سایکۆلۆژیای پەروەردەیی

ئامادەکردنی

د. سعید محمد نوری

2022

ناوەڕۆک

بەشی یەکەم
دەروازەیەک بۆسایکۆلۆژیای پەروەردەیی

- بەدیارکەوتنی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی
- چەمکی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی
- سایکۆلۆژیای فێربوون
- بوارەکانی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی

بەشی دووەم
پرۆسەی فێربوون

- فێربوون
- چەمکی فێربوون
- جیاوازی نێوان فێربوون وفێرکردن
- جۆرەکانی فێربوون
- سروشتی فێربوون
- پرۆسەی فێربوون
- کێرڤی فێربوون
- گۆاستنەوەی فێربوون
- چەمکی گواستنەوەی فێربوون
- جۆرەکانی گواستنەوەی فێربوون
- تیورەکانی ڕاڤەکردنی گواستنەوەی فێربوون
- پێشنیار بۆ باشترکردنی گواستنەوەی فێربوون

بەشی سێیەم
دەروازەیی تیورەکانی فێربوون

- تیورەکانی فێربوون
- تیورە ڕەفتارییەکان بۆ ڕاڤەکردنی فێربوون
- تیورە مەعریفییەکان بۆ ڕاڤەکردنی فێربوون
- تیورە بونیادییەکان بۆ ڕاڤەکردنی فێربوون

بەشی چوارەم
فاکتەرە کارتێکەرەکانی فێربوون

- پێگەیشتن وەک فاکتەر لەپرۆسەی فێربوون
- بەئاگایی ودرککردن وەک فاکتەری فێربوون

- پاڵنەر ورەهەندەکانی لەفێربوون
- هیلاکبوون وەک هۆکاری کارتێکەر لەفێربوون

بەشی پێنجەم
پرۆسە ژیرییە هاوپەیوەندەکان بەپرۆسەی فێربوون

- بیرکردنەوە
- یادگا
- لەبیرچوونەوە
- ئەندێشەکردن
- هەڵهێنجاندن

بەشی شەشەم
دەروازەیەک بۆ زیرەکی

- چەمکی زیرەکی
- پێوەر وپێوانەکردنی زیرەکی
- سوودوەرگرتن لەپێوەرەکانی زیرەکی لەفێرگا
- خاڵە دیارەکانی زیرەکی
- ڕێکخستنی زیرەکی
- تیورەکانی ڕاڤەکردنی زیرەکی

بەشی حەوتەم
بنچینە وبنەماکانی داهێنان

- داهێنان
- چەمکی داهێنان
- سروشت وتایبەتمەندی داهێنان
- پرۆسە و هەنگاوەکانی داهێنان
- پێوانەکردنی داهێنان

بەشی یەکەم

دەروازەیەک بۆسایکۆلۆژیای پەروەردەیی

بەدیارکەوتنی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی

دەستپێکی بەدیارکەوتنی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی دەگەڕێتەوە بۆفەلسەفە. لەم بوارەشدا، سەرچاوەکان ئاماژە بۆتیوری "فەکەلتیە عەقلیەکان" دەکەن (یەکێك لەتیورە فەلسەفیەکانی یۆنانی کۆن) لەچەرخەکانی ناوەنددا ڕۆڵێکی دیار وکارتێکەری هەبوو لەگەشەکردنی بواری پەروەرد وبەدیارکەوتنی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی.

پوختەی ناوەڕۆکی تیوری فەکەلتیە عەقلیەکان جەختکردنەوەیە لەسەر گریمانەی "مێشکی مرۆڤ پێکدێت لەکۆمەڵێك توانستی سەربەخۆ وجیاواز لەیەکتر وەك یادگا، توانست، هەست وبەئاگایی، ئەم توانستانە ڕۆڵدەگێڕن لەڕوودان وبەدیارکەوتنی چالاکی بزاوتە عەقڵیە جیاوازەکان لای مرۆڤ".

جیا لەوەش، هزرە فەلسەفیەکانی جان جاك ڕۆسۆ، پەستالۆتزی و فرۆبڵ توانیان چەمکی فێربوون لە "پرۆسەیەکی میکانیکیەوە" بگۆڕن بۆ "پرۆسەیەکی دینامیکی" کەپشتدەبەستێت بەوروژاندنی وەڵامدانەوە، حەز وویستەکان وچالاکی لای مرۆڤ.

هەروەها فردریك هربارت جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە"پێویستە دەستپێکی وانە گرنگی بدات بەگەڕاندنەوە ووروژاندنی هزرەکانی قوتابی ودواتر پێشکەشکردنی زانیاری تازە، تازانیاریە تازەکان ببەسترێنەوە بەزانیار کۆنەکان". ئەم هزرەش لەپەروەردەی مۆدێرندا زۆرترین جەختکردنەوەی لەسەر دەکرێتەوە لەبواری وانەبێژیدا.

جگە لەوەش، ناکرێ ڕۆڵی نوسینەکانی گرنگەکانی ولیەم جیمس ودواتر جۆن دێوی (قوتابی ولیەم جیمس بوو) فەرامۆشبکرێن لەگرێدان ودەستنیشانکردنی بنچینە دەروونیەکان لەپەروەردەدا، بەپشتبەستن بەمیتۆدی پراگماتی (کرداری) لەڕوونکردنەوەی کێشەکانی پەروەردە وسوود وەرگرتن لێیان لەڕاڤەکردنی پرۆسەی فێربوون.

هەروەها، تاقیکردنەوەکانی هەریەك لەئیڤان پاڤلۆڤ، ئیدوارد لی سۆراندیك وکۆهلەر لەسەر ئاژەڵ هەنگاوێکی دیکەبوون بۆبەدیارکەوتنی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی. ئەم تاقیکردنەوانە ڕۆڵیان هەبوو لەڕوونکردنەوەی سروشت ویاساکانی فێربوون، کەدەرگای والاکرد بۆتوێژینەوە لەتیورەکانی فێربوون و جێبەجێکردنە پەروەردەییەکانیان.

جەختکردنەوەکانی بیرمەندانی قوتابخانەی ڕەفتاری لەسایکۆلۆژیادا زیاتر پوختدەبێتەوە لەتیشکخستنەسەر بنەماکانی "چاککردن وڕاستکردنەوەی ڕەفتار". لەم گۆشەنیگایەوە، چاککردن وڕاستکردنەوەی ڕەفتار ئاماژەیە بۆپرۆسەی فێربوون، بەشێوەیەك مامۆستایان وبەخێوکاران (دایك و باوك) دەتوانن ڕەفتاری خواستر گەشە پێبدەن وڕەفتار نەخوازراوەکان کاڵ بکەنەوە بەپشتبەستن بەپرۆسەی پاداشت وسزا. لەکاتێکدا، جەختکردنەوەکانی قوتابخانەی مەعریفی کارکردن بوو لەسەر چالاکیە هزریە وپرۆسەکانی زانین ویادگا لەبواری پەروەردە وپرۆسەی فێرکردندا.

چەمکی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی

لەبنچینەدا، سایکۆلۆژیای پەروەردەیی لەهەریەك لەووشەی "سایکۆلۆژیا" و ووشەی "پەروەردە" پێکدێت. لەکاتێکدا سایکۆلۆژیا زانستێکی تەواوە، سایکۆلۆژیای پەروەردەیی پراکتیزەکردنی سایکۆلۆژیایە لەبواری فێرکردندا بۆپێگەیاندنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ وڕاستکردنەوەی ڕەفتارەکانی.

بەدەرئەنجام، دەتوانرێت ئاماژەبکرێت بۆسایکۆلۆژیای پەروەردەیی وەك "یەكێك لەلقە پراكتیكەیەكانی سایكۆلۆژیا، جەختدەكاتەوە لەتوێژینەوەی ڕەفتاری مرۆڤ لەهەڵوێستە پەروەردەییەكان (بەتایبەت لەناوەندە فێركاییەكان)". ئەم لقەی سایكۆلۆژیا، زانست وزانیاری پێویست بەرجەستەدەكات لای تاك سەبارەت بەوچەمك و ڕێگا تیوری وپراكتیكیانەی یارمەتیدەدەن بۆتێگەیستن وباشتركردنی پرۆسەی فێربوون وفێركردن.

سایكۆلۆژیای فێربوون

ئەم لقەی سایكۆلۆژیا جەختدەكاتەوە لەبەرجەستەكردنی وەڵامی دروست بۆهەندێ پرسیاری بنچینەیی، لەگرنگترین ئەو پرسیارانەش:

- چۆن تاك كارمەییەكان بەرجەستەدەكات؟
- كەی فێربوون كاریگەرتردەبێت؟
- كامانەن هۆكارە یارمەتیدەرەكانی پرۆسەی فێربوون؟
- چۆن توانستەكانی فێربوون لای قوتابیان پێوانەدەكرێن؟
- ئایا هیچ ڕێگا وتەكنیكێكی ئابووریانە هەیە بۆفێربوون؟
- بۆچی زانیارییەكان لەبیردەكەین؟
- دەكرێ ڕاهێنان بەیادگا بكرێت بۆباشتركردنی پرۆسەی بەبیرهاتنەوە؟
- ئایا فێربوونی زمانی ئینگلیزی یارمەتیدەرە بۆفێربوونی زمانی ئەڵمانی؟

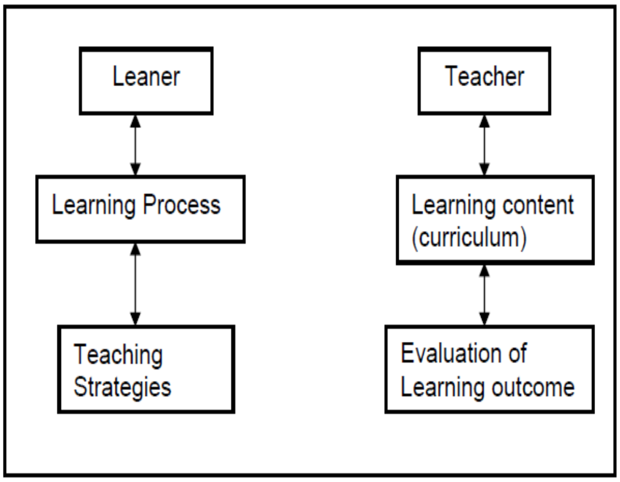
سایكۆلۆژیای فێربوون یارمەتی مامۆستا دەدات بۆبەدەستكەوتنی وەڵامی دروست بۆئەو پرسیارانەی سەرەوە. هەروەك چۆن هاوكاریدەكات بۆبەرجەستەكردنی فێربوونی چالاك لای قوتابیەكانی، ئەگەر وروژاندنی چەند فاكتەرێكی وەك پاڵنەر وگرنگیپێدان بەهەند وەربگرێت. جیالەوەش ئەم لقەی سایكۆلۆژیا یارمەتی مامۆستا دەدات بۆباشتركردن وڕاستكردنەوەی شێوازی وانەوتنەوە.

بوارەكانی سایكۆلۆژیای پەروەردەیی

بەشێوەیەكی گشتی، جەختكردنەوەكانی سایكۆلۆژیای پەروەردەیی چەند بوارێكی دیاریكراو لەخۆدەگرێت، كەدەتوانرێت بەمشێوەیەی خوارەوە ئاماژەیان بۆبكرێت:

أ- قوتابی (فێرخواز)

سایكۆلۆژیا پەروەردەیی ویست دەوروژێنێ بۆپێویستی ئاشنابوون بەلاپەڕە پڕنهێنیەكانی قوتابیان وخۆ دەوڵەمەندكردن بەمەعریفە سەبارەت تەكنیكەكانی مامەڵەكردن لەگەڵیاندا. لەم بوارەشدا، چەند بابەتێك هەن كەسایكۆلۆژیای پەروەردەیی جەختكردنەوەكانی خۆی لەسەریان پوختدەكاتەوە لای قوتابی، لەگرنگترینیان:



- توانستە خۆڕسك(بۆماوەیی)ەکان، وتوانستەکانی جیاوازیە تاکایەتیەکان وڕێگاکانی پێوانەکردنیان.
- ڕەفتارە دیار ونادیار وگۆڕاوەکان لای قوتابی.
- هەست ونەستی قوتابی.
- خاسیەتەکانی گەشە وپێشکەوتنی تاك لەهەموو قۆناغە جیاوازەکانی تەمەن.

ب- پرۆسەی فێربوون

سەرباری ڕۆڵی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی لەئاشنا کردنی مامۆستا بەسرۆشتی قوتابی ودیاریکردنی ئەو بابەتانەی پێویستە فێری ببێت، ڕۆڵی بنچینەیی دەگێرێت لەهاوکاریکردنی قوتابی بۆبەرجەستەکردنی شارەزاییە فێرکارییەکان بەشێوەیەکی سانا و باوەڕبەخۆبوون.

جیا لەوەش، سایکۆلۆژیای پەروەردەیی مامەڵەدەکات لەگەڵ سروشتی فێربوون وچۆنیەتی ڕوودانی پرۆسەی فێربوون کەخۆیدەبینێتەوە لەیاسا، بنەما وتیورەکانی فێربوون، بەبیرهاتنەوە ولەبیرچوونەوە، درککردن، فۆرمەڵە بوونی تێگەیشتن، بیرکردنەوە، چارەسەرکردنی کێشە، گۆستنەوەی کاریگەری ڕاهێنان، ڕیگا وئامرازەکانی فێربوونی چالاك... تاد.

ت- بارودۆخی فێربوون

سایکۆلۆژیای پەروەردەیی مامەڵەی کارادەکات لەگەڵ فاکتەرە ژینگەییە فێرکاریەکانی ڕۆڵدەبینن لەبەرجەستەکردنی فێربوون لای قوتابی. لەدیارترین نموونەی ئەو فاکتەرانە:

- ژینگەی ناوپۆلی خوێندن.
- تەکنیکەکانی سازاندن وفۆرمەڵەکردنی گروپەکان لەناوپۆل.
- ئامرازە یارمەتیدەرەکان لەساناکردنی پرۆسەی فێربوون.
- تەکنیکەکانی هەڵسەنگاندن (تاقیکردنەوە).
- ئامرازەکانی ئاڕاستەکردن وڕێنمایی یارمەتیدەر لەبەریوەچوونی پرۆسەی فێربوون وفێرکردن.

پ- ڕێگاکانی وانەوتنەوە

سایکۆلۆژیای پەروەردەیی ڕۆڵی کارادەبینێت لەدیاریکردنی میتۆد وستراتیجیەتەکانی وانەوتنەوە. هەروەك چۆن بەشداریدەکات لەدیاریکردنی ئەو هەڵوێستە فێرکاریەی پێویستە مامۆستا بەرجەستەی بکات بۆقوتابی، پاڵپشت بەتەمەنی ژیری، جەستەیی، شارەزاییەکانی پێشوتر وئاستی گرنگی پێدانەکانی. کۆی ئەم کارانەش ئەنجامدەدرێن لەڕێگای وەسفکردنی تایبەتمەندی وخەسڵەتەکانی قوتابی، ودیاری کردنی ئامرازی فێرکاری گونجاو بەبابەتی وانەکە.

ج- هەڵسەنگاندنی دەستهاتی فێربوون

ئامانجی بنچینەیی پرۆسەی فێرکردن بەرجەستەکردنی گەشەپێدانی گشتگیرە لای قوتابی، وەك لایەنی مەعریفی، سۆزداری، دەروونی وجووڵەی کەسایەتی. بۆئەم مەبەستەش، سایکۆلۆژیای پەروەردەیی هاوچەرخ گریمانەی ئامراز، تەکنیك ومیتۆدی هەڵسەنگاندنی هەمەچەشن وجۆراوجۆر دەکات، وەك تاقیکردنەوەکانی توانست، تاقیکردنەوە زارەکیەکان وتاقیکردنەوە نووسینیەکان. لەم بوارەشدا، پیشنیاری ئەوەدەکات کەپێویستە پرۆسەکە تەنها پێوانەکردن نەگرێتەخۆی، بەڵکو پێویستە

هەنگاو بهاوێژێ بۆدەستنیشانکردنی خاڵەکانی پشتەوەی لاوازی قوتابی وگەڕان بەدوای چارەسەری بەپەلە لای قوتابی، مامۆستا وپرۆگرام یاهەر هۆکاریکی دی.

ح- **مامۆستا (فێرکار)**

سایکۆلۆژیای پەروەردەیی جەختدەکاتەوە لەگرنگی شارەزابوونی مامۆستا بەخودی خۆی، تابتوانی ڕۆڵی دروست وکارا بگێڕێ لەپرۆسەی فیرکردندا. لەم بوارەشدا پێویستە مامۆستا ئاشنایەتی هەبێت بەسیماتە بنچینەییەکانی کەسایەتی، گرنگی پێدانەکانی، توانستەکانی وخاسیەتە چالاکەکانی فێرکردن. کۆی ئەم شارەزاییانە یارمەتی مامۆستادەدەن بۆمامەڵەکردنی دروست لەگەڵ نیگەرانی، ململانی ودڵەڕاوکێ.

بەشی دووەم

پرۆسەی فێربوون وفێرکردن

فێربوون

لەگەڵ بیستنی چەمکی فێربوون ئەگەری زۆرە تاك ئەندیشەی فێربوونی خویندنەوە، هاژوتنی پاسکیل، چۆنیەتی جووڵانەوە، بەکارهێنانی کۆمپیوتەر، تێکهەڵکێش کردن...تاد بکات. زیاتر لەوەش، لەژیانی ڕۆژانەدا تاکەکان فێری شتەکان دەبن چ بەمەبەست یابەبیمەبەست.

لەژیاندا هەڵوێستەکانی فێربوون بەربلاون، بۆیە لەهەر چرکەیەکدا تاك شتێك فێردەبێت وەك دەرئەنجامێك بۆ ئەزموونکردنی هەڵوێستێکی جیاواز. بەدەرئەنجام لەپرۆسەی پەروەردەدا، هزری بنچینەیی دەخولێتەوە لەدەوری چەمکی "فێربوون".

بەشیوەیەکی گشتی منداڵی ساوا (لەدایك بوون تا 3 مانگی)، لەدوای پرۆسەی لەدایکبوونەوە هەنگاوەکانی فێربوون لەلای دەست پیدەکەن، ئەو پرۆسەیەش بەردەوامدەبێت تاکۆتایی تەمەن. لەهەنگاوی دەستپێکدا ساوا تەواو لاوازە لەمامەڵەکردن لەگەڵ بارودۆخە دەرەکیەکاندا، بەڵام بەشێوەیەکی پەیژەیانە هەنگاوەکانی خۆگونجاندنی لەگەڵ ژینگەی دەوروبەریدا دەستپیدەکات.

بۆنموونە، گریمان لەدەرئەنجامی یاریکردن بەئاگری "دەنکە شقارتە"، منداڵێك دەستی دەسووتێ. هەمان ئەو منداڵە لەداهاتوودا، ئەگەر ئاگری دەنکە شقارتە یاهەر ئاگرێکی دیکە ببینێ ئەگەری زۆرە راستەخۆ خۆی لیدووربخاتەوە. بەدەرئەنجام، ئیتر ئەو منداڵە فێری ئەوەدەبێت خۆی لەئاگری دەنکە شقارتەوە وهەموو ئاگرێکی دیکە دووربخاتەوە. لەگەڵ بەدیارکەوتنی باری خۆی دوورخستنەوەیە دەتوانرێت ئاماژە بۆئەوە بکرێت ئەو منداڵە فێری خۆدوورخستنەوە بوە لەئاگر وهەموو سووتێنەرەکان دی. بەم شێوەیە، گۆڕانکاری لەڕەفتاردا بەرجەستەدەبێت وەك دەرئەنجامێك بۆئەزموونە ڕاستەوخۆ وناڕاستەوخۆکان. ئەو گۆرانکاریە ڕەفتاریەی بەرجەستەبوە لەدەرئەنجامی شارەزایی وئەزموونکردن ناوەدەبرێت بە"فێربوون". کەواتە بابزانین چەمکی فێربوون مانای چی یە؟

چەمکی فێربوون

لەسایکۆلۆژیادا، فێربوون **"ئاماژەیە بۆپرۆسەیەی بەرجەستەکردنی گۆڕانکاری بەردەوام (لەسەر بنەمایەکی ڕێژەیی) لەڕەفتار وەك دەرئەنجامێك بۆشارەزایی وپراکتیککردن"**. زیاتر لەوەش فێربوون تەماشادەکریت وەك پرۆسەی وەرگرتن وچاکسازی لەمەعریفە، کارامەیی، نەرێت وویستە هەنووکەییەکان لەرێگای ئەزمونکردن، پراکتیزەکردن وڕاهێنان.

