زانكۆی هەڵەبجە
كۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت

ڕێنمایی پەروەردەیی و دروستی دەروونی

ئامادەکردنی
پرۆفیسۆری یاریدەدەر
د.ناصح كريم

قۆناغی چوارەم
بەشی زانستە کۆمەڵایەتیەکان
(ئێواران)

سالْی ئەكاديمی

2020 -2021 زاینی 2720-2721 كوردی 1441-1442 كۆچی

کلیلی بابەتەکان

دەروونزانی (psychology) : زاراوەیەکی لاتینیەو لە دوو وشە پێکهاتووە:

(psycho) سایکۆ: بەمانای دەروون ، وە (logy) لۆجی بە مانای زانست یان تویژینەوە یان ناسین. کەواتە دەروونزانی (دەروونناسی) زانستی دەروون دەگرێتەوە.

لە گونجاوترین پێناسەکانی دەروونزانی ئەوەیە کە دەڵێت:

دەروونزانی بریتیە لە تویژینەوەی زانستی مرۆڤ بۆ خۆسازدانی لەتەك ژینگە.

یان : ئەو زانستەیە کە لە رەفتاری مرۆڤ دەکۆڵێتەوە کە لە ئەنجامی وروژێنەرەکان دەردەکەوێت و بەدوای پرۆسە مەعریفیەکانی و ئەزمونەکانیدا دەگەڕێت) .

ئامانجەکانی دەروونزانی:

یەکەم- تێگەیشتن: واتە وەسفکردنی دیاردەکە بە شێوەیەکی ورد، ئەویش لە ڕێی وروژاندنی هەردوو پرسیاری: (چۆن) و(بۆچی) ؟

دووەم- پێشبینیکردن: واتە پێشبینی دەرەنجامی ئەم رەفتارە بکەین چی ڕوو دەدات، ئەم پێشبینیکردنەش لە سەر بنەمای تێگەیشتن و دەستنیشانکردنی هۆکارەکان دەبێت . ئەویش لەڕێی وروژاندنی هەردوو پرسیاری : (کەی)؟ و (چی)؟ .

سێیەم- کۆنترۆڵکردن: واتە زاڵبوون بەسەر ئەو رەفتارەی کە ئێمە کاری لەسەر دەکەین و بە شێوەیەکی راست و دروست ئاراستەی بکەین .

بوارەکانی دەروونزانی

یەکەم- بوارە تیۆریەکان:

(دەروونزانی گەشە، دەروونزانی گشتی ، دەروونزانی کۆمەڵایەتی، دەروونزانی نائاساییەکان(ناسروشتیەکان) ، دەرونزانی جیاوازی تاکایەتی ، دەروونزانی ئاژەڵ، دەرونزانی بەراوردکاری، هتد...) .

<u>دووەم- بوارە پراکتیکیەکان</u> : (دەروونزانی پەروەردەیی، دەروونزانی بازرگانی، دەروونزانی تاوانکاری، دەروونزانی سەربازی (جەنگ): دەروونزانی ڕێنمایی ، دەروونزانی چارەسەری هتد...).

<u>دەروونزانی ڕێنمایی</u> : پرۆسەی خۆڕاستاندنە، چونکە تاك (ڕێنمایکراو) لە ڕێی ئەم پرۆسەیەوە ئامادەگی و تواناو لێهاتووییەکانی خۆی بۆدەردەکەوێت، ئەمەش دەبێتە مایەی بەختەوەرەی و دەروونی دروستی .

<u>یان</u> : پرۆسەی یارمەتیدانی تاکە تا لەسەر قاچی خۆی بوەستێ و گەشە بە کارامەیی و سەلیقە و توانستەکانی بدات، لە ڕێی گرفتەوە .

رێنمایی پەروەردەیی و دروستی دەروونی

- ✓ <u>ڕێنمایی</u> : پرۆسەیەکی بونیادنەر و پلان بۆ داڕێژراوە، ئامانجی یارمەتیدانی (تاك) ە تا کەسێکی خۆناس بێت و لە خۆی تێبگات و توانای دیاریکردن و چارەسەر کردنی گرفتەکانی هەبێت و گەشە بە توانستەکانی بدات، وە بتوانێت (گوونجان وتەبابوونی) کەسی، کۆمەڵایەتی ، پیشەیی ، بە دەست بێنێت .
- ✓ <u>پەروەردە</u>: پرۆسەیەکی مرۆیی رەفتاریی کۆمەڵآیەتی شارستانی یە ، لە کرۆک و بنەڕەت دا دامەزراوە لە سەر ئەو تواناو هەوڵە خودییانەی کە لە رەفتاری (فێرخواز – فێرکراو) دا رەنگی داوەتەوە و دەبێتە هۆی گەشەکردنی کەسایەتی (فێرخواز – فێرکراو) و بەشداری پێکردنی لە پێشخستنی کۆمەڵگەکەی، بەم مانایەش ئامانجی پەروەردە خێری مرۆڤ و کۆمەڵگەو مرۆڤایەتییە بە گشتی .

تایبەتمەندیەکانی پەروەردە

پەروەردە تایبەتمەندی بە (کۆمەڵیبوون – الجماعیە) ي **هەیە** .

پەروەردە**پرۆسەیەکی بەردەوامەو تاییەت نییە** بە قۆناغێکی دیاریکراوی ژیانی مرۆڤەوە .

پەروەردە زانستة؛ چونکە پێکدێت لە کۆمەڵێک زانست و یاسای کۆمەڵایەتی و دەروونی کە پێویستە مرۆڤ پێیان ئاشنا بێت و شارەزایی هەبێت لێیان .

پەروەردە هونەرە ؛ چونکە کاردەکات لە سەر بەرزکردنەوەی حەزەکانی مرۆڤ و هەست و خەیاڵی ، تا بتوانێت ژیانێکی پڕ خۆشی بە سەر بەرێت ئەمە لە لایەک ، لە لایەکی ترەوە ، پرۆسەی پەروەردەیی پشت دەبەسێت بە تواناو سەلیقەو کارامەییەکانی مامۆستاو پەروەردەکار لە گەیاندنی زانیارییە زانستییەکان .

پەروەدە پیشەیە: چونکە پێویستی بە لێکۆڵینەوەو راهێنانی بەردەوامی کارمەندانی ئەم بوارە کاریگەرە هەیە ،وە وەك هەر زانستێکی تر میتۆدو رێبازی وانەوتنەوەی خۆی هەیە ، لەبەر ئەوە دەبینین دەزگا پیشەییەکانی تایبەتمەند بە پەروەردە هەوڵدەدەن بۆ دامەزراندن و بەکارهێنانی پەروەردەکارە پیشەییە بە تواناکان تا بە رۆڵی خۆیان هەستن .

گشتگیری پەروەردە: کلتورو فەلسەفەی کۆمەڵگە رۆڵێکی بنەڕەتی دەگێڕیت لە پێناسەکردنی پەروەردەو دەستنیشانکردنی. پەروەردە هەوڵەکانی چر دەکاتەوە لە بونیادنانی ماددی و مەعنوی مرۆڤ ، بۆیە دەبینین بایەخ دەدات بە گەشەپیدانی جەستەی (لاشەیی) مرۆڤ وەک چۆن بایەخ دەدات بە گەشەپێدانی سەلیقەو کارامەییەکان و بونیادی ئاکاری و رەفتاری دروست و حەزلێکراو .

- ✓ رێنمایی پەروەردەیی: بریتییە لە کۆی ئەو خزمەتانەی کە پێشکەش بە خوێندکار دەکرێت بە ئامانجی یارمەتیدانی لە چارەسەری گیروگرفتە خێزانی و کۆمەڵایەتی و رەفتاری و مەعریفییە(ئەکادیمییە) کانی, وە دەرخستن و

ئاشكراكردنی تواناو لێهاتوییەكانی بە مەبەستی بە دەستهێنانی (تەبایی و گونجانی) پەروەردەیی و دەروونی و كۆمەڵایەتی .

- ✓ **<u>دروستي دەروونی</u>: دروستي و سەلامەتی مرۆڤ تەنها بریتی نییە لەو حاڵەتەی كە جەستەی دووربێت لە نەخۆشی ، بەڵكو بریتییە لە هەستكردنی تاك بە دڵنیایی و ئارامی و بوونی هاوپەیوەندییەكی پتەو لە نێوان هەموو لایەنەكانی (جەستەیی و دەروونی و كۆمەلایەتی) و كارامەیی و لێهاتووییان بۆ خۆسازاندن لە گەڵ خودو ژینگەی كۆمەڵایەتیداو ، لە توانای تاكدا هەبێت كە بەرەنگاری گرفت و ناخۆشییەكانی ژیان ببێتەوەو هەست بە چالاكی و كۆڵنەدانی خۆی بكات .**
- ✓ **<u>رێنمایی دەروونی</u> :**

***** <u>بە شێوەیەكی گشتی</u> **:** پرۆسەیەكی بونیادنەرە ئامانج لێی یارمەتیدانی (تاك) ە تا خۆی بناسێت و كەسێكی (خۆناس) بێت و كەسایەتی و كارامەییەكانی خۆی بزانێت و گرفتەكانی دیاری بكات و چارەسەریان بكات لە بەر رۆشنایی زانیاریەكانی تا بگاتە دیاریكردن و بە دیهێنانی ئامانجەكانی و دەسەبەركردنی (مسۆگەر كردنی) دروستی دەروونی و (تەبابوون و گونجان) لە سەر ئاستی كەسێتی و پیشەیی و پەروەردەیی و خێزانی و هتد ....

* <u>بە شێوەیەكی تایبەتی</u> : بریتییە لەو پەیوەندیی پیشەییی و مرۆیی ئاڵوگۆڕ كراوەی (دوولایەنەی) كە تیایدا كارلێكردن و كاریگەریبوون روو دەدات لە نێوان دوو لایەن (دوو كەس) دا كە یەكێكیان پسپۆڕەو بە (رێنماییكاری دەروونی) ناسراوەو ،دووەمیش بە رێنماییكراو ناسراوە و ، رێنماییكار هەوڵدەدات تا هاوكاری رێنماییكراو بكات بۆ چارەسەری ئەو گرفتانەی بە دەستییەوە دەناڵێنی .

پۆلێنی (جۆرەكانی) رێنمایی پەروەردەیی:

یەکەم: ڕێنمایی تاکی(فردی) : بریتییە لەو ڕێنماییەی ئەنجام دەدرێت لە نێوان ڕێنماییکارو ڕێنماییکراودا(یەک خوێندکار) ، بۆ قسەکردن و چارەسەری گرفتێکی کەسیی تایبەت کە پێویستە بە نهێنی چارەسەر بکرێت .

دووەم: ڕێنمایی بە کۆمەڵ (جماعی) : بریتییە لەو ڕێنماییەی ئەنجام دەدرێت لە نێوان ڕێنماییکارو کۆمەڵێک ڕێنماییکراودا(چەند خوێندکارێک) ، بۆ قسەکردن و چارەسەری گرفتێک کە سەرجەمیان هەمان گرفتیان هەیە .

<u>ئامانجەکانی ڕێنمایی دەروونی و پەروەردەیی بە شێوەیەکی گشتی :</u>

1) ئاراستەکردنی خوێندکار لە سەرجەم بوارە دەروونی و پەروەردەیی و کۆمەڵایەتی یەکان ، تا ببێتە ئەندامێکی چاک و دلسۆز لە کۆمەڵگەدا. وە گەشەپێدان و بایەخدان بە کەسایەتی وتواناکانی خوێندکار لە روی جەستەیی و ژیری و کۆمەلایەتیەوە .
2) بە دواداچوونی گرفتەکان ، جا ئیتر پەروەردەیی بن یان دەروونی یان ئەکادیمی،یا کەسی، یان هەر جۆرە گرفتێکی تر. وە یارمەتیدانی خوێندکار لە چارەسەری ئەو گرفتانە بە شێوەیەک گەرەنتی ڕاستاندن و باش خوێندن بکات .
3) هەوڵدان بۆدەرخستنی حەزو ئارەزوو بەهرەو تواناکانی خوێندکار، وە کارکردن بۆ بەرهەمهێنانیان بەو شێوەی دەبێتە مایەی سوود بۆ خودی خوێندکار .
4) ڕاهێنانی خوێندکار لە گەڵ ژیانی زانکۆیی ، وە ڕێپێشاندان و ڕێنماییکردنی بۆ نیزام و شێوازی ژیان لە زانکۆو چۆنیەتی سوودمەندبوون وە هەروەها ڕێنمایکردنی خوێندکار بۆ خوێندن و سەرکەوتن بە سەر کۆسپەکان دا .
5) کارکردن بۆ بەهێزکردنی پەیوەندیەکان لە نێوان ماڵەوەو زانکۆ، بە شێوەیەک هەریەکەیان (ماڵ+ زانکۆ) ببێتە درێژەپێدەری ئەوی تر .
6) دروستکردنی گۆڕانکاری ئەرێنی لە رەفتاری خوێندکاردا.
7) کارکردن بۆ رەخساندنی کەشێکی لەبار بۆ فێربوون و فێرکردن .
8) پاراستنی دروستی دەروونی خوێندکار .

<u>ئامانجەکانی ڕێنمایی دەروونی و پەروەردەیی بە شێوەیەکی تایبەتی :</u>

یەکەم : خۆناسی (دەسەبەرکردنی خوود – خۆ دۆزینەوە) تحقيق الذات :

بێ گومان ئامانجی سەرەکی ڕێنمایی دەروونی کارکردنە لە گەڵ تاک بە مەبەستی خۆناسین و مسۆگەرکردنی ماناکانی خوود (من کێم ؟من چیم؟ چۆن بتوانم لە خۆم بگەم و خۆم بناسم وکەسێکی خۆناس بم ؟) . مەبەستیش بە (کارکردن) لە گەڵ تاک واتە کارکردن لە گەڵی بە پێی حاڵەتی خۆی جا ئیتر کەسێکی سادە –عادی- بێت یان بیر کۆل

یان عەقڵ لاواز یان تاوانبارو کەتنچی یان سەرکەوتوو .هەروەها یارمەتیدانی ئەو تاکە لە ناسینی خوودو(خۆی) تا بگاتە ئەو ئاستەی کە لە خۆی وردبێتەوەو لە خۆی رازی بێت.

دووەم : بە دیهێنانی (گونجان _ تەبابوون) : **تحقيق التوافق**

لە گرنگترین ئامانجەکانی رێنمایی دەروونی بەدیهێنان و دەسەبەرکردنی (تەبابوون و گونجانە) ، واتە وەرگرتن و کارکردن لە سەر رەفتار و ژینگەی سروشتی و کۆمەڵایەتی بە مەبەستی گۆڕان و راستکردنەوە تا ئەو ساتەی کە هاوسەنگی لە نێوان (تاک) و (ژینگە) روودەدات . ئەمەش لە رێی (تێرکردن – دەسەبەرکردن)ی پێداویستییەکانی تاک و مسۆگەرکردنیان .

<u>لە گرنگترین بوارەکانی بەدیهێنانی (تەبابوون – گونجان -) بریتییە لەمانەی خوارەوە .</u>

<u>* بەدیهێنانی تەبابوونی کەسی – شخصي - :</u>

واتە:بەدەستهێنانی بەختەوەری و گونجان لە گەڵ خوودو رازی بوون لە خوودو تێرکردنی (پاڵنەرەکان) و پێداویستییە ناوخۆییە خۆرسک و فەسیۆلۆجی و دەستکەوتووەکان .

<u>* بەدیهێنانی تەبابوونی پەروەردەیی :</u>

ئەوەش لە ڕێی یارمەتیدانی تاک لە دەستنیشانکردنی گونجاوترین بابەتەکانی خوێندن لە بەر رۆشنایی و لە چوار چێوەی تواناو حەزەکانی و بەخەرجدانی ئەوپەڕی توانا بەو شیوەی ئامانجەکانی خوێندن مسۆگەر دەبن .

<u>* بەدیهێنانی تەبابوونی پیشەیی :</u> مەبەست لەم جۆرەی تەبابوون و گونجان بریتییە لە دەستنیشانکردنی شایستە بۆ پیشەو خۆئامادەکردن و خۆسازدان بۆی لە روی زانستی و راهێنانەوە، هەروەها لێهاتویی و هەستکردن بە رازیبوون و ئارامی و سەرکەوتن لە پیشەی دەستنیشانکراودا . واتە دانانی کەسی شیاو لە شوێنی شیاو سەبارەت بە خۆیی و کۆمەڵگەکەی .

<u>* بەدیهێنانی تەبابوونی کۆمەڵایەتی :</u> ئەم جۆرەی تەبابوون و گونجان چەند روویەکی هەیەو چەندین بابەتی گرنگ لە خۆ دەگرێت ، گرنگترینیان :<u>تەبابوونی خێزانی</u>، <u>تەبابوونی هاوسەرگیری</u>، <u>هەستکردن بە بەختەوەری لە گەڵ کەسانی تر</u> ، <u>پابەندبوون بە ئاکارو رەوشتەکانی کۆمەڵگەوە</u>، <u>خۆگونجاندن و رەفتارکردن بە پێی پێوەرە کۆمەڵایەتییەکان و رێساکانی زەبت و رەبتی کۆمەڵایەتی</u> و <u>کارکردن لە پێناو</u>

بەرژەوەندی کۆمەڵ و راستکردنەوەی خووە خراپ نایەسەندەکان و کارکردن بۆ بەدیهێنانی تەندروستی کۆمەلایەتی

گرنگی و بایەخی رێنمایی بە هەموو جۆرەکانییەوە :

١- (خۆناسی) و تێگەشتنی تاک لە خودی خۆیی و زانین و ئاگاداربوون لە تواناو لێهاتویەکانی و سنوریان .

٢ – هاریکاری و یارمەتیدانی تاک لە مامەڵەکردن لە گەڵ ئەو کۆمەڵگە و ژینگەیەی کە رووبەڕوی دەبێتەوە .

٣- هاریکاری و یارمەتیدانی تاک لە دەستنیشانکردن و هەڵبژاردن لە مەسەلە چارەنوسسازەکان دا، وەک پرۆسەی هاوسەرگیری و دەستنیشانکردنی پیشەیەکی دیاریکراو.

٤- رووبەڕووبوونەوەی گرفت و قەیرانەکان .

٥- مامەڵەو کاروباری خێزانی و مەسەلە پەیوەندەدارەکانی .

پەیوەندی نێوان (پەروەردە) و (دروستی دەروونی) :

بێ گومان هەردوو جیهانی پەروەردەو دروستی دەروونی سەرباری جیاوازییان لە پسپۆری ئەکادیمییان ، بەڵام هەردووکیان لە یەک مەیدان دا خزمەت دەکەن ئەویش مەیدانی منالان و گەنج و هەرزەکارو بە ساڵاچوانە، هاوکات هەریەک لە (پەروەردە) و (دروستی دەروونی) کار دەکەن بۆ بەدیهێنانی یەک ئامانج ئەویش ئامادەکردنی (تاک)ە بۆ (ژیان) بەو شێوەی (تاک) هەست بە ئاسودەیی و بەختەوەری بکات و توانای (گونجان و تەبایی) شەخسی و کۆمەلایەتی هەبێت .

جیاوازی نێوان (رێنمایی دەروونی guidance psychological) و (راوێژکاریی دەروونی Psychological consultation) :

هەندێ لە توێژەران هیچ جیاوازیەك ناکەن لە نێوان (رێنمایی دەروونی) و (راوێژکاریی دەروونی) و ئەم خاڵانە کۆیان دەکاتەوە:

- هەردوو بوارەکە کۆمەڵێك گرفتی ئاسایی لەخۆ دەگرن کە هێشتا نەگەشتووەتە رادەی (لادانی رەفتاری) .
- رێنمایکاری دەروونی لە هەمان کاتدا ڕاوێژکاری دەروونیە.

