کۆمونیکاسیۆن

زانستێك بۆ نەوەی ئیمڕۆ و بۆ نەوەی داهاتوو

ئامادەکردن و نووسینی

باست عەزیمی

کۆمونیکاسیۆن

زانستێك بۆ نەوەی ئیمڕۆ و بۆ نەوەی داهاتوو

لە ئامادەکردن و نووسینی:

باست عەزیمی

هەواڵنامەی کتێب

چاپی یەکەم

لە بڵاوکراوەکانی :

ناوەندی ئاڵمان و کورد بۆ پێکەوەژیان - ناوەندی کولتوریی کورد

نورنبێرگ – ئاڵمانیا

ناوی کتێب : کۆمونیکاسیۆن
زانستیك بۆ نەوەی ئیمرۆ و بۆ نەوەی داهاتوو

ئامادەکردنی : باست عبدالباقی محمد امین عەزیمی

بابەت : زانستی دەروونناسی و پەروەردەیی

تایپ و دیزاین : شێرکۆ ڕەئوف

وێنەی بەرگ : شێرکۆ ڕەئوف

سەرپەرشتیاری چاپ: مەریوان قەفتان

چاپکردن : ناوەندی سارا

تیراژ : ٥٠٠ دانە

ساڵی چاپ : ٢٠١٨

نۆبەتی چاپ : دووەم چاپ

هەواڵنامەی کتێب

سەرپەرشتیاری چاپ

مەریوان قەفتان

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردن (١٩٠٧) ی ساڵی ٢٠١٦ی پێدراوە

ع عەزیمی ، باست

کۆمۆنیکاسیۆن / زانستیك بۆ نەوەی ئیمرۆ و بۆ نەوەی داهاتوو

ئامادەکردنی : باست عەزیمی - چ ٢. -

سلێمانی / چاپخانەی سارا ٢٠١٨

١١٠ ل ١٤ سم X ٢١ سم

١. زانستی دەروونناسی و پەروەردەیی

٢. ناونیشـان

هەواڵنامەی کتێب

تێچووی لەچاپدان

لەلایەن بەڕێز "نەوزاد قەفتـان"

پڕۆژەی قەفتـان

چاپی دووه م

بڵاوکراوەکانی پڕۆژەی قەفتان

لەگەڵ سپاسی فراوان بۆ هاوڕێیانی خۆشەویستم :

- نەوزاد قەفتان
- شێرکۆ ڕەئووف
- عەلی خانقێنی
- ئاکۆ گۆران

کە هاندەرم بوون بۆ نووسین و هاوکارم بوون لە:

پێداچوونە و کاری دیزاین و جوانکاری ئەم پەڕتووکەدا

هەواڵنامەی کتێب

پێڕست

سەرەتا

یەکەم: زانستی کۆمونیکاسیۆن

دووەم: Paul Watzlawick پاول ڤاتسلاڤیك و چەند چەمکێکی بنچینەیی

١.٢ : مرۆڤ لە توانایدا نییە لە کۆمونیکاسیۆندا بەشداری نەکا

٢.٢ : زمانی جەستە

٣.٢ : ناوەڕۆک، پێوەندی

٤.٢ : بازنەی بێسەروبن، هەق بە منە، تۆ هەڵەی

٥.٢ : ئاستی یەکسان، ئاستی نایەکسان

سێیەم: Friedmann Schulz von Thun فریدمەن شولتس ڤۆن توون و چوارگۆشەی کۆمونیکاسیۆن

١.٣ : ئاستی زانیاری

٢.٣ : ئاستی خۆدەربڕین

٣.٣ : ئاستی پێوەندی

٤.٣ : ئاستی بانگەواز

چوارەم: پەیامگر ، گوێگر

١.٤ - گوێی زانیاری یان ڕاگەیاندن

٢.٤ - گوێی خۆدەربڕین

٣.٤ - گوێی پێوەندی

٤.٤ - گوێی بانگەواز / ئامادە بۆ ئەنجامدانی "فەرمان"

٥.٤ - پەیام یان ڕاگەیاندراو وەک دەسکردێکی پەیامگر

٦.٤ - چەند هۆکار بۆ بەهەڵە وەرگرتنی پەیامێک

٧.٤ - جوداکردنەوەی سێ ڕەوتی وەرگرتنی پەیام

٨.٤ - بەرپرسایەتیی پەیامگر بەرامبەر بە هەڵوێستەکەی

هەواڵنامەی کتێب

پێنجەم: سەرووکۆمونیکاسیۆن - Metakommunikation خووی نەوەی داهاتوو؟

شەشەم: گوێگرتنی ئەکتیڤ

حەوتەم: کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگ

١.٧ - چەمکی یەکەم - سەرنجدان

٢.٧ - چەمکی دووەم - سۆز و هەست

٣.٧ - چەمکی سێیەم - پێداویستی خۆمان

٤.٧ - چەمکی چوارەم- تکاکردن

٥.٧ - شێوە کۆمونیکاسیۆنی نامۆبەژیان

٦.٧ - دەربڕینی خۆت بەکراوەیی، وەرگرتنی مرۆڤەکانی دیکە بە هاوسۆزیی

٧.٧ - چوار هەنگاو بۆ دەربڕینی توورەیی و بەرگریکردن لە هەڵچوون

هەشتەم: کورتەیەک دەربارەی کێشەی دوولایەنە

١.٨ - ستراتژیی دۆڕاوە – براوە

٢.٨ - ستراتژیی براوە – دۆڕاوە

٣.٨ - ستراتژیی دۆڕاوە – دۆڕاوە

٤.٨ - ستراتژیی براوە – براوە

پاشکۆی ژمارە ١: چەند تێبینی گشتی

١.٩ - سایکۆلۆژی سیستەمی

٢.٩ - دیاردە شاردراوەکانی پرۆسەی کۆمونیکاسیۆن

٣.٩ - مەترسییەکی نوێ لەسەر (Metakommunikation)

٤.٩ - دوورایەتیی کۆمەڵایەتیی Soziale Distanz

پاشکۆی ژمارە ٢: گرنگی ڕەنگەکان لە کۆمونیکاسیۆندا

کۆمونیکاسیۆن

زانستێك بۆ نەوەی ئیمڕۆ و بۆ نەوەی داهاتوو

هەواڵنامەی کتێب

سەرەتا

ئاخافتن، پەیڤین و قسەکردن لەگەڵ یەکدی بە درێژاییی مێژوو، ئامرازێکی گرنگ بووە بۆ پێگەیشتنی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی و بۆ گەشەسەندنی تاکەکەس. ئەم زانستە هەر لە کۆنەوە هەبووە و زانایانی ئەم بوارە زۆر بابەتیان لەم بارەوە باس کردووە یان نووسیوە. لە کتێبە ئایینییەکان و لە ئامۆژگارییە ئەخلاقییەکانیشدا، مرۆڤ زۆر ڕێنوێنی کراوە بۆ ئەوەی بە چەشنێکی باشتر خۆی لەگەڵ کەسانی دیکە بگۆنجێنێ تا بەختەوەرتر بژی.

دیارە هەر کام لە ئێمەش بە گوێرەی خۆی، چ لە ژیانی شەخسیی و چ لە کۆمەڵگادا، ڕووبەڕووی کێشە، دەمەقاڵە و لەیەکتێنەگەیشتن بووەتەوە. زۆرجار هەبووە کە مرۆڤ لە شتێك بەهەڵە تێگەیشتوە، لە هزری خۆیدا شتەکەی بەپێچەوانە لێکداوەتەوە، تووڕەیی و ڕق، مێشکی تەنیوەتەوە و لە ئاکامدا هەڵسوکەوتێکی وەهای نواندووە کە، بۆ خۆیشی لە دواییدا، سەری سووڕماوە و لە کردارەکەی خۆی پەشیمان بۆتەوە. بە پێی ئامارە زانستییەکان، هەشتا لە سەدی کێشەی نێوان مرۆڤەکان لەبەر ئەوە سەرهەڵدەدا، کە ئەوان لە یەکدی تێناگەن.

داخۆ هۆکارەکانی ئەم دیاردەیە چ بن؟ بۆچی ئاخافتن و پێوەندییگرتنی مرۆڤەکان لەگەڵ یەکدی بە ڕواڵەت ئەوەندە ساکار و لە ڕاستییدا، ئەوەندە دژوارە

یەکەم:

زانستی کۆمونیکاسیۆن

زانستی کۆمونیکاسیۆن Kommunikation لە سەردەمی ئیمڕۆدا، بەشێکی جیانەکراوەیە لە سایکۆلۆژیی مرۆڤدۆستانە، کە هەوڵدەدا شوێنی تایبەتی خۆی لە وەڵامدانەوە بەم پرسیارە "کۆنە" و لە هەمان کات "نوێیە"دا بدۆزێتەوە کە "چۆن دەکرێت، ئێمە وەك مرۆڤ بە شێوازێکی باشتر لەگەڵیەکدی بدوێین، باشتر لە یەکدی تێبگەین و لەم ڕێگایەوە ژیانێکی بەختەوەرتر بەرینە سەر؟"

بەم واتەیە، کۆمونیکاسیۆن تەنیا لەمەدا بەرتەسك ناکرێتەوە کە دوو لایەن لەگەڵ یەکدی دەدوێن و یا زانیارییەك دەگۆڕنەوە، بەڵکوو کۆمونیکاسیۆن بەتایبەت سەرنجی ئەوەش دەدا کە لەم پڕۆسەیەدا، پێوەندیی نێوان پەیامنێر و پەیامگر چۆنە و تێگەیشتن لە یەکدی چ میکانیزمێکی هەیە؟

زۆر کەس لە زانایانی ئەم بوارە بەتایبەت لە ڕۆژئاوادا، ساڵانێکی زۆر لە تەمەنیان بۆ وەڵامدانەوە بەم پرسیارە و لێکۆڵینەوە سەبارەت بەم بابەتە تەرخان کردووە. من لەم نووسراوەدا، تەنیا هەوڵی ئەوە دەدەم کە خوێنەری کورد لەگەڵ بەشێك لەو بیرکردنەوانە ئاشنا بکەم کە سەرچاوەکەیان بە زمانی ئاڵمانییە.

کۆمونیکاسیۆن بەلانیکەمەوە دوو لایەنی هەیە:

- ئەو لایەنەی کە پەیامێك یان زانیارییەك دەنێرێت.
- ئەو لایەنەی کە پەیام یان زانیارییەکە وەردەگرێت.

هەواڵنامەی کتێب

لەم ئاڵوگۆڕەدا، حەقیقەتی پەیام ئەوە نییە کە پەیامنێر دەینێرێت، بەڵکوو حەقیقەتی پەیام ئەوەیە کە پەیامگر یان گوێگر وەریدەگرێت و لێی تێدەگا. واتە، بەرپرسایەتی ئەوەی کە گوێگر یان پەیامگر شتێك بە هەڵە وەردەگرێت یان لێی تێناگا، لە ئەستۆی پەیامنێرە. – دیارە لێرەدا مەبەست ئەوە نییە کە تێگەیشتن لە پەیامێکی ئاستبەرزی ئاکادمی، کە بە زمانێکی زانستی تایبەت دەنێردرێت، بۆ گوێگرێکی ساکاریش گونجاو بێت، بەڵکوو لێرەدا مەبەست لەو وتووێژە رۆژانەیە کە لە نێوان دوولایەن بە ئاستی یەکسانەوە دێتە ئاراوە. - خۆ ئەگەر بێتو وتەبێژ و گوێگر لە یەکدی تێبگەن و هەر یەکەی بەو چەشنە بجووڵێنەوە کە ئەوی دی چاوەروانیەتی، ئیتر چ کێشەیەک پەیدا نابێ و ژیان بە ئاسوودەیی تێپەڕ دەبێ. بەڵام بەداخەوە وەها نییە و زۆربەی جار لە پێوەندییە کەسەکی(شەخسی)، کۆمەڵایەتی و سیاسییەکاندا، بە هۆی تێنەگەیشتن لەیەکدی، زۆر کێشەی ئاڵۆز و نەخوازراو دێنە ئاراوە.

هەواڵنامەی کتێب

دووەم:

Paul Watzlawick پاول ڤاتسلاڤیك و چەند چەمكێكی بنچینەیی

ڤاتسلاڤیك لە ساڵی ١٩٢١ی زاییینی لە وڵاتی نەمسا لە دایك بووە و لە ساڵی ٢٠٠٧ لە كالیفۆرنیای ئەمریكا كۆچی دوایی كردووە. ڤاتسلاڤیك توێژەری زانستی كۆمونیكاسیۆن و سایكۆلۆژی بووە و وەك پرۆفیسۆرێكی بەناوبانگ، چەندین كتێبی بەنرخی دەربارەی سایكۆلۆژی و كۆمونیكاسیۆن نووسیوە.

لێرەدا من بەكورتی ئاماژە بەو چەمكە بنەڕەتییانە دەكەم كە ڤاتسلاڤیك لە كۆمونیكاسیۆندا، باسیان لێدەكا.

هەواڵنامەی کتێب

١.٢- مرۆڤ لە توانایدا نییە لە پرۆسەی كۆمونیكاسیۆندا، بەشداری نەكا. مرۆڤ ناتوانێ وتووێژ نەكا(ناتوانێ خۆی دەرنەبڕێت). بۆ وێنە لە شوێنە گشتییەكانی وەك ژووری چاوەڕوانیی پزیشك، ئاسانسۆر(مەسعەد)، یان لە شەمەنەفەردا، لەوانەیە من سەری خۆم دابخەم، بچمەوە ناو خۆمەوە یا خۆم بە خوێندنەوەوە خەریك بكەم و بە خەیاڵی خۆم وای دابنێم كە من لەگەڵ كەسانی دیكە نادوێم. بەڵام لە ڕاستییدا ئەم كردەوەیەی من ئەو پەیامەی تێدایە كە "خەڵكینە لێم گەڕێن، من نامەوێ لەگەڵتان تێكەڵ ببم." یان بۆ وێنە ڕووداوێكی گرنگی سیاسی لە ئارادایە و ڕێكخراوێك بێدەنگیی لێدەكا. بەڵام دەبێ بزانین كە ئەم بێدەنگییەش بە چاك یان بە خراپ، خاوەنی پەیامی تایبەتی خۆیەتی.

كە وا بێ مرۆڤ بیهەوێت یا نەیهەوێت، قسە بكا یا بێدەنگ بێت، لەم پرۆسەیەدا، بەشدارە.

٢.٢- وتووێژ بە زمان(دەنگ) تەنیا ڕوویەکی پرۆسەی کۆمونیکاسیۆنە.

سەرەڕای ئەوەی کە لە کوردیی خۆماندا، دەبێژین: "زمانی خۆش مار لە کونەکەی دێنێتە دەر". بەڵام ڕووە گرنگەکەی تری ئەم پرۆسەیە، باری ڕوخسار و حاڵەتی دەموچاو، جووڵانەوەی دەست و پێ و جەستە و شێوازی ڕاوەستان و دانیشتنە.

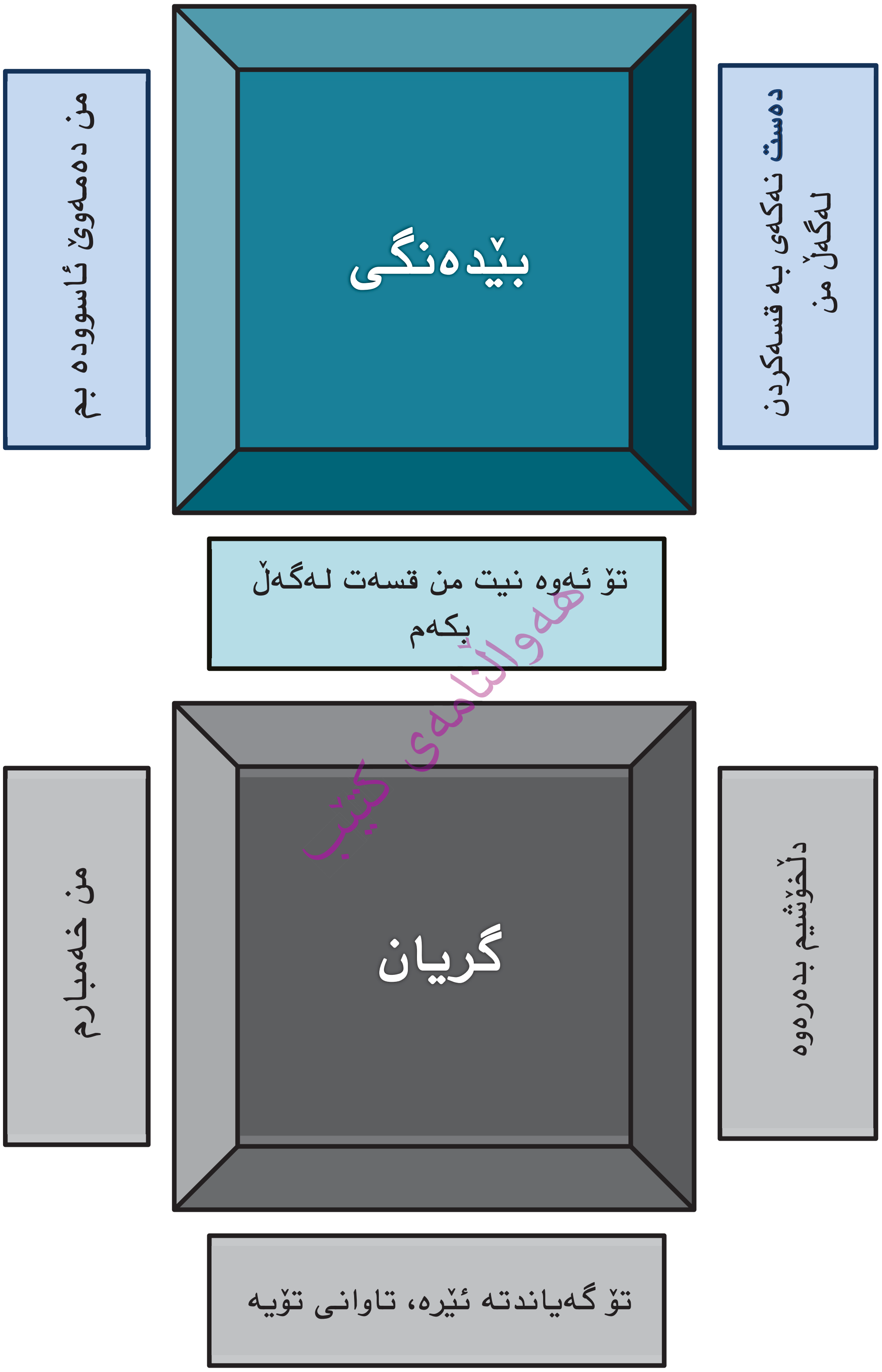
ئەگەر کەسێك لە پێشکەشکردنی وتارێکدا، زمان و دڵی یەك بێت، بەدەگمەن هەڵدەکەوێت کە خەڵك بڕوای پێنەکەن، سەرەڕای ئەوەی قسەکانی چەندە ڕاست یان هەڵە بن. یان بەپێچەوانەوە، کەسێکی تر قسە دەکا و لە ناوەڕۆکیشدا، قسەکانی ڕاستن، لەگەڵ ئەمەش حاڵەتی دەموچاو، بەرزی دەنگ و شێوەی وەستان و دانیشتنی جۆرێکە، کە خەڵك بڕوای پێناکەن.

چۆن مرۆڤ بە بێ وشەش یان بە وشەگەلێکی کەم، دەتوانێ قسە بکا؟ زمانی جەستە چییە؟

وەک چۆن لە کەلەپووری کوردییدا هاتووە و گەلێک لە گۆرانیبێژانی کورد و لەوانەش حەسەن زیرەك لە گۆرانییەکانیاندا دەیڵێن: "بە دەم جوێنم پێدەدا گیانە، بە چاو پێم دەڵێ وەرە."

هەموو مرۆڤێك لە ڕاستییدا، دەتوانێ بەلانیکەمەوە بە دوو زمان قسە بکا. یەکەمیان زمانی دایک و دووەمیان زمانی جەستەیە. ئێمە بە هێما و بە شێوازی پۆزگرتنی لەش دەتوانین زۆر شت بە کەسانی دیکە ڕابگەیەنین. (بڕوانە بۆ وێنەی ژمارە ١).

هەواڵنامەی کتێب



هەواڵنامەی کتێب

وێنەی ژمارە ١

مێشکی مرۆڤ حەوت چرکەساتی پێویستە، بۆ ئەوەی وێنەیەك لە کەسانی دیکە دروست بکا. واتە ئەگەر من لە شوێنێك بم و کەسێک بێتە ئەو شوێنە، مێشکی من بە حەوت چرکەسات وێنەی خۆی لەو کەسە دروست کردووە، واتە پێش لەوەی ئەو کەسە قسەیەك بکا، من بە شێوەی جوولانەوەی جەستەیی ئەو، لە مێشکی خۆمدا یەکەم لێکدانەوەوەم سەبارەت بەو لە لا دروست بووە.

هەروەها کاردانەوەی جەستە بەرامبەر بە کەسانی دیکە یان ڕووداوەکان، بیست چرکەسات خێراترە لە کاردانەوەی قسەکردن. زۆربەی جاریش لایەنی بەرامبەرت هەر بۆی گرنگ نییە کە تۆ چی دەهێنییە سەرزمان، ئەو هەر لە پۆزی لەشی تۆ و پێش ئەوەی شتێك بڵەی، لە مەبەستی تۆ تێگەییوە.

پۆزی لەش دەتوانێ کارتێکردنی وشەیەک بەهێز یان لاواز بکا. ئەو کەسەی بۆ وێنە بە یەکێکی دیکە دەڵێ: "وازم لێ بێنە" و لە هەمان کاتدا، سەروشانی خۆی بەرەو پێشەوە دەبا و دەموچاوی خۆی گرژ دەکا، کارتێکردنی وتراوەکەی خۆی زۆر بەهێزتر دەکا. یا کەسێك کە چاوەڕوانی ئەوە دەکا نەشتەرگەرییەکی بۆ بکرێ و بە هاوڕێیەکەی دەڵێ: "من لە نەشتەرگەرییەکە ناترسم." و لە هەمان کاتدا، عارەقی ڕەش و شین لە نێوچاوانی دەتکێت و دەنگیشی دەلەرزێت، ئیتر قسەکەی بۆ هاوڕێیەکەی جێی بڕوا نییە.

گەلێك جار پێشدێت کە لە کۆبوونەوەیەکدا، کەسێك سوور هەڵدەگەڕێ. ئەوانەی تر پێیان وایە کە ئەم کەسە تووڕەیە، یان شەرم دەکا. بەڵام لە ڕاستییدا، سوورهەڵگەڕان دەتوانێت زۆر هۆکاری جیاوازی هەبێ، لەوانە: ترس، تووڕەیی، شادی، شەرم، داچڵەکان، خەفەت، لەرزوتا، بەرزبوونەوەی ڕادەی شەکر یا پەستانی خوێن و تەنانەت هۆکارێکی دەرەکی وەك گەرمبوونی هۆدەکە.

حاڵەتی دەموچاو، هەروەك لە سەرەوە لە گۆرانییەکەدا ، ئاماژەم پێکرد، خۆی مەبەستی خۆی دەگەینێت و فرەجاریش بەتایبەت، هەستی ڕاستەقینەی مرۆڤەکان ئاشکرا دەکا. لە کوردی خۆشماندا، دەڵێن: ڕەنگێکی هێنا و برد، ڕەنگی زەرد هەڵگەڕا، چاوی بز کردەوە، لێوی هەڵقرچاند، چاوێکی لێ داگرت و ...تاد.

هەر یەك لەم وشانە بەشێك لە هەست و سۆزی ئێمە ئاشکرا دەکەن. هەر وەها تەماشاکردنی یەکتر و چاوبڕینە چاو لە نێوان دوو کەسدا، دەتوانرێ دەربڕی پێزانینی ئەوان بۆ یەکتر بێ. هەر ئەم چاوتێبڕینە ئەگەر درێژە بکێشێت، ئەمجار مانای دیکە (بۆ ناسیاو، خۆشلێهاتن و بۆ نەناسیاو، بریندارکەر) پەیدا بکا. یا ئەگەر تۆ بۆ یەکێك قسە دەکەی و گوێگرەکەت هەر چاو لەم لا و ئەو لا دەکا، ئەمە ئەو هەستە لە تۆدا دەخولقێنێ کە ئەو بایەخێك بۆ قسەکانی تۆ دانانێت. هەروەها بەرزکردنەوەی پەنجە لە کولتورە جیاوازەکاندا، مانای تایبەت بە خۆی و هەندێك جاریش بەپێچەوانەی یەکتری هەیە.

تەنانەت شێوەی جلـلەبەرکردن تا ڕادەیەك، چلۆنایەتیی ئێمە بۆ خەڵك ئاشکرا دەکا. کەسێك کە جلی وەرزشی لە بەر دەکا، دەڵی من وەرزشوانم. کەسێك چارشێو یان پەچە بەسەردا دەدا، دەڵێت من هۆگرییەکی تایبەتی ئایینی یان بیروڕایەکی تایبەتم هەیە.

(هەڵبژاردنی ڕەنگ خۆی بەشێکی جیاوازە کە، لە کۆمونیکاسیۆنیشدا شوێنی تایبەتی بۆ تەرخان کراوە. بۆ ئاگاداری پتر دەتوانن لە کۆتایی ئەم نووسراوەیەدا بڕوانن بۆ پاشکۆ).

٣.٢ - کۆمونیکاسیۆن ناوەڕۆکێکی هەیە و لە هەمان کاتدا، دەربڕی پێوەندیەکیشە. ڕووی یەکەم واتە ناوەڕۆك بۆ نموونە بریتییە لە زانیاری، داتا یان فاکتەرە جۆربەجۆرەکان. وێڕای ئەمەش ڕووی دووەمی ئەم ڕواڵەتە (پێوەندی)، ئەوەش ئاشکرا دەکا کە پێوەندی نێوان پەیامنێر و پەیامگر چۆنە.

لە بەراوردکردنی ئەم دوو ڕووەدا، ڤاتسلاڤیك لای وایە کە ڕووی دووەم واتە پێوەندییەکەیە، کە بڕیاردەرە. بۆ نموونە: لە پێوەندیی مامۆستا و فێرخواز یان پزیشك و نەخۆشدا، ئەگەر مامۆستا بۆ فێرخواز جێگای دڵنیایی و ڕێز بێت، ئەوە، فێرخواز لە وانەکانی مامۆستا باشتر گوێ دەگرێت، باشتر وەریان دەگرێت و باشتر لێیان تێدەگات. ئەگەر پزیشك بۆ نەخۆش جێگای بڕوا بێت، ئەوە نەخۆشەکە ئامۆژگاری و بڕیارەکانی پزیشك باشتر قەبوول دەکات و بە ئەنجامیان دەگەینێت. بەپێچەوانەوە، ئەگەر مامۆستا و پزیشك بۆ فێرخواز و نەخۆش جێگای بڕوا نەبن، قسەکان و بڕیارەکانیشیان، تەنانەت ئەگەر دروستیش بن، بە هەند وەرناگیرێن.

٤.٢ - سروشتی پێوەندی نێوان دوو لایەنی کۆمونیکاسیۆن بەوەوە گرێ دراوە کە شێوەی وتووێژی نێوان ئەوان چۆنە؟ (هۆ و هۆکار) – کێ دەستپێکەرە؟ کێ تاوانبارە؟ بۆ نموونە:

" ژنی ماڵ: من بە سەر شووەکەمدا دەبۆڵێنم، چونکە، ئەو بەدەگمەن دەکەوێتە ماڵەوە.

پیاوی ماڵ: من کەمتر دێمەوە بۆ ماڵەوە، لە بەر ئەوەی، ژنەکەم هەر بۆڵەی دێ."

"مامۆستا: من لەو فێرخوازەم تووڕەم، لە بەر ئەوەی، ئەو گوێ ناگرێت.

فێرخواز: من لە مامۆستاکەم گوێ ناگرم، لە بەر ئەوەی، ئەو هەر تووڕەیە."

"ڕێکخراوی یەکەم (بۆ نموونە لە شەری ناوخۆییدا): منیش لە لایەنەکەی دیکە دەکوژم، لە بەر ئەوەی، ئەوان دەستیانپێکرد.

ڕێکخراوی دووەم: ئەوان لە من دەکوژن، منیش تۆڵە دەستێنمەوە."

"فەلەستینی: من خۆم لە بازێری ئیسرائیل دەتەقێنمەوە، لەبەر ئەوەی، ئەوان گوندەکەم بوردمان دەکەن.

ئیسرائیلی: من گوندی فەلەستین بوردمان دەکەم، لەبەر ئەوەی، ئەوان خۆیان لە بازێری من دەتەقێننەوە."

هەروەك دەبینین، هەر یەك لەو دوو لایەنە بۆ خۆیان "حەقیقەتێك" دروست دەکەن. هەر یەك لەو لایەنانە وا دەزانێت کە بیروڕای خۆی ڕاستە و هی لایەنەکەی دیکە هەڵەیە. هەر کامیان لەو حەقیقەتەی خۆیان بەرگری دەکەن و لایەنەکەی دیکە بە تاوانبار دادەنێن. هەر دووکیشیان دووپاتی دەکەنەوە کە ئەوی دیکە دەستپێکەر بووە و ئەم تەنیا وەڵامی داوەتەوە. لە ئەنجامدا بازنەیەکی بێسەروبن دەخوڵقێت کە شکاندن و هاتنەدەر لەم بازنەیە، کاتێکی زۆر و وزەیەکی فراوان دەخوازێت.

من هەوڵ دەدەم لە درێژەی بابەتەکەدا، ئاماژە بەو ڕێگاچارانەش بدەم، کە لە ڕوانگەی ڤاتسلاڤیك و زانایانی دوای ئەوەوە، دەتوانن تا ڕادەیەك، یارمەتییدەر بن بۆ شکاندن و دەرچوون لەو جۆرە بازنەیە و چارەسەرکردنی کێشەی لەم چەشنە.

ڤاتسلاڤیك وای دەبینێ کە گەلێك جار مرۆڤ یان پێکهاتەیەك(دەوڵەت، ڕێکخراوێکی سیاسی، کۆمەڵایەتی، ئایینی و ..تاد) بۆ گرفتێك یا کێشەیەك چارەسەرێك پەیدا دەکا کە ئەم چارەسەرەش تەنیا بۆ ماوەیەکی دیارییکراو،

هەولێرنامەی کتێب

کارتێکردنێکی ئەرێنی(پۆزیتیڤی) هەیە، بەڵام بە پێی ئەوەی کە مرۆڤ لە سروشتی خۆیدا، ڕابردوو بە شکۆدار دەزانێ و دەیپەرستێ، هەست بەو ڕاستییە ناکا کە لە دوای ماوەیەک ، چارەسەرەکە خۆی بووەتە کێشە و گرفت.