بەتێڕامان لەپێناسەی چەمکی فێربوون، دەتوانرێت دیارترین تایبەتمەندیەکانی فێربوون دیاریبکرێت، ئەوانیش:

- **فێربوون پرۆسەیە**، بۆیە ئاماژەی بۆدەکرێت وەك گۆڕانکاری هەمیشەیی لەڕەفتار.
- **گۆڕانکاریە هەنووکەی و کاتیەکان** (کەبەرجەستەدەبن بەکارتیکەری نەخۆشی، هیلاکبوون، پێگەیشتن وبەکارهێنانی مادده قەدەغەکراوەکان) وەك پرۆسەی فێربوون تەماشاناکرێن.
- **ناتوانرێت بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ تێبینی** فێربوون بکرێت، چونکە بەرجەستەدەبێت لەچالاکی وڕەفتارەکانی تاك.
- فێربوون پشتدەبەستێت **بەئەزموونکردن و پراکتیزەکردن**.

جیاوازی نێوان فێربوون وفێرکردن

فێربوون وفێرکردن دوو چەمکی لەیەکتڕچوو بەڵام جیاواز لەناوەڕۆکدا. پسپۆڕانی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی جەختدەکەنەوە لەوەی فێرکردن هەمان پرۆسەی فێربوونە، بەلام بەگرتنەبەری دوو هەنگاو:

- دیاریکردنی ئەو ڕەفتارەی پێویستە بەرجەستەببێت لای قوتابی، لەگەڵ ڕەخساندنی بارودۆخی فێرکردنی ئەکتیڤ.
- کۆنترۆڵکردنی ئەو بارودۆخانەی کاردەکەن لەئەو ڕەفتارەی ئامانجمانە بەرجەستەیبکەین لای قوتابی.

جۆرەکانی فێربوون

بەشێوەیەکی گشتی جۆرەکانی فێربوون بەچەندان شێواز پۆلینکراوان، لەدیارترینیان:

یەکەم/ پالپشت بە**ڕێگای فێربوون**، جۆرەکانی فێربوون دابەشدەبن بۆ:

- فێربوونی هەڕەمەکی: ئاماژەیە بۆئەو جۆرە فێربوونەی خۆڕسك وبێپلانە وبەدرێژایی تەمەن ڕوودەدات لای تاك.
- فێربوونی فەرمی مەبەستدار ورێکخراو: کەزۆربەی کات لەدەزگا فێرکاریەکاندا ڕوودەدات.
- فێربوونی نافەرمی: ئاماژەیە بۆفێربوونیکی مەبەستدار ورێکخراو، بەڵام نەرموگۆڕاو.

دووەم/ پالپشت بە**ژمارەی بەشداربوەکان**، جۆرەکانی فێربوون دابەشدەبێت بۆ:

- فێربوون بەتاك.
- فێربوون بەکۆمەڵ.

سێ یەم/ پالپشت بە**ناوەڕۆك**، جۆرەکانی فێربوون دابەشدەبن بۆ:

- فێربوونی جووڵەیی: ئاماژەیە بۆئەو جۆرە لەفێربوونەی پشتدەبەستێت بەماسولکەکانی لاشە، وەك فێربوونی ڕۆیشتن و تایپکردن لەسەر کۆمپیوتەر.
- فێربوونی جیاوازی: ئاماژەیە بۆئەو فێربوونی پشتدەبەستێت بەپرۆسەی جیاوازیکردن، وەك فیربوونی جیاوازیکردن لەنێوان دایك وپور لای منداڵی ساوا، فێربوونی جیاوازی لەنێوان ئاو وشیر.
- فێربوونی زارەکی: ئاماژەیە بۆفێربوونی بەکارهێنانی ووشە.
- فێربوونی چەمکەکان: پەیوەستە بەفێربوونی چەمکە جیاوازەکان.
- فێربوونی هەستی: پەیوەستە بەفێربوونی درککردن یاهەستکردن.

سروشتی فێربوون

فێربوون یەکێکە لەپرۆسە ئالۆزەکانی کە لەسروشتیدا چەندان تایبەتمەندی جیاکەرەوەی هەیە، کەدەتوانرێت بەمشێوەیە ئاماژەیان بۆبکرێت:

- فێربوون **گونجانە یاچاکسازیە**: لەڕێگای پرۆسەی فێربوونەوە تاکەکان فێری چۆنیەتی خۆگونجاندن وئەنجامدانی گۆڕانکاری وچاککاری زیاتردەبن لەخۆیاندا. بۆیە فێربوون وەك پرۆسەیەی چاکسازی لەسەرخۆ تەماشادەکرێت بۆبارودۆخە بەردەوام گۆڕاوەکانی تاك پێیاندا گوزەردەکات.

- فێربوون **باشترکردنە**: تەماشای فێربوون دەکرێت وەك پرۆسەی چاکترکردن بەپراکتیزەکردن وراهێنان بۆباشترکردنی توانستەکانی تاك.
- فێربوون **ڕێکخستنی شارەزاییە**: فێربوون تەنها پرۆسەی زیاترکردنی مەعریفە نییە، بەڵکو پرۆسەی سەرلەنوێ ڕێکخستنەوەی ئەزموونەکانیشە.
- فێربوون **گۆڕانکاری ڕەفتاری بەرجەستەدەکات**: فێربوون ڕۆڵی بنچینەیی دەگێرێت لەدروستکردن وگەشەپێدانی گۆڕانکاری پەیژەییانە لەڕەفتاری مرۆڤدا.
- فێربوون **چالاکی یە**: فێربوون بەرجەستەنابێت بەبێ ئامانج وهەوڵدانی تاك. لەهەر پرۆسەیەکی فێرکاریدا چالاکی قوتابی زۆرگرنگترە لەچالاکی مامۆستا.
- فێربوون **ئاڕاستەکراوە بۆئامانج**: کەئامانج ومەبەستی فێربوون ڕوونبێت، تاك بەخێرایی فێردەبێت.
- فێربوون **گشتگیر وبەردەوامە**: هەموو بوونەوەرە زیندوەکان فێردەبن. لە هەموو ساتێکدا مرۆڤ شتێکی تازە فێردەبێت. هەروەها فیربوون پرۆسەیەکی بەردەوامە لەسەرتایی لەدایکبوونەوە تا لەناوچوون.

پرۆسەی فێربوون

لەسایکۆلۆژیادا، فێربوون وەك پرۆسە تەماشادەکرێت. ئەم پرۆسەیە لەڕێگای پلاندنان وورووژاندن چەند فاکتەرێك بەرجەستەدەبێت لای قوتابی، لەگرنگترینیان:

- پاڵنەر یا هاندەر

پاڵنەر وەك هێزێکی گۆڕاوە دەبێتەهۆی وروژاندنی ڕەفتار وئاڕاستەکردنی تاك بۆ هەڵسوکەوتکردن بەشێوازێکی دیاریکراو. لەژیانی ڕۆژانەدا، زۆرێك لەچالاکی وڕەفتارەکانی تاك بەرجەستەدەبن وەك دەرئەنجامێك بۆوروژاندنی پاڵنەر وپێویستیەکان. چونکە پێویستیە بەهێزەکان تاك ناچاردەکەن بۆبەرجەستە کردن وتێرکردنی ئەو پێویستیانە. لەم بوارەشدا، هەندێجار فێربوون ڕوودەدات وەك دەرئەنجامێك بۆوەلامدانەوە بۆهەندێ وروژێنەر. بەدەرئەنجام، زۆرگرنگە مامۆستا پاڵنەری فێربوون لای قوتابی بوروژێنی تاویستی قوتابی بۆفێربوون زیاتربێت.

- ئامانجی سەرەنجراکێش

لەژیاندا هەموو مروڤێك پێویستی بەدیاریکردنی ئامانج هەیە بۆبەرجەستەکردن. بۆیە زۆر گرنگە بەردەوام تاك ئامانجی دیاریکراوی هەبێت بۆبەرجەستەکردنی هەرشتێك. لەمبوارەشدا، ئەگەر ئامانج دیاریبکرێت، ئەو کات فێربوون چێژبەخش وئامانجداردەبێت.

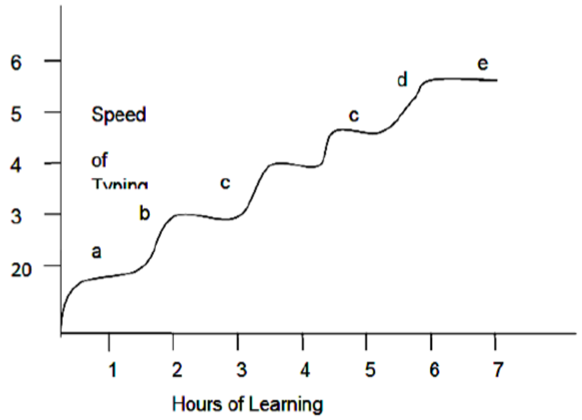
- بەربەست یاڕێگر

بەربەست یا لەمپەر گرنگیەکی زۆری هەیە لەپرۆسەی فێربووندا، بۆیە زۆر گرنگە مامۆستا هەوڵبدات سوود لەڕێگر وبەربەستەکان وەربگرێت بۆوروژاندنی قوتابی تاهەوڵبدات ئامانجەکانی (فێربوون) بەدەستبهێنی.

کێرڤی فێربوون

چەمکی کێرڤی فێربوون

کێرڤی فێربوون ئاماژەیە "بۆنواندنێکی وێنەیی بۆچۆنیەتی ڕوودانی فێربوون لەهەلۆیستێکی دیاریکراو".
لەهەموو جۆرەکانی فێربووندا دەکرێ وێنای ئاراستەی فێربوون بکرێت لەڕێگای وێنەی هێلکاری فێربوون بەهەردوو لاینی X & Y.



هێلکاری لای چەپ "وێنەیەکی نموونەیی فێرکاریە" بۆچەند جۆرێك لەفێربوون. ئەوکێرڤە پێکدێت لەژمارەیەك هەنگاوی نارێك، بەشێوەیەك پێشکەوتن (فێربوون) ناجیگیرە. دەکریت دابەشبکریت بەسەر پێنج قۆناغی دا، ئەوانیش:

a) **ماوەی پێشکەوتنی خاو**

لەو کاتەی پێویستە تاك چالاکیەکی دیاریکراو فێربێت لەخاڵی سفرەوە، لەدەستپێك پێشکەوتنەکانی خاودەبێت. بۆنموونە، پێشکەوتنی منداڵ لەفێربوونی ڕۆیشتن کەم و خاودەبێت لەسەرەتای تەمەن.

b) **ماوەی پێشکەوتنی خێرا**

لەم قۆناغەدا، قەبارەی فێربوون بەخیرایی بەرزدەبێتەوە. بۆنموونە، لەنووسیندا کەقوتابی توانای یەکخستنی جوولەی پەنجەکانی ڕێکخست، ئیتر پێشکەوتنێکی خیرا پێشاندەدات لەنووسین.

c) **ماوەی "پلاتۆ"** Plateau

ئاماژەیە بۆ ئەو ماوەیەی کەکێرڤی فێربوون پێشکەوتنێکی ئەو تۆ پێشانانادات، پێش وپاشتریش چاکبوونەوەی بەدواداديێت. بۆنموونە لەنووسیندا، دوای ژماریەك پێشکەوتن تاك دەگات بەقۆناغی گۆڕانکاری جێگیر بۆماوەیەك.

لەگرنگترین هۆکارەکانی گەیشتنی پێشکەوتن لەفێربوون بەقۆناغی پلاتۆ:

- ئەگەری هەیە قوتابی ڕێکخستنەوەبکات بۆفێربوونەکانی ڕابردووی لەفۆرمێکی نویدا بەرلە بەدەستهێنانی پێشکەوتنی زیاتر.
- ئەگەری زۆرە قوتابی ڕووبەڕووی هەندێ خۆی خراپ ببێتەوە وەك یاری پوپجی.
- ئەگەری هەیە بابەتی فێرکاری هەمان ئاستی ئەستەمی هەبێت.
- ئەگەری هەیە بەهۆی لاوازبوونی پاڵنەربێت لای قوتابی.
- بیسوودبوونی بابەتی فێرکاری.
- هیلاکبوونی قوتابی.

d) **ماوەیی بەرزبوونەوەی لەناکاو**

لەکۆتایی قۆناغی جێگیربوون یاپلاتۆ، گۆڕانکاریەکی خێرا وپێشکەوتنێکی لەناکاو ڕوودەدات لەبەرزبوونەوەی کێرڤی فێربوون. هۆکاری ئەو بارە ئەگەری هەیە بگەڕێتەوە بۆگۆڕانکاری وبەرەو باشترچوونی ئامراز وشێوازی مامۆستا لەفێرکردندا.

e) **یەکلابوونەوە**

لەکۆتایی هەموو پرۆسەیەکی فیرکاریدا، فێربوون دەگات بەئاستی کۆتایی وئیتر گۆڕانکاری تیدا ڕوونادات. لێرەدا کیرڤی فێربوون دەگات بەئاستێك کەناتوانرێت زیاتر پێشبخرێت. ئەو ئاستەش ناو دەبرێت بە"ئاستی فسیۆلۆژی".

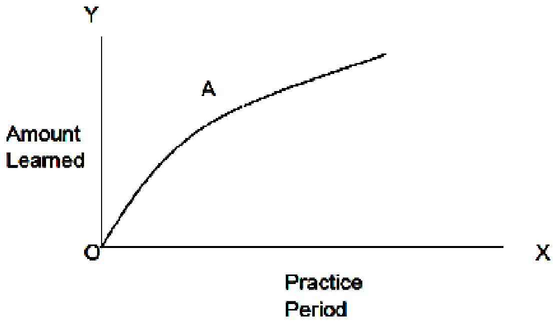
جۆرەکانی کێرڤی فێربوون

بەشێوەیەکی گشتی جۆرەکانی کێرڤی فێربوون پشتدەبەستن بە:

- سروشتی قوتابی.
- سروشتی بابەتی فێرکاری (پرۆگرامی خویندن).
- کاتی بەردەست.
- ئەو بارودۆخانەی فێربوون تیدا ڕوودەدات.

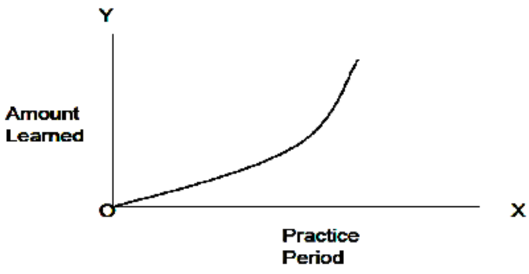
سەرباری ئەستەمی پۆلینکردنی جۆرەکانی کێرڤی فێربوون، بەلام سێ جۆری باویان هەیە، ئەوانیش:

1. کێرڤی قۆقز Convex curve



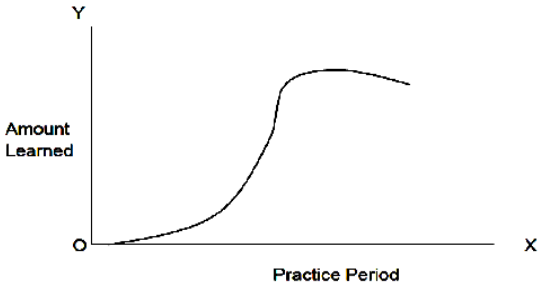
ئەم جۆرە کێرڤە پێشاندەری خێرا باشتربوونی فێربوونە دوای ماوەیەك ئیتر خاودەبێتەوە. لەو کاتەی وانە وئەرکەکان سانادەبن یاپێشتر قوتابی بەراهینان وفێربوونی هاوشێوەدا ڕۆیشتوە، ئەم جۆرە کیرڤە لەفێربووندا بەرجەستەدەبێت.

2. کێرڤی کۆنکەیڤ Concave curve



پێشاندەری باشتربوونی خاوی فێربوونە وئیتر زیاددەکات بەتێپەڕبوونی کات. ئەم جۆرە کێرڤە بەرجەستەدەبێت لەوکاتەی بابەتی فێرکاری ئەستەمبێت.

3. تێکەلاو



ئەم جۆرە کێرڤە هاوشێوەی پیتی S زمانی ئینگلیزیە لەهەنگاوی یەکەمدا قۆقزدەبێت ودواتر کونکەیڤ دەبێت پالپشت بەجۆری ئەرك وبابەتەکانی فێربوون.

گرنگی پەروەردەیی کێرڤی فێربوون

کێرڤی فێربوون چەند لایەنێکی ئەرێنی هەیە لەبواری پەروەردەدا، کەدەتوانرێت بەمشێوەیەی خوارەوە پوختبکرێنەوە:

(1) **بەرجەستەکردنی کارامەیی بنچینەیی لەبابەتە جیاوازەکان**، بەشێوەیەك هەندێجار ئەم کێرڤە یارمەتیدەردەبێت لەدەستنیشانکردنی ئەو قوتابیەی لەبازنەی مەترسی دایە، تاماموٚستا بتوانێ دەستنیشانی هۆکارەکانی پێشنەکەوتنی ئەو قوتابیانەبکات وچارەسەریانبکات.

(2) **بەدەرخستنی ئەستەمی بابەتی فێربوون بۆقوتابی**. لەم بارەدا، ئەم کێرڤە یارمەتی ماموٚستادەدات بۆ چاودێریکردنی ئاستی پێشکەوتنی قوتابی ودەستنیشانکردنی لایەنە ئەستەم ورێگرەکانی بەردەم قوتابی لەپرۆگرامی فێربووندا.

(3) **بەدیارخستنی هۆکارەکانی پلاتۆ لە فێربوون دا**. ئەم کیرڤە هاوکاری ماموٚستادەکات بۆگەڕان بەدوای هۆکارەکانی پشتەوەی جێگیربوونی پێشکەوتنی فێربوون لای قوتابی.

(4) **یارمەتیدانی قوتابی وماموٚستا بۆئاشنابوون بەئاستی پێشکەوتن**، زۆرجار ئەم کیرڤە دەبێتە ئامرازێکی وروژێنەر بۆ چالاکبوونی قوتابی.

(5) **دورخستنەوەی ئەگەرەکانی دروستبوونی جێگیری لە پێشکەوتنی فێربووندا**، لەڕێگای گرتنەبەری ئامرازی جیاواز بۆوروژاندی پاڵنەری قوتابی.

گواستنەوەی فێربوون

توانستی تاك بۆگواستنەوەی ئەزموون وتاقیكردنەوەی پێشتر بۆتاقیكردنەوەی هاوپەیوەندی نوێ ناودەبرێت بە"گواستنەوەی فێربوون". بەدەر لەگەشەكردنی توانستی قوتابی بۆگواستنەوەی كارامەیی ومەعریفەی ڕابردوو لەفێربوونی كارامەیی وبواری نوێ، بەردەوامبوونی پرۆسەی فێربوون دەبێت بەكارێكی ئەستەم. لەم بابەتە تیشكدەخرێتەسەر چۆنیەتی گواستنەوەی فێربوونی كۆن لەفێربوونی نوێ، وهەنگاو پێویستەكانی مامۆستا لەم بوارەدا ڕووندەكرێتەوە.

چەمكی گواستنەوەی فێربوون

لەگۆشەنیگای سایكۆلۆژیای پەروەردەیی، ناوەڕۆكی فێربوون پوختدەبێتەوە لەگەشەپێدانی توانستی تاك بۆبەستنەوە وگواستنەوەی فێربوونی پێشتر بۆفێربوونی دواتر. چونكە مرۆڤ وەك بوونەوەرێكی دینامیكی دەبێت ئەزموون وشارەزاییەكانی پێشتر یارمەتیبدات بۆگەشەپێدانی كارامەیی ومەعریفەی نوێ. كاریگەری ئەزموون وشارەزایی ڕابردوو لەسەر شارەزایی دواتر ناوەڕۆكی گواستنەوەی فێربوونە.

بەدەرئەنجام، گواستنەوەی فێربوون "ئاماژەیە بۆپراكتیزەكردنی كارامەیی ومەعریفە وەرگیراوەكانی چوارچێوەیەكی دیاریكراو لەچوارچێوەیەكی دی".

لەژیانی ڕۆژانەدا نموونەی زۆرهەیە لەبارەی گواستنەوەی فێربوون، وەك فێربوونی كۆكردنەوە ودابەشكردن هاوكاری تاكدەكات بۆسوود لێوەرگرتنی لەكڕینی شتوومەك وبازاڕیكردن.

