



حكومهتی ههريمی كوردستان- عيراق
وهزارهتی خویندنی بالآ و توئینهوهی زانستی
زانكۆی سهلاحهدين - كۆلیژی پهروهده

(زیرهکی هه لچوونی و په یوهندی به پتهوی دهروونی لای
هه رزه کارانی قوناغی ئامادهیی له سهنتهری پارێزگای ههولێر)

ئهم توئینهوهیه توئینهوهی ده رچوونه

پیشکەشکراوه به بهشی رینمایی و پهروهدهیی دهروونی وهک
به شیک له پیداو یستیهکانی به دهست هیئانی بروانامهی
به کالۆریۆس له بهشی رینمایی و پهروهدهی دهروونی

به سه ره رشتی

شاهین خالید رهشید

ئاماده کردنی قوتابی

هیئین سه لیم حوسین

(٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَقَدْ رَبَّنَا زَوَّجْنَا عَلَمًا)

صَدَقَ اللَّهُ الْعَظِيمِ

سورة طه (١١٤)

سوپاس و پیزانیین

سوپاس و ستایش بۆ خوای گهوره و میهره بان

خوشحالیهکی زۆرم پی ده به خشیت دواي ته و او کردنی لیکۆلینه وه کانم به هاوکاری خوای گهوره " سوپاس و پیزانیین پیشکەش دهکەم به سەرجه مامۆستاکانی قوناغهکانی خویندەم که نه گهر یهک وشهش لییانه وه فیر بوووم، سوپاسیکی تایبەت بۆ مامۆستایانی بهشی ریتمایی پهروه دهی دهروونی و نه نامانی خیزانه کهم که ههول و ماندوو بوونیکی زۆریان داوه وهک پائشستییهک بۆم. وه سوپاسی خاتوو رهیان دهکەم که هاوکارم بووه نه نامارییهکان، ئیره وه سوپاسی گشت لایهک دهکەم دووباره سوپاس.

پیشکش کردن

نہم کارہم پیشکش دہکام بہ دایک و باوک و ہاوسہر و مندائہ کانم
تہمدن دریز و دلخوش بن ہمیشہ بہ بہختہوہری بیان بینم۔

برياری سەرپەرشتيار

بۆ سەرۆكايه تي به شي رينمايي پەروردهيي و درووني / به يانيان

من وهك سەرپەرشتياري تويزينه وهي (زيرهكي هه لچووني و پهيوهندي به پتهوي درووني) نه لايهن قوتابي (هيلين سه ليم حوسين) نه ژير سەرپەرشتياري من نه زانكوي سەلاحه ددين- كۆليزي پەرورده - به شي رينمايي پەروردهيي و درووني كه به شيكه نه مهرجهكاني به ده ست هيناني بروانامه ي به كالوريوس

واژوو:

سەرپەرشتيار:

به روار:

برياری لیژنه‌ی گفتوگۆ کردن

ئیمه وهك ئەندامانی لیژنه‌ی گفتوگۆ له خوارهوه واژۆ دهكەین كه ههستاوین به خۆبندنهوهی ئەم توێژینهوهیه به ناوێشان (زیرهکی هه‌نچوونی و په‌یوهندی به پتهوی دهروونی لای هه‌رزه‌كارانی قوناغی نامادهیی له سه‌نته‌ری پارێزگای هه‌ولێر) پێشكه‌شكراوه له‌لایه‌ن قوتابی توێژه‌ر (هیلین سه‌ئیم حوسین) له زانكۆی سه‌لاحه‌دین هه‌ولێر – كۆلیژی په‌روه‌رده - به‌شی رێنمایی په‌روه‌رده‌یی و دهروونی له‌گه‌ڵ توێژه‌ران گفتوگۆمان له ناوه‌رۆکی ئەم توێژینهوهیه كرد.

پێشیار دهكەین ئەم توێژینهوهیه وه‌رگیریت بۆ به‌ده‌ست هێنانی بروانامه‌ی به‌ كالیۆریۆس له به‌شی رێنمایی په‌روه‌رده‌یی و دهروونی به‌ پله‌ی ()

واژوو:	واژوو:
ناو:	ناو:
ئەندام:	ئەندام:

واژوو: واژوو:

سه‌رۆك به‌ش: م.ی. شاهین خايد ره‌شيد

به‌روار: / / ٢٠٢٤

(پوختەى توپژینه‌وه)

ئاوئیشانى توپژینه‌وهى بەرەست بريتى يە ئە:

زيرەكى هەئچوونى و پەيوەندى بە پتەوى دەروونى لای هەرزەکارانى قوناعى ئامادەيى ئە سەنتەرى پاريزگارى هەولير.

ئامانجى توپژينه‌وه:

- ۱- پيوانەى ئاستى زيرەكى هەئچوونى لای هەرزەکاران.
- ۲- پيوانەى ئاستى پتەوى دەروونى لای هەرزەکاران.
- ۳- پروونکردنەوهى ئاستى زيرەكى هەئچوونى بە پيى گۆراوى رەگەز.
- ۴- پروونکردنەوهى ئاستى پتەوى دەروونى بە پيى گۆراوى رەگەز.
- ۵- ئاستى زيرەكى هەئچوونى لای نمونەى توپژينه‌وه بە پيى قوناع.
- ۶- ئاستى پتەوى دەروونى لای نمونەى توپژينه‌وه بە پيى قوناع.
- ۷- دۆزينەوهى پەيوەندى ئە نيوان زيرەكى هەئچوونى و پەيوەندى بە پتەوى دەروونى.

دەرئەنجامەکان:

- ۱- ئاستى زيرەكى هەئچوونى بەرزە لای هەرزەکاران.
- ۲- ئاستى پتەوى دەروونى بەرزە لای هەرزەکاران.
- ۳- رەگەزى مئ زيرەكى هەئچوونيان بەرزترە بە بەراود بە رەگەزى ئير.
- ۴- رەگەزى مئ پتەوى دەروونيان بەرزترە بە بەراود بە رەگەزى ئير.
- ۵- قوناعى دە زيرەكى هەئچوونيان بەرزترە ئە قوناعى يازدە.
- ۶- قوناعى دە پتەوى دەروونيان نزمترە ئە قوناعى يازدە.
- ۷-

پېرست

لاپه ره	ناوهړوک
	سوپاس و پېزانين پيشکه شکردن
	بريارى سهرپه رشتيار بريارى ليژنه ي گمتوگؤکردن
	پوخته ي تويزينه وه به شى يه که م: چوارچپوه ي گشتى تويزينه وه
	کيشه ي تويزينه وه گرنگى تويزينه وه
	نامانجى تويزينه وه سنورى تويزينه وه
	پيناسه ي چه مکه کان به شى دووهم: چوارچپوه ي تيؤرى
	زيره کى هه لچوونى خاسيه ته کانى زيره کى هه لچوونى
	هؤکاره کانى زيره کى هه لچوونى گرنگى به رپوه بردنى هه لچوونه کان
	تيؤره کانى زيره کى هه لچوونى پتهوى دهروونى
	تايبه ته ندى پتهوى دهروونى

رهه‌نده‌کانی پته‌وی ده‌روونی

تیوره‌کانی پته‌وی ده‌روونی

تویژینه‌وه‌کانی پېشوو

به‌شی سییه‌م: شیواز و ریکاره‌کانی تویژینه‌وه

میتودولوزیای تویژینه‌وه

کومه‌لگه‌ی تویژینه‌وه

نمونه‌ی تویژینه‌وه

نامرازه‌کانی تویژینه‌وه

پیوه‌ری زیره‌کی هه‌لچوونی

پیوه‌ری پته‌وی ده‌روونی

راستگویی و پیوه‌ر

راستگویی و وه‌رگێر

جیگیری پیوه‌ر

جیبه‌جیکردنی نامرازه‌کان

نامرازه نامارییه‌کان

به‌شی چواره‌م: خستنه‌پووی نه‌نجامه‌کانی تویژینه‌وه و شیکردنه‌وه

پیشکه‌شکردن و لیکدانه‌وه‌ی نه‌نجامه‌کان

به شی یه که م

- ۱. کیشی تویرینه وه**
- ۲. گرنگی تویرینه وه**
- ۳. نامانجی تویرینه وه**
- ۴. سنوری تویرینه وه**
- ۵. پیناسهی چه مکه کان**

كيشه‌ی توپزینه‌وه

قوناغی هه‌رزه‌کاری که یه‌کیکه له قوناغه گرنه‌کانی گه‌شه‌کردنی مروفا که رۆئیکی سه‌ره‌کی هه‌یه له بنیاتیانی که‌سایه‌تیداو نه‌مه‌ش به واتای سه‌ره‌تای پیگه‌یشتنی لایه‌نه بایولۆژییه‌کان دیتا.

رۆشنییری و کۆمه‌لایه‌تی و ده‌روونی، به‌تایبه‌تی لایه‌نی هه‌لچونی نه‌و به‌ده‌ست هه‌لاوسان و مملانیی هه‌لچونییه‌وه ده‌نایینیت له نه‌نجامی به‌رده‌وامبونی له‌گه‌ل گۆرنه‌کارییه نوپیه‌کان که ره‌نگه نه‌توانییت رووبه‌رووی بیسته‌وه به‌هۆی نه‌بونی شه‌ره‌زایی و نه‌زمونی که بتوانییت له ژبانی رۆژانه‌وه قوتابخانه‌دا رووبه‌رووی ناسته‌نگ بیسته‌وه، نه‌مه‌ش پینی ده‌وتریت زیره‌کی هه‌لچونی، که یارمه‌تیمان ده‌دات به شیوه‌یه‌کی دروست بگوازیینه‌وه بو ته‌مه‌نی پیگه‌شتویی، بۆیه هه‌رزه‌کاری خۆینده‌وار له قوناغه‌که‌یدا به دوا‌ی کوا‌لیتی ژبانییدا ده‌گه‌ریت له هه‌مان کاتدا پیویستی به زیره‌کی هه‌لچونی هه‌یه بو گواسته‌وه‌ی دروست بو ته‌مه‌نی پیگه‌شتویی.

وه به‌هۆی نه‌و قه‌یران و رووداوه ستريسيانه‌ی که جیهان شاهیدییه‌تی رووبه‌رووی مروفا ده‌بیسته‌وه به تایبه‌تیش هه‌رزه‌کار بۆیه پیویسته هه‌رزه‌کاران پیگه‌اته که‌سیه‌کانیان تیدا بیت بو نه‌وه‌ی زیاتر توانای رووبه‌روو بونه‌وه‌ی نه‌و فشارانه‌یان هه‌بیته. (حبی، عبدالمالک، ۲۰۱۵، لا‌په‌ره‌ ۷)

هه‌روه‌ها شیوازی مامه‌له‌ی تاک له‌گه‌ل هه‌ست و کۆنترۆل‌کردنیان و تیگه‌یشتن له‌خۆیی و که‌سانی دیکه و مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل‌یاندا، ره‌نگدانه‌وه‌ی ناستی زیره‌کی هه‌لچونی نه‌وتاکه نیشاندده‌دات، مایرو سالۆفی له‌سالی ۱۹۹۷‌ئاماژه به‌وه ده‌که‌ن که تاکه‌کان جیاوازن له تیگه‌یشتنی هه‌لچونی و به‌کاره‌ینانی زانیاری هه‌لچونی بو چاره‌سه‌ری کیشه‌کان، زیره‌کی هه‌لچونی به‌شداره له‌فیکری تاک، به‌خته‌وه‌ری کۆمه‌لایه‌تی که یارمه‌تی تاک ده‌دات خۆی له‌گه‌ل ژبان بگۆنچینییت و به‌سه‌رکه‌وتوی رووبه‌رووی کیشه‌کان بیسته‌وه نه‌مه‌ش په‌یوه‌سته به‌دامه‌زراندنی یه‌گگرتوی ده‌رون و ویژدان.

پته‌وی ده‌روونی یه‌کیکه له‌و سیفه‌ته که‌سایه‌تیانه‌ی که‌رۆئیکی گرنگی هه‌یه له‌پاراستنی تاک له ستريس، هه‌روه‌ها یارمه‌تی تاک ده‌دات به‌سه‌ر نه‌و رووداوه ستريسيانه زال بیت کاتیک رووده‌ده‌ن .

پته‌وی ده‌روونی به‌ته‌نیا توانای رووبه‌روو بونه‌وه‌وه که‌مکردنه‌وه‌ی ستريسيه‌کانی ژبانی نییه، به‌لکو ده‌بیته له‌لایه‌ن خیزان و کۆمه‌لگا‌و ستافی په‌روه‌ده‌یی له‌قوتابخانه‌دا پشتگیری بکریته، هه‌رزه‌کاران ده‌بیته گرنگیان پێ بدریت بو نه‌وه‌ی ته‌ندروستی ده‌روونی و جه‌سته‌یی خۆیان بپاریزن له‌رووی ماددی و نه‌خلاقیه‌وه کاتیک به‌ر روداوی جو‌راوجۆری ستريساوی ده‌بنه‌وه، پته‌وی ده‌روونی یارمه‌تی تاک ده‌دات به باشی مامه‌له‌ له‌گه‌ل فشاردا بکات و ته‌ندروستی ده‌روونی و جه‌سته‌یی بپاریزیته له‌نه‌گه‌ری تیگه‌چونی ده‌روونی له نه‌نجامی فشاری ده‌رونییه‌وه، دروست ده‌بیته بۆیه سه‌رکه‌وتن به‌ده‌سته‌ده‌ینن له مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل رودا‌و و کیشه‌کان و توانای گۆرینی ستريس و دۆخه‌ نازار به‌خشه‌کان بو دۆخه‌ که‌متر هه‌ره‌شه

نامیزهكان ، بۆيه پتهوى دەرۋونى ھۆكاریكى كارىگەرە بۆ رووبەرۋوبونەھوى رووداۋە نازار بەخشەكان.
(العبادي، ئامر لفته، ۲۰۱۴، لا پەرە ۲)

ھەرتاكيك زىرەكى ھەنچۈنى ھەببىت ئەوا پتەۋى دەرۋونىشى ھەيە چۈنكە ئەوتاكەى تاناي كۆنترۆلكردى ھەنچۈنەكانى خۇى ھەببىت ئەوا دەرۋونىشى پتەۋە تۈنەى بەرگە گرتن و رووبەرۋوبونەھوى ھەموو ئەۋقشارووروداۋە ناخۇشەكانى ھەيەرىنگاي پىنادات كارىگەرى خراپى لەسەر دروستبكات چۈنكە پتەۋى دەرۋونى ۋەك قەنغانىك تاك دەپارىزىت، بۆيه تويژەر دەيەۋىت كىشەى تويژىنەۋەكەى بختەرۋو كە پىۋانى ئاستى زىرەكى ھەنچۈنى و پتەۋى دەرۋونى و پەيۋەندى ئىۋانىيان لاي نەۋەى تويژىنەۋە.

گرنگى تويژىنەۋە

ھەرزەكارى بە قۇنغانىكى گرنگى ژيانى مروف دادەنرىت، چۈنكە ئەم قۇنغانە بە خىراپى گەشە دەكات لە لايەنى فسيۇلۇژى و كۆمەلايەتى و ھەنچۈنى ئەمەش مروف لە قۇنغانى ھەرزەكارى دەگۈزىتەۋە بۆ قۇنغانى كاملى. (عەزىز، ۲۰۰۹ لا پەرە ۱۶۳)

زىرەكى ھەنچۈنى بەيەككىك لە چەمكە مۇدىرنەكان دادەنرىت لەبۋارى زانستە دەرۋونىيەكان و كارىگەرىيەكى روونى ھەيە لەسەر ژيانى ھەنچۈنى و كۆمەلايەتى تاكەكان، (العدل، ۲۰۱۸، لا پەرە ۶).

