دەروونناسی چییە ؟

بوارە سەرەکییەکانی دەروونناسی:

چوارچێوەی دەروونناسی ڕاگەیاندن:

دەروازەیەك بۆ دەروونناسی ڕاگەیاندن

★ پێناسەی دەروونناسی ڕاگەیاندن

★ گرنگی لێکۆڵینەوەی دەروونناسی ڕاگەیاندن

★ ئیدیۆمە دەروونییە گرنگەکان کە پەیوەندی بە ڕاگەیاندنەوە هەیە.

دەروونناسی چییە: دەروونناسی، ئەو زانستەیە لە ڕەفتارو کردەوە دیارو نادیارەکانی تاك دەکۆڵێتەوە، هەوڵدەدات پەیوەندی نێوان دیاردەکان ئاشکرا بکات و گەشە بە ڕەفتارەکانی مرۆڤ بدات. دەروونناسیی زانستێکی نوێیە بەراورد بە زانستەکانی دیکە و تەمەنی زیاتر لە چارەکە سەدەیەکە و ڕۆژ بە ڕۆژ لە پێشکەوتن و پەرەسەندندایە.

بوارە سەرەکییەکانی دەروونناسی:

أ/ بوارە تیۆرییەکان: ئەو بوارانەیە تایبەتن بە دۆزینەوەی ئەو پرەنسیب و یاسایانەی ڕەفتاری مرۆڤ لەخۆ دەگرن، وەك: دەروونناسی گشتی و دەروونناسی کۆمەڵایەتی.

1- دەروونناسی گشتی: لەو بنەماو و یا سایانە دەکۆڵێتەوە کە چالاکییە دەروونییەکانی مرۆڤ، شیدەکەنەوە، وەك: بیرکردنەوە، فێربوون، بیرچوونەوە، هەڵچوون... هتد. ئەم زانستە بناغەی هەموو بوارەکانی دیکەی دەروونناسییە.

2- دەروونناسی کۆمەڵایەتی: گرنگی بە ڕێگاکانی کارلێککردنی نێوان مرۆڤەکان دەدات، کە کار لە بۆ چوون و ڕەفتاریان دەکات. لە ڕەفتاری تاکەکان و کۆمەڵ دەکۆڵێتەوە، لەگەڵ گرنگیدان بە چۆنیەتی کاریگەربوونی ڕەفتاری کە سانی دیکە، دەروونناسانی کۆمەڵایەتی جەخت لە سەر پرۆسەکانی وەکو پەیوەندی کردن و ڕەوشتی سیاسی دەکەنەوە و لەگەڵ چۆن ئارەزووەکان و ئاراستەکان پەیدادەبن.

3 - دەروونناسی دەرککردن: دەرککردن لە دەروونناسیدا بەوە پێناسە دەکرێت، کەوا لێکۆڵینەوەی ئەو ڕێگایەیە، کە هەر زیندەوەرێك بەهۆیەوە هۆشیار دەبێت بەشتەکان و ڕووداو و پەیوەندییەکان لەجیهانی

دەوروبەری، بە بەکارهێنانی هەستەکان. بۆیە زانایانی دەروونی دەرککردن بە (بینین ، بیستن ، تام و بۆن ، دەستلێدان، بەرکەوتن، جولانەوە) لێکدەدەنەوە.

4 - **دەروونناسی (شاز):** ئالۆزییە رەو شتییەکانی کە سە شپرزە و شێواوەکان چارە سەر دەکات، بۆ نموونە: توێژەران لە هۆکارەکانی توندوتیژییە رەو شتییەکان (رەفتارەکان) دەکۆڵنەوە یان رەو شتی روخێنەری خوود (زات) یان کاریگەرییەکانی ئەو شێوازانەی بەکاردەبرێن بۆ چارەسەرکردنی ئالۆزییە هەڵچووەکان.

5 - **دەروونناسی گەشەکردن:** لە گۆڕانکارییە سۆزداری و هزری و کۆمەڵایەتییەکان دەدوێت، کە بەسەر مرۆڤدا دێت، لە قۆناغەکانی تەمەنیدا هەندێك لە دەروونناسانی گەشەکردن پسپۆرن لە توێژینەوەی کێ شەکانی منداڵان و هەرزەکاران.لەو قۆناغانە دەکۆڵێتەوە کە مرۆڤ لە ژیانیدا پێیاندا تێدەپەڕێت، هەروەها تایبەتمەندی دەروونی و جەستەیی هەر قۆناغێك دەخاتەڕوو، ئەو بنەما و یاسا گشتییانەش دەخاتەڕوو کە تایبەتن بە گە شەکردنەوە، لقەکانی ئەم زانستەش بریتین لە: دەروونناسی منداڵ، دەروونناسی هەرزەکار، دەروونناسی پێگەیشتووان، دەروونناسی بەساڵاچووان.

6- **دەروونناسی جیاتاکی:** لە جیاوازی نێوان تاکەکان و جیاوازی کۆمەڵ و رە چەڵەکەکان دەکۆڵێتەوە، لەڕووی چالاکی ئەقڵی و کە سێتی و ئامادەبا شی و بەهرە تایبەتییەکان، لە هۆکاری ئەو جیاوازیانەش دەکۆڵێتەوە. ئەگەر دەروونناسی گشتی ئەوە نیشان بدات کە خەڵك لە چیدا لێك دە چن، ئەوا دەروونناسی جیاتاکی ئەوە نیشان دەدات ئەو تاکانە چۆن و تا چ رادەیەك لە یەکتر جیاوازن.

7- **دەروونناسی بەراوردکاری:** لە شتە جیاوازو لێک چووەکانی نێوان مرۆڤ و ئاژەڵ، منداڵ و گەورە، مرۆڤی سەرەتایی و شارستانی، کەسی ئاسایی و کەسی نائاسایی دەکۆڵێتەوە، واتە بەراورد لەنێوانیاندا دەکات. لەلایەنە جیاوازەکان و لەیەک چوونی هەڵ سوکەوتی جۆرەکانی ئاژەڵان دەدوێت. دەروونناسان لەو مەیدانەدا لێکۆڵینەوەی مەنهەجی دەکەن سەبارەت بەتوانا جیاوازەکانی جۆرەکانی ئاژەڵ و پێویستی و چالاکییەکانیان و بەراوردکردنیان لەگەڵ رەگەزی مرۆڤدا.

8- **دەروونناسی فسیۆلۆژی:** لە بناغەی فسیۆلۆژی (جەستەیی) رەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە، بایەخ دەدات بە توێژینەوە لەبارەی کۆئەندامی دەمارو ئەرکی مێشك و چۆن هۆرمۆناتەکان کاردەکەنە سەر هەڵس و کەوت، هەروەها لە رەوشت و پرۆسەکانی جەستە دەکۆڵێتەوە و بەدواداچونیان بۆ دەکات، کە

کاردەکەنە سەر فێربوون و سۆز. ئەرکە جیاوازەکانی وەك بیرکردنەوەو فێربوون و خەوبینین و هەستەکان ... هتد، بۆ نموونە هەوڵدەدات بزانێ هەستەکان چۆن روودەدەن و رەوتە دەمارییەکان چۆن لە ناو دەمارەکاندا گوزەر دەکەن و مێشك چۆن هەست و رەفتار جڵەو دەکات. هەروەها لە ئەرکە جیاوازەکانی رژێنە بێ دەنگەکان و کاریگەرییان لە سەر رەفتار دەکۆڵێتەوە.

9- **دەروونناسی ئاژەڵ:** لە رەفتارە جیاوازەکانی ئاژەڵ و توانای بیرکردنەوەو وەبیرهاتنەوەو فێربوونی دەکۆڵێتەوە، ئەو زانست و زانیارییانەش لە بواری ئاژەڵەوە بەدەست هاتوون، رێخۆشکەرن بۆ سەرهەڵدانی زۆر لە بیردۆزو بنەما تایبەتەکانی مرۆڤ.

10 - **دەروونناسی فێربوون:** ئەو جۆرەی دەروونناسی گرنگی دەدات بەچۆنیەتی روودانی گۆڕانکاری هەمیشەیی لە رەوشت، لە ئەنجامی راهاتن و خیبرە و راهێناندا. زانایانی دەروونی لە لێکۆڵینەوەکانیاندا گرنگی دەدەن بە گرنگی چاکە و سزا لە پرۆسەی فێربووندا و چۆن تاکەکان چاکەخواز دەبن و وازدێنن لە خەراپە یاخود بە پێچەوانەوە بەهاتنە کایەی بارودۆخێکی جیاواز خەراپە فێردەبن.

11 - **دەروونناسی هۆکاری:** زانایانی دەروونی گرنگی بەلێکۆڵینەوەی هێزی هۆشیاری و نا هۆشیاری دەدەن، کە لە پشتەوەی هەڵس و کەوتی مرۆڤەوەیە، هەروەها گرنگی دەدات بەتێگەیشتنی پێویستییەکان و پاڵپێوەنەرەکانی سێکس و دوژمنایەتی و هەڵچوون.

12 - **دەروونناسی کەسایەتی:** خەسڵەتەکانی کەسایەتی دیاریدەکات، کەخەڵکەکە لەیەك جیا دەکاتەوەو هەڵس و کەوتیان لێکدەداتەوە و شیدەکاتەوە. زانایانی دەروونی کەسایەتی لێکدەدەنەوە چۆن کەسایەتی تاك نەش و نمای کردووە، جۆرەکانی کەسایەتی، پێوانەکردنی سیفەتی کەسایەتی لێکدەدەنەوە.

<u>ب/ بوارە کردارییەکان:</u> ئامانجی بەدیهێنانی مەبەستە زانستییەکان و چارەسەرکردنی گرفتە کرداری و زانستییەکان و دۆزینەوەی رێگەچارەی کرداری ئەو گرفتانەی لێی دەکۆڵێتەوە. لە نموونەکانی:

1- **دەروونناسی پەروەردەیی:** لە گرفتە پەروەردەییەکان دەکۆڵێتەوە لە رێگەی جێبەجێکردنی بیردۆزەکانی دەروونناسی، دۆزینەوەی هۆکارو رێگەچارەی گونجاو بۆ ئەو گرفتانەی دێنە رێگەی پرۆسەی پەروەردە و خوێندن، وەك دواکەوتن لە قوتابخانە، دابەزینی ئاستی زانستیی، توێژینەوە سەبارەت بە بابەتە پەروەردەییەکانی وەکو فێربوون، پاڵنەرەکانی رەفتار، جیاتاکی، یادگە، زیرەکی، کەسێتی مامۆستا و شێوازی وانەوتنەوە و فێرکردنی گەورەکان و چۆنێتی گونجاندنی پرۆگرامی

خوێندن لەگەڵ رەو شی خوێندنی سەردەم. ئەو زانستە هەوڵ دەدات رێگاکانی فێربوون و کەرەستەی فێربوون چاك بکات و کێ شەکانی فێربوون چارە سەر بکات. وە توانای فێربوون بپێوێ و پلەی پێ شکەوتن، پەروەردەکردن بپێوێ. زانایان کاردەکەن لەم مەیدانەدا بۆ دانانی تاقیکردنەوەی بەدەستهێنان و پێشکەوتنی رێبازەکانی نوێی فێرکردن، لە زانستی پەرەپێدانەوە و لە دەروونناسی " شازەکان" ەوە سوود وەردەگیرێ بۆ دەست نیشانکردنی ئالۆزییە عەقڵییەکان و ئاستەنگی خۆ سازان (خۆ گونجاندن) بۆ چارەسەرکردنی. قوتابیان لە قوتابخانە لە گرووپەکانەوە فێر دەبن، هەر کۆمەڵێك مامۆ ستا و سەرپەر شتیار یان سەرکردەی هەیە، کە پێوی ستە لە بەرێوەبردنی دیموکرا سیەت و پەیوەندییە مرۆییەکاندا شارەزاو راهێنراو بێ، دەروونناسی بە شداری لە پێدانی زانیاری و خزمەتگوزاری بە مامۆستا دەکات، بۆ پاڵپشتی تێگەیشتنی سەبارەت بە بناغەی گەشەکردنی دەروونی کۆمەڵایەتی.

2- دەروونناسی پیشەسازی: ئەو بەشەی دەروونناسی گرنگی بە لێکۆڵینەوەی خەڵکەکە دەدات لەشوێنی کارکردندا. لەو پرسانەی کەمایەی گرنگی پێدانی دەروونناسانی پیشەسازین لە توێژینەوەکانیاندا، بۆ چۆنیەتی چاککردنی ئەدای یا تێروانینی کرێکارەکان بۆ کارەکانیان یان خوشەویست کردنی کارەکان، هەروەها لەو مەسەلانە دەدوێن، کە پەیوەستە بە هەڵبژاردنی کارمەندانەوەو سەرکردایەتیکردن و بەرێوەبردن. دەروونناسی رێکخراوەکان زۆر نزیکە بە دەروونناسی پیشەسازییەوە. **بنەما و یاساکانی دەروونناسی پەیرەو دەکات لە بواری پیشەگەری و بەرهەمهێناندا، لە ئامانجەکانی دەروونناسی پیشەسازی:**

1- بەرزکردنەوەی ئا ستی بەرهەمهێنانی کرێکارو دە ستەی کارگەران لە رێگەی پەیرەوکردنی رێنماییەکانی دەروونناسی و بیردۆزەکانی، کە دەبنە هۆی چارەسەرکردنی ئەو گرفتانەی دێنە رێگەی کرێکاران لە میانەی کارەکانیاندا.

2- بەدەستهێنانی رەزامەندی کرێکار لە رێگەی خۆشکردنی کەش و هەوای ماددی و کۆمەڵایەتی.

3- بەدەستهێنانی زۆرترین بڕی بەرهەمهێنان و باشترین جۆر لە ماوەیەکی کورت و هەوڵێکی کەمتردا.

4- شیکردنەوەی کارو مەشقی پیشەسازی و گەڕان بەدوای کرێکارو دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی پیشەیی و نەخشەدانانی کار.

5- دابینکردنی ئاسایشی پیشەسازی و کەمکردنەوەی رووداوەکانی کارو ماندوبوونی کرێکا

3- دەروونناسی ئەندازەیی: گرنگی بە پەیوەندی نێوان کرێکاران و ئامێرەکان دەدات.

4- دەروونناسی کلینیکی (پزیشکیی دەروونی): لە چۆنێتی دروستبوونی نەخۆشییە دەروونی و ئەقڵییەکان و لاوازی مێ شك و تاوان و هۆکارەکانی دەکۆڵێتەوە، هەروەها دانانی بناغەی زاند ستی بۆ دۆزینەوەی رێگە چارەی گونجاو بۆ نەخۆ شییەکان و، دە ستنیـ شانکردن و چارە سەرکردنی بارگرژی دەروونی سووك، وەك کەموکورتی قسەکردن و گەشەکردن.

5- دەروونناسی ئەزموونگەری: لێکۆڵینەوەیە لەبارەی کاردانەوەی تاکەکان و درککردنیان بەرامبەر ئەو وروژێنەرانەی روبەڕوویان دەبێتەوە، لەگەڵ لێکۆڵینەوە سەبارەت بە چۆنێتی فێربوون و وەبیرهاتنەوەو کاردانەوەی تاکەکەکان بەرامبەر هەڵ چوونەکان، هەروەها چۆنێتی درو ستبوونی پاڵنەرەکان.

6- دەروونناسی دادوەری: لەو بارودۆخ و هۆکارانە دەکۆڵێتەوە کە کار لە دادوەر دەکەن، لە رووی خەملاندنی بەڵگەی تاوان و لێکدانەوەی و بڕیارەکەی.

7- دەروونناسی تاوانکاری: بایەخ دەدات بە تاوان و تاوانکاری و دۆزینەوەی هۆکارەکانی سەرهەڵدانی تاوان و رێگە چارەی گونجاو، لە ئامانجەکانی ئەم زاند ستە: توێژینەوە لە سەر باری دەروونی تاوانبارو کە سی لا سارو، دۆزینەوەی تاوانباران و گەڕانەوەیان بۆ ناو کۆمەڵگاو خۆ گونجاندنیان. دەروونناسی پێیوایە رەفتاری تاوانکاری رەنگدانەوەی نەگونجاندنی تاکەکانە لەگەڵ خۆیان و ئەو کۆمەڵگایانەی تیایدا دەژین.

8- دەروونناسی بازرگانی: گرنگی بە پاڵنەری کڕین و پێویـ ستییەکانی بەکاربەرو خەملاندنی بۆ چوونە دەروونییەکانیان دەدات بەرامبەر بەروبوومەکان و دەروونناسی فرۆ شتن و شێوەی رێکلامکردن و سەرنجڕاکێـ شان. ئەم زاند ستە لە بوارە جیاوەزەکانی ژیانی مرۆڤ گرنگی خۆی هەیە، لەوانەش گرنگی لە بواری پەروەردەو فێرکردن و دەروونـدرو ستی و چارە سەری دەروونی و خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی و بەرهەمهێنان، هەروەها لە بواری هێزە چەکدارەکان و چەندین بواری دیکە.

9- دەروونناسی سەربازی: لەو گرفتە دەروونیانە دەکۆڵێتەوە کە تایبەتن بە هێزە چەکدارەکان، وەك گرفتی هەڵبژاردن و راهێنان و پاڵنەرەکان و گیانی ورەو جەنگی دەروونی، لە ئامانجەکانی:

1- دەستنیشانکردن و دانانی سەرباز لە شوێنی ئەوتۆ کە لەگەڵ زیرەکی و تواناو کەسێتیان بگونجێ، ئەمیش پشت بە شارەزایانی دەروونی دەبەستێ.

2- ئاشکرا کردنی باری نائاسایی سەربازان و لاوازی ئەقڵییان و کەموکورتیان، بۆئەوەی ئەگەر یەکێك بۆ شوێنێکی دیاریکراو دەست نەدات، لەو شوێنە دوور بخرێتەوە.

3- چارەسەرکردن و نەهێشتنی نەخۆشی و گرفتە دەروونییەکانی نێو ریزەکانی سوپا، بەمەبەستی بەرزکردنەوەو زیادکردنی گیانی ورەی سەربازانە.

10- دەروونناسی پێوانەیی: پێوانە کردنی پرۆسە دەروونییەکان و توانا ئاوەزییەکان و نیشانەکانی کەسێتی، لەرێگەی تێست و ئامرازەکان.

11- دەروونناسی شەرعی: تایبەتە بە راوێژکاریکردنی پۆلیس و قەزا بۆ تێگەیشتنی زیاتر لە گرفتی تاوانباران و کەتنکاران و، پێشکەشکردنی راپۆرتی دەروونی سەبارەت بە شیاوبوونی تاوانبار لەڕووی دەروونییەوە.

12- دەروونناسی کۆمپیوتەریی: بە کارهێنانی زیرەکی دەستکرد لەڕووی دانانی بنچینەی ئامێری کۆمپیوتەر بۆ ئەنجامدانی ئەو کارانەی تاڕادەیەکی زۆر لە پرۆسەی بیرکردنەوەی مرۆڤ دەچێت.

