تیۆری خود (کارل ڕۆجەرز)

تیۆری کەسایەتی ڕۆجەرز بە تیۆری خود ناسراوە، کە وەک مۆدێلێکی ڕێکخراو و هاوئاهەنگ لە تایبەتمەندییە هەستپێکراوەکان (لە ئیگۆ) پێناسەی کردووە لەگەڵ بەهاکانی پەیوەست بەم هێمایانە، چەمکی خود لە منداڵییەوە گەشە دەکات و ئەمەش چەمکەکە بە هێواشی گەشە دەکات و مرۆڤ هەوڵدەدات بۆ بەدەستهێنانی، ئەوانی دیکەی بەرچاو ڕەچاوکردنی ئەرێنی و گەرمی سۆزداری و قبوڵکردن وەردەگرن و تاک هەموو شتێک دەکات بۆ تێرکردنی ئەم پێداویستیانە، ڕۆجەرز پێی وایە تاکەکان پاڵنەریان بۆ بەدیهێنانی توانای تەواوی خۆیان هەیە و پەرەپێدانی ئەم توانایانە پێویستی بە تێگەیشتن لە خۆ و شێوازێکی ژیانی ئاسایی هەیە. تاکی باش هاوتاکان خاوەنی چەمکی خودی واقیعین و بە وردی ئاگاداری جیهانەکەیانن، ئەوان کراوەن بۆ هەموو ئەزموونەکان و پلەیەکی بەرزی تێگەیشتن لەخۆیان هەیە، تیۆری کەسایەتی ڕۆجەرز لەسەر بنەمای ئەم چەمکە بنەڕەتیانەی خوارەوەیە:

یەکەم: مرۆڤ(الانسان)

١.هەموو ڕێکخەرێک بە تەواوی لە مەیدانی ڕواڵەتیدا بە پاڵنەری خۆبەدیهێنان و ڕەفتاری ئامانجدار بۆ گەیشتن بە گەشەکردن و ڕزگاربوون لە توخمەکانی گەشەسەندنی خۆی مامەڵە دەکات.

٢. وە ئەو مرۆڤە لە جەوهەرەکەیدا باشە و پێویست بە کۆنتڕۆڵکردن و کۆنترۆڵکردنی ناکات.

دووەم: خود(الذات)

١.ئەو تێگەیشتن و بەهایانەی کە لە کارلێکی تاک لەگەڵ ژینگەدا سەرهەڵدەدەن .

٢.وە خود ڕەفتاری ڕێبەر دەپارێزێت .

٣.خود لە حاڵەتی گەشەکردن و گۆڕاندایە لە ئەنجامی کارلێکی بەردەوام لەگەڵ مەیدانی ڕواڵەتدا و تاک زیاتر لە خودێکی هەیە: ڕاستەقینە، ئایدیاڵ و تایبەت.

سێیەم: ژینگەی دەوروبەری تاک(المجال الظاهری):

ئەو واقیعەی کە دەوری تاکەکەی داوە و درک بە گرنگییەکەی دەکات، چونکە تاک لەسەر بنەمای ئەوەی هەستی پێدەکات وەڵامەکەی هەڵدەبژێرێت نەک لەسەر بنەمای واقیع.

بنەما سەرەکییەکانی ئەم تیۆرییە:

١.مرۆڤ لە حاڵەتی ئەزموون و بیرکردنەوەی بەردەوامدایە .

٢.ژیانی مرۆڤ لە ئێستادا نوێنەرایەتی دەکرێت نەک لە ڕابردوودا .

٣.پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی تردا یەکێکە لە بنەماکانی .

٤.مرۆڤ بەدوای گەشەکردن و گەشەکردندا دەگەڕێت.

