Birgitta Friberg
Ilse Hakvoort

چارەی ناکۆکی
لە فێرگەدا

ناوی کتێبی سەرچاوە بە زمانی سوێدی
Konflikthantering i professionellt lärarskap
نووسەران: Birgitta Friberg, Ilse Hakvoort
وەشانخانە: Gleerups Utbildning AB. www.gleerups.se
بەرپرسی پرۆژە: Hanna Wettermark

ناوی کتێب: «چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا»
تەرجەمەی لە سوێدییەوە: ئاسۆس شەفیق
Översättning till kurdiska: Asos Shafeek
دیزاینی بەرگ: حەمە زانکۆ
Designed by M. Zanko
ستۆکهۆلم، پاییزی 2015
تۆڕی فێرکاریی برادۆست www.bradost.net

وەشانخانە و نووسەران مۆڵەتیان داوە بە تەرجەمەکردنی ئەم سێ پاژەی کتێبەکە بۆ زمانی کوردی و ئەم تەرجەمە کوردییە بۆ بازاڕ و فرۆشتن نییە.

Förlaget Gleerups Utbildning AB och författarna har gett sitt tillstånd till denna översättning och texten får inte användas i kommersiellt syfte.

چارەی ناکۆکی و ئەرکی فێرگە
Skolans uppdrag och konflikthantering - Ilse Hakvoort
بنەزانیار دەربارەی ناکۆکی
Grundläggande konfliktkunskap - Birgitta Friberg
شاهونەر
Centrala färdigheter - Birgitta Friberg

تێبینی: لەم کتێبەدا سەرلەبەری پەراوێزەکان بەرهەمی تەرجەمە کوردییەکەیە.

تەرجەمەی ئەم کتێبە دەستەواژە و چەمکی تایبەتیان پێویست بووە و لە پەراوێزدا ڕوون کراونەتەوە بەڵام بۆ هاسانکردنی دۆزینەوەیان، لە سایتی وشەدانی برادۆستدا کۆکراونەتەوە، بڕوانە: https://bradost.net/ferheng

ئەم بەرهەمە بە ئەلفبێی لاتینی: https://www.komak.nu/B21/pdf/ChareyNakoki_B21.pdf

پێڕست

چارەی ناکۆکی و ئەرکی فێرگە - Ilse Hakvoort 4

داکەوت و هەلومەرج 5
چەمکی گرینگ 15
گشتەنۆڕی 24
بەرنامەی چارەی کێشە 32
سەرەنجام 45

بنەزانیار دەربارەی ناکۆکی - Birgitta Friberg 46

بانۆڕی بۆ پەیبردن بە ناکۆکی 47
مۆدێلی ABC 51
رووماڵکردنی ناکۆکی 68
ستراتیژی ناکۆکی 72
«میکانیزمی بەرگری» - ڕەفتاری جۆراوجۆری ناکۆکی 79
بیردۆزەی فایرۆ Firo 82
سەرەنجام 86

شاهونەر - Birgitta Friberg 87

ڕاگەیاندن لە مۆدێلی خشتەکاردا 89
ڕاگەیاندنی خاس 97
.... 100
هونەرە سەختەکەی گوێڕادێران 101
ڕاگەیاندنی ژنانە و پیاوانە 108
ڕاگەیاندنی بەدرەوت - هونەری خۆسەپاندن 111
مرۆڤی خۆچەسپێن - بەرپرسایەتیی گوزەرانی خۆ 116
ناسنامە و خۆدەرک 117
دەروونناسیی ڕاگەیاندن - پەیبردن بە خۆ و بە کەسانی دیکە 123
هاوسۆزی - خۆ خستنە جێی کەسی بەرانبەر 133
سەرەنجام 134

سەرچاوە 136

وشەدان 140

پاژی یەکەم

چارەی ناکۆکی و ئەرکی فێرگە - Ilse Hakvoort

لەم دە ساڵەی ڕابوردوودا خولیای ناکۆکی و چارەی ناکۆکی، لە هەردوو بواری تۆژینەوە و فێرکاریدا، فرەوانتر بووە. زانست دەربارەی ناکۆکی و چارەی ناکۆکی داواکارییەکی زۆری لەسەرە. بەشێک لە هۆکارەکانی ئەم فراژووتنە بەهێزە لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ هەڵکشانی ژمارەی ناکۆکییە بەرچاوەکان.

داگ هارەیدە Dag Hareide ی نۆرویژی ساڵی 1998 دەستپێشخەری کرد بۆ دامەزراندنی «سەکۆی باکووری[1] بۆ بژیوان و چارەی ناکۆکی» Nordiskt forum för medling och konflikthantering. هارەیدەر نووسیویەتی: فێرگە لە وەڵاتانی باکووردا «لە ماوەی یەک دوو وەچەدا» هاتە گۆڕین لە سالارپەرستەوە[2] بۆ سیستەمێکی فێرکاریی پتر دێمۆکرات. ناکۆکی، لە سیستەمی سالارپەرستدا، وەک «کێشەیەکی جلەوگیری بۆ مامۆستا» دێنە ڕانواندن و سەرپۆش دەکرێن، کەچی فێرگەی دێمۆکرات زەمینە فەراهەم دەکات بۆ سەرهەڵدانی ناکۆکیی پتر دیار و ئاشکرا. لە فێرگەی پتر دێمۆکراتدا هونەرەکانی سەربە «کێشەی جلەوگیری» چارەی ناکۆکی بێسوودن.

وێڕای گۆڕانکاریی بەرچاو، هێشتا ڕەگوڕیشەی سالارپەرستی لە سیستەمی فێرکاریدا هەر ماوە، هێشتا چەندین جۆر سزا/سزادان لە فێرگەی ئەمڕۆدا بوونیان هەیە. (Hareide 2006). بە بۆچوونی هارەیدەر مەترسیی گەورە هەیە کە سیستەم بەدەم گۆڕانکارییەوە دەرفەت خۆش بکات بۆ زیادبوونی ناکۆکی و توندوتیژی.

لە فێرگەدا، جگە لە گۆڕانکاریی سیستەم، «هەمەڕەنگی»ـیش فرەوان بووە. سوێد جڤاکێکی فرەفەرهەنگە و لە فێرگەدا فرەڕەنگیی مرۆڤایەتیی ڕەنگ دەدەنەوە. لەبەر ئەوە گرینگە توانای تێکبەستنمان هەبێت لەتەک کەسانی خاوەن بەها، ئەزموون و خولیای جۆراوجۆردا.

کەسانی خاوەن خولیای ناکۆکی و چارەی ناکۆکی، لە نێو تۆژەر و مامۆستایانی ڕشتەی مامۆستایەتیدا، لەم ساڵانەی دواییدا باشتر لێیان ڕوون بۆتەوە، مامۆستا لە پیشەکەی خۆیدا، پێویستی بە چ جۆرە زانست و دەستاوێژێک هەیە. بەڵام گەر بڕیارە ئەو زانست و پەیبردنە کاریگەریی باشی هەبێت پێویستە بشگوێزرێنەوە بۆ هاوکار و بڕیاردەران.

داکەوت و هەلومەرج

مامۆستا دەبێت پەیڕەویی «کارنامەی فێرکاری» بکات کە تێیاندا شارێ فەرمییەکان بۆ ئەرکی فێرگە ڕوون کراونەتەوە. واتە مامۆستا ئاشنایان بێت، بتوانێت لێکیان بداتەوە، ئاگادار بێت لەو گۆڕانکارییانەی دێنە سەریان و هەروەها توانای بەرهەستاندنی[3] ئەو شارێیانەی لە کاروباری فێرگەدا هەبێت.

لە بارودۆخی هەرە باشدا کاتی تەرخان هەیە بۆ گفتوگۆی فەرمانەکان لە گرووپی کاردا. «کارنامەی فێرکاری» نووسیارێکی فرەوانە، ساڵی 2011 بووە ساڵی ڕیفۆرمی فێرگە و نێزیکەی گشت ئەو کارنامانە دەستکاری کران. بەوەش چەندین لاپەڕەی نوێ پەیدا بوون کە مامۆستا دەبا شارەزایان بن. تەنانەت گەر هەموو دێڕێکیش دەستکاری نەکرابا، مامۆستا هەر ناچار بوو گشت لاپەڕەکان بخوێنێتەوە بۆ ئەوەی بزانیت گۆڕانکارییەکان چین.

---

[1]– مەبەست وەڵاتانی باکووری ئەورووپایە: دانمارک، فینلاند، ئایسلاند، نۆرویژ، سوێد و هەروەها هەرێمە خۆفەرمانەکانی ئۆلاند Åland (سەر بە فینلاند)، دورگەکانی فوێروو Faroe Islands و گرینلاند Greenland (ی سەربە دانمارک).

[2]– سالارپەرست: Authoritarian

[3]– بەرهەست: بەرجەستە، کۆنکرێت – بەرهەستاندن Concretization. بۆ پێچەوانەکەی بڕوانە «دەرهەست».

له 1/7-2011 -وه «دەستووری فێرکاری»ی نوێ (2010:800) له زۆربەی خوێندنەکاندا کارایه. چەند خوێندنێکی کەم هەیه، جارێ تا ماوەیەکی دیکه، هەر بە دەستووری کۆن کار دەکەن.

«دەستووری فێرگەی بنەڕەتی» ی سوێد (SFS 1994:1194) وەلا درا و (SFS 2011:185) جێی گرتەوە. Lpo 94[4] ئێستا بە «ڕێنامەی فێرکاریی پێشوو» ئاماژەی پێ دەکرێت و هەر یەک لەو ڕێفۆرمانەی فێرکاری، پلانی فێرکاری خۆی پەیدا کرد: فێرگەی بنەڕەتی (Lgr 11)، فێرگەی جودای بنەڕەتی (Lgrsä 11)[5]، فێرگەی تایبەتی بنەڕەتی (Lspec 11)، فێرگەی بنەڕەتیی سامی (Lsam 11)[6]. بە پێچەوانەی «پلانی فیرکاری» ی زووتر، ئەمانە «پلانی کۆرس» و «مەرجی زانستی»یشیان تێدایە. ئەم «پلانی فێرکاری»یە تازانە فێرگەکانی هەم سەربە دەوڵەت و شارەوانی دەگرنەوە، هەم «فێرگەی خۆفەرمان» (ئەهلی).[7] بەشی یەکەم و دووهەمی ئەم چوار «پلانی فێرکاری»یە هاوبابەتن و باس لە ئەرک، «بنەبەهای هاوکۆ»[8]، هەروەها «ئامانج و شارێی باڵا»ی فێرگە دەکەن. فێرگەیەکی ئامادەیی نوێ بە نمرەکارییەکی نوێوە هاتە دامەزران. Lpf 94 لا درا و SKOLFS 2011:144 جێی گرتەوە. Lpfö 94 پاش دەستکاری ناونرا Lpfö 98 (Lpfö 94 دەستکاری کرا). «یاسای هەڵاوێردن»ی ساڵی 2009 هەر کارایە.

بۆ پشتیوانی لە هەوڵی تێگەیشتن لەو هەموو گۆڕانکارییە، «فەرمانگەی فێرکاری» نووسیار و کورتەفیلمی تایبەتی ئامادە کرد. بەهاری 2012 ئامۆژگاریی گشتیی نوێ دەرچوو بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەڵاوێردن و سووکایەتی (Skolverket, 2012). جگە لەوە «گەلپارێز»[9] ی هەڵاوێردنیش تێدەکۆشێت بۆ نۆژەنکردنەوەی نووسیاری خۆی.

دوا گۆڕانکاری کە پێویستە باسی لێ بکەین بریتییە لە پیادەکردنی چوار بەرنامەی نوێ بۆ ڕشتەی مامۆستایەتی لە ساڵی 2011 دا: بەرنامەی مامۆستایەتیی زارۆخانە، مامۆستایەتیی فێرگەی بنەڕەتی، مامۆستایەتیی بابەت، مامۆستایەتیی پیشە. هەروەها پیادەکردنی «ناسنامەی مامۆستا».

ئەوجا پرسیاری هاوبابەت بۆ هەر مامۆستایەک لێرەدا بریتییە لە چۆنەتیی فەرمانەکانی سەر بە ناکۆکی و چارەی ناکۆکی لە کارنامەکانی فێرگەدا و تا چ ڕادەیەک ئەم باسە گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە.

---

[4] - Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet - Lpo 94.
پلانی فێرکاری بۆ خوێندنی ناچارەکی، زارۆخانە و خانەی لافێرگە (خانەی کاتی ئازاد).

[5]- فێرگەی جودای بنەڕەتی Särskola فێرگەی تایبەتە بۆ ئەو فێرخوازەی بەهرەی فێربوونی خاوترە و پێویستی بە کاتی زیاترە.

[6]- فێرگەی بنەڕەتی سامی Sameskolan بۆ فێرخوازانی سەربە سامەکانن - میللەتێکی تایبەتن لە باکووری ئەورووپا، لە فینلاند، سوێد و نۆروێژ دەژین.

[7]- فێرگەی خۆفەرمان: فێرگەی ئەهلی.

[8]- بنەبەها: بەهای بنەما، لێرەدا وەک چەمک بەرانبەر Värdegrund ی سوێدی و value-system یان common principles ی ئینگلیزی دانراوە، مەبەست لێی کۆی ئەو بەهاگەلەیە لە جڤاکێکدا بە بنەما دەگیرێن.

[9]- گەلپارێز: ئۆمبوبدسمان Ombudsman کارمەندێکی دەوڵەتییە ئەرکی ئەوەیە داکۆکی لە هاوزێدان بکات بەرانبەر بێدادییەکی دێتە پێش بەتایبەتی لە دەوڵەتەوە.

ناکۆکی و چارەی ناکۆکی لە کارنامەکانی فێرگەدا

چەمکی ناکۆکی و چارەی ناکۆکی، هەر چۆن لە دەستووری پێشووی فێرکاری (SFS 1985:1100) و کارنامەی فێرگەی بنەڕەتی (SFS 1994:1194) - دا ناویان نەبوو، نە لە لاپەڕەکانی دەستووری نوێی فێرکاری (2010:800) و نە لە کارنامەی نوێی فێرگەی بنەڕەتی (SFS 2011:185) - دا ناویان نەهات. هەمان باس بەشی یەکەم و دووهەمیش دەگرێتەوە لە «پلانی فێرکاری»ی فێرگەی بنەڕەتی، زارۆخانە و خانەی لافێرگە[10] (بەشی یەکەم: ئەرک و بنەمای هاوکۆی بنەما. بەشی دووهەم: ئامانج و شارێی بالا). ئەم دوو بەشە وێکچوونیان زۆرە لەتەک تێکستی ژێر سەرەدێڕی «ئەرک و بنەبەهای هاوکۆی فێرگە» و هەروەها «ئامانج و شارێ»ی نێو پلانی فێرکاریی Lpo 94.

باسی نوێ لە دەستووری نوێدا (2010:800) بریتییە لە پاژی[11] پێنجەم بە سەرەدێڕی: « خوێندنی ئاسوودە و ئارام». لەو پاژەدا جەخت دەکرێت لەسەر دەستەبەرکردنی کەشێکی ئارام و ئاسوودە بۆ فێرخواز. دەسەڵاتێکی فرەوانتر دەردرێتە مامۆستا و بەڕێوەبەر بۆ ئەوەی دەستوبرد چارەی جڵەوگیرانە بگرنە بەر بۆ چارەی فێرخوازێکی چەند جارێک ڕەفتاری ئاژاوەگێڕانەی نواندبێت.

هیچکام لەم کارنامانە ڕوونی ناکەنەوە لە دۆخی ناکۆکیدا چ شارێیەک بگرینە بەر و فێری چی ببین. ئێمە ناچارین بگەڕێینەوە بۆ Lgr 80 (Skolöverstyrelsen 1980) بۆ دۆزینەوەی تێکستێک بڵێت: فێرگە دەبێت بکۆشێت چارەی سازەندە و ئاشتەوا بۆ ناکۆکی بدۆزێتەوە. کارنامەی ئێستا جەخت دەکات لەسەر زەمینە خۆشکردن بۆ پەیبردن و ڕێزگرتن لە کەسانی دیکە و هەروەها ڕێبەستن لەو دەرهاویشتە نایەتیيانەی پەیدا دەبن لە لێککەوتنی ناجۆری جڤاکیدا. جگە لەوە، خویابوونی ناکۆکی لە شێوەی توندوتیژیی جەستەیی یان دەروونی، بە ناکۆکیی باس ناکرێن.

لە Lgr 11 دا ئەم ڕاگواستەیە دەخوێنیتەوە:

فێرگە دەبێت زەمینە فەراهەم بکات بۆ دەرککردنی کەسانی دیکە و بۆ سەرخستنی توانای پەیبردن بە دەوروبەر. دەبێت پەرۆشیی بۆ خۆشگوزەرانی و فراژووتنی تاکەکەس لە کاروباری فێرگەدا ڕەنگدانەوەیان هەبێت. نابێت هیچ کەس لە فێرگەدا بە هۆی زایەند، ڕەچەڵەک، دین یان باوەڕی دیکە، ناسنامە و دەربڕینی «زایەندبەزێن»،[12] مەیلی زایەندەکی، تەمەن یان گرفتداری، تووشی هەڵاوێردن و سووکایەتی بێت. مەیلی لەو بابەتانە دەبێت چالاکانە بەربەست بکرێن. دوژمنایەتیی بیانیان و بەرچاوتەسکی دەبێت بە زانست، بە گفتوگۆی ڤەکری و بە کۆشانی چالاک بەرەنگاری بکرێن. (Lgr 11:7)

فێرگە دەبێت کراوە بێت بۆ دیدی جیاواز، دەبێت هاندەریان بێت بۆ خویابوون. فێرگە دەبێت جەخت بکات لەسەر هەڵوێستی کەسەکی و دەرفەتیان بۆ خۆش بکات. (Lgr 11:8)

---

[10] - لافێرگە: خانەی کاتی ئازاد، بە سوێدی: *fritidshem*

[11]- پاژ: بەش، پارچە.

[12]- زایەند: سێکس. مەیلی زایەندەکی: مەیلی سێکسی. ناسنامە یان دەربڕینی «زایەندبەزێن» دەکاتەوە هێماگەلێک پێشانی بدەن کە مرۆڤ ئەو سنوور و نۆرمانە دەبەزێنێ کە لە نێو جڤاکدا بۆ ژنانە و پیاوانە باوە.

چەندین تۆژینەوە هەن پێشانی دەدەن کە مامۆستا ڕازی نین لەوەی دەیخوێنن دەربارەی چارەی ناکۆکی و چاوەنۆڕی زانستی زیادتر دەکەن. بۆ نموونە، سەندیکای مامۆستایان مانگی مارت-ئاپریلی 2005 ڕاپرسییەکی ئەنجام دا دەربارەی چارەی ناکۆکی و ئارامیی خوێندن لە فێرگەدا (Lärarförbundet 2005). لەو ڕاپرسییەدا 1291 لە مامۆستایانی فێرگەی بنەڕەتی و ئامادەیی ئەندام لە سەندیکاکەدا وەڵامی چەند پرسیارێکیان دایەوە دەربارەی چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا. ڕاپرسییەکە پێشانی دا کە 48 لەسەدی فێرکارانی بەشدار جۆرە خولێکیان دەربارەی چارەی ناکۆکی دیوە. بەڵام تەنها 16 لەسەدی ئەو فێرکارانە لە ڕشتەی مامۆستایەتیدا چارەی ناکۆکییان خوێندووە. 78 لەسەدی بەشداربوان داوای زانستی زیادتریان کردووە.

لە سەرەتای 2006 دا سەندیکای مامۆستایان و سەندیکای سەرانسەریی مامۆستایان ڕاپرسییەکیان پێشکەش کرد دەربارەی بۆچوونی فەریکەمامۆستا[13] لەسەر خوێندنی ڕشتەکەی خۆیان. ئەم ڕاپۆرتەش وێنەیەکی وێکچووی سەرەوە پێشان دەدات. 56 لەسەدی فەریکەمامۆستای بەشدار دەڵێن چ جۆرە خوێندنێکیان لە چارەی ناکۆکیدا نەدیوە. ئەمەش لەچاو ساڵی پێشووتردا کە 48 لەسەد بووە، داکەوتنە.

ڕۆژی 9 ی مارسی 2005 پارلەمانی سوێدی بڕیاری دا چارەی ناکۆکی لە گشت ڕشتەی مامۆستایەتیدا بێتە خوێندن (UbU4 2005). ڕاپۆرتی «لیژنەی فێرکاری»[14]ی پارلەمان UbU4 دەڵێت:

چەپاندن[15] ڕەفتارێکی ڕەتکراوەیە بەڵام بە ئەندازەیەکی ترسناک لە فێرگەدا بەربڵاوە. بۆ ڕاستاندنی[16] مەبەستەکانی نێو دەستووری فێرکاری و پلانی فێرکاری دەبێت دەرفەت و دەستاوێژی باشتر بدرێتە مامۆستا بۆ گەشەدان بە توانایان لە بواری چارەی ناکۆکیدا.

تێکستی ڕاپۆرتەکە بەم ڕاگواستەیە دەگاتە کۆتا:

وەها باشە زانیار دەربارەی چەپاندن و چارەی ناکۆکی لە «ڕێساگەلی بڕوانامە»دا، وەک یەکێک لە ئامانجەکانی ڕشتەی مامۆستایەتی، ناوزەد بکرێت.

پاش بڕیارەکەی پارلەمان دەربڕینێکی سنوودار لە «ڕێساگەلی بڕوانامە»دا جێی کرایەوە:

دەبێت [فەریکەمامۆستا] توانایان هەبێت بۆ گەیاندن، چەسپاندن و پیادەکردنی ئەو ڕێساگەلەی هەیە بۆ ڕێبەستن لە هەڵاوێردن و مامەڵەتی دیکەی سووکایەتیکردن بە منداڵ و فێرخواز.

---

[13]- فەریکەمامۆستا: فێرخوازی ڕشتەی مامۆستایەتی لە زانکۆ.

[14]- Utbildningsutskottet

[15]- چەپاندن: سەرکردنەسەر، کەڵەگایەتی Bullying. بڕوانە کتێبی *«بەرەنگاریی چەپاندن»*، نووسینی: Erling Ronald & Grete Sørensen Vaaland، تەرجەمەی لە نۆروێژییەوە: ئاکۆ مودیری. Berengariy_Chepandin.pdf (komak.nu)

[16]- ڕاستاندن Realization

لەم دەربڕینە سنووردارەدا چەمکی چارەی ناکۆکی بزر بوو. گۆیا چارەی ناکۆکی لە تێکستەکەدا نێوتۆژە.[17] بەڵام پاشان ڕوون بۆوە کە ئەو دەربڕینە شاشترە لەوەی دەست بدات بێتە بنەمایەک بۆ گەشەدان بە زانستی چارەی ناکۆکی لەو ڕشتەی مامۆستایەتییەدا کە 2001 چەرخا.

لە کۆنفەرەنسەکانی «تۆڕی چارەی ناکۆکی لە ڕشتەی مامۆستایەتیدا» (Härnösand 2008, Stockholm 2009) نوێنەرانی یازدە ڕشتەی مامۆستایەتی ڕوونیان کردەوە ئەو خولەی چارەی ناکۆکی کە ئاڕاستەی گشت ڕشتەکانی مامۆستایەتیی 2001 کراوە، زۆر پەرت و تەسکەوەدایە. تەنها دوو ڕشتەی مامۆستایەتی جێگەیان بۆ خولێکی ناچارەکیی[18] دوو تا پێنچ هەفتەییان کردبۆوە. ڕشتەکانی دیکە تاکوتەرای وانە و سەمیناریان لە ڕشتەی ساڵی 2001 و کۆرسی بەربژێردا[19] هەبووە.

لە پێشنیازێکی نوێدا بۆ ڕشتەی مامۆستایەتیی ناوزەد بە HUT07 (SOU 2008:109) کە ڕۆژی 3/12-2008 پێشکەش کرا و هەروەها لە پێشنیازی پاش ویدا بە ناوی «یەکەمی پۆل - خوێندنێکی نوێ بۆ ڕشتەی مامۆستایەتی» (Bäst i klassen - en ny lärarutbildning (prop. 2009/10:89, 11 februari 2010) – چارەی ناکۆکی جێگە و پێگەی باشتری پێ درا. لەوێدا دەگوترێت وەها باشە چارەی ناکۆکی بکرێتە بەشێکی ناچارەکی لە نێوەڕۆکە زانستییەکەی ڕشتەی مامۆستایەتیی داهاتوودا.

ڕۆژی 28/4-2010 پارلەمان بڕیاری دا خوێندنی ڕشتەی مامۆستایەتی بە گوێرەی ئەو پێشنیازە دەستکاری بکرێت. لە «ڕێساگەلی بڕوانامە»ی ڕشتەکانی مامۆستایەتیدا (بڕوانامەی مامۆستای زارۆخانە، بڕوانامەی فێرگەی بنەڕەتی، بڕوانامەی مامۆستای بابەت و بڕوانامەی مامۆستای پیشەیی) کە «فەرمانگەی خوێندنی باڵا» لەسەر داوای میری (حکوومەت) هێناویەتە بەرهەم، چەمکی «چارەی ناکۆکی» خراوەتە داڕشتنی ئامانجەوە. فراژووتنی زانیار دەربارەی هەڤبەندیی[20] جڤاکی، چارەی ناکۆکی و ڕێبەرایەتی وەک بابەت لە «ئامانجی خوێندن»ی بڕوانامەی مامۆستایەتیی هەر چوار پرۆگرامەکەدا جێیان گرتووە. چەند ڕشتەیەکی مامۆستایەتی هەر لە پاییزی 2011 ەوە یەکەم کۆرسییان چەرخاند و تێیدا بابەتی چارەی ناکۆکی بۆ فێرخوازانی بەشدار لەو چوار پرۆگرامەی مامۆستایەتیدا جێی گرت. ڕشتەی دیکە هەیە بەرنامەڕێژییان کردووە بابەتەکە لە بەشێکی دیکەی خوێندنەکەدا جێی بکرێتەوە، بۆ نموونە لە تەرمینی دووهەمی پرۆگرامەکەدا.

ئەمە هەنگاوێکی گەورەیە، گشت فەریکەمامۆستای سوێد لە هەر چوار پرۆگرامی ڕشتەی مامۆستایەتیدا: زارۆخانە، فێرگەی بنەڕەتی، مامۆستای بابەت و پیشەیی، دەبێت فێری چارەی ناکۆکی ببن. بۆ دەستەبەرکردنی ئامادەیی مامۆستا بۆ بەرەنگاربوونەوەی ناکۆکی لە پیشەکەی خۆیاندا پێویستمان بە ڕوونکردنەوەی ناوەڕۆکی چارەی ناکۆکی هەیە و هەروەها پێویستمان بە فێرکاری کارامە هەیە لە بواری چارەی ناکۆکیدا بینە مامۆستا لە ڕشتەی مامۆستایەتیدا. کەواتە چارەی ناکۆکی لە بواری فێرگەدا پێویستی بە تۆژینەوەی زیادتر هەیە هەم بۆ گەیشتن بە ڕێکارێکی زانستیی گونجاو، هەم بۆ سەرخستنی توانای فێرکاریی مامۆستایان.

---

[17]– نێوتوێژ Implicit. بابەتێکی نەگوترێت بەڵام دیاریش بێت، پێچەوانەی پاتەوپات Explicit

[18]– ناچارەکی: ئیجباری، خولی ناچارەکی ئەو خولەیە کە فێرخواز ناچارە بیخوێنێت. پێچەوانەی «بەربژێر» بۆ ئیختیاری.

[19]– بەربژێر: ئیختیاری، خولی بەربژێر ئەو خولەیە کە فێرخواز دەتوانێت هەڵیبژێرێت بەڵام ناچار نییە. پێچەوانەی «ناچارەکی» بۆ ئیجباری.

[20]– هەڤبەندی relation.

له نێوان 1/1-2009 و 1/7-2011 کاری «یەکسانی لە فێرگەدا» لە بری «دەستووری پاراستنی منداڵ و فێرخواز» ی 2006، بە دوو ڕێسا هاتە دارِشتن، یەکیان «دەستووری هەڵاویردن» و ئەوەی دیکە پاژێکی نوێیە لە «دەستووری فێرکاری»دا (kap. 14a). لە پەنا «دەستووری هەڵاوێردن»دا، دەستووری نوێی فێرکاری نێوەرۆکی تێکستی پاژی 14a دەگرێتە دەست. هەم لە دەستووری هەڵاوێردن و هەم لەم دەستوورە تازەیەی فێرکاریدا دارِشتنێک هەیە نێزیک لەوەی کارنامەکانی دیکە پێشانی دەدەن. جەخت لە نووسیارەکەدا لەسەر خاڵی قەدەغەیە. فەرمانگەی فێرکاری لە نووسیاری پشتیوانیدا، دەنووسێت (2012):

بەپێی دەستووری هەڵاوێردن، پاژی سێهەم، بڕگەی پازدەهەم، دەبێت خاوەنکار هەنگاوی پێویست بنێت بۆ پێشگیری و ڕێبەستن لەوەی زارۆک یان فێرخوازێکی بەشدار یان داواکاری بەشداریی لەو بنگە فێرکارییەدا تووشی سنووربەزێنیی زایەندەکی بێت یان تووشی سنووربەزێنی بێت بە هۆی زایەند، ڕەچەڵەک، دین یان باوەڕی دیکە، گرفتداری یان مەیلی زایەندەکی.

بەپێی دەستووری فێرکاری، پاژی شەشەم، بڕگەی هەفتەم، خاوەنکار بەرپرسە لە هەڵنانی هەنگاوی پێویست بۆ پێشگیری و ڕێبەستن لەوەی زارۆک یان فێرخواز تووشی سووکایەتی پێکردن بن. (Skolverket 2012:22)

ئەم باسە پەنا دەباتە بەر دارِشتنێکی نایەتی (نێگەتیڤ)، دەڵێت ئێمە دیاردەی قەدەغە ڕێبەست دەکەین. دوور نییە لە لێکدانەوەدا سنووربەزێنی و سووکایەتی پێکردن لە فێرگەدا بە کێشە دابنرێن. فەرمانگەی فێرکاری لە نووسیاری پشتیوانیدا باس لەو خاڵانەش دەکات کە دەبێت هان بدرێن:

هاندان لە بنگەی فێرکاریدا بۆ ڕاهێزانی پێشمەرجەکانی یەکسانییە لەو بنگەیەدا و مەرج نییە کێشەی دیاریکراوی نێو بنگەکە بکاتە دەراو.[21] کاری ڕێبەستن، دیاریکردنی هۆکاری مەترسی دەکاتە سەرشار[22] و نیگای لەوە گیر دەکات مەترسیی ڕوودانی سووکایەتی کەم بکاتەوە. (Skolverket 2012:10)

بەڵام چۆنەتیی ڕێگەی هاندان، پێشگیری و ڕێبەستن نایەنە بەرباس. فەرمانگەی فێرکاری لە نووسیاری پشتیوانیی پێشوویدا (Skolverket 2009a) باس لە چەمکی ناکۆکی و چارەی ناکۆکی ناکات. بەڵام لە تێکستە تازەکەدا (2012) وشەی ناکۆکی لە سێ جێدا سەر هەڵدەدات.

لەوانەیە گونجاو بێت ڕێبەر، سەرۆکی زارۆخانە یان کەسێک لەو ئاستەی ڕێبەرایەتییەدا بەرپرسایەتیی پەیجۆرییەکە بگرێتە ئەستۆ. گرینگە ورِیای کێشەی «هۆگری» (لایەنگری) ی بین، نەکا کەسی بەرپرسیار لە پەیجۆرییەکە هۆگر و لایەنگر بێت لە کەسی بەرگومان بە سنووربەزێنی و سووکایەتی پێکردنی زارۆک یان فێرخواز. (Skolverket 2012:16)

[21]- دەراو: سەرشار، خاڵ و هێڵی دەستپێک.

[22]- سەرشار: دەراو، خاڵ و هێڵی دەستپێک.

جار هەیە ڕوو دەدات و ئاماژەش دەکرێت بەوەی کەسی پەلاماردراو ڕەفتارێکی ڕێزپەڕی هەبووە یان ناکۆکی لە ئارادا بووە. گرینگە کارمەندان گەلدەست شرۆڤەکاریی بکەن، ئایە کێشەی نادیاری لەو جۆرە لە بنگەکەدا هەیە. (Skolverket 2012:20)

تەنانەت سەرنجی کارمەندان خۆیشیان دەکرێت ببێتە بنەمایەک بۆ ئەو ڕووماڵکردنە. کارمەندانی زارۆخانە، بۆ نموونە، دەتوانن سەرنج بدەنە ئەوەی لە دۆخی تایبەتدا، وەک پەڕینەوە لە نێوان دوو چالاکیدا، فرە جار ناکۆکی پەیدا دەکات. (Skolverket 2012:20)

لە ڕاگواستەی یەکەمدا ئاماژە هەیە بە ناکۆکییەکی لەوانەیە بێتە ڕێی پەیجۆران. هەرچی دوو ڕاگواستەکەی دیکەیە باس لە ناکۆکییەک دەکەن لە نێوان لایەنی جیاوازی فێرگەدا.

ئەمڕۆ چەمکی ناکۆکی لە دوو کارنامەی دیکەشدا دێتە بەر باس. هەر چۆن زووتر لە پلانی فێرکاریی ئامادەیی و زارۆخانە هەبوو، ناکۆکی وەک چەمک لە پلانی فێرکاریی نوێی ئامادەیی (SKOLFS 2011:144) و پلانی فێرکاریی هەموارکراوی زارۆخانە (Lpfö 98 - reviderad 2010) –دا ماوە.

مامۆستا دەبێت

بنەبەهای دێمۆکراتانەی جڤاکی سوێد و «مافگەلی مرۆڤایەتی»[23] ڕوون بکاتەوە و هەروەها لەتەک فێرخوازاندا گفتوگۆ بکات دەربارەی ناکۆکیی نێوان ئەو بنەبەها و مافگەلە لە لایەک و داکەوتی ڕاستی لە لایەک. (SKOLFS 2011:144:12)

دەستەی کار دەبێت

زارۆکان دنە بدات ڕووەو هاوسەما، سازان و ڕێزگرتنی یەکدی، ڕووەو چارەی ناکۆکیی خۆیان و ڕیشەدۆزیی لێک تێنەگەیشتن. (Lpfö 98 - reviderad 2010:9)

زارۆخانە دەبێت تێبکۆشێت بۆ ئەوەی گشت منداڵێک

گەشە بدات بە توانای خۆی بۆ هەڵکردن هەم بە تەنیا و هەم لە گرووپدا، بۆ چارەی ناکۆکی و بۆ تێگەیشتن لە ماف و ئەرک و هەروەها لەئەستۆگرتنی بەرپرسایەتی لە ڕێساگەلی هاوکۆ. (Lpfö 98 - reviderad 2010:9)

خولیای خۆ پێگەیاندن لە چارەی ناکۆکیدا لای مامۆستا و فەریکەمامۆستا زۆرە، لەبەر ئەوەی هەست دەکەن ناکۆکی ڕۆژانە هەتا دێ زیاد دەکات.

[23]– مافگەلی مرۆڤایەتی – جاڕنامەی مافی مرۆڤ – ی UN.

توندوتیژی له‌ فێرگه‌دا

ڕاگه‌یاندنی گشتی و گوتوبێژی[24] سیاسی له‌م چه‌ند ساڵه‌ی ڕابوردوودا ده‌ڵێن توندوتیژی له‌ جڤاکی سوێددا ڕووی له‌ هه‌ڵکشانه‌ و به‌شێک له‌ ڕاپۆرته‌کان باس له‌ ڕووداوی توندوتیژی نێو فێرگه‌ ده‌که‌ن. بۆ نموونه‌ ڕاپۆرتی ڕۆژنامه‌نووسان هه‌یه‌ له‌ ژانوه‌ریی 2007 باس له‌وه‌ ده‌کات فێرگه‌یه‌ک، له‌به‌ر زۆریی سنووربه‌زێنیی زاره‌کی، ناچار زمانی دایکزای قه‌ده‌غه‌ کردووه‌ و ڕێی ته‌نها به‌ زمانی سوێدی داوه‌؛ هه‌شت له‌ ده‌ فێرگه‌ی ڕۆژاوای سوێد توانا و زانستیان نه‌بوو بۆ چاره‌ی توندوتیژی و هه‌ڕه‌شه‌ی ترسناک؛ فێرگه‌یه‌کیان، له‌به‌ر ڕووداوی توندوتیژ، دوو ڕۆژ به‌ر له‌ پشووی هاوینه‌، ده‌روازه‌ی داخستووه‌. پاش چه‌ند هه‌فته‌یه‌ک ڕاپۆرت دێت و ده‌ڵێت شه‌ش خێزان منداڵی خۆیان گلداوه‌ته‌وه‌ له‌به‌ر ئه‌وه‌ی پێیان وایه‌ فێرگه‌ ئاسووده‌ نییه‌. سه‌پته‌مبه‌ری 2009 ڕۆژنامه‌ی Göteborgs-Posten نووسیویه‌تی ژماره‌ی سکاڵای توندوتیژی که‌ ئاڕاسته‌ی «فه‌رمانگه‌ی ژینگه‌ی کار» کراوه‌ له‌ ماوه‌ی دوو ساڵدا زیادتر له‌ دوو هێنده‌ هه‌ڵکشاوه‌ و ئه‌نجامگیریشی ده‌ڵێت توندوتیژی له‌ فێرگه‌کانی وه‌ڵاتدا زیادی کردووه‌.

«ئه‌نجومه‌نی تاوانبه‌ست» Brottsförebyggande rådet (BRÅ) (بڕوانه‌ Brottsförebyggande rådet 2009a) به‌ فه‌رمانی وه‌زاره‌تی فێرکاری، ڕووماڵی توندوتیژییه‌ هه‌ره‌ سه‌خته‌کانی نێو فێرگه‌ی سوێدی کردووه‌. ڕاپۆرته‌که‌یان ده‌ڵێت چ ئاماژه‌یه‌ک نییه‌ پێشانی بدات که‌ له‌م چه‌ند ساڵه‌ی ڕابوردوودا توندتوتیژیی سه‌خت له‌ فێرگه‌دا فره‌وانتر بووبێت. تۆژینه‌وه‌که‌ بریتی بوو له‌ چه‌ندین ڕیشه‌دۆزی. یه‌ک له‌وان شرۆڤه‌کاریی بڕیاری دادگه‌ بوو له‌سه‌ر لێدانی سه‌خت و هه‌وڵی کوشتن له‌ نێو جه‌وانی پازده‌ - هه‌ڤده‌ ساڵاندا. شرۆڤه‌کارییه‌که‌ پێشانی ده‌دات که‌ ڕووداوه‌ هه‌ره‌ ترسناکه‌کانی توندوتیژی له‌ ده‌ره‌وه‌ی جێ و کاتی فێرگه‌دا ڕوویان داوه‌. به‌ڵام فێرگه‌ ته‌واو به‌ده‌ر نییه‌ له‌ توندوتیژی.

یه‌ک له‌ تۆژینه‌وه‌کانی دیکه‌، «تۆژینه‌وه‌ی فێرگه‌ ده‌رباره‌ی تاوان»، پێشانی ده‌دات که‌ نێزیکه‌ی دوو هه‌زار فێرخوازی پۆلی نۆهه‌م (دوو له‌سه‌د) ساڵانه‌ له‌ فێرگه‌دا تووشی توندوتیژیی هێنده‌ سه‌خت ده‌بن ناچار بن سه‌ردانی جۆره‌ تیمارخانه‌یه‌ک بکه‌ن.

به‌ دیدی BRÅ هۆکاری توندوتیژی زۆر و ئاڵۆزن، ئێمه‌ش پێویستمان به‌ چاره‌ی جیاوازی تێکه‌ڵه‌. BRÅ چاره‌کان ده‌کاته‌ سێ پۆل:[25] (بڕوانه‌ BRÅ 2009a:52)

- ڕێبه‌ستی یه‌که‌م یان گشتگیر
- ڕێبه‌ستی دووم یان ده‌ستبژێر
- ڕێبه‌ستی سێهه‌م.

---

[24]- گوتوبێژ: دیبه‌یت، دێبات Debate.

[25]- ئه‌م سێ چه‌مکه‌ و به‌رانبه‌ره‌که‌یان به‌ ئینگلیزی:

- ڕێبه‌ستی یه‌که‌م Primary prevention
- ڕێبه‌ستی دووهه‌م Secondary prevention
- ڕێبه‌ستی سێهه‌م Tertiary prevention

دەربارەی «ڕێبەستی یەکەم» دەڵێت:

مەبەست لێی کەمکردنەوەی ڕادەی سەلماندنی توندوتیژییە لە فێرگەدا و ڕاهێزانی توانای گشت فێرخوازانە بۆ ئەوەی هاسانتر، بێ پەنابردن بۆ توندوتیژی، چارەی بارودۆخی جۆراوجۆر بکەن.

واتە ڕێبەستن لە توندوتیژی پێش ئەوەی ڕوو بدات. وەک نموونە لە «بەربەستی یەکەم» باس لەم بابەتانە دەکرێت: ڕاهێنانی هونەری جڤاکی، بەرنامەی پشتیوانیی هەڤاڵ، چارەسەری کێشە، چارەی ناکۆکی، بەرنامەی بژیوانیی هەڤاڵان، کار بۆ زیادکردنی کاتی خوێندن، چارەکردنی دیاردەی نەشیاو لە پۆلدا، بەرنامەی دژەچەپاندن و هەروەها چارەی وەها کە جەخت لەسەر ژینگەی فیزیکی دەکات (بۆ نموونە ژمارەی فێرخواز لە دالانی بەرتەسکدا).

«ڕێبەستی دووهەم» بریتییە لە ڕێگەچارە بە ئاڕاستەی «گرووپی ئەو کەسانەی ڕادەیەکی بەرز لە مەیلی توندوتیژی پێشان دەدەن». لێرەشدا ڕاهێنانی هونەری جڤاکی و ڕاهێنانی جڵەوگرتنی تووڕەیی و هەروەها بژیوانیی هەڤاڵان دێتە بەر باس.

«ڕێبەستی سێهەم» بریتییە لەو چارەگەلەی پێویستن پاش ڕوودانی توندوتیژی و ڕەفتاری شەڕەنگێز.

چەندین ڕاپۆرتی تۆژینەوە پێشانی دەدەن کە شێوازی جۆراوجۆر لە ڕەفتاری کەمتر سەخت لە توندوتیژیی لەشەکی و دەروونی، وەک هەڵاویردن، سنووربەزێنی، سووکایەتی پێکردن و چەپاندن لە فێرگەی سویدیدا پەیدا دەبن (بۆ نموونە: BRÅ 2009a, 2009b, Skolverket 2009c, Skolverket 2011). بەپێی پرسیاری نێو تۆژینەوەکان و چۆنەتیی پێناسەکردنی چەپاندن، ڕێژەی ڕوودانی چەپاندن سەروژێر دەکات.

لە تۆژینەوەیەکدا، فەرمانگەی فێرکاری داوایەکی ئاڕاستەی دوو کەس کرد: Åsa Bartholdsson ی مرۆڤناس[26] و مامۆستا لە زانکۆی Dalarna و ناودار بە تۆژینەوە لە بواری «ئاساییبوون[27] و دەسەڵاتسەپێنی[28] لە فێرگەدا» و هەروەها Sverker Hyltén-Cavallius ی گەلناس[29] و مامۆستا لە زانکۆی ستۆکهۆلم، داواکەش بریتی بوو لە سازکردنی دیدار لەتەک مندالْ و فێرخواز بۆ باسکردنی دەرک و ئەزموونی خۆیان لە هەڵاویردن، سنووربەزێنی و سووکایەتی پێکردن لە فێرگەدا (Skolverket 2009b). تۆژینەوەکەیان پێشانی دەدات کە بەشێک لە بەشداربوان بە هۆی سنووربەزێنی و سووکایەتی پێکردن باری لەشەکی و دەروونیان نادروستە. سەردەستی و ژێردەستی دیارەیەکی ئاساییە لە فێرگەدا؛ گشت زارۆک و فێرخواز خۆیان بە هاوشانی هەموان نازانن، بەشێکیان خۆی بە کەمتر دەزانێت لە زارۆک و فێرخوازی دیکە.

بنەمای هەڵاویردن، سنووربەزێنی و سووکایەتی پێکردن دەبەستریتەوە بەو نۆرمانەی لەو بنگە فێرکارییەدا باوە (Skolverket 2009b). بە بۆچوونی Åsa Bartholdsson و Sverker Hyltén-Cavallius لە ڕێی پۆلاندنی دیاردە، ڕەفتار و ڕووخسار بە «ئاسایی» و «ناسایی»[30]، سنوور و پلەبەندی هەڵدەنرێن. ئەو نۆرمانەی سەردەستن بایەخێکی زیادتر دەدەن بەو کەسانەی سەربە دەستەی «ئاسایی»ـن و بایەخی کەمتر دەدەن بەوانەی سەربە

---

[26]– مرۆڤناس: Anthropologist ، مرۆڤناسی (ئانترۆپۆلۆژی) Anthropology

[27]– ئاساییبوون Normalcy

[28]– دەسەڵاتسەپێنی Exercise of power

[29]– گەلناس: Ethnologist، گەلناسی Ethnology

[30]– ناسایی: نائاسایی.

دەستەی «ناسایی»ـن. ئاساییبوون و ڕیزپەڕی مەودا فەراهەم دەکات بۆ سەردەستبوون و ژێردەستبوونی مرۆڤ. ئەمەش سیستەمێکە Pat Patfoort بە «سیستەمێکی نرخاندنی توندوتیژ» ناوزەدی دەکات. (Patfoort 2006, 2001...)

ئەرکی فێرگە

فێرگەی ئەمڕۆ ئەرکێکی فێرکاریی تەواو جودای هەیە لەوەی دوێنێ هەیبوو. Ingrid Carlgren پرۆفیسۆری فێرکاری بە ئاڕاستەی فەرهەنگی زانیار و بیردۆزەی پلانی فێرکاری لە زانکۆی ستۆکهۆلم و Ference Marton ی پرۆفیسۆری فێرکاری لە زانکۆی یۆتەبۆری Göteborg لە کتێبی (2001) *Lärare av imorgon* دا پێشانی دەدەن سەرنجگۆڕکێ پەیدا بووە لە «زانیاری ئامرازەکی»[31]یەوە بۆ فراژووتنی توانا و دەستاوێژ بۆ نرخاندن و کارکردن لەتەک بڕی زۆر گەورەی ئاگاداریی.[32]

ڕاستە ئەو ڕیفۆرمە بەرینانە سەرنجیان لە سەرخستنی زانستی فێرخواز گیر کردووە، بەڵام ئەرکی پێگەیاندنیشان وێڵ نەکردووە:

> *فێرکاری و پەروەردە لە واتای قووڵدا دەکەنەوە گەشەدان و گواستنەوەی میراتی فەرهەنگی - بەها، نەریت، زمان، زانیار - لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەک. فێرگە دەبێت یاریدەری خێزان بێت لەو بەرپرسایەتییەی هەیانە بۆ پەروەردە و فراژووتنی زارۆک.* (Lgr 11:9)

> *ئەرکی فێرگە گواستنەوەی بنەبەها و هاندانی فێربوونی فێرخوازە بۆ ئەوەی بەو شێوازە ئامادە بکرێن بۆ ژیان و خەبات لە جڤاکدا.* (Lgr 11:9)

لە ئەرکی فێرکاریدا، هەڵوێستی فێرخواز لەتەک پەیداکردنی زانیاردا خامۆشە، بەڵام ئەرکی پێگەیاندن دەڵێت دەبێت هەم مامۆستا و هەم فێرخواز، نەک تەنها مامۆستا، چالاک بن لە پرۆسەی زانیندا.

بە بۆچوونی Bernt Gustavsson ی پرۆفیسۆری «فێرکاری و دیمۆکراتی» لە زانکۆی Örebro، ئامانجی ئەرکی پێگەیاندن بریتییە لە ئاوێزانی هەردوو لایەنی خۆیەکی[33] و بابەتەکی[34] -ی زانیار. مێتافۆرێکی لەبار هەیە دەڵێت: «لە ماڵ دابڕێ و ڕوو بکە جیهان» (Gustavsson 1996:39). مرۆڤ دونیای ئاشنا و زانراو دەکاتە سەرشار، دەگەڕێ بە دووی نامۆ و نەزانراودا، لەو گەشتەدا ئەزموونی نوێ پەیدا دەکات و پاشان دێتەوە ماڵ - بۆ ماڵێکی وەک خۆی ماوە بەڵام گۆڕاویشە. Gustavsson ئاماژە دەکات بە داستان و گەشتەکەی ئۆدیسە

---

[31]- زانیاری ئامرازەکی Instrumental knowledge مەبەست لەو دیدەیە کە دەڵێت هۆش وەک ئامرازێک بەکار دەهێنرێت بۆ کردار و چارەسەری کێشە. مرۆڤ چەمک و بابەتی نێو هۆشی خۆی وەک ئامراز دەخاتە کار بۆ پەیداکردنی زانیاری نوێ.

[32]- لێرەدا چەمکی «ئاگاداری» بەرانبەر Information بەکارهاتووە.

[33]- خۆیەکی: سوبژەکتیف Subjective

[34]- بابەتەکی: ئۆبژەکتیف Objective

Odyssey ی یۆنان. فێرخواز دەتوانن لە سەرشاری ئەو زانیارەی ئەمڕۆ هەیانە، لەوەی هەتا ئەمڕۆ فێری بوون و لایان ئەزموونە، زانیاری نوێ پەیدا بکەن.

زانیار، نەریت، نۆرم و نرخاندن هەن لە فەرهەنگی خۆماندا دەگوێزرێنەوە و چێوە دادەڕێژن بۆ لێکدانەوەی خۆیەکیی گشت تاکێک و بۆ هاوسەمای نێوان مرۆڤەل. هاوکات لەتەک گواستنەوەی میراتی فەرهەنگی، زانیاری نوێش دێتە ئافراندن. مرۆڤ بە کارلێک لەتەک کەسانی دیکە دەگاتە دیداری دونیای نامۆ، کە لەوانەیە بریتی بێت لە لێکدانەوەی خۆیەکیی کەسی بەرانبەر بۆ جیهان. بنەمای ئەو لێکدانەوە خۆیەکییەی کەسی بەرانبەر دەشێت هەم ئەزموونی خۆیان بێت، هەم میراتی فەرهەنگی. کەواتە ئێمە پێویستمان بە زمانێک هەیە بۆ پەیدۆزیی ئەو زانیارەی هەیە لای کەسانی دیکە و لە فەرهەنگدا. لە دەراوی ئەو زانیار و ئەزموونەی هەمانە دەتوانین ئاشنایەتی پەیدا بکەین لەتەک لێکدانەوەی خۆیەکیی کەسانی دیکە کە ئێستا لامان نامۆیە. بە ئاشنابوون لەتەک فەرهەنگی دیکەدا، فێری پەیبردن دەبین بە فەرهەنگی خۆمان.

زانیار، جگە لە لایەنی خۆیەکیی کەسەکی، لایەنێکی دیکەی بابەتەکیشی هەیە - کە باس لە داکەوتی دەرەکی دەکات. پاش ئاشنابوون بەم لایەنەش، دەگەڕێینەوە بۆ ئەو زانیارەی خۆمان پێی ئاشنا بووین و لێکدانەوەی نوێی لێ دەکەین. Gustavsson (1996) جەخت دەکات لەسەر ئەوەی پێگەیاندن واتە پێکهێنانی شتێکی پێشتر نەبوویێت. مرۆڤ کاتێک نازانێت بەرەو کوێ ڕەو دەکات بەرۆکی دەگیرێت و دەبێت هەڵبەتبەدەر[35] ڕێ دەربکات. پێڤاژۆ ڕووەو زانیاری نوێ، هێندەی دەرئەنجامەکە گرینگە - بابڵێین دەشێت ئەو پێڤاژۆیە بە دەرئەنجام ببینین. لە ئەرکی پێگەیاندندا دیالۆگ پێکهاتەیەکی گرینگە.

پێکهاتەیەکی دیکەی گرینگ میراتی فەرهەنگییە. وێکچوونی زۆر ئاشکرا هەیە لە نێوان باسی ئەرکی پێگەیاندن لای Gustavsson و بیرۆکەکانی سەربە چارەی سازەندەی ناکۆکی. لە چارەی سازەندەی ناکۆکیدا جەخت دەکرێت لەسەر دەرئەنجامی نەزانراوی ناکۆکییەکە، هەستاندنی[36] جۆراوجۆری داکەوت، لێکدانەوەی خۆیەکیی جۆراوجۆری لایەنەکانی ناکۆک و هەروەها سەنگی ئەو پێڤاژۆیە.

چەمکی گرینگ

زۆر جار لە نووسیار، دەنگوباس و ڕۆژگاری فێرگەدا، چەمکی وەک ناکۆکی، چەپاندن، توندوتیژی و بنەبەها بێباکانە دێنە بەکارهێنان. دەگمەن نین ئەو جارانەی دوو یان سێ لەو چەمکانە هاوکات دێنە بەکارهێنان بێ ئەوەی بە وردی مەبەست لێیان دیاری کرابێت. دەکرێت هەر یەک لەم چوار چەمکە لێکدانەوە و دەرککردنی زۆر جۆراوجۆر هەڵبگرن. گەرچی دەرککردنی هەڤبەندیی نێوانیان کارێکی سەخت نییە، بەڵام بێ ڕامانی قووڵتر لێیان بە هاسانی دەبنە بۆچوونی گشتکار. ناکرێت ئەم چەمکانە جێگۆڕکێ لەتەک یەکدی بکەن. جار هەیە باس لە کێشەی چەپاندن دەکرێت و لە گفتوگۆدا چەمکی چەپاندن و ناکۆکی وەک دوو چەمک جێگۆڕکێیان پێ دەکرێت.

---

[35]- هەڵبەتبەدەر: دۆخێکی تێیدا شتی ئاشکرا و ڕوونی نەبێ، نەتوانیت بڵێت هەڵبەت وەهایە یان جۆرێکی دیکەیە.

[36]- هەستاندن: دەرککردنی هەستەکی، پەیبردنی هەستەکی.

بەڵام تۆژەران ڕێک نین لەسەر ئەوەی تا چ ڕادەیەک چەپاندن بە ناکۆکییەکی جۆشخواردووی ڕمێنەر دابنرێت. دوو بۆچوونی تەواو جیاواز لە یەک لای Linda Marklund و Dan Olweus دەخوێنیتەوە. بە بۆچوونی Linda Marklund (2007) ی تۆژەر و بەڕێوەبەری «پرۆژەی بژیوانیی فێرگە» لە هەرێمی Norrbotten ی سوێد، هەڵاوێردن، مامەڵەتی جوداکارانەی سووکایەتی پێکردن و چەپاندن جۆرێکی جیددین لە ناکۆکی. تۆژینەوەکانی Marklund بەستەرێکی یاساناسییان هەیە. بە بۆچوونی Dan Olweus ی پرۆفیسۆری دەروونناسی و خاوەن ئەزموونی سیوپێنجساڵی لەتەک چەپاندنی نێو فێرگەدا، ناکۆکیی نێوان دوو کەسی نێزیکە هاوشان لە ڕووی هێزی لەش و دەروونەوە نابێتە چەپاندن (Olweus - Thors 2007). ئەم چەپاندن و ناکۆکی بەراورد دەکات و مەبەستیشی «ناکۆکیی لێکنۆڕ»ە.[37] بەڵام بۆچوونی Olweus دەربارەی جیاوازیی نێوان چەپاندنێک دەسەڵاتی لێکنەنۆڕی تێدا بێت لەتەک ناکۆکییەکی لێکنەنۆڕ چۆنە، ئاشکرا نییە. نێوەڕۆکی ناکۆکیی لێکنۆڕ و لێکنەنۆڕ لە پاژی داهاتوودا دێتە بەر باس.

هەروەها Ingela Thylefors ی دەروونناس و دۆسێنتی[38] «دەروونناسیی کردەکی»[39] لە زانکۆی یۆتەبۆری Göteborg و خاوەن ئەزموونێکی چەندین ساڵەی بواری چارەی ناکۆکی، بۆچوونی هەیە دەربارەی چەمکی چەپاندن، سووکایەتی پێکردن، دیاردەی «بەرخی قوربانی» و ناکۆکی (Lennéer Axelson & Thylefors 1996). لە ئەزموونی خۆیەوە دەڵێت «بڕوام هێناوە بەوەی زۆربەی ئەو مژارانەی بە چەپاندنی گەورەساڵان و بە سووکایەتی پێکردن ناوزەد دەکرێن دەستپێکیان لە یەک یان چەند ناکۆکییەکی وێڵکراودا هەیە». (هەمان سەرچاوە، لاپەڕە 193). بۆچوونی جیاواز لەم بوارەدا داوامان لێ دەکات لە بەکارهێنانی چەمکەکاندا ڕوون و پەرۆش بین.

تەنانەت لە ڕۆژگاری فێرگەشدا کاتێک دێتە سەر دۆخی ناکۆکی، تێکەڵی لە بەکارهێنانی چەمکەکاندا بەدی دەکرێت. جار هەیە چارەی ناکۆکی دەبێتە بەشێک لە کاری بواری بنەبەها، جار هەیە دەکەوێتە نێو بابەتی ژیناسییەوە، جاریش هەیە دەبێتە بەشێکی پرۆسەی ڕێبەستن لە نێو بەرنامەی دژەچەپاندندا. هۆکارێکی ئەم تێکەڵییە لەوانەیە بگەڕێتەوە بۆ نەبوونی ڕێنوێنی لە کارنامەی فێرکاریدا دەربارەی کار لەتەک ناکۆکی و چارەی ناکۆکیدا. هۆکارێکی دیکە لەوانەیە نەبوونی گفتوگۆی قووڵ بێت دەربارەی نێوەڕۆکی ئەم چەمکانە و کاری ئەم بوارە دراوەتە خواستی ڕێبەرایەتی یان تاکوتەرای مامۆستا.

لە فێرگەدا چەندین بەرنامەی جۆراوجۆر دەچەرخێن و مەبەست لێیان کاری هەمەجۆرە لەتەک ناکۆکی و چارەی ناکۆکی. بەڵام ناولێنانی بەرنامەکان ڕوون نییە و بەوەش پەیداکردنی بانوێنەیەکی ڕوون لێیان سەخت دەمێنێت. بەرنامە هەن دەچنە خانەکانی وەک: «وانەی بنەبەها»، «ڕێبەست لە توندوتیژی»، «دژەچەپاندن»، «خول بۆ هاوزێدان»، «خولی ئاشتی» و «ڕاهێنانی سۆزەکی- جڤاکی». کەواتە تەنها «چارەی ناکۆکی» و «بژیوانیی ناکۆکی» سەردێڕ نین.

ئەم بەکارهێنانە بەرفرەوانەی چەمکی ناکۆکی دەبێتە کێشە بۆ مامۆستا، گەورەساڵی نێو فێرگە و بۆ فەریکەمامۆستا سەرەدەری بکەن لە بواری چارەی ناکۆکیدا. خواستی مامۆستا و ڕێبەرایەتیی فێرگە هەر ئەوە

---

[37]- لێکنۆڕین: Symmetric، پێچەوانەی لێکنەنۆڕ: Asymmetric. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

[38]- دۆسێنت: Docent، مامۆستای زانکۆ، کە تۆژەرێکی بەرچاو بێت.

[39]- دەروونناسیی کردەکی Applied psychology

نییە خاڵی دەستپێک بدۆزنەوە، ئەمان دەیانەوێت هەڵبژاردنێکی ئاگایانە ئەنجام بدەن. لەبەر ئەوە پێویستییەکی زۆر هەیە بۆ سەرەدەریی هاسان.

سەردەریی ئێمە بە گفتوگۆی سێ شاچەمکی گرینگ دەست پێ دەکات: «ناکۆکی»، «توندوتیژی» و «چارەی ناکۆکی». پاشان بە یارمەتیی «هەرەمی ناکۆکی» لە باسەکدا قووڵ دەبینەوە. «هەرەم»ـەکە مۆدێلێکی چوار نهۆمیی زۆر خۆشکارە[40] بۆ ڕێکخستنی کاری سەربە «چارەی ناکۆکی» لە فێرگەدا.

بەڵام لێرەدا چەمکی «چەپاندن» ناکەینە بابەتی کێشەکاری و گفتوگۆ. چەپاندن بابەتێکی دیکەی خزمە بە ناکۆکی و ئەوەی مەبەستێتی زیادتری لێ بزانێت دەتوانێت بگەڕێتەوە بۆ ڕاپۆرتی دیکە (بۆ نموونە: Skolverket 2009c, Skolverket 2011, Ttofi, Farrington & Baldry 2008, Thors 2007, Frånberg & Wrethander 2011).[41] بەڵام جەختیش دەکەین لەسەر ئەوەی چەپاندن بە گوێرەی دەستوور قەدەغەیە (گەرچی چەمکی چەپاندن لە تێکستی یاساکەدا نییە و لە بری وی چەمکی سووکاتی پێکردن هاتووە)، بەڵام ناکۆکی قەدەغە نییە. توندتیژیی وەک هەڵاوێردن، سنووربەزێنی و مامەڵەتی سووکایەتی پێکردن قەدەغەن و تێکستی یاسایی هەیە دەربارەیان. ئەم توندوتیژییانە پەیدا دەبن کاتێک کەناڵەکانی گفتوگۆ، بەشداری و سازوسەودا لە دۆخی ناکۆکیدا بەربەست دەکرێن.

چەمکی ناکۆکی

گشت ئەوانەی هەوڵیان داوە پێناسە بۆ ئەم چەمکە داڕێژن یان بەکاری بهێنن دەزانن کە چەمکێکی فرەدیوە نەک ڕۆشن. لە فەرهەنگی Webster ی نێو ئینتەرنێتدا دەخوێنیتەوە کە واژەی ناکۆکی لە سەرەتادا بە واتای خەبات و شەڕ - بەرەنگاریی فیزیکی - هاتووە. وەک واتای دیکە، نووسراوە ناکۆکی دەکاتەوە بیرۆکە، بەرژەوەند یان مرۆڤی ڕکابەر و دژوەستاو، هەروەها خەباتێکی هزریی وەها ویست، خواست، توانا، مەرجی دەرەکی و ناوەکیی ناکۆک و دژوەستاوی لە دوو بێت.

فەرهەنگی ئاکادیمیای سوێدی (Svenska Akademiens ordbok - SAOB) کە لە ئینتەرنێتدا بەردەستە، دەڵێت: ناکۆکی بریتییە لە: هەڤبەندیی دژوەستاو؛ شەڕی نێوان مرۆڤ، نێوان دەوڵەتان، نێوان دید، بەرژەوەند، بۆچوون، چەمک؛ بریتییە لە ململانێ، سوان، لێککەوتن، بەرکەوتن، خەباتی شەڕئامێز؛ بەتایبەتی لە بواری دژوەستانی بەرژەوەندیدا لە نێوان خاوەن کار و کارگەر.

یەک لەو تۆژەرانەی باس لە پێناسە جۆراوجۆرەکانی ناکۆکی دەکەن تۆژەری بریتانی Lynn Davies ی پرۆفیسۆرە لە «فێرکاریی نێودەوڵەتی»دا. ئەم ڕیشەدۆزی کردووە لە هەڤبەندیی نێوان فێرکاری و ناکۆکیی جڤاکیدا و هەروەها بەرهەمهێنانەوەی ناکۆکی لە ڕێی فێرگەوە. لە کتێبەکەی خۆیدا: *Conflict and Education: Complexity and Chaos* لیستەیەکی چوار خاڵی پێشان دەدات لە پێناسەی ناکۆکی (Davies 2004:9):

1. نەسازیی ڕاستینە یان ڕواڵەتی لە بەرژەوەند یان ئامانج

[40]- خۆشکار Usable خۆشکاری Usability. لیستی زاراوەکانی کۆڕی زانیاری کورد - بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

[41]- بۆ سەرچاوە بە زمانی کوردی، بڕوانە کتێبی *«بەرەنگاریی چەپاندن»*، نووسینی: Erling Ronald & Grete Sørensen Vaaland، تەرجەمەی لە نۆروێژییەوە: ئاکۆ مودیری. Berengariy_Chepandin.pdf (komak.nu)

2. بڕواهێنان بەوەی ناکرێت داواکاریی گشت لایەنەکانی ناکۆک هاوکات بێنە دابینکردن
3. خەباتە دەربارەی بەها و داوای پێگە، دەسەڵات و دەرامەدە
4. قۆناخێکی خەباتە بە تاودان ڕووخێنەرتر دەبێت

ئەم چوار پێناسەیە ڕەهەندی جۆراوجۆری ناکۆکی پێشان دەدەن.

لە خولی فێرکاریی خۆماندا، ئێمە فرە جار پێناسەی Thomas Jordan بەکار دەهێنین. Jordan هەم تۆژینەوەی هەیە و هەم کار دەکات لە بواری چارەی ناکۆکی لە کاردا و هەروەها لای «بنگەی جڤاکناسی و کارناسی» ی زانکۆی یۆتەبۆری کارایە.

> *ناکۆکی کارلێکە لە نێوان هەر نەبێت دوو لایەندا کە تێدا لانیکەم یەک لایەن: (1) ئاواتی وەهای هەبێت هێندە گرینگن ناشێت وێڵیان بکات و (2) پێی وابێت ئەو دەرفەتانەی هەیەتی بۆ گەیشتن بەو ئاواتانە لە لایەن بەرانبەرەکەیەوە ڕێبەست کراون.* (Jordan 2006:10)

ئەم پێناسەیەی Jordan خۆشکارە چونکە تێیدا دەبێت لانیکەم یەک لەوانەی ناکۆکن لە خواستێکی ڕێبەستکراوەوە تەکان بدات بۆ ئەوەی دۆخەکە بە دۆخێکی ناکۆک بێتە ناسین. بوونی دید، بیرۆکە، بەرژەوەند و پێویستیی جیاواز بە تەنها بەش ناکەن. بە بۆچوونی Jordan مرۆڤ بەم پێناسەیە دەتوانێت باس لە ناکۆکی بکات گەرچی لایەنێکیش هەبێت نکوولّی لە بوونی ناکۆکییەکە بکات. هەر ئەوەندە بەسە یەک لایەن پێی وابێت دەرفەتی خواستەکانی ڕێبەست کراون.

Roger Ellmin ی دەروونناس، لە وەشانە تازەکەی 2008 ی کتێبەکەی خۆی دەربارەی چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا، دەستەواژەی «چالاکیی ناتەبا» لە پێناسەکەدا بەکار دەهێنێت:

> *ناکۆکی بە پەیدابوونی چالاکیی ناتەباوە سەر هەڵدەدات. چالاکییەکی ناتەبا لەتەک یەکێکی دیکەدا ئەوەیە دەبێتە مایەی ڕێبەستن، ڕێگرتن، هەراسانی، ئازاردان یان بە هەر جۆرێکی دیکە تەسکاندنی شیمانەی کارابوون و کاریگەربوونی چالاکییەکی دیکە.* (Ellmin 2008:11)

ئەم دوو پێناسەیە باس لە ناکۆکی دەکەن لە نێوان دوو لایەن یان زیادتر، لە دۆخێکی تێیدا لایەنێک خواستێکی هەیە بەرانبەرەکەی لێی ناسەلمێنێت. خاڵی هاوکۆ لە نێوان ئەم دوو پێناسەیەدا بوونی دژوەستان و نەسازانی خواستی لایەنەکانی ناکۆکە. جگە لەوە بەشێک لە پێناسەکان ئاگادارییان تێدایە دەربارەی هۆکار - ئەنجام و پرۆسەکاری.

بۆچوونێکی سەرنجڕاکێش لای Linda Marklund هەیە لە بەرهەمەکەیدا دەربارەی بژیوانیی فێرگە دەیخاتە بەر باس (Marklund 2007:61) و دەڵێت پێناسەیەکی بابەتەکی بۆ چەمکی ناکۆکی نییە. بە دیدی ئەم، کار لەسەر ناکۆکی لە ڕێی بژیوانیی فێرگەوە دەبێت سەرچاوە لەو دۆخانەوە بگرێت کە کەسێک، زارۆ یان گەورە، بە ناکۆکیی بزانێت. چونکە لەم دۆخانەدا لانیکەم ناکۆکی بۆ یەک لایەن پەیدایە. Marklund دەنووسێت لە شێوازی

کاری خۆیدا دەربارەی ناکۆکی لە ڕێی بژیوانیی فێرگەوە، تێهەڵکێشکردنی «بژیوانیی ساختاربەند»[42] و «بژیوانیی بارگۆز[43]»[44] دەکاتە سەرشار.

لە «بژیوانیی ساختاربەند»دا ناکۆکی بە دەرهاویشتەی خولیا و بەرژەوەندیی تێرنەکراو ڕادەنوێنرێت. بەڵام «بژیوانیی بارگۆز» دەڵێت ناکۆکی داکشانە لە کارلێکی مرۆڤگەلدا، سەختانگە[45] لە هەڤبەندیی جڤاکیدا. بەم جۆرە «بژیوانیی بارگۆز» گۆشەنیگایەکی تەواو نوێ دەداتە چەمکی ناکۆکی.

داهێنەرانی «بژیوانیی بارگۆز»: Robert A Baruch Bush و Joseph P Folger (2010) وێکڕا بنگەی Institute for the Study of Conflict Transformation -یان دامەزراند. ئەمان دەڵێن ئەوەی لە دۆخی ناکۆکیدا پتر کاریگەریی لەسەر مرۆڤ هەیە بریتییە لەوەی ئەو ناکۆکییە مرۆڤ دەخاتە سەر چ هەست و ڕەفتارێک.

لە ئانتۆلۆژییەکدا[46] دەربارەی ناکۆکی لە فراژووتنی زارۆک و هەرزەکاردا (Shantz & Hartup 1992) نووسەران: Jean Valsiner پرۆفیسۆری دەروونناسی لە Clark University و Robert B. Cairns پرۆفیسۆری دەروونناسی لە University of North Carolina at Chapel Hill دوو ڕوانگەی بیردۆزەکی جودا دەکەنەوە دەربارەی ناکۆکیی جڤاکی لە پەیام (دیسکۆرس) ی زانستیدا کە لە نووسیاری جڤاکناسی و دەروونناسیدا دێنە بەر باس: یەکیان «ڕوانگەی هاوئاهەنگی»[47] یان هاوڕاییە ئەوەی دیکە «ڕوانگەی ناکۆکی»یە.

ڕوانگەی هاوئاهەنگی و هاوڕایی جەخت لەسەر پاواتای[48] نایەتی دەکات و ناکۆکیی جڤاکی بە دیاردەی ڕیزپەڕ دادەنێت کە دەبێت ڕیشەکێش بکرێن. هەرچی تۆژەرانی سەربە ڕوانگەی ناکۆکییە دەڵێن ناکۆکیی دیاردەیەکی خۆرسکە و میکانیزمێکی ئامادەیە بۆ فراژووتن.

ڕوانگەی هاوئاهەنگی پێی وایە پەرگالی[49] جڤاکی و «دۆخی جێکەوتوو»[50] بە پێکهاتنی مرۆڤگەل لەسەر بەها، نۆرم و داکەوتبینی دێتە دامەزران. ڕوانگەی ناکۆکی، ناکۆکی بەکار دەهێنێت بۆ خۆشکردنی زەمینەی گۆڕانکاری، فراژووتن و چاکسازی لە شیرازەی جێکەوتووی جڤاکیدا.

جوداکردنەوەی ئەم دوو ڕێبازە لای Kjell Ekstam ی دەروونناس و دەروونسارێژ[51] لە کتێبی *Handbok i konflikthantering*-دا پەیدایە (Ekstam 2000:27). جوداکردنەوەکە گونجاوە چونکە ناکۆکی لای زۆر کەس

---

[42]- «بژیوانیی ساختاربەند» Structured Mediation بە هەنگاوی دیاریکراو دەچەرخێت بۆ گەیشتن بە پەیماننامەی جێکەوتوو. ئەم بژیوانییە جەخت دەکاتە سەر ئاشکراکردنی پێویستیی ڕاستینەی لایەنەکانی ناکۆک و هەروەها ڕووماڵکردنی ڕێبازی چارەسەر بۆ دۆزینەوەی دەرفەتی پێکهاتن.

[43]- «بارگۆزین» لە «بار»ی بارودۆخ و «گۆز»ی گۆزتن، گواستنەوە، گۆزیانەوە... پێکهێنراوە بۆ Transformation.

[44]- «بژیوانیی بارگۆز» Transformative mediation - ناکۆکی بە سەختانگێکی ڕاگەیاندن دەزانێت و تێدەکۆشێت بۆ گواستنەوەی باری لایەنەکانی ناکۆک بەرەو ڕاهێزانی کەسەکی، هاوسۆزی، هاریکاریی سازندە، خۆنۆڕینی نوێ و دۆخنۆڕینی نوێ... هتد.

[45]- سەختانگ: قەیران، تەنگژە، بوحران، کریس

[46]- ئانتۆلۆژی: گوڵچن Anthology.

[47]- ڕوانگەی هاوئاهەنگی یان هاوڕایی Consensus perspective و ڕوانگەی ناکۆکی Conflict perspective

[48]- پاواتا Connotation دەکاتەوە واتای لاوەکیی وشە، بەرانبەر شاواتا Denotation کە دەکاتەوە واتای ڕاستینەی وشە.

[49]- پەرگال: شیرازە، ڕێکوپێکی Order

[50]- دۆخی جێکەوتوو Status quo

[51]- دەروونسارێژ، سایکۆتەراپیست Psychotherapist. دەروونسارێژی، سایکوتەراپی Psychotherapy

واتایەکی ناخۆشی هەیە. تەماشاکردنی ناکۆکی وەک دەرفەتێک بۆ فراژووتن و گۆڕانکاری هەروەها بەربەیار نایەتە کایەوە، باسێکە پێویستمان بە بیستن و فێربوونی هەیە.

Richard Cohen (بڕوانە 1995 و دواتر 2005) و Morton Deutsch (بڕوانە 2006) دوانن لەوانەی نوێنەرایەتیی ڕوانگەی ناکۆکی دەکەن و دەڵێن ناکۆکی بەشێکی خۆڕسکی ژیانە و بەوەش دەبێتە بەشێکی خۆڕسکی گوزەرانی فێرگەش. Richard Cohen دامەزرێنەر و بەڕێوەبەری School Mediation Associates ـە. Morton Deutsch توێژەرێکی پایەدارە لە بواری چارەی ناکۆکیدا، پرۆفیسۆری فێرکارییە لە بواری فێرکاری و دەروونناسی و دامەزرێنەری International Center for Cooperation and Conflict Resolution (ICCCR) ـە لە Teachers College, Columbia University. Deutsch گەشەی بە چەمکی ناکۆکی داوە بەوەی دابەشی کرد بەسەر دوو چەمکدا: «ناکۆکیی ڕووخێنەر» و «ناکۆکی سازەندە». ناکۆکی لە ماکی خۆیاندا نە ڕووخێنەرن نە سازەندە بەڵام دەبنە ئەمیان یان ئەویان بەپێی توانای ئێمە بۆ مامەڵەتیان. ناکۆکی بۆ خۆی دیاردەیەکی «بێلایەن»ـە.

گەر پرسیار لە توێژەرانی «دەروونناسیی فراژووتن»[52] بکەیت کاریگەریی ناکۆکی چییە لەسەر فراژووتنی تاکەکەس، بە ڕوونی دەڵێن ناکۆکی گرینگە بۆ دنەدانی گۆڕانکاری (Hakvoort 2002; Shantz & Hartup 1992). بە دیدی Shantz و Hartup - بڕوانە (1992:2) دەروونناسانی فراژووتن هاتوونەتە سەر پەژراندنی ناکۆکی وەک شاهێزێکی هەم باشکار و هەم بەدکار لە فراژووتندا. زۆربەی بیردۆزەکانی فراژووتنیش دیالەکتیکین، واتە گۆڕانکارییەک زادەی ناکۆکی بێت لەوانەیە ژان و پەژارەیان بەدەمەوە بێت و ببنە هۆی ناکۆکیی نوێ. ئەم جۆرە ڕامانە بیردۆزەکییە دەبنە پشتیوان بۆ ئەو بۆچوونەی دەڵێت زارۆک و هەرزەکار لە ناکۆکیدا دەکەونە پرۆسەیەکی فێربوون و فراژووتن. هەوڵدان بۆ لابردن یان جڵەوگرتنی ناکۆکییەکانی زارۆک و هەرزەکار دەبێتە هەوڵدان بۆ ڕێبەستن لە دەرفەتی ڕسکان و فێربوونیان.

کاتێک دێتە سەر هەڤبەندیی نێوان ناکۆکی و گەشەی گرووپ، توێژەرانی «دەروونناسیی جڤاکی»[53] باس لە سەنگی ناکۆکی دەکەن. لێرەدا توێژەرانی دەروونناسی جڤاکیی وەک David W. Johnson, Roger W. Johnson و هەروەها Frank P. Johnson ی ئامەریکایی گرینگن. ئەمانە توێژینەوە و خوێندنی هەم میللی و هەم نێودەوڵەتییان هەیە دەربارەی گۆڕانکاری لە ساختاری پۆل و فێرگەدا؛ ئامانجیان پێکهێنانی ژینگەیەکە پتر ڕووی لە هاریکاری بێت. ئەمانە بە جۆری جیاواز نووسیاریان هەیە لە کتێب و گوتاراندا. لە دەراوی مۆدێلی Tukman ـەوە Johnson و Johnson دەڵێن ناکۆکی لە قۆناخی «تەوژم»ـدا سەر هەڵدەدات کە تێیدا «ئەندامان زۆر جار بەرەنگاری جوداوازییەکانی یەکدی دەبنەوە و چارەی ناکۆکی دەبێتە مایەی سەرنج» (Johnson & Johnson 2006a:28). ڕانواندنی لەو جۆرە لە نووسیاری سوێدیشدا هەیە دەربارەی گرووپ و پرۆسەی گرووپکاری - بۆ نموونە بڕوانە: (Nilsson 2005:119; Thornberg 2006:45) - قۆناخێکی ناکۆکی پێویستە بۆ ئەوەی گرووپ وەک گرووپ گەشە بکات.