دەروازەیەك بۆ دەروونناسیی راگەیاندن:

دەروونناسی راگەیاندن: لقێکە لە لقەکانی دەروونناسی، لە رەفتار و ئەدگارەکانی میدیاکار و وەرگر و شێوازی پەیامی میدیایی و ئەو هۆکارانەی کار لە جەماوەر دەکات دەکۆڵێتەوە، هەروەها کۆمەڵێ پرسیار دەخاتەڕوو و لە کاروباری جیاوازی میدیایی، هاوکات هەوڵی پراکتیزەکردنی شێوازو رێبازگەلێکی زانستی و پراکتیکی دەدات لەمیانەی توێژینەوەکان و نموونەی گشتی رەفتار کە شیاوی پراکتیزەکردنە، هەروەها یارمەتی تێگەیشتنی وردی ئەو کارانە دەکات کە میدیاکاران دەیکەن، کە بەشێوەی راستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ لەگەڵ نووسەران و شیکەرەوان مامەڵە دەکەن.

دەروونناسی ڕاگەیاندن: هەوڵی کۆکردنەوەی داتای ورد و ئەو زانیاریانە دەدات کە بە ڕێگای زانستی وەکو سەرنجدان، ڕاپرسی، چاوپێکەوتن کۆیان دەکاتەوە، هەروەها دەروونناسی میدیایی هۆکاری پێوانەی هەیە کە بەرێگەی ئامار لایەن و ڕواڵەتی ڕەفتار تۆمار دەکات لەمیانەی تێستی دەروونی و ڕاپرسی بیروڕای کارمەندانی بواری میدیا یان ڕای گشتی.

چەمکی دەروونناسی ڕاگەیاندن: خۆی لەو ڕاستی و واتا و ئەو وێنە هاوبەش و هێما واتادارانە دەدۆزێتەوە، کە دەیکێشێ، بەشێوەیەك ئەم هێمایانە ئەو ماناو وێنانە بگەیەنێ کە گوزارشتی لێ دەکات، دەروونناسی میدیایی لێکۆڵینەوەیە لە هۆش و ڕەفتاری مرۆیی لە چوارچێوەی کارلێککردنی مرۆیی لەگەڵ پرۆسەی پەیوەندیکردن.

پێناسەی دەروونناسی ڕاگەیاندن:

⋆ دەروونناسی ڕاگەیاندن بە بەشێك لە بەشەکانی دەروونناسی دادەنرێت، کە بریتیە لە چەند بەشێك: وەکو: دەروونناسی کۆمەڵایەتی و سیاسی و وەرزشی...هتد.

⋆ دەروونناسی ڕاگەیاندن ڕەگەزە کردارییە پەیوەندییەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، کە پێکهاتووە لە پەیامی ڕاگەیاندن و ئەو ئامرازەی کە پەیامەکە دەگوازێتەوەو ئەو جەماوەرەی، کە پەیامەکە وەردەگرێت.

⋆ دەروونناسی ئەو زانستەیە، کە لە هەموو لایەنەکانی چالاکی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە، لەبۆشاییدا ناژی، بەڵکو لە ژینگەی خەڵك و شتەکاندا دەژی و هەوڵدەدات پێویستیە ئەندامیەکانی و دەرونیەکانی تێربکات. لەهەوڵدانیدا ئاستەنگی ماددی بەری پێ دەگرن.

⋆ دەروونناسی، لێکۆڵینەوەی زانستی ڕەوشتە لەم پێودانگەوە ئەوا دەروونناسی وەسفی ڕەوشت دەکات، هەروەها هەوڵدەدات ڕەوشتی مرۆڤ لێکبداتەوەو ڕوونی بکاتەوە (بۆ ڕوودەدات؟)

⋆ بابەتی دەروونناسی: مرۆڤ، بەوەی زیندەوەرە ئارەزوو و هەست و دەرك دەکات و دەوروژێ و بیر دەکاتەوەو فێردەبێت و پشوودەدات لە هەموو ئەمانەدا بەکۆمەڵگا کاریگەر دەبێت.

⋆ دەروونناسی، ئەو زانستەیە هەوڵی دۆزینەوەی یاساکان و بیروباوەڕەکان دەدات، پەیوەندییە ئەرکییەکان لێکدەداتەوە، کە لە نێوان هۆکارە کارلێکەرییەکاندا هەیە لەهەر هەڵوێستێکی ڕەوشتی

بەمەش هەوڵدەدات بگاتە لێك تێگەیشتنی رەوشت و کۆنترۆڵکردنی پێشبینیکردنی، هەروەها پیادەکردنی مەعریفەی سایکۆلۆجی لەسەر کێشە مرۆڤایەتییەکان بۆ چارەسەرکردنی.

⋆ دەروونناسی: ئەو زانستەیە کە گرنگی بەدیاردە دەروونییەکانی ئێمە دەدات.

⋆ دەروونناسی بەوە پێناسە دەکرێت کەوا: ئەو زانستەیە، کە لەبنەرەتدا گرنگی دەدات بە کاریگەری پرۆسەی پەیوەندی لەسەر کەسایەتی مرۆڤ لەلایەکەوە، وە کاریگەری کەسایەتی مرۆڤایەتی لەپرۆسەی پەیوەندیکردنەوە لەلایەکی دیکەوە، لەچوارچێوەی رێکخراوێکی کامڵەوە، کە سێگۆیەکی تەواوە، بریتییە لە پەیام، ئامراز، جەماوەر (وەرگر- متلقی).

گرنگی لێکۆڵینەوەی دەروونناسی راگەیاندن:

⋆ لێکۆڵینەوەی دەروونناسی راگەیاندن: یارمەتی ناسین دەدات، تا چەند ئامرازەکانی راگەیاندن، پشت بە جەماوەر دەبەستێت، چونکە رۆشنبیری کۆمەڵگا پێکدێنێ.

⋆ زانینی بەکارهێنانی جەماوەر، چۆن ئامرازەکانی راگەیاندن بەکاردێنێ چونکە جەماوەر ئەو ئامرازە راگەیاندنە بەکاردەبات کە پێویستییەکانی و ئارەزووەکانی تێر دەکات.

⋆ ناسینی شێوازەکانی زانیارییەکان، لەڕووی دەرکپێکردنی لە ئامرازەکانی راگەیاندن و تێگەیشتنیان و گەرانەوەیان کە سوودی دەبێت بۆ ناسینی (زانینی) وەرگرتنی جەماوەر بۆ زانیارییەکان لە ئامرازەکانی راگەیاندن و کارتێکردنی.

⋆ زانینی کاریگەری ئامرازەکانی راگەیاندن لەسەر رێکخستنی پێویستییەکانی جەماوەر و ئەو کێشانەی کە گرنگی پێدەدەن لە دەرەوە و ناوەوە.

⋆ ئامرازەکانی راگەیاندنی جەماوەری وەرگری خۆی فێردەکات، کاتێك بیردەکاتەوە. نەك چۆن بیردەکاتەوە، بۆیە ئامرازەکانی راگەیاندن بایەخ بە جەماوەری تایبەت و جەماوەری گشتی دەدات.

دەروونناسی راگەیاندن و پەیوەندی بە دەروونناسی گشتییەوە:

دەروونناسی لە ڕەفتاری تاک دەکۆڵێتەوە، لە میانەی پرۆسەی کارلێککردنی لەگەڵ وروژێنەرە سروشتییەکان، هەروەها ئامانجی دۆزینەوەی ئەو یاسا و پرەنسیبە گشتیانەیە کە ڕەفتاری تاکی مرۆیی شی دەکاتەوە چ ڕەفتاری دروست بێ یان ناوازە. دەروونناسی میدیاییش پشت بەم یاسا و پرەنسیبانە دەبەستێ بۆ شیکردنەوەی ڕەفتاری میدیایی، لەمیانەی لێکدانەوە شیکردنەوەی بۆچوونەکانی ئەو ڕەفتارە و پێشبینیکردنی. بەم شێوەیە دەتوانین پێناسەکە لە چەند بۆچوونێکی جیاواز کۆ بکەینەوە:

1- لقێکە لە لقەکانی دەروونناسی گرنگی بە پرۆسەی بەدوادا چوون و دەرهێنانی زانیاری و بەدەستهێنانی دەدات، پاشان پەخشکردنی ئەم زانیاریانە بۆ کەسانی دی.

2- زانستێکی ڕەفتارناسییە گرنگی بە کارلێککردنی نێوان تاک و کۆمەڵ لەگەڵ ئامرازەکانی میدیا دەدات، بۆ زانینی ئەو هۆکارانەی دەبنە هۆی پێکهێنانی ئەو میکانیزمە سایکۆلۆژیانەی ئەو کارلێککردنانە شرۆڤە دەکات.

3- توێژینەوەیەکی زانستییە کە دەبێتە هۆی چارەسەرکردنی ئەو ئاریشە دەروونییانە کە لەمەیدانی میدیاییدا دەردەکەون، بۆ بەرزکردنەوەی توانای زانستی کارمەندانی ئەم مەیدانە.

دەروونناسیی ڕاگەیاندن و پەیوەندی بە لقەکانی دیکەی دەروونناسییەوە

یەکەم: پەیوەندی دەروونناسی ڕاگەیاندنەوە بە دەروونناسی کۆمەڵایەتی:

بابەتی دەروونناسی کۆمەڵایەتی لێکۆڵینەوەی زانستییە لە ڕەفتاری تاک لە چوار چێوەی کاریگەری وروژێنەرە دەروونی و کۆمەڵایەتی و شارستانییەکاندا، دەروونناسی میدیاییش ڕۆڵی بنەڕەتی و کارای لە خرۆشاندنی ئەو سێ وروژێنەرە هەیە، کە وێنەی کەسێتی تاکەکان لە چوار چێوەی ژینگەکەی دەکێشێ.

دووەم: پەیوەندی دەروونناسی ڕاگەیاندن بە دەروونناسی کارگێڕیی:

دەروونناسی کارگێڕی، ئەو زانستەیە کە ڕەفتاری کارگێڕی کارمەندان لێك دەداتەوە، هەروەها کاریگەری لەسەر ڕەفتارە جیاوازەکانی لەمیانەی ڕاپەڕاندنی کارەکانیان و، لەگەڵ دەروونناسی

میدیاییش پەیوەندییەکی پتەویان هەیە لەڕووی دیاریکردنی ئەو تواناو ئامادەبا شییانەی میدیاکار پێوی ستی پێیەتی لە راپەراندنی ئەرکەکانی و بەرەو پێ شبردنی تواناو بەهرەکانی، کارگێڕی میدیاش سوود لە چەمکەکانی دەروونना سی کارگێڕی وەردەگرێ، لە بەڕێوەبردنی داخوازی میدیاو جەماوەرو باشترکردنی بەپێی گۆڕانکارییەکانی سەردەم.

سێیەم: پەیوەندی دەروونناسی راگەیاندن بە دەروونناسی پیشەسازی:

دەروونناسی پیشەسازی، ئەو زانستەیە کە رێبازە زانستییەکانی دەروونناسی لە بواری کاردا بەکاردێنێ، بۆ شیکردنەوەی کار و دانانی کرێکاری شیاو لە شوێنی خۆی و چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی بواری کارو بەدەستهێنانی رەزامەندی کرێکارو، چۆنێتی مەشقی پیشەیی و گونجاندنی بارودۆخی فیزیایی و دەروونی بۆ کرێکار، ئەمیش هەمان ئامانجی دەروونना سی میدیایە لەلێکۆڵینەوەی بۆ سووتانی دەروونی میدیاکارو کاری میدیاو، درو ستکردنی مەیل و بۆ چوونی ئیجابی بۆ کارمەندی میدیا و سەقامگیری دەروونی.

چوارەم: پەیوەندی دەروونناسی راگەیاندن بە دەروونناسی بازرگانی:

دەروونना سی بازرگانی لە پاڵنەری بەکاربەران و پێوی ستییەکانیان دەکۆڵێتەوە، لەمیانەی توێژینەوەی لە باری دەروونی فرۆ شیار (نێرەر) و کڕیار (وەرگر) و، توێژینەوەی رێکلامکردن کە ئامرازێکی جەماوەرییە بۆ پەیوەندیکردنی داتاو زانیاری، بۆ قەناعەتپێکردنی کڕیاران بۆ ئەو کاڵا بازرگانییە کە ریکلامی بۆ دەکات، بەمەبە ستی بەدە ستهێنانی ئەوپەڕی قازانج هەروەها بایەخدان بە تەرویجکردن کە بڵاوکردنەوەی زانیارییە بە رێگەی جیاواز بەمەبە ستی سەرنجڕاکێ شانی جەماوەر، یەکێك لە ئامانجەکانی دەروونناسی میدیاییش سەرنجڕاکێشانی جەماوەرە بۆ کارو خزمەتگوزاریە میدیاییەکان.

پێنجەم: پەیوەندی دەروونناسیی راگەیاندن بە دەروونناسی کەسێتی:

دەروونना سی کە سێتی یان جیاتاکی جیاوازی نێوان تاك و کۆمەڵەکان و رە چەڵەکەکان دەخوێنێ لەڕووی جیاوازی زیرەکی یان رەو شت و کە سێتی و ئامادەبا شییەکان و بەهرەکانیان، ئەوەمان پی شان دەدات کە چۆن جیاوازن و تا چ رادەیەك جیاوازن، پا شان کە سی میدیاکار لە کارەکەیدا مامەڵە لەگەڵ

کە سە جیاوازەکاندا دەکات، بۆیە پێویستە لە سەر میدیاکار شارەزایی سەبارەت بەبونیاتی کە سێتی مرۆڤ و ئەرك و ئایندەی هەبێ.

شەشەم: پەیوەندی دەروونناسی راگەیاندن بە دەروونناسی بەکاربەر:

کاتێك وەك پیشە سازییەك سەیری میدیا دەکرێ، پێویست دەکات ئەم پیشە سازییە بە بازاڕکردن ببەستینەوە، بازاڕکردنیش پرۆسەی تێرکردنی ئارەزووەکانی جەماوەری بەکاربەرە بەباشترین شێوە، چونکە کارمەندانی کەرتی میدیا بۆ تێرکردن و ئارەزووی خوێنەران کار دەکەن و، هەوڵ دەدەن پێویستی و ئارەزووی نوێ بدۆزنەوە یان ئارەزووی پێویستی بەکاربەران بورووژێنن. ئەم ورووژاندنە مانای چالاکی بازاڕکردنە، بازاڕکردن لە تێڕوانینی بەکاربەر بریتییە لە تێرکردنی ئەو پێویستی و ئارەزووانەی بۆ کڕین پاڵی پێوە دەنێت، بەڵام لە دامەزراوەی میدیایی و میدیاکاران سەیری سەرکەوتنی پرۆژەکانی خۆیان و فراوانکردنی و بەدیهێنانی قازانج دەکەن، لەمیانەی سەرنجڕاکێشانی میدیایی بۆ بازاڕی ئەو بابەتە میدیاییەی پێشکەشی دەکەن. بەڵام کۆمەڵ لە میانەی ئارەزووی بۆ زیادبوونی داهاتی نەتەوەیی کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی گوزەران سەیری میدیا دەکات، بەکاربەریش ئارەزوو و پاڵنەری خۆی هەیە هەوڵی تێرکردنی دەدات، لە کڕینی خزمەتگوزاری میدیایی وەکو کتێب و گۆڤار، هاوکات لەلاوازی توانای کڕینی دەناڵێنێ.

ئامانجەکانی دەروونناسی راگەیاندن:

دەروونناسی راگەیاندن هەوڵدەدات چەمك و پرەنسیپ و تیۆرەکانی دەروونناسی گشتی بەسەر کاری راگەیاندندا جێبەجێ بکات، بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەی، کە دەبێتە هۆی سەرنجڕاکێشانی راگەیاندن. دەزگای راگەیاندن خزمەتگوزاری پێشکەش بە بەکاربەری راگەیاندن دەکات و هەوڵدەدات زانیاری تازە بەو بەکاربەرە بەئاسانی بگەیەنێت. ئامانجەکانیش دوو جۆرن:

1- ئامانجی گشتی:

باسکردن و کۆنترۆڵکردنی بزاڤی دیاردەی راگەیاندنە، کە بە سروشتی دینامیکی گۆڕاو و هەڵقوڵاندنی بەلێشاو دەناسرێتەوە، چونکە بەپێی سیستمی کۆمەڵایەتی کار دەکات و دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەوە، هەروەها بەوە دەناسرێتەوە، کە پێشبینی بزاڤی دیاردەی میدیایی دەکات، لەم ئامانجانەش: وەسفکردن،

کۆنترۆڵکردن، پێشبینیکردن، کە ئامانجی دەروونناسین و لقەکانی تری زانستەکان لەگەڵیدا بەشدارن، لەوانەش دەروونناسی میدیایی.

2- ئامانجی تایبەتی:

ئامانجی تایبەتی دەروونناسی ڕاگەیاندن دانانی ئەو بنەماو پرەنسیبە گشتیانەیە، کە لە ڕەفتاری وەرگر دەکۆڵێتەوە، ئەگەر جەماوەر بێ یان تاك لەکاتی ڕوودانی دیاردە میدیاییەکان و ڕووداوە لەپڕەکان و پرۆسەی کارلێککردنیان و هەماهەنگییان.

میدیای ئەمڕۆ ، کە لەمیانەی دامەزراوە میدیاییە پسپۆریەکانەوە بەڕێوەدەچێ، سەرکەوتنی ئەم دامەزراوانە بە وەدیهێنانی ئامانجەکانی دەروونناسی میدیا بەستراوە، کە ئەمانەن:

1- بایەخدان بە کاریگەری کەسێتی لەسەر ڕەفتاری میدیاکارو پرۆسەی بڕیاردان.

2- جۆشدان و ئاراستەکردنی پاڵنەرێتی ڕەفتار بەئاراستەیەکی دیاریکراو (ئامانجێکی دیاریکراو).

3- بەدیهێنانی خۆگونجاندن و کارلێککردنی کۆمەڵایەتی لە ڕەفتاری تاك (میدیاکار)، بەرامبەر هاوکارانی لە دامەزراوەکە یان بەرامبەر جەماوەر.

4- دۆزینەوەی جیاتاکی چ دەروونی بێت یان جەستەیی یان عەقڵی یان هەڵچوون و، کاریگەری ئەوەش لەسەر ڕەفتاری میدیایی.

5- پێشکەشکردنی یارمەتی لە پرۆسەی ڕێنمایی پیشەیی (گەشەپێدان، هەڵبژاردن و تاقیکردنەوە بەپێی بنەمای زانستی و بابەتی) بۆ تاکی میدیاکار.

6- مەشقی میدیایی (دروستکردنی بارێکی هاوسەنگی دەروونی) کاتێك تاکی میدیاکار خاوەنی بەهرەو توانایەو، ئەوەی ئەرکەکەی پێویستی پێیەتی لە کارو چالاکی بەشێوەیەکی کارا.