ڕوانگەیەک بۆ سروشتی مرۆڤ

ڕۆجەرز بە گەشبینانە سەیری مرۆڤ دەکات، وەک چۆن مرۆڤ هەمیشە هەوڵدەدات لە ماوەی ژیانیدا کاریگەرتر بێت، چاکە و متمانە پێکراوی و عەقڵانییەت هەمووی لە سروشتی ئەودایە و باشترین کاتەکانیش بۆ پەیوەندییەکی باش لە نێوان مرۆڤ و کۆمەڵگاکەیدا ئەو کاتانەن کە مرۆڤ توانای هەیە بۆ سوودوەرگرتن لە وزەکانی ئازادن، و لێرەدا ڕۆجەرز زیاتر سەرنج دەخاتە سەر

گرنگیدان بە کاری درێژکردنەوەی چارەسەری لە ئەنجامە چاوەڕوانکراوەکانی ئەم کارە و گرنگترین گریمانەکان کە ئەم تیۆرییە لەسەری دامەزراوە بریتین لە:

١.هەر تاکێک لە جیهانێکی گۆڕانی ئەزموونداا بوونی هەیە، بە هەموو ئەو شتانەی کە پێیدا تێپەڕیوە، و هەندێک لەو ئەزموونانە لەگەڵ تاکدا یەکدەگرن و یەکدەگرن، لە کاتێکدا هەندێکیان پێچەوانەن، و دەبنە هۆی هەڕەشەی تاک و نەگونجانەکەی.

٢.بوونەوەری زیندوو لە نێو ئێمەدا وەڵامی ئەو شتانە دەداتەوە کە لە دەوروبەریدایە بەو شێوەیەی کە هەستی پێدەکات و بە شێوەیەکی رێکخراو کە لەگەڵ ئەوەی هەستی پێکراوە یەکدەگرێتەوە.

٣.تاک لە نێو ئێمەدا مەیلی گەیشتن و پاراستن و بەرزکردنەوەی خۆی هەیە، وەک چۆن خواردن دەخوات و بەرەنگاری ئەو هەڕەشە و مەترسیانە دەبێتەوە کە بەرکەوتەی دەبێت و هەوڵدەدات توانا شاراوەکانی تا ئەوپەڕی توانا بقۆزێتەوە بۆ ئەوەی بتوانێت ئامانجەکانی بگات.

٤.رەفتاری تاک رەفتارێکی ئاراستەکراوە کە لە پێناو تێرکردنی پێداویستییەکانیدا ڕوودەدات بەو پێیەی کە درک پێدەکات، و لەگەڵ درککردن بە گرنگی هەریەکێک لەو پێداویستیانە.

٥.هەستی تاک هاوڕێیەتی دەکات و کاریگەری لەسەر هەڵسوکەوتی تاک دادەنێت.

٦.بۆ ئەوەی لە رەفتاری تاک بە باشی تێبگەین، دەبێت لە رێگەی چوارچێوەی ئاماژەی تاک خۆیەوە لێکبدەینەوە .

٧.خود بە بوونێک دادەنرێت یان تاک چییە و لە ئەنجامی کارلێکی نێوان تاک و ژینگەی دەوروبەری دروست دەبێت، دواتر لە ئەنجامی پێگەیشتن و فێربوون گەشە دەکات و دەبێتە ئەو ناوەندەی کە ئەو ئەزموونانە کۆدەکاتەوە کە تاک بەناویدا تێدەپەڕێت.

٨،زۆربەی ئەو فۆرمانەی رەفتار کە لە تاکەوە سەرچاوە دەگرن لەگەڵ خوددا هاوئاهەنگن .

٩. هەڵە رێکخستنی دەروونی تاک کاتێک ڕوودەدات کە ئەو ئەزموونە رەتدەکاتەوە یان پشتگوێی بخات کە بەسەریدا دێت، یان دەیشێوێنێت، چونکە هاوکات نییە لەگەڵ خۆیدا، پاشان وەک ئەزموونێکی هەڕەشەئامێز بۆی هەستی پێدەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی دڵەڕاوکێ و گرژی و لە ئەنجامدا تاک پەنا دەباتە بەر هەندێک فێڵی بەرگری بۆ دوورکەوتنەوە لە دڵەڕاوکێ و گرژی، بەڵام پەنابردن بۆ ئەم فێڵانە دەبێتە هۆی شێواندنی پاراستن و تێڕوانینەکانی تاک، بەو مانایەی کە ناتەبایی و هاوئاهەنگی لە نێوان خود و ئەزموونددا هەیە،کە لە ئەنجامدا سەرهەڵدانی تێکچوونی دەروونی.