لێرەدا ئەگەر ئەم مرۆڤە یان پێکهاتەیە، ئەو توانایەی نەبێت کە خۆی نوێ بکاتەوە و ئەو ڕاستییانە بە هەند وەربگرێت، بۆ خۆیشی دەبێتە بەشێك لە کێشە و گرفتەکە.

بە بڕوای ڤاتسلاڤیك ئەگەر کەسێك یان پێکهاتەیەك وا بیربکاتەوە کە بۆ کێشەیەك چارەسەرێکی یەکجاریی(هەمیشەیی) دۆزیوەتەوە، ویڕای ئەوەی چ نییەتێکی هەبێ، بۆ بەرگری لەو "حەقیقەتە"، خۆی بۆ بەکارهێنانی زەبروزەنگ ئامادە دەکا، پرۆسەیەک، کە لە ئەنجامدا، بەرەو دیکتاتۆریی دەچێت. ئەم ڕواڵەتە لە ڕاستییدا، یەکێکە لە هۆکارە گرنگەکانی کێشەی نێوان کۆن و نوێ، کێشەی نێوان دایباب(دایکوباوك) و منداڵ، کێشەی نێوان دەسەڵاتدار و خەڵك.

٥.٢ - پێوەندی نێوان دوو لایەن، یان لە ئاستێکی یەکساندایە، یان نایەکسانە. واتە لە پێوەندیدا، یا هەر دوو لایەن بە شێوەیەکی هاوتا خاوەنی مافن یان یەکێکیان بە سەر ئەوی دیکەدا زاڵە و مافی پتری هەیە و پاوانخوازیی دەکا. لە دۆخی یەکەمدا دەتوانین بێژین کە دوو لایەنەکە ئاوێنەی یەکترن و هەوڵدەدەن جیاوازیی نێوان خۆیان بگەینە کەمترین ڕادەی گونجاو. لە دۆخی دووەمدا، ئەگەر لایەنێك بە بەشی خۆی ڕازی نەبێت، ئەو کات کێشە و ناکۆکی دێتە ئاراوە.

هەواڵنامەی کتێب

سێیەم:

فریدمەن شولتس ڤۆن توون Friedmann Schulz von Thun و چوارگۆشەی کۆمونیکاسیۆن

Schulz von Thun پرۆفیسۆری سایکۆلۆژی کۆمونیکاسیۆن لە دایکبووی ساڵی ١٩٤٤ی زایینی لە ئەڵمانیایە کە لە زانستگای هامبۆرگ وەك مامۆستا کار دەکا.

شولتس ڤۆن توون توانیویەتی لە بواری کۆمونیکاسیۆندا، نوێکاریی گرنگ لە تئورییەکانی ڤاتسلاڤیك و زانایانی پێش ئەو بێنێتە گۆڕێ و لەم ڕێگەیەوە هەوڵ بدا، بابەتی ئاڵۆزی کۆمونیکاسیۆن بە شێوەیەکی ساکارتر شیبکاتەوە. ئەو لە کتێب، سمینار و ڤۆرك شوپەکانی خۆیدا، بنەماکان و توێکاریی کۆمونیکاسیۆن بە زمانێکی وا دەهێنێتە بەرباس، کە خوێنەران ساناتر لەم بابەتە ئاڵۆزە تێبگەن. ئەو داهێنەری چوارگۆشەی کۆمونیکاسیۆنە.

باشتر وایە بەساکاریی و بە هێنانەوەی ئەو نموونەیەی کە شولتس ڤۆن توون ئاماژەی پێدەکا، بچینە نێو باسەکەوە:

"ژنێك و پیاوەکەی لە ئۆتۆمۆبیل دان. ژنەکە ئۆتۆمۆبیلەکە دەئاژوێ. گەیشتوونەتە چراسووڕێک. دوای ماوەیەک چراکە سەوز دەبێت."

پیاوەکە: "بڕوانە بۆ پێشەوە! چراکە سەوزە!"

وتووێژێکی زۆر ئاسایی. بەڵام با هێندێك بەوردی ئەم شتە ساکارە شی بکەینەوە.

شوڵتس فۆن توون ئەو ڕستەی سەرەوە لە چوار ئاستدا، هەڵدەسەنگێنێ:

ئاستی یەکەم- ئاستی زانیاری (چراکە سەوزە).

ئاستی دووەم- ئاستی خۆدەربڕین (من سەوزبوونی چراکە دەبینم، من پەلەمە).

ئاستی سێیەم- ئاستی پێوەندی (پێوەندی من و تۆ ئاوایە، تۆ پێویستیت بە منە، منم کە بە تۆ دەڵێم کەی و چۆن؟)

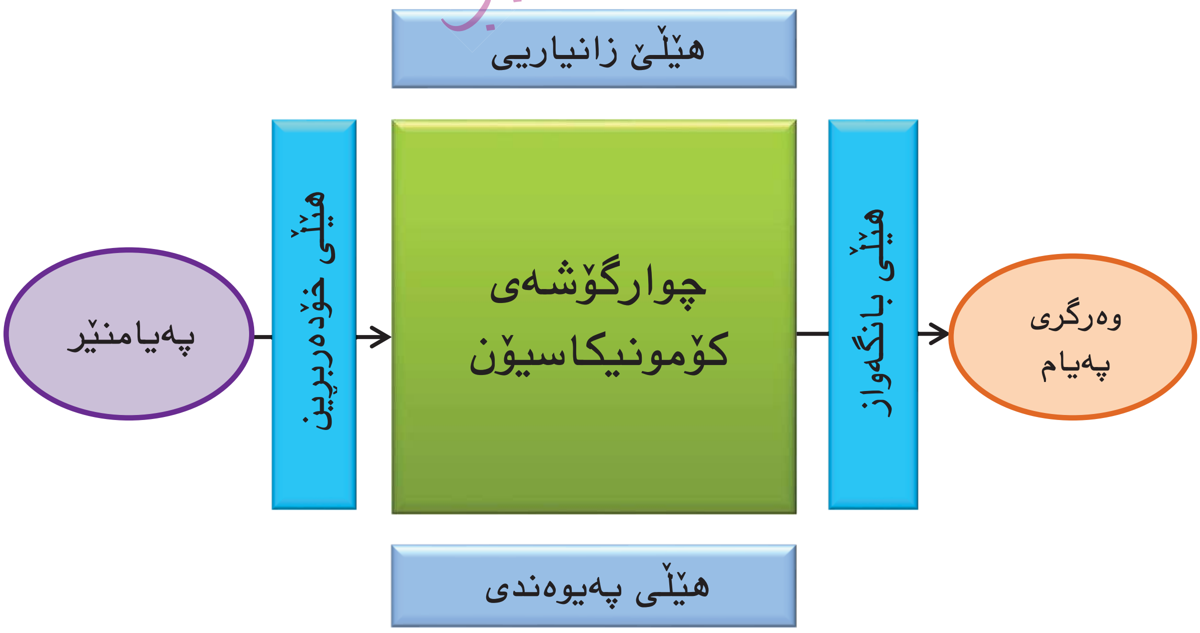
ئاستی چوارەم- ئاستی بانگەواز (بکەوە ڕێ، گازی بدەرێ!)

وەڵامی ژنەکە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی پێوەندی ئەو لەگەڵ شووەکەی چۆنە؟ ئایا خۆی لەو کاتەدا تووڕەیە، ماندووە، ئاسوودە یا لەسەرەخۆ و حەساوەیە؟ لەوانەیە ژنەکە وەك زانیارییەکی سادە لە ڕاگەیاندنەکەی مێردەکەی بڕوانێت، چ نەڵێت، یان لە وڵامدا بڵێت: باشە، بەڵام لەوانەشە بە تووڕەییەوە بێژێت:

"خۆ کوێر نیم، من لێدەخورم یان تۆ؟"

هەروەك لەم نموونەیەدا، بەرچاو دەکەوێت، شولتس ڤۆن توون ئاماژە بە چوارگۆشەی کۆمونیکاسیۆن دەکا. ئەم چوارگۆشەیە لە چوار هێڵ یان ئاست پێکهاتووە. ئەمەش بەم چەشنەی خوارەوە:

هەواڵنامەی کتێب



وێنەی ژمارە ٢

۱.۳ - ئاستی زانیاری Sachinhalt / Sachebene

لە هەر پەیام یا هەواڵێکدا، زانیارییەکی تێدایە. لە نموونەکەی سەرەوەدا، ئێمە ئاگاداری ئەوە دەبین کە چراکە سەوزە. کە پیاوەکە بە زمانێکی دیاریکراو - لێرەدا کوردی - دەدوێت، یا دواتر ئەوەی کە لەوانەیە پیاوەکە بەپەلە بێت. بەڵام ئەمە بە ناوەرۆکی بابەتەکە کۆتایی ناهێنێت. گەلێك جار قسەکەر ئەم زمانە هەڵدەبژێرێ و مەبەستیشی بە ڕاستی، گەیاندنی زانیارییە بە کەسانی دیکە. لەو کاتەدا، ئەو بابەتەکان لە ڕوانگەی "عەقڵ و زانستەوە" دەبینێ. ئەم شێوە بۆچوونە لە وڵاتانی ڕۆژئاوا و بە تایبەت لە ئەڵمانیا و لە نێو پیاواندا، زۆر باوە. هەبوونی ئەم ئاستە بۆ زانست و هەڵسووڕانی کاروباری کۆمەڵگای مرۆڤایەتی زۆر بەنرخە.

هەڵبەت ڕادەی کاریگەری ئەم زانیارییانەش کاتێك بەرزتر دەبێتەوە، ئەگەر:

- سادە، ڕەوان و پاڵاوتە بن،
- جۆرێک بن کە مرۆڤ بەئاسانیی لێیان تێبگا، ئاڵۆز و پچرپچڕ نەبن،
- کورت و داڕێژراو بن،
- گیانێکی وەها درابێتە وشەکان کە هەستی گوێگر یان خوێنەر ببزوێنن و بەردەوامبوونی بابەتەکە چێژیان پێ ببەخشێ.

بریا پەیامنێر بێتوانیبایە زانیارییەکان بەو چەشنە دەرببڕێت و پەیامگریش یەکبینە چێژی خۆی لێ وەربگرتبایە، مەخابن کە زۆربەی جار، گۆڕینەوەی بیروڕا بە لاڕێدا، دەڕوات. یەکەم ئەوەی کە گەلێك جار وتووێژ و بەرامبەرکێ، بە شێوەیەکی بابەتییانە ناچنە پێش و بۆ لایەنەکانی گفتوگۆ زۆر دژوارە "بە تەواوی لە سەر بابەتەکە" بمێننەوە. سەرەڕای

هەواڵنامەی کتێب

ئەمەش، ئەو زانیارییانەی لە لایەن پەیامنێرەوە دەنێردرێن، لە لایەن پەیامگرەوە، ڕێک وەک خۆیان وەرناگیرێن. بۆ وێنە پەیامەکە وەها نییە کە پەیامگر، لێی تێبگا.

لە ئاخافتنی نێوان فێرخواز و مامۆستا، مندال و بەخێوکەر، ژن و مێرد، کارگەر و کاربەدەست یا لە نێوان دوو دەستەی جیاوازی کۆمەڵایەتی یا سیاسیدا، زۆر جار دەبینین کە لایەنێك دەبێژێت: "من تەنیا مەبەستم بابەتەکەیە، من تەنیا پرنسیپم مەبەستە." بابەتیی، بەو مانایەی کە لە هەستی مرۆڤانەی وەك پاراستنی پرستیژ، تۆڵەسەندنەوە، خۆبەزلزانین، خۆخۆشەویستکردن، خۆدەرخستن و ...تاد بەدوور بێت.

لایەنەکان بۆ دەرچوون لەم گرفتە دوو ستراتیژی دەگرنە بەر:

<u>ستراتژیی یەکەم</u>: بە دەربڕینی ("ئەم شتە جێی ئێرە نییە"!) – ڕێگە لەو مەسەلانە بەربەست دەکرێت کە نەویست و نەخوازراون.

"با لە سەر بابەتەکە لا نەدەین." ئەم ستراتیژییە دەتوانێت بۆ بڕیاردانێکی بەپەلە، بەناچار و بە تایبەت لە شوێنی کاردا، وەڵامدەر بێت. بەڵام بۆ چارەسەرییەکی دۆستانەی بەردەوام، کورت دەهێنێ و لە ئەنجامدا کارێکی وەها دەکا خاڵە چارەسەرنەکراوەکان، بەرەبەرە تەشەنە بکەنە نێو مێشکمان و تووشی شێواوی و نەسرەوتنی دەروونییمان بکەن و کێشەی چارەسەرنەکراوی نێوانیشمان قووڵتر بکەنەوە. وێڕای ئەمەش، گەشەسەندنی زانستییانەی بابەتەکان، پێویستییان بە شنەبای نوێکاری و پێوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکە هەیە. دووپاتکردنەوەی بێسوودی "ئەم شتە جێی ئێرە نییە"، نە تەنیا ئەو هێما دەروونییانەی لایەنەکەی دیکە

نافەوتێنێ، بەڵکوو دەیانکاتە بەستێنێک بۆ گفتوگۆی شاردراوە، لابەلا و بەدزییەوە. ئەمەش تەنیا ڕکەبەرایەتیی داهاتوو بەهێزتر دەکا.

ستراتژیی دووەم ("گێرەشێوێنی یا تێکدان"دەوری سەرەکی دەگێرێت) – "گێرەشێوێنی" پرسیاری ئەوە ناکا کە ڕێگای پێدەدرێت یان نا. ئەو حزووری هەیە و ئامادەیە، وەك: ئێش، شادی، ترس، تووڕەیی و پەشێواویی.

پرسیار ئەوەیە کە ئایا مرۆڤ چۆن دەتوانێ بە سەریدا، زاڵ ببێت؟ "گێرەشێوێنی" دەتوانێ هەندێ کەس سڕبکا، یا کۆبەندێك هەڵبوەشێنیتەوە. نەوتراوە شاردراوەکان لە هۆڵەکانی خوێندگا، لە بەڕێوەبەرایەتیی دامودەزگاکان و لە ڕژێمەکاندا، وانە و مامەلەکان بەرەو ئاراستەیەکی هەڵە دەبەن. مرۆڤ هەر بە جەستە ئامادەیە و لە دەروونیدا، لەوێ نییە. بڕیارەکان لەسەر بنەمای بیرکردنەوەیەکی ڕاستگۆیانە گەڵاڵە ناکرێن، بەڵکوو مل بۆ دیکتاتۆریی "گێرەشێوێنییەکە" شۆڕ دەکەن و ئاکامەکەشیان بێگیان و بێسوودە.

جا بۆیە سایکۆلۆژی کۆمونیکاسیۆن ڕێنوێنیی ئەوە دەکا کە دەست لەو داخوازییانە هەڵبگرین کە دەڵێن: "باسی خۆت مەکە، واز لە سۆز و هەستی خۆت بێنە" یان "لە گفتوگۆیەکی بابەتییانەدا، ئەم شتانە جێیان نابێتەوە." بەپێچەوانەوە، ئەو هانمان دەدا بۆ ئەوەی، لە Metakommunikation واتە سەرووکۆمونیکاسیۆنی، سوود وەربگرین، تا بتوانین لە ئاستێکی بەرامبەر و یەکساندا، لە گەڵ یەکتر بدوێن و ئەوە ڕوون بکەینەوە کە "هەڵوێستمان بەرامبەر بە یەکتر چییە؟ چی من دەورووژێنێ کە بەردەوام دژی تۆ هەڵوێست بگرم؟ بۆچی ترسم هەیە لەوەی، تێڕوانینی ڕاستەقینەی خۆم بەڕاشکاوی دەرببڕم؟"

جا ئەگەر بێتو باری سەرنجی لایەنی بەرامبەرمان، وەربگرین و بە ڕێزەوە لێی بڕوانین، ئەگەر بەرچاوڕوون بین و ئەوە لە بیر خۆمان نەبەینەوە، کە تێڕوانینی هەر مرۆڤێك هەڵقوڵاوی زانست، ئەزموون، بەسەرهات و هەلومەرجی ژیانی ئەوە، ئەمجار دەتوانین باشتر ئەوە قەبوول بكەین کە: "تۆ وەکوو من نیت، من وەکوو تۆ نیم، بەڵام ئەگەر بۆ یەکتر گوێ شل بكەین، دەتوانین لەم بەیەککەشتنەمان، سوود وەربگرین و بەیەکیشەوە بابەتەکە دەوڵەمەندتر بكەین."

وێڕای ئەوەی ئاستی زانیاری چەند گرنگە، شولتس ڤۆن توونیش هەروەك ڤاتسلاڤیك، پێی وایە کە ئاستە زانیارییەکە، بڕیاردەر و یەکلاکەرەوە نییە.

٢.٣- ئاستی خۆدەربڕین (کردنەوەی خۆ) Selbstoffenbarungsebene

هەواڵەمی کتێب

مرۆڤ لەگەڵ هەر قسەیەك کە دەیكا یا هەر زانیارییەك کە دەیهێنێتە ئاراوە، لە ڕاستیشدا بەشێک لە وجوودی خۆی دەردەخا. لە نموونەکەی پێشوودا، دەتوانین وای لێکبدەینەوە کە پیاوەکە بە کوردی دەدوێ، ڕەنگەکان دەناسێت، وریایە. دواتر: لەوانەیە بەپەلە بێت و ...تاد. وتەکەی ئەو "بڕوانە بۆ پێشەوە! چراکە سەوزە!"، لە هەر دۆخێکدا، بەشێك لە وجوودی خۆیی تێدایە. جا ئەمە دەتوانێت خۆدەرخستنێکی بەئاگا یا دەرکەوتنێکی نەخوازراو بێت. ئەم بەشە لە باری سایکۆلۆژییەوە زۆر جێی سەرنجە. تەنانەت ئێستا، کە ئێوە ئەم ڕستانە دەخوێننەوە، نە تەنیا هەندێك زانیاری وەدەست دەهێنن، بەڵکوو هەندێك زانیاری فرەتریش سەبارەت بە من، سەبارەت بەوەی چۆن بە کوردی دەنووسم، داڕشتنەکەم چۆنە، چۆن بیردەکەمەوە، داخۆ مەبەستم لە نووسینەکە چی بێ؟ ئەمەش دیارە من

دەهەژێنێ و دەمخاتە جووڵەوە. لە لایەك ئێوە لە بابەتێک ئاگادار دەکەمەوە و لە لایەکی دیکەشەوە لەگەڵ هەڵبژاردنی هەر وشەیەك، دەمەوێ کاریگەرییەکی باش بەجێبهێڵم.

ئەم لایەنە لە پەیام، بە شێوەیەکی چڕوپڕ، لەگەڵ زۆربەی کێشەکانی گفتوگۆی نێوان مرۆڤەکان گرێ دراوە.

ئایا هەر بەتەنیا وشەی "خۆدەربڕین" دەروونمان ناهەژێنێ و کێچ ناخاتە کەوڵمان؟ لە ڕاستیشدا، مامەلەکردن لە گەڵ ئەم دیاردەیە، هەم پەیامنێر و هەم پەیامگر گیرۆدەی خۆی دەکا و لە هەر دوو لا وزەیەکی فرە دەخوازێ.

لێرەدا شوڵتس فۆن توون بەزۆری ئاماژە بەو گرفتانە دەکا کە بەرۆکی پەیامنێریان گرتووە. پەیامنێر لە خۆی دەپرسێت: داخۆ کەسی بەرامبەر، من چۆن دەبینێت؟

بۆچی ترس لە "خۆدەربڕین" ئەوەندە بەربڵاوە؟ ئایا ئەمە بە مانای خۆڕووتکردنەوەیەکی رۆحییە؟ ڕیشەکانی ئەم دیاردەیە بۆ کوێ دەگەڕێنەوە؟ دەگەڕێنەوە بۆ منداڵێتی؟ پەیامنێر چۆن لەگەڵیان هەڵسوکەوت دەکا؟ ڕێک لەم شوێنەدایە کە پەیامنێر، بیر لەوە دەکاتەوە، چۆن ئەم بارە لە کۆڵ خۆی بکاتەوە؟ و چ تەکنیکێکی لە بەردەستدایە؟

<u>ترس لەوەی خۆت بەکراوەیی دەربڕی</u>

بەدەگمەن پێش نەهاتووە کە لە کۆبوونەوەیەکدا، مامۆستا، دوکتۆر یان نووسەرێک، بابەتێکی پێشکەش کردووە. من یا تۆ وەك فێرخواز یا گوێگر، سەرمان بۆ لەقاندووە و بە ڕواڵەت وامان نیشانداوە کە گوایە لە هەموو شتەکان تێگەیشتووین. ترسی ئەوەمان بووە پرسیار بکەین، نەکا ئەوانی دیکە بە نەزانمان بژمێرن. بەڵام لەوانەشە ترسمان لە دڵی خۆماندا

هەواڵنامەی کتێب

ڕامالیبێ و پرسیارمان کردبێت. ئەمجار بێ گومان، بۆمان دەرکەوتووە کە ئێمە لەو تێنەگەیشتنەماندا، تەنیا نەبووین و زۆربەی ئامادەبووانیش لەو بابەتە تێنەگەیشتوون.

نەکا من و تۆش، لەو کەسانە بووبێتین کە لە دواییدا، بۆ خەڵکمان گێڕابێتەوە کە "وەڵا من لە بابەتەکە زۆر تێنەگەیشتم، بەڵام ئەو کەسە(مەبەست مامۆستاکەیە) بەڕاستی زانا و بلیمەت بوو!"

زۆربەی جار مرۆڤ لە ڕاڕایی و دڵەڕاوکێ دایە. نازانێ هەستی خۆی بێنێتە سەرزمان یان بیشارێتەوە. ئەم دیاردەیە بەداخەوە لە نێو ئێمەی کورددا، زۆر بەهێزە. جا بۆیە لە جێگای خۆیدایە، ئەگەر هەندێك بەوردی باسی ئەم دیاردەیە بکەین.

بێ گومان هەر کام لە ئێمە ، بە ڕادەیەکی کەم یان زۆر، ئەزموونی جیاوازمان لەگەڵ "ترس لە خۆدەربڕین"دا هەیە. بەڵام پرسیار ئەوەیە کە: ئایا ئەمە چارەنووسی مرۆڤە؟ بڵەی ئەم ترسە لە کوێوە هاتبێت؟

بە ڕای شولتس فۆن توون ڕیشەکانی ئەم ترسە دەگەڕێنەوە بۆ منداڵێتی، ئەو کاتەی منداڵ وەک تاکێك(ئندیڤیدیوم) لە گەل کۆمەڵگەدا تووشی پێکدادان دەبێت. "ترس لە خۆدەربڕین" وەك زیانێك وایە کە لە پاش ئەو پێکدادانە لە منداڵدا، دەمێنێتەوە. دیارە ناکرێت منداڵ لەو پێکدادانە بپارێزرێت، کەس ناتوانێت خۆی لەم ڕووداوە بدزێتەوە. ئەوەی کە گرنگە، ئەوەیە کە سەختبوونی پێکدادانەکە و ڕادەی برینداربوونی دوای ئەوە، چەندەیە و چلۆنە؟ ئەمەش بەوەوە دەبەسترێتەوە کە پەروەردە هەتا چەند پڕ لە خۆشەویستی و کۆمەڵگا هەتا چەند مرۆڤدۆستانەیە.

هەواڵنامەی کتێب

شێوەی یەکەمی "ترس لە خۆدەربڕین" دەگەڕێتەوە بۆ پێکدادان لە نێوان "هەبوونیی مندالانە" و "پێوەرە" - نۆرمە- کۆمەلایەتییەکان. مندالّ هەر زوو لە هزری خۆیدا، دەیخەملێنێ کە بەشێك لە کەسایەتی ئەو ڕێگاپێنەدراو و خراپە و دەکەوێتە هەولّدان بۆ ئەوەی، بەشە لاسارەکەی خۆی بشارێتەوە. ئەمەش لە دەروونناسییدا، بەچڕوپڕی باسی لێوە دەکرێت.

شێوەی دووەمی "ترس لە خۆدەربڕین" دەگەڕێتەوە بۆ بێدەسەلاتیی مندالّ بەرامبەر بەو ئەرکانەی کە کۆمەلّگا بۆی دیاری دەکا. لێرەدا، باسی "هەستی خۆبەکەمزانێن" دێتە ئاراوە. با هەندێك بەوردی سەبارەت بەم دوو شێوەیە بدوێن:

مندالّ هەر فرەزوو لەوە تێدەگات ، کە بەشێك لە ئارەزووەکان و تایبەتمەندییەکانی ئەو لەگەلّ "پێوەرە" کۆمەلایەتییەکاندا، تەبا نین. ئەو کاتەی کە پەیتاپەیتا پێی دەلّێن: "عاقل بە!، "داوای هیچ مەکە!"، " هیچ خراپ مەکە!"، "ڕق مەگرە!"، "کچی دایکی خۆت بە!"، "خۆ تۆ کوڕی پیاوت پێدەلّێن"، " وە یان ئەوەی کە ئەو نابێ "مەیلی سکسیی" خۆی نیشان بدا.

پتر و لە یەکەم پلەدا، ئەمە دایبابن(دایکوباوکن) کە بە دانی سزا و خەلات، بە هەڕەشە و بە نیانی، بە سەندنەوەی خۆشەویستی یا بە بەخشینی خۆشەویستی، مندالّەکەیان لەسەر بنەمای ئەم "پێوەرە" کۆمەلایەتییانە ڕادەهێنن. لەم ڕەوتەدا، دایباب (و دواتر دراوسێکان، ڕاهێنەران لە باخچەی مندالان، مامۆستایان و هاوڕێیانی مندالّەکە) هەر یەکەی بە گوێرەی خۆی دەبێتە "دادوەرێک" بۆ مندالّەکە. مندالّیش هەموو هەولّی ئەوە دەبێت، لە تاقیکردنەوەکاندا،لە بەرچاوی ئەو هەموو "دادوەرە"، سەرکەوتوو بێتە دەر. بۆ ئەوەی بەختەوەری و هەستی "بەهابەخۆدان"

هەولێر ئەلیەکتێب

وەدەست بهێنێت. منداڵ فێری ئەوە دەبێت کە تەنیا هەندێك لە سۆز، بیرکردنەوە و هەڵسوکەوتی ئەو، دەبێتە جێی ڕەزامەندیی و چەپڵەلێدانی "دادوەرەکان". ئەوانی دیکە "خراپن" و دەبێت بەر بە سەرهەڵدانیان بگرێت و بیانشارێتەوە.

جاخۆ بەمەش کۆتایی نایەت، لەگەڵ تێپەربوونی کات، منداڵ بۆ خۆی دەبێتە "دادوەری" خۆی. ئەو بۆ کپکردنی سۆزە ڕێگاپێنەدراوەکان و کردارە "خراپەکان"، چیتر پێویستی بە "دادوەر"ی دەرەکی نییە. ئەو سۆز و کردارە نەخوازراوانە، هەر بەزوویی دەبنە هۆی سەرهەڵدانی هەستی "تاوانباری" و "شەرمکردن". "دادوەر"ەکە ئیتر لە "ناخی ئەودایە" و "چەپۆکی" بە سەردا کێشاوە، ئیتر ئەوەندەش هەست بە ترسەکە ناکا، ئەگەر لە مێشکیشیدا،شتێک تەمای سەرهەڵدانی هەبوو، ئەم هەر بەخێرایی، ڕووبەڕووی دەبێتەوە و لێکی دەداتەوە کە داخۆ ئەمە چ سزایەکی بەدواوەیە و ڕێک لە کاتی خۆیدا، کپی دەکا- واتە سەری چاڵە پڕ لە "مارە ژاراوییەکان" دەنێتەوە- ئیتر "دادوەر"ەکە لە دەروونی ئەودا، خۆی مەڵاس دەدا.

بەڵام: "یارییەکە" هەر بەردەوامە، ئەمجارە ئەو لە کۆمەڵگاشدا، دەست دەکاتە بینینەوەی "دادوەری" دیکە. هەروەك ئەو کەسەی کە لە دووکانێك بەدزییەوە، شتێکی هەڵگرتووە و لە ژێر پاڵتۆکەی شاردویتییەوە و وا دەزانێت کە هەمووان چاویان بڕیوەتە پاڵتۆکەی ئەو. یان هەڵاتوویەکی بۆ نموونە سیاسی کە بەدزییەوە، چۆتەوە ناو شار، وادەزانێت کە زۆربەی خەڵك لەو دەڕوانن.

لێرەدا، پێویستە دووپاتی بکەینەوە کە ئەگەر بارودۆخی پەروەردە و ڕاهێنانی منداڵ، لەبار بێت و منداڵ ئارەزووکراو و خۆشەویست بێت و شوێنی

هەواڵنامەی کتێب

پڕبایەخی خۆی لە کۆمەڵگادا هەبێت، ئینجا ئەو بە هەستی "بەخۆبایەخدانێکی" ئاساییییەوە گەورە دەبێت و دەتوانێت بەختەوەرانە بژیت. بەڵام بەداخەوە، تاقیکردنەوەکانی منداڵیی، زۆربەی جار هەستی "خۆبەکەمزانین" لە منداڵدا، بەهێز دەکەن. منداڵێك کە زۆر "نازدار" گەورە بکرێت و دایك و باوکی زۆر "ئاگایان" لێی بێت، بەرەبەرە ئەو هەستە پەیدا دەکا کە بۆ خۆی دەسەڵاتی هیچ شتێکی وەهای نییە. هەنبانەکەی بۆ داهاتوو سووکە و بە هۆی ئامادەنەبوونی بۆ ژیانی ڕاستەقینە، بەرەوڕووی گەلێك شکست و نەیاری دەبێتەوە.

چەندە ئەم هەستی "خۆبەکەمزانینە" بەهێزتر بێت، ئەوەندەش ئێش و ئازاری دەروونیی فرەترە. لەم کاتەدایە کە مرۆڤ بۆ قەرەبووکردنەوەی ئەم لاوازییە(چ دروستکراوی هزری خۆی بێت یان ڕاستییەك بێت)، دەست دەکا بەوەی کە مرۆڤەکانی تر وەك "دادوەرێکی" بێبەزەیی و وەك نەیارێک تەماشا بکا و بەشە "نەخوازراوەکەی" خۆی بشارێتەوە. ئەو هەر ڕووبەڕووبوونەوەیەك وەك "تاقیکردنەوەیەك" چاو لێدەکا کە تێیدا، بە تایبەت ئەو، نابێ دۆڕاو بێت. ئەمەش، کارەکە بۆ ئەو دژوارتر دەکا.

