حکومەتی هەرێمی کوردستان
وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی
زانکۆی سلێمانی
کۆلێژی پەروەدەی بنەڕەت
بەشی زمانی کوردی

بەئاگایی زمانی جەستە لە کۆمەڵەئاخاوتنییەکان

(مامۆستایان و پزیشکان بە نموونە)

توێژینەوەکە لەلایەن:
گیابەند عبد الله کریم

پێشکەشی بەشی زمانی کوردی کۆلێژی پەروەردەی بنەڕەتی/ زانکۆی سلێمانی کراوە،وەک بەشێک لە پێداویستییەکانی وەرگرتنی بڕوانامەی بەکالۆریۆس لە زمان و ئەدەبی کوردیدا.

بەسەرپەرشتی:
پ.ی.م. بێستون ابوبکر عەلی

ساڵی خوێندن:
(٢٧٢٣ – ٢٧٢٤ کوردی)
(٢٠٢٣ – ٢٠٢٤ زایینی)

زانكۆی سلێمانی

كۆلێژی پەروەردەی بنەڕەت/بەشی زمانی كوردی

بەڵێننامەی ڕادەستكردنی توێژینەوەی دەرچوون

ژمارە	ناوی سیانی	گیابەند عبدالله كريم
١	ناونیشانی توێژینەوە	بە ئاگایی زمانی جەستە لە كۆمەڵەئاخاوتنەكاندا
٢	ساڵی خوێندن	٢٠٢٣-٢٠٢٤
٣	ژمارەی توێژینەوە	

خوێندكاری بەڕێز ئەم خاڵانەی خوارەوە بخوێنەرەوە و دوای ڕازیبوونت واژۆی لەسەر بكە:

١- بەڵێن دەدەین كە بەهیچ شێوەیەك توێژینەوەكەمان بە ڕێگەی ناڕەوا نە نووسیوە و ئەنجام نەداوە لە شێوەی ڕەش و دزی بیرۆكە و نووسین و داتا و گراف و نەخشە و وێنە و ناوەڕۆكی و بابەتێك لە سەرچاوە جۆربەجۆرەكانەوە بەبێ ئاماژەكردن بە سەرچاوەكەی.

٢-بەڵێن دەدەین كە خۆمان خاوەنی نووسین و نووسەری توێژینەوەكە و پرۆژەكەین, لە هیچ كەسێك و ناوەند و وێبساتێك نەمان كڕیوە و وەرمان نەگرتووە و وەرنەگیراوە.

٣-بەڵێن دەدەین كە پێشتر ئەم پرۆژە و توێژینەوەیە لەلایەن خۆمان و كەسانی دیكەوە پێشكەشی هیچ دەزگا و بڵاوكراوەیەك نەكراوە.

٤-بەڵێن دەدەین كە بابەتەكەمان مافی كەسانی دیكەی پێوە نییە و بۆ نموونە هاوبەشی بوویێت و ناوی هاوبەشەكەم لابردبێت هەروەها پێشتر بۆ هیچ دەزگا و ناوەند و بۆ بەدەستهێنانی هیچ پلەیەكی زانستی نەمان نووسیوە و بڵاونەكراوەتەوە.

٥-بەڵێن دەدەین پەنامان نەبردبێتە بەر گزی و (قۆپییە و وەرگرتنی دەقاودەق) كۆكردنەوەی لە سەرچاوەكانەوە هەروەها پرۆژەكە لەبەرگرتنەوە و مونتاژی سەرچاوەكان نییە و كاری خۆمانە.

لەم خاڵانەی سەرەوە تێگەشتم و بەرپرسیارین بەرانبەریان لە هەر كاتێكدا بێت.

واژۆ :

ڕێكەوت: / / ٢٠٢٤

یاداشتی مامۆستای سەرپەرشت

من وەک مامۆستای سەرپەرشتی توێژینەوەی خوێندکار (گیابەند عبدالله کریم) بە ناونیشانی (بە ئاگایی زمانی جەستە لە کۆمەڵە ئاخاوتنەکاندا)، ئێستا خوێندکار سەرجەم پێویستییە زانستی و تەکنیکییەکانی تەواوکردنی توێژینەوەی دەرچوونی فەراهەم کردووە و توێژینەوەکەی بە بەشی زمانی کوردی و لیژنەی هەڵسەنگێنەر دەسپێرم.

واژۆ:

مامۆستای سەرپەرشت :

پ.ی.م. بێستون ابوبکر عەلی

بابەتی هەڵسەنگاندنی توێژینەوەی دەرچوون

ئێمە کە ناو و واژوومان لەخوارەوە هاتووە، ئەرکی گفتوگۆی ئەم توێژینەوەیە کە بە ناونیشـــانی (بە ئاگایی زمانی جەســتە لە کۆمەڵە ئاخاوتنەکاندا) لەلایەن خوێندکار (گیابەند عبدالله کریم) لە ڕێکەوتی / /٢٠٢٤ لە ئەستۆ گرتووە، بۆ ئاگاداریتان.

لەگەڵ ڕێزدا...

لیژنەی گفتوگ

هەڵسەنگێنەری زانستی

هەڵسەنگێنەری پەروەردەیی

سەرۆکی لیژنەی هەڵسەنگاندنی بەش

ڕێکەوتی: / /٢٠٢٤

بابەتی هەڵسەنگاندنی توێژینەوەی دەرچوون

ئێمە کە واژۆ و ناومان لەلای خوارەوە هاتووە ئەرکی گفتوگۆی ئەم توێژینەوەیە کە بە ناونیشـــانی (بە ئاگایی زمانی جەستە کە کۆمەڵە ئاخاوتنەکداندا) کە لەلایەن خوێندکار (گیابەند عبدالله کریم) وە پێشکەش کراوە لە هۆڵی ( ) لە ڕێکەوتی: / / ٢٠٢٤ ئەنجامداوە بۆ ئاگاداریتان و لەگەڵ ڕێزدا........

لیژنەی گفتوگۆ

هەڵسەنگێنەری زانستی

هەڵسەنگێنەری پەروەردەیی

سەرۆکی لیژنەی هەڵسەنگاندنی بەش

ڕێکەوتی: / / ٢٠٢٤/

فۆرمی پێشکەشکردن

ئێمە ئەندامانی لیژنەی گفتوگۆ و هەڵسەنگاندن ئەم توێژینەوەیەمان خوێندەوە بە ناونیشانی (بە ئاگایی زمانی جەستە لە کۆمەڵە ئاخاوتنەکاندا)، لەگەڵ خوێندکار (گیابەند عبداللە کریم) گفتوگۆمان دەربارەی ناوەرۆک و لایەنەکـــــــــــانی دیکەی کرد و بڕیارمان دا بە پلەی (   ) وەربگیرێت وەک بەشێک لە پێویستییەکانی بەدەستهێنانی بڕوانامەی بەکالۆریۆس.

ناو و واژووی مامۆستای هەڵسەنگێنەر:

ناو و واژووی مامۆستای هەڵسەنگێنەر:

پێشكەش بە :

* **بەدایک و باوکی خۆشەویستم و خوشک و برا ئەزیزەکانم.**

* **بە مامۆستای ئەزیز و بەوەفام (بێستون ئەبوبەکر) ، کە زۆر دڵسۆزانە سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کردووە، هەمیشە بۆ من وەک خەرمانێکی پڕ لە زانیاری بووە.**

* **بەهەموو مامۆستا و هاوڕێ خۆشەویستەکانم.**

* **بە هەموو ئەو فێرخوازانەی، کە ئارەزوومەندی زمانن.**

سوپاس و پێزانین

سوپاس و پێزانینم بۆ:

* **خودای گەورە و میهرەبان.**

* **دایک و باوکی خۆشەویستم کە زۆر هاوکارم پاڵپشتم بوون تاگەشتمە ئەم ئاستەو سوپاس بۆ خوشک و برا ئەزیزەکانم کە زۆر یارمەتی دەرم بوون بۆ بەدیهێنانی ئەمانجەکەم.**

* **مامۆستای زێدە ئەزیز و خۆشەویستم (م. بێستون ئەبوبەکر) ، کە بە ئەپەڕی دڵسۆزی و خۆبەخشی و بێ ماندووبوون سەرپەرشتی توێژینەوەکەی کردووە، پێدانی ڕێنمای و زانیاریی زانستی زۆر بەسوود.**

* **هەموو مامۆستایانی بەشی زمانی کوردی، کە زمانی کوردیان لە لا خۆشەویستر کردووم، دڵسۆزانە خزمەتی زمانی کوردی دەکەن.**

هێما و کورتکراوەکان	
بۆ دەقی دەسکاری کراو	( )
دەقی وەرگیراو وەک و خۆی	(( ))
چاپ	چ
وەرگێڕان	و
ژمارەی پەڕە	:

لیستی زاراوەکان	
ئ	
ئاخاوتن	speech
ئاخاوتن وزمانی جەستە	Speech and body language
ئاین	religion
ئاماژەکان	References
پ	
پزیشک	doctor
ت	
تەوقەکردن	shaking hands
د	
دەروون	the mind
درۆکردن	lying
ڕ	
ڕەفتار	behavior
ز	
زمان	language
زمانی جەستە	Body Language
ش	
شێوازی وەستان	The manner of standing
ک	
کۆمەڵەئاخاوتنەکان	Collections of conversations
م	
مامۆستا	teacher
ن	
نوێژ	pray

پێڕست

پوختە:.. ١

بەشی یەکەم.. ٥

١.١ بەئاگایی لە ناساندنی زانستی زماندا: ٥

١.٢ زمانی جەستە لە چێوەی زانستی زماندا:.. ٦

١.٣ زاراوەی کۆمەڵەئاخاوتنەکان لەبۆتەی زمانەوانیدا:.. ٧

١.٤ زمان وبیری جیاواز کۆزمان:.. ٧

١.٥ پەیوەندی نێوان جەستە ودەروون چۆنە؟ ٨

تیۆریایی توێژینەوە:.. ٩

١.٦ پوختەیەک لە مێژوویی زمانی جەستە : ٩

١.٧ زمانی جەستە:.. ١٠

١.٨زمانی جەستە لەچەند ڕوانگەیەکەوە:.. ١١

١.٩گرنگی زمانی جەستە لەکاتی گفتوگۆدا:.. ١٤

١.١٠ لە کاتی گفتوگۆکاندا گرنگە ئاگاداری زمانی جەستەت بیت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لە پەیوەندیەکی کاریگەر، لێرەدا چەند هەڵەیەکی باوی زمانی جەستە دەخەینەڕوو کە دەبێت لەکاتی گفتو گۆدا لێیان دوور بین: ١٥

١.١١ئاماژەکان: ١٦

١.١٢ ئاماژەکانی زمانی جەستە:.. ١٧

هەندێک لە نیشانەکانی:.. ٢١

١.١٣جووڵەی ئەرێنی زمانی جەستە لە کاتی گفتوگۆدا دەتوانێت پەیوەندی نێوان تاکەکان بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە. ئەمانە هەندێک نموونەن:..... ٢٧

١.١٥باشترکردنی زمانی جەستە دەتوانێت پەیوەندی وکارلێکە کۆمەڵایەتییەکان بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە. لێرەدا چەند ئامۆژگاریەک دەخەینەڕوو کە یارمەتیت دەدەن:.. ٢٨

١.١٦ئاخاوتن:.. ٣٠

١.١٧ ئاخاوتن و زمانی جەستە:.. ٣٠

١.١٨ کۆمەڵەئاخاوتنەکان: ٣١

١.١٩ کۆمەڵەئاخاوتنەکان لەزماندا دەبەش دەبن بەسەر سێ گروپدا کە ئەمانەن:.. ٣٢

بەشی دووەم :(پراکتیکی) ٣٤

٢.١ کۆمەڵەی فەرمی (مامۆستا): ٣٤

٢.٢گرنگی بەکارهێنانی زمانی جەستەی مامۆستا: ٣٤

٢.٤ ئاماژەکانی جەستەی مامۆستا: ٣٦

٢.٥ ئاماژەکانی جەستەی ئەرێنی زۆر گرنگن بۆ فێرکردنی کاریگەر. لێرەدا چەند ئاماژەیەک دەخەینەڕوو کە مامۆستا دەتوانن بەکاری بهێنن: ٣٨

٢.٦ دوورکەوتنەوە لە ئاماژە نەرێنییەکانی زمانی جەستە وەک مامۆستایەک زۆر گرنگە بۆ پاراستنی ژینگەیەکی فێرکاری ئەرێنی و لەبار. لێرەدا چەند ئاماژەیەک دەخەینەڕوو کە دەبێت لێی دوور بکەویتەوە:.. ٣٩

٢.٧ باشترکردنی زمانی جەستەی مامۆستا دەتوانێت پەیوەندی و بەڕێوەبردنی پۆل بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە. لێرەدا چەند ئامۆژگاریەک دەخەینەڕوو: ٤٠

٢.٨ بەراورد لە نێوان وانەیەکی ئەرێنی و وانەیەکی نەرێنی: ٤١

کۆمەڵەی هاوبەش(پزیشک) ٤٣

٢.٩ پزیشک: ٤٣

٢.١٠ گرنگی زمانی جەستە بۆ پزیشک: ٤٣

٢.١١زمانی جەستەی ئەرێنی بۆ پزیشکان زۆر گرنگە لە کاتی چارەسەرکردنی نەخۆشەکاندا چونکە یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی متمانە و ئاسوودەیی. هەندێک لە ئاماژە ئەرێنییەکان بریتین لە: ٤٤

٢.١٢ زمانی جەستەی نەرێنی دەتوانێت متمانە و ئاسوودەیی نەخۆش تێکبدات. ئەو نیشانانەی کە دەبێت لێیان دوور بکەویتەوە بریتین لە: ٤٥

٢.١٣ باشترکردنی زمانی جەستە زۆر گرنگە بۆ پزیشکەکان بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی کاریگەر لەگەڵ نەخۆشەکانیان دروست بکەن. لێرەدا چەند ستراتیژییەک دەخەینەڕوو: ٤٦

گفتووگۆ: ٤٨

دەرئەنجامەکان: ٤٩

سەرچاوەکان: ٥٢

پوختە:

زمانی جەستە دەکەوێتە ژێر چەتری زانستە ڕەفتارییەکانەوە، بە تایبەتی لەناو کایەکانی دەروونناسی وتوێژینەوەکانی پەیوەندیکردندا. هەم لێکۆڵینەوە لە پەیوەندی نازارەکی و هەم لێکدانەوەی ئاماژەکان، دەربڕینی دەموچاو، دۆخی جەستەیی و ئاماژە جەستەییەکانی دیکە لەخۆدەگرێت کە مانا دەگەیەنن لە کارلێکە نێوان کەسەکاندا، ئەم توێژینەوەیە جەخت دەخاتە سەرزمانی جەستە لەناو کۆمەڵە ئاخاوتنەکاندا بەمەبەستی تێگەشتن لەڕەفتاری کەسەکان ئەم توێژینەوەیە ئەم ناونیشانی(بەئاگیی زمانی جەستە لە کۆمەڵەئاخوتنەکاندا مامۆستایان و پزیشکان بەنموونە) بۆ تەر خانکراوە باسی ئەوەدەکات چۆن لە ڕێگەی ئاماژەکانی جەستەوە لە کەسەکان تێبگەین ، لە پێشەکی و دوو بەش و ئەنجا و پوختە پێکدێت.

بەشی یەکەم: تەرخانکراوە بۆ ناساندنی زیاتری چەمکە بەکار هاتووە کانی توێژینەوەکە لەگەڵ ڕونکردنەوەی چەند بابەتێکی گرنگ وپەیوەست بە تیۆرەکەوە. هەروەها تەرخانکراوە بۆ خستنەڕووی بابەتەکانی تیۆرەکە و ناساندو ڕونکردنەوەی زمانی جەستە ، و چۆنیەتی تێگەشتن لە زمانی جەستە لەڕێگە بابەتە باسکراوەکان،و خستەنەڕووی کۆمەڵەکان و وەرگرتنی دوو کۆمەڵە کە لەبەشی دووەم دا بەشێوەیەکی ورد تر باسی ئەکەین لایەنی پراکتیکیشی دەخەینە ڕوو .

بەشی دووەم: تەرخانکراوە بۆلایەنی پراکتیکی توێژینەوەکە بە بەشیکردنەوە و گفتووگۆ لەسەر ئاماژەکانی هەریەک لە مامۆستا و پزیشک، لەکۆتایشدا بە کۆمەڵێ ئەنجامی زانستی گەشتووین یەکێک لە ئەنجامەکان بریتییەلە ئێمە ڕۆژانە چەندین ئاماژەی جەستەیی بەکار دەهێنین ، بەشێوەی خۆویست و خۆنەویست، لەبەر ئەوەی کاریگەری لەسەر کە سایەتیمان جێدەهێڵێت.

پێشەکی:

زمانی جەستە یەکێکە لە بەخششە گەورەکانی پەروەردگار بۆ مرۆڤ، کە بە هۆیەوە دەتوانین بە باشترین شێوە لە ڕەفتاری مرۆڤە کان تێبگەین و بەهۆی زمانی جەستە یانەوە لەمەبەست و خواست ویستەکانیان تێبەگین ، چونکە زمانی جەستە بە شێوەیەکی لا ئیرادی لەگەل دەروون مرۆڤ بەیەکەوە پەیوەستن و ڕەنگدانەوەی یەکترین، لە حالەتێکدا گەر کەسێک هیچ قسەیەک نەکات ئەتوانی بەهۆی زمانی جەستەیەوە لەبارو دۆخی دەروونی تبگەین کەوا ئاخۆ کەسەکە (دڵتەنگە، دڵخۆشە، بێزارە ، هیلاکە، برسیە، ...هتد) یاخود لەکاتی گفتووگۆدا دەتوانی بەهۆی زمانی جەستەیەوە لە ڕاستی و ناڕاستی قسەکانی دڵنیابین، چونکە زمانی جەستە هەموو ئەو بارودۆخانەی کەمرۆڤ هەستی پیَ ئەکات ولەگەڵ دەروونی تاوتوێی دەکات بێویستی خۆی لە ڕوکەشی دەرەوەی کە جەستەیە ڕەنگ دەداتەوە.

١- ناونیشانی توێژینەوە:

ناونیشانی توێژینەوەکە بریتییە لە (بە ئاگایی زمانی جەستە لە کۆمەڵە ئاخاوتنەکاندا)، یەکێکە لە ئەو ناونیشانانەی کە بەهای خۆیی هەیە، لە بواری زانستی زماندا.

٢- کێشەی توێژینەوە:

لە کاتی ئاخاوتندا جەستە ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە، لە بۆتەی ئاخاوتندا جەستە چ ڕۆڵێکی هەیە و چون بەکاردێت؟ ئایا لە هەموو کۆمەڵە ئاخاوتنەکاندا زمانی جەستە واتاکەی ڕوونە؟ یان واتاکانی چیین و کۆمەڵ ڕۆڵی چییە لە واتادان بەس زتاڕادەیەک ئەمانە ئەو گرفتانەن، کە توێژەر بۆ ئەم پرسیارانە بەدوای وەڵامدا دەگەڕێت، ئەمە وەک گرفتی زناست و گرفتی تەکنیکی توێژینەوەکەیش کەمی سەرچاوە و ئاڵۆزی و فراوانی بابەتەکە و کەمی دەوامی خوێندن، وەک ئاستەنگ و گرفت هاتووتە ڕێگامان و تاڕادەیەک بە پێی توانا هەوڵی چارەسەری ئەم گرفتانەیش دراوە.

٣- هۆی هەڵبژاردنی توێژینەوەکە:

حەزو خولیای خۆم بۆتوێژینەوەکە و بەهای توێژینەوەکە لەبواری وردبوونەوە لە هەموو جوڵەوە ئاماژەکانی جەستەی مرۆڤ کە هەر جوڵەیەکی خۆویست یان خۆنەویست کە مرۆڤ ئەنجامی دەدات هەڵگری پەیامێکە، بۆیە حەزم کرد لەسەر ئەم ناونیشانە کار بکەم، وێڕای ئەوەی کەبابەتێکی زانستی و دەروونی و کۆمەڵایەتییە کار لەسەر ڕەفتارەکانی تاک دەکات بەمەبەستی زیاتر ناسینی تاک و ئاستی زانیاریمان لەسەر تاک فراوانتر دەکات. بەهیوام بە خوێنەرانیش سود بەخش بێت.

٤- سنوری توێژینەوە:

زمانی کوردی – ناوەڕاست – شیوەزاری سلێمانی سنووری توێزینەوەکەبووە، هاوکات ڕەفتاری تاک کە لەڕێگەی زمانی جەستەوە دەریدەخات بۆ ئەم بابەتەش رەفتاری تاکمان وەرگرتووە لەناو کۆمەڵگادا بۆ ئەم مەبەستەش دوو کۆمەڵەمان دیاری کردووە (مامۆستا ، پزیشک).

٥- گرنگی توێژینەوە:

ئەم جۆرە توێژینەوەیە جێگەی گرنگی پێدانە لە لایەن نەتەوەی کورد و هەموو نەتەواکانیتر ،چونکە کار لەسەر ڕەفتارە کانی تاک دەکات کە لەکاتی گفتوگۆدابێت یاخو لە کاتێکدا بێت کە گفتوگۆنەکات لەڕێگەی زمانی جەستەوە لایەنی دەروونی تاک مان بۆ ڕوون ئەبێتەوە بێ ئەوەی هیچ بڵێت دەر بارەی خۆی واتا ئەم توێژینەوەیە بۆ هەموو بەشەکانی کۆمەڵگا گرنگە بۆ ئەوەی لەکەسی بەرامبەر تێبگەین کاتێک هەر کردارێک بەرامبەر مان ئەنجام دەدات مەبەستێک یاخود پەیامێکی شارەوە ئەگەر هەبێت لەڕێگەی زمانی جەستەوە ئاشکرا دەبێت چونکە جەستەوە دەروون ڕەنگ دانەوە یەکترین.

٦- ئامانجی توێژینەوە:

گرنگی دانە بە زمانی جەستەی تاک لەکاتی گفتوگۆکردندا، یاخود لەکاتێکدا کەهیچ قسەیک ناکات، بەمەبەستی تێگەشت لە ڕەفتاری تاک وەزانینیی (ڕازی بوون ،ڕازی نەبوون ، ڕاستی و ناڕاستی ، غمباری و دڵخۆشی ، شلەژان) هەموو ئەم سیفەتانە کە ئەتوانین لە ڕێگەی زمانی جەستەوە بۆمان دەر بکەوێت چونکە جەستە بەشێوەیەکی ڕازگۆیانە ئەوەی لە دەروون و مێشکمان دایە بەرجەستەی دەکات .

٧- ڕێبازی توێژینەوە:

ڕێبازی وەسفی شیکارییە، سەرەتا وەسفی زاراوەکانمان کردووە، دواتر نموونەمان بۆ هێناوەتەوە وشیمانکردووەتەوە.

٨- بەشەکانی توێژینەوە:

ئەم توێژینەوەیە لە پێشەکییەک و دووبەش و ئەنجام و پوختە پێکهاتووە.

بەشی یەکەم: تێڕوانینی گشتی و تیۆری توێژینەوەکەی لەخۆ گرتووە بابەتەکان (بەئاگایی لەناساندنی زانستی زماندا، زمانی جەستە لە چێوەی زانستی زماندا ، کۆمەڵەئاخاوتنەکان لە بۆتەی زمانەوانیدا، زمانو بیری جیاواز کۆزمان، پەیوەندی نێوان جەستە ودەروون چۆنە، پوختەیەک لە مێژووی زمانی جەستە، زمانی جەستە، زمانی جەستە لەچەند ڕوانگەیەکەوە، گرنگی زمانی جەستە لەکاتی گفتووگۆدا، ئەوهەڵانەی دەبێت

لەزمانی جەستەدا خۆی لێ لادەین، ئاماژەکان، جوڵەی ئەرێنی و نەرێنی زمانی جەستە ، باشتر کردنی زمانی جەستە ، ئاخاوتن ، ئاخاوتن وزمانی جەستە ، کۆمەڵەئاخاوتنەکان و گروپەکان) .

بەشی دووەم: پراکتیکی دوو لە کۆمەڵەئاخاوتنەکان وەر دەگرین: (مامۆستا و پزیشک).