جۆرەكانی گواستنەوەی فێربوون

جۆرەكانی گواستنەوەی فێربوون پۆلێندەكرێن پاڵپشت بەچەند بنەماییەك، كەدەتوانرێت بەمشێوەیە پوختبكرێنەوە:

یەكەم/ پۆلێنكردنی گواستنەوە فێربوون لەسەر **بنەمای سەرچاوە**:

- گواستنەوەی گشتی

گواستنەوەی گشتی ئاماژەیە بۆكاریگەری پراكتیزەكردنی زنجیرەیەك لەچالاكی فێركاری دیاریكراو لەئەنجامدانی چالاكی فێركاری دیكەی هاوپەیوەند، لەگەڵ دوورخستنەوەی ئەو شوێنكارانەی ڕەنگە درووستبن بەهۆی لێكچوون لەنێوانی ناوەڕۆكی چالاكی فێركاری كۆن لەگەڵ ناوەڕۆكی چالاكی فێركاری تازەدا. بۆنموونە، ئەو كەسەی پێشوتر توانای ژەنینی ئامێری پیانۆی هەبوبێت، ساناتر فێری ژەنینی ئامێری ئۆرگ دەبێت (هەرچەند بەشێك لەگواستنەوە لەم نموونەیەدا دەگەڕێتەوە بۆكاریگەری لێكچوون لەنێوان چالاكی پێشوتر وئێستا، بەڵام زیاتردەگەڕێتەوە بۆكاریگەری پراكتیزەكردنی پێشوتر).

- گواستنەوەی تایبەت

گواستنەوەی تایبەت تەنها پشتنابەستی بەسەرچاوە گشتیەكان، بەڵكو بەندە لەسەرهەبوونی هەندی سەرچاوەی تایبەت. جائەگەر توخمەكانی چالاكی پێشوتر هاوشێوە ولێكچووبوون بۆپێكهێنەرەكانی ئامانجی فێربوونی داهاتوو، ئەوا دەبێتەهۆی گواستنەوەی پۆزەتیف بەرجەستەدەبێت

بەکاریگەری هۆکارە لێکچووەکانی نیو ئەو توخم وپێکهاتانە. بۆنموونە ئەگەر قوتابی فێرببێت 4*5= 20، ئەوا بەسانای دەتوانێ فێرببێت 5*4=20.

دووەم/ پۆلێنکردنی گواستنەوە لەسەر **بنەمای جۆر**:

- گواستنەوەی پۆزەتیف

لەم شێوەیەدا گواستنەوەی فێربوون لەچالاکی پێشوتر(یەکەم) دەگواسترێتەوە بۆچالاکی دواتر(دووەم). بەواتایەکی دی، فێربوونی پێشوتر کارئاسانیدەکات بۆفێربوونی دواتر. بۆنموونە، ئەوکاتەی مندالْ فێری پرۆسەکانی کۆکردنەوە وکەمکردنەوەدەبێت، ئەوا هاوکاریدەکات بۆساناتر فێربوونی پرۆسەکانی لێکدان ودابەشکردن.

- گواستنەوەی نێگەتیف

ئەم جۆرە لەگواستنەوەی فێربوون ئاماژەیە بۆپەکخستن یاتێکەڵاوبوونی فێربوونی چالاکی یەکەم لەفێربوونی چالاکی دووەم. ئەم شێوەیە لەگواستنەوە ئەوکاتە زیاتر ڕوودەدات کەتاك هەوڵبدات بۆفێربوونی دووزمانی بێگانە لەیەك کاتدا. بۆنموونە، فێربوونی ووشەی زمانی ئینگلیزی دەبێتەهۆی پەکخستنی فێربوونی ووشەی زمانی فەرەنسی، بەتایبەت ئەگەرهاتوو ئەو ووشانە لێکچووبن لەدەربڕین.

- گواستنەوەی نیلْ Nil

ئەم شێوەیە لەگواستنەوەی فێربوون ئاماژەیە بۆڕوونەدانی گواستنەوە. ئەم جۆرە لەگواستنەوە ئەو کاتەڕوودەدات کەفێربوونی کارێك سوودبەخشنەبێت لەفێربوونی کارێکی دی ونابێتەهۆی پەکخستنیشی، بەواتای ئەوەی کاریگەری لەم حاڵەتەدا یانییە یازۆرلاوازە.

- گواستنەوەی ئاسۆیی

توێژینەوەکان ئاماژەدەکەن بۆئەوەی گوستنەوەی ئاسۆیی ئەوکاتە ڕوودەدات کەچالاکی دووەمی فێربوون هەمان ئاستبێت لەزەحمەتی وهەمان ستراتیجیەتی هەبێت لەپرۆسیسکردن. بۆنموونە، 5+3=8 (چالاکی یەکەم) و 5+5=10 (چالاکی دووەم).

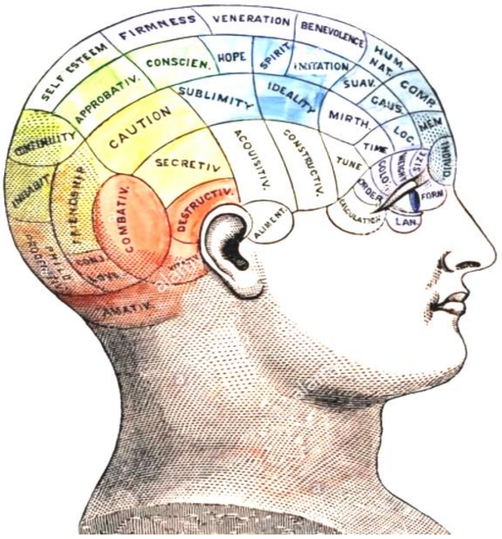
- گواستنەوەی ستوونی

ئەگەرتاك فێری چالاکیەکی فێرکاریبوو وچالاکیەکی فێرکاری تری پێشکەشبکرێت پێویستی هەبێت بەپرۆسەی ژیری مەعریفی باڵاتر لەچالاکی یەکەم، بەلام پشتببەستێ بەفێربوونی یەکەم ئەوا ناودەبرێت بەگواستنەوەی فێربوونی ستوونی. بۆنموونە: 25+5=30 (چالاکی یەکەم) ؟ * ؟=30 (چالاکی دووەم).

تیورەکانی ڕاڤەکردنی گواستنەوەی فێربوون

گواستنەوەی فێربوون پێگەیەکی گرنگی داگیرکردوە لەتوێژینەوە پەروەردەییەکان. لەم نیوەندەشدا، چەندان گۆشەنیگای تیوری پەیدابوون بۆڕاڤەکردنی گواستنەوەی فێربوون، لەدیارترین ئەو تیوارنەش:

یەکەم/ تیوری فەکەلتیە عەقلیەکان



ئەم تیورە پێشنیارکرا لەلایەن فەیلەسووفەکانی یونانی کۆن(گریك)، لەدیارترینیان فەیلەسووف ئەرستۆ تالیس بوو. بنەمای بنچینەیی ئەم چوارچێوەیە هزریە ئاماژەدەکات بۆ ئەوەی مێشکی مرۆڤ دابەشدەبێت بەسەر چەندان بەش وهێزی جیاواز وهەمەجۆردا، وەك یادگا، بڕیاردان، بیرکردنەوە، ئەندێشە...تاد. هەموو ئەو توانستە عەقلیانە دەتوانرێت گەشەیان پیبدرێت لەڕێگای وەرگرتن ولەبەرکردنی بەردەوامی هۆنراوە وبابەتە هاوشێوەکان.

هەروەها، ئەم تیورە جەختدەکاتەوە لەوەی لەڕێگای ڕاهێنان وپراکتیزەکردنی ڕێکخراو توانستە عەقلیەکان بەهێزتردەبن. بۆیە بیرۆکە تیوری گواستنەوەی فێربوون ڕەتدەکاتەوە، چونکە لەگۆشەنیگای ئەم تیورەوە تەنها مێشکی ڕاهێنراو دەتوانی لەزانیاری نوێ تێبگات.

دووەم/ تیوری توخمە هاوبەشەکان

هەریەك لە ئیدوارد لی سۆراندیك و روبرت سیشنز وودوورس Robert Sessions Woodworth 1862 – 1962 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەمریکی) هەڵسان بەپێشخستنی تیوری توخمە هاوبەشەکان. پوختەی چوارچێوەی هزری ئەم تیورە گریمانەی ئەوە دەکات تاك دەتوانێ کارامەیی ومەعریفەی ئەزموونی ڕابردوو بگوازێتەوە بۆئەزموونی نوێ ئەگەر توخمی هاوبەش هەبێت لەنێوان هەردوو ئەزموون (یا فێربوون).

ئەم تیورە پێشنیاری ئەوەدەکات کەفێربوونی سەرکەوتوو یائەکتیڤ ئەوکاتە ڕوودەدات کەپەیوەندی توندوتۆڵ هەبێت لەنێوان فێربوونی ڕابردوو وئەوەی ئێستا قوتابی فێریدەبێت. بۆنموونە، فێربوونی ژەنینی ئامێری عود لەڕابردوو، دەبێتە ڕێگا خۆشکەر بۆفێربوونی ژەنینی ئامێری گیتار بەهۆی بوونی خاڵی هاوبەش لەنێوان هەردوو ئامیرەکە.

پێشنیار بۆ باشترکردنی گواستنەوەی فێربوون

پرۆسەی گواستنەوەی فێربوون بەیەکێك لەپرۆسەی سوودبەخش وگرنگەکان هەژماردەکرێت بۆقوتابی، چونکە هاوکاریدەکات لەبەدەستهێنانی شارەزایی جواروجۆر بەیارمەتی شارەزاییەکانی ڕابردووی. بۆگەشەپێدانی توانستی قوتابی بۆگواستنەوەی فێربوون، پێویستدەکات مامۆستا چەند هەنگاوێك بگرێتەبەر، لەدیارترین ئەو هەنگاوانەش:

(1) هەمەچەشنکردنی چالاکیە فێرکاریەکان

ڕاهێنانی قوتابی لەپرۆسیسکردنی چالاکی هەمەچەشن، شارەزایی هەمەجۆر وپێشکەشکردنی چالاکی فێرکاری جیاوازبۆیان.

(2) گۆاستنەوەی فێربوون لەسادە بۆئاڵۆز

پێویستە مامۆستا وروژێنەری جیاواز پێشکەشبکات بەقوتابیەکانی بۆئەوەی فێریانبکات لەسادده وئالۆز (ئەو وروژێنەرانەی کەمترجیاوازن). پاش دڵنیابوونی مامۆستا لەفێربوونی بابەتی سادده، ئیتر هەنگاوێك دچێتە پێشەوە بۆبابەتێکی ئالۆزتر لەسەر بنەمایەکی پەیژەییانە.

(3) ماستەرکردنی فێربوون

ماستەرکردنی چالاکیە فێربوونیەکان، پرۆسەی گواستنەوە ساناتردەکات ودەبێتەهۆی گواستنەوەی پۆزەتیف.

(4) لێکچوونی چالاکیە فێرکارییەکان

تا لێکچوون زیاتربێت لەنێوان چالاکیەکانی پێشوتر ودواتر، گواستنەوەی فێربوون زیاتر ڕوودەدات.

(5) بەخشینی یاسا وبنەماکان

پێویستە لەسەر مامۆستا یاسا وبنەما تایبەتەکانی بابەتی فێربوون پێشکەشبکات بەقوتابیان، لەگەڵ زیاترکردنی ڕێژەیی نموونەی شیکاری بۆئەوەی یارمەتیانبدات بۆپڕاکتیزەکردنی ئەویاسا وبنەمایانە لەهەڵوێست وچالاکی تازەتر.

بەشی سێیەم

دەروازەیی تیورەکانی فێربوون

تیورەکانی فێربوون

زۆرن ئەو گۆشەنیگا تیوریانەی هەوڵدەدەن بۆخستنەڕووی مانا، ماهیەت، وچۆنیەتی ڕوودانی فێربوون. لێرەدا هەوڵدەدریت ئاماژەبکریت بۆگرنگترین ئەو تیوارنەی ڕاڤەی پرۆسەی فێربوون دەکەن:

یەکەم/ تیورە ڕەفتارییەکان بۆ راڤەکردنی فێربوون

جۆن برودوس واتسۆن John Broadus Watson 1878 – 1958 هەژماردەکرێت بەڕابەر وپێشەنگی قوتابخانەی ڕەفتاری. تیورە ڕەفتارییەکان بۆفێربوون لەڕێزبەندی دیارترین وبەناوبانگترین ئەو تیورانە هەژماردەکرێن کەگرنگیدەدەن بەڕاڤەکردنی زۆربەی هەلۆیستە فێربوونیەکان بەشێوەیەکی زانستی ڕێکخراو.

لەگۆشەنیگای تیورە ڕەفتارییەکانەوە، فێربوون "ئاماژەییە بۆگۆڕانکاریەکی بەردەوامی ڕێژەیی لەڕەفتار وەك دەرئەنجامێك بۆئەزموون وپراکتیزەکردن".

چەندان گۆشەنیگای تیوری ڕەفتاری هەن بۆڕاڤەکردنی فێربوون لەدیارترینیان:

- **تیوری فێربوونی مەرجداری** ئیڤان پیترۆڤیچ پاڤلۆڤ Ivan Petrovich Pavlov 1849 – 1936.
- **تیوری وروژێنەر ووەلامدانەوەی** جۆن برودوس واتسۆن.
- **تیوری هەوڵدان وهەڵەکردنی** ئیدوارد لی سۆراندیك Edward Lee Thorndike 1874 – 1949.
- **تیوری کرداری مەرجی** بورهاوس فریدرك سکنر Burrhus Frederic Skinner 1904 – 1990.

له بواری فێربووندا، قوتابخانەی ڕەفتاری زیاتر کارتیکراوە بەگۆشەنیگای سۆرانديك بۆفێربوون، کە هەژماردەکرێت بەیەکێك لەدیارترین بیرمەندی ئەم قوتابخانەیە. تاقیکردنەوەکانی سوراندیك بۆفێربوون لەسەر ئاژەل ئەنجامدران.

سوراندێك جیادەکرێتەوە لەبیرمەندانی دیکەی قوتابخانەی ڕەفتاری بەوەی کەمترین بەهادادەنیٚ بۆڕەهەندە کۆمەلأیەتیەکان لەفێربوون. بۆیە ئاماژەبۆ ئەوەدەکات کەفێربوون بەرجەستەدەبێت وەك دەرئەنجام بۆئەزموون وشارەزاییە تاکیەکان.

پوختەی هزری سوراندیك بۆفێربوون جەختدەکاتەوە لەوەی فێربوون بەرجەستەدەبێت وەك دەرئەنجامێك بۆ دروستبوونی پەیوەندی لەدەزگای دەمارەخانە لەمیشك لەنیٚوان دەمارەگویزوروەکانی بەشی ناوەوە (کەبەرپرسیارن لەبزواندنی بەئاگاهێنەرەکان) ودەمارەخانە بەرپرسیەکان لەجوولەیی ماسولکەکان. لەم بارەشدا، وەلأمدانەوەیەکی جووڵەیی دروستدەبێت.

سۆراندیك وەك یەکێك لەزانا بەناوبانگەکانی تیوری فێربوونی ڕەفتاری، فێربوون دەگەڕێنێتەوە بۆچەند یاسایەکی سەرەکی کەدەتوانرێت بەمشێوەیە پوختبکرێنەوە:

1) **یاسای ڕاهێنان**

ئەم یاسایە جیادەکرێتەوە بەدوو لایەنی سەرەکی:

- بەکارهێنان

لەگۆشەنیگای ئەم چوارچێوە تیوریەوە پەیوەندیە فێربوونیەکان لەڕێگای بەکارهێنان وڕاهێنان بەهێزتردەبن.

- فەرامۆشکردن

هەروەها پەیوەندیە فێربوونیەکان بەفەرامۆشکردن لاوازدەبن.

2) **یاسای کاریگەری**

ئەو پەیوەندیە فێربوونیانەی دەرئەنجامی ئەرێنینان هەیە بەهێز ودیارترن بەبەراورد لەگەڵ ئەو پەیوەندیە فێربوونیانەی شوێنکاری نەرێنیان هەیە.

3) **یاسای ئامادەیی**

ئەم یاسایە سێ ئەگەر لەخۆدەگریت:

- لەباری ئامادەیی دەمارەخانە بۆکارکردن، ئەنجامدانی ڕەفتار بوونەوەر ئارامدەکاتەوە.
- لەباری ئامادەیی دەمارخانە بۆکارکردن، ئەنجامنەدانی ڕەفتار بوونەوەر نیگەراندەکات.
- لەباری نائامادەیی دەمارخانە بۆکارکردن، فشارلیکردن بوونەوەر بیزاردەکات.

بنەماکانی هەڵهێنجراوەکانی فێربوون لەتیورە ڕەفتارییەکان

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانرێت بنەماکانی فێربوون لەڕوانگەی تیورە ڕەفتارییەکانەوە بەمشێوەیە پوختبکرێنەوە:

- فێربوون دەرئەنجامە بۆدروستبوونی پەیوەندی لەنێوان ئەزموونە وپراکتیزەکانی قوتابی وگۆڕانکاری لەوەلامدانەوە.
- فێربوون بەراورددەکرێت بەدەرئەنجامەکانی پاداشت.
- بەپاداشت فێربوون پتەوتردەکرێت.
- فێربوون بەسزادان جۆرێکە لەفێربوونی نەرێنی.

دووەم/ تیوری مەعریفییەکان بۆ ڕاڤەکردنی فێربوون

لەدەوروبەری دەیەی یەکەمی سەدەی بیستەم، لەوکاتەی سوراندیك خەریکی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە ودیاریکردنی یاساکانی فێربوون بوو، گرووپێك لەبیرمەندانی سایکۆلۆژیا لەئەڵمانیا پەیدابوون گرنگیاندەدا بەتوێژینەوە لەدیاردەی درککردن. لەدیارترین ئەو زانا وپێشەنگانە:

- ماکس فیرتهایمر Max Wertheimer 1880 – 1943 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵك نەمسایی-هەنگاری).
- فولفگینگ کۆهلەر Wolfgang Köhler 1887 – 1967 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەڵمانی).
- کۆرت کۆفکا Kurt Koffka 1886 – 1941 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەڵمانی).

هەوڵ و کارەکانی ئەم بیرمەندانە بەرجەستەبوون لە فۆرمی چوارچیوەی هزری "گشتالت"ی. لەڕاڤەکردن بۆفێربوون، گۆشەنیگای گشتالت جیاوازە لەگۆشەنیگای ڕەفتارییەکان، چونکە خاڵی بنچینەیی لەتیوری گشتاڵت بەندە لەسەر تێگەیشتن، بینین، ودرککردن. بەڵام لەگەل ئەوەشدا، تیوری گشتالت تیورێکی تایبەت نییە بەفێربوون، کەچی زۆری هەیە پێشکەشیبکات بۆڕاڤەکردنی بابەتی فێربوون.

چەمکی گشتالت لەبنەڕەتدا ووشەیەکی ئەڵمانیە. لەڕاڤەکردنی چەمکی گشتاڵتدا، کۆهلەر ئاماژە بۆئەوە دەکات کەگشتالت مانای "بوون وگرێدانی بەشەکانە بەشێوەیەکی ڕێکخراو"، بەشیوەیەك هەموو یەکەکان جۆرێك

لەپەیوەندی گرییاندەدات بەیەکترەوە، هەروەك چۆن پەیوەندیان هەیە بەیەکەکانی دیکەوەش. بۆیە، دەتوانرێت ئاماژە بۆئەوە بکرێت لەگشتالتدا هەموو بەشێك جێگا، ڕۆڵ، وئەرکی تایبەتی خۆی هەیە کەسروشتی گشت دەیخوازێ.

چەمکە بنچینەیەکانی لەتیوری گشتالت

تێگەیشتن لەپرۆسەی فێربوون لەگۆشەنیگای تیوری گشتالت پەیوەستە بەتێگەیشتن لەچەند چەمکیکی سەرەکی ئەم تیورە، کەدەکرێ بەمشێوەیەی خوارەوە پوختبکرێنەوە:

- چەمکی بونیاد

لەگۆشەنیگای هزری گشتالتدا، بونیاد ئاماژەیە بۆتوخمە هاوپەوەندەکانی لەبنەمای یاسا ناوەکیەکانی کۆنترۆڵی گۆڕانکاری وئەرکەکانیان دەکرێت، بەشێوەیەك هەرگۆڕانێك لەتوخمەکان ڕۆڵیدەبێت لەدروستبوونی گۆڕان لەبونیادی گشتدا.

- چەمکی Insight

Insight ئاماژەیە بۆساتی درککردن کەقوتابی دەگەیەنێتە ئاستی بەرجەستەکردنی تێگەیشتن بەهەموو ڕەهەندەکانی.