هەندێ لە توێژەرانیش پێیانوایە جیاوابیەکی کەم هەیە لە نێوان (رێنمایی دەروونی) و (راویژکاریی دەروونی)... (رێنمایکاری دەروونی) رێنمایکاری خوێندکارانە " لە هەمان کاتدا راویژکاری باوکان ودایکان و مامۆستایان و فەرمانبەرانە .

کەسایەتی و جۆرەکانی :

چەمکی کەسایەتی (Personality) :

بریتیە لە کۆی ئەو نیشانەو سیفەت و رەفتارە هەڵچونی و کۆمەڵایەتی و ژیری و جەستەییانەی کە (تاك) جیا دەکەنەوە لە دەوروبەری. جا ئیتر ئەو نیشانەو سیفەتانە بایۆلۆجی ، خۆرسك، بۆماوەیی بن، یان ژینەگەیی و بەدەستهاتوو بن .

لە دەروونناسیدا کەسایەتی مرۆڤەکان دەکرێن بە سێ گروپەوە، کە بریتیین لە:

1. کەسایەتی (بصری) واتە ئەو جۆرە کەسانە لە رێگای چاوەکانییانەوە شرۆڤەی بابەتەکان دەکەن. پشت دەبەستن بەوەی کە دەیبینێ، بەئاسانی باوەڕ بە شتێك ناکات کە بۆی دەگێڕنەوە، تاکو بە چاوی خۆي نەیبینێت.

2. کەسایەتی (سمعی) واتە ئەو جۆرە کەسانە پشت بە بیستن دەبەستن و لە رێگای گوێیەکانیانەوە ئەوەی بیستویانە شرۆڤەی بابەتاکان دەکەن.

3. کەسایەتی هەستی (حسي) لەرێگای هەستە قوڵە شاراوە تایبەتیەکانییانەوە شرۆڤەی بابەتەکان دەکان.

بە پێی توێژینەوەیەکی زانکۆی هارڤارد ك ساڵی 2005 ئەنجامدراوە" جیاوازیەك دەبینرێ لە نێوان ئەو سێ جۆرە کەسایەتیە لە قسەکردن و بەکارهێنانی وشەکان؛ کەسایەتی هەستی(حسي) لە خولەکێکدا 80-120 وشە بەکار دەهێنێت، کەسایەتی (سمعی) 120-180 وشە قسە دەکات، هەرچی کەسایەتی (بصری) یشە دەکرێ بە دوو بەشەوە: بەشی یەکەمیان لە خولەکێکدا 180-220 وشە قسە دەکات، جۆری دووەم: کە پێی دەوترێ (بصری باڵا) لە خولەکێکدا 220-280 وشە قسە دەکات .

گرنگی و بایەخی ناسینی جۆرەکانی کەسایەتی:

- ✓ لە بواری ئاراستەکردنی پیشەی وەزیفی، وە کام ئەرك و وەزیفە بۆ ئێمە گونجاوە .
- ✓ لە بواری کارگێڕی و ئیدارەی فەرمانبەران .
- ✓ لە بواری پەیوەندیە ناوخۆییەکانی کەسایەتی خۆمان (خێزان" کۆمەڵگە" زانکۆ) .
- ✓ پەروەردەو فێرکردن و هەلبژاردنی رێگای گونجاوی وانە وتنەوە .
- ✓ کاتێ کەسایەتی و نەفسیەتی تاکەکان دەناسینەوە" دەتوانین کەسی شیاو لە شوێنی شیاو دابنێین.
- ✓ لە ناوسینەوەی کەسایەتیەکان توانای خۆگونجاندن ئاسانتر دەبێت.
- ✓ ناسینەوەی جیاوازیە تاکیەکان و مامەڵەی دروست لە گەڵیان .
- ✓ دەستنیشانکردنی خاڵە لاوازەکانی خۆمان و هولی کەمکردنەوەیان . دەستنیشانکردنی خاڵە بەهێزەکانمان و پەرپێدانیان .

رۆشنبیریی دەروونی و سەرچاوەکانی :

مەبەست لەم دەستەواژەیە زۆر فراوانەو دەتوانین بڵێین زۆربەی بوارەکانی ژیان دەگرێتەوە لەمنداڵییەوە تا پیری و مردن, ئەوەی لێرەدا زیاتر مەبەستمانە رۆشنبیریی دەروونییە لای تاکی کورد و ئەو زانیاریانەی کەتاك دەیزانێت سەبارەت بەمیکانیزمی بیرکردنەوە، هزر، وەرگرتن، هەڵسوکەوت و چۆنێتی دروست بوونی نەخۆشییە دەروونییەکان و....تد.

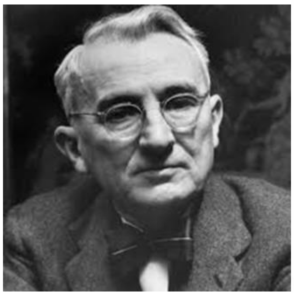
بێگومان دەروون مەودایەکی هێجگار فراوان و بەرینە، تەریب لەگەڵ مرۆڤدا دروست دەبێت و کاریگەر دەبێت بەڕووداوەکانی ژیان و هاوشێوەی جەستەش دووچاری جۆرەها نەخۆشی و کێشەو تێکچوون دەبێتەوە کەهەندێك لەمانە درێژخایەن و هەندێکیشیان کاتییەو لەوانەیە تەنها چەند ڕۆژێك بخایەنێت.

یەکەم: یەکێك لە سەرچاوە گرنگەکانی رۆشنبیری دەروونی پەرستگەکانە بە تایبەت پەرستگەی ئایینە ئاسمانیەکان ، کە تیایدا تاك ئاوێتە بە بابەتە رۆحیەکان دەبێت و لە رێی وتووێژ لە گەڵ خودای خۆی هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی دەروونی دەکات و لە لایەکی تریشەوە چارەسەری گرفت و شڵەژانە دەروونیەکان وەردەگرێت .

دیل کارنجی دەڵێت : (ئەو کەسەی دڵی پڕکردووە لە باوەڕ ، بە ڕاستی ئەستەمە دڵەڕاوکێ زەفەری پێ بەرێت، چونکە ئەو هاوسەنگی خۆی ڕاگرتوەو هەمیشە ئامادەیە بۆ هەر رووداوێکی نەخوازراو) دع القلق وابدأ الحياة ، ل : 222

هەروەها دەڵێت: (بۆچی ئێمە روو لە خوا نەکەین کاتێ هەست بە دڵەڕاوکێ دەکەین؟ وە بۆچی ئێمە باوەڕ بە خوا نەهێنین لە کاتێکدا زۆر پێویستمان بەو باوەڕەیە . بۆچی خۆمان نەبەستینەوە بەو هێزە باڵادەستەی کە زاڵە بە سەر هەموو بونەوەردا؟؟) ل ٢٢٢ .

ئەلیکسس کاریل (پزیشکی دەروونی خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ) دەڵێت : پێموایە نوێژ گەورەترین سەرچاوەی وزەبەخشە تائەمڕۆ، وە بەو پێیەی من پزیشکێکی دەرونیم وەچەندین نەخۆشم دیوە کە دەرزی و دەرمان نەیتوانیوە چارەسەریان بکات ، بەڵام نوێژ هاتوەتە پێشەوەو لە نەخۆشینەکانیان رزگاری کردوون) الانسان ذلك المجهول : ل 280



<u>دووەم: سەرچاوەیەکی تری گرنگ و بەردەستی ڕۆشنبیری بریتییە لەخوێندن و خوێندنگاکان</u> بە تایبەتی لەقۆناغەکانی سەرەتایی و ناوەندیدا، ئەگەر کەمێك بەوردی تەماشایەکی بابەتەکانی ئەم قۆناغانە بکەین دەبینین لەهەندێ وانەدا باس لەجەستەی مرۆڤ دەکرێت و خوێندکار ئاشنا دەبێت بەسەرەتاکانی توێکاری لەش و کارکردنی هەندێ لەکۆئەندامەکان و هەر کۆئەندامەش چەند نەخۆشییەکی بڵاوی باس دەکرێت، ئەمە بنەمایەکی زانستی سەرەتایی دەبەخشێتە خوێندکار و فەرهەنگە زانستییەکەی دەوڵەمەند تر دەکات، بەڵام ئەوەی کەهەرگیز باسی لێوە نەکراوەو لەهیچ بابەتێکدا تیشکی نەخراوەتە سەر لایەنی دەروونی مرۆڤەو شێوازی دروست بوونی نەخۆشییە دەروونییەکانە. لەهیچ قۆناغێکی خوێندندا باس نەکراوە کەوا عەقڵ و دەروونیش دووچاری نەخۆشی دەبن، یاخود کورتەیەك دەربارەی نەخۆشییە دەروونییەکان و

شێوازی چارەسەری زانستی ئەم نەخۆشییانە باسی لێوە نەکراوە هەتا خوێندکاریش بتوانێت ئەو بیروڕا هەڵانە لای خۆی راست بکاتەوە.

کەواتە سەرچاوەی یەکەمی ڕۆشنبیری زۆر هەژارە لەم بوارەداو لەوانەیە هۆکارێکی چەواشە کردنیش بێت، چونکە منداڵ لەم قۆناغەدا شێوازی بیرکردنەوەی تایبەت و جیاوازە ئەوە دەچسپێت لەمێشکیدا کەوا (نەخۆشییە دەروونییەکان بنەمایەکی زانستییان نییە، ئەگەر هەیانە ئەی بۆ لەکتێبی زانستدا باسی لێوە نەکراوە بەڵام باس لەنەخۆشی کۆئەندامەکانی تر کراوە).

<u>سێیەم:سەرچاوەیەکی دیکەی رۆشنبیری بریتییە لەمیدیا و هۆکارەکانی راگەیاندن</u> بەگشت شێوازەکانی(بینراو، بیستراو، ڕۆژنامە، گۆڤارەکان و....تد).

پێویست ناکات لێرەدا ژمارەی کەناڵ و ڕۆژنامەکان بخەینە ڕوو، بەڵکو ئەوەی گرنگە بزانین تا چەند بایەخیان بەم بوارە داوەو توانیویانە هۆکاریکی بەسوودبن لەم بوارەدا.

خوێنەر بڕیاردەری یەکەمە لەم هەڵسەنگاندنەداو دەتوانێت جیاکاری بکات لەنێوان کەناڵەکاندا، هەندێك کەناڵ و ڕۆژنامە بایەخێکی زیاتریان داوە بە ڕۆشنبیرکردنی تاك ئەمەش جێگەی دەستخۆشییە بەڵام بەبەراورد بەو ژمارە هێجگار زۆرە ئەمان تەنها فەزایەکی بچوك پڕ دەکەنەوە.

<u>چوارەم: سەرچاوەیەکی تری رۆشنبیری بریتییە لەخێزان و هاورێ و کەسانی دەوروبەر</u> لەکاتێکدا ئەمانیش ئاستێکی دیاریکراویان هەیە لەم بوارەدا و ئەرکی خێزانە لە رووی بەرپرسیارێتی و پێدانی زانیاری گرنگ و دروست بە منداڵەکانیان سەبارەت بە دەروونﺪروستی و نەخۆشیە دەروونیەکان .

ڕێگەیەکی تری لۆژیکی بۆ پێوانە کردنی ئاستی ڕۆشنبیری دەروونی تاکی کورد ئەوەیە ئەگەر بەراوردێك بکەین لەنێوان ژمارەی ئەو نەخۆشانەی سەردانی کەسانی ناپسپۆری دەروونی دەکەن بەمەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشی دەروونی لەگەڵ ئەو ژمارەیەی سەردانی پسۆر دەکەن لەو بوارەدا ئەوا بۆمان دەردەکەوێت کەهێشتا بیروباوەڕی هەڵە چەندە زۆرەو کەسانی ساویلکە چۆن ڕۆژانە یاری بەدەروونیان دەکرێت لەلایەن چەند کەسێکی نەشارەزاوە بە تایبەت لە لایەن جادووگەر و فاڵچیەکانەو .

<u>بنەماو پرنسیپە ئەخلاقی و پیشەییەکانی ڕێنمایکاری دەروونی:</u>

<u>یەکەم: پرنسیپە ئەخلاقیەکانی ڕێنمایکاری دەروونی :</u>

- پاراستنی نهێنی .
- کۆتایی هێنان به‌ په‌یوه‌ندی ڕێنمایکاری له‌ کاتی ده‌سته‌وسانی یان نه‌بوونی توانای چاره‌سه‌ر .
- پابه‌ندبون به‌ ئادابه‌ گشتیه‌کانی کۆمه‌ڵگه‌ .
- سووربوون و ده‌ربڕینی دلسۆزی ته‌واو بۆ ڕێنمایکراو.
- هه‌ڵگرتنی به‌رپرسیارێتی ڕێنماییکراوو که‌مکردنه‌وه‌ی ئازارو مه‌ینه‌تیه‌کانی .

دووه‌م - پرنسیپه‌ پیشه‌ییه‌کانی ڕێنمایکاری ده‌روونی :

- کارکردن بۆ دروستکردنی په‌یوه‌ندیه‌کی بته‌وو به‌هێز له‌ گه‌ڵ ڕێنمایکراودا .
- که‌سێک به‌ کاری ڕێنمایکردن هه‌ڵده‌سێت کة ئاماده‌کرابێت له‌ رووی زانستی و پیشه‌ییه‌وه‌ .
- نابێت تاقیکردنه‌وه‌ ده‌روونیه‌کان به‌ کار بهێنرێت له‌ ڕێنمایی ئه‌کادیمیدا ته‌نها له‌ ریی که‌سانی پسپۆڕه‌وه‌ نه‌بێت .
- پابه‌نبوون به‌رێبازی زانستی و شێوازی ئه‌کادیمی له‌ توێژینه‌وه‌ی هه‌ر حاڵه‌تێکداو وه‌ پشت به‌ستن به‌ تۆماری باوه‌ڕ پێکراو .
- ڕێکخستنی دانیشتن و به‌ یه‌کگه‌یشتنی خولیي به‌ پێی پێویست له‌ نێوان ڕێنمایکاران و هاوڕێیانی ئه‌م پیشه‌یه‌ .
- شاره‌زابێت له‌ بواری ده‌رونناسی په‌روه‌رده‌یی و ڕێنمایی په‌روه‌رده‌یی .
- شاره‌زاو کارامه‌ بێت له‌ په‌یوه‌ندییه‌ مرۆیه‌کان .
- پێویسته‌ توانای قه‌ناعه‌ت پێکردنی هه‌بێت .
- پێویسته‌ خاوه‌ن که‌سایه‌تی بێت .

میتۆده‌کان (ڕێبازه‌کان)ی ڕێنمایی په‌روه‌رده‌یی و دروستی ده‌روونی :

یه‌که‌م - ڕێگای گه‌شه‌یی : ئه‌م ڕێگایه‌ ڕێگایه‌کی بونیاتنه‌ره‌، مه‌به‌ست له‌م ڕێگایه‌ زیاد کردنی خۆشی و گونجان و ته‌بایی لای که‌سه‌ ئاساییه‌کان له‌ قۆناغه‌کانی گه‌شه‌ تا ده‌گاته‌ به‌رزترین ئاسته‌کانی دروستی ده‌روونی و هۆشیاری په‌روه‌رده‌یی . ئه‌مه‌ش له‌رێی چاودێریکردنی لایه‌نه‌ (جه‌سته‌یی و عه‌قڵی و هه‌ڵچونی و کۆمه‌ڵایه‌تییه‌کانی) تاک .

دووه‌م - ڕێگای پارێزیاری : ئه‌م ڕێگایه‌ بریتییه‌ له‌ پاراستنی مرۆڤ له‌ که‌وتنه‌ ناو کێشه‌و شڵه‌ژان و کیشه‌ی ده‌روونی. گرنگی به‌ که‌سه‌ ئاساییه‌کان ده‌دات ، پێش ئه‌وه‌ی گرنگی به‌ نه‌خۆش بدات .

ئەم ڕێگایە سێ ئاستی هەیە : یەکەمیان هەولی توشنەبوونی نەخۆشی دەدات ، دووەمیان هەوڵی دەستنیشانکردنی نەخۆشی دەدات ، سێیەمیشیان هەوڵی کەمکردنەوەی کاریگەریەکانی دەدات .

سێیەم - ڕێگای چارەسەری: ئەم ڕێگایە بریتییە لە چارەسەری کێشەو لادانەکان و شلەژان و نەخۆشیە دەروونیەکان . تا کەسەکە دەگەڕێەوە باری ئاسایی و تەندروستی دەروونی خۆی .

تایبەتمەندییەکانی ڕێنمایی پەروەردەیی و دروستی دەروونی :

1 - **پرۆسەیەکی دینامیکییە** : واتە یەک جار روونادات، بەڵکو بەردەوام لە گەڵ ژیانە، چونکە ژیانی تاک زنجیرەیەک گۆڕانکارییە و چەندین پاڵنەرو پێویستی حەزو ئارەزوی تێدایە، کە بەردەوام هەوڵی تێرکردنی دەدات . بۆ ئەوەی رزگای بێت لە شڵەژانی دەروونی .

2 - **پرۆسەیەکی کردارییە** : واتە کارێکی دیاریکراوی هەیە بۆ ئەوەی بەردەوام هاوسەنگی لە گەڵ ژینگە دروست بکاتەوە .

3 - **پرۆسەیەکی ڕێژەییە** : واتە بە گۆرانکاری بە کات و شوێن دەگۆڕێت ، واتە ئەو رەفتارەی لای کەسێک نەگونجاو بێت رەنگە گونجاو بێت لای کەسێک و لە کۆمەڵگەیەکی تر .

گرنگترین دەرکەوتەو ئاماژەکانی دەروون دروستی :

1- **ڕستگۆیی لەگەڵ بەرامبەر بەقسەو کردارو گوفتارو پێشکەشکردنی ئامۆژگاری بە بەرامبەر.**

2- **دورکەوتنەوە لەئازاردانی خەڵك بە درۆو دزی و ناپاکی و کوشتن و شایەتی درۆو خواردنی ماڵی خەڵك بە ناڕەوا و، بە کەم زانینی خەڵك ، وباسی خەڵك کردن بەخراپەو، قسەهێنان و بردن و ،ناپاکی و، ستەم و، چەندین دەرکەتەی ڕەفتاری خراپی دیکە.**

3- **لەئەستۆ گرتنی بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی.**

4- **خۆشویستنی باوك و دایك و هاوسەرو منداڵ .**

5- **ڕەچاوکردنی هەستی بەرامبەرو بەکەم نەزانینی پێگەیان.**

6- **کارکردن بە پاکی و هەرگیز ناپاکی نەکردن تیایدا.**

7- **هاوکاری کردنی کەسانی لێقەوماوو دەستی هاوکاری درێژ کردن بۆیان.**

8-ميانەڕەوی (الوسطية) لە پڕکردنەوەی پێویستی یەکانی جەستەو و ڕۆح و هاوسەنگی ڕاگرتن لە نێوان بەرژەوەندی تاك و گروپ دا.

9- چێژوەرگرتن لە کاری باشە .

10-هەوڵدان بۆ خۆپێگەیاندن و برەو دان بەتواناکانی خود و سوود وەرگرتن لە تواناکانی خود بۆ ئاوەدان کردنەوە زەوی و خزمەتکردنی کۆمەڵگە.

کۆمەڵێك لە پسپۆڕانی بواری دنرونزانی پۆلێنێکی تر دەکەن بۆ (نیشانە و ئاماژەکانی) دەروندروستی بەم شێوەی لای خوارەوە :

1) **لایەنی رۆحی-** لە نیشانەکانی: باوەڕبوون بە خوای گەورە، جێبەجێکردنی پەرستشەکان – عیبادەتەکان- رازیبوون بە قەدەری خوای گەورە، هەستکردنی بەردەوام بە نزیکی لە خوای گەورەوە، تێرکردنی پێداویستیەکان لە رێی حەلاڵەوە، بەردەوامبوون لە سەر یادی خوای گەورە .