٩- ناوەڕۆکی توێژینەوە:

باس لە زمانی جەســە و گرنگی زمانی جەســتە دەکەین لەکاتی گفتوگۆدا یاخو لە کاتی گفتوگۆیەکی کەم دا یاخود هیچ گفتووگۆیەک نەبێت ، هەروەها زمانی جەستە بەشێکی دانەبڕاوی ژیانی مرۆڤە وە چۆن بتوانین کاری پێبکەین لەژیانی ڕۆژانەماندا ، زیاتر هەوڵی ڕونکردنەوەی ئەو ئاماژانەمان داوە کەگرنگە ودەبێت ئاگاداریان بین لەکاتی گفتوگۆکردن دا، وە گرنگی زمانی جەستەمان بۆ مامۆستا و پزیشک ڕونکردۆتەوە بۆ ئەوەی لە پیشەکەیاندا بە باشی بەکاری بهێنن.

بەشی یەکەم

(تێڕوانینی گشتی و تیۆریایی توێژینەوە)

- تێڕوانینی گشتی:

١.١ بەئاگایی لە ناساندنی زانستی زماندا:

بەئاگایی: بریتییە لە حاڵەتی ئاگاداربوون وتوانای هەستکردن بە دەوروبەر وبیرکردنەوە وهەست وئەزموونەکانی. دیاردەیەکی ئاڵۆزە کە زانا و فەیلەسوف و ئیلاهیاتناسان بۆ چەندین سەدە مشتومڕیان لەسەر کردووە، هەروەها لە پێناسەیەکیتر دا (ژیرۆ) دەڵێت: (ئاگایی فرە ڕەهەندە، کە بەواتای وریای و هۆشیاری و بێداری و ئەندێشەکردن و خەوەرداربوون و فامکردن و تەنانەت مانای پاراستنیش دەدات) ، (ژیرۆ ، ٢٠٢٣ ، :٥٩). کەواتە ئاگایی ڕادەی هەست پێکردن ودرکپێکردنی تاکە بۆ ئەو هەلو مەرج وبارو دۆخانەی کە ڕوبەڕووی دەبێتەوە، وێڕایئەوە بە ئاگایی بریتییە لە ئەزموونی بابەتیی هۆشیاری، هەست وبیرکردنەوە وتێگەیشتن وهەستەکان لەخۆدەگرێت. وەک ڕژێمێکی بەردەوامی چالاکییە دەروونییەکان وایە کە هەستکردن بە خود و جیهانی دەوروبەرمان پێدەبەخشێت، لە پێناسەیەکی سادەتر دا دەتوانین بڵێین ((بریتییە لە هەستکردن یان هۆشیاریی بوونی ناوەوە و دەرەوە، سەرەڕای هەزاران ساڵ لە شیکردنەوە و پێناسە و ڕوونکردنەوە و گفتوگۆ لە نێوان فەیلەسوف و زانایاندا، هۆشیاری وەک بابەتێکی سەرلێشێواو و مشتومڕاوی دەمێنێتەوە، کە "ئاشناترین ونهێنیترین لایەنی ژیانمانن))، (وعی ، ar.m.wikipedia.org/wiki/%D٩%٨٨%D٨%B٩%D٩%٨A) لەبەر ئەوەی ئاگایی(هۆشیاری) پەیوەندی بەعەقڵ ومەعریفەو بیرکردنەوەکانی مرۆڤەوە هەیە بۆیە پرۆسەیەکی وردە لە بڕیاردان ودیاری کردنی ڕێگایەک بۆ ئەنجام دانی کارێکی دیاری کراو. لێرەوە بە ئاگایی هۆشیاری هەستکردن و ئاماژەیە بۆ هۆشیاری هاندەرە هەستیارەکان، وەک بینین، دەنگ، دەست لێدان، تامکردن و بۆنکردن، وەک چۆن لە ساتەوەختی ئێستادا ئەزموون دەکرێن. ئەزموونی بابەتیی ئاگاداربوونە لە دەوروبەرمان و ئەو هەستانەی کە وروژێنەرن، هەر وەک (ساماڵ مانیی) دەڵێت : ((ئاگایی هەستکردن پێویستە و بوونی هەیەوە و کاریگەری هەیە کاری لەسەر دەکات، واتە کاتێک سەرنج لە ژینگە فیزیاییە کەی دەوور وبەرمان دەدەین پێکهاتووە لە ئاگایی وەرگرت ،ئاگایی هەستکردن ، ئاگایی پارستن...هتاد)) ، (د. ساماڵ مانیی ،books.google.iq) ، لێرەدا مەبەست لەوەیە کە ئاگایی هەست کردن و درک پێکردنە بۆ ژینگەی دوورو بەرمان چ بەهۆیی پێنج هەستەکەوە(تامکردن ، بۆنکرد ، دەسلێدان ، بیستن ، بینین) بێت یاخود هەستە مەعریفیەکان (بیرکردنەوە ، بڕیاردان ، تێگەشتن ، ئاگادار بون ... هتاد)، کەواتە ئاگایی هەموو هەستەکانی مرۆڤ دەگرێتەوە.

١.٢ زمانی جەستە لە چێوەی زانستی زماندا:

زمانی جەستە: یەکێکە لەو ئامرازانەی ڕۆژانە بەرکەوتەمان لەگەڵی دەبێت. هەموو ڕۆژێك ئێمە لەکاتی قسەکردندا یان ئەو کەسانەی قسەمان بۆ دەکەن زمانی جەستە بەکار دەهێنن ، ئەمەش بە بڕوای زمانەوانەکان زمانی جەستە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ ئاشکرابوونی ڕاست و درووستی گوتەکانمان، چونکە زمانی جەستە زمانی دەربڕینە((بەڵام بەزمان نا ، وەک: جوڵەی ڕوخسار و جەستە))، (عەبدڵلا و عەلی ،٢٠٢٤، : ٢٠١) ، کەواتە زمانی جەستە بێ قسەکردنە بەڵام ئێمە لەکاتی ئاخاوتنیشدا زمانی جەستە بەکار دەهێنین و سودی لێدەبینین بۆ تێگەشتن لە مەبەستەکانی بەرامبەر، زمانی جەستە کار لەسەر هەموو جوڵە وئاماژەکانی جەستە دەکات کە لەکاتی ئاخاوتندا بەکاری دەهێنێت، لەگەڵ ئەوەشدا دەتوانین بڵێین زمانی جەستە ئاماژەیە بۆ ئەو نیشانە و ئاماژە نازارەکیانەی کە مرۆڤەکان بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە بەکاریدەهێنن. ئاماژە، دەربڕینی دەموچاو، دۆخی جەستە، بەرکەوتنی چاو وجوڵەی جەستەیی دیکە لەخۆدەگرێت، کە هەموو ئەمانە دەتوانن مانا وهەستەکان بگەیەنن. تێگەیشتن لە زمانی جەستە دەتوانێت یارمەتیدەربێت لە لێکدانەوەی ئەوەی کەسێک دەیڵێت یان هەستی پێدەکات لە دەرەوەی تەنها قسەکانی، هەر لەم بارەیەوە (گیدس وگرۆست) دەڵێن: ((زۆرجار زمانی جەستە لە ئاخاوتن زیاتر نهێنی ئاشکرا دەکات بە تایبەت کاتێک ناهەستی بێت ئەوکاتەش دەتوانرێ وەکو ڕێنیشاندەرێکی ڕاستەقینە سوودی لێ وەربگیرێ بۆ ڕاڤەکردنی هەست و نەست و بیرۆکەی کەسێک))، (گیدس و گرۆست، ٢٠٢٢، :٨)، کەواتە نابێت تەنها بەهۆی قسەکانی کەسی بەرامبەر بڕیار بدەین بەڵکو دەبێت سەرنجی زمانی جەستەی بدەین چونکە لەوانەیە زۆر نهێنی ئاشکرا بکات کە کەسی بەرامبەر بیەوێت بیشارێتەوە.، کەواتە زمانی جەستە بەشێکی گرنگە لەژیان چونکە زمانی جەستە لایەنێکی چارەنووسسازە لە پەیوەندیکردندا. ئاماژەکان و دەربڕینی دەموچاو و دۆخی جەستە و تەنانەت جوڵەی چاویش دەگرێتەوە، کە هەموو ئەمانە دەتوانن زۆر شت لەبارەی بیرکردنەوە و هەست و مەبەستەکانی مرۆڤەوە بگەیەنن ، بەبڕوایی (برایانی کاگنیی) کەدەڵێن(زمانی جەستە بەشێکە لەژیانی ڕۆژانە و کاریگەری لەسەر هەموو ئەوشتانەهەیە کە جێبەجێیان دەکەین، وەک گوتن و بیرکردنەوە، ئەمەش لەهەردووکیان دا لەسەر ئاستی تاکەکەسی وپیشەییدا ڕاستە) ، (برایانی کاگنیی ، ٢٠٢٣ ،:٧) ، بەویستی خۆمان بێت یا بێویستی خۆمان زمانی جەستە بەشێکی زۆر ژیانی ڕۆژانەمان پێکدێنێت و یارمەتیدەرمانە و هەندێک کات کارەکان نمان بۆ ئاسانتر ئەکات و هەنێک کات بێگفتوگۆ هەر لەڕێگەی ئاماژەیەکەوە کەسی بەرامبەر لە مەبەستمان تێدەگەیەنین یاخود لێیات تێدەگەین لەبەر ئەوە زمانی جەستە کار ئاسانی بۆ بەشێک لەکار وبارو مەبەستەکانی ژیانی ڕۆژنەمان کردووە.

١.٣ زاراوەی کۆمەڵەئاخاوتنەکان لەبۆتەی زمانەوانیدا:

کۆمەلە ئاخاوتنەکان : لە هەر کۆمەڵەیکدا کۆمەڵێک دەستەواژە باوترەو زیاتر بەکاردێت بەڵام لەوەیە لە ڕوانگەی کۆمەڵەیەکیترەوە کەم تر بەکار بێت واتا دەربڕاوە زمانیەکان بە پێی کۆمەڵەکان جیاوازە ، هەر لەم بارەیەوە (بێستون) دەڵێت: ((هەرکۆمەڵێک لە نێوانیدا هەندێک وشەو دەربڕاوی هەیە، ئەگەری هەیە زیاتر دووپاتبکرێتەوە،واتە چالاکترە هەر یەک لە کۆمەڵە ئاخاوتنییەکان خاوەن ئاماژەی نازمانی تایبەت بە خۆیانن)).(بێستون، ٢٠١٥، : ١٣٣).گەر ڕونکردنەوەیەک بدەین بۆنمونە لە کۆمەڵگەی نافەری زیاتر وشەی دەچم و دەکەم بەکاردێت بەڵام لەکۆمەڵگەی فەرمی ئەڕۆم و ئەیکەم بەکاردێت.، هەر بۆیە کۆمەڵە ئاخاوتنەکان کۆمەڵگەی قسەکردن ئاماژەیە بۆ کۆمەڵێک کەس کە جۆراوجۆری زمان یان زاراوەیەکی هاوبەشیان هەیە، لەگەڵ هەندێک نۆرم و پراکتیکی کۆمەڵایەتی زمانەوانی. ئەم کۆمەڵگایانە دەتوانن لەسەر بنەمای فاکتەری جوگرافی، کولتووری، نەتەوەیی، یان کۆمەڵایەتی بن و زۆرجار ڕێگەی تایبەتی خۆیان هەیە بۆ بەکارهێنانی زمان، لەوانە وشەسازی، بێژەکردن و ڕێزمان، هەر لەم بارەیەوە وتەکەی (جۆرج یوڵ) دەڵێت: ((کۆمەڵە ئاخاوتنەکان لە کۆمەڵە خەڵکێک پێکدێت، کە لە بەکارهێنای زمان کۆمەڵێک بنەماو دابوونەریت وپێشبینی هاوبەشیان هەیە))،(بێستون،٢٠١٥، :١٢٦) ، کەواتە کۆمەڵێک خەڵک بەیەکەوە کار دەکەن لەسەر دروسکردنی زمانێکی هاوبەش بەمەبەستی تێگەشتن و گۆڕینەوەی بیروڕا لەگەڵ یەکتری بەهۆی ئەو ڕێزمان وسینتاکسەی کە بۆخۆیان دیاریان کردووە.، هەروەها کۆمەڵەئاخاوتنییەکان کۆمەڵێک دەنگ و دەربڕاوی زمانی لەخۆ دەگرێت وە قورسی و ئاسانی زمانەکەش بە پیی کۆ مەڵەکان دەگۆڕێت، لەم بارەیە وە (بێستون) دەڵێت: ((هۆکارێکە بۆ دەربڕینی دەنگ و گۆڕان لەزماندا ،هاوکات لە هەندێک کۆمەڵدا ئەندامبوون ئاسانە و لەهەندێکی تریشدا کارێکی گرانە)) (بێستون، ٢٠١٥ ، :١٣٣)، بۆنموونە : هەموو کەسێک دەتوانێت ئەندامبێت لە کۆمەڵگەیەکی نافەرمی دا چونکە وشەکان سادەن و مانایەکی ڕوون وئاشکرایان هەیە و بەکار هێنای وشە و ڕستەکان تاڕادەیکی بەرفراوان ئاساییە بەڵام هەمووکەسێک ناتوانێت ئەندامبێت لە کۆمەڵیەکی فەرمی بۆ نمونە مامۆستا چونکە پێویستی بە هەوڵدان و ڕاهێنان و شێوازێکی فەرمی هەیە لە قسەکردندا. کەدووره لە کەسێکی ئاسای لەکۆمەڵگەی فەرمی تاڕادەیەک وشەکا و ڕستەکان سنوردارن.

١.٤ زمان وبیری جیاواز کۆزمان:

زمان بەشێکە لە جەستەی مرۆڤ کرداری ئاخاوتن لە ڕێگەی زمانەوە ڕودەدات، هەر لەم بارەیەوە (سۆماو فێنک)دەڵێن :(گەورەترین ماسولکەی لەشە ، کەهەستەکانی تامکردن : تاڵی، سوێری ،ترشی و تیژی ....هتد) (سۆما & فێنک، ٢٠١٨_٢٠١٩ :٣٠)، وەک ئاشکرایە هەستەکانی تامکردن پەیوەستە بزمانەوە هەروەها کردەی قسەکردن و ئاخاوتنیش هەر پەیوەستە بەزمانەوە چونکە بەهۆی جوڵەی زمان لە ناو دەم دا

پیت و وشەو ڕستەکان دروست دەبن هەروەها زمان ئەندامێکی چالاکی جەستەیە، هەروەها زمان ئامڕازێکی سـەرەکییە بۆ پەیوەندیکرن لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵگادا یاخود تاک و کۆمەڵ، لەم بارەیەوە (بەکر و شـێرکۆ) دەڵێن : (پەیوەنـدیەکـانی نێوان زمـان وکۆمەڵ،زمـان و دەوروبەر دەگەیەنێ بەیەکتری، لەهەمـان کـاتـدا ڕەنگدانەوەی ئەو بارە کۆمەڵایەتییە کە قســەکەرانی تێیدا دەژین)، (پ.ی .د بەکر &م. شـێرکۆ،٢٠٠٧،: ٢٩) . بێگومان هەر کۆمەڵەیەک زمانی تایبەت بەخۆی هەیە زمان ئاخاوتنێکی زارەکییە کە لە وشـە و فرێز و ڕسـتە پێکدێت کە بەدەنگ دەردەبڕدرێت. بەهۆی جوڵەکانی زمان لەناو دەم دا ئەو دەنگ و پیتانە دروســت دەبن کەلەکۆتایدا ئاخاوتن پێکدەهێنن بەڵام بێگومان بێجگە لە شـێوازی زارەکی شـێوازێکی ترمان هەیە کە پێی دەوترێ نازارەکیی کە ئەمە ئاخاوتنی تێدانیە وەک (زمانی ئاماژە کەبەهۆی زمانی جەسـتەوە دەکرێت بەس و بە ڕێسـاو یاسـا دەمەزراوە بۆ کۆمەڵەیەکی تایبەت)، هەندێکجارێش ئاخاوتنیش هەیە بەس تەنها حسـاب بۆ زمانی جەستەی کەسەکە دەکەی بەمەبەستی تێگەشتن لە ڕەفتاری بەرامبەر.

١.٥ پەیوەندی نێوان جەستە ودەروون چۆنە؟

پەیوەندیەکی ڕاسـتەوخۆ لە نێوانیان دا هەیە ، هەرشـتێک لە دەروونی مرۆڤدا ڕوبدات ڕاسـتەوە خۆ لەزمانی جەسـتەی کەسـەکەوە هەسـتی پێ ئەکەین واتە ڕەنگدانەوەی لە ڕەفتاری کەسـەکەدا دەبینین، بۆنموونە : کاتێک کەسێک مێشکی بەبابەتێک مەژغوڵە بیرد دەکاتەوە لە زمانی جەستەی هەست بەوە ئەکەین چونکە زۆر کات چاوەکانی بێتروکاندن ئاراستەی شوێنێک دەکات و دەستیشی لەژێر چەنەگەی دادەنێت ئەمە شتێکە بەبێویستی خۆی ڕودەدات واتە جوڵەکان بەشێوەیەکی سروشتی زۆر بەیان لائـیرادی ڕوو ئەدەن ، هەر لەم بارەیەوە (پێشـڕەو) دەڵێت: ((جەسـتە لەپەیوەندیەکی توند و تۆڵدایە لەگەڵ دەروون ، چونکە هەردووکیان پێکەوە هاوسـەنگی باری مرۆڤ دەپارێزن ، بەجۆرێک هەردوکیان کەرەسـتەن بۆ یەکتری))، (پێشڕەو، ٢٠١١،: ٢١) ، ئێمە ئەوە دەزانین لەبارێکدا جەستە فەرمانەکانی دەروون جێبەجێ دەکات لە بارێکی تریش دا دەروون فەرمانی جەسـتە جێبەجێ دەکات، کاتێک جەسـتە فەرمانی دەروون جێ بەجێ دەکات وەک ئەنجامدانی چاکە (خێر) کەدەبێتە سـایکۆلۆجیای خێرخواز تەواو ئامادەکاری کردبێت و فەرمان بدا ئەوکاتە جەستەی ئەو کەسە دەکەوێتە ناو ئەوجوڵانەی کە دەروون دەیەوێت و دەیکات و پرۆسەکە ئەنجام دەدات لە ڕووی دەروونییەوە ئەو خۆشـیە وئاسـودەییەی کەدەیەوێت بەدەسـت دەهێنت ، لە بارێکی تردا جەسـتە فەرمان دەکات ودەروون جێ بەجێی دەکات، لەم بارەشـەوە (پێشـڕەو) دەڵێت : ((وەک پڕبوونی جەسـتە کاتێک بیەوێت خۆی بەتاڵ بکاتەوە ئەوا دەروون ناچارە چیرۆک دروسـت بکات بۆ بەتاڵ بوونەوەی جەستە وەک (شەیتانی بوون)) ، (پێشڕەو ٢٠١١،:٢١) ،جەستە زۆر جارکردارێک دەکات کە دەروون بکەوێتە سـەرباری ئاسـای خۆی بۆنموونە :زۆرجار مرۆڤ دەروونی ناجێگیرە دەبێت بەهۆی ئەو پەسـتان و فشـارەی کەلەسـەریەتی بەهۆی دەوروبەرییەوە بۆیە ناچارە بەرێگایەک خۆی ئارام بکاتەوە بۆنموونە ئەتوانێت یاری

بکات نمونە یۆگا بۆ ئەوەی ئەوەی لە ناخی هەیە دەریببڕیت کە ئەمەش ڕێگای جەســـتەوە ئەکرێت ئەمەش ئەبێت بەهۆی باشتربوون و ئارامبوونەوەی دەروون.

تیۆریایی توێژینەوە:

١.٦ پوختەیەک لە مێژوویی زمانی جەستە :

زمانی جەستە دەگەڕێتەوە بۆ سەر دەمی پێش مێژوو و پێش زمانیش بونی هەبوە چونکە مرۆڤ نەیانزانی وە کەوا چۆن قسە بکەن و دەنگەکان بەکار بهێنن، لەم بارەیەوە(زرار) دەڵێت: (پەیوەندیی کردنی نازمانی لە زمانی نوســـراو کۆنترە، بنچیینەی دروســـت بوونی زمانە ســـەرجەم ئەو پڕۆســـانە دەگرێتەوە کە ناکردێن بەنووسین) (زرار سەردار ، ٢٠١٢ ، :٢٦) بۆیە پشتیان بە و هێماو ئاماژانە بەستووە کە لەرێگەی جەستەیانەوە کردوویانە بەمەبەســـتی ئاماژەدان بەشـــتێک یان وەرگرتنی شـــتێک لەڕێگەی جوڵەکانی جەســـتەوە، کە پەیوەندیەکی نازارەکی بووە لەڕێگای هێماو ئاماژەکانی جەســـتەیانەوە لەیەکتر و لەمەبەســـتەکانی یەکتر تێگەشـــتوون ، هەروەها (محمەد) لەبارەی مێژووی زمانی جەســـتەوە دەڵێت: (مێژوویی زمانی جەســـتە دەگەڕێتەوە بۆ چوار سەد ساڵ لەمەوبەر ، لێکۆڵینەوەکان زیاتر وەک شتێکی سەرەتایی و لەبۆرارێکی تەسکدا دەردەکەوتن . یەکەم کتێب لەبارەی زمانی جەستەوە لە ساڵی ١٦٤٤ بڵاو کرایەوە لەلایەن (bulwer john)، بەناوی سروشتی زمانی جەستە کەئەمەش زیاتر مانای جوڵە و بزواندنەکانی دەستی روون) (محەمەدئەمین ، ٢٠٠٤ ، :٢٩). لە سـەرەتا لێکۆڵینەوەکان تەنها باسـی لایەنێک یان بەشـێکی زمانی جەسـتەیان دەکرد چونکە زمانی جەستە بابەتێکی بەر فراوانە و شت گەلێکی زۆر لە خۆدەگرێت، بەڵام لەگەڵ بەرەو پێش چونی مرۆڤ و گەشەسەندی لەگەڵ تێپەڕبوونی قۆناغەکان کۆمەڵێ گۆڕانکاری بەسەر داهاتووە لە ڕووی لایـەنی مەعریفی و عەقڵی و زمان پژان و فێربوونی دەنگ و ئاخاوتن و پێشـــکەوتنی لە ڕووی دەروونییەوە کە لەســـەردەمی نوێ گرنگی زۆر پێ دە درێت، زمانی جەســـتە شـــێوازێکی نازارەکییە کە زۆر یارمەتی دەر ئەبێت لەکاتی ئاخاوتنی مرۆڤدا زیاتر لە مەبەســـتەکانی تێبگەین و لەکۆنەوە تا ئیســـتاش ســـودێکی زۆری بە مرۆڤایەتی گەیاندووە بۆ ئەوەی بتوانن لەگەڵی لە پەیواندی دابن و لێک تێگەشـــتن هەبێت لەناو تاکەکان و کۆمەڵدا. لەسەردەمی ئیستا وەک زانستێکی سەر بەخۆ سەیر دەکرێت و مامەڵەی لەگەڵدا دەکرێت چونکە بابەتێکە پڕە لە زانیاری و مەبەستی شاراوەو ئاشکرای لە خۆ گرتووە کە ئەم زانیاریانە گەر بێتوو مرۆڤ شارەزایان ببێت زۆر ســـودی ئە بێت بۆ ژیان بەگشـــتی و بۆژیانی رۆژانەشـــی بەتایبەتی ، هەروەها (ئەلیزابێز کانگ) لەبارەی دەرکەوتنی زمانە جەســـتە وەک زانســـتی نوێ دەڵێت: (لەگەڵ ئەوەی کە زمانی جەســـتە تەمەنی بەدرێژایی تەمەنی مرۆڤە، بەڵاو وەک وزانســـت تاڕادەیەک زانســـتێکی نوێیە کە بەنزیکەی (٦٠) ســـاڵ لەمەو پێش دامەزراوە، دەروون ناسان و ئاژەڵ ناسن و کۆمەڵناسان توێژینەوەی تەواو پڕ ناوەڕۆکیان دەربارەی ناسنامەی

زمانی جەستە کردووە)، (ئەلیزابێز کانک ، ٢٠٢٠، : ١٢) . لەئێستادا زمانی جەستە وەک زانستێک جیهانی زۆر کاری لەســەر دەکرێت و وەبایەخی زۆر پێدەدەن چونکە بۆ هەموو بوارو و پیشــەکانی ژیانی مرۆڤ نمونە (مامۆستا، پزیشک، کاتی چاوپێکەوتنی کار، ناسینی کەسی بەرامبەر، .... هتد). زمانی جەستە بەڕادەیەکی زۆر باش کار ئاسانی دەکات بۆ تێگەشتن لە کەسی بەرامبەر جا لەکاتێک بێت کە قسەدەکات یاخود بێدەنگ بێت، زمانی جەســتە زیاتر گرنگی دەدات بە (ڕوخســار، شـێوازی وەسـتان، جوڵەی دەس و پێ یەکان دەربڕینەکانی چاو، مەودای نێوان کەســەکان و تۆنی دەنگ، ...هتد) هەر بابەتێک کە پەیوەندی بە هەڵســوکەوتی مرۆڤ هەبێت.

