سارێژگەری گێڕانەوە چییە؟

پێشەکییەکی سادە بۆ پرسیارێکی قووڵ

شکۆ ماردین

ئایا سارێژگەری گێڕانەوە چییە؟ ئەو پرسیارەی کورت و سانا دەێتە بەرچاو، بۆ زۆرێک لەوانەی لەم بوارەدا کاردەکەن وەڵامێکی کورت و ئاسانی نییە. چونکە بابەتگەلێك و ئایدیاگەلێکی جیاوازە ئەم شێوازەی لە سارێژگەری پێکهێناوە. بۆ خودی خۆیشم کە نزیک بە پێنج ساڵە لەم بوارەدا کاردەکەم، سەرەڕای بەردەوامبوون لە خوێندنەوە و پراکتیزکردنی ئێستایشی لەگەڵدابێت هەرکات ڕووبەڕووی ئەم پرسیارە دەبمەوە دەحەپەسێم لەوەی چۆن وەڵامیبدەمەوە. زۆر جاران لەخۆمم پرسییوە ئاخۆ وەڵامێك هەیە لەتوانایدا بێت بەشێوەیەکی ئاسان و زمانێکی سادە مەفهووم و مەغزای ئەم شێوازە لە سارێژگەری بگەیێنێت بەبێ قووڵبوونەوەیەکی جددی لە ڕەهەندە فیکری و فەسەلفییەکانی و بەبێ تێڕامانێکی ورد لە بنەما ئاکارییەکانی... هتد. تا ئەو جێیەی من لێی ئاگادارم، بڕوام وانییە وەڵامێکی لەم چەشنە هەبێت. وەلێ نەبوونی مانای ئەوە نییە دەستەوستانبین و لەجێیەکەوە دەستپێنەکەین، وەک لاوتزوو دەڵێت: "گەشتێکی هەزار میلی بە هەنگاوی یەکەم دەستپێدەکات". ئومێدوارم ئامادەکردنی ئەم کورتە نووسینە، هەنگاوی یەکەم بێت لە گەشتی ناساندنی میتۆدی گێڕانەوە بە خوێنەری کورد زمان، بەتایبەتی ئەوانەی لەبوارە جیاوازەکانی سارێژگەریدا کار دەکەن.

کارکردن لەنێو زمان و میتۆدی گێڕانەوە:

وابزانم، ئەمە یەکەم نووسینە بەزمانی کوردی لەسەر میتۆدی گێڕانەوە کەتێیدا قسە لەسەر گریمان و سۆنگە و کۆڵەکە سەرەکییەکانی ئەم میتۆدە دەکرێت. بۆیە وەکو دەستپێک هیچ سەرچاوەیەکی پێشوەختەم لەبەردەست نییە کە لەکاتی دوودڵی و گومان لەهەڵبژاردنی هەندێک چەمک و زاراوە بۆی بگەڕێمەوە. ئەمەیش یەکێکە لەو تەنگوچەڵەمانەی کە لەکاتی نووسینی ئەم بابەتەدا بەبەردەوام ڕووبەڕووی بوومەتەوە. گرفتێکی تر، بریتییە لە نەبوونی هاوواتا و هاومانای کوردی بۆ کۆمەڵێک لەو چەمک و زاراوانەی بواری سارێژگەری بەگشتی. پاشانیش، بەتایبەتی ئەو چەمک و زاراوانەی کە زادە و هەڵقووڵاوی هزری نووسەران و پراکتیزکارانی خودی ئەم میتۆدەیە. زۆرێک لەو چەمکانە تەنانەت لە زمانی ئەنگلیزیشدا پێویستیان بەڕوونکردنەوە هەیە تا خوێنەر لە ماناکانیان بگات و ڕەنگە وەرگێڕانیان بۆ هەر زمانێکی دیکەیش هەمان تەنگوچەڵەمەی لەبەردەمدا هەبێت. بۆیە بەباشم زانی فەرهنگۆکەیەک بۆ ئەم نووسینە زیاد بکەم، بەهیوای ئەوەی هاوکاری خوێنەر بێت بۆ تێگەیشتن لەو چەمک و زاراوانە. لەهەندێ حاڵەتی دیکەیشدا، تێگەیشتن لەمەبەستی من لەبەکارهێنانی ژمارەیەکی تریان کە وەرگێڕانی دەقاودەقە نین، بەڵکو زیاتر گونجاون لەگەڵ کۆنتێکستی زمانی کوردییدا. لەگەڵ ئەوەی هەوڵی خۆمم داوە تا وشە و زاراوەی کوردی بۆ زۆربەی زۆریان بدۆزمەوە، وەلێ بەشێکیانم هەر بە ئینگلیزی و بەبێ دەستکاری داناوەتەوە. هەروەها لەچەند حاڵەتێکدا ناچار بە وشەسازی بوومە بۆ ئەوەی فرە-مانایی بەشێک لەو چەمکانە لە وشەیەکی داتاشراودا کۆبکەمەوە، لەنموونەی چەمکی 'هاونووسینەوە'، لەبەشی ئاخاوتنەکانی هاونووسینەوەدا ئەم ناونان و بەکارهێنانەم زیاتر ڕوونکردووەتەوە. خاڵێکی دیکە ئەوەیە کە میتۆدی گێڕانەوە خاوەنی چەمکگەلێکی تایبەت بە خۆیەتی، درووستە بڵێین بەشێکی زۆری ئەم چەمکانە ڕەگووریشەیان لە فەلسەفە و مرۆڤناسی و کۆمەڵناسی و دەروووناسییدا هەیە، بەڵام بەکاربردن و تەوزیفکردنینان لە سارێژگەری گێڕانەوەدا مانا و مەغزایەکی فرە جیاوازی پێداون کە زیاتر سارێژگەریانەیە و هاوپەیوەستە بە بنەما سەرەکییەکانی خودی ئەم میتۆدەوە.