---

[52]- دەروونناسیی فراژووتن Developmental psychology زانست و توێژینەوەیە دەربارەی گۆڕانکاری لە ڕەفتار، شێوازی بەرتەک، تایبەتمەندیی دەروونی و ...هتد لە ماوەی ژیانی تاکەکەسدا یان لە ماوەی فراژووتنی جۆردا. ئەم جۆرەی دووهەمی «دەروونناسیی فراژووتن» پێی دەگوترێت «دەروونناسیی بەراوردکار» Comparative psychology. سەرچاوە www.psykologiguiden.se

[53]- دەروونناسیی جڤاکی Social psychology ڕشتەیەکە لە دەروونناسی و جڤاکناسی ڕیشەدۆزی دەکات دەربارەی ڕەفتار و شێوازی بەرتەک لە نێو گرووپ، ئاپۆرەی گەل و سازماندا، مرۆڤ وەک تاکەکەس چۆن بەرتاوی دیاردەی گرووپە و پێچەوانەکەشی: مرۆڤ وەک تاکەکەس چ کاریگەرییەکی هەیە لەسەر ڕەوتی نێو گرووپ و سازمان. سەرچاوە www.psykologiguiden.se

چەمکی توندوتیژی

گالتونگ Johan Galtung ی یەک لە پێشڕەوان و هەرە ناوداران لە بواری ناکۆکی و ئاشتیدا و دامەزرێنی «بنگەی تۆژینەوەی ئاشتی» ساڵی 1959، پۆلێنێکی هەیە بۆ توندوتیژی، لەم سەردەمەدا بە فرەوانی پەیڕەوی دەکرێت. لەم پۆلێنەدا توندوتیژیی دەکرێتە سێ جۆر: (Galtung 1996)

- توندوتیژیی ڕاستەخۆ
- توندوتیژیی ساختارەکی (تیان)[54]
- توندوتیژیی فەرهەنگی

مرۆڤ تووشی توندوتیژیی هەم فیزیکی و هەم دەروونی دەبێت. توندوتیژیی ڕاستەوخۆی فیزیکی و دەروونی بریتییە لە ئازاردانی کەسی دیکە، زارەکی بێت یان بە کردار. گالتونگ دەڵێت ئەوەی پەنا دەباتە بەر توندوتیژیی ڕاستەوخۆ مەبەستی ئازاردان یان کوشتنە. توندوتیژیی ڕاستەوخۆی فیزیکی بەرچاوترین جۆری توندوتیژییە، توندوتیژیی ڕاستەوخۆی دەروونی پاش ماوەیەک لە نادیاربوون بەرداشتی لە، بۆ نموونە، خەمۆکیدا ئاشکرا دەبێت.

توندوتیژیی ساختارەکی یان تیان پتر نادیارە چونکە توندوتیژییەکە پێچراوەتەوە لە نێو ساختار و بنگەی جڤاکیدا. لێرەدا توندوتیژییەکی ڕاستەوخۆ نییە لە کەسێک یان لایەنێکەوە بۆ کەسێک یان لایەنێکی دیکە، بەڵکوو توندوتیژییەکە تیانە لە بێدادییەوە دێت، بۆ نموونە لە ڕێی هەڵاوێردن، ستەم و دادۆشینەوە. دەرهاویشتەکانی توندوتیژیی ساختارەکی لە جڤاکدا لە شێوەی بۆ نموونە هەژاری و نابەرابەریی جڤاکیدا، خویا دەبن. لە لای تاکەکەس بە نەخۆشی و مردن دیار دەکەون.

توندوتیژیی فەرهەنگی توندوتیژییەکە ڕەوایەتی دەداتە توندوتیژیی هەم ڕاستەوخۆ و هەم ساختارەکی. نۆرم و بەهای فەرهەنگی و ئایدیۆلۆژی وەک بیانوو دەخرێنە کار بۆ دروستاندنی توندوتیژی. گوتاری ڕووشکێنانە، وێنە و دیدی ناجۆر دەربارەی مرۆڤگەلێک نموونەی ئەم بابەتەن.

توندوتیژی یەکسان نییە بە ناکۆکی. دەشێت توندوتیژی ببێتە ڕێگەیەک بۆ یان شێوازێک لە دەربڕینی ناکۆکی، بەڵام مەرج نییە تاکە دەرفەت بێت بۆ چارەی ناکۆکی.

چەمکی چارەی ناکۆکی

چەمکی چارەی ناکۆکی دوو چەمکی دیکەی لە نێو خۆیدا پەنا داوە: هەم «ناکۆکی» و هەم «چارە». باسمان لە چەمکی «ناکۆکی» کرد بەڵام چەمکی «چارە» ماوە. دەستپێک دەبێت ڕوونی بکەینەوە کە «چارە» جودایە لە «چارەسەر».[55] هەموو ناکۆکییەک چارەسەر ناکرێت، بەڵام هەموو ناکۆکییەک چارە دەکرێت. پێناسەمان بۆ

[54]- تیان: ناڕاستەوخۆ.

[55]- چارە: خەریکبوون بە باسێکەوە، مامەڵەتکردن لەگەڵ باسێکدا. چارەسەر: دۆزینەوەی ڕێگەیەک بۆ گەیشتنە ئەنجام.

چەمکی ناکۆکی کاریگەریی هەیە لەسەر چۆنەتیی هەڵوێستمان لە چارەکردنەکە. گەر بۆچوونمان وەها بێت کە ناکۆکی دیاردەیەکی بەد و ڕووخێنەرە، چارە جۆرێکی دیکە دەبێت جودا لەوەی پێی وەهایە ناکۆکی دیاردەیەکی سازەندە، بزوێن و بەرهەمهێنە.

Thomas Jordan سێ جۆر هەڵمەتی باو بۆ چارەی ناکۆکی جودا دەکاتەوە (Jordan 2006):[56]

- «هەڵمەتی بنەدەسەڵات»
- «هەڵمەتی بنەماف»
- «هەڵمەتی بنەپێویستی»

هەڵمەتی بنەدەسەڵات، دەسەڵات دەداتە ڕێبەر یان دەسەڵاتدارێک شێوازی چارەی ناکۆکییەکە بڕیار بدات. کەسی بڕیاردەر دەسەڵاتی سەپێنەری هەیە. لە هەڵمەتی بنەمافدا، ڕێسا، ماف و پرینسیپ دێنە دارشتن بۆ ڕێسابەندیی ناکۆکی. ئەمانە دەبنە پارێزەری لایەنی ژێردەستە و ئەوانەی دەیانەوێت خۆیان بپارێزن لە خۆسەپێنیی لایەنی دیکە. گەر ڕێسا، ماف و پرینسیپە دارێژراوەکان ڕوون بن ئیدی هەر پەیڕەویکردنیان بەسە. بەڵام دارشتنی ڕێسا، ماف و پرینسیپێک بەرژەوەندیی هەموان بپارێزێت، کارێکی هاسان نییە. هەڵمەتی سێهەمیش بە دیدی Jordan بریتییە لە هەڵمەتی بنەپێویستی و دەکاتەوە جۆرێک لە دیالۆگ بۆ پەیجۆریی پێویستی، بەرژەوەند، لێکدانەوەی خۆیەکی و خواستی لایەنەکانی ناکۆک.

ئەو سێ هەڵمەتە لای Robert A Baruch Bush و Joseph P Folger یش دێنە بەر باس و «بیردۆزەی بارگۆز» – Transformative theory – یشیان دەچێتە پاڵ:

بەپێی بیردۆزەی بارگۆز، لایەنی هەرە گرینگی ناکۆکی بۆ مرۆڤ ئەوە نییە دەبێتە ڕێبەستی بەرژەوەند و کۆشان، با زۆریش گرینگ بن، بەڵکوو ئەوەیە ناکۆکی مرۆڤ ناچار دەکات ڕەفتاری خۆی بەرانبەر هەم خۆی و هەم کەسانی دیکە بگۆڕێت، دەیخاتە سەر بارێک کە لێی خۆش نایەت. وردتر بڵێین، ئەم دۆخە مرۆڤ تەرە دەکات لە هەستکردن بە هێزی خۆی و هەڤبەندیی خۆی لەگەڵ کەسانی دیکە، ئەمەش دەبێتە مایەی شێواندن و بنکۆڵکردنی کارلێکی مرۆڤانە. (Bush & Folger 2010:59)

لە بری ئەوەی ناکۆکی بە کێشەیەک ڕانوێنرێت کە پێویستی بە چارەسەرە، ئەمان جەخت دەکەن لەسەر پەیدۆزیی ئەو جیاوازییانەی لە هەڤبەندیدا هەن و چارەیان لەوانەیە سەخت بێت.

بوش و فۆلجەر بە پلەی یەکەم کار لەتەک گەورەساڵان دەکەن، Lisa Hershman لە ڕوانگەی «بیردۆزەی بارگۆز»ەوە کار لەسەر چارەی ناکۆکی دەکات لەتەک زارۆکاندا.

[56]– «هەوڵی بنەدەسەڵات»، «هەوڵی بنەماف» و «هەوڵی بنەپێویستی» – هەوڵدانێک دەسەڵات، ماف یان پێویستی دەکاتە بنەما.

«چارەسەری ناکۆکی»، زۆر جار دابەش دەکرێت بە دوو جۆر: «چارەسەری نەریتکاری ناکۆکی»[57] - TDR - Traditional Dispute Resolution و «چارەسەری بژارەکاری ناکۆکی»[58] ADR - Alternative Dispute Resolution. جۆری TDR «ڕوانگەی هاوئاهەنگی» دەکاتە سەرشار بەوەش واتاکێشەکێی[59] نایەتیبانە دەکاتە بنەما:

- تەنها یەک ڕاستی/داکەوت هەیە
- مرۆڤ بوونەوەرێکی ڕووخێنەرە
- دەبێت خۆپاریز بین لە ناکۆکی و گشت جیاوازییەک ڕیشەکێش بکەین
- مرۆڤ دەبێت جڵەوی بگیرێت
- لایەنەکانی ناکۆک شەڕ لەسەر هەمان بابەت
- ناکۆکی «گەمەیەکی سفرئەنجامە» تێدا یەک براوەیە و یەک دۆڕاو
- هەروەها سازانیش چارەسەرێکی باشە

لە «چارەسەری بژارەکاری ناکۆکی» ADR دا لایەنێکی سێهەم بڕیار دەدات چی دروست و چی نادروستە و دەشبێت ئەم لایەنی سێهەمە دەسەڵاتی سەپاندنی هەبێت. هەردوو جۆری «هەڵمەتی بنەدەسەڵات» و «هەڵمەتی بنەماف» شێوازن لە TDR و جار هەیە بە «دادپەروەریی سزادەر»[60] ناوزەد دەکرێت. (Marklund 2007; Skolverket 2009c:168f; Utas Carlsson 2001:106)

هەرچی ADR یە «ڕوانگەی ناکۆکی» دەکاتە سەرشار و دەیسەلمێنێت کە هەردوو لایەن (چ تاکەکس بن، چ دەستە و بنگە) خاوەن چیرۆک، بەرژەوەند و پێویستیی خۆیانن و ئەمانەش پێویستیان بە گوێڕادێران هەیە. ADR کە جاروبار بە «دادپەروەریی چاکساز»[61] یش ناوزەد دەکرێت، دەکۆشێت بۆ گیرسانەوەی گفتوگۆ و هاریکاریی نێوان لایەنە نەیارەکان. (Marklund 2007; Skolverket 2009c:168; Utas Carlsson 2001:106)

«چارەسەری بژارەکاری ناکۆکی» ADR واتاکێشەکێی ئایەتیبانە دەکاتە بنەما:

- چەندین ڕاستی/داکەوت هەن، نەک یەک
- مرۆڤ دەتوانێت بەرپرسایەتی بگرێتە ئەستۆ، گەشە بکات و بڕسکێت
- هەروەها «خوانەکە گەورەترە» [بەشی هەموان هەیە]
- دەکرێت پێویستیی چەندین لایەن هاوکات دابین بکرێن
- سازان فرە جار زیانی هەردوو لایەنی تێدایە
- دەکاتەوە زیانی هەردوو لا
- لایەنەکانی ناکۆک خۆیان خاوەنی ناکۆکییەکەن
- کەس ناچار نییە لایەن هەڵبژێرێت

---

[57]- چارەسەری نەریتکاری ناکۆکی: Traditional Dispute Resolution (TDR)

[58]- چارەسەری بژارەکاری ناکۆکی: Alternative Dispute Resolution (ADR)

[59]- واتاکێشەکێی: Association

[60]- دادپەروەریی سزادەر Retributive justice

[61]- دادپەروەریی چاکساز Restorative justice

جەخت لە ADR لەسەر پرۆسەکەیە. کاتی چەرخاندنی پرۆسەکە، دەرئەنجام پێشکات دیاری ناکرێت، بەڵکوو بە ڕێوەیە ڕووەو شتێکی نادیار. لایەنەکانی ناکۆک دەرفەتیان دەبێت هەم بۆ باسکردنی لێکدانەوەی خۆیەکیی خۆیان و هەم بۆ ئاشنابوون بە دیدی بەرانبەر. گەر، لە ڕوانگەی فەرهەنگیی هەردوو لایەنەوە، ڕاستییەکی بابەتەکی هەبێت ئەوا گرینگە لە پرۆسەکەدا خویا بکرێن. ADR بە ئەندازەیەکی فرەوان ڕێک دێت لەتەک ئەو مەبەستەی دیاریکراوە لە ئەرکی پێگەیاندنی فێرگەدا.

Lynn Davies لە ڕێی ئاماژەدان بە ئەزموونی کردەکیی Christopher Mitchell & Michael Banks لە بواری چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا، چەند بیردانەوەیەکی ڕەخنەگرانەی سەرنجڕاکێش دەخاتە بەر باس (Davies 2004:184). بە بۆچوونی ئەمان بەشێک لە ناکۆکی خەباتە لە پێناو دادپەروەریدا. بژیوان و چارەی ناکۆکی پشتیوانیی هەردوو لایەن دەکات بێ ڕەچاوگرتنی هێزیان و بێ ڕەچاوگرتنی کامە لایەن بێدادی بەرانبەر کراوە. ڕەخنەیەکی دیکەی دێتە بەر باس دەڵێت چارەی ناکۆکی سەنگێکی زیاد لە پێویست دەداتە دیدی خۆیەکی. بەوەش مەترسی هەیە لەوەی پێکدادانی ڕەسەن و ناچارەکی نێو هەڤبەندیی مرۆڤکار تووشی ڕێبەست بێت و هەروەها فاکت[62] (ڕاستی)ی بابەتەکی تووشی خامۆشاندن بێت.

Mitchell و Banks بەرسڤی ڕەخنەکانی خۆیان دەدەنەوە بەوەی مرۆڤ پێویستی بە پەرۆشی و بە ویستێکی گەورە هەیە بۆ ئەوەی بە ڕوونی بەهاکان دەرک بکات: پەرۆشییەکی یەکجار گەورە پێویستە هەبێت لای ئەو لایەنە سێهەمەی نۆرەیەکی هەیە نا-فەرماندەر و هەروەها هەستیارییەکی مەزن لای لایەنەکانی ناکۆک دەربارەی بابەتی ناکۆییەکە.

گشتەنۆڕی[63]

توانای ڕەخساندنی دەرفەت بۆ هەلومەرجێک تێیدا چارەی ناکۆکی بە شێوەیەکی سازەندە لەبار بێت، لە فێرگەیەکەوە بۆ فێرگەیەک جیاوازە. فێرگە زۆرن سیستەمێکی نەریتەکیی جڵەوگیرانە لایان ستانداردە. کۆد (ڕێساگەل) یێکی جڵەوگیرانەیان هەیە بڕیار دەدات ڕەفتاری ڕەوا چییە و ناڕەوا کامەیە. فێرگە هەن لە توندوتیژیی لەشەکییەوە، بۆ نموونە، قەدەغە دەکەن هەتا دەگاتە ناردنی کورتە پەیام بۆ هاوپۆلان. لە فێرگەی وەهادا لاجڵەویی (لاساری) دەرئەنجامی نایەتی دەبێت و مەبەست لێیان ترساندنی فێرخوازە نەکا پەنا بەرێتە بەر ڕەفتاری ناڕەوا. بەڵام ئەم سیستەمە جڵەوگیرە جیاوازیی ناکات لە نێوان لاجڵەویی و ناکۆکی لە هەڤبەندیی جڤاکیدا. گشت ناکۆکییەکیش لە فێرگەدا بریتی نییە لە ڕێساشکێنی و سنووربەزێنیی فێرگە. لەبەر ئەوە سیستەمی نەریتەکیی جڵەوگیرانە لەتەک زۆربەی جۆرەکانی دیکەی ناکۆکی کورت دەهێنێت.

بژارەی دیکە زۆرن بۆ کار لەتەک ناکۆکیدا و هەتا دێت ژمارەی فێرگە زیاد دەبن کە دەگەڕێن لە ڕێباز و بەرنامەی نوێ بۆ چارەی ناکۆکی. بەڵام بۆ ئەوەی دەرفەت هەبێت بۆ هەڵبژاردنی ئاگایانە دەبێت مرۆڤ بە وردی سەرەدەرییان لێ بکات و پەی بە گشتەی بابەت بەرێت. بۆ پەیداکردنی گشتەنۆڕی پێویستمان بە

---

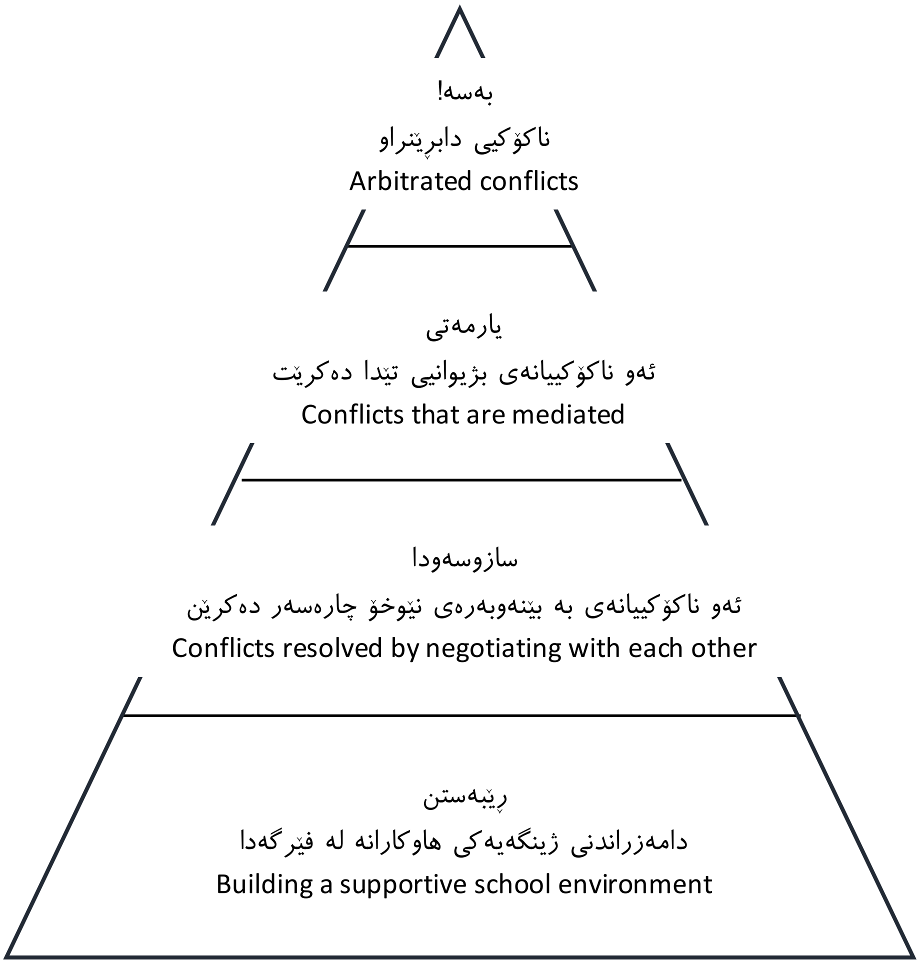
[62]- فاکت: fact، ڕاستی.

[63]- گشتە بەرانبەر یەکەیە، بۆ گشت و سەرلەبەری بابەت. گشتەنۆڕی واتە بینین و دەرککردنی سەرلەبەری بابەتێک.

سیستەمێک دەبێت بۆ ڕوونکردنەوە و دەرککردنی بەستەر لە نێوان چالاکیی جۆراوجۆری چارەی ناکۆکی و بەرنامەکانی چارەی ناکۆکی و هەروەها ڕوونکردنەوەی چۆنەتیی ئەو هەڤبەندییە لە نێوان چالاکی و بەرنامەکاندا.

لەم لاپەڕانەی داهاتوو سیستەمێکی لەو بابەتە دەخرێتە بەر باس و گفتوگۆ. لێرەدا «هەرەمی ناکۆکی»ی کۆهێن Cohen کە خاوەن هەم گشتەنۆڕییە و هەم بیرۆکە دەربارەی بەستەر، دەکەینە سەرشار. ئێمە (نووسەری ئەم پاژە لەتەک هاوکاراندا) گەشەمان داوە بەو هەرەمی ناکۆییەوە و بەوەش بۆتە ئامرازێکی خۆشکار بۆ گشتەنۆڕی. ئەم هەرەمە فراژووە ئاڵۆزە بەڵام بە ڕوونکردنەوە و گفتوگۆی هەنگاو بە هەنگاوی پارچەکانی، باشتر دەبێتە ئامرازێکی بەردەرک.[64] گەر لە کۆتای ئەم پاژەدا گشت پارچەکان جێی خۆیان بگرن ئەوسا زەمینە ساز دەبێت بۆ بەکارهێنان و داڕشتنی گشتەنۆڕین. بەشی داهاتوو باس لە سیستەمە سەرشارەکە دەکات.

«هەرەمی ناکۆکی»ی کۆهێن Cohen



Conflict pyramid. Richard Cohen.
Students Resolving Conflict (1995, 2005)

[64]- بەردەرک: دەکرێ دەرک بکرێت Comprehensible.

Cohen (1995, 2005:35) بە هەرەمێکی چوار نهۆمی سیستەمێکی نموونەیی بۆ کارکردن لەتەک چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا، خستە بەرچاو. Richard Cohen، وەک زووتر باسی هات، دامەزرێنەر و بەڕێوەبەری یەکێکە لە کۆنترین سازمانی جیهانی تەرخان بۆ بژیوانیی نێو فێرگە. کۆهێن کاری لەتەک سەدان فێرگەی ئامەریکا و دەوڵەتانی دیکەدا کردووە. بۆ هەڵچنینی وێنەیەکی گشتەنۆڕ، شاپرینسیپەکانی سیستەمەکە گرینگن.

یەک لەو شاپرینسیپانە، بە دیدی کۆهێن، بریتییە لەوەی فێرگە دەبێت هاوکات هەر چوار نهۆمەکانی هەرەمەکە ڕەچاو بگرێت. نابێت باز بەسەر هیچ نهۆمێکدا بنرێت، نابێت هیچیان وێڵ بکرێت. شاپرینسیپی دووهەم دەڵێت شێوەی هەرەمەکە گرینگە: نهۆمی یەکەم گەورە و بەرینە دەبێت زۆرترین سەرنج ڕاکێشێت، پاشان نهۆمی دووهەم کەمێک بچووکترە و کەمتر سەرنج ڕادەکێشێت، ئەوجا نهۆمی سێهەم بچووکترە و پاشان نهۆمی چوارەم دێت کە دەکاتەوە دوندنی هەرەم و بەوەش لە هەموان بچووکترە.

Cohen ئەم هەرەمی ناکۆکییە بە بیردۆزە ناوزەد ناکات، بەڵام لەبەرە ئەوەی ڕوانگەیەکی گشتگیرانەی هەیە بەسەر کارکردندا لەتەک ناکۆکی و چارەی ناکۆکی، زۆر چاک دەبێتە مۆدێلێکی بیردۆزەکی بۆ کار.

نهۆمی یەکەم

یەکەم نهۆم بنەڕەتی هەرەمەکەیە و ناوزەد کراوە بە «ئەو ناکۆکییانەی هەرگیز سەر هەڵنادەن چونکە ژینگەی فێرگە پشتیوانە» (بە کورتیش دەبێتە نهۆمی «کارسازی» یان «ڕێبەستن»). لەم یەکەم نهۆمەدا گشت تێکۆشانێک دەبینێت بۆ دابینکردنی ژینگەیەکی پشتیوانەتی لە فێرگەدا. بۆ نموونە:

- ڕێبەرایەتیی چوست لە پۆلدا
- سازمانێکی دیمۆکراتانەی فێرگە
- کارکردن لەسەر بنەبەها
- گفتوگۆ دەربارەی ئاکار، ڕەوشت و بیروڕای ڕیشەدار
- کارکردن لەسەر خۆهەست و بزۆزی[65]ی گرووپ، هاوسۆزی
- دەرکی جڤاکی
- ڕاهێنانی ڕاگەیاندن
- پرۆسەی گرووپکاری
- گوێڕادێران
- ڕوانگەگرتن
- کۆڕی گفتوگۆ

لەم نهۆمەدا گەشەدان بە هەڤبەندیی کارای جڤاکی و بە توانای جڤاکی شامەبەستن.

[65]- بزۆزی: دینامیک Dynamic

نهۆمی دووهەم

لە نهۆمی دووهەمدا «ئەو ناکۆکییانەی بە بێنەوبەرە چارەسەر دەکرێن» (بە کورتی «سازوسەودا») پێشکەش دەکرێت. تەنانەت لە ژینگەی پشتیوان و هەڤبەندیی کارای جڤاکیدا ناکۆکی هەم پەیدا دەبن و هەم دەشبێت پەیدا بن. ناکۆکی بەشێکی خۆڕسکی گوزەرانە و بەوەش دەبێتە بەشێکی خۆڕسکی ڕۆژگاری فێرگە.

زۆر گرینگە لایەنەکانی ناکۆک خۆیان ناکۆکیی خۆیان چارە بکەن بە شێوازێک دەراوێکی سازەندە لە ناکۆکییەکە بکاتەوە. ئەمە دەبێتە یاریدەر بۆ فراژووتنی کەس، گرووپ و بنگە. دەراوی ڕووخێنەر چ فراژووتن و فێربوونێکی لێ نازێت. ژینگەیەکی پشتیوانی خاوەن هەڤبەندیی کارای جڤاکی لە فێرگەدا (نهۆمی یەکەمی هەرەمەکە) هەلومەرج فەراهەم دەکات بۆ لایەنەکانی ناکۆک، ناکۆکیی خۆیان بە شێوازێکی سازەندە چارە یان چارەسەر بکەن. هەم فێرخواز و هەم گەورەساڵانی فێرگە دەبێت زانیار و دەستاوێژیان پێ بدرێت بۆ چارەی کێشە.

نهۆمی سێهەم

داکەوتی پۆل و فێرگە پێشانی دەدات کە گشت ناکۆکییەک لەو جۆرە نین لایەنەکانی ناکۆک خۆیان بە سازوسەودا و گوتوبێژ چارەی بکەن. جار هەیە، گەر ناکۆکی لە نێوان فێرخوازاندا بێت، پێویستیان بە یارمەتیی لایەنێکی سێهەم دەبێت. تەنانەت مامۆستا و کەسانی دیکەی گەورەساڵیش لەوانەیە پێویستیان بە یارمەتی بێت بۆ چارەی ناکۆکیی نێوانیان یان لەتەک فێرخوازدا. Cohen ئەم نهۆمی سێهەمەی ناو ناوە: «ئەو ناکۆکییانەی بژیوانییان تێدا دەکرێت». بێ سەپاندنی چارەسەر، لایەنێکی سێهەمی بێلایەن دەتوانێت یارمەتیی لایەنەکانی ناکۆک بدات بۆ بووژاندنەوەی ڕاگەیاندنی نێو خۆیان.

مەبەست ئەوە نییە لایەنێکی سێهەم دەست بەسەر ناکۆکییەکەدا بگرێت، بگرە جەخت دەخرێتە سەر پرۆسە و ڕێگە لە دۆخێکەوە ڕاگەیاندن تێیدا خامۆشە بۆ دۆخێک ڕاگەیاندن تێیدا گەش و کارا بێت. ڕاگەیاندن پێشمەرجە بۆ دۆزینەوەی چارە یان چارەسەری خۆویستانە بۆ ئەو ناکۆکییە. بەڵام لە دۆخی بێچارەدا پێویستمان بە بژیوان دەبێت و ئەم بژیوانە دەشێت کەسێکی گەورەساڵ یان هەڤاڵێک بێت.

نهۆمی چوارەم

نهۆمی چوارەمی هەرەمەکە دەربارەی «ناکۆکیی دابڕێنراو» («نهۆمی بەسە!»). لێرەدا ئەو ناکۆکییانە چارە ناکرێن، مەگەر بە دەرهاویشتەی ناجۆر و قەدەغە، ڕادەگیرێن و لایەنەکانی ناکۆک لەیەک جودا دەکرێنەوە. نهۆمی چوارەمی هەرەمەکە گەڕانەوەیە بۆ ئەو ڕێساگەلەی پێشکات پێکهاتووین لەسەریان: چارەی ڕەفتاری ناڕەوا و ناجۆر بە سەپاندنی سزایە، ڕاگرتنی ڕەفتاری قەدەغە و ناشیاوە و هەروەها دەستێوەردانە.

نهۆمی چوارەم بۆ ڕاگرتنی ناکۆکی نییە، چونکە ناکۆکی قەدەغە نین. جەخت لەسەر ڕەفتارە، دروستە یان نادروست. ڕەفتاری توندوتیژ و دڕایەتیی پەرگیر دەبێت ڕاگیرێن، چونکە دەبنە ڕێبەست لە پەیدابوونی دەرفەت بۆ کارلێکی سازەندەی جڤاکی و ڕێبەست لە گوتوبێژ، فێربوونیش پەک دەخەن.

کامەیە ڕەفتاری ناپەسەند؟ کامەیە ئەو سنوورەی ناکۆکیی لێ دەبێتە توندوتیژی و دەبێت مامۆستا ڕایبگرێت؟ چۆن ڕابگیرێت؟ کەی دەرهاویشتن[66] ڕەوایەتی پەیدا دەکات؟ مامۆستا بۆی هەیە چی بکات؟ مامۆستا دەبێت بزانێت چ دەسەڵاتیکی پێ دراوە دەربارەی بۆ نموونە زەوتکردنی کەلوپەل، دەرهاویشتن و جوداکردنەوەی فێرخوازی توندوتیژ، بێ ئەوەی بەر مەترسیی سکاڵا لێکردن بکەوێت. یاسا چ فەرمانێکی هەیە؟ مامۆستا و گەورەساڵانی دیکە لە فێرگە و دەوروبەر، هەروەها فێرخوازانیش، پێویستیان بە زانیار و دەستاوێژە بۆ چارەکردنی دۆخی وەها.

گەورەساڵانی فێرگە دەبێت توانایان هەبێت لە قەدەغە و ڕێگەپێدراو بدوێن و بۆ فێرخوازی ڕوون بکەنەوە. بیریان بخەنەوە پێکهاتنیان لەسەر چی بووە، لە فێرگەدا سنوور لە کوێدایە، کامانەن شاڕێی ئاکار و ڕەوشت. جار هەیە پێویست دەکات سنووری نێوان ڕێساگەلی فەرمی و نافەرمی ڕوون بکرێنەوە: سکاڵا لای پۆلیس تۆمار دەکات، بەڕێوەبەر فێرخواز دەردەهاوێژێت... هتد. بەڵام گرینگە لەبیرمان بێت ئەمە نهۆمی چوارەم و کۆتایە لە هەرەمەکەدا، لەبەر ئەوەش دەبێت زۆر بەرتەنگ بێت.

هەڤبەندیی نێوان نهۆمەکانی هەرەمەکە

بۆ ئەوەی «هەرەمی ناکۆکی» وەک مۆدێلێکی بیردۆزەکی کار بۆ گشتەنۆڕی بکات، دەبێت مرۆڤ سەرنج بداتە بزۆزیی نێوان نهۆمە جیاوازەکانی. سنووری نێوان ئەو چوار نهۆمە ئاونەگەز[67] نین. چالاکیش هەیە بۆ نموونە بۆ هەردوو نهۆمی «ڕێبەست» و «سازوسەودا» دەگونجێن. وێڕای ئەوەش جوداکردنەوە چوار نهۆم گرینگە چونکە مەبەست ئەوەیە مرۆڤ بزانێت لە هەر نهۆمێکدا جەخت لەسەر چی دەکرێت.

تێبینی: ئێمە لە ماوەی چەند ساڵێکدا خەریکی گەشەدان بووین بە بزۆزیی ئەم هەرەمە، ئەویش بەدەم خوێندنەوەی چەندین بەرنامەی چارەی ناکۆکی و نووسیاری تۆژەرانە، بە سوود وەرگرتن لە سەرنجی بەشداربوانی خولەکانمان و لە ئەنجامی گفتوگۆی بیردۆزەکی و هاریکاریی هاوکاران لە بواری چارەی ناکۆکی نێو فێرگەدا.

نموونەی یەکەم - دۆخێکی ناکۆکی ڕێگەچارە تێدا لە نهۆمی چوارەمدان

> بەڕێوەبەر لای پۆلیس سکاڵا لەسەر فێرخوازێک تۆمار دەکات و دوو هەفتەش ئەو فێرخوازە دەردەهاوێژرێت. فێرخوازەکە بە چەقۆ هەڕەشەی لە فێرخوازی دیکە کردبوو.

پاش دەرهاویشتن بۆ ماوەیەکی دیاریکراو، فێرخواز دێتەوە فێرگە. ڕێگەچارەکانی نهۆمی چوارەم ڕەفتارەکەی ڕاگرت بەڵام ناکۆکییەکەی چارە نەکرد. شاپرینسیپی یەکەم کە دەڵێت: «هەر چوار نهۆمەکە هاوکات ڕەچاو بگرە» یەکسەر خۆی ڕەپێش دەخات. بۆ ڕێبەستن لە دووپاتبوونەوەی ئەم دۆخە دەبێت ناکۆکییەکە چارە بکرێت و دەمودەست ڕێگەچارە لە نهۆمی سێهەم، دووهەم و یەکەمدا بگیرێتە بەر. بەگشتی گرینگە هەتا زووە

[66]- دەرهاویشتن: دەرکردن لە پۆل، فێرگە، جێیکار.

[67]- ئاونەگەز: کاڵایەکی ئاو نەیبڕێت Waterproof. لە پێوانەی «خۆرنەگەز» بۆ شوێنێکی خۆر نەیگرێتەوە. لەوانەیە «ئاگرنەگەز» یش بۆ Fireproof خراپ نەبێت.

ڕێگەچارە لە نهۆمی نزمتردا بگیرێتە بەر. بۆ نموونە لەوانەیە گوێڕادێران بۆ گوتەی خۆیەکیی لایەنەکانی ناکۆک دەربارەی بەسەرهاتەکە، ڕێگەچارەیەکی زۆر لەبار بێت. دەبێت هەست، پێویستی و بۆچوونیان چۆن بێت بەرانبەر خۆیان و لایەنی دیکە؟ لەوانەیە نەشێت دەمودەست ئاخافتنی ڕووبەڕوویان هەبێت بەڵام ئاخافتن لەتەک کەسێکی سێهەمدا بەر لە ئاخافتنی ڕووبەڕوو، لەوانەیە بژارەیەکی باش بێت. کەواتە چارەی ناکۆکیەکە هاتە نهۆمی سێهەم و ڕێگەچارەکان هاتنە نهۆمی دووهەم و یەکەم. ئایە شتێک هەیە لە نهۆمەکانی دیکەدا ئێمە وێڵمان کردبێت؟ ئایە دەتوانین خولی تایبەتی چارەی ناکۆکی بۆ فێرخوازان دامەزرێنین؟ هەڤبەندیی جڤاکی لە پۆلەکاندا باسیان چییە؟ ئایە فێرخوازان لە فێرگەکەدا ئاسوودەن؟

نموونەی دووهەم - دۆخێکی ناکۆکی، ڕێگەچارە تێیدا لە نهۆمی سێهەمدایە

نەرمین مامۆستایە لە فێرگەیەکی F-6 دا و ئەمساڵی خوێندن پۆلی سێهەمی هەیە. کاژاو یەک لە فێرخوازانە و نەرمین پێی وایە کاژاو منداڵێکی نەسرەوتە، لە پۆلدا بەسەر هاوپۆلەکانیدا دەگەڕێت و دەیاندوێنێت. مامۆستا دوو جار هەتا ئێستا لەتەک دایکی کاژاو-دا باسی لەوە کردووە چۆن وێکڕا هەوڵ بدەن بۆ باشترکردنی ڕەوتی کاژاو چونکە هاوپۆلەکانی کەوتوونەتە سکاڵا لە ڕەفتاری کاژاو. بەڵام ئاخافتن لەگەڵ دایکەکەدا چ سوودێکی نەبووە و نەرمین گەیشتۆتە ئەو باوەڕەی کێشەکە لای دایکوبابەکەیە. دایکەکە دەیەوێت دەوامە بە ئاخافتنەکەی خۆی بدات لەتەک نەرمیندا بەڵام ئەم نایەوێت چیدی لەتەک دایکەکە بدوێت. هەر جارێک دایکەکە دێتە فێرگە نەرمین یان خۆی لێ دەشارێتەوە یان کارێکی گرینگ دەکاتە بیانووی نەبوونی دەرفەتی گفتوگۆ. نەرمین خۆی لە دایکەکە دەدزێتەوە.

لەم نموونەی دووهەمەدا کاژاو-ی فێرخواز پێویستی بە هاریکاریی هەم مامۆستا و هەم دایکوبابە بۆ باشترکردنی ڕەوتی خۆی لە پۆلدا. بەڵام ناکۆکیی نێوان نەرمین و دایکەکە گەیشتۆتە پلەی کێشەی ڕاگەیاندن. ڕاگەیاندنیان دەبا لەسەر کاژاو بێت بەڵام ئێستا لەسەر خۆیانە، دەربارەی یەکدی دەدوێن نەک لەتەک یەکدی. هەردوو لایەنیش پێ وایە کێشەکە لای کەسی بەرانبەرە. هەست و بۆچوون دەربارەی ئەوەی دیکە بۆتە باس. هەردووکیان پێیان وایە تەنها یەک داستانی دروست هەیە و ئەویش داستانەکەی خۆیەتی.

لە هەنگاوی یەکەمدا ئەم دوانە پێویستیان بە لایەنێکی سێهەمە ڕێنوێنیان بکات ڕووەو گوێڕادێران بۆ لێکدانەوەی خۆیەکیی بەرانبەر لە دۆخەکە و یارمەتییان بدات بۆ بووژاندنەوەی ڕاگەیاندنی نێوانیان. پێشەکی دەبێت نەرمین و دایکەکە کێشەی ڕاگەیاندنی خۆیان چارەسەر بکەن ئەوجا دەکرێت سەرنج بخرێتە سەر ڕێگەچارەکانی سەر بە نهۆمی دووهەم و یەکەم. سەرنج لە نهۆمی دووهەمدا دەشێت، بۆ نموونە، سەرخستنی توانای نەرمین بێت لە بواری چارەی کێشەدا بۆ وەدەستهێنانی دەستاوێژی پێویست بۆ چارەی ناکۆکی لەتەک داکوباب لە داهاتوودا. لە نهۆمی یەکەمیشدا دەکرێت ڕێگەچارەیەک وردبوونەوە بێت لە هەڤبەندیی نێوان فێرگە و خێزان.

نموونەی سێهەم - دۆخێکی ناکۆکی، ڕێگەچارە تێیدا لە نهۆمی دووهەمدایە

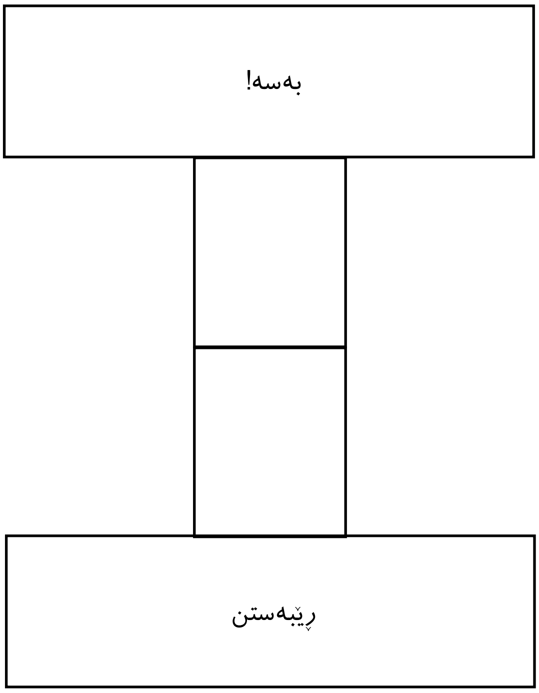
هانا و مەریەم هەشت ساڵانن و زۆر جار لە ماڵ وێکڕا گەمان دەکەن بەڵام لە فێرگە شەڕ زۆر دەکەن. هەردووکیان دەیانەوێت کاتی وچان گەمە لەتەک تەوار بکەن. لەبەر هەر هۆیەک بێت تەنها دوو کیژ

دەتوانن هاوکات بەیەکەوە گەمە بکەن، یەکیان هەردەم کەنار دەخرێت. هەر جار مامۆستا بیاندوێنێت دەڵێن هەرسێکمان بەیەکەوە گەمان دەکەین، بەڵام دیسان یەکیان کەنار دەخرێت و هەست بە ناکامی دەکات.

ئەم کیژانە دەبێت فێر بکرێن ناکۆکیی خۆیان چارە بکەن و هەروەها دەبێت سەرنج بدرێتە هەڤبەندیی جڤاکی وەک رێگەچارەیەکی رێبەست. نموونەکە پێشانی دەدات کە ئەوان دەزانن دەبێت هەرسێکیان بەیەکەوە گەمان بکەن، بەڵام ئەو زانینە لێرەدا کارا نییە. فەرمانی مامۆستا بە هەواوە دەمێنێت و کاتی وچان دەرفەتی نامێنێت.

ئەندازەی نهۆمەکان

شاپرینسیپی گرینگی دووهەم شێوەی هەرەمەکەیە - نهۆمێکی بەرینی یەکەم، نهۆمێکی کەمتر بەرینی دووهەم، دیسان کەمتر بەرینی سێهەم و ئەوجا هەرە بەرتەسکی چوارەم دەبێتە دوندی هەرەمەکە. داگ هارەیدە Dag Hareide لە کتێبەکەی خۆیدا «بژیوانیی ناکۆکی» *Konfliktmedling* دا «هەرەمی ناکۆکی»ی Cohen دەخاتە بەر باس (Hareide 2006:123) و لە وانەکانی خۆیدا کاری پێ دەکات (Hareide 2004a, 2004b). هارەیدە دەڵێت لە فێرگەدا شێوەی نموونەیی ئەم هەرەمە بوونی نییە و لە رۆژگاری فێرگەدا ئەندازەی نهۆمەکان نابنە دیاردەیەکی رەها. بە دیدی ئەو، لە زۆر فێرگەدا ئەم هەرەمە سەروژێر کراوەتەوە. واتە جەخت لەسەر دوندی هەرەمەکە دەکرێت - نهۆمی «بەسە!» - نەک لەسەر نهۆمی بنگە.



هەرەمی ناکۆکی و داکەوت

زۆر کەس لە بەشدارانی خولەکانی ئێمەدا لەتەک Hareide دا هاوڕان لەوەی نهۆمی چوارەمی هەرەمەکە لە فێرگەی ئێستادا وەک پێویست بچووک نییە، بگرە گەورەیە. لە فێرگەدا کاتێکی زۆر تەرخان دەکرێت بۆ جێبەجێکردنی ڕێگەچارەی سەربە نهۆمی «بەسە!»، واتە: ڕاگرتنی ڕەفتاری ناپەسەند و ناجۆر و شەڕ، سەرزەنشتکردنی فێرخوازی ڕێسابەزێن و هەروەها بۆ ناکۆکیی ڕوخێنەری نێوان فێرخوازان، نێوان گەورەساڵ و فێرخواز و نێوان گەورەساڵان.

بەڵام گفتوگۆ لەتەک بەشدارانی خولەکانمان، خوێندنەوەی تۆژینەوەی هاوبابەت و ئەو ئاگادارییەی مێدیا دەیدات، وێنەیەکی بەرەواژ نادات لەو هەرەمە. ئەو سەرچاوانە دەڵێن ژمارەی ڕێگەچارەی سەربە نهۆمی یەکەم (ڕێبەستن) زۆرن، بەڵام هێشتا ڕێگەچارەی سەربە نهۆمی دووهەم (سازوسەودا) و سێهەم (یارمەتی) لەچاو ئەوانەی دیکەدا کەمن و فرە جاریش دەچنە خانەی نەبوونەوە. بەوەش هەرەم شێوەی دەگۆڕێت و دەبێتە «کاتپێوی لمکار».[68]

ئەندازەی نهۆمەکان دەشێت فرەوان یان تەسک بنەوە. نهۆمێک گەر کاری زۆری لەسەر بکرێت دەبێتە مایەی سەرنج و هەڵدەکشێت. گەر بۆ نموونە کات و هێزێکی زۆر بۆ سزادان تەرخان بکرێت ئەوا نهۆمی چوارەم گەورەتر دەبێت. بەڵام گەر نهۆمێک تەسک بێتەوە ئەوا کاری زۆر کراوە لە نهۆمی ژێرەوەیدا. خەباتێکی دەکرێت لە نهۆمی ژێرەوەدا دەبێتە هۆکار بۆ چارەی ناکۆکی لەو نهۆمەدا و ڕێگرتن لە هەڵکشانی ناکۆکییەکە بۆ نهۆمی بەرزتر. کەواتە نهۆمی یەکەمی ڕێبەست لە هەموان زیادتر پێویستی بە سەرنجدان و کارە.

سەرنج لە نهۆمی یەکەمدا لەسەر دنەدان و گەشەدانە بە هەڤبەندیی کارای جڤاکی و هەروەها فراژووتنی توانای ڕاگەیاندن. هەڤبەندیی کارای نێوان فێرخوازان و نێوان فێرخواز و مامۆستا، هەروەها ڕاگەیاندنی خاس کاراسانی دەکات بۆ چارەکردن و کۆتاهێنان بە ناکۆکی. پاشان پێویستمان بە تەرخانکردنی کات و هێزە بۆ نهۆمەکانی دیکە و بە ئەندازەی دروست. هیچ نهۆمێک نابێت وێڵ بکرێت!

وێڕای تەرخانکردنی توانایەکی زۆر بۆ نهۆمی ڕێبەست، ناکۆکیی هەر پەیدا دەبن. مەبەستیش ئەوە نییە فێرگە گشت ناکۆکییەک ڕێبەست بکات چونکە کاری وەها دەبێتە ڕێبەستن لە دەرفەتی فێربوون کە بەشێکە لە ناکۆکی. سەلماندنی ناکۆکی وەک بەشێکی خۆڕسک لە ژینگەی فێرگە، دەکاتەوە سەلماندنی دەوامەدان بە سەرهەڵدانی ناکۆکی. کاتێکیش سەر هەڵدەدەن دەبێت فێرخواز و گەورەساڵان زانیار و توانایان هەبێت بۆ چارەکردنیان. ناکۆکی دەبێتە دەرفەتێک بۆ فێربوون. ناکۆکی بە وێڵکردن چارە ناکرێت، بگرە گورجتر دەبێت، شێوە دەگۆڕێت و جار دوای جار سەر هەڵدەداتەوە و لە کۆتادا دەگاتە ئاستێکی بێچارە.

ناکۆکی بەدەم تاودانەوە هەم ڕووخێنتر دەبن و هەم بەرچاوتر. ناکۆکیی بێچارە چڕن، داخراون، توندوتیژن، دژکار و سەختن. ئەفسانەیەکی بەرفرەوان هەیە دەڵێت بەستەرێکی پتەو هەیە لە نێوان کاری ڕێبەستن و ناکۆکیی چارەدژواردا. واتە کاری ڕێبەستن دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ژمارەی ناکۆکیی چارەدژوار. تەنانەت گەر کاری ڕێبەستن ببێتە هۆی کەمبوونەوەی ناکۆکی، هێشتا شائامنج لە کاری ڕێبەستن هەر دۆزینەوەی چارەی سازەندەیە بۆ ئەو ناکۆکییانەی سەر هەڵدەدەن.

ئەو کارەی لە نهۆمی یەکەمدا دەکرێت لەوانەیە ببێتە هۆکار بۆ زیادبوونی ئەو ناکۆکییانەی لایەنە ناکۆکەکان خۆیان چارەی دەکەن. گەر هەرەمی ناکۆکی بکەینە سەرشار دەبینین کە تەنها یەک بەستەری تیان

[68]– کاتپێوی لمکار Hourglass, sandglass, sand timer

(ناڕاستەوخۆ) هەیە لە نێوان نهۆمی یەکەم و چوارەمدا: نهۆمی یەکەمی «ڕێبەستن» لە ڕێی نهۆمی دووهەمی «سازوسەودا» و نهۆمی سێهەمی «یارمەتی»یەوە بەستراوەتەوە بە نهۆمی چوارەمی «بەسە!»وە.

بەرنامەی چارەی کێشە

لەوەتەی بەرنامە بەراییەکانی چارەی ناکۆکی لە سالانی شێست و هەفتاکانی سەدەی بیستەمدا هاتنە دارشتن برەویان یەکجار بەرین بووە. هەمەڕەنگییەکە زۆر بووە بەڵام ڕێبازێکی سیستەمبەند نییە بۆ هەڵبژاردنی بەرنامەی گونجاو لە فێرگەدا. لە ئاستی نێودەوڵەتیدا چەندین پوختەنامەی ڕوونکەرەوە و هەڵسەنگێن دەربارەی بەرنامەی جۆراوجۆری چارەی ناکۆکی پەخش کراون. چەندین نووسەر و تۆژەر بەرهەمی سەنگینیان هەیە دەربارەی کار لەسەر بەرنامەکانی چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا (بۆ نموونە Bodine & Crawford 1998; Johnson & Johnson 1996; Jones 2004; Sandy & Cochran 2000). بەڵام ئەم پوختەنامانە نە گشتپۆشن و نە بەستەرەکانی نێوان بەرنامەی جۆراوجۆر (وێکچوون و جیاوازی) پێشان دەدەن. لە سوێد چەند پوختەنامەیەک هەیە تێیدا چەند بابەتێک تێکەڵ کراون، وەک: بەرنامەی چارەی ناکۆکی، بەرنامەی دژەچەپاندن، بەرنامەی ڕێبەستن لە توندوتیژی و ڕاهێنانی جڤاکی - سۆزەکی (بۆ نموونە Myndigheten för skolutveckling 2003; Skolverket 2009c). تۆژینەوەی زانستی، هەم لە سوێد و هەم نێودەوڵەتی، جەختی پتر لەسەر بەرنامەی دژەچەپاندن بووە (بۆ نموونە Ttofi, Farrington & Baldry 2009; پوختەیەکی سوێدی هەیە لە Brå 2009b; Skolverket 2011).

چارەی ناکۆکی یاریدەرە بۆ پێشخستنی ژینگەی پۆل و فێرگە

هەڵسەنگاندنی سیستەمبەند بۆ کاریگەریی بەرنامەکانی چارەی ناکۆکی تاڕادەیەک کەمژمارن. بەڵام ئەو پوختەنامانەی تۆژینەوەی هەن ئەنجامی گەش پێشان دەدەن. بە بۆچوونی Richard J. Bodine & Donna K. Crawford تۆژینەوەکان پێشانی دەدەن کە خوێندنی بەرنامەی چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا سوودبەخشە (Bodine & Crawford 1998:103-114). Bodine بەڕێوەبەری بەرنامەی فێرکارییە لە Illinois Institute for Dispute Resolution و خاوەن چەندین بڕوانامەیە، یەک لەوان ماستەر لە فێرکاریی تایبەتدا، و Crawford ی بریکاری بەڕێوەبەری هەمان بەرنامە بەڵام بە بڕوانامەی فێرکاریی تایبەت، بژیوانی، دەروونسارێژ و ڕاهێنەری چارەسەری ناکۆکی، لە کتێبەکەیاندا کە ڕێنامەیە بۆ خوێندنی چارەی ناکۆکی، پێشانی دەدەن چۆن دەرکی ناکۆکی لای فێرخواز گەشە دەکات و چۆن زانیاریان دەربارەی چارەی سازەندە هەڵدەکشێت. توانای ئەو فێرخوازانە وەها هەڵکشابوو بەشداربن لە بەرنامەیەکی چارەی ناکۆکیدا کە لەسەر بنەمای بیردۆزەی بژیوانی دامەزراوە. جگە لەوەش ئاشکرا دەبێت کە توندوتیژی، دڕیی فیزیکی و سووکایەتی پێکردنیش کەم دەبێتەوە و هەروەها ئەو کاتەش کورت دەبێتەوە کە پێویستە بۆ ناسینی ناکۆکی و جڵەوگیری. (Bodine & Crawford 1998)

Johnson و Johnson (1996) ڕیشەدۆزییان کردوە دەربارەی هەڵسەنگاندنی بژیوانیی فێرگە و چارەی ناکۆکی لە بەستێنێکی فێرکاریی هاریکاردا. ئەمان دەڵێن زانستی فێرخوازان دەربارەی ناکۆکی، ڕەفتاری جڤاکدۆستانە (ڕێزگرتن، پەرۆشداری و بەرپرساسیەتی لە یارمەتیدانی کەسانی دیکە) و توانای سازوسەودا هەڵکشاون و ژینگەی پۆل باشتر بووە. هەروەها Jones (2004) باس لە کاریگەریی گەش دەکات. ئەم دەڵێت خوێندنی چارەی

ناکۆکی بۆتە مایەی هەڵکشانی ئەنجامەکانی فێرخواز، دیدیان لە فێرگە، دیدیان لە پێویستیی خۆچەسپاندن،[69] هاریکاری و توانای ڕاگەیاندن. هەڤبەندیی نێوان تاکەکەسان و لە نێوان دەستەکاندا ژیرانەتر بووە، چارەی ناکۆکی هەم لە ماڵ و هەم لە فێرگە سازەندەتر بووە، هەروەها توانای خۆگری لای فێرخوازان هەڵکشاوە. (هەمان سەرچاوە: 239). دەشڵێت بەڵگەی ڕوون هەیە پێشانی دەدات کە خوێندنی چارەی ناکۆکی دەبێتە هۆی پێشخستنی ژینگەی پۆل و فێرگە (هەمان سەرچاوە: 240). لە دەراوی ئەم تۆژینەوانە دەزانین کە کاری سیستەمبەند لەتەک ناکۆکی و چارەی ناکۆکی دەبێتە ئافرێنەری هەلومەرجی باش بۆ پێشخستنی ژینگەی پۆل و فێرگە.

جگە لە هەڵسەنگاندنی وەها کە بە پێوانەکاریی پێش و پاش پیادەکردنی بەرنامەکان، لە کاریگەرییان دەخوێنێتەوە، چەندین بەرنامە هەن بە یارمەتیی «تۆژینەوەی تەک»[70] هەڵنراون. لە «تۆژینەوەی تەک»-دا تۆژەر و کارمەند وێکڕا پرۆژەیەک پیادە دەکەن بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی سیستەمبەند گۆڕانکارییەک بەرهەم بێنن کە ئەمیش دەکەوێتەوە بەر هەڵسەنگاندن. «پرۆژەی نێودەوڵەتیی DRACON - (DRAma-CONflict)[71] – نموونەیەکە لە «تۆژینەوەی تەک» تێیدا لایەنی سوێدی بۆ ماوەی چوار ساڵ هاریکاریی چەندین فێرگەی کرد بۆ ئەوەی گەشەدان بە بەرنامەی Dracon و هەڵسەنگاندنی بەرنامەکەش هاوکات بێت (Malm & Löfgren 2007; Friberg, Grünbaum, Lepp, Löfgren & Malm 2005). لەم بەرنامەیەدا ڕۆڵوازی (دراما) بەکار دەهێنرێت بۆ ئاشناکردنی فێرخواز بە بنەماکانی ناکۆکی و چارەی ناکۆکی.

مەبەستی باڵا لە پرۆژەی Dracon لە سوێد بریتییە لەوەی بزانین هەرزەکاران چی فێر دەبن دەربارەی ناکۆکی و چارەی ناکۆکی گەر فێرکاریی ڕۆڵوازی[72] و بیردۆزەی ناکۆکی لە بەرنامەیەکی سیستەمبەنددا تێهەڵکێش بکرێن. (Grünbaum & Lepp 2005:9)

بەرنامەکە بریتی بوو لە دوازدە پلانرێژیی وانە و دیدار، ئەمانە لە Grünbaum & Lepp (2005) دا باس کراون. دوا وێنەی بەرنامەکە لە دوو فێرگەدا هاتە پیادەکردن و هەڵسەنگاندن. Friberg (2005) و کەسانی دیکەش نووسییان کە فێرخوازی فێرگە هەبوون توانایان لە چارەی ناکۆکیدا هەڵکشا، بەڵام فێرخوازیش هەبوون لە فێرگەی دیکە گۆڕانکاریی وەهایان لێ دەر نەکەوت.

خوێندنی چارەی ناکۆکی، کەی، چۆن و بۆ کێ؟

خوێندنی چارەی ناکۆکی دەکرێت بە چەندین جۆری جیاواز پیادە بکرێت. دەکرێت وەک بەرنامە بێنە داڕشتن، بکرێتە باسێکی سەربەخۆی دەمدەم لە دەرەوەی کاتی پۆل، ببنە بەشێک لە بابەتە سەرەکییەکان یان خوێندنێک

---

[69]– خۆچەسپاندن: داکۆکیکردن لە خۆ و بیروڕا و هەڵوێستی خۆ Self-assertion

[70]– تۆژینەوەی تەک: Action research – تۆژینەوەیە بێ ئەوە مرۆڤ دوورەپەرێز بێت لەو بوارەی تۆژینەوەکە دەیگرێتەوە. مەبەست لێی دروستکردنی کاریگەریی دەمودەست و ڕاستەوخۆیە لەسەر بواری تۆژینەوەکە. دەروونناسی جڤاکی Kurt Zadek Lewin (1890-1947) بە دامەزرێنەری ئەم ڕێبازە دادەنرێت.

[71]– DRACON لێرەدا لێکدانی دوو نیوە وشەی DRAma و CONflict ە – بە واتای «دراما – ڕۆڵوازی» و «ناکۆکی».

[72]– فێرکاریی ڕۆڵوازی: دراماپێداگۆگیک Drama pedagogy, Theatre pedagogy

بۆ سەرلەبەری فێرگەکە. جگە لە کاتی خوێندنەکە، بەشداربوانیش دەکرێ جۆراجۆر بن. جار هەیە ئاڕاستەی ژمارەیەکی کەمی فێرخواز یان مامۆستا دەکرێت، جاریش هەیە فێرگە بڕیار دەدات خوێندنەکە ئاڕاستەی گشت مامۆستا یان گشت فێرخوازان و بەشێک لە مامۆستایان بکرێت. جۆریش هەیە بۆ گشت فێرخواز و گشت مامۆستایە.

هەڵبەت پێشمەرجەکانی ئەم خوێندنە لە زارۆخانە جودایە لە هی فێرگەی بنەڕەتی و هەردووکیان جودان لە هی فێرگەی ئامادەیی. وەک تاکەکەس، ئاستی ڕسکانی منداڵی زارۆخانە و منداڵی فێرگەی بنەڕەتی لە نێو خۆیاندا لە ڕووی فراژووتنی هەستەکی، ئاکارەکی، جڤاکی و هزرییەوە جیاوازیی هەیە. لە فێرگەی ئامادەییش کە زۆر جار ساختاریان ئاڵۆزترە و کاریگەرییان هەیە لەسەر پیادەکردنی خوێندنەکە، ڕێکخستنی کار دەبێتە کۆسپێکی گەورەتر.

هەڤبەندیی بەرنامە جۆراوجۆرەکانی چارەی ناکۆکی لەتەک هەرەمی ناکۆکی

ئەوجا بۆ سازکردنی گشتەنۆڕینێک دەربارەی بەرنامەکانی چارەی ناکۆکی لە فێرگەدا دێم دەستەبەندییان دەکەم لە نێو چوار نهۆمی هەرەمەکەدا. بەرنامەی دیکە زۆرن لە فێرگە دێنە پیادەکردن و ئەم باسکردنە گشتپۆش نییە. مەبەستی یەکەم ئەوەیە تۆی خوێنەر بە یارمەتیی هەرەمەکە بتوانیت ئامرازێک ساز بکەیت بۆ دیاریکردنی ئەو سەرنجەی سەردەستە لەو بەرنامەیەی فێرگەکەی تۆ پیادەی دەکات (گەر هەبێت).

لە فێرگەدا فرە جار سەرنجێکی کەمتر دەدرێتە نهۆمی دووهەم (سازوسەودا) و نهۆمی سێهەم (یارمەتی). لەبەر ئەوەش ئەم باسەی خوارەوە زیادتر جەخت لەسەر ئەو دوو نهۆمە دەکات، واتە ئاگاداری و بیردانەوەی زیادتر دەدات دەربارەی بەرنامەکانی ئەو دوو نهۆمە.

بەرنامەی سەربە نهۆمی یەکەم - ڕێبەستن

ڕیزێک بەرنامە هەن جەختیان لەسەر بنەبەها و توانای سۆزەکی و جڤاکییە، بۆ نموونە:

- *StegVis* (Skolverket 2009c176:186; Skolverket 2011:98-195, http://www.cfchildren.org) - «هەنگاو بە هەنگاو»[73]
- *EQ* (Emotional Quotient, Emotional intelligence - EI) (Myndigheten för skolutveckling 2003:53–54)
- *Circle Time* (Mosley 2005)
- *Social och Emotionell Träning* - SET (Kimber 2006; Skolverket 2009c:151-161; Skolverket 2011:78-86; Berg 2007 بۆ ڕوانگەی جێندەرناسی)
- *Tillsammans* - Lions Quest (Myndigheten för skolutveckling 2003:55; Skolverket 2011:66–72; http://www.lions-quest.se)

[73] بەرنامەی «هەنگاو بە هەنگاو» تەرجەمەی کوردی کراوە، بڕوانە:
https://www.komak.nu/Kurdi/Proje/HbH/HbH.htm

جگە لەمانە ڕێزێک چالاکی هەن دەبنە بەشێک لە بەرنامەی ڕێبەستن، شێلانی نێو پۆل، هەڤاڵی یاریدەر (لەتەک یان بەدەر لە Friends)، سیستەمی پشتیوانەتی، سنوورکێشانی ئایەتی، ئاخافتن و… هتد. زۆربەی ئەم چالاکییانە بەشێکن لە بەرنامەکانی سەرەوە بەڵام فێرگەش هەیە بێ گەڕانەوە بۆ بەرنامەیەکی تایبەت، پیادەیان دەکات.

بەرنامەی سەربە نهۆمی دووهەم - سازوسەودا

بەرنامە زۆرن کە بە ڕوونی جەختیان لەسەر هونەرە بنەڕەتییەکانی چارەی ناکۆکییەوە، وەک بێنەوەبەرە، گوتوبێژ و چارەسەری کێشە بە شێوازێکی هاریکارانە. زۆربەی بەرنامەکانی ئەم ئاستە چالاکییان تێیدایە کە بە ڕوونی لە نهۆمی یەکەمیشدا (ڕێبەستن) جێیان دەبێتەوە. بەڵام مەبەستی یەکەم فێرکردنی فێرخواز و گەورەساڵانی فێرگەیە بە هونەری چارە و چارەسەری ناکۆکی.

دەراوی بیردۆزەکیی بەرنامەکان جیاوازیی هەیە. زۆریان سەربە «بیردۆزەی پێویستی»ین، بۆ نموونە:

- *Nonviolent Communication* (Rosenberg 2003a; Weisøe 2004)
- *Nonviolence Education* (Patfoort 1995, 2001, 2006)

Bodine & Crawford (1998) ئاماژە بە بیردۆزەی Glasser دەکەن کە پێویستییە بنەڕەتییەکانی مرۆڤ دەکاتە سەرشار، هەیشە دەگەڕێتەوە بۆ «پەیژەی پێویستی»ی ماسلۆ Maslow.

بە بۆچوونی Glasser کە سەرەتا بیردۆزەکەی خۆی بە «بیردۆزەی جڵەوگیری» Control Theory و پاشان بە «بیردۆزەی هەڵبژاردن» Choice Theory ناوزەد کرد، ڕەفتار زادەی ویستی مرۆڤە لە کاتێکی دیاریکراودا، نەک زادەی بەرتەک[74] لە دنەدەرێکی دەرەکی. سەرلەبەری ڕەفتاری مرۆڤ بۆ تێرکردنی یەک لەم پێنج پێویستییەیە:

1. بەردەوامبوونی ژیان
2. هۆگری، دۆستایەتی و خۆشەویستی
3. دەسەڵات و سەنگ
4. ئازادی و سەرخۆبوون
5. خۆشی

«پەیژەی پێویستی»ی ماسلۆ Maslow ساڵی 1943 هاتە کایەوە وەک مۆدێلێک بۆ پێشاندانی پێشەمیی پێویستییەکانی مرۆڤ. بیرۆکەی بنەڕەتیشی دەیگوت پێویستیی سەربە پلەپەیژەی ژێرەوە دەبێت تێر بکرێت بەر لەوەی ئامانجی بەرزتر ببنە مایەی سەرنجی مرۆڤ. گشت بیرمەندانی سەربە بیردۆزەی پێویستی لە پاش ماسلۆ-وە بڕوایان هەیە بەوەی فەرمانی ڕەفتار بەدەست دنەدەری ناخەکییە و مەبەست لە ڕەفتارەکە تێرکردنی پێویستیی بنەڕەتییە. دیاریکردنی ئەو پێویستییە بنەڕەتییانە بیری جیاوازی لەسەرە و زۆربەی بیرمەندانی پێویستیی ئێستا هاوڕا نین لەتەک ماسلۆ دەربارەی پەیژەبەندیی پێویستییەکان.

گەرچی بیرۆکەی پێویستی لە زۆربەی بەرنامەکاندا هەیە بەڵام بەرنامە هەیە بە تایبەتی ڕوونی دەکەنەوە کە بنەمای بەرنامەکە بیردۆزەی پێویستییە. لە بەرنامەی Nonviolence Education ی Patfoort دا دەسەڵات و لاسەنگیی دەسەڵاتیش سەنگی گەورەیان هەیە.

---

[74]- تەک: کار Action، بەرتەک: کاردانەوە Reaction

ئەم بەرنامانەی چارەی ناکۆکی ڕیشەیان دەگەڕێتەوە بۆ بیردۆزەی پیاژێ Piaget دەربارەی دەروونناسی فراژووتنی هزر Cognitive development:

- *Den Isländska modellen* (Nemert 1997) - «مۆدێلی ئیسلەندی»
- *Kompissamtal* (Edling 1999; Johansson & Johansson 2003:99-110) -«ئاخافتنی هەڤاڵانە»

پیاژێ Jean Piaget تۆژینەوەی هەیە لەسەر فراژووتنی هزریی تاکەکەسیی زارۆک و بڕوای وایە ئەم فراژووتنە قۆناخبەندە. بەرنامەکانی چارەی ناکۆکی کە سەربە بیردۆزەکەی پیاژێن بە پلەی یەکەم جەخت لەسەر بیرۆکەی «ڕوانگەگیری»[75]ی خۆی و Robert Selman و هاوڕای وی دەکەن.

لە پرۆژەی Interpersonal Negotiation Strategies (INS) دا Robert Selman و هاوکارانی بە وردی تۆژینەوەیان لەسەر ڕوانگەگیریی زارۆک و جەوانان دەکرد لە دیلێممای[76] خەیاڵکرد (چەند دانەیەک لە تێستەکانی ڕوانگەگیریی Selman لە کتێبەکەی Hakvoort (1996) دا باسکراون). قۆناخەکانی ڕوانگەگیریی پێی وایە زارۆکی بچووک (ساڵانی یەکەمی تەمەن) ناتوانێت جیاوازیی بکات لە نێوان ڕوانگەی خۆی و هی کەسانی دیکە. لە دونیای وێنای زارۆکی بچووکدا ڕوانگەی جیاواز بوونی نییە و لەبەر ئەوەش بەم بیردۆزەیە بێت ناکۆکیش لایان نییە. توانای جوداکردنەوەی ڕوانگەی جیاواز بەدەم تەمەنەوە دێتە فراژووتن. جەوانان چاوەڕێیان لێ دەکرێت توانای پەیبردنیان هەبێت بە چۆنەتیی کاریگەریی گۆشەنیگای جیاواز لەسەر یەکدی.

«مۆدێلی ئیسلەندی» *Den Isländska modellen* بیردۆزەی قۆناخەکانی فراژووتنی پیاژێ کە دەربارەی «ڕوانگەگیری»ین لەتەک بیرۆکەی «فێربوون لە ڕێی کردنەوە» Learning by doing ی Dewey تێهەڵکێشی یەکدی دەکرێن. لە بەرنامەی «ئاخافتنی هەڤاڵانە» *Kompissamtal* دا ڕوانگەگیری دەبێتە بنەمای چارەی ناکۆکی. مەبەستی بەرنامەکان دنەدانی فراژووتنی زارۆکە لە بواری پەیبردن بە گۆشەنیگای جیاواز و توانای وەرگرتنی ڕوانگەی بەرانبەر.

جگە لەمانە بەرنامە هەن ڕۆڵوازی تێهەڵکێشی چارەی ناکۆکی دەکەن، بۆ نموونە:

- *Dracon* (Grünbaum & Lepp 2005; Friberg 2005; Malm & Löfgren 2007)
- *Forumteater* (Boal 2000; Byréus 2000) – ئەم ڕۆلوازییە لەوانەیە پتر ڕێبازی کار بێت وەک لە بەرنامە – ئەم هونەرە لە زۆر بەرنامەی دیکەی چارەی ناکۆکیدا دێتە بەکارهێنان.

لە پێناسەکردنی بەرنامەی *Dracon* ـدا ئاماژە دەکرێت هەم بە بیردۆزەی پێویستی و هەم بە «فێربوون لە ڕێی کردنەوە» Learning by doing ی Dewey، بەڵام ڕۆڵوازییەکەی *Forumteater* بناخەیەکی ڕەخنەگرانەی ئاشکرای هەیە، بۆ نموونە دەربارەی هەڤبەندیی دەسەڵات. بەکارهێنانی بیردۆزەی Dewey واتە جەختکردن لەسەر «ئەزموون لە ڕێی کردنەوە». لە چارەی ناکۆکیدا فێرخواز هان دەدرێن خۆیان یەکلا بکەنەوە و بڕیار

75– بیردۆزەی ڕوانگەگیری: Role-taking theory, social perspective taking theory

76– دیلێمما: کێشەی دووسەرە Dilemma. کێشە و دۆخ کە تێیدا چەند چارەسەرێک هەن وەک یەک ناجۆر نەخوازراو.

بدەن ناکۆکییەکە لەسەر چییە و هەروەها چەند چارەسەرێکیشی بۆ دیاری بکەن. فێرخوازان بەدەم کۆشانەوە دەگەن بە چارەسەری گونجاوی هەرە باش.

بەرنامەیەکی چارەی ناکۆکی هەیە لە لایەن دەروونناسانی جڤاکی - ی ئامەریکاییەوە David W. Johnson و Roger W. Johnson دارێژراوە:

- *Teaching Students to Be Peacemakers* (Colnerud & Thornberg 2003:166-186; Johnson & Johnson 1995)

Gunnel Colnerud ی پرۆفیسۆری فێرکاری لە زانکۆی Linköping لە بواری «ناکۆکیی ئاکاری پیشەیی»دا تۆژینەوەی هەیە و Robert Thornberg ی مامۆستا لە هەمان زانکۆ و کارا لە بواری «فێرکاریی بەها»،[77] بەرنامەی *Teaching Students to Be Peacemakers* بە بەرنامەیەکی «فێرکاریی بەها» پۆلێن دەکەن (Colnerud & Thornberg 2003). پێناسەی ئامانجی بەرنامەکە پێشانی دەدات کە بەرنامەیەکی سەربە چارەی ناکۆکییە:

> *ئامانج هەم فێرکردنی فێرخوازە چۆن ناکۆکی چارەسەر دەکەن بە یارمەتیی سازوسەودای سازەندە، هاریکارانە و تێکبەستانە، هەم ڕاهێنانی فێرخوازە بژیوانی بکات لە ناکۆکیی فێرخوازی دیکەدا (بژیوانی هەڤاڵان).*

(Colnerud & Thornberg 2003)

ئەم بەرنامەیە ڕیشەی هەیە لە دوو بیردۆزەی سەربە دەروونناسیی جڤاکی:

1. «بیردۆزەی جووت ڕەهەند یان جووت پەرۆش» Two-dimensional approach یان Dual Concern Theory
2. «بیردۆزەی هاوبەستەبوونی[78] جڤاکی» Social Interdependence Theory.

بیردۆزەی یەکەم دەڵێت لە چارەی ناکۆکیدا هەمیشە دوو مژاری سەرەکی هەیە مرۆڤ پەرۆشیان بێت، یەکەم: پێکانی ئامانجی خۆ. دووهەم: ڕاگرتنی هەڤبەندیی لەتەک لایەنی بەرانبەردا کە دەکاتەوە پێکانی ئامانجی لایەنی بەرانبەر.

هەردوو پەرۆشییەکە لە زۆر گرینگەوە هەتا تەواو بێبایەخیان هەیە. گەر بۆ نموونە ئامانجی خۆ زۆر گرینگ بێت و هەڤبەندییەکە ناگرینگ بێت ئەوا مرۆڤ ستراتیژێک هەڵدەبژێرێت بۆ پێکانی ئامانجی خۆی. بەڵام گەر هەڤبەندییەکە زۆر گرینگتر بێت لە ئامانجەکەی خۆ، مرۆڤ ستراتیژێک هەڵدەبژێرێت ئامانجی لایەنی بەرانبەر بێتە پێکان. ئەم بیردۆزەیە پێنج جۆر ستراتیژ دیاری دەکات. هەم بیردۆزەکە و هەم ئەو پێنج ستراتیژە لە پاژی «بنەزانیار دەربارەی ناکۆکی»ـدا ڕوون دەکرێنەوە.

---

[77]– فێرکاریی بەها Values education پرۆسەیەکی فێرکاریی بۆ ئاشناکردنی فێرخواز بە ئاکار و بنەبەها و هەروەها پیادەکردنی ئەو نۆرم و بەهاگەلەیە بە شێوەیەکی ژیرانە لە ژیاندا.

[78]– هاوبەستەبوون لە هاو-وابەستەبوون کورتکراوەتەوە بۆ Interdependence بە واتای وابەستەبوونی هەمەلایەنە.

بەگشتی، مرۆڤ لە گشت دۆخێکی ناکۆکیدا، بە هەر پێنج ستراتیژەکەدا ڕادەگات، بەڵام لە دۆخی تایبەتی جڤاکیدا، بەشێک لەو ستراتیژانە وەلا دەنێت. «بیردۆزەی هاوبەستەبوونی جڤاکی» یاریدەرە بۆ وردبوونەوە لە هەڤبەندییەکە. لێرەدا Johnson & Johnson بۆچوونەکانی Kurt Lewin و Morton Deutsch دەکەنە سەرشار و پاشان فرەوانتریان دەکەن بۆ بواری فێرکاری. بە پێی ئەم بیردۆزەیە هەڤبەندیی هەم وابەستە هەیە و هەم سەرفەرازز. لە هەڤبەندیی وابەستەدا مرۆڤ بەرتاوی هەڵسوکەوتی لایەنی بەرانبەرە، لە هەڤبەندیی سەرفەرازدا مرۆڤ بەرتاوی لایەنی دیکە نییە. وەرزشی تێنسی جووتدەست نموونەیە لە هەڤبەندیی وابەستە، مرۆڤ تێیدا وابەستەی هونەرکاریی هاوکارەکەیەتی. فێرخواز لە توانادۆزیی[79] فێرگەدا سەرفەرازە، ناکەوێتە بەرتاوی نمرەی فێرخوازی دیکە. لە هاوسەمای جڤاکیدا، مرۆڤی نێو هەڤبەندییەکی جڤاکی، ئامانجی هاوکۆیان هەیە و ئەنجامی هەر کەسێک کاریگەریی دەبێت لەسەر هەڵسوکەوتی کەسانی دیکە (هەڤبەندیی وابەستە).