مروفى ئەمرو ھەست دەكات كە ژيانىكى پر لە گىژاۋ دەژى، ھەرۋەھا رووبەرۋوبى گىژاۋى بەردەوام دەبىتەۋە لەلايەن ئەۋ ژىنگەيەى كەتپىدا دەژى، كىشەى كە ئەكەبو ھەيە كە بەردەوام رووبەرۋوبى دەبىتەۋە ، جا لەكۆمەلگا يەكەۋە بىت يان لەسروشتەۋە كە ھەرەشەى مەترسى لەسەر دەكات ، بۆيه ۋاى كىردەۋە بىتە پىۋىست بۆ ئەۋەى بەرامبەر ئەۋ گىژاۋە بوەستىتەۋە و كار بكات بۆ بنىاتتەنى كەسايەتتەكى ھاۋسەنگ لە روۋى ھەنچۈنىۋە، لە لىكۆلىنەۋەيەى جۈن ئۈنيل (۱۹۹۶) نامازەى بەۋە كىردەۋە كە زىرەكى ھەنچۈنى ۋالەتاك دەكات كۆنترۋولتى ھەستەكانى بكات و برىارى دروست لە ژيانىدا بدات، ۋالەتاك دەكات پائەنەرى ھەببىت بۆ ئەۋەى بە گەشېنى بىننىتەۋە، دەتۋانىت رووبەرۋوبى كىشەى كاربىتتەۋە، ۋادەكات پەيۋەندى كۆمەلايەتى لەگەل دەۋرۋوبەرى دروست بكات، سەرگەۋتۋىت لەرىگەى زانېنى ھەست و ۋىژدانى دەۋرۋوبەرى، تويژىنەۋەكە دەلىت سەرگەۋتتى تاك لە ژيانى رۇژانەيدا پەيۋەستە بە خاۋەندارىتى زىرەكى ھەنچۈنى، ئەم تويژىنەۋەيە باس لەيەككىك لە لايەنە بنەرەتتەكانى كەسايەتى مروف دەكات ۋەك زىرەكى ھەنچۈنى گرنگى ئەم تويژىنەۋەيە دەرۋوناسىدا ، كە رۇلىكى كارىگەر دەگىرىت لە كۆنترۆلكردى رەفتارۋە ھەستەكانى تاك بەم شىۋەيە كارىگەرى لەسەر سەقامگىرى

دهروونی تاک دهبیت، تا زیاتر لایه نه کان بزاین، زیاتر ده توانین به باشر مامه لهی له گه ل دا بکهین له پیناو پهره پیدانی تواناو لیها تویی تاکه کان (بن عمور، ۲۰۱۷، لا پهره ۲۴)

بهو پییهی زیره کی هه لچونی کاریگه ریه کی روونی هیه له سه ر ژیانی هه لچونی و کومه لایه تی تاکه کان ، وه به هیز کردنی زیره کی هه لچونی لای هه رزه کاران قوناغیکه له ریگه ی رینمایی کردن و رونه کردنه وه ده کریت گرنگی زیره کی هه لچونی و ره هنده جیاوازه کانی که سایه تی و کومه لایه تی ده بیه ته هوی بهرز کردنه وهی ناستی نه دای هه رزه کاران. (العدل، ۲۰۱۸، لا پهره ۶)

کوبازا زور رونه کردنه وهی پیشکه شکر دووه که روونی ده کاته وه بوچی پته وی دهروونی فشاره کانی بهردهم تاک که مده کاته وه ده توانیت له په یوه ندیه که تی بگهین به پشکنینی کاریگه ری فشاره کان له سه ر تاک نهو پیی وایه روداوه ستریسیه کان تاک به ره و زنجیره یه ک گه رانه وه ده بن بو راونیژ کردن به سیسته می ده ماری نوتونومی، وه فشاری بهردهوام ده بیه ته هوی ماندویتتی و نه ونه خوشیه جهسته یی و تی کچونه دهرونیه کان، وه لیره وه روئی پته وی دهرونی دینه ناراه ، وه هه ندیک له توینژهرانی دیکه پیمان وایه ته نانه ت نه گه ر نه وکه سانه ی که پله یه کی به رزی پته وی دهرونیان هیه فشاره کان هه لده سه نگینن که له راستیدا فشاریان له سه ر دروست کرده، به لام سیفه ته کانی که سایه تیان هیشتا وه کو پاریزه ری ک له به رام بهر کاریگه ریه کانی فشاره کاندای کارده کهن بو ناسان کردن و هه ل بژاردنی شیوازه کانی روویه روو بونه وه (زروق، ۲۰۲۳، لا پهره ۸)

پته وی دهروونی مروفا هه میسه به دوی خوشی وه رگرتن له هیزی که سایه تیدا ده گه ریت ، چ له رووی جهسته یی یان دهرونیه وه بویه بابه تی که سایه تی به هیز له کونه وه سه رنجی فه یله سوف و زانیانی بوخوی راکیشاوه له ریگای تیگه یشتن له جه وه هری مروفا و نه وه وکارانه ی که به شدارن له دروستبونی و کاریگه ری له سه ری بویه خسته نه رووی بابه تی به هیزی که سایه تی، نامانجی زانینی خاله به هیزولاوازه کانی مروفا، که سایه تی مروفا و روئی کاریگه ری له سه ر واقعی دهرونی و جهسته یی تاک به گشتی، هه روه ها به مه به ستی روویه روو بونه وه ته حد او کونترو لکردنی رووداوه کانی ژیان که پرن له سه رسورمان و فشارو بارودوخی سه خت، به لام ده توانیت به هیزی که سایه تی له تاییه مه ندی پته وی دهروونی تاکه که سه وه، به ده ست بهینریت (نه وره حمان، ۲۰۱۶، لا پهره ۲)

گرنگی پته وی دهروونی له توانای تاکدا دیاره بو پیشوازی کردن و قبول کردنی نه و گورانکاریانه یان فشارانه ی که به رکه وته ی ده بیه تی، به و پییه ی که پته وهی دهروونی به یه کی که له گرنگترین گوراوه نه ری نیه کانی که سایه تی داده نریت که روئی کی به هیزی تیدا هیه، وه روویه رووی فشاره کانی ژیان و به رگه گرتن له به رام بهر سه ختیه کان و هوشیاری تاکدا کارده کات توانای به رگری هیه، نه مه ش یارمه تیده ره بویش بیینی کردنی تاچه ند چیژله به خته وه ری وه رده گریت و کاریگه ریه کانی فشار که مده کاته وه و به شداری ده کات له یارمه تیدانی تاکه کان بویه رده وامبون و خوگونجاندن . وه گرنگی زوری له ژیانی روژانه دا هیه به و پییه ی مروفا له کاریگه ری فشاره جورا و جوره کانی ژیان ده پاریزیت و تاک

زیاتر نهرم و نیان و گه شینه و توانای تیپه راندنی کیشه و سترسیه کانی ده بیته، هه وه ها پتهوی دهرونی وهک فاکتهری پاراستن له نه خوشیه جه سته بیه کان و دهرونی هکان کارده کات، پتهوی دهرونی و پیگهاته کانی وهک گۆراویکی دهرونی کارده کهن که کاریگه ری رووداوه سترسیه کانی له سه ر ته ندروستی جه سته بی که مده کاته وه، نه وه که سانه ی که زیاتر خوراگرن بهرکه وته ی فشار ده بن و نه خوش نابن (عواد، ۲۰۱۵، لاپه ره ۵)

ئامانجی توئینه وه

- ۱- پیوانه ی ئاستی زیره کی هه لچونی لای هه رزه کاران.
- ۲- پیوانه ی ئاستی پتهوی دهرونی لای هه رزه کاران.
- ۳- دۆزینه وه ی جیاوازی ئاماری به نگه داری له نیوان وه لامدانه وه ی تاکه که سه کان له سه ر هه ردوو پیوه ر به پینی گۆراوی ره گه ز و قوناغ.
- ۵- دۆزینه وه ی په یوه ندی له نیوان زیره کی هه لچونی و پتهوی دهرونی له لای نمونه ی توئینه وه.

سنوری توئینه وه:

- سنوری توئینه وه ئهم بوارانه ی خواره وه ده گرنه وه:
- ۱- له پرووی مرۆبیه وه: توئیزی هه رزه کاران.
 - ۲- له پرووی شوینه وه: له سه نته ری پارنژگای هه ولیر.
 - ۳- نمونه ی توئینه وه: (قوتابییانی پۆلی ۱۰-۱۱ قوتابخانه حکومیه کان)
 - ۴- له پرووی کاته وه: سالی خویندنی ۲۰۲۳-۲۰۲۴.

دەستنیشانکردنی زاراوهكان:

۱-زیرەکی ھە ئچونی:

-مارتینیئز (۱۹۹۷)

کۆمەڵیک کارامەیی و تواناو لیھاتیوی نامەعریفیە کە کاریگەر بیان ئەسەر توانای تاک ھە یە بۆ مامە ئەکردن ئەگەڵ داواکاری و فشارەکانی ژینگە (الکرخی، ۲۰۱۱، لا پەرە ۵۱)

-جولمان (۱۹۹۸)

زیرەکی ھە ئچونی بریتییە ئە توانای تاک بۆ چاودیری کردنی ھەستەکانی خۆی و ئەوانی دیکە بۆ جیاکردنەوی نیوانیان، بەکارھینانی ئەم زانیبارییانە وەک ریتمایبەک بۆ تاک (خالد، ۲۰۱۵، لا پەرە ۲۸)

-بارۆن و پارکەر (۲۰۰۰)

توانای تاکە بۆ تیگەیشتن ئە خۆی و کەسانی دیکە ی دەوروبەر، خۆگۆنجاندن و نەرم و نیان بون بەرامبەر بە گۆرانکاریبەکانی دەوروبەری، ھەروەھا مامە ئەکردن بە شیوەیەکی ئەرینی ئەگەڵ کیشە ی رۆژانە دا (عزیز، ۲۰۰۹، لا پەرە ۱۲)

-سامیە خەلیل خەلیل (۲۰۱۰)

ھەرزەکار ھەستەکانی خۆی و کەسانی تر دەناسیتەو و ئەوھەستانە بەکار دەھینیت بۆ بریاردانی گۆنجاو ئەژیاندا ھەروەھا توانای مامە ئەکردن ئەگەڵ فشارو کۆنتروڵکردنی ھەستەکان و ھاسۆزی ئەگەڵ کەسانی دیکە (المالک، ۲۰۱۵، لا پەرە ۱۲)

-صابر (۲۰۱۱)

زیرەکی ھە ئچونی بە توانای تاک بۆ ناسینەو و تیگەیشتن ئە ھەست و سۆزەکان و دەربڕینیان و بەرپۆبەردنیان و توانای چۆنە ناو ھەست و سۆزەکانی ئەوانی دیکە، ئەمەش رینگە بە کارلیککردن و دروستبونی پەییوەندی کۆمە لایەتی ئەرینی ئەگەڵ ئەوانی دیکە دەدات (عید، ۲۰۲۲، لا پەرە ۹)

-مایر و سائۆفی (۲۰۲۰)

بریتییە ئە کۆمە لیک لیزانین و توانستی ئەقلی کە پەییوەستە بە شیکردنەوی زانیاریبە ھە ئچونیەکان، تاییبەتە بە درکردنی ھە ئچونیەکان و بەکارھینانی بۆ ئاسانکردنی پرۆسە ی بیرکردنەو و

تیگه‌یشتنی هه‌ئچونی خوو کهسانی تر له‌گه‌ل ریکخستن و به‌رئوه‌بردنی هه‌ئچونه‌کان (عزیز، ۲۰۲۰، لا‌په‌ره

(۶۹)

- پیناسه‌ی تیوری بو‌زیره‌کی هه‌ئچونی:

زیره‌کی هه‌ئچونی بریتیه له‌کۆمه‌ئیک کارامه‌یی و توانای نامه‌عریفی که یارمه‌تی مرۆف ده‌دات هه‌سته‌کانی خۆی بزانیته و هه‌ستی پینکات له‌هه‌مان کاتدا به‌باشی ریکیان ده‌خات، هه‌سته‌کانی ده‌ناسیته له‌که‌سانی تروه‌اوسۆزی له‌گه‌ئیان، وه‌زیره‌کی هه‌ئچونی توانای مرۆف په‌ره‌پیده‌دات، بو‌رۆبه‌رۆبه‌بوونه‌وه‌ی فشاره‌ ژینگه‌یی و کۆمه‌لایه‌تیه‌کان و پیداو‌یسته‌یه‌کان، به‌و‌پیه‌یی به‌هۆکارێکی گرنگ داده‌نریت بو‌ دیاریکردنی توانا‌کانی تاک بۆسه‌رکه‌وتن له‌ژياندا (بن‌عمور، ۲۰۱۷، لا‌په‌ره ۲۱)

- پیناسه‌ی کرداری

بریتیه له‌و نهریه‌ی که هه‌ره‌کار به‌ده‌ستی ده‌هینییته له‌ماوه‌ی وه‌لامدانه‌وه‌ی له‌سه‌ر پیه‌وری زیره‌کی هه‌ئچونی به‌کارهاتووله ئیکۆئینه‌وه‌ی ئیستا.

۲- پته‌وی ده‌روونی

- کوباسا (۱۹۷۹)

کۆمه‌ئیک تایبه‌تمه‌ندییه که نوینه‌رایه‌تی ره‌وتیکی گشتی ده‌کات له‌تاک‌دا سه‌باره‌ت به‌ئیهاتویی و توانای وه‌به‌ره‌ینانی هه‌موسه‌رچاوه‌و توانا‌ده‌روونی و ژینگه‌یه‌یه‌کانی به‌رده‌ست به‌مه‌ستی هه‌ستکردن به‌روداوه سه‌خته‌کانی ژیان به‌شیوه‌یه‌ک که نه‌شیۆنریت و به‌شیۆه‌یه‌کی واقعی و باه‌تی و لۆژیکی ئیکده‌درینه‌وه. (عبادی، شامر نفته، ۲۰۱۴، لا‌په‌ره ۳)

- بینیز (۱۹۹۵)

تاک که توانای کاریگه‌ری و به‌کاره‌ینانی هه‌مو سه‌رچاوه‌ ده‌روونی و ژینگه‌یه‌یه‌کانی به‌رده‌ستی هه‌یه بو‌ ئه‌وه‌ی هه‌ستی پینکات و ئیکی بداته‌وه به‌شیۆه‌یه‌کی کاریگه‌ر رۆبه‌رۆوی روداوه‌ستریسه‌یه‌کانی ژیان بییته‌وه. (ئه‌وره‌حمان، ۲۰۱۶، لا‌په‌ره ۸)

- سفیان (۲۰۰۴)

به‌م شیۆه‌یه پیناسه‌ی ده‌کات له‌ پیداو‌یسته‌یه ده‌رونیه‌کان، قبولکردنی خۆی چیژوه‌رگرتن، له‌ژیانیکی دوور له‌گرژی و مملانی و تیکچونی ده‌روونی چیژ وه‌رگرتن له‌ په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تیه‌یه‌کان، به‌شداریکردن له‌چالاکیه کۆمه‌لایه‌تیه‌یه‌کان. (صالح، المسدار، ۲۰۱۳، لا‌په‌ره ۹)

-دخان و حجاز(۲۰۱۹)

پتهوی دەرۆونی واتا هه نگرتنی کۆمه ئیک تایبه تمه ندی که یارمه تی تاک دهدات بۆ رووبه رووبونه و هی سه رچاوه کانی فشار که گرن گترینیان پیدای گری له سه ر رووبه رووبونه و هی ئاسته نگه کان هه روه ها توانای کۆنترۆل کردنی نه رکه گرن گه کانی پیشه و ژیان (حدوة، ۲۰۱۹، لا په ره ۱۳)

- مخیمر (۲۰۱۳)

پته و هی دەرۆنی به خاوه نی کۆمه ئیک تایبه تمه ندی تاک پیناسه کردوه که یارمه تی تاک دهدات بۆ رووبه رووبونه و هی سه رچاوه کانی فشار. (صالح، ۲۰۱۳، لا په ره ۹)

- پیناسه ی تیۆری بۆ پته و ی دەرۆنی

تایبه تمه ندی که دەرۆنی نه رینی تاکه له کاری گه ری و توانای تایبه تی که ئک وه رگرتن له هه موو سه رچاوه دەرۆنی و ژیگه بیبه کانی به رده ست، به مه ستی هه ستکردن و لیکدانه و هو رووبه رووبونه و هی رووداوه سترنیسه کانی ژیان به شیوه یه کی کاری گه رو نه رینی. (نه و ره حمان، ۲۰۱۶، لا په ره ۲۱)

- پیناسه ی کرداری

بریتیه له و نمره یه ی که هه رزه کار به ده ستی ده هینیت له ماوه ی وه لامدانه و هی له سه ر پیوه ری پته و هی دەرۆنی به کارهاتوو له لیکۆلینه و هی نیستا.

