فێربوونی سەرکەوتوو

کتێبی سایکۆلۆژیای فێربوون

فێربوونی سەرکەوتوو

میتۆد و تەکنیکی نوێ

ئامادەکردن و وەرگێڕانی لە ئەڵمانییەوە

ڕێباز عەزیز

دەزگای توێژینەوە و بڵاوکردنەوەی موکریانی

- **فێربوونی سەرکەوتوو**
- وەرگێڕانی لە ئەڵمانییەوە: ڕێباز عەزیز
- نەخشەسازی ناوەوە: گۆران جەمال رواندزی
- بەرگ: چیمەن حەسەنی
- ژمارەی سپاردن: ١٨٢٧
- نرخ: ٢٠٠٠ دینار
- چاپی یەکەم ٢٠٠٩
- تیراژ: ١٠٠٠
- چاپخانە: چاپخانەی موکریانی (هەولێر)

زنجیرەی کتێب (٣٨٩)

هەموو مافێکی بۆ دەزگای موکریانی پارێزراوە

ماڵپەڕ: www.mukiryani.com

ئیمەیل: info@mukiryani.com

پێشکەشە:

بەو کەسەی بڕوای بەئازادی مرۆڤ و

توانای داهێنەرانەی مرۆڤ هەیە

بەگیانی پاکی

مەهدی خۆشناو و د. زەردەشت و سۆران

ناوەرۆك

پێشەکی ٩

بەشی یەکەم: فێربوون ١٣

باسی یەکەم: پێناسەی فێربوون ١٥

باسی دووەم: وەرگرتن و تۆمارکردنی زانیاری ١٩

باسی سێیەم: جۆرەکانی فێربوون و حوکمە راستەوخۆکانی ٣٩

باسی چوارەم: شێوازەکانی بەکارهێنانی تۆمارکەری یاد ٤٠

باسی پێنجەم: کەناڵەکانی فێربوون ٤٩

بەشی دووەم : سایکۆلۆژیای فێربوون ٥٥

باسی یەکەم: مێشکی مرۆڤ ٥٧

باسی دووەم: هێڵکاری یاد ٧٥

باسی سێیەم: تەزووە شەپۆلی مێشك ٧٩

باسی چوارەم: رۆڵی هەست و سۆز لە پرۆسەی فێربووندا ٨١

باسی پێنجەم: زیرەکی ٨٩

باسی شەشەم: فێربوونی چالاکانە ٩٣

بەشی سێیەم: خوێندنەوەی خێرا ٩٩

باسی یەکەم: خوێندنەوەی خێرا ١٠١

باسی دووەم: کۆنترۆڵکردنی جووڵەی چاو ١٠٢

باسی سێیەم: تێگەیشتنی تێکست ١٠٦

باسی چوارەم: هەلومەرجە دەرەکی و ناوەکییەکانی خوێندنەوە ١٠٧

باسی پێنجەم: خوێندنەوە بەهۆی یاریدە ١١٠

باسی شەشەم: کێشەکانی فێربوون و خوێندنەوە ١١٧

١٢١

باسی حەوتەم: تەرکیزکردن و چاکردنی تێگەیشتنی تێکست ١٢١

باسی هەشتەم: میتۆدەکانی خوێندنەوە و فێربوون ١٢٧

بەشی چوارەم : کارگێڕی کات ١٣٧

باسی یەکەم: پلانی فێربوون ١٣٩

باسی دووەم: رۆڵی ئاگالەخۆبوون ١٦١

بەشی پێنجەم: ناوەندەکانی فێربوون ١٦٧

باسی یەکەم: فێربوونی زمان ١٦٩

باسی دووەم: فێربوونی ماتماتیك ١٧٥

بەشی شەشەم: نووسین ١٨٥

باسی یەکەم: کارکردن لەگەڵ سیمیناردا ١٨٧

باسی دووەم: کارگێڕی کات لە نووسیندا ١٩٦

بەشی حەوتەم : ترسی تاقیکردنەوە ٢٠١

باسی یەکەم: پێناسەی ترسی تاقیکردنەوە ٢٠٢

باسی دووەم: دەرکەوتەکانی ترسی تاقیکردنەوە ٢٠٤

باسی سێیەم: رەهەندەکانی ترسی تاقیکردنەوە ٢٠٦

باسی چوارەم: ترس و توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە ٢٠٨

باسی پێنجەم: خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە ٢١٠

باسی شەشەم: زاڵبوون بەسەر ترسی تاقیکردنەوە ٢١٢

سەرچاوەکان ٢٢٢

پێشەکی

لە دونیای پڕ گۆڕان و خێرا گەشە کردووی ئەمڕۆدا، لێشاوی زانیاری و زانستی نوێ، گەشەکردنی تەکنۆلۆژیا و گۆڕانی تەکنیکی کار و پیشە، وا دەکەن مرۆڤ بەبەردەوامی پێویستی بەفێربوون بێ، پێویستی بەو فێربوونە بێ کە " چۆن فێربێ ".

فێربوون بۆخۆی بەهرەیەکی سروشتییە لە مرۆڤدا، بەهرە و توانای مێشکی مرۆڤ هێندە گەورەیە، دەتوانێ مرۆڤ بگەیەنێتە ئەو ئاستەی کە دەیخوازێ، بەهۆی بیرکردنەوەی لۆژیکییانە و داهێنەرانە، لە داهاتوودا ژیانی بۆ مسۆگەر دەکا.

فێربوونی " فێربوون " واتە مرۆڤ فێربێ چۆن دەتوانی فێربێ و بخوێنێ، ئەوە کلیلی دەرگای نهێنییەکانە و بۆ سەرکەوتن هەنگاوی بنچینەییە.

فێرخوازانی خوێندنگەکانی دواناوەندی و زانکۆ و مامۆستایان، گەنجان و پیران، ئەوەی دەیەوێ بخوێنێ یان هەر زانست و زمان و پیشەیەك فێربێ، ئەو کەسەی باوەڕی بەزیرەکی مرۆڤ و توانای بێ سنووری مێشکی مرۆڤ هەبێ، بۆ فێربوونی هەر زانست و پیشەیەك شیاو دەبێ.

زۆرجاران وا دەبێ فێرخوازێك بەتەمبەڵ و ناژیر و بێ بەهرە ناوزەد بکرێ، بەڵام لە راستییدا هەر مرۆڤێکی ئاسایی زیرەکە و توانای فێربوونی هەیە، ئەوەی وا دەکا ئەو کەسە لە وانەکانی تێنەگا، ئەوە نەزانینی میتۆدی فێربوونەکەیە. میتۆدێکی چاك، فێربوونێکی سیستماتیك، بەئاسانی و لە کاتێکی کورتدا دەتوانێ فێرخواز فێربکا، هەروەها بەهرە و توانای بلیمەتانەی خۆی دەربخا.

ئەو پرسیارەی هەمیشە دەروونزانەکان پێوەی خەریکن ئەوەیە، چۆن دەکرێ مرۆڤ بەخێرا فێربێ و باش فێر بێ؟ بەئاسانی لە کاتی پێویستدا ئەوەی فێری بووە بەبیری بێتەوە؟ بۆ وەڵامی ئەو پرسیارانە زاناکان خەریکی دۆزینەوەی چۆنیەتی کارکردنی مێشك و چۆنیەتی مانەوەی زانیارییەکانن لە مێشك و لە بیر نەکردنیانن.

رۆڵی هاندان و هەڵچوون و رەخساندنی دەوروبەرێکی لەبار بۆ فێربوون، وا بکرێ فێربوون خۆشی بە فێرخواز بدا، نەك وەکو سزایێك و فشار بۆهێنان و هەڕەشەکردن بێ.

هەروەکو دەزانین رێژەی دەرچوون لە پۆلی شەشەمی ئامادەیی لە کوردستاندا نزمە هەرچەندە بەرنامەی خوێندن هەر ئەوەی سالآنی رابردووە، کە بەرنامەیەکی کۆنی پتر لە سی

ساڵەی نەگۆڕدراوە، کە چەندان نەوە تیایدا خوێندووە، بەجۆرێك ئەو مامۆستایەی ئەمڕۆ ئەو کتێبە بەرنامەییانە دەڵێتەوە کاتێك کە خۆشی قوتابی بووە تیایدا خوێندووە، هەروەها مامۆستاکەشی کاتی خۆی هەر هەمان شتی خوێندووە.

گەرچی دونیا لەو سی چل ساڵەی دواییدا ئەو هەموو پێشکەوتن و گۆڕانەی بەسەردا هاتووە، سەرەڕای ئەو هەموو گۆڕانەی لە زانستەکاندا پەیدابووە و زۆر لایەنی شاراوەی جاران لەم دواییانەدا روون بوونەوە، کەچی ئێستاش ئێمە لە کوردستاندا هەر زانیارییە کۆنەکان دەخوێنیین و فێریان دەبین، منداڵان و نەوەی نوێش هەر بەم زانست و زانیارییە کۆن و هەڵانە پەروەردە دەکرێن، ئەمەش نەك هەڵەیەکی پەروەردەیی و فێرکردنە، بەڵکو کارەساتێکە، چونکە سەرچاوەی ئەو زانیاری و بەرنامانە، ئەو کتێبانەن کە لە زمانی بێگانەوە وەرگیراون و بۆ سالآنی شەستەکان و حەفتاکانی سەدەی بیستەم دەگەڕێنەوە.

ئەگەر فێرخوازی کوردستان لە نێو ئەو ناوەندە زانستی و زانیارییە کۆن و بەسەرچووانەدا، ئەو زانیارییە هەڵە و سادە و ساکارانەدا، رێژەی دەرچوونی لەو ئاستە نزمە دابێ، ئەی لە زانست و زانیارییە نوێیەکانی دونیای ئەلیکترۆنی و پێشکەوتووی ئەمڕۆدا، دەبێ چەندە لێی سەرکەوتوو بێ. ئەمانە جێگەی پرسیار و هەڵوەستە کردنن. ئەمڕۆ دەبێ بیر لە گۆڕینی ئەو کتێب و بەرنامانە بکرێتەوە کە لە خوێندنگە و زانکۆکانی کوردستاندا دەخوێندرێن.

پێویستە میتۆد و رێگەی وانەگوتنەوە و فێرکردنی منداڵان و لاوان بگۆڕدرێ، بەجۆرێك کە لە ئاست پێشکەوتنی ئەمڕۆی دونیادا بێ، ئەگەر لە ئاست داهێنان و ئەو گۆڕانانەی دونیاشدا نەبێ، لانی کەم لە ئاست تێگەیشتنی گۆڕانەکانی پێشکەوتن بێ.

پێویستە فێربوون و خوێندن بەجۆرێك بێ، منداڵان و لاوان فێری ئەوە بکەن چۆن دەتوانن فێربن، لە ژیانی ئایندەشدا ئامادەی فێربوون بن و بەهرەی خۆ فێرکردنیان لە بواری هەر زانست و پیشە و گۆڕانکارییەکدا هەبێ.

ئەو گۆڕانانە لە بواری فێربوون و پەروەردەدا زۆر پێویستن، کە هەنگاوی یەکەمینە بۆ گەشەکردن و بەرەو پێشەوە بردنی کۆمەڵگە، بەڵام ئەم هەنگاوە پێش هەنگاوێکی تری دەوێ، ئەویش خۆئامادەکردنە.

خۆئامادەکردن بەو مانایەی کە دەبێ مامۆستا و رابەرانی پەروەردە و فێرکردن بۆ ئەو هەنگاوە شۆڕشگێڕییە ئامادەبن. بۆ گۆڕین و داهێنانی روانگەیەکی نوێ وجیهانبینییەکی تر و فێربوون ئامادەبن. خۆ نوێکردنەوە بەزانست و زانینی سەردەم، ئامادەیی بۆ بەکارهێنانی

میتۆد و ڕێگەی نوێ لە وانە گوتنەوەدا، کەسایەتی پێدان بەمنداڵان و ڕێزلێنانیان وەك هەر کەسێکی پێگەیشتوو کارێکی پێویستە.

پتر شارەزابوون لە سایکۆلۆژیای منداڵ و دونیای منداڵان و پەروەردە، خۆ ئامادەکردن بۆ گۆڕانی خوێندنی زانکۆکان، بەجۆرێك نەوە مامۆستایەکی شارەزا و دروست پێبگەیەندرێ کە بتوانێ زانیاری نوێ لە ڕێگەی بەرنامە و کتێبی نوێوە ئەگەر لە ئایندەدا گۆڕدرا بە فێرخوازان بگەیەنێ.

ئەم کتێبە ئەم حەوت بەشانە، بەشی یەکەم فێربوون، بەشی دووەم سایکۆلۆژیای فێربوون، بەشی سێیەم خوێندنەوەی خێرا، بەشی چوارەم کارگێڕی کات، بەشی پێنجەم ناوەندەکانی فێربوون، بەشی شەشەم نووسین، بەشی حەوتەم ترسی تاقیکردنەوە لە خۆ دەگرێ.

ئەو سەرچاوانەی سوودیان لێوەرگیراوە دەستنیشان کراون، لەبەر ئەوەی باسەکە زۆر بەجوانی باسکراوە بێ دەستکاری نووسراوە و لە هەندێك شوێنی تریشدا باسەکان کورت کراونەتەوە یان درێژ کراونەتەوە بۆ ئەوەی خوێنەر بەباشی لێیان تێبگا.

حەوت بابەتی گرنگی فێربوون، هەر بابەتێك زۆر لەمە پتر هەڵدەگرێ، باسی پتری دەوێ و کتێبی سەربەخۆی دەوێ، بەڵام لەبەر نەبوونی کتێبی تر یان سەرچاوەی تر بەزمانی کوردی لەمەڕ ئەم بابەتانە، بۆ ئەوەی فێرخواز بۆ گەشەپێدانی خوێندن و فێربوونەکەی سوودی لێببینێ، بەناچاری هەوڵمانداوە ئەم کتێبە سیستەماتیکە هەمە لایەن بێ و هەموو لایەنە گرنگەکانی فێربوون بگرێتەوە، نەدەکرا بەتەنیا تەرکیز بکەینە سەر یەك بابەت یان لایەن و بەدوور و درێژی باسی بکەین و بابەتەکانی تریش فەرامۆش بکرێن. بۆ کامڵبوونی مەبەستی گەشەپێدانی توانا و بەهرەی فێرخواز و گەیشتن بەو ئامانجەی کە لەم کتێبەدا چاوەڕێی مسۆگەربوونی فێربوون و سەرکەوتنی چالاکانەی لێ دەکەین.

فێربوون تەنیا تایبەت بەفێرخوازان نییە، بەڵکو هەموو مرۆڤێك ڕۆژانە پێویستی بەفێربوون دەبێ، چی لە ژیانی پیشەیی یان لە ژیانی تایبەتیدا، وەکو فێربوونی زمانی بێگانە، فێربوونی کۆمپیوتەر، فێربوونی ژەنینی ئامێری میوزیك بێ.

لەم کتێبەدا وشەی فێربوون لە جیاتی وشەی خوێندن بەکارهاتووە، چونکە وشەی خوێندن ئەو فێربوونە دەگرێتەوە کە فێرخواز لە خوێندنگە فێری دەبێ، بەڵام فێربوونی پیشەیەك یان پەرەپێدانی پتر بەپیشە و زانستی کەسێك و بەدەستهێنانی پسپۆڕی لە بوارێك یان فێربوونی هونەرێکدا، هەر تەنیا لە چوارچێوەی خوێندندا نامێنێتەوە، ئەگەر لە شوێنێکدا وشەی

فێرکردنیش بەکارهاتبێ ئەوە مەبەست لەو کارانەیە کە مامۆستا و شارەزایێك بۆ فێرکردنی شاگرد و فێرخوازەکانی لە قوتابخانە، زانکۆ، ئامۆژگە، ئامادەییە پیشەییەکاندا پێی هەڵدەستێ.

چەند پێشنیارێك بۆ بەکارهێنانی ئەم کتێبە:

* سەرەتا چاوێك بەناوەڕۆکی کتێبەکەدا بخشێنە،
* پێشەکییەکە بەخێرایی بخوێنەوە و لاپەڕەکانی کتێبەکە تا دوایی هەڵدەرەوە،
* سەرنجێکی وێنە و هێڵکارییەکانی ناو باسەکان بدە،
* هەر بابەتێك یان باسێك سەرنجی ڕاکێشای لەوێڕا دەست بەخوێندنەوەی کتێبەکە بکە، دواتر بەشەکانی تر، بەوێنە ئەگەر حەزدەکەی بزانی چۆن دەکرێ مرۆڤ بەخێرایی و بەئاسانی زمانێکی بیانی فێربێ، ئەوە بەشی پێنجەم هەر هەمووی بەخێرایی بخوێنەوە، بەتایبەت تەکنیکی سندووقی کارتەکان و بابەتی ناوەندەکانی فێربوون بخوێنەوە. ئەگەر دەتەوێ ترسی ئەزموون و تاقیکردنەوەت چارەبکەی، بابەتی ترسی تاقیکردنەوە لە بەشی حەوتەمدا بخوێنەوە. ئەگەر ئارەزووی خوێندنەوەت هەیە، دەتەوێ ئاستی خوێندنەوەت بەرزبکەیتەوە، ئەوە بەشی سێیەم بۆ ئەم مەبەستەیە. خۆ ئەگەر مامۆستاییت یان بۆ مامۆستایەتی دەخوێنی و دەتەوێ میتۆد و تەکنیکی گوتنەوەی بابەتەکان باشتر بکەی ئەوە ئەم کتێبە بۆ ئەم مەبەستە لەبارە.

لێرەدا بەکورتی شارەزای زۆر تەکنیك و میتۆدی نوێی فێربوون دەبی، وەکو بەکارهێنانی سندووقی کارتەکان بۆ فێربوونی زمان و هۆ و پێناسە و هاوکێشەکان، داڕشتنی هێڵکاری یاد بۆ چالاککردنی کارکردنی مێشك لە تێگەیشتنی تێکستی ئاڵۆز و لەبیرنەکردنی، خوێندنەوەی خێرا، کارگێڕی کات، تەکنیکی هەناسەدانی قووڵ، خۆ خاوکردنەوە بۆ ڕەواندنەوەی ترسی تاقیکردنەوە، هەروەها چەندان میتۆد و ڕێگەی نوێ، خوێنەریش لە هەڵبژاردنی ئەو میتۆد و تەکنیکەی کە بۆی دەگونجێ سەرپشکە. گرنگ ئەوەیە خوێنەر لەو جۆرە میتۆد و ڕێگایانەی فێربوون بۆ خۆی شێوازی خۆی بدۆزێتەوە و بەباشترین شێوە بەکاری بهێنێ و زۆرترین سوودی لێببینێ.

ڕێباز عەزیز

٢٠٠٧

بەشی یەکەم

فێربوون

لەم بەشەدا باسی فێربوون دەکەین کە ئەم باسانەی خوارەوە لەخۆوە دەگرێ:

باسی یەکەم: پێناسەی فێربوون.
باسی دووەم: وەرگرتن و تۆمارکردنی زانیاری.
باسی سێیەم: جۆرەکانی فێربوون و حوکمە راستەوخۆکانی.
باسی چوارەم: شێوازەکانی بەکارهێنانی تۆمارکەری یاد.
باسی پێنجەم: کەناڵەکانی فێربوون.

باسی یەکەم

پێناسەی فێربوون

چەمکی فێربوون چی دەگەیەنێ، لەم چەمکەدا چی بەبیری مرۆڤدا دێ؟

١- بەشێوەیەکی گشتی مرۆڤ لە چەمکی فێربووندا ئەم دوو زاراوەیەی بەبیردادێ، ئەوانیش زانین و توانینە، بەڵام ئەمانە هەردووکیان ناتواندرێ هەروا بەبێ یاریدەی هۆکاری تر بپێورێن. ئەو بوارەی دەکرێ زانین و توانینی تێدا هەست پێ بکرێ، ئەوە گۆڕینی رەفتارە، کە بەهۆی وەرگرتنی زانیارییەوە لە دوای پرۆسەی فێربوون مامەڵەیەکی تر، هەڵسوکەوتێکی تر، حیسابێکی تر، راڤەیەکی تر، شیکردنەوەیەکی تر دەکا. بەهۆی بەدەستهێنانی زانیاری لە پرۆسەی فێربووندا کەسەکە رەفتارێکی جیاوازی دیکەی لەوەی پێشووی دەبێ.

٢- فێربوون بەپێی مەبەست، ئەو پێناسەیەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە، ئەو فێربوونەیە کە کەسەکە بەمەبەست و ئارەزوومەندانە هەوڵی گەیشتن دەدا بەو ئامانجەی دایناوە، چونکە گۆڕانی رەفتار لەوانەیە بەهۆی نەخۆشی، پیربوون، گۆڕانی فیزیکی یان لە ئەنجامی گۆڕانی دەورووبەردا رووبدا، ئەمانە ئەو گۆڕانی رەفتارە ناگەیەنن، بەڵکو ئەو گۆڕانی رەفتارەی کە مرۆڤ بەدەستی ئەنقەست بیخوازێ و لە ئەنجامیدا فێربوون بەدەستبهێنێ.

٣- فێربوون دەبێ جێگەی ناسین و پێوان بێ، نابێ فێربوون هەر وەك زاراوەکانی زانین و توانین لێی بڕوانین و قەبووڵمان بێ.

هەندێك جار کەسێك دەڵێ گوایە " شتێك دەزانێ "، بەڵام خۆی لەبەر تاقیکردنەوە ناگرێ، بۆیە کەسی فێرخواز دەبێ زانینەکەی جێگەی پێوان بێ و بەڵگەی سەلماندنی پێبێ. بۆ نموونە ئەگەر کەسێك زانستێك فێربوو، دەبێ بتوانێ بەجۆرێك زانستەکەی بەرهەم بهێنێتەوە، کە جێگەی تاقیکردنەوە و پێوان و حیسابکردن بێ. کەواتە فێربوون گۆڕانی رەفتارێکی بەمەبەستە، کە دەتواندرێ بناسرێ، بەگوتەیەکی تر، فێربوون ئەو گۆڕانی رەفتارەیە کە بەدەستی ئەنقەست دەکرێ و بۆ پێوان و سەلماندن دەشێ [1].

(1) Hella Dahmer & Jürgen Dahmer, Effektives Lernen, Compact Lehrbuch, Sttutgart, 1998, P.8.

فێربوون لە ئەنجامی بڕواهێنان:

هەر یەکێك لە ئێمە لە ژیانی رۆژانەیدا، لە رێگەی بیستن، بینین، تیادا ژیان، خوێندنەوە، فیلم ... هتد زانیارییەکی زۆر وەردەگرێ. بمانەوێ و نەمانەوێ هەندێك لەو زانیارییانەی قەبووڵمانە بڕوایان پێدەهێنین، هەندێکیشیان رەت دەکەینەوە و بڕوایان پێناکەین.

ئەو زانیارییانەی بەخودی خۆمان بڕوایان پێدەکەین و قەبووڵمانە، ئەوە باشتر و بۆ ماوەیەکی پتر لەو زانیارییانەی کاریان بەبڕواپێکردن و قەناعەتەوە نییە لە یادماندا دەمێنێتەوە.

ناکرێ تێکستی رۆمانێك وەك تێکستی کتێبێکی بەرنامەیی خوێندنگە ببێتە سەرچاوەی زانیاری. کتێبی بەرنامەیی خوێندنگە بڕوات پێدەهێنێ، زانیارییەکان هەر وەك حەقیقەت بەمەبەستی فێربوون و گۆڕین دەگەیەندرێتە وەرگر (فێرخواز). زانیارییەکان بەشێوەیەك دادەڕێژرێ کە مایەی قەبوولکردن بێ، جێگەیەك بۆ هەڵسەنگاندن و رەخنەگرتن ناهێڵێتەوە، چونکە ئەو زانیارییە جێگەی قەبوولە کە سەرچاوەکەی جێگەی باوەڕ بێ.

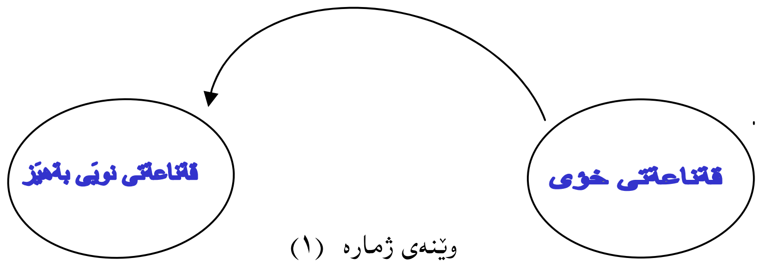
گۆڤارەکان زانیارییەکی زۆر لە سەرچاوە زانستییەکانەوە وەردەگرن و بەدەستکارییەوە بڵاوی دەکەنەوە، تاکو خوێنەری ئاسایی لێی تێبگا، بەهۆی بە میللی (پۆپۆلار) بوونییەوە سەرچاوە بنچینەییەکان پشتگوێ دەخرێن.

زۆرجاران مرۆڤ لە گفتوگۆ و لێدوانی رۆژانەدا زۆر لە زانیاری و بیروڕاکان دەگوێزێتەوە بێ ئەوەی سەرچاوەکەی لە بیر مابێ. لە سیستەمی بڕواپێهێناندا، ئەو زانیارییانەی کە لە بنەما زانستییەکانەوە وەرگیراوون، هەڵدەبژێردرێن و دەستبژێر دەکرێن، دواتر بەشێوەی حەقیقەت لە یاددا تۆماردەکرێن. هەرچەند هۆکار و یەکەکانی بەشداربوو لە پێکهاتەی تۆمارکەری یاد لە سیستەمی بڕواپێهێناندا زۆربن، ئەوەندە لادانی ئەو بڕواپێهێنانە ئەستەم دەبێ. بۆیە دەبینین گۆڕینی هەڵسەنگاندن یان تێڕوانینی کەسێك بەرامبەر بەشتێك چەندە سەختە، چونکە ئەمە قەناعەتیەتی.

کاتێك نەخۆش پێویستی بەئامۆژگاری دکتۆر دەبێ بۆ گۆڕینی قەناعەتەکەی لەجۆری خواردن و پاکوخاوێنی و داو و دەرمان، ئەوە دەبێ ئەوە لەبەرچاو بگیردرێ کە نەخۆشەکە بەئاسانی ئەو زانیارییانە وەرناگرێ، راستەوخۆ و دەمودەست فێریان نابێ، بەڵکو پێویستی بەقەناعەت پێهێنانێکی نوێ هەیە تاکو قەناعەتەکەی بگۆڕێ.

وەرگری زانیاری ئەو کاتە قەناعەتەکەی دەگۆڕێ کە زانی ئەو قەناعەتە نوێیە لە قەناعەتەکەی پێشووی بەهێزترە و بەرامبەر بە راوبۆچوونی تر خۆی ناگرێ. بۆیە بەپێی

داخوازی و ئامۆژگاری دکتۆر نەخۆشەکە جۆری خواردن و هەڵسوکەوتی دەگۆڕێ، چونکە دەزانێ کە دکتۆرەکە لەو باشتر دەزانێ، ئینجا قەناعەتێکی نوێی بۆ دروست دەبێ.



وێنەی ژمارە (١)

بەڵام ئەو راوبۆچوونانەی جیاوازییەکی زۆریان لەگەڵ قەناعەتەکەی خۆیدا نییە، ئەوە ئەو راوبۆچوونانەن کە دەبنە هۆی بەهێزکردن و پتەوتربوونی قەناعەتەکەی خۆی. بۆیە دەبینین قەناعەتی مرۆڤی بەتەمەن بەهۆی زۆر هۆکار و ئەزموونەوە پارێزراوە، بەزەحمەت دەگۆڕدرێ، کەچی لە منداڵی و لە تافی گەنجێتیدا بەخێرایی دەتوانرێ قەناعەتەکان بگۆڕدرێن. بەمجۆرە پەیوەستە فێربوون بەرەفتار گۆڕینەوە [٢].

فێربوون پێناسەیەکی تری هەیە، ئەویش ئەوەیە کە فێربوون گۆڕانێکی بەردەوامی زانینە. یەکێك لە خاڵە گرنگەکانی فێربوون وەکو پێشتر باسمانکرد بەرهەمهێنانەوەیە Reproduction، بەرهەمهێنانەوەش کاتێك دەکرێ ئەگەر زانینەکان لە تۆمارکەری یاددا مابێ و لەبیر نەکرابێ.

لێرەدا لە بیرچوونەوە و فێربوون دەبنە دوو چەمکی لێك نەترازاو" ئەو رێگە چارانەی چارەسەری لەبیرچوونەوە دەکەن رێگەچارەی فێربوونی سەرکەوتوون، چونکە ستراتیژیەتی فێربوون بریتییە لە بەبیرەخۆهێنانەوە و بەبیرهاتنەوە.

فێربوون و بیرکردنەوە:

ئەگەر باسێك دەربارەی فێربوون بێ، بێگومان دەبێ باس لە یادی جۆراوجۆری پرۆسەی بیرکردنەوە بکا. کاتێك کەسێك دەیەوێ زانیارییەکی بەبیربێتەوە، لە یادی خۆیدا بەدوایدا دەگەرێ، پاشان بەبیری دێتەوە یان نەء، ئەوە بەتوانایی یان لێزانی کەسەکە لەو لێگەڕانە بەندە. ئەویش بەدەوروبەر، توانایی، کەپاسیتی فێربوونەوە بەندە، کە دەتوانێ چەند زانیاری وەرگرێ.

(2) Peter Bednoz & Martin Schuster, Einführung in die Lernpsychologie, Ernst Reinhardt, Verlag, München, 2002, P. 25.

بەبیرهاتنەوەی زانیارییەك ئەوەیە کە لە کاتی خۆیدا ئەو زانیارییەی وەرگرتبێ و لە کاتی پێویستدا بۆ وەڵامدانەوە، مێشك بەماقووڵی جارێکی تر دروستیدەکاتەوە.

لە فێربوونیشدا هەر وایە، ئەو زانیاریانەی پێیدەدرێ تا لە داهاتوودا بەکاریان بهێنێ، هەروەها لە پرۆسەی فێربووندا لە هەلومەرجی بیرکردنەوە و کارکردنی مێشکدا رۆڵی گرنگ دەبینن.

فێربوون لەگەڵ بابەتەکانی سایکۆلۆژیادا پەیوەندی توندوتۆڵیان هەیە، بەتایبەت بیرکردنەوە، ئەو کاریگەری و هەلومەرجانەی کە کار لە پرۆسەی بیرکردنەوە دەکەن بەهەمان شێوە کار لە پرۆسەی فێربوونیش دەکەن.

کارکردنی یاد لەسەر زانیارییەکان:

(پینتریچ Pintrich 1988) کاریگەری فێربوون و ستراتیژییەکانی بیرکردنەوەی لە پرۆسەی کارکردن لەسەر زانیارییەکانی Assimilate بەم شێوەیە روونکردۆتەوە:

پرۆسەی کارکردنی لەسەر زانیارییەکان، بەسەر چوار بەشە پرۆسە، هەڵبژاردن، داڕشتن، داواکردن، پێکەوەگرێدان دابەشکردووە.

هەڵبژاردن:

وەرچەرخانێکی بەئاگاییە بۆ زانیارییەکی دیارکراو، بەئاگاییەوە سەرنجدانە لە زانیارییەکی دیاریکراودا، وەرگرتن و گواستنەوەی ئەو زانیارییەیە، بۆ کارکردن لەسەری لە یاددا.

داڕشتن:

دامەزراندنی پەیوەندییە لە نێوان یەکە زانیارییەکان لە کارکردی یاددا.

داواکردن :

گواستنەوەی زانیارییەکانە لە کارکردی مێشکدا بۆ یادی درێژخایەن.

پێکەوەگرێدان:

پێکبەستنەوەی زانیارییە تازە بەدەستهاتووەکانە بەزانیارییەکانی پێشوو. کەواتە لە کۆتاییدا زانیارییەکان دەگەنە تۆمارکەری یادی درێژخایەن و لەگەڵ زانیاری پێشتر، یادەکانی پێشتر لە مێشکدا هەبوو دەبەسترێنەوە و بەنددەبن[٣].

لەمەوە دەزانین فێربوون ئەوەیە کە زانیارییەکە بگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن و تا لە کاتی پێویست بەرهەم بێتەوە، بۆیە لە باسی داهاتوودا باسی وەرگرتن و تۆمارکردنی زانیاری لە یاددا دەکەین.

(3) Rosemarie Mielke, Psychologie des Lernens, Kohlhammer GmbH Stuttgart, 2001, P. 178.

باسی دووەم:

وەرگرتن و تۆمارکردنی زانیاری

فێربوون لە بنچینەدا بێجگە لە زانیاری وەرگرتن و تۆمارکردنی لە یاددا بۆ ماوەیەکی درێژخایەن شتێکی تر نییە. زۆرجاران چەمکی فێربوون و یاد جێگۆرکێیان پێدەکرێ، فێربوون بەبێ تۆمارکردنی لە یاددا، مومکین نییە، بەبێ فێربوونیش شتێك ناچێتە یادەوە.

ئەگەر کەسێك ئەم پرۆسەیە بەباشی بەکاربهێنێ، ئەوە دەتوانێ بە ئاسانی و بەخێرایی فێربێ. ئەمەش فێربوونی سیستماتیك یان فێربوون بەپێی بەرنامەرێژییەك دەگەیەنێ. لەم بەشەدا باسی سێ جۆرە تۆمارکەر دەکەین، ئەو سێ نموونەیە، یاد دەکاتە شوێنی مانەوەی زانیارییەکان، بۆ ئەوەی بکرێ زانیارییەکان فێربێ، دەبێ بەسێ قۆناغی تۆمارکەردا تێپەڕبێ. ئەم شێوە کارکردنەی تۆمارکەرەکان بۆ فێربوونی وشە و هۆکان زۆر گرنگن، هەروەها لە لایەنەکانی دیکەی فێربووندا رۆڵی گرنگیان سەپاندووە.

سەلمێندراوە کە سێ جۆرە تۆمارکەرەکانیش بریتین لە :

یەکەم: تۆمارکەری یادی هەستیاری Sensory Register، پێیشی دەگوترێ تۆمارکەری هەرەکورت

دووەم: تۆمارکەری یادی کورتخایەن Short Term Memory

سێیەم: تۆمارکەری یادی درێژخایەن Long Term Memory

ئەو زانیارییانەی بەهەر رێگەیەك وەردەگیرێن، ئەوانەی دەگەنە مێشکی مرۆڤەوە، بۆ ماوەیەکی یەکجار کورت یان بۆ ماوەیەکی درێژ دەمێننەوە. ئەوەی لەو کردارەدا بڕیاردەرە، ئەوە تێپەڕبوونی زانیارییەکەیە بەهەر سێ قۆناغدا، واتە هەرسێ تۆمارکەر، تا لە تۆمارکەری یادی درێژخایەندا بۆ ماوەیەکی زۆر، بەساڵ لە یاددا بمێنێتەوە.

ئەمەش پرۆسەیەکی ئاڵۆزە، زۆر هۆکار و هەلومەرج رۆڵی کاریگەریان تێدا هەیە، بۆیە لە ژیانی رۆژانەدا دەبینین، کە هەندێك رووداو هەن لە بیرناکرێن، کەچی هەندێکی تریان لە چاوتروکانێکدا ون دەبن و لە یاد نامێنن. وەکو ناوی هاوڕێیەکی سەردەمی منداڵی یان لە خوێندنی سەرەتایی تا پیربوون تا لە ژیاندا ماوە لە بیر ناکرێ.

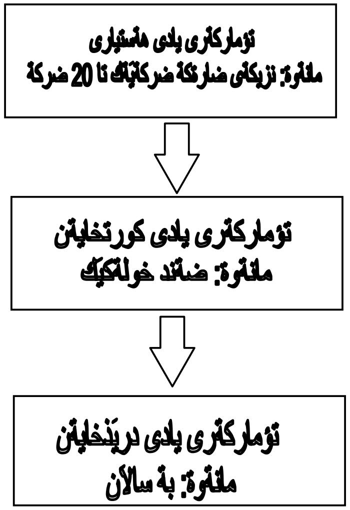
هۆیەکانی لە بیرکردن و لە بیرنەکردن، لە ئاکامی بوونی ئەم سێ جۆرە تۆمارکەرەیە. کاتێك کەسێك زانیارییەك وەردەگرێ، بەهۆی هەستەکانییەوە پێی دەگا، ئەم زانیارییە یەکەمجار لە تۆمارکەری هەستیاریدا تۆمار دەکرێ.

مرۆڤ بەهۆی هەستەکانییەوە کە زانیارییەك وەردەگرێ، بۆ ماوەی نزیکەی چارەکە چرکەیەك (١/٤ چرکە) تا بیست چرکە، لە تۆمارکەری یادی هەستیاریدا دەمێنێتەوە.

لەو ماوەیەی ئەو زانیارییە لەو تۆمارکەرەدایە، هەڵبژاردنێکی زۆر توند روودەدا، تەواوی ئەو زانیارییانە لە ماوەییەکی یەکجار کورتدا قابیلی بەبیرهاتنەوەیە.

تۆمارکەری یادی هەستیاری زانیارییەکان، وێنەی دونیا تەواو وەکو خۆی وەردەگرێ، هەروەك چۆن ئەندامەکانی هەست وەریانگرتووە، بەڵام هەموو زانیارییەکان جێگەی بایەخ نین یان هێندە گرنگ نین، کە بۆ ماوەیەکی درێژتر بیانهێڵێتەوە، بۆیە دەست بەو بژارکردنە توندەی ئەو زانیارییانە دەکا کە لە تۆمارکەری یادی هەستیاریدا هەن، ئەگەر بۆ تۆمارکەری یادی کورتخایەن نەنێردرابێ، ئەوە زانیارییەکە لە بیردەکرێ.

ئەگەر زانیارییەکە بەئاگاییەوە وەربگیرێ ئەوە دەنێردرێتە تۆمارکەری یادی کورتخایەن کە لەوێدا بۆ چەند خولەکێك دەمێنێتەوە، لێرەدا بژار و لێکدانەوەیەکی تری لەسەر دەکرێ [٤].



وێنەی ژمارە (٢)

سێ جۆرە تۆمارکەری یاد

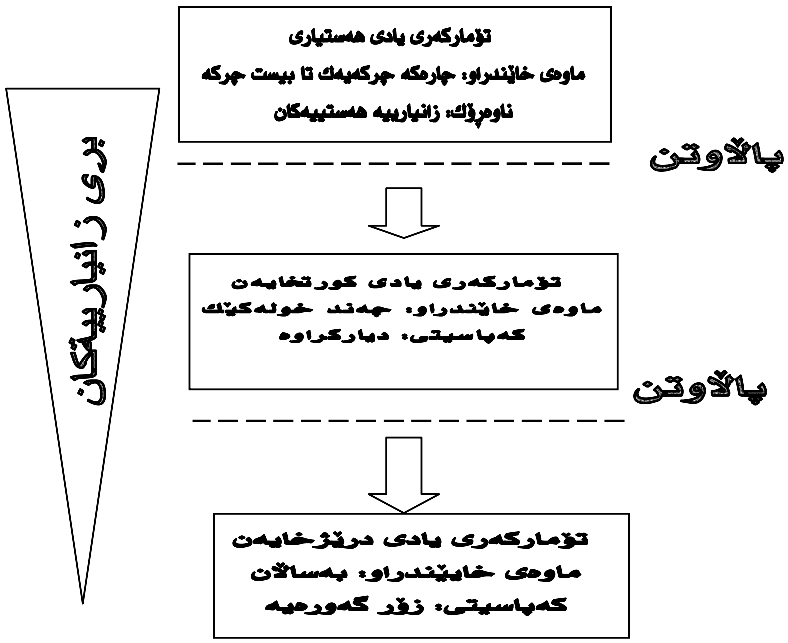
---

(4) Eberhardt Hofmann & Monika Löhle, Erfolgreich Lernen, Hogrefe Verlag, Göttingen, 2004, P. 15.

مرۆڤ دەتوانێ لە کاتێکی دیاریکراودا، بەهۆی دووبارە کردنەوە زانیارییەکە بپارێزێ و بیهێڵێتەوە و تۆماری بکا، دیسان ئەو زانیاریيانەی کە لە تۆمارکەری یادی کورتخایەنـدان بـۆ تۆمارکەری یـادی درێژخایـەنی بنێـرێ، بـەزۆر هـەنگاو کـاری لەگەڵـدا دەکـرێ، تـا دەگاتـە تۆمارکەری یادی درێژخایەن کە بەدرێژایی ساڵان دەپارێزرێ و لە یاددا دەمینێتەوە.

یـاد لـە کـاتی تۆمـارکردنی زانیارییەکانـدا بەئاسـتێکی بـەرز، بەچـاکی و ئابووریيانـە هەڵیاندەبژێرێ. هەوڵدەدا زانیارییە ناگرنگەکان بپاڵێوێ. زانیارییـەکان لـە تۆمارکـەری یـادی هەستیاری و تۆمارکەری یادی کورتخایەندا، بۆ ماوەیەکی دیارکراوی کورت بیانپارێزێ. بەشـی هەرە گەورەیان پێویست بەهێشتنەوە ناکا، بۆ نموونە لە ئێوارەیەکدا و لە کـاتی تەماشـاکردنی تەلەڤزیۆنی دا، مرۆڤ بێژمار وێنـە و تێکـستان وەردەگـرێ، بـۆ رۆژی دوایـی تـەنیا بەشـێکی بچووکی لە بیر دەمینێ یان لە هەندێك شوێندا بەشە زانیارییەکی لە بیرە، کـە پێویـست نـین، دەشێ وردەکارییەکانیشی تۆماربکردبێ، گرنگ ئەوەیە ناوەرۆکی فیلمەکەی بەسەریەکەوە لە بیر ماوە. ئەگەر لە کۆمپیوتەردا تۆمارکرا با، ئەوە پێویـستی بـە چـەند سـیدییەك دەبـوو، بۆیـە کارکردی مێشکی مرۆڤ، بۆ پاڵاوتن و بژارکردنی زانیارییەکان زۆر بەهێزە. بۆیە ئەگەر کەسێك بیەوێ بەتەواوی فێربێ، دەبێ بەپێی ئەو پاڵاوتنە هەڵـسوکەوت بکـا. دەکـرێ ئـەم پاڵاوتنـە، وەکو پاسکردنی قەڵایەك بهێنینە بەرچاو، ئەگەر کەسێك چەندە لە دەسـەڵاتی شـای قەڵایەکـە (تۆمارکەری یادی درێژخایەن) نزیك بێتەوە، چوونە ژوورەوە زەحمـەتتر دەبـێ و پاسـەوانان پـتر دەبن. هەروەك لە وێنەی ژمارە (٣)دا دیارە[٥]:

(5) Ibid. P. 16.



وێنەی ژمارە ٣

پاڵاوتنی زانیارییەکان لە سێ تۆمارکەری یاد

ئەگەر کەسێك بیەوێ ئەو زانیارییەی مەبەستیەتی بگاتـە تۆمارکـەری یـادی درێژخایـەن، ئەمەش هیچ ناگەیەنێ بێجگە لە فێربوون، ئەوە دەبێ ئەو زانیارییە بـەنێو پاڵاوتـە بەسـوود و یاریدەدەرەکانیدا گوزەر بکا و بەنێو تۆمارکەری یادی جیاجیادا تێپەڕبێ.

هەموو تەکنیکەکانی فێربوونیش کاریان ئەوەیە کە چۆن زانیارییەکان بەنێو ئەو پاڵاوتنانەی یاددا بپەڕێنێتەوە بۆ ئەوەی بگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن.

یەکەم: تۆمارکەری یادی هەستیاری:

یەکەمین قۆناغی سیستەمی تۆمارکەرەکانی یاد، تۆمارکەری هەستیارییە. بەهۆی پێنج هەستەکانمانەوە بەدونیای دەرەوە دەبەسترێینەوە. مێشك زانیارییەکان بەهۆی ئەم هەستانە وەردەگرێ. هەموو یاد و بیرەکانمان زادەی ئەو زانیارییانەن کە لە ڕێگەی کارکردنی ئەو تۆمارکەری هەستیارییەوە پێمان دەگا، شتە بینراوەکان لە ڕێگەی چاو، بیستن لە ڕێگەی گوێ، هەست پێکردن لە ڕێگەی پێست و ماسولکە و گوێی ناوەوە، بۆنکردن بەهۆی لووت و تامکردن بەهۆی دەم و زمان هەستیان پێدەکەین.

چاو شەپۆلی ڕووناکی ڕەنگەکان دەبینێ و دەناسێ، گوێ شەپۆلەکانی لەرینەوە و دەنگ و تۆنەکان دەبیستێ، گوێی ناوەوە هاوسەنگی لەش دەپارێزێ، هەر یەکێکیان لە ڕێگەی خۆیەوە زانیارییەکان دەگەیەنێتە مێشك، کە دەبنە بەرنامەی گۆڕان و گەشەکردنمان.

کەسایەتی و ئاستی خوێندن و پیشە و هوشیاری ئێمە دروستدەکەن. بیر و باوەڕ و ڕەفتار و بۆچوون و قەناعەتمان لا پەیدادەکەن. بەکارهێنانی کەناڵەکانی هەست لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێ. ئەوە بەهۆکاری تری وەکو ئاستی فێربوون و پەروەردە و فەرهەنگ و کلتووری دەوروبەر و ئەو سەردەمەوە بەندە کە کەسەکەی تیادا دەژی.

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، مێشکی مرۆڤ زانیارییەکی زۆر پێکەوە لە یەك کاتدا وەردەگرێ، سەبارەت بەبەکارهێنانی کەناڵەکانی هەست تۆژینەوەی نوێ دەڵێ: مرۆڤی سەردەمی کۆمپیوتەر گەرچی لە رووی ژیری و توانای بیرکردنەوە و بیرکردنەوەی لۆژیکییانەدا گەشەی کردووە و چووەتە پێشێ، بەڵام هەستەکان لە پاشیان داوە، هەستیارییان کەمبۆتەوە.

تۆمارکەری یادی هەستیاری دەتوانێ حەوت (کۆ کەم دوو) یەکەی زانیاری بەشێوەی چەپك وەربگرێ [٦]، بۆ ماوەی نزیکەی بیست چرکە دەمێنێتەوە، دوایی دەنێردرێتە تۆمارکەری یادی کورتخایەن. بەشی زۆری ئەو زانیارییانەی وەردەگیرێن ناگەنە قۆناغەکانی تر. لەبەرئەوەی دەپاڵێورێن و بژاردەکرێن.

ئەو زانیارییەی گرنگ نەبێ ناگاتە قۆناغێکی تر یان ئەو زانیارییەی لە ماوەی ئەو بیست چرکەیەدا دووبارە نەکرێتەوە یان لەگەڵ یادێکی پێشوو نەبەسترێتەوە ئەوە (ون) دەبێ.

(٦) لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا دیسان باس دەکرێتەوە.

تۆمارکەری یادی هەستیاری کاتێکی زۆر کورتی بۆ تێگەیشتن و تاقیکردنەوە و لێکدانەوەی زانیارییەکان هەیە. بۆ هەر زانیارییەك یەك چرکەی دەوێ، بۆیە دەبێ بەدەستی ئەنقەست و لەسەرەخۆ زانیاری وەربگری، تا زانیارییەك تەواو وەرنەگیرێ نابێ هی تر بێتە گۆڕێ. زانیارییەکە هەرچییەك بێ، لە کامە ڕێگە و کەناڵی هەستەوە بۆ مێشك هاتبێ، تا دەگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن، ئەوە پرۆسەی پاڵاوتن و تۆمارکردنی بەسەردا دێ، تەنیا هەندێك زانیاری هەستی غەریزی هەن وەکو ترس و خۆپاراستن، یەکسەر دەگەنە خوارەوە بۆ کاردانەوەی خێرا.

ئەو زانیارییانەش کە ناگەنە قۆناغەکانی تر پێمان وایە ون دەبن، بەڵام لە ڕاستیدا لە نەستدا کۆدەبنەوە، بێئەوەی لە بیرمان بێ یان هەستی پێبکەین، تەنیا لە حاڵەتی تایبەت نەبێ بەبیرمان نایەتەوە.

دووەم: تۆمارکەری یادی کورتخایەن

لەم بەشەدا خەریکی باسکردنی کارکردن و پێکهاتەی تۆمارکەری یادی کورتخایەن دەبین. بۆ تێگەیشتن لەم یادە باشتر وایە ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە ئەنجام بدەین:

ڕاهێنانی ژمارە (١) بۆ تۆمارکەری یادی کورتخایەن:

بۆ ماوەی خولەکێك ئەم وشانەی خوارەوە بخوێنەوە و فێریان ببە:

کتێبخانەی گشتی

زانایانی سروشت

کەرەستەی هەویر

چوارچێوەی نیگار

بورجی ڕادیۆ

هۆڵی ئاهەنگ

دار بەڕوو

مێزی نانخواردن

شەقامی شار

دەرگە

ئاوی دەریا

هاوینە هەوار:

کتێبەکە بۆ ماوەی (١٠- ١٥) خولەك دابخە و لایبەرە، خۆت بەشتێکی تر خەریك بکە، دوای تەواو بوونی کاتەکە، کاغەزێك بهێنە، ئەو وشانە بنووسەوە کە لە بیرت ماون.

گرنگ ئەوەیە لە کاتی ئەم (١٠- ١٥) خولەکەدا کارێکی تر بکەی، دوور لەوەی ئەو وشانە دووبارە بکەیتەوە، واتە خۆت خەریکی فێربوونی وشەکان نەکەی.

بەرفراوانی تۆمارکەری یادی کورتخایەن:

لەم راهێنانەی پێشوودا بۆت دەردەکەوێ بەرفراوانی - کەپاسیتی تۆمارکەری یادی کورتخایەن دیارکراوە. ئەو وشانەی کە لەسەر کاغەزەکە تۆمارت کردوون لە بیرت ماوون، بیانژمێرە لەگەڵ لیستی وشەکاندا بەراووردیان بکە، بزانە چەند وشەی راستت هەیە، ژمارەی وشە راستەکان کە لە بیرت ماوون بنووسە. بەئەگەرێکی زۆرەوە ژمارەکە لە نێوان (٥ تا ٩) وشەی راستدایە.

تۆمارکەری یادی کورتخایەن بەرفراوانییەکەی حەوت کۆ یان کەم دوو ناوەڕۆکە، ئەگەر زاراوەیەك، ژمارەیەك، هاوکێشەیەك، دەرەنجامیەك، بەڵگەیەك بێ، دەتوانێ حەوت کۆ یان کەم دوو، یەکەیەکی مانابەخش هەڵبگرێ.

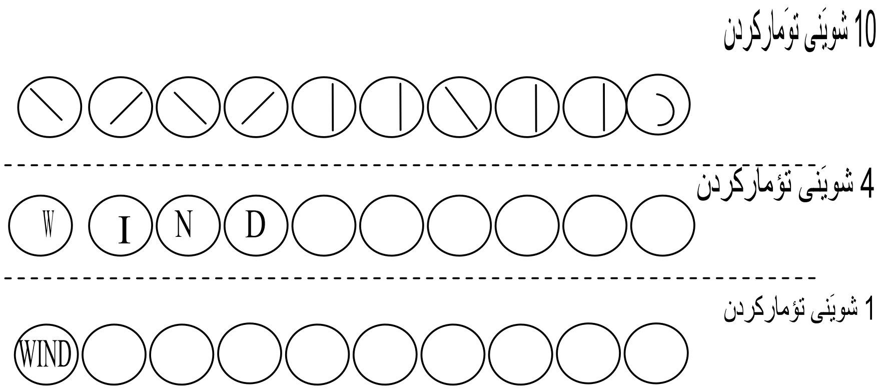
ئەو یەکە مانابەخشە لە چی پێکدێ؟ هەرچییەك بێ ئاساییە" ژمارە، پیت، وشە، ناو، رستە یان هەر شتێکی لەم بابەتانە بێ، گرنگ ئەوەیە ئەو شتە پێکەوە بن و شتێك بگەیەنێ.

تۆمارکەری یادی کورتخایەن حەوت شوێنی تۆمارکردنی زانیاری هەیە، وەکو باسمانکرد کۆ یان کەم دووە، بەمەرجێك زانیارییەکە یەکەیەکی مانا بەخش بێ، بڕی ئەو زانیارییانەی دەکرێ لە شوێنی تۆمار کردن هەڵبگرێ، لەسەر ئەو زانیارییانە دەوەستێ کە چەندە ئامادەن و چەندە پەیوەندییان پێکەوە گرتووە، بۆ ئەوەی بگەنە تۆمارکەری یادی درێژخایەن و لەوێدا بمێننەوە.

زانیارییەکان زۆر ئابوورییانە و بەپاشەکەوت تۆماردەکرێن، لەم حاڵەتەدا زانیارییەکان بەچڕکراوەکان Chunks ناودەنێرێن، واتە چەپکە زانیارییەکی پێکەوە بەستراو. بۆ ئەمەش وا باشترە زانیاری پێشتری لەمەڕ ئەو زانیارییە نوێیە هەبێ.

بۆ نموونە: کەسێك پیتی لاتینی نەزانێ ئەوا وشەی WIND وەکو (١٠) هێلی لێك جیای لە تەنیشت یەکتر ریزکراو وایە، لای ئەو مانایەك ناگەیەنێ، بۆ ئەوەی ئەو کەسە وشەکە لە

یادی خۆیدا بهێڵێتەوە، ئەوە پێویستی بەهەموو شوێنەکانی تۆمارکردن لە تۆمارکەری یادی کورتخایەن هەیە، بەڵام ئەگەر کەسێك پیتی لاتینی بزانێ، بەڵام ئەڵمانی نەزانێ، ئەوە دەتوانێ پیتەکان بناسێ، بەڵام وشەکە لای ئەو مانایەك نابەخشێ، بۆیە بۆ لەبەرکردنی وشەکە، پێویستی بەچوار شوێن لە تۆمارکەری یادی کورتخایەن هەیە. کاتێکیش یەکێك ئەڵمانی بزانێ ئەوە وشەکە دەناسێ، بۆ لەبەرکردن، بۆ تۆمارکردنی لە یاددا، تەنیا پێویستی بەیەك شوێنی تۆمارکردن لە یادی کورتخایەن هەیە. بۆیە ئەگەر کەسێك زانیاری زۆری هەبێ، بەئاسانی دەتوانێ زانیارییەکان بگەیەنێتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن و فێری زانیارییە نوێیەکان ببێ. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ، ئەو زانیارییە، یەکەیەکی مانا بەخشە و مێشك دەتوانێ تێیبگا. بۆیە ئەو کەسەی پێشینە زانیارییەکی زۆری هەبێ، دەتوانێ چەپکی گەورە دروستبکا، واتە زانیارییەکی زۆر پێکەوە هەڵگرێ و دەتوانێ لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا تۆماریان بکا. شوێنی تۆمارکردن لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا وەکو چەکمەجەیەك وایە، هەر یەکەیەکی جێگەی یەك چەپکی تێدا دەبێتەوە (7).



وێنەی ژمارە ٤

چەپکی جیاواز بۆ وشەی " WIND" ی ئەڵمانی بە مانای با

(7) Peter Bednoz & Martin Schuster, Op. Cit. P.135 .

بەکارهێنانی کرداری چڕکردنەوە Chanking:

کورتەباس نووسین Crib - Sheet

زۆرجاران فێرخواز لە کاتی وانە خوێندندا بۆ باشتر تێگەیشتنی بابەتەکە، کورتەباسێکی گونجاوی بابەتێك دروستدەکا. لەبەرچاوگرتنی چۆنیێتی کارکردنی چڕکردنەوە و بەکارهێنانی لە دروستکردنی کورتەباس زۆر سوودبەخشە، چونکە کورتەباس دروستکردن شتێك نییە، بێجگە لە چەپك داڕشتن نەبێ، واتە زانیارییەکان بەشێوەی دەستەواژە و کلیلەوشە تۆمار دەکرێن.

داڕشتنێکی چاکی کورتەباس ئەوەیە کە زانیارییەکی زۆری تێدا کۆبکرێتەوە و چڕبکرێتەوە، بەژمارەیەکی زۆر لە گرێبەندەکانی Association یاد ببەسترێنەوە.

بۆ هەر زانیارییەك، یەك کلیلەوشە دابنرێ و بەزۆر گرێبەندەوە ببەسترێتەوە، بەهۆی ئەم کلیلەوشەوە ناوەڕۆکی یادەکە، زانیارییەکە دەناسرێتەوە.

گرێبەند بۆ هەر کلیلەوشەیەك پێویستە، چونکە بەبێ گرێبەندیی لەگەڵ ناوەڕۆکی یادی تردا، مانای ئەو کلیلەوشە نامێنێ، هەروەك ئەو قفڵەی لێدێ کە کلیلەکەی بزربووبێ، بۆیە داڕشتنی کورتەباس بۆ سایکۆلۆژیای یاد کارێکی زۆر بەنرخە، چونکە ئەمە وا دەکا بەئۆتۆماتیکی زانیارییەکان بن بەچەپك یان باشتر بڵێین بەرەو چڕکردنەوەیەکی چالاکانەی دەبا، سەرکەوتوانە زانیارییەکان چڕدەکاتەوە و بەیەکەوە بەندیان دەکا، بەشێوەیەك کەوا هەموو بیر و ئەندێشەی مرۆڤ بکەوێتە سەر ئەو کورتە باسە گچکەیە و تەرکیزی بخاتە سەر و هزری بەهیچ لایەکدا نەڕوا.

گرنگی کورتەباس نووسین:

کورتەباس نووسین لەبەر دوو هۆیان گرنگە:

یەکەم: بڕی زانیارییەکان هێندە کەمە، بۆ تۆمارکەری یادی کورتخایەن دەشێ.

دووەم: دانانی کلیلەوشەکان هێندە بەوردەکاری کراون، ناوەڕۆکی زانیارییەکان بۆ گەیشتن بەتۆمارکەری یادی درێژخایەن ئامادەن.

گرنگی کورتەباس نووسین لەبەر خودی بوونەکەی خۆیدا نییە، بەڵکو گرنگییەکەی لە پرۆسەی داڕشتن و بەهەرمهێنانیدایە. واتە گرنگییەکەی لەوەوە دێ، چی ئیش و کارێك لە سەر زانیارییەکان کراوە تاکو بەو شێوە کورت و چڕ و پڕییە بەرهەمهاتبێ. هەر کەسە بۆ خۆی بەپێی زانین و شارەزایی پێشووتری بەبەکارهێنانی قەڵەمی رەنگ و وێنە و هێڵکاری......هتد بۆ دروستکردنی کورتە باس مێشکی خۆی دەخاتە کار. هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کورتەباسی کەسێك بەکەڵکی یەکێکی تر نایێ، چونکە بۆ خۆی کاری لەسەر نەکردووە.

کاریگەری رەوشی زنجیرەیی تۆمارکەری یادی کورتخایەن:

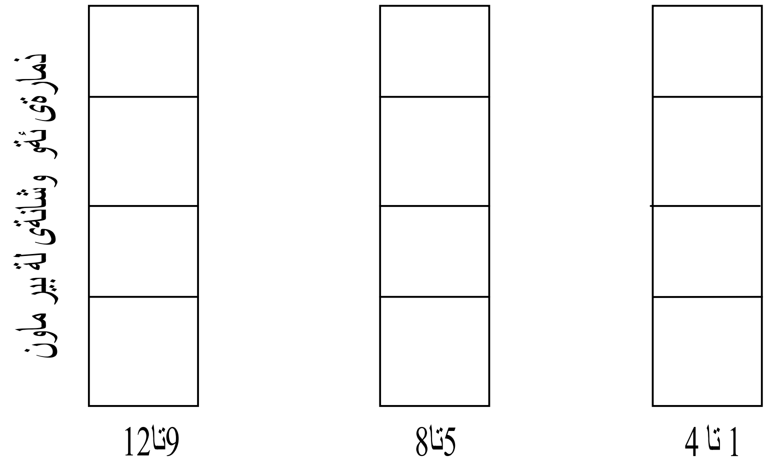
لایەکی دیکەی کارکردنی تۆمارکەری یادی کورتخایەن، کە میکانیزمێکی زۆر گرنگە، بریتییە لە رەوشی زنجیرەیی یەك لە دوا یەکی ئەو کارکردنە. بۆ ئەوەی لەم میکانیزمە تێبگەین جارێکی تر دەچینەوە سەر تاقیکردنەوەی راهێنانی ژمارە (١)، رەوشی وەڵامدانەوەی راهێنانەکە شیدەکەینەوە، جارێکی تر سەیری وشە راستەکان بکە، بزانە توانیوتی چەند وشە دیسان بەرهەمبهێنییەوە و بیانووسییەوە؟ سەرنج لەو دوانزە وشە یەك لەدوا یەکە بدە، لە کامە شوێن وشەکانت پتر لە بیرماوە بەمجۆرەی خوارەوە:

چەند وشەت لە لیستی فێربوون لە وشەی یەکەم تا چوارەم راستە: ......

چەند وشەت لە لیستەکەدا لە وشەی پێنجەم تا هەشتەم راستە : ....

چەند وشەت لە لیستەکەدا لە وشەی نۆیەم تا دوانزەم راستە: ....

ژمارەکان بخە سەر ستوونەکانی ئەم وێنەی بەیانییەی خوارەوە:



رەوشی یەکەم (سەرەتا) رەوشی دووەم (ناوەند) رەوشی سێیەم (کۆتایی)

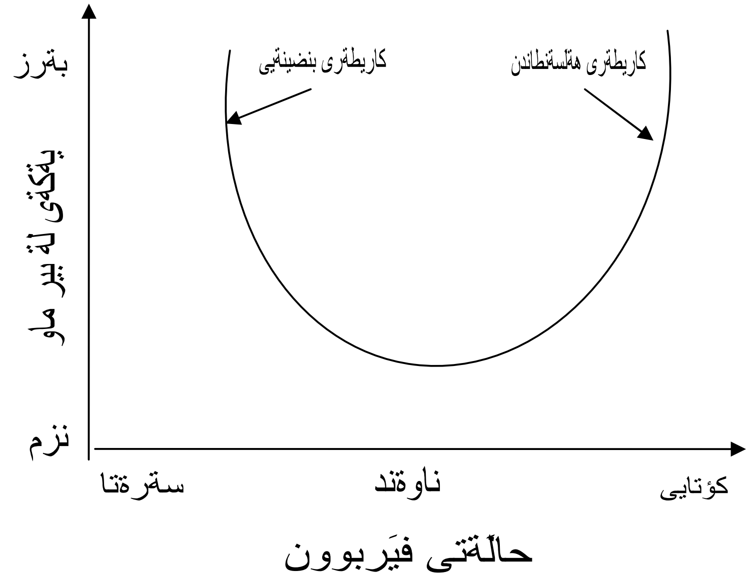
وێنەی ژمارە (٥)

رەوشی وشە لەبەرکراوەکان لە لیستی فێربووندا

بەئەگەرێکی زۆرەوە ژمارەی وشە لەبەرکراوەکان، وەکو یەك بەسەر ڕەوشەکاندا Positions دابەشنابن، زۆر جاران ژمارەکانی ڕەوشی یەکەم (سەرەتا) هەروەها ژمارەکانی ڕەوشی سێیەم (کۆتایی) لە ژمارەکانی ڕەوشی دووەم (ناوەند) لە لیستی فێربووندا زۆرترن.

بەمجۆرە ئەم لە بیر نەمانە، یەکێکە لە خەسڵەتە چاکەکانی یاد کە پێی دەگوترێ کاریگەری ڕەوشی زنجیرەیی لە پرۆسەی فێربووندا.

ئەو وشانەی (یەکانەی) دەکەونە سەرەتا و کۆتایی لیستەکە، فێربوونیان باشتر و تایبەتە، ئەم کاریگەرییە دەتوانێ تا چوار وشە بێ، واتە ئەو چوار وشانە یان یەکانەی کە دەکەونە سەرەتای لیستەکە هەروەها ئەو چوار وشانە یان یەکانەی دەکەونە کۆتایی لیستەکە باشتر فێر دەبی، بەڵام ئەوانەی دەکەونە ناوەندی لیستەکە فێربوونیان خراپە، بەهۆی ئەوەی کە ئەو یەکانەی لە سەرەتادا لە بیری مرۆڤ دەمێننەوە کاریگەری بنچینەییان هەیە. ئەو وشانەی لە کۆتایی لیستەکەدا باش لە بیری مرۆڤ دەمێننەوە کاریگەری هەڵسەنگاندنیان هەیە، (ME Crary، 1953). ئەگەر ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ چەند کەسێکدا دووبارە بکرێتەوە ئەم چەماوەیە بەدەستدێ [٨]:



وێنەی ژمارە (٦)

کاریگەری ڕەوشی زنجیرەیی

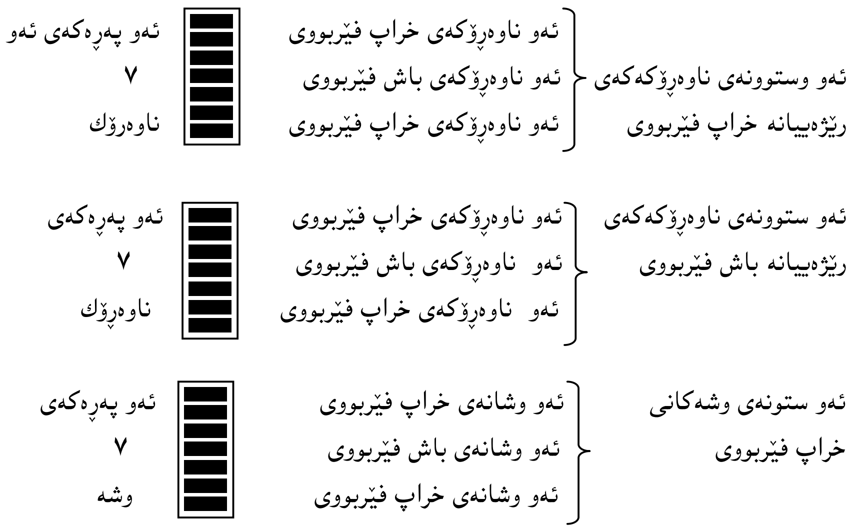
(8) Eberhardt Hofmann & Monika Löhle, Op.Cit. P. 21.

جێبەجێکردنی کرداری:[٩]

بەکارهێنانی کاریگەری ڕەوشی زنجیرەیی، بۆ لەبەرکردنی وشە، پێناسە، هۆ، سوودی زۆر باشی لێدەبیندرێ. لەم وێنەیەی خوارەوەدا، بەلەبەرچاوگرتنی ڕێسای کاریگەری ڕەوشی زنجیرەیی، دەتوانی بەئاسانی وشە، هۆ، پێناسە فێربی.

لەبەر هۆی سنووورداربوونی کەپاسیتی تۆمارکەری یادی کورتخایەن بۆ هەر ستوونێك تەنیا ٧ وشەی تیا دادەنرێ، لەهەر ستوونێکدا ئەو وشەیەی دەتەوێ باش فێری بی بیخەرە سەرەتا و کۆتایی لیستەکە. ئەو وشانەی ئاسانن یان فێریان بووی، بیانخەرە ناوەندی لیستەکە، بەمجۆرە بەجێگۆڕکێی وشەکان لە لیستەکەدا دەتوانی باشتر فێریان بی.