2) **لایەنی کەسی(شەخسی)-** لە نیشانەکانی: راستگۆیی لە گەڵ خود، سەلامەتی دەروون لە ڕق و کینە و حەسوودی، قەبوڵکردنی خود، توانای ڕووبەڕووبوونەوەی شکستەکان و خۆگری لە بەردەم تێکشکان، توانای بەرگەگرتنی دڵەڕاوکێ، دەستگرتن بە پرنسیپ و بنەما مەشروعەکانەوە، هاوسەنگی هەڵچوونی، سنگفراوانی، قایلبوون و بەپیرەوەچوونی ژیان، ئارەزوومراندن و زاڵبوون بە سەر خوددا، سادەیی و خاکیبوون لە ژیاندا، متمانە و باوەڕبەخۆبوون ، دوورکەوتنەوە لەو هۆکارانەی دەبنە مایەی شەکەتی و ئەزێتدانی دەروون(نموونەی:خۆبەزلزانین، لووتبەرزی و لەخۆباییبوون، زیادەڕۆیی،رەزیلی، تەمەڵی،رەشبینی) .

3) **لایەنی کۆمەڵایەتی - لە نیشانەکانی: گونجان لە گەڵ دەرورووبەر(گونجان سازش نیە بەڵکو پاراستنی پەیوەنیەکان و بەرەوەندیە هاوبەشەکانە) ،** خۆشویستن و رێزلێگرتنی دایك و باوك وهاوژین و هاوبەشی ژیان، خۆشویستنی مناڵ، هاوکاری و یارمەتیدانی هەژاران و نەداران، ئەمانەتداری بە مانا فراوانەکەی، بوێری لە وتنی حەق و راستی، راستگۆیی لە گەڵ دەوروبەر، خۆشویستنی کار و پیشە، هەڵگرتنی بەرپرسیارێتی کۆمەڵایەتی، دوورکەوتنەوە لە هەموو ئەو شتانەی دەبنە مایەی ئازاردانی خەڵکی(وەك: درۆکردن، ناپاکی، دزیکرن، داوێنپیسی، کوشتن، شایەتیدانی درۆ، خواردنی

ماڵی هەتیو، ئاشوبنانەوە، رق وکینە، دووزبانی و غەیبەتکردن، فێڵکردن، ستەمکاری) .

4) **لایەنی بایۆلۆجی -** لە نیشانەکانی: سەلامەتی لەش لەدەرد و نەخۆشی، دروستکردنی تێگەشتنێکی دروست و ئەرێنی بۆ لەش، بایەخدان بە تەندروستی لەش، ماندووکردنی لەش لە سنوری توانی خۆی و زیادەڕۆیی نەکردن لە ماندووکردنی .

هۆکارو پاڵنەرەکانی بایەخدان بە رێنمایی پەروەردەیی و دروستی دەروونی: (بۆچی)؟؟

1- قۆناغەکانی تەمەن و گۆرنکاریەکانی ژیان:

بێ گومان هەموو تاکێک لە قۆناغەکانی گەشەو گەورەبوونیدا بە چەند ساتێکی ئاسایی و نائاسایی، خۆشی و ناخۆشیدا تێدەپەڕێت ، لەم ساتانەشدا پێویستی بە رێنمایی و دەستگرتن هەیە تا بە سەر ناخۆشییەکاندا زاڵبێت و لە سەر خۆشییەکانیش بەردەوام بێت گرنگترین کاتەکانی ژیانی تاکیش ئەو کاتانەیە کە ماڵەوە بەجێدێڵێت و بەرەو قوتابخانە بەڕێدەکەوێ وە کاتێ واز لە خوێندن ئەهێنێ و دواتریش بەرەو کارێک دەڕوات . یان کاتێک لە تەمەنی (رەبەندی) سەلتی و قەیرەییەوە دەگوازێتەوەو هەنگاو بەرەو پرۆسەی هاوسەرگیری دەنێت . یان کاتێک جیابوونەوە (تەڵاق) ومردن روو دەدات، یان ئەو کاتەی مرۆڤ بێ ویستی خۆی لە قۆناغی منالیەوە بەرەو هەرزەکاری و لە هەرزەکاریەوە بەرەو تەمەنی نەوجەوانی و لە نەوجەوانیشەوە بەرەو پیری مل دەنێت و دەڕوات .
بێ گومان ئەو سات و قۆناغانەش ئاماژەمان پێکردن دەیان ململانێ و سەرکەوتن و نشوست و هەندێ جاریش (ترس و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی) ئاوێتەی ژیانی تاک دەکەن . ئەمەش وا دەخوازێت تاک ئامادە بکرێت لە قۆناغی ئێستاداو پەروەردە بکرێت بۆ قۆناغی داهاتوو تا کەسێکی (تەباو گونجاو) بێت لە گەڵ ئەو گۆڕانکاریانەی روی تێدەکەن . ئەمەش بە پێدانی رێنمایی پێویست بۆ ئەوەی تاک ئەم قۆناغ و ساتانە بە ئاسودەیی و سەرکەوتویی ببڕێت .

2- گۆرانکاریە کۆمەڵایەتی و خێزانیەکان:

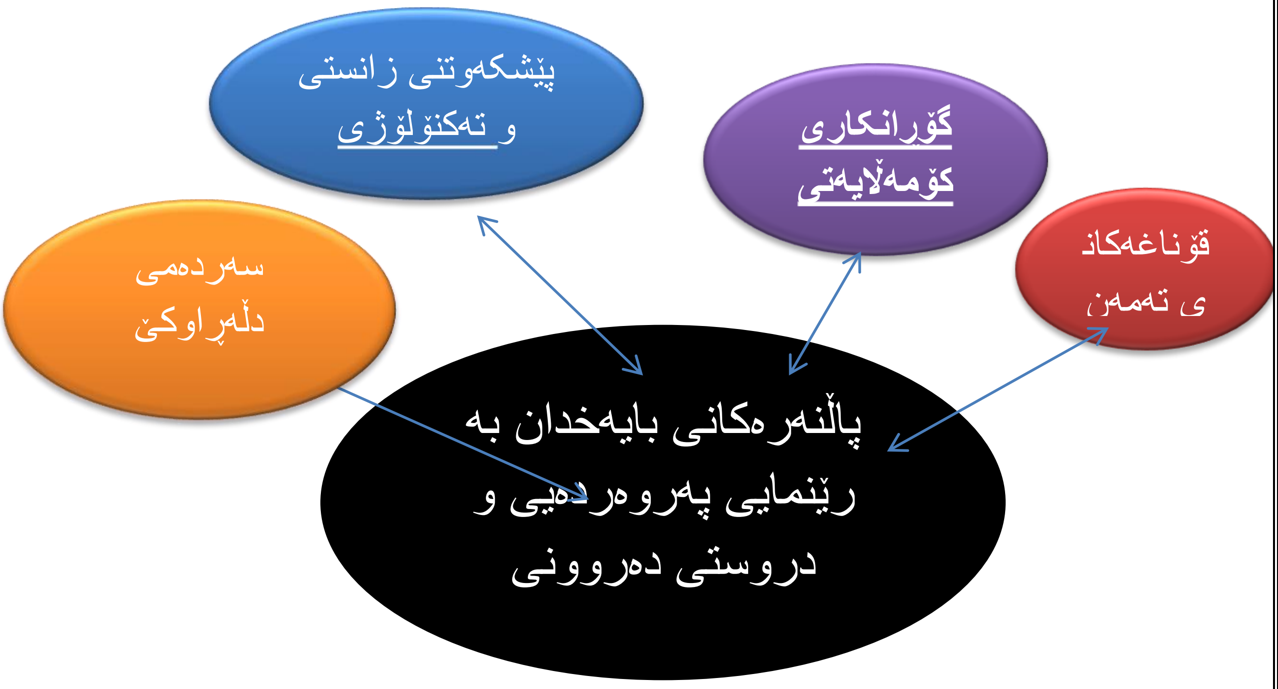
سیستمی خێزانەکان جیاوازن لە کۆمەڵگە جیاوازو فرە رەنگەکاندا بە پێی ئایین و کلتورو پیشکەوتنی هەر کۆمەڵگەیەک .ئەم جیاوازیەش لە چەند روویەکەوەیە وەک

پەیوەندی کۆمەلایەتی و سیستمی پێگەیاندنی کۆمەڵایەتی . ئاسەوارەکانی ئەم جیاوازییش هەست پێ دەکەین لەو توێژینەوە کۆمەڵایەتییە بەراوردکاریانەی سەبارەت بە کۆمەڵگە رۆژئاواییەکان ئەنجامدراوە یان سەبارەت بە سیستمی خێزان لە هەر یەک لە شارو لادێ .

3- **<u>پێشکەوتنی زانستی و تەکنۆلۆژی</u>** : جیهان ئەمڕۆ پیشکەوتنێکی خێرا بە خۆوە دەبینێت لە بواری زانست و تەکنۆلۆژیا ، بە شێوەیەک ئەوەی لە پەنجا ساڵدا بە دەستی دەهێنا ئیستا لە ماوەی کەمتر لە دە ساڵ بە دەستی ئەهێنێت . بێ گومان ئەم پێشکەوتنەش وا دەخوازێت کە (تاک) گونجاو بێت لە گەڵ خودی خۆیی و کۆمەڵگە .هەروەها سەلمێنەری ئەوەن کە پێویستمان بە رێنمایی هەیە بە تایبەت لە قوتابخانەو زانکۆکان و دەزگا پیشەسازیەکان تا بتوانین لە گەڵ پەرەسەندن و گەشەکردنی زانستی هەنگاو بنێن و پلانمان بۆ ئاییندە هەبێت .

4- <u>سەردەمی دڵەڕاوکێ :</u>

لە سەردەمێک ژیان بە سەر دەبەین کە بە سەردەمی دڵەڕاوکێ ناسراوە ، مرۆڤەکان بە هیچ رازی نین و بەردەوام بە دوای چاکتردا دەگەڕێن و رێگای بەختەوەریمان لای هەندێک ون بووە . سەردەمی ئەمڕۆ بە سەردەمی نەخۆشیەکانی مەدەنیەت ناسراوە ، سەردەمی ململانێ و ناکۆکیەکانە. ئەمەش وامان لێدەکات پێویستمان زیاتر بە خزمەتەکانی رێنمایی چارەسەری هەبێت بە تایبەت لە بواری کەسایەتی و گرفتەکانی کەسایەتی .



فاکتەرەکانی ئامادەنەبوون و بێزاری و خۆدزینەوە لە خوێندن:

- شێوازەکانی پەروەدەی کۆمەڵایەتی نادروست .
- ئاژاوەی خێزانی .
- تێڕوانین هەڵە بۆ خوود .
- گرفتی تەندروستی وەک گیروگرفتی کۆئەندامی دەمار .
- تێڕوانین هەڵە بۆ پرۆگرامەکانی خوێندن و مامۆستایان .
- گرانی و قورسی پرۆگرامەکانی خوێندن .
- ترسان لە سزا .
- گەڕان بە دوای کۆمەڵە شتێک کە جێی بایەخی خوێندکارن لە دەرەوەی زانکۆ .
- تۆقین (فۆبیا) لە زانکۆ .
- زۆری و کەلکەبوونی ئەرکەکانی زانکۆ .
- فاکتەرە ئابووریەکان (کەمدەرامەتی ، دانەمەزراندن) .
- لاسایی کردنەوەی کەسانی تر .
- نەبوونی بە دوادا چوون و سزا بۆ حاڵەتەکانی ئامادەنەبوون .
- مامۆستا (لە روی لاوازی زانستی و رەفتاری یەوە) .

پاڵنەر:

پاڵنەر حاڵەتێکی (جەستەیی – دەروونییە) لە ناوەوەی مرۆڤ و هەڵسوکەوت (رەفتار)ی لە بارودۆخێکی تایبەتیدا دەجوڵێنێ و ئاراستەی دەکات بەرەو ئامانجێکی دیاریکراو .

پۆلێنی پاڵنەر:

پاڵنەرەکانی مرۆڤ زۆرن و ژماردنیان کارێکی ئەستەمە، بەڵام لە گەڵ ئەوەشدا هەوڵ دراوە پاڵنەر بە پێی هاومەبەستی و هاوسەرچاوەیی دابەش بکرێن بە سەر چەند جۆرێکدا وە بە م شێوەی خوارەوە :

یەکەم- پاڵنەرە بۆماوەییەکان (فسیۆلۆجیەکان):

ئەم پاڵنەرانە لە یەکەم چرکەی ژیانەوە لە لای مرۆڤ هەن و لە هەر شوێنێک بژی و لە کۆمەڵگەکەیەوە فێری نابێت، بەڵکو بۆماوەییەو لە لای هەموو مرۆڤێک هەن. وە سەرجەم ئەم پاڵنەرانەش فسیۆلۆجی و جەستەیین واتە پەیوەندی راستەوخۆیان بە جەستەو کارو فەرمانەکانی لەشەوە هەیە کە بریتین لە: (برسێتی، تینوێتی،پێداویستی بۆ ئۆکسجین، خەو، رزگاربوون لە پاشەڕۆ، ، سێکس) .

دووەم- پاڵنەرە وەرگیراوەکان:

ئەم پاڵنەرانە مرۆڤ لەو ژینگەیەدا دەژی وەریدەگرێت و فێری دەبێت،وە لە ژینگەو کۆمەڵگەیەکەوە دەگۆرێت بۆ ژینگەو کۆمەڵگەیەکی تر ، وە هەندێکیشیان هاوبەشن لە نێوان هەموو کۆمەڵگەکاندا، وە بەپێی بەرفراوانیان بەم شێوەی خوارەوە دابەش دەکرێن:

(أ) پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە گشتییەکان: ئەم پاڵنەرانە لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا هەن و هەموو مرۆڤایەتی خاوەنێتی ، کە بریتین لە: پاڵنەری ژیان لە ناو کۆمەڵدا، بەرگەنەگرتنی تەنایی و گۆشەگیری، پاڵنەری لاسایی کردنەوە.

(ب) پاڵنەرە کۆمەڵایەتیە شارستانیەکان: ئەم پاڵنەرانە تایبەتن بە شارستانیەتێک و لە شارستانیەکی تردا نییە، بۆیە هەندێ کۆمەڵگە هەوڵی گەشەکردنی دەدات لە نێوان تاکەکانی و هەندێ کۆمەڵگە رێی لێی دەگرێت، وەک: (زاڵبوون و کۆنترۆڵکردنی کەسانی تر،ئایینداری، موڵکداری) .

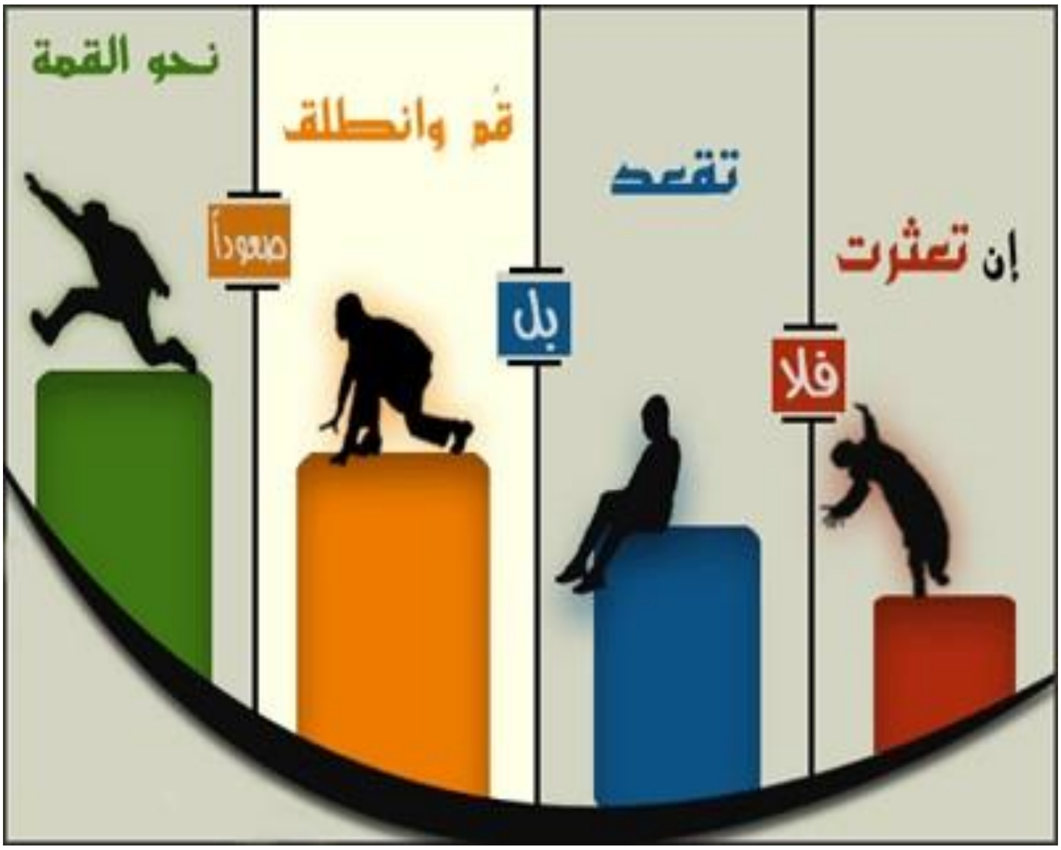
(ج) پاڵنەرە کۆمەڵایەتییە تاکییەکان: ئەم جۆرەی پاڵنەر تایبەتە بە تاکە کەس و زۆر زەحمەتە دوو کەس هەمان پاڵنەریان وەک یەک بێت، بۆ نموونە: (سۆزو، ئاستی خۆشهیوایی(مستوى الطموح)،حەزو ئارەزوو ، ئاراستەکان) .

کارەکانی پاڵنەر:

1-وروژاندنی رەفتار : پاڵنەر هانی مرۆڤ بۆ ئەوەی کارەکانی ئەنجام بدات و تا دەستکەوتی ئەرێنی لە کارەکانی دا بە دەست بێنێت . لە بەر ئەوە ئەو کەسانەی ئاستی پاڵنەریان نزمە بەردەوام هەست بە بێزاری و نارەحەتی لە کارەکانیان دەکەن، بە پێچەوانە لە گەڵ ئەوانەی کە ئاستی پاڵنەریان بەرزە .

2- پاڵنەرو کاریگەری لە سەر پێشبینیەکانمان: پیشبینیەکانی مرۆڤ پەیوەستە بە شارەزاییەکانی رابردوی وەک سەرکەوتن و شکستەکان کە دووچاری بووەتەوە .

3-پاڵنەرو کاریگەری لە سەر ئاراستەکردنی رەفتارەکانمان: پاڵنەر کاریگەری زۆری لە سەر ئاراستەکردنی رەفتارەکانمان هەیە ، چونکە لە کاتی بوونی پاڵنەری بەهێز هەموو ئەو زانیارانەی وەریدەگرین بە گرنگی دەزانین و هەوڵدەدەین لە بیری خۆمان هەڵیگرین و کاری پی بکەین .



«پەیژەی پێویستی»یەکان لای ماسلۆ

لەم بوارەدا دەروونناسی ئەمەریکایی، ماسلۆ (Abraham Harold Maslow 1908–1970)، لە گۆشەنیگای دەروونناسانەوە لە پێویستییەکانی مرۆڤ ورد دەبێتەوە و لە پەیژەیەکی پێنج پلەدا پێشانیان دەدات. ماسلۆ بەم تیۆرییەی خۆی ڕێچکەیەکی نوێی لە بواری ڕەفتارناسیدا دامەزراند. ماسلۆ دەڵێ مرۆڤ هەر ئەوە نییە بەرانبەر دەوروبەر بەرتەک (کاردانەوە) ی هەبێت، مرۆڤ ویستێکی بەهێزی هەیە بۆ «خۆڕاستاندن» ئەم «خۆڕاستاندن» Self-Actualization ـەش بەشی هەرە باڵای پێویستییەکانی مرۆڤە. هەتا دەگاتە ئەو ئاستە دەبێ پێویستیی دیکە دابین بکات.

