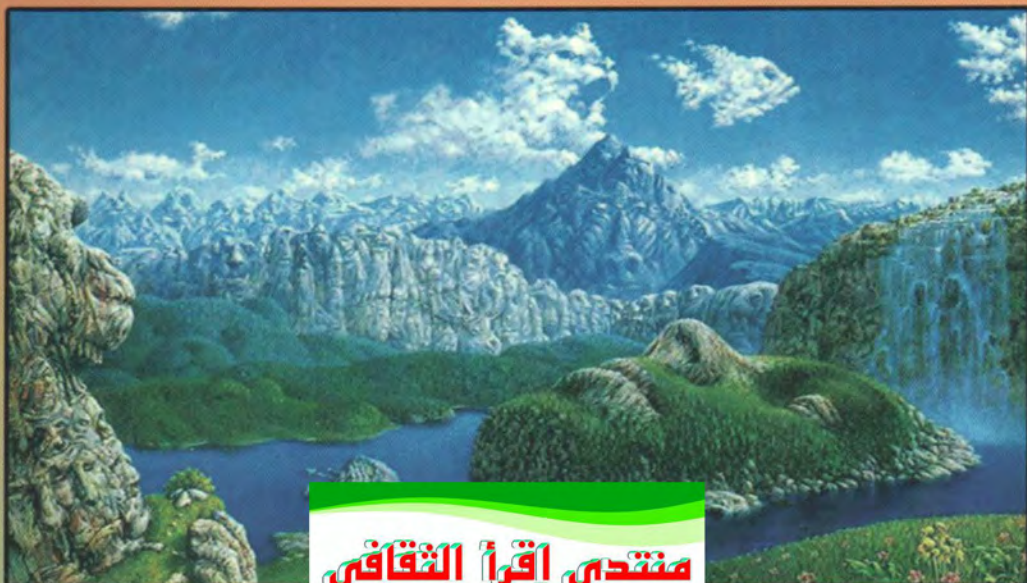


سایکۆلۆژیای ئیقرأ الثقافی

www.iqra.ahlamontada.com



منتقدی ئیقرأ الثقافی

للکتب (کوردی - عربی - فارسی)

www.iqra.ahlamontada.com



پ.د. کەریم شەریف قەرەچەتانی

کۆلیژی پەرۆردەیی بنەرەتی / زانکۆی سلیمانی

لتحميل أنواع الكتب راجع: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

پدای داتلود کتابهای مختلف مراجعه: (منتدی اقرا الثقافی)

بۆدابهزاندنی چۆرهها کتیب:سهردانی: (مُنْتَدَى إِقْرَأِ الثَّقَافِي)

www.iqra.ahlamontada.com



www.iqra.ahlamontada.com

للکتب (کوردی ، عربی ، فارسی)

سايكولوژيائى گشتى

پ. د. كهرىم شەرىف قەرەچەتائى

زانكۆي سەيئەمانى / كۆلېئىتى پەرورەدەي بىنەرەتى

2015

سەيئەمانى

تیراژ : 5000 دانه

چاپی چوارم : (2015)

چاپخانه : پیرمیرد/سلیمانی .

له کتیبخانهی گشتی ههولیر ژمارهی سپاردنی (823) سائی (2005)

دراوهتی .

لهسهه نهرک و حسابی نووسهه به چاپ گهیه ندر اووه مافی له بهه گرته وهو

دوو بهاره چاپ کردنه وهی ته نهها بو نووسهه ره .

ناوهرۆك

لاپه رە	بابەت
10	پىشەكى
13	مىژووى سەرھە ئىدانى دىروونزانى
18	ئاما نىجەكانى دىروونزانى
22	قوتبا بىغانە سەرھەكىيەكان بۇ ئىكدا نەومو راقە كىردنى دىياردە دىروونىيەكان....
32	پىناسەو بابەتى دىروونزانى
34	گىرتكى دىروونزانى و بوارەكانى
42	بۇماومو ژىنگە
62	كۈنەندامى دەمار ئە ئەشدا
63	مىشك و بەشەكانى
64	دېرگە پەتك
66	چىوۈ كۈنەندامى دەمار
67	كۈنەندامى دەمارى سەرىبە خۇ
70	ئىلاموڭ
70	ھاپىۋ ئىلاموڭ
71	مىشكۈكە
72	لاكىشە مىشك

72	تويىكل يان پەردەى مىشك -----
74	پلەكانى (نۆبەكانى) مىشك -----
80	چۇن مىشكى ناسايى كار دەكات ؟-----
81	زمانى مىشك -----
84	دەمارە خانەكان -----
87	پائنەرەكان -----
89	جۇرمەكانى پائنەر-----
112	تيۇرى مروفايەتى و پائنەرەكان -----
117	مولكدارى -----
121	هە ئچوونەكانى مروف -----
125	چ كاتىك هە ئدەچىن ؟-----
126	رەگەزەكانى هە ئچوون-----
130	هە ئچوونەكان و نەخۇشى سايكۇسۇماتى-----
133	گىرنگىزىن هە ئچوون -----
136	شلەژان و تىكچوونى هە ئچوونەكان-----
144	هە ئچوون و تيۇرىيەكانى-----
144	تيۇرى كانون -----
147	تيۇرى (جىمس - لانج) -----

150	تیوری مه‌گلوگان-----
153	تیوری وجودیه‌کان-----
154	تیوری دوو فاکته‌ری شاشتر-----
157	توره بوون و هوکارمکانی-----
160	ترسان له تاریکی-----
163	نامیری ناشکرا کردنی درو-----
169	هه‌ست و زانین و درکپینکردن-----
171	جوورمکانی هه‌ست-----
172	ره‌گه‌زمکانی درکپینکردن و زانین-----
175	پرانسیبه‌کانی رینکفستی درکپینکردن و زانین-----
178	هه‌له‌کانی پروسیسی زانین-----
179	خاسیه‌ته‌کانی زانین و درکپینکردن-----
182	به‌ناگایی و وریایی-----
184	جوورمکانی به‌ناگایی-----
189	خه‌سه‌لت و تاییه تمه‌ندییه‌کانی به‌ناگایی و وریایی-----
191	نه‌و هوکارانه‌ی که کاریگه‌ریان له سه‌ر به‌ناگایی هه‌یه-----
195	په‌یومندی نیوان به‌ناگایی و فیز بوون-----
197	بوچی دالفه نینمدرنیت و به‌ناگایی په‌رته‌وازه ده‌بیت؟-----

200	ناستی زانین و درک پیکردن -----
205	کاریگری ژینگه له سه زانین و درک پیکردن -----
208	نه گۆری رهنگ -----
209	نه گۆری شیومو بارستایی -----
210	شیومو پاشینه -----
212	درک پیکردنی جوونه -----
215	درک پیکردن و زانینی سه روو ههستی -----
219	یادکرنه و مو له بیر چوونه وه -----
220	قوناغه کانی چاره سه ری زانیاری و وروژینه ره مکان -----
223	یادکردنه و هی ماوه کورت -----
228	یادکرنه و هی ماوه دریز -----
230	پروسه عه قلییه کانی ناو یادکردنه وه -----
234	کۆنه ندای یادکردنه وه و چۆنیتی کارکردنی -----
237	له بیر چوونه وه -----
239	تیورییه کانی له بیر چوونه وه -----
239	تیوری پشت گونجستن و پوکانه وه -----
240	تیوری تیکه ل و پیکه ل بوون و ریگه گرتن -----
241	تیوری کپ و خهفه کردن -----

241	تیوری سرینه‌وه -----
243	چۆن یادکرنه‌وه‌ی خۆمان به‌هینز بکه‌ین؟ -----
251	بیرکردنه‌وه -----
252	پیناسه‌ی بیرکردنه‌وه -----
254	کارامه‌بیه (پرۆسه) بنه‌ره‌تیه‌کانی بیرکردنه‌وه -----
257	جۆره‌کانی بیرکردنه‌وه -----
265	جۆری بیرمه‌نده‌کان -----
267	خاسیه‌ته‌کانی بیرکردنه‌وه -----
273	شیوازو ستایله‌کانی بیرکردنه‌وه -----
276	که‌ره‌سته‌و نامرازه‌کانی بیرکردنه‌وه -----
278	راهینان و گه‌شه‌پیکردنی بیرکردنه‌وه -----
283	بریار و مرگرتن -----
285	چ کاتیک و به‌چ شیومه‌یک بریار و مرگرتن باشه؟ -----
288	شیوازو ستایله‌کانی بریار و مرگرتن -----
292	که‌سیتی -----
295	بوچوونی فرۆید دمرباره‌ی که‌سایه‌تی -----
302	هه‌ست و نه‌ست -----
304	به‌نگه‌کانی بوونی نه‌ستی -----

307	مىكانىزمە بەرگىيە دەروونىيەكان-----
319	تىۋرەكانى جۈر (نظريات الأنماط) -----
320	جۈرە جەستەيىەكان-----
323	جۈرە فىسپۇلۇژيەكان-----
325	جۈرەكانى رەۋىتى دەروونى-----
327	ھەئسەنگاندنى تىۋرەكانى جۈر-----
328	تىۋرى خەسلەتەكان (نظرية السمات) -----
329	تىۋرى نەببۇرت-----
330	تىۋرى كاتل-----
331	ھەئسەنگاندنى تىۋرى خەسلەتەكان-----
333	ۋىژدان چۈن دروست دەبىت؟-----
336	دەمارگىرى-----
337	چۈن مروف دەمارگىر دەبىت؟-----
340	كەسايەتى سەرگەوتوو-----
344	دەروون سوتان-----
349	ۋىنا كىردن ۋىزگىرتنى خود-----
353	كەسايەتى ۋە سىكردن بە دىنيائى-----
356	بىرو باۋمىرې نامادەۋ پىش ۋەختە-----

361	درووستی دەروونی -----
364	مەملانیی دەروونی -----
368	گرینی دەروونی -----
372	پرانسیپەکانی درووستی دەروونی -----
378	مەملانی و بنەما دەروونییەکانی -----
378	پیناسە و جۆرمەکانی مەملانی -----
381	ژینگەی دەروونی و مەملانی -----
383	کەمکردنەوە و چارەسەرکردنی مەملانیکان -----
385	تیئەچوون و شلەژانی دەروونی -----
385	پینومەکانی دەست نیشانکردنی رەفتاری ناناسایی -----
387	ئیکدانەومی نەخۆشی و تیئەچوون و شلەژانە دەروونییەکان -----
393	چۆن بگەین بە دروستی دەروونی ؟
398	چۆن پارێزگاری نە درووستی دەروونی خۆت دەکەیت ؟ -----
406	سەرچاومەکان -----
412	نووسەر نە چەند دیرنیکدا -----

پێشهکی

دەروونزانی گشتی یەکیکە لە گەرنترین لاقەکانی دەروونزانی و بەشیوەیهکی گشتی گەرنی بە هەموو دیارده دەروونییەکان دەدات و بەردەوام لە هەولێ رافەکردنیانە ، لای هەموومان ناشرایه که سەرچاوهی دەروونی بە زمانی شیرینی کوردی زۆر زۆر که مەو نەگەر هەشبیته له په نجهی دەست تینا پەرن ، نەمەش بۆته هوی دروستکردنی کیشه و گەرتی زۆر بو قوتابیان و خویندکارانی بواری پەرۆمردو دەروونناسی و مامۆستایان .

ماوهی چەند سانیك بابەتی دەروونزانی گشتیم بە قوتابیان و خویندکارانی کۆلیجی پەرۆمردە دەووت ، گەورەترین گەرتەم تینەگەیشتنی ژماریهك له قوتابیان بوو له بابەتەکه لەبەر ئەوهی بە زمانی عەرەبی وانەم دەگووتەوه ، سەرەرای بوونی ژماریهك قوتابی که له ئێران گەرابووونەوه و زۆر بە زەحمەت له زمانی عەرەبی حالی دەبوون . دواي ئەوهی ناراستەي خویندن له زانکۆ بەرەو ئەو لایەنە بوو که هەولێ بە کوردی کردنی بابەتەکان و وتەوهیان بە زمانی کوردی بەدریت ، لەبەر بەرژەوهندی زۆریه قوتابیان و گەرنی دان بە زمانی شیرینی کوردی دەستمان کرد بە وتەوهی بابەتەکان بە هەردوو زمانی کوردی و عەرەبی ، بەلام گەورەترین گەرت بۆ نیمهی مامۆستا و قوتابیان ئەوه بوو که هیچ سەرچاوهیهکی زانستی باوەر پیکراو که کهسیکی پەسپۆر نووسیبیته به زمانی کوردی نەبوو .

دواي هەستکردن بەو گەرتەو بو پەکردنەوهی ئەو که لێنە ، هەولێ دانانی ئەم کتیبەم دا که بەرەم و شەونخوونی چەندەها سائەو هیوادارم قوتابیان و خویندکاران بەشیوەیهکی تاییهتی و مامۆستایان و دایکان و باوکان بە شیوەیهکی گشتی سوودی لێوەرگیرن ، شایەنی نامازە بو کردنە که سەرجهم بابەتەکانی ئەم کتیبە تاییهته به دەروونزانی گشتی و له زۆریه بەشەکانی کۆلیژمکانی پەرۆمردو پەرۆمردی بنه‌رهتی

ده خوندرین و بۇ دانانی نهم کتیبهش سوودم له زیاتر له (50) سهراومی عه ره بی و نینگیزی که ژماره یه کی باشیان تازه به چاپ گه یه نراون ، و مرگرتووه بۇ نهومی قوتابیان و خوندرکاران و ماموستایانی نیمهش وهک قوتابیان و خوندرکاران و ماموستایانی ولاتانی پیشکه وتوو شارمزی بواری دموونزانی بین و بۇ خزمهتی خویان و کومه نه که یان به کاری بهینن .

له دوو تویی نهم کتیبه دا باسی بابته کانی (میژووی سه ره نه دانانی دموونزانی ، نامانج و بواری دموونزانی ، رنیازو قوتابخانه سه رمکیه کانی ، ژینگه و بوماوه ، پانه رو هه لچوونه کان ، ههست و زانیین و به ناگایی ، یادکردنه ومو له بیر چوونه وه ، بیرکردنه ومو و مرگرتنی بریار ، که سایه تی و دروستی دموونی و چه نه ده ها بابته تی تر) کراوه و دمرکیت له ریگه ی خوندرنه وه یان شارمزی پیوستمان دمرباری (که سایه تی و باری دموونی و جهزو نارمزومکانی خومان و کهسانی ترو گرفت و مملانی دموونیه کان) دهست بکه ویت .

نه وه ماوه بلیم که له نهم چاپی چوارمه بابته کانی (زیرمکی و زیرمکی هه لچوونی م لابر دووه به نه و هیوایه ی که له داهاتوویه کی نزدیکدا له چوارچیموی کتیبیکی نویدا به ناویشانی (تیورمکانی زیرمکی و چوئیتی پیوانه کردنی) به چاپی بگه یه نم .

پ. د. کریم شریف قهرچه تانی

سلیمانی

2015/2/1

به‌شی یه‌که‌م

میژووی سهره‌لدانی دموونزانی

ناما نجه‌کانی دموونزانی

قوتا بخانه سهره‌کییه‌گان بو لیکدانه‌ومو راقه‌کردنی دیارده دموونیه‌گان

پیناسه‌ی دموونزانی

بابه‌ته‌کانی دموونزانی

گرنگی دموونزانی و بواره‌کانی

ميژووى سهره لئانى دهرورنزانى

دهرورنزانى ميژوويهكى دوورو دريژى ههيو ههه له سهرهتاي ژيانهوه مروڤه بيري كردوتهوهو رهفتارى خوڤى به رهفتارى كهسانى تر بهراورد كردوهو روژ له دواى روژ زانيارى لهلايان دهربارهى (مندالو ههزهكارو جياوازي نيوان نيرو مى...هتد) كه لهكه بووهو، له سهردهمى يونانيهكانو رومانهكانو دواتریش زور شت دهربارهى گيانو وعقلو هوشو ههستو رهفتارى مروڤه گوتراوه، كه نهوانهش به دريژايى ميژوو بابتهو دياردهى دهرورنى بوونو روژ له دواى روژ زانيارى دهربارهى دهرورنزانى گهشهيان كردوه تا دهرورنزانى گهياندوته هم ناستهى ئيستاي.

بهلام سهرهتاي بوونى دهرورنزانى به زانستو جيابوونهوهى له فهلسهفه، دمهگريتهوه بو سالى (1879) كه (فونت) له شارى (لاييزگ)ى نه لئامنى بويه كه م جار تاقيهگهيهكى (مختبر) دامه زانندو تيايدا دستى كرد به تويزينهوهو ليكولينهوهى ديارده دهرورنبييهكان، نيتر لهو سالهوه دهرورنزانى بوو به زانستىكى سهرههخو وهك ههموو زانستهكانى ترو دواتر نهو تاقيهگهيه بوو به جينگاو مهزنگاى كو بوونهوهو سهردانى زور له دهرورنزانان بو به ناكام گهياندنى تويزينهوهى زانستى و تاوتويكردنى ديارده دهرورنبييهكان.

سهرهتا (فونت) و هاوه لئانى گرنگيان به هوش (وعى) (consciousness) دا ، هههچهنده نهو بابتهو شيوازو ريگايانهى كه (فونت) گرنگى پى داون، ئيستتا نهو رولهى جارانيان نهماوهو سهرنجى دهرورنزانان بو لاي خوڤيان راناكيشن، بهلام لهگهه له وهشدا به شدارى و تويزينهوهو چالاكويهكانى فونتو

هاوهله کانیان بوون به بناغهو سهراوهی زانستی بو توئیژینهوهو لیکۆلینهوهی دیارده دهروونیهکان، لهژیئر کاریگهری (قونت)دا دهروونزانی گواسترایهوه بو ئهمریکاو لهسهردهستی فهیلهسوفو زانای گهوههی ئهمریکی (ولیهیم جیمس) پیناسهی بو کراو (جیمس) لهو بروایهدابوو که دهروونزانی ئهو زانستهیه که گرنگی به توئیژینهوهی جیهانی عهقلی مروّقه دهوات، بو ئهم مهبهستهش داوای له خهک دهکرد که پرۆسه عهقلیهکانی خۆیان شیتهل ورد بکهنهوه.

(ولیهیم جیمس) لهو بروایهدابوو که بابتهو دیارده سهرمکییهکانی دهروونزانی بریتین له (ههستو سۆزو جهزو ئارمژوو و بیرکردنهوهو بیروباومرەکان و ئهو بریارانهی که مروّقه له ژبانی روژانهیدا پینی ههلهدهستی و کاریان پیندهکات) (قطامی و عدس، 2002، ص18). ئهم شیوازهی (ولیهیم جیمس) که له رینگهیهوه تاک خوی باسی جیهانی ناوهوهو پرۆسه عهقلیهکانی دهکات، پینی دهلّین (دهرپینی ناخ و دلّ و دهروون) (الاستبطان) (Introspection).

بهلام زۆر له دهروونزانان ئهم شیوازهی (ولیهیم جیمس)یان بهدل نهبوو، به بروای ئهوان ئهم شیوازه جوړیکه له شیوازه فهلسهفیه خودیهیهکان که مروّقه له رینگهیهوه گوزارشت له ناخ و دلّ و دهروونی خوی دهکات و له یهکیکهوه بو یهکیکی تر دهگۆریت و ناتوانریت له بواری زانستیدا وهک پینویست سوودی لێوهربگیرئ، لهبهر ئهوهی بابتهی (موضوعی) نییهو زۆر کهموکورتی تیدایه.

له سالی (1891) (جون واطسن) له ئهمریکا دهستیکرد به بهرپاگردنی شویشیکی نوێ له دهروونزانییدا، ئهویش به دامهزراندنی قوتابخانهو ریبازیکی نوێ بهناوی ریبازو قوتابخانهی رهوشتایهتی (المدرسة السنوكية). به بۆچوونی (واطسن) و قوتابخانهکی جیهانی عهقل و پرۆسه عهقلیهکان دیاردهی نادیارنو له توانادا

نییه بیانینین و پیوانه‌یان بکین، له‌بهر نه‌وه ناتوانریت به‌شیوه‌یه‌کی زانستی و بابه‌تیانه لیمان بکۆلدریته‌وه، بۆیه نه‌رکی ده‌روونزانه‌کان لیکۆلینه‌وه‌ی ره‌فتاری دیارو ناشکرای مرۆفه.

واطسن نه‌و بره‌ویه‌ی نه‌بوو که مرۆفه‌ خاوه‌نی ویستیکی نازاده (الإرادة الحرة) (Free will) و توانای نه‌وه‌ی هه‌یه که کۆتروولی چاره‌نووسی خۆی بکات، به‌لکو به‌پێچه‌وانه‌وه، واطسن له‌و بره‌ویه‌دا‌بوو که مرۆفه‌ دیلی شاره‌زایی (خبرات) رابردو نه‌و ژینگه‌یه‌یه که تیایدا ده‌ژی، واته ره‌فتارو هه‌لسوکه‌وتی مرۆفه‌ بریتیه‌یه له زنجیره‌یه‌ک روداو که له نه‌جای په‌یوه‌ست بوونی وروژینه‌ر (مثیر) (stimuls) له‌گه‌ڵ وه‌لامدانه‌وه (الاستجابة) (Response) دروست بوون، وه وروژینه‌ر بریتیه له روداوێکی ژینگه‌و جیهانی ده‌ره‌وه‌و وه‌لامدانه‌وه‌ش بریتیه له جووله‌ی بینراوی ماسوولکه‌کان یان به‌رپه‌رچدانه‌وه‌ی فسیۆلۆجی که له توانادا هه‌یه ببینرێ و پیوانه بکری.

به بره‌وی واطسن بیرکردنه‌وه بریتیه له جوړیک قسه‌کردنی بیده‌نگ له نیوان مرۆفه و خودی خۆیدا‌یه. له‌م بزوتنه‌وه‌و رێبازه‌ی واطسن، سایکۆلۆژیای (وروژینه‌ر وه‌لامدانه‌وه) سه‌رپه‌له‌دا، زانایانی نه‌م رێبازه جهخت له‌سه‌ر هه‌ردوو پرۆسه‌ی (پاداشت و سزا) ده‌که‌ن، له‌بهر نه‌وه‌ی ده‌بنه‌ هۆی پاراستن و به‌رده‌وام بوونی وه‌لامدانه‌وه‌و په‌یوه‌ندی به وروژینه‌ره‌وه‌و به‌هه‌یزبوونی یان گۆپانکاریکردن له جوړی وه‌لامدانه‌وه‌کان.

له کاتی‌کدا بزوتنه‌وه‌و قوتابخانه‌ی ره‌وشتایه‌تی (السلوکیه) له نه‌مریکا له‌په‌ری گه‌شه‌کردن و په‌ره‌سه‌ندنیدا بوو، بزوتنه‌وه‌و رێبازیکی نوێ له نه‌وروپا سه‌رپه‌له‌داو له سه‌رمتای گه‌شه‌کردنیدا بوو، نه‌ویش قوتابخانه‌ی جهشتات (Gestalt Psychology) بوو. نه‌م قوتابخانه‌یه له نه‌مانیا له‌و کاته‌دا

سهرپه لدا، كه قوتابخانه ي رهوشتاى تى سهرنجى زور له زانايانى به لاي خويدا راکيشابوو.

چهند زانايه ك ومك (كوكاوكوهله رو قرتيمهر) دهستان كرد به تويزينه وهو ليكولينه وهى بابته تى چاره سهرکردنو هه نهنانى گيرو گرفته كان (حل المشكلات) و دهرنه نجام گه يشتنه نهو بروايه ي كه دهبيت به شيويه يكي گشتى و هه مووي (كل) (جستالت) سه يري ده ياردكان بكرينو نايبت ومك رهفتاريك (سلوك) ورد بكرينه وهو بهش بهش بكرينتا، له بهر نه وهى (هه موو) گرنگترو زورتره له (بهش) به شيش (جزء) به تنها هيج نرخ و به هايه يكي نيه نه گهر له ناو هه موودا نه بيت و بهش له حاله تي كه وه بو حاله تيكي تر ماناو به هاكه ي ده گوږدرى، له بهر نه وه تويزنه وهى به شه كان هيج گرنگيه كيان نيه وه دهنه هوى چه واشه كردنى تويزه رو له ده ستداني ماناي گشتى.

نه م قوتابخانه يه (جهستالت) دژ به راو بوچوونه كانى (واطسن) و هاوه له كانيه تى و له هه مان كاتيشدا له گهل بوچوون و قوتابخانه كه ي (قونت) كوك نيه و جياوازي زور له نيوانياندا هه يه. چونكه (قونت) له ريگه ي به شه كانى ومك (ههسته كان و سوژو ويزدانه وه) (الاحساسات والمشاعر) ليكولينه وهى پرؤسه عه قليبه كانى ده كرد كه نه مهش پيچه وانه ي قوتابخانه ي (جهستالت) هه كه به شيويه يكي گشتى و (هه موو) سه يري پرؤسه عه قليبه كان ده كات. له هه مان كاتيشدا جهستالتيه كان بروايان به شيته لكرده وهى رهفتاريه كان (سلوكي) نيه، كه رهفتارو هه لسوكه وتى مروژه ده گهر نيته وه بو وروزينه رو وه لامدانه وه. نايبت نه وه شمان له ياد بچيت كه قوتابخانه ي (جهستالت) بوو به سه رچاوه وه ويئي سه ره لدان و له داك بوونى قوتابخانه ي زانينى (المدرسة المعرفية) له ده روونزانيدا.

له‌کۆتایی نهم به‌شەدا نابیت رۆلی (فرۆید) مان له‌بیر بچیت، که به یه‌کێک له‌گرنگترین و به‌ناوبانگترین دهروونزانەکان دادەنریت، تەنانەت هەندیک کەس لەو بڕوایەدان که دهروونزانی به‌ فرۆید دەست پێدمکات و هەر به‌ ئەویش کۆتایی دیت، له‌بەر ئەوەی کاریگەرییه‌کی زۆری له‌سەر دهروونزانی هه‌یه، هەرچەنده‌ ئەو له‌ سه‌ره‌تادا دهروونزان نه‌بوو، به‌لکو پزیشک بوو.

هەر له‌ سالی (1880) هه‌وه‌ خه‌ریکی کاری پزیشکی بوو، به‌لام کاتیک سه‌رنجی دا هەندیک له‌ نه‌خۆشه‌کانی توانای جوولاندن و به‌کارهێنانی ده‌ست یان قاچیان نییه‌و تووشی ئیفلجی بوون، به‌بێ ئەوه‌ی هیچ هۆکارو سه‌رچاوه‌یه‌کی جه‌سته‌یی و ئەندامییان هه‌بیت، که له‌ دهروونزانییدا به‌ نه‌خۆشی (هیستری) ناو‌ده‌برێن، له‌ ئەنجامی ئەو حاله‌ت و نه‌خۆشه‌ دهروونییانه‌ی که سه‌ردانی عیاده‌که‌یان ده‌کرد، گه‌یشته‌ دانانی تیۆر ریباژیک له‌ دهروونزانییدا به‌ناوی (شیتە‌ل‌کردنه‌وه‌ی دهروونی).

یه‌کێک له‌ گرنگترین دۆزینه‌وه‌کانی (فرۆید) چۆنیتی کاریگەری پرۆسه‌ نه‌ستییه‌کان (العملیات اللاشعوریه) به‌تایبه‌تیش کاریگەری پانته‌ره‌ نه‌ستییه‌کان (الدوافع اللاشعوریه) له‌سه‌ر که‌سایه‌تی مرۆڤ. فرۆید له‌و بڕوایه‌دایه‌ که که‌سایه‌تی مرۆڤ که‌سایه‌تییه‌کی نامه‌نتیقیه‌و زۆربه‌ی کات له‌ژێر کاریگەری و به‌زه‌یی چه‌زوو ئارم‌زوه‌ نه‌ستییه‌کاندایه‌ که ئەو چه‌زوو ئارم‌زوانه‌ش دژی کۆمه‌ل و دابونه‌ریتی کۆمه‌لایه‌تین، سه‌ره‌م‌رای ئەمه‌ش فرۆید گرنگییه‌کی زۆری به‌ سینکس و چه‌زوو ئارم‌زوه‌ سینکسییه‌کان داوه‌و بڕوای وایه‌ که گرنگییه‌کی زۆریان له‌سه‌ر ره‌هتارو که‌سایه‌تی مرۆڤ هه‌یه، تەنانەت له‌سه‌ر مندائیش، سه‌ره‌م‌رای ئەوه‌ش فرۆید یه‌که‌م کەس بوو که سه‌رنجی هه‌موو کەسی بۆ لای گرنگی قوناغی مندائی به‌تایبه‌تیش رووداو‌مکانی پینج سالی یه‌که‌م و هۆکاره‌ بایۆلۆژییه‌کان راکێشا.

ناما نەجەکانی دەروونزانی؛-

زانست بریتییە لە کۆمەڵێک هەولێدان و چالاکی بابەتیانە بەمەبەستی دۆزینەوەی پەيوەندی نێوان هۆکارو دیاردەکان، کە بەپێی یاساو رێسای تایبەتی کارەکانی بەئەنجام دەگەیەنێت، دەروونزانی وەک هەموو زانستەکانی تر بە کۆمەڵێک چالاکی بابەتیانە بەردەوامە بۆ زانین و رافەکردن و لێکدانەوەی رەفتارو زۆربوون بەسەر ئەو فاکتەرانی کە لە رێچکەیی ناسایی لایە دەدات، ئەویش لە رینگەیی دۆزینەوەی ناشکرکردنی پەيوەندی نێوان وروژێنەر و هۆکارەکان لەلایە و دەرنەنجام و هەلامدانەکان لەلایەکی تر. بەشیوەیەکی گشتی ئەو نامانجە گشتییەیی سەرەو نایەتە دی نەگەر ئەم نامانجە تایبەتیانەیی خوارەو نەبەنە دی؛-

1- تێگەشتن (الفهم) (Understanding)؛-

یەكەم نامانجی دەروونزانی بریتییە لە تێگەشتنی دیاردە دەروونییەکان، ئەویش لە رینگەیی وەلامدانەو پەيوەندی هەردوو پرسیاری (چۆن، کیف؟) و (بۆچی، لەمادا؟) ئەو رەفتارو هەلسووکەوتە دەبێت؟ واتە دەروونزان و توێژەرانی دەیانەوێ بزانن (چۆن و بۆچی) (هروا شەرخوازه یان درۆ دەکات یان کەسایەتیەکی بەمیزی هەیه یان شەرمە یان...یان...هتد). کەواتە نامانجی یەكەمی دەروونزانی لێکدانەو پەيوەندی دیاردە دەروونییەکان و چۆنیەتی کارکردن و روودانیانە. بۆ هێنانەدی ئەم نامانجە، توێژەر و دەروونزانان پەنا بۆ جۆرەها زیرەکی پێوو و ئەزموون و کەرەستەیی وەک (چاوپێکەوتن و سەرنجدان و راپرس دەبەن، بۆ ئەوێ لە رینگەیانەو زانیاری پێویست دەبارەیی دیاردە

دەروونىيەكان كۆبىكەنەوھو دواتر وەسفو راقەيان بگەن و پەيوەندى نىوان ھۆكارو دەرئەنجامەكان بدۆزنەوھ. كەواتە بۇ ھىئانەدى ئەم ئامانجە پىويستە دەروونزان پەنا بۇ ھەردو پىرۆسەى وەسفىكىردن (Description) و لىكدانەوھو راقەكىردن (تفسىر) (Explanation) ببات. لە زانستدا بە پىرۆسەى لىكدانەوھو راقەكىردن دەگوتىرت گرىمان (الفروض) (Hypotheses)، كە برىتییە لە چارەسەرىكى كاتى و پىشنىيازكراو وەك ھۆكارىك و بەرپىسىك بۇ روودانى دياردەكە، تاوانبار دەكىرت و دواتر لە رىگەى كۆكىردنەوھى زانىارى و گەران بەدواى راستى و دروستى گرىمانەكان و دەستنىشانكىردنى راستىن گرىمانىان، سەرچاوهو ھۆكارى رووداوهكە يان پەيوەندىيەكە دەدۆزىتەوھ.

كۆكىردنەوھو زانىنى ھۆكارو فاكتەرەكانى روودانى دياردە دەروونىيەكان لە رىگەى گرىمانەكانەوھو دووبارەبوونەوھو كەلەكەبوونىان، تىۆرو بىردۆزى دەروونى لەدايك دەبن، ئىتر بەردەوام لە رىگەى ئەو گرىمان و تىۆرو بىردۆزانەوھ دياردە دەروونىيەكان لىكەدرىنەوھو راقەى پىويستىان بۇ دەكىر، بەمەش ئامانجى يەكەمى دەروونزانى كە برىتییە لە تىگەيشتنى دياردە دەروونىيەكان دىتەدى (راج، 1985، ص33).

2- پىشبنى كىردن (التنبؤ) (Prediction) :-

ئامانجى دووھەمى دەروونزانى برىتییە لە پىشبنى كىردنى روودان و دووبارە بوونەوھى دياردە دەروونىيەكان، لە راستىدا ئەم ئامانجە سەنگى مەھكە و پىۆەرە بۇ راستى و دروستى گرىمانەكان، بۇ نەوونە ئەگەر لە ھەنگاوى يەكەم و لە ئامانجى يەكەمدا دەروونزان گەيشتە دارشتنى گرىمانى

(بیینی شهرو کوشتار دهبیته هوی فیروونی رهفتاری شهپخوازی). ئەوا دهبیته پیشبینی ئەوه بکهین و بلین (هر چ منداڵ و ههزرهکاریک سهیری فیلمی شهرو کوشتار بکات یان توندوتیژی دایک و باوکی ببینن، ئەوا فیرو رهفتاری شهپخوازی دهبیته). ئینجا ئەگەر ئەوه راست دهرچوو مانای ئەوهیه ئەو گریمانه راست و زانستییه، کهواته له قوناغی دووهه م له ریگی گریمان و تیورهکانی قوناغی یهکه مهوه، دهبیته له توانای دهروونزانییدا ههبیته، که پیشبینی روودانی دیارده دهروونیهکان بکات، ئەویش له ریگی وهلامدانهوهی پرسیارهکانی (کهی، متی؟) و (چی، ماذا؟). واته ئامانجی یهکه م ئەو گرنگیهی نایبته ئەگەر توانای پیشبینی کردنی نهبیته، کهواته پیشبینی کردنی دیاردهکان نرخ و بهای ئامانجی یهکه م بههیز دهکات.

دهروونزانهکان دهتوانن پیشبینی زۆر دیاردهو رووداو بکهن، بۆ نمونه له ریگی تیگه‌یشتن و زانیی ریژهی زیرهکی قوتابیه‌کانهوه، دهتوانریت پیشبینی دهرچوون و دهرنه‌چوونیان بکرن، واته ئەو قوتابیانیهی که زۆر زیرهکن، ئەوا پیشبینی ئەوهیان لیده‌کرن که نهره‌ی بهرز بهینن و له قوناغه‌کانی تری خویندندا سه‌رکه‌وتووبن، هه‌زچهنده ئەم پیشبینی کردنه سه‌د دهر سه‌د وردو راست نییهو ئامانجه‌کانی خو‌ی ناپیکن، له‌به‌ر ئەوه‌ی زۆر هۆکارو فاکتهرو بارودۆخی تر، کاریگه‌رییان له‌سه‌ر سه‌رکه‌وتن یان سه‌رنه‌که‌وتنی قوتابی هه‌یه، به‌لام له‌گه‌ڵ ئەوه‌شدا تا راده‌یه‌کی زۆر پیشبینیه‌کان راست دهرده‌چن. ئەوه‌ی جیگه‌ی باسکردنه، پیشبینیه‌کانی بواری فیزیواو کیمیا زۆر وردترو به‌دیقه‌ت‌تره له پیشبینیه‌کانی زانسته مرو‌فایه‌تییه‌کان، له‌به‌ر ئەوه‌ی مرو‌ف بوونه‌وه‌ریکی ئالۆزو هه‌مه‌لایه‌نهو به‌رده‌وام له‌گه‌شه‌کردن و گۆراندایه‌و کۆمه‌لێک فاکتهر کاری تیده‌که‌ن، به‌لام دارو به‌ردوو موگناتیس و رووناکی و گه‌رماو دیارده سه‌روشتییه‌کانی تر وه‌ک دیارده دهروونیه‌کان ئالۆزو هه‌مه‌لایه‌نه‌ نین.

3- كۆنترۇل كىردىن و زال بىوون (الضبط) (Control) :-

ئامانجى سىنھەمى دەروونزانى بىرىتىيە لە كۆنترۇل كىردىنى دياردە دەروونىيەكان و زال بىوون بەسەريانداو بەكارهينانيان بۇ خىزمەتى مۇقايەتتى، ئەم ئامانجەش ئەزمۇون و تاقىكىردنەو و پىنۇەرىكى بەھىزترە بۇ تاقى كىردنەو و زانىنى راستى و دوستى گرىمان و تىۋرە دەروونىيەكان (دافيدوف، 1980، ص59)، كە لە ميانەيەو كۆنترۇلى ئەو بارودۇخ و ھۆكارانە دەكرىت، كە لەو بىروايەدان كە سەرچاۋەي ئەو گىرفت و دياردە دەروونىيەن.

واتە كاتىك لە دياردەيەك دەگەين و پىشېبىنى روودانى دەكەين، ئەوا لەم قۇناغەدا لە رىگەي كۆنترۇل كىردىن و زال بىوون و گۇرانكارىكىردن لە بارودۇخكەدا، دەتوانرىت ئەو دياردەيە بۇ خىزمەتى مۇقۇ بەكاربەينرىت. بۇ نىمۇنە ئەگەر لە رىگەي ئامانجى دووھەمەو پىشېبىنى ئەو بەكەين، ئەگەر مىندال يان ھەرزەكار سەيرى ئەو جۇرە فىلم و بەرنامانە بىكات، ئەوا دور نىيە لە داھاتودا فىرى رەفتارى شەرخوازى بىن، ئەوا لە رىگەي ئامانجى سىنھەمەو دەتوانىن كۆنترۇلى ئەو دياردە خراپە كە رەفتارى شەرخوازىيە بەكەين، ئەويش لە رىگەي نەھىشتىنى پىشكەشكىردىنى بەرنامەو فىلمى شەپرو كوشتار، كە ئەمەش دواجار دەبىتە ھۆي زال بىوون بەسەر ئەو دياردەيەدا.

بەھەمان شىۋەش لە ئەنجامى (تىگەيشتىنى دياردە دەروونىيەكان) و (پىشېبىنى كىردىنى روودانيان) دەتوانىن كۆنترۇلى دياردەكانى تىرىش بەكەين، ھەروھەا لە تاقىگەش تويۇرەر دەتوانىت كۆنترۇلى ھەندىك فاكتەرى سەربەخۇ (العوامل المستقلة) كە ھۆكارن، بىكات، بۇ ئەوھى كارىگەرى و شويىنەواريان لەسەر فاكتەرە پاشكۇيەكان (العوامل التابعة) بزانىت، (قظامى و عدس، 2002، ص23).

ریبازو قوتابخانه سهرمکییهکان بۆ لیکدانهوهو راههکردنی دیارده

دهروونیهکان

جیاوازی زۆر له نیوان توێژهرو دهروونزانهاکاندا ههست پێدهکریت و بهشیوازی جیاجیاو له گوشه نیگای جۆراوجۆرهوه سهیری رهفتارو دیارده دهروونیهکان دهکهن، نهوهش به پلهی یهکهم بۆ فهلسهفهو تیروانین و نهو ریبازو قوتابخانهیه دهگهڕێتهوه. که نهو توێژهرو دهروونزانها بپروایان پێیانه، ریبازو قوتابخانهکان زۆرن، بهلام هیلگارد، ههموو نهوانهیه له چوار ریبازو قوتابخانهی سههرکی هاوچهرخدا کۆکردۆتهوه، (قطامی و عدس، 2002، ص24)، که نهمانهیه لای خوارهوهن:-

1- ریبازو قوتابخانهی رهوشتییهتی (السلوکیه Behavioral Approach)

به بۆچوونی نهو ریبازه، دهبیئت لهکاتی لیکدانهوهی رهفتاری مرۆفه، پهنا بۆ راههکردن و زانینی وزووژینهههکانی (مثیرات) جیهانی دهروهه بیهین، نهک رووداوهکانی ناوهوهی مرۆفه، که له نهنجامی کارکردنی خانهکانی میشک و کۆئهندامی دهاری ناوهندی و دهمارهخانه ئالۆزهکانهوه، روودههه، واتسنی دهروونزانی نهمریکی، یهکهم کهس بووه که وتی دهبیئت گرنگی به (رهوشت) و ههلسوکهوتی دهروهوهو ناشکرای مرۆفه بدریئت نهک چالاکیه و کرداره ناوهکییهکان که ههستیان پێناکهین و دیارن، وه بپروای ابوو که دهتوانین رهفتاری مرۆفه بهشیوهیهکی زانستیانهو بابهتیانه وهک دیارده سهروشتیهکان، بزانی و لیکۆلینهوه دهبرارهیه بکهین و دهبیئت ههه رهوشتیهی بابهتی سههرکی دهروونزانی بیئت، پیش نهو ریبازه دهروونزانی لیکۆلینهوهی لهسهه هۆشو

هستی (شعور) مرؤف دهکردو له ریگهی (دهربرینی ناخ و دل و دهررون) (الاستبطن) هوه زانیاری کۆدهکردهوه، بهلام واتسن و هاوهلانی لهم ریباره نوییه، نهوهیان رهتکردهوهو برویان وابوو، نهگه بمانهویت دهررونزانی ببیت به زانستیکی متمانه پیکراو، نهوا دهبیت بابهتهکانی دیارو ناشکرا بن و بتوانین سهرنجی بدهین و شایانی پیوانهکردن و ههلسهنگاندن بن، که نه مهش تنها له ریگهی رهفتارو ههلسوکهوتی دیارو ناشکراوه دهبیت.

نهم ریباره بوو به سهرچاوهو ههوینی له دایکبوونی سایکولوژیای وروژینهرو وهلامدانهوه (سیکولوجیة المثیر والاستجابة) که له سهر دهستی دهررونزانی نه مریکی بهناوبانگ (سکینهر) په رهی پیدرا، که نهم ریبارهش گرنگی به لیکۆلینهوهی وروژینهرهکان دهوات، ئیتر نهو وروژینههرانه راستهوخۆ بن و یهکسهه پیش رهفتارهکه دهکهون یان نهو وروژینههرانه بن که له رابردوی تاکدا روویاندا بیت، ئینجا په یوهندی نهم وروژینههرانه به وهلامدانهوهکانیانهوه، سهرههاری نهوهش گرنگی به وروژینههره ژینگهیییهکان دهوات، نهوانهی که دواى وهلامدانهوهکان روودهدهن و کار بو کۆتروکۆکردنی دهکن. له گرنگترین وروژینههرو رووداوه ژینگهیییهکانیش پاداشت و سزایه (الثواب والعقاب) که بهدواى وهلامدانهوهو رهفتارهکاندا دین و نهکیان یان بهردهوام بوون و بههیزکردنی رهفتارهکیه (پاداشت)، یان گوپین و لاوازکردنیان (سزا) (قطامی و عدس، 2002، ص 25).

کهواته دهتوانین بلین، واتسن و هاوهلانی وهک ئامیریکی میکانیکی سهیری مرؤف دهکن و ههچ برویان به کاریگهه بؤماوه نییهو هه موو دیاردهکانی جیهانی ناوهوه رهتدهکه نهوهو برویان به بوونی پالنهرو ره مکی بایولۆژی نییه، بهلکو به بۆچوونی نهوان رهفتارو ههلسوکهوتی مرؤف په یوهسته

به وروژىنەرە فیزیقییهکانی جیهانی دەرەو و ئەوان بەرپرسیارن له دروستکردنی جۆری وەلامدانەو ماسولکەیی و گلانیدیە جۆراوجۆرەکان، بەبێ ئەوەی گوێ بدریت بە هەست و سۆزو ھۆشی مەرفەقەو چۆنییتی تینگەیشتنی لەو رووداوانە، چونکە لەو برۆایەدان کە ناوہەوی مەرفەقە گرنگی ئەوتۆی نییەو مەرفەقە کاتیکی لەدایک دەبیت، عەقل و مێشکی لاپەرەییەکی سپی نەئوسراوہو ئیمە دەتوانین لە رینگەي ژینگەو جیھانی دەرەو چیمان دەویت لەسەری بنووسین، ھەر لەبەر ئەوەشە واتسن دەلیت: { (دە مندالی ساغ و دروستم بدەن، بەشێوہییەکی لاپەلایی و ھەرەمەکی (عشوائی) یەکیکیان ھەلدەبژێرم و ئینجا دەست دەکەم بە فیڕکردن و راھینانی و ئەوەی لێدروست دەکەم کە دەمەوئ، واتە ئەگەر بەمەوئ ئەو دەیکەم بە پزیشک یان ھونەرمنەند یان زانا یان بازرگان یان دز یان سۆلکەر، بەبێ ئەوەی گوێ بدم بە حەزو ئارەزو و تواناو زێرەکی و بەھەرەکانی) } (راجح، 1985، ص46).

ئەمەش ئەوەمان بۆ روون دەکاتەوہ کە دەتوانین لە رینگەي کۆتەرۆلکردن و دەستکاریکردنی ژینگەو وروژینەرەو رووداوەکانی جیھانی دەرەو، جۆری رەفتار و ھەلسوکەوتی تاکەکان دیاری بکەین، بەبێ ئەوەی ھیچ بەھاو رۆلێک بۆ بۆماوہو ئامادەباشی و تواناکانی مەرفەقە دابنریت، واتە ئەم تیۆرە قوتابخانەییە گرنگییەکی زۆر بە فیڕبوون و دروستکردنی خووی (عادە) جۆراوجۆر دەدات.

کەواتە کەم و کورتی سەرەکی ئەم قوتابخانەییە ئەوەیە کە گرنگییەکی زیاد لە پنیووست بە ژینگەو جیھانی دەرەو دەدات، تا رادەیک خەریکە مەرفەقە بەھەرەو تواناکانی بەیەک جار دەسپێتەوہو لەبیریان دەکات. لە ئەنجامی ئەو کەم و کورپانەي واتسن و ھاوہلەکانی ژمارەیک لە دەرەوئزانانی ئەم تیۆرە

رېبازە ھەملىياندا كە ھەندىك گۆپانكارى لە راو بۆچوونەكانى واتسن بكنە و تا رادەيەك گىرنگى بە مرۆفە ھەست و ويزدان و بۆچوونەكانى بدەن و ەك نامىرنكى بى گيان سەيرى نەكەن و ئەو بېروايەيان لەلا دروست بوو كە دەتوانرېت لە رېگەى رېبازى (دەربېرىنى ناخ و دلۆ دەروون) (منهج التامل الباطني او الاستبطان) زانىارى دەريارەى حالەتى ويزدانى و ھوشى (شعور) مرۆفە ھەرىگىرېت، كە ئەم دەروونزانانەش بە دەروونزانانى رېبازى رەوشتايەتى نوى (السلوكية الجديدة) (Neobehaviorism) ناودەبرېن.

كەواتە ئەم رېبازە نوويەى رەوشتايەتى گىرنگى بە زۆر دياردەى ئالۆزى ەك (خۆشەويستى و بەشدارى ويزدانى و بېروابەخۆببون و كەسايەتى) دەدات و لىكۆلېنەوھيان لەسەر دەكات ھەرچەندە بە چا و نابىرنىن و بەشيوەيەكى راستەوخۆ ھەستيان پى ناكىرېت، كە سەرچەم ئەم دياردانە لەلايەن (واتسن) دامەزرىنەرى قوتابخانەى رەوشتايەتيەو ەت دەكرانەو ەو بابەتى دەروونزانى نەبوون. ھەر ئەم بۆچوونانەى واتسن بوو كە واى لە ھەندىك لە زانايان كرد بەتيۆرەكەى بلېن، تيۆرى (سندوقى رەش) (Black Box) و چەشنى ئەو صندوقە رەشەى كە لەناو فېرۆكەكاندا دادەنرېن (الوقفى، 2003، ص20) بۆ ئەو ەى زۆر بە وردى و بە بابەتيانە ھەموو رووداوو گۆپانكارىيەكانى ناو فېرۆكەكە تۆمار بكات، بى ئەو ەى خۆى ھىچ رۆلېكى ھەبېت لە گۆپىن و دەستكارىكردىيان .

واتە واتسن نكولى تەواوى دەكرد لەو ەى ھىچ شتىك ھەبېت لە نىوان (رووژىنەرو وەلامدانەو ەى) واتە مرۆفە ەك ئۆرگان و كۆمەلېك كۆنەندام ھىچ رۆلېكى نىيە لە گۆپىنى وەلامدانەو ەى رووژىنەرەكان و ەك نامىرنك وايەو ھاوردەكان (مدخلات) (in put) چۆن بن دەرھاويشتەكان (المخرجات) (out)

put) ھەر بەو شیوێه دەبێت، کە ئەمەش پێچەوانەی راستییەکانەو مرۆفە رۆلی گرنگی خۆی ھەیەو ئامیزکی بێ گیان و ھۆش نییە.

واتە ھاوکیشەیی رەفتار لەلای واتسن بریتییە لە (رووژنەر ← وەلامدانەو)، کە لە راستیدا بریتییە لە (رووژنەر ← مرۆفە بە ھەموو ئۆرگان و کۆئەندامەکانییەو ← وەلامدانەو). کە ئەم بۆچوونەیی واتسن بوو ھۆی ئەوێ کە زۆر بابەت و دیاردەیی گرنگی وەک (پالئەرو ھەزو ئارەزوو درک پینکردن و بیرکردنەو یادکردنەوکان) لە دەروونزانی رەوشتایەتیدا پشتگوێ بخزین، بەبیانویی ئەوێ کە ناتوانین ھەستیان پینکەین و سەرنجی بابەتیانەیان بدەین، کە ئەمەش پێچەوانەیی زۆر لە زانایانی نیستای دەروونزانی ھاوچەرخە.

2- رێبازو قوتابغانەیی زانیی (الاتجاء المعرفی) (Cognitive Approach)

زانایانی ئەم رێبازە ناپەزاییەکی زۆریان دەربارەیی بۆچوونەکانی واتسن و ھاوئەلەکانی ھەیەو دەلین، مرۆفە بەھیچ شیوێهەک وەک ئامیز وەلامدانەوێ بۆ رووژنەرەکانی جیھانی دەروە نییە، بەلکو بوونەوهریکی گرنگوو ئەکتییی بەکارەو رۆلی خۆی لە گۆرین و دەستکاریکردنی رووژنەرەکان ھەیە، واتە مرۆفە رۆلی سەرەکی لە کۆکردنەو و لیکدانەو و بەیەکەوگرتدانی رووژنەرەکان و بەراوردکردنیان بەو زانیارییانەیی ناو کۆئەندامی یادکردنەو دا ھەیە، دواتر جووری وەلامدانەوکان لەبەر رۆشنایی ئەو پرۆسە عەقلیانە دیاری دەکرین.

واتە بە بىرۆي زانايانى سەر بە ئەم رىبازە كۆمەلىك پىرۆسەي عەقلى وەك (يادكردنەو، بەراوردكردن، شىتەلكردنەو، راقەكردن و تىگەيشتن...ەتد) دەكەونە نىوان (وروزئىنەرو وەلامدانەوەكان) ھەر ئەو پىرۆسە عەقلىانەش بەرپىسىارن لە بوونى جىاوازى نىوان وەلامدانەوەكان بۇ يەك وروزئىنەر. واتە يەك وروزئىنەرو رووداوى جىھانى دەرەو، جۆرەھا وەلامدانەوەي جىاوازى لەلایەن ئەو كەسانەي رووبەرووى دەبنەو، دەبىت و ھەرىكەيان بەجۆرىك وەلام دەداتەو كە جىاوازە لە ئەوى تر، لەبەر ئەوئەي ھەر يەكەيان بەجۆرىك لىكى دەداتەو و تىدەگات كە جىاوازە لە ئەوانى تر.

كەواتە ئەم رىبازە لە ئەنجامى كورت بىنى و ھەلەكانى واتسن و ھاوئەلەكانى، ھاتە گۆرەپان و بىرۆي واىە كە سايكۆلۆژىي (وروزئىنەرو وەلامدانەو) بۇ توژئىنەو و لىكۆلىنەوئەي دياردە دەرۆنىە ئالۆزەكان گونجاو نىيە، لەبەر ئەوئەي بىرکردنەوئەي مەروؤ و پىرۆسە عەقلىەكانى تىرى پىشتگوى دەخات. بەپىچەوانەو زانايانى سەر بە رىبازى زانينى كە لەو بىرۆيەدان مىشكى مەروؤ نامىرو سەرچاوى بىرکردنەو و داھىنانەو بەبى ئەو ھىچ پىرۆسەيەكى عەقلى و رەفتارىكى سەرکەوتوو بەئەنجام ناگات.

شايانى ئامازە بۆكردنە لەماوئەي نىوان (1930-1960) زۆر بە كەمى و بە دەگمەن دەرۆنزانانى ئەمىرىكى خۆيان لەقەرەي بابەتەكانى وەك (عەقلى، خەيالىكردن، بىرکردنەو، ھەلبىژاردن و ھەلپىنان و چارەسەرکردنى گىرقتەكان و پىرۆسە عەقلىەكانى تر) دەداو باسىان دەكردن، لەبەر ئەوئەي باسكردنى ئەو بابەتانە بەپىنى بۆچوونەكانى واتسن بۆقە و قەدەغەكراو بوو، لەبەر ئەوئەي ئەوان وەك سەندوقىكى رەشى داخراو (Black Box) وان و گىرنگىيان نىيە، بەلام لە

سه‌ره‌تای شه‌سته‌کانی سه‌ده‌ی بیسته‌مه‌وه ده‌روونزانانی زانینی (علماء النفس المعرفیون) له‌و بۆ‌چوونانه‌ی واتسن یاخی بوون و ئه‌و بره‌وه‌یان له‌لا دروست بوو که ده‌بیت هه‌ولێ زانین و تیگه‌یشتنی شه‌ته‌کانی ناو ئه‌و سندوقه‌ ره‌شه‌ بدریت و پرۆسه‌ عه‌قلیه‌کان له‌به‌رچاو بگیرین، هه‌ر له‌به‌ر ئه‌وه‌، ئه‌و زانایانه‌ بره‌وه‌یان به‌م خالانه‌ی خواره‌وه‌ هه‌یه‌:

1- پێویسته‌ له‌سه‌ر ده‌روونزانان که توێژنه‌وه‌و لیکۆلینه‌وه‌ له‌سه‌ر پرۆسه‌ عه‌قلیه‌کانی وه‌ک (بیرکردنه‌وه‌، درک پیکردن، یادکردنه‌وه‌، ورایی و به‌ناگایی، چاره‌سه‌رکردن، هه‌له‌ینانی گه‌روگرفته‌کان و زمان) بکه‌ن.

2- ده‌بیت ده‌روونزانانه‌کان هه‌ول بده‌ن بۆ ئه‌وه‌ی زانیاری راست و دروستیان ده‌رباره‌ی چۆنیتی پراکتیزه‌کردن و کارکردنی ئه‌و پرۆسه‌ عه‌قلیانه‌، ده‌ست بکه‌ویت، تا بتوانن له‌ ژبانی واقیعه‌یدا سوودیان لێ‌وه‌ریگرن و بۆ خزمه‌تی مرۆڤ و شارستانیه‌ت به‌کاریان به‌ینن.

3- پێویسته‌ سوود له‌ رێبازو شیوازه‌کانی (ده‌رپرینی ناخ و دل و ده‌روون و ئیله‌ام و سه‌رنجدان و چاوپێکه‌وتن و زیره‌کی پێ‌وو که‌ره‌سته‌ بابه‌تیه‌کانی تر) وه‌رگیری‌ت و بۆ زانین و دیاریکردن و سوود لێ‌وه‌رگرتنی پرۆسه‌ عه‌قلیه‌کان به‌کاربه‌یندرین (دافیدوف، 1983، ص 48).

ده‌توانین بلێین جیاوازی نێوان ره‌ه‌وشتیه‌کان (سلوکین) و زانینه‌کان (معرفین) وه‌ک جیاوازی نێوان ته‌له‌فۆن و کۆمپیوتهر وایه‌، به‌ بۆ‌چوونی ره‌ه‌وشتیه‌کان، عه‌قل له‌دوای چه‌ند خول و به‌یه‌ک گه‌یشتنیکی ساده‌ی وه‌ک ئه‌وه‌ی ناو ئامیری ته‌له‌فۆن، وه‌لامدانه‌وه‌ی بۆ وروژینه‌ره‌کان ده‌بیت، به‌لام به‌ بره‌وه‌ی زانینه‌کان عه‌قل کۆمه‌لێک پرۆسه‌ به‌ ئه‌نجام ده‌گه‌یه‌نیت تا وه‌لامدانه‌وه‌که‌ پێده‌گات و دواتر به‌کاری خۆی هه‌له‌ده‌ستیت، وه‌ک چۆن

کۆمپیوتەر به کۆمهڵیک پرۆسه ههڵدهستیت و گۆرانیکاری پێویست له زانیاریهکاندا دهکات (الوقفی، 2003، ص22).

3- رێنازو قوتا بغانه‌ی شیته‌ ئکردنه‌وه (الاتجاه التحليلي) (Analysis Approach)

هه‌رچه‌نده‌ نهم قوتابخانه‌و رێنازه وهك قوتابخانه‌کانی پێشتر له‌سه‌ر بنه‌مای نه‌زموونی و تاقیگه‌یی بونیاد نه‌نراوه، به‌لام له‌گه‌ڵ نه‌وه‌شدا گرنگی و کاریگه‌ری زۆری له‌ بوا‌ری ده‌روونزانییدا هه‌یه. دامه‌زرینه‌رو رابه‌ری نهم قوتا بغانه‌یه (فرۆیدی) پزیشک و ده‌روونزانه که به باوکی رۆحی ده‌روونزانی له‌قه‌نهم دهمریتو له گرتگترین بۆچوون و بنه‌ماکانی نهم تیۆره نه‌مانه‌ی لای خوارمومن:-

- 1- گرنگی نه‌ستی (اللاشعور) و کاریگه‌ری له‌سه‌ر که‌سایه‌تی و ره‌فتاری مرۆڤ.
- 2- گرنگی و کاریگه‌ری پینچ سالی یه‌که‌م له‌سه‌ر که‌سایه‌تی له‌ داها‌توودا.
- 3- کاریگه‌ری هه‌ردوو ره‌مه‌کی (سینکس و شه‌رخوازی) له‌سه‌ر ره‌فتار و چاره‌نووسی مرۆڤ.
- 4- رۆلی سه‌ره‌کی پێداویستی و پالنه‌ره بایۆلۆژییه‌کان له‌ دیاریکردنی جو‌ری ره‌فتاری مرۆڤ.

به‌ بۆچوونی فرۆیدی، مرۆڤ وهك بووکه‌شوشه‌یه‌ك وایه‌و چاره‌نووسی به‌ده‌ست پالنه‌رو چه‌زو ئاره‌زووه نه‌ستی و بایۆلۆژییه‌کانه‌و، زۆریه‌ی زۆری به‌شو و بنه‌ماکانی که‌سایه‌تی له‌ پینچ سالی یه‌که‌می ژیا‌ندا دروست ده‌بن و له‌ قونا‌غه‌کانی تری ژیا‌ندا، کاریگه‌ری خویان ده‌بیت. شایانی ناما‌ژه بۆکردنه که

فرۆيد زۆربەى زانىيارى و بىنەماكانى تيۆرەكەى له عەيادەكەى و له رىگەى نەخۆشەكانىيەو، دەستى كەوتوو، لەبەر ئەو زۆر لەو دەروونزان و پزىشكانەى كە له بوارەكانى (كەسايەتى و چارەسەرکردنى دەروونى و خۆگونجاندىنا) كاردەكەن سوودىكى زۆر له تيۆرەكەى فرۆيد وەرەگرن.

هەندىك له هاوەلانى فرۆيد، بۆچوونە سىكسى و شەپخووزىيەكانى فرۆيدىيان رەتكردەو و هەريەكەيان بۆخۆيان رىبازىكى نوپيان له دەروونزانيدا بونىاد نا، لەوانە (ئەدلەر و يۆنگ). سەرەراى ئەو شەهەندىك له دەرويش و لايەنگرانى فرۆيد.

دواتر هەندىك گۆرانكارىيان له بىرو بۆچوونەكانى فرۆيد كردو تا رادەيەك گرنگيان بە ھۆكارو فاكترە كۆمەلایەتییەكان داو، كەمتر بېرويان بە رەمەك و ھۆكارە بايۆلۆژىيەكان ھەبوو، كە ئەمانەش بە (فرۆيدىيە نوپخووزەكان) ناو دەبرىن، لەلایەكى تریشەو ئەم فرۆيدىيە نوپخووزانە (فرۆم و ھۆرنای) كەمتر گرنگى بە رووداوو شارەزايیەكانى قۆناغى مندانى دەدەن و لەجىياتى ئەو گرنگى بە ئىستای مەوۆ و بارودۆخى دەرووبەرى دەدەن.

4- رىبازو قوتابخانەى مەوۆايەتى (الاتبەا الانسانى)

(Humanistic Approach)

ئەم رىبازە شۆپشىكى فەكرى و ئايدىلۆژى بوو دژى ئايدىلۆژىياو راوبۆچوونەكانى ھەردوو قوتابخانەى (فرۆيد و رەوشتايەتى). بە بېرواى زاناىانای ئەم رىبازە، مەوۆ سەربەست و ئازادەو ديارىكەرى چارەنووس و پاشەپۆژى خۆيەتى، بەپىچەوانەى فرۆيد كە مەوۆ دىلو كۆيلەى رەمەك و

نەستى و پالئەره بايۇلوژىيەكانە، ھەرۇھا بە پىچەوانەنى (واتسن)ىش كە مرۇقە دىل و كۆيلەى ژىنگەو جىھانى دەرەوھىيە. بەواتايەكى تر بە بۇچوونى زاناينى سەر بە قوتابخانەى مرۇقايەتى، مرۇقە خۇى لە رەفتارو ھەلسوكەوتەكانى بەرپرسىيارە نەك رەمەك و بايۇلوژيا يان ژىنگەو جىھانى دەرەوھ.

كەواتە دەبىت لەكاتى ھەلەكردن و سەرنەكەوتن لۇمەو گلەيى لەخۇى بكات نەك ژىنگەو بايۇلوژياو رەمەكەكان. بە بۇچوونى ئەم رىبازە، مرۇقە سەربەست و ئازادەو مافى ژيانىكى بەختەومەرى ھەيەو دەبىت ژىنگەو كەش و ھەوای گونجاو بۇ گەشەپىكردنى توانا و بەھرەكانى بخولقیندرى و نايىت بەربەست و رىگرى بۇ دابنرى، ھەرۇھا مافى مرۇقە كە فىزىيەت و بەو شىوھى كە گونجاو گوزارشت لە راو بۇچوون و ھەست و نەستەكانى بكات و ھەولى ھىنانەدى خودى خۇى و خۇشگوزەرانى كۆمەلایەتى بدات. كەواتە سەرچەم زاناو لایەنگرانى ئەم رىبازە لە ھەولى ئەوھدان كە بەرگىكى مرۇقانە بە بالای دەروونزانیدا بگەن و سروسشت و جەوھەرى مرۇقە بەدىار بخەن. ھەرچەندە زاناو تۇنژەرانى سەربەم رىبازە ھەمەجۇرو خاومن راوبۇچوونى ھەمەلایەنن، بەلام لەگەل نەوھشدا، لەسەر ئەم خالانەى خوارمەو كۆكن:-

1- ھەرچەندە دەكرى دەروونزانەكان زانىارى جۇراوجۇر كۆبەكەنەو، بەلام دەبىت مەبەست و ئامانجى سەرەكییان پىشكەشكردنى خزمەتگوزارى بىت، واتە ئەركى سەرشانىانە كە يارمەتى تاكەكانى كۆمەل بدن بۇ ئەوھى لە خۇيان و تواناكانیان بگەن و ئاسانكارىیان بۇ بكرىت بۇ ئەوھى بە بەرزترین ئاستى پىشكەوتن و ھىنانەدى خەو خەيال و ھەزو ئارەزووھكانیان بگەن كە ئەویش خۇى لە ھىنانەدى و (بەدەست ھىنانى خود)دا (تحقیق الذات) بەرچەستە دەبىت.

2- دهبیت به شیوهیهکی گشتی و سهرتاسهري سهیری مروءه بکریت و نابیت بهش بهش بکریت و هرجارهی له لایهک و به پیی بهشیک رهفتاری مروءه لیک بدریتهوه.

3- گرنګترین بابته و دیاردهکانی دهررونزانی دهبیت (نامانجهکانی ژیان و په یوهست بوون پییان و هیئانهدی خودو داهینان و خوشگوزهرانی مروءه) بیت و بخریته بهر تیشکی باسو لیکولینهوه.

4- پیویسته دهررونزانهکان جهخت بکهنه سهر هوش و ههست و سوزی خه لکی، واته چوون له دیاردهو روودارهکانی ژیان تاییهتی خوین تیدهگه و لیکیان ددهنهوه، واته دهبیت له گوشه نیگا و بوچوونی تاکهکانی کوهمل، که خوین خاوهنی کیشو شارهزاییهکانن، سهیری دیاردهکان بکریت، نهک له گوشه نیگای دهررونزان.

5- هاوشان له تهک هه موو تاکهکاندا، پیویسته دهررونزان گرنګیش به کهسانی خاوهن تاییه تمه ندی تی و نااسایی بدات، نهک تهنا بهدوای نهو یاساو ریسایانه دا بگه ری که به سهر هه موو که سدا ده چه سپین و گشتین و ره چاوی جیاوازی تاکایه تی ناکه ن.

دهبیت دهررونزانهکان گرنګی بهو بابته و دیاردهانه بدن که دهست نیشانکراون بو لیکولینهوه، نهک گرنګی به شیوازو ریگای لیکولینهوهکان بدن. (دافیدوف، 1983، ص 50).

پیناسه ی دهررونزانی :-

دهررونزانی (علم النفس) به چندهما شیوهی جیا جیا پیناسه کراوه، بی گومان ههر دهررونزانیک به شیوهیهک پیناسه ی دهکات که چوون یهک بیت

له‌تهك فلهسه‌فهو بیروباوه‌په‌كه‌ی، هه‌ندیک له‌ ده‌روونزانه‌كان ده‌لین ده‌روونزانی نه‌و زانسته‌یه كه تویژینه‌وه‌ی ژیری (عقل)ی مرؤف ده‌كات، به‌لام ژماره‌یه‌کی تریان له‌و بروایه‌دان كه ده‌روونزانی بریتیه له‌ لیكۆلینه‌وه‌و زانینی ده‌روونی مرؤف، به‌لام گونجاوترین پیناسه‌ نه‌وه‌یه كه ده‌لینت: -

(ده‌روونزانی بریتیه له‌ تویژینه‌وه‌ی زانستی ره‌وشتی مرؤف بو‌ خو‌سازدانی له‌تهك ژینگه) (منصور، 1978، ص 10).

ده‌روونزانی (psychology) زاراوه‌یه‌کی لاتینییه‌و له‌ دوو ووشه‌ پیک دیت: (Psycho) سایکو، به‌مانای ده‌روون، وه (logy) به‌واتای زانست یان تویژینه‌وه‌ یان ناسین، كه‌واته‌ سایكۆلۆژی مانای ده‌روونزانی (ده‌روونناسی) یان زانستی ده‌روون ده‌گریته‌ خۆی.

بابه‌تی ده‌روونزانی: -

هه‌موو زانستیک بابته‌ی تایبه‌تی خۆی هه‌یه كه تویژینه‌وه‌ی له‌سه‌ر ده‌كات، بو‌ نمونه‌ جیۆلۆجی بابته‌كه‌ی زه‌وی و چینه‌كانیه‌تی، زینه‌ده‌وه‌رزانی تویژینه‌وه‌ی رووه‌ك و ناژه‌ل و گیانداره‌كان ده‌كات، بابته‌ی فیزیاش بریتیه له‌ كه‌رما، ده‌نگ، موگناتیس... هتد، به‌م شیوه‌یه هه‌ر زانسته‌و بابته‌و دیارده‌ی خۆی هه‌یه‌و تویژینه‌وه‌ی له‌سه‌ر ده‌كات، بابته‌ی سه‌ره‌کی ده‌روونزانی بریتیه له‌ هه‌لس و كه‌وت و ره‌وشتی مرؤف. مه‌به‌ست له‌ هه‌لس و كه‌وت یان ره‌وشته‌ نه‌وه‌یه كه هه‌موو چالاکی‌و پرۆسیسیك مرؤف پینی هه‌له‌ده‌ستیت واته لایه‌نی ژیری (عقلی) كه (هه‌ست كردن، یاد كردنه‌وه، بیر كردنه‌وه، لیك دانه‌وه، پینش بینی كردن)، هه‌روه‌ها لایه‌نی هه‌لچوونی (تووپه‌بوون، خو‌شه‌ویستی، رك و كینه، دل‌ه‌راوكتی، ترس، حزو ئاره‌زوو... هتد) هه‌روه‌ها لایه‌نی جووله‌یی (نووسین، رویشتن، قسه‌ كردن، سواریبوونی ماشین، چاپ كردن، راكردن و بازدان... هتد) ده‌گریته‌وه.

گرنگى دەروونزانى و بوارمكاني:-

دەروونزانى گرنگىيەكى زۆرى ھەيە لە ژياندا، چونكە ھەرچ بوارىك مەرقى لى بىت، دەروونزانىش لەو بوارەدا گرنگە، چونكە دەروونزانى تويزىنەو لەسەر مەرقى دەكات، پىش كەوتنى كۆمەلەو شارستانىيەت پەيوەستە بە دوو ھۆكارەو، يەكەم ماددى، دووھەم مەرقى، بىگومان مەرقى رۆلى سەرھەكى لەم پىشكەوتنە دەبىنىت، دەروونزانىش تويزىنەو لەسەر رەوشت و بىرو ھۆش و ئاكارو ھەلچوونى مەرقى دەكات و ھەولنى پىش خستەن و گەشە پى كەردىيان دەدات.

بوارەكاني دەروونزانى زۆن و دەكرىن بە دوو بەشى سەرھەكىو: يەكەميان تىورىيە (نظري) كە تويزىنەو لەسەر دياردە دەروونىيەكان دەكات و مەبەستى دۆزىنەو تىورو دانانى بىردۆزو قوتابخانەى دەروونىيە، بەلام دووھەميان پراكتىكيە (تطبيقي)، ئەم بوارەى تايبەتە بە پراكتىزەكەردنى (تطبيق) كەردنى تىورو زانست و بىردۆزەكاني دەروونزانى لە بوارە جياجياكاني ژياندا، بۇ ئەو تىورو سووديان لى ۋەرىگىرىت و بۇ خزمەتى مەرقىيەتى بەكار بەينىت، ۋە گرنگەرين بوارەكانىش ئەمانەى خوارەو:

أ) تىورىيەكان (نظرية)

1- دەروونزانى گىشتى:

ئەم بوارەى دەروونناسى تويزىنەو لەسەر ھەئسو كەوت و رەوشتى مەرقى كاملى ئاسايى دەكات، بە مەبەستى دانان و دۆزىنەو ياساو (پرانسىيە) تىورى گىشتى بۇ زانىنى (پالئەر، ھەلچوون، زىرەكى، يادكەردنەو، بىركەردنەو، فىربوون، كەسايەتى) تاك بەشىوئەكى گىشتى.

2- دەروونزانى فسيۇلۇژى:

گرىنگى دەدات بە تويژىنەۋەى بنەماۋ لايەنى فسيۇلۇژى رەۋىشى مۇۋە، كە لە كۆنەندامى دەمارى ناۋەندى و پىك ھاتە و بەشەكانى و فەرمانەكانى و، چۆنەتتى روۋدانى پىروسيىسى ھەست كىردن و شىۋەى گواستەنەۋەى تەزۋى دەمارى لە دەمارەكاندا دەكۆلىتەۋە و ھەۋل دەدات بىزانىت دەراۋىشتى گىلانەكان چىن و چەند جۆر گىلانە ھەن و كارو فەرمانەكانىان چىيە و كارىگەرىيان لەسەر رەۋىشت و بىر كىردنەۋە و گەشە كىردنى تاك چىن، ھەرۋەھا لىكۆلىنەۋە لەسەر بنەماۋ فسيۇلۇژى پالەنەرو سەرجەم دىاردە دەروونىيەكانى تىر دەكات.

3- دەروونزانى ئاژەلى:

ئەم لىقەى دەروونزانى تويژىنەۋە لەسەر رەۋىشتى ئاژەل دەكات و ھەۋلى ئەۋە دەدات بىزانىت ئايا ئاژەل زامانى ھەيە، تۋاناي فىرېۋونى ھەيە، بىر دەكاتەۋە، تۋوپە دەيىت، لە لايەكى تىرەۋە زۆر تاقىكىردنەۋە (تجىرىە) لەبەر بەھاۋ ئاكارى مۇۋقايەتتى ناتۋانرىت لەسەر مۇۋە بىكرىت، ئەۋا بە ئاسانى دەتۋانرىت لەسەر ئاژەل بەئاكام بگەيەنرىت.

بۇ نەۋنە بۇ زانىنى كارىگەرى بىرسىتى يان لىدان و ئازار لەسەر ھەلس و كەۋتى مۇۋە، ئا لەم كاتەدا ناتۋانرىت ئەم تويژىنەۋەيە لەسەر مۇۋە بىكرىت و ھىچ داب و نەرىت و ياسايەك رىنگا بە مۇۋە نادات بچىت سزاۋ ئازارى مۇۋقايىكى تىر بەدات يان بىرسى بىكات لەبەر ئەۋە بە ناچارى ئەم جۆرە تويژىنەۋانە لەسەر ئاژەل دەكرىن، بەتايىبەتتى دۋاي بىلۋ كىردنەۋەى تىۋرەكەى (دارۋىن) كە ئامازە بۇ ئەۋە دەكات پەيۋەندىيەكى پتەۋ لە نىۋان ئاژەل و مۇۋقدا ھەيە، مۇۋە دىرىژكراۋە تەۋاۋكەرى كەم و كوپىيەكانى ئاژەلە.

4- دەروونزانی گەشەکردن:

ئەم بوارەى دەروونزانی توێژینەوه لەسەر گەشەکردنى مرۆف دەکات بە مەبەستى زانینی سەرجهم ئەو قۇناغانەى که تاک پیایدا تێدەپەریت، هەر وهها هەولێ ئەوه دەدات بزانییت خاسیەت و سیفاتی هەر یەکە لەو قۇناغانە چییەو دەست نیشانى گرتەکان و چاره سەرەکانیان بکات، بۇ نموونه باسى چۆنیەتى دروست بوونی کۆرپە لە دەکات لەناو مندالداى دایک و شیوهى گەرەببونی و دیاری کردنى قۇناغى شیرەخۆرى و دایەنگاو باخچەى ساوایان و خویندنى سەرەتایى و قۇناغى هەرزەکارى و گۆرانکارییهکانى و پالنهرو هەلچوون و بێرکردنەوهى مرۆف لە گشت ئەو قۇناغانەى پیایدا تێدەپەریت، تاوهکو بتوانین بە باشترین شیوه پەرودەى بکەین.

5- دەروونزانی جیاوازی تاکى:

باسى ئەو جیاوازییانه دەکات که لە نیوان مرۆف و هارەلەکانیدا یان لە نیوان تاکەکانى دوو کۆمەل، یان دوو گەل، یان دوو هەرێمدا هەیه، هەولێ دیاری کردنى هۆکارەکان و چۆنیەتى دروست بوونی ئەو جیاوازییانه دەدات. بۇ ئەم مەبەستەش چەندەها ئەزموون و زیرەکی و کەسایەتى پێوو و کەرەستەى دەروونى بەکار دەهێنریت.

6- دەروونزانی نەخۆشى:

دەروونزانی نەخۆشى گرنگى بە هۆکارو پالنهرى نەخۆشیە دەروونى و ژیریەکان دەدات، هەولێ زانینی هۆکانى لادان و سەرکێشى و لاسارى دەدات و

دهست نيشانى ريځاو شيوازه كاني چاره سره كړدى د هدا ت و باسى خاصيه ت و نيشانه و جوړه كاني نه خو شيه كان ده كات. (عوض، بلا، ص 17-20).

7- د هروونزاني كومه لايه تي:

نم به شهي د هروونزاني تايبه ته به ليكولينه وهى په يوه ندى نيوان تاك و كومه ل و درخستنى كاريگري كومه ل له سر تاك وه به پيچه وان ه شوه، هروه ما په يوه ندى نيوان كومه ل و كومه ل. وه باس له چونه تي به كومه لايه تي كړدى و جوړه كاني و گرنكي له سر تاك و ديارى كړدى جوړى كومه ل و رو شنييرى و شارستانيه ت و داب و نه رتي كومه لايه تي و كاريگرييان له سر دروست كړدى و گوړينى ئا راسته و چه زو ئاره زو يو باوه پى تاكه كانيان ده كات، هروه ما تويزينه وهى راي جه ماوه و گرنكي پروپاگنده و اته اته وات و شه پى د هروونى و ووهى كومه ل و ميشك شووشتن له سر د هروونى تاك ده كات.

(ب) بواري پراكتيكي

له م بواره دا سوود له گرنگترين زانيارى و تيؤرو راستيه كاني لقه كاني بواري تيؤرى (نظري) و هره ده گيريت و هولى پراكتيزه كړدىيان له بواره جيا جيا كاني ژيانى موفدا هدا ت، له گرنگترين لقه كانيشى نه مانه ي لاي خواره ون:-

1- د هروونزاني په روه رده يي:

گرنكي هدا ت به پروسيسى په روه رده و فيركردن و چونه تي دانانى پروگرامى گونجاو و پياده په و كړدى سهر كه و توتوترين شيوه ي وانه و وتنه وه و

ئامازە كىردىن بۇ گىرنگى پەيۋەندى نىۋان مامۇستاۋ قوتابى و ھاندان و بوۋنى پالئەرو ھەزو ئارەزو و بۇ سەركەۋتن لە پىرۇسىسى خويئىدن، ھەرۋەھا توۋىژىنەۋە لەسەر چۈنەيتى بەكارھىنەنى سزاۋ پاداشت دەكات و ئەو بارودۇخانە دىارى دەكات كە گىرنگە بۇ سەركەۋتنى پىرۇسەي پەرۋەردە و فىر كىردىن و چۈنەيتى پىۋان و ھەلسەنگاندنى دەست كەۋتەكانى خويئىدكار.

2- دەروونزانى پىشەسازى:

ئەم لقا ھەۋلى زياد كىردىن و پەرەپىدانى بەرھەمى پىشەسازى دەدات لە رىنگەي پىراكتىك كىردنى پىرانسىيەكانى (مبادئ) دەروونزانىھە، ئەۋىش بە ھەلبىژاردىن و دانانى كىركارى گونجاۋ لە شوۋىن و جىگاي گونجاۋ لەگەل تۋانست و كارامەيىھەكانى و راھىنان و بەرز كىردنەۋەي وورەي بەرھەم ھىنان و كەم كىردنەۋەي ھەلەو گىرقتەكانى گۆرەپانى كار كىردىنان، ھەرۋەھا ھەۋلى زانىنى ھۆكارەكانى ماندوۋبوۋنى كىركار و پەيۋەندى سەركەۋتۋى لەتەك ھاۋپى و خاۋەن و بەرپۆبەرى كارگەكەي دەدات و توۋىژىنەۋە لەسەر چۈنەيتى نەھىشتىن يان كەم كىردنەۋەي روۋداۋەكانى ناۋ كارگەكە دەدات ئەۋىش بە رەچاۋ كىردنى پەلەي گەرماۋ روۋناكى و نەھىشتىنى ناژاۋە دەنگە دەنگە رىنمايى كىردنى پىشەيى و پىشكەش كىردنى شاھەزايى و ئامۇژگارى زانستىانە لە بوۋارى كار كىردىاندا.

3- دەروونزانى بازىگانى:

ھەلدەستىت بە توۋىژىنەۋە لەسەر بەرھەم ھىنانى باشتىن كەل و پەل كە كىرپار پىداۋىستى پىيەتى، ھەرۋەھا چۈنەيتى رازى كىردنى كىرپار و راكىشانى بۇ كىرپىنى كەل و پەل و ھەرۋەھا زانىنى ئەو ھۆكارە دەروونىانەي كە كارىگەرى ھەيە لەسەر كەسايەتى كىرپار و باشتىن رىگاي پىرۇپاگەندە و رىكلام كىردىن بۇ كەل و پەلەكان و بەكارھىنەنى دىپلۇماسىيەت لە مامەلە كىردىنداۋ بەزاندى دىۋارو

سنووری بهرگری دهرونی کریارو دانانی باشتیرین فرۆشیارو زانینی سایکولوژیهتی کریارو نهو کهل و پهل و پینداویستیانهی که هزو نارهنووی لی بهتی (منصور، 1978، ص 19).

4- دهروونزانی تاوانکاری:

تویژینهوه لهسهر پالنه رهکانی تاوان کردن و چۆنیهتی چارهسهرکردنی تاوانباران و زانیاری مهرگرتن و دان پیا نانیا ن دهکات، سه رهپای زانینی باری دهرونی تاوانباران و ههولی چارهسهرکردنیا ن لهدوای گرتن و دادگایکردنیا ن.

5- دهروونزانی سه ربازی:

لهم سه رده مه دا که که رهسته و چه کهکانی شه ر زۆر ئالۆز و هه مه چه شنهن و شه ر چه نده ها شیوهی له خۆی گرتوه و گۆره پانی به رفروان بووه، له بهر نه وه ئیستا هه موو سوپایه ک تیمکی له پسپۆری دهرونی هه یه که تویژینهوه لهسهر باری دهرونی و ووه و پالنه رو پینداویستی و گرفتهکانی سه ربازو سه رکردهکانیا ن دهکن و له ریگهی شه ری دهرونی و پرۆپاگهنده و واتهوات هه ولی رووخاندنی ووهی دوژمنان ده دن و له هه مان کات گرنگی به بهر زکردنه وهی ووهی چه کدارهکانی سوپاو جه ماوه رو بهر په رچدانه وهی شه ری دهرونی و پرۆپاگهنده و واتهواتی دوژمن به شیوهیهکی زانستی و پووجه ل کردنه وه یان و رهینانی سه رباز له سه ر ژینگهی به رهکانی جهنگ و په ره پیدانی نارامی و خوڤاگری و چاندنی تۆوی نیشتمان پهروهی و فیداکاری و له خو بووردن و هه لکیشانی رهگی ترسو و دلّهراوکی و راری و گومان و چاککردنی په یوهندی کۆمه لایهتی نیوان سه ربازو سه رکردهکانیا ن ده دات. (راجح، 1985، ص 29).

6- دەروونزانى ئەكلىنىكى:-

ئەم بوارە گىرنگى دەدات بە چۆنىەتى چارەسەرکردنى نەخۆشپە دەروونى و ژىرىپپەكان و ھۆكانى تىك چوون و لىك ترازاندنى كەسايەتى مروۋو شىۋەكانى دەست نیشان كردنى دياردەكانى نەخۆشپەكان و پىۋانى دەروونى ئەو نەخۆشانە، بۇ زانىنى كىشە و گىرقتەكانىان و چارەسەرکردنىان.

ئەمانەى سەرەو گىرنگىتە بوارەكانى كارکردنى دەروونزانیە و ھەرەھا ئىستا گۆرەپانى زۆر بەرفراوان بوو و چەندەھا بواری تىش پەيدابوو وەك دەروونزانى گەردوونى، خىزانى، دادگایى، ھونەرى، وەرزىشى، رامیاری... ەتد.

بۆماوھو ژىنگە

رەھىشى مۇرۇق پەيۋەستە بە دوو ھۇكارى سەرھەككىيەۋە، كە بەردەۋام كارىگەرىيى خۇيان لەسەر كەسايەتى مۇرۇق ھەيە، ھەر ئەو دوو ھۇكارەشە كە چارەنۋوسى مۇرۇق ديارى دەكەن، ئىنجا ئەگەر ئەو دوو ھۇكارە لەبارو گونجاو بوون بۇ گەشە كىردنى تاك ئەوا ژىيانى مۇرۇق ئاسايى دەبىت، بەلام ئەگەر كەم و كورتى لە ھەر يەككىياندا ھەبوو ئەوكاتە ژىيانى مۇرۇق دەبىت بە دۆزەخ و لە رىچكەي ئاسايى خۇي دەردەچىت، ئەو دوو ھۇكارەش بۆماوھ (الورائە) و ژىنگەن (البىئە).

أ- بۆماوھ

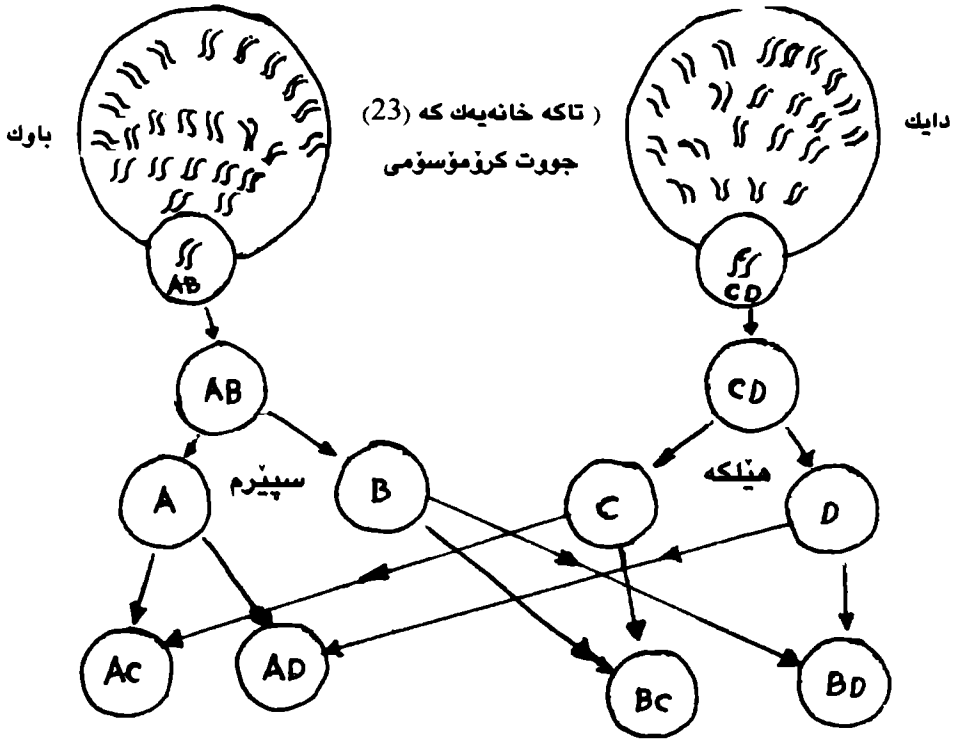
مەبەست لە بۆماوھ، گواستنەرەي خاسىيەت و سىفاتەكانە لە باوك و دايكەۋە بۇ مندالەكانيان لە رىنگەي كرۇمۇسۇمەكانەۋە، بۆماوھ زانى (علم الوراثة) سەلماندى كە ناوكى خانەي ھەر مۇرۇقنىك (46) چلو شەش كرۇمۇسۇمى تىدايە كە بەشپۇەي جوت، واتە (23) جوت (زوج)، ئەم كرۇمۇسۇمانە ھەزارەھا جىناتيان لەسەر پىشتى خۇيان ھەلگرتوۋە، ئەو جىناتانە سىفات و خاسىيەتەكان ھەلدەگرن و لە باوك و دايكەۋە دەيگويىزەۋە بۇ مندالەكانيان.

مندال (كۆرپەلە) لە ئەنجامى پىتاندى ھىلكۆكەيەكى دايكەۋە بەھۇي سىپىرمى باوكەۋە دروست دەبىت، ئەم ھىلكە پىتىنراۋە ناو دەبرىت بە زايگوت و لەناو مندالدى دايكدا تەنيا لە يەك خانە (خلية) پىك دىت كە (46) چلو شەش كرۇمۇسۇمى تىدايە، ئەم (46) كرۇمۇسۇمە (23) بىست و سى تاكى لە رىنگەي ھىلكۆكەي دايك و (23) تاكەكەي تر لە رىنگەي سىپىرمى باوكەۋە گويىزاونەتەۋە بۇ كۆرپەلە. كەواتە دايك و باوك ھەريەكەيان بە (23)

تاك كرۇمۇسۇم بەشدارى دەكەن لە دروست بوونى كۆرپەلەو خاسيەت و سىفاتەكانيان لە رىگەيانەوہ بۆى دەگويزىتەوہ.

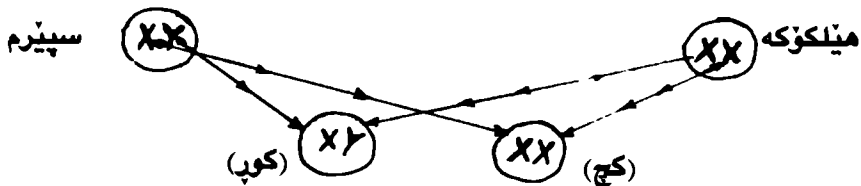
ئەوہى شايەنى نامازە بۆکردنە ئەوہيە كە لەو (23) تاك كرۇمۇسۇمە (22) بىست و دوو تاكيان خاسيەتە جەستەيى و بۆماوہيەكانى وەك (رەنگى چاوو پىرچ و درىژى و كورتى و قەلەوى و لاوازى و خاسيەتەكانى كۆنەندامى دەمارى ناوہندى و كاريگەرى گلاندەكان و... ەتد) بۇ كۆرپەلە دەگويزنەوہ، بەلام تاكى (23) بىست و سى ەمىن رەگەزى كۆرپەلە ديارى دەكات، كوپ بىت يان كچ.

دەركەوتووہ كە ئەو دوو كرۇمۇسۇمەى لاي باوك كە رەگەز ديارى دەكەن جياوازنو شىوہى (XY) لايىنى وەردەگرن، بەلام دوو كرۇمۇسۇمەكەى لاي دايك دوو شىوہى چوون يەك وەردەگرن كە (XX). ئىنجا لە كاتى گواستنەوہى كرۇمۇسۇمەكان ئەگەر (X) كرۇمۇسۇم لەلاى باوكەوہ ەتە لەتەك (X) كرۇمۇسۇمى دايك يەك دەگرىت و رەگەزى كۆرپەلەكە كچ دەبىت (XX)، بەلام ئەگەر (Y) كرۇمۇسۇم لەلاى باوكەوہ ەتە لەتەكەل (X) كرۇمۇسۇمى دايك يەك دەگرىت و رەگەزى كۆرپەلەكە كوپ دەردەچىت (XY). بەم شىوہيە زانست ئەوہى سەلماند كە رەگەزى كۆرپەلە كوپ بىت يان كچ باوك ديارى دەكات نەك دايك. بىروانە شىوہى (1 و 2)



شیوهی ژماره (1)

(چونیه تی یه گرتتی جیناته کان له گه ن یه کتری روون دمکاته وه که له لای دایک و باوکه وه دمگوزیننه وه بو کور په له X کونجر، 1970 ص 51)



شیوهی ژماره (2)

(پروسیسی دیاری کردنی رنگزی کور په له روون دمکاته وه)

دوای ئەوهی هیلکۆکهی دایک لهگهڵ سپیڤرمی باوک یهك دهگریت و لهناو مندالاندانا کۆپهله دروست دهییت، ئینجا ورده ورده ئەو زایگۆته (یهگرتنی هیلکۆکهو سپیڤرم) که له یهك خانه پێک هاتوووه دابهش دهییت بۆ (2) دوو خانه ئینجا (4) ، (8) ، (16) ، (32) ، (64) ، (128)، بهم شیوهیه تا دهییت به ملیۆنهها خانهو کۆپهله رۆژ له دوای رۆژ زیاتر گهوره دهییت و گهشه دهکات ، دوای نزیکه (9) مانگ و (9) رۆژ لهدایک دهییت.

ب- ژینگه :-

دوای ئەوهی که هیلکۆکهو سپیڤرم یهك دهگرن، نیتر کاریگهری بۆماوه نامینییت و رۆل و کاریگهری هۆکاری دووههم دهردهکهویت که ئەویش ژینگهیه، مهبهست له ژینگهش سهرجهم ئەو هۆکاره جوگرافی و میژوویی و کۆمهلایهتی و ئابووری و رامیاری و دهروونیانان که کاریگهرییان ههیه لهسهر کهسایهتی مروڤ و گهشهکردنی ههر له دوای یهکهم چرکهی دروست بوونییهوه لهناو مندالاندانی دایکدا تاوهکو ئەو چرکهیهی که دواههمن ههناسهی ژيانی ههبات، وه ژینگه زۆر جۆری ههیه، له ههموویان گرنگتر ئەمانه لای خوارهوهن:-

1- ژینگه جوگرافی:

جوگرافیای ئەو ژینگهیهی مروڤی تیدا دهژی کاریگهری لهسهر چالاکیهکانی ههیه، نیتر شاخاوی بییت یان دهشت یان بیابان، ئاوو ههواکهی گهرم بییت یان سارد، یان مام ناوهندی، ههروهها ئەو سهرمایه سروشتیهی که لهو ناوچهیهشدا ههیه وهك (کانزاکان، نهوت، باخو بیستان، لهوهپی ناژهل...هتد).

ئەگەر بە خىرايش سەيرى دانىشتوانى ناوچە جىاجىياكان بىكەين، بە ئاسانى ھەست بە جىاوازى (جل و بەرگ، خانوو، رەنگى پىست، داب و نەرىت، جۆرى ئازەل و چالاكى و كەرەستەكانى بەرھەم ھىنان) دەكەين، كە سەرچەم ئەم جىاوازىيانە شوپىن پەنجەى خۇيان لەسەر كەسايەتى و چالاكى دانىشتوان و تاكەكانى بەجى دەھىلن، بەمەش ژىنگەى جوگرافى كارىگەرى خۇى پىشان دەدات و جىاوازى دروست دەكات.

2- ژىنگەى مېژووىي؛

مەبەست لە ژىنگەى مېژووىي، كات و سەردەمى ژيانى مۇۋفە. چالاكىيە دەروونىيەكان دىاردەى مېژووىين و پابەندن بەر كات و سەردەمى تاك تىايدا دەژى، ئەگەر سەيرى چالاكىەكانى مۇۋفە بىكەين، دەردەكەوئىت كە بە دىژىيى مېژوو چەند گۇرپانكارى بەسەردا ھاتوو، رەوشت و بىر كەردنەو و ھەلچوون و خەو خەيالەكانى لە قۇناغ و سەردەمىكەو بۇ قۇناغ و سەردەمىكى تر جىاواز بوو.

بە ھىچ شىئوئەك ناتوانىن بلىن خەو خەيال و رەوشتى مۇۋقى پىش زايىنى ەك مۇۋقى سەدەكانى ناوہراست بوو، وە مۇۋقى سەدەكانى ناوہراستىش ەك مۇۋقى سەدەى بىستەم بوو، چونكە ھەر كات و سەردەمىك گۇرپانكارى و كەرەستەو بىنەماكانى پىش كەوتنى خۇى ھەيەو چالاكىەكانى مۇۋفە دىارى دەكات. وە پىش بىنى ئەو دەكرىت بەپىي تىۋرو ياساكانى پىش كەوتنى مېژووىي كە نەوئى نوئى لە نەوئى پىشوو باشتر بىت لە ئەنجامى كەلەكەبوون و زىادبوون و پىش كەوتنى شارستانىەتى مۇۋقايەتى.

3- ژينگه كۆمه لايه تى؛

داب و نهرىت و پهبوهندى كۆمه لايه تى نيوان تاكه كانى كۆمەل و ئەو بهاو ئاكارانهى كه باوهريان پنبه تى و جۆرى رژیى فهرانپه وايه تى رهنك دانه وه كارىگه رى تايبه تى خويان له سهر رهوشت و كه سايه تى مروؤ ههيه .

بۆ نموونه مروؤى كورد له زۆر لايه نى كۆمه لايه تيبه وه جياوازى ههيه له گه ل گه ل و نه ته وه كانى تر، مروؤى ئەلمانى به شيويه كى گشتى له سه رده مى فهرانپه وايى نازيبه كان جۆره حه زو ئاره زويه كى دوژمنكارى پنبه ديار بو، له بهرئه وهى ژينگه كۆمه لايه تى له ئەنجامى جياوازى (رهنك ، ئايين، توخم، چين و توپى كۆمه لايه تى، نه ته وه زمان...هتد) تووى ده مارگيرى و ره گه ز په رستايه تى له ناخى تاكه كانيدا به رانبه ر هه نديك ده سته و گه ل و نه ته وه و تا قمى تر ده چينيت ، وه ك ده مارگيرى سپيه كان به رانبه ر ره ش پيستەكان له ئەمريكا، مملانى نيوان چينى سه رمايه دارو پروليتاريا، هه ره ها شارو لادى، كه سه رجه م ئەم جياوازيه كۆمه لايه تيانه ده بنه هوى دروست كردنى بارى ده روونى جياواز له لاي تاكه كانى كۆمەل.

4- ژينگه ده روونى؛

ئەو ئاوو هه واو كه شه ده روونيهى كه تاك تيايدا ده ژى كارىگه رى خوى له سهر كه سايه تى به چن ده هيلن، دامه زاره كۆمه لايه تيه كان (خيزان، خويندنگا، كۆمەل، ئامرازه كانى راگه ياندن، خانهى خودا په رستى...هتد) به شيويه كى گشتى بارودۆخى جيا جيا بۆ تاكه كانيان ده خولقنن، هه نديك جار له بارو گونجاوه بۆ گه شه كردنى و هه نديك جار دژوارو دزيوه و دژ به گه شه كردنى ناسايى مروؤه، ئەگه ر ژينگه ده روونيه كه توندوتيرى و بئ به ش بوون و هه ره شه لينكردنى له خوى گرت ئەوا جياواز ده بيت له ژينگه يه كى تر كه نه رم و نيان و ليبوردين و سه ربه ستى به كارده هينيت له مامه له كردنى تاكه كانيدا و

بەشىۋەيەكى تر پەروەردەيان دەكەن، ئەم جياۋازىيانە دەبىتە ھۆى دروست كىردنى رەۋىشت و بىر كىردنەۋەو بارى دەروونى جياۋاز لەلای تاكەكانى كۆمەل. (منصور، 1978، ص 95).

بەم شىۋەيە بۆمان دەردەكەۋىت چالاكى و بارى دەروونى و خاسىيەتەكانى كەسايەتى مۇۋە پابەندىن بە ھەردو ھۆكارى بۆماۋەو ژىنگەۋە، واتە ھىچ چالاكىيەكى مۇۋە بە ناكام ناكات بەبى ھاۋكارى و كارلىك كىردنى ھەردو ھۆكارى بۆماۋەو ژىنگە، بەلام جارى وا ھەيە كارىگەرى بۆماۋە لە چالاكىيەكدا زىاترەو جارى واش ھەيە كارىگەرى ژىنگە لە چالاكىيەكى تردا زىاترە، بەلام دەبىت ھەردو كىيان بەشدارى بىكەن، كەواتە:

﴿چالاكىيە دەروونىيەكان = كارىگەرى (بۆماۋە × ژىنگە)﴾

ژىنگەو كارىگەرى ئەسەر رەھىتى

رەھىتى (السلوك) مەۋزۇ پابەندە بە دوو ھۆكارى گىرنگەۋە، يەككىيان بۇماۋە ئەۋەى تىران ژىنگەيە، ژىنگەش سەرجەم ئەۋ ھۆكارانە دەگىرنتەۋە كە كارەكەنە سەر بىر كىردنەۋەۋ، ھىز، ھەزۋ ئارەزۋ، ھەلچۈۋ، جەستە، راۋ بۇچۈۋنى تاك لەدۋاى پىتاندىنى ھىلكەى دايك بە سىپىرمى باۋك، واتە ئەۋ نۇ مانگۋ نۇ رۇژەى ناۋ مندالدىنىش ھەر پابەندى ژىنگەيە.

ئىمە لىرەدا تىشك دەخەينە سەر ئەۋ ھۆكارانەى دەرەۋەى مندالدىن، واتە لەۋ چىركەيەۋە كە لەدايك دەبىت، دۋاى لەدايكبۈۋن مندال دەكەۋىتە ژۇر كارىگەرى ژىنگە بەمانا بەرفراۋانەكەى (ژىنگەى جوگرافى، مېژۋىيى، كۆمەلەيەتى، دەرۋونى)، ھەر يەكە لەۋ ژىنگانەى سەرەۋە شوۋن پەنجەى خۇى لەسەر كەسايەتىۋ بارى دەرۋونى مەۋزۇ بەجى دەھىلىت، ژىنگەى جوگرافى لەمىانەى (جۇرى ئاۋۋ ھەۋاۋ سەرماۋ گەرماۋ چىۋاۋ كەز، بىبابان، دەشت، دەۋلەمەندىۋ ھەزرى بە كانزاكانۋ پىرۋۆلۋ زەۋى كشتوكالى بەپىتۋ بەرەكەت يان رەھەن) رۆلى خۇى دەبىنىت.

واتە ئەۋ مەۋقانەى لە ناۋچەيەكى شاخاۋىۋ رەقەنۋ ساردۋ سەخت دەژىن جىۋاۋازىيەكى زۇرىان ھەيە لە شىۋەى بىر كىردنەۋەۋ گىرنتۋ جىۋ بەرگۋ خانۋۋ دىرۋست كىردنۋ جۇرى ئەۋ ئارژەلۋ پەلەۋەرۋ كشتوكالەى كە لەسەرى دەژىن ئەگەر بەراۋرد بىكرىن بەۋ مەۋقانەى كە لە ناۋچەيەكى بىبابانى گەرمۋ رۋوتەلدا دەژىن، ھەرۋەھا بۋونى كانزاۋ پىرۋۆلۋ خاكۋ زەۋى بەپىتۋ بەرەكەت شىۋەى ژىانى تاكەكانى بە جۇرىك دىارى دەكات كە جىۋاۋاز بىت لە ناۋچەيەكى

تر، بۆ نمونه تاکهکانی ناوچه شاخاوییهکان زیاتر توندو تیزتر و زووتر هه‌لده‌چن، ئه‌ره‌ش ده‌گه‌رپه‌تهره بۆ سه‌ختی ژیانیان و ململانی‌ی به‌رده‌وامیان له‌ته‌ك سروشتدا، هه‌روه‌ها تیشکی خۆرو گه‌رما پیستی مرۆڤ ره‌ش ده‌كات به پیچه‌وانه‌ی مرۆڤی شوینه ساره‌كان که سپی پیست ده‌بن، مرۆڤی‌کی ره‌ش پیست که له باشووری ئەفریقا ده‌ژی له زۆربه‌ی یارییه ئۆلۆمپییه‌کاندا پله‌ی یه‌که‌م به‌ده‌ست ده‌هێنن ئەگه‌ر به‌راورد بکړیت به سپی پیستی‌کی باکووری ئه‌وروپا، له‌بهر ئه‌وه‌ی پله‌ی گه‌رما و هه‌وای گه‌رمی کشاو رۆژ له‌دوای رۆژ کیش و قه‌واره‌ی سیه‌کان زیاتر ده‌كات و ریزه‌یه‌کی زۆر له هه‌وا هه‌لده‌مژیت و دره‌نگتر ماندوو ده‌بیت.

هه‌روه‌ها مرۆڤیک له ناوچه‌یه‌ك بزێی که بزێوی و سه‌رچاوه‌ی ژیا‌نی له‌سه‌ر ئاوی باران بیت زیاتر چه‌زو ئاره‌زووی مولکداری ده‌بیت له یه‌کێک له ناوچه‌یه‌ك بزێی بزێوی و سه‌رچاوه‌ی ژیا‌نی له‌سه‌ر ئاوی ده‌ریا بیت و مه‌ترسی نه‌مان و که‌م بوونی ئاوی نه‌بیت بۆ کشتوکال و به‌رووبوومه‌کی. ئەگه‌ر شوین وه‌ك ژینگه‌یه‌کی جوگرافی کار له مرۆڤ بکات ئه‌وا رۆلی کاتیش (زمن) وه‌ك ژینگه‌یه‌کی میژوویی له‌و که‌تر نییه ئەگه‌ر زیاتر نه‌بیت، چونکه مرۆڤ دیارده‌یه‌کی میژوویه.

ئهو پله‌و پایه‌و رۆشنییری و شارستانییه‌ی ئه‌م‌رۆی ده‌گه‌رپه‌تهره بۆ ره‌نج و عاره‌قه‌ی چه‌نده‌ها نه‌وه و سه‌ده‌ی پیشوو تر، به‌لام ناتوانریت نکۆلی له‌و بکړیت که هه‌ر زه‌مه‌ن و سه‌رده‌م و کاتیک گرفت و بیرکردنه‌وه و شیوازی تایبه‌تی خۆی هه‌یه له‌بهر ئه‌وه هه‌لس و کهوت و ره‌وشت و راو بۆچوون و بیرکردنه‌وه و چه‌زو ئاره‌زو و خه‌و و خه‌یالی مرۆڤی‌کی سه‌ده‌ی بیستم له زۆر

روھە جىياوازە لە خەو خەيال و رەوشتى مروفىكى سەدەي نۆزدەھەم
 ھەرەھا جىياوازيش ھەيە لە نيوان يەككە كە لە نيوھەي يەكەمى سەدەي بىستەم
 ژياوھ لەگەل يەككى تر كە لە نيوھەي دووھەمى ھەمان سەدەدا ژياوھ، لەبەر
 ئەوھەي پىشكەوتنى تەكنۆلۇژى و زانستى و رۇشنىبىرى لە كاتىكەوھ بۇ كاتىكى
 تر دەگۆرپىت و ژىنگەيەكى تايبەتى بۇ خۇي دروست دەكات، كە جىياي
 دەكاتەوھ لە زەمەن و سەردەمىكى تر.

ھەموومان دەزانىن ئەو تەقىنەوھ زانستى و رۇشنىبىرىيەي نيوھەي
 دووھەمى سەدەي بىستەم و سەرەتاي سەدەي بىست و يەك گۆرانكارىيەكى
 زۆرى بەسەر بىرو بۇچوون و ھزرو خەو خەيالى تاكەكانىدا ھىنا ، كە بە ھىچ
 شىوھەك لە سەرەتاي سەدەي بىستەمدا بەدى ناكىرت، ھەر ئەم جىياوازي
 زەمەن و سەردەمەيە كە مەملانىي نيوان نەوھەكان (كۆن و نوئ) (باوك و كوپ) ي
 دروست كىردوھو لە زۆر بۇچوون و لىكداھەوھە ھەلسوكەوتدا جىياوازي و يەك
 ناگىرنەوھە ھەر يەكەيان زەمەن و ژىنگەي مېژوويى تايبەتى خۇي ھەيەو
 خاوەنى رووداوو كارەسات و گىرفتى تايبەتى خۇيەتى و ژىنگەيەكى دەروونى
 تايبەتى بۇ دروست كىردوون.

ھەرەھا ژىنگەي كۆمەلەيەتەش وەك ھەردوو ژىنگەي مېژوويى و
 جوگرافى كارىگەرى خۇي لەسەر كەسايەتى تاكەكانى بەجى دەھىلىت، چونكە
 ھەموو گەل و نەتەوھە دەستەو تاقمىك خاوەنى داب و نەرىت و بەھاو ئاكارى
 كۆمەلەيەتى خۇياننو لە زۆر لايەنەوھە ھەلس و كەوت و رەوشتىيان پابەندى ئەو
 داب و نەرىت و بەھا كۆمەلەيەتەيانە دەبىت و لە نەوھەي ترى جىيا دەكاتەوھ كە
 لەوانەيە خاوەنى ھەمان ژىنگەي جوگرافى و مېژوويىش بن، بەلام جىياوازي
 ژىنگەي كۆمەلەيەتى، زۆر جىياوازي تىريان بۇ دروست دەكات.

بُو نمونو نه ته وهِي ڪورد خاوهني دابو نه ريتو و ٺاڪاري ڪُو مه لايه تي
 خُو به تي ڪه ٽاڪه ڪاني جيا ده ڪا ته وه له ٽاڪي گهل و نه ته وه به ڪي تر، له لاي ٺيمه
 ٺن هيٺان و شوو ڪردن و پرسه و سهره خوشي و ٺاهنگي منڊال بوون و بُو نه و
 جه ٺنه ٺاييني و نه ته وه به ڪان دابو نه ريتو و سيماي تاي به تي خُو يان هه به ڪه
 جيا وازن له هه مان ديارد له لاي گهل و نه ته وه به ڪي تر، له بهر ٺهوه ٽاڪيش زور
 جار بير ڪردنه وه و رهوش و ٺاڪاري گير و دهِي دابو نه ريتي ڪُو مه له ڪه ي ده بيت و
 ناتوانيت ليِي در باز بيت و پيشيليان بڪات، به پيچه وانه شه وه ده ڪه ويته بهر
 هه ره شه و سزاي ڪُو مه له ڪه ي.

به هه مان شيوه ٺينگه ي دهرونيش رهنگدانه وه ي تاي به تي خُو ي هه به
 له سر رهوشتي خاوهنه ڪه ي، مه به ستيش له ٺينگه ي دهروني ٺه و بارودوخ و
 ڪه ش و ٺاو و هه و تاي به ته به ڪه ٽاڪ له ٺاو خيزان و ڪُو مه له ڪه يدا به رهنگاري
 ده بيت وه، ٺينجا ٺه گهر ٺينگه دهرونيه ڪه ٺاساي و پهروه ده يي و بي گري و
 گرفت بيت ٺه و به شيوه به ڪي پوزه تي ٺانه له هه لس و ڪه و ت و بيرو هه ٺچو ني
 ٽاڪا رهنگ ده داتوه.

به لام ٺه گهر ٺينگه دهرونيه ڪه پهريو له گرفت و ٺهندي شه و بي به ش
 بوون و جيا وازي و ڪوسپ، ٺه و ڪا ته به شيوه به ڪي خراب له سر ڪه سايه تي ٽاڪ
 ده ڪه ويته وه و ٺينگه به ڪي دهروني ٺالوزي بُو ده خولقيني ڪه جيا واز بيت له
 ٽاڪي ڪي تر ڪه له هه مان ٺينگه ي جوگرافي و ميٺروبي و ڪُو مه لايه تي ٺه ودا
 ده ٺي، هه له ريگه ي ٺه و ٺينگه دهرونيه وه ده توانين ٺه و جيا وازي و
 ناتهبايي و ٺاڪو ڪيانه ي ٺيوان ٽاڪه ڪاني ڪُو مه ل لي ڪ به ده ينه وه ڪه هه مان ٺينگه ي
 جوگرافي و ميٺروبي و ڪُو مه لايه تي بيان هه به، واته له به ڪ شوين و ڪا تدا ده ٺين و

دابو نەرىت و بەھاي كۆمەلەيتىشيان وەك يەكە، سەرجم ئەو ژىنگانەي سەرەوہ ئەو ھەموو جياوازي و دژايەتییانەي نیوان تاکەکانى كۆمەلیان دروست کردووہ، ئىنجا ئەگەر توانرا ئەو (4) چوار ژىنگەيەي زۆربەي تاکەکانى كۆمەل وەك يەك لى بکرىت، ئەو کاتەش زۆربەي رەوشتەکان وەك يەك دەبن.

دابو نەرىتى كۆمەلەيتى و كارىگەرى لەسەر كۆمەن و تاك

يەككىك لەو ھۆكارانەي كە كارىگەرى گىرنگى لەسەر كەسايەتى مروؤو جۆرى بىركردنەو ھەلسو كەوتى ھەيە، دابو نەرىتى كۆمەلەيتىيە و ھەك ياساو دەستورنىكى نەنوسراو كۆنترۆلى زۆر لايەنى ژيانى دەكات، دابو نەرىتى كۆمەلەيتىش بەپىنى كات و شوين دەگۆردىت و ھەر كۆمەلگايەكىش خاوەنى دابو نەرىتى كۆمەلەيتى خۆيەتى، ئىنجا ئەو دابو نەرىتە راست بىت يان ھەلە، ئەوا دەبىت ئەندامانى ئەو كۆمەلگەيە پابەندى بن، چونكە دەرچوون لىتى، دەبىتە مايەي ھەرەشەو سزادان و رىسوا كردن.