ڕێکخستنی ستوونەکان بەجۆرێك بێ لەگەڵ ستوونی تردا سوودی لێوەربگیرێ، ئەو ستونەی کە ناوەڕۆکەکەی (ئەو ٧ یەکەیەی) باش فێربووی، بیخەرە ناوەندی ستونەکانی تر، ئەو ستونەی کەمتر فێربووی بیخەرە سەرەتا یان کۆتایی ستونەکان، وەکو لە وێنەی ژمارە (٧)دا دیارە:



وێنەی ژمارە ٧

بەکارهێنانی کاریگەری ڕەوشی زنجیرەیی

9) Ibid. P. 22. (

بەیەکداچوونی یاد لەناو تۆمارکەری یادی کورتخایەندا:

هەر ناوەڕکێکی یاد بۆ ساتەوەختێکی کورت، لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا دەمێنێتەوە. هەروەك لەناوەکەیڕا دیارە، بۆ چەند خولەکێك لە یادی کورتخایەندا بوونی هەیە، ئەگەر لەم ماوەیەدا نەگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن ئەوە ناوەڕۆکی یادەکە ون دەبێ. بەکام پرۆسە ئەو یادە ون دەبێ؟ بەهۆی ئەم تاقیکردنەوەیەی خوارەوە روون دەبێتەوە:

تاقیکردنەوەی ژمارە (٢)ی تۆمارکەری یادی کورتخایەن:

لەم تاقیکردنەوەیەدا هەندێك ژمارە لە سێ هەلومەرجی جیاوازدا دێنە فێربوون:

١- مەرجی یەکەم:

بۆ ماوەی یەك خولەك هەوڵی فێربوونی ئەو ژمارانەی خوارەوە دەدەی، کاریان لە سەر دەکەی، دوای ئەوە بۆ ماوەی پێنج خولەك سەیری لیستی ژمارەکان ناکەی، بەڵام لە مێشکتدا بەبیرەخۆتیان بهێنەوە، بیریان لێبکەرەوە، ئەوجا ئەو ژمارانەی کە لە بیرت ماون بیاننووسەوە:

٤٨٤
٢٤٣
٤٥٦
٨٧٩
٩١٩
٥٤٣
١٥٢
٧٤٥
٠٨٤

٢- مەرجی دووەم:

بۆ ماوەی یەك خولەك خەریکی فێربوونی ئەو ژمارانەی خوارەوە ببە، پاشان لە ژمارەی ٨٧٢ بەرەو خوار، بۆ ماوەی پێنج خولەك بژمێرە، دوای ئەوە ئەو ژمارانەی کە لە لیستەکەدا لە بیرت ماون بیانووسەوە:

١٢٩
٦٢٣
٩٩٨
٤٢٧
٥٤٣
٧٨٩
٢٣١
٦٥٤
٢٩١

٣- مەرجی سێیەم:

بۆ ماوەی یەك خولەك خەریکی فێربوونی ئەو ژمارانەی خوارەوە ببە، پاشان بۆ ماوەی پێنج خولەك تێکستێك بخوێنەوە، ئەوجا ئەو ژمارانەی کە لە لیستەکەدا لە بیرت ماون بیاننووسەوە:

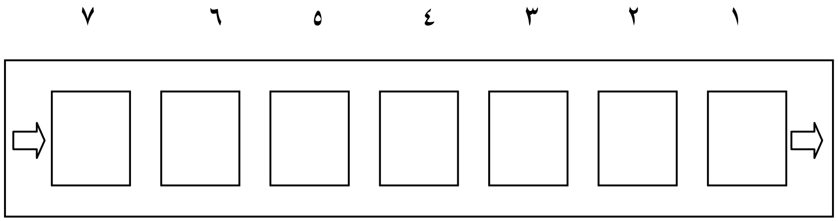
٤٣٨
١٤٣
٦٥٤
٢٤١
٩٣٥
٦٢٧
٩٤٨
٣٩١
٧٦٢

هەڵسەنگاندن [١٠]

لە هەر سێ مەرجەکاندا چەند ژمارەی راستت لە بیر ماوە، ئەنجامەکان بنووسەوە:

١. ژمارە راستەکانی مەرجی یەکەم
٢. ژمارە راستەکانی مەرجی دووەم
٣. ژمارە راستەکانی مەرجی سێیەم

ژمارەکان بەراورد بکە" ژمارە راستەکانی مەرجی یەکەم بەژمارە راستەکانی مەرجی دووەم بەراورد بکە، هەروەها ژمارە راستەکانی مەرجی دووەم بەهی سێیەم بەراورد بکە. هەڵبەتە ژمارە راستەکان لە مەرجی یەکەمدا لە هی دووەم و سێیەم زۆرترە، هەروەها ژمارە راستەکان لە مەرجی سێیەمیش لە هی دووەم زۆرترە، ئەمەچۆن لێکدەدرێتەوە؟ هەروەك لە تاقیکردنەوەکەی پێشوودا بینیمان تۆمارکەری یادی کورتخایەن تەنیا بۆ ٧ یەکە جێگەی مانەوەی هەیە، لە مەرجی یەکەمدا، تۆمارکەری یادی کورتخایەن بەهۆی دووبارەکردنەوەی ژمارەکان، دەرفەتی ئەوەی هەبوو ناوەڕۆکەکە بهێڵێتەوە، بەڵام لە مەرجی دووەمدا، بە پێچەوانەوە دەرفەتی دووبارەکردنەوە نییە، بەهۆی ژماردن لە ژمارە ٨٧٢ بەرەوخوار، ئەمە بوو بەهۆی سەرلێشێواندن و تێکەڵ و پێکەڵبوونی ژمارە فێربووەکان لەگەڵ ژمارە ژمێردراوەکان، ئەمە بۆتە هۆی سەرێژبوون، سەرووی عەمباربوون. ئەم پرۆسەی سەرێژبوونە پێی دەگوترێ بەیەکداچوون Interference. سەیری وێنەی ژمارە (٨) بکە.



وێنەی ژمارە (٨)

(10) Ibid. P. 24.

شوێنەکانی تۆمارکەر:

شوێنی تۆمارکەری یادی کورتخایەن یەك لە دوای یەك بەزانیاری پڕدەبنەوە. کاتێك ئەو تۆمارکەرە هەموو شوێنەکانی پڕ دەبێتەوە، هەر کاتێك زانیاری نوێ هات زانیارییە کۆنەکان فڕێ دەدا.

بەیەکداچوون:

کاتێك بابەتەکانی یاد زۆر لە یەکتری نزیك بن بەیەکداچوون پتر دەبێ، هەر وەکو لە مەرجی (٢) دا بینیمان، لەم حاڵەتەدا بابەتەکانی یاد لە هەردوو جاراندا ژمارە بوون، جارێکیان ژمارەی لیستەکە بوو، جارێکیشیان ژماردنی بەرەو خواری ٨٧٢ بوو، کەچی لە مەرجی سێیەمدا باشتر بوو، لەبەرئەوەی بابەتەکەی یاد شتێکی تر، تێکست خوێندنەوە بوو. ئەم خوێندنەوەیە کەمتر فێربوونی ژمارەکانی دەشێواند، بۆیە مەرجی سێیەم بۆ بەرهەمهێنانەوەی ژمارەکان باشتر بوو.

بەشی هەرە زۆری لە بیرکردن لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا بەهۆی ئەم بەیەکداچوونەیە، بەشێکی کەمیشی بەهۆی ئاوسانی ناوەڕۆکەکەیەتی، کە پێی دەگوترێ رووخانی هەستکردن، ئەویش بەرابردووی کاتی زانیاریی وەرگرتنەوە پەیوەستە. واتە بەو ساتە وەختەوە پەیوەستە کە پێشتر کەسەکە چی کردووە، ئەگەر کەسێك بێ پشوودان خەریکی خوێندنەوە بێ تووشی ئەم حاڵەتە دەبێ. واتە ئەوبابەتەی لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا بە لاوەنرا، ئەوە هەلی تری نییە بۆ ئەوەی بگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن، واتە دەرفەتی فێربوونی ئەو بابەتەی لە دەستچووە، بۆیە ئەو بابەتەی دەمانەوێ بگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن، دەبێ ئەو بابەتە لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا تۆماربکرێ بۆ ئەوەی رەوانەی تۆمارکەری یادی درێژخایەنی بکا. ئەوجا بۆ ئەوەی بابەتێك لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا تۆمار بکرێ و دووچاری بەیەکداچوون نەبێتەوە، دەبێ خەمی لێبخوێ، بەدووبارە کردنەوە کاری لەسەر بکەی Elaboration [١١]. کەواتە بۆ ئەوەی بابەتێك بگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن، دەبێ یەکەمجار لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا تۆماربکرێ [١٢].

(١١) لە بەشەکانی داهاتوودا باسی ئەو تەکنیك و میتۆدانە دەکەین.
(12) Ibid. P. 25.

هۆیەکانی بەیەکداچوون:

چی شتێك بەیەکداچوون دێنێتە کایەوە؟

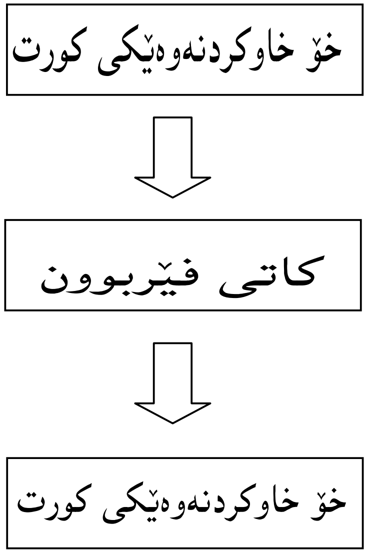
- بڕێکی زۆری زانیاری.
- لێك نزیکی و پێکچوونی زانیارییەکان. بۆ نموونە فێربوونی وشەی ئینگلیزی و فەرەنسی پێکەوە.
- لە یەك کاتدا وەرگرتنی زانیاری لە چەند سەرچاوەیەکەوە، وەکو تەماشاکردنی تەلەڤزیۆن و خوێندن پێکەوە. بەیەکداچوون کاتێ هەستی پێدەکرێ، کە ویستمان ئەوەی فێری بووینە، بۆ نموونە لە کاتی تاقیکردنەوەدا، دووبارە بەرهەمی بهێنینەوە، بەڵام لە کاتی فێربووندا بەدەگمەن هەستی پێدەکەین، ئەمەش وای کردووە کە خۆلادان لە بەیەکداچوون کارێکی دژوار بێ، بەڵام دەکرێ هۆیەکانی بەیەکداچوون لابرێ، بۆ ئەوەی کەمتر دووچاری ببینەوە.

ئەمەیان بەهۆی پشوودانی رێکوپێك واتە پشوودانی بەمەبەست، لە نێوان هەر ستوونێکی فێربووندا، بۆ هەر بابەتە و پشوویێك وەربگرین. بەم کردارە، ناوەڕۆکی تۆمارکەری یادی کورتخایەن دەگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن و لەوێدا تۆماردەکرێ، ئاستیشی بەرزتر دەبێتەوە، بۆیە بڕێکی کەم فێربوون پاشان پشوویێکی بدەیتێ، لە بڕێکی زۆر خوێندنی بێ سیستەم زۆر باشترە.

جێبەجێ کردنی کرداری بۆ خۆلادان لە بەیەکداچوون:

بۆ ئەوەی لە کاتی فێربووندا، رێگە لە بەیەکداچوونی زانیارییەکان بگرین، شتی زۆر کاریگەر ئەوەیە کە لە سەرەتای خوێندندا یاد بەتاڵ بکرێ. ئەمەش زۆر ئاسان و سادەیە، بەر لە دەستپێکردنی فێربوون، بەهۆی خۆخاوکردنەوە، ئەم بەتاڵ کردنەوەیە دێتە ئاراوە، هەروەها هەمان شت لەدوای فێربوونیش دەبێ ئەنجام بدرێ، ئەگەر هەلێك برەخسێنی بۆ ئەوەی بەیەکداچوون روونەدا، ئەویش بەبێ خۆ خەریك کردن بەشتی هاتووی Input بێزارکەر کە لە دەرەوە دێ. وا باشترە لە دوای فێربوون کورتە خۆخاوکردنەوەیەك بکەی یان پشوویێك بدەی[13].

(١٣) لە بەشەکانی دواییدا بەدرێژی باس تەکنیکی خۆ خاوکردنەوە دەکەین.



وێنەی ژمارە (٩)

کاتی فێربوون لە نێوان دوو قۆناغی خۆ خاوکردنەوە بۆ ماوەیەکی کورت بۆ خۆ لادان لە بەیەکداچوون

سێیەم: تۆمارکەری یادی درێژخایەن

زانیارییەکان و ناوەڕۆکی بابەتی فێربوون بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ و بەردەوام لە تۆمارکەری یادی درێژخایەن دەمێنێتەوە، بۆیە هەندێك جار ئەم تۆمارکەرە بەتۆمارکەری یادی بەردەوام Permenant Memory ناودەبرێ.

ئەم یادە سێ ئەرکی جەوهەری هەیە، کە ناساندن و بەرهەمهێنانەوە و بەرهەمهێنانە.

ئەرکی یەکەم: ناساندن

بریتییە لە ناسین و دووبارە ناسینەوەی ئەو ئیعازانەی کە بۆی دێ.

ئەرکی دووەم: بەرهەمهێنانەوە Reproduction

بەرهەمهێنانەوەش بەدووبارە بەرهەمهێنانی ناوەڕۆکی یادەکان هەڵدەستێ.

ئەرکی سێیەم: بەرهەمهێنان

بریتییە لە دارشتنەوەی یادێکی کۆن یان دارشتنی یادێکی نوێ.

زانیارییەکان بەهۆی دەمارخانە و گرێبەندەکانی دەمار و شەپۆلی ئەلیکترۆنی و پێکهاتەی کیمیاوی تەنە پرۆتینەوە لە کۆتایی دەمارەکاندا پەیامەکان دەگوێزنەوە.

هەندێك یاد بۆ ماوەی چەند ساڵێك لە یاددا دەمێننەوە و بەئاسانی بەبیر دێنەوە، وەکو فێربوونی مەلەوانی و پاسکیل لێخورین، هەرچەندە بۆ ماوەی چەند ساڵێکیش فەرامۆش کرابێ، بەڵام هەندێك زاراوەی لێکچوو لە ماوەی چەند سەعاتێکدا لە بیردەکرێن [١٤].

دەکرێ ناوەڕۆکی تۆمارکەری یادی کورتخایەن بەهۆی دووبارەکردنەوە لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا جێگیر بکرێ و بمێنێتەوە، لەوانەیە بەشێك لەم ناوەڕۆکەش بەهۆی دووبارە کردنەوە بگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن، بەڵام بەدووبارەکردنەوەی رووت، بۆ ئەوەی زانیارییەکان بگەیەندرێتە تۆمارکەری یادی درێژخایەنەوە میتۆدێکی ناکاریگەرە. رێگەیەکی تری کاریگەر ئەوەیە، زانیارییەکان لە تۆمارکەری یادی کورتخایەندا کاری لەسەر بکرێ، ئەم کار لەسەر کردنە دەشێ حەزلێبوون Interest لە زانیارییەکە بێ یان بەهۆی هەڵچوونەوە Emotion بێ، وەکو ئەوەی بەهۆی زانینی ئەو زانیارییە دەبێتە جێگەی رێز و ئیعتبار.

١- حەزلێبوون:

حەزلێبوون لە بابەتی فێربوون یان لە هەر زانیارییەك بۆ مانەوەی زانیارییەکە لە یادی مرۆڤ زۆر پێویستە. حەزت لە شتێك هەیە یان نەء ئەم حەزلێبوونە خۆکردنییە، زەحمەتە بتوانی بەدەستی ئەنقەست خۆت بهێنیتە قەناعەت و حەزلێبوون دروستبکەی.

کاتێك مرۆڤ حەزی لە بابەتێك یان لە بەشێکی تایبەتمەند بێ، زۆر بەئاسانی فێری دەبێ. بۆیە پێویستە فێرخواز بزانێ حەزی لە کامە بابەتی فێربوون زۆرترە، بۆ ئەوەی لە داهاتوودا بەرەو ئەو بوارە بڕوات و لە خوێندنی زانکۆ یان خوێندنی باڵادا، ئەمە لەبەرچاو بگرێ.

٢- هەڵچوونی بەشداربوون:

ئەو یادانەی بەهەڵچوونەوە بەستراونەتەوە، باشتر لە یاد جێگیر دەبن. بەبوونی یادە یەکەمینەکان لەناو یادەکاندا بەگشتی زووتر تۆمار دەبن، بەڵام هەڵچوونەکان یەکەمینی خۆیان هەیە. ئەو یادانەی بەهەڵچوونەوە بەندن، دوو جۆرن: یادی پۆزەتیف (خۆش)، یادی نێگەتیف (ناخۆش). یادگارێکی ناخۆش وەکو رووداوێکی دڵتەزێنی ئۆتومبێل لەوانەیە بەدرێژایی ژیان لە بیر نەکرێ، بەڵام یادگارێکی خۆش وەکو یادگاری دڵداری، ناوەڕۆکی یادەکە بۆ ماوەیەکی زۆر نامێنێتەوە.

(14) Franz J. Schermer, Lernen und Gedaechtnis,Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 2002, PP. 128 – 130.

لە سایکۆلۆژیای فێربووندا، کاریگەری هەڵچوون لە سەر فێربوون شتێکی نوێیە، لێکۆڵینەوەکان لە سەرەتادایە، لەگەڵ ئەوەشدا دەرەنجامی گرنگیان بەدەستهێناوە.

لە ئەنجامی چاودێریکردنی ژیانی رۆژانەی مرۆڤ دەرکەوتووە کە ئەو زانیاریانەی پایەیەکی بەرز دەداتە مرۆڤ لە بیرناکرێن. (هەڵچوونی رێزداربوون Roger Sperry، 1983). بەمە دەردەکەوێ بۆچی ئەو فێرخوازەی لە وانەکانی زۆر باش نییە، کەچی لە لایەنی ئارەزوو و هیوایەتەوە، دەتوانێ شارەزایی تەواو بەدەستبهێنێ [١٥] یان ئەگەر لە دوای جەژن یان پشووی هاوینەدا، داوا لە فێرخوازەکان کرا بۆ ئەوەی شتێك دەربارەی ئەو پشووە بنووسن، یادگارییەکان خۆش بن یان ناخۆش، هەموویان بەباشی لەبیرماوە، ئەمەش لە ئاکامی هەڵچوونی بەشداربوونەوەیە.

ئەو رووداوانەی بە هەڵچوونەوە پەیوەستن باشتر لەو یادانەی کە بێ هەڵچوونن لە بیری مرۆڤ دەمێننەوە، بۆ ئەوەی کاریگەری مانەوەی یاد بەرزبکرێتەوە هەڵچوونی بەشداربوونی گەرەکە.

ئەگەر هەڵچوونە پۆزەتیڤەکان بەبابەتی فێربوونەکە ببەسترێنەوە، ئەوا فێربوونەکە ئاسان دەکا. بەهۆی راهێنانی تایبەتەوە بەخێرا و بەرێکوپێکی، هەستیاری پۆزەتیڤی لەش دێتەکایەوە، ئەمەش بەهۆی خۆخاوکردنەوە چالاکانە دێتە دی. چۆن پێشتر باسی خۆخاوکردنەوەمان کرد کە بۆ خۆ لادان لە بەیەکداچوون پێویستە، بەهەمان شێوەش کاریگەری لەسەر هەڵچوون هەیە و توانای مانەوەی یادەکە زۆرتر دەکا.

(15) Peter Bednoz & Martin Schuster, Op. Cit. P.263.

باسی سێیەم:
جۆرەکانی فێربوون و حوکمە ڕاستەوخۆکانی [١٦]

یەکەم: جۆرەکانی فێربوون

دووجۆر فێربوونی جیاواز هەیە، یەکێکیان پشت بە گرێبەندی یادەکانی مێشك دەبەستێ، بە بەشداربوونی تۆمارکەری یادی هەستیاری و تۆمارکەری یادی کورتخایەن و تۆمارکەری یادی درێژخایەنەوە بەندن، هەروەکو لە باسی پێشوودا باسمانکرد.

بەکارهێنانی ڕەوشی کارکردنی مێشك، ئەو سێ جۆرە تۆمارکەرەی یاد، بۆ فێربوونی وشە و هۆ و پێناسە، بەفێربوونی گرێبەندیی ناودەبرێ، دووەمیان کارکردن لەگەڵ تێکستەکان، بە بینین و گوێگرتن و نووسینەوە و داڕشتنی هێڵکاری یاد کە میتۆدێکی دیکەی فێربوونە، پێدەگوترێ کارپێکردن، لە داهاتوودا باسی ئەوانە دێنەوە گۆڕێ.

دووەم: حوکمە ڕاستەوخۆکانی فێربوون

ئەوە تا ئێستا لە باسی ڕێساکانی کارکردنی یاد دواین، ئەم حوکمە پراکتیکییە ئەو دەرەنجامانەی خوارەوە دەردەخا، کە بۆ خوێندن و فێربوون بەتایبەت بۆ فێربوونی وشە، هۆ، پێناسە، زۆر بایەخدارن:

١-نابێ هیچ جارێك، لە ٧ حەوت یەکە بۆ هەر ستونێکی فێربوون پتر فێربی. لەبەرئەوەی کە پاسیتی تۆمارکەری یادی کورتخایەن حەوتە، وا باشترە دوای فێربوونی ئەو ستوونە کارێکی تر بکەی، تەواو لەو فێربوونە دوور بێ.

٢- هەر یەکەیەك باش فێرنەبووی، دەبێ بخرێتە سەرەتا یان کۆتایی ستوونەکە، لەبەر کاریگەری ڕەوشی زنجیرەیی.

٣- لەدوای هەر ماوەیەکی فێربوون پێویست بەپشوودان دەکا. بەهۆی پشوودانەوە، تۆمارکەری یادی کورتخایەن لە بەیەکداچوون دەپارێزرێ.

٤-ئەو بابەتانەی ناوەڕۆکیان پێکدەچێ وا باشترە لەدوای یەکتری نەخوێندرێن. بۆ نموونە فێربوونی دوو زمانی لێك نزیك لە دوای یەك مەخوێنە، وا باشترە لە نێوانیاندا (بەنموونە ماتماتیك) بخوێندرێ، بۆ ئەوەی دووچاری بەیەکداچوون نەبێتەوە.

٥-نابێ فێربوون لەگەڵ چالاکی تردا تووشی بەیەکداچوون ببێتەوە، واتە دەبێ شوێنی فێربوون داخراو بێ، بۆ فێربوون شیاو بێ[١٧].

---

(16) Eberhardt Hoffmann & Monika Löhle, Op. Cit. P. 28.

باسی چوارەم:

شێوازەکانی بەکارهێنانی تۆمارکەری یاد

١- کارتەکانی فێربوون:

یەکێ لەو شێوازە تایبەتییانەی کە بۆ بەکارهێنانی سێ جۆری تۆمارکەری یاد بەکاردەهێندرێ ئەوە کارتی فێربوونە. ئەم میتۆدەی باسی دەکەین بەزۆری لە فێربوونی زمانی بێگانەدا بەکاردەهێنرێ، هەروەها بۆ وانەکانی تریش سەرکەوتووە، وەکو کیمیا، فیزیك، بایولۆژی، مێژوو، جوگرافیا.

بنەمای ئەم شێوازە لەسەر بنچینەی دووبارە کردنەوەی بابەتی فێربوونەکە دەوەستێ. هەندێك جار منداڵێك لە ڕاهێنانی موزیك فێربووندا، بۆ نموونە کەمانجە یان پیانۆ ژەنییندا، دەبینی پارچە موزیکەکە بەجوانی دەژەنێ تا دەگاتە شوێنێك هەڵەی تێدا دەکا و سەری لێدەشێوێ، جارێکی تر دەست پێدەکاتەوە، دیسان لەهەمان شوێندا هەمان هەڵە دووبارە دەکاتەوە. دوای ڕاهێنان و پرۆڤەیەکی زۆر سەرەڕای ئەمەش دیسان ناتوانێ بەسەر هەڵەکەدا زاڵبێ. وا باشترە تەنیا ئەو شوێنەی هەڵەی تێدا دەکا دووبارەی بکاتەوە و ڕاهێنانی تێدا بکا، نەك هەموو پارچە موزیکەکە. منداڵەکە بەر لەوەی بگاتە شوێنی هەڵەکە لە بیرە خۆیدا دەڵێ: دیسان شوێنەکە هاتەوە، کە ناتوانم بیژەنم. ئەم هەڵەیە وا لە مێشکیدا چاپ بووە ناتوانێ خۆی لێ لابدا، وا بیر دەکاتەوە ناتوانێ فێربێ و بێ بەهرەیە، دوای ئەو هەموو ڕاهێنانە هێشتا بەسەر هەڵەکەدا زاڵنەبووە. زۆر جاران لەو جۆرە حاڵەتانەدا دووچاری نائومێدی دەبێ و لەسەر ئارەزووەکەی سارد دەبێتەوە و بەداخەوە وازی لێدەهێنێ !

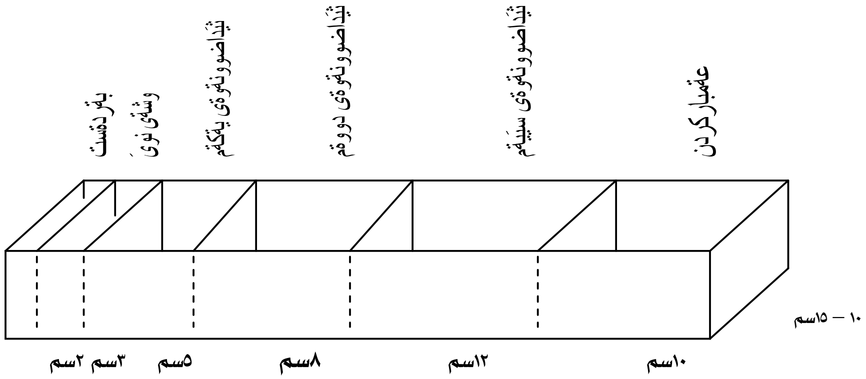
لە بواری فێربووندا ئەم چیرۆکە زۆرجاران ڕوودەدا، هەموومان ئەم هەڵوێستەمان تووش بووە، کە پێش وەختە پێی دەحەسێین، ئێستا هەڵەیەك دەکەم یان بەهەڵە ناوێك دەڵێم، لەگەڵ ئەوەشدا هەر ڕوودەدا. بۆ خۆپاراستن لەمجۆرە هەڵانە، میتۆدی سندووقی کارتەکان بەکاردەهێنرێ.

---

(17) Ibid. P. 28.

سندووقی کارتەکان:[18]

بۆ ئەم مەبەستە مرۆڤ پێویستی بەسندووقێك هەیە، ئەگەر سەرپۆشی هەبێ باشترە، لەگەڵ کارتی گونجاو بۆ سندووقەکە، گەورە و بچووکی کارتەکان بەبابەتی فێربوونەکەوە بەندە. وەکو ئەوەی ئەگەر بابەتەکە فێربوونی زمان بێ کارتی گچکەی گەرەکە، بەڵام ئەگەر بابەتی فێربوونەکە نووسین و راڤەی زیاتری تێدابێ، ئەوە دەبێ فۆرماتی کارتەکان گەورەتر بێ. بێگومان گەورەیی کارتەکان و بەرینی سندووقەکە دەبێ گونجاو بن. دەکرێ بۆ خۆت بەئاسانی دروستیبکەی، کارێکی ئەستەم نییە. کۆنە کارتۆنێك یان سندووقێك بەئەندازەی (٥ — ٦) سم بەرزی، (١٠-١٥) سم پانی، (٣٠- ٤٥)سم درێژی، دروستبکە، کۆمەڵە کارتێك بەفۆرماتی A6 یان A8 (10 x7)سم، لەگەڵ دانانی ناوبڕە بۆ دابەشکردنی سندووقەکە بۆ (٦) خانە. ناوبڕەکان، خانەکان لێك جیادەکاتەوە ئەمانەی لەسەر بنووسە: بەردەست، وشەی نوێ، پێداچوونەوەی یەکەم، پێداچوونەوەی دووەم، پێداچوونەوەی سێیەم، عەمبارکردن. هەروەکو وێنەی ژمارە (١٠):



وێنەی ژمارە ١٠

سندووقی کارتەکانی فێربوون

---

(18) Sebastian Leiter, So man lernt Lernen, Herder Verlag, Freiburg, 1995, P.65.

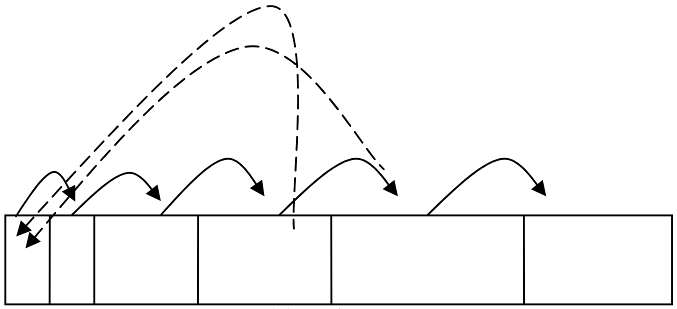
بەکارهێنانی:

لەسەر رووی لایەکی کارتەکان بەکوردی دەنووسرێ، لە لایەکەی تری بەئینگلیزی یان بەو زمانەی کە دەتەوێ فێری بی. پێویستە بەخەتێکی جوان بنووسرێ.

ئەو کارتەی وشەکەی تێدا نووسراوە، بۆ نموونە بەئینگلیزی، دەخرێتە خانەی وشەی نوێوە. کارتی نەنووسراو لە خانەی بەردەستدا دەبێ. لە دوای کارکردن لەسەر کارتەکەدا و کە فێری وشەکە بووی، دەیخەیتە خانەی پێداچوونەوەی یەکەم. لە وێشدا لەدوای ماوەیەك دووبارە تاقیدەکەیتەوە، کە دەیزانی یان لە بیرتکردووە. ئەگەر نەتزانی دەیگەڕێنیتەوە بۆ خانەی وشەی نوێوە. ئەگەر فێریشی بووبی ئەوا دەخرێتە خانەی دواتر واتە خانەی پێداچوونەوەی دووەم. هەروەها بەمجۆرە جارجارە وشەکان تاقیدەکەیتەوە تا کارتەکە دەگاتە خانەی عەمبارکردن، واتە ئەو کاتەی تۆ ناوەرۆکی کارتەکە فێربووی ئەوجا دەخرێتە خانەی عەمبارکردنەوە، ئەگەر لە خانەی عەمبارکردنیشدا کارتێکت تاقیکردەوە و نەتزانی، ئەوە دەیگەڕێنیتەوە خانەی وشەی نوێوە.

خانەی پێداچوونەوە بۆ ئەوەیە هەر ماوەی جارێك وشەکان تاقیبکەیتەوە، بەمجۆرە: کارتی خانەی وشەی نوێ دەبێ زوو زوو کاری لەسەر بکەی، لە سەعاتی چەند جارێك سەیر بکرێ، پێداچوونەوەی یەکەم دوای چەند سەعاتێك یان دوای رۆژێك، پێداچوونەوەی دووەم دوای هەفتەیەك سەیر بکرێ، پێداچوونەوەی سێیەم لە دوای دوو هەفتە تاقیبکرێتەوە، بەمجۆرە تا دەگاتە خانەی عەمبارکردن.

ئەم میتۆدە دەکرێ بۆ وانەکانی جوگرافیا، مێژوو، هاوکێشەکان، فیزیك، کیمیا بەکاربهێندرێ، پرسیارەکان لە روویەك دەنووسرێن، وەڵامەکانیشیان لە رووەکەی تری یان لە نووسینی کورتەی بابەتێکدا یان بۆ هۆ و روونکردنەوە، هەمان هەنگاوی پێشوو بۆ پێداچوونەوە و تاقیکردنەوەیان دەگیرێتەبەر هەر وەکو ئەوەی لە فێربوونی زمانێکی بیانییدا باسیدەکەین.



وێنەی ژمارە ١١

رێڕەوی کارکردن لەسەر سندووقی کارتەکان

٢- کارکردن لەسەر تێکست[١٩]

تێگەیشتنی تێکست و هەڵهێنجانی ناوەڕۆکەکەی، یەکێکە لە ڕێگەکانی فێربوون کە کارکردن Elaboration دەگرێتەوە. خۆ خەریککردن بەتێکستێکەوە، چ نووسراو بێ یان بیستراو تاکو ماناکەی تێبگەی و زانیارییەکانی ناوەڕۆکەکەی فێربی، ئەوە ڕێگەی فێربوونە لە ڕێگەی کارکردن لەسەر تێکست، لەوانە " خوێندنەوە بەمیتۆدی SQ3R "، چونکە زۆر جاران وا دەبێ کە مرۆڤ لە تێکستەکانەوە فێربێ. بەتایبەت لە خویندنی خوێندنگەکانی کوردستاندا، نەك بەهۆی جێبەجێ کردنی کردارییەوە.

لە بابەتی " خوێندنەوەی خێرا " دا باسی تێگەیشتنی تێکست کراوە، چۆن زانیارییەکان بەهۆی خوێندنەوە بەدەستدەهێندرێ، بۆ پتر زانیاری چاو بەبابەتی " خوێندنەوەی خێرا "دا بخشێنە.

میتۆدی SQ3R:

ئەگەر کەسێك بیەوێ لە ڕێگەی تێکستەوە فێربێ، ئەوە دەستکردن بەخوێندنەوەی تێکستەکە لە لاپەڕەی یەکەمەوە بەنیازی فێربوون، ڕێگەیەکی باش نییە، بەڵکو خۆ ماندووکردنێکی بێ سوودە.

لەوانەیە دوای ماوەیەکی کورت، لێی بێزار بێ، بۆی دەرکەوێ زەحمەتە و لە تێگەیشتن نایێ یان زانیارییەکانی ناو تێکستەکە کۆنە و بەکەڵك نایێ، بۆیە ڕێگەی نوێ بۆ فێربوون و تێگەیشتن بەهۆی خوێندنەوە، ئەوە دەبێ چەند هەنگاوێك بەر لە دەستپێکردنی خوێندنەوەی سەرلەبەری تێکستەکە بهاوێژرێ، وەکو خوێندنەوەی پێشەکییەکەی، بابەتەکان، ناوەڕۆك، دانەرەکەی، ناوی تێکست، کلیلەوشە، خاڵەگرنگەکان، تاکو کەسەکە بزانێ پەیوەندی بەباس و مەبەستی ئەوەوە هەیە کە دەیەوێ.

ئەم میتۆدە لە پەنجاکانی سەدەی بیستەم لەلایەن پرۆفیسۆری سایکۆلۆژی فرانسیس پی ڕۆبنسۆن Francis P. Robinson لە زانکۆی ئەمریکی دۆزرایەوە، ناوی نا [٢٠] SQRRR.

---

(19) Peter Bednoz & Martin Schuster, Op. Cit. P. 213
(20) Rotraut Michelmann & Walter U. Michelmann, Effizient Lesen, Gable Verlag, Wiesenbaden, 1995, P. 108.

ئەم میتۆدە ئەم هەنگاوانەی خوارەوە دەگرێتەوە:

هەنگاوی یەکەم: ڕووپێوکردن Survey

ئەم بەدواداگەڕانە خێراییە هەنگاوی یەکەمە، پێی دەگوترێ ڕووپێوکردن، لەم هەنگاوەدا دەتوانی ئەو بابەتە بدۆزیتەوە کە دەتەوێ یان پەیوەندی بەباسەکەتەوە هەیە، یاخود بڕگەیەك لە بابەتێکدا کە بۆ باسەکەت بەسوودە بدۆزیتەوە، پەیوەندی نێوان بابەت و باسەکانت باشتر بۆ ڕوون دەبێتەوە. ڕووپێوکردن یان فڕین بەسەر بابەتەکاندا هەروەك ئەوەیە کە وێنە و نەخشەیەکی گشتی نووسراوەکەت پێبدا.

بۆ نموونە ئەگەر جارێك لە سەر قەڵاتی هەولێرەوە، بڕوانیتە شار ئەوەندەی لێتەوە دیارە، ئەوە گەڕەك و جادە و کۆڵان و کۆشك و خانوو، گۆڕەپانەکانت باشتر دێنە بەرچاوان. بۆ ئەو میوانەی یەکەمجار دەیەوێ شارەزای شارەکە بێ. بۆیە چاوپێداخشاندن وەکو فڕینە بەسەر شاردا و ناوەڕۆکی کتێبەکە دەناسی[٢١]:

١-بەهۆی ناوەڕۆکەکەی کتێبەکە دەناسی و دەزانی باسی چی دەکا.
٢- بەهۆی خوێندنەوەی پێشەکی، بۆت دەردەکەوێ ئەم کتێبە بۆچی نووسراوە، چ زانیاریەك دەبەخشێ.
٣- لە کۆتایی هەر بەشێکدا لەوانەیە کورتەیەك هەبێ، بەمە دەزانی بەشەکە چییە،
٤-بەخێرایی دەگەیتە ئەو زانیارییەی مەبەستتە.

لەم هەنگاوەدا بەخێرایی لاپەڕەکان هەڵدەدەیتەوە تا دەگەیتە شوێنێك سەرنجت رادەکێشێ، وەکو ڕستەیەك، خشتەیەك، وێنەیەك، کە زانیاریەکی ئەوتۆی تێدایە بەکەڵکی تۆ دێ. بەم ڕووپێوکردنە خێراییە بڕیار دەدەی کە ئەم تێکستە بخوێنیتەوە یان نەء.

هەنگاوی دووەم: پرسیارکردن

لە دوای ئەوەی میوانی بیانی لە بورجی شارەوە شارەکەی بینی، دیدگە و ڕوانگەیەکی لە لا دروستدەبێ، کامە شوێنی شار شایەنی سەردان و دیتنە، کامەیان نا، کامەیان زۆر سەرنج ڕاکێشە، بەمە ئامانجێك دیاری دەکا.

---

(21) Jörg Knoblauch, Lern stress Ade, Brockhaus Verlag, Wuppertal, 1991, P. 17.

تۆش ئێستا لەدوای چاوپێداخشاندن بەتێکستەکە، دەکرێ پرسیار بکەی، لە کاتی چاوپێداخشاندندا باشتر وایە بەدوای وەڵامی ئەو پرسیار و زانیاریانەدا بگەڕێی، کە دەبێ تێکستەکە وەڵامیان بداتەوە. لە وانەیە لە تێکستەکەدا زاراوەیەك یان زانیارییەك بێتە بەرچاوان پرسیاری زۆر هەڵگرێ وەکو، لە کوێ؟ کێ؟ بۆچی؟ چۆن؟ ئەو جۆرە پرسیارانە بێنە پێشێ. لەم هەنگاوەدا بەچی دەگەی[٢٢]:

١- تەرکیزکردن: بەهۆی پرسیارکردنەوە ئامانجێك و مەبەستێك دیاردەکرێ. زۆربەی خەڵکان ئەو شتانەی کە لە کاتی خۆیدا بەهۆی وەڵامدانەوەی پرسیارکردنەوە فێربووینە، باشتر لەو شتانەی تەنیا خوێندوویانە لە بیردەمێنێ.

٢- هاندان: بەهۆی پرسیارکردنەوە، لاوازی و کەلێنەکانی خۆی لە تێگەیشتن بۆ دەردەکەوێ. بەدەستکەوتنی وەڵام لە نووسەری تێکست دڵنیا دەبێ و لێرەدا سوودی فێربوون دێتە گۆڕێ.

٣- خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە: فێربوونی پرسیاردانان خۆئامادەکردنە بۆ تاقیکردنەوە لە هەر بابەتێکی تایبەتیدا، مرۆڤ دەتوانێ چەند پرسیارێکی گرنگ بکا، بۆیە باشتر وایە پرسیارەکان بنووسرێنەوە، تا لە کۆتاییدا ئەنجامەکان بزاندرێ.

هەنگاوی سێیەم: خوێندنەوە Reading

سەرنج بدە خوێندنەوە هەنگاوی یەکەم نییە، بەڵکو هەنگاوی سێیەمینە لە کرداری خوێندنەوە بۆ فێربوون. هەندێك جار کەسێك بەپاڵدانەوە لەسەر کورسیەك وشە بەوشە و پیت بەپیتی وشەکە سەیر دەکا و دەخوێنێتەوە، بەبێ ئەوەی کەمێکیشی لێ تێبگا. بەخراپ دانیشتن ٥٠٪ پەنجا لە سەدی تەرکیز کەمدەبێتەوە. بۆ ئەوەی بەباشی تێبگەی ئەمانەی خوارەوە رەچاو بکە:

١- تەرکیزکردن: هەردوو پێیەکانت لە سەر زەوی بێ، لەسەر کورسی رەقدا تەرکیز باشترە. تا دەکرێ خێرا بخوێنەوە.

٢- بیرە سەرەکییەکان بدۆزەرەوە: ئەمە قۆناغی یەکەمی خوێندنەوەیە، ئەگەر لەم قۆناغەدا گەوهەری بابەتەکە نەدۆزیتەوە، ئەوە قۆناغەکانی تر سوودیان کەم دەبێ.

---

(22) Helge & Knigge - Illner, Keine Augst Vor Prufungsangst, Eichborn GmbH & Verlag, Frankfurt am Main, 1999, P.65.

٣- هێل بەژێرداکێشان و نیشانکردن: لە کاتی خوێندنەوەدا، ئەوەی گرنگە و ئەوەی وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە، هێڵیان بەژێردا بێنە، باشتر وایە بەهۆی قەڵەمی نیشانکردنی رەنگ فسفۆری نیشانبکرێن. ئەوانەی نیشاندەکرێن ئەمانەن:

أ- ئەو زانیارییە نوێیانەن کە پێویستە فێریان بی.

ب- ئەو زانیارییانەی لە کاتی پێداچوونەوەدا زوو بکەونە بەرچاوان، بەمەرجێ سەرەداوی بابەتەکە دیار و ئاشکرا بێ، نەك دووچاری سەر لێشێوان ببی. ناکرێ هەر هەموو بابەتەکە نیشانبکرێ، بەڵکو خاڵە گرنگ و زاراوە و کلیلەوشەی باسەکە، لە سەرەتادا تاکو شارەزا دەبی لەوانەیە زۆر جێگە شایانی نیشانکردن بێ.

٤- کاردانەوەی خوێندنەوەی کارا ئەوەیە، هەمیشە ئەوەی لە بیر بێ، کە ئەوەی دەیخوێنێتەوە بۆ تێگەیشتن و لە بیرمانەوەیە. مێشکی مرۆڤ وەکو ئیسفەنجی وشك نییە بەبێ ماندووبوون زانیاری هەڵمژێ، بەڵکو لە کاتی خوێندنەوەدا زانیارییەك دەکەوێتە بەردەست، هەروەکو تۆپی یاریکردن دەبێ بەدەستی بهێنێ و بەدرێژایی خوێندنەوە ئاگاداری بێ و هوشیار بێ.

٥- ئاگاداری خشتە و هێڵکار و وێنەکان بە: هەمیشە وێنە و هێڵکاری بابەتەکان پتر لە وشە و دەربڕین روون دەکەنەوە، پەندێکی چینی دەڵێ: " وێنەیەك لە هەزار وشە پتر دەگەیەنێ ".

هەنگاوی چوارەم: تێگەیشتن Re-reading

١- داڕشتنەوە بەدەربڕینی خۆت. کاتێك لە خوێندنەوەی تێکستەکە بوویتەوە، سەیری تێکستەکە بکە و بەدەربڕینی خۆت ئەوە بڵێی کە نووسەرەکە دەیەوێ بیڵێ، بەشێوەی خۆت جارێکی دیکە مەبەستی نووسەر دابڕێژەوە. لەبەرەخۆت بەدەنگێکی بەرز بیڵێوە، بەمە باشتر لە یادت دەچەسپێ، هەوڵبدە بەر لە هەموو شتێ ئەڵقەی پەیوەندییەکان تێبگەی، چونکە ئەگەر لە داڕشتنی نووسەرەکە تێنەگەی ناتوانی بەخۆت باش بیگێڕیتەوە. داڕشتنەوەی نووسراوەکە بەشێوەی خۆت و بەوشەی خۆت ئاستی تێگەیشتن و لە یاد مانەوەکە باشتر دەکا. تێبینی: هەوڵمەدە نووسراوەکە ئەزبەرکەی، هەوڵبدە بەدەستەواژەی خۆت فێریان ببی.

٢- تێبینییەکانی خۆت لە رۆخی کتێبەکە بنووسە:

لە کاتی خوێندنەوەدا ئەو شوێنانەی نیشانت کردوون بەهۆی قەڵەمی نیشانکردنەوە ئەمجارە دەتوانی بیرۆکە سەرەکییەکان بەدەربڕینی خۆت لە کەناری کتێبەکە یان لە تەنیشت تێکستەکە بنووسی. بەم نووسینە بەڕاستی بۆت دەردەکەوێ کە ئایا چەندە لە خوێندنەوەکە تێگەیشتووی.

پتر لە نیوەی کاتی خوێندن خەرجی هەنگاوی دووەم (پرسیارکردن) و هەنگاوی چوارەم (تێگەیشتن) بکە. واتە ئەگەر یەك سەعات کاتت هەبێ بۆ فێربوون ئەوا نیو سەعات (٣٠) خولەك، دەبێ بۆ رووپێوکردن و خوێندنەوە (هەنگاوی یەکەم و سێیەم) بێ، ئەو نیو سەعاتەی تر بۆ هەنگاوی دووەم (پرسیارکردن) و هەنگاوی چوارەم (تێگەیشتن) پێویستە.

نابێ لە پێناو هەنگاوی سێیەمدا (خوێندنەوە) ئەو کاتە کورت بکرێتەوە، چونکە هەنگاوی چوارەم و دووەم کاکڵی تێگەیشتن و فێربوونن. ئەگەر دەتەوێ فێربی و سەرکەوتن بەدەستبهێنی، خۆت لەگەڵ تێکستەکە ماندووبکە، کاتی تەواوی بۆ تەرخانبکە.

هەنگاوی پێنجەم : پێداچوونەوە Review

پێداچوونەوە یان بڵێین هەڵسەنگاندن، گرنگترین خاڵی میتۆدەکەیە. مرۆڤ تەنیا بە رووپێوکردنی خوێندنەوە ناتوانێ ئەوەی فێری بووە لە بیری بمێنێ و لە یادی نەکا، بەڵکو ئەگەر مرۆڤ لێگەڕا مێشکی کاربکا، لەوانەیە هەندێك جار لە دوای خۆماندووکردنی زۆریشەوە، لە بیری نەمێنێ و نەتوانێ وەبیرە خۆی بهێنێتەوە.

ئەو هەنگاوی پێنجەمیینە، کاتی زۆری ناوێ. هەرکاتێك شتێك لە خوێندنەوە فێردەبی دەمودەست تاقیبکەرەوە. دوای تۆزێك دیسان تاقیبکەرەوە و بەبیرە خۆتی بهێنەوە. ئەمە بەو شێوەیە دەبێ کاتێك لە تێکستێکدا چەند رستەیەك دەخوێنیتەوە، زانیت باسی چی کردووە، ئەوەی دیارتکرد لە کەناری کتێبەکەت نووسی، پشوویەکی کورت بدە، ئەوەی تا ئێستا تێی گەیشتی بەبیرە خۆتی بهێنەوە، ئەوجا برۆ رستەکانی تر بخوێنەوە و بیرۆکەی سەرەکی هەڵبهێنجە و بینووسەوە و پشوو بدە. بەمجۆرە، لە دوای هەر ماوەیەکدا پێیدابچۆوە. ئەمەش لە بابەتی تۆمارکەری یادی کورتخایەن و تۆمارکەری یادی درێژخایەندا باسکراوە. لەدوای چەند جار پێداچوونەوە دەتوانێ چەندی لە بیر بمێنێتەوە:

پێداچوونەوە	لە بیرمانەوە
٢٤ جار پێداچوونەوە لە ماوەی یەك رۆژدا	نزیکەی ٤٠٪
١٢ جار پێداچوونەوە لە ماوەی دوو رۆژدا	نزیکەی ٥٠٪

٨ جار پێداچوونەوە لە ماوەی سێ رۆژدا	نزیکەی ٦٠٪
٦ جار پێداچوونەوە لە ماوەی چوار رۆژدا	نزیکەی ٧٠٪
٤ جار پێداچوونەوە لە ماوەی شەش رۆژدا	نزیکەی ٨٠٪
٢ جار پێداچوونەوە لە ماوەی دوازدە رۆژدا	نزیکەی ٩٠٪

رێگەیەکی باشی دژ بەلەبیرکردن ئەوەیە کە لە دوای هەر ماوەیەکی دیاریکراودا لە دوای ٢، ٨، ٣٠ رۆژدا بابەتە فێربووەکە دووبارە بکرێتەوە، نەك تا ماوەیەکی زۆر دوور لێگەڕێی [٢٣].

SQ3R لەمەوە هاتووە:

رووپێوکردن	S: Survey
پرسیارکردن	Q: Question
	3R
خوێندنەوە	Reading
تێگەیشتن — گەڕان بەدوای وەڵامدا	Re-reading
تاقیکردنەوە بۆ بەرهەم هێنانەوە	Review

دەکرێ بەکوردی کورتکراوەی هەنگاوەکانی ئەم میتۆدە بە (RP X T T) ناو بنرێ.

(23) Jörg Knoblauch, Op. Cit. P. 26.

باسی پێنجەم:

کەناڵەکانی فێربوون

١- بیستن، ٢- بینین، ٣- کار لەگەڵ کردن

لەم بەشەدا ئەمانەی خوارەوە فێردەبی:

١- گرنگی و بەهای هەر یەك لە کەناڵەکانی فێربوون بۆ فێربوون و کاریگەری لەسەر مانـەوەی لە یادتدا.

٢- بنەما و پێوادنگی هەڵبژاردنی کەناڵی فێربوونی لەبار بۆ خۆت.

٣- شارەزای چوارچێوەیەکی پسپۆری نـوێ، سیـستماتیك، ئاسـانکاری بـۆ مـاوەی مانـەوەی زانیاری لە یادتدا.

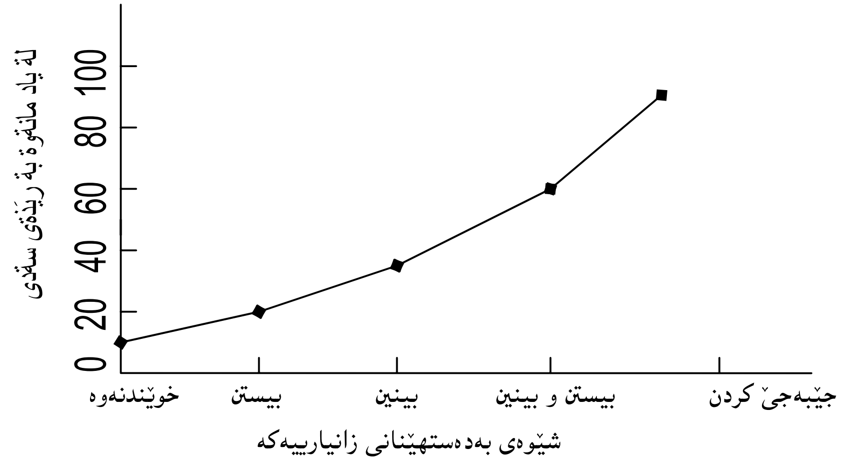
ئەگـەر بتـەوێ شـتێك دەربـارەی خڕۆکـە سـپییەکانی خـوێن فێربـی، بـەدوای زانیارییـە بەردەستەکان دەربارەی ئەم بابەتە دەگەڕێی و وەریان دەگری و کاریان لـە سـەردەکەی. شـێوەی بەدەستهێنان و وەرگرتنی زانیارییەکان تا تێیان دەگەی و لە یـادت تۆمـاردەبێ بەکەناڵـەکانی فێربوون تێدەپەڕێ. بۆ تێگەیشتن و فێربوون و لە یاد مانەوەی زانیارییەکان هەموو جارێ وەکـو یەك نییە[٢٤].

- ئایا بەهۆی گوێ گرتن لە محازەرەیەك ئـەو زانیارییانـەت بیـستووە، لـەو زانیارییانـەی، بەپێی زانیاری پێشینەت وەری دەگری. بەتێکرایی ٥ - ٢٠٪ باسەکەت لەیاد دەمێنێ.

- ئایا تۆ ئـەزموون و تاقیکردنـەوەت لـە سـەر نەخۆشـەکان لـە نەخۆشـخانەدا کـردووە، زانیارییت لە نەخۆشەکانەوە بەگوێ بیستن و بینین وەرگرتووە، لـەم حاڵـەتـەدا ٦٠٪ ت لـە یـاد دەمێنێتەوە.

- ئایا ئەم بابەتە باسی ئەزموونێك بووە و لەگەڵ گرووپێکدا کارتان کردووە و گفتوگۆتان لەسەر ئەم بابەتە کردووە لەمەیاندا تا ٧٠٪ ی باسەکەت لەیاددەمێنێ.

(24) Hella Dahmer & Jürgen Dahmer, Op. Cit. P. 93.



وێنەی ژمارە ١٢

ڕێژەی مانەوەی هەمان زانیاری لە یاددا بەهۆی کەناڵە جیاوازەکان

سەرچاوە: Eberhardt Hoffmann & Monika Lohle

ئەگەر تێکستێك بخوێنیتەوە، دوای کەمێك تەنیا ١٠٪ ی ناوەڕۆکی زانیارییەکەت لـە یـاد دەمێنێتەوە، بەڵام هەر هەمان زانیاری بەهۆی بینین و گوێ لێبوونەوە، ئـەوە ڕێـژەی مانـەوەی لەیاددا دەگاتە ٣٠٪ ، وەکو لـە هێڵکارییەکـەی سـەرەوەدا دیـارە. یـاخود لـە شـیکردنەوەی کیمیاییدا یان کاتێك بۆ خۆت بەرەنگ کردنی خوێن هەڵساوی، کەواتـە بـەم کـارە، بـۆ خـۆت زانیارییەکانت بەدەستهێناوە، لە تۆمارکـەری یـادی درێژخایەنـدا چـەندت لـە یـاد دەمـێنێ، ئەمجارەیان ڕێژەکەی دەگاتە تا ١٠٠٪ی زانیارییەکان.

ڕێژەی مانەوەی زانیارییەکان لە یاددا بەپێی ڕەوشی فێربوون، زەحمەتی و ئاسانی بابەتەکە، جۆری داڕشـتنی زانیارییـەکان ... هتـد، لـە کـەم و پتربوونـدا دەبـێ. کـەناڵی فێربـوون لـە سەرکەوتنی فێربوونتدا بەشدارە، ئەو کەناڵەی ئێمە لە خوارەوە باسیان دەکەین، ناکرێ بەرووت و بەدابڕاوی سەیربکرێ.

١- بیستن:

بیستن یەکێکە لە شێوە کەم کاریگەرەکانی وەرگرتن. بەپێی لێکۆلینەوە و ئاماری زانیاری وەرگرتن تەنیا بەهۆی بیستنەوە دەرکەوتووە کە کاریگەری کەمە، بەڵام سیفەتی چاکی بیستن لە پەیوەندی گرتندا خێرا و ئابوورییانەیە، خراپییەکەشی ئەوەیە ئەو زانیارییانەی کە بەهۆی بیستنەوە وەردەگیرێن، رووکەشییە، رووتە و وندەبێ. بۆ ئەو پیشە کۆمەڵایەتییانەی پشت بەبیستن دەبەستن، وەکو پزیشکی، کاتێ کە نەخۆشێك باسی نەخۆشییەکەی و ئازارەکانی خۆی دەکا یان بەهۆی گوێگرتن لە پێوانی لێدانی دڵ و سنگ، لە کاتی هەناسەدان و هەناسەوەرگرتنەوە، بیستن لەو حاڵەتانەدا رۆڵی گرنگ و بەرچاوی لە گەیشتن بەزانیارییەکان هەیە.

٢- بینین

پێویستە خوێندنەوە لە کەناڵی بینین دەرهاوێین، خوێندنەوە دەربارەی شتێ، لە بینینی راستەقینەی شتەکە کە بەچاوی خۆت راستەوخۆ دەیبینی جیابکەینەوە، دەبێ خوێندنەوە بەراقە و وێنە و نیگارەوە سەیربکرێ.

خوێندنەوە یەکەمجار بەوەرگرتنی زمان بەشێوەی نووسراو تێدەگا، جا چاپکراو بێ یان نووسراو بێ، ئەوە وێنە ئاسا دەکرێ بەپێی تەکنیکی تایبەت دووبارە بکرێتەوە. ئەم دووبارەکردنەوە راستەوخۆیە بەبێ هۆکاری تر دەکرێ بەبێ هەڵسەنگاندن، هەرخاڵ و پارچەیەکی دەتەوێ، دەکرێ بەخێرایی چاپی بکەی، بۆیە تێکستە چاپکراوەکان زانیارییە چڕ و پڕەکان خوێنەر بەئاسانی پێی دەگا، ئەمەش یەکێکە لە سیفەتە چاکەکانی فێربوون بەهۆی خوێندنەوە.

جگە لە وشە و نووسراوی چاپکراو، وێنە و هێڵکاری و خشتە و گرافیك، تا دەگاتە فیلمەکانی تەلەڤزیۆن، ئەمڕۆ لە میدیاکاندا بەهۆی تەکنیکی نوێوە بەئاسانی چاپ دەکرێن. لە خوێندنەوەی وشە بۆ فێربوون پێویستی بەوەرگێڕانە، واتە راستەوخۆ بۆ پیشاندان هەنگاو بەهەنگاو وشەکان بکرێنە وێنە، بەڵام کاتێك گرووپە وشەیەك پێکەوە کاری لەگەڵ دەکرێ وێنەکێشانی وشەکان باشتر تەسەور دەکرێن. لە راستیدا بینین، سەیرکردنی راستەوخۆی راستەقینە کاریگەری دروستی لەسەر فێربوون هەیە.

٣- کار لەگەڵ کردن:

مەبەست لە کار لەگەڵ کردن، کاری دەستی نییە، بەڵکو بیرکردنەوەی ژیرانە و فێربوونی چالاکانەیە بەهۆی گیان و دەروون بەگەڕخستن لەگەڵ بابەتەکەدا. بەو مانایەی کار لەگەڵ کردن بەشداریەکی راستەوخۆیە لە کردارێکدا بۆ بیرکردنەوەی خۆت لە پەیوەندییەکاندا و بەشداریەکی چالاکانەیە لە گفتوگۆکاندا.

گرنگی و کاریگەری کەناڵی سێیەمی فێربوون لەوەدایە، بۆ خۆت مێشکت بۆ کارکردن لەگەڵ زانیارییەکاندا بەکاربهێنی، نەوەك تەنیا زانیارییە ئامادەکراوەکان وەکو خۆی چۆنە بەبێ لێکدانەوە وەریانبگری.

لە راستیدا وەرگێڕانی ئەو زانیارییە بۆ شتی کرداری بۆ فێربوون لە گرووپێکی کارکردنی خوێندنگە یان زانکۆدا، زۆر کاریگەر و بەنرخە، ئەوەی تا ئێستا فێری بووە لە خوێندنی خوێندنگە و زانکۆ و وانەکاندا بەکرداری دەبێ بێتەوە بیری و بەکاری بهێنێ.

بەشداریکردنی چالاکانەی فێرخواز لە گفتوگۆکانی وانە و بابەتەکاندا، لە خوێندنگە و زانکۆدا کاریگەری باشی هەیە، لەلایەکەوە دەبێتە هۆی لە بیرنەکردنی بابەتەکە، لەلایەکی دیکەوە دەبێتە هۆی هاندانی هاوڕێکانی و یارمەتیدانیان لە تێگەیشتن.

هەوڵدەدەین زانستییانە دەربارەی کەناڵی فێربوون بدوێین و لەم چوار خاڵە بنەڕەتییەدا کۆیان بکەینەوە بۆ یارمەتیدانی فێربوونی چالاکانە:

١- بۆ ئەوەی زانیاری بیستراو یان بینراو بەهۆی نموونە هێنانەوەی خۆت بەهێنانە بەرچاو بەرجەستەی بکەی خۆت ماندوو بکە. بەهۆیەوە زانیارییە رووتەکانیش ئاسانتر و زۆرتر لە یادت دەمێنێتەوە، بەئاسانی دەتوانی دووبارە بەرهەمیان بهێنیتەوە.

٢- هەوڵبدە، ئەوەی دەیخوێنیتەوە لە ژیانی راستەقینەدا تاقیبیان بکەیتەوە. بۆ نموونە کاتێك لە کتێبی خوێندنگەدا باس لە پێکهاتەی خانە یان گۆڕانی سوڕی ژیانی مێروو دەکا، هەوڵبدە لە تاقیگەدا سەیریان بکەی، ئەوەی خوێندووتە بەبیرت دێنەوە و لە بیریان ناکەی.

٣- هەوڵبدە، لەو شتانەی پێشاندەدرێن جێ پەنجەت دیاربێ، واتە کاریگەریت لەسەر پرۆسەی فێربوون هەبێ. چالاکانە بەشداری کارەکان بکە، بۆ نموونە پرسیاردانان دەربارەی تێکستێکی خوێندراو، نموونە هێنانەوە یان لەوانەی کرداریدا، کارێك بۆ خۆت هەڵبژێرە و چالاکانە کاربکە. لە تاقیگە بۆ خۆت ئەنجامەکان بخوێنەوە یان بابەتەکان ئامادە بکە و بیانکێشە. بۆ نموونە لە تاقیگەی بایۆلۆژیدا لە دۆزینەوەی

بەکتریا لە ناو خۆراکێکی تایبەت بەخۆت، لەمەش پتر دەفرەکان ئامادە بکە و دوای دوو رۆژی تر بزانە چی بەسەر هاتووە.

٤- هەولبدە، کرداری فێربوونەکەت بەشێوەیەکی تر بەکەناڵێکی تر هەست پێ بکەی. هەرچەند پتر کەناڵی فێربوون بەکاربهێنی هێندە باشتر لە بابەتەکە تێدەگەی. هەروەك پەندەکە دەڵێ: " چوار چاو پتر دەبینێ ".

هەولبدە ئەوەی گوێ بیستی دەبی، بەڕاستی ببینی، هەروەها هەولبدە ئەوەی دەیخوێنیتەوە یان ئەوەی بەبینین فێری دەبی، چالاکانە کاری لەگەڵدا بکەی.

بۆ پیشەی جۆراوجۆر کەناڵی جیاجیا هەن، بەڵام ناکرێ بڵێی کامەیان بەپیشەیەکی دیارکراوەوە تایبەتە، ئەکادیمییەکان وا لێڕاهاتوون زۆرتر کاریان بەنووسراو و بلاوکراوە و کتێبان هەبێ، جووتیار بەتەماشاکردن و کارکردنی لە کێڵگەدا پیشەکەی فێر دەبێ، ئەو کەسەی دەیەوێ فێری موزیك بێ، لە تەماشاکردنی دەست و پەنجەی مامۆستاکەی و گوێگرتن لە موزیك فێری دەبێ. بەدەگمەن روودەدا کەسێك تەنیا بەهۆی یەك کەناڵی فێربوونەوە فێربووبێ.

- دەبێ کەناڵی فێربوون و ئامانجی فێربوونەکە لە بەرچاوبگیرێ.
- ئەو کەناڵی فێربوونەی کەمرۆڤ لەگەڵیدا لێڕاهاتووە هەندێك جار جددییەتی کەمترە.
- ئەو کەناڵی فێربوونەی بۆ فێربوون هەڵدەبژێردرێ، دەبێ بەدرێژایی ماوەکە سوودبەخش بێ، ئایا بڕیاردان بەگرووپ کارکردن بۆ فێربوون بێ یان فێربوونی زمانێك تەنیا لە وشەکانی ناو کتێبێکدا بێ یان لە سەردانی ولاتی خاوەن ئەو زمانەدا بێ، کامەیان سوودمەندترە.

لەوانەی تاکو ئێستا دەربارەی کەناڵەکانی فێربوون گوتراون بەکارهێنانیان لەم پێنج خاڵەدا خۆیان دەنوێنن:

١- هەولبدە، بەخۆت بابەتی فێربوونەکە بکەیتە شتێکی بەرجەستە و جێگەی سەرنجدان. ئەمەش بەهۆی نموونە دۆزینەوە، وێنەکردن، هێڵکاری و راستەوخۆ سەیرکردنی راستی دەبێ.

٢- تا دەکرێ زۆر جۆری کەناڵی فێربوون بەکاربهێنی، ئەوەی دەیخوێنیتەوە لە سەر کاسێت تۆماری بکە و گوێی لێبگرە، رستە گرنگەکانی گوێت لێ دەبێ بنووسەوە، هێڵکاری

دروستبکە، هەرچەندە زۆرتر هەستەکانت بەکاربهێنی وەکو بیستن، بینین، هەستپێکردن، تامکردن، پتر لە یادت دەمێنێ.

٣- بزانە کامە کەناڵی فێربوون بۆ تۆ گونجاوە و بۆ بابەتی فێربوونەکە باشترە.

٤- خۆت لەمۆنۆتۆنی، تەنیا لەسەر یەك کەناڵی فێربوون رامەهێنە. کەناڵی فێربوونەکەت بگۆڕە، بۆ نموونە بۆ ئەو بابەتەی دەتەوێ فێری بی بچۆ سیمینار و گوێ لە محازەرە بگرە.

٥- هەڵبژاردنی کەناڵەکانی فێربوون بپێوە و هەڵیان سەنگێنە، بزانە ئاخۆ ئەو ئەرکەی کێشاوتە بۆ فێربوون سوودی هێندە بووە [٢٥].

(25) Hella Dahmer & Jürgen Dahmer, Op. Cit. PP. 93 – 97.

بەشی دووەم

سایکۆلۆژیای فێربوون

لــەم بەشــەدا ئــەم باســانەی خــوارەوە بــۆ ناســاندنی ســایکۆلۆژیای فێربــوون تەرخانکراون:

باسی یەکەم: مێشکی مرۆڤ
باسی دووەم: هێلکاری یاد
باسی سێیەم: تەزووە شەپۆلی مێشك
باسی چوارەم: رۆڵی هەست و سۆز لە پرۆسەی فێربووندا
باسی پێنجەم: زیرەکی
باسی شەشەم: فێربوونی چالاکانە

باسی یەکەم:

مێشکی مرۆڤ

کاتێك باسی مێشکی مرۆڤ دەکەین، یەکسەر ئەوەمان دێتە بیر کەوا ئامێرێکی سەرسورهێنەر و ئالۆز و پێشکەوتووی زیندووە. زۆرکەس بەئالۆزترین ئامێری گەردوون یان گەورەترین شوێنی توێژینەوەی سەرزەمین یان بەسوپەر کۆمپیوتەری زیندووی دەزانن. بایەلۆژیستەکان، دەروون ناسەکان، زانایانی گەشەکردن، ئەنترۆ پۆلۆژیستەکان، پەروەردەزانەکان، نووسەران هەوڵیان داوە وەسفی ئەو پێکهاتە ئالۆزە بکەن، هەموو وەسفکردنەکان گەورەیی توانا و خێرایی کارکردن و ئالۆزی پێکهاتەکەی دەکەن، هێشتا زانیارییەکان دەربارەی ئەم پێکهاتە سەرسورهێنەرە کەمن.

ئێمە لە کاتی لەدایکبوونماندا، مێشکمان نزیکەی لە ١٠٠ ملیار خانە پێکدێ. چەند ملیۆنێك کەمتر یان زیاتر لە پێکهاتەی مێشکی فەیلەسوف و زانا و توێژەر و سیاسەتمەدار و خاوەن نۆبڵە هەرە گەورەکانە. هەریەك لەم خانانە بەخانەی تر دەبەسترێنەوە بەهۆی لق و پۆپ کەوا گرێبەندەکان پێکدەهێنن.

هەریەك لەم خانانە هەتا ٢٠٠٠٠ بیست هەزار لق و پۆپی لێدەبێتەوە. کەواتە ژمارەی گرێبەندەکانی دەمار ئێجگار زۆر دەبن، ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کەپاسیتی مێشکی مرۆڤ زۆر گەورەیە، بێ کۆتاییە، لەم بیست ساڵەی دواییدا لێکۆڵینەوەکان دەربارەی مێشك هەنگاوی خێرا و گەورەیان ناوە. بەشێك لە نهێنییەکانی مێشك بەهۆی ئامێری تازە و پێشکەوتووەوە هەستی پێ دەکرێ، دەتوانرێ شەپۆلە کارۆموگناتیسییەکان بەجۆرێك بپێورێ تا بزانرێ لەکاتی ترس و بیرکردنەوە و بەبیرهاتنەوە چی دەگوزەرێ.

ئەمەش پەنجەرەیەکی ترە، بۆ زانینی پتر دەربارەی کارکردنی مێشکی مرۆڤە و کراوەتەوە. ئەو کەسەی بیەوێ پرۆسەی فێربوون بەدروستی تێبگا، پێویستە بزانێ مێشك چۆن کاردەکا. ئەگەر ئەمە تێبگا، دەزانێ بۆچی فێربوون لە لانکەوە تا مردن هێندە کارێکی گرنگە؟

تەنیا مرۆڤە خاوەن گەورەترین مێشکی پێشکەوتوو لە گەردووندا، چی لە رووی چەندایەتییەوە بێ، واتە ژمارەی خانەکانی مێشکی مرۆڤ سێ پاوەندە (نزیکەی ١٥٠٠ گرامە)

و چی لە رووی چۆنایەتییەوە بێ کە توانا و بەهرەیەکی ئەوتۆی هەیە هیچ بوونەوەرێکی تر نییەتی. ژمارەی دەمارەخانەکان لە مێشکدا دەگاتە پتر لە ملیارێك و ژمارەی گرێبەندەکانیش بە (١٠ توان ٨٠٠) مەزەندە دەکرێ.