- چەمکی ڕێکخستن

لەم چوارچێوە تیورەیە، فێربوون ئاماژەیە بۆپرۆسەی ڕوونکردنەوەی شێوە ڕێکوپێکەکانی کۆنترۆڵی بونیادە گشتالتیەکەدەکەن.

- چەمکی گواستنەوە

لەم چوارچێوە هزریەدا، چەمکی گواستنەوە ئاماژەیە بۆتوانستی تاك لەگواستنەوەی بابەتی فێرکاری بۆهەڵوێستی هاوشێوە. بۆیە جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە ئەستەمە ئاماژە بۆفێربوون بکرێت لەکاتێکدا تاك نەتوانێ ئەوەی لەناو پۆل فێریدەبێت بتوانێ پراکتیزەیبکات لەدەرەوەی پۆل.

بنەما هەڵهێنجراوەکانی فێربوون لەتیوری گشتالت

1) Insight مەرجی فێربوونی ڕاستەقینەیە، بەشێوەیەك بونیادی مەعریفی ووەرگرتنی شارەزایی تەنها بریتییە لەدەرئەنجامی ڕاستەوخۆی درککردنی هەڵوێست.
2) تێگەیشتن وبەدەستهێنانی Insight پێویستی بەسەرلەنوێ داڕشتنەوەی بونیاد هەیە لەڕێگای هەڵوەشاندنەوەی پێکهاتەکان وسەرلەنوێ دروستکردنەوەیان.
3) گواستنەوە مەرجی ڕاستەقینەی فێربوونە.
4) هەمووکات فێربوون بەراوردەکرێت بەدەرئەنجامەکان.

سییەم/ تیورە بونیادییەکان بۆ ڕاڤەکردنی فێربوون

تیورە بونیادییەکان بەیەکێك لەچوارچیوە هزرییە گرنگەکان هەژماردەکرێن لەبواری سایکۆلۆژیای پەروەردەیی، چونکە توانیان شۆڕشێکی بنچینەیی بەرپا بکەن لەئەدەبیاتی پەروەردەی هاوچەرخدا، بەتایبەت لەسەر دەستی زانا ژان پیاژێ Jean Piaget 1980 - 1896 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕەچەڵك سویسری)،

کەتوانی لەڕێگای توێژینەوەکانی لەبواری سایکۆلۆژیای گەشە کۆمەڵێك چەمك ومەعریفەی زانستی تازە بەرجەستەبکات کەڕۆڵێکی سەرەکیان هەبوو لەپێشکەوتنی بواری سایکۆلۆژیا وپەروەردە.

پیاژێ لەتیورەکەیدا بۆفێربوون ئاماژەدەکات بۆچەمکی "گونجان" وەك بونیادێکی بنچینەیی لەپرۆسەی فێربووندا. بۆیە فێربوون لەم گۆشەنیگا تیوریەوە ئاماژەیە بۆگونجانی جەستەیی تاك لەگەڵ خاسیەتە ماددی، کۆمەڵایەتی وژینگەییەکان لەڕێگای تێکەڵاوبوون وگواستنەوەی فرمانیەوە.

بەبڕوای پیاژێ گونجان هاوکاریدەکات لەپرۆسەی بەدیهێنانی هاوسەنگبوون لەنێوان دەزگای جەستەیی وهەموو بارە جیاوازە ژینگەییەکان لەڕێگای هەردوو میکانیزمی:

- ئیستیعاب

  ئاماژەییە بۆئەو میکانیزمەی ڕۆڵدەگێڕێت لەپرۆسەی لکاندنی بابەت بەبونیادی خود.

- فیتکردن Fitting

  ئاماژەیە بۆئەو میکانیزمەی هاوکاریدەکات لەپرۆسەی گۆڕانکاری لەوەڵامدانەوەکانی خود، پاش ئیستعابکردنی بابەت لەپێناو بەدیهێنانی هاوسەنگی.

بنەماکانی فێربوون لەتیورە بونیادییەکان

1. فێربوون بەرجەستەدەبێت وەك دەرئەنجامێك بۆگەشەی پەیوەندی نێوان خود وبابەت.
2. فێربوون دەرئەنجامێکە بۆ خەریکبوونی خود بەبابەت، نەك هەڵبژاردنی زانیاری لە بارەی.
3. هەڵەکردن مەرجە بۆفێربوون، چونکە لەڕێگای هەڵە بواری زیاتر دەڕەخسێ بۆتاك تامەعریفەی زیاتر بەدەستبهێنێ بۆگەیشتن بەوەڵامی دروست.
4. تێگەیشتن بنەمایی سەرەکی فێربوونە.

بەشی چوارەم

فاکتەرە کارتێکەرەکانی فێربوون

فاکتەرە کارتیکەرەکانی فێربوون

سەرباری جیاوازی تەمەن (مندال یا بەساڵاچوو)، مرۆڤەکان بەشێوەیەکی بەئاگایانە یا نائاگایانە تیوەگلاون لەپڕۆسەی فێربوون بۆوەرگرتن ودەوڵەمەندکردنی کارامەیی، شارەزایی، مەعریفە، چەمك وپراکتیزەکردن وفراوانکردنیان وبەکارهێنانیان لەژینگەکەیان. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، زۆر گرنگە هەزمی حەقیقەتە بکرێت شانبەشانی کاریگەری پڕۆسەی فێرکردن لەفێربوونی ئایدیا وچەمك ومەعریفەی نوێ، مرۆڤەکان لەڕێگای هەست وئەزموونەکان زیاتر فێردەبن. بۆیە لەسایکۆلۆژیادا، هەست وسۆزەکان پێگەیەکی باڵایان هەیە لەگەشەپێدانی توانستی فێربوون لای تاك.

بەدەرئەنجام، زۆرن ئەو فاکتەرانەی کاریگەری قووڵ وبەهێزیان هەیە لەپڕۆسەی فێربوون لای تاك. بەلام لەم بەشدا ئاماژەیەکی پوختدەکرێت بۆهەندێ لەگرنگترین ئەو فاکتەرانە، وەك پێگەیشتن، بەئاگایی ودرککردن، پاڵنەر وهیلاکبوون.

پێگەیشتن وەك فاكتەر لە پڕۆسەی فێربوون

چەمكی پێگەیشتن

لەسایكۆلۆژیای پەروەردەیی، تەماشای پێگەیشتن وەك فاكتەرێكی بەهێز وكاریگەردەكرێت لەتوانستی فێربوون لای تاك. لەم چوارچێوەیەشدا، پێگەیشتن "ئاماژەیە بۆگەشەی بەردەوام ورێكخراوی تاك لەچوارچێوەیەكی فراوانی ژینگەییدا".

پێگەیشتن وتوانستی فێربوون

پێگەیشتن ئەو فۆرمەیە لەگەشە كەڕوودەدات بەشێوەیەكی ڕێكخراو لای تاك بەدەر لەبارە تایبەتیە وروژێنەرەكانی وەك ڕاهێنان وپراكتیزەكردن. لەم چوارچیوەیەش فێربوون ئەوكاتە بەرجەستەدەبێت كەتاك بگات بەئاستێكی دیاریكراو لەپێگەیشتن.

ڕاهێنان وپراكتیزەكردن ئەوكات بەرهەمدار وسوودبەخشدەبن كەتاك گەیشتبێتە قۆناغێكی دیاریكراو لەگەشە. بۆیە لەسایكۆلۆژیای پەروەردەیی جەختدەكریتەوە لەسەر ئەوەی دەبێت پێگەیشتن وەك فاكتەرێكی كارتێكەر ڕەچاوبكرێت لەئامادەیی تاك بۆپڕۆسەی فێربوون (بەتایبەت لەقۆناغی مندالی). بەپێچەوانەوە فێربوون كاریگەرنابێت ئەگەر تاك نەگەیشتبێتە قۆناغێكی دیاریكراو لەپێگەیشتنی جەستەیی، ژیری، كۆمەلآیەتی...تاد.

جیاوازی تاكایەتی لە پێگەیشتن وفێربوون

جیاوازی تاكایەتی ڕەنگدانەوەی قوولی هەیە لەپڕۆسەی پێگەیشتن لای تاك. بەواتایەكی دی، جیاوازی هەیە لەڕێژەی پێگەیشتن لەنێوان تاكەكانی هەمان تەمەن ورەگەز. بەدەرئەنجام، ئەو جیاوازییە ڕەنگدانەوەی دەبێت لەبەرجەستەكردنی جیاوازی لەتوانستی فێربوون. بۆیە تێبینی ئەوەدەكرێت مندالآنی هەمان تەمەن جیاوازن لەتوانستی فێربوون ووەرگرتنی هەندی كارامەیی دیاریكراو. لەم بوارەشدا، هەندێ تاك خێراتر توانای فێربوون وبەرجەستەكردنی هەندێ كارامەییان هەیە بەبەراورد لەگەڵ ئەوانی دی.

پێگەیشتن وفێربوونی 3R[1]

توانستی تاك بۆفێربوونی هەریەك لەكارامەییەكانی خوێندنەوە، نووسین وهەژماركردن (بەزمانی ئینگلیزی ئاماژەیان بۆدەكرێت بە R3)، پەیوەستن بەپێگەیشتنی توانستی ماسولكەیی ومێشك لای تاك. لەم بوارەشدا، دەرئەنجامی توێژینەوەكان ئاماژەدەكەن بۆبوونی پەیوەندیەكی توندوتۆڵ لەنێوان فێربوون وپەردەی مێشك. بۆیە تێكچوون وپوكانەوەی پەردەی مێشك لەتەمەنی پیریەتی دەبێتەهۆی تێكچوون وسستبوونی توانستی فێربوون لای تاك. لێرەوە دەتوانرێت ئاماژە بۆئەوە بكرێت كەفێربوون سەربەخۆ نییە لەپێگەیشتن، بەلام دەبێت پالپشتكراوبێت بەقۆناغێكی دروست لەگەشە.

---

[1] 3R refers to ®eading, W®iting & ®eckoning

دەرەئە نجام

فێربوون وابەستەیە بەڕێژەیەکی دیاریکراوی پێگەیشتن لای تاك. بۆیە سەرباری ڕاهێنانێکی زۆر بەمنداڵێکی تەمەن 6 مانگ بۆفێربوونی ڕویشتن، ئەوا توانای ڕویشتنی نابێت، چونکە هێشتا ماسولکەکانی نەگەیشتوون بەئاستی پێگەیشتنی پێویست بۆیارمەتیدانی فێربوون وتوانای ڕویشتن. لێرەشدا، فێربوون ئەوکات بەرجەستەدەبێت کەدەمارەخانە وماسولکەکان گەیشتبن بەقۆناغێکی دیاریکراو لەپێگەیشتن. بۆیە لەسایکۆلۆژیای پەروەردەییدا، ڕاهێنان وپراکتیزەکردن ئەوکاتە بەرهەمداردەبن کەپاڵپشتکراوبن بەڕێژەیەکی پێویست لەپێگەیشتن.

بەئاگایی و درككردن وەك فاكتەری فێربوون

بەئاگایی ودرككردن بەدوو فاكتەری كارتێكەری بنچینەیی هەژماردەكرێن لەپرۆسەی فێربوون لای تاك. بۆ تیشكخستنەسەر كاریگەری ئەم دوو پرۆسەیە، واخواستراوە كەهەر یەكێكیان بەشێوەی سەربەخۆ ڕوونبكرێتەوە تاتێگەیشتنی خوێنەر ڕوونتربێت بۆكاریگەری وڕەهەندی هەریەك لەبەئاگایی ودرككردن لەپرۆسەی فێربووندا.

بەئاگایی Attention

چەمكی بەئاگایی

بەئاگایی هەژماردەكرێت بەیەكێك لەفاكتەرە كارتێكەرەكانی پرۆسەی فێربوون لای تاك. هەروەك چۆن بەئاگایی بەیەكێك لەوپرۆسە ژیرییانە هەژماردەكرێت كەبەردەوامبوونی هەیە لەژیانی هۆشیاری وهەموو چالاكیە ژیریەكاندا. لەم بوارەشدا، تەماشادەكرێت وەك خەسڵەت وتایبەتمەندی ژیانی هۆشیارانەی تاك. بۆیەهەموو چالاكیەكی مرۆڤ وابەستەیە بەبەئاگایی و شارێگای گەیشتنە بەفێربوون.

بەئاگایی وەك یەكێك لەكردارە هەڵبژاردەیە هۆشیارییەكان پێناسەدەكرێت بەوەی كە"ئاماژەیە بۆجەختكردنەوەی هۆشیاری لەبابەتێكی دیاریكراو لەنێوان چەندان بابەتی دی".

تایبەتمەندییەكانی بەئاگایی

بەشێوەیەكی گشتی، بەئاگایی جیادەكرێتەوە بەبوونی چەندخاسیەت وتایبەتمەندیەك، لەگرنگترینیان:

- بەئاگایی **جەختدەكاتەوە لەیەكشت** (بەگیاندار وبێگیان). لەبەئاگاییدا، یەك شتدەبێت چەقی هەموو بەئاگایی تاك، وكۆی شتەكانی دیكە دەكەونە پەراوێزەوە.
- بەئاگایی **پرۆسەیەكی هەڵبژاردەیە**. مرۆڤ خۆی بڕیاردەدات هەموو جەختكردنەوەكانی كورتبكاتەوە لەیەك بابەتی خواستراودا.
- بەئاگایی **بەردەوام لەگۆڕانكاریە** لەجەختكردنەوە بۆپەراوێزخستن.
- بەئاگایی **بارێكە لەئامادەیی**، بەشێوەیەك ماسولكە وئەندامەكانی هەستكردن ئامادەدەبن.
- **ناتوانرێت بەئاگایی دابەشبكرێت** لەنێوان دووشت یاچالاكی هزریدا.

جۆرەكانی بەئاگایی

زیاتر لەپۆلێنكردنێك هەیە بۆجۆرەكانی بەئاگایی. لەدیارترین ئەو پۆلینكردنانەش جۆرەكانی بەئاگایی دابەشدەكات بۆ:

أ- بەئاگایی خۆویستانە

ئاماژەیە بۆئەو جۆرە لەبەئاگایی كەتاك بەویستی خۆی جەختدەكاتەوە لەبابەتێكی خواستراو.

ب- بەئاگایی هەڵبژاردەیانە

لەم جۆرە بەئاگایە تاك بەشێوەیەكی هەڵبژاردەیانە جەختكردنەوەكانی خۆیدەخاتە سەربابەتێكی دیاریكراو وفەرامۆشكردنی بابەتەكانی دی.

ت- بەئاگایی خۆنەویستانە

ئەگەری زۆرە تاك ڕووبەڕووی بارودۆخێکی لەناکاو یاپێشبینی نەکراوببێتەوە بۆیە بەشێوەیەکی خۆنەویستانە بەئاگایی دەوروژێت بۆبابەتەکە. بۆنموونە، سوپرایز، جوولە، دەنگی نامۆ... تاد.

فاکتەرە کارتێکەرەکانی بەئاگایی

چەندان فاکتەر هەن کەکارتێکەریان هەیە لەپرۆسەی بەئاگایی، لەدیارترین ئەو فاکتەرانەش:

1. **جوولە**: وێنەجوولاوەکان سەرەنجراکێشترن (بەئاگایی دەوروژێنن) وەك لەوێنەجێگیرەکان.
2. **قەبارە**: ووشە قەبارەگەورەکان زیاتر بەئاگایی تاك دەوروژێنن هەتا ووشە قەبارەبچووکەکان.
3. **جیاوازی**: ووشە سپیەکان لەباگراوندێکی تاریکدا زیاتر سەرەنجراکیش دەبن.
4. **ڕەنگ**: ڕەنگەگەرم وبەهیزەکان زیاتر بەئاگایی دەوروژێنن وەك لەڕەنگە مردوو وساردەکان.
5. **تازەگەرایی**: ئامرازە داهێنراو وتازەکان زیاتر سەرەنج کێشدەکەن وەك لەئامرازە کلاسیکیەکان.
6. **گۆڕانکاری لەوروژێنەرەکاندا**: ئەگەر لەناکاو کاتژمێری مالەوە لەکاربکەوێت، ئەگەری زۆرە سەرەنجی زیاتری بکەوێتەسەر.
7. **دووبارەبوونەوە**: ئەگەری زۆر ووشە دووبارەکان لەوانەیەکی دیاریکراو زیاتر بەئاگایی بوروژێنێ.

جیاوازی تاکایەتی لەبەئاگایی

توێژەران ئاماژەدەکەن بۆ ئەوەی جیاوازی تاکایەتی نێوان تاکەکان لەبەئاگایی دەگەڕێتەوە بۆکاریگەری چەندهۆکارێك، لەگرنگترین ئەوهۆکارانەش:

- پێویستیە جەستەییەکان

بەئاگایی جیاوازە لای مرۆڤ لەکاتێك بۆکاتێکی دی، ئەویش بەپێی پێویستی جەستەیی تاك. بۆنموونە کەسی برسی ئەگەر بەڕێگایەکدا بڕوات زیاتر خواردن وبۆنی خواردن سەرەنجیڕادەکێشن.

- ئامادەیی هزری

ئامادەیی هزری لەکەسێك بۆکەسێکی دی دەگۆڕێت، بەدەرئەنجام کاریگەریەکەشی دەگۆڕێت لەپرۆسەی بەئاگایی. بۆنموونە، دایك زیاتر هەستیارە بۆجوولە یادەنگی مندالەکەی.

- پالنەرە وەرگیراوە گرنگەکان

تاك زیاتر کاردەکات بۆبەدەستهێنانی ئەوپالنەرانەی گرنگن لای، بۆیە ئەو کەسەی پالنەری بەهێزی هەیە بۆنمرەی باش لەبواری خویندن، خیرا دەوروژێت بۆهەر پەرتووکیکی نوێ یازانیارییەکی تازە.

- ویستەکان

تاك زیاتر بەئاگاییە بۆئەو شتانەی ویستی بۆیان هەیە، بۆیە ئەوکەسەی ویستی هەیە بۆئەدەب ووێژە، زیاتر سەرەنجکێش دەبێت بۆپەرتووکێکی تازە لەبارەی ئەدەب وبابەت وهەوالی ئەدەبی.

- پیشە

مرۆڤ زیاتر بەئاگادەبێت بۆئەو بابەتانەی هاوپەیوەندن بەپیشەکەی، بۆنموونە ئەوەی سەرەنجی مامۆستایەك کێشدەکات جیاوازە لەوەی سەرەنجی پزیشکێك یاپارێزەرێك ڕادەکێشێ.

- تەمەن

منداڵ لەسەرەتاکانی تەمەن توانایی بەئاگایی لاوازە ولەگەڵ زیاتر گەشەکردنی توانای بەئاگابوونی زیاتردەبێت.

- تەندروستی جەستەیی ودەروونی

کەسانی خاوەن تەندروستی جەستەی ودەروونی توانای بەئاگاییان زیاترە بەبەراورد لەگەڵ کەسانی نەخوش ونائارام.

گرنگی بەئاگایی لە پڕۆسەی فێربووندا

بەئاگایی هەژماردەکریت بەپێویستی بنچینەیی پڕۆسەی فێربوون. لەم بوارەشدا توێژینەوەکان گرنگی بەئاگایی لەپڕۆسەی فێربووندا پوختدەکەنەوە بۆ:

1- وروژاندنی ویستی قوتابی بۆفێربوونی بابەتێکی دیاریکراو.
2- بەهێزترکردنی کارامەیی قوتابی.
3- وروژاندنی ویستی قوتابی بۆفێربوونی زیاتر.
4- ئامادەکردنی قوتابی بۆفێربوون.
5- هاوکاریکردنی قوتابی بۆدرککردنی ڕووداو وهزرەکان.

درككردن Perception

ماناى درككردن

درككردن ئەو پرۆسە ژيريەيە لەرێگەيەوە تاك مەعريفە بەرجەستەدەكات سەبارەت بەجيهانى دەوربەر. لەيەكەيەكى كاتى دياريكراودا مرۆڤ ڕووبەڕوودەبێتەوە لەگەڵ ژمارەيەكى بێئەندازە لە"كاريگەرى" Impression لەرێگاى دەزگاكانى هەستكردن (بينين، بيستن، بۆنكردن، چێژكردن ودەست لێدان). هەندێك لەو Impression هەڵدەبژێرێت ڕێكاندەخات لە"يەكە"دا هەندێ مانا دەگوازنەوە. لەم بوارەشدا، گواستنەوەى هەست بۆفۆرمێكى ڕێكخراو ناودەبرێت بەدرككردن.