١.٧ زمانی جەستە:

زمانی جەســتە بریتییە لەو پەیوەندییە نازارەکییەی کە لە ڕێگەی ئاماژە، دەربڕینی دەموچاو، دۆخی جەســتە، بەرکەوتنی چاو و جوڵەی جەســتەیی دیکە دەردەکەوێت. بیرکردنەوە و هەســت و مەبەســت و هەڵوێســت دەگەیەنێت، ڕۆڵێکی چارەنووســـاز دەگێڕێت لە کارلێکەکانی نێوان کەســەکان و داینامیکی کۆمەڵایەتیدا. ســەرەڕای ئەوەش، بەکارهێنانی فەزای کەســی و دەســت لێدان بۆ گەیاندنی پەیامەکان و دامەزراندنی پەیوەندییەکان دەگرێتەوە، هەروەها لەنێوان جەستەو دەروون پەیوەندیەکی لێکدانە براو هەیە کەهەســتەکانی ناوەوەی مرۆڤ زۆر جار بە نائاگایانە لە کاتی ئاخاوتندا بەکاری دێنین ڕێژەکەی دیاریی کراو نییە ، هەر لەم بارەیەوە (شۆخان) دەڵێت: (پەیوەندی نازارەکی لە لایەنی دەروونی و هۆکاری بایۆلۆژییەوە دەستیبە سەردادەگیرێت))، (شۆخان، ٢٠٢٣، :١٧)، هەروەها زمانی جەستە هەموو ئەو ئاماژانە دەگرێتەوە کە لە ڕوخســارو باری جەســتەی مرۆڤدا بەدیار دەکەون و کە باری دەوونی کەسکەمان بۆ دەخەنە ڕوو ،هەر لەم بارەیەوە (ئەرکان) دەڵێت: (ئەو ئاماژانە دەگرێتەوەکە لەڕوخســارو جەســتەی مرۆڤە لە چەند هەڵوێســتێکی دیـاری کراودا دەنێردرێن کە بەشــێوەیەکی جیـاواز ڕووی نـاوەوەی مرۆڤ دەر دەخـات) ، (ئەرکـان حەمە ،٢٠٢٠_٢٠٢١ ، :٣) ، کەواتە هەڵســوکەوت و ئاماژەکانی جەســتەی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی باری دەروونی یەتی کەبێ ویستی خۆی هەندێک لەجوڵەکان دەکات، هەروەها گەر پێناســەیەکی تر بۆ زمانی جەستە بکەین ئەوا (جۆی ناڤارۆ) دەڵێت : (گفتوگۆیەکی نازارەکییە ڕێگەیەکە بۆگواســتنەوەی زانیاری وەک چۆن وشــەکان زانیاری دەگوازنەوە لەڕێگەی جوڵەکانی ڕوخسار، ئاماژەکان ، دەستلێدان،جوڵەکانی جەستە ، شێوازی وەستان و جۆرەکانی تری جوڵەش کە جەستە ئەنجامی دەدات ، بەشێوەیەکی ڕێژەی زمانی جەستە ٦٠_٦٥% لەکاتی ئاخاوتندا گفتوگۆدەکات ، هەروەها لەکاتی سێکس و دەست بازیدا ١٠٠% لەگفتوگۆی نێوان ئەو دوو کەســە پێکدەهێنێت لەبەر ئەوەی زمانی جەستە بە نائاگایەنە کاردەکات بۆیە تەواوی ڕاستیەکان ئاشکرا دەکات) ، (جۆی ناڤارۆ ،٢٠١٩ ،:٨) ، هەربۆیە دەتوانین بڵێن زمانی جەســتە بریتییە لەو ئاماژە و جووڵە و ڕەفتارانەی کە مرۆڤ یان ئاژەڵێک پەیوەندی لەگەڵ کەســانی دیکەدا دەکات، ئەو دەروونناســانەی کە لێکۆڵینەوەیان لە

شێوازەکانی پەیوەندیکردن کردووە، ئاماژەیان بەوە کردووە کە ٦٠-٨٠%ی هەموو پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکەدا نازارەکییە، هەندێک لە زانایانی دەروونناس پێیان وایە ئامارەکان زیاترن ،و ئەمەش ئاماژەیە بۆ گرنگی پەیوەندی نازارەکی، گرنگ نییە بە چ زمانێک قسە دەکەیت گرنگی پەیوەندی نازارەکی دەبێت هەڵسەنگێندرێت، لە ڕاستیدا دەتوانیت هەڵوێست و هەست و مەزاجەکەت لە ڕێگەی پەیوەندی نازارەکییەوە نیشان بدەیت باشترە لە قسە، هەر کەسێک دەتوانێت بزانێت کە ئایا تۆ دڵخۆشیت، دڵتەنگیت، یان بێزاریت , یان ئارەزووی ئەوەت نییە، بە ڕێککەوتن یان نا، هتد. ڕەنگە هاوڕێیەکی نزیک یان هاوسەرەکەت هەبێت، و بتوانیت بە تەواوی بزانیت ئەو کەسە هەست بە چی دەکات یان تەنانەت بیرکردنەوە ئاماژەی پەیوەندی ئازارەکی، دەتوانیت وەک کتێبێک بیخوێنیتەوە ئەم دەربڕینە بەو مانایەیە کە دەتوانیت بزانیت ئەم کەسە چی بیردەکاتەوە و هەستی پێدەکات تەنها بە سەیرکردنی ئەمەش بەهۆی شارەزابوون لە هەڵسوکەوت و مەبەست ئاماژەکانی جەستەی و ناسینی کەسەکە وەک هاوڕێ بێ یان خێزان بێ یان دایک وباوک کە بەهۆی زیاتر مامەڵەکردن لەگەڵ کەسکە ئەتوانن پێشبینی و تێگەشتنیان بۆ ئاماژەی جەستەی هەبێت، هەربۆیە دەبێت ئاگاداری ئەوەبین کە زمانی جەستە گرنگی خۆیی هەیە لەکاتی ئاخاوتن دا بۆیە نابێت فەرامۆشی بکەین لەوانەیە لە مەبەستەکان بەهەڵە تێبگەین و لێکدانەوەی هەڵەیان بۆ بکەین ، هەر لەم بارەیەوە (شۆخان) دەڵێت: (لەبەر ئەوەی ئاماژە جەستەییەکانە کەسێکمان لەکاتی گفتوگۆدا فەرامۆشکرد ، زۆر جار دەبێتە هۆی لێکدانەوەی هەڵە بۆ دەربڕینەکان) (شۆخان محمد، ٢٠٢٣ ، : ٧٩)، بۆیە زۆر پێویستە لەکاتی ئاخاوتندا گرنگی بەزمانی جەستەی بەرامبەر بدەین بەمەبەستی تێگەشتن لە مەبەست وخواستی کەس کەسەکەو هەروەها زمانی جەستە دەرخەری لایەنی دەروونی تاکە کە لەڕێگەی ئاماژەکانی جەستەوە هەست بە بارودۆخی دەروونی کەسەکان دەکەین وەک(دڵ خۆشی ، بێزاری ، دڵتەنگی ، هیلاکی ، قەلەقی... هتاد) ،ئەتوانین بڵێین زمانی جەستەچ وەک ئەزموون یان زانست بەشێکی سەرەکی ژیانی مرۆڤی لەخۆ گرتووە بۆ دروست کردنی پەیوەندێکی بەهێزتر وکاریگەرتر لەگەڵ یەکتر و ئاسانکردن و تێگەشتنی زیاتر لەژیانی رۆژانەماندا .

١.٨زمانی جەستە لەچەند ڕوانگەیەکەوە:

١- زمانی جەستە لەڕوانگەی زانستی زمانەوە: زمان هۆیەکە بۆ لەیەکتر تێ گەشتن ، بەهۆی زمانەوە ئاخاوتن بەرهەمدێت، کەرەستەکانی ئاخاوتن:(دەنگ ، پیت ، وشە ، فرێز ، ڕستە)، هەموو ئەمانە لە خۆ دەگرێت. زمان یەکێکە لەتایبەت مەندییە هەرە گرنگەکانی مرۆڤ کە لە دروسکراوەکانی وەک باڵندەو ئاژەلەکان، زمان بۆ دەربڕینی هەست و ئارەزوو مەبەستەکانمان بەکاری دەهێنین ، هەروەها هەندێجار لە ناو زمان دا پێویستمان بە کردەیەکی نازمانی ئەبێت کە پێی ئەڵێین زمانی جەستە کە لەڕێگەی ئاماژەکانەوە مەبەستەکەمام ئەگەیەنین بۆنموونە کاتێک ئەچینە ماڵێک دەس بەرز ئەکەینەوە بەمەبەستی سەلام کردن

بەزمانیش ئەڵێین سەلام علیکم بەڵام ئەو ئاماژەی دەست بەرزکردنەوەیە وادەکات هەموویان بە ئاسانی لە مە بەستەکە تێبگەن ، هەر لەم بارەیەوە (زرار) دەڵێت: (ئاماژە نازمانییەکان هاوکاری زمان بۆ ئەوەی کردەی پێوەندیکردن بەهێزتر بێت ،وەک زانای ئەمەرکی (ئەلبێرت میهرابین) لەدوای لێکۆڵینەوەیەکی زانستی گەیشت بەو ئەنجامەی کەمرۆڤ لە پرۆسەی پەیوەندیکردندا لە سەدا (٧٪) بەوشەو لە سەدا (٣٨٪) بە ئاوازی دەنگ و لە سەدا (٥٥٪) بە ئاماژەی نازمانی ئەنجام دەدات لەبەر ئەوە گرنگی و کاریگەری ئاماژەی نازمانی لە پرۆسەی پێوەندیکردندا زۆر کاریگەرتر و بەهێزە لەسەر گەیاندنی پەیام بە کەسانی تر)، (زرار سەردار ، ٢٠١٢، :٣٦)، هەربۆیە بۆسەلماندنی ئەوەی کەوا زیاتر لە ڕێگەی زمانی جەستەوە تێگەشتن ڕوو دەدات بۆنموونە: کاتێک لەناو خێزانەکەت کۆ بونەوەیەکی خێزانی ئەنجام دراوە بەڵام تەنها براکەت ئەبینیت کە تەنها بێدەنگ بووە هیچ قسەیەک ناکات و بەس سەیر ئەکات لە سوچێکی ژوورە خۆی خڕ کردۆتەوەو سەری خۆیداخستووە تەنها جار جار سەیرێکی هەموان ئەکات و بزەیەک ئەکات بێ ئەوەی هیچ بڵێ هەست بە ئەوە ئەکەیت کە کێشەیەکی هەیە و بێتاقەتە یاخود مێشکی سەرقاڵی شتێکە و خۆی بە دوور ئەگرێت لە هەموان ئەمەش لە ڕێگای زمانی جەستەیەوە ئەوە مان بۆ دەر ئەکەوێت چونکە ئەبینین نیگەرانی بە ڕوخسارییەوە دیارە باری جەستە نا ئاسایی و دەنگێکی بێ هێز یا خود هەر دەنگی نییە بەم ئاماژانە بۆ مان دەر ئەکەوێت کە دڵتەنگە یان کێشەیەکی هەیە. بۆیە زمانی جەستە بێئەوەی ئێمە ئاخاوتن ئەنجام بدەین ئەوەی لە ناخماندایە ئەیخاتە ڕوو بارو دۆخمان دیاری دەکات.

٢-زمانی جەستە لە ڕوانگەی زانستی زمانی کۆمەڵایەتییەوە: ئەم زانستە کار لەسەر زمانی نازارەکی دەکات، چونکە تاکەکان کۆمەڵگا زیاتر بایەخ بە زمانی جەستەی بەرامبەر دەدەن نەک ئاخاوتنیان چونکە ئاخاوتنەکان دەکرێت ڕاستن نەبن و ڕاستیەکان نەڵێن، ئەم زانستە زیاتر کار لەسە زمانی جەستە ئەکات بۆ تێگەشتن لە هەڵسوو کەوتوو ڕەفتاری مرۆڤ لە هەر باروو دۆخێکدا بێت، تا کەکانی کۆمەڵ بەهۆی ئەزموون و زانستەوە زیاتر ئەتوانن لە کەسی بەرامبەر تێبگەن مامەڵەیان لە گەڵدا بکەن. هەر لەم بارەیەوە (زرار) دەڵێت: (ئەم زانستە گرنگی بە ئاماژەیی نازمانی دەدات، چونکە بە کارهێنانی ئاماژەی نازمانی زیاتر لە قسەکردن گرنگی پێدەدرێت وکاری گەری زیاتر بەجێ دەهێڵێت لەسەر بەرامبەر)، (زرار سەردار، ٢٠١٢، :٣٩). بۆچی زمانی جەستە کاریگەری گرنگی هەیە لە دروست کردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان چونکە هەندێک کات ئەبێتە هۆی دروست بوونی هەستی ئەرێ و هەندێک جاریش نەرێ بۆنموونە: کاتێک لە هۆڵێک یان کۆبوونەوەیەک دانیشتووین زەردەخەنەیەک بەرامبەر وتار بێژەکە ئەکەین بەمەبستی ئەوەی کە توانیوتە لە و بابەتە تێبگەیت کە ئەو هەوڵ ئەدات زانیاریمان پێ ببەخشێت بەم بزەیە یان سەر لە قاندنە. هەستێکی ئەرێنی و دڵنیای بە وتار بێژەکە دەبە خشێت وادەکات هەرکات هەستێکی ئاشنای گونجان لەنێوان ئەو دوو کەسە دا دروست ببێت ، بەهەمان شێوە گەر بێت و لەکاتی وتار داندا تورەبوون یا خود مۆڕەکردن یاخود بێزاری بە ڕووخسار مانەوە دیار بوو لا ئیرادی کەسی بەرامبەر هەست بە ئیحراج بوو نێک و شڵەژانێک ئەکات و هەستێکی نەرێنی

پێ ئەبەخشێت لەوانەیە وابیر بکاتەوە کە نەیتوانی وە زانیارییەکان بەتەواوی بگەیەنێت ،هەرچەندە لەوانەیە تۆ بەهۆی بابەتێکی تایبەتەوە ئەو نیشانانە لەسەر ڕوخسارت دەرکەتبێت کاتێک بابەتێک لە دەروونی خۆتا تاوتوێ ئەکەیت ، بەلام ئەم ئاماژانەی جەستە وا لەکەسی بەرەم بەر ئەکات وزەیەکی نەرێنی وەر بگرێت.

٣- زمانی جەستە لە ڕوانگەی کۆمەڵناسییەوە: بەپێی بیرو بۆ چونی کۆمەڵ، هەر بەپێی قۆناغەکانی مێژوو و مرۆڤایەتی ،تاڕادەیەکی کەم ئاوڕیان لە جەستە داوەتەوە وەک شتێکی بێنرخ یان وەک کاڵایەک سەیریان کردووە جەستەی مرۆڤیان تەنها بۆ بابەتی ئیش کردن بەلاوە گرنگ بووە لەکاتێکدا کە کڕین و فرۆشتن بە مرۆڤەوە کراوە زیاتر گرنگیان بە قەبارەی جەستەیان داوە ، وە لەکاتی جەنگەکاندا جەستەی مرۆڤ زۆر بەخراپی بریندار کراوە وبەلایەنەوە گرنگ نەبووە، بەپێی قۆناغەکان جەستە وەک بەشێک چەوسێنراو بەکار هاتووە و هیچ بەهایەکی ئینسانی و ئەخلاقی یان لەبەر چاو نەگرتووە بە دڕندانە ترین شێوە مامەڵە لەگەڵ مرۆڤ کراوە هەر بەدەستی مرۆڤەکان خۆیانن!! ، ئافرەت یەکەم چینە زوڵم لێکراوو بووە کە کڕین و فرۆشتنی پێوە کراوە زیندە بەچاڵ کراوە ئەشکەنجە دراوە .... هتد، بەڵام لەگەڵ گەشەسەندنی مرۆڤایەتی و کۆتایی هاتنی جەنگ ئەم دیاردانە تاڕادەیەکی باش کاڵ بوو نەتەوە. بەڵام بەتەواوی بنبڕنەکراوە تەنانەت لەم سەر دەمەی ئیستاشدا، بەڕادەیەکی کەم ئەم دیاردەیە هەر هەیە، هەرلەم بارەیەوە (جان جاک ڕۆسۆ) :((کاری لەسەر ئەم باتەتەکردوو وەک وبیرمەندو فەیلەسوفێک لەسەردەمی خۆیدا زۆر بیر وباوەڕی مرۆڤانەی بڵاو کردۆتەوە و نرخ و بەهای مرۆڤی لەسەروو هەموو بوونێکەوەداناوە لەڕوانگەی فەلسەفەو سروشتەوە شوێن و پێگەی مرۆڤی بەرز ڕاگرت ، جەستەی مرۆڤی بە بەنرخ و پیرۆزدانا ودژی هەموو توندو تیژیەک بووو کە بەرامبەر مرۆڤایەتی دەکرا. و ڕەتی دەکردەوە))، (ئاهەنگ، ٢٠١٩،: ٩)، هەروەها بەپێی قۆناغەکانی مرۆڤایەتی گرنگی جەستە و زمانی جەستە گۆڕانکاری بەسەرداهاتووە ئیستا زۆر گرنگی بە زمانی جەستە و تەندروستی جەستە دە درێت و دە پارێزرێت و مرۆڤایەتی تاڕادەیەکی زۆر باش پێش کەوتوە کۆمەڵگاش و کۆمەڵناسەکان لەگەڵ ئەم گۆڕانکاریانە هەنگاویاناوە و کار ئەکەن بۆ باشتر کردن وزیاتر گرنگی دان بەجەستە وگرنگیش دەدەن بەزمانی جەستە وەک زانستێکی نوێ بەمەبەستی تێگەشتن لە ئاماژەکانی زمانی جەستە.

٤-زمانی جەستە لەڕوانگەی دەرونناسیەوە: دەروونناسان کار لەسەر ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان دەکەن بەمەبەستی توێژینەوە لەو ئاماژە وجوڵانەی کە جەستەمان دەیان خاتەڕوو وە دەی بەستنەوە بە دەروونە وە لەسەر ئەو قسەیە کە دەڵێ جەستە ڕەنگدانەوەی دەروونە ، هەر لەم بارەیەوە(ئاهەنگ) دەڵێت: (ئەو زانستەیە کەلە ڕەفتارو گفتار وهەڵسەو کەوت ومامەڵەی مرۆڤ دەکۆڵێتەوە کە لە ئامانجی پەیوەندی لەگەڵ دەوروبەریدا بەدی دەکرێت)، (ئاهەنگ، ٢٠١٩، :٢٣). دەروونناسەکان لێکۆڵینەوە لەهەموو ئەو ڕەفتار و کردارانە دەکەن کە مرۆڤ ئەنجامی ئەدات بە مەبەست بێت یاخود بێ مەبەست وە هەر ئاماژەیەک کە ئەنجامی دەدەین مەرج نییە تەنها بۆیەک مەبەست و بارودۆخ بەکار بێت دەکرێ هەر ئاماژەیەک چەند

مەبەستێکی لە پشت بێت و دەروونناسان بۆهەر ڕەفتاو ئاماژەیەکی جەستەی مرۆڤ ناوێکیان دیاری کردووە هەندێک لەو ڕەفتارەنەی کە لای ئێمە ئاسایی و بۆ شتێکی ئەرێنی بەکاردێت ڕەنگە بۆ وڵاتێکیتر وانەبێت و واتایەکی نەرێنی هەبێت واتە هەموو ئاماژەکان تایبەت بە نەتەوە و کۆمەڵگایەکی تایبەت . چونکە لە نەتەوەیەکەوە بۆ نەتەیەکی تر جیاوازە، هیچ یەک لە ئاماژەکان و ڕەفتارەکانی جەستەی مرۆڤ بەڕەهای بۆ مەبەستێکی دیارت کراو بەکار نایەن.

٥- زمانی جەستە لە ڕوانگەی ئاینی ئیسلامەوە: پەیوندی ئاین بە مرۆڤەوە پەیوەندێکی قوڵەو دانەبڕاوە لە مرۆڤ لەگەڵ بونی مرۆڤەیەتی هەیەو بەردەوامە چونکە لایەنێکی ڕووحییە کە بۆ هەموو مرۆڤێک پێویستە وەک ئاشکرایە تاک و ئەم سەردەمەی ئیستا کۆمەڵێک ئاینی تر هەبووە پەیڕەو کراوە بەڵام وەک کۆتادانەیان ئاینی ئیسلام کۆتادانەیە، لە ئاینی ئیسلام دا زۆر گرنگی بە جەستە و دەروونی مرۆڤ دراوە، کە لە دەقە ئاینیەکاندا ئینسان بەرەو ئاسودەیی یەکسانی دەبەن، بێجگە لەو زمانەی کە پێی نوسراوە کۆمەڵێک ئاماژەی تێدایە کە لە کاتی باسکردنی ڕارودۆخەکاندا بەدیار دەکەن و ئاماژە بەدۆخی جەستە دەدەن، لە زۆربەی دەقە ئاینیەکاندا خودای گەورە بە ئاماژەی نازمانی باسی کۆمەڵگایەک یان کەسێک دەکات . تاڕەدەیکی زۆر گرنگی بەزمانی جەستە و جەستەی مرۆڤ دەدات ، هەرلەم بارەیەوە (زرار) ئایەتێکی قورئانی پیرۆزی بەنوومە وەر گرتووە، کە ((عَبَسَ وَتَوَلَّىٰٓ (١)أَن جَآءَهُ ٱلۡأَعۡمَىٰ (٢)واتە ڕویگرژیی وەرگێڕا مەبەش پێغەمبەر (د.خ) کاتێک (عبدللەی کوڕی ئوم مکتوب) کە ئیماندارێکی نابینابوو هات ، ئەویش هەندێک لەسەرانی قوڕەیشی کۆکردبۆوە بە ئومێدی هیدایەت، عبدالله وتی: ئەی پێغەمبەری خودا خودا چی فێرکردویت منیش فێربکە ، پێغەمبەری پێی ناخۆش بو کە قسەی پێدەبڕێت لەبەر ئەوە ڕویگرژ کرد یاخود پشتی تێکرد، کە ئەمەش نیشانەی پێناخۆش بوونە خودای میهرەبان بەگەورەی خۆی ئەم دیمەنەی پێناخۆش بوو)) ،(زرار سەردار ، ٢٠١٢ ، ٤١:) . لەمەوە بۆمان دەر دەکەوێت کە ئاماژە نازمانیەکان بەقەد زمان کاریگەری لەسەر بەرامبەر درووست دەکات چ لەکاتی خۆشی بێت یاخود ناخۆشی ، بۆیە لەسەر مان پێویستە کە ئاگاداری زمانی جەستەمان بین کەوا چۆن بەکاری بهێنین بەرامبەر یەکتری نەبینە هۆی دڵگرانی کەسی بەرامبەر. بەهۆی هەڵسوکەوتوو ڕەفتارەکانمانەوە.

١.٩گرنگی زمانی جەستە لەکاتی گفتوگۆدا:

زمانی جەستە ڕۆڵێکی چارەنووساز دەگێڕێت لە پەیوەندیکردندا، زۆرجار زیاتر لە وشەکان بە تەنیا دەگەیەنێت. یارمەتی دەربڕینی هەست و مەبەست و هەڵوێست دەدات، تێگەیشتن و پەیوەندی نێوان تاکەکان بەرز دەکاتەوە. ئاماژە نازارەکییەکانی وەک ئاماژە، دەربڕینی دەموچاو، دۆخی جەستە و بەرکەوتنی چاو دەتوانن کاریگەرییەکی بەرچاویان هەبێت لەسەر چۆنیەتی لێکدانەوە و هەستکردنی پەیامەکان. گرنگیدان بە

زمانی جەســتە لە کاتی گفتوگۆکاندا دەتوانێت ببێتە هۆی پەیوەندییەکی کاریگەرتر و پەیوەندییەکی باشــتر لەگەڵ کەسەکان، هەروەها زمانی جەستە زۆر گرنگە چونکە زۆرجار بە دەنگی بەرزتر لە وشەکان قسە دەکات. هەســت ومەبەســت وهەڵوێســتەکان دەگەیەنێت، هەندێکجار تەنانەت بە شــێوەیەکی کاریگەرتر لە پەیوەندی زارەکی. شــارەزابوون لە زمانی جەســتە دەتوانێت پەیوەندییەکان بەرز بکاتەوە و متمانە دروســت بکات و پەیوەندییەکان بەهێز بکات.