کاتێك منداڵ دێتە دونیاوە کێشی مێشکی (٥٠٠) گرامە، منداڵ لە تەمەنی دوو ساڵیدا دەتوانێ بدوێ، توانای قسە کردنیشی هەیە. فێربوونی زمانی دایك گەورەترین بەهرەی منداڵ نیشاندەدا، کە بەماوەیەکی رێژەیی کورت بەدەستی دەهێنێ، ئەو توانایە لە منداڵدا هەیە، ئەمەش لەبەرئەوەیە مرۆڤە، چونکە تەنیا مرۆڤ توانایێکی بلیمەتانە و داهێنەرانەی ئەوتۆی هەیە، کە دەتوانێ تەکنولۆژیا و ئامێر بەکاربهێنێ و بەسەر ژیان و دابینکردنی ژیانیدا سەرکەوتن بەدەستبهێنێ.

ئەگەر مرۆڤ خاوەنی ئەو توانا و بەهرەیەی مێشکی نەبوایە، توانای فێربوونی نەبوایە، نەیدەتوانی بەمجۆرە تاکو ئەم ئاستە بتوانێ پەرە بەژیان بدا و بەرەنگاری کێشەکان ببێتەوە.

توانای بۆماوەیی ئاستی زیرەکی ٤٨٪ ی لە کرۆمۆسۆمەکاندا چەسپاوە، ٥٢٪ شی لەدوای لەدایکبوون بەدەستی دەهێنێ. کەواتە بەشی زۆری فێربوون لە دوای لەدایکبوون بەدەست دەهێنرێ [٢٦]. دەتواندرێ ئاستی زیرەکی بەرزبکرێتەوە، بەڵام ئەگەر بپرسین ئایا ئێمە لەو هەموو توانایەی مێشکماندا چەندی بەکاردەهێنین؟ توێژەرانی مێشك لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا دەڵێن ئێمە تەنیا ١٠٪ی توانای مێشك بەکاردەهێنین. هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی ٩٠٪ی توانای مێشکمان و بەکارهێنانی لە ژیاندا بۆ ئاستی بلیمەتی بەردەوامە و بەشێکیش لەو ٩٠٪ ە لە نیوە بەشی لای راستی مێشکدایە، بەڵام بلیمەتەکانی وەکو لیۆناردۆ داڤینشی هەردوو نیوە بەشی چەپ و راستی مێشکی بەکارهێناوە.

بەهرەمەندە ئەندازەییەکان نیوەبەشی چەپ و هونەرمەندانیش نیوەبەشی راستی مێشکیان بەکارهێناوە. ئاینشتاین لە شیکردنەوە زانستییەکاندا لە نیوەبەشی چەپ و خەیاڵ و فەنتازیاشی لە نیوەبەشی راستی مێشکی بەباشترین شێوە بەکارهێناوە.

تۆنی بوزان Tony Buzan داهێنەری هێڵکاری یاد بۆ راهێنانی یاد و مێشك، دەڵێ: "ئەگەر تۆ تەنیا یەك لای مێشکت بەکاربهێنی، هەروەك ئەوە وایە بەیەك لاق برۆی".

(26) Dagmar Herzog & Harald Jeschke, Mind Manager 4, mvg Verlag, Landsberg am Lerch, 2001, P. 37.

١- مێشکی مرۆڤ: مێشکی مرۆڤ لە چەند بەشێکی پێکەوە گرێدراو پێکدێ. لە ئەنجامی گەشەکردنی مێژوویی قۆناغە جیاوازەکانەوە هاتووە، ئەوانیش:
أ- مێشکەخشۆك Riptile ، ب- مێشکەشیردەر Limbisches System،
ج- مێشکی گەورە Neocortext ، دەگرێتەوە.

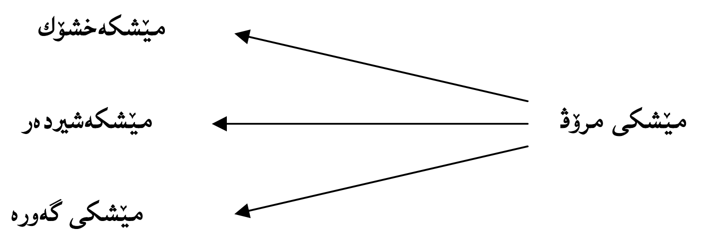
٢- دوو نیوە بەشەکەی مێشك: مێشکی گەورە بۆ دوو نیوە دابەش بووە Hemisphere بەهۆی دەمارەگرییەوە Corpus Callosum پێکەوە بەندن. هەر نیوە بەشێکی مێشك کاری تایبەتی خۆی هەیە.

٣- بیرکردنەوە لە پێکهاتەیەکی تۆڕییدا داڕێژراوە. پێش ئەوەی کرداری بیرکردنەوە لە مێشکدا دەست بەکاربێ، پێویستە داڕشتەیەکی لۆژیکییانەی لە دەستدابێ. تەوژمی زانیارییەکان لە تۆڕی بیرکردنەوەدا بەشێوەیەکی تایبەت ڕێکدەخرێن [٢٧].

مێشکی مرۆڤ:

" من هیچ بەهرەیەکی تایبەتیم نییە، من تەنیا شێتانە کونجکاوم "

ئەلبێرت ئاینشتاین



وێنەی ژمارە ١٣

مێژووی گەشەکردنی مێشکی مرۆڤ

(27) Margit Hertlein, Mind Mapping-Die kreative Arbeitstechnik, Rowohlt Taschenbuch, Verlag, Hamburg, 1997, P. 24.

لەوانەیە ئێستا کتێب و کاغەز و پەڕەی نووسراو یان چاپکراوی زۆرت لەبەر دەست دابێ، بەشێوەی هێلی راست وشەکان یەك لە دوای یەك دێن، کاریان لەگەڵ دەکەی و فێریان دەبی ! بەڵام مێشکی بیرکردنەوەی ئێمە وا گەشەی نەکردووە یەك لە دوای یەك یان لە راستەوە بۆ چەپ یان بەپێچەوانەوە یان لە سەرەوە بۆ خوارەوە......هتد، ڕێکیان بخا، بەڵکو لە ناو مێشکدا بەشێوەی چەقەخاڵ و بەشێوەی تۆڕێك بەیەکترییەوە بەستراون. تا ئێستا ناتوانین بەتەواوی شێوەی زانیارییەکان بهێنینە بەرچاوی خۆمان، تاکو بزانین کاتێك ئێمە زانیارییەك وەردەگرین یان شتێك فێردەبین چی روودەدا؟ یاخود ئەو کردارە چۆن دروستبووە؟

ئەوەی ئێمە لە یەکپارچەیی سەر تێگەیشتووین، لە راستیدا لە چەند پارچەیەك پێکدێ. وێڕای ئەوەی توێژەرانی مێشك هەنگاو بەرەو پێش دەنێن و هێندە زانیاریمان دەربارەی ئەو شتە زۆرتر دەبێ و شێوەی تۆڕ وەردەگرێ، ئەوەندە باشتر تێدەگەین کە زانیاریمان دەربارەی مێشکی مرۆڤ کەمە.

ئەوەی تاکو ئێستا ئاشکرایە، مێشکی مرۆڤ لە چەند بەشێك پێکدێ، کە بەیەکترییەوە بەندن، لە مێژووی گەشەکردنی قۆناغە جیاجیاکانەوە هاتووە. مرۆڤ بۆ خۆی مێژوویەکی دوور و درێژی گەشەکردنی بەخۆوە بینیوە، نەك لە بوونەوەرە یەکەمەکانە بەڵکو یەکێکە لە بوونەوەرەکانی ئەم دواییانەی سەر گۆی زەوی و جێگەی خۆی تێدا کردۆتەوە.

لە ئەنجامی تێپەڕبوونی گەشەکردن و گۆڕاندا، مێشك بەدرێژایی مێژووی خۆی ئەمجۆرە پێکهاتە ئاڵۆزەی ئەمرۆی لێکەوتۆتەوە.

أ- مێشکە خشۆك Riptile:

کۆنترین و قووڵترین بەشە لە مێشکی مرۆڤدا، بەر لە ٥٠٠ ملیۆن ساڵ دەبێ گەشەی کردووە. ئەم مێشکە دەکەوێتە ئەو شوێنەی بڕبڕەی پشت لە کەللەی سەر جیادەبێتەوە. ئەمجۆرە مێشکە لە گیانلەبەری وەکو تیمساح و باڵندە و خشۆکەکانیشدا هەیە. بۆیە بەمێشکی خشۆك ناودەبرێ.

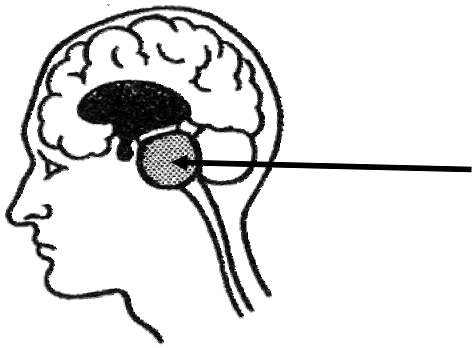
ئەم بەشەی مێشك زۆر کاری بنچینەیی، وەکو هەناسەدان، لێدانی دڵ، کاردانەوەی ترس (راچەنین) ئەنجامدەدا، هەروەها لە زۆر کرداری تری غەریزیش بەرپرسیارە. هەروەها هەستکردن بە شوێنی حەوانەوە یان هەست بەترس و هەڕەشە کردن، هەروەها لە توڕەبوونی زۆر بەرپرسیارە کە بەزەحمەت کۆنترۆڵ دەکرێ.

ئەم مێشکەخشۆکە بەشێکە لە مێشکی مرۆڤ، ئەوە مانای ئەوە نییە کە ئەو گیانەوەرانەی ئەو شێوە بەشەمێشکەیان هەیە، وەکو تیمساح و کیسەڵ، لەگەڵ مرۆڤدا مایەی بەراورد کردنن، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك لە پێداویستییەکانی مرۆڤ هەروەك کیسەڵ جێبەجێ دەکرێن. لە کیسەڵدا ئەم بەشەمێشکە تەواوی بۆشایی مێشکی پڕکردۆتەوە. ئەم بەشەمێشکەیە پێمان دەڵێ، بۆ نموونە برسیمانە یان ماندووین یان بەسکی برسی نابێ کاری داهێنەرانە و فێربوون ئەنجامبدەین، بەڵکو دەبێ یەکەمجار پێداویستییەکانمان دابین بکەین. مێشکەخشۆك رێگە و هۆکاران دەدۆزێتەوە بۆ دابینکردنی داخوازییەکانی خۆی.

رۆبین بیبە (Robin Beebe) ئەمە زۆر جوان ڕوونده‌کاتەوە:

" منیش خشۆکم، من لە تەگبیرێکی زۆر رێکوپێك پێکدێم: بەیانیان رۆژ هەڵدێ، ئێواران ئاوا دەبێ، من جێ دەهێڵێ و دێتەوە، من وا لێراهاتووم ناگۆڕێم، پێڵاوی راست لە پێی راستە و پێڵاوی چەپ لە پێی چەپە دەکەم، دوای هەر ژەمێك ددانەکانم دەشۆم، هەموو ئەو شتانە بەقووڵی هەستی ئاسایش و ئارامیم پێدەدەن. هەر گۆڕان و شتێکی نوێ بێتە پێشێ من پێویستم بە کاتە تا ناوچەی دەسەڵاتی خۆم دەبینمەوە و شارەزای دەوروبەرەکەم دەبم. هەندێ گۆڕان ناتوانن پێداویستییەکانم دابین بکەن، خۆراك و ئاو و ئارامیم بۆ بهێنن. بەبێ دابینکردنی بنەمای دڵنیایی ژیانم، هەرگیز ناتوانم فێربم و گەشە بکەم و لە ژیان بەم ئاستە بەردەوام بم " [28].

(28) Ibid. P.16.



وێنەی ژمارە ١٤

مێشکە خشۆک

ب- مێشکە شیردەر Limbisches System:

ئەم بەشە بەر لە (٢٠٠ - ٣٠٠) ملیۆن ساڵ دەبێ گەشەی کردووە. لە شیردەرەکاندا ئەم بەشە تا بەرزترین ئاست گەشەی کردووە. بۆیە هەندێك جار بەم بەشە دەڵێن"مێشکە شیردەر". لەم بەشەدا بۆ مانەوە لە ژیان و هەڵسەکەوتی گرنگی تاکە کەسی هەڵدەسوڕێندرێ. هەندێ سەرچاوە گەشەکردنەکەی بۆ (١٠٠- ٢٠٠) ملیۆن ساڵی دەگەڕێننەوە [29].

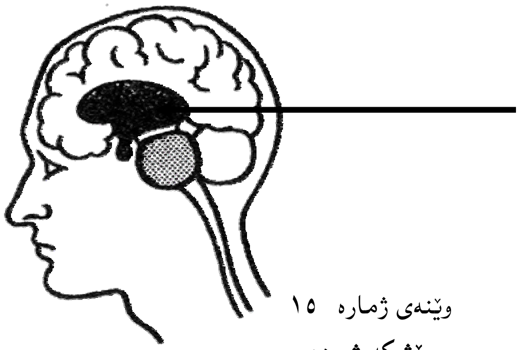
زۆرجار وەکو هەڵسوڕێنەری مێشك یان مێشکی هەڵچوون سەیر دەکرێ، لە هەستکردن، توڕەبوون، هێرشکردن، هاندان، بەرێزبوون، هوشیاربوون، سێکس و کاردانەوە سێکسییەکان بەرپرسیارە. کۆنترۆڵی هەست و غەریزەکان دەکا.

بەشێوەیەکی گشتی زانیارییەکان لە مێشکەشیردەر تۆماردەکرێن، پێش ئەوەی بتواندرێ لە تۆمارکەری یادی درێژخایەن لە مێشکی گەورەدا تۆماربکرێ.

ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ کە هەرچەند فێربوون بە بەبیرهاتنەوە و بەهەست و نەستەوە بەستراوبن هێندە ئاسانتر دەبێ. واتە ئەگەر بەحاڵەتێکی باش فێربی ئەوە ئاسانتر بەبیرت دێتەوە یان بەواتاییێکی تر، یەکەمجار پێویستە هەناسەیەکی قووڵ بدەی ئەگەر دەتەوێ بێزاری بەلاوە بنێی، فوویەکی گەورە بەبا بکە ئینجا مێشك و بیرکردنەوە بەکاربخە.

(29) Ibid.P. 17.

مێشکەشیردەر بۆ هەست، ئاگایی، فێربوون و یاد تۆمارکردن داندراوە. ئەم بەشە زانیارییەکان لە دەورووبەر وەردەگرێ و بۆ مێشکی گەورەی دەنێرێ، لە گەشبینی، لە خۆشی، لە تاڵترین کاتی بێ ئومێدیدا، بەپێی هەوەس هەڵدەچێ و دادەچێ.



وێنەی ژمارە ١٥
مێشکه شیردەر

بەشی ناوەڕاستی مێشکە، دەکەوێتە سەرەوەی مێشکەخشۆك، ئەو مێشکە لە شیردەرەکانیتریشدا هەیە. لە بەشە هەرە گرنگەکانی ئەم مێشکە هایپۆتالۆمۆز (Hypothalamus) و گوێی ناوەوەیە (Mandelkern).

مێشکەشیردەر لە هەست و سۆز و هاوسەنگی لەش بەرپرسیارە، گوێی ناوەوە و هایپۆتالەمۆز ڕۆلێکی گەورە لە بەڕێوەبردنی دەرخستنی سۆز و ڕاگرتنی ئامانج (کارکردن بۆ ئامانج) هەروەها باش ڕاگرتنی تەندروستی دەگێڕن، هەروەها هەڵچوون و یاد کۆنترۆڵ دەکا. ئەگەر زانیارییەك بەسۆزەوە ببەسترێتەوە، باشتر لە مێشك، وەکو یادگاری دەمێنێتەوە [٣٠].

(30) Colin Rose & Malcolm J. Nichol, M.S.T.E.R. Lerning, mvg Verlag, Frankfurt am Main, 2002. P.42.

ج- مێشکی گەورە Neocortex:

بەشێوەی قەد و لۆچ کەوتۆتە سەر یەکتری. ئەم بەشەی مێشك تایبەتمەندی مرۆڤایەتی بەمرۆڤ داوە. هەموو کارکردنی ئەوپەڕی زیرەکی و بیرکردنەوە، دوان و بینین و بیستن. لەم بەشە زانیارییەکان تۆماردەکرێن، زمانەکان بەرهەم دێن ئەم مێشکە ئەوەی دەتەوێ بۆ فێربوون و لەبیرمانەوە هەیەتی. بەشە هەرە گەورە و گرنگەکەی مێشکی مرۆڤە [٣١].

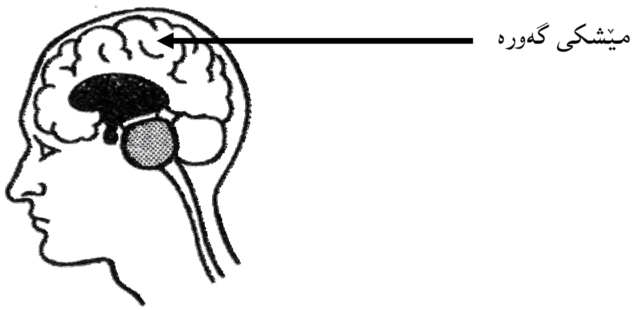
گەنجترین بەشی مێشکی مرۆڤە، مێشکی گەورە لە باڵاترین شیردەردا نزیکەی ٥٠ ملیۆن ساڵ دەبێ گەشەی کردووە. لە کاتێکدا مێشکەخشۆك و مێشکەشیردەر مانەوەی ئێمەیان، بەهەڵچوون و هاندان و هەست پیشاندان دابینکردووە، مێشکی گەورەی ئێمە کەپاسیتییێکی زۆر گەورەی لە وەرگرتنی زانیاری و تۆمارکردندا هەیە، هەروەها پێکەوە لەگەڵ بەشەکانی تری مێشکدا کاری لەسەر دەکەن[٣٢].

مێشکی گەورە لە لایەن مێشکەخشۆك و مێشکەشیردەرەوە پاڵپشتی دەکرێ هەموو ئەو شتانە دەشارێتەوە کە ئێمە وەکو تاکە کەس دەیکەین. بڕیار لێرە دەردەچێ، ئەزموونی تاکە کەسی تۆماردەکرێ، جارێکی تر دەتواندرێ بانگ بکرێتەوە و بەبیربێتەوە.

لە مێشکی گەورەدا شوێنی زمان تێگەیشتن، بڕواپێهاتن، هەروەها کاری هونەری و نیگارکێشان و موزیك، زانیاری نوێ شیدەکرێتەوە، لەگەڵ زانیارییە پێشووەکاندا کە تیایدا ژیاوە بەراوردی دەکا. ئەمەش بۆ گەشەکردنی ئێمە زۆر گرنگە، وێڕای بەشەکانی دیکە، مێشکی گەورەش لە پرۆسەی هەڵچووندا بەشداردەبێ.

سەرەڕای ئەمە مێشکی گەورە ناتوانێ ئەو هەموو شتانە لە پێکهاتەی مێشکدا ئەنجام بدا ئەگەر مێشکەخشۆك و مێشکەشیردەر ساغ و سەلامەت نەبن و هاوکاری نەکەن.

(31) Ibid. P. 45.
(32) Ibid. P. 46.



وێنەی ژمارە ١٦
مێشکی گەورە

مێشکی گەورە بەردەوام بۆ زمان و هەموو کلتوور و کردەوەکان کاردەکا. بەمێشکی گەورە دەڵێن مێشکی نوێ، لە یاد و بیر و سۆز و ژیری و هەستی ئێمە بەرپرسیارە. باڵاترین کارکردی گیان وەکو: پلاندانان، زانیاری تۆمارکردن، بیرکردنەوە، توانایی زمان، منی هەست ئەنجامدەدا. ئەمە ئەو بەشەیە لە مێشکی مرۆڤدا کە بەتەواوی لە شیردەرەکانی تر جیای دەکاتەوە، تاکە جۆری تایبەت مرۆڤە، کە هێزی تەواوی بۆ مانەوەی لە ژیان و کۆنترۆڵکردنی غەریزەکان هەیە.

مرۆڤ بەشێکی کەمی لە پرۆگرامی بایۆلۆژی بەدەستکەوتووە، بەڵام باڵاترین ئاستی لە فێربووندا هەیە. مێشکی گەورە رۆڵێکی زۆر بایەخدار لەگەڵ مێشکەشیردەر لە پێکەوە کارکردنی هەست و سۆز و هەستیاری و ژیریدا دەبینێ.

بەبوونی هەڵچوون و هاندانی بیرکردنەوە، لە هەمان کاتدا مێشکی گەورە بەکەمێك کۆنترۆڵکردن ئاسۆی روانگەیەك دەکاتەوە، لە کاتی ئامۆژگاری و رێنمایی کردن و کارلێکردن وەکو: لەسەرخۆبە، بەکەللەیەکی ساردەوە وەری بگرە یان کاتێ کە دەڵێین بەچاکی بیری لێبکەرەوە، لێشاوی هەستیاری توند وەکو تورەبوون، هەموو بیرکردنەوەیەکی ژیرانە تێکدەدا، هەروەها لە کاتێکدا هەست بەخۆشی دەکەی، بەباشی بەرێوەچوونی پرۆسەی بیرکردنەوە دیارە.

بۆیە وشەکانی ئامۆژگاری کردن، بۆ هاندانی هەستیاری بۆ باش کارکردنی مێشك لە جێگەی خۆیەتی. بەبێ هەستیاری ناتوانین بیربکەینەوە. ئەو بەشانەی مێشك کە لە هەڵچوون بەرپرسیارن و هەڵچوون تیایدا کاردەکا، بەشێوە تۆرێکەوە بەبەشەکانی تری مێشکەوە بەستراون کە لەبیرکردنەوەی لۆژیکییانە بەرپرسیارن.

هەر سێ بەشی مێشك پێکەوە کاردەکەن و یەك ئۆرگان پێکدەهێنن. هەر یەك لەم سێ بەشەی مێشك هەڵسوڕانی کاری خۆی بەجۆری خۆی لە چوارچێوەی ئەو یەکبوونە سەرسوڕهێنەرانەدا ئەنجامدەدا. یەکێکیان ئەوی تریان تەواو دەکا و پێکەوە داهێنەرانە تریسکەی ژیری دەدەن.

کاتێك بیرکردنەوەی ژیرانە کە مێشك تیایدا کاردەکا، لەم کاتەدا هەستیاریش کاری خۆی دەکا. واتە جەستە و هەستیاری بەیەکەوە یەکتری تەواو دەکەن. ئەو تەکنیك و راهێنانەی مێشکە کە کارکردنی مێشك ژیرانە و توانایی داهێنەرانەی لێ بەدی دێ.

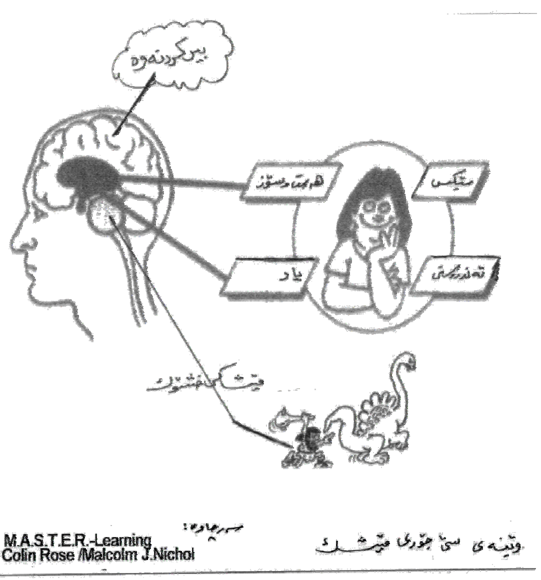
بەبوونی ئارەزوو و زەوق و میزاجی کەیفخۆشی لە فێربوون و بیرکردنەوە و بیرۆکە کۆکردنەوەدا، زۆر بیری جیاجیا پەیدا بکەی، رێکیان بخەی و پیشانیان بدەی.

هەموو لێکۆڵەر و توێژەرانی مێشکی مرۆڤ، سەبارەت بەگەورەیی و کەپاسیتی مێشك دەڵێن، لە راستیدا ئێمە تەنیا بەشێکی زۆر کەمی مێشك بەکاردەهێنن. پرسیاری ئەوان ئێستا ئەوەیە چۆن مێشك داهێنەرانە بەکاردەهێندرێ.

یەکێك لە پێشەنگەکانی فێربوون لە ئەڵمانیادا فێرا ف. بریکن بیل Vera F. Brikenbihl ، کە چەمکی بەکارهێنەری مێشکی داهێناوە و دەڵێ: " هەموو کەسێکی خاوەن - مێشك دەبێ بە بەکارهێنەری مێشك تەنیا ئەگەر بزانێ چۆن بەکاری بهێنێ ! ".

هەڵبەتە هەموو مرۆڤێکی ئاسایی مێشکی هەیە، بەکاریشی دەهێنێ، بەڵام خاتوو بریکن بیل مەبەستی بەکارهێنانی هەردوو نیوە بەشی راست و چەپی مێشکە لە فێربووندا کە بە" فێربوون بەپێی رێساکانی مێشك " [٣٣] ناوی دەبا.

(33) Vera F. Birkenbihl, Stroh im Kopf ?, mvg Verlag, Munchen, 1994, P. 63.



وێنەی ژمارە ١٧

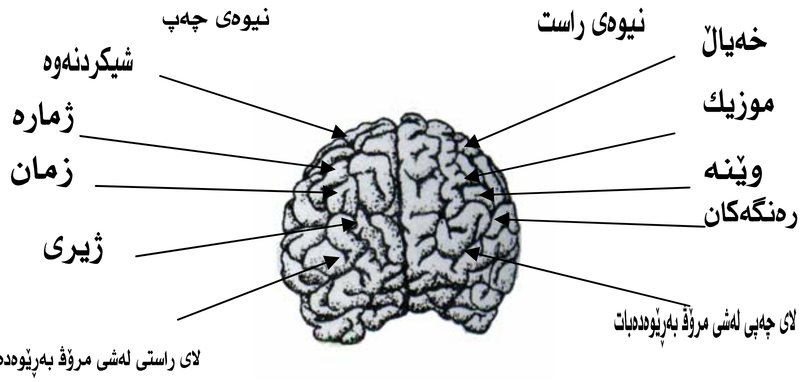
سێ جۆری مێشك

٢- دوو نیوەی بەشەکەی مێشك:

مێشکی گەورە بۆ دوو بەش دابەش دەبێ، کە پێی دەڵێن نیوەگۆ Hemspharen . هەردووکیان بەگورزە دەمارەوە بەملیۆنان ڕێگە پێکەوە بەستراون کە بەدەمارەگرێ Corpus Callosum دەناسرێن.

زانای ئەمریکی ڕۆگەر سپێری Roger Sperry مانای ئەو دوو بەشبوونەی مێشکی دۆزییەوە، کە هەر نیوە بەشەی مێشك بەمیتۆد و ڕێگەی جیاواز کاردەکەن و توانای کارکردن و ڕێکخستنیان وەکو یەك نییە. بەهۆیەوە ساڵی ١٩٨١ خەڵاتی نۆبڵی لە پزیشکیدا وەرگرت.

هەریەکە لەو نیوە بەشەی مێشك بەجۆرێك لە پرۆسەی بیرکردنەوە تایبەتە. بەپێی تیۆری ڕۆگەر سپێری نیوەی چەپ لە بیرکردنەوەی ژیرانە و لۆژیکییانە، شیکردنەوە، لێکدانەوە بەرپرسیارە. لە کاتێکدا نیوەی ڕاست لە خەیاڵ، فەنتازیا، گۆترەکاری، تەواوکاری بەرپرسیارە.



دوو نیوەی بەشەکەی مێشك:

لەگەڵ ئەوەشدا ناکرێ ئەم تیۆرە بەرەها سەیربکرێ، بەڵکو لێکۆڵینەوەی نوێتر بەدوای ئەوەدا دەگەڕێن، کە هەر شوێنێك لە هەر یەك لەو نیوە بەشانەش کاری تایبەتی خۆیان هەیە، بەڵام هەر هەموو پارچەکان بەجۆرێ بەیەکترییەوە گرێدراون، هێندە بەهێز و توانان، کاتی پەك کەوتنی پارچەیەکیان، پارچەیەکی دیکەیان دەتوانێ کاری ئەویش ئەنجام بدا، بەپێی تیۆری پیتەر ڕەسل (Peter Russel).

لەڕاستیدا هەرمرۆڤێك بەهۆی هەردوو نیوە بەشی مێشك بەهۆی بەندبوونی هەردوو بەشیش بەیەکترییەوە، بەهەر هەموان لە بەکارهێنانیاندا، توانای کارکردنی هەردووکیانی لە ژێر دەستدایە.

ئەم دوو نیوەبەشەی مێشك هەریەکە و کار و ئەرکی تایبەت ئەنجامدەدەن و هەر بەشەی لە جۆرێك لە بیرکردنەوە و ئەرك ئەنجامدان بەرپرسیارە، هەردووکیان بەهۆی ٣٠٠ ملیۆن دەمار پێکەوە بەستراون و پێکەوە پەیوەندی دەگرن.

پرۆفیسۆر ڕۆگەر سپێری لە زانکۆی کالیفۆرنیادا بەشێوەیەکی ئاسان و ساکار وەسفی کارکردنی ئەم دوو نیوە بەشە دەکا. نیوەبەشی چەپ بۆ لایەنی پرۆسەی فێربوون لەکاردایە وەکو زمان، ماتماتیك، بیرکردنەوەی لۆژیکییانە و لێکدانەوە. هەرچی لای ڕاستی مێشکە بۆ داهێنان و خوڵقاندن وەکو قافیە و ڕیتم و میوزیك، بینایی، دەربڕین بەوێنە، ڕەنگ، پیشاندانی شتە

خوازراوەییەکان، هەروەها بۆ جوانی و خۆشەویستی و وەفا چالاکانە لەکاردایە، بەڵام ناکرێ وا خەیاڵ بکرێ کەوا هەر بەشەی بەتەنیا بۆ خۆی کاردەکا، بەڵکو مێشك زۆر ئاڵۆزە ناکرێ ئاوا بەئاسانی دابەشبکرێ.

هەردوو نیوە بەشی مێشك هەمیشە بەیەکەوە بەندن و پەیوەندییان بەیەکەوە هەیە. بۆ نموونە کاتێك گوێت لە گۆرانیەك دەبێ، نیوەی چەپی مێشك ئاگای لە وشەکانە، لە هەمان کاتدا نیوەبەشی راستی مێشك ئاگای لە میلۆدییەکەیە. هەروەها لە هەمان کاتدا مێشکەشیردەر بەسۆز و هەست، بەواتەیەکی تر هەموو مێشك ئەکتیڤە و لە گۆرانییەکە بەشدارە. وشەکان بەمیوزیك دەبەسترێنەوە و کار لە هەست و سۆزمان دەکا، بەمجۆرە وێنە و تەسەور و خەیاڵێك دروستدەکا، خێرا تێیدەگەی و لەزەتی لێوەردەگری. لە فێربوونی چالاکانەدا ئەم میکانیزمی سوود وەرگرتن و بەکارهێنانی هەموو پارچەکانی مێشك و بەشداربوونیان لە پرۆسەی فێربووندا سوودی لێوەردەگیرێ. لە باسەکانی داهاتوودا باسیدەکرێ.

" عەقڵی مرۆڤ کە جارێك بیرۆکەیەکی نوێ بەدەستدەهێنێ، تازە هەرگیز بۆ رەهەندە بنەڕەتییەکانی خۆی ناگەڕێتەوە ". ئۆلیڤەر وێندڵ هۆلمز

بەر لە لێکۆڵینەوەکانی سپێری وا دەزانرا کەوا نیوەی چەپی مێشك لە جوولەی لای راستی لەشی مرۆڤ بەرپرسیارە و بەپێچەوانەوەش نیوەی راستی مێشکیش لای چەپی لەش هەڵدەسوڕێنێ، هەروەها هەردووکیان بەدەمارەگرێوە پێکەوە بەندن، بەڵام بەچاودێریکردنی ئەو نەخۆشانەی کە لای چەپیان لەکار کەوتبوو یان زیانی بەرکەوتبوو یان ئەو نەخۆشانەی نیوەی راستی مێشکیان زیانیان پێگەیشتبوو، زۆربەیان دواکەوتوویان لە رووی زمان و ئاخاوتندا پێوە دیار بوو، کەچی ئەو نەخۆشانەی لای راستیان زیانی بەرکەوتبوو، زەحمەتییان لە تێگەیشتنی شێوەی وێنەدا هەبوو یان ئەوانەی لای راستیان نەخۆش بوو، توانایی هەستپێکردنی سۆز و عاتیفەیان بەرامبەر بەخۆیان نەبوو، هیچ بایەخیان بەوەزعی خۆیان نەدەدا.

بەمجۆرە ئەو کارانەی کە نیوە بەشی مێشکی چەپ دەیگرێتەوە وەکو: زمان، قسەکردن، خوێندنەوە، نووسین، ماتماتیك تێگەیشتن، لێکدانەوە و شیکردنەوە، بیرکردنەوەی لۆژیکییانە، لێکدانەوەی تێپەربوونی کات، بەپێی تەسەورکردنی وێنەیەك شیفرەکان و هێماکان دەگۆڕێتەوە و تێیان دەگا، بۆ نموونە سەعاتی دیجیتاڵ، بەبێ بوونی وێنە تەنیا بە ژمارە کاتەکە نیشاندەدرێ.

نیوە بەشی راستیش ئەمانە: وەرگرتن و تێگەیشتنی زمانی وێنە، لایەنی وێنە تەسەورکردن لە قسەکردن و زماندا، درك پێکردنی وێنە، شێوە، تێگەیشتن لە دوورییەکانی شوێن لەیەك کاتدا دەگرێتەوە. توانای کارکردنی لەگەڵ چەند زانیارییەکی هاوتەریب هەیە و دەتوانێ بە تەواوکاری سەیریان بکا. لای راست ئەو شوێنەیە بۆ خەون و خەیاڵ و گۆترەکاری و ریتم و میوزیك و ئەنەلۆگ، بەستنەوەی چەند ریتمی هاوشێوە، وەکو سەعاتی ئەنەلۆگ، بەهۆی سەعاتژمێر و خولەکژمێر، هەمان فۆرم و هەمان دەرکەوتن وەکو ئەوەی لە دوانزدەی نیوەڕۆ و دوانزدەی شەودا پیشاندەدەن.

هەروەها لە ساڵی ١٩٩٧ دا لە لایەن گیرۆن فینك Geron Fink و جۆن مارشاڵ John Marshall تیۆرەکانی رۆگەر سپێری Roger Sperry تاقیکرانەوە. راستی شێوەکە بەتەواوی لەگەڵ دۆزینەوەی هەندێك شتی نوێی تردا دەرکەوتووە، وەکو ئەوەی لای چەپ لەکاتی قسەکردن، رێکخستنی وشەکان و رێزماندا کاردەکا، لە هەمان کاتدا لای راستی مێشك دەنگ و نەبرەکان هەڵدەسوڕێنێ (٣٤).

بەم پێیە جیاوازی کارکردنی نیوەی راستی مێشك و نیوەی چەپی مێشك لە لایەن تۆنی بوزانەوە Tony Buzan کە تەکنیکێکی نوێیە بۆ فێربوونی داهێنەرانەی کارکردن، ئەویش بیرۆکەی هێڵکاری بیرکردنەوەیە Mind – Mapping بەم شێوەیەی خوارەوە:

لای چەپ	لای راست
لۆژیك	فەنتازیا، خەیاڵ
داڕشتن، رێکخستن	ئاژاوە، ناژیری
ژیری	سۆز و عاتیفە، هەڵچوون
وردەکاری	تەواوکاری
شیکردنەوە	پێکەوە بەستن
دیجیتاڵ	ئەنەلۆگ
هێڵکاری، رستەیی	تۆڕبەندی

(34) Michael Luther & Jutta Grunddonner, Königs Weg Kreativität, Junfermannsche Verlag, Paderbom, 1998, P. 99.

کۆنترۆڵکراو	ڕەها، بەرهەڵدایی
زمان	موزیك، ڕیتمۆس
ژمارە	تەسەورکردنی شوێن
ماتماتیك	فۆرم
نرخاندن	گۆترەکاری
ڕەش — سپی	ڕەنگاوڕەنگ
هۆ، بەڵگە، پێناسە	هونەر، کاری هونەری
یەك لەدوایەکی	نموونە

٣- پرۆسەی بیرکردنەوە لە پێکهاتەی تۆڕدا:

پێشتر بەکورتی باسی نیوەی ڕاست و نیوەی چەپی مێشك و چۆنیەتی کارکردنیانمان کرد، کە هەر یەکەی لە جۆرێکی تایبەتی بیرکردنەوە بەرپرسیارە، بەڵام ئەوەش لە بیرنەکەین هیچ کاتێك مێشکی مرۆڤ تەنیا بەهۆی نیوە بەشی ڕاست یان نیوە بەشی چەپ یان مێشکۆڵە کارناکا، هەمیشە بەشێك یان پتر لە پرۆسەی بیرکردنەوەدا بەشدار دەبن. ئەم بەشداربوونەش بەپێی هەلومەرجی کارابوونی بەشەکانی تر بەپێی کلتوور و ئاستی خوێندن و ژیانی مرۆڤە کە دەگۆڕێ[٣٥].

هەردوو نیوە بەشی مێشك چۆن پێکەوە کار دەکەن؟:

بۆخۆت دەتوانی تاقیبکەیتەوە: " تکایە بەهیچ جۆرێ تەسەوری فیلێکی پەمەیی خاڵداری شین مەکە، چیت هاتە بەرچاوان؟ "

مێشکت لەگەڵ ئەم داواکارییەدا وێنەیەکی بەرهەمهێنا، وشەی فیلێکی پەمەیی، لە نیوە بەشی ڕاستی مێشکتدا بروسکە خێرا بۆ وێنە گۆڕدرا. لە مێشکی شیردەر بەهۆی تکاییێکی بەرێزەوە داوای لێکراوە هەڵچوونی پۆزەتیڤ بەهێزتر بکا، پاڵپشتی کرداری خەیاڵەکەی کرد، بەڵام " بەهیچ جۆرێ نەکەی " لە مێشکتدا نەتواندرایە بکرێتە وێنە، مێشك ناتوانێ داڕشتەی فۆرمی نەگەتیڤ تێبگا، تا یەکەمجار شێوە پۆزەتیڤەکەی پەیامەکە جێبەجێ نەکا. دوای ئەوەی وێنەکە هاتە تەسەورکردن، ئینجا دەتوانێ هێڵی بەسەردا بهێنێ.

(35) Margit Hertlein, Op. Cit. P. 24.

کاتێك دەڵێی " ئەو جگەرە ناکێشێ "، مێشك ئەم هەواڵە وا تەسەور دەکا لە یەکەم هەنگاودا جگەرەیەکی بەدەستەوەیە و دووکەڵی جگەرە هەڵدەمژێ، پاشان دوای ئەم وێنەکێشانە ئینجا مێشك هەوڵدەدا لە " نا " یەکە تێبگا.

جارێکی دیکە بگەڕێینەوە سەر باسی فیلە پەمەییەکە، مێشکت ئەم وشە — وێنە — پەیامەی باش تۆمارکرد، بێگومان فیلە پەمەییەکە خاڵی شینی پێوەیە. ئەم وێنەیە بەبێ کێشە لە ناو مێشکدا کارا بوو، بەپێی کارکردی مێشك" لە نیوە بەشی چەپی مێشکدا، وشەکەی هەروەك وشە — زمان وەرگرت.

لە نیوە مێشکی ڕاستدا، تەسەورکردنێکی بینراو بەوێنەیەك دەردەکەوێ، بەمە پرۆسەی بیرکردنەوە ڕوودەدا. واتە نیوە مێشکی ڕاست و نیوە مێشکی چەپ بەیەکەوە لە پرۆسەی بیرکردنەوەدا بەشداردەبن، بەبێ پەیدابوونی بەشداربوون لە بەشەکانی مێشکدا ناکرێ بیرکردنەوە ڕووبدا.

کاتێك لە جیاتی وشەکانی " فیلی پەمەیی " وشەیەکی نەناسراو و نەبیستراو بەکاربهێنیین، بۆ نموونە وشەیەکی پزیشکی یان وشەیەکی بیانیی کە ماناکەی نازانین، ئەوە پرۆسەی بیرکردنەوە روونادا.

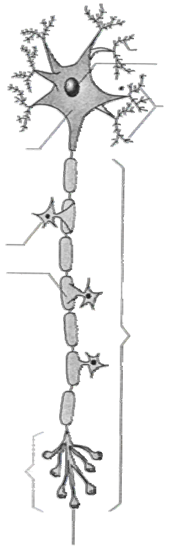
هەموو جارێ بەرلەوەی پرۆسەی بیرکردنەوە دەستپێبکا، بەر لەوەی زاراوەیەکی نوێ تۆماربکرێ، پێویستە تۆڕی بنچینەیی بۆ گرێدانەوەی بیرۆکەکان بەیەکترییەوە ئامادە بێ، بەرلەوەی بەڕاستی بیرکردنەوە دەستپێبکا، پێویستە تۆڕی بیرکردنەوە لەگەڵ یەکتریدا لە ئارادا بن یان بەشێوەیەکی دیکە بڵێین کاتێ زاراوەیەکی نوێ بۆ فێربوون وەردەگیرێ، ئەوە ئەم زاراوەیە لە ناو مێشکدا شوێنێك لە تۆڕی بیر و یادەکان وەردەگرێ، بەو بیر و یادانەی کە پێشتر هەبوون، بەزانیارییە کۆنەکان، کە دەربارەی هەمان بابەت یان کە لێیەوە نزیکە و بەوێنە و بەڕەنگاوڕەنگی کە لەگەڵیدا هاتووە، لە کاتی فێربووندا دەبەسترێتەوە. ئینجا چەندە بتوانی ئەو زاراوەیە یا ئەو زانیارییە نوێیە لەگەڵ زانیاری و گرێ تۆڕی بیرەکان لە مێشکدا گرێ بدەی، هێندە بۆ بەبیرهاتنەوە ئاسانتر دەبێ، بۆ ئەمەش بەکارهێنانی هێڵکاری یاد بۆ گرێدانی بەشێوەی تۆڕ لەگەڵ زانیاری و یادەکانی دیکەدا، لەنیوە بەشەکانی مێشکدا بەڕاست و چەپەوە ڕێگەیەکی باشە، ماددەکانی بیرکردنەوە لە مێشکی گەورەدا بەهۆی بەکارهێنانەوە زۆر دەبن[٣٦].

(36) Ibid. P. 25.

هەروەها تۆڕبەندی فێربوون و پێکهاتەی کـارکردنی تۆڕبەنـدی مێـشك داوادەکـەن ئەگـەر زۆرت بیرکردەوە، مێشك کاری کرد ئەوە سیناپسن Synapsen ژمارەیان زۆر دەبێ، هـەروەك لە وێنەی ژمارە (١٩)دا دیارە.

بەهۆی پتربوونی ژمارەی سیناپسن و زۆربوونی گرێ بەندەکانەوە تۆڕەکانی زانیاری زۆر چـڕ دەبن و پتر دەبن و پتر بەیەکەوە دەبەسترێنەوە.

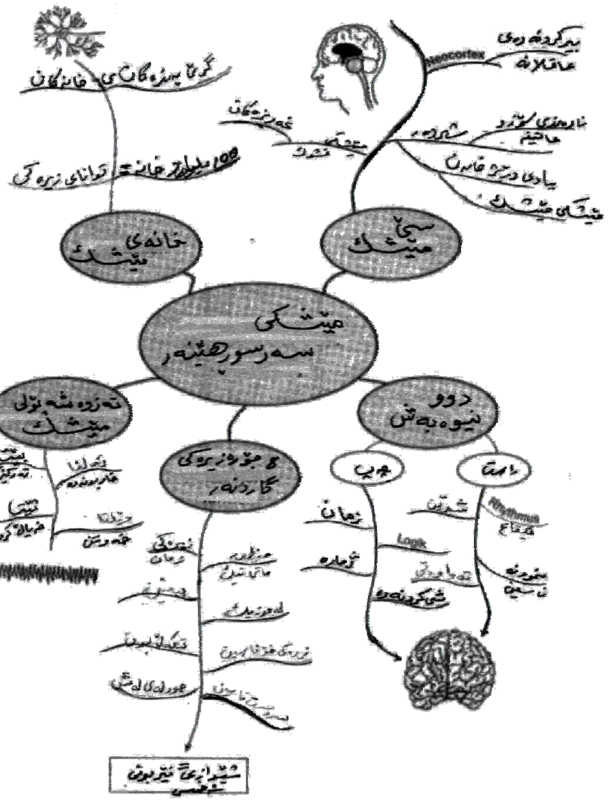
بیرکردنەوە، گەشە بە بیرکردنەوە دەدا و چەندە زۆرتر فێربی، هێندە باشتر فێردەبی، بـەهۆی بەکارهێنانی ڕێساکانی مێشك، بۆ فێربوونی بابەتێك یان ئەرکێك، تۆ هێز و توانایی بەندبوونی بیر و یادەکانت بەیەکەوە، بەواتای بەستنەوەی هەست بەنەستەوە کارا دەکەی.



سیناپن

وێنەی ژمارە ١٩

دەمارەخانە



وێنەی ژمارە ٢٠

مێشکی سەرسوڕهێنەر

باسی دووەم:

هێڵکاری یاد Mind Map

١- پەڕە کاغەز:

پەڕە کاغەزەکە بەباری پانی دابنێ، ناونیشانی باسە سەرەکییەکە لە ناوەڕاستی پەڕەکە بنووسە یان وێنەی بکە، لە کاتی نووسین و وێنە کردندا پەڕەکە مەسووڕێنە با هەر لەسەر باری خۆی بمێنێ، بۆ ئەوەی دواتر بتواندرێ بخوێندرێتەوە و بکەوێتە بەرچاوان.

أ- لکەکان

لە ناوەڕاستیڕا لکە ئەستوورەکان دەکێشرێ ئینجا لە لکەکانڕا لك و پەلی وردتر و باریکتری لێدەبێتەوە، ئاگاداربە لە نێوان لك و پەلەکاندا بۆشایی نەبێ، بەڵکو بەیەکەوەیان بنووسێنە و بەبازنەی ناوەندی بابەتی سەرەکی ببەستەوە، هەروەها هەوڵبدە هێل و شێوەکان بەشێوەیەکی ئاسایی وێنە بکەی، هێڵی ڕاست بە ڕاستە مەکێشە.

ب- وشەکان

کلیلەوشە بەکاربهێنە، لە هەر هێڵێکدا تەنیا یەك وشە بنووسە، وشەکان بەجۆرێ بنووسە کە بەباشی بخوێندرێنەوە و دیاربن. درێژی هێڵەکان و نووسینەکانی سەر هێڵەکان هێندەی یەکتر بن.

ج- ڕەنگەکان

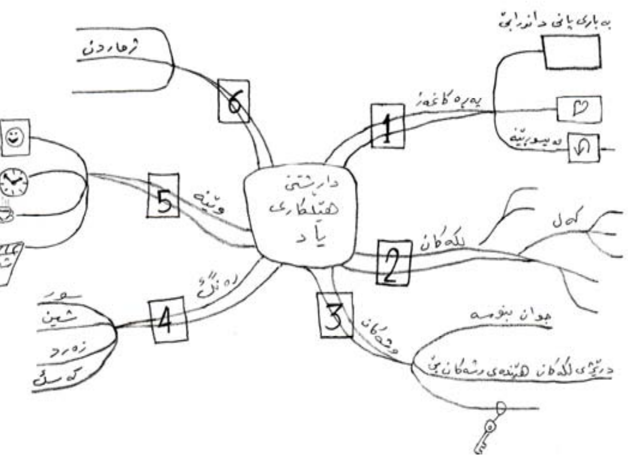
ڕەنگ دەتوانێ هێڵکارییەکەت بڕازێنێتەوە و بابەتەکەت خۆشتر بکا و تۆنی بداتێ. بەهۆی ڕەنگی جۆراوجۆرەوە بابەت و بەشەکانی بابەتە جیاوازەکان جیا بکەیتەوە، هەر لك و پەلێکی ڕەنگێکی بۆ دابنێ.

د- وێنە

هەوڵبدە وێنەیەك یان هێمایەك لەجیاتی وشەکان دابنێی کە گوزارشتی لێبکا، ئەگەر لەو باوەڕەدای ناتوانی بەباشی وێنە و نیگار بکێشی، هەوڵبدە یەکەمجار هێما بەکاربهێنی. دەبێ وێنەکان یان هێماکان لە جێگەی خۆیان بن، ڕوون و مایەی تێگەیشتن بن.

٢- لە کۆتاییدا:

بیر لەوە بکەوە، دواتر دەتوانی بگەڕێیتەوە سەر هێڵکاری یادەکە و هێندێکی بۆ پتر بکەی و تەواوی بکەی یان شتێکی تێدا بگۆڕی، ژمارەدانان لەسەر لکەکان یارمەتی بەدوایەکهاتنی زنجیرەیی بابەتەکە دەدا، پێکبەستن و پەیوەندی نێوانیان ڕووندەکاتەوە، بەهۆی تیرێکەوە بەیەکەوەیان بلکێنە. لەکاتی کارکردن لەگەڵ ئەم هێڵکارییەدا گوێ لە میوزیك بگرە [٣٧].



وێنەی ژمارە ٢١

ڕێسای دارشتنی هێڵکاری یاد

ڕێساکانی هێڵکاری یاد Mind – Mapping:

١- پەڕەکاغەزی سپی بەبێ هێڵ، A4 یان گەورەتر بەکاربهێنە، پەڕەی بێ هێڵ ئازادی داهێنان و بیرکردنەوەت پێ دەدا، بەباری پانی پەڕەکە بەکاربهێنە، بەمە مەودایەکی پترت بۆ وشە و وێنەکان دەبێ.

٢- لە ناوەڕاستی پەڕەکەوە دەست پێ بکە، لەبەرئەوەی بیرکردنەوەش لە ناوچەقی دونیای ڕۆحی ئێمەدا دەستپێدەکا. لە ناوەڕاستی پەڕەکە وێنەی ئەو بابەتە بکێشە کە دەتەوێ بیری لێ بکەیتەوە یان لە سەری بنووسی.

(37) Ibid. PP. 28 - 29.

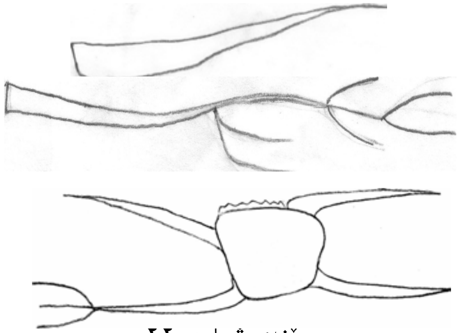
وێنە کێشان یارمەتی بیرکردنەوە دەدا و تەرکیز دەکەیتە سەر بابەتەکە، پەندێکی چینی دەڵێ: " وێنەیەك لە هەزار وشە پتر دەڵێ ".

وێنەکە بەرەنگ دروستبکە، لانیکەم سێ رەنگ لە وێنەکە بەکاربهێنە. گەورەیی وێنەکە هێندە بێ شوێنی لك و بەشەکانی دیکەی بابەتەکەی تێدا ببێتەوە. بەهۆی کەنار دروستکردن سنوورداری مەکە، بەڵکو لێگەڕێ با وێنەیەکی رەها بێ، تا بیرکردنەوەشت ئازاد بێ و سنوورداری نەکا.

٣- بابەتە سەرەکییەکە بەوێنە لە ناوەڕاستی هێڵکارییەکەدا دروستدەکرێ، وەکو ناوی بابەتێکی سەرەکی، ناونیشانی بەشێکی کتێبێك بێ، کە راستەوخۆ پەیوەندی بەوێنەکەوە هەیە.

٤- وشەکان بەشێوەیەکی جوان و ئاشکرا بنووسە تاکو بە ئاسانی بخوێندرێتەوە، ئەگەر پیتی لاتینیت بەکارهێنا باشتر وایە پیتی گەورە بەکاربهێنی، هێڵە سەرەکییەکان، لکەکان هێندەی وشەکان درێژ بن. هێڵە سەرەکییەکان و لکەکان وەکو لکی دار لە سەرەتادا ئەستوور بن ئینجا باریك ببنەوە، راستەوخۆ بەناوەندەکەوە ببەسترێنەوە. شێوەی خوارووی سروشتی لکەکان نەرمییەك و ریتمێکی باش دەداتە هێڵکاری یادەکەت. لە هەر یەك لە هێڵە سەرەکییەکان بەپێی بابەت و دابەشبوونەکانیان لکی دیکەی باریکتر و زۆر باریکتریان لێ دەبێتەوە. نووسینەکان وردتر دەنووسرێن و رەنگی دیکە بەکاردەهێندرێ، بەڵام نابێ پەڕەکەت بسووڕێنی " جێگەی بگۆڕی ".

بۆ ئەو لك و وێنانەش وێنەی گونجاو، کلیلەوشە بەکاربهێنە، ئەو وێنە و وشانە لەناو مێشکدا هاوبەشن و بەشداری یەکتر دەبن.



وێنەی ژمارە ٢٢

لك و کەلەکانی هێڵکاری

٥- هەرچەند بابەتەکەت بەوردی شیبکەیتەوە بۆ ئاستی سێیەم و چوارەم و بەمجۆرەش هێڵکارییەکە لکی دیکەی لێ دەبێتەوە، ئەوەی بیری لێ دەکەیتەوە بەشێوەی کلیلەوشە یان وێنە لە لکە سێیەم و چوارەمەکاندا دروستیدەکەی. بەهۆی وێنەکێشانی بەرجەستە بۆ وێنەکان دەتوانی دووری سێیەم بدەیتە هێڵکاری یادەکەت.

٦- ئەو بابەتانەی پەیوەندی زۆریان بەیەکەوە هەیە دەتوانی هەمان رەنگیان بۆ بەکاربهێنی. هەرچەند هێڵکاری یادەکەت جوانتر و رەنگاورەنگ و پڕ وێنە و هێما بێ، ئەوەندە باشتر بابەتەکەت روون دەکاتەوە و دواتر ئاسانتر بە بیرت دێتەوە. ئەوەش لە بیرنەکەی لە کاتی دروستکردنی هێڵکاری یاد گوێ لە میوزیك بگرە، هەر موزیکێ بێ خۆش بێ، بەمەرجێ وشەی لەگەڵدا نەبێ بۆ ئەوەی بیر لە وشەکانی گۆرانییەکە نەکەیتەوە[٣٨].

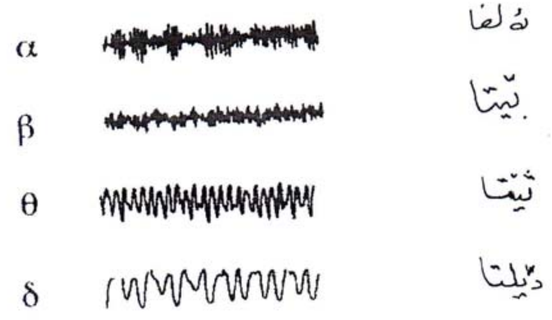
(38) Tony Buzan & Vanda North, Mind Mapping-Der Weg zu Ihrem persönlichen Erfolg, Holder –Tempsky Verlag, Wien, 1997, PP.36- 43.

باسی سێیەم:

تەزووە شەپۆلی مێشك

رادیۆ و تەلەڤزیۆن بەهۆی شەپۆلی جیاواز بڵاو دەبێتەوە، مێشکیش هەمان کاردەکا. لە کاتی بیرکردنەوە شەپۆلی کارەبایی لاواز دەردەکەوێ. ئەو شەپۆلانەش چوار جۆرن [٣٩]:

ئەلفا، بێتا، سێتا (گاما)، دێلتا، دەکرێ بەهۆی ئامێری تایبەت بپێورێن، کە بەپشکنینی EEG ناسراوە، درێژی شەپۆلەکان لەچرکەیەکدا دەپێوێ. وەکو لەخوارەوە دەردەکەون:



وێنەی ژمارە ٢٣

چوار جۆر تەزووە شەپۆلی مێشك

بێتا: ئەمە شەپۆلی هەستە (١٣ - ٢٥) ئەلقە لە چرکەیەکدایە. ئەمە لەکاتی هۆشیاری، بەئاگابوونی تەواو، تەرکیزکردن، بیرکردنەوە، لێکدانەوە، قسەکردن، هەڵسوکەوتکردنی چالاکانەدا هەیە.

ئەلفا: شەپۆلی تەزووی مێشك لەکاتی خاوبوونەوە و راماندا دەردەکەوێ. ئەمە لە (٨ - ١٢) ئەلقە لە چرکەیەکدایە. لە کاتی خەیاڵکردن و دونیای خەیاڵ و فەنتازیا و خاوبوونەوەدا هەیە.

(39) Colin Rose & Malcolm J. Nichol, Op. Cit. P. 57.

سێتا: ئەم شەپۆلە لەکاتی خەیاڵی زۆر قووڵ و بۆرژان یان سەرەتای خەولێکەوتن دەردەکەوێ. (٤ - ٧) ئەلقە لە چرکەیەکدایە، لەم کاتەدا ئەو زانیارییانەی بەرۆژ وەرگیراون مێشك کاریان لەسەر دەکا.

دێتا: شەپۆلەکانی مێشك لە کاتی خەوتنی زۆر قووڵی بێ خەون، لە (٠,٥ - ٣) ئەلقە لە چرکەیەکدایە.

کامە شەپۆڵ بۆ فێربوون لەبار و باشە؟ ئەمە بەزۆر هۆکاران بەستراوەتەوە. ئەگەر تۆ باسێکی زانستیت بەدەستەوەبێ بۆ تێگەیشتن بە قووڵی، شەپۆلی بێتا بۆ تەرکیزکردن لەسەر شتێکی دیاریکراودا یان کێشەیەك کاردەکا. ئەلفا بۆ حاڵەتی زانیاری وەرگرتن لەبارە. هەموو شارەزایان دەڵێن ئەلفا دەرگەیەکی نەستمان بۆ دەکاتەوە، چونکە کەمێك خاوبوونەوە و وریایەکی بەئاگا بۆ وەرگرتنی زانیاری و گەیشتن بەتۆمارکەری یادی درێژخایەن بەتەواوی گونجاوە، بۆ فێربوونی زمانی بیانی زۆر لەبارە.

باسی چوارەم:

ڕۆڵی هەست و سۆز لە پرۆسەی فێربووندا

منداڵ هەر ڕۆژێك لەخەو هەڵدەستێ، جوولەیەکی نوێ، وشەیەکی نوێ دەردەبڕێ هەرکاتێك شتێکی نوێ فێردەبێ زۆر کەیف خۆش دەبێ. بەداخەوە لەکاتی چوونە خوێندنگا ئەو کەیف و خۆشییەی بۆ فێربوون نامێنێ. کاتێك نووسین و خوێندن فێردەبێ، ئەو خۆشییەی پێنادا. بۆچی؟ ئایا چۆن دەکرێ فێربوون و خوێندن لە خوێندنگاکاندا ئەو خۆشی و کەیفە ببەخشن؟

یەکێ لە هۆیەکانی ئەوەی منداڵ زوو فێردەبێ و پێی خۆشحاڵدەبێ ئەوەیە کە هێشتا هەڵسەنگاندنی پێشوەختەی نییە، لێپرسینەوەی نییە، منداڵ جارێ نازانێ کەوا یاری و کارکردن دووشتی لێك جیاوازن.

لە راستیدا یاریکردن بەشێکە لە فێربوون، مرۆڤ زانیارییەکان باشتر وەردەگرێ ئەگەر کەیف و خۆشی پێبدا. گێرالد ئیدلمان Gerald Edelman خاوەنی خەڵاتی نۆبڵ، سەرپەرشتیاری بەشی دەرمانسازی لە زانکۆی La Jolla لە کالیفۆرنیا دەڵێ:

" مێشك جەنگڵستانێکی زیندووە. بەپێی یاسای جەنگەڵ: ژیان و مانەوە لە ژیان، مێشکیش بۆ مانەوە لە ژیان لە فێربوون وەستایە، ئەوەی پێویستە بۆ ژیان فێری دەبێ " [٤٠].

ئێمە ئەوکاتە بەچاکی فێردەبین، ئەگەر بەخۆمان کارمان لەگەڵیاندا کرد بۆخۆمان مانا و بایەخی شتەکانمان دۆزییەوە. ئەگەر ئێمە شێوازی کەسی خۆمان تێدا بەکارهێنا نەك وەڵامی پرسیارەکان حازربەدەست لە مامۆستاکەمان وەربگرین. مێشك ئەو کاتە بەئاگادێ، ئەگەر بەدوای پەیوەندی مانای شتە ئاڵۆزەکاندا بگەڕێ.

لەخوێندنگادا ئێمە سۆز لە لۆژیك جیا دەکەینەوە، بەڵام ئەمانە وەك دوو رووی یەك پارەن ناکرێ جیابکرێنەوە. ناکرێ هەست و سۆز لە گرینگترین شتەکانی ژیان جیابکرێتەوە. لەبەر زۆر هۆیان ناکرێ هەست لە فێربوون و پەروەردە جیابکرێتەوە.

لە ڕێگەی زۆر لە گرێبەندەکانی دەماری مێشك، هەست لە مێشکەشیردەر بۆ مێشکی گەورە دەچێ و دەگەڕێتەوە. واتە زۆر زانیاری بەنێو ناوەندی ئەم هەستەدا تێدەپەرن، دەگەنە مێشکی گەورە و

(40) Ibid. P. 71.

لەوێشەوە دەگەڕێنەوە ئەگەر ئەم ناوەندی هەستە کارنەکا ئەوا گرێبەندەکانی مێشك دەپچڕێن و پرۆسەی بیرکردنەوە یان بەبیرهاتنەوە (بۆ نموونە وەڵامدانەوەی پرسیارێك) نامێنێ و دەوەستێ.

وەکو پێشتر باسمانکرد مێشکەشیردەر بەهۆی سیستەمی هەڵچوون ئەو زانیارییانەی گرینگن دەنێرێتە مێشکی گەورە، هەروەها رێگەیەکی دیکەی خێراش هەیە ئەویش هەڵچوونە کە زانیاری یەکسەر دەنێرێتە خوارەوە، بۆ نموونە لە کاتی بوونی هەڕەشە یان ترس ئەم زانیارییانە نانێردرێنە مێشکی گەورە (سەرەوە) تا تاقیبکرێتەوە ئەوجا کاردانەوە بکا، بەڵکو یەکسەر بۆ خوارەوە بۆ بەشە سەرەتاییەکانی مێشك دەنێردرێن، ئەمیش کاردانەوە بەرامبەر بەم هەڕەشەیە پێشاندەدا. هەروەك کاتێك مرۆڤ لە مارێك دەترسێ دەمودەست خۆی لێ لادەدا، هەروەها کاتێك مرۆڤ ترسی لە ئەرك و پرسیارێکی ماتماتیك هەبێ هەمان شت روودەدا. هەروەك لویز ماخادۆ دی ئەندرید luiz machado de Andrade مامۆستای پەروەردە لە زانکۆی Rio de Janeiro توێژینەوەی لەسەر میکانیزمی چۆنێتی بەشداری پێکردنی مێشکەشیردەر لە پرۆسەی فێربووندا کردووە. لەکتێبەکەیدا بەناوی (The Brain of the Brain)، مێشکەشیردەر بەناوەندی کارگێڕی مێشك وەسف دەکا. بەبناغەی زیرەکی دادەنێ. جەخت لەوە دەکاتەوە کەوا مامۆستا دەبێ سۆزی فێرخواز بجوولێنێ، لە وانە خوێندنی خویندنگەدا بەکاریان بهێنێ بۆ ئەوەی توانا و بەهرەیان باشتر بخەنەگەڕ.

پرۆفیسۆر رۆبێرت سیلوێستەر (Robert Sylwester) مامۆستای پەروەردە لە زانکۆی ئۆریگن University of Oregon دەڵێ : " سۆز رۆڵێکی گرنگی لە پرۆسەی فێربووندا هەیە، مێشك رۆڵی هوشداری دەبینێ. ئێمە بەتەواوی لە سۆز تێنەگەیشتووین بۆیە نازانین چۆن لە خوێندنگە لەگەڵ سۆزدا بجوولێینەوە ".

بۆیە دەبێ فێربین چۆن رەوشی دروستی هەستمان کۆنترۆڵ بکەین و فێرخوازان فێربکەین، چۆن سۆزی خۆیان بناسن و قەبووڵیبکەن و فێریان بکەین چۆن بەرێوەی ببەن. بەداخەوە هێشتا ئاوانییە.

پرۆفیسۆر سیلوێستەر Sylwester دیسان دەنووسێ: " مێشك سیستەمێکی بیۆلۆژییە، ئامێر نییە. ئێمە ئێستا منداڵەکانمان، کەوا خاوەنی ئەم سیستەمە بایالۆژیەن، دەیانێرینە خوێندنگەیەك سەروکاریان رێکخستنی مەکینەیە، ئەم دوانە لەگەڵ یەکتریدا ناگونجێن. جۆرە خوێندنگەیەکمان هەیە پلانی خوێندنیان زۆر میللییە، ئەم سیستەمە بایۆلۆژییە بەواقیعی وەرناگرێ "[٤١].

ئێمە لە کوردستاندا پلانی خوێندنمان کارەساتە، نەك حسێبی ئامێر بۆ منداڵەکانمان دەکەن، بەڵکو دەبێ لە خوێندنگە منداڵ جوولە نەکا، یاری نەکا، سی تا چل قوتابی لە یەك پۆل

(41) Ibid. P.73.

دادەنیشن، ئەوەی مامۆستا پێی دەڵێ، دەبێ توتییانە بیڵێتەوە و فێری ببێ، بەبێ ئەوەی خۆی وەڵامی پرسیارەکان بدۆزێتەوە.

هەروەکو گوتمان مێشکەشیردەر رۆڵێکی گرنگی لە هەست و سۆز نیشاندان و بەڕێوەبردنیدا هەیە. بۆیە ئەگەر لە بارێکی پۆزەتیڤی هەست و سۆزدا بێ ئەوە مێشکەشیردەر چالاکانە لە فێربووندا بەشدار دەبێ، ئەمەش یارمەتی تۆمارکەری یادی درێژخایەن دەدا لە تۆمارکردنی زانیارییەکان و مانەوەیان بۆ ماوەیەکی زۆر درێژ هەروەها یارمەتی بەبیرهاتنەوەش دەدا. ئەگەر مێشکەشیردەر هەست بەئارامی بکا و لەبارێکی پۆزەتیڤ دابێ ئەوە بەبیرهاتنەوە لە باشترین حاڵەتدا دەبێ. بۆیە هەرکاتێك خۆشی بە مرۆڤ بدا کەیفی پێ بێ مێشك باشتر کاردەکا، پێکهاتنی گرێبەندەکانی نێوان دەمارەخانەکان دەرفەتی باشتریان دەبێ.

بەپێچەوانەش لەکاتی نامورتاحی و سترێس و بێزاری و ترس (لەبارێکی نێگەتیڤ)دا گرێبەندەکانی نێوان دەمارەخانەکان دەپچڕێ، دەرفەتی پێکهێنانی ئەم گرێبەندانە نامێنێ، زانیارییەکان ناگەنە مێشك. دەرگەی وەرگرتنی مێشك زۆر بچووك دەبێتەوە دیواری لێکدانەوەی ژیرانە نامێنێ، بەڵکو کاردانەوەکان دەکەونە سەر غەریزەکان.

لە رۆژگاری ئەمرۆدا سترێس (بێزاری) زۆر باوە، مرۆڤ لە ترسی ئەوەی نەوەك سەرنەکەوێ تووشی دەبێ. ئەمەش دەبێتە هۆی رێگەگرتنی توانای فێربوون.

زۆرجار گوێمان لێدەبێ، فێرخوازێك دەڵێ: لەناو تاقیکردنەوەدا هیچم بۆ نەهات لە ناکاو مێشکم وەستا. لەوانەیە لەپێش تاقیکردنەوەدا ئەو زانیارییانەی هەبووبێ، یان دوای دەرچوونی لە تاقیکردنەوەکە بتوانێ بەتەواوی وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە. هۆی ئەمە بوونی ترس و پچڕانی گرێبەندەکانی نێوان خانەکانی مێشکە کە بۆ بەبیرهاتنەوەی زانیارییەکان زۆر پێویستن. واتە ئەو زانیارییانەی لە تۆمارکەری یادی دێژخایەندا جێگیربووینە، ناتوانرێ بانگ بکرێن و بێنەوە یاد و ئەکتیڤ بکرێن، تاکو وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە. لەبەر ئەم هۆیانەیە نابێ فێرخواز لێی بدرێ یان هەڕەشەی لێ بکرێ یان قسەی ناخۆشی پێ بگوترێ و هەستبکا مامۆستاکەی رقی لێیەتی، ئەگەر فێرخواز هەستی بەترس و هەڕەشەکرد، ئەوە هەموو گرێبەندەکانی نێوان دەمارەکان لە مێشکدا دەپچڕێ، مێشك دەکەوێتەبەر کرداری بەرگریکردن، واتە غەریزەکان چالاك دەبن و مێشك لەکار دەوەستێ، بەجۆرێك نازانێ مامۆستاکەی چی دەڵێ، وەکو ئەوەی دیوارێکی شوشە لەنێوانیاندا بێ، دەنگ و مەبەستی مامۆستاکە تێناگا. هەروەك لە وێنەکانی ژمارە (٢٤، ٢٥، ٢٦، ٢٧)دا دیارە[٤٢].

