هەڵچوونەکان چین و چۆن دەتوانن لە مرۆڤدا گەشە بکەن

ناوەڕۆک

- ❖ پێشەکی
- ❖ پێناسە
- ❖ بیردۆزەکانی هەڵچوون
- ❖ دەستینیشانکردنی هەڵچوونەکانی دەروون
- ❖ ئەو هۆکارانەی کار لە گەشەی هەڵچوون دەکەن
- ❖ دەرئەنجامە سەرەکییەکانی هەڵچوون
- ❖ هۆکارە سەرەتاییەکانی هەڵچوون چین؟
- ❖ قۆناغەکانی هەڵچوون
ئەرکەکانی هەڵچوون
- ❖ سەرچاوە

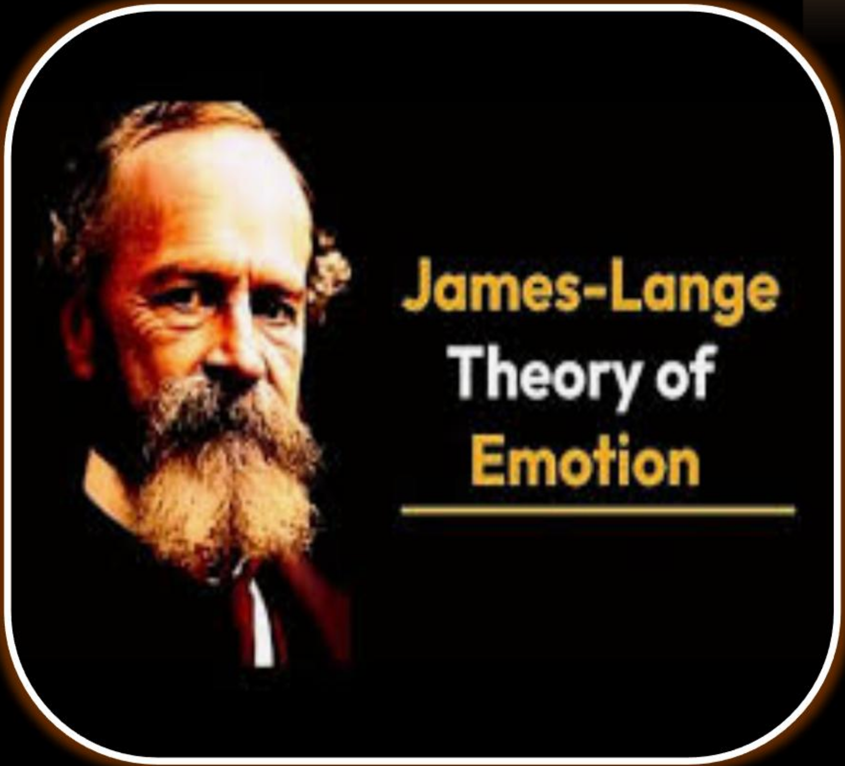
پێشەکیی

هەڵچوون بە (**الأنفعال**)، ئەزموون یا دۆخێکە کە سیمایەکی ویژدانی هەیە و لە بنچینەدا دەروونییە و لە ڕەفتارو ئەرکە فیسیۆلۆجیەکان دەردەکەوێت. وشەی ویژدانی ئاماژەیە بۆ لایەنی چێژ و خۆشی و ئازار و ژان، بەڵام دەستەواژەی لە بنچینەدا دەروونییە واتا لە دەروونەوە سەرچاوە دەگرێت و لایەنی فیسیۆلۆجی ناگرێتەوە(وەک برسێتی). ئەستەمە لە هەڵچووندا گۆڕانکاری لە ڕەفتار و لە ئەرکە فیسیۆلۆجیەکان (هەناسەدان، لێدانی دڵ و سوڕانی خوێن و بەرزبوونەوەی پلەی گەرما) جیابکرێنەوە و هەریەکان لە سنووری خۆیاندا دابنرێن چونکە جەستە وەک یەکەیەکی سەربەخۆ گشتگیرە وەڵام بە هەڵچوونەکان دەداتەوە و تەنها لە ڕووی تیۆرییەوە ئەو کردارە ئەنجام دەدرێت.