١.١٠ لە کاتی گفتوگۆکاندا گرنگە ئاگاداری زمانی جەستەت بیت بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لە پەیوەندیەکی کاریگەر، لێرەدا چەند هەڵەیەکی باوی زمانی جەستە دەخەینەڕوو کە دەبێت لەکاتی گفتو گۆدا لێیان دوور بین:

١- دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی چاو زۆر: لە کاتێکدا ســروشــتییە ناوبەناو لە کاتی گفتوگۆکردندا چاوی لێ دوور بکەویتەوە، بــەڵام دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی چاو بە تەواوی دەبێتە هۆی نیشانەی بێباکی یان ناپاکی.

٢- بڕینی قۆڵ: بڕینی قۆڵەکانت دەتوانێت بەرگریکردن یان بیری داخراو بگەیەنێت. هەوڵبدە قۆڵەکانت ئارام و کراوە بێت بۆ ئەوەی زیاتر نزیکتر دەرکەویت.

٣- زیادەڕەوی لە چەقۆ: چەقۆکێشــان بە دەســتەکانت، لێدانی پێیەکانت، یان یاریکردن بە شــتەکان دەتوانێت سەرقاڵکەر بێت و ئاماژەیە بۆ دەمارگیری. هەوڵبدە بێدەنگی بپارێزیت یان بەشداری لە ئاماژە ئامانجدارەکاندا بکەیت.

٤- داگیرکردنی فەزای کەســی: ڕێز لە فەزای کەســی بەرامبەر بگرە بۆ ئەوەی هەســت بە ناڕەحەتی نەکات. مەودای گونجاو بە پشتبەستن بە نۆرمەکانی کولتووری و سروشتی پەیوەندییەکەتان بپارێزن.

٥- زۆر لە نزیکەوە وەستان: هاوشێوەی داگیرکردنی فەزای کەسی، وەستانی زۆر نزیک دەتوانێت هەست بە ناڕەحەتی کەسانی دیکە بکات و لەوانەیە وەک دەستێوەردانکەر دەربکەوێت.

٦- نەبوونی دەربڕینی دەموچاو: دەربڕینی دەموچاو یارمەتیدەرە بۆ گەیاندنی هەســتەکان و ســەرقاڵکردنی کەسی بەرامبەر. دوور بکەوەرەوە لە پاراستنی دەربڕینێکی سپی یان بێ سۆز لە کاتی گفتوگۆدا.

٧- پچڕان: پچڕانی کەسانی تر لەکاتی قسەکردندا دەتوانرێت وەک بێڕێزیکردن هەست پێبکرێت و دەتوانێت ڕەوتی گفتوگۆکان تێکبدات. گوێگرتنێکی چالاکانە مەشق بکە و چاوەڕێی نۆرەی خۆت بکە بۆ قسەکردن.

٨- پشکنینی مۆبایلەکەت: بەردەوام پشکنینی مۆبایلەکەت لە کاتی گفتوگۆدا ئاماژەیە بۆ بێ بایەخ و دەکرێت بە بێ ئەدەبی هەژمار بکرێت. مۆبایلەکەت لە دووری چاو یان لە دۆخی بێدەنگدا بهێڵەرەوە بۆ ئەوەی سەرقاڵکردنت نەبێت.

٩- پشتگوێخستنی ئاماژە نازارەکیەکان: گرنگی بە زمانی جەستەی کەسی بەرامبەر بدە بۆ پێوانەکردنی کاردانەوەکانیان و بەپێی ئەو ڕەفتارەی خۆت ڕێکبخەیت. پشتگوێخستنی ئاماژە نازارەکییەکان دەتوانێت ببێتە هۆی تێنەگەیشتن و تێکچوونی پەیوەندییەکان.

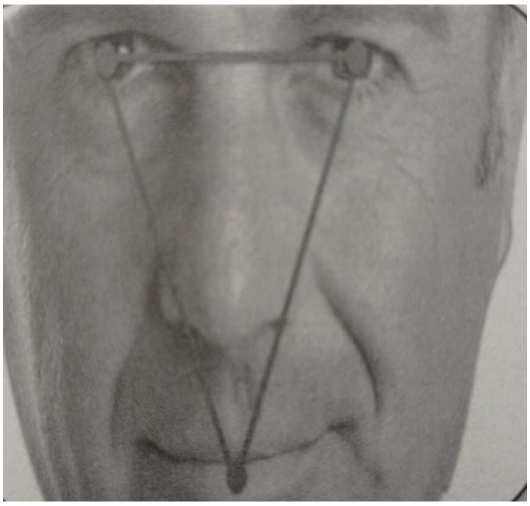
١٠- زەردەخەنەی زۆرەملێ یان بێ دەربڕین: دەربڕینی ڕاستەقینە متمانە دروست دەکات؛ ساختەکان دەتوانن ناپاکی بگەیەنن. هەرلەم بارەیەوە (ئالین بیز) دەڵێت ((بەردەوام ئاگات لە گوزارشتەکانی ڕوخسارت بێت لەوکاتەی لەگەڵ کەسێکدا لە پەیوەندی ڕاستەوخۆو ڕووبەڕوودایت، بەتایبەت ئەگەر یەکێک لە گوزارەشتەکانی وەک زەردەخەنەی پڕوپوچ و تەوساوی جارسی بکات))، (ئالن بیز ،٢٠١٤، :١٦٩).

١.١١ئاماژەکان:

هەر کات بمانەوێت لەزمانی جەستە تێبگەین ئەوا ڕاستەوخۆ وشەی (ئاماژە) بەمێشکمان دادێت، چونکە ئەو ڕەفتارانەی کە لەلایەن جەستەوە ئەنجام دەدرێن بەشێوەی ئاماژە بە ئێمە دەگات، هەروەها زمانی جەستە ئاماژەیە بۆ ئەو نیشانە و ئاماژە نازارەکیانەی کە مرۆڤەکان بۆ پەیوەندیکردن بەکاریدەهێنن، وەک دەربڕینی دەموچاو، ئاماژە، دۆخی جەستە و جوڵەی چاو. ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕێت لە پەیوەندیکردندا، چونکە دەتوانێت هەست و هەڵوێست و مەبەست بەبێ وشە بگەیەنێت. تێگەیشتن لە زمانی جەستە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە لێکدانەوەی مانا شاراوەکان، پەیوەندی نێوان کەسەکان بەرز بکاتەوە و کاریگەری پەیوەندیکردن باشتر بکات، هەروەها زمانی جەستە بێ لە ئاماژەکان تۆنی دەنگ ، بەرزی ونزمی تۆنی دەنگیش دەگرێتەوە ، هەر لەم بارەیەوە (گدیس و گرۆست) دەڵێن((بێگومان هەرچەندە ئاماژە تاکەشت نییە کە زمانی جەستە پێک بهێنێت بەڵام بەخاڵی سەرەکی دادەنرێت لە ڕووی باسکردن و شێوەی لە بەشێکی زۆریدا))، (گدیس وگۆرست،٢٠٢٢ :١٦) ، کەواتە زمانی جەستە بێ لە ئاماژەکان لایانی تر لەخۆ دەگرێت لەکاتی پەیوەندیکردن وگفتوگۆدا، ئاماژەکان بەشی زۆر لەخۆدەگرن بەهۆی فرە ئاماژەی زمانی جەستەو فرە بەکار هێنانیان لەبەر ئەوەی ئاماژەکان لەکلتورێکەوە بۆ کلتورێکی تر گۆڕانکاری بەسەر دادێت چونکە هەندێک ئاماژە کە لای ئێمە ئەرێنیە ئەگەری هەیە لای کلتورێکی تر وانەبێت ، هەتا هەر ئەو ئاماژانەی کەلەیەک کلتور بەکار دێت ، دەکرێت بۆ مەبەستێکی تریش بەکار بێت بۆ نموونە دەست لێدان لەمل دەشێت کەسەکە درۆ بکات ، یاخود ناڕەحەت بێت .

١.١٢ ئاماژەکانی زمانی جەستە:

١- بەرکەوتنی چاو: چاوەکان زۆرجار بە دەروازە و دەرگای ڕۆح ناودەبرێن چونکە توانایەکی زۆریان هەیە لە ئاشکراکردنی ئەوەی مرۆڤ هەستی پێ دەکات یان بیری لێ دەکاتەوە. هاوکات لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسێکی تردا، تێبینیکردنی جوڵەکانی چاو بەشێکی سروشتی و گرنگە. هەندێک لە جوڵەکانی چاو کە ڕەنگە تێبینی بکەیت بریتین لە چاوتێبڕین، چاو لەسەر هەڵگرتن، ژمارەی چاوتروکاندن و فراوانبوونی بیلبیلەی چاوەکان. هەروەها باشترین ڕێگە بۆ خوێندنەوەی زمانی جەستەی کەسی بەرانبەر بریتییە لە گرنگیپێدان و سەرنجدانی، ئاگاداربوون لە هەریەکێک لەم ئاماژانەی چاو:



١.نیگای چاو: کاتێک کەسێک لەکاتی گفتوگۆکردندا ڕاستەوخۆ سەیری چاوەکانت دەکات، ئەوە ئاماژەیە بۆ هەبوونی ئارەزوو و گرنگیپێدان. لە هەمان کاتدا نیگاتێبڕینێکی درێژخایەن دەکرێت ببێتە هۆی دروستکردنی هەستی ترس و هەستکردن بە هەڕەشە. لەلایەکی ترەوە، چاو لەسەر هەڵگرتن و زووزوو چاولابردن دەکرێت ئاماژەبێت بۆ سەرقاڵبوون، ناڕەحەتبوون و نائاسوودەیی یان هەوڵدان بۆ شاردنەوەی هەستە ڕاستەقینەکان، هەر لەم بارەیەوە (ئەلیزابێز کانگ) دەڵێت((نیگانت بۆسەر ڕوخسارو جەستەی کەسی بەرامبەر نیاشانی دەدەیت کە بۆت گرنگەو سۆزت بۆی هەیە))،(ئەلیزابێز کانگ، ٢٠٢٠،:١١٢) ، نیگاکان دەتوانی هەستە شاراواکان بگەیەنن بێویستی خۆمان.

٢- چاوتروکاندن: چاوتروکاندن شتێکی سروشتییە، بەڵام پێویستە گرنگی بە زۆری و کەمیشی بدرێت، زۆرجار مرۆڤەکان خێراتر چاویان دەتروکێنن کاتێک هەست بە نائاسوودەیی و خەم و خەفەت دەکەن،

هاوکات چاوتروکاندنی کەم ڕەنگە ئاماژەبێت بۆ ئەوەی کەسەکە بە ئەنقەست دەیەوێت جڵەوگیری تروکاندنی چاوەکانی بکات، بۆ نموونە کەسێک بیەوێت نائاسوودەیی و شڵەژانەکەی بشارێتەوە هەوڵ دەدات چاوتروکاندنەکانی جڵەوگیری بکا ، هەر وەها لەم بارەیەوە(گەدیس و گرۆست) دەڵێت:(ڕەنگە چاو قرپاندن بۆ مەبەستی ئەوەبێت کە دووکەس شتێک دەزانن و کەسەکەیتر نازانێت ، یاخود نیشانەی فریودانی سێکسیە ، بەمەبەست وبێمەبەستیش ئەم کردارە ئەنجام دەدرێت)٠(گدیس و گرۆست،٢٠٢٢،: ٨٧).

٣- قەبارەی بیلبیلەی چاوەکان: قەبارەی بیلبیلەی چاوەکان ئاماژەیەکی نازارەکی زۆر وردە، چونکە ئاستی ڕووناکی ژینگە جڵەوگیری قەبارەی بیلبیلەی چاوەکان دەکات، بەڵام لەهەمان کاتدا هەستەکانیش دەتوانن ببنە هۆی گۆڕانکاری بچووک لە قەبارەی بیلبیلەکاندا. بۆ نموونە گەورەبوون و فراوانبوونی بیلبیلەکانی چاو ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەسێک ئارەزوومەندە یان وروژاوە، هاوکات مرۆڤەکان لەکاتی بینینی ئەو کەسانەی خۆشیان دەوێت بیلبیلەکانیان فراوان دەبێت.

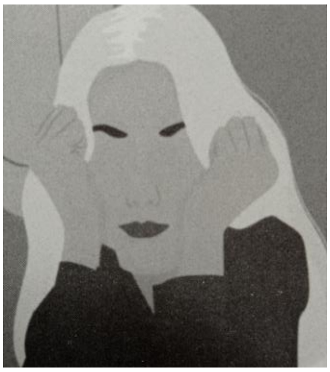
٢- دەربڕینەکانی ڕوخسار: دەربڕینی دەموچاو لایەنێکی چارەنووسسازە لە زمانی جەستەدا، کە هەستەکانی وەک دڵخۆشی، دڵتەنگی، تووڕەیی، سەرسوڕمان، بێزاری و ترس دەگەیەنێت. ئەم دەربڕینانە بریتین لە جوڵەی برۆ و چاو و لووت و دەم و ڕوومەت. بۆ نموونە زەردەخەنە ئاماژەیە بۆ دڵخۆشی، زۆرجار برۆی چەقۆکێش ئاماژەیە بۆ تووڕەیی یان تەرکیزکردن و تەسکبوونەوەی چاوەکان دەتوانێت ئاماژە بێت بۆ گومان یان گومان. ، لێرەدا چەند دەربڕینێکی زیاتری دەموچاو و هەستەکانی پەیوەست بەوانەوە دەخەینەڕوو:

١-خەمباری: دابەزینی پێڵوی چاو، دابەزینی دەم، و ئەگەری هەیە فرمێسک.

٢- تووڕەیی: توندبوونەوەی چەناگە، تەسکبوونەوەی چاو، هەڵگیرسانی کونەکانی لووت، وچەقاندنی برۆ.

٣- سوپرایز: فراوانبوونی چاوەکان، بەرزبوونەوەی برۆکان، و دەمێکی کراوە.

٤- بێزاری: لووت چرچ دەبێت، لێوی سەرەوە بەرز دەبێتەوە، و کەمێک چرچبوونی چاوەکان.



٥- ترس: فراوانبوونی چاو و بەرزبوونەوەی برۆ و کردنەوەی دەم و ئەگەری هەیە چەناگەی گرژ بێت.

.

٦- سەرلێشێواوی: بەرزبوونەوەی برۆ، سەری مەیل، و دەربڕینێکی سەرلێشێواو.

٧- سووکایەتی: بەرزکردنەوەی دەم بە یەک لاوە، کەمێک چاوتروکاندنی چاوێک، و لێوێکی لوول.

٨- خۆشبەختی: دەم هەڵگەڕاوە، ڕوومەت بەرز دەبێتەوە (هێڵی زەردەخەنە دروست دەکات)، وئەگەری هەیە چاوەکانی چرچ بێت.

ئەم دەربڕینانە تا ڕادەیەک گشتگیرن، بەڵام جیاوازییە کولتوورییەکان دەتوانن کاریگەرییان هەبێت لەسەر لێکدانەوەیان.

٣-ئاماژەکان: دەست بەنموونە وەر دەگرین لە دووکاتدا (درۆکرن و ئامژەکانی دەس لەکاتی نوێژکردن وتەوقەکردن).

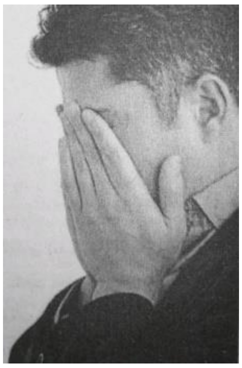
١. درۆکردن: درۆکردن دەتوانێت چەندین شێوەی هەبێت، لە درۆی بچووکی سپییەوە تا دەگاتە درۆی بەرچاوتر. زۆرجار بەکاردێت بۆ دوورکەوتنەوە لە دەرئەنجامەکان، پاراستنی خۆت یان کەسانی تر، بەدەستهێنانی سوودێک، یان دوورکەوتنەوە لە ئازاردانی هەستی کەسێک. بەڵام درۆکردن دەتوانێت دەرئەنجامە نەرێنییەکانی هەبێت، لەوانە تێکدانی متمانە، زیانگەیاندن بە پەیوەندییەکان ودروستکردنی هەستی پچڕان. لە بەرامبەردا ڕاستگۆیی متمانە پەروەردە دەکات و پەیوەندییەکان بەهێز دەکات و ڕەسەنایەتی بەرەوپێش دەبات، هەروەها درۆکردن بە ئاشکرا پێمانەوە دیارە بەهۆی زمانی جەستەمانەوە کە ئەویش چەند شێوازێکی هەیە کە ئەمانەن:

هەندێک لە نیشانەکانی:

١- دەســتدان لە دەم: ئەو کەســەی درۆ ئەکا لە ئەنجامی ئەو ململانی دەروونیەی لە مێشــکی دا ڕوو دەدات دەســت بۆ دەمی ئەبات.ئەمە چۆن ڕوو دەدات؟ئەو بەشـەی مێشـک کە بەر پرسـی درۆ کردنە دەم ناچار دەکات بەردەوام بیت لە قســە کردن،لەو لاشـەوە ئەو بەشـەی مێیشـک کە درک بەوەئەکا ئەو وتەیەراسـت نیە ،هەوڵی شاردنەوەی ئەدات،ڕەنگە کەسەکە بەبی ئاگایی خۆیی دەستی بەرەو دەمیی ببات.

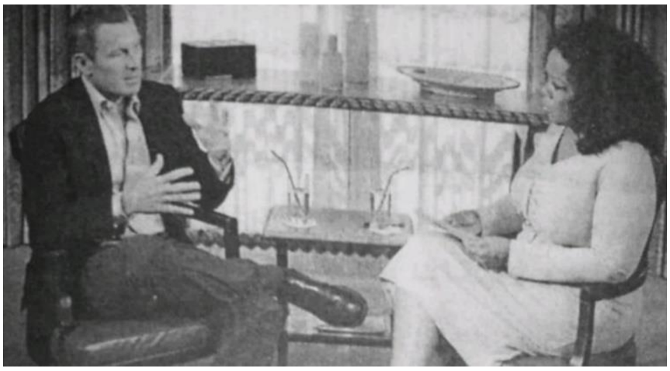
٢- دەسـتدان لە لووت: ئەو کاتەی قسـەکەربە شـیوازێیکی خیرا لە خۆیەوە دەسـت بۆ لوتی ئەبات (بەشــی خوارەوەی لووت) ئـاماژەیە بەوەی کۆمەڵی زانیـاری ناڕاســتی وتوە،ئەمە زیاتر لەو کەسانە دەر دەکەوی شارەزان لە درۆ کردن.

٣- سـەیرکردنی لای ڕاست: کاتێیک قسەکەر سـەیری سوچی لای ڕاســت بەشــی ســەرەوە دەکات ئەوە دەگەیەنیەنیت کە خەریکی کیشـــانی وینەیەکی خەیـاڵییە بۆ ڕووداویـک یـان بەسـەر هاتێک کە لە ڕاستیدا هیچ بوونیکی نیە، بەتایبەتی کاتی باسی خۆیی دەکات یان کاتیک وەڵامی پرسیاریک دەداتەوە.



٤- دەســتدان لە چاو: کاتیک بە بێ هیچ هۆکاریک قســەکەر دەســتەکانی بەرەو چاویی دەبات لەکاتی قســەکردن دا، بەئاماژەیەکی بەهیز دادەنرێت بەوەی وتەکانی کەسی قسەکەر هەمووی یاخود بە شیکی دوورە لە ڕاستیەوە.

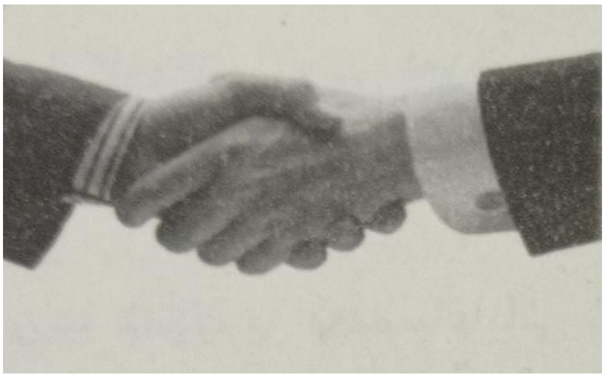
٥- شــلکردنەوەی یەخەی کراس، یاخود ڕاکیشــانی: ئەم ئاماژەیە دەری دەخـات کە قســەکەر نـا ئـارامە جـا بەهۆی وتنی شــتیکی نـاڕاســت، یـان وەک کاردانەوەیەک بۆ شتیک کە ناکری بوترێت.



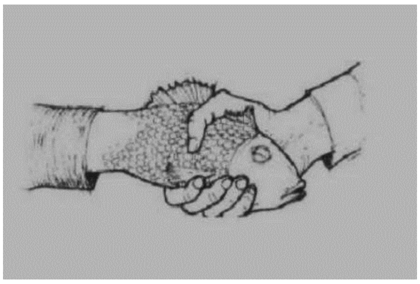
٦- گۆڕینی ئاڕاستەی سەیرکردن: قسەکەر دەیەوی خۆیی دەرباز بکات لە سەیرکردنی چاوی ئەو کەسەی قسەی بۆ دەکات، لەترسی ئەوەی نەوەک گوێگرسەیری چاوی بکات بۆیی دەر بکەوێت درۆ دەکات.

٢- تەوقەکردن: کردارێکە زۆرجار لە شوێنە پیشەییەکاندا بەکاردەهێنرێت، وەک کۆبوونەوەی بازرگانی یان چاوپێکەوتنی کار، بۆ دامەزراندنی پەیوەندی و گەیاندنی متمانە. هەروەها دەتوانێت ئاماژەی وەرزشی یان ئاشتەوایی لە دۆخی کێبڕکێ یان ململانێدا بێت. بە گشتی ئاماژەیەکی هەمەلایەنەیە و بەپێی کۆنتێکستەکە مانای جۆراوجۆری هەیە، هەروەها تەوقەکردن دەتوانێت وەک ئاماژەیەکی نازارەکیش بێت بۆ دامەزراندنی یەکسانی و هاوکاری نێوان تاکەکان. دەتوانێت ئاماژە بێت بۆ دەستپێکردن یان کۆتایی گفتوگۆیەک یان دانوستانێک، کە ئاماژەیە بۆ ڕێزگرتن و نیازپاکی یەکتر. لە هەندێک حاڵەتدا تەوقەکردن تەنانەت دەتوانێت دڵسۆزی یان پابەندبوون بە ڕێککەوتن یان بەڵێنێکی زارەکی بگەیەنێت.

لێرەدا چەند شێوازێکی تەوقەکردن دەخەینە ڕوو:



١- تەوقەکردنی ڕێگە پێدراو: لەناو خەڵکیدا بەبڵاوترین جۆری تەوقەکردن دادەندرێت، شێوازێکی سادەی گرتنی دەستی بەرامبەر لە هەندێک باردا کەمێک دەستوگوشینی لەگەڵدایە، لەبۆنە تایبەتی وگشتی یەکان بەزۆری ئەنجام ئەدرێت .



٢- تەوقەکردنی ساردوسڕ:
بەماسی مردووش ناو ئەبرێت چونکە ئەو کەسەی تەوقەی لەگەڵ دەکەیت وەک ئەوە وایە گیانی تێدا نەبێت و زۆر بەشلی دەست دەگرێت، زیاتر لەناو کەسەنەدا هەیە کە ناکۆکیان هەیە یان کەمتر یەک دەناسن، زیاتر لەناو ئافرەتاندا بڵاوە.

٣- گرتنی ئاسـنین: چنگی قرژاڵینیشـی پێئەوترێت ، چونکە کەسـی بەرامبەر بەهێزێکی زۆر دەسـتی بەرامبەرەکەی دەگوشـێت وەک ئەوەی بیەوێت ئێسـکەکانی بشـکێنێت، کەزیاتر بۆ دەرخستی ڕەق و قینە یان دەرخستنی توانایە.

٤- تەوقەکردنی ناسکانە: یـەکێک لەلایەنی تەوقەکەر بەنەرمی کۆتایی پەنجەکانی بۆ لایەنی بەرامبەر شـۆردەکاتەوە ئەم شـێوازی زیاتر لەتەوقەی نێوان پیاوان و ئافرەتان دەبیندرێت، ئەگەر لەپێواندا بینرا زیاتر ئاماژەیە بۆ خۆ گەورە زانین و فیزکردن، ئەگەر بەخێرای دەسـتی کێشـایەوە لە تەوقەکردن ئەوە مانای ئەوەیە کە زۆر خۆی بەگەورە دەزانێت و لایەنی بەرامبەری لا بچوکەو بەشـایانی ئەوەی نازانێت تەوقەی لەگەڵدا بکات.