وایدەبینم کە دورستکردنی ئەم فەرهەنگوکەیە سەرەتایەکە بۆ دەوڵەمەندکردنی زمانی سارێژگەری گێڕانەوە لە کوردییدا. یانیش ئەگەر ڕوونتر بیڵێم 'کورداندنی سارێژگەری گێڕانەوە'یە، چونکە سەرەڕای وەزیفەی سارێژگەری، ئەم میتۆدە بۆ خۆی کارکردنیشە لەنێو زمان و کولتووردا. پرۆژەیەکی لەم چەشنە کاری تاکەکەسی نییە و پێویستی بە هەرەوەزییەکی جددی هەمەلایەنە هەیە. بۆیە بەسوپاسەوە، تکایە ئەگەر هەر تێبینی و سەرنج و ئێزافەیەکتان بۆ فەرهەنگۆکە هەیە، منی لێ بێبەش مەکەن.

فەرهەنگۆکە:

میتۆد، ڕێباز	Approach
سارێژخواز	Client
پەیمان، بەڵێن	Commitment
گوتار(بەنموونە:گوتاری سیاسی، ئایینی، هتد)	Discourse
دووجارگوێگرتن	Double-listening
ئاکار	Ethic
بەسەرهات، ڕووداو	Event
بەدەر، ئیستیسنا	Exception
لەخود-دەرکردن، بەدەرەکی-کردن	Externalizing
شوناس، ماهیەتی کەس	Identity
ئەنگێزە	Intention
بەخودکردن	Internalizing
ڕاڤەکردن، لێکدانەوە	Interpretation
واتابەخشین، ماناسازی	Making-meaning
خوازە، وەلێ هەر خودی وشەی میتافۆرم بەکارهێناوە	Metaphor
گێڕانەوە (لەبەرامبەر بە سەردی عەرەبییە)	Narrative
هەمان وشەی 'پراکتیز' م بەکارهێناوە بەمانای: موومارەسە، مەشقکردن یاخود کارکردن دێت لەبوارێکدا	Practice
تێفکرین تێفکرێنەر	Reflection Reflective
دووپاتەکردنەوەی وتەکانی قسەکەرێ لەئەنجامی لەخود دۆزینەوە یان هەستکردن بە ئەزموونی قسەکەر. وشەکە ماناگەلێکی جیاوازی هەیە، وەک زایەڵە و زرینگانەوە و سەدا	Resonance
تاقە-چیرۆک فرە-چیرۆک چیرۆکی لێوانلێو لەکێشە	Single-story Multi-stories Problem saturated story
کارامەیی	Skill
چیرۆک، داستان	Story
ئاخاوتنی سارێژگەریانە	Therapeutic conversation
سارێژکار	Therapist
سارێژگەری	Therapy
ئاکامی بێهاوتا	Unique outcome

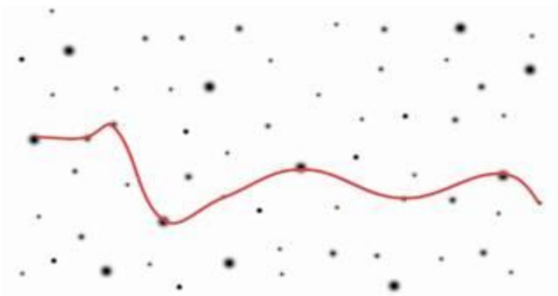
ناساندنی میتۆدی گێڕانەوە:

ئەگەر بۆ دۆزینەوەی پێناسەی سارێژگەری گێڕانەوە گەشتێک بەنێو کتێب و وتارەکاندا بکەین، پێناسەگەلێکی جیاوازمان بەرچاو دەکەوێت. لەنێو هەموو ئەو پێناسەنەی من پێیان ئاشنام، بۆ دەستپێک ڕەنگە ئەوەی ئەلیس مۆرگن لەهەموان ساناتر بێت. مۆرگن وەها پێناسەی دەکات: سارێژگەری گێڕانەوە، لەسۆنگەی ڕێزگرتن و سەرزەنشنەکردنی سارێژخواز کار لەگەڵ تاک و کۆمەڵدا دەکات و بەشێوەیەک مامەڵە لەگەڵ مرۆڤەکان دەکات کە پسپۆڕ و شارەزای ژیانی خۆیانن. ئەم میتۆدە کەس و کێشە لەیەکدی بەجیا دەبینێت (Morgan, 2000, p2). میتۆدی گێڕانەوە زمانێکی تایبەت بەخۆی هەیە کە جیایدەکاتەوە لەهەموو میتۆدەکانی دیکەی بواری سارێژگەری. لەڕوانگەی ئەم میتۆدەوە کێشەوگرفتەکان بەشێک نین لە کەینوونەی کەس، هەڵقولاوی زاتی کەس نین وەک ئەوەی زۆرێک لە میتۆدەکانی تری سارێژگەری وێنای دەکەن. بەڵکو کێشەکان بوونێکی سەربەخوایان هەیە و کەس یان کۆمەڵ ئەزموونی کێشەوگرفتەکان دەکەن و پێدا تێدەپەڕن. ئەگەرچی لەزۆربەی دۆخەکاندا و لەئەنجامی زەبری هێزگەلێک و پرۆسسگەلێکدا ئەو کێشەوگرفتانە بەخود کراون و بەبەردەوامی بەخود-دەکرێنەوە. وەک مایکڵ وایت دەڵێت: کەسانێکی زۆر لەوانەی سەردانی سارێژکار دەکەن باوەڕێکی بەهێزیان لەلا دروستبووە بەوەی کێشەکە بەشێکە لەوجوودی خویاندا. یاخود ڕەنگدانەوەی شوناسی خویانە، بە واتایەکی تر کەس یان ئەوانی دەورووبەری دەبن بە کێشەکە. ئەم جورە لە باوەڕ کەسەکە زیاتر نقومدەکات لەو کێشەیەی هەوڵی چارەسەرکردنی دەدات. مایکڵ وایت وایدەبینێت کە میتۆدی گێڕانەوە لەڕێی بەکارهێنانی تەکنیکگەلێکەوە ئەو دەرفەتە بۆ مرۆڤەکان دەڕەخسێنێت بۆ ئەوەی لەدەرەوەی هەژموونی کێشە و تەنگژەکان ئەزموونی شوناسی خۆیان بکەن (Michael W, 2007, p9). ئەم میتۆدە سارێژخواز بە پسپۆڕی ژیانی خۆی دەبینێت و مەبەستێتی ئەو پسپۆڕییە بخاتە سەنتەری گفتوگۆی سارێژگەریانەوە. یەکێک لە سەرەکیترین گریمانەکانی ئەم میتۆدە ئەوەیە کە سارێژخوازان خاوەنی کارامەیی و زانایی و توانایی و بیروباوەڕ و بەها و پەیمانگەلێکن، ئەوانەی یارمەتیان دەدەن و هاوکاریان دەکەن لەکەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێینەکانی کێشەکان لەسەر ژیانیان(Morgan, 2000). لێرەدا گرنگە سەرنجی ئەوە بدەین کە ڕۆڵ و وەزیفەی سارێژکار ئەوە نییە دەستنیشانی نەخۆشی و کەمووکورتییەکانی سارێژخواز بکات، یاخود ئامۆژگاری و ڕێنمایی پێشەکەش بکات بەوەی کە چ بکات و چ نەکات. بەڵکو سارێژکاری میتۆدی گێڕانەوە بەشێکی گرنگی ڕۆڵی خۆی لەوەدا دەبینێتەوە کە لەڕێی ئاخاوتنی سارێژگەریانەوە هاوکاری و کارئاسانی بۆ سارێژخواز بکات بۆ گەیشتن بە تێگەیشتن و جیهانبینییەکی جیاواز و خوازراو. سارێژکار لەڕێی ڕەخساندنی ژینگەیەکی لەبار بۆ ئاخاوتن ئەوجا لەڕێی پرسیارگەلێکی ورد و مەبەستداری تایبەتەوە هەوڵی ئەوە دەدات سارێژخواز بانگێشتی پانتاییەکی دیکە بکات، کەتێیدا سارێژخواز لەلایەکەوە ڕوونتر و بەرجەستەتر دەرک بە کارتێکردنی کێشەکە دەکات لەسەر ژیانی و لەلایەکی ترەوە زانایی و کارامەیی و بەهاگەل و ئاکارەکانی خودی خۆی ڕۆشنتر دەردەکەون بۆی. هەڵبەت پرسیارێکی گرنگە هەمیشە لەئارادایە، ئەوەی چۆن سارێژکاری ئەم میتۆدە دەتوانێت لەکاتی سارێژگەرییەدا بێووچان دەست بەو تێگەیشتنەوە بگرێت کە سارێژخواز کێشەکە نییە و کێشەکەیش سارێژخواز نییە؟ مەبەستم لەخستنەرووی ئەم پرسیارە وەڵامدانەوەی نییە، بەڵکو بانگێشتکردنی خوێنەرە بۆ وردبوونەوە و تێڕامان لەوەی ئەم میتۆدە و ئەوانەی کاری پێدەکەن لە چ دیدگایەکەوە دەڕوانن ژیانی مرۆڤ.