پێناسە

هه لچوونه كان بريتين له چه ند حاله تيكى كت و پرو له ناكاو كه له ناوه وه ى مروق رووده ده ن و چه ند لايه نيكى زانينى تايبه تى و گورانكارى جه سته يى و فسيولوژى له خو ده گريت و كونترول كردنى زور زه حمه ته و به ناسانى هه ستى پى ده كريت، نه گه ر به وردى سه يرى سروشتى هه لچوونه كان بكه ين نه وا ده توانين (٣) سى هه لچوونى سه ره كيان ليديار بكه ين كه نه وانيش بريتين له دله راوكي (القلق)، توره بوون و شه رخوازى الغضب والعدوانية)، خوشى و شادى (الأبتهاج)

بیردۆزەکانی هەڵچوون



١- **بیردۆزی جێیمس – لانج:** ئەو بیردۆزەیە لەلایەن ولیەم جیێمس، دەروونزانی ئەمریکی، کارڵ لانج زانای فیسیۆلۆجی دانیمارکی دانراوە. بە پێی ئەو بیردۆزە وریاکەرەوەی هەڵچوون بە ڕێگای لانک دا دەچێت بۆ ئەندامەکان کە کاردانەوەی ترس بەرهەم دەهێنێن. پاشان ئەو هەستەی کە لە ئەندامەکان دروست بووە دەگوازرێتەوە بۆ توێکڵی مێشک و ئینجا هەست کردن بە ترس پەیدا دەبێت. جیێمس دەڵێت: ئێمە هەست بە غەم دەکەین چوونکە دەگرین، دەست بە توڕەیی دەکەین پاش لێدان لە یەکێک و هەست بە ترس دەکەین پاش لەرزین

٢- **بیردۆزی کانۆن- بارد**: والتەر کانون ڕەخنەی لە بیردۆزی جیمس- لانج گرت، بیردۆزێکی تری پێشنیار کرد بۆ ڕوونکردنەوەی چۆنیەتی هەڵچوون. پاشان فلیپ بارد کەمێک گۆڕانی بەسەر ئەو بیردۆزەدا هێنا و بیردۆزەکە بەو شێوەیە دیاردەکە لێکدەداتەوە: زانیاری لە ورياکەرەوە هەڵچووەکە یەکەمجار دەچێت بۆ بەشی لانک، لە هەمان کاتدا زانیاریەکە دەچێت بۆ توێکڵی مێشک، کە هەڵچوون بەرهەم دەهێنێت، دواتر دەچێت بۆ ژێر لانک و کۆئەندامی دەماری سەربەخۆ بۆ بەرهەم هێنانی وروژاندنی جەستەیی پێویست کە یارمەتی زیندەوەر دەدات بە شێوەیەک لە شێوەکان کاربداتەوە. بەپێی ئەو بۆچوونە و هەستکردن بە هەڵچوون و کاردانەوەی لەش لەهەمان کاتدا ڕوودەدەن.

٣- بیردۆزی مەعریفی: ئەو بیردۆزە هاوچەرخە زادەی بیر و بۆچوون و تاقیکردنەوەی کۆمەڵێک دەروونزانەکانە وەک مەگدا ئارنۆڵدا و ئەلبێرت ئەلیس و کەسانی تر. ئەو بیردۆزە جەخت دەکات لەسەر ڕاڤەکردنی هەڵچوون کە بە دوو هەنگاو تێدەپەڕێت: هەنگاوی یەکەم بریتییە لە ڕاڤەکردنی ورياکەرەوە وەک لە ژینگە و دەووروبەردا هەیە و هەنگاوی دووەم بریتییە لە ڕاڤەکردنی ئەو ورياکەرەوەی کە لە لەش سەرچاوە دەگرێت لە ئەنجامی وروژاندنی دەماری سەربەخۆ.

دەستنیشانکردنی هەڵچوونەکانی دەروون

هەڵچوونە خۆشەکان:

ئەو هەڵچوونانەن کە ئەرێنیانە کار لە جەستە دەکەن، چالاکی مۆخیی دەوروژێنن و دەرفەتی بۆ دەرخسێنن و هانیدەدەن هەوڵی زیاتر بدات بۆ بەزاندنی ئەو دژوارییانەی لە ڕەوتی ژیانی گشتی و پیشەییدا، بەرەنگاری مرۆڤ دەبنەوە. کاتێکیش ڕوودەدەن کە تاکەکەس لە تەنگەژەی هزریدا بێت و وا پێویست بکات سەرجەم توانا جەستەییەکانی بۆ بەدیهێنانی هیواکانی وەگەڕ بخات و تەواوی لەمپەرەکانی بەردەمی تێپەڕێنێت.

