هێورکردنەوە لە دەربڕیندا

پ.ی.د.ابوبکر عمر قادر – ناز اکرم سعید

دەربڕین یان قسەکردن، کە دیوی یەکەمی زمانە، هۆکاری سەرەکی ڕێکخستنی پەیوەندی تاکەکانی نێو کۆمەڵگایە. مرۆڤ بە سروشتی خۆی لەپاڵ تایبەتێتی ڕەگەزو تەمەندا، باری دەروونی کاریگەری لەسەر هەڵبژاردنی فۆرمەکان و شێوەی دەربڕینی لە بۆنە جیاوازەکاندا هەیە. هەڵچوون و توڕەبوون سیمایەکی سروشتی مرۆڤە، لەبەرامبەردا ئارامیو هێوری بوارەکانی ژیان و پەیوەندییەکانی ڕێکدەخاتەوە، لەم ڕوانگەیەوە هێورکردنەوە وەك چەمکێکی زمانی بۆ کەمکردنەوەی ئاڵۆزی لە لێڵی واتایی فۆرمە دەربڕاوەکاندا بۆ چەندێتیو چۆنێتی تێگەیشتنی گوێگر، ڕێگەخۆشکەر دەبێت بۆ ئارامکردنەوەی باری دەروونی وروژاوی گوێگر بەرامبەر ئەو دەربڕینانەی کاردانەوەی نێگەتیڤی دەهێننە ئاراوە.

ئەم توێژینەوەیە، کە بەشێکە لە نامەی ماستەری: کردە قسەییەکان (هێورکردنەوە لە دەربڕیندا)، تێیدا ڕێبازی لێکۆڵینەوەی شیکاری پەسنکەرانە پێڕەوکراوەو لە هەندێ باردا بەراورد هاتۆتە ئاراوە، شێوەزاری سلێمانی – دیالێکتی کرمانجی ناوەڕاست بەکارهاتووە. ناوەڕۆکی توێژینەوەکە چوار تەوەر لەخۆدەگرێت، یەکەم: ناساندنو خستنەڕووی چەمکی هێورکردنەوە، دووەم: هەمەجۆری وروژێنەرەکان جەستەییو زارەکی، لەڕوانگەکانی یەکەی فەرهەنگیو فرێزو ڕستەدا، سێیەم: دیاریکردنی تەکنیکی پرۆسێسی هێورکردنەوە، چوارەم: هاوبەشیی زمانی جەستە لە هێورکردنەوەدا. دواتر ئەنجام و سەرچاوەو کورتەی توێژینەوە بە زمانەکانی عەرەبیو ئینگلیزی دەخرێتە ڕوو.

١– زاراوەو چەمکی هێورکردنەوە

١–١) زاراوەی هێورکردنەوە (Calm Down):

لە زانستی سایکۆلۆژیادا بەرامبەر بە زاراوەی هێورکردنەوە، فۆرمەکانی (خاوکردنەوە Relaxation[١]، کپکردن Repression) بەکارهێنراوە، لە دەربڕینی زارەکی ناو قسەکەرانیشدا زاراوەی (هێورکردنەوە) بەرامبەر بە هاوواتای فۆرمەکانی: هێمنکردنەوە، ئارامکردنەوە، دامرکاندنەوە[٢]،ئاساییکردنەوە، ڕەواندنەوە، بە نەرمی جوڵاندنەوە Mitigation Device، بەکارهێنراوە، کە مەبەست لێی کەمکردنەوەی سترێسی دەروونی مرۆڤە لە ڕێگەی بەکارهێنانی فۆرمەکانی زمانەوە، لە هەر کات و شوێنێکدا بێت. بۆ نموونە:

١– بارودۆخی سیاسیی ئەمڕۆی شاری بەغداد هێورکرایەوە/ هێوربووەتەوە. (خودی ئەم زاراوەیە لە ڕووی چەمکەوە بەهۆی واتا کاریگەرییەکەی دەبێتە کەمکردنەوە/ هاوسەنگکردنەوەی باری دەروونی گوێگر).

٢– بارودۆخی سیاسیی ئەمڕۆی شاری بەغداد ئاساییکرایەوە.

١-٢) چەمكى هێوركردنەوە:

گەر لە ڕوانگەی فۆرمی (ڕەواندنەوە) وە بڕوانرێتە دەربڕراوی هێورکردنەوە، ئەوا ڕەواندنەوە و ئاساییکردنەوەی کاریگەرییە دەروونییەکان دەگەیەنێت، بە واتا فشارە کەڵەکەبووەکانی ناخی مرۆڤـ ڕێگەخۆشکەرە لە پەیوەندییە زمانییەکانیدا، چ لە ئاسایی دەربڕین یان باری هەڵچووندا، لەم ڕوانگەیەوە "فەیلەسوفەکان باوەڕیان وایە، کە ئەو بارودۆخ و شتانەی بۆ کەسێك دێنەپێش ناودەبرێن بە: هەڵچوون، چونکە ئەو شت و بابەتانەی هەستەکانی مرۆڤـ دەبزوێنن دەتوانن هەڵچوونەکانیش بوروژێنن" (**ڕینێ دیکارت،** ٢٠١٠: ١١)، هاوکات هەڵچوونی دەروونیی "هێمایەکە بۆ دەوروبەر، بە مەبەستی دەرخستنی بارودۆخی ئەو کەسانەی، کە لە بارێکی هەڵچووندان (گوێگر)" (**عیزەدین ئەحمەد عەزیز،** ٢٠١٢: ٧٦)، هەڵچوونیش هەروەك شوێنەوار بەسەر تاکە کەسەوە پۆلێنکراوە بۆ دوو جۆر (**نوری جەعفەر،** ١٩٧٠: ١٣٨):

١. هەڵچوونە پۆزەتیڤە خۆشەکان (پێکەنین، دڵشادبوون....).

٢.هەڵچوونە نیگەتیڤە ناخۆشەکان Asthenic (ترس، دڵەڕاوکێ، تووڕەبوون.....)

بیرۆکەی ناساندنی ئەم تیۆرە دەگەڕێتەوە بۆ (Fraser 1980): "هەوڵ و کارەکانی کە پەیوەست بوو بە بابەتەکانی زانستی زمانەوە، لەو کاتەی قسەکەران هەوڵی بەرهەمهێنانی ئەو ئامرازانەیان داوە، کە دژ بە هەمەجۆریی فاکتەرەکان بووە لە تێکەڵبوون بە هەستی وروژاندن" (**www.sciencedirect.com**). لەگەڵ ئەوەشدا واتای ئەم بیرۆکەیە لە زانستەکانی تردا بە شێوەی تر شیکردنەوەی بۆ کراوە، (**www.sciencedirect.com**) لەوانە:

١. لە تێڕوانینی زانستی زمانی كۆمەڵایەتییەوە:

هێورکردنەوە ناوچەیەکی فراوانی کێڵگەیەکە لەناو لێکۆڵینەوەکانی ڕەفتار و ڕەوشتدا، لەگەڵ ئەوەی، کە پرۆسەیەکی هاندەرە بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرە نێگەتیڤەکان .

٢. دیاردە:

هێورکردنەوە دیاردەیەك نییە وەك جۆرێکی تایبەت لە کردەی قسەیی، بەڵام هەموارکردنە لە کردەیەکی قسەییدا، کە کەمکردنەوەیە لە چەقی نێگەتیڤی کاریگەرەکان، لەو بارەی کە کردەیەکی قسەیی کاریگەریی هەیە لەسەر گوێگر، هەروەها گونجاندن لە جۆرێك دڵنیایی لە کردەی قسەدا پێکدەهێنێت .

٣. (Fraser) لە لێکۆڵینەوەکانیدا بەم شێوەیە پێناسەی هێورکردنەوە / نەرمی ڕەفتاری، کردووە، کە: " فۆرمێکی تایبەتە لە پێداویستی ڕەوشتبەرزی، لەو بارەدا دێتە کایەوە کە ئاخاوتن نادروست بێت، هاوکات قسەکەر بە ڕەوشتەوە ڕەفتار بکات" (**Henk HaverKate, 1992: 505**). لەگەڵ ئەم تێڕوانینانەدا هێورکردنەوە لە خزمەتکردنی دوو باردا کاردەکات (**www.sciencedirect.com**):

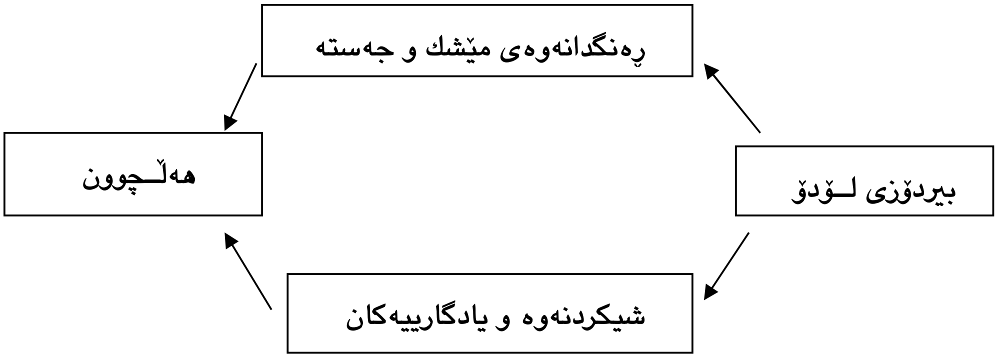
١/ هێورکردنەوە لە خزمەتی خودییدا Self – Serving:

دەگونجێت لە باری ئاخاوتندا، کە قسەکەر و گوێگری تێدایە، قسەکەر لەپێناوی خزمەتی خودیی خۆیدا ڕەفتاری نەرمی پێڕەوبکات چ لەڕێگەی پێکهاتەی زمانیی / نازمانییەوە بێت .

٢/ هێورکردنەوەی خۆنەویستانە Altrustic:

لەم بارەدا قسەکەر بەشێوەیەکی خۆنەویستانە ڕەفتاری نەرم و هێور ڕادەپەڕێنێت، بەتایبەتی لەناو کۆمەڵ و هەندێك بۆنەدا، چونکە پێچەوانەی یاسا کۆمەڵایەتییەکان، کاردانەوەی نێگەتیڤی ئاڕاستەی قسەکەر دەکرێتەوە.

لەگەڵ دیاریکردنی ئەم شێوانەی هێورکردنەوانەدا، لە زانستی دەروونناسییدا بۆ شیکردنەوەی حاڵەتی هەڵچوونی مرۆڤ، چەند تیۆرێکی جیاجیا هەن، لەوانە: (تیۆری جیمس لانج، تیۆری کانون – بارد، تیۆری دوو فاکتەر (شاشتر)، تیۆری لۆدۆ)ن، هەردوو تیۆری (جیمس لانج، کانون – بارد) لەلای دەروونناسان جێگەی ڕەخنە بوون (**عیزەدین ئەحمەد عەزیز،** ٢٠١٢ : ٨٣)، بەڵام ئەوەی زیاتر تیشکی خراوەتەسەر تیۆری دوو فاکتەر (شاشتر)ە، کە بە بۆچوونی زانا (شاشتر) هەردوو فاکتەری (جەستەیی، مەعریفی) ڕۆڵێکی گرنگیان هەیە لە هەڵچوونەکاندا، هەروەها لە تیۆری (لۆدۆ) دا جۆزیف لۆدۆ (١٩٩٦) باوەڕی وابوو، کە هەموو مرۆڤێك سیستەمی تایبەتی خۆی هەیە بۆ شیکردنەوەی هەڵچوونەکانی، هەر سیستەمێك لە سیستەمەکانی تر بەپێی جیاوازی هەڵچوونەکان جیاوازی هەیە، بە واتای لە هەر ڕەنگدانەوەیەکی هەڵچوونییدا، چەند فاکتەرێك کاریگەر دەبن، وەك لەم نەخشەیەدا ئاماژەی بۆ کراوە (**عیزەدین ئەحمەد عەزیز،** ٢٠١٢ : ٨٦):



نەخشەی یەکەم: (سیستەمی شیکردنەوەی هەڵچوونەکان بەپێی جۆری فاکتەری کاریگەرەوە)

هەریەك لەم چەشنە هەڵچوونانە پێویستی بە گوزارشتلێکردن و دەربڕین هەیە، مرۆڤیش بۆ ئەم مەبەستە زمانی کردووەتە چەکی دەربڕینی سەرجەم هەڵچوون و بیرکردنەوەکانی بەرامبەر بە ڕووداوەکانی ژیانی خۆی، چونکە "گوزارشتکردن لە هەست، ئەرکی زمانە و لەم ڕێگەیەوە هەستە جۆراوجۆرەکان دەردەبڕێن هەروەك دەربڕینی هەستی خۆشی/ ناخۆشی، تووڕەبوون/ ڕازیبوون، جنێودان/ پیاهەڵدان" (**هێمن عەبدولحەمید شەمس،** ٢٠٠٦ : ١٧)، هاوکات لەگەڵ دەربڕینی زمانییدا، جووڵەکانی جەستەش وەك دەربڕینێکی نازمانیی، بەشداری دەکەن لە دەربڕینی ئەم هەست و هەڵچوونانە، بۆ نموونە: گرژبوونی ڕووخساری کەسێك لە بارودۆخێکدا دەبێتە دەرخستنی هەڵچوونی نێگەتیڤی وەك: بێزاربوون/ تووڕەبوون...، کەواتە زمان بۆ

دەربڕینی بیر و هەستی دەروونی مرۆڤە.

هەروەها لەگەڵ شێوازی دەربڕینی زمانییدا، کەرەستە زمانییەکان ئاوێتەی هەست و سۆزی قسەکەرن "بەتایبەتی ستراکچەری وشە، چ بە گوتن چ بە نووسین بێت بەهۆی بایەخی فیسیۆلۆژیی و کۆمەڵایەتییەوە، کە ڕۆڵێکی بێهاوتا و مەزن لە باری هەڵچوون و هەڵوێستی مرۆڤدا دەگێڕێت، چونکە بە دەربڕینی هەر وشەیەك کاردانەوەیەکی دیاریکراو بەدوای خۆیدا دەهێنێت، کە هاوتایە لەگەڵ ناونراوەکەیدا" (**نوری جەعفەر، ١٩٧٠: ١٤٥**)، بۆ نموونە: پزیشکێك لە کاتی پشکنینی نەخۆشدا، ئەو فۆرم و ستراکچەرە زمانییانەی دەریدەبڕێت بەرامبەر بە نەخۆش (گوێگر) دەگونجێت ببێتە پەیدابوون و ڕەنگدانەوەی ترس و دڵەڕاوکێ لە دەروونی نەخۆشدا، چونکە "فۆرمە زمانییەکان خانەکانی مۆخی کەسی کاریگەرپێدراو دەخاتە باری دەستبەرداربوون/ لەکار وەستانەوە، لەگەڵ مانەوەی چالێکی وروژێنراو و بەهێز لە مۆخدا، کە سەرنجی لەسەر واتای وشە و ئاماژەکان کۆکردووەتەوە و کاریگەرن" (**نوری جەعفەر، ١٩٧٠: ١٤٨**)، بۆیە بەکارهێنانی ئەو وشە دڵنیاکەرو هێورکەرەوانەی، کە دەبنە مایەی پێبەخشینی دۆخێکی ئاسایی بۆ دەروونی نەخۆش پێویستە بەرجەستە بکرێت لە کاتی دەربڕیندا[٣].