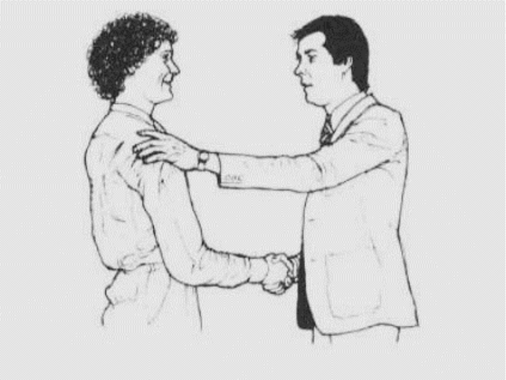
٥- دەرخەری هێز سـەپاندن: ئەمە زیاتر لەبواری سـیاسـی و دبلۆماتی سیاسی بەکار دەهێنرێت، بە جۆرێک دەستی ڕاستی خۆی لەسـەر بەرامبەرکەی دادەنێت و دەسـتی بەرامبەرەکەی دەخاتە ژێر دەستی خۆی. هەروەها خۆشی لەلای راستی ئەو کەسە دەوەستێت.

٦- بەخشینی دەسەڵات بەبەرامبەر: ئەمەش کاتێک دەبێت کە کەسی وەستاو لەلای ڕاست لەگەڵ ئەوپەڕی هێزدایە ودەتوانێت خۆبسەلمێنێت بەڵام بەدەرکەوتنی کەسی دووەم دەست بەردای پلەکەی دەبێت لەبەرامبەر وەرگرتنی رەزامەندی ئەودا.

٧- تەوقەگرتنی لەخۆگرتە: بیریتیە لەگرتنی دەسـتی بەرامبەر بەهەردوو دەسـت لەباری ئاسـاییدا و لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا کە مانای سـۆزو بە خشـنەدەیی دەگەیەنێت، بەڵام لە کایە سیاسیەکاندا بە پێچەوانەوەیە.

٨- تەوقەکردنی پاڵپێوەنان: کاتێک کەسی تەوقەکەر دەسـتی لە سنووری خۆی زیاتر بۆ بەرامبەر دەباتە پێشەوە دەرخەری ئەوەیە کە حەز بەوە ناکات کەسی بەرامبەر لێی نزیک ببێتەوە.

٩- تەوقەکردنی دڵڕاکێشـان: ئەوەیە کاتێک کەسـی تەوقەکەر دەیەوێت دەستی بەرامبەر بۆ لای خۆی زیاتر ڕابکشێت، ئەمەش بۆ دەربڕینی هەست و سۆز و ڕاکێشانی دڵی بەرامبەرە.



١٠-دانانی دەسـتت پلەو میهرو سـۆزت دیاری دەکات: جیا لەو دەسـتەی بەکاری دەهێنیت بۆ تەوقەکردن لەگەڵ کەسـی بەرامبەر، دەکرێت دەسـتی دەسـتەکەی ترت بەکار بهێنیت بۆ گرتنی مەچەک یاخود ئانیشک، یان سەرشانی کەسی بەرامبەر بۆ دەربڕینی هەست و سۆزو خۆشەویستی زیاتر، کە بەرزترین پلەیان دەستخستنە سەر شـانێتی، کە زۆرجار بە ئامێزگرتن کۆتای دێت، ئەمە زیاتر لەناو کەسی کۆمەڵایەتی دەبیندرێت.

٣- ئاماژەکانی دەس لەکاتی نوێژکردن:

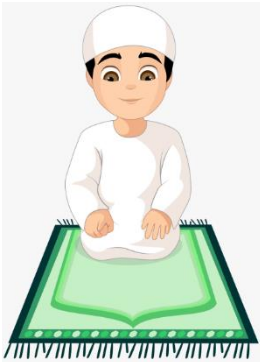
ئاماژەی دەسـت لە کاتی نوێژدا بە پێی نەریتی کولتووری وئایینی زۆر جیاوازە. لە هەندێک پراکتیزەدا مرۆڤ دەسـتەکانیان بەیەکەوە دەچەمێننەوە، لە هەندێکی تردا ڕەنگە دەسـتەکانیان بەرز بکەنەوە یان درێژیان بکەنەوە بۆ دەرەوە. ڕەنگە هەندێکیان دەسـت لە بەشـە تایبەتەکانی جەسـتەیان بدەن، وەک پێشـەوە یان سـنگیان. زۆرجار ئەم ئاماژانە مانای ڕەمزی هەڵدەگرن ودەتوانن یارمەتی تاکەکان بدەن لە کاتی نوێژدا بیرکردنەوە ومەبەسـتەکانیان چڕبکەنەوە، بەڵام لە ئیسـلامدا ئاماژەی دەسـت لە کاتی نوێژدا کەمترینە وبە پلەی یەکەم بریتییە لە بەرزکردنەوە ودابەزاندنی دەستەکان لەکاتی خوێندنەوەی دەستەواژەی تایبەتدا، وەک "الله اکبر" (خودا گەورەترینە). دەسـتەکان بەزۆری لەسـەر سـنگ دادەنرێن، بەڵام بە بەراورد بە هەندێک پراکتیزە ئاینی دیکە، ڕێپرتوارێکی بەرفراوانی ئاماژەکانی دەسـت نییە.، ئەم ئاماژانە لە کاتی هەر یەکەیەکی نوێژدا بە ڕێز وزەین ئەنجام دەدرێن. لە کاتی نوێژدا لە ئیسـلامدا چەند ئاماژەیەکی دەسـت هەیە کە بە شێوەیەکی باو چاودێری دەکرێن:

١- تەکبیر: لە سـەرەتـای هەر یەکەیەکی نوێژ (رکـات)دا، نوێژخوێن دەسـتەکـانی بەرز دەکـاتەوە بۆ ئـاسـتی شـان یـان لوولەی گوێ لەکـاتێکـدا دەڵێـت "اللـه اکبر" (خودا گەورەترینە).

٢- قیام: دەستەکان لەسەر سنگ دادەنرێت ودەستی ڕاست بەسەر دەستی چەپدا دادەنرێت.

٣- ڕوکو: نوێژخوێنەکە لە کەمەرەوە دەچەمێتەوە، دەستەکانیان لەسەر ئەژنۆکانیان دادەنێت لەکاتێکدا پشت وسەریان ڕێک دەهێڵێتەوە.

٤- سوجوود: لە کاتی سوجدەدا نوێژخوێن پێشەوە ولووت وهەردوو کفن وهەردوو ئەژنۆ و پەنجەی قاچیان لەسەر زەوی دادەنێت. پەنجەکان بەیەکەوە دەهێڵرێنەوە وئاراستەی قیبلە (ئاڕاستەی کەعبە لە مەککە) دەکرێن.



٥- دانیشتن لە نێوان سوجدەدا: دەستەکان لەسەر ڕانەکان دادەنرێت بە داخستنی پەنجەکان لە کاتی دانیشتن لە نێوان هەردوو سوجدەدا.

٤- شێوازی وەستان:

دۆخی جەستە لە زمانی جەستەدا زۆر قسە دەکات. وەستان بە باڵا وشان پشتەوە متمانە ودەسەڵات دەگەیەنێت، لە کاتێکدا شلبوونەوە ڕەنگە ئاماژە بێت بۆ نائەمنی یان بێ بەرژەوەندی. ئاماژەیەکی نازارەکییە کە دەتوانێت کاریگەرییەکی زۆری لەسەر چۆنیەتی هەستکردنت بە کەسانی تر هەبێت. هەروەها شوازەکانی وەستان خۆی لە خۆیدا هەڵگری واتاو باری دەروونی کەسەکەن، هەروەک وەک چۆن ڕۆیشتن دەرخەری باری دەروونی کەسێکە، وەستانیش بەهەمان شێوەچەند ئاماژەیەکی تایبەت بەخۆیی هەیە، وەک ئەم شێوازانە.

١- گـەڵای هەنجیری: دانانی دەستەکان لەخوار کەمەرەوە توند کردنیان پێکەوە تا شێوەی گەڵایەک دەردەخات لەکاتی قسەکردندا، ئاماژەیەبۆ ئەو کەسەی کە وەستاوە لە شتێک دەترسێت، یاخود متمانەی بەخۆیی نیە.

٢- دەسـەڵات داری وچاودێری: لەکاتی دانانی دەستەکان بۆ دواوە بەشێوازی یەکتر بڕو ئاڕاستەی سەریش بۆ پیشەوە، دەرخەری متمانەیەکی زۆرەو ڕەنگە ئاماژە بێت بۆ بەرزی دەسـەڵات، ئەم شێوازە زیاتر کەسانی پلە باڵا ئەنجامی دەدەن (بەڕیوبەرێک، مامۆستای زانکۆ، پزیشک، پاریزەر، چاودێری لەکاتی تاقی کردنەوەکان).

٣- بەبەرەکانی وخۆ زاڵ کردن: دانانی دەســتەکان لەســەر کەمەرو پێیەکان دوور لەیەک، ئاماژەیە بۆ خۆزاڵکردن وچەســپاندنی هێزو بەبەرەکـانی بەرامبەر، دەرخەری متـمـانەیەکی زۆرە بەخـۆیی و بڕیـک لـووت بەرزی دەگەیەنێت. ئەوانەی ئەم شێوازە بەکار دەیەنن کەسانی دەسەڵاتدارو پولیس و پیشەوای سەربازین.

٤- نەبوونی زانیاری: ئەوکاتەی پرســیار لەکەســێک دەکەیت، ئەوکەسـەش هەردوو دەسـتی درێژ دەکات بەشـیوازیک دوور لە لاشـەی بێت ولەپی دەســتی کراوەییە بە ڕووی دەرەوەیە وشـــانەکـانیشــی بەرووی دەرەوە بەرز دەکاتەوەئەمەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە هیچ زانیاری لەسەر ئەو شتە نیە.

٥-خۆگرتن و بێدەنگی: کاتێک کەسێک دەوەستێت و پێیەکانی یەکتر بڕن لەسەر شێوەی مقەست و دانانی یەکێک لەدەستەکانی لەسەر دەمی وبەدەستەکەی تریشی ئانیشکی ئەو دەستەی ئەگرێت کەلەسەردەمی داناوە، لەگەڵ کەمێک لارکردنەوەی سەر و ئاماژەیە بۆ ئەوەی ئەو کەسە ناڕوات ڕێگری کردنیشە لە قسەکردن، هەر بۆیە ئەم شێوازە وەستانە ئاماژەیە بۆ خۆگرتن و بێدەنگی و کۆنترۆڵکردنی خود.

٦- وەستانی بەرگریانە: کاتێک ئارەزووی دانەستاتیک ئەکەیت لەگەڵ کەسێکی تر،دەبینیت هەردوو دەستی لە ئانیشکیەوە نوشتاندۆتەوە بەگۆشەی ٤٥ دڵستەکانی ئاڵاندۆتە ناو یەکتری،ئەمە ئاماژەیە بۆ ئەوەی دژی ئەو بیرۆکەو گوفتارانەی بەرامبەرە کە دەیانکات،بەتایبەتی ئەگەر سەریشی لەقاندو لەگەڵیشی دا زەردەخەنەیەکی کرد.

١.١٣جووڵەی ئەرێنی زمانی جەستە لە کاتی گفتوگۆدا دەتوانێت پەیوەندی نێوان تاکەکان بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە. ئەمانە هەندێك نموونەن:

١- بەرکەوتنی چاو: پاراستنی بەرکەوتنی چاوی باش، ئارەزووی و سەرقاڵبوون نیشان، هەر لەم بارەیەوە (ئەلیزابێز کانگ) دەڵێت:(پەیوەندیەکی ئارام و زیندوو دروست بکە لە ڕێگەی چاوەکانەوەئەمە نیشانەی، ڕاسگۆیی، هاوڕێیەتی و متمانەیە)، (ئەلیزابێز کانگ، ٢٠٢٠: ٣٠٧).

٢- زەردەخەنە: زەردەخەنەیەکی ڕاستەقینە دەتوانێت کارلێکەکە خۆشتر و پێشوازیکردنتر بکات، هەر لەم بارەیەوە (ئەلیزابێز کانگ) دەڵێت (لەیەکەم دیدار دا بازەردەخەنە لەسەر لێوەکانت بێت تاوەک کەسێکی کاریگەرو لێهاتوو دەر بکەویت) ، (ئەلیزابێز کانگ ، ٢٠٢٠، : ٣٠٧).

٣- جەستەی کراوە: قۆڵەکانت بە نەبڕاوی بهێڵەرەوە و جەستەت بەرەو ئەو کەسە بێت کە قسەی لەگەڵ دەکەیت.

٤- مەیلبوون بۆ ناوەوە: مەیلکردن کەمێک بۆ پێشەوە دەتوانێت ئاماژە بێت بۆ ئارەزووی وبەشداریکردن.

٥- سەر لێدان (جوڵاندنی سەر): سەر لێدان بە ڕێککەوتن یان تێگەیشتن گوێگرتنێکی چالاک نیشان دەدات.

٦- ئاوێنەکردن: تەقلیدکردنی زمانی جەستەی کەسی بەرامبەر بە شێوەیەکی نادیار دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە دروستکردنی پەیوەندی.

٧- ئاماژە: بەکارهێنانی ئاماژەی سروشتی دەست بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵەکان یان بۆ گەیاندنی تێگەیشتن.

٨- پاراستنی شوێنی کەسی گونجاو: ئاگاداربە زۆر نزیک یان زۆر دوور نەوەستیت، مەودای گونجاو بپارێزەو مانەوە لە بزانەی کەسی.

٩- دۆخی ئارام: دوور بکەوەرەوە لە ڕەقبوون یان گرژی. دۆخی ئارام بانگهێشتکەر و ئاماژەیە بۆ ئاسوودەیی.

١٠- گوێگرتنی چالاک: وەڵامدانەوەی گونجاو و پێدانی ئاماژەی زارەکی کە گوێی لێدەگریت، وەک "ئۆە-هو" و "دەبینم"، دەتوانێت گفتوگۆکە زیاتر بەرز بکاتەوە.

١.١٤جووڵەی نەرێنی زمانی جەستە لە کاتی گفتوگۆدا دەتوانێت بریتی بێت لە:

١- قۆڵی داخراو: ئاماژەیە بۆ بەرگریکردن یان ناکۆکی.

٢- دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی چاو: پێشنیاری ناڕەحەتی، ناپاکی، یان بێ بەرژەوەندی دەکات.

٣- پەنجە لێدان یان تەپڵ لێدان: بێ تاقەتی یان خوران.

٤- مەیلی دوور: ئاماژەیە بۆ نەبوونی ئارەزووی یان ناڕەحەتی.

٥- سەیرکردنی کاتژمێر یان تەلەفۆن: ئاماژەیە بۆ بێزاری یان بێتاقەتی، هەر لەم بارەیەوە (ئەلیزابێز کانگ) دەڵێت: ((سەیرکردنی زۆری کاژمێر واتای ئەوەیە کە شتێکی گرنگتر لە کەسەکە یان کارەکەت بوونی هەیە))، (ئەلیزابێز کانگ، ٢٠٢٠، :٣٠٩).

٦- وەستان زۆر نزیک یان زۆر دوور: داگیرکردنی فەزای کەسی یان بێ بەرژەوەندی.

٧- ئاە هەڵکێشان یان چرچ ولۆچی چاو: بێزاری یان بێ تاقەتی نیشان دەدات.

٨- دەربڕینی برۆکان بەشێوەیەکی نەرێنی: ئاماژەیە بۆ ناڕەزامەندی یان ناکۆکی.

٩- سەر لەرزین لەکاتی قسەکردندا: ئاماژەیە بۆ کوفر یان ناکۆکی.

١.١٥باشترکردنی زمانی جەستە دەتوانێت پەیوەندی وکارلێکە کۆمەڵایەتییەکان بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە. لێرەدا چەند ئامۆژگاریەک دەخەینەڕوو کە یارمەتیت دەدەن:

١- پاراستنی بەرکەوتنی چاو: دامەزراندنی و پاراستنی بەرکەوتنی چاو متمانە و ئارەزووی دەگەیەنێت.

٢- باری جەستە: بە بەرزی بوەستە و شانەکانت بۆ دواوە. دۆخی باش متمانە و کراوەیی نیشان دەدات.

٣- ئاماژە: بەکارهێنانی ئاماژەی سروشتی و ئارام بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵەکان. دوور بکەوەرەوە لە جوڵەی زیادەڕۆیی یان ڕەق.

٤- زەردەخەنە: زەردەخەنەیەکی ڕاستەقینە دەتوانێت وابکات زیاتر نزیک و دۆستانە دەرکەویت.

٥- ئاوێنەکردن: ئاوێنەکردنی زمانی جەستەی ئەو کەسەی کە قسەی لەگەڵ دەکەیت بە شێوەیەکی نادیار دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە دروستکردنی پەیوەندی.

٦- دەستگرتن: دەستگرتنێکی پتەو متمانە نیشان دەدات و سەرنجی یەکەمی ئەرێنی دادەمەزرێنێت.

٧- فەزای کەسی: ڕێز لە فەزای کەسی بگرە. داگیرکردنی فەزای کەسی کەسێک دەتوانێت ناڕەحەت بکات.

٨- بە شێوەیەکی چالاک گوێبگرە: سەرت لێدان و ڕووبەڕوو بوونەوەی جەستەت بەرەو بڵندگۆکە گوێگرتنێکی چالاک نیشان دەدات.

٩- مەشقکردن: گرنگی بە زمانی جەستەت بدە لە بارودۆخە جیاوازەکاندا و مەشق بکە بۆ باشتربوون.

١٠- تۆمارکردنی ڤیدیۆ: خۆت تۆمار بکە لە کاتی مەشقەکاندا بۆ دیاریکردنی ئەو بوارانەی کە پێویستە باشتریان بکەیت.

١١- ئاماژەی کراوە بەکاربهێنە: دوور بکەوەرەوە لە بڕینی قۆڵەکانت یان قاچەکانت، چونکە ئەمە دەبێتە هۆی ئەوەی کە بە داخراو دەربکەویت. بەڵکو ئاماژەی کراوە بەکاربهێنە بۆ گەیاندنی کراوەیی و وەرگرتن.

١٢- بە متمانەوە قسە بکە: دەنگت بە ڕوونی پرۆژە بکە و دوور بکەوەرەوە لە گەمژەیی. متمانە بە قسەکردنت دەتوانێت لە زمانی جەستەتدا ڕەنگ بداتەوە.

١٣- گوێگرتنی چالاک مەشق بکە: نیشان بدە کە سەرقاڵی گفتوگۆکەیت بە سەر لێدان و بەکارهێنانی دەربڕینی دەموچاو و پێدانی ئاماژەی زارەکی.

١٤شوێن وەرگرتن: لەکاتی گونجاودا شوێن داگیر بکە بە وەستان یان دانیشتن بە دۆخی ئارام وکراوە. ئەمەش دەتوانێت متمانە ودەسەڵات بگەیەنێت.

١٥- ئاگاداربە لە جیاوازییە کولتوورییەکان: ڕەنگە کولتوورە جیاوازەکان نۆرمێکی جیاوازیان هەبێت سەبارەت بە زمانی جەستە، بۆیە ئاگاداری ئەم جیاوازییانە بە لەکاتی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی پاشخانی جۆراوجۆر.

1.16ئاخاوتن:

دەربڕینی زارەکییە بۆ بیرکردنەوە و بیرۆکە و هەســـتەکان لە ڕێگەی بەرهەمهێنانی دەنگی دەنگییەوە. پرۆســـەیەکی ئاڵۆزە کە بریتییە لە هەماهەنگی ئەندامە جۆراوجۆرەکان، وەک زمان و لێو و پەڕۆی دەنگی. قســەکردن لە تێکەڵە فۆنێتیکییەکان و ئینتوناسیۆن و ڕیتم کەڵک وەردەگرێت بۆ گەیاندنی مانا و ئاسانکاری پەیوەندی نێوان تاکەکان. لایەنێکی بنەڕەتی کارلێکی مرۆڤە، کە ئاڵوگۆڕی زانیاری و پەرەپێدانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەکات. هەروەها قســەکردن دەتوانێت توخمە نازارەکییەکانی وەک دەربڕینی دەموچاو و ئاماژە لەخۆبگرێت، کە پەیامی گەیاندراو بەرزتر دەکەنەوە و کۆنتێکســـتی زیادە دابین دەکەن،هەروەها لەم بارەیەوە(بەکر و شـــێرکۆ) دەڵێن: ((ئاخاوتن جۆرێک لە کاردکردنو ماندوو بون وکۆشـــشـــی دەوێت، ئەم ئاخاوتنە لە گۆڕاندایە لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر یا لەبۆنەیەکوە بۆ بۆنەیەکی تر ، هەربۆیە مرۆڤ هەندێ جار باش قسە دەکات وهەندێک جار خراپ قسە دەکات،بەگشتی توانای ئاخاوتن کەسێتی مرۆڤ دەر دەخات)) ، (پ.ی.د بەکر و م.شـــێرکۆ، ٢٠٠٧، ٣٩:) ، هەروەها ئاخاوتن کردەیەکە کە لەڕێگەی زمانەوە دروســـت دەبێت کەزمان پیت و وشەو ڕستەکان دروست ئەکات بەهۆی جوڵەی لەناو دەمدا ئەمەش ئەبێتەهۆی بەر هەمهێنانی ئاخاوتن(قســـەکردن) و پەیڕەوکردنی ڕێزمانێکی پتەوو ، هەروەها ئاخاوتن بەپێی کۆمەڵەکانی نا وکۆمەڵگا دەگۆڕێت بەشـێوەیەکی گشـتی هەموو نەتەوەیەک لە سێ کۆمەڵە پێکدێت (فەرمی ، هاوبەش ، نافەرمی) ئاخاوتن لەهەریەک لەم کۆمەڵانە شێوازی تایبەت بەخۆیی هەیە هەرچەندە وشەکان بەهەمان مەبەست بن بەڵا بەشێوازی جیاواز دەردەبڕدێت.

1.17 ئاخاوتن و زمانی جەستە:

قـــــســـەکردن و زمانی جەســتە بە توندی تێکەڵاون، زۆرجار تەواوکەر و بەهێزکردنی یەکترن. زمانی جەســـتە، لەوانەش ئاماژە، دەربڕینی دەموچاو و دۆخی جەســـتە، دەتوانێت پەیوەندی زارەکی بەرز بکاتەوە، دژایەتی بکات، یان تەنانەت جێگەی بگرێتەوە. ئەوان پێکەوە کاردەکەن بۆ گەیاندنی بیرکردنەوە و هەســـت و مەبەســـتەکانی مرۆڤ. کاتێک کە هاوتەریب بن، پەیامەکە بە شـــێوەیەکی کاریگەرتر دەگەیەنرێت، لە کاتێکدا ناتەبایی ڕەنگە ببێتە هۆی ســـەرلێشـــێواوی یان گومان، هەروەها جێگرەوەی پەیوەندی زارەکی لە هەندێک حاڵەتدا زمانی جەســـتە دەتوانێت بە تەواوی جێگەی پەیوەندی زارەکی بگرێتەوە. بۆ نموونە ســـەر لێدان دەتوانێت ئاماژە بێت بۆ ڕێککەوتن، زەردەخەنە دەتوانێت دۆســـتایەتی بگەیەنێت، یان ڕوخســـار دەتوانێت ناڕەزایی دەرببڕێت بەبێ ئەوەی پێویســـتی بە وشـــە بێت، هەروەها لەم بارەیەوە (گدیس و گرۆســـت) دەڵێن :((زۆر جار جوڵەکانی لەش و ئاخاوتن تەواوکەری یەکترن و ئامانجیان گەیشـتنە بەیەک مەبەسـت هەرچەندە لەوانەیە ئاماژە هاوبەشـــێکی بچووک بێت لە پەیوەندی بەڵام زۆر جار هاوبەشـــێکی تەواوکەرو

بەنرخە))، (گدیس و گرۆست ، ٢٠٢٢، : ١٨) ، لێرەوە بە ئەوە ئەگەین کە ئاخاوتن و زمانی جەستە تەواو کەری یەکترین چونکە هەر ئاخاوتنێک کەبێتەبوون لە کۆمەڵێکە وردە ئاماژە پێکهاتووە کە لەزمانی جەستەمان بەدیار دەکەوێت ئەمەش یارمەتی دەر دەبێت بۆ تێگەشتنی زیاتر لە مەبەست و ئامانجی ئاخاوتنەکان هەر بۆیە تێگەیشتن لە پەیوەندی نێوان قسەکردن و زمانی جەستە زۆر گرنگە بۆ پەیوەندییەکی کاریگەر، چونکە ڕێگە بە تێگەیشتنێکی جوانتر و زانستی تر و گشتگیرتر دەدات لەوەی کە دەربڕدراوە.