نابێ ئەوەش لە بەرچاو نەگرین کە بەداخەوە لە فێرگە، شوێنی‌کار و بەگشتی لە کۆمەڵگادا، هەڵسەنگاندنی مرۆڤ لەسەر بنەمای ڕادەی "سەرکەوتوویی"، "زیرەکی" و "تەمەڵی" ئەو دانراوە و مرۆڤەکان ناچار دەبن لە بازنەی "پێشبرکێیەکی بەردەوامدا" بسووڕێنەوە. واتە، مرۆڤ نە تەنیا دەبێ باش بێت، بەڵکوو دەبێ لەوانی دیکەش، باشتر بێت. جا بۆیە دەست دەکاتە دۆزینەوەی ئەو تەکنیکانەی کە یارمەتییدەری ئەو بن بۆ خۆشاردنەوە.

لێرەدا، شوڵتس فۆن توون لە دوو تەکنیکی سەرەکی قسە دەکا:

<u>تەکنیکی یەکەم:</u> بەرجەستە کردنی "ڕووی شیرین"ی ("ڕووی شوکولات"ی) خۆی "خۆدەرخستن تەنیا لە ڕووە جوانەکەیەوە"، "دەرخستنی خۆی وەك تاوسێك بە پەڕی ڕەنگینەوە"، 'فشەکەریی" و "هاشەوهووشەکردن" وەك ڕەوشتگەلێکی ساکارانە کە زۆریش باون.

یان ئەوەی کە ئەو بە زمانێکی وەها ئاڵۆز قسە بکا کە خەڵك بەدژواری لێی تێبگا یا لە باسێکدا، ئەوەندە "زیرەك" بێت، ڕەوتی باسەکە بەرەو ئەو شوێنە بەرێت کە خۆی تێیدا، بەتەواوی شارەزایە.

گەلێك لە سیاسەتوانان و پیاوانی ئایینی لە ڕەوتی پەروەردەبوونی خۆیاندا، لە لایەن ڕاهێنەرانی شارەزاوە، وا باردەهێندرێن کە بتوانن بە شێوازێکی وەها بدوێن و بنووسن کە لەسەر هەر توێژ یان دەستەیەکی کۆمەڵایەتی جیاواز، کاریگەریی تایبەتیان هەبێ و ئەگەریش پێویستی کرد، ڕاستییەکان بەچەواشە نیشان بدەن و لایەنە ناپەسەندەکەی خۆیان یان پێکهاتەکەی خۆیان، بشارنەوە. لەبەر ئەوەی کە ئەوان ڕووە جوانەکەی خۆیان وەدەردەخەن، خەڵکی ساویلکە پێیان وایە، کە (ئەوانە "زانا، بلیمەت و بەدەسەڵاتن"، منی هەژار، بەو هەموو "لاوازییان"ەمەوە، کەی دەتوانم لە ئاست ئەواندا، شتێك بێژم. چاك وایە بێدەنگ بم و سەرم شۆڕ بکەم.")

<u>تەکنیکی دووەم:</u> "ڕووپۆشدانان"

ئێمە لە ژیانی ڕۆژانەی خۆماندا، زۆر جار ڕووبەڕووی کەسانی وا دەبینەوە کە لەژێر ڕووپۆشێکدا، دەژین. ئەوان ئەو شتە ناهێننە سەرزمان کە لە دڵیاندایە، ڕواڵەت و دەروونی ئەوان وەك یەك نییە. ئەو شتەی کە ئەوان دەیڵێن، تاقیکردنەوە، هەست یان بیروڕای خۆیان نییە. لێرەدا، مرۆڤ

بیهەوێت یا نەیهەوێت، درەنگ یا زوو، ئەم پرسیارە مێشکی دەتەنێتەوە کە "ئایا پێوەندی ئەو لەگەڵ خۆیدا، چۆنە؟" "ئایا قسەی سەرزاری ئەو هەڵقولاوەی دەروونی خۆیەتی؟"، "ئایا ڕووپۆشەکەی بۆ ئەوە نییە کە بەشێك لە خۆی بشارێتەوە؟"، ئەو بەشەی کە بە کەڵکی "دەرخستن" نایە و هەستی "بەهابەخۆدانی" ئەو لاواز دەکا.

ڕێک ئا لەم کاتەدایە کە مرۆڤ تەکنیکی "ڕووپۆشدانان" دەگرێتە بەر. چ لاوازییەك نیشان نادا، چ هەستێك دەرناخا. تەنانەت ئەگەر هەست بکا بریندارکراوە، بەر تەشەر و توانج کەوتووە یان خراوەتە پەراوێزەوە، کورد گوتەنی: "نە بای دیوە و نە بۆران"، هیچی ناهێنێتە سەر خۆی، ئەگەر لە دەروونیشدا، دەکوڵێت، لە ڕووخساریدا، هەر لەسەرەخۆ و ئارامە. بە تایبەت وەکوو پیاوێک هەر پێشی عەیبە "گرفتێکی" هەبێ. ئیتر دەبێتە مرۆڤێك بە دەمامکەوە. نیوە نەخوازراوەکەی "خۆی" دەشارێتەوە، واتە دەبێتە نیوەی مرۆڤێکی تەواو.

<u>مەترسییەکانی بەکارهێنانی تەکنیکی "خۆشاردنەوە":</u>

باوبوونی ئەم تەکنیکە بە گەشەسەندنی ئاسایی کۆمەڵگا، زیانێکی فرە دەگەینێت.

یەکەم: ئەوەی، چونکا زۆرکەس هەوڵی ئەوەیانە، خۆیان بنوێنن، بەشێکی زۆر لە زانیارییە بابەتییەکان ون دەبن. مرۆڤ سەرنجەکانی خۆی بە ڕاشکاوی دەرنابڕێت. هەوڵی پتری ئەو ئەوەیە خۆی گرنگتر نیشان بدا و نەك ئەوەی، بابەتەکە دەوڵەمەندتر بکا. ئەگەریش پەیڤی ئەوانی تر زانیاریەکی تێدا بێت، لە لایەن ئەمەوە بە هەند وەرناگیرێت.

هەواڵنامەی کتێب

دووەم: شاردنەوەی تێبینییەکان ئەو ئەنجامەی بە دواوەیە کە ڕادەی متمانەکردن بە یەکتری نزم دەبێتەوە. کۆمەڵگا یان پێکهاتە لەسەر بنەمای "درۆ" دادەمەزرێت. ئەمەش خۆی دەبێتە یەکێك لە هۆکارەکانی سەرهەڵدانی کێشە قووڵە کۆمەلاَیەتی و سیاسییەکان.

سێیەم: مەترسی گەورەتر لەسەر تەندروستیی دەروونییە. "شاردنەوە"ی بەردەوامی هەست و سەرنجە دەروونییەکان لە ئاکامدا، دەبێتە هۆی "شێواوی دەروونیی". ئەمەش لەسەر تەندروستی جەستەیی و هەڵسوکەوتی مرۆڤ، ئاسەواری خۆی بەجێدەهێڵێت و بەستێنێکی لەبار بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و مێشك ئامادە دەکا.

"مارە ژاراوییە دەروونییەکان" کە لە ژوورەوە پەنگ دەخۆنەوە و "هالاَوی سووتێنەری" ئەو مەنجەڵەی کە سەرەکەی داندراوەتەوە، دەبنە هۆی خەمۆکی لە لایەك و ناتەبایی لە گەڵ دەوروبەر، لە لایەکی دیکەوە.

بەم چەشنەیە، کە کەس یان پێکهاتە "بەهێزەکان"، بۆ "شاردنەوە"ی لاوازییەکانی خۆیان دەست دەکەن بە سووکایەتییکردن بەم و بەو، دەست دەکەن بە داسەپاندنی خۆیان بەسەر ئەم و ئەودا و دەست دەکەن بە داپڵۆسینی بێبەزییانەی "ژێردەستەکان".

تێبینی یەکەم :

بێگومان کراوەبوون نابێت بەو مانایە لێکبدرێتەوە کە گوایە مرۆڤ دەتوانێت چاك و خراپ تێکەڵ بکا و هەر شتێك بە مێشکیدا هات، بیهێنێتە سەرزمان و بە تێژبوونی زمان و ڕاستەوخۆیی بێسنوور، هەستی کەسانی دەوروبەری خۆی بریندار بکا.

هەواڵنامەی کتێب

تێبینی دووەم:

دیارە لە سەرجەم ئەم باسەوە ناکرێت بگەینە ئەو ئەنجامەی کە دیارییکردنی سنوور بۆ منداڵ و دانانی ئەرك بۆ ئەو، کارێکی هەڵەیە. گرنگ ئەوەیە منداڵ وەکوو کەسایەتییەکی سەربەخۆ لەبەر چاو بگیردرێت و گەورەساڵان تەنیا هاورێیەکی دلسۆزی ئەو بن، نەك بڕیاردەرێکی وشك و بێبەزەیی.

٣.٣ - ئاستی پێوەندی Beziehungsebene

(یا: من تۆ بە چی دەزانم و ئێمە بەرامبەر بە یەکتر چ هەڵوێستێکمان هەیە؟)

لە نموونەکەی پێشوودا، واتە "ژن و پیاوەکە و چرا سەوزکە" دەردەکەوێت کە هەڵوێستی پەیامنێر بەرامبەر بە پەیامگر چۆنە؟ ئەمەش پتر لە شێوازی هەڵبژاردنی وشەکان، چۆنییەتی نزمی و بەرزی دەنگ، دۆخی دەم و چاو و پۆزی لەشی پیاوەکەوە دەردەکەوێت.

هەواڵنامەی کتێب

ئەم ئاستە لە ئاخافتنی نێوان مرۆڤەکاندا، دەورێکی فرە گرنگ دەگێڕێت. گەلێك جار هەیە کە پەیامنێر پەیامەکەی خۆی وەك زانیارییەك دەنێرێت و لە ڕاستیشدا، مەبەستێکی تایبەتی لە پرسیارەکە نییە. لەگەڵ ئەوەش، پەیامگر، بە گوێرەی ئەوەی پێوەندیی لەگەڵ پەیامنێر چۆنە، لەگەڵ ئەو پەیامە، مامەڵەی تایبەت بە خۆی دەکا. بۆیە دەبێ پەیامنێر ئەمە لە بیری خۆی نەباتەوە کە هەر قسەیەك کە ئەو دەیکا، لەوانەیە لە لایەن گوێگر یان خوێنەرەوە، بە شێوەیەکی دیکە لێکبدرێتەوە. واتە ئەگەر من زانیارییەك بە تۆ دەدەم، ئەبێ ئەوەش بزانم کە لەگەڵ تۆ مامەلە یان

هەڵسووکەتێکیش (بە چاك یان بە خراپ) دەکەم. هەر ئەوەی کە ڕووی قسەکەم کردۆتە تۆ، ئیتر دیارە کە تۆ بۆ من "پڕوپووچ" نیت.

لە ئاستی دووەمدا واتە "دەربڕینی خۆ"، پەیامگر لە پەراوێزدا و تا ڕادەیەکی زۆر لە ڕەوتەکە بەدوور بوو. بەڵام ئەمجارەیان پەیامگر، گوێگر یان خوێنەر، ڕاستەوخۆ لە ناوەندی بابەتەکەدایە. ئەم جارە لەگەڵ ئەو مامەلە دەکرێت، جا ئەگەر بێتو لێرەدا، ئەو گوێی پێوەندی بەهێز بێت، تەنانەت ئەگەر بابەتەکەش لە لایەن پەیامنێرەوە تەنیا بە مەبەستی ئاگاداریی گوترا بێت، ئەم لە ئاستی پێوەندیدا، دەیبینێتەوە.

(بۆ ئاگاداریتان: مۆدێلی "چوار گوێ بۆ بیستن" لە بەشەکانی داهاتوودا ، بەتایبەت دێتە بەر باس).

لە نموونەی "چرا سەوزە"کەدا لەوانەیە پیاوەکە، لە ڕاستییدا هیچ مەبەستێکی تایبەتی نەبووبێت. بەڵام ژنەکە ئەو زانیارییەی مێردەکەی لە پێوەندی لەگەڵ خۆیدا لێکدابێتەوە. ئەم دۆخە لە ژیانی ڕۆژانەدا، تا ڕادەیەکی زۆر دێتە پێشەوە. لە کۆمەڵگای کوردەوارییشدا، ئەم لەیەکتێنەگەیشتنە زۆر بەهێزە. بە تایبەت لە نێوان ژن و مێرددا، گەلێك جار ئاست و گوێی پێوەندی ئەوەندە بەهێزە کە لایەنی زانیارییەکە، دەخاتە ژێر سێبەری خۆیەوە. واتە بۆ نموونە: ژنەکە گوێ لەوە نییە کە پیاوەکەی چی پێ دەڵێت، بەڵکوو پتر و لەسەر بنەمای هەست و سۆز، ئەو لایەنە لە پەیامەکە بە هەند وەردەگرێت کە چلۆنایەتیی تێدایە، واتە ئەوەی کە چۆنی پێی دەگوترێت و چۆن مامەلەی لەگەڵ دەکرێت. ئاسوودەبوون و خۆشبوونی ژیانی بنەماڵەش، تا ڕادەیەکی زۆر، بەوەوە

هەواڵنامەی کتێب

بەستراوەتەوە کە "ئەندامانی بنەماڵەکە چۆن لەگەڵ یەکتر دەدوێن؟"، "هەڵسوکەوتیان لەگەڵ یەکتر چۆنە؟".

لە بازنەیەکی بەرزتردا، دەتوانین لە جیاتی بنەماڵە، هەموو پێکهاتەکانی کۆمەڵگا لەبەر چاو بگرین. ئەگەر لە گفتوگۆ یان مامەلەیەکی دوولایەنەدا، لایەنێک هەست بکا، "حسابێکی بۆ ناکرێت"، هەستی ئەوەی بدرێتێ کە "هیچ و پووچە"، "دەورەکەی بێسوودە" یان ئەوەی کە پێی بگوترێ کە "تۆ ئیتر کێی؟"، ئەمجار هەستی "بایەخبەخۆدانی ئەم لایەنە " نزم دەبێتەوە. دڵسارد و نائومێد دەبێت و وزەیەکی بۆ ئەنجامدانی کار نامێنێت.

لێکۆڵینەوەکانی شولتس فۆن توون و پێش ئەویش، ئەوە نیشان دەدەن کە لە ئاستی پێوەندیدا، بۆ "بە خراپ مامەلەکردن" لەگەڵ پەیامگر، دوو تەکنیکی زۆر باو دەکەونە بەر چاو.

<u>تەکنیکی یەکەم</u>: نزمکردنەوە(بە چاوی سووك تەماشاکردن)

<u>تەکنیکی دووەم</u>: بڕیاردان لە جیاتی ئەو.

واتە بەتایبەت لە شوێنی کار، فێرگە، خوێندگە و لەکاری کۆمەڵایەتی-سیاسییدا؛ خاوەنکار، مامۆستا، بەڕێوەبەر یان دەسەلاتدار دەتوانێ بە دوو شێوازی لە بنەڕەت جیاوازدا، مامەلە بکا. یا لایەنەکەی دیکە "بەبێ بایەخ" بزانێت و "لە جیاتی ئەو بڕیار بدا" یان "بە چاوی پێزانین و بەهاپێدان" لەو بڕوانێت و مافی " بڕیاردان" بۆ ئەو بپارێزێت. لەم دووڕێیانەدا، خاوەنکار، مامۆستا، بەڕێوەبەر و دەسەلاتداری مرۆڤدۆست و لێزان ، ڕێگەی خۆیان لە خاوەنکار، مامۆستا، بەڕێوەبەر و دەسەلاتداری خۆپەرست و خۆبەشتزان، جودا دەکەنەوە. لەبەر گرنگی ئەم خاڵە بە پێویستی دەزانم لەم بارەوە هەندێک بەوردی ئاماژە بە بۆچوونەکانی شولتس فۆن توون بکەم:

<u>ڕوانین بە چاوی "بەهاپێدان و پێزانینەوە"</u>

(لێرەدا من بەئەنقەست وشەی پێزانینم هەڵبژاردوە، لەبەر ئەوەی دەبینم کە زۆر جار ئەم وشە لە وتار و نووسراوە کوردییەکاندا، بەکاردەهێندرێت بەبێ ئەوەی، بەکارهێنەری وشەکە ئاگادار بێت کە لەپشت ئەم وتەیەوە، چ بەرپرسایەتییەکی گەورە خۆی حەشار داوە. بە ڕای من فرەتر وەك موجامەلەیەك مامەلەی لەگەڵ دەکرێت).

مەبەست لە ڕوانینێک بەچاوی بەهاپێدان و پێزانینەوە چییە؟

مەبەست ئەوەیە. پەیامنێر بە ناردنی پەیام ئەوەش دەهێنێتە سەرزمان کە ئەو پەیامگر، گوێگر یان لایەنی بەرامبەری خۆی، وەك کەسێك تەماشا دەکا کە بۆ ئەم جێگای سەرنجە، بایەخێکی تەواو و مافێکی یەکسانی هەیە و ئەوەی کە ئەم چاکەی ئەوی دەوێت. ئەم پەیامە یان ئەم وتەیەش، ئەم تایبەتمەندییانەی لەخۆگرتووە: بەئەدەب و بەڕەوشتجوانی دەگوترێت و بەگشتی دۆستانەیە، هەر بەو ڕەوشتەش دەگوترێت کە پاشان پەیامنێر و قسەکەر ، بۆ خۆیشیان چاوەڕوانیی دەکەن.

بۆ نموونە: (دایکێك تووڕەیە و بە جنێودان و بەتوندی لەگەڵ کوڕە گەورەکەی مامەلە دەکا، لە بەر ئەوەی ئەو لە خوشکە پچووکەکەی خۆی داوە. دایکەکە بە کوڕە گەورەکە دەڵێ: وات لێدەکەم کە ئیتر فێر ببی لە پچووکتر لە خۆت نەدەی!) ئایا لەم نموونە ئاشنایەدا، دایکەکەش هەر وەك کوڕە گەورەکەی نەجووڵاوەتەوە؟ چۆن دەکرێت لەم دۆخەدا، دایکەکە چاوەڕوانی ئەوە بکا کە کوڕە گەورەکەی شتێک فێر ببێت، کاتێک خۆیشی بەرامبەر بە ژێردەستەی خۆی، بەلانیکەمەوە، زمانی توند و تیژ بخاتە گەڕ.

ئایا ئێمە وەك دایباب، ڕاهینەر، مامۆستا، بەڕێوەبەر و دەسەڵاتدار لەگەڵ هەمووان، هەر بەو شێوازە دەدوێن و ڕەفتار دەکەین کە لە منداڵ، فێرخواز، خوێندکار، ژێردەستە و خەڵکی بەرامبەر بە خۆمان چاوەروانیی دەکەین؟ بریا وەها بووایە.

"مسۆگەرکردنی مافی بڕیاردان"

دیارە لە ڕەوتی پێگەیشتنی کۆمەڵگای مرۆڤایەتییدا، بۆ ئەوەی مرۆڤەکان باشتر لەگەڵ یەکتر بگونجێن و ئاسوودەتر بژین، زۆر یاسا، ڕێنوێنی و شێوەی هەستان و دانیشتن دانراوە. لەم بابەتەی ئێستادا، مەبەست لە "مسۆگەرکردنی مافی بڕیاردان" ئەوە نییە کە تەواوی پێوەر (نۆرمە) کۆمەلایەتییەکان بخرێنە ژێر پرسیار. بەڵکوو مەبەست ئەوەیە کە پەیامنێر لەگەڵ قسە و ڕەفتاری خۆیدا، بە پەیامگر ئەوەش بگەیێنێت کە ئەم بەدڵفراوانییەوە، مافی ئەو، بۆ دانی بڕیار و چالاکیی سەربەخۆیانە، بەهەند وەردەگرێت. بە تایبەت لە ڕاهێنان و پەروەردەدا، ئەم شێوازە دەبێتە هۆی پەرەسەندنی سەربەخۆیی و فێربوونی ئەوەی، کە چۆن دەکرێت لە ئازادییەکان بە شێوەیەکی وریایانە سوود وەربگیردرێت.

٤.٣ - ئاستی بانگەواز Appellebene

بە دەگمەن ڕوودەدا کە شتێك هەر لەخۆوە بگوترێت. زۆربەی وتە و پەیامەکان ئەرکێکیان لەخۆ گرتووە، ئەویش ئەوەی کە لەسەر گوێگر یا پەیامگر کاریگەرییان هەبێ. لە نموونەکەی پێشوودا، لەوانەیە بانگەوازەکە ئاوا بێت: "تۆزێ گازی بدەرێ! بەڵکوو لە پێش سووربوونی چراکە، تێپەڕ ببین." کە وابێ ناردنی پەیام، دەچێتە خزمەتی ئەوەش کە پەیامگر شتێکی

تایبەت بکا یا لە شتێکی تایبەت وازبهێنێت، بیر لە شتێك بکاتەوە یان هەست بە شتێك بکا. ئەم کارتێکردنەش دەتوانێت کەم یان زۆر، ئاشکرا و ڕاستەوخۆ یان شاردراوە بێت. ئەگەر شاردراوە بێت، ئەوە دەردەکەوێت کە پەیامنێر خۆی لەوە لا نەداوە کە بە سوودی بانگەوازەکە، لە سێ ئاستەکەی تر، کەڵکی ناڕەوا وەربگرێت.

لە سێ ئاستەکەی پێشوودا، پەیامنێر هەوڵی ئەوە دەدا کە دەربڕی ئاگادارییەك بێت، یا ئەوەی کە دۆخی خۆی چلۆنە و لە گەڵ پەیامگر چ پێوەندیەکی هەیە؟ لەم ئاستەی چوارەمدا، ئەو دەیهەوێت کارتێکردنێکی هەبێت. ئەم دیاردەیە هەموو بوارەکانی کۆمەڵگای مرۆڤایەتی دەگرێتە خۆی. بابەتەکە بەرەو ئەوە دەچێتە پێش کە ئەدی چۆن بتوانی کارێک بەم و بەو بکەیت، یان ڕێگری کارێک بیت. چۆن دەکرێت بە شێوازی هەمەڕەنگ بەسەر گرفتەکانی ئەم دیاردەدا، زاڵ ببیت.

شوڵتس فۆن توون ئاماژە بەوە دەکا کە ئەو دوای تاقیکردنەوەیەکی فراوان و تێپەڕبوونی سالانێکی درێژ، گەیشتۆتە ئەم ئەنجامە ساکار و بنەڕەتییە:

"لە کێشەی دووفاقیی وتووێژی نێوان مرۆڤەکان، لە یەك کاتدا، بەردەوام دوو چەمکی سەرەکی دێنە ئاراوە، واتە چەمکی دەربڕین و چەمکی کارتێکردن. ئەمەش هەم پەیامنێر و هەم پەیامگر، ڕووبەڕووی دوو چەشن لە هەڵبژاردن دەکاتەوە و ئەوەی کە ئەوان کام یەك لەم دوو چەمکە دەکەنە ڕێڕەوی خۆیان."

واتە کۆمونیکاسیۆن بریتییە لە گەڕان بە شوێن تەبایی بەردەوام لە نێوان ئەم دوو چەمکەدا و ئەوەی کە چۆن هاوسەنگیی نێوان ئەم دوو فاقە دەبێتە بنەمایەکی گرنگ بۆ کۆمونیکاسیۆنێکی گونجاو. با هێندێ وردتر ئەم

دووفاقەییە لێکبدەینەوە. هاوکاریی و هاوژیانیی مرۆڤەکان بەوە خۆی ڕاگرتووە کە ئێمە بەردەوام یەکتر لە ڕەوتی پێشهاتەکان ئاگادار دەکەینەوە. خۆدەربڕین و بەشدارییکردن، پێداویستی و بزوێنەری ژیانی مرۆڤایەتیین. هەتا ئێستا کێشەیەکمان نییە. بەڵام کۆمونیکاسیۆن تەنیا دەربڕی ئەو شتە نییە کە هەیە، بەڵکوو ئەو شتەش دێنێتە ئاراوە کە دەبێ ببێت. ئەو کاتەی کە من لە لای خۆمەوە شتێک دەردەبڕم، لە هەمان کاتدا دەمهەوێ بە شتێکیش بگەم یان لەسەر شتێك کاریگەرییم هەبێ. بۆ نموونە: ئەگەر دڵخۆشیی کەسێك دەدەمەوە(بۆ ئەوەی هەستێکی باشتری بدەمێ)، ئەو لە سەر کەیف ڕادەگرم، ئەو بریندار ناکەم، ئەو بۆ کارێکی تایبەت هاندەدەم و لە ئەنجامیشدا، نێوانی خۆم لەگەڵ ئەو تێکنادەم. لەمەشدا کێشەیەکمان نییە، واتە لێرەدا کە "دەربڕین" و "کارتێکردن" بەم چەشنە لە تەبابییەکی دوولایەنە دان.

با ئەم نموونەیە بهێنینەوە کە شولتس فۆن توون باسی دەکا: منداڵێك یاری دەکا و بریندار دەبێت. ئەو بە توندی دەقیژێنێت و ئێش و ئازاری خۆی دەردەبڕێت، ئەم دەربڕینەش کەرەستەیەکی لەبارە بۆ بانگەواز. دایبابی منداڵەکە بەپەرۆشەوە دێن بە هانای منداڵەکەیانەوە.

بەڵام بێ گومان ئێوەش دەزانن کە "دەربڕین" و "کارتێکردن" هەمیشە لەم تەبابییە ڕێکوپێکەدا نین. منداڵەکەش هەر بەزوویی فێردەبێت کە تەنیا "دەربڕینی" ئەوەی کە ئەو ئازاری پێگەییوە، دەوروبەری ئەو، بەو شێوەی کە ئەو خوازیاریەتی، ناخاتە جووڵەوە. هەر لەبەر ئەوەشە کە ئەو فێردەبێت لە هەر ئێشێکی پچووکیش، هەڵلایەکی گەورە ساز بکا. ئەمەش لە باری ئەخلاقییەوە هەندێک چەواشەکاریی تێدا بەدی دەکرێت. دواتر سنوورەکانی

هەواڵنامەی کتێب

ئەم چەواشەکارییە دەگەنە "دیمەنی باش و یاری خراپ"، واتە دەمامەکێک بۆ شاردنەوەی هەست و مەبەست.

دیارە و هەمووشمان دەزانین کە لە جیهاندا، کەسێکی وەها دەست ناکەوێت کە تەنیا بە ئاراستەی "دەربڕین" یان تەنیا بە ئاراستەی "کارتێکردن" وتووێژ بکا، بەڵکوو ئەم دوو ئاراستەیە لە پێوەندیەکی دەروونییدان. لێرەدا بە شێوەی دەستکرد و تەنیا بە مەبەستی ڕوونکردنەوەی بابەتەکە، ئەم دوو چەمکە بەجیاواز دەخەینە ژێر سەرنج. پەیامنێرێک کە مەبەستی تەنیا "دەربڕینە"، تەواوی وزەی خۆی بۆ ئەوە تەرخان دەکا کە قسەی دڵی خۆی بکا، بەبێ ئەوەی هەوڵ بدا، بە کارتێکردنێکی ڕاستەوخۆ بگا. ئەو زۆر دواتر چاوەڕوانی کارتێکردنەکە دەکا و ئامادەی قەبووڵکردنی دەرئەنجامەکانیشی دەبێت. پەیامنێرێک کە تەنیا مەبەستی "کارتێکردنە" بە پێچەوانەوە لە دواییدا لە خۆی دەپرسێت - تا ڕادەیەک ئاگا و تا ڕادەیەک نائاگا- : دەمەوێ بە چی بگەم یان ڕێگری چ شتێک بم؟ - ئەمجار هەوڵدەدا، پەیامەکەی خۆی وا داڕێژێت و وا بیدرکێنێت کە لە پلەی یەکەمدا، لایەنە ڕووبەڕووەکەی هان بدا بۆ کردن یان نەکردنی کارێک.

ئەگەر لە دۆخی یەکەمدا، ڕاستگۆیی و ڕێکبوون ناوەڕۆکی بابەتەکەن، لە دۆخی دووەمدا، چەواشەکاریی و کڵاونانەوە مەبەستی سەرەکین. بۆ پەیامگر زۆر گرنگە کە لێکی بداتەوە کە پەیامنێر لەسەر کام ڕەوتەیان دەجووڵێتەوە. بۆ نموونە: ئەگەر پەیامنێر دەگری و فرمێسک هەڵدەڕێژێت، پرسیار ئەوەیە: کە ئایا ئەو بەڕاستی ماتەمێکی هەیە یان بە ئەنقەست فرمێسکان هەڵدەڕێژێت؟ بەو مەبەستەی کە لە ڕێگای بزواندنی هەستی پەیامگر، بە ئامانجەکەی خۆی بگا. کاتێك کاربەدەستێك، ستایشی کارمەندێکی خۆی دەکا، بێگومان ئەم

هەواڵنامەی کتێب

پرسیارە دێتە ئاراوە کە ئایا ئەو دەیهەوێت "شووتی بهاوێژێتە بنباڵی" کارمەندەکەی و کاری زۆرتری لێبکێشێتەوە یان پیاهەڵدانەکەی بەڕاستە.

دیارە لەم بۆچوونە ناکرێت ئەو دەرئەنجامە وەربگرین، کە دۆخی یەکەم هەمیشە باش و دۆخی دووەم هەمیشە خراپە. لە ڕاستییشدا بۆ دۆخی جیاواز دەتوانێت ئەم یان ئەو حاڵەتە دروستتر بێت و زۆربەی جاریش بانگەوازەکە تێکەلاویی‌یەکە لە هەر دووك حاڵەت.

<u>بانگەوازی بێسوود</u>

گەلێك جار دێتە پێش کە پەیامنێر بانگەوازێك دەنێرێت، بەڵام پەیامگر هیچ مەیلێکی بۆ بە ئەنجامگەیاندنی ئەم بانگەوازە نییە. با ئەم نموونەی خوارەوە لە شولتس فۆن توون بهێنینەوە.