چەمکی هێورکردنەوە لە زانستی دەروونییدا بەم شێوەیە پێناسەی بۆ کراوە: "بە دامرکاندنەوەی هەڵچوونی دەروونی هەژماردەکرێت، کە لە کاتێکی دیاریکراو و لەژێر فشار و پاڵنەرێکی دیاریکراودا ڕوودەدات/ شێوازێکە لە چۆنیەتی گۆڕینی ئاڕاستەی هەڵچوون دەکۆڵێتەوە، کە ئەمەش یەکێکە لە گرنگترین بابەتەکانی دەروونزانیی کۆمەڵایەتی"[٤]. چونکە وروژاندن جوڵاندنی هەستی گوێگرە لەلایەن قسەکەرەوە لە ڕێگەی دەربڕینی دەمیی یان نادەمییەوە بێت، ئەمەش ئەرکێکە لە ئەرکەکانی زمان. هەروەها دژواتای ئەم چەمکە، توند و زبریی زمانییە (عنف اللغوي)violence، کە گوزارشتکردنە لەو هەڵچوونە دەروونیەی مرۆڤ تووشی بووە بە واتای دیاردەیەکی زمانەوانییە، کە هەست و هەڵچوونێکی ناوەکییە، ڕەفتار و کاردانەوەیەکی دەرەکیشە، کە لەڕێگەی زمانەوە گوزارشتی لێوە دەکرێت و لە هەموو ئاستە هێمایی و دەنگیی و فەرهەنگی ئاستی زماندا لەبەرچاوە و دۆخێکی کاتییە لەمیانەی کار و کاردانەوەدا ڕەنگدەداتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا چەمکی توند و زبریی لە ڕووی تێڕوانینی زانستی کۆمەڵایەتییەوە "بە ڕەوشتی تاکە کەس ناسراوە کەمتر لە کلتووری ڕێکخراو و شارستانێتی و گروپی کۆمەڵایەتیی، بە مەبەستی دەرکەوتنی شێوازی ڕەوشتی شەڕەنگێزانەی ئەو کەسە و شێوەکانی تری توندوتیژی" (**www.arab-ency.com**). هەروەها بە پێی (تیۆری فرۆید) گریمانەی ئەوە کراوە، کە "پاڵنەری توندوتیژی سەرەتا لە هێمنییەوە دەستپێدەکات، بە تێپەڕبوونی کات وردە وردە هێمنی نامێنێت و هەڵدەگیرێت" (**چەند نوسەرێك: ٢٠١٢: ١١**). هاوکات لە زانستی زمان دا ستراکچەرەکانی زمان، کە بە مەبەستی جوڵاندنی هەست و دروستکردنی کاریگەریی و هەڵچوونە لەلای گوێگر دەچێتە بواری واتای کاریگەرییەوە، چونکە واتای کاریگەریی: "ئەو جۆرە واتایە دەگرێتەوە، کە لەڕێگەی وشە و ڕستەی کاریگەر قسەکەر هەستوسۆز و هەڵوێستی خۆی دەردەبڕێت بەرامبەر بە ڕووداو و کارتێکەرەکانی دەوروبەر" (**عەبدولواحید موشیر دزەیی، ٢٠٠٥: ٢٠٢**)، ئەمەش هەست وروژاندنی هەستی گوێگرە بە هەر شێوەیەك بێت. هەر بۆیە تا هەڵبژاردنی وشە کاریگەرەکان گونجاوتر بێت و شێوازی گوتنیان کاریگەربێت، شوێنەواری زیاتر بەجێدەهێڵێت لە هەردوو لایەنی پۆزەتیف و نێگەتیڤی

دەروونیی مرۆڤدا، ئەگەرچی "لە هەموو بارێکدا ڕاستەوخۆ و ڕاشکاوانە ناگوترێن، زیاتر لە شێوەی ناڕاستەوخۆدا دەردەبڕێن، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستی بە زانیاریی گشتی و دەوروبەری دەروونییە بۆ لێکدانەوەی دروستیی واتای فۆرمە گوتراوەکان" (**عەبدولواحید موشیر دزەیی**، ٢٠٠٥: ١٦٥). لەم بارەیەوە ستراکچەری وشە هەڵگری سێ ئەرکە لە زماندا (**عەبدولواحید موشیر دزەیی**، ٢٠١٠: ٩١):

١. دەبێتە هەستدەربڕ: کە ڕەنگدانەوەی هەستی خودی قسەکەرە.
٢. دەبێتە هێما: بۆ تەن و ڕووداو و شتەکانی بەرامبەر وشەکە خۆی.
٣. دەبێتە هەست وروژاندن: بەپێی ئەو کاریگەرییەی، کە لەسەر گوێگر دروستی دەکات.

هەست وروژاندنیش دەگونجێت قسەکەر بیەوێت هەستی خۆی دەربرێت ئەگەرچی ئەو هەستە لەگەڵ بۆچوونی گوێگردا هاوتا ببێت یان نا، یاخود دەگونجێت قسەکەر خاڵی لاوازی گوێگر بوروژێنێت بە مەبەستی دروستکردنی هەڵوێستێك، بە واتای لێرەدا قسەکەر پاڵنەرێکە بۆ جووڵاندنی هەستی گوێگر. بە شێوەیەکی گشتی زمان چەکێکی بەهێزە بە مەبەستی شێوە توند و زبریی دەربڕین بەرامبەر بە هەست و هەڵچوونی مرۆڤ، هاوکات زمان بە تەکنیکی توانای کۆنترۆڵکردن و کەمکردنەوەو هێورکەرەوە دادەنرێت، چونکە هەر گوتە و دەربڕینی گونجاوی زمانە، کە دەبێتە هۆی بەهێزکردن/ لاوازکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان، نموونەی ئەمەش زیاتر لە ستراکچەری پەندی زمانی کوردیدا بەرجەستە بووە، بۆ نموونە:

٣- مار بەقسەی خۆش لە کون دێتە دەر. (قسەکەر دەتوانێت لە ڕێگەی هێورکردنەوەوە دەستکەوت و مەبەستەکانی خۆی بەدەست بهێنێت).

٢- هەمەجۆریی وروژێنەرەکانی دەروون بەپێی جۆری دەربڕین:

ئاماژەکردن بە دیاردە و ڕووداوەکانی ژیان بە یەکجۆر دەربڕین جێبەجێ ناکرێت، چونکە فاکتەر و وروژێنەرەکان بۆ دەربڕین جۆراوجۆرن دەربڕینەکانیش زمانیی/ نازمانیی هەمەجۆریی لەخۆ دەگرن، کەواتە هەمەجۆریی: جۆراوجۆری شت و ڕووداو ئەو وروژێنەرانەیە، کە فاکتەرێکن بەرامبەر بە جولاندن و هەڵچوونی دەروونیی مرۆڤ لەهەر کات و شوێنێکدا بێت. هاوکات دەبێت ئەمە لەیاد نەکرێت، کە "زمانی ئاخاوتن کاراترین هۆکارە مرۆڤ بۆ پەڕینەوەی بیری خۆی لە نێوان تاکەکاندا گرتویەتیەبەر، چونکە ئامرازەکانی دەربڕینی وەك: جووڵەی جەستە و بانگ و قیژە... لەباریاندا نەبووە ئەو ئەرکە زمانییە بە باشی و لە هەموو کات و شوێنێکدا بەرجەستە بکەن" (**هۆگر مەحمود فەرەج**، ٢٠٠٥: ١٢١). هەروەها "قوتابخانەی ڕەفتاریی، کە یەکێکە لە قوتابخانەکانی دەروونزانیی زانایانی ئەم قوتابخانەیە: (ئیڤان پاڤلۆڤ، جۆن واتسۆن، سکینر) بۆچوونیان وابوو، کە مرۆڤ ڕەفتارەکانی میکانیکیە بۆیە لە کاتی ڕاڤەکردنی ڕەفتارەکانیدا دەبێت پەنا ببرێتە بەر وروژێنەرەکان، کە لە دەرەوەی مرۆڤدا ڕوودەدەن نەك ڕووداوەکانی ناوەوەی مرۆڤ" (**عیزەدین ئەحمەد عەزیز**، ٢٠١٢: ٣٢)، چونکە زمان وەك پێڕەوێکی دەنگیی، کە هۆکاری لەیەکگەیشتنەو هۆی سەرەکی پەیوەندییکردنی تاکەکانی کۆمەڵگا جیاوازەکانە، زمانی جەستەش بە هەموو بەشداربووەکانییەوە ڕۆڵی گرنگ دەبینن لە وروژاندن و هێورکردنەوەی هەست و ناخی گوێگردا، بە واتا کردە قسەییەکان شانبەشانی زمانی جەستە مەبەستەکان دەپێکن و هەڵچوون و ئارامکردنەوە بەرجەستە دەکەن، کەواتە: هێورکردنەوە بە دەربڕاوی زمانیی و ئاماژەی نازمانیی جێبەجێ دەکرێت، بۆیە لەم بوارەدا ناتوانرێت

زمانی جەستە و ئاماژەکانی باسی لێوە نەکرێت، لەم بارەیەوە جۆری دەربڕین بە مەبەستی گوزارشتکردن بەم شێوەیە پۆلێنکراوە (**علي عبدالواحد الوافي**، ۲۰۰۷ : ۱۰۹):

۱. **دەربڕینی سروشتی ورووژێنەرەکان (الانفعال):**

گوزارشتکردنە لە دیاردەکانی خۆشی و ناخۆشی لەلایەن قسەکەر/ گوێگرەوە، بۆ نموونە: هاوارکردن، پێکەنین، گریان، هەموو ئەو دەرکەوتە بینینیانەی، کە لە ڕووخساری گوێگردا ڕەنگ دەداتەوە قسەکەریش درکی پێدەکات. هەریەك لەم جۆری دەربڕینانە پەیوەست بە واتاوە بەکارهێنراوە، بەهۆی هەمەجۆریی ورووژێنەرەکانەوە. کەواتە لەم قۆناغەدا ورووژێنەرەکانی دەروون بریتی بووە لە دەوروبەر/ ڕووداوەکان، کە کاریگەرییان هەبووە لە گەیاندنی چەمکی پۆزەتیڤ/ نێگەتیڤ بۆ گوێگر .

۲.دەربڕینی هەستیی:

ئەو دەربڕینانە دەگرێتەوە، کە گوێگر هەستی پێدەکات بە مەبەستی گوزارشتکردن لەو واتایانەی کەسێکی تر بەکاریدەهێنێت/ درکی پێدەکات، بۆ نموونە: ئەو دەربڕینانەی، کە لەڕێگەی بینینەوە/ بیستنەوە دەگوێزرێنەوە بۆ گوێگر، (**علي عبدالواحد الوافي**، ۲۰۰۷ : ۱۱۰) بریتین لە:

۱. ئەو نیشانە و ئیشارەتە یارمەتیدەرانەی، کە یارمەتی قسەکردن دەدەن .
۲. بەکارهێنانی ئیشارەت لە نێوان قسەکەراندا پێکەوە، بە مەبەستی تێگەیشتن لە مەبەستی واتای ئیشارەتیان بەرامبەر بە گوێگر.
۳. بەکارهێنانی ئەو ئیشارەتانەی، کە لەڕێگەی ئەندامی دەستەوە پراکتیزە دەکرێت بە مەبەستی دەربڕین لە هەست و نەستی قسەکەر خۆی. بەکارهێنانی ئەم نیشانە و ئیشارەتە نازمانییانە و دەربڕینە زمانییەکانیش (هەڵبژاردنی ستراکچەرەکانی زمان) لە ڕووی واتاوە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ دەتوانن کاریگەری بخەنەسەر پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی نێوان قسەکەر و گوێگر، بۆ نموونە کاتێك گوێگر لەلایەن قسەکەرەوە شێوە فۆرمێکی زمانیی پرسیاریی/ جۆرە جووڵە و ئیشارەتێکی شێوە هەستی بینین ئاڕاستەبکرێت، کە جێگەی ورووژاندنی گوێگر بێت بەرامبەر بەو کردەیە، هاوکات گوێگریش داوا لە قسەکەر بکات، کە مەبەستی واتای جۆری دەربڕینەکەی بخاتەڕوو، ئەوا "هەموو ئەم ڕەفتارانە، شێوازێکی کۆمەڵایەتیی دیاریکراو دەوروژێنێت، کە لە چینێکی کۆمەڵایەتیی دیاریکراو خاوەن جفرەیەکی واتایی دیاریکراوەوە بەرهەمهاتووە" (**سەلام ناوخۆش**، ۲۰۰۸ : ۲۸۸).

۲–۱) ورووژێنەری دەروونیی بەپێی قۆناغی دەربڕینە نادەمییەکان:

أ. **قۆناغی بانگ و قیژەی هەستدەربڕ** (The pooh-pooh Theory):

"زانای ئەڵمانی (شتانیتاڵ) لە لێکۆڵینەوەکانیدا پەیدابوونی زمان دەگەڕێنێتەوە بۆ دەنگی غەریزەیی" (**محەمەد مەعروف فەتاح**، ۲۰۱۱ : ۱۵)، لەمەوە ئەگەر زمان دەنگێکی غەریزەیی بێت بۆ گوزارشتکردن لە هەستی ورووژێنراوی وەك: خۆشیی / تووڕەیی/ ئازار ...، کەواتە ورووژێنەرەکانیش لەم قۆناغەدا بوونەتە هۆی

دروستکردنی بانگ و قیژە، چونکە هیچ نیشانەو ئیشارەتێکی نازمانیی ئەوتۆ نەبووە، کە مرۆڤی ئەم قۆناغە سەرەتاییە توانیبێتی بەکاریبهێنێت، بە واتای لەم قۆناغەدا گوزارشتکردن لە هەستی وروژێنراویش لەڕێگەی زنجیرەیەك دەنگەوە بووە، کە بە ئیرادە و مەبەستەوە دەربڕراون.