١.١٨ کۆمەڵەئاخاوتنەکان:

کۆ مەڵەئاخاوتنەکان زمان کۆمەڵێک کەسن کە لەسەر یەک ڕێزمان ڕێک کەوتون بەکاری دەهێنن لە بەڕێوەبردنی کارەکانیان و ئاخاوتن لەگەڵ یەکتریی ، یان بە شێوەیەکی گشتی ئاماژەن بۆ کۆمەڵێک کەس کە زمان یان زاراوەیەکی هاوبەشیان هەیە. کە کۆمەڵێک خەڵک ڕێک کەوتون ئەوشێوازی ئاخاوتنە بەکار بهێنن ،وە ئەمەش بەهۆی ئاستی کۆمەڵایەتی کۆمەڵگەوە ئەگۆڕێت وە بەهۆی کارو پیشەی کەسەکان ئەگۆڕێت کە ئاخۆ سەر بەکام کۆمەڵە ئاخاوتن ئەبن، هەروەها لەم بارەیەوە (بێستون) دەڵێت(کۆمەڵە خەڵکێکن کە لەسەر بنەمای کارو پیشە ڕێک کەوتوون یان کۆمەڵێک تایبەت مەندیی هاوبەش لەنێو بازنەیەکدا کۆیان دەکاتەوە) (بێستون، ٢٠١٥ ،:١١٩)، هەر بۆیە مەرج نیە کە ئەڵێین کۆمەڵ تەنها مەبەستمان کۆمەڵەکانی یەک زمان بێت بەڵکو کۆمەڵ بۆ بۆکەسانێکیش ئەبێت کەبەهۆی کارو پیشەیەکە وە کۆبوو بنەوە و کۆمەڵیان پێک هێنابێت، یان دەکرێت کۆمەڵ بەهۆی ئەمانەوە دروستبێت(بەرژەوەندی هاوبەش،بازنەی کۆمەڵایەتی، شوێنی جوگرافی، پلاتفۆڕمی ئۆنلاین، ڕووداو چالاکییەکان، ئامانج یان هۆکاری هاوبەش، دیمۆگرافی ، پێداویستی یەکتر یان پشتگیری)،کاتێک کە گروپە گفتوگۆییەکان پێکهاتن، بەزۆری لە ڕێگەی پەیوەندییەکی بەردەوام و ڕێزگرتنی یەکتر و ئەزموونی هاوبەشەوە یەکگرتوویی خۆیان دەپارێزن. هەروەها دەکرێت کۆمەڵەکانی یەک زمان لەسەر ئەم بنەمایانە دروست بکرێن وکار لەسەر ئەمانە بکەن:

١- پاراستنی زمان: هەوڵدان بۆ پاراستن وپاراستنی زمانی زگماکی خۆیان.

٢- بەرەوپێشبردنی کولتووری: چالاکییەکان بۆ بەرەوپێشبردن و ئاهەنگگێڕان بە کولتوور و میراتەکانیان لە ڕێگەی زمانەکەیانەوە.

٣- بنیاتنانی کۆمەڵگا: پێکهێنانی کۆمەڵگەی توند و تۆڵ کە لە دەوری زمانێکی هاوبەشدا ناوەند بێت.

٤- پەروەردە: پەرەپێدانی کەرەستە و سەرچاوەی پەروەردەیی بۆ فێرکردنی زمانەکەیان بۆ نەوەی نوێ.

٥- داکۆکیکردن: داکۆکیکردن لە دانپێدانان و گرنگی زمانەکەیان لە کۆمەڵگادا.

٦- ئەدەب و هونەر: دروستکردنی ئەدەب، شیعر، و هونەر بە زمانەکەیان بۆ دەوڵەمەندکردنی میراتی کولتووری خۆیان.

ئەم گروپانە زۆرجار کاردەکەن بۆ بەردەوامبوون و پڕوپاگەندەکردنی زمان و کولتوور و ناسنامەی خۆیان.

بێگومان لەهەر زمانێکدا کۆمەڵێک ئاخاوتنی جیاواز هەن واتا بەپێی کۆمەڵەکان جیاکراونەتوە هەر لەم نارەیەوە (بێستون) گروپەکانی دابەش کردووە بۆ سێ کۆمەڵە ئەوانیش (فەرمی ، هاوبەش، نافەرمی) ، (بێستون، ٢٠١٥ ، ١٤٥:) ، لەزمانی کوردی دا ئەم سێ کۆمەڵەیەی جیا کردۆتەوە، بەوردی دابەش بونی کۆمەڵەکان و تایبەتمەندیان ڕووندەکەینەوە.

١.١٩ کۆمەڵەئاخاوتنەکان لەزماندا دەبەش دەبن بەسەر سێ گروپدا کە ئەمانەن:

١- گرووپی فەرمی:

- پێناسە: گروپە فەرمیەکان بە بەکارهێنانی زمانی ستاندارد و دروست و ڕێزمانی ڕاست دەناسرێنەوە. بە شێوەیەکی باو لە شوێنە فەرمیەکانی وەک ژینگە پیشەییەکان، نووسینی ئەکادیمی و پەیوەندییە فەرمییەکان بەکاردەهێنرێن.

- نموونە:

- پەیوەندی بازرگانی و پیشەیی.
- نووسینی ئەکادیمی.
-مامۆستا و مامۆستای ئاینی (بێستون،٢٠١٥، ١٤٥:).
- بەڵگەنامە و گرێبەستی فەرمی.
- تایبتمەندیەکان:
- ڕێزمان و وشەسازی دروست.
- تۆنی ڕێزدار و بەئەدەب.
- پەیوەندی ستراکتۆر و بەباشی ڕێکخراو.

٢- گرووپی نافەرمی:

- پێناسە: گروپە نافەرمیەکان بریتین لە بەکارهێنانی زمانی ئاسایی و ئارام و گفتوگۆیی. بە شێوەیەکی گشتی لە پەیوەندی ڕۆژانەی نێوان هاوڕێ و خێزان و ناسیاوەکاندا بەکاردەهێنرێن.

- نموونە:

-گفتوگۆی نێوان هاوڕێیان.

- ئیمەیڵ یان دەقی ئاسایی.

- جوتیار و ئاسنگەر (بێستون ٢٠١٥، :١٤٥).

- کارلێکەکانی سۆشیال میدیا.

- تایبتمەندیەکان:

- تۆنی گفتوگۆ.

- زاراوەی زەق و ئاخاوتن، و دەربڕینی ئیدیۆماتیک.

- ڕێزمان و وشەسازی ئارام.

٣-گرووپی هاوبەش:

- پێناسـه: گروپە هاوبەشـەکان توخمەکانی هەردوو زمانی فەرمی و نافەرمی تێکەڵ دەکەن. ئەوان لەو شـوێنانەدا بەکاردەهێنرێن کە تێکەڵەیەک لە پەیوەندی فەرمی و نافەرمی هەیە، وەک لە ژینگەکانی شـوێنی کاردا کە هاوکارەکان لەسەر مەرجی دۆستانەن.

- نموونە:

-پزیشک و ئەندازیار (بێستون،٢٠١٥ ،: ١٤٥).

-گفتوگۆ لەگەڵ خاوەنکاردا.

- ئیمەیڵ بۆ کارکردن.

- گفتوگۆی گروپی لە چوارچێوەیەکی پیشەیی.

- تایبتمەندیەکان:

- تێکەڵکردنی زمانی فەرمی و نافەرمی.

- تۆنی ڕێزدار لەگەڵ دەست لێدانێک لە نافەرمی.

- پەیوەندی ڕوون و پوخت.

ئەم گروپانە بەپێی کۆنتێکسـت و پەیوەندی نێوان قسـەکەران دەتوانن جیاواز بن. تێگەیشـتن لە گروپە گفتوگۆییەکان گرنگە بۆ پەیوەندی کاریگەر لە شوێنە جیاوازەکاندا.

بەشی دووەم :(پراکتیکی)

تەنها دوو لە کۆمەڵەکان وەر ئەگرین:

٢.١ کۆمەڵەی فەرمی (مامۆستا):

ئەگەر بێین ڕونکرنەوەیەک بۆ وشەی مامۆستا بکەین بەم شێوەیە وشەی (مامۆستا) لە (مامۆەستا)وە هاتووە. واتە دوو وشەی لێکدراوە (مام + وەستا). مام بۆ ڕێزە و وەستاش بۆ یەکێ بەکاردێنرێ، لە کارەکەیدا دەسڕەنگینبێ و شوێنکارێ بەڕێوەبەرێ، گەر پێناسەیەک بۆ مامۆستا بکەین دەڵێن: مامۆستا کەسێکە کەڕێنمایی پەروەردەی دەدات بەقوتانیان و فێریان دەکات و پەروەردەیان دەکات، هەر لەم بارەیەوە (م. حیدر) دەڵێت ((مامۆستا پایەیەکە لە پایە هەرە گرنگەکانی سەرکەوتنی پرۆسەی پەروەردەو فێرکردن)).(حیدر ،٢٠١١، :١١)، هەروها مامۆستایان ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕن لە داڕشتنی داهاتووی کۆمەڵگا بە دیارکردنی خوێندکاران بەو ئامراز و بیرکردنەوەیەی کە پێویستن بۆ گەشتکردن بە ئاڵۆزییەکانی جیهان. ئەوان نەک هەر زانیاری دەگوازنەوە بەڵکو بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە وداهێنان و توانای چارەسەرکردنی کێشەکان پەروەردە دەکەن. سەرەڕای ئەوەش، زۆرجار مامۆستایان وەک ڕاهێنەر و داکۆکیکار و نمونە کاردەکەن، کاریگەرییان لەسەر هەڵوێست و ڕەفتار و ئاواتەکانی خوێندکاران هەیە لە ناوەوە و دەرەوەی پۆلدا، هەروەها زۆرجار ئەرکی مامۆستایان نەک تەنها گەیاندنی زانیاری، بەڵکو تێگەیشتن لە پێداویستییە تاکەکەسییەکان و شێوازی فێربوونی خوێندکارەکانیان. ئەوان پلانی وانەکان دروست دەکەن، پێشکەوتنی خوێندکار هەڵدەسەنگێنن، فیدباک دەدەن و ژینگەیەکی فێربوونی پاڵپشت دروست دەکەن. لە دەرەوەی ئەکادیمی، مامۆستایان زۆرجار وەک ڕاهێنەر و نمونە کاردەکەن، بەهاکان دەچێنن، هاندەری گەشەکردنی کەسی و پەروەردەکردنی هەستی کۆمەڵایەتی لەناو پۆلەکانییاندا.

٢.٢گرنگی بەکارهێنانی زمانی جەستەی مامۆستا:

زمانی جەستە بۆ مامۆستایان زۆر گرنگە چونکە دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبێت لەسەر پەیوەندیکردن، بەڕێوەبردنی پۆل و بەشداریکردنی خوێندکاران. ئاماژە نازارەکییەکانی وەک ئاماژە، دەربڕینی دەموچاو و دۆخی جەستە دەتوانن حەماسەت و متمانە و سەرنجدان بگەیەنن، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی پەیوەندی لەگەڵ خوێندکاران و دروستکردنی ژینگەیەکی ئەرێنی فێربوون. سەرەڕای ئەوەش، زمانی جەستەیی کاریگەر دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە گەیاندنی ڕێنماییەکان بە ڕوونی، پاراستنی کۆنترۆڵی پۆل و پێوانەکردنی تێگەیشتن و کاردانەوەکانی خوێندکار، هەروەها جگە لەوەش زمانی جەستە دەتوانێت یارمەتی مامۆستایان بدات کە شێوازی وانەوتنەوەیان بگونجێنن بۆ ئەوەی باشتر لەگەڵ پێداویستییەکانی خوێندکارەکانیان بگونجێت. بە چاودێریکردنی ئاماژە نازارەکییەکانی خوێندکاران، وەک سەر لێدان،

بەرکەوتنی چاو، یان چەقۆکێشان، مامۆستایان دەتوانن ئاستی تێگەیشتن هەڵسەنگێنن و بەپێی ئەو ئاستە خێرایی، تۆن، یان شێوازەکانی وانەوتنەوەیان ڕێکبخەن. سەرەڕای ئەوەش، زمانی جەستەی ئەرێنی لەلایەن مامۆستایانەوە، وەکو دۆخی کراوە و ئاماژەی هاندەرانە، دەتوانێت متمانە و پاڵنەرەکانی خوێندکاران بەرزبکاتەوە بۆ بەشداریکردنی چالاکانە لە گفتوگۆ و چالاکییەکانی پۆلدا. بە گشتی شارەزابوون لە زمانی جەستە کارامەیییەکی بەنرخە بۆ مامۆستایان بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی کاریگەر پەیوەندی بکەن و پەیوەندی لەگەڵ خوێندکاران دروست بکەن و ژینگەیەکی فێرکاری لەبار دروست بکەن.

چۆن مامۆستا لەڕێگەی زمانی جەستە پۆل کۆنترۆڵ بکات: بەم ڕێگایەنە:

١-شێوازی وەستان یان دانیشتن: وەستان بە باڵا و پاراستنی دۆخی باش متمانە و دەسەڵات دەردەخات، ئەمەش ئاماژەیە بۆ خوێندکاران کە مامۆستا کۆنترۆڵی دەکات ، هەر لەم بارەیەوە (م.حیدر) دەڵێ((وەستان لەپۆل ڕێک وپێک بێت ودوور بێت لە خۆ لارکردنەوە)).(حیدر،٢٠١١:٣٥).

٢- بەرکەوتنی چاو: چاوپێکەوتن لەگەڵ خوێندکاران دەتوانێت سەرنج و سەرقاڵبوون بگەیەنێت. هەروەها دەتوانرێت بۆ دامەزراندنی دەسەڵات یان بۆ ئاڕاستەکردنەوەی ڕەفتار بە شێوەیەکی نادیار بەکاربهێنرێت.

٣- ئاماژەی دەست: ئاماژەی ئامانجدار دەتوانێت جەخت لەسەر خاڵەکان بکاتەوە، فەرمانی سەرنجدان، یان گواستنەوەی سیگناڵەکان بکاتەوە. بۆ نموونە بەرزکردنەوەی دەست بۆ بێدەنگی یان ئاماژەدان بە بوارە تایبەتەکانی پۆل.

٤-نزیکی: نزیکبوونەوە لە خوێندکارێک کە لە دەرەوەی ئەرکە یان تێکدەرە دەتوانێت ڕێگەیەکی کاریگەر بێت بۆ وەرگرتنەوەی کۆنترۆڵ بەبێ ئەوەی یەک وشە بڵێیت. بە هەمان شێوە وەستان لە نزیک دەرگاکە لە کاتی گواستنەوەکاندا دەتوانێت ڕەفتاری خراپ ڕابگرێت.

٥- دەربڕینی دەموچاو: دەربڕینەکانی وەک بەرزبوونەوەی برۆ یان نیگایەکی توند دەتوانێت ناڕەزایی یان پێویستی سەرنجدان بگەیەنێت. هەر لەم بارەیەوە (م. حیدر)دڵێ((چاوت لەسەر قوتابیەکانت بێ)).(حیدر،٢٠١١:٣٥).

٦- تۆنی دەنگ ودەنگی: گۆڕینی تۆن و دەنگی دەنگ دەتوانێت فەرمانی سەرنج بدات و هەستەکان بگەیەنێت، وەک جددی یان وروژاندن.

٧- ئاڕاستەی جەستە: ڕووبەڕووبوونەوەی پۆل لەکاتی قسەکردندا دەتوانێت فەرمانی سەرنج بدات و بگەیەنێت کە مامۆستا بەرپرسە. کەمێک ڕووکردن بەرەو تاک بە تاکی خوێندکاران لەکاتی قسەکردن لەگەڵیان دەتوانێت هەستکردن بە ئیهتیمام یان گرنگی دروست بکات.

٨- لەشوێنێک بوەستە کەتەواوی پۆلەکە لەژێر کۆنترۆڵی خۆت دابێ .(حیدر،٢٠١١:٣٥).

بە شارەزابوون لەم ئاماژە نازارەکیانە، مامۆستایان دەتوانن بە شێوەیەکی کاریگەر پۆلەکانیان بەڕێوەببەن و ژینگەیەکی فێرکاری لەبار دروست بکەن. هەروەها ناشبێت پەلە وانە وتنەوە بکەن چونکە دەبێت هۆی ئاژاوەو ژاوە ژاوو لەناوپۆل و وە کرداری فێربوون وفێرکرن بەر هەم نایەت. بۆیە دەبێت بەشێوەیکی دیموکراسی کار بکەن و ئاگاری خوێندکاران بنوو زوو زوو ئاگاداریان بکەنەوە سەبارەت بەوانەکە. بۆ ئەوەی خەیاڵیان لە وانەکە دانەبڕێت و لەگەڵ مامۆستا بن و تێبگەن و فێربن.

٢.٤ ئاماژەکانی جەستەی مامۆستا:

ئاماژەکانی جەستەی مامۆستا ئەمانە لەخۆ ئەگرێت(چاوی، سەری، لێوی، بڕۆی، دەستی، لوتی، باڵەکان، گوێ، قاچەکانی، شێوازی وەستانی) کەواتە ئاماژە گەڵێکی زۆر هەن کە مامۆستا ئەتوانێ سودی لێ ببینێت لەکاتی وانە وتنەوەدا بۆ ئەوەی بە ئاسانترین شێوەو کەمترین کات وانەکەی بڵێتەوەو کۆنترۆلی پۆلەکەش بکات. هەر بۆیە من لێرەدا باس لە جەند ئاماژەیەک ئەکەم کە ئەویش ئەمانەن(چاو، سەر، شێوازی وەستا):

١- ئاماژەکانی چاوی مامۆستا :-

کاریگەری چاوی مامۆستا لەسەر فێرخوازەکانی ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت،وە چاوی مامۆستا بە جیاوازی لەگەڵ ئەندامەکانی تری خاوەن ئاماژەیەکی ورد و ڕوونە،چونکە خاڵێکی بنەڕەتیە لە جەستەی،زۆرجار مامۆستا بە سەربەخۆی چاوەکانی بەکاردەهێنێ. چاوەکانی لە پلەیەکی ڕووناکی دیاریکراودا و بە گوێرەی ئەو بار و دۆخ و هەڵوێستەی کە مامۆستای تیایە بیلبیلەی چاوەکانی گەورە و بچوک دەبێت،باشتر وایە مامۆستا لەکاتی وانە وتنەوەدا بڕوانێتە چاوی فێرخوازەکانی بۆ سەرنجدان و ئاگادار بوون و ڕاکێشانی سەرنجی فێرخوازەکانی و دروستکردنی پەیوەند لەگەڵیاندا،هەروەها ئەمەش دەبێتە یارمەتی دەرێکی باش بۆ مامۆستا تاکو لە هەست و سۆزی فێرخوازەکانی تێبگات،لە هەمان کاتیش وا لە فێرخوازەکانی بکات هەست بە ئارامی بکەن . ئەگەر مامۆستا گفتوگۆ لەسەر بابەتێک یان چالاکی ئەنجامدا سێگۆشەیەک لەسەر ناوچەوانی خوێندکار دروست دەبێت،بەڕوانینی مامۆستا بۆ ئەو شوێنە کەشێکی زۆر جدی دروست دەکات بۆ گفتوگۆکە و دەتوانێت زۆربەی کاتەکە بەردەوام کۆنترۆڵ لەدەست خۆیدا بێت، بەلام دەبێت چاوی لە چاوی فێرخوازەکە لانەدات.چونکە بە لابردنی یەکسەر کەشێکی کۆمەڵایەتی دروست دەبێت. هەروەها زۆر گرنگە کاتێک فێرخواز وەڵامی پرسیاری مامۆستا دەداتەوە مامۆستا سەیری چاوەکانی بکات. توێژینەوەکان ئاماژەیان بەوە کردووە کە ٪ ٨٧ ی زانیارییەکان لەڕێگەی چاوەوە وەردەگیرێت . لەم ڕێگەیەوە مامۆستا

دەتوانێت زانیار لە بارەی خوێدکارەکانی بزانێت کە ئایا تا چەند پەیامەکەی گەشـــتووە،وە زانیاری لەبارەی هەست و سۆزی فێرخوازە کانی دەست بکەوێت و لێیان تێبگات.

٢- ئاماژەکانی سەری مامۆستا : -

ســـەرئاماژەیەکی باوەش وگونجاوە، بەمانای (بەڵێ) یان جەختکردنەوە یان (نەخێر) یان (هاوڕای) مامۆســـتا دێت. - ســـەر ڕاوەشـــاندن : نیشـــانەی پەســـەندکردن و ڕازیبوونی مامۆســـتایە بۆ نموونە کاتێک فێرخوازێک وەڵامی پرســـیارێکی مامۆســـتا دەداتەوە بە ڕاست و دروستی مامۆستا سەری ڕادەوەشێنێ و پەسەندی دەکات .

- ئـامـاژەکردن بەســـەر : نیشـــانەی ڕەتکردنەوە و نکۆڵی کردنەی مامۆســـتایە،کاتێک خوێندکارێک کارێکی ناپەسەند یان وەاڵمێکی نادروستی پرسیارێکی مامۆستا دەداتەوە مامۆستا ئەم ئاماژەیە بەکاردەهێنێت .

- ئاماژەی سـەر ڕاوەشـاندن : ئاسنترین ڕێگایە بۆ ئاشکراکردنی ڕەخنەیەکی داپۆشراوی، مامۆستا کاتێک کە هەڵســـوکەوت لەگەڵ فێرخوازەکانی دەکات ئاماژەی ســـەر ڕاوەشـــاندن بەکاردەهێنێ و بە زاریش دەڵێ کە هاوڕایەتی،بۆنموونەبەڵێ بیروڕایەکەتم بە دڵەپێویســە مامۆستا لەکاتی شـەرحکردنی بابەتی وانەکەیدا سـەر ڕێـک ڕابگرێـت جوڵەیەکی بێ ســـنوور بە ســـەر ئەنجـام نەدات،ببێتە هۆی پەرتکردنی ســـەرنجی فێرخوازەکانی،تەنها لە کاتی پێویستدا جوڵە بەسەری ئەنجام بدات .

٣- شێوازەکانی ڕاوەستانی مامۆستا : -

١- شـــێوازی ئامادە وەســـتان : ئاماژەیە بۆ ئامادەبوونی مامۆســـتا و گوێگرتن لە فێرخوازەکانی و وتنەوەی وانەکە،مامۆستا متمانە و توانای خۆی پێ پیشان دەدات.

٢- جووڵەی ئاوەڵاکراو : ئاماژەیە بۆ ئامادەبوونێکی تەواوی مامۆســـتا و وتنەوەی وانەکە،بەهێزی و جێگیری خۆر پیشان دەدات .

٣- یەک لاق لە پێشەوە : نیشانەیە بۆ ڕێک بۆشی مامۆستا،پێویستە مامۆستا ڕێک پۆش بێت بۆ ڕاکێشانی سەرنجی خوێندکاران.

٤- لاق لەسەر لاق دانان بە پێوە : ئەم ئاماژەیەی مامۆستا دەری دەخات دەیەوێت بەردەوام بێت لە وتنەوەی وانەکە، باوەڕبەخۆبەنی نییە بەاڵم دەیەوێت لەم ڕێگایە باوەڕبەخۆبوونی خۆی پیشانی فێرخوازەکانی بدات .

٢.٥ ئاماژەکانی جەستەی ئەرێنی زۆر گرنگن بۆ فێرکردنی کاریگەر. لێرەدا چەند ئاماژەیەک دەخەینەڕوو کە مامۆستا دەتوانن بەکاری بهێنن:

١- بەرکەوتنی چاو: پاراســتنی بەرکەوتنی چاو لەگەڵ خوێندکاران بەشــداریکردن نیشــان دەدات و یارمەتی دروستکردنی پەیوەندی دەدات.(ئەلیزابێز ،٢٠٢٠،:٣٠٧).

٢- زەردەخەنە: زەردەخەنەیەکی گەرم کەشــێکی بەخێرهاتن دروســـت دەکات و هانی قوتابی دەدات بۆ بەشداریکردن.(برایانی کاگنیی،٢٠٢٣،%٩٠).

٣- دۆخی کراوە: وەستـــان یـان دانیشـــتن بە دۆخی کراوە، وەکو قۆڵی نەبڕدراو، نزیکبوونەوە و کراوەیی دەگەیەنێت.