==چەمکی خود==: کۆمەڵێک تێگەیشتن و بیرۆکە و وێنەیە کە تاک لەبارەی خۆیەوە دروستی دەکات. یان ئەوە بیرۆکەی تاکە بۆ خۆی و هەڵسەنگاندنی بۆ ئەم بیرۆکەیە، بۆیە تاک لە نێو ئێمەدا کۆمەڵێک بیرۆکە و بۆچوون لەبارەی خۆیەوە پێکدەهێنێت، بۆیە خۆی بە زیرەک، خەباتکار، بەخشندە، خاوەن ڕەوشتێکی باش، پابەند بە فێرکارییەکانی ئایینەکەی و ڕەزامەندی دایک و باوک و سیفەتەکانی دیکە کە بە رێژەی جیاواز دەبینێت لە ناویدا بەردەستن. چەمکی خود رۆڵێکی پاڵنەری دەبینێت بەو پێیەی رەفتار لە ژێر رۆشنایی ناوەڕۆکی ئەم چەمکە لە کەسەکەدا رێکدەخات و پێناسەی دەکات، چەمکی خود پێکدێت لە:

خودی ڕاستەقینە: واتە خود وەک خۆی لە واقیعدا، بەبێ شێواندن، واتە(ئەم کەسە چییە؟) واقیعەکەی چییە؟.

خودی هەستپێکراوی: بریتیە لە وێنەی خود وەک ئەوەی مرۆڤ دەیبینێت، گەڕانێکە کە لە رێگەی کارلێکی تاک لەگەڵ دەوروبەرەکەی و لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەدا گەشە دەکات و دروست دەبێت. ئەگەر بە جیددی و بەئەمەک وەسف بکرێت، ئەوا کەسەکە خۆی بەم شێوەیە دەبینێت و ئەگەر کەسەکە دووری و کاریگەریی لە کەسانی دیکە دۆزیبێتەوە، ئەوا خۆی وەک دەرکراوێک دەبینێت.

خودی کۆمەڵایەتی: بریتیە لە وێنەی خود وەک ئەوەی کەسانی تر سەبارەت بە کەسەکە دەیبینن، لێرەدا تاک دەبینێت کە ئەوانی تر چاوەڕێی ئەوە دەکەن کە شتێک بکات، شتێک بە ئەنجام بگەیەنێت، سەرگەرمییەک ئەنجام بدات، یان دەتوانێت بەرپرسیارێتی خۆی جێبەجێ بکات، کەی مەودای نێوان خودی هەستپێکراوی و خودی کۆمەڵایەتی زۆرە، ئەمەش دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ململانێی دەروونی بۆ ئەو.

خودی نمونەیی: نوێنەرایەتی خواستەکانی تاک و ئەو ئاستانە دەکات کە ئارەزووی پێگەیشتن دەکات. مرۆڤ ئارەزووی ئەوە دەکات شتێک بە ئەنجام بگەیەنێت، یان ناوی خۆی تۆمار بکات لە پسپوریکی ئەکادیمیی دیاریکراودا، یان هاوسەرگیری لەگەڵ ژنێک بکات کە تایبەتمەندییەکی دیاریکراوی هەبێت.

گەشەی کەسایەتی: ئەم تیۆرە زیاتر مەیلی بەرەو بوار و دەوروبەری کاریگەری لەسەر تاک هەیە نەک مەیلی بەرەو هۆکارە بۆماوەییەکان، لە هەمان کاتدا بە شێوەیەکی ڕەها ئەم هۆکارانە پشتگوێ ناخات، بەو پێیەی ئەم تیۆرە پێی وایە ئەو هۆکارانەی گەشەی تاک پێکدەهێنن زیاتر لە ڕووی ژینگەییەوە بۆماوەیی بوون لە هۆکارە ژیانییە (بایۆلۆژییەکان)، بەجۆرێک کە کاریگەری ئەم هۆکارانە لە ڕێگەی پەیوەندییە نێوان کەسییەکانەوەیە لە نێوان تاک و ژینگەدا، کە لە بەرامبەردا جیهانی چاکە و واقیع بۆ تاک پێکدەهێنن. بەهێزترین فاکتەری پاڵنەر بۆ تاک مەیلی خۆبەدیهێنانە، ئەمەش پاڵدەنێت بۆ ئەوەی وزەکانی بقۆزێتەوە بۆ باشترین ئاست و بەم شێوەیە تاک ئاڕاستەی ڕەفتارەکانی دەکات بۆ ئەوەی بتوانێت بگاتە ئەم ئامانجە، پاشان ئەم پێداویستیانە لەگەڵ گەشەکردندا پەرەدەسەنن لە تاک و کارلێکەکانی لەگەڵ ئەوانی تردا بۆ ئەوەی لە دوو پێویستی بەدەست هێنراودا چڕ بێتەوە: **پێویستی بە قەدرزانینی ئەوانی دیکە** و **پێویستی بە خۆبەگەورەزانین.**