(42) Frederic Vester, (Denken, Lernen, Vergessen) Deutscher Taschue Verlag, Munchen, 2002, PP.116- 117.

بۆیە کەش و هەوای ژووری خوێندن پێویستە، زۆر برادەرانە و خۆییانەبێ، پڕخۆشەویستی و باوەڕپێکردن و دڵنیایی بێ، لە هەموو جۆرە گرژی و رقەبەری و دڵەڕاوکێ و ترسێك دووربێ. بابەتەکانی وانەکە خۆشی بداتە فێرخواز و کەیفی بەبابەتەکە بێ، هەربۆیەشە لە فێربوونی چالاکانەدا (فێربوونی ئەکتیڤ) بەر لە دەستپێکردنی خوێندن دەستدەکرێ بەڕاهێنانەکانی خۆخاو کردنەوە[٤٣]، ئەم راهێنانانە بۆ کەمکردنەوەی ستریس و گرژی باری نێگەتیڤی دەروونی فێرخواز زۆر کاریگەرن.

بەم هۆیە دەکرێ مێشکی شیردەر لە پڕۆسەی فێربووندا بەشداربێ. بەمە هێز و توانای وەرگرتن و فێربوون لە مێشك زۆر گەورە دەبێ و فێربوونێکی سەرکەوتوو دەبێ.

کاتێك فێربوون خۆشی دەبەخشێ و دەبێتە مایەی شادی ئەگەر: دەورووبەر لە سترێس (بێزاری) دووربێ، بەجۆرێك مرۆڤ بۆی هەبێ هەڵە بکا، لەگەڵ ئەوەشدا هێشتا ئومێدی سەرکەوتنی زۆردەبێ.

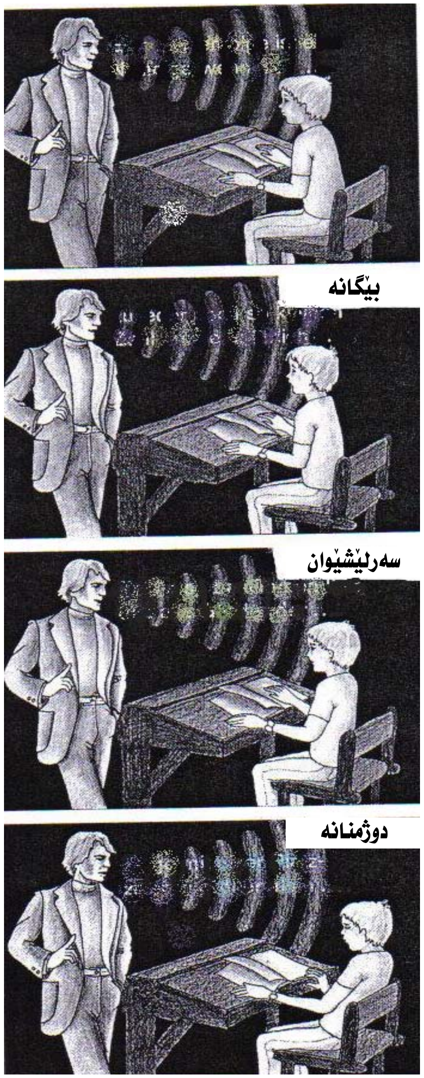
ئەو بابەتەی هیچ کەس خۆشی لێ نابینێ (بەدڵ خۆشی وەرناگرێ) و ئەرکەکانی ئەو بابەتە سوود بەخش نەبێ، دەبێ لابرێن. هەستی پۆزەتیڤ، لە فێربوون (عاتیفەش لە فێربوون بەشداربێ) هاوکاری بکا بەو شێوەیەی کەش و هەوای فێربوونەکە برادەرانە پێکەوە کاربکەن و قسەی خۆشی تێدابێ، هەندێك لە بەشداربوان ئازایەتی دەخەنە دڵی ئەوانی تر (یەکتری هاندەدەن) بەڕێکوپێکی پشووبدەن لە خۆشیان (حەماسەت Enthusiasmus) شاگەشکە دەبن.

* بەئاگاییەوە هەموو هەستەکان ئەکتیڤ بکرێ، نیوە بەشی راست و نیوە بەشی چەپی مێشك لە پڕۆسەی فێربوون بەشداربن.
* مێشکی فێرخواز وای لێ بکرێ (داوای لێ بکرێ) بابەتی فێربوونەکە ئەوەندەی دەکرێ بەزۆر جۆری زیرەکی بەتەواوی لە بنچینەدا بیری لێ بکرێتەوە و لێی بکۆڵدرێتەوە، تا بەتەواوی بەکاری بهێنێ.
* ئەوەی فێرخواز فێری بووە، بەهۆی پشوودان یان خۆخاوکردنەوە قووڵتر بکرێتەوە.

ئەم خاڵانەی سەرەوە پرۆگرامی فێربوونی چالاکانەیە، بەپێی ئەم پڕۆگرامە پڕۆسەی فێربوون کەیف خۆشی بەفێرخواز دەدا، ئەو رێنمایانە هەنگاو بەهەنگاو جێبەجێ بکرێ و پێکەوە رێکبخرێن. پێکهاتەی ئەم میتۆدی فێربوونی چالاکانە لە شەش هەنگاو پێکدێ کە گێین نیکۆڵ Jayne Nicoll بۆ یارمەتی دانی مێشك دایهێناوە، هەروەها چەند هاوکارێکی تری گەشەیان پێداوە[44].

(43) لە بەشی حەوتەمدا بیخوێنەوە.

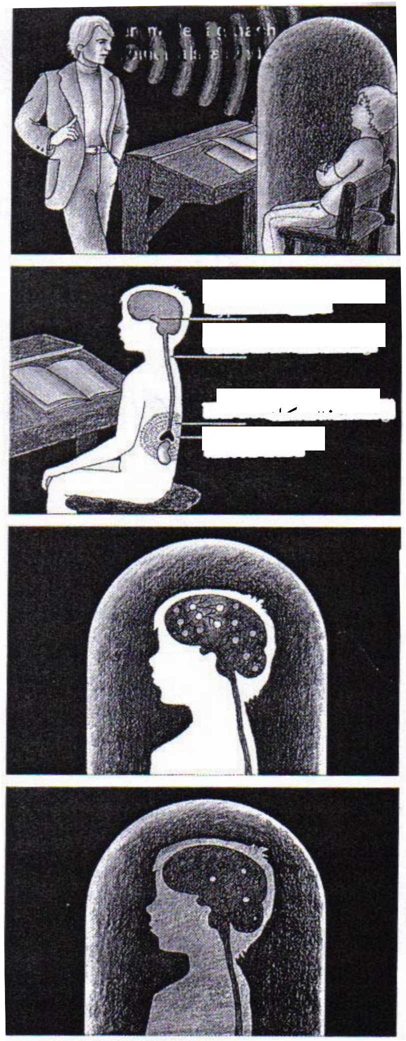
(44) بۆ ئەم مەبەستە بڕوانە باسی شەشەم لەم بەشەدا.



لە کاتی پرسیاری زەحمەت یان هەڕەشەی مامۆستا بۆ فێرخواز یان تێکستێکی زۆر زەحمەت، فێرخواز سەری لێدەشێوێ هەست دەکا تووشی ترس و هەڕەشەبووەتەوە، دەکەوێتە خۆپاراستن و راکردن.

واتە مێشکی بیرکردنەوە دەوەستێ و کارناکا، تەنیا کاردانەوەی غەریزی کاردەکا، گرێبەندەکان دەپچڕێن، لەم حاڵەتەدا مێشك زانیاری وەرناگرێ و ناتوانێ بشیداتەوە.

وێنەی ژمارە ٢٤
Vergesen) ، Lernen، (Denken، FredericVester:سەرچاوە



مێشك دەشێوێ گرێبەندەکانی دەپچڕێن، چیدیکە زانیارییەکان ناگوازرێنەوە، وەکو ئەوەیە کە فێرخوازەکە لە ژێر چەترێکی شوشەدایە.

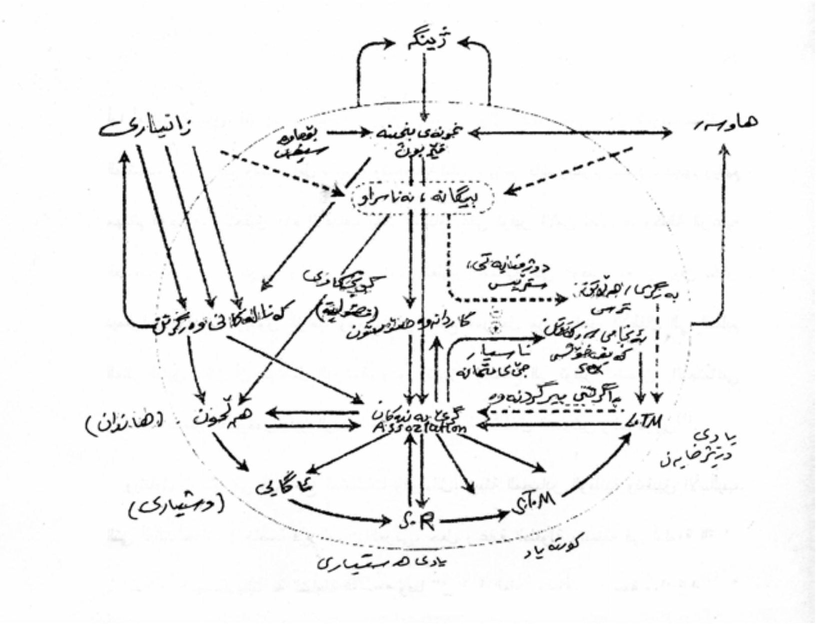
مێشکی شیردەر رژێنەکانی هۆرمۆنی ئەدرینالین دەرژێنن کاردانەوە غەریزییەکان چالاك دەبن.

مێشك لە کاردەکەوێ، گرێبەندەکان دەپچڕێن و نامێنن.

فێرخواز لەم حاڵەتەدا چیدیکە زانیاری وەرناگرێ، ناتوانێ وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە.

وێنەی ژمارە ٢٥
Vergesen)،Lernen، (Denken،FredericVester

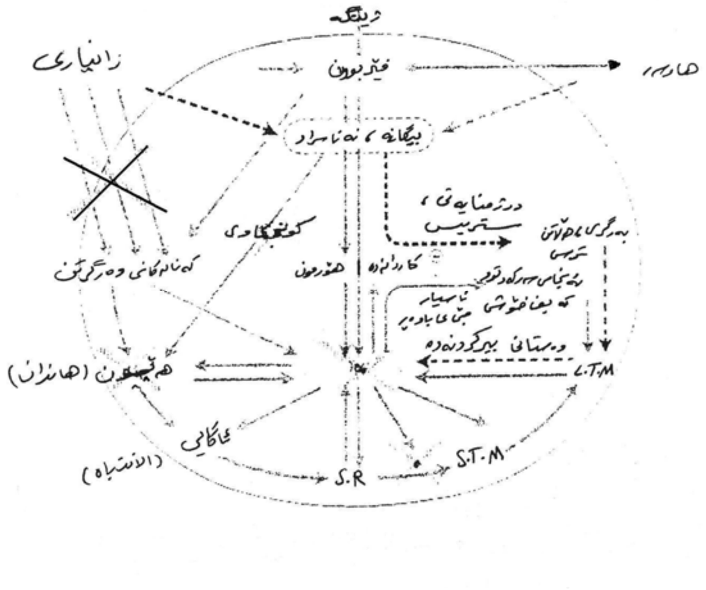
له حاڵەتی ئاساییدا:



وێنەی ژمارە ٢٦

هێڵکاری مێشکی مرۆڤ له کاتی وەرگرتنی زانیاری و تۆمارکردن و دانەوەیدا

FredericVester، (Denken،Lernen،Vergesen)



وێنەی ژمارە ٢٧

هێڵکاری چۆنییەتی کارکردنی مێشك له کاتی بوونی ترس و هەڕەشەدا

FredericVester، (Denken،Lernen،Vergesen)

باسی پێنجەم:

زیرەکی [٤٥]

لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا جۆرە تێستێکی تایبەت بەپێوانی زیرەکی هەبوو، زۆر لە زانایانی سایکۆلۆژی و پەروەردە پەیڕەوی ئەم جۆرە تێستەیان دەکرد بۆ زانینی ئاستی زیرەکی مرۆڤ کە بە (IQ) دەناسرێ، بەڵام دواتر دەرکەوت ئەمجۆرە تێستە کە بەتاقیکردنەوەی کەسێك لە بواری زمانەوانی، ماتماتیك، توانای لۆژیك تەسەوری بینایی و شوێنی ئەم جۆرە پێوانە لە رووی عەقلیی و واقیعی زۆر سەرکەوتوو نەبوو. لەبەرئەوەی ئەم جۆرە تێستە بۆ کەسێك دەکرا، کە لەبارەی شتێك زیرەکە لە شوێنێکی تایبەت ئەم شتە گرنگە، یان لەباری تیۆرییەوە زیرەکن لە باری کرداریدا وانییە، یان پێوانەکردنی لەشی کەسەکە لەڕووی گەورەیی و کێش و پاڵپەستۆی خوێن. بۆیە پڕۆفیسۆری پەروەردە هاوارد گاردنەر Howard Gardner لە زانکۆی هارڤەرد، میتۆد و ڕێگەیەکی نوێی بۆ ناساندنی زیرەکی هێنایە کایەوە و دەڵێ: زیرەکی زۆر شێوە و جۆری هەیە، هەریەکەی بەپێی دەورووبەری ژیانی خۆی، دەبێ رەچاو بکرێ.

هاوارد گاردنەر زیرەکی Intelligence بەمجۆرە پێناسە دەکا: زیرەکی ئەو توانایەیە، کە کێشەیەك چارە بکا یان بەرهەمێك بەرهەمبهێنێ، کە لە ناو کۆمەڵگەیەك یان زۆر کۆمەڵگەیتردا جێگەی بایەخە. ئەو کێشەیە دەکرێ زۆر جۆر و شێوەی هەبێ، بەدواداگەڕانی کۆتایی چیرۆکێك بێ یان جووڵەیەکی باری شەترەنج بێ یان چاکردنی ستاپی ئوتومبێلێك بێ. هەروەها دەکرێ لە وشەی بەرهەمهێنان ئاوا تێبگەین: تیۆرێکی زانستی بێ، ئاواز دانانێکی نوێ بێ، گاردنەر لە کتێبی ماڵئاوایی کردن لە IQ دا ئاستی زیرەکی، حاڵەتێکی نوێ بۆ نرخاندنی بەهرە و توانای زیرەکی مرۆڤی دەستەبەر کرد. هاوارد گاردنەر زیرەکی بۆ حەوت جۆر دابەش دەکا:

(45) Colin Rose & Malcolm J. Nicholl, Op. Cit. PP. 50 – 54.

زیرەکی زمان Languistic Intelligence :

ئەم زیرەکییە بەهرە و توانای خوێندنەوە و نووسین و وشە رێکخستن دەگەیەنێ. نووسەر، رۆژنامەنووس، شاعیر، وتاربێژ، ئەکتەر ئەمانە دەبێ زیرەکایەتی زمانەوانییان هەبێ. نموونەی بەرچاوی ئەم جۆرە زیرەکییە، چالس دیکنز و ئەبراهام لینکولن و ئیلیوتە.

زیرەکی لۆژیك یا ماتماتیك:

بەهرە و توانای لوژیکییانە، بە سیستەم بیرکردنەوە، بەدەستهێنانی دەرەنجامی لوژیکییانە، لە ئەندازە و زانستە سروشتییەکان، ئابووری و ژمێریاری و یاسادا هەیە. نموونە: ئالبەرت ئاینشتاین و جون دیوی.

زیرەکی بینایی:

شوێنی ئەو توانایە بیرکردنەوەیە لە نێو وێنە، بتوانێ لەنێو مێشکیدا تەسەوڕی شت بکا. معماری و نیگار کێش و وێنەگر و پلاندانەری ستراتیژی ئەم جۆرە زیرەکییەیان پێویستە لەکاتی نەخشەکێشان و رێکخستن و دۆزینەوەی شوێنی جوگرافیدا. بەناوبانگ ترین نموونە: پابلو پیکاسۆ و کریستۆفەر کۆلۆمبسە.

زیرەکی میوزیکی:

ئەو بەهرەیەی دەتوانێ میوزیك دروستبکا یان ئاواز دابنێ. لە میوزیك بگا، لەزەتی لێ ببینێ، ریتم بگرێ، ئیقاع رابگرێ، ئاواز دانەر و میوزیکژەن و ئەندازیارانی تۆنی دەنگ لەم بوارە دەبێ خاوەنی ئەم جۆرە بەهرە و زیرەکییەبن.

هەموو مرۆڤێك زیرەکییەکی کەمی میوزیکی تیادایە، بۆیە بەئاسانی مرۆڤ دەتوانێ گۆرانییەك، میلۆدیەك بڵێتەوە. نموونەی بەناوبانگ لەم جۆرە زیرەکییە: موزارت و رێی چارلسە.

زیرەکی جووڵەی لەش Kinasthetic:

بەهرەی بەکارهێنانی لەش بۆ چارەی کێشەیەك یان وەبەرهێنانی بەرهەمێك یان پیشاندانی بیرۆکەیەك یان هەست و سۆزێك بەهۆی جووڵەی لەش، ئەمە بەهرەی وەرزشوان و سەماکەر و پاڵەوانانی ئەکروباتیکە. زۆرکەس ئەم بەهرەیە بە پڕاکتیکی بەکاردەهێنن لە نموونەکانی ئەم زیرەکییە: چارلی چاپلن، میشیل جوردن، رۆدۆلف نورجێڤ.

زیرەکی کۆمەڵایەتی Inerpersonale (Sozial) Intelligene :

بوونی بەهرەی باش تێکەڵبوون و کارکردن لەگەڵ کەسانی دیکە و پێکهێنانی پەیوەندی و تێگەیشتن لێیان، بەهرەیەکە بۆ زانینی ئامانج و مەبەست و خەمەکانی کەسی تر. ئەم جۆرە بەهرەیە لە مامۆستای چاك و پەرستار و پزیشك و سیاسەتمەدار و رابەرانی ئایینی و بازرگان و فرۆشیارەکاندا بەدەردەکەوێ. نموونەی بەناوبانگ: ماهاتما گاندی، رۆناڵد ریگن، دایکە تریزەیە.

زیرەکی خۆناسین Intrapersonale Intelligene :

بەو بەهرەیە مرۆڤ خۆی دەناسێ و کاردانەوەکانی خۆی دەناسێ، چاودێرییان دەکا، بۆخۆی کار ئەنجامدانی خۆی هەڵدەسەنگێنێ، هەروەها هەست و نەستەکانی ناخی خۆی تێدەگا. فەیلەسووفەکان، راوێژکەرەکان، ئەو کەسانەی پیشە و کاروباری خۆیان زۆر بەچاکی بەڕێوەدەبەن. لەوانە: سیگمۆند فرۆید، ئیلینۆر رۆزەفێلت، ئەفلاتوون.

گاردنەر لە ساڵی ١٩٩٦ جۆرێکیتری لە زیرەکی خستە سەر لیستی جۆرەکانی زیرەکی ئەویش زیرەکییە لە شتە سروشتییەکاندا.

زیرەکی لە شتە سروشتییەکاندا:

ئەو بەهرەیەی کە لە پەروەردەکردنی رووەك و گیانەوەردا هەیە، جووتیار و رووەکزان و گیانەوەرزان و ژینگە پارێزەکان ئەم جۆرە زیرەکییەیان هەیە. نموونەی بەناوبانگ: چارلس داروین، ویلسۆنە.

تێستی IQ زیرەکایەتی لەرووی زمان و ماتماتیك دەپێوێ، ئەو فێرخوازەی لەو تێستە باشبێ مانای ئەوەیە لە خوێندن سەرکەوتوو دەبێ. ئەگەرچی زمانەوانی و ماتماتیکزانی لە رۆژگاری مۆدێرنی ئەمڕۆدا بۆ ژیان زۆر گرنگە، ئەمە مانای ئەوەنییە ئەو فێرخوازە لە لایەنەکانی تری زیرەکایەتی بەهرەمەند و سەرکەوتوو دەبێ، لانیکەم لە شەش زیرەکایەتییەکانی تری ژیان مەرج نییە سەرکەوتووبێ، بەڵام فێربوونی چالاکانە دەکرێ ئەم زیرەکییە لە لایەنەکانی تایبەتی بەکاربهێنێ و سوودی لێ ببینێ.

هەموو کەسێکی ئاسایی زیرەکی هەیە بەپلەیەك لەیەکێك لەو شێوە زیرەکییانەی کە هەن یان تێکەڵەیەك لەو شێوازانەی زیرەکی تێیدا هەیە و لەکاروباری ژیانی تایبەتی بەکاری

دەهێنێ، منداڵان لە تەمەنی چوار تا پێنج ساڵیدا لاوازی و بەهێزی خۆیان بەدەردەخەن. دەکرێ بزانرێ لەکامە بوار سەرەدەری دەردەکەن، لەکامە بوار هێشتا زەحمەتیان هەیە.

لە هەندێك کەسدا یەکێك لەم شێوە زیرەکییانەی هەیە یان دوو شێوە زیرەکی هەیە، بەڵام هەندێ جاریش زیرەکییەکەی بەجۆرێکە ناتوانێ بەتەواوی هەموو لایەنەکانی ئەم بوارە بگرێتەوە بۆ نموونە کەسێکی بلیمەت لە ماتماتیکدا، دەتوانێ زەحمەتترین کێشەی ماتماتیك شیبکاتەوە، کەچی ناتوانێ کەسێکی تر تێبگەیەنێ یان فێری بکا چۆن ئەم شیکردنەوە کراوە. کەسی واش هەیە لە زۆر بواری زیرەکیدا سەرکەوتووە و دەتوانێ بە تێکەڵییەك لەم هەموو جۆرانە بە باشترین شێوە ژیانی بەسەربەرێ.

هاوارد گاردنەر لە تیۆرەکەیدا (تیۆری فرە زیرەکی Multiplen Intelligene ئەو هەشت جۆرە زیرەکییە باسدەکا، دەکرێ بەمجۆرە بزانرێ فێرخوازێك یان منداڵێك لەکام بواردا زیرەکە، بەپێی تیۆری گاردنەر زیرەکی لە کۆمەڵە بەهرە و توانایەك پێکدێ، هەرکاتێك بتوانرێ ئەم بەهرە و توانایە باشتر بکرێ و گەشەی پێ بدرێ زیرەکییەکە باشتر دەبێ. بەپێی بەرنامەی فێربوونی چالاکانە ئامرازی گەشەپێدانی ئەم بەهرانەت دەکەوێتە دەست.

باسی شەشەم:

فێربوونی چالاکانە

" فێربوونی چالاکانە، هەموو توانای فێربوونت پێدەدا، تا بلیمەتییەکەت دەرکەوێ، کە لە هەریەکێك لە ئێمەدا شاراوەیە ". جینێت ڤۆس / شۆڕشی فێربوون

شەش هەنگاوەکانی فێربوونی چالاکانە:

١- ئامادەکردن و بەشداری پێکردنی مێشك [٤٦]

بەر لە دەستپێکردنی هەر بابەتێکی فێربوون، واباشترە مێشکی خۆت بەتاڵ بکەی. دەبێ لە ستریس و ترس و دڵەڕاوکێ دووری بخەیتەوە، بەباوەڕ بەخۆبوونەوە دەست بەخوێندن بکەی. خۆت خاوکەوە، خۆت بۆ فێربوون هانبدە، هەموو هەست و مێشکی داهێنەرانەت بخەگەڕ.

دیارکردنی ئامانج و مەبەستی فێربوون مەرجی سەرکەوتن و باش فێربوونتە. دەبێ بزانی دەتەوێ چی فێربی؟ بۆچی فێردەبی؟ بەهۆشیارییەوە باوەڕت بەو ئامانجەی خۆت هەبێ، لێنەگەڕێی دەورووبەر لەو مەبەستەی هەوڵی بۆ دەدەی ساردت بکاتەوە.

زۆرجار لەماڵەوە یان هاوڕێکانت یان لە خوێندنگە، کاریگەری نێگەتیڤ دروستدەکەن، مرۆڤ دووچاری بێ ورەیی دەکەن. بۆ نموونە: تۆ ناتوانی ئەم کارە بکەی؟! دوارۆژی تۆ ناهەموارە؟! ئەمجۆرە گوتە و بۆچوونە نێگەتیڤانە کاردەکەنە سەر نەست، بۆیە هەمیشە خۆت لەم جۆرە بۆچوونە ڕەشبین و نێگەتیڤانە بەدوور بگرە!

هەمیشە خۆت بەو سەرکەوتنانەی کە لەژیانتدا بەدەستت هێناون، هەرچەند بچووکیش بن هانبدە! تەسەورکردنی پۆزەتیڤانە، واتە خەیاڵکردن لە مێشکی خۆتدا ئەوە دابنێی کە تۆ بەئامانجەکەت دەگەی، یاریدەدەرێکی زۆر گەورەیە، چونکە لەم حاڵەتەدا نەست یارمەتیت دەدا و هەنگاوەکانت بەرەو ئەو ئامانجە ڕێك دەخا، پێویستە لەو هەنگاوەدا خۆت بهێنیتە قەناعەت، کەوا ئەو شتەی فێری دەبی یان ئەو بابەتەی دەیخوێنی بۆ ئایندەی ژیانت زۆر

(46) Ibid. P.79.

گرنگە و دەتگەیەنێتە ئەو ئامانجەی دەتەوێ لە دوارۆژدا پێی بگەی. بەمجۆرە هەست و سۆزیش لە پرۆسەی فێربوونەکەتدا بەشداردەبێ.

"بەر لە دەستپێکردنی فێربوون، دەبێ بزانی کۆتایی سەرکەوتنەکەت بۆ تۆ چی دەگەیەنێ"[٤٧].

ڕۆژانە چۆن بۆ ئامانج و مەبەستت کاردەکەی، دەتوانی کۆنترۆڵی کاتەکانی خۆت بکەی و لە خزمەتی ئامانج و مەبەستەکانتدابن، سوود لە کارگێڕی کات بەتایبەت تەکنیکی لیستی کارەکان لە بەشی چوارەمدا وەربگرە.

٢- هەڵبژاردنی مێتۆدی فێربوون [٤٨]

شتە بنچینەییەکانی هەر بابەتێکی فێربوون پێویستە بەو جۆرە وەریبگری کەپێتخۆشە و باشتر تێیدەگەی. لەگەڵ ئەوەی زۆر شتی ستراتیژی هاوبەش هەن کە پرۆسەی خوێندن ڕێکدەخەن، بەڵام شێواز و حاڵەتی تێگەیشتن لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە.

لەوانەیە ئەو میتۆد و ڕێگە فێربوونەی بۆ کەسێك گونجاوە و سوودبەخشە بۆ کەسێکیتر وا نەبێ یان میتۆدێك بۆ بابەتێکی فێربوون بۆ نموونە بۆ فێربوونی زمانی بیانی گونجاوبێ، بەڵام بۆ ماتماتیك نەگونجێ. بۆیە هەربابەتێکی فێربوون ڕێگە و شێوازی جیاواز دەخوازێ. ئایا جارێك تێبینیت کردووە چۆن باشتر فێردەبی؟ کامە ڕێگەت لە وەرگرتنی زانیاریدا پێ خۆشە؟ ئایا لەگەڵ گرووپێك بخوێنی یان بەتەنیا یان یەکێك لە دایك و باوکت لە لابێت باشترە؟ یان لە کاتی خوێندندا گوێ لە میوزیك بگری باشترە یان بەپێچەوانەوە؟

لەم کتێبەدا زۆر ڕێگە و میتۆد و تەکنیکی خوێندن و فێربوون باسکراوە. کامە میتۆدت پێ باشە ئەویان هەڵبژێرە و سوودی لێ وەرگرە.

٣- گەڕان بەدوای مانا:

" کەسێك پشیلەی لە کلکڕا گرتبێ، لە کەسێك زۆرتر دەربارەی پشیلە دەزانێ کە تەنیا هەندێ شتی دەربارەی پشیلە خوێندبێتەوە ". **مارك توین**

(47) Ibid. P.82.
(48) Lothar Fiegen , Besser Lernen, Aeyne Verlag, Muchen, GmbH & Co.KG, 1996, PP.21 - 25.

بۆ ئەوەی زانیارییەکان لە مێشکتدا تۆمار بکەی، دەبێ هەوڵبدەی یەکەمجار دەرەنجام و ماناکەی هەڵبسەنگێنی. واتە حیکمەت و مەبەستی تەواوی زانیارییەکان بدۆزیتەوە، بەمە بەقووڵی خەریکی زانیارییەکان دەبی و لەبابەتەکە تێدەگەی. کەسێك ئەگەر کەمێك شتی دەربارەی بابەتێك زانی لەگەڵ ئەو کەسەی بەڕاستی تەواوی بابەتەکە تێگەیشتووە زۆر جیاوازە، ئەمە یەکێکە لە بنەما سەرەکییەکانی فێربوون. هەندێك جار وا دەبێ ئێمە شتێك تێبینی دەکەین یان کەمێك زانیاری دەربارەی بابەتێك وەردەگرین، بەڵام ناتوانین جارێکیتر لە تاقیکردنەوەدا ئەم زانیاریانە بەرهەم بهێنینەوە، واتە ناتوانین وەڵامی پرسیارەکان بدەینەوە، کەواتە ئێمە لە بنەڕەتەوە لە بابەتەکە تێنەگەیشتووین، لە مەبەست و حیکمەتی زانیارییەکان نەگەیشتووین.

" مرۆڤ دەبێ لەنێو جەنگەڵستانی زانیارییەکان بۆ فێربوون هەوڵبدا، بۆ دۆزینەوەی مانای تەواو تێیان بگا "(٤٩).

تێگەیشتنی ژیرانە لە زانیارییەکان پێویستی بەتەکنیکی راست و دروستی خوێندنەوە هەیە، پێویستی بەدروستکردنی کورتە باس، هێڵکاری یاد، خوێندنەوەی خێرا، SQ3R هەیە.

٤- هێزی بزوێنەری مێشك (٥٠)

لەکاتی فێربوونی هەر بابەتێکدا، مرۆڤ دەبێ زۆر ژمارە، هۆکار، پێناسە، ناو، مێژوو لەبەربکا و لەبیریان نەکا. واتە لە تۆمارکەری یادی درێژخایەندا تۆماریان بکا، تا لەکاتی پێویستدا بەبیرە خۆی بهێنێتەوە. لەبیر کردن یەکێکە لەو کێشانەی تووشی مرۆڤ دەبێ، مرۆڤ ئەگەر پێشتر بزانێ ئەوەی دەیەوێ چۆن فێریبێ دەگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایەن و دەتوانێ زانیارییەکان لەیادی خۆیدا بۆماوەیەکی درێژ بیهێڵێتەوە (٥١).

هەر زانیارییەکی نوێ کە تازە وەریدەگری بە زانیارییە کۆنەکانی ببەستەوە. ئەوەی پێشتر زانیوتە گرێبەندیان بۆ دروستدەبێ. تێبینییەکان بنووسەوە، وێنە و هێڵکارییان بۆ دروستبکە. باسی هێڵکاری یاد و سندووقی کارتەکان بۆ ئەم مەبەستە سوودبەخشن.

(49) Colin Rose & Malcolm J. Nicholl, Op. Cit. P. 82.
(50) Colin Rose & Malcolm J. Nicholl, Op. Cit. P. 83.

(51) بۆ ئەم مەبەستە بڕوانە سێ جۆری تۆمارکەری یاد، کارگێری کات.

٥- هەڵسەنگاندن و تاقیکردنەوەی ئەوەی فێری بووی (٥٢)

بۆ ئەوەی بزانی ئەوەی خوێندووتە بەڕاستی فێریبووی و تێی گەیشتووی ئەوە دەبێ تێستی بکەی و هەڵیبسەنگێنی. باشترین رێگەش بۆ ئەمە تاقیکردنەوەیە یان لەگەڵ هاوڕێیەکت پرسیار لەیەکتر بکەن. جاری وا هەیە مرۆڤ وادەزانێ شتەکان تێگەیشتووە، کەچی لەڕاستیدا وانییە، ناتوانێ بابەتەکە باس بکا یان بۆ کەسێکیتر بیگێڕێتەوە. بۆیە پێویستە هەمیشە ئەوەی فێریبووی تاقیبکەیتەوە، بزانی ئایا ئەوەی تێیگەیشتووی دەتوانی بیخەیتە سەر کاغەز؟ لەو حاڵەتەدا هەڵەکانی خۆت دەدۆزیتەوە و هەڵیاندەسەنگێنی و بۆت روون دەبێتەوە بۆچی ئەم هەڵانەت کردووە. راهێنان و پێداچوونەوە، خۆتاقیکردنەوە لە بابەتی فێربوون، زامنی تێگەیشتن و سەرکەوتنە.

٦- لابردنی بەربەستەکانی فێربوون:

فێرخواز دەبێ بۆخۆی پڕۆسەی خوێندن و فێربوونی خۆی شیبکاتەوە و تاوتوێی بکا، بزانێ کامە کێشەی هەیە، کامە میتۆدی فێربوون بۆ ئەو گونجاوە؟ کامە تەکنیکی فێربوون باشە، لەچ کاتێکدا باشتر فێردەبێ؟ زەحمەتییەکان چین و چارەیان چییە؟

"بوونی زەحمەتی و کێشە لە فێربووندا شتێکی ئاساییە. هەموو کەسێك دووچاری جۆرێك زەحمەتی و کێشە دەبێتەوە، بەڵام دەتوانرێ ئەو زەحمەتی و کێشانە لاببرێن و چارەیان بۆ بدۆزینەوە ." (٥٣)

بۆ نموونە رێگە و مێتۆدی خوێندنەکەت هەڵسەنگێنە، بزانە خوێندنەکەت چۆن چووەتە پێشێ؟ باشە یان نا؟ ئایا ناکرێ باشتر بکرێ؟ ئایا مێتۆدی باشتر هەیە؟ بۆ شێواز و مێتۆدێکی تر تاقی نەکەمەوە؟ دوا هەنگاوی فێربوونت ئەوەیە، پشووبدەی لەسەرەخۆ بیر لە ئەنجامی فێربوون و خوێندنەکەت بکەیتەوە. ئەگەر باش نییە چیدی کاتی خۆت بەفیڕۆ مەدە، شێوازێکی تر، میتۆدێکی تر بەکاربهێنە.

یەك تاکە میتۆدی فێربوون نییە کە بۆ هەموو کەسێك گونجاو بێ. بۆیە دەبێ هەرکەسێك بۆخۆی رێگەی میتۆدی فێربوونی خۆی بدۆزێتەوە. لەم کتێبەدا زۆر مێتۆد و تەکنیکی فێربوون باسکراون، بۆخۆت دەتوانی یەکێك لەو رێگایانە تاقیبکەیتەوە.

(52) Ibid. PP. 188 – 190.
(53) Lothar Fiegen, Op. Cit. PP. 28 – 33.

بەهۆی ڕێگە و میتۆدی گونجاو، هێز و توانای فێربوونت بەرفراوانتر دەکەی.

" فێربوون تەنیا ئەوە نییە، وەڵامی پرسیارەکان بزانی ". چارڵس هاندی

هەر کێشەیەك هۆی تایبەتی خۆی هەیە، بەلابردنی هۆیەکان کێشەکە نامێنێ، ئەو کێشانەی لە پرۆسەی فێربووندا دێتە پێشت چارەیان ئاسانە، بەڵام دەستنیشان کردنی کێشەکە مەرجێکی گرنگە بەر لە چارەکردنی.

ئەگەر هەستت کرد ئارەزووی خوێندنت کەمتر بۆتەوە و بێتاقەت بووی، ئەوە جارێکی تر بەقووڵی بیر لە مەبەست و ئامانجی فێربوونەکەت بکەوە، خۆت هاندە، بە ڕێکوپێکی لەنێوان هەر ماوەیەکی خوێندن پشوو بدە.

ئەگەر لەکاتی تاقیکردنەوەدا شت لە بیردەکەی و لە تاقیکردنەوە دەترسی یان نەخۆش دەکەوی [٥٤] یان ئەگەر وا هەست دەکەی مێشکت چیدیکە کارناکا یان باسەکە هێندە زەحمەتە مێشکت تێیان ناگا، ئەوە بەر لە خوێندنەکە خۆت خاوکەوە [٥٥]، پشوو بدە، ئەوجا باسەکە بخوێنە، ڕەشنووس و هێڵکاری بۆ بکە، بەسوود وەرگرتن لە تەکنیکی SQ3R بابەتەکە بخوێنەوە.

کاتی خوێندن خۆت ڕێکبخە، بەپێی سیستەمێك پشوو بدە، بەپێداچوونەوە بەسەر پرۆسەی فێربوونتدا هەڵسەنگاندنی کێشەکانی خۆت دەناسی، خۆت کۆنترۆڵ دەکەی و کاتی خۆت کۆنترۆڵ دەکەی،. چارەی کێشەکان دەدۆزیتەوە [٥٦].

لە هەمان کاتدا لەو شوێنانەی ئەرکەکانت باش ئەنجامداوە و سەرکەوتنت بەدەستهێناوە، خۆت خەڵاتبکە، شانازی بەخۆت و بە بەدەستهێنانی ئەو سەرکەوتنە بکە، ئەم خۆخەڵاتکردنە دەبێتە مایەی هاندان و چێژ وەرگرتن و کەیفهاتن بەپرۆسەی فێربوون.

---

(54) لە بەشی حەوتەم ترسی تاقیکردنەوە باسیان کراوە.

(55) بۆ ئەم مەبەستە تەکنیکی خۆ خاوکردنەوە بخوێنەوە.

(56) باسی دووەم ڕۆڵی ئاگالەخۆبوون لە بەشی چوارەمدا بخوێنەوە.

بەشی سێیەم

خوێندنەوەی خێرا Speed Reading

لەبەر ئەوەی بەشێکی زۆری فێربوون و زانیاری وەرگرتن لە ڕێگەی خوێندنەوەیە، بۆیە دەبێ ئێمە ڕاهاتنمان لەسەر خوێندنەوەی لاسایی بگۆڕین و بە بەکارهێنانی زۆر جۆرە تەکنیك و میتۆدی نوێ خۆمان فێری خوێندنەوەی خێرا بکەین.

بۆ ئەوەی بتوانین باشتر زانیارییەکان هەڵبژێرین و خێراتر بەدەستیان بهێنین و پتر لە یادماندا بمێننەوە، پێویستە بە پێی پلان و بەرنامەیەکی داڕێژراو دەست بەراهێنان و فێربوونی خوێندنەوەی خێرا بکەین. بۆ ئەم مەبەستە بەماوەی سێ چوار هەفتە، ڕۆژانە نیو سەعات پرۆڤە و ڕاهێنان دەتوانی ئەم تەکنیکە فێربی.

فێربوون لە خوێندنگاکان و بگرە لە زانکۆکانیشدا بەهۆی خوێندنەوەی کتێب و نووسراوەکانەوەیە، کە خەریکبوون بەخوێندنەوە بەشێکی گەورەی پرۆسەی فێربوون دەگرێتەوە، بۆیە چاکردنی شێوەی خوێندنەوە، گەشەکردنی فێربوونە، هەروەها باشکردنی فێربوونیش گەشەکردنی خوێندنەوەیە.

دەکرێ ئەم بەشە یارمەتی و هاریکارییەکی باشی فێربوونت بدا. خوێندنەوە لە نێوەندی کولتووریدا بەڕادەی پێشکەوتن و گەشەسەندنی کۆمەڵگەوە بەستراوەتەوە.

لەوڵاتاندا کۆرسی تایبەت و ئامۆژگە بۆ فێرکردنی خوێندنەوەی خێرا هەیە، بۆ نموونە لە ئەمەریکا لە ساڵانی پەنجاکانەوە پرۆگرامی خوێندنەوەی خێرا کراوە بە بەشێك لە بەرنامەی خوێندنی زانکۆکان.

لەم بەشەدا باس لە خوێندنەوەی خێرا و ڕێگە و تەکنیکی گەیشتن بەخوێندنەوەی خێرا و باشتر تێکست تێگەیشتن و پتر مانەوەی لە یاد و مێشك دەکەین. بۆ شارەزابوون لە خوێندنەوەی خێرا ئەم بەشە بەسەر ئەم هەشت باسانە دابەش دەکەین:

باسی یەکەم: خوێندنەوەی خێرا
باسی دووەم: کۆنترۆڵکردنی جوولەی چاو
باسی سێیەم: تێگەیشتنی تێکست
باسی چوارەم: هەلومەرجە دەرەکی و ناوەکییەکانی خوێندنەوە
باسی پێنجەم: خوێندنەوە بەهۆی یاریدە
باسی شەشەم: کێشەکانی فێربوون و خوێندنەوە
باسی حەوتەم: تەرکیزکردن و چاکردنی تێگەیشتنی تێکست
باسی هەشتەم: میتۆدەکانی خوێندنەوە بۆ فێربوون

باسی یەکەم:

خوێندنەوەی خێرا

بەپێی پێناسەی نوێ، خوێندنەوەی خێرا بریتییە لە شارەزابوون بە کێشە و زەحمەتییەکانی خوێندنەوە و تێکست تێگەیشتن و بەکارهێنانی هێڵکاری یاد و خوێندنەوەی خێرا و تێگەیشتن وەك رەهەندێکی نوێی بیرکردنەوە.

لەم بەشەدا هونەری خوێندنەوەی خێرا فێردەبی، وەك ستراتیژییەتێکی پیشەیی بۆ پاشەکەوتکردنی کات و بەدەستهێنانی زانیاری زۆرتر، بۆ زاڵبوون بەسەر گۆڕانە خێراکانی دونیا و سەردەمی زانیارییەکان بەکاری دەهێنێ. نزیکەی ٢٠٠ - ٢٤٠ وشە لە خولەکێکدا پێوانەی خێراییەکی ئاساییە، هەر کەسێك لە کاتی خوێندنەوەدا بەهۆی تەکنیکی خوێندنەوەی خێراوە دەتوانێ چەند جارەی ئەم خێراییە ببەزێنێ، هەروەها رێژەی تێگەیشتنی تێکست باشتر بکا.

خێرایی خوێندنەوە = (وشە/خولەك) WPM ، ژمارەی وشەکان / کات. بەرزترین تۆماری جیهانی بۆ خوێندنەوەی خێرا ئێستا لە ١٥٠٠ وشە/خولەك تا ٣٨٥٠ وشە/خولەك دایە.

بیرۆکەی خوێندنەوەی خێرا لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا لە زانیارییەکانی هێزی بەرگری ئاسمانی پاشایەتی بەریتانییەوە Royal Air Force British ، لە ساڵانی شەڕی یەکەمی جیهانیدا لە تەکنیکی دوور بە دوور ناسینی فڕۆکە جەنگییەکانەوە وەرگیراوە، کە پێی دەڵێن (Tachistoskop)، ئەمەش بەهۆی نیشاندانی وێنەی فڕۆکەکە بە قەبارەیەکی گەورە بۆ ماوەیەك لەسەر دیوار بەگۆشەی جیاجیای سەیرکردنەوە دوای ئەوە بۆ ماوەیەکی یەکجار کورت پیشاندەدرێ.

بەهەمان شێوە پیشاندانی وشەیەك بەپیتی گەورە بۆماوەی پێنج چرکە، دوای ئەوە قەبارەی وشەکە بچووك دەکرایەوە و ماوەی پیشاندانەکەشی کورت دەکرایەوە، دەبوایە وشەکە بناسرێتەوە. بەم شێوەیە توانرا وشەیەك بەماوەی سەد یەکی چرکەیەك (١/١٠٠چرکە) بخوێندرێتەوە. بەم راهێنانەش دەگوترێ فلاش کارت یان (Tachistoskop) کە بە سوودوەرگرتن لە میتۆدی SQ3R دوای گۆڕانکاری هاتەکایەوە.

باسی دووەم:

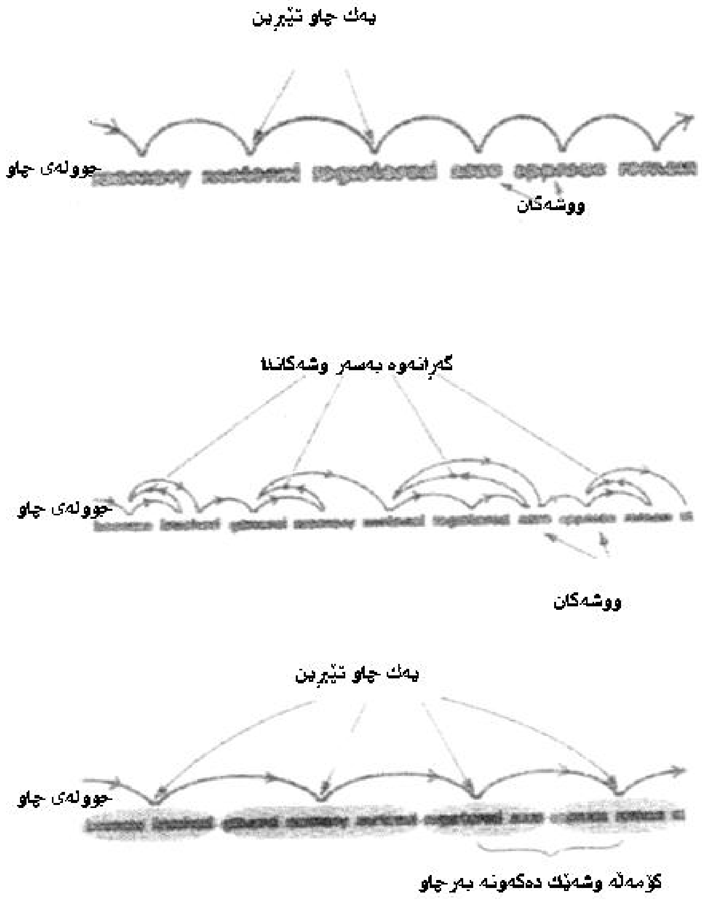
کۆنترۆڵکردنی جوولەی چاو

چاو یەکێکە لە کارە سەرسوڕهێنەرەکانی گەردوون. سروشت ئەم ئامێرە پڕ بایەخ و نایابەی بە مرۆڤ داوە، مرۆڤ دەتوانێ کۆنترۆڵی بکا و بەچاکی بەکاری بهێنێ. لەکاتی خوێندنەوەدا چاو بەسەر وشەکانی لاپەڕەیەکدا ناخلسکێ، لەخوێندنەوەدا جوولەی چاو بەسەر وشەکانی لاپەڕەیەکدا بەشێوەی خلیسکان نییە بەڵکو چاو بازدانی بچووك بەسەر وشەکاندا دەکا. ئەمە وا دەکا خاڵێکی وەستان هەبێ لە نێوان هەر بازدانێکی چاودا، چاو تۆزێك دەوەستێ تا وشەیەك یان دوو وشە وەردەگرێ پێش ئەوەی بەرەو وشەکانی تر بڕوا.

ئەم کردارە بەردەوام لە خوێندنەوەدا دووبارە دەبێتەوە. ئەم کورتە وەستانانە زۆربەی کاتی خوێندنەوە دەگرێتەوە کە هەر وەستانێك $1/4$ تا $1/2$ ی چرکەیەك دەخایەنێ.

بە کورتکردنەوەی ئەو کورتە وەستانانە Pause لەنێوان جوولەی چاو لە وشەیەکەوە بۆ وشەیەکی تر، دەتوانرێ خێرایی خوێندنەوەکە بگاتە خێرایی مەبەست. سەیری وێنەی ژمارە (٢٨) بکە. لە وێنەکەدا دەردەکەوێ کە چۆن جوولەی چاو بەسەر وشەکاندا بازدەدا، خوێنەری لە سەرەخۆ چەند جارێك دەگەڕێتە دواوە، بەسەر وشە و رستەکاندا دێتەوە، بەم شێوەیە چەند جارێك دەوەستێ بەنیازی باشتر تێگەیشتن وا دەکا.

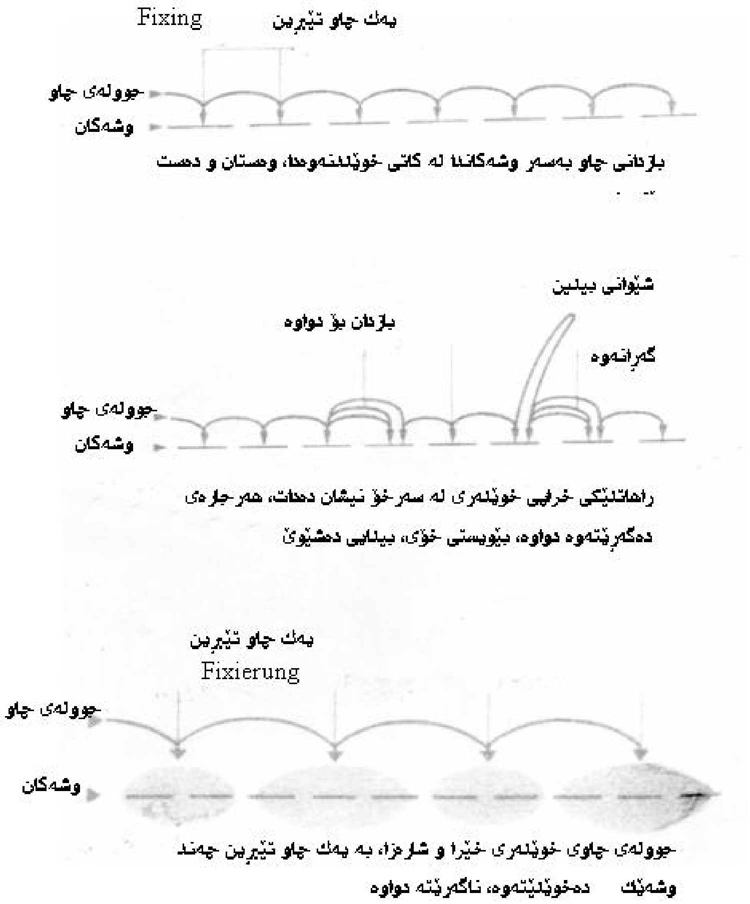
خوێنەری خراپ وشەیەك یان چەند وشەیەك دەخوێنێتەوە، دیسان بەسەریاندا دێتەوە تا تێیان بگا و بۆ ئەوەی لە مانای وشەکان دڵنیا بێ، ئەم لێراهاتنە خراپەی گەڕانەوە بەسەر وشەکاندا بۆ چەند جارێ ژمارەی وەستان و ژمارەی چاو تێبڕین پتر دەکا و دەبێتە هۆی خاو بوونەوە و هێواشی خوێندنەوەکە.



وێنەی ژمارە ٢٨

هێڵکاری جوولەی چاو بەسەر وشەکاندا

سەرچاوە: **Tont Buzan / Speed Reading**



وێنەی ژمارە ٢٩

هێڵکاری جوولەی چاوی خوێنەر

سەرچاوە: **Tony Buzan / Kopf-training**

خوێنەری چاك بەدەگمەن رێ بەخۆی دەدا، ئەو پێداچوونەوە ناپێویستە بكا، كە كاریگەری خراپی لەسەر خێرایی خوێندنەوە هەیە. خۆ ئەگەر ئەم بازدانەی بۆ دواوە تەنیا چركەیەك بخایەنێ و لە هەر رستەیەكدا دووجار رووبدا ئەوە لە هەر لاپەڕەیەكدا ١ خولەك و ٢٠ چركەی دەوێ، (تێكڕایی هەرلاپەڕەیەك ٤٠ رستەیە)، بەم شێوەیە خوێندنەوەی كتێبێكی ٣٠٠ لاپەڕەیی، ٦,٥ سەعات كات دەخایەنێ.

بەم شێوەیە: ٣، ١خولەك ٣٠٠ x لاپەڕە = ٣٩٠ خولەك = ٥، ٦ سەعات.

خوێنەری خێرا نەك تەنیا خۆی لە بازدان بۆدواوە لادەدا، بەڵكو بازدانی خوێندنەوەكەشی درێژتر دەكاتەوە، واتە بە چاوتێبرینێك لەجیاتی وشەیەك، چوار پێنج وشە وەردەگرێ. بەمە بەسێ چوار چاوتێبرین، رستەیەك دەخوێنێتەوە كە دەگاتە دوو چركە، كەچی خوێنەری هێواش ١٤ چاوتێبرینی بۆ خوێندنەوەی هەمان رستە پێدەوێ.

وشەكان

باسی سێیەم:

تێگەیشتنی تێكست

كاتێك دەمانەوێ شتێك باش تێبگەین پێمان دەگوترێ " لەسەرەخۆ و بەتەواوی بیخوێنەوە " كەچی تۆژینەوەكان وا دەردەخەن كە خوێندنەوەی خێرا یارمەتی باشتری تێگەیشتن دەدا.

لە سەرەخۆ خوێندنەوە بۆ تێگەیشتن زەحمەتی دەداتە مێشك، لەبەر ئەوەی وێنەكەی بەتەواوی و بەزوویی پێناگا. لە كاتی خوێندنەوەی خێرادا هەموو رستەكان پێكەوە، زانیارییەكان بە مانای تەواو دەگەیەنێتە مێشك، ئەویش باشتر تێیدەگا.

بەكۆنترۆڵكردنی جوولەی چاو، بۆ ئەوەی بەچاوتێبرینێك زۆرترین وشە وەربگری، خێراتر دەتوانی بخوێنیتەوە و خێراتر و باشتر زانیارییەكان تێدەگەی و لە بیر و یادتدا دەمێنێتەوە.

باسی چوارەم:

هەلومەرجە دەرەکی و ناوەکییەکانی خوێندنەوە

بەمەبەستی باشتر فێربوون چەند هەلومەرجێکی دەرەکی و ناوەکی رۆڵی کاریگەریان لەسەر خوێندنەوە هەیە بەم شێوەیەی خوارەوە:

أ- هەلومەرجە دەرەکییەکانی خوێندنەوە

جێگەی کار

دەوروبەر کاریگەری لەسەر توانای ئەنجامدانی ئەرك و کاردا هەیە، جێگەی خوێندنەوەکەت دەبێ رووناك و بۆ چاو گونجاو بێ، رێکوپێك بێ، جێگەی حەوانەوەت باش بێ، جێگەی سەعی کردنت مەکە بە ژووری زیندان، ژوورەکەت خۆش بکە و وابێ دڵت لێی بکرێتەوە.

رووناکی

باشترین رووناکی بۆ خوێندنەوە، رووناکی رۆژە. بۆیە ئەوەندەی دەکرێ لە نزیك پەنجەرەدا بخوێنەوە. لە شەودا یا لە تاریکیدا دەبێ رووناکییەکە بەسەر شانتدا لەو دەستت بدا کە پێی دەنووسی لەسێبەر و تیشکدانەوە رزگارت بێ. گڵۆپی سەرمێز بەکاربهێنە تاکو شتەکانی خوێندنەوەکە تەواو دیار بن. لێرەدا دەبێ ئەوە بڵێم نەبوونی کارەبا و کەم دەرامەتی رێگە بەو هەلومەرجانە نادا.

دەوروبەر

بۆ ئەوەی بیرت رەحەت بێ، دەبێ ئەو مادادنەی پێتەدەوێ لەبەردەستتدابێ. ئەمە تەرکیزکردن و تێگەیشتنت باش دەکا و باری سایکۆلۆژیت باش دەکا، چونکە دەزانی کاغەزە نووسراوە رێکوپێك کراوەکانت کارەکانت ئاسان دەکەن.

هەڵکەوتنی دانیشتن

شوێنی دانیشتنت یەکجار خۆش نەبێ باشتر وایە کورسییەکەت نەزۆر رەق بێ نەزۆر نەرم بێ. بەقیتی لەسەر کورسییەکە دانیشە، بەهەڵە دانیشتن دەبێتە هۆی پشت ئێشان.

بەرزی کورسی و مێزی نووسین گرنگە. دەبێ کورسییەکە هێندە بەرز بێ تاکو رانەکانت لەگەڵ رووی زەوی تەریب بن. مێزەکەش (٢٠)سم لە رووی دانیشتنەکەت بەرزتربێ، بەرزی

مێز (٧٣ = ٨١)سم بێ، دووری چاوت لە رووی بابەتی خوێندنەوەکە (٣٠ - ٥٠) سم بێ، تاکو بتوانی تەرکیز بکەیتە سەر کۆمەڵە وشەیەك پێکەوە.

شێوەی هەڵکەوتنی دانیشتنی دروست بۆچی؟

* مێشك برێکی زۆر خوێن و ئۆکسجینی تێدایە، ئەگەر بەشی سەرەوەی برپڕەی پشت بەتایبەت مل بچەمێتەوە، ئەوا بۆڕی هەوا و بۆڕییەکانی خوێن تەسکدەبنەوە.
* ئەگەر بەدروستی دابنیشی برێکی تەواو خوێن و ئۆکسجین دەگاتە مێشك، کە بۆ چالاکبوون پێویستن.
* تەوژمی وزەی ئەلیکترونی ناو برپڕەی پشت، هێز و توانای مێشك باشتر دەکا.
* بەدروستی دانیشتن و راگرتنی باری دروستی پشت و شانەکان ژانی پشت کەمدەکاتەوە و هێزی زۆرتر بەمێشك دەدا.
* کاتێ هەڵکەوتن و راگرتنی لەش راست و دروست بێ، ئەوا مێشك ئاگادارە و ئەوەی روودەدا دەیزانێ، بەڵام ئەگەر لەشت بەرەو پێشەوە چەماو بێ و هەموو بەسەریەکەوە گرمۆڵە بێ، مێشکت بە یارمەتی گوێی ناوەوە و میکانیزمی هاوسەنگی لەش دەڵێ ئێستا کاتی نووستنە.
* بەهۆی دروست راگرتنی لەش، دەتوانی جوولە و توانای بینینی چاو بە باشترین جۆر بەکاربهێنی.
* رووناکی و دووری نێوان چاو و بابەتی خوێندنەوە، بەرزی و نزمی کورسی و مێز فاکتەری گرنگن بە یەکەوە بەستراون.

ب- هەلومەرجە ناوەکییەکانی خوێندنەوە:

کات

کاتی دروست بۆ خوێندنەوە، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بەپێی لێڕاهاتن دەگۆڕێ.

کەسی وا هەن باشترین کات بۆ خوێندنەوە و لێتێگەیشتنی ئەوەی دەیخوێنێتەوە بەیانییانە. بەتاقیکردنەوە دەتوانی خودی خۆت کاتی گونجاو بۆ خوێندنەوە یان سەعی کردن بدۆزیتەوە [٥٧].

(57) بۆ ئەم مەبەستە بروانە بەشی چوارەم کارگێڕی کات.

ئارامی

تێکچوونی تەرکیزکردن و زنجیرەی تێگەیشتن، بەهۆی تەلەفۆن لێدانێکی ناپێویست و دەنگە دەنگی بەرز، دەبن بەهۆی شێواندنی رەوشی ناوەوەی مرۆڤ.

هەرکاتێك بیر لە کێشەیەك بکەیتەوە یان هەستبکەی رەوشی لەشت تەواو نییە یان سەر سوڕانت هەیە، ئەمانە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی تەرکیز و تێگەیشتن. هەمیشە بیر لە هەناسەدانی قووڵ و دروست راگرتنی لەش و باش خاوبوونەوە و نەهێشتنی گرژییەکانی لەش، بەتایبەت شانەکانت بکەوە.

هەستکردن بەتەندروستی

ئەگەر دەتەوێ بەتەواوی بەرنامەی خوێندنەوە یان بەرنامەی خوێندن و فێربوونت نەشێوێ، باشتر وایە بەتەواوی ئاگات لە خۆت بێ، نەهێڵی کەمترین نەخۆشی و ژانی لەشت تووش بێ. سەرمابوونێك یان ژانەسەرێك دەبێتە هۆی دابەزینی هێز و توانای ژیریت، ئاستی کارکردنی مێشك و بیرکردنەوە نزم دەبێتەوە، بۆیە بۆ خۆ پاراستن لە نەخۆشی وەرزش کردن پێویستە.

باسی پێنجەم:

خوێندنەوە بەهۆی یاریدە

لە منداڵی بەهۆی پەنجەکانمان وشەکانمان دەخوێندەوە و ئاگایی و تەرکیزمان باشتر دەبوو، بەڵام ئەمە دەبێتە هێواش بوونی خوێندنەوە. باشترین ئامراز بۆ ئەم مەبەستە بەکارهێنانی قەڵەم یان چیلکەدارێکی باریکە وەکو چیلکەداری خواردنی چینی، رێگەی بینینت لێ ناگرێ، هەروەها سووکە و بەئاسانی دەجووڵێ، ئێرە و ئەوێی پێدەکرێ. بەهۆی ئەو ئامرازی یاریدەیە دەتوانی بەخێرایی رستەکان بخوێنیتەوە.

ئایا پێویستە ئەو یاریدەیە " قەڵەمی خوێندنەوەکەت " بەسەر تەواوی رستەکەدا بجوولێنی؟ دەبێ جوولەی یاریدەرەکە وەکو جوولەی چاو لە ناوەڕاستی لاپەڕەکەدا بێ؟ لەبابەتی " خوێندنەوە بەهۆی مێشك " دا باسیدەکەین.

بەکارهێنانی قەڵەمی خوێندنەوە، بە کەمبوونەوەی جوولەی نا پێویست بەفیڕۆچوونی ئێشی چاو کەمدەکاتەوە. کاتێك خوێندنەوە خێرا دەبێ، تێگەیشتن باشتر دەکا، بەپتر سەرنج راکێشان، مێشك پتر وەردەگرێ. بە بەکارهێنانی ئەم ئامرازە بۆ ماوەی چەند سەعاتێك لەگەڵیدا لێڕادێی.

دوو جۆری هێزی بینین:

ئەگەر چاو بڕیە خاڵێکی بەرامبەرت، بەئاسۆیی بەڕاست و چەپدا بڕوانی، بۆت دەردەکەوێ مەودایێکی کەم دەبینی، خۆ ئەگەر بەئەستوونی بەلای سەرەوە و خوارەوە تەماشا بکەی، دیسان گۆشەی بینینی چاوت بەبێ جوولانی سەرت بوارێکی کەمە.

ئەو رووبەرەی دەکەوێتە بەر بینایی پێی دەگوترێ رووبەری نیگا، رووبەرە نیگای ئاسۆیی هێندەی باڵەکانتە کە لێکیان بکەیتەوە، بەڵام رووبەرە نیگای ئەستوونی لەوەش کەمترە. هۆی ئەمەش ئەوەیە لە تۆڕی هەرچاوێکی مرۆڤدا (١٣٠)ملیۆن تیشکگر هەیە، واتە بەهەردوو چاوان (٢٦٠)ملیۆن تیشکگریان هەیە. ئەوەی راستەوخۆ دەکەوێتە بەرامبەر بینایی پێی دەگوترێ هێزی بینینی ناوەندی Central Vision و ئەوەی دەکەوێتە دەوروبەری بینایی پێی

دەگوترێ هێزی بینینی دەوروپشت Periphere Vision. لەسیستەمی مێشکدا تەنیا ٢٠٪ ی بۆ هێزی بینینی ناوەندی دانراوە، کەچی ٨٠٪ ی بۆ بینینی دەوروپشت داندراوە. واتە (٢٠٨) ملیۆن تیشکگر بۆ خزمەتکردنی بینینی دەوروپشت تەرخانکراوە، چونکە زۆربەی رووداوەکانی گەردوون لە دەورووبەردا روودەدەن. لە خوێندنەوەی لاساییدا، ئێمە تەنیا تەرکیز دەکەینە سەر هێزی بینینی ناوەندی، ئەویش تەنیا ٢٠٪ی توانای بینایی دەگرێتەوە، بەڵام ئەم رێژەیە بۆ خوێندنەوەی خێرا کەمە، وەکو ئەو کەسانەی کەوا زۆرتر لە (١٥٠٠ تا ٣٠٠٠) وشە لە خولەکێکدا دەخوێننەوە سوود لە هێزی بینینی دەوروپشت وەردەگرن. تەرکیزکردنە سەر پیتەکانی وشە، هەروەك منداڵێك وایە کە تازە فێرە خوێندنەوە دەبێ.

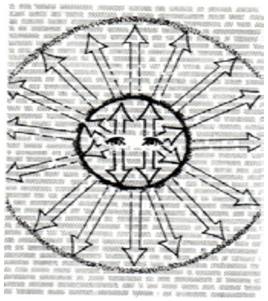
- تەرکیزکردنە سەر تەنیا یەك وشە، خوێنەری خراپ/ لە کەسی ئاساییدا.
- تەرکیزکردنە سەر پێنج وشە پێکەوە بەیەك نیگا /خوێنەری باش.
- تەرکیزکردنە سەر کۆمەڵە وشەیەك یان گورزە وشەیەك خوێنەری خێرای پێشکەوتوو.

خوێندنەوە بەهۆی مێشك:

ئەو میتۆدە نوێیەی خوێندنەوەی خێرا کە پێشکەش بە ئێوە دەکرێ، بریتییە لە خوێندنەوەی شتێك کە جێگەی بایەخ پێدانتان بێ بەمێشك نەك بەچاو بیخوێنەوە.

چاوەکانتان بووکە شوشە جوولاوەکانی بەر دەست مێشکتان دەبێ، وەکو ئامرازێکی چاك بەکاریدەهێنی. خوێنەری خێرا ئەو کەسەیە کە دەتوانێ لە ئایندەدا سوود لە هێزی بینینی دەورووپشت وەرگرێ و وەرگرتن بەهەستکردن ببەستێتەوە، بتوانێ تەنیا بەسەیرکردنێك کۆمەڵە رستەیەك، پەرەگرافێك وەربگرێ، ئەوە توانا و بڕستێکە لە دونیای نوێی زانستی خوێندنەوەی خێرادا دەدرەوشێتەوە.

رێگەیەکی ئاسان بۆ گەیشتن بەو بەهرەیە، لە گەشەپێدانی تەکنیکی پێشکەوتوودا بەکارهێنانی یاریدەدەری میتایە Meta. بە بەکارهێنانی یاریدەدەری میتا دەتوانی سوود لە توانای بینینی دەوروپشت وەرگری و توانای وەرگرتن و زانین گەورەتر بکەی.



وێنەی ژمارە ٣٠

خوێندنەوەی بە مێشك

لە خوێندنەوە بەهۆی مێشك، دەتوانی سوود لە بینینی دەوروپشت وەربگری، واتە لە لاپەڕەکەی بەرچاوتدا چەند رستەیەك بەیەکەوە راستەوخۆ دەکەونە بەر بیناییت، بینینی ناوەندیت. توانای بەبیرهاتنەوە و تێگەیشتنیشت بەرزتر دەبێتەوە، چونکە ماسوولکەکانی چاوت کەمتر ماندوو دەبن، مێشك باشتر دەتوانێ تەرکیز بکا. هەروەها دەتوانی ماوەیەکی زۆرتر بەبێ ژانە سەر و شان و مل ئەستووربوون بخوێنیتەوە. هەوڵبدە هەر لە ئێستاوە بەمێشك بخوێنیتەوە، چاوی مێشك و گیانت بۆ خوێندنەوە بەکاربهێنی.

تەکنیکی خوێندنەوە بە یاریدەی — میتا:

بەهۆی تەکنیکی یاریدەی میتا دەتوانی هێزی بینینی دەوروبەر Peripheries بەکاربهێنی و بۆ خوێندنەوە سوودی لێببینی. سەیرکردنی بازنەیی، توانای چاو بۆ وێنەگرتن لە سیستەمی چاو - مێشك خێراتر و بەرفراوانتر دەکا. سیستەمی چاو — مێشك دەتوانێ بە خێراییەکی زۆر نووسراو بخوێنێتەوە، بەبێ دابەزینی توانای تێگەیشتنی تێکست.