قوناغی هه رزه کاری

-قوناغی هه رزه کاری: خیراترین قوناغی ژیانی مرۆقه له دوای له دایک بون که گه شه کردن تیایدا زۆر خیراو کتوپره، به لام دووم قوناغه له دوای قوناغی (پیش له دایک بون) که گه شه کردنی جهسته یی و فسیۆلۆجی تیایدا زۆرو خیرایه (قه ره چه تانی، ۲۰۰۹، لا په ره ۴۳۶)

-هه رزه کاری: قوناغیکه راسته و خو دوای مندائی دیت و تاک تیایدا نیشانه کانی بالقبونی لی دهرده که وی، نه م قوناغه له مندائی ئاؤزتره زیاتریش کاری گه ری له سه ر ژیانی تاک له ئاینده ده بیئت (حسین، ۲۰۱۴، لا په ره ۴۵)

بەشى دووهم:

يەكەم: چوارچىۋە تىۋرى

زىرەكى ھە ئچونى

خاسىيەتەكانى زىرەكى ھە ئچونى

ھۆكارەكانى زىرەكى ھە ئچونى

گىرنگى بەرئۆبەردنى ھە ئچونەكان

تىۋرەكانى زىرەكى ھە ئچونى

پتەۋى دەروى

تايىبەتمەندى پتەۋى دەروونى

رەھەندەكانى پتەۋى دەروونى

تىۋرەكانى پتەۋى دەروونى

دووهم: تويژىنەۋەكانى پيشوو

تويژىنەۋە پيشوۋى زىرەكى ھە ئچوونى

تويژىنەۋە پيشوۋى پتەۋى دەروونى

پيشه‌كى:

ھەرزەكارى بەقۇناغىكى گىرنگى تىرى ژيانى مۇڧ ھەژمار دەكرىت، چۈنكى ئەم قۇناغە بەدەرۈزە چۈنى مىندائە بۇ قۇناغى كاملى و سەرەتەى قۇناغى ھەرزەكارى بە باغبۇن دەست پىندەكات. ئەۋەى ئەم قۇناغە جىادەكاتەۋە خىرايى گەشەى لايەنەكانى (فىسۇلۇزى و ھەلچۈنى و كۆمەلایەتتە). ۋەسەرەتايى قۇناغى ھەرزەكارى بەروونى ديارنىيە بەئكو نىشانەكانى گەشتن بەم قۇناغە تىيىنى دەكرىت لەلایەن كەسانى دەورۇبەر، ۋە ھۆكارى ديارنەبۇنى سەرەتەى ئەم قۇناغە دەگەرەتتەۋە بۇ جىاۋازى ژىنگەۋ تاكەكەسى مۇڧەكان، ئەۋەى ھەرزەكارى و باغ بوون لىك جىادەكاتەۋە ئەۋەى (باغ بوون تەنھا لايەنى جەستەى و فىسۇلۇزى مۇڧ دەكرىتەۋە، بەلام (ھەرزەكارى) گشتگىرتەر، چۈنكى لايەنى جەستەى و فىسۇلۇزى و ھىزى و ھەلچۈنى و كۆمەلایەتى دەكرىتەۋە، ئەم قۇناغە بەپىردىك ھەژمار دەكرىت لەنئوان قۇناغى مىندال و قۇناغى گەنجىتەى. ۋەھەرزەكارى سى قۇناغى ھەىە ئەۋانئىش سەرەتايى و ناۋەرەست و دواكەۋتو. (عزىز، ۲۰۰۹، لاپەرە ۱۶۳)

يەكەم: چوارچىۋەى تىۋرى

۱-زىرەكى ھەلچۈنى

بىرىتتە لەكۆمەلىك خاسىتە و تايىبەتەندىتى كەسايەتى، كەپەيۋەندى بەبۇنى شارەزايى و لىزانى و زانىارى كۆمەلایەتى و وىژدانى، كەىارمەتى تاك دەدەن بۇ ئەۋەى لەبارى دەروونى خۇى و ھەست و سۆزۈ ھەلچۈنەكانى كەسانى تر تىبگات، دواتر ھەست بەئارامى دەروونى و خۇسازاندنى كۆمەلایەتى بكات. دەربارى چەمكى زىرەكى ھەلچۈنى دوۋبۇچۇن ھەىە و زاناۋ تۋىژەران لەچۈاردەۋرى كۆبۇنەتەۋە، بۇچۈنى يەكەم ئەۋەىە كەزىرەكى وىژدانى لەكۆمەلىك تواناى عەقلى پىكھاتۋەۋە سەربەخۇىە و پەيۋەندى بەخەسلەت و سىفاتەكانى كەسىتتەۋە نىە، لايەنگرانى بۇچۈنى دوۋم لەۋ بىروايەدان كەزىرەكى ھەلچۈنى لەكۆمەلىك شارەزايى و لىزانى و خەسلەتى نامەعريفى پىكھاتۋەۋە سەربەخۇنىە و پەيۋەندى پتەۋىبەخەسلەتەكانى كەسىتتەۋە ھەىە، (قەرەچەتانى، ۲۰۱۷، لاپەرە ۱۵۴)

ھەلچۈنەكان زانىارى دەربارى ھەست و سۆزۈمان دەگەىەنىتە كەسانى تر لەپىگەى ھەلچۈنەكانىشەۋە دەتۋانئىن لەھەندئى حالت بەرگرى لەخۇمان بكەىن و خۇمان بىپارىزىن لەمەترسىەكان ، ۋەبەشىۋەىەكى گشتى ھەلچۈن ۋەلادانەۋەىەكى دوۋ جەمسەرە واتە دەكرى پۇزەتىڧ بىت يان نىگەتىڧ بىت

خاسیپه تەکانی زیرەکی هە ئچونی:

- ۱- توانای پەیداکردنی هاوڕێ و بەردەوام بونی ئەوهارپێتە.
- ۲- لەکاتی لێقهومان و تەنگانەدا هاوخەم و هاوبەشی نازارەکانی ئەو کەسانە.
- ۳- توانای کۆنترۆڵکردنی هە ئچون و گۆرانکارییە ویژدانیه کانی هەیه.
- ۴- دەتوانیت بەناسانی گوزارشت لەهەست و سۆزەکانی بکات.
- ۵- لەکێشه و گرفتێ نیوان کەسانی ترتییدەگات و دەتوانیت بەناسانی کێشه و گیروگرفته کانی نیوانیان چارەسەر بکات.
- ۶- ریزی کەسانی تر دەگرت و دەشتوانیت هە ئیان بسەنگینی.
- ۷- دەتوانیت بیته مایه ریزوسۆزو خوشەویستی کەسانی دیکە.
- ۸- دەتوانیت خۆی بخاتە شونیکەسانی تروووک خاوەنەکانیان هەست بە نازارو گرفته کانیان بکات.
- ۹- لەبەریارو راو بۆچون و تیگەیشتنی شتەکان سەربەخۆیه و هەز بە پاشکۆیی ناکات.
- ۱۰- دەتوانیت خۆی لەکەل بارودۆخی نوێ و گۆرانکاریه کانی بگونجینی.
- ۱۱- بەوپەری متمانه و برۆابه خۆبونهوه رووبهرووی بارودۆخ و کێشه و گرفته نائۆزۆزه حەمه تەکانی دەبیتهوه.
- ۱۲- لەکەش و هەواو شوین وکاتی خوشدا، هەست بە نازامی و کامەرانی دەکات.

(قەرەچە تانی، ۲۰۱۷، لا پەرە ۱۵۴)

هۆکارەکانی زیرەکی هە ئچونی:

- ۱- هۆکارە ناوخۆییەکانی تاک: پیک دیت لەکۆمه ئیک لیهاتوی کەیارمەتی تاک دەدەن بەسەرکەوتوی مامە ئە لەگەل خۆیدا بکەن، هەرودها پیی دەوتریت زیرەکی ناوکەسی نوینەرایه تی تواناو لیهاتوییه کانی په یوهست بە ناوتاک دەکات ئەم پیکهاتەش پینج کارامه یی هەیه:
- خۆناگاداری/توانای تاکه کەسه بۆناسینی هەست وچالاکییه کانی و ناگاداربون لیبیان و جیاکردنەوه ی ئەوهه ستانه.
 - خۆدوپاتکردنەوه/بریتیه ئەتوانای تاک بۆدەرپرین و بەرگریکردن لەهەست و بیرکردنەوه کانی .
 - سەربەخۆی خۆبەتوانای تاک بۆ نارسەکردن و کۆنترۆڵکردنی خۆی دیاری دەکرت.
 - خۆبەگه ورەزانین/واته خۆناگابون و تیگەیشتن و قبۆلکردن و ریزگرتی تاک.
 - خۆپاستکردنەوه/توانای تاک بۆبەدیپینانی تواناو وه توانای خۆی دیاری دەکات.

۲-هۆکاره دهرهکیهکانی تاک:تواناو لیھاتوییهکانی نیوان کهسهکان نوینهرایهتی تاکهکان و توانای دامهزاندنی پهیوهندی کهسه سهرکهوتوهکان دهکن و کاریگهری نهړینی لهسه کهسانی تر ههیهوکارلیک لهگه نیان دهکات

لهوانه:

بهشاداری هه ئچونی/بریتیه له توانای زانین و تیگهیشتن لههستی کهسانی تر(بن، عمور، ۲۰۱۷، لا په ره ۴۲).

۳-هۆکاری گونجان:نهم توانایه روونی دهکاتهوه که تاک چۆن سهرکهوتو دهبیّت له هاوسهنگ بوون و گونجاندن لهگه ئ بارودوخ و پینداویستییهکانی ژینگه بهزیادکردنی تواناکانی له مامه لهکردن لهگه ئ لهوانی دیکه.

وه سی پینکاتهی لاهکی ههیه:

- چاره سهرکردنی کیشهکان/توانای چاره سهرکردنی کیشهکان و دروستکردنی چاره سهرکردنی کاریگه ر بو نهم کیشهانه.

- تاقیکردنهوی واقع/نهمهش توانای جیاکردنهوی نهو شتانهیه که له پرووی سۆزداریهوه ههستیان پیندهکریّت.

نهرمی/پهیوهندی به توانای تاکهوه ههیه بو دهستکاریکردنی ههستی و بیرکردنهوهوه پهفتارهکانی بارودوخى نامۆ چاوهروانکراو.

۴-هۆکارهکانی بهرپوهبردنی فشار: پهیوهندی به توانای تاکهوه ههیه بو پروویه پروونهوی فشارو خوگونجاندن لهگه ئیدا به شیوهیهکی کاریگه ر.

وهنهم پینکاته دوولایهنی ههیه:.

- لیبوردنی فشار/بریتیه له توانای روویه رووبونهوی روداو سترسییهکان.
- توانای باری دهروونی گشتی/نوینهرایهتی دهکریّت به تواناو لیھاتوی تاک بوچیزوه رگرتن له ژیان و رازیبون له خوئی و لهوانی دیکه.(بن عمور، ۲۰۱۷، لا په ره ۴۲-۴۳)

گرنگى بەرپۆبەردنى ھە ئچونەكان:

ھە ئچونەكان گرنگى تايبەتى خۇي ھەيە بۆمروڧ، چونكە پەيوەندى راستەوخۇي ھەيە بەرپەقتارەكانى، چونكە ھە ئچونەكان لەچەندىن لايەنەوۋە كارىگەرپىيان لەسەر رەقتارەكان ھەيە لەوانە:

۱-كارىگەرى ھە ئچون لەسەر رەقتارەكان: ھە ئچونەكان لەبەنرەتدا شلەژانى دەروونىن ،واتە مروڧ لەدوای ھە ئچونەكانى بەدوای سەرچاوەكاندا دەگەرپت بۆ ئەوۋى شلەژانەكان كەم بىكاتەوۋە تايبەتەوۋە دۇخى ئاسايى خۇي.

۲-كارىگەرى لەسەر بىرکردنەوۋە: ھەرچەند رادەي ھە ئچونى تاك بەھىزتر بىت پروسەمە عريفىەكانى تاك خاوتردەبىتەوۋە و مېشك تواناي لىكدانەوۋى لۆژىكى بۆ بارودۇخەكان لاوازتر دەبىت. بۆيە زياترین بېرارە ھە ئەكان كە مروڧ دەيدات لەكاتى ھە ئچونەوۋە دەبىت.

۳-كارىگەرى لەسەر تەندروستى: بەشىك لەنەخۇشپەكان سەرچاوەكەي لە ھە ئچونەكانى تاك دەبىت كە ئەويش بەدوۋ شپوۋەيە يەكەمىيان دەربىرىنى لە رادەبەدەرى ھە ئچونەكان، دوۋەمىيان كېكردنى ھە ئچونەكان بەجۆرېك كېكردنى ھە ئچونەكان دەبىتە ھۇي توشبونى تاك بەچەندىن نەخۇشى جىاجىيا وەك نەخۇشپەكانى گەدە و ھەناو و بەرزبونەوۋى پالە پەستۆي خوين. (عزيز، ۲۰۰۹، لا پەرە ۶۲)

تپۆرەكانى زيرەكى ھە ئچونى:

تپۆرى مايرو سالوڧى بۆ زيرەكى ھە ئچونى :

توئىنەوۋەكانى تايبەت بەبەرپۆبەردنى ھە ئچونەكان بەناونىشانى (زيرەكى ھە ئچونى) لەلايەن دووتوئىزەر (مايرو سالوڧى) بەكارھات. كە پشت بەستىن بە زيرەكى ھزرى لەتاقىكردنەوۋەكان كارىكى ھە ئەيە چەنكە مروڧ چەندىن زيرەكى جىاجىيا _____ ھەيە لەوانە زيرەكى (زمانەوانى، لۆژىكى، جەستەيى، كۆمە لايەتى....) گرنگە لەتاقىكردنەوۋەكان ئەوجۆرە زيرەكىيانە پشت كوي نەخرىت. بۆيە ھەردوۋ زانا (جۆن مايرو پىتەر سالوڧى) بېرپارىاندا كار بۆ دەستنىشانكردنى زيرەكى ھە ئچونى بكن، چونكە باوهرپان وابوۋنەمجۆرە زيرەكىە گرنگى تايبەتى خۇي ھەيە لەسەر كەوتنى تاك لەكارەكانى ھاوشان لەگەل زيرەكى ھزرى. زيرەكى ھە ئچونى گرنگى ھەيە لەژيانى مروڧ، بەتايبەتى لەبوارى كارو پەيوەندىە كۆمە لايەتپەكان، پىسپۆران لەبوارى پىشەسازى و پەرورەدە گرنگى تايبەتپان داوۋتەنەم جۆرە زيرەكىيە، بەپىي ئەم تپۆرە سروشتى زيرەكى ھە ئچونى

سه‌رچاوه‌که‌ی له‌توانای تاکه له‌درک‌کردنی هه‌ئ‌چونه‌کانی و هه‌ئ‌سه‌نگاندنی به‌شیوه‌یه‌کی راست و دروست
چونکه کاتییک تاک له‌سروشتی هه‌ئ‌چونه‌کانی تیگه‌یشت توانای مامه‌ئه‌کردنی له‌گه‌ئ هه‌ئ‌چونه‌کان
ده‌بیته. (عزیز، ۲۰۰۹، لا‌په‌ره ۶۳)

تیۆری بارنۆن بو‌ زیره‌کی هه‌ئ‌چونی:

حه‌زی بارنۆن بو‌ زیره‌کی هه‌ئ‌چونی له‌سالی ۱۹۸۵ ده‌ستی پیکرد. روونی کرده‌وه که‌ زیره‌کی هه‌ئ‌چونی
کوهمه‌ئیک توانای ده‌روونییه وه‌ک خۆناگاداری هه‌ئ‌چونی، وه‌تایبه‌مه‌ندیه که‌ سیه‌کان وه‌ک پائنه‌ر بو‌
ده‌ستکه‌وتنی جه‌ختکه‌روه، خۆبه‌گه‌وره‌زانین، گه‌شینی، بارنۆن که‌ زیره‌کی هه‌ئ‌چونی تیگه‌ئ‌یه‌ک له‌توانا
ده‌رونییه‌کان و سیفه‌ته که‌ ساییه‌تیه هه‌ئ‌چونی و کوهمه‌ئ‌یه‌تیه نامه‌عریفه‌کانه، که‌ ئه‌وه سیسته‌میکه
ئارامی که‌سی و ئیهاتوی ده‌روونی که‌ کاریگه‌ری له‌سه‌ر توانای تاک هه‌یه. ، بارنۆن گریمانه‌ ده‌کات
زیره‌کی هه‌ئ‌چونی په‌یوه‌سته به‌ئه‌دای پۆتانسیل (ئاماده‌یی، واته‌ توانا شاراوه‌کانی که‌سه‌که که‌ ده‌بیته
هۆی سه‌رکه‌وتن له‌داهاتودا نه‌ک ئه‌دای راسته‌قینه، هه‌روه‌ها زیاترگرنگی به‌ئاراسته‌کردنی چاره‌سه‌ری
پراکتیکی ده‌دات نه‌ک له‌سه‌رئه‌نجامه‌کان. (بن‌عمور، ۲۰۱۷، لا‌په‌ره، ۴۰)

تیۆری دانیال گوئمن بو‌ زیره‌کی هه‌ئ‌چونی (۱۹۹۵)