ھەموومان دەزانين مردن يەككىكە لە دياردە ترسناكەكانى ژيان و مۆمى تەمەنى ھەموو كەس دەكۆزىننەتەو ھەك كۆمەلگە نىيە رووبەرووى ئەم دياردەيە نەبىتەو، ئىنجا ھەر كۆمەلگاو بە جۆرىكى تايبەتى پىشوازي و مامەلەي لەگەل دەكات، موسلمان بە جۆرىك مامەلە لەگەل كەسى مردو دەكات كە جياوازە لە فەلەو جوولەكە، بۇ نمونە ھىندۆسەكان مردو دەسووتىنن، ھۆزى وا ھەيە بە دانىشتنەو مردو دەنىژن... تاد، بەلام ئەوھى لە ھەمووى سەيرتر بىت، دابو نەرىتى ھەندىك ھۆزى سەرەتاييە كە لە كاتى بەخاك سپاردنى تەرمى مردودا پەيرەوى دەكەن، لەوانە:—

(1) كۆمەلگاي (سىمانگ):— ئەم ھۆزە لە ناوچەكانى (مەلايۇ) دەژين و دابو نەرىتى سەيرىان ھەيە بۇ مردن. كاتىك يەككىك لەم ھۆزە دەمرىت، ئىتر بە يەكجار ژيانى ئاسايى ئەو ھۆزە تىك دەچىت، ھەموو خزم و كەس و كارى كەسى مردو سەرو لەشى خويان لە قوپ دەگىز و دەست دەكەن بە گىريان و شىن و ھاوار، دواي ئەو

له سەر لاشه‌ی مردوووه‌که چهنده‌ها هینلی سوورو قاوه‌یی به قور دروست ده‌کن، ئینجا تهرمه‌که‌ی ده‌شارنه‌وه، به مهرجیک روی سهری بۆ رۆژه‌لات بیت، له تهنیشت قه‌بره‌که‌شیه‌وه زۆر که‌ل و پهل و شتی جۆراو جۆر دانه‌نین، چونکه به بروای ئه‌وان که‌سی مردوو دوا‌ی ماوه‌یه‌کی که‌م پئویستی پینان ده‌بیت. ئینجا دوا‌ی ناشتن و شارندنه‌وه‌ی تهرمه‌که، هه‌موو خه‌لکی به گه‌وره‌و بچوکه‌وه ئه‌و گوندو جینگایه به‌جیده‌هینن که ئه‌و که‌سه‌ی تیدا مردوووه.

دوا‌ی ماوه‌یه‌ک که خه‌لکه‌که زانیان، گوشتی مردوووه‌که له ئیسقانه‌کانی جیا‌بۆته‌وه‌و رزاهه، ئه‌وا پیاوه‌کانیان به سه‌رو له‌شی قور‌اوییه‌وه بۆ ئه‌و گوندو جینگایه ده‌گه‌رینه‌وه‌و ده‌ست ده‌کن به هه‌لکه‌ندنه‌وه‌ی قه‌بره‌که‌و ئیسقانه‌کانی مردوووه‌که ده‌رده‌هینن، دوا‌ی ده‌ره‌ینانی هه‌موو ئیسقانه‌کان یه‌کسه‌ر به ره‌نگی سوور چه‌ناگه‌و که‌له سه‌ری مردوووه‌که بۆیاخ ده‌کن و ده‌یخه‌نه ناو جانتایه‌که‌وه بۆ ئه‌وه‌ی خیزانه‌که‌ی له شانی بکات، به‌لام ئیسقانه‌کانی شان و بال و ده‌ست و قاچ، دوا‌ی بۆیاخ کردنیان، به بنمیچی (سقف) که‌پرو خانووی که‌سی مردودا هه‌لده‌واسریت، هه‌روه‌ها ئیسقانه بچوکه‌کانی په‌نجه‌کانی ده‌ست و قاچ و په‌راسوو ده‌کرین به بازن و ملوانکه‌و زنجیرو مه‌دالیاو که‌سانی نزیک و دۆست و براده‌ره‌کانی ده‌یکه‌نه مل و قۆل و ده‌ستیان.

ئه‌وه‌ی شایه‌نی باسه ئه‌وه‌یه که که‌سانی ئه‌و هۆزه به قه‌رزو به‌ده‌ستیاو ئه‌و ئیسقانه‌نه ده‌دن به یه‌کتری و ده‌یگۆرنه‌وه، که دوا‌ی ماوه‌یه‌ک زۆریه‌ی ئیسقانی مردوووه‌کان تیکه‌ل به یه‌کتری ده‌بن و که‌س هی خزم و که‌سی خۆی نانا‌سیته‌وه، مه‌گه‌ر ته‌نها ئه‌وانه نه‌بیت که نیشانه ده‌کرین، ئینجا دوا‌ی ده‌ره‌ینانی ئیسقانه‌کان و ره‌نگ کردنیان خه‌لکی گونده‌که، بۆ سه‌ر مال و حا‌لی خۆیان ده‌گه‌رینه‌وه. (الکعبی، 1973، ص 55-59).

- 2) ئە ھۇزى (زۇنى) ئەگەر ئىن يان مىزد بىمىت ئەوا خىزانەكەيان بۇ ماوھى يەك سال پىرسە دادەنىن و دلتەنگو غەمبار دەبن و بىرواشيان وايە كە گيان و (روحى) مردووهكانيان دەبن بە ھورو خىرو بەرەكەت و بارانيان بەسەردا دەبارىت.
- 3) بەلام ھىندىيەكانى ھۇزى (پىپىلۇ) داب و نەرىتيان وايە، ئەگەر مىزدى ئىنىك بىمىت ئەوا ئىنەكى ھەتا ئىيانى ماوھ ناپىت شوو (مىزد) بىكاتەوھ.

ئەمانەو چەندەھا داب و نەرىتى تى كۆمەلەيتى جۆرى ھەئس و كەوت و ئىيانى زۆربەى ئەو كۆمەلگا سەرەتايى و سادانە دىارى دەكەن، كە ئەگەر يەككىك لەلاى ئىمە ئەو بىكات، بە شىتى دادەنىن و شاربەدەرى دەكەن، بەلام ئەو كەسەى لەوئى وەك ئەوان نەكات ئەوكاتە بە شىتى دادەنىن و شاربەدەرى دەكەن. كى دەلنى شىتەكانى ئىمە لاى ئەوان زۆر عاقل نىن و عاقلەكانى ئەوانىش لاى ئىمە شىت نىن؟؟.

ژىنگى كۆمەلەيەتى و رەھتارى مەۋۇ

زانو لىكۆلەرى بەناوبانگ (دى چىللو) زىاتر لە سەدەيەك پىش ئىستا، لە گەشتىكىا بۇ كىشورەرى ئەفرىقىا، بەسەرھاتى مردنى يەكىك لە پادشا پىرەكانى ناوچەيەك لە (گابۇن)ى بەم شىۋەيە گىراۋەتەۋە:-

كاتىك لە ولاتى گابۇن بووم، رىكەوتى مردنى (گلاس)ى پىرە پاشاى گابۇن كرد، وەك بۇيان گىرامەۋە، خەلكەكە زۆر لە فەرمانرەۋايى ئەو پاشايە وەپس بوون و بە كەسىكى دىرندەو شەپخوازىان لە قەلەم دەدا، بەلام كەس نەيدەۋىرا بە ئاشكرا نارەزايى دەربىرى، كەچى كاتىك ئەم پىرە پاشايە نەخوش كەوت، ھەموو خەلكى دلتەنگ و غەمبار بوون.

لە ھەمان كاتىشدا ھەندىك لە ھاۋرىكانم بە نەينى پىيان گوتم، كە خەلكەكە ھەموويان حەز دەكەن كە ئەم پاشايە بمرىت، لە راستىدا مرد. بەيانىيەكى زوۋ بە دەنگى شىن و ھاۋارو قورپىۋان بەئاگا ھاتم، بىننم ئەو شارە لە فرمىسك و خەم و خەفتەدا نقووم بوۋە.

بەم شىۋەيە گىريان و ھات و ھاۋار شەش دانە رۆژ بەردەوام بوو، بەلام لە دووھەم رۆژدا، تەرمى پاشا لەلايەن ژمارەيەكى كەم لە پىاۋانى باۋەر پىكراۋى ئەو ھۆزەۋە، لە شوينىكى نەينى بە خاك سپىردرا بەبى ئەۋەى ھىچ كەسىكى تر بزائىت، ھەر لە دووھەم رۆژى مردنەكەشەۋە رىش سىپى و گەورە پىاۋانى ھۆز بە نەينى بەدۋاى يەكىكى تردا دەگەرەن بۇ ئەۋەى بىكەن بە پادشاى خۇيان.

له ڪوتايي شهشهمين رڙڙ، دواي تهواو بووني پرسه، نهو ردين سڀي و گهوره پياوانهش له پرؤسهي گهڙان به دواي پادشاي نويدا، تهواو دهبن و به نهيني بهبن نهوهي ڪس پئي بزاني له رڙڙي ههوتهم هر بؤ خويان پادشاي نوي ديارى دهڪن و ئينجا هر له ههمان رڙڙا ناوهڪي ئاشڪرا دهڪن و تاجي پادشايهتي لهسر دهنين. ئينجا وا ريڪهوتي ڪرد ڪه هاوپييهڪي خوشهويستي من ناوي (جوگوني) بوو بؤ پادشاي ههلبڙدرا بوو، لهبر نهوهي ڪسيڪي خوشهويست بوو، هرورهه له خيزانيڪي گورهو خانهداني ناوچهڪه بوو، هرچهنده (جوگوني) ههتا نهو رڙهش نه ناگاي ليٻوو نه خهونيشي بهو پلهو پايهيهوه بينيبوو.

به ريڪهوت (جوگوني) رڙڙي ههوتهم له قهراغ دهريا بوو، هر نهوهندهي زانيبوو ڪه چواردهوري به خهلڪي هؤزهڪمو ناوچهڪي گيرابوو، چونڪه نهو رڙه يهڪم رڙڙي فيستيقال و ناهنگ گيڙان بوو، به بؤنهي ههلبڙاردني پادشاي نوي.

سههتا دهست ڪرا به سووڪايهتي پيڪردني، بهلام چ سووڪايهتيهڪ، سووڪايهتيهڪ ڪه هيچ ڪس له دورمئي خوشي چاوهرواني ناکات، لهوانه (تف ليڪردن، ليدان، شق، بؤڪس، پياڪيشاني شتي پيس پيادا)، بهلام نهوانهي ڪه له دواوه بوون و دهستيان نهيدهگهيشتي، چي جنيوو قسهي ناشيرين و ناوو ناتورهي پيس و خراپ هيه به خوي و بابو باپيرو خوشڪ و داڪ و پورو تهنانهت ههوت پشتيشيان دهدا، هر ڪس نهو بينراوهي بينيايه، نهوا نهو پادشاييهي به يهڪ فلسي قهلب نهدهڪري.

(دى چىللو) دەلىت بەر گويىنەنەي خۇم گويى بىستى ئەو خەلكە بووم بە (جوگۇنى) ھاورىمىيان دەگوت (سەگىباب تۆ تا ئىستا پادشاى ئىمە نىت، كەواتە حەقى خۇمانە ھەر چىيەكت لى بىكەين، بەلام پاش كەمىكى تر دەبىت بە پادشامان، ئەو كاتە ناچارىن كە گويى رايەلت بىن و لە قسەت دەرنەچىن).

ئەوھى جىگەي سەرسووپمانم بوو، (جوگۇنى) ھاورىم، زۆر مەردانەو بە دللىكى گەورەو ساردەو، بەرگەي ئەو ھەموو لىدان و سووكايەتى پىكردنەي گرت و دانى بە خويىدا گرت و ھەرەسى نەھىنا، ئەم لىدان و سووكايەتى پىكردنە نىو كاترمىرى خاياند، ئىنجا بۇ مالى پادشاى كۆچ كىردوويان بىرەوھو لەسەر كورسى شاھانە داين نا، لەوئىش بۇ ماوھىەكى كورت رووبەرووى لىدان و سووكايەتى پىكردن بووھو.

دواتر خەلكە ھەموويان بىدەنگ بوون، ئىنجا گەورە پىاوان و رىش سىپەكان، دواى ئەوانىش خەلكە، بە يەك دەنگ دەيان گوت: (ئىستا ئىمە تۆمان بە پادشاى خۇمان ھەلبىزارد، پەيمانى ئەوھشت دەدەينى كە گويى رايەلى فەرمانەكانت بىن و لە قسەشت دەرنەچىن)، ئىنجا ھەموويان بى دەنگ بوون، دواى ئەوھش يەكسەر كلأوى ئاورىشمىيان وەك ھىماي پاشايەتى لەسەر كىردو ھەموو خەلكە وەك بت و بەردو دار لە بەردەميا وەستان و كىرپوشىيان بۇ دەبرد، وەك ئەوھى ئەوان ھىچ ئاگايان لەو ھەموو سووكايەتى و لىدانەي پىش ماوھىەك نەبىت، بەم شىوھىە (جوگۇنى) ھاورىم بوو بە پادشاو دواى ئەوھش بۇ ماوھى شەش شەموو شەش رۆژ ئاھەنگ و خۇشى و نان خواردن و خواردنەو بەردەوام بوو، لەو ماوھىەشدا دەستە لە دواى دەستە خەلكى ئەو ناوچەيە بۇ پىرۆزبىيى دەھاتن.

بهشی سیهههه

کۆئه ندامی دههاری له شهیدا

کۆئه ندامی دههاری ناوهندی

چیوه کۆئه ندامی دههاری

میشک

درکه په تک

شه لاموس

هایبو شه لاموس

میشکۆکه

لاکشه میشک

تویکل یان په ردهی میشک

زمانی میشک

كۆنەندامى دەمار لە لەشدا

كۆنەندامى دەمار يەككىكە لە گىرنگىرىن كۆنەندامەكانى مروۇف و پەيوەندى راستەوخۆى بە كارو فەرمانى سەرجم كۆنەندامەكانى ترى لەشەو هەيەو زۆر جار بەبى فەرمان و رىنمايى كۆنەندامى دەمار، كارو چالاككەكانى كۆنەندامەكانى تر مەحالى دەبىت.

كۆنەندامى دەمار لە لەشى مروۇفدا، لە دوو بەشى سەرەكى پىك دىت ، كە ئەوانىش برىتىن لە: -

يەكەم: كۆنەندامى دەمارى ناوەندى (الجهاز العصبي المركزي) (Central Nervous System).

دووم: چىو كۆنەندامى دەمار (الجهاز العصبي المحيطي) (Peripheral Nervous System).

يەكەم: كۆنەندامى دەمارى ناوەندى (CNS):

ئەم كۆنەندامى دەمارەش بەپىي پىكەتەو جوړى كاركردى بەسەر دوو بەشدا دابەش دەبىت، كە ئەوانىش برىتىن لە: -

1 - مېشك (الدماغ) (Brain)

مېشك يەككىكە لە گىرنگىرىن و هەستيارترىن ئەندامەكانى كۆنەندامى دەمارى و بە سەنتەرو مەلەبەندى برباردان و فەرمان دەرکردن لەقەلم دەدرىت. مېشك بەپىي پىكەتەو دروست بوون و شوپىنى لەناو كاسەى سەردا دەكرىت بە سى بەشەو، كە ئەوانىش برىتىن لە: -

ا- پیشهوه میَشک (الدماع الامامی)

له سهره‌تای دروست بوونیدا بچوکه، به‌لام رۆژ له‌دوای رۆژ زیاتر گه‌شه ده‌کات و بارستایی زیاد ده‌بیت، تا له دواییدا ده‌بیت به‌گه‌وره‌ترین به‌شی میَشک. ئه‌وه‌ی شایه‌نی باس کردن بیت، تا توانای بیرکردنه‌وه‌و لیکدانه‌وه‌و تیگه‌یشتنی بوونه‌وه‌ری زیندوو (مروّفة و ناژهل) به‌ره‌و سه‌ره‌وه‌هه‌لکشنی، ئه‌وه‌نده به‌شی پیشه‌وه‌ی میَشک به‌ره‌و گه‌وره‌بوون ده‌چیت و بارستایی ناوه‌راسته میَشکیش به‌ره‌و بچووک بوونه‌وه‌ ده‌چیت.

ب- ناوه‌راسته میَشک (الدماع الاوسط)

ئهم به‌شه‌ی میَشک له‌لای مروّفة گرنگی خو‌ی هه‌یه له وه‌رگرتنی هه‌ندیك زانیاری و وروژینه‌ری هه‌ست پیکراو، سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ش کو‌نترو‌لی جووله‌ی هه‌ندیك له ماسوولکه‌کان ده‌کات، هه‌رچه‌نده به‌پیی ئه‌رک و فه‌رمان، نیستا زۆربه‌ی کاره‌کانی هه‌ست کردن و کو‌نترو‌ل کردنی جووله‌ی ماسوولکه‌کان له‌لای مروّفة کاری به‌شی پیشه‌وه‌ی میَشکه، به‌لام ئه‌و ئه‌رکانه له‌لای ناژهل تا نیستاش به‌شی ناوه‌راستی میَشک پیی هه‌لده‌ستیت.

ج- پشته‌وه میَشک (الدماع الغلفی)

ئهم به‌شه‌ی میَشک رۆلی سه‌ره‌کی له چالاکیه‌ زیندوو‌ه‌کانی له‌شدا هه‌یه، له‌وانه پرۆسه‌ی هه‌رس کردن و سووری خوین و هه‌ناسه‌دان و هه‌ندیك له په‌رچه‌ کرداره‌کان (الأفعال المنعکسة) و هاوسه‌نگی له‌شو و جووله‌و به‌رده‌وامی. ده‌توانین ئه‌رک و چالاکیه‌کانی میَشک به‌ هه‌موو به‌شه‌کانیه‌وه، له‌م خالانه‌ی خوارمه‌ودا کورت بکه‌ینه‌وه: -

- ا- سهڻه رشتي ڪرڻ و ڪوٽرول ڪرڻي ڀروسه ڀيدان و ريگهڻي زانياريه ڪان.
- ب- ڪوٽرول ڪرڻ و ههٺسان به ڀروسه ڀريار وهڙگرتن و دهڙڪرڻي فهڙمان بو نهٺدامه ڪاني لهش.
- ج- وهڙگرتني وروڙڙنهڙه ڪان (المنبهات) له ههسته وهڙه ڪان.
- د- دهڙڪرڻي ڀريارو فهڙمانه ڪاني ڪارڪرڻ و وهٺامدانه وهي وروڙڙنهڙه ڪان، بو ڪوٺهٺدامي جوولهو ماسوولڪه ڪان و گلانده ڪان (رڙڙنهڙه ڪان).
- ه- عهٺبار ڪرڻ و شهٺهٺل ڪرڻه وهو ليٺڪدانه وهي زانياريه ڪان و ههٺسان به ڪاري ڀلان دانان.
- و- ٺاراسه ڪرڻ و سهڻه رشتي ڪرڻي ٺهڙڪ و فهڙمانه زيندو وه ڪاني لهش، وهڪ (سوڀي خويٺو ههٺاسه دان و نان خوارڊن و خهوتن و رڙگارڀوون له ڀاشهڀو...هٺد).

2- ڀرڪه ڀهٺڪ (العبل الشوكي) (Spinal Cord)

ٺهٺم بهشهي ڪوٺهٺدامي دهڙماري ناوهندي دريڙ ڪراوهو تهواوڪهڙي ميٺشڪهو دهڪهويٺه ناو ڀرڀرهي ڀشتهوه، واتا ٺهڙگهڙ ميٺشڪ به گوٺه بهڀوڙه بهراورد بڪهين، ٺهوا قهوڙ ڀالاي گوٺه بهڀوڙهڪه دهڀيٺ به ڀرڪه ڀهٺڪ و گوٺه بهڀوڙهو دهٺڪ و شانهڪانيشي دهڀن به ميٺشڪ. له ڀيڪهاتهو ٺهڙڪدا ڀرڪه ڀهٺڪ سادهو ساڪارتره له ميٺشڪ و ٺهڙڪي سهڙهڪي ڀاراسهٺني لهشه له ريگهڙي ههٺسان و به ٺاڪام گهڙاندني رڙمارهيهڪ ڀهڙچه ڪرڊار (الأفعال المنعكسة) (Reflexes)، سهڙهڙاي بهشدارڀوون و هاوڪاري ڪرڻي ميٺشڪ له بهٺاڪام گهڙاندني ههٺنيڪ جوولهو چالاڪي بهمهبهسته.

دەتوانىن گىرگىزىن ئەرەك و فەرمانەكانى دېرگە پەتك نەم دوو خالەي**خوارمۇدا كۆيگەينەۋە:-**

أ- دېرگە پەتك ناۋەندىگە لە نىۋان مېشك و ئەندامەكانى تىرى لەش بەتايىبەتېش ھەستەۋەرەكان و دەست و قاچ و ماسولكەكانى. واتە لە رېگەي دېرگە پەتكەۋە وروژىنەرو ھەستەكان دەگەنە مېشك و لە ھەمان كاتىشدا ۋەلام و فەرمانەكانى مېشك ھەر لە رېگەي دېرگە پەتكەۋە دەگاتە ماسولكە و گلاندەكان و بەۋ شىۋەيە پىرۇسەي خۇگونجاندىن بە ئاكام دەگات.

ب - لە ھەندى كارو چالاكىدا، دېرگە پەتك سەربەخۇيى خۇي ھەيەۋ زانىيارى و ھەستەكان لە ھەستەۋەرە ئەندامەكانى تىرى لەشەۋە ۋەردەگىرىت و بەبى گەپرانەۋە پرس كردن بە مېشك يەكسەر بېرىيارى پىۋىست دەدات و راستەۋخۇ فەرمان بە ماسولكەكان دەدات و كارى پىۋىست بەئەنجام دەگەينەن، ئەۋىش لە رېگەي ھەلسان بە ھەندىك پەرچە كردارى ۋەك (چاۋ داخستن لە ئەنجامى روناككېيەكى زۇرو كت و پىر، كېشەنەۋەي ئەرنۇ لە كاتى پىداكېشانىدا، دەست و قاچ راكېشەنى خىرا لەكاتى دەرزى پىدا كردن يان قاچ كەۋتەنە سەر بىزمار، پىزىمىن لەكاتى شت چۈۋنە ناۋ دەم و لوت...ھتد).

ۋاتا لەم حالەتە بە پەلەۋ ترسناكانەداۋ بۇ ئەۋەي زىيانى گەۋرە بە جەستەي مەۋزۇ نەگات. ئەۋە لە دەسەلاتى دېرگە پەتكەۋە ئەۋ مافەي ھەيە كە بەبى گەپراندىنەۋە پەيۋەندى كردن بە مېشكەۋە، يەكسەر فەرمان دەرىكات و ۋەلامدانەۋەي پىۋىستى ھەبىت. ۋەك چۇن مېشك بە سى پەردە داپۇشراۋە پارىزگارى لى دەكرىت، بە ھەمان شىۋەش دېرگە پەتك بە ھەر سى پەردەي (ۋشكە داىك، جالجالۇكە داىك و بەسۇزە داىك) واتە (الأم الجافية ، الأم العنكبوتية و الأم الحنونة) داپۇشراۋە . لە لايەكى تىرىشەۋە ۋەك مېشك بە

شلهى مېشكى (السائل المخي) چواردەورى گىراوه . نابىت ئەوئەش لە ياد بگەين ، كە (31) سى و يەك جوت دېرگە دەمار لە دېرگە پەتكەوئە دەردەچىت و بەرەو ئەندام و بەشە جيا جياكانى لەش دەپۆن و بە كارى كۆكردنەوئەى زانىارى و گەياندىنى فەرمانەكان هەلەستەن (آغا، 1981، ص86).

دووھەم: چىوئە كۆئەندامى دەمار (الجهاز العصبى المحييطى):-

كۆئەندامى دەمارى ناوئەندى ئەرك و فەرمانەكانى و چۆنىتى جى بەجى كردنيان پەيوئەستە بە گلاندو ماسوولكەو هەستەوئەرهكان، ئىنجا بە شىوئەيەكى گىشتى ئەو گلاندو ماسوولكەو هەستەوئەرانەش دوورن لە مېشك و دېرگە پەتكەوئە، لەبەر ئەوئە كۆئەندامى دەمارى ناوئەندى بۆ راپەراندنى ئەرك و فەرمانەكانى، پىوئەستى بە ناوئەندى سىستىمىكى پەيوئەندى كردن هەيە، كە ئەوئەش برىتتەيە لە تۆرپكى دەمارى يان دەمارەكان (الأعصاب) (Nerves)، كە بە ئەركى گەياندىنى هەستەكان بۆ مېشك و دېرگە پەتك لەلایەك و هەيئانەوئەى فەرمانەكانى دېرگە پەتك بۆ ماسوولكەو گلاندەكان لەلایەكى تر، هەلەستەن.

بە ئەم دەمارو سىستىمى پەيوئەندى كردنەش دەگوتريت چىوئە كۆئەندامى دەمار، ناوئەكەشى (چىوئە) لە ئەرك و فەرمانەكانىوئە وەرگىراوئە لەبەر ئەوئەى بە هەموو چواردەورو ئەمسەرو ئەوسەرى (چىوئە) لەشدا بلاوئەتەوئە. واتا چىوئە كۆئەندامى دەمارى، سەرچەم ئەو دەمارو شانانە (الأنسجة) دەگريتەوئە كە نزىكن يان لە دەروئەى مېشك و دېرگە پەتكەن، ئەم چىوئە كۆئەندامى دەمارەش لە دوو بەش پىك دىت، كە ئەوانىش برىتتەن لە:-

1- له شه كونه ندامي دهمار (الجهاز العصبي البدني) (The Somatic Nervous)

نهم كونه ندامه سرجهم نهو دهمارو شانانه دهگريته وه كه كونه ندامي دهماري ناوه ندي، به ماسوولكهو گلاندو ههسته وه ره كانه وه، ده به ستيته وه وه ده بيت به يارمه تيدر بؤ به ناكام گهياندي ويسته جووله كان (الحركات الإرادية) كه له ژير كونترول ويستي مروؤ خويدياه و له ريگايانه وه خوي له گهل ژينگه و ده ورو بهر ده گونجيني.

2- كونه ندامي دهماري سهر به خوؤ (الجهاز العصبي المستقل) (Automatic Nervous System)

نهم كونه ندامه بريته له سرجهم نهو دهمارانه ي كه زانباري له نيوان كونه ندامي دهماري ناوه ندي و نهو ماسوولكانه ي كه به (نه ويسته ماسوولكه كان) (العضلات اللاإرادية) ناسراوه، ده گويزنه وه، ته نانه ت هوانه ش كه كارو چالاكي دل و گورچيله و جگرو سي و گده و گلاندو كان ريگ ده خن.

نهم كونه ندامه به ناوه كهيدا دياره كه سهر به خويه و له ژير ويستي مروؤدا نيه، به لكو به شيويه كي ئوتوماتيكي كارو چالاكيه كان خوي به نه نجام ده گه يه نيټ و له كاتي پنيويستا وزه و گورو تيني نااسايي بؤ نه ندامه په يوه نديداره كان پهيدا دهكات و هه موو له ش دهه ژيني، به تاييه تيش له كاتي هه لچونه كاندا فرياي مروؤ ده كه ويټ و كارناساني و خوگونجاندي بؤ مه يسرو ده سته بهر دهكات. بؤ نمونه نه گهر مروؤ روه پرووي ترسيكي نااسايي بيته وه، نهوا يه كسهر به فرماني يه كيگ له به شه كان ي نهم كونه ندامه كه نه ويش (سمبثاوي) يه (ليداني دل زياد ده بيت و هه ناسه دان خيرا ده بيت و چاو زياتر ده گريته وه... هتد) و مروؤ و جه سته ي خوي له گهل نهو حال و بارودوخه

ئاناسايىيە دەسازىنى. ئەم كۆئەندامى دەمارى سەربەخۆيە لە دوو بەشى سەرەكى پىك دىت، كە ئەوانىش برىتىن لە:-

1- بەشى (سىمبىئەت): -

ئەم بەشى كۆئەندامى دەمارى سەربەخۆ، لەش و ئەندامە پەيوەندىدارەكان بە ھەلچوون دەخاتە حالەتتىكى ئاناسايى، بۇ ئەھۋى بەرەنگارى وروژىنەرە ئاناسايىيەكانى جىھانى دەرەۋە بېنەۋەو مروڭ لەو بارودۇخە ئاناسايىيە رىزگار بىكات، ئەۋىش لە رىگەي كۆمەلىك گۆپانكارى فسىۋلۇژى لەوانە (زىاد بوونى رىژەي شەكر لە خوین، دەرھاۋىشتىنى ھۆمۇنى ئەدرىنالىن، بەرزبوونەۋەي پالەپەستۆي خوین و خىرابوونى ھەناسەدان و خوین رۇيشتن بۇ دەست و قاچ و ئەندامەكانى ترو زىاتر كىردنەۋەي بىبىلەي چاۋو ئارەق كىردنەۋە... ھتد).

سەرجم ئەم گۆپانكارىيانە بۇ ئەھۋىيە كە جەستەي مروڭ لەو بارودۇخە كت و پىرو ئاناسايىيە پىارىزىت و تاك بە ھۆيانەۋە خۆي لەگەل گۆپانكارىيەكان بسازىنى. دەمارەكانى ئەم بەشە لە ناۋەپراستى مىشكن و ھەر لە ئەۋىۋەو لە دورەۋە كارىگەرى خۆي لەسەر ئامانچ و ئەندامەكانى لەش دەبىت و يارمەتى لەش دەدات كە خۆي لەگەل ئەو گۆپانكارىيانە بگونجىنى.

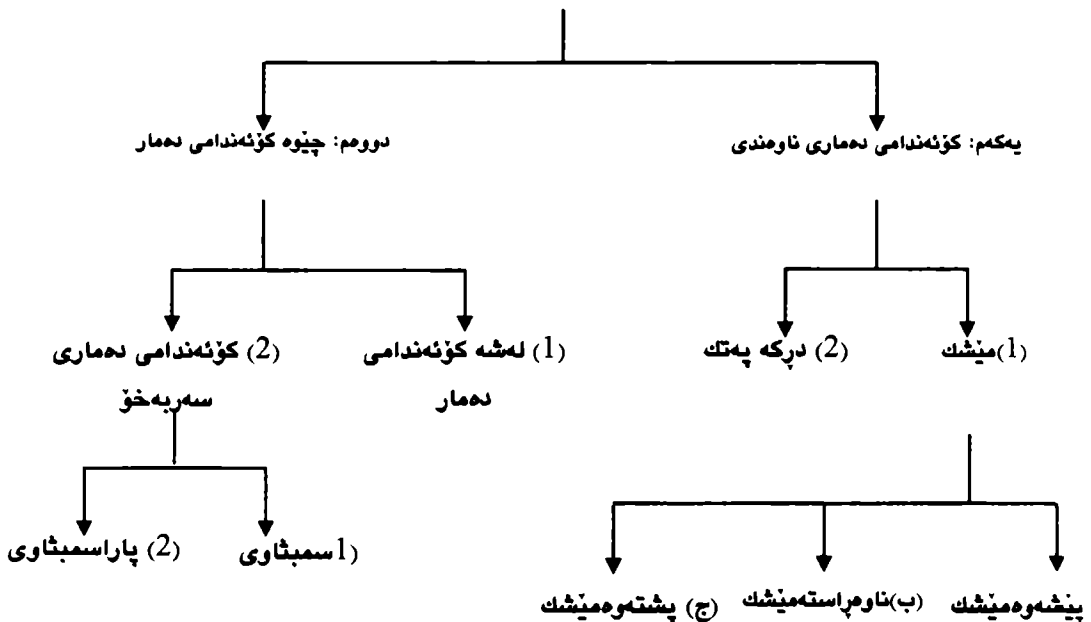
بەشى پاراسىمبىئەت: -

كارو فەرمانەكانى ئەم بەشى كۆئەندامى دەمارى سەربەخۆ پىچەۋانەي كارو فەرمانەكانى بەشى (سىمبىئەت) يە، واتە ئەگەر سىمبىئەت ۋەك بەنزىن خىرايى ماشىن زىاد بىكات، ئەوا ئەم بەشى پاراسىمبىئەت كارى برىك (Stop) و راگرتنى ماشىنەكە دەگىرتتە ئەستۆ، بە واتايەكى تر، ئەگەر بەشى سىمبىئەت ھەموو ئەندامەكانى لەش بىخاتە حالەتتىكى ئاناسايى و فرىاكەوتن، ئەوا بەشى پاراسىمبىئەت ھەموو ئەو ئەندامەكە دەگەرتىتتەۋە بارودۇخى ئاسايى.

بۇ نموونه ئە کاتی ترسو توورەبوون و ھەنچوونەکاندا، بەشی یەكەم ئەو گۆرانکارییانەدی که پیشتر باس کران دەخولقیینی، بەلام دواى ئەمانى ترسو ھەنچوونەکان، ئەوا ئەم بەشى پاراسمبیاویە (لیدانى دڻ و ھەناسەدان و ریزەى شەکرو ھۆرمۆنى ئەدرینالین... ھتد) دەگەرئینیتەو ھەناسەدان و ریزەى جارانیان، بۇ ئەو ھى مروۇڤ بتوانیت بەشینو ھەکی ناسایی چالاکییەکانى خۆی بەئە نجام بگە یەنیت.

دەمارەکانى بەشى پاراسمبیاوی ئە نزیک ئەو ئەندامانەن که کاریگەریی ئەم بەشەیان بەسەر ھەو ھەو وەك بەشى یەكەم ئە دوورەو ھە کاری خۆی ناکات و اتە ئەو دەمارانەدی که لیدانى دڻ ناسایی دەگەنەو، ئە نزیک دڻو ئەو دەمارانەدی که ھەناسەدان دەگەرئینیتەو دۆخى ناسایی ئە نزیک سیبەکانو بە ھەمان شێموش بۇ ئەندامەکانى تری وەك (ئەدرینالینە گلاند، چا، گەدە، لیکە گلاند... ھتد). دواى باس کردنى بەشەکانى کۆنەندامى دەمار، دەتوانین ئە ریزگەى ئەم ھیلکارییەدی خوارەو ھەموو ئەندامە گرتگەکانى روون بگە یەنەو:

کۆنەندامى دەمار ئە ئەش



تھالاموس (Thalamus) :-

برىتتېيە لە كۆمەلىكى گەورە لە خانە بەشىكى گىرىكى مىشكە وەك دوو تۇپى بچكۆلە ديارن. يەككىك لە گىرىگىزىن ئىرك و فەرمانەكانى (تھالاموس) برىتتېيە لە گواستىنەو و گەياندىنى ھەستەكان و زانىيارىيەكانى تر بۇ تويىكل و پەردەى مىشك، بەتايىبەتېش بۇ ئەو جىگايانەى كە تايىبەتن بە ھەستەكان، سەرپراى ئەو ش رۇلى گىرىكى لە كۆتروۆل كىردى خەو بەئاگا ھىنانەو ھەيەو كارو چالاكىيەكانى رىك دەخات، ھەرۈھا تواناى وروژاندىن و بەئاگا ھىنانەو ھەيە بەشەكانى ترى مىشكى ھەيە، بۇ ئەو ھى و ايان لى بكات كە گىرىكى بدەن و جەخت بخەنە سەر رووداۋە گىرىگەكانى جىھانى ناو ھەو دەرەو ھە.

ھايپو تھالاموس (Hypo Thalamus) :-

ئەم بەشەى مىشك ھەرچەندە ئەو ھەندەى گويىزىك دەبىت و كىشەكەى نىزىكەى (4) چوار گىرامە، بەلام يەككىكە لە ئالوزتىرىن بەشەكانى مىشك و بە كۆمەلىك ئىرك و فەرمان ھەلدەستىت، لەوانە:-

1- رىكخستىنى پىروسەكانى (خواردن و خواردنەو و نووستن و بەئاگاھاتن و پىلەى گەرما) ئەو ىش لە رىگاي كار كىردى لەگەل ھەردو بەشى (سىمبىئاۋى و پاراسىمبىئاۋى).

2- رىكخستن و كۆتروۆل كىردى ھاوسەنگىيە كىمىياۋىيەكانى ناو لەش و لىدانى دل و دەرھاۋىشتىنى ھۆرمۇنەكان و سىكىس و سۆزى و عاتىفە. بۇ نمونە ئەگەر خويىن زۆر سارد بوو ئەوا يەكسەر ھايپو تھالاموس دەست دەكات بە وروژاندىن و بەكار خستىنى مىكانىزىمەكانى بەرھەم ھىنانى گەرمى و پاراستىنى وزەى ناو لەش. ئىنجا ئەگەر ھايپو تھالاموس توشى زىان و

كەم كورتى بوو، ئەوا مۇۋە چەند بىرسى و تىنۇوى بېيىت، ئەوا نە نان دەخوات و نە ئاويش دەخواتەو، كە بەمەش ژيانى دەكەويىتە مەترسىيەو، بە پىچەوانەشەو، ئەگەر ھايپۇ ئەلاموس بوروژىئىرىت يان ھەندىك بەشى لەناو بچىت، ئەوا بەردەوام مۇۋە ھەر دەخوات و دەخواتەو ھەست بە تىرىبون ناكات و بەمەش زيانى زۆرگەرەي پىدەگات.

3- ھەرەھا رۆلى گىرنگىشى لە پىرۆسەكانى (يادكردنەو ھو فېرېبوون، بەتايىبەتېش رووداۋە نىزىكەكان) ھەيەو لە ھەمان كاتىشدا كۆتەرۆلى ھەنچوونەكان و رەفتارى شەپخوازى دەكات.

4- زۆر گىرنگە بۇ مانەوې مۇۋە بەردەوام بوونى لە ژيان، لەبەر ئەوې بەبى ھايپۇ ئەلاموس نە مۇۋە نە ئازەل ناتوانن پىداۋىستىيە گىرنگەكانى ژيانيان رىك بىخەن.

5- رۆلى گىرنگى لە وروژاندىنى توورەيى و دەست درىژىدا ھەيەو ھۆكارىكى يارمەتيدەرىشە بۇ ەمبار كىردنى زىادە وزەي ناو لەش.

ئەوې ماۋە بلىن كە ھايپۇ ئەلاموس، ئەندامىكى بايۇلۇژى سەربەخۇيەو مۇۋە ناتونىت كۆتەرۆلى بكات، بەپىچەوانەو ھو خۇى دور لە ويستى مۇۋە كار دەكات و چالاكىيەكانى بە ئەنجام دەگەيەنىت (قۇامى وعدس، 2002، ص 47) (آغا، 1981، ص 83).

مىشكۆكە (المىخ) :-

ئەم بەشەي مىشكىش ھاوشىۋەي مىشك خۇيەتى و ئەرك و فەرمانەكانى ۋەرگىرتنى زانىارىيەكانە لە ھەستەۋەرەكان و گەياندىنى بە سەرووى خۇى. مىشكۆكە رۆلى گىرنگى لە رىكخستنى دانىشتن و جوۋلەو ھاوسەنگى مۇۋەدا

هیه. ئینجا نه‌گهر بیټ و تووشی له‌ناوچوون و کهم و کورتی ببیټ، ئەوا مروؤ زۆر له هیزو گوپو جووله‌ی له‌دهست دەدات و زۆر زه‌حمه‌ته‌ بتوانیټ ماوه‌ی یه‌ک پئ بروت یان فنجانیک به‌ ده‌سته‌وه‌ بگریټ، سه‌ره‌رای له‌رزینی ده‌ست و قاچ، له‌به‌ر ئەوه‌ی ریکخه‌ری سه‌ره‌کی ویسته‌ جووله‌کانی (الحركات الإرادية) مروؤه‌و سه‌نته‌ری ریکخه‌ستنی جووله‌کان و گونجاندنیان له‌ویدایه‌.

لاکیشه‌ میټک (النخاع المستطیل) (Medulla)

دوو سه‌نته‌ری گرنگ له‌م به‌شه‌ی میټسکدا هه‌ن، که ئەوانیش تایبه‌تن به‌ کوئه‌ندامی ده‌ماری سه‌ره‌خۆو بریتین له‌:-

ا- سه‌نته‌ری هه‌ناسه‌دان. ب- سه‌نته‌ری لی‌دانی دټ (آغا، 1981، ص70).

توئکل یان په‌رده‌ی میټک (القشرة الدماغية) (Cerebral Cortex)

به‌شی سه‌ره‌وه‌ی میټک (الدماغ) که وه‌ک په‌رده‌یه‌ک چوارده‌وری میټکی داوه‌، پنی ده‌گوتریټ (توئکلی میټک) یان سه‌ره‌پۆش و سه‌رتوئیزی میټک، گرنگی خۆی له‌ ژیا‌نی مروؤدا هیه‌و زۆربه‌ی پرۆسه‌ عه‌قلیه‌یه‌کان له‌ویدا روو ده‌ده‌ن و زۆر له‌ زانا‌یان به‌ سه‌نته‌رو مه‌له‌بندی بپاریا وه‌رگرتن و پلان دانانی دا‌ده‌نین و هه‌ر له‌ رینگه‌ی ئەوه‌وه‌ مروؤ ده‌توانیټ وه‌ک بوونه‌وه‌ریکی عاقل خۆی له‌گه‌ل ژینگه‌و ده‌وربه‌ره‌که‌یدا بسازینی. سه‌ره‌رای عه‌مبار کردنی زانیارییه‌کان و به‌ره‌م هینانی زمان و قسه‌ کردن و تینگه‌یشتن و زانینی هیماو وینه‌ موسیقییه‌کان و گوئی گرتن و تام و چیژ وه‌رگرتن له‌ موسیقا (قطامی و عدس، 2002، ص48).

تويۇكلۇق پەردە مېشك بەدەۋرى خۇيدا خولى خواردوۋو شىۋەكەي گىرمۇلەيە، بەلام ئەگەر تويۇق لۇچەكانى بىكرىتەۋو بە پانى دابىرئىت، ئەۋا ۋەك لاپەرەي رۇژنامە دەردەچىت. بەلام لەبەر ئەۋەي ھەر لە مندائىيەۋە گەشە دەكات ۋە كەللەي سەرى مندائىش بچوۋكە بۇيە لولۇق پىچاۋپىچە، تا لەناۋ كاسەي سەردا جىنگاي بىتتەۋو زىيانى پىئ نەگات.

ئەۋەي راستى بىت تويۇكلۇق پەردە مېشك پىكھاتەيەكى سەرنج راكىشى ھەيە ئەۋ خانانەي كە پىسپۇرى ۋە تايبەتەندىتى خۇيان ھەيە بەشىۋەيەكى شاقولۇ (عمودى) بونىادنراۋو رىكخراۋن ھەر شاقولۇيەۋ ئەرك ۋە فەرمانى خۇي ھەيە، ئەرك ۋە فەرمانەكانى ئەۋ خانە شاقولۇيەۋ ھەمەجۇرن، لەۋانە (سەنتەرن بۇ چارەسەر كىردن ۋە مامەلە كىردن لەگەل زانىارىيەكان ۋە لىكدانەۋەيان بەپىي ئەۋ پىۋەرۋ بىنەمايانەي كە ئىمە بۇي دانەننن، شىتەل كىردنەۋە تىگەشىتنى ۋە رۇژنەۋە جۇراۋ جۇرەكانى جىھانى دەردەۋە ناۋەۋە). لەناۋ پەردە تويۇكلۇ مېشكدا چەندەھا سەنتەرو مەلبەندى تايبەتى لە تەنىشت يەكەۋە ھەن ۋە دىبن بە سەرچاۋەي جۇرەھا بەھرەۋ داھىنان، جىاۋازى تاكايەتىش ھەيە ژمارەۋ جۇرى بەھرەكان لە يەككىكەۋە بۇ يەككى تىر دەگۇپىن، واتە لەلەي ھەندىك كەس زۇرەۋ لەلەي ھەندىكى تىر مام ناۋەندىيەۋە لەلەي ھەندىكى تىر كەمە.

دەتوانىن بلىن تويۇكلۇ مېشك ۋەك يەكەيەكى عەقلى لە مېشكدا بە زۇربەي كارو ئەركەكان ھەلدەستىت ۋە لە رىگەي ئەۋ زانىارىيەكانەي كە لەناۋ لەش ۋە دەردەۋەي لەش بۇي دىت، زۇربەي كارو چالاكىيەكان رادەپەرىنن، كە بىرىتن لە ئەمانەي خوارەۋە:-

- 1- وەرگرتنی زانیاری له جیهانی دەرەو و ژینگەیی دەرەو بەری.
 - 2- هەلسان بە شیتە لکردنەو و راقەکردنی ئەو زانیارییەیی وەریدەگرت، سەرەپای بەراوردکردنی ئەو زانیارییەیی که لەناو مێشکدا هەن، دواتر وەرگرتنی بیری پنیوست دەرپارەیان.
 - 3- دەرکردنی فرمان بۆ ماسوولکەو گلاندەکان و ئەندامەکانی تری لەش بۆ جیبەجیکردنی بیریاریکان و وەلامدانەوی پنیوست بۆ وروژنەر و زانیارییە هاتووکان.
- تویکل و پەردەیی مێشک بەسەر هەردوو نیوێ گۆی مێشکدا (نصفی کرە الدماغ) دابەش بوو و لەهەر نیوێ گۆیەکی چوار بەش (فصوص) هەیه، ئەوانیش بریتین لە (لۆبی پێشەو، الامامی) و (لۆبی ناو، داخلی) و (لۆبی پشتەو، القذالی) و (لۆبی لاتەنیشت، الصدغی).

1- لۆبەکانی پێشەو (پێشەو پل) (الفصوص الامامية أو الجبهي)

ئەم بەشەیی تویکلێ مێشک یەکسەر دەکەوێتە پشت ناوچەوانەو و لە هەر سێ بەشەکی تر درێژتر و سەرپەرشتی زۆریە چالاکییەکانی مێشک دەکات.

سەرچەم زانیارییەکانی تاییبەت بە هەردوو جیهانی دەرەو و ناو، لەش و پلانیەکانی کارکردن و کەرەستە و ئامرازەکانی کۆنترۆل کردنی تواناکانی مروت، لەم بەشەیی تویکلێ مێشکدان، هەرچەندە زۆر زەحمەتە بتوانرێت شوینی تاییبەتی کارو چالاکییەکانی دەرەو دیاری بکرت، بەلام وەک دەرەکەوێت لەوانەیی زۆریە ئەو بیریاری فرمانانەیی که لەم بەشە دەرەچیت بێن بە سەرچاو و پالپشت بۆ ئەرک و فرمانە تاییبەتیەکانی دەرەو. هەر لەبەر

ئەۋەشە، ئەگەر خوانەخواستە ئەم بەشەى تويىكى مېشك زەرەرو زىانى پېيىگات، ئەوا مروۋە ناتوانىت بىريارى پىويست بىدات و پلان و كارەكانى جىبەجى بىكات و سەرەراى ئەۋەش خودى خوى نانايسىتەۋەو ناتوانىت خوى لەگەل ژىنگەو دەوروبەرەكەى بىكونجىنى.

هەستە شوئىن و جوولە شوئىن (المناطق الحسية والحركية) (Sensory Motor)

هەستە شوئىن و جوولەكان دەكەونە خالى بەيەك گەيشتنى ھەردو بەشى پېيشەۋەو ناۋەۋە (الفصين الجبهي والداخلي) ، ھەستە شوئىنەكان (المناطق الحسية) زانىارى بەپىنى بارستايى و گەرەو بچووكيان، جىنگاى گونجاو لەمېشك داگىر ناكەن، بەلكو بەپىنى كارو فەرمانەكانيان جىنگا داگىر دەكەن. واتە ئەو بەشەى كە كارو چالاكىيەكانى ئالۆز بىت، ئەوا مېشك زۆرتىن رووبەرو جىنگاى بۇ تەرخان دەكات، ھەرچەندە خۆشى بەشىكى بچووكى لەش بىت.

بۇ نەمۇنە دەست چەند بچووكە، بەلام لەبەر ئەۋەى جۆرەھا چالاكى ئالۆزى (ۋەك گرتن و بەردان و چەماندەۋەو پالەپەستۆ خىستەنە سەرى و پەنجە جوولاندن... ھتد) بە ئەنجام دەگەيەنىت، لەبەر ئەۋە لە مېشكدا رووبەرىكى زۆرى بە بەراورد لەگەل بەشەكانى تىدا، داگىر كىردوۋە، بەلام ئەمە لە بوونەۋەرىكەۋە بۇ بوونەۋەرىكى تر دەگۆرى، بۇ نەمۇنە چىنگو دەستەكانى پىشيلە ۋەك دەستى مروۋە شوئىنى زۆر لە مېشكى داگىر ناكات، بەلكو سەمىلەكانى پىشيلە زىاتر لە دەستەكانى شوئىن لە مېشك داگىر دەكات، لەبەر ئەۋەى سەمىلەكانى زىاتر لە دەستەكانى گىرنگىرو پىويستىن بۇ جوولەى پىشيلە.

2- نوبه‌گانی ناووه (الفصوص الداخلیة)

به‌شمانی ناووه (ناووه پله) به‌کاری شیتل کردنه‌وی وروژینه‌ره هستیه هاوردکان که له ریگی هسته‌وره‌کانه‌وه دهگنه می‌شک، هله‌دستیت و به‌یکانه‌وه گری دداو مانایه‌کیان لی دروست دهکات، چونکه وروژینه‌ره هستیه‌گانی جیهانی دهره‌وه یه‌که یه‌کهو به‌جیا هیچ مانایه‌ک نادن به‌دسته‌وه، به‌لام کاتیک هم به‌شه به‌یکانه‌وه گری ددات، نه‌وا شتیکی ماناداری لی دهره‌چییت، بو نمونه هم به‌شه نه‌وا پیتانه‌ی له ریگی چاوه‌وه بو‌ی دیت به‌یکه‌وه کو‌یان دهکاته‌وه و شه‌یان لی دروست دهکات، دواتر له چند وشه‌یه‌ک رسته‌یه‌ک دروست دهکات.

دواتر له نه‌جامی کو‌کردنه‌وی چند رسته‌یه‌ک بیروب‌و‌چوون و زانیاری جو‌راو‌جو‌ر له‌دایک ده‌بن، ئینجا نه‌گه‌ر هرچی زیانی‌ک به‌م به‌شانه‌ی ناووه بگات، نه‌وا مرو‌ف زور له به‌شمانی خو‌ی هست پیناکات و زور شت نازانیت.

3- نوبه‌گانی لات‌نیشت (لات‌نیشته پل) (الفصوص الصدفیة)

هم به‌شانه‌ی می‌شک به‌ زور کارو فرمان هله‌دستن، له‌وانه تی‌گه‌یشتن و لی‌کدانه‌وی دمنگه‌کان و زانین و درک پینکردن و یادکردنه‌وه و خه‌بینین. زوربه‌ی نه‌وا زانیاری‌یه‌ی دهرباره‌ی هم به‌شانه‌ه‌ن، له ریگی پشکنینی نه‌وا که‌سانه‌ی هم به‌شانه‌یان تووشی نه‌خوشی و له‌ناو‌چوون بوون، ده‌ست که‌وتوون. بو نمونه له هه‌ندی‌ک حاله‌تدا نه‌وا که‌سانه‌ی تووشی هه‌لوه‌سه‌و درک پینکردنی هه‌له‌و لی‌کدانه‌وی نادرستی وروژینه‌ره‌کان بوون، به‌لام له هه‌ندی‌ک حاله‌تی تردا تووشی له‌یاد‌چوونه‌وه و شت له‌بیرکردن بوون، سه‌ره‌پای نه‌وه‌ش زیان پینکه‌وتنی زور له‌ناو‌چوونی زور ناو‌چه‌ی هم به‌شانه، ده‌بنه‌ه‌وی زمانگیران و به‌زه‌حمه‌ت قسه‌کردن.

4- لۇبەگانى پىشتەو (پىشتەو پىل) (الفصوص القنابية)

ئەم بەشانە دەكەونە كۆتايى و بەشى دواوہى كەللە سەرو بەرپىرسىيارى يەكەمن لە شىتەل كىردنەوہو لىكدانەوہى شتە بىنراوہكان و زۆر جاريش بەم بەشانە دەگوتىت، تونكل و پەردەى بىنن (القشرة البصرية)، لەبەر ئەوہى ئەو زانىارىيانەى كە لە رىگەى چاوەكانەوہ ھەستىان پىدەكرىت، ئەوا يەكسەر بۆ ئەم بەشانەى مېشك دىن و لىرە، لەم بەشانە ئاراستەو شوۋىن و جوولەى شتە بىنراوہكان راقەو لىك دەدرىنەوہو شىتەل دەكرىنەوہ. ئىنجا ئەگەر بىت و زىانى زۆر بەم بەشانەى دواوہى مېشك بگات، ئەوا مروۋە تووشى كويىرى و نابىنايى دەبىت، ھەرچەندە كۆئەندامى بىنن و چاوەكانىشى ساغ و سەلامەت بن.

شيوه گشتي تويكل و پهردهي ميشك (Cortex)

وهك له پيشتر ناماژمان بو كرد تويكلي ميشك بهسهر هردوو نيوه گوي ميشكدا دابهش بووهو له نزيكهي (300) سئ سهد مليون دهماره خانه (خلية عصبية) پيگ ماتووهو وهك زانراويشه له لاي مروء هره نيوه گويهكي ميشك (نصف كره) به كومليلك فرمانو چالاكي ههله دستيتو به ناكاميان دهگه يهني و تا رادهيهكي زور جياوازه له نيوه گويهكهي تر. شاياني ناماژه بوكرده كه نه تويكل و پهردهيهي ميشك به پيئي ههنديك له تيوره كان دواهمين به شو له دواي هه موو به شه كانى ترى ميشكه وه گه شهي كردووو له هه مووشيان گرنكتره بو مروء.

نيوه گوي چه پي ميشك، كوترولي كارو چالاكيه كانى به شي لاي راستي له ش دهكات، به لام نيوه گوي راستي ميشك زاله بهسهر كارو چالاكيه كانى به شي لاي چه پي له ش. نه وهندهي تا ئيستا زانراوه، نيوه گوي چه پي ميشك بهرپرسياره له زمان و قسه كردن و چالاكيه عه قليه مهنتيقيه كان. به لام نيوه گوي راستي ميشك بهرپرسياره له درك پيكردي شويني شته كان (الإدراك المكاني) و به ناكام گهياندي چالاكيه هونه ريه كان و خوو خه ياله كانى مروء.

هردوو نيوه گوي ميشك له شيوه دا وهك يهك وان، به لام له لايهني پيگهاته و تويكاربيوه (التشريح)، جياوازي له نيوانياندا ههيه، چونكه (59٪) كورپه له كان، نيوه ي چه پي ميشكيان گه وره تره له نيوه ي لاي راست، وه نه به شه زوره ش له بارستا ييدا ده كه ويته به شي نه ام لاو نه و لاو سه رو گويچكه ي چه پوه، كه بهرپرسياره له زمان و قسه كردن و نووسين، ئينجا هه رچ زيانيك بهم به شه بگات، نه وا مروء تواناي قسه كردن و نووسين له دهست ده دات، به لام

له‌ناوچوون و زیان‌گیانندن به‌لای راستی می‌شک، ده‌بیتته هوئی له‌دهست دانی توانای زانینی شوین و جووله‌و ناراسته‌ی شته‌کان (ادراك مکانی) و سه‌رنه‌که‌وتن له‌ وینه‌کیشانی دهم و چاوه‌کان و ناسینه‌وه‌یان.

هه‌رچهنده هه‌ردوو به‌شی می‌شک (لای راست و لای چه‌پ) پ‌سپۆری و تاییه‌تمه‌ندیتی خویمان هه‌یه‌و هه‌ریه‌که‌یان کو‌تروئی لایه‌کی له‌شو و کو‌مه‌لیک چالاکی ده‌کن، به‌لام له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا لی‌ک داب‌رانی ته‌واوته‌ی له‌ نیوانیاندا نییه‌و به‌رده‌وام کار له‌ یه‌کتري ده‌کن و هاوکاری و هه‌م ناهه‌نگییان هه‌یه، چونکه زۆر ده‌گمهنه‌ ری‌که‌وت بکات که لایه‌کی می‌شک کار بکات و چالاک بی‌ت و لایه‌کی تر خاوو بی‌کار بی‌ت، راسته به‌رده‌وام لای چه‌پی می‌شک سه‌رقالی کارو چالاکی زمانی و قسه‌کردن و پرۆسه مه‌نتقیه‌کانه، به‌لام له‌ هه‌مان کاتیشدا لای راست خه‌ریکی چالاکیه‌کانی تره.

له‌لایه‌کی تریشه‌وه نه‌گه‌ر خوانه‌خواسته لایه‌کی می‌شک تووشی که‌م و کورتی بوو، نه‌وه لایه‌که‌ی تری می‌شک هه‌ولی قه‌ره‌بوو کردنه‌وه‌ی نه‌و که‌م و کورتیانه ده‌دات و به‌ کاره‌کانی نه‌ولاکه‌ی تر ده‌لده‌ستیت. نه‌م جو‌ره هاوکاری و قه‌ره‌بوو کردنه‌وه‌یه به‌پیی گه‌وره بوون و چوونه ناو ته‌مه‌نه‌وه که‌موو لاواز ده‌بن، واته له‌ سه‌رده‌می مندالی‌دا زیاتره نه‌ک له‌ سه‌رده‌می هه‌رزه‌کاری و له‌ سه‌رده‌می هه‌رزه‌کاری‌دا باشتره به‌ به‌راورد له‌گه‌ل سه‌رده‌می کاملی.

چۇن مېشكى ئاسايى كاردەكات؟

يەككىك لەو رىنگايانى كە بەھۇيەو، دەتوانىن بزانىن مېشكى مرۇفە چى دەكات و چ جۇرە شەپۇلك بەسەرىدا زالە، رىنگاي وئىنەكىشانى شەپۇلكانى مېشكە بەھۇي ئامىرى تايبەتەو (EEG) كە جەمسەرەكانى لە پشتى سەر دەبەستىت و جۇرى شەپۇلكانىش لە رىنگاي مۇنيتەرەو دەبىنرىن و لەسەر كاغەزىش بەھۇي چاپكارەو (پرىنتەر)، وئىنو شىوھيان دىارى دەكرىت. چونكە چالاكىەكانى مېشك بە جۇرەھا شەپۇل (موجە) گوزارشتيان لى دەكرىت.

بۇ نمونە كاتىك مېشكى مرۇفە بەناگا بىت، بەلام كاركر نەبىت (غىر فاعل)، ئەوا جۇرى شەپۇلكانى لە جۇرى (ئەلغا) دەبن و، بەلام كاتىك مېشكى مرۇفە بەناگا بىت و لە ھەمان كاتىشدا كارىگەر و چالاك بىت (فعال). ئەوا جۇرى شەپۇلكانى، (بىتتا) ي پى دەلئىن.

واتە بە بەردەوامى مېشك شەپۇل كارەبايى بەرھەم دىئىت و ھەتاوھكو مېشك زىندو بىت ئەو تەزوو و شەپۇلە كارەبايىانە بەردەوام دەبن و نەمانى شەپۇلەكان، يەككىكە لە نىشانەكانى مردن، كەواتە مرۇفە كاتىك دانىشتوھو ھەموو ئەندامەكانى لەشى خا و بوونەتەوھو چاۋەكانى نووقاندوھو بەناگايە، ئەوا شەپۇلەكانى مېشكى لە جۇرى (ئەلغا) دەبىت، بەلام لە كاتى كاركردن و بىركردنەو، شەپۇلەكانى مېشك لە جۇرى (بىتتا) دەبىت و كاتىكش مرۇفە لە خەيىكى قولدا بىت، ئەوا جۇرى شەپۇلەكانى مېشكى بىرتى دەبن لە جۇرى (دەلتا).

زمانى مېشك (لغة الدماغ) (Brain Language)

جۆرى چالاكئيه كانى مېشك، خۆويست بېت يان خۇنەويست (لاإرادي)، سادهو ساكار بېت يان ئالۇزو ئاويته، ئەوا مېشك بە يەك رىگا كار دەكات و يەك زمان و تىگەيشتنى هەيە، ئەويش برىتئيه لە هېماو نيشانە سادهكان كه به خىرايى جۆراوجۆر لەميانهى هەزارها مليون دەماره خانەوه گوزەر دەكات و دېت و دەچېت و زانىارى و فەرمانەكان ئەم سەرو ئەو سەر پىدەكات. ئىنجا بۇ ئەوهى بە باشى لە زمانى مېشك و چۆنئىتى گواستنهوهو زانىارى و فەرمانەكان بگەين، ئەوا پىويستە لە پىكها تەو كارەكانى دەماره خانەكان بگەين:-

دەماره خانەكان (الخلايا العصبية) (Neurons)

دەماره خانەكان پىكها تەي سەرەكى مېشكن و سەرجهم بەش و لايەكانى ترى مېشك برىتين لە مليونەها دەماره خانە كه ژمارەكەيان بە نزىكەى سەد بليون لەقەنەم دەدرىت. دەماره خانە لە (لەشو لقو پۆپ و تەور) پىك هاتوره.

زۆربەى زۆرى دەماره خانەكان لە سىن رەگەزى سەرەكى پىك هاتون،

كه ئەوانئيش برىقين لە:-

1- تەور (محور) (Axon).

2- لەشى خانەكه (جسم الخلية) (Cell Body).

3- لقو پۆپەكان (الشجيرات) (Dendrites).

هەر دەماره خانەيەك پرە لە ماددەيەكى شلى بىن رەنگ (پروتوپلازم) (Protoplasm) و بە ديوارىك داپۆشراوه (Cell Membrane)، لە ناو لەشى هەموو دەماره خانەيەكدا ناوك (النواة) (Nucleus) هەيە كه پرە لە زانىارى و

شفرەى بۇماوھىيى بە شىۋەى ترشەلۇكى ناوكى ديۇكسى رىبۇزى (Deoxyribonucleic acid) (DNA)، پىك ھاتوۋو ۋەرك و فەرمانەكانى خانەكە دىارى دەكات ھەروھا سەنتەرى تىرش لەناو پىرۇتوپلازم ھەيە كە خواردن و ئوكسىجىن بۇ وزە دەگۇپن و لە ھەمان كاتىشدا پىرۇتېن و مادەى كىمىياوى دروست دەكەن، كە پىيان دەگوتىت، نىرەرە دەمارىەكان (المرسلات العصبية) (Neuro transmitters)، كە رۇلى گىرنگيان لە پىرۇسەى ناردرن و گەياندندا ھەيە (دافيدوف، 1983، ص 157).

لق و پۇپى دەمارە خانە زانىارى و تەزوى دەمارى (كەھرۇكىمىياوى) لە تەوھەى خانەكەى تر وەردەگىت و دەيدات بە لەشى خانە و لەشى خانەشەو ۋە زانىارىيەنە دەگۇپزىنەو بۇ تەوھە (مھورى) خانەكەو لەوئىشەو دەگەنە لق و پۇپى خانەيەكى تر و ئىتر بەم شىۋەيە ھەزارەھا و مىلۇنەھا دەمارە خانە زانىارىيەكان لەناو مىشكدا دەگۇپزىنەو دەيان گەيەننە جىگاي پىويست.

دەتوانىن بلىن دەمارە خانەكان وەك ۋە ھەزارەھا كرىكارە وان كە لە تەنىشت يەكەو رىز بوون و ھەر يەكەيان شتىك لە ۋەى تەنىشتى وەردەگىت و دەيدات بە ۋەمەى تر، واتە لەلای راست وەرىدەگىت و دەيدات بە لای چەپ، بەم شىۋەيە ۋە شتە دەكاتە جىگاي پىويست، كە دوامەين كەس دەيگەيەنى. كەواتە لق و پۇپى دەمارە خانە بەرپىسارە لە كۇكردنەو وەرگىتنى زانىارى، بەلام تەوھرو قەدى دەمارە خانە بەرپىسارە لە رەوانەكردنى زانىارىيەكان بۇ لق و پۇپى خانەيەكى تر.

ۋەى پىويستە بگوتىرئ تەوھرو قەدى (المھور) دەمارە خانە بە بەرگىك لە چەورى داپۇشراو بۇ ۋەى تەزوو كەھرۇكىمىياويەكانى (التيار

الكهربائي الكيمياءى) ناوى دزەى دەرەوۈ نەكات و لەناوۈو پارىزراو بىت، وەك چۆن وايەرى كارەبا بە بەرگىكى پلاستىكى تەلەكانى داپوشراو، بۇ ئەوۋى بېرىك لە تەزوۋى كارەبا نەفوتىت، سەرەپراى ئەوۋەش ئەگەر دانەپوشراو بى بەرگ بىت ئەوا بۇقو مەترسىدارە. ئەوۋەندەى هەتا ئىستىنا زانراوۋە كە بەرگ و تويىكىلى (الغمد) دەمارە خانە ئەم خاسىيەتائەى هەيە:-

1- ئەم بەرگە چەورىيە ھەر لە تەمەنىكى زۆر بچووكەوۈ دەست بە گەشەكردن دەكەن و تەوۋەر قەدى دەمارە خانەكان روپوش دەكەن، ھەر ئەمەشە كە لەدوای لەدايكبوون دەبىتە ھۆى زيادكردنى كىشى مېشك.

2- دەبىتە ھۆى داپوشىنى دەمارە خانەكان بۇ ئەوۋى وزەى كارەباىى ناوى ون نەبىت و نەفوتىت، وەك چۆن وايەرى كارەبا بە بەرگىك دادەپوشرىت.

3- دەبىتە ھۆى خىراكردنى پروسەى گەياندى تەزوۋى دەمارى و وزەى كارەباى و كىمىياويەكانى ناو خانەكان.

4- ئەم بەرگە چەورىيە دەبىتە ھۆى گەياندى زانىارىيەكان بۇ شوئىنى تايبەتى خۇيان و تىكەل نەبوونيان لەگەل زانىارى و تەزوۋى خانەكانى تر.

ئەوۋى پىويستە باس بىكرىت ئەوۋىيە كە ئەو وزە شاراوۋە خەفەكراوانەى ناو دەمارە خانەكان لە جۆرى كارەباىين (من النوع الكهربائي)، بەلام روئىشتن و گەياندى تەزوۋ لە خانەيەكەوۈ بۇ خانەيەكى تر، لە جۆرى كىمىياوين. ھەرۋەھا ماددە كىمىياويەكانى كە لە خانەيەكەوۈ بۇ خانەيەكى تر دەنئىردىن لە كۆتايى تەوۋەرەو قەدى خانەكاندا عەمبار دەكرىن. وەك پىششىنى دەكرىت مېشك لە سەدەھا نىرەرى دەمارى (المرسلات العصبية) پىك دىت و پىكھاتەو ناوئىتەى كىمىياوى (المركب الكيمياءى) ناسراو بە (ئەستى كۆلین) (Acetylcholine) بە سەرەكى ترين نىرەرى كۆئەندامى دەمارى دادەنرىت و

بە زۆرىش لە كاتى خەوتندا چۆپىرى (تركين) لە مېشكدا زۆر دەبىت و بەرپرسىارە لە گواستنهوى زانىارىيەكان لە مېشكەوه بۆ ئەندامەكانى لەش.

جۆرەها نېرەرى دەمارى لەگەڵ يەكتريدا ئاويتهو كۆدەبنهوهو رېرەويكى كيميائى دروست دەكەن و دەبنە پردو ئامرازى گەياندى نېوان بەشە جياجياكانى مېشك لەلايەك و مېشك و ئەندامەكانى لەش لەلايەكى تر. بە هەمان شىوەش لە ئەنجامى ئاويتهو كۆبوونەوى هەزارەها (تەوەرە خانە) (محاور الخلية) دەمارىك (العصب) (Nerve) دروست دەبىت.

ئاومندە دەمارەكان (الوصلة العصبية) (Synapse)

دەمارە خانەكان (نېورۆنەكان)ى ناو مېشك بە يەكەوه نەنوساون و راستەوخۆ زانىارىيەكان لە تەوەرە قەدى (محور) خانەيەكەوه نادىت بە لق و پۆپى دەمارە خانەيەكى تر، بەلكو لە نېوان هەر دەمارە خانەو دەمارە خانەيەكى تردا بۆشاييەكى زۆر زۆر بچوك هەيە كە دەكاتە (18) هەژدە لەسەر يەك ملىونى (بوصة)يەك و تەزوو زانىارىيەكان بەو ناومندەدا باز دەدەن و لە خانەيەكەوه دەگويزىرنەوه بۆ خانەيەكى تر. كەواتە ئەو بۆشاييە كە بە ناومندە دەمارەكان ناودەبرىت برىتييە لە خالى بەيەك گەيشتنى نېوان دوو دەمارە خانە.

جۆرى دەمارە خانەكان (نېورۆنەكان)

هەرچەندە زۆرەي زۆرى دەمارە خانەكان لە پېكەتەو شىوهدا لەيەكترى دەچن، بەلام لە ئەرك و فەرمانەكانياندا جياوازن. دەتوانين بەپىي جۆرى ئەرك و فەرمانەكان دەمارە خانەكان بەسەر ئەم بەشانەى خوارەوهدا دابەش بكەين:-

1- ههسته دهماره خانهكان (الخلايا العصبية الحسية) (Sensory Neurons)

نهم جوړه خانانه، بریتین لهو ههسته خانانهی که زانیاری و وروژینه ر له جیهانی دهمومو له جیهانی ناوموه (لهش) ودردهگرنو بؤ میشک و (درکه پهتک ی (النفخ الشوکی) دمگوینزهوه. هر له ریگهی نهم نیورونانهوه (گهراو سهراو دنگو شیومو بؤنو نازارو برسیتی... هتد) بؤ هیماو نیشانهی (اشارات) کیمیاوی و کارهباپی دمگوډرینو دمگهیه ندرینه شونیی تاییهت له ناو میشک و بهشهکانی تری کؤنه ندامی دهماری ناوهندی.

2- جووله دهماره خانهكان (الخلايا العصبية الحركية) (Motor Neurons)

بریتین لهو دهماره خانانهی (نیورونهكان) که نامه و زانیاری و ههراومهکانی میشک و (درکه پهتک) (النفخ الشوکی) بؤ نه ندامهکانی لهش، به تاییه تیش ماسوونکه و گلاندهكان دهبه ن، بؤ نه وهی له ریگهی جووله و گرژ بوون و رژاندنی هورمونی پیویستهوه وهلامی لهو و وروژینه رو گؤرانکاربیانه بدهنهوه که له ریگهی ههسته دهماره خانهكانهوه که یه ندرانه ته میشک و بهشهکانی تری کؤنه ندامی دهماری ناوهندی.

3- بهیهك گهیه نهره دهماره خانهكان (الخلايا العصبية المتصلة) (Connection Neurons)

نهم جوړه خانانهش بریتین لهو خانانهی که نه رکی بهیهك گه یشتنی ههسته دهماره خانهكان و جووله دهماره خانهكان، دگرنه نه ستوی خویان. واته له ریگهی بهیهك گه یه نهره دهماره خانهكانهوه زانیاری و ته زووه کیمیاوی و کارهباپییهکانی نیوان ههسته دهماره خانهكان و جووله دهماره خانهكان نالوگور دمکرین.

بەشى چوارەم پائىنەرەكان

گىرنگى پائىنەر

پىناسەي پائىنەر

جۆرەكانى پائىنەر

تىۋرى مۇقايەتى و پائىنەرەكان

مولىكدارى

پالنه (الدافع) (Motivation)

گرنگى پالنه :-

پالنه گرنگييه كى زورى له ژياندا هيه، له بهر نه وهى هيچ هلسو كهوت و بيركردنه وهو ه لچوونيك به بى پالنه رو نادات، پالنه بو هموو كه سيك گرنگو پيوسته شتيك له باره يوه بزانيت بو نه وهى بتوانيت به شيويه كى زانستيبانه و دوست مامه له له تهك كه ساني چوارده وريدا بكات و له كارو كرداره كانيدا سر كه وتن به دهست بهيني.

بو نمونه پيوسته له سر هموو باوكيك كه كه ميك شاره زايى له باره ي پالنه روه ه بىت بو نه وهى شاره زايى هلسو كهوتى مندال و نه دمانى خيزانه كى بيت و بزانيت چى پال به منداله كه يوه ده نييت درو بكات يان نه چيت بو خوئندنگا يان دهست دريژى بكاته سر مندالانى تر يان كوره ه رزه كاره كى بو چى خهريكه لى ي ياخى ده نييت يان بو هاوسه ره كى زوربه ي كات گرډو مؤن و تووره يه... هتد. له دواى هر يه كيك له و ره وشت و هلسو كهوتانه وه هوكاريك واته پالنه ريك هيه كه پال بهو كه سه وه ده نييت نه وهلسو كهوته بكات، چونكه هيچ هلسو كهوتيك له خوويه وهو به بى هو رو نادات.

ئينجا نه گه ر بمانه وييت سر كه وتوو بين له ژياندا و توشى گرفت نه بين له تهك تاكه كانى كؤمهل نهوا پيوسته زانياريمان له باره ي پالنه رو جوړه كانى و چؤنيه تى روودان و كاريگه ريبان ه بىت، به مانايه كى تر هر چ كه سيك مامه له له گهل مروف بكات ده نييت ناگادارى پالنه ريك بيت، وا بزانه هيچ كه سيك نييه له م جيهانه بهر فراواندا بتوانيت خوى گوشه گير بكات و به ته نييى دور له خهلكى بژى، ته نانه ت نهوانه ش كه دور له خهلكى ده زين و گوشه گيرن ده نييت

شاره‌زاییه‌کی که میان هر هبیت دهرباره‌ی پالنهر، چونکه سوودی بو خوی هیهو ده‌توانیت زور له هه‌لس و کهوت و هه‌لچوونه‌کانی بزانتیت و هوکارو پالنهره‌کانی دیاری بکات و به‌شپوهیه‌کی ژیرانه مامه‌لی له‌ته‌کدا بکات و بزانتیت بوچی بهو شپوهیه تووشی گوشه‌گیری و بیزاری بووهو حز به تیکه‌لاوی که‌سانی تر ناکات و بوچی رهش بینانه ته‌ماشای ژیان ده‌کات هه‌روه‌ها زانینی پالنهر گرنه‌گه بو ماموستا، پزیشک، یاساناس، سه‌رکرده،... هتد.

پیناسه‌ی پالنهر :-

پالنهر حاله‌تیک‌ی (جسته‌یی - دهروونیه) له ناوه‌وه‌ی مرؤفه و هه‌لس و کهوت (ره‌وشت) له بارودوخیک‌ی تایبه‌تیدا ده‌جوولینتی و ناراسته‌ی ده‌کات به‌رهو ئامانجیک‌ی دیاری کراو. (الراجح، 1985، ص73). واته پالنهر به داینه‌مؤو جوولینهری ره‌وشتی مرؤفه داده‌نریت و ده‌یخاته گه‌رو تووشی گرژی و ناره‌ه‌تی ده‌کات و ناچاری ده‌کات به دوا‌ی نهو مه‌به‌ست و ئامانجانهدا ویل بیت که نهو پالنهره تیر ده‌کات بو نه‌وه‌ی لهو گرژی و ناره‌ه‌تیه رزگاری بیت و بگه‌رپته‌وه حاله‌تی هاوسه‌نگی.

پالنهر چه‌مکینکی (مفهوم) گریمان هاته له رینگه‌ی هه‌سته‌وه‌ره‌کانه‌وه هه‌ست به بوونی ناکریت و پیکه‌اتوویه‌کی بینراوی ماددی وه‌ک درپژتی، کیش، بارس‌تایی... نییه، به‌لکو حاله‌تیک‌ی جسته‌یی دهروونیه‌وه له ناوه‌وه‌ی مرؤفدایه‌وه دیارده‌یه‌کی بایولۆژی - دهروونیه‌وه ته‌نها له رینگه‌ی شوینه‌وارو کاریه‌گریه‌که‌ی له‌سه‌ر ره‌وشتی مرؤفه هه‌ست به بوونی ده‌که‌ین وه‌ک چون دیارده‌ی کیش کردنی زه‌وی (الجاذبیه) له رینگه‌ی دیارده‌ی فیزیایویه‌کانه‌وه هه‌ست به بوونی ده‌که‌ین، که ده‌بینین هه‌موو ته‌نه‌کان له هه‌ر چ شوین و کاتیک

بن (به مهرچىك له بواری كىش كردنى زهويدا بن) رووهو چهقى زهوى دهبۇن ئهريش له ئەنجامى هيئى كىش كردنى زهوييهويه، به همان شيوهش كاتىك يهكىك دهبينين ئەم سەرو ئەو سەر دهكات و دهگهريئت و له حالهتايكى ناسايدايه، له سەرهدادا ئيمه هيچى لى حالى نايين و نازانين به دواى چيدا دهگهريئت و پالنهركهكى چييه.

بهلام ئەگەر بينيمان رووهو چىشتخانه رويشت و دهستى كرد به نان خواردن و دواى ئەوه گرژى و ئەم سەرو ئەو سەرکهكى ئەما، ئەو كاته دهبوتانين بربارى ئەوه بدهين كه ئەو كهسه برسى بوو، وه پالنهري برسىتى پالى پيوهناو ناراستهئى ئەو شوينهئى كرد كه خواردنى لىئه بو ئەوهئى ئەو پالنهري تير بكرىت و مروقه بگهريئمهوه دۇخه ناساييهكهكى جارانى، به همان شيوهش دهبوتانين پالنهركهكى ترى وهك (تينويىتى، خه، رزگار بوون له پاشه پۇ... هتد) ديارى بكهين و له ريگهكى ههئس و كهوتى دهرهوه بيان ناسينهوه.

جۆرهكانى پالنهري

پالنهركهكى مروقه زۆر زۆن و له ژماردن نايين بهتاييهتى پالنهري وهركيراوهكان، بهلام لهگهئ ئەوهشدا هەر ههول دراوه پالنهري بهپىئى هاومهبهستى يان هاوسهراچاوهئى يان هاوسروشتى دابهش بكرىن بهسەر چهند جۆريكدا، يهكىك لهو دابهشك كردنانه برىتاييه له:-

(1) پالنهري بۆماوهييهكان يان سايگۇلۇزىيهكان :-

ئەم پالنهريانه له يهكەم چركهكى ژيانهوه لهلاى مروقه هەن و له كۆمهلگهكهيهوه فيرى نابىت بهلكو بۆماوهييهوه لهلاى ههموو مروقىك هەن ئيتر له هەر چ شوينىك بژى و به هەر چ زمانىك قسه بكات و پلهئى شارستانىيهتى

ھەرچىك بىت، ۋە سەرچەم ئەم پالئەرانەش فسيولوژى و جەستەين واتە پەيۋەندى راستەوخويان بە جەستەو كارو فەرمانى ئەندامەكانى لەشەۋە ھەيە كە برىتەين لە (برسىتى، تىنوۋىتى، پىداۋىستى بۇ ئوكسىجىن، خەو، رزگار بوون لە پاشەپۇ، بوونى پلەيەكى گەرمای مام ناۋەندى نە زۆر ساردو نە زۆر گەرم، سىكس).

(2) پالئەرە ۋە رگراۋەكان (الذواغ المكتسبة)؛-

ئەم پالئەرانە مروۋقە لە ۋىنگەيەى كە تىايدا دەژى ۋەرى دەگرىت و فىرى دەبىت و لە ۋىنگەو كۆمەلگايەكەو بۇ ۋىنگەو كۆمەلگايەكى تر دەگۆردىت و ھەندىكىشيان ھاۋبەشەن لە نىۋان ھەموو كۆمەلگاكاندا. ۋە ئەم پالئەرانە زۆر زۆر و لە ژماردن و ديارى كردن نايەن و دەتوانرىت بەم شىۋەيەى خوارەو بەپىئى بەرفراۋانىيان دابەش بكرىن:-

(أ) پالئەرە كۆمەلگايە تىبە گشتىيەكان؛-

ئەم پالئەرانە لە ھەموو كۆمەلگايەك ھەن و ھەموو مروۋقايەتى خاۋەنيەتى كە برىتەين لە پالئەرى ژيان لەناو كۆمەلداۋ بەرگە نەگرتنى تەنيايى و كۆشەگىرى و پالئەرى لاسايى كردنەو...ھتد).

(ب) پالئەرە كۆمەلگايە تىبە شارستانىيەكان؛-

ئەم پالئەرانە تايبەتە بە شارستانىيە تىك و لە شارستانىيە تىكى تردا نىيەو لە ۋىنگەيەكى كۆمەلگايە تىبە ۋە بۇ ۋىنگەيەكى تر دەگۆردىت و ھەندىك شارستانىيەت ھەولى گەشەكردنى دەدات و پىشتگىرى لە بوونى دەكات، بەلام لە

ھەندىك شارستانىيەتى تر نىيەو تەننەت سزاي ئەو كەسانەش دەدەن كە
 ھەزەو ئارەزەووى ئەو پالئەرانەيان ھەيە يان پشت گىرى لى دەكەن و ھانى
 كەشەكردن و بەردەوام بوونى دەدەن، پالئەرەكانىش برىتتىن لە (زال بوون و
 كۆتەرۆل كەردنى ھەلس و كەوتى كەسانى تر، مولكدارى و كۆكردنەوھى
 سەرمايە و دەست درىژى و شەرخوازى و... ھتد).

(ج) پالئەرە كۆمەلە تىببە تاكىيەكان :-

ئەم پالئەرانە مولكى تەنھا كەسن و زۆر زەھمەت و دەگمەنە دوو كەس لە
 ھەموو جىھاندا ھەبن تەننەت ئەگەر جەمك (دووانە) ش بن ئەم پالئەرانە لەلايان
 ۋەك يەك بن. ئەم پالئەرانەش زۆرن كە برىتتىن لە پالئەرەكانى (سۆز، ئاستى
 خۆش ھىوايى (مستوى الكموح)، ھەزەو ئارەزەو، ئاراستە (الاتجاه)... ھتد)
 (الراجح، 1985، ص 115).

نیشانەى پالئەرە بۆماوھىيەكان

- ئەم پالئەرانە بەم خالانەى لای خوارەو دەناسرئەنەو كە بۆماوھىيە و
 فىسولۇژىن و لە پالئەرە ۋەرگىراوھەكانىيان جىا دەكاتەوھ :-
- (1) يەكسەر دوای لەدايك بوون، بوونىيان ھەيە.
 - (2) ۋروژئەنرەكانى بۆماوھىين ۋەك گىرژبوونى كەدە يان كەم بوونى رىژەى ئاۋ
 لە لەش.
 - (3) مەوۇ لەگەل ئاژەلە پىشكەوتوۋەكان كە لە خوار مەوۇقەوھەن ھاوبەشە لەم
 پالئەرانەدا.

(4) ٿامانجهڪانين بڙماوهييه وهڪ ٿامانجي برسيٽي تنها خوراڪه و تينوويٽي تنها ٿاوه، به پيچهوانهي ترس يان توورهيي كه وروڙينهرهڪاني له ژماردن نايهن.

(5) له نيوان هموو مروڙهڪاندا هاوبهشه.

پالنهريههستييهڪان و نهستييهڪان

هنديڪ جار پالنهريهڪان بهپئي ههستي پيڪردنيان دهڪرين به دوو بهشهوه، ٿهوانيش ٿهوانهن كه مروڙه ههستي به بوونيان دهڪات و دهتوانيٽ جوڙي پالنهريهڪه بناستيتهوه و له ناستي ههستي مروڙدايه، بهلام ههنديڪ جار پالنهري ههلس و كهوت و ههٿچوون و بيرڪردنهوهي مروڙ شاراوهيهو تاڪ ههستي پي ناکات و له بواري نهستيدياه (اللاشعور) كه تنها دهتوانريٽ له ريگهي (خهواندني دهستڪرد، شيڪاري دهرووني) بهينريتهوه بواري ههستي مروڙ و زور بهلگهش هميه بوووني ٿهو پالنهريانه، لهوانه (قوييا، خهو بينين، زمان تهتهلڪردن يان قهلم ههٿخان، شت وون كردن و له بيرڪردني، وڙينهو قسه ههٿبزرڪانن،...هتد).

پالنهريهڪاني تاييهت به مانهوه

ٿهم جوڙه پالنهريانه بهرپرسيارن له مانهوهي مروڙه و نهمرديان، لهبهري ٿهوهي هيچ مروڙيڪ بهبي ٿهم پالنهريانه ناڙي و لهگهٿ ناڙهل و بوونهوهرهڪاني تردا هاوبهشه، ٿهم پالنهريانهش بريتين له پالنهريهڪاني (برسيٽي، تينوويٽي، خهوتن، ٺوڪسجين و ههناسهدان، رزگار بوون له پاشهپو پلهي گهرماي مام ناوهندي...هتد).

سەرجهم ئەم پالئەرانە بنەماي فسيولوژى تايبەت بە خۇيان ھەيە و ھەر يەكەيان پەيۋەستىر بە يەككىك يان زياتر لە يەككىك لە كۆئەندامەكانى لەش.

(1) پالئەرى برسيتى (دافع الجوع)

پالئەرو پىداويستى بۇ خواردن يەككىكە لە گىرنگىر پىداويستىيەكانى مروۋە و گىرنگى خۇي لە ژياندا ھەيە و ھىچ كەسنىك ناتوانىت بۇ ماۋەيەكى زۆر بەبىن خۇراك بۇي و تىركردنى ئەم پىداويستىيە بەرپرسە لە بەردەوام بوونى ژيان و دروست بوونى ھاوسەنگى. بەپىي زۆرەي تىۋرەكان لە پىشەۋەي ھەمووشيان تىۋرەكەي ماسلۇ، خۇراك يەككىكە لە سەرەكىترىن پىداويستىيەكانى مروۋە و تىر نەكردنى دەبىتە ھۇي تىك چوونى سەرجهم پرۇسە بايولوژى و عەقلىيەكان و بىن بەش بوونى مروۋە بۇ ماۋەيەكى زۆر لەم پىداويستىيە دەبىتە ھۇي لەناوچوونى مروۋە .

شايانى ئامازە بۇكردنە بىن بەش بوونى مروۋە لە جۇرىك خواردن، دەبىتە ھۇي وروژاندىنى تاك و گەران بەدۋاي ئەو جۇرە خواردنەدا، لەبەر ئەۋەي لەش پىيوستى پىيەتى و بەبىن ئەو جۇرە خۇراكە ھاوسەنگى و كارو چالاكىيەكانى لەش تىك دەچىت. تىركردنى ئەم پىداويستىيە بەشىۋەيەكى خوللاۋەيى و بازىنەيە، واتە مروۋە برسى دەبىت و ئەم برسيتىيە دەبىت بە پالئەر بۇ جوولاندىن و وروژاندىنى مروۋە و گەرانى بە دۋاي خۇراك ئىنجا تىر بوون و ئۇقرە گرتن دۋاي ماۋەيەك دووبارە مروۋە لە ئەنجامى برسى بوون و كەم بوونەۋەي خۇراك تووشى گىرژى و برسيتى و نارەحتى دەبىت و ھەمان زنجىرە كارو چالاكى سەرۋە بە ئاكام دەگەيەنىت، واتە بەردەوام مروۋە لە حالەتى برسيتى و گىرژى بۇ ئۇقرە گرتن و تىرىبووندايە.

ئىنجا ئەگەر رىكەوتى كىردۈ مۇرۇقە لە ئەنجامى كۆمەلىك ھۆكارى دەرەكى دور لە ويستى خۇى نەيتوانى بۇ ماوہيەكى ديارى كراو نان و خۇراك وەك پىويست بخوات، لە ئەنجامى ئەم حالەتەوہ توشى گىزى و برسيتىيەكى زۇر دەبىت، ئا لەم حالەتەدا جگەر فرىاي دەكەويت و دەست دەكات بە دەرھاويشتنى شەكرى عمباركراو بۇ ناو خۇين و بۇ ماوہيەكى تر يارمەتى مانەوہى مۇرۇقە دەدات، بەلام ئەم حالەتە بۇ ماوہيەكى زۇر بەردەوام نايىت، لەبەر ئەوہى شەكرى عمباركراوى ناو جگەر ديارى كراوہ و دواى ماوہيەك تەواو دەبىت، بۇيە پىويستەو دەبىت ئەو مۇرۇقە بە ھەر چ شىوہيەك بىت بەدواى خواردندا بگەپى و لەو برسيتىيە رىكارى بىت، ئەگىنا دواى ماوہيەك دەمرىت و ناتوانىت لە ژيان بەردەوام بىت.

ھەرچەندە برسيتى و پالئەرى خواردن پالئەرو پىداويستىيەكى بايولۇژىيەو ھىچ پەيوەندى بە فىربوونەوہ نييە، بەلام لەگەل ئەوہشدا ھۆكارى ژىنگەيى و كۆمەلايەتى تا رادەيەك كاريگەرى خۇيان ھەيە دەبنە ھۇى دروست كىردنى جياوازى و چۇنىتى تىركىردنى ئەم پالئەرە. واتە مۇرۇقە دەتوانىت رۇژانە لە رىگەى دوو ژەم (جار) خواردەنەوہ ئەم پالئەرە تىر بىكات، ھەندىك كەس لە رىگەى سى ژەم يان چوار يان پىنج ژەمەوہ تىرى دەكات، ھەرۋەھا ھەندىك كەس لە كاتى تىركىردنى ئەم پالئەرە پەنا بۇ شىوازى تايبەتى وەك (بە دەست يان بە كەوچك يان بە چەتال خواردن يان لەسەر مىز يان لە دەرەوہ يان لە مالەوہ نان خواردن... ھتد) دەبن، ئەمەش ماناى ئەوہيە كە چىن و تويۇرۇ رەگەزو ھۆكارى ئابورى و كۆمەلايەتى و ئايىنى لە ھەندىك لايەنەوہ كاريگەرى خۇيان لەسەر چۇنىتى تىركىردنى ئەم پالئەرە ھەيە.

(2) تىنووئىتى (الغش)

ئەم پالئەرىش بە دووھەم پالئەرى بايولۇژى دادەنرئىت و گىرنگى خۇى لەسەر ژىئانى مۇۋە ھەيە و ھىچ كەس ناتوانئىت زىاتىر لە چەند رۇژئىكى كەم بەبئى ئاۋ بژى، ئىنجا ئەگەر مۇۋە زۇر تىنووئى بوو ئەۋا ھەول دەدات لە رىنگى ئاۋو شلەمەنى خواردەنەۋەۋە ئەۋ تىنووئىتئىيەى تئىر بىكات.

بەلام ئەگەر بەربەست و رىگر دروست بوون و مۇۋە نەيتوانى ئاۋو شلەمەنى بخواتەۋە، ئەۋا ئەۋ كاتە لەش و كۇئەندامەكانى فرىاي دەكەۋىت و پىتوئىتەرىيە گلاندى (الغدة النخامية) ھۆرمۇنى دژ بە مىزكردن كە ناسراۋە بە (ADH) دەكاتە ئاۋ خۇئەنەۋە كە ئەركى سەرەكى ئەم ھۆرمۇنە ئەۋەيە كە كار دەكاتە سەر ھەردوۋ گورچىلەۋ وائ لئ دەكات دووبارە ھەۋلى دئۇپاندن و مژئنى ئەۋ بىرە ئاۋە كەمەى كە لەئاۋ مىزەلداندا ماۋە، بدات و بىكاتەۋە ئاۋ خۇئىن و بەمەش بۇ ماۋەيەكى تر بىرئىكى تر ئاۋ بۇ ئەندامەكانى لەش داين دەكات، بئى گومان ئەمەش دەبئتە ھۇى خەست كىردنەۋەى مىز، ئەم حالەتى خەست كىردنەۋەى مىزەش زىاتىر لە دوائ خەۋتن يان تىنووئىتئىيەكى زۇر دەردەكەۋىت (قظامى وعدس، 2002، ص204).

ئەم مىكانىزمە واتە دروست بوونى (ADH) و خەست كىردنەۋەى مىزو دووبارە دئۇپاندن و ۋەرگىرتنى ئاۋى ئاۋ مىزەلدان، بۇ ماۋەيەك ھاۋسەنگى لەش و بەردەۋام بوونى كارى ئەندامەكانى لەش رادەگىرت، ئىتر دوائ ئەۋە بە ھەرچ شىۋەيەك بئىت دەبئت ئەۋ كەسە ئاۋو شلەمەنى بخواتەۋە ئەگىنا چارەنۋوس و مانەۋەى لە ژياندا دەكەۋىتە مەترسىيەۋە.

له ئەنجامى كەم بوونەۋەى ئاۋ له لەشدا دوو گۆرپانكارى سەرەكى روو دەدات، يەكەميان برىتتييه له كەم بوونەۋەى بارستايى و ريزەى گھتى شلەمەنى له لەشداۋ دووھەميانيش برىتتييه له زيادبوونى كۆبوونەۋەو ريزەى ھەندىك ماددەى كيميائى به تايبەتتيش (سۇديۇم)، ئەم زيادبوونى ريزەى سۇديۇمەش دەبىتە ھۆى وشك بوونەۋەى خانەكان و دواتر ھەست كردن به تينوويەتى.

ئەۋەى ئىستا تىيىنى دەكرىت ئەۋەيه، كە ھەندىك له گەنچ و لاۋەكان له جياتى ئاۋ خواردنەۋە پەنا بۇ ھەندىك شلەمەنى و ساردى و شتى لەو بابەتە دەبەن، ئەۋەش زياتر بۇ ئەۋە دەگەرپتتەۋە كە كاتىكى زۆر له دەرەۋەى مال بەسەر دەبەن، كە ئەمەش دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە لەگەل خواردنەكانيان ۋەك پىويست ئاۋ بەكار نەھىن، بى گومان ئەم خوۋ شىۋە نان خواردنەۋە كەمتر بەكارھىنانى ئاۋو شلەمەنى له داھاتوو له تەمەنى گەرەييدا زيان به گەدەو پرۆسەى ھەرس كردنجان دەگەيەنيت و لەوانەيه تووشى كەم و كورتى و شلەژان و بەد ھەرس كردن بىن (قظامى وعدس، 2002، ص 205).

لەلايەكى تىرشەۋە له ئەنجامى كەم بوونەۋەى بارستايى خوین و شلەمەنيەكانى ناۋى مروژ ھەست به تينوويتى دەكات و ئەمەش دەبىتە ھۆى ئەۋەى كە ھەردوو گورچيلە ماددەيەك بكاتە ئاۋ خوینەۋەو ئەم ماددەيەش بىتتە ھۆى دروست بوونى جۆرە ھۆرمۆنىك و ئەم ھۆرمۆنەش دەبىتە ھۆى وروژاندنى ھايپوئلاموس و مېشك و دواتر مېشك و ھايپوئلاموس تاك وريا دەكەنەرەو بەرەو ئاۋو شلەمەنى خواردنەۋە پالى پىۋە دەنن، بۇ ئەۋەى قەرەبوۋى ئەو كەم بوونەۋەيەى بارستايى خوین و شلەمەنيە بكنەرە.

پالئەرىكانى تايىهت به مانهوى جۇر

ئەم جۇرە پالئەرانە بەرپىسىيارن لە مانهوى جۇر، واتە ئەگەر مۇرۇق پەنا بۇ ئەم جۇرە پالئەرانە نەبات و تىرىيان نەكات، ئەوا نامرىت و لە ژياندا دەمىنىتتە، بەلام جۇرەكەى واتە مۇرۇقايەتى دواى ئەو نەوئە كۇتايى دىت و مۇرۇقى تر لەدايك نايىت و ژيان و چارەنۇوسى ئەو جۇرە (نوع) دەكەويتە مەترسىيەو.

واتە ھەردو پالئەرى سىكىسى و دايكايەتى و چاودىرى كردنى مندال بەرپىسىيارن لە مانهوى جۇر، گرىمان ژنو پىاو لە كۇمەلگايەك وازيان لە سىكىس ھىناو ژنو ژنخوازى و پىكەوھننانى خىزان نەما، ئەوا پىنشىبىنى ئەو دەكرىت دواى مردنى ئەو نەوئە ئىتر ھىچ كەسىكى تر لەدايك نەبىت و ئەو كۇمەلگايە دەفەوتىت و ژيان لەناوئاندا كۇتايى دىت، ھەر لەبەر ئەوئە تىركردنى رەمەك و پالئەرى سىكىسى بە يەكىك لە گىرنگىرىن پالئەرىكانى مانهوى جۇر دادەنرىت ئىتر چ لەناو مۇرۇق يان لەناو ئازەل و بوونەومەرىكانى تر بىت، ھەر ئەو گىرنگىيەى ئەم رەمەك و پالئەرى بوو كە واى لە دەروونزانىكى وەك فرۇيد كرد، ئەم پالئەرى بە تاكە پالئەرى گىرنگىرىن پالئەرى ژيان دابىت.

لەلەيكى ترەو پالئەرى دايكايەتى (الأمومة) يەكىكى ترە لەو پالئەرانەى كە دەبىتە ھۇى بەردەوام بوونى جۇرى مۇرۇقايەتى. ھەموومان دەزانىن كە تەمەنى ساوايى و مندالى مۇرۇق لە تەمەنى ساوايى ھەموو بوونەومەرىكانى تر دىرژترە، واتە زۇربەى بىچووى ئازەل و بالئەدەكان دواى ماوئەيكى كەم لەدايك بوونىيان پشت بە خۇيان دەبەستىز و پىئويستىيان بە دايك و باوكيان نامىنى، بەلام بىچوو و مندالى مۇرۇق دواى لەدايك بوون تا چەند

سائىك پىويستى به داىك و باوك و كەسانى چواردەورى ھەيەو ھەيەو بەبىن چاودىرى ئەوان ژيانى دەكەويته مەترسىيە ھەو زۆر زەحمەتە لە ژيان بەردەوام بىت. نىتر بە دىرژايى مېژوو، ھەر ئەم گىرنگىيەى داىك و باوك بوو، كە لە ئەنجامى پالنىرى داىكايەتى و باوكايەتییەو، بۆتە ھۆى ئەھوى كە داىك و باوك گىرنگىيەكى زۆر بە مندالە ساواكانيان بەدن و ببە ھۆى گەورەبوون و رىزگار بوونيان لە ئەمان.

ھەندىك چار پالنىرى داىكايەتى لەلای ھەندىك بوونەھەر لە پالنىرى برسىتى و تىنوويىتى و سىكس بەمىزترە، بۆ نموونە لە چەند توپىزىنەو ھەيەكدا تەلى كارەبايان لە بەردەم مشك دانابوو بۆ ئەھوى نەگاتە بىچوو و خواردن و ناوو نىرەكەى، دەرکەوت كە ئەم مشكە زۆر چار خۆى لە تۆپو تەلى كارەباكان داوھ بە ھەرچ شىوھەيەك بىت ھەولى داوھ بگاتە بىچووھەكانى و چاودىرى و گىرنگىيان پى بدات، كەچى بەوشىوھەيە لە كاتى برسىتى و تىنوويىتى و سىكسدا رووبەرووى كارەبا و بەرەست و رىگرەكان نەبۆتەھە.

ئەم پالنىرە بنەماى فسىئولوژى خۆى ھەيەو ھەر لە دواى لە داىك بوونەھە يەكسەر برۆ رىژەى ھۆرمۆنى پرولاكتىن زىاد دەكات و ئەم ھۆرمۆنەش پەيوەندى بە شىر پىدانەھە ھەيە. دەرئەنجامى لىكۆلىنەھەكان ئەھەيان دەرخت، كە ئەگەر بىت و ئەم ھۆرمۆنى پرولاكتىنە بەررىت بە مشكى ئاسايى پىنش ئەھوى سكى ھەبىت يان بىچوو ھەبىت، ئەوا يەكسەر رەفتارو ھەئس و كەوتى مشكى دووگىيان و خاوەن بىچوو دەكات و دەست دەكات بە دروست كردنى شوپىن بۆ بىچووھەكانى و گىرنگى دان بە بىچوو مشكەكانى ترو چاودىرى كردىيان، بەلام لەلای مەروۇ و ئازەلە پىشكەوتوھەكانى ترى نىزىك لە مەروۇ ئەم پالنىرى داىكايەتییە بەوشىوھەيە لای مشك و ئازەل و باندەكانى تر نىيەو ھۆكارە كۆمەلەيەتى و ژىنگەيەكان رۆلى خۆيان ھەيە. ھەرچەندە ھەندىك

لە زانايان لەو بېروايەدان كە پالنىرو رەفتارى داىكايەتى بۆماوھىيەو بىنەماى فسيۇلۇژىيە و ھۆرمۇنى خۇي ھەيە، بەلام رەفتارى تاكەكان و رووداوەكانى ژيانى واقىيە لەلاى مرۇفە و ھەندىك لە ئاژەلەكان پىچەوانەى ئەو بۆچوونانەن، چونكە ھەندىك بوونەومەر ھەر دواى لەدايك بوون بە ماوھىيەكى كەم ھەولى خواردن و كوشتنى بىچووەكانى دەدات، سەرەراى ئەوھش لەلاى مرۇفە شارەزايى و زانيارى و پىكەوہ ژيان زامنى بەھىزكردن و بەردەوام بوونى ئەم پالنىرەن و ھەندىك جارىش تووندو تىژى و پشت گويى خستى و نازاردانى مندال لەسەر دەستى داىك بەلگەن و ئاماژە بۆ ئەو دەكەن كە ناتوانىن بلىين داىكايەتى رەمەك و پالنىرىكى بۆماوھىيە لەلاى مرۇفە .

پالنىرەكانى تايبەت بە چالاكى و وروژاندن (النشاط و الإثارة)

بوونەومەرەكان بەگشتى و مرۇفە بەتايبەتى تەنھا لە ھەولى ئەوھدا نىن كە لە ژيان بىمىننەوہ و پارىزگارى لە جۆرەكەى خۇيان بكن، بەلكو لە ھەمان كاتدا لە ئەنجامى پالنىرى تايبەت بە چالاكى و وروژاندن دەيەوئىت زانيارى و شارەزايى دەربارەى ژىنگەو دەوروبەرەكەى پەيدا بكات و كۆنترۆلى ئەو فاكتەر و شتانە بكات كە لە چواردەورين. سەرجم ئەوھەول و چالاككياپانەش بەمەبەستى خۇگوبجاندن و خۇسازدانە لەگەل ژىنگەو دەوروبەر و زيادبوونى زانيارى و شارەزايى.

لەم جۆرە پالنىرەكاندا ھۆكارى فسيۇلۇژىيە وەك پالنىرەكانى (مانەوہ و جۆر) ديارو ئاشكرا نىيە. لە گرىنگىر پالنىرەكانى چالاكى و وروژاندن ئەمانەى لاى خوارەومەن:-

1 - پالنهى دۇزىنەھومو كۇنترۇل كىردىن (الكتشاف والتحكم)

ئەم جۇرە پالنهىرە، واتە پالنهى دۇزىنەھومو كۇنترۇل كىردىن (Discovery & Control) سەرچاھى زۇربوونى زانىارى و شارھىزايى و كۇنترۇل كىردىن زىنگە دەوروبەرە، چونكە ئەگەر ئەم جۇرە پالنهىرە نەبوايە، ئەوا مۇرۇق نەدەگەيشتە ئەم ئاستەو ئەم ھەموو داھىنان و دۇزىنەھومو شارستانىيەتەنە دەرنەدەكەوتن. واتە ھۇكارو بناغەى سەرەكى ئەم جۇرە پالنهىرە زانىن و زىادبوونى مەعرفەو شارھىزايونى زىنگە دەوروبەرە نەك ھەولدان گەران بەدواى خۇراك و ئاوو سىنكس.

ئەم جۇرە پالنهىرە خۇى لە دۇزىنەھومو داھىناندا دەبىنىتەھومو دەرنەنجامى تۇيۇنەھوموكانى (پىياجى) ش ئاماژە بۇ ئەھە دەكات كە مىندال ھەر لە دواى لەدايك بوونەھومو رۇژ لە دواى رۇژ ھەولى زانىن و گرتن و تاوتوى كىردى كەل و پەل و شتەكانى چواردەورى دەدات و بەردەوام ھەستەھەرەكانى بىنىن و بىستىن و بۇنكرىن و دەست و قاچ لىدان و تام و چىزى بۇ زانىن و شارھىزايون و كۇنترۇل كىردىن دىاردەكانى چواردەورى بەكاردەھىنىن، دواتر كە گەورە دەبىت و فىرى زمان دەبىت، ئىتر جۇرەھا پىرسىار دەكات و دەيەويت زانىارى دەربارەى خۇى و سەرجم كەل و پەل و دىاردەكانى چواردەورى پەيدات بكات.

2- پالنه‌رەکانی تاییه‌ت به‌ ورووژینه‌ره‌ هه‌ستییه‌کان (الإستارة العسبية)

پالنه‌ری دۆزینه‌وه‌و کۆتروۆل کردن ده‌بیته‌ هۆی زیاده‌کردنی زانیاری و شاره‌زایی هه‌ست پیکراوو دواتر ئەم زانیاری و شاره‌زاییه‌ هه‌ست پیکراوانه‌ بۆ دۆزینه‌وه‌و کۆتروۆل کردنی زیاتر به‌کارده‌هێنرێ، ئینجا ئەگه‌ر مروۆف بۆ ماوه‌یه‌که‌ له‌ ورووژینه‌رو دیارده‌ هه‌ست پیکراوه‌کان بێبه‌ش بوو، نه‌یتوانی هه‌سته‌وه‌ره‌کانی به‌کار به‌هێنێ، ئەوا تووشی وه‌پرس بوون و بیزاری و هه‌لوه‌سه‌و قسه‌ هه‌لبێزێکاندن و تیک چوونی باری ده‌روونی و پرۆسه‌ عه‌قلیه‌کانی ده‌بیته‌.

ده‌رئه‌نجام تووژینه‌وه‌کان ئاماژه‌ بۆ ئەوه‌ ده‌که‌ن ئەگه‌ر منداڵ له‌ سه‌ره‌تای ژیانی له‌ زانیاری و ورووژینه‌ره‌ هه‌ست پیکراوه‌کان بێبه‌ش بوو، ئەوا ئەم بێبه‌ش بوونه‌ له‌ گه‌وره‌یییدا ده‌بیته‌ به‌ به‌به‌ست و رێگر له‌ به‌رده‌م ئەو که‌سانه‌و ناهێلێت سوود له‌ شاره‌زایی و ورووژینه‌ره‌کانی داها‌توو وه‌رگیریت و قه‌ره‌بووکردنه‌وه‌ی ئاسان نابێت و چه‌نده‌ها سالی پێویسته‌ ده‌بیته‌، ئەمه‌ش گرنگی ئەم جوۆره‌ پالنه‌رانه‌مان بۆ ده‌رده‌خات.

له‌ به‌ناوبانگترین لیکۆلینه‌وه‌کانی ئەم بواره‌ لیکۆلینه‌وه‌ی هه‌رسێ زانا (بیکستۆن، Bexton) و (هیرۆن، Heron) و (سیت، Seet) بوو که‌ له‌ زانکۆی (ماکجیل) له‌ که‌نده‌ا به‌ئاکامیان گه‌یاند، له‌م لیکۆلینه‌وه‌یه‌دا ئەم زانایانه‌ داوایان له‌ ژماره‌یه‌که‌ قوتابی خۆبه‌خشی زانکۆ کرد که‌ به‌شداری له‌م لیکۆلینه‌وه‌یه‌دا بکه‌ن و له‌ که‌شو هه‌وایه‌کی نه‌زموونیدا هه‌سته‌وه‌ره‌کانی ئەم قوتابیانیه‌یان له‌ هه‌موو ورووژینه‌رو گوێزانکارییه‌کی هه‌ستی و واقیعی بێبه‌ش کردو نه‌یان هێشت هیچ په‌یوه‌ندییه‌کیان به‌ ژینگه‌وه‌ هه‌بیته‌، ته‌نها له‌و کاتانه‌دا نه‌بیته‌ که‌ پێویستییان به‌ خواردن و رزگاربوون له‌ پاشه‌پۆ هه‌بوو. له‌ به‌رانه‌به‌ر ئەم

بەشداربۇونەياندا، ھەر قوتاببىھكى خۇبەخش بىرىك پارەى ومردەگرت. دواى دوو سى رۇژ زۇربەى قوتاببىھكان وازيان ھىناو لەسەر تاقتى كىردنەومكە بەردەموام نەبوون و تىيان ھەرچەند پارەمان بەدەنى ئىمە جارىكى تر ناتوانىن بەردەموام بىن. دواى ئەو دوو سى رۇژە زۇربەى قوتاببىھكان و تىيان لە كاتى تاقتى كىردنەومكە تواناى چارەسەر كىردن و ھەئەينانى گىرقتەكانىيان زۇر كەم بوو بوو، سەرەراى نەوش تواناى بىر كىردنەومەيان زۇر لاواز بوو بوو، نەيان دەتوانى بۇ ماومەيەك چا و بېرنە شتەكان و بەئناگابن بۇيان. (قىتامى وعدس، 2002، ص 208).

ھەرەھا لە تاقتى كىردنەومەيەكى بەناوبانگى (لېلى، Lilly)، ئەم زانايە ژمارەيەك كەسى خۇبەخشى خستە ناو ھەوزىك ناومەو كە پلەى گەرمايەكەى وەك پلەى گەرمايەى لەشيان و ابوو، سەرەراى نەوش كىلاونكى ناسنى كىردە سەريان بۇ نەومى نە ھىچ بېيىسترو نە ھىچىش بېيىنن. دواى ماومەيەك زۇربەى بەشداربۇون وازيان ھىناو و تىيان (زۇر بىزارو وەپس بووين و بىر كىردنەومى مەنتىقىمان تىك چوو، زۇر شتى سەير سەيرمان دەبىنى و تووشى دلتەنگى و ھەئچوونى ناخۇش بووين).

دەرنە نجامى ئەو دوو توپۇزىنەومەيەو چەندەھا توپۇزىنەومى تر نامازە بۇ نەومە دەمكەن كە مرۇق بەردەموام پىنوستى بە ورووژىنەرو شتە ھەست پىكراوەكان ھەيەو بەبى نەوانە تواناى خۇسازاندن و خۇگونجاندىنى نىيەو تووشى كۇمەئىك گىرقت و كىشەى دەروونى و ەقتى و ھەئچوونى دەبىت.

بە برەواى زانايەكى وەك (دۇنالد ھب) بىبەش بوونىكى زۇر لە ورووژىنەرو ھەست پىكراوەكان، دەبىتتە ھۇى دواكەوتن و بىر كۆلى و لەوانەيە لە داھاتوودا بە زەھمەت قەرەبوو بىر كىتەو. نەومى مايەى دىخۇشىيە ھەموو مىندالان ھەر لە مىندالىيەو ھەم پائەنرە لەلايان زۇر بەھىزمو بەردەموام بەدواى ورووژىنەروەكاندا دەگەپىن و زۇر گىرگىش بە شت و رووداوو گۇرانتكارى نوى دەمەن و مرۇق و ھەست دەكات كە نەم پائەرو ھەزو نارمەزومى مىندالان بۇماومەرەمەكن.

3- دستکوته پالنهر (داهیه التحصیل)

مه‌به‌ست له دستکوته پالنهر (Achievement Motivation) حزو ناره‌زوی مروقه بۆ گه‌یشتن به ناواته‌کان و هینانه‌دی نامانجه‌کان له داهاتوودا. جیاوازی له نیوان تاکه‌کانی کۆمه‌لدا هه‌یه و هه‌موو کەس وەك یه‌ك نامانچ دانانین و هه‌مان حزو ناره‌زو و گوپو تین و په‌رۆشییان بۆ هینانه‌دی ئەو نامانجه‌نه نییه، به‌لکو له‌لای هه‌ندیک کەس ئەم پالنهره واته پالنهره‌ حزو ناره‌زوی گه‌یشتن به خه‌وو خه‌یال و نامانجه‌کان و بری کارکردن و خۆماندووکردن و کۆلنهدان زۆره‌و له‌لای هه‌ندیک کەسی تر مامناوه‌ندی و له‌لای ئەوانی تر که‌م و لاوازن. به‌ برۆای (مۆرای) (Murray) ئەم جۆره پالنهره، پالنهریکی جیهانییه‌و له‌لای هه‌موو کەسیک هه‌یه و هه‌یج په‌یوه‌ندی به نه‌ته‌وه‌و نایین و ره‌گه‌زو توخم و ته‌مه‌ن و چین و توێژی کۆمه‌لایه‌تییه‌وه نییه.

به‌ بۆچوونی مۆرای، پێداویستی جیبه‌جیکردن (Need to Achieve) (الحاجة إلى الإنجاز) بریتییه له کۆمه‌لیک هیزو گوپو تین و هه‌ول و په‌رۆشی که تاک (بۆ مه‌به‌ستی هینانه‌دی و به‌ده‌ست هینانی نامانجه‌کان و زال بوون به‌سه‌ر ئەو به‌ربه‌ست و ته‌گه‌رانه‌ی که له به‌رده‌م به ناکام گه‌یاندن و جیبه‌جیکردنی نامانجه‌کاندا هه‌ن) به‌کاریان ده‌هینن. (نشواتی، 2003، ص 217). له ژێر کاریگه‌ری مۆرای، هه‌ندیک توێژه‌ری وەك (ماکلیلاندو ئەتکنسون) له جیاتی چه‌مکی پێداویستی جیبه‌جیکردن، چه‌مکی پێداویستی ده‌ست که‌وتنیان (الحاجة للتحصیل) (Need for Achievement) به‌کاره‌ینا.

نابیت ئەوه‌مان له یاد بچیت، که جیاوازی له نیوان (ده‌ست که‌وته پالنهر) و ده‌ست که‌وتن یان جیبه‌جیکردندا هه‌یه، له‌به‌ر ئەوه‌ی ده‌ست که‌وته

پالنىر بىرىتىيە لە ئاراستەو حالەتتىكى عەقلى ناوەكى و پال بە مۇقەوۋە دەنىت و دەبىت بە جوۋلىنىرى گەيشتن يان ھىنانەدى نامانجەكان، بەلام دەست كەوتن يان جىبەجىكىردن بىرىتىيە لەو دەست كەوت و كارو چالاكىيانەى كە ھاتوونەتەدى و دەتوانىن سەرنجيان بەدىن و ھەست بە بوونيان بگەين وەك (نەركەكانى قوتابخانە يان بەناكام گەياندىنى كارو چالاكىيەك و جىبەجىكىردنى).