درككردن = هەستكردن + مانا

بۆنموونە، چاوەكان كارلێكدەكەن لەگەڵ ڕووناكيدا ومەعريفەى ڕۆژهەڵاتن دەبەخشن بەمرۆڤ، لووت كارليكدەكات لەگەڵ بووندا، مەعريفەى بۆنێكى خواستراو يانەخواستراو دەبەخشێ بەتاك. بەهەمان شێوە گويچكە كارليكدەكات لەگەڵ دەنگێكدا ومەعريفەى دەنگى پشيلە دەبەخشێ بەمروڤ.

بەدەرئەنجام، درككردن "ئاماژەيە بۆبارێكى ژيرى چالاك كەكارلێككردن تيدا ڕوودەدات لەنێوان هەستكردن وراڤەكردن".

پرۆسەى درككردن

لەسايكۆلۆژيا پەروەردەييدا، درككردن وەك پرۆسەيەكى ژيرى گرنگ وناوازە تەماشادەكرێت لەپرۆسەى فێربووندا. درككردن بەرجەستەدەبێت لاى تاك لەرێگاى سێ هەنگاوى بنچينەيى، ئەوانيش:

- **ڕووبەڕووبوونەوە(بەركەوتن)**: ئاماژەيە بۆئەو هەلوێستەى زانياريەكانى پيدا دەگواسترێتەوە بۆ تاك لەرێگاى كەناڵەكانى هەستكردن (بينين، بيستن، چيژكردن، بۆنكردن ودەست لێدان).
- **بەئاگايى**: ئاماژەيە بۆتوانستى تاك لەچارەسەركردن ووەرگرتنى وروژێنەر.
- **دركردن**: ئاماژەيە بۆڕاڤەكردن وبەخشينى مانا بەو زانياريانەى تاك وەرياندەگريت.

گرنگى دركردن لە پرۆسەى فێربوون

تويژينەوەكان ئاماژەدەكەن بۆئەوەى فێربوون پشتدەبەستێت بەدركردنى تاك. بۆيە ئەگەر تاك تواناى دركردنى فێربوونى هەبێت بەشێوەيەكى دروست، ئەوا بەشێوەيەكى دروست مامەڵەى لەگەڵدادەكات. بەدەرئەنجام، پرۆسەى فێربوونەكە بەردەوامدەبێت بەئاڕاستەى دروست وەك دەرئەنجامێك بۆدركردنە دروستەكانى تاك. كەواتە هەستكردن ودركردن ڕۆڵێكى بنچينەى دەگێرن لەپرۆسەى فێربوون لاى مرۆڤ.

هەستكردن ئاماژەيە بۆ Impression يەكەم بۆيە پێويستدەكات بەتەواوى ڕوونبێت. هەستكردن دەبێتەبنچينەى دركردن وبەم شێوەيە تاك تێگەيشتنێكى دروست بەرجەستەدەكات بۆشتێك، هزرێك ياتاقيكردنەوەيەك. بەدەرئەنجام، فێربوون پێويستى هەيە بەدركردنى وورد وچالاك.

پاڵنەر ورەهەندەکانی لەفێربوون

پالنەر

ئاشنابوون بەچۆنیەتی وروژاندنی قوتابی بۆبەشداریکردنی ئامانجدار لەوانە، ڕێگایەکی دوور ودرێژ بۆمامۆستا کورتدەکاتەوە، بۆیە شارەزابوون لەپالنەر بەیەکێك لەشارێگاکانی ئەم بوارە هەژماردەکرێت. چونکە پالنەر بەیەکێك لەفاکتەرە کارتێکەرەکانی پرۆسەی فێربوون تەماشادەکرێت.

چەمکی پالنەر

وەك چەمکێکی ئەبستراکت لەسایکۆلۆژیادا زیاتر لەلیکدانەوە وپێناسەیەك هەیە بۆچەمکی پالنەر. بەلاّم لەساددەترین پێناسەدا پالنەر "ئاماژەیە بۆبارێکی ناوەکی وەلاّمدانەوە ئاڕاستە وئاساندەکات، هەروەك چۆن پارێزگاریدەکات لەبەردەوامبوونی ڕەفتار تاگەیشتن بەئامانج".

بەدەرئەنجام، پالنەر ئاماژەیە بۆهەندێ باری ناوەکی ودەرەکی بەشداریدەکەن لەوروژاندنی تاك، بۆگەڕاندنەوەی باری هاوسەنگی لەرێگای تێرکردنی پێویستیە دەروونی یابایۆلۆژیەکان.

جۆرەکانی پالنەر

پالنەرەکان پۆلیندەکرین بۆچەند جۆریەك، کەدەتوانرێت بەمشێوەیەی خوارەوە ئاماژەیان بۆبکرێت:

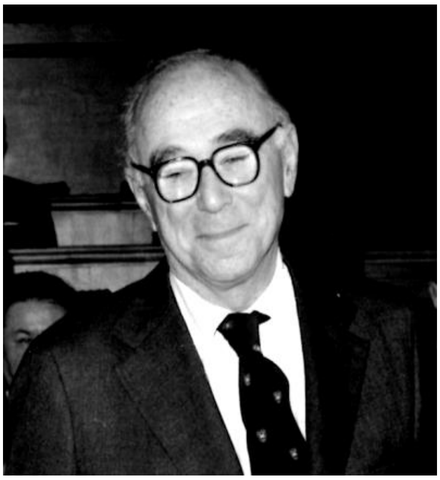
- پاڵنەرە جەستەیی وپاڵنەرە دەروونیەکان

پالنەرە جەستەیەکان ئاماژەن بۆپالنەرە بۆماوەییە بنەڕەتیەکانی دەوروژێن بەکاریگەری پێویستیە جەستەییە تایبەتەیەکان بەفەرمانی پێکهاتە لاشەیی وفسیۆلۆژیەکان، وەك پێویستی بۆئاو، هەوا، خواردن، وسیکس. بەلاّم پاڵنەرە دەروونیەکان ئاماژەن بۆپاڵنەرە ناوەندییەکان، وەك پالنەری خاوەنداریەتی، سەرکەوتن، کۆنترۆڵکردن وبەدەستهینان.

- پاڵنەرە ناوەکی وپاڵنەرە دەرەکییەکان

پاڵنەری ناوەکی ئاماژەیە بۆئەو پالنەرەی بەشێوەیەکی خۆنەویستانە چالاکیەکانی تاك ئاڕاستەدەکات ورۆڵدەگێڕێت لەوروژاندنی ویست بۆکارکردن وپێشکەشکردنی هەوڵی زیاتر بەمەبەستی بەدیهێنانی ئامانج بەبیبوونی پاڵپشتی دەرەکی.

لەم بوارەشدا، جیرمی برۆنەر Jerome Bruner 1915 – 2016 (بیرمەندێکی سایکۆلۆژی ئەمریکی، خاوەنی تیور لەبواری گەشەی مەعریفی) ئاماژەدەکات بۆئەوەی "فێربوون بەکاریگەری پالنەرە ناوەکیەکان بەردەوامتر وتەمەن درێژترە". بەلاّم لەگەڵ ئەوەشدا، چەند فاکتەریك هەن کاریگەریان هەیە لەرۆڵی پالنەر لەپرۆسەی فێربوون، ئەوانیش:



- پالنەر یاویست بۆئەنجامدانی کار.
- توانستی تاك بۆئەنجامدانی کار.
- بەردەستبوونی پاڵپشتیە ژینگەیەکان (وەك زانیاری، ئامراز وبابەت).

تیورەکانی ڕاڤەکردنی پاڵنەر

بیرمەندانی سایکۆلۆژیا چەندان تیوریان گەشەپێداوە بۆڕاڤەکردنی پاڵنەر. لەدیارترین ئەو تیورانەش:

یەکەم/ تیوری پیویستیە مرۆڤایەتییەکان

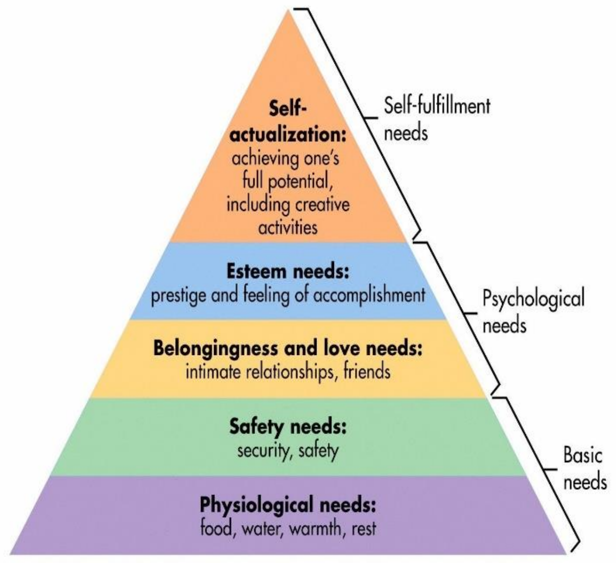
ئەبراهام مازلۆ Abraham Maslow 1908 – 1970 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەمریکی، خاوەنی بیرۆکەی هەرمی پێویستیە بنەڕەتیەکان) بەیەکێك لەبیرمەندە پێشەنگەکانی سایکۆلۆژیا هەژماردەکرێت کەهەڵسا بەداڕشتنی تیوری "پێویستیە مرۆڤایەتیەکان".

پوختەی ئەوچوارچێوە هزریە جەختدەکاتەوە لەگریمانەکردنی پێنج پێویستی سەرەتایی کەتێرکردنیان ڕۆڵدەگێرێت لەڕاگرتنی هاوسەنگی دەروونی تاك، ئەوانیش:

- پێویستیە فسیۆلۆژییەکان

ئاماژەن بۆپێویستیە بایۆلۆژییە سەرەکیەکانی ڕۆڵیان هەیە لەمانەوە وبەردەوامبوونی مرۆڤ لەژیان.

لەچوارچێوەی هزری مازلۆدا، ئەم پێویستیە بنچینەییانە کۆنترۆڵی پێویستیەکانی دیکەش دەکەن. بۆیە تائەم پێویستیانە تێرنەکرێن مرۆڤ ناتوانێ بگواسترێتەوە بۆئاستی بەرزتر لەهەرەمی پێویستیەکان.



- پێویستیەکانی ئاسایش

پاش مامەڵەکردنی دروستی تاك لەگەڵ تێرکردنی پێویستیە فسیۆلۆژیەکان، ئیتر پێویستیەکانی سەلامەتی وئاسایش لای دەوروژێ بۆدوورکەوتنە لەمەترسی وخۆپاراستن لەهەڕەشەکان.

- پێویستیەکانی ئینتما وخۆشەویستی

ئەم پێویستیانە ویستی مرۆڤ لەخۆدەگرن بۆدامەزراندنی پەیوەندی دۆستانە لەگەڵ کەسانی دی. ئەم پێویستیانە ڕەنگدانەوەی پێویستی مرۆڤە بۆخۆشەویستی. لەم ئاستەدا تاکەکان ویستدەکەن بۆدرێژکردنی دەستی هاوکاری ودۆستایەتی بۆدەوروبەریان.

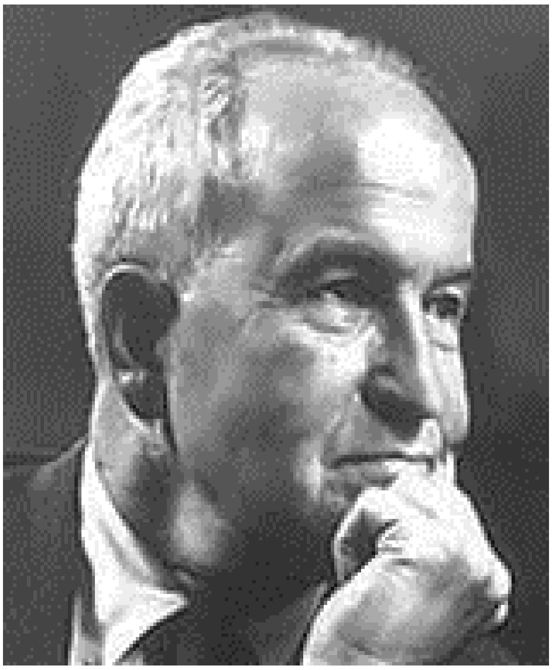
- پێویستی بۆڕێزگرتنی خود

ئاماژەن بۆئەو پێویستیانەی تاك حەزیان پیدەكات بۆتێركردنی لەخۆبایبوون. پاش بەدەستهێنانی ویست بۆڕیزگرتن لەلایەن كەسانی دی، ئیتر تاك هەوڵ دەدات بۆگەڕان بەدوای ئەو شتانەی دەبنەهۆی كارتێكەری لەكەسانی دی. توانستی تاك بۆبەرجەستەكردنی ئەم پێویستیە هەستی خۆبەسەركەوتوو وباوەر بەخۆبوونی لابەرجەستەدەكات. بەپێچەوانەوە سەرنەكەوتن لەتێركردنی ئەو پێویستیان دەبێتەهۆی هەستكردنی تاك بەداڕوخان وكەمێتی.

- پێویستیەكانی بەرجەستە كردنی خود

پاش بەرجەستەكردن وتێركردنی سەرجەم پێویستیە بنچینەییەكان دی، ئیتر تاك ویستی دەوروژێ بۆ بەدەستهێنانی چانسێكی ناوازە، ئەویش ئەو كاتەیە كەتاك ویستیدەبێت بۆدەگمەنبوون لەڕێگای گەڕان بەدوای هیزە ودەستهاتی ناسروشتی.

دووەم/ تیوری پاڵنەر لای مۆرای



هنری مۆرای Henry Murray 1893 – 1988 (بیرمەندی سایكۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەمریكی خاوەنی ژمارەیەكی دووورودرێژ لەتاقیكردنەوە لەزانكۆی هارڤارد) هاوشێوەی مازلۆ گریمانەی چوارچێوەیەكی تیوریكرد بۆپاڵنەر لەڕێگای دابەشكردنی پێویستیەكان بۆدووجۆر، ئەوانیش:

- پێویستیە جەستەییەكان

ئاماژەن بۆپێویستیە بایۆلۆژی یافسیۆلۆژیەكان. ئەم پێویستیانە بەپێویستی بنچینەیی هەژماردەكرێن لەدیارترین ئەو پێویستیانەش ئاو، هەوا، خواردن، رزگار بوون لە پاشەڕۆ... تاد.

- پێویستیە دەروونیەكان

ئەم پێویستیانە هاوتان لەگەڵ پێویستیەكانی دی لەتیورەكەی مازلۆ. پێكدێن لەپێویستیە ناوەندییەكان. لەدیارترین نموونەی ئەم جۆرە پێویستیانە، سەركەوتن، ئاسایش، خۆشەویستی ...تاد.

ڕەنگدانەوەی تیورەكانی پاڵنەر لەناو پۆل

ڕەچاوكردنی پاڵنەر وپراكتیزەكردنی تیورەكانی لەناوپۆل كۆمەڵێك سوودی هەیە، لەگرنگترینیان:

- ئاشنا كردنی مامۆستا بەپێویستیە بنچینەییەكانی قوتابیان تابتوانی بەكاریانبهێنی لەخزمەتی پرۆسەی فیركردن.
- هاندانی مامۆستا بۆگرتنەبەری بنەمای "پیاهەڵدان" بۆباشتركردنی كارامەیی قوتابیان لەفێربوونی ئەركەكانی قوتابخانە.

- یارمەتیدانی مامۆستا بۆڕێکخستنی پۆل بەشێوەیەکی جوان، وڕێکخستنەوەی بابەتەکانی فێربوون بەشێوەیەکی دروست، کۆی ئەو هەنگاوانە سەرەنجی قوتابیان ڕادەکێشێ بۆبەشداریکردنی چالاك لەپرۆسەی فێربوون.
- ئاشناکردنی مامۆستا بەویستی قوتابیان بۆدانان بەتوانستەکانیان وڕێزگرتنیان، ئەمەش دەبێتەبنەمای هەستکردنی قوتابی بەئارامی وهەلکشانی ویست بۆفێربوون.
- گرتنەبەری بنەمای ئاشناکردنی قوتابیان بەدەرئەنجامی ئەو وانانەی دەیخوێنن لەڕێگای ئاماژەکردنی ڕوون بۆدەرئەنجامەکانی هەربەشێك لەپێشەکی وانەکە.
- ئاشناکردنی مامۆستا بەبنەمای بەخشینی فیدباك بەقوتابی لەهەر وانەیەك.

گرنگی پاڵنەر لە پرۆسەی فێربوون

لەئەگەری بەهەند وەرگرتنی وروژاندنی پالنەر بۆفێربوون، پێویستدەکات ویستی قوتابی لەبەرچاو بگیرێت. بۆئەم مەبەستەش، پسپۆرانی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی ئاماژەدەکەن بۆچەند پالنەرێك کەڕۆڵدەبینن لەوروژاندنی ویستی فێرخواز بۆفێربوون، لەدیارترینیان:

- پاڵنەرە زانەکیەکان (مەعریفیەکان)

پالنەرە زانەکیەکان وەك گرنگترین پاڵنەرە بنەڕەتیەکان هەژماردەکرێن لەپرۆسەی فێربوون، چونکە پێکدێن لەویستی قوتابی بۆمەعریفە، خۆشەویستی دەوروبەر، وهەوڵدان بۆئاشکراکردنی نهێنیەکانی ژیان. ئەم گرنگی پێدانانە لەتەمەنی منداڵی وهەرزەکاری یەکجار چالاکن.

- پالنەر بۆگوزارشتکردن لەخود

مرۆڤ تەنها پێویستی بەوە نییە بزانێت گۆڕانکاری وبارودۆخەکان چۆن لەژیاندا ڕوودەدەن؟ یا بۆچی ڕوودەدەن؟ بەڵکو پێویستی بەوەش هەیە ڕۆڵبگێرێت لەپرۆسەی پلاندانان وجێبەجێکردنی گۆڕانکارییەکان ودواتر کۆنترۆڵکردنیاندا. چونکە ئەم ڕۆڵبینینانە دەرفەت دەرەخسێنی بۆتاك تابتوانی گوزارشتبکات لەویستەکانی خۆی وتێرکردنی حەزی سروشتی بۆکۆنترۆڵکردنی حاڵەت وگۆڕانکارییەکان، یابەرەنگاربوونەوەی کێشەکان وهەوڵدان بۆچارەسەرکردنیان.

- پالنەری ئینتیما

ئەم پالنەرە تێردەکرێت بەرێگای پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان. بۆنموونە، کاری چاك، پەیوەندی سۆزداری، وهاوکاری لەگەڵ باوان وماموستایان وهاوڕێیان، هەموویان تێرکاری ویستن بۆئینتیما، بۆیە ڕێگرتن لەتێربوونی ئەم پالنەرە دەبێتەهۆی دووچاربوونی قوتابی بەنیگەرانی وهەستکردن بە نائارامی.

- پاڵنەر بۆ بەدەستهێنان

ئەنجامدانی هەرکارێك ئامانج ومەبەستێکی لەپشتە، بۆیە هیچ ڕەفتارێك بیمەبەست ڕوونادات. لێرەدا، مامۆستا دەتوانێ سوودوەربگرێت لەم پالنەرە لەڕێگای گەیاندنی چێژی بەدستهێنانی بەقوتابیەکانی تا زیاتر بیانوروژێنی بۆفێربوون.

هیلاك بوون وەك هۆكاری كارتێكەر لەفێربوون

لەسایكۆلۆژیای پەروەردەیی زۆرترین جەختكردنەوەكان بەئاڕاستە نەهێشتن یاكەمكردنەوەی هیلاك بوونە لەپڕۆسەی فیربوون، چونكە هیلاك بوونی قوتابی دەبێتەڕێگر لەبەردەم سەركەوتنی هەموو ئەوهەولأنەی مامۆستا پێشكەشیدەكات لەپڕۆسەی فێركردن. لەم بوارەشدا، كێرڤی فێربوون ئاماژە بۆئەوە دەكات ئاستی فێربوون بەئاڕاستەی دابەزین دەڕوات تاڕێژەی هیلاكبوونی قوتابی زیاتربێت.

چەمكی هیلاك بوون

چەمكی هیلاك بوون زیاتر لەتێگەیشتنێك لەخۆیدەگرێ. لەسایكۆلۆژیا، تەماشای كەمبوونەوەی ویست وگرنگیپێدان وەك ئاماژە بۆ هیلاك بوون دەكرێ لای قوتابی. لەم بوارەشدا، توێژینەوەكان ڕاڤەی ئەو بارەدەكەن بەوەی كارلێكی دەمارەخانەكان لاوازدەبێت وبەدەرئەنجام میشك سست وخاودەبێت.