ماسلۆ دەڵێ هەموو مرۆڤێک پێنج جۆر پێویستیی بنەڕەتی هەیە و ئەم پێویستییانە لە پێنج ئاستی جیاوازدا و بە شێوەیەکی هەرەمکار شیرازەیان بەستوە. هەتا پێویستیی ئاستی یەکەم تێر نەبێ، مرۆڤ ڕوو لە پێویستیی ئاستی دووەم نانێ. ئەم مۆدێلەی ماسلۆ پێی دەگوترێ «پەیژەی پێویستیی ماسلۆ» Maslow's Hierarchy of Needs.
مرۆڤ کاتێک پلەیەکی ئەم پەیژەیە دەبڕێ، جۆرە پێویستییەک تێر دەکات و هێزی دنەدان تێیدا هانی دەدات بۆ سەرکەوتن بەسەر پلەی دووەمی پەیژەکەدا، بۆ تێر کردنی

پێویستیی ئاستی بەرزتر و بۆ گەشە کردن. کەواتە پێویستیی خرۆشاو (دابیننەکراو) و تێرنەکراوە دەبێتە هێزی هاندەر لە مرۆڤدا و تاو دەداتە ڕەفتاری. ئەم هێزی هاندانەش لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە و لە ئاستێکەوە بۆ ئاستێکی دیکە، جیاوازە.

پێنج ئاستی «پەیژەی پێویستیی ماسلۆ» بریتین لە:

1 - **پێویستیی خۆڕاستاندن» Self-Actualization Needs**
2 - **پێویستیی پێزانین» Esteem Needs**
3 - **پێویستیی پەیوەندی» Belonging Needs**
4 - **پێویستیی ئاسوودەیی» Safety Needs**
5 - **پێویستیی فیزیۆلۆژی» Physiological Needs**

«پێویستیی فیزیۆلۆژی» Physiological Needs

بریتییە لە پێویستیی یەکەمی هەرە بنەڕەتی. ئەمەیان «پێویستیی خۆڕسک» ـە. ئێمەی مرۆڤ بۆ ژیان پێویستمان بە هەوا، بە خۆراک و خەوە. بۆ زاوزێ پێویستمان بە سێکسە. پێویستیی بنەڕەتی دەبێ دابین بن دەنا مرۆڤ ورەی هەوڵدانی بەرەو سەرتر نابێ. مرۆڤ لە ژینگەی پیسدا، لە تینوەتی و برسێتیدا ناپەرژێتە گەشەی ژیان.

گەر سەرنج بگریت لێت ئاشکرا دەبێ چۆن دەسەڵاتی ژیر و دڵسۆز پەرۆشی ژینگە و دابین کردنی خۆراکە، چۆن زەمینە بۆ هاوژینی دەڕەخسێنێت. دەسەڵاتی بێباک و نەیاریش چۆن ژینگە ژەهرباران دەکات، دەست بەسەر بازاڕی خۆراک و سێکسدا دەگرێ بۆ کۆنترۆڵ کردنی میللەت.

«پێویستیی ئاسوودەیی» Safety Needs

بریتییە لەوەی مرۆڤ پێویستی بە ئاسوودەیی هەیە، بۆ خۆی و کەسانی نێزیک خۆی. ئاژاوە و پەشێوەی دەبنە مایەی ترس و دڵەڕاوکێ. مرۆڤ پێویستی بە ڕزگاربوونە لە ترس و لە ئاژاوە، پێویستی بە ئارامی و ئەمانە، دەنا ناتوانێ بەرەو هەورازتر هەڵکشێ و ڕوو لە دابین کردنی پێویستیی باڵاتر بنێت. لە بارودۆخی ئارامدا، ئاسوودەیی دابینە و ئەوجا دەرفەت هەیە بۆ گەشە و سەرکەوتن. جڤاتێک لە ژێر چەپۆکی ترس و هەڕەشەدا بێ گەشە ناکات.

«پێویستیی پەیوەندی» Belonging Needs

ئەمیان «پێویستیی جڤاکی»یە. ئێمەی مرۆڤ پێویستمان بە هۆگری و پەیوەندیی جڤاکی هەیە. دەمانەوێت بەشێک بین لە دەستە، لە پەیوەست. دەمانەوێ وەک تاکەکەس جێگەمان لە نێو جڤاتدا سەلمێنراو بێت و پەیوەندیی هەستەکیمان بە دەوروبەرەوە هەبێت. پێویستمان بە دۆستایەتی، بە سۆز و ئەڤینە. ماسلۆ خۆی ئەم پێویستییە ناو دەنێ «پێویستیی ئەڤین» Love Needs

«پێویستیی پێزانین» Esteem Needs

بریتییە لەوەی مرۆڤ پێی خۆشە دەوروبەر ئافەرینی لێ بکات، لێسەلمێنراو بێت، ببێتە خاوەن پێگە. ئێمەی مرۆڤ پێمان خۆشە هەم خۆمان لە کاروباری خۆمان ڕازی بین و هەم دەوروبەر بە چاوی ڕێزەوە لێمان بڕوانێت، سەنگی خۆمان و گرینگیی بەرهەممان ببینێت. گەر ئەم پێویستییە دابین نەبێ مرۆڤ هەست بە بچووکی و سەرکزی دەکات. گەر دابین بوو شاناز دەبێ و بە پەیژەدا بەرەو ئاستی بەرزتر هەڵدەکشێت.

بڕوانە سیستەمی خوێندن و ڕێسای گەشە کردن لە بواری کار و پێگەی فەرمانبەری و فەرمانداریدا. بەراوردی دوو وەڵات بکە یەکیان سیستەمی ڕوون، ڕێسای ئاشکرا و پێوەری دادپەروەری هەیە، مرۆڤ بەگوێرەی بەهرە، هەوڵ و کۆشەش تێیدا گەشە دەکات. وەڵاتێکی دیکەش تاکە پێوەر تێیدا خزمایەتی و خزمەتکارییە بۆ سەرۆک و دەسەڵاتداران، هۆگریی و لایەنگریی حیزبییە. دەرهاویشتەی ئەو دوو سیستەمە تەواو ئاشکرایە.

«پێویستیی خۆڕاستاندن» Self-Actualization Needs

خۆڕاستاندن بریتییە لەوەی مرۆڤ دەرفەتی هەبێت ئەوپەڕی توانا و بەهرەی خۆی پیادە بکات و لێیان سوودمەند بێ. مرۆڤ دەیهەوێت ببێتە خاوەن ئەزموونی خۆی. خولیای خۆی بڕاستێنێ و بگاتە ئامانج. ئەم پێویستییەی «خۆڕاستاندن» لای هەر مرۆڤێک بە جۆرێک دەر دەکەوێت، هەیە دەیەوێت ببێ بە هونەرمەند، هەیە هەوڵی زانست دەدات. بەڵام ئەم خولیایە نابێتە هاندەری سەرەکی هەتا پێویستییەکانی ژێرتر دابین نەبن. ماسلۆ جەختیش دەکات لەسەر ئەوەی دەرفەتی گەیشتن بە دابین کردنی پێویستیی خۆڕاستاندن بۆ زۆربەی مرۆڤ گەلێک سەختە چونکە هەلومەرجی فەراهەم نییە مەگەر لە چێوەیەکی بەرتەسکدا. بۆچوونەکانی ماسلۆ و «پەیژەی پێویستی» هەم یاوەریان زۆر بوو، هەم نەیار و ڕەخنەگر. دەڵێ دیدی ماسلۆ جەختی تەنها لەسەر فەرهەنگی ڕۆژاوا و تەنها لەسەر پیاوە، نە میللەتانی دیکە ڕەچاو دەگرێ نە خواست و خولیای ژنانە.

پێویستی خۆراستاندن
Self-actualization Needs
Esteem Needs
پێویستی پێزانین
Belonging Needs
پێویستی پەیوەندی
Safety Needs
پێویستی ئاسودەیی
Physiological Needs
پێویستی فیسیۆلۆژی

پۆلێنی پێکهاتەکانی پەیژەکەی ماسلۆ:

پێویستی خۆراستاندن:داهێنان،چارەسەری گرفتەکان، قەبوڵکردنی راستییەکان.

داهێنان : "توانای تاک لە گوزارشتکردن لە بیرو بۆچوونەکانی بە شێوەیەکی بەردەوام بێ ترسان لە رەخنەو گاڵتە پێکردنی خەڵکانی تر .

پێویستی پێزانین : پێزانینی خوود، متمانە، دەستکەوتەکان ، رێزگرتنی خەڵکانی تر، رێزداری لای خەلکی .

پێویستی پەیوەندی : هاوڕێیەتی: پەیوەندی خێزانی، خۆشەویستی. ئینتیما

پێویستیی ئاسوودەیی : سەلامەتی جەستەیی، ئاسایشی کار(وەزیفە) ، ئاسایشی سەرچاوەکان (خۆراک ، ئاو ،) . ئاسایشی خێزان و ئاسایشی تەندروستی، ئاسایشی کەلەپەل.

پێویستیی فیزیۆلۆژی: هەناسەدان، خۆراک، ئاو، خەو، سێکس، هاوسەنگی، دەردانەوە(پاشەڕۆ) .

هەڵچوون: حاڵەتێکی ویژدانی بەهێزی کتوپڕی لە ناکاوەو رەنگدانەوەی لە سەر کۆئەندامی جەستەیی و دەروونی تاک دەبێت و ، کۆمەڵێک نیشانەو دیاردە لە گەڵ خۆیدا دەهێنێ ، باری هەڵچوونی مرۆڤی پێ دیاری دەکرێت و، سێ لایەن دەگرێتەوە: لایەنی هەستی خودی، لایەنی دەرەوەی بینراو، لایەنی فسیۆلۆجی.

(أ) **لایەنی هەستی خودی** : ئەم لایەنە تایبەتە بە مرۆڤە هەڵچووەکە، واتە ئەو خۆی دەربارەی هەلچوونەکەی خۆی ئاخاوتن دەکات و باس لە سروشتی هەڵچونەکەی و گۆڕانکارییە فسیۆلۆجیەکانی دەکات، ئەو خۆی باس لەو گۆڕانکاریانە دەکات کە لە ئەنجامی (هەڵچوونەکە) رویداوە .

(ب) **لایەنی دەرەکی**: ئەم لایەنە سەرجەم ئەو گوزارشت و دەربرین و جوڵەو گوتەو گۆڕانکاری یە دەرەکییانە دەگرێتەوە کە لە دیوی دەرەوەی مرۆڤەکە روو دەدەن و دەتوانرێت لە میانەیانەوە هەست بە جۆری هەڵچوونی و نا ئارامی و باری دەروونی ئەو مرۆڤە توڕەیە یان دڵخۆشە یان ترساوە بکرێت .

(ج) **لایەنی فسیۆلۆژی**: گۆڕانکاری یە فسیۆلۆژیەکان بریتیە لە زیادبوونی لێدانی دڵ، بەرزبوونەوەی پرۆسەی هەناسەدان، زیادبوونی رێژەی شەکر لە خوێندا، سووربوونی روخسار، وەستانی پرۆسەی هەرسکردن... هەموو ئەم گۆڕانکاریانە هاوکاتن لە گەڵ هەڵچوونەکانی مرۆڤ ...

کاری هەڵچوون :

1- وروژاندن: هەڵچوونەکان وزەیەکی زیاتری بەهێز دەبەخشێت و هانمان دەدات بۆ کارکردن و هێمایەکە بۆ رەفتارکردن لە بارودۆخە جیاجیاکان .
2- رێکخستن: هەلچوون یارمەتی رێکخستنی شارەزاییەکانی مرۆڤ دەدات بەرامبەر بەشتەکان ، چونکە لە رێی هەلچوونەکانکان درک بە خودی خۆمان و کەسانی تر دەکەین . لە لایەکی ترەوە هەڵچوونەکانمان تێروانینمان بۆ دەوروبەرمان و شتەکان رێکدەخەن.
3- ئاراستەکردنی رەفتار: واتە هەڵچوونەکانمان رەفتارەکان ئاراستە دەکەن و رۆڵی گونجاندن دەگێرن .واتە کەسێک هەست بە ترس بکات رادەکات ، یان کەسێک هەست بە دڵخۆشی بکات کارەکانی رێکتر دەکات . بە مانایەکی تر هەڵچوون کاریگەری هەیە لە پاراستنی کەسەکە.
4- پەیوەندی: گوزارشت کردنی دەم و چاو و بارودۆخی جەستەو ئاستی دەنگ ، هەموو ئەمانە چەندین پەیام بۆ کەسانی تر دەنێرن .

لە نێوان (هەڵچوون) و (سۆز) دا :

زۆر جار تێکەڵییەک لە نێوان (هەڵچوون) و (سۆز)دا روو دەدات ، بۆ نمونە **:** دەوترێت خۆشەویستی هەڵچوونەو بەڕەیی سۆزە، بۆیە پێویستە جیاوازی لە نێوان ئەم دوو چەمکەدا بکەین . دەروونزانەکان وای بۆ دەچن کە سۆز بریتییە لە رێکخستنێکی ویژدانی نەگۆر بە شێوەیەکی رێژەیی لە چەندین پێکهاتەی هەڵچوونیەوە دروست دەبێت. لێرەدا دەتوانین بڵێن سۆز کۆمەڵە هەڵچوونێکی رێکخراوە. بەڵام هەڵچوون بارودۆخێکی لەناکاوە مرۆڤ تیایدا

هەست بە شڵەژان دەکات، بە خێرایی لە گەڵ نەمانی سەرچاوەی هەڵچوونەکەی هاوسەنگی خۆی بە دەست دێنیتەوە.

بۆ ئەوە جیاوازی نێوان (هەڵچوون) و (سۆز) بزانین بەم شێوەیە جیاوازیەکانیان دەخەینە روو :

هەڵچوون	سۆز
حاڵەتێکی بەهێزو لەناکاوەو خێرایە	ئامادەگیەکی شاراوەی ریژەییە
دەرەنجامێکە بۆ هەلسوکەوتێکی لەناکاوی وەک هەڵچوونی تورەبوون	پێکهاتووە لە چەند هەلچوونێک کە هەموویان دەخولێنەوەلە بارەی بابەتێکی دیاریکراو وەک خۆشەویستی
بۆ ماوەیەکی کورت دەبێت	ماوەیەکی زۆر دەخایەنێتو هەندێکیان لە گەڵ تەمەنی مرۆڤ دەبێت وەک سۆزی دایکایەتی
لە ناکاو روودەدات بە پێی حاڵەتەکە	پەیوەست دەبێت بە ئایدیای کەسەکە دەربارەی بابەتەکە
هەڵچوون رەهایە واتە مرۆڤ هەڵدەچێت بەرامبەر هەموو شتێکی نامۆ	سۆز سنووردارە تایبەتمەندی خۆی دروست دەکات بە پێی کات

ســـــــــــــــــــــــــۆزی دایکایەتــی

<u>پەیوەندی نێوان هەڵچوون و پاڵنەر :</u>

پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان هەلچوونەکان و پاڵنەرەکانمان. چونکە پاڵنەر بە شێوەیەکی گشتی هاوکاتە لە گەڵ حاڵەتێکی ویژدانی هەلچوونی ، وە کاتێک هەڵچوون رووبەڕوی وروژاندن ئەبێتەوە بەلأم رێی تێرکردنی لێدەگیرێت ئەوا حاڵەتیکی شڵەژان لە لەشدا روو دەدات، لە هەمان کاتدا تێرکردنی پاڵنەر هاوکات دەبێت لە گەڵ حاڵەتێکی ئارامی و دڵخۆشی . بۆ نموونە: خواردنی خۆراک پاش هەستکردن بە ئازارەکانی برسێتی، یان خواردنەوەی ئاو پاش هەستکردن بە ئازارەکانی تینوێتی، چێژو ئاسوودویی و دڵخۆشی بە مرۆڤ دەبەخشێت.جێی ئاماژەیە کە پەیوەندی نێوان (پاڵنەرەکان) و(هەڵچونەکان) کاریگەری راستەخۆی هەیە لە سەر دروستی دەروونی مرۆڤەکان، جا کاریگەریەکە ئەرێنی بێت یان نەرێنی . وە پەیوەندیەکی بتەو هەیە لە نێوان دروستی دەروونی و کۆنترۆڵکردن و بەڕیوەبردنی پاڵنەرەکان و هەڵچوونەکان . بۆ نموونە پێوستی مرۆڤ بۆ ئایندارى یان پێداویستییە فسیۆلۆژیەکان(لە پۆشاک و خواردن و خواردنەوەو سێکس) وە پێداویستیەکانی اسایشی دەروونی و رزگاربوون لە ترس و ئازای دەروونی و جەستەیی ، وە پێویستی مرۆڤ بۆ رێزو گونجان لە گەڵ دەورەبەرو، هەلچوونەکانی خۆشەویستی و رقلیبوونەوەو توڕەبون و.. بێ گومان تێرکردنی ئەم (پاڵنەر) و(هەڵچونانە) کاریگەری ئەرێنی راستەوخۆی هەیە لەسەر دروستی دەروونی تاک"، وە بە پێچەوانەشەوە تێنەکردنی ئەم (پاڵنەر) و(هەڵچونانە) یان بێ بەشبوونی تاک لێیان کاریگەری نەرێنی راستەوخۆی هەیە لە سەر دروستی دەروونی تاک و لەوانەی دووچاری چەندین نەخۆشی دەروونی ببێتەوە وەک دڵەڕاوکێ و

خەمۆکی و ئالوودەبوون بۆ مادە هۆشبەرەکان و مەی خواردنەوە . وە پەنا بردنی هەندێک بۆ خۆکوشتن .

ڕێنمایی ئامادە سازی بۆ تاقیکردنەوەکان و رەخساندنی باری دەروونی (لای خوێندکار) :

کاتی نزیك بوونەوەی تاقی کردنەوە، خوێندکار دەکەوێتە حاڵەتو بارێکی دەروونی ناهاوسەنگو ئاڵۆز، زۆربەی کاتەکانی لەدۆخێکی گرژیو پەشۆکانی دەروونیدا بەسەر دەبات،چونکە فشارو گوشارێکی زۆری ئەندامانی خانەوادەکەیو دەوروبەری لەسەرە، کە هەمیشە دەندوکی لەسەر دەدەن پێویستە بەباشی دەرس بخوێنیت بۆئەوەی سەرکەوتووبیت، تۆ لەبەردەم تاقی کردنەوەیەکی چارەنوس سازدایت کە ئایندەو دواڕۆژتی پێوە بەستراوە، ئەمانە وادەکەن کە خوێندکار لەهزرو ئەندێشەی خۆیدا چەندان بیرو بۆچوونو بیرۆکەی نەرێنی بروێنێت، کە دواجار کاریکەری کردووەتە سەر ژیانی ڕۆژانەیو، هەروەها باری دەروونیشی. بۆ نموونە: پێدەچێت شکستو نشوستی بهێنم لەتاقی کردنەوەداو بکەومە بەر نەشتەری تانەو توانجی خێزانو کەسەکانی دەوروبەرمەوەو بەچاوێکی کەمەوە تەماشام بکەن. لەم بابەتەدا ئاماژە بەوگۆڕانکاریانە دەکەین کە بەسەر جەستەو باری سایکۆلۆژیایی خوێندکاردا دێتو بەگوێرەی توانا ئاماژە بەو ڕێگەو شێوازانە دەدەین، بۆئەوەی خوێندکار بتوانێت کۆنترۆڵو ڕیشەکێشی ئەوکرژیو ئاڵۆزیو دڵەڕاوکێو نیگەرانیو دۆخە ناهاوسەنگەی دەروونی بکاتو سەرکەوتن بەدەست بهێنێت لەئەزموونو تاقی کردنەوەدا.

هۆکاری دروست بوونی ئەم دڵەڕاوکێیە:

1) ترس لەکەوتنو فەشەل هێنان لەتاقی کردنەوە.