ھەر لەبەر ئەوۋەشە زۆر جار مۇقە خاۋەنى دەست كەوتە پالنىر يان ھەزو ئارەزو و پىداۋىستى دەست كەوتنىكى زۆر زۆرە، بەلام لەبەر ھەندىك ھۆكارى پەروەردەيى يان كۆمەلەيەتى يان سىياسى، لە ژيانى واقىعيداۋ لە كارو چالاكىيەكانى رۇژانەيدا سەركەوتنى پىۋىست بەدەست ناھىنى و دەست كەوتەكانى زۆر زۆر كەمتەرە لە دەست كەوتە پالنىر ھەزو ئارەزوۋەكانى بۇ سەركەوتن.

شايانى ئامازە بۇكىردنە لەبەر ئەوۋەى (دەست كەوتە پالنىر يان پالنىر ھەزو ئارەزوۋى دەست كەوتن) ئاراستە يان حالەتتىكى عەقلىيە، بۇيە پىشېبىنى ئەوۋە كراۋە زانايان لەو بېروايەدان كە لەلاى ھەموو كەسىك ھەيە، بەلام بە بېرو رىژەى جيا جيا، واتە لەلاى ھەموو كەس وەك يەك نىيە دەتوانرىت لە رىنگەى ئەزموون و تىستى (اختبار) تايبەتتەيەو رىژەو بېرەكەى لەلاى تاكەكانى كۆمەل دىيارى بكىرىت، بەلام ئەوۋەى ماىەى ئامازە بۇكىردنە، پىۋانەكىردنى ئەم پالنىرە كارىكى ئاسان نىيە، لەبەر ئەوۋەى وەك ھەموو دىيارە دەروونىيەكانى تر، دىيارەو چەمكىكى نادىارو ناوەكى ھەست پىنەكراۋە (مجرد، افتراضى).

لەگەل ئەوۋەشدا ھەولدىنى زۆر بۇ پىۋانەكىردنى ھەيە (مۇراى) تۋانى كەرەستەو تىستى تايبەتى وەك (T.A.T) واتە ئەزموون و تىستى تىگەيشتىنى بابەتەكە (اختبار تفهم الموضوع) (Thematic Apperception Test) بۇ

پىئوانە كىردنى ئامادە بىكات و دەتوانرىت لە رىگەي ئەم تىستەو ھەندىك خاسىيەتى كەسايەتى و پىداوىستى و پالنىرى تاكەكان دىارى بىرىن. ئەم تىستەي (مۆراي) بىرىتىيە لە ژمارەيەك وىنەي جۇراو جۇر كە پىشانى تاكەكان دەدرىن و داوايان لى دەكرىت كە لە رىگەي ئەو وىنانەو چىرۆكىك دروست بىكەن، ئىنجا لەبەر ئەوئەي وىنەكان تەم و مژاوى و نادىارن و ھىچ مانايەكى تايبەتى دىارى كراوايان نىيە، بۆيە دروست كىردنى چىرۆك و مانا پىدان و ناوھپۆكى چىرۆكەكان تايبەت دەبن بە بارى دەروونى ئەو تاكانەو چى حەزو ئارەزو و پالنىرو لىك دانەوئەي تايبەت بە خۇيان ھەيە لە رىگەي دروست كىردنى ئەو چىرۆكانەو دەرى دەبىن و دەيخەنە پال (اسقاط) وىنەكان.

واتە دەتوانرىت لە رىگەي ناوھپۆكى چىرۆكەكانەو دەست نىشانى پالنىرو حەزو ئارەزو و پىداوىستىيەكانى ئەو جۇرە تاكانە بىرىن. ھەرەھا (ماكليلاند) و ھاوپرىكانى توانىيان چەندەھا كەرەستەو تىستى تايبەتى بۇ پىئوانە كىردن و دەست نىشان كىردنى دەست كەوتە پالنىر، لە تىست و كەرەستەكەي (مۆراي) (T.A.T) ئامادە بىكەن.

دەست كەوتە پالنىر پەيوەندىيەكى بەھىزى بە پىرۇسەي بەكۆمەلەيەتى كىردنەو (التنشئة الاجتماعية) ھەيە. واتە جۇرى پەرورەدە كىردن و شىوازەكانى بەكۆمەلەيەتى كىردنى دايك و باوك لە قۇناغى مندالى، جۇرۇ پىرى دەست كەوتە پالنىر دىارى دەكەن، دەرنەنجامى توىزىنەوئەكانى ئەم بوارە ئامازە بۇ ئەو دەكەن كە زۆربەي ئەو مندالانەي كە خاوەنى دەست كەوتە پالنىرى زۆرن و حەزو ئارەزووى دەست كەوتن و جىبەجىكرىدنىان بەرزە، لەناو ئەو خىزانانەدا پەرورەدە بوون كە بەردەوام دايك و باوكيان ھانىيان داون و بوارى سەر بەخۇبوون و پشت بەستن بە خۇيان بۇ رەخساندوون و لەسەر جىبەجىكرىدنى كارو چالاكىيەكانى رۆژانەي ھەك (يارى كىردن، نان خوارىد،

جىبەجىنكىردنى كارو چالاككيبهكانى قوتابخانه، هەلبژاردنى جل و بەرگ،... هتد) هان و پاداشت كراون. بى گومان ئەو كەسانەى كە ئەم پالئەريەيان بەرزە، زۆربەى جار لە ژيانى واقيعيدا سەرکەوتوو دەبن و پەلو پاىەى كۆمەلايەتى زۆر بەرز بەدەست دەهينن، سەرەپراى سەرکەوتنەيان لە بواری خویندندا. (قطامى وعدس، 2002، ص209).

پالئەريەكانى تايبەت بە رزگاربوون و بەرگى و ئاسايش (Safety & Security)

ئەم جۆرە پالئەرانە، بریتىن لەو پالئەرە سەرەككيبانەى كە يارمەتى مرۆف دەدەن و لە كاتى بڤو مەترسى و هەرەشەدا فرىاي دەكەون و دەبن بە ھۆكارىك بۆ خۆگونجاندنى تاك لەگەل دەوربەرەكەى و داين كردنى ئاسايش و دلىيايى بۆى. لە گرنگترين پالئەرەكانى تايبەت بە رزگاربوون و بەرگى و ئاسايش (شەپخوазى و راكردن و دووركەوتنەو لە ئازارو ناخۆشيبە).

شەپخوазى و تووندو تىژى (العوان) (Aggression)

تووندو تىژى و شەپانگىزى برىتييه لەو ھەئس و كەوت و رەفتارەى كە ئامانجەكەى ئازاردانى بەرانبەر و زيان گەياندنە بە كەل و پەل و سەرمایەكانيان، بەلام بە پىروای ھليگاردى دەروونزان، دەست درىژى واتە شەپخوазى دوو جۆرى تر لە خۆى دەگرىت، كە لە رىنگايانەو تاك دەتوانىت بە حەزو ئامانجەكانى بگات، ئەرىش يان لە رىنگەى دەست كەوتنى شتىك كە گرنگو بەكەلك بىت يان دووركەوتنەو لەو بارودۆخ و شوینانەى كە بە ئازارو ناخۆشن، واتە مەبەستى ئازاردانى كەسانى بى گوناھ و قوربانى (Scapegoat) نيبە،

كە ئەمەش زىياتر نىزىكتەرە لە خۇپاراستن و بەرگرى و خۇپزگار كردن وەك لەوہى تووندو تىژى و شەپخوۋى بىت. (قطامى وعدس، 2002، ص 210).

واتە ئەگەر تاك ئەو ھىزو پالئەرو دەست درىژىيەى بۇ خۇگونجاندن و كۆتروۆل كردنى ژىنگەو پارىزگارى كردن لە خود، بەكارھىنا ئەوا لە بەرژەوھندى تاك و مروڤايەتى دەبىت، بەلام ئەگەر دژى ھاوھلان و تاكەكانى ترى كۆمەل بەكارى ھىنا، ئەوا ئەو كاتە بە زىانى ھەموو لايەك تەواو دەبىت.

بە بپوای (فرۆيد)، شەپخوۋى پالئەرىكى بايولۆژىيەو بەشىكە لە سروشتى مروڤايەتى و دەربازبوون لە دەستى مەحالە، بەلام دەكرىت لە رىنگەى نىزىك كردنەوہى تاكەكانى كۆمەل و بەھىزكردنى سۆزو خۆشەويستى لەلايەك و رەخساندى دەروازەو كەش و ھەواى گونجاو بۇ خالى كردنەوہو رزگارپوون لىي لەلايەكى تر بۇ خزمەتى مروڤايەتى دەستەموى بكەين. لە بەرانبەر فرۆيد كۆمەلىك زاناي تر ھەن و بپوایان بە بۇچوونەكانى فرۆيد نىيەو لەو بپوایەدا نىن كە شەپخوۋى پالئەرىكى بۆماوہىي و بايولۆژى بىت، بەلكو لەو بپوایەدان كە شەپخوۋى لە ئەنجامى دانانى بەرپەست و رىگر لە بەردەم پىداويستى و ھەزو ئارەزووہكانى تاكدا، دروست دەبىت و گوزارشت كردن لە شەپخوۋى دەبىتە ھۆى كەم كردنەوہى ئەو گرژى و ھەلچوونانەى كە لە ئەنجامى دانانى بەرپەست و رىگرەكەوہ دروست بوون.

كەواتە بە بپوای ئەمان شەپخوۋى دياردەيەكى كۆمەلايەتییەو لە ئەنجامى بەرپەست و بىبەش بوونەكانەوہ دروست دەبىت و دەتوانرىت لە ئەنجامى كەم كردنەوہى بەرپەست و رىگرو بىبەش بوونەكانەوہ، رىژەى تووندو تىژى و شەپخوۋىش كەم بكرىتەوہ، ھەروہا مروڤ لە رىنگەى سەرنجدان و لاسايىكردنەوہى كەسانى ترىشەوہ فيرى شەپخوۋى و تووندو تىژى دەبىت،

ئينجا نهگه كسانى چواردهورى مندال، كسانى ناشتى خوازو به بهزه يى بوون، نهوا مندال كه متر فيرى رهفتارى شهرخوازي دهبيت.

پالنهري خسته پال (دالعية العزو) (Attribution Motivation)

نهم جوړه پالنهره، گرنكى به نهو سهرچاوو هوكارانه دهوات كه دهبن به بنهما بو وهرگرتنى بريار، واته نهگه مروؤ له كارهكانى روژانهيدا سهركهوتن يان سهرنهكهوتنى بهدهست هينا، دواى نهوه پرسيارمان لى كردو وتمان له بهر چى سهركهوتى يان سهرنهكهوتى؟ نهوا زوربهى تاكهكانى كومل سهرچاوو هوكارهكانى سهركهوتن يان سهرنهكهوتن يان بو دوو هوكار دهگه پرننهوه، كه نهوانيش هوكاره (دهركى و نلومييهكان).

هوكاره ناوهييهكان تايهتن به كهسايهتى و تواناو ليها تووييهكانى تاك، بهلام هوكاره دهرهكييهكان پهيوهنديان به بارودوخ و فاكتره دهرهكييهكانهوه هميه، بو نمونه نهگه قوتاييهك له خویندن سهرنهكهوت و دهرنهچوو، ئينجا پرسيارى نهو دهرنهچوونه مان لى كرد، نهگه له وهلامدا وتى له بهر نهوهى (پرسيارمگان قورس بوون و ماموستا به باشى وانهكانى راقه نهدهكردو هولى تاقى كردنموه ناخوش و گهرم بوو، به ختم نهبوو، قيسمهت و نسييم و ابوو)، سهرجهم نهو هوكارانه تايهتن به جيهانى دهرهوهى تاك و بارودوخى دهرهكى.

واته نهم قوتاييه هوكارهكانى سهرنهكهوتنى بو جيهانى دهرهوه دهگه پرننيتوهو پالنهرهكان و هوكارهكانى سهرنهكهوتنى دهخاته پال دهرهوهى خوى. بهلام نهگه له وهلامدا وتى (خوم باش نهم خوینلو تواناي نامادهكردنى هموو وانهكانم نهبوو، له كاتى دموام كردن كم ترخهم بووم و زور روؤ نهدهچووم بو)

قوتابغانە، ئەناو پۇل زوو زوو دالغەم ئېدەدا...ھتەد)، واتە ئەم قوتايىبە ھۆكارەكانى سەرنەكەوتنى بۇ خۇدى خۇى و تواناكانى دەگەرئىنئىتەو، واتە ھۆكارەكان ناوەكىن و سەرچاوەكەى كەسايەتى و تواناكانى خۇيەتى.

بىرۇكەى خىستە پال (العزو) ئەسەر سى گرىمان و بنەما بونىاد نراو، كە

ئەمانەى لاي خوارومىن؛-

1- مروۋە بەردەوام زۆر بە پەرۇشە بۇ دىارى كىردنى ھۆكارو سەرچاوەكانى رەفتارى خۇى و كەسانى تر، ئەم گرىمانەش سەرچاوەكەى، خەزو ئارەزىو پىنداويستى مروۋە بۇ كۆتروۋل كىردنى ژىنگە و دەوروبەرەكەى، ئىنجا دىارى كىردنى رەفتارى خۇى و رەفتارى كەسانى تر، ھۆكارىكى يارمەتيدەرە بۇ چۇنىتى مامەلەكىردنى كارىگەر و سەرگەوتو و لەگەل ژىنگە و دەوروبەرە تاكەكانى تر.

2- دىارى كىردنى ھۆكارە تايىبەتايىبەكانى رەفتارو ھەلس و كەوت كارىكى ھەرەمەكى و لاوەكى (عشوائى) نىيە، بەلكو لە ئەنجامى بىركىردنەو و پىشت بەستىن بە ياسا و رىساي تايىبەتەو دەگەينە دەرئەنجام و دىارى كىردنى ھۆكارەكان. لېرەدا پىويستە پىرسىارى ئەو بەكىن: (پەيوەندى نىوان پىشېبىنى كىردن (توق) (Expectancy) و خىستە پالدا. (Attribution) چىيە؟)

ھەندىك لە زاناكان لەو بىروايەدان كە ئەو دوو چەمكە (مفھوم) لە يەكەوە نزىكن، بەلام پىشېبىنى كىردن (التوق) بىروا و بۇچوونىكى مەعرفىيە كە شتىك بەدواى شتىكى تردا دىت و يەكىكىيان دەبن بە ھۇ فاكترى سەرەكى بۇ روودانى شتەكەى تر، بۇ نمونە (ئەگەر بەردەوام بخوئىنەم و خۇم ماندوو بەكەم و

ئاگادارى مامۇستاۋ وانەكانىم بىم و سەرچاۋى پىنويست بۇ خويندەنەكەم پەيدا بىكەم،
ئەۋا پىشېبىنى دەكەم و ۋاى بۇدەچىم كە ئە كۇتايى سالدا دەردەچىم .

بەلام خستە پال (الغزو) پىچەوانەى پىشېبىنى كىردنە، ۋاتە ئەۋ بىرواۋ بۇچۈنەيە
كە شتىك رويىدا لە ئەنجامى روودانى شتىكى تر، بۇ نمونە (دەرچوونم لە
كۇتايى سان بەھۋى خويندنى بەردەۋام و خۇماندووكىردن و ئاگادارىم لەناۋ پۇلدا بو).

ۋاتە ئەگەر ھۇيەكە ھەبوۋ ئەۋا پىشېبىنى دەرئەنجام دەكەم، بەلام ئەگەر سەيىرى
دەرئەنجام كىرد، ئەۋا من دەيخەمە پال (غزو) ھۇكارىك.

3- ئەگەر بىروامان ھەبوۋ كە ھەندىك ھۇكار بەرپىسىارن لە رەفتارۋەھەلس و
كەوتىكى دىارى كراۋ، ئەۋا لە داھاتوودا ئەۋ ھۇكارانە كارىگەرى خۇيان دەبىت
لەسەر ھەلچوون و رەفتارەكانى تر.

بە بىرواى زۇر لە لىكۆلەران، ھايدەر (Heider) يەكەم زانا بوۋە كە
ئامازەى بۇ تىۋىرى خستە پال (نظريۋة الغزو) كىردوۋە لەۋ بىروايدە بوۋە كە
لەلايەنى مەنتىقىيەۋە، مۇۋف سەرچاۋەى رەفتارو رووداۋەكانى ژىئانى يان بۇ
ھۇكارى خودى كە تايبەتە بە كەسايەتى و جىھانى ناۋەۋەى يان بۇ ھۇكارى
دەرەكى كە تايبەتە بە جىھانى دەرەۋە، دەگەرپىننىتەۋە.

ھۇكارە خودى و ناۋەكىيەكان بىرىتىن لە (پىداۋىستىيەكانى مۇۋف و ھىزو
ئارەزو ھەلچوونەكان و تواناۋ نامادەباشى و مەبەست و نىەت و شارەزايىەكانى)
، بەلام ھۇكارەكانى دەرەكى كە تايبەتن بە بارودۇخى رووداۋەكەۋ جىھانى

دەرەۋە برىتتىن لە (گرانى و زەحمەتى كارو چالاكئىيەكەو بەخت) (علاۋنە، 2004، ص 225).

پەرۋەردەي نويى زياتر گرنگى بە پالئەنرەكانى ناۋەۋە دەدات و حمزو ئارەزوو تواناكانى قوتابى بە گرنگ دەزانئىت، لەبەر ئەۋە زۆر پىۋىستە لە كاتى پەرۋەردەكردن و بەكۆمەلەيەتى كردنى تاكەكانى كۆمەل، جەخت بىكرىتە سەر ھۆكارو توانا و بەھرەكانى قوتابى (پالئەنرە ناۋەكئىيەكان) و قوتابى لە ھۆكارى دەرەكى ۋەك زەحمەت و گرانى چالاكى و كارەكان و بەخت دورر بخرىتەۋەو ھول نەدات خۇي لە بەرپرسىيارىيەتى سەرنەكەوتنەكانى بدزىتەۋەو بەرپرسىيارىيەتى سەرنەكەوتنەكانى بخاتە پال ھۆكارە دەرەكئىيەكان.

بەلكو دەبىت بە پىچەۋانەۋە تىبگەيەندرىت، كە مروۋ بەرپرسىيارە لە زۆرىيە سەركەوتن و سەرنەكەوتنەكانى، پىۋىستە كۆل نەدات و بەردەۋام لە ھول و كۆششەكانى بەردەۋام بىت و لە سەرنەكەوتنەكانى پەند ۋەربگرىت و دووبارە ھولى دووبارە كردنەۋە بدات، تا لە كۆتايىدا سەركەوتن بەدەست دەھىنئى، دەبىت قوتابى تىبگەيەندرىت كە سەرنەكەوتن بەشىكە لە ژيانى ھەموو كەسىك و كەس نىيە بەردەۋام سەركەوتن بەدەست بەھىنئى، بەلام گرنگ ئەۋەيە بەدۋاي ھۆكارەكانى سەرنەكەوتنەكانماندا بگەرىن و نەھىلئىن جارىكى تر دووبارە بىنەۋە.

تيۇرى مروفايه تى و پالنه رىكان (النظرية الإنسانية)

تيۇره كەي ماسلۇ دەر بارەي پالنه رو پىداويستىيە كانى مروفا به گىرنگىر تىۇره كانى سەر به رىبازى مروفايه تى (Humanistic) دادە نرىت.

به بىروى ماسلۇ پالنه ره مروفايه تىيە كان به شىئو يەكى قو وچەكى (هرمى) گەشە دىكەن و لەسەرە تاو به پىداويستىيە فسىئولوژىيە كان گەشە دىكەن و دواتر به ره و هىنانە دى و بە دەست هىنانى خود (تحقيق الذات) سەر دىكەن. ئەمانەى خوارە وەش گىرنگىر تى پىداويستىيە كانى (پالنه رىكانى) مروفا ن:-

(1) پىداويستىيە فسىئولوژىيە كان (Physiological Needs)

لە گىرنگىر تى ئەم پىداويستىيە نەش (خۇراك و خوار دىنە وە ئوكسىجىن و نىسراحت و رىزگار بوون لە پاشە پۇ... هتد)، به بۇچوونى ماسلۇ تىركردنى ئەم پىداويستىيە نەبىن به پالنه رو بناغە بۇ مروفا و گەرانى بەدوای پىداويستى تىر.

(2) پىداويستى ئاسايش و دىنيائى (Safety Needs)

ئەم جۇرە پىداويستىيە نەبىن به پالنه رو ئەوئى مروفا بەدوای ئاسايش و دىنيائى و سەلامە تىدا بگەرى و لە ترس و دلەراو كى و شلەژان دور بگەوئتە وە. ئەم پىداويستىيە به ئاسانى لەلاى منداڭ هەست پىدە كەين و دەتوانىن لەمىانەى رەفتارە كانى منداڭ دەست نىشانى بگەين. منداڭ دەيەوئت لە شتە نا ئاسايشە كان دور بگەوئتە وە ئەو كارو چالاكىيانە بگات، كە ئاشنايه تى لە گەلىان هەيە و بەردەوام بە شىئو يەكى رۇتىنى دووبارە دەبنە وە.

3 - پىداۋىستىيە خۇشەۋىستىيە ۋە چۈشەنچە ناۋ كۆپۈ كۆيۈنەۋەمگان (Love and Belonging Needs)

بۇ تىركىردىنى ئەم پىداۋىستىيە مۇۋە تىكەل بە كۆپۈ كۆيۈنەۋە كۆمەلەيەتتەيەكان دەبىتتە ۋە ھەمان كاتىشدا كەسانى تىرى خۇش بویت. واتە كاتىك مۇۋە لە خۇشەۋىستە ۋە ئازىزو دۇستە ۋە برادەرانى دور دەبىتتە، ھەست بە ناخۇشى ۋە دلتنەنگى ۋە بىزارى دەكاتە ۋە ھەمان كاتىك بە زووترىن كات پەيۋەندىيان پىۋە بكات يان بگەرپتەۋە ناويان. بە بىرۋاى ماسلۇ ئەم پىداۋىستىيە دەبىتتە بە پالئەرنىكى گىرنگ بۇ ئەۋەى مۇۋە بە كارو چالاكى كۆمەلەيەتتە ھەلبىستتە ۋە بەشدارى كۆپۈ كۆيۈنەۋەكان بكات، ئىنجا تىرنەكردىنى ئەم پىداۋىستىيە دەبىتتە ھۇى ياخى بوون ۋە سەرەپۋىيە. بە بۇچوونى ماسلۇ سەرچاۋە ۋە ھۇكارى سەرەكى سەرەپۋىيە ۋە ياخى بوونى لاۋان ۋە ھەرزەكاران بۇ تىرنەكردىنى ئەم پىداۋىستىيە دەگەرپتەۋە.

4) پىداۋىستىيە رىزگىرتىيە خۇد (احترام الذات) (Self-Esteem Needs)

ئەم پىداۋىستىيە ماناى ھەزو ئارەزۋى مۇۋە بۇ ئەۋەى كەسىك بىت رىزى بگىرى ۋە كەسايەتتە سەرەخۇۋ تايىبەت بەخۇى ھەبىتتە ۋە كەس سووكايەتتە پىنەكاتە ۋە لە نىرخى كەم ئەكاتەۋە. ئىنجا ھەر كاتىك ئەم پىداۋىستىيە مۇۋە تىرىۋو ئەۋا ھەست كىردن بە بىرۋابەخۇبۋون ۋە مەمانەۋى ھىزو تۋانا لەلەى دروست دەبىتتە، بەلام ئەگەر مۇۋە لەم پىداۋىستىيە بىبەش بو، ئەۋا ھەست كىردن بە كەمى ۋە بى تۋانايى ۋە لاۋازى لە دل ۋە دەروونى گەشە دەكەن ۋە روۋبەروۋى زۇر گىرەت ۋە كىشەى دەروونى ۋە كۆمەلەيەتتە دەكەنەۋە لە رىانى كۆمەلەيەتتە ياندا سەرەكەۋتن بەدەست ناھىنن.

(5) پیدایستییه مه‌ریفیه‌گان (Cognitive Needs) که پیدایستی زانین و تیگه‌یشتن (Needs to Know & Understand) له خودم‌گریت.

ئهم پیدایستییه‌ش مانای گه‌ران و ویل بوونه به‌دوای زانیاری و زانین و تیگه‌یشتنی دیارده‌کانی ژیان. ئهم پالنه‌رو چه‌زو ئاره‌زووش له ریگه‌ی دۆزینه‌وو گه‌ران و تاووتوی کردنی دیارده‌کانه‌وه دیتهدی، که مروّقه ده‌یه‌ویت زۆرتترین زانیاری و شاره‌زایی ده‌ست بکه‌ویت. به‌بۆچوونی ماسلو ئهم پیدایستییه له‌لای هه‌ندیك که‌س زیاتر دیارو روون و ئاشکرایه‌و به‌ئاسانی هه‌ستی پیده‌که‌ین.

(6) پیدایستییه جوانکارییه‌گان (Aesthetic Needs)

ئهم پیدایستییه مانای چه‌زکردن به (ریك خستن و جوانکاری و رازاندنه‌وو دوورکه‌وتنه‌وه له ناشیرینی و ناریك و پیک و پیس و چه‌په‌لی و که‌مته‌رخه‌می له ريك خستن) ده‌گه‌یه‌نیت. هه‌رچه‌نده ماسلو دان به‌ئوه‌دا ده‌نیت که تیگه‌یشتن و دیاری کردنی ئهم پیدایستییه کاریکی ئاسان نییه‌و زه‌حمه‌ته، به‌لام له‌گه‌ل ئه‌وه‌شدا له‌و بپروایه‌دایه، که که‌سیك خاوه‌ن دروستی ده‌روونی پنیوست بیت، ئه‌وا چه‌ز به‌ گه‌ران به‌دوای جوانی و جوانکاری و کاری هونه‌ری و ريك خستن و گرنگی دان به‌ سروشت ده‌کات، نیتر ئه‌و که‌سه منداڵ بیت یان گه‌وره.

7- پىداۋىستى ھېنانەدىۋ بەدەست ھېنانى خود (تحقيق الذات - Self-Actualization Needs)

ئەم پىداۋىستىيە ماناى ئەۋەپە مەرۋە ئەۋ ھەزۋ ئارەزۋەى ھەپە كە تۋاناۋ لىھاتۋۋىيەكانى لەژيانى واقىئىدا بەھىننەتەدىۋ لە كارۋ چالاكىيەكى ھەست پىكاراۋدا بەرجەستەى بكات، بە مەرجىك لەگەل ھەزۋ ئارەزۋ و تۋانكانىدا بگونجىت.

بە بىراۋى ماسلۇ، ئەۋ كەسەى بتۋاننىت خودى خۋى بەھىننەتە دىۋ كارۋ چالاكىيەك بكات كە لەگەل تۋاناۋ لىھاتۋۋىيەكانىدا بگونجىت، ئەۋا دەبىت بە خاۋەنى درۋستى دەروۋنىۋ لە گرفتۋ كىشەى دەروۋنىۋ كۋمەلەيەتى دۋور دەكەۋىتەۋە. ماسلۇ لەۋ بىراۋەداپە كە ئەم پىداۋىستىيە تەنھا تايبەتە بە كەسانى كاملۋ پىنگەيشتۋ، چۈنكە مندالۋ نەۋجەۋان ناتۋان ئەم پىداۋىستىيە بەھىننە دى، لەبەر ئەۋەى ھىشتا پىنەگەيشتۋون تۋانكانىان بە تەۋاۋى گەشەيان نەكردۋە، بۋيە ناتۋان خودى خۋيان بەھىننەدىۋ بىن بە خاۋەنى ناسنامەۋ ھاپرىۋ پىشەۋ بەھاۋ ھاسەرۋ خىزانى تايبەت بە خۋيان. بەلام دەتۋاننىت رىنمايى بكرىنۋ ژىنگەۋ بارۋدۋخى گونجاۋ بۋ گەشەكردنۋ خۋناسىنۋ شارەزابۋونى تۋاناۋ خالە لاۋزەكانىان، بىرەخسىندىرىن، تا دۋاتىر بتۋان ئەم پىداۋىستىيەيان بەھىننەدى.

ھەرچەندە تىۋرەكەى ماسلۇ گىرنگى خۋى ھەپەۋ كارىگەرى زۋرى لە بۋارى فىركردنۋ چارەسەركردنى دەروۋنىدا ھەپە، بەلام لەبەر ئەۋەى لەسەر بىنەماى فەلسەفىۋ بىراۋبون بە سەربەستىۋ نازادىۋ مافى مەرۋەۋ تۋاناۋى مەرۋەۋ بۋ داھىنانۋ كارى خىرو چاكە بۋنىاد نراۋەۋ بىنەماى ئەزمۋونىۋ تاقىگەى (تجربىي) نىيە، واتە ھەموۋ دەرنەنجامۋ بۋچۋونەكانى ماسلۇ لە

نهجی سهرنج دان و چاوپیکهوتنی نهکلینیکی و تایبتهتییهوه بووه، بویه کهم و کورتی خوی ههیهو بهسهر ههموو کهسیکدا پراکتیزه ناکریت و ناتوانریت ههندیك حالهتی تایبتهتی پی لیک بدریتتهوه سهرهپرای نهوش ناتوانریت وهک دیارده دهروونییهکانی تر بخریتته چوارچیوهی تاقی کردنهوهی مهیدانییهوه. بهلام لهگهه ههموو نهوانهشدا تا نیستا به گرنگترین تیورهکانی بواری پیداویستی و پالنههمکان دادهنریت (نشواتی، 2003، ص 212-215).

مولڪداری

تاروڪو ئيستا مشتو مريڪي زور ههيه لاهسر دياردهي مولڪداری (التملك) له بارهه شوهوه كه نايا مولڪداری رهمهكه (غريزه) يان له ژينگهوه مروءه فيري دهبيت؟ ڪومه ليڪ له دهروونزانهكان لهو بروايهدان كه رهمهكهو مروءه هر له کاتي لهدايك بوونهوه نهم حهزو نارزهووي شت ڪوكردهوهو عه مبارڪردني ههيه، نمونه شيان لهو بارهيهوه ههلسو كهوتي منداله بو ڪوكردهوهو به مولڪ كردني شتهكاني چواردهوري و خوهرستهيه تي، له پيشهنگي هه مووشيانهوه (مهكدوگال) دهروونزانه، (مهكدوگال) لهو باوه رهدايه كه مولڪداری رهمهكهو لهلاي مروءه و نارزه ليش ههيه (ميرووله، ميشههنگ، سموره،...هتد).

به لام له بهرانبهر نهم ڪومه لهدا دهستهيهك دهروونزانو ڪومه لناس لهو باوه رهدان كه مولڪداری دياردهيهكي ڪومه لايه تيبهوه مروءه له ڪومه لهكهيهوه فيري دهبيتو هيچ پهيوهندييهكي به رهمهكهوه نيبه، نينجا بو يه ڪالا ڪردنهوهو به لايه ڪدا خستني نهو مشتو مره پيوسته ناماروهو پشت به ده رنه نجام ههنديڪ لهو تويژينهوه زانستييانه بيهستين كه لهم بارهيهوه به نه نجام كهيه ندراره، دهروونزاني نوئي به سوود لي و مرگرتنو پالپشتي ده رنه نجامي تويژينهوهكاني بواري ڪومه لناسي و نه نثر و پوئلوژيا، گهيشتوتله نهو راستيبهيه كه مولڪداری دياردهيهكي ڪومه لايه تيبهوه مروءه له ريگهه دامه زراوه ڪومه لايه تيبه ڪانهوه (خيژان، خويندنگا، ڪومه ن،...هتد) فيري دهبي و به لگه شيان نهم خالانهه لاي
خوارهويه:-

(1) نهگه ردياردهيهك رهمهك و بوماوه بيت، دهبيت هاوبهش بيت له نيوان هه موو تاكهكاني نهو توخم و جوړه (نوع)، واته نهگه مولڪداری رهمهك و

بۆمۈرە بۈيە دەبۈيە لە ھەمۇ كۈنچ قوۋىن و گۆشەيەكى ئەم جىھانە بەرفراوانە ھەبۈيە و تاكە مۇقۇنك نەبۈيە كە ئەم ھەزۇ ئارەزۈي مۇلكداريەي نەبىت.

بەلام نەنشىۋۇپۇلۇژيا ۋەك زانستىك تايبەت بە تۇيۇننەۋەي رەۋشت و يىرۇ باۋەرۇ ھزىرۇ داب و نەرىتى كۆمەنگا سەرەتايىبەكان لەلەيەك و بەراوردكردى بە كۆمەنگاۋ شارستانىيەتە پىنش كەوتۇۋەكان لەلەيەكى تر گەيشتە ئەو راستىيەي كە ئەم دياردەيە (ۋاتە مۇلكدارى) لاي زۆر ھۆزۇ دەستە و تاقم كە ژيانىكى سادە و ساكارى دور لە ئالۇزى و مەملانى و شارستانىيەتە پىنش كەوتۇۋى سەدەي بىستەم لە چەند دورگەيەك دەژىن ھەر نىيە و بە ھىچ شىۋەيەك ھەستى پى ناكىرت.

بە پىچەوانەۋە، ئەو تىرۇ ھۆزانە بەشىۋەي كۆمەك و ھەرەۋەز كاردەكەن و بە يەكسانى ۋەك خوشك و برا بەشى دەكەن، كاتىك دەچن بۇ راۋو شكارى ئازەل و پەلەۋەرۇ ماسى يان بەرۇبۇمى ميوەجات و رۋەك (دانەۋىلە) كۆدەكەنەۋە دۋاي گەرانەۋە، ھەريەكە بەشى خۇي دەبات و زىادەكەش لە شۋىنكى گشتىدا ەمبار دەكىرت و ھەر كەس لەدواتر پىداۋىستى پى بۇ دەچىت بە قەدەر پىداۋىستىيەكەي ۋەرى دەكىرت، ۋاتە ژيانىكى كۆمۇنى سەرەتايى دەژىن و مەملانى و چەوساندەۋە و چاۋ برسىتى لەناۋياندا نىيە.

(2) ئەگەر دياردەيەك رەمەك (غرىزە) بىت، دەبىت لە نىۋان ئازەل و مۇقۇدا ھاۋبەش بىت، بەلام دياردەي مۇلكدارى و ەمباركردى لە جىھانى ئازەلدا نىيە، بىجگە لە (مىرۋولە و سەۋرە).

(3) تەننەت رىژە و تۈۋندۇ تىژى دياردەي مۇلكدارى لە نىۋان ئەو كۆمەنگايانەي كە ھەيانە، دەگۇرنت و جياۋازە بەپىي جياۋازى رۇم و سىستەمى

کۆمه‌لایه‌تی و رامیاری و ئابووری ئەو کۆمه‌لگایانە. لەبەر ئەوە ھۆکارەکانی (جوگرافی و میژوویی و کۆمه‌لایه‌تی، دەروونی) کاریگەری خۆیان ھەیە لەسەر دیاردە ی مولکداری، بۆ نموونە کوردستانی خۆمان لەبەر ئەوەی داھات و سەرچاوەی ژبانی لە کۆنەوێ تا رادەیه‌کی زۆر پشستی بە ناوی باران بەستوو و ناوی بارانیش لە سائیکەوێ بۆ سائیکی تر کەم و کورتی تێ کەوتوو، ھەرھەا شونینی ژبانمان سەختە و ناوچە ی شاخاویبە زۆر جار بەفر رینگای ھاتووچۆی گرتوو، رژنمە داگیرکەرە یەک لەدوای یەکەکانی کوردستانیش بەردەوام گەلی کوردستانیان برسی کردوو و زۆر جار قات و قەری و گرانی و نەھامەتی سەرسنگی ئەم ناوچە یە ی گرتوو.

لەبەر ئەوە زۆر ئاسایبە مولکداری و عەمبارکردن و شاردنەوێ کەل و پەل تاکە رینگایەک بێت بۆ زامەن کردنی ژبانی ماڵ و منداڵ و گەیشتن بە لیواری دنیایی و ئارامی. کەواتە ھۆکارەکانی خۆپەرستی، نەبوونی پیدایستبەکان و (بیمە) (ضمان) ی کۆمه‌لایه‌تی و مەترسی گرانی و قات و قەری و دژواری و سەختی ژینگە ی جوگرافی و ھاندانی ئەم دیاردە یە بەرپرسیارە لە بوونی مولکداری نەک رەمەک.

به شي پينجه م هه نچوونه کان

پيشه ڪي

لايه نه ڪاني هه نچوونه کان

چ ڪاتيڪ هه نه چين؟

ره گه زه ڪاني هه نچوون

هه نچوونه کان و نه خوشي سايڪوسوماتي

گرنگترين هه نچوونه کان

هه نچوون و تيوريه ڪاني

هەلچۈنەكان

پېشەكى؟ -

هەلچۈنەكان بەشىكى گىزىكى ژيانى ھەر يەككىك لە ئىمەيەو ژيان بەبى
 ھەلچۈنەكان ھىچ تامو چىزىكى نىيە، لەبەر ئەوھى تامو چىزى سەركەوتنەكان
 لە خۇشى و كامەرانى (ھەلچۈنەكان)دايە. ھەموومان دەتوانىن ساتو
 رووداۋەكانى ژيانى رۇژانى رابردوومان (بە باشو خراپىيەو) بەھىنەوھ يادى
 خۇمانو ھەلچۈنەكانيان ديارى بىكەين، واتە خۇشى و تامو چىزى پىكەنن و
 زەردە خەنەكان سەرھەراي گىريان و توورەبوون و شەرم و ترسو دلەپراۋكىكان
 بەھىنەوھ يادى خۇمانو دووبارە لەگەلىان بژىن. ھەلچۈنەكان بەشىكىن لە
 ژيانمان و رىگاربوون يان راكردن لەدەستيان مەحالەو كەس نىيە ھەموو
 يادگارپىيە تال و شىرىنەكانى ژيانى لەبىر بىكات.

ئەو مندالانەى لەسەر دەستى دايك و باۋكىكى تووندوتىژو شەپخوازو دل
 رەق پەرۋەردە بوون، زۇر زەحمەتە بتوانن ترسو ھەرەشەو لىدان و
 توورەبوونەكانى باۋك و دايكىان لەبىر بچىت و بەردەوام لە كاتى بىننى دايك و
 باۋك و بىستنى ناويان و باس كردنى رووداۋو كارەساتەكان، تووشى ھەمان
 ترسو شەرم و دلەپراۋكى و خەم و خەفەت و توورەپىيەكانى سەردەمى مندانى
 دەبن، لە ھەمان كاتىشدا ھىچ كەس نوكتەو قسەى خۇش و بەزەيى و رىزگرتنى
 مامۇستاۋ دايك و باۋكە باشو دل گەرەكان لەبىر ناكات و ھەردەم
 يادكردنەويان مۇۋ توشى ھەلچۈنە خۇشەكانى ۋەك (كامەرانى و
 خۇشەويستى و پىكەنن و ۋەرگرتنى تامو چىزى خۇشى) دەكات و دەروونى
 دەحەسىنىتەوھو بەرانبەر ژيان گەشىبن دەبىت.

ھەلچوونەكانمان بەھرەو دىارى خودان بۇمان و ژيان بەبى ئەوان جەستەيەكى
 مردووى بى گيان دەبوو. خوئىنەرى بەرپىز بىر لە ژيانىك بىكەرەو مەروە بەردەوام
 تەنھا مىشكى بەكاربەئىنايەو وەك كۆمپىوتەر پروسە عەقلىيەكانى جى بەجى
 بىكردايەو بەردەوام بىرى لە ژيان و دياردەكانى بىكردايەو ھىچ ھەلچوون و تام و
 چىژو خۇشى و ناخۇشىەكى لەگەل نەبوايە، ئايا ئەو ژيانە چۇن دەبوو؟ بى
 گومان ژيانىكى زۇر ناخۇش و وشك و بى گيان دەبوو، لەبەر ئەو ھى عەقل بەبى
 سۇزۇ خۇشەويستى و ھەلچوونەكان ھىچ تامىكى نىيەو دەبىت بە ژيانىكى بى
 رەنگ و تام و بۇن. ھەلچوونەكان تەنھا تام و چىژو رەنگ نادەن بە ژيان بەلكو لە
 ھەمان كاتدا يارمەتى مانەو ھەمان دەدەن و ناھىلن بە ئاسانى لەناو بچىن و لە
 كاتى ترسو ھەرەشەو حالەتە ئاناساييەكاندا فرىمان دەكەون و لەو ترسو و
 ھەرەشەو حالەتە ئاناساييەنە رىزگارمان دەكەن.

هه لچوون (الانفعال)

هه لچوون حاله تيكي ويژداني بههيزي كتوپري له ناکاره و رنگدانه وهی له سر کوئندامي جهسته يي و دهر ووني تاك ده بيټ و کو مه ليک نيشانه و ديارده له تهك خويدا ده هيني و باري هه لچووني مروفي پي ديارى ددکريت و سئ لايه ن ده گريتته وه، که بریتين له ئەمانه ی لای خواره وه:-

(1) لايه نى هه ستي خودى:-

که ئەم لايه نه تايبه ته به و مروفه هه لچووه و ئەو خوئی له سر زارى خوئيه وه باس له هه لچوون و گوړانکارييه فسيولوژييه کاني دهکات، بۆ نمونه ئەگەر يه کيک تووشى هه لچووني توپره بوون بوويت، ئەو ده توانيت خوئی باسى ئەو هه ست و گوړانکارييه نه بکات که له ئەنجامى توپره بوونه که وه روويداوه.

(2) لايه نى دهر ووى بينراو:-

ئەم لايه نه سه رجهم ئەو گوزارشت و دهر برين و جووله و گوته و گوړانکاريه دهره کيiane ده گريتته وه که له ديوى دهره وهى مروفا رووده دن و ده توانريت له ميانه يانه وه هه ست به هه لچوون و نا نارامى و باري دهر ووني ئەو مروفه توپره يه، يان دلخوشه، يان ترساوه... هتد، بکريت.

(3) لايه نى فسيولوژى:-

له گه ن ئەوهى مروفه خوئی هه ست به هه لچوونه که ي دهکات و له ديوى دهره وهش کو مه ليک گوړانکاري له دهم و چاوو ده ست و قاچيدا رووده ات له

ھەمان كاتىشىدا چەندەھا گۆرۈنكەرى فسيولوژىيەش لە ناوھەوى مروۋە روو دەدات ۋەك زىادبوونى لىدانى دل، بەرز بوونەھوى پروسەي ھەناسەدان، زىاد بوونى رىژەي شەكر لە خوئىنداو سوور بوون يان زەرد بوونى دەم و چاۋ، ۋەستانى پروسىسى ھەرس كردن، ۋەستانى رزاندى لىكە گلاند كە دەيىتە ھۆي ۋوشك بوونى دەم و لىوو بەرزبوونەھوى پلەي گەرمى پىست و ئارق كەردنەھە، تەسك يان فراوان بوونى بىلبىلەي چاۋ، گىرژ بوونى ماسوولكەكان، ئەم گۆرۈنكەرىيە فسيولوژىيەنە لە ئەنجامى وروژاندى كۆئەندامى دەمارى سىمپساويەھە روودەدەن.

بىگومان ئەو گۆرۈنكەرىيە فسيولوژىيەنە بۇ بەرزەھەندى و خۇسازاندى مروۋە روودەدەن، بەتايىبەتى كاتىك تووشى بارودۇخ و وروژىنەرىكى ترسناك دەيىت و ھەرشە لە بوون و ژيانى دەكات، نا لەم كاتە ترسناكانەدا كۆئەندامى دەمارى سىمپساوي فرىاي خۆي دەكەويت و فەرمان بۇ زۆرەي كۆئەندامەكانى لەش دەردەكات، بەتايىبەتى ئەوانەي كە لەژىر كۆنترۆلى كۆئەندامى دەمارى ناوھەندىدا نىن، ئەوانىش لەم كاتە تەنگانەيەدا بۇ فرىاكەوتنى خۇيان ھەرىكەو بەپىئى تايىبەتەندىتى خۆي فەرمانەكە جى بەجى دەكات و دەست دەكات بەو پەرى چالاكى خۆي .

شايانى نامازە بۇكردنە چالاكى و جوولەو ھىزى مروۋە لە كاتى ھەلچووندا دەكاتە ترۆپك، بىگومان ئەم چالاكى و ھىزە ناناسايىش پىويستى بە كەرەستەي خاۋ ھەيە، لەبەر ئەو شەكرى كۆكرەھى ناۋ جگەر دەپژىتتە ناۋ خوئىنەھە، لىدانى دل زىاد دەكات بۇ ئەھەي خىرا خىرا خۇراك و ئوكسىجىن بۇ خانەكانى لەش بەرىت، پروسىسى ھەناسەدان زىاد دەيىت، چۈنكە ئەو چالاكى و ھىزە ناناسايىە پىداويستى زۆرى بە ئوكسىجىن دەيىت لەلايەك ۋە رىزگاركردىنى لەش لە دوھەم ئوكسىدى كاربۇن لەلايەكى تر، ھەروھە چاۋ

زىياتر دەكرىتتەمە بۇ ئەۋەى زۇرتىرىن شەپۇلى رووناكى وەربىگرى و دورتر بىنى و شەكرىش دەبىت بە سەرچاۋەيەك بۇ دروست كىردنى گەرمى و ووزەى پىۋىست بۇ ماسوولكەكان و بەردەوام بوونيان لەسەر چالاكى و ماندوو نەبوونيان.

بىگومان كۆمەلىك ھۆكارى دەرەكى و ناۋەكى ھەيە لە ژىنگەدا كە دەبىتە ھۇى ھەلچوونى مرۇۋ لەوانە: دانانى كۆسپ و تەگەرە و بەربەست لە بەردەم پالنىرو پىداۋىستىيەكانى مرۇۋدا، وروژاندنى پىداۋىستىيەكانى تاك، تىركىردنى لەپرو ناۋەختى پىداۋىستىيەكان، وە ھەلچوون دوو جۇرى سەرەكى ھەيە، جۇرى يەكەم پۈزەتىفەو خۇشە بۇ مرۇۋ ەك دل خۇشى، گەش بىنى، سۇزۇ خۇشەۋىستى، بەلام جۇرى دوۋەم نىگەتىفەو ئەگەر زىاد لە پىۋىست بوو ئەوا زىان بەخشە بە مرۇۋ ەك ترس، توۋرەبوون، دلەپراوكى، تۇقىن، گىزى، رك و كىنە...ەتد. گومانى تىدا نىيە ئەگەر مرۇۋ زۇربەى كات لە بارىكى دەروونى ھەلچوونىدا بىت و بەردەوام ئەو گۇراناكارىيە فسىۋلۇژىيانەى ھەبىت ئەوا مرۇۋ توۋشى زۇر گىرفت و نەخۇشى دەروونى و جەستەيى دەبىت.

چ كاتىك ھەلدەچىن ؟

بە بۇچوونى گىلفۇرد، مرۇۋ لە ژمارىيەك بارودۇخى تاييەتىدا توۋشى ھەلچوون دەبىت، كە ئەمانەى خوارمومن:-

(1) تا پالنىرەكانمان بەمىز بىت، ھەلچوونەكانىشمان ئەۋەندە بەمىز دەبىت، چونكە پەيوەندىيەكى بەمىز لە نىۋان پالنىرو ھەلچوونەكاندا ھەيە، واتە پالنىر بەبى ھەلچوون ھىچ بەھايەكى نىيەو جەستەيەكى بىگىيانە، نىنجا كاتىك پالنىرو ھەزۇ ئارەزوۋىيەكى بەمىزمان دەبىت، ئەوا ھەلچوونەكانىشى

بههیز دهبیت، بهلام کاتیک پالنه‌ره‌کان لاواز دهن هه‌لچونه‌کانی هارشانیشیان لاواز دهن.

(2) کاتیک حزو ناره‌زوویه‌کی ناناسایی و کتوپرمان تیر دهبیت، نا لهم کاته‌شدا هه‌لچونه‌کان تووندو بههیز دهن. بۆ نمونه کاتیک قوتابی چاوه‌پوانی سه‌رکه‌وتن و ده‌رچوونی نه‌کردبئ، بهلام کاتیک نمره‌کانی وهرده‌گریت و ده‌بینیت ده‌رچووه، ئەوا زۆر دلخۆش و کامهران ده‌بیت و هه‌لچونه‌کان له‌سه‌رو سیمای دهم و چاویدا دهرده‌که‌ویت، یان به پیچه‌وانه‌وه چاوه‌پوانی ده‌رچوونی کردبئ، بهلام دهرنه‌چیت، لهم کاته‌شدا تووشی هه‌لچوونی ناناسایی و بههیز ده‌بیت.

(3) کاتیک به‌ربه‌ست و ریگر له به‌رده‌م نامانج و حزو ناره‌زووه‌کانی تاکدا داده‌نریت و تاک ناتوانیت ئەو حزو ناره‌زووه‌ی تیر بکات، نا لهم کاته‌شدا مرو‌ف تووشی هه‌لچوون ده‌بیت.

(4) کاتیک به نامانجه‌کانی خۆمان ده‌گه‌ین یان تووشی بی هیوایی ده‌بین، نا لهم حاله‌تانه‌شدا مرو‌ف تووشی هه‌لچوون ده‌بیت. بۆ نمونه (له‌ده‌ست دانی که‌سیکی خۆشه‌ویست و نازیز یان گه‌یشتن به پله‌و پایه‌یه‌ک یان هه‌ست کردن به سووکایه‌تی کردن... هتد) تووشی هه‌لچوونی به‌هیزمان ده‌که‌ن.

ره‌گه‌زه‌کانی هه‌لچوون

نه‌گه‌ر بمانه‌ویت هه‌لچوونه‌کان شیتە‌ل بکه‌ینه‌وه، ئەوا ده‌گه‌ینه‌وه و دهرنه‌نجامه‌ی که هه‌لچوونه‌کان سئ ره‌گه‌ز له‌خۆده‌گرن، که بریتین له :-

(1) درك پيكردن و زافيني وروژينهركان، واته هه‌لچون روونادات نه‌گهر مروژ درك بهو وروژينه‌رانه نه‌کات که ده‌بنه مایه‌ی (ترسو توو‌ه‌بوون و شهرم و دل‌ه‌راوکی و خوشی و بی‌زاری...هتد). ئەم لایه‌نه په‌یوه‌ندی به خودی که‌سه‌که‌وه هه‌یه واته چۆن له وروژينه‌ره‌که ده‌کات و لیکی ده‌داته‌وه.

(2) گۆپانکارییه جه‌سته‌یه‌کانی دیوی دهره‌وی وهک (دهم و چاوو روومه‌ت زه‌رد هه‌نگه‌پان له‌کاتی ترسو سووربوونه‌وه له‌کاتی شهرم، ده‌ست و قاچ جوولان و گرژبوونی ماسوولکه‌کان و فراوان بوونی بیلبیله‌ی چاو، ره‌پ بوونی تاله مووه‌کانی سه‌ر).

(3) گۆپانکارییه فسیولۆژییه‌کانی ناوه‌وه وهک (زیادبوونی لیدانی دل و خیرابوونی هه‌ناسه‌دان و وه‌ستانی رژاندنی لیکه گلاندو سست بوونی کارو چالاکی گه‌ده،...هتد)

که‌واته ده‌توانین له رینگه‌ی ئەو سێ ره‌گه‌زه‌ی سه‌ره‌وه هه‌ست به هه‌لچوونه‌کان بکه‌ین، به‌لام ناسینه‌وه‌ی جوژی هه‌لچوونه‌که‌و دیاری کردنی کارنکی ئاسان نییه، له‌به‌ر ئەوه‌ی گۆپانکاری جه‌سته‌یی دهره‌کی و گۆپانکارییه فسیولۆژییه‌کان له‌گه‌ل هه‌موو هه‌لچوونه‌کاندا رووده‌دن، هه‌رچه‌نده له‌کاتی توو‌ه‌بووندا روومه‌ت و دەم و چاو سوور هه‌ل‌ده‌گه‌رین، به‌لام له‌کاتی ترسدا زه‌رد ده‌بن، هه‌روه‌ها له‌کاتی خه‌م و خه‌فه‌ت دەم به‌ره‌و خواره‌وه هه‌ل‌ده‌گه‌رینه‌وه، سه‌ره‌پای ئەوه‌ش مروژ له‌کاتی خوشی و کامه‌رانیدا به زه‌رده‌خه‌نه و پینکه‌نین و له‌کاتی بی‌زاری و ناخوشیدا به گریان و توو‌ه‌بوون و هاوار گوزارشت له هه‌لچوونه‌کانی ده‌کات.

بەلەم لەگەن ھەموو ئەوانەشدا تەنھا لە رىگەي خالى يەكەم (درك پىكردن و زانىنى وروژىنەرەكان) كە تايبەتە بە خودى كەسەكە، دەتوانرىت بە باشى جۆرى ھەلچونەكە بناسرىتەو، واتە كاتىك دەبىنن يەكىك گۇرپانكارى فسىۇلۇڭى و دەرەكى لە جەستەيدا روويداھو ھەلچون لە سەرو سىمايدا ھەست پىدەكرىت، بەلەم زەحمەتە بە راستى بزانىن ئەو كەسە لە چ حالەتتىكى ھەلچوندايە، ئايا (ترساو، توورەيە، بىزارە، دلخۇشە، دوودل و رارايە، شەرمەنە... ھتد)!. بەلەم كاتىك پىرسىار لە خۇي دەكەين، ئەوا زۆر بە باشى باسى حالەتى دەرۋونى خۇي و جۆرى ھەلچونەكەيمان بۇ دەكات. ئەھەش دەمان گەيەنپتە ئەو دەرئەنجامەي كە ئەمپانەي ئەم خالانەي خوارەو، دەتوانىن پىوانەي ھەلچونەكان بكەين و بەشپويەكى زانستى ديارىيان بكەين؛

1- پىرسىاركردن لە خاۋنى ھەلچونەكە. واتە دەرئەت لە رىگەي پىرسىاركردن و چاوپىكەوتنى تاكەكانى كۆمەلەو، جۆرى ھەلچونەكان بزانىن و پلەو بپو بەھىزى و لاۋازى ديارى بكەين.

2- سەرنجەدانى جەستە و دىۋى دەرەۋى كەسى ھەلچوو. واتە دەتوانىن لە رىگەي جوولەي دەست و قاچ و رەنگى دەم و چاۋو رومەتى، تاكەكانەو، شارەزايى و زانىارى دەربارەي جۆرى ھەلچونەكان پەيدا بكەين و تا رادەيەك جۆرو بەھىزى و لاۋازىيەكەي بزانىن.

3- پىوانەكردى گۇرپانكارىيە فسىۇلۇڭىيەكان (زىاد بوونى ليدانى دل، خىرا بوونى ھەناسەدان، زىاد بوونى رىژەي شەكر لە خوین، رژاندى ھۆرمۇنى ئەدرىنالىن، رىژەي لىكە گلاند، كارو چالاكى گەدە، گرژ بوونى ماسولكەكان، تەسك بوونەو ھو بەرفراوان بوونى بۆرىيەكانى خوین و بۆرى سىيەكان، ئارەق

كردنه وه تهرېووني پيست،... هتد) له ريگه ي ناميرو كهرهسته ي تايهت به نه و نه دمانه ي له ش.

له گرنگرين گورانكاريه جهسته ي و فسيونوزييه كان كه له ريگه يانه وه هه لچونه كان پيوانه و ديارى دمكرين، نه مانه ي لاي خواره ون؛-

ا- زيادبووني گه ياندني كارهباي پيست، واتا له كاتي همدنيك له هه لچونه كان، له شي مروء عاره ق دهكاته وه و پيست تهر دهبيت، كه نه مش دهبيته هوي ناسان كردني رويشتنى ته زوى كارها له له شداو پيست بهرگري كه متر دهبيته وه.

ب- گورانكاري له پرؤسه ي پانه په ستوي خوئين و هه ناسه دان.

ج- بهرزيوونه هوي پله ي گهرماي له ش (به تايه تيش مل) له كاتي توپره بوون، و ساردبوونه هوي هه ردو دهست له كاتي ترسدا.

د- گورانكاري له بيلبيله ي چاوو بهر فراوان بووني و زياتر كردنه وه، بو خوگونجاندي له گه ل بېرى رووناكي و جوړى هه لچونه كان.

ه- كه م بوونه هوي رزاندي ليكه گلاندو ووشك بووني دهم زمان له كاتي ترسدا.

و- گرژبووني ماسولكه كان و گوراني دهم و چاوو توني قسه كردن.

ز- وه لام دانه هوي دهماره كان، كه دهبيته هوي ره پ بوون و وه ستاني مووه كان له كاتي ترسدا.

ھەلچۈنەكان و نەخۇشى سايكۆسوماتى

زۆربەمان باش دەزانىن كە پەيوەندىيەكى بەھىز لە نىوان عەقلى و جەستەى مرۇفا ھەيو ھەرىكەيان كاريگەرى خۇى لەسەر ئەوھى تريان ھەيو، واتە كاتىك مرۇفا نەخۇش دەكەويت جەستەو لەشى تووشى نازارو ناپرەحتى دەبىت، ئەوا ئەم نەخۇشىيە جەستەيە، رەنگدانەوھى خراپى لەسەر پرۇسە عەقلى و بارى دەروونى مرۇفا دەبىت. واتە نەخۇشىيەكە دەبىتە ھۇى (بىزارى، توورەبوون، ترس، غەبارى، حەزەنەكردن بە تىكەلاوبوون و چوونە دەرەو، لاوازيوونى بىركردنەوھو چاوتىپىرەن و بەراوردكردن و يادكردنەوھ،...ھتد).

بەپىچەوانەشەوھ، ئەگەر مرۇفا لەلايەنى دەروونىيەوھ بىزارو دلتەنگ و غەبار بىت، ئەوا ئەم بارە دەروونىيە كاريگەرى خراپى لەسەر جەستەو جوولەو كارو چالاكىيەكانى ئەندامەكانى لەش دەبىت و مرۇفا خواردن و خەوتن و ھەلس و كەوتى دەگۇرەت. واتە پەيوەندىيەكى بەھىزو كاريگەر لە نىوان كۆنەندامى دەروونى و كۆنەندامى جەستەيى مرۇفا ھەيو، ھەموويان پىكەوھ كاردەكەن و كەم و كورتى لەھەر لايەك ھەبىت، ئەوا رەنگدانەوھى خراپى لەسەر لايەكەى تر دەبىت. دەرئەنجامى تويزىنەوھ زانستىيەكان و رووداوەكانى ژيانى واقىعى ئامازە بۇ ئەوھ دەكەن، كە پەيوەندىيەكى بەھىز لە نىوان ھەلچۈنەكان و جەستەى مرۇفا و تووش بوونى بە ھەندىك نەخۇشى، كە بە نەخۇشىيە (دەروونىيە — جەستەيەكان) ناسراون، ھەيو.

ئەم نەخۇشىيە (دەروونىيە — جەستەيەكان) (سايكۆسوماتى) دەرئەنجامى كۆبوونەوھو كەلەكەبوونى خەم و خەفەت و ترس و توورەبوونى زۆرە، واتە كاتىك مرۇفا بەردەوام دەبىت بە (مامە خەمە) و (خەفەت لە ھەموو شتىك

دەخوات و ترس و تووپرەبوون و بىزارى و دلتەنگىيەكانى كېو خەفە دەكات و لە ناوھە دەيان ھىلىتەھەو لە رىنگەى جۆرھە چالاكى وەك (گريان، پىكەن، جىنيو ، ھاوار ، گۇرانى، چىرۇك و ھۇنراو، يارى و وەرزى و جۆرھە چالاكى تر) گوزارشتيان لى ناكات و فرىيان ناداتە دەرەو، ئەوا دواى ماوھىەك تووشى يەكىك لە نەخۆشىيەكانى وەك (ھەوگردن و سووتاندنەھى گەدەو دوانزە گرى، نازارى پشتو ماسوولگەكان، ژانە سەر، رەبۇو تەنگە نەفەسى، قۇلۇن، زيادبوونى پائە پەستوى خوین، نەزۇكى،... ھتد) دەبىت، كە بە ئەم نەخۆشىيانەش دەگوترىت نەخۆشى (سايكۆسۆماتى) واتە (جەستە-دەروونى).

لەبەر ئەھەى ھۆكارو سەرچاھەى ئەم نەخۆشىيانە دەروونى (خەم و خەفەت و ترس و شەرم و تووپرەبوون و دلەراوگى و غىرە و رىق و كىنە،... ھتد)، بەلام دەرئەنجام شونەنەوارەكەى جەستەيىن و لە رىنگەى يەكىك لەو نەخۆشىيانەى سەرەو دەرەكەون. لەوانەىە يەكىك پرسیار بكات و بلىن، باشە ئەگەر خەم و خەفەت و ترس لەلاى دوو كەس ھەبن، ئەى بۇ چى ھەردووکیان تووشى يەك نەخۆشى نابن و تووشى دوو نەخۆشى جىاواز دەبن؟.

لە راستیدا جىاوازی تاكییەتى (الفروق الفردية) لە نیوان مرقفەكاندا ھەن و بەھیزی و لاوازی ئەندام و كۆئەندامەكانى لەش لە يەكىكەو بۇ يەكىكى تر دەگۆرىت، واتە كۆئەندامى (دەمارى یان ھەناسەدان یان سووپى خوین یان ھەرس كردن یان زاووزى) دوو كەس وەك يەك نین، بەلكو لەوانەىە كۆئەندامى ھەناسەدان لەلاى كەسى يەكەم لە ھەموو كۆئەندامەكانى تری لاوازتر بیٹ، نینجا كام كۆئەندامیش لە ھەموو كۆئەندامەكانى تر لاوازتر بیٹ ئەوا خەم و خەفەت و ترس و دلەراوگىكان فشار دەخەنە سەر ئەو كۆئەندامەو تووشى نەخۆشى دەكەن، چونكە بەرگری لە ھەموو كۆئەندامەكانى تری لەش كەمترە،

به لآم لهوانهیه كۆنه ندامی هه‌رس كردن له لای كهسی دووهه‌م له هه‌موو كۆنه ندامه‌كانی تری لاوازتر بێت، له‌بهر ئه‌وه ئه‌و كۆنه ندامه‌ی تووشی نه‌خۆشی ده‌بێت. كورد وته‌نی (به‌ره‌ له‌ لای ته‌نكییه‌وه ده‌درێ) واته‌ له‌بهر ئه‌وه‌ی كۆنه ندامی هه‌ناسه‌دانی كه‌سی یه‌كه‌م له هه‌موو كۆنه ندامه‌كانی تری لاوازتره‌، بۆیه‌ كارێکی ناساییه‌ كه‌ تووشی نه‌خۆشی ته‌نگه‌ نه‌فه‌سی یان ره‌بۆ بێیت، به‌ لآم له‌بهر ئه‌وه‌ی كۆنه ندامی هه‌رس كردنی كه‌س دووهه‌م له هه‌موو كۆنه ندامه‌كانی تری لاوازتره‌، بۆیه‌ كارێکی ناساییه‌ نه‌گه‌ر تووشی نه‌خۆشی سوور هه‌نگه‌ران و سووتاندنه‌وه‌ی گه‌ده (قرحه‌ المعدة) یان دوانزه‌ گری (قرحه‌ الاثنی عشری) بێیت.

ئه‌وه‌ی جیگای ئاماژه‌ بۆكردنه‌، ئه‌وه‌یه‌ كه‌ زۆر به‌ كه‌می مندال و ئه‌و كه‌سه‌نیه‌ی كه‌ گۆی به‌ دونیا ناده‌ن یان ئه‌وانه‌ی كه‌ پێیان ده‌ئێن (شیت)، تووشی ئه‌م جوړه‌ نه‌خۆشیانه‌ ده‌بن، له‌بهر ئه‌وه‌ی مندال خه‌م و خه‌فته‌ و ترس و بێزارییه‌كان له‌ ناوه‌وه‌ كۆناكاتوه‌، به‌لكو هه‌ر یه‌كسه‌ر له‌ كاتی خۆیدا له‌ رینگه‌ی (گریان و هاوار و توپه‌بوون و شت فرێدان و... هتد) گوزارشیتان لێده‌كات و فرێیان ده‌داته‌ دهرمه‌، هه‌روه‌ها مروۆشی تووش بوو به‌ نه‌خۆشی هه‌قلی، یان ئه‌وانه‌ی خه‌م ساردن و گۆی به‌ دونیا ناده‌ن و هه‌رچییه‌ك بێت خه‌فته‌ی لێ ناخۆن و زۆر بیر له‌ جیهان و گۆرانكاریه‌كانی چوارده‌وریان ناكه‌نه‌وه‌، بۆیه‌ زۆر به‌ ده‌گه‌من تووشی نه‌خۆشی سایكۆسۆماتی ده‌بن.

ئه‌م جوړه‌ نه‌خۆشیانه‌ زیاتر له‌ لای ئه‌و كه‌سه‌نیه‌ دهرمه‌كه‌ون، كه‌ زۆر بێرده‌كه‌نه‌وه‌وه‌ خه‌فته‌ له‌ دونیا ده‌خۆن و شت زۆر گه‌وره‌ دمكه‌ن و به‌رده‌موام له‌گه‌ڵ كه‌سانی تر له‌ مل ملانی و كێ برکێدان. هه‌ر له‌بهر ئه‌وه‌شه‌ سه‌ده‌ی بیست و سه‌ده‌ی بیست و یه‌ك به‌ سه‌ده‌ی ده‌ه‌راوکی ناسراوه‌و رێژه‌ی تووشبووان به‌م نه‌خۆشیانه‌ زۆر زۆر زیادی كرده‌وه‌، چونكه‌ مل ملانی و كێ برکێ و هه‌ر كه‌س بۆ خۆی و زوو خۆ ده‌وڵه‌مه‌نكردن و پێداویستی و كه‌ل و په‌ل و داھینه‌كان و شه‌رو كاره‌ساته‌كان، زۆر زۆر بوون و مروۆف به‌رده‌موام له‌ باریکی دهرمونی ئالۆژدا دمێ و رووبه‌رووی زۆر كیشه‌و گێرو گه‌رت ده‌بێته‌وه‌.

گرنگترین هەلچۆنەکان

هەلچۆنەکانی مرۆڤ جۆراو جۆرن و هەر لەدوای لەدایک بوونەوە ئیتر وردە وردە گەشه دەکەن و لە هەلچۆن و وروژاندنیکی گشتییەوه بەرەو ژمارەیهک هەلچۆنی تایبەتی و دیاری کراو دەچن، دەتوانین ئەمانەى خوارەوه وەك نموونە بۆ گرنگترین هەلچۆنەکانی مرۆڤ بەئینینەوه:—

(1) کامەرانی (السعادة) (Happiness)

ئەم هەلچۆن و مزاجە بەردەوام لە دوای هەموو سەرکەوتن و هینانەدی نامانجیک دروست دەبێت و لە ناکامیەوه مرۆڤ هەست بە خوشی و کامەرانی دەکات، بەلام لەبەر ئەوەی هەلچۆنەکانی مرۆڤ بۆ ماوەیهکی کەم و کوتوپرو لەناکاوه، بۆیە خوشی و کامەرانی زۆر بەردەوام نابێت و دوای ماوەیهک لە سەرکەوتنەکان ئیتر وردە وردە مرۆڤ دەگەرێتەوه دۆخی ئاسایی خۆی و لەگەڵ ئەم سەرکەوتنە رادیت و خۆی بۆ سەرکەوتنیکی ترو هینانەدی نامانجیکی تر نامادە دەکات.

(2) غەمباری و دلتهنگی (الهمزن) (Sadness)

ئەم هەلچۆنە پینچەوانەى هەلچۆنی کامەرانییەو لە ئەنجامی رووداوو کارەساتی ناخۆش و لەدەست دانی کەسانی نازیزو خوشەویست یان لەدەست دانی پلەو پایەى کۆمەلایەتییهوه دروست دەبێت، غەمباری و دلتهنگی بەپینچەوانەى ترس پەيوهسته بە رابردوو و سەیرکردنی کارەسات و ناخۆشییهکانی، بەلام لە حالەتى ترسدا مرۆڤ زیاتر دەروانیته داهاتوو و بەردەوام لە هەولێ ئەوەدایە کە چۆن لەو ترسە رزگاری بێت.

(3) توورەبوون (الغضب) (Anger)

ئەم ھەلچۈنە لە ئەنجامى دانانى بەربەست و رىگر لە بەردەم ھەزۇ ئارەزۇو و پىداوېستى و نامانجەكانمان، دروست دەبىت و لە ئاكاميانەوہ تووشى ھەلچۈنى توورەبوون دەيىن و ئەو توورەبوونەش دەبىت بە ھۆكارىك بۇ ئەوہى بەسەر بەربەست و رىگرەكاندا زال بېن و بوونى خۇمان بەسەلمىنىن.

(4) ترس (الخوف) (Fear)

كاتىك لە ژيانى رۇژانە رووبەرووى ھەرەشەو بقمۇ مەترسى دەبىنەوہ يان خەرىكە سەرچاوەى داھات و بژۇيومان رووبەرووى نەھامەتى دەبىتەوہ، ئەو كاتانە ھەلچۈنى ترس سەرھەلدەدات و يارمەتيمان دەدات كە ئاگامان لە خۇمان بىت و خۇمان بۇ رووبەرووبوونەوہ يان خۇپاراستن لە ئەو ھەرەشەو مەترسىيانە، ئامادە بکەين.

(5) ھۆگرى (التعلق) (Attachment)

ئەم جۆرە ھەلچۈنە لە نىوان مندال و دايك و باوك و كەسانى نىزكى دروست دەبىت و بەردەوام ئەو مندالە ھۆگرى ئەو كەسانە دەبىت كە خۇشى دەوین و جىگەى متمانەى ئەون و لىيان نىزك دەبىتەوہ دەچىتە باوہشيان و بە بىنىنيان دلخۇش و كامەران دەبىت و بەردەوام دەروانىتە ناوچاويان و نايەوېت بەھىچ شىوہيەك لىيان دور بکەوېتەوہ.

(6) خوشەویستی (ال‌حب) (Love)

ئەمەش هەنچوونیکە کە دەبیئت بە بنەماو ھۆکار بۆ نزیک بوونەوی تاکەکانی کۆمەڵ لە یەکتەری و دەرپرینی خوشەویستی بۆ ئەو کەسانە ی کە دەچنە ناو دڵ و دەروونمان.

(7) قینز لیبوونەوه (الاشمئزاز) (Disgust)

بریتییە لە هەنچوونی رەت کردنەوه و دورکەوتنەوه لە هەموو ئەو شتانە ی کە مرۆف تەوشی بیزار ی و ناپەرحەتی و ناخۆشی دەکەن. نیتەر ئەو شتانە (بۆن بیئت یان بینینی کەسیک یان شتیک بیئت یان هەست پیکردن و بیرکردنەوه لە بابەتیک بیئت).

(8) رەتکردنەوه (الرفض) (Contempt)

هەنچوونیکە لە ئەنجامی رەتکردنەوه ی کۆمەلایەتییهوه دروست دەبیئت، زاراوه ی دەمارگیری (التعصب) (Prejudice) هەمان مانای رەتکردنەوه دەگەیهنێ و بریتییە لە دژایەتی کردن و رەتکردنەوه ی کەسیک لەسەر بنەمای بیرو باوەڕیکی دیاری کراو، کە زۆر نامەنتیقی و ناواقیعی و نازانستییه.

(9) سەرسووڕمان (الدشئة) (Surprise)

ئەم هەنچوونە لە ئەنجامی رووبەر بوونەوه ی ئەو شتانە ی کە پیشبینی نەدەکرا، رووبدەن، دروست دەبیئت و مرۆف لە ئەنجامدا تەوشی سەرسووڕمان دەبیئت (الریماوی، 2004، ص 239-240).

شلەژان و تىكچوونى ھەلچوونەكان

وھك لە پىشتەر نامازھەمان بۇ كىرد، ھەلچوونەكان بەشىكى گىرنگى ژياننو بەبى ھەلچوون ژيان ھىچ تامو چىژو خۇشىيەكى نابىت، بەلام ئەمەش ئەو ھاگەيەنىت كە بەردەوام ھەلچوونەكان سەرچاوەى خۇشى و كامەرانى مۇقۇن، بەلكو كاتىك لە سنوورى رىژەى ئاسايى دەردەچن و لە ئەنجامى كۆمەلىك فاكتەرى ناوھىيى و دەركىيەو ھەلچوونەكانمان تووشى تىكچوون و شلەژان دەبن، ئەو كاتە زىانى گەرە بە بارى دەروونى مۇقۇ دەگەيەنن و تاك لە ئەنجامى ئەو تىكچوون و شلەژانەو تووشى كۆمەلىك كىشەو گىروگىرەت و نەخۇشى دەروونى دەبىت.

بەلام ئەگەر لە سنوورى ئاسايى خۇيان بوون، ئەوا دەبن بە داينەمۇ ھىزو گىرو تىن بە مۇقۇ دەدەن و دەبن بە يارمەتیدەر بۇ ئەوھى تاك بەسەر كىشەو گىرو گىرەت و ھەرەشەكاندا زال بىت.

دەرئەنجامى زۆربەى توىژىنەوھەكان نامازھ بۇ ئەو دەكەن، كە سەرچاوەى سەرەكى زۆربەى گىرژى و گىرەت و نەخۇشىيە دەروونىيەكانمان، تىكچوون و شلەژانى ھەلچوونەكانە . بۇ نمونە كاتىك ترسو دلەپراوكى و تووپەبوونەكانمان لە سنوورى ئاسايى خۇيان دەردەچن و رىژەكەيان زۆر زیاد دەبىت و بەردەوامىش سەرو دللى تاك دەگىرن، ئەوا دواى ماوھىيە مۇقۇ لە ئەنجامیانەو تووشى گىرەت يان نەخۇشىيەكى دەروونى وھك (فۇبىيا يان دلەپراوكى يان خەمۇكى) دەبىت.

خاسييه ته گاني هه لچوونه تيگچوو شله ژاوه كان

ده توانين له ريگه ي نه م خاسييه ت و خه سلته تانه ي لاي خواره وه هه لچوونه نا ئاسايي و شله ژاوه كان بنا سينه وه :-

(1) تونندوتيزي (الشدة) هه لچوونه كه :-

كاتيك هه لچوونه كان زور به هيزو تونندو تيز دهن و له راده و ريزه ي ئاسايي دهرده چن، نهو كاته نابنه هوي خوگونجانندن و خزمهت گهيانندن به مروقه ، بهلكو نهو زياده پويي و هه لچوونه زوره به زياني مروقه ته واو دهن و توشي شله ژان و گرفت ي دهروني ده كن. ئينجا جوري گرفت و نه خو شيه دهروني كه په يوه نده به جوري هه لچوون و شله ژانه كه.

بو نمونه نه گهر هه لچووني (ترس) له راده ي ئاسايي خوي زياد بوو وه زال بوو به سهر هه لچوونه گاني تر دا، نهو كاته دور نيه مروقه توشي نه خو ش ي دلته پراوكي يان فوبيا بييت، به لام نه گهر هه لچووني غه مباري و دلته نكي زور زال بوو، نهو كاته نه گهر ي توش بوون به نه خو ش ي (خه موكي) زور ده بييت، به پينچه وانه شه وه نه گهر پيداويستي بو خو شه ويستي و گرنكي پيدان زورو زال بوو، نهو كاته دور نيه مروقه توشي نه خو ش ي (هيس تير يا) بييت.

(2) بهرده وامي (الاستمرارية) :-

نه گهر هه لچوون زياد له پيويست بهرده وام بوو، سهرو دلي مروقي گرت، نهو كاته توشي گرزي و شله ژان ده بييت و چاره سه رنه كردني ده بيته هوي توش بووني مروقه به يه كيك له نه خو شيه سايكوسوماتيه كان يان دهروني كه كان، سه ره پاي تيك چووني په يوه ندييه كومه لايه تيه كان.

(3) غۇغواردېنەھومو گوزارشت نەكردن لە ھەلچوونەكان (احباط الانفعالات)

باشترىن شىوازو رىگاچارە بۇ رىزگار بوون لە فشارو مەترسىيەكانى ھەلچوون، گوزارشت لىكردن و رىزگار بوونە لى، واتە نايىت بەيلىت لە ناوہە كەلەكەو كۆببنەوہ، بەلام ئەگەر تاك گوزارشتى لە ھەلچوونەكانى نەكردو بەردەوام زۆر بە تووندى ھەولى كپ كردن و شاردنەوہى ھەلچوونەكان و (خەم و خەفت و ترسو و توورەبوون و دلەراوكى و غىرەى)دا، ئەو كاتە دوای ماوہىيەك ئەو ھەلچوونە كەلەكەبوو و مۆلكراوانەى ناوہە دەبنە ھۆى دروست كردنى شلەژان و پەشىوى و گرفت بۇ خاوەنەكەى.

بۇ نەموونە زۆر جار نەخۆشى وەسواسى دەرنەنجامى كپ كردن و شاردنەوہى ھەلچوونەكانەو ئەو كەسەى تووشى ئەم نەخۆشىيە ببىت، ئەوا لە دەروە خۆى زۆر بە ھىمن و لەسەرخۆ پيشان دەدات و كۆنترۆلى ھەلچوونەكانى دەكات و گوزارشتيان لى ناكات، دەرنەنجامى ئەو حالەتەش، ھەموو ھەلچوونە مۆلداروو خەفەكراوہكانى ناوہە بەشىوہىيەكى ناراستەوخۆ لە رىگەى كۆمەلىك كردارو ھەلسو كەوتى خۆنەويست (اللاإرادى) و خۆسەپىندا دەردەكەون لەوانە زوو دەست شووشتن يان بەردەوام ھەولدان بۇ دلنەيابوون لە داخستنى دەرگا، يان بەردەوام ژماردنى شتەكان. (ابراهيم و ابراهيم، 2003، ھى 438-439).

نایا ھەلچوونى خراپ و نىگە تىڭ ھەيە؟

ھەندىك جار وا ليك دەدرىتەو ھەلچوونى خراپ و باش ھەيە، بەلام ئەگەر بە وردى سەيرى ھەلچوونەكان بگەين، ئەوا بۆمان دەردەكەويت كە ھەمويان گىرنگى بۆ مروۋە و خۆسازدانى بۆ ئاسان دەكەن، كەواتە دەبىت لەميانەي دەرنەنجام و ئاكامى ھەلچوونەكانەو بەريارى باش و خراپى بەدين، بۆ نمونە زۆر كەس لەو بەروايەدايە كە ھەلچوونەكانى (تووپەبوون، ترس، دلەراوكى،... ھتد) خراپ و نىگە تىڭن.

بەلام ئەگەر سەيرى دەرنەنجامى ئەو ھەلچوونانە بگەين، ئەوا زۆر جار باش و پۆزە تىڭن و لە خىزمەتى مروۋەدان، چونكە ھەندىك جار لە رىگەي تووپەبوونەو بەسەر ئەو بەربەرسى رىگرە ناھەقەندا سەردەكەوين، كە ناھىلن پىداويستىيە سەرەككىيەكانمان تىر بگەين، يان ھەندىك جار ترس زۆر پىويست و باشە دەبىت بە ھۆكارىكى گىرنگ بۆ دەريازبوون و زىكارىبوونمان لە شت و رووداوە ترسناك و بگەكان، ھەرۋەھا بوونى دلەراوكى بە رىژەي پىويست زۆر گىرنگە بۆ ئەوھى فرىاي خۆمان و كارەكانمان بگەوين و خەم ساردو دەستەوەستان لىي رانەوەستىن.

لەلايەكى تىرىشەو ھەندىك جار زۆر پىدانى خۆشەويستى و نازدارى بە مندال، دەرنەنجامى باشى نايىت و لە داھاتودا زەرەرو زىيانىكى زۆر لە كەسايەتى مندال دەدات، ھەرۋەھا ھەندىك جار دلخۆشى و كامەرانى نىگە تىڭ و خراپ دەبىت، ئەگەر لە دژى كەسانى تر بەكار بەيندرىت و بە كارەسات و ناخۆشىيەكانيان كامەران و دلخۆش بىن.

كەواتە دەتوانىن بلىن كە ھىچ ھەلچوونىك بەردەوام باش يان بەردەوام خراپ نىيە، لەبەر ئەوھى رىژەيىن (نسبى) و پەيوەندى بە ئاكام و چۆنىتى

به کارهینانهوه ههیه، واته نهگهر له کات و شوینی خۆیداو بۆ مهبهستی گونجاو به کارمان هینا نهوا باش دهبیئت، پیچهوانهکەشی خراب دهبیئت.

نایا گوزارشت کردن به دهم و چاو (الوجه) و گۆرانکارییهکانی، زمانیکی جیهانییه؟

به برۆای (تشارلز داروین)، گوزارشت (تعیرات) و گۆرانکارییهکانی دهم و چاو له نیوان ئاژهل و مروّقه هاوبهشن و بنهمای بۆماوهیی و نهندامی خۆیان ههیه. ئینجا نهگهر ئهم بۆچوونهی داروین راست بیئت، نهوا دهبیئت ههموو کەسێک (گهروهو بچووک و نیرو مئ) وه لهههر کۆمهڵگا و وولات و چین و توێژێک بیئت، بهیهک شیوه، له رێگهی دهم و چاوو گۆرانکارییهکانهوه گوزارشت له ههڵچوونهکانی وهک (ترس، توورهبوون، کامهرانی و بیزاری،...هتد) بکهن.

له یهکیک له توێژینهوهکان کۆمهڵێک دهم و چاو که ههر کۆمهڵێکیان گوزارشتیان له یهکیک له ههڵچوونهکان دهکرد (واته ههندیک دهم و چاو هی کەسانیک بوون که ترسابوون وه ههندیکی تریان دهم و چاوی نهو کهسانه بوون که له حالهتی توورهبووندا بوون، ههندیکی تریان له حالهتی شهرم) پیشانی ژمارهیهکی زۆر له خهڵکی دران، که نهو خهڵکانه هاوولاتی (5) پینچ وولاتی جیابوون (یابانی، بهرازلی، شیلی، ئهرژهننتینی، ئهمریکی)، له کاتی پیشان دانی وینهکان داوا لهو خهڵکه کرا که وهسف و باسی جوړی ههڵچوونهکه بکهن، واته نهو وینهیهی توو دهیبینی گوزارشت له چی دهکات و خاوهنی ئهم دهم و چاوه تووشی چ ههڵچوونیک بووه (نایا ترساوه، توورهبهیه، شهرمی کردووه، دلخۆش و کامهرانه، بیزاره،...هتد).

لە دەرنەنجامى ئەم تويزىنەۋەيە دەركەوت كە زۆربەى راو بۆچۈنەكان و دەلامى ئەوانەى كە ويئەكانيان بينى دەربارەى (6) شەش جۆر ھەلچۈن (كامەرانى، ترس، سەرسووپمان، تووپەبوون، قىزلى بوونەۋە، غەمبارى و دلئەنگى) ۋەك يەك بوون، رىژەى ۋەلامەكان بەم شىۋەيەى ناو ئەم خىشتەيەى خوارەۋە بوو:-

خىشتەى (1)

رىژەى سەدى ۋەلامى دانىشتوۋانى (5) پىنج ۋولات دەربارەى جۆرى ھەلچۈنەكان

ۋولات	غەمبارى و دلئەنگى	قىزلى بوونەۋە	تووپەبوون	سەرسووپمان	ترس	كامەرانى
يايان	٪74	٪82	٪63	٪87	٪71	٪87
بەپازىل	٪82	٪86	٪82	٪82	٪77	٪97
شىلى	٪90	٪85	٪76	٪88	٪78	٪90
ئەرزەنتىن	٪85	٪79	٪72	٪93	٪68	٪94
ئەمريكا	٪73	٪82	٪69	٪91	٪88	٪97

دەرنەنجامى ئەم تويزىنەۋەيە كە لەم خىشتەيەى سەرەۋەدا دىارى كراۋە، ئەۋە دەسەلمىنىت بىرو بۆچۈنەكانى داروين تا رادەيەكى زۆر راست بوون، بەتايبەتەش دەربارەى ئەۋ شەش ھەلچۈنەى سەرەۋە، چۈنكە زۆربەى ئەۋ خەلكە كە ھەرچەندە دانىشتوۋى (5) پىنج ۋولاتى جىبابوون، بەلام يەك بېرارو راو بۆچۈنەكان دەربارەى جۆرى ھەلچۈنەكان ھەبوو، ئەمەش ماناى ئەۋەيە كە

يەككىك بترسىت يان توورەبىت ئەوا ھەمان گۆرانكارى لە دەم و چاوى دەردەكەويت، ئىتر لە ھەر كات و شوينىك بژى، كەواتە زۆربەى گۆرانكارىيەكانى دەم و چاوى گوزارشتەكانى بۇ ھەلچونەكان، بنەمايەكى فسىولۇژى و بۇماوھىي ھەيە. بەلام ھەندىك جار شارستانىيەت و جۆرى شىوازى پەرورەدە كردن رۇلى گرنگيان لەسەر شىوازى گوزارشت كردن لە ھەلچونەكان ھەيە.

بۇ نمونە لە وولاتى ئىمە و زۆربەى ئەو وولاتانەى كە وەك ئىمە وان، رىگە بە پىاو نادىت كە وەك ئافرەت گوزارشت لە خەم و خەفەت و دلتهنگىيەكانى بكات، ھەرورەها رىگە بە مندال دەدرىت و چاوپۆشى لى دەكرىت، كاتىك بە جۆرەها شىوازى رەفتار گوزارشت لە خۇشى و كامەرانىيەكانى دەكات، بەلام بەو شىوھە رىگە بە گەرەكان نادىت و پىشېينى ئەوھى لى دەكرىت كە كۆترۆلى ھەلچونەكانى خۇى بكات و بەشىوھەيەكى كاملانە گوزارشتيان لى بكات، كەواتە ھەندىك لە دەربىر و گوزارشتەكان بەپىئى كۆمەلگا و شىوازى پەرورەدە كردن دەگۆرىت و لەناو ھەمان كۆمەلگا نازىك لەيەكەوھ.

ھەر لەبەر گرنگى گۆرانكارىيەكانى دەم و چاوى رۇلى لە دىارى كردنى شىوھى ھەلچونەكان بەردەوام دەم و چاوى شوينى تايبەتى خۇى لە كەلتوورو قسە و باسى تاكەكانى كۆمەلدا ھەبوو، بۇ نمونە ئەگەر يەككى كارىكى خراپ بكات، دەلئىن بۇ ئەو رووى ھەيە قسە بكات و بىتە ناو كۆمەلەو، يان رووى نايە سەرى بەرز بكاتەو، يان لە كاتى گفتوگۆ سەرى خۇى نزم دەكات و چاوى خۇى دەشارىتەو، يان ئەگەر يەككى شەرم نەكات و ھىچى پى عەيب و خراپ نەبىت، ئەوا پىئى دەلئىن بى شەرم و روو، كەواتە زۆر زەحمەتە ھىچ ھەلچونىك وەك پىويست بەبى بەشدارى دەم و چاوى روو رووبدات.

له راستیدا دەم و چاوو رووی مروۆ له (44) چلو چوار ماسوولکه (عضلە) ی جیا جیا پیک هاتوو و (4) چواریان تاییبەتە بە جووین و قوتدان و (40) چل دانەکە ی تریش تاییبەتە بە گۆرانکاری و جوولە و گوزارشتەکانی دەم و چاوو روو. کەواتە بیجگە لە مروۆ هیچ بوونەوهریکی تر نییە ئەم هەموو ماسوولکە یە هەبیت. بینگومان ئەو ژمارە زۆری ماسوولکەکانیش یارمەتیدەر و کەرەستە یەکی گەورە ی مروۆ کە بەردەوام بۆ دەرپرینی سۆزو خوشەویستی و کامەرانی لە لایەک و توورەبوون و بیزاری و خەم و خەفەت و ناخۆشییەکانی لە لایەکی تر، بە کاریان دەهینن، کە بەمەش پەییوەندی کۆمەلایەتی نیوان خۆی و کەسانی تر دیاری دەکات و هەست و سۆزو جیهانی ناوهرە ی بە باش و خراپییەوه بە کەسانی تری دەگە یەنن. (ابراهیم و ابراهیم، 2003، ص 431-433).

(ھەلچوون و تيورييه كانى) (الانفعال ونظرياتھا)

ھەلچوون ۋەك دياردەيەكى (دەروونى-جەستەيى) بريتتية لە حالەتئىكى ويژدانى كوت و پرو لەناكاو كە جەستەو دەروونى تاك دەھەژئىنى و ۋەك داينەمۆ ھەئسو كەوتى تاك دەخاتە گەپو زۆربەي ئەندامەكانى ترى جەستەش تووشى حالەتئىكى نائاسايى دەكات.

ھەلچوونيش ۋەك ھەموو دياردە دەروونىيەكانى تر بەردەوام بۆتە مايەي سەرنج دان و ليكۆلئىنەۋەي زۆربەي دەروونزانان، كە ئەمەش بۆتە ھۆي ئەۋەي چەند تيورى و بۆچوونئىكى جياواز بۆ ليكدانەۋەي لەدايك ببىت، ئەۋەي جىنگەي ئاماژە بۆكردن بىت ئەۋەيە كە ھەريەك لەو زانايانە لە گۆشەنيگاي تايبەتي خۆيەۋە سەيرى ھەلچوونەكانى مروقى كردوۋە. لە گرنگترين تيورييه كانيش ئەمانەي لاي خوارمومن؛-

(1) تيورى كانون؛-

يەكئىك لە گرنگترين تويژئىنەۋەكانى (كانونى) زانا ئەو تويژئىنەۋەيە بوو كە لەسەر پشيلەيەك كوردى بە مەبەستى زانينى ئەو گۆرانكارىيە فسيولوژيائىيە كە لە ئەنجامى ھەلچوونەكانەۋە روودەدەن. بۆ ئەم مەبەستەش پشيلەيەكى ھيئاو خواردنى دايە تا تيربوو، ئىنجا لە ريگەي تيشكى X (اشعة X) سەيرى گەدەي پشيلەكەي كرد، بۆي دەركەوت كە گەدەي پشيلەكە بەشئىۋەيەكى ئاسايى خواردنەكان ھەرس دەكات و پرۆسەي ھەرس كردن سروسشتيى، ئا لەم كاتەدا يەكسەر (كانون) سەگئىكى گەۋرەي برسى توورەي ھيئاو لە بەردەمى پشيلەكەدا داينا، لە ھەمان كاتيشدا يەكسەر سەرنجى پشيلەكەي داو دەستى

**کرد به سهيرکردنى گەدەي پشيله‌كه و نه نه نجامدا نه م راستييانه‌ي لاي خواره‌وي
بۇ دەرگه‌وت؛-**

- (1) يەكسەر گەدەي پشيله‌كه له خواردن هەرس كردن وه‌ستا.
 - (2) بۆرى و مولووله خوينيه‌كانى گەدە گرژو تەسك بوونه‌وه له كاتىكدا بۆرى و مولووله خوينيه‌كانى چوارده‌ورى له‌ش (ده‌ست و قاچ و ماسوولكه‌كان) گه‌وره‌و كرانه‌وه.
 - (3) پالە‌په‌ستۆى خوين زۆر زيادى كرد.
 - (4) زيادبوونى عه‌ره‌ق.
 - (5) كه‌م بوونه‌وه‌ي ريزه‌ي رشتنى ليك.
 - (6) زيادبوونى ريزه‌ي هۆرمۆنى ئەدرنالين كه ئەدرينالينه گلاند به‌ره‌مى ده‌يىنى.
 - (7) زيادبوونى ريزه‌ي (شه‌كرى عەمباركراوى جگەر) له خويندا بۇ نه‌وه‌ي پرۆسەي مېتا‌پۆليزم به‌خيراىي رووبدات.
- ئەمانە و چەندە‌ها گۆپانكارى فسيولوژى تر له كاتى هەلچوونه‌كانماندا رووده‌دن كه هەست به هەندىكيان دەكه‌ين، به‌لام هەست به زۆربه‌يان ناكه‌ين (القوصى، 1977، ص 153).
- دەرئەنجامى ئەم تويزينه‌وه‌يه‌ي (كانون) و زۆربه‌ي تويزينه‌وه‌كانى تر نامازە بۇ نه‌وه دەكه‌ن، كه بوونه‌وه‌ر (ناژەل يان مروڤ) ئەگەر تووشى حاله‌تيكى هەلچوونى بوو ئەوا يەكسەر ئەو گۆپانكارىيه فسيولوژيانه رووده‌دن به‌ين نه‌وه‌ي له تواناي هېچ كه‌سيكدا هەببەت كه ريگه‌يان لى بگريت، له‌بەر نه‌وه‌ي روودانى ئەو گۆپانكارىيه فسيولوژيانه له‌ژير كۆنترۆل و ويستی كۆنه‌ندامى دەمارى خودى (ئۆتۆنۆمى) دان كه مروڤ ناتوانبەت بيانگۆريت يان زيادو كه‌ميان

بكات. ھەر لەبەر ئەو ھەشە كە بەردەوام ئەو گۆرپانكارىيە فسيۇلوژىيەنە ھاوشان و ھاوكاتى حالەتە ھەلچوونىيەكان روودەدەن.

بە بېرەي زاناي ئەمىرىكى (كانون) ھەموو ئەو گۆرپانكارىيە فسيۇلوژىيەنەى كە لە ئەنجامى (نازار، توورەببون، ترس) ھەروە روودەدەن ەك يەك وان، بەلام دەرئەنجامى تووژىنەوەكانى زانايان (ھارلود ولف، جارى شوارتر) و ھاوپرېكانيان ئەو راو بۆچوونەى (كانون) پوچەل دەكەنەوەو لەو بېرەيدان كە ھەر ھەلچوونە (توورەببون، ترس، خوشى و كامەرانى، دلتەنگى، خوشەويستى) رەنگ دانەوەى فسيۇلوژى تايبەتى خۆى ھەيە كە جياوازە لەوانى تر.

بۇ نموونە (ھارلود) و ھاوپرېكانى دەلئىن ديوى ناوہو و ديوارى گەدە لە كاتى ترسو خەم و خەفەتدا زەرد ھەلدەگەپىت و گرژى و جوولەى لەكاتى ھەرس كردندا كەم دەبىتەو، بەلام كاتىك ھەست بە توورەيى دەكات ئەو پەردەو ديوى ناوہو ھەى گەدە سوور ھەلدەگەپىت و گرژى و جوولەى لە كاتى ھەرس كردندا زياد دەبىت ھەروەھا رىژەى ترشەلۆكى ھايدروكلورىك لە كاتى ترسو خەفەتدا كەم دەكات، لە كاتىكدا رىژەكەى لە كاتى توورەبووندا زياد دەكات.

لەلایەكى تریشەو (جارى شوارتر) زانا گەيشتە ئەو راستىيەى كە كاتىك مروۇ بىر لە رووداوو بەسەرھاتىكى خوش دەكاتەو، ئەو گۆرپانكارىيە جەستەيەنەى كە لە ماسوولكەكانى دەم و چاويدا روودەدەن جياوازە لەو گۆرپانكارىيەنەى كە لە ماسوولكەكانى دەم و چاويدا روودەدەن لە ئەنجامى بىر كەرنەوە لە كارەسات و رووداوى خەمناك و توورەيەو، ھەرچەندە ناتوانرېت كە ئەو جياوازيە لە رىگەى بىنن و سەرنج دانەوە ھەست پى بىكرېت، بەلام لە توانادا ھەيە بېيورېت. (دافيدوف، 1983، ص 484-486).

بەپىنى تىۋىرىيەكەي (كانون)، كاتىك مروۋە (يان نازەل) ھەست بە وروژىنەرىك (كە دەبىتە مايەي ھەلچوون) دەكات يەكسەر ئەو وروژىنەره دەبىتە ھۆى بەناگاھىنانا ھەي بەشېك لە (دەماغ) كە ناسراوہ بە ھايپوسلاموس (Hypothalamus) ئەو ھايپوسلاموسەش ناگادارى ئەندامەكانى لەش (گەدە، دل، سىيەكان، جگەر،... ھتد) دەكاتەوہو ئەو گۇپرانكارىيە فسيۇلوژىيانە روودەدەن كە دەبن بە يارمەتيدەر بۇ رىزگاركردىنى ئەو بوونەومرە لەو حالەتە ھەلچوونىيە. ھەرچەندە ئەم بوچوونەي (كانون) بووہ ھۆى رەخنەو ناپەزايى ژەمارەيەك لە دەروونزانى فسيۇلوژى، بەلام لەگەل ئەوہشدا تيشكىكى زورى خستە سەر ئەو پروسەو گۇپرانكارىيە فسيۇلوژىيانەي كە لە كاتى ھەلچوونەكاندا روودەدەن. (راجى، 1985، ص 160-161).

(1) تىۋىرى (جىمىس - لانچ) :-

ھەريەك لە زانايان (ولىم جىمىس)ى ئەمريكى و (لانچ)ى دانىماركى بە جيا بەبن ئەوہى ناگايان لە توپژىنەوہەكانى يەكترى بىيىت، گەيشتنە ئەو باوہرەي كە گۇپرانكارىيە فسيۇلوژىيەكان ھون (اسباب)و يەكەم جار روودەدەن ئىنجا حالەتە ھەلچوونىەكان (توپرەبوون، ترس، خەم و خەفەت،... ھتد). ھەر ئەم بوچوونەي (جىمىس-لانچ) بوو كە پالى بە (كانون)ەوہ نا كە ئەو تىۋىرىيەي خوى دابنى و بىرو باوہرەكانى (جىمىس-لانچ) بە درۇ بخاتەوہ.

زانايان (جىمىس-لانچ) دەلئىن ئىمە فرمىسك دەپژىن و دەگرىن ئىنجا خەفەت دەخوين، رادەكەين ئىنجا دەترسىن، دەكەوينە لىدان و پىاكىشانى بەرانبەرەكەمان ئىنجا توپرە دەبين. بە كورتى و بە كوردى ئەم دوو زاناپە گۇپرانكارىيە فسيۇلوژى و جەستەيىەكان بە ھوكار دادەننن و حالەتە

ھەلچوونىيەكانىش بە دەرئەنجام بە پىچەوانەنى (كانون) كە حالەتە ھەلچوونىيەكان و وروژىنەرەكانى بە ھۆكارو گۆرانكارىيە جەستەيى و فسيۇلوژىيەكان بە دەرئەنجام دادەنئىت. بەلام تىۋرىيەكەنى (جىمىس-لانچ) ۋەك تىۋرىيەكى (كانون) رووبەپووى كۆمەلىك رەخنەو گازاندە بۆتەو ھەوانە:-

۱-(جىمىس) جىاوازى لە نىوان حالەتى پالئەرى (واتە ھەزو ئارەزو وىستى كارىك) و گۆرانكارىيە فسيۇلوژىيەكانى ۋەك (ۋىشك بوونى لىك، زىادبوونى لىدانى دل، خىرايى ھەناسەدان، زىادبوونى ئەدرنالين و رىزەنى شەكر لە خوئىندا، دەردانى عەرەق، ... ھتد) نەكردوۋە .

ب-(كانون) بە توۋزىنەۋەنى زانستى ئەۋەنى سەلماند كە ھەلچوون حالەتتىكى ھەستى (شەۋرى)يەو لەگەلىدا كۆمەلىك گۆرانكارى فسيۇلوژى روودەدات. (القوصى، 1977، ص154).

ج- ئەگەر ئەۋ تىۋرىيەنى (جىمىس-لانچ) زۆر راست بوايە، دەبوايە ھەر كاتىك گۆرانكارىيە فسيۇلوژىيەكان روويان بدايە ئەۋا حالەتى ھەلچوونىش دەربەكەوتايە بەپىنى ھاۋكىشەنى (گۆرانكارىيە فسيۇلوژىيەكان ← حالەتە ھەلچوونىيەكان). بەلام لە زۆر حالەتدا گۆرانكارىيە فسيۇلوژىيەكان روودەدەن، بەلام نابنە ھۆى حالەتە ھەلچوونىيەكان ۋەك ئەۋەنى كە لە كاتى سەرمادا مروۋ ھەموو گىيانى دەلەرزىت و رەنگى زەرد ھەلدەگەرىت كە ۋەك حالەتى ترس وايە، بەلام ھىچ ھەست بە حالەتى ترس ناكىرت.

ھەرۋەھا چۇن لە كاتى تا لى ھاتندا ھەموو گىيانمان دەبىت بە عەرەق و موچوپك بە گىيانماندا دىت بەلام ھەست بە ھىچ حالەتتىكى ھەلچوونى ناكەين.

لەيلىكى ترەۋە زۆر جار راكردن و ۋەرزىش و قاۋە خواردئەۋەيەكى زۆر... ھتد دەبنە ھۆى زىادكردنى لىدانى دىل و خىراكردنى ھەناسەدان و دەست و قاچ لەرزىن، بەبى ئەۋەى بېئتە ھۆى حالەتە ھەلچونىيەكان.

د-گۆپانكارىيە فسىۋلۇژىيەكان لە حالەتى ھەلچونىيەكەۋە بۇ ھەلچونىيەكى تر دەگۆپدرىت. ۋەك لە پىشەۋە نامازەمان بۆكرد گۆپانكارىيە فسىۋلۇژىيەكان لە كاتى ترس ۋەك گۆپانكارىيە فسىۋلۇژىيەكانى كاتى توپرەبوون و ھى كاتى ناخۇشى ۋەك كاتى خۇشى نىيە.

ھ-لە يەككە لە توژىنەۋەكاندا كە لەسەر (پشىلە) كرا، پەيوەندى دەمارى (الاتصالات العصبية) نىۋان (مۇخ و ئەندامەكانى ناو سكو ھەناۋ) پچرىندرا بەھۆى بېرىنى ئەۋ دەمارانەى كە ھەستەكان دەگوازئەۋە بۇ مېشك، واتە ئەۋ ئازەلە بە ھىچ شىۋەيەك ھەستى بە گۆپانكارىيە فسىۋلۇژىيەكانى ناو ھەناۋى (دىل و سى و گەدەۋ جگەر... ھتد) لەكاتى ھەلچونەكانىدا نەدەكرد، كەچى لەگەل ئەۋەشدا حالەتەكانى توپرەبوون لەلاى روى دەدا.

كەۋاتە ئەمەش بەلگەيەكى ترە كە گۆپانكارىيە فسىۋلۇژىيەكان ھۆكارو مەرجى تايبەتى نىن بۇ روودانى حالەتە ھەلچونىيەكان. (راجى، 1985، ص159).

(3) تىۋرى مكدوگال :-

مكدوگال لە سانى (1908) بۇ يەكەم جار تىۋرىيەكەي لە دووتوئى و ناوەخنى پەراوەكەيدا كە بە ناونىشانى (دەروونزانى كۆمەلايەتى) بلاوكردەوہ. تىۋرىيەكەي مكدوگال نرىكە لە تىۋرىيەكەي (داروين) كە لە پىش ئەوہوہ داينا، پوختەي تىۋرىيەكەي ئەوہيە كە ھەموو ئەو گۆرانكارىيە فسيۇلۇژى و جەستەيىانەي كە لە كاتى حالەتە ھەلچونىيەكاندا روو دەدەن، مەبەستى سەرەكى بايۇلۇژى تىدايەو لە خزمەتى مانەوہوہو بەردەوام بوونى ژيانى بوونەوہرەكاندايە.

واتە ئەو گۆرانكارىيە ھەرەمەكى نىن و لەخۇيانەوہ بەبى مەبەست روونادەن بەلكو ھۆكارى يارمەتيدەرن كە لە كاتى ترسناك و توقىنەردا يارمەتى مانەوہو بەردەوام بوونى ژيانى مروۋ (ناژەل) دەدەن و لەو كاتە شلۇق و ترسناكەدا فرىيى دەكەون، وە (داروين) ئەو جوولەو گۆرانكارىيەنى ناونا (كردارە ھاوشانە بەكەلكەكان).

ئىنجا (مكدوگال) و ھاوپىكانى سووديان لەم بىرو باوہرەي (داروين) وەرگرت و ھەريەكە ھەلى دانانى تىۋرىكى تايبەتى بەخۇى دا، بى گومان تىۋرەكەي (مكدوگال) لە زۆر لايەنەوہ نرىكە لە تىۋرەكەي (كانون). (مكدوگال) لەو بېروايەدايە كە (ترس) وەك ھەلچوونىك لە خزمەتى بوونەوہردايەو ھاندەرە بۇ رزگاربوونى بەپەلە لەو بارودۇخە ترسناكە ئەويش بەپىنى جۆرى بوونەوہرەكە دەگۆردىت، بۇ نەموونە لە كاتى ترسدا (بالندە پەنا بۇ فرىنو، ئاسك پەنا بۇ راكردن، ئاژەلە ئاوييەكان پەنا بۇ خۇنقووم كردن لە ناو ئاودا) دەبن. ئىنجا بۇ ئەوہى ئەو كارە بە خىرايى و بە سەرەكەوتوانە بەئەنجام بگات،

**ئەزا ئەو گۆرانكارىيە فسيولوژىيە رۇدەدەن و كارەكەى بۇ ئاسان دەكەن
كە ئەرىش بەم شىئەيەى لاي خوارەو دەبىت:-**

أ-لیدانى دل زیاد دەكات بۇ ئەوہى بە خیرایى خوین (ئۇكسجین و خۇراك)
بگەيەنیتە ئەو ئەندامانى كە كارو فەرمانیان زیاد دەكات وەك (دەست و قاچ و
ماسوولكەكان و...ەتد).

ب-پروسةى هەناسەدان خیرا دەبىت بۇ ئەوہى بە خیرایى (ئۇكسجین)ى
پىويست بگەيەنیتە خانەكانى لەش و لە (دووم ئۇكسىدى كارپون) رزگاربان
بكات. بەمەش پروسةى مېتاپولىزم و (احتراق) و گۆرپنى خۇراك بۇ وزە ئاسان
دەكات.

ج-تەوژمى خوین لەو جىگايانە كەم دەبىتەوہ كە لە كاتى ھەلچوونەكاندا
(ترس) كارەكانیان خاو دەبىتەوہ، وەك (گەدە، ريخولەكان، ديوى دەرەوہى
پىست)، بەلام زیاد دەكات لەو شوینانەى كە كارەكانیان زیاد دەبىت وەك
(ماسوولكە گەرەكان، قاچ، دەست) بۇ ئەوہى بە خیرایى رابكات.

د-بىلبىلەى چا و (حلقۃ البصر) زیاد دەكرىتەوہ، بۇ ئەوہى زۆرتىن شەپۇلى
رووناكى وەرېگرىت و لە رىگەيەوہ دوور تر ببىنیت و شتەكانى دەوربەر لە
يەكتى جيا بكاتەوہ.

ھ- ريزھى ئەدرىنالىن لە خوينا زىاد دەبىت، كە ئەمەش دەبىتە ھۆى ئەوھى كە ماسسولكەكان بە تەواوى گرز بېن و درەنگ ھىلاك بېن و بەرگەى نازارو ناخوشى بگرن.

و- جگەر كەمىك لە شەكرە عەمباركراوھكانى دەكاتە ناو خوينا ئەوھى بۇ ئەوھى ووزەو گەرمى تەواو بە ماسسولكەكان بدات.

بەلام رەخنەى ئەوھى لەم تىۋرىيە گىرا، كە ھەموو كات ئەو گۇپرانكارى و جوولانە لە بەرزەوھەندى بوونەوھەر نىيە، بۇ نەموونە ھەندىك جار لە كاتى ترسدا بوونەوھەر (مروۋ، ئازەل) ھەموو جوولەكانى لە دەست دەدات و توشى جۇرە ئىفلىجىيەك دەبىت و ەك دەلئىن (لە پەل و پۇ) دەكەوئىت و ناتوانىت نە قسە نە جوولە بكات. ھەندىك جار وەلامى ئەو رەخنەيە بەوھ دەدەنەوھە كە زۇر جار ژىنگەى جوگرافى و سروسشى يارمەتىدەرن بۇ نەبىنىنى ئەو بوونەوھەرانە لەلايەن دوزمەنەوھە كاتىك لە جىگەى خۇى دەوھەستىت، ناجوولئىت. (القوصى، 1977، ص 154-157).

(4) تیۆری وجودیه‌کان:

(سارته‌ری رابهری ری‌بازی وجودیه‌کان ده‌لیت: (ئه‌وه‌ی که هه‌لده‌چیت نه‌ جه‌سته‌مه، نه‌ ژیریمه (عقل)، به‌لکو (منه، الانا)، که هه‌ردوو (جه‌سته‌و ژیری) و (هه‌ست، شعور) پیک ده‌هینیت، هه‌لچوون هه‌ست کردنه‌ به‌ کۆسپ و ریگر که له‌ ریگه‌یه‌وه‌ شاره‌زایی توانست و لی‌ها‌توه‌کانم ده‌بم و ده‌یان ناسمه‌وه).

به‌م شیوه‌یه (سارته‌ر) هه‌لچوون وه‌ک بینینیکی ئه‌فسووناوی بۆ جیهان داده‌نیت، چونکه هه‌لچوون له‌لای خاوه‌نه‌که‌ی سه‌رسوورمانیکی سه‌ره‌تایی دروست ده‌کات وه‌ک ئه‌و سه‌رسوورمانه‌ی (الده‌شه) له‌لای مرۆفیککی سه‌ره‌تایی کۆن دروست ده‌بیت که کاتیک سه‌یری ئه‌رزو ئاسمان ده‌کات وه‌ک بوونیکی ئه‌فسووناوی دیته‌ پیش چاوی.

به‌ نمونه‌یه‌ک ده‌توانین مه‌به‌سته‌که‌ی (سارته‌ر) روون بکه‌ینه‌وه: قوتابیه‌ک ناماده‌ی تاقی کردنه‌وه‌ بوو، له‌ جیاتی ئه‌وه‌ی وه‌لامی پرسیاره‌کانی بداته‌وه، یه‌کسه‌ر هه‌لچوو و ده‌ستی به‌ گریان کرد.

(سارته‌ر) به‌م شیوه‌یه هه‌لس و کهوتی ئه‌و قوتابیه‌ لیک ده‌داته‌وه: قوتابیه‌که بۆیه هه‌لچوو چونکه نه‌یتوانی وه‌لامی پرسیاره‌کان بداته‌وه، ئه‌و ویستی له‌ ریگه‌ی ئه‌و هه‌لچوونه‌وه‌ ئه‌و رووداوو حالته‌ له‌ بیرى خۆی و که‌سانی چوارده‌وری بباته‌وه، ئه‌و هه‌لچوونه‌که‌ی کرد به‌ ئامرازیک بۆ چاره‌سه‌رکردنی گرفتیککی واقعی بابته‌ی له‌ به‌رده‌میدا، واته هه‌لچوون ماناو مه‌به‌ستی تایبه‌تی خۆی هه‌یه که ده‌یه‌ویت له‌ ریگه‌یا‌نه‌وه‌ په‌یوه‌ندییه‌ ئاسایی و سه‌روشتیه‌کانی ژیان به‌ جوړیککی تر بگوړیت له‌ کاتیکدا که نه‌توانی له‌ ناویان ببات یان نکۆلییان لی بکات. (فه‌می، 1976، ص 347-348).

(5) تیوری دوو فاکتوری شاشتر (نظریة العاملین نشاشتر) -(Szhachter's Two-Factors Theory)-

ئەوێ روون و ئاشکرایە هەلچۆنەکان لە ئەنجامی کارلیک کردنی هەر سێ فاکتەر و پینکەتەکی (چالاکى فسیۆلۆژی، رفتارو گوزارشت کردن لە هەلچۆنەکان و بوونی شارەزایی و زانیاری دەربارەى سەرچاوەی هەلچۆنەکان) دروست دەبێت. وەك لە تیۆرەکی (جیمس-لانچ) دەرکەوت، یەكەم جار گۆرانکارییە فسیۆلۆژییەکان روودەدەن و دواى ئەو رفتارو گوزارشت کردن و دوا جارێش هەست کردن بە هەلچۆنەکان و دەرکەوتنیان.

بەلام بەپێی تیۆرییەکی (کانون)، هەردوو گۆرانکارییەکان لە یەك کاتدا دەبن، واتە هەرچەندە هەلچۆنەکان (ترس و توورەبوون و...هتد) روودەدەن ئینجا گۆرانکارییە فسیۆلۆژییەکان دەرکەون، بەلام دەرکێ بێن هەردوو پینکەتەکی (واتە هەلچۆنەکان و گۆرانکارییە فسیۆلۆژییەکان لە یەك کاتی نزیکدا روودەدەن.

کەواتە وروژێنەر و شتە ترسناکەکی یان ئەوێ دەبێتە مایەى توورەبوون یەكسەر دەپوات بۆ توێکلی میشک و دەبێتە هۆی هەست و درک پیکردنی مەترسی و هەرشەکی وە هەر لە هەمان کاتدا دەگاتە کۆنەندامی سمپسای و لەوێشەو بۆ ئەندامەکانی لەش (دل و سی و گەدە و...هتد) و دەرکەوتنی گۆرانکارییە فسیۆلۆژییەکان و وەلامدانەوێ وروژێنەرەکی، واتە لەو کاتەى درک بە شتە ترسناکەکی دەکەیت، لە هەمان کاتیش دل دەکەوێتە لێدان و زیادبوونی پالەپەستۆ و لێدانەکانی.

