Kirkuk University Journal: Humanity Studies

مجلة جامعة كركوك للدراسات الانسانية

ISSN P: 1992-1179
ISSN E: 3107-3360

# The Phenomenon of " JOSCA " Outbreak Among University Students in Kurdistan An Imaginary Dialogue

## (A psycholinguistic study)

***Lecturer, PhD. Tara Mushir Salih***

**, Department of Kurdish Language - Faculty of Education - Koya University - Erbil - Kurdistan Region / Iraq**

tara.salih@koyauniversity.org

***Abstract*** :Discussion or conversation is an important factor in human life. We talk to each other daily. We know that conversation has two completely different aspects (positive and negative). From a psychological perspective, positive words always have a very positive effect on it, unlike negative words. Imaginary conversation (Joseph's disease): This is a state of mental confusion that affects most members of society. This type of mental state occurs, so Kurdish individuals are not immune to this mental confusion. Through a questionnaire, I would like to assess the extent to which members of the Kurdish community engage in imaginary conversations with themselves. Is the language of their dialogue meaningful from both syntactic and semantic perspectives, or does it consist of meaningless words and sentences? From a grammatical standpoint, are the sentences and phrases they use in their fictional dialogue interrogative or imperative? This is the first time imaginary conversations have been studied in the Kurdish language. The research is titled ( The Phenomenon of " JOSCA " Outbreak Among University Students in Kurdistan An Imaginary Dialogue), and consists of three parts:

The first part, titled "The Concept and Definition of Dialogue," includes the following topics: "The Concept of Dialogue, " " The Definition of Dialogue.

The second part, titled "Introduction to the Psychological Disorder of JOSCA," includes the following topics: the term JOSCA, the definition of JOSCA, the nature of internal dialogue, how to transform internal dialogue into JOSCA, JOSCA symptoms, causes of JOSCA, and treatment of JOSCA.

The third part, titled " The Phenomenon of " JOSCA " Outbreak Among University Students in Kurdistan An Imaginary Dialogue" , includes the following topics:

imaginary dialogue in Kurdish society, field research, general information for the questionnaire, and specific information for the questionnaire.

At the end of the study, the results, sources, appendices, and a summary of the study will be presented in both Arabic and English.

***Keywords:*** Imaginary Dialogue, Internal Dialogue, Kurdish Society.

# حوار خيالي حول ظاهرة مرض جوسكا بين طلبة الجامعات في كوردستان

## (دراسة لغوية نفسية)

**م.د. تارا مشير صالح**

**قسم اللغة الكردية - كلية التربية - جامعة كويا - أربيل - إقليم كردستان / العراق**

tara.salih@koyauniversity.org

## ملخص البحث

**المناقشة أو المحادثة عامل مهم في حياة الإنسان. نتحدث مع بعضنا البعض يوميًا. نعلم أن للمحادثة جانبين مختلفين تمامًا (إيجابي وسلبي). من رؤية علم النفسي للكلمات الإيجابية دائمًا تأثير جيد جدًا عليها، وهذا عكس الكلمات السلبية من حيث التأثير. المحادثة التخيلية (مرض جوسكا): هي حالة من الارتباك الذهني لدى معظم أفراد المجتمع. يحدث هذا النوع من الحالات الذهنية، لذا فإن الفرد الكردي ليس بمنأى عن هذا الارتباك الذهني. من خلال استمارة استبيان، أود تقييم أفراد المجتمع الكردي إلى أي مدى يُجرون محادثات تخيلية مع أنفسهم؟ هل اللغة حوارهم ذات دلالة ومعنى من الناحيتين التركيبية (النحوية) والدلالية، أم أنها مجرد كلمات وجمل بلا معنى؟ وهل الجمل والعبارات التي يستخدمونها في حواراتهم الخيالية هي جمل استفهامية أم جمل أمرية من الناحية القواعدية؟"هذه هي المرة الأولى التي تُدرس فيها المحادثات التخيلية باللغة الكردية.**

**البحث بعنوان (حوار خيالي حول ظاهرة مرض جوسكا بين طلبة الجامعات في كوردستان), ويتكون من ثلاثة أجزاء : الجزء الأول بعنوان (مفهوم وتعريف الحوار)، ويتضمن المواضيع التالية (مفهوم الحوار، تعريف الحوار).**

**الجزء الثاني بعنوان (مقدمة عن مرض جوسكا النفسي)، ويتضمن المواضيع التالية (مصطلح جوسكا، تعريف جوسكا، طبيعة الحوار الداخلي، كيفية تحويل الحوار الداخلي إلى مرض جوسكا، أعراض جوسكا، أسباب مرض جوسكا، علاج مرض جوسكا).**

**الجزء الثالث بعنوان (حوار خيالي حول ظاهرة مرض جوسكا بين طلبة الجامعات في كوردستان)، ويتضمن المواضيع التالية (الحوار الخيالي في المجتمع الكردي، البحث الميداني، عرض المعلومات العامة لاستمارة الاستبيان، عرض المعلومات الخاصة للاستبيان). وفي نهاية الدراسة، سيتم عرض النتائج والمصادر والملاحق وملخص الدراسة باللغتين العربية والإنجليزية.**

# گفتوگۆی خەیاڵ دەرکەوتەی نەخۆشی جووسکا لە ناو خوێندکارانی زانکۆکانی کوردستاندا

## (لێکۆڵینەوەیەکی زمانەوانیی دەروونییە)

لێکۆلەر: د. تارا مشیر صالح

نازناوی زانستی: مامۆستا، بروانامەی دکتۆرا، بەشی زمانی کوردی - فاکەڵتی پەروەردە - زانکۆی کۆیە- هەولێر- هەرێمی کوردستان/ عێراق

tara.salih@koyauniversity.org

**پوختەی لێکۆڵینەوەکە**

ئێمە دەزانین گفتوگۆکردن دوو ڕووی زۆر جیاوازی هەیە ئەویش لەڕووی (ئەرێنی و نەرێنییە)، لەڕووی زانستی دەروونناسییەوە هەمیشە قسە ئەرێنییەکان کاریگەرییەکی یەکجار باشیان هەیە لەسەر بەرانبەرەکانمان، ئەمەش بەپێچەوانەی قسە نەرێنییەکانە لەرووی کاریگەرییەوە.گفتوگۆی خەیاڵ(نەخۆشی جووسکا)ئەمەش حاڵەتێکی شڵەژانی دەروونییە لە زۆربەی تاکەکانی ناو کۆمەڵگە ئەم جۆرە حاڵەتە دەروونییە ڕوودەدات ، بۆیە تاکی کوردیش بێبەش نییە لەم شەڵەژانی دەروونییە بە پێویستم زانی لە ڕێکەی فۆرمی ڕاپرسییەوە هەڵسەنگاندێک بۆ تاکەکانی کۆمەڵگەی کوردی بکەین، تا چ ڕادەیەک تووشی ئەم نەخۆشیی دەروونییە بوون، ئایا لەگەڵ خودی خۆیان دەکەونە گفتوگۆ و ئاخاوتنی خەیاڵاوی؟ ئایا زمانی گفتوگۆکەیان لە ڕووی ڕستەسازی و واتاسازییەوە واتادارە یان وشە و ڕستەی بێ واتان؟ ئایا ئەو ڕستانە و دەستەواژانەی لە گفتوگۆی خەیاڵی بەکاری دەهێنن لە رووی ڕێزمانەوە ڕستەی پرسن یان فەرمانین؟هەروەها باسکردنی گفتوگۆی خەیالاوی یەکەم جارە لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت لە زمانی کوردی و کۆمەڵگەی کوردیدا.

**وشەی سەرەکییەکان:** گفتوگۆی خەیاڵ، گفتوگۆی ناوەوە، کۆمەڵگەی کوردی.

### ١.٠ پێشەکی

گفتوگۆ، یەکێك لە هونەرە گرنگەکانە ،کە دەبێت هەموومان بەجوانترین شێواز فێری بین و بەکاری بێنین لە ژیانی رۆژانەماندا، چونکە لەرێی گفتوگۆدا دەتوانین دەستنیشانی ئاستی کەسایەتی و ڕۆشنبیری بەرانبەرەکانمان بکەین،لە سەردەمی ئەمرۆدا هونەری گفتوگۆ وەك پردێکە بۆ دروستکردنی پەیوەندی و زیاتر گەشەپێدان بە بازنەی ناسین لەگەڵ خەڵك، چ لە شوێنی کار یان شوێنی خوێندن و تەنانەت لە هاوڕێیەتیدا.لەم توێژینەوەیە لە ڕێگەی فۆرمی ڕاپرسی و پرسیاری تایبەت بە گفتوگۆی خەیاڵی و دەرکەوتنی حاڵەتی جووسکا لە خوێندکارانی هەردوو زانکۆی سەلاحەددین و کۆیە کراوە، بۆ مەبەستی هەڵسەنگاندنی ریژەیی دەرکەوتەی حاڵەتی جووسکا لە کۆمەڵگەی کوردیدا.

**٢. ناونیشانی توێژینەوەکە: گفتوگۆی خەیاڵ دەرکەوتەی نەخۆشی جووسکا لە ناو خوێندکارانی زانکۆکانی کوردستاندا.**

**٣. ڕێبازو میتۆدی کەرەستەی توێژینەوەکە:** لەم لێکۆڵینەوەیەدا، میتۆدی شیکاری و شێوازی ئاماری بەکارهاتووە، واتە سودمان لە ئاماری زانستە کۆمەڵایەتییەکان Statistical Package (SPSS ،for Social Science) وەرگرتووە.

**٤. سنوری و کەرستەی توێژینەوەکە:**

سنوری توێژینەوەکە لە چوارچێوەی زاری کرمانجیی ناوەڕاست ، نموونە وەرگیراوەکانی لە شاری هەولێرە، کە بریتین لە: خوێندکارانی زانکۆی سەلاحەددین، لە شارۆچکەی کۆیە خوێندکارانی زانکۆی کۆیە، قەبارەی نموونەکان بریتییە لە (١٠٠) فۆرم کە (١٣) پرسیار لەخۆدەگرێت، بەشێوەی فۆرمی ڕاپرسی لە لایەن لێژنەی هەڵسەنگاندنی شـارەزایانەوە بۆ پاڵپشتیکردنی توێژینەوەکە پەسندکراوە، نموونەی توێژەکان تەمەنیان لە سەروی پێگەیشتن بە هەر دوو نموونەکە لە نێوان (١٩ تاکو ٢٢) ساڵیدایە و هەمووی نەتەوەی کوردن.

**٥. پرسیاری توێژینەوەکە: توێژینەوەکە وەڵامی ئەم پرسیارانە دەدەداتەوە:**

ئایا نەخۆشی جووسکا بۆماوەییە؟

ئایا نەخۆشی جووسکا چارەسەری هەیە؟

ئایا نەخۆشی جووسکا بە هۆی کۆمەڵگەوە پەیدا دەبێت؟

ئایا ڕێژەی تووش بوون بە شەڵەژانی دەروونیی و گفتوگۆی خەیاڵاوی لە رەگەزی نێر یان مێ زیاترە؟

ئایا گفتوگۆی خەیاڵ دەستەواژە و وشە و ڕستەکانی واتادارن؟

ئایا گفتوگۆی خەیاڵ لە ڕووی ئەرکی ڕێزمانییەوە ئاخاوتنی پرسیارین یان فەرمانین؟

ئایا ئەم گفتوگۆیە بە گفتوگۆیەکی دروست و ئەکادیمی هەژماردەکرێت لە ڕووی زمانەوانییەوە؟

**٦.هۆکارو گرنگی توێژینەوەکە:**

تاوەکو ئێستا توێژینەوەیەکی سەربەخۆ لەسەر نەخۆشی جووسکا و هۆکاری تووشبوون و چارەسەری لە هەرێمی کوردستان نەکراوە ، زۆربەی خەلک بێئاگایە لە حاڵەتی تووشبوون بە گفتوگۆی خەیاڵ ، پێویستە چینی ڕۆشنبیران و ئەکادیمی ئاگادرا بکرێنەوە لە هەبوونی ئەم حاڵەتە شەڵەژانی دەروونییە.