ب. بزاوتنی جووڵە و بەکارهێنانی نیشانە:

بەکارهێنانی نیشانە و ئیشارەتی نادەمیی دەگەڕێتەوە بۆ ئەو قۆناغەی، کە مرۆڤ لە کاتی دەربڕیندا هەوڵیداوە بۆ گوزارشتکردن لە هەستوسۆز و گواستنەوەی پەیامەکانی لەڕێگەی بزاوتن و جووڵاندنەوەی ئەندامەکانی لەش وەك: سەر، دەستەکان، پەنجەکان، شان، چاوتروکاندن، لێوقوچاندنەوە بێت، ئەگەرچی هەتا قۆناغی ئێستای بەکارهێنانی زمان، بەکارهێنانی جووڵە جەستەییەکان و نیشانە بەردەوامە کە ئەمانە دەبنە هۆی هەڵچوونی فیسیۆلۆژیی، بە واتای "جووڵە جەستەییەکان کاریگەرییان لەسەر گوێگر یان بینەر گەیاندنی واتادا هەیە و باری دەروونیی و ڕادەی هەڵچوونی قسەکەر دەگەیەنن" (**هێمن عەبدولحەمید شەمس**، ٢٠٠٦ : ٥٢)، بۆیە کاتێك سەرنج لە یەکێك لە ڕەفتارە نازمانییەکان دەدرێت، کە لە پەیوەندییەکی تەواوکەرییدا complementary بەکاردەهێنرێت دەبێتە هۆی کاردانەوەی هەڵچوونی فیسیۆلۆژیی، بۆ نموونە:

٤. أ. ئالان: بەکارهێنانی کردەی نادەمیی (چاو داگرتن).

ب. ژوان: ڕووگرژکردن و دروستکردنی چرچی لەسەر ناوچەوان.(کاردانەوەی ژوان)

ئالان و ژوان کە پەیوەندیی نێوانیان نائاشنایە بەیەکتر لەم بارەدا، بەڵام ئالان دەیەوێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی دەربڕینێکی نادەمییەوە وەك چاو داگرتن هەستی ژوان بوروژێنێت، کاردانەوەی ژوانیش لەم بارەدا نێگەتیڤانەیە، چونکە واتای چاو داگرتن لەلای ژوان چەمکی نێگەتیڤ (بە سووك ڕوانین) دەگەیەنێت، هەربۆیە "زانایان لەو باوەڕەدان ئەم ئاماژە و جووڵە جەستەییانە گوزارشتن لە هەستوسۆز، کە بەشێوەیەکی بەهێزتر هەستوسۆزی قسەکەر بەرامبەر بە گوێگر دەردەخات و باوەڕپێکراوترە" (**شنە ئەبوبەکر ئەحمەد**، ٢٠٠٨ : ٣٠). چونکە کاریگەریی پەیامی ئەم جووڵە و نیشانە و ئیشارەتانە زۆر زیاترە لەو کاریگەرییەی، کە وشەکان هەیانە لە قسەکردندا (**شنە ئەبوبەکر ئەحمەد**، ٢٠٠٨ : ٣٣)، لەگەڵ ئەوەشدا لە ڕووی واتاوە ئەم جووڵە و ئاماژانە لە کلتوورێکەوە بۆ کلتوورێکی دیکە دەگۆڕێت و تەنانەت لە ڕووی ئەو بارەی قسەکەر و گوێگر تێیدان، هەروەها لە ڕووی وروژاندن و کاردانەوەی گوێگر بەرامبەر بەو ئاماژە و جووڵانەی قسەکەر دەیکات. بۆیە "جووڵەی برژانگ و چاوەکان لە ڕووی واتا و مەبەستەوە جیاوازن لە نێوان هەردوو ڕەگەزی نێر و مێ دا، هەروەك چۆن زەردەخەنە ئاماژە بە هەست و واتای خۆشی دەگەیەنێت، هەندێکجار واتای ڕقگەیاندن/ جوانیی ڕەوشت/ ڕازیبوون/ بەرهەڵستکاری بەرامبەر بە ڕق ..دەگەیەنێت، هەریەك لەمانە شێوازێکە بۆ ئەو کۆمەڵگا و ژینگە و شارستانیەتییەی، کە تێیدا دەژین" (**هادی نهر**، ١٩٨٨ : ١٥٥).

کەواتە بزاوتن/ جووڵە بەشداری دەکات وەك وروژێنەرێکی دەروونیی بەرامبەر بە گوێگر. لێرەدا ئاماژە بە چەند نموونەیەك لەو وروژێنەرە نازمانییانە دەکرێت، کە جووڵەی جەستەیین و فاکتەرێکن بۆ هەڵچوونی تووڕەبوون لە دەروونی گوێگردا، بەپێی ئەو بار و شوێن و پلەی پەیوەندییەی لە نێوان قسەکەر و گوێگر (دووربوون/ نزیکبوون)، ڕەگەز (نێر/ مێ) دا هەیە، هەروەها ڕادەی هەڵچوونیشیان:

٢-٢) وروژێنەرە جووڵە جەستەییەکان:

أ. زمانی چاو:

ناردنی سیگناڵێکی نێگەتیڤە لە هەندێك دەوروبەری قسەکردندا بۆ توانای بەرزکردنەوەی بەرەنگاربوونەوە لە جیهانی کردەدا." هەروەك توێژەرانی بواری زانستی زمانی جەستە (ئۆرتیگا) ئەوەیان خستۆتەڕوو، کە (سەرنجدان بە جووڵەی چاو) چیرۆکێکی تەواو دەرناخات ئەگەرچی واتاش بگەیەنێت، بۆ نموونە ستراکچەری وشەیەك کە واتایەکی هەیە بەڵام لەناو کۆنتێکستی ڕستەیەکدا دەتوانین واتای تەواوی ئەو وشەیە فێرببین، کە ئەمە بۆ جووڵەیەکی جەستەش دەگونجێت، هەروەك ئەوەی لەناو کۆنتێکستێکی بارودۆخی تەواودا ئەم (سەرنجدان بە جووڵەی چاو)ە واتای تەواو بگەیەنێت" (**Julius Fast, 1971: 143**). وەك لەم نموونانەی خوارەوە (**Julius Fast, 1971: 65**):

نموونەی وروژێنەرەکان:	**کاریگەربووەکان**
١. جووڵاندنی یەك برۆ بە ئاڕاستەی سەرەوە.	مێ ~ نێر
٢. چاوداگرتن .	مێ ~ نێر
٣. چاوتێبڕین.	هاوسەنگ

ب. ئاماژە دەمارییەکان:

" زۆرجار زەردەخەنە بەتەنها سیگناڵێك نییە بە واتای: گاڵتەکردن / دەربڕینی هەستی خۆشی، بەڵکو دەگونجێت بە واتای بەرگریکردن / بیانووگرتن بێت" (**Julius Fast, 1971: 65**). ئەمانەش چەند نموونەی دیکەن:

نموونەی وروژێنەرەکان:	**کاریگەربووەکان**
١. زەردەخەنەی دروستکراو.	نێر ~ مێ
٢. چاو و دەمی شێوە کراوە.	مێ ~ نێر
٣. بڕینی نینۆکی پەنجەکانی دەست بە ددان.	نێر ~ مێ

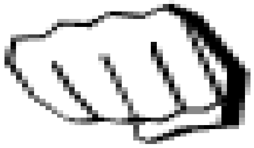
پ.ئاماژەکانی دەست:

شێوە دانانی پەنجەکانی هەردوو دەست/چۆنیەتی ڕاگرتنی هەردوو باڵ/ هەمەجۆریی جووڵاندنیان، کاردانەوە و واتای تایبەت بە گوێگر دەگەیەنێت وەك ئەوەی" قسەکەر وەستابێت، پەنجەکانی هەردوو دەستی لەسەر کەمەری جەستەی بە جۆرێك کە ئاڕاستەی پەنجەکان ڕوو لە خوارەوە (ئاماژەکردن بۆ ئەندامی زاوزێ) بێت، دیمەنێك دەبەخشێت لە هەڕەشەی سێکسییانە (Sexuality Threat) زیاتر لەوەی، کە جووڵەیەکی ئاڵۆزە لە ڕقگەیاندن/ ئارەزووکردن/ هەستکردن بە ترس، هەربۆیە بە سیگناڵێکی کاریگەر دادەنرێت وەك ئەوەی بە ستراکچەرێکی زمانیی ئەم واتای هەڕەشەیە دەربڕێت" (**Julius Fast, 1971: 95**):، ئەمانەش چەند نموونەی ئاماژەی ترن، کە بەشدارن لە وروژاندنی هەستی نێگەتیڤی گوێگردا:

کاریگەربووەکان	نموونەی وروژێنەرەکان:
مێ ~ نێر	١. دەستدان لە ئەندامە وروژێنەرەکانی جەستە.
نێر ~ مێ	٢. پەنجە بردن بۆناو ئەندامی لووت.
نێر ~ مێ	٣. ڕاوەشاندنی پەنجەی شەهادەی دەست بەرەو ڕووی گوێگر

هاوسەنگ	٤. جولاّندن و دەرخستنی پەنجەی ناوەڕاستی دەست.

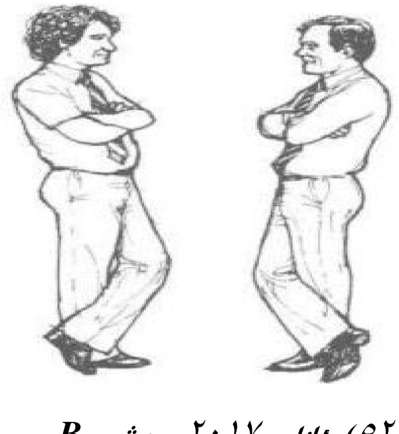
نێر ~ مێ	٥. داخستنی هەر پێنج پەنجەکانی دەست (شێوەی بۆکسلێدان)



ت. نیشانە شوێنییەکان و باری جەستە:

"ئەو شوێن و گۆشانەی جەستەی مرۆڤ ڕووی تێدەکات ئاماژەیەکی نادەمییە بۆ دەرخستن و پەیوەندی نێوان تاکەکان" (**Allan Pease, 1981:171**). کە یەکێك لەو وروژێنەرە جووڵەییە کاریگەرییانەی، کە واتاکەی دروستکەری کاردانەوەیە لەلای گوێگر، دانانی بەربەستێکە لە نێوان قسەکەر و گوێگردا، وەك ئەوەی "فرۆشیارێك دانیشتبێت لە پشتی مێزێکەوە، هیچ کاردانەوەیەکی جووڵەیی نەبێت لە کاتی سەردانکردنی کڕیاردا، ئەمەش کاردانەوەی واتایەکی نێگەتیڤە بەرامبەر بە وروژاندنی هەڵچوونی نێگەتیڤانە (تووڕەبوون)" (**Allan Pease, 1981:169**). نموونە:

مێ ~ نێر	١. نزیك دانیشتن لە گوێگر، کە پەیوەندی نێوانیان (نییە/ زۆر کەمە).
مێ ~ نێر	٢. وەستانی شێوە داخراوی دوو کەس پێکەوە نەك شێوە سێگۆشە.



٣. دانیشتنی شێوە کراوەی هەردوو قاچەکان[٥]. مێ ~ نێر

٤. شێوە دانیشتنی قاچ لەسەر قاچدانان، ڕاگرتنی ڕووی پێ بەرامبەر بە گوێگر . نێر ~ مێ

لەڕاستیدا ئەم وروژێنەرە هەڵچوونیانە ڕێژەیین، چونکە ڕێژەی کاردانەوەکان دەگۆڕێت بە واتای دەگونجێت گوێگر وروژاندنی هەستی هەڵچوونی تووڕەبوونی سست بێت/ زۆر بێت، لەگەڵ ئەوەی کە دەگونجێت گوێگر بە کەمترین جووڵە زۆرترین کاردانەوەی شێوە توند بەکاربهێنێت لە ڕێگەی دەربڕینی ستراکچەری زمانییەوە/ نازمانییەوە. بۆ نموونە: دەرکەوتەی کاردانەوەکانی گوێگر لە ڕووخساریدا، یەکێك لەم سیمایانە وەرگرێت: ڕەنگ زەردهەڵگەڕان/ سوورهەڵگەڕان/ فراوانبوون و کرانەوەی ڕواڵەتی دەموچاو/ تێکچوونی ماسولکەکانی دەموچاو. بۆیە ئەگەر سەرنج بدرێتە ئەو جووڵە جەستەییانەی، کە مرۆڤـ لە قۆناغی منالّییدا دەریدەبڕێت هەندێك جووڵەی بە مەبەستی بەجێگەیاندنی دەستکەوتی خودی خۆیەتی، بۆ نموونە: "منالّ کاتێك ڕووی ڕووخساری خۆی گرژ دەکات/ بەتوندی دەستەکانی ڕادەوەشێنێت هەتا بەئیرادە هەڵچوونی تووڕەیی خۆی دەربڕێت/ بە ئەنقەست ڕووی ڕووخساری وێکدەچوێنێت و تووڕەیی نیشان دەدات، بە مەبەستی ناڕەزایی دەربڕینی هەستی خۆی لە دیاردەیەکی ناخۆش" (**علي عبدالواحد الوافي**، ٢٠٠٧: ١٤٦).

٢-٣) وروژێنەری دەروونیی بەپێی دەربڕینە دەمییەکان:

دەربڕینە دەمییەکان هاوشێوەی نازمانییەکان بەشداری دەکەن لە وروژاندنی هەستی دەروونیی گوێگر لە باری جیاوازدا، هەروەك:

أ. یەکەی فەرهەنگیی (وشە):

قسەکەر لەگەڵ ئەوەی ستراکچەرە زمانییەکان بەکاردەهێنێت بە مەبەستی کاریگەری خستنەسەر گوێگر و وروژاندنی، یەکێك لەو ستراکچەرانەی بەکاریدەهێنێت وشەیە، بۆ ئەم مەبەستەش زیاتر وشە تابۆکان[٦] بەکاردەهێنێت بۆ وروژاندنی هەستی نێگەتیڤ، کە "بەکارهێنان و باسکردنی ئەم وشانە لەلایەن تاکی کۆمەڵگاوە، دەبێتە هەڵچوون و کاردانەوەی تووڕەبوون لەلای گوێگر/ بەکەم سەیرکردن و بێشەرمیی لەقەڵەمدان". لەمەوە قسەکەر "بە مەبەستی نەرم و نیانی دەربڕین و ڕێزگرتن لە بەرامبەر قسەپێکەری زمانی کوردییدا، لەبری ئەم جۆرە ستراکچەرانە جۆری تر دەردەبڕێت، کە هەمان چەمك و مەبەستی واتا دەگەیەنن" (**شاخەوان جەلال فەرەج**، ٢٠١١: ٦١)، بەمەش گوێگر لەو بارە دەروونیە ئاڵۆزەی، کە قسەکەر مەبەستێتی لە گوێگردا ڕەنگبداتەوە دوور دەکەوێتەوە. بۆ نموونە:

٥. تۆپین (HOT)[٧] _ مردن _ کۆچکردن _ گیانلەدەستدان (COLD) .