بەلام بە بۆچۈنى (شاشتر) ھەردوۋ فاكترى (جەستەيى و فسيۇلوژى) و
 (مەرىقى) رۆلى سەرەككىيان لە ھەلچۈنەكاندا ھەيە، واتە لەلەيەك لايەنگرى
 تيۆرەكەي (جىمس-لانچ) بوو، بەھەي گۆپانكارىيە فسيۇلوژى و جەستەيەكان
 رۆلى گىرنگيان لە ھەلچۈنەكان ھەيە، لەلەيەكى تىرىشەۋە بېرۋاي بە تيۆرەكەي
 (كانون) ھەيە كە ھەلچۈنەكان ھەر چىيەك بىت، ئەۋا گۆپانكارىيە
 فسيۇلوژىيەكانيان ۋەك يەكن، واتە لە كاتى ترس يان تووپرەبوون يان خوشى و
 كامەرانى كۆمەنىك گۆپانكارى جەستەيى و فسيۇلوژى ۋەك يەك روودەدەن، بە
 بېرۋاي شاشتر ھەلچۈنەكان بەپىنى ئەم ھىلكارىيە روودەدات.

درك پىكىردى وروژىنەرىكى ترسناك ← وروژاندنى جەستەۋ زائىنى
 مەترسىيەكە ← ھەلچۈنۋ ۋ ھەست كردن بە ترس.

بەلام تيۆرەكەي (كانون) بەپىنى ئەم ھىلكارىيە ھەلچۈن رووندەكاتەۋە:-

درك پىكىردى وروژىنەرىكى ترسناك ← ترسان و گۆپانكارى جەستەيى و فسيۇلوژى.

بەلام بەپىنى تيۆرەكەي (جىمس-لانچ)، ھەلچۈن بەم شىۋەيەي خوارەۋە
 روودەدات:-

درك پىكىردى وروژىنەرىكى ترسناك ← گۆپانكارى جەستەيى و
 فسيۇلوژى ← ھەست كردن بە ترس

دەرنەنجامى ھەندىك لە تويزىنەۋەكان لايەنگرى تيۆرەكەي (شاشتر) دەكەن،
 بۇ نەۋنە يەككە لە تويزىنەۋەكانى بواری مېشك و پىرۋسەي گەياندىنى
 وروژىنەرىكان بۇ كۆنەندامى دەمار، نامازە بۇ ئەۋە دەكات، كە كارىگەرى و
 وروژىنەرىكانى ھەندىك لە ھەلچۈنەكان يەكسەر دەپۇن بۇ مېشك و لەۋى لىك
 دەدرىنەۋەۋە درك بە ترسناكى و ھەرەشەي وروژىنەرىكە دەكرىت و دواتر

ھەست بە ترس دەكرىت و گۇپانكارى فسيۇلۇژى رۇدەدەن، بەلام شۇيىنەوارو كارىگەرى ھەندىك لە ھەلچۇنەكانى ترىكسەر لە رىگەى چاۋو گويۇە دەچىت بۇ ناۋچەى سلامۇس و ئەمىگدالا كە سەنتەرى كۆنترۇل كىردنى ھەلچۇنەكانن، بەبى ئەۋەى بچن بۇ تويىكلى مېشك، كەۋاتە ئەم رىگا كورتەى نىۋان ھەستەۋەرەكان و سەنتەرى ھەلچۇنەكان و نەچۇونى بۇ مېشك و تويىكلەكەى، دەبىتە ھۇى ئەۋەى كە ھەلچۇون و گۇپانكارى جەستەى رۇبۇدات، پېش ئەۋەى درك بە رۇۋۇژىنەرەكەۋ مەترسىيەكەى بكەين و بلىن (من ئەترسم). (الرىماۋى، 2004، ص244).

بە نۇرى ئەمىگدالا نامەى دەمارى و شۇيىنەۋارى رۇۋۇژىنەرەكان بۇ تويىكلى مېشك دەگويىزىتەۋەو زۇر بە كەمى نامەى دەمارى و كارىگەرى رۇۋۇژىنەرەكانى لىۋەرەگىت، كە ئەمەش بۇتە ھۇى ئەۋەى كە بە ئاسانى سۇزۇ ھەزۇ ئارەزۇۋەكانمان كارىگەرىيان لەسەر ھەست و سۇزۇ ھەزۇ ئارەزۇۋەكانمان ھەبىت. (الرىماۋى، 2004، ص245).

توورەببون

توورەببون يەككىكە لە ھەلچوونەكانى مروژە و دياردەيەكى دەروونى ئاساييەو بونى بە رىژەيەكى گونجاو پىويستە بۇ ژيان و مانەوى تاك و خۇسازاندنى لەتەك ژىنگەكەيدا.

مندال لە يەكەم چركەى لەدايك بوونىەو ەم دياردە دەروونىيە لە ھەئس و كەوتيدا بەشيوەيەكى تەم و مژاوى رەنگ دەداتەو ەويش لە رىگەى ھاواركردن و دەست و پەل ھاويشتن و سەربادانەوہيە. توورەببون بنەماى بايولۇژى و بۇماوہىيى خۇى ھەيەو ژىنگەى كۆمەلايەتئىش روژ لە دواى روژ گەشەى پى دەكات و فيرى شىوازەكانى دەربىرى دەكات.

واتە بە ھىچ شىوہيەك دەربازبوون و خۇپزگاركردن نىيە لە دەست توورەببون و ەك سىبەر وايەو بەردەوام لەتەكماندايە، تەنھا چارە رىك خستن و خۇپراھىنانە لەسەر كۆنترۇل كردنى ھەلچوونەكانمان و گوزارشت لى كردنىەتى بەشيوەيەكى دروست و گونجاو لە كۆمەلدا. گومانى تىدا نىيە توورەببون ەك ھەلچوونىك لەلاى ھەموو كەس ھەيەو ھاوبەشە، بەلام چۆنىەتى دەربىرىن و گوزارشت لى كردنى و زال بوون بەسەريداو ەو ھۇكارانەى دەبنە ھوى روودانى، لە يەككىكەو بۇ يەككىكى تر جياوازەو دەگۆردىت.

بۇ نمونە گلەيى كردن لاي ھەندىك كەس ئاساييە بەلام مايەى ناپرەزايى و توورەببونە لاي ھەندىكى تر. ئىنجا بۇ زانىنى ەو ھۇكارانەى كە دەبنە ھوى توورەببون و چۆنىەتى گوزارشت لى كردنى، ئاماژە بۇ دەرنەنجامى تويزئىنەوہيەكى دەروونزانى ئەمريكى (جودانف) (فەمى، د.ت، ص84)

دەكەين كە لە سالى (1951) بە ئاكامى گەياندا، (جودانف) رينمايى دايكەكانى (45) چل و پينچ مندالى كرد، كە رۆژانە بۆ ماوهى (5) پينچ مانگ سەرنجى مندالەكانيان بەدەن و بزەنن بۆچى تووپرەدەبن و وە چۆن گوزارشت لە تووپرەبوونەكانيان دەكەن و دەرى دەپرن، لە ئەنجامدا گەيشتە ئەم راستىيانەى لای خوارەوہ:-

(1) ھۆكارەكانى تووپرەبوون:-

شوشتنى مندال، گۆپىنى چل و بەرگى، لغاوكردنى سەربەستى و چالاكىيەكانى مندال، شتنى ددانەكانى، دەست بەئاو گەياندن، داھىنانى پرچى، لە شىر بېرىنەوہ، لەدايك بوونى مندالى تازە، ھەرەھا گەورەش لە ئەنجامى تىرنەكردنى پىداويستىيە فسيۆلۆژى و دەروونىيەكانى و دانانى بەربەست و رىگر لە بەردەم ئامانچ و خەو و خەيالەكانىداو جىاوازي كردن و پىشيل كردنى مافەكانى و زولم لى كردن و چەوساندنەوہى تووشى تووپرەبوون دەبىت.

(2) گوزارشت لىكردنى:-

مروۋ گەورە بىت يان بچوك بە دوو شىوازي سەرەكى گوزارشت لە تووپرەبوونەكانى دەكات، نىتر راستەوخۆ يان ناراستەوخۆ دەبىت، بۆ نمونە مندال راستەوخۆ لە رىگەى (سوتاندن يان شكاندنى كەل و پەل و كەرەستەكانى ناو ماڻ، لىدان و شەپكردن، ھەرەشە، جنىوو ناوو ناتۆرە، گاز گرتن، ھاوار كردن، پەلەقاژى، خۆ تلاندىنەوہ لەسەر زەوى،...ھتد) يان ناراستەوخۆ لە رىگەى (دزى، درۆ، راكردن لە مائەوہ يان خويندنگا، نقووم بوون لە خەو و خەيالدا،...ھتد) گوزارشت لە تووپرەبىيەكەى دەكات، ھەرەھا ھەندىك كەس بە ئاشكراو راستەوخۆ خۆى لە تووپرەبوونەكەى رىگار دەكات، بەلام ھەندىك مندال و ھەرزەكارى تر لە رىگەى (بى دەنگى، گۆشەگىرى،

مانگرتن، مىزكردن بە خۇدا، خۇ بەندكردن لە ژوورىكدا،...ھتد) گوزارشت لە توورەبوونەكەى دەكات كە ناودەبرىن بە گۆشەگىرو غەمبارەكان و وەك ئاوى مەنگ خۇيان دەنوینن و بەردەوام خۇيان دەخۇنەو و توورەبوون و خەم و خەفەتەكانیان كپ دەكەن و قوپو قەپى لى دەكەن و لە ناوہو پەنگى پى دەخۇنەو، بى گومان ئا لەم كاتەدا مەترسىيەكى زۆر پەيدا دەبىت لەسەر كەسايەتى و بارى دەروونى ئەو جۆرە مرقۇانە.

واتە كاتىك تاك نەتوانىت بە ئاشكرا راستەوخۇ يان ئاراستەوخۇ گوزارشت لە توورەبوونەكەى بكات و ھەولى كپ كردنى بدات و لە ناوہو بىھىلىتەو و رزگارى نەبىت لى، ئەوا دور نىيە دواى ماوہىەك (كەم يان زۆر) تووشى چەندەھا گرى و گرفتى دەروونى و نەخۇشى سايكۆسۇماتى (جەستە- دەروونى) بىت.

لەبەر ئەو زۆر پىويستە ژىنگەى كۆمەلایەتى و خىزانى (لاستىك ئاسا) نەرمى و جۆرە سەربەستى و لى بوردنىكى تىدا بىت و بوار بېرەخسىنى بۇ خالى كردنەوہى ھەلچوونەكان و بارودۇخى گونجاو بخولقینى بۇ ئەندامەكانى بۇ ئەوہى بە ئاشكرا و راستەوخۇ يان ئاراستەوخۇ بەشىوہىەكى دروست گوزارشت لە توورەبوون و ھەلچوونەكانى تریان بکەن و رزگارىان بىت لى و لە ناوہو بە مۆلكراوى نەمىننەو، چونكە مانەو پەنگ خواردەنەوہى لە ناوہو دەبىتە ھوى تەقىنەوہى لەناكاو و روودانى كارەساتى دلتەزىنى چاوپروان نەكراو.

ھەرۋەھا پىويستە بەربەست و رىگر دانەنرىت لە بەردەم چالاكى و ھەلس و كەوتەكانى مندال و گەورەدا و ھەولى تىركردنى پىداوئىستىيەكانیان بدرىت و ھۆكارەكانى ترى توورەبوون نەھىلرىت بۇ ئەوہى ئەو دياردە دەروونىيە (واتە توورەبوون بە رىژەى ئاساى خۇى بىمىنئەتەو).

ترسان له تاريكى

ترسان له تاريكى يهكىكه له ترسه باوهكانى قۇناغى مندالى، واته زۆربهى مندالان له تاريكى دهترسن و سل دهكهنهوه، دوو نيشانه و هيماي سهرهكى بهردهوام پهيوهستن به ترسان له تاريكى، ئەوانيش تهنيايى و نامۆيين. ههمومان باش دهزانين كه دهتوانين به ناسانى له رۆژدا له ريگهى چاوهوه وروژينهرو شته باوهكانى چواردهورمان ببينين و ليكيان جيا بكهينهوه، بهلام له شهودا بههۆى تاريكى و نهبوونى رووناكيبهوه زۆربهى شتهكان شاراووه ناديار دهردهكهون، ههست به تهم و مژاوييان دهكهين.

ئينجا لهبهر ئەهوى شتهكان له شهودا تهم و مژاوى و ناديارن بۆيه دهبنه مايهى ترسو دلەراوكى. له راستيدا زۆبهى كهس به گهوره و بچووكهوه له تاريكى دهترسن، بهلام به زۆرى مندالان له تاريكى دهترسن، لهبهر ئەهوى شتهكان له تاريكيدا روالهت و حهقيقهتى خويان لهدهست دهن و مندال ناتوانيت به ناسانى دركيان پيىكات و بيان ناسيتهوه. ئەم تاريكى و تهم و مژاوييه دهبنه هۆى وروژاندنى خوو خهيالى مندال و دروست كردنى چهندهها شتى ناواقيعى و پيش بينى كردنى روودانى نانااسايى.

ئەهوى زياتريش قووربهكه خهستتر دهكاتهوه، ههپهشه و ترساندنى داىكو باوكه. زۆر جار داىكو و باوك مندالهكانيان به تاريكى و ديوو درنج و وچ و شهولهبان دهترسينن و چيروكى نارهلە درندهكان و دزهكان له تاريكيدا پهلامارى خلك دهن و به رۆژ خويان دهشارنهوه و تنها به شهو له تاريكيدا دینه دهرهويان بۆ باس دهكهن. بى گومان ئەو جوژه چيروكانه و پهيوهست كردنى ترسو تۆقين و كوشتن و برين به شهو و تاريكيبهوه دهبنه هۆى تۆقاندن و

ترساندىنى مندال، سەرەپاي ئەۋەش تارىكى و شەۋ خۇيان ترساناكن و مروۋ ساميان لى دەكاتەۋەو زۆربەي تاوان و دزى و خراپەكارىيەكانى ژيانى واقىيىمان ھەر لە شەۋو لە تارىكىدا روۋدەن، سەربارى ئەۋەش شتەكان لە تارىكىدا تەم و مژاۋى و ناديارن. واتە سەرچەم ئەۋ بارودۇخە دەيىتتە مايەي دروست كىردنى ترس و تۇقۇن لە ناو دال و دەروونى مندال بە تايبەتى و گەورەكان بە گەشتى، كە جىگەي داخە ھەندىك جار ترس لەتەك مروۋ بەردەوام دەيىت و دواي ماۋەيەك دەگۆردىت بۇ فۇبىيا و تۇقۇن و ەك نەخۇشىيەكى دەروونى تاك ھەراسان و بىزار دەكات و ژيانى لى تال دەكات.

(سۆزىدايك) لە كىتەبەكەي (سروشتى مروۋى سەرەتايى) ئاماژە بۇ ئەۋە دەكات كە ھەموو مندالان ھەر لە كاتى لەدايك بوۋنەۋە بەيى ئەۋەي فىر بىكرىن، لە تارىكى دەترسن. (الكئانى، 2000، ص 169).

ئەۋ مندالانەي لە تارىكى بترسن، ئەۋا ناۋىرن بە تەنيا بن و زۆر لە تەنيايى دەترسن و بەردەوام ھەول دەن كە لە نزيك دايكىانەۋە يان باۋكىانەۋە بن، سەرەپاي ئەۋەش بە رۇيشتن و بەجى ھىشتنى دايك و باۋك و كەسانى نزيكيان زۆر بىزار دەبن و نايانەۋىت بە تەنيا بەجىيان بەيلىن. ھەرۋەھا لە تارىكى پىش بىنى روۋدانى شتى ترساناكن و ئاناسايى و كوت و پىر دەكەن و ھەر كە رۇژ بەرەۋ ئاۋا بوۋن دەچىت ئەۋان زۆر دەترسن، لەلايەكى تىرەشەۋە مروۋى گەورەش لە ئەنجامى ترساندىنى سەردەمى مندالايىۋە لە كاتى گەورەپىيدا ھەر ئەۋەندە رۇژ ئاۋا بوۋ يان دونيا تارىك بوۋ ئەۋا زۆر بىزارو دلەنگ دەيىت.

ئىنجا بۇ ئەۋەي مندالەكانمان لە نەخۇشى و ترس و گىرىي دەروونى پىپارىزىن ئەۋا نايىت بە تارىكى و شەۋ بىيان ترسىن، ھەرۋەھا دەيىت لە

گېراندنەۋەى چىرۆكى ترسناك و تۇقۇن دور بگەينەۋە. زۆر پىۋىستىشە ھەر لە مندالئىيەۋە مندالەكانمان لەگەل تارىكى و شەۋ رابھىنن و مەبەست و ئامانجى شەۋو تارىكىيان بۇ روون بگەينەۋەۋە پەيوەستى بگەين بە خەوتن و ھەساندەۋەۋە سەيرکردنى مانگو ئەستىرە. لەلايەكى ترىشەۋە ئەۋە بۇ مندال روون بگەينەۋەۋە كە ھىچ جياۋازىيەك لە نىۋان شەۋ روژدا نىيەۋە تەنھا جياۋازى ئەۋەيە كە لە شەۋدا رووناكى روژ لىمانەۋە ديار نىيە، ئىتر ھەموو شتەكانى شەۋ ھەمان شتەكانى روژن، بەلام لەبەر ئەۋەى رووناكى نىيە بۇيە ئىمە تايان بىننن و دىۋو درنج و شەۋلەبان ھەموويان درۆن و شتى دروست كراون.

ناميرى ئاشكرا كوردنى درۇ

پيشهكى:

يەككە لەو كەرەستەو ئاميرانەي كە لە بواری دەست نیشان كوردنى كەسانى تاوانبارو درۇزندا بەكار دەھینرین و سوودو قازانجىكى زور بە دادوہرو ليكۆلەر و پوليس دەگەيەنيت، ناميرى ئاشكرا كوردنى درۇيە (جهاز كشف الكذب) (The lie detector). دانان و بەكارھينانى ئەم ناميرە پشت بە ئەو گريممانەيە دەبەستيت كە ئامارە بۇ ئەو دەكات كە درۇكردن دەبيتە ھۇي سەرھەلدانى دلەپراوكى، دلەپراوكيش دەبيتە ھۇي گۇپرانكارى فسيولوژى خودى سەربەخۇ، كە كەسى درۇزن ناتوانيت بەسەرياندا زال بيت، لەبەر ئەوہى لە زير كۆترونى خودا نيبە.

لە راستيدا ئەم ناميرە پيوانەي درۇ ناكات، بەلكو ئەو گۇپرانكارىيە فسيولوژىيانە دەپيويت كە لە ئەنجامى ترسو دلەپراوكى و ھەلچوونەوہ روودەدن وەك (خيراوونى پرۆسەي ھەناسەدان، زيادبوونى ليدانى دل، زۆربوونى پالەپەستوى خوين و ريژەي عارەق كوردنەوہو گۇپرانكارى لە بەرگرى پييست بۇ رەت بوونى تەزووى كارەبا، گۇپرانكارى لە دەنگ، گرژبوونى ماسولكەكان،... ھتد).

ئەو كەسەي كە تاقى دەكرىتەوہ لە بەردەم ئەم ناميرەدا دادەنریت، ئەو ناميرە پيوانەي (ريژەي ھەناسەدان و ليدانى دل و پالەپەستوى خوين و بەرگرى بۇ رەت بوونى تەزووى كارەبا) ي ئەو كەسە دەكات و لە ھەمان كاتيشدا ئەو گۇپرانكارى و چالاكيبانە لەسەر كاغەز تۆمار دەكات و وەك چۇن ناميرى ھيئكارى دل، پيوانەي چالاكى دل دەكات و ھيئكارى دل لەسەر پارچە كاغەزىكى دريژ تۆمار دەكات، بە ھەمان شيوہش ئەو ناميرە گۇپرانكارى و

چالاكئىيەكانى دال و سىيەكان و پىست و ماسوولكەكان تۆمار دەكات، ئىنجا دواى ئەو ئەو گۆرانكارى و چالاكئىيە شىتەل و لىك دەدرىتەو و لەمىانەيەو بېرىار لەسەر راستى و دروستى قسەكان دەدرىت.

كورتەيەكى مېژوويى

راستە داھىنان و دروست كردنى ئەم ئامىرە تازەيە، بەلام سوود وەرگرتن لە گۆرانكارىيە فسيولوژىيەكانى ئەندامەكانى لەش بۇ دەست نىشان كردنى تاوانباران زۆر كۆنەو لەمىژەو كۆمەلگاكان ھەستىان پىكردووە.

بۇ نموونە چىنىيەكان لە كۆندا ئەگەر بيان ويستايە كەسىكى تاوانبار لە كەسىكى بى تاوان جيا بگەنەو، ئەوا دەھاتن ھەندىك بىرنجيان دەكرە دەمى ئەو كەسەو داوايان لى دەكرد كە باش بىجوى و دوايىش تفى بكاتەو و فرىى بداتە سەر زەوى، ئىنجا ئەگەر ئەو كەسە نەيتوانايە بىجوى و فرىى بداتە سەر زەوى، ئەوا بە تاوانباريان لەقەلەم دەدرا، چونكە كەسى تاوانبار تووشى ترسو دلەراوكى دەبىت و لە كاتى ترسو دلەراوكىشدا لىكە گلاند لە چالاكى دەكەوت و لىك ناپرژىتە ناو دەم و كە لىكەش نەپزا ئەوا ئەو كەسە ناتوانىت كە ئەو شتەى ناو دەمى بىجوى و قووت بدات يان تفى بكاتەو، بەلام ئەگەر ئەو كەسە تاوانبار نەبىت ئەوا تووشى ئەو حالەتەى سەرەو نەبىت و دەم و لىو قورگى وشك نەبىت.

ھەرۇھا لەناو ھەندىك ھۆزەكانى ھەربىيشدا وا بار بوو ئەگەر گومانىان لە يەكىك بگردايە كە دزى كردووە، ئەوا پارچەيەك نانيان دەھىناو مامۇستايەكى ئايىنى ھەندىك شتى لەسەر دەنووسى و بۇ ئەو كەسەى دەخويندەو، كە ئەگەر دزىيەكەى كردبىت ئەوا ناتوانىت ئەو نانە قووت بدات و دەخنىكت، ئىنجا

ئەگەر ئۇ كەسە دزەكە بوايە ئەوا نەيدەتوانى كە پارچە نانەكە قوتت بىدات لەبەر نەپزىنى لىكە گىلاندو گىزىبۇونى ماسۇولەكەكانى زمانە بىچكۆلەو قورگىو سورىنچك. (آغا، 1981، ص214).

چۆنىەتى بەكارهينانى؛-

دەبىتت ئەو كەسەى ئەم نامىرە بەكاردەهينىت شارەزايىەكى باشى لە چۆنىەتى بەكارهينانى و ھەلبۇاردنى ئەو پرسىارانەى كە دەكرىتت و لىك دانەوہى گۇرانكارىيە فسىۆلۇژىيەكان ھەبىتت، ئەگىنا ھىچ سوودىكى ئەوتۇى نابىتت، سەرەتا پارچەكانى ئەو نامىرە لە سنگو سەر دل و پىستى ئەو كەسە گومان لىكراوہ دەبەستىتت، ئىنجا چەند پرسىارىكى ئاسايى و بى لايەنى لى دەكرىتت كە ھىچ پەيوەندىيان بەو تاوانەوہ نىيە، وەك (ناوت چىيە، لە چ شوىنىك دەژى، ژنت ھىناوہ يان شووت كردووہ،...ھتد)، دواى ئەوہش كۆمەلىك پرسىارى تىرى لى دەكرىتت كە پەيوەندىيان بە تاوانەكەوہ ھەيە.

بۇ نەمۇنە ئەگەر تاوانەكە كوشتنى كابرايەكى قەلەو بىتت كە سەيارەيەكى سۆپەرى شىنى پى بووہو لە گەرەك و شارو كاتىكى دىارى كراودا كوزراوہ، ئەوا ئەم پرسىارانەى لى دەكرىتت: (ئەو پىاوہ قەلەوہت چۆن ناسى، سۆپەرە شىنەكەت چى لى كرد، لە گەرەكى ناوبراو چۆن خوت شاردەوہ، ئەو چەكەت لە كوئى بوو، كاتزىمىر ئەوہندە لە كوئى بووى،...ھتد)، ئىنجا دواى ئەوہ گۇرانكارى و چالاكىيەكانى دل و سى و پىستو دەمارەكانى ئەو كەسە لە دواى پرسىارە بى لايەنەكان لەگەل گۇرانكارىيەكانى ئەو ئەندامانەى لە دواى پرسىارە تايبەتتىيەكان كە پەيوەندىيان بە تاوانەكەوہ ھەيە، بەراورد دەكرىن.

ئەگەر دەرگەوت چالاكئىيەكانى لە ھەردوو ھالەتدا ھەك يەكن، ئەو ھەمانى ئەو ھەيە كە ئەو كەسە بى گوناھەو ھىچ لە بارەى ئەو تاوانە نازانىت، بەلام ئەگەر لە كاتى پرسىيارەكانى تايبەت بە تاوانەكە، لىدانى دلى زيادى كردو، رىزەى ھەناسەدانى خىراتر بوو، پىستى عارەقەى ساردى كردهو ھەرىگى بۇ تىپەربوونى تەزوى كارەبا كەم بوو ھەو ھەمارەكانى گىز بوو، ئەو ھەمانى ئەو ھەيە كە ئەو كەسە تاوانبارەو پەيوەندى بەو تاوانەو ھەيە، چونكە بىستى ئەو پرسىيارەنى كە تايبەتن بە (پىاوى قەلەو، سۆپەرى شىن، گەپەكى فلان و كاتى ناوبراو... ھتد) تاوانەكەى بەبىر دەھىنئىتەو ھەو تووشى ترسو دلەپراوكى دەكات و دواترىش ئەو گۆرانكارىيە فسىولۆژىيانە روودەھەن.

كەم و كورتى و باشىيەكانى ئەم نامىرە:-

لە راستىدا ئەم نامىرە دوور نىيە لە ھەلە، بەلكو ھەندىك جار دەكەوتە ھەلەو، چونكە ھەندىك جار كەسى بى تاوانىش لە ئەنجامى بىنىنى ئەو نامىرەو بەكارھىنانىو ھەو تووشى ترسو دلەپراوكى دەبىت، ھەروەھا ھەندىك جارىش ئەو تاوانبارەنى كە خاوەن شارەزايى و رابردوويەكى زۆرن لە بوارى تاواندا، خۆيان لە ئەو نامىرە ھەرباز دەكەن و ئەو كەسانەش چەواشە دەكەن كە بەكارى دەھىنن، بەلام لەگەل ئەو ھەشدا ئەگەر ھەك پىويست بەكار بەندىرئ، ئەو لەسەدا ھەو (90%) بىيارەكانى راست ھەردەچىت و دەتوانىت لەمىانەيەو كەسانى تاوانبار لە كەسانى بى تاوان جىا بگىتەو ھەو ژمارەى كەسانى گومان لى كراو كەم بگىتەو ھە.

شايانى باسە لە زۆر ولاتى پىش كەوتو ئەم نامىرە بۇ مەبەستى ئاسايشى نەتەوھىي و دۆزىنەوھى تاوانباران و دەست نىشان كردنى كەسانى راست گۆو

نیاز پاک و درۆزن به کار دهیتریت، ههروهها زۆر جاریش دهرئهنجامی ئەم نامیره دهییت به پالپشتیهکی بههیز بۆ یهکلا کردنهوهی بهلگه و زانیارییهکانی ترو قسهی شاهیدهکان و بریاردان لهسهه تاوانبارکردنی کهسی گومان لیکراو، چونکه جاری وا ههیه که کهسی تاوانبار چاوی بهو نامیره دهکهوئیت یهکسهه دان به تاوانهکهیدا دهئیت.

لهلایهکی تریشهوه شیهتهل کهروهی تووندی و بههیزی دهنگ (محلل شدة الصوت) هاوشان لهگهل نامیری ئاشکراکردنی درۆدا به کار دهیتریت، که لهمیانیهوه نموونهیهک له قسهکانی کهسی گومان لئ کراو شیهتهل دهکریتهوه و ئەو گۆرانکارییهانه دهست نیشان دهکریت که له شیوهی قسهکردن و بهزی و نزمی و لههلهری دهنگه ژیکان و گرژی ماسوولکهکانی دهنگ روودهه. (دافیدوف، 1983، ص496).

به کورتی له ئەنجامی بهراورد کردنی دهنگ و گۆرانکارییه فسیۆلۆژییهکانی کهسی تاوانبارو کهسی بئ تاوان لهلایهک و وهلامی ئەو پرسیارانهی که بئ لایهن لهگهل وهلامی ئەو پرسیارانهی که پهیوهندییان به تاوان و رووداوهکهوه ههیه، دهتوانریت کهسی تاوانبار له کهسی بئ تاوان جیا بکریتهوه.

شایانی باسه ههه له ریگهی ئەم نامیرهوه دهتوانریت کهسانی دندارو عاشق و ناوو شوینی خوشهویستهکانیان دهست نیشان بکرین، ئەوه ماوه بلنن خۆزگه دهزگای ناسایش و پۆلیسی ههڕیمی کوردستانیش بۆ دهست نیشان کردنی تاوانباران سوودیان لهم نامیره وهردهگرتو کهمتر پهنایان بۆ شیوازی لیدان و ئەشکهنجهدان دهبرد، که بهداخوه له زۆر ولاتانی جیهان تاوهکو ئەمپروۆش ههه پهناي بۆ دهبن، که لهوانهیه زۆر کهسی بئ گوناوه و ههژار ببن به قوچی قوربانی تاوانیک که ئەوان دهستیان تیایدا نهبووه.

بهشی شه‌شهم
هه‌ست و زانیین (درک پیکردن)

جوره‌کانی هه‌ست

ره‌گه‌زه‌کانی درک پیکردن و زانیین

پرانیسپیه‌کانی ریکه‌ستنی درک پیکردن و زانیین

هه‌ئه‌کانی پرؤسیسی زانیین

هەستو زانئىن (درك پىكرىن) (الاحساس والادراك)

هەستو زانئىن دوو پرۇسىسى ژىرىنو گىرنگىيەكى زۇرىان لە ژىانى مەرقۇدا ھەيە ، كەم كورتى لە ھەر يەككىياندا ھەبىت ئەوا دەلاقو كەلئىنىكى كەورە دەكەوئتە كەسايەتى ئەو مەرقۇدەو .

هەست (Sensation) ئەو پرۇسىسىيە كە لە ميانەيەو وروژئىنەرەكان ھەست پىدەكەرتت و دەخەملئىنرى و دىارى دەكەرتىن، ھەست كەردن بە يەكەم قۇناغ دادەنرىت و دواتر چاوتىنرىن و ناگادار بوون (التركيز والانتباه)، بەلام لە واقىعدا زۇر زەحمەتە ھەست بەو قۇناغانە بىكرىن لەبەر ئەوئەي ئەو پرۇسىسىانە زۇر زۇر خىران و لە چاوتىروكانىكدا چەند جار روو دەدەن و ئەوئەي كە پىئويست بىتت ئامازەي بۇ بىكرىت ئەوئەي كە ھەست بىرىتىيە لە دىارى كەردنى شوئىن و ئاراستەو دوورو نىزىكى وروژئىنەرەكانى جىھانى دەرەوئەو ناوئەوئەي مەرقۇ بەبئ ئەوئەي بناسرىنئەوئەو لىك بدرىنئەوئەو، واتە لە رىگەي ھەستەوئەوئەوئەو (الحواس) ھەست بە بوونى ئەو كۇدانكارى و ناگادار كەرەوانە دەكەين، بەلام ماناكەي نازانىي .

بۇ نمونە كاتىك يەككە شەو لە ژوورەو دانىشتوئەو لەگەل كەس و كارى، لەو كاتەدا گوئى بىستى دەنگىك دەبن لە دەرەوئەو، ھەر يەكەيان بە جۇرىك باسى دەكات، يەككىيان دەلئىت ئەوئەو دەنگى بايە، ئەوئەو تىران دەلئىت لەوانەيە پشیلە يان سەگ بىتت، ئەوئەو تىران دەلئىت لەوانەيە تەنگى سەربان پىر بووبىتت و ئاو لەسەرى بىرئىتت، چوارەمىيان دەلئىت ئەي تۇ بلىئىت ئەوئەو دز نەبىتت، بەم شىوئەيە ئەندامانى ئەو خىزانە ھەر يەكەيان بەشىوئەيەك باسى ئەو دەنگە دەكات واتە تەنھا ھەستەو ماناكەي نازانن، بەلام ئەگەر ھەمووىيان لەسەر ئەوئەو رىككەوتن كە

دەنگى بايەو لە واقىعەيشدا وا بىت ئەوا ماناى وايە ھەستەكە دەبىت بە زانين و مانا دەدرىت بەو دەنگەو ليك دەدرىتەو.

زانين و درك پيكردن (الاراك) (Perception) ئەو پرۆسەيە كە لە ميانەيەو وروژنەرەكان روون دەكرىنەو دەناسرىنەو و ليك دەدرىنەو بە نەزانراوى نامىنەو وە زانين قۇناغى دواى ھەست كردنە، كاتيك مروۋە لە ريگەي ھەستەوەرەكانىەو ھەست بە بوونى شتەكان دەكات ئەوا لەم قۇناغدا ماناى دەدرىت و ليك دەدرىنەو بە نەزانراوى نامىنەو.

بۇ نمونە كاتيك يەكك دەبين و دەيناسينەو يان بۇنيك دەكەين و دەزانين بۇنى چيە يان دەست لە شتەك دەدين و دەزانين ئەو شتە چيە، ئەمانە ھەمويان زانين و قۇناغىكى پيش كەوتوترە لە ھەست و كۆنەندامى دەمارى ناوەندى بەتايبەتى ميشك و كۆنەندامى يادكردنەو (جهاز الذاكرة) و شارەزايى رابردووش بەشداری دەكەن لە زانينى دياردەو وروژنەرەكانى جيهانى دەرەو ناوەو مروۋە (عيسوى، 1973، ص 18-19).

جۇرمانى ھەست:

ھەستەكان دەتوانىن بەپىئى سەرچاۋەكانىيان دابەشيان بىكەين بەسەر

سى جۇردا، كە ئەمانەى خوارمەن:

(أ) سەرچاۋى دەرەككە:

ھەموو ھەستەۋەرەكان بەتايبەتى پىنج (5) ھەستەۋەرە باۋەكە دەكەونە ئەم خانەيەۋە، لەبەر ئەۋەى سەرچاۋى زانىارىيەكانىيان لە جىھانى دەرەۋەيە ھەستەكانىش برىتىن لە (بىنن، بىستىن، بۇن كىردن، تام كىردن، دەست لىدان و زانىنى وروژنەرەكانى سەر پىست).

(ب) سەرچاۋى ئاۋمەيە:

سەرچەم ئەو گۇرمانكارىيەنى كە لە ئاۋەۋەى مروۋ رۇدەدەن و ئەندامەكانى لەش دەورۇژنەن دەكەونە ئەم خانەيەۋە ۋەك ھەستەكانى ئاۋ كەدە، رىخۆلە، گورچىلە، سى، دل، ھەست كىردن بە برسىتى و تىنوۋىتى و ئازار. واتە كاتىك ئەو ئەندامەنى لەش توۋشى ئازارو گۇرمانكارىيەك دەبن ئەۋا يەكسەر ئەو ئازارو گۇرمانكارىيەنە دەگويزىنەرەۋە بۇ مىشكى مروۋ ۋە ھەست بەو ئازارو گۇرمانكارىيەنە دەكرىت و كارى پىۋىست بە ئەنجام دەگەيەنرىت، ۋە ئەو ئازارو گۇرمانكارىيەنەش لە رىگەى كۇمەلىك خانەى ھەستيارەۋە كە دىۋى ئاۋەۋەى زۇرپەى ئەندامەكانى لەشيان پىك ھىناۋە ھەست پى دەكرىن. (جلال، 1974، ص686).

(ج) ماسۋولكەو جومگەكان:

ھەموو ماسۋولكەو جومگەكان خانەى تايبەتياڭ تىدايە كە ھەست بە گۇرمانكارىيەكان دەكەن، بۇ نمونە مروۋ كاتىك بارىكى قوورس يان سووك

ھەلدەگىرىت لە رىنگەي ئەو خانە ھەستىيارانەي ناو جومگەو ماسوولكەكانەو ھەست بەو قوورسى و سووكىيە دەكات، ھەروەھا مرۆفە ھەست بە بوونى پالەپەستوى زياد لەسەر جەستەي دەكات يان زانىينى شىوہى وەستان و جوولەو سەرکەوتن و ھاتنە خواروہ ھەر لە رىنگەي ئەو خانە ھەستىيارانەو دەبىت و ھاوسەنگى لەش و ھەست پىكردنى لە رىنگەي ئەو شلەيەو دەبىت كە لەناو گوچكەي ناوہ و دەايە (الأذن الداخلية). (منصور، 1978، ص 164)

رەگەزىكانى درك پىكردن و زانىين :-

زانىينى وروژىنەرو دياردەكانى ژيان بە چەند قۇناغىكدا تىدەپەرىت و لە چەند رەگەزىك پىك دىت كە برىتىن لەمانەي لای خواروہ:

1- ژىنگەي تاك :-

بۇ ئەوہى تاك شارەزايى وروژىنەرو دياردەكان ببىت، دەبىت ئەو وروژىنەرو دياردانە لە ژىنگەي تاكدا ھەبن، بەلام ئەگەر ژىنگەي تاك دياردە يان وروژىنەرنكى تىدا نەبىت ئەو مەحالە بتوانىت شارەزايى و زانىيارى دەربارەي پەيدا بكرىت و زانىين روو نادات.

بۇ نموونە ئەگەر بۇ يەكەم جار ميوەيەك يان جوړە نامىرىك يان ئاژەلىك بەينىرىت بۇ كوردستان و خەلكى ئەم ھەرىمە لە ژيانىاندا نە لە رىنگەي نامرازەكانى راگەياندەنەو بينىويانە، نە لە ژىنگەي كوردستانىشدا ھەيە، كەواتە ھىچ كەسىك ناتوانىت بزانىت ئەو ميوەيە يان نامىرە يان ئاژەلە چىيە، ھەرچەندە لە رىنگەي ھەستەو رەكانەو ھەستىيان پىدەكرىت، بەلام ناتوانىت ماناي بدرىتى.

2- ھەستەوهرەکان :

بۆ ئەوەی پرۆسیسی زانیین روو بدات، دەبێت ھەموو ھەستەوهرەکانی تاک تەواوو بێ کەم و کورتی بێت، بەلام ئەگەر ئەگەر نووستانی لە یەکیک لە ھەستەوهرەکاندا ھەبێت ئەوا دەلاقو کەلێن دەکەوێتە پرۆسیسی زانیینەو بەتایبەتیش ئەو وروژینەرانی کە پەيوەندیان بەو ھەستەوهرەو ھەبێت، بۆ نموونە ئەگەر مڕۆڤە کەپ یان کویر بێت ئەوا ناتوانیت ھەست بە دەنگەکان یان رووناکییەکان بکات و زانیین لەو بوارەدا روونادات. (خیرالله، 1978، ص94).

3- دەمارەکان :-

ھەرچەندە دیاردەکان لە ژینگەى مڕۆڤدا ھەبێت و ھەستەوهرەکانیشی تەواو بێت، بەلام ئەگەر کەم و کورتی لە دەمارەکاندا ھەبێت ئەوا پرۆسیسی زانیین روونادات، چونکە ئەو وروژینەر و کاریگەرییەکانیان ناگاتە مێشک و ناتوانریت لیک بدریئەو، لەبەر ئەوەى شەپۆلە دەنگەکان و رووناکیەکان لەمیانەى ھەستە دەمارەکانەو دەگوێزرینەو بۆ مێشک، بۆ نموونە مڕۆڤە کاتیک لە ژێر کاریگەری بەنج و بێ ھۆشیدایە ھەست بە جیھانی دەرەو و ناو و ناکات لەبەر ئەوەى ھەستە دەمارەکان سەر کراو و ناتوانیت کاریگەری وروژینەرەکان بگەیمەنیتە مێشک لەبەر ئەوە پرۆسیسی زانیین روونادات.

4- لیکدانەو تینگەشتن :-

رەگەزى چوارەم تەواوکەرى سێ رەگەزەکەى پێشەوھە، واتە ئەو وروژینەرانی لە ژینگەى مڕۆڤدا ھەبێت بە ھەستەوهرەکان ھەستى پێ دەکات و لە رینگەى دەمارەکانەو بۆ مێشک دەگوێزرینەو، دەبێت مڕۆڤە زانیاری و شارەزایی دەربارەیان ھەبێت لەلایەک و مێشک و خانەکانى بێ کەم و

كورتى بن لەلایەكى تر، بۇ ئەوھى پىرۇسىيى زانىن رووبدات. بەلام ئەگەر رىكەوتى كىردو مەروۇ شارەزايى دەربارەھى ئەو ورووژىنەرە يان دياردەھە نەبوو يان مېشكى بەھۇى كارەسات و رووداويكەوھ توشى لەناوچوون و لەكاركەوتنى ھەندىك لە خانەكانى بووبىت، ئەوا لەم كاتەدا پىرۇسىيى زانىن روونادات، ئىنجا بۇ ئەوھى پىرۇسىيى زانىن رووبدات دەبىت ئەو چوار رەگەزەھى سەرەوھ بى كەم و كورتى و نوقىستانى بن.

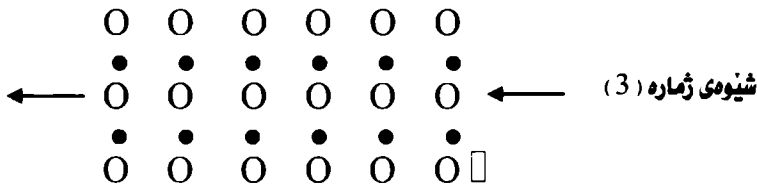
پرانسیپه‌گانی ریکه‌ستنی درک پیکردن و زانیین

پروسیسی زانیین به‌پئی چهند پرانسیپیک (مبادئ) کارده‌کات و ریک ده‌خړت که بریتین له:-

1- چوون به‌کی (التشابه) (Similarity) :-

به‌پئی ئەم پرانسیپه هه‌موو ئەو بینراوانه‌ی که یه‌ک شیوه، یان ره‌نگ، یان پیکه‌نراو ده‌رده‌که‌ون ئەوا زووتر ده‌بینریت له‌و دیارده‌و وروژینه‌رانه‌ی به‌و شیویه نین.

له شیوه‌ی ژماره (3) هه‌موو ئەو بازنه بچووکانه وه‌ک یه‌ک ستوون ده‌بینرین به هه‌مان شیوه هه‌موو خاله‌کان، واته مروّف ناچیت شیوه‌که به ستوونی (عمودي) ببینیت به‌لکو به ئاسویی (افقی) ده‌بینیت، له‌به‌ر ئەوه‌ی بازنه بچووکانه چوون یه‌کن به هه‌مان شیوه‌ش خاله‌کان. پروانه شیوه‌ی ژماره (3).



2- نزیکي (التقارب) (Proximity) :-

واته ئەو ره‌گه‌زو پارچانه‌ی که نزیکن له‌یه‌که‌وه زووتر ده‌بینرین و خۆی به‌سه‌ر پروسیسی زانیندا ده‌سه‌پینیت، ئەگه‌ر به‌راورد بکړین به‌و ره‌گه‌زو شیوانه‌ی که له‌یه‌که‌وه دوورن، له شیوه‌ی ژماره (4) ئەگه‌ر سه‌یر بکه‌ین ئەوا

شیوهی (ا) ستونی (عمودی) خوی دهسه پینیت، به لام شیوهی (ب) ناسویی (افقی) خوی دهسه پینیت و دهیبینین.

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

□ □ □ □ □ □

(ب)

□ □ □ □

□ □ □ □

□ □ □ □

□ □ □ □

□ □ □ □

(ا)

شیوهی ژماره (4)

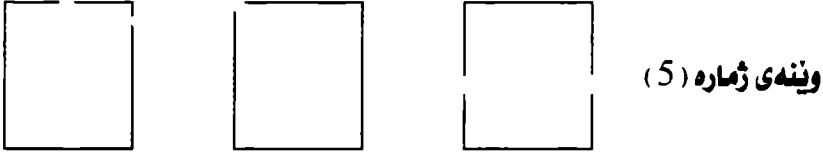
3- بهره‌وامی (الاستمراریة) (Continuity) :-

ئەو رهگه‌زو هیل و جووله‌و چه‌ماوانه‌ی که به‌یه‌ک ئاراسته‌ی نه‌گۆر بهره‌وام ده‌بن، پرۆسیسی بینین چه‌زده‌کات له‌گه‌ل یه‌کتیدا کویان بکاته‌وه‌و خویان به‌سه‌ر ئەو پرۆسه‌یه‌دا ده‌سه‌پینن (دافیدون، 1983، ص 262).

4- داخستن (الغلق) (Closure) :-

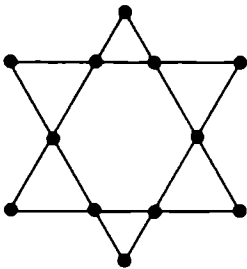
ئەو وینه‌و شیوه‌ بینراوانه‌ی که که‌م و کورتی و نووقستانیان تێدایه‌، به‌پینی ئەم مه‌بده‌نه‌ به‌ ته‌واوی ده‌بینری و میشک زیاتر زانیاری ده‌دات به‌ پرۆسیسی زانین و ئەو درزو که‌م و کورتی و ده‌لاقانه‌ پر ده‌کاته‌وه‌، له‌ کاتی‌کدا ئەو زانیارییانه‌ له‌لای هه‌سته‌وه‌ره‌کان نییه‌، ئەم رووداوه‌ش کاتی‌ک رووده‌دات که ئەو وینه‌و شیوه‌یه‌ ناسراو و زانراو بیت له‌لامان.

نهگړ سھيري وينه ي ژماره (5) بکھين نهوا يه کسهر وهک شيوهي چھند چوارگوشه يهک ههستيان پي دهکھين نهک وهک شيوهيهکي نوکستان.



5-گشتي وسهرتاسهري (الشمول) :-

به پي ي نه م پرانسيپه نهو شيوهو پيکھاتوانه ي که زوربه ي رهگهزو زانياريه کاني دياره نهوه زووتر خوي بهسهر پرؤسيس ي زانيندا دهسپيني و ههستي پي دهکريت نهگړ بهراوورد بکريت بهو شيوهو پيکھاتوانه ي که که متر رهگهزو زانياريه کاني ديارن. نهگړ سھيري شيوهي ژماره (6) بکھين نهو شيوهيه وهک نهستي رهيهک دهبينين نهک چھند سي گوشه وشهش پالويهک.



وينه ي ژماره (6)
 نه م شيوهيه چؤن دهبينيت ؟

هەلەكەتلىك پىروئوسىسى زانىن:-

پىروئوسىستە ئەو بلىن كە ھەموو جارىك پىروئوسىسى زانىن مەبەستەكەنى خۇي ناپىكىت و بىيارو زانىيارىيەكەنى راست دەرناجن، ھەندىك جار پىروئوسىسى زانىن دەكەويتە ھەلەو و تووشى ھەلخەلەتاندن دەبىت (خداع الادراك) ئەوئىش لە ئەنجامى ھەندىك ھۆكارى دەرەكى و ناوھكىيەو دەبىت.

بۇ نەموئە ھەندىك لە ھەلەنە دەگەپتەو بۇ ھۆكارى فىزىقى كە كەوچكى ناو پىئالەى چا بە شكاوھى دەبىنن يان لە بىاباندا ئەگەر بە ووردى سەيرى ئاسوئى بىابان بەكىن وا ھەست دەكەين كە ئا و ھەيە كە ناسراو بە (سەراب) يان ئەو سەرى شەقامەكان تەسكتەر دىارن يان دارو خانوئە دوورەكان بچوكتەر دەرەكەون، و ھەندىكى تىران لە ئەنجامى ھۆكارى دەرەونىوھەيە.

بۇ نەموئە ئەگەر يەككىك پارەيەكى ئاسنى لە شوئىنىكدا لى و ن بىت ئەوا ھەرچ سەرەسوئەو پارچە كانزايەكى بچووك بىبىت دور نىيە دەستى بۇ درىژ بكات و وا بزانىت دىنارە ئاسنەكەيە، يان يەككىك چاوپىئى مىوان يان ھەوالىك بكات ھەرچى كەسنىك لەو كاتەدا لە دەرگاي مالىان بدات ئەو وا دەزانىت كە مىوانەكەيەتى يان ئەو كەسەيە كە ھەوالەكەى بۇ دەھىنىت.

ھەندىك جارىش مرؤة دەكەويتە ھەلەى ھەستەوەرەكانىوھ لە ئەنجامى تووش بوونى بە يەككىك لە نەخۇشەيە دەرەونىەكان يان ژىرىيەكان و تووشى ھەلوھە دەبىت و ەك ئەو نەخۇشەى كە تازە خەرىكە بەنج بەرى دەدات يان تايەكى زۆرى لى ھاتوئەو قسە دەبىزكىنى و وپىنە دەكات بە ھەمان شىوھەش ئەو نەخۇشانە تووشى ھالەتى ھەلوھە دەبن و شت دەبىنن و بۇن دەكەن و دەبىستەن كە كەسانى ئاسايى چوارەورىان ھەستى پى ناكەن.

خاصیه‌ته‌گانی زانین و درک پیکردن:-

درک پیکردنیش وک همور پرۆسه عقلیه‌گانی تر، خاومنی کۆمه‌لیک
خاسیه‌ت و مۆرکی تایبعت به خۆیه‌تی، گرنگترینیان ئەمانه‌ی لای خوارمهن:-

1- پرۆسه‌ی درک پیکردن لهو جۆریه که ناتوانین راسته‌وخۆ له ریگه‌ی
هسته‌ومره‌گان و سه‌رنجدانه‌وه هه‌ستی پێ بکه‌ین، به‌لکو له ریگه‌ی ره‌فتارو
قه‌سکردن و هه‌ئسو که‌وتی تاکه‌کانه‌وه هه‌ئده‌هینجریت (الإستدلال) و درکی
پیده‌که‌ین، هه‌رچه‌نده هه‌ندیك جار ره‌فتارو هه‌ئسو که‌وتی دهره‌کی راستیه‌گان
ناپێکن و ئاوهرۆوی راستیه‌گان ناکه‌ن و چه‌واشه‌یان ده‌کات. بۆ نمونه کاتیك
تۆ قسه بۆ هاوهری یان چه‌ند قوتابیه‌کت ده‌که‌یت و نه‌ویش (واته هاوهریکه‌ت)
سه‌رت بۆ ده‌جولینن و تۆ وا ده‌زانیت که ئەو گویت لیده‌گریت و لیت
تیگه‌یشتوه، که‌چی له راستیدا ئەو بیر له شتیکی تر ده‌کاته‌وه و به هیچ
شیوه‌یه‌ک ناگای له تۆ نییه.

2- به‌پێی زنجیره‌و کاتی روودان، زانین و درک پیکردن ده‌که‌ویتته دوا‌ی هه‌ست
کردن و به‌ئاگایی، واته تا هه‌ست به شته‌گان نه‌که‌ین و وروژینه‌ره‌گان نه‌که‌نه
میشک و دواتر وریاو ئاگاداری هه‌ندیك له وروژینه‌ره‌گان نه‌ین، ئەوا به هیچ
شیوه‌یه‌ک زانین و درک پیکردن روونادات، هه‌روه‌ها درک پیکردن به‌پێی
حاله‌ت و بارودۆخه‌که پشت به هه‌سته‌هریک یان زیاتر له هه‌سته‌هریک
ده‌به‌ستیت.

3- ره‌فتاری زانین و درک پیکردن ره‌فتاریکی تاکیه‌و کۆمه‌لی نییه، واته تاک به
پرۆسه‌ی درک پیکردنه‌که هه‌لده‌ستیت نه‌ک کۆمه‌ل.

4- رهفتارى زانىين و درك پىكردن تايىبه تەمەندىتى خۇى ھەيسو بەپىزى شارەزايى و تەمەن و راوبۇچوون و ھەزو ئارەزوى تاكەكان دەگۈرۈت و لە يەككىكەوہ بۇ يەككىكى تر جياوازە، واتە ئەگەر چەند كەسىك يەك رووداۋ و رووژئەنەر بېينىن، ئەوا ھەريەكەيان بە جۇرئەك لىكى دەداتەوہو راھەى دەكات كە جياوازە لە ئەوانى تر.

5- ھەندىك جار زانىين و درك پىكردن پروسەيەكى ناھەستى و رووتكراۋە (مەجرد)، لەبەر ئەۋەى مەرج نىيە ھەموو كاتىك و رووژئەنەر دياردەكە لە مېشكى مروفدا ئامادەبىت، بەلكو جارى وا ھەيە يەككىك باسى جىگاۋ رووداۋىكى تايىبەت بەخۇى دەكات، بەلام تۆ لىنى تىدەگەيت و درك بەو جىگاۋ رووداۋە دەكەيت بەبى ئەۋەى تۆ ئەو جىگاۋ رووداۋەت بېنىبى، واتە لە رىگەى قسەكردن و وشەو رستەو ۋەسفەكانىەوہ تۆ ماناۋ تىگەيشتنىكى تايىبەت بە خۆت دەريارەى ئەو جىگاۋ رووداۋە دەبىت.

به شئی حه و ته م
به ناگایی و وریایی

پیناسه ی به ناگایی و وریایی

به ناگایی و هه ستردن و درک پینکردن

جۆرمکانی به ناگایی (وریایی)

خه سله ت و تاییه تمه ندییه کانی به ناگایی و وریایی

نه و هۆکارانه ی که کاریگه رییان له سه ر به ناگایی هه یه

په یومندی نیوان به ناگایی و فیربوون

بە ناگایی و وریایی (الانتباه) (Attention)

وریایی و بە ناگایی یەکیکە لە توانستە عەقڵیەکان و گرنگی خۆی لە ژیانی مەوقفا هەیه و رۆلی سەرەکی لە پرۆسەی فیزیووندا هەیه. هەموومان دەزانین ژینگەی دەرووبەرمان پڕە لە وروژینەر و گۆرانیکاری جۆراوجۆر، سەرەرای ئەوەش بەردەوام لەناو لەشی هەموو مەوقفیکدا کۆمەڵێک گۆرانیکاری روودەدەن و کاریگەری خۆیان لەسەر رەفتار و بیرکردنەوە هەیه.

لەبەر ئەوەی سنووری عەمبارکردنی زانیارییەکان و توانای فیزیوون و وەرگرتنی مەوقف دیاریکراوە و لە توانای هیچ کەسێکدا نییه هەموو گۆرانیکاری و رووداو و وروژینەرەکانی (مثیرات) جیهانی دەرەو وەرگرت و لە مێشکدا عەمباریان بکات، بۆیە لە رینگەی پرۆسەی بە ناگایی و وریابوونەوە، تەنها ئەوانە دەگۆڕینەرەو بۆ مێشک کە مەوقف گرنگییان پێدەدا و پێویستی پێیانە و ئەوانەش کە نایەوی یان حەزیان لێناکات ئەوا پشت گوێیان دەخات.

پێناسەی بە ناگایی و وریایی (الانتباه):-

سادهترین و ئاسانترین پێناسە بۆ پرۆسەی بە ناگایی (وریایی) بریتیه لە جەخت کردنە سەر و وروژینەر و گرنگی پێدان پێی، واتە ئەو پرۆسە عەقڵیەیه کە لە میانەیهو هیزی عەقل و توانامان بۆ دیاریکردن و هەلبژاردنی و وروژینەرەکانی جیهانی دەرەو و ناو وەرمان تەرخان دەکەین، لەبەر ئەوەی بەبێ وریایی و ناگایی درک پێکردن و تیگەیشتنی دیاردەو رووداوەکانی ژیان روونادەن و مەوقف رووبەرەووی زۆر کێشە و گرفت دەبێتەو.

به‌ناگایی و هه‌ستکردن و درک پیکردن

په‌یوه‌ندییه‌کی به‌هیز له نیوان ئەم سئ پرۆسه عه‌قلییهدا هه‌یه‌و هه‌چ به‌کیکیان به‌بئ ئەوانی تر گرنگی و رۆلی خۆی نییه، به‌لکو ته‌نها پیکه‌وه کارکردنی هه‌رسیکیان ده‌بنه هۆی درک پیکردن و زانینی دیارده‌و رووداوه‌کانی جیهانی دهره‌وه‌و ناوه‌وه. به‌لام به‌پئی زنجیره‌و کارکردنیان، ئەوا به‌که‌م جار پرۆسه‌ی هه‌ست کردن (الإحساس) رووده‌دات.

واته له رینگه‌ی هه‌سته‌وه‌ره‌کانی (بینین و بیستن و بۆن کردن و تام و چێژو ده‌ست لیدانه‌وه) رووداو و رووژینه‌ره‌کانی جیهانی دهره‌وه‌ ده‌گه‌نه مێشک. ئینجا دوا‌ی گه‌یشتنی و رووژینه‌رو شته هه‌ست پیکراوه‌کان بۆ مێشک، رۆل و کاریگه‌ری وریایی و به‌ناگایی ده‌ست پیده‌کات، که ئەویش بریتییه له بریاردان و گرنگی دان به هه‌ندیک له‌و رووژینه‌رو شته هه‌ست پیکراوانه‌و پشتگوئ خستن و گرنگی نه‌دان به هه‌ندیکی تریان. واته هه‌چ که‌س توانای عه‌مبارکردن و درک پیکردنی هه‌موو شت و رووژینه‌ره هه‌ست پیکراوه‌کانی نییه.

له‌به‌ر ئەوه وریایی و به‌ناگایی وه‌ک فلته‌ریک هه‌لده‌ستیت به له‌بێژندان و ته‌ته‌له‌کردن و تاووتیکردنی رووداو و رووژینه‌ره هه‌ست پیکراوه‌کان و هه‌لبێژاردنی هه‌ندیکیان و ره‌تکردنه‌وه‌و پشتگوئ خستن ئەوانی تر. له دوا قو‌ناغیش، واته دوا‌ی (هه‌ست پیکردن و به‌ناگایی) زانی و درک پیکردن (الإدراك) به کاری خۆی هه‌لده‌ستیت و ده‌ست ده‌کات به هه‌ماکردن (ترمیز) و لیکدانه‌وه‌ی ئەو رووژینه‌رو رووداوانه‌ی که له قو‌ناغی دووه‌مدا، له رینگه‌ی وریایی و به‌ناگاییه‌وه، گرنگیان پیدراوه‌و هه‌لبێژێردراون.

واته ئەو رووداۋو وروژىنەرانەى كە لە قۇناغى دووھەم (قۇناغى بەناگايى و وريايى) پشت گويى خراۋون و گىرنگىيان پىنەدراۋە، ئەوا لە كۆنەندامى يادكردنەۋەدا عەمبار ناكىرى و درك پىكردن ھەئناستىت بە لىكدانەۋەو بەھىماكردنىان و نابن بە بەشىك لە زانىيارى و شارەزايى لە مىشكى مروفداۋ لەبىر دەكرىن و گىرنگىيان نامىنى، بەلام ئەوانەى كە گىرنگىيان پىنەدرى و مامەلەيان لەگەل دەكرى و لىك دەدرىنەۋەو عەمبار دەكرىن، دەبن بە بەشىك لە شارەزايى و زانىيارى مروف.

كەواتە ئەم سى پرۆسە عەقلىيە ۋەك زنجىرەيەك پىكەۋە گىرى دراۋون و پەيوەستن بەيەكەۋەو پشت بەيەكترى دەبەستن، واتە بەھىچ شىۋەيەك بەناگايى و وريايى بەبى ھەست كردن روونادات و بە ھەمان شىۋەش زانين و درك پىكردن بەبى وريايى و بەناگايى نابىت، لەبەر ئەۋەى مىشك ناتوانىت لەگەل ئەو ھەموو رووداۋو وروژىنەرانە مامەلە بكات، بۆيە پىۋىستى بە وريايى (بەناگايى) ھەيە، بۆ ئەۋەى ھەندىك لە وروژىنەركان ھەلبىزىرى و ئەوانى تر پشت گويى بخات (العتوم، 2004، ص68) .

جۇرەكانى بەناگايى (وريايى) :-

نۆر جار پرسىيارى ئەۋە دەكرىت، ئايا ھەموو پرۆسەكەو بەردەوام وريايى و بەناگايى لە ژىر كۆتۆرۆلى مروف خۆيداىەو بە ئىرادەو ويستى خۆيەتى؟ بۇ ۋەلامدانەۋەى ئەم پرسىيارە پىۋىستە ئامارە بۇ جۇرەكانى بەناگايى (وريايى) بگىين كە برىتىن لە:-

1 (ويىستە بەناگايى ھەئىزاردەيى (الانتباه الإرادي الإنتقائي): -

ئەم جۆرە بەناگايىيە بە ويىست و ئىرادەي مۇقەم جەخت دەكاتە سەر يەك ورووژىنەر (مىثىر) و لە نىوان دەيەما ورووژىنەرى تردا ھەلىدەبىژىرى و ئەوانى تر پىشت گوى دەخت. ئەم جۆرە بەناگايىيە بەشىۋەيەكى ئۆتوماتىكى روودەدات، لەبەر ئەۋەي تواناي عەمبار كىردن و ۋەرگىرتنى مۇقە لەم حالەتەدا سنووردارە.

لەم جۆرە بەناگايىيە و وريايەدا مۇقە پىويىستى بە وزەو توانايەكى عەقلى زۆر ھەيە دەبىت زۆر خۇي ماندوو بىكات و زۆر لەخۇي بىكات، تا بتوانىت لەسەر بەناگايىيە و وريايى بەردەوام بىت و لە ورووژىنەرەكە نەپچىرىت ، چونكە لەم جۆرە بەناگايىيەدا ھۇكارى دەرەكى و پىچىنەر (التشتت) زۆرن، لە ھەمان كاتدا پالئەرو ھەزوو ئارەزووى بەردەوام بوون لەسەر ئەم جۆرە بەناگايىيە ئەۋەندە زۆر نىيە، چونكە ورووژىنەر رووداۋەكە لەگەل ھەزوو ئارەزووى مۇقەدا گونجاو نىيە.

باشتىن نەمۇنەش بۇ ئەم جۆرە، بەناگايىيە و وريايى قوتابىيە بۇ وانەو بابەتىكى وشك و قورس و ناخۇش كە دەبىت قوتابى توانا و زەيەكى عەقلى و فىكىرى زۆر خەرج بىكات و زۆر لەخۇي بىكات، تا ئاگاي لەو جۆرە وانىە بىت، ھەرچەندە ھەندىك جار بىرو فىكىرو دالغەي دەپوات و ئاگاي لە وانەو بابەتە ناخۇش و قورسەكە نامىنى، بەلام وزەو توانايەكى زۆر تەرخان دەكات و زۆر لەخۇي دەكات، بۇ ئەۋەي دووبارە بگەپىتەۋە بۇ لاي وانەو بابەتەكە، مىندال تواناي لەم جۆرە بەناگايىيە كەمەو ئەۋەندە ئارامى و خۇپاگرى و تواناي نىيە كە زۆر لەخۇي بىكات و رىياو ئاگاي وانەو بابەتى

وشك و قورس و ناخوش بىت، لهبر ئهوه زور پىويسته دايك و باوك و ماموستا بابەت و نامۆزگارى و وانەكان بەشيوهيك پيش كەش بە مندالان بكن كه خوش و بەتام و سەرنج راکيش بن و مندال لييان بىزار نەبن، بۇ ئهوهى مندالان بتوانن ورياي بنو لهگەليان بەردەوام بنو سوود لهو بابەت و باسو بەسەرھاتانە وەرگرن. باشترين شيوازيش، شيوازي يارى كردن و چىرۆك و حىكايەت و چالاكى ھەمەجۆرە.

2) بەناچارى و نەويستە بەناگايى (الانتباه اللاإرادي القسري):-

ئەم جۆرە بەناگايى نەويستەو بەناچارىيەو بە ئارەزوى مرؤفە نىيە، بەلكو ھەندىك جار جۆرە رووداوو وروژئەنەرىك خۆى بەسەر مېشك و بىرو فيكرى مرؤفدا دەسەپىننىت و ناچارى دەكات بەبى ويست و ئىرادەى خۆى ورياي بىت و گرنكى پىنبدات، واتە ھەندىك جار وا دەردەكەويت كە ئەم جۆرە ئاگادارى و وريايىە نەستىيە (لاشعوري) و بە ئارەزوو ويستى مرؤفە نىيە، نمونەى ئەم جۆرە بەناگايى، ئاگادارى و وريايىە بۇ دەنگىكى ناخوش و كتوپرو لەناكاو لە شەودا، يان ئازارىكى زور لە يەكىك لە ئەندامەكانى لەش، يان تەقىنەوہيەكى لەناكاو، يان ھاوارو گريانىكى زور...ھتد) كە سەرجمە ئەو رووداوو وروژئەنەرانە خۆى دەسەپىننىت و ناچارمان دەكەن كە گرنگىيان پى بەدين و ئاگادارىان بىن.

3) ئۆتوماتىكى و ھەلبىزئىرداۋە بەناگايى (الانتباه الإنتقائي التلقائي):-

ئەم جۆرە بەناگايى و وريايىە ئهوهيە كە مرؤفە بە ويست و ئارەزوى خۆى گرنكى بە ھەندىك وروژئەنەرى تايبەتى دەدات و ئەوانى تر پىشت گوى

دەخات، لەم جۆرە بەئاگايىيەدا، تاك گىرنگى بەو شتانه دەدات كە خۆى حەزى لىيەتى و لەگەل وىست و ئارەزىوۋەكانىدا دەگونجىت، ھەر لەبەر ئەو ھەشە مەروۋ لەم جۆرە بەئاگايىيەدا لە ئەو شت و وروژىنەرو رووداۋەى كە گىرنگى پىدەدات ۋەپس و بىزار نايىت و بە زەحمەتلىش ھۆكارى دەرەكى تر كارىگەرىيان لەسەرى دەبىت و ناتوانن بىرو بەئاگايى پچر پچر بگەن، سەرەپاى ئەو ھەش تاك لە ئەم جۆرە بەئاگايى و وريايىيەدا وزەو تواناى فىكىرى و عەقلى زۆر خەرج ناكات.

نەمۇنەش بۇ ئەم جۆرە بەئاگايىيە زۆرە، لەوانە (سەير كىردنى مەندال و وريايى و بەئاگايى بۇ ئەو فىلم و يارى و گۆرانى و بابەتەنەى كە حەزى لىيانە، بەئاگايى قوتابى بۇ ئەو بابەت و شتەى كە حەزى لىيەتى، گىرنگى دانى مەروۋ بەو پىشەو بەرنامانەى كە ئارەزىوۋىيەتى... ھتد).

شەيئى روودانى بەئاگايى:-

تا ئىستا دوو بۆچۈنى سەرەكى دەرپارەى شەيئى روودانى بەئاگايى ھەيە، بۆچۈنى يەكەم كە لە ئەنجامى تەيژىنەو ھەكانى سەلەكانى پەنجاكانى سەدەى بىستەم، سەرى ھەلدا لەو بىروايەدان كە بەئاگايى لە ھەستەو ھەرەكاندا (الھواس) روودەدەن و تاك ئەو وروژىنەرو شتە ھەست پىكراوانە ھەلدەبىژىرى كە گىرنگىيان پىدەدات و ئەوانەش پىشت گۆى دەخات كە مەبەستى نىيەو لەگەل وىست و بارودۆخەكە ناگونجىت..

بەلام بۆچۈنى دووھەم كە بە بۆچۈنى نوۋى سەلەكانى ھەفتاكانى سەدەى بىستەم دەناسرىت، لەو بىروايەدايە كە بەئاگايى و وريايى لەناو مىشك روودەدەن نەك لە ھەستەو ھەرەكان و تاك جۆرىك لە ناسىنەو ھەو شىتەل كىردنەو

بۆ زانیاری و وروژینه‌ره‌کان ده‌کات، ئینجا به‌ئاگایی و وریایی (ئیترا به‌شیوه‌یه‌کی ویستی و ئیرادی بیت یان به‌شیوه‌یه‌کی نه‌ستی و لاشعوری) رووده‌دن و نه‌وانه هه‌لده‌بژێردری که تاك مه‌به‌ستیه‌تی و نه‌وانه‌ش پشت گوی ده‌خرین که مه‌به‌ستی نییه، دواتر پرۆسه‌ی زانین و درک پیکردن رووده‌دن و مرۆف بۆ وروژینه‌ره‌کان وه‌لامدانه‌وه‌ی خۆی ده‌بیت و به‌پێی پێویست ره‌فتار ده‌کات (العتم، 2004، ص 71).

خمسالت و تاییه تمه ندییه کانی به ناگایی و وریایی؛-

به ناگایی وهك هموو پرۆسه عه قلییه کانی تر ژماره یهك خاصیهت و مؤرکی تاییهت به خۆی ههیه، که ئهمانهی خوارمه له گرنگترینیان:-

1- ویسته به ناگایی ههلبژاردهیی (الانتباه الإرادی الإنتقائی) ، به شیوه یهکی تاییهتی پیویستی به وزه توانای عه قلی و جهستهیی زۆر ههیه، به تاییهتی ئه و ئهرك و کارانهی که زهحمهت و گرانن، سه ره پرای ئه وهش ئیمه ناتوانین له یهك کاتدا دوو کارو چالاکی بیرکاری به یه که وه به ئه نجام بگه یهینن، له بهر ئه وهی پیویستییان به وزه توانای عه قلی به رزو زۆر ههیه، هه ره ئه وه شه و امان لێدهکات که دوا ی به نا کام گه یاندنی کارو چالاکییه کی عه قلی زهحمهت، ههست به ماندوو بوون و هیلاکی بکهین، له بهر ئه وهی بۆ به نا کام گه یاندنی ئه و چالاکییه عه قلییه زهحمه ته بریکی زۆر وزه توانای عه قلی خه رج ده کریت.

2- وزه و توانا عه قلی و جهسته ییه کانی مرۆف دیاری کران، له بهر ئه وه ناچار کردنی تاك بۆ وریایی و به ناگایی بۆ ئه و وروژینه رو با به تانهی که چهزی لێیان نییه، یان وشك و قورسو نا ئاسایین ئه و ده بیته هۆی به فپۆدان و له دهست دانی بریکی زۆر له ئه و وزه و توانا عه قلی و جهسته ییانه.

3- هه ره ههسته وه ره و که نالی تاییهت به خۆی ههیه، له بهر ئه وه تاك ده توانیت له یهك کاتدا له رینگه ی ههسته وه ریک یان زیاتره وه، وریاو به ناگاییت بۆ وروژینه رو رو داوه جیا جیاکان، نمونه و به لگه ی زیندووش ئه وه یه که مرۆف ده توانیت ماشین لیبخوپی و له هه مان کاتیشدا قسه له گه ل ئه و که سه ی که له ته نیشته وه دانیشته وه بکات و ناگاداری رینگاو بان و رو داوه کانی چوار

دەۋرىي بىت، لەبەر ئەۋەى ھەر يەككە لەو كارو چالاكىيانە كەئەلى تايبەت بە خۇي ھەيەو جىياۋازە لە ئەۋانى تر، سەرەپراي ئەۋەش ھەندىك رەفتارو چالاكى لە ئەنجامى زۆر دووبارە بوۋنەۋەيان بوۋن بە كارىكى ئۆتۆماتىكى و نەۋىست (لاىرادى) ۋەك لىخوپرىنى ئۆتۆمبىل و پىۋىستى زۆرى بە وريايى و بەئەگايى نىيە، ھەر لەبەر ئەۋەيە كە (گاردنەرى) زانا لەو بېروايەدايە كە مېشك تۋاناي شىتەل كەردنەۋەو تىگەيشتن و لىكەدانەۋەى بېرىكى زۆر لە وروۋژنەرەكانى ھەيە، بە مەرجىك لە كەئەلى ھەستى جۇراو جۇرو ھاۋتەرىبەۋە پىيى بگات (العنوم، 2004، ص74).

4- مەۋقە ناتۋانىت لە يەك كاتدا زىاتر لە زانىارىيەك لە ھەمان كەئەلى ھەستى بگۈزىنتەۋە، واتە ناتۋانىن لە يەك كاتدا گۈيى بىستى دوو وروۋژنەرى جىياۋاز بىين و ئاگاۋ وريايىمان بۇيان ھەبىت و بىيان گەيەننە مېشك، بەلكو گۈيى و وريايى تەنھا بۇ يەك رووداۋو وروۋژنەرى بىستىن دەبىت. كەۋاتە قوتابى ناتۋانىت لە يەك كاتدا گۈيى بىستى وانەو ئامۇژگارى مامۇستاكەى بىت و لە ھەمان كاتىشدا قسە لەگەل ھاۋرپىيەكەى تەنىشتى بگات و لە ھەردووكىشىان بگات.

5- لە تۋاناي تاكدا ھەيە كە لە رىگەى بەئەگايى دابەشكراۋ (الانتباہ الموزع) ورياو ئاگادارى دوو كارو چالاكى جىياۋاز بىت، ئەۋىش لە رىگەى دابەش كەردنى بە ئاگايى بۇ چەند قۇئاغ و وچانىك، واتە يەكەم جار ئاگادارو وريايى كارو چالاكى يەكەم بىت، دواتر ئاگادارو وريايى چالاكى دوۋەم بىت ئىنجا بگەپىتەۋە بۇ كارو چالاكى يەكەم دۋاي ماۋەيەك بۇ چالاكى دوۋەم، بەم شىۋەيە بەردەۋام بىت، بەلام ئەم جۇرە بەئەگايى و وريايىە ماندوۋ بوۋن و تۋاناي وزەيەكى زۆر خەرج دەكات، نەۋنەش بۇ ئەم جۇرە بەئەگايى و وريايىە، ئەۋەيە كە مەۋقە بىيەۋىت لە ھەمان كاتدا بىخۋىنىتەۋەو جار جارلىكىش سەيرى تەلەقزىۋن بگات و ھاۋسەنگى لە نىۋانىان راگرىت.

ئەو ھۆكۈرانەنى كە كارىگەر بىيان ئەسەر بەئناگايى ھەيە

كۆمەلىك ھۆكۈرى دەرەكى و ناوەكى، كارىگەرى خۇيان لەسەر پىرۇسەي بەئناگايى و وريايى ھەيەو بۇ ئەوھى پىرۇسەكە سەر كەوتتو و بىت و ئامانجەكانى خۇي بىيىكى، دەبىت ئاگادارىيان بىن، لە گرىنگىرىيان ئەمانەي لاي خوارەمەن:-

(۱) ھۆكۈرە دەرەكىيەكان:-

كە بىرىتىن لەو ھۆكۈرانەنى كە پەيەوئەندىن بە سىرۇشت و جۇرى ئەو ورووژىنەرو رووداوەھى كە دەمانەوئىت ئاگادارى بىن، كە ئەمانەن:

1-توندى ورووژىنەرمەكە (شەئىر):-

ئەو ورووژىنەرو رووداوانەنى كە بەھىزىن لەلەينى (رەنگ يان بۇن يان دەنگ يان رووناكى يان جوولە) زىاتر خۇيان دەسەپپىن و ناچارمان دەكەن كە ئاگادارو ورياو بەئناگا بىن بۇيان، بەلام ئەگەر لەو لەيەنەنى سەرەو (واتە رەنگ و دەنگ و رووناكى و جوولە) لاوازو كەم بىن، ئەوا كەمتر وريايەن بۇيان دەبىت. لەبەر ئەو ئەگەر وىستمان سەرنج و وريايى خەلكى بۇ لاي شتىك يان رووداويك راكىشىن، ئەوا دەبىت رەچاوى بەھىزى و توندى بىكەين.

2-تازەو نوئىي ورووژىنەرمەكە:-

لە ئەنجامى تووژىنەوھو سەرنج دانى رووداوەكانى ژيانەوھو دەرەكەوتوھو كە ئەو رووداوو شت و ورووژىنەرانەنى تازەو نوئى و ئاناسايى و سەرنج راكىشىن، زىاتر لە ورووژىنەرو رووداوەكانى تر سەرنجى مەوۇق بۇ لاي خۇيان رادەكىشىن و تاك بەئناگا و رىا دەبىت بۇيان. لەبەر ئەو زور گىرنگە مامۇستا

بەردەوام شىۋازو نمونەو رىنگاى نوئى و سەرنج راکىش بەكار بەيئى و خو و دەق بەيەك جۆر رىنگا و شىۋازمە نەگىت، بۇ ئەۋەى وريايى و بەناگايى سەرنجى قوتابيان بۇ لاي خۇى رابكىشى و نەمىلئىت دانغە لىبەدەن و ناگايان لەوانەو قسەكانى نەبىت.

3- گۇرانى وروژىنەرگە :-

بەردەوام مروۋە ناگادارو ورياي شت و وروژىنەرە گۇراو و جولاۋەكان دەبىت و كەمتر سەرنجى وروژىنەرە نەگۇپو وەستاۋەكان دەدات، واتە ئەو گلۇپانەى كە لەسەر تابلۇى دوكان و چىشتخانەكانن و بەردەوام دادەگىرسىن و دەكوژىنەرە، زىياتر بەناگايى و سەرنجى خەلكى بۇ لاي خۇيان رادەكىشىن، لە ئەو گلۇپانەى كە بەردەوام داگىرساون يان كوژاۋنەتەۋە. ھەرۋەھا ئەو مامۇستا و گوتاربيژەش كە بەردەوام گۇرانكارى لە رەزم و نەزمى (إيقاع) قسەكانىدا دەكات، واتە بەرزو نزم و بە تۇنى جۇراو جۆر قسە دەكات، زىياتر سەرنجى بەرامبەر بۇ لاي خۇى رادەكىشىت و گوئىگرو بىنەر بۇ قسەكانيان بەناگا و وريا دەبن، ئەگەر بەراورد بىكىت بەو مامۇستا و گوتاربيژەى كە بە يەك شىۋەى نەگۇپ قسە دەكات و بابەتەكەى پىشكەش دەكات.

4- دووبارە بوونەۋەى وروژىنەر :-

ئەو رووداو و وروژىنەرەنەى كە دووبارە دەبنەرە زىياتر مروۋە بەناگا و وريا دەبىت بۇيان، لە ئەو رووداو و وروژىنەرەنەى كە يەك جار روودەدن، بۇ نمونە ئەگەر يەككە يەك جار ھاوار بىكات و داۋاي يارمەتى و فرىاكەوتن بىكات ئەوا سەرنجى خەلكى كەمتر رادەكىشىت لەو كەسەى كە چەند جار ھاوارو داۋاكەى دووبارە دەكاتەۋە، ھەرۋەھا پىرۇپاگەندەو رىكلامى دووبارە دووبارەبوو و جۇراو جۆر زىياتر خۇى دەسەپىنئىت و سەرنجى بىنەر و گوئىگرو خۇينەر بۇ لاي خۇى رادەكىشىت (الجسمانى، 1984، ص 164).

(ب) ھۆكۈمەت ناو خۇزىيەگان :-

سەرھەپراي ئەو ھۆكارانەي سەرھەو، كۆمەلنىك ھۆكارى ناوھەو خۇدى ھەن،
 كە تايىبەتن بە خۇدو كەسايەتى و بارى دەرۋونى ئەو كەسەي ورياو ئاگادارى
 وروژىنەرەگان دەبىت، كە گرنگىرئىيان ئەمانەي لاي خوارمەن:-

1- گرنگى و ھەزو ئارموزو و بەھاگان :-

ئەم ھۆكارانە گرنگى خۇيان لەسەر بەئاگايى تاك ھەيە، واتە مروۋە زياتر گرنگى
 بەو وروژىنەر شتانه دەدات كە ھەزى لىيانەو لەگەل بەھاو خەمو خەيال و
 ئاواتەكانى دەگونجىن، بۇ نەموونە قوتابى زۆر بەئاگا و وريايە بۇ ئەو وانەو
 بابەتانەي كە ھەزى لىيەتى و لەگەل بەھاو گرنگيدانەكانيدا دەگونجىن و لەو
 وانەو بابەتانە دور دەكەويتەو كە ھەست بە گرنگيان ناكات و لەگەل ھەزو
 ئارموزو و بەھاگانيدا ناگونجىن، ھەرھەمەن مەندال زياتر گرنگى بەو بەرنامانە
 دەدات كە ھەزى لىيانەو زۆر بەئاگا دەبىت بۇيان و بە زەھمەت لىيان دور
 دەكەويتەو.

2- بارى دەرۋونى و جەستەي :-

كاتىك مروۋە لە بارىكى دەرۋونى ئالۇزدا دەژى و بىزارو دلتەنگ دەبىت كەمتر
 بەئاگا و رىيا دەبىت بۇ وروژىنەر رووداۋەكانى دەوربەرى، ھەرھەمەن ئەگەر
 تاك برسى و تىنوۋ بىت، ئەوا كەمتر دەتوانىت كە ئاگادار و رىياي قسەي
 كەسانى بەرامبەرى بىت، يان لەسەر خويندەنەو كارکردن بەردەوام بىت و
 ئاگادارى چالاكىيەكانى بىت.

3-ئاستى پالئەرى تاك:-

تا تاك پالئەرى بۇ فىرېبونى بابەتتەك ھەبىت، ئەۋەندە وريايو بەئاگا دەبىت بۇ ئەۋ بابەتە، بەلام ئەگەر پالئەرو ئارەزوۋى بۇى نەبوو، ئەۋا كەمتر گىرنگى پى دەدات و وريايى بۇى دەبىت. لەبەر ئەۋە زۆر گىرنگە كە پالئەر لەلاى قوتابى بەرامبەر خويندن دروست بىرئىت، بۇ ئەۋەى بىبىت بە بناغە بۇ گىرنگى پىدان و وريايى و بەئاگايى بۇ خويندن و خۇئامادەكردن و بەردەوام بوون لەسەرى.

4- خەسلەتەكانى كەسايەتى:-

دەكو دەركەوتوۋە، پەيوەندى لە نىۋان خەسلەت و مۇركەكانى كەسايەتى لەلايەك و تواناي بەئاگايى و وريايى لەلايەكى تر ھەيە. دەرنەنجامى تويژىنەۋە زانستىيەكان ئاماژە بۇ ئەۋە دەكەن كە كەسى كراۋەو كۆمەلايەتى و دلىياو زىرەك ، خاۋەنى كەسايەتى لە جۆرى (B) زىاتر تواناي وريايى و بەئاگايى لە كەسى گۆشەگىرو دلەپراۋكى و بىركۆل و خاۋەنى كەسايەتى لە جۆرى (A) ھەيە (العتوم، 2004، ص79).

په یوه نډی نیوان به ناگایی و فیروون :-

په یوه نډیبه کی به میز له نیوان به ناگایی و فیرووندا هیهو زور زهحه ته فیروون به بی وریایی و به ناگایی روودات، له بهر نه وهی درک پیکردن و زانین به بی وریایی و ناگایی روودات، ئینجا نه گهر زانین و درک پیکردنیش روو نه دات، نهوا به هیچ شیوه یه که فیروون روودات، هر له بهر نه وه شه به رده وام نهو قوتابیانهی که توانای وریایی و به ناگاییان لاوزه، له قوتابخانه دهرناچن و رووبه پرووی زور گیروگرفت دهنه وه و سوود له ماموستاو وانه کانی قوتابخانه وهرناگرن. له لایه کی تریشه وه نهو جوړه قوتابیانه دهن به بهر به ست و ریگر له به رده ماموستاو فیروونی قوتابیه کانی تر.

زور جار په یوه نډیبه کی به میز له نیوان لاوازی و گرفتی وریایی و نه بوونی به ناگایی و شله ژانی جووله و زور هه لبه زو دابه ز کردندا هیه، له بهر نه وهی زور به ی نهو مندالانه ی زور ده جوولین و له شوینیک ئوقره ناگرن، کیشه ی وریاییان هیهو ناتوانن ناگاداری قسه و رینماییه کانی دایک و باوک و ماموستاکیان بین و کیشه و گرفتی زور دروست ده کهن و به رده وام له خویندن دواده کهن. زور به ی نهو مندالانه ی که زور ده جوولین و کیشه ی وریایی و به ناگاییان هیه خاوه نی کومه لیک خاسیه ت و سیفاتی تایبه تن و ده توانین له رینگایانه وه بیان ناسینه وه، ئینجا نه گهر هشت خاسیه ت له م خاسیه تانه ی لای خوارمه بؤ ماوه ی به لایمی که موه شمش مانگ له لای هر مندالیک هه بوون، نهوا ده توانین بلین نهو منداله تووشی شله ژان و گرفتی زور جووله کردن و کم وریایی و بی ناگایی بووه و پیوستی به چاره سه رکردن هیه، خاسیه ته کانش نه مانه ی لای خوارمه ون :-

- 1- زۆر بە زەحمەت بۇ ماۋەيەكى دىارى كراۋ، دەتوانىت لەسەر كورسىيەكەى خۇى دابنىشىت.
- 2- بە ئاسانى وريايى و بەئاگايى لەدەست دەدات و زوو زوو دالغە لىدەدات.
- 3- تواناي نۇرە گرتنى نىيە و بەئاسانى پىئشىلى ياساي يارى كردن دەكات.
- 4- پىئش ئەمەى بە تەواى گوينى لە پىرسىارەكان بىت، يەكسەر وەلام دەداتەمە.
- 5- ناتوانىت و بەلايمە زەحمەتە بەپىى رىنمايى و ئامۇرگايبەكان هەئس و كەوت بكات.
- 6- پىئش ئەمەى كارىك تەوا و بكات، يەكسەر وازى لىدەمىنى و دەست بە كارو چالاكيبەكى تر دەكات.
- 7- ناتوانىت و زۆر زەحمەتە بەلايمە كە بە هىمنى و لەسەر خۇى يارى بكات.
- 8- زۆر قسە دەكات و چەنەبازە.
- 9- بە زەحمەت گوى لە كەسانى تر دەگرى و زوو زوو بىرو بۇچوونى دەپرات و دالغە لىدەدات.
- 10- بە ئاسانى كەل و پەل و پىدا و يستىيەكانى خوئندن و يارى كردن ون دەكات.
- 11- لە شوئنى خۇى زۆر دەجوولنى و ئەم لاو ئەم لا دەكات.
- 12- لە كاتى كارو چالاكيدا شان و مل و بالى زۆر دەجوولنىنى. (العتوم، 2004، ص 89-90).

بۇچى دالغە ئېدەمدىكىتە ھەندىك چار مۇۋاپىق بىر پەرتەوازە دەپتە؟ -

ھەندىك كەس بەردەوام گازاندىيەنە گلەيى دەكەن و دەلئىن لە كاتى ئىش و كارو چالاككېيەكانى رۇژانەماندا، دالغە لىدەدەين و بىر بەناگايى و رىيائىمان پەرتەوازە دەبن و ئاگامان لە كارو چالاككېيەكانمان نابىت، بىگومان ھېچ كەس لە خۇيەو و بەن ھۇ بىر و رىيائى پەرتەوازە نابىت و دالغە لىنادات، بەلكو كۆمەلئەك فاكترى سىروشتى و دەروونى و كۆمەلئەتى و جەستەيى ھەن و دەبنە ھۇ ئەو پەرتەوازەبوونەي بىر بەناگايى، كە دەتوانىن لەم خالانەي خوارمۇدا كۆيان بەكىنەمۇ.

1- ھۆكارە جەستەيەكان :-

زۇر چار ماندوو بوون و ھىلاكى و نەخەوتن و تىك چوونى كاتى ژەمەكانى خواردن و بەدخۇراكى و تىكچوونى دەراوئىشتەكانى كۆپرە گلاندەكان دەبنە ھۇي بى ئاگايى و پەرتەوازە بوونى بىر و رىيائى، لەبەر ئەوئەي ئەو ھۆكارانە دەبنە ھۇي كەم بوونەوئەي بەرگى لەش و لاواز بوونى تواناي جەخت كردن و گىرنگى دان بە رووداو و رووژئىنەرەكانى چواردەورو پەرتەوازە بوونى و رىيائى و بەناگايى. ئىنجا نەھىشتن و كەم كردنەوئەي كارىگەرى ئەو ھۆكارانەي سەرەمۇ دەبنە ھۇي بەھىزكردنى و رىيائى و بەناگايى و دوور كەوتنەوئە لە دالغە لىدان.

2- ھۆكارە دەروونىيەكان :-

ھەندىك چارىش پەرتەوازە بوونى بىر و رىيائى و دالغە لىدان بۇ ھۆكارە دەروونىيەكانى ەك (خەز نەكردنى قوتابى لە خوئىندن و گىرنگى پىنەدانى يان . مەرقال بوونى بە ھەندىك چالاكى تر كە خەزى لىيەتى و لە خەيالدا تىريان . سكات يان ئەو جۆرە كەسانە ھەست بە كەمى دەكەن و بىروايان بە خۇيان نىيە و

بهردهوام له خهوو خهیاآدا دهژین و له واقع رادهکهن یان ههست به گوناھ و شهرم دهکهن و خویمان به زۆرلیکراو دهزانن) که سهرجهم ئهو هوکاره دهروونیانه دهبن به بهربهست و ریگر له بهردهم وریایی و بهئاگایی ئهو جوړه کهسانه.

3- هوکاره کۆمه لایه تییهکان؛

زۆر جاریش هوکاره کۆمه لایه تییهکانی وهک (گیروگرفت و ململانیتی چارهسهه نهکراو و ههئواسراو و کیشهی بهردهوام لهگهئ دایک و باوک، ئیفلاسی و گرفتی نابووری، کیشهو لیک ترازان و تیک چوونی شیرازهی خیزان) دهبن به هوکاری پهرتهوازه بوونی بیرو وریایی و دالغه لیدان و راکردن له واقع و ژیان له خهوو خهیاآ.

4- هوکاره فیزیکییهکان؛

ههندیك جار هوکاره فیزیکیهکانی وهک (تاریکی یان نهبوونی رووناکی پیویست لهناو پۆل یان گهراو سهرمای زیاد له پیویست، دهنگه دهنگ و هات و هاوان) بهرپرسیارن له پچران و پهرتهوازه بوونی بیرو وریایی و بهئاگایی مرۆڤو دالغه لیدان و راکردن لهو بارودۆخه ناله بارو دژواره (راجح، 1985، ص 196-198).

به‌شی هه‌شته‌م
 ئاستی زانین و درک پیکردن

زانین و درک پیکردن ئاو‌ژووی راستیه‌کان ناکاته‌وه

درک پیکردن توانستی‌کی مه‌عریفی هه‌مه‌لایه‌نه‌یه

کاریگه‌ری ژینگه‌سه‌ر زانین و درک پیکردن

نه‌گۆری رنگ

نه‌گۆری شیوه‌و بارستایی

شیوه‌و پاشینه‌ی

درک پیکردنی جوونه

درک پیکردن و زانینی سه‌روو هه‌ستی

ئاستى زانين و درك پىكردن

سەرجهم بوونەۋەرەكان جىھانى تايبەت بە خۇيان ھەيەو جىياۋازىيەكى زۆر لە ھەستەۋەرو تواناى درك پىكردن ئاندا ھەيە، واتە جۆرەھا بوونەۋەر لە يەك ژىنگەدا نەژىن، بەلام جۆرەھا لىكدانەۋەرەو درك پىكردى تايبەت بە خۇيان ھەيەو ھەستەو زانينەكان لە جۆرىكەۋە بۇ جۆرىكى تر دەگۆپى، بۇ نەمۇنە تواناى بىننىنى چاۋى ھەلۇ دوو ئەۋەندەو نىۋى تواناى بىننىنى چاۋى مروۋە، واتە ئەگەر مروۋە شتىك لە دوورى (20) بىست مەتر بىننى، ئەوا ھەلۇ دەتوانىت ئەو شتە لە دوورى (50) پەنجا مەتر بىننى، ھەر لەبەر ئەۋەشە كە ھەلۇ لە بەرزى (60) شەست پىۋە، تواناى بىننىنى مىروۋى لەسەر زەۋى ھەيەو بۇ خواردنى خۇى راۋى دەكات.

لەلەيەكى تىرىشەۋە، سەگ تواناى بۇن كىردنى زۆر بەھىزەو دەتوانىت لە رىنگەى لووتىەۋە، جەستەو تەرمى كەسانى ژىر زەۋى و خانوو و تەلارى داۋوخواو دىارى بىكات و شوينى دزە پىكردى غازو گازى ژەھراۋى بدۆزىتەۋە، سەرھەراى دۆزىنەۋەى ماددەى ھۆشبەرەكان، كە سەرجهم ئەۋانە بۇ ئىمەى مروۋە كارىكى دژارەو زەھمەتە، لەبەر ئەۋەى تواناى بۇن كىردنى ئىمە لەو ئاستەدا نىيەو ۋەك ھى سەگ بەھىز نىيە.

ئەم جىياۋازىيەش لە نىۋان بوونەۋەرەكاندا خىرو بەرەكەتە بۇ ھەموو لايەك، چونكە ئەگەر ھەموو بوونەۋەرەكان بە يەك شىۋەو لە يەك ئاستدا ھەستىان بە وروژىنەرەكانى چواردەورو ژىنگە بىكردايە، ئەوا مەلەنئەو كى بركىيەكى زۆر ترسناك و بۇغە لە نىۋاندا دروست دەبوو، دواتر ژيان زۆر زەھمەت و دژار دەبوو، بەلام لەبەر ئەۋەى جىياۋازىيەكى زۆر لە نىۋان

بوونەۋەرەكاندا ھەيە ۋە ھەر يەكەيان بەشىۋەي تايبەتى خۇي ھەستيان پىدەكات ۋە لامدانەۋەي خۇي ھەيە، بۇيە دابەش كىردنى ژىنگەي سىروشتى لە نىۋانىندا كاريكى سىروشتى خۇي ۋە رىگرتوۋە دەتوانن بە ناشتىيانە تىيادا بژىن ۋە گونجاۋە بۇ ھەموو لايەك.

ئەم جىاۋازىيە تەنھا لە نىۋان بوونەۋەرەكاندا (ناژەل، مرۇڧ، مىروو) نىيە، بەلكو لە نىۋان يەك جۇرىشدا (مرۇڧ) يان (ناژەلدا) ھەيە، بۇ نىمۇنە ئىمەي مرۇڧ ھەموومان ۋەك يەك ھەست بە بۇن ۋە رووناكى ۋە رەنگ ۋە سەرما ۋە گەرما ۋە دەنگ ۋە تام ۋە چىژ ناكەين، بەلكو جىاۋازى زۇر لە نىۋانماندا ھەيە، چۈنكە ھەندىكىمان تۋاناي بىنىنمان بەھىزە، كەچى ھەندىكى تىرمان تۋاناي بىستىنمان زىاترە، سەرھەي ئەۋەش ھەست ۋە درك پىكىردىنمان لە حالەتەكەۋە بۇ حالەتەكى تر دەگۇرئى، ۋاتە كاتىك مرۇڧ لە حالەتە تىر ۋە توپەربوون يان بارىكى دەروونى ئالۇزدا بىت، ئەۋا ھەست ۋە زانىن ۋە درك پىكىردى بە جۇرىك دەبىت، كە جىاۋازە لە ۋە كاتەي لە بارىكى دەروونى ئاسايىدا دەبىت، ھەرۋەھا دوگىيانى ۋە پىرى ۋە نەخۇشى ۋە پىشپىنى ۋە پالەنرە ۋە ھەزە نارەزۋەكانىش كاريگەي خۇيان لەسەر ھەست ۋە درك پىكىردن ھەيە.

زانىن ۋە درك پىكىردن ئاۋەژۋى راستىيەكان ناكاتەۋە:-

لەۋانەيە ھەندىك كەس لە ۋە بېروايەدا بن، كە ھەستەۋەرەكان راستىيەكان ۋە رەدگىر ۋە ۋەك ئاۋىنە ئاۋەژۋى دەكەن، راستە ھەستەۋەرەكان دەروازە ۋە پەنجەرەن ۋە لە رىگىيانەۋە رووداۋو گۇرپانكارىيەكانى جىھانى دەروە ۋە جىھانى ناۋەۋە ھەست پىدەكەين ۋە دواتر لىيان تىدەكەين، بەلام ئەمەش ماناي ئەۋە نىيە، كە راستىيەكان ۋەك خۇيان دەگۇرئەۋە يان درك بە ھەمويان دەكەن، بەلكو زۇر جار:

1- هسته مورهکان دهکونه هملوه یان توانای هست پیکردنی وروژیننرو
 گورانکاربییهکانیان نییه، بۇ نمونه نیغه ناتوانین وهک شهمشه مه کویره
 گوئیستی نهو دنگانه بین که چینهکانیان (طبقات) بهرزه، هروهها ناتوانین
 وهک سهگ هست به بونی عهرقی نهعلو پیلآوی بۆگن بکهین، سهرهپرای
 نهوش کاریگری وزه موگناتیسسی و کارهباپییهکان لهسر مروؤ بهو شیویه
 نییه وهک کاریگری لهسر هندیک میروو ماسی و بالنده هیه.

2- هندیک جار مروؤ درک به وروژیننر دهکات که له واقیعدا بوونیان نییه،
 بۇ نمونه کاتیک له ریگی تهزوی کارهباوه، بهشیویهکی راستوخو میشک
 دهروژیندری، نهوا مروؤ هندیک شت دهبینی، یان گوئیستی هندیک
 دهنگ دهبیئت، که له واقیعی نهو کهسهدا نییه، هروهها نهخوشی و
 ماندووبوون و بیزاری و داوو دهرمان کاریگری خویان لهسر دروست کردنی
 هندیک وروژیننرو بینراوو دهنگو بونی ناواقیعی هیه، سهرهپرای نهوش
 بونیادو سروشتی پیکهاتهی میشک و سیستمی هست پیکردنی مروؤ به
 جوړیکه که یارمتهی دهوات، که کۆمهلیک وینهی خیرای نهگۆرو نهجوولآو بۇ
 وینهی جوولآو بگۆری.

نهمهش زور به ئاسانی له فیلمی سینهمایی هستی پندهکین،
 راستیییهکه نهویه که له سینهمادا شتیک نییه ناوی جووله بیئت، بهلکو فیلمی
 سینهمایی بریتییه له ژمارهیهک له وینهی جیا جیا، بهلام کاتیک به دواي
 یهکداو به خیرایی پیشان دهرین، مروؤ وا هست دهکات که دهجوولیت،
 هروهها گلۆپی تابلوو دوکان و بازارهکانیش هر بهو شیویهن و گلۆپهکان به
 شیویهک دانراون که یهکیکیان هلهدهبیئت و نهوهی تهنیشتی دهکوژیتهوه،
 دواتر کوژاوهکه دادهگیرسی و داگیرساوهکesh دهکوژیتهوه، نیتر بهم شیویه
 بهردهوام ژمارهیهک له گلۆپهکان دهکوژیتنهوهو ژمارهیهکی تر دادهگیرسی و نهو

كەسەسى سەيرى دەكات، وا ھەست دەكات كە كارەباو وزەكە دەجوولئى و لە حالەتئىكى گۆراودايە، كەچى لە راستىدا شتىك نىيە ناوى جوولە بىت، بەلكو جورىكە لە ھەلخەلەتاندنى بىنىنى (الخداع البصرى).

3- ھەك لە پىشتىرىش نامازەمان بۆكرد، درك پىكردنى مرؤفە پشت بە پىشېبىنى كردن و پالئەرو ھەزوو ئارەزوو و شارەزايى و زانىارى پىشووئر دەبەستى و سەرجم ئەوانە تواناى شىواندن و گۆرىنى ھەستەكانيان ھەيە.

لە ئەنجامى ئەو سى فاكتەرى سەرھەو، بەردەوام مرؤفە ناتوانىت لە رىگەى ھەستەوەرەكانىھە، راستىيەكان و جىھانى دەرەوھو ناوھە وەك خۆى درك پىبكات.

درك پىكردن توانستىكى مەھرىنى ھەمەلايەنەيە؛-

كۆمەلىك توانستى عەقلى جيا جيا بەشدارى لە پىرۆسەى زانىن و درك پىكردندا دەكەن، لە پىشەروى ھەمووشيان (ورىايىيە) (الانتباہ)، واتە يەكەم جار مرؤفە ورياي وروژئەنرەكان دەبىت و جەخت دەكاتە سەريان.

بۇ نمونە روژانە رووبەپووى ھەزارەھا دەنگو وینەو بۆن و شتى تر دەبىنەوھو مرؤفە ھەك كامىرا وینەى ھەموويان ناگرئى، بەلكو ئاگادارو ورياي چەند دەنگ يان وینەو بۆنىك دەبىت و دواتر گرنكى بە ژمارەيەكى زۆر كەمىان دەدات و ھەولئى ھەست پىكردنىان دەدات، چونكە مرؤفە تواناى عەمباركردنى ھەموو وروژئەنرەكانى چواردەورى نىيەو سوودىشيان لى وەرناگرئى، لەبەر

نمونه له رنگه ورياييهوه همدنيكيان همدبېژيږي، كهواته وريايي وهك فلتهر وايه شته زيادهكان دپاليووي و ناهيليت بچيته ناو كوئندامې يادكردنهووه .

هرهوا هوش (وهي) ييش كاريگري خوځي لهسمر درك پيكردن هميه، بو نمونه نهگرمروؤ له باريني دهروني خوځشدا بيتو ههست به خوځشي و كامراني بكات نهوا وا ههست دمكات كه همموو ديمهن و بينراوهكان خوځش و جوانو دلگيرنو له ههمان كاتيشدا، وا ههست دمكات كه همموو كس وهك نهو دلخوش و كامرانن، بهلام نهگرم غمبارو دلگير بو، وا ههست دمكات كه همموو كس وهك نهو غمبارو دلگيرن، سرهراي نهوش زور به رهشبينې و غمباري ديمهن و رووداوهكاني جيهاني دهرهوه ههست پيډهكات.

هرهوا يادكردنهوش بهشداري له پرؤسهي زانين و درك پيكرنددا دمكات، چونكه زانين و درك پيكردن بريتييه له پرؤسهي راقهكردن و ليكدانهوهي وروژينرهكان، نينجا نهگرمروؤ زانيارې و شارهزايې پيشووترې له كوئندامې يادكردنهوهدا، دهرپارهي نهو وروژينهرانه نهبيت، نهوا ناتوانيت ليينان تيېگات و ههستهكان نابن به درك پيكردن.

لهلايمكي تريشمهوه زمان بهشداري له پرؤسهي زانين و درك پيكرنددا دمكات و بهيني جوړو شيوازي قسهكردن و زمان، ههست و زانينهكانيش دهگورين. واته ماناي وشهو زارواوهكان له نهتهوهو گهل و ناوچهو چين و تويزيكمهوه بو يهكيكي تر دهگورې، نهام گوراني مانايهش دهبيتته هوي گورين و دروست كردني جياوازي له ههست و درك پيكرنددا.

کاریگەری ژینگە لەسەر زانین و درک پیکردن

وەك دەركەوتوو، زانین و درک پیکردنی شیۆه بینراوەکان و قوولایی، هەر لە دواى لەداىك بوونەوه هەیهو بنەمای بۆماوەیى خۆى هەیه، بەلام لەگەڵ ئەوهشدا، کۆئەندامى زانین و درک پیکردن لە کاتى لەداىك بووندا، بە تەواوى گەشەى نەکردوو، بەلکو پێویستى بە ماوەیهک هەیه، بۆ ئەوهى بە تەواوى گەشە بکات و بتوانێت مامەلەى پێویست لەگەڵ ژمارەیهکى زۆر لە زانیاری بکات، کۆمەڵێک فاکتەرى ژینگەیی، کاریگەرى خۆیان لەسەر پرۆسەى درک پیکردن هەیه، لە گرنگترینیان ئەمانەى لای خوارەومن:-

1- زانیاری و شارەزایی هەستى - جوولەیی (الغبرات العسیة - العرکية) :-

لە سەرەتای ژیان، بۆ ئەوهى توانستى درک پیکردن گەشە بکات ئەوا دەبێت، ژینگەى منداڵ دەولەمەند بێت و پڕ بێت لە وروژێنەرەکان، تاوەکو هەستەوهەرەکانى بە تەواوى گەشە بکەن، بەلام ئەگەر منداڵ لە ژینگەى بارودۆخێکى هەژاردا ژیاو وروژێنەرەکانى وەك (دەنگەکان، رووناکییهکان، بۆنەکان، کەل و پەل و یارى پێویستى...هتد) زۆر کەم بوو، ئەوا منداڵ زەرەر و زیانیکی زۆرى لێدەکەوێت و توانستە عەقڵییهکانى بەشیۆهیهکی گشتى و توانستى درک پیکردنى بەشیۆهیهکی تايبەتى وەك پێویست گەشە ناکەن.

2- رووناکی :-

رووناکی یەکیکە لە گرنگترین هۆکارە ژینگەییەکان، کە رۆلى خۆى لە گەشە کردنى توانستى بینیندا هەیه، دەرنەنجامى توژێنەوهیهکی (ئۆستەن راینز)ى زانا ئەو راستییهى سەلماند، لە سالى (1940) راینز و هاوێلەکانى

دوو بېچووه مەيموونى تازە لەدايك بوويان بۇ ماوهى (16) شانزە مانگ لە تاريكىدا پەروەردە كرد، دواى ئەو ماوهيه، كە ئەو دوو بېچووه مەيموونە لە تاريكى دەرهينران، تواناي بينينيان نەبوو، سەرەراى ئەوئەش هيچ وەلامدانەوہيهكيان بۇ شووشە شىرو كەل و پەلى يارى كردن نەبوو، تەنھا لەو كاتانەدا نەبيت كە شتەكان بەر لەشيان دەكەوت.

واتە تواناي بينيني شتەكانيان نەبوو، بەلكو لە رىگەى بەرلەش كەوتنەوہ هەستيان بە شتەكان دەكرد، ئەوئەش بۇ ئەوہ دەگەرپىتەوہ كە لە سەرەتاي ژيانيان بۇ ماوهيهكى زۆر لە رووناكى بېبەش بووبوون، دەرنەنجامى تويزىنەوہ زانستىيهكان ناماژە بۇ ئەوہ دەكەن، كە بەكارنەهينانى چاو بۇ ماوهيهكى زۆر بېبەش بوون لە رووناكى، دەبيتە ھۆى لەناوچوونى ژمارەيهكى زۆر لە دەمارە خانەكانى توپى چاوو تووش بوون بە نابىنايى، ھەرچەندە ھەندىك جار فيربوون و راھينان دەبنە ھۆى قەرەبوو كردنەوہى ھەندىك لايەنى تواناي بينين (دافيدوف، 1983، ص 275).

وہك نەركەوتووه بېبەش بوون لە رووناكى و كاريگەرى پەيوەستە بە كۆمەلەيك فاكتەرەوہ، لەوانە (جۆرى ئاژەلەكە، جۆر كاتى بېبەش بوونەكە، بەكارهينانى يەك چاو يان ھەردووكيان) ھەرەھا ئەگەر بېبەش بوونەكە بۇ ماوهيهكى كەم بيت، زيانى زۆرى بۇ بينين نابيت، سەرەراى ئەوئەش ئەگەر ئاژەل چاوى بە تەواوى گەشەى كرد بوو، ئينجا تووشى بېبەش بوون بوو لە رووناكى، ئەوا ئەو كاتە زيانى بۇ ئاژەل و تواناي بينيني نابيت.

3- بىرو باۋەرۈ پىشېنپىنە كانمان :-

مىرۇف بۈۈنەۋەرئىكى سايكولوژىيە نەك مەنتىقى، واتە درك بە ئەو شتانه زياتر دەكەين كە لەگەل ھەزۈۈ ئارەزۈۈ و بىرو باۋەرۈ كانماندا دەگونجىن و ئەو شتانه بەلامانەۋە جوانە كە ھەزى لىدەكەين و نىزىكن لىمانەۋەۈ بە دەگمەن ھەست و درك بە كەم و كورتى ئازىزان و خۇشەۋىستانمان دەكەين، لەلەيەكى تىرىشەۋە ئەو شتانهى كە شانازىيان پىۋە دەكەين، ئەوا زىاد لە بارستايى و بەھاي خۇى گەرەيان دەكەين، بەلام ئەو شتانهى كە رەمان لىيانە، ئەوا زياتر لە بەھاۋ بارستايى خۇى بچۈۈكى دەكەينەۋە.

4- كەلتۈۈرۈ رۇشنىبىرى :-

ژىنگەى كۆمەلەيەتى و رۇشنىبىرى كاريگەرى خۇيان لەسەر درك پىكردنى مىرۇف ھەيە، واتە درك پىكردن و لىكدانەۋەى ئەو شتانهى كە لە ژىنگەى تاكدانين، كاريكى زەھمەت و دژۋارە، لەبەر ئەۋەى زانبارى و شارەزايى كۆن لە كۆنەندامى يادكردنەۋەدا نين و تاك ناتوانىت لىكدانەۋەى پىۋىست بۇ ئەو جۇرە رووداۋو دياردە نوپيانە بكات، سەرەپراى ئەۋەش ئاستى رۇشنىبىرى و كۆمەلەيەتى رەنگدانەۋەى خۇيان لەسەر جۇرى درك پىكردنى تاك ھەيە.

نەگۈرى رەنگ (ثبات اللون)

ھەرچەندە رەنگى شتەكانى چواردەورمان لە واقيعدا بەپىنى ھالەت و رووناكى و سىبەر، گۆرانكارى بەسەردا دىت، بەلام زۆر جار لە مېشك و دل و دەروونى مرقۇدا نەگۈر دەپىت، بۇ نموونە ئەگەر يەككە جەكانى بەرى شىنى تۇخ؛ بىت، ئەوا ئەگەر بچىتە ژورىكى زۆر رووناك يان تاريك يان بە رۇژ بىت يان بە شەو، ئەوا لە دل و دەروونى ئەودا ھەر شىنى تۇخەو رەنگەكەى بە گۆپىنى ھالەتەكان ناگۆپى، بەلام كەسانى تر كاتىك بۇ يەكەم جار سەيرى جلا بەرگەكانى دەكەن ئەوا بەپىنى ھالەتەكان بېرىارو راو بۇچوونەكانيان دەگۆپى و لەوانەىە لە تاريكىدا بلىن (قاوھىي يان مۇر) لە شويىنىكى زۆر رووناكدا بلىن (شىنى كالە يان ناسمانى)...ھتد.

لىكدانەوھى، ئەو نەگۈرى رەنگە، بۇ يادكردنەوھى خاوەن جلا بەرگەكە دەگەپىتەوھ، واتە خاوەنى ئەو جلا بەرگە، چەندەھا جار سەيرى جلا بەرگەكانى كردووه، ئەوھى بۇ روون بۇتەوھ كە جەكانى بەرى شىنى تۇخە، ئىتر بەردەوام ئەو زانىارىيانەى ناو كۆنەندامى يادكردنەوھى، دەپىت بە سەرچاوهى بېرىاردانى و لە ھالەتئىكەوھ بۇ ھالەتئىكى تر راو بۇچوونى ناگۆپى، بەلام كەسانى تر راو بۇچوون و بېرىارەكانيان بەپىنى ھالەت و بارودۇخ و ھەستكردنەكانيان دەگۆپى، لەبەر ئەوھى ئەو رەنگە نەگۈرەو زانىارى پىويستى پىش وەختەى دەربارەى رەنگەكە لە كۆنەندامى يادكردنەوھىياندا نىيە. سەرەراى ئەوھش مرقۇ رەنگى جەستەو نامىرو كەل و پەل و شتەكان بەپىنى درىژى شەپۆلە رووناكئىيەكان كە لە شتەكانەوھ دەردەچن، دەپىنى و ھەست بە رەنگەكان دەكات.

نەگۈرى شىۋە بارستايى (ئبات الشكىل والھىم)

لە ژيانى واقىعيدا شىۋە بارستايى شتەكان بەپىنى دوورو نزيكى و سەيركردنيان بەشنيۋەى جۇراو جۇر، دەگۈرېن و ئەگەر مروۋ زانيارى پىۋىستى پىنش وەختەى لەناو كۆنەندامى يادكردنەۋەيدا نەبىت، ئەوا ھەستەۋەرەكانى تووشى ھەلەى دەكەن و وا دەزانىت شتە دوورەكان بچوكترن لە شتە نزيكەكان، بۇ نموونە كاتىك مندال لەناو فرۆكەيەكەۋە يان لەسەر بيىنايەكى زۇر بەرزەۋە سەيرى پاركى ئۆتۈمبىل دەكات، لەبەر ئەۋەى زانيارى و شارەزايى لەو جۇرەى نەبوۋەو ئەۋە يەكەم جارە ئەو بيىراۋە دەبيىنى، بۇيە وا دەزانى ئەۋانە ھەموويان ماشين و ئۆتۈمبىلى مندالانەن و بېوا ناكات كە ئەۋانە ئۆتۈمبىلى راستەقىنە بن.

بەلام باۋكى كە لە تەنىشتىۋەيەتى، بەو شىۋەيە ھەستى پى ناكات و بە پىچەۋانەۋە باۋكى دەلىت ئەۋانە ئۆتۈمبىلى راستەقىنەن و دوورىيەكەيان نابىتە ھۇى شىۋاندنى شىۋە بارستايى ئۆتۈمبىلەكان، ئەمەش بۇ ئەۋە دەگەرپتەۋە كە ئەو باۋكە لەلەينى دەروونىيەۋە نامادەيەو زانيارى پىۋىستى دەربارەى ئەو دياردەى لەناو كۆنەندامى يادكردنەۋەدا ھەيەو ناكەۋىتە ئەو ھەلەيەى كە مندالەكەى كەوتۈتە ناويەۋە، بۇيە شىۋە بارستايى دياردەكان ھەر وەك خۇى لە مېشك و دل و دەروونىدا دەمىنىتەۋەو ھەستەۋەرە روالەتى شتەكان لە خشتەى نابەن و تووشى ھەلەى زانين و لىكدانەۋە نابىت.