دوو جۆر «هاوبەستەبوونی جڤاکی» هەن: ئایەتی (پۆزەتیف) و نایەتی (نێگەتیف). لە یاریی تێنسی جووتدەستدا هاوبەستەبوونی ئایەتی پەیدایە. بۆ گەیشتن بە سەرکەوتن، لای هەردوو وەرزشوانەکە گرینگە ئەوەی دیکە سەرکەوتوو بێت لە بەرهەمکاری خۆیدا. گەر یەکیان یان هەردووکیان خراپ وازی بکەن ئەوا هەردووکیان دەدۆڕێن. یەکیان براوە بێت ئەوەی دیکەش براوەیە، یەکیان بدۆڕێت ئەوەی دیکەش دۆڕاوە. بەڵام هەڤبەندییەکە لەتەک جووتەکەی ئەودیو تۆڕەکەوە جۆرێکی دیکەیە. لەتەک ئەواندا پەیوەستبوونێکی نایەتی هەیە. لێرەدا تەنها یەک جووت بۆی هەیە براوە بێت و یەک جووت بۆی هەیە دۆڕاو بێت. گەر جووتە وەرزشوانی بەرانبەر براوە بن ئەوا بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی تۆ و یاوەرەکەت دۆڕاون، پێچەوانەکەشی دروستە. هاریکاری جۆرێکە لە وابەستەبوونی ئایەتی و کێبەرکێ جۆرێکە لە وابەستەبوونی نایەتی.

ئەوجا دەمەوێت تەرجەمە سوێدییەکەی *Resolving Conflicts Creatively Program (RCCP)* لە لایەن Karin Utas Carlsson ـەوە لێرەدا تۆمار بکەم:

- *Resolving Conflicts Creatively Program (RCCP)* (Lantieri & Roderick 1988, 1990; Utas Carlsson 1999, 2002)

Karin Utas Carlsson پزیشکی منداڵە و دۆکتۆرای هەیە لە فێرکاریدا، دۆکتۆرانامەکەی دەربارەی *Violence Prevention and Conflict Resolution: A Study of Peace Education in Grades 4-6* لە Malmö högskolan پێشکەش کردووە. بنەمای بیردۆزەکیی بەرنامەکە ڕوون نییە، نە لە پێناسەی بەرنامەکەدا لە لایەن Lantieri و Roderick ـەوە ڕوونە و نە لە تۆژینەوەکەی Utas Carlsson دا.

زۆربەی بەرنامەکانی لە سەرەوە باسیان هات، ڕەهەندێکی بژیوانیشیان لێ داڕێژراوە، بۆ نموونە: Dracon, Nonviolent Communication, Nonviolence Education و TCP.

[79]– توانادۆزی: تاقیکردنەوە، ئیمتیحان.

بەرنامەی سەربە نهۆمی سێهەم - یارمەتی

بەرنامەی چارەی ناکۆکیی سەربە نهۆمی سێهەم جەخت دەکەن لەسەر «دەستێوەردان» ی لایەنی سێهەم، بۆ نموونە:

- *Kamratmedling* (Cohen 1995, 2005; Kolfjord 2009; Lind 2001; Marklund 2003, 2007)
- *Medling och vuxna som medlare* (Bush & Folger 2010; Hareide 2006; Norman 1999)
- *Mythodrama* (Güggenbuhel 1996, تەرجەمەی سوێدی ساڵی دووهەزار)
- *Fighterrelationen* (Jørgensen & Schreiner 2001)

هەموو ناکۆکییەک بە لایەنەکانی ناکۆک چارە ناکرێن، جار هەیە لایەنێکی سێهەم پێویستە. لە ناکۆکیی تاودراودا هەردوو لایەنی ناکۆکی، بە هەستی بەهێز، بە بنەبەها و بە پێویستیی دابین نەکراوی لە دەربڕین نەهاتوو، ڕێبەست کراون. لە دۆخی وەهادا یارمەتیی لایەنی سێهەم پێویستە.

بژیوانی شێوەی زۆرە و ئێمەش بە جۆری جیاواز پۆلێنیان دەکەین. پۆلێنێک هەیە بژیوان دەکاتە سەرشار، گەورەساڵە یان هەڤاڵ. لە ناکۆکیی نێو فێرخوازاندا زۆر جار هەڤاڵی هاوپۆلە دەبێتە یەکەم کەسی بێلایەنی ئاگادار لە ناکۆکییەکە. جگە لەوەش ستراتیژیی زۆربەی مامۆستایانیش هەر ئەوەیە فێرخواز لە نێو خۆدا ناکۆکیی خۆیان چارە بکەن (Cohen 2005:36). تۆژینەوە هەن پێشانی دەدەن کە بژیوانیی هەڤاڵانە ئەنجامی ئایەتیی هەیە (Marklund 2007; Friberg 2005). دەنگی ڕەخنەگریش هەن دەڵێن پێویستمان بە بیردانەوەی دەوامەدار هەیە دەربارەی ئەو بەرپرسایەتییەی ئێمەی گەورەساڵ دەیخەینە ئەستۆی فێرخوازان.

جۆرێکی دیکەی بژیوانی، بواری پیادەکردنەکە دەکاتە سەرشار: داد و بێدادیی جڤاکی (فرە جار دۆزی سەربە دەسەڵات و سەپاندن دەگرێتەوە)، دادپەروەری، هاوسێیەتی و فێرگە.

لە ناساندنی بەرنامەی بژیوانیدا پاتەوپات[80] باس لە ڕیشەی بیردۆزەکیی بەرنامەکە ناکرێت. بەڵام وەها پێ دەچێت زۆربەی بەرنامەکانی بژیوانی هەڤالانە بۆچوونی سەربە «بیردۆزەی پێویستی» بکەنە بناخە.
Güggenbuhel لە نەرێتێکی یونگیانەتیدا[81] کار لەسەر *Mythodrama* دەکات.

گشت بەرنامەکانی بژیوانی، چ هەڤالانە بێت و چ گەورەسالان، زانیارە بنەڕەتییەکانی چارەی ناکۆکییان تێدایە، واتە ئەو چالاکییانەی دەچنە خانەی نهۆمی دووهەمی هەرەمەکەوە. لە نهۆمی «یارمەتی»دا، فێرگە دەبێتە یاریدەر بۆ نموونە لە ڕێی «دەستەی پشتیوانیی فێرخوازان»ـەوە یان لە ڕێی سەرپەرشتیی بەرێوەبەرەوە (مەرج نییە هەر جار بەرێوەبەر بژیوان بێت وەک بەشێکی نووسیارەکان پێشانی دەدەن). بژیوانی بە کردەوە بەرۆکگیرییەکی مەزنە و کات خایەنە. بڕیاردان لە ناکۆکیدا لە ڕێی دادوەرییەکەوە مامۆستا تێدا دادوەر بێت هەم باوترە و هەم گورجتر (لە هەندێ بارودۆخدا پێویستیشە، بەڵام نەک هەموو جار).

خاڵی هاوبەش لە بەرنامەکانی نهۆمی یەکەم، دووهەم و سێهەمدا جەختکردنە لەسەر چارەی جیاواز بۆ لێک ئاڵان نەک چارەی باو. چارەی جیاوازی ناکۆکی لە ڕوانگەی چارەی ناکۆکییەوە کار دەکات و دەیسەلمێنێت کە

---

[80]- پاتەوپات: Explicit، دەربڕینی ئاشکرا، ڕوون و ڕەوان. بەرانبەر بنلێو یان بنتۆژ بۆ Implicit. نەگوتراو، نەهاتۆتە دەربڕین.

[81]- یونگیانەتی: نەرێت یان بۆچوونی سەربە دەروونناسی ناودار کارل گوستاڤ یونگ (Carl Gustav Jung (1875-1961

هەردوو لایەن خاوەن چیرۆک، بڕوا و پێویستیی خۆیانن و ئەو پێویستییانە دەبێت مایەی گوێڕادێران بن. مەبەست لەم ڕێبازە دامەزراندنەوەی ڕاگەیاندن و هاریکارییە لە نێوان لایەنی ناکۆکدا. جار هەیە ئەم ڕێبازە بە «دادپەروەریی چاکساز» ناوزەد دەکرێت بۆ جوداکردنەوەی لە «دادپەروەریی سزادەر». (Kolfjord 2009; Marklund 2007; Skolverket 2009c:169)

بەرنامەی سەربە نهۆمی چوارەم - «بەسە!»

گشت بەرنامەیەکی دژەچەپاندن و گشت کارێکی دژ بە ڕەفتاری سووکایەتی پێکردن و هەڵاویردن، چالاکییان تێدایە سەربە نهۆمی چوارەم. مەبەستیش لە بەرنامەی دژەچەپاندن بەرنامەیەکە پاتەوپات ڕایگەیەنێت ئامانجەکەی بەرەنگاریی چەپاندنە، بۆ نموونە: Farstametoden; Olweusprogrammet (Olweus Program) و Friends. زۆر بەرنامەی دژەچەپاندن جەخت دەکات لەسەر گۆڕینی ڕەفتاری نەشیاو، هەروەها مۆرکی «ڕوانگەی هزری-ڕەفتارەکی» Cognitive-behavioral perspective یان پێوەیە. بەگشتی ئەم بەرنامەگەلە، جگە لە هەنگاوی ناکاو، ڕێگەچارەی ڕێبەستنی تێدایە بۆ چاککردنی هەڤبەندیی جڤاکی و کەشی فێرگە.

بەرنامەی ART (Aggression Replacement Training) بە هاسانی لە هەرەمەکەدا جێگیر نابێت. ART ڕیشەی لە «سارێژی هزری-ڕەفتارەکی» Cognitive-behavioral therapy دایە و ئامانج لێی گۆڕینی ڕەفتاری ڕووخێنەرە بە ڕەفتاری نەخشی جڤاکیی کارا. ڕێبازی «بەرنامەی دژ بە توندوتیژی» تێکۆشانە بۆ تێچێنی ڕەفتار و هونەری وەها ببنە جێگری دڕایەتی (Berg 2007; Larsdotter 2009; Goldsten, Glick & Gibbs 2000).

Larsdotter ڕاهێنانی توانای جڤاکی، جڵەوگرتنی هەست/چارەی ناکۆکی و ڕاهێنانی ئاکارەکی بە شاخاڵی بەرنامەکە دادەنێت. ئەم بەرنامەیە دەشێت هەم بە بەرنامەیەکی ڕێبەستن (نهۆمی یەکەم) دابنرێت و هەم بە هەڵمەتی «بەسە!» (نهۆمی چوارەم) چونکە جەختی لەسەر ڕەفتارە.

لە چەند شوێنێکی سوێد، پۆلیس و فەرمانگەی جڤاکی هاریکاریان هەیە بۆ بەکارهێنانی ڕێبازی «ئاخافتنی نیگەرانی *Bekymringssamtal*»[82] بڕوانە (Skolledaren 2007:2).

یاسابەزێنیی جەوانان دەکرێت بە شێوەیەکی جیددیی دابنرێت لە ناکۆکی، کە تێیدا ناکۆکییەکە تاودراوە و سنووری یاسای بەزاندووە. ڕێبازەکە دەڵێت جەوان کاتێک یاسابەزێنی دەکات، ئامادەترە بۆ گۆڕانکاری. دەمودەست زنجیرەیەک دیدار لەتەک جەوانەکە و دایکوباب ساز دەکرێت دەربارەی دەرئەنجامەکانی ئەو یاسابەزێنییە. مەبەست لەم بەرتەکە خێرایە کەمکردنەوەی یاسابەزێنیی جەوانانە.

پرۆسەیەکی بیردانەوە

بۆ دیاریکردن و شرۆڤەکردنی ناکۆکی بە شێوەیەکی سیستەمبەند و بنەڕەتی پێویستمان بە پرۆسەیەکی بیردانەوە دەبێت کە ڕێ بدات بە لێپرسینەوە و گفتوگۆ (دەستاوێژی گونجاو لە پاژی داهاتوودا دێنە بەر باس). دیاریکردنی دۆخێک بە ناکۆکیی لەسەر بەرژەوەند، بیروڕا، ئامانج... هتد گرێدراوی لێکدانەوەی لایەنەکانی ناکۆکە بۆ ڕووداوەکە. لێکدانەوەی جیاوازی خۆیەکی بۆ دۆخێک دەبنە کلیلی گرینگ بۆ دۆزینەوەی ڕێگەی

[82]- ئاخافتنی نیگەرانی: (بە سوێدی *Bekymringssamtal*) دیدارە بۆ باسکردن لە نیگەرانیی دایکوباب گەر هەست بکەن منداڵەکانیان خەریکی یاسابەزێنی و ڕەفتاری نەخوازراون.

گونجاو ڕووەو چارەی ئەو ناکۆکییە. کەواتە لایەنەکانی ناکۆک دەبێت دەرفەتیان هەبێت دیدی خۆیان لە ڕووداوەکە ڕوون بکەنەوە.

بڕیاردان لەسەر پلەی دژواریی ناکۆکییەک

ناکۆکی پلەی جیاوازی هەیە لە دژواری، Ellmin (2008:66) یەک لەوانەیە ئەم بابەتە ڕوون دەکاتەوە. Ellmin باس لە هەنگاو دەکات بۆ چارەکردنی «شپرزەیی دەمدەمی دەوامەدار» کە سەربە نهۆمی یەکەمی هەرەمەکەیە، ئەوجا هەنگاو بۆ «پێکدادانی تەواو» کە سەربە نهۆمی دووهەمە، ئەوجا بۆ سەختانگی سەربە نهۆمی سێهەم و لە کۆتادا ناکۆکیی وەها کە پێویستی بە «دەسەڵاتسەپێنی - چارەی یاسایی» هەیە، واتە ناکۆکییەکانی سەربە نهۆمی چوارەم.

لە فێرگەدا ئەمانە پرسیاری گونجاون:

- ئایا پێمان وایە ناکۆکیی زۆرن کە پێویستیان بە چارەیە لە نهۆمێکی تایبەتدا؟
- کام لە نهۆمەکان ناکۆکی تێدا هێندە زۆرە پێویستی بە سەرنجی تایبەت بێت؟
- ئایا ئەمە باسێکە ئێمە بمانەوێت بیگۆڕین؟

پاش دیاریکردنی ناکۆکی ئەوجا دەبێت بگەڕێین بۆ ستراتیژێکی گونجاو بۆ چارەکردن. بەداخەوە، فێرگە زۆر جار، بەدەر لە دژواریی ناکۆکییەکە، پەنا بۆ چارەی ڕێساکارانە (نهۆمی چوارەم) دەبات. مامۆستا بۆ فێرخواز و بۆ هاوکارانی ڕوون دەکاتەوە ڕێساگەلی فێرگە چین و دەشبێت پەیڕەوی بکرێن. هۆکارێکی ئەم بارە، بێئاگایی مامۆستایە لە بوونی دەرفەتی چارەی دیکە، هۆکارێکی دیکە ئەوەیە مامۆستا پێی وایە ڕیشەدۆزیی ناکۆکی کاتخایەنە و ئەمانیش کاتیان کەمە.

لە زارۆخانەکەدا سێ کیژۆڵە گەمەی «ماڵەباجێنە» دەکەن. بانە چوار ساڵانە، هانا و نازێ پێنج ساڵانن. هانا دەیەوێت نازێ ببێتە دایک و خۆیشی ببێتە خوشکەگەورە و بانە ببێتە خوشکەبچووک. نازێ ڕایدەگەیەنێت کە نایەوێت ببێتە دایک. هانا وەڵامی دەداتەوە: «تۆ دەبێت ببیتە دایک». نازێ دەڵێت: «خۆم بڕیار دەدەم ببمە چی!». هانا دەڵێت: «نا، نابێت، وا نییە بانە، گەر دەتەوێت وازیمان لەتەک بکەیت دەبێت ببیتە دایک». نازێ دەیکاتە گریان و مامۆستایەکی زارۆخانە پەیدا دەبێت. مامۆستا ڕێساگەلی زارۆخانە بۆ کیژۆڵەکان ڕوون دەکاتەوە و دەڵێت: «لەم زارۆخانەیەدا کاتی گەمە دەبێت هەموو کەس بەشدار بن» و بەردەوام دەبێت «لەم زارۆخانەیەدا دەبێت میهرەبان بین لەتەک یەکدی».

مامۆستا لێرەدا بۆ چارەکردنی ناکۆکییەکە ستراتیژێکی سەربە نهۆمی چوارەم بەکار دەهێنێت. بەڵام کیژۆڵەکان ئاشنای ڕێساکانن، پێویستیان بە یارمەتی نییە بۆ ئاشنایەتییان. ئەم وەبیرخستنەوەیەی ڕێسا لەوانەیە وەها لە کیژۆڵەکان بکات خۆیان بە بەدکار بزانن چونکە پەیڕەویی ڕێسایان نەکردووە. ئەمان پێویستیان بە یارمەتییە بۆ چارەی ناکۆکییەکە، واتە هەنگاوی سەربە نهۆمی دووهەم یان لەوانەیە سێهەم.

کاتێک پرسیار لە نازێ دەکەم «بۆ ناتەوێت ببیتە دایک؟» وەڵام دەداتەوە: «لەم گەمەیەدا دایک دەبێت گشت کارەکان بکات و من دوێنێ دایک بووم». ئەمە بووە دەستپێک لای کیژۆڵەکان بۆ دۆزینەوەی دەرفەتی چارەکردنی دۆخەکە.

ڕەوەند چوار ساڵانە و مەریوان پێنج ساڵانە و هەردووکیان خەریکی نیگارکێشین. هەر یەکەیان بە چڕی خەریکی نیگارکێشیی خۆیەتی. پاش دە خولەک ڕەوەند دەچێتە لای مامۆستای زارۆخانە بۆ سکاڵا لەوەی مەریوان خامە کەسکەکەی بەکارهێناوە و نەیخستۆتەوە پاکەتەکەی خۆی، خامەکە هەر لە سەر مێزەکە کەوتووە. مامۆستاکەش پێخۆشە بە مەریوان بڵێت کە دەبێت خامەکە بخاتەوە پاکەتەکەی خۆی پاش هەر جارێکی بەکاری دەهێنێت، هاوکات ڕەوەند-یش ئاگادار بکاتەوە لەوەی سکاڵای پاشەملە لە هاوپۆل کارێکی جوان نییە.

هەردوو بەرتەک باس لە ڕێسا دەکەن، کە ڕەوەند و مەریوان پێویستیان نییە بۆ چارەی ناکۆکییەکە و بۆ پەیداکردنی زانیار دەربارەی چارەی ناکۆکی. چی دەبوو گەر مامۆستا پرسیاری لە ڕەوەند کردبا «ئایا دەزانیت بۆچی مەریوان خامەکە ناخاتەوە پاکەتەکەی خۆی؟». ڕەوەند دەستبەجێ ڕای دەکردەوە بۆ لای مەریوان و ئەو پرسیارەی ئاڕاستە دەکرد. ئەوسا مەریوان-یش ڕوونی دەکردەوە کە بەنیازە سێ درەختی وەک یەک بکێشێت و هەرسێکیان کەسکی هاوڕەنگن. درەختێکیانی کێشاوە و خامە کەسکەکەی لای خۆی داناوە بۆ ئەوەی لێی تێک نەچێت کام ڕەنگە کەسکە بووە. ڕەوەند بەو ڕوونکردنەوەیە دابین دەبێت و دەچێتەوە سەر نیگارکێشییەکەی خۆی.

کوڕەکانی پۆلی سێهەم پێیان خۆشە کاتی وچان بیکەنە فووتبۆڵێن. فێرخوازەکان ماوەیەک تۆپەکەیان لایە، شاد و ڕازین. شەق لە تۆپ هەڵدەدەن، خەریکی پەڤین و ڕاگەیاندنن، بە لەش و ڕووخسار ئاماژە دەکەن، دۆخەکە باش دەڕوات هەتا لە ناکاو شتێک ڕوو دەدات و چوار کوڕ تێک دەئاڵێن، دەکەونە زۆرانبازی، پاڵنان، شەقوەشاندن، هاوارکردن و جنێودان. کوڕەکان پڕن لە هەستی دڕی، خەم و برینداری.
فێرکارەکان، هەر زوو کە چاویان بەم بەزمە دەکەوێت، ڕا دەکەن بۆ ڕاگرتنیان. فێرخوازەکان لەیەک دەکرێنەوە بۆ ئەوە ئازاری یەکدی نەدەن. لە میانەی ئەم کارەدا، یەک لە فێرخوازان هاوار دەکات:
«ئەوە، ئەو شێتەیە، نازانێ وازی بکات، هەر پاڵ دەنێت و پاس دەداتە ئەوانەی دیکە نایداتە من». پاشان فێرخوازەکان بۆ وانەی داهاتوو دەچنە پۆلەوە.

فێرکارەکان ستراتیژێکی سەربە نهۆمی چوارەم بەکار دەهێنن و بەشداربوانی ناکۆکییەکە لێک دەکەنەوە. پاشان هیچی بە دوادا نایەت. ڕیشەدۆزی لە ناکۆکییەکە ناکرێت و چارەش ناکرێت. بۆ پەیبردن بە ناکۆکییەکە دەبێت دەرفەت بدرێتە کوڕەکان هەم لێکدانەوەی خۆیەکیی خۆیان لە ڕووداوەکە باس بکەن هەم گوێبیستی لێکدانەوەی یەکدی بن. هۆکار و ڕەوتی ناکۆکییەکە چۆن بوو؟ چۆن دەتوانن ئەو دۆخە بە جۆرێکی دیکە چارە بکەن؟

فێرخوازان لە پۆلدا دانیشتوون و خەریکی ماتەماتیکن. مامۆستا لای مێزەکەی خۆی دانیشتووە خەریکی ڕاستدۆزییە[83] *ئاڤان لە پشت سۆما و سەربەست ـەوە دانیشتووە. لە ناکاو ئاڤان دەچەمێتەوە و پەلاماری*

83- ڕاستدۆزی: مامۆستا بەرهەمی فێرخواز ڕاستدۆز دەکات، واتە ڕاستی و چەوتی دەگرێت.

تەلەفۆنەکەی سۆما دەدات، کە لە جانتاکەی خۆیدایە و لەسەر زەوییە. سۆما هاواری لێ هەڵدەستێ: «واز بێنە! بیدەوە دەستم!» ئاڤان: «نا، ئەمە هی منە» وەهایشی گرتووە سۆما دەستی پێ نەگات. سۆما: «خۆت گەوج مەکە - هی منە» و سۆما پەلاماری پرچی ئاڤان دەدات. ئەمیش هاوار دەکات: «ئایی، بەریدە!». مامۆستا لێیان دێتە دەنگ: «هۆو، بەسە! ئەو تەلەفۆنەم بدەیە، ئێستا نابێت تەلەفۆن بە کەستان بێت. ئێستا دەبێت خەریکی ماتەماتیک بن». مامۆستا تەلەفۆنەکە لە ئاڤان دەستێنێت و دەیخاتە سەر مێزەکەی خۆی. ئاڤان بە سۆما دەڵێت: «ئەوە خەتای تۆیە مامۆستا تەلەفۆنەکەی برد. نەدەبا پرچم ڕاکیشێت». سۆما: «گەر تۆ پەلاماری تەلەفۆنی من نەدەیت ئێستا لای خۆم دەبوو».

مامۆستا دەست بەسەر ناکۆکییەکەدا دەگرێت و لەبری ئاڤان و سۆما بۆیان چارە دەکات. بەپێی یاسا مامۆستا دەتوانێت داوای کەلوپەل لە فێرخواز بکات و ئاگاداریان بکاتەوە لەوە پاش وانەکە دەتوانن وەری بگرنەوە. مامۆستا دەیتوانی بە جۆرێکی دیکە ڕەفتار بکات: «هۆو گوێ بگرن، پۆل جێی شەڕ نییە! وەرە ئاڤان، لێرەدا، ڕێک لە دەرەوەی پۆلەکە دانیشە و خەریکی ماتەماتیکی خۆت بە. تۆیش سۆما لە جێی خۆت دانیشە و کاری خۆت ئەنجام بدە». بەم وەڵامەش مامۆستا دەتوانێت فەرمان بگرێتە دەست، بەڵام دیسان ئاڤان و سۆما فێری هیچی نوێ نابن دەربارەی چارەی ناکۆکی. لێککردنەوەی فێرخوازی پێک بەربوو ستراتیژێکی باوە. بەڵام مەترسیی زۆرە ئاڤان و سۆما لە دیداری داهاتوودا، گەر مامۆستا دیار نەبێت، بەردەوام بن لەسەر شەڕی خۆیان چونکە ناکۆکییەکە چارە نەکراوە.

ئاڤان و سۆما پێویستیان بە بژیوانێکە لێیان پرسێت شەڕ لەسەر چی دەکەن و دەرفەت بدات هەردووکیان چیرۆکی خۆیان ڕوون بکەنەوە. بیستنی لێکدانەوەی خۆیەکیی کەسی بەرانبەر لە دۆخەکە دەکاتەوە هەنگاوێک دوور کەوتنەوە لە واری لێکدانەوەی ئاشنا، بەرەو وارێکی نوێی نائاشنا، ئاگاداریی نوێ، لێکدانەوەی و گۆشەنیگای نوێ. پرۆسەکە دەتوانێت ببێتە هۆی پەیبردن بەوەی ناکۆکییەکە دەربارەی هەست، بەرژەوەند و پێویستییە لای کەسی بەرانبەر، بەوەش زەمینە فەراهەم دەبێت بۆ دۆزینەوەی چارەسەر.

هەستی مامۆستا بەوەی کات بەش ناکات بۆ چارەکردنی ناکۆکی لە پۆلدا (ناکۆکیی فێرخواز-فێرخواز یان فێرخواز-مامۆستا) پرسیاری زۆر دەورووژێنێت. ئایە مامۆستایە دەبێت گشت ناکۆکییەکی فێرخواز-فێرخواز چارە بکات؟ ئەدی ئەرکی مامۆستا نییە فێرخواز فێر بکات ناکۆکیی خۆیان چارە بکەن؟ بە بۆچوونی Hareide (2004b) گرینگە مامۆستا خۆی نەکاتە «خاوەن»ی ناکۆکییەکە ئەگەر ناکۆکیی خۆی نەبێت. دیاردەیەکی باوە لە فێرگەدا گوێبیستی مامۆستا بیت باس لە ڕەوا و ناڕەوا بکات لەبری ئەوەی دەرفەت بداتە فێرخواز دیدی خۆیان لە ڕووداوەکان باس بکەن و دەستاوێژیان بدەنێ خۆیان ناکۆکییەکە چارە و چارەسەر بکەن.

هاوکات گرینگە بەرپرسایەتیی ناکۆکییەک نەخرێتە ئەستۆی فێرخوازێک کە ناکۆکیی وی نەبێت. وەک ناکۆکیی سازمانی فێرگە و ناکۆکیی نێوان مامۆستایان، بۆ نموونە فێرخواز پاش وانەی وەرزش درەنگ دێنە ژوور بۆ وانەی ماتەماتیک لەبەر ئەوەی خشتەی وانەکان هێندە بەرتەسکە فێرخواز فریا ناکەوێت پاش وەرزش دووشێک بگرێت و شتێک بخوات و لە کاتیشدا بێتە وانەی پاش وەرزش. لە باری وەهادا مامۆستا یان بەڕێوەبەرایەتیی فێرگە خاوەنی ناکۆکییەکەن.

وێنەیەک لە فێرگەکەی خۆت دابڕێژە

دیاریکردنی بەرنامە، چالاکی و ڕێبازی سەربە چارەی ناکۆکی کە لە فێرگەکەی خۆتدا پیادە دەکرێن، ئەوجا پۆلێنکردنیان بەپێی نهۆمەکانی هەرەمی ناکۆکی، لەوانەیە ڕێگەیەکی باش بێت بۆ کاری ڕووەو دابینکردنی پەرگال و داڕشتنی وێنەیەک لە فێرگەکەی خۆت. لەوانەیە لەوێدا بۆت ڕوون بێتەوە کە هەرەمی ناکۆکی لە فێرگەی تۆدا هەرەم نییە، چونکە نهۆم هەیە زاڵن و نهۆم هەیە بزرن. لەوانەیە سەرنجی فێرگە لەسەر ڕێبەست و سازوسەودا بێت، بەڵام چ بیرۆکە و هەنگاوی پاتەوپات نییە بۆ نهۆمی سێهەم «ئەو ناکۆکییانەی بژیوانییان تێدا دەکرێت». لەوانەیشە هەنگاوەکانی سەربە نهۆمی چوارەم زاڵبن. پەیجۆری لە هەوڵەکانی فێرگەدا وەڵامی ئەم پرسیارانە دەداتەوە: ئایا چارەی ناکۆکی لەم فێرگەیەدا شێوەی هەرەمی هەیە؟ یان نهۆم هەیە زیاد گەورە یان زیاد بچووک؟

سەرەنجام

شائامانجی کاری فێرگە دەربارەی ناکۆکی و چارەی ناکۆکی بریتییە لە ڕاهێزانی زانیار، پەیبردن و توانای تەکی ئاشتەوای لاشەڕ، واتە چارەی ناکۆکی بە شێوازێکی سازەندە و کەمکردنەوەی توندوتیژیی بەردید (فیزیکی) و نابەردید (زارەکی و نازارەکی).

تۆژینەوە هەن دەڵێن بەڵگەی تەواو هەیە پێشانی دەدەن کە بوونی بەرنامەی چارەی ناکۆکی لە خوێندندا کاریگەریی گەشی هەیە. ئەمەش یارمەتیی مامۆستا و گەورەسالانی دیکەی نێو فێرگە و دەرەوەشی دەدات بۆ ئەوەی باوەڕ بهێنن بە سوودی پیادەکردنی چارەی ناکۆکی.

مەبەست لەم پاژە یارمەتی بوو بۆ سەرەدەری لە ناکۆکی و چارەی ناکۆکیی نێو فێرگە. سەرشاری ئەم کارەش بریتی بوو لە: هەم بەڕێوەبردن و داکەوتی فێرگە، هەم شاچەمکەکانی بابەت و هەرەمی ناکۆکی بە هەرچوار نهۆمەکەیەوە. پەیامێکی گرینگ لێرەدا دەڵێت کار لەتەک ناکۆکی و چارەی ناکۆکی زۆر باش ڕێک دێن لەتەک ئەرکی فێرگەدا. پەیامێکی دیکەی گرینگ دەڵێت ناکۆکی دەشێت سازەندە بن، دەشێت ببنە دەرفەت بۆ فێربوون و گۆڕانکاری. ڕاستە، بەشێکی زۆری کار لەتەک چارەی ناکۆکیدا هەر دەچەرخێت بێ ئەوەی مامۆستا لێی بەئاگا بن، بەڵام فرە جار ڕێبازێکی گشتپۆش نییە پێشانی مامۆستای بدات چۆن کار لەتەک چارەی ناکۆکیدا بکات. ئەمەش پێویستە بۆ ئەوەی مامۆستا بتوانێت گەشە بە کاری خۆی بدات. پاش خوێندنەوەی ئەم پاژە دەبێت ئەم پەشێوییە ڕووی لە ڕەوینەوە بێت و گشتەنۆڕیمان ڕوونتر بێت.

جگە لە پرسیاری «بە چی دەست پێبکەین؟» هەم مامۆستا و هەم فەریکەمامۆستا دەپرسن «کاتێک ناکۆکی سەر هەڵدەدات چی بکەین؟». مرۆڤ، بۆ گەشەدان بە دەستاوێژی کار، پێویستی بە دەرککردنی پاشخان و ڕەوتی ناکۆکی هەیە، ئەویش بە ڕیشەدۆزی لە بیردۆزە و مۆدێلی جۆراوجۆری بابەتەکە. پاژی داهاتوو ئەم باسە ڕوون دەکاتەوە.

پاژی دووهەم

بنەزانیار دەربارەی ناکۆکی – Birgitta Friberg

چەمکی ناکۆکی گەلێک جار بیر و هەستی جۆراوجۆر دەورووژێنێت. گفتوگۆ دەربارەی واتاکێشەکێ و هاواتای وشەی ناکۆکی زۆر جار سەر دەنێت بە کۆمەڵێک وشە و دەربڕین کە لە سەرەتادا کەمتازۆر نایەتی و ترسناکن: توندوتیژی، شەڕ، لێک سریواندن، دەستدرێژی... هتد. هێدی هێدی وشەی ئایەتیش سەر هەڵدەدەن: بەرگیریی، فراژووتن، گۆڕانکاری، بزۆزیی و هتد. بەڵام هێشتا ناکۆکی لای زۆر کەس چەمکێکی تەنها نایەتییە.

کاتێک مرۆڤ وانەی چارەی ناکۆکی دەڵێتەوە لەوانەیە وەها باش بێت سەرەتا ڕووماڵێکی واتاکێشەکێی وشەی ناکۆکی بکات بۆ ئەوەی ڕوونی بکاتەوە هەم چەند دیدی جیاواز هەیە لە وشەکە و هەم ناکۆکی چەند تێهەڵکێشی گوزەرانی ڕۆژانەمانە - چ باش چ بەد. زۆر جار مرۆڤ پەی نابات بەوەی ناکۆکی بەشێکی خۆڕسکە لە هاوژینی، پەی نابات بە سەنگی ناکۆکی بۆ فراژووتن، گۆڕانکاری و فێربوون هەم لە جڤاکدا و هەم بۆ خۆ. شێوازی چارەی ناکۆکی بەرتاوی دیدی مرۆڤە بۆ ناکۆکی.

لە دۆخی ناکۆکیی نێو فێرگەدا مەرجە مامۆستا هەڵوێستی هەبێت. وەهایش باشە مامۆستا دۆخی ناکۆکییەکە بکاتە سەرشار بۆ ئاخافتن و فێربوون. هەڵبەت دژواریی ناکۆکی لە کەسێکەوە بۆ کەسێک جیاوازە، چ بەشداری بێت چ چارەساز. بەڵام لە ڕێی ڕیشەدۆزیی ناکۆکییەکەوە، هۆکاری چی بووە، دەستپێکی چۆن بووە، چۆن جۆشدراوە... سەرەداوێکی ڕوون پەیدا دەکەین بۆ چارەکردن - (Galtung 1996; Glasl 2002; Jordan 2006). مرۆڤ دەتوانێت، لە ڕێی ڕووماڵکردنی هەم ناکۆکییەکە و هەم گشت کەسانی بە جۆرێک تێیدا بەشدارن، چزووی ناکۆکییەکە دەرکێشێت و ئەوجا کەمێک مەودای لێ وەربگرێت بۆ ئەوەی ڕوونتر نۆرەی خۆی لەو ناکۆکییەدا ببینێت (Cornelius & Faire 2006).

بەداخەوە یەک ڕێبازی هەرە باش نییە بۆ چارەی گشت جۆرە ناکۆکییەک، هەر ناکۆکییەک پێویستی هەیە هەم بە ڕێبازی تایبەتی چارەکردن و هەم بە چارەسازی تایبەت. لەبەر ئەوە نابێت فێرگە و مامۆستا لە یەک تاکە ڕێبازدا گیر بخۆن، دەبێت خۆیان بە زانیاری پێویست وەها تەیار بکەن بتوانن بۆ هەر جۆرە ناکۆکییەک ڕێبازی گونجاوی خۆی بۆ هەڵبژێرن.

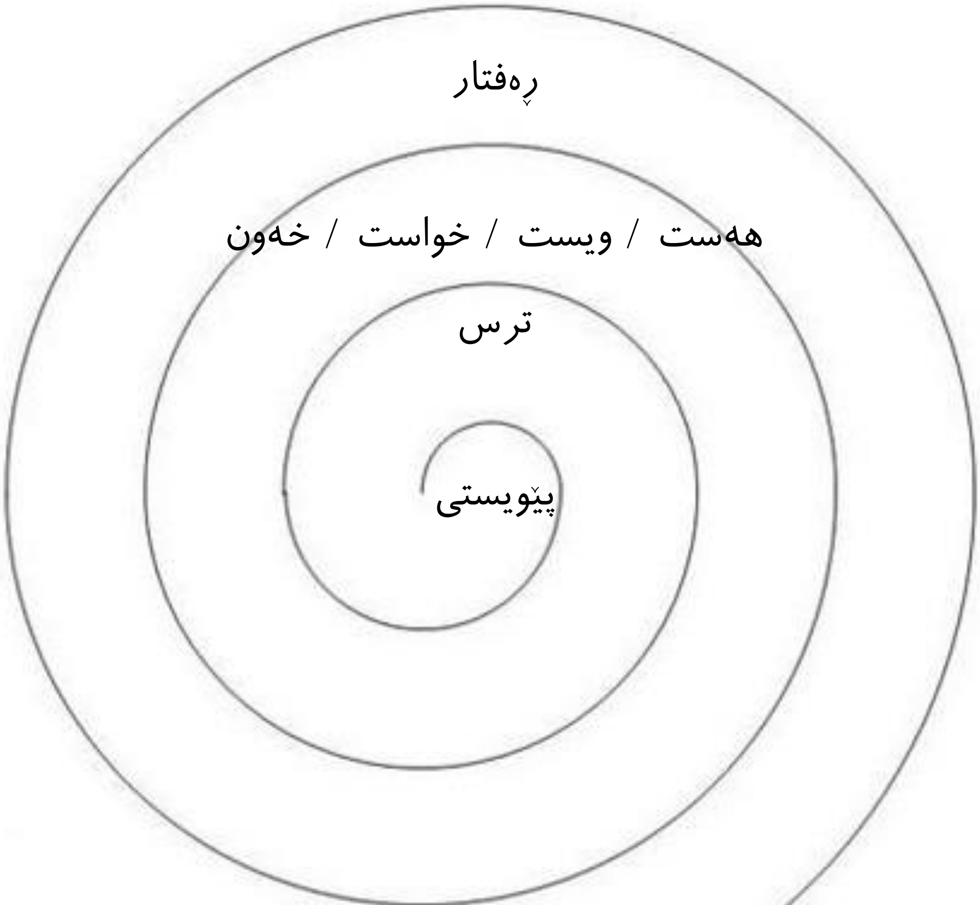
مەبەست لەم پاژە فرەواندنی دەرکی خوێنەرە بۆ ناکۆکی، ئەمەش لە ڕێی ڕوونکردنەوەی چەند بیردۆزەیەک دەربارەی ناکۆکیی بەگشتی، لە ڕێی باسکردنی هۆکارەکانی ناکۆکی، دەستپێکیان و ئەوجا بەدەم کاتەوە گەرمبوونیان.

بانئۆڕی بۆ پەیبردن بە ناکۆکی

لە دۆخی ناکۆکیدا هاسانە مرۆڤ بڕیاری پەلە بدات و بکەوێتە تاوانبارکردنی یەک یان چەند کەسێکی تێدا بەشدار، ئەمەش بە هیچ جۆرێک نابێتە مایەی کارئاسانی بۆ چارەی ناکۆکی. لە بری ئەوە گرینگە مرۆڤ هەتا دەکرێت ورد و بابەتی سەرنج بداتە ڕووداوەکە، کە دەکاتەوە مەوداگرتن لە ناکۆکییەکە و بەوەش وێنەکە ڕوونتر دەبێت.

لە سەرنجدانی وەهادا پرسیاری بابەتەکی دێتە پێش، ڕەوتی ناکۆکییەکە، لایەنەکانی ناکۆک کێن - زۆر جار زیادترن لەوەی بەرچاوە - هەڤبەندیی نێوانیان و هەروەها هەڵوێستیان لە یەکدی و لە بابەتەکە. سەرنجدانی وەها ڕیشەدۆز وێنەی ناکۆکییەکە ڕوونتر دەکاتەوە و هاسانتر هۆکاری ژێرەوەی ئەو ناکۆکییە، واتە کرۆکی دۆزەکە، ئاشکرا دەبێت کە زۆر جار بریتییە لە پێویستی و ترس (Brodal & Nilsson 1996).

ڕەفتاری مرۆڤ دەشێت بە هێڵی هەرە دەرەوەی لوولپێچ ڕانوێنیت، کە لەوانەیە بە هاسانی لێکدانەوەی خراپی لێ بکرێت گەر ئاگاداری خانەکانی ژێر ئەو ڕەفتارە و نێزیک لە ناوەندی لوولپێچەکە نەبین. ئەمان بریتین لە هەست، ویست، خواست و خەونی مرۆڤ. قووڵتر بڕۆین تووشی ترس دەبین، ترس لە بێکەڵکی، لە کورتهێنان، لە دابین نەبوونی پێویستییەکان.



له ناخی هەرە ژووری لوولپێچەکە ڕێک ئەو پێویستییە بنەڕەتییانەی مرۆڤ هەن کە زۆر جار ئێمە لامان سەختە دیاری و ناودێریان بکەین. چونکە ئێمە زۆر بەسەیری تەواو دەرکیان ناکەین و ڕێک لەبەر ئەوەشە دەبێت لەوێدا بگەڕێین بۆ تۆوی ناکۆکییەکە.

جار هەیە دەبیستیت تۆژەرانی ناکۆکی دەڵێن: «لە ڕاستیدا هیچ ناکۆکییەک بوونی نییە، ئەوانە تەنها پێویستیی نادابینن». گەر ئەو پێویستییانە بدۆزینەوە کە بوونەتە هۆکار بۆ کردەوەی لایەنەکانی ناکۆک، باشتر دەرکیان دەکەین و بەوەش پێشوازی لە پێویستی یەکدی هاسانتر دەبێت.

Jordan (2006:15) پێویستیی هاوکۆی مرۆڤ، بەدەر لە تەمەن و دۆخ، دەستنیشان دەکات. ڕاستە لە کەسێکەوە بۆ کەسێک جیاوازیی هێزی خویابوونیان هەیە، بەڵام ئەم پێویستییانە بابەتی باون لە ناکۆکیی هەم لای منداڵ و جەوانان هەم لای گەورەساڵان:

- توانای هەبێت متمانە بە کەسانی دیکە بکات
- هەست بکات بەوەی ڕێزی لێ دەگیرێت
- هەست بە بوونی دادپەروەری بکات
- مایەی بینین و پەژراندن بێت وەک مرۆڤێکی بایەخدار
- ئازادیی بڕیاردانی هەبێت بەسەر گوزەرانی خۆیدا
- دەرفەتی دنە و فراژووتنی هەبێت
- هەست بە هۆگری بکات
- هەست بکات بە سوودبەخشیی ئەو کارەی دەیکات
- توانای هەبێت کەسانی دیکە لە مەترسی بپارێزێت
- ئاسوودە بێت
- ئەرکێکی گونجاوی لەسەر شان بێت
- هەست بکات بەوەی دەتوانیت کاری خۆی بە ڕێکوپێکی ئەنجام بدات
- هەست بە ڕێزلەخۆنان بکات

گەر بزانین کامە پێویستی خۆی لە پشت ناکۆکییەکەوە مەڵاس داوە، هاسانتر دەتوانین مەزەندەی ئەو ترسەش بکەین کە بۆتە بزوێنی ڕەفتار لە هەردوو لا. گرینگە هەم ئاگاییمان زیاد بکەین دەربارەی هۆکاری هەراسانیی خۆمان و هەم دەرکمان بۆ هۆکارە قووڵ و بنەڕەتییەکانی بەرانبەر.

لە ڕووماڵکردنی ناکۆکیدا Cornelius و Faire -یش جەخت لەسەر ترس و پێویستی دەکەن (لە بەشێکی دیکەی ئەم پاژەدا باسی دێت). ئەمان دەڵێن مرۆڤ گەر لیستێکی بۆ ترس و پێویستیی هەر کەسێکی بەشدار لە ناکۆکییەکەدا بگرێت، ئەوا بانئۆڕی یان هەلیکۆپتەرنۆڕی پەیدا دەکات، بانوێنەیەک دەبێتە هاسانکار بۆ هەڵکشانی دەرک و دۆزینەوەی ڕێگەی چارەسەر. تەنانەت NVC یش و هەروەها مۆدێلەکانی دیکەی ئەم کتێبە جەختی زۆر دەکەنە سەر دەربڕینی هەست و پێویستی.

نموونە - دەرک، بە ڕوونبوونەوەی پێویستی، هەڵدەکشێت

مەستانە مامۆستای ئامادەییە لە فێرگەیەک کوڕەکەی خۆیشی ئاران تێدا فێرخوازە. زۆر جار ڕێک دەکەوێت بەیانیان هەردووکیان بە گەڕۆک (ئۆتۆمۆبیل) بچن بۆ فێرگە. بەڵام ئاران زۆر جار درەنگ دێتە گەڕۆکەکەوە و مەستانە دەبێت چاوەڕێی بکات و بەدەم کاتەوە تووڕەبوونی هەڵدەکشێت و ناشتوانێت بیشارێتەوە. هەر زوو دەیکاتە بۆڵە و ئاران گوێی لێ دادەخات.

بەیانییەک مەستانە بۆ ئاران-ی ڕوون دەکاتەوە بۆچی گرینگە ئەم بەیانیان زوو لە فێرگە بێت: پێویستە ڕێکوپێکیی نێو پۆل دەستەبەر بکات، پێویستی بە کاتە بەر لە دیداری فێرخوازان، بە ئارامی بیر بکاتەوە و خۆی ئامادە بکات. ئاران بە چاوێکی کەمێک سەرسوڕماوەوە گوتی: «باشە بۆ هەتا ئێستا ئەمەت باس نەکردووە؟».

لەوە دەچێت پێویستیی ئاران تێرخەوبوونی بەیانیان بێت، بەڵام کە دایکی وەها بە ڕوونی دۆخەکەی بۆ باس کرد، توانی دەرکی بکات و خێراش بڕیار بدات پێویستیی کامیان لەم دۆخەدا گرینگترە.

ناکۆکی وارێکی بەرین و ئاڵۆزە. جگە لە ئاگایی دەربارەی پێویستی خۆ و بەرانبەر، زانیار دەربارەی جۆرە جیاوازەکانی ناکۆکی و چۆنەتیی هەڵکشانیان لە دژوەستانی تاڕادەیەک کەمبایەخەوە بۆ سەختانگی گەورە بە کینە و ڕەفتاری ڕووخێنەرەوە، گرینگە بۆ کەسێک لە کاری خۆیدا ڕووبەڕووی کەسانی جیاوازی خاوەن تەمەن، ئەزموون، فەرهەنگ، خوێندن... ی جیاواز ببێتەوە.

مۆدێلی ABC ی لێرەدا باسی دێت وێنەیەکمان دەداتێ دەربارەی ئەو خاڵانەی مرۆڤ دەبێت ڕەچاویان بگرێت بۆ پەیبردن بە ناخی ناکۆکییەکە. مۆدێلەکە پێشانیشی دەدات مەترسیی گەشەکردنی ناکۆکیی بەدەم کاتەوە چۆنە و هەروەها چۆن لە پلەی جیاوازی گەشەکردنەکەیدا بەرەنگاری ببینەوە.

مۆدێلی ABC

هەر ناکۆکییەکی ماوەیەک بەردەوام بووبێت، سێ هۆکاری پلە جیاوازی هەیە:

1. هۆکاری یەکەم: «دژوەستان» Contradiction، دۆزی بەرهەست، ماک Content ی ناکۆکییەکە زۆر جار بە تاکە دۆزی گرینگ دێتە ڕانواندن کەچی دەبینین ڕەنگدانەوەی باسێکی دیکەیە، لە ژێرترە و سیخناخە بە سۆزی زۆر بەهێز، ئەویش:
2. هۆکاری دووهەم: «هەڵوێست» Attitudes ـە. ئەمیان فرە جار ئاگابەدەر یان ڕەتکراوە بۆیە لە ڕەوتی ڕووداوەکەدا زۆر فەرماندارە.
3. هۆکاری سێهەم «ڕەفتار» Behavior ە، کە زۆر جار بیانووەکەی بریتییە لەوەی مرۆڤ بە ڕەفتاری ڕووخێنەری لایەنی بەرانبەر دادەنێت.

گالتونگ Johan Galtung ساڵی 1967 لە تۆژینەوەیەکی بڵاونەکراوەدا (بڕوانە Galtung 1967 و پاشان وەشانی تازەتر Galtung 1996) «سێگۆشەی ناکۆکی»ی پێشکەش کرد بۆ ڕوونکردنەوەی جۆری جیاوازی ناکۆکی و ڕەوتی گەشەکردنیان بەگشتی. بە بۆچوونی Galtung ئەو سێ سووچەی سێگۆشەکە لە گشت ناکۆکییەکدا دیارن بەڵام شێوە و سەنگیان بە گوێرەی ناکۆکی دێنە گۆڕان چونکە هەر ناکۆکییەک دەگمەنە.

«سێگۆشەی ناکۆکی»ی Galtung مۆدێلە و دەتوانێت سەرەتایەک، دیدێک یان بانوێنەیەکی خێرا بدات دەربارەی ناکۆکییەکە، دەرفەت فەراهەم بکات بۆ شرۆڤەکاریی ڕووکارە[84] جیاوازەکان و دەرککردنی ناکۆکییەکە هاسانتر بکات. بەمەش چارەی ناکۆکییەکە خێراتر و سەرکەوتووتر دەبێت. مۆدێلەکە هەتا ئێستا لە لایەن چەندین تۆژەرەوە و لە چەندین نووسیاردا هاتۆتە بەکارهێنان، بۆ نموونە: Friberg, Grünbaum و Lepp لە Löfgrn & Malm (2005) دا و هەروەها Glasl (2002) و Jordan (2005). لە Google دا بگەڕێ بۆ "Johan Galtungs ABC" دەبینیت ئەم سێگۆشەیە بە زۆر زمان بەکار دەهێنرێت.

- گۆشەی **A**: بۆ «هەڵوێست» Attitudes ـە، هەست، ترس لەویشەوە وێنەی نەیارانە و وەبەردانی[85] وەها کە چارەی ئەو ناکۆکییە دئاڵۆسکێنن. کێشەی سیخناخ بە سۆزی بەهێز ئەم گۆشەیەی تێدا دەکاتە «جەرگەی سەنگ»، بەڵام بۆ کەسێکی دەرەکی پەنهانە، زۆر جار بۆ لایەنی بەرانبەریش هەر پەنهانە.

- گۆشەی **B**: بۆ «ڕەفتار» Behavior ـە، گوتەی ڕاستەوخۆی نێوان لایەنەکانی ناکۆک، چۆنەتیی ڕەفتار لەتەک یەکدا - هەر لە بەڵگەکاریی پەتییەوە هەتا وشەی ڕووشکێن، کەنارخستن و پاشان توندوتیژی - گەر گەیشتە ئەم پلەیەش ئەوا دەبێتە گۆشەی «ڕەفتاری توندوتیژ» Violent Behavior (Bv). ناکۆکیی جەوانان زۆر جار خێرا دێنە ڕانواندن، ئەوەش دەبێتە هۆکار بۆ وێڵکردنی سۆزە بەهێزەکانی پاشخانیان (Jordan 2006).

---

[84]- ڕووکار Aspect

[85]- وەبەردان Projection.

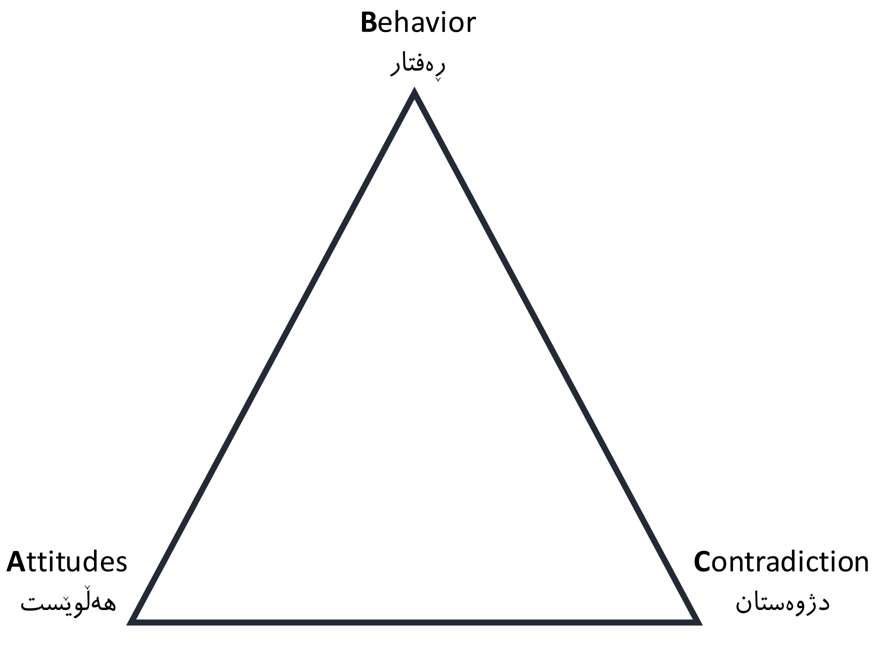
- گۆشەی **C**: بۆ «دژوەستان» Contradiction ـە، ماک Content ی ناکۆکییەکە، دۆزی بەرهەست، هەروەها ئەوەی بە ئینگلیزی پێی دەگوترێ Incompatibility «نەگونجان»، سەختیی هەڵکردن بە هۆی جیاوازیی بۆچوونەوە. دەشێت ڕانواندنی «جیاوازیی بۆچوون» لەم گۆشەیەدا وەک «ناکۆکی» جێی مشتومڕ بێت - ناکۆکی لای زۆر کەس دیاردەیەکی توندترە و دوور نییە وشەی «ناتەبایی» لێرەدا گونجاوتر بێت.

«جەرگەی سەنگ»ی ناکۆکی گەر بکەوێتە گۆشەی C و/یان A ئەوا بە ناکۆکیی «پەنهان» latent، واتە نادیار، دادەنرێت - گەرچی لەوێدا دژوەستان و هەڵوێستی نەیارانە پەیدایە. ناکۆکیی زۆر جار بەر لەوەی ڕەفتار (واتە گۆشەی B) تێیدا خویا بێت، ناکۆکییەکی پەنهانە، بەڵام تەنانەت ناکۆکییەکی ڕوونی پاتەوپاتیش دەکرێت خاوەن ئادگاری پەنهان بن، بۆ نموونە هەڵوێست و ڕۆژەڤی پەنهان (Friberg 2003).

لەم پاژەدا «سێگۆشەی ABC» دەمدەم دێتەوە بەر باس چونکە لە چێوەی ئەم پۆلێنەی خوارەوەدا، وێنەیەکی فرە ڕوون دەدات لە ڕەوتی ناکۆکی، با لە ڕووی دیکەوە جیاوازیشیان هەبێت، گەرم بن یان سارد، شێوەبەند بن یان شێوەپەرت... هتد.

جۆرێکی باو لە تاودانی ناکۆکی دەشێت ڕەوتی C→A→B و جاروبار لەویشەوە بۆ Bv (ڕەفتاری توندوتیژ) بێت. دەشێت هەر سێ گۆشەکان هاوکات بەشدار بن بەڵام «جەرگەی سەنگ» دەکەوێتە یەک گۆشەوە و چارەی سەرکەوتووی ناکۆکی بە گوێرەی «جەرگەی سەنگ» دێتە گۆڕان.

لێرەدا باسێکی وردتر لە گۆشەکان دەکرێت و گۆشەی C-ی دەکەمە سەرشار چونکە زۆر جار ناکۆکی لەوێوە سەر هەڵدەدات.



The conflict triangle «سێگۆشەی ناکۆکی»
Johan Galtung, 1969

گۆشەی C - بیروڕای ناتەبا

ناکۆکی گەلێک جار لەسەر دۆزی بەرهەست سەر هەڵدەدات، لایەنەکانی ناکۆک بۆچوون و نرخاندنی جیاوازیان هەیە، دەستپێک ئارام و کزدەنگ، پاشان بەدەم مشتومڕی گەرمترەوە دەگەن بەوەی لایەنەکانی ناکۆک هەست دەکەن بەرانبەر ڕێبەستیان دەکات. ویست، ویّنا و خەونی مرۆڤ بە هۆی لایەنی بەرانبەرەوە نایەنە پێکان. لەم ئاستەدا، لایەنەکانی ناکۆک دۆخەکە بە ناکۆکی نابینن بەڵکوو بە ناتەبایی، دەشتوانن بە ئاخافتن بگەنە وارێکی هاوکۆک یان «پێک بێن لەسەر ئەوەی هاوڕا نین» و بەوەش مشتومڕیان بخەنە لاوە. خۆ مەرج نییە مرۆڤ هەردەم هاوڕا بێت. بەڵام ناکۆکیی مرۆڤ لە نێو خۆیاندا «زیادتر بە هۆی جیاوازیی نرخاندنە وەک لەوەی لەسەر دۆزی بەرهەست ناتەبا بن» (Engquist 1994:138). لەبەر ئەوە، لە مشتومڕی ڕووبەڕوودا لەسەر دۆزی بەرهەست، گفتوگۆی نرخاندن گرینگە.

ناکۆکی، گەر «جەرگەی سەنگ»ی C بێت، چەند جۆرێکی هەیە:

- «ناکۆکیی دابەشین»، بۆ نموونە دەربارەی دابەشینی کار لە پرۆژەکاری و گرووپکاریدا، دەستڕەسی بە کۆمپیوتەر یان بە کتێب بۆ وانەی خوێندنەوە - هەڵبەت دەکرێت مامۆستا ناکۆکیی وەها بە پەیداکردنی کۆمپیوتەر و کتێبی زیادتر چارە بکات. لە ناکۆکیی دابەشیندا، لایەنەکان کێبەرکێیانەی لەسەر بابەتێکی بۆ دابەشین تەرخانە. ناکۆکیش لە نێوان مامۆستایاندا لەسەر دابەشینی خول، پۆل و کەرەستەی خوێندن دەگمەن نییە.
- «ناکۆکیی پێگە»، لێرەدا کێبەرکێ لەسەر بابەتی نابەربەشە،[86] یان هەر نەبێت وەها هەست دەکرێت کە دابەشینی توانابەدەر بێت، بۆ نموونە: کێ جەربەزەترین کچی پۆلە، کێ دەبێتە «دۆست»ی شاکوڕی پۆل، کام مامۆستا پاش پرۆسەی «ڕاگوشینی خەرجی»[87] لە فێرگە دەمێنێتەوە. چارەسەری ناکۆکیی پێگە گەلێک دژوارترە لە چارەسەری ناکۆکیی دابەشین - گەر نەڵێم توانابەدەرە. بۆ ئەوەی نەکەوینە دۆخی «براوە - دۆڕاو» ەوە پێویستمان بە برێکی باش توانای ئافراندن هەیە.
- «ناکۆکیی شیرازە»، ڕێسا و پەرگال، کامە ڕێسا بڕیاردەرە بۆ، بە نموونە مۆبایەل لە پۆلدا، بەکارهێنانی فەرهەنگ کاتی تواناداۆزی لە لایەن فێرخوازی سەربە زمانی دیکەوە - کارێکە فێرخوازی دیکە بە گزیی دادەنرێت و دەبێتە مایەی شێواندنی سەرلەبەری سیستەمی نرخاندنیان.

نموونە لە ناکۆکیی C

ڕەوەند و سیروان لە پۆلی شەشەمن و گفتوگۆیانە لەسەر یانەکانی فووتبۆڵێن. ڕەوەند بە خۆهەڵنانەوە باس لەوە دەکات یانەکەیان گەشتی هەیە بۆ شوێنێکی دیکە بۆ تەماشاکردنی شێوازی گەمەی تیمێکی دیکە و یانەکەیان لەبەر ئەوەی پارەی باشیان هەیە دەتوانن گەشتی وەها ساز بکەن. هەر بە گاڵتە پێکردنەوە ئەوەشی خستە سەر: «ئێوەش مەگەر بە گردکردنەوەی شووشەی بەتاڵ بچەرخێن». سیروان تووڕە دەبێت، ڕەوەند شیرەباران دەکات و ناکۆکی جێگیر دەبێت.

---

[86]- بەربەش: بۆ دابەشین دەست بدات، بکرێ دابەش بکرێت.

[87]- ڕاگوشینی خەرجی: کەمکردنەوەی خەرجیی شوێنی کار لە ڕێی بۆ نموونە ڕاگرتنی پرۆژە، دەرکنارکردنی کرێکار و کارمەندان و... هتد.

لەبەر ئەوەی ناکۆکیی سەربە گۆشەی C کە تێیدا هەڤبەندیی کەسەکی هێندە بەرتاو نییە، زۆر جار تاڕادەیەک بە هاسانی لە ڕێی ئاخافتنێکی ئارامەوە چارە دەکرێت، گەر پێویستیش بێت هەڤاڵێک یان گەورەساڵێک دەتوانێت لە ئاخافتنەکەدا ببێتە یاریدەر.

نموونە لە جیاوازیی بۆچوون (گۆشەی C) کە دەرباز دەبێت بۆ هەڵوێستی نایەتی (گۆشەی A)

پرۆژەیەکی گرووپکارانەی فرەوان ڕووی لە تەواوبوونە و ئەوجا کاتی خاوێنکارییە. پەری بەستەیەک کتێبی پێیە و بە ئالا دەڵێت: «ئەم کتێبانە تۆ هێناوتن. دە ها بیانبەوە». ئالا پەلەیەتی، کاتی گرتووە لای دۆکتۆری ددان، بە پەلە وەڵامی دەداتەوە: «نا، هی من نین». پەری هەست دەکات ئالا ئەرکەکە دەخاتە شانی ئەم و تووڕە دەبێت، ئالا بە پەلە بۆی دەردەچێت و پەری هاوار دەکات «خاتوون، من هەردەم کەلوپەلی خۆم گرد دەکەمەوە».

کێشەکە لێرەدا ئەوەیە ئالا لە پەلەپەلیی خۆیدا وەڵامی تەنها یەکەم ڕستەی پەری-ی دایەوە، بەڵام پەری پێی وا بوو وەڵامەکە بۆ ڕستەی دووهەمە، واتە ئالا نایەوێت هاریکار بێت - هەڵەیەکی ڕاگەیاندنە و لەوانەی ڕاستکردنەوەی، هەرچەند ساکار دیارە، دژوار بێت. دەرهاویشتەکەی لەوانەیە هەڵوێستی نایەتیی دوورمەودا بێت لە لایەن پەری-وە. ئەمیش بە هاسانی دەبێتە مایەی دروستبوونی هەڵوێستی نایەتی لای ئالا گەر پەری پاساوەکانی ئەم نەسەلمێنێت.

گۆشەی A - هەڵوێست

کاتێک گۆشەی A دەبێتە «جەرگەی سەنگ» باسەکە دێتە سەر ناکۆکیی هەڤبەندی. خۆیەکەتی[88] زاڵ دەبێت، لایەنەکانی ناکۆکی هەتا دێ زیادتر نەویستانە سەیری یەکدی دەکەن، بیرۆکە و دیدی نایەتی لە لایان دروست دەبێت بەرانبەر یەکدی، بیرۆکە و دیدی وەها کە چ هەڤبەندییەکی بە دۆزە بەرهەستەکەوە نییە. باسەکە دەبێتە جەمسەرگیرییەکی ئاشکرا بە جاوینەوەی هەست، کینە و ترس، بیرۆکە دەربارەی ڕەوا و نارەوا و هەروەها وێنەی زێدەڕۆی ئایەتی دەربارەی کەسایەتی یان گرووپی خۆ و زێدەڕۆی نایەتی دەربارەی لایەنی بەرانبەر. ئەو هەڵوێستە نایەتییانە دێنە ڕاهێزان و دەگەنە وەبەردان و وێنەی نەیارانە.

وێنەی نەیارانە و وەبەردان ئامرازی بەهێزن. Sam Keen نووسەری ناوداری ئامەریکایی و پرۆفیسۆری فەلسەفە و دین، لە کتێبەکەی خۆیدا (1986) Face of the Enemy بە وێنە لە جەنگ و ناکۆکیی جۆراوجۆر پێشانی دەدات چۆن بە درێژایی مێژوو دوژمن لە شێوەی نامرۆڤانەدا وێنەکێش کراوە، بۆ نموونە: گیانەوەری دزێو (مشک، مێشومەگەز، مەیموون) یان وەک دێو و درنج.

وێنەی تاوانکارانی سۆڤیەت لە فیلمی ئامەریکاییدا، بۆ نموونە فیلمەکانی جەیمیس بۆند James Bond لە سەردەمی بەر لە گلاسنۆست Glasnost، هەروەها وێنەی تیرۆریستان بە ڕووخساری عارەبی و ئاسیاڕەنگەوە لە

---

[88]- خۆیەکی Subjective خۆیەکەتی (خۆیەکیەتی - تێبردنی «ی»ی کۆتای «خۆیەکی» بۆ هەموارکردنی دەربڕینە) Subjectivity

فیلمی هاوچەرخدا وێنەی نەیارانە لای تەماشاچییان دادەڕێژێت. ئاخر دوژمنێک بە نامرۆڤ بێتە ڕانواندن کوشتنی هاسانترە.

هەروەها دژەوێنەش هەن. لە کتێبی «خەیاڵبازیی پیاو»[89] (Klaus Theweleit 1995) وێنەی نموونەیی بۆ مرۆڤی ئاریی ئاڵمانی لە سەردەمی جەنگی دووهەمی جیهانیدا دێتە دارشتن. بە ڕاگرتنی ئەمانە بەرانبەر وێنەی زڕەمرۆڤی کتێبەکەی Keen تێدەگەین هێزی پاگەندەی وەها چەندە. لەو سەردەمەدا کتێبی فێرگەش لە ئاڵمانیا بابەتی وەها و بگرە وردەکارتریشی پێشکەش دەکرد.

پەنابردن بۆ وەبەردان هەر زوو لە تەوجیلدا[90] بە وێنەی «پووشکە» و «کۆڵەکە» ئاماژەی پێ کراوە، لە «ئینجیلی مەتی»ـدا هاتووە: «بۆ پووشکە لە چاوی براکەتدا دەبینیت کەچی هەست بە کۆڵەکەی نێو چاوی خۆت ناکەیت؟». کەواتە زانیار دەربارەی مەیلی مرۆڤ بۆ وەبەردان زۆر کۆنە، هەرچەند نەشمانەوێت دەرکی بکەین. بەڵام تەنانەت زارۆکی بچووکیش ئاگایان لە دیاردەکە هەیە و بۆ بەرگری لە مەیدانی گەماندا لە شێوەی بالۆرەدا دەڵێن «هەرچی بڵێیت خۆت دەگرێتەوە».

مرۆڤ لای سەختە چەمکی «وەبەردان» وەک دیاردەیەکی مرۆڤکار بسەلمێنێت، وەها پێ دەچێت زۆر کەس بڵێن: لەوانەیە ئەم باسە کەسانی دیکە بگرێتەوە بەڵام من نا. پرۆفیسۆری نۆروێژی لە بواری دەروونناسیی سازماندا Paul Moxnes دەڵێت ئێمە کاتی وەبەردان «بابەتی ناخەکیی خۆمان لە چاکە و خراپە دەکەینە فەرمان بەسەر دەوروبەردا، ئەنجامەکەشی ئەوەیە لە چاوی خۆماندا هەندێ کەس بە بێچارە دێنە ڕانواندن و بەشێکیش بە مرۆڤی نموونە». Moxnes ئاماژە بە Carl Jung دەکات کە دەڵێت بە دەگمەن نەبێت مرۆڤی «وەبەردەر»[91] لێت ناسەلمێنێت کە کارەکەی ئەو وەبەردانە، با زۆریش ئاشکرا بێت لای چاودێری بێلایەن. «بەڵام ئەوانەی بەر وەبەردان دەکەون زۆر خێرا پێشانی دەدەن کە دەوروبەر ڕاستینەی ئەمان دەرک ناکات» (Moxnes 1995:113).

Helmut Hark ی دینناس[92] و دەروونشیکار[93] -ی ئاڵمانی لە کتێبی «وشەدانی یونگیانەتی» *Jungianska grundbegrepp från A till Ö* (1993)[94] ڕوونکردنەوەیەکی تاڕادەیەک وردی تێدایە بۆ چەمکی وەبەردان و دەنووسێت:

> *مەبەست لە وەبەردان پرۆسەیەکە مرۆڤ تێیدا نێوەرۆکی دەروونی خۆی وەها ڕادەنوێنێت سەربە کەسێک یان شتێکی دەرەوەی خۆی بێت. بەگشتی چەند کەسێک یان بابەتێکی دیاریکراو هەن دەبنە دنەدەری*

---

[89]- Klaus Theweleit:

- Männerphantasien (1977-1978) بە ئاڵمانانی
- Male Fantasies (1987) بە ئینگلیزی
- Mansfantasier (1995) بە سویدی

[90]- تەوجیل Bible بۆ کۆکردنەوەی جووتە وشەی «تەورات» / «پەیمانی کۆن» و «ئینجیل» / «پەیمانی نوێ» دارێژراوە.

[91]- وەبەردەر: ئەو کەسەی خەریکی «وەبەردان»ـە.

[92]- دینناسی Theology، دینناس Theologist. دەکرا خوداناسی و یەزدانناسی بێت بەڵام لەتەک چەمکە دینیەکەدا تێک دەگیرسێن.

[93]- «دەروونشیکار»: بە ئینگلیزی: سایکۆئەنەلیست Psychoanalyst.

[94] - Lexikon Jungscher Grundbegriffe (1988)

وەبەردان و چنگالێک پێشکەش دەکەن بۆ پێدا هەڵواسین. /--/ بە هاسانی دیارە کە وەبەردان دەبێتە مایەی کێشەی هەرە بەد لە نێوان مرۆڤگەل، گرووپ و دەوڵەتانێکدا هەڵوێستی نەیارانەیان لە یەکدی هەبێت. هۆشاندنی وەبەردان، گرتنەوەی و تێهەڵکێشکردنی لە کەسایەتیی خۆدا، پرۆسەیەکی دوورمەودا و سەختە، بەڵام پیادەکردنی ئەم پرۆسەیە هەڵکردنی مرۆڤگەل گەلێک هاسانتر دەکات. بەم جۆرەی ئێستا هەیە، زۆر کەس چاوەڕێیە کەسانی دیکە، نەک خۆیان، خەریکی سارێژ و چاکسازی بن، بۆ ئەوەی خۆیان بەردەوام بن لەسەر وێژەنگی[95] گۆیا خۆیان باش و ئاسایین. (Hark 1993:183)

مرۆڤ خەسڵەتی هەم ئایەتی و هەم نایەتی دەکاتە وەبەردانی دەوروبەر، بەڵام ئەوەی زۆر دێتە بەر باس وەبەردانی نایەتییە. خەسڵەتی ئایەتیی وەها کە ئێمە ناوێرین بڕوا بهێنین بەوەی دروست لە خۆماندا هەن، دەیانبارێنین بەسەر ئیدۆل[96]، ئوستاد، مامۆستا، پزیشک... دا، ئەمەش دەبێتە ڕوونکردنەوەی بەشێک لە دیاردە نادروستەکانی نێو سێکت[97]-ی وەک Knytby, Jonestown, Moon و Waco. وەبەردانی هەرە مەزنیش هەڵبەت لای شەیدای سەرگەردانە، تەوژمێکی هەستە جیاوازییەکی ئەوتۆی نییە لەتەک چنگی سێکتدا. ئایە ئەم بەراوردە دەبێتە یاریدەر بۆ پەیبردن بە شەیدابوونی هەرزەکاران، تەوژمی توندی و بادانەوەکانی لە نێوان دوندی شادی و قووڵترین خەم، کە جار هەیە کوشتن و خۆکوشتنیان لێ دەزێت؟

ناکۆکییەک، سووچی A جەرگەی سەنگی بێت بە بارگەی سۆزەکیی بەهێزەوە، لەوانەیە چارەی، بە بێ یارمەتی، دژوار بێت. ئەمیان پێویستی بە بژیوانێکی بێلایەن هەیە، کەسێک بتوانێت یارمەتیی لایەنەکانی ناکۆک بدات بە دروستی لە گوتار و بەرتەکی یەکدی بگەن.

جار هەیە وەبەردان و وێنەی نەیارانە کاری وەها دەرکشێوێن دەکەن، لایەنەکانی ناکۆک لایان سەخت دەبێت بە دروستی لە گوتار و کرداری یەکدی بگەن. ئێمە ئەوە دەبیستین کە چاوەنۆڕین بیبیستین، ئەوەش دەبینین کە چاوەنۆڕین ببینین. گۆشەی A بە توندی کەوتۆتە ژێر سایەی هەستی جیاوازەوە، بەر لە گشتیان ترسی شکەستخواردن، ترس لە نەگەیشتن بە ئامانجی خۆ - بابڵێن بەرانبەر پۆل ڕووت بیتەوە و شەرمەزار بیت.
مرۆڤ گەر لە دۆخی وەهادا یاریدەری نەبێت بۆ ڕزگاربوون لەو ئاڵۆسکانە، لەوانەیە چارەی نەمێنێت مەگەر مل بنێت بۆ گۆشەی B.

نموونە لە ناکۆکیی A - ناکۆکیی هەڤبەندی کە تاو دەدرێت و دەگاتە توندوتیژی (A→B→Bv)

نەسرین و لەیلا لە پۆلی چوارەمدا هاوپۆلن. نەسرین تاڕادەیەک خۆسەپێنە و لە لای کچەکانی دیکەی پۆلەوە بە کەیبانووی پۆل دانراوە. ئەمان هەم بە گەورەی دەزانن و هەم لێشی دەترسێن. کچەکان پشتیوانیی نەسرین دەکەن بۆ ئەوەی خۆشیان درەوشاوە بن. لەیلا ئەم درەوشانەی بەر ناکەوێت، بەڵکوو بە کەنارخستن و جاروباریش بە جنێو سنووربەزێنی لەتەک دەکرێت. بەدەم کاتەوە لەیلا هاتە سەر ئەو

[95]- وێژەنگ: وهم Illusion.

[96]- ئیدۆل، ئایدل (کەسانی نموونەیی خۆشەویست، بوت) Idol

[97]- سێکت Sect دەستەیەکی دینی یان سیاسی. سێکت بەگشتی دەستەیەکی داخراوی کەمژمارن، خۆیان بە نوێنەری ڕاستیی ڕەها دەزانن. ملکەچی سالارپەرستی و سەرۆکی باڵان.

بڕوایەی نەسرین جادووگەرێکی تێکدەرە. ڕۆژێک لەیلا خۆی پێ ناگیرێت، پەلاماری نەسرین دەدات و دەیداتە زەوی. کچانی دیکەی هاوپۆل بە دەوریانەوە پێدەکەنن.

دەکرا بژیوانێک بتوانێت لە نەسرین -ی بگەیەنێت دەوروبەر چۆن دەڕوانێتەوە ڕەفتاری ئەو؟ ئایە دەکرا لەیلا بتوانێت گوێ ڕادێرێت بۆ ئەو پێویستی و ترسانەی لەوانەیە لە پشت ڕەفتارەکەی نەسرین-وە بن؟

گۆشەی B - ڕەفتار

نەبوونی یارمەتی بۆ پەیبردن بە گرێی سۆزەکیی پشت ناکۆکییەکی گۆشەی A مەترسیی زۆرە ناکۆکییەکە تاو بدات. ڕەفتار هەتا دێت پتر نایەتی دەبێت و تەکی ڕووخێنەری لێ دەزێت. دەستپێک گزیکارییە، بوختان و کەنارخستنە، ئەوجا تێکدانی کاروباری لایەنی بەرانبەرە، بۆ نموونە ئاگاداریی نادروست دەربارەی تواناذۆزی بدەیتە هاوپۆلەکەت، پاشان تێکدانی کاروباری بەرانبەر دەگاتە ئاستێک مرۆڤ زیانی خۆیشی بەلاوە گرینگ نەبێت. ئیدی توندوتیژیی لەشەکی Bv زۆر نێزیکە.

لەم ئاستەدا ناکۆکییەکە هێندە هەڵکشاوە ناچارین لایەنەکانی ناکۆکی لەیەک دابڕین. لەوانەیە ناچار بین سکاڵا بدەینە پۆلیس و ڕوو بکەینە پێڤاژۆی دادگە. زۆریش ئاشکرایە کە دۆخەکە لە هەرەمی ناکۆکیدا گەیشتۆتە نهۆمی چوارەم: «بەسە!» (بڕوانە پاژی پێشوو).

گەرچی هەر ناکۆکییەک بۆ خۆی دەگمەنە، بەڵام ڕووکاری زاڵ لە ناکۆکیدا: «دژوەستان»، «هەڵوێست» یان «ڕەفتار»، دەبنە دەستاوێژی لەبار بۆ شرۆڤەکاریی ناکۆکییەکە، ئاماژەی ڕوون و خێرا دەدەن دەربارەی کامە نهۆمی هەرەمەکەیان گرتووە (بڕوانە پاژی پێشوو) و کامە ڕێباز باشە بۆ چارەکردنیان:

- نهۆمی یەکەم: «ڕێبەستن» - لە ڕێی بۆ نموونە ڕاهێنانی هەمەجۆری گرووپکاری و ڕاگەیاندن، ژینگەی پۆل وەها داڕێژرێت تێیدا ئەندامان لە ئاستی جیاوازیی بۆچووندا، چ پەنهان بن چ خویا، کە زۆر جار لە گوزەرانی ئاساییدا سەر هەڵدەدەن (واتە دۆزی بەرهەست - گۆشەی C)، هەم سنگفرەوان بن، هەم ئامادە بۆ چارەکردن.

- نهۆمی دووهەم: «سازوسەودا» - گەر گۆشەی A جەختی لەسەر زیادتر بووبێت بە هەڵوێستی نایەتی و جەمسەرگیریی ئاشکراتر دەکرێت پەنا بەرینە بەر یەک لەو مۆدێلانەی لە نهۆمی دووهەمدا ناویان دەهێنرێت، بۆ نموونە: ڕاهێنانی ڕۆڵوازیی جۆراوجۆر، «ڕاگەیاندنی لاشەڕ» Nonviolent Communication و «فێرکاریی لاشەڕ» Nonviolence Education.