لەژێر ڕۆشنایی ئەو ڕاڤەكردنەی سەرەوە ڕووندەبێتەوە هیلاك بوون تەنها بارێكی جەستەی ڕووت نییە، هەروەك چۆن تەنها پەیوەستیش نییە بەباری مێشك. بەڵكو "ئاماژەیە بۆبارێكی دەروونی لەشەكەتبوون كەدەبێتەهۆی كەمبوونەوەی توانستی جەستەیی وكارامەیی مێشك".

جۆرەكانی هیلاك بوون

جۆرەكانی هیلاك بوون پۆلێندەكرێن بەچەندان جۆر، لەگرنگترینیان:

- هیلاك بوونی مێشك

كاری مێشك یاهەر جۆرێك لەپاڵپەستۆ بۆسەر مێشك ڕەنگدانەوەی دەبێت لە سستكردن وكەمكردنەوەی توانستی كاركردنی مێشك وشەكەتبوون.

- هیلاك بوونی جەستە

ئەم جۆرە لەهیلاك بوون دەبێتەهۆی سستكردنی توانستی ماسولكەكانی لاشە وهەستكردن بەشەكەتبوون. هیلاك بوونی جەستەی دروستدەبێت بەهۆی كاركردنی زۆری جەستە. هەروەها، هیلاك بوونی جەستەیی ڕەنگدانەوەی دەبێت لەهیلاك بوونی مێشك لای تاك، بەهۆی پەیوەندی پتەوی نێوان جەستە ومێشك.

- هیلاك بوونی دەمارەخانە

ئەم جۆرە هیلاك بوونە بەرجەستەدەبێت وەك دەرئەنجامێك بۆكاركردنی "نەست" Subconscious وبەكارهێنانی ڕێژەیەكی زۆر لەووزە، ئەمەش بەدەرئەنجام دەبێتەهۆی هەستكردن بەهیلاك بوون ونیشانەكانی خەمۆكی. لەدەرئەنجامە مەترسیدارەكانی ئەم جۆرە لەهیلاك بوون دووچاربوونی تاكە بەململانیی هزری وەك دەرئەنجامێك بۆزۆر هیلاك بوونی دەمارەخانە.

- بێزاربوون

هیلاك بوون و بێزاربوون دوو چەمكی هاومانانین. هیلاك بوون دروستدەبێت وەك دەرئەنجامێك بۆبەكارهێنانی ووزە، بەلاّم بیزاربوون ئاماژەیە بۆ هەستكردن بەشەكەتبوون بەهۆی كەڵەكەبوونی ڕێژەیەكی زۆر لەووزە. بۆنموونە، هەست بەبیزاربوون دەكەین ئەگەركەسێك بەردەوامبوو لەقسەكردن

لەسەریەك بابەت بۆزیاتر لەجارێك یارۆژێك. لەزیانە مەترسیدارەکانی بیزاربوون دووچاربوونە بەدڵەڕاوکێ، بەهۆی نەدۆزینەوەی دەرچەیەکی گونجاو بۆ توانست(ووزە)کانمان بۆکارکردن.

ڕێگاکانی نەهێشتنی هیلاك بوون

- نووستن
- گۆڕینی سروشتی کار
- خۆشۆردن
- گۆڕینی هەست وسۆزەکان
- پشوودان

کەمکردنەوەی هیلاك بوون لە پۆل و قوتا بخانە

بۆ کەمکردنەوەی هیلاك بوونی قوتابی، پێویستدەکات ئەو هەنگاوانەی خوارەوە بگیرێتەبەر:

- فەراهمکردنی ئارامی جەستەیی

بۆ بەرجەستەکردنی ئەم بارە پێویستە پۆل وقوتابخانە پاکوخاوێن وسەرنجراکێشبن وشتومەکەکان وکورسیەکانی دانیشتن تەندروستبن.

- پشکنینی پزیشکی

تاکە نەخۆشەکان زوو هیلاکدەبن، بۆیەزۆر گرنگە مامۆستا ڕەچاوی ئەو خاڵەبکات هەرچەندە هەندێ کەس بەڕواڵەت بیکێشە دەردەکەون بەلام ئەگەری زۆرە هەلگری هەندێ نەخۆشی درێژخایەنبن، بۆیە ناتوانن بەردەوامبن لەچالاکی بۆماوەیەکی دورودرێژ.

- خواردنی نیوەڕۆژ

گەدەی بەتاڵ بەیەکێك لەفاکتەرەکانی زوو هیلاك بوون هەژماردەکرێت. بۆیە زۆرگرنگە مامۆستا هانی قوتابیان بدات بەلایەنی کەم شتێکبخۆن تابتوانن بەردەوامبن لەپرۆسەی فێربوون.

- دابینکردنی هەوای پاك

پێویستە مامۆستا ڕەچاوی کەناڵەکانی هەوا گۆڕکێ و ڕووناکی بکات لە ناو پۆل دا. چونکە ئۆکسجین گازێکی پێویستە بۆ کەم کردنەوەی هیلاك بوون.

- پاڵنەر

زۆر گرنگە مامۆستا هەوڵبدات بابەتەکەی سەرنجراکێش بکات، بەگرتنەبەری تەکنیکی وانەوتنەوەی هەمەجۆر، بەمشێوەیە قوتابیەکان کەمترهەست بەبیزاربوون دەکەن.

- چالاکیە هاوبەشەکانی پرۆگرامە فێرکارییەکان

توێژینەوەکان ئاماژەدەکەن بۆکاریگەری چالاکیە پۆلی ونا پۆلیەکان لەوروژاندنی ویستی قوتابی بۆفێربوون، بۆیە زۆرگرنگە وانەکان دەوڵەمەندبکرێن بەوجۆر چالاکیانە.

بەشی پێنجەم

پرۆسەژیرییە هاوپەیوەندەکان بەپرۆسەی فێربوون

پرۆسە ژیرییە هاوپەیوەندەکان بە پرۆسەی فیربوون

سایکۆلۆژیا گرنگی دەدات بەتوێژینەوەی پرۆسە ژیرییەکان، وەك ئەوەی چۆن خەڵك بیردەکەنەوە، درکدەکەن، شتەکانیان بیردێتەوە وفێردەبن. کەواتە، ئەم زانستە گرنگیدەدات بەپرۆسە ناوەکیەکانی وەك بیرکردنەوە، یادگا، ئەندێشە، لەبیرچوونەوە وهەلهینجان. زیاتر لەوەش، هزر وتوانستی بیرکردنەوە تەنها هەژمارناکرێن بەتایبەتمەندی مرۆڤایەتی، بەڵکو هەژماردەکرێن بەیەکێك لەتایبەتمەندیەکانی کەمرۆڤ جیادەکەنەوە لەبوونەوەرەکانی دی.

فەیلەسووفی بلیمەت ڕێنیە دیکارت دەڵێ "من بیردەکەمەوە، کەواتە من هەم"، وەك ئاماژەیەك بۆئەوەی بیرکردنەوە سەلمینەری بوونی مرۆڤایەتیە. بۆیە بیرکردنەوە هەژماردەکرێت بەیەکێك لەهەرەپرۆسە دەروونیە ئاڵۆزەکان. زۆرینەی ئەوشتانەی مرۆڤەکان بەرهەمیدەهێنن لەجیهاندا، هەژماردەکرێن بەبەرهەمی بیرکردنەوە وتوانستە لۆژیکیەکانی. تەنانەت بۆتێگەیشتن، هەڵسەنگاندن یابەکارهێنانی ئەوشتانەی مرۆڤ بەرهەمیان دەهێنێت، تاپێویستی دەبێت بەکارخستن وبەکارهێنانی توانستی بیرکردنەوە وهەڵهێنجاندنی. بەدەرئەنجام دەکرێ توانستی بیرکردنەوە وهەڵهێنجاندن هەژماربکرێن وەك ئامرازی بنچینەیی خۆشگوزەرانی وبوونی مانادار بۆتاك.

فێربوون تەنها پرۆسەی بیرکردنەوەنییە، بەڵکو پێکدێت لەتوانستی پاراستنی بابەتە وەرگیراوەکان وخەزنکردن ودواتر گەڕاندنەوەشیان. ئەوەش ڕوون وزانراوە کەمرۆڤ هەموو بابەتەکانی پیخەزن ناکرێت وهەروەك چۆن ناتوانێ هەموو بابەتە خزنکراوەکانی ئەزموونی کردوە یافیریانبوە بیگەڕێنێتەوە. دیاردەی لەدەستدانی ئەو زانیاریانە وبیتوانای لەگەڕاندنەوەیان دەناسرێت بە"لەبیرچوونەوە".

لەم بەشدا، هەوڵدەدرێت هەندێك شت فێربین لەبارەی بیرکردنەوە، هەڵهێنجاندن، بەبیرهاتنەوە و لەبیرچوونەوە، وەك بەشێکی جیانەکراوە لەسروشتی مرۆڤایەتی.

بیرکردنەوە

چەمکی بیرکردنەوە

بیرکردنەوە لەسروستیدا جیادەکرێتەوە بەوەی پرۆسەیەکی ئالۆزە ویاریکردن بەزانیاری لەخۆدەگرێت بۆ فۆرمەلەکردنی چەمك. جیا لەوەش، ئەم پرۆسەیە بەشداریەکی کارادەکات لەگەشەپێدانی توانستی چارەسەری کێشە، هەڵهێنجاندن وبڕیاردان. بەدەرئەنجام، بیرکردنەوە ئاماژەیە بۆ فۆرمێك لەڕەفتار سوودی لیوەردەگیرێت لەنواندنە ناوەکیەکان (هیما وئاماژە وهاوشێوەکانیان) بۆشت ورووداوەکان بەئامانجی چارەسەری کێشەیەکی دیاریکراو وئامانجدار.

تاییە تمەندییەکانی بیرکردنەوە

بیرکردنەوە وەك پرۆسەیەکی ژیری باڵا جیادەکرێتەوە بەچەند تایبەتمەندیەك، لەگرنگترینیان:

- یەکێکە لەگرنگترین لایەنەکانی ڕەفتارە زانەکیەکان.
- پشتدەبەستێت بەدرککردن ویادگا.
- پرۆسەیەکی هزریە دەستپێدەکات بەچارەسەر کۆتایی دێت.
- پرۆسەیەکە تاقیکردنەوە وهەڵەکردن، شیکاری وداڕێشتن، ڕوانگە ودرککردن لەخۆدەگرێت.
- ئاڕاستەکراوە بۆبەرجەستەکردنی مەبەستێکی دیاریکراو.
- جیاوازە لەزیندەخەون وئەندێشە.
- چالاکیەکی ژیرییە نەك چالاکی جووڵەیی (بۆنموونە، ئەگەر کەسیك لەژورێکدا دەرگای لەسەر داخرا وکلیلی ژورەکە ونبکات، دواتر بگڕی بەدوای کلیلەکە ئەو چالاکیەکی جووڵەیە، بەلاٌم ئەگەر هەولێدا بیربکاتەوە لەڕێگایەکی جیاواز بۆدەربازبوون لەژورەکە، ئەوکات بیرکردنەوە دەبێت بەدۆزینەوەیەکی ژیری).
- چالاکیەکی هێماییە (بۆنموونە، ئەندازیارەکان وێنە وهێمای هزری بەکاردەهێنن بۆدیزاینکردنی نەخشەی باڵەخانەکان).

پرۆسە پیکهینەرەکانی بیرکردنەوە

لەسایکۆلۆژیا تەماشای بیرکردنەوە دەکریت وەك بەرهەمی چەند پرۆسەیەکی ژیری، کەدەکریت بەمشیوەیە پوختبکرینەوە:

- **درککردن**

درککردن بەیەکیك لەپرۆسە ژیرییە بەشدارەکان هەژماردەکریت لەهەنگاوەکانی گەلالەبوونی بیرکردنەوە لای تاك، چونکە بەشداریدەکات لەپرۆسەی فۆرمەلەبوونی چەمك وناسینەوەی وروژێنەرە هەستیەکان وڕاڤەکردنیان پاڵپشت بەیادگا. بەدەرئەنجام، درك کردن شێوەیەکی هەستپێکراوی وروژێنەرە دەرەکیەکانە، هەڵدەستێ بەگریدانی هەموو هەستپێکراوەکان لەگشت کەنالەکانی هەستپیکردن.

- **وێنە هزرییەکان**

زۆربەی کاتەکان وێنە هزرییەکان بەکاردەهێنرێت وەك ئامرازێك بۆبیرکردنەوە. جارەنگە وێنە گوزارشتبێت لەئەزموونێکی کەسی بۆهەندێ بار یا دیمەنی بینراو. ئەو وینە هزریانە ئاماژەن بۆ شتەکان وتاقیکردنەوە وچالاکیە ڕاستەقینەکان.

- **چەمکەکان**

چەمك ئاماژەیە بۆ "هزری گشتی" کەوێنەدانەوەی تێگەیشتنی چین یا تویژیکی گشتییە لەکۆمەڵگادا وڕەنگدانەوەی خەسڵەتێکی باوی شتێك یاڕووداوێکە. فۆرمەلەبوونی چەمك یارمەتیدەرە لەپاراستنی هەوڵدانەکانی تاك لەبیرکردنەوە.

بۆنموونە، پیاو مرۆڤە، کەواتە ئێمە هەموو هاوشێوەکانی پیاو بەئافرەتیشەوە وەك مرۆڤ دەبینین. بەمشێوەیە "پیاو" چەمکیکی گشتیە.

- **هێما ونیشانەکان**

هێماکان ئەلتەرناتیڤی بابەت وتاقیکردنەوە وچالاکیە ڕاستەقینەکانن. بۆنموونە، نیشانەکانی هاتووچۆ، نیشانەکانی هیڵی ئاسنین، زەنگی قوتابخانەکان، گۆرانی...تاد گوزارشتی هێماییین. بەمشێوەیە، هێما ونیشانەکان وروژینەری بیرکردنەوەن. مرۆڤ ئاگاداردەکەنەوە لەبارێکی دیاریکراو چیبکات وچۆن هەڵسوکەوتبکات.

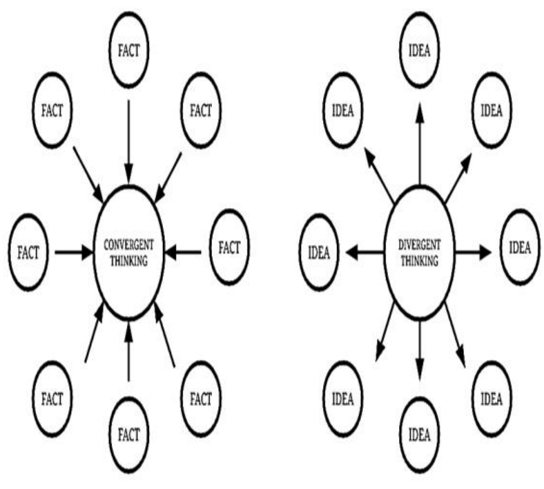
- **زمان**

زمان تەنها ئامرازی گریدانی پەیوەندییەکان نییە، بەڵکو ئامرازێکی بیرکردنەوەشە. هەروەها، زمان پیکدێت لەووشە هەندێجار وەك هێما وهەندێجاردیکە وەك ئاماژە بەکاردەهێنرێت. بۆنموونە، لەو کاتەی تاك گویدەگرێت یادەخوێنێتەوە، بیرکردنەوەی دەوروژێ. بەدەرئەنجام، زمان لەهەرە ئامرازە کاریگەر وپێشکەوتوەکانی بیرکردنەوەیە.

فۆرمەکانی بیرکردنەوە

بەشێوەیەکی گشتی، بیرکردنەوە چەندان شیوە وفۆرمی هەیە، لەدیارترینیان:

- **بیرکردنەوەی "کۆنڤێرجنت" Convergent**



ئاماژەیە بۆئەو جۆرە لەبیرکردنەوە کەجەختدەکاتەوە لەگریمانەی بوونی یەك چارەسەری نموونەیی بۆهەر کێشەیەك، وپاڵپشت بەمەعریفەی بەردەست دەتوانرێت چارەسەر بەرجەستەبکرێت. کەواتە، بیرکردنەوەی کۆنڤێرجنت جەختدەکاتەوە لەسەریەك ئاڕاستە بۆهەموو پرۆسەکانی بیرکردنەوە.

کەسانی خاوەن بیرکردنەوەی کۆنڤیرجنت جیادەکرێتەوە بەسەرکەوتوویيان لەدەستخستنی چارەسەر(بابەت) لەسەرچاوەی جۆراوجۆر بۆچارەسەری کێشەیەکی دیاریکراو، پاڵپشت بەتەکنیکی داتاشینی وەلامی دروست.

بەهۆی بنەمای ڕاستگۆی وجێگیری، بیرکردنەوەی کۆنڤیرجنت تاکە فۆرمی بیرکردنەوەیە پێوەرە ستاندەرەکانی زیرەکی (تەنانەت تاقیکردنەوەی نیشتمانی) دەتوانن پێوانەیبکەن.

- **بیرکردنەوەی "جیاواز" Divergent**

ئەگەری زۆرە بیرکردنەوەی جیاواز دەستپێبکات بەزانیاری بەرهەمهاتو لەچەندان سەرچاوەی جیاواز، بەلاّم هەنگاودەنێت بەچەندان ئاڕاستە وسنووردارناکرێت بەزانیاریە بەردەستەکان.

کەسانی خاوەن ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە پرسیاردەکەن سەبارەت بەدروستی مەعریفە بەردەستەکان. ئەگەری زۆرە ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە دەستپێبکات لەخالێکی هاوبەش وبگواسترێتەوە بۆدەرەوە بۆژمارەیەك ئاڕاستەی جیاواز.

لەئەگەری پاڵپشتیکردنی بیرکردنەوەی جیاواز، مامۆستا ناوەڕۆك(بابەت) بەکاردەهێنێت وەك ئامرازێك بۆهاندانی بیرکردنەوەی جۆراوجۆر ودەگمەن لای قوتابی، زیاتر لەجەختکردنەوە لەروانگە باوەکان. جیا لەوەش بیرکردنەوەی جیاواز بەجۆرێك لەبیرکردنەوەی داهێنەرانە هەژماردەکرێت، چونکە دەبێتەهۆی بەرجەستەکردنی نویگەرایی وناوازەبوون. ئەم جۆرە بیرکردنەویە پێکدێت لەبوونی هزری جیاواز کەکاردەکات بەشێوەیەکی باشتر لەهزرەکانی پێشتر.

- **بیرکردنەوەی ڕەخنەیی**

بیرکردنەوەی ڕەخنەیی پێوانەی بەها ودروستی هزر وشتە بەردەستەکاندەکات. ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە پێکدێت لەشیکاری وورد وبەردەوام وبابەتی. لەوکاتەی مامۆستا هەوڵدەدات بۆگەشەپێدانی بیرکردنەوەی کۆنڤیرجنت لای قوتابی، ئەوا یارمەتیدەدات بۆگەشەپێدانی تێگەیشتنی هاوبەش.

بیرکردنەوەی ڕەخنەیی گرنگیدەدات بەعەقڵ، ڕاستگۆی هزر، کرانەوەی عەقلی، بەپێچەوانەی هەڵچوون، تەمەڵی هزری وداخرانی عەقلی. لەدیارترین سیفەت وتایبەتمەندییەکانی کەسانی خاوەن بیرکردنەوەی ڕەخنەیی:

- پرسیاری پەیوەنداردەکات وهەڵسەنگاندندەکات بۆدەستەواژە وبەلگەکان.
- توانای داننانی هەیە بەکەموکورتی تێگەیشتن وزانیارییەکان.
- گرنگیدەدات بەدۆزینەوەی چارەسەری نوێ.
- توانای داڕشتنی پێوەری هەیە بۆشیکاری هزرەکان بەڕوونی.
- بەدوای سەلماندندا دەگەڕێت.
- توانای سازان وگۆڕینی هزرەکانی هەیە ئەگەر بەلگەی نوێ هەبن.
- لێکۆڵینەوەی ووردەکات لەکێشەکان.

- **بیرکردنەوەی تێڕامانی**

بیرکردنەوەی تێڕامانی ئاماژەیە بۆپرۆسەیەکی عەقلی چالاك وهۆشیارانە سەبارەت بەباوەڕ وئەزموون وشارەزاییەکانی تاك، بەشێوەیەك یارمەتیدەدات بۆگەیشتن بەدەرئەنجام وچارەسەری

بۆکێشەکانی ڕووبەڕویاندەبێتەوە. هەروەها، بەسروشت ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە پرۆسەیەکی سست وخاوە بۆگەیشتن بەهەڵهێنجان پێویستیدەبێت بەکاتێکی دوورودرێژ.