گوئمن له‌ناوه‌راستی نه‌وه‌ده‌کاندا کتیبه‌ به‌ناوبانگه‌که‌ی خۆی به‌ناوی زیره‌کی هه‌ئ‌چونی
پیشکه‌شکرد که‌ تیایدا ئامازه‌ی به‌وه‌دا که‌ زیره‌کی هه‌ئ‌چونی گرنگتره‌ بو‌سه‌رکه‌وتنی تاک له‌ژياندا. گوئمن
له‌سالی ۱۹۹۸ دا تیۆری زیره‌کی هه‌ئ‌چونی خۆی له‌کتیبه‌که‌ی به‌ناوی ((کارکردن له‌گه‌ئ زیره‌کی
هه‌ئ‌چونی)) خسته‌روو ده‌ئیت تیگه‌یشتنی له‌ زیره‌کی هه‌ئ‌چونی له‌سه‌ر بنه‌مای چه‌کی گاردنه‌ر له‌ زیره‌کی
فره‌دا دامه‌زراوه، هه‌روه‌ها تیۆری زیره‌کی هه‌ئ‌چونی له‌سه‌ر بنه‌مای لی‌کۆلینه‌وه‌و توێژینه‌وه‌ پزیشکیه‌کان
که‌ له‌سه‌ر میشکی مروف ئه‌نجامده‌درین بو‌به‌ره‌مه‌ینانی دۆزینه‌وه‌کان سه‌باره‌ت به‌ پینگه‌اته‌ی میشکی
هه‌ئ‌چوونی که‌ روونی ده‌که‌نه‌وه که‌ چۆن هه‌ست کاریگه‌ری له‌سه‌ر عه‌ق‌لی بیه‌رکه‌روه هه‌یه و چۆن
پینگه‌اته‌کانی میشک که‌ به‌شدارن له‌ساته‌کانی هه‌ستدا چه‌ندین راستی ده‌دۆزنه‌وه. گوئمن جه‌ختی
له‌وه‌ کرده‌وه که‌ عه‌ق‌لی هه‌ئ‌چونی یان هه‌ئ‌چونی ئه‌خلاق‌ی نیه‌که‌ له‌بۆشاییدا سه‌رگه‌ردان بیت به‌ئ‌کو له‌سه‌ر
بنه‌مای پینگه‌اته‌یه‌کی ئه‌ناتومی و ئه‌رکه‌ فیژۆلۆژییه‌ رونه‌کان دامه‌زراوه. ناوچه‌یه‌کی تایبه‌ت
هه‌یه‌ له‌میشک که‌ هه‌ئ‌چونه‌کان کۆنترۆله‌کات به‌ناوی ئه‌میگدالا، وه‌بو‌تاکیک بو‌که ئه‌میگدالا‌ی تی‌کچوه
رووداوه‌کانی ژیان ره‌هه‌ندی هه‌ئ‌چونی خۆیان له‌ده‌ست ده‌ده‌ن که‌سی توشبوو بی‌باک ده‌بیته به‌رامبه‌ر
به‌که‌سانی دیکه‌و له‌رووی هه‌ئ‌چونییه‌وه کویر ده‌بیته. (الکرخی، ۲۰۱۱، لا‌په‌ره، ۱۱۹)

۲- پتهوی دەرروونی:

پتهوی دەرروونی یه کیکه له هۆکاره گرنه و جهوهه ریه که سیه کان بو باشت کردنی نه دای دەرروونی و ته ندروستی دەرروونی و جهستهیی، ههروهه پاراستنی رهقاره دروسته کان. (حده، ۲۰۱۹، لاپه ره ۶۵)

چه مکی پتهوی دەرروونی ناماژیه بو نامادهیی و قبول کردنی نه و گۆرانکاریه یان فشارانهی که مروف له رووداوه کانی ژیان و بارودوخه سترسیه کانی رووه رووی دهیته وه به بی نه وهی بکه و یته ناوکیشه و سه ختیه کانه وه. (نه وره حمان، ۲۰۱۶، لاپه ره ۱۳)

به لام له زور حالته دا تا که کان ناتوانن به رگه ی نه م قهیرانه بگرن، بویه پتهوی دەرروونی یه کیکه له تایبه تمه ندی به گرنه کانی تاک بو نه وهی به سه رکه وتویی رووه رووی فشاره زور یه که له دای یه که کانی ژیان بیته وه، زوریک له توینزه ران لیکۆلینه وه یان نه م گۆرانکاریه کردوه و نه نجامه کان دهیسه لمینن که پتهوی دەرروونی یاره تهیده ره له ته ندروستی دەرروونی و دورکه وتنه وه له زور نه خوشی. (سمیره، نصیره، ۲۰۱۵، لاپه ره ۵۲)

نه و که سانه ی به پتهوی دەرروونی تایبه تمه ندن توانای تیگه یشتنیان له مانا و به هاوگرنگی و نامانجی بوون و کاروژیانیه به گشتی ههیه، زیاتر باوه ریان به هه ول و کاره هیه نه ک به خت و دهرفته، باوه ریان وایه که دهه توانن مامه له له گه ل رووداوه کانی ژیان بکن، سه رچاوه یه کی ناوخویه خودانیان ههیه، نه وان واده زانن رووداوه نه رینی و نه رینییه کانی ژیان ده ره نه نجامی کرده وه کانیانن. (أبوالفتوح، ۲۰۱۴، لاپه ره ۴۳)

تایبه تمه ندییه کانی پتهوی دەرروونی:

- هه ستردن به پابه ندبون بو پائانی خوی بویه شداری کردن له چالاکی.
- باوربون به کۆنترۆل کردن ناوه سته ی که که سه که خوی هۆکاری نه و رووداوه یه که له ژیانیدا رووی داوه.
- خواستی هینانه دی گۆرانکاری و نه نجامدانی چالاکی.

چه ندین تایبه تمه ندی ههیه که نه و که سانه ی پتهوی دهرونیان ههیه چیژیان لیه ورده گرن و زوریک له زاناکان ده ستنیشانیان کردوه و نوینه رایه تیان کردوه نه م تایبه تمه ندیانه له دوو پولی مروفا بونیان ههیه (نه وانیه که پتهوی دهرونیان به رزه و نه وانیه که پتهوی دهرونیان که مه)

-تاییه تمه ندى ئەوکه سانهى که پتهوى دەرۆنیان بهرزه:

لهرنگهى ئەولیکۆئینه وانهى پيشوو که له لایه ن کۆبساوه ئەجامدراوه دەرکه وتوه ئەوکه سانهى که پتهوى دەرۆنیان ههیه کۆمه ئیک تاییه تمه ندىان ههیه له وانه:

-توانای خوگونجاندىن له گه ل دۆخه نوپیه کانی ژيان و بهرگه گرتن و بهرهنگاربونهوه

-پابه ندىون به هه ندىک به هاوبه ماو پابه ندى بون پيشانه وه وازنه هينان ليينان.

-دانانى پلان بۆرۆوبه رووبونهوى کيشه کان.

-به تواناترن و مه ليينان بۆسه رکردايه تیکردن و کۆنترۆلکردن ههیه.

-دهستپيشخه ریکردن بۆچاره سه رکردنى ئەو کيشانهى رووبه رووى ده بيه توه.

-پاراستنى سه قامگيرى و له سه خترين و تۆندره وتري ن بارودۆخ و هه لومه رجدا.

-نهرمى نواندىن له بپياردان.

۲-تاییه تمه ندى ئەوکه سانهى که پتهوى دەرۆنى که میان ههیه:

ئەوکه سانهى که پتهوى دەرۆنى که میان ههیه به شپۆهيه کى ئەرینى کارلیک له گه ل ژینگه که یان ناکه ن، چاوه روانى هه ره شه و لاوازی به رده وام ده که ن له به رامبه ر گۆرانى رووداوه ستریسیه کان، هه روه ها کرلیک کردنیان له گه ل ژینگه که یاندا نرینین و ناتوانن بهرگه ی کاریه گه ریه خراپه کانی رووداوه ستریسیه کان بگرن.

-نه بونی سه بروئیبوده یی به رامبه ر سه ختیه کان.

-بیتوانای له هه لگرتنى بهرپرسياره تى.

-نه بونی نهرمى له بپياردان.

-هه له اتن له رووداوه ستریسیه کان.

-توره بون و دلتته نگى له راده به دهرو مه یل بۆخه مۆکى و دله راوکى.

(حدوة، ۲۰۲۰، لا په ره ۳۷)

ره هه نده کانی پتهوى دەرۆنى:

۱-پابه ندىبون: بریتیه له باوه رپونى تاک به راستى و گرنگى و به های خوى و نه وه ی ده یكات.

۲- کۆنترۆلکردن: واتە سەربەخۆی و توانای بریاردان و رووبەرووبونەوی قەيرانەکان و بەرپرسیارەتی ئەهەموو شتییک کە روودەدات.

۳- تەحەددا: ئاماژەبە بۆ باوەری تاک کە ئەوگۆرانکاریانە لەلایەنیکی ژيانیدا روودەدەن، هەرودەها یارمەتی دەدات بۆگەران بەدوای ژینگەداو فێربونی ئەوسەرچاوە دەروونی و کۆمەلایەتیانە یارمەتیدەرن بەشیۆویەکی کاریگەر رووبەرووی فشارەکان بێتەو. (جمیان، ۲۰۲۰، لا پەرە ۶۷)

تیۆرەکانی پتەوی دەروونی:

تیۆری لازارۆس بۆپتەوی دەروونی:

لازارۆس جەختی ئەو کەردەووە کەشیۆازی بێرکردنەوی تاک لەوبارودۆخانە ی کەبەرکەوتە ی دەبیت ئەوویە کەدەبیتە هۆی فشاری دەروونی بۆی، واتە کاتییک دۆخە کە ستریسای دەبیت، سەرەتادەبیت درک بەو بەکەین کە هەر شەیه بۆتە ندرۆستی و سەلامەتی تاک، واتە بنەمای ئەم تیۆرە ئەوویە کە وەلامدانەووە بۆ فشارپۆدەدات، تەنھا کاتییک تاک پیگە ی ئیستی خۆی بە مەترسی دەزانیت، واتە تاک هەوتدەدات لەسەرەتادا بەشیۆویەکی مەعریفی دۆخە کە هە ئسەنگینیت بۆ ئەووی قەبارەکی دیاری بکات لە کاریگەر یەکانی، کاردانەووە کاتییک دەردەکەویت کە تاکە کەسە کە تیدەگات کە هەندیک لەبە هیا ن بنەما گرنگەکانی بونەتە مەترسیدار، ئەم قۆناغەدا هەموو هەر شەکان سەرەتا هە ئدەسەنگیندرین و دواتر سەرچاوەکانی رووبەرووبونەووە کە پشتی پیدەبەستیت ئەمەمە ئەکردن لەگەڵ دۆخە کەدا، دواتر وەلامیکی رووبەرووبونەووە ئەنجام دەدات. مۆدیلی لازارۆس یەکیکە لەو مۆدیله گرنگانە ی کە پڕۆسە ی سەختی و روودانی چارەسەر کردووە لە پیگە ی پەییۆوسبونی لەگەڵ کۆمە ئییک فاکتەری سەرەکیدا دەستیشانی کردووە بریتین لە:

- پیگەتە ی ناوخی تاکە کەس
- شیۆازی مەعریفی
- هەستکردن بە هەر شەو بیزاری

(عواد، ۲۰۱۵، لا پەرە ۲۱)

تیۆری ماددی بۆ پتەوی دەروونی

ماددی دووپاتی دەکاتەووە کە مەرۆف ئەهەموو باروودۆخەکانیدا رابردووی ناسراو یان داها توی نادیار هە ئدەبژیریت ئەگەر کەسیک بە هیوانادیارانە ی هە ئیگرتووە داها تۆ هە ئدەبژیریت، دڵەراوکیی ئەگەڵ

دایه چونکه هیچ ریگه یه نییه بۆدنیابون لهوهی کهچی روودهدات کاتیک مرؤف خوی لهناوهراستی دهریایه کدا دهبینیتهوه کهکەس تیبدا نه رۆشتوه، نهوکەسانه ی بهدهست پلهیهکی بهرزی فشاری دهرونیهوه دنالینن بهبی نهوهی نه خوشیان بکهن سیفهتیکی کهسایهتی جیاواز لهو کهسانهوهی بههوی نه خوشیهوه توشی فشاری دهرونی دهبن نهه سیفهتیکی کهسایهتی که پیی دهوتریت پتهوی، وهلهدارشتنی نهوتیورهدا پشتی بهکۆمه ئیک بنهمای تیوری بهستوه کهبۆچونی ههنیدک لهزانیانی وهک ماملو و رۆجهرزو فرانکلیندا نوینهرایهتی کراون. که ناماژیان بهوهکردوه که بونی نامانجیک بۆنه تاکه و مانایهک بۆ ژبانی خوی بکات نهو بهرگهی بیزاریهکانی ژبان دهگریت و قبوئی دهکات، ماددی لهکۆتایدا گهیشه نهوهی فورمولاسیونییکی تیوری بهناشکراکردنی نهوگۆراوه دهرونی و کۆمه لایه تیانهی که یارمهتی تاک دهن بۆ پاراستنی تهندروستی جهستهیی و دهرونی وسهرهپایی نهوهی بهرکهوتهی سهختی دهبیت، پتهوی دهرونی لهگه ل سئ نیشاندهری پابه ندبونی خوی، کۆنترۆلکردنی تهحه ددا، جهختکردنهوه لهسهرگرنگی پتهوی جهستهیی و دهرونی تاک، پتهوترین کهسهکان بهر فشاردهکهن و نه خوش نابن، نهوان رهگی پتهوی دهرونی له مندالییدا له ریگهی نهزمونکردنی نهزمونه کانهوه. (جمیان، ۲۰۲۰، لا په ره ۵۰)

تیوری کۆباسا بۆپتهوی دهرونی

چهکی پتهوی دهرونی بۆیه که مجار له لایه ن کۆباسا له سالی ۱۹۸۲ وه پیناسه کرا، وهک فاکتهری بهرگری له سه رهتای سالی ۱۹۸۰ نه نجامه سه رهتاییهکان ده ریانهست که نهو تاکانه ی بهدهست ناستیکی بهرزی فشاری دهرونیهوه دنالینن، بهلام به تهندروستی ماونه تهوه، پیکهاتهی کهسایهتیکی جیاوازیان هیه له کهسانی دیکه چونکه تاکه که که پروویه پرووی ناستی بهرزی فشاری دهرونی بۆتهوه که به پتهوی دهرونی وه سف دهکرا به (ئیگۆ) ناسرابون و بۆ هه لسه نگاندن و لیکدانه وهو وه لامدانه وهی ستریسیهکان، هه رچهنده تانیستاش زۆرتین جار له چوارچیوهی پزیشکی و نه خوشییدا بهکارده هینریت، تویتزه ران ناماژه به پتهوی دهرونی دهکن وهک هۆکاریکی گشتی بهرزکردنهوی تهندروستی نوینه رایهتی توانای تاک دهکات بۆمانه وهی له پرووی دهرونی و جهسته ییه وه سه رهپایی پروویه پونه وهی دۆخ یان نهزمونه سهختهکان نهو تیوره دهستی کردوه به وهگرتنی سه رنجی گونجاوتر، وه تویتزه ر لهگه ل هه مو نهو شتانه دا هاواریه که له سه ره وه باس مان کرد سه بارهت به پتهوی دهرونی، بهلام هیچ گرنگیهک به پابه ندبونی ئایینی نه دراوه یه کییک له لقهکانی پابه ندبوون وهک ره ههنیدیکی پتهوی دهرونی، ناین رۆئیکی گه وره گرنگی هیه له که مکردنه وهی کاریگه ری سهختی و ناخوشیهکانی تاک، وه تویتزه ریش پیی وایه سه بررۆئیکی دیارو گرنگی هیه له خوراگریدا، وهک پیغه مبه ر (د.خ) ده لیت خوی گه وره به ره که تی بخات و نارامی پی ببه خشیت (وه سه بر ته نها له یه که م شوکدایه). (العبادی، نامر لفته، ۲۰۱۴، لا په ره ۸)

دووم: توئزینه وه کانی پيشوو

۱- زیره کی هه ئچونی

-توئزینه وه یه ک که له لایه ن پاو و که سانی دیکه له سالی ۲۰۰۴ نه نجام دراوه، که تابه ته به زیره کی هه ئچوونی و شیوازه کانی رووبه رووبونه وهی فشاری دهروونی له نیو خویندکارانی زانکودا، نمونه ی توئزینه وه که پیکهاتبوو له (۲۰) خویندکاری نیرو می که له کۆلیژی پزشکی ددان له بهریتانیا ده خوینن نه نجامی توئزینه وه ده رختوه که نه و خویند کارانه ی ناستی زیره کی هه ئچونیان به رزه شیوازی ناسایی رووبه رووبونه وه ییان به کارهیناوه وه ک رهنگدانه وهی هه سه نگاندن، ریکخستن و بهرینه وه بردنی کات، له کاتیکدا نه و خویندکارانه ی ناستی زیره کی هه ئچونیان نزمه نه گه ری به کارهینانی شیوازی ناسایی زیاتره. (جوده، ۲۰۰۷، لا په ره ۷)