شیوه پاشینهی (الشکل والخلفية)(Figure & Ground)

کاتیك درك به جوړو بابه ته نه دازه بیهه کان ده کهین و ههستیان پیده کهین، نهوا له ریگه ی شیوهو پاشینه یه کانیا نه وه ده بیټ، واته هر شتیك ده بیټین یان ده بیستی، نهوا شته که له میانه ی پاشینه که یه وه (خلفية) ههست پیده کهین، بو نمونه کاتیك سهیری تابلوی سهر دیواریک ده کهین، نهوا تابلو که شیوه که یه و دیواره که ش ده بیټ به پاشینه ی (زه مینه ی) شیوه که، هره ها کاتیك وینه یه که له ناو چوارچیه یه که دا ده نیټین نهوا وینه که شیوه یه و چوارچیه که ش ده بیټ به پاشینه ی، یان کاتیك نووسینیك له سهر تابلو پلټیك ده نووسریټ، نهوا نووسینه که ده بیټ به شیوه و پلټ و تابلو که ش ده بیټ به پاشینه ی، که واته به رده وام شیوه و پاشینه (زه مینه) پیکه وهن و هیچیان به بیټ نه وه ی تریان نرخ و مانای نییه و هه موو دیارده کانی ژیان شیوه و پاشینه ی یه کترین و زور جار جیگای یه کتری ده گرنه وه.

نیجا بو نه وه ی دیارده کان کاریگه ری خو یان له سهر دل و دهر وونی تاکه کانی کومل، به جی به یټن، نهوا ده بیټ شیوه جیاواز بیټ له پاشینه، چونکه نه گه ر له شیوه و بارستایی و رهن گدا وه که یه که و ابن، نهوا درک پیکردنیان زور زحمه ت ده بیټ. بو نمونه گولیکی سوور له ناو ده شتیکی سه وزدا زیاتر دیارو ههست پیکراوه له گولیکی سوور که له ناو گل و خو لی سووردا بیټ، له بر نه وه ی له حاله تی یه که م گوله سووره که وه که شیوه جیاوازه له پاشینه که، که ده شتیکی سه وزه، بویه به ناسانی ههستی پیده کرنټ، به لام له حاله تی دوهمه گوله سووره که (شیوه) نزیکه له گل و خو له سووره که (پاشینه)، بویه تی که له به یه که ده بن و درک پیکردنی زحمه ت ده بیټ.

ھەر لەبەر ئەۋەشە كاتىك وئىنەيەك دەكىشىرىت يان نووسىنىك دەنووسرىت يان ديوارو شوئىنىك دەپازىندىرتەۋە، دەبىت رەنگو جۆرى شىۋەكە جىاواز بىت لە رەنگو جۆرى پاشىنە، كەۋاتە بەردەۋام پاشىنە دەبىت بە چوارچىۋە پەرزىنىك بۇ شىۋە، ھەست و درك پىكرىنى شىۋە پاشىنە، تەنھا لە رىگەى چاۋمەۋە نابىت، بەلكو لە رىگەى ھەستەۋەرەكانى تىرىشەۋە دەبىت، بۇ نمونە كاتىك گوى بىستى ئاۋازو پارچەيەك مۇسىقا دەبىن، ئەۋا يەكىك لە دەنگى ئامىرىك دەبىت بە شىۋە دەنگى ئامىرەكانى تر دەبن بە پاشىنە، جارى ۋا ھەيە دەنگى شىمشال يان كەمانچە يان تەپل يان گىتار يان قانۇن يان چەلۋ دەبىت بە شىۋە ئەۋانى تىرىش دەبن بە پاشىنە. ھەمان شتىش بۇ بۇن و تامو چىزەكان، ھەندىك بۇن و تام دەبن بە شىۋە ئەۋانى تر دەبن بە پاشىنە.

درك پيكردني جووله

بهردهوام رووداوهكاني جيهاني دهرهوه بهپتي كات و شوين ريز دهن و بهپتي رچكهيهكي ديارى كراو روو دهن، كاتيگ جووله له شوين و كاتي ديارى كراو روودات نهوا مروؤ به ناساني هستيان پندهكات، بو نمونه نهگر به پهجهكاني دهستت، پيستي قاچي مندالهكته يان خوشك و براكته بگريت و ورده ورده پهجهكانت بهسر پيستي لهشي مندالهكدها بهيني و بيجووليني، نهوا مندالهكه هست به جوولهي پهجهكانت دهكات، لهبر نهوي وروژينهرو دهست ليداني جيا جياو يهك لهدواي يهك دهكويته سر پيستي مندالهكهو، مندالهكش له ريگهي هستهوهري دهست ليدانهوه، هست بهو جوولهيه دهكات.

هروهه كاتيگيش جوولهي شتهكان دهبين نهوا وروژينهرهكاني جيهاني دهرهوه، يهك لهدواي يهك دهگنه توپري چاوو لهويشهوه بو ميشك و هست و درك پيكردن به جووله، نابيت نهوهمان لهياد بچيت، كه مرج نيهه دهبيت بهردهوام جووله له جيهاني دهرهوه يان ناوهوه ههبيت نينجا هست به جووله بكهين، چونكه ههنديك جار جووله له جيهاني دهرهوه نيهه بهلام هست به جووله دهكهين.

بو نمونه نهگر يهكيك به خيرايي لهناو ژورنكدا سر به چواردهوري خويدا بسوپريني، وا هست دهكات كه شتهكاني ناو ژورهكه دهجوولين، بهلام له واقيعدا وانين، يان نهگر سهريشي نهجوولين بهلام چاوهكاني به خيرايي بجوولين، نهوا وا هست دهكات كه نهو شتانهي دهكهونه بواري بينينهوه، دهجوولين. بهلام دواي چند جار دوباره بوونهوهو عهبار كردني هم جوړه شاهزايي و زانياريانه، مروؤ دهگاته نهو بروايهي كه لهشو نهندامهكانيهتي دهجوولي، نهك كهل و پهلي ناو ژورهكه.

جووله‌ی راسته‌قینه :-

ئه‌گه‌ر به قوولی به ناخی جووله‌دا بچینه خواره‌وه، ئه‌وا سه‌ره‌پرای نه‌وه‌ی تووشی هه‌ندیک هه‌لخه‌تاندنی درک پیکردن ده‌بین و هه‌ندیک شت به هه‌له‌ لیکه‌ده‌ینه‌وه‌و وا ده‌زانین ده‌جوولین، له هه‌مان کاتیشدا له کاتی بوونی جووله‌ی راسته‌قینه‌شدا رووبه‌پرووی زۆر گه‌یو گه‌فتی درک پیکردن و دیاری کردنی سه‌رچاوه‌ی جووله‌کان ده‌بین، ئه‌وه‌ی که به‌لگه نه‌ویسته ئه‌وه‌یه که جووله پشت به جووله‌ی دیارده‌و که‌لو و په‌لو شته فیزیقی و ماددی‌ه‌کانی چوارده‌ورمان و ناو ژینگه ده‌به‌ستیت و په‌یوه‌سته به په‌یوه‌ندی نیوانیان.

کاتیک که جووله رووده‌دات، ده‌بیت مروّفه له ریگی هه‌سته‌وه‌رو کۆنه‌ندامی درک پیکردنه‌وه، شته جووله‌کان له شته وه‌ستاو نه‌جووله‌کان جیا بکاته‌وه، به‌لام ئه‌م جیا‌کردنه‌وه‌یه‌ش کاریکی ئاسان نییه‌و هه‌ندیک جار شته جووله‌که به نه‌جووله‌وو، شته نه‌جووله‌که‌ش به جووله‌و له قه‌لم ده‌ده‌ریت، بۆ نمونه کاتیک ئاسمان به په‌له هه‌وریک داده‌پۆشری و هه‌ندیک جار رووی مانگ ده‌گیرئ و دواتر ده‌رده‌که‌وی، ئه‌وا زۆر که‌س وا هه‌ست ده‌کات که مانگ زۆر به خیرایی ده‌پوات که‌چی له راستیدا هه‌وره‌کان ده‌جوولین نه‌ک مانگ، به‌لام له‌به‌ر ئه‌وه‌ی مانگ بچوکه‌و په‌له هه‌وره‌کان زۆر، بۆیه وا ده‌رده‌که‌ویت که مانگ به‌و خیراییه ده‌پوات.

ده‌رئه‌نجانی توێژینه‌وه‌کانی ئه‌م یواره، ئاماژه بۆ ئه‌وه ده‌کهن، کاتیک که زانیاریه‌کانمان ده‌باره‌ی جووله، ته‌نها له ریگی چاوه‌وه‌ بیت، ئه‌وا مروّفه‌ی وای بۆ ده‌چیت و له‌و بپروایه‌دایه که شته گه‌وره‌کان نه‌گۆپو نه‌جووله‌وون و شته بچوکه‌کانیش جووله‌وو گۆپاون (قطامی و عدس، 2002، ص 181).

بهلام کاتیک خوومان دهپۆین یان رادهکهین، ئەوا دیاری کردنی سەرچاوهی جوولێکه زۆر زهحمهت نابێت و درک بهوه دهکهین که خوومان دهجوولێن و بهسهر زهویدا رادهکهین و زهوی له ژیرماندا نهگۆپو نهجوولاه، بهلام کاتیک لهناو ماشین یان شهمندهفهدا دهین، ئەوا کارهکه زهحمهت دهبیت و دیاری کردنی شته جوولاههکان ئاسان نین، لهبهر ئەوهی سەرچاوهی زانیارییهکانمان تهنا چاوه، بۆیه ههندیك جار وا ههست دهکهین که ئیمه و شهمندهفهرهکهی ژیرمان وهستاوه و شهمندهفهره ماشینهکانی تهنیشتمان دهپۆن.

له راستیدا شهمندهفهرهکهی ئیمهی تیایداين دهجوولن، یان به پێچهوانهوه شتهکانی تهنیشت شهمندهفهرهکه دهپۆن، کهچی وا ههست دهکهین، ئەو شهمندهفهرهی ئیمهی ههنگرتوه دهجوولن، ئەمهش وهك پیشتر ئاماژهمان بۆ کرد، بۆ ئەوه دهگهڕێتهوه که تهنا سەرچاوهی بریاردان، چاوه، بهلام ئەگهر (وهك له کاتی راکردن و رویشتنمان ههستمان به جوولێهی خوومان کرد) سەرچاوهی زانیارییهکانمان ههردوو قاچ و چاوو ئەندامی تر بن، ئەوا کهتر دهکهوینه ئەم جوهره ههڵانهوه.

درک پیکردن و زانینی سهروو هستی (الإدراك فوق الحسي)

سهرجهم دهروونزانهکان درک پیکردن و زانین به هستهوهرهکانهوه دهبهستنهوهو لهو برپوایه‌دان که هستهوهرهکان سه‌رچاوهی درک پیکردن، به‌لام له نه‌جامی سه‌ره‌لدان و ده‌رکه‌وتنی هه‌ندیک توانست و لیهاتووایی که له سه‌رووی هسته‌کانهوه رووده‌دهن و هیچ بنه‌مایه‌کی هستی نییهو خاوه‌نه‌کانیان پشت به هستهوهره‌کانیان نابه‌ستن.

خاوه‌نی تیۆره‌کانی سایکولوژیای زانین و درک پیکردن رووبه‌پووی گیرو گرفت بوونه‌وهو له به‌ردهم دیارده‌کانی سه‌رو هسته‌کان (ESP) (Extrasensory Perception) (واته پاراسایکولوژیا) واقیان و پرماره‌وو تا ئیستاش نه‌یان توانیوه راقه‌و لیکدانه‌وه‌یه‌کی زانستی بو بکه‌ن.

له‌به‌ر نه‌وهی ئه‌و توانسته تایبه‌تیایه‌کی که له سه‌روو هسته‌کانه‌وه‌ن ده‌گمهنه‌و زۆر به‌که‌می دووباره‌ ده‌بنه‌وه‌و تا ئیستاش که‌ره‌سته‌و توانسته پیوی پیویست بو پیوانه‌کردن‌یان نییه‌و لای ژماره‌یه‌کی زۆر که‌میش له تاکه‌کانی کۆمه‌ل ده‌رده‌که‌ون، واته گشتی نین و هه‌ک دیارده‌ ده‌روونییه‌کانی تری هه‌ک (زیره‌کی، هه‌لچوون، داهینان، یادکردنه‌وه‌و... هتد) لای هه‌موو که‌س نین و دووباره‌ نابنه‌وه‌، له‌به‌ر نه‌وه تاوه‌کو ئیستاش نه‌خراونه‌ته ناو چوار چیوه‌ی ده‌روونزانییه‌وه، به‌لام له‌گه‌ل نه‌وه‌شدا ناتوانریت رته‌ بکرنه‌وه‌و نکۆلییان لئ بکرنیت. له‌به‌ر نه‌وه‌ی هه‌ک دیارده‌ بوونیان هه‌یه.

له‌گرنگترین ئه‌و توانسته له‌ راده‌به‌ده‌رو سه‌روو هستانه‌ ئه‌مانه‌ی لای

خواره‌وه‌ن:-

1- تېلېپاتى (التخاطر) (Telepathy): واتە گواستىنەۋەى بىرو بۇچوون (الفكر) لە عەقلى كەسىنكەۋە بۇ عەقلى كەسىنكى تر بەبى ئەۋەى ھىچ ئامىرو كەرەستەۋە ناۋەندىكى فىزىقىۋ ماددى بەكار بەينىرت.

2 - پىش زانين (سبق المعرفة) (Precognition): واتە تواناى پىشبينى كردنى روودانى شتەكان بە ماۋەيەكى زور پىش ئەۋەى روۋدەن.

3 - زانينى شوين و كاتى رووداۋمگان (Clairvoyance):

ئەمەش برىتتية لە تواناى زانينى ئەۋ رووداۋانەى كە لە شوين و كاتى تر روودەدەن، بەبى ئەۋەى ئەۋ كەسە خۇى لە ئەۋى بىتۋ بە چاۋ بىبىنى يان بە ھەستەۋەرەكانى ترى ھەستيان پى بكات، بۇ نمونە خاۋەنى ئەم توانايە دەتوانىت شتى ناۋ سندوقۋ پاكەتى داخراۋ بىبىنى يان بىخوئىتتەۋە (منصور وآخرون، 1978، ص185).

4 - سايكو كىنيزز (Psychokinesis) (PK):

برىتتية لە تواناى ھەندىك كەس كە دەتوانن بە ھىزى عەقلىۋ بىريان كار لە دياردەۋ كەلۋ پەلەكان بەكن، بۇ نمونە دەتوانىت دلى مروۋ يان دلى ئاۋەل بوەستىنىت، يان پەرداخىك بچوۋلىنى يان كىلىۋ كەچك بچەمىنىتتەۋە.

5- زانین و درک پیکردنی رنگه‌گان له رنگه‌ی دست لپدانه‌وه، واته ههندیک کهس ئەو توانایه‌یان هه‌یه که ده‌توانن له رنگه‌ی ده‌ستیانه‌وه هه‌ست به رنگه‌گان بکه‌ن به‌بێ ئەوه‌ی به‌چاو سه‌یریان بکه‌ن.

ئهمانه‌ی سه‌ره‌وه‌و ههندیک توانستی تر به‌ توانسته‌ له‌پرا‌ده‌به‌ده‌ره‌گان (الخارقة) یان به‌ هه‌سته‌وه‌ری شه‌شه‌م (الحاسة السادسة) ناوده‌برین و بوونیان هه‌یه، به‌لام له‌به‌ر ئەوه‌ی گشتی نین و ناتوانریت بپیورین و وه‌ک پنیوست دووباره‌ نابنه‌وه، بۆیه زۆر له‌ زاناگان لێیان ناکۆلنه‌وه‌و له‌و بپروایه‌دان که ئەو توانستانه‌ له‌ ده‌روونزانییه‌وه‌ دورن و زیاتر له‌ ئایین و خورافیات و رۆحانییه‌وه‌ نزیکن.

به‌هه‌ر حال بۆچوونی زانایان هه‌ر چیه‌ک بێت ده‌رباره‌ی ئەو توانست و دیارده‌ نا‌ناسایانه‌، راستیه‌ک هه‌یه‌و که‌م که‌س هه‌یه‌ ب‌توانیت نکۆلی لێ بکات ئەمیش ئەوه‌یه‌ که‌ ئەو دیارده‌و توانستانه‌ بوونیان هه‌یه، به‌لام هه‌تا وه‌کو ئیستا نه‌توانراوه‌ بخرینه‌ ناو چوارچێوه‌ی زانستی‌که‌وه‌و وه‌ک دیارده‌گانی تر پێوانه‌ بکرین و دووباره‌ ببنه‌وه، به‌لام گومانی تیدا نییه‌ که‌ رۆژیک له‌ رۆژان ئەوانیش وه‌ک دیارده‌ ده‌روونیه‌گانی تر پێوانه‌ ده‌کرین و به‌شێوه‌یه‌کی زانستی راقه‌و لیکده‌درینه‌وه‌.

بهشی نۆهه م

یادکردنه وهو له بیر چوونه وه

قوناغه کانی چاره سه رکردنی زانیاریه کان

جۆره کانی یادکردنه وه

پروسه عه قلیه کانی ناو یادکردنه وه

کۆنه ندامی یادکردنه وهو چۆنیتی کارکردنی

له بیر چوونه وه

تیۆره کانی له بیر چوونه وه

چۆن یادکردنه وهی خۆمان به هیز بکهین ؟

یادکردنه‌وهو له‌بیر‌چوونه‌وه

له سهره‌تای سه‌دهی بیستم هه‌تاوه‌کوه شه‌سته‌کانی هه‌مان سه‌ده ده‌روونزان و توێژه‌ران له رینگه‌ی لیکدانه‌وه‌ی له‌بیر‌چوونه‌وه‌ی په‌یوه‌ست (الارتباط) نیوان وروژینه‌رو وه‌لامدانه‌وه‌کانیا‌نه‌وه، توێژینه‌وه‌ی یادکردنه‌وه‌یان ده‌کردو زۆریه‌ی زۆری توێژه‌ران له‌سه‌ر ئه‌وه کۆک بوون که مروۆ له ئه‌نجامی تیکه‌لا‌وبوونی وروژینه‌رو رووداوی نوی له‌گه‌ل په‌یوه‌ستی نیوان وروژینه‌رو وه‌لامه‌ کۆنه‌کانه‌وه شتی له‌بیر ده‌چیته‌وه، بۆ نمونه‌ی یه‌کیک ژماره‌ی ته‌له‌فونیکی له‌بیر ده‌چیت و وه‌ک پنیویست نایه‌ته‌وه یاد، له‌بهر ئه‌وه‌ی ئه‌و ژماره‌ی ته‌له‌فونه‌ له‌گه‌ل ژماره‌ی ته‌له‌فونی تر تیکه‌ل ده‌بن.

به‌لام ئیستا ده‌روونزان و توێژه‌ران به‌ جوړیکی تر لیکۆلینه‌وه‌وه توێژینه‌وه له‌سه‌ر یادکردنه‌وه ده‌کهن که له‌گه‌ل گوڤانکارییه مه‌عریفیه‌کانی سه‌له‌کانی کۆتایی سه‌ده‌ی بیستم و سه‌ره‌تای سه‌ده‌ی بیست و یه‌ک ده‌گونجیت، ئه‌و ریبازه‌ نوییه‌ی که له رینگه‌یه‌وه توێژینه‌وه له‌سه‌ر یادکردنه‌وه ده‌کهن، پنی ده‌گوتری ریبازی (پروسیس و چاره‌سه‌رکردنی زانیارییه‌کان) (طریقه‌ معالجه‌ المعلومات) (Information – Processing approach).

شایانی ئاماژه‌ بۆکردنه‌ که کۆمه‌لیک فاکتەر کاریگه‌رییان له‌سه‌ر ئه‌م ریبازه‌ نوییه (پروسیس و چاره‌سه‌رکردنی زانیارییه‌کان) هه‌بوو، به‌لام له گرنگترین فاکتەر و هۆکاره‌کان، ئه‌و خیراییه زۆره‌ بوو که به‌سه‌ر ته‌کنۆلۆژیای ئامیری کۆمپیوتهردا هات و خۆی خزانده هه‌موو بواره‌کانی ژیان و رۆلی گرنگی له‌ عه‌مبارکردن و شیته‌لکردنه‌وه چاره‌سه‌رکردنی زانیارییه‌کان هه‌بوو، ئه‌ویش له رینگه‌ی وه‌رگرتنی زانیارییه‌کان و عه‌مبارکردن و دووباره‌ گه‌راندنه‌وه‌وه

بەكارھېئانى ئەو زانىيارىانە، لەبەر رۆشنايى ئەم رىبازە نوپىيە، ئىستا توپزەرە دەروونزانان سەرقالى توپزىنەھەي يادکردنەھەي مروقن و لەو بېروايەدان كە مېشكى مروقىش بە ھەمان شىوھەي كۆمپيوتر كارەكات و برىتپىيە لە ئامىرىكى زۆر گىرنگو ھەستىيار، كە پىرۇسەي چارەسەركردنى زانىيارىيەكانى بەئەنجام دەگەيەنئىت و كۆمەلئىك گۆرانكارى دواي ھەرگرتنى زانىيارىيەكان تىايدا روودەدەن. مېشك ھەك ھەموو ئامىرەكانى ھەك كۆمپيوتر سى ئەرك و پىرۇسەي سەرەكى بەئەنجام دەگەيەنئى كە برىتپىن لە:-

- 1- ھەرگرتنى زانىيارىيەكانى جىھانى دەرەھە (واتە ورووژىنەرەكان) و گۆپىنى ئەو ورووژىنەرە زانىيارىيەكان بۇ كۆمەلئىك ھىماو شىفرەي تايبەتى كە مېشك و ئەندامە بەرپىرسىيارەكانى تر لىئى تىبگەن و بتوانن مامەلئەي لەگەلدا بگەن.
- 2- پاراستنى ھەندىك لەو زانىيارى و ورووژىنەرەكان لە رىگەي ەمباركردنىان.
- 3- ناسىنەھەو گەراندىنەھەي ئەو زانىيارى و ورووژىنەرەكان لە كاتى پىوېست.

كەواتە دەيئىت مېشك ھەك ئامىرىكى چارەسەركردنى زانىيارىيەكان ئەو زانىيارى و شارەزايىيەي ھەستەھەرەكان ھەرى دەگىن، گۆرانكارىيان تىدا بكات و بىان گۆپىت بۇ كۆمەلئىك شفرە ھىماي تايبەتى و لەناو كۆئەندامى يادکردنەھەدا بىان پارىزى و دواتر لە كاتى پىوېستدا بىان گەرىنئىتەھە. ئەمەش دەمان گەيەنئىتە ئەو نەرنەنجامەي كە مېشك لە ميانەي سى قۇناغەھە چارەسەرى زانىيارى و ورووژىنەرەكان دەكات كە برىتپىن لە:-

1- قۇناغى بەھىماگىردن (مرحلة الترميز) (Encoding)

1- قۇناغى پاراستن و ەمباركردن (مرحلة الإحتفاظ والغزن) (Storage)

2- قۇناغى گەراندىنەھەو يادکردنەھە (مرحلة الإستعادة والتذكر) (Retrieval).

(1) قونافی بهیماکردن (Encoding)

مرؤة ناتوانیت به شیوهیهکی راستهوخؤ درک به هه موو زانیاری و گۆرانکارییهکانی جیهانی دهرهوه بکات، له بهر ئه وهی میشک و ئه ندنامهکانی مامه لهی راستهوخؤ له گه ل وروژینهرو شته هه ست پیکراوهکان ناکه ن، به لکو مامه له له گه ل هینماو شفره و جیگری ئه و وروژینهرو شته هه ست پیکراوانه دهکات، له لایهکی تریشه وه له توانای ههسته وه رهکانی مرؤفا نییه که درک به هه موو گۆرانکاری و رووداوهکانی جیهانی دهره وه بکات، له بهر ئه وهی توانای ههسته وه رهکانی مرؤة سنوورداره و ناتوانیت هه موو شتیک بییستی و بیینی و بۆن بکات.

سه ره پای هه موو ئه وانه ش مه رج نییه هه موو ئه و شتانهی که هه ستیان پیده کهین، بهیما بکری و له ناو کۆئه ندامی یادکردنه ودا عمبار بکری، له بهر ئه وهی چه ز به هه ندیکیان ناکهین و له گه ل راو بۆچوون و ئاره زوه کامه اندا ناگونجین، بۆیه دوا ی ماوه یهکی که م پشتگویی ده خری و وه ک ئه وهی هه ر نه شبوو بیتن وایه و هیه چ گرنگیه کیان له بواری درک پیکردن و باری دهروونی مرؤفا نامینیت. له بهر ئه وهی گرنگیان پینادهین و به وریاو به ناگا ناین بۆیان.

هه لبژاره وریایی (الانتباه الانتقائي) :-

یهکی که له گرنگترین ئه و شتانهی که له قونافی بهیماکردن روودهات هه لبژاره وریاییه، واته هه لبژاردنی ئه و وروژینه رانهی که مرؤة گرنگیان پیدهات، راستیه که هیه و ده بیت هه موومان بیزانین، ئه ویش ئه وهیه که مرؤة ناتوانیت وریاو به ناگا بیت بۆ هه موو وروژینهرو رووداوهکانی جیهانی

دهره وه، چونكه له تواناي هيج كه سيكدا نيبه كه هه موو نهو وروژينهرو زانياريبانه وه ريگريته و له كوئهندهامى يادكردنه وه دا عه مباريان بكات، له بهر نهوه له رنگه ي نه مميكانيزمو پروسه يه وه، گرنكي به ههنديك له وروژينه ره كان ده دريته و مروءه ورياو به ناگا ده بيه ت بويان و نيتر نهوانى تر پشتگوي ده خرين.

واته مروءه ته نها نهو وروژينهرو زانياريبانه به هيمماو شيفره ده كات كه هه ليان ده بژيري و گرنكيان پنده دات. شايانى ناماره بوكرده كه كو مه ليك فاكته ري وهك (رهنگ و بارستايي و شيوه و جووله و جيكاو گوپانكاري ... هتد) روئي سه ره كييان له قوناعي به هيمما كردن هه يه، بو نمونه نهو وروژينهرو شتانه ي كه جؤاو جؤاو جياوازن زووترو پيش نهو وروژينهرو شتانه ي كه وهك يه كن، به هيمما ده كرين، ههروه ها نهو شتانه ي كه ده جوولين و داده گيرسين و ده كوژينه وه يان جياوازه له نهوانى تر نهوه زووتر به هيمما ده كرين نه گهر به راورد بكرين به نهو شتانه ي وه ستاوو نه گوپن و له شيوه و رهنگ و بارستايياندا وهك نهوانى تر وان.

(2) قوناعي پاراستن و عه مبار كردن (Storage) :-

پاراستن و عه مبار كردن زانياريبه كان گرنكي خو ي هه يه و زور جار زاناکان به ته وه ري سه ره كي يادكردنه وه ي له قه له م ده دن، مروءه تواناي زوري بو عه مبار كردن و پاراستن زانياريبه كان هه يه و ههنديك زانيارى هه تا هه تايه له بير ناچيته وه و ههنديك زانيارى تريش دواي ماوه يه كي كه له بير ده چنه وه ، زانياريبه كانى تريش بو ماوه ي جيا جيا له كوئهندهامى يادكردنه وه دا ده ميننه وه.

ژمارهیهك له توێژهران له سه رهتای لیكۆلینهوهی یادکردنهوه لهو
 بپروایه دا بوون، كه یادکردنهوه یهك پرۆسهیهو یهكسهه له دواى فیزیوون و
 وهگرتنی زانیارییهكان له ئهو پهڕی بههیزی و توانایدایه و دواتر روژ له دواى
 روژ به رهو لاوازی و پووكانهوه دهچیت. بهلام توێژینهوه نوێیهكانی ئهم چهند
 ساله ی رابردوو ئاماژه بۆ بوونی زیاتر له یهك جوړ یادکردنهوه دهكهن و لهو
 بپروایه دان كه یادکردنهوهی زانیاری و رووداوی نوێ جیاوازه له یادکردنهوهی
 زانیاری و رووداوی كوون، له بهر ئهوه له گهڵ ئهوه دان كه جیاوازی له نیوان دوو
 جوړی سه رهکی له یادکردنهوه بکهن، كه ئهوانیش یادکردنهوهی ماوه كورت
 (الذاکرة القصيرة المدى) (Short-term Memory) و یادکردنهوهی ماوه
 درێژ (الذاکرة طويلة المدى) (Long-term Memory).

جیاوازی سه رهکی له نیوان ئهو دوو جوړ یادکردنهوه له سه ره بنه ما ی
 ماوهی مانه وهی زانیارییهكان و بیرو سروشت و جوړی ئهو رووداوو
 زانیارییهکانه كه له هر یهكێك له ئهو دوو یادکردنهوهیه دا عمبار دهكرین.

(أ) یادکردنهوهی كورته ماوه :

له راستیدا زۆربهی زانیان له سه ره ئهوه كوون كه سن جوړ یادکردنهوه
 هیه، جوړی یه كه میان به ههسته یادکردنهوه (الذاکرة الحسية) ناو دهبریت
 چونكه ئهو زانیاری و رووداوانه ی كه له ههسته وه رهكانه وه دینه ناو سیسته می
 چاره سه رکردنی زانیارییهكان (نظام معالجة المعلومات) و كوودو به هیما
 دهكرین، ئهوا یهكسهه دهچنه ناو ههسته یادکردنهوه و بۆ ماوهیهکی زۆر زۆر
 كهم كه نزیکه ی (چاره کی چرکه یه) ده میننه وه، ئینجا ئه گه ر مامه له ی
 پیوستیان له گه ل نه کریت، ئهوا دوا ی ئهو ماوه كه مه له بیر دهچنه وه، به لام

ئەگەر مامەڵەى دروست لەگەڵ ئەو زانیاری و رووداوانەى ناو هەستە یادکردنەوه بکړیت و گرنګى خۆيان پيښدريت، ئەوا يەكسەر بۆ جوړى دووهەمى یادکردنەوه (یادکردنەوهى كورته ماوه) دەگويززیننەوه. كاتيك زانیاری و رووداوهكان بۆ كوځاى (یادکردنەوهى كورته ماوه) دەگويززیننەوه ئەوا بۆ ماوهیەكى زیاتر لەم كوځایەدا دەمینننەوه. ئەم جوړى یادکردنەوهیە لەبەر ئەوه ناوئراوه (یادکردنەوهى ماوه كورت) چونكە زانیاری و رووداوهكانى جیهانى دەرەوه بە كۆدو هیماكراوى لەناویدا بۆ ماوهیەكى كورت دەمینننەوه.

زۆر جار تووێژەرو زانیان ئەو پرسیاره له خۆيان دەكەن و دەلین [باشه ئەو زانیاری و رووداوانەى جیهانى دەرەوه كه يەكەم جار دەچنە ناو (هەستە یادکردنەوه) چۆن و بە چ شیوہیەك بۆ (یادکردنەوهى كورته ماوه) دەگويززیننەوه؟] بۆ وەلامدانەوهى ئەم پرسیاره زانیان پەنا بۆ نمونەىەكى سادەى ژيانى واقیعی دەبن و دەلین، كاتيك يەكيك دەیەوئ پەيوەندى بە برادەرئيكى بكات و نمرەى تەلەفونەكەشى نازانى.

ئەم كەسە ناچاره بەدواى ژمارەى تەلەفونەكەیدا بگهڕئ و بۆ نمونە دەرکەوت كه ژمارەكەى (50896473)یە ، دواى سەیركردن و خویندنەوهى ئەو ژمارەیه، زانیارییەكە (واته ژمارەكە) كۆد دەكړیت و بەهیماكراوى دەچیتە ناو كوځاى يەكەم كه ئەویش (هەستە یادکردنەوهیە) بەلام وەك له پيشتر ناماژمان بۆكرد زانیاری و رووداوهكانى ناو كوئەندام و كوځاى (هەستە یادکردنەوه) بۆ ماوهیەكى زۆر زۆر كەم (چارەكى چركەیهكە) دەمیننیتەوه واته ئەو ماوه زۆر زۆر كورته بوارى ئەوهش بە ئەو كەسە نادات كه تەنها ژمارەى يەكەمى تەلەفونى برادەرەكەى كه ژماره (5) لیڤدات، ئەى باشه چار چییە؟

رووداوهكانى ژيانى روژانه ئەوهمان تیدەگەیهنیت، كه تەنها رینگه له بەردەم ئەو كەسە ئەوهیه كه ژمارەكە لەبەرخۆیهوه دووباره بكاتەوهو چەند

جاريك بە دەنگى بەرز يان نزم ژمارەكە بلىتەمە، بۇ ئەۋەى بتوانىت پەيۋەندى بە برادەرەكەيەمە بكات نىنجا ئەگەر پەيۋەندىيەكەى كردو قەسى لەگەل برادەرەكەى كردو تەلەفۇنەكەى داخستەمە، ئەوكاتە كارى بە ئەو ژمارەيە نامىنى و نىتر ئەو ژمارەيە لە كۇگاي (يادكردنەۋەى ماۋە كورتدا) دەسپىتەۋەو ۋەك ئەۋە وايە كە ھەر نەبوۋىت.

بەلام ئەگەر ھىلەكە قەرەبالغ بوو يان برادەرەكەى قەسى لەگەل يەكىكى تر دەكردو ئەم كەسە نەيتوانى لە جارى يەكەم پەيۋەندى بە ھاۋرپىيەكەيەمە بكات، ئەوا لەم حالەتەدا ژمارەى تەلەفۇنى ھاۋرپىيەكەى بۇ ماۋەى چەند چركەيەك يان خوۋلەكىك لە كۇئەندامى يادكردنەۋەى كورته ماۋەدا دەمىنىتەمە، بەلام بە مەرجىك بەردەوام لە ماۋەى ئەو چەند چركەو خوۋلەكەدا لەگەل خۇيدا بىللىتەۋەو دووبارەى بكاتەمە.

كەۋاتە پرۇسەى دووبارەكردنەۋەى ئەو ژمارەيە بۇ ئەۋەى بۇ ماۋەيەكى زياتر لەيىر نەچىتەۋە ھۇكارىكى زۆر گرنگو بەسۋودە بۇ گواستنەۋەى زانىارى و رووداۋەكانى ناو (ھەستە يادكردنەۋە) بۇ ناو كۇئەندام و كۇگاي (يادكردنەۋەى كورته ماۋە). ئەم پرۇسەى دووبارەكردنەۋەو بىستىنى زانىارى و رووداۋەكانى ناو (ھەستە يادكردنەۋە) پىي دەگوتىرى پرۇقەو دووبارەكردنەۋە (التسميع) (Rehearsal). كەۋاتە دەبىت پەيۋەندى لە نىۋان پرۇقەو دووبارەكردنەۋەو كۇئەندامى (يادكردنەۋەى كورته ماۋە) دا چى بىت؟ (نشواتى، 2003، ص 377-379).

پروقهو دووبارهکردنهووه کوئهندامی یادکردنهووهی ماوه کورت؛ -

تویژینهووهی زور لهسهر وزه و توانای کوئهندامی یادکردنهووه کراوه، زوربهی دهرئهنجامی نهو تویژینهوانه ئاماژه بو نهوه دهکن که تواناو وزهی کوئهندامی یادکردنهووهی ماوه کورت لاوازو سنووردارهو له توانایدا نییه زانیاری و رووداوی بههیماو شفرهکراو بو ماوهیهکی زور لهناو خویدا بیاریزی، بهلام کاتیگ دووباره پروقهو راهینان (التسمیع) لهسهر زانیاری و رووداوکان دهکریت، نهوا نهو کاته زانیاری و رووداوکان بو ماوهیهکی زیاتر لهناو نهو کوئهندامهدا دهمینیتتهوه.

کهواته نهگهر بمانهویت زانیاری و رووداوو وروژینهرهکانی جیهانی دهرهوه به ناسانی بچنه ناو کوئهندامی یادکردنهووهی ماوه کورتهوهو بو ماوهیهکی زیاتر تیایدا بمیننهوه، نهوا دهبیئت بهناگاو هوشیار بین و گرنگی زور بهو وروژینهرو رووداوانه بدین و چهند جار پروقهی لهسهر بکهین و لهگهله خوماندا دووبارهی بکهینهوه.

بهلام به پیچهوانهوه نهگهر بواری دووبارهکردنهووهو پروقه لهسهرکردنی کهم بوو، سههرهپای نهوهش قوتابی یان هر کهسیکی تر گرنگی به بابته و زانیاری و رووداوکه نهداو بهناگاو وریا نهبوو بویان و دواي خویندنهوهو بینینیکی سادهو ساکار یهکسهردهستی کرد به خویندنهوهی بابتهیکی تر یان بینین و بیستنی بابته و رووداویکی تر، نهوا دواي ماوهیهکی زور کهم زانیاری و رووداوکانی یهکهم جار لهناو کوگای یادکردنهوهی ماوه کورتدا نامینن و لهیردهچنهوه.

هرچهنده پروقهو دووبارهکردنهوه گرنگی خوی هیه له پرۆسهی چارهسهرکردنی زانیارییهکان و عهبارکردنیان له کوگای یادکردنهوهی ماوه کورتدا، بهلام نهمهش نهوه ناگهیهنی که چهند پروقهو راهینان لهسهر زانیاری و

رووداوهكان بىرىتت و دووباره بىرىنەوه، ئەوئندە زانىيارى و رووداوهكان لەو كۆئەندامەدا جىگىر دەبن، لەبەر ئەوئى دەرنەنجامى ھەندىك لە تويژىنەوهكانى ئەم بواره ئاماژە بۆ ئەو دەكەن، كە توانا و زەي كۆئەندامى يادكردنەوهى ماوه كورت ديارىكراو و سنووردارەو لە توانايدا نىيە ھەموو ژمارەو وشەو بىرگەيەك بۆ ماوهيەكى زۆر ەمبار بىكات و مامەئەي پىويستيان لەگەل بىكات.

تويژىنەوهكانى (مىلەر، Miller) و (ماندەلەر، Mnadler) ئەويان دەرخت كە تواناى كۆئەندامى يادكردنەوهى ماوه كورت بۆ ەمباركردن و پاراستنى زانىيارى و رووداوى بەھىماكراو (5) پىنچ تا (9) نۆيەكەيە، ئىتر ئەو يەكانە ژمارە بن يان وشەو بىرگەو پىت، كەواتە دەبىت لە كاتى خوئىندەوهو فىركردن و راھىنان ئاگادارى توانا و زەي ئەو كۆئەندامە بىن و زياتر لە توانا و زەي خۆى ماندوو و ھىلاكى نەكەين، چونكە داواكارى زۆرو ماندووكردى بە زيانى ئەو كۆئەندامەو تواناى ەمباركردنى تەواو دەبىت.

ئەو ماوه بلىن كە تواناى ەمباركردن و پاراستنى زانىيارى و

شارەزايى و رووداوهكان لە كۆئەندامى يادكردنەوهى ماوه كورتدا پەيوەستە بە كۆمەلىك فاكتمرو دەبىت ئاگادارى بىن كە ئەوانىش ئەمانەن:-

- 1- تواناى ئەو كۆئەندامە ئە نىوان (5-9) يەكەيە، واتە بە ناوئندى (7) ەوت يەكە.
- 2- پىرۆفەو دووبارەكردنەوه رۆئى گىرگى ھەيە بۆ ەمباركردن و پاراستنى زانىيارىەكان.
- 3- مانەوهى زانىيارى و رووداوهكان تىايدا زۆر كەمەو لە چەند خوولەكىك تىنا پەرى.
- 4- ھەندىك لە زانىيارىەكانى ناو ئەو كۆئەندامە بۆ كۆئەندامى يادكردنەوهى ماوه درىژ دەگۆيزىنەوه.
- 5- ھەموو زانىيارىەكانى ناو يادكردنەوهى ماوه درىژ ئە رىگەي كۆئەندامى يادكردنەوهى ماوه كورتەو دەگەرىندىرنەوهو دىنەوھىير.

(ب) يادكردنەۋەي ماۋە درىژە:-

لە كاتى باسكردنى كۆنەندامى يادكردنەۋەي كورته ماۋە ناماژەمان بۇ ئەۋە كرد، كە ھەندىك لە زانىبارى و رووداۋەكانى ناۋى لەناۋدەچن و دۋاى ماۋەيەك لەبىردەچنەۋە ھەندىكى تىرىشى بۇ كۆنەندامى يادكردنەۋەي درىژە ماۋە دەگويزىنەۋە، كۆنەندامى يادكردنەۋەي درىژە ماۋە يەككە لە گىرنگىرتىن و ئەكتىقتىرتىن و كاراىرتىن يادكردنەۋەكانى مەۋقە لەبەر ئەۋەي لەلايەك زۆرتىن زانىبارى عەمبار دەكات و لەلايەكى تىرىشەۋە بۇ درىژەرتىن و زۆرتىن ماۋە دەپپارىژى و ناھىيلىت لەناۋىچن، ھەر لەبەر ئەۋەش زاناۋ تويزەران ناۋىيان ناۋە (يادكردنەۋەي ماۋە درىژە يان درىژە ماۋە) تەنانت ھەندىكىيان پىيى دەلىن كۆنەندامى يادكردنەۋەي ھەتاھەتايى.

دەتوانىن بلىن كە چەند جىاۋازىيەكى سەرمكى لە نىۋان يادكردنەۋەي كورته ماۋە يادكردنەۋەي درىژە ماۋەدا ھەيە، كە بىرىتىن لە:-

1- ئەۋ زانىبارىيانەي كە لەناۋ يادكردنەۋەي كورته ماۋەدا عەمبار دەكرىن زۆر زۆر كەمتىن لەۋ زانىبارىيانەي كە لەناۋ يادكردنەۋەي درىژە ماۋەدا عەمبار دەكرىن، ۋاتە تواناى يادكردنەۋەي درىژە ماۋە بۇ عەمباركردن و پاراستنى زانىبارى و رووداۋەكان زۆر زۆر زىاترە.

2- ئەۋ زانىبارىيانەي كە لەناۋ كۆنەندامى يادكردنەۋەي كورته ماۋەدا عەمبار دەكرىن، بۇ ماۋەي چەند چىركەۋ خۋولەكك دەمىننەۋە ئىتر دۋاى ئەۋە يان لەبىردەچنەۋە يان بۇ كۆنەندامى يادكردنەۋەي درىژە ماۋە دەگويزىنەۋە بەلام زانىبارى و رووداۋەكانى ناۋ كۆنەندامى يادكردنەۋەي درىژە ماۋە بۇ ماۋەي چەندەھا سال دەمىننەۋە، بەبى ئەۋەي لەناۋىچن.

3- زانىيارىيە تازمو نونىيەكانى ناو كۆنەندامى يادكردنەۋى درىژە ماۋە كاريگەرى نىگەتېقىقو خراپيان لەسەر زانىيارى و رووداۋە كۆنەكانى ناو ھەمان كۆنەندام نىيەۋە دەمگەنەۋە زۆر بە كەمى دەبنە ھۇى سېنەۋەۋە لەبىرچوونەۋەيان بەلام بە پىنچەۋانەۋە زانىيارى رووداۋە نونىيەكانى ناو كۆنەندامى يادكردنەۋى كورتە ماۋە كاريگەرى خراپ و نىگەتېقىيان لەسەر زانىيارى و رووداۋە كۆنەكانى ھەمان كۆنەندام ھەيەۋ دەبنە ھۇى شىۋاندىن و بزرگردى زۆر زانىيارى نۆۋ و كۆن، ئەۋىش لە ئەنجامى تىكەن بوونى زانىيارى و رووداۋە كۆن و نونىيەكان.

راستە ھەندىك جار مروۇق زانىيارى و رووداۋەكانى ناو كۆنەندامى يادكردنەۋى درىژە ماۋە، لەبىردەچىتەۋەۋە لەبىرچوونەۋە دياردەيەكى سروشتى و ناسايىيەۋە لەلاى ھەموو كەسەك ھەيە، بەلام يەكەك نىيە ئەخاسيەتە ديارمەكانى ئەۋ كۆنەندامە، بەلكو زۆر جار بۇ ھۆكەرمەكانى (خراب و مرگرتن و ەمباركردن و لاۋازى مىكانىزم و كەرەستەكانى گەراندەۋەۋە ھاتنەۋەبىر) دەمگەرتتەۋە ئەك بۇ سروشتو تواناى كۆنەندامى يادكردنەۋى درىژە ماۋە.

لەلايەكى ترموۋە دەبىت ناگادار بىن و ئەۋ راستىيە بزەنن كە نىمەى مروۇق تاۋەكوۋ ئەمرو پىنور (مەك بىكى باۋمېر پىكراۋمان بۇ زەنن و ديارىكردى راستو دوستى (صدق) ئەۋ زانىيارى و رووداۋەنى كە لەناو كۆنەندامى يادكردنەۋى درىژە ماۋەدا ەمبارو بەھىماۋ شفرەكراۋن و دواتر دىنەۋە بىرمان و دەيانگەرتىنەۋە، نىيە، چۈنكە ئەۋ كۆنەندامە ئە ئەنجامى پروسەى چارەسەرگردن و بەھىماكردن و ەمباركردنەۋە گۇراتكارى و دەستكارى ئەۋ زانىيارى و رووداۋە دەمكاتو مەرج نىيە ۋەك چۈن يەكەم جار و مرگىراۋمو چۆتە ناو ئەۋ كۆنەندامە بە ھەمان شىۋە بىتەۋە يادى مروۇقو بيان گەرتىنەۋەۋە ئە كاتى پىنوستدا سوودىيان لى و مرگىرى، بەلام لەگەن ئەۋ تىپىنە.

زۆر بەلگەى زانستى و واقىيە ھەن، كە ئامازە بۇ ئەۋە دەكەن، كە زۆر جار زانىيارى و رووداۋەكانى رابردوۋ بە ئەۋپەرى راستى و دوستى و وردەكارىيەۋە دەمگەرتنەۋەۋە دوۋبارە لە كاتى پىنوستدا دەيان ھىننەۋە يادى خۇمان و سوودىيان لىۋەردەگرىن.

پروسه عه قلیه کانی ناو یادکردنه وه:-

یادکردنه وه پروسه یه کی عه قلیه وه له میانه یه وه زانیاری و رووداو و وروژینه ره کانی جیهانی دهره وه و ناوه وه تو مار ده کرین و دواتر نه و زانیاری و رووداوانه عه مبار ده کرین و له ناو کوئه ندای یادکردنه وه دا ده پاریزرین بوئ وه ی له کاتی پیویستدا بیان هینینه وه یادی خو مان و بو کاری پیویست به کاریان بهین. که واته پروسه ی یادکردنه وه وه بیر هاتنه وه پروسه یه کی عه قلی نا لوزو ناویته یه وه له م پروسه عه قلیه سه ره کیانه ی خواره وه پیک هاتوه:-

(1) چه سپاندن و جیگیر بوونی شوینه واری وروژینه ره کان (إرساخ الإنطباعات) (Fixation)

ئه م پروسه یه بریتیه له پروسه ی وه رگرتن و فیربوون و دروست بوونی شوینه واری زانیاری و رووداو و وروژینه ره کان و جیگیر بوون و چه سپاندن یان له سه ره شیوه ی وینه ی عه قلی و هیما و شفره ی تایبه تی له میشکدا، که زور جار به شوینه واره کانی یادکردنه وه ناوده بریت (آثار الذاكرة) (Memory traces). ئه م پروسه یه کاری دروستکردنی په یوه ندیبه ده ماریه کانه (روابط عصبية) له په رده ی میشک له نیوان وروژینه ره کان و وه لامدانه وه ی پیویست بویان، همروها ئه م پروسه یه هوکاریکی یارمه تیدهره بو زیاتر به هیزکردنی ئه م په یوه ندیبه ده ماریانه ی نیوان وروژینه رو وه لامدانه وه کان یان.

شایانی ئاماژه بوکردنه که ئه م پروسه ی چه سپاندن و جیگیر بوونی زانیاری و وروژینه رو رووداوه کان پشت به فاکتیره کانی (وریایی و به ناگایی و حزو ناره زوو ژماره ی وروژینه رو رووداوه کان ... هتد) ده به ستیت، واته چند مروؤ به ناگا و وریا بیت و گرنگی به وروژینه رو زانیاره کان بدات و حزی لییان

بیت، نهونده به ناسانی لهناو میشکدا جیگای خویمان دهکمنهوهو په یوهندی دهماری نیوان وروژینهرو وهلامدانهوهکان بههیز دهبیت. بهلام نهگهر مروځ بهناگا نهبیت و توانای چاو تیپین و گرنگی دانی به وروژینهرو روداوهکان یان حزو نارهزوو و پالنهری بو نهو روداوو وروژینهره لاواز بیت، نهو کاته نهو مروځه ناتوانیت وهک پیویست زانیاری و روداوهکان له میشکیدا جیگر بکات و په یوهندی دهماری له نیوان وروژینهرو وهلامهکانیان لاوازو کهم دهبیت.

(2) پاراستن و مانهوه (الإحتفاظ) (Retention)

نهم پرؤسه عهقلیه نهرکی سهرکی عه مبارکردن و پاراستنی شوینهوارو کاریگری وروژینهرو روداوهکانه لهناو کوئهندهامی یادکردنهوه، سهرپرای دروستکردنی په یوهندی له نیوانیان و لکاندنیان بهیهکهوه بو نهوهی چند یهکهیهک دروست بکن و مانایهک ببهخشن. نابیت نهوهمان لهبیر بجیت که لهم قوناغهدا له نهجامی توش بوون به هندیک نهخوشی و لهناوچوونی هندیک له شانهمانی میشک، هندیک له زانیاری و روداوه عه مبارکراوهکانی ناو کوئهندهامی یادکردنهوه لهناو دهچن.

(3) گهراندنهوه (الإستدعاء) (Recall)

نهم پرؤسه عهقلیه بریتییه له گهراندنهوهو هیئانهوه یادی نهو زانیاری و شارهزایی و روداوانهه که پیشتر تومارکراون و لهناو کوئهندهامی یادکردنهوهدا پاریزراون، بو نهوهی له ژیانی واقعی و تایبهتیدا سوودیان لیوهریگری، واته گهراندنهوهو دووباره هیئانهوه یادی نهو شتانهه که پیشتر فیری بووین و وهرمان گرتوون. لهم پرؤسهیهدا دووباره نهو په یوهندییه دهمارییهه که له

نیوان وروژینهرو وهلامهکانیاندا دروست بووون، زیندوو دهکرتنهوهو وایان لیدهکرتت که وهلامهکان بهیننهوه یاد و به وروژینهرهکانیانهوه بیان بهستنهوه. کهواته بوون و دهرکهوتنی وروژینهر گرنگه بو کارکردنی نهه پرؤسهو هینانهوه یادی وهلامهکانیان.

شایانی ناماژه بوکردنه له کاتی ترسو هه لچوونهکانی تردا گهپاندنهوهی وهلامو زانیارییهکان زهحمهت دهبیت و نهه ترسو هه لچوونانه کاری نهه پرؤسهیه زهحمهت و لاواز دهکن، هر لهبهر نهه شه له نههجامی ترسو دلپراوکیی زورهوه قوتابیهکان ناتوانن له کاتی تاقیکردنهوه وهک پیویست وهلامهکان بهیننهوه یادی خویمان و تووشی لهبیرچوونهوه دهبن، بهلام دواي نهوهی له هوئی تاقیکردنهوه دینه دهرهوهو ترسو هه لچوونهکانیان نامینن، یهکسهر زورهیهی وهلامو زانیارییهکانیان دیتنهوه یاد.

کهواته زور گرنگه خویمان له ترسو توورهبوون و دلپراوکی و شهرم و سهرجه هه لچوونهکانی تر بپاریزین، بو نهوهی تووشی لهبیرچوونهوه نههبن و پرؤسهی (گهپاندنهوه) کاری خوئی بکات. ههروهه نههخووشی دهروونی و عهقلی و پیری و بهسالآچوویی و لهناوچوونی ههندیک له خانهکانی میشک دهبن به بهربهست و ریگر له بهردهم پرؤسهی گهپاندنهوهو هینانهوه یادی زانیاری و رووداوهکانی ناو کوئهندامی یادکردنهوه. (منصور و آخرون، 1978، ص 216-218).

(4) ناسینهوه (التعرف) (Recognition)

له میانەی ئەم پرۆسە عەقلیەوه مرۆف وروژێنەر زانیاری و شتەکانی رابردووی عەمبارکراو لەناو کۆئەندامی یادکردنەوهدا، دەناسیتەوه، واتە کاتیەک مرۆف کەسیک لە نیوان هەزارەها کەسدا دەبینی و یەكسەر دەزانی ئەمە هاوڕێیەتی یان خزمیەتی، کە بەمەش دەلێن ناسینهوه، لە پرۆسەی ناسینهوهدا ئەو وەلام و وروژێنەر شتە یەک دەمانەویت بیانناسینهوه و پیشتر لەناو کۆئەندامی یادکردنەوهماندا بووه، دەبێت لەبەر چاومان بێت، بۆ ئەوهی بتوانین لە شتە نەناسراوهکانی تری جیا بکەینهوه.

بەلام لە پرۆسەی گەراندنەوهدا، پێویست بە ئەوه ناکات کە وەلامی پێویست لەبەر چاومان بێت. بۆ نمونە کاتیەک پرسیار لە قوتابیەک دەکەین و دەلێن (پایتهختی هەریمی کوردستانی عێراق کوێیە؟) ئەویش لە وەلامدا دەلێت (هەولێر) ئەو پرۆسە عەقلیە یەک ئەو قوتابیە بەکاری هینا (گەراندنەوهیە) لەبەر ئەوهی نێمە هیچ وەلامێکی راست یان هەلەمان نەدایە، بەلکو ئەو خۆی بیرێ کردەوه و وەلامی راستی هینایەوه یادی خۆی.

بەلام ئەگەر ئەمجارەیان بە جۆریکی تر پرسیارەکەمان لێکردو وتیمان، کام لەم شارانەی خوارەوه پایتهختی هەریمی کوردستانی عێراقە؟ (1) کەرکوک (2) دەوک (3) هەولێر (4) سلێمانی، ئەگەر لە وەلامدا ناماژە ی بۆ شاری هەولێر کرد، واتە وەلامەکە ی راستەو ئەو پرۆسە عەقلیە یەک بەکاری هینا پێی دەلێن (ناسینهوه)، لەبەر ئەوهی ئەرکی ئەو ناسینهوهی وەلامی راست بووه لە نیوان ئەو چوار وەلامە کە سیانیان هەلەیمو تەنھا یەکیکیان راستە.

كۆنەندامى يادكردنەۋە چۆنىتى كاركردنى؛

تاۋەكۈۋ ئىستا چەندەھا نمونەۋە لىكدانەۋەى جيا جيا دەربارەى شىۋەۋ چۆنىتى كاركردنى كۆنەندامى يادكردنەۋە، ھاتۆتە گۆرەپان و ھەرىكەيان بۆچۈۋۋ پىشېبىنى تايبەت بەخۆى ھەيە دەربارەى كۆنەندامى يادكردنەۋە لە گۆشەنىگاي جيا جيا سەيرى كراۋە، لىرەدا يەكىك لەۋ تىپوانىن و بۆچۈۋانە باس دەكەين، ئەۋىش راۋ بۆچۈۋنى ھەردۋۋ زانا (ئەتكىنسون و شفرىن) ە.

بە بۆچۈۋنى ئەۋ دوۋ زاناىە، مرقۇ (3) سى جۆر يادكردنەۋەى ھەيە ھەرىكەيان بە جيا لە ئەۋى تر كارەكات و سەربەخۆى خۇيان ھەيە (العتوم، 2004، ص 279). ھەرچەندە ھەندىك لە زاناكان بەگومانن لە ئەۋەى كە ھەرىكەيان سەربەخۆىن، بەلكو پەيۋەندى لە نىۋان يادكردنەۋەى كورتە ماۋەۋ يادكردنەۋەى درىژە ماۋەدا ھەيە. بەھەر حال ئەۋ دوۋ زاناىە لەسەر ئەم سى جۆر يادكردنەۋەيە كۆكن، كە برىتىن لە: -

1- كۆنەندامى ھەستە يادكردنەۋە (جهاز الذاكرة الحسية) (Sensory Memory) (SM)

2- كۆنەندامى يادكردنەۋەى كورتە ماۋە (جهاز الذاكرة قصيرة المدى) (Short Term Memory) (STM)

3- كۆنەندامى يادكردنەۋەى درىژە ماۋە (جهاز الذاكرة بعيدة المدى) (Long Term Memory) (LTM)

كەۋاتە بەپىئى ئەۋ ھىلكارىيەى ئەۋ دوۋ زاناىە، نىمە زانىارى و روۋداۋۋ وروژىنەرەكانى جىھانى دەرەۋەۋ ناۋەۋە لە رىگەى ھەستەۋەرەكانمانەۋە ۋەردەگرىن و يەكسەر دەچنە ناۋ يەكەم كۆگاۋ كۆنەندامى يادكردنەۋە، كە

ئەيىش كۆنەندامى ھەستە يادكردنەۋە (SM)، بە بۆچۈنى ئەو دوو زانايە ئەو زانىيارىيەنى كە لەم كۆگايە ەمبار دەكرىن، بىرىتە لە شويىنەۋارى وروژنەرو رووداۋو زانىيارىيەكان و بۇ ماۋەيەكى زۆر زۆر كەم كە بەشىكى بچۈكى يەك چركەيە.

بۇ نەۋنە كاتىك سەيرى دىمەنىك دەكەين، شويىنەۋارى ئەو دىمەنە لە خەيال و ھەستەۋەرەكان بىرىتەيە لە كۆنەندامى ھەستە يادكردنەۋە، ئىنجا كاتىك ئەو زانىيارىيە دەچنە ناو ئەو كۆنەندامە، ئەگەر بەئاگا نەين بۇي و گرنكى پى نەدەين، ئەۋا يەكسەر بىردەچنەۋە، بەلام ئەگەر گرنكى پىبىدريت و بەئاگايىن ئەۋا ھەندىك لەو زانىيارىيەنى ناو كۆنەندامى ھەستە يادكردنەۋە يەكسەر بۇ كۆگاۋ كۆنەندامى دوۋەمى يادكردنەۋە كە ئەيىش كۆنەندامى يادكردنەۋە كورته ماۋەيە، دەگويزىنەۋ.

ئەم كۆنەندامە بۇ ماۋەيەكى كەم نىزىكە (15) پانزە چركە پارىزگارى لەو زانىيارىيە دەكات و تىايدا دەمىنەتەۋە، ھەندىك جارىش بەۋى دووبارەكردنەۋە زياتر گرنكى دان بە ئەو زانىيارىيە، ئەۋە بۇ ماۋەيە (چەند خوۋلەكىك) دەمىنەتەۋە، بەلام دۋاى ئەو ماۋەيە ئەگەر مامەلەي قوۋل و پىۋىست لەگەل ئەو زانىيارىيەنى ناو كۆنەندامى يادكردنەۋە كورته ماۋە، نەكرىت، ئەۋا لەبىردەچنەۋە، بەلام ئەگەر گرنكى بەو زانىيارىيە دراۋ چەند جارىك دووبارە كرەنەۋە پەيوەست كرەن بە زانىيارىيە كۆنەكانى ترى ناو كۆنەندامى يادكردنەۋە ھەۋلى رىك خستىيان درا، ئەو كاتە زانىيارىيەكانى ناو كۆنەندامى كورته ماۋە (STM) بۇ ناو كۆگاۋ كۆنەندامى يادكردنەۋە درىژە ماۋە (LTM) دەگويزىنەۋە، ھەر ئەۋەندە زانىيارىيەكان چۈۋنە ناو كۆگايە درىژە ماۋە، ئىتر لەۋىدا بۇ ماۋەيەكى زۆر جارى وا ھەيە ھەتا ھەتايە، ھەر دەمىنەۋە ھەرچ كاتىكىش پىۋىستمان پىيان بوو ئەۋا يەكسەر دەگەرىنەۋە بۇ

کۆئەندامی یادکردنەوهی کورته ماوه له ئهویشهوه له رینگهی قسهکردن بێت یان له رینگهی نووسین یان له رینگهی کارکردن و جیبهجیکردنی کارو چالاکی پراکتیکیهوه یان ئاماژهو جوولهو ههلسو کهوتی دهم و چاوهوه، بهرجسته دهبن و گوزارشتیان لێدهکریت.

واته پهیوهندی بهردهوام له نیوان کۆئەندامی کورته ماوهو درێژه ماوهدا ههیهو ههر له رینگهی کۆئەندامی کورته ماوهو زانیاریهکان دهچنه ناو کۆئەندامی درێژه ماوهو ههر له رینگهی ئهویشهوه زانیاریهکانی ناو درێژه ماوه بو کارو چالاکی پێویست بهکار دههینرێن و یادیان دهکریتهوه، واته کۆئەندامی یادکردنەوهی کورته ماوه سهنتهری جیبهجیکردن و بهرپرسیاره له گهڕاندنەوهو هینانهوه یادی ههموو زانیاری و یادهوهریهکانی ناو ههردوو کۆئەندامی یادکردنەوهی کورته ماوهو درێژه ماوه.

لەبەرچوونەوه (النسیان)

لەبەرچوونەوه دیاردەیهکی سروشتیە و کەس نییە شتی لەبەر نەچیتەوه، بەلام جیاوازی نیوان تاکەکان لە بڕو جۆری بەرچوونەوهکە، واتە هەندیک کەس زۆر شتی لەبیردەچیتەوه، بەلام هەندیکێ تر مام ناوەندییە و کەسانیکیش هەن یادکردنەویان زۆر بەهێزە و بەکەمی شتیان لەبیردەچیتەوه، هەرەها هەندیک کەس بە زۆری ناویان لەبیردەچیتەوه، هەندیکێ تر میژوو و ژمارە.

لەبەرچوونەوه لەلایەک باش و خێرە بۆ مرۆڤ و بەهۆیەوه لە رووداوو کارەساتە ناخۆشەکان رزگارمان دەبێت و ئەو زانیاری و شتانەکی کە زیادو بێ سوودن لەبیرمان دەچنەوه، بەلام لەلایەکی ترەوه لەبەرچوونەوه خراپەو زیانی زۆرمان پێدەگەیەنن، بۆ نمونە قوتابی خۆی بۆ تاقیکردنەوهی بەکالۆریا نامادە کردووه و پاشەپۆژی لەسەر ئەو تاقیکردنەوهیە، کەچی لە ئەنجامی کۆمەڵیک فاکتەرەوه زۆر زانیاری بەسوودی لەبیردەچیتەوه و لە تاقیکردنەوه نمرەکی پێویست وەرناگریت، یان هەندیک جار ناوی نازیزو دوست و برادەرانیان لەبیردەچیتەوه یان ژوان و شتی گرنگی ترمان لەبیردەچیت. کەواتە لەبەرچوونەوه دیاردەیهکەو لایەنی باش و خراپی خۆی هەیە.

مەبەست لە لەبەرچوونەوه ئەوەیە کە لە کاتی پێویستدا نەتوانین ئەو زانیاری و شتانەکی کە پێویستمانە بیانیننەرە یادی خۆمان و کارو چالاکیهکانی خۆمانی پێ جێبەجێ بکەین، توێژینەوهو لیکۆلینەوهی زۆر لەسەر لەبەرچوونەوه کراوه، یەکەم کەسیش کە بەشیۆهیهکی زانستیانه توێژینەوهی لەسەر لەبەرچوونەوه کرد، فەیلەسوف و دەروونزانی ئەلمانی (هیرمان ئیبینگهاوس) (Ebbinghaus) بوو، (ئیبینگهاوس) لەو بڕوایەدا بوو

که عه‌قل بیری جیا جیا دم‌باری رووداوو زانیارییه هست پیکراومکانی رابردوو
عه‌مبار دمکات، له‌بهر نه‌ومی نه‌و رووداوو ورووژینه‌رو شته هست پیکراوانه‌ی که له
کاتو شونی نزیك به‌یه‌ک روودم‌دن، نه‌وا په‌یوست دهن به‌یه‌که‌وو هه‌ریه‌که‌یان
نه‌وی تر ده‌ینینه‌وه یاد.

بو نمونه نه‌گه‌ر به‌کیک له به‌ردم مانی‌کدا ب‌روات (شون‌و) له‌و به‌ردم
ماله‌دا تووشی رووداویکی ناخوش (کوشتن) ببیت، نه‌وا له داها‌توو هه‌رچ کاتیک نه‌و
که‌سه بچینه نه‌و شونیه، نه‌وا به‌کسه‌ر نه‌و رووداوی بیره‌که‌وینته‌وه، وه‌یان
به‌پنجه‌وانه‌وه، نه‌گه‌ر باسی کوشته‌که بکریت نه‌وا به‌کسه‌ر نه‌و به‌ردم‌رگای مال‌و
شونیه‌ی وه‌بیره‌که‌وینته‌وه. که‌واته به‌ ب‌چوونی (نیب‌نجه‌اوس) کونه‌ندامی یاد‌کردنه‌وه
پره له هه‌زاره‌ها رووداوو شتی هست پیکراوی به‌یه‌که‌وه به‌ستراو، که په‌یوه‌ندی کاتی
یان شونی له نیوانیاندا هه‌یه.

توینینه‌وه‌که‌ی (نیب‌نجه‌اوس) دم‌باری بر‌گه‌و وش‌ی بن ماناو ناماقوون
(عدیمة المعنى) بوو، له‌میان‌ه‌ی توینینه‌وه‌که‌ی (13) سیانزده بر‌گه‌ی (مقطع) له‌و
بر‌گانه که ه‌یج مانایه‌کیان نه‌بوو، به‌لکو بریتی بوو له چه‌ند پیتیکی ریک‌خراو که له
هه‌ره‌نگو زماندا ه‌یج مانایه‌کیان نه‌بوو، به‌لام نه‌م داوای له نه‌و که‌سانه‌ی که له ژیر
توینینه‌وه‌که‌دا بوون، ده‌کرد که نه‌و بر‌گه‌ بن مانایه له‌بهر بکه‌ن و دواتر تاقی
کردنه‌وه بو نه‌ومی بزانی‌ت چه‌ندیان له‌به‌ر‌کردووو چه‌ندیان له‌بیره‌چوته‌وه.

له نه‌نجامی توینینه‌وه‌که‌ بو‌ی دم‌رکه‌وت که (50٪) واته نیوه‌ی نه‌و بر‌گانه‌ی
که له‌به‌ریان کردبوو داوای (20) خووله‌ک له‌بیریان چوووه، هه‌روه‌ها له داوای به‌ک
کات‌میر (60) شه‌ست خووله‌ک (66٪) ی بر‌گه‌کانیان له‌بیره‌چوووه له داوای (6) شه‌ش
روژیش (75٪) بر‌گه‌کانیان له‌بیره‌ن‌ماو له داوای (31) سی و به‌ک روژیش (80٪) ی
بر‌گه‌کانیان له‌بیره‌چوووه، نه‌مه‌ش مانای نه‌وه‌یه که نه‌و شتانه‌ی که بن مانان و په‌یوست
نین به‌یه‌که‌وه نه‌وا زور له کونه‌ندامی یاد‌کردنه‌ودا نامین‌و زوو له‌بیره‌چنه‌وه.
(الازی‌ر‌جاوی، 1991، ص 116).

تىۋرەكانى لەيىرچوونەۋە

بەردەۋام تويۇرەران لە ھەۋلى زانىنى ھۆكانى لەيىرچوونەۋەدا بوون، واتە دەيانويست ئەۋە بزانن، بۆچى مروۋ شتى لەيىردەچىتەۋە؟
دەرئەنجامى ھەۋل و كۆشش و تويۇرئەۋەكانى ئەۋ بوارە ئاماژە بۇ بوونى كۆمەلىك فاكىتەر دەكەن، كە دەتوانن لەم چەند تىۋرەى خوارەۋەدا كۇيان بىكەينەۋە:-

(1) تىۋرى پىشتگويى خىستىن و پوۋكانەۋە (نظريۋ الإهمال والضمور):-

ئەم تىۋرە بە كۆتتىن تىۋرەكانى لەيىرچوونەۋە دادەنرىت و لەگەل بۆچوونەكەى (ئىبىنجاوس)دا يەك دەگرىتەۋە كە لەۋ بپروايەدا بوو كە زانىارى و شتە ھەست پىكراۋەكانى ناو كۆنەندامى يادكردنەۋە رۆژ لە دواى رۆژ بەپىي كات بەرەۋ لاۋازى و نەمان و پوۋكانەۋە دەپۇن، لايەنگرانى ئەم تىۋرە لەۋ بپروايەدان كە ئەۋ زانىارى و شتانەى ئىمە فىريان دەيىن و دواتر بەكارىان ناھىنىن و پىشتگويىيان دەخەين؛ ئەۋا دواى ماۋەيەك لەيىردەچنەۋە.

واتە فىرىبون دەرئەنجامى كاركردن و بەكارھىنان و خۇ ماندووكردنە، لەبەر ئەۋە لەيىرچوونەۋەش دەرئەنجامى كاركردن و بەكارنەھىنان و تەمبەلىيە. لە راستىدا ئەم تىۋرە تا رادەيەك راستىيەكانى پىكاۋەۋە ھەندىك زانىارى و شتى فىرىبوو پىۋىستى بە بەكارھىنانى بەردەۋام و زوۋ زوۋ دەمەزەردكردنەۋە ھەيە بۇ ئەۋەى لەيىرنەچنەۋە، بەلام ھەندىك زانىارى و شتى تر ھەن، كە چەندەھا سالە فىرى بووين و ماۋەيەكى زۆرىش بەكارىان ناھىنىن، بەلام لەگەل ئەۋەشدا ھەر لەيىرنەچوونەتەۋە.

(2) تيوري تيكل و پيكل بون و ريگرتن (نظريه التداخل والتعطيل) :-

به بۇچوونى لايهنگرانى ئەم تيۆره مروۇ بۇيه شتى لهييرهدهچيتهوه، چونكه زانيارى كوون نوئ تيكل بهيهكتري دەبن و ههريهكەيان دەبن به بهريهست و ريگر بۇ ئەوى تريان. بۇ نموونه مروۇ كاتيك فيرى بابەتيك دەبيت، دواتر بابەتيكى تر دهخوينئ، ئەوا دورور نيهه ئەو دوو بابەته تيكل بهيهكتري ببن و ئەو مروۇه نهتوانيت وهك پئويست ئەو دوو بابەتهى كه فيرى بووه بيان هينيتهوه يادى خوئ و ههنديكيانى لهييرهچيتهوه. ئينجا ههنديك جار بابەته كوئەكه دەبيت به بهريهست و ريگر لهبردهم وههيريئانهوهى بابەته نوئيهكهو تيكل بهيهكتر دەبن، ههنديك جاريش به پيچهوانهوه بابەته نوئيهكه دەبيت به ريگر له بردهم وههيراثنهوهى بابەته كوئەكه.

لهبر ئەوه زور جار زانايان پيشنيازي ئەوه دهكەن كه نابيت دوو بابەتى چوون يهك و نزيك لهيهك بهدواى يهكتريدا بخويندريئ، يان له خشتهدا دابنريئ، بهلكو دەبيت دوو بابەتى جيا له يهكتر دابنريئ، بۇ ئەوهى تيكلئ و ريگرتن روونهات، لهبر ئەوهى زياتر ئەو تيكل و ريگرتنه له نيوان ئەو بابەت و كارو چالاكيانهدا دەبيت كه لهيهكهوه نزيكن و وهك يهك وان. لهلايهكى تريشهوه پئويسته ماوهو پشوو له نيوان خويندنهوهى بابەته جوراو جورهكان و كارو چالاكيهكانى رۇژانهدا ههبيت، بۇ ئەوهى بابەت و كارو چالاكى يهكەم جيگاي خوئ له كوئهندامى يادکردنهوهدا بکاتهوهو ماوهيهكى بهسهدا بپرات، ئينجا بابەت و كارو چالاكى دووهم دەست پيئبکريت، كه ئەمەش دەبيته هوى كه مکردنهوهى لهييرهچوونهوهو تيكل و پيكلئ.

(3) تيوري كپو خهغه كړدن (نظريه الكبت):-

به بؤچووني (فرويد) سه رچاوه و هوكاري سه ره كي له بيرچوونه وه خهغه و كپ كړدني نه و رووداوو كاره سات و وروژينه رانه يه كه به نازارو ناخوشنو و ههست و سوزو كرامه تي مروؤ بريندار دهكهن، واته له ريگه ي پروسه ي كپ كړدن و چه پاندنه وه (كبت) نه و رووداوو به سه رها ت و وروژينه رانه له بواري ههستيه وه بؤ بواري نهستي (اللاشعور) دهگويزينه وه و نه و كهسه له نازارو ناخوشيه رزگار دهكهن.

كه واته به پي ي نه م تيوره شتيك نيه ناوي له بيرچوونه ويټ، به نكو بريتيه له دوورخستن هوي شته به نازارو ناخوشهكان و عه مباركردنيان له نهستي دا، نيتر همرچ كاتي كاتي بواري له ريگه ي (خهون يان خهواندني موگناتيسي ... هتد) بؤ ره خسا، نه و دزه دهكهن و دووباره دهگرينه وه بواري ههستي، به لام له كاتي ناساييدا نه و (مني) مروؤ ريگه به و شته كپ كراوانه ي بواري نهستي نادات كه به ناره زوي خويان بگرينه وه بواري ههستي و (من) و كهسايه تي مروؤ روويه پوي مه ترسي و هه ره شه بكه نه وه.

هر له بهر رو شنايي نه م تيوره ديارده ي خو له بيرچوونه وه (فقدان الذاكره) (Amnesia) راته ده كريت و مروؤ له نه نجامي كاره سات و رووداوي دلته زين و جه رگ بره وه بؤ ماوه يه كي دياريكراو (زور يان كه م) ناوي خوي و كهس و كارو رووداوو به سه رها ته كاني ژيان ي له بيرده چي ته وه.

(4) تيوري سرينه وه (نظريه الامعاء) (Obliteration Theory):-

به پي ي نه م تيوره نه گهر مروؤ فيري شتيك بيټ دواي نه وه ي بارودوخيكي تايبه تي و نا ناسايي روودات، نه وه زور له و شته و هرگيراهه فيريو وانه له بيرده چنه وه، بارودو خه كانيش نه مانه ن:-

(أ) رىنگە گرتن لە مژىنى پىرۇتىن:-

ھەندىك جار ئەگەر ھەندىك ماددە لە ناو لەشى مۇۋە كەم بىكات، ئەوا ئەو كەمىيە دەبىتتە ھۆى ئەوھى كە ھەندىك لە پىرۇتىنەكان نەمژىت و لەش سوودىيان لىۋەرنەگىت، ئىنجا نەمژىن و شتىل نەكردنەوھى ئەو پىرۇتىنەكان دەبىتتە ھۆى رىنگە گرتن لە عەمباركردن و پاراستنى زانىارىيەكان لەناو كۆئەندامى يادكردنەوھى دىرئە ماو، كە ئەمەش دەبىتتە ھۆى لەپىرچوونەوھى ئەو زانىارىيەكانى كە رىنگەوتى كاتى نەمژىنى پىرۇتىنەكان دەكات.

(ب) رووداۋو كارەساتى دەروونى و جەستەيى:-

ھەندىك جار كارەسات و رووداۋى دلتەزىنى جەستەيى يان دەروونى بەھىز، دەبنە ھۆى سىرپىنەوھو لەناوبردىنى ژمارەيەك لە زانىارى و رووداۋى عەمباركراۋى ناو كۆئەندامى يادكردنەوھو، ئىنجا ھەندىك جار ئەو سىرپىنەوھو لەپىرچوونەوھى كاتىو ھەندىك جار بۇ ھەتا ھەتايە. بۇ نەمۇنە ھەندىك لەو نەخۇشيانەى كە بە كارەبا چارەسەر كرابوون، زۆر لە زانىارى و رووداۋەكانى ژيانىان لەپىرچووبوۋەو، يان شتى قورس كەوتنەسەر سەرو كارەساتى جەرگىر دەبنە ھۆى لەپىرچوونەوھو. (العتوم، 2004، ص 303-304).

(ج) زىان گەيانىن بە مېشك:-

كاتىك لە ئەنجامى رووداۋو كارەسات و خووگرتن بە ماددەى ھۆشبەر (خۆسەرخۇشكەرو سىرپىنەوھو) (مخدرات) ھەندىك لە بەشەكانى مېشك زىانىان پىدەگات يان لەناودەچن، ئەوا بىرىكى زۆر لە زانىارىيەكانى ناو كۆئەندامى يادكردنەوھو بۇ ماوھەيەكى كاتى يان ھەتا ھەتايى دەسپىنەوھو لەناودەچن.

چون یادکردنهوی خومان به هیز بکهین؟

پیشهکی دهبیت همومان نهو راستیه بزاین که تاوهکوو نیستاش زانست نهیتوانیوه، که بهشیوهیهکی وردو زانستیانه جیگاو شوینی عه مبارکردن و پاراستنی زانیارییهکان و نهو نهندام و بهشانهی که بهرپرسیارن له پرۆسهی یادکردنهوه دیاری بکات، بهلام لهگهال نهو کهم و کورپییانه، نیستا زانیارییهکی زور دهربارهی کۆئهندامی یادکردنهوهو چۆنیتی یادکردنهوه هیهو نهو راستییانه دهرکهوتوه، که میشکی مروّقه به دریزایی ژیانی توانای عه مبارکردنی نزیکهی (200) دوو سهد ملیون تا دوو سئ بهلایین یهکهی له زانیاری هیه.

واته زانیاری ئیمه زیاتر دهربارهی چۆنیتی کارکردنی یادکردنهوهیه نهک جیگاو شوین و (ماهیهت) و سروشتی یادکردنهوه له میشکدا. نهوه ماوه بلّین زانیاری و روداوهکان چون تۆمارو عه مبار بکرین، هر به نهو شیوهیهش یاد دهرکرتنهوه. بۆ نمونه نهگهه ئیمه گوئیستی دهنگیک ببین و بهشیوهی دهنگ هیمای بدریت و له میشکدا تۆمار بکرت، نهوا له داهاتوشدا هر بهشیوهی دهنگ یاد دهرکرتنهوه، بهلام نهگهه روداوو زانیاری و شتیك به چاو ببینن و به گویش بییستین، نهوا له میشکدا هر بهو شیوهیه تۆمارو عه مبار دهرکرت و له کاتی یادکردنهوهشدا به وینهو دهنگ دهرکرتنهوه.

ئینجا هر له بهر نهوهشه که نهو شتانهی به ههستههریک زیاتر تۆمار دهرکرتن، گهراندنهوهو ناسینهوهیان ناسانتر دهبیت له نهو شتانهی که بهیهک ههستههر تۆمار دهرکرتن، کهواته بۆ نهوهی به ناسانی تۆمارو عه مباری زانیاری و روداوو گرنگهکانی ژیا نمان بکرت و له کاتی پیوستدا بیانیهینینهوه یادی خومان و تووشی له بیر چوونهویان نهبین، نهوا دهبیت رهچاوی نهه خالانهی خوارهوه بکهین؛

- (1) ښو شتانهي ليسان تيډهگهين و ښم سهر و ښو سهرې دياردهكه دهزانين به ښاساني توښارو عه مبار دهكرين و له كاتي پيوستدا دهياښيښهوه يادي خوښان، به پيچهوانهي ښو شتانهي كه ليسان تيډاگهين و تنها ښهزبهرو دهرخيان دهكهين. له بهر ښهوه ښهركي سهرشاني هه موومانه ههولي تيډهگهيشتنې شتهكان بهدين نهك له بهر كړدني بي ماناو دهرخ، له بهر ښهوي ههچ كات و ماندووبوونيك بو دهرخ و ښهزبهركردن تهرخان بكرت، به فپرو دهچيت و هيج سوونديكي بو يادكړدنهوه ناييت.
- (2) ناييت له كاتي خوښندنهوه و تاووتوښكړدني دياردهكاني ژيان يهكسر بچينه ناو قوولايي و وردهكاريهكان، بهلكو زور پيوسته يهكهم جار به شيوهيهكي گشتي و سهرتاسهري سهيريان بكهين و كه ميك شارهزايي گشتي دهبرارهيان پهيدا بكهين، ښيجا دواي ښهوه ورده بچينه ناو بهش و لايهنه جيا جياكان و وردهكاريهكانيهوه.
- (3) زور گرنهگه شته وشك و بي ماناكان پهيوهست بكهين به پاشهروژو چارهنووسي داهاتوومان، بو ښهوي پالنهرو ههزو ښارهزوو بو خوښان دروست بكهين و له ريډهيهوه بين به كهسيكي خوډاگرو به ښارام و به ښاساني له ښيش و كاره قورسهكان رانهكهين.
- (4) ههروهه زور گرنهگه رووداوو ژماره و شته بي ماناو وشكهكان پهيوهست بكهين به رووداوو شته خوښهكاني ژيانمان و ښو كهس و شوښانهي كه مايهي دلخوشي و رهزامهنديمانن، بو ښهوي له كاتي يادكړدنهويان پهيوهست بين بهو شته خوش و دلخوشكهرانه و به ښاساني بينهوه يادمان.
- (5) دووبارهكړدنهوي شتهكان هوكاريني زور گرنهگه بو چه سپاندني رووداوو شتهكان له كوښندهامي يادكړدنهوه و دواتر به ښاساني گهراندنهويان.

(6) رىك خىستى زانىارى و شتەكان گىرنگە، ئەو شتانەى كە بە رىك و پىكى لەبەر دەكرىن و تۆمارو غەمبار دەكرىن، ئەوا ھەر بەر رىك و پىكىيە بە ئاسانى دىنەوہ يادو درەنگ لەبىردەچنەوہ، ئەگەر بەراورد بكرىن بە شتە نارىك و پىكەكان.

(7) ئەو كارو چالاكىانەى كە بە كىردەوہو بەشىوہىيەكى پىراكتىكى لە واقعىدا جىبەجىيان دەكەين، باشتر غەمبارو تۆمار دەكرىن و دواتر بە ئاسانى دىنەوہ يادمان، ئەگەر بەراورد بكرىن بەو شتانەى كە ھەر قسەو شتى تىۋرىن، لەبەر ئەوہ زۆر گىرنگە ھەولى كىردن و جىبەجىكردى كارو چالاكىيەكان بدەين و بەشىوہىيەكى پىراكتىكىانە بەئاكاميان بگەيەنن.

(8) تۆماركىردن و غەمباركىردن و پاراستن و يادكىردنەوہى زانىارى و رووداوو شتەكانى ژيان پىويستى بە كەشو ھەواى گونجاو ھەيە، بۇ نەموونە خويىندەنەوہو كاركىردن لە شوينىكى بى دەنگو خۇشو فىنك زۆر باشترو كارىگەرتە لە شوينىكى قەرەبالغ و ناخۇشو زۆر گەرم يان زۆر سارد. لەبەر ئەوہ دەبىت ھەموومان لە ھەولى داين كىردى كەشو ھەواى گونجاوين، بۇ ئەوہى بە ئاسانى لىيان تىبگەين و لە كاتى پىويستدا يادىان بگەينەوہ.

(9) پىويستە ئەو كارو چالاكىانەى زۆر قورسو گىرانن، ئەوا بە چەند جارىك بيان خويىنەنەوہ يان بەئاكاميان بگەيەنن، بۇ ئەوہى تووشى ماندووبوون و بىزارى نەين، بەلام ئەو كارو چالاكىانەى كە سادەو ساكارو كەمن، ئەوا دەبىت بەيەك جار جىبەجىيان بگەين.

(10) ھەرچ كاتىك ھەستت بە بىزارى و ماندووبوون كىرد، ئەوا واز لەو كارو چالاكىيە بەينەو ھەول بە خۇت بە يارى و گەپان و چالاكىيەكى خۇشەوہ خەرىك بگە، تا دەھەسىيەتەوہو لە بىزارى و ماندووبوونەكە رىزگارت دەبىت، ئىنجا دووبارە دەست بە كارو چالاكىيەكەت بگەرەوہ.

(11) زور له زانایان له گهڼ نهوهدان که خویندنهوه به دهنگی بهرز له کاتی خو تاقیکردنهوهدا باشته له خویندنهوهی به ژیر لئو بیدهنگ.

(12) په یوهندییه کی به هیز له نیوان دانیشتنو وهستانی له شو و شیوهی یادکردنهوهدا هیه، دهر نهجامی هندیك لیكولینهوه نهوهدان دهرخست که نهگر مروؤ له کاتی خویندنهوهو له بهرکردن و تیگه یشتنی بابه تیک به پیوهوه راوه ستابوو نهوا له کاتی یادکردنهوهو هیئانهوه بیرى نهو بابه ته به پیوهو بی باشتهو به ئاسانی دیتهوه بیرى.

له یه کیك له توپژینهوهکان ژماره یهك قوتابی کران به دوو کومه ل و کومه لى یه کم به راوهستان و به پیوه بابه ته که یان له بهرکرد، به لام کومه لى دوهم به پالکوتنهوه بابه ته که یان له بهرکرد، دواى نهوه داویان لیكرا که یادی بابه ته که بکهنهوهو بیهیننه یادی خوین، دهرکوت نهوانه ی که به راوهستان و به پیوه بابه ته که یان له بهرکردبوو، نهوا باشته له کومه لى ترو زور به ئاسانی هر به پیوهو به راوهستانهوه بابه ته که یان هاتهوه بیر، به لام قوتابیانی کومه لى دوهم به پالکوتن و راکشانهوه باشتهو خیراتر له قوتابیانی کومه لى یه کم، بابه ته که یان دهاتهوه بیر، نهوه چندهها لیكولینهوهی تر نهوهدان دهرخستوه که تا راده یه کی زور په یوهندی له نیوان شیوهی وهستان و دانیشتنو جووله ی جهسته و شیوهی هیئانهوه یادی بابه ته که یان هیه.

له بهر نهوه پیویسته قوتابی بهوشیوهیه بابه ته که بخوینیتهوهو له بهری بکات که وهک نهو شیوهیه و ابی که له کاتی تاقیکردنهوهش دهیکات. کهواته باشتهرین شیوهی له شو جهسته نهویه که قوتابی له کاتی خویندنهوهو خوئاماده کردن بو تاقیکردنهوه له سهر کورسی و له بهر دم میزیکدا دانیشتنی،

چونکه له کاتی تاقیکردنەوەش و لەناو هۆلەکهی هەر لەسەر کورسی و له بەردەم میزێکدا دادەنیشنی که ئەمەش دەبێتە هۆی ئاسانکردنی پرۆسەی یادکردنەوە و هێنانەوه یادی زانیاری و شارەزایی و رووداوهکان، کهواته قوتابی تا دەتوانیت بەپێوه به راوهستان یان به پالکەوتن و راکشانهوه (سهعی) نهکات و خۆی بۆ تاقیکردنوه ناماده نهکات، لهبەر ئەوهی دهگمەنه قوتابی به راوهستان یان به پالکەوتنوه تاقیکردنوه بکات (ابراهیم و ابراهیم، 2003، ص 259).

(13) ئەو بابەت و شتانهی حەزیان لێدەکەین و لەگەڵ حەزو ئارەزووهکانماندا دەگونجین بە ئاسانی لەبەردەکرین و بە ئاسانیش دینەوه یادمان، لەبەر ئەوه زۆر گرنه حەزو ئارەزوو و پالنه‌ر بۆ خۆمان دروست بکەین و بابەت و شتەکان لەلای خۆمان خۆش بکەین بۆ ئەوهی تووشی لەبیرچوونەوه نەبین، هەرهما دەبێت لەو بارودۆخ و حالەتانه دوور بکەوینەوه که بابەت و شتەکانمان لەبەرچاودەخەن و تووشی ئازار و ناخۆشیمان دەکەن.

(14) پەيوه‌ندییه‌کی به‌هێز له نێوان ئاراسته و لێکدانه‌وه و تینگه‌یشتن و بیرو بۆچوونه‌کان له‌لایه‌ك و چۆنیتی به‌ئاکام گه‌یاندنی کارو چالاکیه‌ك له‌لایه‌کی تر هه‌یه. بۆ نموونه ئەگەر مڕۆڤه‌ی راو بۆچوون و بیرکردن‌وه‌ی هه‌له‌و نامهنتیقی دهرباره‌ی ژیان و تواناو لێهاتوویی خۆی هه‌بێت، ئەوا زۆر جار له‌ کارو چالاکییه‌کانیدا سه‌رکه‌وتوو نابێت و ئەو بۆچوونه هه‌له‌و ناواقیعیانه‌ ده‌بن به‌ به‌ربه‌ست و رینگه‌ر له‌ به‌ردەم تواناو به‌هه‌رەکانیدا که‌له‌پچه‌ی ده‌ست و پێی ده‌کەن و مێشک و توانا‌کانی به‌ره‌و ئیفلجی ده‌بن.

به‌داخه‌وه زۆبه‌ی ئەو قوتابیانه‌ی که له‌ خویندندا سه‌رکه‌وتن به‌ده‌ست ناهینن، هه‌لگه‌رو خاوه‌نی کۆمه‌لیک راو بۆچوونی هه‌له‌و ناواقیعیان دهرباره‌ی ژیان و تواناو لێهاتوویی خۆیان، که ئەم راو بۆچوونه هه‌له‌و نامهنتیقی و ناواقیعیانه به‌شێوه‌یه‌کی نینگه‌تیف و خراپ مێشکیان پرۆگرام سازو ئاراسته

دەكەن و رەنگدانەھەمى خراپىيان لەسەر كارو چالاكئىيەكانىيان دەبئىت، بۇ نەمۇنە زۆربەھى ئەم قوتابىيانە بەردەوام دەلئىن: -

(1) ئەم بابەتە زۆر قورس و ناخۆشەو كەس لئى تىناگات.

(2) مەن بۇچى بھوئىنەم، خوئىندن سوودى چىيە.

(3) بەختەم نىيەو چەند خۇم ماندوو بكام دەرنام.

(4) تەوانام لاوازەو ناتەوانم ئەم بابەتە تىنگەم.

(5) مەن كەسىكى بئىدەسە لاتەم و نەبەم بەھىچ شتىك.

ئەگەر سەيرى ئەم پىنچ بەرگەيەھى سەرەو بەكەين، بۇمان دەردەكەوئىت كە ھەموويان راو بۇچوونى ھەلەو نازانستىن، بىگومان دووبارەكەردنەھەمى ئەم بۇچوونانەو بەرواكەردن پىنيان، دەبنە ھۇى ئىفلىچ كەردنى تەوانا لىنھاتووئى ئەم قوتابىيانەو رۇژ لە دواى رۇژ بەرەو خراپى دەپۇن و دواى ماوەيەك دەگەنە ئەم ئاستەھى كە ئەم بۇچوونانەھى سەرەو وادەربچن و بەروايان بە خۇيان نەمىنئى و بە چاوى نزم و گومان سەيرى خۇيان بەكەن، لەبەر ئەھەمى ئەگەر كەسىك بە خۇى بلى مەن ھىچ نازانم و تىناگەم، ئەوا دواى ماوەيەك وەك كەسىكى نەزان و تىنەگەيشتوو رەفتارو ھەلس و كەوت دەكات.

بۇ ئەھەمى تووشى ئەم پەتاو بەلەيە نەبىن و بە ھەلە لە خۇمان تىنەگەين، ئەوا دەبئىت پىچەوانەھى ئەوانەھى سەرەو بلىنئى و بەروامان بە تەوانا بەمەرەكانى خۇمان بىت و بەگەشەبىنانە سەيرى ژيان و دياردەكانى بەكەين و بەردەوام ئەم بەروا راو بۇچوونانەمان ھەبئىت، كە ئىمە كەسانى بەتەوانا لىنھاتووئىن و ئەگەر ھەول و كۆشش بەكەين، ئەوا بەردەوام لە ژياندا سەركەوتن بەدەست دەھىنئىن و ھىچ شتىك لە بەردەم مەروۇ مەھال نىيەو دەتەوانىن بە خۇراگرى و خوئىندنى

بەردەوام بەسەر ھەموو كۆسپ و تەگەرەكانى ژياندا سەرکەوين و ژيانىش بۇ
كەس گولبۇزىر نەكراو و برىتییە لە زنجىرەيەكى نەپساو لە كەوتن و ھەئسان و
بەرزو نشیو، بەلام گرنگ ئەويە سوود لە كەوتنەكانمان وەرېگرين، تا بۇ
ھەنگاوەكانى داھاتوو بەكەلك بن.

ئەگەر ئىمە بەم شىوہيە بىرېكەينەو و ئەو راو بۇچوونە پۆزەتيف و
باشانەمان دەريارەى خودى خۇمان و دياردەكانى ژيان ھەيىت، ئەوا بەردەوام لە
ژياندا سەرکەوتن بەدەست دەھيىنن و تا ئەوپەرى توانا سوود لە توانا و
بەھرەكانمان وەردەگرين.

بهشتی دهه‌م

بیرگردنه‌وه

پیناسهی بیرگردنه‌وه

کارامه‌یییه (مهارات) بنه‌ره‌تییه‌کانی بیرگردنه‌وه

جووری بیرکارمکان (بیرمه‌ندمکان)

خاسیه‌ته تاکیه‌کانی پرؤسه‌ی بیرگردنه‌وه

شینوازو ستایله‌کانی بیرگردنه‌وه

که‌ره‌سته‌و نامرازه‌کانی بیرگردنه‌وه

راهینان و گه‌شه‌پیکردنی بیرگردنه‌وه

بیرکردنهوه (Thinking)

پيشهگي؛

بیرکردنهوه يهڪيڪه له گرنگترين خاصيهتهڪاني مروڙف و له بوننهوهرهڪاني تري جيا دهڪاتهوه، مروڙف له رنگهي بيرکردنهوهوه چارهسهرى گرفت و ڪيشهڪاني ژيان دهڪات و ههر له رنگهي نهويشيهوه خوي لهگهل دياردهو گوڙانڪارييهڪاني جيھاني دهرهوه دهسازينئي و دهڪاته تروپڪي داهينان.

هه مووشمان باش دهزانين كه سهرجهم شارستانييهتهڪان بهرههه مي عهقل و بيرکردنهوهي مروڙفن و بهبي بيرکردنهوهي زانستي و مهنتيقي هيچ گهل و نهتهوهيهڪ ناقتوانيت پيش بڪهويت و شارستانيهت بونياد بنيت. راسته هه موومان بير دهڪهينهوهو خاصيههتيڪي مروڙفاههتييه، بهلام جوري بيرکردنهوهڪان جياوازن و هه موو كهس به يهڪ شيوه بير ناکاتهوه، بؤ نمونه هه نديڪ كهس به شيوهيهڪي زور سادهو ساڪار بير دهڪهنهوه له ڪاتيڪدا كهساني تر به شيوهيهڪي زور قوول و نالوز بير دهڪهنهوهو بهسه زوربهه گيرو گرفتهڪاندا سهردهكهون و چارهسهرى گونجاويان بؤ دهڏوزنهوه.

مههست له بيرکردنهوهي سادهو ساڪار، ناسينهوهو يادکردنهوهو تيگهيشتنى دياردهڪاني ژيانه، بهلام بيرکردنهوهي نالوزو ناويته، بريتيهه له بيرکردنهوهي زانستي و بيرکردنهوهي داهيناني و بيرکردنهوهي رهخنهگرانهو هه لسهنگاندن و شيتهل کردنهوهي ديارده نالوزو جوراو جورهڪان.

پیناسه‌ی بیرکردنمونه:-

بیرکردنمونه چهمک و دیارده‌یه‌کی ناوه‌کی و ههست پئ نه‌کراوو نه‌بستراکت و رووت و گریمانییه (افتراضی)، واته کس ناتوانیت له رنگه‌ی ههسته‌موره‌کانییه‌وه درکیان پینکات، به‌لکو تنها له رنگه‌ی شوینه‌وارو کاریگه‌ریه‌کانییه‌وه ههست به بوونی ده‌کین. له‌بهر نه‌و نادیارو و ئالۆزییه‌ی هه‌تاوه‌کو نیستا پیناسه‌یه‌کی سه‌رتاسه‌ری و گشتی که سه‌رجه‌م زانایان له‌سه‌ری ریک بگه‌ون، نییه بۆیه چهنده‌ها پیناسه‌ی جؤراو جؤری بؤ کراوه‌و هه‌ر زاناو به‌پئی فه‌لسه‌فه‌و تیروانینی خۆی پیناسه‌ی کردوه، سه‌ره‌پای نه‌وه‌ش هه‌ر که‌سه‌و شیوازی تایبته به خۆی هه‌یه له بیرکردنمونه (التفکیر)، نه‌م شیوازه‌ش په‌یوه‌سته به جؤری په‌روه‌ده‌و شیوازی به‌کۆمه‌لایه‌تی کردن و توانا و لیهاتوویی و زیره‌کی و پالنه‌ری تاکه‌کان.

واته نه‌و فاکته‌رانه کاریگه‌ری خۆیان له‌سه‌ر بیرکردنمونه‌ی تاک هه‌یه‌و ده‌بنه‌ هۆی دروست کردنی جیاوازی تاکایه‌تی له نیوان تاکه‌کانی کۆمه‌ل و هه‌ر یه‌که‌یان به شیوازی تایبته به خۆی بیر بکاته‌وه، له‌بهر نه‌وه نۆر زه‌حمته‌و دئواره بتوانریت پیناسه‌یه‌کی گشتی و هه‌مه لایه‌نه بؤ بیرکردنمونه دابنریت، **بۆیه چهنده‌ها پیناسه‌ی جیا جیا هه‌یه‌و نه‌مانه‌ی خواره‌وه له گرتگرتین پیناسه‌کانی**
بیرکردنمونه:-

- 1- به بروای هه‌ردوو زانا (کۆسلین، Kosslyn) و (رۆزنبیرگ، Rosenberg) بیرکردنمونه بریتیه له (یاری کردن به زانیاریه‌کان له میشکدا).
- 2- به‌لام به بۆچوونی (کۆستا، Costa)، بیرکردنمونه بریتیه له (ده‌ست کاری و تاووتوی کردن عه‌قلیانه‌ی وروژینه‌رو شته هه‌ست پینکراوه‌کان، به‌مه‌به‌ستی

دروست کردن و پیک هیئانی بیرهکان (الافکار) و درک پیکردنی شتهکان و بیراردان لهسهریان.

3- به بروای (باریل، Barel) بیرکردنهوه به مانا سادهکهی بریتییه له (زنجیرهیهک چالاکی عهقلی که میشک له ئهجامی وهرگرتنی وروژینهرهکان له ریگهی ههستهوهرهکانهوه، بهرهمیان دههینئ) بهلام به مانا فراوانهکهی بیرکردنهوه بریتییه له (پروسهی گهپان به دوای ماناکان، نهویش له ریگهی تاووتوی کردن و شهن و کهوکردنی شارهزایی و دیاردهکانی ژیان). (الجراح، 2004، ص318).

4- بیرکردنهوه به مانا گشتیهکهی بریتییه له (هموو چالاکییهکی عهقلی که کهرستهو کهل و پهلهکانی هیما بیئت) واته له جیاتی ئهوهی عهقل مامهله لهگهله شته ههست پیکراوهکانی وهک (کورسی، دهرگا، مروژه، ناژهل،...هتد) بکات، ئهوا له جیاتی ئهوه مامهله لهگهله هیما (رموزی ئهوه شته ههست پیکراوانه دهکات که بریتین له (ناوو هیماو ژماره و مانای) شتهکان (راجح، 1985، ص330).

ئهم پیناسانهو چهندها پیناسهی تر، ئهوهمان بو روون دهکهنهوه که بیرکردنهوه پروسهیهکی زور ئالوزو هههه لایهنهیه، که ئهههش بهلگهیه بو ئالوزی و گهوهیهی عهقلی مروژه و پیکهاتهی میشکی، که بهداخهوه تاوهکو ئیستا، وهک پیویست توژیینهوه لهسهر میشکو پیکهاته و فرمانهکانی نهکراوه و زور کون و قوژبن هیشتا ههه به نهزانراوی ماونهتهوه.

-؛

نهم کارامهیی و شارهزاییانهی لای خوارهوه زور پیویستن بو بیرکردنهوه و دهبیت تاك شارهزاییهکی باشی تیاپاندا ههبیت، ئینجا دهتوانیت بهشیویهکی قوول و ئالوز بیر بکاتهوه:-

(1) سهرنهجان (الملاحظة) (Observing):-؛

بریتییه له لیها تووی ههستهوه رهکان و توانای کۆکردنهوهی زانیاری و رووژینه رهکان.

(2) هینانهوه یاد (الاستدعاء) (Recalling):-؛

بریتییه له توانای هینانهوه یادی ئه زانیاری و شارهزاییانهی که له دریزه کۆهندهامی یادکردنهوهدا (ذاکرة طويلة المدى) عهبار کراون.

(3) بههینماکردن (الترميز) (Encoding):-؛

واته توانای تاك دهگهیهنیت که بتوانیت، له ریگهی کۆمهلیک هیماو شفرهی تایبهتییهوه، زانیاری و رووژینه رهکانی له دریزه کۆهندهامی یادکردنهوهدا، عهبار بکات.

(4) دانانی ئامانجهکان (وضع الأهداف) (Setting Goals):-؛

ئهوه دهگهیهنیت، که تاك توانای دیاری کردنی ئامانجه گشتی یان تایبهتییهکانی خوی ههبیت، ئیتر ئامانجهکان دور بن یان نزیک.

(5) پرسیارکردن (التساؤل) (Questioning) :-

واته تاك توانای پرسیارکردن یان وروژاندنی پرسیاری هه بیئت دهرباره ی بابته و دیاردهکانی ژیان.

(6) پۆلین کردن (التصنيف) (Classifying) :-

واته توانای تاك بۆ پۆلین کردنی شتهکان دهگه یه نیئت. هه موومان دهزانی که له توانای مروژدا هه یه دیاردهکانی ژیان به جوړهها شیوه پۆلین بکات، نیتر به پیتی بارستایی یان کیش یان رنگ یان فرمان یان شیوه یان بیئت.

(7) بهراورد کردن (المقارنة) (Comparing) :-

واته بهراورد کردنی دیاردهو شتهکان به یه کتری و دیاری کردنی لایه نه لیک چوو و لیک نه چوو هکانیان. بۆ نمونه بهراورد کردن له نیوان مروژ و ناژهل و دیاری کردنی نهو لایه نانه ی که مروژ و ناژهل چوون یه کن (ئاوو خواردن و خهوتن و... هتد) و نهو لایه نانهش که چوون یه کن نین (عهقل و زمان و نایین و... هتد).

(8) کورت کردنهوه (التلخيص) (Summarizing) :-

نه مهش مانای نهوه یه که تاك توانای کورت کردنهوه ی بابته و دیاردهکانی هه بیئت و پوخته که ی بنووسیت و بیروکهو مه بهسته سه ره کییهکانی تیگست و بابتهکان دیاری بکات.

(9) داچوراندن و هلهینجاندن (الاستنتاج) (Inferring) :-

ئهمهش بریتیه له توانای تاك بۆ ئهوهی ناوه پۆك و مه بهستی سه رهکی و خاله نادیارو شاروه کانی دیاردهو بابه تهکان، بزانیته و به روالهت و رووکهشی دیاردهکان هه لئه خه له تی و به قوولی بجیته ناو بابهت و دیارده کانهوه.

(10) پیشبینی کردن (التنبؤ) (Predicting) :-

واته تاك توانای پیشبینی کردنی رووداوو گۆرانکارییه کانی داهاتووی هه بیته. بینگومان ئهم توانای پیشبینی کردن و زانیته داهاتوو پیوستی به زانیاری و شاره زایی رابردووی عه مبارکراوی ناو کوئه ندامی یادکردنه وه هه یه، بۆ ئه وهی له ریگهی به یه که وه به ستنه وهی رابردوو و ئیستا، پیشبینی داهاتوو بکریته.

(11) گریمان (الفرض) (Hypothesizing) :-

واته ده بیته له توانای تاكدا هه بیته که گریمان بۆ چاره سه رکردنی گرفته کان دابنیته و دواتر له ریگهی کو کردنه وهی زانیاری و تاووتووی کردنی گرفته کان، یه که له دوا یه که گریمانه کان تا قی بکاته وه، بۆ ئه وهی دوا جار له ریگهی ده ست نیشان کردنی راستترین گریمانه وه چاره سه ری گرفته که بکات و به سه ریدا زال بیته.

(12) پراکتیزه کردن (التطبيق) (Applying) :-

واته توانای تاك بۆ پراکتیزه کردنی زانیاری و شاره زایی رابردوو له ئیستا یان داهاتوو بۆ چاره سه رکردنی گرفتی نوی.

پ (کارآمدییه بالاکانی) (العلیا) بیرکردنهوه-

بیرکردنهوی زانستی و داهینه‌رانه، سدره‌رای نه و کارآمدییه بنه‌ره‌تیبیانهی پیشه‌وه که باس کران، پنیوستی به کومه‌لنیک کارآمدی (مهارات) بالاو پروسدی عه‌قلی تر هاید، که نه‌مانه‌ی خواره‌وه له گرنگترینیانن:-

(1) بیرکردنهوی رنکخراو (التفکیر المنظم) (Systematic Thinking)

نهم جوړه بیرکردنه‌وه‌یه پشت به دوزینه‌وه و دروست کردنی زورترین ره‌گه‌زو رنکاچاره ده‌به‌ستیت که له‌میانه‌یان‌وه هه‌ولی چاره‌سهرکردنی گرفته‌که ده‌دریت. به کورتی بیرکردنه‌وه‌ی رنکخراو به‌پئی سئ هه‌نگاو ده‌بیت که نه‌مانه‌ی لای خواره‌ومن:-

- دیاری کردنی لیستیک بو ره‌گه‌زو بنه‌ماکانی نه و گرفت و بابته‌ی بی‌ی لینه‌کرته‌وه.
- پو‌لین کردنی نه و ره‌گه‌زو بنه‌مایانه بو کومه‌لنیک بیروکه‌ی لاه‌کی (فرعی).
- دوزینه‌وه‌ی بیروکه‌ی (فکره) گشتی یان جوړی گشتی له‌و بیروکه لاه‌کییانه. له راستیدا بیرکردنه‌وه‌ی رنکخراو دوو جوړ بیرکردنه‌وه له‌خوی ده‌گرنیت:-

(i) بیرکردنه‌وه‌ی شیته‌لکاری (التفکیر التحلیلی) (Analitical Thinking)

مه‌به‌ست له‌م جوړه بیرکردنه‌وه‌یه، شیته‌لکردنه‌وه‌ی بابته و گرفت و باسه‌که‌یه بو زورترین ژماره له هوکارو ره‌گه‌زو پینکها‌ته، چونکه نهم شیته‌لکردنه‌ی ده‌بیته هوی تیگه‌یشتنی گرفت و بابته‌که له یه‌ک لاه، واته تیگه‌یشتنی جیاوازی

نيوان رەگەزۇ ھۆكارەكان، بەلام ئەم جۆرە بىر كۆرۈنمەس كارلىك كۆرۈنۈش نيوان رەگەزۇ ھۆكارەكان پىشت كۆي دەخات و گىرنگى پىويست بە ليكچوون و ھاوشىوھى نيوان رەگەزۇ پىكھاتەكان نادات.

(ب) بىر كۆرۈنمەس پىكھاتەلى (التفكير التركيبى) (Synthesis Thinking)

ئەم جۆرە بىر كۆرۈنمەس بىر تىپىيە لە پىكھە كۆرۈنمەس ھەمۇ رەگەزۇ پىكھاتەكان و زانىنى چۆنىتى كار كۆرۈنۈش، ئەمىش لە رىگە گىرنگى دان و جەخت كۆرۈنە سەر پىرۇسە كارلىك كۆرۈنۈش نيوان رەگەزۇ پىكھاتەكانى باسو گىرقت و بابەتەكە، سەرەپاي گىرنگى دان بە لايەنە ھاوبەشەكانى نيوان رەگەزۇكان.

(2) بىر كۆرۈنمەس پە بەرز (التفكير عالى الرتبة) (Higher order Thinking)

سەرچلۇھى ئەم جۆرە بىر كۆرۈنمەس (پۆلىنەكەي بلوم) - (تصنيف بلوم)، كە ئامانجە مەعرىفييەكانى بۇ ژمارەيەك رەگەزۇ ئامانج و اتە پىرۇسە مەقلى دابەش كۆرۈنە، لەوانە (ياد كۆرۈنمەس، تىگەيشتن، شىتەل كۆرۈن، پىكھىنان و دووبارە بونىادنانە، ھەلسەنگاندىن). بەپىنى ئەم جۆرە بىر كۆرۈنمەس پۆلىنەكەي (بلوم) بىر كۆرۈنمەس تەنھا ياد كۆرۈنمەس زانىيارى و مەعرىفە نىيە، بەلكو زۆر لەو زىاترو بەر فرىوانترە و بىر تىپىيە لە تاووتوئى كۆرۈن و يارى كۆرۈن بە زانىيارى و مەعرىفە تىگەيشتنى جىهان و دىياردەكانى چواردەورمان، سەرەپاي تىگەيشتن و زانىنى چۆنىتى و ھۆي روودانى دىياردەكان، ھەروەھا زانىنى ھۆي روودانى بەشىوھەك روونەدانى بەشىوھەكى تر. بە كۆرتى ئەمانەي لاي خوارمۇ لە گىرنگىن كارامەلى و پىرۇسە مەقلىيەكانى پۆلىنەكەي (بلوم) ن؛

(أ) معرفه و یادکردنهوه (Knowledge)

بریتیه له یادکردنهوهی زانیاری و معرفه دیاریکراوهکان، واته زانینی روژو رووداوو شوین و بیروکه سهرهکی و جوړاو جوړهکان.

(ب) ټیگه‌یشتن (الاستیعاب) (Comprehension)

بریتیه له ریک خستنی زانیاری و راستی و شاره‌زاییهکان تا مانایهک بدن به دهستهوه، ټیگه‌یشتنی زانیاریهکان، گواستنهوهی زانیاریهکان بو بارودوخی نوئی و سوود لیوه‌رگرتن لیان بو چاره‌سهرکردنی گرفتی نوئی، سهرپرای ټیگه‌یشتنی مانای شتهکان.

(ج) پراکتیزه‌کردن (التطبیق) (Application)

بریتیه له پراکتیزه‌کردنی معرفه و زانیاریهکان له بواره جیا جیاکانی ژیان و سوود وهرگرتن لیان بو چاره‌سهرکردنی گپرو گرفتهکان، هرهوه‌ها ټیگه‌یشتنی سروشتی شتهکان، سهرپرای به‌کاره‌یانی زانیاری و چه‌مک و رینکاو شیوازه‌کانی که همن، له تیوره نوییه‌کانداو همولدان بو به‌کاره‌یانی معرفه و زانیاریهکان له کاتی چاره‌سهرکردنی گرفتهکانی ژیاندا.

(د) شپته‌ن‌کردنهوه (التحلیل) (Analysis)

شپته‌ن‌کردنهوهی دیارده‌کان بو ره‌گه‌زو پینکه‌اته‌کانی و لیکدانه‌وهو رافه‌کردنی هوکاره‌کان به‌مه‌به‌ستی ټیگه‌یشتنی سروشت و پینکه‌اته‌ی شتهکان، دیاریکردنی پینکه‌اته‌و بنه‌ماکانی دیارده‌و شتهکان و زانین و درک پینکردنی مانا شاراه‌کانی دیارده‌و گرفتهکان.

(۵) پیکهینان و دوباره بونیادنانهوه (الترکیب) (Synthesis)

دیاری کردن و دهست نیشانکردنی په یوهندی نیوان رهگهزو پیکهاتهکان، بۆ ئهوهی بیرو بۆچوون و داهینانی نوی بیته کایهوه، سهرهپای پیشبینی کردنی دهرنهجمای شتهکان و بهکارهینان و خستنهگهپی بیرو بۆچوونه کونهکان و دروست کردن و داهینانی بیرو بۆچوونی نوی لیان.

(و) ههئسهنگاندن (التقویم) (Evaluation)

واته ههئسهنگاندنی دیاردهو بابهتهکان و بریاردان لهسهر باشی و خراپییان، ئهویش به بهکارهینانی چهند پتوهریک. سهرهپای پیشکەش کردنی بهلگه‌ی پیویست و زانستی بۆ پتهوکردنی راو بۆچوون و بریارهکان.

به بۆچوونی (بلوم) کارامه‌یی و پرۆسه عهقلیه‌کانی وهک (مه‌عریفه‌و یادکردنه‌وه‌و تیگه‌یشتن و پراکتیزه‌کردن) بیرکردنه‌وه‌ی پله نزم، به‌لام کارامه‌یی و پرۆسه عهقلیه‌کانی وهک (شیتهل کردنه‌وه‌و پیکهینان و دوباره بونیادنانه‌وه‌و ههئسه‌نگاندن) بیرکردنه‌وه‌ی پله به‌رز.

به‌لام به بروای (لیپمان) (Lipman) بیرکردنه‌وه‌ی پله به‌رز، بریتیه له همدوو بیرکردنه‌وه‌ی ره‌خنه‌گرانه (التفکیر الناقد) و بیرکردنه‌وه‌ی داهینه‌رانه (التفکیر الإبداعی). هه‌ر له‌م باره‌یه‌وه ده‌لی: (شیتهل کردنه‌وه‌که‌ی بلوم، مانای بیرکردنه‌وه‌ی ره‌خنه‌گرانه‌و پیکهینان و دوباره بونیادنانه‌وه‌که‌ی مانای بیرکردنه‌وه‌ی داهینانه‌و ههئسه‌نگاندنه‌که‌ی مانای بریاردانیکی عه‌قلی ده‌گه‌یه‌نیته، که به هه‌ر هه‌مووشیان ده‌گوتریت بیرکردنه‌وه‌ی ترۆپک و پله به‌رز (الجراح، 2004، ص322).