٤- ئاماژە بە دەســت: بەکارهێنانی ئاماژەی دەســت دەتوانێت جەخت لەســەر خاڵە ســەرەکییەکان بکاتەوە و ڕوونکردنەوەکان ڕوونتر بکاتەوە.

٥- سەر لێدان: سەر لێدان بۆ ڕێککەوتن یان لێکتێگەیشتن، سەرنجدان نیشان دەدات و هانی خوێندکار دەدات بۆ بەردەوامبوون.

٦- جوڵەکردن بەناو پۆلدا: جوڵەکردن لە پۆلدا لەکاتی وانەوتنەوەدا فێرخواز سـەرقاڵ دەکات و ڕێگری دەکات لە یەکدەنگی.

٧- ئـاوێنەکردن: ئـاوێنەکردنی زمـانی جەســتەی خوێندکـاران دەتوانێـت یـارمەتیـدەر بێـت لە دامەزرانـدنی پەیوەندی و دروستکردنی هەستکردن بە پەیوەندی.

٨- بەکارهێنانی دەربڕینی دەموچاو: دەربڕینی هەســتەکان لە ڕێگەی دەربڕینی دەموچاوەوە یارمەتیدەرە بۆ گەیاندنی حەماسەت و سۆز بۆ بابەتەکە.

٩- ئاماژەی هاندان: بەکارهێنانی ئاماژەکانی وەک پەنجەی گەورە، چەپڵە لێدان، یان پێنجی بەرز دەتوانێت پاڵنەر بێت بۆ قوتابی و ڕەفتاری ئەرێنی بەهێز بکات.

١٠- نزیکبوون: وەســتان لە نزیک قوتابی لەکاتی قسـەکردن لەگەڵیان بە تاک دەتوانێت پشـتگیری و سـەرنج بگەیەنێت.

٢.٦ دوورکەوتنەوە لە ئاماژە نەرێنییەکانی زمانی جەسـتە وەک مامۆسـتایەک زۆر گرنگە بۆ پـاراســتنی ژینگەیەکی فێرکـاری ئەرێنی و لەبـار. لێرەدا چەنـد ئاماژەیەک دەخەینەڕوو کە دەبێت لێی دوور بکەویتەوە:

١- قۆڵ بڕین: دەتوانێـت ئـامـاژە بێـت بۆ بەرگریکردن یـان نەبوونی کراوەیی بەرامبەر بە زانیارییەکانی خوێندکار.

٢- ڕوخاندن (تورەبووب یان بێزاری): ئەمەش دەتوانێت ناڕەزایی یان ناڕازیبوون بگەیەنێت، ئەمەش ڕەنگە خوێندکار بێهیوا بکات.

٣- دووركەوتنەوە لە بەرکەوتنی چاو: نەبوونی بەرکەوتنی چاو دەبێتە هۆی ئەوەی فێرخواز هەست بە پشتگوێخستن یان بێ بایەخ بکات.

٤- گەڕانەوەی خوێندکاران: دەتوانێت وا لە خوێندکاران بکات هەست بە پچڕانی پەیوەندی بکەن و بەشداریکردنیان کەم بکاتەوە.

٥- خۆلێدان یان پەیمکردن: دەتوانێت سەرقاڵکەر بێت و دەمارگیری یان نەبوونی متمانە بگەیەنێت.

٦- ئاماژەدان بە پەنجە: دەتوانێت وەک تۆمەتبارکردن یان شەڕانگێزانە دەربکەوێت، کەشێکی نەرێنی دروست دەکات.

٧- وەستانی زۆر ڕەق: زۆر ڕەق بوون دەبێتە هۆی ئەوەی وا دەربکەوێت کە کەسی لێ نزیک نەبیتەوە یان تۆقێنەر.

٨- ئاە هەڵکێشان یان چرچ و لۆچی چاو: ئەم ئاماژانە دەتوانن ئاماژە بن بۆ بێزاری یان بێزاری، ئەمەش ڕەنگە بەشداریکردنی خوێندکار بێهیوا بکات.

٩- چەند ئامژەیەکیتر وەک: وەستان لە یەک شوێندا ، جواڵندنی دەست لە شیوەی شۆردن،یان جوڵەی سواڵکەر، کردنەوە و داخستنەوەی چاکەت بە بەردەوامی ، وەستان لەسەر پەنجەی پێ زۆر جولاندنی سەر بەملا و لادا، زۆر دەسکاریکردنی چاویلکەکەی ، فشکردنی باڵەکانی ،زۆر سەیرکردنی وەرەقە یان کتێبەکەی دەستی .،کۆکردنەوەی دەستەکانی . زۆر هاتوچۆکردن لە وانەوتنەوەدا، بە ئاگاداربوون لە زمانی جەستەت، دەتوانیت ژینگەیەکی فێرکاری ئەرێنی و پشتیوانتر بۆ خوێندکارەکانت دروست بکەیت.

٢.٧ باشترکردنی زمانی جەستەی مامۆستا دەتوانێت پەیوەندی و بەڕێوەبردنی پۆل بە شێوەیەکی بەرچاو بەرز بکاتەوە. لێرەدا چەند ئامۆژگاریەک دەخەینەڕوو:

١- ڕاگرتنی دۆخی جەستەی باش: ڕاوەستان یان دانیشتن بە شێوەیەکی ڕاست بۆ ئەوەی متمانە بەخۆبوون و سەرنجڕاکێش دەرکەویت.

٢- دەربڕینی دەموچاو بەکاربهێنە: زەردەخەنە بکە بۆ نیشاندانی گەرمی و نزیکبوونەوە، هەروەها دەربڕینی دەموچاو بەکاربهێنە بۆ گەیاندنی هەستەکان کە لەگەڵ پەیامەکەتدا دەگونجێت.

٣- بەرکەوتنی چاو: دامەزراندنی بەرکەوتنی چاو لەگەڵ خوێندکاران بەشداریکردن نیشان دەدات و هاندەری بەشداریکردنە.

٤- ئاماژە بە مەبەست: ئاماژە بەکاربهێنە بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵە سەرەکییەکان، بەڵام دوور بکەوەرەوە لە جوڵەی زیادەڕۆیی یان سەرقاڵکەر.

٥- بە مەبەستەوە جوڵە: بە ئامانجەوە بەناو پۆلدا بڕۆن بۆ ئەوەی لەگەڵ خوێندکاران پەیوەندی بکەن و سەرنجیان ڕابگرن.

٦-چاودێری تۆنی دەنگت بکە: بەڕوونی و بە دەنگ و تۆن و خێرایی گونجاو قسە بکە بۆ گەیاندنی دەسەڵات و حەماسەت.

٧- ئاگاداربە لە فەزای کەسی: ڕێز لە فەزای کەسی قوتابی بگرە و دوور بکەوەرەوە لە داگیرکردنی، لە هەمان کاتدا هێشتا نزیکیی بپارێزە بۆ پەیوەندی.

٨- کاردانەوەی هاوسۆزی: لە ڕێگەی زمانی جەستەتەوە تێگەیشتن و هاوسۆزی نیشان بدە کاتێک خوێندکاران نیگەرانی یان هەستەکانیان دەردەبڕن.ئەم تەکنیکانە بە بەردەوامی پراکتیزە بکە بۆ باشترکردنی زمانی جەستەت و دروستکردنی ژینگەیەکی ئەرێنی فێربوون.

٢.٨ بەراورد لە نێوان وانەیەکی ئەرێنی و وانەیەکی نەرێنی:

ئەگەر دوو مامۆستا وەربگرین کە هەر یەکەیان بەشێوازێک وانە ئەڵێنەوە،، مامۆستای یەکەم بەشێوازێکی ئەرێنی ڕەفتار لەگەڵ خوێندکارەکانی دەکات و شێوازی جەستەی کە جەستەی بەشێوەیەکی کراوە هێشتۆتەوە و ڕوخسارێکی ئەرێنی کە خەندەیەکی شیرین لەسەر ڕوخساریەتی دوور لە توڕەبوون و هەروەها چاوەکانی لەسەر خوێندکارەکانی لانابات هەمیشە تاکۆتای وانەکە کۆنتاکتی چاوی لەگەڵیان دەهێڵێتەوە وە تۆنی دەنگی بە ڕادەی پێویست یاری پێئەکات و بەرزوو نزمیی ئەکاتت ، وەگرنگی بەڕاو بۆچونی خوێندکارەکانی ئەدات کاتێک کەپرسیارێک ئەکات هەر کام لە خوێندکارەکانی وەڵامیاندایەوە کەمێک لەمەیلی بەلای ئەو دادەبات و ئاگاداری تەواوی قوتابیانی تر دەبێت واتە فەرامۆشیان ناکات ، لەکاتی هەبوونی حاڵەتێکی نەخوازراو کاردانەوەی زۆر بەهێز نانوێنێت تەنها بە ئاماژەی چاو برۆ کە گرژی ئەکات کەشێوازی ڕوخساری هەندێک وەک کەسێکی توڕە دەر دەکەوێت ئاگاداریان دەکاتەوە کە ئەوکارەی دەیکەن هەڵەیە، هەروەها کاتێک کە خوێندکارێک زۆر هار وهاجی دەکات بە جەستەی بەرەو ڕویی ئەچێت و لێی نزیک ئەبێتەوە هیچی پێناڵێت یاخود هەندێک جار لەوانەیە پرسیاری وانەکەی لێبکات ئاخۆ گەشتوەتە کوێ لەکاتێکدا بابەتی وانەکە خوێندنەوەبێت ئەمە ڕێگایەکە مامۆستای سەر کەوتوو بەکاری ئەهێنێت هەم لە کۆنترۆڵکردنی خوێندکارە هارو هاجەکە و وە ڕاگرتنی ئارامیی پۆلەکەشی بەڵام لە لایەکیترەوە مامۆستای دووەم هەیە کە ڕێگای وانە وتنەوەی یاخود شێوازی بەکارهێنای زمانی جەستەی نەرێنی کار دەکات ، زیاتر

شــەڕەنگێز دەرئەکەوێت واتە شــێوازی جەســتەی کەمتری جوڵەی هەیەوە بەشــێوازێکی داخراو بێجوڵە ئەوەســتێت ڕوخســاری بێزاری یاخود تورەی پێوەدیارە هەندێکیان هەن هەروەک ئەوەی لایان شــکاندنی یاســابێت کەوا تۆزێک زەردەخەنە بکەن ، کۆنتاکتی چاوی زۆر کەمە یاخود نییە تەنها ســەری لەســەر کتێبکەیەتی لەکاتی وانەوتنەوە یاخود هەر ڕووی لەســەر تەختەکەیە و گرنگی بە جوڵەو مامەڵەکردن لەگەڵ خوێندکاران نادات و زیاتر توندە کە بەشــێوەیەکی خراپ مامەڵە دەکات واتە زیاتر پەنجەی هەڕەشــە یاخو شێوازی مست یاخود ڕوخسارێکی توڕە ، یاخود دەنگێکی بەرز زیاتر سەوتی بەرزە چونکە جەوێکی بێدەگی و ترسی لە پۆلەکەدا ڕەخساندووە ئەم مامۆستایە لەکاتی هەر هەڵەک چاو پۆشی ناکات و بە توندی سزای ئەدات جا چ جەستەی بێت یاخود دەروونی، پرسیارەکە لێرەدا ئەوەیە کام ڕێگا سەر کەوتوو ترە؟ بێگومان هەمووما ن ئەڵێی مامۆستای یەکەم لەبەر ئەم هۆکارانە خوێندکاران هەست بە پارێزراوی ڕێزگرتن و گرنگی دان ئەکەن لەلایەن مامۆســتاکەیانەوە بۆیەش خوێندکاری ئەم مامۆســتایانە زۆرتین دەرچوو یاخود پلەی بەرزیان بەدەس هێناوە لەگەڵ ئەوەشــدا مامۆســتاکەیان خۆش دەوێت و ئارەزووی زیاتریان هەیە بۆ بابەتی وانەکەو هەوڵی فێربوونی زیاتر ئەدەن بۆ ئەوەی لەلای مامۆستا خۆیان دەربخەن بەهۆی خۆشەویستیان بۆ مامۆستاکە، بەڵام مامۆستای دووەم کەمترین خوێندکار دەرئەچێت لە وانەکەی بەهۆی ئەوەی مامۆستاکە ڕقێکی لایان درووســـت کردووە کە حەز ناکەن لەو وانەیەدا پەرەبە خوێندن وفێربوون بدەن هەندێک لە خوێندکاران هەر تاقەتی خوێندنیان نییە لەوانەیە ببنە هۆی ئەوەی کە هەنێک لە خوێندکاران واز لەخوێندن بێنن و دوور بکەوەنەوە . بۆیە هەتا بە ئەرێنی هەڵســوکەوت بکەین لەگەڵ خوێندکارەکاندا زیاتر ئارەزوو حەزی فێربوون زیاد ئەکەین لەلاین و ئەبینە نموونەیەکی دیار لەلایان، خۆشــبەختانە شــێوازیی دووەم لە مامۆســتایان لە ئێســتادا کەم بۆتەوە بەهۆی پێشــکەوتنی زانســت وپەروەدە ، هاوکات ئێمە وەک مامۆســتا ئەرکی سەرشانمانە سەرباری هەموو فشارەدەرونیەکانی خۆمان ،بەشێوازێکی باش و ئەرێنی مامەڵە لەگەڵ خوێندکارەکانمان بکەین وخۆشمانبوێن فێریان بەکەین و لەگەڵیان هەوڵبدەین بۆ ئەوەی بە ئامانجێک بگەن و ئایندەیەکی گەش بۆخۆیان بنیات بنێت هەروەک چۆن وتراوە قوتابخانەماڵیی دووەمی خوێندکارە.

بۆیە با بەخەندەکانمان هەم چاکەو خێر بۆخۆمام بنوســین لای پەروەردگارمان لەگەڵ ئەوەشــا هیواو ئومێد ببەخشینەوە چونکە ئەوان لەئێمەوە فێردەبن بۆیە باوەک نزیکەکانی خۆمان خۆشمان بوێن و فێریان بکەین.

کۆمەڵەی هاوبەش(پزیشک)

٢.٩ پزیشک:

پزیشک، پسپۆڕێکی پزیشکی مۆڵەتپێدراوە و نەخۆشی و برینداربوون و نەخۆشییەکانی مرۆڤ دەستنیشان دەکات و چارەسەری دەکات و ڕێگری دەکات. بە شێوەیەکی گشتی خاوەنی بڕوانامەی پزیشکی و ڕاهێنانی تایبەتمەندن و زۆرجاریش پسپۆڕن لە بوارە تایبەتەکانی پزیشکیدا. پزیشکان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە چاودێری تەندروستیدا، پێشکەشکردنی چاودێری پزیشکی و ئامۆژگاری و ڕێنمایی بۆ نەخۆشەکان. هەر لەم بارەیەوە (محەمەد ڕزگار) دەڵێ:((پزیشک یاخود دکتۆر کەسێکە کە خوێندنی بەشی پزیشکی تەواودەکات و دەبێتە کەسێک کە لە کۆمەڵگا ئەرکی خۆی وەک پارێزەری لایەنی تەندروستی مرۆڤەکان بەجێدەهێنێت، ئەم چارەسەرش لە ڕێگای چاودێری، پشکنین، پرسیار و ڕاوێژ، و دەرمانکردنەوە دەبێت. بۆ ئەوەی ببێتە کەسێکی سوودبەخش دەبێت لە هەریەک لە بەشەکانی (جەستەی مرۆڤ، ئەندامەکانی ناوەوەی، دەرماناسی، دەروونناسی) بزانێت و هەموو مرۆڤێک وەک یەکتری سەیرنەکات و بۆ هەر کەسێک نوێ ببێتەوە و لە بنچینەوە دەست پێبکات بۆ یارمەتیدانی کەسەکە، لە مێژووشدا بەو کەسە وتراوە "حەکیم" و "تەبیب"، ئێستاش لەلایەن زۆرێک لە بەتەمەنەکانەوە بەو ناوانە و وشەی "دختۆر" ناودەبرێن.))، (محەمەد ڕزگار،٢٠٢١ zaniary.comblog/٦٠f٤٢d٠٣e٢١٧١/%D٩%BE%D٨%B٢%DB%٨C%D٨%B٤%DA%A).جگە لەوەش زۆرجار پزیشکان لە بابەتی تەندروستی و تەندروستیدا بە دەسەڵاتی متمانەپێکراو دادەنرێت. ئەوان نەک تەنها چارەسەری پزیشکی پێشکەش دەکەن بەڵکو پەروەردەی نەخۆشەکان دەکەن لەسەر چۆنیەتی پاراستن و باشترکردنی تەندروستی خۆیان. لەوانەیە پزیشکان لە شوێنە جیاوازەکاندا کاربکەن، لەوانە نەخۆشخانە، کلینیک، پراکتیکی تایبەت و دامەزراوە توێژینەوەکان، و لەوانەیە پسپۆڕ بن لە بوارەکانی وەک پزیشکی منداڵان، دڵ، ئۆنکۆلۆژی، یان نەشتەرگەری. هەروەها بەرپرسیارێتیەکانیان بریتین لە ئاگاداربوون لە پێشکەوتنە پزیشکییەکان، بەشداریکردن لە خوێندنی بەردەوام و پابەندبوون بە ستانداردە ئەخلاقییەکان لە چاودێریکردنی نەخۆشدا.

٢.١٠ گرنگی زمانی جەستە بۆ پزیشک:

زۆر گرنگە بۆ پزیشک چونکە زمانی جەستە دەتوانێت هاوسۆزی و دڵنیاکردنەوە و تێگەیشتن بگەیەنێت، کە زۆر گرنگن بۆ دروستکردنی متمانە و پەیوەندی لەگەڵ نەخۆشەکاندا. ئەو پزیشکانەی کە گرنگی بە ئاماژە نازارەکییەکانی نەخۆشەکانیان دەدەن، دەتوانن باشتر نیگەرانییەکانیان چارەسەر بکەن و چاودێری کەسی زیاتر پێشکەش بکەن.هەروەها ئەو پزیشکانەی کە شارەزا دەبن لە وردەکارییەکانی زمانی جەستە دەتوانن ناڕەحەتی لە نەخۆشەکاندا دەستنیشان بکەن کە ڕەنگە بە زارەکی دەرنەبڕن. ئەم لێهاتووییە وایان لێدەکات

که ڕێبازەکەیان لەگەڵ پەیوەندیکردن و چارەســەرکردندا بگونجێنن، لە کۆتاییدا ڕەزامەندی نەخۆش و دەرئەنجامەکانی بەرز دەکاتەوە. سەرەڕای ئەوەش، ئاگاداربوون لە زمانی جەستەی خۆیان یارمەتی پزیشکان دەدات کە متمانە و پیشــەیی بوونیان بۆ پرۆژە بکەن، ئەمەش پەیوەندییەکی ئەرێنی نەخۆش و پزیشــک پەروەردە دەکات،هەروەها تێگەیشــتن لە زمانی جەســتە دەتوانێت یارمەتی پزیشــکان بدات لە بەڕێوەبردنی جیاوازییە کولتوورییەکان و بەربەســتەکانی پەیوەندیکردن، چونکە زۆرجار ئاماژە نازارەکییەکان زمان تێدەپەڕێنن. ڕێگەیان پێدەدات پەیوەندییەک لەگەڵ نەخۆشەکان دروست بکەن کە لە پاشخانی جۆراوجۆرەوە هاتوون و دڵنیابن لەوەی کە چاودێریکردنیان لە ڕووی کولتوورییەوە هەســتیارە و کاریگەرە. جگە لەوەش، بە چاودێریکردنی زمانی جەستە لە کاتی ڕاوێژکارییەکاندا، پزیشکان دەتوانن تێڕوانینەکان بۆ دۆخی سۆزداری نەخۆشــەکان کۆبکەنەوە، ئەمەش یارمەتیان دەدات چاودێرییەکی گشــتگیر پێشــکەش بکەن کە هەردوو پێداویستی جەستەیی و دەروونی چارەسەر بکەن.

٢.١١زمانی جەستەی ئەرێنی بۆ پزیشکان زۆر گرنگە لە کاتی چارەسەرکردنی نەخۆشەکاندا چونکە یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی متمانە و ئاسوودەیی. هەندێک لە ئاماژە ئەرێنییەکان بریتین لە:

١-پاراستنی چاوپێکەوتنی باش بۆ دەرخستنی سەرنج و هاوسۆزی.

٢-کەمێک مەیل بۆ پێشەوە بۆ گەیاندنی ئارەزوو و سەرقاڵبوون بە نیگەرانییەکانی نەخۆشەکە.

٣-پێکەنینێکی گەرم بۆ دڵنیاکردنەوەی نەخۆش و دروستکردنی کەشێکی پێشوازی.

٤-بەکارهێنانی دۆخی جەستەی کراوە، وەک ڕووبەڕووبوونەوەی ڕاستەوخۆی نەخۆش و هێشتنەوەی قۆڵەکان بەبێ بڕین، بۆ ئەوەی دەرکەوتنی نزیک و بێ هەڕەشە.

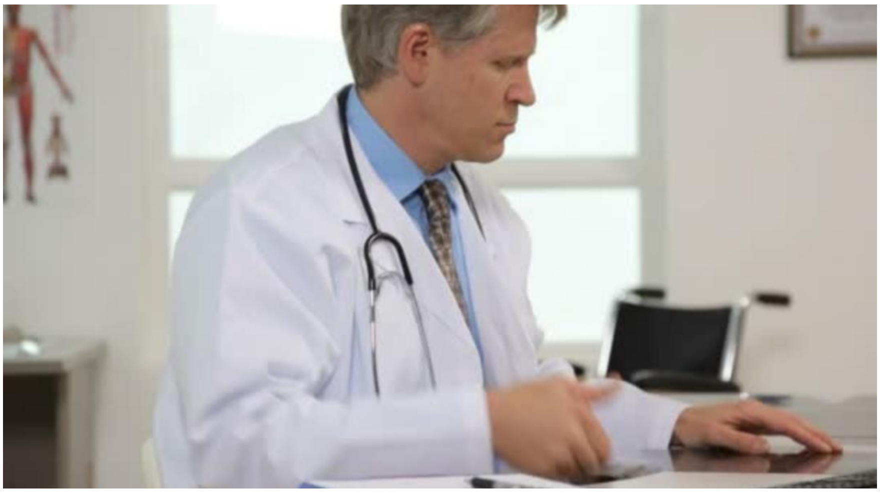
٥-ناوبەناو سەر لێدان بۆ ئاماژەدان بە تێگەیشتن و دانپێدانان بە دیدگای نەخۆش.

٦-بەکارهێنانی دەســت لێدانی نەرم لەکاتی گونجاودا، وەک دەســتێکی دڵنیاکەرەوە لەســەر شــان، بۆ گەیاندنی هاوسۆزی و پشتیوانی.

٧-ئاوێنەکردنی زمانی جەستەی نەخۆش بۆ دامەزراندنی پەیوەندی و پەیوەندی.

بە گشـــتی، زمانی جەســـتەی ئەرێنی یارمەتیدەرە بۆ پەروەردەکردنی پەیوەندییەکی چارەســـەری لە نێوان پزیشک و نەخۆش، پەیوەندیکردن بەرز دەکاتەوە و چاودێری پزیشکی کاریگەر ئاسان دەکات.

٢.١٢ زمانی جەستەی نەرێنی دەتوانێت متمانە و ئاسوودەیی نەخۆش تێکبدات. ئەو نیشانانەی کە دەبێت لێیان دوور بکەویتەوە بریتین لە:



١- دوورکەوتنەوە لە بەرکەوتنی چـاو: دەبێتە هۆی ئەوەی نەخۆش هەســـت بکـات کە نەبیســـتراوە یـان دەربکرێت.(د.ئیهاب فکری، ٢٠٢٠، :١٠).

٢- بەزاندنی قۆڵ: ئەمە دەتوانێت ئاماژە بێت بۆ بەرگریکردن یان بێ بەرژەوەندی.

٣- دەبڕینی نەرێنی ڕوخسار: دەتوانێت نەرێنی یان حوکم بگەیەنێت.

٤- لێدانی پەنجە یان پێ: ئەمەش ئاماژەیە بۆ بێ تاقەتی یان دڵەڕاوکێ.

٥- زۆر نزیک وەستان: لەوانەیە فەزای کەسی داگیر بکات و ببێتە هۆی ناڕەحەتی.

٦- زوو زوو پشکنینی کات: ئاماژەیە بۆ بێ تاقەتی و نەبوونی تەرکیز لەسەر نەخۆش.

٧- لادان یان ڕوو لە دەرگا: وا لە نەخۆش دەکات هەست بە پشتگوێخستن یان بێ بایەخ بکات.