- نهۆمی سێهەم: «یارمەتی» - گەر هەڵوێستی نایەتی و دەردەداری بەهێز، گۆشەی A، بێنە کایەوە یان گەر گۆشەی B بە هەڵوێستی نایەتییەوە بکەوێتە زاڵبوون، دەکرێت پەنا بەرینە بەر داوای یارمەتیی دەرەکی، بۆ نموونە بژیوانی بێلایەن و «شانۆی چەوساوان»[98] یان «شانۆی سەکۆ».
- نهۆمی چوارەم: «بەسە!» - گەر ڕەفتاری ڕووخێنەر لە گۆشەی B دا گەشە بکات و مەترسیی خراپی لێ بکرێت (Bv) بۆ بەشداربوان یان کەسانی دەرەکی دەبێت پەنا بەرینە بەر دەست تێوەردانی ڕاستەوخۆ و ڕاگرتنی لایەنەکانی ناکۆک بە جۆرێک لە «فەرمانی هەڵپەساردە» Moratorium،[99] بۆ نموونە سکاڵای پۆلیس.

نموونە لە ناکۆکیی B - بڵاوکردنەوەی دەنگۆ (B)

ژانێت لە پۆلی نۆهەمە. پۆلەکە لە پشووی هەفتەدا ئاهەنگیان لە ماڵی یەک لە هاوپۆلان گرت. ڕۆبەرت خەیاڵی داوەتە ژانێت بەڵام ئەم ڕووی ناداتێ. پاش پشووی هەفتە دەنگۆیەک لە فێرگە بڵاوبۆوە گۆیا ژانێت لەتەک چەند کوڕێکدا جووت بووە. دەنگۆکە دروست نییە. ژانێت وەها هەست بە شکان دەکات نایەوێت جارێکی دیکە سەر بە فێرگەدا بکاتەوە.

نموونە لە ناکۆکیی B - توندوتیژیی تێدایە (Bv)

لاس لە پۆلی دووهەمە. زۆر زیرەکە، زوو فێر دەبێت و بە ڕووخساریش لە فریشتەیەکی بچووک دەچێت بەڵام جار هەیە دەوروبەر بە ئەهریمەنی تێدەگەن. لاس زۆر هەستیارە، بە هاسانی تووڕە دەبێت و نێوانی لەتەک هەم مامۆستا و هەم فێرخوازان نارێکە. زوو زوو هەڵدەچێت و دەیداتە وشەی ناجۆر و هاتوهاوار، پۆلەکە تەواو دەشێوێت. فێرخوازیش هەیە ئەم بەزمەیان لا خۆشە و لاس دەورووژێنن بۆ نانەوەی هەرا. لە دوو دەرفەتی ئەم ماوەیەدا هەراکە زیاد هەڵکشا - توندوتیژی و زامداریی لێ پەیدا بوو.

کێ لێرەدا دەست بخاتە ئەو دوو ناکۆکییەوە و چی بکات باشە؟ بژیوانێکی بێلایەن لەوانەیە لە نموونەی یەکەمدا ئەنجامێک بەدەست بێنێت، لەوانەیشە شانۆی سەکۆ و «ڕۆڵوازیی سەکۆ»[100] بە مامۆستای ڕۆڵوازییەوە سوودیان هەبێت. بەڵام لە نموونەیەی دووهەمدا چی؟

زانیمان ناکۆکی زۆر جار بە ڕەوتی C→A→B جۆش دەخوات و دژەڕەوتیش B→A→C کە دەکاتەوە داهێزان، شێوازێکی بەرهەمدارە بۆ چارەی کێشە - لێرەدا دیسانەوە ئاماژە دەکەینەوە بە هەرەمی ناکۆکی (بڕوانە پاژی پێشوو):

---

[98]- شانۆی چەوساوان Theater of the oppressed شێوازێکی شانۆگەرییە بینەران بەشداری ڕۆڵوازییەکە دەکات. لە لایەن نووسەر، سیاسەتمەدار و ڕێژیسۆری برازیلی Augusto Boal (1931-2009) هاتە دامەزراندن بۆ خزمەتی گەلی چەوساوە.

[99] - فەرمانی هەڵپەسارده: Moratorium، فەرمانێک بۆ ماوەیەک هەڵپەسێردراو بێت.

[100]- جۆرێکە لە «شانۆی سەکۆ» (بڕوانە پەراوێزی «شانۆی چەواساوان») ڕاهێنانی نرخاندن و ڕۆڵوازیی سەربە شرۆڤەکاریی جڤاکیی تێیدا گرینگن.

- گەر جەرگەی سەنگی ناکۆکییەکە B (ڕەفتار) بێت - ئەو فێرخوازانەی بەرانبەر یەکدی ڕووخێنەرانە دەبزوێن دەبێت جودا بکرێنەوە لە یەکدی و دووریش نییە داوای یارمەتی لە پۆلیس زۆر پێویست بێت بۆ دەربازبوون بەرەو چارە. دیاردەیەکی ئاساییە پۆلیس بێت بۆ فێرگە و لە پۆلدا ئاگاداری بدات دەربارەی کاری خۆی. زووتریش باسمان لە «ئاخافتنی نیگەرانی» کرد، ئەوانیش دەشێت یاریدەرێک بن بۆ جەختکردن لەسەر هەستیاریی دۆخەکە. (نهۆمی چوارەم: «بەسە!»)
- گەر جەرگەی سەنگی ناکۆکییەکە A (هەڵوێست) بێت - کاتێک شەڕ خامۆش دەبێت، لایەنەکانی ناکۆک ئارام دەبنەوە و ئاخافتن کۆیان دەکاتەوە - بژیوانی بێلایەن دەتوانێت وەک یاریدەری ئاخافتن بێتە کایەوە و هەروەها وەک یاریدەر بۆ دەرککردنی داکەوتی پشت وەبەردان و هەڵوێستە نایەتییەکان. (نهۆمی سێهەم: «یارمەتی»).
- گەر جەرگەی سەنگی ناکۆکییەکە C (دژوەستان) بێت - پاش بژیوانییەکی سەرکەوتوو، یان هەر چارەیەکی دیکەی ناکۆکی، دەشێت مرۆڤ بگاتە پەیبردن بەوەی مەرج نییە جیاوازیی بۆچوون ناکۆکیی لێ بزێت - ئومێد هەیە بەوەی مرۆڤ فێر بووە باشتر گوێ ڕادێرێت و بیسەلمێنێت کە مەرج نییە هەمیشە هەموومان هاوڕا بین. ئەمەش دەبێتە هاسانکاری بۆ چارەکردنی ناکۆکیی ئایەندە. (نهۆمی دووهەم: «سازوسەودا» و نهۆمی سێهەم «ڕێبەستن»).

«مۆدێلی ABC» لە هەردوو کتێبی Friberg (2003) و Jordan (2006) دا وردتر باس کراوە. جگە لەوەش سایتی «بنگەی زانستی کار» Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap لە شاری یۆتەبۆری Göteborg ڕوونکردنەوەی باشی [بە زمانی سوێدی] تێدایە:

http://socav.gu.se/samverkan/arbetsplatskonflikt

سێگۆشەی ABC، وێڕای ساکاریی خۆی، یاریدەرێکی گەورەیە لە زۆر ناکۆکیی هەم نێو فێرگە و هەم نێو جڤاک. بە پلەی یەکەم هەر زوو بانوێنەیەکی ڕوون پێشان دەدات. ڕووکاری دیکەی ناکۆکی لە بەشەکانی داهاتوودا دێنە بەر باس. هەر یەکەیان بە تەنیا یان بە تێهەڵکێشی مۆدێلی ABC، دەشێت ببنە بەرچاوڕوونیی زیادتر.

ناکۆکیی گەرم و سارد

Friedrich Glasl ئابووریناسی ناوداری نەمسایی (ئوتریشی/ئاوسترایی)، شارەزای بواری سازمانگەرییە و سی ساڵ زیادترە کار لەسەر چارەی ناکۆکی دەکات لە کۆمپانیا، فێرگە و سازمانی جۆراوجۆردا. Glasl بیردۆزەکانی خۆی لە چەند کتێبێکدا ڕوون کردۆتەوە، بەداخەوە هیچیان تەرجەمەی سوێدی نەکراون، تەنها بە ئاڵمانی و تاڕادەیەکیش بە ئینگلیزی هەن (Glasl 2002). Hans Brodal و Leif Nilsson لە کتێبی *Konflikter: vad vill de lära oss?* -دا بیردۆزەکانی Glasl دەکەنە سەرشار.

Glasl دەڵێت ڕەفتاری مرۆڤ لە ناکۆکیدا نەخشی جۆراوجۆری هەیە. ئەمەش باسێکە Kilmann & Thomas (1975) -یش لە تۆژینەوەدا دەربارەی ستراتیژی چارەی ناکۆکی لێی وردبوونەتەوە (پاشان هەر لەم پاژەدا باسی دێت). بۆچوونێکی گشتی هەیە دەڵێت مرۆڤی سوێدی تاڕادەیەک لە ناکۆکی دەترسن، کاتی ناکۆکی بێدەنگ و

دوورەپەرێزن، کەچی دانیشتوانی باشووری ئەورووپا ڕەفتاری ناکۆکییان زیادتر هەڵچووە. بەڵام ناکۆکیخواز و ناکۆکینەخواز لە گشت فەرهەنگێکدا بوونیان هەیە. هەیە بەرەنگاریی ڕاستەوخۆی گەرمی پێ خۆشە، هەیشە ڕەفتاری وەهای لا دزێوە، ڕووخسارێکی ئارام و خۆڕاگرانە پێشان دەدات و بە هیچ جۆرێک ئەو هەستە بەهێزانەی ژێرخان ئاشکرا ناکات.

Glasl بە ڕوونی جیاوازیی نێوان ناکۆکیی گەرم و سارد پێشان دەدات و هاوکات جەختیش دەکات لەسەر ئەوەی تەنانەت «ناکۆکیی ساردیش هەردەم لە سەرەتاوە بە قۆناخی گەرمدا تێپەڕیوە. پاشان چەند ڕووداوێک وەهای کردووە لایەنەکانی ناکۆک بڕیار بدەن چ شێوازێک بۆ چارەکردن هەڵبژێرن، گەرم یان سارد». (Glasl 2002)

کورتە باسێک لە باوەڕی Glasl لە دەراوی دۆخی فێرگەوە وێنەیەکی لەم بابەتەی لێ دەردەچێت:

ناکۆکیی گەرم

لایەنەکان زۆر سەرگەرمی ئامانجەکانی خۆیانن و زۆر دڵسۆزی باوەڕی خۆیانن. لە نێو جەوانانْدا چالاکوانی نێو گرووپی پەڕگیر، چ ڕاسترەو بن چ چەپڕەو، نموونەی ئەم جۆرەن. ئەمانە باوەڕیان هێناوە بەوەی مەبەستەکەی خۆیان چاکەیە و دەکۆشن بۆ ڕاکێشانی گشت کەس بۆ باوەڕهێنان بە ڕاستییەکانی ئەمان - ئەمانە هەست بە ناچارییەک دەکەن بۆ ڕاستاندنی باوەڕی خۆیان و تەواویش باوەڕیان هێناوە بە گونجاویی ئەم بۆچوونەیان. ئەمەش دەبێتە زێدەڕۆیی لە خۆنۆڕیی ئایەتیدا و زێدەڕۆیی لە بەرانبەرنۆڕیی نایەتی. وێڕای ئەو خۆنۆڕینە ئایەتییە، مرۆڤ پەنا بۆ توندوتیژی و تێکدان دەبات، لەمەشەوە هەست بە سەرزیندەیی و سەرمەستیی سەرکەوتن دەکات، نەک ئازاری ویژدان.

ناکۆکیی گەرم بەگشتی کاتێک پەیدا دەبێت گەر لایەنەکانی ناکۆک «ڕوولەدەر»[101] بن و بڕواشیان بە سوودی بەرەنگاربوونەوە هەبێت. لە تەرازووی لاسەنگی دەسەڵاتدا، گەر مرۆڤ تێیدا خۆی بە لایەنی بەهێز بزانێت، ڕێ بۆ ئەم جۆرە ناکۆکییە خۆش دەبێت. (Glasl 2002)

ناکۆکیی سارد

ناکۆکیی سارد باوترن گەر لایەنەکانی ناکۆک «ڕوولەناخ»[102] بن، ترسیان لە ناکۆکیی هەبێت و لە ئاست بەرانبەردا خۆیان بە لاوازتر بزانن.

لێرەدا لایەنەکانی ناکۆک باوەڕیان بە سوودی بیروڕا نییە، بگرە پتر ناکامن و ئامانجیان زیادتر ڕێبەستنی لایەنی بەرانبەرە، هەتا بکرێت لە ڕێی تەوس، توانج و ڕووداریەوە بۆ چزوو دەرهێنانی بەرانبەر دەچن.

شێوازێکی دیکەی پەکخستنی بەرانبەر بریتییە لە خۆ شاردنەوەی پشت ڕێسا و ڕوتین. مرۆڤ هەتا بۆی بلوێت خۆی لە هەڤبەندیی ڕاستەوخۆی لایەنی بەرانبەر دەدزێتەوە، ئەگەر پەلاماریش بدات ئەوا فریودەرانەیە،

101- ڕوولەدەر Extraversive، ڕوولەدەربوون Extraversion. مرۆڤێک سەرنج و خولیای لە دەوروبەر گیرە، خۆشبێژە. بۆ بەرانبەرەکەی بڕوانە ڕوولەناخ Introversive.

102- ڕوولەناخ Introversive و ڕوولەناخبوون Introversion. مرۆڤێک سەرنج و خولیای لە بیرۆکە و چەمکی ناخەکی گیرە، کەمدووە. بۆ بەرانبەرەکەی بڕوانەی ڕوولەدەر: Extroversive.

بۆسەدانانە، بۆ ئەوەی دەرفەتی هەبێت نکووڵی بکات لە باسی ناکۆکی. ئەنجامەکەشی دەبێتە دۆخێکی داوەستاو، گرژی تێیدا، بێ ئەوەی دەرفەتی دەربڕینی هەبێت، چینچین دەبێت، ئەمیش سەر دەنێت بە هەستی بێدەسەڵاتی و دزاندنی قووڵەوە:

هەستی بێدەسەڵاتیی خۆ، لەوانەیە ببێتە هۆی بەخشینی دەسەڵاتێکی زێدە گەورە بە لایەنی بەرانبەر و لەوەشەوە بەرپرسایەتیی دۆخەکەشی بەسەردا بدرێت. ئەوجا لەبەر ئەوەی لایەنەکانی ناکۆک پەی نابەن بەوەی ڕەفتاری خۆیان هۆکاری ئەو دۆخە ڕووخێنەرەیە، زۆر سەخت دەبێت بۆ لایەنێکی سێهەم لە ڕێی شرۆڤەی «هۆکار و ئەنجام» ـەوە بە لایەنگەلی ناکۆک ڕابگات. بەتایبەتی گەر بێتە سەر نۆرەی لایەنەکە خۆی لەو ناکۆکییەدا. (Jordan 2006:17)

«پەیژەی تاودان»- ی Glasl

Glasl، بە دیداری کەسانی نێو دۆخی هەمەجۆری ناکۆکی، توانی خاڵی وەرچەرخان و ڕووداوی گرینگی وەها دیاری بکات کە بوونەتە نیشانەی ڕوون بۆ دەرچوون لە نۆرمی ئاسایی و بەوەش بوونەتە هۆکار بۆ تاودانی ناکۆکییەکە. Glasl ڕەوتەکە بە پەیژە ڕادەنوێنێت، پلەکانی ڕەوتەکە دەکاتە پلەپەیژە: دەستپێک دۆزی بەرهەست/ناتەبایی و لە کۆتادا دەگاتە دۆخی ڕیشەکێشکردن. ئەم «پەیژەی تاودانی ناکۆکی»یەی Glasl، فرەواندنی «سێگۆشەی ABC» یە، لە سێ سووچەوە بۆ نۆ پلەپەیژە. (Glasl 2002)

ئەم ڕانواندەی خوارەوە پێشانی دەدات کە دەشێت دەستپێکی ناکۆکی تاڕادەیەک بێگەرد بێت و پاشان پلەپلە ڕوو لە خراپی بکات. لایەنەکانیش، هەتا ناکۆکییەکە بە جیددی سەر هەڵنەدات، زۆر جار ئاگادار نین کە بوونی هەیە و لەوانەیە هەر پەنهان بێت هەتا لە گۆشەی B، یان لە پلەی 7-6 ی پەیژەی ناکۆکیدا خویا دەبێت.

Glasl دەڵێت ناسینی پلەکان و سنووری نێوانیان گرینگە. ناسینی پلەکانی پەیژە و سەرنجدانیان یارمەتیمان دەدات هاسانتر بزانین گەر ناکۆکییەکە ڕووی لە ڕووخێنەر، پلەی 6-5، بنێت و دەشتوانین چالاکانە کار بکەین بۆ ڕێگرتن لە تاودانی ناکۆکییەکە. چارەی سەرکەوتوو بۆ ناکۆکی هاسانتر دەبێت گەر لایەنەکانی ناکۆک نەگەیشتبنە پلەکانی 5-4، بۆچوونەکانی خۆیان بزمارڕێژ نەکردبێت و فریای ئازاردانی یەکدی نەکەوتبن بە کردار و دەربڕین. بۆ هەڵسەنگاندن و چارەکردنی ناکۆکی بە باشترین شێواز، گرینگە هەتا زووە ئەو میکانیزمە ڕوون بکرێنەوە کە دەبنە هۆی بەدڕەوتیی ناکۆکییەکە و هەوڵ بدرێت بۆ دۆزینەوەی بژارەی دیکە.

لە داکەوتدا پلەکانی پەیژەی ناکۆکی ڕەها نین و دەشێت ناکۆکی هاوکات بەسەر چەند پلەیەکدا هەوراز و نشێو بکات - واتە دەشێت هۆکار لە پلەی جۆراوجۆرەوە هاوکات لە یەک ناکۆکیدا گرد ببنەوە. تەنانەت کاتێک دوو گرووپ بەرەنگاری یەک دەبنەوە، مەرج نییە گشت ئەندامانی گرووپ لەسەر هەمان پلەپەیژە بن.

مرۆڤ دەتوانێت ئەو ڕووداوانە دیاری بکات کە کاریگەرییان هەیە لەسەر پەڕینەوە لە پلەیەکەوە بۆ پلەیەک - واتە خاڵی وەرچەرخان یان «پلەبەزێن». پلەکانی یەکەم تا شەشەم لە گوێرەی ساردی و گەرمیی ناکۆکییەکە، شێواز دەگۆڕن، بەڵام لە پلە ڕووخێنەرەکاندا جیاوازییەکی ڕوون دیار نییە.

گەر ئەو قۆناخە جۆراوجۆرانە تەرجەمەی ژینگەی فێرگە بکەین وێنەیەکی وەها دەدات:

Peyjey Tawdanî Nakokî -y Glasl

پلەی سفر – دەستپێک لە باری ئاساییدا بە مشتومڕ و جیاوازیی بۆچوونەوە بەڵام بە ناکۆکیی نایەتە بەر هەست و ڕانواندن، لەوانەیە نەشگاتە ئاستی ناتەبایی. ڕاگەیاندن دەچەرخێت و پێکهاتن بێ کێشە دێتە ئاراوە.

«پلەبەزێن» – کاتێک مرۆڤ دەکەوێتە بەڵگەکاری دەربارەی پێگە.

پلەی یەکەم – مشتومڕ لە گۆڕەپانی فێرگە، پۆل یا لە ڕێی ماڵەوە دەربارەی یاری و گەمە، بۆ نموونە ڕێساگەلی فووتبۆڵ یان هەر یارییەکی دیکە، دەربارەی دەستەی کچان و دەستەی کوڕان... هتد، کە تێیاندا هەڵوێست ڕوو لە توندبوون دەکات. مرۆڤ بەڵگەکانی خۆی دەربارەی ڕەوا و نارەوا چەندبارە دەکاتەوە، لە مشتومڕدا کەسی بەرانبەر فەرامۆش دەکات و بەدەم کاتەوە بۆچوونەکانی وێڵ دەکات چونکە پێی وایە دەزانێت وەڵام چین. هەراسانیی هەڵدەکشێت و دەگاتە خاڵی ڕێبەست.

- ناکۆکیی گەرم – هەراسانیی بە مشتومڕی چڕ و ڕاستەوخۆ دێتە دەربڕین.
- ناکۆکیی سارد – گەر جیاوازیی بۆچوون ئاشکرا بێت، مرۆڤ پاشەکشە دەکات، بێدەنگ دەبێت یان بابەتەکە دەگۆڕێت.

- «پلەبەزێن» - مرۆڤ لە گوتوبێژدا پەنا بۆ فریودان دەبات.

پلەی دووهەم - مرۆڤ هەوڵ دەدات پێگەی خۆی بەهێز بکات، تاکتیک بەکار دەهێنێت و بەرانبەر دەداتە بەر تەوس و توانج. مرۆڤ بەڵگەی خۆی بە فاکت دەزانێت و دەکەوێتە سنووربەزێنی و توندوتیژیی زارەکی. جەمسەرگیری دەگات بەوەی بۆچوونەکان بەدەم کاتەوە پەڕگیرتر بن.

- ناکۆکیی گەرم - گوتوبێژ چڕتر دەبێت و شێوازی کێبەرکێ دەگرێت خۆ، تێیدا گرینگ سەرکەوتنە نەک پێکانی ئامانج. مرۆڤ چی بە نیشانەی زاڵبوونی خۆی دەزانێت ئەوە پێشان دەدات.
- ناکۆکیی سارد - لۆبیکاری[103] پەسەندترە لە مشتومڕ، دەنگدانی پەردەپۆش پەسەندترە لە دەربڕینی ڕاشکاوی بیروڕا.
- «پلەبەزێن» - تاک کاری سەربەخۆ دەکات بێ ئەوەی پێکهاتنی هاوکۆ لە ئارادا بێت.

پلەی سێهەم - لایەنەکانی ناکۆک بەردەوام لە یەکدی بە گومانن و لێکدانەوەیان لە یەکدی چەوتە، جاروباریش ئاگایانە. مرۆڤ دەکەوێتە بیرکردنەوەیەکی «ڕەش-و-سپی»یەوە بۆ ڕاهێزانی گرووپی خۆ، بەوەش هەستی هۆگریی و هاوکاریی نێو گرووپەکەی خۆ هەڵدەکشێت.

- ناکۆکیی گەرم - وەها هەست دەکرێت ئاخافتن لەتەک بەرانبەردا چ سوودێکی نەماوە، هەڕەشە و بەرۆکگرتن بە فاکتی ڕەها باشە - چ بژارەیەک لە ئارادا نییە.
- ناکۆکیی سارد - گرینگ ڕێبەستنە لە بەرانبەر بگاتە ئامانج، نەک پێکانی ئامانجی خۆ.
- «پلەبەزێن» - ئاماژەکان هێندە تەماوین لایەنی بەرانبەر ناتوانێت بەرپەرچیان بداتەوە بێ ئەوەی خۆی شەرمەزار بکات.

پلەی چوارەم - وەبەردان، وێنەی نەیارانە دەگات بەوەی مرۆڤ لای بەرانبەر تەنها ڕووی نایەتی ببینێت و لای خۆیشی تەنها ڕووی گەش. سوودی خۆپەرستانە، دەنگۆ و بوختان ناکۆکییەکە خراپتر دەکەن. مرۆڤ هەوڵ دەدات لایەنگر ڕاکێشێت بەڵام ئەوانەش دەرکنار دەکات پێی وایە جێی متمانە نین.

- ناکۆکیی گەرم - هاوبەرەی جەنگاوەرانە زیاد دەکات، جەخت لەسەر خۆنۆڕیی سنگدەرپەڕێن و بەرانبەرنۆڕی دزێوە.
- ناکۆکیی سارد - ئەنجومەنی نهێنیی جەنگ و دزێوکردنی بەرانبەر.
- «پلەبەزێن» - مرۆڤ هەست بە ئابڕووچوون دەکات.

---

[103]- لۆبی Lobby گرووپی هەڤبەندسازیی بۆ پەستان (فشار) بەرەو مەبەستی دیاریکراو.

پلەی پێنجەم - مرۆڤ هەوڵی شەرماندنی ڕکابەر دەدات بەوەی ناچاری بکات ڕووی خۆی هەڵماڵێت. دیاردەی «بەرخی قوربانی» لێرەدا ئاشکرایە و ڕکابەر، بە بەرچاوی کەسانی دیکەوە، دەدرێتە بەر هێرشی ڕاستەوخۆی زارەکی. واتەواتی پاشەملە و بوختان بڵاو دەکرێتەوە دەربارەی خەسڵەتە دزێوە هەڵبەستراوەکانی بەرانبەر، بۆ نموونە توانجی گزیکاری.

- ناکۆکیی گەرم - تۆمەت هەڵبەستن و ڕەپێشخستنی بەڵگە دەربارەی ڕەفتارە ناجۆرەکانی بەرانبەر.
- ناکۆکیی سارد - لەبری تاوانبارکردنی ڕووبەڕووی کراوە، مرۆڤ پەنا دەباتە بەر ڕێکخستنی لیست و «ڕەشەتۆمار» و پەخشانکردنیان لە کاتی لەباردا.
- «پلەبەزێن» - هەڕەشە و دوامەرج[104] ڕاست دەکرێنەوە.

پلەی شەشەم - هەڕەشە و دوامەرج دەکرێنە ئامرازی پەستان. مرۆڤ پەنا بۆ پشتیوانیی کەسانی باڵاتر دەبات، بۆ نموونە مامۆستا و دایکوباب بۆ نەهێشتنی بەرانبەر.

- «پلەبەزێن» - هەڕەشەکان پیادە دەکرێن.

پلەی هەفتەم - مرۆڤ هەوڵ دەدات بەرانبەرەکەی ئازار بدات، فیزیکی بۆ نموونە شەڕەمست، یان بە جۆری دیکەی وەک فریودان، بۆ نموونە شاردنەوەی ئاگادارییی گرینگ بەر لە دەستپێکی تواناذۆزییەک. پەنا دەبرێتە بەر «بابەتاندن»[105]ی یەکدی بۆ خۆ لادان لە تاوانباربوون بە ڕەفتاری ناجۆر - ڕکابەر زڕەمرۆڤە، بوونەوەرێکی کەمترە لە مرۆڤ یان هەر نەبێت جۆرێکی نەویترە. مرۆڤ لێرەدا بۆ زیاتر ئازاردانی ڕکابەر ئامادەیە زیان بە خۆیشی بگەیەنێت.

- «پلەبەزێن» - هێرش دەکرێتە سەر بنەمای بوونی ڕکابەر.

پلەی هەشتەم - مرۆڤ هەوڵ دەدات ڕکابەر سنووربەست بکات، بۆ نموونە لە ڕێی پەرتاندنی پشتیوانەکانی ئەو لایەنە. هێرش دەکرێتە سەر خوشکوبرا یان کەلوپەلی ڕکابەر - پەلاماردانی گەڕۆک (ئۆتۆمۆبیل) ی دایکوبابی ڕکابەر دەبێتە کردەوەیەکی ڕەوا.

- «پلەبەزێن» - جەنگی سەرلەبەری ڕیشەکێشکردن بەرپایە.

پلەی نۆهەم - چ ڕێگەیەکی پاشەکشە نییە - ڕیشەکێشکردنی ڕەها تاکە چارەیە، تەنانەت گەر هەموانیش تێدا بچن. گەرچی ئێمە پێمان خۆشە بڵێین ئەم قۆناخە لە ژینگەی فێرگەدا دەرفەتبەدەرە، بەڵام ئەو هەموو گوللەبارانەی نێو فێرگەکان وێنەیەکی دیکە پێشان دەدەن. چەندین جار لە سوێد هەڕەشەی کوشتاری نێو فێرگە لە ڕێی ئینتەرنێتەوە پەخشان کراوە. «ئەوە سەختگیریی یاسای مۆڵەتی چەکە، هەتا ئێستا ئێمەی لە سوێد پاراستووە لە گوللەبارانی وەها کوشندە» (http://skolvarlden.se/artiklar)

[104]- دوامەرج و دواپێشنیاز، ئەلتیماتوم Ultimatum

[105]- بابەتاندن Objectify- ڕانواندن یان مامەڵەتکردن لەتەک کەس و دیاردەدا وەک ئەوەی بابەت بن.

گەر «سێگۆشەی ABC» وەک ئامرازێکی شرۆڤەکاری بەکار بهێنین بۆ پەیبردنێکی سەرەتایی بە هۆکار و ڕەوتی ناکۆکییەکە، ئەوسا «پەیژەی تاودان» یارمەتیمان دەدات بۆ ڕیشەدۆزیی لەو شرۆڤەکارییەدا. گەر بتوانین ناکۆکییەکە لە پەیژەکەدا جێ بکەینەوە، ئەوا دەست تێوەردانی پێویست لامان باشتر ڕوون دەبێتەوە، لەوانەیە وەها باش بێت داوای یارمەتی بکەین.

زووتر لە باسی پەیژەکەی Glasl -دا، «دیکۆتۆمی»[106]ی گەرم و سارد ناویان هات، دوو دیکۆتۆمیی گرینگی دیکەش هەن لە چارەی ناکۆکیدا دەبێت ڕەچاویان بگرین: یەکەم ناکۆکیی «شێوەبەند» و «شێوەپەرت»[107] و دووهەم ناکۆکیی «لێکنۆڕ» و «لێکنەنۆڕ».[108]

ناکۆکیی «شێوەبەند» و «شێوەپەرت»

بەگشتی وەهای دەبینین ناکۆکیی شێوەبەند لە نێو گەورەسالان و بەتایبەتی لە بواری کاردا باو بێت. بەڵام لە فێرگەشدا برێک ناکۆکیی ڕێسا و سنوور و هەروەها ڕێسای ڕوون بۆ چارەکردنیان هەن. بۆ نموونە فێرخوازە و سکاڵای هەیە دەربارەی نمرە، هۆشداریی نمرەی «دەرنەچوون» لە تواناۆزیدا چۆن چارە بکرێت، فێرگە بەرتەکی چی بێت لە ئاست درەنگهاتنی فرەپات و خۆدزینەوەی فێرخواز لە فێرگە، هەروەها سنووری دەسەڵاتی مامۆستا.

کەواتە ناتەبایی پەیدا دەبێت دەربارەی دۆزی بەرهەست، تێیدا نەخشی جێکەوتوو هەن بۆ شێوازی چارەکردنی کێشەکان. بەشێکی ناتەبایی، بە ڕێسا و پەیماننامە ڕێسابەند کراون. زۆر جار ڕێساگەلی وەها سوودیان هەیە بۆ چارەکردنی ناکۆکی، چونکە برێک پێشبینیان تێدایە. لە فێرگەدا بەگشتی ڕێسا هەیە زادەی پێکهاتنە، پێکهاتنی مامۆستا و فێرخواز یان پێکهاتنی نێو ئەنجومەنی فێرخوازان. لەو ڕێساگەلەدا مۆدێل هەیە بۆ شێوازی چارەکردنی ناکۆکی، بەڵام زۆربەی ناکۆکیی نێو فێرگە و ناکۆکیی جەوانان دەچنە خانەی «ناکۆکیی شێوەپەرت»ـەوە. لەماندا ڕێسای پاتەوپات نییە بۆ چارەکردن، ناکۆکییەکانیش زۆربەیان لەو جۆرانەن «جەرگەی سەنگ»ـیان سووچی A (هەڵوێست) دەگرێت نەک سووچی C (دژوەستان). کەواتە لێرەدا «ناکۆکیی هەڤبەندی» باوە، گەرچی لایەنەکانی ناکۆک پێیان خۆشە دۆزی سەربە گۆشەی C بکەنە بیانوو. بە بۆچوونی زۆر لە تۆژەران، کەم جار هەیە کێشەی پێشکەشکراو ناکۆکییە دروستەکە بێت.

لە ناکۆکیی شێوەپەرتدا مەودایەکی بەرین هەیە بۆ خەیاڵبازی دەربارەی کردەوەی کەسانی دیکە. ئەمەش فرە جار دەبێتە هاندەر بۆ تاودانی ناکۆکی، چونکە لایەنەکانی ناکۆک دەستپێشخەری دەکەن بۆ ڕێگرتن لە پێشکەوتنی لایەنی بەرانبەر. (Jordan 2006:14)

---

[106]- دیکۆتۆمی Dichotomy، دابەشینی گشتەیەکە بەسەر دوو پارچەی تەواو لەیەک جودا. ئەم دوو پارچەیە دوو تایبەتمەندییان هەیە:

- یەکەم: «وێکڕا سەرلەبەرن» - واتە هەرچی لە گشتەکەدا هەیە دەبێت سەربە یەک لەم دوو پارچەیە بێت، نەک هەردووکیان و نەک هیچیان.
- دووهەم: «لە یەک دابڕاون» - واتە هیچ شتێک نییە هاوبەشی هەردوو پارچە بێت.

[107]- ناکۆکیی شێوەبەند و شێوەپەرت Form-bound and formless conflicts

[108]- ناکۆکیی لێکنۆڕ و لێکنەنۆڕ Symmetric and asymmetric conflicts

لێرەشدا جێی خۆیەتی بەراوردێک بکەین لەتەک «پەیژەی تاودان»ی Glasl. جەرگەی سەنگی ناکۆکیی شێوەپەرت دەکەوێتە سووچی A و بەوەش پلەی سێ-بۆ-چوار دەگرێت لە پەیژەکەدا، بەڵام هەتا ناکۆکییەکە بە ناخدا ڕۆ بچێت، شێوەپەرتییەکەی زیاد دەکات.

ناکۆکیی «لێکنۆڕ» و «لێکنەنۆڕ»

ناکۆکیی لێکنۆڕ و لێکنەنۆڕ ناکۆکیی دەسەڵاتە. زۆر جار کە باس دێتە سەر ناکۆکیی، ڕەهەندی دەسەڵات لەبیر دەکرێت، بە تایبەتی گەر دەربارەی زارۆک بێت. ئێمە وەها باس لە ناکۆکی دەکەین وەک ئەوەی هەردەم لێکنۆڕ بن، واتە لایەنەکانی ناکۆک هاوهێز بن، بەڵام بەگشتی پێچەوانەکەی دروستە.

ناکۆکیی نێو فێرخوازان لەسەر کاخەز لەوانەیە تەواو لێکنۆڕ بن، بەڵام تەرازووی دەسەڵات لە داکەوتدا دەشێت تەواو لاسەنگ بێت - جگە لە دەسەڵاتی ڕاستی (بۆ نموونە مامۆستا - فێرخواز)، دەتوانێت هێزی لەش، پاشخانی جڤاکی، تەمەن، توانای زارەکی، زیرەکی، خۆڕاپەرموون، ڕووخسار، بێباکی، دڕی، پشتیوانیی کەسانی گەورەساڵ و... هتد بگرێتەوە.

لایەنی بەهێز، جا لە هەر بارێکەوە بێت، مەبەستی نییە ناکۆکییەکە چارە بکات چونکە دڵنیایە لەوەی بە هێزی خۆی هەر براوە دەردەچێت. بەڵام لایەنی کەمهێز ناوێرێت پەنا بۆ هێزی خۆی بەرێت بۆ چارەی ناکۆکییەکە بە شێوەی دروست لەبەر ئەوە، بۆ دەرووەست هاتنی بەرانبەر، پەنا دەبات یان بۆ کەسانی باڵاتر پشتیوانی بکەن یان بۆ شێوازی ناجۆری پەردەپۆش.

مێتافۆری کێوەسەهۆڵ[109]

بۆ ئەوەی باشتر ئاڵۆزیی ناکۆکی پێشان بدەین پەنا دەبەینە بەر مێتافۆرە ناودارەکەی «کێوەسەهۆڵ». دوندی کێوەسەهۆڵ پارچە بەرچاوەکەیەتی، ئەو بەشەیە کە مرۆڤ پێی کێشە نییە پێشانی دەوروبەری بدات و هەر ئەو بەشەیشە کە لای دەوروبەر دیارە و بریتییە لە ستراتیژی، هەست و بۆچوون.

بەرەژێری دوندی کێوەسەهۆڵ ئاماژەیە بۆ ڕۆژەڤی پەنهان، واتە ئەو بەشەی مرۆڤ دەیزانێت بەڵام ناخوازێت پێشانی بدات، جا لەبەر هۆکاری تاکتیکی بێت یان لەبەر ئەوەی مرۆڤ ئاگادارە لە لایەنی کەمتر ڕەوشتکارانەی ئامانجەکەی خۆی کە هاندەری ڕەفتارەکەیەتی و نایەوێت ئاشکرای بکات.

ئەوجا بەشی ژێراوی کێوەسەهۆڵ دێت کە گەورەترین بەشە. ئەمیان نادیارە و بەگشتیش لای گشت لایەنەکانی ناکۆک ئاگابەدەرە. بەڵام بریتییە لە هاندەری هەرە گرینگ و لەبەر ئەوەش، بۆ دۆزینەوەی چارە، زۆر گرینگە پێی بگەین. (Jordan 2006:14)

---

[109]- بەشی هەرە گەورەی کێوی سەهۆڵ لە زەریادا دەکەوێتە ژێراو، تەنها دوندی کێوەکە بەدەر دەکەوێت و بەوەش بۆتە مێتافۆر بۆ دیاردەیەک تەنها بەشێکی بچووکی ئاشکرا بێت.

له دۆخی نێو فێرگەدا، ئەو ڕۆژەڤە پەنهانە، بۆ نموونە لە ناکۆکیی نێو هەرزەکاران دەشێت دڵداری بێت و مرۆڤ بییەوێت خۆی لای دلبەر شیرین بکات، یان دەرفەتی ڕکابەران بشێوێنێت، کەچی هۆکاری پێشکەشکراوی ناکۆکییەکە شتێکی تەواو جودایە. بەشی ئاگابەدەر دەشێت ترسی مرۆڤ بێت لە کەنارخستن، لە هەستکردن بە بێکەڵکی، ترس لەوەی مایەی ئەڤینداریی نەبێت.

لە نێو کۆڕی مامۆستایاندا، دوندی کێوەسەهۆڵ دەشێت وردە بوختان بێت لە هاوکارێکەوە پەردەپۆش بە بەرگی یارمەتیدان. ڕۆژەڤی پەنهان دەشێت هەڵگەڕان بێت بە دیواری پێگەدا. بەشی ئاگابەدەریشی دەکرێت ترس بێت لە گوێنەدان بە خزمەتێکی ئەنجامدراو.

هەنگاوێک پاشەکشە کارێکی باشە بۆ بینینی ڕووکارە پەنهان و ژێرکەوتەکانی ناکۆکی لە دەرەوە و لە سەرەوە: دەرنۆڕی[110] و باننۆڕی. [111] ڕووماڵکردنی ناکۆکی لەوانەیە شێوازێکی گونجاو بێت لەو مەوداگرتنە. ڕێبازی MmE[112] ی Pat Patfoort ڕێبازێکی دیکەی گونجاوی ئەم بابەتەیە.

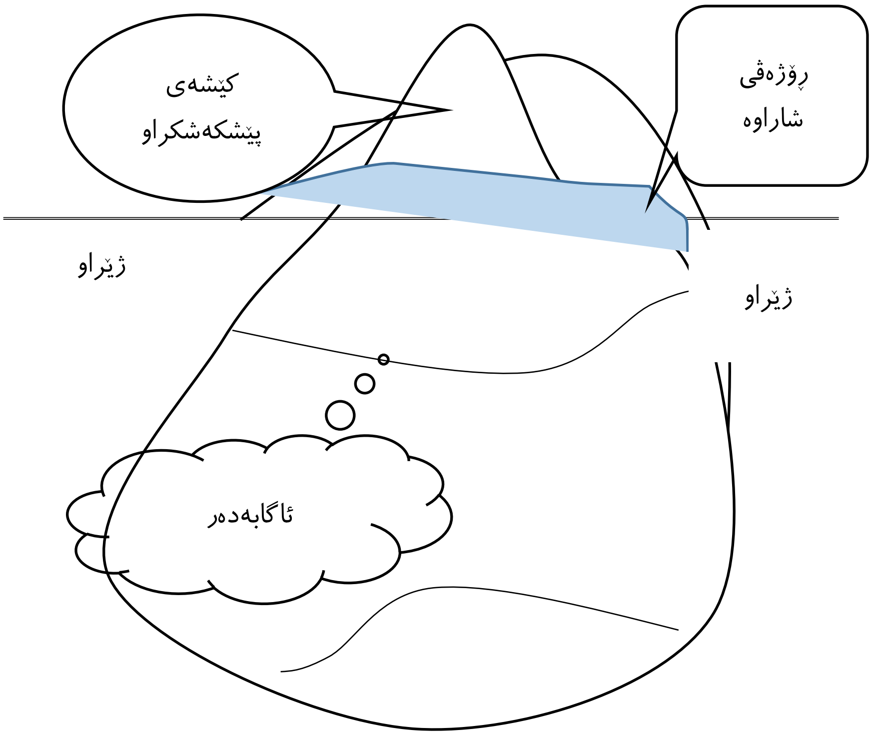
110- دەرنۆڕی: نۆڕین لە بابەتێک لە ڕوانگەیەکی دەرەکییەوە.

111- باننۆڕی: نۆڕین لە بابەتێک لە ڕوانگەیەکی بەرزەوە، لە بانەوە.

112- مۆدێلی Major-minor-Equivalent model (MmE): ڕێبازێکە لە بەرهەمی Patfoort بۆ ڕووماڵکردنی ناکۆکی. MmE بریتییە لە دوو سیستەم:

- یەکەم مۆدێلی: «گەورە-بچووک» Major-minor-model ـە و بەڵگە *Arguments* تێدا ئامرازە بۆ زاڵبوون، پێسەلماندن و بچووکدادانی بەرانبەر.
- سیستەمی دووهەم، مۆدێلی «یەکسانی» Equivalency-model یە و دەستاوێژی «بنەما» *Foundations* هەیە نەک «بەڵگە». «بنەما» بەرسڤە بەرانبەر پرسیارێکی دەڵێت «هۆکاری ئەو بۆچوونە چییە؟»، واتە بنەمایە بۆ گشت بۆچوونەکانمان، بۆ نموونە پێویستی، هەست، خولیا، ئامانج... هتد.

لای Patfoort گرینگە ئەم بنەمایە بە نرخاندن بار نەکرێت، دەنا لە بنەماوە دەگۆڕێت بە بەڵگە. لەم ڕێبازی یەکسانییەدا، پرۆسەی دۆزینەوەی چارەسەر گرینگترە لە خودی چارەسەر. سەرچاوە:
http://www.patpatfoort.be



میتافۆری کێوەسەهۆڵ

ڕووماڵکردنی ناکۆکی

Helena Cornelius و Shoshana Faire کار دەکەن لەسەر چارەی ناکۆکی، بژیوانی، ڕێنوێنی، تیمسازی و ...هتد لە ساڵی 1986ـەوە ڕێبازێکیان داڕشتووە بۆ ڕووماڵکردنی ناکۆکی و لەو دەمەوە هەم خۆیان و هەم زۆر کەسی دیکەش کاریان پێ کردووە (Cornelius & Faire 2003).

بە بۆچوونی ئەمان ڕووماڵکردنی ناکۆکی تیشک دەخاتە سەر هۆکاری هاندەری ناکۆکییەکە. ئەوجا ڕێبازێکیش بەکار دەهێنن بۆ داڕشتنی وێنایەکی هاوکۆ. گەر کەسانی ناکۆک گەلدەست وێنایەکی هاوبەش لە ڕووماڵەکە داڕێژن، دەرباز دەبن لەوەی دژەبەرە بن و دەکەونە هاریکاری ڕووەو دۆزینەوەی چارەسەرێک لە ساختارێکی سیستەمبەندیدا خۆی بگرێت. بۆ گەیشتن بەم دۆخەی «براوە-براوە»، دەبێت یەک لە ئەرکەکانی لایەنەکانی ناکۆک بریتی بێت لە ڕیشەدۆزیی یەکنەوای[113] ترس و پێویستی.

Cornelius & Faire جەخت دەکەن لەسەر ئەوەی ڕووماڵکردن دەبێت هەر زوو ئەو کاتە دەست پێبکات کە مرۆڤ هەست بە پەشێوی دەکات و پێی وایە گیری خواردووە بەدەست زۆربوونی هۆکار لە ناکۆکییەکەدا (لاپەڕە 160 و بەدواوە لە سەرچاوەکەی سەروو). بەشداربوونی کەسانی گرینگی ناکۆکییەکە لە ڕووماڵکردنەکەدا کارێکی باشە، چونکە ڕووماڵکردنەکە دەبێتە هۆی پەیدابوونی گۆشەنیگای نوێ، مرۆڤ دێتە سەر بارێک ترس و پێویستیی بەرانبەر بە جۆرێک دەبینێت زووتر ئاشنای نەبووە.

---

[113] – یەکنەوا: Consistent.

نەخشەی ناکۆکی چوار پێکهاتەی هەیە:

- هەناوی ناکۆکی
- لایەنەکانی ناکۆک
- پێویستی
- ترس

ڕێنوێنی دەربارەی ڕووماڵکردن

1- دەستپێک «بواری بابەتەکە» بە چەمکی کورت، ناکەسەکی، گشتی، بێلایەن و ناسۆزەکی ناوەزەد بکە. ئاگادار بە لەوەی نەکەویتە وردەکارییەوە، دۆزەکە وەها دامەڕێژە بە «ئەرێ و نا» یان بە «یان ئەم یان ئەو» وەڵام بدرێتەوە. پێناسەی کێشەکە دەبێت هەتا بلوێت ڕاشکاو بێت.
گەر ناکۆکییەکەی «لاس -ی بزێو»ی زووتر باسی هات، لێرەدا بکەینە نموونە، بابەتی دۆزەکە دەبێتە: «پەشێوی نێو پۆل».

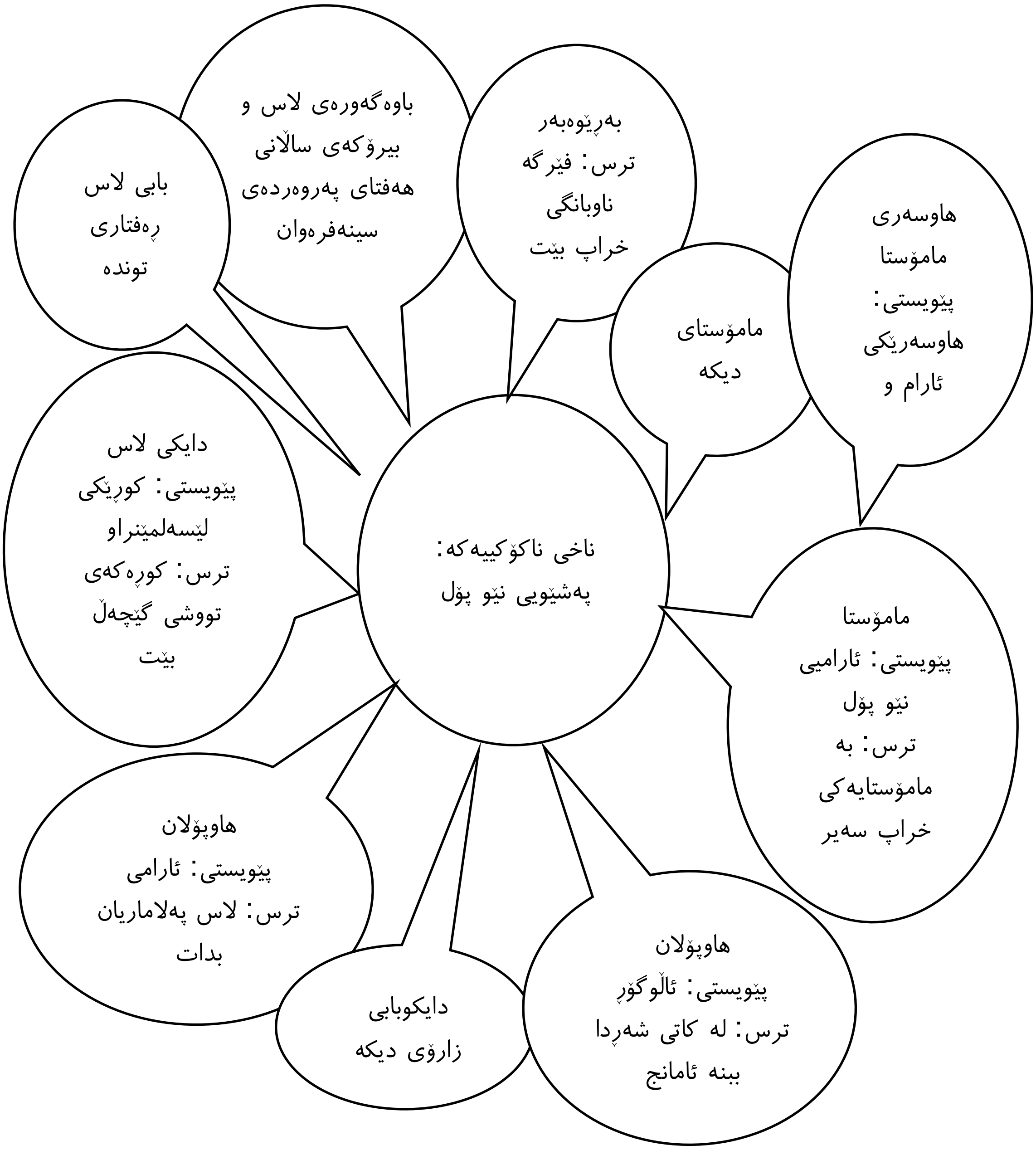
2- ئەوجا لایەنەکانی تێوەگلاو دیاری بکە. لێرەدا دەکرێت لیست بۆ یەکبەیەکی کەسەکان بگیرێت یان لە گرووپ و سازماندا دەستبەند بکرێن. بۆ دەستەبەندیش چەمکی «پێویستی» بەکار دێت، ئەو کەسانەی هەمان پێویستییان هەیە لە دۆزی ناکۆکییەکەدا دەخرێنە یەک گرووپەوە. کۆکردنەوەی تاک و دەستە لە یەک گرووپدا زۆر ئاساییە.

ئێمە لەم دۆزەی لاس-دا ئاگاداری وردەکاری نین، بەڵام دیارە دەبێت لاس-ی تێدا بێت، لەوانەیشە مامۆستاکەی لاس، دایکوباب (بە تاک یان بە کۆ)، لەوانەیە بەڕێوەبەر، هاوپۆلی هەراسانکراو، هاوپۆلی ورووژێنەری لاس و لەوانەیشە دایکوبابی فێرخوازی هاوپۆل.

3- پاشان بۆ هەر یەک لەو کەس و گرووپانە «پێویستی» و «ترس»ی لەبار بە باسەکە دێتە تۆمارکردن، بۆ ئەوەی «هۆکار» و «بزوێن» ی ناکۆکییەکە ڕوون بکرێنەوە. پرسیارێکی گونجاو لێرەدا دەڵێت: «کاتێک خەریکی ئەم کێشەیەین، کامەن ئەو پێویستییانە دابین نەکراون؟»

پێویستیی لاس لەوانەیە جووڵەی زۆر بێت، لەوانەیە ئافەرین بێت لە چەند هاوپۆلێکی تایبەتەوە، لەوانەیە ڕزگاربوون بێت لە ئەرکی بێزارکەر کە تێناگات سوودیان چییە. ترسی لاس لەوانەیە پەژراندنی تێنەگەیشتنی خۆی بێت - هەم لای خۆی و هەم لای کەسانی دیکە. لەوانەیە نەسەلماندن بێت لە لایەن چەتوونەکانی پۆلەوە.

پێویستیی مامۆستا هەڵبەت ئارامی پۆلە، دەرفەتە بۆ جێبەجێکردنی کاری باش، پێکانی ئامانجی وانەکانی خۆیەتی. ترسیش لەوانەیە لەوە بێت هاوکاران و بەڕێوەبەر پێیان وا بێت ئەم ناتوانێت دۆخەکە چارە بکات.



***هێڵکاریی ڕووماڵکردنی ناکۆکی**

4- بە هەمان شێواز کار لەتەک کەس و گرووپەکانی دیکە بکە. بەڵام وریا بە لەبری پەیدۆزیی «پێویستی» نەکەویتە سەر خولیای دۆزینەوەی چارەسەر. وریاش بە دارِشتنی پێویستی بە دەربرِینی زۆر گشتی نەبێت، وەک: «مامۆستا پێویستی هەیە بەوەی رِێزی لێبگیرێت»، پێویستی دەبێت بە دەستاوێژی ورد بێتە دەربرِین. گرینگیشە ئاگاداربین لەوەی کارەکەمان بریتییە لە مەزەندە دەربارەی کەسانێک خۆیان لە کاری رِووماڵەکەدا پەنامن[114] و ئێمە هەرگیز ناتوانین پێویستییەکانیان بە وردی بزانین.

5- Cornelius و Faire دەڵێن: «یەک لە سوودە هەرە گەورەکانی رِووماڵکردن بریتییە لە دەرفەتی دەربرِین و پەژراندنی هەستەکانی ناهۆشەکی» و لیستێکیش بە ترسەکان تۆمار دەکەن:

- ترسی شکەستهێنان
- ترسی هەڵەکردن
- ترسی ترِۆکردن، نەویستن، خۆشنەویستن
- ترسی ناسوودەیی لە هەڤبەندیدا
- ترسی لەدەستدانی جڵەو (کۆنترۆڵ)
- ترسی سترێس (پەلە و شڵەژان)
- ترسی تەنیایی
- ترسی کەوتنە بەر داوەری و رِەخنە
- ترسی کەوتنە بەر سووکایەتی پێکردن
- ترسی ناچاری لە خەریکبوون بە بابەتی بێزارکەرەوە

سوودی ئەم جۆرە رِووماڵکردنە زۆرن، جگە لە رِێکخستنی ئاخافتن، بۆچوونەکانی خۆت و ئەوانەی دیکەش رِوون دەبنەوە. هەڵوێستی لایەنەکانی ناکۆکی دێتە گۆرِان لە بەرەنگاربوونەوە بۆ پەیدۆزییەکی هاوبەش و ئەمیش دەبێتە هۆکار بۆ هەڵکشانی هاوسۆزیی نێوانیان.

ژمارەی کەسانی بەشدار لە ناکۆکییەکەدا بەگشتی زۆر زیادترە لەوەی ئێمە بیریان لێ دەکەینەوە، گرینگیشە ئاگادار بین لەوەی تەنانەت کەسانی مردووش لەوانەیە کاریگەر بن. Johan Galtung لە وانەیەکی خۆیدا دەڵێت «گەر پێمان وەها بێت تەنها دوو کەس بەشداری ئەم ناکۆکییەن ئەوا باشی بۆ نەچووین». بۆ نموونە، دوور نییە بیرۆکەی پەروەردەی سینەفرەوانی ساڵانی هەفتاکان لە لای بابەگەورەی لاس بەرتەکی بەهێزی لای بابی لاس پەیدا کردبێت و بووبێتە هۆی مەیلی بابەکە بۆ پەروەردەیەکی توند و ئەمەش رِەنگدانەوەی لەسەر لاس هەبێت.

ئێمە گشتمان، هەم زۆر وێکچووی یەکدین و هەم تەواویش دەگمەن، لە زۆر بابەتی دیکەش، بەدەر لە پێویستی و ترس، لە یەک جوداین. لەبەر ئەوە شارەزایی لە ستراتیژیی جۆراوجۆری ناکۆکی دەبێتە یاریدەر بۆ پەیبردنی هاسانتر بەو کەسانەی تووشیان دەبین. هیچ دانەیەکیش لەم ستراتیژانەی ناکۆکی کە لێرەدا دێنە بەر باس نابێتە

114- پەنام: غایب.

تاکە شێوازی هەرە باش بۆ گشت ناکۆکییەک. کەواتە سوودی زۆری هەیە مرۆڤ هەر پێنج ستراتیژییەکە باش بناسێت بۆ ئەوەی توانای هەبێت لە هەر دۆخێکدا باشترین ستراتیژ بخاتە کار.

ستراتیژی ناکۆکی

جووتە پرۆفیسۆری زانکۆی Pittsburgh لە بواری سازمان و کارگێڕیدا Ralph H. Kilmann و Kenneth W. Thomas لە تۆژینەوەکانی خۆیاندا شێوازی جۆراجۆری تەک (کردەوە)-ی مرۆڤیان دیاری کردوە کە لە ناکۆکیدا دەیانگریتە بەر. پێوەریش لێرەدا بریتییە لە پێوانی ڕادەی ئامادەیی مرۆڤ بۆ دابینکردنی پێویستییەکانی خۆی بە بەراورد لەتەک ئامادەیی بۆ دابینکردنی پێویستییەکانی لایەنی بەرانبەر - بەکورتی پەرۆشیی بۆ بەرژەوەندیی خۆت یان بۆ بەرژەوەندیی بەرانبەر. بە تێهەڵکێشکردنی ئەو دوو دەستپێکە، تۆژەران توانییان پێنج ستراتیژی ڕوون و جودای ناکۆکی دیاری بکەن:

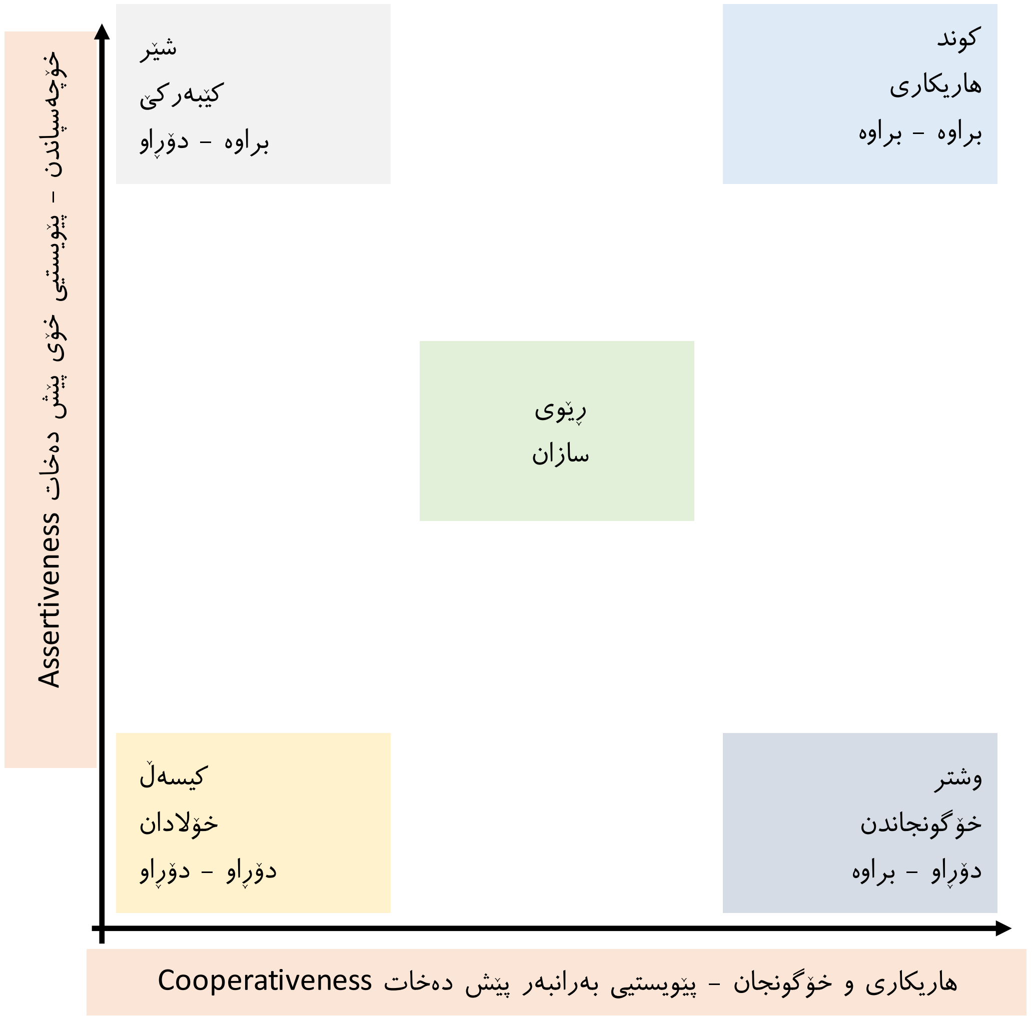
- کێبەرکێ
- گونجان
- خۆلادان
- هاوکاری
- سازان

پەیبردن بەو شێوازانە گەلێک سوودبەخشە بۆ تێگەیشتنی ناکۆکیی چ سازمانەکی بن و چ نێوان مرۆڤگەل، تۆژینەوەش دەربارەیان زۆرن، لە ئامەریکا، لە سوێد و لە وەلاتانی دیکەش. جگە لەوەش سوودیان بۆ کاروباری ناکۆکیی نێو فێرگەش ئاشکرایە (بۆ نموونە بڕوانە پرۆژەی Dracon و Friberg 2005). لەبەر ئەوەشە ئێمە لێرەدا جەخت لەسەر ئەم دابەشینەی ستراتیژەکانی ناکۆکی دەکەین.

هیچ کام لەم ستراتیژانەی Kilmann و Thomas تۆژینەوەیان لەسەر کردوون، ستراتیژێک بن هەمیشە باش یان هەمیشە بەد. هەر یەک لەو پێنج ستراتیژە کەمتازۆر لە دۆخی جۆراوجۆردا سوودبەخشن. بۆیە زانیار دەربارەیان دەبێتە یاریدەر بۆ تێگەیشتنی دەوروبەر و بۆ هەڵبژاردنی ئاگایانە لە دۆخی ناکۆکیدا.

بەگشتی ئەو ستراتیژەی مرۆڤ پەنای بۆ دەبات لە تەمەنێکی زوودا فێری بووە و بێ بیردانەوە بەکاری دەهێنێت، بەڵام بە شارەزابوون لێیان ئاگاییمان دەربارەی نەخش و ناسنامەی ناکۆکیی خۆمان هەڵدەکشێت. بەوەش مەودای هەڵبژاردنی جۆری ڕەفتار بۆ ئێمە بەرینتر دەبێت. (Kilmann & Thomas 1975)

هەر بۆ ئەوەی هاسانتر بتوانین ئەو پێنج شێوازەی ناکۆکی لەیەک جودا بکەینەوە هەریەکەیان گیانەوەرێکی وەک هێما پێ دراوە، گیانەوەرەکەش بەپێی ئەو وێنانەی ئەفسانە و چیرۆکان نەخشاندوویانە، تاڕادەیەک ڕێک دێن لەتەک خەسڵەتەکانی ستراتیژەکەدا. (Friberg 2003)



Kilmann & Thomas Conflict Mode Instrument

شێری ڕکابەر

شێری خۆسەپێن هێمای کێبەرکێیە، شێوازی «براوە – دۆڕاو»ە و شکەستی خۆی مایەی سەلماندن نییە. خۆچەسپاندن لای شێر ئاستی بەرزە و لە ئەنجامی ئەم خەسڵەتەوە خواستی هاریکاریی لای کزە. شێر پتر هەڕەشە دەکات، ڕێزشکێن و خۆسەپێنە. لای شێر ئامانج گرینگترە لە هەڤبەندی، سەرکەوتن گرینگترە لە سوود.

بەڵام مەرج نییە شێر هەمیشە خۆپەرست بێت، بەڵکوو زۆر چاک دەتوانێت لایەنگری کەسانی دیکەش بێت، بۆ نموونە لە «ئەنجومەنی فێرخوازان» و ناکۆکیی دەستەبەندیی فێرگە یان وەک ورووژێنەر بۆ سەرخستنی دۆزێک تا لە ڕۆژەڤدا جێگیر بێت. شێر، گەر پارێزەری گرووپ بێت، هاسانتر لە چارەسەری هاریکارانە نێزیک دەبێتەوە وەک لەوەی پارێزەری بەرژەوەندیی خۆی بێت.

بارودۆخ زۆرن تێیدا وزەی شێرانە بۆ گشت لایەن سوودبەخشە و بگرە پێویستیشە، بۆ نموونە لە دۆخی سەختانگ و تەنگانەدا کە پێویستمان بە بڕیاری خێرای نەخوازراوی گفتوگۆبەدەرە، یان کاتێک بەهای گرینگ بەرهەڕەشەن. کاتی کێبەرکێ، کاتی سازوسەودای بڕیاری مووچە و هەروەها کاتێک مەترسی هەڕەشە دەکات وزەی شێرانە لە نرخاندن نایەت.

بەڵام شێر مەترسیی ئەوەی لێ دەکرێت لانیکەم یەک جار زیاد لە پێویست کەسانی دیکە بکات بە ژێر زاڵێتی خۆیەوە و لەبەر ئەوەش توانای کزە بۆ سازکردنی هەڤبەندیی دروست، چونکە کەس چارەی مرۆڤێکی ناوێت کەسانی دیکە وەژێر بنێت، بەوەش هاریکاریی نێوانیان گەرد دەگرێت. بەتایبەتی گەر ئامانج لە گشت دۆخێکدا سەرکەوتن بێت هەر بۆ سەرکەوتن خۆی، ئەوسا شێر تەواو ئێسکگران دەمێنێت.

وشتری خۆگونجێن

وشتر دژەوێنەی شێرە، خۆچەسپێن نییە، هاریکار و سەرنەرمە، بێ کێشە خۆی لەتەک ئەو دۆخەدا دەگونجێنی کە کەسانی دیکە بڕیاریان داوە. وشتر زۆر جار هەڤبەندییەکەی بە لاوە گرینگترە لە دۆزی بەرهەست، پێشی وایە ناکۆکی لەوانەیە ببێتە هەڕەشە لەسەر هەڤبەندی، لەبەر ئەوە وشتر بێ بیردانەوەی زۆر، خۆشسەلمێنە.

ئەم کارە لە مەودای دووردا کارا نییە، پێشەمیدانی هەمیشە بە خواست و پێویستیی کەسانی دیکە دەبێتە مایەی برینداربوونی خۆڕێزیی (هەستی ڕێز لە خۆگرتن). بەڵام گەر هەڵبژاردنەکەی وشتر ئاگایانە بێت بۆ یارمەتی کەسێکی دیکە ئەوسا هەم لای خۆی هەستی سوودبەخش دروست دەکات هەم لای دەوروبەر بە سوود دادەنرێت.

وشتر، گەرچی خۆگونجێن و خزمەتگوزاری کەسانی دیکەیە بەرژەوەندی خۆیان دابین بکەن، بەڵام زۆر جار براوە دەبێت، چونکە ئەم ڕەفتارە...

> *...دەبێتە هیوابەخش و پەیمانی هاریکاریی ئایەندە. زۆر جاریش ئەم تەکنیکە کارا دەبێت گەر لایەنی سەردەست لە سەرەتادا «بەخشەندە» بێت، بۆ نموونە گەورەساڵان بەرانبەر زارۆک یان سەرکردە بەرانبەر کارمەندان. دەشکرێت ئەم تەکنیکە بخرێتە کار بۆ هێورکردنەوەی کاتیی و بانگەشەی هێمنایەتی و بیرکردنەوە.* (Thylefors 1996:103)

وشتری پەرۆش بۆ دابینکردنی پێویستیی دەوروبەر پتر لە هی خۆی دەتوانێت ببێتە خاڵی هەڤگرتنی گرووپ. ئەم بێ خەمخواردن قوربانی دەدات و چاوپۆشی دەکات، گرووپیش وەک گشتە بەم هەڵوێستە سوودمەند دەبێت. بەتایبەتی بۆ ڕێبەستن لە مەترسیی دووبەرەکی، ستراتیژی وشتر بەهای زۆرە.

بەڵام کەسێکی هەردەم چاوپۆشی بکات ناتوانێت بە زانیار و کارزانیی خۆی خزمەت بە فراژووتنی گرووپ بکات. لەبەر ئەوەیە وشتر هەر زوو دەسترۆیی خۆی دەدۆڕێنێت و لەویشەوە ڕێزی لای دەوروبەر نامێنێت. کاتێک بەهای گرینگ دەکەونە بەر هەڕەشە وشتریش دەبێت داکۆکییان لێ بکات.

کیسەڵی هەمیشە خۆپەرێز

کیسەڵ لە ناکۆکی بە پەرێزە و زۆر جاریش دەوروبەر پێیان وایە ترسی لە ناکۆکی هەیە، بەڵام مەرج نییە هەمیشە وەها بێت. هەڵوێستی خامۆش لەوانەیە شێوازێکی کاریگەر بێت بۆ خۆلادان لە گۆڕانکارییەکی کەسانی دیکە پێویستیانە کیسەڵ تێیدا بەشدار بێت. لەوانەیشە شێوازێک بێت بۆ جێهێشتنی بڕیاری ناخۆش بۆ کەسانی دیکە.

خۆخزاندنە نێو مەتاڵی[115] خۆ و پەرێزگیری لە کردار لەوانەیە باشترین ڕێباز بێت کاتی هەڕەشەی توندوتیژی - کیسەڵ بە تەمای کاتی لەبارتر، خۆی مات دەدات. ئەم شێوازی چارەی ناکۆکییە بژارەیەکی زۆر باشە لە ناکۆکیی بێبایەخدا، یان باری وەها کە سەرچاوەی ناکۆکییەکە پاش ماوەیەک لەخۆوە بڕەوێتەوە. چ پێویست دەکات وزە و کاتیان بۆ خەرج بکرێت؟

دۆخی دیکەی تێیدا وزەی کیسەڵکار بژارەی هەرە باشە ئەوەیە کەسێکی دیکە خاوەن ناکۆکییەکەیە و هەر خۆیشی چارەی بکات باشە، یان ناکۆکییەک گەرم بووە و دەبێت سارد بکرێتەوە بۆ ڕەخساندنی دەرفەتی بیرکردنەوە، یان لە هەلومەرجێکدا گۆڕانکاریی تێیدا باسێکی توانابەدەر بێت و بەردەوامبوونی تێکۆشان تەنها نەهامەتیی لێ بزێت.

کەماسیی ئەم ستراتیژە لەوەدایە کیسەڵ بە هیچ جۆرێک خۆچەسپێن نییە، ئەمەش دەبێتە مایەی دەرفەت نەدان بە خویابوونی ناکۆکییەکە و بەوەش ڕێی چارەکردنی نابێت. ئەوجا کیسەڵ ئامادەی هاریکاریش نییە، بگرە بێباک و خۆدزەوەیە[116] و بەوەش مەترسیی هەیە هەڤبەندیی گرینگ لەدەست بچن. کیسەڵ زۆر جار خۆی دەدزێتەوە لە دەرکردنی بڕیاری گرینگ، گەرچی نێزیکەی هەمیشە باشترە پەلی ناکۆکییەکە بگریت بەر لەوەی فریای هەڵکشان بکەوێت، ئەمەش مەترسی ڕوودانی هەیە گەر مرۆڤ هەردەم خۆی بخزێنێتە مەتاڵی خۆیەوە.

---

[115]- مەتاڵ: ئەو بەرگە سەختەی بە پشت کیسەڵەوەیە. قەڵخان.

[116]- خۆدزەوە: ڕەنگدێر (ئاوەڵناو) ە بۆ کەسێکی خۆی بدزێتەوە.

کوندی هاریکار

شێوازی کوند[117] هاریکارانەیە و لە دۆخی ناکۆکیدا گشت لایەنێک براوە دەردەچێت. بۆ پێکانی ئەم ئامانجە بەرزە پێویستمان بە پەیدۆزییەکی باش هەیە دەربارەی هۆکارەکانی پاشخان، واتە «ترس» و بەر لە هەمووی «پێویستی» دەبێت بە ڕوونی ڕاگەیەن بن. ڕاگەیاندن گرینگە، هەروەها ڕێز و متمانە.

کوند بە ڕادەیەکی بەرز خۆچەسپێن و جاروباریش زۆر جەربەزەیە، هاوکات هاریکارە و دەکۆشێت بۆ پێکانی ئامانجێک گشت لایەن لێی سوودمەند بن.

ناکۆکی لێرەدا بە کێشەی هاوکۆ دەبینرێن و لەبەر ئەوە دەبێت کاری هاوبەش بکرێت بۆ چارەکردنیان. بڕیاری گەلدەستیش بەگشتی مایەی ڕێزگرتنە.

کوند لە کێشەدا چارەسازە، لە نێو گرووپدا تێکبەستە، لە ناکۆکیشدا بژیوانێکی باشە، ئامانجی هەم خۆ و هەم بەرانبەر هەڵدەسەنگێنێت. ئەم ستراتیژە هاریکارە پێویستە بۆ گەیشتن بە بڕیاری گرینگی دوورمەودا و هەروەها بۆ دارشتنی هەڤبەندیی باش لەتەک لایەنی بەرانبەر بۆ ڕۆژگاری داهاتوو.

کوند لە هۆکاری پێشکەشکراودا گیر ناخوات، بەڵکوو دەکەوێتە پەیدۆزیی چەندوچۆنی ئەو پێویستییانەی بوونەتە ژێرخانی ناکۆکییەکە و شێوازی پێکهاتن بۆ چارەکردنیان.

بەڵام گەڕان بە دوای پێویستییەکانی پاشخان کارێکی کاتخایەنە، لەبەر ئەوە بۆ چارەی ناکۆکیی بێبایەخ نابێتە شێوازێکی کاریگەر. لە سەختانگی ناکاودا لەوانەیە ستراتیژی کوند پێویست بێت بەڵام مەترسی هەیە کارا نەبێت چونکە وەها کاتخایەنە.

ڕێوی سازشکار

ڕێوی وەستای سازانە. گشت لایەنەکانی ناکۆک دەستبەرداری بەشێک دەبن و ئەوەی هەیە دابەشی هەموان دەکرێت. ڕێوی ڕێگەیەکی ناوەند هەڵدەبژێرێت، کەسی تێدا دۆڕاو نابێت، بەڵام کەسیش براوە نییە. شێوە نایەتییەکەی ڕێوی پەرۆشی کەمە چ بۆ ئامانج بێت و چ بۆ هەڤبەندی. سازان بریتییە لە دەستبەرداربوون، سازان بە کەمترین ڕەنجی پێویست.

سازان زۆر باشە بۆ ناکۆکیی گەرم کە پێویستە سارد بکرێتەوە بەر لە چوونە نێو گفتوگۆی قووڵتر بۆ دۆزینەوەی چارە. بەگشتیش تاکە ستراتیژە بۆ چارەی ناکۆکیی لەسەر سامانی سنووردار. سازان تاکە ڕێگەیشە گەر مرۆڤ ناچار بێت ئەنجامێکی خێرا بەدەست بهێنێت. لەوانەیشە باشترین ڕێگە بێت گەر هیچ ستراتیژێکی «براوە - براوە» کارا نەبێت.

کەماسیی ئەم سازاشە لەوەدایە خواستی هیچ لایەنێک دابین نابێت و هیچ لایەنێکش تەواو دڵاسوودە نابێت، ئەمەش هۆکارە بۆ سەرهەڵدانەوەی ناکۆکییەکە. کارێکی گونجاویش نییە هەردەم پەنا بەرینە بەر سازان بۆ چارەی ناکۆکی لەبەر ئەوەی پێمان وایە باشترین ڕێگەچارەیە. کەچی دیاردەیەکی باویشە.

بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو ستراتیژانە چەند نموونەیەک پێشان دەدەین.

[117]- کوند: کوندەبوو، کوندەبەبوو، کوندەپەپوو.

نموونەی «ناکۆکیی پێگە» و ستراتیژی جۆراوجۆری چارە

پێشڕەو-ی مامۆستای ڕۆڵوازی (دراما) هۆڵە گەورەکەی گرتووە بۆ دواپرۆڤەی بیستوپێنج فێرخوازی ئامادەیی (هەڤدە-هەژدە ساڵان) بۆ پاشنیوەڕۆی پێنجشەم لە نێوان کاژێری شازدە هەتا نۆزدە (چوار هەتا هەفتی ئێوارە). شانۆگەرییەکە بڕیار دراوە بۆ ڕۆژی هەینی و فێرخوازانی ڕۆڵوازی بەرهەمی خۆیان پێشکەش بە گشت فێرخوازانی فێرگەکە و خێزانیان و کەسانی دیکەی هەڤبەند دەکەن.

ڕۆژی پێنجشەم کاژێری پازدە و پەنجاوپێنج خولەک مامۆستای ڕۆڵوازی دێتە هۆڵەکەوە و دەبینێت خاتوو سەیران-ی بەڕێوەبەر لە سەکۆی ئاخافتنەوە بۆ چوارسەد تازەفێرخوازی ئاستی ناوەندی دەدوێت. ئەمانە پاش پشووی هاوینە بۆ خوێندنی ئامادەیی دێنە ئەم فێرگەیە و ئێستا ئاگاداری وەردەگرن.

مامۆستای ڕۆڵوازی لەم دۆخەدا چی بکات باشە؟ کام ستراتیژی ناکۆکی باشترین ئەنجام دەدات؟

- شێر - دەچێت، بگرە بە هەڵەداوان دەچێت، بۆ لای فایەلی کاتگرتن بۆ ئەوەی بزانێت کێ هۆڵەکەی بۆ ئەم کاتە گرتووە و مافی لێی هەیە.
- وشتر - دەگەڕێت بە دوای هۆڵێکی دیکەدا، مامۆستا گەرەکی نییە هەرا لەتەک بەڕێوەبەردا ساز بکات و پێی وایە ئاساییە ئەو لە هۆڵەکە بێت، ئاخر فێرخوازانی ناوەندی ژمارەیان زۆرە.
- کیسەڵ - وردەباس دەربارەی بابەتی دیکە، نەک هۆڵەکە، لەتەک بەڕێوەبەردا دەکاتەوە.
- ڕێوی - لەتەک بەڕێوەبەر پێک دێن لەسەر ئەوەی هەتا کاژێر هەڤدەونیو (پێنجونیوی پاشنیوەڕۆ) بۆ بەڕێوەبەر بێت و پاشان بۆ مامۆستای ڕۆڵوازی.
- کوند - لەتەک بەڕێوەبەر دەئاخفێت و ڕێک دەکەون لەسەر ئەوەی فێرخوازانی ڕۆڵوازی لە پەناوە خۆیان ئامادە بکەن و دواپرۆڤەی خۆیان پێشکەش بەم چوارسەد فێرخوازەی ناوەندی بکەن. فێرخوازانی هونەرکار ئاپۆرەیەک لە بینەری ڕاستییان دەبێت و فێرخوازانی ناوەندییش دیمەنێکی ناخی فێرگەکە دەبینن.