-جوده له (۲۰۰۷) توئزینه وه یه کی به ناو نیشانی زیره کی هه ئچونی و په یوه ندی به به خته وه ری و متمانه به خۆبون نه نجامدا نامانجی توئزینه وه که زانینی ناستی زیره کی هه ئچونی به خته وه ری و متمانه به خۆبون له نیو خویندکاراندا، نمونه ی توئزینه وه که له ۲۳۱ خویندکاری نیرو میی زانکوی نه قسا پیکهاتبوو. سه باره ت به نامرازه کانی توئزینه وه پیوه ره کانی زیره کی هه ئچونی له لایه ن عبده و عوسمان ناماده کراوه به کارهاتوه، پیوری به خته وه ری له لایه ن نه حمده عبده وخالق ناماده کراوه به کارهاتوه، پیوه ری متمانه به خۆبون له لایه ن عادل محمد ناماده کراوه به کارهاتوه. نه نجامه کان ده ریبا نختوه که پیره ی زیره کی هه ئچونی له نیوان خویندکارانی زانکوی نه قسادا به رزه، وه له هه مانکاتدا په یوه ندیه کی نه ریته ی له نیوان زیره کی هه ئچونی و به خته وه ری و متمانه به خۆبون هه یه. (احمد، ۲۰۱۱، لا په ره ۶۷)

-توئزینه وه یه ک له لایه ن (عه بدول له تیف مومنی) له ۲۰۱۰ به ناو نیشانی زیره کی هه ئچونی له نیو خویندکارانی قوناغی ناوه ندی په یوه ندیه هه ندی گوراو نه نجامداوه، نامانجی توئزینه وه که زانینی ناستی زیره کی و رهفتاری هه ئچونی له نیو خویندکارانی قوناغی ناوه ندی له نوردن، نمونه ی توئزینه وه که (۴۰۵) خویندکار پیکهاتبوو له پارێزگای ئیرید، له توئزینه وه که دا نامرازی زیره کی هه ئچونی له لایه ن تویره ناماده کراوه به کارهاتوه، نه نجامی توئزینه وه که له رووی نامارییه وه گه شته نه وهی که جیاو زیه کی بهرچاو له نیو خویندکاراندا نیه له سه ر پیوه ری زیره کی هه ئچونی به هوی نه و دوو گوراوه ده سته وتی نه کادیمی و په روه ده. (اونیسی، ۲۰۲۰، لا په ره ۳۹)

دووم: پتهوی دهررونی

-تیوری البیرقدار ۲۰۱۱

ناونیشانی توئیژینه وه که ی (فشاری دهررونی و په یوهندی به پتهوی دهررونی له نیوخویندکارانی کولیژی په روه رده له موسل، نامانجی توئیژینه وه که دهستنیشانکردنی ناستی فشاروناره حه تی دهررونی له نیوخویندکارانی کولیژی په روه رده و په یوهندی که ی به ناستی پتهوی دهررونی وه، نمونه ی توئیژینه وه که ی له (۸۴۳) خویندکاری نیرو می پیکهاتبوو له هه موو به شهکان، نامرازی توئیژینه وه که ی پیوه رهکانی فشاری دهررونی پیوه رهکانی پتهوی دهررونی که له لایه ن توئیژه روه ناماده کراوه به کارهاتوه، نه نجامی توئیژینه وه که دهریخستوه که له پرووی نامارییه وه جیاوازییه کی بهرچاو له نیوان خویندکاراندا هه یه له ناستی فشاری دهررونی و پتهوی دهررونیدا نه مهش به هوئی گوپوای ره گه زیه وه له بهر ژه وهندی کوراندا یه، واته فشاری دهررونی و پتهوی دهررونی له نیوان خویندکاراندا هه یه به لام له نیوکچاندا زیاتره. (العبادی، نامرلفته، ۲۰۰۶ لا په ره ۹)

-توئیژینه وه ی عه بدوله تیف و حه مه ده له ۲۰۰۲ به ناونیشانی (په یوهندی نیوان پتهوی دهررونی و ناره زووی کۆنترۆلکردن له نیوان خویندکاراندا) له کویت، نامانجی توئیژینه وه که لیکوئینه وه بوو له نیوان په یوهندی پتهوی دهررونی و ناره زووی کۆنترۆلکردن له نیوان خویندکارانی زانکوی کویت، نمونه ی توئیژینه وه که له ۲۸۲ خویندکاری نیرو می پیک هاتبوو، پیوه ری پتهوی دهررونی له لایه ن یونکین و بیتز دانراوه به کارهاتوه، وه پیوه ری ناره زووی کۆنترۆلکردن له لایه ن بیرجر و کوبر دانراوه به کارهاتوه، نه نجامی توئیژینه وه که دهریخستوه که وا په یوهندی که ی له ری نی هه یه له نیوان پتهوی دهررونی و ناره زووی کۆنترۆلکردن، هه روه ها نه نجامه کان دهریخستوه که جیاوازییه کی بهرچاو هه یه له نیوان ره گه زهکاندا، له سه ر دوو پیوانه که. (علاءالدین، ۲۰۱۶ لا په ره ۲۴)

-توئیژینه وه ی خانفه ر له ۲۰۱۴ (به ناونیشانی په یوهندی نیوان پتهوی دهررونی و شوینی کۆنترۆلکردن) نامانجی دهستنیشانکردنی په یوهندی نیوان پتهوی دهررونی و شوینی کۆنترۆلکردن له نیوان خویندکارانی زانکوی کاسدی میربء، نمونه ی توئیژینه وه که پیکهاتبوو له ۱۰۷ خویندکاری نیرو می، پیوه ری پتهوی دهررونی که له لایه ن مخایمه ر له ۲۰۰۲ دانراوه به کارهاتوه، وه پیوه ری شوینی کۆنترۆلکردن له لایه ن نه بی مه ولود ناماده کراوه به کار هاتوه، توئیژینه وه که گه یشته نه وه نه نجامه کی په یوهندی که ی له ری نی

لەنیوان پتەوی دەروونی و شوینی کۆنتڕۆڵکردندا ھەیه، وەجیاوازی لە پتەوی دەروونیدا ھەیه بە پێی
گۆراوی رەگەزی ئەبەرژەوھندی نێرەکاندا. (عواد، ٢٠١٥، لاپەرە ٢٩)

بەشى سېيەم

شېوازو رېكارەكانى تويژىنەو

-مىتۆدۆلۆژىيى تويژىنەو

-دووم :كۆمەنگاي تويژىنەو

-نمونەيى تويژىنەو

-ئامرازەكانى تويژىنەو

-پىوهرى زېرەكى ھە ئچونى

-پىوهرى پتەوى دەروونى

-پاستگۆيى پىوهر

-پاستگۆيى ۋەرگىر

-جىگىرى پىوهر

-جىبە جىكردنى ئامرازەكان

-ئامرازە ئامارىيەكان

پیشه کی:

نهم به شه باس له وههنگاو ریکارانه دهکات که تویتزر له پرووی میتودۆلۆژیایی تویتزینه وه، کۆمه لگای تویتزینه وه، نمونه یی تویتزینه وه، نه ونه نامرازانه ی که له لایه نی مه یدانى نهم تویتزینه وه یه دا به کارهینراون، وه چاره سه ره نامارییه کان له شیکردنه وه ی داتاکاندا باسکراوه.

یه که م: میتودۆلۆژیایی تویتزینه وه

له نه نجام دانى نهم تویتزینه وه یه دا ریبازی وه سفى وه رگیرا ، که گونجاوترینه وه به شیوه یه کی به رفراوان به کاردیت له بواری کۆمه لایه تی، پهروه ده یی و دهرونیدا، شیکاری نیکدانه وه بو ده رهینانی کاریگه ریه کانى وه پیناسه ی دهکات وهک نه وه ی له پرووی چه ندایه تی و چۆنیه تیه وه له گه ل نامانجی گه یشتن به نه نجامه کۆتاییه کان که ده توانریت گشتگیر بکریت.

دووه م: کۆمه لگای تویتزینه وه

دانیشتوانى تویتزینه وه ی ئیستا له هه رزه کارانى قوناعى ناماده یی له سنته ری پارێزگای هه ولێر پیکه اتوه، ههروه ها دانیشتوانى تویتزینه وه که به ناماژهدان به و داتایانه ی له بهر ده ستدایه له کاتى پیدچونه وه به وه زاره تی پهروه ده به شی تۆمارکردن بو سالی ۲۰۲۳-۲۰۲۴ بو دیاریکردنى ژماره یی هه رزه کارانى قوتابخانه ی ئالاو گه لی کوران، کۆمه لگای تویتزینه وه له (۷۳) قوتابخانه پیکه اتوه به کۆی گشتى (۱۸۳۱۵) هه رزه کارى پۆلى (۱۰-۱۱) تویتزر نه و داتایانه ی ده ست که وتوه له به رتوبه رایه تی پهروه ده یی ناوه ندی هه ولێر پاشکۆیى ژماره (۱)

خشتهی ژماره (۱)

کۆمه لگهی تووژینهوه

کۆی گشتی	قۆناغی ۱۱ ویژهیی		قۆناغی ۱۱ زانستی		قۆناغی ۱۰ ویژهیی		قۆناغی ۱۰ زانستی		ناوی کۆمه لگه
	مئ	نیر	مئ	نیر	مئ	نیر	مئ	نیر	
۱۸۳۱۵	۸۷۵	۸۰۰	۳۷۱۴	۲۷۸۶	۱۰۹۶	۱۰۲۹	۴۴۶۰	۳۵۵۵	ههزره کارانی قۆناغی ئامادهیی
	۱۶۷۵		۶۵۰۰		۲۱۲۵		۸۰۱۵		کۆی گشتی

نمونهیی تووژینهوه:

کۆمه لهیهکی بچوک یان ریزهیهکی دیاریکراو له کۆمه لگای گشتی که سامپله بریتیه له و نمونهیهی کهوا تایبه تمه ندییهکانی کۆمه لگای تووژینهوه کهی به سهردا دابهش دهییت و هه مان نه وریزهیهی کهوا له ناو کۆمه لگاکه دا هه یه (النوح، ۲۰۱۸، لاپه ره ۴۵) به مهرجیک بوار بو هه ر تاکیک به یه کسانێ بره خسیت تابییته نه ندای نمونهی تووژینهوه که به بی دهست تیوهردان و لایه نگیری و جهزی تووژینهوه، نمونهی نه و تووژینهوه یه بریتیه له (۱۰۰) ههزره کار له سهنته ری پاریزگای هه ولیر، به شیوه یه کی هه ره مه کی هه لبرێردراون له نیوان هه ردوو ره گه ز (نیرومی) که پیکهاتبوو له (۵۰) نیر (۵۰) مئ که قوتابی هه زره کار دهکاته (۰.۵۴ %) کۆمه لهی تووژینهوه، به پیی قۆناغی (۱۱ و ۱۰) ئامادهیی له زانستی و ویژهیی پیکهاتون وهک

خشتهی (۲)

کۆی گشتی	پۆلی ۱۱		پۆلی ۱۰				ناوی قوتابخانه کان
	ویژهیی	زانستی	ویژهیی		زانستی		
			کۆر	کچ	کۆر	کچ	
۹۱	۴۰		۵۱	-	-	-	۱-قوتابخانهی گه لی کوران
۲۵۱	-	۹۰	-	۵۲	-	۱۰۹	۲-قوتابخانهی ئالای کچان

۱۴۴	-	۸۸	-	-	۵۶	-	۳-قوتابخانه‌ی ناگرینی کوران
۴۸۶	۴۰	۹۰	۵۱	۵۲	۵۶	۱۰۹	کۆی گشتی
		۸۸					

نمونه‌ی جیگیری

تویژەر بۆ به‌دهسته‌ینانی جیگیری و ده‌ست‌نیشان‌کردنی هەر که‌م و کوریه‌ک له پیاوانه‌که‌ی پیش وهرگرتنی نمونه‌ی کۆتایی وجیبه‌جی‌کردنی کۆتایی، هه‌ئسا به وهرگرتنی (۶۰) قوتابی به‌شیوه‌یه‌کی هه‌ره‌مه‌کی له‌هه‌رسی قوتابخانه‌ی (ئاماده‌ی گه‌لی کوران و ئاماده‌ی ئالای کچان و ئاماده‌ی ناگرینی زانستی) له‌شاری هه‌ولیر به‌و شیوه‌ی خواره‌وه:

خشته‌ی ژماره (۲)

کۆی گشتی	پسپۆری		قوتابی	زیره‌کی هه‌ئچوونی
	ویژیه‌ی	زانستی		
۲۰			نیر	پته‌وی ده‌روونی
۲۰	۱۴	۱۶	می	
۶۰	۲۸	۳۲		کۆی گشتی

ئامرازه‌کانی تویژینه‌وه:

له‌م تویژینه‌وه‌یه‌دا تویژەر پشته‌ی به‌ستوه به هه‌ردوو پیوه‌ری (زیره‌کی هه‌ئچوونی و پته‌وی ده‌روونی) به‌کاره‌ینانی دوو پیوه‌ر وه‌ک ئامرازێکی تویژینه‌وه بۆ ئه‌وه‌ی له‌گه‌ڵ سروشتی گۆراو تویژینه‌وه‌کانی ئیستادا بگه‌نجیت به‌مه‌ستی پیاوانه‌کردنی ئه‌و گۆراوانه‌ی که تویژەر له تویژینه‌وه‌یه‌کدا به‌کاری هیناون بۆ گه‌یشتن به ئامانجه‌کانی تویژینه‌وه‌که، ئه‌مه‌ی خواره‌وه‌ش پێشکه‌شکردنی دوو پیوه‌ره‌که‌یه.

۱- زیره‌کی هه ئچونی: که بره‌گه‌کانی به زمانی عره‌بی (جمیلة، ۲۰۱۶) وه‌رگیراوه که له ۴۷ بره‌گه پیکهاتوه، راستگویی وه‌رگیرانی بو کراوه، وه‌سه‌رجه‌م بره‌گه‌کانی به‌شیوه‌ی (هه‌میشه، زورجار، هه‌ندی‌کجار، به‌ده‌گمه‌ن، هه‌رگیز) وه‌لامی سه‌رجه‌م بره‌گه‌کان ده‌دریته‌وه.

۲- پته‌وی ده‌روونی: بره‌گه‌کانی به زمانی کوردی له‌لایه‌ن (ئه‌وره‌حمان، ۲۰۱۶) وه‌رگیراوه که له ۳۷ بره‌گه پیکهاتوه، سه‌رجه‌م بره‌گه‌کانی به‌شیوه‌ی (به‌ته‌واوی له‌گه‌ ئمدا ده‌گونجیت، هه‌ندی جار له‌گه‌ ئمدا ده‌گونجیت، له‌گه‌ ئمدا ناگونجیت).

راستگویی پیوه‌ر

راستگویی پیوه‌ر برییتیه له‌وتوانایه‌ی که ده‌توانریت ئه‌وشته بییوتیت که بوی دانراوه و مه‌به‌ست له‌راستگویی ده‌ره‌کی ئه‌وه‌نیه ئاستی راستگویی تاقیکردنه‌وه که پیویسته له‌رووی رۆخساره‌وه رۆن بکریتته‌وه، چونکه شیوازی گشتی تاقیکردنه‌وه به‌یه‌که‌یه له‌رووی جو‌ری زاواه‌کان شیوازی دارشتن و ئاستی روونی و ئاشکرای بی‌ته‌تی و وردی و ئاستی گونجانی تاقیکردنه‌وه‌که.

راستگویی روانه‌ت

تویژه‌ره‌ه‌ردوو پیوه‌ری (زیره‌کی هه‌ ئچونی) و (پته‌وی ده‌روونی) پاشکۆی ژماره‌ (۲) به‌شیوه‌ی فۆرم خسته به‌ر دیدی شاره‌زایانی بواری ریتمای پیوه‌رده‌یی و ده‌روونی و په‌روه‌ده‌ی تایبه‌ت، که له (۹) شاره‌زا پیکهاتبوون، به‌رای گشتی شاره‌زایان سه‌رجه‌م بره‌گه‌کان قبوتکران وه‌ هیچ بره‌گه‌یه‌ک نه‌بو که له‌ پیوه‌ره‌که کهم بکریتته‌وه، بو‌باشتر کردنی پیوه‌ره‌که چه‌ند تیپینییه‌ک ئاراسته‌ کران، دوا‌ی په‌سه‌ند کردنی پیوه‌ره‌که له‌لایه‌ن شاره‌زایان ئاراسته‌ی نمونه‌ی تویژینه‌وه کران.