٦. گێژ (HOT) _ حۆل _ عەقلّ پێنەشکان _ درك پێنەکردن (COLD).

کاریگەریی دەربڕینی ئەم وشە تابۆیانە بە پێی پەیوەندیی نێوان قسەکەر و گوێگر دەگۆڕێت، بە واتای ئەگەر پەیوەندی نێوانیان نزیك بێت، ئەوا دەربڕینی ئەم تابۆیانە کەمتر وروژێنەرترە، بە بەراورد لەو پەیوەندییە دوورەی نێوان قسەکەر لەگەڵ گوێگرێکی تردا هەیە. لەگەڵ ئەوەشدا ڕادەی وروژاندنی ئەم ستراکچەرانە زیاترە لە دید و ڕوانگە و تێگەیشتنی کۆمەڵگایەك بۆ کۆمەڵگایەکی تر، بۆ نموونە لە کۆمەڵگای کوردەواریدا، بەهۆی کاریگەربوونیان بە ئایینی پیرۆزی ئیسلام و پەسەندکردنی دەسەڵاتی پیاوسالاریی، ڕادەی ئەم وروژێنەرانە و هەڵچوونەکان زۆرترە، بۆیە زیاتر هەوڵدراوە قسەکەری زمانی کوردیی لە دەربڕینی وشە و ستراکچەرە وروژێنەرەکاندا بەئاگایانە بێت، لەگەڵ ئەوەی لە کلتوورێکی تردا ئەم جۆرە دەربڕینانە وەك خۆی بەبێ حسابکردنی پەیوەندییەکان دیاردەیەکی ئاساییە، بۆ نموونە:

٧. .....کردن(HOT)[٨] _ جووتبوون _ سەرجێیکردن _ پێکەوە خەوتن.(COLD).

٨. ....خواردن (HOT) _ ناماقوڵیکردن _ شەکرشکاندن (COLD). (ناوی ڕووداون، تابۆن).

جگە لەم وشە تابۆیانە، "دەگونجێت وشەیەکی سادە جگە لە پێکهاتە زمانییەکەی، پاڵنەرێکی سۆزداریی ببێتە بارنەیەك، کە لە کاتی جیاواز و بەکارهێنانی جیاوازدا ڕەنگی جیاواز ببەخشێتە وشەکە" (**سازان ڕەزا مەعین،** ٢٠٠٥ : ٦٦)، ئەمەش پەیوەندی بەو دەوروبەرە سۆزدارییەوە هەیە، کە گوێگر تێیدایە. بۆ نموونە: وشەی (زانکۆ) واتا گشتییەکەی: شوێنی فێربوونی زانستە. بەڵام واتا تایبەتییەکەی لە گوێگرێکەوە بۆ گوێگرێکی تر دەگۆڕێت، دەشێت لای کەسانێکی دیاریکراو چەمکێکی نیگەتیڤ بگەیەنێت ، هەربۆیە "کۆمەڵیش بەشێوەیەکی گشتی، کلتوور و تاکیش بە شێوەیەکی تایبەتی ڕێگرە لە بەکارهێنانی دەربڕاوە تابۆکان وەك خۆی، لەمەوە تاکی کۆمەڵگا جوانی دەربڕین وەك ئاستێکی جوانتر و هێورتری دوای ئەم دەربڕینە تابۆیانە بەکاردەهێنێت" (**شاخەوان جەلال فەرەج،** ٢٠١١ : ٦٣). بەکارهێنانی ئەم جۆرە دەربڕاوانە لە شێوەزاری کۆمەڵایەتیی ئاستی نزمی وەك بازاڕییدا ئەگەرچی بەواتای گاڵتەکردن/ جنێودان بێت، بەڵام لەلای ئەم گوێگرانە کاریگەریی کەمترە، دەربڕینیشیان بێپەردەیە.

بەشێوەیەکی گشتی قسەکەر لە پێناوی پاراستنی کەسایەتی خودی خۆی شێوازی هێوری دەربڕین پەسەند دەکات، چونکە شەرمکردن و دەرنەبڕینی بیروڕا بە شێوەی ڕاشکاوانە لەلایەن قسەکەرەوە، شێوازێکە لە دەربڕینی هێورکردنەوە. بەتایبەتی لەبەردەم ستراکچەرە تابۆکاندا ئەم وشانە دەکاتە پەرژینێك لەبەردەم دەربڕینیاندا: بۆ نموونە: (بیلا مەعنا، عەیب نەبێت، حاشا حازری، دوور لە ڕووی تۆ، لەگەڵ ڕێزمدا...). هاوکات چەند وشەیەکی تریش کە واتای توندیان هەیە و پەسنی هەڵچوونی نیگەتیڤ دەکات و پلەکانی (تووڕەبوون) دەخاتە ڕوو، کە ئەمانەن: (کوڵان لە تووڕەییدا/ گرگرتن seething، دڵگرانی، بێزاربوون، لەژێر پەستان stressed، تاساو، شەرمەزاری، پەشۆکاو، بێمتمانەیی، خیانەتلێکراو، تەمەڵ، ڕەشبین، ماندوو، بێمەیل، بەخیل، حەسوودیی، تۆقیو...هتد).

ب. فرێزەکان:

پەیوەست بە دەوروبەری کلتووریی و باری هەستوسۆزەوە، ئەم ستراکچەرانە هاوشێوەی وشەکان کاریگەریی دەخاتە سەر دەروونی گوێگر بەپێی شیکردنەوە و چۆنیەتی و چەندێتی تێگەیشتنی گوێگر لە واتا

و مەبەستی ئەمستراکچەرانە. بۆ نموونە:

٩. ئیسلامیی = ڕێکخراوی ئیسلامیی _ ڕێکخراوە ئیسلامییە توندڕەوەکان _ ڕێکخراوی قاعیدە(HOT). لە تێڕوانین و کلتووری کورد خۆیەوە لە تێڕوانینی ئەمریکییەکانەوە

١٠. هەینی= هەینی تووڕەیی (HOT) (کاردانەوە و واتایەکی توندی هەیە، کە پەیوەستە بەو ڕووداوە ئاڵۆزە سیاسییانەی مانگی شوباتی ساڵی ٢٠١١، شاری سلێمانی)

١١. پزیشك = پزیشکی ددان / پزیشکی نەخۆشی ژنان / پزیشکی نەخۆشی هەناوی (هەموو ئەم فرێزانە واتایەکی توند و ترسێنەری هەیە لە دەروونی ڕەگەزی مێ دا).

١٢. ئەنفلەوەنزا = ئەنفلەوەنزای بەراز (HOT) .

١٣. هۆڵ = هۆڵی نەشتەرگەری (بۆ ڕەگەزی مێ واتایەکی ترسێنەرە) / هۆڵی تاقیکردنەوە (بۆ خوێندکار واتایەکی نێگەتیڤی هەیە).

پ.ڕستـــە:

پاش و پێشکردنی ستراکچەرەکانی وشە و شێوەی ڕیزکردنیان لە ڕستەیەکدا / هەڵبژاردنی وشەی کاریگەر بۆ پێکهێنانی ڕستەی واتا کاریگەر/ شێوە دەربڕینی ناڕاستەوخۆ لە باری گوتندا، واتا و کاریگەرییەکی شێوە بە مەبەستەوە بەرجەستە دەبێت لە دەربڕراوەکانی قسەکەردا، کە دەبنە وروژێنەرو کاردانەوە لەسەر گوێگر .

بۆ نموونە:

١. لە ڕستەی باسمەند (**کاروان عومەر قادر**، ٢٠٠٨ : ٦٠) دا، کاریگەریی واتا بەرامبەر بە گوێگر زیاترە بە بەراورد لە ڕستەیەکی ئاساییدا:

١٤.أ. ئالان پەنجەرەی ژوورەکەی ژوانی شکاند. (ڕستەی سادەی ئاسایی)

بکەر ئۆبجێکت کردار

ب. پەنجەرەی ژوورەکەی ژوان، ئالان شکاندی. (ڕستەی باسمەند)

Topic بکەر کردار، کلیتیك

٢. هەڵبژاردن و بەکارهێنانی وشەی کاریگەر لە پێکهێنانی ڕستەیەکدا، کاردانەوەی زۆرتر لە گوێگردا ڕەنگدەداتەوە. بۆ نموونە:

١٥.أ. ژوان کەمتەرخەمە لە وانەی بیرکاریدا. (دەگونجێت دەربچێت).

ب. ژوان دەرناچێت لە وانەی بیرکاریدا. (ناگونجێت کە دەربچێت).

Hot (کاریگەرە)

٣. بەکارهێنانی شێوەی ناڕاستەوخۆ لە دەربڕیندا، کە وروژێنەرترە بە بەراورد لە شێوەی ڕاستەوخۆ، لەئەنجامی ئەو تەمومژی لێکدانەوە واتاییەی، کە لەلایەن گوێگرەوە شرۆڤە دەکرێت. بۆ نموونە:

١٦.أ. ئالان: چاوانی خوشکم بۆ ئاهەنگەکە جلی کوردی ڕەنگ کاڵ لەبەردەکات .

ب. ژوان: جله سوورەکانی من تازەیە .

دەگونجێت لەم باری گوتنەدا، مەبەستی ئالان دەرخستنی ئارەزووی خودی خۆی بێت بەرامبەر بە ڕەنگی کاڵ نەك سوور، کە ڕەنگێکی تۆخ و وروژێنەرە / دەگونجێت ئاگادارکردنەوەیەك بێت بۆ ژوان، چونکە بارودۆخی ئەو شوێنە وا گونجاوترە، کە ڕەنگی جلوبەرگەکە کەمتر سەرنجڕاکێش بێت، لەگەڵ ئەمەشدا کاردانەوەی ژوان شێوەی ناڕاستەوخۆیە واتا و مەبەستێك بە ئالان دەگەیەنێت، کە جلوبەرگەکەی تازەیە بۆیە هەر لەبەریدەکات . (کاردانەوەیەکی شێوە هەڵچوونێکی تووڕەییە بەلاّم بە ناڕاستەوخۆیی). زۆرجار لەگەڵ ئەم شێوە ناڕاستەوخۆیەدا، واتای میتافۆریش کاریگەریی دەبێت لە وروژاندنی هەستی گوێگردا، بەتایبەتی لەستراکچەری پەندی پێشیناندا، کە هەندێکجار و لە هەندێك باردا بە واتای توانجلێدان دێت . بۆ نموونە:

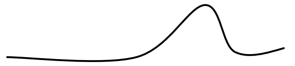
١٧.أ. ئالان: مانگە شەو سەر لە ئێوارەوە دیارە !

ب. ژوان: ناشێت مەبەستت لە من بێت !

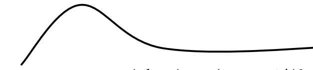
١٨. من ئەڵێم نێرە، ئەو دەڵێت بیدۆشە ! (ناڕاستەوخۆ/ توانجلێدان)

ئەم ستراکچەری پەند دەربڕینە واتایەکی نێگەتیڤی هەیە ئەگەرچی قسەکەر مەبەستی لە گوێگر نییە، بەڵکو وەك شێوە ناڕاستەوخۆ باسلێوەکردن لە کەسێکی دیکە بۆ گوێگر کراوە، لەگەڵ ئەوەی هەڵچوونی تووڕەبوون لەلای (ژوان) ڕەنگیداوەتەوە. شێوەیەکی تر لەم جۆرە وروژێنەرە دەربڕینە زمانییانە، بریتییە لەو ڕستانەی، کە لەگەڵ هێز و ئاوازە و خێرایی دەربڕینەوە دەبنە گۆڕانی واتای دەربڕاوەکان. چونکە ئەم هێزو ئاوازەیە دەبنە هۆی دروستبوونی لێڵی و تەمومژیی لە واتای ڕستەکان و دواجاریش ئاسانکردن/ پەکخستن و گرانکردنی پرۆسەکانی تێگەیشتن (**ئاڤێستا کەمال مەحمود، ٢٠١٢: ١١٦**). بۆ نموونە:

١٩. أ. ئالان: ژوان قاپەکانی نەشۆریوە. (جەختخستنە سەر بکەرە، کە ئەم کردارەی جێبەجێ نەکردووە)



ب. ئالان: ژوان قاپەکانی نەشۆریوە.(جەختخستنە سەر ئۆبجێکتە)



پ. ئالان: ژوان قاپەکانی نەشۆریوە.(جەختخستنە سەر کردارە، کە کردارەکە جێبەجێ کراوە/ نەکراوە).

هێز و ئاواز ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە دەرخستنی مەبەستی گوتنی قسەکەر، زۆرجار گوێمان لە دەربڕاوەکانی قسەکەر دەبێت لەڕێگەی ئاوازەوە تێدەگەین کە گوزارشت لە: بێزاربوون/ ڕەتکردنەوە/ بەبیرهێنانەوەی کردارێك/ هەڕەشەکردن/ ترساندنی گوێگر/ فەرماندان/ توانجلێدان/ قەدەغەکردن/ زەمکردن/ تووڕەبوون، دەکات . کەواتە "بەشداریکردنی هێز و ئاوازە و دەربڕینە نازمانییەکان لەگەڵ گوتنی دەربڕینە زمانییەکاندا بە مەبەستی زیاتر دروست دەربڕینی گوتراوەکانە" (**هێمن عەبدولحەمید شەمس، ٢٠٠٦: ٣١**). هەروەها دەربڕینە ناڕاستەوخۆکان کاریگەرترن لە ڕاستەوخۆ (فەرماندان). بۆ نموونە:

٢٠. أ. ئالان: زۆر بەکارهێنانی کۆمپیوتەر زیان دەگەیەنێت بە تەندروستی مرۆڤ. (هاندان)

ب. ئالان: چەند جار پێم وتیت، کە زۆر کۆمپیوتەر بەکارمەهێنە. (فەرماندان) (شێوە توند دەربڕینە خێراتر کاریگەریی دەخاتە سەر وروژاندنی هەستی گوێگر، دەگونجێت کاردانەوەی گوێگریش هاوچەشنی

دەربڕین بێت یان بە پێچەوانەوە بێت) .