هەڵچوونە ناخۆشەکان

ئەو هەڵچوونانەن کە چالاکی زەینی دەچەسپێنن و کەسەکە بڕوای بەخۆی نامێنێت و ملکەچی سەختی و دژوارییەکانی دەبێت، دیارترین هەڵچوونیش ترس و تۆقین و دڵەڕاوکێیە ئەم هەڵچوونە نەرێنیانەش هەندێک گۆڕانکاری جەستەیی بەرچاو بەدوای خۆیدا دەهێنن کە پێچەوانەی گۆڕانکارییە جەستەییەکانی هەڵچوونە پۆزەتیڤە خۆشەکانە، بریتین لە زیادبوونی بڕی میز و بەرزبوونەوەی بڕی فۆسفات و کلۆریدی سۆدیۆم لە جەستەدا، درێژبوونەوەی ماوەی ئەم حاڵەتە و بەردەوام بوونی، دەبێتە هۆی لاوازی.

ئەو هۆکارانەی کار لە گەشەی هەڵچوون دەکەن

- پێگەیشتن:

مەبەست لە پێگەیشتن کاملبوون و دەست بەکاربوونی ئەندامەکانی لەشە،ئەو ئەندام و کۆئەندامانەش کە پەیوەندی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆیان بە هەڵچونەکانەوە هەیە،کۆئەندامی دەماری ناوەندی،کۆئەندامی دەماری ئۆتۆنۆمی،گلاندەکان و هەستەوەرەکانن

- فێربوون:

دوای ئەوەی کۆئەندامی دەماری ناوەندی تا ئاستێکی گونجاو گەشەی کردو منداڵ ئەو توانایەی لەلا دروست بوو کە سوود لە دیاردەکانی ژیان وەربگرێت و ڕاست و چەپی خۆی لەیەکتری جیابکاتەوەئیتر ڕۆڵی هۆکاری دووەم دەردەکەوێت کە ئەویش فێربوونە

دەرئەنجامە سەرەکییەکانی هەڵچوون

پێویستە تێبینی ئەوە بکەین، دەرئەنجامی سەرەکی هەڵچوونەکان بەسەر مرۆڤدا ئەوەیە، دەروون هاندەدات و ئامادەی دەکات تا ئەو شتانە وەربگرێ، کە جەستە بۆی ئامادەکردووە، بۆ نموونە هەستکردن بە ئازایەتی هانی دەروون دەدات، تا بەرەنگار ببێتەوە، لەگەڵ هەڵچوونەکانی دیکەش بەهەمان شێوە.

هۆكارە سەرەتاییەكانی هەڵچوون چین؟

لەبارەی ئیرەییەوە

ئیرەیی جۆرێكە لە جۆرەكانی ترس، پەیوەستە بە خواستی پارێزگاریكردن لە خاوەندارێتی چاكەیەكی دیاریكراو، ئیرەیی لە هێزی ئەو هۆكارانەوە سەرچاوە ناگرێت، كە وامان لێ دەكەن وا بیربكەینەوە ئەو چاكەیە لەدەست دەدەین، بە زادەیی ئەو ڕێژەیە، كە بۆ ئەو چاكە هەمانە. هەرئەمەش وامان لێدەكات بچوكترین بابەتی جێی نیگەرانیش ببیشكنین و وەكو هۆكارێكی گەورەی لەدەستچوونی چاكە لەبەرچاوی بگرین.

هۆکارە سەرەتاییەکانی هەڵچوون چین؟

لەبارەی هیواو و ترسەوە

هیوا ئامادەباشیەکی دەروونە، تا خۆی قایل بکات بەوەی ئەو شتانەی ئەو ئارەزووی دەکات بۆی دێتە دی. هۆکاری ئەو ئامادەباشییە جوڵەیەکی تایبەتری ڕۆحەکانە، ئەویش جووڵەیەکی دڵخۆشی و خواستە، کە تێکەڵی یەکتر بوون، بەڵام ترس ئامادەباشیەکی دیکەی دەروونە، دەروون دێنێتە سەر ئەو باوەڕەی ئەو شتەی ئەو دەیەوێ بۆی نایەتە دی.ئەوەی جێی سەرنجە ئەوەیە وێڕای ئەوەی دوو هەڵچوون دژی یەکترن بەڵام دەتوانین پێکەوە ڕێکەوتیان بکەین.

هۆکارە سەرەتاییەکانی هەڵچوون چین؟

لە بارەی شکۆوە:

شکۆمەندی مەیلێکە لە دەروونداا، نەک تەنیا بۆ ڕێزگرتن لەو بابەتەی کە ڕێزی لێدەنێت بەڵکو مەیلێکە بۆ ئەوەی لەگەڵ وردە ترسێکیشدا ملکەچی ئەو شتە بێت بۆ ئەوەی وای لێبکات لە بەرژەوەندی خۆیدا بێت.