نموونەیەکی دیکەی «ناکۆکیی پێگە» و ستراتیژی جۆراوجۆری چارە

ئێوارەی دووشەمەیە و تۆ بە پەلە خۆت دەکەیت بە نێزیکترین دووکاندا بۆ کڕینی پرتەقاڵێک. لە پشت تۆوە هاوسێکەشت دێتە دووکانەکەوە و ئەویش بۆ کڕینی پرتەقاڵ هاتووە. بەڵام دووکانەکە تەنها یەک پرتەقاڵی ماوە.

تۆ لەم دۆخە چی دەکەیت؟ کامە هێمای گیانەوەر دەکەیتە پۆشاکی خۆت؟

- شێر - بە هاوسێکەت دەڵێیت: من زووتر هاتوومەتە دووکانەکە و لەبەر ئەوە پرتەقاڵەکە دەکڕم. هاوسێکەشت ستراتیژی شێرانە دەگرێتە بەر، دەنەڕێنێت و دەڵێت: من لە پێشتر بووم بەڵام تۆ لە دەروازەکەدا کردووتە پاڵەپەستۆ.

- وشتر – تۆ هاوسێکەی خۆتت خۆش دەوێت و دۆستایەتیی ئەوت لا زۆر گرینگە. تۆ ئاگاداری دەکەیت لەوەی پێت خۆشە پرتەقاڵەکە بۆ ئەو بێت.
- کیسەڵ – سوپاسی هاوسێکەت دەکەیت بۆ دواجار کە میوانداریی کردبوویت و دەڵێت هیواداریت بەم زوانە چایەک بەیەکەوە بخۆنەوە.
- ڕێوی – پێشنیاز دەدەیتە هاوسێکەت پرتەقاڵەک دووکەرت بکەن.
- کوند – لە هاوسێکەت دەپرسیت پرتەقاڵی بۆچییە. ئەویش دەڵێت کوڕەکەی نەخۆشە و داوای شەربەتی پرتەقاڵ دەکات. ئەوجا هاوسێ لێت دەپرسێت تۆ پرتەقاڵت بۆچییە. تۆیش دەڵێیت خەریکی سازکردنی کێکیت و پێویستت بە توێکڵەپرتەقاڵی ڕنراو هەیە.

Ingela Thylefors (Lennéer Axelson & Thylefors 1996:90) شێوازی تۆژەرانی دیکە بۆ دیاریکردنی ستراتیژی ژیان و ناکۆکی ڕوون دەکاتەوە. جگە لەوەش Dual Concern Model ی Johnson & Johnson ڕوون دەکاتەوە کە شێوازێکە لە مۆدێلی Kilmann & Thomas. هەروەها Ellmin (2008) یش باس لە ستراتیژی جۆراوجۆری ناکۆکی دەکات.

زۆرێک لەو تۆژەرانەی Thylefors باسیان لێ دەکات، جگە لە ڕوونکردنەوەی ڕەفتاری گشتیی جۆراوجۆری ناکۆکی، ئاماژەش دەدەن بە جیاوازیی هەڵبژاردەی ژن و پیاو لە بواری ستراتیژی ناکۆکیدا (Galtung & Galtung 2007). بە بۆچوونی Kohen ئەو دیاردەیە پتر لە نێو کیژۆڵانی کەمتەمەندا دەر دەکەوێت و ئاماژەش دەدات بە تۆژینەوەیەکی گەورە تێیدا 2400 فێرگەی USA بەشداربووە. پوختەی بۆچوونی ئەم تۆژەرانە دەڵێت کیژ هەر زوو لە تەمەنێکی منداڵییەوە، بە بەراورد لەتەک کوڕدا، هەم پتر داوای پەیوەندی[118] دەکەن لەتەک کەسانی دیکە و هەم دڕیی کەمتر دەنوێنن. (Kohn 1990; Lennéer Axelson & Thylefors 1996:97-102)

> *کە دێتە سەر گوێڕایەڵی بۆ مەرج و ڕێنوێنیی گەورەساڵان، کیژ، لانیکەم لە ساڵانی زووی تەمەندا گوێڕایەڵترن لە کوڕ. وەهایش پێدەچێت کیژ پتر لە کوڕ هاریکاریی پێ باشتر بێت لە کێبەرکێ. /.../ تۆژینەوەی هەم خۆماڵی و هەم نێودەوڵەتی دەڵێن لە دۆخی ناکۆکیدا ژن پتر ڕووەو هەڤبەندییە و پیاو پتر بیرۆکراتە....* (Lennéer Axelson & Thylefors 1996:98)

بەڵام دۆزی زایەند بەگشتی جێی مشتومڕە و لەبەر ئەوە پێویستمان بە نووسیاری فرەواتر هەیە بۆ چارەکردنی بە شێوەیەکی سەرلەبەر. کەسێک بە دووی ئەم باسەوە بێت دەتوانێت بڕوانێتە ئەم دوو سەرچاوەیەی لە ئینتەرنێتدا [بە زمانی سوێدی] بەردەستن:

- Agneta Lundström (2008). *Lärare och konflikthantering. En undersökande studie ur ett könsperspektiv.* Institutionen för barn- och ungdomspedagogik, specialpedagogik och vägledning. Licentiatsavhandling i Pedagogiskt arbete nr 6. Framlagd vid fakulteten för lärarutbildning, Umeå universitet, 2008.
- Lena Berg (2007). *Nordisk forskning om prevention mot våld bland unga - en betraktelse från en genusorienterad horisont.* FoU-rapport 2007:10.

---

[118] پەیوەندی: contact.

زۆر کەس، بەدەر لە ستراتیژی سەردەستی ناکۆکی، هەوڵ دەدەن یان لێی بە پەرێز بن یان زوو خۆیانی لێ دەرباز بکەن. بۆ ئەم مەبەستەش ئێمەی مرۆڤ پەنا دەبەینە بەر «میکانیزمی بەرگری»[119]ی هەمەجۆر و زۆر جاریش تارادەیەک ئاگابەدەرانە ئەو کارە دەکەین.

«میکانیزمی بەرگری» - ڕەفتاری جۆراوجۆری ناکۆکی

گەر لە Google یان لە نووسیاری دەروونناسیدا بگەڕێین بۆ «میکانیزمی بەرگری» وەڵامێکی هێندە فرەوان دێتەوە هەم ترسناک و هەم سەرشێوێن. بەڵام گرینگیشە باس لە چەند شێوازێکی باویان بکەین بۆ پەیبردنێکی خێرا بە ڕووداوەکانی نێو پۆل، خانەی کار و ژووری کارمەندان. ئەو میکانیزمانەی بەرگری کە مرۆڤ، چ جەوان چ گەورەساڵ، چ تاک چ دەستە و گرووپی لێی ئەندامە، جاروبار پەنای بۆ دەبات دەبێتە کۆسپ لە ڕێی چارەکردنی ناکۆکیدا و داهێزانی چوستیی لێ دەزێت. ئەمیش هەستی دابین نەبوون سەر دەخات و ئەوجا بۆ دۆزینەوەی هۆکاری دابین نەبوون و داهێزانی چوستی، دەکەوینە گەڕان بە دووی «بەرخی قوربانی»دا.

لە ناکۆکیی نێو گرووپ و نێوان گرووپاندا، زۆر جار فراژووتنێک دەبینین ڕووەو بیرۆکەی «ئێمە-و-ئەوان». ئەمەش دیاردەیەکە پێم وایە زۆربەی مامۆستایان، لە پۆل، ژووری مامۆستایان یان لە نێوان فێرگەکاندا، هەستیان پێی شکاوە.

پیتەر سەنج Peter M. Senge ی خاوەن بڕوانامەی Ph. D و سەرۆکی Center for Organizational Learning لە MIT [Massachusetts ی ئامەریکا] لە کتێبی *The Fifth Discipline: The Art & Practice of the Learning Organization* (1990)-دا باس لە میکانیزمی جۆراوجۆری بەرگری دەکات کە هەن لە نێو دەستەی کار و سازمانی فێرکاردا و نیشانەن بۆ پەک کەوتنی هاوسەمای جڤاکی. سەنج Senge دەڵێت کەشی کار دەبێت هێندە کراوە بێت ڕێ بدات بە سەرهەڵدان و پەژراندنی ناکۆکی:

> *بە پێچەوانەی دیدی زۆر کەس، تیمی خۆشرەوت ئەوانەن ناکۆکییان تێدایە. نیشانەیەکی ڕاستگۆ بۆ تیمی فێرکار، بوونی ناکۆکیی ئاواڵەیە لەسەر بیرورا.* (Senge 1990:27)

دەروونناسی ئینگلیزی ناودار و پسپۆری بزۆزیی گرووپ Wilfred Bion لە کتێبی *Gruppterapi - teorier och erfarenheter* (1974)[120] ڕوونی دەکاتەوە مرۆڤ چۆن لە دۆخی ترسناکدا بە شێوازی جۆراوجۆر بەرگری لە خۆی دەکات. بەر لەویش، دەروونشیکاریی زارۆکان Anna Freud ئەم بابەتەی لە کتێبی *Jaget och dess försvarsmekanismer* (1953)[121] خستۆتە بەر باس. لە سوێد Johan Cullberg بە کتێبەکەی خۆی *Kris och utveckling* (1980) ئەم چەمکەی جێگیر کرد.

---

[119]- میکانیزمی بەرگری Defence Mechanism

120- Wilfred Bion. Experiences in groups and other papers. London: Tavistock, 1961.

121 Anna Freud. Das Ich und die Abwehrmechanismen (1936).

زۆر لەو میکانیزمانەی بەرگری، گەرچی مرۆڤ بەگشتی بیر لەوە ناکاتەوە ڕەفتارەکە ناونیشانی دەروونناسانەی هەیە، بە هاسانی دەناسرێنەوە. ناوزەدکردنی ئەو ڕەفتارانە یارمەتیمان دەدات هاسانتر و خێراتر سەرنج بدەینە ڕووداوەکە و هەوڵ بدەین چارەی بکەین. دەشبێت بزانین کە هیچ ڕەفتارێکی تاک یان گرووپ نییە تەواو ڕێک بێت لەتەک ئەم مۆدێلانەی لێرەدا باسیان دێت، بەڵام مۆدێل بۆ پەیبردنە بە ڕادەی چڕی و گرینگیی هۆکارەکانی ئەو ڕەفتارانە. لەوانەیشە پێویستمان بە یارمەتی بێت بۆ دەرککردنی نەخش و میکانیزمەکانیان و هەروەها پێویستمان بە گۆڕینی ڕوانگە بێت - بۆ بینینی کێشەکە لە گۆشەنیگای کەس یان گرووپی دیکەوە.

هەڵاتن - زۆر جار هەر لە ناکۆکیی بچووکی ڕۆژانەدا باس لە خەبات و هەڵاتن دەکرێت. لە ڕاستیدا دەشێت زۆر لە میکانیزمەکانی بەرگری لە ژێر سەردێڕی هەڵاتندا پۆلێن بکرێن. هەڵاتن، لە نێو هەم فێرخواز و هەم مامۆستایاندا، زۆر جار ڕوو دەکاتە کارێکی ڕێکخراوی زێدەڕۆ و دەگاتە کەنارخستنی هاوپۆل و هاوکاران و بەوەش سازکردنی هەستێک لە ئاسوودەیی و چوستی. بەڵام داهێزانی توانای ئافراندنی بەدەمەوەیە، هاوژینیی جڤاکی و هاریکاریی زیان دەخۆن.

تایبەتکاری - ئەمیش جۆرێکە لە میکانیزمی هەڵاتن: بەرپرسایەتی و نۆرە لە کاردا وەها دابەش دەکرێن کەس بەر کەس نەکەوێت - هەر کەس لە بواری خۆیدا دەبێتە تایبەتکار. ئەم دیاردەیە دژوێنەشی هەیە، واتە نکوولێکردن لە بوونی پسپۆری و کارزانیی کەسانی دیکە و نەپەژراندنی لایەنی بەهێز تێیاندا. مەترسی لێرەدا ئەوەیە گشت کەسێک دەبێتە بەرپرسیاری گشت باسێک و دەرئەنجام کەس خۆی ناکاتە بەرپرسی هیچ.

گیرۆدەیی - هەم لە فێرگەدا و هەم لە گوزەرانی گەورەساڵاندا، مرۆڤ بۆ هەڵاتن لە بەرپرسایەتیی خۆی، بڕیار جێی دەهێڵێت بۆ کەسێکی دیکەی نێزیک، کەسێکی ئامادە بێت بۆ ئەو ئەرکە سەختە، کەسێکی جێباوەڕی وەها توانای هەبێت گەر دۆخەکە شێوا چارەی بکات - مرۆڤ پێویستی هەیە بە ڕێبەری بەهێز و جێباوەڕ. ئەم هێز، زانیار و دلێرییە لە دەرەوەی پۆل و گرووپ پەیدا دەبن، تاکیش دەبێتە پەیڕەو و سەرفرووی ڕێبەری باڵا. مەترسیی دروستبوونی کێبەرکێ لەسەر دڵکێشانی ڕێبەر زۆرە و ئەمەش دەبێتە هەڕەشە لەسەر هەڤبوونی گرووپ و هەروەها چوستی و شادمانیی کار. ئەوجا دەشبێتە هەڕەشە لەسەر ڕێبەریش کە پاش ماوەیەک لە مەستیی دەسەڵات هەست دەکات مەرجەکانی سەرشانی دژوارن و دەروەستیان نایەت. ئەوسا چارەکردنی ناکامیی پەیڕەوان زۆر سەخت دەبێت، چونکە کەس هێندەی ڕێبەری کەوتوو، ڕێبەری دەروەست نەهاتووی چاوەنۆڕییەکان، دزێو نییە.

پاشەکشە - پاشەکشە لێرەدا بە واتای گەڕانەوەیە بۆ قۆناخەکانی زووتری تەمەن، هەڵاتنە لە هەستی بەرپرسایەتی ڕووەو ڕەفتاری پتر ساکار و نەرسکاو. بەگشتی گەڕانەوەیە بۆ دەربڕینی گەمەی کۆڵانان، هاوارهاوار، گریان و هێزی ڕووخێنەر.

شێوازێکی دیکەی پاشەکشە ئەوەیە مرۆڤ خۆی زۆر کەساستر ڕادەنوێنێت لەوەی هەیە، دەگەڕێتەوە بۆ ڕەفتارەکانی پێنج، دە یان بیست ساڵی ڕابوردوو بۆ ئەوەی کەسێکی دیکە بەرپرسایەتییەکە بگرێتە ئەستۆ، بۆ نموونە دەڵێت: «تۆ وەستای ئەم کارەیت» یان «من زۆر دەستوپێ سپیم لەم کارەدا».

قەرەبووی زێدەڕۆ - کەم کەس هەیە سەرەدەری لە گشت بابەتێک بکات، لەبەر ئەوە دیاردەیەکی سروشتییە گەر مرۆڤ وزە لە دیوە بەهێزەکانی خۆیدا خەرج بکات، بەڵام زێدەڕۆیی لەم کارەدا بۆ داپۆشێنی لایەنی لاواز دەبێتە «قەرەبووی زێدەڕۆ» Overcompensation. بۆ نموونە لە ڕێی خۆهەڵکێشان بە خەبات و چالاکیی بێباکانەوە، ڕاست بن یان هەڵبەستراو، بە مەبەستی زێدە قەرەبووکردنەوەی کەماسییەکانی خۆی. زۆر جار «وزەی شێرانە» بەمەبەستی قەرەبووی زێدەڕۆ دەخرێتە کار.

وەبەردان - وەبەردان ئەوەیە مرۆڤ هاسانتر دەرک بە لاوازیی کەسانی دیکە بکات لە هی خۆی - گەرچی مەرج نییە کەسانی بەرانبەر لەو خەسڵەتەدا بێگەرد بن. وردەکارییەکی زیادتر دەربارەی وەبەردان لە دەستپێکی ئەم پاژەدا هاتووە. بەڵام ناوهێنانیشی لەم لیستی میکانیزمی بەرگریدا بێهۆ نییە. گشتمان، هەڵبەت زۆر جار ئاگابەدەرانە، پەنا بۆ وەبەردان دەبەین و بەوەش هەموو تاوان، بەرپرسایەتی و گشت پێویستبوونی گۆڕانکاری دەخەینە ئەستۆی کەسانی دیکە. ئەمیش هەر جۆرێکی هەڵاتنە لە بەرپرسایەتیی خۆ.

ڕووپۆشین و ئارایش - وەک کیسەڵ، گشت کێشەیەک لەبەر چاوان دەشارێتەوە، گۆیا بوونیان نییە. مەبەستی یەکەم ئەوەیە کەسی دیکە پێیان نەزانێت بەڵام زۆر جار مرۆڤ کێشەکە لە خۆیشی دەشارێتەوە.

«ئێمە بە یەکدی شادین، هەر دەڵێت یەک خێزانی گەورەین»، «من، هاوپۆلەکانی خۆم خۆش دەوێن - گشتیان زۆر ڕووخۆشن»... هەڵبەت دەشێت ئەم گوتانە ڕاست بن، بەڵام مەترسی زۆرە هەڤبەندی و بەرز ڕاگرتنی ئەو ڕواڵەتە پێگەی گرینگتری بەرکەوێت لە ئەرکی دیاریکراو. مرۆڤ، سەرنج و پێشنیازی گرینگی گۆڕانکاری بە شۆخی و گوتەی خۆش دەرباز دەکات چونکە دەشێت دۆخێکی هەڕەشەکار پەیدا بکەن. مەبەست دابینکردنی دڵگیری و ئارامییە، ئەرێ باشە، بەڵام لەوانەیە ببێتە هۆی خەفەکردن و داوەستان.[122]

جێگۆڕکێ - ئەم میکانیزمی بەرگرییە زۆری شۆخی لەسەرە، بەڵام دەشێت زۆر جیددی بێت و بگاتە ئازاردانی دەروونی و لەشەکی. ئەو هەستانەی مرۆڤ ناتوانێت بەرانبەر دایکوبابی تووڕە، مامۆستای توندڕەو یان هاوپۆلێکی بەهێزتر دەریان ببڕێت، ئاڕاستەی کەسێک دەکرێن تەواو بەدەر لە باسەکە. مامۆستا کاتێک دەکەوێتە بەر ڕەخنەی بەڕێوەبەر لەوانەیە ناچار بێت بە سوپاسەوە نۆشی بکات بەڵام پاشان تووڕەیی خۆی بە فێرخوازێک یان سەرلەبەری پۆلێک هەڵڕێژێت. گەر منداڵێک لە لایەن دایکوباب یان مامۆستاوە سەرزەنشت بکرێت لەوانەیە پاشان ئەم بە خوشک و برای بچووکتری دەر بکات. مرۆڤ زۆر جار بە شۆخییەوە دەڵێت: «دەچمە ماڵ و پشیلەکە دەدەمە بەر شەق» بەڵام بارێکە چ خۆشییەکی تێدا نییە بۆ کەسی بەرکەوتە.

هۆشاندن - بیانووهێنانەوە - مرۆڤی هۆشەکی دەکاتەوە مرۆڤی خاوەن بیرکردنەوەی دروست و بابەتیانە بەڵام کاتێک مرۆڤ دەکەوێتە «هۆشاندن» *Rationalization* بە واتا دەروونناسییەکەی مەبەست لێی مرۆڤ «وەهای ڕادەنوێنێت» خاوەن بیرکردنەوەی دروست و بابەتیانەیە. ئەم هونەرە زۆر جار بۆ بیانووپۆشیی شکەست و بەرهەمکاریی خراپ دەخرێتە کار بە مەبەستی شاردنەوەی بەشی خۆ لەو کورتهێنانەدا. ئەمیش دیسان هەڵاتنە

[122]- داوەستان Stagnation

لە بەرپرسایەتی خۆ. نمرەی خراپ لە بابەتێکدا بۆ نموونە، خراپیی مامۆستا دەکاتە بیانوو، کە دوور نییە ڕاست بێت بەڵام نەک هەموو جار.

خۆ-ناساندن – ئەمیان لە فێرگەدا میکانیزمێکی باوی بەرگرییە – و زۆریش سامناکە. مرۆڤ وەک «گشت ئەوانەی دیکە» دەکات بۆ ئەوەی ڕیزپەڕ نەبێت، بۆ ئەوەی بە ئەندام وەربگیرێت، ئەمەش هەستێکی ئاسوودەبوون دەبەخشێت – با ساختەش بێت. لەوانەیە مرۆڤ پێشی خۆش نەبێت بەڵام بەشداریی چەپاندن دەکات بۆ ئەوەی خۆی نەکەوێتە بەر چەپاندن. فێرخواز خوێندنەکەی خۆی وێڵ دەکات بۆ ئەوەی زۆر هەڵکەوتوو دەرنەچێت لە نێو هاوپۆلاندا.

شانۆگەری – پۆل ئارەزوویان لە شادییە چونکە ڕۆژگاری فێرگە بێتامن. ئەریٚ باشە، بەڵام مەترسیی هەیە ئەم شادمانییە هێندە وزەکێش بێت، هەوڵدان بۆ چارەکردنی کێشە و خۆشترکردنی کاروباری فێرگە، زیان بخۆن.

سەنگەربازی – پۆلەکە، یان گرووپێکی پۆلەکە، هەڤبەندییەکی بەهێزی وەها هەڵدەبەستن هەر دەڵێیت شوورەیان لە دەور هەڵدەکشێت. هەڤبەندیی بەهێز باشە، بەڵام کاتێک کەسانی دیکە یان فێرخوازی نویٚ نەتوانن تێدا بەشدار بن ئەوسا نەباشە. لەوانەیە دەرچوونیش لەو گرووپە هەر دژوار بێت چونکە دەرچوون بە پەیمانشکێنی بزانرێت و ببێتە هۆی دوژمنایەتی، چەپاندن و ئازاردان. دۆخی پەڕگیرییش لە نێو دەستەی تاوانکاراندا ئاشکرایە، جار هەیە دەرچوون لە دەستەکە مەرگی بەدەمەوەیە.

ناوزەدکردن گرینگە. کاتێک ئێمە ناو لە ڕەفتار یان دیاردەیەک دەنێین و ڕوونی دەکەینەوە، تواناماں بۆ ناسینەوە و دەرکی ڕووداوەکە و دۆزینەوەی ستراتیژی چارەکار، دێتە هەڵکشان. بە هەمان شێوە، بەرگەگرتنی هەڵبەزودابەزی دەمدەمی نێو پۆل و گرووپان هاسانتر دەبێت گەر مرۆڤ ئاشنای ئەو ئاستانە بێت پۆل و گرووپەکان زۆر پێیدا تێدەپەڕن و فرەبارە دەبنەوە. بیردۆزەی فایرۆ FIRO theory لەم بوارەدا یاریدەر و ڕێنوێنە.

بیردۆزەی فایرۆ Firo

فێرخواز بەدەم سالانی فێرگەوە لە هەمان گرووپ و بۆ ماوەی چەند ساڵێک لەتەک و بەرانبەر یەکدی دێنە هەڵشێلان. ئەم گرووپە زۆر جار لانیکەم سیٚ ساڵ، جار هەیە نۆ ساڵ و دووریش نییە بۆ دوازدە سالانیش پێکەوە بن. مامۆستا بەگشتی سیٚ ساڵ لەتەک فێرخوازی خۆیەتی و بەو جۆرە ئەمیش دەبێتە ئەندامی ئەو گرووپە. فێرخواز بەدەم سووڕی سالانەوە گرووپ جیٚ دەهێڵن و فێرخوازی دیکە دێنە نێو. گرووپیش نییە بەم دۆخە نەکەوێتە بەرتاوی گۆڕانکاری.

کەسانێک بۆ ماوەیەکی درێژ هاوکار بن و بڵێن هیچ ناکۆکییمان نییە، یان درۆ دەکەن یان ئەوەتا گرووپێکی دروستکار نین. گوزەران لەتەک مرۆڤی دیکەدا خۆشە – پێویستییەکی مرۆڤکاریشە. هاوکاری لە گرووپدا خۆشە – بەڵام دووریش نییە ترسناک و ناخۆشیش بێت: «ئایە من کەڵکم هەیە؟»، «جێم دەبێتەوە؟»، «هەر بەڕاست پێویستیان بە من هەیە؟»... نیگەرانییەکن بەرۆکی زۆر کەس دەگرنەوە کاتێک دەچنە نێو تێکبەستەیەکی تازەی دۆستان، کار و پۆلەوە. تەنانەت مامۆستاش لە دیداری پۆلی نوێدا هەمان نیگەرانیی هەیە.

FIRO (کورتکراوەی Fundamental Interpersonal Relations Orientation) مۆدێلێکە لە هەرە باوەکان بۆ ڕوونکردنەوەی ڕەوتی فراژووتنی گرووپ بەدەم کاتەوە. بیردۆزەکە لە لایەن شوتز William Schutz ی دەروونناس و تۆژەری ئامەریکاییەوە هاتە دارِشتن. تۆژینەوەکانی Schutz لەسەر چوستیی گرووپی جۆراوجۆر بوو کە لە جەنگی کۆریادا لە کەشتیی جەنگیدا دەخەبتین. تۆژینەوەکان نەخشێکی ڕوونیان پێشان دا لە هەڤگرتنی نێو گرووپ و بووە دەستاوێژێک بۆ لێکدانەوەی بەرهەمی باش و خراپیان. (Schutz 1997)

ڕاستە ئەم بیردۆزەیە بۆ لێکدانەوەی بەسەرهاتی گرووپی تارادەیەک تاکزایەندی[123] سەر ڕووبەری بەرتەسک و ژێر هەلومەرجی دژوار هاتە دارِشتن، بەڵام دەتوانێت سوودبەخش بێت بۆ دەرککردنی ڕووداوی نێو پۆل و نێو تیمی مامۆستایان. پۆلی ئەم سەردەمەی سوێد تاکزایەند نین، بەڵام فێرخواز بەگشتی خزێنراونەتە نێو گرووپێک هاوپۆلی ئەمان دەستیان نەبووە لە هەڵبژاردنیاندا و لە ژووری تارادەیەک بەرتەسکدا خەریکی ئەرکێکن بۆ زۆریان تارادەیەک سەختە. وەک پاشخانێک بۆ ستراتیژ و میکانیزمەکانی بەرگریی کە زووتر باسیان هات، هەروەها وەک یاریدەرێک بۆ پەیبردن بە ڕووداوی نێو گرووپ لە کاتی گۆڕانکاریدا، بە کورتە باسێک لێرەدا بیردۆزەی فایرۆ FIRO ڕوون دەکرێتەوە.

بە دیدی شوتز Schutz گشت گرووپێک/پۆلێک/تیمێکی مامۆستایان… هتد لە ڕەوتی فراژووتنی خۆیدا ڕووەو پێکهاتەیەکی تێکبەستە و چوست، بە سێ قۆناخدا تێدەپەڕێت. لە نێوان ئەو سێ قۆناخەشدا ماوەی کورتیش هەیە ئارامە، واتە ماوەیەک تێیدا ئەندامانی گرووپەکە شارەزای هەلومەرجی گرووپەکە دەبن و دەشیسەلمێنن. بەڵام مەرج نییە گشت گرووپێک بگاتە قۆناخی چوست و کۆتا. ئەم نەگەیشتنە بوو بە قۆناخی چوستی لە لایەن گرووپەکانی Schutz لە ساڵانی 1950 ـاکاندا خەریکیان بوو، سەری نا بە دارِشتنی بیردۆزەی فایرۆ Firo:

1. قۆناخی ئەندامەتی

قۆناخی یەکەم هەر زوو یەکەم ڕۆژی فێرگە دەست پێدەکات و دەشێت دەستپێکی ساڵی خوێندن بێت لە فێرگەی بنەڕەتی و ئامادەیی یان یەکەم ڕۆژی کۆڕی مامۆستایان بێت. پرسیاری نیگەران زۆرن: ئایا بۆم هەیە بەشداربم یان ڕێگریم لێ دەکرێت، واتە: بەکەڵک دێم؟ ئەدی من بە ڕاستی دەمەوێت بەشدار بم؟

لە پۆلی نوێدا مرۆڤ کونچکاوی یەکدین و هەوڵ دەدەن یەکدی بە جۆرێک پۆلێن بکەن. مرۆڤ پەیدۆزیی یەکدی دەکات بۆ دۆزینەوەی ئەوانەی دەکرێت لێیان نێزیک بێتەوە، بەڵام هاوکات ڕاگەیاندنی نێوانیان تارادەیەک سەراوییە و بەپەرێزە لە بابەتی کەسەکی. هەڤبەندی بە هاسانی هەڵدەبەسترێن بەڵام هەر بە هاسانیش دێنە گۆڕین یان هەڵدەوەشێنەوە. هەیە خێرا هەوڵ دەدات پەیوەندی لە تەک مامۆستا یان فێرخوازە «چەتوون»ـەکان ی پۆل ساز بکات، هەیشە بە پەرێزەوە لە پەراوێزدا خەریکی ڕێگەدۆزییە.

پاش ماوەیەک، کاتێک مرۆڤ خۆی دەبینێتەوە و دەگاتە ئەو بڕوایەی دەوروبەر دەناسێت، با لە ئاستێکی ڕووکارانەشدا بێت، وچانێکی کورت دێتە پێش، دەرفەتێکی «دۆستانە»-یە مرۆڤ تێدا

---

[123]- گرووپی تاکزایەند واتە گرووپێک ئەندامانی تەنها ژن یان تەنها پیاو بن.

دەتوانێت خەریکی ئەو ئەرکە بێت لە ئەستۆیەتی. کاری فێرگە مەودایەکی بەرینتر دەگرێت، خۆشتر و سەرنجڕاکێشتر دەبێت.

2. قۆناخی جڵەوگیری و نۆرەدۆزی - بەدەم کاتەوە لە وچانە دۆستانەکە دەرباز دەبێت. مرۆڤ هەست بە خۆڕاپەرموونێکی وەها دەکات بوێرێت بکەوێتە بەرۆکگیری[124] و گومانگیریی دەوروبەر بە شێوەیەکی تاڕادەیەک ئاواڵە. ئەمەش ناتەبایی ڕوون، دەستەبەندی و ناکۆکیی دروست دەکات. خەباتێکی ئاشکرا یان پەنهان لەسەر ڕێبەرایەتی نیشانەیەکی ئەم قۆناخەیە و دەبێتە هۆکار بۆ سازکردنی لاگرووپی ڕکابەر. وەها باشە مامۆستا هۆشیار بێت لەوەی لەم بارەدا چەند جۆرێک لە میکانیزمی کەنارخستن بە پەنهانی گەشە دەکەن. چارەکردنی ئەم قۆناخە کارێکی زۆر هاسان نییە.

ئەوجا بەدەم کاتەوە گرووپەکە لەسەر نۆرم، نۆرە و ڕێبەرایەتی دێنە پێکهاتن و دیسان وچانێک، دەرفەتێکی ئارام دێتە کایەوە چونکە ئەندامان لە دژوەستان و ململانێی دەسەڵات دەرباز دەبن و تاڕادەیەکیش نۆرەی خۆیان لە گرووپەکەدا دەسەلمێنن.

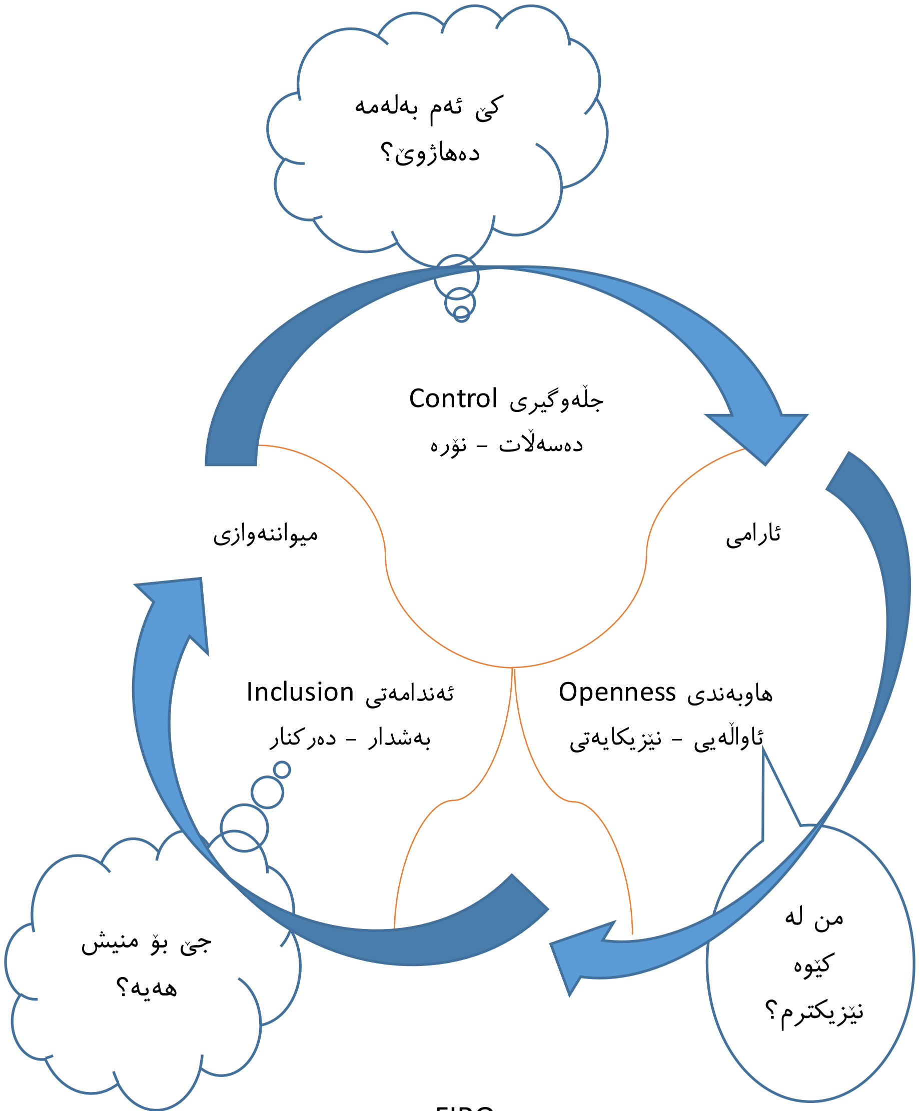
3. قۆناخی هاوبەندی - ئەندامانی گرووپی چوست، لە دۆخی نموونەییدا، متمانەیان هەیە بە یەکدی و پەرۆشی هەڤبەندییەکانی خۆیانن. ئەندام لەم قۆناخەی گرووپدا هەست بە ئاسوودەیی دەکات، دەوێرێت هەست و لاوازییەکانی خۆی پێشانی هاوکاران بدات. لێرەدا هاریکاریی زۆر باش دەچەرخێت.

بەڵام گرووپ هەن هەرگیز ناگەنە قۆناخی هاوبەندی، بە نموونە گەر ڕکابەری هان بدرێت. لە فێرگەدا جار هەیە مرۆڤ تووشی پۆلی وەها دەبێت تێیدا فێرخواز زۆر ڕژدانە یارمەتیی یەکدی دەدەن بە مەبەستی وەدەستهێنانی «نمرەی تێکڕا»ی هەرە بەرز - بۆ نموونە لە کێبەرکێی پۆلی دیکە. ئەمە دەبێتە هۆی ڕاهێزانی هەڤبەندیی پۆلەکە - چ باش و چ بەد. پۆلی دیکەش هەن، ڕکابەریی کەسەکی هێندە بەهێزە فێرخواز یاداشتی ڕۆژانەی خۆی دەشارێتەوە، یارمەتیی هاوپۆلێک نادات لەبەر نەخۆشی یان هۆکارێکی دیکە داماڵرابێت.

ئەوجا گەر پۆل گەیشتیشە قۆناخی هاوبەندی، مەرج نییە بۆ هەمیشە وەها بەردەوام بێت. لە ئاست گشت گۆڕانکارییەکدا، بۆ نموونە فێرخوازێک لە پۆل و گرووپ دەرچێت یان فێرخوازی نوێ بێتە ناو، گرووپەکە دەگەڕێتەوە بۆ قۆناخی یەکەم. ئەوجا پۆل گەر خۆشچەرخ بێت، هەر زوو بە گشت هەنگاوەکانی بازنەکەدا دەسوورێت و دەگاتەوە قۆناخی هاوبەندی.

کەواتە لە قۆناخی دووهەم، لە جڵەوگیری و نۆرەدۆزیدایە ناکۆکی لە پۆل و گرووپاندا سەر هەڵدەدەن. هەر لەوێشدایە ستراتیژەکانی ناکۆکی، کە زووتر باسیان هات، دەبینرێن و هەر لێرەشدا میکانیزمەکانی بەرگری دێنە دەست بۆ خۆلادان لە بەرەنگاربوونەوە. نۆرەگۆڕیی و هەرای پەیوەستی ئەو باسەوە دەبێتە مایەی نیگەرانی بۆ زۆر مامۆستا و زۆرتریش بۆ دایکوباب. (Schutz 1997; UGL-2006)

[124]- بەرۆکگیری: Challenging, challenge، تەحەددا (تحدی).


کێ ئەم بەلەمە
دەهاژوێ؟
Control جڵەوگیری
دەسەڵات - نۆرە
میواننەوازی
ئارامی
Inclusion ئەندامەتی
بەشدار - دەرکنار
Openness هاوبەندی
ئاوالّەیی - نێزیکایەتی
من لە
کێوە
نێزیکترم؟
جێ بۆ منیش
هەیە؟

چەرخی FIRO

سەرەنجام

ناکۆکی بەشێکە لە گوزەران و بەشێکی چارەی ناکۆکیش بریتییە لە چارەی گوزەران - بە پلەی یەکەم ژیانی مرۆڤ خۆی بەڵام هی کەسانی دیکەش، ئەوانەی لە دەوروبەردا هەڤبەندن. مرۆڤ هەرگیز ناگاتە پلەی فێربوونی ڕەها - Tomas Tranströmer ی هۆنەر (شاعیر) لە هۆنراوەی *Romanska bågar* ـدا دەڵێت: «تۆ هەرگیز ناگەیتە کۆتا، هەر دەشبێت وەها بێت».

مرۆڤ بە خوێندەوەی زیادتر و فێربوونی زیادتر، دەرکی باشتر دەبێت و هاسانتر دەتوانێت سەختانگ چارە بکات، بەڵام دەشبێت لێی ڕوون بێت کە زانیار لە داکەوتدا دەچەسپێت. ڕامان لە دۆخی کێشەدار، لە چۆنەتیی سەرکەوتن یان شکەستهێنان لە دۆزینەوەی چارەسەردا، لەتەک گرێدانی ئەو ڕامانە بە نێوەڕۆکی ئەم کتێبەوە، دەبێتە شێوازێکی کاریگەر بۆ گەشەدانی توانای خۆ بۆ چارەی ناکۆکی.

لەم پاژەدا چەند بیردۆزە، مۆدێل و شێوازێکی پەیدۆزیی ناکۆکی، چۆنەتیی سەرهەڵدانیان، ڕەوتیان و تاودانیان، هاتنە پێشکەشکردن. پێشانیشمان دا گرووپ چ ڕەوتێکی بە نێو قۆناخاندا هەیە بەدەم کاتەوە، مرۆڤ چۆن پەنا دەباتە بەر میکانیزمی جۆراجۆری بەرگری بۆ چاوپۆشین و هەڵاتن لە کێشە و ناکۆکی. ئەم بابەتانە، بە هۆی ناچارییەوە، بە شێوەیەکی گشتی هاتنە بەر باس.

بەڵام خۆشبەختانە کتێب هەن تایبەت بەو بابەتانە، لەواندا دەرفەتی خوێندنەوەی وردتر هەیە دەربارەی یەکبەیەکی ئەو بیردۆزە و مۆدێلانە و هەروەها بە نموونەی زیاتریشەوە - ئەوەش بەردەوامبوونی خوێندنەوەیەکە ئێمە زۆرمان پێ باشە.

بنەزانیار بە بیردۆزە و مۆدێلەوە، دەبێتە مایەی ئاسوودەیی لە کاردا لەتەک مرۆڤگەلی تەمەن جیاواز. مرۆڤ دەتوانێت دڵنیا بێت لەوەی جاروبار کاری وەها ئاڵۆزە و بە هیچ جۆرێک ساکار نییە بەڵام دیسان زۆربەی جار دڵکێشە و دەبێتە مایەی گەشەکردن - گەر مرۆڤ دڵنیا بێت لە زانیار و نۆرەی خۆی.

لەبەر ئەوەی کەماسیی ڕاگەیاندن زۆر جار دەبێتە مایەی پەیدابوونی ناکۆکی، یەک لە باسەکانی پاژی داهاتوو دەربارەی ڕاگەیاندن دەبێت، ڕاگەیاندنی خاس چییە، تێگەیشتنی چەوت لە ڕاگەیاندن، چەند زوو زوو ئێمە لێکدانەوەی چەوتمان دەبێت بۆ پەیامی ڕاگەیەن، شێوازی ڕاگەیاندنی جۆراوجۆرمان چۆنن.

پاژی سێهەم

شاهونەر – Birgitta Friberg

له پاژەکانی پێشوودا باس لە ماکی ناکۆکی و شێوازی فراژووتنیان کرا، ئەوجا جێی خۆیەتی وردتر باس لەو هونەرانە بکەین کە ئێمەی مامۆستا پێویستە زاڵبین بەسەریاندا بۆ چارەی ئەو ناکۆکییانەی لە فێرگە و گوزەرانی کەسەکیدا، ناچارەکی، هەر دێنە ڕێ. زۆرێک لەو هونەرانە دەچنە خانەی ئەوەی ئێمە بە ڕسکان ناوزەدی دەکەین و ناکرێت چاوەنۆڕ بین هەروەها بەربەیار لای فێرخوازان پەیدا ببن. بە ڕاهێنانی جۆراجۆر، گفتوگۆ و هەروەها فیلمی وەها نێوەڕۆکیان بە هاسانی دیاری بکرێت، دەرک و هونەر هەڵدەکشێن. بەر لە هەموانیش هونەری:

- توانای ڕاگەیاندن
- خۆدەرک
- هونەری هاوسۆزی
- پەیبردنی مرۆڤ بە چۆنەتیی بیرکردنەوەی خۆی و جیاوازیی ئەو بیرکردنەوەیە لەتەک بیرکردنەوەی کەسانی دیکە، پەیوەستە بە چەندین هۆکاری وەک: تەمەن، زایەند، هەلومەرجی هەڵکشانی تەمەن، میراتی فەرهەنگی و... هتد.

مەبەست لە گشت ئەم بیردۆزە، دەرک و تواناگەلەی لەم پاژەدا دەخرێنە بەر باس، هاساندن و پێشخستنی ڕاگەیاندنە. ڕاگەیاندنی خۆشڕەوتیش دەبێتە مایەی هاندان و هاساندنی چارەی ناکۆکی. بیردۆزەکانی لێرەدا پێشکەش دەکرێن جەخت دەخەنە سەر ئەو هۆکارانەی ئاگایانە یان ئاگابەدەرانە، ئایەتیانە یان نایەتیانە کاریگەرییان دەبێت لەسەر ناکۆکی.

ناکۆکی لە بۆشاییدا پەیدا نابن؛ لە بەرکەوتی مرۆڤانەدا پەیدا دەبن کە ڕاگەیاندن تێیاندا خراپ یان نارێک، خاو یان ناجۆر بێت. زۆر جاریش ڕاگەیاندن بەکار دەهێنرێن بۆ سەرخستنی ناکۆکی. هەم دیداری مرۆڤانە و هەم ڕاگەیاندنی مرۆڤانە بەردەوام هەن و زۆر جار وشەبەدەر، گەرچی زۆربەمان پێی وایە ڕاگەیاندن وشەبەندە.

هەم ناکۆکی و هەم چارەی ناکۆکی بەستەری تۆکمەیان بە ڕاگەیاندنەوە هەیە لە پچڕان نایەت. لەبەر ئەوە توانای ڕاگەیاندن پێویستە بۆ بەرەنگاربوونەوە و چارەی ناتەبایی، ناکۆکی، هەڵوێستی نایەتی و تەنانەت پەلاماردانیش، کە مەخابن بەشێکن لە ڕۆژگاری مامۆستا. جگە لەوە، توانای ڕاگەیاندن، بەشێکی گرینگیشن لەو هونەرانەی سەربە دەروونناسی کە پاشان لەم پاژەدا دێنە بەر باس. لەبەر ئەوە وەها باشە ئاڵۆسکانی ڕاگەیاندن و چۆنەتیی پەیدابوونی لێک تێنەگەیشن، گەرچی بەگشتی مرۆڤ پێی وایە ڕاگەیاندنەکەی خۆشڕەوتە، بکەینە دەستپێکی بابەت.

بەشێک لە پێکهاتەکانی ڕاگەیاندن بریتیین لە:

- گوێڕادێرانی چالاک و هەروەها زانیار دەربارەی کۆسپی ڕێبەست لە گوێڕادێرانی چالاک
- شێوازی جۆراوجۆری ڕاگەیاندن، کە دەبنە هۆکار بۆ لێک تێنەگەیشتنی بەردەوام و لاوازیی متمانە بە کەسانی دیکە
- پەیبردن بە چۆنەتیی بەکارهێنانی ڕاگەیاندن وەک ئامرازێک بۆ شێواندن، دەسەڵاتبازی و خۆسەپێنی. ئەوجا شێوازی بەرەنگاربوونەوەی ڕەفتاری لەو بابەتە.

لەو دەمەشدا کە ئێمە پێمان وایە ڕاگەیاندن ناکەین، واتە کاتێک تێبینی لە بابەتێک ناگرین، کاتی نەدواندنی بەرانبەر، ناخویاکردنی[125] مرۆڤ، ڕاگەیاندن بوونی هەر هەیە. هەر ڕێک ناخویاکردنی مرۆڤ، ئامرازێکی دەسەڵاتبازییە و زۆر جار خراپ دێتە بەکارهێنان و یەکێکە لە هونەرە باوەکانی خۆسەپاندن.

ڕاگەیاندن بۆتە جۆرێک لە وشەی باو، بەڵام مەرج نییە واتای وشەکە هەردەم ڕوون بێت، چونکە زۆربەی گوزەران دەچێتە خانەی ڕاگەیاندنەوە. ئەو شێوە ڕاگەیاندنەی ئێمە بەردەوام پێوەی خەریکین، شێوازێکە لە پرۆسەی جڤاکی، ئامرازێکە بۆ پەیوەندی و دەستاوێژێکە بۆ داڕشتنی خۆوێنەیەک[126] بۆ بەرچاوی خۆمان و بەرچاوی کەسانی دیکە - ئامرازە بۆ پێکهێنانی «ناسنامە».

Martin Buber ی فەیلەسووفی دین و یەک لە گەورە بیرمەندانی سەدەی بیستەم، جەخت دەکات لەسەر: <«تۆ» نەبێت «ئەز» بوونی نییە>. Buber نوخشانەی[127] ڕێبازی بوونگەرایی Existentialism دەدات و لە یەک لە کتێبە هەرە پڕخوێنراوەکانی خۆی «من و تۆ» (1923) *Ich und Du* (تەرجەمەی ئینگلیزی *I and Thou* (1937) و تەرجەمەی سوێدی 1962 *Jag och du* گرینگیی بەرکەوتی کەسەکی پێشان دەدات. Buber دەڵێت: «هەموو ژینێکی ڕاستی، دیدارە» و ئاماژەیەکی ڕوونە بۆ سەنگی ڕاگەیاندنی نێوان مرۆڤگەل. ناوی یەکێکی دیکە لە کتێبە هەرە پڕخوێنراوەکانی بریتییە لە: «نێوان مرۆڤگەل» (1954) *Elemente des Zwischenmenschlichen* (تەرجەمەی سوێدی 1995 *Det mellanmänskliga*).

ڕاگەیاندن لە مۆدێلی خشتەکاردا

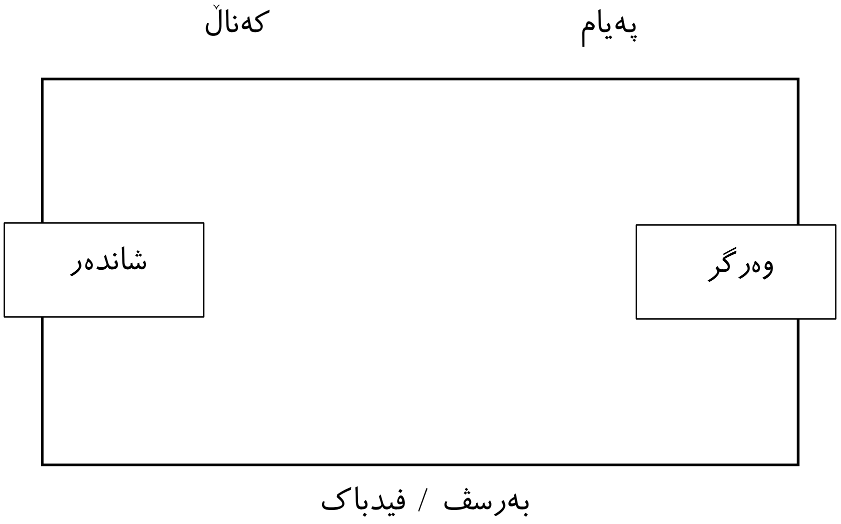
بۆ بینینی سەرلەبەری ئەو سیستەمە ئاڵۆزەی دەبێتە پێکهاتەی ڕاگەیاندن پەنا دەبەینە بەر مۆدێلیکی هێڵکارانە. ئەم مۆدێلە خشتەیەکی هێڵکارانەی ساکارە بۆ ڕوونکردنەوەی ئەو دیدارە مرۆڤکارەی - ڕاستەوخۆ یان تیان، ڕووبەڕوو یان لە ڕێی دەستاوێژی تەکنیکی و ئەلەکترۆنییەوە - گشتمان تێیدا بەشدارین. مرۆڤ بە هاسانی و بێ ئەوەی هەستی پێ بکات دەکەوێتە تەڵەوە، بەڵام دەوروبەر ئەنجامەکەی دەبینێت و بەوەش ناکۆکییەکە جێگیر دەبێت. لەوانەیە لێک تێنەگەیشتن یەکنەوایانە ڕوو بدات بەڵام ئێمە پێمان وا بێت پەیامەکەمان دروست و ڕاگەیەنە. ئایە گەیاندنی پەیام بۆ کەسانی بەرانبەر هەر لە بنەڕەتەوە باسێکە دەرفەتی هەبێت یان ئەمە تەنها وێژەنگە؟

هێڵکاریی «مۆدێلێکی ساکاری ڕاگەیاندن» شێوازێکی ڕاگەیاندن پێشان دەدات گۆیا بۆ ڕوونکردنەوەی کاری تێلەگراف داڕێژراوە، زۆربەمان لە کتێبێکی فێرگەدا — بە هەر زمانێک بێت - دیویێتی. پاشان چەندین تۆژەر خەریکی ئەم مۆدێلە بوون، لەوان تۆژەران Shannon و Weavers کە لە ماوەی جەنگی دووهەمی جیهانیدا کۆشان بۆ داڕشتنی بیردۆزەیەک دەربارەی بەکارهێنانی هەرە چوستی کەناڵە هەمەجۆرەکانی تەکنیک بۆ ڕاگەیاندن، بەوەش وەک پێشکەشکار و سرووشبەخشی تۆژینەوەی ڕاگەیاندن ئابڕوومەند بوون. (Fiske 1997)

[125]- خویا: دیار، بینراو. خویاکردن: دەرخستن، دیارکردن، خستنە بەرچاو. ناخویاکردن: وێڵکردن، خامۆشاندن، داپۆشینی کەس یان بابەتێک بە جۆرێک کە نەبینرێت و لە چاوان بزر بێت.

[126]- خۆوێنە: وێنەیەکی خۆ.

[127]- نوخشانە: Forebode، نوخشانەدان: ئاگاداریدان، ئاماژەدان، وریاکردنەوە.



«مۆدێلێکی ساکاری ڕاگەیاندن»

لە گشت ڕاگەیاندنێکدا لانیکەم دوو بەرە هەن - دوو کەس، دوو دەستە، دوو دەنگ. تەنانەت لە ڕاگەیاندنی ناخەکیی وەک ڕامان، خەون و خەیاڵ مرۆڤ هەست بە بوونی لایەنێکی بەرانبەر دەکات، با ئەو بەرانبەرە خەیاڵکردە پتر وەرگر و هاودەم بێت. چەمکی «شاندەر»[128] و «وەرگر»[129] زۆر چاک جێ دەگرن گەر ڕاگەیاندن نووسراو بێت، «چات» (وردە قسە و باس) یان هەر جۆرە ڕاگەیاندنێکی ڕادیۆکار بێت، کە تێیاندا فیدباک (بەرسف، سەرنج و تێبینی) پەیدا نابن بەر لەوەی وەرگر پەیامی شاندەر وەر بگرێت. ئەوسایش باس لە پەیامی زارەکی یان نووسراوە، بە ڕیز و لە دوویەک، گەرماوگەرم، لە ڕێی دەستاوێژێکی تەکنیکی یان ئەلەکترۆنی بێنە ناردن.

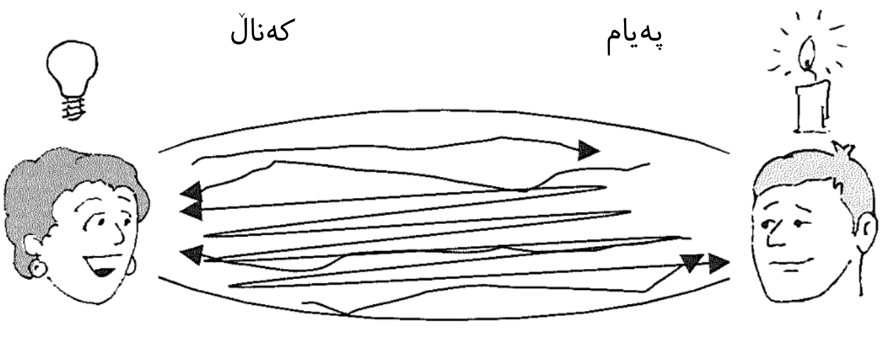
بەڵام ئەو مۆدێلە هێند خشتەکی و تەکنیکییە بۆ ڕوونکردنەوەی شێوازە باوەکانی ڕاگەیاندن کورتی دەهێنێت. ڕاگەیاندن وەک یارییەکی پینگپۆنگ دێتە باسکردن و مۆدێلەکەش بە «مۆدێلی پینگپۆنگ» ناوزەد کراوە، چونکە بێنەوبەرەی پەیام وەک هاتوچۆی تۆپی پینگپۆنگ لە نێو لایەنەکاندا دێتە ڕانواندن. لە فێرگە و هەروەها لە نێو خێزانیشدا جار هەیە نەخشێکی دیکەی ڕاگەیاندن دێتە پێش بە «مۆدێلی چەکوشکوت» ناوزەد دەکرێت. لێرەدا مامۆستا یان دایکوباب هەمان گوتە جار دوای جار بەدەم دەنگهەڵبڕینەوە دووپات دەکاتەوە، هەر دەڵێیت تێهەڵکێشکردنی هێزی دەنگ و دووپاتکردنەوە دەبێتە هۆی گەیاندنی پەیام، هەر وەک چۆن چەکوش بزمار دەکوتێت (Nilsson & Waldemarson 1990:17).

مرۆڤی سوێدی لە ڕاگەیاندنیدا لەتەک ناسوێدیدا هەمان مۆدێلی چەکوشکوت دەگرێتە بەر، هەر دەڵێت بیستن کێشەیە نەک وشە تێگەیشتن. بەڵام ڕێگەچارەی «فرەپات» یان «فرە لە هەمان بابەت» more of the same، بۆ نموونە مۆدێلی چەکوشکوت (هەتا زیادتر چەکوشکوتی بکەیت بزمار باشتر دەچەسپێت)، کێشە چارەسەر ناکات. بەم ڕێبازە دەگوترێت چارەسەری «شیرازەی یەکەم»، بەڵام چارەسەری «شیرازەی دووهەم» پێوستە بۆ

---

[128]- شاندەر: Transmitter ئامێر یان کەسێکی سیگناڵ و پەیام بشێنێت، بنێرێت، پەخش بکات.

[129]- وەرگر: Receiver ئامێر یان کەسێکی سیگناڵ و پەیام وەر بگرێت.



« هێڵکاریی ڕاگەیاندنی کوتومت کارێکی توانابەدەرە »

گفتوگۆی ناکۆکی و کێشە؛ مەبەستیش چارەسەرکردنی کێشەیە لە ئاستێکی دەرهەستاندنی[130] بەرزتر لە ئاستی سەرهەڵدانی کێشەکە. «مێتاڕاگەیاندن»[131] گرینگە و بۆ گەیشتنە ئەنجام دەبێت لە گفتوگۆدا هەڤبەندی و نرخاندن ڕوون بکرێنەوە (Watzlawick 1984).

ڕاگەیاندنی ڕاستەوخۆیش، لە شێوەی ئاخافتنی ئاساییدا، لەتەک مۆدێلی پینگپۆنگدا یەک ناگرنەوە. لە ئاخافتندا چەندین تۆپ هاوکات بە هەواوەن و لەبەر ئەوەشە ئێمە بە هاسانی تۆپێک و دوانمان لە دەست دەچن. لایەنەکان دەبنە شاندەر و وەرگری بەردەوام. کاتێک ئەمیان دەئاخفێت ئەوەی دیکە بەشێکی زۆری بەرتەکی خۆی بە ئاماژە، بە دەربڕینی ڕووخسار و بە ویتەویت ڕادەگەیەنێت. واتە لایەنی وەرگریش پەیامی خۆی دەنێرێت و لایەنی شاندەریش لە نێو ئاخافتنی خۆیدا ئەو پەیامەی بەرانبەر وەردەگرێت. کەواتە لە ڕاگەیاندنی زارەکیدا گشت لایەنەکان هاوکات و بە کەناڵی جۆراوجۆر، پەیام هەم پەخش دەکەن و هەم وەردەگرن. هیچ سەیر نییە ئێمە «لە زاری یەکدیدا دەپەیڤین»[132] گەر هەمیشە زارەکیش نەبێت، ئەوا بە دەنگی دیکە. وێڕای ئەوەش ئێمە هەر بۆ ئاسانکاری لەم نووسینەدا جووتە چەمکی «شاندەر» و «وەرگر» بەکار دەهێنین گەرچی لێڵ و بەرگومانیشن.

ئەو مۆدێلە وەهای ڕادەنوێنێت کە ڕاگەیاندنی زارەکی ڕاستەوخۆ لە زاردا پەیدا دەبێت، ئەوەش تەواو دروست نییە. پەیام، وەک بریسکەی بیرۆکە، لە شوێنێکی مێشکدا دەزێت و ئەوجا بە شێوەیەکی زارەکی دەگوێزرێتەوە بۆ لایەنی بەرانبەر، واتە لایەنی شاندەر ئەو پەیامە بە وشەی گونجاو دەڕێسێت، پاشان وەرگر لێکی دەداتەوە و تێی دەگات. بەم جۆرە بریسکەی بیرۆکەی نێو مێشکی شاندەر لە مێشکی وەرگریشدا دەبێتە بریسکەی بیرۆکە، بەڵام نابێتە ڕێک هەمان بیرۆکە، چونکە گواستنەوەی کوتومتی بیرۆکە کارێکە توانابەدەر.

---

[130]- دەرهەست: Abstract ئەبستراکت، مجاز. دەرهەستاندن Abstraction. بۆ پێچەوانەکەی بڕوانە بەرهەست.

[131]- مێتاڕاگەیاندن: Meta-communication واتە ڕاگەیاندن دەربارەی پێکهاتەکانی ڕاگەیاندن، بۆ نموونە دەربارەی ڕەفتار، ڕاستینە، سۆسە، نرخاندن، پەیوەندی... کە دەکاتەوە: «ڕاگەیاندن-دەربارەی-ڕاگەیاندن».

[132]- «لە زاری یەکدیدا دەپەیڤین»: دەربڕینێکی سوێدییە مەبەست لێی پەیڤینی هاوکاتی لایەنی جیاوازە بەرانبەر یەک.

ژیانی ئێمە هەرگیز ڕێک کوتومت نییە، ئێمە خاوەن ئەزموونی جیاواز و باری جیاوازین، لێرەشدا دەبێت بیسەلمێنین کە ژیان زۆر دادپەروەر نییە. مرۆڤ، با فرە نێزیکیش لەیەک بژین، جیهانبینیی جۆراوجۆریان هەیە. ئەمەش ڕوون دەبێتەوە بەوەی، بۆ نموونە خوشکوبرا باس لە ژینگەی ڕسکانی خۆیان بکەن. ئەوەی ئەمیان بە بەهەشتی دەزانێت، لە دۆخی پەرگیردا، لای ئەوەی دیکەیان دەبێتە دۆزەخ. ئەوجا لە باری وەهادا جیاوازییەکان هێندە ڕوونن ئێمە لە ڕاگەیاندندا ئاگایانە بەهەندیان دەگرین. بەڵام لە دۆخی دیکەی کەمتر پەرگیردا مەترسیی زیادترە ئێمە پێمان وەها بێت وشەکانی بەکاریان دەهێنین هەمان واتایان هەیە لای کەسانی بەرانبەر. ئێمە پێمان وایە تێگەیشتووین لە مەبەستی کەسی بەرانبەر - بەڵام نائاگاین لەوەی ئێمە لێکدانەوەی خۆمان کردووە، چونکە ڕانەهاتووین ورد گوێڕادێرین و کۆنترۆلی بکەینەوە ئایە ئێمە بەڕاستی دروست تێگەیشتووین.

لێک نەگەیشتن هەردەم ڕوو دەدات

هۆکار زۆرن بۆ هەستاندنی هێندە جیاوازمان لە هەمان وشە. خاڵی گرینگ لە دۆخی ڕاگەیاندندا لەوانەیە پەیبردن بێت بەوەی ئێمە لێکدانەوەی جیاوازمان هەیە لە وشە، نەک هەوڵدان بۆ وەدەستهێنانی هاوچوونی تەواو کوتومت. لەوانەیە وەها باش بێت داوا لە کەسانی بەرانبەر بکەین گوتەی خۆیان پێناسە بکەن بۆ خۆلادان لە لێک تێنەگەیشتن، بەڵام ئەم کارەش دیسان دەبێتە مایەی پتر ئاڵۆسکانی ڕاگەیاندن. کەواتە ئێمە ناچارین پەنا بەرینە بەر وشە و دەربڕینی شل و گشتگیر و متمانەشمان هەبێت بەوەی ئەو کەسانەی گفتوگۆیان لەتەک دەکەین خاوەن جیهانئۆڕیی تاڕادەیەک نێزیکن لەوەی خۆمان. دەنا بەردەوام لە مەرجی بێهودەی پێناسەکردندا گیر دەخۆین.

نموونە - وشە لای مرۆڤی جیاواز واتای جیاوازی هەیە

ڕێوان و لەیلا دانیشتوون و بەدەم شیروقاوە خواردنەوەوە دەدوێن. لەیلا، کەمێک بەپەرێزەوە بۆ ڕێوان-ی ڕوون دەکاتەوە کە پێی خۆشە گەر ڕێوان کەمێک زیادتر ڕاشکاو بێت.

ڕێوان: من - بەم هەموو ڕاشکاوییەوە!

لەیلا: ئاخر تۆ کەی ڕاشکاویت؟

ڕێوان: دە تۆ لە گشت دۆستانم بپرسە، ئەوان پێت دەڵێن من لە هەموان پتر ڕاشکاوم.

گفتوگۆ خەریک بوو بگاتە ئاستی دەمەبۆڵە بەڵام هەردوو لا تێگەیشتن لەوەی لێکدانەوەیان بۆ وشەیەکی وەها ساکار و باوی وەک «ڕاشکاو» جودایە. پێناسەی لەیلا بریتییە لە پیشاندانی هەست و بۆچوونی خۆ، واتە ڕاشکاو بیت ڕووەودەر. بەڵام ڕاشکاو لای ڕێوان دەکاتەوە ڕاشکاوبوون بۆ وەرگرتنی پێشنیاز، بیر و بۆچوون، واتە ڕاشکاو ڕووەوناخ. دوو پێناسەی جیاواز بەڵام هەردووکیان تەواو دروست.

ئێمەی مرۆڤ بە دەگمەن نەبێت ڕێک هەمان «واتاکێشەکێ»مان لە وشە نییە، گەرچی پێمان وایە هەمان مەبەستمان لە وشەکە هەیە و لە ڕووی فەرهەنگیی ڕووتەوە واتای وشەکە هەر ئەوە بێت، کە دەکاتەوە

«شاواتا»ی[133] وشەکە. بە کەمێک چاوپۆشییەوە دەکرێ ئەمیان بە «بچووکترین کۆلکەی هاوبەش» یان بە «واتای فەرهەنگی» ناوزەد بکەین.

کێشەکە بریتییە لە «لاواتا»[134]ی وشەکە. گەر ئێمە بۆ نموونە بیر لە وشەی «قەنەفە» بکەینەوە ئەوا گشتمان دەزانین باس لە ناواخنێکی تاڕادەیەک نەرمە کە دەکاتەوە «شاواتا»ی وشەکە. بەڵام جۆری واتاکێشەکێ لە دەمی بیستنی وشەکە، دەکاتەوە «لاواتا» یان «خانەی واتاکێشەکێ»ی وشەکە. کاتێک هەرزەکارێک خەیاڵ دەکاتەوە لە ڕاکشان لەسەر قەنەفە دڵپەسەندەکەی خۆی و گوێڕادێران لە هونەرمەندی هەرە دڵپەسەندی خۆی بە دەنگی هەرە بەرز لە ڕێی بیستۆکەوە، ئەمەیە دەبێتە «خانەی واتاکێشەکێ»ی وشەی قەنەفە لای ئەم هەرزەکارە، کەچی داپیرەی ئەم هەرزەکارە واتاکێشەکێ/«لاواتا»ی تەواو جیاوازی لە هەمان وشە هەیە.

گەر باس لە بابەتی بەرهەست بێت، وەک کورسی و مێز، لێک تێنەگەیشتن لە «لاواتا»ی وشە، نابێتە کێشە - گەرچی وشەی بەرهەست هەیە، وەک دایکوباب یان پۆشاکی جوان، بە پێوەری تەمەن و جیهانبۆڕی، خانەی واتاکێشەکێیان هەم بەرینە و هەم فرەجۆر. کاتێک دێتە سەر وشەی خاوەن نێوەڕۆکی پتر دەرهەست لەوانەیە لێک تێنەگەیشتنی «لاواتا» زۆر سەخت بکەوێت. هەر بۆ نموونە: بەرپرسایەتی و دادپەروەری پەیڤی وەهان مامۆستا و فێرخواز «لاواتا»ی تەواو جیاوازیان لێیان هەبێت. هەمان کێشە سەر هەڵدەدات کاتێک ئێمەی مامۆستا باس لە ئەرکی ماڵەوە یان لە نووسیارێکی نایاب دەکەین و دڵێین باش جێبەجێ کراوە. نێوەڕۆکی ئەو بەرهەمانە لە ڕاستیدا دەرهەست نین، بەرهەستن، بەڵام گوتەکەی ئێمە نرخاندنێکی تێدایە بەربەیار نابێتە مایەی سەلماندن و تێگەیشتنی هەموان.

کەواتە بۆ ڕاگەیاندنێکی قووڵتر دەبێت ئێمە لە ئاخافتندا تێبگەین لە سەنگی هەم «شاواتا» و هەم «لاواتا» - بەڵام خاڵی گرینگ ئاگاییە لەوەی دەشێت ئەو تێگەیشتنە «کێشەدار» بێت. چێوەی ژێدارانە و لاواتای جیاواز بۆی هەیە ببێتە هۆکاری لێک تێنەگەیشتن لە نێو کەسانی تاڕادەیەک هاوتەمەن و هاوزایەندی خاوەن پاشخانی تاڕادەیەک وێکچووی فەرهەنگی و جڤاکی. کۆسپەکان چەندین جار زیاد دەکەن گەر ڕاگەیاندن لە نێو زایەند و تەمەنی جیاوازدا بێت، لە نێو کەسانی خاوەن پاشخانی جڤاکی، ڕەچەڵەک (ئێتنی) و فەرهەنگیی جیاواز بێت - کۆسپی زمانەکیی جۆراوجۆر لە لاوە بوەستێت.

ئێمەی کارا لە بوارێکدا دیداری مرۆڤانەی تەمەن، زایەندی جیاواز و پاشخانی تەواو جیاوازی تێدا زۆرە، دەبێت هەم ئاگادار بین لە کۆسپەکانی ڕاگەیاندن و هەم بیان سەلمێنین، خۆ ئێمە ناتوانین ئەو پێشمەرجانە بگۆڕین. ئەوەی ئێمە لێرەدا دەتوانین بیگۆڕین هاندان توانای ڕاگەیاندنی خۆمانە.

تەشویشی ڕاگەیاندن

ئەزموون و جیهانبۆڕیی جۆراوجۆری ئێمە دەتوانن ببنە هۆکاری تەشویش و کاریگەرییان هەبێت لەسەر چۆنەتیی دەرکی ئێمە بۆ پەیامی جۆراوجۆر. شێوەزار دەبنە هۆی پەیدابوونی ویستن و نەویستن، هەروەها دەنگ و دەربڕینی ڕووخسار. لە زۆر بەشی سوێددا، خەڵکی ستۆکهۆلم و سکۆنە Skåne بە هۆی شێوەزاریانەوە بە کەسانی

---

[133]– شاواتا: دێنۆتاسیۆن Denotation – واتا و ئاماژەی پاتەوپات و ڕاستەوخۆی وشە، ڕستە و دەستەواژە. بڕوانە: «لاواتا»: کۆننۆتاسیۆن Connotation.

[134]– لاواتا: کۆننۆتاسیۆن Connotation – واتا و ئاماژەی لاوەکیی وشە، ڕستە و دەستەواژە. بڕوانە: «شاواتا»: دێنۆتاسیۆن Denotation.

لووتبەرز و فیزن دادەنرێن، کەچی چەند شێوەزارێکی نۆرلاند Norrland بە متمانەبەخش دادەنرێن. سوێدیی ڕۆژاوای سوێد بە ڕووخۆش و شاد دادەنرێن چونکە تۆنێکی مەیلەو بەرزەڕەو دەدەنە کۆتای ڕستە. جۆرە شکەستەکارییەکی بیانیان هەیە لە زمانی سوێدیدا لای زۆر کەس پەسەند و تاڕادەیەکیش شیرینە، کەچی ئەکسێنتی دیکە هەیە دەبێتە مایەی نیگەرانی و گومان.

تەشویش لە گشت هێڵەکانی ڕاگەیاندندا بواریان هەیە. تەشویشی ناوەکی و دەرەکی هەن، تەشویش هەن بەرهەست و هەن دەروونکار، بۆ نموونە: دەنگی ترافیک بۆ یەکەمیان و نەویستنی هەڤبەندیی بۆ دووهەمیان. لە دۆخێکی ئاسایی ڕاگەیاندندا دەشێت تەشویشی هێڵی یەکەم بریتی بێت لە تەشویشی بەر لەوەی پەیامەکە بێتە داڕشتن. شاندەر، بۆ نموونە فێرخوازێکی ئامادەیی، ڕۆژی ڕابوردوو بەشداری ئاهەنگی پۆل بووە، کەم خەوتووە و توانای بیرکردنەوەی تەواوی نییە. لە هێڵی دووهەمدا لەوانەیە شاندەر تووشی ئاوسانێکی خراپی گەروو بووبێت، لای دۆکتۆری ددان بووە و دەرمانێکی بەهێزی بەنجی درابێتێ یان لەبەر هەر هۆیەکی دیکە بێت توانای دەربڕینی زارەکیی لاواز بووبێت. لە هێڵی سێهەمدا دەشێت تەشویش پەیوەست بێت بە لاوازیی زمانزانی یان وشەزانییەوە و بەوەش پەیام ناڕوون دەمێنێت. ئەوجا کە دەگەینە لای وەرگر لەوانەیە ئەمیان کێشەی بیستنی هەبێت، دەنگەدەنگ لە دەوروبەری زۆر بێت، لەوانەیە لە دۆخێکی یەکجار سترێسدا بێت، یان دزاندێکی لە دڵدا بێت بۆ بیستنی ئەو پەیام و ئەو شاندەرە. بەڵام وەرگر دەبێت ئاگادار بێت لەوەی «نا-ڕاگەیاندن» بوونی نییە، تەنانەت بێدەنگبوون و نابەرتەک شێوازێکە لە ڕاگەیاندن و بە ڕاگەیاندن لێک دەدرێتەوە، گەرچی دروستیی لێکدانەوەکەش مایەی گومان بێت - وەک لێکدانەوەی گشت ڕاگەیاندنی دیکە.

کارکردی ڕاگەیاندن

هۆکارێکی دیکەی پەشێوی لە ڕاگەیاندندا بریتییە لەوەی کارکردی[135] وشە و ڕستە بە پێی دۆخ دێنە گۆڕین. دەستەواژەیەکی ساکاری وەک «باران دەبارێت» دەشێت تەنها ئاگاداری بێت دەربارەی کەشوهەوا، بەڵام لەوانەیشە:

- «هاندان» بێت بۆ پۆشینی بارانپۆش
- «خۆدزینەوە» بێت لە دەرچوون
- دەربڕینێک بێت لە «هەستی نایەتی» - لە مێژە دەبارێت و زۆریش دەبارێت
- دەربڕینێک بێت لە «هەستی ئایەتی» - لە مێژە هەوا زۆر وشک و گەرمە
- شێوازێک بێت بۆ «خۆدزینەوە لە پەیوەندیی نێزیکتر» - پاش ڕۆژێکی پڕکار بەڕێوەم بەرەو ماڵ و نامەوێت کەسی تەنیشتم لە پاسەکەدا بدوێنم
- شێوازێک بێت بۆ «دامەزراندنی پەیوەندی» - ماوەیەکە لە وێستگەی پاس وەستاویت و چاوەڕێی پاسێکیت کە نایەت و تەنها یەک کەسی دیکەش لەوێدا چاوەڕێیە. ئەوجا ناچاریت گوتەیەکی «زیرەکانە» دەربڕیت بۆ ئەوەی زۆر ناجۆر نەبێت.

[135]- کارکرد: Function.

زۆر کەس پێی وەهایە ئاخافتنی ساکار دەربارەی کەشوهەوا نزمترە لەو ڕێزەی بە شایەنی خۆیانی دەزانن، بەڵام مرۆڤ پێویستی بە دەروازەی نائاڵۆز هەیە بۆ دەستپێکی ئاخافتن، هەم بۆ دامەزراندنی پەیوەندی لەتەک کەسانی بیانی و هەم بۆ ئاخافتن دەربارەی بابەتی هەستیار لەتەک ئەندامانی خێزان. هەر نەبێت لە سوێد ئاخافتن دەربارەی کەشوهەوا بەگشتی دەبێتە ئەو دەستپێکەی پەیوەندی.

نموونە - پرسیاری زۆر ئاسایی لەوانەیە کارکردی دیکەیان هەبێت، بۆ نموونە دەبنە هاندانی ڕووپۆشراو

- «ئەوە کەچوپ-مان نەماوە»[136] - زۆر جار کاتی شیو، دەکاتەوە: «دەتوانیت کەچوپ-ەکە بهێنیت؟».
- «کەمێک بەستەنی خۆش نییە؟» - لە نێو قەنەفەکەدا دانیشتوویت و سەیری تیڤی دەکەیت، دەکاتەوە: «دەبچۆ کەمێک بەستەنیمان لە فریزەکە بۆ بهێنە».
- «ئای لەو بۆنە خۆشە!» - لە زمانی منداڵێکی چوارساڵانەوە، لە کافێتێریایە و سەیری شووشەی خۆشاوەکە دەکات لەسەر مێزەکەی هاوسێی.

گوتەی لەو جۆرانە هێندە باون شاندەری گوتەکە لە ڕاگەیاندندا بە دەگمەن نەبێت ئاگای لەوە نییە ڕاژە (خزمەت) یەک ئاراستەی کەسی بەرانبەر دەکات، هەروەها وەرگر بەئاگا نییە لە ئامادەیی ڕاژەکاریی خۆی - گەر هەبێت. بەڵام گەر لە ناکاو دەرک کرا بە «هاندانە ڕووپۆشکراوەکە»ی ئەو دەستەواژە ساکارەی دەربارەی بەستەنی یان کەچوپە ئەوسا دوور نییە وردە ناکۆکییەک سەر هەڵ بدات. لەوانەیشە کەسی بەرانبەر تەنها بە «ئاها» وەڵامی گوتەی «باران دەبارێت» بداتەوە، کەچی شاندەر لە هۆشی خۆیدا زۆر لای ڕوونە کە داوای چەترێک دەکات.