٧. بەشەکانی توێژینەوەکە:

توێژینەوەکە لە ناوەڕۆک و ئەنجام سەرچاوە، پاشکۆ و سێ بەش پێکهاتووە: بەشی یەکەم بە ناونیشانی(چەمک و پێناسەی گفتوگۆ )، کە ئەم تەوەرانە لە خۆ دەگرێت**(**چەمکی گفتوگۆ ،پێناسەی گفتوگۆ ،جۆرەکانی گفتوگۆ ،تایبەتمەندییەکانی گفتوگۆ ،گرنگترین مەرجەکان بۆ گفتوگۆیەکی سەرکەوتوو چین، **).**

بەشی دووەم بە ناونیشانی (ناساندنی نەخۆشی دەروونیی جووسکا**)**، کە ئەم تەوەرانە لە خۆ دەگرێت(زاراوەی جووسکا، پێناسەی جووسکا، سروشتی گفتوگۆی ناوەوە،چۆنیەتی گۆڕینی گفتوگۆی ناوەوە بۆ نەخۆشی جووسکا، نیشانەکانی نەخۆشی جووسکا، هۆکارەکانی نەخۆشی جووسکا، چارەسەری نەخۆشی جووسکا).

بەشی سێیەم بە ناونیشانی **(گفتوگۆی خەیاڵ دەرکەوتەی نەخۆشی جووسکا لە ناو خوێندکارانی زانکۆکانی کوردستاندا)**، ئەم تەوەرانە لە خۆ دەگرێت(گفتوگۆی خەیاڵ لە کۆمەڵگەی کوردیدا،لێکۆڵینەوەی مەیدانی، خستنەڕووی زانیارییە گشتییەکانی فۆرمی ڕاپرسی لێکۆڵینەوەکە،خستنەڕووی زانیارییە تایبەتییەکانی لێکۆڵینەوەکە بەپێی وەڵامدانەوە هەر دە پرسیاری تایبەت بە فۆرمی ڕاپرسییەکە). لە کۆتایی پوختەی لێکۆڵینەوەکە بە هەردوو زمانی عەرەبی و ئینگلیزی پێکدێت.

**١.چەمک و پێناسەی گفتوگۆ**

**١/١. چەمکی گفتوگۆ چییە؟**

گفتوگۆ شێوازێکی پەیوەندیکردنە و پرۆسەیەکی پەیوەندیکردنێکی زۆر سادەیە. بەشداربووان دەتوانن شتێک بڵێن یان ببیستن کە پێشتر نەیانگوتووە و نەیانبیستووە، و لەوانەیە سوودێکی بێهاوتای لێ وەربگرن. ڕێبازەکە سەرنجی لەسەر گوێگرتن و فێربوون و پەرەپێدانی تێگەیشتنێکی هاوبەشە.

گفتوگۆ ئاخاوتنێکی تۆمارکراوی نێوان دوو کەس یان زیاترە، وەک توخمێکی دراما، چیرۆکی خەیاڵی، یان فۆرمێکی ئەدەبی. پێشکەشکردنێکی ورد و ڕێکخراوە بۆ گفتوگۆیەکی داهێنراو، کە پێچەوانەی هەڵوێستە فەلسەفی یان فیکرییەکانە. کۆنترین گفتوگۆیەکانی ناسراو ئەو شانۆگەرییە زنجیرانەن ، کە لە سەرەتای سەدەی پێنجەمی پێش زایین لەلایەن (سۆفرۆنی سیراکیوز)ەوە بە نووسینی ئاوازێک نووسراون. هەرچەندە هیچ کام لەم گفتوگۆیانە نەماون، بەڵام ئەفلاتون زۆر دەیانناسی و سەرسامی بوو**(صقر، ٢٠٠٤: ٤٩٠)**.

گفتوگۆ هیچ ئامانجێکی دیاریکراو و کارنامەیەکی پێشوەختە دیاریکراوی نییە؛ گرنگیدان بە چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان نییە. بەڵکو پەیوەندی بە باشترکردنی شێوازی پەیوەندی ئەو کەسانە هەیە کە جیاوازییەکی بەرچاویان لەگەڵ یەکتردا هەیە. ئامانجی گشتی پەروەردەکردنی لێکۆڵینەوەی ڕێزدارە و هاندانی جۆرێکی نوێی گفتوگۆیە کە ڕێگە بدات پرسە گرنگەکان بە ئازادی سەرهەڵبدەن. لە کاتێکدا نەیاران لە ململانێیەکی ڕەگداکوتاودا بەدووری نازانرێت لەگەڵ بۆچوونەکانی یەکتردا هاوڕا بن، بەڵام لانیکەم دەتوانن لە بۆچوونەکانی یەکتر تێبگەن**(أمین، ٢٠٢٤: ٤٧)**.

**١/١-٢. پێناسەی گفتوگۆ**

پێناسەی گفتوگۆ ئاڵوگۆڕی قسە و بیروڕایە بە واتای تەکنیکی گفتوگۆ بە ئاڵوگۆڕی وشە و گفتوگۆ لە نێوان زیاتر لە لایەنێک، یان لانی کەم لە نێوان دوو لایەندا دەکرێت، ئەم گفتوگۆیە لە دەوری بابەتێک، یان پرسێکی دیاریکراو دەسوڕێتەوە و لەسەر بنەمای چەمکێکی مشتومڕی بنیاتنەر باس لەو بابەتە دەکات. هەموو ئەمانە لە ڕێگەی ئاڵوگۆڕی زانیاری و ئەزموون لە

نێوان لایەنە پەیوەندیدارەکاندا دەڕوات، بە ئامانجی گەیشتن بە بیرۆکەی نوێ یان باشترکردن و پەرەپێدانی بیرۆکەیەکی کۆن، هاوکات ئاڵوگۆڕی بیروڕای جیاواز(أمین، ٢٠٢٤: ١٢).

گفتوگۆ وەک پاڵاوتەترین و ئاڵۆزترین شێواز یان پەیوەندیکردن پێناسە دەکرێت و لەناو خۆیدا بڕێکی زۆر ڕەوشتی باشی هەڵگرتووە، کە پێویستە هەموو تاکێک خاوەنی بێت .هەروەها گفتوگۆ سوودی ئەوەی هەیە کە لایەنە پەیوەندیدارەکان فێری سەبر و گوێگرتنێکی باش دەکات، بۆ هەندێک کەس گفتوگۆ ئاخاوتنێکی دیاریکراو و مەبەستدارە، کە ئەوانەی ناکۆکن دەتوانن گوێبگرن و پێکەوە قسە بکەن، بۆ هەندێکی تر شێوازێکە لە بوون، بەستراوەتەوە بە هۆشیاری و داهێنانەوە، لە گفتوگۆدا لایەنەکان هەوڵدەدەن ترس و پێشوەختە تێڕوانینەکان و پێویستی سەرکەوتن وەلا بنێن و خەڵک کاتێک بۆ بیستنی دەنگ و ئەگەرەکانی تر تەرخان دەکەن ، بەڵام گفتوگۆ دەتوانێت گرژی و پارادۆکسی تێدابێت و بیرۆکەی نوێ و حیکمەتی دەستەجەمعییش سەرهەڵبدات، ئامانجی گفتوگۆ شیکردنەوەی شتەکان و ئاڵوگۆڕی بیروڕا نییە، بەڵکو ئامانج لە گوێگرتن بۆچوونی هەمووانە هەبوونی فیدباکەکان لەسەر بیرۆکەکانی خۆیان(الخطیب، ٢٠٢١: ١٢).

**١/١-٣. جۆرەکانی گفتوگۆ**

واتای گشتیی گفتوگۆ چەندین جۆری دانوستان، مشتومڕ، قسەکردن، پاساوهێنانەوە لەخۆدەگرێت، کە هەموویان ڕەنگە فۆرمێک لە گفتوگۆ پێکبهێنن. سروشت و جۆری گفتوگۆ پەیوەستە بە ئامانج و چوارچێوە و هەروەها ئامانج و سروشتی وتووێژکارانەوە. بۆیە لێرەدا جۆرەکانی دیالۆگ ڕوون دەکەینەوە:

١- گفتوگۆی ڕازیکەر: ئایا گفتوگۆ ڕۆڵێکی بنەڕەتی لە ڕازیکردندا دەگێڕێت؟ گفتوگۆ بەهای بنەڕەتی خۆی لە پێگەی خۆیەوە وەردەگرێت کە وەک ئامرازێکی دەربڕین بەکاردێت بۆ پەیوەندی نێوان پێکهاتەکانی کۆمەڵگا، چ تاک و چ کۆمەڵ، بە ئامانجی گەیشتن بە لێکتێگەیشتنێکی هاوبەش کە هەردوو لایەن یەکبخات. بەم واتایە وەک ئامرازێک بۆ ڕوونکردنەوە و خستنەڕووی دیدگاکان کاردەکات، کە لە بەرامبەردا دەبێتە هۆی ڕازیکردن، هەروەها خستنەڕووی بەڵگە پشتگیرییەکان. لەم جۆرە وتووێژەدا پێویستە هەردوولا بابەتیانە بن، چونکە ئەمە توخمێکی جەوهەرییە لە جێبەجێکردنی ئەرکی گفتوگۆ بۆ ئاشکراکردنی ڕاستییەکان و چارەسەری گونجاو ،یان دەرئەنجامی گونجاو بۆ ئەو تەوەرەی کە باسی لێوە دەکرێت. بابەتییەت، تایبەتمەندییەک کە زۆرجار لە زۆرێک لە گفتوگۆکاندا تەمومژاوی دەبێت، گفتوگۆ سوودی خوازراو و ئەنجامێک بەدەست دەهێنێت کاتێک بابەتییەت ئامادە بێت، کە دەبێتە هۆی تێگەیشتنێکی باشتر(**الخطیب، ٢٠٢١: ١٨**).

٢-گفتوگۆی لێکۆڵینەوە: گفتوگۆ بۆ لێکۆڵینەوە تا چەند گرنگە؟ ئەم جۆرە گفتوگۆیە لەسەر بنەمای گەڕان و لێکۆڵینەوە لە بابەتێکی دیاریکراو دامەزراوە. لە بوارە ئەکادیمییەکان ڕۆڵی هەیە ، وەک شوێنی قوتابخانە یان زانکۆ، چونکە ڕێگە بە توێژەر یان چاوپێکەوتنکار دەدات بیرۆکە لەبارەی بابەتەکەی دڵخوازەوە بە شێوەیەک دروست بکات کە باشترە لە شێوازی وەرگرتن. گفتوگۆ لێکۆڵینەوە ڕێگە بە تێکەڵبوون لەگەڵ پێکهاتە مەعریفیەکانی تاک دەدات، ئەمەش وا دەکات گفتوگۆ زیاتر پەیوەندیدار بێت و ئەگەری گواستنەوەی زیاتری هەبێت لە بیرۆکەیەکەوە

بۆ بیرۆکەیەکی تر. گفتوگۆی لێکۆڵینەوە، یەکەم، پشت بە هاندەرێک دەبەستێت کە سەرنجی چاوپێکەوتنەکان دەگرێتێتەوە و دەبێتە هۆی ئارەزووی لێکۆڵینەوە و ڕاپرسییان، پاشان بەردەوام دەبێت لە پەرەپێدان و چارەسەرکردنی کۆمەڵێک گریمانە و هەڵبژاردنی ئەو گریمانەیەی کە گونجاوترینە بۆ ئەو کێشەیەی کە لەبەردەستدایە(**قورة،٢٠٠٩ : ٣٣١**).

٣- گفتوگۆ سیاسی : هەرچی پەیوەندیی بە سیاسەتی دەرەکییەوە هەیە، گفتوگۆکان زۆربەی جار پەیوەستن بە باس و خواسی ئاشتی و شەڕ، هاوکاری و ململانێ، جۆر و سروشتی پەیوەندیی وڵاتەکە بە دونیای دەرەوەی خۆی. بۆیەش سەرکردە، یان سەرۆکی وڵات وەک باڵاترین پلەی بەرپرسیارێتیی و خاوەنی بڕیارە و گوزارشت لەو سیاسەتە دەکات. واتە لەبەر ڕۆشنایی شیکردنەوە و لێکۆڵینەوەی ورد لە گوتاری سەرکردە و سەرۆکەکان، ئیتر هەر کێ بن، دەستەبژێری سیاسیی دەسەڵاتدار بڕیارەکانیان دادەڕێژن(فرزەندی،٢٠٠٣: ١٤١).