بۆیە بەرزکردنەوەی ئاوازەی دەنگ لە هەندێك دەربڕینی قسەی قسەکەراندا بەدیدەکرێت، کە هەندێکجار هیچ واتایەکی نێگەتیڤیش ناگەیەنێت، بۆ نموونە:

٢١.أ. ئالان: باوەڕناکەم بەمزوانە مووچە وەربگرم.

ب. ژوان: دەزانم .. بەڵام بۆ تووڕە دەبیت!

پ. ئالان: کوا تووڕە بووم!

ت. ژوان: ئەی ئەوە نییە دەنگت بەرز کردەوە!

بە پێچەوانەوە ئەم نموونەیە و چەندین نموونەی قسەی ڕۆژانەی نێوان قسەکەر و گوێگر، ئەوە دەخاتەڕوو لە زمانێکی وەك زمانی کوردییدا بەتایبەتی شێوەزاری کرمانجی خواروو، گوێگران ئەم بەرزکردنەوەیەی ئاوازە/ ئەندازەیەی دەنگ لەگەڵ دەربڕینی هەر ستراکچەرێکی زمانییدا بە ناوازە و واتای نیگەتیڤی دەزانێت، چونکە کاریگەرییەکی زۆری هەیە لە وروژاندنی هەستی گوێگر پەیوەست بە واتاوە، بە تایبەتی زۆرتر لە دەروون و شیکردنەوەی واتایی دەنگی لەلای گوێگری ڕەگەزی مێ دا . هەروەها لەگەڵ ئەم شێوە دەربڕین و ستراکچەرە وروژێنەرە زمانییانەدا، هەندێك ستراکچەری زمانیی بەهۆی تەمومژییانەوە دەبنە وروژاندنی هەستی گوێگر، بۆ نموونە:

أ. پێکهاتەی کلیتیکەکان (کلیتیکی تەمومژاویی) [٩]:

هەندێك جۆری کلیتیکەکان تەمومژیی دروستدەکەن لە تێگەیشتنی دەربڕاوی زمانیی قسەکەر بەرامبەر بە گوێگر، بۆ نموونە:

٢٢.أ. ئالان: هەموو پێکەوە دەچ<u>ن</u> بۆ سینەما، ئێمەش هیچ! (کلیتیکی (ن): واتای کەسی دووەمی کۆ:ئێوە./ واتای کەسی سێیەمی کۆ: ئەوان .

ب. ژوان: منی تیا نیم، توانجم لێمەدە! (گوێگر خێرا پاکانەیەك دەکات) .

ب.بەکارهێنانی وشەی هاوبێژ/ فرەواتا لەناو ستراکچەری ڕستەدا:

بەشێوەیەکی گشتی ئەم وشانە هەڵگری واتای ڕەنگدانەوەن، چونکە یەکێك لە واتاکانیان جیاوازترە لەو واتا هۆشەکییەی، کە لە بنچینەدا هەیەتی، بەکارهێنانیان لە کۆنتێکستی ڕستەشدا زۆرجار تەمومژیی لە تێنگەیشتندا دەهێننە ئاراوە و بەمەش باری دەروونی گوێگر دەوروژێت، بۆ نموونە:

٢٣. أ. ئالان: وا جارێکی تر <u>ئایار</u> هاتەوە میزاجم تێکبدات . (مانگی ئایار نەك مرۆڤ) .

ب. ژوان: بۆ ئەوەندە ڕقت لە <u>ئایاری</u> برامە! (وا تێدەگات ئایار مرۆڤە نەك ناوی مانگ).

پ.ڕستەی بکەرنادیار:

شاردنەوەی بکەری ڕستە لە هەندێك باری دەربڕیندا دەبێتە هەڵچوونی گوێگر، لە ڕووی تێڕوانینی کۆمەڵایەتیشەوە کۆمەڵگا بەکارهێنانی ئەم شێوە ڕستەیە بەهۆی ئەو تەمومژە واتاییەی، کە دروستیدەکات

لەلای گوێگران بە نادروستی دەزانێت . بۆ نموونە:

٢٤.أ. ئالان: کتێبی ناو کتێبخانەکەم تێکدراوە. (بکەرنادیارە).

ب. ژوان: وا دەزانیت من ئەو کردارەم کردووە ! ؟ (کاردانەوەی هەستی گوێگر).

ئەگەرچی ئالان لەم باری گوتنەدا مەبەستی واتای ئەنجامدانی ئەم کردارە لە ژوان نییە، بەڵام تەمومژیی ستراکچەرەکە و شێوە دەربڕین و زیاتر کاریگەریی خستنەسەر هەست و لێکدانەوەی واتایی لەلای ژوان وا دەکات، جێبەجێکەری ئەم کردارە دەخاتە سەر خودی خۆی .

ت.گۆڕینی دیالێکت و شێوەزار لە باری قسەکردندا:

دەگونجێت قسەکەر لەهەندێك باری قسەکردندا ئەو دیالێکتەی/ شێوەزارەی لەناو چەند گوێگرێکدا قسەی پێدەکات، وا پێویست دەکات شێوەزاری قسەکردنەکە بگۆڕێت، ئەمەش چەند مەبەست و بارودۆخێك دەیهێنێتە کایەوە، لەوانە:

١. بارودۆخی سیاسیی، ئەم بارە زیاتر لە شێوازی قسەکردنی سەرکردە و وەزیر و لایەنە بەرپرسە سیاسییەکانەوە ڕەنگدەداتەوە، بۆ نموونە: سەرۆکی هەرێم سەردانی یەکێك لەوڵاتە ئەوروپییەکان دەکات، لەبارودۆخی چاوپێکەوتنێدا لەگەڵ سەرکردەی ئەو نەتەوەیەدا، زمانی قسەکردنی دەگۆڕێت بۆ ئەو زمانەی، کە گوێگر لەو بارەدا لێی بەئاگایە و پرۆسەی تێگەیشتنی بۆ ئەم زمانە ئاسانە.

٢. دەگونجێت چەند گوێگرێك لەو بازنەی قسەکردنەدا بەشداربن، بەڵام قسەکەر وەك بەجفرە ناردنێك بۆ تاکە گوێگرێك لەناو چەند گوێگرێکدا پەیامەکەی دەنێرێت، بە واتای بەشداری‌نەکردن و تێنەگەیشتنی گوێگرانی تر، لە مەبەستی قسەی نێوان قسەکەر و ئەو تاکە گوێگرەدا .

٣. گوێگر ئاشنا نییە لەو دیالێکت/ شێوەزاری قسەکردنەی، کە قسەکەر قسەی پێدەکات، بۆ نموونە: لەناو شێوەزارەکانی زمانی کوردیدا، ئەگەر قسەکەر بەشێوەزاری هەورامی قسە بۆ گوێگرێك بکات، کە شێوەزاری کرمانجی ژووروو (بادینان) لە قسەکردندا پێڕەوبکات، پرۆسەی تێنەگەیشتن بەرجەستەدەبێت لەلای گوێگر، بۆیە قسەکەر ناچارە بەگۆڕینی ئەو شێوەزارە بۆ شێوەزاری گوێگر بە مەبەستی تێگەیشتن .

هەر یەکێك لەم خاڵانەی، کە تیشکی خرابووەسەر پێچەوانە بکرێتەوە و ئاڕاستەی قسەکەر بەرامبەر بەگوێگر بگۆڕرێت، ئەوا بەتوندیی زمانی کۆمەڵایەتی (Language Social Violence)/ ڕەگەزپەرستی زمانی هەژماردەکرێت لەلایەن تێڕوانینی کۆمەڵگاوە. بەشێوەیەکی گشتی، زمان لەگەڵ ئەوەی هۆکاری پەیوەندییکردنی نێوان قسەکەر و گوێگرە، چەکێکە لەنێوان چەند چەکێکی تردا، کە لەشەڕی کردەی قسەییدا بەکاردەهێنرێت. بە واتای "زمان، بە تەنها بەکارناهێنرێت بۆ بیرکردنەوە و گەیاندنی مەبەستی کردەکان و لێکدانەوەیان بەشێوەی هۆشیی، بەڵکو هۆکارێکە، کە قسەکەر بەکاریدەهێنێت بۆ مەبەستی تێکشکاندنی هەست و بیرکردنەوەی گوێگر" (**جان جاك لوسرکل،** ٢٠٠٥: ٤٤٢).

ج.بابەت:

گێڕانەوەی نوکتە (Jokes) کە لە پراگماتیکدا بەخشکەیی دەربڕینە، وەك بابەتێکی وروژێنەر و هەڵبژاردنی بابەتی نوکتەیەك لەناو هەمەجۆریی نوکتەکاندا، دەبێتە دەرخستنی کاریگەریی لەسەر کاردانەوەی هەستی گوێگر، کە قسەکەر لە باسلێوەکردنی ئەم بابەتانەدا پێویستە نزیك و دووربوونی خودی خۆی لە گوێگر، ڕادەی پەیوەندیی نێوانیان، بارودۆخ و کات و شوێنی دەربڕین ڕەچاو بکات، چونکە لە باری گێڕانەوەی هەمەجۆریی نوکتەدا " لەگەڵ ڕادەی تۆنی دەربڕیندا، کە چەند دەنگێکی پێکەوە کۆکردۆتەوە لە ستراکچەرێکی ڕستەدا، لەگەڵ ئەوەی یەکیەتیی تێیدا نییە و شێوازێکی نائارامە، جگە لەوەی جوانپۆش نییە، لەگەڵ ئەوەی مەبەستی باسکردنی قسەکەر لەم بابەتە، دەربازبوونە لە هەڵچوونی تووڕەبوون" (**جان جاك لوسرکل،** ٢٠٠٥ : ٤٤٢)، بەڵام هەروەك بینراوە دەربڕینی ئەم شێوازە گاڵتەهێنەرە بە مەبەستی وروژاندنی هەستی پۆزەتیڤانە و گۆڕینی ئاڕاستەی هەڵچوونە نێگەتیڤەکانە بۆ کەمێك پۆزەتیڤ، هاوکات دەبێتە وروژاندنی هەستی نێگەتیڤی بەهۆی گەیاندنی چەمکی نێگەتیڤانە لەلای هەندێك گوێگر، بە تایبەتی ئەو نوکتانەی کە بابەتەکانیان باسکردنە لە دیالێکت / شێوەزاری قسەکردنی ناوچەیەك/....هتد، ئەمەش بە پێی ڕەگەزە بەشداربووەکان بە تایبەتی گوێگر (نێر/ مێ) بێت، ڕادەی هەڵچوون و چەندێتی تێگەیشتن لە چەمکی ئەو بابەتە دەگۆڕێت، بۆ نموونە: چەمکی نوکتە نێگەتیڤییەکان زۆرتر لەلای ڕەگەزی مێ، کاردانەوەی هەڵچوونی نێگەتیڤی وەك تووڕەبوونی تێدا ڕەنگدەداتەوە، ئەگەر قسەکەر لە ڕەگەزی نێر بوو، لەگەڵ ئەوەی چەندێتی پەیوەندیی نێوانیان بریتی بێت لە دووربوون لە یەکتر.

گێڕانەوەی بابەتی ئەو نوکتانەی باسکردنە لە گاڵتەپێکردن بە شێوەزارە ناوچەییەکان ئەگەرچی لێرەدا ڕەگەزەکانیش هاوڕەگەزبن وەك ئەوەی (نێر بۆ نێر / مێ بۆ مێ) , ڕادەی وروژێنەرەکان نزیکترن لەیەکترەوە چونکە گەیاندنی چەمکی نیگەتیڤ لەم جۆرە بابەتەدا زۆرترە . بە شێوەیەکی گشتی هەمەجۆریی باسکردنی بابەتەکانی نوکتە لە لای گوێگران لەگەڵ ئەوەی گەیاندنی چەمکی پۆزەتیڤە، هاوکات گەیاندنی چەمکی نێگەتیڤیشە بە ڕەچاوکردنی ڕەگەزی قسەکەریش نەك بە تەنها گوێگر، چونکە گوێگر بەو ڕەگەزەش کاریگەر دەبێت، کە بابەتی نوکتەکان باسلێوە دەکات . بۆ نموونە:

قسەکەر	گوێگر	کاردانەوە
مێ	مێ	=
مێ	نێر	HOT کەمترە
نێر	نێر	=
نێر	مێ	HOT زۆرترە

٣- تەکنیکی پرۆسێسی هێورکردنەوە:

خودی هێورکردنەوە تەکنیکێکە، کە بەکاردەهێنرێت بۆ دروستکردن و گەڕاندنەوەی بارودۆخی وروژاوی دەروونی لە کۆمەڵگادا، وەك: (ترس، گریان، تووڕەبوون)، بۆ بارێکی پۆزەتیڤانە لەهەر بۆنەیەکی

کۆمەڵایەتیی/ باری ژیانی ڕۆژانەی تاکدا بێت . هەروەك زۆرجار دەوترێت:

٢٥. ئاوێکی کرد بە ئاگرەکەدا.

٢٦. با لە دەنکە نۆکێك کفتەیەك دروست نەکەین!

دەربڕینی ئەم ستراکچەرانەش بەرامبەر بە چەند دەربڕاوێك دەوەستنەوە، وەکو:

٢٧. بیبەری تیژی زۆر خواردووە.

٢٨. ئەڵێی شیرە/ نیسکێنەیە زوو هەڵدەچێت[١٠].

٢٩. دۆ و دۆشاوی تێکەڵکردووە.

تەکنیکی هێورکردنەوە بەچەند ڕێگایەکی هەمەجۆرییەوە پێڕەودەکرێت، بۆنموونە: سایکۆلۆجیستەکان ڕێگای تایبەتیان پێڕەو کردووە، هەروەها خودی زمان کە گرنگترین ئامرازی بەستنەوەی پەیوەندییەکانە، بەکارهێنانی هەروەك ڕەگەزێکی بەشداربوو بۆ تەکنیکی ئەم پرۆسێسە بە ستراکچەری زمانیی و نازمانییەکانیەوە گرنگی خۆی دەخاتە ڕوو . تەکنیکەکانیش ئەمانەن:

٣-١) تەکنیکی سایکۆلۆژیی (کەریم شەریف قەرەچەتانی، ٢٠١٠: ١٣٤):

دەروونناسەکان دوو پۆل تەکنیکیان پێڕەو کردووە وەك:

أ. **تەکنیکە مەعریفییەکان:**

ئەم شێوە تەکنیکەش چەند تەکنیکێکی تری لەخۆ گرتووە وەك: (گوزارشتکردن / دیالۆگی ناوەکی Self-Talk، وەستاندنی بیروباوەڕ، ڕاهێنان لەسەر شارەزایی لە چارەسەرکردنی گرفتەکاندا، تەکنیکی ABCD). بەشێوەیەکی گشتی ئەو پۆلە تەکنیکەیە زیاتر تیشك دەخاتە سەر بەکارهێنانی دیالۆگ بۆ گوزارشتکردن لەو هەڵچوونە وروژاوەی کە گوێگر تووشی بووە/ دانانی گریمانە بۆ باشتر و زووتر چارەسەرکردنی بارودۆخەکە . بەڵام شێوە تەکنیکی ABCD لە شێوە تەکنیکەکانی تر جیاوازترە، ئەم تەکنیکە (ئەلبێرت ئەلیس) گرنگی پێداوە تێیدا چەمکی نیگەتیڤی باری هەڵچوو دەگۆڕێت بۆ چەمکێکی پۆزەتیڤانە و باری هەڵچووی تاك دەگەڕێنێتەوە دۆخی ئاسایی خۆی / کەمتر لەو بارە هەڵچووەی کە تێیدابووە . بۆ ئەمەش تەکنیکی گریمانە و هاوکێشەی بەکارهێناوە[١١]، بەم شێوەیەیە:

$1.\ A^{-} + B = AB^{-}$ (باری وروژاو)

$2.\ AB^{-} + A^{+} = B^{o}$ (باری هێوربوونەوە)

A^{-} : وروژێنەر، B: لێکدانەوە و تێگەیشتنی مرۆڤ، AB^{-}: باری هەڵچوونی تووڕەبوون،

A^{+}: کردەی هێورکردنەوە، B^{o}: باری ئاسایی .