2) فشارو سترێسی زیاد لەپێویستی دایكو باوك بۆسەر منداڵە خوێندكارەكەی، بەوەی زیاد لەپێویست لەكاتی تاقی كردنەوەدا بایەخو گرنگی پێدەدەن، یان بەدیوێكی دیكەدا هەڕەشەی لێدانو سزادانی لێ دەكرێت ئەگەر سەركەوتوونەبێت لەتاقی كردنەوەدا.

3) نەبوونی باوەڕو متمانەی خوێندكار بەخۆی لەوەی كە لەتاقی كردنەوەدا سەردەكەوێت.

چەند ڕێنمایەك پێش ئەوەی بچیتە نێو هۆڵی تاقی كردنەوە :

1- هیچ كات بەسكو گەدەی خاڵی بەڕێ مەكەوە پێش ئەوەی بەڕێ بكەویت بەرەو تاقی كردنەوە، واتە نانی بەیانی بخۆ بۆئەوەی وزەت هەبێت لەكاتی وەڵامدانەوەی پرسیارەكاندا. پشوو بدەو با لاشەت كەمێک خاو بێتەوەو ناو بەناو لە شتێکی سوک بخۆ یان بخۆرەوە (کوپێک شیر یان چا یان قاوە یان میوەیەک – ئەگەر هەبوو-) .

2- پیاداچوونەوەی تەواو بەوانەكاندا بكە. ڕاهێنانو خۆخاوكردنەوە ئەنجام بدە.لەكاتو ساتی تاقی كردنەوە كەمێك زووتر بڕۆ بۆئەوەی درەنگت پێ نەكەوێتو شپرزەو شڵەژان ڕووت تێ نەكات.

3- خاڵێكی جەوهەری هەیە، كە پێویستە خوێندكار ڕەچاوی بكات، بەڵام ئەفسوس زۆرێك لەخوێندكاران فەرامۆشی دەكەن لەكاتی شەوی تاقی كردنەوەدا، بەوەی تاوەكو بەیانی ناخەون، بەپێچەوانەوە دەبێت سیستەمی خەوی خۆت تێك نەدەیتو تاوەكو بەیانی بەبێداری نەمێنیتەوە، پێویستە هەمیشە لەكاتی تاقی كردنەوەدا گرنگی بەخەو بدەن، بۆئەوەی بەمێشكی ئاسودەو جێگیری هۆشەوە بڕۆیتە هۆڵی تاقی كردنەوە

4- دڵەڕاوكێو ڕاڕایی وەلابنێ، چونكە وەك ئاماژەمان پێدا كە كاریگەری نەرێنی دەبێت، هەروەها نیگەرانی ئەوەش مەبە كە هاوڕێكەت یان ئەوانەی كە لەگەڵدا تاقی كردنەوە ئەنجام دەدەن پێش تەواوبوونی كاتەكە، یان بەخێرایی دەڕۆنە دەرەوە، بەڵكو تاوەكو كۆتایی ئەوكاتژمێرەی بۆیان داناویت، تۆ دەتوانیت وەڵامی پرسیار بدەیتەوە، لەبەر ئەوە هیچ بایەخ بەوە مەدە بەوخوێندكارانەی خێرا دەڕۆنە دەرە

5- بەهێواشیو ئارامیو دەروون درووستیەوە وەڵامی پرسیارەكان بدەرەوە.

6- باوەڕو متمانەت بەخۆت هەبێت بەوەی كە سەركەوتوو دەبیتو دەرئەنجامێكی باش بەدەست دەهێنیت.

7- كاتێ دەست ئەكەیت بە خوێندنەوەو خۆ ئامادەكردن هەندێ دەستەواژە بەخۆت بدە. بەخۆت بڵێ:

بە ئاسانی زانیاریەكان وەر ئەگرم. من ئەو شتانەی كە دەیخوێنمەوە

هەمویانم بیر دێتەوە. زۆر بەئاسانی فێر ئەبم. کاتی زۆرم بە دەستەوەیە. دڵنیام سەرکەوتو ئەبم بە نمرەی باشەوە. گەشبین بە .

8- کاتێك هەست بە ماندوبوون ئەکەیت واز لە خوێندنەوە بێنە، لەبەر ئەوەی وزەیەکی زۆر بەفیڕۆ ئەدەیت و تەرکیزت خراپە.

9- باشوێنی خوێندنەوەت هێمن بێت و بە دانیشتنەوە سەعی بکەیت باشترە لە پاڵکەتن. باشتر وایە کە لە شوێنی نوستندا سەعی نەکەیت.

10- هەوڵ بدە ئەو ماوەیە سەیری فلیم و هەواڵەکان مەکەو تەلەفون مەکە بۆ کەس یان با باسی هیچت بۆ نەکەن، گوێ لە کێشەی کەس مەگرە .

<u>چۆن خۆت لەدڵەڕاوکێ و ترسی تاقیکردنەوەکان رزگار دەکەیت؟</u>

<u>هەنگاوی **یەکەم**</u>: بریتیە لە هاتنی خوێندکار بۆ شوێنی تاقیکردنەوە، لێرەشدا پێویستە خوێندکار ڕەچاوی کۆمەڵێك خاڵ بێت وەك:

1. قەڵەم و پێویستیەکان بەزیادەوە ببە لەگەڵ خۆت.

2.پرسیار مەکەو مەگەڕێ بەشوێن وەڵامی هیچ پرسیارێکدا پێش چوونت بۆ هۆڵی تاقیکردنەوە , چونکە ئەگەر وەڵامی پرسیارێکت نەزانی , دەبێتە هۆی ڕمانی بڕوا بەخۆبوون و دەچیتە ناو بازنەیەکی بەتاڵ لە دڵەڕاوکێ و نائارامی ئەمەش کاریگەری دەبێت لەوەڵامدانەوەت لەتاقیکردنەوەکەدا.

<u>هەنگاوی **دووەم**</u>: بریتیە لەچوونە ژوورەوەی خوێندکاران بۆ هۆڵی تاقیکردنەوە لەم کاتەشدا پێویستە:

•لەکاتی وەرگرتنی پەڕەی پرسیارەکان بڕوای تەواوت هەبێت کە دەتوانی وەڵامیان بدەیتەوە.

•کاتژمێرەکەت لەبەردەمت دابنێ و کاتی وەڵامدانەوە دابەش بکە بەپێی ژمارەی پرسیارەکان، هەتا پرسیارێك لەکاتی پرسیارێکی دی نەبات.

•دەست بکە بەوەڵامدانەوەی پرسیارە ساناکان،ئەمەش دەبێتە هۆی (**خاوبوونەوە -** استرخاو) و زیادبوونی بڕوابەخۆبوون جگەلەوەی کەلەسەرەتاوە گرتنی بەدەستهێنانی نمرەت دەست دەکەوێت.

•لەبیر بکە کەسانی دی لەدەورت هەیە و قسە و ژاوەژاو دەکەن, تەنها سەرنجت لەسەر پەڕەی پرسیارەکان و پەڕەی وەڵامدانەوەکەت بێت ،مەترسەو تووشی دڵەراوکێ مەبە کە هاورێکانت ئەنووسن و تۆ ئێشتا بیر لەوەڵام دەکەیتەوە,.

•مەشڵەژێ کاتێك هاورێکانت پەڕەی وەڵامەکانیان تەسلیم دەکەن و تۆ ئێشتا ئەنووسیت

, پێویستە ئەو کاتەی ماوە لەبەردەستت بەکاری بهێنی بۆ بیرکردنەوەو وەڵامدانەوە بۆ زیادکردنی نمرەی بەدەستهاتوو.

•ئەگەر هەستی دڵەراوکێ دوو بارە بوەوە لەکاتی تاقیکردنەوەکەدا چاووت دابخە , هەناسەیەکی قووڵ وەربگرە و هەناسەکە بگرە ئنجا ووردە ووردە هەناسە بدەرەوە،ئەم ڕاهێنانە ئاسانە یاریدەدەرە بۆ خاو بوونەوە (أسترخاو) وسەرنجێکی باشتر.

- متمانە بە خواو پاشان بەخودو توانستە زانستیەکانت .
- بایەخدان بە تەندروستی جەستەیی و ژەمە خۆراکەکان بە تایبەت ژەمی بەیانی وە هەوڵبدە ژەمی ئێوارە نەکەوێت درەنگانی شەو . وە ژەمە خۆراکی گۆشت، سەوزە، هێلکە، ماست و شیر لە یاد مەکە .

گونجانی دەروونی و کۆمەڵایەتی :

مەرجەکانی گونجانی دروست و نیشانەکانی:

.1خۆڕاگری بەرامبەر بە کێشەکان :تاك بتوانێت ڕوبەڕووی قەیرانەکانی ببێتەوە، کێشەکانی چارەسەر بکات، لەو حاڵەتە دەروونییەی خۆی ڕازیبێت و کۆمەڵگاش پەسندی بکات. بەلاَم ئەو کەسانەی ناتوانن بگونجێن هیچ کات لە کاتە ئاساییەکانیش ئاسوودە نین هەست بە (دڵەڕواوکێ، خەمۆکی، بێزاری...) دەکەن. دەیانەوێت بە ڕێگەی شەرانگێزی و توندوتیژی ڕووبەڕووی کێشەکانییان ببنەوە.

.2لێهاتوویی لە کارکردندا :کاتێك مرۆڤ لە کارەکەی خۆی ڕازییە و دانی پێدادەنێت، ئەوا کۆمەڵێك سوودی باشی دەبێت لەوانە:

أ .دەرفەتێکی باشی پێدەدات بۆ ئەوەی کاتەکانی خۆی بقۆزێتەوە و داهێنان لەکارەکەی بکات.

ب .بە بەختەوەری و ڕازیبوون دەگات .

ت .تاك لە داهاتووی خۆی ئاسوودە و دڵنیا دەکات .

پ .لە ناو خەڵك شوێنێکی باش بەدەستدەهێنێت.

ج .توانای کارلێکردنی لە ژینگەی دەوروبەری دەبێت .

.3سەلاَمەتی لە نەخۆشییەکانی دەروونی- جەستەیی (سایکۆسۆماتی :(زاناکان دەریانخستووە کە نەخۆشییە دەرونییەکان کاریگەری لەسەر جەستە هەیە، دووچاری نەخۆشی دەکات، بە پێچەوانەشەوە نەخۆشییە جەستەییەکان کاریگەری لەسەر دەروونی مرۆڤ هەیە. ئەگەر مرۆڤ توانی بە شێوەیەکی ڕێك و گونجاو هەڵچوونەکانی دەرببرێت ئەوا دووچاری نەخۆشییەکانی (تەنگە نەفەسی، قژ هەڵوەرین، برین و

هەوکردنی گەدە، چاو کزی...) نابێت.
.4تێگەیشتنێکی ئەرێنی سەبارەت بە خۆمان :چۆنییەتی تێگەیشتن لە خۆمان کاریگەری لە سەر گونجانمان لەگەڵ خۆمان و دەوروبەرمان هەیە، سێ جۆر خود هەیە کە دەبێتە هۆی دروستکردنی دەلاقەیەك بۆ بینینی خۆمان ئەوانیش بریتین لە:
ڕ .خودی واقیعی (وابوویی): بریتییە لەو بۆچوونانەی تاك لەسەر ئێستای خۆی بە شێوەیەکی ئاسایی هەیەتی.
ب .خودی کۆمەڵایەتی: بریتییە لە بۆچوونانەی تاك دەربارەی بۆچوونەکانی خەڵك بۆی هەیە دروست دەبێت.
ت .خوودی نموونەیی: بریتییە لەو بۆچوون و تێڕوانینانەی تاك بۆ خۆی هەیەتی بە شێوەیەکی نموونەیی، ڕەنگە ئەم لەگەڵ واقیع (وابوویی) یەکنەگرێتەوە.
.5ڕەزامەندی کەسانی تر :ئێمە چۆن ڕێز لە خەڵکانی تر بگرین بەو شێوەیەش ڕێزمان لێدەگیرێت، هەر کاتێك ئێمە ویستمان لە ڕێزی خەڵك کەمبکەینەوە ئەوا لە ڕێزی خۆمان کەمکردۆتەوە. دواجار هەوڵدان بۆ کەمکرنەوە لە رێزی خەڵك هەندێ هەستی ناخۆشمان لا دروست دەکات و دووچاری هەراسانی دەبین، ئەمەش ئاستی گونجان لەگەڵ دەوروبەر کەمدەکاتەوە.
.6پێ ڕاکێشان بە قەد بە ڕی خۆمان :واتە ئێمە پێویستە ئەو حەز و ئارەزو و ئامانجانەی هەمانە بە گوێرەی تواناکانمان بێت، چونکە ئەگەر لەسەرووی تواناکانی خۆمان بوون و نەمانتوانی بیانهێنینە دی، ئەوا دووچاری نارەحەتیمان دەکات و کاتێکی زۆرمان لەدەستدەچێت.
.7توانای خۆکۆنتڕۆڵکردن :ئەو کەسانەی توانای گونجانیان هەیە، دەتوانن بە شێوەیەکی ئاسایی خۆیان کۆنتڕۆڵ بکەن. دەتوانن دەستەبەرکردنی چێژ و ئارەزووەکانیان دوابخەن، ئەگەر زانیان کاتی دەستەبەرکردنیان گونجاو نییە.
.8 تاك توانای هەڵگرتنی بەپرسیاریەتییەکانی هەبێت :ئەو کەسانەی دەتوانن بگونجێن، ئەوا دەشتوانن ئەو کارانەی دەیکەن بیخەنە ئەستۆی خۆیان، چونکە ئەمانە هەوڵدەدەن کارێك نەکەن دژی بەهاکانی دەوروبەر بێت. ئەگەر کارێکیش بکەن هەراسانی دەوروبەری لێبکەوێتەوە ئەوا دەتوانن بە ئاسانی بارودۆخەکە ئاسایی بکەنەوە، چونکە ئەوانە ئەوەی ئە نجامیدەدەن دەزانن ڕاستە، بەڵآم ڕەنگە خەڵك بە هەڵە و نائاگایانە لە پشتگیری بەهاکە دابن.
.9توانای دروستکردنی پەیوەندی بتەوی لەگەڵ کەسانی تر هەیە :ئەو کەسانەی ئاستی گونجانییان هەیە لە دروستکردنی پەیوەندیش لەگەڵ خەڵك باشن، هەروەها لەکاتی دروستکردنی پەیوەندییەکان سنورەکانی پەیوەندی نێوان خۆیان و کەسی بەرامبەر دەزانن، هەوڵنادەن پەیوەندییەکان بۆ مەرامی کەسی بقۆزنەوە

جیاوازی نێوان ڕێنمایی دەروونی و چارەسەری دەروونی :

1- ڕێنماییکراو لە ڕێنمایی دەرونیدا کەسێکی ساغ و ئاساییە بەڵام لە چارەسەری دەرونیدا کەسێکی نەخۆشە .

2- چارەسەرکاری دەروونی (المعالج النفسی) سەرلەنوێ بونیادی کەسایەتی ڕێنماییکراو دەکاتەوە، بەڵام لە پرۆسەی ڕێنمایی دەروونی دا بونیاد نانەوەی کەسایەتی لە ئەستۆی خودی (ڕێنمایکراودایە) .

3- ڕێنمایکاری دەروونی مامەڵە لە گەڵ چەند گرفتێکدا دەکات کە نەگەشتوەتە حاڵەتی نەخۆشی هەروەها مامەڵە لە گەڵ کەسانێکدا دەکات کە لە حاڵەتی ئاساییەوە نزیکن تا لە نەخۆشیەوە . بەڵام چارەسەرکاری دەروونی لە گەڵ کۆمەڵێک گرفتی قوڵ و ئاڵۆز مامەڵە دەکات، وە لە گەڵ چەند نەخۆشێک کە نەخۆشی دەروونی مەترسیداریان هەیە .

4- ڕێنمایی دەروونی پارێزگاری لە تاک دەکات تا دووچاری نەخۆشی دەروونی نەبێت وە بەرنامەو ڕێبازێک پێشکەش دەکات تا کەسانی ساغ و ئاسایی نەبنە نێچیری نەخۆشیە دەروونیەکان . بەڵام چارەسەرکاری دەروونی ڕێبازی چارەسەری پیادە دەکات و کاری لە گەڵ قوربانیانی نەخۆشیە دەروونیەکانە .

5- ڕێنمایکاری دەروونی هیچ چارەسەرێکی دەرمان ناداتە ڕێنمایکراو ، بە پێچەوانەی ڕێنماییکاری دەروونی و پزیشکی دەروونی کە پزیشکەو لە توێژینەوە دەروونیەکاندا پسپۆڕە و توانای پێدانی دەرمانی هەیە بەو پێیەی زانیاری دروستی هەیە سەبارەت بە ڕۆڵی نەرێنی دەرمانە دەروونیەکان .

6- ڕێنماییکاری دەروونی کارو ئەرکی لە دەزگا زانستیەکانی وەک (قوتابخانە ، زانکۆ، پەیمانگا) ئەنجام دەدات ، بەڵام چارەسەرکاری دەروونی لە عیادەکانی تایبەت بە نەخۆشی دەروونی و نەخۆشخانەکان ئەنجام دەدات .

ئاسایشی دەروونی :

چەمکی ئاسایشی دەروونی:

یەکێك لە لە پێداویستیە گرنگەکانی ژیانی تاك هەست کردنە بە ئاسایشی دەروونی لە ژیانی ڕۆژانەیدا بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکات،ئێمە لێرەدا تیشکێك دەخەینە سەر ئەم پێداویستیە، پێناسە و رەهەند و پێکهاتەکان و هەروەها هەرەشەکانی سەر ئەم پێداویستیە و چونیەتی دەرکەوتنی لە ژیان .

هەست کردن بە ئاسایشی دەروونی :واتە تاك هەست بەوە بکات کەلەلایەن کەسانی تر و ئەم شوێنەی لێ یەتی قبوڵ کراوە و خۆشەویستە،لەو ژینگەیە هەست بە ئارامی و دڵنیایی بکات.دوور لە ترسناکی و هەرەشە و دلەڕاوکێ.

بە شێوەیەکی گشتی رای جیاواز هەیە لە نێوان توێژەران ،وە گۆشەنیگای جیاوازیش هەیە لە نێونیان بۆ ئەم چەمکە، هەندێکیان بەم شێوەیە لێکیدەدەنەوە کە ئاسایشی دەروونی بریتی یە لە دڵنییایی دەروونی و ،ئاسایشی خودی ،ئاسایشی هەڵچوونی.ئاسایشی دەروونی یەکێکە لە گرینگترین پێکهاتەکانی ژیانی هەموو تاکێك ،لای هەموو مرۆڤێك لە هەموو کات و شوێنێك دەردەکەوێت،لە سەرەتای ژیانەوە تاکو مردن ،

لە دەستدانی ئاسایشی دەروونی

هەست نەکردن بە ئاسایشی دەروونی بەهۆی ئەم هۆکارانەوە درووست دەبێت وەکو :

- ✓ هەرەسی تاك لە تێرکردنی پێداویستیەکانیان
- ✓ نەبوونی توانا لە بەدەستهێنانی خود

- ✓ متمانە بەخۆنەبوون
- ✓ هەست کردن بەنەبوونی ڕێزی کۆمەلایەتی
- ✓ دڵەراوکێ و ترسی کۆمەلایەتی
- ✓ فشاری دەروونی
- ✓ پێشبینی هەرەسهێنان
- ✓ شێوازەکانی پێگەیاندنی کۆمەلایەتی هەلَە
- ✓ شەڕ و ئاژاوە .

دەروون سووتان (Psychological Burnout)

مەبەست لە دەروون سووتان ئەو حاڵەتەیە کە مرۆڤ لە ئەنجامی بە ئاکام گەیاندنی هەندێ کارو چالاکی زەحمەت و نائاسایی، ڕووبەڕووی فشارێکی دەروونی زۆر دەبێتەوەو توشی بێزاری و وەڕسی ماندووبوونی جەستەیی و دەروونی دەبێت .