لە سەرەتادا راهێنان لەسەر ئەو نووسراو و تێکستانە بکە، کە پێشتر خوێندیتەوە و تێی گەیشتووی، بۆ ئەوەی سیستەمی چاو — مێشك خۆی لەگەڵیدا بگونجێنێ.

هەوڵبدە بەخێراییەکی ئەوتۆ بێ زۆر لەسنووری خێرایی ئاسایی خۆت رەت نەکا. دوایی دەگەڕێینەوە سەر خێرایی خوێندنەوەی ئاسایی. بەمجۆرە مێشك لە تیمپۆی خێرا لێڕا دێ.

چەند جارێك ئەم راهێنانە لەسەر هەمان تێكست دووبارە بكەرەوە، تا دەكرێ بەخێرا بخوێنەوە، جارێكی تر بەخێرایی جارانت.

لەرینەوەی دوو رستە:

دوو رستە پێكەوە بە یەكجار وەربگری، تەكنیكی بازدان لە نێوان دوو رستەدا، لەرینەوەی دوو رستە دەگەیەنێ. لەم راهێنانەدا قەڵەمی خوێندنەوە بەناوەڕاستی دوو رستەكەدا رەت دەبێ. لە كاتی گەڕانەوەدا بۆ دوو رستەی تر قەڵەمەكەت تۆزێك لەسەر رووی پەڕەكە (١سم) بەرز بكەرەوە دیسان لە نێوان دوو رستەی تری دابنێ و بخوێنەوە.

وێنەی ژمارە ٣١

تەكنیكەكانی رێنیشاندەری میتا

سەرچاوە: Tony Buzan / Speed Reading

میتۆدی دوو رستە — لەرینەوە، مێشك لەسەر توانای بینینی ئەستوونی رادەهێنێ، تاكو ئەم توانایە پتر گەشەبكا و زۆرتر بێ، هەروەها توانای بینیی ئاسۆیش بەكاربهێنێ هەروەك لە وێنەی ژمارە (٣١)دا دیارە.

ئەمە زۆر لەخوێندنەوەی نۆتەی موزیك نزیكە. لە خوێندنەوەی نۆتەدا هێز و توانای بینینی ئەستوونی و ئاسۆیی بەكاردەهێنرێ. ئەگەر تۆ بتوانی نۆتە بخوێنیتەوە، ئەوە دەتوانی ئەو توانا و بەهرەیە لە دوو رستەی خوێندنەوەدا بەكاربهێنی.

بەهەمان شێوە دەكرێ چەند رستەیەك پێكەوە وەرگری، هەروەك ئەوەی لە سەرەوەدا باسمانكرد، كەسی خوێنەری پێشكەوتوو لە راهێنانەكاندا دەتوانێ زۆر رستە پێكەوە وەرگرێ

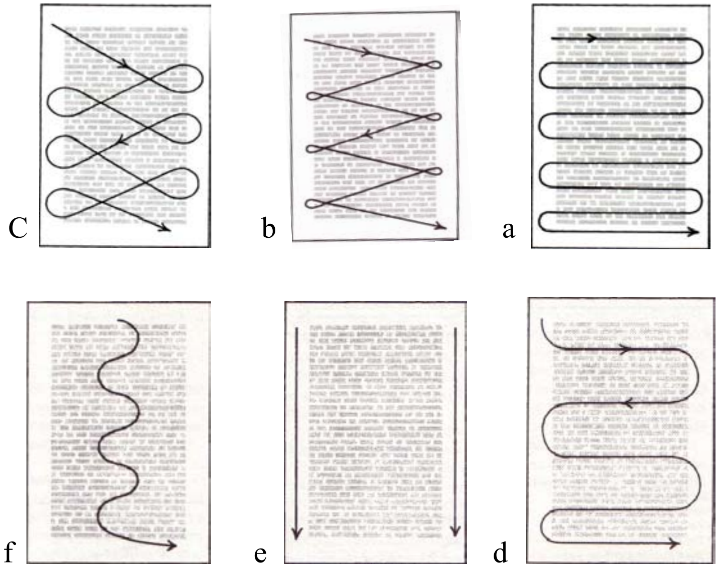
یان گەڕانەوە بۆ سەر دێڕ ئەنجامبدا، لەم تەكنیكەدا كاتی گەڕانەوە بۆ سەر دێڕ بەپێچەوانەش رستەكان بخوێنیێتەوە.

لە راستیدا لەبەرئەوەی زۆر وشە پێكەوە وەردەگیرێ، پێنج شەش وشە پێكەوە بە چاوتێبڕینێك وەردەگیرێ، وەكو خوێندنەوەی ئاسایی لێدێ و بە دوایەك هاتنی وشەكان ناشێوێنێ.

تەكنیكەكانی یاریدەی خوێندنەوە بۆ كەسی پێشكەوتوو:

میتۆدی S

لەم میتۆدەدا وەكو لە وێنەی (٣٢ / a) دا دیارە، بەرەو پێشەوە چوون و گەڕانەوە بەرەو دواوە، تاكە رستەیەك یان دوو رستە پێكەوە، بەجوولەی شێوەی S رستەكان دەخوێندرێنەوە.



وێنەی ژمارە ٣٢

میتۆدەكانی خوێندنەوەی خێرا بە جوولەی چاو

سەرچاوە: Tony Buzan / Speed Reading

میتۆدی زیک زاک:

ئەمەش ڕێگەیەکی تری خێرایە لە تەکنیکی میتادا، بەهۆیەوە هێزی بینینی دەوروپشت بەکاردەهێنرێ. لەم میتۆدەدا قەڵەمی خوێندنەوە بەسووکی بەسەر رستەیەکدا دێ، بەشێوەی بڕگەیی (لاری) و بازنەیەك پێکدەهێنێ و بەرەو دواوە دەگەڕێتەوە، بەمجۆرە بەشێوەی زیك زاك وەکو لە وێنە(٣٢ / b) دا دیارە.

ئەو تەکنیکانە و میتۆدەکانی تریش، دەکرێ بۆ رووپێوکردن (فڕین بەسەر نووسراوەکەدا) چاوی لێ بکرێ، بۆیە بەرزبوونەوەی توانای خوێندنەوەی خێرا یان گەشەپێدانی هێزی بینینی دەوروپشت، هەموو ئەو راهێنانە بۆ ئەوەیە چاو بە خێراتر بتوانێ ببینێ. بەکارهێنانی هەریەك لەم میتۆدانە بۆ ماوەی پێنج دەقیقە بۆ لێڕاهاتن، سێ لەو تەکنیکانە هەڵبژێرە و راهێنانیان لە سەر بکە.

بەدواداگەڕان:

لێرەدا مەبەست لەم وشەیە چاوگێڕانێکی خێرایە بە دوای ئەو زانیارییەی دەتەوێ بیدۆزییەوە، کە مێشك بەدوایدا دەگەڕێ. بەدواداگەڕان زۆر لە رووپێوکردن سادەترە، زۆر جاران لە ژیانی رۆژانەدا ئەم جۆرە تەکنیکەت ئەنجامداوە، کاتێك لە دەفتەری تەلەفۆنەکەتدا بەدوای ناوێك یان ژمارە تەلەفۆنێك دەگەڕێی یان بە دوای زانیاریەکی تایبەت لە کتێبەکانی قوتابخانە یان لە راپۆرتێکدا دەگەڕێی، ئەمجۆرە بەدواداگەڕانە لە نێو کتێب و نووسراواندا کاتێکی زۆرت بۆ دەگێڕێتەوە و بەماندووبوونێکی کەم دەگەیتە زانیارییەکان، سەرچاوە خوازیارەکانی زانیاری بەزوویی و لە ماوەیەکی کورتدا دەدۆزیتەوە.

بەدواداگەڕان یەکێکە لە بەهرە سروشتییەکان. ئێوە رۆژانە لە ژیانی خۆتاندا کاتی سەفەرکردن، کاتی رۆیشتن لە شوێنێکەوە بۆشوێنێکی تر، بەدوای ئاراستە یان کەسێك یان خواردنێك یان دیمەنێکی سیحراویدا دەگەڕێن، لە خوێندنەوەشدا دیسان ئەمە بەهرە و توانایە، کە بەڕاهێنان خێرا گەشەدەکا.

رووپێوکردن – بەسەردافڕین:

پەرەسێلکە بە خێرایی بە ئاسماندا دەسووڕێتەوە و پێشوولە راو دەکا، بێ ئەوەی لەفڕین بکەوێ راوی خوی دەکا، تا دەگاتە ئەوەی لە جۆگە و گۆماوان ئاویش بەدەنووکی هەڵدەگرێ. بەبێ پشوودان و بێ ماندووبوون ئاو و خۆراکی خۆی بەدەستدەهێنێ.

خوێندنەوەی خێراش بەهەمان شێوە بەهۆی فڕین بەسەر لاپەڕە چاپکراوەکاندا ئەوەی دەتەوێ بەدەستی دەهێنی و زانیارییەکان راودەکەی. بەهۆی ئەم جۆرە خوێندنەوەیە کەسی وا هەیە ١٠٠٠ وشە لە خولەکێکدا دەخوێنێتەوە (١٠٠٠ WPM) دەتوانێ ئەو شتەی تێیدا گرنگە دووبارە پێدابچێتەوە.

* ١٠دەقیقە لە فەرهەنگێکدا، بەدوای مانای ئەو وشانەدا بگەڕێ کە بەکاریان دەهێنی و دەیانناسی، بەڵام بەتەواوی ناتوانی روونیان بکەیتەوە.

* ئەو شتانەی ئێستا لە بەردەستتدایە، بۆ خوێندنەوەی تەکنیکی بەدواداگەڕان و رووپێوکردن بەکاریان بهێنە.

باسی شەشەم:

کێشەکانی فێربوون و خوێندنەوە

کێشەکانی فێربوون:

- کێشەی لاگستینی Lagesthenie[58]

ئەوە کێشەی ئەو کەسانەیە کە زەحمەتیان لە ناسینەوەی پیتەکاندا هەیە و ناتوانن وشەکان بخوێننەوە. لە هەندێ خوێندنگەدا رێژەی ئەو منداڵانەی زەحمەتی فێربوونیان هەیە دەگاتە ٢٠٪، ئەو جۆرە منداڵانە یارمەتیدانی تایبەتی و رێگە و میتۆدی تریان بۆ ناسینەوەی پیت و وشەکان دەوێ.

هەندێك جار هۆیەکەی بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هێشتا بە تەواوی پیتێك فێرنەبووە پیتێکی تر فێردەکرێ یان لە پیتەکانی وەکو ب، ی، ت، پ، ك، گ
کە جیاوازیەکی کەمیان هەیە سەری لێدەشێوێ.

- کێشەی هایپەراکتیڤیتات Hperaktivitat

ئەم جۆرە کێشەیەی خوێندنەوە بۆ بێ توانایی و ناتەواوی دەروونی دەگەڕێتەوە، کە بەشێوانی ئاگایی دەناسرێ. تەنیا لە ئەمەریکادا پتر لە سێ ملیۆن منداڵ بەدەست ئەم زەحمەتییەوە دەناڵێنن، بەڵام دیارکردنی ئەمجۆرە کێشانە لە منداڵ و یارمەتیدانیان لێزانی دەروونی و پسپۆری خۆی دەوێ، چونکە هەندێك لەمجۆرە منداڵانە لە بواری دیکەدا توانای مەزن و داهێنەرانیان هەیە.

کێشەکانی خوێندنەوە:

- بەپیت خوێندنەوە

ئەو کەسانەی رۆژانە ناخوێننەوە، هەروەك لە سەردەمی منداڵی لە قوتابخانەی سەرەتاییدا چۆن خوێندنەوە بەپیت فێربووینە، هەروا دەخوێننەوە. زۆرجاران بەهۆی چەند پیتێکی پێویست لە وشەیەکدا وشەکە دەناسنەوە.

(58) Peter Bendoz & Martin Schuster, Op. Cit. P. 225.

- وشەگوتنەوە Vokalisieren

خوێندنەوە بەهۆی گوتنەوەی وشەکە لێڕاهاتنێکی خراپە، بەئاسانی دەتوانی خۆت لە وشەگوتنەوە رزگار بکەی بەهۆی ئەوەی پارچە کاغەزێکی بچووك بخەیتە نێوان لێوەکانت. مامۆستاکان لە ئەمەریکا بەجوینی بنیشت ئامۆژگاری فێرخوازان دەکەن.

ئەمجۆرە خوێندنەوەیە خێراییەکەت زۆر کەم دەکاتەوە، چونکە گوتنەوەی وشەکە لەوە پتر کاتی دەوێ هەر بەچاو یان لە دڵی خۆتدا بخوێنیتەوە، ئەگەر لەسەرەخۆ بخوێنیتەوە ئەوە زۆربەی بەبێ تەرکیز دەخوێنیتەوە.

- گەڕاندنەوەی چاو Regression

گەڕاندنەوەی چاو بەسەر ئەو وشەیەی پێشتر خوێندراوەتەوە. بەمجۆرە خێرایی خوێندنەوەکە سێ هەنگاو بەرەو پێش و دوو هەنگاو بەرەو دواوە دەبێ.

- بێ یارمەتی خوێندنەوە

بەبێ یارمەتی پەنجە یان بەهۆی یاریدە خێراتر دەخوێنیتەوە، بەڵکو بەهۆی چاو بخوێنیتەوە چونکە بەمە خێراتر دەبی.

- خوێندنەوەی وشە بە وشە

خوێندنەوەی وشە بەوشە لێڕاهاتنێکی خراپە، باشتر وایە کۆمەڵە وشەیەك پێکەوە بخوێنیتەوە، واتە بەهۆی بینینی دەوروپشت بخوێنەوە، بەمە مێشك باشتر تێدەگا. چاو لە دووری (٣٠ - ٣٥)سم بێ بەرێژەیی دەتوانێ مەودای (١٠)سم ببینێ.

- گوتنەوەی بەبێ دەنگ Subvokalisieren

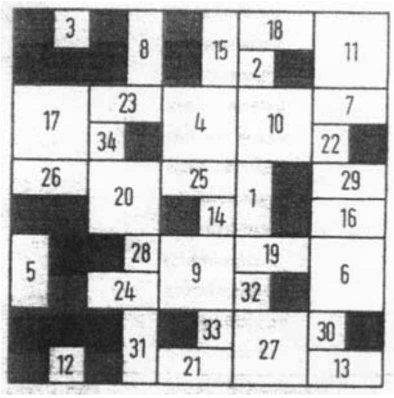
لەکاتی خوێندنەوەدا وشەکە لە دڵی خۆیدا دەڵێتەوە، هەروەك وشەگوتنەوە کە پێشتر باسمانکرد، بەڵام ئەمجارەیان دەنگی نییە زمان و دەم ناجووڵێ، بەڵکو لە دڵی خۆیدا وشەکە دەڵێتەوە. ئەمەش هەروەك گوتنەوەی کرداری کاتی تەواوی گوتنەوەکەی دەوێ. گوتنەوەی وشە چ بەدەنگ بێ یان بێ دەنگ، هەردووکیان رێگە لە مێشك دەگرن کە ئەو شتەی دەخوێنینەوە بهێنینە بەرچاوی خۆمان.

راهێنانی تەرکیزکردن:

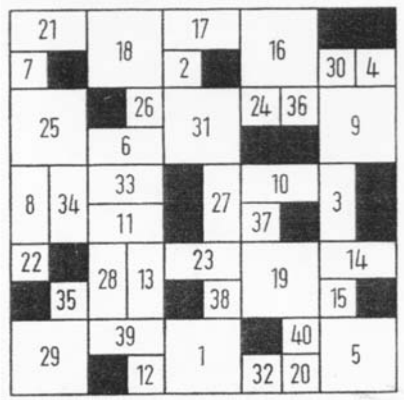
سەیری خشتەی ژمارە (٣٣ / أ) بکە، لەژمارە (١) دەست پێ بکە، چاو بە ژمارەکاندا لە یەکەوە تا دەگاتە گەورەترین ژمارە کە (٣٤)ە بگێڕە. هەولبدە لە کاتی دۆزینەوەی ژمارە (٢

، ٣) دا ژمارەکانی (٥ ، ٦)یش بدۆزیتەوە. بەکورتترین کات تا دەگەیتە ژمارەی کۆتـایی کـە لەم راهێنانەدا (٣٤)ە. رۆژێ چەند جار لەمجۆرە راهێنانە بکە.

سەیری خشتەی ژمارە (٣٣/ ب) بکە، هەمان هـەنگاوەکانی سـەرەوە دووبـارە بکـەرەوە. ژمارەی کۆتایی ئەم راهێنانە (٤٠)ە[59].



وێنەی ژمارە ٣٣/ أ



وێنەی ژمارە ٣٣/ ب

سەرچاوە: **Ernst Ott / Optimales Lesen**

(59) Ernst Ott, Optimales Lesen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, 1972, P.85.

راهێنانی پراکتیکی:

لەم راهێنانەدا دەبێ چـەند جارێـك بـەدوای یەکـدا تێکـستەکە بخوێندرێتـەوە هـەرجارەی هەوڵبدرێ بەخێراتر بخوێندرێتەوە. چەند رۆژێك بۆ مـاوەی هەفتەیـەك ئـەم راهێنانـە دووبـارە بکەوە. بەخوێندنەوەی پەرەگرافێك، بێ ئەوەی یەکە یەکەی وشەکان بخوێنیتـەوە لەمەبەسـت و بیری سەرەکی تێدەگەی .

بەداخەوە مامۆستاکان هێشتا بەتەواوی نـاتوانن جیـاوازی کەپاسـیتی تۆمارکـەری یـادی درێژخایەن و تۆمارکەری یادی کورتخایەن لێك جیابکەنەوە. بەرزکردنەوەی خێرایی خوێندنـەوەی خێرا رێگەت پێدەدا کە تێکستێك چەند جارێك لە ماوەیەکی کورتدا بخوێنیتەوە.

بۆ خوێندنەوەی ئەو شتەی دەتەوێ فێری بی یـان بڵـێین فێربـوون بـە هـۆی خوێندنـەوە، وا باشترە ئەو شتەی دەیخوێنیتەوە چەند جارێك پچڕ پچڕ بخوێنیتەوە، هەرجارەی بەشێك بخوێنـەوە و پشوو بدە ئەوجا بەشێکی تر بخوێنەوە و تێبینییەکانیشی لەسەر بنووسەوە، تاکو مێشك لـەم ماوەیەدا تۆماری بکا، واتە بە پرۆسەی پاڵاوتن تێپەڕێ و بگاتە تۆمارکەری یادی درێژخایـەن. ئەو زانیارییانـەی کـە وەریـدەگری بـە شـێوەی کورتـەباس دەتـوانی لـە کـەناری کتێبەکـەدا بینووسییەوە.

١- خوێندنەوەی تێکستێك بە خێرایەکی زۆر تا دەکرێ لە سەرەتادا گوێ بە تێگەیشتن مـەدە. بۆماوەی هەفتەیەك تەکنیکی (١)، رۆژێ دوو جار بخوێنەوە هەرجارە و هەمان تێکست بۆ ماوەی چارێکە سەعاتێك.

٢- دووبارە خوێندنەوەی ئەو تێکستەی کە لـە رۆژی پێـشوو خوێندوتـەوە. بەدووبارەکردنـەوە خێرایی خوێندنەوەکەت زۆرتر دەبێ.

٣- بەئاگاییەوە تەرکیز بکە سەر خوێندنەوەکە، بەمێشکێکی ئارام بخوێنەوە. ئەو رێگرانەی تەرکیز کەمدەکەنەوە لایان بەرە. دوای کەمێك خوێندنەوە پشوو بدە. بیر لەوەی خوێندیتەوە بکەوە.

٤- هەوڵبدە دوو سـێ رسـتە پێکـەوە بخوێنیتـەوە. گەڕانـەوەی سـەر دێـڕ لـەدوای تـەواو بـوونی خوێندنەوەی رستەیەك، مـاوەی چـرکەیەکی دەوێ. بۆیـە لـەکاتی خوێندنـەوەی رسـتەیەك لـە راستەوە بۆ چەپ یان بەپێچەوانەوە دەتوانی رستەکەی ژێرەوە لەگەڵ گەڕانەوەی چاو بخوێنییەوە.

٥- خوێندنەوە بۆ خۆی ئامانج نییـە، بـەڵکو بـۆ گەیـشتنە بـەئامانجێك. بـەهۆی خوێندنـەوە دەگەیتە ئەو زانیارییانەی کە مەبەستتە [٦٠].

(60) Johanns Weber & Jochen Schatte, Lesetraing, Fischer Verlag,Frankfurt,

باسی حەوتەم:

تەرکیزکردن و چاککردنی تێگەیشتنی تێکست

مانا و ئامانجی خوێندنەوە:

یەکێك لە هۆکار و هۆیەکانی خوێندنەوە ئەوەیە کە ئامانجێکی دیاریکراوت لە خوێندنەوەکەتدا هەبێ. مرۆڤ بەر لەدەست پێکردنی بەخوێندنەوەی کتێبێك پێویستە ئامانج و مەبەستێکی هەبێ. بۆ خوێندنەوەی کتێبەکە یان تێکستەکە پلانێکت لە بەر دەستدابێ. دەبێ بزانی لە کوێی و چی دەکەی. بەگیانێکی ئارام و بیرکردنەوەیەکی روون، بەریتم و خێراییەکی گەشەکردوو بخوێنەوە.

هۆکارەکانی کەمبوونەوەی تەرکیزکردن:

١- کەمی زانینی مانای وشەکان (کەمی Vocabulary)

زۆر جاران لەکاتی خوێندنەوەدا، وشەیەك یان زاراوەیەك دێتە بەرچاو کە ماناکەی نازانی یان بەتەواوی تێیناگەی، ئەمەش دەبێتە هۆی شێواندنی تەرکیزکردن، چونکە نەزانینی مانای وشەکە وات لێدەکا، خوێندنەوەکە بپچڕێنی و بیر لە مانای وشەکە بکەیتەوە، تا لە تێکستەکە بگەی، بەڵام باشتر وایە لە خوێندنەوەکەت بەردەوام بی، زۆرجاران بەهۆی تێگەیشتنی باسەکە مانای وشەکەش تێدەگەی.

رێگە چارە ئەوەیە ئاستی زانینی مانای وشە و زاراوەکان بەرز بکەیتەوە، بەهۆی زانینی بنچینەی دارشتنی وشەکان و فێربوونی زاراوە بیانییەکان بەتایبەت لاتینی و گریکی یان زاراوە زانستییە پسپۆرییەکانی ئەو بابەت و زانستەی کە دەتەوێ کتێبی لەمەڕ بخوێنیتەوە.

٢- زەحمەتی تێکستەکە

ئەم کێشەیەیان لە هەموان سەختترە. زۆرجاران لە کتێبە زانستییەکاندا رووبەڕووی دەبیتەوە، هەندێك لە کتێبە زانستییەکان بە شێوازێکی ناخۆش و زمانێکی ناتەواو نووسراون یان وەرگێڕدراون. بۆ ئەم مەبەستە سەیری بابەتەکانی هێڵکاری یاد و رووپێوکردن بکە.

1972, PP. 72 - 105.

٣- خراپی خوێندنەوە

لە منداڵەتی و لەکاتی خوێندن لە قوتابخانەدا هەر کاتێك مرۆڤ زەحمەتی لە خوێندنەوە یان تێگەیشتن هەبووبێ، پێی دەگوترێ لە سەرەخۆ بخوێنەوە، کەچی لە جاران خراپتر ناتوانێ هیچی لێ تێبگا، تا دەگاتە ئەوەی بە نائومێدی و دوو دڵییەوە بەجێی بهێڵێ. لە کاتی خوێندنەوەی لەسەرەخۆدا تەرکیز کەمتر دەبێتەوە بێزاری دایدەگرێ، پێویستە خێراییەکەی زۆرتر بکا و هەوڵبدا بە خێراتر بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی باشتر تێبگا.

٤- خراپی باری دەروونی

بوونی هەندێ کێشە، وەکو ئەرکی جێبەجێکردنی هەندێك کاری کۆمەڵایەتی یان کێشەی ماڵ و بێ تاقەتی کە مرۆڤ بیری پێوە خەریك دەبێ، دەبنە هۆی کەمبوونەوەی تەرکیز و بیر و مێشکی مرۆڤ دوور دەڕۆن و ئاگایان لە خوێندنەوەکە نامێنێ. لێرەدا پێویستە پشوویەك وەربگری و بیری خۆت ساف بکەی، ئەوجا بیر لە بابەتی خوێندنەوەکە بکەوە، هێڵکاریەکی یاد بۆ بابەتەکە بکێشە.

٥- خراپی ئۆرگانیزەکردن

ئەم کێشەیە زۆر کەس دەگرێتەوە، کاتێك دەچێتە سەر مێزی نووسین دەیەوێ بخوێنێتەوە چاویلکەکەی نادۆزێتەوە، یان قەڵەم و دەفتەرەکەی ونە، سەرمێزەکەی کۆمەڵە کتێب و گۆڤاری لەسەر کۆبۆتەوە، ئەمانەش ئارەزووی خوێندنەوە و تەرکیزکردنەکەی دەشێوێنن. چارەسەرەکەی ئەوەیە، هەوڵبدا کەلوپەلی پێویست رێکبخا کە دەستی پێی بگا و سەر مێزەکەی خاوێن و رێکبکا.

٦- کەمی ئارەزوو

ئەم فاکتەری کەمی ئارەزووە زۆرجاران بە هۆکاری تری وەکو زەحمەتی بابەتەکە، کێشەی مانای وشەکان، تێنەگەیشتنی تێکستەکەوە بەستراوەتەوە. حەز و ئارەزووی مرۆڤ بەهۆی بوونی ئەم زەحمەتییانە کەمدەبێتەوە.

لە کاتی بوونی ئەم جۆرە کێشەیە، وا باشە خۆت بگەیەنییە ئەو باوەڕەی کە بەهۆی تەکنیکی هێڵکاری یادەوە دەتوانی ئەم کێشەیە نەهێڵی یان هەوڵبدەی فاکتەر و زەحمەتییەکانی تر بدۆزییەوە کە دەبنە هۆی کەمبوونی ئارەزووت.

٧- کەمی هاندان

ئەم کێشەیە زۆربەی جاران بۆیە دێتە پێشێ، ئەگەر سوود و کەڵك لە خوێندنەوەکە نەبینی، بەڵام ئەگەر هۆیەکانی خوێندنەوەی کتێبەکە شیبکەیتەوە و دەستنیشانی بکەی، هەروەها

بزانی خوێندنەوەکە سوودت پێدەگەیەنێ و بۆ کامە مەبەستت باشە، ئەوە بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی هانی خوێندنەوە و تەرکیزکردنت دەدا. بەپێچەوانەوە لە وانەیە لە کۆتاییدا بۆت دەرکەوێ ئەو کتێبە شایانی ئەوە نەبووە بیخوێنیتەوە، ئەگەر بەر لە دەستپێکردنی هۆی خوێندنەوەکەی نەزانی.

٨- ئەسپی تەرکیزکردن

لەکاتی خوێندنەوەدا وا باشترە لە دوای هەر (٣٠- ٤٠) دەقیقەیەك، پشوویێك بدەی. رێگە بەئەسپی خەیاڵت نەدەی بفرێ و لەبیرت نەمینێ لەکوێی و چی دەکەی، تەرکیزت لەدەست بدەی، وا بێنە بەرچاوت تەرکیزکردن ئەسپێکی کێوییە و دەبێ رکێفی جلەوەکەی توند بکەی، وەکو ئەسپ سوارێکی چاك، بەرەو مەبەست تاوی بدەی و نەهێڵی بەملا و بەولاتدا بەرێ[٦١].

رەهەندی نوێ، هێڵکاری بیرکردنەوە:

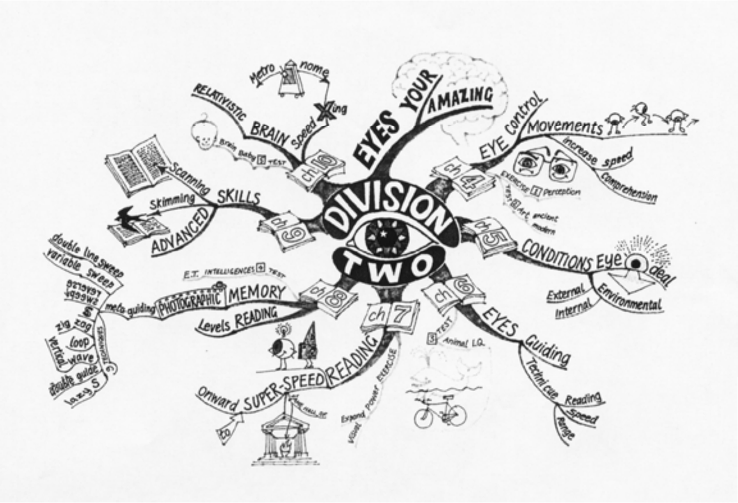
هێڵکاری یاد هەموو توانا و بەهرەکانی مێشك بەکاردەهێنێ. گرێبەندەکان و کارکردەکانی مێشك بەهەردوو نیوە بەشی راست و چەپەوە، واتە وشەکان، ژمارەکان، لۆگ، شیکردنەوەی خەیاڵ و فەنتازیا و ریتم و ... هتد دەخاتەکار. بەو هۆیەوە نەخشەیەکی تەواوی بیر و یادەکانت دەخاتە بەردەست.

هەروەك لەبەشەکانی پێشوودا بەدرێژی باسمانکردووە. لێرە تەنیا ئەوە دووبارە دەکەینەوە کە دەتوانی بەهۆی هێڵکاری یاد، هەر یەکێك لە خوێندنەوەی خێرا و خوێندن و فێربوون بەکاربهێنی، توانا و بەهرەکانت گەشە پێبدەی.

لەجیاتی نووسینەوەی تێبینییەکانت لەسەر هەر بابەتێك بەشێوەیەکی ئاسایی، هێڵکارێکی یادی بۆ بکێشی، بۆ ئەوەی لە بیری نەکەی و بەئاسانی بەبیرت بێتەوە.

---

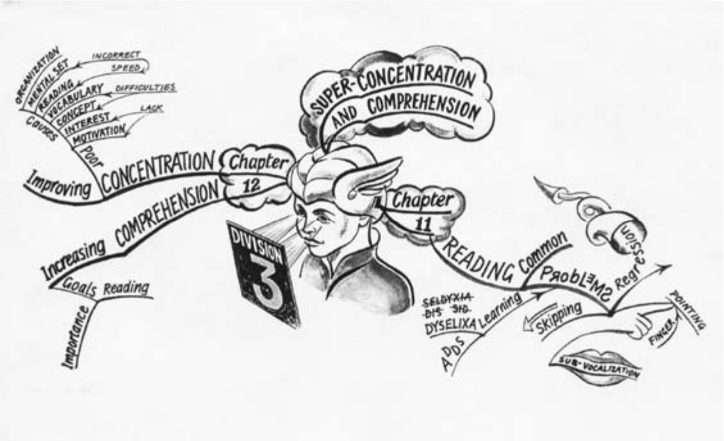
(61) Tony Buzan, Speed Reading, mvg Verlag, Redline GmbH, Frankfurt amMain, 2005, P.183.



وێنەی ژمارە ٣٤

هێڵکاری خوێندنەوەی خێرا

سەرچاوە: Tony Buzan / Speed Reading



وێنەی ژمارە ٣٥

هێڵکاری خوێندنەوەی خێرا

سەرچاوە: **Tony Buzan / Speed Reading**

راهێنانی پێوەری تاکت Taktmesser:

لەبەرئەوەی مێشك سروشتێكی ڕێژەیی هەیە، واتە شتێك بەشتێكی دیكە دەپێوێ، دەكرێ خێرایی خوێندنەوەكەت بەدەنگی " تەك " ی ئامێرێكەوە ئەم ریتمە ڕێكبخەی، دەتوانی لەگەڵ هەر " تاكت تەك " یێك چاو بەسەر رستەیەكدا یان بەیاریدەی خوێندنەوە قەڵەمی خوێندنەوەكەت بەسەر رستەكەدا لەگەڵ بیستنی هەر دەنگێكی تاكت تەكی ئامێرەكە بجوولێنی، دەكرێ ئەم ئامێرە سەعات یان دەنگی دڵۆپەكردن بێ. بەمجۆرە ریتمێك بۆ خێراییەكەت دادەنێی و خێرایی خوێندنەوەكەت زۆر بەرز دەكەیتەوە، سیستەمی چاو — مێشك ناچار دەبێ لە خێرایەكی زۆر لێڕابێ.

یەكەم: راهێنانی تیمپۆ:

١- دەست بەخوێندنەوەی بابەتێك لە كتێبێكدا بكە كە ئارەزووت لێیەتی و بۆ خوێندنەوە ئاسانە.
٢- هەر جارەی بەچاو سێ رستە بەیەكەوە وەربگرە، بەخێرایی ٢٠٠٠ وشە/ خولەكێك، بۆ ماوەی ٥ خولەك بخوێنەوە. گەیشتییە هەر كوێ نیشانەی بكە و بوەستە.
٣- جارێكی تر تا ئەو شوێنەی نیشانتكردووە بۆ ماوەی ٤ خولەك بیخوێنەوە.
٤- جارێكی تر هەمان شت بۆ ماوەی ٣ خولەك بخوێنەوە.
٥- جارێكی تر هەمان شت بۆ ماوەی ٢ خولەك بخوێنەوە.
٦- دیسان بۆ ماوەی ٥ خولەك بابەتەكە لەو شوێنەی وەستابووی بە خێرایی ٢٠٠٠ وشە/ خولەك دەست بەخوێندنەوەی بكەوە.
٧- بۆ ماوەی یەك خولەك بۆ تێگەیشتن بخوێنەوە، خێراییەكەت لە خشتەی راهێنانەكاندا بنووسەوە.

دووەم: **راهێنانی تیمپۆ:**

١- كتێبێكی ئاسان بۆ خوێندنەوە هەڵبژێرە، لە بابەتێك دەست پێ بكە.

٢- بۆماوەی خولەكێك سەیری لاپەڕەكانی بكە، هەر لاپەڕەی ٤ چركەی بۆ دابنێ واتە ١٥ لاپەڕە.
٣- بۆ ماوەی ٥ خولەك هەمان لاپەڕەكان بە خێرایی ٢٠٠٠ وشە لە خولەكێكدا بخوێنەوە.
٤- ئەوەندەی بۆت دەكرێ ئەم راهێنانە دووبارە بكەرەوە.
٥- دیسان بۆ ماوەی یەك خولەك بۆ تێگەیشتن بخوێنەوە. خێراییەكەت لە خشتەی راهێنانەكاندا بنووسەوە.

هەندێك راهێنانی تر:

بەم شێوەیە راهێنانی چاو بكە: بەئاسۆیی و بەستوونی بەسەر روویەكی تەختدا و بەتیرەیی چەپی سەرەوە و راستی خوارەوە لە لای راستی سەرەوە بۆ چەپی خوارەوە بجوولێنە. مەبەست لەم راهێنانە ئەوەیە چاو لەجوولان رابێ و بەتەواوی كار بكا.

أ- تێكستەكە بۆ ماوەی دوو خولەك تا ئەوەندەی پێت دەكرێ بەپەلە بخوێنەوە، بێ گوێ دانە تێگەیشتنی تێكستەكە.
ب- یەك خولەك بەئاگایی بۆ تێگەیشتن بخوێنەوە.
ج- ١٠٠ لاپەڕە بەخێرایی ٢ چركە بۆ هەر لاپەڕەیەك هەڵدەرەوە، چاو بەناو لاپەڕەكاندا بگێڕە. رۆژانە ئەوەندەی كاتت هەیە ئەم راهێنانە دووبارە بكەوە.

باسی هەشتەم:

میتۆدەکانی خوێندنەوە بۆ فێربوون (٦٢)

خوێندنەوە بەمەبەستی فێربوون یەکێکە لە بوارەکانی خوێندن کە هەموو تەکنیك و میتۆدەکانی خوێندنەوەی خێرا بۆی دەگونجێ و جێگەی بەکارهێنانە. زانایانی پەروەردە لە سەدەی نۆزدەهەمەوە گەیشتنە ئەو راستییەی کە بەهۆی فرە ئاست خوێندنەوەی Multi - Level - Reading کتێبی فێربوونی قوتابخانەکان لە جارێك خوێندنەوە و بەسەرداڕۆیشتن باشترە. واتە بەکارهێنانی هێلکاری یاد و تەکنیکەکانی تر وەکو لەبەشەکانی پێشوودا باسمان کرد، بۆ نموونە سندووقی کارتەکان، کورتەباسی نووسین، پشوودانی کورت... هتد. ئەمانە تەکنیك و میتۆدی ئۆرگانیکن بۆ فێربوون. وا لێرەشدا رێگەیەکی تر بۆ چۆنێتی خوێندنەوەی کتێبی بەرنامەیی بەنیازی فێربوون باسدەکەین.

ئەم تەکنیکە لە دوو بەشی بنەرەتی پێکدێ: خۆ ئامادەکردن Preparation و جێبەجێکردن Application.

یەکەم : خۆئامادەکردن

*** چاو پێداخشاندن (٦٣) Uberfliegen**

بەر لە دەستکردن بەخوێندنەوەی تەواوی کتێب، گۆڤار، بڵاوکراوەی زانکۆ یان خوێندنگە، چاوێك بەسەرلەبەریدا بخشێنە یان پەڕەکانی هەڵدەوە، هەروەك چۆن لە کتێبخانەیەکدا دەتەوێ کتێبێك بکڕی یان لە کتێبخانەی گشتیدا دەتەوێ کتێبێك بخوازیتەوە. بەشێوەیەکی تر بڵێین،

(62) Ibid. P. 236.
(63) Tony Buzan,Kopf Training, Wilhelm Goldman Verlag, Munchen, 1993, P. 142.

بەخێرایی سەیرێکی کتێبەکە بکە، بە شێوەیەکی گشتی وشە، زاراوەکان، بابەتە سەرەکییەکان، شێوەی رێکخستنی خشتە و بەیاناتەکان، کورتەی باسەکان لە کۆتایی هەر بابەتێکدا دەرەنجامەکان (ئەگەر هەبێ) سەیربکە، بەکورتی وێنەیەکی گشتی باس و بابەتی کتێبەکە بهێنە بەرچاو.

*** کات و چەندایەتی (٦٤)**

هەردوو لایەن لە زۆر رووەوە بەیەك دەچن و بەیەکەوە بەستراون، کاتێ دەتەوێ بخوێنی دەبێ بڕیاری ئەوە بدەی چەند بڕ بخوێنی و بەچەند کات تەواوی بکەی، بڕی ئەو ماددانەی کە لە سەرتە بیانخوێنی، بۆ نموونە: چەند بەشێك لە کتێبێکدا پێویستە دیاریان بکەی، لە هەمان کاتدا دەبێ پلانێك دابڕێژی کە بە چەند کاتژمێر و کەی دەست بەخوێندنەوەیان بکەی.

ئەگەر پێشتر پلانێك بۆ خوێندن لە بەر دەستدا نەبێ، ئەوا هەمیشە فێرخوازەکە دەکەوێتە بەر فشاری بیرکردنەوە لە تەواوکردنی ئەرکەکان، وەك قورساییەك لە سەردا هەستی پێدەکا، کەچی ئەگەر پلانێکی هەبێ، کاتی بۆ دیارکردبێ ئەوا دەزانێ چەند لاپەڕەی ماوە، چەندە وانەی ماوە تەواویان بکا، کارەکانی خۆی لە بەرچاوە و ترسی نابێ، دەبێ ئەوەش لە بیرنەکەین لە کاتی پلاندانان دەبێ حسێبی پشوودان بکەین، چونکە زۆر پێویستن (٦٥)، لەبەرئەوەی لە هەنگاوی یەکەمدا بەسەرپێیی چاوت بەبابەتەکاندا خشاندووە، دەزانی کتێبەکە یان باسەکە چەندە کاتی دەوێ، هێلکاری یاد بۆ ماوەی خوێندنەکەت دروستبکە کە بڕیاری خوێندنیتداوە دوای ئەم پلاندانانە دەست پێبکە.

*** هێلکاری یاد بۆ زانیارییە بەردەستەکان (٦٦)**

ئەو زانیاریانەی کە دەربارەی باسەکە هەتە، بەزووترین کات بەشێوەی هێلکاری یاد بیاننووسەوە. دەبێ بۆ ئەم کارە (٢ — ٥) خولەك تەرخانبکەی، تا دەکرێ زۆرترین زانیاری لە کورتترین ماوەدا بەشێوەی کلیلەوشە، هێلکاری یاد دروستبکەی. مەبەست لەمە بەرز کردنەوەی تەرکیز و خۆ دوورخستنەوەیە لە خەیاڵبردنەوە و دابینکردنی گیان و ژیرێکی ئامادە.

ئەم کارە وا دەکا باشتر لە تێکستەکە تێبگەی، هەموو یاد و بیرت چالاك بێ، بەڵام ئەگەر هیچ شتێکت دەربارەی باسەکە نەدەزانی و زانیاریت لە بارەی ئەو باسە نەبوو ئەوە کاتەکە بۆ

(64) Ibid.P.142.
(65) بڕوانە بابەتی زاڵبوون بەسەر ترسی تاقیکردنەوە لە بەشی تری تاقیکردنەوە.
(66) Ibid. P.146.

٢ خولەك كورت بكەوە، هەولْبدە ئەو زانيارييەى پەيوەندى بە باسەكە هەيە يان هەندێك لەباسەكە نزيكە هێڵكارى يادى بۆ بكە.

سوودى دروستكردنى هێڵكارى ياد بۆ باسێك كە دەتەوێ بيخوێنى گەلێك زۆرە، بەجۆرە زۆر لەو زانيارييانەى دەيزانى بەبيرت دێنەوە، لە كاتى تاقيكردنەوە و باسكردن بيرت تيژ دەبێ، لە بيريان ناكەى، بەهرە و تواناى فێربوونت فراوانتر دەبێ. دواى تەواوبوونى ئەو (٥) خولەكە دەست بەهەنگاوى داهاتوو بكە.

* پرسياركردن و دياركردنى ئامانج [٦٧]

دواى ئەوەى خۆمان تاقيكردەوە، چەندە زانياريمان دەربارەى باسەكە هەيە، ئێستا دەبێ ئەوە بۆ خۆمان روون بكەينەوە، كە چاوەڕوانى كامە دەرەنجام دەكەين، ئەمە ئەو پرسيارە مەعريفييەيە كە دەمانەوێ وەڵامەكەى لە خوێندنەوەى كتێبەكەدا بەدەستى بهێنين. ئەو پرسيارانەى بەدوايدا دەگەڕێين دەبێ لە سياقى Context مەبەست و ئامانجێكدا بێ، هەروەها بەهەمان شێوە دەبێ پرسيارەكانيش لە هێڵكارى يادا بەشێوەى كليلەوشە تۆماركرابن ئەگەر پرسيارەكان لە هێڵكارى يادا نەنووسرابن دەبێ بۆى پتر بكەين، باشترە بەرەنگى جياواز بنووسرێن.

ئەم هەنگاوە وا دەكا گيان و دەروونمان ئامادەى فێربوون بێ. مانا و پێناسە بە پرۆسەى خوێندن و فێربونەكە دەبەخشێ. لەم حاڵەتەدا دەتوانين ناوەڕۆكى باسەكە تێبگەين و خاڵە گرنگەكان و بيرە بنەڕەتييەكانى كتێبەكە بناسين. ئەو خوێنەرەى بەچاكى ميتۆدى هێڵكارى ياد لە خوێندنى ئۆرگانيدا جێبەجێ بكا، باشتر پرسيارەكانى هەڵدەبژێرێ، زۆر بەديقەتيىر مەبەستى خۆى دياريدەكا.

دووەم: جێبەجێكردن

* گەڕان بەدواى باسەكاندا:

مەبەست لەم گەڕانە بەنێو باسەكانى كتێبەكەدا، تەماشاكردنێكى گشتى بابەت و باسەكانى كتێبەكەيە وەكو: دەرەنجامەكان، هێڵكارييەكان، وێنە، خشتە، فەرهەنگۆك، چەماوە و بەيانات، نمايەى ناو و زاراوەكان، پەراوێز.... هتد.

(67) Ibid. P.150.

بەم تەماشاكردن و گەڕانە ئەو باس و بابەت و وێنە و روونكردنەوانەت دەكەوێتە بەرچاو، كە تۆ بە دوايدا دەگەڕێى. دەتوانى بەهۆى قەڵەمێك يان نيشانكەرێك ئەوەى مەبەستتە بيكەى. لەوانەيە يارى پەزڵت كردبێ كە وێنەيەكە لە دەيان پارچەى ورد ورد پێكدێ. كاتێك پارچەكان بەشێوەيەك رێكدەخرێن وێنەكە دروستدەبێ. بۆ دۆزينەوەى شوێنى هەر پارچەيەك بۆ دروستكردنى وێنەكە، كات و لێزانينى دەوێ، خۆ ئەگەر وێنە ئەسڵەكەت لەبەرچاوان بێ يان بەبير و ئەندێشە، تەسەورى بكەى داخوا چۆنە، ئەوە كارەكە ئاسانتر دەبێ. ئەمە هەنگاوى گەڕانە بەدواى باسەكانى كتێبێك، هەر كاتێك باسێك يان هێڵكارييەك دەدۆزييەوە، هەروەك دۆزينەوەى گۆشەيەكى وێنەى پەزڵەكەيە. بەهۆى بينينى باسەكان و وێنە و هێڵكارييەكان.. هتد، وردە وردە وێنەكەت بەتەواوى دێتە بەرچاوان و دەزانى كتێبەكە باس لە چى دەكا، ئەمانە يارمەتى بە بيرهاتنەوە و تێگەيشتنت دەدەن.

* پيشاندان:

دووەم هەنگاوى جێبەجێكردن لە ميتۆدى خوێندنى ئۆرگانيكى بەهێڵكارى ياد بريتييە لە پيشاندان. لەم هەنگاوەدا پێويستە بەئاگاييەوە تەركيز بكرێتە سەر سەرەتا و كۆتايى پەرەگرافەكان، پارچە تێكست، كەپيتاڵ، هەروەها سەراپاى تێكستەكە، ئەوانەى زانيارييەكان ئاراستە دەكەن، واتە هەموو ماددەكە ناخوێندرێتەوە، بەڵكو تەركيز دەكرێتە سەر چەند لايەنێكى تايبەت.

ئەگەر كتێب يان كورتەباسێكى زانستى بخوێنيتەوە، دەبێ هەميشە يەكەمجار ئەو پارچە تێكستە بخوێنيتەوە، كە دەربارەى دەرەنجامەكان دەدوێ، چونكە ئەمە تێگەيشتنت لە بابەتەكە مسۆگەر دەكا.

ئەو بەشەى كورتەى دەرەنجامەكان پيشاندەدا، هەموو ئەو زانيارييانەى تيادايە كە بەدوايدا دەگەڕێى. ئەم پارچە كورتە گەوهەرى كتێبەكەت پێ دەناسێنێ، بێ ئەوەى خۆت بەگرێ كوێرە لاوەكى و دووەمييەكانەوە خەريكبكەى.

لەكاتى خوێندنى ئەم بەشەى دەرەنجامەكان، پێويستە جارێكيتر، تاقيبكەيتەوە كەوا ئايا ئەوەيان تەواوى ناوەڕۆكى كتێبەكە يان تێكستەكە دەگرێتە خۆى.

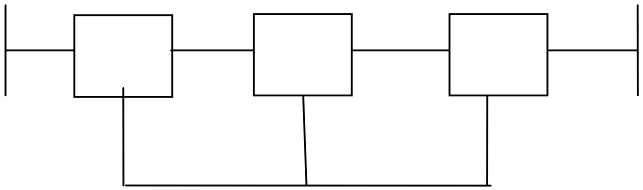
ئەم هەنگاوى پيشاندانە لە خوێندنەوەى كتێب و سەرچاوەكان، بۆ فێربوون لە زانكۆكاندا كارێكى پڕ بايەخ و گرنگە، چونكە خوێندنەوەى كتێبێكى بۆ نموونە ٥٠٠ لاپەڕەيى بەرێگەى ئاسايى، لە پەڕەى يەكەمەوە دەست پێ بكەين تا كۆتايى، چەند كاتژمێر خوێندنەوە و

نووسینەوەی تێبینی و ماندووبوونی دەوێ، کەچی بەهۆی ئەم تەکنیکە بەماوەیەکی زۆر کورت دەگەیتە ئەو زانیارییانەی کە مەبەستتە.

مەبەست و ناوەڕۆکی کتێبەکەش دەناسی، کەچی لە حاڵەتی خوێندنەوەی ئاساییدا پەڕبەپەڕی کتێبەکە دەگەڕێی و بێزاری داتدەگرێ تا دەگاتە لاپەڕە ٣٥٠ کە دەرەنجامی لێکۆڵینەوەکان و باسەکەی تێدایە، زانیاری هەرەگرنگ و گەوهەری باسەکەیە، ناتوانی تەرکیز بکەی و بەسەریدا رەت دەبی یان بەهۆی ئەوەی چەند رۆژ بەر لەئێستا باسەکانی پێشووت خوێندۆتەوە و لە بیرت نەماون، لەبەر ئەوە لەو دەرەنجام و زانیارییانەش تێناگەی.

*** تەواوکاری مەبەستی تێکست:**

دوای چاوخشاندن و پیشاندان، هێشتا هەندێك زانیاری پێویست ماون کە دەبێ بەدەستیان بهێنی. ئەمە وەکو پڕکردنەوە یان تەواو کردنی بابەتی خوێندنەوەکەتە، دەکرێ بەو پارچەیەی یاری پەزڵەی بچوێنین، کە هێشتا شوێنەکەی نەدۆزراوەتەوە، دوای تەماشاکردنی رەنگ و دەوروبەری شوێنە ناتەواوەکە کە پارچەکە بۆی دەگونجێ و وێنەکە تەواو دەکا. لەکاتی خوێندنەوەی تێکست مرۆڤ تووشی بڕگەیەکی زەحمەت دەبێ، کە بەتەواوی تێناگا، وا باشە بەسەریدا بڕوا و بەدیارییەوە نەوەستێ، هەوڵ بۆ تێگەیشتنی بدا ((هەر دەبێ تێی بگەم)).



وێنەی ژمارە ٣٦

ئەو بڕگە زەحمەتانەی تێیان ناگا

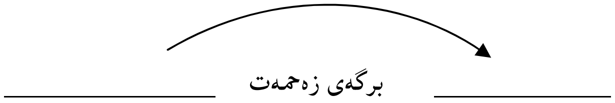
سەرچاوە: Tony Buzan / Kopf Training

بەدەگمەن وا دەبێ هەموو ناوەڕۆك و گەوهەری کتێبەکە لەو بڕگە زەحمەتە دابێ، بازدان بەسەر ئەو بڕگە زەحمەتە زۆر سوودی هەیە.

١- کاتێ لە شتێك تێناگەی، بەجێی دەهێڵی، بەڵام مێشك لەو دەمودەستەدا بەبیری نایێتەوە، بەڵکو لە نەستدا کاری خۆی دەکا، لەوانەیە لە دوای ماوەیەك، یان دوای گەڕانەوە بەسەریدا بەبیرت بێتەوە.

٢- بەجێ هێشتنی بڕگەی زەحمەت، پاشان تێگەیشتنی، لە گەڕانەوە بەسەریدا وا دەکا هەموو بابەتەکە پێکەوە تێبگەین، هەندێك بابەت هەیە وا پێکەوە گرێدراوە تا هەمووی نەخوێنیتەوە لە مەبەستەکەی تێناگەی. بەم کارە توانای خۆیی مێشك بۆ پڕکردنەوەی کەلێنەکانی تێگەیشتن دەخەیتەکار.

٣- بازدان بەسەر بڕگەی زەحمەت و ئەوەی تێیناگەی لە گرژی و پەستی دەروونی لاتدەدا، کە بۆ مێشك و دەروون و بیرکردنەوە و کارکردنی ژیرانە پێویستە، بەڵام ئەگەر لەسەر زەحمەتی بوەستی و بتەوێ هەر تێیبگەی، ئەوە گیان و دەروونت گرژ و پەست دەبێ، توانای کارکردنی ژیرانە لەدەست دەدەی.



وێنەی ژمارە ٣٧

هێڵکاری بازدان بەسەر بڕگە و شوێنی زەحمەت

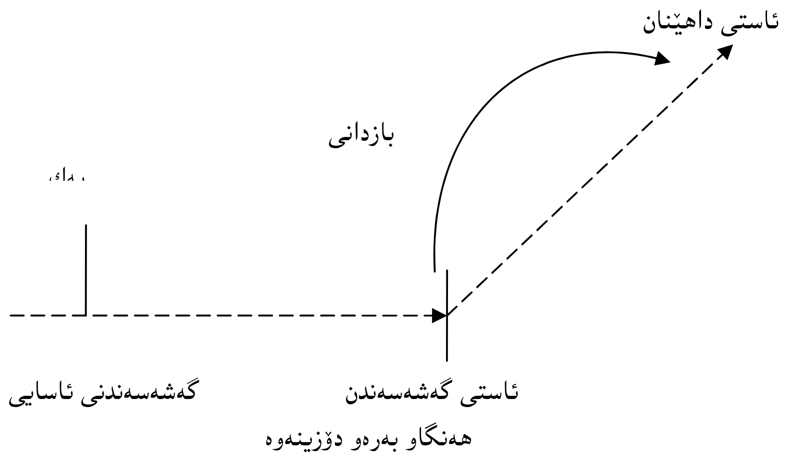
سەرچاوە: Tony Buzan / Kopf Training

دواتر بەهۆی دەستکەوتنی زانیاری زۆرتر لە لاپەڕەکانی داهاتوودا، تێدەگەی ئەم زەحمەتییانە رێگر و بەربەستن لەبەردەم تێگەیشتنی تێکست. تەکنیکی بازدان بەسەر شوێنە زەحمەتەکانی کتێبێك، کارێکی داهێنەرانەیە لە پرۆسەی فێربووندا.

بەجێ هێشتنی بڕگەیەکی تێکستێکی فێربوون تا دواتر بەزانستێکی زۆرتر و بەرزتر بەسەریدا بچیتەوە، پرانسیپێکە بەهرە و توانای داهێنەرانەی سروشتی لە مرۆڤدا بەرفراوانتر دەکا.

ئەگەر سەیری مێژووی گەشەسەندنی دیسپلینی زانستییانەی زاناکان بکەی، بۆت دەردەکەوێ بەزنجیرە گۆڕانی ناوەك یەك تێپەڕیوون، هەنگاوی بچووك بچووك، لە پڕێکدا بازێکی گەورەیان بەرەو پێشەوە ناوە.

ئەم بازدانە گەورەیەی نوێبوونەوە و گەشەکردن" گالیلۆ، ئاینیشتاین نموونەی لەمجۆرەن، ئەوان بەهۆی بەیەك گەیشتنی بەشی چەپ و راستی مێشك کاریانکردووە، ئەوان لە دۆزینەوەکانیاندا زۆرجار دووچاری بێ بڕوایی، گاڵتەجاری بووینەوە. هەنگاو بەهەنگاو بیر و ئایدیاکانیان روون دەبووەوە تا گەیشتنە هەنگاوی سەرکەوتن.



وێنەی ژمارە ٣٨

هێڵکاری گەشەکردنی بیرۆکە و داهێنان

سەرچاوە: Tony Buzan / Kopf Training

*** پشکنین و تاقیکردنەوە:**

ئەگەر لە دوای تەواوکردنی هەنگاوەکانی چاو پێداخشاندن و پیشاندان و تەواوکاری تێکست، هێشتا پێویستت بەزانیاریی دیکەش هەبێ. ئەوە دەبێ ئەم هەنگاوەش ئەنجامبدەی ئەویش پشکنین و تاقیکردنەوەیە.

لەم هەنگاوەدا دەبێ هەموو ئەو شوێنانەی کە هێشتا تێی نەگەیشتووی، ئەو شوێنانەی زانیاری گرنگی لە خۆگرتووە جارێکی تر بەسەریاندا بچیتەوە و وردبینییان تێدا بکە.

ئەم هەنگاوە بۆ تاقیکردنەوە و دڵنیابوونە لەوەی کەوا ئەو پرسیارانەی لە سەرەتادا، لە قۆناغی خۆ ئامادەکردندا کردوومانە وەڵامەکانیان بەدەست بهێنین و ئەوەی مەبەستمان بووە لە خوێندنەوەکەدا پێیبگەین، ئەو زانیارییە تازانەی لەم هەنگاوەدا بەدەستت کەوتوون، بخەرە سەر ئەو هێڵکاری یادەی کە پێشتر کردبووت.

*** نیشانکردنی تێکست و هێڵکاری یاد:**

خوێندنی کتێبێك، خوێندن بەمانای لێکۆڵینەوە، بۆیە خوێندنەوەم بەکارنەهێناوە بۆ جیاکردنەوەی لە خوێندنەوەی کتێبێك کە بۆ فێربوون نەبێ و کتێبی بەرنامەیی نەبێ، تێبینییەکان بەدوو شێوە دەنووسرێتەوە:

١- نیشانکردنی تێکستەکە خۆی.

٢- دروستکردنی هێڵکاری یادی گەشەکردوو.

نیشانکردنی تێکستەکە لە دوو توێی کتێبدا بەمجۆرانە دەبێ:

أ- هێڵ بەژێرداکێشان.

ب- نووسینی بیری خۆت دەربارەی تێکستەکە.

ج- لێکدانەوەیەکی رەخنەیی.

د- راکێشانی هێڵی راست لە کەنار بڕگە گرنگەکان، ئەوەی جێگەی سەرنجە.

هـ- راکێشانی هێڵی شەپۆلی لە کەنار ئەو بڕگانەی روون نین و زەحمەتن بۆ تێگەیشتن.

و- دانانی نیشانەی پرسیار بۆ ئەو شوێنەی دەتەوێ جارێکی تر تاقیبکەیتەوە و جێگەی پرسیارە بۆ تۆ.

ز- دانانی نیشانەی سەرسوڕمان بۆ داڕشتنی نائاسایی و سەرسوڕهێنەر.

ح- دانانی کۆدی هێمایەك بۆ ئەو شوێنەی جێگەی سەرنجی کەسیتە، یان پڕ بە پێستی ماناکەیە.

ت- دروستکردنی نیمچە هێڵکاری یاد لە کەناری کتێبەکەدا.

خۆ ئەگەر بکرێ نیشانکردنەکان بەهۆی قەڵەمی رەنگاوڕەنگ بێ، ئەگەر نا دەتوانی قەڵەمی رەساس (گرافیك) بەکاربهێنی، تا لە دوای تەواوبوونی خوێندنی کتێبەکە بەهۆی مساحەی نەرم رەشیان کەیتەوە.

٢- دروستكردنی هێڵكاری یادی گەشەكردوو:

بەشی سەرەكی هێڵكاری یاد بۆ تێبینییەكان Mind-Map-Notic ، هەمیشە لە قۆناغەكانی كۆتایی لێكۆڵینەوە و خوێندنی كتێبەكەدا دروستدەكرێ.

خوێندنەوە لە قۆناغەكانی بەراییدا زەحمەتە، تاكو مرۆڤ بزانێ كامە تێبینی یان چی لە كۆتاییدا گرنگە تا تۆماریان بكا، بەم شێوەیە هێڵكاری یاد لە شتی ناپێویست دەپارێزێ.

دروستكردنی هێڵكاری یاد لە كاتی خوێندنەوەی تێكستێك هەروەك پێكەوە گرێدانی پارچەكانی پەزڵ وایە، زۆر لێكدەچن. بۆ دروستكردنی هێڵكاری، باشتر وایە لە ناوەندەوە دەست بەوێنەكردن بكەی كە بیرۆكەی كتێبەكە دەگەیەنێ. بابەتە سەرەكییەكانی تر لە دەوری ئەو وێنە ناوەندییە كۆدەبنەوە، لكە سەرەكییەكانی هێڵكارییەكە پێكدەهێنن و ناونیشانی تێكستەكانی تر دەبن بەلكی دووەم و بچووكتر ([68]). جیاكاری هێڵكاری یاد دروستكردن لەوەدایە زانیاری و تێبینییەكان تێكهەڵكێش بكرێن و بكرێنە شتی بەرچاو و بەرجەستە و بابەتی، ئەگینا زانیارییەكان بەفیڕۆ دەڕۆن.

بەبەردەوامی ئەم هێڵكاری یادە لە گەشەكردندا دەبێ، واتە ئەو زانیارییانەی كە بەدەستی دەهێنی بۆی پتر دەكەی. بەمجۆرە هەموو بابەتەكەت لەبەرچاو دەبێ، پێی ناوێ هەمووجارێك بگەڕێیتەوە سەر بەشەكانی پێشوو و تێكستەكان پەڕ پەڕ هەڵدەیتەوە.

بەهۆی هێڵكاری یادەوە دەكرێ بزانی كامە لایەنی كتێبەكە تێنەگەیشتووی یان بۆت زەحمەتە، هەروەها بۆت دەردەكەوێ كامە بابەت لەگەڵ بابەتێكی دیكەدا پێكەوە گرێدراون، پەیوەندی نێوانیان و پەیوەندییان بەلایەنی زانستی تر چییە. هەلومەرجی گەشەكردنی بەهرەی داهێنەرانەت بۆ فەراهەم دەكا.

لە قۆناغی كۆتایی لێكۆڵینەوەكەدا تێگەیشتنی تەواو و تێبینی و زانیارییەكان پێكەوە گرێدەدا، بەشێوەیەك كە بۆ پێداچوونەوە و پتر بەدواداچوون بناغەیەكت پێدەدا، كاتێك هێڵكاری یادەكەت تەواو كرد شوێنە زەحمەتەكانیش روون دەبنەوە و ئاساندەبن.

*** پێداچوونەوە:**

(68) بڕوانە باسی هێڵكاری یاد لە بەشی یەكەمدا.

هەروەك لە بەشەكانی پێشوودا باسمانكرد، بایەخ و گرنگی پێداچوونەوە بۆ دووبارە بەبیرهاتنەوە و گرێدانی بەزانیاریی كۆنترە، تاكو گرێبەندێك پێكبهێنێ. پێداچوونەوە لە دوای رۆژێك یان دوو رۆژ پێویستە بۆ ئەوەی لە بیری نەكەی، (بڕوانە تۆماركەری یاد لە بەشی یەكەمدا) دواتر هەفتەی جارێك دووبارەكردنەوە (پێداچوونەوە) زامنی ئەوەیە كە لە بیری ناكەی.

*** كورتەباس:**

میتۆدی خوێندنی ئۆرگانی بەهۆی هێڵكاری یاد

ئەم میتۆدە تەنیا چەند هەنگاوێكی یەك لە دوا یەكی رووت نییە، بەڵكو زنجیرەیەكی بەیەكەوە پەیوەنددارن دەكرێ جێگۆركێیان پێ بكەی. بۆ نموونە بەر لەوەی كاتی خوێندنەوەكە دیار بكەی، بابەتەكانی خوێندنەوەت ئامادەیە بەمجۆرە بۆمان دەردەكەوێ مەرج نییە ئەم هەنگاوانەی میتۆدەكە یەك لە دوای یەك بێن.

پرسیاركردن، دەكرێ لە كۆتاییدا پرسیارت لا دروست بێ یان لە سەرەتای خوێندنەوەكەدا، گرنگ ئەوەیە، بەهۆی ئەم میتۆدەوە دەتوانی هەر كتێبێك دەربارەی هەر بابەتێك بەشێوەیەك لەگەڵیدا بجوولێیەوە كە بەباشی لە گەڵتدا بگونجێ. هەرچەندە زەحمەتیش بێ دەتوانی لێی تێبگەی و لێیبكۆڵیتەوە. بەهۆی ئەم میتۆدە وا دەردەكەوێ كەوا چەند جارێك كتێبەكەت خوێندۆتەوە.

ئەو برگە و پەرەگرافانەی گرنگن لات، چالاكانە چەند جارێك بەسەریاندا چوویتەوە، كەچی لە خوێندنەوەی ئاساییدا خوێنەر وا هەستدەكا تەنیا جارێكی خوێندۆتەوە كەچی لە راستییدا چەند جارێكی خوێندۆتەوە (چەند جارێك رستەیەك یان وشەیەك دەخوێنێتەوە بە هۆی گەڕانەوە بۆ دواوە) هەروەها بە شوێنە زەحمەتەكانەوە زۆر هیلاك بووە، كەچی لەو ئاست و هەڵوێستەدا نییە بتوانێ پرسیارەكان وەڵام بداتەوە یان بابەتەكەی بەبیربێتەوە، چونكە پێداچوونەوە و دووبارە خوێندنەوەكەی بەهەڵەبووە، بابەتەكەش تەواو تێنەگەیشتووە.

ئەم میتۆدی خوێندنی ئۆرگانییە لەگەڵ هێڵكاری یادا ئەگەری چوونە نێو دونیای زانست و زانیاری، بەبێ ماندووبوون و بەسووكی بۆت دەرەخسێنێ. رۆژبەڕۆژ كاری خوێندن و لێكۆڵینەوەت لە زانكۆ بۆ ئاسانتر دەكا و توانای جێبەجێ كردن و بەهرەی كارپێكردنی مێشكت بەرزتر دەكاتەوە.

بەشی چوارەم

کارگێڕی کات - Time Management

"کات وەکو با وایە بەدروستی بەکارهێنانی، دەمانگەیەنێتە شوێنی مەبەست".

لۆتەر جەی سیوێرت

کارگێڕی کات باسەکانی پلانی فێربوون و ڕۆڵی ئاگالەخۆبوون دەگرێتەوە:

باسی یەکەم: پلانی فێربوون

باسی دووەم: ڕۆڵی ئاگالەخۆبوون

باسی یەکەم:

پلانی فێربوون

پلانی فێربوون [٦٩] یەکێکە لە سیتراتیژییەتەکانی زانستی کارگێری. بەهۆی ئەو پلانەوە، خێرایی تیمپۆی فێربوونەکەت، کاتی فێربوونەکەت، خۆهاندان و هەوڵدانت، بۆ گەیشتن بە ئامانج، لە کاتێکی دیاریکراودا ڕێکدەخا.

بەهۆی دارشتنی ئامانجی نزیك و دوور، ڕێکخستنیان لە پلانی کاتدا، بەئاسانی بەسەر کێشە ئالۆزەکاندا زاڵدەبی و بەخێرایی دەگەیتە ئەنجامی سەرکەوتوو. کارکردن بەپێی پلانێك لەوانەیە ئەرکی زۆری بوێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا بۆ گەیشتن بەئامانجەکانت زۆر پێویستە و کاریگەری پۆزەتیفی زۆری هەیە.

بەشی زۆری خەڵك لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا، هەمیشە هەست دەکەن لە شتێکدا بەجێماون، پێویستە شتەکان بەپەلە تەواو بن. کاتمان نییە، بووەتە دروشمی مۆدێرنی ئەمڕۆ، دیقەتی کاتژمێر و کۆرنۆمیتەر، بووەتە قیبلەنمای ئەمرۆ، کە بێگومان بۆ مرۆڤی سەردەم پێویستە، هەروەك بنیامین فرانکلین Benjamin Franklin بۆ چۆنیەتی هەڵسوکەوتکردنی چالاکانە لەگەڵ کاتدا دەڵێ: " لە بیرت نەچێ، کات پارەیە ! ".

مرۆڤ لەم ڕۆژگارەدا بێ ئەوەی هەستی پێبکا تووشی کەم وەختی دەبێ، تا ئەو ئاستەی، خۆراکی ئامادەکراو بەکاردەهێنێ، کە نموونەی خێرابوونی ڕەوشی ژیانمانە.

خەریکبوون بەئەنجامدانی دوو کردەوە لە یەك کاتدا، ڕۆژنامە خوێندنەوە لە کاتی نانخواردن، تەلەفۆنکردن لە کاتی لێخورینی ئوتومبێل، بەئاشکرا سەر لێشێواوی پێوە دیارە.

کۆمپیوتەر کاتی زۆرمان بۆ دەگێڕێتەوە، ئەو ئامێرە لەگەڵ ئەوەی دەبێ فرمانی پێبدرێ، بەڵام دینامیکی سەربەخۆی هەیە. ئەگەر ئاگامان لە خۆمان نەبێ ئەم ئامێرە بەجۆرێك کاتمان دەبا هەروەك چۆن تونێلە ڕەشەکان ماددەکان هەڵدەلوشن.

نامـاقووڵی لەم چەرخەدا، سوڕی ژیانی ڕۆژانەمانە، بەهەناسەبڕکێ و بێ پشوودان هەوڵدەدەین، کەچی هێشتا هەرکات بەشمان ناکا و ناتوانین کاتی تەواو بەدەست بهێنین.

گوتمان پلانی فێربوون (خشتەی خوێندن) یەکێکە لە ستراتیژییەتە گرنگەکانی زانستی کارگێڕی، کە دەکرێ بەهۆیەوە زۆر کات پاشەکەوت بکرێ.