7- زانینی گرنگی هەڵبژاردن (الاختیار) و دامەزراندن و هەڵسەنگاندنی هەڵسوڕاندنی کاری میدیایی.

8- بەرزکردنەوەی ئاستی پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری میدیایی لەمیانەی بەدەستهێنانی ڕەزامەندی کار بۆ میدیاکار کە بە هۆکارێکی بنەڕەتی دادەنرێ، لە ڕەزامەندی دەروونی بۆی کە هانی دەدات بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری باشتر.

9- دەستنیشانکردنی فشارە دەروونییەکان (ڕەفتارییەکان)ی کار، کە کار لە ڕەفتاری میدیاکار دەکات.

10- جەختکردن لەسەر بایەخی تەندروستی دەروونی لە کاری میدیاییدا.

پێداویستییەکانی مرۆڤ لەڕوانگەی ماسلۆ:

1-پێداویستییە فسیۆلۆجییەکان: (هەناسەدان، خواردن، خواردنەوە، ئاو، خەوتن).

2-پێداویستی ئاسایش، ئارامی، سەلامەتی جەستەیی، سەلامەتی کارکردن، سەلامەتی دەسکەوت، ئارامی و ئەمانی خێزانی و تەندروستی، ئارامی و ئەمنی دەسکەوت و مولکایەتیت.

3-پێداویستییە کۆمەڵایەتییەکان: هاوڕێیەتی، پەیوەندییە خێزانییەکان، سێکس کردن.

4- ڕەچاوکردنی کەسایەتی، باوەر بەخۆبوون، ڕێزگرتنی خود، متمانە، ڕێزگرتنی بەرامبەر، ڕێزگرتنت لەلایەن بەرامبەرەوە.

5- پێداویستی بەدەستهێنانی خودی: داهێنانی چارەسەرکردنی کێشەکان، قەبوڵکردنی ڕاستییەکان.

ئیدیۆمە گرنگەکانی دەروونی کە پەیوەندی بەراگەیاندنەوە هەیە:

- گرێ دەروونییەکان، مانای: ئامادەبوونی ویژدانی بەدەستهێنراوی هەمیشەیی کاردەکاتە سەر ڕەوشت و هەستی مرۆڤ و مۆرکێکی تایبەتی پێدەدات، بەبێ زانیاری یان ئیرادەی وۆی.

- هەروەها پێناسە دەکرێت بە "سۆزێکی کپ کراو یانی بارودۆخی کۆمەڵایەتی ڕێگای پێنەداوە مەبەستەکانی بەدی هێنێ لەهەستێکی ئازاردەری خوود ماوەتەوە، کە هەرەشە لە قەوارەکەی دەکات.

جۆرەکانی گرێی دەروونی

1- گرێی خۆ بە کەمزانین: ئەمە گرێیەکی دەروونییە لە هەستی ئەو مرۆڤە پەیدا دەبێت، بێ توانا و کەم دەسەڵاتی دەکات لە کۆمەڵگاکەیدا لەناو ئەو خێزانەدا بڵاو دەبێتەوە، کە کورەکە لەڕۆژانی منداڵییەوە هەست بە زەلیلی و ژێر دەستەیی دەکات، جا ئەو کاتە ئاستەنگی دەبینی بۆ سەلماندنی زاتی خۆی و یەکسانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا.

2- گرێی هەست بەتاوانکردن: لەزیادەڕۆیی لەتاوانبارکردنی منداڵ و دەرخستن و ناسینی بە تاونکار، گەورەکردنی گوناح و هەڵەکانی پەیدا دەبێت. جا هەست دەکات تاوانبارێکی گەورەیەو شایانی

ئەوەیە سزا بدرێت، ئازار خواردن کەفارەتی ئەو کردەوانەی دەداتەوە، چونکە وا هەست دەکات (وەهم دەکات) کردوونی.

3- گرێی ئودیب: مەیلی کور بێ ئەوەی هەست بکات بۆلای دایکی، لەگەڵ ئاراستەی (غیرە) کردن و رق لێهاتنەوە لە باوك، ئەوە نەریتێکە لە تەمەنی 3-5 ساڵ سەرهەڵدەدات پا بەندی دایکی دەبێت.

4- گرێی ئیلکترا: مەیلی کچ بەبێ هەست بۆ پابەند بوونی بە باوکەوە، بەراددەیەك قوربانی بەدایکی دەدات لەپێناو باوکیدا.

5- گرێی سێکسی: لە کەبتی سێکسییەوە پەیدا دەبێت، لەژێر نەریتە کۆمەڵایەتییەکانداو نەتوانین بۆ رازیکردن و تێرکردنی " بەئازادی و سەربەخۆیی" کەوا دەکات تاکی بەرەوشت هەڵچوونەکانی کپ بکاتەوە، لە لاهەستیدا، بەڵام لە ژێرەوە هەر دەمێنێتەوە.

6- گرێی دەسەڵات یان باوك سالاری: لەتوند و تیژی باوکەوە پەیدا دەبێت، کە بەتوند و تیژی هەڵس و کەوت لەگەڵ منداڵەکانی دەکات، بۆیە منداڵەکانی لەدەروونی خۆیاندا هەست بە رق دەکەن بەرامبەر باوکیان.

7- گرێی دایك: لەئەنجامی ناز پێدانی زیاد بەکوڕ لەسەردەمی منداڵیدا، ئەمە دەیکاتە کەسێکی خۆپەرست کە گەورە دەبێت، هەروەها زوو هەڵدەچێ لەبەرامبەر هەموو کەسێك کە لە بەرامبەر ئارەزووەکانی دەوەستێت، وەکو ئەوەی دایکی فێری کردووە ئەمەش وا دەکات دوورە پەرێز بێت لەخەڵکی دووربکەوێتەوە.

کاریگەری گرێ دەروونییەکان لە رەوشتی مرۆڤدا:

1- فێڵی فکری لاهەستی/ چەند جۆرە هەڵس و کەوتێکە بەمەبەستی سوککردنەوەی رادەی ئاڵۆزی دەروونی، ئازارو حاڵەتی تەنگی و سەغلەمی، کە لە حاڵەتی بێ ئومێدی و کپکردن (کبت)ەوە پەیدا دەبێت. هەوڵی دووبارە سازاندنی نێوان تاك و ژینگەکەی دەدات. کەسە ئاسایی و نەخۆشەکان وەکو یەك بەکاریدێنن.

2- سەرکوتکردن: ئەمە فێڵێکە تاکەکە دەیکات بەدواخستنی تێرکردنی پاڵپێوەنەر یان دەربرین. نموونە: پاڵنەری برسێتی، کپ دەکرێتەوە تاماوەی تێربوونی بۆ دەرەخسێت.

3- زیندەخەو / پرۆسەیەکی بیرکردنەوەو خەیاڵکردنە، کە بەشێوەیەکی راستەوخۆ یان ناراستەوخۆ دەبێتە هۆی بەدیهێنانی ئارەزووە سەختەکانی گەیشتن بە ئامانجە دوورەکان، بەدیهێنانی ئامانجەکان بەخواست خواردن نایەتەدی.

4- ناکۆکی / سەرسەختی و بەرەنگاربوونەوەی رای یەکێکی دیکە و پێچەوانەکردنی رێنماییەکان و رێزنەگرتن.

5- چوونە پێستی یەکێکی ترەوە: التقمص/ پرۆسەیەکە، تاکەکە بەوروژاندن پەیوەست دەبێت (لاشعوری) بە کەسێکەوە یان کۆمەڵێك کەسەوە، کە وەکو پێشرەوە بۆی، لاسایی جولانەوەکانی دەکاتەوە و لاسایی شێوازی ژیانی دەکاتەوە، نموونە : منداڵ دەچێتە پێستی باوکییەوە، یان مامۆستاکەیەوە، یان هەر کەسێکی دیکەوە، کە حەزی لێدەکات. ئەو حالەتە قووڵ دەبێتەوە تا دەگاتە ئەوەی خۆی وەك ئەو ببینێ هەست دەکات ئەوا ئەو کەسەیە.

6- گواستنەوە: فێڵێکی لا هەستییە کاریگەری گرێ دەروونییەکان لە رەوشتی مرۆڤ پاڵ بە مرۆڤەوە دەنێ سۆز و باری هەڵچوونی بگوازێتەوە، لەبابەتی خۆیەوە بۆ بابەتێکی نوێ.

نموونەش: کور رقی لە باوکی دەبێتەوە، کە بەباشی هەڵس و کەوتی لەگەڵ ناکات و ناشتوانێت دەریبخات و ئاشکرای بکات، رق و هەستەکەی بۆ مامۆستاکانی دەگوازێتەوە.

پیاو لەگەڵ خێزانەکەی خەراپ دەبێت دایکەکە لە منداڵەکانی دەدات و لەگەڵ هاورێکانی لە کاتی دەوام ناکۆکە چونکە پیاوەکەی لەگەڵی خەراپە.

7- گوناح و هەڵەکانی دەخاتە سەر یەکێکی دیکە: چی رەوشتێکی خەراپی هەبێت دەیخاتە سەر یەکێکی دیکە، وەکو: رەزیلی، لووتبەرزی، خیانەت، درۆکردن، وا دەزانێت لەبەرامبەرەکەیدا هەیە، کەچی لەراستیدا خۆی ئەو سیفاتانەی هەیە.

جیاوازی نێوان پاساو هێنانەوەو لاسایی لەوەدایە:

- لاسایی کەرەوە/ بەهەستی خۆی ئەوە دەکات، وەکو لاسایی کردنەوەی جولانەوەیەك. ئەمەش کاتیە بەپێچەوانەی (تەقەموسەوە)

- پاساو هێنانەوە/ یاریکردنی ناهەست، داهێنانی هۆکارگەلێکی گونجاو تارادەیەك(ناراست) مرۆڤ دەپارێزێت لەدانپێدانانی بەهەڵە و سەرنەکەوتن و کەمایەتی بۆ هەڵهاتن لە تۆمەت و تانە.

وەك: قووتابی دەرنەچوو (راسب) - یان ئەو قوتابییەی قۆپیە دەکات - سەرنەکەوتنی پرۆژە.

جیاوازی نێوان پاساو هێنانەوە و درۆکردن:

- درۆکردن/ کەسەکە وادەزانێ کە ئەویتر هەڵدەخەڵەتێنێ و خۆی ناخەڵەتێنێ.
- پاساو هێنانەوە/ ئەو کەسە خۆی هەڵدەخەڵەتێنێ وا دەزانێ ئەوانیتر هەڵدەخەڵەتێنێ.

ئامادەکاری وولآت بۆ جەنگ:

لە گەرمەی ململانێدا، دەوڵەت دەبێت ئامادەباشی بۆ شەر بکات، شێوەی ئامادەکردنەکەش پەیداکردنی هەموو پێویستییەکانە و هەموو ئەوەی دەوڵەت پێویستی پێ دەبێت بۆ بەشداربوونی لەشەرداو ململانێی راستەوخۆ.

پێناسەی دەروونناسی سەربازی:

- ئەو زانستەیە کە کار بۆ لێکۆڵینەوە و بەکارهێنانی ئەوە دەکات، کە دەروونناسی پێی گەیشتووە، بۆ خزمەتکردنی مەبەستە سەربازییەکان، هەروەها لەکێشەکان و هۆکارە دەروونییەکان و کێشە بنەرەتییە پێویستییەکان دەکۆڵێتەوە لەبواری سەربازیدا، وەکو سەرکردایەتی و ورە و مەعنەویات و جەنگی دەروونی و سازاندنی سەربازی و تەندروستی دەروونی و زەبت و رەبتکردن (الانضبات)، ...هتد. کە یارمەتی بەدیهێنانی ئامانجە سەربازییەکان دەدات بەو پەری لێهاتووییەوە.

گرنگی دەروونناسی سەربازی:

- لێکۆڵینەوەی هەڵس و کەوتی (رەفتاری) تاك و لایەنی کۆمەڵایەتی کەسەکان لە یەکە و دامەزراوەکاندا، لە فاکتەرەکانی رەوشت وەکو هۆکارەکان و دەرککردن.
- کارلێکەری لەنێوان تاکەکان و کۆمەڵەکاندا لەیەکە سەربازییەکاندا لەکاتی ئاشتی و شەردا.
- تەعمیمی هەڵوێستە راهێنانەکان و ئەوەی بەکاری دێنێ لەشێوازی ورد بۆ دیاریکردن و پێوانەکردنی توانای تاکەکان و ئامادەباشییان.

- پێویستی بوونی سەرکردەکان و بەرپرسەکان بۆ تێگەیشتن لە سروشت و دەروونی مرۆڤایەتی و ئەو هۆکارە جیاوازیانەی کە رەوشت پێکدێنێ و کاری لێدەکات.
- پێویستییەکانی سەربازەکان بۆ لەخۆ تێگەیشتن و تێگەیشتنی ئەوانی دیکە، بەشێوەیەکی قولتر، کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ خۆراهاتن لەگەڵ ژیانی سەربازیدا.

دەروونناسیی کۆمەڵایەتی:

دەروونناسی کۆمەڵایەتی کە لقێکە لە لقەکانی دەروونناسی، بریتییە لە لێکۆڵینەوەی زانستی رەفتاری بوونەوەر وەك بونەوەرێکی کۆمەڵایەتی، لەگەڵ هاوتاکانی لەناو کۆمەڵگە ژیان دەگوزەرێنێ، لەگەڵیاندا کارلێك دەکەن، واتە دەکەوێتە ژێر کاریگەری رەفتاریان و دەکەونە ژێر کاریگەری رەفتارییەوە.

دەروونناسی کۆمەڵایەتی وەك لقێکی گرنگی دەروونناسی، گرنگی بە لێکۆڵینەوەی تاك لەچوارچێوەی کۆمەڵ دەدات، چونکە رەفتاری تاك بەردەوام دەکەوێتە بەر کارتێکردنی ئەو فەزا کۆمەڵایەتیەی تێیدا یەتی، مرۆڤیش بەپێی سرو شتی درو ستبوونی کە لەدایك دەبێت، لەبنەڕەتدا تاکێکی کۆمەڵایەتییەو لەژیانیدا پشت بە دەوروبەر دەبەستێت، کاروبارەکانی کەسانی دیکە دەیکەن، لەژیانیدا بەردەوام لە پەیوەندی و هاموشۆدایە لەگەڵ ئەم و ئەودا.

کە سانی دەوروبەری تاك لەجیاتی وروژێنەرن بۆ وەڵامدانەوەی، ئەویش ئامانجی وەڵامدانەوەکان و میحوەریشیانە، شێوازی مامەڵەکردنی لەگەڵیاندا بڕیار لەسەر جۆری رەفتارو کارو کردەوەکانی دەدات و سروشتی هەست و نەست و جۆرەکانیشی دیاری دەکات.

هەر کاتێك تاك و کۆمەڵ لەئارادا بن و کار لەیەکدی بکەن، دەروونناسی کۆمەڵایەتی گرنگی زۆری لە بوارەکانی ژیانیاندا دەبێ، ئەگەر کارەکانیان پەیوەست بێ بە خزمەتگوزاری گشتییەوە یان بە نە شونمای کۆمەڵایەتی لە خێزان و قوتابخانەو لە هەموو بوارەکانی پەروەردەو فێرکردن، هەروەها لە بواری پەیوەندییە گشتییەکان و خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی و، بواری کارو پیشەسازی و هێزی چەکدارو بوارەکانی میدیا و پڕوپاگەندەو رێکلامکردن و ئاراستەو رێنمایی، هەروەسا لە بوارەکانی سەرکردایەتیکردن و شتی دیکە.

ئامانجەکانی دەروونناسیی کۆمەڵایەتی:

ئەم زانستە لەبەرئەوەی دەچێتە ناو ژیانی مرۆڤەوەو لە حاڵەتە کۆمەڵایەتییەکانی دەکۆڵێتەوە، هەندێ ئامانجی هەیە، لەوانە:

1- لێکۆڵینەوە لە رەفتاری تاك و کۆمەڵ لە هەڵوێستە جیاوازە کۆمەڵایەتییەکاندا.

2- لێکۆڵینەوە لە شێوە جیاوازەکانی کارلێککردنی کۆمەڵایەتی، وکو کاریگەری لەنێوان تاکەکان و نێوان کۆمەڵەکان، لەوانەش نێوان باوك و منداڵەکانی، مامۆستاو قوتابیان، کرێکارو خاوەنکار، نێوان کرێکاران خۆیان، هەروەها نێوان پزیشك و نەخۆش ... هتد.

3- لە شێوەکانی دیکەی کارلێککردنی کۆمەڵایەتی دەکۆڵێتەوە وەك هاوکاری، رکابەری، خۆشەویستی و رك و کینە، گومان و دڵپیسی، هاندان، دەمارگیری، سرووشدان و، تۆڵەسەندنەوە، هەروەها ئەنجامی کارلێککردنەکانیش.

4- بایەخ بە دروستبوونی بیروڕاو سۆزو ئەو باوەڕانە دەدات کە کەسێتی تاك پێك دەهێنێ.

گرنگی دەروونناسیی کۆمەڵایەتی:

دەروونناسی کۆمەڵایەتی گرنگی زانستی و کرداری لەزۆر بوارەکانی ژیان لەهەر کات و شوێنێك کەتاك و کۆمەڵەکان کارلێك بکەن هەیە، ئەمیش گرنگترین ئەو بوارانەیە کە دەروونناسی کۆمەڵایەتی خزمەتگوزاری خۆی پێشکەش دەکات:

1- لە بواری پەروەردەو فێرکردن: قوتابیان لە قوتابخانە لە گرووپەکانەوە فێر دەبن، هەر کۆمەڵێك مامۆستاو سەرپەرشتیار یان سەرکردەی هەیە، کە پێویستە لە بەڕێوەبردنی دیموکراسیەت و پەیوەندییە مرۆییەکاندا شارەزاو راهێنراو بێ، دەروونناسی کۆمەڵایەتی بەشداری لە پێدانی زانیاری و خزمەتگوزاری بە مامۆستا دەکات، بۆ پاڵپشتی تێگەیشتنی سەبارەت بە بناغەی گەشەکردنی دەروونی کۆمەڵایەتی.

2- لە بواری دەروونددروستی و چارەسەری دەروونی: دەروونناسی، زانستی دەروونددروستی و چارەسەری دەروونی لە دەروونناسی کۆمەڵایەتییەوە وەردەگرێ و زۆریشی پێ دەبەخشێ، لێکۆڵینەوە لە هۆکارەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان و ئەو رۆڵە روون دەکاتەوە کە هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان

دەبینێ، لێکۆڵینەوەش لە نیشانەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان و مەترسی نیشانە کۆمەڵایەتییەکان دەردەخات، تە شخیس کردنی شی پ شت بە لێکۆڵینەوە لەبارەی لایەنی کۆمەڵایەتی و رەفتاری کۆمەڵایەتی نەخۆش دەبەستێ، چارەسەری دەروونیش چارەسەری دەروونی و چارەسەری بەکۆمەڵ دەگرێتەوە.