گرنگترین نیشانەو دەرەنجامەکانی سووتانی دەروونی ئەمانەی لای خوارەوەن :

A. لە دەستدانی گوڕو تین و وزەو هێزی جەستەیی و عەقڵی .

B. کەمبونەوەی گرنگیدان بە کارو چالاکییەکانی و توشبوون بە بێ هیوایی.

C. تووشبوون بە هەندێ نەخۆشی دەروونی – جەستەیی (سایکۆسۆماتی) وەک سووتانەوەی قورحەی دوانزە گرێ یان گەدە، نەخۆشیەکانی دڵ .

D. دەرکەوتنی هەستی نەرێنی (سلبی) بەرامبەر دۆست و خزم . برادەرو خێزان و کەسە نزیکەکان .

E. ململانێ و تێکچوونی پەیوەندییە کۆمەلایەتیەکان .

بەرەنگاربوونەوەی سووتانی دەروونی:

i. وەرگرتنی مۆڵەت و بۆماوەیەک دوورکەوتنەوە لە شوێنی کار، وە ئەنجامدانی گەشت و گوزار .

ii. لە کاتی بژاری لە کارەکە پێویستە شێوازو جۆری کارەکە بگۆڕدرێت بۆ ئەو کارەی لە گەڵ حەزو ئارەزوو تواناکاندا دەگونجێت .

iii. نابێت بە هیچ شێوەیەک وە لە ژێر هیچ پاساوێکدا ئامانج و مەبەستەکان لە تواناو لێهاتوویەکان زیاتر بێت . بەڵکو پێویستە بیر لەو ئامانج و مەبەستانە بکرێتەوە کە لە توانادا هەیە بێنە دی .

iv. دوورکەوتنەوە لەو شتانەی کە توشی توڕەبون و ترس و خەفەت و غەم و پەژارەمان دەکەن .

v. تێکەڵاونەکردنی ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی بە ژیانی کارکردن بەو مانایە رێنەدرێت کە ناخۆشی و گرفتەکانی بواری کارکردن کاربکاتە سەر ژیانی خێزانی و کۆمەڵایەتی .

vi. هەوڵدان بۆ گوێبیستی قورئان و هۆنراوەو گۆرانی بە پێی پێویست بە تایبەت ئەوانەی کە حەزلێکراون .

vii. سەردانی خزم و کەسو هاوڕێ و چوونە دەرەوە بۆ شوێنە گشتیەکان .

viii. کەمکردنەوەی کارو چالاکیەکان و تەرخانکردنی هەندێ کات بۆ گاڵتەو گەپ و یاری و خوێندنەوەو هێنانەدی حەزو ئارەزووەکان .

ix. هەوڵدلان بۆ بۆ فێربوونی چۆنێتی زاڵبوون بە سەر ترس و دڵەڕاوکێ و بێهیوای و، دروستکردنی گۆڕانکاری لە هەندێ راو بۆچوونی روخێنەرو نێگەتیڤ، زۆر بیرنەکردنەوە لە ژیان و کیشەکانی .

فشـــــــاری دەروونی Psychological Stress

فشاری (Stress) چییە؟
نەبوونی هاوسەنگییە لە نێوان داخوازییە خۆیی و بابەتییەكانی كەسێك لە گەڵ ئەو سەرچاوانەی هەیەتی بۆ گەیشتن بە داخوازییەكەی.

هەروەها بریتییە لە بوونی چەند فاكتەرێكی دەرەكی كە دەبنە هۆی دروستكردنی فشار لەسەر كەسەكە، هەرچەندێك بەهێزی فشارەكان زۆر بێت ئەو كەسەش ئەوەندە توانای ڕاگرتنی هاوسەنگی و خۆگونجاندنی لەدەست ئەدات و هەڵسوكەوت و كەسایەتی گۆڕانی بەسەردێت.

فشاری دەروونی (حاڵەتێكە لە شەكەتی جەستەیی و دەروونی دەرەنجامی كۆمەڵێک روداوی بێزاركەر یان هەڵوێستی تێكشكێنەر ، كە دەبێتە هۆی دروستبوونی چەند هەڵچونێكی نا تەندروست وەک شڵەژان و تێكچوونی باری دەروونی و تێكشكان و توڕەبوون).

لەئێستادا فشارە ژینگەییەكان شوێنێكی دیاریان لەسەرووی لیستی هۆكاری نەخۆشییە جەستەیی‌و دەروونییەكان داگیركردوە، ئامارە ئەمریكییەكان جەخت لەوە دەكەن، كە 80%ی نەخۆشە ئەمریكییەكان هۆكاری سەرەكی نەخۆشییەكانیان ئەو فشارانەیە. ئەوەی زانراوە فشاری درێژخایەن دەبێتە هۆی نەخۆشیی دەروونی لای ئەو كەسانەی ئامادەباشیی بۆماوەییان بۆ نەخۆشی هەیەو وەڵامدانەوەیان بۆ چارەسەر سستە.

لەو كەسانەی سەردانی كلینیكە دەروونییەكان دەكەن، 30% یان گیرۆدەی نەخۆشییەكی دیاریكراو نین، بەڵكو گیرۆدەی نیشانەی دەروونی‌و جەستەیی بەردەوام‌و دووبارەبۆوەن، كە كاریگەری سلبی لەسەر ژیانیان دادەنێت‌و تەنها جەخت لەسەر نیشانە دەروونییەكان یان جەستەییەكان دەكەن‌و هەست بە پەیوەندیی نێوانیان‌و ئەو فشارانە ناكەن كە دووچاریان بوەو تەنها گرنگیی بە وەرگرتنی دەرمان بۆ كەمكردنەوە یان لابردنی نیشانەكان دەدەن‌و هیچ شتێكی ئەوتۆ بۆ كەمكردنەوە یان گونجاندن لە گەڵ ئەم فشارانەدا ناكەن، ڕێژەیەكی دیار پەنا بۆ بەكارهێنانی مادە هێوركەرەوە، خەولێهێنەرو بێهۆشكەرەكان، دەبەن‌و گرفتی نوێ بۆ خۆیان دەخوڵقێنن.

نموونەی جۆرەکانی فشار:

1. فشاری پیشەیی:

ڕێژەیەکی زۆرمان کارەکەی خۆمان خۆشناوێتو بارودۆخ ناچاری کردووین، لەوانەیە هۆکاری خۆشنەویستنی کارەکەش لەبەر کەمی دەستکەوتی مادی بێت کە هاوتا نییە بەو هەوڵەی دەیدەین، هەروەها هۆکارەکانی درێژی ماوەی کارکردن، کارکردن لە زۆر کاتی جیاوازدا، کارکردن لە کارێکدا کە بواری خۆمان نییە، یاخود خراپ مامەڵەکردن لەلایەن بەرپرسی کار و پێنەزانینی بۆ هەوڵەکانمان، لەگەڵ هاوکارینەکردنی هاوڕێکانو سەرکۆنەکردن دەبنە هۆی بێزاریمان لە کار و دروستبوونی فشار لە سەرمان.

2. فشاری کۆمەڵایەتی:

کۆمەڵێك شت دەبنە هۆی فشاری کۆمەڵایەتی لەوانە: نەگونجاندنی هاوسەرێتی، بارودۆخی کۆمەڵایەتیو ڕۆشنبیری، جیاوازیی کەسایەتیو گرفتی لێکتێنەگەیشتن، یاخود بەشدارینەکردنی هاوبەشو پشتگوێخستنی ئەرکەکان، هەروەها دەستتێوەردان لە ژیانی خێزان، یان هۆکاری پەیوەست بە بواری مادی و هەستیاری پەیوەندی لەگەڵ هاوسەردا.

3. فشاری تەندروستی:

گرفتی نەخۆشیی جەستەیی درێژخایەن یان دەروونی، هەروەها تێچوونی زۆری مادی بۆ چارەسەری نەخۆشی، کۆمەڵێك هۆکاری قورسن بۆ دروستبوونی فشار لەسەرخودی تاك و کەسانی نزیکی کەسەکە.

4. فشاری ناوەکی:

ململانێی ناوەکی لەنێوان ڕەمەكو داواکارییەکانی دەروون کە لە سایکۆلۆژیادا بە (ئەو- Id) ناسراوەو وەستانی لە بەرامبەر (منی باڵا –Super ego)ی ئاکاریو دینیو کۆمەڵایەتی لەبەردەم بەدەستهێنانی ئەو داواکارییانەدا، کۆمەڵێك فشاری ناوەکی دەخولقێنن.

5. فشاری خودی:

بوونی خواستو پاڵنەری زۆر بۆ سەرکەوتنو کێبڕکێ بەسەر کەسانی دیکەداو گەیشتن بە کەماڵ بەخێراییو ئامانجگەلێکی ناواقیعی کە پێگەیشتنیان زۆر ئەستەمەو وەك شێوەیەکی خەیاڵی لـێ دێت، دەبنە هۆی فشاری خودی.

6. **فشاری لەدەستدان:**

قورسیی بەدەستهێنانی پێداویستییەکانی خێزان لەنموونەی شوێنی نیشتەجێبوون‌و پەروەردەکردنی منداڵ و بژێوی ژیان بەگشتی وا دەکەن مرۆڤ تووشی هەڵبەزودابەزی لایەنی ئابووری ببێت و هەندێ جار بەتوندی تووشی زیان و لەدەستدانی دارایی‌و پێڕانەگەیشتنی ئەم پێویستییانە دەبێت، هەروەها سەبارەت بە لەدەستدان زۆرجار گیانلەدەستدان یان دوورکەوتنەوەی کەسێکی ئازیز بەهەر هۆکارێکەوە بێت دەبنە هۆی دروستبوونی فشاری لەدەستدان.

نیشانەکانی فشاری دەروونی :

1.نیشانە دەروونیەکان (الاعراض النفسية)

ڕەشبینی :(Pessimism) تێڕوانینێکی نەرێنی (نێگەتیڤ)انەیە بۆ ژیان، بینینی دیوە تاریک و خراپەکانی هەبووەکان و پێشهات و ڕووداوەکانە، ئامادەگییەکی شارەوایە لای تاک کە ناڕەزامەندی دەخوڵقێنێت بەرامبەر خودی خۆی و ژیان و ڕووداو و پێشهاتەکان، بەدبینی بەرهەمدەهێنێت بۆ خاوەنەکەی، هەموو ئەمانەش حاڵەتێک لە شڵەژان و هەست بەپەشێوی و دڵەڕاوکێ و دڵتەنگی دروستدەکات.

لە نیشانەکانی تري فشاری دەروونی **لەم ڕووەوە** :

دڵەڕاوکێ‌و ناجێگیری، تووڕەیی، تێکچوونی خەو، بینینی خەوی ناخۆش، گومان، ڕاڕایی، هەستکردن بە خەمۆکی‌و دڵتەنگی، لەگەڵ ماندوێتی جەستەیی‌و هزری.

2. نیشانە زانەکیەکان (أعراض معرفية):

لەوانە: لاوازیی سەرنج، لەبیرچوونەوە، دوودڵی لەبڕیارداندا، بڕیاری نادروست، لەدەستدانی متمانە بەخۆکردن، دابەزینی ڕێزگرتنی خود.

3. تێکچوونە ڕەفتارییەکان (اضطرابات سلوكية)

لەوانە: زیادەڕۆیی لە جگەرەکێشان، زۆر خواردنەوەی چاو قاوە، خراپ بەکارهێنانی دەرمانی هێورکەرو خەولێخەرو هۆشبەر، تێکچوونی سیستمی خواردن، هەڵچوونی زۆر و ڕەفتاری شەڕەنگێزی یان توندوتیژ.

4. نیشانە جەستەییەکان (أعراضية جسدية) :

لەوانە: سەرئێشەی بەردەوام، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، زۆری عارەقکردنەوە، لەرزین، ئازارو گرژیی ماسولکە، هەوکردنی قوڵۆن، ڕەبۆ، لاوازی سێکسی لای پیاوو تێکچوونی سوڕی مانگانە لای ئافرەت.

ستراتیژی خۆگونجاندن لەگەڵ فشارە دەروونییەکاندا:

1-گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوە:

گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوە لە گرفتو کێشەکان هاوکاریی مرۆڤ دەکات لەکارەکانیدا بە شێوازێکی ئیجابیانە، بەپێچەوانەی گرینگیدان بە لایەنە سلبییەکان، نموونە لەم بوارەدا پەرداخێکی نیوەیە، کەسی خاوەن بیرکردنەوەی ئیجابی سەرنج دەخاتە سەر نیوە پڕەکەو دڵخۆشە پێی، بەڵام کەسی خاوەن بیرکردنەوەی سلبی، نیوە بەتاڵەکەی دەبینێو دڵتەنگ دەبێت پێی، پێویستە سەرنجی لایەنە ئیجابییەکان بدەین، چونکە متمانەی زیاترمان دەداتێ، بەپێچەوانەوە گرینگیدان بە لایەنە سلبییەکان مرۆڤ تووشی ڕووخانو فشاری زیاتر دەکات.

لەلایەکی دیکەوە پێویستە دان بە ئەنجامە سلبییەکاندا بنێینو قبوڵیان بکەینو هەوڵنەدەین بەهێنانەوەی پاساو لە بەرپرسیاریەتی ڕابکەین، یاخود بەرپرسیاریەتی بدەین بەسەر کەسانی دیکەدا. دەبێت لەکاتی بەدەستنەهێنانی ئامانجەکاندا بەرپرسیاریەتییەکە بخەینە سەر شانی خۆمان، وامان لێدەکات بە ئیرادەبینو هەوڵی ڕاستکردنەوەی نشوستییەکانمان بدەینو بەرەو پێش بچین.

2- گۆڕانی ڕەفتار

أ- بەرنامەڕێژی:

بەرنامەڕێژی گرنگییەکی زۆری هەیەو نەبوونی دەبێتە هۆی فشار لەکارو ژیانی کۆمەڵایەتیدا، کەسی بەرنامەڕێژ بیرهێنەرەوەی هەیەو هەموو چالاکیو فەرمانەکانی ڕۆژانەی بەپێی گرنگیو کاتی دیاریکراویان ڕێکخستوە، بەم ڕێگەیەش شتەکانو پەیوەستبوون بەکارەکان **لەبیرناکات.**

ب- خۆڕاهێنان لەسەر وتنی "نا" لەکاتی پێویستدا:

هەندێك کەس توانای پۆزشهێنانەوە یاخود وتنی "نا" یان نییە، ئەمانیش بەردەوام ئیستغلال دەکرێن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کارێك بکەن کە دڵخوازی خۆیان نەبێت، بەمەش فشارێکی دەروونییان لەسەر دروستدەبێت.

ج- لەئەستۆ نەگرتنی کەموکوڕیو لێپرسراوێتی کەسانی تر:

هەندێك كەس وا ڕاهاتوون، بە ئەنجامدانی هەموو كارێك لێپرسراوێتی هەموو كەس دەگرنە ئەستۆ، لەبەر ئەوە كەسانی تر هەموو كەموكوڕی‌و لێپرسراوێتییەك بۆ ئەو جێدەهێڵن‌و لەسەر هەموو كەموكوڕییەك لێپێچینەوەی لەگەڵدا دەكەن، ئەم كەسانە زیاتر سازن بۆ فشاری دەروونی، بۆیە گرنگە لێپرسراوێتیی كەموكوڕی كەسانی تر نەگرینە ئەستۆ.

د- واقیعیبوون‌و زیادەڕۆیی نەكردن لەتواناكاندا

بۆ ئەوەی تووشی بێهیوایی یان ڕووخان نەبین، نابێت لە بەدیهێناندا پەرشوبڵاوبین، واتە پێویستە بزانین تواناكانمان چەندن‌و چۆن بەكاریان بهێنین، تا لە ئامانجەكانمان نزیكببینەوە و هەوڵ و وزەمان بەفیڕۆ نەچێت.

هـ- دیاری كردنی گرنگترین یاخود لە پێشترین:

پێویستە كارەكان بە پێی گرنگیان ڕیزبكرێن. هەندێك كەس بۆ بەدەست هێنانی شتێكی تەواو لە هەوڵەكانیاندا سەركەوتوو نابن‌و تووشی ئاستەنگ دێن‌و زۆرجار كارەكان دووبارەدەكەنەوە، ئەمان نازانن چۆن گرنگترین یاخود لەپێشترین كار رابپەڕێنن.

و- گاڵتەوگەپ

ئەوەی جێگەی تێڕامانە ئەو كەسانەی دەیانبینین زۆركات پێدەكەنن‌و خەریكی گاڵتەوگەپن، كەمتر بەدەست ئەو فشارانەی كە دووچاری بوون دەناڵێنن، ئەمان بەم شێوازە توانیویانە بەسەر گرفتەكانیاندا زاڵبن. سەلمێنراوەو شتێكی بەڵگەنەویستە كە گاڵتەوگەپ‌و شۆخیكردن ڕۆڵێكی باشی هەیە لەكەمكردنەوەی فشارەكان‌و ئارامی دەداتە مرۆڤ.

ز-دەربڕینی گرفت

هەندێك كەس متمانەیان بەنزیكترین كەسی خۆیان نییەو نایانەوێت كەس بەو گرفت‌و فشارانە بزانن كە دووچاری هاتوون، شاردنەوەی ئەو گرفت‌و هەستە سلبییانە گرفتەكە لانابات، بەڵكو هۆكارە بۆ دەركەوتنی نەخۆشی، بەشداریپێكردنی كەسانی دیكەی متمانەپێكراو لەگرفتەكاندا دەبێتە هۆی دەربڕینیان‌و لە كاریگەرییە دەرونییەكان كەمدەكاتەوە. ئەگەر كەسیش نەبوو بۆ هاوبەشی كردن، ئەوا پێویستە گرفتەكە لەسەر لاپەڕەیەك بنووسرێت‌و هەركات هەستكرا ئەو گرفتە كۆتاییهاتوە ئەوكات لاپەڕەكە لەناودەبرێت‌و بابەتەكە بەتەواوی لەبیر دەكرێت.

3- گۆڕینی شێوازی ژیان

1- **پاپەبەند بوون بەباوەڕی تەواو بە پەروەردگار** . بەحوکمی ئەوەی ئایین رۆلێکی گرنگی لە چاکسازی کۆمەلایەتی گێراوە وهەولی ئەوەیشی داوە پرسیارە نادیارەکانی مرۆڤ وەلام بداتەوە،بۆیە لە هەمان کاتدا لەگەل تاك مامەلەی کردووەوجگە لە چارەسەری رۆحی هەولی چارەسەری دەروونی وجەستەیشی داوە.

2- **وەرزشكردن**

وەرزشو بەپێڕۆیشتنو مەلەکردن هۆکاری کەمکردنەوەی خەمەکانو فشارو ناسۆرەکان بیردەباتەوە، گرنگە بەڕێکی پیادەیان بکەین.

3- **شێلان**

فشاری دەروونی ماندوویی ماسولکەکانی لێدەکەوێتەوە بەتایبەت ماسولکەکانی هەردووشان، کاری شێلان هاوکارە بۆ پشووی جەستەو ڕۆح و کەسەکە هەست بە ئارامیو ئاسایش دەکات.

4- یاساڕێژیی خواردن:

خواردنی ژەمی تەندرووست لەکاتی دیاریکراوو ڕێژەیەکی گونجاو، کەمکردنەوەی شیرینیو زیاترو گرنگیدان بە میوەو سەوزەو پارێزگاریکردن لە کێشی جەستەو خواردنەوەی ئاو بەڕێژەیەکی زیاتر ڕۆڵیان هەیە لە کەمکردنەوەی فشاردا.

5- **خەوتنی پێویست:**

خەوی قوڵاو بەردەوامو بەپێی پێویست جەستەو هۆش دەحەسێنێتەوەو سەرلەنوێ چوستو چالاکییان بۆ دەگەڕێنێتەوە.