بە بڕوای (ئەلێس): "هیچ کاتێك وروژێنەر و ڕووداوەکانی جیهانی دەرەوە نابنە مایەی هەڵچوونی تووڕەبوون، بەڵکو لێکدانەوە و چۆنیەتی تێگەیشتنی مرۆڤ بۆ ئەو وروژێنەر و ڕووداوانە هۆکاری سەرەکین" (**کەریم شەریف قەرەچەتانی، ٢٠١٠: ١٣٨**).

ب. تەكنيك و ستراتيجيەتی هەڵچوون و ڕەفتارەكان:

ئەم شێوەی تەكنيكە كاريگەرييەكی پۆزەتيڤانەی لەسەر باری ورۆژاوی تاكدا هەيە، بە واتای بە كاريگەرترين تەكنيكی هێوركردنەوە دادەنرێت لەلايەن سايكۆلۆجيستەكانەوە، كە ئەمەش چەند تەكنيكێكی لەخۆ گرتووە، لەوانە: (پراكتيزی خاوكردنەوەی ماسولكە گرژبووەكان (الاسترخاء)، چالاكی ڕۆڵ پلەی، شێوازی تری گونجاو بۆ گوزارشتكردن لەباری هەڵچوون)(١٢) ئەم هەمەجۆريی تەكنيكەيە زياتر تيشك دەخاتە سەر بەكارهێنانی چەند چالاكييەك زياتر لە بەكارهێنانی گوزارشتكردنی بەهۆی دەربڕينە زمانی/ نازمانييەكان.

٣–٢) تەكنيكی نادەميی و دەميی:

پێكەوە بەشداريكردنی ستراكچەرەدەميی و نادەمييەكان دەبنە ڕەگەزی بەشداربوو بۆ تەكنيكی كەمكردنەوەی ئاكامە نێگەتيڤەكان، كە ئەمانەن (**www.ehow.com**):

١. دەربڕينی تۆنی دەنگێكی نۆرماڵی / هێوريی Calm Voice:

دەربڕينی تۆنی دەنگێكی نۆرماڵيی بەمەبەستی هێوريی دەرخستن دەبيسترێت، بەرامبەر بەو تۆنە دەنگە توندە گڕەی لەبارودۆخی ورۆژاودا لەلايەن قسەكەرەوە دەردەبڕێت، ئەمەش دەبێتە نۆرماڵكردنەوە و كاريگەريی خستنەسەر تۆنی دەنگی قسەكەر، بۆيە "قسەكەری تووڕەبوو پێويستە گڕی دەنگ كەمتر بكاتەوە، هەتا بتوانێت ئەو گوتراوانەی هەستی دەريدەبڕێت، گوێگر بتوانێت بيبيستێت" (**www.ehow.com**). چونكە ئەو ناوەندەی، كە شەپۆلی دەنگی قسەكەری پێدەگوێزرێتەوە و پێويستی بە تۆنی دەنگێكە تا ئەو شەپۆلە دەنگييە ببيسترێت.

٢. دووركەوتنەوە لە كردەی جووڵە ورۆژێنەرەكان (هەڕەشەييەكان) Non-Threatening stance:

دووركەوتنەوە لە هەندێك جووڵەی ورۆژێنەری واتا گەياندنی هێوريیە بەرامبەر بە گوێگر، چونكە كاردانەوە و تێگەيشتنی گوێگران لە واتای ئەم جووڵانە لەيەكتر جياوازن، ئەمەش تەكنيكێكی نازمانييە، كە قسەكەر بەرامبەر بە گوێگری هەڵچوو بەرجەستەی دەكات .

٣. باسلێوەنەكردن دەربارەی ڕووداو:

كاتێك هەستی گوێگر ورۆژاوە بە هەڵچوونی تووڕەبوون، كە لەم بارودۆخەدا قسەكەر دەبێتە گوێگرێك بۆ ئەو هەستی هەڵچوونەی گوێگر تێيدايە پێويستە لەسەرەتای بارودۆخەكەدا گوتراوی (چی بووە؟ چی ڕوويداوە؟) نەگوترێن تاكو باری هێوربوونەوەی هەستی گوێگر، پاشان قسەكەر چەند ستراكچەرێكی زمانيی لە شێوەی ڕستەی پرسدا ئاڕاستەی گوێگر بكاتەوە بۆ چارەسەركردنی ئاكامەكان.

٤. كردەی گوێلێگرتن:

تەكنيكێكی زمانييە، لێرەدا قسەكەر گوێ لە كاردانەوەكانی گوێگر دەگرێت و دەبێتە گوێگر و هاوكات كەسی گوێگريش دەبێتە قسەكەر بۆ گوزارشتكردن لە هەڵچوونەكانی . واتای ئەم كردەی گوێلێگرتنەی قسەكەر بەرامبەر بە واتای ئەو گوتراوە زمانييە دەوەستێتەوە وەك ئەوەی وترابێت:

"گوێم لێتە، دەزانم کە تۆ تووڕەیت" (www.ehow.com). کەواتە کردەی گوێڕاگرتن بارودۆخێکی هێوربوونەوە بەرجەستە دەکات، بەڵام بەرپەرچدانەوەی گوێلێگرتن ڕێگەگرتنە لە گوتەکانی گوێگری تووڕەبوو کاتێك دەبێتە قسەکەر، ئەمەش وادەکات گوێگر بەو هەستە هەڵچوییەوە شوێنی قسەکردن بەجێبهێڵێت . چونکە " نهێنی سەرکەوتنی پەیوەندییەکانی نێوان قسەکەر و گوێگری هەڵچوو بریتییە لەو کات و بارەی، کە تاکێك قسە دەکات پێویستە تاکەکەی تر گوێلێگرتن پێڕەوبکات" (www.ehow.com).

٥. کردەی نوسین بە زمانێکی سادە:

ئەم کردەیە ڕێگایەکی سادەیە بۆ هێوربوونەوەی جەستە، تەندروستی، دروستکردنی بارێکی پۆزەتیڤانە بۆ گوێگری هەڵچوو لەلایەن خودی خۆیەوە ئەم کردارە جێبەجێ دەکرێت (www.skyewentworth.org).

٦. کۆتا هەنگاوی تەکنیك:

کۆتاییهێنان بە بارودۆخێکی نێگەتیڤانەی وروژاو لەڕێگای دەربڕینی زمانییەوە دەبێت، کە وەك شێوە ستراکچەرێکی بەڵێنپێدانە (www.ehow.com)، بۆ باسلێوەکردن و بەدواداچوون بۆ چارەسەرکردن و کەمکردنەوەی وروژێنەرەکان . بۆ نموونە:

٣٠. بەڵێندەدەم، چارەسەرێك بۆ ئەم بابەتە بکەم.

لەگەڵ ئەم شێوە تەکنیکەی باسی لێوەکرا، شێوە تەکنیکێکی تر، کە هەر لەڕێگەی تەکنیکی زمانییەوە پێڕەو دەکرێت، ئەویش **(تەکنیکی هێورکردنەوەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆ)یە، بەپێی جۆری تیۆری کردە قسەییەکان:**

هێورکردنەوە یەکێکە لە نیاز و مەبەستی قسەکانی ژیانی ڕۆژانەمان، چونکە "هەر کاتێك کە قسە دەکەین هەندێك مەبەستمان هەیە، هەندێکجار ئەو مەبەستە بەشاراوەیی و بەخشکەییە، بە واتای ڕاستەوخۆ لەڕێی دەربڕاوە بەرهەمهێنراوەکەوە بە دەستەوە نادرێت و نادرێت بە کەسی بەرامبەر لە کاتی دیکەدا، دەربڕاوەکە خۆی بە وشەیەك / ئیشارەیەك بە مەبەست و قەسدەکەمان دەدات" (**محەمەدی مەحویی: بە/**٢، ٢٠٠٩ : ٢١٣). لەگەڵ ئەوەشدا "دەگونجێت ئەم مەبەستی بەخشکەیی دەربڕینە ببێتە دروستکردنی کاریگەریی نامۆ لە لای گوێگر، لە کاتێکدا کە سەرکەوتوو نەبێت لە ناسینەوەی مەبەست و قەسدی قسەی ناڕاستەوخۆی قسەکەرێکی دیکە" (George Yule, 2006: 119)، بۆیە بە گشتی هۆکاری زۆرتر بەکارهێنانی جۆری کردەی قسەیی ناڕاستەوخۆ دەگەڕێتەوە بۆ" شێوەیەکی واتا_جوانبەخش/ بەڕەوشتی بەکارهێنان لە ڕووی تێڕوانینی کۆمەڵگاوە زۆرتر لە بەکارهێنانی شێوەی ڕاستەوخۆدا " (George Yule, 2006: 119)، هێوریی دەربڕینیش بەپێی جۆری کردەقسەییەکان دەتوانرێت پۆلێنبکرێت بە بەکارهێنانی ستراکچەرە زمانییەکان. دەربڕین بە هەریەکێك لەم شێوانە (هێورکردنەوەی ڕاستەوخۆ، ناڕاستەوخۆ) پەیوەستە بە کات و شوێن و ئەو باری قسەکردنەی، کە قسەکەر و گوێگری تێدایە، چونکە هەندێك باری ئاڵۆزی وەها دەگونجێت پێویست بە دەربڕینی شێوە هێورکردنەوەی ڕاستەوخۆ بکات زۆرتر وەك لە شێوەی ناڕاستەوخۆدا، بۆ نموونە:

٣١. ئالان: ئێره هۆڵی کتێبخانەیە. (ستراکچەرێکی هەواڵدانە، ئەگەر مەبەستی گوتنی قسەکەر لەم دەربڕینە پیشاندان و ئاماژەبۆکردنی شوێنێك بێت، کە جێگەی سوود بۆ وەرگرتنی زانیاریی بێت بۆ گوێگر/ خوێنەر) لێرەدا مەبەستی ئەم ڕستەیە کردەی قسەیی ڕاستەوخۆیە، هەواڵدانە . ئەگەر دەربڕینی ئەم ستراکچەری هەواڵدانە بە مەبەستی دییکەوە دەربڕێت، وەك ئەوەی مەبەستی لەم شێوەیە بگەیەنێت:

٣٢. ١. تکایە بێدەنگی! (هێورکردنەوەی ڕاستەوخۆیە) گوتنی ئەم دەربڕینە بەرامبەر بەو گوێگرانەیە، کە لەو هۆڵەدا دانیشتون و باری ئارامیی ئەو شوێنەیان جووڵاندووە. لەم بارەدا مەبەستی واتای ڕستەی (٣٣) دەگۆڕێت و دەبێتە (هێورکردنەوەی ناڕاستەوخۆ / لە ستراکچەری داواکردندا نەك هەواڵدان).

٣٣. ئالان: ئافرەت!!!....ئەو منالە خەوتووە. (هێورکردنەوەی ناڕاستەوخۆ) یە، بەخشکەیی داوالێکردن لە گوێگرە، کە بارودۆخەکە نەکاتە ژاوەژاو لەبەر خەوتنی منالەکەیان لە ژوورێکدا .

لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم شێوە هێورکردنەوەیە لە دەربڕیندا، شێوەیەکی تر لەم بەکارهێنانە بریتییە لە دانانی چەند فۆرمێکی زمانیی لەپێش دەربڕینی ستراکچەری ڕستەی هێوریی دەربڕین، کە لەڕوانگەی تێڕوانینی کۆمەڵگاوە شێوەیەکی نەرم و جوانی دەربڕینە، کە کاریگەریی دەخاتەسەر شێوەکانی دەربڕین بەتایبەتی بۆ هێوریی دەربڕین، بۆ نموونە " گوتنی فۆرمەکانی:(تکایە، بەبێ ئەرك، بەیارمەتیت، فەرموو)، کە هاوشانێتی پلەی نێوان قسەکەر و گوێگر دەردەخات و هاوکات کاریگەرییان لەسەر گۆڕینی بەهای واتای سەر لەبەری دەربڕینەکان دەبێت و نالەباری و ڕەقێتی دەربڕینەکە کەمتر دەکاتەوە" (**هۆگر مەحمود فەرەج، ٢٠٠٠: ٥٧**). بەکارهێنانی ئەم فۆرمانە لە کۆنتێکستی جیاواز بە واتای جیاواز، مەبەستی جیاوازیش دەگەیەنێت، بۆ نموونە:

٣٤. ژوان: بەیارمەتیت ... کەمێك لەسەرخۆ قسە بکە. (هێورکردنەوەی ڕاستەوخۆیە)

فۆرمی زمانیی — ئاوەڵکردارە کە کاریگەریی بۆ سەر واتا و مەبەستی ئەم دەربڕاوە هەیە زیاتر تیشك دەخاتە سەر هێوریی دەربڕین لەم بارودۆخەی گوتنەدا.

٣٥. ژوان: قسەکردن بەم شێوەیە جوان نییە! (هێورکردنەوەی ناڕاستەوخۆیە، داواکردنە).

ئەم دوو نموونەیە (٣٤، ٣٥) ئەگەرچی لەڕووی واتا و مەبەستەوە هاومەبەستیشن (هێورکردنەوەی بارودۆخە) بەڵام شێوەی دەربڕین و بەکارهێنانی فۆرمەکان لەیەکتر جیاوازن و دەرخستنی جیاوازی پلەی هاوشانیەتی نێوان قسەکەر و گوێگرە. لەگەڵ ئەم شێوە دەربڕینانەدا، هەندێکجار بەکارهێنانی ستراکچەری (تاکە وشەیەك/ فرێزێك) لەناو ستراکچەرێکی ڕستەدا وەك تیشکێك بۆ گەیاندنی چەمکی هێورکردنەوە لەدەربڕیندا بەکاردەهێنرێن، بۆ نموونە:

٣٦. أ. ئالان: وا دایکم تووڕەدەبێت.