له بارەی بەزەییەوە:

بەزەیی جۆرێکە لە جۆرەکانی دڵتەنگی ئاوێتە بە خۆشەویستی، یان چاکەخوازی بەرامبەر بەوانەی دووچاری دەرد و ئازارێک بوونە و ئێمە بە شیاوی ئەو دەرد و ئازارەیان نازانین، بۆیە بەزایی پێچەوانەیی ئیرەییە لە ڕووی بابەتەکەیانەوە. هەروەها لە گاڵتەپێکردنیش جیاوازە، چوونکە بە شێوەی جیاواز سەیری مەسەلەکە دەکەن.

قۆناغەکانی هەڵچوون

قۆناغی پەیپردن: لەم قۆناغەدا تاک درک بە وروژێنەری هەڵچوونەکە دەکات.

قۆناغی نرخاندن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێت بە بڕیاردان لەسەر وروژێنەرەکە، بەوەی کە وروژێنەرەکە خۆشە و جێگای دڵنیاییە.

قۆناغی هەڵچوون: لە ئەنجامی پەیبردنی تاک بە وروژێنەرەکە و نرخاندن هەڵسەنگاندنییەوە، حەزێک دروست دەبێت بۆ چوونە پێش و نزیکبوونەوە یان چوونە پاش و دوورکەوتنەوە لە وورژێنەرەکە.

قۆناغی دەربڕین: لەم قۆناغەدا گۆڕانکارییە فیسیۆلۆژییە ناوەکییەکان ڕوودەدەن. ئەمەش ئامادەسازییە بۆ کارکردن بەوەی کە گونجاو بێت لەگەڵ هەڵوێستی وروژێنەرەکە.

قۆناغی کارکردن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێ بە کارکردن و وەڵامدانەوە ، وەک هێرشکردن، هەڵهاتن، یان دڵخۆش بوون و چوونە پێش لە کەسێک یان ترسان و کشانەوە لە شتێک.

قۆناغەکانی هەڵچوون

قۆناغی پەیپردن: لەم قۆناغەدا تاک درک بە وروژێنەری هەڵچوونەکە دەکات.

قۆناغی نرخاندن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێت بە بڕیاردان لەسەر وروژێنەرەکە، بەوەی کە وروژێنەرەکە خۆشە و جێگای دڵنیاییە.

قۆناغی هەڵچوون: لە ئەنجامی پەیبردنی تاک بە وروژێنەرەکە و نرخاندن هەڵسەنگاندنییەوە، حەزێک دروست دەبێت بۆ چوونە پێش و نزیکبوونەوە یان چوونە پاش و دوورکەوتنەوە لە وورژێنەرەکە.

قۆناغی دەربڕین: لەم قۆناغەدا گۆڕانکارییە فیسیۆلۆژییە ناوەکییەکان ڕوودەدەن. ئەمەش ئامادەسازییە بۆ کارکردن بەوەی کە گونجاو بێت لەگەڵ هەڵوێستی وروژێنەرەکە.

قۆناغی کارکردن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێ بە کارکردن و وەڵامدانەوە ، وەک هێرشکردن، هەڵهاتن، یان دڵخۆش بوون و چوونە پێش لە کەسێک یان ترسان و کشانەوە لە شتێک.

قۆناغەکانی هەڵچوون

قۆناغی پەیپردن: لەم قۆناغەدا تاک درک بە وروژێنەری هەڵچوونەکە دەکات.

قۆناغی نرخاندن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێت بە بڕیاردان لەسەر وروژێنەرەکە، بەوەی کە وروژێنەرەکە خۆشە و جێگای دڵنیاییە.

قۆناغی هەڵچوون: لە ئەنجامی پەیبردنی تاک بە وروژێنەرەکە و نرخاندن هەڵسەنگاندنییەوە، حەزێک دروست دەبێت بۆ چوونە پێش و نزیکبوونەوە یان چوونە پاش و دوورکەوتنەوە لە وورژێنەرەکە.

قۆناغی دەربڕین: لەم قۆناغەدا گۆڕانکارییە فیسیۆلۆژییە ناوەکییەکان ڕوودەدەن. ئەمەش ئامادەسازییە بۆ کارکردن بەوەی کە گونجاو بێت لەگەڵ هەڵوێستی وروژێنەرەکە.