(3) بیرکردنەوی داهینەرانه (التفكير الإبداعي) (Creative Thinking)

ئەم جۆرە بیرکردنەویە دەبیته ھۆی داهینان و دۆزینەوی شتیک کە پیشتەر نەبوویت، یان پیشتەر ھەبوو، بەلام لە ئەنجامی دەستکاری و ھەندیک گۆرانکاری شتیکی پیشکەوتووی لئ دروست کراو. ھەندیک جار بریتییه لە بەرھەم ھینانی زۆرتین شت، یان بریتییه لە نەرمی بیرکردنەو و گۆرانکاری کردنی پیویست لە راو بۆچوون و لیکدانەو و کان و چەق نەگرتن لەسەر یەك جۆر بیرو بۆچوون و لیکدانەو، سەرەرای ھینانە کایە بیرو بۆچوون و بەرھەمی رەسەن و دانسقەو ھەستیاری بۆ دیاردەو کیشەو گيرو گرفتهکان (Kazdin, 2000, p:338).

(4) بیرکردنەوی رەخنەگرانە (التفكير الناقد) (Critical Thinking)

ئەم جۆرە بیرکردنەویە بریتییه لە پرۆسە ی دیاریکردنی راست و دروستی و دیقەت و نرخ و بەھای زانیاری و مەعریفەکان، بیرکردنەوی رەخنەگرانە کۆمەلێک توانست و کارامەیی (مھارات) جۆراوجۆر لەخۆ دەگرت و لە یەکیکەو بۆ یەکیکی تر دەگۆڕی و ئەمانە ی خوارەووش لە گرتگرتین توانست و کارامەییەکانی بیرکردنەوی رەخنەگرانەن؛

(أ) توانستی بیرکردنەوی چینیەوی (قدرة التفكير الاستقرائي) (Inductive Thinking) :-

بیرکردنەوی چینیەوی بە یەکیک لە گرتگرتین توانست و کارامەییەکانی بیرکردنەوی رەخنەگرانە دادەنریت و ئاراستە ی کۆکردنەوی زانیاریەکان و

تاووتوینکردنیان له تایبه‌تییه‌وه (خاص) بۆ گشتییه (عام)، واته توێژهر له رینگه‌ی کۆکردنه‌وه‌ی ژماره‌یه‌ک زانیاری و شاره‌زایی و رووداوی هه‌ست پینکراو و بچووک بچووک‌ه‌وه ده‌گاته دۆزینه‌وه‌و ده‌ست نیشان کردنی پرانسیپ و گریمان و یاسا و بنه‌مای گشتی، یه‌کێک له گرنگترین خاسییه‌ته‌کانی ئەم جۆره بیرکردنه‌وه‌یه ئه‌وه‌یه، که ده‌رئه‌نجامه‌کانی دۆزینه‌وه‌ی شتیکی گشتییه‌و به زۆریش له زانسته سروشتییه‌کان و (لابوره‌کاندا) تاقیگه‌کاندا، به‌کار ده‌هێنرێت.

(ب) بیرکردنه‌وه‌ی هه‌له‌ینجاندن (التفكير الاستنباطي) (Deductive Thinking)؛ -

ئەم جۆره بیرکردنه‌وه‌یه پینچه‌وانه‌ی بیرکردنه‌وه‌ی چینه‌یه‌یه، واته له گشتییه‌وه به‌ره‌و تایبه‌تی ده‌رواته‌و هه‌ندیک جار پێی ده‌لێن له سه‌ره‌وه بۆ خواره‌وه، ئەمه‌ش مانای ئه‌وه‌یه که له تیۆر پرانسیپێکی گشتییه‌وه به‌ره‌و گریمان و له‌وێشه‌وه به‌ره‌و سه‌رنجدان و زانیاری و شته هه‌ست پینکراوه بچووک‌ه‌کان، خواره‌بێته‌وه.

(ج) بیرکردنه‌وه‌ی هه‌له‌سه‌نگینه‌رانه (التفكير التقييمي) (Evaluative Thinking)؛ -

ئەم جۆره بیرکردنه‌وه‌یه بریتییه له توانای مروۆف بۆ بریاردان و هه‌له‌سه‌نگاندنی دیارده‌و رووداوه‌کان و وه‌رگرتنی بریار ده‌رباره‌ی چاره‌سه‌رو گریمانه گونجاو له‌باره‌کان، سه‌ره‌رای توانای دۆزینه‌وه‌و دیاری کردنی هه‌له‌و که‌م و کورتی بابه‌ته‌کان و پینشکه‌ش کردن و هینانی به‌لگه‌ی پنیویست بۆ چه‌سپاندنی راو بۆچوونه‌کانی و پووچه‌ل کردنه‌وه‌ی بیرو بۆچوونی که‌سانی تر⁰

(5) بیرکردنه‌وهی میتامه‌عریفی (التفكير ما وراء العرفي) (Meta cognition)

ئەم جۆره بیرکردنه‌وهیه بریتییه له توانای مروّف بۆ هه‌لسه‌نگاندن و شه‌ن و که‌وکردنی بیرو بۆچوون و مه‌عریفه‌کانی خۆی. واته تاك ئەو توانایه‌ی هه‌بێت که چاودێری مه‌عریفه‌و پرۆسه‌هه‌قلیبه‌کانی خۆی بکات و خاله‌ لاوازو به‌هێزه‌کانی بیرکردنه‌وه‌ی دیاری بکات.

(6) بیرکردنه‌وه‌ی خورافی؛-

ئەم جۆره بیرکردنه‌وه‌یه له چوارده‌وری ئەو شتانه‌ خول ده‌خوات که بوونیکی بابته‌تی و مه‌نتیقیانه‌یان نییه، ته‌ن‌ها له مێشک و خه‌وو خه‌یالی ئەو که‌سه‌ی که ئەم جۆره بیرکردنه‌وه‌یه ده‌کات، هه‌یه‌و له‌گه‌ڵ بنه‌مای زانسته‌ی و واقیعی و مه‌نتیقدا یه‌ک ناگره‌وه. (غانم، 2001، ص 29).

له راستیدا ئەم جۆره بیرکردنه‌وه‌یه له ئەنجامی روودانی رووداویکی دیاری کراو و پێکه‌وه کارکردنی دوو وروژینه‌رو هۆکار، دروست ده‌بێت، که ئەو رووداو و پێکه‌وه کارکردنی ئەو دوو وروژینه‌ره به رێکه‌وت بووه‌و هه‌یچ په‌یوه‌ندییه‌کی مه‌نتیقی و زانسته‌ی له نیوانیاندا نییه.

بۆ نمونه هه‌ندیک که‌س له‌و بره‌یوه‌دان که چۆله‌که له‌سه‌ر داری ناو ماڵ جبریونینی ئەوه میوان دێت، یان تاکیک پێلاو بکه‌ویته‌ سه‌ر تاکیکی تر ئەوه خاوه‌نه‌که‌ی بۆ شوینیک گه‌شت ده‌کات، یان دانیک له‌ خه‌ودا بکه‌ویت ئەوه که‌سێکی نزیک ده‌مریت، یان منداڵ له‌ کاتی له‌دایک بوون دانی هه‌بێت ئەوه ئەو منداڵه‌ سه‌ره‌خۆره‌یه‌و که‌سێکی نزیکی ده‌مریت. بێگومان سه‌رجه‌م ئەو بیرو بۆچوون و بیرکردنه‌وانه‌ خورافی و نامه‌نتیقین.

(7) بیرگردنهوری روتو و نه بستراکت (التفکیر المجرود)؛-

نهم جوره بیرگردنهوریه تایبته به تاوتوی کردن و لیک دانهوه و تیگه یشتنی بابهت و چه مک و دیارده معنهوی و نه بستراکتهکانی وهک (دادوهری و یه کسانی و نازادی و نیشتمان پهروهی و نازایهتی و هیماکان) که ناتوانریت به پینج هسته وهرهکان هستیان پیکریت.

(8) بیرگردنهوری ههستی (التفکیر العسی)؛-

نهم جوره بیرگردنهوریه، که تاک له رینگه ی هسته وهرهکانیهوه مامه له و کارلیک کردن له گه ل ژینگه و دوروبه ره که ی دهکات و سهراچاوه ی یه که می تیگه یشتن و دروست بوونی زانیاری و معرفیه له لای مندا ل. (عبدالهادی، 1999، ص 36).

جۆرى بىركارمىكان (بىرمەندەمىكان) (انماط المفكرين) (Thinker Types)

مەندىك چار زاناكان مروفقەكان بەسەر چەند جۆرىكدا دابەش دەكەن و بەپىنى جۆرى بىرکردنەوہيان پۆلىنىيان دەكەن. ئەمدى خوارمۇو يەككىكە لەو پۆلىنىانەي كە مروفقەكان بەسەر (5) پىنچ جۆر بىركاردا (بىرمەندا) دابەش دەكات، كە ئەمانەن:-

(1) بىركارى (بىرمەندى) ئەخۇبايى (المفكر المفرور) (Egotistical Thinker)-:

ئەم جۆرە كەسانە زۆر بە گىرنگى و بايەخمۇە سەيرى خۇيان دەكەن و زۆر لە خۇيان رازىن و لەو بىروايەدان كە بەردەوام ئەوان لەسەر ھەقن و راستىيەكان دەپىكەن و ھىچ كات ھەلە ناكەن و كارىكى ئاساييە بەلايانەوہ ئەگەر بۇ سەپاندىنى بىر بۇچوونەكانىشىيان، دەست درىژى بكەنە سەر كەسانى تر.

(2) بىركارى (بىرمەندى) خۇسەپىنو لووت بەرز (المفكر المتعطر) (Arrogant Thinker)-:

ئەم جۆرە كەسانەش زۆر لووت بەرز و بە چاوى نىز سەيرى كەسانى تر دەكەن و بەردەوام لە نىرخيان كەم دەكەنەوہ و دەزانن ھەر ئەوان شت دەزانن و كەسانى تر ھەموويان كەمژەو نەزانن.

(3) بىركارى (بىرمەندى) خاومىن مەمانە (المفكر الواثق) (Self Confident Thinker)-:

ئەم جۆرە كەسانە مەمانەي تەواويان بە خۇيان ھەيوە كاتىك شتىك نازانن يان ھەلەيەك دەكەن، زۆر بەلايانەوہ ئاساييە ھەست بە شەرم و عەيبە ناكەن و

ههولێ راست کردنهوهیان ددهن، لهبهر ئهوهی لهو بپروایه‌دان که هیچ کهسیک نییه هه‌موو شتیکی بزانیته، به‌لکو مروۆ ورده و ردهو روژ له‌دوای روژ زانیاری و مه‌عریفه‌کانی زیاد ده‌کات و راستی ره‌ها (الحقیقه المطلقه) (Absolute Truth) له دهره‌وه‌ی خودی مروۆ و سنووری کۆمه‌له‌که‌یه‌تی و هه‌یشتا نه‌دۆزراوه‌ته‌وه‌و زۆربه‌ی زۆری راستیه‌یه‌کان ریژه‌یه‌ین و له‌کات و شوینیکیه‌وه بو کات و شوینیکی تر ده‌گۆرین .

(4) بپرکاری (بپرمه‌ندی) چه‌فگرتوو له چوارده‌وری کۆمه‌له‌که‌ی (الفکر المتمرکز حول جماعته) (Sociocentric Thinker) :-

به‌پروای ئه‌م جوړه‌ که‌سانه‌ هه‌موو راستی و حه‌قیقه‌ته‌کان ته‌نها لای کۆمه‌ل و حزب و ده‌سته‌و تاقمه‌که‌ی ئه‌وه‌و ئیتر بپرو بۆچوون و لیکنده‌وه‌ی گروپ و کۆمه‌ل و حزبه‌کانی تر هه‌له‌ن و ته‌نها ئه‌وان راستن و له‌سه‌ر هه‌قن، هه‌ر له‌بهر ئه‌وه‌شه‌ که‌سانی تر ره‌ت ده‌که‌نه‌وه‌و ئاماده‌ نین له‌که‌لیان بکه‌ونه‌ گه‌ت و گۆو دیالوگ.

(5) بپرکاری (بپرمه‌ندی) خۆپه‌رست (الفکر الانانی) (Egocentric Thinker) :-

ئه‌م جوړه‌ که‌سانه‌ش هه‌ر له چوارده‌وری خۆیان خول ده‌خۆن و زۆر خۆپه‌رست و له‌و بپروایه‌دان که هه‌موو راستیه‌یه‌کان له‌لای ئه‌وانه‌و ته‌نانه‌ت خاوه‌نی حه‌قیقه‌تی ره‌هان، له‌بهر ئه‌وه‌ ئاماده‌ نین گۆی له‌ راو بۆچوون و گۆشه‌ نیگای که‌سانی تر بگرن، به‌لکو له‌ جیاتی ئه‌وه‌ هه‌ول دده‌ن به‌ هه‌رچ شیوه‌یه‌ک بپت راو بۆچوون و قسه‌کانی خۆیان بپه‌پینن. (الجراح، 2004، ص330).

خاسىيەتە تاكىپەكانى پىرۇسەي بىر كىردنەو (الخصائص الفردية لعملية

التفكير)

يەككىك لە گىرنگىر تىن خاسىيەتەكانى پىرۇسەي بىر كىردنەو، وەك ھەموو پىرۇسە عەقلىيەكانى تر، ئەو يە، كە لە يەككىكەو بۇ يەككىكى تر دەگۆرۈي و ھەموو كەس وەك يەك بىر ئا كەنەو. بە شىۋىيەكى كىشى ئەمانەي خوارووە لە گىرنگىر تىن خاسىيەتەكانى بىر كىردنەويە:-

(1) سەربەخۆيى بىر كىردنەو (استقلالية التفكير) :-

مەبەست لە سەربەخۆيى بىر كىردنەو ئەو يە كە پىرۇسەي بىر كىردنەو چالاكىيەكى عەقلى خودىيەو مروۇ بۇ چارەسەركىردنى گىرو گىرقتەكانى ژيان و خۇسازاندن بەكارى دەھىننى، واتە دەبىت مروۇ بىر كىردنەوي تايبەت بە خۇي ھەبىت و ھەولنى تاووتوي كىردنى دىار دەكانى ژيان بدات و كىشەو گىرو گىرقتەكان چارەسەر بكات نەك چارەسەرى ئامادەو پىش وەختە بەكاربەھىننى و پىشت بە كەسانى تر بېبەستى و سەربەخۆيى خۇي لە دەست بدات و بىبىت بە پاشكۆي كەسانى تر.

بەداخووە زۆر جار ئەمە لە قوتابخانەو خىزانەكان روودەدات و دايك و باوك و مامۇستاو گەورەكان چارەسەرى ئامادەو پىش وەختە دەدەن بە مندال و قوتاببەكانىيان و خۇيان لە جياتى ئەوان بىردەكەنەو و مندال و قوتاببىيان لە پىشت بەستىن بەخۇو بىر كىردنەوي ئازادو سەربەخۇ بېبەش دەكەن. راستىيەكەي ئەو يە كە بارودۇخى گونجاو بۇ مندالەكانمان بخولقنىين و ھاوكارىيان بىن بۇ ئەوي خۇيان رووبەرووي كىشەو گىرو گىرقتەكان بىنەو و پىشت بە خۇيان بېبەستى و لە بىر كىردنەو دەدا سەربەخۇبىن و بىرو بۇچوون و لىكدانەوي كەسانى تر دووبارە نەكەنەو.

(2) بهر فراوانی بیرکردنهوه (سهة التفكير)؛

بیرکردنهوهی مروؤة بهر فراوانه و چهندهما لقو پؤپی لیده بیتهوه و کومه لیک پرؤسهی عمقی همه جور به شداری تیدا دهکن و تاك له رنگهی داهینان و دوزینهوه و حزکردن به زانینی شتهکان (حب الاستطلاع) و تاووتوی کردنی دیاردهکانی ژیان و پشت بهستن به کومه لیک زانیاری و معرفیهی سرتاسرهی و پیکهوه گریندراو، گوزارشتی لیدهکات.

(3) قوولی له بیرکردنهوه (عمق التفكير)؛

جیاوازی سهرکی له نیوان بیرکردنهوه درک پیکردن (الإدراك) نهویه که له درک پیکردندا مامهله لهگهله شته ههست پیکراو دیاردهکاندا دهکریت، بهلام بیرکردنهوه زؤر لهوه قوولترو بهر فراوانترو مروؤة به ناخی دیاردهکاندا دهچیتته خوارهوه و مامهله لهگهله هیماو وشه و ناوو شفرهی شته ههست پیکراوهکاندا (نک شته ههست پیکراوهکان خویان) دهکات و همولی دوزینهوهی په یوهندی له نیوان نهو دیاردهیهی لئی دهکولیتتروه لهگهله دیاردهکانی تر له لایهک و په یوهندی نیوان پیکهاتمو به شه جیا جیاکانی دیاردهکه خوی له لایهکی تر، ههات. لهبر نهوهی نالؤزی گرفتهکان و ههملایهنی پرؤسهی بیرکردنهوه پیوستی به بیرکردنهوهی قوول ههیه، بؤ نهوهی هؤکارو سهرچاوهی گرفتهکان دهستنیشان بکرین.

(4) نهرمی له بیرکردنهوه (مرونة التفكير)؛

یهکیکی تر له خاسیهتهکانی بیرکردنهوه، نهرمی و خوگونجانندنه، واته ده بیته بیرمندی سهرکوتوو و داهینهر، نهرمی له بیرکردنهوه پیدا هه بیته و بیرو بؤچوون و لیکدانهوهکانی به پنی گرفت و بارودوخ بگوپی و چهق له سهر یهک

جۆر بىر كىردىنەو نەگىرىت. ئەوئى جىگەئى داخە ھەندىك كەس نەرمى پىئوىست لە بىر كىردىنەوئىدا نىيەو زۆر بە كەمى خۇيان لەگەل بارودۇخ و گىرقتەكاندا دەسازىنن و لە كاتى رووبەرووبوونەوئى گىرو گىرقتەكاندا پەنا بۇ شىوازى كۆن و سواو دەبەن و كەمتر توانائى گۆرىنى ئاراستەئى بىر كىردىنەوئىدا ھەيە، بەلام كەسانىكى تر ھەن، كە نەرمى پىئوىست لە بىر كىردىنەوئىدا ھەيەو بۇ ھەر گىرقت و كىشەيەك ژمارەيەك رىگاچارە (نەك يەك رىگاچارە) دەدۇزئەوئى نەگەر شىوازىك گونجاو نەبوو ئەوا وازى لىدەھىنن و پەنا بۇ شىوازىكى تر دەبەن، بەم شىوئىيە لەسەر گۆرىنى راو بۇچوون و تاقى كىردىنەوئى چەندەھا رىگاچارەو شىواز بەردەوام دەبن، تا لە كۆتايىدا بە ئامانجى خۇيان دەگەن.

دەرئەنجامى توئىزىنەوئىكانى بوارى داھىنان ئامازە بۇ ئەو دەكەن كە نەرمى لە بىر كىردىنەوئىدا خوو چەق نەگرتن بەيەك جۆر بىر كىردىنەوئى لىكدانەوئى، لە گىرنگىرىن توانىست و فاكتەرەكانى داھىنانن، لەبەر ئەو زۆر گىرنگە كە بەردەوام دامەزراو كۆمەلەيەتئىيەكان (خىزان و قوتابخانە و راگەياندن و... ھتد) لە ھەولئى ھاندان و پەرەپىدانى نەرمى لە بىر كىردىنەوئىدا بن، بۇ ئەوئى مىندالەكانمان لەداھاتودا داھىنەرىن.

(5) خىرايى لە بىر كىردىنەوئى (سرعة التفكير) :-

يەكىكى تر لە خاسىيەتەكانى بىر كىردىنەوئى، خىرايىيە، مەبەست لە خىرايى ئەوئىيە كە مروؤ لە كەمترىن كاتدا چارەسەرى گىرقتەكە بىكات و ماوئىيەكى زۆر خۇئى پىئوئە خەرىك نەكات، لەبەر ئەوئى ژيان ئەوئىدە ئالوز بووئى كىشەو گىرو گىرقت و گۆرانكارىيەكان ئەوئىدە زۆر بووئى، كە مروؤ ناتوانىت بە ئاسانى خۇئى لەتەكىان بسازىنن، ئىنجا بۇ ئەوئى بىتوانىن خۇمان لەگەل ئەو ژيانە ئالوزە

بسازینین، ئەوا دەبێت هەر لە مندالییەوه مندالەکانمان لەگەڵ خێرای لە بیرکردنەوهو هەستیارییان (حساسیە) بۆ گرتەکان رابھێنین.

نابێت ئەو شمان لەبیر بچێت کە جیاوازییەکی زۆر لە نێوان خێرای لە بیرکردنەوهو پەلەپەلی لە بیرکردنەوهدا هەیە، چونکە ئەو کەسە پەلەپەل بکات و لە بیرکردنەوهدا هەلەشە بێت، ئەوا زۆر بە کێچ و کالی بیر لە دیاردەکان دەکاتەوهو زۆر جار دەکەوێتە هەلەوه، لەبەر ئەوهی بە قوولی بە ناخی کێشەو بابەتەکاندا ناچێتە خوارەوهو وەک پێویست بیرمان لێ ناکاتەوهو بە خێرای و پەلەپەلی وەلام دەداتەوه یان بریاری خێرا دەدات.

بەلام ئەوهی نێمە لێرەدا مەبەستمانە ئەوهیە کە ئەو کەسە زۆر بە وردی و قوولی بیر لە بابەتەکە دەکاتەوهو هەموو گریمان و ئەگەرەکان لەبەرچاو دەگرێت و زانیاری پێویست دەربارەوی گرت و بابەتەکە کۆدەکاتەوه، دواي ئەوه نینجا بریار دەدات و کێشەکە یەکلای دەکاتەوه، بەلام هەموو ئەو کارو چالاکییانە لە ماوهیەکی کورت و دیاری کراودا بەئەنجام دەگەیەنێت. بێگومان بیرکردنەوهی خێراش هەر لە خۆیەوه نابێت، بەلکو پێویستی بە زانیاری زۆر ماندوو بوون و خۆراھێنان و پرسیارکردن و تاقی کردنەوهی جۆراو جۆر هەیە، سەرەرای بنەمای فەسلەجی و کاریگری مێشک و پێکەتەکانی.

(6) بیرکردنەوهی بابەتیانە (التفكير الموضوعي)

مەبەست ئەوهیە، دەبێت مەزۆ لە بیرکردنەوهو بریارداندا بابەتی (موضوعی) بێت و هەموو لایەنەکانی گرت و بابەتەکە تاوتووی بکات دواتر بریار بدات، نینجا ئەگەر دەرکەوت راو بۆچوون و بیرکردنەوهو بریارەکانی لەگەڵ واقع و یاسا زانستیەکاندا ناگونجێت، ئەوا دەبێت وازیان لێ بهێنێ و لەسەریان

بهردهوام نهبيت و به پيڇهوانهوه بهدواي ريگچاره و شيوازيكي تردا بگهڙي، لهبر نهوهي بيركردنهوهي كهس رهها (مطلق) و بڻي كهمو كورتي نيهه و ناساييه كه همومومان ههله بگهين، بهلام گرنگ نهويه لهسر ههلهكان بهردهوام نهين و ههولي زانستي و همگاوي باشر بنين. كهواته دهبيت كهسي داهينهرو بليمهت بابتهتيانه بير بگاتهوهو بهردهوام له ههولي ههلسهنگاندني بيرو بوچونهكاني بيت و تواناي دهست نيشان كردني خاله بهميتزو لاوازهكاني خوي همبيت. (يونس، 2004، ص 208-209).

له بهرانبر نهو خاسييهتانهي سهروه، تويزينهوهيهكي وهك (جروان، 1999)
نهه خالانهي خوارهوش به خاسييهتانهي بيركردنهوه دادمئيت:-

1- بيركردنهوه رهفتاريكي به نامانجه، واته بيركردنهوه له بوشايي و بهبن نامانچ و مهبهست روونادات، بهلكو هموو بيركردنهويهك نامانچ و مهبهستي تاييهتي خوي ههيه، بهلام مهرج نيهه هموو كات نامانجهكان بينهدي، چونكه لهوانيه شيوازو ريچكهي بيركردنهوهكه ههلهبيت.

2- بيركردنهوه بهپيئي گهشهكردني مروقه دهگورئي، واته مندال به جوريك بيردهكاتهوه كه جياوازه له بيركردنهوهي ههزهكار، ههروهه بيركردنهوهي ههزهكاريش وهك بيركردنهوهي كهسيكي كامل و پيگهيشتوو نيهه، كهواته تا مروقه شارهزايي و تهمني زياد بيت، نهوا جوري بيركردنهوهكهي دهگورئي.

نهمش دهمان گهيهنئته نهو دهههبنجامهي كه له توانادا ههيه، له ريگهي پهروهدهو فيركردن و راگهيانندنهوه، بيركردنهوهي نامهنئيقي و سادهو ساكار بو بيركردنهوهي مهنئيقي و نالوزو داهينهرانه بگورين و گهشه به تواناو بههههكاني تاكهكاني كومهل بدهين.

3- بىر كىردىنەۋەى كارىگەر، ئەۋ بىر كىردىنەۋەىيە كە بگا تە باشتىن ماناۋ زانىارىۋ مەعرىفەۋ بەكارهينانيان بۇ خزمەتى كۆمەلگاۋ شارستانىيەت.

4- بىر كىردىنەۋە چەمكىنى رىژەىيە (نسبى)، واتە ھەموۋ كەس بىردەكاتەۋەۋ كەسىك نىە بى بىر كىردىنەۋە بىت يان كەسىكى تر بگا تە پۇپەۋ ترۇپكى بىر كىردىنەۋەۋ لە ھەموۋ جۆرە بىر كىردىنەۋەىيە كدا سەر كەۋتوۋ بىت، بەلكو رىژە كەى لە يەكىكەۋە بۇ يەكىكى تر دەگۆرپىۋ ھىلىكى راست ۋەردەگرىت ۋ يەكىك لە جەمسەرەكانى بىر كىردىنەۋەى سادەۋ ساكارو ھەستىيە، بەلام جەمسەرەكەى تر بىر كىردىنەۋەىيەكى ئالۇزو داھىنەرانەۋ ئەبستراكت ۋ رووت ۋ ھەست پىنەكراۋەۋ لە نىۋان ھەردوۋ جەمسەرەكەشدا جۆرەھا بىر كىردىنەۋە ھەيەۋ مرقۇقەكان بەسەرىاندا دابەش بوون.

5- بىر كىردىنەۋە لە ئەنجامى كارلىنكردنى مرقۇقە لەگەل ژىنگەۋ دەۋرۋبەرەكەى دروست دەبىت ۋ رۇژ لە دواى رۇژ گۆرپانكارى بەسەردا دىت، واتە دەرنەنجامى ھەردوۋ ھۆكارى ژىنگەۋ بۇماۋەيەۋ لەۋ نىۋەندەشدا تاك رۇلى كارىگەرى ھەيە.

6- بىر كىردىنەۋە چەندەھا جۆرى ھەيەۋ بە چەندەھا شىۋە گوزارشتى لى دەكرىت، لەۋانە (بەگفت ۋ قسەكردن، ھىماۋ شفرە، چەندىتى، مەنتىقى، جىگايىۋ ۋىنەيى) ۋ ھەر يەكەشيان تايبەتمەندىتى خۇى ھەيە. (العتوم، 2004، ص198).

شیوازی ستایله کانی بیرکردنهوه (Thinking Styles)

شیوازی بیرکردنهوه بریتییه لهو ریگا و شیوهی بیرکردنهوهیهی که تاك به گونجاو و باشی دهزانی بۆ چارهسه رکردنی گپرو گرفتهکان و بهکارهینانی زیرهکی و تواناکانی و مامهلهکردنی لهگهله دیاردهو روداوهدکانی دهوروبهر. بۆ نمونه نهو شیوازی بیرکردنهوهیهی که بۆ مامهلهکردن و چارهسه رکردنی کیشه و گرفت و بابهته کومه لایه تیبیهکان گونجاوه، نهوا بۆ مامهلهکردن و تاووتوی کردن و چارهسه رکردنی کیشه و بابهته زانستی و سروشتیبیهکان گونجاو نییه، لهبهر نهوهی سروشت و پینکهاتهی دیاردهو گپرو گرفته سروشتیبیهکان وهک دیاردهو گپرو گرفته کومه لایه تیبیهکان نییه (Stenberg, 1993, p:85)

یهکهم کهس که چهکی شیوازی (ستایل)ی بیرکردنهوهی بهکارهینا (تورانس، Torrance) بوو، به پروای (تورانس) هر کهسه و چهز به بهکارهینانی یهکیک له نیوهی گوی میشکی (نصف الدماغ) دهکات، نیتریان نیوهی لای راستی میشکی بهکاردهینیت یان نیوهی میشکی لای چهپی.

به بۆچوونی (تورانس) نیوهی میشکی لای چهپ بهرپرسیاره له چارهسه رکردن و تاووتوی کردنی نهو زانیاری و شارهزاییانهی که تایبته به لایهنی زمان و وه به شیوازی مهنتیقی و گشتی (جھشطالت) (منطقية و کلیة)، بهلام نیوهی میشکی لای راست بهرپرسیاره له مامهلهکردن و تاووتوی کردنی نهو زانیاری و مهعریفانه که تایبتهن به درک پیکردن و کۆتروئل کردنی ماسولکهکان و وه به شیوازی بهش بهش و شیتهل کاری (تحليلية مجزئة). که نهمهش دهییتته هوی نهوهی که هر کهسه و شیوازی ستایلی تایبته به خوی مهینت له بیرکردنهوه و زور زهحمهت و دژواریشه پیشبینی شیوازی بیرکردنهوهی تاکهکانی کومهله بکریت.

ههروهها (ئهدهلەر) یش لهو بپروایه‌دایه که ستایل و شیوازی بیرکردنه‌وه هیماو ناماژیه بو جۆرو شیوازی ژیان (اسلوب الحیاة)، هه له‌بهر ئه‌وه‌شه که شیوازو ستایلی ژیانی که‌سیکی رۆشنبیر زۆر جیاوازه له شیوازو ستایلی ژیانی وه‌رزشکارێک.

زانایه‌کی وهک (شتیرن بێرگ، Stemberge) لهو بپروایه‌دایه، که په‌یوه‌ندییه‌کی به‌هیز له نیوان شیوازی بیرکردنه‌وهی قوتابی و رینگاو شیوازه‌کانی وانه گوته‌وهی مامۆستادا هه‌یه، واته ئه‌گه‌ر شیوازو رینگا‌کانی وانه گوته‌وهی مامۆستا له‌گه‌ل شیوازو ستایلی بیرکردنه‌وهی قوتابیه‌کان نه‌گونجا ئه‌وا دوور نییه زیره‌کترین قوتابی ده‌رنه‌چیت، به‌لام ئه‌گه‌ر شیوازی وانه گوته‌وهی مامۆستا له‌گه‌ل شیوازی بیرکردنه‌وهی قوتابیه‌کان گونجاو بوو، ئه‌وا دوور نییه زۆربه‌ی زۆری قوتابیه‌کان ده‌ربچن.

له‌بهر ئه‌وه‌ی ئه‌وه‌نده‌ی په‌یوه‌ندی نیوان شیوازی وانه گوته‌وه‌وه شیوازی بیرکردنه‌وه به‌هیزه، ئه‌وه‌نده په‌یوه‌ندی نیوان ده‌رچوون و توانا‌کانی قوتابی خۆی به‌هیز نییه، له‌بهر ئه‌وه (شتیرن بێرگ) داوا له مامۆستا ده‌کات که هه‌ولی فیکردنی قوتابیه‌کان به‌و شیوازو رینگایانه بدات که له‌گه‌ل شیوازی بیرکردنه‌وه‌یاندا ده‌گونجیت.

له‌لایه‌کی ترمه‌وه به‌ینی تیۆریکه‌ی (شتیرن بێرگ)، (13) سه‌پانزه جۆر شیوازو ستایلی بیرکردنه‌وه هه‌یه که له گه‌رنگترینیان ئه‌مانه‌ی لای خواره‌وه‌ن؛-

1- شیوازی چی به‌چی کردن (الاسلوب التفهینی)؛ خاوه‌نی ئه‌م جۆره‌ هه‌ز به‌ نووسینی توێژینه‌وه‌وه راپۆرت و کردنی دیزاینی (تصمیم)ی هونه‌ری ده‌کات.

2- شیوازی دادگایی (الاسلوب القضائي)؛ خاوه‌نی ئه‌م جۆره‌ شیوازه‌ هه‌ز به‌ هه‌لسه‌نگاندن و ده‌رکردنی بربارو ره‌خنه‌ لیگرتنی که‌سانی تر ده‌کات.

3- شیوازی بی سهرویهری (الاسلوب الفوضوی)؛ خاومنی ئەم جوړه به زوری په نا بۆ شیوازی ههږمهکی و بی سهرویهری دهبات بۆ بهناکام گه یاندنی کارو چالاکیهکانی و شتهکان هه موویان تیکه و پیکه له دهکات.

4- هه نديک کهس تر هه زده کهن چه ندهما کارو چالاکی جیا جیا له یهک کاتدا بکهن، به بی نهوی گرنکی به یهکیان بدن و یه کهم جار جی به جی بکهن، به لام به پینچه وانهی نهوانهوه، کهسانیکی تر هه ن چه زده کهن له یهک کاتدا تنها یهک ئیش بکهن و چی هیزو گوپو تینیان هه یه بۆ نهو ئیشهی ترخان بکهن.

5- هه نديک کهس هه ن چه زده کهن له کاتی بیرکردنهوهو کارکردن، چه خت بکهنه سهر شته گشتی و نه بستراکتهکان (المجرات)، به لام به پینچه وانهی نهوانهوه کهسانیکی تر هه ن که له کاتی بیرکردنهوهو کارکردندا چه خت دهکهنه سهر ورده کاری و به لگه و شته ههست پینکراوهکان.

6- کهسانیک هه ن له کاتی بیرکردنهوهو کارکردندا، چه زده کهن به تنهاو دوور له خه لکی بن، به لام کهسانیکی تر هه ن، چه زده کهن له کاتی بیرکردنهوهو کارکردندا له ناو کهسانی تر دا بن و هاوبهشی کارو چالاکی و چه زوو نارزه زووهکانیان بکهن.

7- هه نديک کهس چه ز به روویهروبوونهوهو بهرمتکاربوونهوهی هه موو شتیکی کۆن دهکهن و له هه مان کاتدا چه ز به کردن و لاسایی کردنهوهی هه موو ئیش و کاریکی نوئ و تازه و داهینه رانه دهکهن. به لام به پینچه وانهی نهوانهوه کهسانیکی تر هه ن چه زده کهن چالاکیهکانیان به شیوازی کۆن و ناسایی جی به جی بکهن و ترسو و گومانیان له شتی نوئ و ناسایی هه یه. (العتوم، 2004، ص 202-203).

که رهسته و نامرازمکانی بیرگردنه وه :-

بیرگردنه وه به بی بی پرۆسه ی یادگردنه و مو دووباره گه راندنه وه ی زانیارییه
عه مبارکراوه کان نابیت، واته مه حاله یه کیک بتوانیت راهینانیک هه ئه بیینی یان کارو
چالاکیهک بکات، نه گهر سوود له زانیارییهکانی ناو کۆنه ندای یادگردنه وه
ومرنه گریت، به لام نه گه ل نه وه شدا یادگردنه وه به ته نها فریای بیرگردنه وه ناکه ویتو
کارو پرۆسه ی بیرگردنه وه زۆر له وه نالۆزتره، به تاییه تیش نه گهر نامانجی
بیرگردنه وه که داهینان و چاره سه رکردنی گرتیکی نالۆز بیت، نا نه م کاتانه دا،
پنویسته نه و زانیاری و شاره زاییانه ی رابردوو به جۆریک ریک بخرین و به کاریهیندرین،
که سووبه خش بن بو چاره سه رکردنی گرتتهکانی نیستا.

دهرنه نجامی توینینه و مکان نامازه بو ئه ره دمکن، که ئیمه له ریکه ی کۆمه لیکه
ریگا و شیوازی جۆراو جۆرمه، زانیاری و شاره زاییهکانی رابردوو ده کیری نه وه،
له رانه:

1- وینه عه قلییهکان (الصوور النهیة)، که بریتین له ههسته وینه (الصوور
الحسیه) و وشه وینه (الصوور اللفظیة).

2- له ریکه ی قسه ی بی دهنگ (اللفه الصامته) که مرۆف له ژیر لیوموه قسه نه گه ل
خوی دمکاتو له هه مان کاتدا له کاتی بیرگردنه وه پرسیارو ره خنه ناراسته ی خوی
دمکات، واته جۆریکه له مۆنۆلۆژو دواندنی خود. که نه م جۆره بیرگردنه وه یه به ناسانی
له لای مندالانی بچووک هه ست پیندمکریت و کاتیک بیرده که نه وه، به دهنگی بهرز قسه
دمکن، ههروهها له لای گه ورهش له کاتی خونندنه وه ی بیدهنگ و نووسیندا ههستی پیندمکریت.

3- ههروهها له هه ندیک حالته ی تاییه تیدا، مرۆف ده توانیت به بی وینه ی عه قلی و
قسه ی بیدهنگ، بیر بکاته و مو زانیارییهکانی رابردوو دووباره بکاته وه، نه ویش له
ریکه ی ویناکردنی عه قلی (التصور العقلی) ماناو نه و بیروکانه ی که پینوستییان به
قائبی زمان و وشه نییه، وه که له بیرگردنه وه ی فه لسه فی و بیرکاریدا دهرمه که ویت.

وئىنەى عەقلى چىيە ؟

وہك له پيشتر ئامازەمان بۆكرد، پروسەى بىر كوردنەوہ مامەلە لەگەل وئىنەو وشەو ھىماى شتە ھەست پىكراوہ كان دەكات، ئىنجا يەكئىك لە كەرەستەكانى بىر كوردنەوہ برىتئىيە لە وئىنەى عەقلى (الصورة الذهنية) ئىستا ئەگەر تۆ لە ژورئىك دانىشتى و ھىچ ئازەلئىكى لئىنەبئىت، بەلام چاوەكانت دابخەيت و بىر لە ئازەلئىك (ورچ، ئەسپ) بكەيتەوہ، ئەوا وئىنەى ئەو ورچە يان ئەو ئەسپە لە مئشكدا دەردەكەوئىت و دەتوانئىت بىرى لئى بكەيتەوہ.

ئەو وئىنەى ئازەلە پئى دەلئىن ھەستە وئىنەى بىنراوى ئازەلەكە (الصورة الحسية البصرية)، بەلام ئەگەر بتەوئىت قسەكانى ھاوئى يان كەسىكى ئازىزىت بەئىنئىتەوہ يادى خۆت و دووبارە لە مئشكدا گوئى بىستى بىت ئەوا ئەو كاتە پئى دەلئىن ھەستە وئىنەى بىستراو (الصورة الحسية السمعية)، بەلام ئەگەر بۆنى عەترو گوئىك بەئىنئىتەوہ يادى خۆت، ئەو كاتە پئى دەلئىن ھەستە وئىنەى بۆنكراو (الصورة الحسية الشمية)، بە ھەمان شئوہ بۆ سەرچەم ھەستەوہرەكانى تر دەتوانئىت وئىنەى عەقلى دروست بكرئىت.

بۆ وئىنەى وشەكانئىش (الصورة اللفظية) چەند جۆرئىك ھەيە، بۆ نمونە ئەگەر وئىناى (تصور) وشەيەكى نووسراو بكەى ئەوہ پئى دەلئىن بىنراوہ وشە (لفظية بصرية) يان ئەگەر وئىناى وشەيەكى گوتراو (منطوق) بكەيت كە يەكئىك گوتبئىتى ئەوا پئى دەلئىن (لفظية سمعية) واتە بىستراوہ وشە، يان يادكردنەوہى جوولەو نووسىنى وشەيەك بئىت، ئەوا پئى دەلئىن جوولە وشە (لفظية حركية).

بینگومان جیاوازی له نیوان تاکهکانی کۆمهڵ ههیهو ههر دهستهو کۆمهڵیک له بواریکی یادکردنهوهو ویناکردندا زۆر سههرکهوتوه، بۆ نمونه ههندیک کهس له ویناکردنی (تصور) دیمه‌ن و وینهو شیوه‌کاندا سههرکهوتوون (ببیراوه‌کان) به‌لام کهسانی تر هه‌ن له ویناکردنی دهنگو ئاوازو تۆنه‌کان زۆر باشن (ببیراوه‌کان)، کهسانی هه‌ن له ویناکردنی بۆنه‌کاندا سههرکهوتوون، کهواته جۆری ویناکردنهکه له کاتی بیرکردنه‌وه‌دا زāl ده‌بیئت، واته نه‌گه‌ر وینه‌کان و ببیراوه‌کان له‌لای زāl بیئت، نه‌وا زۆربه‌ی بیرکردنه‌وه‌ی نه‌و جۆره‌ کهسانه له ریگه‌ی وینهو ببیراوه‌کانه‌وه ده‌بیئت. به‌لام نه‌گه‌ر ده‌نگو ئاوازو تۆنه‌کان له‌لای زāl بن، نه‌وا زۆربه‌ی بیرکردنه‌وه‌کانیان له ریگه‌ی ده‌نگو ببیراوه‌کانه‌وه ده‌بیئت. (راجح، 1985، ص 333).

راهینان و گه‌شه‌پیکردنی بیرکردنه‌وه

سه‌رحه‌م زاناو په‌روه‌ردیاران له‌سه‌ر نه‌وه کۆکن که ده‌بیئت هه‌ولی گه‌شه‌پیکردنی توانای بیرکردنه‌وه‌ی تاکه‌کانی کۆمه‌ڵ به‌ گشتی و قوتابیان به‌تایبه‌تی، بدریئت بۆ نه‌وه‌ی نه‌وه‌ی داها‌توومان نه‌وه‌یه‌کی بیرمه‌ندو خاوه‌ن لیکدانه‌وه‌ی زانستی بیئت. بیرکردنه‌وه وه‌ک هه‌موو توانسته‌کانی تر به‌پێی قو‌ناغ و ته‌مه‌ن ده‌گۆرینت و بواری گه‌شه‌پیکردنی به‌رفراوانه، به‌لام نه‌م گه‌شه‌پیکردنه هه‌ر له خۆیه‌وه روونادات به‌لکو پێویستی به‌ ژینگه‌و که‌شو هه‌وای گونجاو هه‌یه.

نه‌وه‌ی مایه‌ی سه‌رنجدانه، نه‌وه‌یه که نیستا له زۆربه‌ی ولاتانی پیش‌که‌وتوو سه‌رقالی دانان و دۆزینه‌وه‌ی چه‌نده‌ها پرۆگرام و پرۆژه‌ی په‌روه‌ده‌یی و زانستین، بۆ نه‌وه‌ی له ریگه‌یانه‌وه گه‌شه به‌ توانای بیرکردنه‌وه‌ی تاکه‌کانیان بده‌ن، هه‌ر بۆ نه‌م مه‌به‌سته‌ش چه‌نده‌ها راهینانیا‌ن پێش‌نیاز کردووه و به‌رده‌وام

خەریکی پراکتیزە کردنیان. شایانی ئاماژە بۆکردنە کە زۆر لەو بەرنامەو پرۆگرام و راهێنەنە دەرنەنجامی باشیان هەبوو و تا رادەیهکی باش گەشەیان بە توانای بیرکردنەوهی تاکەکانیان کردوو. بۆ نمونە هەولدان و پرۆگرامی زۆر سەرکەوتووین بۆ گەشەپێکردنی تواناکانی (وەرگرنتی زانیاری و مەعریفە، توانای یادکردنەوهو بەهێماکردن و بەراوردکردن و سەرنجدان و وریایی و... هتد) داناو و ئیستە لە زۆر دامەزراوی پەرەدەیی و زانستی سوودیان لێ وەرەگیریت.

زانایەکی وەک (پۆل، Paul) ژمارەیهک رینگاو شینۆزی بۆ گەشەپێکردن و بەهێزکردنی توانای بیرکردنەوهو بەگەشتی و بیرکردنەوهی داھێنەرانی بەتایبەتی پێشنيياز کردوو، کە ئەمانەى خوارمۆن:-

1- پێویستە بوارو بارودۆخی گونجاو بۆ بیرکردنەوهی داھێنەرانی قوتابیان لەناو قوتابخانەو مائ و ژيانى واقیعدا، بڕەخسیندریت، بۆ ئەوهی لەمیانەیانەوه پراکتیزەو کار لەسەر جۆرەها بیرکردنەوهی سادەو ئالۆزو داھێنەرانی بکەن.

2- دەبیت هانی هاوکاری و کار لیککردنی کۆمەلایەتی لە نیوان قوتابیان و مامۆستاکانیان، بدریت، بۆ ئەوهی لەو رینگەیهوه بوار بۆ قوتابیان بڕەخسیندریت تا بتوانن گوزارشت لە راو بۆچوون و بەرگری لە وەلام و لیکدانەوه تاییبەتیەکانی خویان بکەن و لە هەمان کاتیشدا ریزی راو بۆچوونی بەرانبەر بگرن.

3- زۆر گرنگە بەردەوام هانی دۆزینەوهو هەولدان و حەزکردن بە زانست و زانیاری و تاقی کردنەوهو تاووتوێ کردنی، قوتابیان بدریت و وایان لێ بکرت کە خویان بە دواى چارەسەر و لیکدانەوهی گرافتەکاندا بگەڕێن و کەمتر پشت بە مامۆستا و کەسانی تر ببەستن.

4-دهبیت قوتابیان فیږ بکړن، که کارنکی ناساییه سهرنهکهون و همدنیک جار نامانجهکانیان نهیته دی، بهلام گرنګ نهویه کول ندهن و له هلهو سهرنهکهوتنهکانیان سوودو پهنه وهرگرن، چونکه وهک له کوردهواریدا دهگوتړت (سوار ههتا نهکهویت ناییت به سوارچاک).

ثینجا نهگر میژووی زاناو داهینهران بخوینینهوه، بومان دمردهکهویت، که پیش نهوهی بهرهمیکی داهینهرانهیان هبیت، نهوا چندهها جار سهرنهکهوتوو بوون، بهلام له نهجامی سووربوون و ههولدان و بیرکردنهوهی بهردهوامیان، بهسر کوسپو تهگرهکاندا سهرکهوتوون و دواتر بهرهمی بهپیزو سوودبهخشیان ههبووه. (العتوم، 2004، ص205).

**سهربرای نهو خالانهی سهرهوه دوتوانین قوتابی فیږی ههلهپنن و چارهسهرکردنی
گپرو گرفتهکان بکهین، چارهسهرکردنی گرفت پیویستی به چند ههنگاونیک ههیه،
لهوانه:-**

ا-ههست کردن به گرفتهکهو تیگهیشتن له رهههندو رهگزهکانی.

ب-کوکردنهوهی زانیاری دمربارهی گرفتهکه.

ج-دانانی گریمان وهک چارهسهرنکی کاتی بو گرفتهکه.

د-ههولدان بو لیکولینهوهو زانینی راست و دروستی گریمانهکان، بو نهوهی له کوتاییدا دهست نیشانی هوکاری سهرکی گرفتهکه بکړت.

ه-پراکتیزه کردنی نهو گریمان و چارهسهره له ژبانی واقعی روژاندا بو دلنایابوون له کاریگری چارهسهرهکهو گونجاندنی بو گرفته هاوبهشهکانی تر.
(مراد، 1954، ص280).

ئینجا بۇ ئەوی ئەو ھەنگاوانەى سەرھوھ سەرکەوتوو بېتو قوتاببەکان بتوانن چارەسەرى ئەو گەرتانە بکەن، کە رۆژانە رووبەرەویان دەبنەو، ئەوا پینۆستە ئاگادارى ئەم خالانەى خواریوھ بېن؛-

1- رایشانی قوتابی لەسەر زانین و تێگەیشتنی گەرتەکان: دەبیت یەکەم جار قوتابی تاووتویی گەرتەکە بکات و بتوانیت شیتەلی بکاتەوھو رەھەندو رەگەزو پینکەتەکانی بزانیت، ئینجا دواتر چارەسەرى بکات، بەلام ئەوھى جینگەى داخە زۆرەھى قوتابیانی ئیمە لە ئەنجامی کەم شارەزایی و زانیاری و پەلەپەلی و بیرکردنەوھى کەرچ و کال، ناتوانن بە ناخی گەرتەکاندا بچنە خواریوھو توانای دیاری کردن و تێگەیشتیان نییە، لەبەر ئەوھ زۆر گەرنگە قوتاببەکان فیر بکەین و لەسەر رایشان و تێگەیشتنی گەرتەکان رایان بەینن.

2- رایشانی قوتابیانی لەسەر یادکردنەوھى گەرتەکە: بە تەنھا تێگەیشتنی گەرتەکە چارەسەر نییە، بەلکو دەبیت قوتابی بەردەوام توانای یادکردنەوھى گەرتەکەى ھەبیت، بۇ ئەوھى نەکەویتە ھەلەو بەم لاو ئەو لادا نەروات، چونکە زۆر جار قوتابی لە کاتی دانانی گریمان و کۆکردنەوھى زانیاریبەکان ھەلەدەکات و لە ئامانجی سەرھکی دوور دەکەویتەوھ، بەلام ئەگەر فیری ئەوھ کرابوو کە زوو بە زوو بۇ چارەسەرى گەرتەکەى بگەرتەوھ، ئەوا دەزانیت بە چ ئاراستەبەک کار دەکات و زانیاری کۆدەکاتەوھ.

3- دەبیت قوتابی لەسەر دانانی جۆرەھا گریمان رابھیندریت، بۇ ئەوھى ئەگەر ھەندیک لە گریمانەکان راست دەرنەچوون و چارەسەرى گەرتەکەیان نەکرد ئەوا قوتابی خەریکی گریمانەکانی تر بیت، بەلام ئەگەر گریمانەکانی کەم بوون (بۇ نمونە یەک دوو گریمان بوون) نەگەیشتە رینگاچارە، ئەوا دوور نییە واز لە گەرتەکە بەینن و بلیت ئەم گەرتە چارەسەر ناکریت. ئینجا زۆر پینۆستە یەکەم جار لە گریمانە سادەو ساکارەکانەوھ دەست پینکات و دواتر بەرھو گریمانە ئالۆزەکان بروات، ھەرھەھا زۆر گەرنگە قوتابی فیر بکریت کە لە چەند لاو گوۆشە

نیگایه‌کوهه سهیری گرتته‌که بکات، نهک تهنه‌ها په‌نا بۆ یه‌ک رینگاو شینوازو گریمان بیات. (نشواتی، 2003، ص 460).

له هه‌موو هه‌نگاونیک له‌و هه‌نگاوانه‌ی سه‌روهه روژی سه‌ره‌کی بۆ پرۆسه‌ی بیرکردنه‌وه‌یه، له‌به‌ر نه‌وه‌ی بربره‌ی پشتی چاره‌سه‌رکردنی گیرو گرتته‌کان (Problem Solving) بیرکردنه‌وه‌یه‌و مه‌حانه‌ هه‌یج کیشه‌و گیرو گرتتیک به‌بنی بیرکردنه‌وه‌ی قوون‌و زانستی چاره‌سه‌ر بکریت. (عیسوی، 1973، ص 172).

په‌یه‌وه‌ندی نیوان بیرکردنه‌وه‌و چاره‌سه‌رکردنی گیرو گرتته‌کان نه‌زه‌لییه‌و ره‌گو ریشه‌ی له‌ناو جه‌رگو قوولایی مرۆفایه‌تیدایه‌و هاوشانی مرۆفایه‌تی رویشتوه، واته‌ له‌ هه‌ر جینگایه‌ک مرۆف هه‌بووینت، نه‌وا رووبه‌رووی کیشه‌و گیرو گرتت بۆته‌وه‌و تهنه‌ش هه‌ر عه‌قل‌و بیرکردنه‌وه‌که‌ی فریای که‌وتوووه‌و رزگاری کردوو.

بۆ نمونه‌ کاتیک له‌ نه‌فسانه‌ی یونانی (نه‌بو نه‌له‌ول) نه‌م پرسیاره (نه‌وه‌ چیه‌ که‌ به‌یانیان له‌سه‌ر چوارو نیومرۆیان له‌سه‌ر دوو روژ ناوابوونیش له‌سه‌ر سێ دهروات؟) له‌ (نۆدیپ) دمکات، تهنه‌ها بیرکردنه‌وه‌ فریای (نۆدیپ) دمکه‌وینتو له‌ رینگه‌یه‌وه (نۆدیپ) دمگاته‌ وه‌لامی راستو ده‌لیت نه‌وه (مرۆفه). (عاهل، 1977، ص 660). که‌ به‌م وه‌لامه‌ش نه‌ینی و مه‌ته‌نه‌که‌ی (نه‌بو نه‌له‌ول) هه‌لده‌هینی و گه‌لی شاری (گیبه‌ش) له‌ زوئه‌م و زۆرداری رزگار دمکات.

له‌ نه‌نجامی بیرکردنه‌وه‌یه‌کی قوون (نۆدیپ) گه‌یشه‌ نه‌و بره‌وایه‌ی که‌ ده‌بیته‌ نه‌و شته‌ مرۆف بینت، له‌به‌ر نه‌وه‌ی له‌ سه‌ره‌تای ژبان هه‌یشتا پنی نه‌گرتوووه‌و ساوایه‌و به‌ گاگۆلکی و له‌سه‌ر دوو ده‌ستو دوو قاج دهروات (چواره‌که‌یه)، به‌لام دوا‌ی نه‌وه‌ی پنی ده‌گریتو فیری روشتن ده‌بینت، نه‌وا له‌سه‌ر هه‌ردوو پنی دهروات (دوانه‌که‌یه)، له‌ کۆتایی ژبانیشیدا، کاتیک که‌ پیر ده‌بیته‌و قاجه‌کانی گورو تینی لایه‌تییان نامینن، نه‌وا ناچاره‌ به‌ هاوکاری گۆچان و گۆپال بره‌وات به‌رینه‌وه (سێیه‌که‌یه). بیگومان نه‌و به‌راوردکردن و هه‌له‌ینانی نه‌و مه‌ته‌نه‌ پنیوستی به‌ به‌راوردکردن و لیکدانه‌وه‌و زیره‌کی و شاره‌زاییه‌کی باش هه‌یه، که‌ به‌هه‌ر هه‌موویان بیرکردنه‌وه‌ دروست ده‌کهن.

وهرگرتنی بریار (بریار وهرگرتن)

بریار وهرگرتن له کات و شوینی گونجاودا، یهکیکه له خاصیتهکانی کهسایهتی و گرنگی خوئی له ژبانی مروفا هیه. هموموان دهرانین مروفا روژانه رووبهپرووی کیشهو گرفت دهبیتهوهو به دیریایی ژبانی واقعی پیویستی به بریاردان هیه، چونکه بریار نهدان و راپایی و دوو دلئی دهبنه هوئی لهدهست دانی دهرفته و چانسهکان، بویه زور گرنگه هموو مروفتیک توانای بریاردانی ههبیئت.

بهلام نهوهی جیگهی داخه زور جار ههندیك کهس توانای بریاردانیان نییهو زور به گومان و دوو دلن، که بهمەش زیانیکی گهوره به خویمان و کهسانی چواردهوریان دهگهیهنن. به پروای ههردوو زانیان (ئودهل)، (Udal) و (دانیهَل) (Daniels) وهرگرتنی بریار بهشیکه له ئیستراتیجیهتی بیرکردنهوه لهبهر نهوهی بریار وهرگرتن پیویستی به ژمارهیهک پرۆسهی عقلی و بیرکردنهوهی وهک (شیتهل کردنهوه، ههلسهنگاندن و ههلهینجاندن و یادکردنهوهو بهراوردکردن) ههیهو دهبیئت تاک له کاتی بریاردانا ناگاداری نهو پرۆسه عهقلییانه بیئت (الجراح، 2004، ص 331).

شایانی نامازه بۆکردنه، کۆمهلیك فاکتورو هوکار ههزو کاریگهری خویمان لهسهر بریار وهرگرتنی تاک هیه، لهوانه:

(1) **کهمی زانیاری ودهست نهگهوتنی شارهزایی و زانیاری پیویست** دهربارهی نهو بابتهی که تاک دهیهویئت دهربارهی بریاری پیویست وهریگریئت. واته ههندیك جار زانیارییهکان وهک پیویست نین و کهمو کورتییان تیډایه

يان بە پىچەوانەۋە زانىيارىيەكان نۆرۈ پچىر پچىرن و زىياترن لە رادەى پىۋىست كە ئەمەش وا لە تاك دەكات كە تووشى راپايى و گومان و دوو دلى بىتت و نەتوانىت برىارى پىۋىست وەرگىرى.

(2) كەمى زانىارى دەربارى چۇنىتى برىار وەرگرتن و بروا نەبوون بە توانا

لېھاتوويى خۇى، واتە دەترسىت لە برىار وەرگرتن و پىشېبىنى كارەسات و بىقو مەترسى نۆر دەكات، كە ئەۋەش واى لى دەكات نەتوانىت لە كاتى پىۋىست برىارى گونجاو وەرگىرى.

(3) كەسايەتى تاك / ھەندىك جار ھۆكارەكان تايبەتن بە كەسايەتى تاك و

كەم و كورتى لە كەسايەتيدا ھەيە، بۇ نەمۇنە چەند پالئەرو حەزۋو ئارەزوويىيەكى لە يەك كاتدا ھەيە و خۇى تووشى مەملانىنى دەروونى كردوھو ناتوانىت يەكلایان بکاتەوھو برىار لەسەر يەكىكىان بدات و ھەلى بژىرى، يان دوو دلو بە گومانە و ھەر بىر لە گرفت و كىشەكە دەكاتەوھو ناتوانىت خۇى يەكلا بکاتەوھ، يان توانا و لېھاتوويى كەمەو بروا مەمانەى بە خۇى نىيە.

چ کاتیک و به چ شیویهک بریار و مرگرتن باشه ؟

بۇ ئەوہی بریاره کانهان نامانجه کانی خویان بپینکن و راست و دروست بن، ئەوا دەبیت ره چاوی ئەم خالانہی خواره وه بکهین:-

1- پنیوسته مرؤف له کاتی هینمی و له سه رخویی بریار بدات و هیچ کاتیک له کاتی هه لچوونه کانی وهک (توورهبوون، ترس، شهرم و دلہا و کئی... هتد) بریار نه دات، له بهر ئەوہی هه لچوون زیان به پرؤسه عه قلییه کانی وهک (بیرکردنه وهی مهنتیقی و بهراوردکردن و یادکردنه وه و لیک دانه وهی دیارده کان) ده گه یه نیت و دواتر بریاره کانهان سهرکه وتوو نابن، چونکه بریاردانی راست په یوه سته به بیرکردنه وهی مهنتیقی و لیک دانه وهی بهراوردکردنی دیارده و گپرو گرفته کان.

2- زور گرنگه له سه رخ پارچه کاغه زیک دهرنه نجامی بریار و مرگرتن و بریار نه دان بنووسریت، واته ئەگه مرؤف ئەو بریاره له کات و شوینی گونجاودا نه دات ئەوا زیانی ههیه، دەبیت ئەو زیانه بنووسریت، دواتر ئەگه بریار بدریت له وانیه مهترسی و بقو دهرنه نجامی خراپیشی هه بیت و مرؤف له ئەنجامی ئەو بریار و مرگرتنه (ئەگه بریاره که راست دهرنه چیت) زیانی زوری لی بکهویت، دەبیت ئەو ههش بنووسریت، ئینجا دوا جار مهترسی و زیانه کانی بریار و مرگرتن و بریار و مرگرتنه که به یه کتری بهراورد نه کرین، ئەگه دهرکهوت زیانه کانی بریار و مرگرتنه که که متره و قازانچ و سووده کانی زیاتره ئەوا دەبیت بریاره که بدریت، به لام ئەگه به پینچه وانیه بوو زیانه کانی بریار و مرگرتنه که زیاتر بوو ئەوا پنیوسته ئەو بریاره نه دریت.

3- له کاتی بریاردان، ههول بدمن ئەو جیگر (بدیل) و ریگا چارهیه هه ن بژیره که له هه موویان باشتر و ئاساتره، واته جاری واهیه بۇ چاره سهرکردنی گرفت و

کیشه‌یه‌ک و بریاردان، سنی چوار ریگا چاره‌و (بدیل) هه‌یه، به‌لام یه‌کیکیان له هه‌موویان سه‌رکه‌وتوو‌ترو باشتره، ئەوا ده‌بیت به باشی ئەو ریگا چارانه تاووتوی بکرین و به یه‌کتری به‌راورد بکرین، تا ده‌گه‌ینه باشترین و ناسانتین ریگا چاره‌و دواتر وه‌رگرتنی بریاری پیویست. بۆ نمونه له‌وانه‌یه ریگا چاره‌ی یه‌که‌م (30٪) گرفته‌که چاره‌سه‌ر بکات، به‌لام ریگا چاره‌ی دووه‌م (70٪) و ریگا چاره‌ی سێه‌م (65٪) و ریگا چاره‌ی چواره‌م (40٪) گرفته‌که چاره‌سه‌ر ده‌کات، تا له‌م کاته‌دا ده‌بیت مروّفه بریاری خو‌ی بدات و ریگا چاره‌ی دووه‌م هه‌لبژیرن، له‌به‌ر ئەوه‌ی له هه‌موویان باشتره‌و (70٪) گرفته‌که چاره‌سه‌ر ده‌کات.

4- زۆر گرتگه مروّفه پیش ئەوه‌ی بریار بدات، ده‌بیت میشک و دل و دهرونی خو‌ی ساف بکات و بگاته ئەو بره‌وه‌ی که چار ناچاره‌و ده‌بیت ئەو بریاره‌ بکرت، ئینجا دهرنه‌نجامی بریاره‌که هه‌ر چیه‌ک بیت، ئەوا ده‌بیت پئی رازی بیت و به‌رده‌وام بیری لی نه‌کاته‌وه‌و دواتر په‌شیمانی دای بگری.

واته ده‌بیت به‌رده‌وام مروّفه خراپترین دهرنه‌نجام بۆ خو‌ی دابنن و پیشبینی زۆر شتی ناخو‌ش بکات، که بی گومان ده‌گه‌مه‌نه ئەو شته ناخو‌شانه بینهدی و به‌ پیچه‌وانه‌وه دهرنه‌نجامه‌که زۆر له ئەوه باشتر ده‌بیت که مروّفه پیشبینی ده‌کات، که ئەمه‌ش ده‌بیت هۆی که‌م کردنه‌وه‌ی فشارو پاله‌په‌ستوی دهرنه‌نجامی بریار وه‌رگرتنه‌که‌و به ناسانی ناکامی بریاره‌که په‌سه‌ند ده‌کرت.

به‌لام ئەگه‌ر به پیچه‌وانه‌وه مروّفه پیشبینی زۆر شتی خو‌ش له دهرنه‌نجامی بریاره‌که‌ی کردو دواتریش وا دهرنه‌چوو، ئەوا ئەو کاته مروّفه ده‌که‌و‌یتته ژیر فشارو پاله‌په‌ستویه‌کی زۆری دهرونی و له‌وانه‌یه گرتی زۆری بۆ دروست بکات.

5- له كاتي برياردان دهبيت واقعيانه بير بگينهوه، واته نابيت پيش بيني نهوه بگين كه له كاتي سهردان و گهشته كانماندا (ماشينه كه مان وهرده گه پري يان بوممه لهرزه دهبيت يان لافاوو گه رده لول روو ده دات... هتد) چونكه نه وانه له لايه كه ده گمهنن له و كاتو له لايه كي تر يشوه روو به پروي هه موو كه س ده بنه وه و نابيت به هويانه وه له بريار وهرگرتن و سهردان و گه شته كانمان په شيمان ببينه وه.

6- پنويسته پيش برياردان مروءه زانياري پنويست دهرباري بابته برياره كه كو بگاته وه واته نه گه برياره كه په يوه مندي به هه لبراردني هاوسه ري ژيانه وه هه بوو، نه و ده بيت نه و كه سه زانياري پنويست دهرباري نه و كه سه ي كه ده ي كات به هاوسه ري ژياني خو ي كو بگاته وه و بزانيت نه و كه سه (ته من، ناستي رو شنبيري و زانستي، باري نابووري، حمزو ويست و نارهنزو وه كاني، رابردووي و كه س و كاري... هتد) چونه و چون بووه، نينجا له بهر رو شنيابي نه و زانياري يانه ي كه كو ي كردونه ته وه برياري خو ي بدات. به لام نه گه برياره كه په يوه ست بوو به پيشه و كاريك، نه و ده بيت مروءه زانياري پنويست دهرباري (نه و پيشه و كات و موچه و شوين و پيداويستيه كاني) كو بگاته وه، دواي نه وه له سه رخو و دواي بيركردنه وه و اويز كردنيكي باش، نينجا برياري خو ي بدات.

7- هر چ كاتيك تووشى رايي و دوو دلي بوويت و نه لتواني برياري خو ت بله ميت، هه ول بله راو بوچووني كه ساني دلسوزو خامن شارمزي وهر بگه و پرسپاريان لي بگه و اويز به كه ساني پسپور له و بواره دا بگه: دواتر ده بيت برياري كو تايي هر بو خو ت بيت و ده بيت بروات پني هه بيت و نابيت برياري كه ساني تر بگه ي به سه رچاوه ي برياره كانت، واته سوود له راو بوچوونه كانيان وهر بگه نه ك برياره كاني نه وان بگه ي به برياري خو ت.

شېوازو ستايىلەكانى بىرپار وىرگرتن:-

لەبەر ئەۋەى جىياۋزى تاكايەتى ھەيەو شىۋازى ژيان و بىرکردنەۋە لە يەكىنەۋە بۇ يەكىكى تر دەگۆرى، بۇيە ھەر كەس و كۆمەل و دەستەيەك، شىۋازى (Style) ى تايبەت بە خۇى ھەيە لە بىرکردنەۋەو بىرپاردان، كە بە پىنى (دىنكلەيز، Dinklage) ئەم جۆرە شىۋازانەى خوارۋە ھەنو ھەريەكەيان تايىبە تەنلىتى خۇى لە بىرپارداندا ھەيە:-

(1) بىرپاردەرى ھەلەشە (المقرر الإندفاعي) (Impulsive Decider)

ئەم جۆرە كەسانە زۆر ھەلەشەن و ھەر يەكسەر بە پەلەو بى بىرکردنەۋەى پىۋىست بىرپار دەدەن و دروشمىيان لە ژيان ئەۋەيە (ئىستا تۇ بىرپار بەدو دواترىش بىر بىكەرەۋە).

(2) بىرپاردەرى بە ناچارى (المقرر الجبري) (Fatalistic Decider)

ئەم جۆرە مۇرقانەش كاتىك بىرپار دەدەن، بە ھىچ شىۋەيەك بىر لە ئاكام و دەرئەنجامى بىرپارەكەيان ناكەنەۋەو بۇ قەدەرو بارودۇخى بەجى دەھىلن (دەلین خوا چى كىردىن و چى نووسىبى، ھەر ئەۋە دەبى).

(3) بىرپاردەرى لەسەر خۇ (المقرر المتان) (Delaying Decider)

ئەم جۆرە كەسانە پىش ئەۋەى بىرپار بەدەن، ماۋەيەكى زۆر بىر دەكەنەۋەو بىرپارەكانىيان دۋادەخەن و كاتىكى باش بۇ بىرکردنەۋە تەرخان دەكەن و دواتر بىرپار دەدەن و دروشمىيان لە ژيان ئەۋەيە (بە باشى بىر لە بابەتەكە دەكەمەۋە).

(4) بىرلەشمە پىلان (المقرر المخطط) (Planning Decider)

ئەم جۆرە كەسانە لە ئەنجامى پىلان دانان و راگرتنى ھاوسەنگى لە نىوان لايەنى عەقلى و لايەنى ھەلچوونىيە، بىرلەشمە پىلان دەدەن و دروشمىيان لە ژيان بىرلەشمە (من گەرە و پىنەشەواى خۇم).

(5) بىرلەشمە ئىلھام (المقرر العسلى) (Intuitive Decider)

ئەم جۆرە كەسانە لە ميانەى ھەست پىكردن و ئىلھام و بىر بۇچوونى كوت و پىر لەناكاو ھە بىرلەشمە دەدەن، بەلام ناتوان بەھوش گوزارشت (لەو شتانەى كە ھەستى پى دەكەن) بىكەن و بەردەوام دەلەين (وا ھەست دەكەم كە ئەمە راستە).

(6) بىرلەشمە پى دەسلەت و كۆل (المقرر العاجز) (Paralytic Decider)

ئەم جۆرە كەسانە بەرپىر سيارىيەتى دەرئەنجامى بىرلەشمە كەن لە ئەستۆى خۇيان دەگرن و باجەكەى دەدەن، بەلام كۆل و بى دەسلەت و ناتوان ھىچ شتىك بۇ ھىنانەدى و جى بەجى كەرنى بىرلەشمە كەن، دروشمىيان ئەوھىيە (ئەزانم كە دەبىت كارىك بىكەم، بەلام ناتوانم).

(7) بىرلەشمە دەستەمۇ (المقرر المطيع) (Compliant Decider)

ئەم جۆرە كەسانە پىشت بە كەسانى تر دەبەستىر و رەزامەندى تەواويان لەسەر بىرلەشمە كەسانى تر ھەيە ھىچ راو بۇچوونىكىيان دەرلەشمە ئەو بىرلەشمە نىيە كە تايبەتە بە چارەنوس و بەرژەندى خۇيان و دروشمىيان لە ژيان ئەوھىيە (چى دەكەى من رازىم، يان دەلەين ئەو شتەى بۇ تۇ گونجاو باشە ئەوا بۇ مەنىش باشە).

(8) بریاردهری داماو (المقرر المذهب) (Agonizing Decider)

نهم جوره كهسه ماوهيهكى زور به بيركردنهوهو كوكردنهوهى زانيارى و تاوتوى كردن و بهراوردكردن به فيو دهدات، بهبى نهوهى بتوانيت بريار بدات، بهلكو دواى نهو هموو ماندوو بوون و بيركردنهوهيه دهليت (نازانم چى بكم و ناتوانم بريار بدهم).

(9) برياردهرى راكرو قووچينه (المقرر المتهرب) (Escapist**Decider)**

نهم جوره كهسه له برياردان دور نهكهويتهوه يان ههول دهدات له ريگهى وهلامى تايبه تيبهوه پرسيارهكهى كهسى بهرانبهر بشيويئى و وهلامى پيويستى نهدهتهوه، بو نمونه نهگه پرسيارى پسپورى يان پيشهو كار يان حزو نارمزوهكانى لى بكهى نهو دهليت (من نيستا خريكى تاقي كردنهوهكانم)، واته له ريگهى نهم وهلامهوه له پرسيارهكه رادهكات و نايهويت هيچ بهرپرسياريه تيبهك بخاته نهستوى خوئى.

(10) برياردهرى ناسانكار (المقرر العنتر) (Play – it Safe**Decider)**

نهم جوره كهسه بهردهوام به دواى نهو نيش و كارو چالاكييانه دا دهگهري كه ناسان و سادهو ساكارن و كهترين مهترسييان تيديه، واته نهم جوره كهسانه تواناي گيانبازى و كردنى كارى قورس و مهترسيداريان نيبهو زور جار حز به كارو پيشهيهك نهكهن بهلام لهوانهيه كه ميك قورس و گران بيت و پيويستى به رووبهروبووننهوه ههبيت، بويه وازى لى دههينى و پهنا بو كاريكى لاوازو ناسان دهبات و واز له حزو نارمزوهكانى دههينى (الجراح ، 2004 ، ص336) .

بەشى يانزىدەھەم
كەسايەتى

بۇچوونى فرۇيد دەربارى كەسايەتى مەۋقۇ

ھەستە نەستە

(مىكانىزمە بەرگىيە دەروونىيەكان)

تەيۋرەكانى جۇر

تەيۋرى خەسلەتەكان

ڪهڻي (الشخصية)

گوماني ٿيڻا نيهه ڪه زوربه مان دهزائين مه بهست چيهه له ڪه سايه تي، به لام هيچ ڪه سنيڪ ناتوانيت به ووردي و راستي پيئاسه ي بڪات، له بهر نه وه تاوه ڪو نيتا پيئاسه يه ڪي تايه تي ديارى ڪراوى نيهه، به لڪو چهندها پيئاسه ي جيا جياى هيه، ڪه له دهروونزائين ڪوه بو دهروونزائين ڪي تر به پيئ بوچوون و بهروا وهو فهلسه فهى له سهري دهروا ده گوريت.

زور جار خه لڪي ساده و ڪه ساني دور له پسپوري له ناو خوياندا پيئاسه ي زور ڪه سو هاوپي و دوستي خويان ده ڪن له نه نجامي وهو شاهه زايي و زانيار پيئانه ي ڪه له لايان گه لاهو ڪه له ڪه بووه بهرانبه ر نهو ڪه سانه ،بو نمونه زور جار گوئ بيستي (فلان ڪه س ڪه سايه تيهه ڪي سهر ڪه و تووي هيه)، (به لام نهوي تريان ڪه سايه تيهه ڪي لاوازي هيه، يان ڪه سايه تي نيهه) يان (نهو ڪه سايه تيهه ڪي سهرنج راکيشي هيه) دهين.

هرچهنده نه پيئاسانه زانستي نين، به لام جوره راستيهه ڪي ٿيڻا هيه به تايه تي لايهني ڪومه لايه تي، به لام دهروونزانه ڪان له پيئاسه ڪان ياندا زياتر قول ده بنه وهو هه موو لايه نه ڪان له بهرچاو ده گرن (ڪومه لايه تي، جهسته يي، ژيري، جووله يي، ... هتد). نه مانه ي لاي خواروه گرتگرتين نهو پيئاسانه ڪه دهروونزانه ڪان دا يانناوه بو ڪه ستي:-

(1) جۇن واطسن:

دامەزىنەرى قوتابخانەى رەوشتايەتى (المدرسة السلوكية) لەو بىروايەدايە كە كەسايەتى بىرىتتايە لە (سەرجم ئەو چالاكىيانە كە دەتوانىت بىزانىت و پەى پى بىرىت لە رىنگەى سەرنج دانى (الملاحظة) راستەقىنەى رەوشتەو بۇ ماوەيەكى گونجاوو باش، تا بتوانىت كۆمەلىك زانىارى باوەرپىكراو بەدات بەدەستەو) (منصور، 1978، ص334).

بەم شىوويە (واطسن) كەسايەتى پابەند دەكات بە دەروەى مروۇ ھەموو پىروسيەسەكانى ناوہوئى مروۇ فەرامۇش دەكات و دوريان دەخاتەو لە پىناسەى كەسايەتى، شايەنى وەبىرھىنانەوويە كە زۆربەى دەروونزانەكانى تىرى قوتابخانەى رەوشتايەتى ھاويرو ھاوبۇچوونى (واطسن) لە پشت گوي خستنى جىھانى ناوہوئى مروۇ.

(2) جۇردن ئۇلبۇرت

كەسايەتى بىرىتتايە لە (رىكخراوى دىنامىكى ناوہوئى مروۇ كە رىكخەرى ھەموو كۆنەندامە دەروونى و جەستەيەكانەو تايبەتمەندىيەك بەدات بە تاك و جىاي دەكاتەو لە كەسايەتى ترو خۇسازاندنى لەتەك ژىنگەدا بۇ دىارى دەكات) (غنىم، 1975، ص53) بەم شىوويە كەسايەتى سىروشتىكى دىنامىكى گۇردراوى ھەيو زياتر تىشك دەخاتە سەر جىھانى ناوہوئى مروۇ بە پىچەوانەى (واطسن) ھەو، ئەلبۇرت لەو بىروايە دايە كە چالاكىيەكانى كەسايەتى سەرجم رەوشت و گۇرانكارىيە جەستەيى و دەروونىيەكان دەگرىتەو بە گشتى كار دەكات و ناتوانىت بەش بەش بىرىت و دواچار ھەر

کەسەو ناسنامەو کەسایەتی تایبەتی خۆی هەیه کە لە هیچ کەسیکی تر ناچیت.

(3) سیگموند فروید

فروید کەسایەتی لە ڕینگە کۆئەندامی تایبەتی دەروونییەوه پێناسە دەکات کە سێ لایەن لە خۆی دەگرت ئەوانیش: (ئەو)، (من)، (منی بالآیە، وە پەيوەندی نیوانیان ئەگەر ململانی و ناتەبایی لە خۆی گرت ئەو کاتە کەسایەتی لاوازو لیک ترازو دەبیت، بەلام ئەگەر پەيوەندی نیوان ئەو سێ لایەنە پتەوو تەواوکەری یەکتەری بوون و جۆرە تەبایی و گونجاندنیک لە نیوانیاندا هەبوو، ئەو کاتە کەسایەتی دەتوانیت بە ئەرکەکانی خۆی هەلسیت.

فروید بروای وایە کە شارەزایی و رووداوەکانی سەردەمی مندالی بەتایبەتی پینج (5) سالی یەکەم زۆر گرنگە بۆ پیک هینانی کەسایەتی مرۆف، وە پەردە لەسەر رووی شارەزایی و پالنهەرە نەستییهکان (الدوافع اللاشعورية) هەلەمەلێ و نامارە بۆ گرنگی و کاریگەرییان لەسەر کەسایەتی مرۆف دەکات (لازاروس، 1981، ص 51).

(4) رایموند کاتل

کەسایەتی ئەو سیستەمیە کە ڕینگە دەدات پێشبینی ئەو چالاکیانە بکرت کە مرۆف لە بارودۆخی تایبەتی و دیاریکراودا بە ناکامی دەگەیهنیت، بەم شێوەیە کەسایەتی هەموو جۆرە چالاکییهکی دیارو نادیاری تاک دەگرتەوه. (منصور، 1978، ص 335).

بەم شىۋەيە دەتوانىن بلىن كەسايەتى چەمكىنى (مفهوم) دەروونىيەو لە رىنگەي ھەستەورەكانەوہ ناتوانرئىت راستەوخۇ ھەستى پى بىكرئىت، بەلكو دەتوانرئىت لە رىنگەي چالاكىيە دەرهكى و ناوہكىيەكانى مرۇقەوہ پەي پىبىرئىت، كە سىستەمىكى دىنامىكى ناوہوہى مرۇقەو رىكخەرى رەوشت و چالاكىيەكانى تاكو ھۆيەكە بۇ خۇسازاندن لەتەك ژىنگەو بەردەوام بوونى ژيان بەشىۋەيەكى ئاسايى و تاك جيا دەكاتەوہ لە كەساتى ترو سىفات و سىماي تاكايەتى پى دەبەخشى. ھەرئەم ئالۇزى و گرنگىيەي كەسايەتییە كە وای كىردوہ ژمارەيەك تىۋرۇ قوتابغانەي جيا جيا بۇ ئىك دانەموو شىتەن كىردنەوہى كەسايەتى مرۇقە بىتە گۆرەپانەوہ ، ئەوانەش:

1- تىۋرۇ (قوتابغانەي) شىتەن كىردنەوہى دەروونى:-

فرۆيد دامەزىنەرى قوتابغانەي شىتەن كىردنەوہى دەروونى (مدرسة التحليل النفسى) دادەنرئىت بە گەرەتتىن دەروونزان كە توانىويەتى بەوپەرى لىھاتوويى و جورئەتەوہ پەردە لەسەر راستى و ناوہپۇكى كەسايەتى مرۇقايەتى ھەلبەلىت، كە ئەمەش بووہ ھۆى ئەوہى كە زۆر بە خىرايى لەناو ولاتانى جىھاندا بلاو بىيئەوہ.

بۇچوونى فرۆيد دەريارى كەسايەتى مرۇقە:-

فرۆيدى خاوەن قوتابغانەي شىتەن كىردنەوہى دەروونى كەسايەتى مرۇقە دابەش دەكات بۇ (سى) بەش، كە ھەر يەك لەو بەشانە خاسىيەت و سىماو تايبەتمەندىتى و گىرو گرفت و داواكارى خۇي ھەيە، كە جياوازە لەتەك

خاصیت و سیمای به‌شەکانی ترو زور جاریش دژ به‌یه‌کترین و له مملانی و بگروه بهره‌دان، به‌شەکانیشی نه‌مانه‌ی لای خواره‌مون:-

1- (ئهو) (ID) (الهو):-

کۆگاو سەردابیکه که پره له رەمەک و پیداوێستییه فسیۆلۆژییه‌کان و کۆترین پارچه و بەشی که سایه‌تییه، کاتی که مروۆ له‌دایک دەبیت تەنها ئەم بەشە هیه و له‌ته‌کیا له‌دایک دەبیت و بەدرزایی ژیانیشی هەر له‌ته‌کیا دەمینیتەوه و پیک هاتوو له گشت بۆماوه و پیداوێستی و حەزو ئارەزووه ئازەلیه‌کان، دەبیت به بەردی بناغە‌ی که سایه‌تی مروۆ و وزه‌یه‌کی دەروونیه (الطاقة النفسية) به‌کار دەهێنریت بۆ تیرکردنی هەردوو رەمەکی (مردن و ژیان) (غریزتی الحیاة و الموت) که فرۆید به‌گه‌وره‌ترین و گرنگترین پالنه‌ریان له‌قه‌لم دەدات.

ئەم بەشە (واته، ئەو) به‌پێی پرانسیپی (مبدأ) (چیز و دور له‌گشت یاسا و ریسایه‌کی مەنتیقی و مروّفانه کار دەکات و هیچ شتیک دەبارە‌ی داب و نەری و ئاکاری جوان و به‌های کۆمه‌لایه‌تی نازانی و گوێ رایه‌لیان نابیت و هەرچ پیداوێستی و حەزو ئارەزوویه‌کی نابەجێی مروّفیش که ناتوانریت تیر بکړین ئەوا خۆیان له‌کۆگاو سەردابی (ئهو) دا مه‌لاس و حەشار دەدن و له‌ویوه له‌کاتی تایبه‌تیدا (خه‌وبینن، سه‌رخۆشی، نه‌خۆشی، زمان ته‌ته‌له‌کردن، له‌بیرچوونه‌وه، شت ون کردن) دزه و هیرش ده‌کەنه سەر لانه‌و باره‌گای (من) و تووشی نازارو سەر ئیشه‌ی ده‌کەن، نامانجی سه‌ره‌کیشیان تەنها تیرکردنی ئەو حەزو ئارەزووه ئازەلیه‌ نابەجیانه‌یه.

دهتوانریت گوزارشت له (ئهو) وهك سیسته مینکی دهروونی بکریت و هیچ بوون و قهبارهیهکی ماددی له جهستهی مروّفا نیه وهك ئەندامهکانی تری وهك (دل، گورچیه، میشک... هتد) بۆ زیاتر شارهزابوون و ناساندنی (ئهو) دهتوانین مندالیکی ساوای شیرهخۆره بهینینه بهرچاوی خۆمان و سهرنجی ههلس و کهوتی بدهین، ئەو کاته بۆمان دهردهکهوینت که ئەو ساوایه چهند خۆپهرسته و ههموو ههول و کوشش و خهو و خهیاڵ و نارهزوهکانی تهنا تیرکردنی پیداوایستییه فسیولۆژییه ئازهلایهکانیهتی بهبێ گوی دان به داب و نهریت و بههاو یاسای کۆمهلایهتی و خواست و نارهزووی کهسانی چواردهوری.

(ئهو) بریتییه له گیانی ئازهل له جهستهی مروّفا، پیش ئهوهی کۆمهنگای مروّفایهتی رینکی بخات و کالای مروّفایهتی به بالادا بپێ، وه ئەم بهشه هیچ پهیوهندییهکی لهتهک واقع و کات و شوین و مهنتیقدا نییه، بۆ نمونه نهگەر ئەو منداله ساوایه برسی یان تینووی بیّت ئەوا دهگری و پر به قورگی هاوار دهکات ئیتر له ههرح جینگاو کاتیکیدا بیّت وه نهگەر میزهاندانی پر بوو یهکسهر خۆی لێ رزگار دهکات ئیتر نهگەر له باوهشی گهرهترین مروّفا بیّت، ئەوا پیسی دهکات، چونکه ئەو ساوایه دهیهوینت به ههرح شیوهیهک بیّت ئەو پیداوایستییهتی تیربکات.

2- (من) (الانا) (ego) :-

(من) ئەو بهشهیه له کهسایهتی مروّفا که دهکهوینت نیوان جیهانی دهرهوهو داواکاری و پیداوایستییهکانی (ئهو، ID) بهپێی مهبدئی (واقع) ههلس و کهوت دهکات و وهك ناوبریوان و ریکخهریک وایه له نیوان (سن) زل

ھىزدا. (فرۆيد) دەلىت كارو ئەرکەكانى (من) زۆر گرانھو دژوارە، لەبەر ئەوھى زۆر زەحمەتە مروۆفە لە ژياندا بتوانىت لەيەك كاتدا خزمەتكارو بەردەستى دوو ئاغاو كەلەگا بىت، كەچى لەتەك ئەوھشدا (من) لەجياتى دووان دەبىت خزمەتكارو گوئى رايەلى سى زل ھىزو ئاغا بىت لەيەك كاتدا، لەگەل ئەوھشدا زۆر جار داواكارى ئەو سى ئاغاىە جياوازو دژ بەيەكترن، دەبىت (من) ئەوھندە بەھىز بىت كە ھاوسەنگى نىوان ئەو سى زل ھىزەو داواكارىيەكانيان رابگرىت، بە پىچەوانەشەوھ تووشى لىك ترازان و چەندەھا نەخوشى دەروونى و جەستەيى دەبىت، ئەو سى زل ھىزەش برىتىن لە (ئەو) و (واقىع و جىھانى دەروە) و (منى بال).

(من) لە يەك كاتدا بەرھنگارى فشارو داواكارى ئەو سى زل ھىزە دەبىتەوھ، لەلایەك (ئەو) دەيەوئىت وەك ئاژەل پىداويستىيە فىسولۆژىيەكانى تىر بكات وە پالەپەستۆ دەخاتە سەر (من)، لەلایەكى ترەوھ (منى بال) فشارى تايبەتى خۆى دەخاتە سەر (من) و ناھىلىت بەشىوھىەكى ئاژەلى و سەرەتايى و مندالانە ھەلسو كەوت بكات و تووشى نازارى وىژدان و ھەست كردن بە گوناھ و تاوانى دەكات، ھەرەھا واقىع و جىھانى دەروەش پىداويستى و مەرجى تايبەتى خۆى ھەيو (من) ناتوانىت لىان دەربچىت، چونكە بەزاندنى سنورى جىھانى دەروەو داب و نەرىتى كۆمەلایەتى، كۆمەلىك ئەندىشەو گرفت بۆ (من) دروست دەكات.

لەبەر ئەوھ تەوانا و لىھاتوويى (من) لەوھدا دەردەكەوئىت كە بتوانىت ھەندىك لە ھەزوو ئارەزوو پىداويستىيە فىسولۆژىيە ئاژەلىيەكانى (ئەو) لە بەرگ و كالایەكى گونجاوى كۆمەلایەتيدا تىر بكات، كە لە رىگەيەوھ بتوانىت

دلى (ئەو) رازى بىكات لە ھەمان كاتدا لە سنوورى جىھانى دەرەوھو دابو نەرىت دەرئەچىت و (منى بالا) ش زویر نەبىت، بەلام ئەم كارە ئەوئەندە ئاسان نىيەو (من) ئىكى بەھىزو پتەوى پىويستە، (من) دىرئىكراوھى (ئەو) بەلام (من) رىكخراوھو لە واقىعدا بەدوای دەرەوھو كەدا دەگەرئىت بۇ تىر كىردنى پىداوئىستىيەكانى (ئەو) بەشىئوھىكى گونجاوو دروست بە مەرجىك نەبىتە ھۆى تىك شكاندننى و سووكايەتى پىكردنى ، بەردەوام (من) ھەول دەدات بۇ بەرگىرى كىردن لە كەسايەتى و گونجاندننى لەتەك ژىنگەو جىھانى دەرەوھو داو چارەسەر كىردنى مەملانىكانى نىوان مرؤف (خود) و جىھانى دەرەوھو لەلایەك و لە نىوان پىداوئىستىيە دژ بەيەكەكانى خودىدا لەلایەكى تر.

(من) بەشىئوھىكى لەسەرەخۆو لە رىگەى تىكەل بوون بە جىھانى دەرەوھو ھەستەو ەرەكانەو ەگەشە دەكات، مندالى بچوك كاتىك ئاگر دەبىنئىت دەستى بۇ رادەكىشىئىت، بەلام كاتىك ھەست بە نازارو گەرمىيەكەى دەكات فىر دەبىت كە لە گېرو ئاگر دوور بىكەوئىتەو، ھەرەھا لە رىگەى بىستىن فىر دەبىت كە ھەندىك لە دەنگەكان ھىمان بۇ بىقە (خطر) و لىنى دوور دەكەوئىتەو ھەرەھا فىر دەبىت كە تىر كىردنى پىداوئىستىيەكان كات و شوئىنى دىارى كراوو گونجاوى خۆى ھەيە، وردە وردە لەو خۆپەرىستى و پەلە پەلى و ھەلەشەيىھى كەم دەكاتەوھو گوئى رايەلى چواردەورو ژىنگەكەى دەبىت و بەپىئى مەبدەئى (واقىع) ھەلس و كەوت دەكات.

بەم شىئوھىە بەشى دووھى كەسايەتى مرؤف كە (من) ە دروست دەبىت و ەك تويكلى درەخت وایەو لە ئەنجامى زەبرو زەنگى ھۆكارەكانى

(کَش و ناو و هواو ژینگه‌ی دهره‌وه) رهق ده‌بیت و کرۆکی دره‌خته‌که ده‌پارینزیت. وه (من) مه‌لبه‌ندو کرۆکی هست و زانین و بریارو هۆشه، هه‌روه‌ها سه‌ره‌رشتیاری ویسته کرداره‌کانمانه و له ریگه‌یه‌وه پالنه‌ره‌کانی مروّقی تیر ده‌کریت وه یان نایه‌ته دی و تیر نا‌کریت وه (من) دوو رووی هه‌یه، یه‌کیکیان ده‌پروانیته پالنه‌ره ره‌مه‌کییه فسیؤلۆژییه‌کانی (ئه‌و) وه به‌وی تریان ده‌پروانیته جیهانی دهره‌وه. وه هه‌سته‌وه‌ره‌کان نامرازی سه‌ره‌کی ئەم کاره‌یه‌تی، (منی) مندال له سه‌ره‌تادا لاوازو نه‌به‌کامهو پیویستی به پارینزگاری و چاودیری دایک و باوک و کهسانی چوارده‌وری هه‌یه، به‌لام (من) مروّقی گه‌وره پیگه‌یشته‌وه وه له توانایدا هه‌یه که به کارو فرمانه‌کانی خۆی هه‌لسیت. (غنیم، 1975، ص 496).

3- (منی بالآ) (الانا العلیا) (Super ego) :-

(منی بالآ) بریتییه له به‌شی سیه‌می که‌سایه‌تی مروّقی وه له ئەنجامی په‌وره‌ده‌و به‌کاره‌ینانی (پاداشت و سزا) له‌لایه‌ن دایک و باوک و کهسانی چوارده‌وره‌وه دروست ده‌بیت، وه (منی بالآ) بالۆیزو نوینه‌ری به‌هاو داب و نه‌ریت و نا‌کاری کۆمه‌لایه‌تییه له‌ناو خودی مروّقدا، وه (منی بالآ) وه‌ک دراوێک وایه دوو رووی هه‌یه، رووی یه‌که‌می ناو ده‌بریت به (منی نمونه‌یی) (الانا العالیة) که بریتییه له لاسایی کردنه‌وه و دهمه لاسکۆی گشت به‌هاو ره‌وشت و نا‌کاره جوانه‌کانی دایک و باوک و مامۆستاو که‌سه گرنگ و خۆشه‌ویسته‌کانی ناو کۆمه‌ل که مندال به نمونه‌و گه‌وره‌ی خۆی داده‌نیت و هه‌ول ده‌دات که وه‌ک ئەوان بیت، وه له ئەنجامی پاداشت کردن و هاندانی مندال له‌سه‌ر ئەو کرده‌وه و هه‌لس و که‌وتانه‌ی ئەم به‌ش‌ه‌ی بۆ دروست ده‌بیت.

بەلەم رووى دووھى (منى بالآ) ناو دەبرىت بە (ويژدان) كە ئەمىش برىتتە لە ھىزىكى ناوھى كە ، ئەگەر تاك كاريكى نابەجئ و ناشىرىن دژ بە داب و نەرىتى كۆمەلايەتى بىكات ئەوا سزاو سەرزەنشتى (من) دەكات ، مندال پىش ئەوھى (منى بالآ)ى بۇ دروست بىت، ھىزى دەرەكى كە خۇيان لە (دايك و باوك و پۇلىس و مامۇستا و ياسا)دا دەبىنئەتوھ سزاو سەرزەنشتى مندال دەكەن.

بەلەم دوای ماوھىك لە رىگەى پەرەردە كىردنەوھ ئەو ھىزە دەرەكىيە دەگويزىتتەوھ بۇ ناو خودى مرؤف و ھىزىكى دەرۋونى ناوھى دروست دەبىت كە ناو دەبرىت بە (ويژدان) وە جىگەى كارو فەرمانەكانى ئەو ھىزە دەرەكىيە دەگرىتتەوھ، ئەرك و فەرمانەكانى (منى بالآ) خۇى لە چەند خالىكىدا دەبىنئەتوھ لەوانە چاودىرى كىردنى كارو كىردارەكانى (من) وە ھەول دان بۇ گوپىنى نامانجە واقىيەكانى (من) بۇ نامانجى (نمونەيى و مثالي) و گەيشتن بە (كمال) بەبى گوئى دان بە بارودۇخ و واقىع و تواناى گونجاو لەبار.

ھەرەھا (منى بالآ) بىراردەرى يەكەمە لەسەر باش و خراپى چالاكىيەكانى (من)، وە (منى بالآ) ھەول دەدات بۇ سەركوت كىردنى پالئەرو ھەزو ئارەزووھكانى (ئەو) بەتايبەتى ئەوانەى كە سىمايەكى سىكىسى و دوژمنكارىيان ھەيە، وە منى بالآ ھەول دەدات كە جىھانى دەرەوھ و ناوھە سەرلەنوئى بەپىئى ئارەزوو و ئاواتە نمونەيەكانى دابىرئەتوھ بەو شىوھەيەى كە خۇى دەيەوئىت، (منى بالآ) وەك (ئەو) واىە چونكە مەنتىقى نىيە، لەتەك (من)دا چوون يەكە چونكە ئەمىش ھەولئى زال بوون و سەركوت كىردنى رەمەك و پالئەرە فسىولوژىيە ئارژەئىيەكان دەدات.

ههستو نهست

ههست (الشعور) برتتويه له درك پيڪردن و تيگه يشتني رووداوو ديارده كان و بهئاگايي تاك دهر باره ي ژيان و گوڙانكارويه كانى، بؤ نمونه ڪاترمير (8) ههشتي بهياني به نيازيت بچيت بؤ فرمانگه يان ڪارگه ڪهت، له ريگا ريگه وتي هاوپريه ڪت ده ڪهيت و پرسيارى نهوت لئ ده ڪات، بؤ ڪوي ده چيت؟ ڪاتيڪ له وه لاما ده لئيت ده چم بؤ فرمانگه يان ڪارگه يان قوتابخانه، نهو ماناي نهويه تو ده زانيت بؤ ڪوي ده چيت و چيت ده ويت، واته ههست بهو رهوش و هه لس و ڪهوت ده ڪهيت و پالنه ره ڪه ي (دافع) ده زانيت چويه. به لام پيش ههستي (ما قبل الشعور) برتتويه له نهو زانيارى و شاره زانپانه ي ڪه له ناو ڪونه ندماي ياددا (جهاز الذاڪرة) ڪوڪراونه ته وه و پاريزاون 0

بؤ نمونه يه ڪيڪ پرسيار له قوتابيه ڪي زانڪو ده ڪات ڪه ناوى يه ڪيڪ له ماموستاڪانى سه ره تايي بلئيت، نهو خويندڪاره يه ڪسه ر ناتوانئيت وه لام بداته وه چونڪه نهو زانپاريه له بواري ههستي دا نييه، وه نهوش نييه ڪه هه ر نهتوانئيت وه لام بداته وه چونڪه له بواري نهستي دا نييه، به لڪو نهو زانپاريه له بواري پيش ههستي دا يه، له بهر نهوه نهو قوتابيه پئويستي به ماويه ڪ بيرڪردنه وه و ماندوويون هه يه تا بتوانئيت ناوى ماموستاڪه ي له بواري پيش ههسته وه بگويزئته وه بؤ بواري ههستي و وه لامى نهو پرسياره بداته وه.

به لام نهستي (اللاشعور) جياوازيه ڪي زوري هه يه له چاو ههست و پيش ههستدا. (جلال، 1970، ص 64). چونڪه له حاله تي نهستي دا مروء ڪاريڪ ده ڪات و به جوړيڪ بير ده ڪاته وه وه لس و ڪهوت ده ڪات، نه گهر پرسيارى لئ

بىكەيت ئەوا ھۆ پالئەرمەكانى ئەو ھەلس و كەوت و بىر كىردنە ھەيە نازانىت. ئەم زاراۋەيەي (نەستى) لەسەر دەستى (فرۆيد) بە تەواۋى ئاشكرا بو، تۋانى بە سەر كەوتۋانە شىتەلى بىكەتە ھە پاریزگارى لى بىكات و چەندەھا بەلگەي زىندو و بۆ سەلماندىن و بوونى نەستى دەست نىشان بىكات. بە راي فرۆيد زۆربەي ھەلس و كەوت و بۆچوون و لىكدانە ھە ھەلچوونەكانى مروۋ نەستىيە ھەي بە پالئەرمەكانى نابات، چونكە پالئەرمەكان خۇيان دوور لە ھۆش و ھەستى مروۋ مەلاس داۋە كپ كراون، بۆ نمونە مروۋ كىرۋەي دەستى زۆر نەخۆشى دەروونى بوۋە بە دەستىيە دەئالئىنى، لەوانە (فۇبىيا، دلەپراۋكى، خەموكى، ۋەسواس، ... ھتد).

ئىنجا ئەگەر بىت و پىرسىيار لە يەككە لەم كەسانە بىكەين كە تووشى نەخۆشى تۇقىن (فۇبىيا) بوۋە بلىن تۇ بۇچى لە (پەرىنە ھەي پىرد، شوپىنى قەرەبالغ، تارىك و تەسك، لە سواربوونى فرۆكە، كورسى كورسى، يان جىنگاي بەرز) دەترسىت و تووشى تۇقىن دەبىت، بەھىچ شىۋەيەك ناتوانىت ۋەلام بىداتە ھە ھۆيەكەشى بۆ دىمارى ئاكرىت، لەبەر ئەۋەي داينەمۇ پالئەرى ئەم نەخۆشىيە خۆي لە نەستىدا مەلاس داۋە ئەو كەسە ھەي پى نابات.

كەواتە نەستى سەرچەم ئەو ھەلس و كەوت و بۆچوون و لىك دانە ھە ھەلچوونانە دەگىرتە ھە، كە مروۋ بە ناچارى پەناي بۆ دەبات و پالئەرمەكانى شىيان لە بوارى ھەست و ھۆشدا نىن لەبەر ئەۋەي (من) (الانا) بە تۋندى ئەو پالئەرانە سەركوت دەكات و ناھىلىت بىنە ناستى ھەست و ھۆشى مروۋ چونكە ترسناكن و دەر كەوتنىيان لە بوارى ھەستىدا كەسايەتى و خودى مروۋ دەخەنە

بهر هه‌په‌شهو مه‌ترسی دابو نهریتو به‌های کۆمه‌لایه‌تی و تووشی شهرمه‌زاری و نازاریان ده‌کهن، له‌بهر ئه‌وه هه‌ر به‌ کپ کرایی له‌ نه‌ستیدا ده‌مینیته‌ره، فرۆیلو هاوه‌له‌کانی زۆر به‌لگه‌ی زینلوو بۆ سه‌ماندنێ بوونی نه‌ستی ده‌هیننه‌وه له‌وانه :-

1- نه‌خۆشی :-

کاتیك مرۆف تووشی نه‌خۆشییه‌کی گران ده‌بیت له‌ نه‌جامی نازارو خه‌م و خه‌فت (من) (الانا) ده‌سه‌لاتی به‌سه‌ر (ئه‌و) (اله‌و) دا بۆ ماوه‌یه‌ك لاواز ده‌بیت، ئا له‌م کاته‌دا پالنه‌ره نه‌ستییه‌كان فرسه‌ت ده‌هینن و بۆ هه‌ست و هۆشی مرۆف دزه ده‌کهن و له‌میان‌ه‌ی قسه‌ هه‌لبزرکاندن و قسه‌ی (حه‌له‌ق و مه‌له‌ق) زۆر له‌ راستی و ناوه‌پۆکی نه‌ستی ئه‌و مرۆفه‌ ناشکرا ده‌بیت که له‌ کاتی ناساییدا ناشکرا نابیت و هه‌ستیان پێ ناکات له‌بهر ئه‌وه‌ی دژ به‌ دابو نهریتو به‌های کۆمه‌لایه‌تین.

2- شت له‌بیر کردن و ون کردن :-

فرۆید ده‌لێت: مرۆف که شتیك ون ده‌کات یان له‌ یادو بیر ده‌کات، له‌ نه‌جامی که‌م ته‌رخه‌می و ماندوو بوونه‌وه نییه‌ به‌لکو له‌ نه‌جامی پالنه‌ری نه‌ستییه‌وه‌یه که ئه‌و شته‌ ون ده‌کات، چونکه‌ بوونی ئه‌و شته‌ ئه‌و مرۆفه‌ تووشی نازارو خه‌م و خه‌فت ده‌کات و په‌یوه‌ندی به‌ که‌سیکه‌وه یان شتیکه‌وه هه‌یه که ئه‌و مرۆفه‌ رقی لێ‌یه‌تی. بۆ نمونه‌ کاتیك کوپ یان کچ نه‌لقه‌ی ده‌زگیرانی ون ده‌کات مانای وایه له‌ ناخه‌وه رقی له‌ ده‌زگیرانه‌که‌یه‌تی و ون کردن مانای نه‌مانی ئه‌و په‌یوه‌ندی و خۆشه‌ویسته‌ی نیوانیانه. (القوصی، 1981، ص 121-122).

3- قه‌لهم یان زبان ته‌ته‌له‌کردن؛-

همندیك جار یه‌كیك نامه‌یه‌ك بۆ هاورپیه‌كی ده‌نوسیت به‌بۆنه‌ی سرکه‌وتنیه‌وه، له‌ نه‌ج‌امی قه‌لهم یان زبان ته‌ته‌له‌کردنه‌وه ده‌لایت (شادمانم به‌ سه‌رنه‌که‌وتنت) دوایی داوای لی‌بوردن ده‌کات و ده‌لایت مه‌به‌ستم سه‌رنه‌که‌وتنته. به‌ رای فرۆید ئه‌و که‌سه‌ له‌ ناخه‌وه له‌ نه‌ستیدا چه‌زو ئاره‌زوی سه‌رنه‌که‌وتنی هاورپیه‌که‌ی ده‌خوازیت، به‌لام له‌به‌ر داب و نه‌ریت و به‌های کۆمه‌لایه‌تی ناتوانیت ئه‌وه بلایت، به‌لام له‌ نه‌ج‌امی ئه‌و قه‌لهم و زمان ته‌ته‌له‌کردنه‌وه راستییه‌کانی نه‌ستی ده‌رده‌که‌ویت.

4- یاری مندان؛-

زۆر جار مندالی بی‌زراو و لی‌دراو و پشت گوی خراو له‌میانه‌ی یاری کردن چی رق و کینه‌و تووره‌یی کپ کراوی نه‌ستی هیه‌ ده‌ری ده‌پری و بووکه‌والایه‌ک ده‌هینیت و له‌ دۆ و ده‌روونی خۆیدا ده‌یکات به‌ دایک یان باوک یان خوشک و برای دپنده‌یی و له‌میانه‌ی پان کردنه‌وه و چاو هه‌لکۆلین و پرچ ده‌سکه‌نه‌کردنی بووکه‌ شووکه‌که‌وه تۆله‌ی خۆی له‌ دایک و باوکه‌ تۆقینه‌رو توندو تیزه‌که‌ی ده‌کاته‌وه.

5- سه‌رخۆش بوون؛-

زۆر جار له‌ کاتی سه‌رخۆش بووندا کۆنه‌ندامی ده‌ماری ناومندی مروّ سست و که‌م چالاک ده‌بییت و له‌و کاته‌دا زۆر چه‌زو ئاره‌زوی کپ کراوی نه‌ستی دزه‌ ده‌کات و له‌سه‌ر میزی خواردنه‌وه سه‌ر ده‌رده‌هینی و له‌ کاتی به‌ئاگایی و ئاساییدا ئه‌و چه‌زو ئاره‌زووانه‌ له‌ ترسی (من) ناتوانیت به‌ ئاشکرا ده‌رکه‌ویت.

6- خەو بینین :-

هەندیک جار خەزوو ئارەزوو کەپ کراوەکانی نەستی لەمیانەی خەو بینینەوه راستەوخۆ یان ناپراستەوخۆ لە ریگەی هێماوه تێر دەکرین و دینە بواری هەستی مەوقەوه. بە پرۆای فرۆیدو هاویرانی ئەمانە سەرەوه بەلگەی بوونی نەستی مەوقن.

(مىكانىزمە بەرگىيە دەروونىيەكان)

مىرۇقە لە ژياندا كۆمەلىك پىداۋىستى فسيۇلۇژى دەروونى ھەيە تىركردىيان دەبىتتە ماىەى خۇسازاندىن لەتەك ژىنگەو كۆمەل و بەردەوام بوونى ژيان بەلام تىر نەكردىيان و بى بەش بوون لىيان كۆمەلىك گىروگرفت و ئەندىشەى جەستەيى و دەروونى بۇ ئەو مىرۇقە دەخولقىنى.

لە رۇژگارلىكى وەك ئەمىرۇدا تىركردىنى ھەموو پىداۋىستىيەكان كارلىكى ئاسان نىيەو ئالۇزى ژيان و زىادبوونى پىداۋىستى و ھەزو ئارەزوۋەكانى مىرۇقىش ئەو ھەندەى تر گىروگرفتەكەى ئالۇزتر كىردوۋە.

گومانى تىدا نىيە ئەگەر مىرۇقە لە ژىنگەيەكى سادەو ساكارى بى گرفتدا ژىاو تۈانى زۆربەى پىداۋىستى و ھەزو ئارەزوۋەكانى بە رىگەى ئاسايى تىر بىكات، ئەو كاتە، ئەو مىرۇقە دەتۈانىت لەتەك دەوربەردا خۇى بسازىنى و لەسەر ژىانى ئاسايى خۇى بەردەوام بىت بەلام ئەگەر لە كۆمەلگاۋ شارستانىيەتىكى دژوارو ئالۇزدا ژىاو رىگرو بەرىەستى زۆر لە بەردەم تىركردىنى پىداۋىستىيەكانىدا دانراۋ نەيتۈانى بە رىگەى ئاسايى و سىروشتى خۇى ئەو پىداۋىستىيەنەى تىر بىكات، ئەوا تۈوشى گىرژى و دلە راۋكى و ھەم و ئازار دەبىت و ناچار روۋەو چەندەھا رىگاۋ دەروازە دەپۈات بە ھىۋاى تىركردىنى ئەو پىداۋىستىيەنەو خۇسازاندىن لەتەك دەوربەردا.

يەكىك لە گىرنگىرىن ئەو دەروازانە لە دەروونزانىدا ناۋدەبىت بە مىكانىزمەكانى بەرگىرى كىردن لە خود، كە لە رىگەيەۋە خودى مىرۇقە ئەگەر بۇ ماۋەيەكى كورت و كاتىش بىت دەتۈانىت زۆر لەو ھەزو ئارەزوۋ

پیداویستیانه تیر بکات و خۆی له باریکی هاوسەنگیدا بەهێلیتەوه لەتەك ژینگەدا.

شایەنی ئاماژە بۆکردنە کە زۆربەى ئەو میکانیزمانە لە ناستی نەستیدان و (اللاشعور) مرۆفە هەستیان پێ ناکات و لێیان بێ ئاگایەو جۆریکە لە خۆ هەڵخەتاندن و بەردەوام نەبێت بۆ تیاياندا مرۆفە بەرەو هەندێرو لاپی دەبات و لە رێچکە سروشتییە مرۆفایەتییەکی دوور دەخاتەوه، بەلام مرۆفە بە ناچارى لەبەر ئالۆزی و دژواری ژیان پەنای بۆ دەبات، وہ لە گرتگرتین میکانیزمە دەروونییەکانیش ئەمانەى لای خوارمەون:

1- چە پانلەن (الکبت) :-

بریتییە لە پرۆسیسی راکێشانی مەملانێی دەروونی لە بازەنى هۆشەوه بۆ ناستی نەستی (اللاشعور)، تاوەکو مرۆفە رزگاری بێت لە گرتی و دلەپراوکی و ئازاری دەروونی و هەست کردن بە گوناھ.

هەرچەندە ئەو بابەتە کپ کراوە بۆ هەتا هەتایە لەناو ناچیت، بەلکو دوور خستنەوهیەکی کاتییە، هەر چ کاتیک هەل و مەرجی تاییبەتى خۆی بۆ رەخسا وەك (خەو بێنین، مەشروب خواردنەوه، بەکارهێنانی داو و دەرمانی سەرخۆش کردن، نەخۆش کەوتن و بزرکاندن و یان تەتەلە کردنی زمان...هتد) ئەو دزە دەکات و دووبارە دەگەرێتەوه بۆاری هەستی و مرۆفە تووشی هەمان ئەندێشەو مەملانێ و هەلچوونی دەروونی یەكەمجارى دەکات بەلام ئەم جارەیان لە بەرگ و کالایەکی تردا، بۆ ئەوهی خۆی لە دەسەلاتی خود رزگار بکات.

بێگومان مرۆفە ئەو پیداویستی و بابەت و شتانە کپ دەکات کە تیر کردنیان بەشێوهیەکی راستەوخۆو ناسایی لەناو کۆمەلدا دەبیتە هۆی خۆلقاندنی گێرو گرفت و ئەندێشەى دەروونی و ئازاردانی خودی مرۆفە لەلایەن کۆمەل و داب و

نەرىتەۋە چۈنكە تىر كىردى ئۇ پىداۋىستىيانە دۇر بە داب و نەرىت و ئاكارو بەھاي كۆمەلەيتىن لەبەر ئەۋە دورخستىنەۋەي ئۇ ھەز و ئارەز و پىداۋىستىيانە لە ھەستى مەۋە و چەسپاندنى لە نەستىدا جۇرە ئارامى و دۇنيايىھەكى كاتى بۇ خۇدى مەۋە دەرەخسىنىت. شاھىنى گوتنە كە كپ كىردن لە سەردەمى مندالىيەۋە دەست پىندەكات بۇ پاراستنى كەسايەتى مندال و دروست كىردنى ھاوسەنگى لە نىۋان كۆمەل و تاكدا. (الدباغ، 1977، ص 41).

2- قەرەبۇو كىردن يان لە بىرىغىستان (التەۋىض) :-

كاتىك مەۋە لە بوارىكدا نۇوشىستى و ھەرس دەھىنى، ھەل دەدا لە ھەمان بوار يان لە بوارىكى تردا جارىكى تر سەركەۋتن بەدەست بەھىنى و ھەرس ھىنانى يەكەمى قەرەبۇو بىكىت و بىسپىتەۋە خۇد لە ئازارى سەرنەكەۋتن و ھەست كىردن بە كەمى رىزگار بىكىت، ئىتر ئەم ھەست كىردن بە كەمى (واقىئى بىت يان لە دروست كىردنى خەۋ خەيالى ئۇ مەۋە خۇى بىت جەستەيى بىت يان دەرونى).

ھەندىك جار ئۇ قەرەبۇو و ھەست كىردن بە كەمى بەشىۋەيەكى پۇزەتىف و بىناتنەر دەبىت، پەلە پاھى ئۇ كەسە لەناۋ كۆمەلدا پتەۋ بەھىز دەكات ، بەلام ھەندىك جار شىۋەيەكى خراب و نىگەتىف لەخۇدەگرىت و زىانىكى گەۋرە بە پەلە پاھى كەسايەتى ئۇ كەسە دەگەيەنىت لەۋانە (خۇ نەخۇش خىستىن بۇ راكىشان و دەست كەۋتنى سۆزۈ بەزەيى و خۇشەۋىستى كەسانى چۈاردەۋر يان بۇ زال بوون و سەپاندنى ھەز و ئارەزۋەكانى بەسەرياندا، يان دەركەۋتنى چەندەھا پەشىۋى و رەۋشى نابهجى جۇراۋجۇر).