ب. ژوان: ئاوی ساردمان لەلایە. (هێورکردنەوەی ناڕاستەوخۆ)

بەکارهێنانی فرێزی (ئاوی سارد) لەم ڕستەیەدا دەرخستن و گەیاندنی واتایەکە بۆ نۆرماڵکردن و هێورکردنەوەی ترسی ئالان لە تووڕەبوونی دایکی و هێورکردنەوەی باری هەڵچوونی دایکی ئالان.

٣٧. ئالان: خۆ تۆ دایکی ئەم منالەیت، باوەژنی نیت!

هێنان و بەشدارییپێکردنی هەردوو وشەی سەربەخۆی وەك (دایك)، (باوەژن) لە یەك ڕستەی وەك نموونەی

(٣٧) دا، كە نیشانەی كۆمەڵایەتیین و یەكێكن لە كەرەستەكانی بواری خزمایەتی بە مەبەستی گوزارشتكردن لە پەیوەندییە كۆمەڵایەتییەكاندا، گوتنی وشەی (دایك) گەیاندنی واتای دڵسۆزی و هێوركەرەوەی گریان و ترسی مناڵە، هەربۆیە ئالان لە ستراكچەرێكی توانجلێداندا گوێگر ئاگادار دەكاتەوە و پەیوەندی نێوان گوێگر (دایك) بۆ مناڵەكەی هێوردەكاتەوە بەشێوەی ناڕاستەوخۆ.

بە شێوەیەكی گشتی هەمیشە تاك/ قسەكەر بۆ پاراستنی كەسایەتی خۆی لەناو كۆمەڵگادا بەپێی توانا هەوڵدەدات ڕووبەڕووی تووڕەیی كۆمەڵگا نەبێتەوە و لە وروژاندنیش دووربكەوێتەوە بۆیە لە دەربڕینەكانیشدا هەوڵدەدات لەم بارە بەدووربێت، كەواتە پێڕەوكردنی هێوریی دەربڕین گرنگە.

هاوكات ئەم نموونانەش ئاماژەبۆكردنی هەردوو جۆری دەربڕینی هێوركردنەوەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆیە بە بەشداریكردنی ستراكچەرەكانی (وشە/ فرێز) لەستراكچەرێكی ڕستەدا، كە دەبێتە هۆی گەیاندنی مەبەستەكە بە ڕاستەوخۆیی/ ناڕاستەوخۆیی، بۆ نموونە:

٣٨. سەڵاواتی لێبدەن، ئەمە كەی بابەتە ئێوە باسی دەكەن! (هێوركردنەوەی ناڕاستەوخۆ).

(بەواتای وازهێنان و دووركەوتنەوە لەو بارودۆخە ئاڵۆزبووە)

٣٩. كەمێك ئارامبە، با شەڕەكە گەرمتر نەبێت. (هێوركردنەوەی ڕاستەوخۆ).

٤٠. زۆر گوتن قورئان خۆشە، هێندە لەسەری مەڕۆ. (هێوركردنەوەی ناڕاستەوخۆ).

(بۆ كەمتركردنەوەی سترێسی قسەكەر)

٤١. پاراستنی ئەمنیەت و ئارامی هاوڵاتییان لەیادی دووساڵەی حەفدەی شوباتدا. (هێوركردنەوەی ڕاستەوخۆ/ ستراكچەری هەواڵگەیاندن) .

٤٢. من دڵنیام، كە بە هاتنی ئەوان بۆ ئێرە تووڕە نابیت. (هێوركردنەوەی ناڕاستەوخۆ/ ستراكچەری ناكردن).

٤٣. هەتا كەی ئەم تووڕەبوونەت بە باش دەزانیت بەرامبەر بە من؟ (هێوركردنەوەی ناڕاستەوخۆ/ ستراكچەری پرسیاری).

٤٤. با من بێم لەگەڵتاندا بۆ خەستەخانە . (هێوركردنەوەی ناڕاستەوخۆ / فەرماندانی ناڕاستەوخۆیە، كە كاریگەرترە لە فەرماندانی ڕاستەوخۆ) .

٤٥. نەخۆشیەكەت هێندە گران نییە، بەڵام وریای خۆت بە. (هێوركردنەوەی ناڕاستەوخۆ) . بەكارهێنانی ستراكچەرەكانی (هێندە +گران + نییە) لەم ڕستەیەدا هێوركردنەوەی ترسی ورووژاوی نەخۆشە (گوێگر) بەرامبەر بەو نەخۆشییەی، كە تووشی بووە بۆیە پزیشك شێوازی بەكارهێنانی ناڕاستەوخۆ لە مەبەستی قسەكانیدا پێڕەوكردووە و ڕێژەی مەترسی و ئاڵۆزی نەخۆشیەكە دەرناخات، ستراكچەری (هێندە گران نییە) بەرامبەر بە ستراكچەری گوتنی (كەمێك گرانە) دەوەستێتەوە، بەڵام بەكارهێنانی شێوەی ناڕاستەوخۆ بۆ دەروونی گوێگر دروستتر و هێورترە.

٤- زمانی جەستە و هێورکردنەوە:

هەمەجۆریی وروژێنەرەکان (نادەمیی/ دەمیی) دەبنە دەرکەوتەی هەمەجۆریی تەکنیکی پرۆسێسی هێورکردنەوە، بە واتای تەنهاستراکچەرە زمانییەکان ڕەگەزی بەشداربووی ئەم تەکنیکە نین، بەڵکو نازمانییەکانیش هاوشێوەی زمانییەکان ڕەگەزی بەشداربوون هەروەك (بەکارهێنانی ئاماژە، باری ڕوخسار، جووڵە جەستەییەکان). کەواتە زمانی جەستە گرنگی خۆی هەیە لە گەیاندنی واتادا وەك ئەوەی، کە "زمانی قسەکردن پێچەوانە دەکاتەوە، ئەگەر حاڵەتی قسەکردنەکە (وشەکان) هاوڕێك نەبوو لەگەڵ واتای باری جەستەکەدا، ئەوا گومان دەکەوێتە ناو بارودۆخی قسەکردنەکەوە و کاریگەرییەکەشی لاواز دەبێت" (**شنە ئەبوبەکر ئەحمەد،** ٢٠٠٨: ٣٢). بۆ نموونە: ئەگەر قسەکەر ستراکچەرێکی زمانی دەربڕێت، کە گوزارشتکردن بێت لە واتای هێورکردنەوە، لەگەڵ ئەم دەربڕینەدا باری ڕوخساری شێوە گرژبوون و هەڵچوون لە قسەکەردا ڕەنگبداتەوە ئەمەش دەبێتە دژ وەستان و یەکنەگرتنەوەی واتای گوتراوەکە، بۆیە دەرکەوتنی ئەم بارە ڕوخسارییانە بەپێی باری دەربڕین واتا و مەبەستێك دەگەیەنێت، کە جیاوازە لەو واتا و مەبەستەی لە بارێکی دیکەدا گەیاندوویەتی، بۆ نموونە: "لە زۆر باردا دەرکەوتنی زەردەخەنە لەسەر ڕوخسارماندا بە تەنها هێمایەك نییە بۆ گاڵتەکردن/ دەربڕینی هەستی خۆشی، بەڵکو دەگونجێت بۆ گەیاندنی واتای: پاساو هێنانەوە، هێمایەك بێت بۆ بەرگریکردن/ بیانووگرتن بێت" (**Julius Fast, 1971: 65**).

٤-١) گرنگی زمانی جەستە لە هێورکردنەوەدا:

بەکارهێنانی هێما و ئاماژەکان لە بەکارهێنان و گەیاندنی واتا و دەربڕیندا، لە کلتوورێکەوە بۆ کلتورێکی دیکە جیاوازن، چونکە ڕێکەوتنی باو و ڕۆیشتووی کۆمەڵی لەسەرە و لەگەڵ ئەوەشدا "هێما جێگرەوەی ستراکچەرێکی قسەیە و بەکاردەهێنرێت لە جێگەی دەربڕینی قسەدا، لە کاتێکدا بەکارهێنانی ئاماژەکان لەگەڵ قسەکردنی قسەکەردایە" (**George Yule, 2006: 172**)، گرنگی ئەمانەش لە واتاکانیاندا زۆرتر دەردەکەوێت، بۆ نموونە: "بەکارهێنانی ئاماژەی بەرزکردنەوەی پەنجە گەورەی دەست بە ئاڕاستەی سەرەوە لەلایەن فرۆشیارێکەوە بەرامبەر بە کڕیار (گوێگر)، گەیاندنی واتای ئارامی و تەواوکردنی مامەڵەی کڕینی نێوانیانە.

أ. گرنگی بەکارهێنانی باری جەستە لە هێورکردنەوەدا:

بەکارهێنانی باری جەستە لەهەر دەوروبەرێکی قسەکردندا پەیوەستە بەو پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەی نێوان قسەکەر و گوێگر (نزیکبوون/ دووربوون) لەیەکتر لەو پەیوەندییەدا، هەروەها پلە و پایەی کۆمەڵایەتی کەسەکانیش کاریگەرییان هەیە لەسەر چەندێتی بەکارهێنانی ئەم بارانە لە قسەکردندا، هەر بۆیە "بەرزی و نزمی پلە و پایەی کۆمەڵایەتی لە پلەکانی ئاخاوتندا ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت" (**هێمن عەبدولحەمید شەمس،** ٢٠٠٦: ٤٣)، کە ئەمەش لە زانستی زمانی کۆمەڵایەتییدا گرنگی پێدراوە، لەگەڵ ئەمەشدا چۆنیەتی شێوازی وەستان و دانیشتن و دیاریکردنی سنوری کەسەکان جێگەی گرنگیپێدانن لەو پەیوەندییەی نێوانیاندایە، چونکە هەر تاکێك لەباری وەستان/ دانیشتندا جێگەیەکی تایبەت بەخۆی هەیە ئەگەرچی ئەو

پەیوەندییە دوور/ نزیك بێت. چونكە لە ڕووی تێڕوانینی دەروونی و كۆمەڵیشەوە هەتا هەرێمی/ چێوەی ناوچەی كەسەكان فراوان بێت كەشێكی هێور و ئارام لەخۆدەگرێت.

ب. گرنگی بەكارهێنانی باری ڕووخسار لە هێوركردنەوەدا:

"خودی سیماكانی ڕووخسار سەرچاوەی زانیارییەو هاوشانی ئاخاوتنی مرۆڤە" (**شنە ئەبوبەكر ئەحمەد، ٢٠٠٨ : ٦٤**) بە واتا ئامرازێكە بۆ گەیاندنی واتای نێگەتیڤ/ پۆزەتیڤ لەو بارەی كە تێیدا دەردەكەوێت لە بارەكانی وەك: (خۆشەویستی، گەشبینی، ڕقلێبوونەوە، پاشگەزبوونەوە، بێهیوابوون، ملكەچبوون، ترس)، كە دەگونجێت هەندێك شێوەی گوزارشتكردن لە هەر یەكێك لەم حاڵەتانە لەكلتوورەكاندا نزیكبن، لەگەڵ ئەوەی كە دەركەوتنی "باری ڕووخسار face لەناو پراگماتیكدا بریتییە لە وێنەی گشتی خودی خۆت، گوزارشتە لە هەستەكان و سێنسی كۆمەڵگادا، كە هەر یەكێك لە تاكەكان دەتوانێت حاڵەتەكان بناسێتەوە" (**George Yule, 2006: 119**)، بۆیە لە دەربڕینی كردەی قسەیی ڕاستەوخۆدا ڕوخساری شێوەیەكی هەڵچوونی نێگەتیڤی پێوە دیار ببێت وەك ئەوەی، كە توانای پەیوەندی كۆمەڵایەتی لە كەسەكانی دیكەوە زۆرتر بێت، بۆ نموونە:

٤٦. ئەو كلیلانەم بدەرێ. (كردەی قسەیی ڕاستەوخۆ/ فەرماندان) لەگەڵ دەربڕینی ئەم ستراكچەرەدا دەركەوتنی حاڵەتی ڕوخساریش شێوە توندی و زاڵبوونە (Face – threatening act) .

٤٧. دەتوانیت ئەو كلیلانەم بدەیتێ . (كردەی قسەیی ناڕاستەوخۆ/ داواكردن) حاڵەتی ڕوخساری قسەكەر لەم بارەدا جێگیرە (Face-saving act)، واتا " دەركەوتنی سیماكانی ڕوخساری نێگەتیڤ گەیاندنی واتای خراپ نییە بەڵكو بە پێچەوانەوە واتای پۆزەتیڤە، كە دەیەوێت سەربەخۆبێت لەو بارەی بەسەریدا سەپێنراوە.

لەم ڕوانگەیەوە دەروونناسەكان باوەڕیان وایە دەركەوتنی حاڵەتی ڕوخساری وەك زەردەخەنە لە باری هەڵچوونی كەسێكی تردا بەشێوەیەكی ئۆتۆماتیكی درك و زانین و ئاگایی هەستی گوێگری تووڕەبوو هاوسەنگ دەكاتەوە، كەواتە كەسی زەردەخەنەكەر دەورێكی گرنگ دەبینێت لە گۆڕینی باردا بۆ كەسی زەردەخەنە بۆكراو (گوێگر)، بەڵام دەگونجێت قسەكەر چەند شێوە زەردەخەنەیەكی هەبێت، بۆ ئەمەش دەبێت گوێگر بە ئاگاییەوە لە واتاكەی تێبگات.

لە كۆتاییدا دەگوترێت: هێوركردنەوە لە دەربڕینە دەمییەكان/ قسەییەكاندا كاریگەرترو سەركەوتووترن، چونكە لەپاڵ دەربڕینی ستراكچەری زمانیدا، چەند ڕەگەزێك بەشداریدەكەن، وەك ئاوازو تۆن، كە كاریگەرییان لە ئاماژە نادەمییەكان زۆرترنو كاریگەرترن، ئەگەرچی تێگەیشتن لە زمانی جەستە، كەمتر تەمومژاوییە، چونكە ئاشناییو بەئاگابوون لە واتای هەریەكێك لە جوڵەو ئاماژەكان لە كلتورێكەوە بۆ كلتورێكی تر، كاردانەوەی پۆزەتیڤ لە هەستی گوێگردا دروست دەكات، كە دەتوانرێت، بەكارهێنانی ئەو ئاماژەو جوڵانە ئاسانتر پێڕەو بكرێن بەمەبەستی هێوركردنەوەی بارودۆخ.