(69) Eberhardt Hofmann & Monika Löhle, Op, Cit. P.71.

خشتەی وانەکان لە کاتی خوێندن لە خوێندنگە، لە زانکۆ، لە خوێندنی باڵادا، خشتەی کاتژمێرەکان یان وانەکان بۆ ڕێکخستنی کات و گەیشتن بەئامانجەکان لە کاتێکی دیاریکراودا زۆر پێویستن وەکو لە داهاتوودا دەبینین.

شیکرنەوەی چۆنێتی کات بەسەربردن: [٧٠]

لەم لیستی هەڵبژاردەی خوارەوەدا، بزانە چۆن کاتەکان هەست پێدەکەی و لەگەڵیاندا دەڕۆی. ئەگەر زۆربەی ئەو پرسیارانەت بە بەڵێ وەڵامدایەوە ئەوا لاپەڕەکانی دیکە بخوێنەوە.

هەڵبژاردەی کات هەستپێکردن	ڕاستە	ڕاست نییە	هەست
من زۆرجاران ئەو هەستەم هەیە کە ڕۆژ سەعاتەکانی کەمن			
هەمیشە وەختی زۆرم دەوێ			
کارە پێویست و ناچار و ئەرکەکانم زۆرجار لە دوا خولەکدا ئەنجامدەدەم			
ئەنجامی تاقیکردنەوەکانم باشتر دەبوون ئەگەر من پتر خۆم بۆی ئامادە بکردایە			
من ڕام لە ئەنجامدانی کارەکانی خۆم نییە			
هەمیشە هەستدەکەم کارێکی زۆرم داوا لێکراوە لە ژێر فشاردام			
کاتی بەتاڵیم دەگمەنە و زۆر کەمە			
زۆرجار تا نیوەی شەو کاردەکەم			
درەنگ لە خەو هەڵدەستم			
بەئاسانی بەهۆی تەلەفۆنکردن و خەریکبوون بەکاری لاوەکی کاتم دەڕوا			
زۆرجار زۆر لەوە نیگەرانم کە ناتوانم بەتەواوی تەرکیز بکەمە سەر ئەرکەکانم			
لەوانەیە من نەگەمە ئامانجەکانم لەبەرئەوەی کاتم کەمە			

وێنەی ژمارە ٣٩

خشتەی هەڵبژاردەی کات هەستپێکردن

(70) Ibid. P .72.

پلانی فێربوون لە کاتێکی دیاریکراودا: [71]

کاتێك بڕیاری خوێندن لە زانکۆیەك یان لە ئامۆژگەیەك دەدەی، بۆ زیاتر پەرەپێدانی خوێندن و فێربوونی کارێك یان پیشەیەك کە دەبێ لە کاتێکی دیاریکراودا تەواوبکرێ، هەندێك جار وا دەبێ مرۆڤ ناتوانێ خوێندنەکەی تەواو بکا و بەجێی دەهێڵێ بەتایبەت ئەو خوێندنانەی لە تەمەنێکی گەورەتر یان دووەمین جارە بۆ زیاتر خوێندن وەکو ئەوانەی لە کۆلیژی ئێواران، لەوانە فەرمانبەران یان مامۆستایان، دەبێ دەوامی سبەینێ و ئێواری بکەن و کاروباری ماڵەوەش ڕێکبخەن.

بۆیە زۆر پێویستە کەوا کاتەکان ڕێکبخرێن و بۆ تاقیکردنەوەکان خۆ ئامادەبکەن، دەبێ مرۆڤ بزانێ تاقیکردنەوەکان چۆنن و کەی دەستپێدەکەن. کە خوێندن دەستپێدەکا، کۆرس بێ یان ساڵانە، پێویستی بەخۆئامادەکردنە لە دوای پەیداکردنی زانیارییەکی تەواو دەربارەی خوێندنەکە پەیدابکا و بزانێ ئایا لەگەڵ ئامانج و ئەو پاشەڕۆژەی کە بۆ خۆی دایناوە دەگونجێ، کاتەکانی خوێندن لەگەڵ ئیشوکاری دەگونجێ، دەبێ سەردانی کۆلێژەکە بکا تا لە نزیکەوە ئاگای لەو شتانە بێ و بیریان لێبکاتەوە.

دەبێ ئەم پرسیارانە وەڵام بدەیتەوە:

- بۆکامە ئامانجی سەرەکی هەوڵدەدەم؟
- کامە ئامانج، بەشە ئامانج دەمگەیەنێتە ئەم ئامانجە سەرەکییە؟
- بۆ دەستپێکردن بەخوێندن پێویستە من چ هەنگاوێك بهاوێژم؟
- من دەبێ لە کامە تاقیکردنەوەدا دەربچم؟
- ئایا ئەو تاقیکردنەوانە چ جۆرە خۆ ئامادەکردنێکیان دەوێ؟
- کامە وادە پێویستە زۆر ئاگاداری بم؟
- ئایا پێویست بەزانینی کۆمپیوتەر دەکا؟ چەند شارەزاییم لێی هەیە؟
- ئایا پێویستە لەگەڵ گرووپ کاربکەم؟

وەڵامەکان بە ڕستەی کورت و ڕوون بنووسەوە، وەڵامەکان بە نووسین هەڵبگرە. لەوانەیە هەندێك پرسیار هێشتا وەڵامیان چەنگ نەکەوتبێ، دەبێ لە کەسێکی دیکە پێشنیاز وەرگری.

پرسیاری ڕوون و ئاشکرا لە کەسی شارەزا بکە، وەکو ئایا ئەم بەشە خوێندنە تایبەتمەندی و شارەزایی تایبەتی لێم دەوێ، یاخود لە کامە حاڵەت (مرۆڤ) فێرخواز سەرکەوتو نابێ؟

(71) Ibid. P.73.

ئەوجا ئێستا پلان و خشتەیەکی واقیعی بۆ ئامانج و مەبەستت لە کاتێکی دیاریکراودا دابنێ.

ڕێکەوت ....

بۆ تاقیکردنەوە کات چەند ماوە ....

ماددەکان	کات
....	....
....	....

وێنەی ژمارە ٤٠

خشتەی تاقیکردنەوە

پلانی هەفتانە:

لەبەرچی پێویستە پلانی هەفتانە دابڕێژی؟ لەوانەیە تۆ لەو کەسانە بی هەر ڕۆژەی شتێکی تازەت بێتە پێشێ، بۆ نموونە دەڵێی پێویستیم بەپلان نییە، لە سبەی را زوو لە خەو هەڵدەستم، لە کاتی خۆی دەگەمە وادەکانم، زۆر خەریکی خوێندنەوەی ڕۆژنامەکان نابم، هەموو ڕۆژ وەرزش دەکەم، زۆر خەریکی فێربوون دەبم، لەوانەیە بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك بەم پێیە بجوولێیتەوە، بەڵام زۆر ناخایەنێ دەگەڕێیتەوە سەر باری جاران. بەهەوڵ و تێکۆشانێکی زۆر مرۆڤ هەر بەکارە هەرە پێویستەکانی ڕادەگا. هەمیشە چاوپۆشی لە زۆر شتان دەکا تەنیا بۆ ئەوەی بەخوێندن ڕابگا، کەچی هێشتا زەحمەتی لە دەستکردن بەخوێندن دەبینێ، هەردەم بۆ دواتر دوای دەخا لە دوا کاتدا (ئەگەر پێی بکرێ) دەیکا، خۆی دەخاتە بەر فشار و پەلەکردن. بەهۆی ئەم خشتەی ڕێکخەری کاتە Timing، دەتوانی خۆت لە دواخستن و پەلەکردن لە خوێندن ڕزگار بکەی. بەم پلانی هەفتانەیە دەستبەکار بە[72].

(72) Ibid. P. 75.

سەعات	شەمە	یەکشەمە	دووشەمە	سێشەمە	چوارشەمە	پێنجشەمە	هەینی
٠٧:٠٠							
٠٨:٠٠							
٠٩:٠٠							
١٠:٠٠							
١١:٠٠							
١٢:٠٠							
١٣:٠٠							
١٤:٠٠							
١٥:٠٠							
١٦:٠٠							
١٧:٠٠							
١٨:٠٠							

وێنەی ژمارە ٤١

خشتەی هەفتانە

ئەم پلانی هە فتانەیە کۆپی بکە یان لە کۆمپیوتەرەکەی خۆتدا هەفتە پلان دابرێژە، بەپێی کاتەکانی خۆت لە هەفتەدا هەموو وادەکانت، کاتی ئیشکردن (ئەگەر ئیشت هەبێ) وادە زارەکییەکان لە بەرچاو بگرە ئەوجا کاتی خوێندن دابرێژە.

پلانی هەفتانەی خۆت لە کۆتایی هەفتەدا کۆنترۆل بکە، هەڵیسەنگێنە. لە ژێرەوە لە بەشی تێبینییەکاندا، سەرنجی خۆت بنووسە.

ئەگەر ئەو پلانەت واقیعی نەبوو لەگەڵ کار و کاتەکانت نەگونجاو بوو، پلانەکەی خۆت سەرلەبەری بۆ هەفتەی ئاییندە بیگۆڕە.

هەفتە لە دوای هەفتە تەکنیك و وردەکاری پلانەکەت چاکتر بکە، بەردەوام بوون و کارکردن، پابەندبوون بەپلانی هەفتە دڵشادت دەکا.

لیستی کارەکان (٧٣) :To-Do- List

لیستی کارەکان یارمەتییەکی باشت لە ئەنجامدانی کاری رۆژانە و کارەکانی هەفتە دەدا، بەمەش دەتوانی پلانی هەفتانە بۆ کار و خوێندنت زۆر واقیعیتر و گونجاوتر بێ، کاتت بەجۆرێك دابەش بکە تاکو باشترین سوودی لێوەربگری.

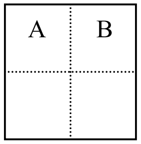
کاتێکی زۆرت بۆ پاشەکەوت دەکا لە ئەنجامدانی کارەکان و کات بەفیرۆدان دووچاری سەرلێشێوان و دوو دڵی نابی بۆ دەست بەتاڵی و کاتی پشوودان و کەیفخۆشی کاتێکی تەواوت دەمێنێ، ئەمە نهێنی سەرکەوتنی زۆر لە ناوداران و خەڵکییە.

لیستی کارەکان بریتییە لە پارچە کاغەزێك کە هەموو کارەکانتی تێدا دەنووسییەوە کە دەبێ ئەنجامیان بدەی، چ ئەوانەی ئێستا دەمودەست یان ئەو کارانەی دواتر دەبێ تەواویان بکەی. دەکرێ هەر وەك پلانی ئیش و کار سەیربکرێ.

ئەو کارانە دەنووسییەوە کەوا نابێ لە بیریان بکەی، دواتر ئەم لیستە هەڵبگرە و بزانە کامەیانت ئەنجامداوە و کامەیان ماوە بیکەی. هەندێ کەس وایان پێ باشە ئەم کارانە بەبێ نووسینەوە لە مێشکی خۆیاندا دەهێڵنەوە و لە بیری ناکەن، بەڵام نووسینەوە لە هەموو حاڵەتەکاندا باشترە، پەندێکی چینی دەڵێ:

" بێ هێزترین مەرەکەب لە باشترین بیری تیژ چاکترە ".

دەشتوانی رۆژژمێر بەکاربهێنی، رۆژانە کارەکان و وادەکان لە لاپەڕەی رۆژەکان بنووسییەوە. بەخۆت دەتوانی لە کاغەزی DIN A4 فۆلسکاب بەم شێوەیەی خوارەوە لیستی کار دروستبکەی. لاپەڕەکە دوو جاران قەد بکە، جارێك بەباری درێژی جارێکیش بەباری پانی. رووی یەکەم دەکرێ بەدوو بەش: A، B



١- لە رووی پشتەوە A، B دەنووسین.

٢- لە رووی پێشەوەی کاغەزەکە C دەنووسین، تەلەفۆن.

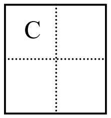
٣- کاغەزەکە قەد دەکەین هەر وەك لەم وێنەیەدا دیارە.

لەبەشی A ئەو کارانە دەنووسرێن کە دەبێ هەر ئەمرۆ ئەنجامبدرێن لەبەشی B ئەو کارانە دەنووسرێن کە دەبێ لە ماوەی ئەم هەفتەیەدا ئەنجامبدرێن.

لە رووی C ئەو کارانە دەنووسرێن کە دەبێ دواتر لە ماوەیەکی پتردا، لە هەفتە و مانگی داهاتوودا بکرێن.

(73) Jörg Knoblauch, PP. 28- 35.

بەهێما دەتوانی نامە، تەلەفۆن و تەلەفۆنکردن و ئیمێلەکان بنووسی. بۆ هەر ڕۆژەی پلانێکی نوێ دادەندرێ.



١- ئەو دەرفەتە باشە هەیە ئەو کارانەی کە دەبێ بکرێن دەتوانرێ بنووسرێنەوە.
٢- بەمجۆرە خۆت لە پارچە کاغەزی بچووك دەپارێزی.
٣- بە خێرایی دەزانی دەبێ چی بکەی.
٤- تێبینی و بیرۆکەکانت لەبیر ناکەی.
٥- هێز و کاتێکی زۆرت بەهۆی لەبیر نەکردن بۆ دەگەڕێتەوە.
٦- بەهۆیەوە دەزانی دەبێ کامە کار زوو ئەنجامبدرێ و کامەش دواتر، بەمە کارەکان بەڕێکی بەڕێوە دەڕوا، بەسەر کارەکانتدا زاڵدەبی.
٧- لە دوایێدا بەئامانجەکانت دەگەی.

ئەو لیستی کارانە هەڵگرە دوای هەفتەیەك هەڵیان سەنگێنە. دەمودەست یەکسەر بەگرنگترین کار دەست پێ بکە. کارە گرنگەکان بنووسەوە کە دەبێ سبەینێ جێبەجێیان بکەی. بەپێی یەکەمینییان ژمارەیان بۆ دابنێ.

دەست بە کاری ژمارە (١) بکە، تا تەواوی دەکەی بەردەوامبە. ئەوجا کاری ژمارە (٢) دەست پێبکە تا تەواوی دەکەی، ئەگەر هەموو ڕۆژەکەش بخایەنێ، ئەم میتۆدە پیادە بکە بۆ هەموو کارەکانت تا لێیان رادێی.

هەموو جارێك چاو بەئەرك و کارەکانتدا بخشێنە، بزانە کامەیان یەکەمینی هەیە و ئەویان تەواو بکە ئەوجا کارەکانی تر، بەڵام دیارکردنی یەکەمینی کارەکان هەموو جارێك کارێکی ئاسان نییە.

زۆرجار بەهۆی هاتنە پێشی هەندێك کاری لابەلا، ناچار کارە گرنگەکان دەخەیتە دواوە و بەدوا دەکەون. هەردەم لە یەك کاتدا تەنیا کارێك جێبەجێ بکە، کارێك تەواو بکە ئەوجا بڕۆ سەر کارێکی تر. هەموو هێز و توانای خۆت بۆ ئەو کارە بخە گەڕ، بەمە دەرفەتێکی باشت بۆ جێبەجێ کردن و گەیشتن بەئامانجەکەت دەبێ.

جارێکیان مامۆستاکەی ئەدیسۆن لە سەردەمی خوێندنی لە قوتابخانەدا، ئەدیسۆنی ڕەوانەی ماڵەوە کرد، لە نامەیەکدا کە بۆ دایکی نووسیبوو، ئەم کوڕە لە لای خۆت لە ماڵەوە بێ، ئەوە هێندە گێلە بەکەڵکی خوێندنگە نایێ. ئەدیسۆنی ئاوا بلیمەت دوای ئەوە سەدان جار گەشەی کرد و گۆڕا، لێیان پرسی ئەوە چی ڕوویداوە ئاوا گۆڕای، لە وەڵامدا گوتی: " نهێنی ئەمە لەوەدایە، کە تەواو تەرکیز دەکەمە سەر یەك شت "(٧٤).

(74) Ibid. PP 33 - 34.

تۆ لەپێناو مامۆستاکەت یان بۆ دەرچوونت لە تاقیکردنەوە و ئەزموونەکان کار ناکەی، بەڵکو ئەو کارکردنەی تۆ ناسنامەی تۆیە، هەوڵبدە ئێستا لەگەڵ زەحمەتترین کار دەست پێ بکەی و بێ دواخستن تەواوی بکەی.

هەڵەیە دەست بەکاری ئاسان بکرێ و کارە زەحمەتەکان لە کۆتاییدا تەواو بکرێن. ئەمە هەڵەیەکی بنەڕەتی ئەوتۆیە کە تووشی بێ ئومێدی و پەشیمانیت دەکا. ڕاستی ئەوەیە لە یەکەمجاردا دەست بەکارە زەحمەتەکان بکەی و ئەرکە گرنگەکان تەواو بکەی، دوای تەواو کردنی کارە زەحمەتەکان، کات و هێزی ئەوەت دەمێنێ کارە ئاسانەکان بەزوویی تەواو بکەی.

هەڵبەتە ئەو ڕێسای کارکردنە، تیۆریەکی لە پشت هەیە کە پێی دەڵێن ڕێسای ٨٠ / ٢٠ (٧٥). ئەگەر کەسێك هەموو ئەرك و کارەکانی خۆی بەپێی گرنگی ڕێکخست، ئەوجا لە ٢٠٪ کارەگرنگەکانی ئەنجامدا، ئەوا سەرکەوتنی بۆ ٨٠٪ کارەکانی مسۆگەر کرد. بەتەواوبوونی ٢٠٪ ی کارەگرنگەکان بەشەکەی تری ٨٠٪ بەئەنجام دەگا.

ئەم ڕێسای ٢٠٪ و ٨٠٪ دەڵێ بەلیستێکی دە کاری ئەگەر دوو کاری هەرە گرنگی ئەو دە کارە تەواو بکەی ئەوە مانای وایە لە ٨٠٪ ی کارەکانت ئەنجامداوە، ئینجا هەتا ئەگەر هەشت کارە ماوەکە بەجێ بهێڵی. هەڵبەتە ئەم ڕێسایە بەپێچەوانەش کاردەکا، ئەو کەسەی هەشت کار لە دە کارەکە تەواو بکا، بەڵام دوو کارە هەرەگرنگەکان بەجێ بهێڵی ئەمە وا دەگەیەنێ ئەو کەسە تەنیا ٢٠٪ ی کارەکانی کردووە.

هەڵسەنگاندنی پلانی ڕۆژانەی کاتی ڕۆژەوەختێك (٧٦)

دوای نان خواردنی نیوەڕۆ، دەتەوێ دەست بەخوێندن بکەی یان خۆت بۆ نووسینێك یان تاقیکردنەوەیەك ئامادە بکەی، تۆزێك لەوە نیگەرانی کە ناتوانی بەتەواوی تەرکیز بکەی. گوێ مەدەرێ ئەو حاڵەتە زۆر سروشتییە. گۆڕانی زەوق و سەلیقە (دیلانێ کردنی زەوقت) بەدرێژایی ڕۆژ و شەو کارێکی ئاساییە. جۆرێکە لە کات دابەشکردن لەلایەن جەستەی مرۆڤ. کرۆنبیلۆژی قۆناغ و ساتەوەختەکانی پرۆسەی ژیان لەلایەن زانایان لێکۆڵینەوەی لێوە کراوە " چۆن لە شەو و ڕۆژ، لە زستان و هاوین گیانی مرۆڤ دەژیێ. میکانزمی گیانی مرۆڤ بەدرێژایی ژیانی لە بەرز و نزم بوونەوە دایە بەپێی ریتمی هۆرمۆن و گەرمی لەش "، هەروەك پزیشکی ئەمریکی

(75) Ibid. P. 35.
(76) Eberhardtt Hofmann & Monika Löhle, Op. Cit. PP. 76 – 89.

د.میشێل سمۆلنسکی روونی کردۆتەوە کە مومکن نییە لەشی مرۆڤ ٢٤ سەعاتی رۆژ ئاستی کارکردنی بەشێوەیەکی بەرز وەکو خۆی بهێنێتەوە، بۆیە هێزی تواناکان دەبێ بەشێوەیەکی سوودمەندانە بەسەر کاتەکانی رۆژدا دابەشبکرێ.

ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کەوا هەموو کاتەکانی رۆژ هی ئەوە نییە مرۆڤ تێیدا فێربێ، توانای کارکردن، توانای هەڵسان بەچالاکییەکان، لە هەموو کەسێ بەپێی بەسەرچوونی رۆژ دەگۆڕێ. کات هەیە مرۆڤ دەتوانێ فێر ببێ تەرکیز بکا، هەروەها کات هەیە بەپێچەوانەوە. هەر کەسێ بۆ خۆی، جۆرێك لە سەعاتێکی ناوەخۆی هەیە، توانای وەرگرتنی وانە و بابەتی فێربوون رێکدەخا.

توانای چالاکییەکان لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێ، لە هەندێك کەسدا توانای چالاکییەکان لە هەندێك کاتدا بەرزە و لە کاتێکی دیکەدا نزمە، بەهیچ جۆرێ جێگیر نییە. ئەو خشتەیەی خوارەوە بەرزبوونەوە و کەمبوونەوەی توانای چالاکییەکان نیشاندەدا، کە بەتێپەڕبوونی کات بەرز دەبێتەوە و هەندێك جار زۆر نزم دەبێتەوە[٧٧].

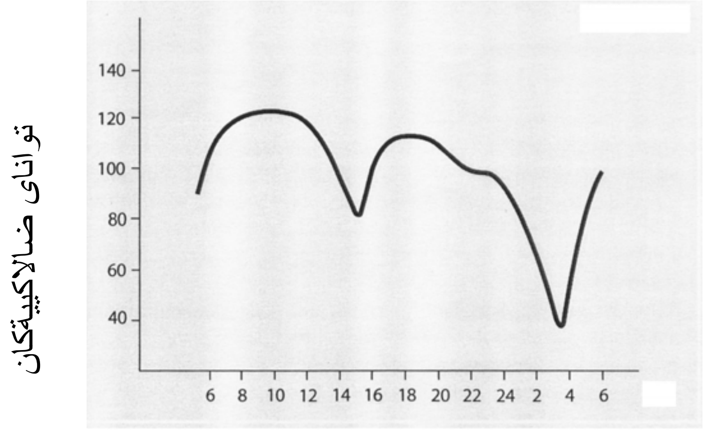
کات / سەعات	-	+ -	+
٦,٠٠ -		x	
٧,٠٠ -			x
٨,٠٠ -			x
٩,٠٠ -			x
١٠,٠٠ -			x
١١,٠٠ -		x	
١٢,٠٠ -		x	
١٣,٠٠ -		x	
١٤,٠٠ -		x	
١٥,٠٠ -		x	
١٦,٠٠ -		x	
١٧,٠٠ -			x
١٨,٠٠ -			x
١٩,٠٠ -			x
٢٠,٠٠ -			x
٢١,٠٠ -		x	
٢٢,٠٠ -		x	
٢٣,٠٠ -	x		
٢٤,٠٠ -	x		
١,٠٠ -	x		
٢,٠٠ -	x		
٣,٠٠ -	x		
٤,٠٠ -	x		
٥,٠٠ -		x	

وێنەی ژمارە ٤٢

خشتەی بەرزبوونەوە و کەمبوونەوەی توانای چالاکییەکان لە ٢٤ سەعاتدا

سەرچاوە: E. Hofmann & M. Lohle / Erfelgreich Lernen..

(77) Jorg Knoblauch, Op. Cit. P.77.



سەعات

وێنەی ژمارە ٤٣

چەماوەی توانای چالاکییەکان لە ٢٤ سەعاتدا

سەرچاوە:.Regula Schrader-Naef / Rationeller Lernen

بەگشتی مرۆڤ لە شەودا لە سەعاتەکانی سێ و چواری شەودا تواناکانی کەمدەبێتەوە، لە سەعات ٩ - ١١ پێش نیوەڕۆ توانای کارکردن بەرز دەبێتەوە، دیسان لە سەعات ١٣ و ١٤ دا تواناکان نزمدەبێتەوە. دوایی لە پاش سەعات ١٧ پاش نیوەڕۆدا توانای چالاکی و کارکردن زۆر کەم دەبێ، بۆیە بەشی زۆری هەڵەکان و ڕووداوی ناخۆشی ئۆتۆمبێل لەم ساتە وەختانە ڕوودەدا. نوستن بۆ ماوەی ١٥-٢٠ دەقیقە دوای پاش نیوەڕۆ کارێکی زۆرباشە بۆ ئەوەی ماندووبوون بەلاوە بنێی، تواناکان نوێ بکاتەوە [٧٨].

توانای چالاکییەکان: [٧٩]

ئەو چەماوەیەی سەرەوە دەرەنجامێکی ڕاستەوخۆی بەڕێوەبردنی کاتە.

- کاتەکانی خوێندن و فێربوون لەو کاتانە دابنێ کە توانای چالاکییەکان بەرزە.
- کاتەکانی کەم توانایی بۆ شتی تر بەکاربهێنە.

(78) Ibid. P. 76.
(79) Eberhardtt Hofmann & Monika Löhle, Op. Cit. P .78.

- لەو کاتەی توانایی چالاکییەکان بەرزە، ئەو بابەتانە بخوێنە کە پەیوەندی بەسروشت هەیە و کەمتر کەیفت لێیانە.
- لەو کاتانەی کە توانات تیایدا کەمترە، ئەو بابەتانەی کە خۆت کەیفت لێیە و خۆشن، بیانخوێنەوە و فێریان بە.
- لە شەودا فێربوون کاریگەری زۆر کەمە، هەوڵبدە شەو بۆ ئیسراحەت و پشوودان بەکاربهێنی، بۆ ڕۆژی داهاتوو توانای فێربوونت باشتر دەبێ یان تەنیا چاوخشانێك بەبابەتەکان و دابەشکردنیان بکە.
- لەو کاتانەی توانای جێبەجێ کردن کەمە Leisung Fahegkeit ، لەش پێویستی بەپشوودانە و کاتی بەسەرخۆهاتنەوە و خۆخاوکردنەوەیە Erholungen.
- لە کاتی کەم تواناییدا ئەو ئەرکانە جێبەجێ بکە کە دووبارەکردنەوەیان دەوێ.
- ئەو بابەتانەی وشك و بێ زەوقن لەو کاتەدا بخوێنە کە توانای چالاکییەکان بەرزە، ئەو بابەتانەی کە بەتام و سەرنج ڕاکێشن لە کاتی توانایی کەمدا بخوێنە.
- ئەو کارانەی تەرکیزکردنی دەوێ لە کاتی توانای چالاکی بەرزدا تەواویان بکە.
- لە کاتی کەم تواناییدا بچۆ ئەو کارانە بکە کە تەرکیزکردنی کەمتر دەوێ وەکو تەلەفۆن کردن، شت کڕین، سەردان.
- بەهیچ جۆرێك مەهێڵە لە باشترین کاتی کارکردنتدا کە توانای چالاکییەکان زۆر بەرزە، بەفیڕۆ بچێ.
- چەماوەی توانای چالاکییەکانی خۆت بناسە.

بۆ ئەوەی چەماوەی چالاکی خۆت بناسی باشتر وایە چاودێری چالاکی فێربوون و خوێندنی خۆت بکەی. دەتوانی بەهۆی خشتەیەکی سەعاتەکان بۆ ماوەی چەند ڕۆژێك ئاگاداری توانا و بێ تاقەتی و باشترین کاتی چالاکبوونت بزانی. ڕیتم و ئیقاعی (بیو ریتمی) یان سەعاتی ناو گیانی خۆت شارەزا بی. ئەوجا بەو پێیە پلان و خشتەی ڕۆژانەی خوێندن و کار و چالاکییەکانت دابڕێژە.

کات/سەعا	ماوەیخایەن	وانە	بابەت	خەریکبوو	هەڵسەنگاندن

ت	دراو			ن	
٨-٧					
٩-٨					
١٠-٩					
١٢-١١					
١٣-١٢					
١٤-١٣					
١٥-١٤					
١٦-١٥					
١٧-١٦					
١٨-١٧					
١٩-١٨					
٢٠-١٩					
٢١-٢٠					
٢٢-٢١					

وێنەی ژمارە ٤٤

خشتەی ڕۆژانە

پلانی ڕۆژانە: (٨٠)

ئەمەیان لە هەموو پلانەکانی تر گرنگترە، چونکە ئەمەیان دوا ناخرێ بەڵکو دەبێ دەمودەست جێبەجێیان بکەی. هەروەها دەتوانی هەموو ڕۆژێ بیگۆڕی.

بەهۆی ئەم پلانە بۆ خۆت لە بەراییدا ئامادەبە. شێوەی بەڕێوەچوونی ڕۆژەکەت لە بەرچاوتە. بەهۆیەوە بەسەر هەلوێستەکاندا زاڵدەبی. خۆت هاندەدەی و خۆت کۆنترۆل دەکەی. ناچار دەبی ئەرکەکان لە کاتێکی دیاری کراودا تەواو بکەی، ناکەویتە ژێر ڕکێفی خەیاڵ و کارەکان دوا بخەی. بۆ نموونە ئەو داوایانەی کە لە خۆتکردووە بیانهێنە بەرچاوت:

- دەبێ من لە ماوەی ١٥ خولەکدا تێکستی (x) بخوێنمەوە.
- دەبێ لە ماوەی ٣٠ خولەکدا تێکستی (A) لەگەڵ باسەکانی تێکستی (B) دا بەراورد بکەم.

---

(80) Ibidt. P. 80.

- دەبێ لە ماوەی ٢٠ خولەکدا نووسینەکەم تەواو بکەم.
- لە کۆتاییدا بە خێرایی و بە کورتی هەموو کارەکەم پێکەوە سەیردەکەم. ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە لە کاتی دانانی پلانی کەسیدا بۆ بەڕێوەبردنی کات لە بەرچاو بگرە:
- پلان دارشتنەکەت واقیعی بێ، بیر لەوە بکەوە کە ئایا کاتەکانی دیارت کردوون بەشی ئەرکەکە دەکا.
- ڕامەوەستە تا زەوقی کارکردنت دەبێ، یەکسەر بەپێی پلانەکە دەستبەکار بە.
- پابەندی پلانەکەت ببە، هەروەك ئەوەی وادە یان ئیشێکی فەرمیت هەبێ.
- پلانەکەت وا دابنێ لە سەدا شەست ٦٠٪ ی کاتەکەت بگرێتەوە، ماوەکەی لە سەدا ٤٠٪ بۆ کاتی یەدەگ بێ، بۆ ئەو کار و پێشهاتانە بێ کە بێ خواستی تۆ دێنە پێشێ.
- هەوڵبدە بابەتەکانی فێربوون (وانەکان) بۆ یەکەی بچووك دابەشبکەی. هەوڵمەدە هەموو شتەکان لەیەك ڕۆژدا فێربی.
- ماوەی فێربوون نابێ لە ٩٠ خولەك تێپەربێ پشووەکان لە (٥ — ١٠) خولەك پتر نەبێ.
- ئاگاداری گۆڕینی بابەتەکان و شێوەی خوێندنیان بە. لە خوێندنەوە بۆ بیرکاری بۆ نووسین بۆ وێنەکردن.
- کاتێك بۆ پێداچوونەوە دیاریبکە.
- ئەرکەکانیماڵەوە (ئەگەر دەکرێ)یەکسەر لە دوای خوێندن جێبەجێیان بکە.
- چوونە دەرەوەت کەم بکەوە، بەهۆی تەلەفۆن هەندێ لە کارەکانت بەجێ بگەینە.

کات	ماوەی خایەندراو	بەشە پسپۆڕی	بابەتەکە	فەرمان	هەڵسەنگاندن
٧ - ٨	٤٥ دەقیقە	ئینگلیزی	ڕستەی If clause	نووسین خوێندن لەبەرکردن	

وێنەی ژمارە ٤٥

پلانی ڕۆژانە

لە کۆتاییدا:

١- تێبینی

هەمیشە لە پلانەکەتدا تێبینییەکانی ئەو رۆژە لە خوارەوە بنووسە، ئەگەر کارەکان سەرکەوتوو بووە لەبەرچی یان لە کامەیاندا سەرکەوتوو نەبووە لە بەرچی. ئەوانە بنووسە کە دەتوانی چاکیان بکەی و بیان گۆڕی.

٢- خاڵە گرنگەکان

لە ژێر ئەم شوێنەش ئەو خاڵە گرنگانە بنووسە کەوا لەو شتانەی فێریان بووی بەشێوەی کلیلەوشە بەکورتی و بەپوختی ئەو رۆژە چیت بەدڵ بووە و چیت لێ ناخۆش هاتووە. بەمە جارێکی دیکە ئەوەی فێربووی و خوێندووتەوە بەبیرت دێتەوە و لە مێشکتدا دەچەسپێ. بەمە باشتر تا ماوەیەکی دوور و درێژ لە یادت دەمێنێتەوە.

ئەو پلانەی خوارەوە بۆخۆت کۆپی بکە یان یەکێکی لەم شێوە بۆ خۆت دروستبکە.

کات	ماوەی خایەندراو	بەشە پسپۆڕی	بابەتەکە	فەرمان	هەڵسەنگاندن
٧ - ٨					
٨ - ٩					
٩ - ١٠					

وێنەی ژمارە ٤٦

پلانی رۆژانە

هەڵسەنگاندن بۆ ئەوەیە تاکو بزانی تۆ چەند رات لە کارەکانی خۆتە و ئەرکەکانت کۆنترۆڵ دەکەی، هەروەها بۆ خۆهاندانیشە.

پلانەکانی رۆژانەت هەڵگرە و بەبەردەوامی ناوە ناوە سەریان پێ داگرە و کۆنترۆڵیان بکە.

ئایا ئەو پلانە ئاستی فێربوونی تۆی باشتر کردووە یان نا؟

رێگەی تر هەیە بۆ پلاندانان و دابەشکردنی کات، چ هی رۆژانە بێ یان هەفتانە بێ، بۆ نموونە دەتوانی بێجگە لەو دوو رێگەیەی کە لە سەرەوە باسمانکرد پلانی رۆژانە و هەفتانە، دەشتوانی هێڵکاری یاد و لیستی کارەکان بەکاربهێنی کە لە بابەتەکانی داهاتوودا باسیاندەکەین.

کات	ماوەی خایەندراو	کارکردن	بابەت	هەڵسەنگاندن

وێنەی ژمارە ٤٧

نموونەی پرۆتۆکۆڵ

پشوودانی ڕێکوپێک: (٨١)

لە کارەکاندا هەمیشە کاتی پشوودان هەیە، بۆ فێربوونیش هەمان شت دەبێ پشوودان هەبێ. لە کاتی خوێندن و فێربوونی هەندێك شتی سەرنج ڕاکێش و خۆش کە فێرخواز ماندوو ناکا، دەتوانێ تەرکیز بکا ئەگەر بەسەعات بەردەوام بێ، ئەرکی تر بەپێچەوانەوە مرۆڤ هەر زوو بیری دەڕوا و دەکەوێتە خەیاڵی تر، بیر لە هەموو شتێ دەکاتەوە تەنها ناتوانێ تەرکیز بکاتە سەر ئەرکەکەی.

کاتێ ئەو حاڵەتە ڕوویدا دەبێ پشوو بدەی (درەنگە بۆ پشوودان). لەکاتی پشوودانیش، پشووی تەواو بدە و شتێکی زۆر جیاواز لە کارەکەت بکە، دەنا پشوودانەکەش دەبێتە پشوودانی بێ سوود و خۆ خافڵاندن. بەپێی لێکۆڵینەوە و تاقیکردنەوە دەرکەوتووە کە مرۆڤ بەدەگمەن دەتوانێ زیاتر لە نیو سەعات تەرکیز بکا و مێشکی بەتەواوی بخاتە سەر کار و خوێندن. ئەوجا ئەگەر لەدوای ماوەیەك خوێندن و کارکردن پشوو نەدەی، ئەوە بەبێ ویستی خۆت پشووی ناچاری دێ، مەبەست ئەوەیە بەبێ ئەوەی پشوو بدەی و کتێبەکەت وەلابنێی، بەڵام بیرت لەلای وانەکە نییە، زۆرجار دەبینی یاری بەقەڵەم یان بەپەنجەکانت دەکەی، ئەمەش مانای ئەوەیە لە مێژە کاتی پشوودان هاتووە.

ئەگەر بەڕێکوپێکی بەپێی سیستەمێك پشوو بدەی، ئەوە دەتوانی سەرکەوتنی باش بەدەست بهێنی ئاستی فێربوون و نمرەکانت بەرز بکەیتەوە، چونکە پشوودان و خۆهێمن کردنەوە وا دەکا مێشك جارێکی تر بتوانێ تەرکیز بکا و ئاستی وەرگرتنی باشتر بکا، چونکە مێشك ئەندامی فێربوونە بۆیە دەبێ میکانزمی کارکردنی مێشك لە بیر نەکەین.

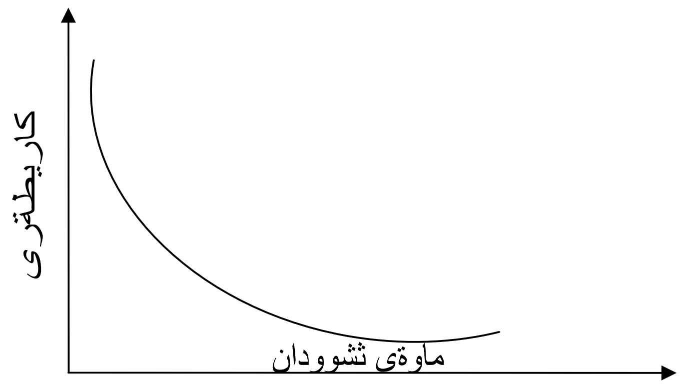
بۆ فێربوون دەبێ بخوێنی و پشوو بدەی بۆ ئەوەی بگاتە باشترین ئاست و ئامانجی خۆی. لە دوای پێنج خولەك فێربوونی چالاکانە، پشوودانێکی کورت بۆ ماوەی نیو خولەك دەکرێ. لە دوای ١٠ - ٢٠ خولەك بەگشتی پشوودانی دوو تا سێ خولەك و لەدوای ٤٥ خولەك فێربوونی چالاکانە بەلایەکەم چارێکە سەعاتێك پشوو بدە.

لە پێش هەر پشوودانێکدا بەکورتی ئەو بابەتانەی فێریانبووی بەکورتی بنووسییەوە (پوختەیەکی بنووسە) زۆرچاکە، پێویستە پشوودانی ئەکتیف بەکاربهێنی، واتە کارێکی تر بکەی نەك خوێندن بەڵکو تۆزێك بخولێیتەوە.

---

(81) Ibid. P. 82.

خۆت لە پشوودانی شاراوە لادە، بەڵکو لەجیاتی ئەوە پشوودانی ڕاستی وەربگرە. نابێ کاتی پشوودانەکە زۆر درێژبێ، چونکە لەدوای پشوویەکی زۆر درێژ هاتنەوە سەرخۆ و چالاکبوون، بەپێچەوانەی چاوەڕوانکراو کەمدەبێتەوە. پشووی بچووك (کورت) لە پشووی گەورە (درێژ) کاریگەرترە. دابەشکردنی پشوو بەسەر چەند جارێك لەوە باشترە هەمووی بەسەریەکەوە بێ. بۆیە پشوودانی دروست ئەوەیە کە چەند جارێك پشووی کورت وەربگری لە یەك پشووی درێژ باشترە.



وێنەی ژمارە ٤٨

کاریگەری پشودان

هەندێك جار لە کاتی فێربووندا ماوەیەك تووشی زەحمەتی و ئاستەنگ دەبی، هەر کاتێك تووشی ئەوە بووی، خوێندن و هەوڵدانی پتر بۆ چاککردنی زەحمەتیەکە، هێز بەفیڕۆدانە ناگەیتە ئەنجامی باش، بەڵکو دەبێتە مایەی ئەوەی کە فێریشی بووی لە بیرت بچێتەوە.

زۆرتر کارکردن لەوانەیە ببێتە هۆی زیان گەیاندن. بۆنموونە کۆمەڵە کەسێك شتێك فێردەبن و دەخوێنن بەبێ پشوودان، گرووپێکی تر هەمان شت دەخوێنن، بەڵام بەبوونی سێ جار پشوودان، بەجۆرێ هەر ٤٥ خولەك خوێندن ٥ خولەك پشوو وەرگرتن. گرووپی سێیەم هەمان بابەت دەخوێنن بەبوونی ١١ جار پشوو وەرگرتن هەرجارەی دوو خولەك لە هەمان ماوەی خایەندراوی خوێندنەکەدا. ئەنجامی لە یاد مانەوەی خوێندنەکە لەم سێ گرووپە بەم شێوە بوو.

گرووپی یەکەم لە هەموان خراپترە، گرووپی دووەم لە هی یەکەم باشترە و لە گرووپی سێیەم خراپترە.

بەم دەرەنجامە دەگەینە ئەوەی کەوا مێشك هەروەك کۆمپیوتەر پێویستی بەکات هەیە بۆ عەمبارکردن و تۆمارکردنی زانیارییەکان. هەروا بەسادەیی زانیارییەکانی تیادا نا ئاخنرێ. ئەگەر کاتی بەجێ بۆ تۆمارکردن تەرخاننەکرێ ئەوە تووشی هەڵە دەبی. باشترین جۆر بۆ پشوودان سەیری وێنەی ژمارە (٤٩) لە خوارەوە بکە .

پشووی کاریگەر (باش)

پشووی ناکاریگەر (خراپ)

□ ماوەی کارکردن (خوێندن)

■ کاتی پشوو

وێنەی ژمارە ٤٩

جۆرەکانی پشوودان

پرۆتۆکۆڵی خوێندن: (٨٢)

لەوانەیە بەزەحمەت بتوانی خۆت بەکاتی پلان و نەخشەکان ببەستیتەوە لەبەر هاتنە پێشی کاری پێشبینی نەکراو. ئەوجا بەهۆی پلانی رۆژانە هەروەك شتێکی سەرەتایی دەتوانی بەرنامە دارشتنی، پرۆتۆکۆڵی خوێندن بەکاربهێنی.

تەنیا ئەو شتانە بنووسەوە" کەی و لە چ کاتێکدا چیت خوێندووە و چۆن، بەهۆی ئەم پرۆتۆکۆڵە کۆنترۆڵی چۆنیەتی خوێندن و فێربوونی خۆت دەکەی و باری پۆزەتیفی بەرنامەکەت بۆ دەردەکەوێ.

هەروەها بۆت دەردەکەوێ کاتی بەفیرۆچوونت چ کاتێك بووە و لەبەرچی بووە، ئایا خوێندن و فێربوونەکەت چالاکانە بووە و کاریگەری باشی هەیە؟ یان ئەو شوێن و کاتانە کامانەن لە پلانی رۆژانەتدا دەبێ بیانگۆری؟

ئەم پرۆتۆکۆڵە ئامرازێکی چاکی هاندانە، چونکە ئەمە بەڵگەیەکی نووسراوە لەبەر دەستت دەمێنێ، بۆ ئەو کارە ئەو کار و ئەرکانەی بەجێت گەیاندووە چیت کردووە، چونکە کاتێك ئەرك و کاری زۆرت هەبوو، لە بیرت نامێنێ چیت کردووە تا دواتر بتوانی هەڵیان سەنگێنی و بەرهەمی ماندووبوون و خوێندنەکەت لێ دیار بێ. کاتێك مرۆڤ کارێك دەکا بەدیتنی ئەنجامەکەی دڵخۆش دەبێ و خۆی خەڵات دەکا. هەست دەکا ئاسوودەیە. ئەم بەڵگە نووسراوە ئەوە پیشاندەدا کە کارێکی بە سوودت کردووە لەباری دەروونییەوە هەست بە ئارامی دەکەی و دەبێتە هاندانێك.

ئەزموونەکان نیشاندەدەن بەهۆی پرۆتۆکۆڵی سادەوە دەتوانی رەوشی کارکردن و خوێندنەکەت بگۆری. بەهۆی بوونی پلان مرۆڤ دەتوانێ چاودێری ئەوە بکا کە چی ئەنجامداوە، ئەمەش کاریگەری لەسەر بەرزبوونەوەی ئاستی فێربوون دەبێ. ئەم نووسینە بەڵگەیەك نییە بۆ ئەوەی مرۆڤ بۆ خۆی خۆی ئیقناع بکا، بەڵکو بۆ ئەوەیە کە دەتوانێ بەئارامی کاروباری خۆی هەڵسورێنێ.

زۆرکەس ئەم رایەی هەیە کە دەبێ بەردەوام بخوێنێ، لە رۆژێکدا دەبێ زۆر سەعات خەریکی خوێندن بێ، ئەوجا چەند سەعاتێکی کەم دەتوانێ بەراستی بخوێنێ. بۆ ئەمەش دەبێ وادە و چوونە دەرەوە بۆ نموونە دەبێ چوونە سینەما رەت بکاتەوە، بەشداری ژیانی کۆمەڵایەتی نەکا، هەندێ کەسی تر هەن، چالاکانە بەشداری ژیانی کۆمەڵایەتی دەکەن، لەگەڵ ئەوەشدا زۆر بەچاکی و بەتوندی کاتەکانیان بۆ خوێندن بەکاردەبەن، سەرکەوتنیش بەدەست دەهێنن.

(82) Ibid. P. 87.

ئەمە لەبەر چی وایە؟ وەڵامەکەی زۆر سادەیە، کاریگەریتی خوێندن لەوەدایە، بۆ ماوەیەکی کورت بخوێنی بەڵام کاریگەرانە ناتوانی زیاد لە پێویست باری مێشکت گران بکەی.

ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورت و کاریگەرانە بخوێنی، دووچاری بێ تاقەتی (خوێندنی — بێ تاقەتی) نابی. لەلایێکی تر دەبێ مرۆڤ زۆر بەجیدی لە راپەڕاندنی کارەکانیدا دەست بەکاربێ، دوایان نەخا و خۆی نەدزێتەوە و خۆی نەخاتە بەر ترسی تاقیکردنەوەکانی ئاینده. ترسی تاقیکردنەوە لەوەوەدێ کە مرۆڤ نەتوانێ خۆی بۆ ئامادە بکا، زۆرکەس رۆژی تاقیکردنەوە یان رۆژی پێشتر دەست بەخوێندن و خۆ ئامادەکردن دەکا، واتە زۆر شت فێربوون بەیەکجار، پێکەوە، واتە بابەتەکانی فێربوون بەباشی دابەشناکا. هەموو شتەکانی بابەتەکە لە رۆژی ئیمتحان فێرنابێ و بەهۆی پرۆتۆکۆڵی فێربوون دەتوانێ خۆی بۆ تاقیکردنەوە ئامادە بکا بەئاسانی و بەخێرایی هەست دەکا ئامادەیە یان نا؟ زوو هەست بەخۆدزینەوە، دواخستن تا رۆژی تاقیکردنەوە دەکا.

ئەگەر هێشتا باوەڕ بەکاریگەریتی و بەهای زۆر باشی پرۆتۆکۆڵی فێربوون ناکەی لانیکەم هەوڵێك بدە بۆ جارێك کارکردن بەهۆیەوە بزانە چۆنە، یان بەهۆی کۆمپیوتەر یان بەئاسانی ئەم خشتەیەی خوارەوە چەند جارێك کۆپی بکە لە ژووری خوێندن یان لەو شوێنەی کە تیایدا دەخوێنی هەڵیان بواسە، ئەگەر دەتەوێ کەس نەیان بینێ ئەوا بۆ خۆت لە دولاب و ناو کتێبەکان دایانبنێ، بەردەوام سەیریان بکە و کاریان پێبکە.

کات	ماوەی خایەندراو	خەریکبوون	بابەت	هەڵسەنگاندن
٢٠٠٧/١/٢٥	١٦,٠٠ ١٧,٠٠ min٦٠	خوێندن، وشە لەبەرکردن،	زمانی عەرەبی و ئینگلیزی	
	١٩,٠٠ ٣٠،١٩ min٣٠	نوسینەوە، خوێندنەوە،	مێژوو	
	٢٢,٠٠ ٢٥،٢٢ min٢٥	کلیلە وشە، ماتماتیك	ئەرکی ماڵەوە	

وێنەی ژمارە ٥٠

لەم پرۆتۆکۆڵەی سەرەوەدا دەبێ ئەوەی بۆت ناگونجێ چاکی بکەی، کامەیان باشە وەکو خۆی بمێنێتەوە، بۆ نمونە لەسەعات ١٦ تا سەعات ١٧ کاتێکی زۆرە بۆ خوێندن بەبێ پشوودان، باشتر وابوو نیو سەعات بخوێنی و پشوویەکی پێنج خولەکی وەرگری دیسان دەست بەخوێندن بکەیتەوە، چونکە پشووی زۆر درێژ کاریگەری خراپی هەیە.

بەکورتی:

- بەهۆی نووسینەوە و کۆنترۆڵکردنی کارگێری کات بەئۆتۆماتیکی مشوری کاتە بەدەگییەکانت دەخۆی.
- وێنەیەکی لایەنە بەهێز و بێ هێزەکانی خۆت دێتە بەرچاو.
- ئەو کارانەی هێشتا تەواوت نەکردوون لە بیریان ناکەی.
- چالاکانە فێردەبی، واتە بەتەواوی لە ماوەیەکی کورتدا فێردەبی.
- خۆت لە کورتکردنەوە، لە گفتوگۆی لاوەکی، چوونە دەرەوە بۆ ماوەیەکی زۆر لادەدەی کەوا لە پێشتر نیگەرانیان کردبووی.
- خۆت لە بێزاری و ترسی ناپێویستی تاقیکردنەوە دەپارێزی.
- بەپێی پێکهاتەیەکی دارێژراو کار دەکەی، بەمە دەتوانی خۆت بۆ تاقیکردنەوە ئامادە بکەی.
- دەتوانی خۆشی و سوود لە کاتی بەتاڵی ببینی، بەڕاستی لەگەڵ ئارەزووەکانت هەڵکەی، نەك بەردەوام نیگەران بی و بیر لە خوێندن بکەیتەوە.
- دەتوانی ئامانجە هەنووکەییەکان تاقیبکەیتەوە، تاکو بزانی چەندت بڕیوە، بەهۆیەوە دەزانی کارەکانت بەکوێ گەیشتوون.
- کەیف و خۆشیت لە خوێندن پتر دەبێ.
- بەهۆی ئەو پلاندانانە دەتوانی بۆ تاقیکردنەوەی داهاتوو، خۆت ئامادە بکەی.
- بەهۆی نووسینەوەی نەخشە و پلان، دوایین کاتی کارەکانت دەبەیتە پێش. بەمە کارەکانت هەمیشە پێش وەختە تەواو دەکەی.
- هەر کاتێك ئەنجامی ئەو کارانەی کە پلانت بۆ داڕشتبوون دەبینی، دەزانی کە خۆڕاگری دەروونی و تەحەمولی لێتدەوێ، بەمە لەگەڵ گیانی خۆتدا رازی دەبی، هەست بەئاسوودەیی دەکەی.
- دەتوانی خاڵە بەهێزەکانی خۆت بناسی و باشتر دروستیان بکەی.
- ناهێڵی هیچ شتێ یان کەسێ، لە کارەکاندا ساردت بکاتەوە.

باسی دووەم:

ڕۆڵی ئاگالەخۆبوون [٨٣]

چاودێریکردن و ئاگالەخۆبوون ئەوە ناگەیەنێ ڕاییکی باشت بەرامبەر بەخۆت هەبێ. مانای چاودێریکردنی بێ مەرج ئەوەیە خۆت هەڵسەنگێنی و ئاگاداریت لە خۆت بێ. لە کێشەکانی ئیش و کار و کێشەی تایبەتی کەسی دەبێ بەردەوام بە بێ گۆڕان بەئاگالەخۆبوون هەروەك قەڵغان و زرێ پۆش خۆت بپارێزی. ئەمە لەنگەرێکە کاریگەری بەسەقامگیربوونی تێکڕای کەسایەتیت دەدا، یارمەتی مرۆڤ دەدا تا لە هەموو تەنگەژەیەکی ژیان بەبێ زیان ڕزگاری بێ. هەروەها یارمەتی خۆ کۆنترۆڵکردن دەدا و پەیوەندی هەستەکانی ناخی خۆت ڕێکدەخا.

کەواتە ئاگالەخۆبوون، چاودێریکردنی خۆیی کارێکی گرنگە. دەکرێ هەندێك بەڕێوەبەری سەرکەووتوش بەدەست کەمی ئاگالەخۆبوون بناڵێنن. بەبەردەوامی خەریکبوون بەئەرك و جێبەجێ کردنیان یان بەهۆی کاریگەری دەرەکی و هەلومەرجی نەخوازراو یان بەهۆی زۆر لە هۆکاری تر کە مرۆڤ دووچاریان دەبێ، وەکو هەستی خۆ بەکەم زانین بەتایبەتی ئەوانەی بەتوندی تووشی دەبن دەیانەوێ کارەکانیان بەبێ کەموکورتی جێ بەجێ بکەن یان ئەو کەسانەی لە دڵەڕاوکێ و نیگەرانی و غەمگینیدا دەژین تووشی کەمی ئاگا لەخۆبوون دەبن.

ئامۆژگاری بۆ بەهێزکردنی ئاگالەخۆبوون:

- تەسەورکردنی شتی باش لەکاتی تەنگانە و زەحمەتییەکانی ژیان یارمەتیت دەدا، هەوڵبدە لە هەموو ژێرکەوتن و نسکۆییێکدا دەرس و پەندی پۆزەتیفی بۆ دواڕۆژت لێ فێربی. خۆت وەکو نموونە بەرزەکان ڕێکبخە.
- لاوازی و هەڵەکانی خۆت قەبوولبکە. زۆر بەقووڵی بەنەهاتییەکانت دڵتەنگ مەبە. دۆڕان، ژێرکەوتن ئەمانەش بەشێکن لە ژیان، تۆش وەکو مرۆڤەکانی تر هەڵەدەکەی.
- کارێکی باش دابنێ بۆ کاتی بەتاڵ. جارجارە بەبێ خەم بەئاسودەیی کات بەسەر بەرە.
- تەنیا لەگەڵ ئەو کەسانە مەبە، کە بەکەمی ئاگالەخۆبوون هەڵسوکەوت دەکەن هەوڵبدە بەئاگاییەوە لێیان جیا بیتەوە.

(83) Ibid. PP. 170 – 173.

ئاگالەخۆبوون لە ناخەوە دێت نەك لە سەرکەوتنی کار و پیشە یان لە داهاتێکی تایبەتی دیاریکراودا، مرۆڤی ئاگالەخۆبوو لە هەموو چین و توێژێکدا هەیە و لە هەموو نەتەوەیەکدا هەیە.

سەرەڕای بوونی کاریگەری دەرەکی مرۆڤ پێویستە لەگەڵ خۆیدا هاوڕابێ، چۆن کۆئەندامی بەرگری لەش دەتوانێ مرۆڤ لە زۆر نەخۆشی بپارێزێ، ئاواش ئاگالەخۆبوونێکی باش تێکڕای کەسایەتی تۆ لە هەڕەشەکانی دەوروبەر دەپارێزێ، بەرامبەر ئەوەی لە پێش دایە یان ئامانج و هیوایە. ئاگالەخۆبوونی باش بەشێکی گرنگە لە سیستەمی بەرگری هەڵچووندا.

خۆپاراستن لە هەڵەنگووتن: [٨٤]

بڕیاڕدان بۆ فێربوون هەمیشە بڕیاڕدانە بۆ گۆڕان. فێرخواز یان ئەو کەسەی دەیەوێ شتێك فێربێ، بەخۆی و هەروەها دەوروبەرەکەشی بەرهەڵستی و گرژی و توندییێك بەرامبەر ئەو گۆڕانە دەنوێنن، کە بەرەو دوارۆژێکی نادیار دەیبا، چونکە فێربوون پسپۆڕییێکی جیددی و توند و زەحمەتی چاوەڕوان نەکراوی ئەوتۆی تێدایە کە فێرخواز ناتوانێ بەئاسانی بگێڕێتەوە باری ژیانی جارانی.

تێڕوانینی زۆر کەس بۆ گۆڕان، وەکو هەڕەشەیەك چاوی لێدەکەن. بەربەست و ئاستەنگی ڕاستەقینەی لە هەمبەر دادەنرێ، بۆ خۆپاراستن لەم گۆڕانە بەری پێ دەگیرێ.

کاتێك لەش نەرمۆلەکان بۆ خۆپاراستن خۆ دەخزێننە ناو ماڵە سەدەفەکەیان، کەچی ناتوانن بۆ هیچ لایەك بجوولێن. گۆڕان زۆرجار زەحمەتی تیادایە چونکە بەهەست و ناخی خۆتەوە بەستراوەتەوە. بەپەیوەندییەکانی پێشوو و لێڕاهاتن و خوو پێوەگرتنێکی هەیە، بۆتە بەشێك لە نەست، بۆ گۆڕان پێویستت بەزاڵبوونە بەسەر ناخی ناوەوەتدا.

لە ژیانی پیشەیی یان لە ژیانی تایبەتیدا مرۆڤ پێی ڕادێ، کە لە گۆڕان بترسێ و بەژیان و بەلە دەستدانی بزانێ. بۆیە زاڵبوون بەسەر هەست و نەستی ناخەوە زۆرجار زەحمەتە، هەندێك قسەی ورە بەزێنی وەکو تۆ ئەوەت پێ ناکرێ یان ئەوە نەکەی دەنا لە دواییدا پەشیمان دەبیتەوە، ئەو قسانە ڕێ لە گۆڕانە پێویستەکان دەگرن یان کاتێك یەکێك لە هاوسەرەکان دەیەوێ بخوێنێ یان گەشە بەپیشەکەی خۆی بدا، هاوسەرەکەیتر لە ترسی ئەوەی نەوەك بەهۆی ئەو فێربوونە کاتی بەتاڵی بۆ ئەم نەمینێ، ڕێگەی لێدەگرێ، هەندێك جار دەبێتە هۆی کێشە و ململانێ، لەبەرئەوە پێویستە بەر لە دەست پێکردنی بڕیاردانی خوێندن لەگەڵ هاوسەر یان ئەو

(84) Ibid. PP.170 - 173.

کەسەی لەگەڵیدا دەژیێ جۆری گۆڕان و پێشهاتەکانی روون بکەنەوە ترس و زەحمەتییەکانی (هاوسەر) دەوروبەرت بەجیددی وەربگرە و گوێ لە جۆری نموونەکانت بگرە، هەوڵبدە بەبەڵگە و سەلماندن بەشێوەیەکی نزیك لە راستەقینە جۆری گۆڕانەکان نیشانبدرێن و ڕێگە لە کێشە و ململانێی رەچاوکراو لە دوارۆژدا بگرێ. هەروەها هەوڵبدە ئەوانیش قایل بن و هاوبەشی رایەکەت بکەن، نەوەك ببیتە هۆی دابڕان و نەمانی پەیوەندی و هەڵنگوتن.

ئاستەنگەکانی فێربوون و زاڵبوون بەسەریاندا: (٨٥)

هەریەکێك بی، فێرخوازی قوتابخانە و زانکۆ یان کارکەرانی پیشە و کارێك، جارێك دووچاری زەحمەتی و بەربەستی فێربوون بوویتەوە. بەدۆزینەوەی بەربەست، توانیووتە بەسەریاندا زاڵبی. لە ناکاو لە زۆر شوێناندا رەتدەکرایتەوە، نەخۆشکەوتن بەهۆی سەرمابوون یان کێشەی پەیوەندی یان هەروا لەخۆڕا بێ تاقەتی و بێزاری رووی تێکردووی. پێشتر بەتەواوی بڕیاری ئەوەت دابوو کە هەر رۆژێ لە کاتێکی دیاریکراودا دەبێ فلانە بابەت یان بەکامە ئامانج بگەی. کەچی ئێستا هەموو شتەکان بەپێچەوانەوە دێنە پێشێ، وەکو ئەوەی خۆیان کردبێتە یەك دژ بەتۆ.

باوەر بکە بۆ زۆربەی کەسان هەر وایە (براوەکان) و (دۆڕاوەکان)، جیاوازی ئەوانەی سەرکەوتوون (براوەکان) و ژێرکەوتوون (دۆڕاوەکان) لە جۆری هەوڵدان و ئاستەنگەکاندا نییە، بەڵکو لەبەر خوردی کاردانەوەی کەسی کەسەکەیە لە بەرامبەر ئاستەنگەکاندا.

ئێمە لێرەدا جۆری ئاستەنگەکان و یاریدەدەری هەر یەکەیان نیشاندەدەین:

(85) Ibid. P. 175.

ئاستەنگی فێربوون	ئاگالەخۆبوون/خۆچاودێریکردن	یاریدە/هاریکاری
پچڕان بەهۆی کەسێکی تر بۆنموونە تەلەفۆن، میوانداری	پرۆتۆکۆڵ لە ژمارە و ماوەی خایەندراوی ئەو هۆیانەی دەبنە هۆی پچڕان	- کارکردن لەکاتێکی تردا - ئاگادارییەك لەسەر دەرگا بنووسە (تکایە خەریکم مەکەن) - کارکردن لە کتێبخانە - تەلەفۆنەکەت کورت بکەرەوە فێربوونەکەت لە پێشترە، ئامێری وەڵامدانەوەی تەلەفۆن بەکاربهێنە
کەمبوونی کات (بەهۆی کاری ماڵەوە، خێزانداری)	خەریکبوون بە کاری ماڵەوە، کاتی خوێندن بە باشی شیبکەرەوە لە پرۆتۆکۆڵدا دایانبنێ	- پلانی هەفتانە و رۆژانە دابنێ - یەکەمینی دابنێ - کاری گرنگ دوامەخە - داوای یارمەتی لە ماڵەوە بکە
خۆت خەتاباری لە پچڕاندا، وەکو سەیرکردنی تەلەڤزیۆن و ئینتەرنێت	چەند جار، چەندە دەخایەنێ، هۆکانی چین بنووسە	- پشوودان بگۆڕە - ئاگاداری چەماوەی کارئەنجامدانبە
زۆر کارکردن ، سەعی کردن کەم فێربوون	چۆنیەتی خوێندن و فێربوون بەپێی پرۆتۆکۆڵ کاتەکانت دابەش بکە. میتۆدی خوێندنەکەت بنووسە.	- لەسەریەك کێشە و ئاستەنگ بەردەوام مەبە و پێوەی مەنوسێ - میتۆدی فێربوونت بگۆڕە، بۆنموونە زۆر بەرجەستەیان پێ بکە - خۆت پتر تاقی بکەوە پرسیار لە خۆت بکە
کەم بوونەوەی ئەنجامدانی ئەرك و چوونە دوای نان خواردن	چاودێری خۆراك و خواردنەوەکەت بکە، کەی بەچی و چەند بخۆی و هۆی تر نەوەك هەبێ	- کەم بخۆ، ئەوشتانە بخۆ هەرسیان ئاسانە
هیلاك و ماندووبوون بێ زەوقی نیگەرانی، ترس	هۆیەکانی کەسی شیبکەرەوە بۆ نموونە خراپی خۆراك، کەم جوولە و وەرزش نەکردن، قسە و باسی نیگەتیف	- خۆراکت بگۆڕە. - پیاسە کردن و هەوای ساف هەڵمژین، چوونە سەیران و باخچە - لەگەڵ کەسانی جێگەی متمانە و دڵسۆز کێشە و خەمەکانت باسبکە
بێزاری تر (تێکچوونی تر)	جۆر و شێوەی بێزارییەکە بنووسە	تەگبیر و هەڵسوکەوتی تاکە کەسی

وێنەی ژمارە ٥١

ئاستەنگەکانی فێربوون

بۆ ئەوەی ئاستەنگ و بەربەستەکانی فێربوونی خۆت بناسی و چارەیان بکەی، ئەمجۆرە خشتەیەی خوارەوە کۆپی بکە یان بۆ خۆت دروستی بکە، تۆ دەتوانی کێشەکان دیارییبکەی و داهێنەرانە چارەیان بۆ بدۆزیتەوە. دڵسۆزێك بۆ گەیشتن بەئامانج و هیواکانت پشتیوانیت بکا. لەوانەیە بۆچوونی کەسێکی دیکەی دڵسۆز هاریکار و یارمەتیدەرێکی باش بێ بۆ رێکخستنەوەی هەنگاوەکان و پلاندانان یان بۆ خۆت بەهۆی تاقیکردنەوە و سوود وەرگرتن لە ئەزموونەکانی پێشوو بەهۆی ئەم شتانەی سەرەوە باسکران چارەی کێشەکانت دەکەی و بێگومان ئەوەی مەبەستە بێ کۆڵدان پێی دەگەی.

ئاستەنگی فێربوون	ئاگالەخۆبوون/خۆچاودێریکردن	یاریدە/هاریکاری

وێنەی ژمارە ٥٢

پرۆتۆکۆل

بەشی پێنجەم
ناوەندەکانی فێربوون

لەم بەشەدا بناغەی دوو بابەتی تایبەتمەندی جیاواز کە بۆ فێربوونیان ڕێگەی جیاوازیان گەرەکە باسدەکەین. فێربوون واتە زانیارییەکان لە مێشکی خۆتدا تۆمار بکە، بەتایبەتی لە یادی درێژخایەندا بمێنێتەوە، تۆژینەوە نوێیەکان دەربارەی مێشك، ئەوە پیشاندەدەن بابەتی جیاواز، میتۆد و ڕێگەی جیاوازیشی بۆ فێربوون دەوێ، چونکە ئەو زانیارییانەی بۆ فێربوونی زمان پێویستن، تەواو لە ماتماتیك فێربوون جیاوازن.

باسی یەکەم: فێربوونی زمان
باسی دووەم: فێربوونی ماتماتیك

باسی یەکەم:

فێربوونی زمان (٨٦)

ئەو زمانانەی گەورەترین گەشەکردنیان بەخۆوە دیوە، لەگەڵ ئەوەی زیاتر لە چەند سەد هەزار وشە پێکدێ، کەچی باشترین فەرهەنگی زمان لە ٥٠٠٠٠ هەزار وشە تێناپەڕێ.

بەهۆی ٢٥٠٠ وشە مرۆڤ دەتوانێ لە ٨٥٪ ی زمانی رۆژانە تێبگا. وشە سەرەکی و بناغەییەکانی هەر زمانێك لەو ژمارەیە پێکدێ. ژمارەیەکی زۆر لە زمانەوانانی زمانە گرنگەکانی دونیا، بە قووڵێ خەریکی پاڵاوتن و دۆزینەوەی ئەو ٨٥٪ ەی وشەکانن، هەروەها ٢٠٠٠ وشەی تر کە بەزۆری بەکاردەهێنرێن، کە پێیان دەگوترێ وشە پەیکەرییەکان، بە فێربوونی وشە بناغەییەکان Basic Vocabulary و وشە پەیکەرییەکان Stracture Vocabulary ، مرۆڤ دەتوانێ بەسەر ٩٥٪ ی وشەکانی زمانی رۆژانەدا (قسە کردنی رۆژانەدا) زاڵبێ، ئەو ٥٪ ەی کە دەمینێتەوە وشەی زانستی یان ئەدەبین لە تێکستەکاندا بەکاردەهێنرێن. بۆ کەسێك بیەوێ زمانێکی بێگانە فێربێ ماندووبوونی زۆری دەوێ، تا زمانی دایکیش کەس ناتوانێ هەموو وشەکانی بزانێ، بەڵام ئەگەرکەسێك بەتەواوی رۆژانە تەنیا ٩ وشە فێربێ لە ماوەی ساڵێکدا دەتوانی ئەو زمانەی مەبەستیتی فێربێ.

لە خوێندنگە تا قۆناغی ئامادەیی فێرخواز پێنج تا شەش ساڵی دەوێ بۆ ئەوەی ئەم وشە بناغەیی و پەیکەرییانە فێردەبێ. واتە نزیکەی هەر رۆژەی ٣ وشە فێر دەبێ.

بەڵام فێربوونی زمان تەنیا وشە لەبەرکردن نییە، بەڵکو ڕێزمان و ئەدەب و تا جوگرافیای وڵاتەکەش دەگرێتەوە. بۆ کەسێکی پێگەیشتوو دەتوانێ بەسێیەکی کاتەکە یان ئەگەر زۆر حەزی لە زمانەکە بێ و مەیلی هەبێ ئەوا بەساڵێك دەگاتە هەمان ئاست، بەمەرجێ تەکنیکی دروست بۆ ئەم مەبەستە بەکاربهێنێ.

لە بیرکردن و لە بیرچوونەوە بە زۆری لە دوای چەند سەعاتێك لە فێربوون روو دەدا. هۆی لە بیرکردنی ئەو شتانەی تازە فێربووین لەبەر نەبوونی دووبارە بوونەوە و پێداچوونەوەیە.