3- هه‌لگه‌پاندنه‌وه (الانقلاب) :-

زۆر جار مڕۆڤه‌ی رووبه‌پرووی بارودۆخیکی ناله‌بارو دژوار ده‌بیته‌وه‌و هه‌ست به‌ مملانی و گرژییه‌کی ده‌روونی له‌ راده‌به‌ده‌ر ده‌کات که خه‌ریکه‌ هیزو تواناو خودی ئه‌و که‌سه‌ له‌ناو ببات، ئا له‌م کاته‌دا (خود) به‌ناچاری په‌نا بۆ میکانیزمی هه‌لگه‌پاندنه‌وه‌ ده‌بات بۆ رزگار بوون له‌و مملانی ده‌روونییه‌ ترسناکه‌و پاراستنی ژیان و که‌سایه‌تی ئه‌و تاکه‌، له‌ ریگه‌ی هه‌لگه‌پاندنه‌وه‌وه‌ ئه‌و مملانی و ئازاره‌ ده‌روونییه‌ ده‌گویی‌زیته‌وه‌ بۆ جه‌سته‌ی ئه‌و مڕۆڤه‌و له‌ یه‌کیک له‌ ئه‌ندامه‌کانی له‌شیدا ره‌نگ ده‌داته‌وه‌و (به‌تایبه‌تی هه‌ردوو کۆنه‌دامی جوول‌ه‌و هه‌ست کردن) له‌و بارودۆخه‌ ناله‌بارو ترسناکه‌ رزگاری ده‌کات .

بۆ نمونه‌ کاتیکی جه‌نگاوه‌ر له‌ به‌ره‌کانی جه‌نگ ده‌بیت و له‌ ئه‌نجامی شه‌پو پیک‌داداندا هه‌ست به‌ ترسو و تۆقاندنیکی له‌ راده‌به‌ده‌ر ده‌کات مه‌ترسی کوشتن و به‌ دیل گرتن ده‌کات، هه‌رچه‌ند ده‌کات هیچ ریگایه‌کی ئاسایی له‌ به‌رده‌میدا نییه‌ بۆ خۆ رزگار کردن له‌و بارودۆخه‌ ترسناکه‌ له‌به‌ر ئه‌وه‌ی بۆ پێشه‌وه‌ چوون کوشتن یان به‌ دیل گیرانه‌، گه‌رانه‌وه‌ کوشتنه‌ یان گرتن یان راکردن یان سووکایه‌تی پێ کردن و به‌ چاوی سووک سهر کردن و ناوه‌ینانیه‌تی به‌ ترسنۆک.

له‌به‌ر ئه‌وه‌ (خود) به‌ ناچاری له‌م کاته‌ ترسناکه‌دا له‌ ریگه‌ی میکانیزمی هه‌لگه‌پاندنه‌وه‌وه‌ فریای خۆی ده‌که‌ویت. (له‌ کوشتن و به‌ دیل گیران و سووکایه‌تی و...هتد) رزگاری ده‌بیت و ئه‌و مملانی ده‌روونییه‌ ده‌گویی‌زیته‌وه‌ بۆ یه‌کیک له‌ ئه‌ندامه‌کانی له‌شو و تووشی (کویری یان که‌پری

يان ئىفلىجى يان لالى ھىستىرى دەكات) ئەو جەنگاۋەرە بەم شىۋەيە لە بەرەكانى جەنگى پىشەۋە رىزگارى دەبىت، ھەرچەندە ھەلگەپراندنەۋە چارەسەرىكى ئالۇزو دىۋارو نانا سايىيە ۋە زەرەر بە كەسايەتى مەۋقە دەگەيەنەت بەلام نازارى كەمترە لە كوشتن يان بە دىل گرتن يان سووكايەتى پىي كىرن بەو جەنگاۋەرە.

4- نكولى يان حاشا لىكردن (الفران او التجاهل) :-

ھەر چ بىرىك، بۇچوونىك يان حەزو پىداۋىستىيەك كە مانەۋى لە بوارى ھەستى مەۋقدا نازارو گىزى و ترس بۇ خود دروست بكات ئەوا لە رىنگى نكولى لى كىرن يان پشت گوى خستەنەۋە لى رىزگار دەبىت و لە ناستى ھەستىيەۋە دەگويزىرتەۋە بۇ نەستى مەۋقە و كپ دەكرىت.

زۇر جار نكولى لىكردن دەگاتە ئەۋپەرى، تا واى لى دىت ئەو كەسە ھىچ پەيۋەندىيەكى ناسايى بە ژىنگەي خۇيەۋە نامىن و گشت جەمسەرو سەرە داۋەكانى نىۋان راستىيەكانى ژيانى دەپچىرنى و واى لى دىت كەسايەتى و ناۋى خۇشى لەبىر دەچىتەۋە بەرگ و كالائى كەسايەتتىيەكى تر بە بالائى خۇى دەپرىت، يان ژيان لە كەش و ناۋو ھەۋا جىھانىكى تايبەتى پر لە خەۋو خەيالدا بەسەر دەبات، كە ھەموو بەلگەۋ راستىيەكانى ژيان ناتوانىت تۇزقائىك بىلەرزىننى و جىنگاى پى لەق بكات كە ئەمىش يەكىكە لە دياردەكانى نەخۇشى (پارانۋيا).

5- لادان (الإذاعة) :-

زور جار مروءة نەو حەزو ئارەزوو و ئاوات و خەوو خەيالە بارگاويیەى
 کە ھەيەتى ناتوانیئت راستەوخۆ تیژی بکات و ئاراستەى سەرچاوە
 سەرھکییەکەى خۆى بکات لە ترسى داب و نەرىت و ئاکارو بەھای کۆمەلایەتى،
 لەبەر ئەو ھەى رینگەى میکانیزمى (لادان) ھەو ئاراستەى نەو حەزو ئارەزوو ھى
 خۆى دەگۆرێت و لای دەدات بۆ سەرچاوەو کەسانى تر کە جیاوازە لە
 سەرچاوەو بابەتە سەرھکییەکەى یەکەم جارى بەلام پەيوەندییەکى راستەوخۆ
 ھەيە لە نیوان نەو دوو سەرچاوەیەداو کەسان و سەرچاوەى دووھم ھەى یەکەم
 ناییتە ماھى دىوست کردنى ترسو دلە راوکێى دەروونى و ئازارى
 کۆمەلایەتى بۆ خودى مروءة.

بۆ نمونە کاتیک یەکیک ژنیکی میرددارى خوئ دەویت یان بە
 پینچەوانەو نافرەتیک حەز لە پیاویکی ژندارى خاوەن مال و مندال دەکات،
 لەبەر ئەو ھى نەم حەزوو ئارەزوو لەتەك داب و نەرىت و ئاکارو بەھای
 کۆمەلایەتیدا ناگونجیت و خودى مروءة تووشى ئازارو ترسى کۆمەلایەتى
 دەکات، بۆیە میکانیزمى (لادان) ئاراستەى حەزو ئارەزووى رووھو
 سەرچاوەیەکى تر دەگۆرێت ئەویش بۆ خوئوئستنى مندالەکان و کەسو کارى
 نەو ژنە یان نەو پیاوھەى لە جیاتى ژنەکە یان پیاوھەکە خۆى.

یان کاتیک مروءةیک ئارەزووى دەست درێژى و پێ شیل کردنى ھەيە بۆ
 کوشتن یان لیدانى کەسێک، بەلام لە ترسى یاساو کۆمەل ناچار پەنا بۆ قسە پێ
 گوتن و بوختان کردن و ناوو ناتۆرە دەبات لەجیاتى کوشتن و لیدان.

6- خه‌یال و زینده خهون :-

کاتیك پال‌په‌ستوو گپروگرفته‌کانی ژیان له‌سه‌ر خودی مروؤ زور دهب‌ن و هه‌ره‌شه له بوونی ده‌که‌ن، له‌م کاته‌دا مروؤ ناچار ده‌بیئت په‌نا بو خهو و خه‌یال و فه‌نتازی و زینده خهون ببات که جیهانیکه پریه‌تی له پال‌ه‌وانبازی و قوربانی دان و تیر کردنی حه‌زو نار‌ه‌زوه‌کان و پی شیل کردنی داب و نه‌ریت و پیوه‌ره کومه‌لایه‌تییه‌کان که له ریگه‌یه‌وه مروؤ نه‌سپی خهو و خه‌یالی خوی تیدا تاو ده‌دات و پاشای زه‌مانی خویه‌تی وه‌ک ده‌لین: (پاشا به‌سه‌پان راناگری) و نه‌گه‌ر بو ماوه‌یه‌کی که‌میش بیئت له جیهانی واقعی پر له سته‌م و به‌ربه‌ست ده‌ربازی ده‌بیئت و وه‌ک په‌پووله له شه‌قه‌ی بالی ده‌دات و له جیهانی خهو و خه‌یالدا ده‌فریت.

بینگومان خه‌یال و زینده خهو رووداویکی ده‌روونییه هه‌ر ده‌بیئت روو بدات، به‌تایبه‌تی له سه‌رده‌می مندالی‌داو له‌لای به‌ه‌رده‌اران و هونه‌رمه‌ندو شاعیران، به‌لام نه‌گه‌ر له راده‌ی سروشتی خوی تیپه‌ری و بووه هو‌ی نه‌وه‌ی له واقعی داب‌پری و گو‌شه‌گیری بکات و به‌رده‌وام له خهو و خه‌یال و فه‌نتازیدا بژی و ته‌نا ریگه‌یه‌ک بیئت بو چاره‌سه‌رکردنی گرفت و نه‌ندیشه‌کانی ژیان، نا له‌م کاته‌دا مه‌ترسی ده‌بیئت له‌سه‌ر ژیانی مروؤ نه‌مه‌ش یه‌کیکه له دیارده‌کانی نه‌خوشی (شیزوفرنیا) که واقعی و خهو و خه‌یال تیکه‌ل به‌یه‌کتری ده‌کات و ناتوانیئت لیکیان جیا بکاته‌ره.

7- خو‌خسته شوین (التقص) :-

مروؤ ناوات و هیواو حه‌زو نار‌ه‌زوه‌کانی له‌بن نه‌هاتوون، ئینجا نه‌گه‌ر نه‌یتوانی به ریگه‌ی ئاسایی نه‌و حه‌زو نار‌ه‌زوه‌وانه‌ی به‌نییته دی نه‌وا هه‌ول

دهدات له ریڼه‌ی میکانیزمی (خوخته شوینه‌وه) تیریان بکات، ئه‌ویش به لاسایی کردنه‌وه و دمه‌لاسکئی کهسانی چوارده‌وری به‌تایبه‌تی ئه‌وانه‌ی که گرنګ و ناودارو جینگه‌ی ریزو ستایشن له‌ناو کۆمه‌لدا، منداڵ هه‌ر له مندانیه‌وه له ریڼه‌ی خوخته شوینه‌وه (لاسایی هه‌لس و کهوت و ره‌وشتی باوکی ده‌کاته‌وه و سه‌رکه‌وته‌کانی براو خوشکه‌کانی به سه‌رکه‌وته‌نی خوئی داده‌نی‌ت و لاسایی رویشتن و قسه‌کردنی ماموستای ده‌کاته‌وه و جل و به‌رگی وه‌ک فلان کچه ئه‌کته‌ری هونه‌رمه‌ند له‌به‌ر ده‌کات و جووله‌و هه‌لس و کهوتی سه‌رکرده‌و ناوداریکی سیاسی به هی خوئی ده‌زانیت... هتد، بئ گومان نه‌م خوخته شوینه‌وه نه‌ستییه‌و ئه‌و کهسه وه‌ک لاسایی کردنه‌وه هه‌ستی پئی ناکات .

بهم شیوه‌یه له ئه‌نجامی وه‌رگرتنی خاسیه‌ت و سیفات و ره‌وشت و سه‌رکه‌وته‌کانی کهسانی گرنګ و خوشه‌ویست و ناوداره‌وه، بۆ ماوه‌یه‌ک هه‌ست به ئارامی دلنیا‌یی ده‌کات و له گرزئی و دل‌ه‌راوکی و بئ هوده‌یی و هه‌ست کردن به کهمی رزگاری ده‌بی‌ت، مروّ له ریڼه‌ی خوخته شوینه‌وه زۆر ره‌وشت و کردارو ناکاری جوان فیر ده‌بی‌ت به‌لام ئه‌گه‌ر له قالبی ناسایی خوئی ده‌رچوو زیاده‌روی به‌خویه‌وه گرت و بووه هۆی تواندنه‌وه‌ی کهسایه‌تی ئه‌و کهسه له‌ناو کهسایه‌تی ئه‌وانه‌ی لاساییان ده‌کاته‌وه نا له‌م کاته‌دا زیانیکی گه‌وره به کهسایه‌تی و ناسنامه‌ی ده‌گات. زۆر جار تاوان و سه‌رکیشی و لاساری می‌ردمنداڵیک له ریڼه‌ی خوخته شوینه‌ی بکوژان و هه‌ندیک پاله‌وانی لاسارو پئی شیل که‌ری ناو ئامرازه‌کانی راگه‌یاندنه‌وه سه‌ره‌له‌ده‌دات و فیری ده‌بی‌ت.

8- ئاوژووکردن یان به‌سه‌رابرین (الاسقاط) :-

مروّ کاتیک ده‌بی‌نی‌ت هه‌ندیک له چه‌زو ئاره‌زوو بیرو کرداره‌کانی ناشیرین و به نازارو دژ به داب و نه‌ریتی کۆمه‌لایه‌تین و ده‌بنه‌ مایه‌ی نازاردانی

ویژدان نا لهم کاته‌دا بۆ ئەوهی له نازارو ترسو و دلەپراوکی رزگاری بیټ، له رینگه‌ی ئەم میکانیزمه‌وه ئەو شت و سیفات و کرداره‌ ناشرینانه‌ی خۆی ناوه‌ژوو ده‌کاته‌وه و ده‌لکینیت به‌ کەسانی تری چوارده‌ورییه‌وه و به‌شێوه‌یه‌کی نه‌ستی ئەوان تاوانبار ده‌کات و ده‌یان کات به‌ خاوه‌نی ئەو سیفات و ره‌وشت و کرداره‌ ناشرینانه‌ی خۆی.

بێگومان ناوه‌ژووکردنه‌وه جوړیکه له هه‌لخه‌له‌تاندنی خودو زیانیکی گه‌وره به‌ کەسایه‌تی ئەو جوړه‌ مرو‌فانه‌ ده‌گه‌یه‌نی و وای لێ ده‌کات که به‌رچاوی خۆی نه‌بینی و ناگاداری هه‌لس و کهوت و ئاکاری خۆی نه‌بیټ و دانایی و زانایی خۆی له‌ده‌ست بدات، وه هه‌ر له رینگه‌ی ئەم ناوه‌ژوو کردنه‌وه مرو‌فه‌ تووشی زۆر نه‌خۆشی ده‌روونی وه‌ک چکۆسی (الغیره) و گومان و هه‌ست به‌ زۆلم کردن و هه‌زو ئاره‌زووی ده‌ست درێژی و پیشیل کردن ده‌بیټ.

(فرۆید) ده‌لټ: ناوه‌ژووکردنه‌وه پرۆسیسیکی به‌رگری کردنی نه‌ستییه‌ به‌پێی مه‌به‌ده‌نی (چێژ) هه‌لس و کهوت ده‌کات له رینگه‌ی (من، خود) بیرو هه‌زو ئاره‌زووه‌ نه‌ستییه‌کان ده‌لکینیت و رووبه‌پرووی کەسانی ترو جیهانی ده‌ره‌وه‌ی ده‌کاته‌وه و خۆی لێیان رزگار ده‌کات و جوړه‌ هاوسه‌نگیه‌کی ده‌ستگیر ده‌بیټ هه‌رچه‌نده‌ ئەگه‌ر بۆ ماوه‌یه‌کی که‌میش بیټ له نازارو دلەپراوکی و گرژی رزگاری ده‌بیټ، چونکه‌ مانه‌وه‌ی ئەو خاسیه‌ت و هه‌زو ئاره‌زوو بۆچوونانه‌ له نه‌ستی مرو‌فدا نازارو زیانیکی گه‌وره به‌ (من، خود) ده‌گه‌یه‌نیټ.

9- هۆ هیئانه‌وه (التبریر) :-

زۆربه‌ی ئەو کەسانه‌ی که له هه‌ندیک کارو هه‌ول و کۆششه‌کانیاندا سه‌رناکه‌ون، دوا‌ی که‌وتنیان و نوشوستییان ده‌ست ده‌که‌ن به‌ دروست کردن

درۆى شاخدارو ھىنانەھوى ھۆى جۇراوجۇر بۇ پىنەكردن و پاساودانى سەرنەكەوتنەكانيان، واتە بەرپىرسىارى روودانى شتەكان و كەوتنەكان لەسەر خۇيان لادەبەن و كەسانى چواردەورىان وا تى دەگەيەنن كە گوايە ئەمان قورىانى دەستى ئەو رووداوو ھەندىك كەسانى بىن وىژدانى چواردەورن و ئەمان ھىچ گوناھىكىان نىيە.

بىنگومان ئەمەش جۇرىكە لە خۇ ھەلخەلەتاندن و چەواشەكردنى كەسانى چواردەور بۇ ئەھوى ئەو كەسە پلەو پايەى لەدەست نەدات و شەرمەزارى ناو كۆمەل نەبىت و شوپىنى نەلەرزى و بە روو سىپىى بىمىنىتەھ، ھەرچەندە ئەم ھۇ ھىنانەھويە زۇربەى دروست كراوھ و دورە لە راستىيەھ، بەلام جۇرىكە لە پارىزگارى كردنى خودو كەسايەتى مروۇ لە زەبرو زەنگو پالەپەستۆ داواكارىيەكانى ژيان. (كەمال، 1983، ص 62).

10- گەراننەھوى (النكوس) :-

كاتىك مروۇ رووبەرووى كارەسات و مەملانىيەكى لەرادەبەدەرو زىاد لە تواناى خۇى دەبىتەھ ناچار دەبىت بگەرىتەھ يان بکشىتەھ بۇ قۇناغ و سەردەمەكانى پىشوووترى ژيانى، بۇ نمونە ھەرزەكارىكى (17) ھەقدە سالان كاتىك تووشى كارەسات يان گىرو گرفتى كۆمەلايەتى دەبىت، لە ئەنجامى ھەرچ ھۆيەكەھە بىت ناتوانىت بەشىوھەكى دروست و ئاسايى بەرەنگارى ئەو گىرو گرفت و كارەساتە ببىتەھ ئەوا ھەك مندالىكى (7) ھەوت سالان ھاوار دەكات و دەگرى و قزى خۇى دەسكەنە دەكات و داواى نازو سۇزو خۇشەويستى و يارمەتى داىك و باوكى دەكات و خۇى بەواندا ھەلدەواسىت، كە ئەمە لەتەك رەوشت و ھەلس و كەوت و تەمەنى ھەرزەكارىكى (17) ھەقدە

سالاندا ناگونجىت، ئەمەش جۆرىكە لە فىل و خۇ ھەنخەلە تاندن بۇ ھۇ ھىنانە ھو ھو پاساودانى سەرنەكەوتتەكانى، ئەمەش يەككىكە لە ديار دەكانى نەخۇشى (شىزۆفىرىنيا)، كە ئەوانەى توشى ئەم نەخۇشىيە دەبن ھەك مندال دەگرىن ھو ھاوار دەكەن ھو خۇيان پىس دەكەن ھو دەيانەوئىت ھەك ئازھەل دور لە گىشت پىوھو بەھاو داب ھو نەرىتى كۆمەلەيەتى بژىن.

بۇ نەمۇنە ئەم مندالانەى كە تەمەنيان گەشىتتۆتە (7) ھەوت سالان لە قۇناغى خۇ پىس كىردن ھو مىز كىردن بەخۇدا رىزگار بىيان بوھو دەتوانن بەسەر پىروسىسى دەرھاوئىشتندا زال بن، بەلام ئەگەر رىكەوتى كىرد يەككىكە لە مالى ئەم مندالانە كۆرپەلەيەكى تازە بىيان بو، دايك ھو باوك ھو كەس ھو كارى ھەموو سۆزۇ خۇشەوئىستى ھو مامەلەيەكەيان لەم مندالە گىرتەھو دايان بە ئەم كۆرپەلە تازە لە دايك بوھ.

پاش ئەھەى ئەم مندالە ھەست دەكات كە بە جارنىك پىشت گوى خراوھو لە دايك بوونى ئەم كۆرپەلەيە بوھ ھۇى ئەھەى ھەقى ئەم بىخوات ھو دايك ھو باوكى لى دور بىخاتەھ، ئا لەم كاتەدا دور نىيە ئەم مندالە لە رىگەى مىكانىزىمى گەپاندنەھوھو بۇ قۇناغىكى پىشووئىرى ژيانى دووبارە دەست بىكاتەھ بە مىز كىردن بەخۇداو خۇ پىس كىردن ھەلس ھو كەوتى مندالىكى دوو سى سالانە تا بەم رىگەيە سۆزۇ خۇشەوئىستى ھو سەرنجى دايك ھو باوكى جارنىكى تر بۇ خۇى رابكىشىن، يان ئەم لاھەى كە ئاواتى ئەھەى رنىك بەئىننى ھەك دايكى بەسۆزۇ بەبەزەيى بىت، يان ئەم كچەى خەم بە پىاوئىكەھ دەبىننى كە شووى پى بىكات بۇ ئەھەى جىگەى باوكى بۇ بىگىرتەھ.

11 - بەرز كۆرۈنۈش يان سەرخىستان (التصعيد) :-

لە رىنگەي ئەم مىكانىزمەنە زۆر لە ھەزۇ ئارەزۇو و پىداۋىستىيە سەرھەتايى و ئاژەلپىيەكانى مەۋقە كە دژ بە داب و نەرىت و ئاكارى كۆمەلەيەتى و بەھاي مەۋقايەتەن تىر دەكرىن بەلام بەشىۋەيەكى راستەوخۇو واقىيەنە تىر كۆرۈنۈش مەھالە چۈنكە دەبنە مایەي ئازارو شوورەيى و رىسۋايى تاك لەناو كۆمەلدا، لەبەر ئەمە (خود) ھەول دەدات لە رىنگەي بەرز كۆرۈنۈشەۋە بىگۆرپىت بۇ پىداۋىستى و كارو ھەلس و كەوتىكى گونجاۋى كۆمەلەيەتى لەلەيەك وە تىر كۆرۈنۈش ئەو پالئەرو پىداۋىستىيە تاكپىيە سەرھەتايىيە بەشىۋەيەكى دروست لەناو كۆمەلدا لەلەيەكى ترەۋە.

زۆرپەي ئەو پىداۋىستىيەنە برىتەن لە پالئەرە سىكىسى و دەست درىژپىيەكان، بەلام لە رىنگەي بەرز كۆرۈنۈشەۋە كالەيەكى نۆتى بە بالادا دەبىردى و لە ھەرپەشەي داب و نەرىتى كۆمەلەيەتى و ئازارى وىژدان خۇي رىكار دەكات و بەشىۋەيەكى گونجاۋ لەناو كۆمەلدا گوزارشتى لى دەكرىت و لە يەكەك لە چالاكپىيە كۆمەلەيەتپىيەكانى ۋەك (مۇسقىقا، ئەدەب، ھونەر، خۇندەنەۋە و فىزىۋون، ۋەرزىش و كارى كۆمەلەيەتى) بەرجەستە دەبىت .

بۇ نەمۇنە ئەو كەسەي ھەز بە ئازاردانى خەلكى دەكات و ئاۋاتى شەپرو كوشتارە، ھەول دەدات بچىتە ناو رىزى سوپاۋ ھىزە چەكدارەكانەۋە، دور نىيە بىت بە سەر كۆرۈنۈشەۋەكى جەنگى بەناۋبانگو چى ھەزۇ ئارەزۇوى دەست درىژى و پى شىل كۆرۈن ھەيە لە بواری سەربازىدا گوزارشتى لى بكات و لە جىياتى بكوژو پىشنىل كەر، بە پالەۋان و سەر كۆرۈنۈشەۋە لەقەلم بەن. ۋە بەرز كۆرۈنۈشەۋە لە ھەمو مىكانىزمەكانى تر بەربلاۋ ترە، زۆرپەي تاكەكانى كۆمەل لە ژيانى رۇژانەياندا پەناي بۇ دەبەن بەتايىبەتى بۇ تىر كۆرۈنۈش ئەو ھەزۇ ئارەزۇۋانەي كە ناتوانرىت راستەوخۇ لە واقىعدا تىر بكرىن.

تېئورەكانى جۆر (نظريات الانماط) (Type Theories)

تويۇنئىنەوھو پۇلۇن كىردنى خاسىيەتەكانى كەسايەتى بۇ چەند جۆرىك زۆر كۆنەو مېژووى دوورو دىرىژى ھەيەو ھەتا ئىستاش ماوھ، ھەرچەندە زۆر لە دەروونزانان رەتى دەكەنەوھو بېروايان پىئى نىيە، لەبەر ئەوھى خاسىيەتو سىفەتەكان لەلای ھەموو كەس ھەن، بەلام رىژەو بېرەكان لە يەككەوھو بۇ يەككىكى تر دەگۆپىت.

واتە بەو شىوھەيە نىيە كە تېئورەكانى جۆر بۇى دەچن و لىكى دەمەنەوھو. ھۇى سەرەكى بەردەوام بوونى ئەم جۆرە تىئورانە ئەوھەيە، كە وەك ھەولدانىكى (جدى) و راستەقىنە بە دواى ئەو جۆرە گىشتىيەدا گەپراون كە ھەموو بەشو پارچە جيا جياكان و تەنانەت دژ بەيەكەكانى كەسايەتياں لە چەند جۆرىكى ديارى كراودا كۆكردۆتەوھ. لە راستىدا ھەولدان بۇ پۇلۇن كىردنى شتەكان بۇ چەند جۆرىك، سەرەتاي ھەموو زانستەكانە، بۇ نەموونە لە زانستە سروشتىيەكانىشدا ئەم جۆرە پۇلۇن كىردنە ھەر ھەيە لەوانە پۇلۇن كىردنى بەردەكان، بۇ جۆرەھا بەردو تاشە بەردو گابەردو شاخو كىردو تەپۇلكە...ھتد، يان پۇلۇن كىردنى رووھكەكان يان ئاژەلەكان.

لە دەروونزانىشدا چەند تىئورىك سەريان ھەلدا، كە سەرقالى پۇلۇن كىردنى كەسايەتى مۇقۇ بوون بۇ چەند جۆرىك، ئەويش لە رىگەي دۇزىنەوھى چەند خاسىيەتو مۆركىكى ھاوبەش لەلای كۆمەللىك خەلكو ناوانىيان بە جۆرىك لە كەسايەتى، لە رىگەي زال بوونو دەرەكەوتنى خاسىيەتو مۆركىكى ديارى كراو لەوانە (حەزكردن بە سەرەپۇيى، يان حەزكردن بە تىركىردنى حەزو ئارەزووھكان يان گۆشە گىرىو دوورە پەرىژى...ھتد). كەواتە ئەو تىئورانە لە ئەنجامى چەند خاسىيەتو سىفاتىكى سەرەكىيەوھو كەسەكان بەسەر چەند جۆرىك لە كەسايەتىدا دابەش دەكەن، (قظامى وعدس، 2002، ص 353).

ئەمانەي خوارمۇھ لە گىرنگ تىرىن تېئورەكانى جۆرەكانى كەسايەتىن:-

1- جۆره جەستەيپه كان (الانماط الجسدية):-

ئەم جۆره تيۇرانه ھەول دەدەن كە خاسىيەت و سىفاتە كانى كەسايەتى مروزە بە جەستەو پىكھاتەي لەشيانەو، بېستەنەو، مەبەست لە پىكھاتەي لەش (تەندروستى گىشتى و ھىزو گوپو تىن و زىندوويتى و چالاكى) مروزە و شىوہى جەستەي و چەند خاسىيەتئىكى ترە. زۆر لە دايكان و باوكان ھەر لە دوای لەدايك بوونەو ھەست بە بوونى جىاوازى لە نىوان مندالە كانيان دەكەن.

بۇ نەمۇنە ھەندىك لە مندالان ھەر لە دوای لەدايك بوونەو زۆر دەجوولئىن و چالاكن، كەچى ھەندىكى تريان بى دەنگ و كزو ماتن، لەلەيكى تىرەشەو ھەندىكى تريان زۆر پىدەكەنن و بەردەوام رووخوشن، كەچى ھەندىكى تريان كىرژو مۆن و توپەر و كىرئۆكن. زۆر لە توئزەران ئەم جىاوازىيە بۇ جۆرى كەسايەتى ئەو مندالانە دەگەرئىننەو بە بەشەك لە مەزاجيان دادەنئىن و ئەو مەزاجانەش بەشەوہەك لە شىوہەكان بە جەستەو بوئىادى لەشى ئەو مندالانەي دەبەستەنەو.

يەكئىك لەو ھەولدانانەي كە مەبەستى دانانى تيۇرئىك بۇ كەسايەتى بوو لەسەر بنەماي جەستەيى ھەولدانە كانى (شىلدون) بوو، شىلدون ھەولى دا كە تاكەكانى كۆمەل بەسەر سى جۆردا دابەش بىكات، ئەرئىش بەپىنى جۆرى ئەو سى چىنەي كە (جىنە خانەكان) (الغلبۈ الجىنۈيۈ) پىك دەمىنن، كە دواتر ھەموو خانەكانى لەشيان لى ئروسى دەمىت.

1- جۆرى يەكەمى ئەو چىننە (الطبقات) بە (ئەندومورف) ئاسراون و نامازەيە بۇ زال بوون و بالا دەستى ئەو شانانەي (الانسجۈ) كە رىخۆلەكان و ھەندىك لە

بەشەكانى تىرى ناو سىك دروست دەكەن. ئەم فاكىتەرەش بە ئاشكرا لەلای كەسانى قەلەو دەردەكەون كە بەو ناسراون كە ناوسكىكى گەورەيان ھەيەو زۆر قەلەوو زەبەلاحن.

ب- بەلام جۆرى دووھەم كە بە (مىزۇمۇرف) ناسراو، كە ئەمەش ئاماژەيە بۇ زال بوون و بالادەستى ئەو شانانەي كە كۆئەندامى ماسولكەو ئىسقان دروست دەكەن، ئەم حالەتەش بە ئاشكرا لەلای كەسانى وەرزشەوان دەردەكەويت، كە خاوەنى دوو شانى گەورەو پان و ھىزىكى زۆرى ماسولكەكانيانن.

ج- جۆرى سەھەمىش بە (ئەكتۇمۇرف) ناسراو، كە لەم جۆردا بالادەستى و زال بوون بۇ ئەو شانانەيە كە كۆئەندامى دەمارى دروست دەكەن و بە ئاشكرا لەلای كەسانى درىژو بارىك دەردەكەون و خاوەنى كۆئەندامىكى دەمارى زۆر ھەستيارن.

ئىنجا شىلدون بۇ ھەر يەكىك لەو جۆرانە كۆمەئىك خاسىيەت و سىفاتى تايبەتى دىارى دەكات، بۇ نەمۇنە **بە پرواى (شىلىون) ئەو كەسانەي كە لە جۆرى (ئەكتۇمۇرف) ن (كەسانى قەلەوو گەورە)،** ئەوا زۆر ھەز لە خواردن دەكەن و زۆر زۆرىش دەخون و بەردەوام بەدواي تام و چىژو خوشىيە جەستەيەكاندا وىل و ەودالئ و لە پەيوەندىيە كۆمەلەيەتتەيەكانىشدا سەركەوتون.

بەلام ئەو كەسانەي لە جۆرى (مىزۇمۇرف) ن (ووزشەوان)، ئەوا زۆر چووست و چالاكن و ھەز بە وەرزش و جۆرەھا چالاكى جەستەيى دەكەن و كەسانى بىن پىنج و پەنان (صراحة) لە رەفتارو مامەلە كردنجاندا. **بەلام ئەو كەسانەي لە جۆرى (ئەكتۇمۇرف) ن (درىژو بارىك)،** ئەوا زۆر ھەستيارن و بە زۆرى تووشى دلەپراوكن

دەبن و ھەز بە تەنبايى و گۆشەگىرى دەكەن و لە تىكەلاو بوونى كۆمەلايەتى دەترسن.

ئەم تىۋرە لەلايەنى بايۇلۇژىيە ھە جىگەي خۇي كىرۇتەۋە لەبەر ئەۋەي جەخت لەسەر سەرچاۋە و بىنەماي جىنى دەكات و ھەول دەدات پەيۋەندى لە نىۋان پىكەتەي جەستەيى و رەفتاردا دروست بىكات. بەلام لە ئەنجامى ئەم تويۇرئەۋانەي دەربارەي ئەم تىۋرە كرا، دەرکەوت كە زۆربەي بۇچوونەكانى (شىلدون) راست نىيەو پەيۋەندىيەكى ئەوتۇ كە شاينەي باس كىردن بىت لە نىۋان ئەم سى جۆرە پىكەتەي جەستەيى و نىۋان ئەم جۆرە مەزاج و خاسىيەتەن نىن كە بۇيان دىارى كراۋە. لەبەر ئەۋە بىراۋ مەتەنە دەربارەي ئەم تىۋرە زۆر لاۋازە.

شايانى ئامازە بۇ كىردنە، ماۋەيەكى زۆر ئەم رىبازە (واتا پەيۋەست كىردنى خاسىيەتە جەستەيەكان بە جۆرى كەسايەتتەيەۋە) رەۋاج و بازارى خۇي ھەبوۋ لە كاتى ھەلبىزاردنى سەر كىردەو بەرپۆۋەبەرەكاندا، كارىيان پى دەكردو ئەم كەسانەيان بۇ سەر كىردايەتى و بەرپۆۋەبەرايەتى كىردن، ھەلدەبىزارد كە دىرئو ناۋ شانيان پان و ماسولكەدار بوون، لەبەر ئەۋەي لەم بىراۋەدا بوون كە ئەم جۆرە كەسانە زۆر گونجاۋن بۇ بەرپۆۋەبىردن و جىبەجىكردنى بىراۋەكان، سەرەراي ئەۋەي كەسانى تر گوى رايەلىيان دەبن و لە بىراۋە فرمانەكانيان دەرنانچن.

2- جۆره فسيولوژىيەكان (الانماط النفسولوجية):-

ئەم جۆره تيۋرانه لەسەر بىنەماكانى (كىمىيائى جەستەيى) و ھاسەنگى دەرهاويشتە ھۆرمۆنىيەكان بونىاد نراون. يۇنانىيە كۆنەكان لەوانە (ھىپوقرات) تاكەكانى كۆمەلىيان بەسەر چوار جۆر مەزاج و كەسايەتيدا دابەش كىردىبوو، ئەوانىش بىرىتى بوون لە جۆرەكانى (خوينى، اللەموي) و (لەمفاوى) و (رەشاوى، السوداوى) و (زەرد باوى، الصفراوى).

بە بىرواى ئەوان لەشى مەۋجۇد لەو چوار شىلە پىك دىت، ئىنجا ھەر كامىكىيان زال بىت لەلاى مەۋجۇد ئەوا ئەو كەسە بەو جۆرە ناو دەبىرىت. ئەمانىش ھەك شىلەدون كۆمەلىك خاسىيەت و سىفاتيان بۇ ھەر جۆرىك بەم شىۋەيەي خوارەھ، ديارى كىردىبوو:-

أ- كەسى خوينى (الشخص اللەموي): كەسىكى كراوھ و دىخۇش و كامەران و كۆمەلەيەتتەھو ھەز بە ناو كۆمەلە و داو و دەزگاکان دەكات و زو و دەرووژىنرىت و ھەلام دەداتەھو تەنھا گىرىكى بە ئىستائى خۇي دەدات، شتەكان زۆر بەھەندو گىرىك ھەلناگىرىت.

ب- كەسى لەمفاوى (الشخص اللەمفاوى): كەسىكى خاو و خىچك و تەمبەلە.

ج- كەسى رەشاوى (الشخص السوداوى): كەسىكى رەشپىن و خەمناك و دلتەنگەو ھەلچوونەكانى بەھىزو خىران.

د- كەسى زەرد باوى (الشخص الصفراوى): كەسىكى تووپرە و ھەسەبى و زو ھەلچوۋە، خاۋەن جەستەي بەھىزە، عىنادو كەللە رەقە.

درىزىكراۋەي ئەم تىۋرە بە شىۋازىكى تر سەرى ھەلداۋە، واتە لە جىياتى شلەكان گىرنگى بە جۆرى ھۆرمۇنە زالەكانى ناۋ لەش دەدەن، بۇ ئەم مەبەستەش يەككىك لە پىسپۇرانى كىمىيائى بايۇلوژى (ولىامىن) لە سالى 1952 داۋاي ئەۋەي دەكرد كە گىرنگى بە كىمىيائى لەش بدىت، لەبەر ئەۋەي داينەمۇر جۈۋىنەرى رەفتارو ھەئس و كەۋتە.

ھەرچەندە ھەموومان خاۋەنى ھەمان ژمارەي كۆپرە گلاندەكانىن (الغد الصماء) بەلام بارستايى و پىرو رىژەي ھۆرمونەكانىيان لە يەككىكەۋە بۇ يەككىكى تر دەگۆرېت و لە نيوان ھەموو تاكەكاندا ۋەك يەك كاريگەر نىن. بە بۇچۈۋنى (ولىامىن) ھەر كەسەو جۆرى تايبەتى خۇي لە چالاكى گلاندەكان ھەيە، كە ئەم تايبەتمەندىيەي گلاندەكانىش، تا رادەيەك بەرپىرسىيارە لە جۆرى مەزاج و رەفتاي تاكەكانى كۆمەل.

بەشىۋەيەكى گىشتى گلاندەكان و ھۆرمونەكانىيان گىرنگى و كاريگەرى خۇيان كەم يان زۆر لەسەر مەۋقە ھەيە، بەلام تاۋەكو ئىستا يەكلا نەبۇتەۋەو كاريگەرى رىژەيى و شىۋەي گىرنگىيەكەيان لەسەر رەفتارو جۆرى مەزاجىيان ديار نىيەو دەرئەنجامى تويژىنەۋەكانى ئەم بوارەش يان لايەنگى ئەو بۇچۈۋنە نىن يان لەناۋ خۇياندا دژ بە يەكن.

3- جۇرمكانى رەشتى دەروونى (الانماط السلوكية النفسية)؛-

مەرج نىيە، مۇۋە ھەر لە لايەنى جەستەيى و فسيولوژىيەو تايبەتمەندى مەبىت و شىۋە بونىادى لە جۇرىك لە جۇرەكانى سەرەو بىت، بەلكو ھەندىك جار مۇۋە لە لايەنى دەروونى يان رەشتىيەو سەر بە جۇرىك دەبىت. باشتىن تىۋرىش لەم بارەيەو تىۋرى (كارل يۇنگ)ە كە كەسايەتى مۇۋە بەسەر دوو جۇرى سەرەكىدا دابەش دەكات، ئەوانىش كەسايەتى كراو و كۆمەلەيتى و كەسايەتى گۆشەگىرو دوورە پەرىزە.

مەبەست لە كەسايەتى كراو و كۆمەلەيتى (الشخصية الانبساطية) ئەو جۇرە كەسەيە كە ھەز بە تىكەل و بوونى كۆمەلەيتى و ناو خەلك دەكات و لەناو كۆپو كۆبوونەو دا ھەست بە خۇشى و كامەرانى دەكات.

بەلام كەسايەتى گۆشەگىرو دوورە پەرىز (الشخصية الانطوائية) ئەو كەسە دەگرىتەو كە ھەز بە ناو كۆمەل و كۆپو كۆبوونەو ناكات بەلكو ھەز بە تەنبايى و گۆشەگىرى دەكات و زۆر جار شەرمىشە.

لايەنگرانى ئەم تىۋرە دەلەن ئەو كەسەيە لە سەرەتاي ژيانەو لە جۇرى كراو و كۆمەلەيتى بىت، نىتر ھەتا ھەتايە ھەر بەو شىۋەيە دەمىنىتەو و نابىت بە كەسكى گۆشەگىرو دوورە پەرىز، بىنگومان پىچەوانەكەشى راستە. بە بۇچوونى ئەم تىۋرە ھەر ئەم دوو جۇرى كەسايەتتەيە كە دەبىتە سەرچاۋەي بەردەوام بوونى پەيوەندى نىوان برادەران يان ھەر دوو ھاوسەرى ژيان.

ئەوئەي لە دەرنەجامى زۆربەي تويژىنەو ھەكەنى ئەم بوارە دەركەوتوۋە، ئەوئەيە، كە لە ژياندا ناتوانىن مۇۋەكان تەنھا بەسەر دوو جۇر كەسايەتى

گۆشه گىرو كراوهيى) دابهش بكهين، بهلكو هيلىكى راست دهرده چيىت، واته نهوانهئى گۆشه گىرين دهكهونه جه مسهرئىكى هيلىكهو نهوانهش كه كراوهو كۆمه لايه تين دهكهونه جه مسهره كهئى ترو ژماره يه كى زۆريش دهكهونه نيوان نهو دوو جه مسهره وه، كه نه گۆشه گىرى تهواون، نه كراوهو كۆمه لايه تى تهواون، بهلكو كه م و زۆر لهو دوو جه مسهره دوور دهكهونه وه، كه ئه مهش له گه ل بۆچوونه كهئى (يؤنگ) يهك ناگريته وه، كه مروؤ ته نها به سهر نهو دوو به شه دا دابهش دهكات.

سهره راي نه وهش كاتيك له ريگهئى شيه تل كردنه وهئى دوو فاكتهرى (التحليل العا ملين) (گۆشه گىرى و دووره پهرئىزى) دهرنه نجامى نهو تويزينه وانه شيه تل دهكريته وه كه پيوانهئى نهو دوو جوړه كه سايه تيبه دهكهن، دهرده كه وي ت له جياتى نهو دوو جوړه، پينج جوړ كه سايه تى هه يه، كه نه وانيش بري تين له (گۆشه گىرى كۆمه لايه تى، گۆشه گىرى فيكرى، خه موكى، تيك چوون و هه لبه زو دابهزى مه زاج، پشت به ستن به كه سانى تريان كه م ته رخه مى) (قظامى وعدس، 2002 ص 356).

ئينجا له نه نجامى نهو دهرنه نجامانهئى سهره وه گومان و دوودلى دهربارهئى تيؤره كهئى (يؤنگ) دروست بووهو زۆر له زانا يان له م ريئبازه و تيؤره كانى جوړه كان (نظريان الأنماط) دوورده كه ونه وهو نهو گرنگيهئى يه كه م جاريان نه ماوه.

ھەلسەنگاندى تىۋرەكان جۇرە؟-

بوونى ئەم جۇرە تىۋرەنەو دابەش كىردى خەلك بەسەر چەند جۇرە كۆمەلەيەكدا كارىكى ئاسان نىيە، لەبەر ئەۋەى مرۇف پىكھاتەيەكى ئالۇزەو دەرئەنجامى كۆمەلىك فاكترى بۇماۋەيى و كۆمەلەيەتى و روشنىبىرىيە. بەلام ئەۋەى جىگەى سەرنچ و تىرامانە، ئەۋەىيە كە تىۋرى جۇرەكان، ھەموو خاسىيەت و سىفاتەكانى مرۇف بۇ يەك فاكتر كە ئەۋىش بۇماۋەىيە (ورائە) دەگەرپىننەۋە كە ئەمەش لەگەل دەرئەنجامى توپۇزىنەۋە زانستىيەكان يەك ناگرنەۋە.

لەبەر ئەۋەى ئەم جۇرە تىۋرەنە رۇلى كۆمەل و داۋو دەزگا كۆمەلەيەتتەيەكان و رووداۋو بەسەرھاتەكانى قۇناغى مندالى و قۇناغەكانى تر پشت گوى دەخەن. لە كاتىكدا قۇناغەكانى ژيان و رووداۋو فىرپوون و بەسەرھاتەكانى دۋاى لەدايك بوون كارىگەرى خۇيان لەسەر كەسايەتى مرۇف و دەرگەوتن يان دەرئەكەوتنى خاسىيەتەكان ھەيە، كە ئەمەش لەلەين تىۋرەكانى جۇرەكانەۋە پشت گوى خراۋە.

لەلەيكى تىرىشەۋە، جىاۋازى لە نىۋان تاكەكانى كۆمەل، جىاۋازى بىرىيە (اختلاف كىمى) نەك جىاۋازى جۇرىي (اختلاف نوعى). واتە ھەموو خاسىيەت و سىفاتە دەرۋونىيەكان لەلەى ھەموو كەسىك ھەيە، بەلام بىرۇ رىژەكەى لە يەككەۋە بۇ يەككىكى تر دەگۇرپىت، كە ئەۋەش لەگەل بۇچۈنەكانى تىۋرەكانى جۇرەكان يەك ناگرنەۋە، لەبەر ئەۋەى ئەۋان ھەندىك خاسىيەت و سىفاتى تايىبەتى بۇ جۇرىك دىارى دەكەن، كە لای جۇرىكى تر نىيە، كە ئەمەش پىنچەۋانەى واقىع و سىروشتى مرۇفايەتتەيە.

تېئورى خەسلەتەكان (نظرية السمات) (Traits Theory) :-

ئەم جۆرە تېئورانە بە شىئوئەيەكى ترو جياواز لە تېئورەكانى جۆر، سەيرى مروۋ دەكەن و خەسلەتەكانى لىك دەدەنەمە، ئەم تېئورانە لە جياتى ئەوئە جۆرىك لە كەسايەتى بۇ مروۋ ديارى بكن، ئەوا كۆمەلىك خاسىيەت و خەسلەتى دەدەنە پال. بۇچوونى لەم جۆرە لە ناو زۆرىنەي خەلكىدا ھەيە ھەر كەسىك دەيىنن و دوای چەند جارىك مامەلە، ئىتر كۆمەلىك خەسلەت و سىفات دەخە پالى لەوانە (كەسىكى بەھىزو زىرەك و چاپووكە، يان كەسىكى دەست پاك و دادوەرە، يان كەسىكى توورەو ەسەبى و شەرمە، يان كەسىكە خۇ بە زلزان و لووت بەرزو نەزانەو... ھتد).

كەواتە سەرچەم ئەو خاسىيەت و سىفاتانەي سەرەو بە خەسلەت (سمة) يان رەھەند (بعد) ناو دەبرىن. خەسلەت بە ماناى قامووسى و زمانەوانى، واتاى نىشانەو (علامەتىكى) ديارو جياواز دەگەيەنئەت و لە نىشانەو (علامەتەكانى) ترى جيا دەكاتەو.

بەلام خەسلەت لە بوارى دەروونزانىدا بە ماناى سىفەت و خاسىيەتىكى نەگۆرۇ جىگىر دىت، كە كەسىك لە كەسىكى تر جيا دەكاتەو، ئىتر سىفات و خاسىيەتەكە جەستەيى بىت وەك (بالا و دەنگ و تەندروستى و ھەستەوەرەكان و جوولە) يان ەقلى و ژىرى بىت وەك (زىرەكى و داھىنان و لەبىرچوونەو و لىكدانەوئەي ورد) يان ھەلچوونى و وىژدانى بىت وەك (زوو توورە بوون، شەرم، رق و كىنە، بېوا بەخۇ نەبوون، كۆتروۆل كردنى خود) يان كۆمەلايەتى بىت وەك (ھاوكارى و كەلەگايى و زۆردارى و بەزەيى و شەرخوازى) يان ئاكارى و ئەخلاقى بىت وەك (راستگۆيى، دادوئەرى و دەست پاكى).

پىيوستە لىرەدا جىياوازى لە نىوان توانا (قدرة) و خەسلەت بگەين، ھەندىك لە زاناكان لەو بىروايە دان، كە توانا يان توانست، بىرىتيە لە تواناي كردنى كارو چالاككە، بەلام خەسلەت بىرىتيە لە شىوازو چۆنىتى كردنى ئەو كارو چالاككە، واتە چۆنىتى ۋەلامدانەۋە.

ئەۋەى لىرەدا باسى لىدەكرىت، ئەو خەسلەت و رەھەندانەيە كە نىمچە نەگۆرەن و كارىگەرى و شوينەۋارىيان لە زۇبەي حالەتەكاندا (مەوقفەكاندا) دەردەكەون و كەسىك لە كەسىكى تر جيا دەكەنەۋە، نەك ئەو خەسلەت و سىفاتانەي كە ماۋەيەكى كەم و چەند جارىك دەردەكەون و كارىگەرىيان دەبىت و دواى ماۋەيەك ئىتر نامىنن.

بۇ نەمۇنە ئەگەر كەسىك جارىك يان دوو سى جار دەست پاك بو، ئەوا نابىت بە خەسلەت و سىفەتەك لەلاى، بەلام كاتىك لە زۇربەي كات و حالەتەكاندا دەست پاك دەبىت و ھەل و بوارى فىل و ناپاكى بۇ دەخولقى، بەلام نايكات، ئەوا ئەو كاتە خەسلەتى دەست پاكى لەلاى ئەو كەسە دەبىت بە يەككە لە رەھەندو سىفەتەكانى ئەو كەسە.

1 (لىبۇرتى ئەلبۇرت :-

مەبەستى سەرەكى ئەلبۇرت، جيا كردنەۋەى خەسلەتە گشتىيەكانە (كە لەلاى خەلكىكى زۆر ھەيە)، لە ئەو خەسلەتە تايبەتتىيانەي كە لەلاى تاكەكان ھەيە ھاۋەش نىن. لەلايەكى ترەۋە ئەلبۇرت ھەولیدا جۇرەكانى خەسلەتە تايبەتتىيەكان بزانىت، بە بىرواي ئەلبۇرت ھەر كەسىك لە ئىمە ژمارەيەك خەسلەتى تايبەت بە خۇي ھەيە بە شىۋەيەكى قوۋچەكى (ھەرەمى) پەلە بە پەلە

جینگای خوځان کردووتهوه، واته هندیکیان له لای ئهوه کهسه زیاتر گرنگی خوځی هیهو له زۆربهی حالتهکان دهردهکهوئیت و کاریگه‌رییهکی زۆری له‌سه‌ر رهفتارو بیرکردنه‌وهی خاوه‌نه‌که‌ی هیه، ئه‌لبۆرت به‌م جوړه خه‌سه‌لته‌نه ده‌ئیت (خه‌سه‌لته سه‌ره‌کییه‌کان) (السمات الرئیسیه)، له به‌رانه‌ر ئه‌م خه‌سه‌لته سه‌ره‌کییانه، کو‌مه‌ئیک خه‌سه‌لت و ره‌ه‌ندی تر ه‌ه‌ن که کاریگه‌رییان له‌سه‌ر تاک که‌مه‌تره و ئه‌لبۆرت، به‌ خه‌سه‌لته ناوه‌ندییه‌کان (السمات الثانیوه) ناویان ده‌بات.

دوای ژماره‌یه‌ک توئیزینه‌وه، ئه‌لبۆرت گه‌یشته ئه‌و به‌روایه‌ی که ژماره‌یه‌کی زۆر که‌م له خه‌لکی ه‌ه‌ن که خاوه‌نی خه‌سه‌لته‌تیک‌ی سه‌ره‌کین و به‌و خه‌سه‌لته سه‌ره‌کییه ناسراون و له که‌سانی تر جیا ده‌کرینه‌وه. بۆیه دواتر وتی که له جیاتی خه‌سه‌لته‌ی سه‌ره‌کی نزیکه‌ی (3) سئ بۆ (10) ده‌ خه‌سه‌لته‌ی سه‌ره‌کی ه‌ه‌ن و کاریگه‌رییان له‌سه‌ر که‌سایه‌تی هیه، سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ش ژماره‌یه‌کی زۆر له خه‌سه‌لته‌ی ناوه‌ندی هیه، که بریتین له جوړی وه‌لامدانه‌وه‌ی تاک بۆ وروژینه‌رو رووداوه‌کانی ده‌وربه‌ری، که ئه‌لبۆرت پئی باش بوو پئی‌یان بگوتری (مه‌زاجه‌کان) نه‌ک خه‌سه‌لته‌کان، وه‌ک ئه‌وه‌ی ده‌ئین ئه‌و که‌سه (ده‌ست بلاوه، ناژاوه‌ گێره، بئ ده‌نگه،... هتد).

2) تیۆری کاتل :-

ئه‌گه‌ر به‌ ته‌نها پشت به‌ خه‌سه‌لته سه‌ره‌کی و ناوه‌ندییه‌کان به‌سه‌رتی، ئه‌وا ژماره‌یه‌کی زۆر خه‌سه‌لت ه‌ه‌ن و زۆر زه‌حمه‌ت ده‌بیت، بتوانین جوړی که‌سایه‌تی پئی دیاری بکه‌ین، له‌به‌ر ئه‌وه ه‌ه‌ندیک له زانایان هه‌ل‌یاندا که له ریگه‌ی ژماره‌یه‌ک ئه‌زموون و که‌سایه‌تی پئوه‌وه (إختبارات الشخصیه) ئه‌و خه‌سه‌لته زۆر دووباره بووانه دیاری بکه‌ن و له ریگه‌ی (پروفایل) هه‌وه وه‌سفی

جوړی که سایه تی بکړیت. یه کی که لهو زانایانه ی له م بواره دا کاری کرد (کاتل) بوو، که هه ولیدا له ریگه ی شینوازی (شیتل کردنه وهی فاکتوری) (التحلیل العاملي) ژماره یه که خاصیه تی که م و زال که سه نته رو جه وهه ری بی بن، ده ست نیشان بکات، بو نه وهی له ریگه یانه وه که سایه تی لیک بداته وه. بو نه م مه به سته ش گه یشته ده ست نیشان کردنی ژماره یه که خسه لته تی ناوه ندی (السمات المرکزیه) و خسه لته تی رواله تی (السطحیه). ژماره ی نه و خسه لته ناوه ندی یانه ی که توانی دیارییان بکات، بریتی بوون له (16) شانزه خسه لته و هه موویانی کرد به نه زموون و که سایه تی پیویک به ناوی (که سایه تی پیوی شانزه فاکتوره که) که نیستا زور به ناوبانگو باوه.

هه نسه تگاندنی تیوری خسه لته کان؛-

نه م تیورانه تا راده یه کی باش پیشکه وتوترو زانستی تره له تیوره کانی جوړ، له بهر نه وهی تا ناستیکی باش ده توانریت تویرینه وه یان له سه ر بکړیت و دلنیا بین له بوون و پیکهاته ی، به لام له گه ل نه وه دا زور تیبینی له سه ره، بو نمونه دیاری کردنی چهنده ها خسه لته و ره هندی جیا جیا و به بن به ستنه وه یان به یه کترییه وه، هیچ گرنگیه کی نه وتویان له رافه کردن و شیتل کردنه وهی که سایه تیدا نییه، له بهر نه وهی به ش به ش کردنی که سایه تی و سه یر کردنی له ریگه ی چهنده خسه لته تیکه وه، سوودیکی نه وتوی نییه و ناتوانین دینامیکیه تی که سایه تی دیاری بکه ین، له لایه کی تریشه وه کاتیک باسی خسه لته کانی که سایه تی ده کړیت، به شیوه یه که باس ده کړیت، وه که نه وهی به شیکه لکینراوین به که سایه تییه وه و هه رده م له گه لیدا بن، له کاتیکدا زوربه ی نه و خسه لته تانه به پیوی حالت و بارودوخ و شوین و کات ده گورین.

بۆ نموونه مروۆ خاوهنی شهرم و نازایهتی نییه، بهلکو به پیچهوانهوه له ههندیك حالت و کات و شویندا شهرمنهوه به شهرمنی ههلس و کهوت دهکات، بهلام له ههندیك حالت و بارودۆخی تر شهرمن نییهو بهوپهیری بپروا بهخۆبوونهوه مامهلهوه ههلس و کهوت دهکات، کهواته ژینگهوه بارودۆخی کومه لایهتی گرنگی خۆیان لهسهه گهشه پیکردنی خاسییهت و رهههندهکان ههیهو نابیت له ریگهی خهسلهتهکان وهك چۆن تیوری جوهرهکان کردیان، رۆل و کاریگهری ژینگه پشت گوئی بخریت، بهلکو به پیچهوانهوه، زۆربهی رهوشت و ههلس و کهوتهکانمان پهیوهستن بهو ژینگهوه بارودۆخی که تاك تیایدا دهژی، کهواته دهتوانین بلین خهسلهتهکان نهگۆپو جیگیر نین، بهلکو زۆربهیان بهپنی بارودۆخ و حالهتهکان دهگۆرین.

ويژدان چۇن دروست دەبىت ؟

كۆرپەلەي مروۋە تا دەبىت بە مروۋىنىكى كامىل و خاوەن ويژدان بە سى قۇناغى سەرەكىدا تىدەپەرىت، لە قۇناغى يەكەمدا وەك بىچووى ئاژەل ھەلس و كەوت دەكات و ھىچ جىياوازيبەكى واى نىبە كە لەوانى جىيا بىكاتەو، كۆرپەلە لە قۇناغى شىرەخۇرىدا وەك بىچووى ئاژەل مەبەست و خەوو خەيالى سەرەكى تىر كىردنى پىداويستىيە فسيولوژىيە ئاژەلىيەكانىەتى.

واتە كە برسى يان تىنووى بوو ھاوار دەكات و چواردەورى خۇي ھەراسان دەكات تاوەكو تىر دەكرىت، كاتىك تەنگەتاو بوو ھەستى بە پاشەپۇر كىرد خۇي لىيان دەرباز دەكات و ئەگەر لە باوھشى گەورەترىن مروۋە و پاكترىن جىگادا بىت، ئەوانە گىرنگ نىبە بەلای ئەو، گىرنگ ئەو، بە پاشەپۇر بە رىزگارى بىت، وە ھىچ نىرخ و بەھايەك بۇ كەسانى تر دانانىت و تاكىكى خۇپەرستەو، وا ھەست دەكات كە ئەو سەنتەرى ئەم جىھانەيو كەسانى تر بەردەست و خىزمەتكارن و نامازن بۇ تىر كىردنى پىداويستىيەكانى ئەو، ھىچ شتىك بە كەسانى تر رەوا نابىنى و كەل و پەل و پىداويستى ھەموو كەس بە مولكى خۇي دەزانى.

بەم شىوھىە ماوھىەك ژيان دەباتە سەر، تا لە رىگەي راھىنانى كۆمەلەيتى و پەرورەدەو ئەو مىندالە فىر دەكرىت كە خەلكانى تىرىش وەك ئەو مافى ژيانىان ھەيو ئەوان بۇ خىزمەتى ئەو نەخولقاون و پىويستە لەو خۇپەرستى و تاك رەويىەي كەم بىكاتەو، مل كەچى داب و نەرىتى كۆمەلەيتى بىت و گوئى رايەلى نامۇژگارىيەكانى دايك و باوكى بىت و رەچاوى كات و شوئىنى گونجاو لەبار بىكات بۇ تىر كىردنى پىداويستىيە فسيولوژىيەكانى و دوور كەويتەو لە ھەلس و كەوتە ئاژەلىيەكانى و دەست درىژى نەكاتە سەر

به لّام ویزدان وا به ناسانی دروست نابیتو ژینگه و کەش و هەوای تایبەتی خۆی پینویسته بۆ گەشه پینکردنی که بریتین له بوونی دایک و باوکی راست گوو دادومرو به ویزدان و رهوشت بهرزو به بهزهیمی و ماموستای دل نهرمو و خاومن ناکاری جوان و سه رکردهو لپرسراوی دنسوزو به و هفاو یاسای چه سپاوو پینشیل نه کراوو دامو دهرگای به کارو چالاک و پاریزمرو داکوکی کهر له مافی گشتی و رینه دان به هه ل و خۆپهرستان بۆ پینشیل کردنی و تاک ههست به نارامی و دنیایی بکات و پینداویستییه فسیؤلوزی و دهروونیه کانی دابین بکریت.

کاتیک ژینگه گونجاوو له بار ده بیت ، نه و کاته ویزدانیش چه که ره دمکات و روژ له دوای روژ زیاتر گه شه دمکات و له ناکامیشدا به ره همی خۆی دمدات و کاریگه ری له سه ره نس و که وت و ناکاری تاک ده بیت.

به لّام نه گه ر مرؤف له چلپاودا بژی و گشت دابو نهریت و به ها کومه لایه تیه کان پینشیل کرابیت و تاک و دامو دهرگاکانی چواردهور ژه هراوی بووینت و به روئی سه رشانی خویان هه ل نه سن و هیزو دسه لاتی دهرمکی کومه لایه تی تووشی نیفلیجی و شیواندن بووینت و روئی په روره میی خیزان و کومه ل هه نه و چه واشه کهر بیت بن گومان ویزدانیش تووشی نیفلیجی و شیوان ده بیت و به ناکاملی و نو قستان له دایک ده بیت و روژ له دوای روژ زیاتر ده پووکیته ووه نه و مرؤقه ش ده بیت به گورگینی درنده و ده که وینته گیانی برا و دوست و هاوتوخم و ها وره گه زی خۆی و به راست و چه پدا هه لپه دمکات و مه به ستی سه رمکیشی ته نها تیرکردنی پینداویستییه نازه نییه کانیه تی و گوئ به هیح شتیکی تر نادات و رمش و سپی و هه ق و ناهه ق تیکه ل دمکات و ته رو ووشک پیکه وه دسه ووتینی به تایبه تی کاتیک که هیزی دهرمکی نه بیت تا سنووری بۆ دابینت و یاسا تووشی نیفلیجی بووینت و لاستیک ناسا هه ریه که به لای خۆیدا راییکیشیت و مافی گشتی پینشیل کرابیت و بن پاریزمرو پشت و په نا مابیته ووه که س خۆی نه کات به خاوه نی و هه ر که سه و دست بگری به کلومه کی خۆیه وه ، نیت خودای ده کرد کلای هه موو خه لکی با ده ییرد.

دهمارگیری

دهمارگیری (التعصب) ناراسته‌یه‌کی (انجاه) دهرونی راوه‌ستاوه و به هه‌لچوون زاخاو دراوه، یان بېرواو بېریارنکی پښ وخته (مسبق) دژي کومه‌ل یان شتی یان بابه‌تیک و هیچ بڼه‌مایه‌کی مه‌نتیقی و زانستی و راسته‌قینه‌ی نییه به‌پنچه‌وانه‌وه له‌وانه‌یه سه‌رچاوه‌که‌ی نه‌فسانه‌وه دروو بوختان بیت، وا له مروؤ دهکات تنها نهو شتانه بیینیت که تنها حز دهکات بیان بیني وه نه‌وانه ناییني که حز ناکات بیان بیني (زهران، 1977، ص 176).

بم شیوه‌یه دهرده‌کویت که دهمارگیری گرفت و دهردیکی کومه‌ل‌ایه‌تییه و ریگره له به‌ردهم هه‌موو بیرو بوچوون و بابه‌تیکي تازه‌و خاوه‌نه‌که‌ی په‌رت‌ه‌وازه دهکات و جیای دهکات‌ه‌وه له کومه‌ل و کهسانی تر، وه دهمارگیری چنده‌ها جوړی هه‌یه، له‌وانه ره‌گمز په‌رستایه‌تی، بو نمونه له ویلايه‌ته یه‌کگرت‌ه‌وه‌کانی نه‌مریکاو باشووری نه‌فریقا به ناشکرا هه‌ست به دهمارگیری ره‌گمز په‌رستانه‌ی سپی پیسته‌کان به‌رانبهر ره‌ش پیسته‌کان ده‌کرت، که نه‌م جوړه دهمارگیری به ترسناکترین نه‌خوشی کومه‌ل‌ایه‌تی و رامیاری و نابووری دانه‌نریت و ناوده‌بریت به نه‌خوشی رک و کینه.

هه‌روه‌ها دهمارگیری چینایه‌تیش هه‌یه له نیوان چین و تویره جیا جیاکانی کومه‌ل‌دا به‌تایبه‌تی له نیوان نه‌و چین و تویرانه‌ی که له ململانیدان وه‌ک دهمارگیری چینی سه‌رمایه‌داری به‌رانبهر چینی کریکار، چینی ده‌وله‌مه‌ند به‌رانبهر چینی هه‌ژار.

جوړی سیه‌می دهمارگیری، دهمارگیری ثایینه، که بریتیه له‌و دهمارگیری به‌ی که هه‌یه له دژي موسلمانان یان جووله‌که یان فه‌له (دیان) یان

يەزىدى يان ھىندۇس... ھتد، ھەرۈھا دەمارگىرى راميارىش ھەيە بە ئاسانى ھەستى پى دەكرىت دىرى كۆمۇنىستەكان يان سەرمایەدارەكان... ھتد. ۋە دەمارگىرى توخىمىش ھەيە لە نىوان ژنانو پىاوان، ھەموو ئەم جۆرە دەمارگىرىيەنە رىقو كىنەو دوزىمنكارى و بىززانو دوزىركەوتنەو لە دوو تويىدا خۇي مەلاس داوھ راستەوخۇ يان ناراستەوخۇ، بە ئاشكرا يان بە نەينى لە ھەلسو كەوت و پىرو ھەلچوونى ئەو دەمارگىرەدا بەرچەستە دەبىت، گومانى تىدا نىيە كە دەمارگىرى پەلەيەكى رەشە بە ناوچەوانى مروفايەتییەو، ئەمرو بىت يان سبەي دەبىت لە دەستى رىزگارى بىت.

چۇن مروفا دەمارگىر دەبىت ؟

دەمارگىرى دىاردەو نەخۇشىيەكى كۆمەلەيەتییە، مروفا لەو كۆمەلەو ژىنگەيەي تىايدا دەژى (خىزان، خويىندىنگا، كۆلان، نامرازەكانى راگەياندىن، كۆمەل، خانەي خواپەرىستى،... ھتد) فىرى دەبىت و ھەرى دەكرىت، ھىچ بەلگەو نىشانەيەكى فىسۇلوژى يان دەروونى نىيە كە نامازە بۇ ئەو بەكات دەمارگىرى بنەمايەكى رەمەكى (غرىزە) ھەيە، يان دەمارگىرى بۇماوھ (وراثە) بىت، بەلام نامادەباشى (استعداد) لەلای مروفا ھەيە بۇ دەمارگىرى، بەلام فىرىبونو ناراستەكردنى دەمارگىرى بۇ كۆمەلەو بابەتىكى دىارى كراو لە كۆمەلەو ژىنگەو ھەردەگىرىت.

مىدالانى ھەموو جىھان لە سانى يەكەم و دووھەمدا بەيەكەوھە يارى دەكەن و مامەلەيان بى گرفت و كۆسپەو ھىچ رك و كىنەو دوزىمنكارىەكيان بەرانبەر يەكترى نىيە ھەرچەندە زمان و رەنگ و توخمو ئايىن و رەگەزىان جىاوازىشە، ئەگەر گەرەكانىيان وازىان لى بەينىن بەردەوام لە ھەموو

قوناغه‌کانی تری ژیانیشیاندا هر وه خوشک و برا بهیه‌که‌وه ده‌ژین، به‌لام به‌داخه‌وه هر زوو گه‌وره‌کان له ریگه‌ی خیزان و خویندگا و دام و ده‌زگا‌کانی تری کومه‌لایه‌تییه‌وه تووی ده‌مارگیری له ناخیاندا ده‌چینن، مندال که ده‌گه‌ریته‌وه بۆ ماله‌وه فی‌ری ده‌که‌ن که نه‌و ره‌ش پیستانه‌ کهم تواناو گه‌مژه‌و نه‌زانن، نابیت نیمه‌ی سپی پیستی زیره‌ک مامه‌له له‌ته‌ک نه‌واندا بکه‌ین، که ده‌چیته‌ خویندگا له‌ویش نه‌و جیا‌وازییه‌ ده‌بینن و سه‌یر ده‌کات خویندگای ره‌ش پیسته‌کان جیا‌وازه، وه له نامرازه‌کانی راگه‌یاندن هه‌مان قه‌وان لیده‌دریته‌وه، به‌م شیوه‌یه‌ ده‌مارگیری به‌رانبه‌ر ره‌ش پیست له ناخی مندالی سپی پیستدا له نه‌مریکا و نه‌فریقا دروست ده‌کریت. به هه‌مان شیوه‌ش خیزان و دام و ده‌زگا کومه‌لایه‌تییه‌کانی تر ده‌مارگیری نایینی، چینایه‌تی، توخمی، نایدیولژی... هتد له ناخ و دل و ده‌روونی تاکه‌کانیدا ده‌چینن.

ده‌مارگیری ده‌بیته‌ هۆی دوورکه‌وتنه‌وه‌و پچراندنی په‌یوه‌ندی کومه‌لایه‌تی له نیوان خه‌لك و چین و تویره‌ جیا جیا‌کانی کومه‌ل و ململانی و زه‌برو توندو تیژی دروست ده‌کات و هه‌ندی‌ک جاریش ده‌بیته‌ مایه‌ی کاره‌ساتی دلته‌ژین له نیوان ده‌مارگیران و قوربانیه‌کانیان. چونکه ده‌مارگیر به‌ چاوی سووک سه‌یری به‌رانبه‌ره‌که‌ی ده‌کات و به‌ گه‌مژه‌و نه‌زان و بی نرخ له قه‌له‌می ده‌دات و به‌ به‌ره‌ست و کۆسپی ده‌زانیت له به‌رده‌م خه‌و و خه‌یال و نامانجه‌کانیدا چونکه ده‌مارگیری وا له مروّفه‌ ده‌کات که هه‌ر خۆی به‌ راست بزانی‌ت و هه‌لچوون و خۆپه‌رستی زال ده‌بیت به‌سه‌ر ژیری و بیرکردنه‌وه‌ی مه‌نتیقیا‌نه‌ی و ناسۆی بیرکردنه‌وه‌ی کورته‌و وه‌ک مروّفیک وایه له‌ناو بیریکی قوولی تاریکی (40) چل گه‌زدا، ته‌نها به‌قه‌ده‌ر چوارچی‌وه‌ی ده‌می بیره‌که رووناکی و ناسمان ده‌بینیت و نیت نه‌وانه‌ی که نایبینن به‌ راستی نازانی‌ت و بروای پئی نییه، له‌به‌ر نه‌وه‌ی ده‌مارگیری په‌له‌یه‌کی ره‌ش و لا‌په‌ره‌یه‌کی دزیوه له میژووی

**مروغايه تيدا، نهوا سرجهم ناشتي خوازانو زانايان گهش بينن بهرانبهر کمه
کردنهوهی ناستی و توندو تیري دهمارگیری له رنگهی نهم خالانهی خوارهوه؛-**

1- بلاوکردنهوهی زانیاری و راستی لهسهر نهو تاقم و چین و بابه تانهی که دهمارگیری ههیه بهرانبهریان بو نهوهی نهو بنه ماو سه رچاوه ههلهو نهفسووناوییهانهی بوونه ته هوئی دروست بوونی، پووچهل بییتهوه، نامرازهکانی راگه یاندن و دام و دهمزگا کومه لایه تییهکانی تر ده توانن له م رووهوه روئی گرنگی خویان بگینن.

2- بلاوکردنهوهی بنه ماو پرانسیپه (مبادئ)کانی دیموکراسی و بهای مروغایه تی و چاندنی قووی برایه تی و هاوکاری و هاوچاره نووسی له ناخ و دل و دهروونی تاکهکانی کومه ندا له رنگهی پهروهده و فیرکردنی راسته قینهوه.

3- به شداری کردنی کهسی دهمارگیر له ناو نهو کۆپو کومه لانهی که دهمارگیریان نییه بهرانبهر نهو کهس و بابه تانهی نهو دهمارگیره رقی لی یانه، بو نهوهی به چاوی خوی راستییهکان بیینی.

4- هان دان و پشتگیری کردنی تیکه لاوبوون و هاریکاری کردن له نیوان کومه ل و تویرو هوزو توخمه جیا جیاکانی ولات به تاییه تی و جیهان به گشتی. چونکه هوکاریکه بو زانیانی راستییهکان و نهمانی نهفسانهو بوختان.

5- به ده رختنی کمه و کورتی و خراپیهکانی دهمارگیری و زیانه دهروونییهکانی بو مروغی دهمارگیر.

كەسايەتى سەركەوتوو

كەسايەتى يەككىكە لە گىرنگىزىن بابەتەكانى سايكۆلۇژىياو رۇلى گىرنگى خۇي ھەيە لە ژيانى مرۇفدا، لەبەر ئەوھى داينەمۇ بزوئىنەرى زۆربەي بەشو چالاككەيەكانى مرۇف. جياوازى كەسايەتى نىوان تاكەكانى كۆمەل يەككىكە لە گىرنگىزىن سەرچاوەكانى دروست كىردنى جياوازى لە نىوان تاكەكان. واتە يەككىكە لە گىرنگىزىن خاسىيەتەكانى كەسايەتى بەشىۋەيەكى گىشتى بوونى جياوازىيى تاكايەتتەيە (الفروق الفردية)، ھەردوو زانايان (كلوكھون) (مۇرى شنىدەر) لەو بىرۋايەدان، كە؛

(1) مرۇفە وەك ھەموو كەس وايە.

(2) مرۇفە وەك ھەندىك كەس وايە.

(3) مرۇفە لە كەس ناچىت و تايبەتەندىتى خۇي ھەيە. (فنىم، 1975، ص35).

بەپىنى كوتەي ئەو دوو زانايە مرۇفە لە ھەندىك خاسىيەت و لايەندا وەك ھەموو كەس وايە، واتە ھەموو مرۇفنىك (يەك سەرو دوو دەست و دوو قانچ و دوو چاۋو... ھتد) ھەيە و مندالانى ھەموو جىھان دواي لەدايك بوونيان وەك يەك وان و لەلايەنى بايۆلۇژىيەو ھاوشىۋەو ھىچ يەككىيان خاۋەنى كەسايەتى خۇي نىيە و شارەزاىيان دەربارەي ژيان و دياردەكانى نىيە. بەلام دواي ماۋمىيەك لە ژيان و لە رىگەي پىرۇسەي بەكۆمەلەيەتى كىردنەو (التنشئة الاجتماعية) مندالان فېئىرى زۇر رەقتار و دابو نەرىتو بىر كىردنەو بەھا دەكرىت كە جىياي دەكاتەو لە كەسانى تر، نا ئىرەدا مرۇفە وەك ھەندىك كەس وايە، چونكە مندالانى كورد ئەگەر لەدواي لەدايك بوونەو وەك ھەموو مندالانى جىھان واين، ئەوا دواي

ماوئىيەك لە ژيان لە كوردستان و فير بوونى زمان و داب و نەرىتى كوردەوارى، تاييەتمەندىتى خويان وەردەگرنو لەلايەنى زمان و ئايين و داب و نەرىتى كۆمەلايەتى و بەھاي ئەخلاقىيەو جياواز دەبن لەگەل مندالانى گەلو نەتەوەكانى تر.

دوای ئەوى ئەم منداڵە گەورە دەبىت، ئىتەر وردە وردە تاييەتمەندىتى خۇي وەردەگرتىو كەسايەتى تاييەت بە خۇي دەبىتو زۆر زەحمەتە ئە ھەموو جىھاندا يەككىكى ترى وەك خۇي ھەبىت كە وەك ئەو بىر بىر بىكاتەو و ھەمان حەزو ئارەزو و ئاراستەو بەھاي ئەوى ھەبىت، واتە ئەگەر دوو منداڵ خوشك و براش بن و تەنانت دوانەو جىمكىش بن، ئەوا لە گەورەبىدا دوو كەسايەتى جياوازيان دەبىتو لە ھەندىك خاسىيەت و مۆرك و بەھادا لىك جودا دەبنەو وەك يەك ناين.

لە ئە نجامى كۆمەلنىك فاكتەرى بۆماوئىيە و ژىنگەبىيەو و ژمارەبەك خاسىيەت ئە رەقتارو كەسايەتيدا سەر ھەندەدەن، ئە گرتگرتىيان ئەمانەى لای خوارەوون: -

(1) بوونى جياوازي تاكايەتى: -

واتە وەك لە سەرەو و ناماژەمان بۆكرد، جياوازي تاكايەتى لە نيوان خەلكدا ھەيو خاسىيەت و دياردەكانى وەك (دريژى، كىش، رەنگ، زىرەكى، ھەلچوون، حەزو ئارەزو وەكان،... ھتد) لە يەككەو و بۆ يەككىكى تر دەگۆرئو زۆر زەحمەتەو دەگمەنىشە دوو كەس وەك يەك لە ھەموو خاسىيەت و لايەنەكاندا بدۆزىنەو. ئىنجا ھەر ئەم جياوازي تاكايەتییە كە بۆتە ھوى ئەوى جياوازي لە بىر كەردنەو و بەرگەگرتنى گرفتەكان و چارەسەر كەردنىاندا ھەبىت و لە يەككەو و بۆ يەككىكى تر بگۆردئو. بى گومان ئەمەش زۆر بە زەقى لە ژيانى واقىيەدا ھەستى پى دەكەين و دەبىنن ھەندىك كەس گۆشەگىرو

دوره پهرين، به لام هندیکی تر کراوه و کومه لایه تین. سهره پرای بوونی جیاوازی تر له لایه نی زیره کی و لیها توویی و به هر مه ندی و توانای چاره سهرکردنی گرفته کان و بهرگه گرتنی ناخویشی و کاره ساته کانی ژیان.

(2) بوونی جوړه نه گورپیهک (ثبات) له رهفتارو که سیتی مروؤدا :-

هر بوونی هم خاصیه ته یه که ده بیټ به فاکتوریکي یاریده دهر بو پیش بینی کردنی هندیك رهفتارو هه لس و کهوت له لای تاکه کانی کومه ل، واته کاتیک نیمه زانیاری دهر باره ی که سینک کوده کهینه وه و شاره زای که سایه تی و باری دهر وونی دهین، نه و کاته ده توانین پیش بینی کردنی هندیك کارو رهفتارو نه کردنی هندیکی تری لی بکهین، له بهر نه وه ی هندیك خاصیه ت و سیفات و مؤرک ده بن به خوو به شیک له که سایه تی مروؤ و تاک ناتوانیت به ناسانی له ده ستیان دهر باز بیټ.

بو نمونه هندیك کهس به (شه پرخواز یان ترسنوک یان دست پاک یان به به زه یی) له قه لوم دهرین، له بهر نه وه ی زوربه ی کات به و شیوه یه رهفتار ده کن و نه و خاصیه ت و سیفات له ره وشت و رهفتارو ناکارو بیرکردنه وه یاندا رنگ ده داته وه و بوون به به شیک له که سایه تیان.

(3) رهفتارو که سیتی مروؤ توانای گورانی هیه :-

هرچنده هم خاصیه ته تا راده یه ک دژو پیچه وانه ی خاصیه تی دوهمه، به لام له گه ل نه وه شدا راستیه که و نکولی لی ناکری نه ویش نه وه یه که زوربه ی خاصیه ت و خوو رهفتاره کانی مروؤ و هرگیراون و تاک له رینگه ی به کومه لایه تی کردنه وه فیریان بووه، له بهر نه وه له توانادا هیه که بگوردرین

یان دەستکاری بکړین، چونکه هه‌موو شتیکی وەرگیراوو فی‌ربوو توانای گۆرینیان هه‌یه، تهنه‌ها گۆرینی خاسییه‌ته بۆماوه‌یه‌یه‌کان زه‌حمه‌ت و دژواره. که‌واته ده‌بی‌ت هه‌موومان نه‌و راستییه‌ بزانی‌ن که‌ توانای گۆرینی راو بۆچوون و ره‌فتاره‌کانی مرۆ‌ف هه‌یه‌و له‌ ریگه‌ی خوولقاندنی بارودۆخی گونجاوه‌وه ده‌توانی‌ن زۆر له‌ ره‌فتارو بیرکردنه‌وه‌وه هه‌لس‌و که‌وته خراپه‌کانی مرۆ‌ف بگۆرین‌و له‌ که‌سیکی لاوازو بێ ده‌سه‌لاته‌وه بیکه‌ین به‌ که‌سیکی به‌هێزو به‌توانا.

ئهمه‌ش ده‌مان گه‌یه‌نیته‌ ئه‌و ب‌روایه‌ی که‌ نابیت له‌ ژیان بێ هیوا بێ‌و ده‌ست له‌ نه‌ژنۆ دانیشین‌و له‌ به‌رده‌م کێشه‌و گه‌رفته‌کانی ژیان چۆک دابده‌ین، به‌‌لکو ده‌بی‌ت به‌رده‌وام له‌ هه‌ول‌و کۆششدا بێ‌و به‌رانبه‌ر ژیان گه‌شبین بێ‌و ئه‌و ب‌روایه‌مان هه‌بی‌ت که‌ ئه‌م‌رۆ به‌هه‌یج شینوه‌یه‌ک وه‌ک دوینی نییه‌و له‌ هه‌مان کاتیشدا وه‌ک سه‌به‌ینی نابیت، به‌‌لکو به‌رده‌وام ژیان له‌ گۆراندایه‌و تواناو به‌هره‌کانی مرۆ‌فیش ئه‌وه‌نده زۆرو له‌بن نه‌هاتوون که‌ ده‌توانی‌ن له‌ ریگه‌یانه‌وه هه‌موو گه‌روگه‌رفته‌کانی پێ چاره‌سه‌ر بکه‌ین‌و له‌ هه‌مان کاتیشدا زۆریه‌ی چه‌زو ئاره‌زو و خه‌ونه‌کانمانی پێ به‌ینی‌نه‌ دی ئینجا گه‌روه‌ی میژووش تهنه‌ ئه‌وانه ده‌یه‌به‌نه‌وه که‌ کۆلنه‌ده‌رو خۆراگرو گه‌شبین.

دەروون سووتان

مرۆڤ بەردەوام لە ئەنجامی بوونی چەندەها بەرپەست و رێگری سروشتی و کۆمەڵایەتی و ئابووری و سیاسی و دەروونی رووبەرووی زۆر گرفت و فشاری دەرەکی و ناوکی دەبێتەوه، ئینجا ئەگەر توانرا بەسەریاندا سەر بکەوین، ئەوا لە حالەتیکی ناسایی و هاوسەنگیدا دەمینینەوه، بەلام ئەگەر ئەمان توانی بەسەریاندا زāl ببین، ئەوا هاوسەنگی خۆمان لەدەست دەدەین و نیشانەکانی ناهاوسەنگی وەك (دل تەنگی و ترس و دلە راوکی و خەو لێ زپان و رەش بینی...هتد) دەرەكەون، ئینجا ئەگەر دواى ماوهیهك چارەسەریان بۆ نەدزینەوه ئەوا مرۆڤ دەگاتە حالەتی دەروون سووتان (الاحتراق النفسي) (Psychological Burnout).

مەبەست لە دەروون سووتان ئەو حالەتەیه كه مرۆڤ لە ئەنجامی بە ناکام گەیانندنی هەندیک کارو چالاکی زەحمەتو نانااسایی، رووبەرووی فشاریکی دەروونی زۆر دەبێتەوهو تووشی بیزاری و وەرسی و ماندوو بوونی جەستەیی و دەروونی دەبیت (بن طاش و نیاوی، 2000، ص39).

بە بۆچوونی (هیلزو هیلز)، سووتانی دەروونی (بریتییه لە فشارو تیک چوون و ماندوو بوونی جەستەیی و هەلچوونی بەهۆی فشاری دەروونییەوه). (هیلز و هیلز، 1999، ص345).

کەواتە سووتانی دەروونی لە ئەنجامی فشاریکی زۆری دەروونییەوه سەر هەڵدەداتو بەردەوام ئەو کەسە خۆی دەخواتەوه و ماندوو هیلک و بیزار دیارەو زۆر جار دەگاتە ئەو برۆایەى كه لە ژيان و کەسانی چواردەوری بیزار بیت و هەندیک جاریش مامەلەیان لەگەڵ نەکات و لییان دوور بکەوێتەوه، راستییەك

ھەيە و دەبىت ھەموومان بىزانىن، ئەويش ئەويە كە كەس نىيە لە ئىمە رووبەرووى گرفت و ناخۆشى و بىزارى نەبىتتە، بەلام ئەوئى لىرەدا باسى دەكەين ئەويە كە مروف كارىكى قورس و دىزارو نارەھەت بكات كە لەگەل حەزو نارەزو و تواناكانى ئەودا نەگونجىن و چەند ھەول بەدات نەتوانىت خۆى لەتەكيا بسازىنى، ئەمەش دەبىتتە ھۆى ئەوئى روژانە لە ئەنجامى ئەو كارو چالاكىيەو خۆى بخواتەمو مېشكى ھىلاك و ماندوو بىت.

دەرنەنجامى توپۇنەوگان نامازە بو ئەو دەكەن كە دىيارترىن نىشانەو
دەرنەنجامەكانى سووتانى دەروونى ئەمانەى لاي خوارەومن؛

- 1- لەدەست دانى گوپو تىن و وزەو ھىزى جەستەيى و عەقلى.
- 2- كەم بوونەوئى گرنكى دان بە كارو چالاكىيەكانى و تووش بوون بە بى ھىوايى.
- 3- دابەزىنى ورەو بېروا بەخو بوون.
- 4- ھەست كردن بە ماندوو بوونى بەردەوام و بەرزىوونەوئى پالەپەستوى خوین.
- 5- تووش بوون بە ھەندىك نەخۆشى سايكۆسۆماتى ھەك (سووتاندنەوئى قورحەى دوانزە گرى يان گەدە، نەخۆشىيەكانى دل). (أبو النصر، 2002، ص62).
- 6- دەركەوتنى ھەست و سۆزى نىگەتيف بەرانبەر دۆست و برادەر و خىزان و خزم و كەس.
- 7- مەملانى و تىك چوونى پەيوەندىيە كۆمەلەيەتتەكان، لەبەر ئەوئى ئەو كارەى كەسى دەروون سووتاو بە ئاكامى دەگەيەننى حەزوو ويست و ئارەزووكانى ناھىيەتتە دى. (عبدالعزيز، 1997، ص156).

نابینت نهمومان له یادی بچیت که ههموو ئهو نیشانهو دهرئه نجامانهی سهرهوه له لای یهک کهس دهرناکهون، بهلکو به پینی بپو ریژهی سوتانی دهرونی و جووری که سایهتی تاکهکان دهگۆرین، واته تا مروؤ له کارهکهی بیزارو وهرس بیتو له نه نجامیهوه تووشی فشارو گرفتی زۆر بیتهوه، سهرهپای ئهوهش که سایهتییهکی پتهوو بههیزی نه ببت، ئهوهنده نیشانهو دیاردهکانی سهرهوه له لای دهردهکهون.

کهواته کاتیک مروؤ ههست به بیزاری و نارهجهتی و زۆریه نهم نیشانهو دیاردانهی سهرهوه دهکات نهوا زۆر پنیوسته رهچاوی نهم خالانهی خوارموه بکات:-

1- زۆر گرنگه یهکهم جار مۆلهتیکی دریز وهریگری و له گۆرهپانی کارکردن دوور بکهوینتهوه و ههول بدات له ماوهی ئهو مۆلهتهیدا کهشت و گوزارو کهپان بکات، بۆ ئهوهی فشارو پاله پهستوی کارکردنی له سهر کهم بیتهوه.

2- ئهگهر له نه نجامی ئهو کارهی ههستی به بی هیوایی و نارهجهتییهکی زۆر کردبوو، ئهوا پنیوسته ئهو کهسه ههولی گۆرینی ئهو کارو چالاکییهی بدات و کاریکی تر بکات که له لهگهڵ حمزو نارهزوو و تواناکانی بگونجیت.

3- نابینت به هیچ شیوهیهک نامانج و مه بهستهکانی له تواناو لیهاتوویییهکانی زیاتر بیت بهلکو ده ببت بیر له هینانهدی ئهو مه بهست و نامانجان بهکاتهوه که له توانایدا هیه بیانیهینیتیه دی.

4- دوور کهوتنهوه له سهرجهم ئهو شتانهی که تووشی تووره بوون و ترسو خهم و خهفتهی دهکهون.

5- دەبىت ئەو جۆرە كەسانە ھەول بىدەن ژىيانى خىزانى و كۆمەلایەتییان تىكەل بە ژىيانى كاركردنیا نەكەن، واتە نەھىلن و بوار نەدەن كە ناخوشى و گرفتەكانى بوارى كاركردن كار بكا تە سەر ژىيانى خىزانى و كۆمەلایەتییان.

6- ھەول دان بۇ گوئى گرتن لە مۇسقىقاو گۆرانى خۆش و سەرنج راکىش بەتایبەتى ئەوانەى كە ھەزى لىبەتى.

7- سەردانى مالى خزم و كەس و ھارپى و چوونە دەرەوہ بۇ شوینە گشتىبەكان.

8- كەم كىردنەوہى كارو چالاكىبەكان و تەرخان كىردنى ھەندىك كات بۇ يارى و خویندەنەوہ و ھىنانەدى ھەزو نارەزووہكانى.

9- ھەول دان بۇ فېربوونى چۆنىتى زال بوون بەسەر ترس و دلەراوكتى و بى ھىوایی و گۆرانكارى كىردن لە ھەندىك راوبوچوونى رووخىنەرو نىگەتىف و زۆر بىركىردنەوہ لە ژىيان و كىشەكانى.

ئىنجا بۇ ئەوہى بزانىت تووشى سووتانى دەررونى بوويت، سەرنجى ئەم نىشانانەى

لاى خوارمەوہ بىدەو بزانە تا چەند لەلات ھەبە :-

1- ئايا ئىش و كارمەكەت بى زارت دەكات ؟

2- ئايا ھەست دەكەيت كە لە ئەنجامى كاركردنەوہ تووشى بى زارى و خەم و خەفەت بوويت؟

3- ئايا كاتىك بىر لە ئىش و كارمەكەت دەكەيتەوہ، تووشى خەم و خەفەت و دلە راوكتى و ترس دەبىت؟

- 4- ئايا لە ئەنجامى كار كىردن تووشى ماندووبوونى زۆر دەبىت؟
- 5- ئايا لەو كەسانەى كە كارىان لەگەل دەكەيت بىزار دەبىت؟
- 6- ئايا لە كاتى ماملەكەردن لەگەل ھاۋەلانى گۆرەپانى كارەكت توندو تىزى؟
- 7- ئەگەر بوارت ھەبىت ۋاز لە كارەكت دەھىنى و دەچىت كارىكى تر بىكەيت؟
- 8- ئايا ھەست دەكەيت كە ئىش و كارەكت زۆرەى كاتت بە فىرۆ دەدات؟
- 9- ئەگەر بوارت بەدن زوو زوو مۆلەت ۋەردەگىرى؟
- 10- ئايا ئەو كارانەى دەى كەيت زىاترن لە تواناۋ لىھاتوۋىي تۆ؟

ئەگەر ۋەلامى زۆرەى ئەو پىرسىارانە بە (بەئى)، بوون ماناى ئەۋمىيە تۆ لە قۇناغى سووتانى دەروونىدايت و پىنۋىستت بە مۆلەت و كەش و ھەۋا گۆرۈن و چوونە دەرموۋو كەم كىردنەۋى كارو چالاكىيەكان ھەيە.

ویناکردن و ریزگرتنی خود

گه شهکردنی هه لچوونی و کومه لایه تی مندال تا راده یه کی زور په یوه سته به ویناکردن و (تصور) (Self-Image) ریزگرتنی خود (تقدیر الذات) - (Self - Esteem)، واتا نه گهر مندال بۆچوونی باش و پۆزه تیغی دهر باره ی خوی هه بییت و ریزی خوی بگرتت ئەوا به باشی له لایه نی هه لچوونی و کومه لایه تییه وه گه شه دهکات، بیگومان کومه لیک خاسییه ت و نیشانه هه ن که به لگه ن بۆ به رز راگرتنی خود (High Self – Esteem) له وانه :

- 1- به ئاسانی بتوانین هاوپی بۆ خۆمان پهیدا بکین.
- 2- بپرومان به خۆمان هه بییت.
- 3- له سه رنه کهوتن نه تر سین.
- 4- بتوانین له رینگه ی هه لکه کانه مه ره فیرین.
- 5- هه ول بدهین که شتی نوێ فیر بپین و به ئاکامی بگه یه نین.

به لام نه گهر مندال یان گه وه به چاوی ریز سه یری خوی نهکات و وینایه کی باشی خودی خوی نهکات، ئەوا له ژیا نی کومه لایه تی و هه لچوونی شیدا سه رکه وتوو نابیت، ئەم خاسییه ت و نیشانه ی لای خوار هوش به لگه ن بۆ نزم سه یر کردنی خود و (Low Self – Esteem) خراب هه لسه نگاندن (Negative) :-

- 1- به خراب سه یرکردنی خود.
- 2- لاوازی یان نه بوونی بپوا به خۆ بوون.
- 3- به زحمهت برانه رو هاوپی پهیدا بگرتت.

4- نەتوانرێت کارو چالاکی نوێ بە ئاکام بگهیەندرێت.

5- ترسان لە سەرئەگەوتن.

چەمکی خود (Self) لەخۆیەوه سەرھەڵنادات و دروست نابێت، بەئێکو دەبێت ھەر لە منداڵییەوه لەناو خێزان و باخچەی ساوایان و قوتابخانە و داوو دەزگا کۆمەڵایەتیەکانی تر، ژینگەو بارودۆخی گونجاوی بۆ بخۆلقیندرێ، لەبەر ئەوەی منداڵ لە رێگەی کەسانی چواردەوریەوه، بەتایبەتیش دایک و باوک و مامۆستا ھەست و تیروانین دەربارەی خودی خۆی پەیدا دەکات، و اتا کەسانی چواردەوری وەک ئاویئەھیک خود و گرنگی و خالە بەھیزو لاوازەکانی بۆ منداڵ پێچەوانە دەکەنەوه. ھەر لەبەر ئەوەشە کە مامەئەو رەفتاری گەرەکان و کەسانی تری چواردەوری منداڵ کاریگەرییەکی زۆریان لەسەر گەشەکردن یان گەشەنەکردنی چەمکی خود و ھەلسەنگاندنی خود ھەیە.

دەرئەنجامی توێژینەوه زانستییەکانی ئەم بوارە ئاماژە بۆ ئەوە دەکات کە جۆری مامەئەو شیوەی وەلامدانەوهی گەرەکان بۆ رەفتارو بیرکردنەوهی منداڵ و قسە لەگەڵ کردنیان گرنگییەکی زۆری بۆ گەشەکردنی ئاسایی یان نااسایی چەمکی خودی منداڵ ھەیە.

لەبەر ئەوە زۆر گرنگە کە دەبێت مامەئەو رەفتاری دایک و باوک و گەرەکان بە شیۆھیک بێت کە منداڵ ئەو ھەست و سۆزەیی لەلا دروست بێت کە کەسیکی خۆشەویست و بەنرخ و بەرپزۆ خواھن بەھایە (Valued)، ئەویش لە رێگەی ئەم چالاکی و ھەلس و کەوتانەیی لای خوازمە دەبێت:-

1- هاندان و پاداشت كردنى مندال له سەر كارو چالاكويه سەر كه وتوو و به سووده كانى ته نانهت له سەر ههولدانيشى بۆ كردنى كارىك و به نه نجام گه ياندنى.

2- ره خساندنى بوارى گونجاو بۆ سهر به خو بوونى مندال و پشت به ستن به خوئى، واته ده بىت به رده وام هانى مندال بدرىت بۆ كردنى كارو چالاكى نهك ره خنهئى لى بگىرى و له نرخى كه م بگىرتتوه، كاتىك هه له يهك دهكات.

3- خولقاندنى كه شو و ههواى خوئى و پىر له پىكه نيناوى و دلنبايى و دوورخستن ههوى مندال له ترسو و توقاندن و سووكايه تى پىكردن، واته له گه ل منداله كانمان پىبكه نى و كاتى خوئى به سەر به رىن نهك پىيان پى بگه نى.

4- ده بىت واقيعى بىن و به پىئى ته مهن و عه قل و تواناى منداله كانمان مامه له يان له گه ل بگه نى، نابىت داواى شتىكيان لى بگه نى كه نه توانن جى به جى بگه نى له نه نجاميه وه تووشى سهر نه كه وتزو هه ست كردن به كه مى بىن و دواتر به چاوى سووك سهرى خوئان بگه نى.

5- ره خساندنى بوارى گونجاو بۆ تىكه ل بوونى مندال له گه ل مندالانى هاوته مهنى خوئى.

6- پىدانى سۆزو خوئى هوىستى پىوىست به مندال بۆ نه وهئى هه ست بكات كه كه سىكى خوئى هوىست و به رىزو خاوه ن به هايه.

7- دا بىن كردنى كه ل و په ل و يارى پىوىست بۆ مندال، به تا بيه تىش نه و گه مه و يارى و كه ل و په لانهئى كه هانى رۆل په لى ده دن و اتا يارى كردنى رۆل و وىنا كردن (تصور) و خه يال كردن.

سەرجهم ئەو ھۆكارو چالاكى و فاكتەرانى سەرھوھ زامنى گەشەكردنى بۆچۈنى دروستن دەرپارەى خود، واتە ئەگەر دايك و باوك و مامۇستا و كەسانى تىرى چواردەورى مندال بەپىنى ئەو خالانەى سەرھوھ مامەلەيان لەگەل مندال كرد، ئەوا بى گومان مندال بۆچۈنى پۈزەتتىف و باشى دەرپارەى خودى خۆى لەلا گەشە دەكات و بە چاوى رىزو بەرز دەرپارەى خودى خۆى و كەسانى چواردەورى و لە ژيانى واقىعى و كۆمەلەيتى سەرگەوتوو دەپىت و لە گرفت و نەخۆشى دەرۈنى دور دەكەويتەوھ.

كەواتە ئەركى ئىمەى گەرەپە كە ژىنگەو بارودۇخ و بوارى گونجاو بۇ گەشەكردنى چەمكى (خود) لەلەى مندالەكانمان بخولقننن، بۇ ئەوھى مندالەكانمان بە چاوى رىزو بەرزو پىر لە بەھا سەپىرى خۆيان و چواردەورىان بگەن و لە ھەست كردن بە كەمى و بىروا بە خۆنەبوون دوريان بخەينەوھ (Brennand & Others, 2001, P. 338-339).

گه‌سیتی و هه‌ست کردن به دنیایی

هه‌ست کردن به دنیایی و نه‌من و ئاسایش یه‌کیکه له گرن‌گترین کۆله‌که‌کانی که‌سایه‌تی مرۆڤ . ئینجا نه‌گه‌ر نه‌م پیدایه‌ستییه بۆ مرۆڤ دابین نه‌کریت، نه‌وا که‌م و کورتی زۆر ده‌که‌ویته که‌سایه‌تی. به‌پێی تیۆره‌که‌ی (ماسلۆ) نه‌م پیدایه‌ستییه یه‌که‌م پیدایه‌ستی ده‌روونییه و تیۆرکردنی ده‌بیته به‌ بناغه بۆ گه‌پان و هه‌ول دان بۆ به‌ده‌ست هه‌نانی پیدایه‌ستییه ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌کانی تری مرۆڤ . نه‌وه‌ی ئیله لێره‌دا مه‌به‌ستمانه نه‌وه‌یه تا چه‌ند تۆی خوینه‌ر نه‌م پیدایه‌ستییه‌ت تیر کراوه.

کارێکی سروشتیه‌ روژانه له ژياندا رووبه‌پرووی کیشه‌و گرفت بینه‌وه، به‌لام نه‌وه‌ی ئاسایی نییه، نه‌وه‌یه که نه‌و کیشه‌و گه‌رو گه‌رفتانه به‌پێ چاره‌سه‌ر به‌مینه‌وه‌و بینه‌وه‌ی هه‌ست کردن به‌ ترس و نا‌ئارامی و نا‌دنیایی و سه‌رچاوه‌ی هه‌ره‌شه له ژيان و سه‌رو سامانه‌مان، که بێگومان به‌رده‌وام بوونی نه‌م حاله‌ته‌ش ده‌بیته وه‌ی له‌ده‌ست دانی هه‌ست کردن به‌ دنیایی و ئاسایش.

هه‌ست کردن به‌ دنیایی و ئاسایش په‌یوه‌سته به‌و ژینگه‌و ده‌رووبه‌ره‌ی که مرۆڤی تیدا ده‌ژی، واته تا چه‌ند نه‌و ژینگه‌و بارودۆخی خه‌زانی و کۆمه‌لایه‌تییه‌ی که تیایدا ده‌ژین، پیدایه‌ستییه سه‌ره‌کییه‌کانی ژيانی وه‌ک (ئاسایش، نیشه‌جێ بوون، بواری کارکردن، راده‌برینی ئازاد، نه‌بوونی هه‌ره‌شه‌و سووکایه‌تی پیکردن، خویندن و ته‌ندروستی...هتد) بۆ دابین کردوین.

ئىنجا ئەگەر وەك پىئويست ئەو پىداويستىيە سەرەككىيانە تىر بووبن ئەوا مرۇقە ھەست بە ئاسايش و دۇنيايى دەكات. تىر كردنى ئەم پىداويستىيە دەبىت بە بناغە بۇ ھاندان و لەدايك بوونى خوشەويستى و رىزگرتن و پىشكەوتن لە ژيان، چونكە مەحالە چاوپروانى داھىنان و بەرھەم و خوشەويستى و رىزگرتنى كەسانى تر لە كەسىكى ترساو يان بى بەش بوو لە ئاسايش و دۇنيايى بكرىت.

بۇ ئەومى ھەر يەككە لە ئىمە بزانييت تا چەند ئەم پىداويستىيە تىر كراو، ئەوا زور پىئويستە ئەم پىسيارانەى خوارمەو لە خۇى بكات:-

- (1) ئايا لەناو خىزان كامرانىت و ھەست بە خوشى و دۇنيايى دەكەيت؟
- (2) ئايا لە بوارى كارکردنت پەيوەندىت لەگەل بەرپرس و زۆربەى ھارەلەكانت باشە؟
- (3) ئايا لە كارو پىشەكەى خۆت رازىت؟
- (4) ئايا ئەو پارەو داھاتەى كە لە رىگەى كارو ئىشەكەتەرە دەستت دەكەويت بەشت دەكات؟
- (5) ئايا ھىچ پارەو سەرمايەيەكت بۇ كاتى تەنگانەو لىقمومان كۆكردۇتەرە؟
- (6) ئايا لە كاتى نەخوشى و روودانى كارەسات سەرچاوەى بژىويت ھەرەك خۇى دەمىنىتەرە؟
- (7) ئايا ئەو جىگاوشوینەى كارى تىدا دەكەيت دورە لە ترسو ھەرەشەو تۆقىن؟
- (8) ئايا مەترسى روودانى كارەسات دەكەيت؟

بىرۈ باۋەرى ئامادە پىش ۋەختە

زۆر جار كە دەگۈترى مۇۋە بوۋنەۋەرىكى دەروونىيە نەك مەنتىقى، مەبەست ئەۋەيە بەردەۋام بە چاۋىكى مەنتىقى ۋە بابەتتىيانە سەيرى دياردەكانى ژيان ناكات، بەلكو ئەو چۈن لىي تىدەگات ۋە كارى تىدەگات، بەو شىۋەيە لىكىان دەداتەۋە. كە ئەمەش زۆر جار گىرۈگرفت بۇ مۇۋە ۋە كۆمەنگا دروست دەكات، لەبەر ئەۋەي زۆر لە راستىيەكان ون دەبن ۋە دەشىۋىن. لە راستىدا ئەم حالەتە لە ناو زۆرەي بوۋنەۋەرۈ دياردەكانى ترادا نىيە.

بۇ نەمۇنە ئەگەر بەراۋردىك لە نىۋان كامىراۋ مۇۋەدا بەكەين، ئەو كاتە زۆر بە ئاسانى ئەۋەمان بۇ دەردەكەۋىت كە مۇۋە چۈن زۆر لە راستىيەكان (نىتر بەشىۋەيەكى ھەستى يىت يان نەستى) دەشىۋىن. كاتىك (5) پىنج كامىرا لە يەك كاتدا ۋىنەي روۋداۋو ناخۇشىيەك دەگرن ۋە لە ھەمان كاتىشدا (5) پىنج كەس ھەمان روۋداۋو دەبىنن، داۋى ئەۋە ئەگەر سەيرى كاسىتى ھەر پىنج كامىراكە بەكەين، ئەۋا دەبىنن ھەر پىنج كامىراكە ۋەك يەك روۋداۋو ناخۇشىيە ۋاقىيەكەيان تۇمار كىرۋە بەبى ئەۋەي ھىچيان شتىكى بۇ زىاد بەكات يان شتىكى لى لايبات.

بەلام ئەگەر چاۋپىنكەۋتن لەگەل ئەۋ پىنج كەسە بەكەين ۋە داۋى ئەۋەيان لى بەكەين كە باسى روۋداۋەكەمان بۇ بەكەن، ئەۋ كاتە بۇمان دەردەكەۋىت كە جىاۋازى زۆر لە نىۋان قسەكانى ئەۋ پىنج كەسەدا ھەيە بە ھىچ شىۋەيەك ھەر پىنجيان روۋداۋەكە ۋەكو خۇي ناگىرەنەۋە، بەلكو ھەندىكى بۇ زىاد دەكەن يان كەمى دەكەنەۋە يان دەيگۈپن يان باسى ناكەن... ھتد.

بيگومان زور جاريش پړوپاگندهو واتوات و قسمو قسه لوك و شت دروست كردن هر بهو شيوهيه. زوربهه دهر وونزانه كان له و پروايه دان كه هوي سره كي شيواندني واقع و گورانكاري كردن تيايداو بووني جياوازي له نيوان ليكده نو هوي تاكه كان بو باري دهر ووني و بيو باوهري نامادو پيشينه ي (الافكار المسبقة) مروقه كان ده گهر يته وه.

واته له لاي تاكه كانى هه موو كومه لگايه ك كومه لنيك بيو باوهري نامادو پيش وه خته (Stereo Types) دهر ياره يه كترى هه ن و كومه لگا له ريگه ي خيزان و قوتا بخانه و راگه يانندن و نايين و داوو داژگا كومه لايه تيبه كانى ترموه له ناو دل و دهر ووني تاكه كانيدا چاندووني.

بو نمونه كومه لنيك بيو باوهري نامادو پيش وه خته ي خراب له لاي سپي پيسته كان هه يه دهر ياره ي رهش پيسته كان. واته بهر دهر وام زور خيزان و قوتا بخانه و راگه يانندن سر به ولات و گهل و نه ته وه ي سپي پيسته كان منداله كان بهو جوړه بيو باوهرانه په روه رده و گوش ده كهن كه گوايه مروقي رهش پيسته كه سيكي دواكه وتوو و نه زان و شه رخوازه و ژيان له گه ليان زه حمه ته، بيگومان نه مهش بووه به سرچاوه ي نه و بيو باوهر په ناراست و نازانستيبانه له لاي سپي پيسته كان.

نه مهش بيگومان زور كيشه و گيرو گرفتى دهر مارگيرى و ره گز په رستى دروست كردوه و سالانه هه زاره ها كه س دهن به قوربانى نه و بوچوونه هه له و پيشت وه ختانه، له بهر نه وه ي كاتيک سپي پيستيک بو يه كه مجار كه سيكي رهش پيسته دهبينى، نه و پيش نه وه ي مامه له ي له گهل بكات و شاهه زاي بيت، نه و له بهر نه وه ي رهش پيسته، نيت نه و كابر سپي پيسته كومه لنيك خاصيه ت و

سیفاتی خراب و نازانستی دهخاته پال ئه و مروّقه رهش پیسته، که زۆربه یان لهو کهسهدا نین، به لام له بهر نهوهی ئه و کهسه سپی پیسته له نهجای کومه ل و داو و دهزگا کانییهوه، خاوهنی ژماره یهک بیرو باوهری نامادهو پیش وهخته که کهسایهتی و رهفتاری ئه و کهسه رهش پیستهی پی لیک ده دادهوه که لهوانه یه هه ندیک لهو سیفات و خاسییه تانه له لای چهند کهسیکی کهمی رهش پیست هه بیته وهک چون له لای کهسانی سپی پیستیش هه ن، به لام له نهجای پهروه دهی هه لهو گیانی رهگهز په رستی به سه ره مو رهش پیسته کانیدا ده سه پیسن، که نه مهش پیچه وانهی واقع و راستییه کانی ژیا نه.

به هه مان شیوهش له لای مروّقی رۆژناوایی و نهو روپی کومه لیک بیرو باوهری نامادهو پیش وهخته دهربارهی مروّقی رۆژه لاتی به گشتی و موسلمانان به تاییه تی هه یه، به بروای ئه وان زۆربه ی زۆری رۆژه لاتی و موسلمانان کهسانی شه پرخوازو پیاو کوژو دواکه وتوو و دیکتاتورن و مافی مروّقه پیشیل ده که ن و دژی مافه کانی نافره تن.

ئه مانه و چهنده ها خاسییه تی سلبی و نیگه تیقی تر ده خه پال ئه و که سانه ی که خوشیان ناوین یان کاتی که له کاته کان له گه ل یه کتریدا کیشه و گهرو گرفتیا ن هه بووه، یان لهوانه یه کومه لیک کی کهم له رۆژه لاتی یان موسلمانان کان ئه و خاسییه ت و سیفاتان ه یان هه بیته به لام له نهجای ئه و جوړه پهروه ده یه و بیرو باوه ره نامادهو پیش وهخته، ناراسته ی هه موو تاکه کانی ده که ن و پییا نه وه ده لکینن.

ده توانین به هه مان شیوه و له نهجای بوونی بیرو باوهری نامادهو پیش وهخته کیشه و گهرو گرفتیی نیوان هۆزو نه ته وه و گه ل و تیره و مه زه به کانی وهک

(كوردو غەربو فارسو تورك يان ئىسلامو دىيانو سوننەوو شىيەوو...ھتد) لىك بىدەينەو سەرەپاي جىياوازىو كىشەو گىرو گىرفتى ئايىنىو سىياسىو كۆمەلەيتى.

ئىنجا لەبەر ئەوئەي زۆربەي ئەو بىرو باوەرە پىش وەختو ئامادانە بى بنەماي مەنتىقىو زانستىو بابەتىنو جۆرىكن لە پىرۇپاگەندەو قسەو قسەلۆكو لە چەند بارودۇخو حالەتلىكى تايبەتىو كەمدا گەشەو سەريان ھەلداوہو پىراكتىزەكردنو كاركردن پىيان دەرئەنجامى خىراپى دەبىت، بۇيە زۆر گرنگە ھەموومان ئاگادارى ئەو جۆرە بىرو باوەرە پىش وەختو ئامادانە بىن كە زۆر يان كەم ھەمانەو خىراو بى بىر كىردنەو بىر يارى خىراو كتو پىر نەدەينو خاسىيەتو سىفاتى ناشرىن نەخەينە پال كەسانى ترەوہو رەفتارى نابەجئ لە بەرانبەريان نەكەينو نەكەوينە داوى ئەو جۆرە بىرو بۇچوونانەوہ.

بەلكو دەبىت رەفتارو ھەلسو كەوتى كەسانى بەرانبەر بەپىنى پىوہرى زانستىو دەرئەنجاميان ھەلىان بسەنگىننن و دەمارگىرانە پىيار نەدەين بۇ ئەوئەي تووشى ھەلەي گەورە نەبىن، چونكە ھىچ گەلو نەتەوہو لايەنىك لە جىھاندا نىيە كە يەك خاسىيەتو چەند مۇركىكى تايبەتى بەسەر ھەموو تاكەكانياندا پىراكتىزە بىت، بەلكو جىياوازى تاكايەتى ھەيەو ھەموو خاسىيەتو سىفاتەكان بە باشو خىراپىوہ كەم يان زۆر لە ناو ھەموو گەلو نەتەوہ يەكدا ھەن.

درووستی دەروونی

درووستی (الصحة) و سهلامهتی مرۆڤ تهنا بریتی نییه لهو حالهتهی که جهستهی دورر بێت له نهخۆشی بهلکو بریتییه له ههست کردنی تاک به دلنایایی و ئارام و بوونی هاو په یوه ندییه کی پتهو له نیوان هه موو لایه نهکانی (جهستهیی و دروونی و کۆمه لایه تی) و کارامهیی و لێ هاتوویان بۆ خۆ سازاندن له تهک خودو ژینگه ی کۆمه لایه تیداو له توانای تاکدا هه بێت که بهرنگاری گرفت و ناخۆشییهکانی ژیان ببێتهوه و ههست به چالاکیی و کۆل نه دانی خۆی بکات. (فراج، 1970، ص 101).

له میانه ی ئه و پیناسه یه ی سه ره وه بۆمان ده رده که ویت که درووستی مرۆڤ تهنا په یوه ست نییه به جهسته وه به لکو لایه نی دروونیش ده گرتیه وه و گرنگی له لایه نی جهسته یی که متر نییه، نه گه ر زیاتر نه بێت. دوریش نییه وه که جهسته تووشی نهخۆشی و په شوکاوی بێت و وهک ئه و هۆکاری واقیعی و تایبه تی خۆی هه یه که ده بێته هۆی تووش بوونی، نه گه ر زانرا ئه وه چاره سه ر کردنی ناسان ده بێت و مرۆڤ له و گرفت و نهخۆشییه دروونیه رزگاری ده بێت و ده توانریت له داها تووش پارێزگاری تاکهکانی تری کۆمه ل له و نهخۆشییه بکرت.