هۆکارەکانی تێکچوونی دەروونی:

تێکچوونی دەروونی (ناگونجاندن) کاتێک ڕوودەدات کە هیچ هاوسەنگییەک لە نێوان چەمکی خود و ئەزموونەکەدا نەبێت، ئەمەش یارمەتی تاک نادات بۆ گەیشتن بە خۆی، لەوانەیە ڕووبدات کە ئەو ئەزموونەی تاک دروستی کردووە هاوشێوەی بیرۆکە و حوکمەکانی ئەوانی دیکە بێت، بەڵام هاوکات نییە لەگەڵ حوکمەکانی خودی تاکەکەس. لەوانەیە مرۆڤ لە سەرەتاوە بەئەدەب بێت یان لەگەڵ کەسانی تردا بڕوات سەبارەت بە هەندێک سنووردارکردنی کۆمەڵایەتی یان کەسی کە ئەوانی تر بە واجب دەزانن و لەوانەیە لێیان لا نەچێت، بەڵام زۆر زوو پشتگوێی دەخات یان دەیانشێوێنێت چونکە لەگەڵ خۆیدا ناگونجێت ئەم ئەزموونە و چەمکی خودەکەی، پاشان تاک پەنا بۆ بەکارهێنانی فێڵی بەرگری دەبات، هەوڵدەدات ئەمە ڕوونەدات، ڕوودەدات تاک بەرگری لە دژی خۆئاگابوونی خۆی دروست دەکات، کە لە ئەنجامدا شیزۆفرینیا لە کەسایەتیدا دروست دەبێت، یان جیاوازی وەردەگرێت فۆرمەکانی ناسنامەکەی.

قۆناغەکانی پرۆسەی ڕێنماییکردن: شێلینگ کۆمەڵێک قۆناغی خستۆتە ڕوو کە بەپێی ئەم ئاراستەیە کاری ڕێنماییکردن ئەنجام دەدرێت.

قۆناغی یەکەم: نەخۆش بە ئامادەکارییەکی کەمەوە دێتە چاوپێکەوتنی ڕاوێژکاری بۆ کارلێککردن لەگەڵ ڕاوێژکارەکە یەکێک لە دەرکەوتەکانی ئەمە نەبوونی ئارەزووی قسەکردنە، بەجۆرێک کە گفتوگۆکانی لەسەر بابەتەکانی دەرەوەی خۆی بێت، وەک باروودۆخ و کەسەکان. هەروەها نەخۆش ئاگاداری مانای هەندێک چەمکی وەک هەست و لایەنی کەسی نییە، بۆیە نەخۆش لێرەدا شکست دەهێنێت لە ناسینی کێشەکەی و قسەی لەسەر بکات، لێرەشدا کارێکی ڕاوێژکاری لەگەڵ ئەم جۆرە نەخۆشەدا مەشقکردن قورس دەبێت، بۆیە ئەوە باشتر وایە ڕاوێژکار هەندێک ڕێگەی چارەسەری تر لەگەڵ ئەم پۆلەدا بەکاربهێنێت، وەک ڕاوێژکاری گروپی، یان چارەسەری یاریکردن، بۆ ئەوەی نەخۆش هەست بکات کە لەلایەن کەسانی دیکەوە وەرگیراوە و گرنگی پێدراوە، و لە لایەکی دیکەوە، هەوڵەکانی ڕاوێژکارەکە بەرهەمدار بن.

قۆناغی دووەم: لەم قۆناغەدا نەخۆش بێباکانە، بەڵام زیاتر لە قۆناغی پێشوودا کراوەیە بەرامبەر بە کاری ڕاوێژکاری دەست دەکات بە باسکردنی هەندێک بابەتی دەرەکی، دوور دەکەوێتەوە لە قسەکردن لەسەر چوارچێوەی ئاماژەی خۆی لە بەرپرسیارێتی کەسی لەو ڕارودۆخانەدا کە باسی دەکات، و باسی جۆری هەستەکانی ئێستای ناکات، تەنانەت ئەگەر واش بن باسی هەستەکانی ڕابردووی دەکات.