6-**پیادەکردنی بەرنامەیەکی دیاریکراو بۆ خاوبوونەوە:**

گرنگە ڕۆژانە کاتێك دیاری بکرێت بۆ خاوبوونەوەی جەستەو ڕۆح، هەندێك کەس خۆی پشتگوێ خستوەو خۆی تووشی زۆر فشاری بەردەوام کردوە، بۆ چارەسەریش پێویستە:

أ – ڕاهێنان لەسەر هەڵمژینی هەناسەی قووڵ، ساکارترینو بەهێزترین شێوازە بۆ خاوبوونەوە. پیادەکردنی ئەم خاڵە بۆ کەمکردنەوەی فشارەکان گرنگییەکی زۆری هەیە.

ب- خەیاڵی ئاڕاستەکراو :

بۆئەوەی کەسێك ئارام بێتەوە، دەتوانێت هەردووچاوی دابخاتو خەیاڵی خۆی بۆ شوێنێك ئاراستە بکات کە تێیدا هەست بە حەسانەوەو ئارامی بکاتو تیشکی خۆرو هەوای پاك وەربگرێت، بەم جۆرە جەستەی لە ماندووبوون رزگاربکات، بۆیە پێویستە بیر لەو ساتانەی ڕابردووی ژیانت بکەیتەوە کە تیایدا دڵخۆش بوویت.

7- **گەشبینی :(Optimism)** تێڕوانینێکی ئەرێنی (پۆزەتیڤ)انەیە بۆ ژیان، باوەڕبوونە بەڕووداونی خێر، بینینی دیوە ڕۆشن و باشەکانی هەبووەکان و پێشهاتەکانە. ئامادەگیەکی شارەوایە کە ڕەزامەندی لای تاک دەخوڵقێنێت بەرامبەر خودی خۆی و ژیان و ڕووداو و پێشهاتەکان، هەموو ئەمانەش حاڵەتیک لە گونجاندن و هەست بەخۆشحاڵی دەخوڵقێنێت لای کەسەکان.
کەسە گەشبینەکان لێبوردەن بەرامبەر (ڕابردوو)ی خۆیان، چێژ لە ساتەکانی (ئێستا)یان وەردەگرن و بە هیواوە بۆ (ئاییندە)یەکی گەشتر و بارێکی باشتر دەڕوانن.

نەخۆشی دەروونی :

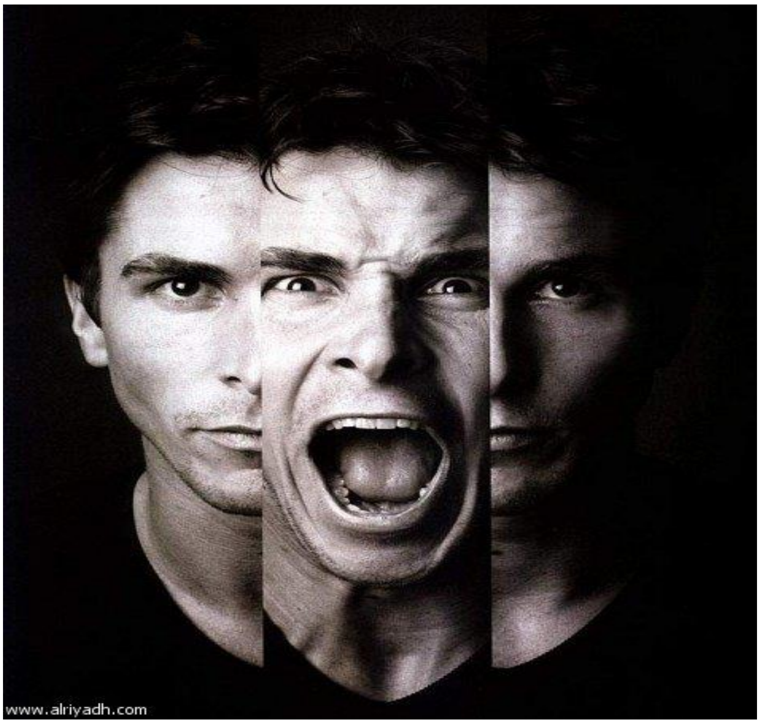
شڵەژانێکی نائاساییە لە کەسایەتیدا،لە دەروونەوە سەرچاوە دەگرێت، لە دەروون و جەستەی نەخۆشدا هەستی پێدەکرێت و کاریگەری هەیە لە سەر رەفتاری کەسی توشبوو بە شێوەیەک کە دەبێتە لەمپەر لە بەردەم راستاندنی دەروونی وتەبایی و گونجان، هەروەها دەبێتە هۆی لە کارکەوتن یان سستبوونی کەسی نەخۆش بە شێوەیەک ناتوانێت وەک کەسێکی ئاسایی لە کۆمەڵگەدا رەفتار بکات .

پەیوەندی نێوان ئایین ونەخۆشییە دەروونییەکان :

د.ڕێدار محەمەد ئەمین پسپۆری نەخۆشیە دەروونیەکان دەڵێت:
هەرلە کۆنەوە تا ئێستاش بۆچوونی مرۆڤی سادە بۆ نەخۆشیە دەروونیەکان ئەوە بووە،کە نەخۆشی دەروونی یەك جۆرە بەرامبەر هەزارەها نەخۆشی جەستەیی! زانستی پزیشکی دەروونی سەلماندوویەتی نەخۆشیە دەروونیەکان ژمارەیان بەقەد نەخۆشیە جەستەییەکانەو بگرە زیاتریش، رۆژ بە رۆژیش لەگەڵ پێشکەوتنی نوێ وتەکنۆلۆژیاوە نەخۆشی دەروونی تر سەرهەڵدەدات،

بەحوکمی ئەوەی ئایین رۆڵێکی گرنگی لە چاکسازی کۆمەڵایەتی گێراوە وهەوڵی ئەوەیشی داوە پرسیارە نادیارەکانی مرۆڤ وەڵام بداتەوە، بۆیە لە هەمان کاتدا لەگەڵ تاك مامەڵەی کردووەوجگە لە چارەسەری رۆحی هەوڵی چارەسەری دەروونی وجەستەیشی داوە.

پێغەمبەرانی خودا – درودی خوایان لە سەر بێت - کەوا پێشەنگی ئایینەکان بوونە،هەموو دەم وەك پزیشکێك چارەسەری تاکەکانی کۆمەڵگەیان کردوەو لەچەندین نەخۆشی جەستەیی ودەروونی رزگاریان کردوون،کاتێکیش ئەوان کۆچی دواییانکردووە هاوەلانی ئەوان بەردەوامبوونە لە گەیاندنی پەیامەکانیان،یەکێك لەو پەیامانەش بەلای هاوەلەکان چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەروونی وجەستەییەکانی مرۆڤ بووە.
لێرەدا دەتوانین بڵێین چارەسەری ئایینی و دەروونی دوو رووی یەك دراون،کە بەبێ بوونە یەکێکیان ئەویتر کەموو کوری تێدا دەکەوێت .(فێیلمان) دەلێت: زانست بەبێ ئایین وێرانکەرەو ئایین بێ زانست دەبێتە خورافەت،ئەمەش حەتمیەتی هاوکاری وهاریکاری نێوانیان دەکاتە شتێکی بەڵگە نەویست، بۆیە ئێستا کاتی تەواوکردنی کاری یەکترە نەك دژایەتی کردن!ئەمە لەکاتێکدایە دونیای ئەمرۆ رۆژ لە دوای رۆژ جەنجالترو نەخۆشتروناخۆشتر دەبێت،ئەرکی هەموان ئەوەیە کە مرۆڤ بەروەئاسودەگی بەرن.



نەخۆشیە دەروونیەکان

یەکەم – نامۆبوون

بریتییە لە حاڵەتی هەستکردن بە تەنهایی و حەزکردن بە دوورە پەرێزی و دورکەوتنەوە لە واقیع و ژینگەی کۆمەلأیەتی و لە دەستدانی هەستکردن بە ئینتیما .. وون بوون و نەناسینی خود .کاتێك مرۆڤێك خۆی لیٚ وون بێت و خۆی نەناسێت ناتوانێت کەسانی دەوروبەری بناسێت وەنازانێت کەی وە بەرەو کۆی لە ژیاندا هەنگاو بنیٚ؟.

دووەم – خەمۆکی

حاڵەتێکە لە زاڵبوونی بیری رەشبینی و دڵتەنگی و تەنیایی و هەستکردن بە بی بایەخی لە لایەن کەسانی ترەوەو دەستەوسانی لە بەردەم روداوو گرفتەکانی ژیان

سێیەم: دڵەڕاوکیٚ

حاڵەتی شڵەژانی دەروونی گشتییە لە ئەنجامی ململانیٚ ی پاڵنەرەکان و هەوڵدانی تاك بۆ خۆگونجاندن . یان حاڵەتێکی هەڵچوونیە لە ئە نجامی ترسان لە شتێکی نادیار سەرهەڵدەدات

جۆرێك لە نائارامی دەروونی دروست دەكات . ترسان و تۆقین لەژیانکردن لەناو هەڕەشەو نادیاری داهاتودا ..

چوارەم: وەسواسی: بیریتیە لە ئەو بیرۆکانەی کە لە هزری کەس دووبارە ئەبێتەوە و ناوتنێت کۆنترۆڵی بکات ، دەبێتە مایەیی نارەحەتی چونکە حاڵەتی بەردەوامی تێدایە .

ئاسەوارەکانی نەخۆشی دەروونی :

یەکەم: لە دەستدانی ئارامی و ئاسایشی دەروونی وهەست نەکردن بە ئەمان و خۆشەویستی.

دووەم – داڕمان و لاوازبوونی کەسایەتی کە توانای داهێنان و بەرهەمهێنانی لەناو ئەبات . لاوازی توانای بیرکردنەوەی دروست و لاواز بوونی توانای جەستەیی و زیهنی وبێبەشبوون لە گەشە پێدان . توانای بڕیاردەرکردنی لاواز ئەبێت یان نامێنێت پاشان کۆمەڵگا پێی ئەڵێت ترسنۆکە .

سێیەم: رقبوونەوەو بەهێزبوونی گیانی تۆڵەسەندنەوە، بەهێز کردنی غەریزەی تێکشکاندنی ژیان و کاولکاری وەمەیل کردن بۆ نواندنی توندو تیژی . چاندنی تۆوی ڕق و کینە لە بەرامبەرو کۆمەڵگا .

چوارەم – زاڵبوونی گیانی شەڕەنگێزی و دوژمنکاری

شەڕەنگێزی وەڵامدانەوەیەکی باوە بۆ پاڵە پەستۆیە دەروونیەکان، بەو مانایەی کاتێ نەخۆش هەست بە هەڕەشەیەك یان مەترسیەك دەكات یان رووبەڕوی بارودۆخێك یان کیشەیەك دەبێتەوە پەنا دەباتە بەر شەڕەنگێزی بۆ چارەسەرکردنی . کەسایەتیەکی مل کەچ وترسنۆك و کۆیلە لە نەخۆش دا دروست ئەبێت یان بە پێچەوانەوە کەسایەتیەکی دڵڕەق و تۆڵەسێن و شەرانی و توندو تیژو لە نەخۆشدا سەرهەڵئەدات کە لە خێزان و کۆمەڵگا دا جارێکی تر ئەویش مارەسەی توندو تیژی ئەکاتەوە .

پێنجەم : پەنا بردن بۆ خۆکوشتن و حەزکردن بەتۆڵە سەندنەوەو لەناوبردنی خود . ئەمەش کاتێک نەخۆش خۆی لێ ئەبێتە کەسێکی قێزەون و بێ ئاکام و بێبایەخ بۆیە زۆرجار ئەوانەی ئەوکارەیان بەرامبەر ئەکرێت حەزیان بۆ لەناوبردن وتەفرو توناکردنی خۆیان هەیە و خۆیان ئەکوژن .

ئالودەبوون بە ئینتەرنێتەوە - إدمان الإنترنت- Internet Addiction Disorder

(پێناسە، جۆرەکانی، نیشانەکانی، هۆکارەکان، کاریگەریەکانی، چارەسەرەکان) ئالوودەبوون چیەو بەچی دەوترێت ؟ کێ یەکەمجار وشەی ئالوودەبوونی بۆ ئینتەرنێت بەکارهێنا ؟ ئەی ئالوودەبوون بەئینتەرنێت چیە و جۆرەکانی چین ؟ چۆن بزانم ئالوودەی بەکارهێنانی ئینتەرنێت بووم یان نا ؟ هۆکارەکانی ئالوودەبوون بە ئینتەرنێت چیە ؟ نیشانەکانی چین ؟ کاریگەریە خراپەکانی ئەم دیاردەیە چیە ؟ چیبکەم تا بتوانم خۆم لەم جۆرە ئالوودەبوونە ڕزگاربکەم ؟ .

یەکەم کەس کە زاراوەی ئالوودەبوون بەئینتەرنێتی بەکارهێنا زانایەکی ئافرەتی ئەمریکی بواری زانستی دەروونناسی بوو بەناوی (کیمبرلی یونگ) کە یەکێکە لەو یەکەمین کەسانەی کە لەسەر ئەم دیاردەیە توێژینەوەیان ئەنجامداوە . زانایان لە پێناسەکردنیان بۆ وشەو دیاردەی ئالوودەبوون ڕاوبۆچوونی جیاوازیان هەیە ، هەندێك لە زانایان دەڵێن: ئالوودەبوون یان خووگرتن تەنیا بۆ ئەو کەسانە دەگونجێ بەکار بهێنرێ کە مادە هۆشبەرەکان بەکاردەهێنن دواتر ناتوانن دەستبەرداری بەکارهێنانی ئەو مادەیەببن و دووبارە بەکاری نەهێننەوە ، یاخود ئەگەریش ویستی واز لەبەکارهێنانی بێنێت ئەوا توشی زۆرکێشەو گرفتی دەروونی و جەستەیی دەبێت . لەلایەکی ترەوە هەندێکی تر لەزانایان ڕایان وایە کە ئالوودەبوون و خووگرتن کارێکە مرۆڤ ناتوانێ دەستبەرداری ببێت ، هەندێکی تریش لە زانایان ئالوودەبوون بەئینتەرنێتەوە دەگەڕێننەوە بۆ حاڵەتێکی تیۆری لە بەکارهێناندا کەئەمەش دەبێتە هۆی دروستبونی لادان لەڕەفتار و هەڵسوکەوتدا ، دیاردەی ئالوودەبوون بەئینتەرنێتەوە دیاردەیەکی بەربڵاوی جیهانیە و لەزۆربەی زۆری کۆمەڵگاکاندا ئەم دیاردەیە بەدی دەکرێ ئەویش بەهۆی پێشکەوتنی ئەو کۆمەڵگایە لەڕووی تەکنەلۆجیای زانیاری و زۆربوون و هەرزانی ئامێری کۆمپیوتەر و تۆڕی ئینتەرنێت لە ماڵ و فەرمانگەو شوێنەکاندا . بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بڵێین کە **ئالوودەبوون بەئینتەرنێتەوە واتا بایەخدانی تاك بەبەکارهێنانی تۆری ئینتەرنێت بەڕادەیەك زۆر زیاد لەئاستی سروشتی و نەتوانینی زاڵبوون بەسەر خوددا بۆ وازهێنان لێی و بەسەربردنی زۆرترین کات بەو هێڵەوە .**

بۆزانینی ئەوەی ئایا تۆ گیرۆدەی ئالوودەبوون بوویتە بە ئینتەرنێتەوە ئەوا ئەم چەند پرسیارە بخوێنەرەوە و پاشان وەڵامیان بدەرەوە ئە وکات دەزانی تۆ گیرۆدەی یان نا :

1-ئایا لە کاتی خۆتت بەفیرۆداوە بەهۆی ئینتەرنێتەوە ؟

2-ئایا ئینتەرنێت زیاد لەو کاتەی لێت گرتووە کە لەگەڵ ماڵ و منداڵ و خێزانتدا بەسەری دەبەی ؟

3-ئایا ئینتەرنێت بووەتە هۆی ئەوەی گرفتێك یان ناکۆکیەك لەنێوان تۆو خێزانەکەت دروست بکات ؟

4-ئایا توشی درۆکردن بووی بەرامبەر هاورێ یان خێزان و خاوەن کارەکەت بەهۆی زۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێتەوە ؟

5-ئایا ئەو کاتانەی لەسەر ئینتەرنێتی گرانی دەبینی لە وازهێنان لێی تەنانەت ئەگەر خەوتیش بێت یان ماندوو بیت ؟

6-ئایا ئەو کاتانەی واز لەئینتەرنێت دێنیت و کۆمپیوتەرەکەت دەکوژێنیتەوە زۆرحەز بەگەڕانەوە دەکەی بۆی ؟

7-ئایا بیرو هۆشت لای ئینتەرنێتە ئەو کاتانەی کەخەریکی خوێندنی یان کارکردن یان لەگەڵ کەسانی خێزان و هاورێکانتدای ؟

8-ئایا هەست دەکەی کە تۆ لەئینتەرنێتەوە زیاتر لەدەوروبەرەکەت ڕێزت لێدەگیرێ ؟

9-ئایا ئینتەرنێت کاریگەری هەبووە لەسەر خەوتن و خواردنت ؟

10-ئایا ئینتەرنێت یەکەم شتە پەنای بۆ دەبەی لەکاتی لەخەو هەستان یان گەڕانەوەت بۆ ماڵ ؟

11-ئایا ئینتەرنێت بوەتە هۆی لاوازکردنی ئاستی بەدەستهێنانت لە خوێندن و کارکردندا ؟

12-ئایا هەست بەپەشیمانی دەکەی دوای ئەوەی کاتێکی زۆر بەبەکارهێنانی ئینتەنێتەوە بەسەردەبەی ؟

13-ئایا باسی خۆت بۆ کەسانی دەوروبەرت دەکەی لەزۆر بەکارهێنانی ئینتەرنێت لەوەی گوایە ئینتەرنێت شوێنی چالاکی و بۆنە کۆمەڵایەتیەکانە .

ئەگەر زۆربەی ئەم پرسیارانەت بە بەڵێ وەڵام دایەوە ئەوا تۆ **<u>گیرۆدەی ئەم ئالوودەبوونەی</u>** .

کاریگەری نێگەتیڤی ئالوودەبون بەئینتەرنێتەوە لەسەر تاکی ئالوودەبوو :

<u>(أ) کاریگەری لەسەر تەندروستی</u> :

ئالوودەبوون بەئینتەرنێتەوە دەبێتە هۆی لەدەستدانی هاوسەنگی لە کاتەکانی خەوتن و پشودانندا چونکە تاکی توشبوو زۆربەی کاتەکانی شەوی بەبەکارهێنانی ئینتەرنێتەوە بەسەردەبات ئەمەش کاردەکاتە سەر بەرگری مرۆڤ و لاوازبونی چالاکی کۆئەندامی بەرگری ، هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی ئەوتاکە ئەگەری توشبونی بەنەخۆشی زیاتر بێت ، وە زۆردانیشتن بەدیار کۆمپیوتەرو ئینتەرنێتەوە دەبێتە هۆی ئازارگەیاندن بەپشت و ماندووبوونی چاوەکان ، هەروەها نوێترین توێژینەوە ئەوەشی سەلماندووە کە یەکێك لەهۆکارەکانی توشبوونی تاك بە نەخۆشیەکانی شەکرەو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زۆربەکارهێنانی کۆمپیوتەرو ئینتەرنێتە چونکە سوڕی خوێن بەباشی بەکاری خۆی هەڵناستێ .