کیژێکی شازدە ساڵان دەیهەوێت لە ماڵەوە بچێت بۆ دەرەوە. ئەو دێت و لە دایکی مالاوایی دەکا. لەو کاتەدا، ئەم گفتوگۆیە ڕوودەدا:

- دایك: "پاڵتۆکەت لە بیر نەچێت، دەرەوە ساردە!"
- کچەکە: (بە بێمەیلییەوە) "لەبەر چی، خۆ کەش و هەوا بە هیچ شێوەیەک سارد نییە!"
- دایك: "تکایە، گەرما ناگاتە دە پلەش، تازە باش هەڵی کردووە."
- کچەکە: "ئەگەر تەماشایەکی گەرمیی‌پێوەکەت بکردایە، خۆ دەتبینی کە یازدە پلە نیشان دەدا."
- دایك: "جا ئەوە دە بێت یان یازدە..."
- کچەکە: " بۆ زانینت، ئێوارە باکەش کپ دەبێت، خۆیشت خۆ، ئەوە دەزانیت."
- دایك: "تکایە ئەوە بکە کە پێت دەڵێم!"

هەواڵنامەی کتێب

کچەکە بە زیزی ماڵ بەجێدەهێڵێت _ بەبێ پاڵتۆ _ و شەقەی پێوەدانی دەرگاکەش بەرز دەبێتەوە.

ئەگەر سەرنجی ئەم ڕووداوە ئاساییە ڕۆژانەیە بدەینەوە، ئەوە بەجوانی بۆمان دەردەکەوێت کە دایك و کچەکەی لەسەر بەشی زانیاریی بابەتەکە و تێگەیشتن لە وشەکانی یەکتر کێشەیەکیان نییە. ئەوەی کە لێرەدا زۆر سەرنجڕاکێشە ئەوەیە کە پەیامەکان لە چەند گۆشەنیگاوە، ڕاگەیاندنی جۆراوجۆریان تێدایە. لەم نموونەیەدا، ئەوە بەدی دەکەین کە کێشەی نێوان دایك و کچ، کێشەی پلەی گەرمیی و هاتنی با و ساردبوونی دەرەوە نییە، لەوانەیە کچەکەش لە دڵی خۆیدا بزانێت کە ساردە و بای دێت.

لێرەدا دەتوانین گرفتەکە پتر لە ئاستی پێوەندی و بانگەوازدا، لێکبدەینەوە.

بۆ ئەم نموونەیە دەتوانین چوار ئاستی کۆمونیکاسیۆن بەم چەشنەی خوارەوە دابڕێژین.

ئاستی زانیاریی: "دەرەوە ساردە."

ئاستی خۆدەربڕین: "من پەرۆشی تەندروستی تۆم."

ئاستی پێوەندی: "بە تەنیا ناتوانی بڕیاری دروست بدەی!"

ئاستی بانگەواز: "پاڵتۆکەت بکە بەرت!"

دەبا ئەم جارەیان یەك بابەتی هەرە گرنگتریش لە بیر نەکەین: کچەکە ئیتر تەنیا پەیامگر نییە، بەڵکوو هەر کە ئەویش دەست دەکا بە وەڵامدانەوەی دایکی، بۆ خۆیشی دەبێتە پەیامنێر. ڕێك ئەم بابەتەیە کە، ڕەوتی کۆمونیکاسیۆن ئەوەندەی دیکە ئاڵۆزتر دەکا. کە وا بێ

هەواڵنامەی کتێب

کۆمونیکاسیۆن لە واتای پڕبایەخی خۆیدا، نە تەنیا بریتییە لە گۆڕینەوەی زانیارییەکان، بەڵکوو لە خزمەتی ئەوەشدایە کە دەرفەتی پێکگەیشتن و پێوەندیی مرۆڤەکانیش بڕەخسێنێت و تاکەکەس لەگەڵ کۆمەڵگا پەیوەست بکا. لە نموونەکەی سەرەوەدا، ئەو لەیەکتر تێنەگەیشتنەی دایك و کچ دەتوانێت تەنیا سەرەتایەك بێ بۆ پێوەندی دواتر، سەرەتایەک بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک کێشەکان و سەرئەنجام ببێتە مەڵهەمێك بۆ ساڕێژبوونەوەی برینەکانیان.

بانگەواز دەتوانێت بە چەندین شێوەی جیاواز خۆی نیشان بدا و کاریگەریی سەیریشی هەبێت. بۆ نموونە دەتوانێت ببێتە ڕفێنەری هەستی خولْقاندن و دەستپێشخەری. شولتس ڤۆن توون بۆ ئەمە نموونەیەك دەهێنێتەوە:

مێرمندالێکی چواردەسالان کە دەزانێ لە کۆتایی هەفتەدا، دایك و باوکی لە ماڵ نابن، لە بیری خۆیدا دەڵێت: "بەڕاستی هەلێکی باشە، تا ئەوان دەگەڕێنەوە، من باخچەکەمان دەکێڵم و بە شێوەیەکی چاوەڕواننەکراو، دەبمە هۆی شادکردنی بابم." بەڵام لە کاتی مالاواییدا، باوکی پێدەڵێت: "... ئەگەر هاتوو لە تەنیایی بێزار بوویت ، باخچەکە بکێڵە!" کۆڕەکە مووچڕکەیەکی پێدا دێت و دڵی سارد دەبێتەوە؛ ئەوەی ڕستبووی، لێی دەبێتەوە بە خوری. دواتر هەرچی دەکا دەستی ناچێتە ئەو کارە. کاری"پالەوانانە" بەتایبەت بۆ گەنجان، پێویستی بە داواکاری و فەرمان نییە.

هەروەها بانگەواز دەتوانێت ناومکن بێت. بۆ نموونە ژنێک دەتوانێت بە شووەکەی بڵێت: "ئەگەر هاتیتەوە، لەگەڵ خۆت، شووتییەکیش یان

کیلۆیەك گۆشتیش بهێنەرەوە". ئەم داواکارییانە دەکرێن و دەگونجێن. بەڵام ئەگەر بە شووەکەی بڵێت: "تۆ دەبێ منت خۆش بوێت"، ئەمەیان داواکارییەکی نامومکنە، لە بەر ئەوەی یا پیاوەکە، ئەوی لە دڵەوە خۆش دەوێت یان خۆشی ناوێت، خۆشەویستی شتێك نییە بە داواکاری یان دەرکردنی فەرمان بێتە دی.

کاتێك کەسێك ماتەمینی یان خەمێکی زۆری هەیە، زۆر کەس لە ڕووی چاکەوە پێی دەڵێن: "خەفەت مەخۆ! توخوا مەگری!" یان لە دۆخی دیکەدا؛ تووڕە مەبە! ئەوەندە هەستیار مەبە! ئەوەندە دڵپیس مەبە!، هەموو ئەم بانگەوازانە دووفاقین و کارتێکردنی بەپێچەوانەیان هەیە. جاری واش هەیە مرۆڤ ئەم بانگەوازە ڕووبەڕووی خۆی دەکاتەوە. بە زۆر بە خۆی دەڵێت شاد بە!، ئاسوودە بە! هەر ئێستاکە بخەوە! دیارە لێرەشدا، بێسوودە. مرۆڤ بە زۆرکردن لە خۆی، شاد یان ئاسوودە نابێ، بە زۆر خەوی لێناکەوێ، خەو، خۆی لەپڕێکا و لەناکاو دێت.

بانگەوازی وەهاش هەیە کە ئاسوودەیی دەروونیی دەشڵەژێنن. با وای دابنێین کە باوکێك جارجارێك لە کوڕەکەی دەسرەوێنێ "بۆ ئەوەی" کوڕەکەی مرۆڤێکی "عاقڵ" و "پیاو"ی لێدەرچێت. بەڵام کە باوکەکە لە سمینارێکی پەروەردەییدا دەبیستێت کە نابێت لە منداڵ بدرێت، لێدان "هەستی خۆبەکەمزانینی" منداڵ بەهێز دەکا، ئەمجار دەشڵەژێت. لەبەر خۆیەوە دەڵێت: "بابە وەڵا ئەمانە هەموو قسەن، ئەی بۆ ئێمە بە منداڵی لێشیانداوین و پیاوێکی ئاوەهاشمان لێ دەرچووە، هەر لێدان خۆی، لە بەهەشتەوە هاتووە". لێرەدا، بانگەواز دژ بە شێوەکردار یان بیر و باوەری ئەو دەوەستێتەوە، لەبەر ئەوەش ئاسوودەیی دەروونیی ئەو

تێکدەدا. لەم کاتانەدا، مرۆڤ یا خۆی لەوە نادا کە ئەم بابەتە ئەویش دەگرێتەوە، یا وا دەکا کە دەڵێی ئەو شتەی هەر نەبیستووە، یان چیدی سەر بە شوێنی وەهادا ناکات یان فاکتەر و بابەت کۆ دەکاتەوە بۆ ئەوەی بەرامبەر بەو شتە ڕابوەستێت و ئەگەریش بۆی گونجا، بیروڕای بەرامبەرەکەی بێنرخ و سووک نیشان بدا.

ئێستاش لە پاش ئەوەی تا ڕادەیەك چوارگۆشەی کۆمونیکاسیۆنی شولتس ڤۆن توونمان شی کردەوە و بەتایبەت لە پەیامنێر وردبووینەوە، چاك وایە لە بەشی داهاتوودا، باسی بۆچوونەکانی شولتس ڤۆن توون سەبارەت بە پەیامگر و میکانیزمی پەیام بکەین، هێشتا ئەم هەویرە ئاوی زۆر هەڵدەگرێت.

لە بەشی دووەمی ئەم نووسراوەدا هاتبوو کە کۆمونیکاسیۆن بەلانیکەمەوە دوو لایەنی هەیە:

- ئەو لایەنەی کە پەیامێک یان زانیارییەک دەنێرێت.
- ئەو لایەنەی کە پەیام یان زانیارییەک وەردەگرێت.

ئێستاش پاش ئەوەی بە چڕوپڕی لە پەیامنێر دواین، باش وایە ئاوڕێک لە پەیامگر بدەینەوە.

هەواڵنامەی کتێب

چوارەم:
پەیامگر – گوێگر

لە چوارگۆشەی کۆمونیکاسیۆندا بەچڕوپڕی باسی پەیامنێر یان قسەکەر کرا. لەم بەشەدا، پتر پەیامگر یان گوێگر دێتە بەر باس. لەم بوارەدا شولتس ڤۆن توون باسی "چوار گوێ بۆ بیستن" دێنێتە ئاراوە. بە گوێرەی ئەوەی کە پەیامگر بە تایبەت لە کام ئاستدا، دەبیستێ، پەیامەکە چلۆنایەتییەکی جیاواز پەیدا دەکا. پەیامگر سەرەتا هەوڵدەدا، لە بابەتی ڕاگەیاندن(زانیارییە)کە تێبگا، هێشتا بە تەواوی ئەوەی نەکردووە کە ئەم پرسیارە لە مێشکیدا سەرهەڵدەدا"ئەمە ئیتر کێیە؟ ئەوە ئەو بۆ وایە؟ ، جا هاوکات ئەمەش لە هزریدا دەخولقێت: "هەڵوێستی ئەو بەرامبەر بە من چییە؟ ئەو بڵێی منی بەلاوە چۆن بێت؟ دەزانێت لە گەڵ کێ قسە دەکا؟" لە پاشانیشدا، "ئەو دەیهەوێت، من چی بۆ بکەم؟"

سروشت بە مرۆڤ دوو گوێی داوە، بەڵام لەوانەیە ئەو بۆ بیستنێکی تەواو، پێویستی بە چوار گوێ هەبێت. گوێی زانیاری، گوێی خۆدەربڕین، گوێی پێوەندی و گوێی بانگەواز. بە گوێرەی ئەوەی کە گوێگر کام گوێی خۆی هەڵخستووە، گفتوگۆکان ڕێڕەوی جیاواز پەیدا دەکەن. ئەمەش کۆمونیکاسیۆن زۆر ئاڵۆزتر دەکا، لەبەر ئەوەی کە پەیامگر لە هەڵبژاردنی "گوێ بۆ بیستن" سەربەستە. با چەند نموونەیەك بهێنینەوە.

باوکێک لە دوای تەواوبوون لە کار، دێتە ماڵەوە. هێشتا پێی نەناوەتە نێو دەرگای ماڵەکەوە کە کچە بچکۆلەکەی پێی دەڵێت: "بابە! دارا(برا گەورەکەی) کتێبەکەی تۆی دڕاند."

باوکەکە لێرەدا سەربەستە بۆ ئەوەی بە کام گوێ ئەم هەواڵە ببیستێ:

هەواڵنامەی کتێب

- به گوێیِ زانیاری (کەی؟ ئەو بەئەنقەست ئەوەی کرد؟) باوک لێرەدا زانیاریی کچەکەی وەرگرتووە و داوای زانیاریی پتر دەکا.
- به گوێی خۆدەربڕین (تۆ بەوە زیزی؟)
- به گوێی پێوەندی (تۆ بۆ چی بۆم دەگێڕیتەوە؟ یان، خۆشحالم کە جێی بڕوای منی و شتم بۆ دەگێڕیتەوە).
- به گوێی بانگەواز (هەر ئێستا دەچم لێپرسینەوەی لێ دەکەم).

له نموونەکەی یەکەمدا، واتە ژن و شووەکەی و چرا سەوزەکە، ئەگەر وەڵامی ژنەکە ئاوا بێت: "من لێدەخورِم یان تۆ؟" ئەوە ژنەکە، گوێی پێوەندی بەهێزتر بووە و بە سوودی گوێی پێوەندی، سێ گوێچکەکەی تری خۆی کپ کردووە. ئەم مەسەلەیە کە پەیامگر یان گوێگر دەستی ئاوەڵایە بۆ ئەوەی کام گوێی بخاتە گەڕ، ناکۆکی و ئاڵۆزی پێکدێنێت. واتە گوێگر لەو هێڵەدا گوێ ناگرێت کە پەیامنێر مەبەستی بووە. گوێگر بە ئاگا یان بێئاگا، لەوانەیە لە سێ گوێدا، خۆی لە کەڕێتی بدا و بەبێ هەڵسەنگاندنی دۆخەکە، بە زیانی سێ گوێچکەکەی تر تەنیا بە یەک گوێ ببیستێت.

هەواڵنامەی کتێب

١.٤ - گوێی زانیاری یان ڕاگەیاندن

بەشێکی گەورە لە مرۆڤەکان گوێیان بۆ ئەوە ئامادەیە کە پتر بەشی زانیاریی پەیامێک ببیستن. زۆربەی پیاوانی ئاکادیمی، ئەم گوێچکەیان زۆر بەهێزە و زۆربەی کاتیش هەوڵدەدەن پەیامەکان بەم گوێچکەیە ببیستن. تا ئەو کاتەی کە پەیامنێریش لە سەر هێڵی زانیارییە، ئەوە چ ناکۆکییەک ڕوو نادا. ئەمەش وەك رادوێ وایە کە ئەگەر گوێگر شەپۆل و فێرکانسی دروست بۆ

بیستنی وێستگەیەکی تایبەت بە کار بهێنێت، ئەمجار دەتوانێت بەبێ خشەخش و بە ڕوونی لەو وێستگە تایبەتە گوێ بگرێت.

نموونەیەکی تر: (ژنێک بە پیاوەکەی دەڵێت: "پیاوەکە وەرە بچین بۆ دەرەوە، دەمهەوێت جووتێک پێڵاو بکڕم"). پیاوەکە لەگەڵ ژنەکەی دەچێت بۆ بازار. پیاوەکە وا بیردەکاتەوە کە ئەوان دەچنە دووکانێکی پێڵاوفرۆشتن و هەر زووش دەگەڕێنەوە. ژنەکە بە ئارەزووی خۆی ئەم پێڵاو و ئەو پێڵاو تاقیدەکاتەوە و لەم دووکان دەچێتە ئەو دووکان و هێچی بە دڵ نابێت و ئینجا دەستدەکاتە تاقیکردنەوەی جانتای ژنانە. پیاوەکە کە گوێی زانیاریی گەلێک بەهێزە، لەم مەسەلەیە تێناگا و هەر خۆی دەخواتەوە. لە دڵی خۆیشییدا دەڵێ: "بە خوا من ئیتر هەرگیز لەگەڵ ژنەکەم ناچم بۆ پێڵاوکڕین." پیاوەکە لێرەدا تکای ژنەکەی تەنیا بە گوێی زانیاریی بیستووە، ئەو، ئەوەی لێکنەداوەتەوە کە ژنەکەی، ئەوی زۆرتر بۆ قسەکردن دەوێت و بۆ ئەوەی جارجارێک لێی بپرسێت: "ئەمەم لێ جوانە؟ ئەوە ئەم ڕەنگەیان جوانتر نییە؟" بە دووپاتبوونەوەی ئەم لێکتێنەگەیشتنە، ناکۆکی ئاشکرا یان شاردراوە لە نێوان ئەم ژن و مێردەدا، پەیدا دەبێت.

با هەمدیسان ئاماژە بکەینەوە بۆ گفتوگۆی کچ و دایک لە سەر چوونەدەرەوە و لەبەرکردنی پاڵتۆ. ئەو کاتەی کە دایك بە کچەکەی دەڵێ: "دەرەوە ساردە پاڵتۆکەت لەبەربکە!" ، کچەکە لە ڕاستییدا، وا هەست دەکا کە دایکی وەکوو منداڵێکی پچووک مامەڵەی لەگەڵ دەکا. بۆیە زۆر بە هەستیارییەوە، ڕووبەڕووی دایکی دەبێتەوە، بەڵام لەجیاتی ئەوەی لە ئاستی پێوەندیدا، لەگەڵ دایکی بدوێت، لە ئاستی زانیارییدا، وەڵامی دایکی دەداتەوە و باسی پلەی گەرما و کپیوونی دواتری با دەکا. بەڵام وەڵامی ئەو بۆ دایکی دەیتوانی

هەواڵنامەی کتێب

ئاوەهاش بێت: "من پێشنیارەکەی تۆم پێ خراپ نییە، بەڵام توخوا واز لەوە بێنە وەك منداڵێکی پچووك، تەماشای من بکەی!" کچەکە بەم چەشنە دەیتوانی ناکۆکییەکە بەرێتە هێڵی ڕاستەقینەی خۆی و دەرگایەکی بکردبایەوە بۆ ئەوەی لە داهاتوودا لەگەڵ دایکی لەم بارەوە بدوێت. (دیارە ئەمە بەو واتایە نییە کە کێشەکە یەکسەر چارەسەر دەکرێت، بەڵام بەلانیکەمەوە ناکۆکییەکە دەخاتە سەر ئاراستەی دروستی خۆیەوە).

ئەمەش نموونەیەکی تر لە شولتس ڤۆن توون:

لە پۆلی فێرگە، مامۆستا بە فێرخوازێکی کە بنێشت دەجوێت، دەڵێت: "ئا پێم بڵێ بزانم تۆش لە سەر ئەو بڕوایە نیت کە بنێشتجووینی بەردەوام بۆ تەندروستی خراپە؟"

فێرخواز: "نا بە پێچەوانەوە دەڵێن بۆ ددان زۆر باشە."

مامۆستا: "بەڵی بە تایبەت شەکری نێو بنێشتەکە!"

فێرخواز: "بەڵام ئەم بنێشتە بێشەکرە مامۆستا!"

مامۆستا: " بێگومان شەکری تێدایە، بەڵام تۆی بلیمەت، لە دوای نیوسەعات ئیتر هەستی پێناکەیت."

فێرخواز: " مامۆستای بلیمەتتر، بۆ زانینت ئەوە تەنیا بیست خولەکە من بنێشت دەجووم."

فێرخوازەکانی دیکە دەیدەنە پڕمەی پێکەنین. لێرەشدا وەك دەبینن مامۆستا لە ڕاستییدا بنێشتجووینی فێرخوازەکەی وەک بێرێزییەک بەرامبەر بە خۆی لێکدەداتەوە، بەڵام لەجیاتی ئەوەی باسی پێوەندیی خۆی و فێرخوازەکەی بکا، باسەکە دەباتە هێڵی زانیارییەوە. کێشە سەرەکییەکەش بە شاردراوەیی دەمێنێتەوە و قووڵتر دەبێتەوە.

هەواڵنامەی کتێب

٢.٤- گوێی خۆدەربڕین

با نموونەیەك لە نێو خێزان بهێنینەوە:

دایکێك کە خۆی لە خۆیدا پەشۆکاوە، دێتە ماڵەوە. دەبینێت ماڵەکە شپرزەیە و منداڵەکەی شتوومەکی یارییکردنی لە نێو ماڵەکەدا پرشوبڵاو کردۆتەوە. بە سەر منداڵەکەیدا دەقیژێنێت: "ئەمە چ بەزمێکە؟ ئێرە دەڵێی تەویلەیە. تۆش پیس‌وپەڵۆخێکی سەیری ها!"

جا ئەگەر منداڵەکە تەمەنی لە پێنج ساڵ کەمتر بێت، ئەوە بە گوێی پێوەندی، ئەم قسانە دەبیستێت و هەست بە گوناهباریی دەکا و زۆر زیز دەبێت؛ بەڵام ئەگەر تەمەنی لەسەروو پێنج ساڵەوە بێت، ئەوە ئەو توانایەی هەیە کە بە گوێی "خۆدەربڕین" لێکی بداتەوە و لە لای خۆیەوە بیر بکاتەوە: "دایکم دەبێ ئیمڕۆ لە کار زۆر ماندوو بووبێت یان فەقیرە شەری کردبێت." ئەم منداڵە بە پێی تاقیکردنەوەکانی پێشووی، ئیتر هەست بە گوناهباریی ناکا، بەڵکوو مەسەلەکە بۆ تووڕەبوونی دایکی واتە "خۆدەربڕینی" دایکی دەگەڕێنێتەوە.

ئەگەر بمانتوانیبا هەڵچوون، سکاڵا و بیانووگرتنەکانی کەسانی دیکەمان بە گوێی "خۆدەربڕین" ببیستایە، بۆ هەموومان سوودێکی فراوانی بەدواوە دەبوو. ئێمە دەمانتوانی وا لە بابەتەکە بڕوانین کە ئەو کەسە هەستی خۆی دەردەبڕێت و ئیدی پێویست ناکا خەمی ئەوە بخۆین کە تانەیەکمان لێدراوە یان هێرشێکمان کراوەتە سەر و بەو هۆیەشەوە ئیتر چ گەردێک لە ڕۆخسارمان نەدەنیشت. ئێمە لەم حاڵەتەدا، کەمتر سەری ئەوەمان دەپەرژا، سەرقاڵی ڕێکخستنی دەروونیی خۆمان بین، بەڵکوو بەپێچەوانەوە، چونکە

هەواڵنامەی ئێتر

مەسەلەکەمان وەك مەسەلەی لایەنی بەرامبەرمان دەدیت، باشتر گوێیمان لێدەگرت و دەمانتوانی باشتر لەوە تێبگەین کە لە دەروونی ئەودا چ باسە.

٣.٤ – گوێی پێوەندی

بەداخەوە ئەم گوێیە لە بیستن، لە نێو کۆمەڵگادا، زۆر بەهێز و هەستیارە، بە چەشنێك کە لە زۆر وتووێژی ئاساییشدا، پەیام و هەڵسوکەوتەکان بە کەسەکی (شەخسی) وەردەگیرێن. جاری وا هەیە کە تەنانەت هەندێک کەس، هەر ڕووداوێک دەگێردرێتەوە، دەیبەنەوە بۆ سەر خۆیان؛ هەست دەکەن هێرشیان کراوەتە سەر، زیز دەبن و دڵیان دێشێت؛ ئەگەر کەسێك تووڕەیە، ئەوان خۆیان بە تاوانبار دەزانن؛ ئەگەر کەسێک پێدەکەنێت، وا دەزانن بەوان پێدەکەنێت؛ ئەگەر کەسێك تەماشایان بکا، وا دەزانن لە ژێر چاوەدێرییدان؛ ئەگەر ئەو کەسە تەماشایان نەکا، وا دەزانن خۆی لەوان گێل دەکا؛ ئەگەر لە کۆبوونەوەیەکدا، ستایشی کەسێک دەکرێت، ئەو پرسیارە لە خۆیان دەکەن کە بۆ چی ئەویان لەبیر کردووە؟

٤.٤ - گوێی بانگەواز - ئامادە بۆ ئەنجامدانی "فەرمان"

لە هەندێك کەسیشدا، ئەم گوێیە زۆر بەهێزە. تەنانەت هێشتا بەرامبەرەکەیان هیچی وای نەهێناوەتە سەرزمان، ئەمان یەکسەر و بەخێرایی لە مەبەستەکەی "تێگەیشتوون" و بە هەڵپە، تاو ئەدەنە ئەنجامدانی ئەو "بانگەوازە" یان "فەرمانە". وەک ئەوەی بەردەوام لەسەر تەختەی مەلەکردن، ئامادەی خۆهەڵدان بن بۆ نێو ئاوەکە. ئەگەر میوانەکەیان بۆ لایەک دەڕوانێت، ئەمان هەرزوو دەپرسن: "بە شوێن تەپڵە جگەرەدا دەگەڕێت؟ ئەوە دەچم

دەیهێنم". ئەوان وا دەزانن کە ئەگەر کەسێک نوکتەیەکی گێڕایەوە، ئەمان دەبێ پێبکەنن، تەنانەت ئەگەر نوکتەکەشیان پێخۆش نەبێت.

کەسانی وەها پێیان خۆشە تەنانەت منداڵەکانیشیان وا ڕابهێنن کە بەبێ ئەوەی دایبابیان یان میوانەکان شتێکیان داوا کردبێت، ئەوان (منداڵەکان) دەستەونەزەر ڕاوەستن و هەر بە ئاماژەیەکی پچووك، ئەو کارە بەئەنجام بگەینن کە لەوانەیە گەورەکان مەبەستیان بێت. کەسانی لەم چەشنە زۆربەی جار خۆیان لەبیردەچێتەوە، نازانن خۆیان چییان دەوێت و چ هەستێکیان هەیە.

٥.٤ - پەیام یان ڕاگەیاندراو وەك دەسکردێکی پەیامگر

تا ئێستا بۆمان ڕوون بۆتەوە کە هەر پەیامێك یان ڕاگەیاندنێك لە چوار ئاستی جیاوازدا، دەنێردرێت و دەبیسترێت. جاری وایە لە لایەن پەیامنێرەوە، بەئەنقەست داواکارییەك دێتە ئاراوە، جاری واش هەیە پەیامنێر شتێکی "لە دەم دەردەچێت". ئەم جێنامە (پاکەت، زەرفی نامە) بە هەر شێوازێك بێت دێتە لای گوێگر یان پەیامگر. بەڵام بە پێچەوانەی ئەو جێنامانەی کە بە پۆستدا دێن، ناوەرۆکی جێنامەکە، ڕێک ئەوە نییە کە ناردراوە، بەڵکوو جێنامەکە لە لایەن وەرگری پاکەتەکەوە دەسکاریی دەکرێت. پەیامگر لەوەدا سەربەستە کە بە کام گوێیی، ئەو پەیامە ببیستێت.

دەکرێت ئەم میکانیزمە بەم شێوەی خوارەوەش لێک بدەینەوە:

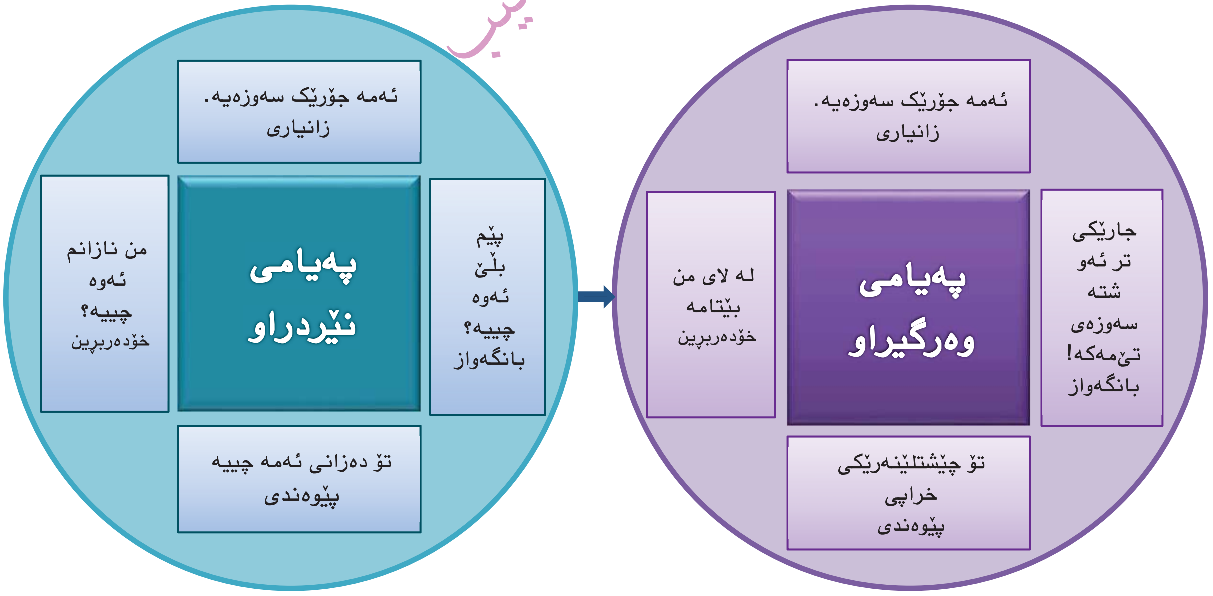
پەیامنێر بیروڕا، مەبەست و زانیارییەکانی خۆی بە "کۆد" بۆ پەیامگر دەنێرێت، بەڵام لەگەڵ ئەم هێمایانەدا، واتا و مەبەستی ڕاستەقینەی ئەو وەرناگیردرێت. ئەمە پەیامگرە کە، لە مێشکی خۆیدا ئەم "کۆدانە" دەکاتەوە و بە ئارەزووی خۆی لێکیان دەداتەوە. (دیکۆدەیان دەکا). ئەنجامی ئەم

هەواڵنامەی کتێب

"دێکۆدەکردنە" بەوە دەبەسترێتەوە کە چاوەڕوانی، مەترسی و ئەزموونەکانی پێشووی پەیامگر چین و چۆن بوون؟ ئایا ئەو لە تەشەر و توانجی شاردراوەی پەیامەکە یان لە سەرنجی ڕاستگۆیانەی پەیامنێرەکە، بەو چەشنەی کە پەیامنێر ناردوویەتی، تێدەگا؟ بەگشتی شولتس ڤۆن توون وای دەبینێت کە: پەیامگر لەم پاکەتەی کە پێی گەیشتووە، لە شەخسی خۆی مایە دادەنێت و خۆی دەبێتە بەشێک لە "دەسکردەکەی خۆی". لەم نموونەدا کە شولتس ڤۆن توون دەیهێنێتەوە، بەجوانی دەردەکەوێت کە ئەو پەیامەی کە دەنێردرێت لەگەڵ ئەو پەیامەی کە وەردەگیردرێت تا چ ڕادەیەک، جیاوازی هەیە.