بیرکردنەوەی تێڕامانی بەیەکێك لەشێوە باڵاکانی بیرکردنەوە هەژماردەکرێت، کەجیادەکرێتەوە بە:

- هەوڵدان بۆچارەسەرکردنی کێشەئاڵۆزەکان.
- پێویستی بەسەر لەنوێ ڕێکخستنەوەی شارەزاییە هاوپەیوەندەکان هەیە بۆدۆزینەوەی ڕێگای نوێ بۆوەڵامدانەوەی هەڵوێستەکان یارماڵینی لەمپەرەکان لەجێگای تەنها کۆکردنەوەی شارەزایی یائایدیا لەبارەیانەوە.
- هەموو حەقیقەتە هاوپەیوەندەکان بە هەند وەردەگرێت بۆ گەیشتن بە چارەسەر بۆ کێشەی بەردەست.
- هەڵسادندنەوەدەکات بۆئەوەی تاك فێریبوە ودەستدەخاتە سەرخاڵە لاوازەکانی.

- **بیرکردنەوەی "لاوەکی" Lateral thinking**

چەمکی بیرکردنەوەی لاوەکی داتاشراوە لەلایان ئیدوارد دی بۆنۆ 1933 Edward de Bono – 2021 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك خەڵکی دورگەی مالتایە، خاوەنی پەرتووکی "بەکارهێنانی بیرکردنەوەی لاوەکی"یە). لەتێگەیشتنی دی بۆنۆ، بیرکردنەوەی لاوەکی ئاماژەیە بۆڕێگایەکی بیرکردنەوە گرنگیدەدات بەگۆڕینی چەمك ودرککراوەکان.

جیا لەوەش، دی بۆنۆ ئاماژەدەکات بۆچوار فاکتەری هاوپەیوەندی بنچینەیی بەبیرکردنەوەی لاوەکی، ئەوانیش:

- ئاشنابوون بەهزرەباوەکان کەدرککردن بەرجەستەدەکان سەبارەت بەکێشەیەکی دیاریکراو.
- گەڕان بەدوای ڕێگاجیاوازەکان بۆتەماشاکردنی شتەکان.
- خاوکردنەوەی کۆنترۆڵی توند لەسەر بیرکردنەوە.
- قۆستنەوەی هەل بۆهاندانی هزرەکانی دی.

هەروەها، بیرکردنەوەی لاوەکی پێکدێت لە:

- فەرامۆشکردنی ئەوشت وهزرانەی کەڕوونن.
- دوورکەوتنەوە لەفۆرمی بیرکردنەوە کلاسیکیەکان.
- کۆتاییهێنان بەهزرە پێشوەختەکان.

یــــادگـــا

لەسایکۆلۆژیا تەماشای فێربوون دەکرێت وەك پرۆسەیەکی بەردەوام، بۆیە فێربوون لای مرۆڤ وەك پرۆسەیەکی درێژخایەن تەماشادەکرێت. بەڵام فێربوون بەبێ توانستی دووبارە بەکارهێنانەوە وبەبیرهاتنەوە لەهەڵوێست یا بارودۆخەجیاوازەکان سوودێکی ئەوتۆی نابێت. کەواتە بنچینەی فێربوونی دروست پێوانەدەکرێت بەپلەی توانستی تاك بۆ سوودمەندبوونی لەئەزموون وشارەزاییە فێرکارییەکانی پێشتر، وتوانای سەر لەنوێ گەڕاندنەوەی ئەوشارەزایی وئەزموونە فێرکاریانە.

لەسایکۆلۆژیا، هێزی گەڕاندنەوە وبەکارهێنانەوەی شارەزایە فێرکارییەکانی ڕابردوو دەناسرێت بە"یادگا".

چەمکی یادگا

تێگەیشتن لەچەمکی یادگا بەیەکێك لەبابەتە هەستیارەکان هەژماردەکرێت لەسایکۆلۆژیا، چونکە تێگەیشتنی گشتی، یادگا وێنادەکات وەك "پێکهاتەیەکی سەربەخۆ لەمێشکی مرۆڤ". بەڵام لەسایکۆلۆژیا، یادگا وەك "هێزی هەڵگرتن وگەڕاندنەوەی ئەزموون وشارازاییەکانی ڕابردوو" تەماشادەکرێت. بەدەرئەنجام، دەتوانرێت ئاماژەبکرێت بۆیادگا وەك "توانستی سەر لەنوێ بەرهەمهێنانەوەی ئەزموونی ڕابردوو بەبێ ئامادەبوونی لەبەرچاوی تاك".

جۆرەکانی یادگا

زیاتر لەپۆلێنکاریەك هەیە بۆدابەشکردنی جۆرەکانی یادگا. لەدیارترین ئەو پۆلێنکاریانەش جۆرەکانی یادگا دابەشدەکات بۆ:

- **یادگای کاتی**

ئاماژەیە بۆئەو جۆرە یادگایەی بابەتە فێرکاری وئەزموونکراوەکان لەخۆدەگرێت بۆماوەیەکی زۆرکورت. ناوەڕۆکی ئەم جۆرە لەیادگا لەخۆگرتنی ئەو زانیاری وئەزموونانەی تاك بەخێرایی وەریاندەگرێت ودواتر بەخێرایش لەیاددەکرین. بۆنموونە، تەماشاکردنی هەندێك ژمارە بەخێرایی زوو لەبیردەکرێن.

ئەم جۆرە لەیادگا یارمەتی تاکدەدات بۆفێربوونی هەندێ بابەت بەخێرایی ومانەوەی بۆماوەیەکی کاتی ودواتر خێرا لەبیرکردنیان.

- **یادگای کورتخایەن**

ئەم جۆرە یادگایە جیادەکرێتەوە لەیادگای کاتی بەتوانستی هێشتنەوەی زانیاریەکان بۆ ماوەیەکی زیاتر. لەم بوارەشدا، دەرئەنجامی توێژینەوەکان ئاماژەدەکەن بۆمانەوەی بابەتە فێرکاری وئەزموونکراوەکان تادەوروبەری 30چرکە، ئەگەر ڕاهێنانی زیاترنەکرێت بۆمانەوەی بۆکاتێکی درێژتر. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ کەس توانای هەڵگرتنی زانیاریان هەیە بۆماوەیەکی درێژتر لەڕێگای گرتنەبەری تەکنیکی "دابەشکردن"، کەهەر گروپێك جیادەکاتەوە بەکۆدێکی دیاریکراو. بۆنموونە، بەبیرهاتنەوە ژمارە 143254276 بەدابەشکردنیان بۆسێ ژمارە: 143، 254، 276.

- یادگای درێژ خایەن

هەروەها ناودەبرێتش بە"یادگای بەردەوام" کەجیادەکرێتەوە بەوەی بواری زیاتر فەراهەمدەکات بۆتاك تابتوانێ بابەتە فێرکاری وئەزموونکراوەکان بۆماوەیەکی درێژتر هەڵبگرێت.

وەك تێبینیدەکرێت یادگا فێربوون وگەڕاندنەوە لەخۆدەگرێت، هەروەها قەبارەی بابەتی ڕاستەوخۆ گەڕێندراوە پاش یەکجار دووبارەکردنەوە دەناسرێت بە"پانتایی یادگا".

توێژینەوە لەیادگا

دەتوانرێت توێژینەوە بکرێت لەیادگا بەپشتبەستن بەچوار بواری جیاواز یا R's4[1]:

- تۆمارکردن یافێربوون Registration or Learning

بۆئەوەی تاك بتوانێ بابەتێکی بەبیربێتەوە، پێویستە پێشتر فێریبوبێت. بەلآم فێربوونیش پرۆسەیەکە پشتدەبەستێت بەکات. لەم بوارەشدا، هەندێ ڕێگای ئابوریانە هەیە بۆفێربوون کەپێویستی بەکاتی کەمترهەیە. کاریگەرترین ڕێگا بۆفێربوون یا"لەبەرکردن"، ئەو ڕێگایەیە دەتوانێ باشترین بەبیرهاتنەوە بەرجەستەبکات بۆماوەیەکی درێژ. لەدیارترین ئەوڕێگایەنەش:

1. لەبەرکردنی میکانیکی

ئاماژەیە بۆفێربوون بەبی تێگەیشتن. دەرئەنجامی توێژینەوە سایکۆلۆژیەکان ئاماژەدەکەن بۆئەوەی فێربوونی بابەتە ماندارەکان ساناترە لەفێربوونی بابەتە "بیماناکان". جیالەوەش، تاك خێراتر فێری پارچە هۆنراوەیەك دەبێت تاپارچە پەخشانێك. هەروەك چۆن خێراتر فێری پەخشاندەبێت تاووشە بەیکەوە نەبەستراوەکان. هەروەها فێربوونی ووشە بەیەکەوە نەبەستراوەکان خێراترە تاووشە نالۆژیکیەکان.

بەدەرئەنجام، لەپرۆسەی فێربووندا، زنجیرەی لۆژیکی زۆرگرنگە لەپاڵ ڕێکخستنی میتۆدیانەی هزرەکان. لەگەڵ ئەوەشدا، زۆرپێویستە تاك دووربکەویتەوە لەفێربوونی میکانیکی، چونکە کاریگەری لاوازە وتەمەن کورتە.

2. فێربوونی دابەشکراو دژبە فیربوونی "خەست"

فێربوونی دابەشکراو یەکێکە لەتەکنیکە ناسراوەکانی فێربوون. پوختەی ئەم تەکنیکە بریتییە لەدابەشکردنی وانە فێرکاریەکان بۆسێ ڕاوند لەگەڵبوونی10خولەك پشوو لەنێوان هەر ڕاوندێك پاڵپشت بەئەنجامدانی چالاکی ناهاوپەیوەند بەبابەتی وانەکە لەهەر10خولەك پشویەك، وەك ئەنجامدانی ڕاهێنانی وەرزشی بە قوتابیان.

بەپێچەوانەوە، لەمیتۆدی فێربوونی خەستدا، هەموو وانەکە بەشێوەیەکی خەست پێشکەشدەکرێت بەقوتابی بەبێ بوونی هیچ پشوویەك لەوانە.

لەژێر ڕۆشنایی ئەو دوو تێگەیشتنەی سەرەوە، زۆرجار قوتابی بۆ لەبەرکردنی وانەیەکی فێرکاری ئەگەری زۆرە پشتببەستێت بەیەکێك لەودوو تەکنیکەی فێربوون. بۆنموونە، لەتەکنیکی دابەشکراودا قوتابی بابەتەکە لەبەردەکات وپاشان پشویەك وەردەگرێت ودواتر

[1] Refers to Registration, Retention, Recall & Recognition

جارێکی دیکە بابەتە لەبەردەکاتەوە وپشویەکی دیکە وەردەگرێت و...تاد. بەڵام ئەگەری هەیە قوتابی یەکجار بابەتەکە لەبەربکات بەبێ گەڕانەوە بۆی یا وەرگرتنی پشوو وپێداچوونەوە.

3. فێربوونی گشت دژبە فێربوونی بەش

لەتەکنیکی فێربوونی گشتدا هەموو بابەتە فێرکارییکانە بەیەکجار پێشکەشدەکرێن، بەڵام لەتەکنیکی فێربوونی بەشدا بابەتی فێرکاری دابەشدەکریت بۆ چەندبەشێك وپاش فێربوونی بەشی یەکەم هەنگاودەنرێت بۆفێربوونی بەشی دووەم.

تەکنیکی فێربوونی گشت لەو بارانەدا زیاتر خواستراوە کەبابەتی فێرکاری زۆر درێژنەبێت وبەشێوەیەکی لوژیکی ڕێکخرابێت. ئەم تەکنیکە پێویستی بەکاتی کەمترهەیە بەراورد لەگەڵ تەکنیکی بەش، کەتیدا بابەتە دابەشدەکرێت بۆ چەندبەشێك وفێربوونی هەر بەشێك بەشێوەیەکی سەربەخۆ ودواتر گواستنەوە بۆفێربوونی بەشی دواتر. تەکنیکی فیربوونی بەش زیاترخواستراوە لەو بارانەی بابەتە فێرکاریەکە درێژبێت وبەشێوەیەکی لۆژیکی ڕیکخستنی بۆنەکرابێت.

4. گێڕانەوە (ووتنەوە لەبەرخود)

پوختەی ئەم تەکنیکە جەختدەکاتەوە لەخوێندنەوەی بابەتەکە لەلایەن قوتابی ودواتر گێڕانەوەی بابەتەکە بەبێ تەماشاکردنی تابزانی چەندی لەبەرکردوە. لەم بوارەشدا، توێژینەوەکان جەختدەکەنەوە لەئەوەی تەکنیکی گێڕانەوە زۆرباشترە لەتەنها دووبارەکردنەوەی خوێندنەوە، چونکە دەبێتەهۆی لەبەرکردنی بەردەوام. هەروەك چۆن لەڕێگای گێڕانەوە، قوتابی دەتوانێ دەستنیشانی خاڵە لاوازەکانی خۆیبکات وچاکیانبکاتەوە، بەوشێوەیەش دەتوانێ ئاستی فێربوونی خۆی دیارییبکات.

5. ئامرازەکانی بەبیرهاتنەوە Mnemonic devices

زۆرجار کۆکردنەوە یارمەتیدەرێکی ئەکتیفە بۆ لەبەرکردنی سانا، بۆیە بەراورد لەگەڵ پەخشاندا تاك خێراتر دەتوانێ هۆنراوە لەبەربکات.

بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، زۆربەی کات بابەتە فێرکاریەکان بەکۆکراوەی سروشتی نابن. بۆیە تاك پێویستی دەبێت بەدروستکردنی پەیوەندی دەستکرد بۆبەیەکەوە گرێدانی هزر وبابەتەکان پاڵپشت بەهەندێ ئامرازی داهێنراو کەناودەبرێن بە"هونەری بەبیرهاتنەوە"، وەك ROYGBIV کەئامازەیە بۆ ڕەنگەکانی

"پەلکەزێرینە". بەمشێوەیەش تاك بەشێوەیەکی میکانیکی فێردەبێت بەبێ تێگەیشتنی دروست لەناوەروکیان.

- **هێشتنەوە** Retention

دەرئەنجامی توێژینەوەکان لەسایکۆلۆژیا جەختدەکەنەوە لەوەی مەرجی جێگیربوونی پرۆسەی فێربوون گەیشتنە بەقۆناغی هێشتنەوە. لێرەشدا، هێشتنەوە "ئاماژەیە بۆبارێکی خامۆشی چالاکیە فێربوونیە وەرگیراوەکان". بەدەرئەنجام چالاکیە فێربوونیەکان دەبنەهۆی بەرجەستەکردنی نیشانە لەسەر پەردەی مێشك. ئەونیشانەیە ناودەبرێت بە"Memory Trace" کە نەخشدەبێت لەسەر پەردەی مێشك Cerebral Cortex. مانەوەی Memory Trace ئاماژەیە بۆهێشتنەوە یا پارێزگاریکردن لەچالاکیە فێربوونیەکان لەمێشك.

لەم بوارەشدا، دەکرێ Memory Trace بچوێندرێ بەونیشانە وئاماژانەی لەسەرخۆڵی بیابانەکان دروستدەبن وەك دەرئەنجامێك بۆشوێن پیی تاکەکان. هەرچەند ئەو نیشانانە قووڵتربن، ماوەی مانەوەیان درێژتردەبن وکاڵبوونەوەیان خاوتردەبێت.

سەرباری ئەگەرەکانی چاکسازی لەیادگا، بەڵام پرۆسەی چاکسازی بەراهێنان بۆتوخکردنەوە و قووڵکردنەوەی Memory Trace کارێکی ئەستەمە. چونکە Memory Trace پشتدەبەستێت بەبۆماوە. لەگەڵ ئەوەشدا، دەتوانرێت پێوانەی هێشتنەوە بکرێت بەچەند تەکنیکیکی جیاواز، لە گرنگترینیان:

1) تەکنیکی گەڕاندنەوە

ئاماژەیە بۆتوانستی تاك لەگەڕاندنەوەی بابەتی فێرکاری ڕابردوو بەبێ ئامادەبوونی بابەت لەبەرچاوی تاك. ئەم تەکنیکە هەژماردەکریت بەیەکێك لە تەکنیکە ڕاستەوخۆکان بۆ پێوانەکردنی هێشتنەوە. وەك داواکردن لەقوتابی بۆگەڕاندنەوەی ئەو بابەتەی پێشتر خوێندویەتی. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەری زۆرە تاك نەتوانێ بابەتی داواکراوی بەبیربێتەوە، لەگەڵ ئەوەی پێشتریش خوێندویەتی. بۆیە ناتوانرێت بەتەواوی پێوانەی هێشتنەوەبکرێت. بەدەرئەنجام ئەو نمرەیەی بەرجەستەدەبێت لەم بارەدا ئاماژەیە بۆنزمترین ئاستەکانی هێشتنەوەی بابەتە فێربوونیەکان.

2) تەکنیکی ناسینەوە

ئەم تەکنیکە هەژماردەکریت بەیەکێك لەڕێگا بلاوەکان بۆ پێوانەکردنی توانستی هێشتنەوە. لەسادەترین نموونەی ئەم جۆرە لەپێوانەکردن پرسیاری هەڵبژاردنە. توانستی ناسینەوە یارمەتی توانای هێشتنەوە دەدات لای تاك. بۆیە بەزیاتر خواستراوە وکەمتر فشاردەخاتە سەرتاك بۆ بەبیرهاتنەوە.

3) تەکنیکی سەرلەنوێ فێربوونەوە

بۆنموونە، ئەگەر تاکێك پارچە هۆنراوەیەکی درێژ فێربێت بە 20 خولەك و 4 هەوڵدان بۆ لەبەرکردن. دوای چەند ڕۆژێك هەمان تاك دەتوانێ فێری هەمان پارچە هۆنراوەبێت بەتەواوی لەڕێگای دوو هەوڵدان و 10 خولەك.

بەدەرئەنجام دەتوانرێت گریمانەی ئەوەبکرێت هێشتنەوە ڕووی داوە بۆیە کاتی پێویست وڕاوندەکانی هەوڵدان کەمتربۆتەوە. بۆیە ئەم ڕێگایە بەباشترین ڕێگا هەژماردەکرێت بەراورد بەهەر یەك لەڕێگای گەڕاندنەوە و ریگای ناسینەوە.

- **گەڕاندنەوە** Recall

لەدیارترین فاکتەرەکانی پشت ویستی تاك بۆفێربوون، پێویستیەتی بۆئەوەی بتوانی لەکات وشوێنی پێویست بەبیریبێتەوە وسوودنەبیت بۆی. بۆیە دەتوانرێت ئاماژەبکرێت بۆگەڕاندنەوە وەك زیندوی مێشك بۆئەزموونەکانی ڕابردوو. هەروەها، گەڕاندنەوە پشتدەبەستێت بەباری ژیری وفۆرمەڵەبوونی Memory Trace.

- **ناسینەوە** Recognition

پەیوەندیەکی توونە وتۆڵ هەیە لەنێوان گەڕاندنەوە وناسینەوە. گەڕاندنەوە یارمەتی بەردەستخستنی بابەتی ناو یادگادەدات، کەچی ناسینەوە ئاماژەیە بۆپڕۆسەی قبولکردن یارەتکردنەوە. لەم بوارەشدا، ناسینەوە بەئاماژەیەکی باشتر هەژماردەکرێت بۆپێوانەکردنی هێشتنەوە لای تاك.

ناسینەوە پوختدەبێتەوە لەدیاریکردنی بابەتی پێدراو، بەلاّم گەڕاندنەوە ئاماژەیە بۆپڕۆسەی گەڕاندنەوەی بابەتی فێرکراو لەمێشك. بۆنموونە، ڕەنگە لەکاتی بینینی کەسێك ڕوخساری بناسینەوە بەلاّم ناتوانین ناویمان بیربکەویتەوە. بۆیە لەسایکۆلۆژی پەروەردەی تەماشای ناسینەوە وەك ڕەفتارێکی نەرێنی دەکرێت کەچی گەڕاندنەوە زیاتر پرۆسەیەکی چالاکە.

لەبیرچوونەوە

زۆرجارتاك ڕووبەڕووی باری لەبیرچوونەوەدەبێت، وەك سەرنەكەوتن لەبەبیرهاتنەوەی ناوی كەسێك یاهاوپۆلێكی پێشتر. كەواتە، بەبیرهاتنەوە پەیوەندی پتەوی هەیە بەفێربوونی پێشتر، بۆیە بەبێ فێربوون بیرچوونەوەش ئەستەمە. بەدەرئەنجام، بیرچوونەوە وبەبیرهاتنەوە دووڕووی یەك دراون. بۆیە هەركات تاك دەستەوەستانبوو لەبیرهاتنەوەی بابەتێكی دیاریكراو ناودەبرێت بە"لەبیرچوونەوە".