3- **لە بواری خز مەتگوزاری کۆ مەلا یەتی:** خز مەتگوزاری کۆ مەلا یەتی رێگا یەکی زاد ستی یە بۆ خزمەتکردنی مرۆڤ، سی ستمێکی کۆمەڵایەتی شە بۆ چار سەرکردنی ئاری شەکانی و گە شەپێدانی تواناکانی و، یارمەتیدانی سیستمە کۆمەڵایەتییەکانی ناو کۆمەڵ، بۆئەوەی رۆڵی خۆیان ببینن.

4- **لە بواری بەرهەم:** هەوڵ و کۆ ش شی نەتەوەیی بە شێوەیەکی فراوان و بەهێز روو دەکاتە کاری پی شە سازی و بەرزکردنەوەی ئا ستی بەرهەمهێنان و کار، ئەمیش جگە لە لایەنی تەکنۆلۆژیا، پێویستیشی بە گرنگیدانە بە لایەنی مرۆیی لەپیشەسازی و کار.

5- **لە بواری هێزی چەکدار:** هێزە چەکدارەکان رۆڵی گرنگ لەناو کۆمەڵگا دەگێڕێ، کە ئەرکی پارا ستنی وڵات و بنیاتنانی کۆمەڵگا لەئە ستۆ دەگرێ، دەروونزا سی کۆمەڵایەتیش بایەخێکی زۆری لە بواری سەربازیدا هەیە، لەبەدوادا چوونی لەبارەی بنەماکانی رەفتارو کارلێککردنی کۆمەڵایەتی نێوان تاك و گرووپەکان و یەکە سەربازییەکان لەکاتی ئا شتی و جەنگدا، هەروەسا لە پرۆسەکانی فێربوونی هەڵویستەکانی مەشق و راهێناندا.

6- **لە بواری راگەیاندن و پەیوەندییە گشتییەکان:** راگەیاندن و پەیوەندییە گشتییەکان و پڕوپاگەندە و توێژینەوەی رای گ شتی، رۆڵێکی گەورە لە کارتێکردن لە رەفتاری تاك و کۆمەڵ دەگێڕن، ئەگەر با شیش بەکار بهێنرێن ئەوا دەکرێ هۆکاری گرنگ بن لە هۆکارەکانی پێ شکەوتنی مرۆڤایەتی. لێرەدا پێویستمان بە هۆ شیارکردنەوەی جەماوەرە، بۆئەوەی فەلسەفەی کاری نی شتمانی لە هەموو بوارەکان بە شێوەیەکی زاد ستی بگاتە هەموو کارمەندانی نی شتمان، لەبەرئەوە پێوی ستە میدیاکاران گرنگی بە روونی هزرێك بدەن کە لە سەر بناغەی زاد ستی وە ستابێ. دەکرێ ئامرازەکانی میدیا تا ئەوپەڕی گرنگی بە دەروونزا سی کۆمەڵایەتی بدەن، لە پاڵپ شتیکردنی هۆ شیاری هاوڵاتیان سەبارەت بە بەرپر سیارێتی کۆمەڵایەتی سەر شانیان، هەروە سا بە ستنەوەی تاکی مرۆڤ بە کۆ ش شی رۆژانەی بە هەموو بزاڤی کۆمەڵەوە، درو ستکردنی بۆ چوونی ساغڵەم و را ستکردنەوەی ئەوەی پێوی ستە را ست

بکرێتەوە لە بۆ چوونەکانیان، بە بەکارهێنانی گونجاوترین رێگەی زاﻧ ستی لە پرۆپاگەندەو گفتوگۆ و بڕیارگەلی بەکۆمەڵ. پ سپۆری پەیوەندییە گ شتییەکان کە بۆ بەرزکردنەوەی گیانی ورەبەرزی نێوان کارمەندان کار دەکات، هەروە سا بۆ ئەوە کار دەکات هە ست بە بەرپر سیارێتی بکەن پێش جەماوەرو زەبوونەکانی، پێویستە تێگەیشتنی لە سروشتی گرووپەکان و بۆچوونەکانیان هەبێت، واتە رای گشتی و ئەو هۆکارانەی بەشداری دەکەن لە دروستکردنی و رێگاکانی پێوانەکردنی و کارتێکردنی.

ئامانجەکانی دەروونناسیی کۆمەڵایەتی:

ئەم زاﻧ ستە لەبەرئەوەی دە چێتە ناو ژیانی مرۆڤەوەو لە حاڵەتە کۆمەڵایەتییەکانی دەکۆڵێتەوە، هەندێ ئامانجی هەیە، لەوانە:

1- لێکۆڵینەوە لە رەفتاری تاك و کۆمەڵ لە هەلۆێستە جیاوازە کۆمەڵایەتییەکاندا.

2- لێکۆڵینەوە لە شێوە جیاوازەکانی کارلێککردنی کۆمەڵایەتی، وکو کاریگەری لەنێوان تاکەکان و نێوان کۆمەڵەکان، لەوانەش نێوان باوك و منداڵەکانی، مامۆ ستاو قوتابیان، کرێکارو خاوەنکار، نێوان کرێکاران خۆیان، هەروەها نێوان پزیشك و نەخۆش ... هتد.

3- له   شێوەکانی دیکەی کارلێککردنی کۆمەڵایەتی دەکۆڵێتەوە وەك هاوکاری، رکابەری، خۆ شەوی ستی و رك و کینە، گومان و دڵپی سی، هاندان، دەمارگیری،   سروو شدان و، تۆڵەسەندنەوە، هەروەها ئەنجامی کارلێککردنەکانیش.

4- بایەخ بە دروستبوونی بیرورِاو سۆزو ئەو باوەرِانە دەدات کە کەسێتی تاك پێك دەهێنێ.

<u>**گرنگی دەروونناسیی کۆمەڵایەتی**</u>: دەروونناسی کۆمەڵایەتی گرنگی زانستی و کرداری لەزۆر بوارەکانی ژیان لەهەر کات و شوێنێك کەتاك و کۆمەڵەکان کارلێك بکەن هەیە، ئەمیش گرنگترین ئەو بوارانەیە کە دەروونناسی کۆمەڵایەتی خزمەتگوزاری خۆی پێشکەش دەکات:

1- لە بواری پەروەدە و فێرکردن: قوتابیان لە قوتابخانە لە گرووپەکانەوە فێر دەبن، هەر کۆمەڵێك مامۆستاو سەرپەرشتیار یان سەرکردەی هەیە، کە پێویستە لە بەرِێوەبردنی دیموکراسیەت و پەیوەندییە مرۆییەکاندا شارەزاو راهێنراو بێ، دەروونناسی کۆمەڵایەتی بەشداری لە پێدانی زانیاری و خزمەتگوزاری بە مامۆستا دەکات، بۆ پاڵپشتی تێگەیشتنی سەبارەت بە بناغەی گەشەکردنی دەروونی کۆمەڵایەتی.

2- لە بواری دەروونددروستی و چارەسەری دەروونی: دەروونناسی، زانستی دەروونددروستی و چارەسەری دەروونی لە دەروونناسی کۆمەڵایەتییەوە وەردەگرێ و زۆریشی پێ دەبەخشێ، لێکۆڵینەوە لە هۆکارەکانی نەخۆشییە دەروونییەکان و ئەو رۆڵە روون دەکاتەوە کە هۆکارە کۆمەڵایەتییەکان دەیبینێ، لێکۆڵینەوەش لە نی شانەکانی نەخۆ شییە دەروونییەکان و مەترسی نیشانە کۆمەڵایەتییەکان دەردەخات، تەشخیس کردنیشی پشت بە لێکۆڵینەوە

لەبارەی لایەنی کۆمەڵایەتی و ڕەفتاری کۆمەڵایەتی نەخۆش دەبە ستێ، چارە سەری دەروونیش چارەسەری دەروونی و چارەسەری بەکۆمەڵ دەگرێتەوە.

3- **لە بواری خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی:** خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی ڕێگایەکی زانستییە بۆ خزمەتکردنی مرۆڤ، سیستمێکی کۆمەڵایەتیشە بۆ چارسەرکردنی ئاریشەکانی و گەشەپێدانی تواناکانی و، یارمەتیدانی سیستمە کۆمەڵایەتییەکانی ناو کۆمەڵ، بۆئەوەی ڕۆڵی خۆیان ببینن.

4- **لە بواری بەرهەم:** هەوڵ و کۆششی نەتەوەیی بەشێوەیەکی فراوان و بەهێز ڕوو دەکاتە کاری پیشەسازی و بەرزکردنەوەی ئاستی بەرهەمهێنان و کار، ئەمیش جگە لە لایەنی تەکنۆلۆژیا، پێویستیشی بە گرنگیدانە بە لایەنی مرۆیی لەپیشەسازی و کار.

5- **لە بواری هێزی چەکدار:** هێزە چەکدارەکان ڕۆڵی گرنگ لەناو کۆمەڵگا دەگێڕێ، کە ئەرکی پاراستنی وڵات و بنیاتنانی کۆمەڵگا لەئەستۆ دەگرێ، دەروونناسی کۆمەڵایەتیش بایەخێکی زۆری لە بواری سەربازیدا هەیە، لەبەدوادا چوونی لەبارەی بنەماکانی ڕەفتارو کارلێککردنی کۆمەڵایەتی نێوان تاك و گرووپەکان و یەکە سەربازییەکان لەکاتی ئاشتی و جەنگدا، هەروەها لە پرۆسەکانی فێربوونی هەڵویستەکانی مەشق و ڕاهێناندا.

6- **لە بواری میدیا و پەیوەندییە گشتییەکان:** میدیا و پەیوەندییە گشتییەکان و پڕوپاگەندە و توێژینەوەی رای گشتی، ڕۆڵێکی گەورە لە کارتێکردن لە ڕەفتاری تاك و کۆمەڵ دەگێڕن، ئەگەر باشیش بە کار بهێنرێن ئەوا دەکرێ هۆکاری گرنگ بن لە هۆکارەکانی پێشکەوتنی مرۆڤایەتی. لێرەدا پێویستمان بە هۆشیارکردنەوەی جەماوەرە، بۆئەوەی فەلسەفەی کاری نیشتمانی لە هەموو بوارەکان بەشێوەیەکی زانستی بگاتە هەموو

کارمەندانی نیـ شتمان، لەبەرئەوە پێویـ ستە میدیاکاران گرنگی بە روونی هزرێك بدەن کە لە سەر بناغەی زانـ ستی وە ستابێ. دەکرێ ئامرازەکانی میدیا تا ئەوپەڕی گرنگی بە دەروونناسی کۆمەلأیەتی بدەن، لە پالپشتیکردنی هۆشیاری هاولأتیان سەبارەت بە بەرپرسیارێتی کۆمەلأیەتی سەرشانیان، هەروەسا بە ستنەوەی تاکی مرۆڤ بە کۆشـشی رۆژانەی بە هەموو بزاڤی کۆمەڵەوە، دروستکردنی بۆچوونی ساغلەم و راستکردنەوەی ئەوەی پێویـستە راست بکرێتەوە لە بۆچوونەکانیان، بە بەکارهێنانی گونجاوترین رێگەی زانستی لە پڕوپاگەندەو گفتوگۆو بڕیارگەلی بەکۆمەڵ.

پسپۆری پەیوەندییە گشتییەکان کە بۆ بەرزکردنەوەی گیانی ورە بەرزی نێوان کارمەندان کار دەکات، هەروە سا بۆ ئەوە کار دەکات هە ست بە بەرپر سیارێتی بکەن پێش جەماوەرو زەبوونەکانی، پێویستە تێگەیشتنی لە سروشتی گرووپەکان و بۆچوونەکانیان هەبێت، واتە رای گـشتی و ئەو هۆکارانەی بە شداری دەکەن لە دروستکردنی و رێگاکانی پێوانەکردنی و کارتێکردنی.

دەروونناسیی میدیایی و پەیوەندی بە لقەکانی دیکەی دەروونناسییەوە

یەکەم: پەیوەندی دەروونناسی میدیایی بە دەروونناسی کۆمەلأیەتی:

بابەتی دەروونناسی کۆمەڵایەتی لێکۆڵینەوەی زانستییە لە ڕەفتاری تاك لە چوارچێوەی کاریگەری وروژێنەرە دەروونی و کۆمەڵایەتی و شارستانییەکاندا، دەروونناسی میدیاییش ڕۆڵی بنەڕەتی و کارای لە خرۆشاندنی ئەو سێ وروژێنەرە هەیە، کە وێنەی کەسێتی تاکەکان لە چوارچێوەی ژینگەکەی دەکێشێ.

دووەم: پەیوەندی دەروونناسی میدیا بە دەروونناسی کارگێڕیی:

دەروونناسی کارگێڕی، ئەو زانستەیە کە ڕەفتاری کارگێڕی کارمەندان لێك دەداتەوە، هەروەها کاریگەری لە سەر ڕەفتارە جیاوازەکانی لەمیانەی ڕاپەڕاندنی کارەکانیان و، لەگەڵ دەروونناسی میدیاییش پەیوەندییەکی پتەویان هەیە لەڕووی دیاریکردنی ئەو تواناو ئامادەباشییانەی میدیاکار پێویستی پێیەتی لە ڕاپەراندنی ئەرکەکانی و بەرەو پێشبردنی تواناو بەهرەکانی، کارگێڕی میدیاش سوود لە چەمکەکانی دەروونناسی کارگێڕی وەردەگرێ، لە بەڕێوەبردنی داخوازی میدیاو جەماوەرو باشترکردنی بەپێی گۆڕانکارییەکانی سەردەم.

سێیەم: پەیوەندی دەروونناسی میدیایی بە دەروونناسی پیشەسازی:

دەروونناسی پیشەسازی، ئەو زانستەیە کە ڕێبازە زانستییەکانی دەروونناسی لە بواری کاردا بەکاردێنێ، بۆ شیکردنەوەی کارو دانانی کرێکاری شیاو لە شوێنی خۆی و، چارەسەرکردنی گیروگرفتەکانی بواری کارو بەدەستهێنانی ڕەزامەندی کرێکارو، چۆنێتی مەشقی پیشەیی و گونجاندنی بارودۆخی فیزیایی و دەروونی بۆ کرێکار، ئەمیش هەمان ئامانجی دەروونناسی میدیایە لەلێکۆڵینەوەی بۆ سووتانی دەروونی میدیاکارو کاری میدیاو، دروستکردنی مەیل و بۆچوونی ئیجابی بۆ کارمەندی میدیا و سەقامگیری دەروونی.

چوارەم: پەیوەندی دەروونناسی میدیایی بە دەروونناسی بازرگانی:

دەروونناسی بازرگانی لە پاڵنەری بەکاربەران و پێویستییەکانیان دەکۆڵێتەوە، لەمیانەی توێژینەوەی لە باری دەروونی فرۆشیار (نێرەر) و کڕیار (وەرگر) و، توێژینەوەی ڕێکلامکردن کە ئامرازێکی جەماوەرییە بۆ پەیوەندیکردنی داتاو زانیاری، بۆ قەناعەتپێکردنی کڕیاران بۆ ئەو کاڵا بازرگانییە کە ریکلامی بۆ دەکات، بەمەبەستی بەدەستهێنانی ئەوپەڕی قازانج هەروەها بایەخدان بە تەرویجکردن کە بڵاوکردنەوەی زانیارییە بە ڕێگەی جیاواز بەمەبەستی سەرنجڕاکێشانی جەماوەر، یەکێك لە ئامانجەکانی دەروونناسی میدیاییش سەرنجڕاکێشانی جەماوەرە بۆ کارو خزمەتگوزاریە میدیاییەکان.

پێنجەم: پەیوەندی دەروونناسیی میدیایی بە دەروونناسی کەسێتی: دەروونناسی کەسێتی یان جیاتاکی جیاوازی نێوان تاك و کۆمەڵەکان و ڕەچەڵەکەکان دەخوێنێ لەڕووی جیاوازی زیرەکی یان ڕەوشت و کەسێتی و

ئامادەبا شییەکان و بەهرەکانیان، ئەوەمان پێ شان دەدات کە چۆن جیاوازن و تا چ رادەیەك جیاوازن، پا شان کە سی میدیاکار لە کارەکەیدا مامەڵە لەگەڵ کەسە جیاوازەکاندا دەکات، بۆیە پێویستە لەسەر میدیاکار شارەزایی سەبارەت بەبونیاتی کەسێتی مرۆڤ و ئەرك و ئایندەی هەبێ.

شە شەم: پەیوەندی دەروونناسی میدیایی بە بەکاربەر: کاتێك وەك پێ شە سازییەك سەیری میدیا دەکرێ، پێویست دەکات ئەم پیشەسازییە بە بازاڕکردن ببەستینەوە، بازاڕکردنیش پرۆسەی تێرکردنی ئارەزووەکانی جەماوەری بەکاربەرە بەبا شترین شێوە، چونکە کارمەندانی کەرتی میدیا بۆ تێرکردن و ئارەزووی خوێنەران کار دەکەن و، هەوڵ دەدەن پێویستی و ئارەزووی نوێ بدۆزنەوە یان ئارەزووی پێویستی بەکاربەران بورووژێنن. ئەم وروژاندنە مانای چالاکی بازاڕکردنە، بازاڕکردن لە تێڕوانینی بەکاربەر بریتییە لە تێرکردنی ئەو پێویستی و ئارەزووانەی بۆ کڕین پاڵی پێوە دەنێت، بەڵام لە دامەزراوەی میدیایی و میدیاکاران سەیری سەرکەوتنی پرۆژەکانی خۆیان و فراوانکردنی و بەدیهێنانی قازانج دەکەن، لەمیانەی سەرنجراکێشانی میدیایی بۆ بازاڕی ئەو بابەتە میدیاییەی پێشکەشی دەکەن.

بەڵام کۆمەڵ لە میانەی ئارەزووی بۆ زیادبوونی داهاتی نەتەوەیی کە دەبێتە هۆی بەرزکردنەوەی ئاستی گوزەران سەیری میدیا دەکات، بەکاربەریش ئارەزوو و پاڵنەری خۆی هەیە هەوڵی تێرکردنی دەدات، لە کڕینی خزمەتگوزاری میدیایی وەکو کتێب و گۆڤار، هاوکات لەلاوازی توانای کڕینی دەناڵێنێ.

ئامانجەکانی دەروونناسیی میدیایی:

دەروونناسی میدیایی هەوڵدەدات چەمك و پرەنسیپ و تیۆرەکانی دەروونناسی گشتی بەسەر کاری میدیاییدا جێبەجێ بکات، بۆ گەیشتن بەو ئامانجانەی کە دەبێتە هۆی سەرنجراکێشانی میدیایی. دەزگای میدیایی خزمەتگوزاری پێشکەش بە بەکاربەری میدیایی دەکات و هەوڵدەدات زانیاری تازە بەو بەکاربەرە بەئاسانی پێ بگەیەنێت. ئامانجەکانیش دوو جۆرن:

1- ئامانجی گشتی: باسکردن و کۆنترۆڵکردنی بزاڤی دیاردەی میدیاییە، کە بەسروشتی دینامیکی گۆڕاوو هەڵقوڵاندنی بە لێشاو دەناسرێتەوە، چونکە بەپێی سیستمی کۆمەڵایەتی کار دەکات و دەکەوێتە ژێر کاریگەرییەوە، هەروەها بەوە دەناسرێتەوە کە پێشبینی بزاڤی دیاردەی میدیایی دەکات، لەم ئامانجانەش: وەسفکردن، کۆنترۆڵکردن، پێشبینیکردن، کە ئامانجی دەروونناسین و لقەکانی تری زانستەکان لەگەڵیدا بەشدارن، لەوانەش دەروونناسی میدیایی.