<u>(ب) کاریگەری لەسەر پەیوەندیە خێزانیەکان :</u>

زۆرجار زۆربەکارهێنانی ئینتەرنێت وادەکات تاك زیاد لەپێویست بەخۆیەوە سەرقاڵ بکات و بایەخی تەواوی ئەو تاکە بۆلای خۆی ڕابکێشێ، لەکاتێکدا ئەو تاکە ئەرکی خێزانی لەئەستۆدایە، بەڵام بەپێی پێویست هەڵناستێ بە جێبەجێکردنی ئەرکە خێزانیەکانی ، زۆرجاریش ئینتەرنێت بووەتە هۆی دروستبونی ناکۆکی نێوان باوك و منال یان ژن و مێرد و شەڕوئاژاوەی خێزانی و خیانەتکردن لەیەکتری و تەنانەت جیابوونەوەش (تەڵاق) .

(ج) کاریگەری لەسەر کارکردن :

بوونی هێڵی ئینتەرنێت لەشوێنی کارکردندا وەك فەرمانگەو شوێنەکانی تری کارکردن دەبێتە هۆی ئەوەی هەندێ فەرمانبەران و کارمەندان هەندێ لە کاتی کارکردنیان بەبەکارهێنانی ئینتەرنێتەوە بەسەربەرن ئەمەش دەبێتەهۆی ئەوەی ئەوکەسانە هەڵنەسن بەڕاپەڕاندنی ئەرکەکانیان بەپێی پێویست ، هەروەها زۆربەکرهێنانی ئینتەرنێت لەشەواندا دەبێتە هۆی ئەوەی کەسانی ئالوودەبوو لەکاتی کارەکانیان دوابکەون و هەمیشەش لەکاتی کارکردندا ماندوو دەردەکەون چونکە شەوان پشوی پێویست بەخۆیان نادەن و هەمیشەش بیریان لای ئینتەرنێتە لەکاتی کارکردندا .

(د) کاریگەری لەسەر زیرەکی ئەکادیمی :

لەڕاپرسیەکدا کە لەساڵی 1997 لەلایەن (أ . بربر) ئەنجامدراو لە گۆڤاری (Us Today) ئەنجامەکەی بڵاوکرایەوە ئەوەی دەرخست کە لە 86% مامۆستایان پێیان وابوو بەکارهێنانی ئینتەرنێت لەلایەن منداڵانەوە نابێتە هۆی گەشەسەندنی تواناکانیان و زیرەکی ئەکادیمیان بەهۆی نەبوونی یاسایەکی ڕێکخراو لەبەکارهێنانیدا ، هەروەها لەتوێژینەوەکەی (کیمبرلی یۆنگ)یش ئەوە دەرکەوت کە لە 58% خوێندکاران دانیان نا

بەوەی بەهۆی بەکارهێنانی ئینتەرنێتەوە ئاستی زیرەکیان دابەزیوە ئەمە لە کاتێکدا ئینتەرنێت بەسەرچاوەیەکی هەرەگرنگی خێرا دادەنرێت لەگەڕان بەدوای زانیاریەکاندا بەڵام گرفت لەوەدایە خوێندکاران بۆ زۆر مەبەستی تر بەکاری دەهێنن نەك مەبەستی گەڕان بەدوای زانیاریە پێویستەکاندا .

جۆرەکانی ئالوودەبوون بە ئینتەرنێتەوە

ئالوودەبوون بەشێوەیەکی گشتی واتای نەتوانینی وازهێنانە لەبەکارهێنانی ئینتەرنێت بەڵام بابزانین تاکەکان بەچەند جۆر و بەچیەوە خوو بەم تۆڕەوە دەگرن ، لێرەدا چوار جۆری سەرەکی لە جۆرەکانی خووگرتن بەئینتەرنێتەوە باس دەکەین کەبریتین لە :

یەکەم – ئالوودەبوون بەناسینی کەسانی ترەوە :

ئالوودەبووان لەم جۆرەدا هەوڵی ناسینی کەسانی تر دەدەن و زیاتر سەردانی ئەو یانەو ماڵپەڕو وێبسایتانە دەکەن کە زیاتر بایەخ بە لێك نزیك کردنەوەی تاکەکان وئەندامەکانی دەدات نمونە وەك تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیسبووك ، زۆربەی ئەو کەسانەی زیاتر بەم جۆرەوە ئالوودە دەبن. بەپێی توێژینەوەکان ئەوکەسانەن کە شەرمنن یاخود کەسانی گۆشەگیر و دوورەپەرێزن لەژیانی واقیعی کۆمەڵایەتی و لەپێکهێنان و پەرەپێدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لاوازن لەبەرامبەردا بۆ پڕکردنەوەی ئەم بۆشاییە پەنا دەبەنە بەر ناسین و پەرەپێدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە .

دووەم – ئالوودەبوون بەیاری و قومارکردن لەرێگەی ئینتەرنێتەوە :

یەکێکی تر لەو جۆرە ئالوودەبوونە کەسانێکە کەبە یاری و قومارکردن ئینتەرنێت بەکاردێنن ئەمەش وادەکات ئەوتاکە هەموو بایەخێك بەوکارە بدات بۆ بەسەربردنی کاتەکانی بە یاری و قومارکردنەوە بۆ بردنەوەی پارەو سامان بەڵام هەموو ئەو ڕاستیە دەزانین کە قومارکردن خۆی لەخۆیدا کارێکی قبوڵنەکراوە لەلایەن کۆمەڵگای ئێمەوە چونکە نە ئاین و نە دابونەریتیشمان خۆشی بەم ڕەفتارەدا نایەت، بۆیە زیاتر تاکەکان لەڕێگەی ئەم تۆڕەوە ئەو کارە دەکەن، چونکە بەشێوەیەکی شاراوەیی ئەم نهێنیە دەمێنێتەوەو نابێتە تاکێکی نەفرەت لێکراو لەلایەن دەوروبەرەوە، هەروەها لەبەر کەمی یان نەبونی شوێن و یانەی تایبەت بە قومارکردن زیاتر پەنا دەبرێتە بەر ئەم ئەم کارە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە ، لەلایەکی ترەوە زۆری یاریە ئەلیکترۆنیەکان بە بەرزترین کوالێت و دەستکەوتنی بەئاسانی وادەکات بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت بەخۆیەوە سەرقاڵ بکات تاوەکو وادەکات ئەو تاکە نەتوانێت وازیان لێبێنێت و بەکاریان نەهێنێ لەئەنجامدا ئەمەش کاردانەوەی ئالوودەبونی لێدەکەوێتەوە .

سێیەم – ئالوودەبوون بەسەیرکردنی وێنەو فیلمە ڕووت و سێکسیەکانەوە :

زۆری ماڵپەڕە سێکسیەکان لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت و، ناتەندروستی لە پەروەردەکردنی منداڵ و ، نەبونی چاودێری لەچۆنیەتی بەکارهێنانی ئینتەرنێت و، تێنەگەیشتنیان لە چەمکە تایبەتەکان بەم بوارە بەتایبەت لە قۆناغی هەرزەکاری و بالغبوون و پێگەیشتندا کە تاك لەو پەڕی گەشەی سێکسیدایە وادەکات بۆ پڕکردنەوەی پێداویستیەکان و پەیداکردنی زانیاری پەنا بەرێتە بەر ئەم کارە ، هەروەها کەسانی تریش هەن کە بەم کارەوە خوو دەگرن ، ئەمەش کاریگەری زۆرخراپ دەکاتە سەر پەیوەندی نێوان هاوسەران و دروستبونی لادان لە ڕەفتاری ئالوودەبووان بەگشتی .

چوارەم – خووگرتن یان ئالوودەبوون بە گەڕان بەدوای زانیاری دا :

جۆرێکی تر لەخووگرتن کەسانێك دەگرێتەوە کەشەیدای بەدەستهێنانی زانیارین لەبوارە جیاوازو تایبەتیەکاندا، ئەمەش کارێکی باشە بۆ دەوڵەمەندکردنی خود بە زانیاری بەڵام خراپی ئەم کارە لەوەدایە کەئەو تاکە بەهۆی زۆری بەسەربردنی کاتەکانی، بەم بوارەوە کاتێك دەزانێ گرفتاری ئالوودەبوون بووە بەئینتەرنێتەوە ،هۆکاری ئەم کارەش زۆری زانیاریە جۆربەجۆرەکانەو بەئاسانی دەستکەوتنی ئەو زانیاریانەیە لەئینتەرنێتدا .

نیشانەکانی توشبوون بەئالوودەبوونی ئینتەرنێتی :

چەند نیشانەیەك هەن کە ئاماژە دەکەن بەوەی ئەو تاکە ئالوودە بووە یان نا بەئینتەرنێتەوە ، <u>کەسی توشبوو هەست بە دڵەڕاوکێ و بێتاقەتی دەکات کاتێك لەکۆمپیوتەرەکەی دادەبڕێت و دووردەکەوێتەوە وەکاتێکیش دەگەڕێتەوە سەر کۆمپیوتەرو بەکارهێنانی ئینتەرنێت هەست بە ئارامی و خۆشیەکی زۆر دەکات ، هەروەها کەسی توشبوو بۆماوەیەکی زۆر لەسەر بەکارهێنانی ئینتەرنێت بەردەوام دەبێت و بیری لای ئەو کاتە نیە کەچەند دانیشتووە و زۆربەی کاتەکانی بەوکارەوە بەسەر دەبات ، ئەگەر زۆربەسەربردنی کاتەکان لەسەر ئینتەرنێت بووە هۆی دروستکردنی کێشەو گرفتی کۆمەڵایەتی و خێزانی و پیشەیی بۆ ئەو تاکە ئەوا واتای توشبوونی ئەو تاکەیە بە ئالوودەبوونی ئینتەرنێتی ، تاکی توشبوو حەزدەکات کاتی خەوو نانخواردن بەزوویی تێپەڕن بۆئەوەی دووبارە بگەڕێتەوە سەر بەکارهێنانی ئینتەرنێت .</u>

بۆچی ئینتەرنێت دەبێتە هۆی ئالوودەبوون پێیەوە ؟

ڕەنگە بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکانی وەك : مەی ، تریاك ، کۆکایین ، دەرزی ، جگەرە و هتد . وەڵامەکانیان ئاشکرابێت بۆ ئەو پرسیارەی سەرەوە کە هەموو کەسێك

دەزانێت بەکارهێنانی ئەو مادانە پیسکردنی خوێنە بەمادەی نیکۆتین کەدواتر خوێن پێویستی پێیان دەبێت و لەکاتی لێبڕانیدا داوایان دەکات ، بەڵام خۆ ئینتەرنێت مادەیەکی کیمیایی نیە تێکەڵ بەخوێن بێت ئەی بۆچی توشی ئالوودەبوونمان دەکات ؟
لەتوێژینەوەیەکی ئەمریکیدا ئەوە سەلمێنرا کە لە (7.5%) بەکارهێنەرانی ئینتەرنێت توشی نەخۆشی ئالوودەبوون دەبن پێیەوە ، ئالوودەبوون بەم ئامێرو تۆڕەوە سێ هۆکاری سەرەکی و گشتی هەیە کەبریتین لە :

یەکەم – نهێنی پارێزی :

ئەو توانا بەرز و خێراییە لەڕادەبەدەرەی کە ئینتەرنێت هەیەتی لە دابینکردنی زانیاریەکان و پێداویستی و ئارەزووەکاندا بۆتاک بە بێئەوەی پێویست بکات تاک خۆی بناسێنێ یان ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆی ئاشکرا بکات بەمەش مرۆڤ هەست بەئازادی و سەربەخۆیی دەکات لە هەڵبژاردنی هاوڕێ و پرسیارکردن و یاری و قومارکردن و هەرچی ئەو شتانەی ئەو کەسە بیەوێ .

دووەم – ئاسانکاری :

هۆکارێکی دیاری تری توشبوون بەم دیاردەیە ئاسانکاری ئەم تۆڕەیە چونکە گەڕان بەدوای پێویستیەك یان زانیاریەك و هەواڵێکدا پێویست بە بڕینی ڕێگاوبان و کڕین و تێچوونی مادی زۆری ناوێ بەڵکو بەزووترین کات و لەجێگاکەی خۆتەوە هەرچیەکت بوێ دەستت دەکەوێ بەبێئەوەی پێوەی ماندوبی ، ئەمەش وادەکات تاك ساتێ زیاتر بەدیار ئەم ئامێرەوە دانیشێت و هەواڵێکی زیاتر بخوێنێتەوەو کەسێکی زیاتر بناسێت تا ئەوەندە دەزانێت کات لە نیوەی شەو لایداوەو بەرەبەرە کاتی زیاتری بۆ تەرخان دەکات تا دواتر دەکەوێتە ناو نەخۆشی ئالوودەبوونەوە ، سەرەڕای ئەم ئاسانکاریەش بونی زۆری ئەم ئامێرەیە لەماڵەکان و فەرمانگەکاندا.

سێیەم – هەڵهاتنی تاك :

هەر بەپێی ئەو توێژینەوە ئەمریکیە هۆکارێکی تری ئالوودەبوون بەئینتەرنێتەوە ئەوەیە کە ئینتەرنێتیش وەکو هەریەکە لە کتێب و فیلم و شتەکانی تر ڕێگە خۆشکەرە بۆ سەرقاڵ کردنی خود و هەڵاتن لەواقیع بۆ واقیعێکی تری جێگرەوە ، زۆرجار خەم و خەفەت یان بێکاری و شەرمنی لەتێکەڵ بوونی کۆمەڵگا وادەکات تاك لەو واقیعە هەڵبێت و خۆی لە واقیعێکی تردا جێگیر بکات لەنێو ئینتەرنێتدا .

<u>چەند ڕێنمایی و ئامۆژگارییەك بۆ چۆنیەتی کەمکردنەوەو وازهێنان لەبەکارهێنانی ئینتەرنێت و ڕزگاربوون لەو ئالوودەبوونە ی کە توشبووی :</u>

یەکەم – کاری پێچەوانە :

ئەگەر تاکی توشبوو ڕۆژەکانی هەفتەی هەموو بە ئینتەرنێتەوە بەسەر برد ئەوا داوای لێدەکرێ ئەوکارە هەڵگرێ بۆ ڕۆژەکانی پشوو ، وەئەگەر هەرلە گەڵ داگیرسانی کۆمپیوتەرەکەی یەکسەر ئیمەیڵەکەی دەکاتەوە با جارێك کەمێك ئەم کارە دوا بخات تا وەرزشی بەیانیان دەکات و نانی بەیانی دەخوات پاشان گوێ لەهەواڵەکانی بەیانی دەگرێت ئنجا ئەو کارەبکات ، هەروەها ئەگەریش کۆمپیوتەرەکەت لە ژووری نوستنەکەت داناوە ئەوا هەستە بەگواستنەوەی کۆمپیوتەرەکەت لە ژووری نوستنەوە بۆ شوێنێکی تری ماڵەکەتان بۆ ئەوەی کەمێك لەبەردەست و بەرچاوت دووربکەوێتەوە .

دووەم – دیاریکردنی کاتەکانی بەکارهێنان :

داوا لە ئالوودەبووان دەکرێت کە کاتی چوونە سەر ئینتەرنێت و کاتی وازهێنان دیاری بکەن بۆنموونە ئەگەر لەهەفتەیەکدا ماوەی 40 کاتژمێر لەسەر ئینتەرنێت بەسەردەبات ئەوا با هەوڵبدات ئەوکاتە بەشێوەی زنجیرەیی کەم بکاتەوە تا دەیگەیەنێتە 20 کاتژمێر ، هەروەها ئەگەر ڕۆژانە ئەوتاکەی ئینتەرنێت بەکاردێنێ پێویستە کاتی چوونە سەر کۆمپیوتەر دیاری بکات بۆنمونە ئەگەر ڕۆژانە 5 یان 6 کاتژمێر ئەوکارە دەکات ئەوا پێویستە بزانێ چەندێك لەوکاتە تێپەڕبووە بۆئەوەی ئاگای لەکاتی وازهێنان بێت ، هەروەها واباشترە کە هەموو ئەو کاتە بەیەکجار بەسەر نەبات بەڵکو دابەشی سەر کاتە بەتاڵەکانی بکات بۆئەوەی کارنەکاتە سەر کاروبارەکانی ڕۆژانەی .

سێیەم – قەدەغەکردنی بەشێك لەئینتەرنێت :

ئەگەر تاکێك ئالوودەی بەشێکی تایبەت بووە لە ئینتەرنێت بۆنموونە بەکارهێنانی فەیسبووك کەئێستا زۆرترین کاتی تاکەکانی بۆخۆی بردوە ئەوا پێویستە ئەو بەشە (فەیسبووك) لەوتاکە توشبووە قەدەغەبکرێ لەلایەن خۆی و ئەو کەسانەی یارمەتی دەدەن لەڕزگارکردنی لەم نەخۆشیە وە سەرپشك بکرێ لەوەی هەربەشێکی تر لەئینتەرنێت بەکار دەهێنێ .

چوارەم – ئامادەکردنی ڕاپۆرتیك بۆخود :

مەبەست لەم کارە ئەوەیە داوا لەکەسی ئالوودەبوو دەکرێ کە هەستێ بەئامادەکردنی ڕاپۆرتێك لەسەر ئەوەی پێنج یان زیاتر لەو زیان و کێشانە لەسەر لاپەڕەیەك بنوسێت کەبەهۆی زۆربەکارهێنانی ئینتەرنێتەوە توشی بووە وەك (کێشەی کۆمەڵایەتی ، کێشە لەبەڕێوەبردنی کاروباردا ، کێشەی تەندروستی و.....هتد) . پاشان پێنج لەو قازانج و

دەستکەوتانە بنوسێ کە بەهۆی وازهێنانی لەو کارە دێنەڕێی ، ئەم کارە تەنیا بۆئەوە نیە بنوسرێت و سەیری نەکرێ بەڵکو پێویستە ئەم کاغەزە هەمیشە لەگیرفانی ئەو تاکە توشبووەدا بێت بۆئەوەی لەکاتی چوونی بۆسەر بەکارهێنانی ئینتەرنێت ئەم کاغەزە دەربکات و بیخوێنێتەوە و کاری پێبکات .

پێنجەم – دوورکەوتنەوە لەکێشە خێزانیەکان :

زۆرجار کێشەو گرفتی ناوخێزان دەبێتەهۆی توشبوونی تاك بەم نەخۆشیە پێویستە خێزانەکان بۆڕزگارکردنی تاکە توشبووەکانیان دووربکەونەوە لە مشتومڕ و شەڕوناکۆکی نێوانیان بۆئەوەی تاك بگەڕێتەوە نێو خێزانەکەی و چیتر پەنا نەباتە بەر ئینتەرنێت بۆ بەدەستهێنانی سۆز و دڵسۆزی کەسانی تر .

شەشەم – گەڕانەوە بۆ کاری ڕۆژانە :

لێرەدا داوا لەوتاکە توشبووە دەکرێ کە هەوڵبدات هەندێ کاروچالاکی ڕۆژانە هەیە پەرەیان پێبدات وەك (وەرزش کردن لەگەڵ تیمەکاندا ، سەردانیکردنی خزمان و هاوڕێیان ، دەرچوون بۆ بازاڕ و شوێنە گەشتیارییەکان لەگەڵ هاوڕێیاندا ، کتێب و ڕۆژنامە خوێندنەوەو .... هتد) .

بە هیوای لەشساغی و تەندروستی دەروونی هەموان

سەرچاوەکان

1- سایکۆلۆژیای پەروەردەیی د. کریم شریف قەرەچەتانی

2- سایکۆلۆژیای گشتی د. کریم شریف قەرەچەتانی

3- علم النفس التربوي د. أحمد يعقوب النور

4- بنەماکانی دەروونزانی گشتی، عزالدین أحمد عزيز .

5- أصول علم النفس د. أحمد راجح

6- الدراسات النفسية عند المسلمين د. عثمان محمد نجاتي

7- التربية الاسلامية وأثرها في الصحة النفسية (اطروحة دكتوراه) . د . ناصح كريم

8- هادي مشعان ربيع، الإرشاد التربوي- مبادئه وأدواته الأساسية.

9- محمد محروس الشناوي،العملية الإرشادية .

10- سایتی دەروونناسی

11- ئینتەرنێت .