قۆناغی سێیەم: لەم قۆناغەدا توانای قسەکردنی نەخۆشەکە ڕوونتر دەردەکەوێت دەربارەی خۆی و ئەزموونەکانی، بەڵام وەک ئەوەی قوربانی ئەو ئەزموون و ڕووداوانە بێت و هیچ ڕۆڵێکی نەبێت لە ڕوودانی خۆیدا هێشتا لاوازە، بە تایبەت سەبارەت بەوەی کە کەسانی دیکە چۆن دەیبینن ئەو هەروەها بەردەوامە لە قسەکردن لەسەر هەستەکانی پێشووی لەگەڵ بە ئینکاری هەستەکانی ئێستای، نەخۆشەکە لەم قۆناغەدا دەست دەکات بە ناسینی ئەو هۆکارانەی کە کەسایەتییەکەی بنیات دەنێن، بەڵام هێشتا شایستە نییە بۆ یارمەتیدەرە لەم کارەدا، چونکە هێشتا توانای بڕیاردانی نییە، و هێشتا هەست بە بێزاری دەکات لە ئەنجامی ئەو بەربەستانەی کە یارمەتی نادەن بڕیاری کاریگەر بدات بۆ گەشەکردنی کەسایەتییەکەی.

قۆناغی چوارەم: لەم قۆناغەدا نەخۆش دەتوانێت هەستەکانی پێشووی خۆی بناسێتەوە و هەست بە پەیوەندییەکەی لەگەڵیاندا بکات، بەڵام هێشتا ناتوانێت باس لە هەستەکانی ئێستای بکات، و هەڵوەشانەوە لە شێوازی دەربڕینی ئەو هەستانە و ئەزموونەکەیدا دەردەکەوێت ئەوان، بەڵام ئەم قۆناغە بە دەرکەوتنی هەندێک تایبەتمەندی خودی نەخۆشەکە و سەرەتای لە جیاکردنەوەی هەستەکانی و هەستکردن بە هەندێک بەرپرسیارێتی بەرامبەر بە بابەتەکەی کێشەکەی تایبەتمەندە.

قۆناغی پێنجەم: نەخۆش دەست دەکات بە قسەکردن لەسەر هەستەکانی ئێستای، بەڵام قسەکردن لەسەریان زۆرجار تێکەڵ بە ئازار و ترس دەبێت نەک بە دڵخۆشی لێرەدا نەخۆش دەست دەکات بە پێناسەکردنی هەست و ئەزموونەکانی خۆی، بەڵام بە شێوەیەکی ناڕوون، و مەیلی نەخۆش بۆ دانانان بە بەرپرسیارێتی خۆی بەرامبەر بە ڕووداوەکانی خۆی زیاد دەکات ئەو ئەم بەرپرسیارێتییە قبوڵ دەکات و بەم شێوەیە هەستی هەستکردن و خۆئاگاداری باشتر دەبێت لە پێشوو.

قۆناغی شەشەم: ئەم قۆناغە بە قۆناغی وەدیهاتنی هەستەکان وەسف دەکرێت، نەخۆش هەست بە هەست و ئەزموونەکانی دەکات و بە شێوەیەکی بابەتیانە باسیان دەکات و پەیوەندی و بەرپرسیارێتی خۆی بۆیان دیاری دەکات کاریگەرییەکانی هەستەکانی نەخۆش لە کاتی قسەکردنیدا بە چەند فۆرمێک دەردەکەون ، وەک گریان، ئاه، پێکەنین و ئیسراحەت لێرەدا ڕوودەدات و خود و ئەزموونەکانی جێگەی سەرنجی گفتوگۆکەن.

قۆناغی حەوتەم: لەم قۆناغەدا نەخۆش لە کۆتایی کاری ڕاوێژکاریدایە ئەگەر چیتر پێویستی پێی نەبێت لێرەدا نەخۆش کۆمەڵێک هەستی نوێ بەدەست دەهێنێت و ئەو گۆڕانکاریانە قبوڵ دەکات کە لە هەستەکانی پێشوویدا ڕوویانداوە کە هۆکاری ئەو بوون ئازار و کێشە. هەروەها نەخۆش هەست بە متمانە و دڵخۆشی دەکات سەبارەت بە کاری ڕاوێژکاری و پەیوەندی خود بە جیهانی ئەزموونەوە زیاد دەکات، ئەزموونەکە بە شێوەیەکی کاریگەرتر هەڵدەسەنگێنێت و گۆڕانکاری پێویست تێیدا دەهێنێت بۆ گونجانی دروست.