جار هەیە وشە بەتایبەتی بۆ دژواتا دێتە بەکارهێنان. گوتەی بە ڕواڵەت نەیارانە هەن لە بەشێکی وەڵاتی سوێد بۆ پێشاندانی پەرۆشی و سەرنجدان دێنە گوتن، واتە بۆ پێشاندانی ئەوەی کەسێک پەرۆشی کەسێکی دیکەیە و زۆری خۆش دەوێت. بەگشتیش تۆنی دەنگ ئەم واتایە جودا دەکاتەوە لە واتا لادەرەکەی دەستەواژەی وەها. لە باری وەهادا دەبێت مرۆڤ شارەزاییەکی هەبێت لە بەکارهێنان و لێکدانەوەی ئەم جۆرە تۆنکارییە.

نموونە - بەهەڵەداچوون لە کارکردا

- گەر بەدەم گفتوگۆیەکی گەرم بەڵام شادەوە بگوترێت «هێندە گەوجیت بڕوا بە شتی وەها بکەیت؟» دەمودەست دەبێتە هۆی لێک ترازانی دوو دۆست. دەربڕینەکە تاڕادەیەک درشتە بەڵام دیسان دیاریکردنێکی گەشی تێدایە، پێکهاتنێکی بێدەنگە و دەڵێت گفتوگۆمان خۆش بوو. لەوانەیە هەر دوو لای ئەم گفتوگۆیە پێویستان بە ڕاهێنانی توانای ڕاگەیاندن بێت.
- مامۆستا بەر لە تواناذۆزی بە ئێرک Erik دەڵێت تۆ یەکێکیت لە فێرخوازە هەرە زیرەکەکانی ئەم ئامادەییە، بەڵام «پێم وایە هەرگیز لەم تواناذۆزییە دەرناچیت». هەڵبەت مەبەستی مامۆستا

[136]- «کەچوپ»: جۆرێکە لە دۆشاوی خۆشەکراوی تەماتە دەخرێتە بەر خوان.

شۆخییەکی دۆستانەیە و نیشانەیەکیشە بۆ لێک گەیشتنێکی دۆستانە. باش بوو ئێرک-ی فێرخواز پاش چەند ڕۆژێک مامۆستای ئاگادار کردەوە لەوەی خەفەتبار بووە لەو گوتەیەی مامۆستا. بەوەش دەرفەت درایە مامۆستا ڕوونی بکاتەوە کە ئەو هەرگیز گوتەی وەهای دەرنەدەبڕی گەر دڵنیا نەبا لەوەی ئێرک زۆر باش لەو توانادۆزییە دەرباز دەبێت. ئێرک بەم ڕوونکردنەوەیە دڵاسوودە بوو، مامۆستایش پەیمانی دا لەمەولا وریاتر بێت - ڕوونتر بێت - لە ئاخافتندا.

بەستێن - دۆخ

زۆر خاڵ هەن کاریگەرییان لەسەر ڕاگەیاندن هەیە و گرینگە لەبیرمان بێت کە ڕاگەیاندن بەرتاوی بەستێنە. دەشێت وشە، دەستەواژە، ڕستە و کۆی گێڕانەوە بەپێی دۆخ و بەستێن واتای تەواو جیاواز ببەخشن. گەر ئێمە شاد بین یان خەمبار، نیگەران بین یان وەستیا، کاریگەری هەیە لەسەر نێوەڕۆک و شێوازی ڕاگەیاندنمان لەتەک یەکدی. خۆرێکی گەش بێت یان ڕێژنەی باران، لە توانادۆزیدا کەوتوو یان زۆر باش سەرکەوتوو، دیسان کاریگەریی هەیە.

بەگشتی مرۆڤ پێی وەهایە بۆچوونی خۆی دەربارەی ئەو داکەوتەی لە دەوروبەردا هەیە تەواو بابەتەکییە، وێنەیەکی تەواو بەدەرە لە خۆی و هیچ ڕەنگدانەوەیەکی کەسایەتیی خۆی تێدا نییە. گەر بشڵێین ئەوە وێژەنگە بە هاسانی نایەتە سەلماندن، بەڵام پەیبردن بەوەی خۆنۆڕیم[137] کاریگەریی بەهێزی هەیە لەسەر دونیانۆڕیم[138] هەر لە خۆیدا کاریگەریی بەرهەستی هەیە لەسەر دیدی خۆم بۆ دونیا. لەبەر ئەوەیشە دوو کەس هەرگیز وێنەیەکی ڕێک کوتومتیان لە هەمان بابەت نییە.

مرۆڤ لە ڕێی هەستەوەر و ئەزموونی خۆیەوە دەوروبەر لێک دەداتەوە و ئەوجا ئەم وێنە دەرککراوە خۆیەکییە بە داکەوتێکی بابەتەکی لێک دەداتەوە. وێنەی ئەم داکەوتە بابەتەکییە هاوبەشە لای کەسێکی دیکە لەوانەیە وێکچوو بێت - بەڵام نەک کوتومت - و دەشکرێت زۆر جیاواز بێت (Moxnes 1995:111). ئەم دیاردەیە زۆر ڕوونە کاتێک سیاسەتمەداران لە ڕۆژگاری هەڵبژاردندا باس لە فراژووتنی جڤاک دەکەن. ئێمەی مامۆستایش تووشی ئەو جیاوازیی وێنەی داکەوت و دەرکی داکەوتە دەبین، بۆ نموونە کاتی ناکۆکیی فێرخوازان یان کاتێک ئێمە لە نێو خۆماندا باس لە پۆل یان فێرخوازێک دەکەین. مەترسی لێرەدا ئەوەیە مرۆڤ وێنە جیاوازەکەی کەسی بەرانبەر بە درۆی پەتی بزانێت. لە دیداری کەسانی دیکەی خاوەن پاشخانی تەواو جیاواز لە پاشخانی خۆمان و لەویشەوە خاوەن دەرکی تەواو جیاواز بۆ داکەوت لە دەرکی خۆمان، بە هاسانی ناکۆکی سەر هەڵدەدات.

Ellmin کار دەکات لەسەر بۆچوون دەربارەی جیاوازیی دەرکی مرۆڤ بۆ دەوروبەر، ئەم دەرکە بەرتاوی چییە و لێکدانەوەی مرۆڤ بۆ دەوروبەری خۆی لە ڕاستیدا چەند بەرگومان دەردەچێت. Kolovsaky و Taylor دەڵێن خۆنۆڕینمان کاریگەری هەیە لەسەر دیکەنۆڕینمان،[139] ئەزموونی پێشووترمان و نرخاندنەکانمان کاریگەرییان هەیە لەسەر ئەوەی چی دەبینین و چی فێر دەبین، هەستەکانمان دێن و ئەزموونەکانمان لە فیلتەر دەدەن و

---

[137]- خۆنۆڕین: نۆڕین لە خۆ.

[138]- دونیانۆڕین: نۆڕین لە دونیا.

[139]- دیکەنۆڕین: نۆڕینی مرۆڤ لە کەس و لایەنی بەرانبەر.

شێوەڕێژیان دەکەن. مرۆڤ دەکەوێتە ساکاراندن یان ئاڵۆسکاندنی ئەوەی تێی ناگات، گەر لە دەستپێکەوە ئاگاداریی تەواویشی نەبێت بۆ خۆی - بەگشتیش ئاگابەدەرانە — سەرەنیا[140]ی دەکات (Ellmin 2008:101).

ڕاگەیاندنی نازارەکی - جووتپەیام

دەربڕینی ڕووخسار، زمانی جەستە و ڕاگەیاندنی دیکەی «لازمانەکی»[141]-ی وەک خێرایی گوتن، ئاست و تۆنی دەنگ دەبنە مایەی ڕاهێزان یان شێواندن و داهێزانی ڕاگەیاندن. ئەم شێوازانەی ڕاهێزان و شێواندنی ڕاگەیاندن تەشویشێکی جیددین گەر ببنە هۆکار بۆ ڕاگەیاندنی لێکدانەوەی دژوەستاو بۆ پەیامە زارەکییەکە و لای وەرگر ببنە هۆی سەرلێشێوان و دوودڵی، ئەمەش ناکۆکیی لێ دەزێت. بەم دیاردەیە دەگوترێت «جووتپەیام»، دەستاوێژێکی کاریگەرە بۆ دەستێوەردان و دەسەڵاتبازی (Bateson 1972).

«لازمانەکی» واتە سەرلەبەری لەش، نەک تەنها دەربڕینی ڕووخسار و بزاوتی لەش، بەشدارە لە ئاخافتندا، بەوەش ڕاگەیاندنی نازارەکی دەکرێت زۆر ڕوونتر یان شێواوتر بێت لە پەیڤە گوتراوەکان. مرۆڤ لە ڕێی لەش و دەربڕینی ڕووخسارەوە، هەم ئاگایانە و هەم ئاگابەدەر، هەست و هەڵوێست ڕادەگەیەنێت. هەڵبەت لێکدانەوەی بەرانبەریش دەشێت ئاگایانە یان ئاگابەدەر بێت بەڵام لەوەش بترازێت لێکدانەوە بۆی هەیە تەواو چەوت بێت.

ڕاگەیاندنی خاس

بۆ کەمکردنەوەی دەرفەتی ناکۆکیی پەیوەست بە کەماسیی ڕاگەیاندنەوە ئێمەی مرۆڤ پێویستمان بە ڕاهێنان و هونەری نوێیە. ڕاگەیاندنی نێوان نەوەی جیاواز بەتایبەتی و هەروەها نێوان دوو زایەند مەرجی گران دەخاتە سەر توانای ڕاگەیاندن. مامۆستایەکی ئاگایانە تێبکۆشێت، چۆن ئاخێوەرێکی باشە، هێندەش بیسەرێکی باش بێت، لای فێرخوازان دەبێتە نموونەیەکی زۆر باش و هەوڵیش دەدەن شوێنپێی ئەو مامۆستایە هەڵبگرنەوە کە ڕەفتار و گوتاری وێکچوون.

مامۆستا، وەک ئاخێوەرێکی باش، مرۆڤێکی کراوەیە، کەسایەتی هەیە بێ ئەوەی خۆیەکی بێت، دەرک، بۆچوون، هەست و ئەزموونی خۆی بۆ فێرخوازان ڕوون دەکاتەوە. دەشبێت مامۆستا لێرەدا بە هەمان کراوەیی و بێ پێشداوەری ئامادەی گوێڕادێران و بەهەندگرتنی دەرک، بۆچوون، هەست و ئەزموونی بەرانبەر بێت. ئەمەشیان دژوارترە لە مەرجی یەکەم. زۆر جار ڕوو دەدات کەسی بەرانبەر دڵ دەکاتەوە و نیگەرانی یان شادمانیی خۆی بۆ ئێمە باس دەکات کەچی ئێمە دەکەوینە سەر بیرکردنەوە لە خەم و شادیی خۆمان. هەر زوو هەست دەکەین پێویستە نۆرەبڕی بکەین و ئەزموون و هەستی هاوجۆری خۆمان ڕوون بکەینەوە، یان دەمانەوێت لێکدانەوەی خۆمان لەوەی گوترا بخەینە بەر باس و هەروەها ئامۆژگاریمان هەبێت بۆ چارەی کێشەیەکی باسکراو. ڕاگەیاندنی خاس بابەتێکە داوای ڕاهێنان دەکات بۆ ئەوەی تێیدا توانا بین. ئێمەی مرۆڤ ڕانەهاتووین بەوەی دەرفەتمان

---

[140]- سەرەنیا، سەرەنیاکردن: complement، بەسەرەوەنان، خستنەسەر، پڕکردنەوە، تەکمیلکردن. بۆ سەرەنیا، ناوەنیا، بنەنیا، تەنیشتەنیا، ڕۆخەنیا بڕوانە جەلیزادە، م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی mamosta.net.

[141]- لازمانەکی Paralanguage, paralinguistics - پارالینگڤیستیک - واتە دەربڕینی لاتەنیشت، بۆ نموونە دەربڕینی لەش و ڕووخسار و ... هتد.

هەبێت گوتەی خۆمان تەواو بکەین، هەروەها فێریش نەبووین بەڕاستی گوێڕادێر بین هەتا کەسی بەرانبەر گوتەی خۆی تەواو دەکات.

بۆ ئەوەی لە ناکۆکیدا دەرفەتی گوتوبێژ بڕەخسێت دەبێت من ئومێدێکم هەبێت بەوەی تۆ دەتەوێت گوێ ڕادێریت بۆ باسی بارودۆخی من، بێ ئەوەی هەستاندنی من ڕەت بکەیتەوە. من دەبێت ئومێدم هەبێت بەوەی تۆ هێندە ڕێز و خولیات هەیە بۆ چۆنەتیی هەستاندنی من لە دەوروبەر کە تۆ بە ئاستێکی گونجاوی ڕێزەوە پەیامەکەی من وەر بگریت. منیش دەبێت ئامادەی گوێڕادێران و بەهەندگرتنی پەیامی تۆ بم دەربارەی ئەزموونی خۆیەکیی خۆت. (Jordan http://blog.perspectus.se)

Eva Grundelius ی ڕاوێژکاری سازمانگەری لە کتێبەکەی خۆیدا *Helt överens! Handbok i hållbar kommunikation* (2009) و بە سرووش لە مامۆستای ڕێنوێنی خۆی Warrner Ziegler پرۆفیسۆر لە University of Syracuse، دەستاوێژێکی بۆ ڕاگەیاندنی چوست داڕشتوە. ئەم دەستاوێژە هەم داوای «بەهرەی سۆزەکی»[142] دەکات و هەم دەشبێتە هۆکاری فراژووتنی ئەو بەهرەیە. مرۆڤ، بۆ گەیشتن بە ڕاگەیاندنێکی جێگیر، پێویستی بە ڕاهێنانی ئەم چوار شابەهرەیە دەبێت:

1. گوێڕادێرانی قووڵ بۆ کەسانی بەرانبەر و ئامادەیی وەرگرتنی پەیامیان بۆ ئەوەی بە دروستیی لێیان بگەین، با هاوڕاش نەبین لەتەک ئەوەی دەگوترێت.
2. پرسیاری قووڵ لە خۆمان، واتە گەر هەستمان کرد شتێک ناجۆرە ڕەخنەگر بین، بابەتی ناڕوون بخەینە ژێر پرسیارەوە نەک بکەوینە هەرا لەسەر ئەوەی بۆچوونی کاممان دروستە.
3. گوێڕادێرانی قووڵ بۆ ناخی خۆ بۆ دۆزینەوەی بەرسف و ڕێگەچارەی ژیرانەتر کە بەڕاستی سوودی هەبێت بۆ هەموانی بەرکەوتیان دەبێت و هەروەها ئەنجامگیری لەو کارە - گەر مرۆڤ تەنیا بێت و ئەنجامگیرییەکەی بنووسێتەوە فرە باشتر.
4. دوا هەنگاویش ئاخافتنی قووڵ، واتە ڕاستگۆیانە باس لەوە بکەین کە لە گوێڕادێرانی قووڵەوە پێی گەیشتین، بوێرین ڕاست و ڕەوان گومانێکی هەیە دەریببڕین و داکۆکی لێ بکەین نەک زیاد لە پێویست جوانڕەفتار بین.

بە دیدی Grundelius گشت ئەو چوار توانایانە دەبێت بخرێنە کار چونکە هەر یەکەیان کارکردی خۆی هەیە و جەخت دەکات لەسەر ئەوەی ڕاگەیاندنمان ناگاتە ئەو ڕژدییەی پێویستە. ئەمەش کەماسییەکە دەبێتە هۆی نەچەرخانی جڤاک: «لەچاو سەردەمانی زووتردا، ڕاگەیاندنی ئێستەمان هەم زێدەترە، هەم لەتەک ژمارەیەکی زێدەتری کەساندایە و هەم خێراتریشە، بەڵام هێشتا بە شێوەیەکی زۆر فرەوان ڕاگەیاندنمان ناپیشەوەرانەیە»، ئەم ناپیشەوەرییەش بە هاسانی هەم ناکۆکیی لێ دەزێت و هەم دۆستایەتی. (Grundelius 2009:17)

گوێڕادێرانی قووڵ واتە مرۆڤ «ئەز»ی خۆی تەواو خامۆش بکات، خۆی وەلا بنێت و جەختی تەواو بخاتە سەر وەرگرتن و تێگەیشتنی کەسی بەرانبەر. مەبەست ئەوە نییە هەڵوێست وەربگرێت لە پەیڤی گوتراو بەڵکوو چوونە نێو باسەکەی کەسی بەرانبەرە بە هەست و هۆشەوە. مرۆڤ دەربڕینێکی تاڕادەیەک سادە دەکاتە دەستپێکی

[142]- بەهرەی سۆزەکی: Emotional intelligence.

گەشتێک «بە کەوشی کەسی بەرانبەرەوە» و بڕیار دەدات دەرفەت بداتە کەسی هاودەم گشت گوتەی خۆی تەواو بڵێت.

Grundelius مەبەستیەتی مرۆڤ بیردانەوەی هەبێت لەوەی دەگوترێت، ڕەخنەگر بێت، بەڵام پەلەی لێ نەکات و چاوەڕێ بێت هەتا تەواو دڵنیا دەبێت لە تێگەیشتنی کەسی بەرانبەر. پێکهاتنێکی نێوتۆژ لەسەر ئەوەی هەر دوو لا دەرفەتیان هەبێت بێ نۆرەبڕین هەتا دوا خاڵ گوتەی خۆیان ڕوون بکەنەوە، دەبێتە مایەی دابینبوونی کەشێکی ئاسوودەتر و ئارامتری ئاخافتن و هەروەها هەڵکشانی ئاستی ڕاوێژ. Grundelius جەختیش دەکات لەسەر ئەوەی مرۆڤ لێرەدا مەودایەکی باشی بڕیوە بەرەو چارەی سازەندە بۆ ناکۆکی.

مرۆڤ، گەر بزانێت کەسی بەرانبەر بە قووڵی گوێڕادێرە و چ پێویستی بە هونەری خۆسەپاندن[143] و فەندی دیکەی دەستتێوەردان نییە، ئەوسا دەتوانێت خۆڕسکانە باس لە ویست و هەستی خۆی بکات. لە ئاخافتنی وەهادا باش ئەوەیە بە تەنیشت یەکەوە دانیشن یان پیادەڕەوی بکەن، نەک بەرانبەر یەکتر دانیشن و بیری کەسی ئاخێوەر بە دەربڕینی ڕووخسار و لەش هەراسان بکەن.

> *ڕاگەیاندنی بەڕاستی خاس دوو لایەنی هەیە و لەوانەیە مرۆڤ پێی وا بێت دژوەستاوی یەکدین. لایەنێک بریتییە لە گوێڕادێران و ئامادەیی وەرگرتن، دەرککردن و هاوئامێزاندنی[144] پەیامی کەسی بەرانبەر. لایەنی دووهەمی ڕاگەیاندنی بەڕاستی خاس بریتییە لە توانای وەرگرتنی هەڵوێستێکی ڕەخنەگرانە لەوەی دەیبیستین، بوێرین ئەو بابەتە بخەینە ژێر پرسیارەوە کە هەست دەکەین نادروستە، توانامان هەبێت بۆ دیاریکردنی سەرەنجامی خۆمانە - گەر بەرهەڵستیش کراین - ئامادە بین داکۆکی لە بۆچوونی خۆمان بکەین.* (Grundelius 2009:18)

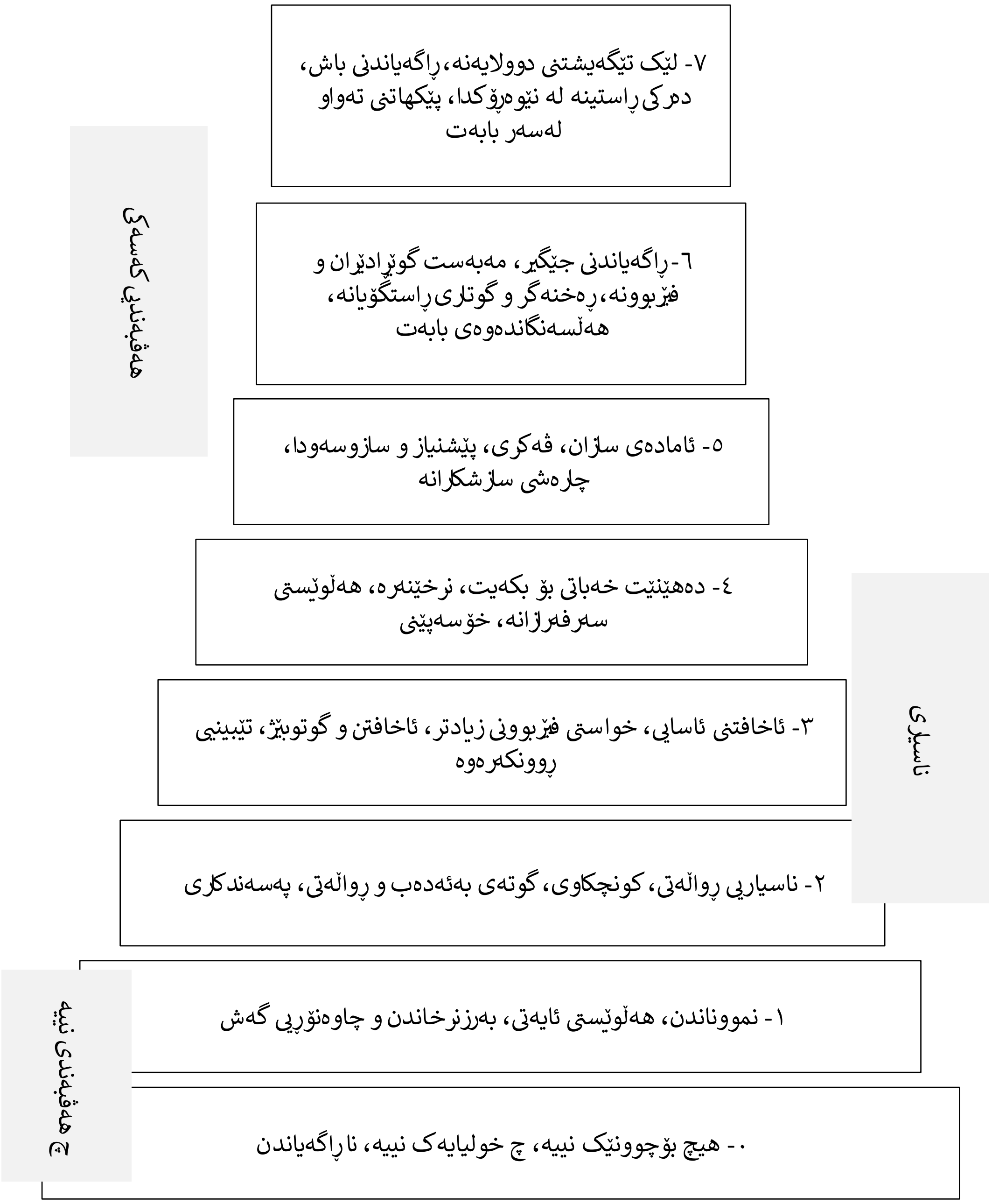
Grundelius هێڵکارییەک بەکار دەهێنێت و بە «نەخشەی ڕاگەیاندن» ناوزەدی دەکات تێیدا «باس لەو کەشە جۆراوجۆرانەی ئاخافتن دەکرێت کە ئێمە دروستیان دەکەین». لەم هێڵکارییەدا بەشێک لە هەنگاوەکانی ڕاگەیاندنی خراپی نێو «پەیژەی ناکۆکی»ی Glasl دەناسینەوە. ئەوجا پێگەی پێچەوانە سەرنجڕاکێشتر دەبێت، واتە: چۆن دەگەین بە ڕاگەیاندنی خاس، کە Grundelius بە هەشت پلە دەینەخشێنێت: لە بێلایەنی و بێباکیی ڕەهاوە بگرە هەتا پێکهاتنی تەواو. (سەرچاوەی پێشوو، لاپەڕە 22 و دواتر).

مرۆڤ، بە دیدی Grundelius دەبێت بوێرێت، لانیکەم لەتەک یەک کەسی دیکەدا، کەسەکی بێت ئەوجا دەگاتە ڕاگەیاندنی خاس، واتە نهۆمی هەفتەم لە پلیکانەکەدا. بەڵام مرۆڤ دەسەڵاتی تەنها کاری خۆی هەیە. Grundelius زۆریش ورد جەخت دەکات لەسەر ئەوەی مەبەست لە ڕاگەیاندنی کەسەکی ئەوە نییە خۆیەکی بین. (سەرچاوەی پێشوو، لاپەڕە 123).

---

[143] – هونەری خۆسەپاندن Master suppression techniques

[144]– هاوئامێزاندن: inclusion، هەڵسوکەوتێک بۆ لە ئامێزگرتنی بەرانبەر. جێکردنەوە و لەسەرکردن. پێچەوانەی دەرئامێزاندن exclusion.



هێڵکاریی «پلیکانەی ڕاگەیاندنی ئایەتی» - Grundelius (2009)

هونەرە سەختەکەی گوێڕادێران

خوێندنی ڕشتەی مامۆستایەتی دەبا پتر جەختی لەسەر فێرکردنی هونەری گوێڕادێران با بۆ ئەوەی پاشان تازەمامۆستا ئەم زانیارە بە نێو پۆلدا پەخشان کردبا. ئێمە بە هاسانی وەهای ڕادەنوێنین کە گوێڕادێران توانایەکی خامۆشە و «بۆ خۆی بوونێکی هەیە»، بەڵام بۆ ئەوەی مرۆڤ ببێتە گوێڕادێرێکی باش دەبێت هونەری گوێڕادێران بێتە خوێندن.

…]

لێرەدا لە تێکستە سوێدییەکەدا بەرانبەر «خوێندنی گوێڕادێران» وشەی Lyssundervisning هاتووە و نووسەر ئەم تێکستەی بۆ وشەکە بە پەراوێز تۆمار کردووە:

وشەی Lyssundervisning بەرهەمی نووسەر: ئادەلمان Kent Adelmann ـە، Adelmann زۆر جار وشەی lyss بەکار دەهێنێت بۆ بووژانەوەی وشەکەی نێو دێڕە ناودارەکانی Carl Gustaf Verner von Heidenstam (1859- 1940) کە دەڵێت:

Det är skönare lyss till den sträng, som brast,
Än att aldrig spänna en båge.

گوێڕادێران بۆ ژێیەکی هەڵچوو خۆشترە
لەوەی هەرگیز کەوانەیەک گرژ نەکەیەتەوە
[…

ئادەلمان Kent Adelmann ی خاوەن بڕوانامەی دۆکتۆرا لە سوێدیدا، لە کتێبەکەی خۆیدا: «هونەری گوێڕادێران. گوێڕادێرانێکی دیداکتیکانە[145] لە فێرگە و فێرکاریدا» *Konsten att lyssna. Didaktiskt lyssnande i skola och utbildning* (2009) دەڵێت: *«هەر چۆن توانای گوێڕادێران وەک پرۆسەیەکی سروشتی گەشە ناکات، خووی گوێڕادێرانی ئایەتیش لە خۆڕا گەشە ناکات».*

هۆکار بۆ نەخوێندنی گوێڕادێرانی قووڵ بە بۆچوونی من دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئێمە خاوەن فەرهەنگێکی سالارفەرمانین، کە تێیدا گوێڕادێران بابەتێکی هاوبەش نەبووە. بەرپرسایەتیی گوێڕادێران بەگشتی لە ئەستۆی لایەنی ژێردەست بووە. گوێڕادێرانیش هاواتا بووە بۆ مەرجی گوێڕایەڵی. (Adelmann 2009:123)

دەیسا مەبەست لە گوێڕادێرانی خاس چییە؟ گوێڕادێران بەوەی پرۆسەیەکی سروشتی نییە لە بیستن جودا دەبێتەوە، Adelmann دەڵێت گوێڕادێران بەهرەیەکە دەشێت و دەبێت مرۆڤ گەشەی پێ بدات وەک هەموو ڕووکارەکانی دیکەی زمان. بۆ ئەوەی مرۆڤ ببێتە گوێڕادێرێکی خاس دەبێت پەیڕەوی ئەم شەش خاڵە بکات کە تاڕادەیەکی بەرین لەتەک بۆچوونەکانی Grundelius ڕێک دێن:

1. ئاگاداری جیهانی گوێڕادێرانی خۆی بێت
2. لە جیهانی گوێڕادێرانی خۆی دەرباز بێت
3. بچێتە نێو جیهانی گوێڕادێرانی کەسی بەرانبەر

[145]– دیداکتیک: زانستی هۆکارەکانی کاریگەر لەسەر فێرکاری و نێوەڕۆکی فێرکاری، Didactic method.

4. ئامادە بێت بۆ وەرگرتنی هەست و بیری قووڵی کەسی بەرانبەر و هەروەها زەنگینکردنی جیهانی گوێڕادێرانی خۆ
5. بگەڕێتەوە بۆ جیهانی گوێڕادێرانی خۆ و ڕاگەیاندنی بەرسڤێکی گونجاو بۆ کەسی بەرانبەر
6. ئاگادار بێت لە جیهانە گۆڕاوەکەی گوێڕادێرانی خۆ

مرۆڤ ناتوانێت هەروا بە هاسانی هەست و بیرکردنەوەی ناخەکی خۆی خامۆش بکات، ئەمە چییە چالاکانە گوێڕادێری کەسێکی دیکەیە - چونکە لایەنی ناخەکی خۆی ڕەپێش دەخات و گوێڕادێرانەکە هەراسان دەکات. کەواتە هەنگاوی یەکەم ئاڕاستەکردنی سەرنجە ڕووەو خۆت بۆ ئەوەی پاشان چالاکانە ئەو سەرنجە ئاڕاستەی بەرانبەر بکەیت، با بڵێین بە تەنیشتییەوە برۆ و دڵ بۆ بیر و هەستی ئەو بکەوە. ئەوجا بۆ ئەوەی بەرسڤێکی ڕاستگۆیانە بدەیتەوە بە کەسی بەرانبەر دەبێت دیسان بگەڕێیتەوە بۆ ناخی خۆت، بۆ هەست و بیری خۆت. Adelmann دەڵێت ئەم پرۆسەی ئاواڵەبوونە ڕووەو هەم ناخ و هەم دەر، بە چەمکی Buber-یانە: ڕووەو هەم «ئەز»ێکە و هەم «تۆ»یەک، ڕووەو بابەتێکی ئاشنایە و یەکێکی نامۆ. ئەم پرۆسەیە هەر وەک گوێڕادێرانی چالاک دەبێتە مایەی فراژووتن و گۆڕانی دونیای ناخەکیی خۆ.

گوێڕادێرانی چالاک داوای ئاڕاستەبوونی ڕووەو تێگەیشتن دەکات نەک «گوێڕادێرانی نیوەگوێ».[146] کەواتە ئێمە دەبێت هەم خۆمان و هەم فێرخواز ڕابهێنین بە گوێڕادێرانی خاس. لە پەنا فێربوونی ئەو هونەرەشدا لەوانەیە بشبینە هاودەنگێکی خاس.

Nilsson و Waldemarson لە کتێبی: *Kommunikation. Samspel mellan människor* (1990/1994) دا دەڵێن گوێڕادێرانی چالاک یان قووڵ واتە سەرنجگیری لە چەندین کەناڵی جیاوازەوە:

سەرەتا گوێ بۆ پەیڤە گوتراوەکان ڕادێرە، واتە ئەو پەیڤانەی لە ڕاستیدا دێنە دەربرین، ئەم پەیڤانە بکە سەرچاوە بۆ داڕشتنی وێنەیەک لە مەبەستی ئاخێوەر. ئەوجا گوێڕادێرە بۆ نەگوتراویش، ئەوەی ناگوترێت، واتە ئەوەی ئاخێوەر ئاگایانە یان ئاگابەدەر خۆی لە گوتنیان دەدزێتەوە. دیسان دەبێت گوێڕادێریت بۆ «گوتەی نێوتۆژ»، واتەی ئەوەی دەکەوێتە ژێر لێوانەوە، ئەمیش بە سەرنجگیری لە تۆنی دەنگ، لە جەختی وشە، لە وچان و زەنگی دەنگ.

مرۆڤ کاتی گوێڕادێران، جگە لە گوێ، دەبێت چاویش بخاتە کار (تەنانەت کاتی ئاخافتنیش). ڕەفتاری کەسی هاودەم چۆنە؟ دەربڕینی لەش و ڕووخساری چۆنن؟ نیگاگیرییمان چۆنە؟ کەسی هاودەم نیگا وێڵ دەکات؟ ئایە من لام سەختە نیگا بەرز بکەمەوە؟ مرۆڤ دەبێت پەی بە هەوا و کەشی هەڤبەندییەکەش بەرێت - خاوە، ئارامە، گەرم و ئاواڵەیە یان گرژ، داخراو، مەوداگر و نەیارە؟ لەوەش بەولاوە، مرۆڤ دەبێت گوێڕادێری ناخ بێت - کاتی ئاخافتنی کەسی هاودەم چی لە ناخی تۆدا دەگوزەرێت، واتە بەرتەکی تۆ چۆنە بەرانبەر تەکی کەسی دیکە؟ هۆشت پەرت دەبێت، ژان بە سکتدا دێت، وردە هەراسانی پەیدا دەبێت یان دەکەوێتە باوێشکدان؟. (Nilsson & Waldemarson 1994:60)

[146]- «گوێڕادێرانی نیوەگوێ» دەربڕینێکی سوێدییە دەکاتە گوێڕادێرانی لاوەکی، نەبیست، نابەدڵ، بەهەند نەگرتن.

کەواتە هاودەمی ئەرکێکی هاسان نییە ئێمە لەئەستۆی دەگرین و ئادەلمان گوتەنی: دەچینە نێو جیهانی گوێڕادێرانی کەسێکی دیکەوە و هەوڵ دەدەین پەیامەکەی تێبگەین وەک ئەوەی لە چاوی ئەو کەسەوە بڕوانینە گۆشەنیگا و کێشە. ئادەلمان ئەم بابەتە ناو دەنێت: گوێڕادێرانی هاوسۆزانە و گەشتێک بە نێو جیهانی گوێڕادێرانی ئەوەی دیکەدا.

قۆناخێکی دیکەی ڕاگەیاندن بریتییە لە گەڕانەوە بۆ جیهانی گوێڕادێرانی خۆ و بەراوردکردنە بە هی ئەوەی دیکە. ئادەلمان ئەمەیان زۆر هۆنەرانە (شاعیرانە) باس دەکات: مرۆڤ بیرۆکەکانی ئەوەی دیکە لەتەک خۆی دەبات وەک ئەوەی مەلی نامۆ بن و بەو ڕوانگەگۆڕییە، ڕووەو جیهانی گوێڕادێرانی خۆ، چیدی نامۆ نەمێنن، بگرە کارێک دەکەن مەلی خۆماڵی نامۆ ڕانوێنن لە «هاوسەمای نێوان ناسیاری و بیانیبووندا، نێوان ئاشنایەتی و نامۆییدا». (Adelmann 2009:109)

هەڵبەت گوێڕادێران لە دۆخی ناکۆکیدا دژوارتر و گرینگترە، چونکە مرۆڤ مەیلێکی هەیە بۆ لێکدانەوەی پەیام بە جۆرێکی بگونجێت لەتەک ئەو وێنە نایەتییەی ڕێک لەو دۆخەدا هەمانە دەربارەی شاندەر - مرۆڤ ئەوە دەبینێت و دەبیستێت کە چاوەنۆڕیەتی با ڕێکیش نەیەت لەتەک داکەوتی بابەتەکیدا - گەر ئەمیان بوونی هەر هەبێت.

تەنانەت لە ئامەریکایش بابەتی «خووی هەراسێن و بگرە خراپی گوێڕادێران» دەخرێتە بەر باس. ئەمەش لەوانەیە سەیر بێت بۆ وەڵاتێک speech «گوتار» تێدا - بە بەراورد لەتەک سوێددا - بابەتێکی هێندە مەزن و نەریتێکی هێندە ڕیشەدار بێت - یان تۆ بڵێی هەر ئەوەش هۆکار بێت؟ بە پێی زۆر لەو تۆژەرانەی لێرەدا ناویان هاتووە، لە ئامەریکا گوتن فرە گرینگتر بووە لە گوێڕادێران. لە سوێد، بابەتی «ڕەوانبێژی» پێگەیەکی هێندە بەرچاوی نییە، لەتەک ئەوەشدا توانای گوێڕادێران، گوێڕادێرانی بە ڕاستی قووڵ و هاوسۆزانە، هێشتا تەواو باش نییە. ئادەلمان ئاماژە دەکات بە تۆژەرانی ئامەریکایی Larry Barker و Kittie Watson و ئامۆژگارییەکی هەموارکراوی ئەوان دەربارەی «ئاگایی وەرگرانە لە ڕوانگەیەکی گوێڕادێرانەوە» - کە بۆ فێرگە لەبارە - پێشکەش دەکات:

دە خووی گەشی گوێڕادێران

1. دەرفەت بدە ئاخێوەر پەیامی خۆی تەواو دەربڕێت - واتە لە هیچە نۆرەبڕی مەکە - گوتەبڕینی پێویست دەشێت ئەوانە بن لە بەستێنی جڤیندا پێیان دەگوترێت «پرسیاری شیرازەبەندی»[147] یان ڕوونکردنەوەی بابەت.
2. تەماشای ئاخێوەر بکە - نیگاگیرییەکی ئارام دابمەزرێنە، نە چاوی تێبڕە بە جۆرێک ئاخێوەر شپرزە بێت، نە بەردەوام تەماشای لایەکی دیکە بکە، چونکە ئەمەیان نیشانەیەکی ڕوونە بۆ گوێنەدان.

[147]- پرسیاری شیرازەبەندی: واتە دەربڕینی پرسیار یان سەرنج دەربارەی ڕاگرتنی شیرازەی جڤین و دەرنەچوون لە بابەت و کات و... هتد.

3. کارێک بکە ئاخێوەر هەست بە گرینگیی خۆی بکات - بیسەر نۆرەی هەیە لە بەخشینی هەستی ئاسوودەیی بە ئاخێوەر، ئەوەش بە پیشاندانی گرینگیدان، بۆ نموونە جاروبار سەرلەقاندنێک یان خەندەیەکی سەلماندن، لە بری چاوبڕینی ئاشکرا لە کاتژمێر.
4. پشتیوانی لە داڕشتنەکەی ئاخێوەر بکە — چاوەڕێ بە ڕوونکردنەوە پاشان بەدەم باسەوە بێنە پێش. ئەوە کارێکی خاس نییە ئاخێوەر، هەر لەبەر ئەوەی بیسەری خۆڕانەگر فێری خۆڕاگری نەبووە، ناچار بێت زوو زوو بڵێت: «کەمێکی دیکە دەگەمە ئەو باسە». هەوڵیش بدە خۆت لادەیت لە هەراسانبوون و سەرنجپەرتی بە هۆی پۆشاک، ڕووخسار یان ڕاچەنینی ئاخێوەر.
5. خەیاڵگیر بە لەوەی دەگوترێت - خۆت لادە لە پەرتبوونی خەیاڵ بەرەو باسی دیکە. گەر مرۆڤ لە ڕووی هزرییەوە خۆی ئامادە کردبێت، سەرنجگیری لە گوتار هاسانتر دەبێت.
6. پەلە لە ئەنجامگیریدا مەکە - دەنا لەوانەیە خاڵی گرینگ لەدەست بچن.
7. وریای سوورەداو[148] بە - جاریش هەیە مرۆڤ دەبێت تێبکۆشێت بۆ دۆزینەوەی سوورەداو.
8. سەرنج تۆمار بکە - کاتی گوێڕادێران گەر خامەت لە دەست بێت و کاتی پێویست سەرنج تۆمار بکەیت دەبێتە یاریدەر بۆ هەم دۆزینەوە و هەم ڕاگرتنی سوورەداو. یاریدەریشە بۆ بەرز ڕاگرتنی سەرنجگیری.
9. لە «کاتی لەبار»دا، واتە کاتێکی ئاخێوەر ئاماژە دەدات، پرسیاری گونجاو بخە بەر باس - مەبەستیش ئەوەیە مرۆڤ پرسیار بکات نەک گریمانەی خۆی لە پۆشاکی پرسیاریدا داڕێژێت بە مەبەستی دەربڕینی بۆچوونی خۆی. لێرەشدا دەرفەت هەیە بۆ سوود وەرگرتن لەو سوورەداوەی دەشێت زووتر دۆزینەوەی سەخت بووبێت.
10. بەڵام لە پێشدا هەوڵ بدە تێبگەیت - دەنا مەترسیی هەیە بە گریمانەی چەوتەوە بکەویتە گومانکاری.

(Adelmann 2009:124ff)

فێرخوازی کەمدوو

لە گشت پۆلێکدا فێرخواز هەن کەمدوو، فێرخواز هەن خۆشبێژ و هەڵبەت فێرخوازیش هەن لە نێوان هەردوو لادا. لە نێو دەستەی کەمدوودا چەند کەسێکی گوێڕادێری خاس پەیدا دەبن، بەڵام بێدەنگی نابێتە پێوەرێکی دڵنیا بۆ گوێڕادێرانی چالاک، با یاریدەریش بێت. ئەوە ئەرکی ئێمەی مامۆستایە هاوسەنگیی گوتار و گوێڕادێران لە پۆلدا ڕاگرین - کە دەکاتەوە هاندانی فێرخوازی کەمدوو بێتە گۆ بۆ دەربڕینی بۆچوون و پرسیاری خۆ و هەروەها کەمێک ئارامکردنەوەی فێرخوازی خۆشبێژ. کاری هاسان ئەوەیە پێت وەها بێت فێرخوازی کەمدوو دڵاسوودەیە بە نۆرەی خۆی و ئەو دەرکەوتنەی ناوێت کە گوتاربێژی دەیڕەخسێنێت. بەڵام زۆر جار دەرفەت نەدراوەتە ئەم فێرخوازانە لە ڕاگەیاندندا «بێنە پێش»، چونکە کەس ئامادە نەبووە لێیان ببیستێت - خۆ ئەمانە

---

[148]- سوورەداو: ئاماژەیە بە شارێ، بە چرا و داوی ئاشکرای ڕێنیشاندەر بۆ بەستنەوەی باسەکان بە تەوەرێکی تایبەتی دیاریکراوەوە.

هەرگیز ناپەیڤن. نۆرەیەکی لە ماوەیەکی درێژمەودادا بزمارڕێژ بکرێت لێ دەرچوونی هاسان نییە. بەگشتی مرۆڤ بۆ ڕزگاربوون لەو دیاردەیە ناچارە گرووپ بگۆڕێت. (Moxnes 1995)

گەر دەرفەتی ئاخافتن بە شێوەیەکی نایەکسان دابەش کرابێت و مرۆڤ چالاکانە بەرەنگاری نەبێتەوە ئەوا دەکاتەوە سەلماندنێکی بێدەنگانە بۆ مافی لایەنی بەهێز، خۆی بکاتە خاوەن گوتار و داگیریشی بکات. مامۆستایش بەو کارە فێرخوازی گۆیا کەمدوون دەترنجێنێتە نێو فەرهەنگێکی مەند و نەخوازراوی بێدەنگییەوە. بەو کارە ئێمە دەبینە هۆکار بۆ جڤاکاندنی بەشێک لە فێرخوازان لە بێدەنگیدا. (Adelmann 2009:122)

شیلان - فێرخوازێکە کەمدوو

شیلان - وەک فێرخوازێکی کەمدوو، زیرەک و سەلار دەستی بە خوێندن کرد. هەر زوو شیلان خرایە خانەی «کەمدوان»ـەوە، کە دەیکردەوە ئەوەی کەس چاوەنۆڕ نەبێت شیلان شتێک بڵێت، گەرچی زۆر کەس دەیانزانی شیلان زیرەکە و دڵنیاش بوون لەوەی دەتوانێت باسی ژیرانەی هەبێت. شیلان بۆ خۆی کاتێک گەیشتە ئاستی ناوەندی ئەوجا هەستی کرد ئەم دۆخە کێشەیە. لەو ئاستەدا مامۆستای بابەت زۆرن، تاڕادەیەک، کەمتر شارەزای پۆلن. لە دۆخی وەهادا کاتی دەوێت هەتا مامۆستا شارەزای فێرخوازان دەبێت، چ دەزانن و بەتایبەتیش کەمیان فێرخوازی کەمدووە. شیلان گەیشتە پۆلی نۆهەم و بەشداری گرووپی شانۆ بوو ئەوجا مامۆستا بە سەرسوڕمانەوە زانی شیلان زۆر چاک دەتوانێت پەیامی خۆی ڕاگەیەنێت.

شیلان گەر گەیشتە ئامادەیی زۆر شادمان بوو بەوەی لە هاوپۆلانی کۆن کەسیان هاوپۆلی نوێ نین - چونکە ئەمجا دەرفەرتی بۆ ڕەخسا ناسنامە بگۆڕێت پشتەو نۆرەی «کەمدوان».

مامۆستا ستراتیژی جۆراوجۆریان هەیە بۆ هێنانە گۆی فێرخوازی کەمدوو، بەڵام ئەمەیان زۆر جار دەچێتە خانەی مەرجەوە و لە بری یارمەتی، پتر زمانگیریی لێ دەزێت. هەڵبەت مرۆڤی کەمدوو تەنها لە فێرگەدا نین، بەڵکوو لە گشت دەستەیەکدا هەن - جێی کار، سەندیکا، گرووپی سیاسی... هتد، زۆربەی ئەمانەش، بە دیدی (Adelmann 2009) و (Moxnes 1995) لە ڕێگەی فێرگە خزێنراونەتە بێدەنگییەوە.

ڕاستە گشت کەسانی بێدەنگ، بێدەنگیی خۆیان بە کێشە نازانن، بگرە پێی ڕاهاتوون و لێشی ئاسوودەن، بەڵام ئەم دیاردەیە سەرچاوەیە بۆ لەدەستدانی بیرۆکەی خاس لە زۆر گرووپدا، کەواتە هۆکار زۆرن بۆ دۆزینەوەی چارەیەکی ئەم دۆخە. ئەوجا گەر بێدەنگی گرێدراوی ناکۆکیش بێت ئەوا مەترسیی زۆرە ناکۆکیی پەنهان، بەر لەوەی ببێتە مایەی سەرنج، هەڵمسێت، گەورە بێت و لە کۆتادا بتەقێتەوە.

ڕوتینی[149] ئافراندە هەن بۆ ڕەخساندنی دەرفەت و بۆ تێگەیشتن لە هەمەجۆریی توانای ڕاگەیاندنی مرۆڤ، لە جێیەکیشدا ئەو ڕوتینگەلە بوونی نەبێت گرینگە بە زووترین کات بێتە فێربوون و چەرخاندن. باسکردنی کێشەکە سەرەتایەکی باشە. ئاخێوەری گورجی «ڕوولەدەر» بەگشتی دەرک بەم کێشەیە ناکەن و زۆریش دڵاسوودەن بەو مەیدانە فرەوانەی بۆیان دابین دەبێت لە ئەنجامی بێدەنگبوونی کەسانی دیکە. داواکارییەکی ساکار کە

[149]- ڕوتین: ڕۆتین Routine.

جاروبار تەیپێک (چەسپێک) بدەن لە دەمی خۆیان، لەوانەی بێسوود نەبێت. پاشان گوێت لە بەرتەکیان دەبێت کە دانیشتن بە بێدەنگی و چاوەڕێکردنی کەسانی دیکە لە گوتەی خۆیان بینەوە، چەند سەختە.

سەندیکا و لەوانەیە گرووپی دیکەش هەبن ئەم ڕێبازە ساکارەی خوارەوە بەکار بهێنن بۆ ڕەخساندنی دەرفەت بۆ هەموان بۆچوونی خۆیان دەرببڕن لە قۆناخێکی زووی گفتوگۆدا. فێرگەش هەن ئەم ڕێبازە بەکار دەهێنن، بەڵام نەک زوو زوو چونکە ڕێبازەکە هەم کاتی دەوێت هەم جڵەوگیری.

دەرفەتی دەربڕین بۆ هەموان

کێشە یان ئەرک دەبێت پێشەکی لە لایەن مامۆستا یان هەر کەسێکی دیکەی ئەو ئەرکەی لە ئەستۆ گرتووە، بۆ نموونە یاریدەر، سەرپەرشت Facilitator، بێتە ڕوونکردنەوە. دەرفەت بە پرسیاری ڕوونکەرەوە دەدرێت، کاتێک بەشداربوان (پێنج-هەفت بەشدار) لە شێوەی بازنەدا دانیشتن ئەوجا بۆیان هەیە بکەونە دەربڕین و گفتوگۆی بیرورا، لەوەشەدا یەک لەم ڕێبازانە دەگرنە بەر:

1. هەر یەک لە لای خۆیەوە بیر لەو دۆزە دەکاتەوە کە خراوەتە بەر باس و گشت بۆچوونەکانی خۆی لە ماوەی دوو خولەکدا تۆمار دەکات
2. هەر یەک لە بەشداربوان، بە ڕیز، نووسینەکەی خۆی دەخوێنێتەوە - ئەوانەی دیکە گوێڕادێرن بێ دەربڕینی سەرنج.
3. مامۆستا بەدەم گوتەی بەشداربوانەوە خاڵەکانیان تۆمار دەکات، لەسەر لاپەڕەی گەورەی هەڵواسراو یان لە کۆمپیوتەردا بەڵام وەها بێت بەشداربوان لە ڕێی پرۆژەکتەرەوە ببینن.
4. کاتێک کەسی بەشدار نووسینی خۆی دەخوێنێتەوە، کەس مافی گوتەبڕین و گفتوگۆی نییە، تەنها گوێڕادێران ڕەوایە.
5. کاتێک ئاخێوەر لە خوێندنەوەی نووسینی خۆی تەواو دەبێت، ڕێ بە پرسیار دەدرێت بەڵام تەنها پرسیاری ڕوونکەرەوە، نەک ڕەخنە و بەڵگەکاری.
6. کاتێک هەموان لە خوێندنەوەی نووسینی خۆیان تەواو دەبن ئەوجا کاتی بەڵگەکاری و گفتوگۆیە. گشت بەشداربوان دەرفەتیان پێ دەدرێت چەند بیرۆکەیەکی سەرەتایی پێشکەش بکەن و بەوەش ڕێی گەشەدان بە بۆچوونی خۆیان هاسانتر دەبێت و هەروەها بۆ کەسانی خۆشبێژیش هاسانتر دەبێت پرسیار ئاراستەی ئەو کەسانە بکەن کە زۆر جار تاڕادەیەک کەمدوون.
7. جێی خۆیەتی «دەسکەلای گوتار talking stick»، بۆ نموونە تۆپێک یان دارێک بەکار بهێنیت بەڵام ئاشکرا و دیار. خاوەن دەسکەلای گوتار دەرفەتی ئاخافتنی دەبێت بێ ئەوەی گوتەی پێ ببڕن.

شانسی گرووپ لە وەدەستهێنانی بۆچوونی خاس و ئافراندە لە کەشی وەها سینەفرەواندا گەورەترە.

لەوانەیە چەند ڕوونکردنەوەیەک و سوورێکی دیکەی گوتار پێویست بێت بۆ ئەوەی گشت بەشداربوان هەست بکەن گفتوگۆی تەواو لەسەر دۆزەکە کراوە و ئەوجا کاتی بڕیاردانە. بۆ دەمی بڕیاردانیش لەوانەیە کارێکی

گونجاو بێت ئاماژەیەکی بێدەنگ بەڵام زۆر ڕوونتر لە دەست هەڵبڕینی ئاسایی بۆ دەنگدان لەسەر یەکبەیەکی بۆچوونەکان، بخەینە کار: ئەویش ڕێبازی «پێنج و مشت» Five to fold ـە.

مامۆستا، یان کەسی سەرپەرشت، کە دەشێت فێرخوازێکی شارەزای بابەتەکە بێت، بژارە جیاوازەکان ڕوون دەکاتەوە و ماوەیەکی کورتیشیان دەداتێ بۆ دارشتنی بیرۆکەی خۆیان (لەوانەیشە بە نووسین بێت). پاشان گشت بەشداربوان بە پەنجەی یەک دەست بڕیاری خۆیان لەسەر بژارەکان، بەم جۆرە پێشان دەدەن:

- پێنج پەنجە - بە دڵ پەسەندی دەکەم و لە پیادەکردندا ئامادەی ڕێبەریم
- چوار پەنجە - بە دڵ پەسەندی دەکەم بەڵام مەرج نییە لە پیادەکردندا ڕێبەر بم
- سێ پەنجە - پشتیوانی لە پێشنیازەکە دەکەم
- دوو پەنجە - لاریم هەیە لە پێشنیازەکە بەڵام پشتیوانی لێ دەکەم
- یەک پەنجە - تەواو لاریم هەیە لە پێشنیازەکە و پێم وایە لەتەک بەرژەوەندیمان نایەتەوە. بەڵام بنکۆڵ و ڕێگریی ناکەم.
- مشت (هیچ پەنجە) - بەرەنگاری پێشنیازەکە دەبمەوە چونکە تەواو دژ و نەیاری بەرژەوەندیمانە.

ئەوەی دوو پەنجە، یەک پەنجە یان مشت پێشان بدات ئەرکە لەسەری ڕاستگۆ و ڕەوان سەرنجی خۆی ڕوون بکاتەوە.

گەر هاتە بڕیاری بچووکتر و خێرا دەکرێ «پێنج و مشت» Five to fold بە شێوازی جۆراوجۆر بێتە چەرخاندن. بەڵام سەرلەبەری پرۆسەکە دەبێتە مایەی ئافراندنی زێدەنرخ، یەکبوون و ڕوونبوونەوەی ئامانج، لەبەر ئەوە بۆ بڕیاری گرینگ پێویستە گشت هەنگاوەکانی پرۆسەکە پیادە بکرێن. بۆ ئاگاداریی تەواو دەربارەی ئەم ڕێبازە و ڕێبازی دیکەی ئافراندەی ڕاگەیاندن، بڕوانە www.openspaceconsulting.com

بەربەست لە گوێڕادێرانی چالاک

شارەزایی و ئاگایی لە تایبەتمەندییەکانی خووە باشەکانی ڕاگەیاندن بە تەنێ بەس نین، مرۆڤ دەبێت بە وردی سەرنج لەو کۆسپانەش گیر بکات کە ڕێ لە خووی خاس دەگرن. «گوێڕادێران واتە ئامادەبوون لە دیداری کەسەکیدا، لە خانەی گوێڕادێرانی هەم ئافرێنەر و هەم ئافەریدەدا»[150] (Adelmann 2009:142). گردکردنەوەی کۆسپەکانی گوێڕادێران لەوانەیە ببێتە مایەی بەرچاوڕوونی، لەبەر ئەوە ڕیزکردنی لەتەک لیستەکانی دیکەی تابلۆی ئاگاداریی هەم پۆل و هەم ژووری مامۆستایان، کارێکی گونجاوە:

- بەراوردکاری: مرۆڤ دەکەوێتە بەراوردکردنی ئەمیان بەویان بۆ دیاریکردنی هەرە کارزان، زیرەک، سۆزدار و تەنسازیبەخش... هتد.

---

[150]- ئافراندن: خوڵقاندن، دروستکردن. ئافراندە: خالق، دروستکەر، ئافەریدە: مەخلوق، دروستکراو.

- خوێندنەوەی بیر: مرۆڤ بڕوای نییە بە گوتەی کەسانی بەرانبەر و خۆی زیادتر خەریک دەکات بە دۆزینەوەی بیر و هەستی دروست لای ئەو کەسانە.
- دووپاتکردنەوە: مرۆڤ هۆشی گیر کردووە لەسەر خۆ ئامادەکردن و دووپاتکردنەوەی گوتاری خۆی.
- لە فیلتەر دان: گوێڕادێرانی مرۆڤ هەڵبژێرانەیە - گوێڕادێری تەنها ئەو بەشانەیە لەتەک ڕۆژەڤی خۆیدا دەگونجێت - یان بە پێچەوانە، گەر نیاز ڕێگری بێت.
- داوەری: مرۆڤ بڕیار دەدات ئاخێوەر کەمتوانا و گەوجە لەبەر ئەوەش مایەی گوێڕادێران نییە. ئەتەکێت (نیشانە) ی نایەتی کاریگەریی زۆرە.
- خەونبینی: گوێڕادێرانی نیوەچڵ - ئاخافتنی کەسی ئاخێوەر دەبێتە مایەی خەون و خەیاڵپەرتیی کەسی بیسەر.
- واتاکێشەکێ: مرۆڤ واتاکێشەکێ لە وشەکانی ئاخێوەر دەکات بەرەو ئەزموونەکانی خۆی.
- ئامۆژگاری: مرۆڤ چارەسازی کێشەیە و یاریدەرە - زۆری پێخۆشە بیرۆکە و ئامۆژگاری پێشکەش بکات.
- بەڵگەکاری: مرۆڤ هەر زوو لەتەک کەسی بەرانبەردا ناتەبا دەبێت - بۆچوونەکانی ئەوەی دیکە دەبنە دەرفەتساز بۆ ڕوونکردنەوەی بۆچوونی خۆ، لەبەر ئەوە گشت هەلێک دەگرێتە دەست بۆ هاتنە گۆ.
- خۆ بە ڕاست زانین: مرۆڤ خۆت بە ڕاست و دروست دەزانێت - خۆ ناکرێت بۆ گشت ئاخافتنێکی کەمبایەخ بۆچوونی خۆی بگۆڕێت.
- بابەتگۆڕین: مرۆڤ هەست دەکات ئاخافتنەکە بێزارکەرە، ناخۆش و دژوارە لەبەر ئەوە دەکەوێتە بابەتگۆڕین.
- ڕووخۆشی: مرۆڤ پێی خۆشە ڕووخۆش بێت لەبەر ئەوە وشەگەلی وەک: «خۆشە»، «فرە خاسە»، «باشە»، «دروست وەهایە» و... هتد، بەڵام لە ڕاستیدا بە وردی گوێ ڕانادێرێت.

(Cornelius & Faire 2006, Ekstam 2000)

بەشێک لە کێشە و هۆکارەکانی ناکۆکی لە ڕاگەیاندندا پەیوەستن بەوەی مرۆڤ بە مەبەستی یارمەتیدان دەکەوێتە سەرنج دەربڕینی وەها لەبری یارمەتی دەبنە کۆسپ لە ڕێی ئاخافتنەکەدا، بۆ نموونە هاندان، وریاکردنەوە، ڕێنوێنی ئاکارانە، پێشنیاز و ئامۆژگاری، باوەڕپێهێنان، ڕەخنە، پەسنکردن، گاڵتەجاڕی، شرۆڤەکاری، هاوسۆزی و شۆخی.

ڕاگەیاندنی ژنانە و پیاوانە

مامۆستا تاوانبار دەکرێت بەوەی پتر گوێ بۆ کوڕان شل دەکەن و کەمتر بۆ کچان - ڕۆژنامە و تیڤی جاروبار ئەم دۆخە دەخەنە بەر باس بەڵام نەک بەو سەختییەی فێمەنیستانی هەفتاکانی سەدەی بیستەم. ئایە ئێمە بۆ سەرنجدانی گشت فێرخوازان ئێستە پێشکەوتووترین - یان لە ئاست کۆسپەکاندا چۆکمان داوە؟

ئادێلسڤەرد Viveka Adelswärd ی تۆژەری ڕاگەیاندن لە کتێبی «پەیڤین، خەنین، پاشەملە، دەمەبۆڵە و کرداری دیکەمان لە ئاخافتندا» (1991) *Prat, skratt, skvaller och gräl och annat vi gör när vi samtalar* -دا جیاوازیی زمان و شێوازی ئاخافتنی ژن و پیاو، کیژ و کوڕ دەخاتە بەر باس. ئادێلسڤەرد جەخت دەکات لەسەر ئەوەی گوتەیەکی گشتی دەربارەی گرووپێک مەرج نییە گشت تاکێک بگرێتەوە و دەشپرسێت ئایە ئەمە تەنها «پێشداوەرییە کە دەڵێت ژن باشتر پەی بە هەڤبەندیی مرۆڤانە و بە ئاڵۆزییەکانی ئاخافتن دەبات، هەرچی پیاوە یەکنەوا دەست لە ماکی باسەکە گیر دەکات؟». نووسەر لەتەک ئەوەشدا باس لە تۆژینەوە دەکات بۆ نموونە لە ئامەریکاوە دەربارەی گەمەی کیژ و کوڕ لە گرووپی یەکزایەندا، کە دەڵێن هەم شێوازی گەمە و هەم بەکارهێنانی زمانیان جیاوازە.

کوڕان خۆیان لە گرووپدا ڕێک دەخەن و هەر یەکەیان جێی تایبەتی خۆی هەیە، فەرمانی ڕاستەوخۆ دەر دەکەن و بە ئاشکرا ململانێ دەکەن لەسەر ئەوەی کێ بڕیاردەر بێت. شیرازەی پلەبەندی دێتە سەپاندن و سیستەمی ڕێسا ڕوون و ڕاشکاوە.

کیژان لە گرووپی بچووکتردا گەمان دەکەن، ڕاستە لەوێشدا ناکۆکی سەر هەڵدەدەن بەڵام بە هەمان شێوازی کراوە و ڕاگەیەن نایەنە چارەکردن. کیژان هێندە فرەدەم فەرمان ئاڕاستەی یەکدی ناکەن بەڵکوو پێشنیاز ڕەپێش دەخەن دەربارەی هەنگاوی داهاتوو. پەرۆشدارانە هەڤبەندیی ڕادەگرن، دەکۆشن بۆ خۆگونجاندن لەتەک هەموان و فەرمانداری بە پێشنیاز و خۆگونجان پیادە دەکەن. بۆچوون و هەستی ئەوانەی دیکە بەهەند دەگیرێت. (Adelswärd 1991:114)

تۆژینەوە هەیە پێشانی دەدات کە ئەم جیاوازییانە لای ژن و پیاویش دەوامەدارە. جیاوازیی دیکەش هەن Adelswärd بەڵگەیان لە تۆژینەوەدا دەبینێت، بۆ نموونە ژنان پتر خۆجۆشن،[151] فەرهەنگی گوتوبێژیان جیاوازە و ژن گوێڕادێرانی لە پیاو باشترە. دەیجا ئەم وێنەیەی ئادێلسڤەرد تا چ ڕادەیەک لەتەک فێرخوازی ئەم ڕۆژگارەی سوێد، واتە فێرخوازی پاش 30-25 ساڵ، لە زارۆخانەوە هەتا ئامادەیی، ڕێک دێت؟

بە دیدی Moxnes (1995) جیاوازییەکانی سەربە زایەند لە نێوان کوڕان و کیژاندا زۆر بچووکن گەر لە گرووپی یەکزایەندا گەمان بکەن، بەڵام جیاوازییەکان زیادتر خویا دەبن گەر گەمانی کیژ و کوڕ بەیەکەوە بێت.

لە گرووپی کوڕاندا نۆرەبڕین، فەرمانداری، هەڕەشە و خۆسەپێنی باوە. کیژان پتر مەیلی هەڤبەندییان هەیە و «کەمێک خۆگرییان هەیە بۆ ئەوەی دەرفەت بدەنە کەسی دیکە پەیامی خۆی ڕاگەیەنێت». Moxnes ئاماژەش دەدات بەوەی کوڕ: «ڕاگەیاندن بۆ ئامانجی خۆپەرستانە بەکار دەهێنن، بۆ خۆسەپاندن بەسەر کەسانی دیکەدا [بەڵام] ڕاگەیاندن لای کیژ دەبێتە دەستاوێژێکی جڤاکی، شێوازێکە بۆ ئافراندنی هەڤبوون».

Moxnes دەڵێت زارۆک ڕەفتاری سەر بە دەستەی کیژانە و کوڕانە بەدەم هەڵکشانەوە دەباتە تەمەنی ژنانە و پیاوانە و ئەو ڕەفتارانەی گەشەی سەندووە لە نێو گرووپی منداڵانەی کیژاندا پاشان بە هاسانی لێیان دەبێتە لاوازیی کە لە تەمەنی جەوانیدا دەچنە گرووپی دووزایەندەوە. «خۆچەماندنەوە و ڕەفتاری بێدەسەڵاتانەی کچان، کە لەتەک کوڕاندا دەبن، دیاردەیەکی دەگمەن نییە». کە دێتە لای فراژووتنی کوڕانیش وێنەکە زۆر گەشتر نییە:

---

[151] - خۆجۆش Spontaneous.

کوڕانی هەرزەکار لە سەرانسەری جیهاندا لە گشت گرووپێکی دیکەی مرۆڤانە پتر مەیلی توندوتیژییان هەیە. /.../ چ گومانێک نییە لەوەدا کە پیاو دڕترە لە ژن و لەوەدا کە ژن هاسانتر مل دەدات بۆ کاریگەری، ڕێبەری و خواستی کەسی دیکە وەک لە پیاو.

کوڕان دڕی خۆیان ئاڕاستەی دەرەوە دەکەن بەڵام کچان ئاڕاستەی ناخی خۆیانی دەکەن و ئەوەش ڕەفتاری خۆڕووخێنەرانەی لێ دەزێت. بەڵام بۆ مامۆستا و کارمەندی دیکەی فێرگە، تەنانەت بۆ دایکوبابیش، پەیبردن بە ڕەفتاری خۆڕووخێنەرانەی کچان سەختترە لە بینینی پەشێویی کوڕان، بۆیە مەترسی هەیە لەوەی کچان پەراوێز بخرێن. (Moxnes 1995:41-43)

شێوازی بەکارهێنانی زمان لە کارلێکدا لای ژن و پیاو (لەوانەیشە لای کیژ و کوڕیش هەر وەها بێت) خراوەتە بەر شرۆڤەکاری و بەشێکی بەرینی ستێریۆتایپ[152] Stereotype ی نەریتی خراونەتە بەر پەیجۆری و ئاشکرابووە کە نادروستن.

پێکهاتنێکی بەهێز لە جڤاکدا هەیە دەڵێت کچان زیادتر لە کوڕان دەئاخفن (چەنەبازی دەکەن)، بەڵام تۆژینەوە پێشانی داوە ئەمە دروست نییە.

«پرسیاری کۆتاهێن»ی[153] وەک «وا نییە؟»، «نا؟»، «دروستە؟» لەوانەیە پتر لە زمانی ژنانەوە بێنە پێش بەڵام تۆژینەوە دەڵێت هۆکار ئەوە نییە ژنان پتر ڕاڕان بەڵکوو زیادتر بۆ هاسانکارییە لە ئاخافتنەکەدا. ژن هەر بەگشتی پتر لە پیاو پەنا بۆ پرسیار دەبەن، هۆکاریش ئەوە نییە ژن لایەنێکی لاوازە لە ئاخافتندا، ژن پرسیار بەکار دەهێنێت بۆ چەرخاندنی ئاخافتن.

«پیاوان مەیلیان هەیە بۆ بەکارهێنانی فەرمان و ڕێنوێنی بە شێوازێکی تەواو جیاواز لە شێوازی ژنان کە زمانێکیان هەیە پتر شێوازی ناهەرەمی و بەشدارانەیە»، بۆچوونێکی گشتیش هەیە دەڵێت پیاوان زۆر زیادتر لە ژنان پەنا بۆ وشەی ناڕەوا و بۆ جنێو دەبەن، بەڵام ئەمەش هیچ بەڵگەیەکی نییە جێی باوەڕ بێت. (Dimbleby & Burton 1995:127)

مێدیای جڤاکی – شێوازێکی نوێی ڕاگەیاندن

مێدیای جڤاکی، کە دەکاتەوە تێکبەستنی تەکنۆلۆژی، کارلێکی جڤاکی و بەرهەمی بەکارهێنەران (پێناسەی *Wikipedia*) لە لایەن جەوانانەوە زۆر دێتە بەکارهێنان. بەپێی پەیجۆرییەکی «سەندیکای مامۆستایانی سوێد – Lärarnas Riksförbund» کە هەزار و پێنجسەد فێرخواز، مامۆستا و دایکوبابی گرتەوە و لە ڕاپۆرتی «فێرخواز و مامۆستا سەرهێڵ (ئۆنلاینن) – سنووری کامەیە؟ Elever och lärare online – var går gränsen?» دا پێشکەش کرا 87 لەسەدی فێرخواز و پتر لە نیوەی مامۆستایان دەڵێن پرۆفایەلێکیان هەیە لە نێو ئەو تەونە جڤاکییانەی هەن (بۆ نموونە Facebook و Stay friends و ... هتد).

زۆر لە مامۆستایان دوودڵن لە سەلماندنی دۆستایەتیی فێرخواز لە مێدیای وەهادا، بەڵام فێرخواز زۆرن هەڤبەندیی وەهایان پێ خۆشە، گەرچی ئەم ڕێبازی ڕاگەیاندنەش زۆر ساکار نییە چونکە ڕیشاڵی سەربە

152– ستێریۆتایپ Stereotype: وێنە و بۆچوونی باوی فرە ساکار.

153– پرسیاری کۆتاهێن: پرسیارگەلێکن لە کۆتای ڕستەدا بۆ کۆکردنەوەی باس ڕەپێش دەخرێن.

تێهەڵکێشانی تێ دەکەوێت. «مامۆستا ئاگادار دەبێت لە باسی نێوخۆی فێرخوازان، فێرخواز دەزانن مامۆستاکان لە پشووی هەفتەدا چی دەکەن. بەم کارەش هەڤبەندیی نێوان مامۆستا و فێرخواز ڕەهەندێکی نوێ پەیدا دەکات».

(Lärarnas Riksförbund, Medlemsnytt nr 4, 30 september 2010)

بەڵام ئەم بابەتە پێویستی بە تۆژینەوەی زیاترە.

ڕاگەیاندنی بەدڕەوت - هونەری خۆسەپاندن

دەڵێن هونەری خۆسەپاندن بابەتێکە سەرەتا پیاو دژ بە ژن پیادەی کردووە. بەڵام ئەمەش ڕاستیی ڕەها نییە، پیاو هەن دژ بە پیاوی دیکە بەکاری دەهێنن و ژنیش هەن دژ بە ژنی دیکە دەیخەنە گەڕ. پیاویش دەکەوێتە بەرتاوی هێرشی ژنانەی وردەکارەوە. کەواتە وەها باشە بیسەلمێنین کە گشتمان لەم ڕاگەیاندنە نایەتییەدا هەم کاراین و هەم قوربانی- جار هەیە ئاگایانە و جاریش هەیە ئاگابەدەر - گەر ئاگابەدەریش بێت واتە بۆتە خوو، ئەمیش بە ئەندازەی ڕەفتاری ئاگایانە بەدە. ڕێک ئەم ئاگابەدەربوونە داوای سەرنجگیری دەکات لە دیاردەکە و لە تەمەنێکی منداڵیی زووشەوە.

پێنج «هونەری خۆسەپاندن» ـی Ås

دەروونناسی نۆروێژی Berit Ås لە هەشتاکانی سەدەی بیستەمدا باس لەو ڕێبازانە دەکات کە تووشیان بووە لە ئەنجومەنێکی شارەوانیدا پاش ئەوەی بزاڤی ژنان لە نۆروێژ بە دەستپێشخەری Ås توانی بە «کۆدەتا»ی ڕەشکردنەوەی ناوی پیاوان لە لیستی هەڵبژاردندا چەندین ژن بێنێتە ئەنجومەنەوە. لە سوێدیش دەسەڵاتدار هەن تاوانابار کراون بە پەنابردنە بەر هونەری خۆسەپاندن، کەواتە دیاردەکە تەنها نۆروێژی نییە. لەو فیلمەدا Ås بە شێوەیەکی هەم ڕوون و هەم شۆخیرەنگ[154] ئەزموونی خۆی پێشان دەدات دەربارەی ئەم دیاردە بەرینە. ئەو پێنج هونەری خۆسەپاندنەی باسیان دەکات بریتین لە:

1. ناخویاکردن Making invisible
2. سووککردن Ridicule
3. تاریکاندنی ئاگاداری Withhold information
4. جووتسزا Double bind
5. تاوانبارکردن و شەرماندن Heap blame/put to shame

هونەری یەکەمی خۆسەپاندن بریتییە لە «ناخویاکردن» و Ås ڕوونی دەکاتەوە چۆن مرۆڤ جاروبار هەست دەکات «ناخویا» دەبێت. زۆر جار ناتوانیت ئەو هەستە نالەبارە ناوزەد بکەیت هەتا کەسێکی دیکە سەرنجی

[154]– شۆخیرەنگ Humorous, Humoristic.

دەداتێ و ناوی دەهێنێت: «ئاگاداری نیت لەوەی فلانەکەس چۆن ناخویات دەکات؟». ئەم دیاردەیە لە پۆل، دەستەی کار، جڤینی کارمەندان و ژووری پشوودا بەرچاوە. نموونەش لە ناخویاکردن ئەوەیە پێشنیاز پێشکەش بکرێت و کەس سەرنجی لەسەر نەدات، یان بخرێتە بەر باس بێ ئەوەی ئاماژە بە خاوەن پێشنیازەکە بکرێت، زمانی جەستە کە بەردەوام ڕووی لە جێیەکی دیکە بێت… هتد.

ستراتیژێکی دژ بە ناخویاکردن ئەوەیە مرۆڤ خۆی و فێرخوازانیش فێر بکات جێ بگرن، پێگیری بکەن لەسەر ڕەتکردنەوەی ڕەفتاری وەها. تەکنیکی «ڕاگەیاندنی لاشەڕ» Nonviolent Communication (NVC)[155] دەڵێت

---

[155]- ڕاگەیاندنی لاشەڕ Nonviolent Communication (NVC) - بەرهەمی: Marshall Rosenberg (1934–2015). لێرەدا پرسیار ئەوەیە: ئێمەی مرۆڤ، کە هێندە دۆستایەتی و پەرۆشیمان بە لاوە گرینگە، بۆ، تووشی ناکۆکی و توندوتیژی دەبین؟

کاتێک مرۆڤ ناتوانێت باس لە پێویستی و خواستی خۆی بکات، تەنها هەست و نرخاندن هەڵدەڕێژێت…

چوار پێکهاتەی ڕاگەیاندن

- نۆڕین Observation چی دەبینم؟
- هەست Feelings – هەست بە چی دەکەم؟
- پێویستی Needs – پێویستییەکانم چین؟
- خواست Request – داوای چی دەکەم؟ بەرجەستە و گەش!

دوو ڕوانگە و هەڵوێستی جیاواز:

یەکەم: ڕوانگەی گورگ

- دروست، هەر ئەوەیە لای من دروستە
- کەسانی دیکە دەبێت لەتەک من هاوڕا بن
- کەسانی دیکە دەبێت لەتەک من هاودید بن
- ئەزموونی کەسانی دیکە نادروستن گەر لەگەڵ ئەزموونی مندا ڕێک نەیەن
- ناخۆشیی من تاوانی کەسانی دیکەیە
- کەسانی دیکەن سەرچاوەی هەڵەن

دووهەم: ڕوانگەی زەرافە

- خۆ پێشاندانی ئازایانە و ڕاستگۆیانە بنەمای گشت ڕاگەیاندنێکی دروستە
- وەرگرتن و بەخشین بەشێکن لە سروشتی مرۆڤ، وەها چاکە بە خواستی خۆمان بێت
- دەمی ناکۆکی، مرۆڤ مەیلی هەیە: هەست، بیر و نرخاندن تێکەڵ بکات. ئەم تێکەڵکردنە باش نییە.
- لە پاش گشت ڕەفتارێکی ڕەتکار و ڕەخنەیەکی دڕەوە مرۆڤ هەیە هەست و خواستی تێر نەکراوە. من هەڵدەبژێرم جەخت لەسەر چی بکەم: ڕەفتار و ڕەخنەی نەیارانە یان هەست و خواستی خۆم.
- تۆ ناتوانیت کەسێکی دیکە، پەست، شاد یان تووڕە بکەیت. مرۆڤ خۆی هەڵوێست وەردەگرێت و هەست دادەڕێژێت – لە ڕوانگەی بیر، هەست، ئەزموون، نرخاندن… ی خۆمانەوە.
- ڕاگەیاندنی دروست مەرجی هەیە: من دەبێت لە هەر چرکەیەکدا ئامادە بم هەڵوێستی خۆم بگۆڕم. گەر مەبەست ئەوەیە کەسی بەرانبەر بگۆڕم ئەوا دژ بە پرینسیپی مۆدیلەکە کار دەکەم.
- پێشمەرجێک بۆ دۆزینەوەی چارەسەر بریتییە لە پێشوازییەکی هاوسۆزانە لە هەست و پێویستی تێرنەکراومان. تۆ ناتوانیت کێشەی کەسی بەرانبەر چارەسەر بکەیت – دەتوانیت بە گوێگرتن لە هەست و پێویستیی وی، یاریدەر

ڕێزگرتنی دوولایەنە دەبا هەم لە پۆل و هەم لە ژووری مامۆستایان دیاردەیەکی بەڵگەنەویست با. مرۆڤ بە خویاکردنی[156] کەسانی دیکە، خۆیشی خویا و ڕۆشن دەکاتەوە.