٤-گفتوگۆی ئاینی: چۆن ئاینی پێکهاتەیەکی تێگەیشتن و پەیوەندی پێکدەهێنێت؟ گفتوگۆی ئاینێکی بە سنوورە تایبەتەکانەوە بەستراوەتەوە کۆتایی کراوە و دەتوانێت ئامانجە خوازراوەکان یان وردەکارییە نەخوازراوەکانی تایبەت بەدەست بهێنێت. کارامەییەکە کە مرۆڤ دەتوانێت لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەموو ئەو شتانەی دەوروبەری لە کۆمەڵگاکەیدا سوودی لێ وەربگرێت. گفتوگۆی ئاینی ئامرازێکە بۆ بڵاوکردنەوەی باوەڕی ئیسلامی. گفتوگۆ بەواتایەی لە سەرتاسەری قورئانی پیرۆزدا بەکارهاتووە (**قورة،٢٠٠٩: ٣٣٢**). واتا گفتوگۆ لە هەندێک حاڵەتدا ستایشی کراوە و لە هەندێکی تریشدا سزا کراوەمشتومڕێک ، کە ئەنجامە پووچەکانی لێ نەکەوێتەوە، پێویستییەکە کە ئایینی ئیسلامی داوای لێدەکات. لە قورئانی پیرۆزدا خودای گەورە دەفەرموێت:
**{** ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُم بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَن سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ **} (سورة النحل، آية:١٢٥)**. لێرەدا مشتومڕەکە بێ ئەنجام نییە ، چونکە دواجار دەبێتە هۆی ڕوونکردنەوەی زۆر بابەت ، کە لە چوارچێوەی ڕوونکردنەوەدا نین(**الأعوج،٢٠١٨ :٢٣٩**).

**١/١-٤. تایبەتمەندییەکانی گفتوگۆ**

گفتوگۆ بە هەندێک سیفەت و تایبەتمەندی دەناسرێتەوە کە لە جۆرەکانی تری قسەکردن جیای دەکەنەوە، کە بەبێ ئەو گفتوگۆیانە نەدەبووە گفتوگۆ. لە گرنگترین تایبەتمەندییەکان کە دەتوانرێت ئاماژەی پێبدرێت سەبارەت بە گفتوگۆ ، لە هەمان کاتدا بە لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە وەک گفتوگۆ دەمێنێتەوە تەنانەت ئەگەر یەکێک لەو تایبەتمەندیانەش نەمێنێت، بریتین لە :بابەتی گفتوگۆ بابەتێکی تایبەتە و ناتوانرێت فراوانتر بکرێت بۆ ئەوەی ئەوانی دیکەش بگرێتەوە جگە لە سنوورێکی دیاریکراو .پێویستە لایەنە پەیوەندیدارەکان لە گفتوگۆ و ئەو بابەتەی کە باس دەکرێت لێهاتوو بن.

تایبەتمەندییەکانی گفتوگۆ لە ڕاست و هەڵە ڕێژەیی و بێ گوێدانە ئایین و باوەڕ .گفتوگۆیەکی ئەرێنی و کراوە و ئاسوودە ئەوەیە کە لەسەر سەرقاڵکردنی لایەنی بەرامبەر بە ستایشەوە بنیات نراوە، گرنگیدان بە خاڵەکانی ڕێککەوتن و لێکچوون نەک لەسەر خاڵە ناکۆکیەکان، ئەمەش دیالۆگەکە ئەرێنیتر دەکات، لێبوردەیی و ئارامی و ڕەفتارێکی نەرم لە گفتوگۆی نێوان

لایەنەکاندا، قبوڵکردنی پێداگری لایەنی بەرامبەر لەسەر بۆچوونەکەیان، لە هەمان کاتدا هەوڵدان بۆ ڕازیکردنیان بۆ گۆڕینی بیرۆکەکەیان ئەگەر گۆڕانکارییەکی لەو شێوەیە ڕاستترین بێت، ئەمەش لە ڕێگەی مشتومڕ و ئامۆژگاری باش و ڕازیکردنەوە ئەنجام دەدرێت. ئەمەیە کە ئیسلام لە قسەکانی خودای گەورە لە قورئانی پیرۆزدا هانی دەدات: "کردەوەی چاک یەکسانە بە خراپ. خراپە بە ئەوەی باشترە بەرپەرچ بدەرەوە، و بڕوانە ئەو کەسەی لە نێوان ئەو و تۆدا دوژمنایەتی هەبووە (دەبێت) وەک ئەوەی هاوڕێیەکی دڵسۆز بێت(**أمین، ٢٠٢٤: ٣٦**) گرنگی گفتوگۆ مرۆڤی عەقڵانی لەم ژیانەدا نییە کە بە تەواوی لە بەها و گرنگی گفتوگۆ تێنەگات، لە هەموو کۆمەڵگایەک و هەموو زمانێکدا. لە ئینگلیزیدا پێی دەوترێت دیالۆگ. ئەمانە گرنگترین خاڵەکانن کە تیشک دەخەنە سەر گرنگی گفتوگۆ :گەیشتن بە مانادارترین لێکدانەوە بۆ ڕوانگە لە هەموو بارودۆخ و ڕووداوەکان و هەموو ئەو پرسانەی کە وروژێنراون، ئەمەش بەشدارە لە فراوانکردنی ئاسۆی مرۆڤ .داننان بە ڕاستی و زانیاری لایەنەکانی بەشدار لە گفتوگۆکەدا فێربوونی نەرم و نیان و دوورکەوتنەوە لە کۆنەپەرستی چینایەتی فیکری، ڕەگەزی، یان کۆمەڵایەتی، کە هەموو ئەمانە بە کۆکردنەوەی لایەنە جیاوازەکان لە بیرکردنەوە یان باوەڕدا بەدەست دێت(**قورة، ٢٠٠٩: ٣٤١**).

### ٥-١/١. گرنگترین مەرجەکان بۆ گفتوگۆیەکی سەرکەوتوو چین؟

زۆربەی گفتوگۆکان بریتین لە کەسانێک کە خەریکی ململانێیەکی درێژخایەنن کە پێکەوە دانیشتوون بۆ ئەوەی هەستەکانیان بەرامبەر بە یەکتر بکۆڵنەوە و ڕۆشنایی بخەنە سەر ململانێکانیان. بەڵام دەبێت هەندێک مەرج جێبەجێ بکرێت بۆ ئەوەی گفتوگۆکە زۆرترین کاریگەری هەبێت(**محمود،٢٠٢١ : ٢٢**)ئەم مەرجانەی خوارەوە یارمەتیدەرن بۆ دەستەبەرکردنی گفتوگۆیەکی بەرهەمدار:

١- بەشداربووان لە بازنەیەکدا دادەنیشن، هیچ پلەبەندییەکی پێگەی جەستەیی، کەلتووری و هزرییان نییە و هەمووان دەتوانن بە بەردەوامی پەیوەندی لەگەڵ یەکتردا بکەن.

٢- مرۆڤەکان بە ئاشکرا قسە دەکەن و بە ڕێز و سەرنجەوە گوێ دەگرن؛ هێرش و بەرگری بەردەوام هیچ ڕۆڵێکی لە گفتوگۆی سەرکەوتوودا نییە.

٣- بەشداربووان نابێت پێش بیستنی بۆچوونەکانیان گریمانە یان تێڕوانینی پێشوەختە سەبارەت بە بەشداربووانی دیکە بکەن.

٤- پرسیارەکان دەبێ ڕاستگۆیانە و پڕ بن لە بەڵگە.

٥- خەڵک نابێت بیروباوەڕی پیرۆز یان ڕەمزییان هەبێت سەبارەت بە بابەتەکەی ناکۆک؛ چونکە ئەمەش ڕێگری دەکات لە گەیشتن بە هیچ ئەنجامێک.

٦- مرۆڤ دەبێت ئاستێکی بەرزی هۆشیاری هەبێت بۆ ئەوەی لە هەموو ئەو شتانە تێبگات کە پێی دەوترێت، بۆ ئەوەی لێک تێنەگەیشتن لە نێوان لایەنە بەشدارەکانی گفتوگۆکەدا سەر هەڵنەدات.

٧- بەشداربووانی گفتوگۆکە دەبێ هێمن و دڵنیا بن.

## ٢. ناساندنی نەخۆشی دەروونیی جووسکا

### ١/٢. زاراوەی "جووسکا" چییە؟

ئەم زاراوەیە لە دەروونناسیدا زاراوەی "جووسکا" لە چوارچێوەیەکی زمانەوانیی دیاریکراوەوە سەرچاوەی گرتووە، کە زۆرجار بۆ وەسفکردنی دیاردەی گفتوگۆی گریمانەیی بەکاردەهێنرێت. تیشک دەخاتە سەر ئەو شێوازەی کە تاکەکان دەتوانن گفتوگۆی ورد لە مێشکیاندا بنیات بنێن، زۆرجار ڕەنگدانەوەی ئارەزوو و ترس و ململانێ دەبێت**(B0CM6QMRXV, 2023: 83).**

لە دەروونناسیدا، تێگەیشتن لەم گفتوگۆ ناوەکیانە یارمەتی پیشەییەکان دەدات کە تێبگەن کە چۆن بیرکردنەوەکان دەتوانن کاریگەرییان لەسەر حاڵەت و ڕەفتارە و کاردانەوەکان هەبێت. جووسکا دەتوانێت ڕەنگدانەوەی خولیای تاکێک بێت بۆ باشترکردنی خودی خۆیی، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕەنگە نوێنەرایەتی ململانێیەکیش بکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی دۆخە ڕاستەقینەکانی ژیانی، ئەم زاراوەیە لە دەروونناسی مۆدێرندا جێگەی خۆی بەدەستهێناوە، چونکە پراکتیککاران و توێژەران دەست دەکەن بە دانان بە ڕۆڵی گفتوگۆی ناوەوە لە پرۆسەکانی مەعریفیدا. جەخت لەسەر پێویستی لێکۆڵینەوە دەکاتەوە کە مرۆڤەکان چۆن بیر لە کارلێکیان لەگەڵ کەسانی دیکە دەکەنەوە، کە دەتوانێت ببێتە هۆی تێڕوانینێکی بەرچاو بۆ ژیانی ڕۆژانەیاندا(یوسف، ٢٠٢٣: ١٢٢).

دیاردەی جووسکا(Jouska) ، کە بە واتای ئەنجامدانی گفتوگۆی خەیاڵی و ناوەکی دێت لەگەڵ خود یان کەسانی تر، لە بنەڕەتدا ڕەگێکی قووڵی لە پرۆسە ناسینەکاندا (Cognitive Processes)هەیە. بەپێی تیۆری ڤیگۆتسکی(Vygotsky, 1986: 28) ، ئەم جۆرە لە گفتوگۆ ناوەکییە (Inner Speech) تەنها خەیاڵێکی بێسوود نییە، بەڵکو گۆڕانێکی دەروونییە ، کە تێیدا تاک زمان وەک ئامرازێک بۆ ڕێکخستنی بیرکردنەوە و چارەسەرکردنی کێشە ئاڵۆزەکان بەکاردەهێنێت، لە لایەکی ترەوە، ئەم پرۆسەیە لە ڕوانگەی کارلێککردنی سیمبۆلییەوە، وەک ئەوەی جۆرج هێربەرت مێد (Mead,1934:8) ئاماژەی پێداوە ڕێگە خۆش دەکات بۆ دروستبوونی هاوسەنگی لە نێوان 'من' و 'مندا'، چونکە تاک لە ڕێگەی تاقیکردنەوەی سیناریۆ جیاوازەکان لە خەیاڵیدا، توانای پێشبینیکردنی کاردانەوە کۆمەڵایەتییەکانی دەبێت. هەرچەندە ئەم دیاردەیە لە بارودۆخە ئاساییەکاندا نیشانەی تەندروستی و گەشەی ناسینە، بەڵام بەپێی توێژینەوەکانی سۆمەر(Somer, 2002 : 58) ، کاتێک ئەم گفتوگۆ ناوەکییانە دەبنە جێگرەوەی پەیوەندییە ڕاستەقینەکان و لە کۆنترۆڵی تاک دەردەچن، دەچنە خانەی 'خەیاڵی تێکچوو(Maladaptive Daydreaming) '، کە پێویستی بە دەستێوەردانی چارەسەری دەبێت.