ژنێک و مێردەکەی لە ماڵەوە بەیەکەوە خواردنی نیوەڕۆ دەخۆن. پیاوەکە دەپرسێت: "ئەو شتە سەوزە چییە لە شلەکەدا؟" ژنەکە: "جا توخوا ئەگەر پێت خۆش نییە، دەتوانی بۆ خواردن بچی بۆ جێیەکی دیکە." (وێنەی ژمارە ٣)

هەواڵنامەی کتێب



وێنەی ژمارە ٣

وەرن با وای دابنێین کە پیاوەکە تەنیا پرسیارەکەی بۆ ئەوە بێت کە بزانێت ئەو شتە سەوزە کە لە شلەکەدایە چییە. (ئەو گیای تەڵەمار واتە بە لاتین capparis ، بە عەرەبی کبار و بە فارسی خاورك یان کبر) ناناسێت. دیارە وەڵامی ژنەکە، لایەنە زانیارییەکە، لەخۆ ناگرێت، بەڵکوو بەشی پێوەندی دەگرێتەوە. لەوانەشە کە هەرچەند ژنەکە ئەو پرسیارەی پێ ناخۆش بێت، بەڵام بە دەنگێکی نزم و بە لالووتییەوە وەڵام بداتەوە: "ئەوە تەڵەمارە". دیارە سەرەتا بۆ هیچ لایەکیان ئاشکرا نییە کە بەهەڵەتێگەیشتنێك لە ئارادایە. لەوانەیە دوای ماوەیەک پیاوەکە هەست بکا کە ژنەکە لالووتە و ئەمجار بپرسێت: "شتێک ڕوویداوە؟" و ئەمەش دەرفەتێک بخوڵقێنێت بۆ گفتوگۆ لەم بارەیەوە. زۆربەی جاریش ئەم بەهەڵەتێگەیشتنە بە شێوازێکی داپۆشراو دەمێنێتەوە و دواتر پێوەندی ئەو دووانە لە بنەڕەتەوە تێکدەدا.

بەهەڵەتێگەیشتنی داپۆشراو و شاردراوە بەرهەمی کۆمونیکاسیۆنی یەک لایەنە (لە جیاتی کۆمونیکاسیۆنی چوار لایەنە)یە. ئەوەی کە دوو مرۆڤ یان دوو لایەن لە یەکتر بەهەڵە تێبگەن، دیاردەیەکی بەتەواوی سروشتی و ئاساییە. لە گفتوگۆی دوو لایەنەکە، نابێت ئەوان وای بۆ بچن کە ئیتر ئەوە "گوناهێکی گەورە" ڕوویداوە و هەر کامەیان لە سەر بێگوناهی خۆی بڕوات و خۆی بە خاوەن"هەق" بزانێت. ئەوەش کە "هەق" بە کامیانە نە مەسەلەیەکی یەکلاکەرەوەیە و نە گرنگە. هەر دوو لا ڕاست دەکەن: یەکیان ئەمەی گوت، ئەوی دیکەیان ئەوەی بیست.

٦.٤ - چەند هۆکار بۆ بەهەڵە وەرگرتنی پەیامێك

بەهەڵەتێگەیشتن لە پەیامێک دەتوانێت زۆر هۆکاری جیاوازی هەبێت. ئەگەر پەیامنێر و پەیامگر لە دوو ئاستی جیاواز یان دوو توێژی کۆمەڵایەتی جیاواز و خاوەنی دوو جۆر لە قسەکردن بن یان ئەو کاتەی کە دوو کورد لە ناوچە جیاوازەکانی کوردستانەوە بە شێوەزاری جیاوازەوە پێکەوە بدوێن، زۆر بەئاسانی ئەم هەڵەیە ڕوودەدا. سەرەڕای ئەمانە سێ هۆکاری دیکەش هەن کە شولتس فۆن توون ئاماژەیان پێدەکا.

- ئەوەی کە پەیامگر یان گوێگر خۆی چۆن دەبینێت یان لە هزری خۆیدا چ وێنەیەکی لە خودی خۆی دروست کردووە. بۆ نموونە ئەو کەسەی کە خۆی بە لاواز دەزانێت، مەیلی ئەوەی هەیە کە هەر پەیامێکی پەسند و ساکاریش، وا لێکبداتەوە کە بچێتە خانەی سەلماندنی لاوازییەکەی ئەوەوە؛
- ئەو وێنەیەی کە پەیامگر لە لای خۆیەوە لە پەیامنێری دروست کردووە.

"من خۆم دەزانم ئەو مەبەستی چییە، ئاخر من ئەو چاك دەناسم."

وێڕای ئەمەش هەر زانیارییەکی کەمیش کە لەم و لەوی وەردەگرم، دەبێتە هۆی ئەوەی کە مەیلی ئەوەم هەبێت، کە لە هەر کەسێك بە گوێرەی جللەبەرکردن، جنس، تەمەن و بەسەرهات، وێنەیەکی تەواو دروست بکەم و بەسانایی بیخەمە ئەو "خانەی" کە پێمخۆشە.

"خوێرییە، ترسنۆکە، لەخۆگۆڕاوە، چاوچنووکە و ...تاد."

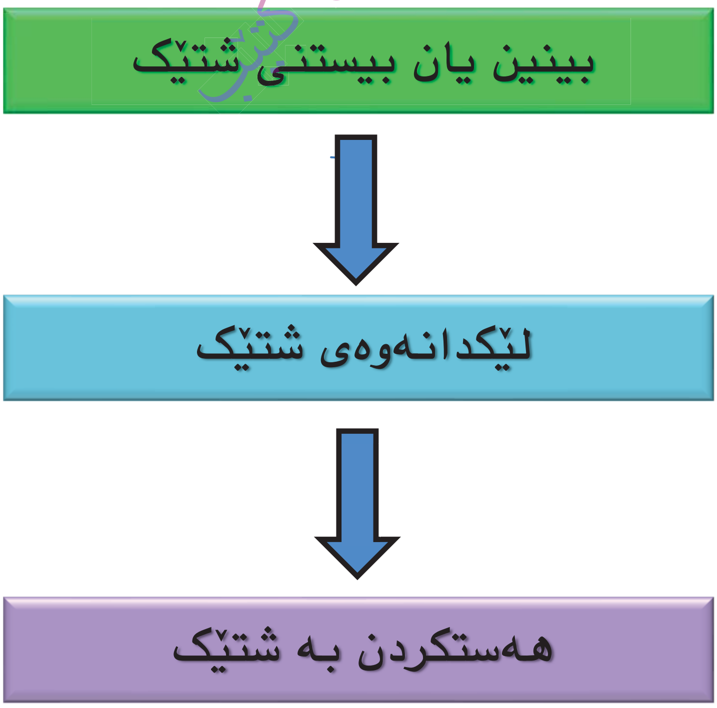
- پەیامی بەیەکەوە لێکدراو، بەیەکەوە پەیوەست

جاری واشە، بەهەڵەتێگەیشتن دێتە ئاراوە، ئەگەر پەیامگر لە ناوەڕۆکی پەیامەکە بەجوانی تێبگا بەلام، لە گەڵ ئەوەش، بە

گوێیەکانی دیکەی کۆمونیکاسیۆن، شتی دیکەش ببیستێت کە پەیوەستە بە شتە سەرەکییەکەوە.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێك بە هاوڕێیەکەی دەڵێت: "من نارەحەت بووم کە تۆ نەهاتی." لەوانەیە هاوڕێیەکەی بە گوێی (خۆدەربڕین) لەو وتانە تێبگا و بزانێت ئەو زیز بووە، لە هەمان کاتدا، بەڵام پەیامی پەیوەست بەمەش ببیستێت: "چۆن توانیت کارێکی وەها لە گەڵ من بکەی؟" و لە ئاکامدا، وەرگری ئەم پەیامە، بەشە پەیوەستەکە بە هەند وەربگرێت و وەڵام بداتەوە: "جا بڕوانە چ سەیرێکە، خۆ من ئەوەندەش بەتاڵ و هەتاڵ نیم. تۆش چۆن بیردەکەیەوە؟"

٧.٤ - جوداکردنەوەی سێ ڕەوتی وەرگرتنی پەیام



وێنەی ژمارە ٤

- ڕەوتی یەکەم ، هەر وەها کە لە وێنەکەدا دەیبینن، ئەوەیە کە شتێک ببینین یان شتێك ببیستین، وەک مێردەکە، کە چراسەوزەکەی دیت یا ژنەکەی، کە "بڕوانە! چراکە سەوزە!"ی بیست؛ (نابێ لە بیری بکەین کە لە بینینیشدا، مرۆڤ تا ڕادەیەکی زۆر تووش هەڵە دەبێ)
- ڕەوتی دووەم ئەوەیە کە بەو شتەی کە دیومانە یان بیستوومانە مانایەکی تایبەت بدەین. ئەم ماناپێدانە یان لێکدانەوە، دەتوانێت دروست یان هەڵە بێت. دیارە ئێوەش لەگەڵ ئەوەن، کە بە هیچ چەشنێك ناتواندرێت بەر بە ماناپێدان و لێکدانەوە بگیرێت. ئەمە نە گونجاوە و نە دڵخوازە، چونکا خۆی ئەم لێکدانەوەوەیە، کە دەرفەتی ئەوە دەرەخسێنێت کە، ڕەوتی تێگەیشتن لە یەکتر دەسپێبکا. لێرەدا، گرنگ ئەوەیە کە هەموومان بۆمان ڕوون ببێتەوە کە لێکدانەوەوە دەتوانێت دروست یان هەڵە بێت؛
- ڕەوتی سێیەم بریتییە لە هەستکردن بە شتێک، ئەو شتەی کە بیستوومانە یان دیومانە، مانایەکمان پێ بەخشیوە و لێکمانداوەتەوە و وەك هەست و سۆز لە ئێمەدا، خۆی نیشانداوە. واتە ئێمەی تووڕە یان شادمان و ..تاد کردووە. ئەم دەربڕینی سۆز و هەستەش، ئاکارێکە و ناکرێت لەسەر دروستبوون یان هەڵەبوونی قسە بکرێت.

ئێمە وا ڕانەهاتووین کە ئەم سێ ڕەوتە لە دەروونی خۆماندا، جودا بکەینەوە، بەڵکوو ئەوان وەک چێشتی مجێور تێکەڵاون و لە دەروونی ئێمەدا، تواونەتەوە. لێرەدا باشتر وایە ئەو نموونە بهێنمەوە کە بە ناوی "چەکوشەکەی ڤاتسلاڤیک" ناوبانگی دەرکردووە:

هەولێرنامەی کتێب

پیاوێك دەیهەوێت لە ماڵەوە تابلۆیەک هەڵواسێت. بزماری هەیە، بەڵام چەکوشی نییە. ئەو دەزانێت کە دراوسێکەی چەکوشێکی هەیە، بۆیە بڕیار دەدا بچێت بۆ لای و داوای چەکوشەکەی لێبکا. بەڵام لێرەدا تووشی گومان دەبێت: ئەی ئەگەر ئەو نەیویست چەکوشەکەم بە ئەمانەت بداتێ؟ خۆ دوێنێش زۆر بەخێرایی سڵاوی لێکردم. لەوانەیە بەپەلە بووبێت. لەوانەشە تەنیا وای نیشان دابێت کە پەلەیەتی و شتێکی دژ بە من هەبێت. بەڵام خۆ من هیچم لەو نەکردووە، ئەو بەبێ گومان لە خەیاڵی خۆیدا شتێکی دروست کردووە. ئەگەر کەسێک شتێکی لە من بوێت، من هەر زوو دەیدەمێ، ئەدی ئەو بۆ نایدا؟ چۆن دەکرێت مرۆڤ هەر وا بەسادەیی تکای مرۆڤێکیدیکە ڕەتبکاتەوە؟ کەسانی وەك ئەو "زەلامە" ژیانی کەسانی تر ژاراوی دەکەن. بێگومان ئێستا ئەو لە لای خۆی وا بیردەکاتەوە کە من پێویستییم بەوە، هەر لە بەر ئەوەی، ئەو چەکوشێکی هەیە. ئیتر بەسە! – ئەمجار بە فڕکەیەک بەرەو ماڵی دراوسێکەی هوروژم دەبا و بەتوندی لە دەرگا دەدا. دراوسێکەی دەرگاکە دەکاتەوە بەڵام لە پێش ئەوەدا کە بتوانێت "بەیانیت باش" بێنێتە سەرزمان، ئەم بە سەریدا هاوار دەکا: " چەکوشی خۆت بۆ خۆت، پیاوی هیچوپووچ!"

ئێمە بە پێی سروشتی خۆمان بەرامبەر بە کەسانی دیکە هەڵوێست ناگرین، بەڵکوو بەرامبەر بەو خەیاڵەی (فەنتازییەی) کە لە هزری خۆماندا، لەو کەسانە دروستمان کردووە، هەڵوێست دەگرین؛ "ئەو ماندوو دیارە، ناکرێت ئێستا ئەو بە گرفتەکانی خۆمەوە خەریک بکەم." – "من تەلەفۆنی بۆ ناکەم، دەزانم کە دەبم بە ئەرك بەسەریەوە." با بۆ تێگەیشتنێکی باشتر لە جیاتی وشەی لێکدانەوە لە وشەی(فەنتازی) سوود وەربگرین.

بۆ ئەوەی کۆمونیکاسیۆنێکی باشترمان هەبێ، چارەسەریی لەوەدا نییە کە با (فەنتازی) نەبێت، بە پێچەوانە، (فەنتازی) دەبێ هەبێت، بەڵام گەلێك بەسوودە کە سەبارەت بە (فەنتازی) و مامەلەکردن لەگەڵ فەنتازیدا، هەندێک زۆرتر بزانین:

- فەنتازی دەربارەی کەسانی تر بەشێکن لە من؛ دروستکراوی هزری منن؛
- فەنتازی دەتوانێ خاڵ بپێکێ یان نەیپێکێ؛
- بۆ مامەلەکردن لەگەڵ فەنتازی دوو بوار لەبەر دەستدایە: فەنتازییەکە لە لای خۆت بهێڵیتەوە و لەسەر ئەو بنەمایەش هەڵسوکەوت بکەی، یان فەنتازییەکەت بهێنیتە سەرزمان و دروستبوونەکەی بخەیتە ژێر تاقیکردنەوە. ("بە ڕای من تۆ ماندوویت و حەوسەڵەی بابەتەکەی منت نییە- وایە یان نا؟")

ئەم بوارە، واتە تاقیکردنەوەی ئەوەی کە فەنتازییەکان ڕاست و دروستن، لە گفتوگۆ و پێوەندی نێوان مرۆڤەکان وەك برووسکەیەکی بەتین وایە، لێرەدا، بەردی بناخەی کۆمونیکاسیۆنێکی ڕوون و ئاشکرا دادەندرێت.

ئەم بوارە دەتوانێت بۆ تاکەکەسیش یەکلاکەرەوە بێت، واتە ئەو پرسیارە دەکەوێتە بەردەم تاکەکەس کە ئایا ئەو دەیهەوێت پیوەندی خۆی لەگەڵ کەسانی دیکە بەهێزتر بکا یان دوورەپەرێز و گۆشەگیر بمێنێتەوە.

ئەگەر بێتو تاکەکەس فەنتازییەکانی خۆی تەنیا بۆ خۆی بهێڵێتەوە و نەیانهێنێتە سەرزمان لە ئەنجامدا ئەو بۆ خۆی دەبێتە زیندانیی فەنتازییەکانی خۆی و چونکە هەر بەو پێیەش دەجووڵێتەوە، دەکەوێتە پەراوێزەوە و گۆشەگیر دەبێت. لێرەدا فەوتێنەر ئەوەیە کە ئەو هیچ کاتێك دەرفەتێك بۆ ڕاستکردنەوەی ئەو فەنتازییانەی کە نادروستن ، نارەخسێنێت،

هەواڵنامەی کتێب

وێڕای ئەمەش، ئەو لە هزری خۆیدا، لەو فەنتازییانە حەقیقەتێکی چەواشە دروست دەکا.

فەنتازی وەك پردێك بۆ پێوەندی

بەڕاستی زۆر سەرسووڕهێنەرە کە هەر بەو ئەندازەیەی کە فەنتازی دەتوانێت ببێتە قەفەسێک بۆ مرۆڤ، دەتوانێت ببێتە پردێکیش بۆ پێوەندی کۆمەڵایەتی. هێنانە سەرزمانی ئەو فەنتازییانەیە کە دەتوانێت، ڕێگا خۆش بکات بۆ گفتوگۆیەکی کراوە، ڕوون و چارەسەرکەر.

فەنتازییە نەگوتراوەکان، کێشی پێوەندی دوولایەنە سەنگین دەکەن، دەبنە ژەهرێک بۆ جەستە و دەروون. ئەو کەسەی کە ڕق، تووڕەیی و بێمەیلییەکانی خۆی دەهێنێتە سەرزمان، تازە دەستدەکا بەوەی کە لە دووی خۆشەویستی بگەڕێت و پەیدای بکا. سەری جامی خۆشەویستی بە قفڵی سۆزە نەرێنیەکان (نگاتیڤەکان) داخراوە، سەرەتا دەبێت قفڵەکە بکەیتەوە، ئەمجار خورەی خۆشەویستیی ژیان دەست دەکا بەوەی، وشکایی دەروون و سۆزت ئاودێری بکا.

لە دواییدا، ئەوەی کە ئایا فەنتازییەکەی من خاڵی ڕاستییەکانی پێکاوە یان نەیپێکاوە، تەنیا بەرامبەرەکەم دەیزانێت، ئەوە کە بڕیار دەدا کە فەنتازییەکەی من دروستە یان هەڵەیە. من پسپۆڕی جیهانی دەروونیی ئەو، نیم. من ناتوانم ئاگادار بم کە ئەو بەڕاستی هەست بە چی دەکا و بەڕاستی چی دەوێت. هەر لێکدانەوەیەکی من، وەك: "من چاکتر لە تۆ دەزانم کە تۆ چیت دەوێت." بە ڕەوتی کۆمونیکاسیۆن زیان دەگەینێت و وەک تێرۆرکردنی دەروونیی وایە.

٨.٤ - بەرپرسایەتیی پەیامگر بەرامبەر بە هەڵوێستەکەی

دیارە هەروەك لە باسەکانی پێشوودا هاتووە، هەڵوێستی پەیامگر یان گوێگر بەرامبەر بە پەیامێك یان پەیڤێك، تا ڕادەیەکی زۆر دەسکردی خۆیەتی. بۆیە لە جێگای خۆیایەتی ئەگەر پەیامگر یان گوێگر بە گوێرەی خۆی، بەرپرسایەتی سۆز و هەڵوێستی خۆی لەئەستۆ بگرێت و هەموو "تاوانەکە" نەخاتە ئەستۆی پەیامنێر. ئەویش، بەم سەردێڕەوە: "بڕوانە! بزانە چیت کرد!" ئەوەی کە پەیامگر بەرپرسایەتیی هەڵوێستی خۆی لە ئەستۆ بگرێت، نە تەنیا لە باری بابەتییەوە تەواوە، بەڵکوو بارستایی باری گفتوگۆ و پێوەندییەکەش سووك دەکا. ئەگەر پەیامگر لە پەیامنێر وەك "بکەری خراپ" و لە خۆی وەک "قوربانییەک" بڕوانێت، ئەمجار بازنە بێسەروبنەکە دێتە ئاراوە: "هەق بە منە، تۆ تاوانباری!"

ئەگەر من بە بەرامبەرەکەم بێژم: "تۆ سووکایەتیت بە من کرد." یان بێژم: "من هەست بە برینداربوون دەکەم." دوو شێوازی جیاوازی گفتوگۆم هەڵبژاردووە- لەوەی یەکەمدا، ئەوە دەهێنمە سەرزمان کە من قوربانیی کاری خراپی بەرامبەرەکەم بووم و لە ئاست هەستەکەی خۆمدا، هیچ بەرپرسایەتییەکم نییە. لەوەی دووەمدا، ئەو شتە دەهێنمە ئاراوە کە هەبوونی هەیە. بریندابوونی من ڕاستییەکە و ئەم ڕاستییەش بۆ پەیامنێر ئاشکرا دەکەم. ئەوەی کە ئەوە تا چەندە، بۆ بەرامبەرکەم دەگەڕێتەوە لە پلەی یەکەمدا، بەکراوەیی دەمێنێتەوە.

هەواڵنامەی کتێب

پێنجەم:

سەرووکۆمونیکاسیۆن –Metakommunikation

خووی نەوەی داهاتوو؟

گەلێک لە زانایانی گەورەی بواری کۆمونیکاسیۆن بۆ مەڵهەمدانان لەسەر برینی کۆمونیکاسیۆنە تێکچووەکان، پێشنیار دەکەن لە میتاکۆمونیکاسیۆن سوود وەربگیردرێت. واتە گفتوگۆ دەربارەی ئەوەی کە ئێمە بە چ چەشنێک لەگەڵ یەکتر گفتوگۆ بکەین، خۆخەریککردن بەوەی کە ئێمە چۆن لەگەڵ یەکتر هەڵسوکەوت بکەین، چۆن وەك پەیامنێر هەواڵێک بنێرین و چۆن وەك پەیامگر ، پەیامەکە وەربگرین و ئاکاری دواییمان چۆن دەبێت؟

ئەگەر دوو کەس یان دوو لایەن لە پێوەندیی نێوانیاندا تووشی کێشە بووبێتن و بە شڵەژاوی لە زەڵکاوێکی پڕ بە بێبڕوایی بە یەکتر گەوزابن، لە سەرەتادا دەبێ خۆیان لەو زەڵکاوە بهێننە دەر. با وای بیهێنینە بەر چاوی خۆمان، کە هەر دوو لا لەسەر دوو تەپۆڵکەی یەکسان، بەرامبەر بە یەکتر ڕادەوەستن و ئەو ئازایەتییە لە خۆیان نیشان دەدەن کە هەر کامێکیان بە قووڵی، لە دەروونی خۆی بڕوانێت و جەسارەتی ئەوەی هەبێت "خۆی دەرببڕێت" واتە خۆی بکەنەوە. جەسارەت تا ئەو ڕادەیەی کە " لێرە و ئێستاکە لە دەروونی من چی دەگوزەرێت – چۆن تۆ دەخوێنمەوە و لە نێوان ئێمەدا چ یارییەک دەچێتە پێش؟"

لێرەدا بابەتی گفتوگۆکە ئەوە نییە کە کام لا خاوەن هەق و کام لا تاوانبارە، بەڵکوو باسی ئەوە دەکرێت کە پێوەندی ئەم دوو لایە چۆنە و چ شتێك ئەم پێوەندییە تێکدەدا. ئەوان بە بەکارهێنانی چوار ئاستی

هەواڵنامەی کتێب

کۆمونیکاسیۆن، چوار گوێ بۆ بیستن و بە ڕەچاوکردنی سێ ڕەوتی وەرگرتنی پەیام، هەوڵدەدەن بە هۆشیارییەوە، زمانێکی نوێ بۆ وتووێژ لەگەڵ یەکتر بدۆزنەوە. هەر یەکە لە لایەن خۆیەوە، سفرەی دڵی خۆی دەکاتەوە و ئەو شتانە دەهێنێتە سەرزمان کە پێوەندیەکەیانی تێکداوە.

لێرەدا و بە دوای فێربوونی ئەوەی کە پەیامنێر، بەرامبەر بەو پەیامەی کە دەینێرێت و پەیامگر، بەرامبەر بەو ئاکارەی کە دەینوێنێت، بەرپرسایەتیی خۆیان لەئەستۆ بگرن، پەیامنێر هەوڵدەدا، پەیامەکەی لەسەر شەپۆڵ و فێرکانسێك و بە زمانێکی ڕوون و پڕ لە پێزانین بنێرێت و پەیامگریش هەوڵدەدا ئەم پەیامە لەسەر شەپۆل و فێرکانسێکی وەها دروست، وەربگرێت کە بنەمایەک بۆ گفتوگۆکانی داهاتوو دابندرێت. (دیارە کە پەیامنێر و پەیامگر ڕوزوو جێگۆڕکێ دەکەن، واتە پەیامنێر خۆیشی دەبێتە پەیامگر).

ئەم کارە، کارێکی زۆر دژوارە و دووپاتکردنەوە و ڕاهاتنی بێوچانی پێویستە. ئەمەش هێشتا بەو مانایە نییە کە ئیتر هەروا بەسانایی کێشەکان چارەسەر دەبەن، بەڵکوو ئەمە تەنیا سەرەتایەکە بۆ دەستپێکردنی "ڕەوتێ قەبووڵکردنی خودی خۆت و قەبووڵکردنی ئەوی دیکە، هەر بەو جۆرەی کە هەیە، ڕەوتێك بۆ گوێگرتن لە یەکتر، ڕەوتێک بۆ گفتوگۆی ئاشکرا، ڕاستەوخۆ و بەبێ خۆشاردنەوە."

هەواڵنامەی کتێب

شەشەم:
گوێگرتنی ئەکتیڤ

نازانم کە ئایا ئێوەش وەکوو من هەندێک جار لە خۆتان پرسیوە کە توانیوتانە یان دەتوانن ئەو کاتەی کەسێک قسەیەکتان بۆ دەگێڕێتەوە یان لەگەڵتان دەدوێت، هەندە پشوودرێژ بن کە تەنیا گوێ بگرن. ئەگەر بۆ یەک جاریش ئەمەتان کردبێت، ئەمجار دەزانن کە ئەم کارە ساکارە، بەکردەوە چەندە دژوارە.

هێندێک لە زانایانی بواری کۆمونیکاسیۆن ڕایان وایە کە دەکرێت مرۆڤ فێری تەکنیکی گوێگرتنی ئەکتیڤ (چالاک) ببێت و لەو ڕێگاوە ژیانی خۆی و کەسانی دەورووبەری دەوڵەمەندتر بکا. بەکارهێنانی ئەم میتۆدە ئەو مەترسییەی لە خۆیدا حەشار داوە کە گوێگرەکە تەنیا مەبەستی خۆدەرخستن بێت و خۆی وەکوو کەسێک نیشان بدا کە خاوەنی پرنسیپە و ئەوەندە مرۆڤێکی هەستیار و نیانە، کە ئەم چەشنە گوێگرتنە بووتە بەشێک لە هەڵسوکەوتی ئاسایی ئەو. جا بۆیە لەپێش ئەوەیدا کە کەسێک ئەم میتۆدە هەڵبژێرێت دەبێ لەگەڵ خۆی ساغ بووبێتەوە کە ئایا بەڕاستی دەتوانێت ئەم بارە قورسە هەڵبگرێت. بنەماکانی ئەم میتۆدە بریتین لە:

- دەبێ زۆر کراوە و ڕاستگۆ بیت
- لە دڵەوە بۆ بەرامبەرەکەت ڕێزت هەبێت
- کە لایەنی بەرامبەرت قسە دەکا، دەبێ نیشان بدەیت کە بەڕاستی هۆشت لەلای ئەوە
- کاتێک گوێ دەگری، جاریَ هیچ لێکدانەوەیەکت نەبێت
- کاتێک ئەو قسە دەکا تۆ لە پێشنیار بۆ چارەسەریی بیر نەکەیتەوە
- زمانی جەستەی تۆی ئەرێنی بێت
- هەرگیز، مەگەر ئەوەی زۆر پێویست بێت، ئەگینا قسەکەی پیَ نەبڕیت
- سەرنج و ڕای خۆت بخەیتە دواوە

بە هۆی ئاڵۆزبوون و بە هۆی ئەوەی کە ئەنجامدانی ئەم تەکنیکە بەکردەوە زۆر دژوارە، تەنیا کەسانێکی کەم پەیدا دەبن کە ئەم تەکنیکە بەدروستی بەکار بهێنن. لەگەڵ ئەوەش خراپ نییە ئەگەر بزانین کە هەندێک قسەڵۆک هەن کە وتووێژ دەمەینێن، وەک:

- "ئەمەیان ئیتر هەر نابێت"
- "ئەمانەمان خۆ هەمووی باس کردووە"
- "ئەمە هەرگیز جۆر نابێت"
- "ئیتر پیاو هەر وایە" (ژن، تازەپیاکەوتوو، پیر، تاد.)
- "با تۆش بگەیتە تەمەنی من . . ."
- "ئەوە تۆ هەمیشە هەروا هەستیاری؟"
- "ئەوە بۆ وا سوور هەڵگەڕاوی؟"

هەندێک وەڵامی باو بۆ ئەم قسەڵۆکانە بریتین لە:

- هەروەک ئەو وەڵام بدەیتەوە (هەمیشە شیاو یان گونجاو نییە)
- بە نوکتەیەک یان تانەیەک سەرنجی گاڵتەجاڕان بەرەو خۆت ڕاکێشیت (ئەمەش حازرجوابی زۆری گەرەکە)
- ئەو تێبگەیینیت کە چەندە خراپی بۆ چووە
- تۆپەکە بەرەو ئەو بهاوێژییەوە (بۆچی ئیستا وا دەڵەیت؟)
- قسەڵۆکەی ئەو بەهەند نەگریت و گوێی نەدەیتێ (بەڵێ، سپاس بۆ تێبینییەکەت، بەڵام با بگەڕێینەوە سەر بابەتەکە)
- منداڵەکە بە ناوی خۆیەوە بانگ بکەی (لەو قسەڵۆکە بگەڕێ)
- وا نیشان بدەی کە لەو تێنەگەیشتووی (ئەی، سپاس بۆ پیاهەڵدانەکەت، ئەوە چۆن بوو ئەوەت بە هزر گەیی؟)

هەولێنامەی کتێب

حەوتەم:

کۆمونیکاسیۆنی بێ زەبروزەنگ

کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگ دیاردەیەکە کە نەك تەنیا شێوازێکی سەرکەوتوو بۆ وتوویژ دەهێنێتە گۆڕێ، بەڵکوو بارودۆخێکی وەهاش پێکدێنێت کە تیایدا، هەموو لایەنەکانی وتوویژەکە و هەر کامەیان بە گوێرەی خۆیان سوودی لێ وەربگرن و لە کۆتاییدا هیچکەس وەك دۆڕاو، باسەکە بەجێنەهێڵێت. بە فێربوونی ئەم شێوازە پڕ لە هاوسۆزییە بۆ گفتوگۆ، لایەنەکان فێردەبن کە بەرپرسایەتی خۆیان بۆ ژیان لەئەستۆ بگرن.