2- ئامانجی تایبەتی: ئامانجی تایبەتی دەروونناسی میدیا دانانی ئەو بنەماو پرەنسیبە گشتیانەیە، کە لە رەفتاری وەرگر دەکۆڵێتەوە، ئەگەر جەماوەر بێ یان تاك لەکاتی روودانی دیاردە میدیاییەکان و رووداوە لەپڕەکان و پرۆسەی کارلێککردنیان و هەماهەنگییان.

میدیای ئەمڕۆ کە لەمیانەی دامەزراوە میدیاییە پسپۆریەکانەوە بەڕێوەدەچێ، سەرکەوتنی ئەم دامەزراوانە بە وەدیهێنانی ئامانجەکانی دەروونناسی میدیا بەستراوە، کە ئەمانەن:

1- بایەخدان بە کاریگەری کەسێتی لەسەر رەفتاری میدیاکارو پرۆسەی بڕیاردان.

2- جۆشدان و ئاراستەکردنی پاڵنەرێتی رەفتار بەئاراستەیەکی دیاریکراو (ئامانجێکی دیاریکراو).

3- بەدیهێنانی خۆگونجاندن و کارلێککردنی کۆمەڵایەتی لە رەفتاری تاك (میدیاكار)، بەرامبەر هاوکارانی لە دامەزراوەکە یان بەرامبەر جەماوەر.

4- دۆزینەوەی جیاتاکی چ دەروونی بێت یان جەستەیی یان عەقڵی یان هەڵچوون و، کاریگەری ئەوەش لە سەر رەفتاری میدیایی.

5- پێشکەشکردنی یارمەتی لە پرۆسەی رێنمایی پیشەیی (گەشەپێدان، هەڵبژاردن و تاقیکردنەوە بەپێی بنەمای زانستی و بابەتی) بۆ تاکی میدیاکار.

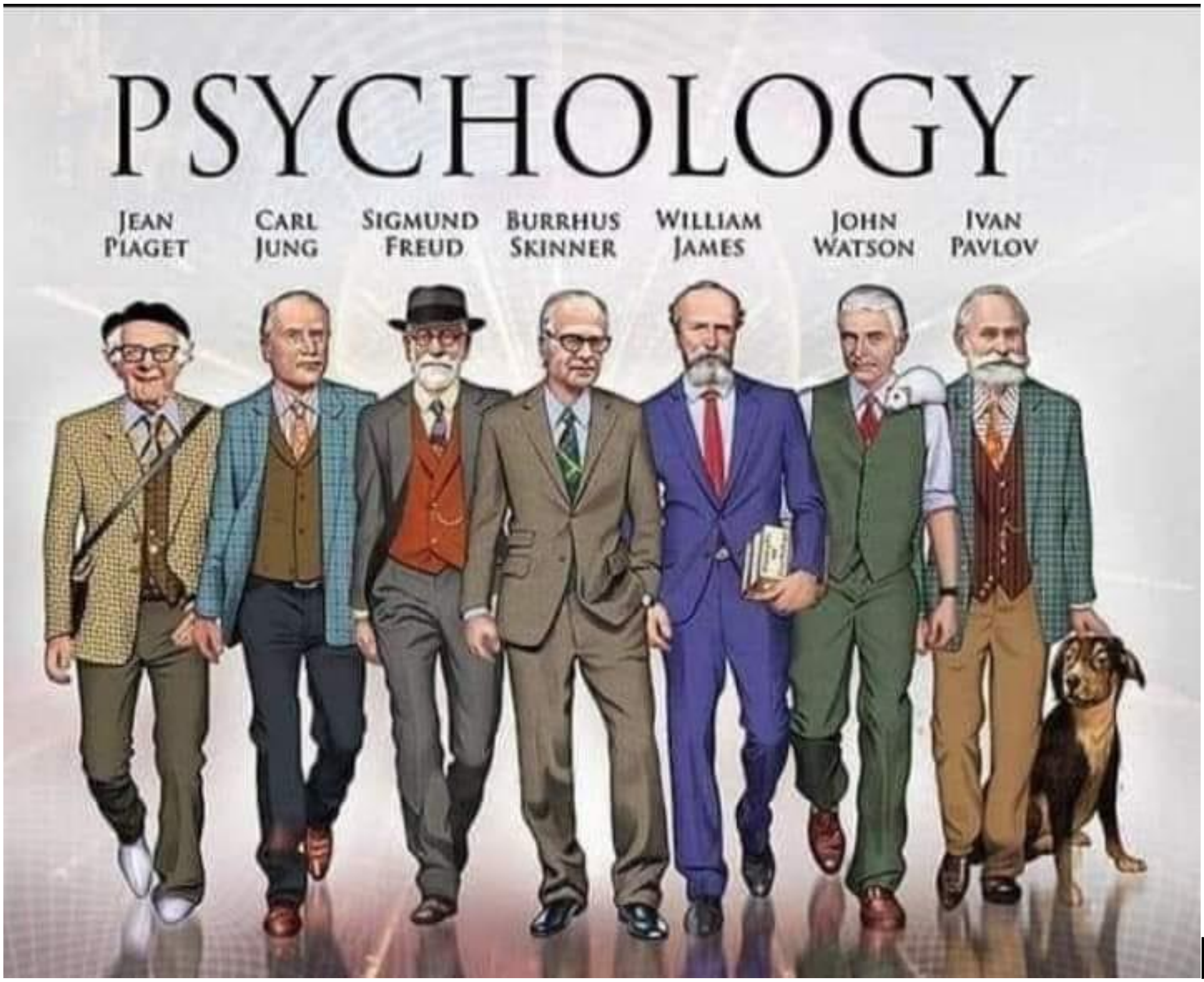
6- مەشقی میدیایی (دروستکردنی بارێکی هاوسەنگی دەروونی) کاتێك تاکی میدیاکار خاوەنی بەهرەو توانایەو، ئەوەی ئەرکەکەی پێویستی پێیەتی لە کارو چالاکی بەشێوەیەکی کارا.

7- زانینی گرنگی هەڵبژاردن (الاختیار) و دامەزراندن و هەڵسەنگاندنی هەڵسوڕاندنی کاری میدیایی.

8- بەرزکردنەوەی ئاستی پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری میدیایی لەمیانەی بەدەستهێنانی رەزامەندی کار بۆ میدیاکار کە بە هۆکارێکی بنەڕەتی دادەنرێ، لە رەزامەندی دەروونی بۆی کە هانی دەدات بۆ پێشکەشکردنی خزمەتگوزاری باشتر.

9- دەستنیشانکردنی فشارە دەروونییەکان (رەفتارییەکان)ی کار، کە کار لە رەفتاری میدیاکار دەکات.

10- جەختکردن لەسەر بایەخی تەندروستی دەروونی لە کاری میدیاییدا.


PSYCHOLOGY
JEAN PIAGET
CARL JUNG
SIGMUND FREUD
BURRHUS SKINNER
WILLIAM JAMES
JOHN WATSON
IVAN PAVLOV

زانایانی بواری دەروونناسی:

1-ژان پیاژێ(jean piaget) دەروونناسێکی سویسری بووە، لە 1896 لە نیوشاتیل لە نورماندي (بەشی رۆژئاوای سویسرا) لە دایکبووە" لە 1980 کۆچی دوایی کردووە". زۆربەی لێکۆڵینەوەکانی لەسەر گەشەکردن و بیرکردنەوەی منال بوە و تیۆریەکانی بایەخێکی ئێجگار زۆری هەبووە لە بواری پەروەردە و قوتابخانەکانی رۆژئاوا بە زۆری.

2- کارل غوستاف یونغ: لە 26ی یولیوی 1875 لە سویسرا لە دایکبووە، لە بازل لە زانستی پزیشکی خوێندوویەتی.

3- سیگمۆند فرۆید : ١٨٥٦_ - ١٩٣٩ (_پزیشکێکی دەرونزانی نەمساوییە، دامەزرێنەری پەیڕەوی دەرونشیکارییە).

4- بورهوس فریدریك سكینر: لە دایکبووی سالی 1904 لە ویلایەتی پەنسلڤانیا و لە 1990 کۆچی دوایی کردووە، پسپۆری بواری دەروونزانی رەفتارییە لە سەدەی بیستەم.

5- ویلیام جیمس 1842-1910 فەیلەسوف و زانای بواری دەروونی ئەمریکیە لە نیویۆرك لە دایکبووە، بە یەکەمین مامۆستای بواری دەروونی دادەنرێت کە توانیویەتی خول لەبواری دەروونزانی لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا بکاتەوە، دامەزرێنەری دەزگای دەروونزانی ئەمەریکیە.

6- جۆن برۆدوس واتسۆن: 1878-1958 زانای دەروونزانی ئەمەریکیە و دامەزرێنەری قوتابخانەی دەروونییە، بەناوی (قوتابخانەی دەروونزانی رەفتاری) لە سالی 1903 دکتۆرای لە زانکۆی شیکاغۆ لەبواری دەروونزانی بەدەستهێناوە.

7- ئیڤان بترۆڤیتش باڤلۆڤ (ماوەی ژیان:٢٦ی ئەیلوولی ١٨٤٩ تاکوو ٢٧ی شووباتی ١٩٣٦)، زانایەکی بواری پزیشکی ڕوسی بووە و لە 1904 خەڵاتی نۆبێلی لەبواری پزیشکیدا وەرگرتووە.

حەزەكانی دەروونی مرۆڤ:

سیگمۆند فرۆید پێیوایە دەروونی مرۆڤ دابەشی سەر سێ بەش دەبێت و ئەو بەشانە كار بە حەز و ویستی مرۆڤەكان دەدەن:

1- **نەفس و هەوەس: كە حەز لە شتی خراپ دەكات و هەمیشە دەیەوێت حەزی چووە سەر هەر چییەك ڕاستەوخۆ جەستە و عەقڵ بۆی ئەنجامبدات.**

2- **ڕەوشت و ویژدان: هەمیشە حەز لە چاكە و پاكی دەكەن، ڕقیان لە خراپە و پیسییە و زۆر دژایەتی نەفس و هەوەس دەكەن.**

3- **عەقڵ و جەستە: هەمیشە لە ململانێدایە، بۆ ڕازیكردنی هەردوو لایەن، هەرگیز ناتوانێت تەنها بەگوێی لایەنێك بكات و لایەنەكەی دیكە لە ناو ببات، زۆرجار نەفس و هەوەس بەسەر ڕەوشت و ویژدان زاڵ دەبێت، ئەوكات كەسەكە دەبێتە خراپەكار (سایكۆپاس)، بەڵام هەندێكجار (ڕەوشت و ویژدان) بەسەر (نەفس و هەوەس) زاڵدەبن، ئەوكات كەسەكە دەبێتە چاكەكار.**

پێداویستییەکانی مرۆڤ لەروانگەی ماسلۆ:

1-پێداویستییە فسیۆلۆجییەکان: (هەناسەدان، خواردن، خواردنەوە، ئاو، خەوتن).

2-پێداویستی ئاسایش، ئارامی، سەلامەتی جەستەیی، سەلامەتی کارکردن، سەلامەتی دەسکەوت، ئارامی و ئەمانی خێزانی و تەندروستی، ئارامی و ئەمنی دەسکەوت و مولکایەتیت.

3-پێداویستییە کۆمەلأیەتییەکان: هاورێیەتی، پەیوەندییە خێزانییەکان، سێکس کردن.

4- رەچاوکردنی کەسایەتی، باوەر بەخۆبوون، رێزگرتنی خود، متمانە، رێزگرتنی بەرامبەر، رێزگرتنت لەلایەن بەرامبەرەوە.

5- پێداویستی بەدەستهێنانی خودی: داهێنانی چارەسەرکردنی کێشەکان، قەبوڵکردنی راستییەکان.

فشار و سووتانی دەروونی لە میدیادا

بابەتی فشاری دەروونی و دەرەنجامەکەی لەسەر کەسەکان، لە بابەتە گرنگەکانە کە زانا و توێژەران لە بوارەکانی تەندروستی گشتی و دەروونناسی و سەرجەم زانستە مرۆییەکاندا سەرقاڵ کردووە، لەبەر ئەو کاریگەری و دەرەنجامە مەترسیدارو وێرانکەرەی لەسەر ژیانی خەڵك بە تاك و کۆمەڵ جێ دەهێڵێت، پسپۆرانی ئەم بوارە وای دەبینن فشاری دەروونی یەکێکە لە کێشەکانی ئەم سەردەمە و، بە روونی دیارە کۆمەڵگەکانی لە لایەنەکانی سیاسی، ئابووری، یان کۆمەڵایەتی نیگەران کردووە و، کارلێکە بەردەوامەکانی و دەرهاوێشتەکەی و، ئەوەی لێی دەکەوێتەوە لە زۆر نەخۆشی لەش وەك نەخۆشییەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و قۆڵۆن.

هەر لە کۆنەوەو بەتایبەتی لە سەرەتای چاخی ئیسلامەوە، پەیڕەوکردنی پزیشکی لای پزیشکان و زانایانی موسڵمان، لەبارەی گەڕانی چالاك لەبارەی ئەو هۆکارە دەروونییانەی یارمەتی چاکبوونەوە دەدەن یان دوای دەخەن و، بایەخی شێخ ئیبن سیناو رازی و ئەوانی دیکە بە هۆکارە خێراکەرەکانی چارەسەربوون و تەندروستی و بە نەریتە تایبەتییە پزیشکییەکانیش و، هاوسەنگی لە خواردن و خواردنەوەو، باوەڕو ئاشتی دەروونی و خەوی باش، بەڵگەی بەهێزن کە ئەوان درکیان بە دەستوەردان و کارلێکی زیندەگی لەنێوان دەروون دروستی و نەخۆشی جەستەیی کردووە، واتە لەنێوان ئەوەی دەروونییە و ئەوەی جەستەییە.

بایەخدان بە لایەنە دەروونییەکان گەلێك ئەنجامی ئەرێنی لێکەوتەوە، ئەوەی پەیوەستە بە پێشکەوتنی لێکۆڵینەوەی نەخۆشییەکان لەڕووی دەستنیشان کردن و چارەسەرکردنیەوەو، لەپاشان راستی هاوچەرخی پزیشکی چیتر چارەسەری ئەم کۆمەڵە نەخۆشییانەی بەدڵ نەبوو، بەوپێیەی بە تەواوی نەخۆشی جەستەیین و پێویستە چارەسەرییەکەی تەنیا چارەسەری لایەنە جەستەییەکان بگرێتەوە، هەروەها چیتر پەسند نەدەکرا کە پەیڕەوکاری پزیشکی خۆی لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم نەخۆشییانە دوور بگرێت، کاتێك وا تەماشای دەکات بەوەی نەخۆشی راستەقینە نین و، بەتەواوی بۆ بنەمای دەروونی نەزانراو دەگەڕێنرێتەوە.

ئامارە جیهانییەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە 80٪ی نەخۆشییە تازەکان هۆکارەکەی فشارە دەروونییەکانە و، 50٪ی کێشەی ئەو نەخۆشانەی سەردانی پزیشك و نەخۆشخانەکان دەکەن هۆکارەکەی فشاری دەروونییە و، 25٪ی لە تاکەکانی کۆمەڵگە بەجۆرێك لە جۆرەکان کێشەی فشاری دەروونییان هەیە. ئامارەکان لە ئەمەریکا ئاماژە بەوە دەکەن کە 50٪ یان زیاتری تاکەکانی ئەو وڵاتە بەلای کەمەوە بە دەست نیشانەیەکی شڵەژانی دەروونی لەش دەناڵێنن و، 75٪یان ئەو نەخۆشییانەیان هەیە کە بەهۆی فشاری دەروونییەوە دروست بووە، وەك برین و ناڕێکی گەدە، خێرایی ترپەکانی دڵ، سەرئێشەی توند، ژانی نیوە سەر، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هەروەها ئازارەکانی پشت.

پێناسەی فشاری دەروونی:

چەمکی فشاری دەروونی هێشتا لە تەمومژترین چەمکەکانە و، سەختییەك لە دەستنیشانکردنی پێناسەکەی و لێکۆڵینەوەی بەشێوەیەکی ورد هەیە، ئەمەش لەبەر پەیوەست بوونی بە چەند چەمکێکی نزیك لێی لەڕووی ماناوە، هەروەها پەیوەستبوونی بە ئاراستەی جیاوازی تیۆری، زانایان و توێژەران نەگەیشتوونەتە رێککەوتنێکی دیاریکراو لەبارەی مانای "فشاری دەروونی"، هێشتا ئەم زاراوەیە ناڕوونە و پێویستی بە توێژینەوەو وردیی و دەستنیشانکراوی زیاتر هەیە.

هەموو تاکەکانی کۆمەڵگە بەبێ جیاوازی رۆژانە تووشی سەرچاوە جۆراوجۆرەکانی فشاری دەرەکی دەبنەوە، لەوانەش فشارەکانی کارکردن، خوێندن، فشاری خێزانی، فشاری پەروەردەی منداڵ، چارەسەرکردنی کێشەکانی تەندروستی، کاروباری دارایی، زیادبوونی ئەرکە کۆمەڵایەتییەکان یان گواستنەوەی بۆ ژینگەیەکی تازە، دەستەوەستان لە رێکخستنی کات، یان گەشت و ململانێ خێزانییەکان، زیادبوونی ئەو کارانەی پێویستە ئەنجام بدرێن هەروەها قەیرانە جیاوازەکان کە بەشێوەیەکی چاوەڕوانکراو یان نەکراو روبەڕووی دەبینەوە.

کەسەکان رۆژانە تووشی ئەو فشارانە دەبنەوە کە سەرچاوەکانیان ناوخۆییە، وەك فشاری خواردنی داوو دەرمان و خراپی ئەنجامەکەی. بەواتایەکیتر، لیستی فشاری دەروونی فراوان و درێژە، سەبارەت بە مرۆڤی ئاسایی، شارەزایی و هەڵوێستی جۆراوجۆر دەگرێتەوە کە لە کاتی زیادبوون و کەڵەکەبوونی و لە کاتی نەتوانین لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەندێ لە دەرەنجامە خراپەکانی تایبەت بە نەخۆشەکە و پشێوییەکە بەدەنگییەوە دەچین، جا دەروونی یان ئەندامی بێت.