بەداخەوە تاکە وشە زوو لە بیردەکرێ هەروەك پێشگر و پاشگری بێ مانا، چونکە وشەیەك لە وانەیە زۆر مانای هەبێ، لە هەر رستەیەکدا مانایێکی تایبەت ببەخشێ یان بەگۆڕینی

(86) Ibid. PP. 155- 173.

پێشگر و پاشگر دیسان ماناکە دەگۆڕێ. بۆیە پێویستە بەمانای تەواوی لە رستەیەکدا بەکاربهێنرێ، ئەوجا فێری بێ.

هەروەها چۆنیەتی دەربڕینی فۆنۆتیکی وشەکە بەتەواوی نەك نووسینەکەی بەتەنیا فێربێ. بۆیە گوێ گرتن بۆ زمان فێربوون زۆر گرنگە چ چالاکانە بێ یان نا چالاکانە بێ، بۆ نموونە کە دەڵێین (لەسەر جادە دەڕوا) مانایێکی هەیە و کاتێ دەڵێن لەگەڵ مۆدیل دەڕوا یان بەپێی سیاسەت دەڕوا مانایێکی دیکەی دەبێ. وشەیەك بەوشکی و تەنیا مانای تەواو نابەخشێ بۆیە لە تۆمارکەری یادی درێژخایەندا نامێنێتەوە زوو لە بیر دەکرێ. پێویستە وشە لە ناو رستەدا بەکاربهێنرێ و مانایێکی تەواوی خۆی هەبێ ئەوجا فێری بێ.

زۆر کەناڵی فێربوون: (٨٧)

هەرکەسێك چەندە زۆرتر کەناڵی فێربوون بۆ فێربوون بەکاربهێنی، ئەوەندە زووتر و باشتر وشە و زاراوەکەی لەمێشك دەچەسپێ. قسەکردن یارمەتی فێربوونی زمان دەدا. ئەوەندەی دەتوانی گوێ لە رادیۆ و تەلەڤزیۆنی زمانی بیانی بگرە، ئەو زمانەی کە دەتەوێ فێری بی. بەگوێ گرتن و بەهۆی کەناڵە هەستییەکان بەهۆی گوێ و چاو بابەتەکانی فێربوون کاریان لەسەر دەکرێ و وەریان دەگرین.

رستەکان لە دوایانەوە بڵێوە، هەوڵبدە بۆ خۆت قسان بکەی. تێکست و نووسراوان بەدەنگی بەرز بخوێنییەوە. ریکۆردەر و تۆمارکردنی دەنگی خۆت بەهۆی هەر ئامێرێك بێ بەکاربهێنە، چونکە یارمەتی فێربوونی زمانەکەت دەدا. کۆڕسی نوێ و مۆدێرنی چاکی زمان فێربوون ئێستا ئەو کۆرسانەن کەوا زۆر هۆی یاریدەدەر و هۆیەکانی روونکردنەوە و میتۆدی تێدایە وەکو ڤیدیۆ کلیپ و ریکۆردەر و کاسێت ... هتد هەر وەکو کتێبی خوێندن و یاری و گۆرانی و رۆڵگێڕانی بەشداربوونی کۆڕسەکە.

هەروەها راهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە و راهێنانی تەرکیزکردن، میوزیك و فیلم و نووسراوێکی رۆژنامە، شانۆنامە، رۆمان، کێشەیەکی تازەی لێدوان و گفتۆگۆکردن دەربارەیان، لەوانەش دواتر ئەوەیە پێکەوە بەشداری ئاهەنگ و سەما و سەیرکردنی فیلم و چێشت لێنان و حەز و ئارەزوویان دروستدەکا کەوا ئەم شتانە لە زمانە رەسەنەکە دەبیستین و بەکاری دەهێنین. بەهۆی نووسین و وێنە و میوزیك و ئاخاوتن نیوەی مێشکی لای راست هەروەك لای چەپ

(87) Ibid. PP. 156 - 157

چالاك دەبێ، بەمە داهێنەرانە یارمەتی تۆمارکەری یادی درێژخایەن دەدا، بەڵام ئەمە ئەوە ناگەیەنێ تەنیا بەمجۆرە دووبارەبوونەوەی ئەو میتۆدانە زمان فێردەبی بەبێ شتی کرداری گرنگ ئەویش راهێنان بکەی رێزمان فێربی و وشەکان زۆرتر بکەی و فۆنۆتیکت باش بکەی و بەردەوام راهێنان بکەی و بزانی کەوا فێربوونی زمانێکی بیانی راهێنانی دەوێ.

هەڵبەتە هەروەك مەلەوانی و ئۆتۆمبیل لێخوڕین فێربوونی زمانێکی بیانی ئاسۆیەکی تازە و روانگەیەکی نوێت بۆ دەکاتەوە، دەرفەتێکی گەورەت بۆ گەشەکردن و تێگەیشتن و تێڕوانین و روانگەی تری پێکەوە ژیان و لێبووردەییت بۆ دەرەخسێنێ.

چاکترکردنی تێگەیشتنی تێکستی بیانی: (٨٨)

تێکستەکە بخوێنەوە کە بەزمانی بیانی نووسراوە، هەمان تێکست ئەگەر کرابێتە کوردی بخوێنەوە. یەکەمجار بەکوردییەکەی بخوێنەوە. چەند جارێك گوێ لە تێکستە رەسەنەکە بگرە. بەبێ سەیرکردنی نووسراوەکە وشە بە وشە وەربگێڕە سەر کوردی. دواتر وەرگێڕاوەکەی خۆت لەگەڵ وەرگێڕاوە کوردییەکەی بەردەستت بەراورد بکە. شتێکی تر گوێ گرتنی چالاك مانای ئەوەیە تێکستەکە لەگەڵ وەرگێڕدراوەکە پێکەوە خێرا بخوێنەوە و گوێی لێبگرە. کاتێك گوێ لە تێکستە ئەسڵییە بیانییەکە دەگری لە هەمان کاتدا بەکوردی تێکستەکەی تر دەخوێنییەوە. هێندە گوێی لێدەگری تا وشەکان بەتەواوی دەناسی و شوێنی بەکارهێنانیان دەناسی و دەزانی لە رستەدا چۆن بەکارهاتوون.

بەمە وشەکان لەگەڵ چۆنیەتی بەکارهێنانی لەگەڵ دەستەواژەی تردا فێردەبی. هەنگاو بە هەنگاو شێوەی داڕشتن و پێکهاتەی زمانە بیانییەکە تێدەگەی، جیاوازییەکانی لەگەڵ زمانی دایك لە چی دایە و چۆنە شارەزا دەبی.

هەرچەند زۆرتر راهێنانەکانی گوێ گرتن ئەنجامبدەی، ئەوەندە ئاسانتر دەستەواژەکانی بیانی تێدەگەی. هەروەها بەهۆی ئەم گوێ گرتنە ئەو وشانەی فێریان بووی لە بیریان ناکەی. بەبێ هەست راگرتن (پاسیڤ) گوێ لە تێکستەکان بگرە، بۆ نموونە لە کاتی خەریکبوون بەکاری تر کاسێت و سی دی بەزمانی بێگانە بخەسەر ریکۆردەر و بەبێ هەست لێ راگرتن با گوێت لێ بێ. بەمە میتۆدی ئاوازی زمانەکە دەچێتە گوێت بەبێ ئاگاداری بەئۆتۆماتیکی فۆنۆتیکەکەت باشتر دەبێ، بۆ خۆی وشە رێکخستن و بەدوایەك هاتنی وشەکانی باشتر شارەزا

(88) Ibid. P. 157.

دەبی. کاسێت و سی دی بەو زمانەی دەتەوێ فێری بی بکڕە بەتایبەت هی ئەو وانە و نووسراوانەی کە هەتە.

ئەو تێکست و نووسراوانەی هەتە بیانخوێنەوە و بیاننووسەوە، بۆ ئەوەی نووسین و رێنووسەکەت تەواو بێ یان بۆ خۆت پرسیار دەربارەی نووسراوەکە رێکبخە و وەڵامیان بدەرەوە یان بەشێوەی بۆشایی راهێنان دروستبکە و وەڵامیان بدەوە. ڤیدیۆ و فیلم و دی ڤی دی بەزمانە بێگانەکە لەژێرەوە بەکوردی وەرگێڕدراو سەیر بکە و گوێی لێ بگرە. وردە وردە ڤۆکابولەریت زیاتر دەبێ، کە رێزمانەکەت باشتر بوو دەتوانی دەست بەتێکستی زەحمەتتر بکەی و لەسەرەتا لەگەڵ تێکستی ئاسان نووسراوی کورت و سادە دەست پێ بکە.

راهێنانی فۆنەتیک: (٨٩)

تێکستێك بەزمانی بیانی لەسەر کاسێت یان سی دی لێدە و گوێی لێبگرە، بەرستەیەك دەست پێ بکە، گوێی لێڕاگرە، کاسێتەکە راگرە و ئەو رستەیە بڵێوە. چەند جارێك ئەمە بکە بەم شێوەیە چەند جارێك گوێ لە تێکستی بچووك بگرە و بیڵێوە تا دەتوانی بەخۆت ئەم تێکستە بەتەواوی دەربڕی یان رستەیەك بەدەنگی بەرز بخوێنەوە و ئەوجا کاسێتەکە لێبدە و گوێ بگرە بزانە لە چیدا هەڵە دەکەی.

لە چاکردنی هەر هەڵەیەکدا زەحمەتی زۆر دەبینی، چونکە راستکردنەوەی ئەو شتەی بەهەڵە فێری بووی کاتێکی زۆرتری دەوێ، بۆیە گوێ گرتن و بەڕاست و دروستی فێربوون لە سەرەتادا زۆر باشترە و لە هەڵەی فۆنۆتیك و ئەکسەنت Accent دوورت دەخاتەوە، زۆرجار کەسێك زمانی بێگانە بەجۆرێك دەردەبڕێ ئەوەی بەرامبەری لێی تێناگا.

پرۆگرامی فێربوون:

کۆمپیوتەر ناتوانێ جێگەی مامۆستای چاك بگرێتەوە، بەتایبەت ئەگەر گرووپێکی بچووك و هاوکار و بەشدار هاوڕێك بن، بەڵام بەرنامەیەکی چاکی زمان فێربوون (سۆفت وێر) بەتوانایی بەکارهێنانی بێگومان بایەخێکی بەرچاوی هەیە، چونکە کۆمپیوتەر لە فێربوونی زمانی بیانیدا تەواوکەری کۆرسەکەتە. لە خوارەوە بەدرێژی باسی بەکارهێنانی ئەم ئامرازە دەکەین.

(89) Ibid. P. 158.

بەرنامەیەکی چاکی زمان فێربوون Software [٩٠]

- هاندەر:

بەهۆی خەریك بوونت بەڤیدیۆکلیب، موزیك، مەتەڵ، راهێنان، ئەرکی سەرنج راکێشی زمانە بیانییەکە وەك پردێك وایە لە بێزار بوون و ساردبوونەوە دەتپەڕێنێتەوە و کاریگەر و هۆکاری فێربوونت بۆ زۆرتردەکا، فێربوونەکەت باشتر دەکا.

- زانیاری پێدان:

هەر زوو بۆ خۆت دەزانی ئاستی فێربوونت چەندەیە، تا تاقیکردنەوەکانت تەواو دەبێ ناوەستی، مامۆستاکەت پێت رابگەیەنێ ئایا چەندە سەرکەوتووی. بەکارهێنەری کۆمپیوتەر زوو زانیاری دەربارەی خۆی دەزانێ. هەڵە و راستکراوەکانی هەڵەکان پێ دەزانێ.

- پەیوەندی دروستکەر:

کۆمپیوتەر ئەو تاکە نێوەندەیە کە مرۆڤ دەتوانێ هەرچی توانای گفتوگۆ و قسە کردنی تێدایە بەکاری بهێنێ. دەتوانێ دیالۆگ لەگەڵ پرۆگرامەکە ئەنجامبدەی. بەمە چالاکانە دەتوانی بەشداری گفتوگۆ و بەکارهێنانی زمانەکە بکەی. لەم حاڵەتەدا دەرفەتی قسەکردن لەوەی لە کاتی بەشداربوونت لە کۆڕسێك زۆرتر دەبێ. جار هەیە لە ٤٥ دەقیقەی دەرسی کۆڕسی تەنها ٣ دەقیقە دەرفەتی قسەکردنت بۆ دەرەخسێ، کەچی لە کۆمپیوتەر ئەوەندەی دەتەوێ بیلێ و گفتوگۆی لەگەڵدا بکەی، دەرفەتت هەیە.

- پێدا هەڵدان و ستایش و هەڵسەنگاندن:

کۆمپیوتەر ستایشت دەکا و هەڵتدەسەنگێنێ، لەسەرەخۆ سەبر و تەحەمول لای بەکارهێنەر دروستدەکا. هەمیشە چەماوەیەکی گرافیکی دەدا، کە چەندە چوویتە پێشێ و هانت دەدا بۆ زیاتر خۆماندووکردن. وەڵامە راستەکانت وەکو پۆزەتیڤ نیشاندەدا. بەشاراوەیی کار لەگەڵ هەڵەکاندا دەکا، کاتێك هەڵەیەك دەکەی نایەوێ لە شەرم و بەخۆداشکانەوە بترسی، بەمە لەسەرەخۆ، بەڵام بەچاکی دەچیتە پێش.

(90) Ibid. PP. 159 – 160.

- کات پاشەکەوتکردن:

پێویست ناکا مرۆڤ لە ماڵ دوورکەوێتەوە، بەمە کاتی بۆ کۆڕس چوونت لە کۆڵ دەبێتەوە یان ئەگەر پرسیارێکت هەبێ، پێی ناوێ چاوەڕوان بی تا وەڵامی مامۆستایەکەت وەردەگرییەوە، بەڵکو یەکسەر لەلای خۆت وەڵامەکەت پێ دەگا.

- رەخساندنی دەرفەتی هەڵبژاردن:

لە سەرەتای دەستپێکردنی فێربوون ئەگەر زەحمەتیت هەبوو، دەتوانی چەند جارێك دووبارەی بکەیتەوە و ئەو بابەتە هەڵبژێری کە ئاسانە تا زەوقت بەتەواوی دەکەوێتە سەرخوێندنەکە.

- کاریگەری فێربوون:

بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەی ٦٠ دەقیقە بەچڕی دەخوێنی و هەست بەبێزاری ناکەی. لەو ماوەیەدا تەرکیزت دەمێنێ.

- هاوڕێی خوێندن:

بەبێ ترس و شەرم لە راوەستان و زمان تەتەڵەکردن زمانەکە بەکاردەهێنی. بەهۆی ئەنتەرنێت دەتوانی لەگەڵ کەسێکی تردا بەهۆی چات و ئیمێڵ یەکتر بناسن و لەگەڵیدا بەو زمانە بدوێی و زمانەکەت باشتر بکەی. لە کۆمپیوتەردا بەدوای مانای وشەیەکدا بگەڕێی لە فەرهەنگێکی سەدان وشەیی کە بەپێی ئەلف و بێ نووسرابێ ئاسانترە.

- تاقیگەی زمان (لابوری تەواو):

پرۆگرامێکی چاك لەتاقیگەی زمان باشترە. فۆنەتیك دەربڕینی وشەکانت لەگەڵ دەڵێ و لە کاتی هەڵەکردندا بۆت راست دەکاتەوە. وەستان و خێرایی و هێواشی میلۆدی وشەکانی رستەکەت بۆ دەردەخا.

باسی دووەم:

فێربوونی ماتماتیك [٩١]

لە خوێندنگاکان، تا لە زانکۆ و پەیمانگاکانیشدا زۆر لە بەش و کۆلیژەکانی خوێندنی جیاجیادا، ماتماتیك دەرسێکی سەرەکییە. فێرخواز پێویستی بەزانستی ماتماتیکە، چونکە زانستێکی بنچینەییە، بەڵام بەداخەوە زۆر کەس زەحمەتیان لەگەڵ ئەم زانستەدا لەتێگەیشتن و فێربووندا هەیە.

مرۆڤ تەنیا زانست و پیشەکان فێرنابێ، بەڵکو تەسەور و پێشبینییەکانی خۆشی فێردەبێ (خۆناسین فێردەبێ) زۆر لە فێرخوازان بەبێ ئاگایی دەکەونە ژێر کاریگەری راوبۆچوونی کەسی تری نزیك لە خۆی چی هی ماڵەوەبن یان خوێندنگە، دەربارەی تێگەیشتنیان لە ماتماتیك بەتێپەڕبوونی کات قەناعەتیان لە لا دروستدەبێ تا ئەو ئاستەی لە هەموو تاقیکردنەوە و راهێنانەکانی ماتماتیکدا بێچارە بوەستن و بەرەو ژێرکەوتن و زەحمەتیان دەبا.

کاتێ هاورێیەکت پێت دەڵێ تۆ لە ماتماتیك تێناگەیت یان لاوازی، هەرگیز سەرناکەوی، ئەمە دەبێتە مایەی دڵەڕاوکێ لە نەستدا پەنگ دەخواتەوە و دەتخاتە بێ ئومێدی، کاریگەری زۆر نێگەتیفی دەبێ یان لە ماڵەوە باوکت یان دایکت، خوشك و براکەت کە دەڵێ ئێمە بەخێزان لە ماتماتیك تێناگەین و لاوازین! ئەم تەسەورە مرۆڤ لەوانەوە وەردەگرێ و لێیان فێردەبێ، هەرچەند ئەم قەناعەت و تەسەورە زۆرتر بمێنێتەوە هێندە رەگی لە مێشك دادەکوتێ و درەنگ لێی رزگار دەبێ. بەپێچەوانەوەش تەسەورکردنی پۆزەتیڤ، دەبێتە هاندەر و مایەی سەرکەوتن. کاتێك بۆخۆت لەخۆتڕابینی سەرکەوتوو دەبی و کێشەت نییە لەگەڵ ماتماتیکدا، بەڕاستی لێی دەچیتە پێش زەحمەتی لە ئەرکەکان و تاقیکردنەوەکانی ماتماتیکدا نابینی. لە خوارەوە ئەم پرسیارانە ئەوەت بۆ روون دەکاتەوە، کەوا کامە تەسەور و تەخمین لە خۆ دەکەی و کەوتوویە ژێر کام کاریگەری:

---

(91) Ibid. PP. 160 – 163.

شیکردنەوەی هۆکارەکانی بێ زەوقی لە ماتماتیکدا	راستە	راست نییە
هەمیشە من لە ماتماتیکدا ژێرکەوتووم, هۆیەکەی دایکم و باوکیشم لە ماتماتیکدا خراپ بوون، لەوانەوە بە میرات بۆم ماوەتەوە		
ژێرکەوتنی من لە ماتماتیکدا لە دەورووبەر وەرم گرتووە		
ئەمە بۆ من سۆز و هاوخەمی بۆ پەیداکردم لەپۆل و لە ماڵەوەش		
مامۆستاکەم و هاورێی خوێندن بە کەسێکی کەم توانا سەیرم دەکەن		
مامۆستاکەم لەوانەیە بەباشی وانەکە روون نەکاتەوە		
من بەباشی لە کاتی گوتنەوەی ماتماتیکدا ئاگاداری وانەکەنیم		
من ئەرکەکانی ماڵەوەم جێبەجێ نەکردووە		
من زۆر تەمەڵم		
من کاتم زۆر کەمە بۆ فێربوون		
من بۆشاییەکانی پێشترم پڕنەکردۆتەوە (بابەتەکانی پێشوو تێ نەگەیشتووم)		
من چیدی زەوقی خۆخەریك کردنم لەگەڵ ماتماتیکدا نییە		
من کەلێنێکی زۆر گەورەم لە زانستی ماتماتیکدا هەیە		
هەمیشە کاتێ من دەست بە خوێندنی ماتماتیك دەکەم هەست بە بێزاری دەکەم		
من ناتوانم تەواو تەرکیز بکەم		
من نابینم ماتماتیك بۆ من ئەوەندە بایەخی هەبێ		
وانەی ماتماتیك هەمیشە خێرا دەڕوا		
من ئیتر باوەڕ بەخۆم ناکەم، کەوا بتوانم ماتماتیك تێبگەم		
من لە جەبر تێناگەم		
من لە سێگۆشەکان تێناگەم		
لە کاتی وانەدا من ماتماتیك باش تێدەگەم		
من بەخۆم هەرگیز ناتوانم راهێنانەکان شیکاربکەم		
لەتاقیکردنەوەدا کات بەشم ناکا		
لەتاقیکردنەوەدا ناتوانم تەرکیز بکەم		
من هەمیشە هەڵەی شێتانە دەکەم		
من زۆر جار بەهەڵە لە هەنگاوەکانی شیکارکردنی راهێنانەکاندا تێدەگەم		

وێنەی ژمارە ٥٣

خشتەی هۆکارەکانی ناتوانایی لە ماتماتیکدا

ئێستا سەیری ئەنجامەکانی شیکردنەوەکە بکە، جارێکی تر سەرنجی هۆکارەکانی ئەو تاقیکردنەوە و رابردووە نیگەتیڤانەی بدە کە لەگەڵ ماتماتیکدا لە خوێندنگەدا هەتبوون، هۆکارەکانی بێ کەیفیت لەگەڵ ماتماتیکدا کە تائێستاش لەلات ماون، ئەو هەستەی ماتماتیك لە لاتی دروستکردووە بەجێی بهێڵی.

هیوادارم نەگەیشتبیتە ئەو بیر و بۆچوونەی کەوا سەرنەکەوتنت لە ماتماتیکدا لەبەر ئەوەیە لە ماتماتیکدا بێ بەهرەیت. دەرفەتێکی تر بەخۆت بدە، بە بەکارهێنانی میتۆدی رێگەیەکی تر بۆ فێربوونی ماتماتیك، تا بتوانی بۆ نموونە هەڵەکان کاریگەرییە نیگەتیڤەکان لەسەرە خۆت لابەری و بەسەر زەحمەتییەکانت زاڵبی و لە ماتماتیکدا سەرکەوتن بەدەست بهێنی.

جارێکی تر بە هیوا و هاندان و کەیفێکی زۆرەوە خۆت بەفێربوونی ماتماتیك خەریکبکە. هەموو کەسێك ژیری ماتماتیك و بەهرەی ماتماتیکی هەیە، تۆش لە هەموو کەس باشتر دەتوانی خۆت فێربکەی و یارمەتی خۆت بدەی. میتۆدی چاك گەشە بەتێگەیشتن و بەهێزکردنی فێربوون دەدا. شێوەیەکی تری بیرکردنەوەت پێ دەبەخشێ، دەتوانی بەهۆی راهێنان و مەشقکردنی خۆت لێڕابهێنی. هەروەك چۆن مرۆڤ بەهۆی مەشقکردن لەسەر ئامێرێکی میوزیك دەتوانێ ئامێرەکە فێربێ، نەك بەسەیرکردن و چوونە ناو ئاهەنگی گۆرانییەوە، ئاوهاش ماتماتیك بەراهێنان و مەشقکردن فێردەبی. لە بۆ فێربوونی ماتماتیك پێویست بەزانینی زۆر پێناسە ناکا، ئەگەر لەگەڵ زانستەکانی تر بەراوردی بکەی. دەکرێ فێربوونی ماتماتیك هەروەك وەرزش کردن تەماشای بکەی، لە راهێنانەکاندا پێویستی بەدیسپلین و بەتەرکیزکردن و هاندان هەیە. کاتێ مرۆڤ دەباتەوە هەست بەخۆشی و ئارامی دەکا، هەرچەند راهێنان شیکاربکەی، هێندە پتر دەچیتە پێشێ و باشتر فێردەبی. ئەگەر بەهۆی تەکنیك و میتۆدی دروست کەمێك چوویتە پێشێ، ئەوە بەردەوام بوونت دەبێتە مایەی تێگەیشتن و سەرکەوتنی پتر.

پێشنیار بۆ فێربوونی ماتماتیک: (٩٢)

بەگرووپ فێربوون، لەگەڵ کۆمەڵ پێکەوە بخوێنن. هەولبدە هەمیشە ماتماتیك لەگەڵ چەند کەسێکی دیکە پێکەوە بخوێنن. کاتی گفتوگۆکردن لەسەر رێگەی شیکارکردنی جیاجیا بۆ هەر راهێنانێك بۆ بەرفراوان بوونی مێشکی ماتماتیکیت (بیری ماتماتیکی) یارمەتیت دەدا

(92) Ibid. PP. 163 – 165.

بەگرووپ کارکردن لە وانەیە یەکێك لەم گرووپە لە ماتماتیکدا زۆرباش بێ، ئەمەش بۆ روونکردنەوەی حاڵەتە زەحمەتەکانی چۆنیەتی شیکارکردن یاریدەدەرە.

کاتێك لەگەڵ گرووپێك کار دەکەی هەستی کەسایەتیت جێگیردەبێ، وا ناکا هەستت دابەزێ، هێمنی و ئارامیت پێ دەبەخشێ، چونکە دەبینی کەوا کەسی تریش زەحمەتیان لە ماتماتیکدا هەیە، کەچی وازی لێ ناهێنێ و بەئاگاییەوە خۆت هاندەدەی.

ئەوەی کەسانی تر دەتوانن بیکەن تۆش دەتوانی بیکەی. ماتماتیك بۆ کەسی تر روون کەرەوە. هەولبدە ئەوەندەی دەکرێ بۆکەسێکی تر شت روونبکەیەوە. ئەم روون کردنەوە لە ماتماتیکدا نهێنی سەرکەوتنە. بەبیرم دێ لە ئامادەیی هاورێیەکمان هەبوو جارێك وانەی شیکردنەوەی بۆمان رووندەکردەوە دەیگوت "ئەوەی دیومە ئەوەتان بۆ دەگێڕمەوە"، بۆ ئێمە رۆڵی باشی هەبوو لە شیکارکردن و زەوقمان لە خوێندن دەبوو. بۆیە باشی شیکردنەوە هەمیشە لەوەدایە کە لەم روونکردنەوەیەدا ئەو پەیوەندییانە تێدەگەی کە بۆ خۆت هێشتا روون نین و تێیان نەگەیشتووی.

ئەم کاتە دەبێ بیری لێ بکەیتەوە کە ئەم پەیوەندییە بۆ ئاوایە؟ ئەمە بۆ وای لێ هات؟ بەمە خۆت فێری بیری ماتماتیکی دەکەی. ئەوەی دەتوانی روون بکەیتەوە، ئەمە لەڕاستیدا، وا دیارە تەواو تێیگەیشتووی، هەروەها بەمە زۆرتر لە مێشکت دەچەسپێ و لە تۆمارکەری یادی درێژخایەندا زۆرتر دەمینێتەوە.

بۆ راهێنان ئەرکەکان بەدوور و درێژی شیکاربکە، هەنگاوەکان بەتەواوی لە راهێنانەکە دیاربن، هەنگاوەکان بەبیانووی خێرابوون یان ئاسانە، کورت مەکەرەوە، چونکە ئەگەر بەدرێژی ئەرکەکە شیکاربکەی، دواتر بۆ کۆنترۆڵ کردن ئاسان دەبێ، تا بزانی پرسیارەکەت تەواو شیکارکردووە یان بەهەڵە، هەڵەکان ئاسانتر راست دەکرێنەوە.

ناکرێ سەعاتە وەختێك خەریکی راهێنانەکە بی، کەچی لە کۆتاییدا بۆت دەرکەوێ هەڵەیە. بۆیە هەنگاو بەهەنگاو تاقیکەرەوە، ئەگەر راهێنانێك هەنگاوەکانی بەدروستی بزانی و بەڕاستی شیکاری بکەی، دەتوانی لە تاقیکردنەوەدا هەمان شت بکەی، بەڵام ئەگەر پرسیارێکت بەهەڵە شیکارکرد، جارێکی تر بەدروستی هەنگاوەکان دووبارە بکەوە، پرسیارەکە شیکاربکەوە، تاکو بزانی بەدروستی چۆنە، ئەگەر نا شیکارە هەڵەکەت لە بیر دەمینێ و لە کاتی تاقیکردنەوەشدا هەمان هەڵە دووبارە ناکەیتەوە.

میتۆدەکانی فێربوونی ماتماتیک:

* لەسەر ئەرکە لێکچووەکان کار بکە:

لەسەرەتادا ئەو راهێنانە شیکاربکە کە زۆر بەو راهێنان و پرسیارانە دەچن کە لە پۆل شیکارکراون و باسیانکراوە. دواتر ئەو ئەرك و راهێنانەی تۆزێك جیاوازییان هەیە لەگەڵ ئەو راهێنانە کە پێشتر شیکارتکردوون یان لە پۆل باسیان کراوە، تاکو تووشی ئەو زەحمەتی و ئاستەنگانە نەبی کە لێدەربازبوونیان دژوارە.

لە شیکارکردنی پرسیار و راهێنانەکاندا لەسەرەخۆ و هەنگاو بە هەنگاو بەڕوونی بنووسەوە. سەرنج و تێبینی دەربارەی هەرگۆڕان و هەنگاوە گرنگەکان بنووسە. بەجۆرێك بنووسە تا هەرکاتێك ویستت بەئاسانی بیدۆزیەوە و تێبگەی.

دەتوانی لە پۆل لەکاتی شیکارکردنی پرسیارەکان تێبینی خۆت بنووسییەوە و هەر شوێنێك یان هەنگاوێك روون نەبوو پرسیار لە مامۆستاکەت بکەی. بەمجۆرە ئەم میتۆدە کاریگەری زۆری بۆ سەرکەوتن دەبێ.

* لەگەڵ کورتەباسەکاندا کار بکە: [٩٣]

ئەوەندەی پێت دەکرێ لەگەڵ کورتە باس و نموونەی شیکارکراوی بەردەست کاربکە. ئەو نموونەیە یاریدەدەرێکی باشە بۆ شیتەڵی راست و دروست. کاتێك لە پۆلدا نموونە و شیکارکردنی پرسیارەکان نیشاندەدرێن تۆش بیاننووسەوە و هەنگاوە گرنگەکان بناسە.

لە کاتی شیکارکردنی پرسیارێکی ماتماتیکی شێوە وێنەیەکت دەکەوێتە بەردەست. لەسەر کاغەز بینووسەوە و هەڵیبگرە. لە ئابووریشدا ئەم شێوە وێنەیە لە مێژە لە مێشکی مرۆڤدا ناسراوە. هەموو کارگە گەورەکان نموونەی (Signet = logo) بەشێوەیەکی بچووك کارگەیان دروستکردووە، کاتێك ویستیان گەشە بەکارگەکە بدەن ئەوە کار لەسەر ئەو کارگە بچووکە دەکەن. لە هەموو گۆڕان و گەشەپێدانێکی کارگەکە ئەو گۆڕانەیان دێتە بەرچاو، کورتە باسی ماتماتیك هەروەك ئەو لۆگەی کۆمپانیاکانە و لە شیکارکردنی راهێنانەکاندا گرنگییان هەیە.

(93) Ibid. P.165.

* تاقیکردنەوەی ماتماتیك: [٩٤]

تاقیکردنەوەی وانەکانی ماتماتیك جەبر، سێگۆشەکان، ئەندازە .....هتد وەکو تاقیکردنەوەکانی وانەکانی زمان و کۆمەڵایەتی نییە. هەرکەسەی جارێك سەرنج لە تاقیکردنەوەکانی ماتماتیك بدا، دەبینێ هەڵچوون و گرژبوونی زۆرتری تێدایە و لەوەی لەوانەکانی زمان و ئەوانی تر بەرچاوترە. مرۆڤ لە ماتماتیك زۆرتر تووشی ترس و تێکچوون و سەرلێشێوان دەبێ.

ئەوانەی خوارەوە هەندێ رێسا و تێبینین بەهۆیەوە دەتوانی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەی ماتماتیك بەرز بکەیتەوە، بەسەر ترس و نیگەرانییەکانی تاقیکردنەوەدا زاڵبی.

لەسەرەتادا بەچاوخشانێك بەپەڕەی پرسیارەکانی تاقیکردنەوە، دەزانی کامە پرسیار بۆ تۆ زۆر ئاسانە و باشی لێدەزانی، هەروەها دەشزانی کامە پرسیار گرانە. بەئاسانترین ئەرك (پرسیار) دەست پێبکە.

ئەو پرسیارەی بۆتۆ ئاسان دەکەوێتە بەرچاو، دەست بەوەڵام دانەوەی بکە، وەڵام دانەوەی یەکەمین پرسیار بەسەرکەوتوویی، ورەت بەرز دەکاتەوە و ترس و نیگەرانیت تۆزێك کەم دەکاتەوە.

تاقیکردنەوەی ماتماتیك زۆر لە راکردنی ١٠٠ مەتری دەچێ، چۆن لەسەرەتای راکردندا دەبێ خۆت گەرم بکەی و زۆر بەگەرمی و توندی راکەی، هەروەها لە تاقیکردنەوەی ماتماتیکدا لە سەرەتای تاقیکردنەوەدا ماوەی خۆگەرم کردنەکە بەوەڵامدانەوەی پرسیارێکی راست ئەنجامدەدەی.

بەڵام ئەگەر لەسەرەتا پرسیارێك بەهەڵە وەڵام بدەیتەوە، کاتێکی زۆری لێت دەوێ و باری دەروونیت خراپتر دەکا، هەندێك جار وا دەکا پتر سەرت لێبشێوێ و کۆنترۆلی خۆت نەکەی یان نەتوانی تەرکیز بکەی، تا وای لێدێ نەتوانی پرسیارە ئاسانەکانیش وەڵام بدەیتەوە.

* بەشێك لە شیکارکردنی پرسیارەکە زوو راگرە:

شیکارکردنی پرسیارەکانی تاقیکردنەوە، هەروەکو ماڵەوە نییە، بەئارەزووی خۆت چەندە خەریکی بی و خۆتی پێوە ماندوو بکەی، باشتر بێ، بەڵکو بەپێچەوانەوە لە تاقیکردنەوەدا دەبێ زوو واز لەو بەشە پرسیارە بهێنی کە ناتوانی شیکاری بکەی و کاتێکی زۆرتری دەوێ، دەبێ زوو لەو شیکارە گەرێی، کەهەست دەکەی هەڵەیە یان کاتەکە بەشی ناکا. لەوانەیە

(94) Ibid. PP. 166 – 170.

كاركردنى زۆرترى بوێ، بۆیە بۆ دواتر بەجێى بهێڵە، لە کۆتایی بەسەریدا بچۆوە، لەوانەشە هەندێ لە هەنگاوەكانت بەبیربێتەوە. ناكرێ هەموو كاتى تاقیكردنەوە تەنیا بەوەڵامى پرسیارێك بەسەربەرى، ئەویش هەڵە بێ.

*** كات دابەشكردن**

باشترین راهێنان ئەوەیە، دابەشكردنى كات ئەنجامبدەى. لە ماڵەوە بۆ خۆت بار و دۆخێكى تاقیكردنەوە دروستبكە، پرسیارەكان دیاربیكە، سەعاتێكى زەنگ دابنێوە بۆ ئەوەندە وەختەى كە لە تاقیكردنەوەى راستیدا پێویستە، هەوڵبدە لەم كاتە دیاریكراوەدا پرسیارەكان شیكاربكەى. بەم پرۆڤەیە ترس و نیگەرانیت لە لا نامێنێ.

*** خاڵ كۆكردنەوە:**

بۆ كۆكردنەوەى زۆرترین خاڵ (نمرە) پێویستە زۆربەى پرسیارەكان یان بەشى زۆرى پرسیارەكان شیكار بكەى. ئەگەر زۆرترین ئەرك شیكار بكەى نمرەیەكى باش بەدەستدەهێنى، ئەگەر نەشگەیتە دوایین ئەنجام، ئەمەیان لەوە باشترە یەك پرسیار یان بەشە پرسیارێك بەتەنیا بگەینیتە ئاكام، بەتایبەت لەو حاڵەتەى پرسیارەكە زەحمەت بێ و وەختى زۆرى بوێ یان هەڵەى تێدابێ و هەوڵبدەى هەڵەكان چاك بكەیتەوە و هەموو كاتى خۆت خەرجى ئەو پرسیارە بكەى.

ئەگەر چەند پرسیارێك شیكار بكەى و بەهەنگاوى دروست و رێگەى تەواوى ماتماتیك، مامۆستاكەت دەزانى تۆ لە بابەتەكە تێگەیشتووى لەبەرئەوەى نەگەیشتۆتە دوایین ئەنجام تەنیا چەند نمرەیەكى كەم دادەشكێنێ.

راستكردنەوەى هەڵە لە شیكاركردنەكاندا گرنگە بەتایبەتى ئەگەر لەسەرەتادا كار لە هەنگاوەكانى دواتر بكا هەموو هەنگاوەكانى بخاتە هەڵە.

*** زانینى رێگەى شیكاركردنى پرسیارەكان:**

زۆر كەس راستترین بیرۆكەى شیكاركردنەكەیان لە دوایین خولەكەكانى تاقیكردنەوە بۆ دێ. هەندێك جار باشترین ماتماتیكزان چاكترین شیكارى دەمودەست بۆ نایێ. بۆ ئەوەى بەسەر ئەم كێشەیەدا زاڵبى، ئەوە ئەنجامدانى راهێنان و شیكاركردنە.

ئەوەندە راهێنان بكە تا لە كاتى تاقیكردنەوەدا تەنیا بەختوكەى مێشك بزانى پرسیارەكە چ شیكارێكى دەوێ، بەبێ ئەوەى پێویست بكا زۆر بیر لە شیكارەكە بكەیتەوە.

*** لێگەرێ با شیكارەكە بمێنێ:**

بەرلەوەى شیكارى نوێ بنووسییەوە شیكارەكەت رەش مەكەرەوە، لە شیكاركردنى هەڵەش تۆ نمرە بەدەستدەهێنى، بەڵام نەك بەخەت لەسەركێشراوى وەڵامەكە.

ئەگەر كاتێك دوو شیكارت هەبوو بۆ پرسیارێك پێویستە یەكێكیان لابەرى (خەتى بەسەردا بكێشى) بەمە مامۆستاى راست كەرەوە (مصحح) دەزانێ كامەیان وەڵامەكەى تۆیە، بەڵام بەبێ لابردنى یەكێكیان هیچ وەڵامێكت قەبووڵناكرێ و نمرەت پێنادرێ.

*** پێداچوونەوە بەتاقیكردنەوەكان:**

لە دواى وەرگرتنەوەى ئەنجامەكانى تاقیكردنەوە چ مانگانە بێ یان نیوەى ساڵ بێ، سەیریان بكە و هەڵیان بسەنگێنە. بەئاگایى هەست بەسەركەوتنەكان بكە. لە پێداچوونەوەى تاقیكردنەوەكانت، هەموو ئەوانەى بەراستى وەڵامت داوەتەوە تەماشا بكە. ئەوەى بەراستى وەڵامت داوەتەوە و شوێنى راستكردنەوەى پێوە نییە راستەكانت زۆرترە لە هەڵەكانت.

ئەو وەڵامە راستانە تیشك دەخاتە ناو گیانت، كەوا توانیوتە كارەكانت ئەنجامبدەى گرنگ و پێویستە ئەم سەركەوتنە بەهەند وەربگیرێ و ستایشى خۆت بكەى و خۆت خەڵات بكەى، هەرچەندە هەندێك كەسى تر باشتریان وەڵام داوەتەوە، بەڵام بۆ تۆ لەژێر ئەو بارودۆخەى هەتبووە ئەوە باشترین دەسكەوتە. خۆ هاندان و قایلبوون لەوەى ئەنجامتداوە، هاندەر و بزوێنەرە بۆ بەردەوامبوونى پتر چوونە پێشێ.

وا نەكەى لە ورەت كەمبكاتەوە و خۆت سەرزەنشت مەكە. وانەكەى چیدە ئەنجامى كارەكانت دابەزن. لەدواى ئەو هاندانە تۆ ورە بەرزى، ئینجا برۆ سەر شیكردنەوەى هەڵەكان.

هەروەك لە خشتەى خوارەوە دیارە، جۆرى هەڵەكان كامانەن كامە هەڵە زۆر كاریگەرى هەبووە لەسەر ئەنجامى راهێنانەكە (كامە لایەن لە پرسیارى تاقیكردنەوە جارێكى تر دەكرێ حسێبى بۆ بكرێ دیسان پرسیارى لێ بێتەوە .

لەوانەیە لەبەر بێ كاتى (وەخت كەمى) تاقیكردنەوەكە نەتوانیبێ بەباشى وەڵام بدەیتەوە. هەمیشە هەندێ مادده هەن لە تاقیكردنەوەدا یەك پرسیارى لێدێتەوە، كەچى هیچ جارى تر

نایەتەوە، کە کاریگەری زۆریشی هەبووە لەسەر ئەنجامی ئەجارەی تاقیکردنەوەکە. لەبەر هۆی کەمبوونی کات یان هۆیەکی تر نەتوانراوە ئەنجامەکە بێ هەڵە بێ.

*** بۆچی هەڵەکانی خۆت لە تاقیکردنەوەدا بناسی گرنگە؟**

سەیری ئەم نموونەیەی خوارەوە بکە، هەریەکەی هەڵەکەی لە ئەوی تر جیاوازە، واتە هەر کەسەی زەحمەتی لە جێگەیەك هەیە، بۆیە پێویستە هەر کەسە هەڵەی خۆی بزانێ، شوێن و هەنگاوەکان دیار بکا کە بۆ ئەو زەحمەتە و مایەی هەڵە لێکردنە.

جۆری هەڵەکان	وەسف	دانە ژمارە	جێگەی ماددەکە
هەڵەی ژمێریاری	لەسەرەتادا	٢	ژماردن/هاوکێشەکان، ڕێسا
هەڵەی هزری	هاوکێشەیەکی هەڵە	١	حسێبکردنی ڕێژەی سەدی
هەڵەی نووسینەوە	بەهەڵەنووسینی نیشانەی کەم — ، لەکۆتاییدا کەمبوونەوەی تەرکیزکردن و سەرلێشێوان	٣	هەموو پێکەوە
هەڵەی بیرکردنەوە	بێئاگایی لەدەرەنجامەکان	١	

وێنەی ژمارە ٥٤

لەم نموونەیەدا دەبێ ئەو کەسەی بەتایبەتی لە سەرەتادا زۆر هەشیاری لە ٥-١٠ دەقیقەی یەکەم بێ جارێکی تر حسێبەکان تەماشا بکاتەوە، پێویست نەبوو ئەو هەڵانە بکا بەڵام لەبەر سەرلێشێواوی و گرژبوون دووچاری ئەو هەڵانە بووە، پێویستە جارێکی تر بەسەر بابەتی ڕێژەی سەدیدا بچێتەوە دەبێ تێکستی پرسیارەکان بەچاکی بخوێنێتەوە و بزانێ پرسیارەکە چی لێدەوێ. دەبێ ئاگای لە هەڵەی نووسین بێ، ئاگای لە نیشانەی کەم (-) و کۆ (+) بێ، کاتێ جێیان دەگۆڕێ ئەو شوێنانەی بەباشی ناکەونە بەرچاو بەرەنگی تر ڕەنگیان بکا زۆرچاکترە.

تاکو هەڵەیەکی لەمجۆرە کە بۆ هەنگاوەکان کاریگەری زۆرخراپی دەبێ، خشتەیەکی بەمجۆرە بۆ دیارکردنی هەڵەکانی خۆت لەکاتی تاقیکردنەوە و ناسینی هەڵەکان دروستبکە، کە چارەسەرکردنیان ئاسان دەکا و لەئایندەشدا دووچاری ئەو جۆرە هەڵانە نابییەوە.

ڕێکەوتی تاقیکردنەوە — نمرە		شیکردنەوەی هەڵە	
جۆری هەڵەکان	وەسفی هەڵەکە	ژمارە	ماوە و شوێنی هەڵەکە
دەرەنجامی شیکردنەوەی هەڵەکان: ١- ٢- ٣-			

وێنەی ژمارە ٥٥

بەداخەوە هیچ تاقیکردنەوەیەکی ئەوتۆ نییە، تاکو بتوانی بەدڵنیاییەوە لەئایندە سەرکەوتن و زانینی ماتماتیك مسۆگەربکا.

نمرەی خراپ مانای ئەوە نییە لە ئایندەدا ئەو فێرخوازە توانای لە بەجێ گەیاندنی ماتماتیکدا نییە، هەروەها نمرەی باشیش بەهەمان شێوە زامنی سەرکەوتنی نییە لە خوێندنی زانکۆدا.

باشترین مەرجی مسۆگەرکردنی سەرکەوتن ئەوەیە، ئەگەر تۆ بەکەیف و حەماس و بەدەروونێکی وا ڕووبەڕووی هەڵەکان ببیتەوە بۆ ئەوەی دەرفەتی گەشە کردن و بەدیهێنانی توانای باشتر بزانی.

بەشی شەشەم

نووسین

ئەم بەشە بۆ نووسین و کارگێڕی کات لە نووسیندا تەرخانکراوە بەم شێوەیەی خوارەوە:

باسی یەکەم: کارکردن لەگەڵ سیمیناردا

باسی دووەم: کارگێڕی کات لە نووسیندا

باسی یەکەم:

کارکردن لەگەڵ سیمیناردا

ئەگەر ڕۆژێك لەرۆژان داوای نووسینی ڕاپۆرتە لێکۆڵینەوەیەك، سیمینارێکت لێکرا یان نووسینی هەر شێوەیەك لە شێوەکانی لێکۆڵینەوە نووسین دەربارەی بابەتێك کە زۆر پێویست بوو، کەچی زۆر زەحمەتیت هەبوو لەگەڵ نووسینی ئەمجۆرە بابەتانە، جا چ لە خوێندنی قۆناغەکانی ئامادەیی یان خوێندنی زانکۆیی و خوێندنی باڵا بێ.

لە ڕۆژگاری ئەمڕۆی فرە زانیاری و گەشەکردوودا تەکنیك و هونەری نووسینی زانستی و ئەدەبی پێویستی بەزانین و خۆ ئامادەکاری و پلاندانان و ڕاهێنان هەیە، بۆ نووسینی لێکۆڵینەوە و محازەرەی سەرکەوتوو دەبێ ئەمانەی خوارەوە ڕەچاو بکەی [٩٥]:

١- دیارکردنی بابەت و کێشەکان:

لەسەرەتادا دەبێ بابەتی پێشنیارکراو بەتەواوی سەیربکەی، ئەم پرسیارانە بکەی:

- کامە لەو سێ جۆرە ئەرکانەت لە بابەتەکەدا پێسپێردراوە؟
- ئایا بابەتەکە لە چ کێشەیەك دەدوێ، ئەو بابەتە دەربارەی وەسفی کێشەیەکە و لەگەڵ هۆکارەکانی، کاریگەری و چارەسەرییەکانی، لە ئێمە دەوێ.
- ئایا دەربارەی پرسیارێك دەدوێ، لەم لێکۆڵینەوەیەی ئێمەدا وەڵامی دەوێ یان زۆر وەڵامی هەیە و ئێمە باسی ئەگەری وەڵامەکان دەکەین.
- یان دەربارەی ڕەوشێك دەدوێ، لێرەدا دەبێ باسی زانیاری و وەسفی بابەتە بەشداربووەکان (ناوەڕۆك)، بکرێ و جۆری دەرکەوتنەکان چۆن دەبیندرێ.
- ئایا بابەتەکە باسێکی دیارکراوە یان پێویستە سنووریکی بۆ دیاربکری، چونکە بابەتەکە زۆر فراوان و گشتییە.
- کامە بەشی ئەم بابەتە، پەیوەندی بەو باس و بابەتانە هەیە کە تا ئێستا لە دەرز خوێندوومە.
- ئایا ئەم بابەتە سەرچاوەی بەردەستی هەیە یان دەبێ خۆم تۆژینەوە ئەنجامبدەم و بگەمە ئەنجام.

(95) Eberhardt Hofmann & Monika Löhle, Op. Cit. PP.145 – 154.

- کێ سەرپەرشتی بابەتەکەم دەکا.
- کامە پێشینەی زانستی سەرپەرشتی کارەکەم دەکا.
- ئایا مامۆستاکەت یان مامۆستا زانکۆییەکەت چاوەڕوانی چی لە بابەتەکەی تۆ دەکا.
- تۆ پێویستە چی لە نووسینی لێکۆڵینەوەکەت یان سیمینارەکەت بهێنیتەدی.
- دیارکردنێکی کۆنریتی بابەتەکە بەداڕشتنی بەندەکان بەستراوەتەوە.

٢- کۆکردنەوەی زانیاری بابەتەکان:

گەڕان بە دوای سەرچاوە و کتێب بۆ ئەو زانیارییانەی لە نووسینی بابەتەکەتدا پێویستت پێی دەبێ. باشتر وایە بزانی بابەتەکەت چی لە خۆ دەگرێ وەکو: بەڵگە، نموونە، زاراوەکان، کامە باس پەیوەندی بەبابەتەکەوە هەیە، سەرەتا لە کتێبەکانی خوێندنگە و زانکۆ و فەرهەنگی ناو کتێبی تر لە بڵاوکراوە و گۆڤار و بڵاوکراوەکانی کتێبخانە گشتییەکان دەستنیشانیان بکە، هەروەها بۆ دۆزینەوەی سەرچاوەی پێویست دەتوانی بەیارمەتی مامۆستایێکی خزم و ناسیاو یان لەرێگەی ئینتەرنێتەوە پەیوەندی بەزۆر خانەی بڵاوکردنەوە و چاپەمەنییەوە بگری. دوای دیارکردنی سەرچاوەکان، ئەو باسەی پەیوەندی بەنووسینەکەی تۆوە هەیە کۆپی بکە.

٣ - دیارکردنی بەشەکان:

دوای ئەوەی بابەتی زانیارییەکانت پەیدا کرد، زانیارییەکان ڕێکبخە، باسەکان لە چوارچێوەیەك دابڕێژە، باشتر وایە بۆ ئەم مەبەستە هێلکاری یادێك دروستبکەی زۆر یارمەتیت دەدا. بیرلە خاڵ و بیرۆکە زۆر گرنگەکان بکەرەوە. بابەتەکان کرۆنۆلۆژیانە ڕیزبەندیان بکە " بە پێی کاتی یەك لە دوا یەکتر هاتنی بابەتەکان " یان بەگوێرەی گرنگی خاڵەکانی بابەتەکان یان بەگوێرەی پەیوەندی لۆژیکییانەی هەر باسێك بەئەوانی ترەوە ڕیزبەندیان بکە.

ئەم ڕیزبەندی و بەش بەش کردنەی بابەتەکان (ڕاپۆرت، سیمینار) هەر لە سەرەتای نووسینەکەترا بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا لە لاپەڕەیەك یان بەشێوەی خشتەیەك بیاننووسە. بەمە وەکو نەخشەی شار ڕێگە و جادەکان دەردەکەون. مامۆستاکەت بەئاسانی لە پێکهاتەی نووسینەکەت دەگا.

سیمینار نووسین [٩٦]

١- پێشەکی:

پێشەکی گرنگییەکی بایەخداری هەیە، سەرەتا پردێك لە نێوان وتەبێژ و گوێگر دروستدەکا. لە سەرەتادا پێویستە سەرنجی گوێگران بۆ لای خۆت رابکێشی. کورتەیەك لە بابەتەکەت باسبکە یان وتەی کەسێك یان رۆژنامە و هەواڵێکی نوێ کە لەگەڵ بابەتەکەتدا بگونجێ یان پیشاندانی شتی سەیر یان کاریکاتۆر، تا بابەتەکەت بەتامتر بکا. گرنگ ئەوەیە سەرنج و ئارەزووی بەشداربووان بۆ لای بابەتەکە بجولێنی، هەروەها دەکرێ لە سەرەتای دەسپێکردنی محازەرەکەتدا سوپاسی ئامادەبووانی میوان بکەی و سۆز و هاورێیەتی ئامادەبووان بۆ لای خۆت رابکێشی، تا کەش و هەوای هۆڵەکە ژوورەکە هاورێیانە و خۆییانە بێ.

٢- بەشە سەرەکییەکان:

لە کاتی کارکردن لەگەڵ بەشە سەرەکییەکانی بابەتەکەدا ریزبەندی خاڵبەخاڵی بەشەکان بکە. بەکورتی بنووسە، بەڵام تەواوی رستە و بیرەکانت بەتەواوی فۆرمۆلە بکە. کامە شوێن و دەستەواژەت زۆر بە دڵە نیشانیان بکە، زاراوە پسپۆڕییەکان و وشەبیانییەکان، ئەوانەی نەناسراون، ئەوەندەی بکرێ دەبێ بەدروستی راڤە بکرێن. ئەمجۆرە زاراوە و وشانە دەبێ زۆرکەم بن، چونکە روونکردنەوە و راڤەی ئەم زاراوانە زنجیرەی بیرکردنەوەی گوێگر دەشێوێنێ. زۆرجاران سەرنج و زەوقی گوێگر ناهێڵێ.

هیچ زاراوە و وشەیەك بەکارمەهێنە، ئەگەر مانا و روونکردنەوەی تەواوی نەزانی، چونکە ئەمەش لە دوای تەواوبوونی زۆر گرنگە بۆ گفتوگۆ و لێدوان لە سەر بابەتەکە، چەندە ناخۆشە دواتر هەست بکرێ کۆڕگێڕ نازانێ باس لە چی دەکا.

هەرگیز لە باسەکەتدا بازمەدە، پێویستە بیر و سەرنجی گوێگر هەمیشە لەگەڵتدا بێ، بۆیە ئەگەر تۆ لە باسکردنی خاڵێکی تایبەتدا بی و بیری گوێگرانیش لە لایێکی دیکەی باسەکە بێ، ئەمە زۆر ترسناکە و زەحمەتە جارێکی دیکە گوێگر بگەڕێتەوە لای باسەکە و مەبەستت تێبگا. بۆیە پێویستە هەمیشە سەرەداوی باسەکە نەپچڕێ و جا باشتر وایە بۆ ئەم مەبەستە جارجارە دووبارەیان بکەیتەوە بەهۆیەوە بەتەواوی لە مێشکی گوێگر دەچەسپێ.

(96) Ibid. PP. 148 – 149.

هەولبدە لایەنە زەحمەتەکانی محازەرەکە بەهۆی نموونە هێنانەوە و حاڵەتی جیا جیا روونبکەیتەوە. باشترین کاریش بۆ ئەم مەبەستە هۆیەکانی روونکردنەوەیە وەکو وێنە و هێڵکاری شیاو نیشانیان بدەی.

کارتی روونکردنەوە:

بۆ پیشاندانی بابەتەکەت لەسەر کارت و فایل لە ژووری محازەرە و هەڵواسینیان بۆ روونکردنەوە، هەولبدە رەنگ زۆر بەکارنەهێنی ئەوپەڕەکەی تا شەش رەنگ بەکاربهێنە.

تێکست و نووسینی زۆر کورت بنووسە، نووسینەکان بەپیتی گەورە و دیار بنووسە تا بەئاسانی بخوێندرێتەوە.

هێڵکاری و وێنەکێشانەکەت بەسادەیی و کەم هێل و بێ ئالۆزی بێ و شێواو نەبێ. خۆت لە هەڵواسین و نیشاندانی زانیاری بێزارکەر و سادە بپارێزە.

کۆتایی:

لە بەشی کۆتاییدا زۆر لەوە ئاگاداربە کە دوا وشە بەباشی لە یادی مرۆڤدا دەمێنێتەوە، بۆیە دەبێ بایەخ بەبەشی کۆتایی نووسینەکەت بدەی، لەوانەیە هەڵەیەکی گچکە گوێگر بەرەو هەڵە و سەرلێشێوان ببا.

لە کۆتاییدا بەکورتی کورتەیەکی باسەکەت بکە و پێداچوونەوەیەکی خێرا بەبەشە گرنگ و خاڵە بایەخدارەکانی محازەرەکەت بکە.

دەتوانی بانگەوازی ئامادەبووان بۆ مەبەستەکەت، بۆ هەڵوێست نواندن، بەرگری کردن، جێبەجێ کردن بکەی. ئەوەی کە باستکردووە، دەبێ لە کۆتاییدا هەموو ئەوانەی تاکو ئێستا گوتووتە چڕیان بکەیتەوە، بیخەیتە مێشکی گوێگرەوە. دەشتوانی دیسان لە کۆتاییدا بەگوتەی ناودارێك یان بەقسەیەکی خۆش کۆتایی بەمحازەرەکەت بهێنی، بۆ رەواندنەوەی گرژی و هیلاکی ئامادەبووان.

راهێنان:

محازەرەکەت ئێستا لەسەرەخۆ بۆ راهێنان بخوێنەوە، بەدەنگێکی بەرز و ساف بخوێنەوە (بەبێ بوونی گوێگر) کات بگرەوە بزانە چەندە کاتت دەوێ بۆ پێشکەشکردنی محازەرەکەت. کاتەکەت

لەگەڵ ئەو کاتەی بۆت دیارکراوە بەراورد بکە، بۆ پێشکەشکردنی سیمینارەکەت یان محازەرەکەت، لە خوێندنگە یان زانکۆدا، بەپێی کاتە دیاریکراوەکە محازەرەکەت کورت بکەرەوە یان درێژ بکەرەوە، بەڵام هەرگیز خاڵێك یان بەشێکی پێویست بۆ مەبەستی گونجانی کات لانەدەی.

بەکارهێنانی هۆیەکانی روونکردنەوە: (٩٧)

ئەگەر سیمینار یا محازەرەکە دەربارەی بابەتێکی سەخت و ئاڵۆز بوو، دەبێ تەختە یان ئۆڤەر هێد یان کارت و هێڵکاری یان کۆمپیوتەر بۆ روونکردنەوە و راڤەکردن بەکاربهێنی، ئەم هۆیانەی روونکردنەوە کەشوهەواییێکی کراوە و خۆش دەداتە محازەرەکە. هەموو هۆیەکانی روونکردنەوە تاقیبکەرەوە بەخۆت یان ئەوانەی لەگەڵتدا کاردەکەن دەبێ بەچاکی بتوانن بەکاریان بهێنن و کەموکوڕیان نەبێ. ئەو شتانەی دەتەوێ پیشانیان بدەی وەکو کارت و هێڵکاری یان Over Head دەبێ دیوارێك یان بەربەستێکی سپی، شاشەیەکی سپی هەبێ بۆ نیشاندان، بۆ ئەوەی بەچاکی وێنەکان نیشانبدرێن.

راستەیەك یان قەڵەمێك بۆ روونکردنەوەی وێنەکان بەکاربهێنە، بەڵام ئاگاداربە ئەگەر قەڵەمی لیزەرت بۆ نیشاندانی بابەتەکان بەکارهێنا، ئەوە دەبێ دەستت نەلەرزێ و نەجوولێ. ئەگەرنا جوولەیەکی کەمی قەڵەمە لیزەرەکە دەبێتە جوولەیەکی زۆر لەسەر تەختەی پیشاندان ١ملم دەبیتە ١٠سم.

هەموو ئامێرەکان ئەوانەی دەتەوێ بەکاریان بهێنی بەچاکی تاقیبیانبکەوە، لە ژووری (هۆڵی) کۆڕەکە، بزانە روناکی هۆڵەکە چۆنە ئایا لەگەڵ ئۆڤەر هێد و وێنە و هێڵکارییەکاندا دەگونجێ، بۆ نموونە لە ژوورێکی روناکدا ناکرێ بە هۆی ئۆڤەر هێد یان لەکاتی نەبوونی دیوار و تەختەیەکی سپیدا شت پیشانبدرێ، بوونی کابڵ و پلاکی کارەبا و بڵندگۆ و پێداویستی دیکە دەبێ لەبەرچاو بگیرێ.

کارتەکان: (٩٨)

تۆ ئێستا قۆناغی خۆ ئامادەکاریت تەواو کرد، بەتاقیکردنەوەی ئامێرەکان و هۆیەکانی روونکردنەوە، محازەرەکەت لە ماڵەوە خوێندیتەوە و لەگەڵ کاتی دیاری کراودا رێکتخستووە.

---

(97) Ibid, P.150.
(98) Ibid. P. 151.

هەرچەندە کەمتر محازەرەکەت لەبەردەم جەماوەری گوێگران بخوێنیتەوە، ئەوەندە کاریگەری لەسەریان باشتر دەبێ. بۆیە هەوڵبدە لەکاتی پێشکەشکردنی محازەرەکەتدا سەیری جەماوەر بکەی، نەك محازەرەکە بخوێنیتەوە.

هەرگیز محازەرەکەت رستە بەرستە و وشە بەوشە بۆ خەڵك مەخوێنەوە، چونکە ئەمە تاقەتێکی زۆری لێت دەوێ و دەکەویتە هەڵوێستی ترسناك و ناخۆشی و دوودڵییەوە. دەبێ هەر لەگەڵی بمێنێتەوە دەبێ ئەو وەختە سەرلەبەری محازەرەکە بخوێنیتەوە، بەمەش زەوقی محازەرەکە نامێنێ.

بۆیە بۆ ئەم مەبەستە شارەزایان کارتی (A6، A8) واتە کارتی گچکە هێندەی پۆسکارت یان تۆزێك گەورەتر بەکاردەهێنن. لەوکاتانەدا خاڵەگرنگەکانی محازەرەکەت دەنووسییەوە بەدەستێك هەڵدەگیرێن، بە ئازادی لە ژوورەکەدا دەجوولێیتەوە، نەك لە یەك جێگەدا بوەستی. بەئازادیش قسە دەکەی و باسی بابەتەکەت دەکەی، چونکە رستەیەك نییە تا بیخوێنیتەوە بەڵکو بەبیری خۆت دەدوێی، باس لەو خاڵە گرنگە دەکەی کە لەسەر کارتەکە نووسراوە و دەزانی دەبێ باسی چی بکەی و روونی بکەیتەوە ئینجا خاڵەکەی تر و هەروەها.

دوای تەواو بوونی باسی کارتێك، کارتەکە دەخەیتە ژێرەوە، کارتێکی دیکە بەدەردەکەوێ و باسی دەکەی، بۆیە هەموو کارتەکان بەدەستەوە بگرە یەك لە دوای یەکتر ریزبەندییان بکە.

تاقیکردنەوەی محازەرەکە:

ئەو کەسەی محازەرەکە پێشکەش دەکا، نابێ زۆر روو لە دیوارەکان بکا یان سەیری گۆشەیەکی هۆڵەکە بکا، ئەمە کاریگەری نێگەتیڤی لەسەر کۆڕەکە دەبێ، کۆڕگێڕ ناتوانێ سەرنجی جەماوەر بۆ خۆی رابکێشێ.

نابێ ئەو کەسە خۆی بێ توانا نیشان بدا، وەکو ئەوەی بڵێ: " من هێندە ئەزموونی زۆرم نییە بتوانم بابەتەکە بەدروستی پێشکەش بکەم یان هیوادارم بتوانم تۆزێکتان لە باسەکەم پێ رابگەیەنم".

ئەمجۆرە گوتانە دەبێتە جێی گومان و پرسیاری گویگران، کەواتە بۆ دەبێ گوێی لێبگرین؟

هەموو کەسێ هەڵە دەکا، ئەمە شتێکی زۆر سروشتییە، گرنگ ئەوەیە سەر لە خۆت نەشێوێنێ و لە سەرەخۆ بمێنییتەوە، زۆر داوای لێبووردن نەکەی. بەمە هەڵەکە دەبێتە شتێکی سادە و لاوەکی گرنگی زۆری پێنادرێ.

لە کۆتاییدا سوپاس گوتن باشە، بەڵام زیادەڕۆیی زۆر دەبێتە خۆبەکەم گرتن. ئەگەر سیمینار و محازەرەکە زۆر بایەخدارە، بۆ ئایندەی ژیان و پیشە و فێربوونت، ئەوە وا باشترە لەگەڵ کەسێکی دڵسۆزت رۆژێك پێشتر بچیتە هۆڵی سیمینارەکە، رووناکی و جۆری هەڵکەوتنی نووسراو هەڵواسینێ و چۆنییەتی دەنگ و گوێ لێبوون لە هۆڵەکە تاقیبکەرەوە. باشتر وایە ئەم خاڵانەی خوارەوە پڕۆڤە بکەی:

پێشکەشکاری محازەرەکە:

- لە سەرەتا خۆی و تیمەکەی ئەگەر هەبوو بەئامادەبووانی دەناسێنێ.
- بە کەیف و هەوایەکی خۆشەوە سەرنج و بایەخدانی ئامادەبووان "گوێگران" رادەکێشێ.
- کورتەیەکی ناوەڕۆکی بابەتەکە و سەرەدێڕەکانی بەچەند دێڕێك سنووردار دەکا.
- بەدەنگێکی هێندە بەرز بدوێ تا ریزی دواوەش بەباشی گوێیان لێ بێ.
- بەبێ دیالێکت و بەروونی بدوێ.
- بەزمانی شارەزایان و پسپۆڕان بدوێ.
- خۆ لە یەك ئاوازی ئاخاوتن" مۆنۆتۆن" بەدوور بگرێ، چونکە دەبێتە هۆی خەوهاتن.
- بەکارهێنانی زمانی لەش وەکو دەست جولاندن و ئاماژەکردن و جوولاندنی دەموچاو.
- لەیەك شوێن نەوەستی، لە رووبەرێکی دیارکراوی ژوورەکەدا بەجوولەیەکی ئارام و بێ پەلە و شێوان بجوولێ
- لە کاتی پێشکەشکردنی سیمینارەکەدا ئەگەر پرسیارێك کرا بەکورتی وەڵام دەدرێتەوە، بەڵام ئەگەر نێوانە پرسیار زۆر بوون وەڵام نەدرێتەوە تا باسەکە نەپچڕێ.
- لێنەگەڕێ هەڵچوونەکانی ئامادەبووان کاری لێبکا.
- زۆر بەخێرا نەدوێ.
- جارجارە دەوەستێ پشوویێك دەدا تا گوێگران کاتیان هەبێ بۆ بیرکردنەوە.
- بەئیرتجالی دەدوێ و کەم نووسراوەکە دەخوێنێتەوە.
- لە باسەکە دەدوێ، هەروەها لە هۆیەکانی روونکردنەوە و هەڵواسراوەکان دەدوێ.
- لە چاو تێبرین و تەماشاکردنی ئامادەبووان و گوێگران ئاگادارە.
- بابەتەکە بەباشی و بەگەرمی دەگەیەنێتە کۆتایی.
- لە کۆتاییدا کورتەیەکی باسەکە باسدەکا.
- لە کاتی پێشکەشکردنی محازەرەکە جلوبەرگێکی شیاوی لەبەردابێ

- زووتر لە شوێنی محازەرەکە ئامادە بێ، خۆ لە سترێس ماندووبوون دەپارێزێ کاتێکی وای دەوێ بۆ دوا خۆئامادەکردن.
- جارێکی دیکە هەموو هۆیەکانی روونکردنەوە و هۆکارەکانی یارمەتی تاقیدەکاتەوە.
- خواردنەوەی کهوول کاردانەوەی نێگەتیڤی لە سەر ئیرتجالییەت و عەفەوییەت دەبێ.
- لە سەرەخۆ و بەئارامی، بەباوەڕ بەخۆبوون و بێ ترس و سەرلێشێوان بۆ شوێنی سیمینارەکە دەڕوا.
- هەوڵدەدا چاوێك بەگشت ئامادەبوان بگێڕێ و هەموان ببینێ.
- ئەو کاتەی ئارام و هێمن بووەوە دەست بە پێشکەشکردنی محازەرەکە دەکا.

پێدان (99) Hand Out:

لەوانەیە ئامادەبوان لە کاتی گوێگرتن باسەکە بنووسنەوە، بەڵام پێویست ناکا تۆ تەرکیز بکەیتە سەر نووسینەوەیان و وا بکەی بتوانن بنووسنەوە، بۆیە باشتر وایە هەرکەسێ لە ئامادەبوان لەسەرەتا پەڕە کاغەزێکی A4 فۆرماتێك وەرگرێ، کورتەیەکی باسەکە لە رووی تیۆریی و ناسینی سەرەتایی و دەرەنجامەکانی تێدابێ.

ئەگەر بکرێ ناوەڕۆکی شتەگرنگەکان بەشێوەی وێنە و هێڵکاری و گرافیك، یارمەتیدەر و هۆکارێکی گرنگە لە ئاسانکردنی روونکردنەوەی بابەتەکەدا.