پەیوەندی ڕاهێنەرایەتی: ڕۆجەرز سێ مەرجی گرتەبەر بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی ڕاهێنەرایەتی دروست بکات

١.ڕاستگۆیی و ڕەسەنایەتی لە لایەن ڕێبەرەوە: ڕێبەر ڕاستییەکان ساختە ناکات و وێنەی ڕاستگۆیانە لە خۆی دەخاتە ڕوو .

٢.ڕەچاوکردنی ئەرێنی بێ مەرج: ڕاهێنەر ڕێز لە ڕاهێنەر دەگرێت و بەهای خۆی وەک مرۆڤێک پێدەبەخشێت .

٣.تێگەیشتنی هاوسۆزی: ڕێبەر بە وردی گوێ لە ڕاهێنراوەکە دەگرێت و گرنگی بەو دەربڕینە زارەکیانە دەدات کە بەکارهێنراون و ئەوەی تێدەگات سەبارەت بە هەندێک وشەسازی وەک ئەزموونەکان.

ڕۆڵی ڕاهێنەر لە پەیوەندی ڕاهێنەرایەتیدا

قۆناغی یەکەم: ئەرکی ڕاهێنەر سنووردارە بە دروستکردنی کەشێکی سۆز و هاوکاری و قبوڵکردن و ڕوونکردنەوە.

قۆناغی دووەم: کاری ڕاهێنەر بریتییە لە ڕەنگدانەوەی هەستی ڕێبەر و دووركەوتنەوە لە هەڕەشە.

قۆناغی سێیەم: دابینکردنی جۆرەها ڕەفتارێکی بەرفراوان بۆ ڕوونکردنەوەی ڕەوتە بنەڕەتییەکان، بۆیە ڕاوێژکار کۆمەڵێک داتا پەیڕەو دەکات بۆ پێکهێنانی وێنەی ڕاوێژکارەکە، بۆ ئەوەی کێشەکە بەو شێوەیەی کە ڕاوێژکارەکە دەیبینێت، بەدیبهێنێت.

لایەنە بنەڕەتییەکانی پەیوەندی ڕاهێنەرایەتی

١.قبوڵکردن: ڕێبەر دەبێت کەسی ڕێنماییکراو وەک خۆی قبوڵ بکات، ڕێبەریش دەبێت یەکگرتوو و یەکگرتوو بێت و هیچ دژایەتییەکی نەبێت.

٢.تێگەیشتن: کاتێک ڕێبەر خۆی لە جیهانی ڕێبەر خۆیدا دادەنێت و لێی تێدەگات، یارمەتی ڕێبەرەکە دەدات بە ئاشکراکردنی قووڵایی خۆی و ئەوەی لەناو خۆیدا دەیشارێتەوە.

٣.گوێگرتن: بۆ ڕێبەر، گوێگرتن زۆر گرنگترە لە قسەکردن، چونکە ئەمە بۆ ڕێبەرەکە بوونە ناوەکییەکەی ڕێبەرەکە ئاشکرا دەکات لە ڕێگەی ئەو وشانەی کە دەیڵێت یان ئەو حاڵەتەی کە تێیدایە.

٤.هاوسۆزی: هاوسۆزی بنەمای پەیوەندی ڕێنماییە بۆ ئەم تیۆرییە، بە بڕوای ڕۆجەرز .

٥.ڕێزگرتنی ئەرێنی، گەرم و بێ مەرج: ڕاوێژکار وەک خۆی قبوڵ دەکات بۆ ئەوەی یارمەتی بدات هەست بە ئاشنابوون و ئازادی بکات لە کارلێککردندا، ئەمەش دەبێتە هۆی خۆکردنەوەی لە دانیشتنی ڕاوێژکاریدا.

٦.درۆ (نەبوونی ڕاستی): شێوازی مامەڵەکردنی ڕێبەر لەگەڵ ڕوونی ڕێبەر بەرەو ڕوونی و خۆبەخۆیی لە دەربڕیندا دەبات.