قۆناغی کارکردن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێ بە کارکردن و وەڵامدانەوە ، وەک هێرشکردن، هەڵهاتن، یان دڵخۆش بوون و چوونە پێش لە کەسێک یان ترسان و کشانەوە لە شتێک.

قۆناغەکانی هەڵچوون

قۆناغی پەیپردن: لەم قۆناغەدا تاک درک بە وروژێنەری هەڵچوونەکە دەکات.

قۆناغی نرخاندن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێت بە بڕیاردان لەسەر وروژێنەرەکە، بەوەی کە وروژێنەرەکە خۆشە و جێگای دڵنیاییە.

قۆناغی هەڵچوون: لە ئەنجامی پەیبردنی تاک بە وروژێنەرەکە و نرخاندن هەڵسەنگاندنییەوە، حەزێک دروست دەبێت بۆ چوونە پێش و نزیکبوونەوە یان چوونە پاش و دوورکەوتنەوە لە وورژێنەرەکە.

قۆناغی دەربڕین: لەم قۆناغەدا گۆڕانکارییە فیسیۆلۆژییە ناوەکییەکان ڕوودەدەن. ئەمەش ئامادەسازییە بۆ کارکردن بەوەی کە گونجاو بێت لەگەڵ هەڵویستی وروژێنەرەکە.

قۆناغی کارکردن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێ بە کارکردن و وەڵامدانەوە ، وەک هێرشکردن، هەڵهاتن، یان دڵخۆش بوون و چوونە پێش لە کەسێک یان ترسان و کشانەوە لە شتێک.

قۆناغەکانی هەڵچوون

قۆناغی پەیپردن: لەم قۆناغەدا تاک درک بە وروژێنەری هەڵچوونەکە دەکات.

قۆناغی نرخاندن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێت بە بڕیاردان لەسەر وروژێنەرەکە، بەوەی کە وروژێنەرەکە خۆشە و جێگای دڵنیاییە.

قۆناغی هەڵچوون: لە ئەنجامی پەیبردنی تاک بە وروژێنەرەکە و نرخاندن هەڵسەنگاندنییەوە، حەزێک دروست دەبێت بۆ چوونە پێش و نزیکبوونەوە یان چوونە پاش و دوورکەوتنەوە لە وورژێنەرەکە.

قۆناغی دەربڕین: لەم قۆناغەدا گۆڕانکارییە فیسیۆلۆژییە ناوەکییەکان ڕوودەدەن. ئەمەش ئامادەسازییە بۆ کارکردن بەوەی کە گونجاو بێت لەگەڵ هەڵویستی وروژێنەرەکە.

قۆناغی کارکردن: لەم قۆناغەدا تاک هەڵدەستێ بە کارکردن و وەڵامدانەوە ، وەک هێرشکردن، هەڵهاتن، یان دڵخۆش بوون و چوونە پێش لە کەسێک یان ترسان و کشانەوە لە شتێک.

ئەرکەکانی هەڵچوون

- ✓ **مانەوە:** ملیۆنان ساڵە سروشت گەشە بە هەڵچوونەکانمان دەدات لە ئەنجامی ئەوەوە دەبینین هەڵچوونەکان وزەیەکی شاراوەییان هەڵگرتووە و ئاگادارمان دەکەنەوە لە کاتی گرژی و تێپەڕنەبوونی پێداویستییەکانمان ئەمەش بە سیستەمی ئاڕاستەکەر ناودەبرێت، ئەم سیستەمە بوونەوەران (مرۆڤ-ئاژەڵ) لە کاتی گرژی و مەترسییەکان ئاگادار دەکاتەوە یارمەتیان دەدات بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ داواکاری هەڵوێستەکەدا.
- ✓ **وەرگرتنی بڕیار**: وروژاندنی هەڵچوونی بە ڕێژە و بڕی پێویست یارمەتیمان دەدات لە بڕیارداندا.
- ✓ پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر

سەرچاوەکان

حوسێن، محمد طە، هەڵچوونەکان، بنیاتە دەروونی و کلتوریەکان.
قەرەچەتانی، کەریم شەریف، سایکۆلۆژیای گەشە(منداڵ و هەرزەکار)
محمد، هیوا رسول، دەرونزانی گەشە، م. زانکۆی ڕاپەرین.
علی، هیمداد مەجید، کاریگەری هەڵچوون لە بەرپرسێتی تاوان و سزادا، توێژینەوەیەکی بەراوردکاریە، لە کۆلێژی یاسای زانکۆی سلێمانی، ٢٠٠٢.