به لām ئه وه ی جینگه ی داخه که ئه م لایه نه ی مرۆڤ (دروون) فه رامۆش کراوه و هه کو پێویست کاری بۆ نه کراوه و ناشنا نه کراوه به تاکهکانی کۆمه ل و ئه و ترسو و گۆشه گیری و بۆچوونه هه لانه یان له ناو نه براوه که به رانه بر نهخۆشی و گرفته دروونیهکان لایان دروست بووه. نه گه ر ووردبینانه سه یری

چواردەورمان بکهین، بۆمان دەردهکهوێت که تا رادهیهکی باش مروۆف گرنگی به ئەندامهکانی لهشی داوهو بهپێی تواناش پزیشک و داوو دەرمان و بيمارستان بۆ نهخۆشیهه جهستهیههکان دابین کراوه. بهلام له سهدا یهکی (1٪) ئەو گرنگی و پهروۆشیهه ههستی پێ ناکرێت که ههبیئت لهلای تاک و کۆمهڵ و دامو دهزگا میریههکان بهرانبهر نهخۆشی و گرفته دهروونیههکان.

ههرحهنده ژمارهی ئەو کهسانهی به دهردو نازاری کۆنهندامی دهروونیههانهوه دهتلینهوه کهمتر نییه له ژمارهی ئەوانهی توشی نهخۆشی جهستهی بوون، ئەمهش خۆی له خۆیدا ههیاو ناماژیه بۆ پشت گوێ خستنی گهورهترین و ناسکتین کۆنهندامی مروۆف که ئەویش کۆنهندامی دهروونیهه و له ئەنجامدا ژمارهیهکی زۆر له تاکهکانی کۆمهڵ ههزو تواناو بیرو هۆشی خۆیان لهدهست داوه لهلایهک و خهریکیشه دهبن به بار بهسهر کۆمهلهوه.

لهلایهکی ترهوه، ئیستا دواي ئەو ههموو گۆرانکارییه تهکنۆلۆژی و ئابووری و کۆمهلایهتی و رامیاریههانهو ئالۆز بوونی ژیان، کاتی ئەوه هاتوه ههموو لایهک ئاوێر لهو بهشه گرنگی ژیانیهه بدهنهوهو گرنگی و مافی خۆی بدریێتی.

کۆمهڵێک دیاردهو نیشانه ههه که ناماژه بۆ ئەوه دهکهن که خهریکه ئەو تاکه به تهواوی دروستی دهروونی خۆی له دهست دهبات لهوانه (ههست کردن به گوناھ و کهمی و تاوان و پهشوکاوی و گرفتی دهروونی، نهخۆشی سایکۆسۆماتی، دهمارگیری، نهخۆشی ژیری، فۆبیا، دلّه راوکی، وهسواس، خهموکی،... هتد).

به هه‌مان شێوه پێویسته چهند نیشانه‌و خاسیه‌تیك له‌لای تاك هه‌بیت بۆ نه‌وهی
بتوانریت بگوتریت كه نه‌و تاكه دروستی ده‌روونی هه‌یه، نه‌مانه‌ی لای خواره‌وه
داده‌نرین به پێوه‌ر بۆ دروستی ده‌روونی مرو‌ف: -

1- كاملی هه‌لچوونی (النضج الانفعالی): مانای ئه‌وه‌یه كه ده‌بیت تاك توانای خۆ
 كۆتروڵ كردنی هه‌بیت له‌و بارو‌دۆخه‌ی ده‌بیته‌ هۆی هه‌لچوونی و دورر بیت له
 هه‌ره‌س هینان و گرژێ و هه‌لسو و كه‌وتی مندا‌لانه‌و بپروای به‌ خودی خۆی
 هه‌بیت و واقیعیانه‌و بیر بکاته‌وه‌و ن‌قوم نه‌بیت له‌ جیهانی خه‌و و خه‌یا‌ل و تاك
 ره‌وی و ده‌مارگیری و توانای نه‌ره‌شی هه‌بیت كه له‌ خۆی زیاتر كه‌سانی تریشی
 خۆش بو‌ویت.

2- تاك هه‌ست به‌ دنیایی و كامه‌رانی بكات و ته‌م و مژێ دله‌پاو‌كئ و گرژێ و ترس
 چواره‌وری نه‌گرتبێ و ژیا‌نی لێ تال نه‌كردبێ.

3- تاك توانای به‌ره‌م هینانی له‌ یه‌كێك له‌ بواره‌كانی ژیا‌ندا هه‌بیت و له‌ته‌ك توانا‌و
 حه‌زو ئاره‌زو و لیهات‌وویدا بگونجیت.

4- تا راده‌یه‌کی گونجاو تاك سه‌ربه‌خۆ بیت و پشت به‌ خۆی ببه‌ستیت و ناسنامه‌و
كه‌سایه‌تی تایه‌تی خۆی هه‌بیت و هاوسه‌نگیه‌ك دروست بكات له‌ نیوان پالنه‌رو
پیدا‌ویستییه‌ جیا جیاكانیدا و ململائ و كیشه‌ ده‌روونییه‌كان به‌ ریگایه‌کی
گونجاو چاره‌سه‌ر بكات و هه‌موو لایه‌ك رازی بكات (مه‌به‌ست له‌ هه‌موو لایه‌ك
به‌شه‌كانی كۆنه‌ندامی ده‌روونی مرو‌فه، من، منی بالا، نه‌و).

5- ده‌بیت تاك چالاکی بنیاته‌نه‌رو دلسۆزانه‌ی هه‌بیت بۆ گۆرپن و چاره‌سه‌رکردنی داب‌و
نه‌ریت و به‌ها كۆن و بۆگه‌نه‌كانی كۆمه‌له‌كه‌ی و به‌ هه‌موو شت رازی نه‌بیت و بپروای
به‌وه‌ نه‌بیت كه‌ ده‌لێن (چوو‌یته‌ شاری كویران ده‌ست به‌ چاوته‌وه‌ بگه‌ر)، له‌گه‌ل
رێزمان بۆ ئه‌و په‌نده‌ كوردیه‌یه‌.

ململانیی دهرونی

مه‌به‌ست له ململانیی دهرونی (الصراع النفسي) نه‌وه‌یه که زۆر جار مرۆفه ده‌که‌ویته نێوان دوو پالنه‌ر یان دوو پیداوێست یان دوو گرفت یان زیاتر، که ناتوانیت به ئاسانی بریار بدات و یه‌کیکیان هه‌لبژێرت، ئینجا تا نه‌و کاته‌ی بریار ده‌دات و یه‌کیکیان هه‌لبژێرت نه‌و مرۆفه تووشی ململانیی دهرونی ده‌بیته و له باریکی دهرونی ئالۆزدا ده‌ژی، هه‌روه‌ها به‌رده‌وام بوونی نه‌م باره دهروونیه‌و چاره‌سه‌ر نه‌کردنی نه‌و ململانییه مرۆفه تووشی زۆر گری و نه‌خۆشی دهرونی و سایکۆسوماتی ده‌کات، به‌لام بریاردان و هه‌لبژاردنی یه‌کیک له‌و دوو پالنه‌ره یان پیداوێستییه یان گرفته نه‌و مرۆفه له‌و ململانیی دهروونیه‌و رزگار ده‌کات.

گومانی تیدا نییه مرۆفه به‌ته‌هاو له‌بۆشاییدا ناژی به‌لکو له‌ناو کۆمه‌ل و کۆپو کۆبوونه‌وه‌دا ژیان به‌سه‌ر ده‌بات و هه‌موو کۆمه‌ل و کۆپو کۆبوونه‌وه‌یه‌کیش یاساو سیستم و دابو نه‌ریت و به‌های تایبه‌تی خۆی هه‌یه، پێویسته له‌سه‌ر تا‌ک که پابه‌ندیان بیته و له‌هه‌لس و که‌وتیاندا به‌رجه‌سته ببیته و نه‌و سنوره‌ی دیاری کراوه نه‌ی به‌زینیت، له‌هه‌مان کاتیشدا تا‌ک (مرۆفه) کۆمه‌لیک پیداوێستی و چه‌زو ئاره‌زووی تایبه‌تی خۆی هه‌یه و به‌رده‌وام هه‌ولی تیرکردنیان ده‌دات.

ئینجا له‌به‌ر ئالۆزی ژیان و زۆربوونی پیداوێستی و کۆسپ و ته‌گه‌ره له‌ به‌رده‌میاندا، مرۆفه زۆر جار تووشی گرفت و ململانیی دهرونی ده‌بیته

لەبەر ئەۋەى دەكەۋىتە نىۋان دوو ھىزى دژ بەيەك كە يەكىيان خۇى لە ھىزى دابو نەرىت و ياساى كۆمەلەكەيدا دەنۆىنى و ئەۋى تىرىشيان ھىزى ھەزۋ ئارەزۋ و پىداۋىستىيە فسيۇلوژىيە ئاژەلىيەكانە، مەرج نىيە بەردەوام مړۆۋ ھەست بەو مەملانى دەروونىيە بىكات چۈنكە ھەندىك جار ئەو مەملانىيە لەبەر تۈۋندى و ترسناكى و ئازارى لە ئاستى نەستىدا (اللاشعور) روو دەدات و مړۆۋ درك و پەى بە پالەنەرو جوۋلىنەرو ھىزەكانى ناكات و ئەم جوړەيان زۆر ترسناكە لەسەر كەسايەتى و دەروونى مړۆۋ، ھەرۋەھا چارەسەر كىردنى گىرغەكان و رىگار بوون لە مەملانىيە دەروونى چەند رىبازۋ شىۋازىك لەخۇى دەگىرغت.

ھەندىك جار مړۆۋ دەتۈانىت بەشىۋەى مەنتىقى و شىۋازى ژىرانەو بىر كىردنەۋەى نەخشە بۆ كىشراۋ لەو مەملانى دەروونىيە رىگارى بىت و گىرغەكە چارەسەر بىكات و بىرارى ھەلبىژاردنى يەكىك لەو دوو ھىزە، گىرغە، پىداۋىستىيە بدات، بەلام جارى وا ھەيە مړۆۋ ناتۈانىت وا بە ئاسانى بىرارى بدات و لەو مەملانىيە رىگارى بىت، بە ناچارى پەنا بۆ يەكىك يان زىاتر لە مىكانىزمە دەروونىيەكانى ۋەك (كپ كىردن، ھۆ ھىنانەۋە، دەست درىژى كىردن، گەپاندنەۋە بۆ سەردەمى مەندالى، خۆ خىستەنە شوۋىن، سەرخىستەن، پاشەكشى،... ھتد) دەبات بۆ ئەۋەى ھەرچۈنكى بىت خۇى لەتەك ژىنگەكەيدا بسازىنى و لەو مەملانى دەروونىيە رىگارى بىت.

ھەندىك جارىش مړۆۋ لە بەردەم گىرغەت و مەملانى دەروونىيەكاندا دەستەۋەستان و بى دەسەلات دادەمىنى و چۆك دادەدات و تۈۋشى جوړە

ئىفلىجىيەك دەبىت ، بۇ نىمۇنە تووشى ھىستىرىيا دەبىت لەوانە: كەپرى يان كۆپرى يان ئىفلىجى ھىستىرى كە لاي سەربازو جەنگاۋەرەكانى پىنشەۋەى بەرەكانى جەنگ روو دەدات.

مىلانىي دەروونىي زۇر جۇرى ھەيە گىرنگىزىيان ئەمانەى لاي خوارمۇن:-

1- جارى وا ھەيە دوو پىنداۋىستى، پائىنەر، كارو داۋاكارى خوش و گىرنگى ۋەك يەك مەۋۇ تووشى مىلانىي دەروونى دەكات، چۈنكە نازانىت كاميان ھەئىزىرىتو ناتوانىت بە ئاسانى بىرىارى يەكلاكەرەۋە بداتو يەكىكىيان ھەئىزىرىتو دەست بەردارى ئەۋى ترىان بىت، تا ئەۋ كاتەى بەۋ بىرارە ئەگات ئەۋ مەۋۇ كىرۇدەى ئەۋ مىلانىي دەروونىيە دەبىت.

بۇنىمۇنە كاتىك كىزىك دوو خۋازىپىنى كارى ۋەك يەكى ھەبىتو نەزانىت كاميان ھەئىزىرىتو نەتوانىت بىرىارى ھەئىزاردنى يەكىكىيان بداتو مىردى پى بىكات، ئا لەم كاتەدا ئەۋ كىزە تووشى مىلانىي دەروونى دەبىتو ماۋەيەكى دەۋىت تاۋەكو بىرىارى خۇى دەدات و لەۋ مىلانىيە رىزكارى دەبىت و جارى واش ھەيە رىزكارى نابىت.

2- جارى وا ھەيە بە پىنچەۋانەۋە مەۋۇ دەكەۋىتە نىۋان دوو پىنداۋىستى و ھىزو پائىنەرى ترىسناك و ناخوش و ناتوانىت بە ئاسانى لىيان دەرباز بىتو بەسەرىاندا زال بىت، لەبەر ئەۋە تووشى مىلانىي دەروونى دەبىت، بۇ نىمۇنە سەرباز لە بەرەكانى جەنگ كاتىك ھەست بە ترسو دلەپاۋكىنى شەپ دەكات و خۇى لە

ناوجەرگه‌ى شەپدا دەبىنئىتەۋە چوۋنە پېشەۋەۋە مانەۋە لەۋانەيە بېئىتە مایەى كوشتن يان گرتنى، راكردن و پاشەكشیش دور نىيە بېئىتە مایەى گرتن و كوشتن و بەندكردنى يان سووكايەتى پىن كردن و دەر كردنى لە كارو فەرمانى، ئا لەم كاتەدا ئەۋ سەربازە دەكەۋىتە نىۋان ئەۋ دوو ھىزە ترسناك و ناخۆشەۋە لە ئەنجامدا تووشى مەملانئى دەروونى دەبىت و زۆر جار بەرەۋ نەخۆشى دەروونى دەبات.

3- ھەندىك جارىش مرۇق دەكەۋىتە نىۋان دوو ھىز يان ھەزۋو نارموزو، يەككىيان نىستا بە نازارە بەلام داھاتوۋى گرتگەۋ بە سوۋدە، بەلام دوۋەمىيان نىستا خۆشە بەلام زەرەرو زيان لە يەكەم دەدات، لەبەر ئەۋە مرۇق دەكەۋىتە نىۋان ئەۋ دوو ھىزەۋ تووشى مەملانئى دەروونى دەكات.

بۇ نەۋنە فېرخۋازىك بەيانى تاقى كرددنەۋەيەكى گرتكى ھەيەۋ ئەۋ شەۋەش فېلم يان بەرنامە يان يارىيەكى خۇش لە تەلەقزىۋن ھەيە نىتر نازانىت كاميان ھەلبىزىرئىت، ئەگەر سەعى بكات و خۇى بۇ تاقى كرددنەۋە نامادە بكات ئەۋە فېلم و يارىيە خۆشەكەى تەلەقزىۋنى لەدەست دەچىت. بەلام ئەگەر سەيرى تەلەقزىۋن بكات ئەۋ كاتە تاقى كرددنەۋەكەۋ پاشە رۇژى لەدەست دەچىت، لەبەر ئەۋە دەكەۋىتە نىۋان ئەۋ دوو ھىزەۋ لە ئاكامدا تووشى مەملانئى دەروونى دەبىت.

گرئی دهرونی

گرئی دهرونی (العقد النفسية) نامادهبوون و جائه تيكي نهستيه مروؤ پهي و درك به پانهرو سهراومكاني ناكات، به دايينه موؤ ريك خهري زور ههلس و كهوت و بيرو بوچووني ههلهو دژواري تاك داده نريت و له نهجامي رووداني كاره ساتي دل تهزين و شاره زايي و كو بوونه وهي كومه ليك پانهرو هه لچووني جياواز كه ئاويته يه كتری دهبن وهك خه م و خه فته و ترسو و دله راوكئ و سووكايه تي پئ كردن و بئ بهش بوون و گرژيه وه دروست دهبيت، مانه وهي له بواري ههستي مروؤدا هه ره شه له بوون و كه سايه تي تاك دهكات و به رده وام نازاري ده دات و ژياني لن تاال دهكات، له بهر نه وه مروؤ به هؤي ميكانيزمه دهرونييه بهر گرژيه كانيه وه به تاييه تي چه پانندن و خه فته كردن (الكبت) هه و لي دوورخسته نه وهي ده دات و ورده و رده له بير ده چيته وه و له بواري ههستي مروؤه وه ده گويزر يته وه بو بواري نهستي (اللاشعور).

زور به ي گرئ دهرونييه كان له پينج سالي يه كه مي ژياني مندالدا دروست ده بيت و به خه فته و كپ كراوي له نهستيدا هه ده مين يته وه و به رده و اميش كاريگه ري خراپي له سه ر كه سايه تي و ههلس و كه وتي تاك له داهات و وشدا ده بيت، به بهر واي (فرويد) ئو دي به گرئ له گرنگ ترين گرئ دهرونييه كان ي ژياني منداله و ده بيت به سه رچاوه بو دروست بووني گرئ دهرونييه كان ي تر.

پيوسته نه وه شمان له ياد نه چيت كه جياوازييه كي زور هه يه له نيوان گرئي دهروني و ههستي دهروني بو نمونه له نيوان گرئي كه مي (عقدة النقص) و ههست كردن به كه مي (الشعور بالنقص)، چونكه هه رچي هه ست كردن

به که میبه مروؤ خوی سهرچاوه و بنه ماکانی دهمزانیٔ نیر له نهنجامی کهم و کورتی جهستهیی واقیعه و ه یان ژیری یان کومه لایه تییه وه بیٔ یان خه و خه یانی نه و کهسه دروستی کرد بیٔ، واته له بواری ههستی مروؤندایه و زور جاریش به قازانج و بهرژومندی نه و تاکه تهوا و ده بیٔ و نه و ههست کردن به که میبه ده بیٔ به پالنه رو هاندر بؤ نه وهی له یه کیٔ له بواره کانی ژیاندا سرکه و تن به دهست بهینی و قهره بووی نه و کهم و کورتییه ی بکات، لاپه ره کانی میژوش گه واهی نه و راستییه دهن،

بؤ نمونه (دیموستین) ی گریکی گه یشته ترؤپکی گووته بیژی له گه ل نه وه شدا که له مندالیدا تووشی زمان گیری و فسی بوو بوو، ههروهه (بتهوئن) به ناوبانگترین سه مفونیای دهره نیا و دانا دوا ی نه وهی تووشی که پی بوو، ههروهه له ناو عه ره بییش (طه حسین) و له ناو کوردیش (کامل بصیر) و چهنده های تر.

به لام گرنی کهمی له بواری نهستی مروؤندایه و تاک ههست به سهرچاوه و بنه ماکانی ناکات، به لام تهنها شوینه واری له ههلس و کهوت و جهسته ی نه و کهسه دا دهره که ویٔ که تووشی بووه، له گرنگترین دیارده کانی شی (دلّه کوتی، زیاد بوونی هه ناسه دان و پاله په ستوی خوین، شهرم، ترس، دلّه پراوکی، کرژی، راپایی،... هتد). بهر دموام گرنی دموونی به زهررو زیانی تاک تهوا و ده بیٔ نه که به قازانجی وه که هندیٔ جار له ههست کردن به که میدا ده بیٔ نیرت.

کومه نیک هؤکار ده بیٔته هوی دروست کردنی گرنی دموونی، له وانه (په روه دهی ههله ی ناو خیزان، نازداری مندال، سووکایه تی پی کردن، لئدان و تووندو

تیژی بهردهوام، تیرو توانج تی گرتن، ناوو ناتورهو سیفاتی ناشیرین، نهبوونی دادگری کومه لایه تی لهناو خیزان و کومه ل و خهفهو سه رکوت کردنی حزو ناره زوو و پینداویستییه کانی مروۛه) سه رجهم نهو مامه لهو شیوازانه ی سه ره وه هه له نو بهردهوام بوونیا ن مروۛه (گه وره بیت یان بچوک) تووشی گریی دهریونی دهکات و ژیا نی لی دهکات به دوزه خ و روژ له دوا ی روژ له توانا و لیهاتووی و کارامه یی کم دهکات وه.

گریی دهریونی زور جوژی هه یه، به جوژی هه لچوونه که یدا دهناسرته وه و ناو دهرییت. بو نمونه نه گهر دله پراوکی زال بوو به سه ره هه لچوونه کانی ترداو زیاتر له وانی تر له هه لئس و کهوت و بیرو هو شی تاکدا رنگی دایه وه نهو کاته ناو دهرییت به گریی دله پراوکی (عقدة القلق).

به لام نه گهر رقو کینه و غیره و دوژمنکاری به رانبه ر براو خوشکی له خو گرت نهو کاته ناو دهرییت به گریی قابیل (عقدة قابیل)، به لام نه گهر هه ست کردن به که می و لی نه هاتووی زال بوو، تاک به چاوی سووک سهیری خو ی کردو پروای به خو ی نه بوو نهو ناو دهرییت به گریی که می (عقدة النقص)، نه گهر حزو خوشه ویستی به رانبه ر دایک و رقو کینه به رانبه ر باوک له دووتویندا خو ی مه لاس دابوو ناو دهرییت به ئودییه گری، به لام نه گهر هه ست کردن به گونا ه و تاوانی لای تاک دروست کرد نهو کاته ناو دهرییت به گریی گونا ه یان تاوان (عقدة الأثم أو الذنب)، به لام هه ندیک جار لووت به رزی و خو به زل زانین زال ده بییت به سه ره هه لچوونه کانی تردا، له م کاته دا ناو دهرییت به گریی خو به زال زانین (عقدة العظمة).

بیگومان هه لئس و کهوت و شیوازی پهروه رده ی هه له ی دایک و باوک یان به ردهوام تووندو تیژی و نازارو زه برو زهنگ له ته ک منداله کانیان به کار به یینن و

سووكايەتتيان پى بىكەن و ناوو ناتۆرەي ناشيرينيان لى بنين، ئەوا بى گومان مندال تووشى گرىي دەروونى دەپت.

بۇ نمونە كاتىك دايك يان باوك بە مندالەكەي دەپت: (تۆنان بە ناو چەوانتەوہ نىيە، تۆ يەك فلسى قەلب ناھيىنى، تۆ سەرە خۆرەي، توخوا تۆ بەشەرى، تۆ مالى ئىمەت كاۋل كىرد،... ھتد)، ئەمانە دەبنە ھۆي ئەوہى مندال ھەست بە گوناھ و تاوان بىكات و بەردەوام بوونى ئەم بارودۇخەو كۆبوونەوہى لە ناوہوہ، گرىي گوناھ و تاوان دروست دەكات.

ئەگەر دايك و باوك بەردەوام مندالەكانيان بە گەمژەو نەزان و بى دەسەلات لەقەلەم بەدەن و بەراوردىان بىكەن لەگەل يەكتىرى، بۇ نمونە بە مندالە بچووكەكە بلىن: (سەيركە بزانه برا گەورەكەت چەند زىرەكە تۆ بۇ وا گەمژەيت، ئەو چەند جوانە، تۆ لە ئاۋىنەدا خۆت بينيوہ، ئەو چەند قسەي خۆشە،... ھتد) ئەمانە گرىي كەمى لاي مندال دروست دەكەن.

ھەرۋەھا جىياۋازى كىردن گرىي قابىل دروست دەكات، گەورە كىردنى گىرقتەكان و ھەست كىردن بە ترسو دلەپراوكى و رەش بينى لە ژيان و راپايى و گومان گرىي دلەپراوكى دروست دەكات. لەوانەيە دايك و باوك وا بزائن بەم شىۋازە ھەلەكان بۇ مندال روون دەكەنەوہ بەلام نازائن تووشى گرىي دەروونىيان دەكەن. چونكە ئەوہى دايك و باوك لەو قسەو ھەلسو كەوتانەيان مەبەستىانەو چاۋەرۋانى دەكەن زۆر زەحمەتە پىتە دى، لەبەر ئەوہى مندال بەو شىۋەيە تى ناگات و دوور نىيە پىچەوانەكەي روو بدات و لە ئەنجامى ئەو ھەلەو مامەلە نابەجىيەيان مندال تووشى يەككە لەو گرىي دەروونىيانەي سەرەوہ بىپت.

پرانسیپەکانی دروستی دەروونی (دەروون دروستی)

یەکیک لە گەرنەگرتین خاسییەت و سیفاتەکانی ئەم سەدەییە، دڵەپراوکی و گەزێ دەروونییە، هەموومان باش دەزانین کە دواى رووداوی (11)ی سێپتەمبەر سەرھەڵدانی شەپۆلی تیۆرۆ سووتاندنی تەپو و شک پێکەوه، تەم و مژگی ترس و دڵەپراوکی و گەزێ و هەست نەکردن بە ئاسایش سەر دلی زۆربەى تاکەکانی کۆمەلگاکانی جیھانی گرتووه و کەم کەس هەیه لەم جیھانە بەرفراواندا هەست بە ئارامی و دنیایی بکات. لەلایەکی تریشەوه هەژاری و نەبونی و لیک ترازانی شیرازەى خیزان و تیک چوونی پەيوەندییە کۆمەلایەتیەکان و مەملەتی نیوان ولاتان و چینهکانی کۆمەلگا، ئەوەندەى تر ژيانى مەروۇقیان ئالۆزۆ زەحمەت کردووه.

لە دەرئەنجامی کارلیک کردنی ئەو فاکتەرۆ ھۆکارانەى سەرۆه ژيانى کۆمەلایەتی و ئابووری و سیاسى زۆربەى کۆمەلگاکان بەرۆه ئالۆزی و ناسەقامگیری چووه، کە ئەوێش رەنگدانەوهى خراپی خۆی لەسەر بارى دەروونی زۆربەى تاکەکانی ئەو کۆمەلگایانە هەبووه و زیانی گەورەى بە بارى دەروونیان گەیاندووه و بوونەتە ھۆى سەرھەڵدانی چەندەھا نەخۆشى دەروونی و دیاردەى ناکۆمەلایەتی و تەشەنەکردنی تاوان و لادان و تەلاق و خوو گرتن بە داوو دەرمان و ماددەى خۆسەرخۆش کردن و خۆسەرکردن... ھتد.

ئالیرۆه خزمەتگوزارییە دەروونییەکان و رۆلی سایکۆلۆژیای پەسپۆرانی دینە گۆرەپان و ھەولێ کەم کردنەوهى ئەو نەخۆشى و دیاردە نااساییانە دەدەن، سەرەرای بەھیزۆ پتەو کردنی کۆئەندامى دەروونی تاکەکان و پاراستنیان و نامادەکردنیان بۆ بەرەنگاربوونەوهى لایەنە خراپییەکانی شارستانیەت و

گۆپانكارىيە يەك لەدوای يەكەكانى ژيان، ئەوھى كە زياترىش لەم بوارەدا گىرنگو بالا دەستە، زانستى دروستى دەروونىيە (علم الصحة النفسية).

زانستى دروستى دەروونى؛-

يەككە لە زانستە پىراكتىكىيەكان و ئامانجى سەرھى لەناوبردن و نەھىشتنى نەخۆشى و شلەژانە دەروونى و عەقلىيەكانە بە ھەموو جۆرەكانىيەو، سەرھى ھەولدانى ئەم زانستە بۆ خۆ پاراستنى تاكەكانى كۆمەل و كۆمەلگا لە دواكەوتنى ژىرى.

يەككە لە ئەركە سەرھىيەكانى دروستى دەروونى ئەوھى كە زانىارى و شارەزايى پىويست لە بوارى نەخۆشى و گىرقتە دەروونى و كۆمەلەيەتتىيەكاندا بۆ تاكەكانى كۆمەل داين بىكات و ھەولى پاراستن و دوورخستنەوھيان بەدات، بۆ ئەوھى نەبن بە نىچىرىكى دەستەمۆى بەر چەپۆكى نەخۆشى و گىرقتە دەروونى و كۆمەلەيەتتىيەكان، ئەويش لە رىگەي؛-

1. ھۆشيار كردن و بەئاگا ھىنانەوھى داىكان و باوكان و مامۇستايان و كەسانى تىرى گىرنگ لە كۆمەلگادا.
2. رىك خستنەوھى قوتابخانەو داو دەزگا كۆمەلەيەتتىيەكان بە جۆرىك كە لەگەل پىرانسپىيەكانى دروستى دەروونىدا بگونجىن و لە خزمەتى تاكەكانىدا بن.
3. دامەزاندن و بلاوكردنەوھى جۆرەھا عىادەو نووسىنگەو فەرمانگەي دەروونى بۆ خزمەت كردن و پاراستن و چارەسەر كردنى تاكەكانى كۆمەل.

(1) ھۇشيار كىردنە ھەم بەناگاھىنا ئەھۋى دايكان و باوكان :-

خېزان يەكەم خانەي كۆمەلگايە، خېزانىش لە ژنو پياو پىك دىت و دواترىش مندال. پەيوەندى نىوان ژنو مىرد لەلايەك و پەيوەندى نىوان دايك و باوك و مندالەكانىشيان لەلايەكى تر گىرنگى خۇيان لەسەر بارى دەروونى تاكەكانى خېزان ھەيە. ھەندىك لە زاناكان لەو بېروايەدان كە مەۋقۇ و مندالى نەخۇش و سەرەپۇ نىيە، بەلكو خېزان و كۆمەلگاي نەخۇش ھەيە، واتە كاتىك پەيوەندى نىوان دايك و باوك و مندالەكان خراپ دەبىت و دايك و باوك يان يەككىيان كەسايەتتەيەكى ئاساسىي و ەسەبى و نەخۇشى دەبىت، ئەو كاتە ئەو پەيوەندىيە خراپ و كەسايەتتەيە ئاساسىيە كەش و ھەۋاي ئاساسىي و دروستى ئاۋ خېزان تىك دەدەن و زىانى گەورە بە بارى دەروونى تاكەكانى خېزان دەگەيەنن.

ئەھۋى جىگەي داخە نۆربەي دايكان و باوكانى كۆمەلگەمان زانىبارى و شارەزايى دروست و پىۋىستىيان دەربارەي پەروەدە كىردى مندالەكانىيان و كەش و بارودۇخى گونجاۋ بۇ گەشە كىردى ئاساسىيان نىيە، بۇيە نۆر جار مامەلەي نادرووست و تۈندۈ تىژى ئەو دايك و باوكانە مندالەكانىيان لە رىچكەي ئاساسىي خۇيان لادەدەن و چارەنۈوس و پاشە رۇژيان دەخەنە مەترسىيە ھە، سەرەپاي ئەۋەش پەروەدە كىردى كارىكى ئاسان نىيە رۇژگارى ئەمپۇ نۆر لە جارەن ئالۇزترەۋ ئەرك و كىشەۋ گىرۈ گىرۈتەكانى دايكان و باوكان زىاتر بوون. لەبەر ئەۋە ئەمپۇ دايكان و باوكان لە ھەموو كاتى زىاتر پىۋىستىيان بە شارەزايى دەروونى و ھاۋكارى و ھۇشيار كىردنە ھەيە دەبىت پىسپۇرانى ئەو بۈرە ھاۋكارىيان بكنە و بە جۆرەھا شىۋاز بەناگايان بەيئەنە ھە.

(2) رێك خستنه‌وه‌ی قوتابخانه‌و داوو ده‌زگا كۆمه‌لایه‌تییه‌كانی تر:-

قوتابخانه‌ خه‌زانو مانی دووه‌می منداڵه‌و گرنگی خۆی له‌ ژێانی قوتابیدا هه‌یه. ئینجا نه‌گه‌ر بارودۆخو که‌شو هه‌وای ناو قوتابخانه‌و هه‌لسو که‌وتو ره‌فتاری مامۆستاو قوتابیانو که‌سانی تری په‌یوه‌ندیدار له‌گه‌ڵ بانه‌ماو پرانسیپه‌کانی زانستی دروستی ده‌روونیدا گونجا، نه‌وا نه‌و کاته‌ باری ده‌روونی قوتابیو پرۆسه‌ی په‌روه‌رده‌و فێرکردن رێچکه‌ی ئاسایی خۆی وه‌رده‌گیریتو قوتابیه‌کانو سه‌رجه‌م کارمه‌ندانی تری قوتابخانه‌ له‌ باریکی ده‌روونی ئاساییدا ده‌ژینو له‌ هه‌موو کێشه‌و نه‌خۆشیو گرفتێکی ده‌روونیو کۆمه‌لایه‌تی به‌دوور ده‌بن.

به‌لام نه‌گه‌ر مامۆستاو به‌رپۆه‌به‌رو کارمه‌ندانی تری قوتابخانه‌ به‌پێی پرانسیپه‌کانی زانستی دروستی ده‌روونی مامه‌له‌یان له‌گه‌ڵ قوتابیه‌کانو یه‌که‌تری نه‌کردو ره‌فتاری که‌له‌گاییو تووندو تیژی یان پشت گویی خستن باوو زāl بوو، سه‌ره‌پای نه‌وه‌ قوتابی له‌ناو قوتابخانه‌ یان داوو ده‌زگا کۆمه‌لایه‌تییه‌کانی تر هه‌ستی به‌ ئاسایشو ئارامی ده‌روونی نه‌کردو زۆربه‌ی جار رووبه‌پرووی گرژیو دل‌ه‌پراوکیو ترس بووه‌وه، نه‌وا نه‌و کاته‌ ئامانجه‌کانی پرۆسه‌ی په‌روه‌رده‌و فێرکردن به‌دی نایه‌نو قوتابیش رووبه‌پرووی زۆر کێشه‌و گرفتێ ده‌روونیو کۆمه‌لایه‌تی ده‌بیته‌وه.

له‌به‌ر نه‌وه‌ زۆر گرنکه‌ که‌ مامۆستایانو کارمه‌ندانی تری قوتابخانه‌ شارمه‌زییان له‌ بواری سایکۆلۆژیا به‌گه‌شتیو دروستی ده‌روونی به‌تایبه‌تی هه‌بیته‌و له‌ هه‌مان کاتیشدا پسیپۆرانی ده‌روونیو رابه‌ری په‌روه‌رده‌یی به‌ نه‌رکی سه‌ر شانی خۆیان هه‌لبه‌ستنو رۆشنیبری ده‌روونی له‌ قوتابخانه‌کان بلاو

بکەنەوه و قوتابیان لە سەرەپۆیی و لادان بپاریزن، سەرەپای ئەوهش دەبێت بە بەرپۆهه‌به‌رو کارمەندانی پەرۆه‌ده کەش و هه‌وای گونجاو بۆ گەشه‌کردنی دەروونی مامۆستایان و قوتابیان دابین بکەن، لەبەر ئەوهی زۆربهی مامۆستایان و قوتابیانی ئێمه زانیاری پێویستیان لەو بواره‌دا نییه.

واته دەبێت بە هه‌موو لایه‌ک کەش و هه‌وایه‌کی دیموکراسی له‌ناو قوتابخانه بخۆلقینن، بۆ ئەوهی قوتابی هه‌ست بە بوونی خۆی بکات و له ترس و دل‌ه‌راوکی دوور بخۆرتەوه و ریزی راو بۆچوونه‌کانی بگیرێ و زۆربهی بپارەکان بە کۆی دەنگ یان زۆرینهی دەنگ وەر بگیرن و بواری دیالۆگ بۆ قوتابیان بپه‌خسیندرێت و گەشه بە په‌یوه‌ندییه کۆمه‌لایه‌تییه‌کانی نێوان مامۆستا و قوتابیان بدرێت، سەرەپای ئەوهش زۆر گرنگه له هه‌ر قوتابخانه‌یه‌کدا نووسینگه‌یه‌کی دەروونی هه‌بێت و رابه‌رو رێنماییکاری دەروونی له رێگه‌یه‌وه کێشه و گرتنه‌وه دەروونی و کۆمه‌لایه‌تییه‌کانی قوتابیان و مامۆستایان چاره‌سه‌ر بکەن، چونکه نه‌بوونی رابه‌رو رێنماییکاری دەروونی له قوتابخانه‌ زیانی گه‌وره به کەش و هه‌وای دروست و باری دەروونی قوتابیان و مامۆستایان ده‌گه‌یه‌نێت.

(3) نۆرینگه (عیاده) و نووسینگه‌ی راویژکاری دەروونی؛-

له‌وانه‌یه زیاده‌پۆیی نه‌بێت ئەگه‌ر بێنن، هه‌چ گه‌ل و نه‌ته‌وه‌یه‌ک نه‌ه‌ندهی گه‌ل و نه‌ته‌وه‌کانی عێراق به‌شێوه‌یه‌کی گشتی و گه‌ل کوردستان به‌تایبه‌تی رووبه‌رووی کاره‌سات و شه‌پو کوشتارو ناخۆشی نه‌بوونه‌ته‌وه، که له‌وانه‌ش بوونه‌ته هۆی دروست کردن و سه‌ره‌ل‌دانی ده‌یه‌ها و بگه‌سه‌ده‌ها دیارده‌و کێشه‌و گیرو گرتنی دەروونی و زۆبه‌ی خێزان و قوتابخانه‌و داوو دزگا

کۆمه‌لایه‌تییه‌کانی تر به ده‌ستیانه‌وه ده‌نالیئینو ژماره‌یه‌کی زۆری تاکه‌کانی کۆمه‌لگاکه‌مان رووبه‌پرووی کێشه‌و‌گرفتی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی بوونه‌ته‌وه.

ئێستا له هه‌موو کاتی زیاتر پێویستمان به ده‌یه‌هاو سه‌ده‌ها نۆرینگه (عیاده) و فه‌رمانگه‌و نووسینگه‌ی راویژکاری ده‌روونی هه‌یه بۆ رێنماییکردن و چاره‌سه‌رکردنی کێشه‌و‌گرفته‌کانی (منډالان، هه‌رزه‌کاران، قوتابیان، لاوان، دایکان، باوکان و مامۆستایان) و که‌م کردنه‌وه‌ی رێژه‌ی دیارده‌کانی (تاوان، سه‌ره‌پۆیی و لادان، ته‌لاق، خۆ کوشتن، وازه‌ینان له قوتابخانه، کارکردنی منډال،...هتد). بۆ ئه‌م مه‌به‌سته‌ش زۆر گرنگه زیاتر گرنگی به به‌شی په‌روه‌رده‌و ده‌روونزانی بدری‌ت و که‌ش و هه‌وا‌ی پێویست بۆ هاندان و زیادکردنی پسرۆرانی ده‌روونی و کۆمه‌لایه‌تی بخولقیندری‌ت.

ململاني و بنه ما دھروونيه ڪاني

ھيچ رفتارو بيرڪردنھو ھو ھلچوونڪ بهين بنه ماو پالنهري دھرووني نابت، ململانيش وھ ڊيارديهڪي (ڪومه لايه تي- دھرووني) بنه ماي دھرووني خوي ھيه. لھبر ٺوھ ٺھگر بمانهويت به سرڪهوتووانه مامله لي لھگھل بڪھين ٺوا دھبیت دست نيشاني پيڪ هاتو ھوڪارو سرچاوه ڪاني سرھه لڏاني بڪھين.

پيناسه ي ململاني :-

دھتوانريت ململاني (الصراع) به جوړھا شيوھ پيناسه و نيڪ بدريتھو، به لام سادھترين پيناسه دھتوانين بھم شيوھيهي خواروھ بو ململاني بڪھين :-

﴿ بريتيه لھ ٺھگونجانندن و رنڪ ٺھڪوتني نيوان دوو ڪھس يان زياتر يان دوو ڪومھل يان دوو دھزگا يان دوو حزب يان دوو دھولت يان زياتر... ھتد ﴾.

لھوانيه ململاني باش بيت و خوي لھ ڪي برڪي و پيش برڪيدا ببينيتھوھ به خزمه تي ڪومھلگا و تاکه ڪاني تھوا و بيت، لھوانه شه ململاني خراب بيت، ھيچ بھرھم و دھرٺھنجاميڪي باشي نھبيت و به پيچھوانه شھوھ به زيان و پارچھ پارچھ بووني ڪومھل و دام و دھزگا ڪاني تھوا و بيت.

جۇرمكانى مەملانى :-

دەتوانىن مەملانى بەسەر دوو جۇرى سەرەكىدا دابەش بەكىن :-

(1) مەملانى ناومكى (دەروونى) :-

برىتییە لە مەملانى مەروۋ (تاك) لەگەل خودى خۇى و رەمەك و حەزو نارەزووەكانى، بى گومان ئەم جۇرەش سى جۇرى ھەيە، لەوانە :-

ا- مەملانى چوونە پىش - چوونە پىش (اقدام - اقدام) :-

برىتییە لەو جۇرە مەملانىيە كە تاك دەكەويتە نىوان دوو شت و دياردەو، كە ھەردووکیان خۇش و سەرنج راکىشن و ئەو كەسە ناتوانىت يەككىيان ھەلبىزىرت و مەملانىيەكە يەكلا بەكاتەو، ئىنجا ھەتا ئەو كاتەى بېرىار دەدات و كىشەو مەملانىكە يەكلا دەكاتەو ئەو كەسە لە بارىكى دەروونى گىرژو ئالۆزدا دەژى و بە دەست ئەو مەملانىيەو دەنالینى.

ب- مەملانى پاشەكشى - پاشەكشى (اجام - اجام) :-

ئەم جۇرە مەملانىيە بە پىچەوانەى جۇرى يەكەم، مەروۋ دەكەويتە نىوان دوو شتى زۆر ناخۇشەو، ھەر كامىكىيان ھەلبىزىرى بە زىانى تاك خۇى تەواو دەبىت. ئىنجا ھەتا ئەو كاتەى بېرىار دەدات و يەككىيان ھەلدەبىزىرت يان مەملانىكە بەلايەكدا دەخات، ئەوا ئەو كەسە لە گىرژى و بارىكى دەروونى ناخۇشدا دەژى.

ج- مملانیی چوونه پینش - پاشه کسه (اقدام - اِحجام)؛-

ئەم جۆره مملانییه بریتییه لهوهی که تاک دهکهوئته نیوان دوو ههلبژاردنهوه، یهکیکیان خوشهو تاک دهیهوئت لئی بچیتته پینشهوه بهلام لهبهر نهوهی له داها توودا زیانی لئی دهدات یان زیان به ههلبژاردن و شتهکهی دووههه دهگهیهنیت، بۆیه دهیهوئت پاشهکشی بکات. ئینجا ههتا تاک یهکیکیان ههلهبژیرئی و بریاری خۆی دهدات، له باریکی دهروونی ئالۆزدا دهژی و به دهست نهو مملانییهوه دهناڵینئی.

بۆ نموونه قوتابیهک بهیانی تاقی کردنهوهی کۆتایی پۆلی شهشهمی ههیهو پاشه رۆژی پابهنده بهو تاقی کردنهوهیهوه، بهلام نهپرۆ یاری کۆتایی نیوان دوو تپیهو لایهنگری یهکیکیانهو زۆر چهز دهکات یارییهکه ببینئ (چوونه پینش) ئینجا نهگهر سهیری یارییهکه بکات نهوا زۆر بابهتی تاقی کردنهوهکهی بهیانی ماوهو تهواوی نهکردوهو لهوانهیه پلهی باش نههینئ یان دهرنهچئ (پاشه کشی)، نهگهر خهریکی خویندن و تاقی کردنهوهی بیته نهوا یارییهکهی لهدهست دهچیت (مملانی). ئینجا ههتا قوتابیهکه بریاری خۆی دهدات و یهکیکیان ههلهبژیرئی نهوا له باریکی دهروونی ئالۆزدا دهژی و بهدهست نهو مملانییهوه دهناڵینئی.

(2) مملانیی دهرگی (کۆمه لایهتی)؛-

ئەم جۆره مملانییه پهیههسته به تاک لهگهڵ کۆمهڵ و دام و دهرگاکانی لهلایهک و کۆمهڵ و دام و دهرگایهک لهگهڵ کۆمهڵ و دام و دهرگایهکی تر لهلایهکی تر. ئەم جۆره مملانییهش چهند جۆریکی ههیه، لهوانه :-

ا- مەملانئى ئاوغۇ؛-

لە ئىۋان دوو گەرەك، دوو تاك يان زياتر، دوو كۆمەل، دوو حزب، دوو شار، دوو رىكخراۋ لە يەك شارو ولات.

ب- مەملانئى ئاۋچەيى؛-

لە ئىۋان دوو ولات، دوو حكومەتى ھاوسى، چەند ولاتىكى يەك ئاۋچە... ھتد.

ج- مەملانئى ئىۋدەۋلەتى؛

لە ئىۋان چەند ولاتىكى جىھانى كە تا رادەيەك دوورن لە يەكتىرى و ھەندىكىان ھاوسى ئىن، ۋەك ئەۋەي لە شەرى جىھانى يەكەم و دوۋەم رووياندا.

ژىنگەي دەروونى و مەملانئى

مەملانئى تا رادەيەكى زۆر پەيوەندى بە ژىنگەي دەروونى و جۆرى كەسايەتى تاكەكانى كۆمەلگاۋە ھەيە دەبن بە پالئەرو داينەمۆي دروست كردن و بەردەوام بوونى مەملانئى. كاتىك مەملانئى لە ئىۋان دوو كەس يان دوو رىكخراۋ يان دوو كۆمەل دروست دەبىت، بىن گومان ھۆي سەرەكى مەملانئىكانى ئىۋانئىان پەيوەستە بە جۆرى بىر كەردنەۋە ۋە بەھاۋ نەرىتە كۆمەلەيەتتىيانەي كە ھەر لايەك بىرۋاي پىيەتى.

ۋاتە كاتىك لايەك بىرۋاي بە كۆمەلئىك بىرو بۇچوون و بەھاۋ داب و نەرىت ھەيە تا رادەيەك جىاۋازە لە لايەكەي ترو لە ھەمان كاتىشدا پىكەۋە كار دەكەن، يان بەرژەۋەندىيان لەگەل يەكە، ئەو كاتە دەكەۋنە مەملانئى و دروست

كردنى كىشىو گىرو گرفت بۇ يەكتىرى، نەك لەبەر ئەوھى خۇيان دەيانەوئىت و ھەولنى بۇ دەدەن، بەلكو لەبەر ئەوھى بە دوو شىۋازى جىاواز دىاردەو بابەتەكان لىك دەدەنەوھو بىرو باوھپو بۇچوون و بەھاكانىيان جىاوازه. ئىنجا ھەتاوھكو كۆمەل و داوو دەزگاكانى بە شىۋازى جىا جىا بىر بكنەوھو، لە چىن و توئىژو توخم و رەگەزو مەزھەبى جىا جىا بن و ئاستى رۇشنىرىيان وەك پىۋىست نەبىت و زەمىنەى ھاوبەش بۇ پىكەوھ ژىان و كارکردن دروست نەكەن و ھەر لايەك خۇى بە راست بزانى، لە گوشە نىگای بەرژەوھندى و بەھا تايبەتییەكانى خۇیەوھ سەىرى كۆمەل و داوو دەزگاكانى بكات ئەوا ھەمىشە زەمىنە خۇشە بۇ مەملانى و سەرھەلدانى كىشىو شەرو ئاژاوه.

بەلام كاتىك تاك و كۆمەل و داوو دەزگاكانى لە ئاستىكى رۇشنىرى بەرزا دەبن و ھەر لايەنە رەچاوى بەرژەوھندى و خواست و جۇرى بىرکردنەوھى لايەنەكانى تر دەكات و زەمىنەيەكى ھاوبەش بۇ كارکردن و چالاكى دەخولقىنن، ئەو كاتە رىژەى مەملانىكان زۆر كەم دەبىتەوھو بەرەو كى بركى دەگۆرپىت و دواتر بە خزمەتى كۆمەل و داوو دەزگاكانى تەواو دەبىت.

ئەگەر بەمانەوئىت كۆمەل و داوو دەزگاكانى لە مەملانى و شەرو ئاژاوه دوور بىت، ئەوا دەبىت سىستىمى پەرەردەو بەرپۆھبەردن بە جۇرىك بىت كە گىيانى ھاوولاتى و پىكەوھ ژىان و لىبوردن دروست بكات نەك مەملانى و ھەر كەس بۇ خۇىى و ناوچەگەرىى و بىرکردنەوھى تەسك، بۇ ئەوھى ژىنگەى دەروونى زۆرەى تاك و چىن و توئىژەكانى كۆمەل لە يەكتىرى نىك بكرىنەوھو و ايان لى بكرىت كە خالى بىرکردنەوھى ھاوبەش لە نىوانىيان زىاتر بىت و رىچكەى مەملانى بەرەو كى بركى بگۆردى.

کەم کردنەوهو نەهێشتنی ھۆکاری مەملانیکان :-

زۆر پێویستە بەردەوام ھەموو لایەک لە ھەولێ ئێوەدا بێت کە سەرچاوەی دروست بوونی مەملانیکان و بەردەوام بوونیان نەهێڵیت. دەتوانین سوود لەم ھەنگاوو خالانەی خواری وەرگیرین، بۆ ئەوەی مەملانیکان زۆرو کاوڵکەر نەبن و زەمینی ھاوبەش بۆ پیکەوه ژيان دروست بکەین :-

- 1- ھەولێ دابین کردنی پێداویستییه سەرھەکییەکانی ھەموو تاکێک بدریت.
- 2- دیاری کردنی ماف و ئەرکەکان، واتە دەبیت ھەموو تاکێک لە کۆمەڵگا و داو دەزگاکان بەپێی یاسا و داب و نەرتی کۆمەڵایەتی ئەرک و مافەکانی خۆی بزانی و داوای لێ بکەیت ئەرکەکانی خۆی جێبەجێ بکات بۆ ئەوەی مافەکانی وەرگیریت. لە ھەمان کاتیشتا بەپێی یاسا لێ پێچانەوه لەگەڵ ئەوانە بکەیت کە ئەرکەکانی خۆیان جێبەجێ ناکەن و جیا بکەن لە ئەوانە کە ئەرکەکانی خۆیان وەک پێویست جێبەجێ دەکەن.
- 3- دانان و دۆزینەوهی پێوھری زانستی و گونجاو بۆ دانانی کەسی باش و گونجاو لە شوێنی گونجاو پێویست.
- 4- جیاوازی نەکردن لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵ بەپێی (رەگەزو توخم و مەزھەب و جووری بێکردنەوه و پلە و پایە کۆمەڵایەتی).
- 5- دانانی سیستمی دیموکراسی و پەپرەوکردنی مافی مرۆڤ و رای بەرانبەر لە داو دەزگا پەرودەییەکان بەشیوھەکی تایبەتی و لەناو کۆمەڵ بەشیوھەکی گشتی، بۆ ئەوەی مرۆڤی دەمارگیر دروست نەبێت.

6- خولقاندنى دەروازەي پىويست بۇ را دەربىرېن و خالى كردنەوہى فشارە دەروونىيەكانى ناوہوہ و پاراستنى تاكەكانى كۆمەل لە لادان و سەرەپۆيى و نەخۆشى و گىرتى دەروونى و كۆمەلایەتى.

هەنگاومكانى چارەسەرکردنى مەملانىكان

ئەو فاكتەرانەي سەرەوہ رىگا چارەو ھۆكارن بۇ خۆپاراستن و نەھىشتنى روودانى مەملانىكان، بەلام كاتىك مەملانى روو دەدات دەبىت بۇ چارەسەرکردنى رەچاوى نەم خالانەي خوارەوہ بگەين :-

- (1) كۆكردنەوہو دانانى ھەردوولاي ناكۆك لەسەر مېزى گىفت و گۆكردن.
- (2) گىفت و گۆو تاووتوئىكردنى كىشەكە (ھۆكار، چۆنىتى سەرھەلدانى، شوئىن و كات، كى دەست پىنشخەر بووہ و ھەولى دروست كردنى داوہ، ئاكامەكانى و دانووستان كردن).
- (3) دەست نىشان كردنى بەرپرسيارىتى ھەردوولا، بۇ ئەوہى ھەردوولا براوہ بن و لايەك بە تەنھا تاوانبار نەكرىت چونكە ھەردوولا كەم يان زۆر بەرپرسيارىن.
- (4) دانانى ناوبزىكار (وسىط) ۋەك لايەنى سى ھەم و بىلايەن بۇ نزيك كردنەوہى ھەردوولا.
- (5) پەنابردن بۇ ناوبزىوانىك (حكىم) بۇ بىر ياردان و يەكلا كردنەوہى كىشەكە و دەست نىشان كردنى بەرپرسيارىتى ھەر لايەك و دانانى رىككە و تن نامەيەك.
- (6) بەدواداچوون و جىبە جىكردنى رىككە و تن نامەكە و چارەسەرکردنى كىشەي لاوہكى.

تیک چوون و شله ژانی دهروونی

دهروونی مروّۛ وهك جهستهی تووشی شله ژان و تیک چوون ده بیټ، نهو شله ژان و تیک چوونانه همه جوون و هر یه که یان سرچاوه و هوکاری تایبه تی خوی هیه.

ده توانین بلین تیک چوون و شله ژانی دهروونی بریتییه له نه بوونی توانای خوگونجاندن و زال بوون به سهر کو سپ و ته گهره کانی چوارده ورو تیک چوونی په یوه ندییه کومه لایه تییه کان.

پیومرگانی دست نیشان کردنی رهفتاری ناناسایی؛-

یه کیک له گهره ترین نهو گپرو گرفتانهی که رووبه پووی تویره و دهروونزانان بوته وه، نهویه تاوه کو نیستا پیومریکی گشتی سهرتاسه ری یه کلاکه ره وه بو دیاری کردن و دست نیشان کردن رهفتارو هه نس و که وتی ناناسایی و شله ژاو نییه، له بهر نهوه ده بینین جیاوازی زور له نیوان قوتا بخانه و ریازه دهروونییه کان هه یه و هر یه که یان چند پیومریکی بو دست نیشان کردن رهفتاری ناناسایی دناوه، له وانه؛-

(1) پیومری ناماری (المعیار الاحصائی)؛-

به پیی نه م پیومره، رهفتاری ناناسایی، نهو رهفتاریه که به زوری روو ده دات و دووباره ده بیته وه و جیاوازه له رهفتاری زوربهی که سانی ترو باوو شیاو نییه.

(2) پیوهری کۆمه لایه تی؛-

به پیۆی ئەم پیوهره، ههلس و كهوت و رهفتاری ناناسایی، ئەو جوړه ههلس و كهوت و رهفتارهیه كه دژی داب و نه ریتی كۆمه لایه تیه و كۆمه ل و تاكه كانی كۆمه لگا به بگهو مه ترسیدارى له قه لهم دهن و ئەم جوړه رهفتاره ده بیته مایه ی دروست كردنى ترسو دلپراوكی و لیک ترازانی كۆمه لایه تی. كهواته هر چ رهفتاریك بیته مایه ی دروست كردنى گپرو گرفتى كۆمه لایه تی و سنوورى داب و نه ریت و به ها كۆمه لایه تیه كان به زینى، به رهفتاری ناناسایی و شله ژاو له قه لهم دهریت.

(3) پیوهری كه سی (المیيار الشخصی)؛-

به پیۆی ئەم پیوهره، رهفتاری ناناسایی ئەو رهفتارهیه كه كه سه كه خوی كه خاوه نی ئەو رهفتارهیه لئى ناپازی بیته و به رهفتاریكى ناناسایی و شله ژاوی دابنیت و له ئەنجامی بارىكى دهروونى شله ژاوو ناناساییه وه دروست بوو بیته.

له راستیدا هیچ یه كێك له و پیوهرانه به ته نها ناتوانیت رهفتاری ناناسایی دیاری بكات، به لام ده كرى سوود له هر سینکیان وه برگرین و له رینگه یانه وه رهفتاری شله ژاوو ناناسایی دیاری بكریت، هر له بهر ئەهوشه كه پزیشك و چاره سه ركارانى دهروونى له ئەنجامی كۆكردنه وه ی ئەو سى پیوهره وه كه یشتوونه ته پیوهرىكى زانستى و له رینگه یه وه رهفتاری ناناسایی ده ست نیشان ده كهن. (الوقفى، 2003، ص 614).

لىككادانەمى نەخۇشى و تىك چوون و شلەژانە دەروونىيەگان؛-

لەو رۆژەوۋە مەۋقە راست و چەپى خۇي زانىۋە، لە ھەۋلى زانىنى ھۆكارەگانى نەخۇشى و گرفت و شلەژانە دەروونىيەگاندا بوۋە بە دىرژايى مېژوۋ چەندەھا لىككادانەمى تىۋرى دەروونى سەريان ھەلداۋە، لەوانە:-

(1) وروژنەرە مېتافىزىقىيەگان؛-

لە كۆمەلگا سەرەتايىيەگان و تەننەت لەلای ھەندىك لە چىن و توژە كۆمەلایەتايىيەگانى كۆمەلگاگانى ئەم سەردەمە، سەرچاۋە ھۆكارەگانى نەخۇشى و شلەژانە دەروونىيەگانىيان بۇ جنۇكەو گيانى شەرخوازى (الأرواح الشريرة) دەگەراندەۋە، واتە ئەگەر يەككىك توۋشى نەخۇشى و گرفتىكى دەروونى ببوايە ئەۋا لەو بېروايەدا بوون كە گيانى شەرخوازى چۆتە ناو لەشىۋەۋە چارەسەرى ئەۋا حالەتەنەش بە ئەۋە دەبوۋ كە دەبوايە داركارى بىكرانىيەۋە بە زنجىر بىيان بەستنايەۋەۋە ئازارنىكى زۇريان بدانىيە، بۇ ئەۋەۋە ئەۋا گيانە شەپە لە لەشىيان دەربچىت و چاك بېنەۋە.

ھەندىك جارىش بە پىچەۋانەۋە ئەۋا جۆرە مەۋقە توۋش بوۋانەيان بە كەسانى پىرۇز لە قەلەم دەداۋ لەو بېروايەدا بوون كە بىرو بۇچوۋنەگانىيان نامەۋ پەيامن لەلای خوداۋە ھاتوون. بىن گومان ئەۋا جۆرە بىرو باۋەرەنە لە ئەفسانەۋ كەلتورى زۇربەي گەل و نەتەۋەگانى جىھاندا ھەيەۋ تا ئىستاش لەلای ھەندىك گەل و نەتەۋە كەم يان زۇر ماۋەۋە كارى پىن دەكرىت. بەلام

دەرئەنجامى توپۇزىنەمە زانستىيەكانى ئەم بوارە سەرجم ئەو راو بۇچوونە
هەلەو نابەجى و مېتافىزىقىيەنەى پوچەل كردهمە.

(2) پرۇسە دەرۋونىيەكان:-

تېمىكى تر لە زانايان لەو بېروايەدان كە تىك چوون و شلەژانى پرۇسە
دەرۋونىيەكان بەرپرسىيارن لە نەخۇشى و گرفت و شلەژانە دەرۋونىيەكان،
دەرۋونزانانى بواری شىتەل كىرنەمەى دەرۋونى، لە پىشەمەى ھەمووشيان
(فرۇيد) لەو بېروايەدان كە ھەزو ئارەزو و پالئەرە نەستىيەكان (اللاشعور) و
لاوازی من (الانا) ھۆى سەرەكى تىك چوونى كەسايەتى و شلەژانى دەرۋونىن.

واتە كاتىك (من) ناتوانىت ھاوسەنگى نىوان داواكارىيەكانى (ئەو) (الھو) و
منى (بالا) (الانا العليا) راگرت، ئەوا رەفتارى ناناسايى سەرھەلدەدەن و
ئامازەو نىشانەن بۇ بوونى نەخۇشى و گرفتى دەرۋونى نەك جەستەيى كە لە
ئەنجامى بوونى مەملانى و تىك چوونى كەسايەتى دروست بوون و رەگو
رېشەى بۇ قۇناغى مندالى، بەتايبەتېش پىنج سالى يەكەم دەگەرېننەمە.

لە بەرانبەر فرۇيدىيەكان، تېمىكى تر لە زانايان كە ناسراون بە زانايانى رەفتارى
زانىنى (السلوكية المعرفية) لەو بېروايەدان كە رەفتارى ناناسايى نە نەخۇشىيەو
نە نىشانەى نەخۇشىيە، بەلكو جۇرە رەفتارىكە وەك ھەموو رەفتارەكانى تر تاك
فېريان دەبىت، ھەر لەبەر ئەوئەشە كە چەمك و بابەتى نەخۇشى عەقلى
رەتدەكەنەمەو بەو شىۋەيە سەيرى دەكەن كە رەفتارو شىۋازىكى خۇگونجاندىنى
ھەلەو سەرنەكەوتوۋە بۇ كېشەو گېرو گىرقتەكانى ژيان، چارەسەرىشى ئەوئەيە

كە دەبىئەت ھەۋلى گۆپىزىن دەست كارى كىردى ئەو رىگەو شىۋازە ھەلەو سەرنەكەوتىۋانە بىرئەت و لە جىياتى ئەو ئەو كەسانە فىرى شىۋازو رىگاي سەركەوتوتىرو گونجاوتر بىكرىن بۇ خۇگونجاندىيان لەگەل كىشەو گىرو گىرقتەكانى ژيان.

ھەرھە ژمارەيەگى تىرىش لە زانايان كە بە زانايانى مەۋقايەتى (الإنسانيه)
ناسراون، لەو بېۋايەدان كە نەخۇشى و گىرقت و شىلەژانى دەروونى لە ئەنجامى دانانى بەرەست و رىگر لە بەردەم ھەۋلەكانى مەۋقە بۇ گەيشتن بە ھىنانەدى و بەدەست ھىنانى ھەزو ئارەزوۋەكانى خود (تحقيق الذات)، دروست دەبىئەت، كە مەۋقە لە ئەنجامى سەرنەكەوتن و شىكست ھىنان و نەبوونى ھۇشدارى پىۋىست دەربارەى جەۋھەر و ھەقىقەتى خود يان سەرنەكەوتنى لە گوزارشت كىردن لە خود، رووبەرووى دەبىئەتەو.

ئەمەش وا دەكات كە تاك نەتوانىت درك بە ھەقىقەت و ژيانى واقىعى بىكات و تووشى شىۋاندى زانين و درك پىكردى واقىع بىتت. ئىنجا چەند ئەو شىۋاندىن و درك پىكردەن بەھىزو تووند بىتت، ئەۋەندەش نەخۇشى و گىرقت و شىلەژانە دەروونىيەكان بەھىزو تووند دەبن.

كەۋاتە بەپىي بۇچوونى ئەم جۆرە زانايانە، نەخۇشى و شىلەژانى دەروونى بەرپەرچدانەو و ھەلامدانەۋى ئەو جىھانەيە كە تاك ھەست و دركى پى دەكات (الوقفى، 2003، ص 616).

(3) ھۆكۈمەت بايولۇژىيە كان:-

لايەنگرانى ئەم بۇچوونە ھۆكۈمەت سەرچاۋەى زۆربەى نەخۇشى و شلەژانە دەروونى و عەقلىيەكان بۇ ھۆكۈمەت بايولۇژىيە پىكھاتەو كەم و كورتىيەكانى مېشك و گلاندەكان و بۇماۋە دەگەپىننەۋە، بەلگەشيان ئەۋەيە كە زۆر جار يەكەن لەو جەمك و دوۋانانەى (تۈم) كە بە يەك سەك دەبن و ھۆكۈمەت بايولۇژىيە بۇماۋە بىيان ۋەك يەكە، توۋشى نەخۇشى عەقلى ۋەك شىزۇفېرىنيا دەبىت، ئەۋا بە زۆرى مەندالەكەى تىرىش توۋشى ھەمان نەخۇشى دەبىت، ئەمەش ماناى ئەۋەيە كە ھۆكۈمەت بايولۇژىيە بۇماۋەىيە و بايولۇژىيە بەرپەرسىيارە لە توۋش بوونى ئەو دوۋ مەندالە جەمك و دوۋانەيە.

بە برواى ئەو زانايانە چارەسەرى ئەو جۆرە نەخۇشىيانە و دەست نىشان كىردىيان دەبىت بە ھەمان شىۋازو شىۋەى دەست نىشان كىردن و چارەسەر كىردنى نەخۇشىيە جەستەيەكان بىت.

ھەرچەندە زانا و توپۇزەرانى سەر بەم رىبازە تا رادەيەك راستىيەكانيان پىكاۋە و سەرچاۋەى ھەندىك نەخۇشى عەقلى و دەروونى ھۆكۈمەت بايولۇژىيە و بايولۇژىيە، بەلام سەرچاۋە و ھۆكۈمەت زۆر نەخۇشى دەروونى و عەقلى تر ھۆكۈمەت رىنگەيى و كۆمەلەيەتى و دەروونىين و بە ھىچ شىۋەيەك لە رىنگەى داۋ و دەرمان و چارەسەرى جەستەيى و پىزىشكىيەۋە چارەسەر ناكىرنىن و بىنەبىر نابىن، بەلكو پىۋىستىيان بە چارەسەرى دەروونى ھەيە.

(4) ئىككىدەنمۇ سەرتاسەرى ۋە ھەممە لايەنە :-

ۋەك لە پىشتەر ئامازەمان بۇ كىرد، ھەرىكە لە ۋە تىۋىرو تىمانەي پىشەمۇە لايەكى راستىيەكانيان پىكاۋە ھىچ يەكىك لە ئەوانە بە تەنھا ناتوانىت ھەمۇ نەخۇشى ۋە گرفت ۋە شلەژانە عەقلى ۋە دەروونىيەكان لىك بداتەمۇ بەلكو سەرجم ئەۋ تىۋرانە زۇر بۇچوونى تىرىش كە ھەن، پىكەۋە دەتوانن لىك دانەۋەيەكى زانستى تا رادەيەكى باش بۇ نەخۇشى ۋە گرفتە دەروونىيەكان بگەن.

ھەر لەبەر ئەۋەشە ئىستا تىمىك لە تىۋىرو زانايانى دەروونى بەشىۋەيەكى سەرتاسەرى سەيرى مۇۋە دەكەن ۋە لە ھەمۇ لايەكەۋە تىنى دەروان ۋە سەرجم ھۇكارە بۇماۋەيى ۋە بايۇلۇزى ۋە دەروونى ۋە كۆمە لايەتتىيەكان لەبەرچاۋ دەگىر ۋە سوۋ لە راۋ بۇچوون ۋە لىكەنەۋەي ھەمۇ تىۋىرو زاناکانى تر ۋە دەگىر. كە تىۋىرو نەمۇنەي ئەم تىمە پىۋى دەلەن نەمۇنەي (بۇنى نامادە باشى پىشەۋتر بۇ گىزى).

بە بۇچوونى ئەم زانايانە، كەم ۋە كورتى لە كۆنەندامى دەمارى ناۋەندى (الجهاز العصبي المركزي) بەتايىبەتىش مىشك، سەرەراي ھۇكارى بۇماۋەيى ۋە كارەسات ۋە ناخۇشىيەكانى سەردەمى مندالى (بەتايىبەتىش پىنج سالى يەكەم)، دەبنە ھۇى دروست كىردن ۋە خولقاندنى كەش ۋە ھەۋاي گونجاۋ (ۋاتە نامادە باشى) بۇ تۈۋش بوون بە نەخۇشى عەقلى ۋە دەروونى، بەلام ئەۋ نامادەباشى ۋە كەش ۋە ھەۋايە تەنھا رىخۇشكەر دەبن ۋە بە تەنھا نابنە ھۇى سەرھەلەدانى نەخۇشى ۋە رەفتارى نااسايى، ئەگەر بىت ۋە لە قۇناغەكانى تر ھۇكارى تىرى ۋەك (گىزى ۋە روۋدانى كارەسات ۋە ناخۇشى ۋە نەبوونى ۋە روۋاۋى دلتەزىن) ھەۋكارى نەبن.

ئەمەش دەمان گەيەننە ئەو دەرنەنجامەي كە سەرچاۋەي نەخۇشى و
گرفتە دەروونى و عەقلىيەكان ھەمە جۇزىن و لە ئەنجامى كارلىككردنى
كۆمەلىك فاكتەرى بۇماۋەيى و بايولۇۋى و فسيولۇۋى و دەروونى و
كۆمەلەيەتتەيەۋە سەر ھەندەن.

بۇ نەمۇنە ئەگەر يەككە نامادە باشى توش بوونى بە يەككە لە
نەخۇشىيە عەقلى يان دەروونىيەكان ھەبىت، بەلام لەناۋ خىزان و
كۆمەلگايەكى باشدا ژياۋ ۋەك ھەمۇ مۇۋىكى ئاسايى پىداۋىستىيە
سەرەككەيەكانى ژيانى بۇ داين كراۋ رۇبەپروۋى ھىچ گىرو گرفت و
كارەساتىكى دلتەزىن نەبوۋە ماف و ئەركەكانى خۇى زانى و لە ژىر سايەي
سىستىمىكى دىموكراسىدا ژيا، ئەو كاتە ۋەك ھەمۇ مۇۋىكى ئاسايى ژيان
بەسەر دەبات و ئەو نامادە باشىيەي دەرناكەۋىت و كەش و ھەۋاي گونجاۋ بۇ
سەرھەندانى ئەو نەخۇشىيە عەقلىيە يان دەروونىيە ناخولقەت.

بەلام ئەگەر بە پىچەۋانەۋە بو، واتە ئەو كەسەي كە نامادە باشى
توش بوونى بە يەككە لە نەخۇشىيە عەقلى يان دەروونىيەكانى ھەبو،
سەرەپاي ئەۋەش لەناۋ خىزان يان كۆمەل رۇبەپروۋى سووكايەتى پىكردن و
كىشەۋ گىرو گرفتى كۆمەلەيەتى يان سىياسى يان ئابوورى (ئىفلاسى يان
تەلاق يان لىك جىابوونەۋە لىدان و ئەشكەنچەدان... ھتد) بوۋەۋە ئەو كاتە
زۇر بە ئاسانى ئەم كەش و ھەۋايە دەبن بە يارىدەدەر بۇ نامادە
باشىيەكەي و بۇ توش بوونى بە نەخۇشىيە عەقلىيە يان دەروونىيە.

چون بگهين به دروستي دهرروني؟

مه بهست له كه سايه تي سر كه وتوو، نه وه نيه كه هيج كه م و كورتيه كي نه بيت، به لكو مه بهست نه وه به كه تا چند له ژياني تايبه تي و كو مه لايه تيدا سر كه وتوو و خاوه ني دروستي دهررونيه.

زور دهر باره ي مروفت گوتراوه و نووسراوه، به لام تاوه كو نيسا هيج كه سينك نه گه يشتوته نه و ناسته ي كه پني بلين (سوپه رمان) و بي كه م و كورتي بيت، وه ده گم نه وه گه يشتن به ناستي بي كه م و كورتي و هينا نه دي هه موو خه وو خيال و نامانجه راسته قينه ييه كان جوريكه له خه وو خيال و مليونه ها مروفتيش هه ر به و خه وو خيال ه وه چونه ته ژير گل، له بهر نه وه ي سروشتي مروفايه تي پريه تي له حه زو نار ه زوو و خه وو خيال و ره مه ك و شه هوانيه ت و به هاي به رزو ناوا تي پيرو ز.

له بهر نه وه ي له لايه ك ته مه ني مروفت ديار ي كراوه و له لايه كي تريش به ربه ست و ريگره كان ي به رده م گه يشتن به ناستي سوپه رمان ي زور زور هه مه چه شن، بويه كه سينك له م جيهانه پان و به رينه بي كه م و كورتي نيه، به لام له هه مان كاتدا، مليونه ها مروفتي سر كه وتوو و داهينه ر هه ن و تا ناستي كي باش به رزبونه ته وه.

كهواته نه وه ي ليزه دا نيمه مه به ستمانه نه وه به بتوانين بگهينه يه كي ك له و ناستانه ي كه ژماره يه كي زور له مروفتي سر كه وتوو پني گه يشتوون و له تواناشدا هه يه هه موو مروفتي ك پني بگات، به مه رجي ك كار ي بو بگات و پلاني زانستي بو دابري ژري ت و سوود له به ره و توانا شاره وه كان ي خوي و هه ر بگري ت.

ئىمە ئىرمدا چەند خالىك باس دەكەين كە ھەموو مروڧنىك دەتوانىت سووديان لىنى
ومرىگىرىتو وەك نامرازو كەرەستەيەك بۇگەيشتن بە دروستى دەروونى و سەرگەوتن ئە
ژيان بەكارىان بەيىنى، خالەكانىش ئەمانەى خوارمەن:-

**(1) بەو شىۋەيە رەقتار ئەگەل كەسانى چواردەورت بىكە، كە ھەز دەكەيت
ئەوان بەو جۇرە رەقتارت ئەگەل بىكەن:-**

مروڧى سەرگەوتتو لە ژيان بە جۇرىك مامەلە لەگەل ھاوەل و دوستو
تاكەكانى تىرى كۆمەل دەكات، كە لە بەرژەوەندى خۇي و كۆمەلەكەيەتى و پلەو
پايەو رىزى زياتر دەكەن، واتە مروڧنىك ئەگەر بىەوئى بەرپىزو خۇشەويست و
بەوفاو راستگۇ دەست پاك و دادوەر بىت ئەوا دەبىت پىش ھەموو شتى
كەسانى تىرى خۇش بووئى و لەگەلىان بەوفاو راستگۇ دەست پاك بىت و لە
كاتى مامەلەكردن زۇلم و ستەم و ناھەقى ئەكات، ئەو كاتە كەسانى تىرىش ناچار
دەبن ھەر بەو شىۋەيە مامەلە لەگەل ئەو بىكەن، چۈنكە پىچەوانەكەى دەبىتە
ھۇى زویر بوون و دلرەنجانندن بەردەوام نەبوونى ھاوپىيەتى و پەيوەندىيە
كۆمەلەيەتتەكان.

لەبەر ئەوئى مەحالە كەسىكى بەوفاو راستگۇ لەگەل كەسىكى بى وەفاو
فینبازو تەلەكەباز ھەلبىكات و ھاوپىيەتتەيان بەردەوام بىت. لەلایەكى تىرىشەو
زۇر گىرنگە مروڧ پىش ئەوئى ھىچ كارو چالاكىيەك بەئەنجام بگەيەنىت، ھەول
بەدات ئەگەر لەسەر ناستى خەو و خەيال و بىرکردنەوئەش بىت بەسەر خۇيدا
پراكتىزەى بىكات و بزانىت بەو كارو چالاكىيە رازىيەو ھەست و سۆزى بىرىندار
ناكات، ئەگەر بۇى دەركەوت ئاساييە، ئەوا بەبى سى و دوو دەتوانىت كارىان
پى بىكات، لەبەر ئەوئى ناپىتە بىرىندارکردنى ھەست و سۆزى كەسانى تىرىش،

بۇ نمونە ئەگەر مۇۋەپپەقىيەت بىلەن دەست درىژى بىلەن سەر كەسىكى تىرىك سۈپەتتە پى بىلەن فرتو فىلىكى لى بىلەن، ئەوا دەپىت يەكەم چار ئەو پىرسىيارە لە خۇي بىلەن، ئايا ئەو رازى دەپىت كەسىكى تىرىك دەست درىژى بىلەن سەرى و سۈپەتتە پى بىلەن لە ھەمان كاتىشدا فرتو فىلىكى لى بىلەن؟

بىلگۈمان ھىچ مۇۋەپپەقىيەت قىلغۇچى ئاسايى بەو كارە رازى ناپىت، كەواتە مادام ئەم بەو رەفتارو ھەلسو كەوتانە رازى ناپىت، ئەوا دەپىت ئەمىش ئەم رەفتارو ھەلسو كەوتانە بەرانبەر خەلكى تىرىكەت، لەبەر ئەوئەي ئەوانىش رازى ناپىن، كەواتە رەچاوكردنى ھەستو سۆزو شەرەفو كەرامەت و بەرژەۋەندى كەسانى تىرىك بەراۋەردىكى بە ھەموو ئەو شتەنە لەلەي خۇي، يەكەكە لە گىرنگىرەن خاسىيەتەكانى كەسايەتە مۇۋەپپەقىيەت سەركەۋتو، ھىوادارم ھەموومان پابەندى بىن، بۇ ئەوئەي كىشەو گىرەت بۇ خۇمان و بۇ كەسانى چۈشەندۈرۈش دىرۇست ئەكەن.

(2) رەخنەگىرەن پىۋىستە بەلام دەپىت رەخنە بىلەن بىلەن بابەتتە

بىت: -

دەك لە خالى يەكەم ئامازەم بۇ كىرە ھىچ يەكەك لە ئىمە سۈپەتتە نىيەت كەم يان زۆر كەم و كورتىمان ھەيەو ئەمەش كارىكى ئاسايى دەپىت ھەموومان پى رازى بىن، بەلام شاراۋە نىيەت و نىكۈلى لى كىرەن دەپن بە سەرچاۋە دىرۇست كىرەن كىشەو گىرەت و نەخۇشى دىرۇست. يەكەكەش لەو مىكانىزم كەرەستەنەي كە خالە بەھىزو لاۋەكانمان دەست نىشان دەكەت و رىگا چارەي گونجاو بۇ بەھىز كىرەن و كۆتۈرۈل كىرەن پىشنىياز دەكەت، رەخنە گازاندىو گەيى و تىبىنى كەسانى تىرىك، لەبەر ئەوئەي مۇۋەپپەقىيەت بۇنەۋەرىكى سايكولۇژىيە ھىچ كات بە دۇي خۇي ناپىت تىرىك بە زەھمەتتە كەم و كورتىيەكانى خۇي

هست پڼ دهكات، بويه زور پڼويستی به رهخنه و سهرنج و تيبيني كسانى تر هيه، چونكه مروءه تمنها له ريگه ي گله يي و رهخنه و سهرنجه كاني كسانى تره وه هست به خاله به هيزو لاوازه كاني خوي دهكات، له بهر نه وه زور گرنگه به سنگي فراوانه وه و هريان بگريت و به شيوه يه كي خراب ليكيان نه داته وه. له همان كاتيشدا زور پڼويسته له كاتي رهخنه گرتن و هلسهنگاندى كسانى تر دا، بابته يي بين و ديارده كه چونه به و شيوه يه هلي بسهنگينن و له هممو لايه كه وه سه يري بگهين و هيچ كون و قوربنيك به جي نه هيلن بؤ نه وه ي رهخنه و هلسهنگاندى كه مان زانستيانه بيت و بين به هاندر بؤ بهرانبهرو له ريگه يانه وه له كه و كورتيه كانيان رزگاريان بيت و كه سايه تي خوياني پڼ به هيز بگن.

واته نابيت به پڼي حهزو نارزه زوي تايبه تي خومان ليكي بدهينه وه و زور لايه ني ديارده كه پشتگوي بخهين و چون خومان حهز مان ليه ناوا ليكي بدهينه وه، چونكه نه م جوړه رهخنه و سهرنجه ده بن به هو كاري تيك شكينهرو به زياني هممو لايه كه ته واو ده بيت، چونكه هلسهنگاندى رهخنه كان خودي ده بن و تيكه ل به حهزو نارزه زوي و بهرزه وه ندى تايبه تي ده بن و زور له راستي دور ده كه ونه وه، كه نه مهش له بهرزه وه ندى كه س نيه و مروءه بهرو لادان و گرفت ده بات.

3- سوعبه ت و گالته و گه پ و رابواردن به يه كترى سهرچاوه ي تيكدانى په يوه نديه كومه لايه تيبه كانه؛ -

مروءه بهر ده و ام پڼويستی به كومه ل و تاكه كاني چوارده وري هيه، له بهر نه وه ي مروءه هر له دواي له دايك بوونه وه كه سينكي كومه لايه تيبه و به بن يارمه تي و هاوكاري كسانى چوارده وري نارزي، له بهر نه وه ي همومان

پىئوستيمان بە كۆمەل و كەسانى چواردەورمان ھەيەو تەنبايى و گۆشەگىرى زىيانى گەورە بە كەسايەتى و بارى دەروونيمان دەگەيەنئىت، بەلام ئەوئەش ماناى ئەو نىيە كە چىمان دەوئىت و چۆنمان دەوئىت ئاوا بەوشىئەيە مامەلە لەگەل ھاوئل و دۆست و برادەرانمان بگەين، بەلكو دەبئىت بەپىئى كۆمەلئىك پىئەرو ياسا و رىئاساى كۆمەلئەتەيىت، بۇ ئەوئەي پەيئەندىيە كۆمەلئەتەيىەكان سوودمەند بن و لە بەرژەوئەندى ھەموو لايەك بئىت.

ئەوئەي جىگەي داخە ھەندىك جار بە دەستى خۆمان لە ئەنجامى ھەندىك رەفتارى وەك (سوعبەت و گالئەو گەپ و نوكتەو رابواردن) ئەو پەيئەندىيە كۆمەلئەتەيىە گىرگانە دەشىئوئىنئىن و دلى دۆست و برادەرو ئازىزانمان دەپەنجىنئىن، لەبەر ئەوئەي ھىچ كات رابواردن و نوكتەو گالئەو كىردن بەيەكترى لە بەرژەوئەندى پەيئەندىيە كۆمەلئەتەيىەكان نەبووئەو بە پىچەوانەشەو بوونئەتە ماىەي دل رەنجاندن و ناخۆشى، لەبەر ئەوئەو ئەگەر بمانەوئىت كەسايەتەيىەكى سەركەوتوومان ھەبئىت و لە گىرفت بە دوور بىن ئەوا پىئوستە لەو جۆرە رەفتارانە دوور بگەوئىنەو.

چۇن پارىزگارى لە درووستى دەروونى خۇت دەكەيت ؟

ھەر مروفىك ئەگەر بىھويىت كەسايەتتەكى سەرگەوتتويى ھەبىتتە دوور بىت لە نەخۇشى و گىرىتى دەروونى و كۆمەلەيتە، ئەوا زۆر گىرىگە رەچاوى ئەم خالانەى خوارمە بىكات:-

(1) خۇت بىناسە :-

يەكەم بىناغە و كۆلەكەى درووستى دەروونى و دوور بوون لە گىرىت و نەخۇشى دەروونى خۇناسىنە، واتە ھەموو كەسىك دەبىت پىش ئەھى بىت بە برادەرو دۇستى كەسانى تر بىت بە ھاۋەل و دۇستى خۇى و بە ناخ و دل و دەروونى خۇيدا بىتتە خوارمە، لەبەر ئەھى نەزانىنى خود و پىش گوى خىستىنى و شارەزا نەبوونى خالە بەھىزو لاوازەكانى، مروف بەرە ھەلدىرو كۆمەلەكە كىشە و گىرىتى دەروونى و كۆمەلەيتە دەبات.

كەواتە زۆر پىويست و گىرىگە كە ھەر يەكەك لە ئىمە لايەنە بەھىزو پوزەتەف و لاوازو نىگەتەفەكانى خۇى بزانى و شارەزايى و زانىارى پىويستى دەربارەى ناستى ھەزوو نارەزوو و ويستە واقىيەكانى ھەبىت و لە ئەنجامى خەيالى و ناواقىيە دوور بىكەويتەۋە. لە ھەمان كاتىشدا دەبىت ھەولى زانىنى ئەو پالئەرو پىداويستىيانە بدات كە پالى پىۋە دەنن و ناراستە و شىۋەى رەفتارەكانى دىارى دەكەن، چۈنكە نەشارەزايى مروف دەربارەى پالئەرو پىداويستىيەكانى، دەبنە ھوى دروست كىرىنى چەندەھا كىشە و گىرو گىرىت بۇ خودى مروفەكە. لەلەيكە تىرىشەۋە زۆر گىرىگە پىويستە كە مروف ھەولى

زانىنى ئەو ئالىيەت و مىكانىزمە بەرگىرىيە دەروونىيەنە بدات كە پەنای بۇ دەبات و ئازارو گىرقتەكانى خۇى پىئ كەم دەكاتەو. مىكانىزمە بەرگىرىيە دەروونىيەكان زۆرن، لەوانە (خەفەكردن و كپ كردن، ھۇ ھىنانەو، خۇ خىستەنە شوپىن، ھتد). ئىنجا زۆر پەنا بردن بۇيان و بەكارھىنانى بەردەواميان، زەرەر زىانى گەرە بە كەسايەتى و درووستى دەروونى دەگەيەنىت و مروۇ لە ژيانى واقىيە و راستەقىنە دور دەخاتەو.

كەواتە زانىنى ئەو مىكانىزم و ئالىيەتەنە وا لە مروۇ دەكات كە پەنجە بىخاتە سەر ئازارو كەم و كورتىيەكانى و دواتر كۆتۈرۆل كىردنى ئەو مىكانىزمەنەو سەر كەوتن بەسەريان.

دەبىت مروۇ رووبەرۈوى ترسەكانى بىيىتەو لە دەستيان را نەكات يان چۇكىان بۇ دابدات، چونكە چۇك دادان يان را كىردن لە ترسو دلەپراوكى و كىشەو گىرو گىرقتەكانى ژيان، زىانى زۆر بە كەسايەتى و درووستى دەروونى دەگەيەنىت، لەبەر ئەو دەبىت زۆر بە ئازايانە رووبەرۈوى ترسو كىشەو گىرو گىرقتەكانى ژيان بىيىتەو چارەسەرى گونجاويان بۇ بدۇزىتەو.

دەتوانىت لەسەر كاغەزىك ھەموو ئەو ھۇكارو فاكترانە بنووسىت كە بە بىرۈى خۇت سەرچاۋەى گىرقت و ترسو دلەپراوكىكاتت، ئىنجا خال بە خال ھۇكار بە ھۇكار رووبەرۈويان بىبەرەو ھەولى چارەسەر كىردىيان و زال بوون بەسەرياندا بدەو پىشت گويىيان مەخەو بە ھىچ شىۋەيەك لە دەستيان را مەكە، بەو شىۋەيە دەتوانىت سەرچاۋەى گىرقت و كىشەكانت لەناو خىزان و قوتابخانەو كۆمەل و داوو دەزگاكانى تىرى، دىارى بىكەيت و دواتر زال بىت بەسەرياندا. (راجى، 1985، ص 644).

(2) غۆت هه‌ن مه‌خه‌له‌تینه :-

ترسناکترین و بقیه‌ترین شت که زیانی گه‌وره به درووستی ده‌روونی ده‌گه‌یه‌نیت، خو‌چه‌واشه‌کردن و هه‌لخه‌له‌تاندنی خوده. راستییه‌که هه‌یه‌و ده‌بیت هه‌موومان بیزانین، ئه‌ویش ئه‌وه‌یه ته‌نها خودای گه‌وره و میهره‌بان بی که‌م و کورتییه، ئیتر ئیمه‌ی مرو‌ة هه‌موومان که‌م یان زۆر که‌م و کورتی و خالی به‌هینو لا‌وازان هه‌یه‌و ده‌بیت دان به‌و راستی و حه‌قیقه‌ته تاله‌دا بنین، چونکه نکۆلی لئ‌کردن و شاردنه‌ویان له به‌رژه‌وه‌ندی هیچ که‌سیک نییه‌و زیانی گه‌وره به باری ده‌روونی و درووستی ده‌گه‌یه‌نیت.

که‌سی سه‌رکه‌وتوو و به‌خته‌ور ئه‌وه‌یه که که‌م و کورتی و خاله به‌هینو لا‌وازه‌کانی خو‌ی بزانن و دانیان پیدابنن، واته تۆوی (شه‌رخوازی و خو‌په‌رستی و ره‌زیلی و شه‌رم و ده‌مارگیری و ترس و هه‌ست کردن و بپوا به‌خو نه‌بوون و غیره و چکۆسی...هتد) له ناخی هه‌موو مرو‌فیکدا هه‌یه‌و دوور نییه له ئه‌نجامی په‌روه‌ده‌ی هه‌له‌و بارو دۆخی ئابووری و کۆمه‌لایه‌تی و سیاسی ناله‌باره‌وه له ناخی زۆربه‌ماندا سه‌وز بین و له ره‌فتارو بیرکردنه‌وه و هه‌لس و که‌وتی روژانه‌ماندا ره‌نگ بده‌نه‌وه.

که‌واته به‌وپه‌ری بو‌یری و نازایانه دیارییان بکه‌و نکۆلییان لیمه‌که‌و پشت گو‌ییان مه‌خه، چونکه خه‌فه‌کردن و چه‌پاندنی (کبت) ئه‌و خاسییه‌ت و ره‌فتارو بیرکردنه‌وه نا‌ناسایی و پڕ له نازارانه ده‌بنه هۆی دوورخستنه‌وه‌ی مرو‌ة له ژبانی واقعی و هه‌لخه‌له‌تاندنی خودو چه‌واشه‌کردنی. که‌واته گه‌وره‌ترین و پی‌روزترین شه‌ر ئه‌و شه‌رو جه‌نگه‌یه که مرو‌ة دژی هه‌زوو ناره‌زوو ویسته

ئەۋەدى لەناۋ دالۋ دەروونى ھەيە بۇيانى باس بىكات، بەلام ئەگەر كەسى دەست نەكەۋىت ئەۋا دەبىت لە ناۋەۋەدى خۇى بيان ھىلىتەۋە، كە ئەۋەش بە زىانى تەۋا دەبىت، بۇيە بەردەۋام مۇۋە پىۋىستى بە كەسانى تر ھەيە تا لە رىنگەيانەۋە كەمىك لە نازارو خەم و خەفەتەكانى كەم بىكاتەۋە.

ھەرۋەھا لە گىرنگىرەن پىداۋىستىيە كۆمەلەيەتى و دەروونىيەكانى مۇۋە (ئاسايش و دىنئايى و خۇشەۋىستى و رىزگىرتى و چوۋنە ناۋ كۆمەلە و داۋ دەزگاكانىيەتى) كە ئەۋانەش ھىچيان بەبى كۆمەلە و داۋ دەزگاكانى نايەنەدى، لەبەر ئەۋە زۇر گىرنگە ھەمومان ھاۋكارى يەكتى بەكەين و ھەۋل بەدەين پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتتەيەكانمان بەھىز بەكەين و لە گۆشەگىرى و دوۋرە پەرىزى دوۋر بەكەينەۋەۋە لە كاتى پىۋىستىدا بەشدارى چالاكىيە كۆمەلەيەتتەيەكان بەكەين.

(4) فېرېۋونى رىنگاي زانستى بۇ چارەسەرگىردنى گىرو گىرقتەكان :-

ژيانى ھىچ كەسنىك گول رىژنەكراۋە بەلكو ژيان برىتتەيە لە زنجىرەيەك ھەلسان و كەۋتن و تالۋ شىرىنى و روۋداۋى خۇش و ناخۇش، كەسى سەرگەۋتوۋ دەروون دروست ئەۋەيە كە بە شىۋازى زانستى و دوۋر لە ھەلەشەيى و خورافىيات چارەسەرى گىرقتەكانى بىكات، ئەۋىش لە رىنگەي دەست نىشان كىردنى گىرو گىرقتەكەۋ كۆكىردنەۋەدى زانىارى و دانانى گىرمان و ھەۋلەدان بۇ تاقى كىردنەۋەدى گىرمانەكان و دۇزىنەۋەدى باشتىرەن و راستىرەن گىرمان بۇ چارەسەرگىردنى گىرو گىرقتەكە.

به لأم نهوهی جینگهی داخه ههندیك كهس له گيرو گرفتهكان را دهكهن و پهنا بۆ خهو و خهیاڵ و زینده خه و یان خو سهرخوش كردن دهبن، بهبئ نهوهی توانای بهرهنگار بونهوهی كیشهو گيرو گرفتیان ههبيت، بئ گومان را كردن و ژيان له خهو و خهیاڵ نهك ههچ گيرو گرفتیک چارهسهر ناكات، بهلكو قووربهكه زیاتر خهست دهكاتوهو گيرو گرفتهكه ئالۆزتر دهكات. لهبهر نهوه زۆر پنیویسته بهردهوام بهرهنگاری گيرو گرفتهكانمان ببینهوهو بهشیوهیهکی زانستیانه چارهسهریان بکهین، نهك پهنا بۆ بهخت و چانسو میتافیزیقیاو خورافییات بهرین.

(5) دهست رهنگینی و باشی جینه جیگردنی کارو چالاکییهكان :-

مرۆڤه کاریک نهكات، یان نهگهر کردی به سهرکهوتووانهو به باشی بیكات، ههروهها زۆر ههلهیه مرۆڤه له یهك كاتدا چهند کارو چالاکییهك بكات، چونکه چی هیزو توانای ههیه بهسهر نهو چالاکییانهدا دابهش دهبيت و ناتوانیت به باشی و به سهرکهوتووانه ههچ یهكیک لهو کارانه جینهجئ بكات، به لأم نهگهر له یهك كاتدا یهك کاری به دلسۆزی و به کارامهیی کرد، نهو کاته ههموو تواناو هیزو گوپی ئاراستهیی نهو کاره دهکریت و به سهرکهوتووانه جینهجئ دهكات. واته جۆرو چۆنیتسی به نهجام گه یاندنی کارهكان زۆر باشتره له چهندیتتی و زۆری کارهكان.

ئینجا راپهڕاندنی کارهكان بهشیوهیهکی سهرکهوتووانه دهبيتته هۆی کامهرانی و ههست کردن به سهرکهوتن و بپروا به خۆبوون، که نهمهش دهبيت به بنهمایهکی پتهو بۆ دروستی دهروونی و سهرکهوتن له ژيان، به لأم جینهجئ

نەكردنى كارو چالاككېيەكانى رۆژانەمان بەشپۈەيەكى سەركەوتوانە،
 ھۆكارىكى خراپە بۇ ھەست كردن بە كەمى و پروا بە خۇ نەبوون، كە ئەوھش
 مروۇق بەرەو گرفت و نەخۇشى دەروونى دەبات.

(6) گرنگى بلە بە ئىستات :-

ئەگەر بمانەويت كەسايەتيمان سەركەوتوو بىتت و خاۋەنى دەروونىكى
 ئاسايى و دروست بىن، ئەوا دەبىت گرنگى بە ئىستامان بەدىن و لە رابردو و
 كارەساتەكانى دوور بكەوينەو، چونكە ژيان لە رابردو خەفەت خواردن بۇ
 سەرنەكەوتنەكان، زيانى گەورە بە بارى دەروونى دەگەيەنىت، لەبەر ئەو زۆر
 گرنگە كە جەخت بكەينە سەر ژيانى واقىعيەمان و كەمتر خەم و خەفەت بۇ
 رابردوومان بخۆين، بۇ ئەوھى بە سەركەوتوانە خۇمان بۇ داھاتوو ئامادە
 بكەين و ھىزو گوپو تىنمان بەفپرو نەدەين.

بەلام ئەمە ماناى ئەو نىيە كە ھىچ گرنگى بە رابردو نەدەين، بەلكو
 مەبەست ئەوھى كە تيايدا نقوقوم نەين و بەھۆيەو خۇمان تووشى دلەپراوكتى و
 ترس نەكەين، بۇ ئەوھى ئىستامان لە دەست نەدەين.

(7) دروستى جەستەيى :-

مروۇق پىنكەتەيەكى دەروونى و جەستەيىو ھەر يەكەيان كاريگەرى
 لەسەر ئەوى تريان ھەيە، واتە ئەگەر مروۇق لەلايەنى دەروونىيەو كىشەو گىرو
 گرفتى ھەبىت، ئەوا ئەو كىشەو گىرو گرفته دەروونىيە رەنگدانەوھى خراپى

لهسهر جهستهی دهبیت به هه مان شینوهش نهگه له لایه نی جهسته ییه وه کهم و کورتی و کیشه و گپرو گرتی هه بیت، نهوا بن گومان رهنگدانه وهی خرابی لهسهر باری دهروونی دهبیت.

زۆر ده میکه گوتراوه که عهقلی دروست و باش له لهشی باش و دروستدایه. له بهر نهوه زۆر گرنگه هه موو که سیک گرنگی به جهسته و نه ندامه کانی لهشی بدات و وهرزش و خواردنی پیویست له بیر نه کات. چونکه نه خوشی و ماندوو بوونی زۆرو خهوتنی زیاد له پیویست زیان به جهسته و کارو فرمانه کانی نه ندامه کانی لهش دهگه یه نیت. که واته پاک و خاوینی و جووله و وهرزش و گه ران و راهینانی ماسوولکه کانی لهش و هه لمژینی هه وای پاک و دوور که وتنه وه له پیسی و ته مه لی و شوینی قهره بالغ زامنی دروستی دهروونین.

سه رچاوه گان

- 1- آغا، كاظم ولي (1981)، علم النفس الفسيولوجي، دار الآفاق الجديدة، بيروت، لبنان.
- 2- ابراهيم، عبد الستار و ابراهيم، رضوي (2003)، علم النفس (اسسه ومعالج دراساته)، ط3، دار العربية، القاهرة.
- 3- أبو نصر، مدحت محمد (2002)، اكتشف شخصيتك وتعرف على مهارتك في الحياة والعمل، دار ايتراك للنشر، القاهرة، مصر الجديدة.
- 4- الأزيرجاوي، فاضل محسن (1991)، اسس علم النفس التربوي، جامعة الموصل، دار النشر، مطبعة الجامعة.
- 5- باكوس، آن و رومان، كريستيان (2001)، (150) طريقة لتنمية ذكاء الطفل، ترجمة فاديا عبدوش، دار الفراشة، بيروت، لبنان.
- 6- بن طاش، عبد المجيد و نيازي محمد (2000)، مصطلحات ومفاهيم في الخدمة الاجتماعية، ط1، السعودية، الرياض.
- 7- الجسماني، عبد علي (1984)، المدخل الى علم النفس الحديث، مكتبة آفاق عربية و مكتبة الفكر العربي، بغداد، العراق.
- 8- الجراح، عبد الناصر زياب (2004)، (التفكير واتخاذ القرار) في الكتاب (علم النفس العام)، تحرير محمد عودة الريماوي وتأليف مجموعة من الأستاذة، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 9- جلال، سعد (1974)، المرجع في علم النفس، دار المعارف بمصر.

- 10- جلال، سعد (1970)، في الصحة العقلية، مطبعة المصري، الاسكندرية.
- 11- حسين، محمد عبد الهادي (2003)، تربويات المخ البشري، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 12- الحمداني، موفق (1989)، الطفولة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد، بيت الحكمة.
- 13- خير الله، سيد (1978)، سلوك الانسان. (أسسه النظرية والتجريبية)، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 14- دافيدوف، لندا (1983)، مدخل علم النفس، ترجمة الدكتور سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة.
- 15- الدباغ، فخری (1977)، اصول الطب النفساني، جامعة الموصل.
- 16- راجح، احمد عزت (1985)، اصول علم النفس، دار المعارف.
- 17- زهران، حامد عبدالسلام (1977) ، علم النفس الاجتماعي ، عالم الكتب ، القاهرة ، ط4 0
- 18- عاقل، فاخر (1972)، اصول علم النفس وتطبيقاته، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- 19- عاقل، فاخر (1977)، علم النفس، ط5، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان.
- 20- عبدالعزيز، مفتاح (1997)، الاحترق النفسي عند المعلمين، مجلة الآداب والعلوم، العدد (1)، جامعة قارينوس، ليبيا.
- 21- عبدالهادي، جودت (2000)، نظريات التعلم وتطبيقاته التربوية، الدار العلمية الدولية للنشر، ط1، عمان، الأردن.

- 22- العتوم، عدنان يوسف (2004)، علم النفس المعرفى النظرية والتطبيقي، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 23- العتوم، عدنان يوسف (2004)، الذاكرة في الكتاب (علم النفس العام)، تأليف مجموعة من الأساتذة، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- 26 - علاونة، شفيق فلاح (2004)، (الدافعية) في الكتاب (علم النفس العام)، تأليف مجموعة من الأساتذة، دار المسيرة، الأردن.
- 27 - عوض، عباس محمود (ب،ت)، علم النفس العام، دار المعرفة الجامعية، القاهرة.
- 28 - يسوي، عبدالرحمن محمد (1973)، علم النفس بين النظرية والتطبيقي، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية، مصر.
- 29 - غانم، محمود محمد (2001)، التفكير عند الأطفال (تطوره وطرق تعليمه)، دار الفكر، عمان، الأردن.
- 30 - غنيم، سيد محمد (1975)، سيكولوجية الشخصية، محدداتها وقياسها ونظرياتها، دار النهضة العربية.
- 31 - فهمي، مصطفى (1976)، الصحة النفسية، مكتبة الخانجي بالقاهرة.
- 32 - فهمي، مصطفى (1977)، سايكولوجية الطفولة والمرامقة، مكتبة مصر، دار المصر للطباعة.
- 33 - فرج، عثمان لبيب (1970)، اضواء على الشخصية والصحة العقلية، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، ط1.

- 34 - قطامى، يوسف وعدس، عبدالرحمن (2002)، علم النفس العام، دار الفكر، الأردن.
- 35 - القوصى، عبدالعزيز (1977)، علم النفس (اسسه وتطبيقاته التربوية)، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- 36 - القوصى، عبدالعزيز (1981)، اسس الصحة النفسية، مكتبة النهضة المصرية.
- 37 - الكتانى، فاطمة المنتصر (2000)، الاتجاهات الوالدية في التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بمخاوف الذات لدى الأطفال، دار الشروق، عمان، الأردن.
- 38 - الكعبي، حاتم (1973)، السلوك الجمعي، ط1، مطبعة الديوانية الحديثة، الديوانية.
- 39 - كمال، علي (1983)، النفس انفعالاتها وامراضها وعلاجها، دار واسط.
- 40 - كونجر، جون والآخرين (1970)، سيكولوجية الطفولة والشخصية، ترجمة دكتور أحمد عبدالعزيز سلامة ودكتور جابر عبدالحميد، دار النهضة العربية، القاهرة.
- 41 - لازاروس، ريتشارد، س (1981)، الشخصية، ترجمة الدكتور سيد محمد غنيم، ط1، دار الشروق.
- 42 - مراد، يوسف (1954)، مبادئ علم النفس العام، ط2، دار المعارف، مصر.

- 43 - منصور، طلعت والآخرون (1978)، اسس علم النفس العام، مكتبة الأنجلو المصرية.
- 44 - محمود، ابراهيم وجيه (1979)، القدرات العقلية، ط2، دار المعارف، القاهرة.
- 45 - مسن، بول وآخرون (1986)، اسس سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ترجمة الدكتور أحمد عبدالعزيز سلامة، مكتبة الفلاح، الكويت.
- 46 - معوض، خليل ميخائيل (1983)، سيكولوجية النمو (الطفولة والمراهقة)، دار الفكر العربي.
- 47 - نشواتي، عبدالمجيد (2003)، علم النفس التربوي، دار الفرقان، عمان، الأردن.
- 48 - هيلز، دينان و هيلز روبرت (1999)، العناية بالعقل والنفس، ترجمة دكتور عبدعلي الجسماني، دار العربية للعلوم، بيروت، لبنان.
- 49 - الوقفى، راضي (2003)، مقدمة في علم النفس، ط3، دار الشروق، عمان، الأردن.
- 50 - ياسين، عطوف محمود (1981)، اختبارات الذكاء والقدرات العقلية بين التطرف والإعتدال، دار الأندلس، بيروت، لبنان.
- 51 - يونس، محمد نبي (2004)، مبادئ علم النفس، ط1، دار الشروق، عمان، الأردن.
- 52 Ausubel, David. P & Robinson, Floyd. G. (1969), School Learning Holt, Rinehart & Winston, New York.

- 53 Brenn And, Heather & others (2001). **Child Development**, Hodder & Stoughtor, London. Nwi, 3BA.
- 54 Cronbach, Lee, J, (1977). **Educational Psychology**, 3rd.ed. Harcour & Brance Javanovich, Ince (USA).
- 55 Honzik, Markorie. **Language, Thought & Intelligence**.
- 56 Kazdin, Alan (2000). **Encyclopedia of Psychology**, Vo.2, oxford.
- 57- Sundberg, Norman, D. (1977). **Assessment of Person**. Prentice-Hall, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey. □
- 58 - Sternberg, R (1993) **Thinking styles: Theory and Assessment at the Interface Between Intelligence & Psychology**, New York, Cambridge University. □
- 59- Wadeley, Alison. (1996). **Psychology**, Longman Group Limited, Longman Housem Burnt mill, Harlow, England.

(نووسەر ئە چەند دىئېرىكتادا)

- (1961) ئە شارى سلىمانى ئەدايك بوو .
- (1979) نامادەيى پىشەسازى سلىمانى (بەشى مىكانىك) تەواو كىردوو .
- ئە (1980/3/1) ۋەك فەرمانبەر ئە كۆيىژى كشتوكالى زانكۆى سلىمانى دامەزراۋە .
- (1981) ۋەك قوتابىيەكى دەرەكى تاقىكردنەۋەى پۆلى شەشەمى (بەشى ۋىژەيى) بەسەرگەۋتوۋانە بىرپوۋە .
- (1986) بەشى پەرۋەردەۋ دەرۋونزانى / كۆيىژى پەرۋەردە / زانكۆى موسلى بە پەلى زۇرىش تەواو كىردوو .
- (1989) بىروانامەى ماستەرى ئە دەرۋونزانى مندال ۋ ھەرزەكاردا ئە زانكۆى بەغداد بە پەلى ناياب (امتياز) ۋەرگرتوۋە .
- (2003) بىروانامەى دكتوراي ئە سايكۆلۇژىيا (پىۋانە ۋ ھەنسەنگاندنى زىرەكى) ئە زانكۆى سەلاھەددىن بە پەلى (ناياب) ۋەرگرتوۋە .
- ۋەك ئەكتەرو نووسەر ئە زۇر بەرھەمى شانۋىي ۋ تەلەففىزىۋىدا بەشدارى كىردوو .
- ئەسالى (1993) ۋە تاۋەكو (2006) بەرنامەى خىزان ۋ كۆمەلى ئە تەلەففىزىۋى ھەرنىمى كوردستان (ھەۋنېر) نامادەۋ پىشكەش كىردوو .
- بۇ ماۋى (4) سال سەرۋكى بەشى پەرۋەردەۋ دەرۋونزانى بوو .
- بۇ ماۋى (5) سال بەرپۆبەرى سەنتەرى چارەسەرگىرن ۋ رىنمايىكردنى دەرۋونى مندالان بوو ئە ۋەزارەتى تەندروستى ۋ كاروبارى كۆمەلايەتى ئەناۋ سەنتەرى ھىلىنىيا (ھەۋنېر) .
- بۇ ماۋى (4) سال بەرپۆبەرى چالاكى ھونەرى بوو ئە سەرۋكايەتى زانكۆى سەلاھەددىن .

- نه‌ندامی ده‌سته‌ی راویژکاری گۆفاری سه‌نته‌ری براهه‌تی بووه .
- نه‌ندامی ده‌سته‌ی نووسه‌رانی گۆفاری زانکۆی سه‌لاحه‌ددین بووه .
- نه‌ندامی لیژنه‌ی راویژکاری سه‌ته‌لایتی کوردستان (کوردستان تیژی) بووه .
- سه‌ده‌ها وتاری ده‌روونی و په‌رومردیه‌ی و کۆمه‌لایه‌تی له‌ گۆفاری روژنامه‌کانی هه‌رنه‌می کوردستان بلاو کردۆته‌وه .
- راویژکاری ده‌روونی گۆفاری گۆله‌گه‌ نه‌می مندا لان بووه .
- تاوه‌کو نیستا (18) توێژینه‌وه‌ی زانستی له‌ گۆفاریه‌کانی زانکۆ و سه‌نته‌ری براهه‌تی بلاو کردۆته‌وه .
- تاوه‌کو نیستا سه‌ره‌پرشتی نامه‌ی ماسته‌ری (9) قوتابی و خویندکاری کردووه .
- تاوه‌کو نیستا (15) کتییی ده‌روونی و په‌رومردیه‌ی به‌ چاپگه‌یانندووه .
- وه‌ک وانه‌بیژ بابه‌تی سایکۆلۆژیای به‌ خویندکارانی هه‌رسی زانکۆی سلیمانی و کۆیه‌و هه‌وئیر وتوو ده‌ئیه‌وه .
- له‌ 2006/7/1 راژه‌ی خزمه‌تی له‌ زانکۆی سه‌لاحه‌ددین بو زانکۆی سلیمانی گواسترایه‌وه .
- له‌ 2006/9/1 وه‌ک سه‌رۆکی به‌شی کۆمه‌لایه‌تی له‌ کۆلیژی په‌رومردیه‌ی بنه‌رته‌ی / زانکۆی سلیمانی ده‌ست به‌کار بوو .
- له‌ (2006/9/25) وه‌ تاوه‌کو نیستا له‌ رادیۆی په‌یامنی‌ر (زاگروسی پێشوو) به‌رنامه‌ی (سایکۆلۆژیا) هه‌فتانه‌ ناماده‌و پێشکه‌ش ده‌کات .
- له‌ 2006/8/17 یه‌که‌م هه‌لقه‌ی به‌رنامه‌ی (سایکۆلۆژیا و کۆمه‌ن) ی به‌شیوه‌یه‌کی راسته‌وخۆ له‌ ته‌له‌فزیۆنی په‌رومردیه‌ی پێشکه‌ش کرد و بو ماوه‌ی زیاتر له‌ دوو ساڵ به‌رده‌وام بوو .

- له (2008/8/23)وه تاوهکۆ ئیستا له (سه ته لایتی گه ئی کوردستان) هه قتانه بهرنامه ی (سایکۆ) نامادهو پیشکەش دهکات .
- له سه ر داوا ی پارێزگای سلیمانی له (2012 / 10 / 24) وه تاوهکۆ ئیستا به هاوکاری کۆمه ئیک پزیشک و پشپۆری تایبەت خۆبه خشانه و به بی بهرانبه ر کار بو مندالانی خاومن پیداویستی تایبەت دهکهن و ئیستا سه روکی بۆردو نه ندای لیژنه ی ده ستینیشانکردنی مندالانی خاومن پیداویستی تایبەت ته له دیوانی پارێزگای سلیمانی و هه موو روژانی چوارشه ممه له ریگای هه ردوو زیره کی پنیو (ستانفۆرد – بینیه) و (راقن) هه پینانه ی زیره کی نه و مندالانه دهکات که له لایه ن به رپه و به ایه تی گشتی په رومرده ی سلیمانی و ته ندروستی سلیمانی و پزیشکه دهروو نیه کانه وه ره وانیه ی نه و لیژنه یه ده کرین ، که نه مه بو یه که مچاره له هه ریمی کوردستان نه م جوړه هه ئسه نگاندنه بکریت .
- تاوهکۆ ئیستا زیره کی پنه و کانی (ئۆتس- لینۆن) ، (جوهان) ، (راقن) ، (پراید) ، (ستانفۆرد- بینیه) ی کردوو به کوردی و بو پینوانی زیره کی و دیاریکردنی توانا عه قلیه کانی مندالانی باشوری کوردستان ستاندهری کردوو .
- یه که م مامۆستای زانکۆیه له هه ریمی کوردستان که مافی و مرگی پرا ن و به کارهینانی زیره کی پنیو جیهانی (ستانفۆرد- بینیه) ی له پروفیسۆر (د. عبدالله کیلانی) له ولاتی ئوردن و مرگرتوو ، له بهر نه وه ی ناو پرا و یه که م که سه که ره زامه ندی و مافی و مرگی پرا ن و به کارهینانی نه و زیره کی پنیوه ی و مرگرتوو که نه ولاته عه ره بیه کان به کاری بهینی .
- تاوهکۆ ئیستا سه دان خوولی راهینانی دهروو نی و په رومرده یی و ریگا کانی وانه و تنه وه ی بو (مامۆستایانی زانکۆی سلیمانی و سه لاهه ددین و دهوک و کۆیه و

ومزارەتى پەرومردەمۇ كارو كاروئارى كۆمەلایەتى و كارمەندانى فرۇكەخانەى نىودەولەتى سلیمانى و رىكخراومكانى یونىسیف و یونسكۆو كۆنكۆردۆو مندالپارىزى بەرىتانى و كوردستان و رىكخراوى ھەلگرتنەھوى مین و قەندیل و كارمەندانى نووسینگەكانى فىربوونى ئىخویرىنى ئۆتۆمۆبیل و پۆلیسى ھاتو چۆو..... ھتد) كىردۆتەھومو ەك بەرىنەبەرو وانەبىز بەشدارى تىدا كىردوون .

- ئە سالى (1998) ھو تەومكوو ئىستا بە بى بەرانبەر رىنمایى دەروونى و پەرومردەى و كۆمەلایەتى (سەدان گەنج و دایك و باوك و مامۇستا و كەسانى خاومن گىرتى دەروونى و كۆمەلایەتى) كىردوومو زۆر بەشیان ئە كىشە و گىرتەكانیان رىگارىان بوومو گەراونەتەھو بۇ ژىانى ناسایى خۇیان .
- سەپەرشى بە ناكام گەیاندى ژمارەبەكى زۆر تۆزىنەھوى مەیدانى بۇ رىكخراومكانى ﴿ مندالپارىزى كوردستان و بەرىتانى و خاتووزىن و گەشە پىدانی ئابورى كوردستان (كىدۆ) و یونىسیف و یونسكۆو ومزارەتى كارو كاروئارى كۆمەلایەتى... ھتد ﴾ كىردوومو دەرنە نجامەكانىشى ەك سىمىنارو وۇركشۇپ پىشكەشكردووه .
- سەردانى دەیان قوتا بخانە و خویندنگای پەرومردەى سلیمانى و ھەولیرى كىردوومو چەندەھا كۆرۆ سىمىنارى پەرومردەى دەروونى بە مەبەستى ھۇشیاركىردنەھو، بۇ قوتابیان و خویندكارمەكانیان سازداوه .
- ەك میوان ئە زۆرەى رادیو تەلەفزیون و كەنالەكانى راگەیاندى ھەرىمى كوردستان بە مەبەستى ھۇشیاركىردنەھوى ھاوولاتیان بەشدارى كىردووه .
- ئىستاش پىرۇفىسۆرە ئە بەشى باخچەى ساوایانى سكوئى پەرومردەى بىنەپەتى ئە زانكۆى سلیمانى و وانەى سايكولوژىيا دەئیتەھو .