ئەم چەمکەی لە دەروونناسی و پزیشکی دەروونی بەکارهێنانی بڵاو بۆتەوە، لە لێکۆڵینەوە ئەندازەیی و فیزیکییەکان وەرگیراوە، کاتێك ئاماژەی دەکرد بە (کۆششکردن Strain و، فشار Press و، ئەرك Load).

(هانز سیلی Hans Selye) پزیشکی کەنەدی بە یەکێك لە یەکەمین پزیشکەکان دادەنرێ کە باسیان لەم بابەتە کردووەو، لە دەوروبەری ساڵی 1956 زەمینەیەکی زانستی تەواویان پێ داوە، ئەو هەر زوو تێبینی ئەوەی کرد کە وێڕای جۆراوجۆری سەرچاوەکانی نەخۆشی و سکاڵای نەخۆشەکان، ئەوا لە تایبەتمەندی هاوشێوەو نیشانەی چوونیەکی نەخۆشی هاوبەشن، سەرەڕای ئەو نیشانە جۆرییانەی کە چارەسەری دەکات و بە نەخۆشی تایبەت بە هەریەك لەوانە پەیوەستە، چونکە هەموو نەخۆشەکان بەدەست خراپی حەزکردن لە خواردن و لاوازی ماسوولکەیی، هەروەها بایەخ نەدان بە ژینگە دەناڵێنن، لەپاشان (سیلی) وای لێکدایەوە کە نەخۆشییە جیاوازەکان لە دروستکردنی پاشکۆ لە نیشانەکان کە ناوی پاشکۆی فشاری گشتی، سەرەڕای نیشانە جۆرییەکانی تایبەت بە هەر نەخۆشییەك هاوبەش دەبن.

توانای لەش بۆ خۆگونجاندنی مەبدەئی و گونجان بۆ فشارەکان، (سیلی) ناوی لێ نا وزەی خۆگونجاندن، دووپاتیشی کردەوە کە بەردەوام بەرەنگاربوونەوەی فشارەکان وردە وردە دەبێتە هۆی لەدەستدانی ئەو وزەیە و هەرەسهێنانی، لەپاشان توانای لەش -لەبارە مرۆییەکاندا- لە بەرگەگرتن لاواز دەبێ، بەمەش نەخۆشی و زوو مردن روودەدات. ئەندامە لاوازەکانی لەش سەرەتا بەپیر فشارەکانەوە دەچن، چونکە ئەوان لە ئەندامەکانیتر زووتر نەخۆش دەکەون لە نەخۆشییەکانیتر رافە دەکات، بۆ نموونە لە کاتی شکستهێنانی کۆئەندامی بەرگری لە نەخۆشی، برینی شێرپەنجەیی دروست دەبێت و، کاتێك سووڕی خوێن و دەمارەکان شکست دەهێنن لە ئەنجامدانی ئەرکەکەی وەستانی دڵی لێ دەکەوێتەوەو، کاتێك دەزگای کۆئەندامی هەرس لە راپەڕاندنی ئەرکەکانی شکست دەهێنێت، بەهۆی کەمی بڕی خوێن کە پێی دەگات لەئەنجامی ئەو پەشۆکاوییەی کە ئەم فشارانە دەیوروژێنێت، ئەوا نەخۆشیگەلی گەدە دێتە ئاراوە. فشاری دەروونی وەك (سیلی) پێناسەی دەکات بریتییە لە "بەدەنگەوەهاتنی دیارینەکراوی لەشە بەرامبەر هەر ئەرکێك کە دەبێ ئەنجامی بدات، ئەگەر هۆکارێك بێت یان ئەنجامی بارودۆخێکی بە ئازار یان ناخۆش بێت".

(سیلی) سێ قۆناغی بۆ روبەڕوبوونەوەی فشاری دەروونی دەستنیشان کرد:

1- وریابوون (Alarm):

تەنها بە درککردنی بوونەوەری زیندوو بە بوونی سەرچاوەیەکی فشار دەست پێ دەکات، جا ئەو فشارە دەروونی یان کۆمەڵایەتی بێت، لێرەدا لەش چەندین گۆڕانکاری و بەدەنگەوەهاتنی دەبێت، لە ئەنجامی ئەوەشدا بەرەنگاری لەش کەم دەبێتەوە، لە کاتی فشاری توندیشدا ئەم بەرەنگارییە بەتەواوی نامێنیت.

2- بەرەنگاری (Resistance):

لەش هۆڕمۆنگەلێك دەردەدات یارمەتی بەرەنگاربوونەوەی دەدات و، ئەو بەدەنگەوەهاتنانەی لە قۆناغی یەکەمدا رووياندا نامێنن و، گۆڕانکاری و بەدەنگەوەهاتنگەلێك دەردەکەون کە نیشانەی خۆگونجاندنن.

3- لەناوچوون (Exhaustion):

دوای توشبوون بە هەمان فشار بۆ ماوەیەکی زۆر کە لەش هەوڵی خۆگونجاندنی لەگەڵ دەدا، وزەی پێویست بۆ خۆگونجاندن لەوانەیە لەناوبچێت و هەرەسهێنانی کۆتایی روودەدات و بوونەوەرەکە دەمرێت.

فشار چەمکێکە ئاماژەیە بۆ ئاستی بەدەنگەوەهاتنی تاك بۆ رووداوەکان، یان گۆڕانکارییە ژینگەییەکان لە ژیانی رۆژانەدا، ئەم گۆڕاوانە لەوانەیە ئازارهێن بن و هەندێ شوێنەواری فسیۆلۆژی دروست بکەن. لەگەڵ ئەوەی ئەو کاریگەرییانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، بەپێی پێکهاتەی کەسێتی و تایبەتمەندی دەروونی کە لەوانی دیکە جیای دەکاتەوە، کە جیاکارییەکی ئاساییە لەنێوان کەسەکانداو (ماکنك) وای ناساندووە، "ئەو سەختیانەیە کە مرۆڤ بەهۆی شارەزایی تووشی دەبێت، کە لە ئاکامی درککردنێتی بەو هەڕەشانەی روبەڕووی دەبێتەوە".

(لازاروس) بوونی تێکەڵبوونی هەردوو چەمکی فشاری دەروونی و نیگەرانی دووپات دەکاتەوە، کە ئەمەی دواییئیان بە دەرەنجامی فشاری دەروونی دادەنرێت، کە پەیوەندییەکی دوو لایەنە لەنێوان تاك و ژینگەدا هەیەو، ئەم پەیوەندییە لە هەردوو باردا ئاڵوگۆڕە، دووپاتیشی دەکاتەوە کە فشاری دەروونی دەرەنجامی پرۆسەی هەڵسەنگاندنی هەڵوێستە هەڕەشە لێکراوەکانە، کە تاکێك لە یەکێکیتر جیا دەکرێتەوە.

(لازاروس 1966-1984) وا پێناسەی دەکات بەوەی "دەرەنجامی پرۆسەیەکی هەڵسەنگاندنە کە تاك سەرچاوە خودییەکانی هەڵدەسەنگێنێت، بۆئەوەی مەودای توانایەکەی لە دەستەبەرکردنی پێویستییەکانی ژینگە بۆ دەربکەوێت، واتە ئاستی گونجاوی نێوان پێویستییە ناوەکییەکانی تاك و ژینگەی دەرەوە".

زاراوەی فشاری دەروونی لای زۆر لە زانایان وەکو هاوواتای نیگەرانی، تێکشکان، ململانێ، بەرگری، هەندێ هەڵچوونی تووڕەیی و ترس بەکار دەهێنرێت، بەڵام ئەم زاراوەیە بۆتە شتێکی باوو بەشێك لە زاراوەکانی ئەم سەردەمە و مانای تایبەت بە خۆی هەیە، فشارە دەروونییەکان بە دیاردەیەکی مرۆیی دادەنرێن کە شارەزاییەکی زۆر ئازاربەخشی لێ بەرهەم دێ، کاریگەرییەکەی بەشێوەیەك لەسەر رەفتار هەروەها لەسەر خۆگونجاندن دەردەکەوێ.

کەواتە فشار "بریتییە لە گرژیی، یان سەختییەکی جەستەیی، عەقڵی یان هەڵچوونی، بەهۆی داواکاری یان فشاری ژینگەیی، یان هەڵوێستەیی یاخود کەسیی روودەدات"، وەك ئەوەی ئافرەت بشڵەژێت کاتێك بەهۆی قەرەباڵغی رێگەوبان لە کارەکەی دوا دەکەوێت و، ئەو نیگەرانە لەبەرئەوەی لە کۆبوونەوەیەکی گرنگ دوا کەوتووە، فشارگەلێکیش هەن ماوەیەکی زیاتر دەمێننەوەو تەنگ و چەڵەمەی گەورەتر لەخۆدەگرێت، وەك: یەکێك لە ئەندامانی خێزان تووشی نەخۆشییەکی درێژخایەن بێت، یان سەرباز بۆ ماوەیەکی زۆر لە بەرەکانی جەنگدا شەڕ بکات. بە گشتی فشار زیاتر دەبێت کاتێك رووداوەکان لەپڕ روو دەدەن، وەك مردنی لەناکاو.

فشاری دەروونی دەکرێ بۆ دوو جۆری سەرەکی دابەش بکرێن: (فشاری ئەرێنی) کە هاندەرە بۆ تاك و، (فشاری نەرێنی) کە دەبێتە هۆی پەژارەو وەڕسیی بۆ کەسەکە. فشار دیاردەیەکی تاکە کەسییە، کاتێك هەندێ خەڵك بە فشارێك کاریگەر دەبن، ئەوا هەندێکیتر پێی کاریگەر نابن، ئەمەش پشت دەبەستێ بەوەی درکی پێ دەکەین، لەوانەیە درك بە هاندەرەکان وەك رووداوگەلی فشارهێن بکەین یان نەیکەین، بڕێکی دیاریکراو لە فشار یارمەتیمان دەدات کارەکان بە کارایی ئەنجام بدەین و، وێنەی دادێ ئەو کارە روون دەکاتەوە کە پێویستمان پێیەتی، چونکە زیادو کەمییەکەی کار دەکاتە سەر ئاستی ئەرکەکە و تەوەری ئاسۆیی هاندەرەکان و، هەر لە ئاستی نزمەوە بۆ ئاستی بەرز پێویستییەکان دەردەکەوێ، بەڵام تەوەری شاوولی ئاستی کارەکە دەردەخات، ئاستی زۆر نزم ئەرکێکی نا کارا بەرهەم دەهێنێت، واتە کاتێك مەسەلەکە بەرەنگاری تواناکانمان نابێتەوە، ئەوا لە دەرخستنی تواناماندا شکست دەخۆین، کەواتە بڕێك هاندەر دەسکەوتەکانمان زیاتر دەکات، بۆ نموونە وانە هاوسەنگەکان لە وەرزشدا کارایی بەرهەم دەهێنێنت، یارمەتی کەسەکە دەدات بەرەنگاری یاریزانانی تر بێتەوەو بگاتە لوتکەی کارایی.

تیۆرەکانی فشاری دەروونی:

زۆر لە تیۆرەکان لە بواری دەروونناسی ئاماژەیان بە سروشتی فشاری دەروونی و چۆنێتی لێکدانەوەی کاردانەوەکانی پەیوەست پێوەی کردووە، ئەو کاریگەرییەی لە هەموو لایەنەکانی کەسیی کەسەکە لێی دەکەوێتەوە. بە دیاردەیەکی ئاڵۆزی دەروونی دانرا، بۆیە توێژەران لەم بابەتەدا توێژینەوەیان کرد، دواجار تیۆرگەلێکیان پێشکەش کرد کە ئەم دیاردەیە لێك بداتەوە، لەوانە:

تیۆری کۆششی هانز سیلی:

(سیلی) یەکەم کەس بووە لە فشارە دەروونییەکانی کۆڵیوەتەوە، بەوپێیەی لە هۆرمۆنەکان و لێکۆڵینەوەی فسیۆلۆژی و دەماردا پزیشکی پسپۆر بووە، ئەو وای دەبینێت هەموو کەسێك لە ژیانیدا کۆمەڵێك فشاری دەروونی هەیە و، بڕێکی گونجاو لە فشارە دەروونییەکان یارمەتی تاك دەدات بۆئەوەی کارەکەی باشتر رابپەڕێنێت، بەڵام فشارە توندەکان هاوسەنگی لەش تێك دەدەن.

❖ تیۆری بەرەنگاری یان راکردن:

تیۆری زانای فسیۆلۆژی (ویڵتەر کانون Welter Cannon)ە، بە یەکەمین ئەو تیۆرانە دادەنرێت، کە پشتی بە لایەنە بایۆلۆژییەکان لە راڤەکردن و لێکۆڵینەوەی فشارە دەروونییەکان بەست، ئەم تیۆرە دووپاتی دەکاتەوە کە ژیانی مرۆڤ زۆر رووداوی فشارهێنی ویستراوو نەویستراو لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت کە لەوانەیە هەڕەشە لە ژیان بکات، کەسەکان ناچار دەکات کۆشش و خەبات بکەن بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەم رووداوانە یان لێی را بکەن و زۆر لێی دوور بکەونەوە. ئەم تیۆرە وای دەبینێت کەسەکان کاتێك روبەڕووی هەڵوێستی فشارهێن دەبنەوە، چەندین گۆڕانکارییان لێ دەردەکەوێت، وەك: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، زیادبوونی خێرایی هەناسەدان، هەروەها توندبوونی ماسولکەکان، ئەم گۆڕانکاریانەش لەش ئامادە دەکات تاکو بەرەنگاری مەترسییەکە ببنەوە یان لێی را بکەن.

❖ تیۆری چارەسەری ماریفی Aaron. T. Beck:

ئەم تیۆرە دووپاتی دەکاتەوە ئەوانەی خەمۆکن و فشاری دەروونییان هەیە، ئەو کەسانەن تێڕوانینی شڵەژاوو هەڵەیان لە بیرۆکە و رایەکانیان هەیە، کە دەربڕی ئاراستە و بیرو باوەڕەکانیانە بەرامبەر خۆیان و رووداوە فشارهێنەکان، کە لەراستیدا لەوە مەترسی کەمترە کە کەسەکان درکی پێ دەکەن.

ئەم تیۆرە وای دەبینێت ناکرێ فشاری دەروونی دابڕێنرێت لەوەی تاك لە ژینگەکە یان بواری دەوروبەری فێری دەبێت و، فشارە دەروونییەکان تێکچوونێك لە رێکخستنی ئاوەزیی و ئەرکە مێشکییەکان دروست دەکات و هەندێ لە شێواندن دروست دەکات، لەوانە:

- هەموو شتێك یان هیچ شتێك: ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە شێواندنێکی زانینییە، چونکە لەسەر بنەمای بوونی دوو حاڵەتی توندڕەو بۆ هەر تایبەتمەندیەك و، فەرامۆشکردنی ژمارەیەك ئەگەر دەوەستێ.

- گشتاندن: ئارەزووکردنە بۆ بڕیارە رەهاکان و گشتاندنە توندڕەوەکان.

- کەمکردنەوە لە گرنگی رووداوە ئەرێنییەکان: ئارەزووکردن بۆ کەمکردنەوەی گرنگی رووداوە ئەرێنییەکان کە تاك پیایدا تێپەڕ دەبێت، یان گۆڕانی بۆ رووداوە نەرێنییەکان.

- تایبەتمەندێتی: کەسەکە خۆی بە هۆکارێك دەزانێت بۆ رووداوە دەرەکییەکان، بێ ئەوەی شتێك هەبێت بۆ ئەمە پاساو بێت.

❖ جۆرەکانی فشاری دەروونی:

هەنگاوی یەکەم بۆ کەمکردنەوەی ئاستی فشار بە گشتی بە کارکردن بەپێی لیستی شێوازەکان و بڕی فشارەکان لە ژیاندا دەبێت، ئەمەش لە رێگەی نووسینی یاداشتنامەوە دەبێت، کە یارمەتیدەرە لە تێگەیشتن لەو فشارانەی تاك بەدەستییەوە دەناڵێنێت و، توندیی ئەو فشارانە و چۆن بەدەنگییەوە دەچێت، ئەگەر بڕیارت دا فشاری زۆرت لەسەرە، ئەوا پێویستت بەوەیە هەندێ کار ئەنجام بدەیت، تاکو لەو فشارانە رزگارت بێت، بۆ نموونە پێویستت بە پەیڕەوکردنی پلانێك هەیە بۆئەوەی بەسەر ئەو فشارانە زاڵ بیت، بەڵام لە بێ بەختی ئەو توانایەت نییە بەسەریاندا زاڵ بیت، چونکە هەندێ شت کە فشارمان لەسەر دروست دەکەن بەبێ ئاگایی پەیدا دەبن، لەم رووەوە هەندێ لەو فشارانەی بەدەستییەوە دەناڵێنن بۆ سێ بەش پۆلێن کراون:

- ئەو فشارانەی دەکرێ لە داهاتوودا پێشبینی بکرێن و دەکرێ بەسەریاندا زاڵ بین.

- ئەو فشارانەی دەکرێ لە داهاتوودا پێشبینی بکرێ و ناکرێ بەسەریاندا زاڵ بین.

- ئەو فشارانەی ناکرێ پێشبینی بکرێت و ناکرێ بەسەریاندا زاڵ بین.

ئەمەش واتای ئەوەیە هەندێ فشار هەیە بەبێ پێشبینی ئێمە روو دەدەن و، دەشێ لەگەڵ پۆلێنی یەکەم و دووەم کار بکەین، کە دەکرێ یاداشتنامەیەك بۆ چەند هەفتەیەك ئامادە بکەین، بۆئەوەی هۆکارەکانی فشارەکە لە خەڵك و هەلۆێست و رووداوە جیاجیاکان بە نموونە بناسین، دواتر دەکرێ ئەوە هەڵبسەنگێنین ئایا ئەم فشارانە پێویست بە ئامادەکردنی پلانێك هەیە، تاکو مامەڵەی لەگەڵدا بکرێت.

فشاری دەروونی بەپێی جیاوازیی قوتابخانەکانی دەروونناسی جۆراوجۆرە، زانایانی دەروونناسی ئاماژە بە چەند جۆرێك لەمە دەکەن:

1- فشاری سووك: بەدەنگەوەهاتنی كەم لەگەڵ كۆمەڵە نیشانەیەكی فشارو ئاكامەكانی لێ بەرهەم دێ، كە بەئاسانی تێبینی دەكرێت.

2- فشاری توند: بەدەنگەوەهاتنی زۆرو بەهێزی لێ بەرهەم دێ، بەجۆرێك لە توانای تاك بۆ بەرەنگاربوونەوەی زیاترەو، ئەم بەدەنگەوە هاتنی ئاساییە ئاماژەیە بەوەی پێویستە دەستێوەردان بكرێت.

3- فشاری درەنگوەخت: هەمیشە لە كاتی رووداوەكەدا دیار نییە، بەڵكو پاش ماوەیەك دەردەكەوێت.

4- فشاری دوای شۆك: لە ئەنجامی رووداوی توندوتیژو بەرز سەرهەڵدەدات، شوێنەوارەكەی بەشێوەیەكی درێژخایەن لەسەر بوونەوەری زیندوو جێ دەهێڵێت.