Dr. Marshall Rosenberg دوکتۆر مارشاڵ ڕۆزنبێرگ داهێنەری بیرۆکەی کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگە. ئەو لە ساڵی ١٩٣٤ی زایینی لە ولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە دایک بووەو و لە ساڵی ٢٠١٥شدا هەر لەوێ کۆچی دوایی کردووە.

ساڵی ١٩٨٤ Center for Nonviolent Communication ی دامەزراندووە و توانیویەتی لە پتر لە سی وڵاتی جیهاندا بیرۆکەکانی خۆی لە نێو بنەماڵەکان، فێرگەکان و دامەزراوە جۆربەجۆرەکان بڵاو بکاتەوە. کاریگەریی ئەم چەشنە لە هەڵسوکەوتی مرۆڤدۆستانە تا ڕادەیەک چووە سەرەوە کە تەنانەت ڕێکخراوی نەتەوە یەکگرتووەکان و یونیسف بۆ چارەسەرکردنی کێشە ئاڵۆزە نێونەتەوەییەکان، ڕۆزنبێرگیان وەک نوێنەری خۆیان دیاری دەکرد و بۆ نموونە ئەویان بۆ ئیسرائیل، فەلەستین، ڕواندا، کرواسی ..تاد دەنارد.

هەواڵنامەی کتێب

Marshall Rosenberg مارشاڵ ڕۆزنبێرگ لەم شێوازە داهێنەرانەی خۆیدا، واتە کۆمونیکاسیۆنێکی بێزەبروزەنگ Gewaltfreie Kommunikation باسی زمانی زەرافە و زمانی گورگ دەکا.

بۆ چی زەرافە؟ زەرافە ئەو ئاژەڵەیە کە بۆ ئەوەی لە ڕێگای ملە درێژەکەیەوە، خوێن بە مێشکی خۆی بگەیەنێت، خاوەنی دڵێکی زۆر گەورەیە. بۆیە مارشاڵ ڕۆزنبێرگ ئەم زمانەی ناو ناوە زمانی زەرافە، زمانێك کە پڕ بێ لە هەست و سۆزی مرۆڤایەتی. ئەو مرۆڤەی کە دڵێکی گەورە و فراوانی هەبێت و زمانەکەی ببێتە زمانی نەوەی داهاتوو، زمانێک کە وەک زمانی گورگ دڕندە، بریندارکەر و بێبەزیی نەبێت.

ڕۆزنبێرگ دەنووسێت: "لە سەرەتادا، خەڵك زۆر شاد دەبن کە دەبینن، کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگ ئەوەندە ساکارە. بەڵام دواتر بۆیان دەردەکەوێت کە چەندە دژوارە. لە ڕاستییشدا بیرۆکەی ئەم ڕەوشتە فرە ساکارە.

یەکەم: سەرنجی خۆت بدە- چی لە تۆدا زیندووە؟ دووەم: بەچی چۆنیەتیی ژیانت باشتر دەبێت، چی ژیانی تۆ دەوڵەمەندتر دەکا؟ فێری ئەوە ببە کە ئەم دوو شتە بە ڕاستگۆییەوە و بەبێ هەر چەشنە ڕەخنەیەک دەربڕی. بۆ ئەوەی وەڵامی ئەم دوو پرسیارەش بدەیتەوە، تا ڕادەیەکی زۆر پێویستت بە لێهاتوویی لە قسەکردندا هەیە . ئەگەر هاتوو شتێک لە هەڵسوکەوتی مرۆڤێکدا، ئێمەی هەراسان کرد، زۆر گرنگە کە بە وردبینییەوە بڕوانین. چوار چەمک هەن کە من زۆر بەسوودیان دەزانم. ئەمانە بریتین لە:

- سەرنجدان
- سۆز و هەست
- هەستکردن بە پێداویستیی خۆمان
- هەستکردن بە پێداویستیی لایەنی بەرامبەرمان."

هەواڵنامەی کتێب

١.٧ - چەمكی یەكەم - سەرنجدان:

سەرەتا سەرنجی ئەوە دەدەین كە لە بارودۆخێكدا بەكردەوە چی ڕوودەدا؛ ئەگەر بەرامبەرەكەمان دەئاخافێت، گوێمان لە چییە؛ چی دەبینین، ئەوی دیكە چی دەكا، بە چ شتێك ژیانمان بەپێزتر دەبێت یان نابێت؟ هونەرەكە لەوەدایە كە سەرەنجەكەی خۆمان بەبێ پێشداوەری و بەبێ لێكدانەوە و نرخدانان دەرببڕین. زۆر بەسادەیی باسی ئەوە بكەین كە ئەوی دیكە چی دەكا و ئەوەش كە ئایا ئێمە، ئەو ئاكارەی ئەومان پێ خۆشە یان نا؟ ئەمە بەو واتەیە نییە كە ئێمە تەنیا لە سەر "بابەتەكە" بمێنینەوە، بەڵكوو دەتوانین و گۆنجاویشە كە لێكدانەوەوەی خۆمانمان بۆ شتەكان هەبێت. ئەوەی كە ڕۆزنبێرگ باسی دەكا، جیاكردنەوەی بێخەوشی، سەرنجدان و لێكدانەوەوەیە. ئەگەر بێتو ئێمە، ئەم دوو لایەنە تێكەل بكەین، بەرامبەرەكەمان لەپێش ئەوەدا، لە مەبەستەكەی ئێمە تێ بگا، وا دەزانێت كە دەمانەوێ ڕەخنەیەكی لێ بگرین.

كۆمونیكاسیۆنی بێ زەبروزەنگ هەروەها خۆی لە بەگشتییكردنی ساردوسری دیارەدەكان دەپارێزێت. ڕۆزنبیرگ لەم بارەوە دەڵێ:

"من هەرگیز پیاوێكی تەمەڵم نەدیوە؛

من جارێكیان پیاوێكم ناسی،

ئەوم تەنانەت یەكجاریش نەدیتبوو كە ڕا بكا،

یان جاری وایە لە نێوان نیوەڕۆ و ئێوارەدا دەنووست،

یان لەوانەیە لە ماڵەوە بمایەتەوە لە ڕۆژێكی بارانییدا،

بەڵام ئەو پیاوێكی تەمەڵ نەبوو.

لەپێش ئەوەدا بێژی، من تێكچووم،

بیر بکەرەوە، ئەو تەمەڵ بوو، یان ئەو تەنیا،
ئەو کارانەی دەکرد کە ئێمە مۆرکی "تەمەڵ"یان لێدەدەین؟

من هەرگیز منداڵێکی گێژم نەدیوە؛
من کەرەتێکیان منداڵیکم دیتوە، کە جار بە جارێ،
شتێکی کردووە کە من لێیی تێ نەگەیشتووم،
یان شتێکی دیکەی کردووە، جیاواز لەو شتەی کە من دام ڕشتبوو؛
من جارێکیان منداڵێکم دیوە،
وەک من شوێنەنەکانی نەدەناسییەوە،
بەڵام ئەو منداڵێکی گێژ نەبوو،
لەپێش ئەوەدا بێژی، من گەوجم،
بیر بکەرەوە، ئەو منداڵیکی گێژ بوو، یان تەنیا بەساکاری،
توانای دیکەی هەبوو بەڵام نەك وەك تۆ؟

من تا ئەو ڕادەی کە دەکرا، بەوردی چاوم گەڕاند بە دەوروبەرمدا،
بەڵام لە هیچ شوێنێك چێشتلێنەرێکم نەدییەوە؛
من کەسێکم دیت، کە چەندخواردەمەنییەکی تێکەڵ کرد،
کە دوایی ئێمە خواردمان.
کەسێك کە چاوەکەی هەڵکرد و وریای ئەوە بوو،
گۆشتەکە لەسەر ئاگرەکە سووربێتەوە.
هەمووی ئەوانەم دیت، بەڵام نەك چێشتلێنەرێک،
پێم بڵێ، کە تۆ لەوێ دەڕوانی،

هەواڵنامەی کتێب

ئەوە چێشتلێنەرە کە تۆ دەیبینی یان کەسێک دەبینی کە ئەو کارانە دەکا،
کە ئێمە چێشتلێنانی پێدەڵەین؟

ئەو کەسەی کە هەندێک، تەمەڵی پێدەڵێن، هەندێکی تر، ماندوو یان
بەکاوەخۆی پێدەبێژن،
ئەو کەسەی کە هەندێك، گێژی پێدەڵێن،
هەندێکی تر، بەسانایی،" زانا بە چەشنێکی تر"ی پێدەبێژن،
جا بۆیە من گەیشتوومە ئەم ئەنجامە،
کە ئێمە هەموومان، خۆ لە گەڵێك تێکەڵبێکەڵ دەپارێزین،
ئەگەر بێتو، ئەو شتەی کە دەیبینین،
لە گەڵ بیروڕای خۆمان سەبارەت بەو شتە، تێکەڵ نەکەین
لەبەر ئەوەی، شتی وەها بۆ تۆ ڕوو نەدا،
من دەزانم، ئەو شتەی کە لێرەدا دەیڵێم، تەنیا بیروڕای منە."

٢.٧ - چەمکی دووەم - سۆز و هەست:

دوای سەرنجدان، ئەوە دەهێنینە سەرزمان کە هەست بە چی دەکەین. هەست بە بریندداربوون، هەراسانی، تۆقیوی، شادی، سەرلێشێواوی یان ڕابواردن دەکەین؟

بەداخەوە، پێڕستی ئەو وشانەی کە ئێمە بە کاریان دەهێنین، پتر لە جنێو و تەشەر پێکهاتووە نەك وەکوو گەنجینەیەك بۆ دەربڕینی بێخەوش و ڕوونی سۆز و هەستەکانمان. ئەوەی کە زۆرتر لە پەروەدە و ڕاهێنانی ئێمەدا باوە و بە پڕبایەخ هەڵدەسەنگێندرێت، ئەوەیە کە ئێمە

بە "شێوازێکی دروست" بیر بکەینەوە. ئەو شێوازەی کە ڕەچاوی پلە و گەورەیی "دەستڕۆیشتووەکان" بکا، واتە ئاراستەی بیرکردنەوەمان بەرەو دەرەوە بەرێت و نەک بەرەو ئەوەی لەگەڵ دەروونی خۆماندا لە پێوەندیدا بێت و سۆزی خۆمان بهێنێتە سەرزمان.

ناسین و قەبووڵکردنی ڕەگ و ڕیشەی سۆز و هەستەکان، چەمکێکی گرنگی کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگە. دیارە ئاکار یان گوفتاری کەسێکی دیکە دەتوانێت سۆز و هەستی ئێمە بهێنێتە جۆش، بەڵام بە هیچ چەشنێک ناتوانێت ببێت بە هۆکاری هەڵچوونی ئێمە.

٣.٧ - چەمکی سێیەم_ پێداویستی خۆمان:

لە هەنگاوی سێیەمدا، ئەوە دەڵێین کە کام یەك لە پێداویستییەکانمان، خۆی لەپشت هەست و سۆزەکانمانەوە حەشار داوە؟

بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئاکاری ناشایستی کەسانی دیکە چوار شێوەکاردانەوە بەدی دەکرێت:

- گوناە بخەیتە ئەستۆی خۆت

واتە ئەوەی، کە ئەو گوفتارە یان ئاکارە بگەڕێنیتەوە بۆ خودی خۆت و بە کەسەکی(شەخسی) وەریبگریت و وەك تۆمەت یان ڕەخنە هەڵی بسەنگێنیت. بۆ نموونە کەسێك بە تووڕەییەوە پێت دەڵێت: "تۆ خۆپەرەستترین کەسێکی، کە من تا ئێستا دیومە!" ئەگەر لێرەدا، ئێمە بڕیاری ئەوە بدەین کە ئەمە بە شتێکی کەسەکی(شەخسی) وەربگرین لەوانەیە کاردانەوەکەمان ئاوا بێت: "ئاخ! من دەبوایە هەستیارتر بوومایە." لێرەدا ئێمە حوکمدانەکەی

لایەنی بەرامبەرمان قەبووڵ دەکەین و گوناهەکەش لەئەستۆ دەگرین. هەڵبژاردنی ئەم شێوەیە بە زیانی "بڕوا بەخۆ بوون"ی ئێمە تەواو دەبێت و ئێمە بەرەو ئاراستەی "هەست بە گوناهباریی"، "شەمەزاریی" و "خەمۆکی" دەبا.

ڕۆزنبێرگ کە لە " هەست بە کۆیلایەتی" دەدوێت، ئەگەر بێتو، ئێمە بەرپرسایەتیی سۆز و هەستی کەسانی تر لەئەستۆ بگرین. ئەمە وا دەکا کە نزیکترین کەس بە ئێمە، ببێتە بارێک بەسەر شانمانەوە. ئەگەر لە سەرەتادا هەوڵمان دابێت کە بەرامبەر بە سۆز و هەستی ئەوی دیکە بەرپرسایەتیی لەئەستۆ بگرین، دوای ماوەیەک، هەستی ماندووبوون و نارەزایەتیی لەم دەورە، لە هزر و رۆحماندا تەشەنە دەکا و لە ناخماندا، تووڕەیی و سەرکەشی سەرهەڵدەدا. بەپێچەوانە، ئەگەر هەر کەس لە ئێمە بەرپرسایەتیی سۆز، هەست و کرداری خۆ لەئەستۆ بگرێت، ئەمجار "هەست بە ئازادبوون" ، هزرمان دەگرێتەوە و زەمینەیەکی لەبار بۆ وەدیهێنانی پێداویستییەکانی هەموو لایەکمان دەڕەخسێت.

<u>- گوناه بخەیتە ئەستۆی ئەوی دیکە</u>

گوناهبارکردنی لایەنی بەرامبەر شێوەی دووەمی کاردانەوەی ئێمەیە. بۆ وەڵام بە "تۆ خۆپەرەستترین کەسێکی کە من تا ئێستا دیومە!" دەتوانین نارەزایی خۆمان دەرببڕین و بڵێین: "تۆ مافی ئەوەت نییە شتێکی وەها بڵەیت، من بەردەوام پێداویستییەکانی تۆ ڕەچاو دەکەم، لە ڕاستییدا ئەوە تۆی، کە خۆپەرەستی!" هەستی ئێمە لەم کاتەدا بریتییە لە گرژبوون.

- هەستکردن بە سۆز و پێداویستیی خۆمان

ئەگەر ئێمە شتێکی نەرێنییمان بیست، سێیەم شێوەی کاردانەوەی ئێمە دەتوانێت وەها بێت، ئێمە لەژێر تیشکی "خۆ ئاگایی"یەوە، هەست و پێداویستیی خۆمان ڕوون دەکەینەوە. لە نموونەکەی پێشتردا، وەڵامی ئێمە دەکرێت وەها بێت: "کە دەبیستم تۆ، من بە خۆپەرەستترین کەسێك دەزانیت کە تا ئێستا دیوتە، هەست بە برینداربوون دەکەم، چونکە زۆرم پێخۆشە کە تۆ پێزانینت هەبێت بۆ هەوڵەکانی من بۆ ڕەچاوکردنی ئەو شتانەی کە بۆ تۆ گرنگن." لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە سۆزی هەنووکەیی ئێمە، هەستکردنە بە برینداربوون. پێداویستی ئێمەش، ئەوەیە کە بە هەوڵەکانمان بزاندرێت.

ئەگەر ئێمە بۆ خۆمان پێداویستییەکانمان بەهەند نەگرین، کەسانی دیکەش بەهەندی ناگرن. ئەمەش بەتایبەت ژنان دەگرێتەوە. نموونەیەک کە لەسەر بنەمای ڕۆڵی مێژوویی ژنان دروست بووە و بەردەوامیش دووبارە دەکرێتەوە، بریتییە لەوەی کە ژن گەلێک جار خۆی دەکاتە قوربانیی و هەموو وزەی خۆی دەخاتە خزمەتکردن و چاودێریی کەسانی دیکە و لە ئەنجامدا، پێداویستییەکانی خۆی نکۆڵی دەکا و وازیان لێ دێنێت. ئەم چەشنە پەروەردەیەش وا دەڕوانێتە ژنان کە گوایە ژنان تەنیا، ئەرکیان لەسەر شانە و دەبێت تەنیا ئاگاداریی و پەرەستاریی خەڵکی دیکە بکەن و بەمەش زۆریان فێری ئەوە دەبن کە لە پێداویستیی خۆیان چاوپۆشی بکەن.

هەوالنامەی کتێب

- هەستکردن بە سۆز و پێداویستیی ئەوی دیکە

سەرئەنجام چوارەمین شێوەی ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ وتراوەیەکی نەرێنیی بەرامبەرەکەمان ئەوەیە کە بهێڵین لەژێر تیشکی "خۆئاگایی"یەوە، هەست و پێداویستیی هەنووکەیی کەسەکەی دیکە ڕوون ببێتەوە. لە نموونەکەی سەرەوەدا، دەکرێت ئاوا وەڵام بدەینەوە: "تۆ هەست بە برینداربوون دەکەی چونکە لە لایەن منەوە، سەرنجێکی پترت بۆ خواستەکەی خۆت پێویستە."

کاتێک دایباب بە منداڵەکەیان دەبێژن: "ئێمە زۆر بەپەرۆشین کە تۆ لە فێرگە نمرەی (دەرەجە)ی خراپت هێناوەتەوە!" دایباب لێرەدا ناڕاستەوخۆ، تاوانی بەپەرۆشبوونی خۆیان دەهاوێژنە ئەستۆی منداڵەکەیان. منداڵیش لەبەر ئەوەی دایبابی خۆی خۆش دەوێت، لەو شتە ئازار دەچێژێت و هەست بە " تاوانباریی" دەکا، جا بۆیە خۆی بەزۆر دەگونجێنێت، بەبێ ئەوەی لە دڵەوە ئەوەی پێ خۆش بێت. ئەمەش تەنیا "چارەسەرێکی" کاتییە، نەك بڕیاردانێکی سەربەخۆ و درێژخایەن.

بڕیاردان، ڕەخنە و لێکدانەوەی هەڵسوکەوتی کەسانی دیکە، لە ڕاستییدا، دەربڕینی نامۆیانەی پێداویستییەکانی خۆمانن. کاتێک کەسێک دەڵێت: "تۆ هەرگیز لە من تێ ناگەی!"، لە ڕاستییدا دەیهەوێت بە ئێمە بڵێت، کە پێداویستیی ئەو – واتە تێگەیشتن لەو- بەدی نەهاتووە. ئەگەر ئێمە فێر ببین لە جیاتی ڕەخنە و لێکدانەوە، پێداویستیی خۆمان ڕابگەێنین، ئەگەری ئەوەش دەبەینە سەر، کە پێداویستییەکەمان بەدی بێت. بەداخەوە زۆربەمان فێری ئەوە نەبووین لە دیاردەی دەربڕینی پێداویستی بیر بکەینەوە. هەر کە پێداویستییەکەمان وەدی نەهات، بەخێرایی بەدووی ئەوە دەکەوین، کە داخۆ

هەڵەی مرۆڤەکانی دیکە لە چییدایە؟ لێرەدا ڕۆزنبێرگ لیستەیەک لە پێداویستییەکانی مرۆڤ ڕیز دەکا:

ئەوتۆنۆمی

- خەون، ئامانج و بەهاکان و دارِشتنی پلان بۆ وەدیهێنانیان

جەژنگرتن

- جەژن بۆ سەرهەڵدانی ژیان و وەدیهاتنی خەونەکان
- ڕووبەڕووبوونەوە لەگەڵ خەمی لەدەستدانی خۆشەویستان، ماتەمینی

کامڵبوون

- ڕەسەنایەتی، بڕواپێکراوی
- نوێکاریی
- ماناپێدان
- بەهادانبەخۆ

پەیوەستبوونی دوولایەنە

- قەبووڵکردن
- بایەخپێدان
- نزیکیی
- پێکەوەبوون
- ڕەچاوکردن
- بەشداریی لە دەوڵەمەندکردنی ژیان
- هەستکردن بە ئاسایش
- هاودڵی، هاوسۆزی

هەواڵنامەی کتێب

- راستگۆیی (بەو واتایەی کە ئەو توانایەمان هەبێ، لە لاوازییەکانمان فێر ببین.)
- ئەڤین، خۆشەویستی
- ئاسوودەیی
- ڕێزلێنان
- پشتیوانی
- بڕواهێنان
- تێگەیشتن
- پەیوەستبوون

بۆ مانەوەی جەستەیی

- هەوا
- خواردەمەنی
- ئاو
- جووڵان، ڕاهێنانی لەش
- بەرگری بەرامبەر مەترسییەکانی سەر ژیان: ڤایرووس، بەکتەریا و مێرووی کوشەندە و ئاژەڵی دڕندە
- ئارامی، هێمنایەتی
- ژیانی سکسی
- خانوو، شوێنی حەسانەوە
- دەست بەسەرداهێنان

یاری

- خۆشی
- پێکەنین

هەواڵنامەی کتێب

پەیوەستبوونی ڕۆحی

- جوانی
- هاوئاهەنگی (هارمۆنی)
- سرووش (ئیلهام)
- ڕێکوپێکی (بە واتای بنچینەیی/ڕوونی)
- ئاشتی

٤.٧ - چەمکی چوارەم_ تکاکردن:

کاتێك بۆ نموونە دایکێك بە کوڕەکەی دەڵێت: "کوڕم، من هەست بە تووڕەیی دەکەم کە دەبینم دوو گۆرەوی پیسی گرمۆڵەکراو لەژێر مێزەکەدا و سیانی دیکەش لەپەنای تەلەفیزیۆنەکەدا، فڕێدراون، چونکە من لەم هۆدە هاوبەشانەی کە تیایدا دەژین، پێویستییم بە ڕێکوپێکییە". لەم وتراوەی دایکەدا، هەر سێ چەمکی باسکراو بەدی دەکرێن.

دایکەکە هەر دوای ئەوە لەسەر چەمکی چوارەم بەردەوام دەبێت و تکایەکی ڕوون و تایبەت دەردەبڕێت. "تکایە ئەگەر دەکرێت، گۆرەوییەکانت بخەیتە دیوی خۆت یان بیانخەیتە جلشۆرەکەوە؟" ئەم چەمکی چوارەمە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو شتەی کە ئێمە لە کەسەکەی دیکەمان دەوێت، بۆ ئەوەی ژیانمان جوانتر ببێت. واتە دەکرێت لە ڕێگای کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگەوە، ئەو توانایە پەیدا بکەین کە لەگەڵ "بەهادان بە خۆ" و "بەهادان بە کەسانی دیکە"، بە شێوەی سەربەخۆ بڕیار بدەین و پێداویستییەکانی خۆمان و لایەنەکەی بەرامبەرمان ڕەچاو بکەین.

عەولەمەی کورد

رۆزنبێرگ بۆ تکاکردن چەندین سەرەنجی وردبینانە دێنێتە ئاراوە:

- تکاکانت بە زمانێکی ئەرێنی (پۆزیتیف)ی کارەکی دابڕێژە، واتە سەرەتا بێژە! تکا دەکەی چی بکرێت، نەک ئەوەی تکا بکەی چی نەکرێت. با تکاکەت ڕوون، ئەرێنی و دیارییکراو بێت، ئەمجار لایەنی بەرامبەرت جوان تێدەگا کە تۆ چییت گەرەکە.
- تکاکەت بە خۆئاگاییەوە دەرببڕە! گوێگر نازانێت تۆ چییت دەوێ، ئەگەر تەنیا هەست و سۆزی خۆت دەرببڕی. زۆربەی جار تۆ بۆ خۆیشت نازانی تکای چییت هەیە.
- تکاکەت ئەگەر هاوڕێی سۆز، هەست و پێداویستیی تۆ نەبێت، وەک داواکارییەك خۆی دەنوێنێت.
- چەندە بۆ تۆ ئاشکراتر بێت کە لە بەرامبەرەکەت چییت دەوێت، هەر بەو ئەندازەش ئەگەری وەدیهاتنی پێداویستییەکەت دەچێتە سەرەوە.
- لەبەر ئەوەی متمانەت هەبێت کە گوێگرەکەت هەر بەو چەشنەی لە تکاکەت تێگەییوە، کە تۆ مەبەستت بووە، تکا بکە کە، ئەو تکاکەی تۆ دووپات بکاتەوە. بایەخ بۆ بەرامبەرەکەت دابنێ کە دەبیستی ئەو تکاکەت قەبووڵ دەکا.
- پاشان تکا بکە بۆ ئەوەی، لەگەڵ یەکتر بەکراوەیی بدوێن.
- بزانە لایەنەکەی دیکە، بەرامبەر بە تکاکەی تۆ، هەست بە چی دەکا، چۆن بیر دەکاتەوە؟
- بزانە ئەو ئامادەیە، کاردانەوەیەکی تایبەتی هەبێ؟

هەولێرنامەی کتێب

- ٥ وریا بە! ئەگەر تکاکەت ڕەنگی داواکاریی بە خۆیەوە بگرێت، بەرامبەرەکەت دەخەیتە سەر دووڕییانێک: یا ژێرچەپۆکی یان سەرکەشی.
- ٥ ئەوەی کە تۆ چ کاردانەوەیەکت دەبێت، ئەگەر وەڵامی تکاکەت "نا" بێت، نیشانی دەدا کە ئایا ئەوەی تۆ تکا بووە یان فەرمان.
- ٥ ئەگەر دوای تکاکردنەکەت، ڕەخنە بگری یا خود بڕیارێک بدەیت، ئەوە بزانە تکات نەکردووە، بەڵکوو داواکارییەکت هێناوەتە سەرزمان.
- ٥ ئەگەر دوای تکاکردنەکەت، هەستی "گوناهباربوون" بدەیتە بەرامبەرەکەت، ئەوە بزانە تکات نەکردووە، بەڵکوو داواکارییەکت هێناوەتە سەرزمان.
- ٥ بەڵام ئەگەر دوای تکاکردنەکەت، لە ناخی دڵتەوە بۆ پێداویستیی بەرامبەرەکەت، کاردانەوەت هەبوو، ئەمجارەیان بزانە کە بەڕاستی "تکا"یەکت هێناوەتە سەرزمان.

ڕۆزنبێرگ، ئامانجی تکاکردن لەوەدا دەبینێت کە پێوەندیەک، لەسەر بنچینەی کراوەیی و هاوسۆزیی، وەدی بهێنێت. بۆ تکاکردنێکی ڕاستەقینە، دەبێ واز لەوە بهێنین کە هەڵسوکەوتی ئەوی دیکە بگۆڕین، یان ئێرادەی خۆمان بەسەر ئەودا، بسەپێنین. دیارە ئەمەش بە واتای ئەوە نییە کە مرۆڤ هێچ گۆڕانێکی بۆ ئەوی دیکە نەوێت، بەڵام دەبێ بۆمان ئاشکرا بێت کە کەسی بەرامبەرمان تەنیا بە دڵخواز و بە هاوسۆزییەوەیە، کە دەکرێت بەڕاستی لە خۆیدا، گۆڕانکارییەک بخوڵقێنێت. دەنا هەر چەشنە زۆرەملی و داسەپاندنێك، ئەنجامی بەپێچەوانەی هەیە و دەبێتە زەمینەیەک بۆ ململانێ و ناکۆکی.

هەواڵنامەی کتێب

٥.٧ – شێوە كۆمونيكاسيۆنی نامۆبەژيان

ڕۆزنبێرگ بۆچوونی وایە کە چەندین شێوەی کۆمونیکاسیۆن هەن کە ئێمە بە سروشتی پڕ لە سۆزی ژیان نامۆ دەکەن. ئەمانەش بریتین لە:

- هینانەوەی حوکمی ئەخلاقی بۆ تۆمەتبارکردنی لایەنی بەرامبەر

شێوازێك لە "کۆمونیکاسیۆنی نامۆ بە ژیان" ئەو حوکمە ئەخلاقییەیانەن کە ئێمە ئەو خەڵکەی پێ تۆمەتبار دەکەین، کە بە ئارەزووی ئێمە ناجووڵێنەوە، گوایە ئەوان نادروست و خراپن. بۆ نموونە: ئەو کاتەی کە دەبێژین، "کێشەی تۆ ئەوەیە کە هەر خۆتت دەوێت"؛ "تۆ تەمەڵی"؛ "تۆ خۆت ناگونجێنی".

گوناهبارکردن، ڕەنجاندن، سووکایەتی پێکردن، لە "خانەهاویشتن"، ڕەخنەگرتن، بەراوردکردن و مۆرلێدان، هەموو ئەمانە، چەشنێکن لەو حوکمانە.

"کۆمونیکاسیۆنی نامۆ بە ژیان" ئێمە دەخاتە نێو داوی جیهانێک لەو پێشداوەرییانەی، کە پڕن لە بڕیاردان دەربارەی ئەوەی، کە چی دروستە و چی هەڵەیە. ئەمەش زمانێکی وەهای پێویستە، کە لەوەدا زۆر دەوڵەمەند بێت ، کە ئاکارەکان لە یەکتر جودا بکاتەوە و هەڵیانسەنگێنێت و مۆریان لێ بدات.

کاتێک ئێمە بەم زمانە بدوێن لەسەر خەڵکی دیکە و ئاکارەکانیان بڕیار دەدەین، ئێمە هەر بەوەوە خەریك دەبین کە کێ باشە یان خراپە، کێ ئاسایی یان نائاساییە، کێ هەستی بەرپرسایەتی هەیە یان نییە و...تاد. سەرنجی ئێمە بەرەو ئەو ئاراستەیە دەڕوا کە هەڵسوکەوتی کەسانی تر لێکبدەینەوە،

هەولێرنامەی کتێب

بیانهاوێژینه "خانه"ی تایبەتەوە و بە گوێرەی "هەڵەکانیان"، ڕیزبەندییان بکەین. ئیتر سەرنجی ئەوە نادەین کە ئێمە و کەسانی دیکە چیمان پێویستە.