### ٢-٢/٢. پێناسەی جووسکا.

جووسکا بە حاڵەتێکی دەروونیی پێناسە دەکرێت کە تاکەکان لەگەڵ کەسایەتی خۆیان گفتوگۆی خەیاڵی دەکەن، زۆرجار خۆڕاگری و گەڕان بەدوای هەستەکاندا دەگرێتەوە. تەنیا خەونی ڕۆژانە نییە؛ بەڵکو پرۆسەیەکی بیرکردنەوەی بنیاتگەرییە کە مرۆڤ خۆی بۆ دەرئەنجامە ئەگەرییەکان لە دۆخە ڕاستەقینەکانی ژیانیدا ئامادە دەکات**(Jeevan, 2024: 112).**

بۆ نموونە، ڕەنگە مرۆڤ لە ڕووی دەروونییەوە مەشق بکات کە لە کۆبوونەوەیەکدا چی دەڵێن یان چۆن کاردانەوەیان دەبێت بەرامبەر بە ڕەخنەی هاوڕێیەکی. ئەم جۆرە لە گفتوگۆی ناوەوە دەتوانێت ئەرێنی بێت، هەستکردن بە کۆنترۆڵکردن و ئامادەکاری دابین بکات، بەڵام دەتوانێت ببێتە هۆی زیادەڕەوی لە ڕومانەکردن کاتێک بیرکردنەوەکان دەبنە نەرێنی.

لە لایەکی ترەوە نەخۆشی جووسکا جیاوازە لە حاڵەتەکانی تری تەندروستی دەروونیی، وەک نەخۆشی دڵەڕاوکێ یان خەمۆکی. لە کاتێکدا کە ڕەنگە هەندێک تایبەتمەندی لەگەڵ ئەم نیشانانەدا هەبێت، وەک بیرکردنەوەیەکی زۆر یان ململانێی هەستەکانیەتی، بەڵام جووسکا بە تایبەتی لە دەوری کردەی دروستکردنی گفتوگۆی گریمانەیی دەسوڕێتەوە**(Haqui, 2023: 97)**.

تێگەیشتن لەم جیاکارییە زۆر گرنگە چونکە ڕێگە بە تاکەکان دەدات بە ئامرازی گونجاو لە ئەزموونەکانیان نزیک ببنەوە. داننان بە جووسکا وەک لایەنێکی ناوازەی گفتوگۆی ناوەوە، مرۆڤەکان بەهێز دەکات بۆ بەڕێوەبردنی بیرکردنەوەکانیان بە شێوەیەکی کاریگەرتر و هانیان دەدات بەدوای دەرئەنجامە ئەرێنییەکاندا بگەڕێن لە گفتوگۆ ناوخۆییەکانیان.

### ٢/٢-٣. سروشتی گفتوگۆی ناوەوە

گفتوگۆی ناوەوە جۆرە جیاوازەکانی قسەکردنی خود لەخۆدەگرێت کە دەتوانێت خزمەت بە ئەرکە جیاوازەکانی ژیانمان بکات. ئەم دیالۆگانە دەتوانن ئەرێنیبن، یارمەتیدەربن بۆ بەرزکردنەوەی متمانە و پاڵنەر بۆ کرداری نەرێنی، دەبێتە هۆی هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و گومانکردن لە خۆت ، بۆ نموونە کاتێک کەسێک گفتوگۆیەک ڕاهێنان دەکات بۆ ئەوەی داوای بەرزکردنەوەی پارە لە سەرۆکەکەی بکات، دەتوانرێت ئەمە وەک قسەکردنی بنیاتنەر پۆلێن بکرێت. تاکەکان دەتوانن لە ڕووی دەروونیەوە هەستەکانی خۆیان بۆ ئەو دۆخەی کە لەبەردەستدایە ئامادە بکەن. بەڵام ئەگەر گفتوگۆی ناوەوە بەرەو دەرئەنجامە نەرێنییەکان، وەک ترس لە ڕەتکردنەوە یان گاڵتەکردن، ڕوویدات، ئەوا دەتوانێت ببێتە زیانبەخش**( Kapxhiu, 2016: 56)**.

تێگەیشتن لەم جۆرە گفتوگۆیەی ناوەکییانە زۆر گرنگە چونکە کاریگەرییەکی بەرچاویان لەسەر چۆنیەتی هەستکردنمان بە دۆخەکان و کاردانەوەمان بەرامبەریان هەیە. گفتوگۆی ناوەوەی ئەرێنی دەتوانێت هەستی بریکار و بەهێز پەروەردە بکات، لەکاتێکدا گفتوگۆ نەرێنییەکان دەتوانن تاکێک ئیفلیج بکەن و وایان لێبکەن دوودڵ بن لە کردار، ئەم کردارە لە دڵی نەخۆشی جووسکادایە، کە شێوازی بیرکردنەوەی مرۆڤ لە دۆخێک دەتوانێت ببێتە هۆی گەشەکردن یان وەستان . ناسینەوە و پۆلێنکردنی ئەم گفتوگۆیانە دەتوانێت یارمەتی تاکەکان بدات بۆ بەڕێوەبردنی بیرکردنەوەکانیان بە شێوەیەکی کاریگەرتر، ئەمەش دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی هەستی ئەرێنی قسەکەر**(Jeevan, 2024: 123)**.

### ٢/٢-٤. چۆنیەتی گۆڕینی گفتوگۆی ناوەوە بۆ نەخۆشی جووسکا

گۆڕینی گفتوگۆی ناوەوە بۆ نەخۆشی جووسکا کاتێک ڕوودەدات کە تاکەکان لە بیرکردنەوەکانی خۆیاندا تێکەڵ دەبن، ئەمەش دەبێتە هۆی سووڕێکی گفتوگۆی گریمانەیی. لە سەرەتادا ئەم گفتوگۆیە ڕەنگە خزمەت بە ئامانجێک بکات، وەک ئامادەکاری بۆ کۆبوونەوەیەکی گرنگ یان بیرکردنەوە لە ململانێیەکی ڕابردوو، بەڵام کاتێک ئەم گفتوگۆ ناوەکییە دەگۆڕێت بۆ

زیادەڕەوی لە دووبارەکردنەوە، دەتوانێت ببێتە خولگەیی بۆ نەخۆشی جووسکا، کە ڕەنگە هەرگیز بە ڕاهێنانی بەردەوامی گفتوگۆی تایبەتمەندە ڕوونەدات(**Kapxhiu, 2016: 66**). ئەم جۆرە شێوازە دەتوانێت ببێتە هۆی گێژاوی دەروونی، چونکە ڕەنگە تاکەکان خۆیان ببیننەوە کە سیناریۆ نەرێنییەکان لە مێشکیاندا دووبارە دەکەنەوە، ئەم دیاردەیە تیشک دەخاتە سەر هاوسەنگی ناسکی نێوان خۆ قسەکردنی بنیاتنەر و وێرانکەر. کاتێک دیالۆگەکانی ناوەوە زۆر ئاڵۆز دەبن و سەرنجیان لەسەر ململانێ ئەگەرییەکان بێت، دەتوانن ڕێگری لە بڕیاردان و ڕوونی کاردانەوەی دەربڕینەکانیان بکەن( **Haqui, 2023:112**).

**٢/٢-٥. نیشانەکانی نەخۆشی جووسکا**

ناسینەوەی نیشانەکان:

١- دووبارەبوونەوەی گفتوگۆی ناوخۆیی

خۆ قسەکردن بەشێکی سروشتی مرۆڤبوونە. مرۆڤەکان لەبەر زۆر هۆکار لەگەڵ خۆیان قسە دەکەن، لەوانە ڕەخنەگرتن لە خۆ، خۆبەڕێوەبردن، هەڵسەنگاندنی کۆمەڵایەتی، چارەسەرکردنی کێشەکان و پاڵنەرەکان منداڵانی تەندروست لە تەمەنێکی زۆر بچووکەوە بە دەنگی بەرز لەخۆوە دەست دەکەن بە قسەکردن لەگەڵ خۆیان، بەڵام هەندێک جار، زۆر قسەکردن لەسەر خۆت دەتوانێت ببێتە هۆکارێک بۆ نیگەرانی. دەکرێت نیشانەی نەخۆشی دەروونیی بێت ئەگەر کۆنترۆڵ نەکرابێت(**Noffz, 2022: 46**).

٢- خەیاڵی چڕ

ئەو کەسانەی خەیاڵی زۆر چالاکیان هەیە بەشێکی زۆری کاتەکانیان لە جیهانێکی خۆدروستکراودا بەسەر دەبەن. ئەم تاکانە خاوەنی خەیاڵێکی دەوڵەمەند و زیندوو و ئەزموونی هەستیاری چڕ و بەهێزن بۆ بەخشینی واتا بەم وێنە و هەستانە.ئەم خەیاڵکردنە زۆرەش زیاد لە پێویست دەروونیی کەسەکە ئاڵۆزدەکات دەریدەخات کە توشبووی نەخۆشی جووسکایە(**Kapxhiu, 2016: 109**).

٣- گۆشەگیری کۆمەڵایەتی

دابڕانی کۆمەڵایەتی بریتییە لە نەبوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بە شێوەیەکی بابەتیانە. تەنیایی هەستێکی کەسییە بۆ گۆشەگیری. بەڵام گۆشەگیری و تەنیایی پەیوەندییەکی نزیکیان هەیە. توێژینەوەکان لەسەر هۆکارەکان و نیشانەکان و کاریگەرییەکانی تەنیایی تیشک دەخەنە سەر کاریگەرییە نەرێنییە ئەگەرییەکانی دابڕانی کۆمەڵایەتی(**Porrey, 2024: 23**).

**٢/٢-٦. هۆکارەکانی نەخۆشی جووسکا**

ئەو هۆکارانە زۆرن کە دەبێتە هۆی نەخۆشی جووسکا کە بە وردی باسی دەکرێت ئەمانەن:-

١- زۆر بیرکردنەوە

بیرکردنەوەیەکی زۆر بریتییە لە بیرکردنەوەیەکی زیادەڕۆیی لە بابەتێک یان دۆخێکی دیاریکراو، و شیکردنەوەی بۆ ماوەیەکی زۆر. کاتێک زۆر بیر دەکەیتەوە، بەزەحمەت بیرکردنەوەت لەسەر هەر شتێکی تر بێت، بۆیە بەهۆی تاکە شتێکەوە کە بیری لێدەکەیتەوە، بەکاردەهێنرێت، لە کاتێکدا هەندێک کەس پێیان وایە کە بیرکردنەوەی زۆر دەتوانێت سوودبەخش بێت چونکە بریتییە لە سەیرکردنی پرسێک یان کێشەیەک لە نزیکەی هەموو ڕوانگەیەکی ئەگەرییەوە و پێشبینیکردنی ڕووداوەکانی داهاتوو **(Noffz, 2022: 87).**

٢-دوورکەوتنەوە لە ڕاستی (واقیع)

تەنیایی و گۆشەگیری و نەبوونی هاوڕێی ڕاستەقینە لە تەنیشتی کە گوێ لە کێشەکانی دەگرن و گرنگی پێدەدەن، مرۆڤ پاڵدەنێت بۆ ئەوەی خۆی بکاتە هاوڕێیەک کە بیرکردنەوە و گفتوگۆ و بارودۆخەکانی لەگەڵ خۆی و تەنها لە مێشکیدا هاوبەش بکات**(Porrey, 2024: 67).**

٣-پێداویستی خۆشەویستییە دابینەکراوەکان

لە ناو ئەو هۆکارانەی کە مرۆڤ زیاتر ئامادە دەکات بۆ تووشبوون بە نەخۆشی جووسکا، پشتگوێخستنی منداڵە لەلایەن خێزانەوە،بەکارهێنانی مامەڵەکردنی توندڕەوی ڕادەبەدەر لە چارەسەرکردنی کێشەکاندا، ناونانی ناوتۆرکە کورتکردنەوەی ناو، نەبوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی کە دەتوانێت مرۆڤ هەست بە تەنیایی بکات و هەوڵبەدات خۆی خۆیی لە باوشبگرێت و خۆی قسەی جوان و هەستی خۆشەویستی خەیاڵی بۆخۆی دروستبکات، گرنگترین هۆکارەکەش نائومێدییە لە نەبوونی خۆشەویستی باوک و دایک و ئەندامەکانی خێزانەکەی**(یوسف، ٢٠٢٣: ١٣٤).**