چەمكی لەبیرچوونەوە

لەئەدەبیاتی سایكۆلۆژیا زیاتر لەلیكدانەوە وتێگەیشتنێك هەیە بۆچەمكی لەبیرچوونەوە. لەهەندێ باردا تەماشای لەبیرچوونەوە دەكرێت وەك سەرنەكەوتن لەگەڕاندنەوەی زانیاری دروست لەمێشك. كەواتە دەكرێ پێناسەی لەبیرچوونەوە بكرێت بە "لاوازی توانستی تاك بۆگەڕاندنەوەی هزرێك یاچەند هزرێك بەبێ هاوكاری وروژێنەرە ڕەسەنەكە".

لەبیرچوونەوە زیاتر لەفۆرمێكی هەیە. بۆنموونە، ئەگەری زۆرە لەبیرچوونەوە بارێكی كاتی بێت تیداتاك توانای بەبیرهاتنەوەی بابەتێكی دیاریكراوی نابێت بەلام دواتر بەبیریدێتەوە. بەلام ڕەنگە لەبیرچوونەوە بارێكی بەردەوام بێت وتاك نەتوانێ هەلوێست یا بابەتەكەی بەبیربێتەوە.

فاكتەرە كارتێكەرەكانی لەبیرچوونەوە

بیرمەندانی سایكۆلۆژیا جەختدەكەنەوە لەسەر ژمارەیەك فاكتەر كەرۆڵی بنچینەییان هەیە لەبەرجەستەبوونی لەبیرچوونەوە لای تاك، لەگرنگترینیان:

- پوكانەوەی زانیاری

یەكێك لەفاكتەرە كارتێكەرەكانی هەڵكشانی لەبیرچوونەوە بریتییە لەپوكانەوەی زانیارییەكان لە یادگای تاك، وەك دەرئەنجامێك بۆ تێپەڕبوونی كات. پاڵپشت بەم تێگەیشتنە كاریگەرییەكان دروستدەبن لەسەر پەردەی مێشك كاڵدەبنەوە بەتێپەڕبوونی كات. ئەگەری هەیە ئەو لەبەریەكتر هەڵوەشانەوەیە یاپوكانەوەیە بەرجەستەبێت وەك دەرئەنجامێك بۆوێنەدانەوەی خۆراكی سروشتی مێشك. بەتێپەڕبوونی كات ئەو پرۆسەیە دەبێتەهۆی كاڵبوونەوەی بابەتە فێركارییەكان و وونبوونیان.

- تێكەڵاوبوونی زانیارییەكان

بیرچونەوە ڕوودەدات وەك دەرئەنجامێك بۆتیكەڵاوبوونی زانیارییەكانی بابەتە فیركارییە نوێیەكان لەگەڵ زانیارییە خەزنكراوەكانی پێشوتر لەیادگا. لەم بوارەشدا دوو شێوە بۆ تیكەڵاوبوون هەیە:

- پەكخستنی پێشتر

ئاماژەییە بۆجۆرێك لەتیكەڵاوبوون دروستدەبێت لەوكاتەی زانیاری نوێ دەبێتە ڕێگر لەبەردەم بەبیرهاتنەوەی زانیاری پێشتر.

پەکخستنی دواتر

ئاماژەییە بۆجۆریك لەتیكەڵاوبوون دروستدەبێت بەهۆی ڕێگرتنی زانیاری كۆن لەپرۆسەی خەزنكردن وهەڵگرتنی زانیاری نوێ.

- سەركوتكردن یالەبیرچوونی پاڵنەر

شانبەشانی كاریگەری فاكتەرە فسیۆلۆژیەكان لەبەرجەستەبوونی لەبیرچوونە، هەندێجار بیرچوونەوە دروستدەبێت بەهۆی فاكتەرە دەروونیەكان. بۆیە لەبیرچوونەوە تەماشادەكرێت وەك پرۆسەیەكی دەروونی، بەشێوەیەك سەركوتكردنی ئەزموونە ناشاد یا ئازاربەخشەكان وناردنی بۆ نائاگایی(نەست) دەبێتەهۆی لەبیركردنیان.

- هەڵچوون وسۆزەكان

هەڵكشانی كێرڤی هەست وهەڵچوونەكانی وەك ترس، تورەبوون یاخۆشەویستی دەبنەهۆی لەبیرچوونەوەی شارەزاییە وەرگیراوەكان. بۆنموونە، ئەگەری زۆر قوتابی بەهۆی ترسی لەتاقیكردنەوە یاماموستا بابەتە فیركاریەكانی لەبیربچێتەوە.

- گۆڕانی مەرج وبارودۆخەكانی وروژاندن

ئەگەری زۆرە ئەوەی تاك لەبارودۆخێكدا فێریدەبێت، لەبارودۆخ وجێگەیەكی دی لەبیریبكات. بۆنموونە، تاك لەماڵ دەتوانێ ووتارێكی ئامادەكراوی بەبیربێتەوە، كەچی لەكات وشوێنێكی دی ئەگەری زۆرە دوچاری لەبیرچوونەوەبێت.

- لاوازی تەندروستی

زۆرجار لاوازی تەندروستی ونەخۆشیە جەستەییەكان دەبنەڕێگر لەبەردەم بەبیرهاتنەوەی بابەتە وەرگیراوەكان.

- بارە ژیریە شێواوەكان

هیلاك بوون، لاوازی گرنگیدان یاویست دەبنەهۆی لەبیرچوونەوە.

هۆكارە یارمەتیدەرەكانی كەمكردنەوەی لەبیرچوونەوە

كۆمەڵێك فاكتەرهەن یارمەتی باشتربوونی یادگادەدەن لای تاك، لەگرنگترینیان:

1. ڕێژەیی فێربوون

تێگەیشتنێكی هەڵە هەیە سەبارەت بەپەیوەندی فێربوونی خێرا ولەبیرچوونەوە. لەم بوارەشدا، توێژینەوە سایكۆلۆژیەكان جەختدەكەنەوە لەنادروستی ئەو تێگەیشتنە، چونكە لەواقعدا پێچەوانەی ئەوتێگەیشتنە دروستە. لەفێربوونی خیرادا بیرچوونەوە خاودەبێت، بەلام كەفێربوون خاوبوو ئەوا بیرچوونەوە خێرادەبێت. چونكە لەفێربوونی خاودا زۆرجار قوتابی ویستی بۆفێربوون سستدەبێت تاكۆتایی. بەدەرئەنجام ئەوەش ڕۆڵدەگێرێ لەخێرا بیرچوونەوەی بابەتی فیركاری.

2. زیادەڕۆی لەفێربوون

ئەگەری زۆرە لەدوای تەواوبوونی پرۆسەی فێربوون تاك ڕوبەڕوی لەبیرچوونەوە بێت. بۆیە زۆر پێویستە دوای فێربوون تەكنیكی "بەبیرهێنانەوە" بەكاربهێنرێت بۆئەوەی فێربوونەوەكە بەردەوام

وتەمەن درێژبێت. زیادەڕۆیکردن لەفێربوون تادواین ئاست ڕۆڵدەگێڕێ لەجێگیربوونی Memory Trace لەمێشك.

3. پێداچوونەوەی ناوبەناو

گرتنەبەری تەکنیکی پێداچوونەوە لەماوەیەك بۆماوەیەکی دی ڕۆڵی ئەرێنی دەگێڕێ لە خاوکردنەوەی ڕێژەیی بیرچوونەوە لای تاك. چونکە ئەم تەکنیکە ڕێگادەگرێت لەبەردەم تێکچوونی بابەتە فێرکراوەکان لەمێشك.

4. جۆری بابەت

بابەتە سادە وماناداره ڕێکخراوەکان بەشێوەیەکی لۆژیکی توانستی هێشتنەوەیان زیاترە ولەبیرچوونەوە کەمدەکەنەوە. بەم شێوەیەش تاك باشتر دەتوانێ چەمك ودەستەواژە وزانیارییەکان بۆماوەیەکی زیاتربهێڵێتەوە. کەواتە پەیوەندیەکی بەهێزهەیە لەنێوان بابەتی مانادار وخێرایی بەبیرهاتنەوە.

5. ویست بۆفێربوون

تاویستی قوتابی بەهێزتربێت بۆفێربوون، کێرڤی لەبیرچوونەوە زیاتر دادەبەزێ. بۆیە ئەو قوتابیانەی حەز و ویستێکی بەهێزتریان هەیە بۆفێربوون خێراتر بابەتەکانیان بەبیردێتەوە وپرۆسەی لەبیرچوونەوە لایان خاوتردەبێت.

6. گونجاوی ڕێگای فێربوون

گرتنەبەری ڕێگایەکی فیرکاری ئابوریانە لەڕووی کات وهەوڵدان پاڵپشت بەگونجاوی لەگەڵ بابەتی فێرکاری ڕۆڵدەبینێت لەهەڵکشانی توانای قوتابی بۆبەبیرهاتنەوە. بەپێچەوانەوە گرتنەبەری ڕێگای فیرکاری ئاڵۆز ئەگەری زۆرە ببێتەهۆی بەرزکردنەوەی کێرڤی لەبیرچوونەوە لای قوتابی.

7. وتنەوەی لەبەرخۆ

دوای خوێندنەوەی بابەتی فێرکاری بۆزیاتر لەجارێك، پێویستە قوتابی تەکنیکی "وتنەوەی لەبەرخۆ" بگرێتەبەر بەبێ تەماشاکردنی پەرتووکی وانە، تابتوانێ پێوانەی لایەنە لاوازەکانی خۆیبکات وڕاهێنانیش بکات بەیادگا یاباشتر بابەتەکە جیگیربێت لەمێشك.

ئەندێشە

لەبنچینەدا، ئەندێشە پرۆسەیەکی هەرەمەکییە زیاتر لەوبارانەدا بەرجەستەدەبێت کەمێشکی تاك ئازادبێت وشتێکی ئەوتۆنەبێت خۆی پێوەخەرێك بکات. بۆیە ئەندێشە وەك وەلاٌمدانەوە تەماشاناکرێت بۆوروژێنەرێکی دیاریکراو. ناوەرۆکی ئەندێشە زیاتر وێنەی هەستپێکراوی ڕابردوو لەخۆدەگرێت بەبێ ئامادەبوونی وروژێنەری دیاریکراوی هاوپەیوەند. بۆیە ئەندێشە وەك بەرچەکردارێکی هەڕەمەکی ئەزموونەکانی ڕابردووی تاك هەژماردەکرێت.

چەمکی ئەندێشە

ئەندێشە وەك یەکێك لەپرۆسە ژیرییە هەستیارەکان لەسایکۆلۆژیا، زیاتر لەلیکدانەوە وڕاڤەکردنێکی بۆکراوە. لەم بوارەشدا، ولیم ماکدوگل William McDougall 1871 – 1938 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئینگلیزی، ودامەزرێنەری قوتابخانەی مەبەستداری لەسایکۆلۆژیا) تەماشای ئەندێشەدەکات وەك هزرکردنەوە لەشتەدوورەکان. بەلاٌم رۆبیرت سێشنس وودۆرس Robert Sessions Woodworth 1869 – 1962 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەڕچەڵەك ئەمریکی، قوتابی بیرمەندی مەزن ولیم جیمس) تەماشای ئەندێشەدەکات وەك جۆرێك لەیاریکردنی عەقلی.

لەئەدەبیاتی سایکۆلۆژیا، تێگەیشتنی دووەم زیاترخواستراوە، بۆیە پێناسەی ئەندێشەدەکرێت بەوەی ئاماژەیە بۆ"یاریکردنی عەقلی لەرێگای گەڕاندنەوەی ئەزموونەکانی ڕابردوو لەشێوەی وێنەی ژیری ورێکخستنی لەشێوەیەکی فۆرمەڵەکراوی نوی". ئەم پرۆسەیەش زۆرجار پێکدێت لەزیادکردن ولابردنی هەندێ وێنە وناوڕۆکی دیاریکراو.

بەدەرئەنجام، ئەندێشە نموونەیەکی زۆرسادەی پرۆسەکانی هزرکردنەوەی نەرێنیە. زیاتر لەوکاتەدا ڕوودەدات کەتاك ئازادبێت وبەئاگایی ئاڕاستەکراونەبێت بۆبابەتێك یاکێشەیەکی دیاریکراو، بۆیە وەك چالاکیەکی خامۆش هەژماردەکرێت.

جۆرەکانی ئەندێشە

ڕێگاکانی بەرجەستەبوونی ئەندێشە پوحتدەبنەوە لەدوو ڕێگای سەرەکی. ڕەنگە ئەندێشە وێنەیکی ڕەسەنبێت، یاکۆپیەکی دروستکراوی نموونە ڕەسەنەکەبێت بۆبەرهمهێنانی شتێکی تەواونوێ. بەم شێوەیەش دووجۆر ئەندێشە بەرجەستەدەبێت:

- **ئەندێشەی بەرهەمهێنراوە (گەڕانەوەی یادگا)**

ئەم جۆرە ئەندێشەیە جیادەکرێتەوە بەوەی دووبارەکردنەوەیەکی تەواوی ئەزموون ویادگارییە کۆنەکانە. بەواتایەکی دی ئەزموونەکانی ڕابردوو ناوەرۆکی ئەم جۆرە ئەندێشەیە دەنەخشێنن. ئەم جۆرە ئەندێشەیە بەنزمترین ئاست وجۆری ئەندێشە هەژماردەکرێت، چونکە توانای بەرهمهێنان وپێشکەشکردنی نوێکاری نییە، بەڵکو کۆپیەکی تەواوی وێنەڕەسەنەکەی ڕابردووە بەبێ هیچ زیادەکاری وگۆڕانکاریەك.

- **ئەندێشەی بونیادنراو**

ئەندێشەی بونیادنراو پشتدەبەستێت بەئەزموون ویادگارییەکانی ڕابردوو، بەڵام لەڕێگای داڕشتنەوەیان لەفۆرم وبونیادێکی نوێ. بەدەرئەنجام، ئەم جۆرە ئەندێشەیە دەبێتەهۆی بەرجەستەکردن وئەفراندنی وێنەیەکی هزری چاککراو وپێشخراو یاداهێنراو.

بەشێوەیەکی گشتی ئەندێشەی بونیادنراو دابەشدەبێت بۆ:

1- ئەندێشەی داهێنەرانە

ئاماژەیە بۆئەو جۆرە ئەندێشەیەی دەبێتەهۆی ئەفراندنی بونیادێکی داهێنراو وڕەسەن. ئەم جۆرە ئەندێشەیە بەباڵاترین ئاست وجۆری ئەندێشە هەژماردەکرێت. هەروەکچۆن جۆرەکانی دابەشدەبن بۆ:

- ئەندێشەی جوانی

ئاماژەیە بۆئەو جۆرە ئەندێشەیەی ئاڕاستەکراوە بۆ بەرهەمهێنان وئەفراندنێکی جوان. ئەم جۆرە ئەندێشە قبوڵی هیچ جۆرێك لەکۆنترۆڵکردن ودەسەڵات سەپاندنی دەرەکی ناکات، بۆیە جیادەکرێتەوە بەوەی یاسای کارکردنی تایبەت بەخۆی هەیە.

- ئەندێشەی لۆژیکی

ئاماژەیە بۆئەو جۆرە ئەندێشەیەی دەتوانێ لایەنێکی واقعی بەرجەستەبکات. لەم جۆرە ئەندێشەیەدا کۆنترۆڵی دەرەکی بوونی هەیە.

- جۆری ناوازەی ئەندێشە

ئاماژەیە بۆئەو جۆرە لەئەندێشە کەناکەوێتە ژێر هەژموونی هیچ بارودۆخ وکۆنترۆڵکردنێکی دەرەکی.

2- ئەندێشەی لاساییکراوە

ئاماژەیە بۆبەکارهێنانی ئەندێشەی داهێنەرانە یا گونجاندنی هزرە ڕەسەنەکە. ئەم جۆرە ئەندێشەیە بەشێوەیەکی بەربلاو بەکاردەهێنرێت لەلایان زۆرینەی تاکان.

Reasining[1] "هەڵهێنجاندن"

لەسایکۆلۆژیا، تەماشای هەڵهێنجاندن دەکرێت وەك یەکێك لەفاکتەرە بنچینەییەکان لەپرۆسەی گونجانی تاك لەگەڵ ژینگە. هەروەها هەڵهێنجاندن جیادەکرێتەوە بەوەی کاریگەرییەکانی کورتنابێتەوە لەچالاکیە مەعریفییەکان، بەڵکو سەردەکێشێ بۆرەفتاری گشتی وکەسایەتی تاك. بەدەرئەنجام، دەکرێ تەماشای هەڵهێنجاندن بکرێت وەك جۆرێك لەتوانستی مەعریفی هاوشێوەی بیرکردنەوە لەزۆر ڕووەوە.

چەمکی هەڵهێنجاندن

زیاتر لەلیکدانەوە وتێگەیشتنێك هەیە بۆچەمکی هەڵهێنجاندن لەسایکۆلۆژیا. لەم بوارەشدا، هینری ئیدوارد گاریت Henry Edward Garrett 1894 – 1973 (بیرمەندی سایکۆلۆژی بەرچەڵەك ئەمریکی وسەرۆکی پێشوتری کۆمەڵەی سایکۆلۆژی ئەمریکی لەساڵی 1946) ئاماژەدەکات بۆهەڵهێنجاندن وەك هەنگاوێك بۆبیرکردنەوەی هۆشمەندانەی مەبەستدار. بەڵام ئارسەر ئێرڤینگ گێتس Arthur Irving Gates 1890 – 1972 (بیرمەندی سایکۆلۆژیای پەروەردەیی بەرچەڵەك ئەمریکی) تەماشای هەڵهێنجاندن دەکات وەك چەمکێکی پراکتیزەکراو بۆبیرکردنەوەی ئامانجدار وهەڵبژێردراو.

پاڵپشت بەو تێگەیشتنانەی سەرەوە، هەڵهێنجاندن جۆرێکە لەبیرکردنەوەی باڵا وورد ورێکخراو چەند هەنگاوێکی لۆژیکی دەگرێتەبەر، وەك:

- دیاریکردنی ئەو ئامانج یا مەبەستەی هەڵهێنجاندنی لێوە ئاراستەدەکرێت.
- دەستنیشانکردنی ژیریانە یاگەڕان بەدوای هەموو ئەگەر وپەیوەندیە هۆکارییەکان یائامانجەکان بۆبەرجەستەکردنی ئامانج یامەبەستی دیاریکراو، پاڵپشت بەفێربوون یائەزموونەکانی ڕابردوو.
- هەڵبژاردنی گونجاوترین ئەگەر یاچارەسەر پاڵپشت بەشیتەڵکاری ژیری وورد بۆهەموو ئەلتەرناتیڤە بەردەستەکان.
- ئەزموونکردنی دروستی ئەگەر یا چارەسەرییە بەردەستەکان، لەڕێگای ڕاهێنانی ژیریانەی ڕووت، ودواتر بڕیاردان بەقبوڵکردن یاڕەتکردنەوە، بۆگەیشتن بەچارەسەری کرداری کێشە دیاریکراوەکە.

بەدەرئەنجام، دەکرێ ئاماژەبکرێت بۆهەڵهێنجاندن "وەك بیرکردنەوەی زۆرتایبەت یارمەتی تاکدەدات لەدۆزینەوەی عەقڵی بۆپەیوەندی هۆکار ودەرئەنجامی ڕوداوێك یاچارەسەری کێشەیەکی دیاریکراو پاڵپشت بەگرتنەبەری هەندێ هەنگاوی باش ڕێکخراو بەپشتبەستن بەئەزموونەکانی ڕابردوو شانبەشان لەگەڵ تێبینیە هەنووکەییەکان".

خاسیەت وتایبە تمەندییەکانی هەڵهێنجاندن

هەڵهێنجاندن جیادەکرێتەوە بەبوونی چەند خاسیەت وتایبەتمەندیەك، لەگرنگترینیان:

- ئامانج ومەبەستی دیاریکراوی هەیە.
- کردارێکی ناوەکیە وکاردەکات بۆچارەسەرکردنی کێشەی ڕەفتار.

[1] The action of thinking about something in a logical, sensible way.

- پشتدەبەستێت بەکارهێنانی زانەکی وشارەزاییەکانی ڕابردوو.
- لەهەڵهێنجاندن دۆزینەوەکان ژیرین نەك جووڵەیی، چونکە لەبنچینەدا هەڵهێنجاندن پێکدێت لەدۆزینەوەی هزری بۆهۆکاری ڕوداو یاکێشەیەك.
- وەزیفەییەکی هێماییە.

بەشی شەشەم

دەروازەیەک بۆزیرەکی