ئەنجام

١- فشارە کەڵەکەبووەکانی ناخی مرۆڤ دڵەڕاوکێو هەڵچوون لە کردە قسەییەکاندا بەرجەستە دەکات، پەیوەندی نێوان تاکەکان ئاڵۆز دەکات.

٢- هێورکردنەوە پرۆسەیەکی هاندەرە بۆ کەمکردنەوەی هەڵچوونی باری دەروونی قسەکەر/ گوێگر، کە بوارێکی گرنگی دەروونزانی کۆمەڵایەتییە.

٣- ئەگەرچی وروژێنەرە دەروونییەکان هەمەجۆرن، زمانیو نازمانی، هاوکات هێورکردنەوەش بە دەربڕراوی زمانیو هێماو ئاماژەی جەستەیین.

٤- بەپێی جۆری تیۆری کردە قسەییەکان، دوو جۆر تەکنیکی هێورکردنەوە پێڕەو دەکرێت ڕاستەوخۆو ناڕاستەوخۆ.

٥- دەربڕینی زمانی هێورکەرەوەی باری وروژاوی دەروونییە، هاوکات دەربڕینو ئاماژەی جەستەیی ڕاستگۆیی قسەکەر بەرامبەر بە گوێگر دەنوێنن.

پەراوێزەکان:

١. زاراوەی (Relaxation) لەلایەن نووسەر (Fred L.Miller) لە بەرهەمێکیدا (How to Calm Down Even IF you're Absolutely)، 2003 بەکارهێنراوە.

٢. دامرکاندنەوەی دەمیی: دامرکاندنەوەیە لە ڕێگەی شێواز و تۆنی دەربڕینی تێرمینەکان، کە ڕێگەیەکە بۆ دەرخستنی شێوازی چۆنێتی قسەکردن بە شێوازێکی گونجاو ، بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە : جان جاك لوسركل: ت.محمد بدوي (٢٠٠٥: ٤٢٣).

٣. پسپۆڕانی بواری پزیشکی سەلماندوویانە ئەو ستراکچەرانەی، کە گوزارشتن لە وروژاندنی هەستی خۆشی و گەشبینی و هاندانی مرۆڤ بۆ لایەنی پۆزەتیڤ، ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی (١٥٠٠) یەکە لە خوێندا زیاد دەکات، کە دەبێتە زووتر و ئاسانترین ڕێگەی چارەسەرکەر لە نەخۆشییەکانی مرۆڤدا، پێچەوانەی ئەمەش ستراکچەرە توند و وشك گوتراوەکان (١٥٠٠) یەکە لەژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن کەمدەکاتەوە (کەریم شەریف قەرەچەتانی: ٢٠١٠: ٢٥٦).

٤. چاوپێکەوتنی تایبەت، توانا فەرەیدون حسێن، مامۆستای کۆلێژی کۆمەڵناسی، زانکۆی کۆیە، ٢٠١٢/١٢/٢١.

٥. چۆنیەتی وەستاندنی قاچ، نیشاندەری ئەوەن کە چ شتێك لە هزری کەسەکاندا ئەگوزەرێن . بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە: Allan Pease (1981:175)

٦. وشە تابۆکان، لەقاڵبدان/ لەچێوەدانی زمانە Framing لەلایەن کلتوورەوە، بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە: شاخەوان جەلال فەرەج: (٢٠١١: ٤٤).

٧. زاراوەی (HOT) لێرەدا بە واتای Hot under collar واتە تووڕەبوون دێت، وەرگیراوە لە: www.thefreedictionary.com/Hot

٨. وشە تابۆ واتا نێگەتیڤەکان هەروەك هەمەجۆری وشە تابۆیەکانی تر، وروژێنەری دەروونی تاك و کۆمەڵە بە تایبەتی کۆمەڵگای کوردەواری، کە بەکارهێنانیان لە هەندێك بارودۆخدا نەشیاوە، لەگەڵ

ئەوەی هەندێکجار وابەستەی جنێودان و ڕەفتاری نێگەتیڤیی دژ بە ڕەگەزی بەرامبەر دەکەوێتەوە. بۆ زانیاری زیاتر بڕوانە: شاخەوان جەلال فەرەج (٢٠١١: ٨٣-٨٠).

٩. لەم بارەیەوە بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە: ئاڤێستا کەمال مەحمود (٢٠١٢: ١١٩ – ١٣٧).

١٠. بۆ ئەم جۆرە کەسانەی، کە زۆر زوو تووڕە دەبن سایکۆلۆجیستەکان زاراوەی (Exploder) بۆ بەکارهێناوە، بۆ زانیاریی زیاتر بڕوانە: (کەریم شەریف قەرەچەتانی: ٢٠١٠: ١٢٦).

١١. لەم کاری لێکۆڵینەوەیەدا گۆڕانکاری لە ناونانی گریمانەی هاوکێشەکە کراوە، بەرامبەر بە $AB^- = C$، بەرامبەر بە $D = A^+$ دانراوە، بەڵام چەمکەکان وەك خۆی بەبێ دەستکاری دانراوەتەوە.

١٢. تەکنیکی خاوکردنەوەی ماسولکە گرژبووەکان (الاسترخاء)، لەلایەن زانای ئەمریکی (جوزیف ولب) و هەندێك لە توێژەرەوانی بواری سایکۆوە بەکارهێنراوە لەچارەسەرکردنی کێشە دەروونییەکانی تاکدا، لە ڕێگەی خاوکردنەوەی ماسولکە گرژبووەکانی جەستەوە، کە دەربڕی وەڵامی باری دەروونە، دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی چالاکییەکانی سەمپەساوی و هێورکردنەوەی مرۆڤ . کەریم شەریف قەرەچەتانی: (٢٠١٠: ١٤٠). هاوکات سەرجەم کتێبە ئاسمانییەکان و زانایانی بواری ئایینی، تیشك دەخەنەسەر هێوریی و دروستکردنی ژینگەیەکی ئارام بۆ ژیانی مرۆڤایەتی، بە مەبەستی دوورخستنەوەی تاکی کۆمەڵگا لەبارە هەڵچوونە نێگەتیڤەکان و کەمترکردنەوەی بارودۆخ و ڕووداوی نێگەتیڤانە.

سەرچاوەکان:

أ. کتێب:

- **به زمانی کوردی:**

١. چەند نووسەرێك: و: بەرزان محەمەد عەلی، (٢٠١٢)، **نەخۆشییە دەروونیەکان هۆکارو چارەسەر**، چاپی یەکەم، چاپەمەنی چوارچرا، سلێمانی .

٢. ڕێنێ دیکارت، و: ئارام ئەمین شوانی، (٢٠١٠)، **هەڵچوونەکانی دەروون**، چاپی یەکەم، چاپخانەی خانی (دهۆك)، هەولێر .

٣. سەلام ناوخۆش – نەریمان خۆشناو، (٢٠٠٩)، **زمانەوانی**، بەرگی (١، ٢، ٣)، چاپی یەکەم، چاپخانەی منارە، هەولێر .

٤. عەبدولواحید موشیر دزەیی، (٢٠٠٥)، **ڕەهەندی دەروونی لە بواری ڕاگەیاندندا**، چاپی یەکەم، چاپخانەی شەهاب، هەولێر .

٥. ________، (٢٠١٠)، **واتاسازی وشە و ڕستە**، چاپی یەکەم، چاپخانەی ڕۆژهەڵات، هەولێر .

٦. عەلی عەبدولواحید ئەلوافی، و: ئیبراهیم عەزیز ئیبراهیم، (٢٠٠٧)، **زانستی زمان**، چاپی یەکەم، بەڕێوەبەرایەتی چاپخانەی ڕۆشنبیری، هەولێر .

٧. عیزەدین ئەحمەد عەزیز، (٢٠١٢)، **بنەماکانی دەروونزانی گشتی**، چاپی سێهەم، دەزگای چاپ و بڵاوکردنەوەی ڕۆژهەڵات، هەولێر .

٨. کاروان عمر قادر ، ٢٠٠٨، ڕستەی باسەمەند، چاپخانەی ڕەنج، مەڵبەندی کوردۆلۆجی .

٩. کەریم شەریف قەرەچەتانی، (٢٠١٠)، **نەخۆشی و گرفتە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکان**، چاپی دووهەم، چاپخانەی پەیوەند، سلێمانی .

١٠. کۆمەڵێك زمانەوان، و: محەمەدی مەحویی، (٢٠٠٩)، **مۆدێل و مۆدێلەکانی ڕێزمان**، چاپخانەی ڕەنج، سلێمانی .

١١. محەمەد مەعروف فەتاح، (٢٠١١)، **زمانەوانی**، چاپی سێهەم، چاپخانەی حاجی هاشم، هەولێر.

١٢. نوری جەعفەر، و: سابیر بۆکانی، (١٩٧٠)، **سروشت و پەرەسەندنی هزر**، چاپی یەکەم .

ب. **نامەی ئەکادیمی:**

١. ئاڤێستا کەمال مەحمود، (٢٠٠٦)، **پراگماتیکی ڕستەی پرسیار و فەرمان**، نامەی ماستەر، کۆلێژی زمان، زانکۆی سلێمانی .

٢. ئاڤێستا کەمال مەحمود، (٢٠١٢)، **پرۆسە سایکۆلۆژییەکان لە زمانی کوردیدا**، نامەی دکتۆرا، کۆلێژی زمان، زانکۆی سلێمانی .

٣. سازان ڕەزا مەعین، (٢٠٠٥)، **واتا و دەورووبەر**، نامەی ماستەر، کۆلێژی پەروەردە بۆ زانستە مرۆڤایەتییەکان .

٤. شاخەوان جەلال فەرەج، (٢٠١١)، **تابۆ (وەك نموونەیەکی پەیوەندی نێوان زمان و کلتوور)**، نامەی دکتۆرا، کۆلێژی زمان، زانکۆی سلێمانی .

٥. شنە ئەبوبەکر ئەحمەد، (٢٠٠٨)، **زمانی جەستە**، نامەی ماستەر، کۆلێژی زمان، زانکۆی سەلاحەدین .

٦. هۆگر مەحمود فەرەج، (٢٠٠٠)، **پراگماتیك و واتای نیشانەکان**، نامەی دکتۆرا، کۆلێژی زمان، زانکۆی سلێمانی .

٧. هێمن عەبدولحەمید شەمس، (٢٠٠٦)، **شێواز و دەربڕین لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا**، نامەی ماستەر، کۆلێژی پەروەردە، زانکۆی کۆیە .

- **بە زمانی عەرەبی:**

١. جان جاك لوسركل، ت: محمد بدوي، (٢٠٠٥)، **عنف اللغة**، الطبعة الاولى، المركز الثقافي العربي، الجزائر.

٢. هادي نهر، (١٩٨٨)، **علم اللغة الاجتماعي عند العرب**، الطبعة الاولى، دار الغصون بيروت – لبنان .

- **بە زمانی ئینگلیزی:**

1. Pease, A. (1981), **Body Language**, First Published, By Camel Publishing Company.

2. Pease ,A. (2004), **psychology Body Language** , Published in Australia.

3. Yule, G. (2006), **The study of Language** , Third Edition , Published in the United States of America By Cambridge University Press , New york.

4. Haverkate, H. (1992), **Deictic Categories As Mitigating Device**, University of Amesterdam.
5. Fast, J. (1971), **Body Language**, First Published , Britain – London.

- **پێگەی ئینتەرنێت:**

1. www.sciencedirect.com/science/article/pii/B008044854200392.
2. www.sciencedirect.com/Science/Journal.
3. www.arabency.com/index.php?module=pnEncyclopedia&func= display-term&id=1223&ms.
4. www.thefreedictionary.com.
5. http://www.skyewentworth.org/miller.html.
6. http://www.ehow.com/info 8113513 techniques-calm-down-angry-person.html.

ملخص البحث

إن هذا البحث الموسوم بـ (التهدئة في التعبير الكلامي) يستند الى ان الكلام او الاحداث الكلامية، هي الوسيلة الاساسية في تنظيم علاقات الافراد في المجتمع ومكوناتهم النفسية المختلفة التي بدورها تؤثر في اختيار مفرداتهم اللغوية وانتهاج سلوكهم تجاه الاخرين حسب العمر والجنس والثقافة...، فنرى من هذا المنظور بان طبيعة الانسان قابلة للاثارة والانفعال وكذلك بالمقابل الهدوء ومرونة التعبير في التعامل مع الاخرين، وذلك باختيار المفردات ذات الدلالات التي تؤدي الى تقليل إنفعالات السامع.

من الجدير بالذكر أن للغة الجسد دور في إثارة وانفعال الانسان وتهدئته عندما يتطابق التعبير اللغوي او الكلامي مع الاشارات والرموز الجسدية التي تؤكد بدورها على مصداقية الحديث. تتناول البحث محاور اربعة، الاول منها: تعريف التهدئة وعرض دلالاتها، والثانية: عرض المؤثرات الجسدية واللغوية من منظور الوحدات المعجمية والعبارات والجمل، وثالثها يتضمن تحديد تقنية التهدئة، والمحور الاخير منها: يتحدث عن توافق لغة الجسد والاحداث الكلامية في التهدئة. علماً ان هذا البحث مستلة من رسالة ماجستير كنت مشرفاً عليها، وهي بعنوان (الاحداث الكلامية – التهدئة في التعبير)، وقمنا في خاتمة البحث بعرض اهم الاستنتاجات التي توصلنا اليها.

Abstract

The present study entitled ‘appeasement in verbal speech expressions’ is based on the fact that the speech or speech event is the essential means in organizing the individual’s relations in the society along with their different psychological components which by its turn has its own impact on their vocabulary choices. It also assigns their behavior toward the others in accordance with their age, gender, and education. From this perspective, it can be seen that the nature of humans is ‘on the one hand’ the subject to excitement and emotion along with calmness and flexibility in his interaction with others. On the other hand, using and choosing certain vocabularies that minimize the listeners’ reactions and excitement.

It is worth mentioning that the body language has its role in human excitement, reaction, and appeasement. This will be achieved when the verbal and linguistic expressions are in coincidence with the body signs and symbols which emphasize the creditability and truthfulness of the speech.

The paper is composed of four sections. The first section attempts to define the notion of appeasement and display its meanings. The second section is specified to show the linguistic and corporal influence from the lexicon, expressions, and sentential perspectives. The third section is devoted to determine the appeasement techniques. The final section tackles the accordance of body language and speech events in calming down the interlocutors. The paper ended with some conclusions.