هونەری دووهەمی خۆسەپاندن «سووککردن»ـە و تووشی فێرخوازان دەبێت هەم لە یەکدی و هەم لە مامۆستاوە. مامۆستاش تووشی دەبێت هەم لە فێرخواز و هەم لە کەسانی دیکەوە. جگە لەوەش ئەمەیان هونەرێکی خۆسەپاندنە کە بەر لە هەموان ئاڕاستەی ژن و کیژان دەکرێت. مەترسییەکیش هەیە لێرەدا ئەم بچووکاندنە - کە مەبەستی هونەرەکەیە - لای کەسی بەرکەوتە هەستی دڵگیری و ڕەزامەندی دروست بکات چونکە خۆی بە جێی سەرنج دەزانێت کە کەسی خۆسەپێن پێی دەڵێت: «خانمۆڵەکەم»... بەڵام لە ڕاستیدا فەندێکی دەسەڵاتبازانەیە و جۆرێکە لە زارۆکاندن[157] و دەبێت وریای بین. ستراتیژی دژ بەم هونەرە بریتییە لە گومانکاری و بەرەنگاربوونەوەی گوتەی وەها بە شێوازێکی جیددی، پشتیوانی لە یەکدی و بەر لە هەر شتێک نەخەنین بەدەمیەوە.

«تاریکاندنی ئاگاداری» لای Ås هونەری سێهەمی خۆسەپاندنە. ئەمیان ئامرازێکی دەسەڵاتبازییە چارەکردنی سەختە چونکە هاسان نییە مرۆڤ پەی بەرێت بە بابەتێک و بۆچوونی هەبێت دەربارەی ئەو بابەتە گەر هیچی لێ نەزانێت. هەڵبەت ئەوە ڕاستییەکی بەڵگەنەویستە کە ناکرێت گشت کەسێک گشت باسێک بزانێت. بەڵام ڕێگرتن لە زانینی ئەو باسانەی گرێدراوی گوزەرانی مرۆڤن، گرێدراوی کاروبار و بەشداریی جۆراوجۆرن، یان ڕێگرتن لە بەخشینی ئاگاداری بۆ فێرخواز و دایکوباب دەربارەی ڕەوتی کار لە فێرگە و لە پۆلدا دەبێتە کۆسپ و بەتایبەتیش دەبێتە هۆی پەیدابوونی نیگەرانی. کەسانێک هەن مافی گفتوگۆ و بڕیاردانی پشتپەردە بەسەر کەسانی دیکەدا، بۆ خۆیان پاوان دەکەن، هاوکات وەهای ڕادەنوێنن گۆیا پەیڕەوی لە ڕێساگەلی دیمۆکراسی دەکەن. ئەمە کارێکی زۆر ناجۆرە.

ڕوونترین دژەستراتیژ لێرەدا بریتییە لە داخوازیی ئاگاداریی تەواو، داواکردنی کاتێکی دیاریکراوە بۆ جڤینێکی نوێ تێیدا گشت ئەو ئاگادارییانە بخرێنە بەر باس کە زووتر کەسانی دیکە وەریان گرتووە و هەروەها گشت کارتەکان بخرێنە سەر مێز.[158] دیسانەوە گومانکاری کارێکی پێویستە و هەروەها ئاماژەدان بەوەی ئاگاداری دێتە

بیت بۆ ئەوەی کەسی بەرانبەر هێز و توانای خۆی بدۆزێتەوە...

دەربڕینی ڕاستگۆیانە - نموونە: دەبینم تۆ دەفرەکەت لەسەر مێز جێهێشتووە (نۆڕین)، منیش بەوە هەراسان دەبم (هەست)، تۆ دەزانیت ئێمە پێویستە هاریکاریی یەکدی بکەین (پێویستی). لەبەر ئەوە داوات لێ دەکەم دەفرەکەت لا بدەیت (خواست). لای دەبەیت؟

گوێڕادێرانی هاوسۆزانە - نموونە: کە تۆ دەفرەکەت لەسەر مێز جێهێشت (نۆڕین)، لەبەر ئەوەیە تۆ دڵگەرمیت (هەست) و دەتەوێت زوو بگەیتە ئەوانەی دیکە و گەمان بکەیت (خواست).

-- کۆتای پەراوێزی NVC —

[156]- خویاکردن: بڕوانە پەراوێزی «خویا».

[157]- زارۆکاندن: کەسێک بە منداڵ بزانیت Infantilization

[158]- «گشت کارتەکان بخە سەر مێز» دەربڕینێکی سوێدییە بە واتای ئاواڵەکردنی گشت نهێنییەکان.

تاریکاندن. بیکە مەرج کە ئاگاداری بدرێتە گشت کەسانی پەیوەست و بەشدارییان پێ بکرێت. داواش بکە کاتی پێویست تەرخان بکرێت بۆ خوێندنەوە و بۆ گفتوگۆ.

«جووتسزا» کە هونەری چوارەمی خۆسەپاندنە Ås لە Robert Mertonی خواستووە: *Damn if you do, damn if you don't* یان بە گوتەی Ås خۆی کە دەڵێت «ئێمە کارێک دەکەین تۆ هەر ڕێیەک بگریت هەر چەوت دەرچێت». مرۆڤ وردەکار بێت بە وردەگیر و بیانووگر ناوزەد دەکرێت، پێداگر بێت بە درِ و نەسەلمێن ڕادەنوێنرێت، کەسێک گوێڕادێری خاس بێت پێی دەڵێن لاواز، ژنێک لە کاری خۆیدا زیرەک و گورج بێت پێی دەڵێن منداڵی خۆی فەرامۆش کردووە.

ئەدی چی ڕوو دەدات گەر مامۆستا، بۆ نموونە، وردەکار و پێداگر نەبێت - ئەوسا بە «کەمتەرخەم» ناوی دەڕوات. ئەو ژنەی بە ڕوونی پێشەمی دەداتە زارۆی خۆی ئاگادار دەکرێتەوە لەوەی بایی پێویست خەریکی کاروباری فێرگە نییە. تێبینی دەربارەی فەرامۆشکردنی منداڵ ئەستۆی پیاو ناگرێتەوە.

لێرەدا گرینگە مرۆڤ زۆر ئاگاداری پێشەمییەکانی خۆی بێت و ئاشکراشیان بکات. بەڵام دەشبێت مرۆڤ وریا بێت لەوەی پەرۆشیی خۆی بۆ ئەرک و کار نەبێتە دەرفەت بۆ کەسانی دیکە خراپ سوودی لێ وەربگرن. گەر مرۆڤ دڵنیا بێت لەوەی کەسانی دیکەش بە پێی توانای خۆیان لەو دەمەدا گشت توانای خۆیان دەخەنە گەڕ، دەرفەت ساز دەبێت کەسانی دیکەش وەها بیر بکەنەوە - لەوانەیەشە بگات بە خەڵاتی دووبەرابەر.

پێنجەم و دوا هونەری خۆسەپاندن بریتییە لە «تاوان و شەرماندن» کە لایەنێک بە جۆرێک لە ئەستۆمانی دەئاڵێنێت، ئێمە هەناوچێنی بکەین.[159] گەر فریا نەکەوین ئەو ئەرکە جێبەجێ بکەین کە لێمان چاوەنۆڕە، هەستی هەم تاوانکاری و هەم شەرمەزاری بەرۆکمان دەگرن. کیژێک یان ژنێکی تووشی ئەشکەنجە و دەستدرێژی بووە، پۆشاک و ڕەفتاری دەخرێتە ژێر پرسیار. منداڵێکی دەچەپێنرێت وەها ڕادەنوێنێت خۆی هۆکاری چەپاندنی خۆی بووە و تاوانبار دەکرێت بەوەی ڕوودارە، دزێوە، خۆلادەرە... هتد.

مرۆڤ لە دۆخی وەهادا گرینگە بانڕوانگە[160] بگرێت و پەی بەرێت بەوەی ئەم تاوانباری و شەرمەزارییە لە کەسێکی دیکەوە دێت و لە ئەوستۆی ئەم دەئاڵێت. ئەو مامۆستایەی فریا ناکەوێت لە کاتی خۆیدا ڕاستدۆزییەکان تەواو بکات و ئەو فێرخوازەی فریا ناکەوێت لە کاتی خۆیدا نووسیاری خۆی پێشکەش بکات، هەردووکیان، هەم خۆیان هەستی تاوانباری و شەرمەزاری دەیانگرێت و هەم لە کەسانی دیکەشەوە ئەو هەستەیان لە مل گیر دەکرێت.

هونەری خۆسەپاندن فرەن

دەستەیەک ژنەتۆژەری دۆکتۆرا لە زانکۆی ستۆکهۆلم هەستیان دەکرد خامۆش دەکرێن لە لایەن پیاوانی سەردەست لە نێو گرووپی تۆژەرانی دۆکتۆرای سروشتناسی (زانست)ی سەرەتاکانی سەدەی بیستویەکەمدا. ئەم بارە بووە هاندەری ئەم ژنانە وێکڕا کار لەسەر هونەرەکانی خۆسەپاندن بکەن، دەربارەی بەسەرهاتی خۆیان و ڕێگەی بەرەنگاربوونەوەیان بنووسن. «تۆڕی ڕاهێزانی ژنان لە زانکۆی ستۆکهۆلم» Empowerment Nätverket

[159] – هەناوچێنکردن Internalization. لە هەناوی دەچێنین، دەیکەینە خوو.

[160] – بانڕوانگە: لە ڕوانگەیەکی بەرزەوە سەیری بابەت بکەیت، وەک ئەوەی بە چاوی هەڵۆ یان لە دیدی هەلیکۆپتەرەوە بڕوانیتە بابەت.

vid Stockholms Universitet (ENSU) هاتە دامەزراندن، نووسینەکانیان دەربارەی هونەری خۆسەپاندن بڵاو بۆوە و داوا ئاراستەی ئەندامانی تۆڕەکە کرا بۆ سازدانی سەمینار لە سەرانسەری وەڵاتدا. بەو کارانەش ئاشکرا بوو کە هونەری خۆسەپاندن بابەتێکی نالەبار نییە و باسی نوێ لەو بوارەدا مایەی خۆشامەدی بوو.

گرووپەکەی Ulrika Folk پێنج خاڵەکەی هونەری خۆسەپاندنی Berit Ås یان کردە سەرشار کە پاشان هەر خۆی دوو هونەری دیکەی خستە سەر:

6. «بابەتاندن» Objectifying
7. «توندوتیژی و هەڕەشەی توندوتیژی» Force/threat of force

بەرانبەر هەر هونەرێکیش دژەستراتیژ و هونەری سەلماندیان دیاری کرد.

بێریکڤیست Elaine Bergqvist ی ڕاوێژکاری ڕەوانبێژی لە کتێبی *Härskarteknik* (2007)-دا وردەکاری لەتەک چەمکەکەدا دەکات و پاش ڕوونکردنەوەی هونەرەکانی خۆسەپاندن، ڕێنوێنی دەدات دەربارەی بەرەنگاربوونەوەیان. جگە لەوەش نووسەر پێشانی دەدات مرۆڤ چۆن دەتوانێت بە پەرێز بێت لە هونەرەکانی خۆسەپاندن، چ بەرانبەر کەسانی دیکە و چ بەرانبەر خۆی، واتە: «شکاندنی نەخشێکی درێژمەودا لە هونەری خۆسەپاندنی خۆکرد (لاپەڕە 189)» - بە خۆ چەماندنەوە و خۆ شکاندنەوە.

بێریکڤیست باس لە چەند ڕێبازێک دەکات، بۆ نموونە:

- ڕێبازی وەبەردان
- ڕێبازی پەسنکردن
- ڕێبازی ستێریۆتایپ
- ڕێبازی دەرهاویشتن
- ڕێبازی هەرەمی
- ڕێبازی کات

ئەوجا چەند ڕێبازێکی دیکەش ڕیز دەکات بۆ سەرخستنی هێز و توانای خۆ بە مەبەستی بەرەنگاربوونەوەی ئەو هونەرانەی خۆسەپاندن کە مرۆڤ تووشیان دێت.

مرۆڤی خۆچەسپێن - بەرپرسایەتیی گوزەرانی خۆ

خۆچەسپێن Assertive دژواتای چەمکی submissive (گوێڕایەڵ، سەلار، سەرکزەڵە)ـە. مرۆڤی خۆچەسپێن بەرپرسایەتیی گوزەرانی خۆی دەگرێتە ئەستۆ و بۆ دابینکردنی بەرژەوەندیی خۆیشی تێدەکۆشێت، دەوێرێت داکۆکی لە خۆی و مافی خۆی بکات بێ ئەوەی بۆ ئەو مەبەستە مافی کەسانی دیکە پێشێل بکات. ئەو کەسەی گەش لە خۆی بنۆڕێت، گەشیش لە کەسانی دیکە و لە دەوروبەر دەنۆڕێت. لەبەر ئەوە خۆ ڕاهێنان بە ڕاگەیاندنی خۆچەسپێن یەکێکە لە ڕێگە باشەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەم ناکۆکی و هەم هونەری خۆسەپاندنی دەوروبەر.

گشتمان جاروبار تووشی ئازاری ویژدان دەبین و سەرچاوەشی فرەن: ڕەفتار، هەست، کەماسی، خامۆشی... هتد. جار هەیە ئازاری ویژدان لە جێی خۆیەتی بەڵام زۆر جاریش ناپێویست و تەواو نادروستە. جار هەیە مرۆڤ ناوێرێت خۆچەسپێن بێت چونکە هونەری خۆسەپاندنی دەوروبەر تێیدا هەناوچێنە و لەبەر ئەوەی زۆر کەسیش ڕەفتاری خۆچەسپێنانە بە دڕی لێک دەدەنەوە. هاوکات مەترسیش هەیە لەوەی مرۆڤ لە ترسی ئەوەی زۆر سەرکزەڵە بێت، بیداتە باری دڕی.

بە کورتی، مرۆڤی خۆچەسپێن کەسێکە بەرژەوەندی خۆی دەکاتە سەرشاری ڕەفتار، دەوێرێت داکۆکی لە بۆچوونی خۆی بکات، دەتوانێت هەستی خۆی دەربڕێت و دەتوانێت مافەکانی خۆی پیادە بکات - بێ ئەوەی سووکایەتی بە کەس بکات. ماک لە ڕەفتاری خۆچەسپێندا بریتییە لە ڕێزگرتن، هەم لە خۆ و هەم لە کەسانی دیکە، ڕێزێک بنەماکەی نرخاندنی گەش بێت هەم بۆ خۆ و هەم بۆ بەرانبەر.

ئەوەی بە «زمانی زەرافە» ناوزەد کراوە و لە باسی Nonviolent Communication (NVC)[161] دا ڕوون کراوەتەوە نموونەیەکی نایابە لە ڕەفتاری خۆچەسپێن.

Torben Hanson ی دەروونناس لە کتێبی «ژنە بەهێزەکەی کۆمپانیاکە. سەکرەتێرە خۆچەسپێنەکە» *Företagets starka kvinna. Den asertiva sekreteraren* (1987) -دا بناخەکاری لە بابەتەکەدا دەکات و چەندین ئامۆژگاری وەها دەنووسێت چۆن بۆ کاری سەکرەتێری باشن، وەهایش بۆ مامۆستا و فێرخواز کاران.

کەواتە بنەمای گوتوبێژ دەربارەی خۆچەسپاندن بریتییە لە هاوبەهابوونی مرۆڤ. هاوبەهابوونیش دەڵێت گشتمان خاوەن چەند مافێکی بنەڕەتیین. مرۆڤ مافی هەیە خۆی بێت، دیدی خۆی دەربڕێت بێ ئەوەی هەست بە ئازاری ویژدان بکات مادام لەو دەربڕینەدا سووکایەتی بە کەسی دیکە ناکات. (Hanson 1987:83)

پێ دەچێت بووبێتە دەستوورێکی گەردوونی...

... گەر تۆ بەرانبەر خۆت ڕەخنەگر بیت ئەوا فرە جار بەرانبەر کەسانی دیکەش ڕەخنەگر دەبیت

... گەر تۆ بەرانبەر خۆت سینەفرەوان بیت ئەوا بەرانبەر کەسانی دیکەش پتر سینەفرەوان دەبیت

... گەر خۆتت خۆش بوێت لات هاسانترە کەسانی دیکەشت خۆش بوێت

[161]- بڕوانە پەراوێزی NVC.

... گەر بتوانیت بە ڕوونی بڵێت «نا» دەشتوانیت بە ڕوونی بڵێت «ئەریَ»، دەنا مەترسی هەیە بەشیَ زۆری ببێتە «نییا»[162].

Transaction analysis (TA) ڕێبازێکە بۆ شرۆڤە و چارەی هاوسەمای ڕاگەیاندنی نێوان مرۆڤ، بەرهەمی Eric Berne یە و لە کتێبی Games people play (1964) پێشکەش کراوە. بەشێک لە TA بریتییە لە بیردۆزەیەک دەربارەی پێنج «پاڵنەر» یان بەرنامۆکەی چەوسێنەر کە وەک «هونەری خۆسەپاندن» مرۆڤ ناچار دەکەن هەست بە «بێکەڵکی»ی خۆی بکات:

1. بێگەرد بە!
2. هاوکار بە!
3. خێرا بکە!
4. پتر تێبکۆشە!
5. بەهێز بە!

ئێمەی مرۆڤ خەریکی کۆشانین بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پاڵنەرە چەوسێنەرانە، بەڵام کۆشانەکەمان دەبێتە خەباتێکی ناکام و بێچارە. TA دژەستراتیژی خۆشکاری وەهامان پێشان دەدات، تەنانەت گەر هونەری خۆسەپاندن شیرەچۆڕیشی کردبین، هەر دێنە فریامان. گرینگە ئەو بەرنامۆکەیە دیاری بکەین کە دەرفەت دێنێت و پەلەمان لیَ دەکات، ئەوجا گرینگ دەربازبوونە بۆ ئەنتیتێس (دژەگریمانە)-ی allowers واتە «ڕێپێدەر» و بڵێیت «من خاسم و تۆ خاسیت»، ئەمەش یەکێکە لە شاگریمانەکانی کتێبەکەی Berne:

- کارێکی خاس دەکەیت گەر لایەنگری خۆت بیت. بەرپرسایەتیی هەستەکانی خۆت بگرە ئەستۆ
- کارێکی خاس دەکەیت گەر بە پلەی یەکەم پشتیوانی لە خۆت بکەیت
- کارێکی خاس دەکەیت گەر کات بدەیتە کاروبار. ژینی ئەم کاتەت لەدەست مەدە!
- کارێکی خاس دەکەیت گەر کاری خۆت تەواو بکەیت.
- کارێکی خاس دەکەیت گەر سەرکەوتن بە ئامانج بگریت، نەک هەر هەوڵدان. بە جۆرێکی دیکە تێبکۆشە!
- کارێکی خاس دەکەیت گەر ڕاشکاو بیت. مرۆڤکار بە!

(Jansen 1995:237...)

ناسنامە و خۆدەرک

---

[162]- «نییا Njaa» دەربڕینێکی سویدییە بۆ دۆخێکی نێوان «نا – nej» و «ئا/ئەریَ – ja» – واتە نە نایە و نە ئایە، یان هەم نایە و هەم ئایە. وەڵامێکی ناڕوون.

ڕێژەیەکی کەمی ڕاگەیاندنی ڕۆژانەمان بۆ ڕاگەیاندنی فاکت (ڕاستیی)ـە. لە بری ئەوە، بەشی زۆری ئەم هاوسەمایە تەرخانە بۆ دیاریکردنی کەسایەتی، پێشاندانی وێنەیەک لە کەسایەتی خۆمان کە پێمان خۆشە بەرانبەر بیبینێت، یان شێوازی دارشتنی هەڤبەندیمان لەتەک کەسی بەرانبەر و هەروەها جۆری ئەو دۆخە جڤاکییەی تێیدا هەین. (Nilsson & Waldemarson 1990:8)

هەرچی ئێمە لە دەوری خۆمانی گرد دەکەینەوە خەریکی ڕاگەیاندنن، وێنەیەک لە ئێمە پێشان دەدەن. ماڵ، مۆبیلیا، کتێب، ئارایش و پێستئاژنین[163] چی ڕادەگەیەنن؟ گشتی بەر لێکدانەوە و چەوت لێکدانەوە دەکەوێت، ئەویش پەیوەستە بە جیهانبینیی وەرگرەوە.

Clarence Carefoord (1994) ی دەروونسارێژ (سایکۆتێراپێست) جەخت دەکات لەسەر ئەوەی زۆر گرینگە ئێمە پەی بەرین بەوەی گشت کەسێک خاوەن داستانی خۆیەتی. کەواتە لە دیداری مرۆڤکارانەدا چەندین داستانی جیاواز بەرەنگاری یەک دەبنەوە. با هەمیشە نەشکەونە بەر باس، هەر نەبێت سەرلەبەر نەیەنە بەرباس. چۆن و بۆچی ئێمە لەم جێگەیەن، ئەم جێگەیەی ڕێک ئەمرۆ ئێمەی لێین؟ چۆن گەیشتینە ئێرە و بە نیازین ئەم داستانە چۆن بەردەوام بکەین؟ چ وێنەیەک دەربارەی من لە داستانەکەی خۆمەوە، گوترا بێت یان نا، پەیدا دەبێت، چ بۆ خۆم و چ بۆ کەسانی دیکە؟

میکایلانگلۆ Michelangelo نیگاری پیتیا Pythia ی «هەمەزان»[164]ی شاری دەلفی Delphi - ی لە بنبانی «کاپێلی سیستنی»[165] Sistine Chapel نەخشاندووە. «پیتیا» لە ساڵانی هەفتسەدی بەر لە زایینەوە و هەتا چەندین سەدەش بەردەوام ئامۆژگاریی تەماوی داوە بە یۆنانەکان. بەرێوە بۆ خانەی ئەم «هەمەزان»ـە تووشی کێلەرێیەک دەبوویت گرینگترین ئامۆژگاریی ئاپۆللۆ Apollo ی لەسەر بوو: «خۆت بناسە! Gnothi seauton». ئەم داوایەی ئاپۆللۆ وەک سوورەداو بەم پاژەدا دەگەڕێت، چونکە خۆدەرک ڕیشاڵێکی گرینگە بۆ پەیبردن بە کەسانی دیکە و لەوەشەوە بۆ ڕاگەیاندنی خاس. ئەمە ئەرکێکی هاسان نییە ئاپۆللۆ دەیخاتە ئەستۆی مرۆڤ، وێرای ئەوەش تۆژەرانی ئەم زەمانە بۆیان دەرکەوتووە کە توانای خۆدەرک لە مرۆڤێکەوە بۆ مرۆڤێک جیاوازە و لەوانەیشە هۆکاری ژینەوەری (بایۆلۆژی)شی هەبێت.

خۆدەرک، خۆبیردانەوە، خۆڕامان[166] - چەمکی جیاوازن بۆ توانای ڕامانی مرۆڤ لەتەک خۆیدا دەربارەی هەست و بیری خۆی. ئەم توانایە بەرپێوان[167] و بەرکێشان[168] نییە (لە پێوان و کێشان نایەت)، بەڵام بەربەراوردە[169] و ئەنجامی بەراوردەکەش دەڵێت جیاوازیی بەرین هەیە لەو توانایەدا و تۆژەرانی هاوبواریش دەڵێن ئەو جیاوازیی توانایە ڕێک دێت لەتەک ئەنجامی تۆژینەوەی دیکەی دەربارەی مێشک (Science 2010, nr 17).

دیدار و بەرکەوت لەتەک کەسانی دیکە ڕێگەیەکە بۆ پەیبردن بەوەی کەسانی دیکە چۆن ئێمە دەبینن و ڕێبازێکە بۆ هەڵبەستنی وێنەیەک دەربارەی خۆمان، ناسنامەیەک. بەبێ هەڤبەندیی لەتەک کەسانی دیکەدا، ئێمە

---

[163]- پێستئاژنین: پێست-ئاژنین Piercing

[164]- هەمەزان: Oracle، فاڵگرەوە.

[165]- کاپێلی سیستنی یان سیکستینی: Sistine Chapel ، بە لاتینی Sacellum Sixtinum. کاپێل: کلێسەی بچووکی تایبەت.

[166]- خۆڕامان: Introspection، وردبوونەوە لە هەست، دەرک و بیرکردنەوەی خۆ.

[167]- بەرپێوان: دەکرێت بپێوێت، لە پێوان دێت.

[168]- بەرکێشان: دەکرێت بە جۆرێک تەرازوو بیکێشیت، لە کێشان دێت.

[169]- بەربەراورد: دەکرێت بەراوردی بکەیت، لە بەراوردکردن دێت.

ناتوانین ئاوێنەبینی[170] خۆمان بین، دەکەوینە نێو بۆشایی و ئاڕاستەوێڵ[171] دەبین. داڕووخانی مرۆڤ لە ئەنجامی دابڕانی ڕەهادا، ڕوونترین نیشانەیە بۆ ئەم دیاردەیە. بەڵام ڕاگەیاندنە، زارەکی بێت یان نازارەکی، بە مەبەست بێت یان مەبەستبەدەر، دەبێتە بناخە و پێکهێنەری هەڤبەندیی ئێمە و لەویشەوە ناسنامەی ئێمە.

دیداری سازەندە لە ناکۆکیدا، بەشداربوون لە شێوازی جۆراوجۆری چارەی ناکۆکیدا، بۆ نموونە بژیوانی، MmE[172] و NVC[173] داوای خۆدەرک دەکەن - هەم بۆ درەککردنی بەرتەکی خۆ و هەم بۆ هەڵبژاردنێکی ژیرانەی جۆری تەک (کار، ڕەفتار). بەڵام خاڵی هەرە گرینگ بریتییە لەوەی مرۆڤ بە خۆدەرکی باشەوە هاسانتر دەتوانێت پەی بە کەسانی دیکەش ببات، مرۆڤ دەتوانێت هەنگاوێک پاشەکشە بکات و لە ڕوانگەیەکی بەرزەوە بانوێنە لە ڕەفتاری هەم خۆ و هەم کەسانی دیکە پەیدا بکات.

چەند خوولەکێک ڕامان یان تۆمارکردن لە کۆتای ڕۆژی کار یان هەفتەی کار لەوانەیە ببێتە هۆی هەڵکشانی توانای خۆبیردانەوە لای فێرخواز. خۆدەرک پرۆسەیەکی ڕسکانە دەکرێت و دەبێت هان بدرێت - لای هەموان نەک تەنێ لای جەوان.

جێی سەرنجە لەم بەستێنەدا ئاماژە بە «بەرۆژگەی ژوهاری Johari» بکەین کە، مۆدێلێکی دەروونناسانەیە لە پەیبردنی مرۆڤ بە خۆی و بە کەسانی دیکە. لەم خانووەدا ژووری جیاواز هەیە بۆ پێشاندانی زانین و نەزانینی ئێمە دەربارەی خۆمان، زانینی کەسانی دیکە دەربارەی ئێمە کە لە خۆمان شاراوەیە و هەروەها ئەوەی لە هەموان پەنهانە و لە دۆخی پەرگیردا نەبێت خویا نابێت. وێنەیەکی ئێمە پێشانی دەدەین، تا چ ڕادەیەک وێکچووی وێنەی نێو دیدەی کەسانی بەرانبەرە؟ لەم «خانووی-ئەز»ەی خوارەوەدا ژێرزەمین و هەورەبان خراونەتە سەر «بەرۆژگەی ژوهاری».

«خانوو» لە بیردۆزەی دەروونناسیدا زۆر جار دەبێتە هێما بۆ کەسایەتی، بۆیە «خانووی-ئەز» لێرەدا دەبێتە هێمایەکی گونجاو. (Nilsson & Waldemarson 1994:55).

ئەم خانووە هێمایە بۆ کەسایەتیی «ئەز»ێک، بەڵام وێنەیەکی مەند[174] لە کەسایەتییەکە پێشان دەدات، مرۆڤیش وەها مەند و چێوەدار نییە، مەگەر دەگمەن. ئەندازەی ژوور و هەورەبانیش بەدەم کاتەوە و بە هۆی دۆخ و دەوروبەرەوە دێنە گۆڕین. بەڵام ژێرزەمین ئەو بەشەیە کە نێزیکە هەمیشە تەواو مەندە چونکە بریتییە لەو کەرستەیەی دەکەوێتە ناخی ئاگابەدەرەوە و ئێمە بە دەگمەن تووشی دێین، وێڕای ئەوەش، هەر وەک کەرستەی دیکەی ئاگابەدەری پتر کاتی، فەرمانی ڕەفتاری ئێمەی بە دەستە و خۆمان ناتوانین جڵەویان بگرین.

> *مرۆڤ پێیخۆشە «ئەزوێنە»ی خۆی بپارێزێت، لەبەر ئەوەیە مەبەست لە بەشێکی فرەوانی ڕاگەیاندن سەلماندنە بۆ بەرانبەر کە ئێمە هەر بە ڕاست ئەو کەسەین خۆمان پێمان وایە ئەوین. ڕێکهاتنی ئەزوێنەکان دەبنە مایەی هاوئاهەنگی و خۆڕێزیی[175] باش و ئەمانیش دەبنە مایەی ڕاگەیاندنی ڕاشکاو.*
> (Nilsson & Waldemarson 1994:59)

170- ئاوێنەبین: وێنەدانەوە لە ئاوێنەدا، وێنەی کەس یان بابەتێک لە ئاوێنەدا

171- ئاڕاستەوێڵ: وێڵکردنی ئاڕاستە، لەدەستدانی ئاڕاستە.

172- بڕوانە پەراوێزی تایبەت بە MmE

173- بڕوانە پەراوێزی تایبەت بە NVC

174- مەند: ستاتیک Static.

175- خۆڕێزی: Self-esteem.

هەورەبان - کاتییە = ڕووکاری پتر
ڕواڵەتی،
ماسک، نۆرە، پۆشاکی جڤاکیی کاتەکی

ئەم چوار ژوورەی خوارەوە، لەچاو هەورەباندا، هێمان بۆ «ئەز»ێکی پتر ڕاستینە و ڕەسەن، نهۆمی باڵا تاڕادەیەک بەردەستە

هۆشیار = فەرمییە. گشت زانیار، ڕەفتار، هەڵوێست، هەست و پێویستییەکانی ئاگاداریان هەین و هیچی پەنهان ناکەین

تاریک = ئەوەی کەسانی دیکە دەربارەی ئێمە دەیزانن و سەرنجی دەدەنێ بەڵام ئێمە خۆمان تێی ناگەین و بیری لێ ناکەینەوە

داخراو = خۆماڵی - گشت ئەوەی ئێمە دەربارەی خۆمان دەیزانین بەڵام نامانەوێت پێشانی کەسی دیکەی بدەین، چ گرینگ و چ ناگرینگ، چ ئایەتی و چ نایەتی

کلیلدراو = کلیل بزرە، ئەزمورنی وەها نە خۆمان و نە کەسی دیکە شارەزای نین، وەها دەکەن خۆمان لە خۆمان تێنەگەین - لە خەون، سەختانگ، مەستی و دەروونسارێژیدا ئاواڵە دەبن

نهۆمی خوارەوە بەگشتی ڕێبەستە

ژێرزەمین
نەزانراو - جێی پاراستنی بابەتی زۆر قووڵ و ئاگابەدەرن کە دەگمەن نەبێت سەر هەڵنادەن. زۆر جار هەموو تەمەن پەنهانن، هەم لە خۆمان و هەم لە بەرانبەر

«خانووی-ئەز»
Nilsson & Waldemarson 1994

خۆوێنەی مرۆڤ بەرتاوی هەڤبەندییەتی بە دەوروبەرەوە، تا چ ڕادەیەک گیرۆدە یان سەرفەرازی دەوروبەرە. Nina Karin Monsenی فەیلەسووفی نۆرویژی کتێبێکی سەربە فەلسەفەی ژین نووسیوە دەربارەی واتای مرۆڤبوون: (1987) *Den älskande människan*. لێرەدا Monsen باس لە فراژووتنی ئاکارناسانەی مرۆڤ دەکات: گەشتێکی فراژووتن لە «ئاپۆرەمرۆڤ» *Mass-man* ـەوە بە گیرۆدەییەکی گەورەوە، بەرەو گۆڕان بۆ «تاک» و ئەوجا وردەوردە گۆڕان بۆ ئەوەی Monsen پێی دەڵێت «کەس». دەستپێکی ئەم گەشتە بریتییە لە پێویستیی زارۆ بە خێزان بۆ زیندوومانی خۆی، وەک بەشێکی گرووپ نەک تاکی سەربەخۆ. وردەوردە ئەم گرووپە دێتە فرەواندن و هەڤاڵانی گەمەکردن، هاوپۆلان و ... هتد دێنە نێو. واتە منداڵەکە لە ماوەیەکی درێژدا سەرفەراز نییە و لەبەر ئەوەش ناوێرێت، بێ ئەوەی بگەڕێتەوە بۆ کەسانی دیکە، بۆچوون و ڕەفتاری خۆی هەبێت. کەواتە منداڵەکە ئەوەیە Monsen بە «ئاپۆرەمرۆڤ»ی ناوزەد دەکات.

هەرزەکار لە هەوڵدانیدا بۆ سەرفەرازی ڕوو لە «ئاپۆرە»یەکی دیکە دەنێت، دەستەی هەرزەکاران، کە دیسان دەکاتەوە وابەستەبوونێکی گەورە بە گرووپەوە. ئاپۆرەمرۆڤ سەرگەردانی هێمایە، بۆ نموونە جۆری پۆشاک، پرچبڕین، خشڵ و تاتوو، کە وەک هێز ڕادەنوێنرێن بەڵام هاوکات دەبنە مایەی سڕینەوەی تاکایەتی. مرۆڤ هەیە لێرەدا گەشتی فراژووتنەکەی ڕادەگرێت و دادەمەزرێت، ئیدی بێ سەلماندنی گرووپ هیچ کارێکی پێ ناکرێت. بەشێک لەوانەی پێیان دەگوترێت دەستەی mc (دەستەی مۆتۆرسایکل) لەوانەن کە لەوێدا گیریان خواردووە گەرچی بە تەمەن هەڵکشاو یان پیرتریشن.

فراژووتنی «تاک» دەبێتە بەرتەکی زیندانیبوونی مرۆڤ کە نایەوێت وەک ئەوانەی دیکە بکات، دەیەوێت بۆ خۆی بڕیار بدات، ڕێگەی خۆی بگرێتە بەر، جاریش هەیە بە شانازییەوە خۆی بە «لادەر»[176] ناوزەد دەکات. مەترسیی لێرەدا گیرخواردنی مرۆڤە لە هەڵوێستێکدا هەردەم پێچەوانەی کەسانی دیکە بێت و بەوەش دیسان، بێ ئەوەی ئاگای لە خۆی بێت، فەرمانی خۆی دەداتە دەست گرووپ و بەوەش نابێتە مرۆڤێکی سەرفەراز. مەترسییەکی دیکەی قۆناخی «تاکایەتی» هەستکردنە بە پێویستیی «خویابوون» (دەرکەوتن)، ئەوجا «هەرچی ببێتە هۆی خویابوونی تاک دەبێتە ئاکارێکی پەسەند». پێوەری گونجاویش دەبێتە «هەر لەبەر پیرۆزبوون، پیرۆز بە» to be holy for the very purpose of being holy.

«کەس» ئەو مرۆڤە ڕسکاوە سەرفەرازە خاوەن خۆدەرکە ڕەسەنەیە کە کاتی پێویست پەیڕەوی لە بۆچوونی خۆی دەکات بەڵام گەر گرینگیش بێت و هۆکاری خۆی هەبێت دەتوانێت خۆی لەتەک کەسانی دیکەدا بگونجێنێت. کەواتە ئەم مرۆڤە هێندە سەرفەرازە دەتوانێت لە بارودۆخی تایبەتدا ڕێک ئەو کارە بکات کە دەوروبەر داوای دەکەن، با گریمانەکەش دژوەستاو ڕانوێنێت. ئەم مرۆڤە خاوەن باوەڕ و بەهای باڵایە، کە گرێدراوی پێگەی جڤاکی، ئابووری یان ئامانجی کردەکی نییە. ئەم مرۆڤە هێندە سەرفەراز و ڕسکاوە پێویستی نییە بەوەی هەر بۆ داکۆکی، داکۆکی لە خۆی بکات، یان وەک مامۆستایەک بە فێرخوازانی گوت: «ئەوجا تەواو سەرفەراز بن و ئەو کارە بکەن کە من پێتان دەڵێم». (Monsen 1987:26)

دەشێت باسکردنی بەشێک لەو گەلەبیردۆزەیەی هەوڵ دەدەن جیاوازییەکانمان ڕوون بکەنەوە، بەتایبەتیی ئەوانەی جەختیان لە سەر جیاوازیی ڕاگەیاندنە و لێرەدا لە بەشی «دەروونناسیی ڕاگەیاندن»دا پێشکەش دەکرێن، شێوازێکی باش بن بۆ کاری مامۆستا لەسەر ڕاهێزانی خۆدەرکی فێرخواز.

---

[176]– لادەر: Nonconformist, Non-conformist، کەسێک ئاگایانە لە نۆرم و ڕێسای جێکەوتووی جڤاکی لا بدات. کەسی لادین، نەسەلمێن. لە سەدەی هەڤدەدا بۆ نەیارانی کلێسەی ئینگلیز بەکار دەهێنرا.

بەکارهێنانی چەند بیردۆزەیەک دەبێتە ڕێگر لەوەی یەک تاکە بیردۆزە بکرێتە ڕاستیی ڕەها و مرۆڤ خێرا خۆی و کەسانی دیکە لە خانەی جۆراوجۆردا گیر بکات. هونەر لەوەدایە مرۆڤ لە بەراورددا پەی بەرێت بەوەی «جیاوازیی» دیاردەیەکی هەم خۆڕسکە و هەم سوودبەخشە بۆ گشتبینی، بەوەش دەبێتە یاریدەر بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو نیگەرانییەی زۆر جار جەوانان تێی دەکەون کاتێک هەست دەکەن لە گرووپدا کەنار کەوتوون.

بەڵام Moxnes دەڵێت پێویستیی ئاسوودەبوونیش دەتوانێت ڕێگری بکات لە گەڕان بە دوای ناسنامەی خۆدا، چونکە پرۆسەی فراژووتنی کەسەکی زۆرجار دڵەڕاوکێی بەدەمەوەیە. «هەر بەڕاست من کێم؟» پرسیارێکە سەرنجی زۆر جەوان و هەروەها مرۆڤی ڕسکاویش ڕادەکێشن، بەڵام تێکۆشین بۆ وەدەستهێنانی وەڵام لەوانەیە پتر دڵەڕاوکێی بەدەمەوە بێت وەک لە خۆشی. Moxnes باس لە ئەزموونی خۆی دەکات کاتێک وەک هەرزەیەکی دوازدەساڵان تووشی یەکەم تێستی کەسایەتی هات و زۆر پێی سەرسام بوو، چونکە بۆی دەرکەوت تێستەکە «بە ئەندازەیەکی سەیر» ڕێک هات هەم لەتەک خۆیدا و هەم لەتەک هەڤاڵ و کەسانی ڕسکاودا کە ئەم پاشان هەمان تێستی لێکردن (Moxnes 2007:72). پێم وایە زۆر کەس لە ئێمە ئەو کونجکاوییەی سەرەتاکانی هەرزەکاری دەناسنەوە و تێدەگەن لەوەی فێرخوازان لەو تەمەنە شلکەدا سەرنج گیر دەکەن لەو جیاوازییانەی کەسایەتی کە تێستە جۆراوجۆرەکان پێشانیان دەدەن.

ئێمە لە فێرگەدا نە بۆمان هەیە و نە دەشتوانین تێستی لەو بابەتە بخەینە کار، چونکە تێستی وەها بەر لە چەرخاندن پێویستی بە خوێندن و بڕوانامە هەیە. بەڵام بەگشتی دەکرێت پەیامی بیردۆزەکان دەربارەی شێوازی جۆراجۆری ڕاگەیاندنی مرۆڤ لە، بۆ نموونە، ڕۆڵوازیدا پیادە بکەین. لەوێدا فێرخواز دەتوانێت نۆرەی مرۆڤی جۆراوجۆر وەر بگرن: ڕوولەدەر Extroversive یان ڕوولەناخ Introversive، سۆزەمرۆڤ یان هۆشەمرۆڤی داکەوتبین لە دۆخی جۆراوجۆردا (بڕوانە بەشی MBTI ی ئەم پاژە).

دەروونناسیی ڕاگەیاندن – پەیبردن بە خۆ و بە کەسانی دیکە

لە دەروونناسیدا چەندین بیردۆزە هەن دەربارەی هەم وێکچوون و هەم جیاوازیی ئێمەی مرۆڤ، هەر کەسێک بە کەسایەتی خۆی دەگمەنە، ڕێک وەک ئەوەی مرۆڤ خاوەن جێپەنجە و DNAی دەگمەنە. بەڵام هاوکات خاوەن «جینبەندی»[177] -یەکی نێزیکە بڵێم کوتومت وێکچووە. لەتەک ئەوەشدا پێدەچێت وەها بەرنامەڕێژ کرابین بە پلەی یەکەم سەرنج لە جیاوازیی گیر بکەین، چونکە ئەوەی بیانی و نامۆیە دەشیا ببنە سەرچاوەی مەترسی. لە سەردەمانی بەرەمێژوودا،[178] ئەو گرووپانەی بەرانبەر لایەنی نامۆ زۆر گومانکار بوون، دەرفەتی زیندوومانیان باشتر بووە، بەڵام لە دونیای جیهانگیری ئەمڕۆدا لەوە دەچێت سینەفرەوانی بەرانبەر ئەوەی جیاوازە ببێتە مایەی سەرکەوتن و بگاتە بیری ئافراندە و ڕێچکەشکێن.

[177]– جینبەندی: پێکهاتەی جینەکانی لەش.

[178]– بەرەمێژوو: سەردەمانی بەر لە تۆمارکردنی مێژوو.

ئایاندنی[179] جیاوازیی و گەڕان بە دوای گۆشەنیگای جیاوازدا و هاریکاریی لەتەک ئەودیوی ئەم سنوورانەی ئێمە زووتر و بێ بیرکردنەوەی ورد هەڵمان بەستوون، پێشمەرجێکی گرینگە بۆ فێربوون و فراژووتن. Vygotsky) 1995)

بیردۆزەی دەروونناسانە دێن ناو لە جیاوازییەکانی ئێمە دەنێن و شرۆڤەیان دەکەن. تۆژەران دەکۆشن ئەو جیاوازییە فەرهەنگییانەی ئێمە ڕوون بکەنەوە کە دەبنە هۆی دژواربوونی هاریکاریی نێوان سنووره جیاوازەکانی دەروونناسی، میللی و فەرهەنگی، بۆ نموونە لە بیردۆزەکانی وەک: TA, NLP, Human Dynamics, MBTI و بیردۆزەی Moxnes دەربارەی «نۆرە قووڵەکان-ی گرووپ»[180] (بڕوانە Moxnes 1995) و هەروەها Hofstede (2005) و (1996) Lewis دەربارەی جیاوازیی فەرهەنگی و نێوفەرهەنگایەتی.[181] هیچ کام لەمانە بیردۆزە و هیچ کام لەمانە تۆژەر پێت ناڵێن فێرخوازی پۆلەکەی تۆ چۆنە - چونکە ئەوان بە پلەی یەکەم ڕوویان لە مرۆڤی گەورەساڵە، ئەوجا لەبەر ئەوەشە کە سەختە مرۆڤ ڕێک بێت لەتەک بیردۆزەدا. ڕەخنە لە بیردۆزەکانی کەسایەتی دەگیرێت بەوەی بیرۆکەی جۆربەندیی کەسایەتی لە دەروونناسیی هاوچەرخدا باوی نەماوە - مرۆڤ تێکەڵەی چەندین جۆری جیاوازە و ناکرێت تەنها لە چەند جۆرێکی تایبەتدا پۆلبەندی بکرێت. بەڵام ئەم گەلەبیردۆزەیە نەهاتوون مرۆڤ لە باشتر و خراپتردا خانەبەندی بکەن، بەڵکوو بۆ ئەوەن مرۆڤ هەم باشتر دەرک بە خۆی بکات و هەم ڕاگەیاندنی هاسانتر بێت لەتەک ئەو کەسانەی دەکەونە دەرەوەی خانەی چاوەنۆڕیمان لە مرۆڤ - چاوەنۆڕییەکی زۆر جار گرێدراوی خۆنۆڕیی خۆمانە. (Jansen 1995)

ئەو وێنەنەی مرۆڤ دەینەخشێنێت لە کەسی بەرانبەر سەنگی گەورەی هەیە لەسەر ئەو هەستانەی لە ناخی خۆیدا دێنە درووژاندن. زۆر جار پەیبردنی باشتر بە پاشخانی ڕەفتاری کەسی بەرانبەر دەبێتە هۆی گۆڕانی هەست و لەویشەوە سینەفرەوانیی باشتر. بەگشتیش مرۆڤ بەم دۆخە شادتر دەبێت. (Jordan 2002)

ڕوونکردنەوەی بیردۆزەکان بەناچاری ڕواڵەتی دەبن و جەخت بە پلەی یەکەم لەسەر شێوازی جۆراوجۆری ڕاگەیاندنە. گشتمان دەزانین مرۆڤ هەیە خۆشبێژە و هەیە کەمدوو، هەیە بە خوردەم[182] و مۆدێلی «ئاهەنگی کۆکتێل» دەگەشێتەوە، هەیشە ئەمانە بە هەراسانکەر، ڕواڵەتی و تەنانەت دزێو دەزانێت. وێڕای ئەوەش تۆژینەوە پێشانی داوە کە گرووپی کار گەر فرەفەرهەنگی بن - مەبەستیش فرەفەهەنگیی هەمەلایەن نەک تەنها لە ڕووی ئەتنی (ڕەچەڵەک) یەوە - بەدەم کاتەوە زۆر باشتر دەچەرخێن. دەرککردنی جیاوازییەکان ڕێ هاسانتر دەکات بۆ سەلماندنیان دەنا دەبنە مایەی ناکۆکی. (Hofstede 2005, Belbin 1994, Lewis 1997). فێرخواز گەر هۆشیار بێت لەو جیاوازییانە، لە گرووپکاری، پرۆژەکاری و گۆڕەپانی فێرگەدا هەن، باشتر لێی دەسەلمێنرێت.

179- ئایاندن: سەلماندن، ڕازیبوون، گوتنی «ئا»...

180- نۆرە قووڵەکان Deep-roles چەمکێکە Moxnes دایهێناوە بۆ ئەو شانۆرە (نۆرەی سەرەکی) یانەی لە سازمان دەبینرێن و ڕیشاڵیان لە خێزاندا هەیە: باوک، دایک، کوڕ، کیژ و ئەوجا یاریدەر (کە دەشێت: ئامۆژگاری ژیر، خزمەتکار... بێت). بە دیدی Moxnes خێزان یەکەی بنەڕەتی سازمانە و بریتییە لە سێ کۆڵەکەی سەرەکی: نرخاندن، جەندەر و هەرەم evaluation, gender, hierarchy.

181- نێوفەرهەنگایەتی: Interculturality کارلێکی فەرهەنگی.

182- خوردەم: قەرەباڵغی.

NLP

«بەرنامەڕێژیی زمانەوانی-دەمارەکی»[183] Neuro-linguistic programming (NLP) مۆدێلێکی دەروونناسیی ڕەفتارە و جەختی بەهێزی لەسەر ڕاگەیاندنە. بنەمای NLP تۆژینەوەی John Grinder و Richard Bandler – ە دەربارەی ئەو هۆکارانەی وەها دەکەن بەشێک لە دەروونناسان (بۆ نموونە: Milton H. Erickson, Fritz Pearls و Virginia Satir) ئەنجامی باش وەدەست بهێنن و تۆژەرانی دیکە نا، کەچی بە گوتەی خۆیان هەمان ڕێبازی هاوکارانیان گرتۆتە بەر.

ئێمە زۆر جار هەوڵ دەدەین بەستێنی جۆراوجۆر بە وێنەی زارەکی باس بکەین و زۆریش بەرتاوی گریمانەیەکین دەڵێت: «یەک وێنە ڕاگەیەنترە لە هەزار وشە». ئەمەش لە زۆر باردا دروستە، بەڵام بە دیدی NLP، تەنها بۆ هەشتا لەسەدی مرۆڤ دروستە کە «سیستەمی ژێدەری دیدەکارانە»[184]یان هەیە.

زۆربەی کتێبە فێرکارییەکان ئاماژە دەدەن بە پێویستیی «بینین، بیستن، کردن» بۆ فێربوون. بەڵام ئەو بیست لەسەدەی بە بۆچوونی NLP لایان سەختە وێنە لە دیدی ناخەکی خۆیاندا داڕێژن، بە دەگمەن دێنە بەر باس. ئەمە دیاردەیەکە مامۆستا دەبێت سەرنجی بداتێ بۆ ئەوەی تێبگات بۆ فێرخواز هەیە فێربوونی لە لا ئاستەنگە. ئەو بیست لەسەدەی دیکە سیستەمی ژێدەریان جیاوازە، هەیە بیستەکارە - واتە لە ڕێ وشە و بیستنەوە ڕاگەیاندنیان باشترە - هەیە «دەرکی بزاوتنی لەش» (کینەستیزیا)[185] و «دەرکی بەرکەوتنی لەش»[186] ـە - واتە دەستتێوەردان و چارەی کردەکی – تێدا بەهێزە.

بیردۆزەیەکی دیکەی سەرنجڕاکێشی NLP هەیە دەڵێت ئێمە لە ڕێی وێنەدانەوەی بۆ نموونە بزاوتی لەش، ئاماژەی لەش، شێوەی ڕاوەستان، شێوەی دانیشتن، دەتوانین هەڤبەندییەکی زۆر باشتر لەتەک کەسی هاودەمدا ساز بکەین. ئەمیان ڕاهێنانی باشی دەوێت.

«بزۆزیی مرۆڤکار» Human Dynamics

«بزۆزیی مرۆڤکار» Human Dynamics بیردۆزەیەکە لە بەرهەمی دەروونناسی یونگیان[187] Sandra Seagal کە لە تۆژینەوەکەیدا جەخت لەسەر شێوازە جۆراجۆرەکانی ڕاگەیاندنی مرۆڤ دەکات، واتە: هەم ئێمە چۆن ڕاگەیاندن دەکەین و هەم دەمانەوێت ئاگاداری بە چ جۆرێک پێشکەش بە ئێمە بکرێت بۆ ئەوەی بە باشترین شێوە سوود لە پەیامەکە وەربگرین. ئەم بیردۆزەیە لە کۆمپانیادا بۆ پێکهێنانی گرووپی پرۆژە دەخرێتە کار و هەروەها لە فێرکاریدا بۆ دابینکردنی باشترین پێشوازی لە یەکبەیەکی فێرخوازان. شابیرۆکە لێرەدا دەڵێت ئێمەی مرۆڤ بەرتاوی بزۆزیی جیاوازین و بزۆزیی زاڵ لە نێویاندا کاریگەریی هەیە لەسەر ڕەفتاری ڕاگەیاندنمان. Sandra Seagal و تۆژەرانی هاوکاری ئەو لە شێوازی ڕاگەیاندنی ژمارەیەک کەسانێکی زۆر وردبوونەتەوە و

---

[183]– بەرنامەڕێژیی زمانەوانی-دەمارەکی Neuro-linguistic programming (NLP)

[184]– سیستەمی ژێدەری دیدەکارانە Visual Reference System.

[185]– دەرکی بزاوتنی لەش: کینەستیزیا Kinesthesia, Kinesthetics - Proprioception. دەرکی قووڵی مرۆڤە بە جێ و بزاوتنی بەشەکانی لەشی خۆی، بۆ نموونە ماسوولکە.

[186]– دەرکی بەرکەوتنی لەش: Tactile. دەرککردن لە ڕێی هەستەوەرەکانەوە، بۆ نموونە خوێندەوە لای مرۆڤی نابینا.

[187]– یونگیان: مرۆڤی سەربە ڕێبازی دەروونناسی سویسی (سویسرایی) Carl Gustav Jung (1875-1961).

توانیویانە گرووپی تایبەتی خاوەن جیاوازیی گەورە لە نەخشی ڕاگەیاندندا، دیاری بکەن. بەڵام زاڵبوونێکی بەرچاوی کیژ و ژن بەرانبەر کوڕ و پیاو لەم گرووپانەدا بەدەر نەکەوتووە.

قووڵبوونە لە بیردۆزەی Human Dynamics کارێکی سەرنجڕاکێشە بەڵام تەنها خوێندنەوەی کورتەی سەرەنجامەکانیش دەبنە یاریدەرمان بۆ دەرککردنی جیاوازییەکانی نێو پۆل.

Human Dynamics، مرۆڤ بە گوێرەی شێوازی ڕاگەیاندن دەستەبەند دەکات. لێک تێنەگەیشتن ئاستەنگی بۆ ڕاگەیاندن ساز دەکات و دەبێتە مایەی ناکۆکی:

- هەیە هەراسان دەبێت بەوەی کەسانی دیکە بەردەوام داوای وەڵامی لێ دەکەن، ئەم هێشتا ئامادەی بەرسڤ نییە - پێویستی بە کاتە
- هەیە هەراسان دەبێت بەوەی کەسانی دیکە کەمدوون، هیچ زانینێک نادەنە کەسی دیکە، بێفەڕن. بێدەنگی ترسناکە!
- هەیە مرۆڤی کێبەرکێیە، ئامانجبینە، و دەیەوێت خێرا بگاتە بەرهەم و هەراسان دەبێت بەوانەی بۆ پەیداکردنی زانستی زیادتر دەکەونە سنووربەزێنی - ئەو بابەتە زیادانە هەم کات دەگرن و هەم بابەتبەدەرن
- هەیە دەبنە مایەی هەراسانی چونکە بۆ چارەسەری کێشە پێویستیان بە کاتە و بەر لە هەنگاونان بێنەوبەرەیان زۆرە - ئەمەش کات زۆر دەبات بەڵام ئەم کەسانە دەیانەوێت کێشەکە لە گشت ڕوویەکەوە بەسەر بکەنەوە
- هەیە هەراسان دەبێت بە کەمیی دەرفەت بۆ ڕووماڵکردن و گفتوگۆی تێر لەسەر دۆزەکە لە گشت ڕووکار و شیمانەیەکەوە، کە پێیان وایە پێویستە - ئەمانە هەست بە کەنارخستن دەکەن
- هەیە هەست دەکات ئامادە نییە بۆ بڕیاردان هەتا هەنگاو بە هەنگاو پاشخانی باسەکە دەزانێت و وێنەیەکی ڕوونی گشت لایەنەکانی دەرک دەکات، ئەمەش کات زۆر دەبات. کەسانی دیکە هەن بەم هەڵوێستە هەراسان دەبن چونکە پێیان وایە مرۆڤی لەو بابەتە هەرگیز ناگەنە بڕیار - بەڵام پاش ڕیشەدۆزیی گشت پاشخانی دۆزەکە ئەوجا مرۆڤی لەم بابەتە دەبێتە خاوەن وێنەیەکی گشتگیر و دەبێتە سەرچاوەیەکی خێرای ئاگاداری.

هەر یەک لەو ئادگارانەی کەسایەتی کە لە سەرەوە باسیان هات کەڵکیان زۆرە بۆ پێکهاتەی گشتی، بە مەرجێک بەشداربوانی تیم تێیان بگەن، ڕێزیان بگرن و لێیان سوودمەند بن. مرۆڤ هێزی نێو گشت جۆرە بزۆزییەک دەرک بکات باشتر دەتوانێت بەرانبەر جیاوازییەکانیش سینەفرەوان بێت.

Berit Bergström ی زووتر مامۆستای تایبەت (مامۆستای فێرخوازانی خاوەن پێداویستیی تایبەت) و بەڕێوەبەر و ئێستا کارزانی فراژووتنی توانایە لە بواری فێرگە و کۆمپانیادا، ساڵانێکی زۆر کاری لەتەک Human Dynamics دا کردووە و کتێبیشی نووسیوە دەربارەی سوودەکانی Human Dynamics بۆ ئافراندنی کەشێکی هاریکار لە فێرگەدا: *Alla barn har särskilda behov* (2001) و هەروەها *Pedagoigns tango* (2004). یەک لەو خاڵانەی نووسەر جەختی لەسەر دەکات بریتییە لە:

خۆناسینی باش و سەلماندنی «ئەز»ی خۆ، دەبێتە مایەی ئاسوودەیی بۆ کۆشانی گەلدەست ڕووەو فراژووتنی فێرگە. گەر ئاراستەی کار ڕووی لە ناسین و سەلماندنی هەم خۆ و هەم بەرانبەر بێت، گەر مرۆڤ ئاگایانە تێبکۆشێت بۆ فراژووتنی لایەنە فەرامۆشەکانی کەسایەتیی خۆی، ئەو دەم مرۆڤ خۆوێنەیەکی باش پەیدا دەکات. ئەوسا توانای مرۆڤ بۆ ڕاستاندنی ئامانجەکانی خۆی هەڵدەکشێن.
(Bergström 2004:25)

جۆرکڵێشەی یونگ Jung Typology – MBTI

C.G. Jung ی دۆکتۆری دەروونی،[188] مرۆڤ لە چەند جۆر و «پرۆفایەلی هەڤیاز»دا[189] خانەبەند دەکات و ئەم جۆرکڵێشەیە[190] وەک مۆدێلێک دادەڕێژێت بۆ پەیبردن بە مرۆڤ و بە پرۆسەی فراژووتنی مرۆڤ. Myers–Briggs Type Indicator (MBTI) مۆدێلێکە بۆ تێستکردن لەسەر بنەمای تۆژینەوەی Jung دەربارەی جۆربەندیی مرۆڤ هەڵچنراوە. ئەم مۆدێلەی MBTI بە باشترین مۆدێلی دەروونناسیی جیهان دادەنرێت بۆ پەیجۆری دەربارەی پرۆفایەلی هەڤیازی مرۆڤ. ئەم تێستە لە لایەن دەروونناسان، بنگەی تێستکردنی جۆراوجۆر، بنگەی پەیجۆریی کارمەندان... هتد بەکار دەبرێت بۆ ڕوونکردنەوەی تایبەتمەندی و شێوازی ڕەفتاری جۆراوجۆر. ئەزموون پێشانی داوە ئەم تێستە لە دیداری پیشەبژێری[191] (دامەزراندنی کارمەندان) و هەروەها لە پێکهێنانی گرووپی کار و پرۆژەی جۆراوجۆردا، سوودی زۆرە.

ڕاستە ئێمەی مامۆستا ناتوانین فێرخوازان بە هەمان شێواز تێست بکەین، بەڵام کورتەباسێکی ئەو پارامێتەرانە بکەین کە بنەمای ئەم تێستەن وێنەیەکمان دەدەنێ لە جیاوازییەکانی ڕاگەیاندن و ڕەفتاری parameter – دێنە ڕێمان، چ لە پۆل بێت و چ لە دونیای دەوروبەر. ئەم جیاوازییانە ناکۆکییان لێ دەزێن و لەبەر ئەوە باسێکی سەرنجڕاکێشە مرۆڤ بزانێت هەڵوێست و کارکردی جۆراجۆر چۆن دێنە مۆرکاندن،[192] بەراوردیان بکات لەتەک خۆیدا و هەوڵ بدات پرۆفایەلی دەروونناسیی خۆی دەرک کات – هەروەها جیاوازییەکانیش لەتەک فێرخواز و هاوکاراندا ببینێت.

مایەی سەرسوڕمان نییە کە ئێمەی مرۆڤ زۆر جار کەسانێکمان لا پەسەندە وێکچووی خۆمان بن. بەڵام لە پۆلدا ئێمە دەبێت لەم بارەوە بێلایەن بین و هەڵسوکەوتمان لەتەک فێرخوازان دادپەروەرانە بێت. لێرەشدا ناسینی ئەو جۆرکڵێشە هەمەجۆرانە دەبێتە یاریدەرێکی مەزن.

---

[188]– دۆکتۆری دەروونی Psychiatrist.

[189]– هەڤیاز: Preference، هەرە باش، هەرە نێزیک، هەرە پەسەند. پرۆفایەلی هەڤیاز: وێنەی هەرە باش و هەرە نێزیک کە دەبێتە ڕاڤەکاری ڕەفتار و ڕەوشتی کەسێک. بۆ هەڤیاز بڕوانە bradost.net/ferheng.

[190]– جۆرکڵێشە Typology.

[191]– پیشەبژێری: Vocational preference، تێست و دیدار بۆ هەڵبژاردن و دامەزراندنی کارمەند. بۆ «پیشەبژێر» بڕوانە «لیستی زاراوەکانی فەلسەفە و ژیربێژی»، گۆڤاری کۆڕی زانیاری کوردی، ژمارە 4 ساڵی 1974. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

[192]– مۆرکاندن: Characterizing – بوون بە مۆرک Characterise، بە خەسڵەت و ئادگار.

تۆژینەوە هەن پێشانی دەدەن چۆن مرۆڤی خاوەن پرۆفایەلی هەڤیازی جۆراوجۆری سەربە MBTI لە دەستەی کار و لە ناکۆکیدا هەڵ دەکەن. Margareta Lycken ی دەروونناس و ڕاوێژکاری بواری MBTI و NLP ئاماژە دەکات بەو گیانەی Isabel Briggs Myers و Katharine Cook Briggs ی جووتە خانمی داهێنەری MBI پێشەنگییان دەکرد: «سنووربەستی مەکە بەڵکوو، لە ڕێی پەیبردنی فرەوانترەوە، ئازادی بکە» (Lycken 2005:116). ناسینی جۆرکلێشە هەمەجۆرەکان، هەم جۆرکلێشەی خۆ و هەم هی کەسانی دیکەش، هۆکارە بۆ پەیبردنی باشتر و هاریکاریی باشتر. ئەمە بۆچوونێکە بە نێو کتێبەکەی Lycken-دا، داچۆڕاوە. نووسەر هەر لەوێشدا تۆژینەوەکەی خۆی ڕوون دەکاتەوە کە تێیدا فێرخوازان خواستی خۆیان دەردەبڕن دەربارەی داڕشتنی بەرنامەی خوێندن، کەش و پەرگالی نێو پۆل، ئەمانەش خاڵگەلێکن تەواو گیرۆدەی جۆرکلێشەی فێرخوازان.

ڕوولەدەربوون Extroversion (E) یان ڕوولەناخبوون E-I – Introversion (I)

ڕەهەندی یەکەم باس لە هەڵوێستی بنەڕەتیی مرۆڤ دەکات بەرانبەر دەوروبەر، سەرنج بە پلەی یەکەم ئاڕاستەی کوێ دەکات، ئاڕاستەی دونیای دەرەوە یان دونیای ناخەکیی خۆی. پرسیارەکانی ئەم تێستە دەربارەی ڕادەی ڕوولەدەربوونی مرۆڤە، ئایە ئەم مرۆڤە کەسێکی کردەیە، خوردەمی پێخۆشە یان پتر ڕوولەناخە، کەنارگیرە، ڕامان و نووسین بە دنەدەر دەزانێت نەک گفتوگۆی نێو ئاپۆرە.

لە جڤاکی ئەمرۆدا چەمکی ڕوولەدەربوون و ڕوولەناخبوون وشەی گەرمن. مرۆڤی کەمدوو، سەرەتا و تا مەودایەکی بەرینیش لە سەدەی بیستەم، بە سەنگین دادەنرا. پەندی «گوتن زیوە و بێدەنگی زێڕە» لەم ڕۆژگارەدا باوێکی وەهای نەماوە. لە فێرگەدا کەسی کەمدوو دەخرێتە خانەی کێشەوە و لە کارمەنددۆزیدا داوای کەسی ڕوولەدەر دەکرێت. ئەوەتا ڕوولەناخبوون بە «ترسی جڤاکی»[193] ناوزەد دەکرێت و بۆ چارەکردنی پەنا دەبرێتە بەر دەروونناسان. جاریش هەیە کەسانی ڕوولەناخ بە مرۆڤی هەستسارد دێنە ڕانواندن، چونکە بە ڕوونی هەستی خۆیان پێشان نادەن، کەچی لێکدانەوەی دەروونناسانە دەڵێت هەستەکان لای ئەم جۆرە کەسانە لەوانەیە هێندە گەرم بن مرۆڤ ناچار بێت پێشەکی لە نێو خۆیدا چارەیان بکات بەر لەوەی بۆ دەوروبەریان ئاشکرا بکات.

> *فێرخوازی ڕوولەدەر پێی خۆشە تێر بدوێت دەربارەی ئەو بابەتەی بڕیارە بیخوێنێت. «دەستەی گفتوگۆ» بۆ ئەم فێرخوازە سەکۆیەکی کارایە. فێرخوازی ڕوولەناخ پێی خۆشە لەتەک خۆیدا تێر بیر لە ئاگاداریی تازە بکاتەوە. ئەمیان پێویستی بە ژینگەیەکی ئارامە بۆ ئەوەی هەراسان نەکرێت. /.../ فێرخوازی بلیمەت، کاتێک نمرە مامناوەندییەکانی نێو بڕوانامەکەی بەراورد دەکرێن بە ئەنجامە بەرزەکانی لە تواناندۆزیی نووسراودا، پێی دەگوترێت: «گەر لە پۆلدا پتر بدوێت، نمرەی بەرزتر وەدەست دەهێنێت».* (Lycken 2005:116)

[193]- ترسی جڤاکی، فۆبیای جڤاکی Social phobia.

مرۆڤی ڕووڵەناخ پێویستی بە دنەی دەرەکیی زۆر نییە بۆ ئەوەی هێندەی کەسی ڕووڵەدەر بێتە جۆش. بەگشتی چالاکیی نێو لاسکی مێشک[194] لای مرۆڤی ڕووڵەناخ گەرمترە، بۆیە هاسانتر لە کەسانی ڕووڵەدەر هەم تورە دەبن و هەم دێنە جۆش /.../ نێزیکەی هەفتا-هەشتا لەسەدی فێرخوازەکانم ڕووڵەدەرن. بەگشتی ژمارەی مرۆڤی ڕووڵەدەر لە نێو پیاواندا زیادترن وەک لە نێو ژناندا، لە نێو ڕێبەراندا زیادترن وەک لە نێو پەیڕەواندا، لە نێو ئامەریکاییدا زۆرترن وەک لە نێو نۆروێژیاندا.

بەڵام ڕووڵەدەربوون و ڕووڵەناخبوون «هەڤیاز»ن، واتە ڕیشاڵێکی هەڵبژاردنیان تێدایە و دەکرێت مرۆڤ لایەنی ڕووڵەدەربوونی خۆی ڕاهێزێت گەر پتر ڕووڵەناخە. (Moxnes 2005:82)

هەستەوەری Sensing (S) یان سۆسە iNtuition (N) — S-N

ئەم ڕەهەندە باس لە چۆنەتیی وەدەستهێنانی ئاگاداری دەکات، کە دەشێت لە ڕێی پێنج هەستەوەرەکەوە بێت، ئەوەی بە دەرکێکی «داکەوتبین»[195] ناوزەد دەکرێت، یان لە ڕێی سۆسەوە،[196] واتە دیاردەیەکی نێزیک لە «هەستی شەشەم» و پێناسەکەشی دەبێتە پەیبردنێک لە ڕێی نەست (ئاگابەدەر) ەوە. (لێرەدا پیتی N لەبری I لە وشەی iNtuition وەرگیراوە بۆ خۆ لادان لە دووبارەبوونەوەی پیتی I، بەڵام هەیشە دەڵێت ئەم N ـە سەرەتا بۆ Numinous دانراوە، بە واتای «بانهەستەوەر»).[197]

کەواتە مرۆڤی هەستەوار[198] کەسێکی داکەوتبین و کردەکییە، جیهان بەو جۆرەی ئێستا و لێرەدا هەیە، دەسەلمێنێت. ئەم مرۆڤە هەستەوارە ئەزمووی لە نەزموو پێ باشترە و دەتوانێت کار لەتەک فاکت (ڕاستی) ی زۆردا بکات. هەرچی مرۆڤی «سۆسەوار»ە[199] کەسێکی خەیاڵباز و ئافراندەیە، دەرفەتی نوێ دەبینێت و دەرئەنجامیش گۆڕان بە هەڤیاز دەزانێت نەک بەردەوامی (گۆڕانخوازە نەک دەوامەخواز). لە زمانی ڕۆژانەدا کەسانی هەستەوار بە داکەوتبین ناوزەد دەکرێن و کەسانی سۆسەوار بە خەیاڵباز.

194- لاسکی مێشک Brainstem

195- داکەوتبین: Realist.

196- سۆسە: Intuition توانای پەیبردن و پێشبینیی خێرا بێ شارەزابوون لە ڕاستیی گشت وردەکارییەکان. کەسێکیش توانای سۆسەی بەهێز بێت پێی دەگوترێت: «سۆسەوار» - بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

197- بانهەستەوەر: Numinous.

198- هەستەوار: مرۆڤێکی لە ڕێی هەستەوەرەکانییەوە (دیتن، بیستن، بۆنکردن...) دەرک بە دەوروبەر بکات.

199- سۆسەوار: کەسێکی توانای سۆسەی بەهێز بێت - بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

مرۆڤی هەستەوار (S) فێربوونی بابەتی کردەکی[200] و کارکردەکی[201] بە هاندەر دەزانێت. /.../ مرۆڤی سۆسەوار (N) پێویستی بە سرووشە، [202] بیرۆکەی جۆشێنی پێخۆشە لەتەک بۆچوونی خۆیدا ڕێک بێن. (Lycken 2005:101)

هۆشمەندی (T) Thinking یان ویژدان (F) Feeling — (T-F)

مرۆڤ لە ڕووی ئەو شێوازی بڕیاردانەی لێیان دەبێتە مۆرک، جیاوازن: هەیە هۆشمەندیی (T) Thinking دەکاتە هەڤیاز، دەرئەنجامیش لێرەدا لۆژیکانە، ناکەسەکی، سیستەمبەند و باوەڕبەندە. مرۆڤیش هەیە پەنا دەباتە بەر ویژدان (F) Feeling، بەر نرخاندن. ئەم کەسە لە بڕیارداندا پێوەری نرخاندنی کەسەکیی خۆی بە شێوەیەکی پتر سیستەمبەدەر دەخاتە کار. لە زمانی ڕۆژانەدا بەم شێوازە دەگوترێت «پەیڕەوکردنی هەستی هەناو». کەسانێکی زۆریش متمانەیان بەم هەستی هەناوە زیادترە نەک بە بەڵگەوبەندی[203] لۆژیکانە، هەڵبەت ئەمەش ناکۆکیی زۆری لێ دەزێت.

ویژدان (F) و هۆش (T) دەرکی جیاوازیان هەیە دەربارەی بەڵگە و سەنگی بڕیاردەر. هۆش، گومانکاری و گفتوگۆی لا پەسەندە. چارەی کێشە بەلایەوە دنەدەرە. ویژدان گیرۆدەی ژینگەی گەرمە لە پۆلدا، گیرۆدەی هەڤبەندیی باشە لەتەک مامۆستادا. دنەدەر لێرەدا بریتییە لە بەستەری ڕوون لە نێوان بابەتی خوێندن و مرۆڤایەتیدا. (Lycken 2005:102)

وەنەبێت ویژدان سۆزی بەهێزتر بێت لە هۆش. بەڵکوو بڕیاردان لای ویژدان گرێدراوی فەرمانی دڵ و هەناوە، گرێدراوی خواست و دزاندنی ئەو مرۆڤەیە. هەرچی هۆشە لە ڕێی بەکارهێنانی مێشکەوە بڕیار دەدات. (Moxnes 2005:86)

داوەری (J) Judgment یان دەرک (P) Perception — (J-P)

ئەم ڕەهەندە باس لە دوو شێوازی دژوەستاوی گوزەران دەکات. باس لە شێوازی هەڵسوکەوتمان دەکات لەتەک دەوروبەردا، واتە دیوی دەرەوەی ژیان. ئەو کەسەی «داوەری» دەکاتە ئامراز بۆ سەرەدەری لە دەوروبەر،

200– کردەکی: Practical.

201– کارکردەکی: Functional.

202– سرووش: Inspiration ئیلهام.

203– بەڵگەوبەند: بەڵگەی چەسپیوی هەمیشەیی. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

گوزەرانی پلانڕێژ و ڕێکوپێکی پێی خۆشە. مرۆڤی دەرکەوار[204] لە ڕێی هەستراگری و سۆسەی دەروونەوە سەرەدەری لە گوزەران دەکات و ژیانێکی پتر نەرمەکار و خۆجۆشی پێ خۆشە.

داوەران (J) مەیلی پلانڕێژی و پیادەکردنی پلانیان هەیە. مەیلی دەرکەواران (P) پتر بۆ دۆخی والآیە بە مەبەستی ڕەخسانی مەودا، جا بۆ سۆسەی دەروون بێت یان بۆ سەرهەڵدانی فاکتی نوێ. دەفتەرچەی ئەم مۆدێلە خزمایەتییەکی ئایەتی پێشان دەدات لە نێوان هەڤیازی «سۆسەوار» و «دەرکەوار»دا. واتە مرۆڤی سۆسەوار زۆر جار «دەرک» دەکاتە هەڤیاز و پێچەوانەکەشی دروستە.

لە زمانی ڕۆژانەدا دەڵێین مرۆڤی داوەر لیستی کارەکانی خۆیان دەنووسنەوە و پاشان پەیڕەویی لیستەکە دەکەن، بەڵام مرۆڤی دەرکەوار گەر لیستەش بنووسێت، پەیڕەویی ناکات.

لای داوەر (J) ساختار و بەرچاوڕوونی گرینگن. لە دەستپێکی خولدا داوای بەرنامەکە دەکات و بە لادان لەو بەرنامەیە هەراسان دەبێت. دەرکەوار (P) پێی خۆش نییە هەست بە زیندانیبوون بکات بەڵکوو لادان لە خشتەی بڕیاردەی پێ خۆشە. دەرفەتی کاری خۆجۆشی بەلاوە گرینگە. (Lycken 2005:102)

ئەو مرۆڤەی بۆ سەرەدەری لە گوزەران پەنا دەباتە بەر کارکردی ناهۆشەکی[205]ی خۆی، کارکردی دەرکەوار (P)، شێوازێکی خۆجۆشی «چۆن-هات-با-بێت» پێشان دەدات. بەڵام ئەو مرۆڤەی بۆ سەرەدەری لە گوزەران پەنا دەباتە بەر کارکردی هۆشەکیی خۆی، کارکردی داوەرانە (J)، شێوازێکی بەرنامەڕێژ و ساختاربەند پێشان دەدات. (Moxnes 2005:84)

سەرهەڵدانی ناکۆکی لە نێوان کەسانێک متمانەیان بە هەستی هەناو هەبێت و کەسانێک فاکت بە تاکە بەڵگەی ڕاستی ڕەپێش بخەن، دیاردەیەکی سەیر نییە و تێگەیشتنی هاسانە. لەویش هاسانتر تێگەیشتنە لە تووڕەبوونی کەسانێکی ڕاهاتوون بە پەیڕەوکردنی خاڵ بە خاڵی ڕێسای دامەزراو کەچی دەبینن کەسانی دیکە پەیڕەوی لەو ڕێساگەلە ناکەن مەگەر بە گونجاوی بزانن، دەنا گەر بابەتێکی دیکەی سەرنجڕاکێش یان گرینگتر هاتە ڕێ، ڕێسابەزێنی دەکەن.

مرۆڤی ڕوولەدەر مەیلی زاڵبوونیانیان هەیە بەسەر گشت ئاخافتنێکدا، کەسانی ڕوولەناخ هەست دەکەن بواری گوتاریان تەواو بەرتەسکە. ئەمیش بۆچوونێکە کەسانی ڕوولەدەر پێیان سەیرە، ئەمان دەڵێن هەر ئەوەندەیە مرۆڤ خۆی بهاوێتە نێو ئاخافتنەکەوە، بەڵام باسەکە هەروا هاسان نییە (بڕوانە باسی «فێرخوازی کەمدوو» لە بەشی زووتردا).

Lycken دەڵێت گەر بەشێکی زۆری گرووپەکە تاڕادەیەک وێکچوو بن ئەوا هاریکاری خۆشڕەوت و کەشی نێو گرووپەکە ئارام دەبێت. پێکهاتن لەوێدا هاسانە و هاریکاریش لە پرۆژەی کورتمەودادا نایاب دەچەرخێت. بەڵام لەوانەیشە لایەنی لاوازی ئەندامانیش تاڕادەیەک وێکچوو بێت، کە دەکاتەوە ئەوەی بڕیاری گرینگ دەکەوێتە

---

[204]– دەرکەوار: Perceptive مرۆڤێکی لە ڕێی دەرکەوە سەرەدەری لە گوزەران بکات. دەرکەوار بە پێوانەی بینەوار، دیتەوار، بیستەوار، چێژەوار... داڕێژراوە. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

[205]– هۆشەکی Rational، ناهۆشەکی Irrational.

بەرتاوی ڕێک ئەو لاوازییە، ئەمەش باش نییە چونکە پرۆژەی درێژمەودا پێوستیی بە بۆچوون و بە هێزی زۆر و هەمەڕەنگ هەیە.