٧.ڕێزگرتن: یەکێک لە شتە گرنگەکانی پەیوەندی ڕاوێژکاری ڕێزگرتنی ڕاوێژکارە بۆ موکل، ئەمەش یارمەتی ڕاوێژکار دەدات بۆ گەیشتن بە خۆی و هەڵسەنگاندنی بۆ خۆی.

٨.دەستبەجێیی: ڕاوێژکار دەبێت گرنگی بەوە بدات کە دانیشتنی ڕاوێژکاری بۆ چارەسەرکردن یان خستنەڕووی کێشەکانی نییە، بۆیە لەکاتی گفتوگۆکەدا تووشی سۆزداری دەبێت و هەستەکانی خۆی پیشان دەدات کە لە ئەنجامی گفتوگۆی ڕاوێژکارەکەدا سەرهەڵدەدەن.

٩.ڕیالیزم: ڕێبەر دەبێت ڕێنمایی ڕاهێنراو بکات بۆ بیرکردنەوەی واقیعی .

١٠.ڕووبەڕووبوونەوە: ڕاوێژکار ڕاوێژکار لە بیرکردنەوە و ڕەفتار و ژینگەی ڕاوێژکارەکە ئاگادار دەکاتەوە وەک ئەوەی ڕاوێژکارەکە دەیبینێت و دەیگەیەنێتە ئەو، ئەمە جگە لەوەی دەرفەت دەدات بە موکلەکە بۆ بەکارهێنانی ئەو وشانەی کە دڵی پێی خۆش بێت.

ئامانجەکانی بەکارهێنانی تیۆری لە ڕاوێژکاری(الارشاد المدرسی) قوتابخانەدا :

١.یارمەتیدانی خوێندکار بۆ ئەوەی زیاتر پێگەیشتبێت و خۆبەڕاستی بکات .

٢.یارمەتیدانی خوێندکار بۆ پێشکەوتن بە شێوەیەکی ئەرێنی و بنیاتنەر .

٣. یارمەتیدانی خوێندکار بۆ گەشەکردنی کۆمەڵایەتی.

ڕەخنە لە تیۆرەکە:

١.ڕۆجەرز ئازادی بە تاکەکەس دا بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانی، لەبیری کرد کە ڕەنگە ئەم ئامانجانە ڕەوا نەبن.

٢.ڕۆجەرز نائاگا پشتگوێ دەخات و تەنیا سەرنجی لەسەر هەستە.

٣.ڕۆجەرز حەزی لە تاقیکردنەوە و پێوانە دەروونییەکان نییە.

سوودەکانی تیۆرەکە:

١.گونجاوە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە کێشە یان تێکچوونەکانی پەیوەست بە تێکچوونی چەمکی خودی تاک.

٢.ڕێز لە مرۆڤ و ئیرادەی دەگرێت و بە ڕوانگەیەکی ئەرێنی سەیری دەکات، و ئەوەی کە پاڵنەرێکی ناوخۆیی بۆ پاراستن و پەرەپێدانی خۆی پاڵدەنێت، بە پێچەوانەی تیۆری نەرێنی فرۆید.

٣.چارەسەری خێرایە کاتێک بەراورد دەکرێت بە قوتابخانەی شیکاری، بۆیە کات و ماندووبوون پاشەکەوت دەکات.

٤.تەکنیکەکانی ئاسانن و دەتوانرێت بە ئاسانی فێربن/گونجێن بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ مرۆڤەکاندا تەکنیکە چارەسەرییەکانی لەلایەن زۆرێک لە چارەسەرکەران و ڕاوێژکارانەوە وەرگیراون کە ئاراستەیەکی مرۆییان هەیە و کەسانی دیکە.

٥.ئەو جەخت لەسەر پێویستی زانینی ئاڕاستە هزری و ژیانی کەسێک دەکاتەوە پێش ئەوەی کار لەگەڵیدا بکات، ئەمەش بە جەوهەری قۆناغی یەکەمی چارەسەرکردن دەزانێت، جگە لە بنیاتنانی پەیوەندی چارەسەری ئەمەش قۆناغی چارەسەری بەدوادا دێت کە لە دەوری هەستەکان سەنتەرە پاشان قۆناغی چارەسەرکردن لە دەوری ئەزموونەکان سەنتەری بوو.