٤- فشاری دەروونیی

ئەو کۆمەڵەی کە مەترسی تووشبوون بەم نەخۆشییەیان لەسەرە ئەوانەن کە هەست بە نائارامی و خنکاندن دەکەن، ئەمە جگە لەو فشارانەی کە لەلایەن دایک و باوکەکانەوە دروست دەکرێن کە سەرەتاییترین مافەکانیان لێ داگیردەکەن، بەتایبەت ئەگەر کچێکی هەرزەکار مەیلی تووشبوون بە نەخۆشی جووسکای هەبێت**(Rothman, 1996: 203).**

٥- تێکچوونی هەستی دەروونیی

هەندێک لەم نیشانانە هاوشێوەیی لەگەڵ تایبەتمەندییەکانی پەیوەست بە بارودۆخی دیکەدا هەیە، لەوانە**(Rothman, 1996: 207)** :-

أ-تێکچوونی چالاکیی زۆر کەمی سەرنج

ب-تێکچوونی هەڵسوکەوت

پ- خەمۆکی

ت- تێکچوونی ڕێکخستنی باری دەروونیی

هەروەها پێویستە ئاماژە بەوە بکرێت کە هەندێک لەو ڕەفتارانە لە ساڵانی هەرزەکاریدا زۆر باون. لە ئەنجامدا، ڕەنگە دایک و باوک و مامۆستایان هەمیشە بە ئاسانی جیاوازی نێوان نیشانە سووکەکانی ناجێگیری دەروون و ڕەفتارە ئاساییەکانی هەرزەکاران بزانن.

**٢/٢-٧. چارەسەری نەخۆشی جووسکا**

نەخۆشی جووسکا وەک هەموو نەخۆشییە دەروونییەکانی تر دەتوانرێت چارەسەر بکرێت بەم ڕێگایانە:-

١-هەڵسەنگاندنی دەروونیی

نووسینی بیرکردنەوەکان ڕۆژانە دەتوانێت یارمەتی نەخۆش بدات بۆ ڕێکخستن و کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەکانی. هەروەها دەتوانیت ئەو ڕووداوە ئەرێنییانە بنووسیت کە وایان لێکردیت هەست بە خۆشەویستیت بکەیت و ئەو کێشانەی ڕووبەڕووت دەبنەوە، لەوانەش وردەکاری و چارەسەرەکان کە لەگەڵتدا دەگونجێت، ئەمەش یارمەتیت دەدات لە سەرقاڵبوونت**(Noffz, 2022: 101).**

٢- چارەسەری دەروونیی

ئەگەر باری دەروونی نەخۆش تێکبچێت، پێویستە داوای یارمەتی لە پزیشکی دەروونیی بکات کە بتوانێت یارمەتی بدات بۆ زاڵبوون بەسەر بیرکردنەوە نەرێنییەکانیدا و لە شوێنیدا بیرکردنەوە ئەرێنییەکان سەبارەت بە ژیان و خۆی بگۆڕێت ئەمەش متمانەی زیاتری دەبێت بە گۆڕینی وردەکارییەکانی ژیانی تایبەتی خۆی و ناسینی کەسانی نوێ**(یوسف، ٢٠٢٣: ١٦٢).**

٣-چارەسەری دەرمان

بەپێی بارودۆخی نەخۆشەکە، چارەسەرکردن لەوانەیە بریتی بێت لە دەرمانی دژە خەمۆکی، دەرمانی جێگیرکردنی باری دەروونی بۆ ڕێگریکردن لە دووبارەبوونەوەی لە کاتی خەمۆکی و وەسوەسە، دەرمانی دژە دەروونیی بریتییە لەو ( دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی حاڵەتە دەروونییە جیاوازەکان بەکاردەهێنرێن لەگەڵ تێکچوونی بیرکردنەوە و تێگەیشتن)، دەرمانی ئارامکەرەوە (دەرمانی دڵەڕاوکێ) و هاندەری دەروونیی ،سەرەڕای ئەوەش **( Porrey, 2024: 77).**

٤- ڕاهێنانی کۆنترۆڵکردنی دەروون

ڕاهێنانەکانی تێڕامان و پشوودان یارمەتیدەرن بۆ زیادکردنی تواناکان بۆ باشترکردنی تەندروستی دەروون ، فێربکرێن چۆن کۆنتڕۆڵی بیرکردنەوە و بیروباوەڕە خۆسنووردار بکرێت**(B0CM6QMRXV, 2023: 94).**

٥-پاڵپشتی کۆمەڵایەتی

لەدەستدانی چێژ و بەتاڵییەکی گەورە کە لەوانەیە نەخۆشانی تووشبوو بە نەخۆشی جووسکا ، دەتوانرێت بە پرکردنەوەی کاتە بەتاڵەکان بە ڕاهێنانی تەندروست وەک: (وەرزش، ڕۆیشتن، مەشقکردنی خولیایەک و هتد) نەهێڵرێت، مرۆڤ ڕووبەڕووی خۆی دەبێتەوە و بە تەواوی باوەڕی بەوە هەیە کە بەدەست نەخۆشییەکەوە دەناڵێنێت .پشتگیری خێزان بۆ نەخۆش یەکێکە لە هەنگاوە یەکەمەکانی چارەسەرکردن(أمین، ٢٠٢٤: ٩٨).

٦-پێشخستنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی

دروستکردنی پەیوەندی باش لەگەڵ کەسانی تر دەتوانێت فشار و دڵەڕاوکێ لە ژیانتدا زۆر کەم بکاتەوە. باشتربوونی پشتگیری کۆمەڵایەتی پەیوەستە بە باشتربوونی تەندروستی دەروونی گشتی، چونکە هەبوونی هاوڕێی باش دەتوانێت وەکو پارێزەرێک بۆ هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و کەمی باری دەروونی کاربکات**(Jeevan, 2024: 136)**.

**ئەو پرسیارانەی کە زۆرجار دەکرێن و ڕەنگە جێگەی سەرنجت بن:-**

**١-ئایا نەخۆشی جووسکا بۆماوەییە؟**

بە کورتی، تێکچوونە دەروونییەکان وەک نەخۆشی دوو جەمسەری، شیزۆفرینیا، و تێکچوونی سپێکتری ئۆتیزم بنەمای بۆماوەیی بەهێزیان هەیە (گۆڕانکاری، فرەجۆری و گۆڕانکاری جینات) کە دەتوانرێت ڕاستەوخۆ لە دایک و باوکێکی تووشبووەوە بۆماوەیی بگیرێت، یان لە کاتی گەشەکردندا، لە کاتێکدا چەندین جینی سەرەکی هەن کە هۆکاری تێکچوونە تایبەتەکانن ، بەم شێوەیە زۆرێک لەم تێکچوونانە بەهۆی گەشەکردنی نائاسایی دەمارەکانەوە سەرهەڵدەدەن کە دەتوانێت لە لەدایکبوونەوە هەبێت (ASD) یان تووشبوون بە حاڵەتە دەروونییەکان لە دواتردا لە ژیاندا دروست دەکەن، بە تایبەت لەگەڵ هۆکارە ژینگەییەکانی زیادە وەک فشار و بێبەشبوون**(Rothman, 1996: 219)**.

**٢-ئایا نەخۆشی جۆسکا جدییە؟**

وەرنەگرتنی نەخۆشییەکە بە جددی و کەمتەرخەمی لە چارەسەرکردن دەبێتە هۆی خراپتربوونی نیشانەکانی، ئەمەش ڕێگری دەکات لەوەی نەخۆشەکە بە شێوەیەکی ئاسایی لەگەڵ کەسانی دەوروبەریدا پێکەوە بژی، ئەمەش دەبێتە هۆی خەمۆکییەکی توند و دواتر شێتی.

**٣. گفتوگۆی خەیاڵ دەرکەوتەی نەخۆشی جووسکا لە ناو خوێندکارانی زانکۆکانی کوردستاندا**

**١-٣/٣. گفتوگۆی خەیاڵ لە کۆمەڵگەی کوردیدا**

گفتوگۆ لە شێوازە ناوەندییەکانی دیکەی پەیوەندیکردن جیاواز بێت، وەک نێوەندگیری، دانوستان و گفتوگۆ. بۆ نموونە لە گفتوگۆیەکدا لایەنەکان هەوڵ دەدەن یەکتر باوەڕ پێبکەن بە وردی دیدێکی دیاریکراو. ئامانج لێی گەڕاندنەوەی بیرۆکەکانە بۆ پێشەوە و دواوە، هەڵسەنگاندنی چەندین دیدگا و هەڵبژاردنی باشترین دیدگا. لەگەڵ هەوڵی لایەنەکان بۆ

پاساوهێنانەوە و بەرگریکردن لە گریمانەکانیان، مەیلیان بۆ بەرگریکردن و کاردانەوەتر دەبێت، بێگومان کۆمەلگەی کوردیش بێ بەش نییە لە شێواز و جۆرەکانی گفتوگۆی خەیاڵاوی بۆیە لەم بەشە بە وردی بە گوێرەی داتاکان باس لە پەیدابوونی گفتوگۆی خەیاڵی دەکەین لە ناو کورددا بۆ مان ڕوون دەبێتەوە کە ئایا ئەم حاڵەتەی (جووسکا) نەخۆشییەکی بۆ ماوەییە یان هۆکاری دەروونیی و کۆمەڵایەتییە؟

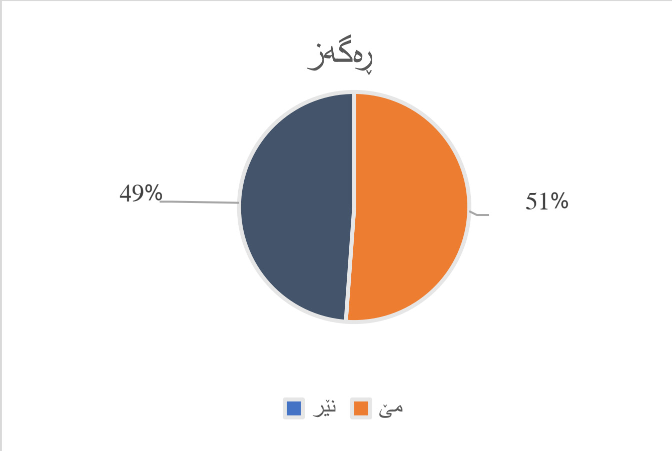
## ٢-٣/٣. لێکۆڵینەوەی مەیدانی

ئەم توێژینەوەیە کاریگەرییەکانی دەرکەوتنەی نەخۆشی گفتوگۆی خەیالی(جووسکا) دەکۆڵێتەوە، کە تا چەند تاکی کورد تووشی ئەم حاڵەنەی دەروونییە بوون لە ناو کۆمەلگەی کوردیدا، بۆ ئەم لێکۆڵینەوەیە نموونە خوێندکارانی زانکۆکانی (سەلاحەددین ، کۆیە)ە وەرگیراوە، هەردوو زانکۆ لە دوو شار و شارۆچکەی جیاوازدان ، هەر بۆ مەبەستی زانینی هۆکارەکانی دەروبەر و کۆمەڵگە خوێندکارانی ئەم دوو ناوچە وەرگیراوە تاوەکو زیاتر لە داتاکان ڕوون بێتەوە کە ئایا شوێنی نیشەجێبوون کۆمەڵایەتی هۆکاری سەرەکین بۆ حاڵەتی دەروونی گفتوگۆی خەیال یان هۆکاری بۆماوەیی زگماکی ئەم نەخۆشییە. ئەم هەڵسەنگاندنە لە دوو باس ڕووندەکەینەوە:-