خشتهی ژماره (۴)

بیروای شاره‌زایان دهریاره‌ی برگه‌کانی راپرسی

پییوه	ژ. برگه‌کان	ژ. شاره‌زایانی رازیوو	ژ. شاره‌زایا نی نازی	ژ. سهدی
زیره‌کی هه‌ئچوونی	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵- ۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶- ۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶-۳۷- ۳۸-۳۹-۴۰-۴۱-۴۲-۴۳-۴۴-۴۵-۴۶-۴۷	۹	۰	%۹۵
پتسه‌وی دهروونی	۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵- ۱۶-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵-۲۶- ۲۷-۲۸-۲۹-۳۰-۳۱-۳۲-۳۳-۳۴-۳۵-۳۶- ۳۷-۳۸	۹	۰	%۹۵

راستگۆیی وه‌رگێرانی:

دوای وه‌رگرتنی برگه‌کانی تایبته‌ت به (زیره‌کی هه‌ئچوونی) راستگۆیی وه‌رگێرانی بو کراوه که له‌زمانی عه‌ری و وه‌رگێردرا سه‌ر زمانی کوردی پاشان بره‌رایه‌ی لای شاره‌زایه‌کی به‌شی کوردی دوای به‌دوا داچون و چاک‌دنه‌وه‌ی بره‌رایه‌ی لای شاره‌زایه‌کی به‌شی عه‌ری دووباره‌ چاک‌دنه‌وه‌ی بره‌رایه‌ی لای شاره‌زایه‌کی به‌شی رینمای په‌روه‌ده‌یی و ده‌روونی پاشگۆیی ژماره‌(۴).

جیگیری پیوه‌ر

تویژه‌ر بو ده‌ستکه‌وتنی جیگیری (هاوکۆلکه‌ی په‌یوه‌ندی پیرسون) ی به‌کاره‌ینا، نمونه‌ی وه‌رگێراو بو جیگیری برتی بووله‌(۳۰) قوتابی قوناغی ناوه‌ندی له‌به‌شه‌کانی زانستی وێژه‌یی پۆلی (۱۰-۱۱) له‌سه‌نته‌ری پارێزگای هه‌ولێر که پیوه‌ره‌که به‌سه‌ر (۳۰) قوتابی دابه‌شکرا له‌به‌رواری ۲۰۲۴/۱/۲ و دابه‌شکردنی هه‌مان پیوه‌ر به‌سه‌ر هه‌مان قوتابی

له به رواړی ۲۰۲۴/۲/۱۵ واتا دواى ۱۵رؤژ، له نه نجامدا دهرکه وت جیگیری بو پیوه ری زیره کی
 هه لچونی به ریگای دابه شکردنی دوباره بریتی بووله (۰□۷۴) که به لگه داره و جیگیری
 هه یه بو زیره کی هه لچونی ، وه جیگیری پته وی دهروونی بریتیه (۰□۷۸)

خشته ی ژماره (۵)

جیگیری پیوه رکان

هاوکیشه ی په یوه ندی	می	نیر	کوی گشتی	نمونه
۰.۷۴				زیره کی هه لچوون
۰.۷۸	۳۰	۳۰	۶۰	پته وی دهروونی

جیبه جیکردنی پیوانه که:

دواى دهرهینانی راستگویی و جیگیری بو هه ریه که له پیوه رکانی زیره کی هه لچونی و پته وی دهروونی
 به شیوه ی کوتایی پاشکوی ژماره (۴) پیوانه ی ناماده کراو بو جیبه جیکردنی له سه ر کومه لگه ی توئزینه وه که
 که له (۱۰۰) قوتابی سه نته ری پاریرگای هه وئیر پیکه اتبوو هه ریه که له به شه زانستی و وئزیه یه کان.

- نامرازه ناماریه کان:

توئزهر پاش وه رگرتنه وه ی پیوه رکانی زیره کی هه لچونی و پته وی دهروونی له نمونه ی
 توئزینه وه که، سه رجه م کاره ناماریه کانى له ریگه ی ناماری (SPSS) نه نجامدا. وه تیایدا هم نامرازانه ی
 به کارهیناوه:

- به کارهینانی به های تائی یه ک نمونه بو پیوانی ناستی گوراوی زیره کی هه لچونی لای نمونه ی
 توئزینه وه.

-بهکارهينانی به‌های تائی يهک نمونه بؤ پيوانی ناستی گؤراوی پتهوی دهررونی لای نمونه‌یی
توئینه‌وه.

-بهکارهينانی به‌های تائی دوو نمونه‌یی بؤ دهرهينانی جياوازی له‌نيوان تاکه‌کان به‌پیی گؤراوی
پسپؤری.

-بهکارهينانی به‌های تائی دوو نمونه‌یی بؤ دهرهينانی جياوازی له‌نيوان تاکه‌کان به‌پیی گؤراوی
قؤناغ.

-به‌کرهينانی به‌های تائی دوو نمونه‌یی بؤ دهرهينانی جياوازی له‌نيوان تاکه‌کان به‌پیی گؤراوی ره‌گه‌ز.

-به‌کارهينانی هاوکيشه‌ی پيرسون بؤ دهرهينانی جيگيري بؤ پيوره‌ی زيره‌کی هه‌لچونی و پتهوی
دهررونی.

-به‌کارهينانی هاوکيشه‌ی پيرسون بؤ وده‌رهينانی په‌يوه‌ندی نيوان گؤراوی زيه‌کر هه‌لچونی پتهوی.

به شی چوارم

خستنه پرووی نه نجامه کانی توئینه وه و شیکردنه وه بیان

پیشکه شکردن و لیکدانه وهی نه نجامه کان

پیشنیار و راسپارده

پیشکشکردن و لیکداندهوی نه نجامه کان

نهم به شه پیشکشکردنی نه نجامه کان و باسکردنی نهو نه نجامانه له خوده گریت که له نه نجامی لیکولینه وه کانی نیستاه هاتون به پیی نامانجه دیاریکراوه کان.

نامانچی یه که م: پیوانه ی ناستی زیره کی هه لچونی لای نمونه ی توئزینه وه.

له خشته ی ژماره (۶) به یارده که ویت بو به ده سه تهینانی دهر نه نجامی نامانچی یه که م توئزهر هه لسا به دهرهینانی ناوهنده ژماره ی و لادانی پیوه ری بو ناستی زیره کی هه لچونی ، ناوهنده ژمیری (۸۳ □ ۱۶۰) پله، و لادانی پیوه ری (۱۵ □ ۳۲۸) پله، ناوهنده گریمانه یی (۱۴۱) وه بو زانینی ناستی به های ناماری له نیوان ناوهنده ژمیری و گریمانه یی توئزهر هه لسا به دهرهینانی به های تائی یه ک نمونه یی که گه یشته (۱۲ □ ۹۳۷) که گه وره تره به به راورد به به های تائی خشته یی که بریتیه له (۱ □ ۹۸) وه نمره ی نازادی (۹۹) که وا به لگه داره له به رزه وهندی تاکه کانی نمونه که یه، توئزهر لیرده ا بو ی به دیار ده که ویت که وا زیره کی هه لچونی بونی هه یه لای نمونه یی توئزینه وه که.

خشته ی ژماره (۶)

ناستی زیره کی هه لچوونی لای قوتابیانی ناماده یی

به لگه داری ناماری	نمره ی نازاد	به های تائی		ناوهنده گریمانه یی	لادانی پیوه ری	ناوهنده ژمیریاری	ژماره ی نمونه که	پیوه ری
		خشته یی	ژمیردراو					
0.05	99	1.98	12.937	141	15.3	160.83	100	زیره کی هه لچوونی
به لگه داریه					28			

نامانجی دووہم: پیوانہی ناستی پتہوی دہروونی لای نمونہیی توینژینہوہک:

لہ خشتہی ژمارہ (۷) بہ دیارده کہ ویت بو بہ دہستہینانی دہرئہ نجامی نامانجی دووہم توینژہر
 ہہ نسا بہ دہرہینانی ناوہندہ ژمارہی و لادانی پیوہری بو ناستی پتہوی دہروونی ، ناوہندہ
 ژمیری برتی بوو لہ (۸۳ □ ۸۱) لادانی پیوہری (۷ □ ۹۹۴) وہ ناوہندہ گریمانہیی (۱۴۱) وہ بو
 زانینی ناستی بہہای ناماری لہ نیوان ناوہندہ ژمیری و گریمانہیی توینژہر ہہ نسا
 بہ دہرہینانی بہہای تائی یہک نمونہیی کہ گہیشتہ (۷۴ □ ۰۲۰) کہ گہورہ ترہ بہ بہراور بہ
 بہہای تائی خشتہی کہ بریتہی لہ (۱ □ ۹۸) وہ نمرہی نازادی (۹۹) کہ وا بہ لگہ دارہ
 لہ بہرژہوہندی تاکہ گانی نمونہ کہ یہ، ہوینژہر لیردا بوی بہ دیار دہ کہ ویت کہ وا پتہوی
 ووہروونی بونی ہہ یہ لای نمونہیی توینژینہوہک.

خشتہیی ژمارہ (۷)

ناستی پتہوی دہروونی لای فوتابیانی نامادہیی

پنوہر	ژمارہی نمونہ کہ	ناوہندہ ژمیریاری	لادانی پیوہری	ناوہندہ گریمانہیی	بہہای تائی		نمرہی نازاد	بہ لگہ دار ی ناماری
					ژمیردراو	خشتہیی		
پتہوی دہروونی	100	81.83	7.99 4	76	7.293	1.98	99	0.05 بہ لگہ دار یہ

ناماجی سیبهم: رونکردنه‌وهی ناستی زیره‌کی هه‌لچونی به‌پیی گۆراوی ره‌گه‌ز.

له‌خشته‌یی ژماره (۸) به‌دیار ده‌که‌وئت بۆ به‌ده‌سته‌هینانی ده‌رئه‌نجامی ناماجی سیبهم توئژهر هه‌ئسا به‌ ده‌هینانی ناوه‌نده ژماره‌یی و لادانی پیوه‌ری بۆ ناستی زیره‌کی هه‌لچونی لای قوتابییانی ناماده‌یی به‌پیی گۆراوی ره‌گه‌ز، له‌ ئه‌نجامدا ده‌رکه‌وت، که ناوه‌نده ژمییری قوتابییانی کور بریتی بوو له (۱۰ □ ۱۵۶) لادانی پیوه‌ری (۲۴۸ □ ۱۵) وه ناوه‌نده ژمییری قوتابییانی کج بریتی بوو له (۵۶ □ ۱۶۵) لادانی پیوه‌ری (۱۹ □ ۱۴) وه بۆ زانیینی ناستی به‌های ناماری له‌نیوان ناوه‌نده ژمییری‌کان توئژهر هه‌ئسا به‌ ده‌هینانی به‌های تائی تائی دوو نمونه‌یی سه‌ربه‌خۆ (۱۴۳ □ ۰) به‌ به‌راورد به‌ به‌های تائی خشته‌یی بریتیه له (۹۸ □ ۱) وه‌نمره‌ی نازادی (۹۸) که‌واته به‌لگه‌داره جیوازیه‌که له‌به‌رژه‌وه‌ندی ره‌گه‌زی مئیه چونکه ناوه‌نده ژمییری گه‌وره‌تره له ناوه‌نده ژمییری ره‌گه‌زی نیر ، که‌واته ره‌گه‌زی مئ زیره‌کی هه‌لچونیان زیاتره له‌ره‌گه‌زی مئ .

خشته‌یی ژماره (۸)

ئه‌نجامی تاقیکردنه‌وه‌ی تائی دوو نمونه‌یی سه‌ربه‌خۆ بۆ جیوازی ناماری به‌لگه‌ داری زیره‌کی هه‌لچونی به‌پیی ره‌گه‌ز.

به‌لگه‌داری ناماری	نمره‌ی نازادی	خشته‌یی	ژمییردا و	لادانی پیوه‌ری	ناوه‌نده. ژمییری	ژ. نمونه	ره‌گه‌ز
به‌لگه‌ داری نییه	98	1.98	0.14	15.248	156.10	50	نیر
			3	14.019	165.56	50	مئ

نامانجی چوارهم: پروونکردنه‌وی ناستی پته‌وی دهررونی به پیی ره‌گه‌ز

له‌خشته‌ی ژماره (۹) به‌دیارده‌که‌ویت بۆبه‌ده‌سته‌ینانی دهرئه‌نجامی نامانجی چوارهم تویتهر هه‌ئسا به‌ دهره‌ینانی ناوه‌نده ژماره‌ی و لادانی پیوه‌ری بۆ ناستی پته‌وی دهررونی لای قوتاییانی ناماده‌یی به‌ پیی گۆراوی ره‌گه‌ز، له‌ئه‌نجامدا دهرکه‌وت که ناوه‌نده ژمی‌ری بۆ ره‌گه‌زی نیر بریتیه له (۸۰ □ ۳۶) لادانی پیوه‌ری (۸ □ ۴۵۳) وه ناوه‌نده ژمی‌ری بۆ ره‌گه‌ری می بریتیه له (۸۳ □ ۳۰) لادانی پیوه‌ری (۷ □ ۲۹۶) وه بۆ زانینی ناستی به‌های تائی دوو نمونه‌یی سه‌ربه‌خۆ بریتی بوو له (۰ □ ۳۳۴) به‌ به‌راورد به‌ به‌های تائی خشته‌یی (۱ □ ۹۶۰) وه‌نمره‌ی نازادی (۹۸) که‌واته به‌ لگه‌ داره له‌به‌رژه‌وه‌ندی ره‌گه‌زی می چونکه ناوه‌نده ژمی‌ری گه‌وره‌تره له‌نیوه‌نده ژمی‌ری ره‌گه‌زی نیر .

خشته‌یی ژماره (۹)

روونکردنه‌وی ناستی پته‌وی دهررونی به پیی گۆراوی ره‌گه‌ز

به‌نگه‌داری ناماری	نمره‌ی نازاد	به‌های تائی		لادانی پیوه‌ری	ناوه‌نده ژمی‌ریاری	ژماره‌ی نموونه‌که	ره‌گه‌ز
		خشته‌یی	ژمی‌ردرا و				
0.05	98	1.960	0.33	8.453	80.36	50	نیر
به‌نگه‌داری نییه			4	7.296	83.30	50	می

نامانجی پینجهم: ناستی زیرهکی هه لچونی لای نمونهی توئزینه وه به پیی قوناغ.

له خشتهی ژماره (۹) بو به دهسته هینانی دهرنه نجامی نامانجی پینجهم توئزهر هه نسا به دهرهینانی ناوهنده ژمیری و لادانی پیوهری بو ناستی زیرهکی هه لچوونی به پیی قوناغی قوتابیانی قوناغی نامادهیی ، له نه نجامدا دهرکهوت که ناوهنده ژمیری بو قوتابیانی قوناغی دهیهم (۱۶۲.۰۱) لادانی پیوهری (۱۶.۲۶۹) وه ناوهنده ژمیری بو قوناغی یانزهم (۱۶۲.۰۴) لادانی پیوهری (۱۵.۷۳۹) بو زانیانی ناستی به های ناماری له نیوان ناوهنده ژمیری هکان توئزهر هه نسا به دهرهینانی به های تانی دوو نمونهی سه ربه خو که گه یشته (۰.۱۴۶) وه به های تانی خشتهکی (۱.۹۸) وه نمره ی نازادی (۹۸) وه به لگه داره له به رزه ونندی قوتابیانی قوناغی دهیهم چونکه ناوهنده ژمیری بچوکتیره به به راورد به ناوهنده ژیری قوناغی یانزهم.

خشتهیی ژماره (۹)

رووتکردنه وهی ناستی زیرهکی هه لچوونی به پیی گوراوی قوناغ

قوناغ	ژماره ی نمونه که	ناوهنده ژمیریاری	لادانی پیوهری	به های تانی		نمره ی نازاد	به لگه داری ناماری
				ژمیردرا و	خشتهیی		
10	51	162.51	16.269	0.14	1.98	98	0.05
11	49	162.04	15.739	6			به لگه داری نییه

نامانجی شه شهه: ناستی پتهوی دهر وونی به پیی گوراوی قوناغ.

له خشتهی ژماره (۱۱) بۆ به دهستهینانی دهرئه نجامی نامانجی شه شهه هوپژهر هه ئسا به دهرهینانی ناوهنده ژمییری و لادانی پیوهری بۆ ناستی پتهوی دهر وونی به پیی قوناغی قوتابییانی قوناغی نامادهیی ، له نه نجامدا دهر کهوت که ناوهنده ژمییری بۆ قوتابییانی قوناغی دهیهم (۸۰ □ ۵۳۳) لادانی پیوهری (۸ □ ۵۳۳) وه ناوهنده ژمییری بۆ قوناغی یانزهه (۸۳ □ ۱۸) لادانی پیوهر (۷ □ ۱۹۹) بۆ زانیینی ناستی به های ساماری له نیوان ناوهنده ژمییری هه ئسا به دهرهینانی به های تائی دوو نمونهی سه ربه خو که گه یشته (۱ □ ۶۵۳) وه به های تائی خشتهکی (۱ □ ۹۶۰) وه نمره ی نازادی (۹۸) وه به لگه دارنیه له به رژه وهندی قوتابییانی قوناغی دهیهم چونکه ناوهنده ژمییری بچوکتیره به به راورد به ناوهنده ژیری قوناغی یانزهه.