لە گرووپێکدا، جیاوازیی کەسایەتی تێدا گەورە بێت، ئاگایی دەربارەی جیاوازییەکان پێویستە بۆ سوودمەندبوون لەو جیاوازییانە. دەشێت گرووپەکە پێویستی بە کاتی زیادتر بێت بۆ گەیشتەنە بڕیار، چونکە ڕوانگەی هەمەجۆر یەکتر دەبڕن. بەڵام کاتێک دەگەنە بڕیارێکی هەموان بگرێتەوە، بڕیارەکە گشتپۆش دەبێت. (Lycken 2005:105)

Lycken بە پشتیوانی بەرسفی ژمارەیەکی زۆر لە بەشداربوانی خولەکانی خۆی، دەڵێت: بەگشتی مرۆڤ هاسانتر لە کەسێک دەگات شێوازی بیرکردنەوەی وێکچووی شێوازی خۆی بێت. واتە مرۆڤ تێناگات لە سەنگی بەهەندگرتنی شێوازی جودا. بۆ پێشاندانی چۆنەتیی تەواوکردنی یەکدی لە ڕێی گۆشەنیگای هەمەجۆری ئەندامانەوە، Lycken داوا لە ئەندامان دەکات دابەش بن بەسەر دەستەی جیاوازدا بۆ گفتوگۆی، بۆ نموونە: خاڵی گرینگ بۆ سەرکەوتنی پرۆژەکە چییە؟ وەڵامەکان بە ڕادەیەکی خەندەهێن «نموونەیین»، کە دەبنە مایەی سەرسوڕمانی بەهێز لای ئەندامان:

- کەسانی داکەوتبینی بابەتەکی، دەستەی S-T، پەرۆشی جۆرایەتین. بەرهەمی باش پرۆژەی سەرکەوتوویان لێ دەزێت.
- کەسانی کردەکی خزمەتگوزار، دەستەی S-F، پەرۆشی کارمەندانن، چونکە کارمەندی ئاسوودە پرۆژە بە چوستی دەچەرخێنێت.
- ئایدیالیستەکان، دەستەی I-F، جەختیان لەسەر فراژووتنی گرانبەها و دروستی کارامەییە، زانستی نوێ گرینگترین هۆکارە بۆ سەرخستنی پرۆژە.
- ستراتێژەکان، دەستەی I-T، کاری زۆر ورد دەکەن بۆ دۆزینەوەی مۆدێل و سیستەم بۆ پرۆژەکاری خاڵی هەرە گرینگە.

لە گفتوگۆی وەهادا ئاشکرا دەبێت کە گشت گۆشەنیگایەک گرینگە و ڕوونیش دەبێتەوە کە ئەوانە یەکتر تەواو دەکەن.

مرۆڤ ناتوانێت بەڕاستی پەی بەرێت بەوەی چۆن دەشێت کەسانی دیکە شێوازێکی خۆڕسکی جودایان هەبێت لەوەی خۆی. لەبەر ئەوە مۆدێلێکی جێکەوتوو بۆ پێشاندانی جیاوازیی مرۆڤ، دەبێتە مایەی پەیدابوونی ئاگاییەکی دەرفەت دەدات بە خاوکردنەوەی بەشێک لە جۆرەکانی ناکۆکی و لەو ڕێگەیەوە کارێکی پتر سازەندە دەکات لەتەک ئەو جیاوازییانەی هەن. نەخشەی سەروبەرکردنی جیهان یەک دانە نییە، زۆرن. (Lycken 2002)

هاوسۆزی - خۆ خستنە جێی کەسی بەرانبەر

خۆناسین جمرانەی هاوسۆزییە و بە دیدی Johan Gullberg (1980)، پرۆفیسۆری نەخۆشیی دەروونی Psychiatry، خاڵی بڕیاردەرە بۆ توانای گەشەدان بە هاوسۆزی - ئەمیش وشەیەکە لە کاروباری ئەم سەردەمەی سەربە مرۆڤ، بۆ نموونە لە مامۆستایەتیدا، زۆر دێتە بەکارهێنان. هەم مامۆستایەتی و هەم پیشەی زێدە تایبەتی تەندروستی، مەرجی زانست، خۆناسین و هاوسۆزی تێدا دەبنە بەشێک لە مەرجی پیشەوەرانە - هاوسۆزییش لێرەدا هەم دەرکە و هەم هەڵوێست.

مەرجی خۆناسینیش دەکاتەوە ئاگایی لەوەی پێویستی و هەستی خۆ چۆن فەرمانداریی ڕەفتار دەکەن. ئاگایی وەها دەبێتە یاریدەر بۆ ڕێبەستن لە زاڵبوونی هەست، گەرنا زاڵبوونی لە ناکۆکییدا هاسانە.

ڕیشەی وشەی هاوسۆزی Empathy شۆڕ دەبێتەوە بۆ وشەی empatheia ی یۆنانی، لەویشەوە وشەی وەک: patos, passion, patient, patience هەڵچنراون. کەواتە هاوسۆزی بریتییە لە هەستی بەهێز و پەرۆشی بەڵام نابێت تێکەڵ بکرێت لەتەک سۆزیاری Sympathy ـدا - دەشێت مرۆڤ هاوسۆزی کەسێک بێت بەڵام سۆزیاری ئەو کەسە نەبێت.

ئوللا هۆلم Ulla Holmی خاوەن بڕوانامەی دۆکتۆرا، دەروونناس و دەروونسارێژ، لە سوێد ئەو تۆژەرەیە زۆرترین ڕاگواستەی لێ وەرگیراوە دەربارەی هاوسۆزی. هۆلم دەڵێت هونەری هاوسۆزی واتە مرۆڤ بتوانێت دیدێکی بابەتەکی هەبێت لە خۆی (خۆنۆڕییەکی بابەتەکی)، دیدەگۆڕکێ بکات لە نێوان هەستی خۆی و داوەریی بیرکارانە، واتە ئەوەی پێی دەگوترێت: «ڕوانگەی دەرەکی».[206] هۆلم پێی وایە پێشمەرجی گرینگ بۆ خوێندنەوە و پەیبردن بە هەستی کەسانی دیکە بریتییە لە خوێندنەوە و سنگفرەوانیی مرۆڤ بەرانبەر هەستی لەو بابەتە لای خۆی.

Holm بە هاوئاهەنگی لەتەک Cullberg ـدا دەڵێت هاوسۆزی توانایەکە مرۆڤ لە خۆیدا دروستی دەکات، زگماک نییە. ئەمەش دەبێتە پشتیوانیی ئەو بیرۆکەیەی دەڵێت دەشێت هاوسۆزی لە فێرگەدا بێتە ڕاهێنان. باشترین هۆکارێکی یاریدەر بێت بۆ گەشەی هاوسۆزی لای فێرخواز بریتییە لە مامۆستا وەک مۆدێلێکی باش، هەروەها هەڤبەندیی باشی نێوان فێرخواز و مامۆستا. لەوەش بترازێت، ڕۆڵوازی (تەمسیل) و ڕاهێنانی دیکەی سەربە بەرۆکگیریی نرخاندن و مەیلی فێرخواز، بە تێکبەستنی لەتەک گفتوگۆی گەلدەست، کاری گونجاون.

بە دیدی Holm، هونەری هاوسۆزی هۆکارە بۆ سەرکەوتن لە هەڤبەندیی جڤاکیدا، ئەمیش لای خۆیەوە هۆکارە بۆ خۆڕێزیی باش و دیدێکی گەش بەرانبەر هەڵکردنی جڤاکی. ئەم خاڵەش هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی ناکۆکیی گەرم. لەبەر ئەوەشە ئێمەی مامۆستا دەمانەوێت ئەو هونەرە لای فێرخوازانمان گەشە بکات. (Holm 2001:76)

هاوسۆزی بریتییە لە هونەری هاوسەنگکردنی هەست و هۆش، بریتییە لە پێشاندانی خواستێکی ڕوون بۆ سازکردنی هەڤبەندی لەتەک کەسانی دیکە. ڕاگەیاندنی خاس بە شێوەیەکی بەرهەست لێرەدا جێی دەبێتەوە. مرۆڤ بە سەرنجەوە گوێ ڕادەدێرێت و پرسیاری لەبار دەکات.

---

[206]- ڕوانگەی دەرەکی Outside perspective چەمکی بەرانبەریشی هەیە: «ڕوانگەی ناوەکی» Inside perspective.

هونەری لێبوردن

بوردن لە نارەواییەکی مرۆڤ تووشی هاتبێت، کارێکی هاسان نییە. لە ڕووی دەروونناسییەوە کارێکی سوودبەخشە و لەبەر ئەوە دەبا بەشێک بێت لە شاهونەرەکانی سەربە چارەی ناکۆکی. مەبەست لە لێبوردن خۆ گەوزاندن نییە، چەمینەوە و پاڕانەوە نییە، زۆر و کەم ڕاستگۆیانە پەژراندنی هەڵە نییە. لێبوردن بریتییە لە وەلانانی چالاکانەی هەم هەستی ڕکوکینە و هەم ڕستنەوەی خەرەکی ئەو نارەوایەی مرۆڤ تووشی هاتووە.

جار هەیە ڕکوکینە هێندە گەورەیە مرۆڤ ناچارە بەشێوەیەکی فیزیکی بەشە هەرە خراپەکەی بڕەوێنێتەوە، بۆ نموونە بە شکاندنی دەفرێکی کۆن - بەڵام دەبێت وریا بین زیان لە کەس نەدات. هەست دەبێت دەرفەتی دەربڕینی هەبێت ئەوجا سەرەی لێبوردن دێت، بەڵام ئەو دەربڕینە فیزیکییە چ سوودێکی نابێت گەر زیان لە کەسێکی دیکە بدات.

ئەوجا مرۆڤ ڕایدەگەیەنێت کە دەیەوێت ئەو دۆخە پشتگوێ بخات، بەوەش پرۆسەی لێبوردن دەست پێ دەکات. مرۆڤ دەتوانێت ئەم بڕیارەی خۆی بنووسێتەوە یان بۆ کەسێکی جێمتمانەی خۆی باس بکات. لەو بەستێنەشدا گرینگە مرۆڤ بە وردی و بە ڕوونی باس لەو هەستانە بکات کە دۆخەکە دایگیرساندوون و پاشان وێڕای ئەوەش ڕاستگۆیانە بیسەلمێنێت کە لایەنی بەرانبەر کە بوونە هۆکاری وروژاندنی ئەو هەستە، لەو دۆخەدا، لە بارێکدا نەبوون ڕەفتارێکی دیکە بنوێنن.

مەبەست ئەوە نییە مرۆڤ ئەو ڕەفتارەی بەرانبەر بسەلمێنێت، مەبەست ئەوەیە مرۆڤ هێندە ڕسکاو بێت بتوانێت ڕک و بیری تاوگیر و تاودەر وەلا بنێت (لێبوردن ڕێک بە واتای وەلانانە). ئەمە سوودی هەیە، گەرچی جار هەیە مرۆڤ ناچارە ئەم بەزمە چەند جارێک دووبارە بکاتەوە. لێبوردن لە خۆ بۆ ڕەفتارێکی کردوویەتی یان ڕێی داوە بکرێت، زۆر دژوارترە، بەڵام بەزمەکە لەم دۆخەشدا هەر کارایە (Stauffer 1984).

سەرەنجام

ڕاگەیاندنیش وەک ناکۆکی بەشێکن لە ژیان، ئێمە بمانەوێت و نەمانەوێت، بەردەوام خەریکی ڕاگەیاندنین. سەیر لەوەدایە ئێمە پێمان وایە ڕاگەیاندنمان هەمیشە دەگاتە جێی مەبەست، بەڵام گەر بیرێک بکەینەوە لە ئاڵۆزیی نەخشی ڕاگەیاندنی خۆمان و لەو هەموو کەناڵە جۆراوجۆرانەی بەکاریان دەهێنین بۆ ڕاگەیاندن، پێمان سەیر دەبێت چۆن توانیومانە لەیەکتر بگەین.

وەها پێ دەچێت لێک تێنەگەیشتن زۆر باوتر بێت لەوەی ئێمە بیری لێ دەکەینەوە، بەڵام چونکە زۆر جار کەمبایەخن هەستیان پێ ناکەین. تۆژەری ناکۆکی هەیە دەڵێت نێزیکەی هەشتا لەسەدی ناکۆکیی کەسەکیی ئێمە دەگەڕێتەوە بۆ لێک تێنەگەیشتن و چەوتیی ڕاگەیاندن.

ئێمە لەم پاژەدا هەوڵمان داوە ڕوونی بکەینەوە لێک تێنەگەیشتنی وەها چۆن و بۆ پەیدا دەبن، گەرچی ڕوونکردنەوەی وەها گشتپۆش نابێت. لەتەک ئەوەشدا، ڕێزگرتن و دەرککردنی جیاوازییەکانمان، شێوازی جۆراوجۆری دەربڕین و ڕەفتارمان لە بەستێنی هەمەجۆری جڤاکیدا، وەک سوورەداو بە نێو ئەم پاژدا دەبێتە پەیام.

لەو جێیەدا مرۆڤ تووشی یەک دەبن، لەو جێیەدا کارلێکی جڤاکی پەیدا دەبێت، ناکۆکی بە هاسانی سەر هەڵدەدات. دەربڕینی دید، بۆچوون و بیردانەوە بە وشەی ڕاگەیەن، لای زۆر کەس کارێکی دژوارە. لەمەش دژوارتر دەربڕینی پێویستی و هەستە، زۆر جار بە هۆی ڕانەهاتنەوە، یان لەبەر ئەوەی هاسان نییە مرۆڤ وشەی لەبار بدۆزێتەوە، جاریش هەیە زیاد لە پێویست کەسەکی دەبێت، «ئاستەنگ» پەیدا دەکات. لە دۆخی هەستیاریشدا جار هەیە مرۆڤ هیچ ئاگای هەست و پێویستیی خۆی نییە، ئەو پەی پردنە پاشان پەیدا دەبێت، ئەوساش چ دەرفەتێک بۆ ڕوونکردنەوە نەماوە.

ئەم پاژە بە فرەوانی هێڵە جۆراوجۆرەکانی ڕاگەیاندن ڕووماڵ دەکات، ئەویش لە ڕێی شیکاریی مۆدێلەکانی ڕاگەیاندن، نەخشەکانی ڕاگەیاندن و تەشویشی ڕاگەیاندنەوە. بەم جۆرەش زۆرێک لە کێشە و کۆسپەکانی ڕاگەیاندنی خاس ڕوون دەکاتەوە. بەرهەمێکی زۆر دەربارەی ڕاگەیاندن وەک گوتن، نووسین و خوێندنەوە، لە فێرگە و ڕشتەی مامۆستایەتیدا دێنە بەکارهێنان، لەبەر ئەوە بەشێکی بەرینی ئەم پاژە تەرخانە بۆ ڕاگەیاندنی گوێڕادێران. گوێڕادێری خاس کێیە؟ کامانەن کۆسپەکانی ڕێی گوێڕادێرانی خاس؟

جیاوازیی نێوان ڕاگەیاندنی ژنانە و پیاوانەش تاڕادەیەک دەخرێنە بەر باس و ڕوون دەکرێتە کە تۆژینەوە پێشانی دەدات ئەو جیاوازییە فرە بچووکترە لەوەی باوە. چۆنەتیی بەکارهێنانی ڕاگەیاندن وەک ئامرازێک بۆ مەبەستی شێواندن و چەوساندنەوە - تەنانەت خۆچەوساندنەوەش - بەشی تایبەتی بۆ تەرخانە. هەر لەو بۆنەیەدا، دژەهونەر و ڕاگەیاندنی خۆچەسپێن، بە مەبەستی پێشاندانی ڕێگەی بەرەنگاربوونەوەی هەڵوێستی وەها نایەتی، گفتۆگۆ دەکرێت.

پێکهاتەکانی هونەری ڕاگەیاندن بریتین لە خۆدەرک، توانای هاوسۆزی، دەرککردنی کەسانی دیکە و هەروەها سەلماندن و ڕێزگرتنی تایبەتمەندییەکانی هەم خۆ و هەم بەرانبەر کە دەکاتەوە سەلماندن و ڕێزگرتنی ناسنامەی خۆ.

«...»

سەرچاوە

1. Adelmann, K. (2009). *Konsten att lyssna. Didaktiskt lyssnande i skola och utbildning.* Lund: Studentlitteratur.
2. Adelswärd, V. (1991). *Prat, skratt, skvaller och gräl och annat vi gör när vi samtalar.* Stockholm: Brombergs.
3. Bateson, G. (1972). *Steps to an Ecology of Mind.* New York: Random House.
4. Belbin, M.R. (2004). *Teamroller i praktiken.* Lund: Studentlitteratur.
5. Berg, L. (2007). *Nordisk forskning om prevention mot våld bland unga – en betraktelse från en genusorienterad horisont.* FoU-rapport, oktober 2007. Tillgänglig på Internet.
6. Bergqvist, E. (2007). *Härskarteknik.* Falun: Frank förlag.
7. Bergström, B. (2001). *Alla barn har särskilda behov.* Stockholm: Runa.
8. Bergström, B. & Saarukka, S. (2004). *Pedagogikens tango.* Stockholm: Runa.
9. Berne, E. (1964). *Games People Play: The Psychology of Human Relationships.* London: Penguin Books.
10. Bion, W. R. (1974). *Gruppterapi. Teorier och erfarenheter.* Print on demand: Norstedts
11. Akademiska Förlag.
12. Boal, A. (2000). *Theatre of the Oppressed.* 3 uppl. London: Pluto Press.
13. Bodine, R.J. & Crawford, D.K. (1998). *The Handbook of Conflict Resolution Education. A guide to Building Quality Programs in Schools.* San Francisco: Jossey-Bass.
14. Brodal, H. & Nilsson, L. 1996). *Konflikter. Vad vill de lära oss?* 2 uppl. Järna: Balders förlag.
15. Brå (2009 a). *Grövre våld i skolan.* 2009:6. Tillgänglig på Internet: på Brås hemsida.
16. Brå (2009 b). *Effekter av antimobbningsprogram – vad säger forskningen?* Brå-rapport skriven av Per Alvant (sammanfattning av engelska rapporten av Ttofi o a).
17. Buber, M. (1923, sv. övers. 1962). *Jag och du.* Ludvika: Dualis förlag.
18. Busch, R.A.B. & Folger, J.P. (2010). *Transformativ medling – ett relationellt förhållningssätt till konflikt.* Malmö: Liber.
19. Byréus, K. (2000). *Du har huvudrollen i ditt liv: om forumspel som pedagogisk metod för frigörelse och förändring.* 2 uppl. Stockholm: Liber.
20. Carlgren, I. & Marton, F. (2002). *Lärare av imorgon*. Stockholm: Lärarförbundet.
21. Cohen, R. (1995) *Students Resolving Conflict: Peer Mediation in Schools.* Glenview: Good Year Books.
22. Cohen, R. (2005). *Students resolving conflict: Peer Mediation in Schools.* Ny uppl. Tucson: Good Year Books.
23. Colnerud, G. & Thornberg, R. (2003). *Värdepedagogik i internationell belysning.* Forskning i Fokus, nr 7. Stockholm: Skolverket.
24. Cornelius, H. & Faire, S. (2006). *Everyone can Win: Responding to Conflict Constructively.* 2 uppl. Australien: Simon and Schuster.
25. Covey S. (1990). *Att leva och verka till 100 % eller de 7 goda vanorna.* Stockholm: Svenska förlaget liv & ledarskap AB.
26. Crafoord, C. (1994). *Människan är en berättelse. Tankar om samtalskonst.* Köping: Natur & Kultur.
27. Cullberg, J. (1980). *Kris och utveckling.* 2 uppl. Stockholm: Natur & Kultur.
28. Davies, L. (2004). *Education and conflict. Complexity and chaos*. London: Routledge-Falmer.
29. Deutsch, M. (2000). "Cooperation and competition" I M. Deutsch & P. Coleman (red.) *The handbook of conflict resolution. Theory and practice.* San Francisco, Jossey-Bass Publishers.
30. Dimbleby, R. & Burton, G. (1999). *Kommunikation är mer än ord*. Lund: Studentlitteratur.
31. Idling, L. (199g). *Kompissamtal: kommunikation istället för tystnad eller våld.* Bromma: Elielunds Förlag AB.
32. Ekstam, K. (2000). *Handbok i konflikthantering.* Malmö: Liber.
33. Ekstam, K. (2001). *Arbetsplatsens svåra samtal.* Malmö: Liber
34. Ellmin, R. (2008). *Konflikthantering i skolan – den andra baskursen.* Stockholm: Natur & Kultur.
35. Englund, T. (2007). *Utbildning som kommunikation.* Göteborg: Daidalos.
36. Engquist, L. (1994). *Kommunikation och förändring.* Smedjebacken: Rabén Prisma.
37. Fiske, J. (1997). *Kommunikationsteorier. En introduktion.* 2 rev uppl. Stockholm: Wahlström & Widstrand.
38. Foucault, M. (2002). *Sexualitetens historia: Band 1. Viljan att veta.* Göteborg: Daidalos.
39. Foucault, M. (2003). *Övervakning och straff*. Lund: Arkiv förlag.

40. Freud A. (1952). *Jaget och dess försvarsmekanismer.* Stockholm: Natur & Kultur.
41. Friberg, M. (2003). *Theories of conflict and conflict resolution.* Gothenburg University (opublicerat arbete).
42. Friberg, M.; Grünbaum, A.; Lepp, M.; Löfgren, H. & Malm, B. (2005). "Teenagers as third-party mediators" i H. Löfgren & B. Malm (red.) Bridging the Fields of Drama and Conflict Management. Empowering Students to Handle Conflicts through School Based Programmes. Malmö: Dracon International, School of Teacher education, Malmö University 312-371. Tillgänglig på Internet: http://dspace.mah.se:8o8o/handle/204/5975/
43. Frånberg, G-M., & Wrethander, M. (2011). *Mobbning: en social konstruktion?* Lund: Studentlitteratur.
44. Galtung, J. (1996). *Peace by Peaceful Means. Peace and Conflict, Development and Civilization.* Oslo: International Peace Research Institute of Oslo/Sage.
45. Galtung, J. & Galtung, A. (2007). *A Flying Orange Tells its Tale.* Åmotsfors: Vita Älgen Förlag.
46. Glasl, F. (2002)."Interventionsstrategier för heta och kalla konflikter på mikro. Och mesosocial nivå", publicerat med tillstånd av författaren på http://arbetsplatskonflikt.av.gu.se, Institution för arbetsvetenskap, Göteborgs universitet.
47. Goldstein, A. P.; Glick, B. & Gibbs, J. C. (2000). *ART: Aggression Replacement Training, en multimodal metod för att ge aggressiva barn och ungdomar sociala alternativ*. Malmö: KM-förlaget.
48. Goleman, D. (1997). *Känslans intelligens: att utveckla vår emotionella kapacitet för ett tryggare och mänskligare samhälle.* Stockholm: Wahlström & Widstrand.
49. Grundelius, E. (2009). *Helt överens. Handbok i hållbar kommunikation.* Uppsala: Uppsala Publishing House.
50. Grünbaum, A.& Lepp, M. (2005). *DRACON i skolan. Drama, konflikthantering och medling.* Lund: Studentlitteratur.
51. Guggenbühl, A. (1996). *The Incredible Fascination of Violence: Dealing with Aggression and Brutality among Children.* Woodstock: Spring Publishers.
52. Guggenbühl, A. (2000). *Våldets kusliga fascination: Att hantera destruktiva beteende och mobbning.* Stockholm: Natur & Kultur.
53. Gustavsson, B. (1996). *Bildning i vår tid.* Stockholm: Wahlström & Widstrand.
54. Gustavsson, B. (2003). *Bildning i vår tid.* 2 uppl. Stockholm: Wahlström &. Widstrand.
55. Hakvoort, I. (1996). *Conceptualizations of Peace and War from Childhood through Adolescence.* Doctoral dissertation. Amsterdam: University of Amsterdam.
56. Hakvoort, I. (2002). "Theories of Development and Learning: Implications for Peace Education", *Social Alternatives*, 21 (1):18-22.
57. Hanson, T. (1987). *Företagets starka kvinna. Den assertiva sekreteraren.* Borås: Forum.
58. Hareide, D. (2004a). *En kritisk beretning om "Den store Nordiske Mobbekrigen*. Tillgänglig på Internet: http://www.n-f-m.org/admin/data/dokumenter/mobbingNordisk.doc
59. Hareide, D. (2004b). "Vem äger konflikten? Konflikthantering och medling i norska skolor" i *Fred i våra händer Konflikthantering i skola och lärarutbildning. Ett möte mellan lärarutbildare, forskare och konflikthanteringspedagoger*. Rapport från en konferens i Mariefred 18-20 november, 4-7. Tillgänglig på Internet: http://www.larareforfred.se/sites/default/files/konferensrapporten_2005.pdf (hamtad 16 augusti 2010).
60. Hareide, D. (2004b). *Konfliktmedling.* Lund: Studentlitteratur.
61. Hark, H. (1993, sv. övers. 1997). *Jungianska grundbegrepp från A till Ö.* Borås: Natur & Kultur.
62. Hofstede, G. & Hofstede, G.J. (2005). *Organisationer och kulturer.* Malmö: Studentlitteratur.
63. Holm, U. (2001). *Empati – att förstå andra människors känslor.* Porvoo: Natur & Kultur.
64. Jansen, C. (1995). *Skratta med Gud. En introduktion till den existentiella psykologin.* Borås: Wahlström & Widstrand.
65. Johansson, E. & Johansson, B. (2003) . *Etiska möten i skolan.* Stockholm: Liber.
66. Johnson, D.W. & Johnson, R.T. (1995). *Teaching Students to be Peacemakers.* Edina: Interaction Book Company.
67. Johnson, D, W. & Johnson, R.T. (1996). "Conflict Resolution and Peer Mediation Programs in Elementary and Secondary Schools. A review of the research", *Review of Educational research*, 66 (4):459-506.
68. Johnson, D.W. & Johnson F.P. (2006t). *Joining Together. Group Theory and Group Skills.* 9 uppl. Boston: Pearson education.
69. Jones, T.S. (2004). "Conflict resolution education: the field, the findings, and the future", *Conflict resolution quarterly*, 22 (1-2):233-267.

70. Jordan, T. (2002). "Människor är olika" http://www.arbetsplatskonflikt.av.du.se/133manniskorarolika.html
71. Jordan, T. (2006). *Att hantera och förebygga konflikter på arbetsplatser.* Stockholm: Lärarförbundet.
72. Jung, C.G. (1993). *Psykologiska typer.* Rev. Ny utg. Stockholm. Natur & Kultur.
73. Juul, J. & Jensen, H. (2007). *Relationskompetens i pedagogernas värld.* Stockholm: Runa förlag.
74. Jørgensen, M. & Schreiner, P. (2001). *Fighterrelationen. Barnens kamp med vuxna.* Göteborg: Ninac Förlag.
75. Keen, S. (1986). Faces of the Enemy. Harper San Francisco.
76. Kilmann, R H. & Thomas, K. (1975). Thomas-Kilmann Conflict Mode Instrument. Tuxedo NY: Xicom.
77. Kimber, B. (2006). *Att främja barns och ungdomars utveckling av social och emotionell kompetens. Teori och praktisk tillämpning för pedagoger.* Solna: Ekelunds/Gleerups utbildning.
78. Kohn, A. (1990). *Vinna utan tävlan.* Stockholm: Liber.
79. Kolfjord, I. (2009). *Konflikthantering i skolan: kamratmedling framför nolltolerans.* Malmö: Bokbox Förlag.
80. Lantieri, L. & Roderick, T. (1988). *Resolving Conflict Creatively: A Draft Teaching Guide for Alternative High schools.* New York: Educators for Social Responsibility, Metro.
81. Lantieri, L. & Roderick, T. (1988). *Resolving Conflict Creatively: A Draft Teaching Guide for Grades Kindergarten through Six.* New York: Board of Education.
82. Larsdotter, S. (2009). *ART I skolan.* Kristianstad: Epago/Gleerups Utbildning AB.
83. Lau, H. & Maniscalco, B. (2010). "Neuroscience: Should Confidence Be Trusted?". *Science* 329(5998):1478-1479.
84. Lennéer Axelson, B. & Thylefors, I. (1996). *Om konflikter. Hemma och på jobbet.* Stockholm: Natur & Kultur.
85. Lewis, R.D. (1997). *När kultur krockar. Arbeta och verka över gränser.* Falun: Svenska Förlaget.
86. Lgr 11 *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet.* Tillgänglig på internet: http://www.skolverket.se/pubiitationer?i d=2575
87. Lgr 80 *Läroplan för grundskola.* Skolöverstyrelsen.
88. Lgrsä 11 *Läroplan grundskolan.* Tillgänglig på Internet: http://www.skolverket.se/publikadoner?id=2593
89. Lsam 11 *Läroplan för sameskolan, förskoleklassen och fritidshemmet.* Tillgänglig på Internet: http://www.skolverket.se/publikarionerlid:2600
90. Lspec 11 *Läroplan för specialskolan.* Tillgänglig på Internet: http://wwwskolverket.se/publikationer?:2697
91. Lind, E. (2001). *Medkompis. Medling och konflikthantering i skolan*. (+ elevernas handbok). Jönköping: Brainbooks.
92. Lpf 94 *Läroplan för de frivilliga skolformerna.* Tillgänglig på Internet: http://wwwskolverket.se/publikationer?:=1071
93. Lpfö 98 - reviderad 2010 *Läroplan för förskola*. Tillgänglig på Internet: http://wwwskolverket.se/publikationer?:2442
94. Lundström, Å. (2008). *Lärare och konflikthantering. En undersökande studie ur ett könsperspektiv.* Licentiatarbete, Umeå universitet. Tillgänglig på Internet
95. Rosenberg, M. (2003a). *Nonviolent Communication. Ett språk för livet.* Svensby: Friare Liv Konsult.
96. Rosenberg, M. (2003b). *We can work it out. Encinitas*. CA: PuddleDancer Press.
97. Rönnström, N. (2006). *Kommunikativ naturalism. Om den pedagogiska kommunikationens villkor.* Doktorsavhandling. Stockholm: HLS förlag.
98. Sandy, S.V. & Cochran, K.M. (2000). "The development of conflict resolution skills in children: preschool to adolescence" i M. Deutsch & P. Coleman (red.) *The handbook of conflict resolution. Theory and practice. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.*
99. Schutz, W. S. (1997). Den goda organisationen. *En modell för utveckling av människor, grupper och organisationer.* Stockholm: Natur & Kultur.
100. Senge, P. M. (1995,). *Den femte disciplinen. Den lärande organisationens konst.* Falun: Nerenius & Santérus Förlag.
101. SFS (svensk författningssamling) 1985:1100. Skollagen. Tillgänglig på Internet: http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=39110chbet=1985:1100
102. SFS 1994:1194 Grundskoleförordning. Tillgänglig på Internet: http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=39110chbet=1994:1194

103. SFS 2011:185. Skolförordning. Tillgänglig på Internet: http://www.riksdagen.selsv/DokumenvLagar/LagarlSvenskforfactningssamling/Skolforordning-2011185_sfs.2011-185/
104. Shantz, C.U. & Hartup, W. (1992). *Conflict in Child and Adolescent Development*. Cambridge Studies in Social and Emotional Development. Cambridge: Cambridge University Press.
105. SKOLFS 2011:144 Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskolan. Tillgänglig på Internet: http://www.skolverket.se/publikadoner?id:2705
106. Skollag (2010:800) Tillgänglig på Internet: http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=2010:800
107. Skolverket (2007). *Utbildningsinspektion i den fristående grundskolan Skarpnäcks Fria Skola i Stockholm.* 2007:57. www.skolverker.se
108. Skolverket (2009a). *Allmänna råd och kommentarer. För att främja likabehandling och förebygga diskriminering, trakasserier och kränkande behandling.*
109. Skolverket (2009b) *Diskriminerad, trakasserad, kränkt? Barns, elevers och studerandes uppfattningar om diskriminering och trakasserier.* Tillgänglig på Internet: www.skolverket.se.
110. Skolverket (2009c). *På tal om mobbning - och det som görs. Kunskapsöversikt.* Tillgänglig på Internet: www.lkolverket. se/mobbning
111. Skolverket (2011). *Utvärdering av metoder mot mobbing.* Skolverkets rapport 353. Stockholm: Skolverket. Tillgänglig på Internet: http://www.skolverket.se/publikadoner?id=2498
112. Skolverket (2012). *Allmänna råd. Arbetet mot diskriminering och kränkande behandling.* Stockholm: Skolverket.
113. SOU Statens offentliga utredningar, 2008:109. *En hållbar lärarutbildning* (HUT07). Utbildningsdepartementet. Tillgänglig på Internet: http://ww.reregeringen.se/sb/d/10005/a/116737
114. Stauffer, E.R. (19S9). *Unconditional Love and Forgiveness.* Rockville, USA: Borgo Press.
115. Stone, D.; Patton, B. & Heen, S. (2002) *Svåra samtal: hur man pratar om det som betyder mest.* Egmont Richter AB.
116. Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken. Ett sociokulturellt perspektiv.* Stockholm: Nordstedts.
117. Theweleit, J. (1995). *Mansfantasier.* Stockholm Brutus Östlings Förlag.
118. Thornberg, R. (2013). *Det sociala livet i skolan: socialpsykologi för lärare.* Stockholm: Liber.
119. Thors, C. (red) (2007). *Utstött - en bok om mobbning.* Stockholm: Lärarförbundets förlag.
120. Thylefors, I. (1996). ”Samspel, motspel, medspel - och Solospe”. I B. Lennéer & I. Thylefors. *Om konflikter: Hemma och på jobbet.* Stockholm, Natur & Kultur.
121. Ttofi, M. M; Farrington, D. P. & Baldry, A.C. (2008). *Effectiveness of programmes to reduce school bullying.* Report prepared for BRÅ. Tillgänglig på Internet: www.bra.se.
122. UbU4, 2005. Tillgänglig på Internet: http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Utskottens-dokument/Betankanden/Trygghet-respekt-och-ansvar--_GT01UbU4/
123. Utas Carlsson, K. (1999). *Violence Prevention and Conflict Resolution. A study for Peace Education in Grads 4-5.* Malmö: Department of Educational and Psychological Research. Malmö School of Education.
124. Utas Carlsson, K. (2001). *Lära leva samman: undervisning i konflikthantering: teori och praktik.* Göteborg: KSA – konfliktlösning i skola och arbete.
125. Utbildningsdepartementet (2006), Lag (2006:67) *”Om förbud mot diskriminering och annan kränkande behandling av barn och elever”.* Svensk författningssamling. Tillgänglig på Internet: http://www.riksdagen.se/sv/Dokument-Lagar/Lagar/Svenskforfattningssamling/Lag-200667-om-forbud-mot-di_sfs-2006-67
126. Valsiner, J. & Cairns, R.B. (1992). “Theoretical perspectives on conflict and development” i C.U. Shantz & W. Hartup, *Conflict in Child and Adolescent Development.* Cambridge Studies in Social and Emotional Development.
127. Watzlawick P.; Weakland, J. & Fisch, R. (1996). *Förändring: Att ställa och lösa problem.* Stockholm: Natur & Kultur.
128. Weirsøe, B. (2004). *Empatisk kommunikation: giraffspråket i pedagogiken.* Lund: Studentlitteratur.
129. Vygotsky, L.S. (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen.* Göteborg: Daidalos.
130. Ziegler, W. (1995). *Ways of Enspiriting: transformative practices for the twenty-first century.* Denever: FIA International.

وشەدان

تەرجەمەی ئەم کتێبە دەستەواژە و چەمکی تایبەتیان پێویست بووە و لە پەراوێزدا ڕوون کراونەتەوە، بەڵام لە سایتی وشەدانی برادۆست https://bradost.net/ferheng ـدا کۆکراونەتەوە و لێرەشدا، بۆ هاسانکردنی دۆزینەوەیان، ڕیزبەند کراون.

1. ئاخافتنی نیگەرانی: (بە سویدی Bekymringssamtal) دیدارە بۆ باسکردن لە نیگەرانیی دایکوباب گەر هەست بکەن منداڵەکانیان خەریکی یاسابەزێنی و ڕەفتاری نەخوازراون.
2. ئاراستەوێڵ: وێڵکردنی ئاراستە، لەدەستدانی ئاراستە.
3. ئاژاوڵە: پەشێوی و بێسەروبەری Chaos
4. ئاساییبوون Normalcy
5. ئافراندن: خوڵقاندن، دروستکردن. ئافراندە: خالق، دروستکەر، ئافەریدە: مەخلوق، دروستکراو.
6. ئاگاداری: بەرانبەر Information دانراوە کە «معلومة» ی عەرەبی و «اطلاعات» ی فارسی دەگرێتەوە. لە نووسینی کوردیی ئەم ڕۆژگارەدا وەها باوە «زانیاری» بۆ Information بەڵام «زانیاری» کێشەی تێک گیرانی هەیە لەگەڵ چەمکی «زانیار»دا کە بۆ Knowledge — «معرفة» ی عەرەبی و «دانش» ی فارسی- دانراوە و دەکاتەوە زانست و هونەر. ئەم «زانیار»ە خۆیەتی لە ناوی «کۆڕی زانیاری کورد» دا هەیە و هەر دیاریی ئەو کۆڕە خۆیشیەتی. بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر دەربارەی «زانیار» بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net. بۆ پێشاندانی جیاوازیی زانیار و ئاگاداری، دەگوترێت: ئاگاداری زانیارێکی ڕاگەیەندراوە.
7. ئالوودە: گیرۆدەی مەی و ماددەی هۆشبەر.
8. ئاڵووی ئادرینال: ئاڵگ یان ڕژێنەی ئادرینال Adrenal glands (Suprarenal glands).
9. ئامانجفەرمان: بە ئاراستەی ئامانجێکی دیاریکراو کار دەکات.
10. ئانتۆلۆژی: گوڵچن Anthology.
11. ئاونەگەز: کاڵایەکی ئاو نەیبڕێت Waterproof. لە پێوانەی «خۆرنەگەز» بۆ شوێنێکی خۆر نەیگریتەوە. لەوانەیە «ئاگرنەگەز» یش بۆ Fireproof خراپ نەبێت.
12. ئاوێنەبین: وێنەدانەوە لە ئاوێنەدا، وێنەی کەس یان بابەتێک لە ئاوێنەدا
13. ئایاندن: سەلماندن، ڕازیبوون، گوتنی «ئا»...
14. ئایەتی: پۆزەتیف.
15. ئەنجامفەرمانی: واتە ئەنجام ئاراستەڕێژ و فەرماندەرە.
16. ئۆکسیتۆسین Oxytocin.
17. ئیدۆل، ئایدل (کەسانی نموونەیی خۆشەویست، بوت) Idol
18. بابەتاندن Objectify- ڕانواندن یان مامەڵەتکردن لەتەک کەس و دیاردەدا وەک ئەوەی بابەت بن.
19. بابەتەکی: ئۆبژەکتیف Objective
20. بارگۆزین: لە «بار»ی بارودۆخ و «گۆز»ی گۆزتن، گواستنەوە، گۆزیانەوە... پێکهێنراوە بۆ Transformation.
21. باسەواد: کەسێک خوێندنەوە و نووسین بزانێت.
22. بانڕوانگە: لە ڕوانگەیەکی بەرزەوە سەیری بابەت بکەیت، وەک ئەوەی بە چاوی هەڵۆ یان لە دیدی هەلیکۆپتەرەوە بڕوانیتە بابەت.

23. بانهەستەوەر: Numinous.
24. بانئۆڕی: نۆڕین لە بابەتێک لە ڕوانگەیەکی بەرزەوە، لە بانەوە.
25. باوەڕی فریادڕەسی: باوەڕکردن بەوەی ئەم یان ئەو کەسە، بیرۆکە، ڕێباز و کەرەستەیە فریامان دەکەوێت و ڕزگارمان دەکات لە شتێک...
26. بزاڤی Freinet: ڕێبازێکی فێرکاریی تایبەتە لە لایەن (1896–1966)Célestin Freinet دامەزراوە.
27. بزۆزی: داینەمیک، دینامیک Dynamic.
28. بژیوانیی بارگۆز Transformative mediation – ناکۆکی بە سەختانگێکی ڕاگەیاندن دەزانێت و تێدەکۆشێت بۆ گواستنەوەی باری لایەنەکانی ناکۆک بەرەو ڕاهێزانی کەسەکی، هاوسۆزی، هاریکاریی سازەندە، خۆنۆڕینی نوێ و دۆخنۆڕینی نوێ... هتد.
29. بژیوانیی ساختاربەند Structured Mediation بە هەنگاوی دیاریکراو دەچەرخێت بۆ گەیشتن بە پەیماننامەی جێکەوتوو. ئەم بژیوانییە جەخت دەکاتە سەر ئاشکراکردنی پێویستیی ڕاستینەی لایەنەکانی ناکۆک و هەروەها ڕوومالّکردنی ڕێبازی چارەسەر بۆ دۆزینەوەی دەرفەتی پێکهاتن.
30. بنەبەها: بەهای بنەڕەتی. بنەبەها لێرەدا وەک چەمک بەرانبەر Värdegrund ی سویدی و value-system یان common principles ی ئینگلیزی دانراوە، مەبەست لێی کۆی ئەو بەهاگەلەیە لە جڤاکێکدا بە بنەما دەگیرێن.
31. بەخۆوەگلان Avoidant.
32. بەربژێر: ئیختیاری، خولی بەربژێر ئەو خولەیە کە فێرخواز دەتوانێت هەڵیبژێت بەڵام ناچارە نییە. پێچەوانەی «ناچارەکی» بۆ ئیجباری،
33. بەربەراورد: دەکرێت بەراوردی بکەیت، لە بەراوردکردن دێت.
34. بەربەش: بۆ دابەشین دەست بدات، بکرێ دابەش بکرێت.
35. بەربەیار: ئاشکرا، هەر لەخۆڕا.
36. بەرپێوان: دەکرێت بپێویت، لە پێوان دێت.
37. بەرچارە: چارە دەکرێت Manageability.
38. بەردەرک: دەکرێ دەرک بکرێت Comprehensible.
39. بەردید: دەشی ببینرێ visible، بەرانبەر: پەنهان.
40. بەرشکەست: ناسکی، ئامادەی شکەست و زامداربوون.
41. بەرکێشان: دەکرێت بە جۆرێک تەرازوو بیکێشیت، لە کێشان دێت.
42. بەرگەبەدەر: بەرگەی نەگیرێت.
43. بەرگەشە: دەکرێت گەشەی پێ بدەیت.
44. بەرنامەڕێژیی زمانەوانی-دەمارەکی Neuro-linguistic programming (NLP)
45. بەرهەست: بەرجەستە، کۆنکرێت - بەرهەستاندن Concretization. بۆ پێچەوانەکەی بڕوانە «دەرهەست».
46. بەرهەمبەرایەتی Consumerism
47. بەرەمێژوو: سەردەمانی بەر لە تۆمارکردنی مێژوو.
48. بەرۆکگیری: ، تەحەددا (تحدی) Challenging, challenge
49. بەڵگەکاری Reasoning.
50. بەڵگەوبەند: بەڵگەی چەسپیوی هەمیشەیی. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
51. بەهرەی سۆزەکی: Emotional intelligence.

52. پاتەوپات: Explicit، دەربڕینی ئاشکرا، ڕوون و ڕەوان. بەرانبەر بنلێو یان بنتۆژ بۆ Implicit. نەگوتراو، نەهاتۆتە دەربڕین.
53. پاژ: بەش، پارچە.
54. پاواتا Connotation دەکاتەوە واتای لاوەکیی وشە، بەرانبەر شاواتا Denotation کە دەکاتەوە واتای ڕاستینەی وشە.
55. پرسی شیرازەبەندی: واتە دەربڕینی پرسیار یان سەرنج دەربارەی ڕاگرتنی شیرازەی جڤین و دەرنەچوون لە بابەت و کات و... هتد.
56. پرسیاری کۆتاهێن: پرسیارگەلێکن لە کۆتای ڕستەدا بۆ کۆکردنەوەی باس ڕەپێش دەخرێن.
57. پرۆسەی تەریب Parallel process, Parallel processing
58. پەرجوو: موعجیزە.
59. پەرگال: شیرازە، ڕێکوپێکی Order
60. پەژراندن: دانپێدانان Recognition
61. پەژرێنراو: لێسەلمێنراو Recognized.
62. پەنام: غایب.
63. پەنهان: نەبینراو invisible، بەرانبەر: بەردید.
64. پەیوەستبوون: Attachment, bonding, affiliation, connection
65. پەیوەستی ئاسوودە: Secure Attachment
66. پەیوەستی ناسوودە (نائاسوودە) Insecure Attachment
67. پیشەئاست: ئاستی کەسێک لە پیشەکەیدا، بۆ نموونە مامۆستای ئاستی بنەڕەتی یان ئامادەیی.
68. پیشەساڵ: ژمارەی ساڵ لە پیشەدا
69. پێستئاژنین: پێست-ئاژنین Piercing
70. پێشار: پارچە، بەش یان لایەنی پێشەوە. بەرانبەر «پشتار» بۆ پارچە، بەش یان لایەنی پشتەوە. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
71. پێویستی Needs - پێویستییەکانم چین؟
72. تابوو: Taboo دیاردەیەک بە قەدەغە، شەرمهێن دابنرێت.
73. تراوما: شۆکی دەروونی. ناساڕێژماوی برینی دەروونی.
74. ترسی جڤاکی، فوبیای جڤاکی Social phobia.
75. تەک: کار Action، بەرتەک: کاردانەوە Reaction
76. تەوجیل Bible بۆ کۆکردنەوەی جووتە وشەی «تەورات» / «پەیمانی کۆن» و «ئینجیل» / «پەیمانی نوێ» داڕێژراوە.
77. توانادۆزی: تاقیکردنەوە، ئیمتیحان.
78. توانای هەڤبەندی Relational skills.
79. توێکڵی مێشک Cerebral cortex
80. تۆژینەوەی تەک: Action research تۆژینەوەیە بێ ئەوە مرۆڤ دوورەپەرێز بێت لەو بوارەی تۆژینەوەکە دەیگرێتەوە. مەبەست لێی دروستکردنی کاریگەریی دەمودەست و ڕاستەوخۆیە لەسەر بواری تۆژینەوەکە. دەروونناسی جڤاکی Kurt Zadek Lewin (1890-1947) بە دامەزرێنەری ئەم ڕێبازە دادەنرێت.
81. تۆمارکەر: ڕیکۆردەر- ئامێری تۆمارکردن.

82. تیان: ناڕاستەوخۆ.
83. بیردۆزەی پەیوەستبوون: Attachment Theory
84. بیردۆزەی ڕوانگەگیری: Role-taking theory, social perspective taking theory
85. جۆرکلێشە Typology
86. جینبەندی: پێکهاتەی جینەکانی لەش.
87. چارە: خەریکبوون بە باسێکەوە، مامەڵەتکردن لەگەڵ باسێکدا. چارەسەر: دۆزینەوەی ڕێگەیەک بۆ گەیشتنە ئەنجام.
88. چارەسەری نەریتکاری ناکۆکی: Traditional Dispute Resolution (TDR)
89. چارەسەری بژارەکاری ناکۆکی: Alternative Dispute Resolution (ADR)
90. چارەکاری خێزان Family Therapist.
91. چەپاندن: سەرکردنەسەر، کەڵەگایەتی Bullying. بڕوانە کتێبی «بەرەنگاریی چەپاندن»، نووسینی: Erling Ronald & Grete Sørensen Vaaland، تەرجەمەی لە نۆروێژییەوە: ئاکۆ مودیری [Berengariy_Chepandin.pdf (komak.nu)](Berengariy_Chepandin.pdf)
92. خانەکۆڵەکە Stem Cell
93. خەفەکردن Repression.
94. خواست Request – داوای چی دەکەم؟ بەرجەستە و گەش!
95. خوردەم: قەرەباڵغی.
96. خویاکردن: پیشاندان، ئاشکراکردن
97. خویا: دیار، بینراو. خویاکردن: دەرخستن، دیارکردن، خستنە بەرچاو. ناخویاکردن: وێڵکردن، خامۆشاندن، داپۆشینی کەس یان بابەتێک بە جۆرێک کە نەبینرێت و لە چاوان بزر بێت.
98. خویاکردن: بڕوانە چەمکی «خویا».
99. خوێندنی دەوامەدار- خوێندن بەدەم ژیان و کارەوە Life-long education
100. خۆ پیشاندانی ئازایانە و ڕاستگۆیانە بنەمای گشت ڕاگەیاندنێکی دروستە
101. خۆئازاردان Self-Harm.
102. خۆباوەڕی: باوەڕبەخۆبوون.
103. خۆتوان: توانای خۆ.
104. خۆجۆش Spontaneous.
105. خۆچەسپاندن: داکۆکیکردن لە خۆ و بیروڕا و هەڵوێستی خۆ Self-assertion
106. خۆخواست- بەرانبەر بەغیلی، بەخیلی، حەسوودی.
107. خۆدزەوە: جێناوە بۆ کەسێکی خۆی بدزێتەوە.
108. خۆڕاستاندن Self-realization, Self-actualization
109. خۆڕامان: Introspection، وردبوونەوە لە هەست، دەرک و بیرکردنەوەی خۆ.
110. خۆڕەخنە: ڕەخنە لە خۆگرتن.
111. خۆڕێزی: Self-esteem.
112. خۆشکار Usable خۆشکاری Usability. لیستی زاراوەکانی کۆڕ زانیاری کورد – بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
113. خۆنۆڕین: نۆڕین لە خۆ.

114. خۆوێنە: وێنەیەکی خۆ.
115. خۆیەکی Subjective خۆیەکەتی (خۆیەکیەتی – تێبردنی «ی»ی کۆتای «خۆیەکی» بۆ هەموارکردنی دەربڕینە) Subjectivity
116. خۆیەکی سوبژەکتیڤ Subjective
117. دادپەروەریی چاکساز Restorative justice
118. دادپەروەریی سزادەر Retributive justice
119. داکەوت: واقع.
120. داکەوتبین: واقیعی Realist.
121. ڕاگەیاندنی لاشەڕ Nonviolent Communication (NVC) بەرهەمی: Marshall Rosenberg (1934-2015).
122. داوەستان Stagnation
123. دروستپرسی، دەزگەی دروستپرسی Riksrevisionen دەزگەیەکی دەوڵەتییە لە سوێد بۆ پەیجۆری لە دروستی و نادروستیی کاروباری فەرمانگە، بنگە و دەزگەی دەوڵەتی.
124. دنەدان Stimulation.
125. دەراو: سەرشار، خاڵ و هێڵی دەستپێک.
126. دەرکەوار: Perceptive مرۆڤێکی لە ڕێی دەرکەوە سەرەدەری لە گوزەران بکات. دەرکەوار بە پێوانەی بینەوار، دیتەوار، بیستەوار، چێژەوار... داڕێژراوە. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
127. دەرکی بزاوتنی لەش: کینەستیزیا Kinesthesia, Kinesthetics - Proprioception. دەرکی قووڵی مرۆڤە بە جێ و بزاوتنی بەشەکانی لەشی خۆی، بۆ نموونە ماسوولکە.
128. دەرکی بەرکەوتنی لەش: Tactile. دەرککردن لە ڕێی هەستەوەرەکانەوە، بۆ نموونە خوێندەوە لای مرۆڤی نابینا.
129. دەرکی هاوبەندی Sense of coherence
130. دەرهاویشتن: دەرکردن لە پۆل، فێرگە، جێیکار... فصل.
131. دەرهەست: Abstract ئەبستراکت، مجاز. دەرهەستاندن Abstraction. بۆ پێچەوانەکەی بڕوانە بەرهەست.
132. دەرنۆڕی: نۆڕین لە بابەتێک لە ڕوانگەیەکی دەرەکییەوە.
133. دەرەوناخ: لە دەرەوە ڕووەو ناخ.
134. دەروونساڕێژ، سایکۆتەراپیست Psychotherapist. دەروونساڕێژی، سایکوتەراپی Psychotherapy
135. دەروونشیکار: بە ئینگلیزی: سایکۆئەنەلیست Psychoanalyst.
136. دەروونناسیی جڤاکی Social psychology ڕشتەیەکە لە دەروونناسی و جڤاکناسی ڕیشەدۆزی دەکات دەربارەی ڕەفتار و شێوازی بەرتەک لە نێو گرووپ، ئاپۆرەی گەل و سازماندا، مرۆڤ وەک تاکەکەس چۆن بەرتاوی دیاردەی گرووپە و پێچەوانەکەشی: مرۆڤ وەک تاکەکەس چ کاریگەرییەکی هەیە لەسەر ڕەوتی نێو گرووپ و سازمان. سەرچاوە www.psykologiguiden.se
137. دەروونناسیی فراژووتن Developmental psychology زانست و تۆژینەوەیە دەربارەی گۆڕانکاری لە ڕەفتار، شێوازی بەرتەک، تایبەتمەندیی دەروونی و ...هتد لە ماوەی ژیانی تاکەکەسدا یان لە ماوەی فراژووتنی جۆردا. ئەم جۆرەی دووهەمی «دەروونناسیی فراژووتن» پێی دەگوترێت «دەروونناسیی بەراوردکار» Comparative psychology. سەرچاوە www.psykologiguiden.se
138. دەروونناسیی کردەکی Applied psychology
139. دەسەڵاتسەپێنی Exercise of power

140. دەمی ناکۆکی، مرۆڤ مەیلی هەیە: هەست، بیر و نرخاندن تێکەڵ بکات. ئەم تێکەڵکردنە باش نییە.
141. دەورەزەوی: بە دەوری زەویدا.
142. دوامەرج و دواپێشنیاز، ئەلتیماتوم Ultimatum
143. دۆکتۆری دەروونی Psychiatrist.
144. دونیانۆڕین: نۆڕین لە دونیا.
145. دووهەم: «لە یەک دابڕاون» - واتە هیچ شتێک نییە هاوبەش هەردوو پارچە بێت
146. دۆخی جێکەوتوو Status quo
147. دۆزەوە: ئەوەی دۆزراوەتەوە، مکتشفات. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
148. دیداکتیک: زانستی هۆکارەکانی کاریگەر لەسەر فێرکاری و نێوەڕۆکی فێرکاری، Didactic method.
149. دیسلێکسیا Dyslexia دژواریی خوێندنەوە و نووسین.
150. دیکەنۆڕین: نۆڕینی مرۆڤ لە کەس و لایەنی بەرانبەر.
151. دیکۆتۆمی Dichotomy دابەشینی گشتەیەکە بەسەر دوو پارچەی تەواو لەیەک جودا. ئەم دوو پارچەیە دوو تایبەتمەندییان هەیە: یەکەم: «وێکرا سەرلەبەرن» - واتە هەرچی لە گشتەکەدا هەیە دەبێت سەربە یەک لەم دوو پارچەیە بێت، نەک هەردووکیان و نەک هیچیان. دووهەم: «لە یەک دابڕاون» - واتە هیچ شتێک نییە هاوبەش هەردوو پارچە بێت.
152. دیلێمما: کێشەی دووسەرە Dilemma. کێشە و دۆخ کە تێیدا چەند چارەسەرێک هەن وەک یەک ناجۆر نەخوازراو.
153. دینناسی Theology، دینناس Theologist. دەکرا خوداناسی و یەزدانناسی بێت بەڵام لەتەک چەمکە دینیەکەدا تێک دەگیرسێنەوە.
154. زارۆکاندن: کەسێک بە منداڵ بزانیت Infantilization
155. زارۆنۆڕی: دیدی و بۆچوون بۆ زارۆک.
156. زانیاردۆزی: گەڕان بەدوای زانیاردا.
157. زانیارستان: ئەنسیکلۆپیدیا Encyclopedia.
158. زانیاری ئامرازەکی Instrumental knowledge مەبەست لەو دیدەیە کە دەڵێت هۆش وەک ئامرازێک بەکار دەهێنرێت بۆ کردار و چارەسەری کێشە. مرۆڤ چەمک و بابەتی نێو هۆشی خۆی وەک ئامراز دەخاتە کار بۆ پەیداکردنی زانیاری نوێ.
159. زانیاری بیرەکی Reflective Knowledge، ئەو زانیارەی بە ڕامان و بە ئەزموون پەیدا دەکرێت. ئەنجامی هەم بیردۆزە و هەم کارە.
160. زانیاری سالارەکی Authoritative Knowledge، ئەو زانیارەی لە سەرچاوەی پایەدارەوە - بۆ نموونە مامۆستا و کتێب - وەردەگیرێت.
161. زایەند: سێکس. مەیلی زایەندەکی: مەیلی سێکسی. ناسنامە یان دەربڕینی «زایەندبەزێن» دەکاتەوە هێماگەلێک پیشانی بدەن کە مرۆڤ ئەو سنوور و نۆرمانە دەبەزێنێ کە لە نێو جڤاکدا بۆ ژنانە و پیاوانە باوە.
162. ڕادەی دڵنیایی Reliability.
163. ڕادیۆی فێرکاری Utbildningsradion UR دەزگەیەکی میدیایی سوێدییە لە کۆتای 1928 خەریکی پەخشانی بەرنامەی زانیار و فێرکاریی هەمەڕەنگە.
164. ڕاڕا Ambivalent.

165. ڕاستاندن Realization
166. ڕاستدۆزی: مامۆستا بەرهەمی فێرخواز ڕاستدۆز دەکات، واتە ڕاستی و چەوتی دەگرێت.
167. ڕاگوشینی خەرجی: کەمکردنەوەی خەرجیی شوێنی کار لە ڕێی بۆ نموونە ڕاگرتنی پرۆژە، دەرکنارکردنی کرێکار و کارمەندان و... هتد.
168. ڕسکانی سۆزەکی Emotional Maturity.
169. ڕەسین Evolution.
170. ڕوانگەی دەرەکی Outside perspective چەمکی بەرانبەریشی هەیە: «ڕوانگەی ناوەکی» Inside perspective.
171. ڕوانگەی هاوئاهەنگی یان هاوڕایی Consensus perspective و ڕوانگەی ناکۆکی Conflict perspective
172. ڕوتین Routine
173. ڕووکار Aspect
174. ڕوولەدەر Extraversive، ڕوولەدەربوون Extraversion. مرۆڤێک سەرنج و خولیای لە دەوروبەر گیرە، خۆشبێژە. بۆ بەرانبەرەکەی بڕوانە ڕوولەناخ Introversive.
175. ڕوولەناخ Introversive و ڕوولەناخبوون Introversion. مرۆڤێک سەرنج و خولیای لە بیرۆکە و چەمکی ناخەکی گیرە، کەمدووە. بۆ بەرانبەرەکەی بڕوانەی ڕوولەدەر: Extroversive.
176. ڕۆژانی تەرخان بۆ گفتوگۆ: ڕۆژی تایبەت لە ساڵنامەدا دیاری دەکرێت بۆ ڕاوێژ و ئاخافتنی سەربە کاروباری فێرگە.
177. ڕۆشناکی: ڕێنیسانس، ڕۆشەنگەری Renaissance
178. ڕێباز Method، ڕێبازبەند Methodic، ڕێبازدۆزی Methodology.
179. ڕێبەستی دووهەم Secondary prevention
180. ڕێبەستی سێهەم Tertiary prevention
181. ڕێبەستی یەکەم Primary prevention
182. ڕێسافەرمان: ڕێسا بڕیاری جۆر و ناوەڕۆکی کار دەکات.
183. ڕێفلێکس Reflex: بەرتەکی خۆنەویست.
184. سالارپەرست: Authoritarian
185. سام: گەلێکی تایبەتە بە باکووری ئەورووپا، نیشتیمانەکەیان، سامەلاند دابەش بووە لە نێوان باکووری ڕۆژاوای ڕووسیا، باکووری فینلاند، سوێد و نۆروێژ.
186. ستێرۆتایپ Stereotype: وێنە و بۆچوونی باوی فرە ساکار.
187. سرووش: Inspiration ئیلهام.
188. سەختانگ: قەیران، تەنگژە، بوحران، کریس
189. سەرپەرشت: مێنتۆر Mentor، کەسێکی ڕێنوێن.
190. سەرشار: دەراو، خاڵ و هێڵی دەستپێک.
191. سەرنجی ئازادەڕەو: Free-floating attention
192. سەرەنجام Concluding Reflection
193. سەرەنیا، سەرەنیاکردن: Complement، بەسەرەوەنان، خستنەسەر، پڕکردنەوە، تەکمیلکردن. بۆ *سەرەنیا*، *ناوەنیا*، *بنەنیا*، *تەنیشتەنیا*، *ڕۆخەنیا* بڕوانە جەلیزادە، م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی mamosta.net.
194. سەروبەرکردن: باوەش پێداگرتن Comprise.

195. سوورەداو: ئاماژەیە بە شارێ، بە چرا و داوی ئاشکرای ڕێنیشاندەر بۆ بەستنەوەی باسەکان بە تەوەرێکی تایبەتی دیاریکراوەوە.

196. سۆسە: Intuition توانای پەیبردن و پێشبینیی خێرا بێ شارەزابوون لە ڕاستیی گشت وردەکارییەکان. کەسێکیش توانای سۆسەی بەهێز بێت پێی دەگوترێت: «سۆسەوار»، بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

197. سۆسەوار: کەسێکی توانای سۆسەی بەهێز بێت، بڕوانە چەمکی «سۆسە»، جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

198. سیستەمی ژێدەری دیدەکارانە Visual Reference System.

199. سیناپس Synapse بەستەری دەمارە- ساختارێکە لە کۆئەندامی دەماردا بۆ گەیاندنی سیگناڵ لە نێوان دوو خانەدەماردا.

200. سێکت Sect دەستەیەکی دینی یان سیاسی. سێکت بەگشتی دەستەیەکی داخراوی کەمژمارن، خۆیان بە نوێنەری ڕاستیی ڕەها دەزانن. ملکەچی سالارپەرستی و سەرۆکی باڵان.

201. شاندەر: Transmitter ئامێر یان کەسێکی سیگناڵ و پەیام بشێنێت، بنێرێت، پەخش بکات.

202. شانۆی چەوساوان Theater of the oppressed شێوازێکی شانۆگەرییە بینەران بەشداری ڕۆڵوازییەکە دەکات. لە لایەن نووسەر، سیاسەتمەدار و ڕێژیسۆری برازیلی Augusto Boal (1931-2009) هاتە دامەزراندن بۆ خزمەتی گەلی چەوساوە.

203. شاواتا: دینۆتاسیۆن Denotation واتا و ئاماژەی پاتەوپات و ڕاستەوخۆی وشە، ڕستە و دەستەواژە. بڕوانە: «لاواتا»: کۆنۆتاسیۆن Connotation.

204. شەرماندن: شەرمەزارکردن و شکاندنەوەی کەسی بەرانبەر.

205. شوون هەڵگرتنەوە: شوێنپێ هەڵگرتنەوە.

206. شوون هەڵگرتنەوە: هەڵگرتنەوەی جێپێی کەسێک یان دیاردەیەک.

207. شۆخیڕەنگ Humorous, Humoristic.

208. شیار: پێچەوانەی خەوتوو.

209. فەرمانگەی زەوتکار: فەرمانگەیەکی دەوڵەتییە کاری ئەوەیە سامانی خەڵک زەوت بکات بەرانبەر داوایەکی لەسەریانە.

210. فەریکەمامۆستا: فێرخوازی ڕشتەی مامۆستایەتی لە زانکۆ.

211. فێرکاری کاتی ئازاد: Fritidspedagog فێرکارێکە کار لەگەڵ زارۆک و هەرزەکاردا دەکات لە دەرەوەی کاتی خوێندنی پۆل. ئەم پیشەیە ڕشتەی خوێندنی خۆی هەیە و تاڕادەیەک لە دەرەوەی سکاندیناڤیا نامۆیە.

212. فێرکاریی بەها Values education پرۆسەیەکی فێرکاریی بۆ ئاشناکردنی فێرخواز بە ئاکار و بنەبەها و هەروەها پیادەکردنی ئەو نۆرم و بەهاگەلەیە بە شێوەیەکی ژیرانە لە ژیاندا.

213. فێرکاریی ڕۆڵوازی: دراماپێداگۆگیک Drama pedagogy, Theatre pedagogy

214. فێرگەی جودای بنەڕەتی Särskola فێرگەی تایبەتە بۆ ئەو فێرخوازەی بەهرەی فێربوونی خاوترە و پێویستی بە کاتی زیاترە.

215. فێرگەی خۆفەرمان: فێرگەی ئەهلی.

216. کاپێلی سیستنی یان سیکستینی: Sistine Chapel ، بە لاتینی Sacellum Sixtinum. کاپێل: کڵێسەی بچووکی تایبەت.

217. کارکرد: Function.

218. کارکردەکی: Functional.
219. کاژێر بۆ کات (بەرانبەر شێست خولەک) Hour دانراوە بۆ جوداکردنەوەی لە کاتژمێر بۆ ئامێری کات پێشاندان Watch.
220. کاژێری نیوپۆلی: لە کاتی دیاریکراودا، پۆلەکە دەکرێت بە دوو بەشەوە بۆ چالاکیی تایبەت.
221. کردەکی: Practical.
222. کلکردن: پۆستکردن، نامە ناردن.
223. کلێشە: ستێریۆتایپ Stereotype.
224. کەچوپ: جۆرێکە لە دۆشاوی خۆشەکراوی تەماتە دەخرێتە بەر خوان.
225. کوند: کوندەبوو، کوندەبەبوو، کوندەپەپوو.
226. کۆچبەر: بۆ کەسانێکە کۆچ دەکەن پشتەو زێدی خۆیان، بەرانبەر «کۆچهێن» بۆ کەسانێکە کۆچ دەکەن ڕووەو نیشتیمانی نوێ.
227. کۆچەرخ: Machinery.
228. کۆرتیزۆل Cortisol.
229. کۆفەرمان Collectivistic.
230. کۆگرفت: کۆمەڵێک گرفتی تێکبەستە Complex of Problems.
231. کۆیەکی Collective.
232. کیمیای کەسەکی: دەربڕینێکی گەلێرە بە سوێدی مەبەست لێی هۆکارەکانی گونجان و نەگونجانی مرۆڤە لەتەک یەکدی.
233. کێشەڕێژی: Problematize دارشتنی بیرۆکەیەک یان دیاردەیەک لە شێوەی کێشەدا- ئەم چەمکە بە زۆری لە بواری زانستی و توێژینەوەدا بەکار دێت.
234. گرووپی تاکزایەند واتە گرووپێک ئەندامانی تەنها ژن یان تەنها پیاو بن.
235. گشتە بەرانبەر یەکەیە، بۆ گشت و سەرلەبەری بابەت. گشتەنۆڕی واتە بینین و دەرککردنی سەرلەبەری بابەتێک.
236. گەشەکاری: کاروباری سەربە گەشەکردن و گەشە پێدان.
237. گەلپارێز: ئۆمبوبیدسمان Ombudsman کارمەندێکی دەوڵەتییە ئەرکی ئەوەیە داکۆکی لە هاوزێدان بکات بەرانبەر بێدادییەکی دێتە پێش بەتایبەتی لە دەوڵەتەوە.
238. گەلناس: Ethnologist، گەلناسی Ethnology
239. گوتوبێژ: دیبەیت، دیبات Debate.
240. گوێڕادێرانی نیوەگوێ: دەربڕینێکی سوێدییە دەکاتە گوێڕادێرانی لاوەکی، نەبیست، نابەدڵ، بەهەند نەگرتن.
241. گوێڕادێرانی هاوسۆزانە – نموونە: کە تۆ دەفرەکەت لەسەر مێز جێهێشت (نۆڕین)، لەبەر ئەوەیە تۆ دڵگەرمیت (هەست) و دەتەوێت زوو بگەیتە ئەوانەی دیکە و گەمان بکەیت (خواست).
242. لافێرگە: خانەی کاتی ئازاد، بە سوێدی: *fritidshem*.
243. لادەر: Nonconformist, Non-conformist، کەسێک ئاگایانە لە نۆرم و ڕێساگەی جێکەوتووی جڤاکی لا بدات. کەسی لادین، نەسەلمێن. لە سەدەی هەڤدەدا بۆ نەیارانی کلێسەی ئینگلیز بەکار دەهێنرا.
244. لازمانەکی Paralanguage, paralinguistics پارالینگڤیستیکواتە دەربڕینی لاتەنیشت، بۆ نموونە دەربڕینی لەش و ڕووخسار و ... هتد.
245. لاسکی مێشک Brainstem

246. لاواتا: کۆنۆتاسیۆن Connotation واتا و ئاماژەی لاوەکیی وشە، ڕستە و دەستەواژە. بڕوانە: «شاواتا»: دینۆتاسیۆن Denotation.
247. کاتپێوی لمکار Hourglass, sandglass, sand timer
248. لۆبی Lobby گرووپی هەڤبەندسازیی بۆ پەستان (فشار) بەرەو مەبەستی دیاریکراو.
249. لیستۆک: کەلوپەلی گەمەی منداڵ.
250. لێکنۆڕ: Symmetric، پێچەوانەی لێکنەنۆڕ: Asymmetric. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
251. مافدانەوە Restitution.
252. مافگەلی مرۆڤایەتی - جاڕنامەی مافی مرۆڤ - ی UN.
253. مرۆڤناس: Anthropologist ، مرۆڤناسی (ئانترۆپۆلۆژی) Anthropology
254. ملەڕێ: سایدی ڕێگە.
255. مەتاڵ: ئەو بەرگە سەختەی بە پشت کیسەڵەوەیە. قەڵخان.
256. مەند: ستاتیک، Static.
257. مۆدێلی Major-minor-Equivalent model (MmE) بەرهەمی Patfoort یە و بریتییە لە دوو سیستەم: یەکەم مۆدێلی «گەورە-بچووک» Major-minor-model ـە و بەڵگە Arguments تێدا ئامرازە بۆ زاڵبوون، پێسەلماندن و بچووکدادانی بەرانبەر. سیستەمی دووهەم، مۆدێلی «یەکسانی» Equivalency-model یە و دەستاوێژی «بنەما» Foundations هەیە نەک «بەڵگە». «بنەما» بەرسڤە بەرانبەر پرسیارێکی دەڵێت «هۆکاری ئەو بۆچوونە چییە؟»، واتە بنەمایە بۆ گشت بۆچوونەکانمان، بۆ نموونە پێویستی، هەست، خولیا، ئامانج... هتد. لای Patfoort گرینگە ئەم بنەمایە بە نرخاندن بار نەکرێت، دەنا لە بنەماوە دەگۆڕێت بە بەڵگە. لەم ڕێبازی یەکسانییەدا، پرۆسەی دۆزینەوەی چارەسەر گرینگترە لە خودی چارەسەر. سەرچاوە: http://www.patpatfoort.be
258. مۆرکاندن: Characterizing بوون بە مۆرک Characterise، بە خەسڵەت و ئادگار.
259. مۆنۆلۆگ: تاکگۆیی Monologue ئاخافتنی مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا.
260. میکانیزمی بەرگری Defence Mechanism
261. مێتاڕاگەیاندن: Meta-communication واتە ڕاگەیاندن دەربارەی پێکهاتەکانی ڕاگەیاندن، بۆ نموونە دەربارەی ڕەفتار، ڕاستینە، سۆسە، نرخاندن، پەیوەندی... کە دەکاتەوە: «ڕاگەیاندن-دەربارەی-ڕاگەیاندن».
262. مێتابۆلیزم: پرۆسەی وەرگرتن، هەڵوەشاندن و سەرفکردنی خۆراک و دەرمانە لە لەشی گیانەوەردا.
263. مێتازانیار Metaknowledge. زانیار دەربارەی زانیار.
264. مێشکی ناوەند Diencephalon
265. نابەردەرک: لە دەرککردن نایەت.
266. ناچارەکی: ئیجباری، خولی ناچارەکی ئەو خولەیە کە فێرخواز ناچارە بیخوێنێت. پێچەوانەی «بەربژێر» بۆ ئیختیاری.
267. ناخەودەر: لە ناخەوە ڕووەو دەر.
268. ناسایی: نائاسایی.
269. ناسوودە: نائاسوودە.
270. ناکۆکیی شێوەبەند و شێوەپەرت Form-bound and formless conflicts
271. ناکۆکیی لێکنۆڕ و لێکنەنۆڕ Symmetric and asymmetric conflicts

272. نایەتی: نێگەتیڤ.
273. نزاخوان: Hymn سروودێکی دیاریکراوی دینی- لێرەدا دینی مەسیحایەتی مەبەستە.
274. نکووڵی Denial.
275. نوخشانە: Forebode، نوخشانەدان: ئاگاداریدان، ئاماژەدان، وریاکردنەوە.
276. نووسیار literature.
277. نۆرە قووڵەکان Deep-roles چەمکێکە Moxnes دایهێناوە بۆ ئەو شانۆرە (نۆرەی سەرەکی)یانەی لە سازمان دەبینرێن و ڕیشاڵیان لە خێزاندا هەیە: باوک، دایک، کوڕ، کیژ و ئەوجا یاریدەر (کە دەشێت: ئامۆژگاری ژێر، خزمەتکار... بێت). بە دیدی Moxnes خێزان یەکەی بنەڕەتی سازمانە و بریتییە لە سێ کۆڵەکەی سەرەکی: نرخاندن، جەندەر و هەرەم evaluation, gender, hierarchy.
278. نۆڕین Observation چی دەبینم؟
279. نیگاگیر eye-contact لە «تێک گیران»ـەوە وەرگیراوە.
280. نێوبەریان: Intersubjective، نێوبەریانەتی: Intersubjectivity- چەمکێکی سەربە دەروونناسییە مەبەست لێی:
- ئەزموونی- زیاتر دەرهەست نەک بەرهەستی- هاوبەشی چەندین کەسە، بۆ نموونە چەندین چاودێر لە تۆژینەوەی زانستیدا
- هاوسەمای دەستەیەک مرۆڤە کە بۆچوون، خولیا، مەیل و ...هتد-ی خۆیان لە چێوەی هەڤبەندیی نێوخۆیان دەبینین، جا هەستاندنیان لە دیاردەکە وێکچوو بێت یان جیاواز. ئەم جۆرە هەستاندنە لە کەسانی دیکە خزمایەتی هەیە لەگەڵ چەمکی «هۆشەدەر». بڕوانە چەمکی «هۆشەدەر».

سەرچاوەی ئەم پێناسەیە: فەرهەنگی دەروونناسی: Psykologilexikon

بۆ چەمکی «بەریان» یش بڕوانە لیستی زاراوە زانستییەکانی گۆڤاری «کۆڕی زانیاری کورد»- بەرگی چوارەم – ساڵی 1974. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.

281. نێوتوێژ Implicit. بابەتێکی نەگوترێت بەڵام دیاریش بێت، پێچەوانەی پاتەوپات Explicit
282. نێوفەرهەنگایەتی: Interculturality کارلێکی فەرهەنگی.
283. نێوەندگیری Centralization و نێوەندپەرتی Decentralization
284. هاوبەستەبوون لە هاو-وابەستەبوون کورتکراوەتەوە بۆ Interdependence بە واتای وابەستەبوونی هەمەلایەنە.
285. هزراندن Intellectualization.
286. هەست Feelings - هەست بە چی دەکەم؟
287. هەستاندن بەرانبەر Upplevelse ی سوێدی بەکار هاتووە کە دەکاتەوە ڕەنگدانەوەی بابەتێک لە هۆش و هەستدا. زووتر لە تەرجەمەی دیکەدا «دەرهەستاندن» بۆ «تجريد» Abstraction و «بەرهەستاندن» بۆ «تجسيد» Concretization بەکارهێنراون،
288. هەستەدەر: کەسێکی هەستی بە شتان دروست بێت. بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
289. هەستەوار: مرۆڤێکی لە ڕێی هەستەوەرەکانییەوە (دیتن، بیستن، بۆنکردن...) دەرک بە دەوروبەر بکات.
290. هەڵاوێردن: Discrimination
291. هەڵبەتبەدەر: دۆخێکی تێیدا شتی ئاشکرا و ڕوونی نەبێ، نەتوانیت بڵێت هەڵبەت وەهایە یان جۆرێکی دیکەیە.
292. هەمەزان: Oracle، عرافة.
293. هەمووتوان Omnipotence.

294. هەناوچێنکردن Internalization. لە هەناوی دەچێنین، دەیکەینە خوو.
295. هەڤیاز: Preference، هەرە باش، هەرە نێزیک، هەرە پەسەند. پرۆفایەلی هەڤیاز: وێنەی هەرە باش و هەرە نێزیک کە دەبێتە ڕاڤەکاری ڕەفتار و ڕەوشتی کەسێک. بۆ هەڤیاز بڕوانە bradost.net/ferheng.
296. هونەری بەرەنگاربوونەوە: Coping strategy
297. هونەری خۆسەپاندن Master suppression techniques
298. هۆشگیری: Focus, Concentration.
299. هۆشەدەر کەسێکە توانای «هۆشەدەری» Mentalization Capacity ی هەبێت. هۆشەدەری چەمکێکی سەربە دەروونناسییە بە واتای نۆڕین لە دیاردەیەک لە ڕوانگەی جۆراوجۆرەوە، خۆنۆڕین لە ڕوانگەیەکی دەرەکییەوە و بەرانبەرنۆڕین لە ڕوانگەیەکی نێوەکییەوە. «هۆشەدەر» لە «زاراوەسازیی پێوانە»دا هاتووە، بڕوانە جەلیزادە م. م. «زاراوەسازیی پێوانە»، سایتی مامۆستا mamosta.net.
300. هۆشەکی Rational، ناهۆشەکی Irrational.
301. واتادارەتی Meaningfulness.
302. واتاکێشەکی: Association
303. وەبەردان Projection.
304. وەبەردەر: ئەو کەسەی خەریکی «وەبەردان»ـە.
305. وەرگر: Receiver ئامێر یان کەسێکی سیگناڵ و پەیام وەر بگرێت.
306. وەستیا: ماندوو.
307. وێژەنگ: وهم Illusion.
308. یاسای میللەتان Jus gentium بە سوێدی Folkrätt. بەشێکە لە «یاسای نێودەوڵەتی» International law سازمانی دەوڵەتانی یەکگرتوو UN سەلماندوویەتی.
309. یونگیان: مرۆڤی سەربە ڕێبازی دەروونناسی سویسی (سویسرایی) Carl Gustav Jung (1875-1961). یونگیانەتی: ڕێبازی سەر بە یونگ.

«...»