**باسی یەکەم //خستنەڕووی زانیارییە گشتییەکانی فۆرمی ڕاپرسی لێکۆڵینەوەکە:-**

خستنەڕوو و شیکردنەوەی زانیارییە گشتییەکان لەبارەی تاکەکانی کۆمەڵگەی کوردییەوە نموونەی توێژنەوەکە هەنگاوێکی گرنگ و سەرەکییە لە لایەنی مەیدانییەوە، بەو هۆیەوە خەسڵەت و تایبەتمەندییەکانی نموونەی توێژینەوەکە دەخرێنەڕوو، کە کاریگەریان لەسەر ئەنجامی توێژینەوەکە دەبێت. زانیارییە گشتییەکان ئەو گۆڕاوانەن کە گوزارشت لە بارودۆخی تاکەکانی نموونەکە دەکەن، خۆی لە هەندێك گۆڕاوی خوێندکارانی هەردوو زانکۆکانی سەلاحەددین و کۆیە، ڕەگەزی نێرومێ ونیشتەجێبوون و پیشە .....هتد دەبینێتەوە، کە بریتیین لەمانە:

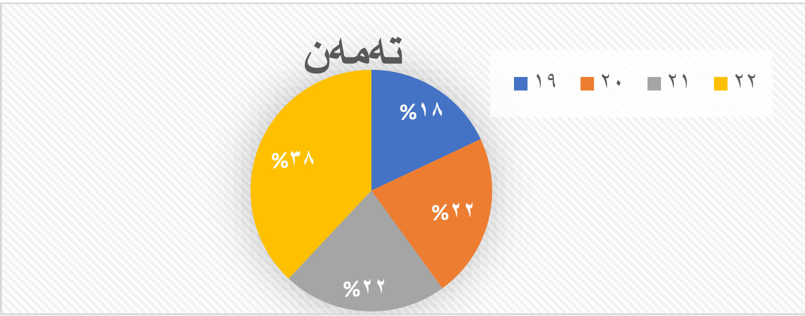
١-ڕەگەز: ڕەگەز گۆڕاوێکی گرنگە و کاریگەریی خۆی لەسەر وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی توێژینەوەکە و پێدانی زانیاریەکان لەلایەن تاکەکانەوە هەیە، هەروەها کاریگەری لەسەر بۆچوونی جیاواز لای تاکەکان دەبێت سەبارەت بە بابەتی توێژینەوەکە بەهۆی جیاوازی پێکهاتەی بایلۆژی و کۆمەڵایەتی و دەروونی لە هەردوو ڕەگەزی (نێر و مێ)دا.لە چارتی ژمارە (١)دا دەردەکەوێت، بە ڕێژەی (٤٨%) ڕەگەزی نێرە و بە ڕێژەی (٥١%) لە ڕەگەزی مێ کە قەبارەی نموونەی توێژینەوەکەیان پێکهێناوە ڕەنگی سوور ڕەگەزی مێ و ڕەنگی شین ڕەگەزی نێر ڕووندەکاتەوە، ئەگەرچی ڕێژەی هەردوو ڕەگەزی نمونەکە وەك یەك نییە و جیاوازییان هەیە، دەتوانین جیاوازیەکە لە وێنەی چارت بەبینین، کەوا ڕێژەی ڕەگەزی مێ زیاترە لە ڕێژەی ڕەگەزی نێر لە هەردوو زانکۆی سەلاحەددین و کۆیە.




**وێنەی چارتی ڕەگەز ژمارە (١)**

٢- تەمەن: تەمەن وەك گۆڕاوێکی تر دەکرێ سەبارەت بە هەندێ پرس و بابەت گرنگی خۆی هەبێت، لە حاڵەتی تێکچوونی دەروونیی و کۆنترۆڵکردنی بارودۆخی کەسی تووش بوو بە نەخۆشی جووسکا، لە ناو خوێندکارانی زانکۆدا،لەبەرئەوەی مرۆڤەکان لە قۆناغەکانی گەورەبوونی تەمەنیان توانای کۆنترۆڵکردنی باری دەروونییان جیاواز دەبێت.

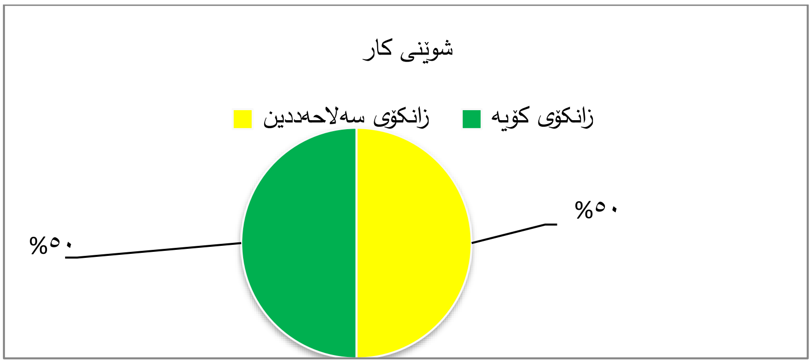
لە چارتی ژمارە (٢)دا ڕوونبۆتەوە، تەمەنی خوێندکارانی زانکۆ لە قۆناغی (١تا ٤)ە ،نموونەکە بەسەر چوار کۆمەڵەی تەمەن دابەشبووە، بەم شێوەیە: بە ڕێژەی (٣٨%) لە کۆمەڵەی تەمەن (٢٢) ساڵیدان کە بە ڕەنگی مۆر دیاریکراوە، بە ڕێژەی (٢٢%) لە کۆمەڵەی تەمەن (٢١) ساڵیدان کە بە ڕەنگی سەوز دیاریکراوە، بە ڕێژەی (٢٢%) لە کۆمەڵەی تەمەن (٢٠) ساڵیدان بە ڕەنگی سوور دیاریکراوە، هەروەها بە ڕێژەی (١٨%) لە کۆمەڵەی تەمەن (١٩) ساڵیدان کۆتا کۆمەڵەی تەمەنە بە ڕەنگی شین دیاریکراوە. ئەوەی لەم چارتەدا تێبینی دەکرێت دابەشبوونی نموونەی توێژینەوەکە هەموویان لە توێژی پێگەیشتوون و لاوییەتیدان. بۆ زیاتر ڕوونبوونەوە لەم چارتە ئاستی تەمەنە جیاوازەکان دیاریدەکەین:




وێنەی چارتی تەمەن ژمارە (٢)

٣- شوێنی کار:لەچارتی ژمارە (٣) ئەوە ڕوونکراوەتەوە کە لە بنەڕەتدا تاکەکانی نموونەکە لە دوو زانکۆ خوێندکارن. بەمەش زانیاریی زیاترمان دەستدەکەوێت سەبارەت بەو باگراوندە کۆمەڵایەتی و سیاسی و کەلتووری و مەعریفییەیی و پەروەردەی خێزانیی و دەرخستنی باری دەروونیی خوێندکاران، کە لە ناو کۆمەڵگەی کوردیدا گەورە بوون و ژیاون.

ئەم چارتە ئەوە دەردەخات، کە بە یەکسانی فۆرم بەسەر هەردوو زانکۆ دابەشکراوە کە لە بوونی (١٠٠) فۆرمی ڕاپرسی بە ڕێژەی سەدی(٥٠%) لە زانکۆی سەلاحەددین دابەشکراوە بەسەر خوێندکاران ، هەروەها بە ڕێژەی سەدی(٥٠%) لە زانکۆی کۆیە دابەشکراوە.. لەم چارتە جیاوازی ڕێژەیی شوێنی کارکردن زیاتر ڕووندەبێتەوە:




وێنەی چارتی شوێنی کار ژمارە (٣)

لەم چارتە بۆمان ڕووندەبێتەوە، کە ڕێژەی سەدی شوێنی خوێندنی خوێندکاران یەکسانن، کە ڕەنگی سەوز بۆ زانکۆی کۆیە و ڕەنگی زەرد بۆ زانکۆی سەلاحەددین ڕەنگکراون.

**باسی دووەم// خستنەڕووی زانیارییە تایبەتییەکانی لێکۆڵینەوەکە بەپێی وەڵامدانەوە هەر دە پرسیاری تایبەت بە فۆرمی ڕاپرسییەکە و ئەنجامەکان بەم خشتەیە ڕووندەکرێتەوە:**

بۆ شیکردنەوە و ڕاڤەکردنی زانیارییە تایبەتییەکانی لێکۆڵینەوەکە و گەیشتن بە ئامانجەکان، بە پشت بەستن بە یاسای (spss)وە، هەروەها بۆ بڕیاردان لەسەر بایەخ و هێزی ئەنجامی پرسیارەکان ، یان بڕگەکان بەپێی ژمارەی جێگرەوەکان (بدائل) بووە، بەم شێوەیە:
١- ئامانجی یەکەمی توێژینەوەکە بریتییە لە (دیاریکردنی نیشانەکانی نەخۆشی جووسکا لە تاکەکانی کۆمەڵگەدا)، بۆ گەیشتن بەو ئامانجە ڕاپرسییەک ئاڕاستەی خوێندکارانی هەردووو زانکۆی (سەلاحەددین ، کۆیە)کراوە نموونەی پرسیارەکانی،وەک ئاماژەی پێکراو لە خشتەکە، کە پرسیاری (یەکەم و شەشەم و نۆیەم ودەیەم) دەگرێتەوە، بەم جۆرەیە:-
بەپێی شیکردنەوەی دیدو بۆچوونی تاکەکانی نموونەکە سەبارەت بە هەر یەکێك لە بڕگەکانی ئەم خشتەیە بەم شێوەیە دەخەینەڕوو: لە پرسیاری یەکەمدا ، زۆربەی تاکەکانی نموونەکە ، بە ڕێژەی سەدی (٦١.٩%)ە،وەڵامەکانیان نەخێرە، کە گفتوگۆی خەیاڵاوییان نییە، هەروەها لە پرسیاری شەشەمدا وەڵامی نموونەی توێژەکە بەم جۆرە بوو: بەرزترین ڕێژەی سەدی (٨٢.٩%) تۆمارکراوە ،بۆ ئەوانەی وەڵامەکانیان بە بەڵێ بوو، کە لە کاتی ئاسیی لە ماڵەوە بەردەوام لەگەڵ خودی خۆیان دەدوێن .
کەواتە ئەم سیفاتە دەریاریدەکات کە تاکەکە تووشی نەخۆشی جووسکا بووە هەروەک لە بەشی دووەمی ئەم توێژینەوەیە ڕوونمان کردەوە یەکێک لە نیشانەکانی تووشبووی جووسکا زیادە ڕۆییە لە گفتوگۆکردنە لەگەڵ خودی خۆی.هەروەها لە پرسیارەی نۆیەمدا ئەنجامی ڕاپرسی تاکەکانی نموونەکە بەم جۆرە بوو: بە ڕێژەی سەدی(٢٢.٩%)ە،وەڵامەکانیان بەڵێ بوو، کە

گفتوگۆکردنیان لەگەڵ خودی خۆیان گەیشتوتە ئەو ڕادەی کە دەروبەر هەستیان پێدەکەن، ئەمەش یەکێکی ترە لە نیشانەکانی کەسی تووشبوو بە نەخۆشی جووسکا بۆیە ئەم حاڵەتەش دەریدەخات کە تاکەکانی نموونەکە بەم ڕێژە دیاریکراوەی ئاماژەمانپێکرد تووشبووی ئەم نەخۆشییەن.هەروەها لە پرسیاری دەیەمدا زیاتر دووپاتی دەکاتەوە، کە ئایا کەسی تووشبوو بەم نەخۆشییە حاڵەتەکەی زگماکییە؟ بۆوەڵامی ئەم ڕاپرسییەش نزمترین ڕێژەی سەدی(٠.٨%)ە تۆمارکراوە، وەڵامی تاکەکانی نموونەکە بوو، کە لە تەمەنی منداڵییەوە ئەم خوەیان هەیە، بەردەوام لەگەڵ خودی خۆیان ئاخاوتن دەکەن.

کەواتە دەتوانین بڵێین ئەنجامی بڕگەی یەکەم ، کە تایبەت بوو بە دیاریکردنی نیشانەکانی نەخۆشی جووسکا لە تاکەکانی کۆمەڵگەدا ، دەردەکەوێت لە هەر دوو نموونەی توێژەکە ، مەبەستمان  لە هەر یەک لە خوێندکارانی زانکۆکانی(سەلاحەددین ، کۆیە)یە،نیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشی جووسکا لە هەندێک لە تاکەکانی نموونەکان بینرا و ڕێژەکەی دەستنیشانکرا.