خشتهی ژماره (۱۱)

به لگه داری ناماری	نمره ی نازاد	به های تائی		لادانی پیوهری	ناوهنده ژمییری	ژماره ی نمونه که	قوناغ
		خشتهیی	ژمییردرا و				
0.05	98	1.960	1.65	8.533	80.533	51	10
به لگه داری نییه			3	7.199	83.18	49	11

نامانجی حوتهم:دوزینهوی په یوهندی له نیوان زیرهکی هه لچونی و په یوهندی به پتهوی دهررونی .

خشتهی ژماره (۱۲)

نه نجامی په یوهندی له نیوان پیوهرهکانی زیرهکی هه لچونی و پتهوی دهررونی

پیوه	نموونهی تویژینهوه	ناوهنده ژمیریاری	لادانی پیوهری	هاوکولکهی په یوهندی	ناماری به لکه داری
زیرهکی هه لچونی	100	160.83	15.328	0.93	۰.۰۵ به لکه داری نییه
پتهوی دهررونی	100	81.83	7.994	0.93	۰.۰۵ به لکه داری نییه

له خشتهی ژماره (۱۲) به دیار دهکویت که هاوکولکهی په یوهندی پیروسون به کارهاتوه بو زائینی په یوهندی پیوهرهکانی زیرهکی هه لچونی و پتهوی دهررونی لای قوتابیانی نمونهی تویژینهوه که په یوهندی که به لکه داری نیه .

دهرنه نجامهکان

- ۱- ناستی زیرهکی هه لچونی به رزه لای نمونهی تویژینهوه.
- ۲- ناستی پتهوی دهررونی به رزه لای نمونهی تویژینهوه.
- ۳- په گزی می زیرهکی هه لچونیان به رزتره به به راورد به په گزی نیر.
- ۴- په گزی می پتهوی دهررونیان به رزتره به به راورد به په گزی نیر
- ۵- قوناعی ۱۰ زیرهکی هه لچونیان به رزتره له قوناعی ۱۱
- ۶- قوناعی ۱۰ پتهوی دهررونیان نرم تره له قوناعی ۱۱

-۷

تۆنۈر چەند پاسپاردەيەكى خستە روو ئەوانە:

- ۱- واپئويستە مامۆستايان زياتر گرتگی بدن به قوتاييان، سەبارەت بهو ھۆکارانەي ئەناو پۆلدا دەيئتەو ھۆي زياتر درووست بووني زيرەکی ھە ئچووني ئەلای قوتاييان.
- ۲- دەتوانریت مانگی جاریک سيمينار پيشکەش بکريت ئەلایەن ریتمايي کاری قوتابخانەکان دەربارەي زيرەکی ھە ئچووني و پتەوي دەرووني.

(پاشکۆکان)

پاشکۆ ژماره (۱)



حكومة إقليم كردستان - العراق
رئاسة مجلس الوزراء
وزارة التربية
المديرية العامة لتربية اربيل
مديرية تربية مركز اربيل
قسم التخطيط



جمهورية كردستان
الحكومة الإقليميه
وزارة التربية
مديرية تربية اربيل
مديرية تربية مركز اربيل
قسم التخطيط

العدد: ٥٢٨
التاريخ: ٢٠٢٤/١٠/١٨

رقم: /
تاريخ: ٢٠٢٤/١٠/١٨

بۆ / گشت قوتابخانه کانی ستوری پهروه ده کهمان
ب / ناسانکاری

نامه به نووسراوی په ژوبه رایبه تی گشتی پهروه دهی ههولتر / په ژوبه رایبه تی پلاندانی
پهروه دهی / ژماره (٨٦٣) له (٢٠٢٤/١٧٩) وه نامه به نووسراوی زانکوی سلاحه دین - ههولتر /
په ژوبه رایبه تی ژماری گشتی ژماره (٢٦٧) له (٢٠٢٤/١٧٩) که تایبه ته به قوتایی
(هیلین سلیم حسین) له قوتایی جوارهمی له کۆلیژی پهروه ده / بهشی رهنمایی و پهروه دهی و
دهروونی . کارناسانی بگرت بۆ ئاویراو له قوتابخانه کانی ستوری په ژوبه رایبه تیمه کهمان . په مهیستی
تهنجامدانی توژینه وهی دهه چوونی . بهمه چوک له جوارهمی رهنمایی کانی قوتابخانه دهه نه چووت و له
ژۆر چاوژۆری په ژوبه دهی قوتابخانه داپهت .

تستی / پووسته دوی تهواو بوونی توژینه وه کهمی . وئبه یه که له راپۆرتی توژینه وه کهمی فارستی په ژوبه رایبه تی
گشتی پهروه ده بگات .

د. ه. ه. ه. ه.
پهروه دهی پهروه ده

وئبه یه که بۆ //

- به کهمی سهره رهنمایی پهروه دهی ناوهندی ههولتر / بۆ رانمان و کاری پووست / له کهمی رهنماندا .
- بۆ گشت په شه کانی ناوهندی و به شه کانی سهره په پهروه ده کهمان بۆ رانمان و کاری پووست / له کهمی رهنماندا .
- پلاندانی .

ھەزرىتى كوردىستانى تىنچلىق
ئەندىۋىيەنى ۋەزىران
ۋەزىرانى پەرۋەردە



ژمارەلى قوتايان بە يىق زاگىز و بۇن و بۇلىق قوتايخانە

كۆي كىشى	بۇلى دوازدهمىس وژاى		بۇلى دوازدهمىس زانسى		بۇلى يازدهمىس وژاى		بۇلى يازدهمىس زانسى		بۇلى دەمىس وژاى		بۇلى دەمىس زانسى		رەسمى بۇلى دەمىس كۆران	رەسمى بۇلى دەمىس كەچان	رەسمى بۇلى دەمىس كۆران
	كەچان	كۆران	كەچان	كۆران	كەچان	كۆران	كەچان	كۆران	كەچان	كۆران	كەچان	كۆران			
597		44	129	35		130	50	208				1			1
572		51	131	44		110	54	182							2
596		50	151	46		136	45	168							3
206		73		61			72								4
110			44	1		34	1	30							5
139		11	34	12		29	18	35							6
435	56		114	33		104	22	106							7
343	45		113	20		50	26	89							8
1018			503			269		246							9
97	45			22			29								10
618	41		192	30		144	39	172							11
189			144			88	1								12
112	20		59	7		43	19	64							13
89			215			137		137							14
85	41		78	29		73	40	124							15
15	11		16	11		28	13	36							16
46		140				103		103							17
2			47			66		139							18
1		46	63	51		35	49	26				1			19

بۇلى دوازدهمىس زانسى
بۇلى يازدهمىس وژاى

259		18		51		13		53		32		92				تامادەلى شەھىد كۆچمەرى كۆران
300	33		76		24		54		35		78					تامادەلى ئەمۆزى كەچان
864		48		262		38		204		53		259				تامادەلى ئازادى كۆران
519	89		140		42		98		50		100					تامادەلى شەھىد خەجەبەردى كەچان
414	51		116		26		67		33		121					تامادەلى چىنارى كەچان
404		30		111		31		81		50		101				تامادەلى ئەلمەنى كۆران
321	32		99		15		62		22		91					تامادەلى سابان كەچان
93			35				27				31					تامادەلى شەرىپى كەچان
1459				582				392				485				تامادەلى زىگارى كۆران
386	31		120		30		98		19		88					تامادەلى ھەزلەى كەچان
543	76		162		65		110		43		86		1			تامادەلى شەمەنگى ئىوزان كەچان
358	32		97		20		71		35		103					تامادەلى بېھالى كەچان
231		29		63		15		43		24		57				تامادەلى ئىرمەندى كۆران
334		40		85		36		76		26		71				تامادەلى وانى كۆران
639			148	152			68	85			100	86				تامادەلى شىكۆندارى تىكەلاۋ
435	55		158		26		65		43		88					تامادەلى شەھىد مەلموون دەھانى كەچان
477		64		124		29		116		59		84		1		تامادەلى شىخ محمودى ئەمىرى كۆران
270		26		58		19		54		17		95		1		تامادەلى ئىخوۋى كۆران
94		39				30				25						تامادەلى دانازى كۆران
177		86				40				51						تامادەلى گەلى كۆران
470	52		136		21		103		42		116					تامادەلى شارىستانى كەچان
241	23		85		26		53		18		36					تامادەلى زۇتالى كەچان
158	25		27		21		29		26		30					تامادەلى گەزەنگى كەچان
304	20		86		17		77		19		85					تامادەلى شاپىستەى كەچان
512	92		123		46		90		52		109					تامادەلى ئازى كەچان
755	32		239		40		187		31		223		3			تامادەلى رۇتالى كەچان

بۇلى دوازدهمىس زانسى
بۇلى يازدهمىس وژاى

322	25		152			60			85			نامادھی میدادی کچان
1070			425			331	2	1	310		1	نامادھی شوخی ژانسی کچان
255	21		78		18	54			17			نامادھی شمس کچان
168	19		43		10	33			14			نامادھی چمعل کچان
204	19		56		18	40			17		1	نامادھی نیگل کچان
279	23		59		21	57			25			نامادھی بریسکه ی کچان
344		26		80		25						نامادھی بارانی تمیری کوران
222	26		52		22	35	83		39		91	نامادھی پری کچان
410		109				82			32		55	نامادھی 25 ی لیلولی کوران
457	48		100		37	106	74		73		72	نامادھی ژبی کچان
348	45		97		28	62			42		124	نامادھی سوزی کچان
170	1		55			49			39		77	نامادھی جماروکی کچان
276		32		51		19			21		44	نامادھی رژی نووی کوران
429	47		102		31	74	49		65		60	نامادھی چوارجری کچان
266			95			79			56		119	نامادھی زهیری کچان
1630				625							92	نامادھی کوردستان کوران
375		54		53		32	83		44		109	نامادھی نهحمدهی خان ی کوران
279	26		79		14	71			16		73	نامادھی ژوانسی کچان
1005	65		320		41	227			78		274	نامادھی سارانی کچان
269				99			76				94	نامادھی کاروخی کوران
342		25		69		24	70	1	44		108	نامادھی جلال کچان
386		34		77		14	90		34		137	نامادھی کوردستان کوران
769			157	139		96	95		145		137	نامادھی فامیر مرگسوری لمولوی نیکه لادو
197	26		44		24	39			20		44	نامادھی ژانسی کچان
316	26		90		15	67			29		89	نامادھی ژانسی کچان
228			102			46					80	نامادھی وارغان کچان

383	44		75		25		81		32		126	نامادھی لادلی کچان
29506	1363	1075	5318	3424	875	800	3714	2786	1096	1029	4460	کزی گشلی
											3555	
											7	
											4	

پ.ن 2024/01/10 11:44:15

به کارهینتەر : علی عباس صالح

۵۱



جامعة صلاح الدين - اربيل

كلية التربية

قسم / إرشادات النفسي والتربوية

بحث التخرج (٢٠٢٣ - ٢٠٢٤)

الأستاذ الفاضلالمحترم

تدوم الطالبة الباحثة باهوا، دراسة بعنوان (الذكاء الإنفعالي وعلاقتها صلابة النفسية لدي المراهقين) نطلو الي لديكم من خبرة الموضوعية يرجى ارنكم حول درجة صلاحية كل فقرة من فقراتها و مدى مناسبتها الموضوع الدراسة، و ذلك بوضع إشارة () إذا كل فقرة نحت بند الحكم على الفقرة مناسبة أو غير مناسبة تدوين الملاحظاتكم، باقتراح الحذف أو التعديل في صياغة الفقرة أو مفترمات أخرى ترونها مناسبة، علما بأنه بديل فقرات مقياسي هو (دائما، غالبا، أحيان، نادرا، أبدا)

مع شكرنا وتقديرا لمجهودكم

طالبة

هيلين سليم حسين

المشرفة

شاهين خالد رشيد

(صعود الذكاء)

- ١- يتم تطوير التعريف الذكاء بواسطة (بن عمور جميلة) (٢٠١٦) الذكاء الانفعالي ينمي قدرة الشخص على مجابهة الضغوط البيئية والاجتماعية والمتطلبات الشخصية، إذ يعتبر عاملا هام في تحديد قدرات الفرد في النجاح الحياة.
- ٢- العناصر هي (٤٩) العناصر
- ٣- الدرجات العنصرة هي (دائما)(١)(غلبا)(٢)(أحيانا)(٣)(نادرا)(٤)(أبدا)(٥)

الفقرة	دائما	غالباً	أحيانا	نادرا	أبدا
١- أعرف متى تتغير انفعالاتي					
٢- أتقن في انفعالاتي عند اتخاذ القرار					
٣- أسيطر نفسي عند التعرض لموقف محرج					
٤- أفهم الناس من خلال تعبيرات وجوههم					
٥- علاقاتي جيدة مع الآخرين					
٦- أدرك ما أشعر به					
٧- أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط					
٨- أنفعل بسرعة					
٩- أشعر بمعانات الآخرين					
١٠- أراعي مشاعر الآخرين أثناء الحديث إليهم					
١١- أعبر عن مشاعري بوضوح					
١٢- أغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم المتكررة					
١٣- أتعامل بهدوء مع انفعالاتي					
١٤- أشعر بالراحة عند مساعدة الآخرين					
١٥- يصعب عليا التحدث مع الغرباء					
١٦- بإمكانني الإفصاح عن مشاعري في المواقف الصعبة					
١٧- أضع مشاكلني جانبا عند انجاز أعمالني					
١٨- أتأني بالصبر عندما لا أحق النتائج المنتظرة					
١٩- أتعامل مع الآخرين بمرونة					

					٢٠- أتقبل وجهة نظر الآخرين أثناء النقاش
					٢١- أعرف الأشياء التي تفضيبي
					٢٢- أجد صعوبة في اتخاذ القرارات
					٢٣- لدي القدرة على التعامل الفعال مع مشاكلي
					٢٤- أستشعر ما يحس به أصدقائي
					٢٥- أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين
					٢٦- أنا واثق من نفسي
					٢٧- أقلق عندما لا أجد حلا لمشكلتي
					٢٨- ألجأ للاسترخاء عند التعرض لموقف ضاغط
					٢٩- يصعب عليا تهدئة الآخرين في حالة الغضب
					٣٠- استمتع بالأنشطة الجماعية
					٣١- أستطيع التأثير في الآخرين
					٣٢- أنا منقلب المزاج
					٣٣- أراهج المواقف الصعبة التي أتعرض لها بحكمة
					٣٤- أستطيع التأثير في الآخرين
					٣٥- أتقبل وجهة نظر الآخرين عند النقاش
					٣٦- أعرف نقاط ضعفي
					٣٧- أبالغ في ردود أفعالي اتجاه المواضيع البسيطة
					٣٨- أبذل الكثير من الجهد في الأمور التي لا تتطلب ذلك
					٣٩- أهتم بما يحدث للآخرين
					٤٠- من الصعب أن اتق في الآخرين
					٤١- أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري
					٤٢- أبذل قصاري جهدي لإنهاء مهمة كلفت بها
					٤٣- تنتابني حالات من البكاء الغير المبررة
					٤٤- أتفهم مشاعر الآخرين
					٤٥- أجد صعوبة في إضهار مشاعري لأقرب الناس
					٤٦- أتق بإمكانياتي
					٤٧- أغضب عندما لا أصل إلى هدفي
					٤٨- أخاف من المستقبل ولا أعرف الأسباب
					٤٩- بإمكانني رفع معنويات الأشخاص المحيطين



زانكۆی سه لاجه ددين - هه وئير

كۆنيزى په روه رده

به شى / رينمايى په روه رده يى و دهروونى (2024-2023)

قورمى دهستكه وتنى راستگويى دهركى بۆ

(زيرهكى هه ئچوونى و په يوه ندى به پتهوى دهروونى لاي هه رزه كاران)

ماموستاي به ريز /

وهك هه نكاوى يه كه م تويزهر هه نسا به دهركردنى راستگويى بۆ پيوه ركه وه بۆ ته و او كردنى زانستى هه ردوو پيوه رى (زيرهكى هه ئچوونى و پتهوى دهروونى) پيوست دهكات راستگويى دهركى بۆ وه ر بگيرت كه نه و يش له ريگه ي حسته رووى پيوه ركه بۆ به ردم چه ند شاره زايهك له بوارى دهروونزانى و په روه ده يى بۆ هه نسه نگاندى بر كه كان، جا بۆ نه و مه به سته نكا له به ريزتان ده كه م نه م بر گانه ي خواوه بخوينا ته وه و هه نسه نگاندى بۆ بكه ي بۆ گونجان و نه گونجان به دانانى نيشانه ي (/) به رامبه ر بر كه كان له ژير وشه ي گونجاو نه گه ر بر كه كه گونجاو بيت، وه نووسينى هه ر تيبينى و سه رنجيك بۆ نه وى بر كه كان شياو تر بيت بۆ پيوه ركه .