گرنگە بزانرێت فشارە دەروونییەكان بۆتە بەشێك لە ژیانی رۆژانە، ناچارمان دەكات هۆكارەكانی بزانین بۆئەوەی كاریگەرییەكەی كەم بكەینەوە.

"سیلی" ئاماژەی بە دوو جۆر لە فشاری دەروونی كرد:

- **فشاری دەروونی خراپ:** لە قەبارەی پێویستییەكانی سەر تاك زیاد دەكات، هەروەها بەئازاریش ناودەبرێت وەك لەدەستدانی كار یان لەدەستدانی ئازیزێك.
- **فشاری دەروونی باش:** دەبێتە هۆی دووبارە خۆگونجاندن لەگەڵ خود یان ژینگەی دەوروبەر، وەك لەدایكبوونی منداڵێكی تازە یان گەشتكردن بۆ كار یان خوێندن.

(سیلی) باسی دوو جۆر فشاری دەروونی دەكات كە بریتین لە:

- **فشاری زۆری دەروونی:** كەڵەكەبوونی رووداوە نەرێنییەكانی فشاری نزمی دەروونی لێ دەكەوێتەوە، بەجۆرێك سەرچاوەكانی تاك و تواناكانی لە گونجان لەگەڵیدا تێدەپەڕێنێت.
- **فشاری نزمی دەروونی:** ئەو كاتە روودەدات كە تاك هەست بە بێزاری و نەبوونی ململانێ و ورووژاندن دەكات.

(سیلی) دووپاتی دەكاتەوە كە مرۆڤ لە ژیانیدا هەمیشە بەدەست جۆرێك یان چەند جۆرێك دەناڵێنێت، لەو چوار فشارەی ئاماژەمان پێ كرد.

(لازاروس و كۆهن) Lazarus & Cohen جیاوازییان لەنێوان ئەم دوو جۆرە فشارەدا كردووە:

یەكەم: فشارە دەرەكییەكان:

مەبەست لێی رووداوە دەرەكییەكان و هەڵوێستەكانی دەوروبەری كەسەكەیە و، لە رووداوە سادەكانەوە دەست پێدەكات تا دەگاتە رووداوە توندەكان.

دووەم: فشارە ناوخۆییەكان (كەسیی):

مەبەست لێی ئەو ڕووداوانەیە لە ئەنجامی ئاراستەی درککردن بەرەو جیهانی دەرەکی پێکدێ، لە هزرو خودی کەسەکە سەرچاوەی گرتووە.

فشاری دەروونی دوو شێوەی سەرەکی لەخۆ دەگرێت، دوو زانا ئاماژەیان پێ داوە، (بروهان Bruhan) ئاماژەی بە فشارە ئەرێنییەکان داوە، کاتێك لەگەڵ بەرزکردنەوەی پلەی وەزیفی ئەرکەکانیش زیاتر دەبن، هەروەها فشارە نەرێنییەکان کە (سیلی) ئاماژەی پێدا، ئەمەش لە شکستهێنان لە وەزیفە یان کارکردندا ڕوودەدات.

هەروەها دەکرێت فشارەکان بەشێوەیەکی دیکە پۆلێن بکەین، فشارەکان دەکرێ جۆراوجۆر بن، بەجۆرێك هەموو لایەنەکانی ئەو ژیانە بگرێتەوە کە مرۆڤ تیایدا دەژی، دەشێ لەم جۆرانەی خوارەوەدا ریز بکرێن:

- **فشاری کار:**

لە ئەنجامی ماندوبوون لە کارو سەرئێشەکانی دروست دەبێت، لە بواری پیشەسازی و میدیاو کارگێڕیدا، ئەنجامی سەرەتاییشی ئەو لایەنە دەروونیانەیە کە خۆی لە حاڵەتەکانی ماندوبوون و بێزاری دەبینێتەوە، بەپێی توندی یان لاوازی فشاری سەر تاك دەبنە هۆی دڵەڕاوکێی دەروونی و، کاریگەرییەکانی ئەو ئەنجامانە لەسەر خۆگونجاندن لە کارو بەرهەمهێناندا ڕەنگ دەداتەوە، ئەگەر ئەم هەستە لای کرێکار لە کارەکەیدا بۆ دروست بوو، ئەوا ئەنجامەکان بریتی دەبێت لە: کاریگەری لە بڕی بەرهەمهێنان، یان جۆرەکەی، یان کاژێرەکانی کار، کە دەبێتە هۆی تێکچوونی تەندروستی جەستەیی و دەروونی کرێکارەکە، زۆرجاریش دەبێتە هۆی خراپی گونجانی پیشەیی. لە یەکەمین ئەو نیشانانە، زیادبوونی توشبوونە لە کارو ڕووداوەکاندا، لەوانەیە ترسناکیش بێت، ئەمە جگە لە زیادبوونی ئامادە نەبوون یان دواکەوتن لە کارداو، لەوانەیە بگاتە رادەی دابڕان لێی و بە تەواوی بەجێی بێڵێت.

- **فشاری ئابووری:**

ڕۆڵی گەورەی لە پەرتەوازەکردنی کۆششی مرۆڤ و لاوازکردنی توانای لە تەرکیزکردن و بیرکردنەوە هەیە، بەتایبەتی کاتێك تووشی قەیرانی دارایی یان دۆڕان یاخود لەدەستدانی کار بەتەواوی بێت، ئەگەر سەرچاوەی بژێوییەکەی بێت، ئەمە لەسەر بارە دەروونییەکەی ڕەنگ دەداتەوە، بەهۆیەوە ناتوانێت لەگەڵ پێداویستییەکانی ژیاندا جووڵە بکات.

- **فشاری کۆمەڵایەتی:** پێوەرەکانی کۆمەڵگە تاك ناچار دەکات بە تەواوی پێوەی پابەند بێت و، دەرچوون لێی واتە دەرچوون لە دابونەریتە کۆمەڵایەتییەکان، دواجار کێشە بۆ ئەو سەرپێچییانە دروست دەبێت، کە دەبێتە هێزی فشارهێن لەسەر تاك و تەنگژەو گرفتی بۆ دروست دەکات کە کاریگەری لە مامەڵە و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی دەکات.
- **فشاری خێزانی:** بە هۆکارە پەروەردەییەکانی، فشارێکی توند لەسەر سەرۆك خێزان دروست دەکات و، کاریگەرییەك لەسەر پەروەردەی خێزانی جێ دەهێڵێت، زۆربەی ئەو خێزانانەی کە ڕەفتاریان پەروەردەییە،

پابەند دەبن، ئەگەرنا پێکهاتەی خێزان تێك دەچێت و پێوەرەکانی ڕێککاری هەڵدەوەشێنەوە، دواجار ئەگەر ڕەفتاری باوك یان دایك ناڕێك بێت خێزان هەڵدەوەشێتەوە.

- **فشاری خوێندن:**

له سەرجەم قۆناغەکانی خوێندن فشارێکی توند دەکەوێتە سەر قوتابی، ئەگەر پەیڕەوی ڕێنماییەکانی قوتابخانە یان پەیمانگە یاخود کۆلێژ نەکات، پێویستە لە خوێندندا سەرکەوتوو بێت، بۆئەوەی بە پلەی یەکەم خواستە تایبەتییەکانی ڕازی بکات و، خێزانەکەی بە باشی پاداشت بداتەوە، کە لە داهاتی مادی خۆی ئەرکی خوێندنەکەیان لە ئەستۆ گرتبوو.

- **فشاری سۆزداری:**

بە هەموو لایەنەکانی، دەروونی، هەڵچوونی، بە یەکێك لە پێداویستییەکانی بوونی مرۆیی مرۆڤ دادەنرێت.

- **سەرچاوەکانی فشاری دەروونی:**

فشاری دەروونی لەئەنجامی کارلێکی نێوان تاك و کۆمەڵە هۆکارێکی دەرەکی یان ناوخۆیی، ژینگەیی یان کەسیی بێت دروست دەبێت، کە خۆی لە هۆکارە جەستەیی و عەقڵی و کاردانەوەییەکان دەبینێتەوە، (دانزی Danzi) دووپاتی دەکاتەوە، کە فشاری دەروونی لە هۆکارە جەستەییەکانی وەك خراپبووونی یەکێك لە ئەندامانی لەش و، هۆکارگەلی عەقڵی و کاردانەوەیی وەك دڵەڕاوکێ و ترس دروست دەبێت، فشاری دەروونی پەیوەستە بە کردەو کاردانەوە نەرێنی و ئەرێنییەکان، بۆ نموونە لەوانەیە بردنەوەی خەڵاتێك فشارێك بێت بۆ ئەگەری وەدەستهێنانی خەڵاتەکە یان لەدەستدانی.

لەوانەشە فشارەکان لەناو خودی کەسەکە خۆی دروست بێت بەهۆی ئەو قەیرانانەی تیایدا دەژی و، بە فشاری ناوخۆیی ناودەبرێت، یان لەوانەیە لەچوارچێوەی دەرەکی بێت، وەك کارکردن، پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێیان و هاوڕا نەبوون لەگەڵیان، شڵەژانی خێزانی، کێشەی خێزانی، ناکۆکی لەگەڵ هاوبەشی ژیاندا، جیابوونەوە، مردنی کەسێکی ئازیز، زیانێکی دارایی بازرگانی، یان توشبوون بە هەڵوێستێکی لەناکاو، ئەمانە بە فشاری دەرەکی ناودەبرێن.

فشارەکان جا ناوخۆیی بن لە ئاکامی هەڵچوونەکان، یان باری دەروونی و نەتوانینی تاك بە ئاشکراکردنی و شاردنەوەی، یان فشاری دەرەکی بێت وەك ڕووداوەکانی ژیان، ئەوا بە گشتی بە بەدەنگەوەهاتن بۆ گۆڕانکاری ژینگەیی دادەنرێت. ڕووداوەکانی ژیانی ڕۆژانە فشاری لەگەڵ خۆیدا هەڵگرتووە، مرۆڤ کاتێك هەستی پێ دەکات کە بەردەوام لەگەڵ هەڵوێستە جیاجیاکاندا مامەڵە دەکات جا لە کارکردندا بێت یان لەگەڵ خەڵك یاخود ئەو کێشانەی چارەسەری گونجاویان بۆی نادۆزرێتەوە، یان پێشبڕکێی ڕووداوەکانی ژیان و پێویستییەکانی دەکات، کە پێویستی بە بەرگەگرتنی زیاتر هەیە بۆئەوەی گونجانی دەروونی دروست بێت، لەوانەیە ئەم هاوسەنگییە سەختە شکست بێنێت، چونکە

تەنانەت بەختەوەرترین کەسەکان روبەڕووی رەشبینی و ململانێ و تێکشکان و فشاری جیاوازی رۆژانە دەبنەوە، بەڵام ژمارەیەکی کەمیان بەشێوەیەکی رێژەیی، روبەڕووی بارودۆخی سەخت دەبنەوە.

دەکرێ هۆکارەکانی فشار پۆلێن بکرێن بۆ (هۆکاری ناوخۆیی) وەك ئەرکی ئەندامەکان و، سروشتی کەسایەتی وەك مێشك و ئەو بیرۆکانەی هەڵی گرتووەو، (هۆکاری دەرەکی) وەك کاروباری تایبەتی و بژێوی و بارودۆخی ژینگەیی. هۆکارەکانی گرژیی پشت دەبەستن بە: ئەزموونەکانی پێشترو، شێوازی کەسایەتی، پرۆگرامی پێشووی ئاگایی. هۆکارەکانی فشار دەکرێت بەم شێوەیە دابەش بکەین:

- **یەکەم/ رووداو و کێشە دەروونییە ناوخۆییەکان:**

هەڵچوون تا ئاستێکی گونجاو مرۆڤ لە مەترسی دەپارێزێت و، بۆ کارکردن و چالاکی پڕ وزەی دەکات و، پاڵی پێوە دەنێت تاکو بەرەنگاری مەترسییەکان و دوژمنان بێتەوە بۆ روبەڕوبوونەوەی داهاتوو، ئەوە ئەرکێکی خراپ نییە لە ئەرکە گونجاو و تەندروستییەکانی هەڵچوونە، ترس لای نەخۆشی توشبوو بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەوانەیە هێزێکی پاڵنەر بێت بۆی، بۆئەوەی ئاستێك بۆ سۆدیۆم لە خۆراکەکەیدا دابنێت تاکو کاتی خواردنی دەرمانەکەی بە رێکوپێکی بیر بکەوێتەوەو، ترس لای توشبوو بە نەخۆشی شەکر وای لێ دەکات رۆژانە بایەخ بە کێشی بدات و، بە باشی چاودێری خۆراکەکەی بکات و بڕی ئەنسۆلینی پێویست بە رێکوپێکی وەربگرێت.

ترسی میدیاکار لە نەخۆشییەکە لەو کاتەی دیمانەیەکی تەلەڤزیۆنی ئەنجام دەدات، وای لێ دەکات دژە ڤایرۆس وەربگرێت، چونکە گومان دەکات تووشی نەخۆشییەکە دەبێت. یان ترسی میدیاکار لە نەگەیشتن بەو راستییەی بەدوایدا دەگەڕێت، وای لێ دەکات بیر لە پیشەی تر بکاتەوە، کە بتوانێ زیاتر لە خۆی رازی بێت. بەڵام لە زۆر باردا لەوانەیە هەڵچوونەکان بگۆڕێن بۆ سەرچاوەیەك لە سەرچاوەکانی شڵەژان لە ژیانی دەروونی و کۆمەڵایەتی کەسەکە بە ئەرکە جەستەییەکانیشی و ئەوەی لە تەندروستی و نەخۆشی پێوە پەیوەستە، هەروەك دڵەڕاوکێ و خەمۆکی دەروونی و توشبوون بە نەخۆشییە دەروونییە جیاوازەکان.

- **دووەم/ بارودۆخ و کێشە تەندروستییەکان:**

رژێنەکان چالاك دەبن و بەشێوەیەکی تایبەت رژێنی ئەدرینالین گەورە دەبێت، کاتێك تووشی فشار یان کێشەی تەندروستی دەبینەوە، (ئەدرینالین) زیاتر دەردەدرێن. لەبەر ئەم چالاکییە نائاساییەی دەرهاوێشتنی ئەدرینالین، شانەکان بۆ گلۆکۆز دەگۆڕێن، کە وزە بە لەش دەدات بۆئەوەی لە بارێکی ئامادەباشی بەردەوامدا بێت. ئەمەش شتێکە لە هەڵوێستە هەڵچوونەکاندا بەسەر هەمووماندا دێ و، (سیلی) دووپاتی کردۆتەوە کە توشبوونی بەردەوامی ئاژەڵەکان

بۆ فشاری تەندروستی (توشبوونی بە سەرما یان گەرمییەکی زۆر یاخود کوتانی بە ڤایرۆس)، توانای بەرەنگاری بۆ ماوەیەکی درێژ لەدەست دەدات. بەلای ئەوەوە نەخۆشی سەرەتا زەحمەتییەکە پێویستی بە وزەیەکی زیاتر هەیە، دواتر ماوەی گونجان و راهاتنی بەسەردا دێ، وەك هەولێك بۆ گونجان لەگەڵ سەرچاوەکانی فشارو بەرەنگاربوونەوەی، بەڵام ئەمە لەوانەیە بۆ ماوەیەك بەردەوام بێت، دواتر ئاژەڵەکان هەست بە ماندوبوون دەکەن لەپاشان مردار دەبنەوە.

هەروەها دەرکەوت کە پەیدابوونی نەخۆشییە دەروونییەکان پەیوەستە بە شێوازەکانی ئەو فشارە دەروونیانەی کە تاك بەدەستییەوە دەناڵێنێت، سەرەتای پەیدابوون و پەرەسەندنی نەخۆشییە دەروونییەکان لە کاتی توشبوون بە گۆڕانکارییەکانی ژیان دەردەکەوێت، وەك شکست لە خوێندن، مردنی یەکێك لە خزمان یاخود پێشبینی جیابوونەوە لە خێزان یان گۆڕینی لەناکاوی داهات لەئەنجامی دەرکردن لەسەر کار، ئەمە لەسەر نەخۆشییە سووکە دەروونییەکان وەك دڵەڕاوکێ و خەمۆکی دەروونی و، نەخۆشییە توندە عەقڵییەکانی وەك خۆکوشتن و شیزۆفرینیا جێبەجێ دەبێت.

بەمەش لە بەڵگەکانی پێشوو بۆمان روون دەبێتەوە کە نەخۆشی بە سەرچاوەیەکی سەرەکی بۆ فشاری دەروونی دادەنرێت، هەروەها بە ئەنجامێکی لۆژیکی دادەنرێت بۆئەوەی هەست بە زیادبوونی فشارەکان بکرێت، کە زیادبوونی رێژەی توشبوونمان بە نەخۆشییە سووکەکان یان توندەکان لێك دەداتەوە، لە کاتی تەنگژەکان یان تاقیکردنەوەکان یاخود گەشتکردن، یان زیادبوونی ئەو ئەرکانەی پێویستی بە کارکردنی زیاتر یان تەرکیزکردنی ورد هەیە.

- **سێیەم/ بارودۆخ و کێشە کۆمەڵایەتییەکان و رووداوەکانی رۆژانە:**

ژیان لەگەڵ کۆمەڵ و ئینتیمابوون بۆ کۆمەڵێك لە هاوڕێ یان تۆڕێك لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە رێکخراوەکان، لە سەرچاوە سەرەکییەکان دادەنرێت کە وا دەکات ژیان مانایەکی هەبێت، لەپاشان بە گشتی بۆ تەندروستی و خەباتکردن و رازیبوون ئاراستەمان دەکات. بەم دواییە لێکۆڵینەوەکانی (هارڤارد) کە (مکللاند McClelland) و هاوڕێیانی ئەنجامیاندا، روونیان کردەوە کە شڵەژانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان لەوانەیە رۆڵێکی وێرانکەر بۆ تەندروستی ببینێت.

بۆ لێکۆڵینەوە لەو بیرۆکەیە، (مکللاند) و هاوڕێیانی لە رۆڵێکیان کۆڵییەوە کە بە پاڵنەری ئینتیما ناونرا، واتە ئارەزووکردن بۆ پێکهێنانی خێزان و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و بوون لەگەڵ هاوڕێیانداو، دیداری ئەوانی دیکە و سەردانی کردنی یەکتر بە شێوەیەکی رێکوپێك، بە گشتی ئەنجامەکانیان ئاماژە بەوە دەکات، کە پاڵنەری بەهێز بۆ ئینتیمای کۆمەڵایەتی و پەسندکردنی فێڵ لەگەڵ کۆمەڵێك و پەسندکردنی ئەوانی دیکە بۆ ئێمە، زیاتر پەیوەندی بە تەندروستی لە لایەنە دەروونییەکەی و ئەندامییەکەی پێکەوە هەیە.