٢- ئامانجی دووەمی توێژەکە بریتییە لە : (هۆکارەکانی گفتوگۆکردن لەگەڵ خود خۆی و تووشبوون بە نەخۆشی جووسکا)،کە پرسیارەکانی سێیەم و پێنجەم و حەوتەم ئەم بڕگەیە کراوەتە ئامانجی دووەم، وەک لە خشتەی ژمارە(١) ڕوونکراوەتەوە، سەبارەت بە پرسیاری سێیەم بە ڕێژەی سەدی (٤٨.٧%)دا،هۆکاری تووشبوونیان بە نەخۆشی جووسکا دەگەڕێتەوە بۆ گرینگی پێنەدانیان لە لایەن ئەندامانی خێزانەکانیانەوە بە تایبەتیش دایک و باوک ، کە بەرپرسیارن لە پەروەردەی منداڵەکانیان و گرینگی پێدانیان، چونکە هەر کاتێک منداڵ لە لایەن دایک و باوک پشتگوێخرا منداڵ تووشی خەمۆکی و تەنهایی دەبێت ئەمەش هۆکارسەرەکییە بۆ ئەوەی لە گەڵ خودی خۆی گفتوگۆبکات و خۆشەیستی خۆی بۆ تەنهایی خۆی دەرببڕێت هەروەک لە بەشی دووەمی ئەم توێژینەوەیە هۆکارەکانی تووشبوون بە جووسکا ڕوونکراوەتەوە.  هەروەها ئەنجامەکانی پرسیاری پێنجەم بە م شێوەیە بوو: بەرزترین ڕێژەی سەدی(٧٧.٧%) تۆمارکراوە، کە بەهۆی کاردانەوەی توندی کۆمەڵگەوە تووشی دڵەڕاوکێ و بیرکردنەوەی خەیاڵی بوون، ئەمەش یەکێکی ترە لە هۆکارەکانی تووشبوون بە جووسکا ، چونکە ترس و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی تووشی گۆشەگیریتدەکەن ئەمەش وادەکت بە تەنها دوور لە گۆمەڵگە بیرکردنەوەکانت فروارن بکەیت و بەردەوام ئاخاوتنە لەگەڵ خودی خۆت بکەیت ، لەبەرئەوەی ئەو کەسانەی بە هۆی توند وتیژی کۆمەڵگاوە تووشی جووسکا دەبن کەسانی گۆشەگیر و خەمۆکی و ترسنۆکیان لێ دەردەچێت بۆیە لە هەموو کێشە و گرفتەکانی کەس نییە ڕاوێژی پێبکات و گفتوگۆی لەگەڵ بکات بە هۆی کاردانەوەی توندی کۆمەڵ ناچار دووردەکەوێتەوە لە کۆمەل تووشی گفتوگۆی خەیاڵاوی دەبێت هەروەک ئاماژە بەم هۆکارەشکراوە لە بەشی دووەمی ئەم توێژینەوەیدا. هەروەها سەبارەت بە پرسیاری حەوتەمی ڕاپرسییەکە بەرزترین ئەنجامی ئامانجی بڕگەی دووەمی تۆمارکردووە بە ڕێژەی سەدی(٥٣.٦%)ە،کە ئەوانەی هەستی سۆزداری وای لێکردوون بەردەوام لەگەڵ خودی خۆیان بەدوێن، ئەمەش هۆکارێکی تری تووشبوون بە حاڵەتی شەڵەژانی دەروونی جووسکا دیاریدەکات.

٣- ئامانجی سێیەمی توێژەکە بریتییە لە: (بەئامانجی گەیشتن بە حەزو ئارەزووەکان لە ڕێگەی گفتوگۆی خەیاڵەوە)،پرسیارەکانی ئەم بڕگەیە جەخت لەسەر کێشە و گیروگرفت و گەیشتن بە حەزو ئارەزووەکانیان لە ڕێگەی گفتوگۆی خەیاڵی دەکاتەوە. لەم بڕگەیە مەبەستمان پرسیارەکانی

دووەم و هەشتەم نموونەی ڕاپرسییەکەیە، کە لە خشتەی ژمارە(١) ئاماژەپێکراوە، لە پرسیاری دووەمی نموونەی توێژەکەدا، بەرزترین ڕێژەی سەدی(٧٨.٧%) تۆمارکراوە ، کە ئەوانەی وەڵامەکانیان نەخێربوو، کە بۆ گەیشتن بە حەز و ئارەزووەکانیان گفتوگۆی خەیاڵاوی ناکەن ، بە پێچەوانەوە نزمترین ڕیژەی سەدی (٥.٩٨%)ە، تۆمارکراوە بۆ ئەوانەی وەڵامەکانیان بەم جۆرە بوو تاڕادەیەک لەو باوەڕەدان بۆ گەیشتن بە حەزو ئارەزوویەکانیان گفتوگۆی خەیاڵی تاکە چارەسەرە.سەبارەت بە پرسیاری هەشتەم ، بەرزترین ڕێژەی سەدی(٧٨.٧%) تۆمارکراوە، ئەو توێژانەن وەڵامەکانیان نەخێربوو، کە گفتوگۆی خەیاڵی لەگەڵ خودی خۆیان چارەسەری کێشەکانیان ناکات، واتە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان پشت بە گفتوگۆی دووبارە و خەیاڵاوی نابەستن ڕاوێژ بە دەروبەر و کەسە نزیکەکانیان دەکەن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانیان، لە بەرامبەری نزمترین ڕێژەی سەدی (٣.٢٨%)ە, تۆمارکراوە بۆ ئەوانەی تاڕادەیەک لەو باوەڕەدان کێشەکانیان لە ڕێگەی گفتوگۆی خەیاڵاوی بیرکردنەوەی خەیاڵی چارەسەربکەن.

٤- ئامانجی چوارەم ئەم توێژە بریتییە لە (دروستبوونی فشاری دەروونی ) ،بۆ ئەم برگەیەش پرسیاری ژمارە چوارەم ئاڕاستەی توێژەکانکرا ئەنجامەکەیان بەم جۆرە بوو ڕێژەی سەدی (٤٤.٩%) تۆمارکراوبوو، کە ئەوانەی وەڵامەکانیان بەڵێ بوو، کە گفتوگۆی خەیاڵی فشاری دەروونی بۆ دروستکردون، کە ئەمەش بە هۆکارێکی تری تووشبوون بە نەخۆشی جووسکا دادەنرێت.

کەواتە کۆتا ئامانج دەردەخات نەخۆشی جووسکا نەخۆشییەکی دەروونییە وەک هەموو نەخۆشییەکانی تری دەروونی پێوستە چارەسەربکرێت و پشتگوێنەخرێت، چونکە بەرزبوونەوەی فشاری دەروونی کەسی تووشبوو بە جووسکا دووچاری خەمۆکی و ترس و دڵەراوکێ و هەندێکجار پەنابردن بۆ خۆکوشتن و متمانەنەبوون بە خۆ و گۆش هگیری و دابڕان لە کۆمەڵگەی دەکات.

٥- کۆتا ئامانجی توێژینەوەکە بریتییە لە (هەڵسەنگاندنی گفتوگۆی خەیال لە ڕووی زمان و زمانەوانییەوە)، بۆ ئەم برگەیەش پرسیارەکانی یازدە و دوازدە ، ئاڕاستەی توتژەکانکرا ئەنجامەکەیان بەم جۆرە بوو ڕیژەی سەدی (٩٦.٨%) و(٥٠.٤%)تۆمارکراوبوو، کە ئەوانەی وەڵامەکانیان بەڵێ بوو، سەبارەت بە پرسیارەکانی گفتوگۆی خەیاڵی لە ڕووی ئەرکی ڕێزمانی زۆربەی کات وشە و دەستەواژە و ڕستەکانیان بە شێوازی پرسیاری یان فەرمان و مەرجی لە خودی خۆیان دەکەن، واتە بۆ نموونە کە زۆر جار لەگەڵ خودی خۆیان دەدوێن داوا لە خۆیان دەکەن، دەبێت ئەو کارە ئەنجامدەم یان ئەو شتە بکرم، یان سەرزەنشتی خۆیان دەکەن بەوەی بۆچی ئەمرۆ قسەم لەگەڵ فلان هاوڕێ نەکرد؟ ئایا ئەگەر داوای قەرزبکەم دەبێت پێمدەن؟ ئایا من کەسێکی خراپم؟ ....هتد ، کە ئەمەش دەسەلمێنێت تووشبوانی نەخۆشی جووسکا ئاخاوتنە خەیاڵاوییەکانیان دەچێتە قاڵبی ڕێزمانی واتادارن بەڵم بەردەوام ئاخاوتنەکانیان دووبارە دەکەنەوە بە شێوەی خەیاڵ. دوا پرسیاری ئەم ڕاپرسییە ئامانجەکەی بەم جۆرە بوو بە ڕێژەی سەدی(٩٦.٨%) تۆمارکراوە، کە ئەوانەی وەڵامەکانیان بەڵێ بوو ، سەبارەت بە گفتوگۆکردنیان لە ڕووی زمانەوانییەوە واتادارن ،ئەم ئەنجامەش سەلماندی کە تووش بووانی نەخۆشی جووسکا هەرچەندە بەردەوام گفتوگۆی خەیاڵی لەگەڵ خودی خۆیان دەکەن لە ڕووی زمانەوانییەوە ئاخاوتنی زمانی و واتادارن.

| ژ.پ | پرسیار | بەڵێ | | تارادەیەک | | نەخێر | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ژمارە | % | ژمارە | % | ژمارە | % |
| ١ | ئایا گفتوگۆی خەیاڵاویت هەیە؟ | ٣٩ | ٤٨ .٧ | ١٢ | ٣ .٢٨ | ٤٨ | ٦١ .٩ |
| ٣ | ئایا گفتوگۆی خەیاڵی هۆکارێکە بۆ گەیشتن بە ئارەزووەکانت؟ | ٢٧ | ٣٣. ٨ | ١٤ | ٥ .٩٨ | ٥٩ | ٧٨ .٧ |
| ٣ | ئایا بەهۆی گرینگی پێنەدانی دایک و باوک و خێزانەکەت ، تووشی بیرکردنەوەی خەیاڵاوی بوویت لەگەڵ خۆت دەدوێیت؟ | ٣٩ | ٤٨ .٧ | ١١ | ٢ .٦٤ | ٥٠ | ٧٢ .٧ |
| ٤ | ئایا گفتوگۆی خەیاڵی فشاری دەروونیی بۆ دروستکردوویت؟ | ٣٧ | ٤٤ .٩ | ١٨ | .٣٣ ١١ | ٥٥ | ٧٥ .٦ |
| ٥ | ئایا بەهۆی کاردانەوەی توندی کۆمەڵگاوە ، تووشی دڵەڕاوکێ و بیرکردنەوەی خەیاڵی بوویت؟ | ٦٢ | ٧٧ .٧ | ٢٣ | ١٩ .٤ | ١٦ | ٨ .٧٦ |
| ٦ | ئایا لەکاتی ئاسایی لە ماڵەوە بەردەوام لەگەڵ خودی خۆت دەدوێیت؟ | ٧١ | ٨٢ .٩ | ٢٤ | ١٦ .٩ | ٥ | ١ .٥٦ |
| ٧ | ئایا هەستی سۆزداریت وایلێکردویت بەردەوام لەگەڵ خۆت دەدوێیت؟ | ٤٦ | ٥٣ .٦ | ١١ | .٦٤ ٢ | ٤٣ | ٤٩ . ٨ |
| ٨ | ئایا گفتوگۆکردن لەگەڵ خودی خۆت کێشەکانتی بۆ چارەسەر کردوویت؟ | ٢٧ | ٣٣. ٨ | ١٢ | ٣ .٢٨ | ٥٩ | ٧٨ .٧ |
| ٩ | ئایا گفتوگۆکردنت گەیشتۆتە ئەو ڕادەیەی،کە دەروبەر هەستت پێیەکەن؟ | ٢٨ | ٢٢ .٩ | ١٣ | ٤ .١٥ | ٥٩ | ٧٨ .٧ |
| ١٠ | ئایا لە تەمەنی منداڵییەوە ئەم خوەت هەیە، کە بەردەوام لەگەڵ خودی خۆت ئاخاوتن دەکەیت؟ | ٣ | ٠ . ٨ | - | - | ٩٦ | ٩٦ .٤ |
| ١١ | ئایا گفتوگۆکردنت بە شێوەی ئاخاوتنی پرسیارین؟ | ٩٧ | ٩٦.٨ | - | - | ٥ | ١.٥٦ |
| ١٢ | ئایا گفتوگۆکردنت بەشێوەی ئاخاوتنی فەرمان و مەرجیین؟ | ٤٣ | ٥٠.٤ | ٣٨ | ٤١.٨ | ١٨ | ٩.١٢ |
| ١٣ | ئایا گفتوگۆکردنت واتادارن ،ڕستە و دەستەواژە و وشەی تەواون ؟ | ٩٧ | ٩٦.٨ | - | - | ١ | ٠.٥ |
| | کۆی گشتی | ٦١٦ | ٦٧١.٨ | ١٧٦ | ١١١.٤ | ٥١٣ | ٦١٤ |

**خشتەی ژمارە(١)**

## ئەنجام

١-دەرکەوت نزمترین ڕێژەی سەدی (٧. ٤٨%) تۆمارکراوە کە لە کاتی ئاسیی لەماڵەوە بەردەوام لەگەڵ خودی خۆیان دەدوێن ،کە هۆکارەی سەرەکییە بۆ دیاریکردنی نەخۆشی جووسکا لە ناو خوێندکارانی زانکۆدا لە کوردستان ،

٢-دەرکەوت لەم ڕاپرسییەش نزمترین ڕێژەی سەدی(٠.٨%)ە تۆمارکراوە،بۆ ئەو تاکانەی کە لە منداڵییەوە تووشی گفتوگۆی خەیاڵاویبوون، ئەو تاکانە نەخۆشییەکەیان زگماکییە واتە لەگەڵ لە دایکبوون تووشی ئەم نەخوشییە بوون .