ئەگەر هاوکارێکم چالاکە و زوو ئەرکەکان جێبەجێ دەکا، ئەوە "خۆسەپێنەر و خۆنوێنە"، ئەگەر چالاک و خێرا نییە، ئەوە " بێسەرەوبەر و تەمەڵە". ڕۆزنبێرگ بڕوای وایە کە تەواوی ئەو لێکدانەوانە سەبارەت بە مرۆڤەکانی دیکە، دەربڕی تراژیکییانەی بەها و پێداویستییەکانی خۆمانن. تراژیك لە بەر ئەم هۆیەی خوارەوە: ئەگەر ئێمە بەها و پێداویستییەکانی خۆمان بەم چەشنە دەرببڕین، ڕێك لەو خەڵکەدا بەرگری و بەربەرەکانێ دەخوڵقێنین. تەنانەت ئەگەر ئەوان، قەبوولیشی بکەن کە هەق بە ئێمەیە، ئەوە بە ئەگەری زۆرەوە، یان لە ترسایە یان لە هەست بە تاوانبارییەوەیە یان لە شەرمەوەیە. ئەگەر خەڵك لە ترسا، لە هەست بە تاوانباربوون یان لە شەرما، بە پێی بەها یان پێداویستییەکانی ئێمە وەجووڵێن و نەک بە پێی ئەو ئارەزوومەندییەی کەهەڵقوڵاوی دڵی خۆیان بێت، دووفاقییەکی نەخوازراو دێتە ئاراوە کە لەسەر هەموومان گەلێک گران دەکەوێتەوە.

لێرەدا دەبێ سەرنجی ئەوەش بدەین کە "بڕیاردان دەربارەی بەهاکان" نابێت لە گەڵ "حوکمە ئەخلاقییەکان" تێکەڵ بکرێت. ئێمە هەمووومان، لە پێوەندی لەگەڵ ئەو شتانەی کە بۆ ژیان بە گرنگیان دەزانین، هەندێک حوکمی بەهادارمان هەیە: وەک

هەولێرنامەی کتێب

بەهادان بە ڕاستگۆیی، بە ئازادی یان بە ئاشتی. ئەم بەهایانەش کاردانەوەی ئەو بڕوایانەی ئێمەن کە چۆن دەکرێت ژیان بە باشترین شێوەی خۆی بەڕێوە بچێت کێشەکە ئەو کاتە سەر هەڵدەدا کە خەڵکی دیکە بە شێوەیەک نەجووڵێنەوە کە لەگەڵ "بەها دڵخوازەکەی" ئێمە لە هاوسەنگییدا بێ، ئینجا ئێمە دەست دەکەین بە دەربڕینی حوکمدانە ئەخلاقییەکان.

- <u>بەراوردکردن</u>

شیوازێکی دیکە لە حوکمدان بەراوردکردنە. هاوکات لەگەڵ ئەوەی کە مرۆڤ دەست دەکا بە بەراوردکردن و هەڵسەنگاندنی خۆی لەگەڵ کەسانی دیکە، لە دەروونییەوە، هەستێکی ناخۆش تەشەنە دەکا. وەك ئەوە وایە خۆی چاڵێکی بۆ خۆی هەڵکەندبێت بۆ ئەوەی لەونی خۆی، تێکبدات. یەکیك دەوڵەمەندە، یەکێك پزیشکە، یەکێك ئۆتۆمۆبیلێکی جوانی هەیە، یەکێك پارەی زۆرە. ئەمیش لە ناو ئەو هەموو شتە "باشانە"دا، شتێک پەیدا دەکا کە خۆی نییەتی، ئینجا بەنەبوونی ئەو شتەوە تل دەداتەوە، خۆی دەخواتەوە و خۆی لە قوڕاوی هەست بە "نەیامەتی کردن"ەوە هەڵدەکێشێت.

- <u>نکۆڵی کردنی بەرپرسایەتی</u>

شێوازێکی دیکەی "کۆمونیکاسیۆنی نامۆ بە ژیان" ئەوەیە کە لە بەرپرسایەتی نکۆڵی بکرێت. "کۆمونیکاسیۆنی نامۆ بە ژیان" هەستی بەرپرسایەتی ئێمە بۆ بیروڕاکانی خۆمان، هەستی

بەرپرسایەتییمان بەرامبەر بە سۆز و ئاکارەکانمان، لە تەمومژکەی خۆیدا، لێڵ دەکا.

لەم بەشەدا ڕۆزنبێرگ باسی ئەوە دەکا کە مرۆڤ بۆ خۆی هەندێك "دەبێ"ی بەسەر خۆیدا سەپاندووە، ئەویش لەژێر سەردێڕی: "هەندێك شت هەیە کە دەبێ مرۆڤ بیانکا، جا چ پێی خۆش بێت، چ پێی ناخۆش بێت". لەوانە: (سەربازێك، سەربازێکی دیکە دەکوژێت، چۆنکە ئەوە یاسای شەڕە)، (منماڵەکەم خاوێن کردەوە، چونکا دەبوایە بمکردایە)، (من دەخۆمەوە، لەبەر ئەوەی مەینۆشم)، (من لە منداڵەکەمم سرەواند، چۆنکە چووە سەر جادە)، (من لەگەڵ نەخۆشەکە درۆم کرد، چونکە پزیشکەکە فەرمانی پێ دابووم)، (منیش دەستم کرد بە جگەرەکێشان، چونکە هەموو دۆستەکانم جگەرەیان دەکێشا)، (لەبەر ئەم ئاکارەت دەبێ لە فێرگە دەرت بکەم، چونکە یاساکە وا دەڵێت)، (من دەبێ ئەو شوکۆلاتە بخۆم، چونکە خۆم پێ ناگیرێت).

بۆچی مرۆڤ ئەوندە خۆی گیرۆدەی "دەبێ"کان دەکا. ئایا ناکرێت لەجیاتی ئەم هەموو "دەبێ"یە بە زمانێک بدوێن کە مەودای هەڵبژاردنەکان بەرتەسک نەکاتەوە و ڕێگا بدا بە فرەبوون و بەربڵاوی مەودای هەڵبژاردنەکان؟

- <u>داواکاری</u>

دیاردەیەکی تری "کۆمونیکاسیۆنی نامۆ بە ژیان" ئەوەیە کە ئێمە ئارەزووەکانی خۆمان وەك داواکارییەک دەهێنینە سەرزمان. ئەم شێوازە لە کولتووری ئێمەدا، بە تایبەت لە لایەن کەسانی

هەواڵنامەی کتێب

"دەسترۆیشتوو"وەوە زۆر باوە. ئەوان بۆ ئەنجامدانی ئەرکەکان تکا ناکەن، بەلکوو "فەرمان" دەدەن.

- <u>پێداهەڵدان یان سزادان</u>

هەروەها شێوەیەك لە بیرکردنەوە پێی وایە کە هەندێک ئاکار هەن کە شایانی پێداهەڵدان و هەندێکی دیکەش شایانی سزادانن. ئەگەر مرۆڤێک کارێکی تایبەتی بە شێوەیەکی تایبەت بەئەنجام گەیاند و ئەمەش لە گەڵ بۆچوونەکانی ئێمە نەیخوێندەوە، ئەو کەسە بەخراپ دادەنێین و دەبێ سزای بدەین یان دەبێ ڕای بهێنین.

ئەگەر بەوردی لەم بۆچوونە بڕوانین، ئەمجار بۆمان ڕوون دەبێتەوە کە "کۆمونیکاسیۆنی نامۆ بە ژیان" ڕەگی قووڵی فەلسەفی و سیاسی هەیە و سیاسەتوانان بەتایبەت لەو پێکهاتانەی کە خێڵەکیین، زۆر "زیرەکانە"، لە پێداهەڵدان و سزادان "سوود" وەردەگرن. ئەگەر مرۆڤ لە بەرامبەر ئەم دیاردەدا، بە پێی هەست و سۆز و پێداویستییەکانی بجووڵێتەوە، ئیتر لەوە زیاتر، وەك کۆیلە یان فەرمانبەرێکی بندەست نامێنێتەوە.

هەولێرنامەی کتێب

٦.٧ دەربڕینی خۆت بەکراوەیی، وەرگرتنی مرۆڤەکانی دیکە بە هاوسۆزیی

ڕۆزنبیرگ لە بەشێکی دیکەی باسەکەیدا، ئاماژە بەوە دەکات کە کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگ، دوو کەرتی سەرەکی هەیە:

- دەربڕینی خۆت بەکراوەیی
- وەرگرتنی مرۆڤەکانی دیکە بە هاوسۆزیی

ئامادەبوون: هیچ مەکە، بەسادەیی لێرە بە!

هاوسۆزیی بە واتای تێگەیشتنێکی پڕ لە پێزانینە بۆ ئەزموونی مرۆڤەکانی دیکە. "شوانگ تسو" Chuang- Tzu- - (مامۆستا چوانگ فەیلەسوف و شاعیری بەناوبانگی چین کە لە سەدەی چوارەمی پێش زاییندا ژیاوە) ئاوا دارشتنێکی هەیە:

"گوێگرتن، ئەوەی کە لە گوێدا دەزرینگێتەوە، شتێکە. بە چەشنێک گوێ بگیرێت، کە مرۆڤ، وتەکان وەربگرێت، شتێکی دیکەیە. بەڵام گوێگرتن لە ناخەوە، بە کەناڵەکانی وەرگرتن، سنووردار ناکرێتەوە، نە بە گوێ و نە بە عەقڵ. ئەمە پتر، خاڵیبوونەوەی هەموو کەناڵەکانی وەرگرتنی گەرەکە، و ئەو کاتەی کە هەموو کەناڵەکانی وەرگرتن خاڵیین، ئەمجار هەموو وجوود(بوون)، گوێ دەگرێت. دوای ئەوەیە کە ڕۆژنەیەکی ڕاستەوخۆ دەکرێتەوە ، کە هیچ کاتێك، نە بە گوێ و نە بە عەقڵ، نەیدەیتوانی ئاشکرا ببێت."

هاوسۆزیی لە پێوەندی لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکەدا، تەنیا کاتێك سەرهەڵدەدا، کە ئێمە بیروڕا و حوکمەکانی خۆمان سەبارەت بەوان وەلا نابێت.

فەیلەسوفی ئیسرائیلی مارتین بوبەر Martin Buber (١٩٦٥- ١٨٧٨ زایینی) چلۆنایەتیی ئەم ئامادەبوونەی بەم چەشنە داڕشتووە:

"سەرەڕای لەیەکچوونیان، هەر یەك لە دۆخە زیندووەکان، وەك کۆرپەیەکی لەدایکنەبوو وان، بە ڕوخسارێکی نوێوە، کە لە پێشدا، هەرگیز نەبوون و هیچ کاتێکیش دووپات نابنەوە. دۆخە نوێکە، لە تۆ چاوەڕوانیی وەڵامێک دەکا، کە لەوەو پێش ناتواندرێ ئامادە بکرێت. ئەو هیچ چاوەڕوانییەکی لە ڕابردوو نییە. ئەو چاوەڕوانیی ئامادەبوون دەکا؛ ئەو چاوەڕوانیی دەکا- چاوەڕوانیی تۆ!"

کە واتە: لە پێش ئەوەیدا، پەند بدەی یان دڵخۆشیی بدەیتەوە، جوان گوێ بگرە، پرسیار بکە. (تێگەیشتنی ڕوشنبیرانە بەر بە هاوسۆزی دەگرێت). گوێ بگرە لەو شتەی کە مرۆڤەکەی دیکە پێویستییەتی، نەك ئەوەی، ئەو چۆن سەبارەت بە تۆ بیر دەکاتەوە. وشە پڕ لە هەستەکانی بەرامبەرت دووپات بکەرەوە، تەنیا ئەو کاتەی کە دەبنە هۆی هاوسۆزیی و لەیەکتێگەیشتنێکی پتر.

لەپشت ئاخافتنی شەرمەونانە، مرۆڤێکی ساکار خۆی حەشار داوە، کە تەنیا دەیهەوێت بە ئێمە ڕابگەیەنێت کە پێداویستییەکی ئەو لەبەر چاو بگرین.

بە قووڵبوونەوەی هاوسۆزی دەتوانین، ئەگەری ئەوە بەرینە سەر، کە لەگەڵ قووڵایی ناخی خۆماندا پێوەندی دابمەزرێنین. ئەگەر لە وتووێژێکدا هەستمان کرد، ڕێژەی هەڵچوون نزم دەبێتەوە و قسەکردنە بێپێشووەکە، دابڕانێکی بەسەردا دێت، ئەمجار دەکرێت لە نزیکبوونەوەی هاوسۆزییەکانمان بدوێن. هاوسۆزی کارێکی وەها دەکا کە ئێمە، جیهان بە چاوێکی دیکەوە، تەماشا بکەین و بەرەو پێشەوە بڕوانین. چەندە

هەواڵنامەی کتێب

ئێمە بە ڕێژەیەکی سەرتر، بچینە جیهانی دەروونیی بەرامبەرکەمانەوە، هەر بەو ڕادەش هەست بە بڕواپێکردنێکی پتر بە خۆمان دەکەین. ئەگەر بتوانین لە هەست و سۆزی مرۆڤەکەی تر گوێ بگرین، ئیتر لەو مرۆڤە، وەک دێوودرنج، ناڕوانین.

پرسیار ئەوەیە، کە ئایا ئێمە وەکوو مرۆڤ، دەتوانین هاوسۆزییمان هەبێت بۆ ئەو کەسەی کە بێدەنگە، بۆ ئەو کەسەی کە وەڵامەکەی بۆ تکای ئێمە "نا"یە؟ ئایا دەتوانین لەگەل کەموکورتیی و لاوازیی خۆمان، هاوسۆزییمان هەبێت؟

جا با ئەوەش بزانین کە ئێمە هیچ کاتێک تووڕە نین لە بەر ئەوەی، کەسێکی دیکە، شتێکی کردووە یان وتووە. هۆی تووڕەبوونی ئێمە لە شێوەی بیرکردنەوەی ئێمە دایە. ئێمە بۆ خۆمان کلێشەیەک لە بیرکردنەوی گوناهباریی و حوکمدانمان پێک هێناوە.

هەواڵنامەی کتێب

٧.٧ - چوار هەنگاو بۆ دەربڕینی تووڕەیی و بەرگریکردن لە هەڵچوون

- خۆت ڕاگرە، بوەستە! جیا لە هەناسەدان شتێکی دیکە مەکە! هیچ هەنگاوێك مەنێ بۆ تاوانبارکردن یان سزادان، ئارام بمێنەرەوە؛
- ئەمجار هەوڵ بدە بۆت دەرکەوێت، کە ئەوە کام بیروڕایە کە تۆی وەها تووڕە کردووە. لەوانەیە لە دەروونتەوە ئەم تێبینییە ببیستی کە بۆ نموونە: تۆیان لە گفتوگۆیەک بێبەش کردووە، لەبەر ئەوەی کە تۆ لە نەتەوەیەکی تایبەتی. سەرنج بدە کە کام بیروڕایە کە مێشکی تۆی تەنیوەتەوە. "هەڵسوکەوتێکی وەها نامرۆڤانەیە، ئەمە دوژمنیی لەگەڵ بێگانەیە".

- ئێستاکە دەزانی لە چی تووڕەی، جا بگەڕێ لە دووی ئەو پێداویستییەت، کە لە پشت ئەم بیروڕایەت خۆی شاردۆتەوە. لەم نموونەیەدا، دەکرێت بڵێین پێداویستیی تۆ بریتییە لە پەیوەستبوون، یەکسانبوون، ڕێزلێگرتن.
- ئیتر دەزانی هەست و پێداویستیی تۆ چییە. جا ئەو هەست و پێداویستییەی خۆت بەئارامی بهێنە سەرزمان، هەر چەند لەوانەیە سادەتر بوایە و پێشت خۆشتر بوایە کە بە تووڕەیییەوە، وتبات: "ئەوەی کە تۆ کردت، ئاکارێکی نامرۆڤانەیە!" دیارە دژوارە کە بەم شێوەی خوارەوە لەگەڵ کەسەکەی دیکە بدوێیت: "کە دیم زۆر گوێ بە من نادەی و گوێشم لێبوو، کە باسی خەڵکی خۆتانت دەکرد، مەترسییەك دایگرتم، مەترسی ڕەفتاری نایەکسان، تکایە دەتوانی پێم بڵێیت بە چی هەست دەکەیت، کە من ئەمەت پێدەڵێم؟" لێرەوە پەنجەرەیەك بۆ کەسەکەی دیکە دەکەیتەوە، بۆ ئەوەی ئازارەکەت ببیستێ. بەڵام ئەگەر بێتو وەها بدوێی کە ئەوی دیکە بڕوای وابێت کە هەڵەیەکی کردووە، ئیتر ئەو گوێی لە ئێشەکەی تۆ نابێت.

هەوالنامەی ئێن

هەشتەم:

کورتەیەک دەربارەی کێشەی دوولایەنە

زۆر ئاساییە ئەگەر لە کار و ژیاندا مرۆڤ لەگەڵ لایەنێکی دیکە تووشی کێشە و ناتەبایی ببێت، بەڵام ئەگەر کێشەکە بکەوێتە ئەو ئاستەی کە هەڵچوون، سۆز و هەست بە بریندار‌بوون، ببنە بەرگرێک بۆ پێکەوەژیانێکی ئاشتییانە و ئارام، ئەمجار دەبێ لەوە بیر بکرێتەوە کە ئایا ئەمە چارەنووسێکی داسەپێندراوە، یان دەکرێت لەسەر ئەم کێشەیە بیربکەینەوە و ئەگەریش کرا چارەسەرێکی بۆ بدۆزینەوە. چەند بنەما هەن کە ناکرێت ڕەچاویان نەکەین:

- o پەیدابوونی کێشە هاندەرێکە بۆ گەشەکردنی پتر
- o ئەو شانسە دەدا بە ئێمە کە کار و پێوەندی خۆمان باشتر بکەین
- o ئەگەر کێشەکە بە وریایی و ژیرییەوە چارەسەر بکرێت، هەردوو لایەنی کێشەکە براوەن
- o گۆڕینەوەی تێروانین دەتوانێت موعجیزە بکا

بە پێی پرنسیپەکانی هاروارد(ئەم پرنسیپانە لە زانستگای هاروارد لە ساڵی ١٩٨١ی زایینی و لە لایەن دوو زانای بەناوبانگی ئەمریکی بە ناوەکانی Roger Fisher و William L. Ury داهێندراون) بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لە چوار ستراتیژیی جیاواز باس دەکرێت:

١.٨ - ستراتژیی دۆڕاوە – براوە

لەم ستراتژییەدا تۆ بەلایەنەکەی تر هەق دەدەیت، دوای ئەوە بۆ ماوەیەکی کورت ئاشتی سەقامگیر دەبێت، بەڵام کێشەکە چارەسەر نابێت و پاشتر بە شێوەیەکی توندتر سەرهەڵدەداتەوە.

هەواڵنامەی کتێب

٢.٨ - ستراتژیی براوە – دۆڕاوە

سەرەتا کێشەکە چارەسەر دەکا، بەڵام لایەنی بەرامبەرت کە خۆی بە دۆڕاو دەزانێت لە تۆڵەسەندنەوە دەگەڕێت و کێشەی نوێ دەخوڵقێنێت.

٣.٨ - ستراتژیی دۆڕاوە – دۆڕاوە

دوو لایەنەکە پێک نایەن، کێشەکە بەبێ چارەسەر دەمێنیتەوە، هەردوو لا ناهۆمێد دەبن.

٤.٨ - ستراتژیی براوە – براوە

باشترین چارەسەر کە تێیایدا بیروڕا دژبەیەکەکان دێنە بەرباس و لە ئەنجامدا بەرەو دارشتنێکی نوێ دەچن کە بەرژەوەندیی گشتی هەردوو لای تێدایە.

لێرەدا دەبێ مرۆڤ و ئەرکەکان لەیەکتر جیا بکەیتەوە. لە ئەرک و بابەتدا دەبێ سەرسەخت و لە بەرامبەر مرۆڤەکەدا، نەرم و نیان بمێنییەوە. سۆزەکانی خۆت و ئەوی دیکە بەهەند بگریت، تێڕوانینەکانتان بگۆڕنەوە و هەڵیانسەنگێنن. ئەو شتانە دیاری بکەن کە بە بەرژەوەندیی هەردوو لا سوود دەگەیەنن. وا بیر مەکەنەوە کە بۆ کێشەیەک تەنیا یەک چارەسەریی هەیە، لە نێوان یەکتردا پرد دروست بکەن، دیوارەکان لا ببەن و پەنجەرەکان بکەنەوە. ئەمجار پێکەوە چارەسەرییەکی پڕ لە نوێکاری بدۆزنەوە.

پرد لە جیاتی قەفەس!

پەنجەرە لە جیاتی دیوار!

هاوینی ٢٠١٦ی زایینی

باست عەزیمی – نورنبێرگ، ئاڵمانیا

هەواڵنامەی کتێب

پاشکۆی ژماره ١ :
چەند تێبینیی گشتی

١.٩ - سایکۆلۆژی سیستەمی

لەسەرجەم ئەو بابەتانەی کە تا ئێستا باسیان لێ کراوە، خاڵی سەرەکی بریتیی بووە لە پێوەندی نێوان مرۆڤەکان. بەڵام سایکۆلۆژی سیستەمی بڕوای وایە کە هۆیەکانی پەیدابوونی کێشە لە کۆمونیکاسیۆندا، لە یەکەم پلەی خۆیاندا، ناگەڕێنەوە بۆ تاکەکەسەکان، بەڵکوو دەگەڕێنەوە بۆ "کارکردنی بەهەڵە"ی تێکڕای سیستەمە داڕێژراوەکان. دیارە سەرەڕای ئەوەی کە شێوەکانی هەڵسوکەوتی تاکەکەس لە پێوەندییەکاندا، دەورێکی زۆر گرنگ دەگێڕن، دەبێ ئەوەش لە بیر نەبەینەوە کە زۆر کەس بە تاک "نەخۆش"، "پێنەگەییو" یان "خراپ" نین، بەڵکوو هەر کام لەوانە دەیانهەوێت چ بەئاشکرا و چ بەشاردراوەیی، ئەو سیستەمە کۆمەڵایەتییە بپارێزن کە بۆخۆیشیان بەشێك لەون.

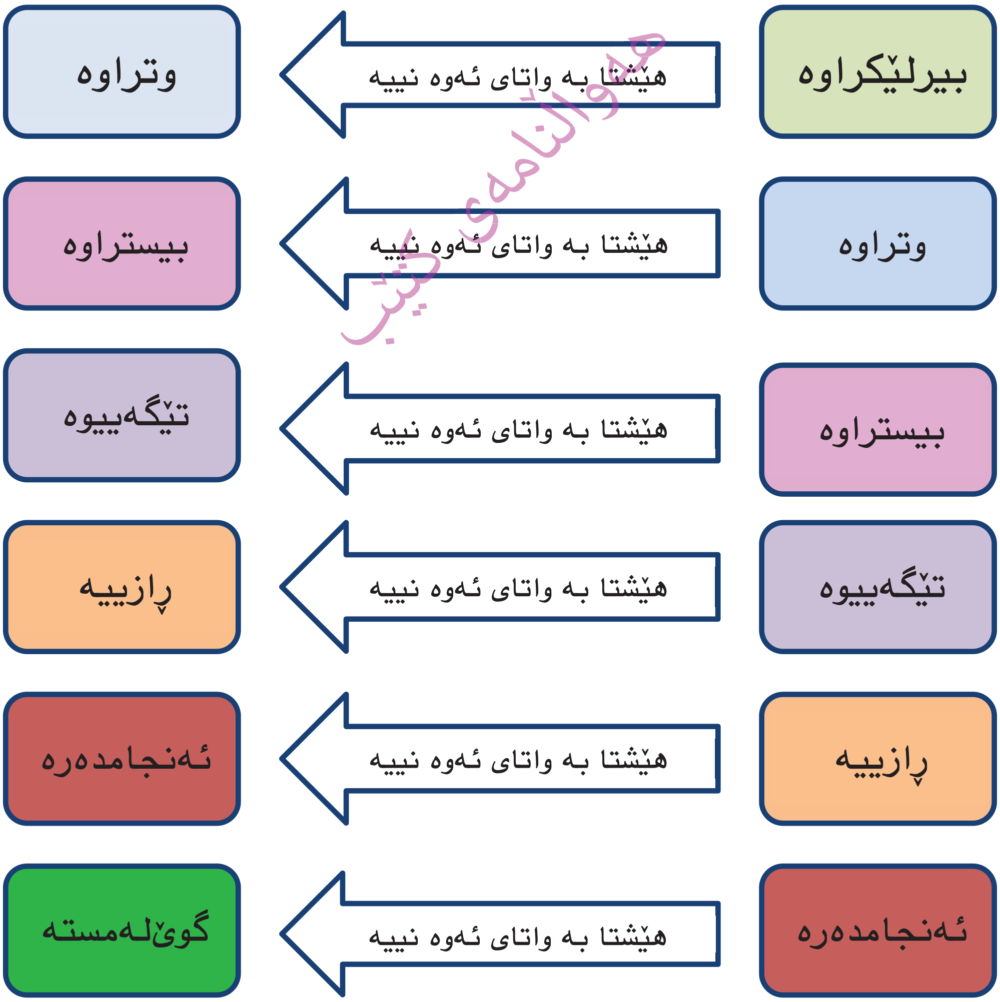
بۆ نموونە لەوانەیە کە لە بنەماڵەیەکدا، پیاوێك تووشی نائارامیی و پەشێوی دەروونیی ببێت، لەبەر ئەوەی کە ژنەکەی بە ڕۆژدا و زۆرجار بەتەنیا، دەچێتە دەرەوە. ئەم پیاوە لەوانەیە ئەگەر بەتەنیا ببوایە، تووشی هیچ کێشەیەك نەهاتبایە. بەڵام کە ئەو دەڕوانێتە کۆمەڵگا، ئینجا دەکەوێتە بیرکردنەوە لەم مەسەلەیە کە ئایا کۆمەڵگا ئاکاری ژنەکەی ئەو وەک ئاکارێک کە ببێتە "مایەی شەرمەزاری" هەڵناسەنگێنێت؟

ئەم هەست بە "شەرمەزارییکردنە"، لە پلەکانی بەرزتری خۆیدا، دەبێتە بنەمایەک بۆ توند و تیژی بە تایبەت دژ بە ژنان، دیاردەیەک کە بەداخەوە لە کوردستانی ئێمەشدا، بەدەگمەن ڕوونادا.

هەولێرنامەی کتێب

٢.٩ دیاردە شاردراوەکانی پرۆسەی کۆمونیکاسیۆن

زۆر جار لەوانەیە کە ئێوەش هەر وەك من، بەبێ ئەوەی ئاگادار بن، لە کەسێکی دیکە چاوەڕوانییەکتان هەیە و لە هزری نائاگای خۆتاندا، واتان داناوە کە ئەو کەسە دەبێ هەر بەو چەشنە بدوێت یا هەڵسوکەوت بکات کە لە مێشکی ئێمەدا، خەملاوە. بەڵام لە "تاکاو" دەبینین کە وا نییە. زۆر جاریش پاش ئەوە، تووشی سەرسووڕمان بووین و دڵمان ئێشاوە. جا بۆیە چاك وایە ئاماژە بەو دیاردە شاردراوانە بکرێت کە لە گفتوگۆ و پێوەندیگرتن لە گەڵ کەسانی دیکەدا، دێنە ئاراوە و ناکرێت لە بەرچاو نەگیرێن. تکایە بڕوانن بۆ ئەم وێنەیەی خوارەوە:



وێنەی ژمارە ٥

بۆیە دەبێ لەوە ئاگاداربین:

١- کە ئایا بە لایەنی بەرامبەری خۆمان گوتووە کە چیمان لەو دەوێت؟ ئایا ئەو شتەی کە ئێمە بیرمان لێکردۆتەوە، هێناومانەتە سەرزمان؟

٢- کە هێنانە سەرزمانی ئەو شتەش کە لە مێشکماندایە، هێشتا بەو مانایە نییە کە گوێگر گوێی لێبووە.

٣- کە ئەگەر تەنانەت گوێگریش، گوێی لە وتەکەی ئێمە بووبێت، هێشتا بەو مانایە نییە کە لێیتێگەیشتووە.

٤- کە ئەگەر ئەو، لە وتەکەشمان تێگەیشت، هێشتا بەو مانایە نییە کە بەو شتە ڕازییە.

٥- کە ئەگەر بەو شتەش ڕازی بوو، هێشتا بەو مانایە نییە کە دەیهەوێت ئەو شتە بە ئەنجامبگەیێنێت.

٦- کە ئەگەر ئەو شتەشی کەڕەتێك بە ئەنجامگەیاند، هێشتا بەو مانایە نییە کە ئیتر ئەوە دەبێتە کرداری هەمیشەیی ئەو یان چەند جاریدیکەش بە ئەنجامی دەگەیێنێت.

کە وابێ ئەو شتەی کە لە هزری ئێمەدا، خۆی خەملاندووە و ئەو شتەی کە لە بەرامبەرەکەمان چاوەڕوانی دەکەین، لە هێڵێکی ڕاستەوخۆدا، بەدی ناکرێن. بە لەبەرچاونەگرتنی ئەم دیاردە شاردراوانە، ئێمە هەر بەزوویی و بەساکاری لە لای خۆمانەوە هەست بە زوێربوون، دڵئێشان و یان بەلانیکەمەوە بە سەرسووڕمان دەکەین. بۆیە لە پێوەندی نێوان داییاب و منداڵ، ژن و مێرد، فێرخواز و مامۆستا، کارگەر و کاربەدەست، ڕێکخراوە کۆمەڵایەتی- سیاسییەکان و خەڵك، بە هەند وەرگرتن و لە بەرچاو گرتنی ئەم دیاردانە، جێگای تایبەتی خۆیان هەیە و بە پرۆسەی لەیەکتێگەیشتن یارمەتی دەگەیەنن.

هەواڵنامەی کتێب

٣.٩ - مەترسییەکی نوێ لەسەر (Metakommunikation)

بەشێک لە کەسایەتییە سیاسی و ئایینیەکان بە فێربوونی تەکنیکەکانی میتاکۆمونیکاسیۆن و کۆمونیکاسیۆنی بێزەبروزەنگ، لە ناوەڕۆکی زانستییانەی ئەم ڕەوشتانە سوودی نابەجێ وەردەگرن. ئەوان دەست دەکەن بە چەشنێك "ڕکەبەری لە جوان قسەکردندا" کە پتر دەڕوانێتە ئەوەی کە وشەکان چەندە ڕازاوەن. ئەوەی کە بابەتەکە چەندە خاوەنی ناوەڕۆکێکی زانستییانەی دروستە، بەداخەوە دەکەوێتە پەراوێز و پلەکانی خوارترەوە.