پڕۆڤە لە کەسی شارەزا فێربە:

کەسی شارەزا لەوە فێر دەبێ لە کام کاریدا سەرکەوتوو بووە، لە یەکەمجاردا بیر لەوە دەکاتەوە خۆی رای لێبێ ئەوجا رەنگدانەوەی پۆزەتیڤی لەوەی پێشکەشی کردووە ببینێ. ئاگاداری ئەوەیە لە کامە حاڵەت سەرکەوتنی باشی بەدەستهێناوە و ستایشکراوە، لە کامەیاندا ژێرکەوتوو بووە، پرسیار دەکا لەبەرچی ئەنجامی خراپ بووە؟ بەهەموو کارەکاندا چوویەتەوە و لێیتۆژیوەتەوە، ئایا باسەکە جێگەی بایەخ نەبووە، ئایا جلوبەرگی باشی نەپۆشیوە، ئایا نموونەی تەواوی نەهێناوەتەوە، هۆکاری یارمەتی و کەشوهەوای ژوورەکە باش نەبووە، جارێکی دیکە لەوجۆرە ژێرکەوتنانەدا هەڵنەنگوێ، هەموو توانای خۆی دەخاتە گەڕ و کارەکانی باشتر دەکا و لایەنە لاوازەکان ناهێڵێ.

(99) Ibid. P. 153.

کەسی شارەزا هەڵەکانی خۆی بەهەند هەڵدەگرێ، ئەو دەزانێ هەمووکەسێ هەڵە دەکا، هەر رەخنەیەك بەدیاری و خەڵات دەزانێ، هەموو رەخنەکان لە چاککردنی هەڵەکان بەکاری دینێ، ئەو شوێنەی نەتوانێ بەتەواوی بیگۆڕێ بەشێوەیەکی پارچەیی یان بەشێکی لێدەگۆڕێ.

کاتێك یەکێك رەخنە لە سیمینارەکە دەگرێ، سەیر دەکا ئایا ئەمە رای زۆرینەی ئاماەبووانە یان نەء، بۆ خۆی لە خاڵەکانی رەخنەکە دەکۆڵێتەوە و چارەیان بۆ دەدۆزێتەوە. ئەو بۆ خۆی لەوە دەکۆڵێتەوە ئایا سیمینارەکەی تەواو مەبەستەکەی گەیاندووە و خەڵك زانیارییەکانیان وەرگرتووە، بوویتە جێگەی سەرنجدانی ئەوان و پەیامەکەی کە ویستوویەتی بەئامادەبوانی گەیاندووە. ئەو هەمیشە لە هەوڵی باشترکردنی محازەرەکانیەتی، تۆش لاسایی کەسی شارەزا بکەوە.

باسی دووەم:

کارگێڕی کات لە نووسیندا (١٠٠)

کارگێڕی کات لە هەموو کار و پیشەیەکدا رۆڵێکی گەورەی هەیە. کەس ناتوانێ زۆرتر لەو کاتەی هەیەتی کاربکا، ئەو کاتە پێویستەی بۆ ئەنجامدانی کارەکە دەتەوێ دەبێ رێکی بخەی، بۆیە پلاندارشتن و پابەندبوون بەپلان و نەخشەی رۆژانە یان هەفتانە وەکو لە بەشەکانی تر باسمانکردووە زۆر گرنگە. بۆ نموونە لە نووسینەوە و کارکردنی لێکۆڵینەوەیەك یان سیمینارێکدا تۆ لە ساڵێکدا تەنیا ٢٦ هەفتەت، بۆ نووسین و ئامادەکردنی سیمینارەکەت هەیە. بەمجۆرە کارەکان بەسەر کاتدا دابەش بکە:

رێکخستن و پلاندانان	٥ هەفتە
ئامادەکردنی بابەتەکان و تۆژینەوە	٥ هەفتە
دامەزراندن و دارشتنی پێکهاتەکان	٥ هەفتە
فۆرمۆلەکردنی بابەتە یەکەمینەکان	٥ هەفتە
پێداچوونەوە	٥ هەفتە
پاکنووسی	١ هەفتە

بەر لەوەی دەست بەکار بکەی، دەبێ ئەو جۆرە پلانانە دابنێی بۆ ئەوەی کاتەکەت بەفیڕۆ نەڕوا و نووسینەکەت لەم ماوەیەدا تەواو بکەی. وەکو ئەوەی هەفتەی کۆتایی بۆ پاکنووسی بێ و سەرنج بدە ئایا نووسینەکەت وەڵامی پرسیارە رەچاو کراوەکان دەداتەوە؟

هەفتەی یەکەم بۆ پەیداکردنی بابەتەکان و وەرگێڕان و خوێندنەوە و دۆزینەوەیان دەبێ. کێشەی سەرەکی فێربوونی نووسینی زانستی لەو پرسیارەدایە، کە چۆن نووسین و زانست و زانین پێکەوە بەندن. نووسینی زانستی بۆ خۆی فۆرمێکی تایبەتی نییە تا زانیارییەکان پیشانبدەی بەڵکو ریگەیەکە بۆ ئەوەی زانست و زانین بدۆزیتەوە و بەراوردیان بکەی، بۆ رێکخستنیان، دارشتنیان، لێکدانەوەیان، گفتوگۆ لەسەر کردنیان. بۆیە نووسینی لاپەڕەیەکی تیۆری زانستی یارمەتییەکی لۆژیکییانەی پرۆسەی فێربوونی زانستییە. ئەمەش بەشێوەی دارشتن و دامەزراندنی تێکستەکە بەستراوەتەوە، پرەنسیپی بابەتەکە بۆ تێگەیشتن روونبکاتەوە.

(100) Otto Kruse, Keine Angst vor dem leeren Blatt, Campus Verlag, Frankfurt, NewYork, 2005, P. 248.

فێربوونی نووسین بەهۆی راهێنان و نووسینەوەیە، واتە مرۆڤ دەتوانێ فێری نووسینی زانستی ببێ، ناکرێ تەنیا بەخوێندنەوە فێری ببێ.

کاتێکی تەواو بۆ نووسین دیاری بکە، هەر وەکو خوێندنەوە، راهێنان کردن بۆ فێربوونی نووسین، وەکو بەکارهێنانی هێلکاری یاد بۆ دۆزینەوەی بیرۆکە و نووسینی داهێنەرانە.

زۆر لە خوێنکارانی زانکۆ کێشەی ترس و شەرمی نووسینیان هەیە، لەو باوەڕەدان راهێنان گرنگی کەمە، ئەوان دەیانەوێ، بەهۆی خوێندنەوەی نووسینی زانستی زانایان بتوانن وەکو ئەوان بنووسن، بەڵام هەنگاوی یەکەم بۆ نووسینی زانستی پێویستە لە ئالۆزێتی نووسینەکاندا بەئاگاییەوە دەست پێبکەین. شەرم مەکە و مەترسە دەست بەنووسین بکە، زۆر چاوەڕێ مەکە. هەروەکو فێربوونی ژەنینی پیانۆ سەبر و تەحەمولی زۆری دەوێ، نابێ ئیرەیی بەکات ببەی[١٠١].

فێربوونی نووسینی زانستی هەروەکو پیانۆ فێربوون کاتی زۆری دەوێ، تا بەسەریدا زاڵبی راهێنان و پرۆڤەکردن و هەوڵدانی دەوێ، ئەوجا چی دەنووسی سیمینار بێ یا نووسینی نامەی زانستی بێ[١٠٢].

لە سەرەتای دەستپێکردنی خوێندنی زانکۆ و خوێندنی باڵادا جۆرێك لە هەستی ترس و نارەحەتی مرۆڤ دادەگرێ، گرنگەکانی ئەمانەن:

١- سەیر دێتە بەرچاو:

هەوڵدەدەین ئەو شتەی کە لە مێشکماندا دەخولێتەوە بەئیرتجالی و عەفەوییانە بینووسینەوە، کەچی ناتوانین، هەرچەندە لە گوێماندا دەزرنگێتەوە.

٢- ترس لە پەڕە کاغەزی بەتاڵ:

ئەوانەی ئەزموونیان لە کێشەکانی نووسیندا کەمە، پەڕەکاغەزی بەتاڵ داوای لێدەکا کە پڕی بکاتەوە، ئەم داوایە گەردەلولێکی بەقەد هەسارەی کاکێشان، لە مێشکیدا دروستدەکا، کە بیرکردنەوە و هەست و سۆز خۆیان پێ راناگیرێ و تاکە رستەیەکیش نانووسرێ. هۆی ئەم کێشەیە لەوەدایە، فێرخوازەکە نازانێ بەر لە نووسین زۆر قۆناغ و خۆ ئامادەکاری هەیە، دەبێ بەر لە نووسین بیکا. یەکسەر هاتنە سەر نووسین ئەرکی زۆری دەوێ، دەبێ بەیەکەوە ئەنجامبدرێن.

---

(101) Ibid. P. 22.
(102) Ibid. P. 24.

٣- تەمبەڵی و بێ دیسپلینی:

رۆژانە هەوڵدەدەن تاکو شتێك بنووسن، لە سەر مێزی نووسین دادەنیشن، بەڵام بێ ئەوەی بتوانن تاکە رستەیەك بنووسن، ئەوان وادەزانن مەسەلەکە تەمەڵی و بێ دیسپلینییە، ئەمە وەکو ئەو ئۆتۆمبێلەیە کە چەقیوە، هەرچەند کاردەکا و پێچکەکانی دەسوڕێن لەوانەیە لەدوای تەکاندانێك بێتە دەرەوە و بکەوێتە رۆیشتن. بۆ نووسینەکەش هەروایە پاڵدانێکی توند دەیخاتە سەرنووسین.

٤- ترسان لە هەڵە نووسین:

فێرخواز و قوتابییانی خوێندنگەکان شتی راست و شتی هەڵە بەچاکی لێك جیا دەکەنەوە و بابەتەکانی خوێندنی ئەوان سادە و شتە بنچینەییەکانی زانستین، چونکە راستی تیا دیارە، بەڵام لە قۆناغی زانکۆدا بەپێچەوانەوە راستی و وەڵامی راست و دروستی لا نییە بۆ را دەربڕینی جۆراوجۆر، ناسینی بە قووڵی زانستەکان و راستییەکان لە نێو دونیای بەرفراوانی زانست و زانیارییەکاندا هەندێك جار تووشی نائومێدی دەبێ.

٥- ترسی ئەوەی نەتوانێ بەچاکی بیر و باوەڕی دەربڕێ:

نووسین هەمیشە پرۆسەیەکی نزیك کەوتنەوەیە لەوەی مرۆڤ دەیەوێ بەڕاستی بڵێ. لە سەرەتادا مرۆڤ هێشتا ئەزموونی زۆری نییە، نووسینەکانی هێشتا زۆرتر لەوە دووردەکەونەوە کە مەبەستیەتی، بەڵام نووسەری کارامەی خاوەن ئەزموون، دەتوانێ بیرۆکەکانی بەزمان بهێنێ و بیخاتە سەر پەڕەی نووسین. ئەمجۆرە ترسە تەنیا فێرخواز ناگرێتەوە، بەڵکو بەگشتی ئەوەی قەڵەم بەدەستەوە بگرێ بۆ نووسین، ئەو ترسەیان هەیە، بەتایبەت کاتێ پەڕەیەکی نوێ دەهێنێ تا بابەتێکی تر بنووسێ، ئازایەتی گەرەکە.

٦- راوبۆچوونی خەڵکی تر:

راوبۆچوونی کەسی تر لەوانەیە زۆرتوند و بریندارکەر بێ، لەوانەیە حوکمدانی خەڵکی تر نووسینەکەت بگرێتەوە بۆیە لە بەرهەمهێنانی نووسینەکەدا حسێبیان بۆ بکە. دەبێ رەخنە و حوکمی کەسانی تر وەربگری، تۆ هەڵدەسەنگێنن و متمانە بەتۆ دەدەن. ئەو بابەتانەی بەرەو شەڕی فەرهەنگی و پێکدادانی بیروڕای جیاجیات دەبەن، خۆت لێیان لادە.

٧- نیشاندانی زیرەکی و نازیرەکی:

ترسان لەوەی بەهۆی نووسینەکە خۆناساندن بەخەڵك بەنازیرەکی، هەندێك جار دەبێتە هۆی شەرم داگرتن و بێ تاقەتبوون لە نووسین. بیر لەوە بکەوە کە تۆ لە زانکۆ دەخوێنی، لەبەرئەوە نییە کە تۆ زیرەکی یان ژیری، بەڵکو لەبەر ئەوە دەخوێنی تاکو زیرەکی دروستبکەی. ئەگەر تۆ بەسەر ئەو شتانەدا زاڵبووی، ئەوە هەنگاوێکی گرنگت بەرەو بەرهەمهێنانی نووسین ناوە. تۆ لە حاڵەتی نووسین دای، بەڵام ئەم هەنگاوە نیوەی ڕێگەیە. هەرچەندە ماوەیەکی زۆرتر بنووسی دەتوانی نووسینەکەت باشتر بکەی و کێشەکان نەهێڵی، بەڵام ئەگەر واز لە نووسین بهێنی ئەوە تۆ بەربەستی گەورە دەخەیتە بەردەم گەشەکردنتەوە، ئەگەر لەسەرەتای خوێندنی زانکۆدا بی پێویستە سوود لە کات بۆ فێربوون وەربگری و لەگەڵ تێپەڕبوونی کات فێردەبی. توانا و جۆری نووسینەکانت گەشەدەکەن و وردە وردە جۆرەکەی بەرزدەبێتەوە، زۆر هەنگاوی بچووك هەیە بۆ نووسینی بەرهەمی ئەکادیمی و زانستی فێریان دەبی.

نووسینی زانستی و ئەکادیمی شتێك نییە، جگە لە نووسینی ئەوەی بیری لێدەکرێتەوە و ئەوەی تێیدا دەژی.

پرەنسیپێکی تایبەت بەنووسینی زانستی و نازانستی، هەروەکو ئاخاوتن و دوانی زانستی و ئاخاوتنی رۆژانە نییە، تەنیا ئەوە نەبێ لێدوانی زانستی زاراوە و داڕشتن و ڕێکخستنی بەرزتری لە زمانی رۆژانە و هەندێ ڕێوڕەسمی زانستییانەی دەوێ، ئەویش بەئاسانی فێریان دەبی.

هەروەك ویلیام جینسەر William Zinsser دەڵێ: " نووسین، واتە بیرکردنەوە لەسەر پەڕە کاغەز هەرکەسێ بەروونی بیری کردەوە ئەوە دەشتوانێ بەباشی بنووسێ، ئینجا دەربارەی هەرچی بابەتێك بێ ".

هەروەها لە بارەی نووسینی زانستییەوە دەڵێ: لە رستەی یەکەمدا شتێك روون بکەرەوە کە خوێنەر فێری ببێ، پێش ئەوەی شتێکی دیکە تێبگا. هەر رستەیەك بابەتەکە باشتر و فراوانتر روون دەکاتەوە.

بەشی حەوتەم
ترسی تاقیکردنەوە

بەمەبەستی شیکردنەوەی ترسی تاقیکردنەوە و زاڵبوون بەسەریدا ئەم بەشە بەسەر ئەم باسانەی خوارەوە دابەشکراوە:

باسی یەکەم: پێناسەی ترسی تاقیکردنەوە
باسی دووەم: دەرکەوتەکانی ترسی تاقیکردنەوە
باسی سێیەم: رەهەندەکانی ترسی تاقیکردنەوە
باسی چوارەم: ترس و توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە
باسی پێنجەم: خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە
باسی شەشەم: زاڵبوون بەسەر ترسی تاقیکردنەوە

باسی یەکەم:

پێناسەی ترسی تاقیکردنەوە

زۆربەی فێرخوازانی زانکۆ و خوێندنگاکان ترسیان لە تێست و تاقیکردنەوە هەیە، هەندێکیان ماوەیەکی زۆر بەر لە کاتی تاقیکردنەوەکە ترسی تاقیکردنەوەیان هەیە، هی وا هەن بەماوەیەکی کورت بەر لە دەست پێکردنی تاقیکردنەوەکە یان لە کاتی دانیشتنی لە ژووری تاقیکردنەوە ترس دایدەگرێ.

دەرکەوتە و نیشانەکانی ترس زۆر جیاوازن، بەزۆر جۆر خۆیان دەردەخەن، لەوانەیە نیشانەکانی لە لەشیدا هەستی پێبکرێ یان لە گیان و دەروونیدا کاربکەن و لە هەڵسوکەوتیدا بەدیاربکەون [١٠٣].

ترسی تاقیکردنەوە چییە؟:

ترسی تاقیکردنەوە دیاردەیەکی ئاڵۆزە، ئەو کاتە بەدیاردەکەوێ کە ترس وەکو کاردانەوەیەك بەرامبەر بەرەوشێکی تایبەت دێتە بەرچاو، لێرەدا ترسان لە تاقیکردنەوە لە ئەنجامی تەسەورکردنی بیری مرۆڤەکەیە لە دەرنەچوون لەو تاقیکردنەوەیە، هەستکردن بەو ترس و هەڕەشەیە و تیادا ژیانی، بەتەواوی هەست بەوەزعییەتەکە دەکا و دووچاری هەڵچوون دەبێ و دەکەوێتە ژێر کاریگەری ترسەکە. هەست بەناخۆشی و نارەحەتی دەکا، لەشی تووشی گرژبوون دەبێ، هەوڵی راکردن لەو رەوشە دەدا.

(103) Hans – Joaehim Weiss, Prufungsangst, Lexika Verlag – Fachmedien Gmbh, Wurzburg, 1997, PP. 37 - 41 .

باسی دووەم:

دەرکەوتەکانی ترسی تاقیکردنەوە

أ- دەرکەوتەی لە دەروونندا:

ترس، نیگەرانی، بێتاقەتی، هەڵچوون، گۆڕانی میزاج، خۆ ئەگەر ئەم ترسە بۆ ماوەیەك بمێنێتەوە، خۆی لە ترسنۆکی و دڵتەنگی، تووڕەبووندا دەنوێنێ.

ب- دەرکەوتەی لە لەشدا:

نیشانەکانی لە لەشدا: گرژبوون، نائارامی ناخ، خەوهاتن، خەوزڕان، سەر ئێشە، گەدە و ریخۆڵە ئێشان، ئەسکورد رەقبوون، ماندوویێتی، ئارەقکردن، ماتبوون، سستبوون، لەرزین، سوورهەڵگەڕان، بەرزبوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن، هەناسەبڕکێ، هەستکردن بەسەرسوڕان، میزهاتن، زەحمەتی قووتدانەوە، گەرووگیران، شەهیەگیران یان زۆر برسی بوون، دڵ ئێشە.

ج- دەرکەوتەی لە توانای کارکردنی دەروونیدا:

وەستانی بیرکردنەوە، بلۆکبوونی بیرکردنەوە، شێوانی تەرکیزکردن، تێکچوونی ئاگایی، شێوانی توانای سەرنجدان، دڵەڕاوکێ و دوو دڵی، بەرچاو تاریکبوون، روانگەدۆڕان، خەمداگرتن.

د- دەرکەوتەی لە هەڵسوکەوتدا:

ئەو کەسەی ترسی تاقیکردنەوەی هەیە دووچاری ئەم رەفتارانە دەبێ، راکردن لە تاقیکردنەوە، خۆدزینەوە لە تاقیکردنەوە، خۆلادان لە وەزعییەتی تاقیکردنەوە، خۆ ئارامکردنەوە بەهۆی دەرمانی ئارامکەرەوە، خواردنەوەیەکی زۆری کهول، بۆ ئەوەی ئارام و هێمن بێتەوە، لە جیاتی خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە، هەڵدەستێ بەئەنجامدانی کاری رۆتینی و بێ بایەخ، ئەو کەسەی بەدەست ترسی تاقیکردنەوە دەناڵێنێ، سەرجەم ئەو نیشانانەی لێ دەرناکەوێ، بەڵکو هەر کەسەو بەشێك لەم نیشانانەی لێ بەدیاردەکەوێ، هەرکەسەی نیشانەیەك یان چەند نیشانەیەکی توند و ئاشکرای لێ بەدیاردەکەوێ.

بەنزیکبوونەوەی کاتی تاقیکردنەوە ڕۆژ بە ڕۆژ هەڵسوکەوتی کەسەکە و نیشانەکان دەگۆڕێن. هەندێك کەس وا دەبێ چەندە لە ڕۆژی تاقیکردنەوەکە نزیك دەبێتەوە گرژی و فشاری ترسەکە زۆرتر دەبێ([١٠٤]).

ترسی تاقیکردنەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێ، بەڵام دەکرێ بەشێوەیەکی گشتی ترسەکە خۆی لەم لایەنانەدا بدۆزێتەوە:

- ترسان لە خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە.
- ترسان لە ڕەوشی تاقیکردنەوە.
- ترسان لەو کەسەی تاقیکردنەوەکەی پێدەکا، مامۆستا، تاقیکار.
- ترسان لەو ئەنجامەی بەدوای ژێرکەوتندا دێ وەکو: خراپ بوونی کار و پیشە، دوودڵی، شەرمەزاربوون.
- ترسان لەو ئەنجامانەی بەدوای سەرکەوتن لە تاقیکردنەوەکەدا دێن، وەکو لە پلەیەکی بەرز کارکردن و خزمەتکردن، ئەمجۆرە ترسە بەباشی بەهۆی بوونی جۆرەکانی دیکەی ترس بەدیارناکەوێ [١٠٥].

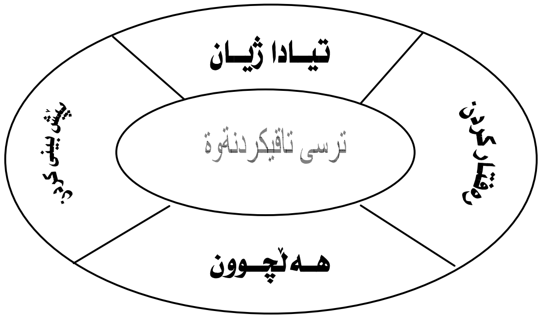
(104) Ibid. P.43.
(105) Wolf Doris & Merkle Rolf, So über winden Sie Prüfungsängste, PAL Verlag, Mannheim, 2005, P. 14.

باسی سێیەم:

ڕەهەندەکانی ترسی تاقیکردنەوە

ترسی تاقیکردنەوە ئەو ڕەهەندانەی هەیە [١٠٦]:

- ئاستی پێشبینیکردن - (بۆ نموونە بیرکردنەوە لە ژێرکەوتن)
- لایەنی دەروونی — هەڵچوون
- ئاستی هەست پێکردن — تیادا ژیان
- لایەنی پەیوەندی گرتن — ڕەفتارکردن کاردانەوەیی " هەڵسوکەوت بەپێی کاردانەوە" وەکو سەرلێشێوان.



وینەی ژمارە ٥٦
ڕەهەندەکانی ترسی تاقیکردنەوە

(106) Helga & Knigge – Illner ,Op. Cit. P.13 .

ترسی تاقیکردنەوە نەخۆشی نییە، بەئاسانی لە دوای تەواو بوونی تێست و تاقیکردنەوە ترسەکە نامێنێ.

هۆیەکانی بوونی ترسی تاقیکردنەوە، ئەوەیە کاتێ کەسەکە بیر لە ژێر کەوتن دەکاتەوە تەسەوری ئەوە دەکا ئەگەر لە ئەزموونەکە دەرنەچێ دەبێتە جێگەی گاڵتە و پێکەنینی ناسیاو و هاوڕێیان و شەرمەزاربوونی بەرامبەر بەدەوروبەر، بەرامبەر بەدایك و باوك و ماڵەوە، بۆیە زۆر لەوە دەترسێ هەڵە بکا و وەڵامی پێنەدرێتەوە.

هەروەها ترسان لە بەرخورد و کاردانەوەی دەوروبەر لەکاتی دەرنەچوونی لە تاقیکردنەوەکان، ئایا چۆن دەبێ؟ ترسان لە نەگەیشتن بەو ئامانج و مەبەستەی بۆ خۆی داینابوو. هەستکردن بەکەمایەتی، بەهەڵسەنگاندنی نرخ و بایەخی کەسی خۆی بەوەی ئەگەر نەتوانێ لە تاقیکردنەوەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنێ، ئەوە لەلایەن دەوروبەر بەنەزان و گێل دێتە بەرچاوان. بۆیە ئەم هۆکارانە، هەڕەشە لە فێرخوازەکە دەکەن.

باسی چوارەم:

ترس و توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە

ترسی تاقیکردنەوە کامە کاریگەری لەسەر ئەنجامدانی تاقیکردنەوە هەیە؟ ئایا ترسەکە کاریگەری لە کارکەوتن و دواخستنیدا هەیە یان کاریگەری هاندان توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکەی هەیە؟

ئەو لێکۆڵینەوانەی لەسەر پەیوەندی و کاریگەری ترس لەسەر توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەدا کراون، بەو ئەنجامە گەیشتوون، کاریگەری ترس وەکو هۆکار دوو کاریگەری دژ بەیەکتریان لەسەر توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەدا هەیە ئەویش:

(١) پەکخستنی توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە،

(٢) بەرزکردنەوەی توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە.

ئەگەر ترسی تاقیکردنەوە زۆر گەورە بوو، بەسەر کەسی ئەنجامدەری تاقیکردنەوەدا زاڵبوو، ئەوە کەسەکە دەکەوێتە دوودڵی و شڵەژان و ترس و ئاژاوە و ناتوانێ بەسەر بیرکردنەوەی خۆیدا زاڵبێ. هەروەك خانمە توێژەری کەنەدی گێری واین Jeri Wine بەدیاری خستووە لە کاتی بوونی ترسێکی گەورەی وەکو ترسی تاقیکردنەوە، ئەوە توانای ئەنجامدان کەمدەبێتەوە و دەبێتە هۆی ڕێگر و بەربەست لەبەردەم ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە، بەواتایەکی دیکە فێرخوازەکە ناتوانێ هیچ وەڵام بداتەوە و دووچاری لە بیرچوونەوەی کاتی Black out دەبێ، لە کاتێکدا فێرخوازەکە بەزاری خۆی دەڵێ: " من ناتوانم ئەو تاقیکردنەوەیە بکەم"، دەفتەری تاقیکردنەوە بەسپێتی دەداتەوە یان دەڵێ : " من هیچم لە دەست نایێ من هیچم لە بیرنەماوە" ئەو جۆرە نیشانانەی ترسی تاقیکردنەوە بەتەواوی لە دەستدانی تەرکیزکردن و لە دەستدانی ئاگایی "وشیاری" بەدیاردەخا.

بەڵام لەکاتی بوونی ترسێکی کەمدا یان زاڵبوون بەسەر "ترسی تاقیکردنەوە "دا ئەوە ئەو جۆرە ترسە کاریگەری بەسەر بەرزکردنەوەی توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە دەبێ، فێرخوازەکە بەباشی دەتوانێ وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە و ڕێژەی هەڵەکردنی کەمدەبێتەوە. لەم حاڵەتەدا " ترسی تاقیکردنەوە" فێرخواز بۆ شیکارکردنی ئەرك و پرسیارەکان هاندەدا، ئارەزووی بەرەنگاربوونەوە و توانا و هێزە شاراوەکانی ناخی باشتر دەبێ، تا وای لێدەکا زۆرتر خۆی

ماندووبکا و هەموو هێز و توانای خۆی بەکاربهێنێ، چۆنییێتی کارکردن و خۆ ئامادەکردنی بۆ تاقیکردنەوەکان بەرزتر دەبێ. بۆیە بوونی " ترسی تاقیکردنەوە" بەئاستێکی کەم بۆ خۆ ئامادەکردن و هاندان و بەگەڕخستنی توانا و هێزی بیرکردنەوە، بۆ ئەوەی بەئاستێکی باش و بەرز توانای وەڵامدانەوەی ئەرك و پرسیارەکانی تاقیکردنەوە لەلایەن فێرخواز پێویستە، بەڵام گەورەبوونی ئەو ترسە، زاڵبوونی ترس بەسەر هەست و توانای بیرکردنەوەی فێرخوازەکە لە کاتی تاقیکردنەوەدا، ئەوا ئەنجامی خراپ و کارەساتی لێدەکەوێتەوە.

ئەو هەلومەرجەی ئەو ترسە گەورەتر دەکا و کاریگەری پەکخستنی توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەی هەیە بەزەحمەتی و ئاسانی ئەرك و پرسیارەکانی تاقیکردنەوەکە بەستراوەتەوە، ئەگەر زۆر زەحمەت بێ یان زۆر ئاسان بێ و کاریگەری خراپی لەسەر فێرخواز دەبێ، هەروەها پرسیارەکان دەبێ بەتەواوی توانای تێگەیشتنی فێرخوازەکە نیشانبدا و هەموو بابەتەکانی فێربوون بابەتەکە بگرێتەوە نەوەك تەنیا یەك بەش.

باسی پێنجەم:

خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە

ئەم پێشنیار و ئامۆژگاری و تێبینییانەی بۆ خۆ ئامادەکردنێکی نموونەیی بۆ تاقیکردنەوە، وا لەم بەشەدا باسیان دەکەین، بەشی زۆری پێشنیارەکان هی زانا و شارەزایانن، کە لەدوای لێکۆڵینەوە و کاریگەری ئەو تەگبیرانە بۆ زاڵبوون بەسەر ترسی تاقیکردنەوە هەبووە، هەروەها دەرەنجامی زۆر باشیان لەسەر توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە هەبووە:

تاقیکردنەوەکان قابیلی خۆ ئامادەکردنن، دەکرێ خۆیان بۆ ئامادە بکەین هەرچەند باشتر خۆ بۆ تاقیکردنەوە ئامادەبکرێ، ئەوەندە توانای ئەنجامدانی تاقیکردنەوە بەهێزتر دەبێ، واتە خۆ ئامادەکردنێکی باش، سەرکەوتنی باش لە تاقیکردنەوە بەدەست دەهێنێ.

خۆ ئامادەکردن بەگەوهەری سێ چالاکیان بەستراوەتەوە:

یەکەم: پێویستە کاتێکی تەواو لەبەردەست دابێ بۆ خۆ ئامادەکردنەکە بەر لە کاتی تاقیکردنەوە دەبێ کاتێکی تەواوت بۆ زاڵبوون بەسەر بابەتەکانی فێربوون و ناوەڕۆکی تاقیکردنەوەکە هەبێ تاکو تەواو بکەی، چونکە ئەگەر کاتێکی تەواوت لەبەر دەستدا نەبێ، ناتوانی ماددەکان فێربی و ترسی تاقیکردنەوە بەهێز دەبێ، کاریگەری نێگەتیڤی دەبێ.

دووەم: پێویستە بابەتەکانی تاقیکردنەوە زۆر دیار و جێگەی تێگەیشتن بن.

ئەدەبیاتی تاقیکردنەوەکە ئاشکرا و روون بن، محازەرە و باس و بابەتەکان لە تێگەیشتن بێن و روونکرابنەوە چی لە لایەن مامۆستا یان پرۆفیسۆر و مامۆستای زانکۆوە بێ. ئەگەر مرۆڤ نەتوانێ بابەتێك تێبگا یان هێندە بە ئاڵۆزی روون کرابێتەوە و نامەفهوم باس کرابێ، ئەوە دەبێ لەناو دەرز و لێدوانەکاندا پرسیاریان لەبارەوە بکرێ و روونبکرێنەوە.

سێیەم: پێویستە داواکانی تاقیکردنەوە (پرسیارەکان) روون و کۆنکریت بن، دەبێ پرسیارەکان هێندە روون بن کە فێرخواز تێیان بگا و بزانێ چی لێ دەخوازێ، دەبێ فێرخواز بزانێ چ بابەتێك ئامادە بکا و ئەو زانیارییانە کامانەن دەبێ بۆ تاقیکردنەوەکە بیزانێ، بەمە ئابوورییانە دەتوانێ بەماوەیەکی کورت خۆی ئامادەبکا، سیستماتیکانە بەدوای زانیارییکاندا بگەڕێ، بۆ ئەم مەبەستەش ئەم پرسیارانە دێنە پێشی.

- دەبێ بەسەر کامە بابەتی تاقیکردنەوەکەدا زاڵبێ؟ کامە وانە دەگرێتەوە، پێویستە کامە لایەن فێر بێ و کامەیان نەء واتە دیارکردنی بابەتی تاقیکردنەوە.
- کامە خاڵی گرنگ لەم تاقیکردنەوەیەدا دێتەوە، واتە کامە لایەن و بابەت زۆر گرنگن، کە دەبێ وردەکاری بابەتەکەش بزاندرێ.
- میتۆدی تاقیکردنەوەکە چۆنە، ئایا تاقیکردنەوەی زارەکییە یان بەنووسینە، چونکە هەرشێوەیەك لەمجۆرانە میتۆدی وەڵام و خۆ ئامادەکردنی جیاوازی دەوێ، کامە پێناسە گرنگە، کامە هۆ....هتد.
- تاقیکردنەوەکە چەند کاتی دەوێ؟ هەریەك لە پرسیار و ئەرکەکان چەندە کاتی دەوێ؟ بۆ یارمەتیدانی ئەمجۆرە پرسیارانە و ئاسانکاری چۆنیەتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکە، دەکرێ سوود لە کۆکردنەوەی زانیاری دەربارەی تاقیکردنەوەکە ببیندرێ وەکو کۆنە پرسیارەکان، کۆکراوەی تەواوی پرسیارەکانی ساڵانی پێشوو، لە هەندێ خوێندنگە دەستدەکەون.
- ئەو کەسەی پێشتر تاقیکردنەوەی ئەنجامداوە، ئەو فێرخوازانەی ساڵانی پێشوو تاقیکردنەوەیان ئەنجامداوە دەزانن شێوەی پرسیارەکان چۆنە.

باسی شەشەم

زاڵبوون بەسەر ترسی تاقیکردنەوە

هەروەك زانیمان ترسی تاقیکردنەوە بیرێکی ترسنۆکانەیە لە خەیاڵدا دروستدەبێ، خەیاڵکردن و تەسەورکردنی ژێرکەوتن لە تاقیکردنەوەدا، دەبێتە ترس، لەسەر هەموو لەش و هەست و بیرکردنەوە کاردانەوەیان دەبێ.

خۆ ئەگەر بەسەر ئەو فەنتازیا و خەیاڵەی مێشکماندا زاڵبووین ئەوە بەسەر ترس و کاردانەوەکانیشی زاڵدەبین. ئەویش بەهۆی ئەوەی بیر لە شتێکی دیکە جگە لە تاقیکردنەوە بکەیتەوە، ئەمە هەنگاوی یەکەمینە. راهێنان لەسەر لابردنی بیری نێگەتیڤ و دەرهێنانیان لە بیر و مێشکدا بۆ نموونە: من هەمیشە بەدبەختم، ئەوەی خۆم بۆ ئامادەکردووە نایێتەوە، من ناتوانم وەڵام بدەمەوە!. بیرکردنەوەی پۆزەتیڤانە و تەسەورکردنی سەرکەوتن و توانای وەڵامدانەوە لە تاقیکردنەوەکاندا خۆراهێنان لەسەریاندا و لە مێشکدا چەسپاندنیان، باشتر وایە وا بیربکەیتەوە کەوا کێ دەزانێ چی دێتەوە؟ من خۆم ئامادەکردووە، هەرچی بێتەوە دەتوانم وەڵامی بدەمەوە، لەگەڵ ئەوەی کەس نازانێ لە سەدی سەد چی دێتەوە، بەڵام بێگومان لە بابەت و باسەکانی بابەتەکەدا دەرناچێ. هەر بەهەمان شێوە هەر بیر و ئایدیایەکی نێگەتیڤی نابەجێ هاتە مێشکتەوە، دەست بەجێ بەبیر و یادێکی پۆزەتیڤ وەڵامی بدەوە. بەهۆی ئەم کارە دەتوانی بەسەر خەیاڵ و فەنتازیای ترسی تاقیکردنەوەدا زاڵبی.

لە هەنگاوی دووەمدا تەسەور و خەیاڵ بکە، کەوا لە تاقیکردنەوەکەدا بەشداریت کرد و وەڵامی پرسیارەکانت دایەوە و بەسەرکەوتوویی لێی دەرچووی، هاورێ وماڵەوە، ناسیاو و دەوروبەر پیرۆزباییان لێکردی و هەموو شتەکان بەخۆشی و شادییەوە تەواو دەبێ، بهێنە بەرچاوت، چۆن خۆت ئامادەکردبوو بۆ تاقیکردنەوەکان و وانەکانت خوێند بوو، تێیان گەیشتبووی، کاتێکی تەواوت هەبوو بۆ پێداچوونەوە، ئەمجۆرە فەنتازیا و خەیاڵە ئێواران پێش نووستن و بەیانیان بەر لە خەو هەستان بۆ ماوەی سێ تا پێنج خولەك بیریان لێبکەوە (١٠٧).

کاریگەری هاندان:

خۆت بەوە هانبدە کە بەهۆی دەرچوون و تەواوکردنی خوێندن کار و پیشەی باشت بەدەستدەکەوێ، ئاینده و دوارۆژی باشترت دەبێ. هەمیشە هیوا و ئارەزووی شتی چاك و

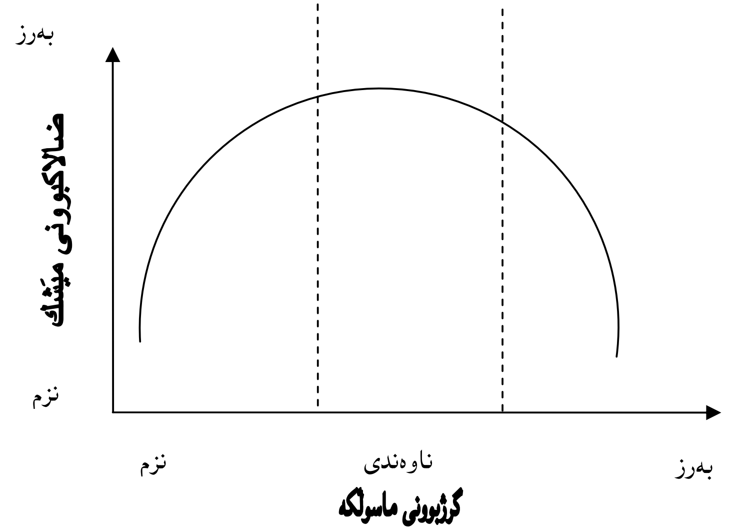
(107) Wolf Doris & Merkle Rolf, Op. Cit. P.17.

پۆزەتیڤ بۆ خۆت بخوازە و لە بیری نێگەتیڤانە و خراپ دووربکەوە وەکو ئەوەی خوێندن زەحمەتە، مرۆڤ زەوقی خوێندن و فێربوونی نییە، کێشەی ڕۆژانە و کەسی بەلاوە بنێ. خۆت بەوە هانبدە لە خوێندندا زۆر شت فێر دەبی و کارێکی ئاسان و خۆشە و سەرنج ڕاکێشە.

خۆخاوکردنەوە:

لە باسەکانی پێشوودا باسی گرژبوونی ماسولکەکانی مل و بەشەکانی دیکەی لەشمان کرد، کە بەهۆی بوونی ترس و گۆڕانی هەناسەدان و دەرکەوتنی نیشانەکانی ترسی تاقیکردنەوە، توندبوونی کۆئەندامی دەمار و گرژبوونی ماسوولکەکانیشی بەدوادا دێ. بۆیە خاوکردنەوەی ماسوولکەکان و هەناسەدانی لەسەرەخۆ تەکنیکی خۆخاوکردنەوە بۆ لابردنی گرژی و کارابوونی توانا و کارکردنی مێشك، کارێکی پێویستە.

پەیوەندییێکی بەهێز لەنێوان گرژبوونی ماسولکەکان و توانای چالاکبوون و کارکردنی مێشکدا هەیە[١٠٨]. وەکو لەم هێلکارییەدا وێنەی ژمارە (٥٧)دا دەردەکەوێ:



وێنەی ژمارە ٥٧

چەماوەی پەیوەندی نێوان گرژی ماسولکە و چالاکبوونی مێشك

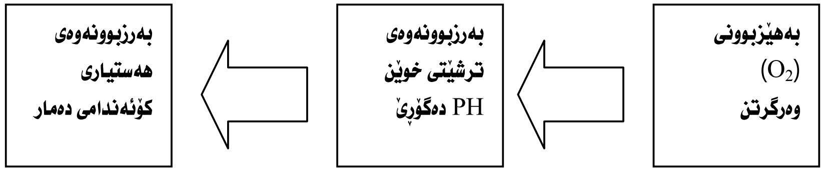
سەرچاوە: E. Hofmann & M. Löhle / Erfolgreich Lenen

(108) Eberhardt Hofmmann & Monika Löhle, Op. Cit.157.

باشترین گرژی بۆ چالاکبوون و کارابوونی مێشك ئەوە گرژی ناوەندییە وەکو لە چەماوەکەدا دیارە.

- بەرزترین توانای تەرکیزکردنی تیادایە
- کەمترین هەڵەی تیادا دەکرێ
- مرۆڤ هەست بەتەندروستی دەکا

بەڵام لەکاتی خاوبوونەوەیەکی زۆردا، گرژییەکی زۆر کەمدا، بۆ نموونە مرۆڤ بەیانیان کاتێ کە لە خەو هەڵدەستێ هێشتا تەواو هوشیار نەبۆتەوە، توانای ئەنجامدانی کاری کەمە. کاتێکیش گرژییێکی زۆری هەبێ لەشی وەکو گرژبوونی ماسوولکەکانی شان و مل هەست بەناخۆشی دەکا، مێشك بلۆك دەکا، توانای تەرکیزکردن و جێبەجێ کردنی کەم دەبێتەوە، بۆیە بەکارهێنانی خۆخاوکردنەوەی خێرا بۆ تاقیکردنەوە باشترە، نابێ ماسوولکەکانی لەش زۆر خاوبنەوە و ببێتە هۆی بۆرژان و لەشگران بوون. هەروەها تەکنیکی هەناسەدانی سك، هەناسەی لەسەرخۆ و قووڵ، لە سنگە هەناسە، هەناسەدانی کورت باشترە، ئەگەر دەست بخەیتە سەر کوللەی سنگت (خوارەوەی گەرووت) هەست دەکەی کاتی هەناسەدان و هەناسەوەرگرتن سنگت بەرز و نزم دەبێتەوە، ئەگەر بەخێرایی هەناسە بدەی بۆ ماوەی چەند خولەکێك، هەستدەکەی گۆڕان لە لەشدا ڕوودەدا، بەم هەناسەدانە دەڵێن سەرووی هەناسەدان، کە لە کاتی سترێس و ترس و ماندوویێتیدا ڕوودەدا. لەم حاڵەتەدا ئۆکسجینێکی زۆر دەچێتە ناو سییەکانەوە و دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە خوێندا کەم دەبێتەوە، بەهۆی ئەمەوە ترشی خوێن بەرز دەبێتەوە و PHی خوێن دەگۆڕێ، کار لە خانەکانی دەمار دەکا و کۆئەندامی دەمار هەستیار دەبێ، ماسوولکەکانیش گرژ دەبن، بۆیە هەناسەدانی قووڵ و لەسەرخۆ دەبێتە هۆی خاوبوونەوەی لەش بەپێچەوانەی هەناسەدانی کورت و خێرا [١٠٩].



وێنەی ژمارە ٥٨

هێلکاری چالاکبوونی مێشك

(109) Ibid. P. 181.

تەکنیکی هەناسەدانی قووڵ و خۆخاوکردنەوە:

هەناسەیەکی قووڵ، قووڵتر لە هەناسەی ئاسایی هەڵکێشە، هەناسەکە بدەوە، بێئەوەی هەواکە لە سییەکانتدا رابگری. کاتێ هەناسەت دایەوە بۆ چەند چرکەیەك پشوو بدە (هەناسە مەدە) واتە لە ٢١ تا ٢٦ بژمێرە، ئەوجا دیسان هەناسە هەڵکێشە و هەناسە بدەوە، هەر بەمجۆرە لە هەناسەدان و هەناسە وەرگرتندا بەردەوام بە، بەبوونی تۆزێك وەستان لە نێو هەر هەناسەدانێك (هەناسە هەڵکێشان و هەناسەدانەوە)، بەڵام لەکاتی ئەمجۆرە هەناسەدانە هەستدەکەی کە سکت گەورە و بچووك دەبێتەوە، لەسەرەخۆ بۆ ماوەی ٢ تا ٣ خولەك ئەمجۆرە هەناسەیە بدە، هەست بەئارامی و خاوبوونەوە دەکەی، بەر لە خەوتن شەوان ئەمە بکە، چونکە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی لێشاوی ئۆکسجین لە لەشدا، بەمجۆرە وزەش بۆ دروستکردنی گرژبوونی ماسوولکەکان کەم دەبێتەوە.

خاوکردنەوەی ماسوولکەکانی لەش:

زۆر رێگە و میتۆد و تەکنیکی جۆراوجۆر بۆ لابردنی گرژی ماسوولکەکانی لەش هەیە. هەر میتۆد و تەکنیکێك بۆ مەبەستێك گونجاوە، وەکو ئەو خاوکردنەوەی ماسوولکەکانەی بۆ خەوی هۆپنۆزە (التنويم المغناتيسى) یان بۆ خۆئارامکردنەوە دەکرێ، ئەوەی ئێمە لێرەدا مەبەستمانە لابردنی گرژی ماسوولکەکانە کە دەبێتە هۆی شێواندنی پرۆسەی بیرکردنەوە، بەتایبەت لەکاتی تاقیکردنەوەدا یان بۆ لابردنی ئەو گرژییەی کە لە ئەنجامی ترسی تاقیکردنەوە دروستدەبێ.

هەر کام لەو رێگایانە بەکارهێنانیان ئاساییە، بەڵام تەنیا بەلەبەرچاو گرتنی "خاوبوونەوەی ناوەندی" مەبەستمانە بۆ چاکترین حاڵەت و چالاکبوون و کارابوونی مێشك.

وا لە خوارەوە بۆ نموونە جۆرێك لە جۆرەکانی خاوکردنەوەی ماسوولکەکان باس دەکەین:

کاتێکی ٢٠ — ٣٠ خولەکی بۆ خۆت دابنێ، لە شوێنێکی ئارام، ژوورێك کەسی بەسەرەوە نەبێ، تەلەفۆن و هێدفۆنەکەت بکوژێنەوە، لەسەر جێگەیەکی راحەت راکشێ یان لەسەر کورسییێك دانیشە، رووناکییەکی کزی هەبێ، چەند جارێك هەناسەیەکی قووڵ بدە، لێگەڕێ لەشت خاوبێتەوە و هەست بەگرانی بکەی. هەریەك لە ماسوولکەی بەشەکانی لەشت بۆ ماوەی ٥ چرکە گرژ و توند بکە، بەجۆرێك هەست بەگرژییان بکەی، بەڵام هێندە نەبێ ژان بکا. گرژییەکە بۆ ماوەیەکی ١٥ چرکە بهێڵەوە، دواى ئەوە توندی و گرژی لە ماسوولکەکە بەردە و مەهێڵە، هەست بە خاوبوونەوەی ماسوولکەکە دەکەی [١١٠].

(110) Ibid. P. 185.

خاوکردنەوەی ماسوولکەکان:

لاقی راست:

لە لاقی راستەوە دەست پێبکە، هەموو ماسوولکەکانی لاقت گرژ بکە، بۆ ئەم مەبەستە وا باشترە لاقت لە سەر زەوی بەرز بکەیتەوە (١٠سم، پێنج پەنجە). بۆ ماوەی چەند چرکەیەك ئەو گرژییە راگرە، بیهێڵەوە. ئێستا هەموو ماسوولکە گرژەکان بەردە و خاویان بکەوە، هەموو ماسوولکەکان شل و خاون لە پەنجەی پێتەوە تا سەرەوەی رانت. هەست بەخۆشی و خاوبوونەوەی لاقی راستەت دەکەی.

لاقی چەپ:

ماسوڵکەکانی لاقی چەپت گرژبکە، بۆ ماوەیەك ئەم گرژییە بهێڵەوە، ئەوجا گرژییەکە مەهێڵە، هەست بە خاوبوونەوەی لاقی چەپیشت دەکەی، بەمجۆرە نیوەی خوارەوەی لەشت خاوبۆتەوە.

سك:

سکت بۆ دەرەوە پاڵنێ بەم شێوەیە بۆ چەند چرکەیەك بیهێڵەوە، لە هەناسەدان بەردەوام بە، ئەوجا ئێستا ماسوولکەکانی سکت خاوبکەوە.

باسکی راست:

دەستی راستت بکە بە مشتەکۆڵە و توند رایبکوشە، هەموو ماسوڵکەکانی باسکی راستەت گرژ بکە، ماسوولکەکانی دەست و پەنجەکانت، ماسوولکەکانی ئانیشك و ماسوڵکەکانی بازووت گرژ بکە، بۆ ماوەی چەند چرکەیەك ئەم گرژییە رابگرە، (لەسەرخۆ لە ١ — ٥ بژمێرە) دوای ئەوە هەموو گرژییەکان خاوکەرەوە و مەیان هێڵە، هەست بەخۆشی خاوبوونەوەی باسکی راستت دەکەی.

باسکی چەپ:

بەهەمان شێوە، ئەمجارە دەستی چەپت بکە بەمشتەکۆڵە و توند رایبگوشە، ماسوولکەکانی دەست و قۆڵ و بازووت گرژ بکە و بۆ ماوەیەك ئەم گرژییە بهێڵەوە. ئەوجا هەموو گرژییەکان لابەرە و ماسوولکەکان خاوبکەوە، هەست بەخۆشی خاوبوونەوەی باسکی چەپەت دەکەی.

ماسوڵکەکانی شانەکان:

شانەکانت تاکو بناگوێت بەرز بکەرەوە، ئەوجا بەریان بدە خوارەوە، شانەکانت خاوبکەرەوە، سەرت بۆ سنگت ببە، چەناگەت پاڵ بە سنگتەوە بنێ، دوای ئەوە دیسان خاویان بکەوە، هەست بە خاوبوونەوەی ماسوولکەکانی شانت دەکەی.

دەموچاو:

دوو برۆکەت وێك بهێنەوە، نێو چەوانت گرژ بکە. گۆناکانت بۆ سەرەوە راکێشە، بەشێوەیەك لۆچ دەکەوێتە سەر لووتت، ئەوجا لێیان گەڕێ وەکو جاران خاویان بکەرەوە، چاوەکانت بەتوندی بنوقێنە، زمانت بەبن مەلاشوتەوە بچەسپێنە و فشاری بخەسەر، ددانەکانت بەیەکەوە بقرسێنە، ماسوولکەکانی روومەت و شەویلاکت گرژ دەبن. دوای ئەمە خاویان بکەوە.

ئێستا هەموو ماسوولکەکانی لەشت خاوبووینەوە، لەو حاڵەتەدا بۆ چەند خولەکێك بمێنەوە، خۆشی لەو خاوبوونەوەیە ببینە، جارێکی دیکە هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشە، لەشت هەست بەخاوبوونەوە و قورس بوون دەکا، هەناسەت هێواش و رێکوپێك بکە، هەموو بیر و هۆشت بخە سەر خاوبوونەوە و ئارام بوونی لەشت، هەست بەخۆشی و هێمنی بکە [١١١].

دارشتنی پلانی کات:

هەنگاوێکی دیکەی خۆ ئامادەکردن بریتییە لە دارشتنی پلانێکی کۆنکریتی کارکردن. لە کاتێکی دیاریکراودا بۆ نموونە بەحەوت رۆژ، دەبێ فلانە بابەت تەواو بکەی فێربی، بابەتەکە بەسەر بەش و بابەت و باسی کورت تر دابەشبکرێ، هەربەشە بابەتێك کاتی بۆ دیار بکرێ. پێویستە لە کاتی دابەشکردنی بابەت و باسەکاندا بەسەر کاتی دیاریکراودا چاودێری ئەوە بکرێ بابەت و باسی نوێ، کە کاتێکی زۆرتری دەوێ، بۆ فێربوون یان بابەتی زەحمەت و ئاڵۆز لە بابەتی ئاسان و سادە کاتێکی پتری بۆ دابندرێ. واتە بابەتەکانی فێربوون بەپێی پلانێکی راستەقینە و واقیعیانە دابەشبکرێن.

بۆ ئەم مەبەستە سەیری بابەتی کارگێڕی کات لە بەشی سێیەمدا بکە. دەبێ لە پلانی کاتدا رەچاوی پێداچوونەوە و دووبارەکردنەوە بکرێ، هەروەها رەچاوی پشوودان و پاوزە بکرێ، بۆ نموونە لە دوای خوێندنی بابەتەکان بۆ ماوەی چەند رۆژێك (بە وێنە هەفتەیەك) رۆژێك بۆ پێداچوونەوە دابندرێ. ئەگەر پلانێکی سیستەماتیك دابڕێژرێ بۆ خوێندن و پێداچوونەوە ئەوا ئاستی فێربوونی خوێندنەکە بەرز دەبێتەوە و بەبێ ترس لە تاقیکردنەوەدا سەرکەوتن بە دەست دەهێنی [١١٢].

(111) Wolf Doris & Merkle Rolf, Op. Cit. PP. 64 – 66..
(112) Ibid. PP. 82 – 91.

کات	ماوەی خایەندراو	وانە	مادده	بەجێهێنان	هەڵسەنگاندن

وێنەی ژمارە ٥٩

خشتەی دارشتنی پلانی کات

دابەشکردنی کات:

لە بەشەکانی پێشوودا باسی پلانی رۆژانە و هەفتە و لیستی کارکردنمان کرد، هەروەها باسی پشوودان و پاوزەی نێوان سەعاتەکانی خوێندنمان کرد. بۆیە وا باشترە جارێکی دیکە چاوێك بەبابەتەکەدا بگێڕیتەوە. ئێستا بەکورتی ئەوانە رەچاو بکە:

١- لەکاتی پلاندانانادا لە دوای هەر ٣٠ — ٤٥ خولەکدا پشوویەکی ٥- ١٠ خولەکی هەبێ.

٢- ئەگەر بواری ئەوە هەیە بەکۆمەڵ فێر بی، ئەوە زۆر لایەنی باشی تێدایە ئەگەر لەگەڵ گرووپێك بەیەکەوە بخوێنی، باشتر وایە لە سێ کەس تێنەپەڕێ.

٣- پلاندانانەکەت بۆ ماوەیەکی کورت بێ، بۆ نموونە کامە بەش یان بابەت لە هەفتەیەکدا دەبێ تەواوبکرێ، لەپلانی رۆژانەدا، چەند سەعات بخوێندرێ، لە رۆژی داهاتوودا دەبێ چی بخوێندرێ و تەواو بکرێ، دەبێ بۆ هەر رۆژەی پێش وەخت پلانت هەبێ.

٤- لە کاتی پلاندانانادا رەچاوی کاتی بەتاڵ بکە بۆ پشوودان و خۆ خەریکردن بەهەندێك کاری ئارەزوومەندانە وەکو میوزیك، نیگارکێشی، وەرزش،..هتد.

٥- خۆ خەڵاتکردن، ئەگەر رۆژێك یان لە هەفتەیەکدا کاری زۆرت ئەنجامدا و زۆر بەباشی بابەتەکان فێربووی بۆ هاندانی خۆت، بەپشوودان یان بەپیاسە و سەیران چەند سەعاتێك دەرچوون خۆت خەڵات بکە.

٦- له پلاندانانداندا واقیعییانه به، ئەو کاتەی داتناوه، تەرخانتکردووه بەشی خوێندنی بابەتەکە بکا بەتەواوی بەکاتەکانەوه پابەندبە، خۆت لە ئەرکەکان مەدزەوه [١١٣].

ئاگایی:

یەکێك لە هۆکارەکانی توانایی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و لە بیرمانەوەی بابەتە فێربووەکان ئاگاییە. کاتێك سەرنج و ئاگاییت بەهۆی کاریگەری دەنگە دەنگ یان بەشتێکی دیکەوه خەریکبوون یان بەهۆی خواردن و خواردنەوەی دەرمان و کهوول و ماندوویێتی، ئاگایی کەم دەبێتەوه، توانایی ئەنجامدانی تاقیکردنەوە و وەڵامدانەوەش کەمدەبێتەوە و کارێگەری مێشك و یادکردنەوە کەمدەبێتەوە، توانایی تەرکیزکردن کەمدەبێتەوە، بەڵام بە بەرزبوونەوەی ئاگایی و سەرنج و توانایی تەرکیزکردن و فێربوون و بەبیرهاتنەوه بەرزدەبێتەوە.

ئاگایی و تەرکیزکردن بەزۆر هۆکاران وەك کاریگەری دەرمان، پێکهاتەی لەش، هاندان، خودی ماددەی فێربوون، دەشێوێندرێ.

لادانی ئاگایی بەهۆی خواردن و خواردنەوە:

کاریگەری دەرمان وەکو خواردنەوەی کهوول یان ماددە بێهۆشکەرەکان، دەرمان دژی ترس، ئەمانە کاریگەری نێگەتیڤیان لەسەر تەرکیزکردن و کەسەکە دەبێ، هەست بە ماندوێتی دەکا، ئاگایی و سەرنجی کەمدەبێتەوە.

باری لەش:

لە کاتی نەخۆش بوون و سەر ئێشە، ژان کردنی ئەندامێکی لەش، دیسان ئاگایی مرۆڤ کەمدەکاتەوە.

هاندان:

ئەمەش فاکتەرێکی دیکەیە کە کار لە ئاگایی و وشیاری مرۆڤ دەکا، وەکو ئەوەی ئەگەر بابەتێك جێگەی بایەخ و گرنگی پێدانی کەسەکە بێ، بێگومان خۆشی لێدێ و بەئاگایەکی زۆرەوە فێری دەبێ یان کە پرسیارێك لە تاقیکردنەوەدا جێگەی بایەخ پێدانە، وەڵامی باشی پێدەدرێتەوە.

خودی بابەتەکە:

گەوهەری خودی بابەتەکە، کار لە ئاگایی و سەرنج دەدا، وەکو زەحمەتی بابەتەکە یان زانینی ئاشنابوونی بابەتەکە، بابەتێکی فێربوون وانەیەکی ئاڵۆز و زەحمەت وا دەکا مرۆڤ هەستبکا داوای کارێکی قورسی لێکراوە، لە تاقەت و هێزی ئەودانییە، ئاگایی کەمدەبێتەوە و هەست بەبێزاری دەکا.

(113) Ibid. P. 84.

هەروەها بابەتێکی زۆر ئاسان و ناسراو، ئەمیش دیسان دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئاگایی و بێزاری و بێتاقەتی دایدەگرێ، بۆیە ئەگەر تاقیکردنەوەکە بابەتییانە بێ و پرسیاری مام ناوەندی زەحمەت بهێنێتەوە ئەوا سەرنج و ئاگایی فێرخواز بەرزدەکاتەوە و تەرکیزکردن پتر دەبێ.

لادان:

سەرنج و ئاگایی مرۆڤ هەندێ جار بەهۆی هۆکاری جیاجیاوە بەلاڕێدا دەڕوا و خەریکی دەکا، بۆ نموونە لە ژوورێکی بەژاوەژاو و هەرا نزیك جادە و شەقام یان خەم خواردن لە کێشەی دارایی و پیشەیی یان کەسی ئەمانەش بیری کەسەکە بۆ لای خۆی رادەکێشێ و سەرنج و ئاگایی لادەدا یان هەست بەترس کردن دیسان دەبێتە هۆی بەلاوەبردنی ئاگایی و کەمبوونەوەی تەرکیز، (ترسی لە تاقیکردنەوە دەرنەچوون) [١١٤].

باشترین تەکنیکی کارکردن: [١١٥]

دوای ئەوەی زانیمان ترسی تاقیکردنەوە چییە و چۆن بەسەریدا زاڵدەبین، ئەوجا باسی ئەو رێگە و میتۆدانە دەکەین کە بۆ خۆ ئامادەکردن بۆ تاقیکردنەوە پێویستن و ئەو تەکنیکانە بۆ فێربوون بەکاربێنن کە زوو فێربین و لە بیری نەکەین و ئاسانترین رێگەش بێ. بەڵام دەبێ ئەوە لە بیر نەکەین کە باشترین رێگە ئەوەیە رۆژانە وانە و بابەتەکان تێبگەین و ئامادەیان بکەین و دوای هەرماوەیەك پێدابچینەوە و دووبارەیان بکەینەوە، ئەگینا تەنیا لە چەند رۆژی تاقیکردنەوەکاندا ناکرێ هەموو شتەکان فێربی، ئەگەر بابەتەکانیش فێربی، بەڵام لەبەر ئەوەی هەموویان پێکەوە فێربووی واتە چەندایەتییەکی زۆر لە ماوەیەکی کورتدا فێربی لە بیریان دەکەی، چونکە دووچاری کرداری بەیەکداچوون دەبی. بۆیە پابەندبوون بەکارگێڕی کات و ئەو میتۆدانەی پێشتر لەم کتێبەدا باسمانکردوون لە بەر چاو بگیرێن، ئاسانترین رێگەیە بۆ زاڵبوون بەسەر ترسی تاقیکردنەوەکاندا، زامن و گرەنتی سەرکەوتن و دەرچوونتە لە تاقیکردنەوەکاندا، وا لە خوارەوە جارێکی دیکە بەکورتی باسی ئەو رێگە و میتۆدانە دەکەینەوە:

- ئەو شتەی تێیگەیشتووی باشتر بەبیرت دێتەوە، هەر بابەتێکی فێربوون ئەگەر تێینەگەیشتبووی و ماناکەی نەزانی، ناتوانی فێری ببی و لە یادت نامێنێ. بۆیە هەوڵبدە ئەوەی دەیخوێنییەوە، تێیبگەی و میکانیزمەکەی بێتە بەرچاوت بۆ خۆت بەشێوەیەکی روون دایبرێژەوە و هەمووی پێکەوە ببەستەوە.
- ئەوەی چەند جارێك دەیخوێنیتەوە باشتر بەبیرت دێتەوە، ئەو بڕە کەمەی دەیخوێنی، بابەت و باسی کورت فێریە، چەند جارێك دووبارەی بکەرەوە، بە ماوەیەکی زۆر بخوێنی باشترە. بابەتێکی فێربوون یان بابەتێکی کەم، زۆر

(114) Ibid. PP. 82 – 91.
(115) Ibid. PP. 85 – 91.

سەعی تێدا بکەی و خۆ ماندوو بکەی تا فێری بی لەوە باشترە ماوەیەکی زۆر لە سەریەك بە سەرپێچڕی بخوێنی، ئەگەر نیو سەعات بخوێنی لە هەشت سەعات خوێندن باشتر لە بیرت دەمێنێ.

- ئەو شتەی ئەمڕۆ دەیخوێنی و فێری بووی بۆ سبەینێ دووبارەی بکەرەوە.
- بەدەنگی بەرز خوێندن باشتر فێر دەبی.
- کاتێك بابەتێك بەچەند پارچەیی فێردەبی، باشتر وایە لە کۆتاییدا هەمووی پێکەوە جارێکی دیکە فێربی، هێڵکاری یادی بۆ دروستبکە.
- پۆزەتیڤانە بیر بکەوە، بڕوات بەئاگایی و وشیاری خۆت هەبێ، بڵێ ڕۆژ بەڕۆژ باشتر فێردەبم و باشترم بەبیردێتەوە.
- ئەو شتەی دەیخوێنی ئەگەر جێگەی بایەخ و سەرنج ڕاکێشانت بێ، باشتر فێردەبی. بۆیە هەوڵبدە هەر شتێ دەتەوێ فێری ببی زەوق و ئارەزووی خۆتی بدەیتێ.
- هەوڵبدە نهێنی سایکۆلۆژی فێربوونی خۆت بناسی، بزانە چۆن تەرکیزکردن و کارکردنی مێشکت باشترە، بەدانیشتن لە سەر مێز و کورسی یان بەپیاسەکردن بخوێنی باشترە، دەنگەدەنگ و میوزیك کاری خراپیان هەیە یان نا.
- ئەو شتانەی بێزارت دەکەن، سترێست بۆ دروستدەکەن دووریان خەوە.
- هەفتەیەك بەر لە تاقیکردنەوە نابێ شتی نوێ فێربی.

دەبێ لە هەفتەی کۆتاییدا تەنیا پێداچوونەوە و دووبارەکردنەوەی ئەوانەی فێریان بووی تەرخان بکە، چونکە هەفتەی کۆتایی شتی نوێ دەتخاتە ترسەوە.

- زانیاری دەربارەی چۆنییێتی تاقیکردنەوەکە کۆبکەرەوە کات و شوێنی تاقیکردنەوەکە و ماوەیەکی تەواو بەر لە دەستپێکردنی لە شوێنەکە ئامادەبە.
- ڕۆژی تاقیکردنەوەکە خواردنێکی سووك بخۆ، خۆت لە کهوول و زۆر خواردنەوەی کۆلا و قاوە و جگەرەکێشان دوور بخەرەوە.
- ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوە سەر لەبەیانی لەسەرجێگەی نووستن بکە، ڕاهێنانی هەناسەدان بکە و بەخۆت بڵێ" من خۆم باش بۆ تاقیکردنەوە ئامادەکردووە، من سەردەکەوم ".
- لە کاتی تاقیکردنەوەدا ئەگەر لە پرسیارێك نەگەیشتی پرسیار بکە. لەوانەیە لە چاوتروکانی یەکەمدا هەندێك شت نەزانی و بەبیرت نەهێتەوە، ئەوە ئاساییە و خۆت مەشێوێنە، خۆت ئارام و هێمن بکەوە، دواتر بەبیرت دێتەوە. لەوانەیە وەڵامی پرسیارێك نەزانی دەتوانی وەڵامی نەدەیتەوە.
- یەکەمجار دەست بەوەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە بکە کە لێی دڵنیای باشی وەڵام دەدەیتەوە.

سەرچاوەکان

1- Colin Rose & Malcolm J. Nichol, M.S.T.E.R. Lerning, mvg Verlag, Frankfurt am Main, 2002.

2- Dagmar Herzog & Harald Jeschke, Mind Manager 4, mvg Verlag, Landsberg am Lerch, 2001.

3- Eberhardt Hofmann & Monika Löhle, Erfolgreich lernen, Hogrefe Verlag Göttingen, 2004.

4- Ernst Ott, Optimales Lesen, Rowohlt Taschenbuch Verlag, Hamburg, 1972.

5- Franz J. Schermer, Lernen und Gedaechtnis, Kohlhammer Verlag, Stuttgart, 2002.

6- Frederic Vester, (Denken, Lernen,Vergesen) Deutscher Taschen Verlag, München, 2002.

7- Hans-Joaehim Weiss, Prüfungsangst, Lexika Verlag, Fachmedien Gmbh,Würzburg, 1997.

8- Helge & Knigge-Illner, Keine Angst vor Prüfungsangst, Eichborn Verlag, Frankfurt am Main, 1999.

9- Hella Dahmer & Jürgen Dahmer, Effektives Lernen, Compact Lehrbuch, Sttutgart,1998.

10- Johannes Weber & Jochen Schatte Lesetraining, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt, am Main, 1972.

11- Jörg Knoblauch, Lern stress Ade, Brockhaus Verlag, Wuppertal, 1991.

12- Lothar Fiegen, Besser lernen, Aeyne Verlag, GmbH & Co.KG, München, 1996.

13- Margit Hertlein, Mind Mapping-Die kreative Arbeitstechnik, Rowohlt Taschenbuch, Verlag, Hamburg, 1997.

14- Michael Luther & Jutta Grunddonner, Königs Weg Kreativität, Junfermannsche Verlag, Paderbom, 1998.
15- Otto Kruse, Keine Angst vor dem leeren Blatt, Campus Verlag, Frankfurt, NewYork, 2005.
16- Peter Bednoz & Martin Schuster, Einführung in die Lernpsychologie, Ernst Reinhardt, Verlag, München, 2002.
17- Regula Schräder Naef, Rationeller Lernen lernen, Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 1971.
18- Rosemarie Mielke, Psychologie des Lernens, Kohlammer GmbH, Stuttgart, 2001.
19- Rotraut Michelmann & Walter U. Michelmann, Effizient Lesen, Gable Verlag, Wiesenbaden, 1995.
20- Sebastian Leiter, So man lernt Lernen, Herder verlag, Freiburg, 1995.
21- Tony Buzan, Speed Reading, mvg Verlag, Redline GmbH, Frankfurt an Main, 2005.
22- Tony Buzan, Kopf Training, Wilhelm Goldmann Verlag, München, 1993.
23- Tony Buzan & Vanda North, Mind Mapping-Der Weg zu Ihrem persönlichen Erfolg, Holder –Tempsky Verlag, Wien, 1997.
24- Tony Buzan & Barry Buzan, Das Mind-Map Buch, mvg Verlag, Landsberg - am Lerch, 1996.
25- Vera F. Birkenbihl, Stroh im Kopf ?, mvg Verlag, Muchen,1994.
26- Wolf Doris & Merkle Rolf, So über winden Sie Prüfungsängste, PAL Verlag, Mannheim, 2005.

LEARNING PSYCHOLOGY BOOK

SUCCEED LEARNING

NEW METHODS AND TECHNICS

BY
REBAZ AZIZ

2009