میدیاکار بۆ مانەوە لەگەڵ ئەوانی دیکەدا روبەڕووی ململانێیەك دەبێتەوە، کاتێك بەدواداچوونێکی رۆژنامەنووسی دەکات و پەیوەندی بەوانیتر دەکات یان بە تەنیا دەمێنێتەوەو، بە دوای پێشدەستی رۆژنامەنووسیدا دەگەڕێت کە لەوانەیە لەوانی جیا بکاتەوە، ئەمەش فشاری لەسەر دروست دەکات.

- **چوارەم/ بارودۆخ و فشارەکانی کارکردن و دەسکەوت:**

فشارەکان لە لایەنە دەسکەوتییەکەیەوە فێربوونی باش پەك دەخات و، دەکرێ ببێتە هۆی شکست و دەستەوەستان لە دەسکەوت و رکلێبوونەوە لە کار، لەگەڵ تێکشکانی دەروونی و شڵەژانی هەڵچوونی و ئاوەزی کە سەرچاوەکانی جۆراوجۆرن.

چونکە میدیاکار ئارەزووی دەسکەوت دەکات، ئەگەرنا ئەو دەزگایەی کاری بۆ دەکات لێی رازی نابێت، ئەگەر بیرۆکەی تازەی پێ نەبێت یان تێڕوانینی جیاواز پێشکەش نەکات و دەسکەوتێکی ناوازەی نەبێت، ئەوا لە کاردا بە دەست فشارەوە دەناڵێنێت، چونکە بەرپرسانی کارەکەی لە ئاستەکەی رازی نابن.

- **پێنجەم/ پێشکەوتنە تەکنەلۆژی و میدیاو پێویستییەکانی جیهانگیری:**

ئامرازەکانی میدیاو ئەوەی لە بابەتی هەستی و بیستن و بینین لەخۆی دەگرێت و، ئەو پێداویستییە تەکنەلۆژییە نوێیانەی بە ئامێرو کەرەستەکانیەوە دەستەبەر دەبێت، وەك کۆمپیوتەرو ڤیدیۆو تەلەڤزیۆنی پرۆگرامکراو و تۆڕی زانیاری ئینتەرنێت و هەڵقوولانی کراوەی کلتووری، هەموو بوونەتە سەرچاوەی فشاری دەروونی بۆ کەسەکە، جا ئەوەی بەکاری دەهێنێت یان ئەوەی نازانێت بەکاری بهێنێت. میدیاکار پێویستە بەردەوام ئاگاداری و زانیاری لەبارەی هەموو پێشکەوتنەکانی تەکنەلۆژیا لە بواری میدیادا هەبێت، ئەگەر لەگەڵ پێشکەوتنەکەدا نەڕوات ئەوا فشاری لەسەر دروست دەبێت و، وێستگە رێکلامییەکەی نابێتە جێی تایبەتمەندیی و پەسندی جەماوەر.

- **(میلەر Miller) دوو سەرچاوەی فشاری روونکردەوە کە بریتین لە:**

❖ **فشاری ناوخۆیی:**

لە بیرو باوەڕو بیرۆکە هەڵەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، وەك پێشبینییەکانی رۆژنامەنووس بەوەی پێویستە هەموو کاتێك هەموو رووداوو نموونەکانی رەفتاری نموونەیی بزانێت، ئەم شیمانەیە ناواقیعییە و پێویستە رۆژنامەنووس بزانێت کە ئەو مرۆڤێکی تەواو نییە، چونکە ئەو هەست دەکات و هەڵ دەچێت و پێویستی جۆراوجۆری هەیە، هەروەها رۆژانە بەدەست زۆر کێشەوە دەناڵێنێت و، هەوڵی بۆ ژیان لەسەرووی ئاستی تواناکانییەوە، بێگومان دەیخاتە ژێر فشارەوە.

❖ **فشاری دەرەکی:**

ئەو هەڵوێستانەی دەبنە هۆی فشار وەك فشارەکانی بەها، بیرو باوەڕەکان، پرەنسیپەکان و، ململانێ لەنێوان دابونەریتەکان کە تاك پێوەی پابەندەو لەنێوان واقیع کە دەبێتە هۆی فشاری زۆرو، فشاریش بەو هەڵوێستە دیاری دەکرێت کە دەبێتە هۆی ململانێ لەنێوان بەهاکان و واقیعدا.

پەیامنێر ناچارە لە کاتی جەنگەکاندا بێ لایەن بێت، بۆیە لە هەموو لایەنەکانییەوە هەواڵەکە رووماڵ دەکات و لە لاگیری دوور دەبێت، ئەمە ناچاری دەکات لەگەڵ دوژمنی نیشتمانەکەی مامەڵە بکات، بۆئەوەی لەبارەی هەندێ پرسی

پەیوەست بە رووداوە هەنووکەییەکانەوە لێی بپرسێت، لەوانەیە لە مامەڵەکردنی بۆ لایەنانەی فشارێکی لەسەر دروست بکات کە لەگەڵ دابونەریت و بیروباوەڕو بەهاکەی ناکۆکە.

فشاری کاری میدیایی:

رووداوەکانی کار یەکەمین لێکۆڵینەوە بوون کە بایەخیان بە کارمەندو زانینی هۆکارەکانی فشارەکە دا، لێکۆڵینەوەکان دەریانخست ئەو فشارە دەروونیانەی بەهۆی فشاری کاری میدیاوە دروست دەبن، زۆرجار لەو بوارەدا رووداوی لێ کەوتۆتەوە، جگە لە بارودۆخی فیزیکی (رووناکی، کەمی هەواگۆڕکێ، زیادبوونی ژاوەژاو لە شوێنی کار...هتد)، رێژەی فشارەکانی لەسەر میدیاکار زیاد کردووە.

بارودۆخی ناوخۆیی لای میدیاکار هۆکاری کاریگەرە بۆئەوەی تووشی رووداو بێت، سەرەڕای بارودۆخی دەرەکی لە کاردا وەك (پەیوەندییەکانی کار، کرێیەکانی کار، ئامرازەکانی گواستنەوەی کرێکار...هتد) و، بارودۆخی فیزیکی وەك (گەرمی، هەواگۆڕکێ، رووناکی، ژاوەژاو)، هەموو ئەم هۆکارانە پێکەوە فشاری گەورە دروست دەکەن، کە کارمەند لە بەرهەم دەخات و، لە بواری کاری میدیادا هەندێ رووداوی بەسەردا دێ، لەوانەیە هەندێکیان نەخۆشی و پێکانی جەستەیی و دەروونی لێ بکەوێتەوە.

هەندێ لێکۆڵینەوەی زانستی دووپاتی کردۆتەوە، کە دانانی ئامێرەکانی هەواگۆڕکێ لە نووسینگەی فەرمانبەران و هۆڵەکانی کارکردندا، رێژەی تووشبوونی لای میدیاکاران کەم کردۆتەوە. هەروەها دووپاتیان کردۆتەوە کە زیادبوونی ژاوەژاو بە پشووی کەسەکان دەگەیەنێت و، پاڵیان پێوە دەنێت بێزارو تووڕە بن و تەرکیزیان نەمێنێت، گرژیی و ماندوبوون بوونەتە هاوتای میدیاکاران و، نیشانەی نەخۆشی جۆراوجۆری وا دەرکەوتوون کە تایبەتە بەوان، کە بە نەخۆشی پیشەیی ناونراون.

دواکەوتن لە کار، خەمۆکی، ئامادەنەبوون، هاوکاری نەکردنی ئەوانی دیکە، پشتگوێخستن، بەرەنگاربوونەوەی گۆڕان، هەڵەکردن لە کاردا، پاساو هێنانەوە بۆ هەڵەکان، بڕیاردانی نادروست.

کاریگەرییەکانی فشاری دەروونی کە دەشێ میدیاکار روبەڕووی بێتەوە، بەم جۆرە کورتی دەکەینەوە:

1- کاریگەرییە فسیۆلۆژییەکان: ئارەزووو نەکردنی خواردن، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، هەوکردنی کۆئەندامی هەرس، تێکچوونی پرۆسەی هەرسکردن، شەکەتبوونی جەستەیی، هەناسەتەنگی، سەرئێشە و هەستیاری پێست دەگرێتەوە.

2- کاریگەرییە دەروونییەکان: ماندوبوون، بێزاریی، کەمبوونەوەی ئارەزووی کارکردن، خەمۆکی، خەوزڕان و دڵەڕاوکێ دەگرێتەوە.

3- کاریگەرییە کۆمەڵایەتییەکان: کۆتایی هێنانی پەیوەندییەکان، کشانەوە، گۆشەگیری، نەمانی توانا بۆ پەسندکردن و بەرگەگرتنی بەرپرسیارێتی.

4- کاریگەرییە رەفتارییەکان: هەروەك "لازاروس" ئاماژەی پێدا، ئەمانە دەگرێتەوە: زیادبوونی گرژبوونی ماسولکەیی، تەتەڵەکردن لە قسەکردن، گۆڕانکاری لە دەربڕینی رووخسار، دەستپێشخەری، بچووککردنەوە، شڵەژاوی لە خەوتن هەروەها کەمکردنەوەی ئارەزوو و گوڕو تینەکان.

5- کاریگەرییە زانینییەکان: بریتییە لە شڵەژان و تێکچوون لە ئاگابوون و تەرکیزکردن و یادەوەری و، خراپی رێکخستن و پلاندانان.

مەشقکردن لەسەر روبەڕوبوونەوەی فشارەکان پێنج هەنگاو لەخۆ دەگرێ، وەك (مایکنباوم) ئاماژەی بۆ دەکات:

1- توانای خاوبوونەوە:

راهێنانەکان لەسەر خاوبوونەوە وەك هەناسەدان لە ناوپەنچك، خاوبوونەوەی رێکخراوو خاوبوونەوەی رێکخراو بەبێ گرژیی، هەروەها خاوبوونەوە لەژێر فشاری ئاماژەدانەکان بۆ وەدەستهێنانی تواناکانی روبەڕوبوونەوەی فشارە دەروونییە چاوەڕوانکراوەکان.

2- ریزبەندکردنی ئەو رووداوانەی بە فشارە دەروونییەکان بارگاوی کراون:

بۆ جێبەجێکردنی تواناکانی روبەڕوبوونەوە لە هەڵوێستەکانی ژیانداو، بونیاتنانی ریزبەند یان لیستێکی کەسیی بۆ ئەو هەڵوێستانەی بە فشارە دەروونییەکان بارگاوی کراون، لە کەمترین هۆکار بۆ توشبوون بە وەڕسی دەست پێ دەکات تا زیاترین هۆکار.

3- مەترسییەکانی روبەڕوبوونەوە:

باش وایە کەسەکە لیستێکی تایبەت بە خۆی لە مەترسییەکان دابنێ، کە یارمەتی دەدات روبەڕووی فشارە دەروونییەکان بێتەوە. ئەم مەترسیانەش یارمەتی کەسەکە دەدات بۆ تێپەڕینی ئەو کاتانەی تیایدا هەست بە فشاری دەروونی دەکات.

4- توانای روبەڕوبوونەوەی خەیاڵی:

بە بەکارهێنانی خەیاڵ، دەکرێ هەر هەڵوێستێکی بارگاوی بە فشارە دەروونییەکان لەو ریزبەندە هەڵبژێردرێ، کە ئەزموونی هەستکردن بە گرژیی و ئەو سۆزە پەیوەستدارانەی کە هۆکارن بۆ وەڕسییەکە و، دواتر ئەو گرژییە دوور دەخرێتەوەو بەرەنگاری ئەو مەترسیانە دەبێتەوە کە بۆتە هۆی فشارە دەروونییەکان، لەرێگەی بەرەنگاربوونەوەی مەترسییەکانی دیکە.

5- توانای روبەڕووبوونەوەی کردەیی:

دوای جێبەجێبوونی چوار هەنگاوەکەی پێشوو، تاك دەست بە جێبەجێکردنی هەڵوێستە بەرەنگارییەکان لە ژیانی ڕۆژانەدا دەکات. دواجار مەشقەکانی خاوبوونەوەی خودی و مەترسی دژی فشارە دەروونییەکان دەبنە میکانیکی و، لە هەر هەڵوێستێکی بارگاوی بە فشارە دەروونییەکان بەکار دەهێنرێت.

سووتانی دەروونی:

هەندێجار دوای چەندین ساڵ لە کاری میدیا، میدیاکار هەست دەکات کە چیتر ناتوانێ وەك پێشوو کار بکات و، هەست بە سووتانی دەروونی دەکات، سووتانی دەروونی "هەستکردنی میدیاکارە بە ماندوبوون و بەکاربردن، نەبوونی پاڵنەر، لەگەڵ هەستکردن بەوەی پێشکەشی دەکات نەخوازراوەو بایەخدار نییە".

فشارەکانی کارکردن لای میدیاکاران، بەدەنگەوە هاتنێکی هەڵچوونی و جەستەیی بۆ دیاردەیەکی دەروونی پیشەیی هەستیار دروست دەکات، کە باس لە لایەنەکانی کەسایەتییەکانی دەکات و سووتانێکی دەروونییان لا دروست دەکات، ئەو لە بارێکی هیلاکبوونی دەروونی و جەستەییدایە لە ئەنجامی فشاری کارکردن دەردەکەوێت کە تووشی دەبێت و، بە خراپی کار لەسەر ئاراستەکانیان بەرەو ئەو پیشەیە دەکات کە کاری تیا دەکەن.

پرۆسەی سووتانی دەروونی لای میدیاکاران لە سێ قۆناغ پێکدێ:

1- فشاری کارکردن بەهۆی ناهاوسەنگی لەنێوان پێویستییەکانی کارکردن و، پێویستییەکانی کارمەندان لە چوارچێوەی پیشەییدا.

2- کاردانەوەی هەڵچوونی بۆ باری ناهاوسەنگی کە فشاری کارکردن هۆکارەکەیەتی.

3- ئەو گۆڕانکاریانەی لەسەر کەسەکە دروست دەبێ و، لە لایەنە نەرێنییەکەی کاریگەری لەسەر ئاراستەکانی دەکات، جا بە کەمبوونەوەی گوڕو تینەکەی بۆ کاری میدیا، یان شێوازی مامەڵەکردنی لەگەڵ ئەوانی دیکە، یاخود ڕەفتارە پیشەییەکەی بێت.

نیشانەکانی سووتانی دەروونی لای میدیاکاران:

- سووربوونی میدیاکاران لەسەر مۆڵەت و پشووەکانی هەفتانە و جەژنەکان و، خۆشحاڵبوون پێیان.

- ئارەزوو نیشاندان بۆ خانەنشینی و دووبارەکردنەوەی قسەکردن لەبارەیەوەو لەبارەی تایبەتمەندییەکەی لە رزگاربوون لە ئەرکەکانی کارکردن.

- دڵەڕاوکێی ڕۆژانە و ماندوبوونی جەستەیی.

- ئاگا نەبوون و تەرکیز نەکردن لە کارکردن.

- ئارەزوو نەبوون بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانی دیکە و، توندی هەڵسوکەوت و داخران بەڕوویاندا.

- بێزاریی دووبارە لە کارکردن و ئارەزوو نەکردن لە ئەنجامدانی.

هۆکارەکانی سووتانی دەروونی لای میدیاکاران:

- ئەنجامدانی هەمان کارو بۆ ماوەیەکی زۆر.

- کارکردنی زیاتر لەگەڵ هەستکردن بە دەسکەوتێکی کەم.

- کەمیی هەستکردن بە دەسکەوت، میدیاکار هەست دەکات چیتر هەست بە دەسکەوتەکەی ناکات و کارەکانی ئەنجامێکی نییە.

- بەوپێیەی لەژێر فشارێکی گەورەدا دەناڵێنێت بۆئەوەی یارمەتی پێشکەش بکات و، لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی و سەرپەرشتیاران و کۆمەڵگە بە ئامانجەکان بگات.

- کارکردن لەگەڵ ژمارەیەکی زۆر لە خەڵك، ئەو کەسانە بە رەفتارو بیرکردنەوە جیاوازەکان کار لەسەر میدیاکارەکە دەکەن.

- ململانێ لەگەڵ هاوپیشە و سەرپەرشتیارو کارگێڕان لەئەنجامی ئەوەی هەندێجار تەمومژی لە رۆڵەکەدا دەبێت.

- دەست نەکەوتنی دەرفەتی تاقیکردنەوەی تایبەتی و داهێنان.

- نەتوانینی چارەسەرکردنی کێشە تایبەتییەکان وەك کێشەی دارایی.

- کەمیی متمانە لەنێوان بەڕێوەبەرایەتی و فەرمانبەری میدیا.

- زۆریی گواستنەوە لەنێوان چەند ئامرازێکی میدیاو وێستگەی ئێستگەیی یان رۆژنامەییەکاندا.

روبەڕوبوونەوەی سووتانی دەروونی:

بۆ رێگرتن و چارەسەرکردنی سووتانی دەروونی پێویستە ئەم کارە بکرێت:

1. فێربوونی رێگە تایبەتییەکان بە بایەخدان بە خود، وەك خوێندن و نووسین.

2. هەڵسەنگاندنی ئامانجە تایبەتییەکانی میدیاکارو ئەولەوییەت و پێشبینییەکان و، هەوڵدان بۆ دەستنیشانکردنی ئەوەی میدیاکار لە کارەکەی دەیەوێ و، چۆن دەکرێت پێش بخرێت.

3. دۆزینەوەی بایەخدانە جۆراوجۆرە دوورەکان لە کار، وەك ئەنجامدانی ئارەزوو و چالاکی جۆراوجۆرو فێربوونی بەهرەی بەردەوام لە ژیاندا.

4. بایەخدان بە تەندروستی لەرێگەی وەرزش و خەوی تەواوەوە.

5. دەستپێشخەری بۆ دەستپێکردن بە پرۆژەی نوێ و، رانەوەستان لە پرۆژەی کارو هاوسەرگیری و منداڵبوون، تەنانەت بەردەوامی لە پێشخستنی خود بە پرۆژە پلان بۆ دانراوەکانی، بە جۆرێك گەشبینی و چالاکی لە کارەکەیدا بۆ دەگەڕێنێتەوە.

6. پەرەپێدانی هاوڕێیەتی نوێ.

7. فێربوونی شێوازی نوێ بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ فشارەکان، جا لە کار یان لەماڵدا بێت.

8. گەڕان بەدوای پاداشتی خودی نەك دەرەکی، چونکە زۆر لە میدیاکاران لە دەرەوە لەلایەن بەڕێوەبەرایەتی بەرپرسەوە پاداشت وەرناگرن وەك چاوەڕوانی دەکەن، بۆیە پێویستیان بەوەیە لە خودەوە پەرەی پێ بدەن.

9. دۆزینەوەی مانای نوێ لەرێگەی گەشت و شارەزاییە نوێیەکان و سەرکێشییە جۆراوجۆرەکانەوە.

10. ئامادەبوون لە کۆنگرەو خولەکان و وۆرکشۆپە جیاوازەکانی مەشقکاری ئاراستەکراو، بۆ پەرەپێدانی کاری میدیا.