ئیمڕۆ لە ڕۆژئاوادا، لە زۆربەی بوارەکانی فێرکردن، پزیشکی، بانك، پۆلیس، تەکنیك و سەربازی و... تاد، سایکۆلۆژی کۆمونیکاسیۆن بەشێکی جیانەکراوەیە لەو وانانەی کە فێری دەبن.

هەوالنامەی کتێب

٤.٩ - دوورایەتیی کۆمەڵایەتیی Soziale Distanz

ئەوەی کە لە کاتی گفتوگۆکردندا، دوو لایەنی گفتوگۆ چەندە نزیك یان دوور لە یەکتر دەوەستن یان دادەنیشن، بەوە بەستراوەتەوە کە پێوەندی ئەوان لەگەڵ یەکتر چۆنە. هەر کەس لە تاقیکردنەوەکانی ژیانی خۆیدا بۆی دەرکەوتووە کە "نزیکبوونەوەی ڕێگاپێنەدراو"ی کەسێکی دیکە هەتا چەندە ناخۆش و بێجێیە. بەداخەوە هەندێك لە "گەورەساڵان" پێیان وایە کە ئەگەر منداڵێکی ژیکەلانەی جوانیان دیت، تەنانەت ئەگەر نەشیناسن، بۆیان هەیە بچنە پێشەوە و دەست بە سەری منداڵەکەدا بێنن، ماچی کەن یان ڕوومەتی ڕابکێشن. ئەم دیاردەیە لە باری کۆمەلایەتییەوە زۆر ناپەسەندە و کەسایەتی، ماف و ویستی منداڵ دەخاتە ژێرپێ.

هەر مرۆڤێك پێویستیی بەوەیە لەگەڵ مرۆڤەکانی دیکە دوورایەتییەك (مەسافەیەکی) هەیە. John Michael Argyle (جۆن میکائیل ئارگیلٚ پرۆفیسۆری سایکۆلۆژی بەریتانی ١٩٢٥- ٢٠٠٢) لەم بارەوە باسی چوار مەودا دەکا:

- مەودای شەخسی (تا ٤٥ سەنتیمەتر)

لە نێو ئەم مەودایەدا، تەنیا هاوسەر، خۆشەویست، منداڵ و خزمی زۆر نزیك ڕیگەپێدراون. لەم مەودایەدا دەگونجێت کە هەست بە گەرمای لەش، بۆن و بەرامەی ئەوی دیکە بکرێت. کەسانی بێگانە بۆیان نییە بێنە ئەم مەودایەوە، مەگەر بۆ کەسانێك کە مرۆڤ خۆی ڕێگایان پێبدا، وەک پەرستار، سەرتاش یان ئارایشکار.

- مەودای تاکەکەسیی (٤٥ تا ١٢٠ سەنتیمەتر)

لەم مەودایەدا هەواڵ و دۆست جێیان دەبێتەوە، دەشکرێت ئەمیان دەست بخاتە سەر شانی ئەوی دیکەیان.

- مەودای کۆمەڵایەتی (١٢٠ تا ٢٧٠ سەنتیمەتر)

ئەم مەودایە بۆ زۆربەی پێوەندییە کۆمەڵایەتییەکان دەگونجێت کە لە ژیانی ڕۆژانەدا دێنە پێش(لە شوێنی کار، لە بازار و شتکڕین و ...تاد). لێرەدا لە باری جەستەییەوە هیچ چەشنە دەست لێ دانێک ڕێگای پێ نادرێت.

- مەودای فەرمی (زیاتر لە ٢٧٠ سەنتیمەتر)

لێرەدا مەبەست دوورایەتییەکی غەیری شەخسییە و بۆ وێنە لە کۆبوونەوە و ڕێورەسمەکان لە نێوان قسەکەر و گوێگرەکاندا، ڕەچاو دەکرێت.

هەواڵنامەی کتێب

پاشکۆی ژمارە ٢ :
گرنگی ڕەنگەکان لە کۆمونیکاسیۆندا

ڕەنگەکان بزەی سەرلێوی سروشتن (Hans Jurgen Hundt مێژووناسی ئاڵمانی ١٩٠٩-١٩٩٠) و تەنانەت ئێمە بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکەین، ڕەنگەکان لەسەر هزر و باری دەروونی ئێمە، بە شێوەیەکی بەربڵاو، کاریگەرییان هەیە. ڕەنگەکان کاردانەوەی تیشکن، بەبێ ڕوشنایی هیچ ڕەنگێک هەبوونی نییە. هەر ڕەنگێکیش بە گوێرەی خۆی خاوەنی شەپۆلێکی جیاوازە کە مەودا و درێژایی تایبەتی خۆی هەیە. کاردانەوەی ئەم شەپۆلانە لە ڕێگای چاو و پێستەوە، دەگاتە مێشکی مرۆڤ. ڕەنگەکان هەڵگری زانیاری و زانستن و لە کولتوور و ئایینە جیاوازەکانیشدا خاوەنی پەیامی تایبەت بە خۆیانن.

هەواڵنامەی کتێب

ڕەنگی سەوز

سەوز ڕەنگی ژیانە، ڕەنگی تەبایی، نوێبوونەوە، بەهار و زاڵبوون بەسەر زستانی ساردە. ئەم ڕەنگە هێمن دەکاتەوە، بەبێ ئەوەی ماندووت بکا. ئەم ڕەنگە خۆشبین دەکا و هەست بە ئاسوودەیی دەروونی دەباتە سەر. سەوز وزەی دروستکردن ئازاد دەکا و بە واتای پێکەوەگونجان، لێبوردن و دلۆڤانییە. لە پزیشکییدا بە واتای چاکبوونەوە و سارێژبوونەوەیە.

لە ئایینی ئیسلامدا، ڕەنگی سەوز ڕەنگێکی خودایی و پیرۆزە. لە زۆربەی وڵاتانی ئیسلامیدا ڕەنگی سەوز بەشیکی جیانەکراوەیە لە ئاڵا و پێناسەی ئەو وڵاتانە.

هەروەها لە وڵاتانی بیابانی(وشک)دا، ڕەنگی سەوز هیوا و متمانەی خەڵکی ئەو شوێنانە دەباتە سەر، بۆ ئەوەی پاش وشکەساڵییەکی بێسنوور، ئاوەدانی و سەوزبوونەوە ڕوویان تێبکا.

لە کوردستان، ڕەنگی سەوز، ڕەنگی هیوا، ڕەنگی سەرکەوتنی بەهار بەسەر زستانی سارد و زاڵبوونی کاوە بەسەر زەحاکە.

لە فەلەستینی کۆندا، بووك جلێکی بووکێنیی سەوزی لەبەر دەکرد، بەو هیوایەی ژیانێکی بەختەوەر و بەپێز بەرێتە سەر.

لە ئایینی مەسییحیدا ڕەنگی سەوزی داری کەریسمەس، ڕەنگی هیوا و لێبوردنە لە وەرزی زستاندا.

لە دوورگەی ئیرلەند ڕەنگی سەوز نیشانەی کاتولیکبوونە.

لە وڵاتی چین سەوز هەروەک ڕەنگی ڕەش ڕەنگێکی مێیە و نێشانەی ئارامیی و وەستانە.

لایەنی ئەرێنیی ڕەنگی سەوز: سروشت، ژیان، زیندووبوون، بەهار، هیوا، متمانە، نوێبوونەوە، بەهێزی و گەنجایەتی

لایەنی نەرێنیی ڕەنگی سەوز:

کاڵبوون و پێنەگەیشتوویی، ژاراوییبوون، جادووگەریی

هەواڵنامەی کتێب

ڕەنگی شین

مرۆڤ بە دیتنی ڕەنگی شین بیری دوورایەتیی درەوشاوەی ئاسمان و قووڵایەتیی بێپایانی دەریا و جوانبوونی گۆی زەوی و ژوپیتر دەکەوێتەوە. بۆیە ئەم ڕەنگە مرۆڤ ئارام و هێمن دەکاتەوە و یارمەتی دەدا بۆ ئەوەی ئاشتی دەروونی و دەرەکی پەیدا بکا و خۆی لە هەڵچوون و پەلەپەل بپارێزێت. شین بەگیروەستانی ماسوولکەکان خاو دەکاتەوە و ئاسوودەیی بە جەستە و ڕۆح دەبەخشێت.

لە جادووگەرییدا ئەم ڕەنگە بۆ دەربڕینی تەبایی، ئاشتی و ڕووناکی دەروونی بەکار دەهێنن و بەمەش جادووگەران ڕادەی کاریگەریی وتەکانی خۆیان دەبەنە سەرەوە.

شین لە لای ژنان و پیاوان وەک خۆشەویستترین ڕەنگ وایە، ئەمەش بە هۆی ئەو هەموو لایەنە ئەرێنییانەوەیە کە ئەم ڕەنگە دەریدەبڕێت. شین ڕەنگی متمانە و بڕواپێهێنانە. تەبایی، دڵۆڤانی، دۆستایەتی، وەفاداری و کراوەیی بێسنوور لە تایبەتمەندییەکانی تری ئەم ڕەنگەیە.

لایەنی نەرێنیی ڕەنگی شین بریتییە لە ساردیی، درۆ و سەرمەستی.

واتای ڕەنگی شین لە کولتوور و ئایینە جیاوازەکاندا

لە وڵاتانی ڕۆژهەڵات زۆرجار دەرگا و پەنجەرەکان بە شین ڕەنگ دەکەن. فەلسەفەی ئەمەش لە کۆندا، ئەوە بووە کە مرۆڤ ویستوویەتی، سەرنجی ڕۆحە پیرۆزەکان و خودایان بەرەو خۆی ڕابکێشێت. ئەو خودایانەی کە لە زۆربەی ئایینەکاندا لە ئاسمان و لە سەرووی کێوە بەرزەکاندا دەژین. بەپێی داب و نەرێتێکی کۆن، لە ڕۆژهەڵات منداڵە ساواکانیان لە پارچەیەکی شین مەتۆلکە دەکرد. بەڵام لە کۆمەڵگا پیاوسالارەکاندا ئەم نەریتە تەنیا مندالانی نێرینەی دەگرتەوە. بۆ مندالانی کچ "بەها"یەکی کەمتریان دادەنا. لە کۆمەڵگا دایکسالارییەکاندا، ڕەنگی شین دەورێکی سەرەکی دەگێڕا. دایکی خوا "مریەم" بە پاڵتۆیەکی شین دەڕازێندراوە و دەبووە دەربڕی هێمنایەتیی، بەخۆداچوونەوە، وەفاداری و دابونەریت.

لە میسری کۆندا، ڕەنگی شین ڕەنگی ڕووباری نیل بوو و وەک نیشانەی خوڵقاندنی ژیان لە لایەن خوداکانی نیلەوە بەئەژمار دەهات. میسرییەکان لەو بڕوایەدا بوون کە ڕەنگی شین چارەسەریی نەخۆشییەکانە و

هەوڵنامەی پێشبێ

برینەکان سارێژ دەکاتەوە. ئەوان خۆیان بە جەواهیری شین دەڕازاندەوە. فرعەون کڵاوی شینی لەسەر دەکرد، بۆ ئەوەی نیشان بدا کە ڕەچەڵەکی ئەو لە خودایانی ئاسمانییە. لە هندستان زۆربەی خودایان بە ڕەنگی شین کێشراونەوە. هەبوونی فیلێکی شین لە نووسراوە کۆنەکانی هندستاندا، نیشانەی بەرزترین مەزنایەتیی ڕۆحی و باڵاترین ڕووناکایی خوداییە.

ڕەنگی زەرد

ڕەنگی زەرد بە واتای گەرمیی هەتاو و ڕۆشناییە. نیشانەی وریابوون، نوێکاری و تێگەیشتنی خێرایە و هەبوون، پێگەیشتن و کامیلبوونی بوونەوەران دەردەخا. هەتاو لە لایەن زۆربەی ئەو گەلانەی کە بە سروشتەوە بەستراونەتەوە، وەك خودا ڕێزی لێدەگیرێت و لەبەر ئەوەش زەرد، لە لای ئەوان ڕەنگێکی پیرۆزە.

لە یۆنانی کۆندا، وایان بیردەکردەوە کە هلیۆس، خودای هەتاو بە عەبایەکی ڕازاوەی زەردەوە و بەسوار عەرەبانەیەکەوە، کە چوار ئەسپی ئاگرینی پڕشکۆ ڕایاندەکێشا، بە ئاسماندا دەڕوا. ڕەنگی زەردی بریقەداری هەتاو، دەربڕی زانایی خوداکانیان بوو.

لە وڵاتی چین ڕەنگی زەرد بۆ پرنسیپی خۆڵقاندنی چالاکانە، واتە بۆ نێرینە "یانگ" تەرخان کرابوو. لە میسری کۆندا بەپێچەوانە، ڕەنگی زەردیان وەك مێیینە، بۆ دەربڕینی "تاسکی، ڕوونی و ڕۆحی" بەکار دەهێنا. بەڵام لە سەدەکانی ناوەڕاستەوە، زەردیان بە ڕەنگی دەربڕینی حەسوودی و ڕەنگێك بۆ شەمەزارکردنی "گرووپە تاوانبارەکان"، زانیوە. لە کولتوری ئەڵمانیدا زەرد ڕەنگێکە بۆ حەسوودی، دەسقونجاوی، دڵپیسی، درۆزنی و خۆویستی. لە چیندا،

بەپێچەوانە زەرد ڕەنگی تەبایی و زاناییە. لە کۆریای ئیمرۆدا، زەرد ڕەنگی ڕۆشنایی و ژیانە و نیشانەی پارە و سامانە.

لە مکزیکۆ لە کاتی "ڕۆحە پیرۆزەکان"دا کە مردووەکان دەگەڕێنەوە، ڕێی هاتنەوەی ئەوان بە گوڵی زەرد دادەپۆشن، چونکا ئەوان بڕوایان وایە کە مردووەکان ڕەنگی زەرد لە هەموو ڕەنگەکانی دیکە باشتر دەبینن.

لە ئایینی هندوودا ژنان بە دەستپێکردنی سالی هەتاوی هندوویی واتە "ڤایساخی" و بەگشتی لە جەژنەکانی بەهاردا"ساریس"ی (جلکی تایبەتی ژنانی هند) لەبەر دەکەن. ڕەنگی خواردەمەنییەکانی ئەم جەژنانەش پتر مەیلەو زەردە. لە ئایینی هندوویدا زەرد نیشانەی ژیان، ڕۆشنایی، ڕاستی و نەمردنە. ڕەنگی سەرەکی جلوبەرگی ژنان و پیاوان لە کاتی جەژنەکانی ڤاسانت پەنجامی واتە جەژنی ڕێزگرتن لە خواژن "ساراسواتی"، ڕەنگی زەردە. پەیکەرەکانی ئەم خواژنەی فێربوون و زانایی، بە پارچەی زەرد دادەپۆشرێن و بە گوڵی زەرد گوڵباران دەکرێن.

لە ڕۆژهەڵات، لەمیسر، لە ڕووسیا و هەندێك لە وڵاتانی باڵکاندا، زەرد ڕەنگی زەماوەندە.

لایەنە ئەرێنییەکانی ڕەنگی زەرد بریتین لە: نوور، هەتاو، ئیلهام(سرووش)، ڕووناکایی، بێداری، نوێکاری، گەییوی میوە، بۆن و بەرامەی گوڵ، دەرکردنی چرۆ، گاڵتە و گەپ، خۆشیی ژیان، چێژبردن و دۆستایەتی.

لایەنە نەرێنییەکانی ڕەنگی زەرد بریتین لە: ژەهر، زراو، چڵك، گۆگرد، ئێرەیی (حەسوودی)، دڵپیسی.

ڕەنگی سوور

ڕەنگی سوور وزە و پلەی هێزی ڕۆحیی مرۆڤ دەباتەسەر. ئەو کاتەی هێزی ژیان لاواز دەبێت، ڕەنگی سوور وەك هاندەرێك وایە. یارمەتی کاریگەریی مێشك دەدا و لەسەر سیستەمی دەمارە بزوێنەرەکان کارتێکردنی ئەرێنی هەیە و توانای جەستەیی بۆ دەربڕینی ئازادانە و وریایانەی ویستەکان فراوان دەکا. لە باری هزرییەوە، ئەم ڕەنگە دەربڕی ئیرادەی بەهێز و بڕیاردانی یەکجاری و کارامەییە.

ئێمە بە باسکردن لەسەر ڕەنگی سوور بیری میوەی گەییو، ئەوقین و ئاوی ژیان واتە خوێن دەکەوینەوە. سوور ڕەنگی ئاگر و خوێنە. سوور ڕەنگی شۆڕش و شەهیدە. خوێن و ئاگر بەڵام، دوو لایەنی ئەرێنی و نەرێنییان هەیە. خۆشەویستی و گەرمیی بەرامبەر بە ڕق، شەڕ، هێرش و خوێنڕشتن دەوەستنەوە.

سوور ڕەنگی تووڕەیی، هەڵچوون و شەرمە. لە هاتووچۆدا سوور نیشانەی خەتەرە.

لایەنە ئەرێنییەکانی ڕەنگی سوور بریتین لە: بەختەوەری، خۆشیی ژیان، وزە، چالاکی، ئەڤین، سیکس، دڵڕفاندن، هێز، ئاگر، گەرما، تەمەننا.

لایەنە نەرێنییەکانی ڕەنگی سوور بریتین لە: ڕق، تووڕەیی، هەڵچوون، گرژبوون، سەرسامبوون، شەڕەنگێزی، هاتوهاوار، بێئاکاری، خەتەر، ڕێگاپێنەدراوی.

لە یۆنانی کۆندا سوور وەك ڕەنگی خودای شەڕ واتە فوبوس و ئاریسە. لەلای مەسیحییەکان، بۆ نیشاندانی پرێنسیپی پیاوانە بەکاردەهێندرێت.

هەوراز نامەی کتێب

ئادەم بەپێی پەڕتووکە ئاینییەکان لە گڵی سوور دروست کراوە. لە ژاپون (یاپان) بەپێچەوانە، سوور پتر مێینەیە.

لە چین سوور ڕەنگی بەختەوەری و سامانە. لە ڕووسیا سوور نیشانەی بەنرخبوون و گرانبەهاییە. لە ژاپون (یاپان) سوور ڕەنگی ژنانە. لە ئاینی مەسیحی و ئیسلامدا، سوور ڕەنگی خوێن، ئاگر و جەهەننەمە. لە بەشێکی زۆر لە ئەفریقا سوور نیشانەی هێزی ژیانە، بەڵام لە غانا سوور ڕەنگی ماتەمێنییە. لە زۆر شوێن بەستنی دەسماڵێکی سوور لە نەریتەکانی زەماوەند و سەمایە. لە میسری کۆندا، سوور ڕەنگێکی فرە بەنرخە، چونکا کچەکانی فرعەونیان بە سوور دەڕازاندەوە.

لە ئەدەبی شۆرشگێرییدا، سوور نیشاندەری بەرخۆدان و ڕاپەڕینە.

هەواڵنامەی کتێب

ڕەنگی پرتەقالی

ڕەنگی پرتەقالی بەوە بەناوبانگە کە لە پاش ماندووبوونی جەستەیی و ڕۆحی بە مرۆڤ وزە دەبەخشێت. ئەم ڕەنگە نیشانەی سەرزیندوویی و چالاکییە. گەرمیی ئەم ڕەنگە، حەوسەڵەی مرۆڤ دەباتە سەر. پرتەقالی ڕەنگی شادی، شۆخبوون، تێکەڵاوبوون، هەست بە متمانە و ئاسوودەییە و ڕەشبینی، خەمۆکی و بێدەسەڵاتی بە چەشنێکی سەیر دەخاتە ژێر کارتێکردنی ئەرێنەیی خۆیەوە. ئەم ڕەنگە، مەییوی خووی ڕۆژانەی مرۆڤ خاو دەکاتەوە و ئەو چالاك دەکا. هەر لەبەر ئەم تایبەتمەندییەیە کە کارێکی وەهای کردووە کە ڕەنگی پرتەقالی لە Farbtherapie واتە چارەسەریی بە ڕەنگ، بۆ بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش Immunität بکار بهێندرێت.

پرتەقالی هەروەك سوور و زەرد لە ڕەنگە گەرمەکانە. تەندروستی و ئیشتیای خواردن، متمانەبەخۆ و دڵخۆشی بە ژیان دەباتە سەر، کراوەیی و پێکەوەژیان و بووژاندنەوە بەهێز دەکا. پرتەقالی هەروەها ڕەنگێکی باشە بۆ منداڵان و سەرزیندوویی مێرمندال و گەنج نیشان دەدا. پرتەقالی کاڵ بە واتای شادی و نوێکارییە. هەروەها لە فیلمی کارتۆنی منداڵان و لە هاتووچۆدا، لەم ڕەنگە سوودی بەرفراون وەردەگیردرێت.

لە ئورۆپا، لە وێنە و پەیکەرەکانی سەدەکانی ناوەڕاستدا، ڕەنگی پرتەقالی وەك نیشانە یان ڕەنگی جلوبەرگ نابیندرێت. لە ئاسیادا بەپێچەوانە، بۆ وێنە لە ئایینی بوودایيدا، پرتەقالی نیشاندەری بەرزترین پلەی ئیلهامی مرۆڤایەتییە. هەر لەسەر ئەم بنەمایەش، ڕەنگی عەبای مۆنشە بوودایيەکان پرتەقالییە. دالایی لاما و پیاوە نوورانییەکانی بوودایی خۆیان بە ڕەنگی پرتەقالی دەخەنە بەرچاو. لە ئیرلەنددا، پرتەقالی ڕەنگی پرۆتستانەکانە.

لایەنە ئەرێنییەکانی ڕەنگی پرتەقالی بریتین لە: شادیهێنەری، ڕابواردن، پێکەوەژیان، چێژوەرگرتن، وزەبەخشین، بردنەسەرەوەی ورە، چالاکی، گەرمیی، مۆدەبوون، گۆڕان.

لایەنە نەرێنییەکانی ڕەنگی پرتەقالی بریتین لە: هەرزانبایی بوون، هەراسانکردن، هاشووهووشکردن، قیژەقیژ.

ڕەنگی بنەوش/وەنەشە

ڕەنگی ڕۆح و هزرە. ئەم ڕەنگە لە لایەکەوە هاوسەنگیی ڕۆحی و ئێرادەی بڕیاردان بەهێز دەکا و لە لایەکی دیکەوە، ئەفسانەیی و سیحراوییە. لە چارەسەریی نەخۆشییە ڕۆحییەکان لە بنەوش بۆ هێمنکردنەوە و بەخشینی ئاسوودەیی، سوود وەردەگیردرێت. لە سایکۆلۆژیدا، لەم ڕەنگە بۆ سڕینەوەی هەست و ڕۆح لە خەوش و ئازار و تەنانەت بۆ پێکهێنانی تەبایی لە کاتی سەرهەڵدانی دووفاقیی دەروونیش سوود وەردەگرن. ئەوان یەکبوونی جیهانی ڕۆحی و ژیان دەکەنە ئامانجی خۆیان و ئەمەش بۆ بەخشینی متمانەبەخۆیی، لەسەرەخۆیی، هێمنایەتی و ئاسوودەیی زۆر باشە. بنەوش ڕەنگێکە کە کەرامەت نیشان دەدا. ئەفسانەیی، سیحراوی و هونەرییە. بەچەشنێکی لەڕادەبەدەر خەیاڵاوییە و جگە لەمانەش لە پێوەندی لەگەڵ دەربڕینی ترس و داوای لێبوردن لە خودا و ئامادەیی بۆ خۆفیداکردنیش دێتە ئاراوە.

ڕەنگی بنەوش وەك پردێکی پێوەندی وایە لە نێوان ژیانی ڕۆژانەی باوڕپێکراو و جیهانی نادیار و تەمومژاوی ڕۆح، جنۆکە و دێوودرنجەکان. ڕەنگی سووری جەستە لەگەڵ ڕەنگی شینی ئاسمان تێکەڵ دەبن و ڕەنگی سەرنجڕاکێش و ئەفسانەیی بنەوش پێکدێنن.

لایەنە ئەرێنییەکانی ڕەنگی بنەوش بریتین لە: نائاساییبوون، ڕەسەنایەتی، مۆدەبوون، سیحراوییبوون، فەنتازی.

لایەنە نەرێنییەکانی ڕەنگی بنەوش بریتین لە: خۆپەسەندی، بێوەفایی، دووفاقی، غەیری سروشتی، بێمتمانەیی.

هەولێرنامەی کتێب

ڕەنگی سپی

مرۆڤ ڕەنگی سپی وەک ڕەنگێکی درەوشاوە و دژ بە ڕەنگی ڕەش دەبینێت. لە کاتێکدا سپی بۆ باش، حەڵاڵ و خاوێن باکاردەهێندرێت، ڕەش ڕەنگی خراپ، حەرام و چڵکنە. ڕەنگی سپی سروشتی کۆبەندێکی نەرێنی (نگاتیف)ی نییە. بەڵکو بەپێچەوانە لە هەموو ڕەنگەکان کامیلترە. سپی نیشاندەری ڕۆشنایی، بڕوا، بێخەوشی، ئیدەئال، باشبوون، سەرەتا، تازەیی، خاوێنی، بێگوناهی، خاکێتی(بێفیزی، خۆبەزلنەزانین، خاکەڕایی، تواضع) ، ڕاستیی، بێلایەنی، ژیری، زانست و وردبینییە. ڕەنگی جلی بووکێنیی ژنان لە زۆربەی کولتورەکاندا سپی‌یە.

لە زۆربەی کولتورەکانیشدا سپی ڕەنگی پرسە، کفن، مردن و کۆتاییهاتنە. ئەسکیمۆکان بۆ برگە جیاوازەکانی ڕەنگی سپی نزیکەی دووسەد ناویان هەیە.

بۆ کەلەپەلی منداڵ و کالاکانی پاراستنی تەندروستی و پاکژی ئەم رەنگە باشترین پەیامنێرە.

هەولێرنامەی کتێب

ڕەنگی ڕەش

ڕەنگی ڕەش لەسەر هزری مرۆڤدا کاریگەرییەکی فرەی هەیە. ئەم ڕەنگە نیشانەی بەهێزبوون و دەسەڵاتداری، کەشخەیی و هێمنایەتییە. ڕەنگێنگی پڕ لە نەهێنی و تێکەڵاو بە ڕازی سیحراویی شەوانەیە. هەروەها ڕەش ڕەنگی ماتەمێنی و پرسەشە.

لە بازاردا وەک ڕەنگێکی کلاسیکی و جوان بۆ فرۆشتنی کالای گرانبەها وەک ئۆتۆمۆبیل، کەلوپەلی دروستکراو لە چەرم و گرانیتی بریقەدار ..تاد بەکار دەهێندرێت. بە گشتی ئەگەر باسی هێز، توانا و کێش لە ئارادابێت ، لە ڕەنگی ڕەش سوود وەردەگیرێت

سەرچاوەکان :

١. Wie wirklich ist die Wirklichkeit?	Paul Watzlawick	١. Auflage	١٩٧٦
٢. Die erfundene Wirklichkeit	Paul Watzlawick	١. Auflage	١٩٨١
٣. Wenn die Lösung das Problem ist	Paul Watzlawick	SWR – Tele - Akademie Video	١٩٨٧
٤. Anleitung zum Unglücklichsein	Paul Watzlawick	١٣. Auflage	٢٠٠٧
٥. Miteinander reden (١)	Friedmann Schulz von Thon	٤٦. Auflage	٢٠٠٨
٦. Klar kommen mit sich selbst und anderen	Friedmann Schulz von Thon	١. Auflage	٢٠٠٤
٧. Impulse für Kommunikation im Alltag	Schulz von Thon-dagmar Kumbier	٢. Auflage	٢٠١٢
٨. Psychologisches Grundwissen	Kurt Wirsing	٤. Auflage	١٩٩٣
٩. Gewaltfreie Kommunikation	Marschall B. Rosenberg	٥. Auflage	٢٠٠٤
١٠. Das können wir klären	Marschall B. Rosenberg	١. Auflage	٢٠٠٤
١١. Die Sprache des friedens sprechen	Marschall B. Rosenberg	١. Auflage	٢٠٠٦
١٢. Der Schmerz überwinden, der zwischen uns steht	Marschall B. Rosenberg	١. Auflage	٢٠٠٦
١٣. Konflikte lösen durch Gewaltfreie Kommunikation	Marschall B. Rosenberg	١٠. Auflage	٢٠٠٩
١٤. Wikipedia	Internet - Deutsch		

بڵاوکراوەکانی پرۆژەی قەفتان

١. ڕۆشنبیر دەسەڵات ژینگە

نووسینی : ئازاد تۆفیق خەیات ٢٠١٧

٢. وەهمی دونیایەکی تر

نووسینی : ئارام قەفتان ٢٠١٨

٣. لەناو موزیکی کوردیدا

نووسینی : د.بەرزان یاسین ٢٠١٨

٤. فریودان و ساختەکاریی تۆڕەکانی ئینتەرنێت

نووسینی : جەمال عومەر محەمەد ٢٠١٨

٥. ئەخۆڵ لە نێوان ئەدەب و هونەردا

ئامادەکردنی : مەریوان قەفتان ٢٠١٩

٦. پڕۆژەی بە کوردیکردنی زانست وخوێندنی باڵا

نووسینی : د. فازیل قەفتان ٢٠١٩

٧. خوێندنەوە لە زەمەنی شێوەکاریدا

نووسینی : وەهبی ڕەسووڵ ٢٠١٩

٨. مێژووی حوکمدارانی بابان

نووسینی : تۆفیق قەفتان ٢٠١٩

٩. ناوەندە سیستمی گازە پزیشکییەکان

نووسینی : مەریوان قەفتان ٢٠٢٠

١٠. لێرەو لەوێ باران ، دوراودوور هەتاو

نووسینی : دلاوەر قەرەداغی ٢٠٢٠

کۆمونیکاسیۆن

زانستێك بۆ نەوەی ئیمڕۆ و بۆ نەوەی داهاتوو

چاپی دووەم

هەواڵنامەی کتێب

پڕۆژەی قەفتان

کۆمونیکاسیۆن

هەواڵنامەی کتێب

زانستێك بۆ نەوەی ئیمڕۆ و بۆ نەوەی داهاتوو

ئامادەکردن و نووسینی

باست عەزیمی

لە بڵاوکراوەکانی :
ناوەندی ئاڵمان و کورد بۆ پێکەوەژیان - ناوەندی کولتوریی کورد
نورنبێرگ - ئاڵمانیا

NAWEND
ناوەندی پێکەوە ژیانی کورد و ئاڵمان لە نورنبێرگ
Deutsch-Kurdischer Verein für Integration e.V.