قوتابى

هيلين سه ليم حوسين

سه ر په رشتيار

م / شاهين خاليد ره شيد

(پښوهری پتهوی د پروونی)

۱- پښوهری پتهوی د پروونی له لایه ن (نه وړه حمان) (۲۰۱۶) که پښاسه ی پتهوی د پروونی دهکات به (تاییه تمه ندیه کی د پروونی نه رینی تاکه له کاریگری و توانای تاییه تی که لک و مرگرتن له هه موو سرچاوه د پروونی و ژینگه بیه کانی به رده ست. به هه بهستی هه سترکردن و لیکدان هوه و روویه روویونه وهی رووداوه سترنسیه کانی ژیان به شیوه بیه کی کاریگری و نه رینی)

۲- برگه کان بریتیه له (۲۹) برگه

۳- جیگره وهی پښوهر بریتی به له (به ته واوی له گه نمدا دهگونجیت) (هه ندیک کات له گه نمدا دهگونجیت) (له گه نمدا ناگونجیت)

تښین	نه گونجاوه	گونجاوه	برگه کان
			۱- هه رچه ند رڼگری هه بیت واز له گه یشتن له ناما نجه کانی ژیان ناهینم
			۲- بریار خوم دهری ده کهم به بی نه وهی نارمزوی سرچاوهی دهره کیم هه بیت
			۳- بروام وایه که چیژی ژیان و هاندانی دوه ستنه سر توانای مروقه بو روویه روویونه وه
			۴- نرخ ژیان له وه دایه که مروقه وه لانی بو هه ندیک بنه ما و پره نسپ هه بی
			۵- کاتیک پلانی دوا بوژ داد دیرژم زورچار دننیم له توانا کانی خوم بو جی به جی کردنی
			۶- ده چمه ناو کیشه کان بو چاره سرکردنیان به بی نه وهی چاوهروانی روودانیان بکه م
			۷- زوربه ی کاته کانی ژیانی به چالاکی بی مانا و بی نرخ دهره له دستم
			۸- سرکه و تن له کاروباره کانم وهک نیش و خونندن یان هه ر کارنیک په یوهسته به جوهد و توانای خوم نهک بهخت و ریکهوت

		۹- جهزی گه‌ران و پشکنینم هه‌یه بۆ زانیاری و معریفه‌یه‌ک که زانیاریم نیه له‌سه‌ری
		۱۰- قه‌ناعه‌تم به‌وه هه‌یه که له ژبانی مندا نامانج و مانای هه‌بی که له پیناویدا ده‌ژیم
		۱۱- ژبان (بۆ هاته) نه‌ک کار و خه‌بات له پیناویدا
		۱۲- بروام وایه ژبانی کاریگه‌ر نه‌وه‌یه که کیشه و گرفتی له‌گه‌ل خۆی هه‌ لگرتوووه که توانای روویه‌رووبونه‌وه شم هه‌یه به‌سه‌ریدا
		۱۳- بنه‌ما و پرهنسیبیککی دیاریکراوم هه‌یه که پابه‌ندم پیوه‌ی و هه‌روه‌ها ده‌ی پارێزم
		۱۴- بروام وایه سه‌رنه‌که‌وتن ده‌گه‌رێته‌وه بۆ نه‌و هۆکارانه‌ی که له خودی که‌سه‌که‌دا بوونی هه‌یه
		۱۵- توانای ده‌ست پینسخه‌ریم هه‌یه به‌ ته‌واوی له چاره‌سه‌ر کردنی هه‌ر گرفتی‌ک که روویه‌رووم ده‌بیته‌وه.
		۱۶- نامانج له ژباندا نییه هه‌تا ده‌ستی پیوه‌ بگرم یاخود به‌رگری لێبیکه‌م.
		۱۷- بروام وایه هه‌موو نه‌وانه‌ی به‌سه‌ر مندا روودهدات زۆر جار به‌هۆی نه‌نجامی پلانه‌کانه‌.
		۱۸- کیشه‌کان هی‌ز وتوانام که‌م ده‌که‌نه‌وه بۆ روویه‌روو بوونه‌وه.
		۱۹- پا‌را و دوودل نیم له به‌شداریکردنم له هه‌ر چالاکییه‌ک که خزمه‌تی نه‌و کۆمه‌نگایه‌ بکات که له‌ده‌نیاندا ده‌ژیم.
		۲۰- له واقعدا شتی‌ک نیه به‌ناوی (به‌خت و شانس).
		۲۱- هه‌ست به‌ ترس و هه‌ره‌شه ده‌که‌م له ناست نه‌و بارو دۆخ و رووداوانه‌ی به‌سه‌رمدا تینده‌په‌رن.
		۲۲- ده‌ست پینسخه‌ر ده‌بیم به‌ وه‌ستان له پشت نه‌وانی تر کاتی روویه‌روی گرفتی‌ک ده‌بنه‌وه.
		۲۳- بروام وایه به‌خت و ریکه‌وت بۆنی گرتگیان هه‌یه له ژبانمدا.
		۲۴- کاتی‌ک چاره‌سه‌ری گرفتی‌ک ده‌که‌م چی‌ز و مرده‌گرم له جوولانه‌وه‌م بۆ چاره‌سه‌ری گرفتی تر.
		۲۵- بروام وایه دووری له خه‌کی ده‌سته‌وته.

			۲۶- دەتوانم رېرېوى ژيانم كۈنترۆن بىكەم.
			۲۷- بېروام بەوۋە ھەيە كە روويەروو بوئەوۋى گىرقتەكان ھەئېزاردەى ھېز و توانا و نارامگىرېمە لەسەر بەردەوامى كىبىرگىم.
			۲۸- گىرنگىدان بەخۇم ھېچ دەرفەتى تىرى بېرگىرەنەوۋى بۇ شتەكانى تر نەھىشتۈتەوۋە.
			۲۹- بېروام واىە كە بەختى خىراپ دەگەرىتەوۋە بۇ خىراپى دارشتىنى پىلانەكانم.
			۳۰- ھەز و نارەزىوى سەر كىشىم ھەيە لە دۈزىنەوۋى ئەوۋى كە لە دەورويەرم ھەيە.
			۳۱- بېروام واىە كارىگەرېيەكانم كەمە لەسەر رووداوەكان كاتىك بەسەرمدى دىت.
			۳۲- دەستپىشخەرى دەكەم بۇ روويەروو بوئەوۋى گىرقتەكان لەبەر ئەوۋى مەمانەم بە تواناكانى خۇم ھەيە بۇ چارەسەر كىردىيان.
			۳۳- زۆر گىرنگى ئەدەم بەو روودا و وكىشانەى لە دەورويەرم ھەن.
			۳۴- بېروام واىە كارىگەرېيەكانم كەمە لەسەر رووداوەكان كاتىك بەسەرمدى دىت.
			۳۵- دەستپىشخەرى دەكەم بۇ روويەروو بوئەوۋى گىرقتەكان لەبەر ئەوۋى مەمانەم بە تواناكانى خۇم ھەيە بۇ چارەسەر كىردىيان.
			۳۶- بېروام واىە كە ژيانى كەسەكان دەكەوئىتە ژىر كارىگەرى ھېزى دەرەكى كە كۈنترۆئىيان بەسەردا نىە.
			۳۷- ئەو ژيانەى جىگىرە و لە شوئىنى خۇيەتى ئەو ژيانە چىزۇم پىندەبە خشى و خۇشە بەلامەوۋە.
			۳۸- بەبىرواى مەن ئەو ژيانەى كە گۆرانكارى تىندا نىە ژيانىكى بېزاركەر و رۆتىنە.
			۳۹- ھەست بە بەرپىسارىەتى دەكەم لە بەرامبەر ئەوانى تر ھەر بۇيە دەستى يارمەتى درىز دەكەم بۇيان.

پاشکوی ژماره (۳)

شاره‌زایانی به‌شی زمانه‌وانی

زانکۆ	به‌ش	ناو
زانکۆی سه‌لاحه‌ددین	زمانی کوردی	د. ابراهیم حه‌سه‌ن حه‌مه‌د
زانکۆی سه‌لاحه‌ددین	زمانی عه‌ره‌بی	أ.د. زیاد عبدالله عبدالصمد
زانکۆی سه‌لاحه‌ددین	رێنمایی په‌روه‌رده‌یی وده‌روونی	م.ی. ژاله‌ نه‌بوئه‌کر حه‌سه‌ن

پاشکوی ژماره (۵)

شونینی کار	پسپۆری	ناوی سیانی	ژ
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر	که‌سایه‌تی و درووستی ده‌روونی	پ.د. مونه‌یه‌د ئیسماعیل جهرجیس	۱
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر	رێنمایی ته‌ندرووستی ده‌روونی	د. جیران سه‌باح عبدالله	۲
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر		م.ی. ژاله‌ نه‌بوئه‌کر حه‌سه‌ن	۳
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر	ده‌روونزانی کۆمه‌لایه‌تی	د. له‌میا که‌مال ده‌باغ	۴
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر	خزمه‌تگوزاری کۆمه‌لایه‌تی	أ.م.د. مه‌هدی عه‌باس	۵
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر	په‌روه‌رده‌ی تایبه‌ت	م. ئیلیاس نه‌حمه‌د خه‌لیل	۶
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر	په‌روه‌رده‌ی ده‌روونی	د. نه‌سیل ئیسه‌حاق بتو	۷
کۆلیژی په‌روه‌رده، زانکۆی سه‌لاحه‌ددین-هه‌ولێر	ده‌روونزانی کۆمه‌لایه‌تی	م.ی. سومه‌یه‌ سه‌می حه‌سه‌ن	۸

۹	د. شهبوؤ شمس الدين سليمان	تېست و پيوان	كۆليژى پەروەردە، زاتكۆى صەلاحدەدين- هەوليير
---	---------------------------	--------------	--

پاشكۆى ژمارە (۷)

فۆرمى دەستكەوتنى راستكۆيى تەرجومە بۆ

(زيرەكى ھە ئچوونى و پەيوەندى بە پتەوى دەروونى)

(پيۋەرى زيرەكى ھە ئچوون)

الفقره	صالحه	غير صالحه	تعديلات
1- اعرف متى تتغير انفعالاتي	دەزانم كەي چارەسەر دەپتت		
2- احكم في انفعالي عند اتخاذ القرار	من لەمكتى بېرىدان ھەلمەكەم كۆنرۆل دەكەم		
3- اضبط نفسي عند التعرض لموقف محرج	كاتىك لەمۇخىكى شەرمەز ار كەدەم خۇم كۆنرۆل دەكەم		
4- افهم الناس من خلال تعبيرات وجوههم	لەرىگەي دەرىپىنى روخسۇزبانەم لە مەزۇقەرگان تېدەكەم		
5- علاقتي جيدة مع الآخرين	پەيوەندەم باشە لەگەل كەسەنى دېكە		
6- اترك ما أشعر به	تۆك بەمۇدەكەم كە ھەست بەمۇي دەكەم		
7- استطيع التخلي على مشاعر الإحباط	دەخۇن بەمۇسەر ھەستە ناخۇشەكەم دا ز الھم كار دەتەمۇي خۇنا		
8- انقل بسرعة	ھەست بە نۆز اردانى نە انى تر دەكەم		
9- اشعر بمحادثات الآخرين	ھەستى كەسەنى دېكە لەمەرجاۋ دەگرم لەمكتى قەسەكەن لەگەلەن		
10- أراعي مشاعر الآخرين أثناء الحديث إليهم	ھەستەكەم بەرونى دەردەم		
11- أعبر عن مشاعري بوضوح	تور دەمەم ئەگەر خەلك بە پەرساۋە كاتىن بېزارم دەكەم		
12- أعضب إذا مشافقتي الناس بأستلهم المتكررة	بەھەمىنى مامەلە لەگەل ھەستەكەم دەكەم		
13- أتعامل بهدوء مع الفعالاتي	ھەست بە ناسوۋدى دەكەم لە پارمەتەدى كەسەنى تر		
14- أشعر بالرأحة عند مساعدة الآخرين	قەسەكەن لەگەل كەسەنى نامۇبۇم قورسە		
15- يصعب عليا التحدث مع الغرباء	دەزانم لە پاروئوخە سەختەكەم ھەستەكەم دەرىم لەمكتى تەواۋرەنى كار مەكەم دا كېشەكەم لادەم سەمەردەگرم كاتىك نەمجانە چاۋمرواكر او مەكان بەھەست نەھەم		
16- بإمكانني الإفصاح عن مشاعري في المواقف الصعبة	بەشۇبھەكى تەرم و نېان مامەلە لەگەل كەسەنى تر دەكەم		
17- أضع مشاكلي جانباً عند انجاز أعالي	لەمكتى كەتتو كۆرداى كەسەنى دېكە قېۋل دەكەم نەمۇشەدەزانم كە تورم دەكەم		
18- أتخلي بالهوسر عندما لا أحق النتائج المنتظرة	بۇزىرادەم قورسە		
19- أتعامل مع الآخرين بمرونة	تو انانى ماسەلەكەم دەم ھەمە بەشۇبھەكى كار بەگرم لەگەل كېشەكەم		
20- أتقبل وجهة نظر الآخرين أثناء النقاش	ھەست بەشۇبھەكەم كە ھاورىيەم ھەستى بېدەكەم من خۇم بە مەنەمەپىكر اوى كەسەنى تر دەزانم		
21- أعرف الأخطاء التي تخصني	من مەنەمەم بەمۇم ھەمە		
22- أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	تېگەر اندەم كاتىك دەزانم چارەسەر بۇ كېشەكەم بۇزۇكەم		
23- لدي القدرة على التعامل الفعال مع مشاكلي	ھەمۇدە لەمكتى بەر كەوتتى دۇخىكى سترەسەن دا نازام بېيەمۇ		
24- أستشعر ما يحسن به أصدقائي	بۇم ز زەمەتەكە كەسەنى تر نازام بەسەمۇ كەتەك توردەم		
25- أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين	چۇن لە جالەكەي گروپەكەم و جەريگە		
26- أنا واثق من نفسي			
27- أفاق عندما لا أجد حلاً لمشاكلي			
28- ألتجأ للاسترخاء عند التعرض لموقف ضاغط			
29- يصعب عليا تهدئة الآخرين في حالة الغضب			
30- أستمع بالأنشطة الجماعية			

2

31- أستطيع التأثير في الآخرين	دەزانم كار بەگرم لەسەر كەسەنى تر ھەمەت		
32- أنا منقلب المزاج	بۇزى دەرونىم خراپە		
33- أواجه المواقف الصعبة التي أتعرض لها بحكمة	بەزىرەنە روۋبە روۋى ئەمۇدۇخە سەختەكە دەمەمۇ كە روۋبەروم دەپنەمۇ		
34- أستطيع التأثير في الآخرين			
35- أتقبل وجهة نظر الآخرين عند النقاش	بۇ چوئى كەسەنى دېكە قېۋل دەكەم لە كاتى كەتتوۋگۇدا		
36- أعرف نقاط ضعفني	خەلك لاۋاز مەكەم دەزانم		
37- أبالغ في ردود أفعالي اتجاه المواقف البسيطة	زىيادەمۇي لەمكتى لەمكار دانەمۇكەم دەكەم لە بەر امبەر بەتەنى سادە		
38- أبذل الكثير من الجهد في الأمور التي لا تتطلب ذلك	گەرنىگى بەمۇدەم كەمۇي بەسەر كەسەنى تر دېت نەستەمە مەنەمە بەكەسەنى تر بەگم		
39- أهتم بما يحدث الآخرين	ۋشەنى گۇنجاۋ دەنۇز مەمۇە بۇ دەرىپىنى ھەستەكەم ھەمۇمۇ ھەمۇلەك دەمەم بۇ تەواۋرەنى تەركەك كە بۇم سېغۇر اۋە		
40- من الصعب أن أثق في الآخرين	لەھەستى ئەوانى تر تېدەكەم		
41- أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري	بەز مەمەت ھەستەكەم بۇ كەسەنى بۇ نۇزۇك تەزىن كەسەكەم دەردەمۇ ھەمە		
42- أبذل قصاري جهدي لإنهاء مهمة كلفت بها	توردەمۇ كەتەك بە ناسانجەكەم نەگەم		
43- تتأثني بحالات من البكاء الغير المبررة	من ئەھەتتو دەترەسم و ھۆكار كەنى نازام		
44- أتهم مشاعر الآخرين	دەزانم مۇزالى خەمۇكەمەن بەرز بەكەمۇمۇ		
45- أجد صعوبة في إضهار مشاعري لأقرب الناس			
46- أتحب أصدقائي			
47- أعضب عندما لا أصل إلى هدفي			
48- أخاف من المستقبل ولا أعرف الأسباب			
49- بإمكانني رفع معنويات الأشخاص المحيطين			