٣-دەرکەوت بە ڕێژەی سەدی (٤٨.٧%)ە،هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشی جووسکا دەگەڕێتەوە بۆ گرینگی پێنەدانیان لە لایەن ئەندامانی خێزانەکانیانەوە بە تایبەتیش دایک و باوک، واتە سۆزو خۆشەویستینەدان بەمنداڵ هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی جووسکا.

٤-دەرکەوت بە ڕیژەی سەدی (٩٨.٥%)ە، تاکەکانی نموونەکە تاڕادەیەک لەو باوەڕەدا بوون بۆ گەیشتن بە حەزو ئارەزوویەکانیان گفتوگۆی خەیاڵی بە تاکە چارەسەردادەنێن.

٥-دەرکەوت تووشبووانی نەخۆشی جووسکا بە ڕیژەی سەدی (٤٤.٩%)، لە ڕێگەی گفتوگۆی خەیاڵییەوە فشاری دەروونییان بۆ دروستبووە.

٦-دەرکەوت نەخۆشی جووسکا نەخۆشییەکی دەروونییە وەک هەموو نەخۆشییەکانی تری دەروونی پێوستە چارەسەربکرێت و پشتگوێنەخرێت، چونکە بەرزبوونەوەی فشاری دەروونی کەسی تووشبوو بە جووسکا دووچاری خەمۆکی و ترس و دڵەراوکێ و هەندێکجار پەنابردن بۆ خۆکوشتن و متمانەنەبوون بە خۆ و گۆشەگیری و دابڕان لە کۆمەڵگەی دەکات.

٧-دەرکەوت گفتوگۆی خەیاڵی زۆربەی دەستەواژە و وشە و ڕستەکان بە ڕێژەی سەدی (٩٦.٨%) و(٥٠.٤%) لە ڕووی ئەرکی ڕێزمانییەوە ئەرکی پرسیاری و فەرمان و مەرجیین.

٨- دەرکەوت ئەو گفتوگۆیەی لە لایەن تووشبوانی جووسکا دەکرێت، بە ڕێژەی سەدی(٩٦.٨%) لە ڕووی زمانەوانییەوە ئاخاوتنی زمانی و واتادارن.

## سەرچاوەکان

**سەرچاوە بەزمانی فارسی:-**

فرزەندی،سلام محمود(٢٠٠٣)،**فرهنگ اصطلاحات و مکتبهای سیاسی،** دانشنامه سیاسی ،چاپ ٣١ ،داریوش آشوری ،تاران.

**سەرچاوە بەزمانی عەرەبی:-**

أمين ،توفيق محمد(٢٠٢٤) أ،**هداف الحوار وأنواعه وأهميته وأهم معوقاته،** العراق.

اسامة كنعان (٢٠٢٣),**متلازمة جوسكا,الصيدلانية آيات ابو شامه**, عمان ، الاردن .

الخطيب، سلوى عبدالرحمن(٢٠٢١) ، **مجلة مبتعث** ، مصير.

الأعوج ،عبد الكريم شعبان(٢٠١٨) ، **الجدل مفهومه وضوابطه**، التعليم والثقافة، بيروت.

**القران كريم**، سورة النحل، آية:١٢٥.

صقر ،شحاتة(٢٠٠٤) ، **الدعوة مهارات وفنون**، مجلة العلوم الانسانيى ، بيروت .

قورة ،علي عبد السميع(٢٠٠٩) ، **الاستراتيجيات الحديثة لتعليم و تعلم اللغة**، المنصور ،العراق.

لي دون، ميتشل والاس(٢٠٠٧) ، **التعليم في مجال التعليم العالي العابر للحدود**، الاردن.

محمود ، جميل مصعب(٢٠٢١) ، **الحوار العربي الأمريكي:** رؤية سياسية معاصرة، مصير.

يوسف ،شيماء (٢٠٢٣)، **فوائدها وخطورتها متلازمة جوسكا**، مجلة الانسانية,عمان.

## سەرچاوە بەزمانی ئینگلیزی:-

B0CM6QMRXV , ASIN.(2023),**Book sound jouska**,Independently published in England.

Haqui ,Arasy.(2023), **Jouska: The Odd Mind Conflict**, Malaysia.

Jeevan. Sivasubramaniam(2024) ,**Thoroughly Depressing Word of the Day**: Jouska, Vice President, Editorial, Berrett-Koehler Publishers Inc.

Kapxhiu ,Lorena. (2016) ,**Jouska: A psychological conversation within my head,** English Edition.

Mead, G. H. (1934). **Mind, Self, and Society**. Chicago: University of Chicago Press.

Noffz ,Christine.(2022), **Jouska to four Simple Steps Improved Communication** ,Poland Uni.

Noble ,Cinnie.(2016), **JOUSKA: AN “ODD” CONFLICT-RELATED** ,EMOTION.

Porrey ,Melissa(2024). Is It Normal to Talk to Yourself?, Malaysia.

Rothman ,Jay.(1996), **Reflexive Dialogue as Transformation**, in *Mediation Quarterly*. 345-352San Francisco.

Somer, E. (2002). **Maladaptive Daydreaming**: Nature and Diagnostic Considerations. Journal of Contemporary Psychotherapy, 32(2-3), 197-212.

Vygotsky, L. S. (1986). **Thought and Language**. Cambridge, MA: MIT Press.

## پاشکۆکان

**وەزارەتی خوێندنی باڵا و توێژینەوەی زانستی** **ژمارەی فۆرم:()**

**زانکۆی کۆیە - فاکەڵتی پەروەردە** **بەروار:**

**بەشی زمانی کوردی**

## فۆرمی هەڵسەنگاندنی شارەزایان

**مامۆستای بەرێز........**

**ئەم فۆرمەت لەبەردەستدایە کۆمەڵێک پرسیار لە خۆ دەگرێت سەبارەت بە (گفتوگۆی خەیاڵ دەرکەوتەی نەخۆشی جووسکا لە ناو خوێندکارانی زانکۆکانی کوردستاندا)، توێژینەوەیەکی مەیدانییە داوا لە بەرێزتان دەکەین ، کە پرسیارەکان هەڵبسەنگێنن، هاوکاریتان جێگای رێز و سوپاسە.**

| ژ | ناوی سیانی مامۆستا و نازناوی زانستی | شوێنی کارکردن | پسپۆر | واژوو |
|---|---|---|---|---|
| ١ | پ.د. یوسف شەریف مسعود | زانکۆی سەلاحەددین | زمانەوانیی کارەکی | |
| ٢ | پ.د. عەبدولواحید مشیر دزەیی | زانکۆی سەلاحەددین | زمانەوانیی دەروونی | |
| ٣ | پ.د. دەروون عبدالرحمن صالح | زانکۆی سلێمانی | زمانەوانیی دەروونی | |
| ٤ | پ.د. بەدرخان مستەفا ئیبراهیم | زانکۆی کۆیە | دەروونناس | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ٥ | پ.ى.د. ئارا على ئەحمد | زانكۆى دهۆك | زمانەوانيى كارەكى | |
| ٦ | پ.د. خالد ئيسماعيل مستەفا | زانكۆى كۆيە | دەروونناس | |
| ٧ | پ.ى.د. جوان نورى رسول | زانكۆى كۆيە | دەروونناس | |

**وەزارەتى خوێندنى باڵا و توێژینەوەى زانستى** **ژمارەى فۆرم:()**

**زانكۆى كۆيە - فاكەڵتى پەروەردە** **بەروار:**

**بەشى زمانى كوردى**

## فۆرمى ڕاپرسى

من وەك مامۆستايەكى لە زانكۆى كۆيە – فاكەڵتى پەروەردە –بەشى زمانى كوردى ،بە ئەنجامى ئەنجامدانى توێژینەوەیەكى زانستیم ، بە ناونیشانى(**گفتوگۆى خەياڵ دەركەوتەى نەخۆشى جووسكا لە ناو خوێندكارانى زانكۆكانى كوردستاندا**)، وەڵامەكانى ئێوە ڕۆڵێكى گەورەى دەبێت لە تەواوكردنى ئەم لێكۆڵینەوەیە، ئەوزانيارييانەى كە لێرەدا هەيە تنەها بۆ ئەنجامى زانستى بەكاردێت.

فۆرمى ڕاپرسى سەبارەت بە ئەنجامدانى گفتوگۆى خەياڵ...

ڕەگەز: نێر ☐ ، مێ ☐

تەمەن: پيشە: شوێنى نيشتەجێبوون: شوێنى كاركردن:

تكايە هێماى (√) بۆ يەكێك لە وەڵامە ڕاستەكان هەڵبژێرە:

١-ئايا گفتوگۆى خەياڵاويت هەيە؟

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| بەڵێ | | ئارادیەك | | نەخێر | |

٢-ئايا گفتوگۆى خەياڵى هۆكارێكە بۆ گەيشتن بە ئارەزووەكانت؟

٣- ئايا بەهۆى گرينگى پێنەدانى دايك و باوك و خێزانەكەت ، تووشى بيركردنەوەى خەياڵاوى بوويت لەگەڵ خۆت دەدوێت؟

٤- ئايا گفتوگۆی خەياڵی فشاری دەروونيی بۆ دروستكردوويت؟

٥- ئايا بەهۆی كاردانەوەی توندی كۆمەڵگاوە ، تووشی دڵەڕاوكێ و بيركردنەوەی خەياڵی بوويت؟

٦- ئايا لەكاتی ئاسايی لە ماڵەوە بەردەوام لەگەڵ خودی خۆت دەدوێت؟

٧- ئايا هەستی سۆزداريت وايلێكردويت بەردەوام لەگەڵ خۆت دەدوێت؟

٨- ئايا گفتوگۆكردن لەگەڵ خودی خۆت كێشەكانتی بۆ چارەسەر كردوويت؟

٩- ئايا گفتوگۆكردنت گەيشتۆتە ئەو ڕادەيەی ،كە دەروبەر هەستت پێبەكەن؟

١٠- ئايا لە تەمەنی منداڵييەوە ئەم خوەت هەيە، كە بەردەوام لەگەڵ خودی خۆت ئاخاوتن دەكەيت؟

١١- ئايا گفتوگۆكردنت بەشێوەی ئاخاوتنی پرسيارين؟

١٢- ئايا گفتوگۆكردنت بەشێوەی ئاخاوتنی فەرمان و مەرجيين؟

١٣- ئايا گفتوگۆكردنت واتادارن ،ڕستە و دەستەواژە و وشەی تەواون؟

.