٢.١٣ باشترکردنی زمانی جەستە زۆر گرنگە بۆ پزیشکەکان بۆ ئەوەی پەیوەندییەکی کاریگەر لەگەڵ نەخۆشەکانیان دروست بکەن. لێرەدا چەند ستراتیژییەک دەخەینەڕوو:

١- پاراستنی بەرکەوتنی چاو: بەرکەوتنی چاو یارمەتی دروستکردنی متمانە دەدات و نیشانی نەخۆشەکە دەدات کە تۆ سەرقاڵیت و ئارەزووی نیگەرانییەکانیان دەکەیت. پێویستە هاوسەنگ بێت، نەک زۆر چڕ، بەڵکو ئەوەندە بێت کە سەرنجی بگەیەنێت.

٢- جەستەی کراوە: دوور بکەوەرەوە لە بڕینی قۆڵەکانت یان قاچەکانت، چونکە ئەمە دەتوانێت بەرگری یان داخراو دەرکەوێت. دۆخی کراوە، بە شان و دەستەکانی ئارامەوە کە دیارە، نزیکبوونەوە و ئامادەیی بۆ گوێگرتن دەگەیەنێت.

٣- دەست لێدانی گونجاو: دەست لێدانی نەرم و گونجاو (وەک دەستگرتن یان دەستێکی ئاسوودەیی لەسەر شان) دەتوانێت دڵنیایی بدات و پەیوەندی دروست بکات. دڵنیابە لەوەی کە لە ڕووی کولتووری و کۆنتێکستەوە گونجاوە.

٤- لێدانەکانی سەر و زەردەخەنە: سەر لێدان ئاماژەیە بۆ گوێگرتن و تێگەیشتن. زەردەخەنە (لەکاتی گونجاودا) دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە ئارامکردنەوەی نەخۆشەکان و دروستکردنی کەشێکی پێشوازیکردنتر.

٥- ئاوێنەکردن: ئاوێنەیەکی نادیار زمانی جەستەی نەخۆشەکە دەتوانێت هەستێکی هاوسۆزی و تێگەیشتن دروست بکات. وریابە کە ئەم کارە بە شێوەیەکی سروشتی ئەنجام بدەیت و بە شێوەیەک نەبێت کە وا دەرکەوێت کە تەقلیدی بکەیت.

٦- مەیلکردن: کەمێک مەیلکردن بەرەو نەخۆشەکە کاتێک قسە دەکات، سەرنج و بەشداریکردن نیشان دەدات. دوور بکەوەرەوە لە پشت بەستن، چونکە لەوانەیە ئاماژە بێت بۆ بێ بەرژەوەندی.

٧- دەربڕینی دەموچاو: دەربڕینی دەموچاوت دەبێت لەگەڵ ئەو هەستانەدا بگونجێت کە دەگوازرێتەوە. بۆ نموونە نیگەرانی نیشان بدە ئەگەر نەخۆشەکە باسی نیگەرانییەکان دەکات و لەکاتی بڵاوکردنەوەی هەواڵی ئەرێنیدا زەردەخەنە بکە.

٨- تۆنی دەنگ و خێرایی: تۆنێکی ئارام و جێگیر و بەزەیی یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی نەخۆش هەست بە سەلامەتی و بیستن بکات. دوور بکەوەرەوە لە قسەکردن بە خێرایی یان بە دەنگێکی یەکدەنگ.

٩- ئاماژەی دەست بەکاربهێنە بۆ جەختکردنەوە لەسەر خاڵەکان بەڵام دوور بکەوەرەوە لە زیادەڕەویکردن چونکە دەتوانێت سەرقاڵکەر بێت. ئاماژەکانت بە کراوەیی و بانگهێشتکەر بهێڵەرەوە.

١٠- ژینگەی فیزیکی: ڕێکخستنەکە ڕێکبخە بۆ کەمکردنەوەی بەربەستە فیزیکیەکان. بۆ نموونە مێزێک لە نێوان تۆ و نەخۆشەکەدا دەتوانێت بەربەستێک بێت، بۆیە ڕەنگە دانیشتن شان بە شانی یەکتر باشتر بێت.

١١- ڕێز لە شوێنی کەسی بگرە: ئاگاداری ئاستی ئاسوودەیی نەخۆش بە سەبارەت بە شوێنی کەسی. کولتوورە جیاوازەکان نۆرمێکی جیاوازیان هەیە، بۆیە بەپێی ئەو نۆرمانە خۆتان ڕێکبخەن.

بە ئاگاداربوون لەم ئاماژە نازارەکیانە، پزیشکان دەتوانن ئەزموونێکی پەیوەندی ئەرێنی و کاریگەرتر دروست بکەن، متمانە پەروەردە بکەن و دەرئەنجامەکانی نەخۆش باشتر بکەن.

گفتووگۆ:

ئەم توێژینەوە باس لە زمانی جەستە و گرنگی زمانی جەستە لە پەیوەندیەکانماندا دەکات، و وە زمانی جەستە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە کاتی گفتووگۆ کردنادا چونکە زۆرکات زمانی جەستە بەبێویستی خۆمان گفتوگۆکان تەواو دەکەن لەڕێگەی ئاماژەکانەوە، هەروەها دەتوانێت ڕێگەخۆش کەر بێت بۆزووتر گەشتنی مەبەستەکانمان بۆنموونە کاتێک بێتاقەتی تەنها ئەڵێین بێتاقەتم و پێویست بەڕونکردنەوەە زیاتر ناکات چونکە بێتاقەتی بە جەستەو ڕوخسارمانەوە دیارە بۆیە ئەگەر قسەش نەکەین بەهۆی زمانی جەستەمانەوە بارودۆخی دەروونمان بەدیار دەکەوێت ، لێرەوە گەشتین بەوەی کەوا زمانی جەستە لە کۆمەڵێک ئاماژە و جوڵەی خۆویست و خۆنەویست پێکهاتووە ، وە زمانی جەستە بەشێکی سەرەکییە لە ژیانمان چونکە مێژووەکەی لەگەڵ ژیانی مرۆڤایەتییە لەبەر ئەوەی مرۆڤەسەرەتاییەکان زمانیان نەزانییوە و لە ڕێگەی زمانی جەستەوە پەیوەندیان بەیەکتریەوە کردووە ، لەم توێژینەوەیەدا ئاماژە ئەرێنی و نەرێنیەکانمان باسکردووە کە زۆر گرنگە بۆ دروستکردنی پەیوەندی کاریگەر لەگەڵ یەکتری دا ، زمانی جەستە بۆ هەموو کۆمەڵەکان گرنگە و ڕۆڵی گرنگ دەبینێت لە بەڕێوبردنی کار و چالاکییەکانی ڕۆژانەمان چونکە بە هۆی زمانی جەستە پرۆسەی تێگەشتن ئاسانتر و زووتر ڕودەدات ، ئەوەی گرنگە لێرەدا بیزانینن ئاماژەکانی جەستە هیچ کات ناتوانین بەرەهایی بۆ بابەتێکی دیاریکراو دیاری بکەین لەبەر ئەوەی بەپێی بارودۆخ و مەبەستەکان و کلتورە جیاوازەکان واتای ئاماژەکانی جەستە دەگۆڕێت، هەروەها زمانی جەستە بۆ هەموو خاوەن پیشەکان گرنگە بۆ ئەوەی پەیوەندیەکی کاریگەر درووست بکەن ، لە توێژینەوەکەم دا باسی مامۆستا و پزیشکم کردووە ئەو جوڵە نەرێنی وئەرێنیانەم باسکردووە کە پێویستە ئاگاداری بن و و کاریگەری هەر جوڵەیەک کە دەمێنێتەوە لەسەر خوێندکار و نەخۆش بزانن و هەوڵدەن پەیوەندیەکی ئەرێنی و بەهەستو سۆزو پڕ ڕێز لەنێوانیاندا دروست ببێت ، وەهەروەها بەکارهێنانی ئاماژەکان بۆ مامۆستاو پزیشک زۆر گرنگە دەبێت ئاگادارییبن کاری لەسەربکەن بۆ ئەوەی هەم پرۆسەی پەروەردە سەرکەوتوتربێت و هەم نەخۆشەکان بتوانن پەیوەندیەکی باش لەگەڵ دکتۆرەکان دروست بکەن ومتمانەیان پێبکەن، لێرەدا گەشتوین بەوەی کە زمانی جەستە زۆر گرنگە و پێویستە هەر تاکێکی ناوکۆمەڵگە کاری لەسەر بکات و باشتری بکات بۆ ئەوەی بتوانێت بەزووترین کات لە ڕەفتارو مەبەستەکانی کەسی بەرامبەر تێبگات و توانای ناسینەوەی ڕەفتارو کردارەکانی هەبێت و ڕاستی و ناڕاستیان دیاری بکات.

دەرئەنجامەکان:

١- بەئاگایی (ئاگایی) بەشێکە لە فیکر و بیری مرۆڤ کە ئاگاداری گۆڕانکارییە کانە کەبەسەر کەسێک یان شتێک دادێت، واتە هەبوونی زانیاری لەسەر بابەتێک یاخود کەسێک کە گۆڕانی بەسەردا هاتووە و بەرەوپێش چووە شتیتازە هاتۆتە ڕووی داوە یاخود فێربوون و ئاگادار بونە لەسەر چۆنیەتی کار کردنی شتێک کەوا بۆچی مەبەستێکە و چۆن کار دەکات، هەموو ئەم زانیاریانە لائیرادی و هەندێکجار بەویستی خۆشمان فێریان دەبین لەناو مێشکماندا تۆمار کراون.

٢- ئێمە ڕۆژانە چەندین ئامازەی جەستەیی بەکار دەهێنین ، بەشێوەی خۆویست و خۆنەویست، لەبەر ئەوەی کاریگەری لەسەر کە سایەتیمان بەجێدەهێڵێت.

٣- کۆمەڵەئاخاوتنەکان مەبەست لێی کۆمەڵەکەسێکە کەبەیەکەوەڕێک کەوتون یەک شێوازی زمان بەکاردەهێنن بۆقسەکردن لەگەڵ یەکتریدا ، وەشێوازی زمانەکان بەپێی کۆمەڵەکان گۆڕانکارییان بەسەردادێت.

٤- زمان بەشێکی گرنگە لە مرۆڤ و وەزۆر یارمەتیدەرمانە بۆ تێگەشتن و گفتوگۆکردن و بڕیاردان وە زمان بەشێکە لەجەستەی مرۆڤ بە هۆی زمانەوە دەتوانین پەیوەندییە زارەکییەکانمان بەهێزتر بکەین و تێگەشتن ئاسانتر دەکات، وە زمان لە کۆمەڵێک (پیت و وشە و فرێز ورستە) پێکهاتووە ، وەزمان لە هەموو نەتەوەکانی جیهاندا وەک یەکە بەڵام بە بەڕێزمان و سینتاکسی جیاواز بەپێی کلتوورە جیاوازەکان گۆڕانکاری بەسەردا دێت.

٥- زمانی جەستە مێژووی ویەکی کۆنیی هەیە لەگەڵ بوونی مرۆڤایەتی زمانی جەستەش هەبووە و کاری پێکراوە

مرۆڤە سەرەتاییەکان بەهۆی زمانی جەستەوە پەیوەندیان بەیەکەوە کردووە و لەیەکتر تێگەشتون ، هەروەها زانستی نوێ سەلماندوویەتی کە وا زمانی جەستە بەشێکی گرنگ پێکدەهێنێت چونکە زۆرترین تێگەشتنەکان بەهۆی زمانی جەستەوەیە لەبەر ئەوەی پەیوەندیەکی بەهێز لەنێوان جەستەو دەوورن هەیە کەوا ڕەفتارەکانی مرۆڤ ڕەنگدانەوەی دەروونیەتی.

٦- زمانی جەستە ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە دروستکردنی پەیوەندی لەنێوان تاکەکاندا، وە لە ئامازەگەلێک پێکهاتووە کە هەریەکەیان بۆ مەبەستێکی دیاری کراو یاخود چەند مەبەستێک بەکاردێن وەلێرەوە دەگەین بەوەی ناتوانین بەڕەهای بڕیار لە مەبەست و واتای ئاماژەکان بدەین چونکە لە گۆڕاندایە ، وەبەپێی کلتوورە جیاوازەکانی مەبەست و واتای ئاماژەکان گۆڕانکارییان بەسەردادێت.

٧- جوڵە ئەرێنیەکان کاریگەری باشیان ئەبێت لە پەیوەندیەکاندا وە بە پێچەوانەوە جوڵە نەرێنیەکان کاریگەری خراپیان ئەبێت لەدروستکردنی پەیوەندییەکان بۆیە لەسەرمان پێویستە کار لەسەر بەکارهێنانی جوڵەکان بکەین بۆ دروستکرنی پەیوەندیەکی باش وکاریگەر پڕ ڕێزو سۆز تاوەک و دوربین لەگرژی .

وەپێویستە هەوڵبۆ باشترکردنی زمانی جەستەمان بدەین تاوەکو شارەزابین لەمەبەست و ویستەکانی ڕەفتاری بەرامبەرو هەروەها بۆ بەڕێوەبردنی کاروبارەکانمان بەشێوەیەکی سەرکەوتو کاریگەر تابتوانی بەهۆی زمانی جەستەوە و ئاخاوتنێکی کەم کەسی بەرامبەر کۆنترۆڵ بکەین.

٨- ئاخاوتن بەشێکی سەرەکییە لەژیانی مرۆڤ کە لەڕێگەی زمانەوە بەرهەم دێت وە مەبەست لە ئاخاوتن قسەکردن و گفتووگۆیە لەبارەی هەر بابەتێک کەپێویست بێت لەژیانماندا وە ئاخاوتن بەهۆی یاسا ڕێزمانی وسینتاکسیەکان دروست دەکرێت بۆ دەربڕینێکی باشتر و کاریگەرتر، هۆیەکە بۆلەیەکتری تێگەشتن ، بێگومان زمانی جەستە بەشێکی دابڕاونییە لا ئاخاوتن چونکە ئێمەکار لەسەر زمانی جەستە دەکەین لەکاتێکدا کە کەسەکە هیچ قسەیەک ناکات یاخود کەم قسەدە کات یان هەندێک کات هەیە زۆریش قسەدەکات واتە زمانی جەستە لەهەموو بارودۆخەکاندا ڕۆڵی خۆی دەبینێت و کاریگەریشی هەیە لە سەر تێگەشتنی بەرامبەر بۆ کەسی قسەکەر چونکە زمانی جەستە هەندێکات شتانێک دەخاتە ڕوو کەتەنها لەناو مێشکدا تاوتوێدەکرێت وکەسەکە ویستی لەسەر وتینی بابەتەکە نییە بەڵام بەشێوەیەکی خۆنەویست زمانی جەستە دەری دەخات.

٩- زمانی جەستە بۆ مامۆستا زۆر گرنگە چونکە یارمەتیدەرێکی زۆر باشە گەربێت ومامۆستا شارەزایی تەواوی لەزمانی جەستەدا هەبێت و بزانێت چۆن زمانی جەستەی بەکار بهێنێت ئەتوانێ بەکەمترین کات پۆلەکەی کۆنترۆڵ بکات و ئەویش لەڕێگەی ئاماژەکانی زمانی جەستەیەوە ڕاستە ئێمە ئەڵێین کە وا ئەبێت زمانی جەستەی مامۆستا زۆرکات ئەرێنی بێت بێگومان ئەمەش هەمووکات باشنییە هەنێکات پێوویستە ئاماژەکانی ڕوخساری لەکاتی هەڵەیەک یاخود ئاژاوەیەکی زۆردا گرژیەکی پێوەدیار بێت تاوەک وئاگادارکردنەوەیەک بێت خوێندکاران ئاگادار بکاتەوە کە ئەمکارەیان نا پەسەندا وە بێگومان تۆنی دەنگ گرنی خۆی هەیە لەکاتی وانەوتنەدا هەروەها هەماهەنگی لەگەڵ ئاماژەکانی زمانی جەستەدا دەبێتە هۆی ئەوەی بەماوەیەکی کەمتر پۆلەکە کۆنترۆڵ بکات. هەر بەهۆی زمانی جەستەوە خوێندکاران هەست بەگرنی یاخود فەرامۆشکردنیان لەلایەن مامۆستاوە دەکەن کەوایە زمانی جەستەی مامۆستا کاریگەری زۆری هەیە لەدروستکرنی پەیوەندی لەنێوان خۆی و خوێندکارەکانیدا.

١٠- زمانی جەستە بۆپزیشک گرنگی زۆری هەیە چونکە زمانی جەستەی ئەرێنی پزیشک وا ئەکات کەوا نەخۆشەکانیان دووربن لە نائومێدی و دڵەڕاوکێ و قەلەقی وە ئەتوانێت پەیوەندیەکی هاوڕێیەتی و ڕێز لەنوانیان دروست ببێت و نەخۆش هانبدات بۆ چارەسەری باشترو گرنگی دان بەخۆی بەڵام گەر بەپێچوانەوەبێت نەخۆش توشی نا ئومێدوی خەمۆکی دەبێت و زۆر جار بەهەڵە بیردەکاتەوە کە ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر نەخۆش بکەوێت حالی بەرەو خراپی بچێت ئەمەش لەبەر ئەوەی زمانی جەستەمان زیاتر لە گوفتارەکانمان دەدوێن و پەیوەندی لەگەڵ بەرامبەر دروست ئەکەن بۆیە لەسەر مان پێویستە ئاگاداری زمانی جەستەمان بین ، وە بۆپزیشک زۆر گرنگە چونکە پیشکەی چارەسەرو هیوا بەخشینە نەک بێئومێدی و لەناوچون، کەواتە دەبێت گرنگی بەزمانی جەستەیان بدەن بۆ دروستکرنی پەیوەندیەکی باشتروو بەهێزتر.

١١- زمانی جەســـتە کار ئاســـانی دەکات لە تێگەشـــت و لەکاتی گفتوگۆدا، هەروەها کاریگەری زۆری هەیە لەدروستکرندی پەیوەندیەکی کاریگەر لەنێو تاکەکانی کۆمەڵگەدا. بۆیە پێویستە لەسەر هەر تاکێک گرنگی بە باشـــتر کردنی زمانی جەســـتەی بدات وهەولبدات زیاتر بزانێت لەســـەر مەبەســـت و واتا وگرنگی ئاماژەکان بۆتێگەشـــتن لەیەکتری و دەرکەوتنی ڕاســـتی دروســـتی ڕەفتارو گوفتارەکان کە زۆر کات لە ڕێگەی زمانی جەستە یەکلای دەبێتەوە.

سەرچاوەکان:

کتێب:

١_ برایانی کاگنی ، چۆن خەڵکی دەخوێنیتەوە ، و . شاباز حامد قادر ، چ _١ ، ٢٠٢٣.
٢_ گدیس وگرۆست ، زمانی جەستە ، و. هێمن ئەحمەد ، چ _٣ ، ٢٠٢٢.
٣_ ئەلیزابێز کانگ ، زمانی جەستە ، و. شەپۆل مامەش ، ٢٠٢٠.
٤ _ الن پیز ، زمانی جەستە ، و. دانا نادر محەمەد ، چ _١ ، ٢٠١٢.
٥_ لیلیان گلاس ، زمانی جەستەی کەسە درۆزنەکان ، و.ئیبراهین بەهائوددین ، چ _١ ، ٢٠١٨.
٦_ جۆی ناڤارۆ ، زمانی جەستە ، و. سەروەر نامیق ، ٢٠١٩.
٧_ مینە (محەمەد ئەمین حسین) ، زمانی جەستە (دۆر وهێماکانی درۆرکرن)،٢٠٠٧.
٨_ محەمەد ئەمین حسین ، زمانی جەستە (پەیوەندییە گۆنەکراوەکان) ، ٢٠٠٤.
٩_ د. ئیهاب فکری، ئەتەکیەتی قسەکردن ،و. دەشنێ تاڵیب شوانی ، چ _١ ، ٢٠٢٠ .
١٠_ ئالین بیز ، زمانی جەستە ، و. سەڵاح سەعدی ، ٢٠١٤.
١١ _ حید محمەد، مامۆستای سەرکووتوو لە کەسایەتی وکاری پیشەیدا ، چ _ ١ ،٢٠١١ .
١٢ _ پێشڕەو عەبدو ڵلا   ، جەستە . دەروون . عەقڵ. ، چ _١ ، ٢٠١١ .
١٣_ ڕۆبەرت ئێل& واتساید ، زمانی ڕووخسار، مینە (محەمەد ئەمین حسین) ،٢٠٠٧ .
١٤_ پ.د.ی. بەکر عومەر عەلی & م. شێرکۆ حەمە ئەمین ، زارو شێوەزار، چ _٢ ، ٢٠٠٧.
١٥_ژیرۆ زاگرۆس، مرۆڤو زانایی و ئاگایی ، ٢٠٢٣.

_توێژینەوەی زانستی (نامەی زانکۆی ، ماستەر نامە):

١_ بێستون ئەبوبکر عەلی ، دەرکەوتنی دوو دیوی زمانی لە کۆمەڵەئاخاوتنییەکاندا، ماستەر نامە ، ٢٠١٥.
٢ _ شۆخان محمد حەمە کریم، پراگماتکی پەیوەندی کردنی نازارەکی لە زمانی کوردیدا زمانی جەستە وەک نموونە ، ماستەر نامە ، ٢٠٢٣ .
٣ _ ئەرکان حمە علی حمە سوور ، زمانی جەستەو بەکارهێنانی لە شعری کلاسیکی کوردی ، نامەی زانکۆی ، ٢٠٢٠_٢٠٢١ .
٤ _ سۆما ئەمین نوری & فێنک فواد نورالدین ، چەمکی وشەی چالاک و کەم چالاک، نامەی زانکۆ ، ٢٠١٨_٢٠١٩ .
٥ _ ئاهەنگ شەفیق حەمە بچکۆل، گوتاری جەستە لە چەند ڕوانگەیەکەوە ، ماستەر نامە ، ٢٠١٩ .
٦_ زرار سەردار محمد ، ئیستاتیکای ئاماژە نازمانییەکان لەدەقە شیعرییەکانی (ع.ح.ب)و جەمال شارباژێڕیدا)، نامەی زانکۆ و ماستەر نامە ، ٢٠١٢ .
٧ _ فەرەیدون عەبدڵلا عەلی ، ڕۆڵی هێما زمانی و نازمانییە کان لە بونیادی وێنە کاریکاتێرییەکاندا ، ماستەر نامە ، ٢٠٢٣ .٢٠٢٣ .

تێگەی ئینتەرنێت:

١. وعی، https://ar.m.wikipedia.org/wiki/%D٩%٨٨%D٨%B٩%D٩%٨A.

٢. پیستمۆلۆجی کلاسیک ، د. سامالْ مانیی،
https://books.google.iq/books?id=zKP٦EAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=%D٩٪BE%DB%٨C%D٨٪B٣٪D٩٪٨٥٪DB%٨٦٪D٩٪٨٤٪DB%٨٦٪D٨٪AC%DB%٨C+%DA%A٩٪D٩٪٨٤٪D٨٪A٧٪D٨٪B٣٪DB%٨C%DA%A٩&hl=ar&newbks=١&newbks_redir=٠&source=gb_mobile_search&ovdme=١&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

٣.پزیشک، محەمەد ڕزگار،
https://zaniary.com/blog/٦٠f٤٢d٠٣e٢١٧١

٤.چاو
https://www.khaktv.net/all-detail.aspx?jimare=١٠٣٩٥&type=Hemereng

٥.توڕەبوون
https://www.rachlaken.com/details/١٨٠١٩

٦.وشەی مامۆستا لە چییەوە هاتووە،
https://www.khaktv.net/all-detail.aspx?jimare=١٥٤٩١&type=farhang

٧_ حركات صلات
https://www.mosoah.com/people-and-society/religion-and-spirituality/%D٨٪A٣٪D٨٪B١٪D٩٪٨٣٪D٨٪A٧٪D٩٪٨٦-%D٨٪A٧٪D٩٪٨٤٪D٨٪B٥٪D٩٪٨٤٪D٨٪A٧٪D٨٪A٩-%D٨٪A٨٪D٨٪A٧٪D٩٪٨٤٪D٨٪B٥٪D٩٪٨٨٪D٨٪B١/

٨_زمانی جەستە . https://www.linkedin.com/pulse/٢٠١٤٠٩٠٩١٤٢٢٢٧-٢٩١٧٥٣٠٣-١٠-body-language-signals-everyone-needs-to-know

٩_ زمانی جەستە
https://www.istockphoto.com/search/٢/image-film?phrase=doctor+body+language

١٠_ زمانی جەستە.
https://depositphotos.com/video/doctor-reviews-x-ray-٦٥٦٠٣٣٢٩.html