سارێژگەری گێڕانەوە و فرە-چیرۆکی ژیان:

مرۆڤەکان بە چیرۆکەوە و لەنێو چیرۆکەکاندا لەدایکدەبن. کۆنتێکستی کۆمەڵایەتی و مێژوویان بەبەردام بانگێشتی ئەوەیان دەکات کۆمەڵێکی دیاریکرو لە ڕووداو و بەسەرهاتی ژیانیان بگێڕنەوە و بەیاد بهێننەوە، هەروەها کۆمەڵێکی دی لەو ڕووداو و بەسەرهاتانە فەرامۆش بکەن (گرنگە سەرنجی ئەوە بدرێت کە لەڕێی گێڕانەوەوە هەر بەسەرهاتێک مانا و واتایەکی دیاریکراوی پێدەبەخشرێت) سارێژگەری گێڕانەوە پێشنیاری ئەوە دەکات: هەریەک لەئێمە هەڵگری چیرۆگگەلێکین کە فۆڕم و شێوە دەبەخشێت بەوەی ئێمە کێین و چیمان بۆ گرنگە و چ کارتێکەرە لە ژیانماندا(Freeman and Combs, 1996, p42). مۆرگن زیاتر ئەمە ڕووندەکاتەوە و دەڵێت: ئێمەی مرۆڤ بوونێکی ڕاڤەکارانەمان هەیە، هەموومان خاوەنی ئەزموونی ڕووداوگەلێکی ژیانی ڕۆژانەین کە هەوڵ دەدەین مانایان پێببەخشین. چیرۆکەکانی ژیانمان لەئەنجامی بەستنەوەی ڕووداوگەلێک بەشێوەیەکی زنجیرەیی یەک لەدوای یەک بەدرێژایی ماوەیەکی زەمەنی دورستدەبن، ئەمە لەکاتێکدا ئێمە لەهەوڵی دۆزینەوەی ڕێگەیەکین بۆ شیکردنەو و مانا بەخشیینی بەو چیرۆکانەی ژیانمان. لێرەدا گێڕانەوە وەک دەزوویەک وەهایە کە ڕووداو و ئەزموونەکانمان بەیەکەوە دەهۆنێتەوە تاکو چیرۆکێک دروستدەبێت (Morgan, 2000, p5). فریمان و کۆمس وایدەبینن کە هیچ چیرۆکێک لەبۆشاییەوە دروست نابێت، بەڵکو هەردەم پەیوەستە بەبوونی هێزەگەلێکی کۆمەڵایەتی و کولتووری و مێژوویی...هتد، یاخود ڕوونتر بڵێین هەژموونی گوتار. گوتارەکان هەمیشە حزوورێکی بەهێزیان هەیە لەشێوەدان و واتابەخشین بە چیرۆکەکانی ژیانمان. فریمان و کۆمس وەها پێناسەی گوتار دەکەن: 'هەر گوتارێک بریتییە لە

سیستەمێکی بەیان و ئایدیاگەل و پراکتیز و هەرەرها دامەزراوەی ستراکچەری کە خاوەنی بەهای هاوبەشە. ئەمەیش پێشنیاری ئەوە دەکات گوتار پارێزگاری لە جیهانبینییە کی دیاریکراو دەکات و بەردەوامی پێدەدات'. گوتارەکان دەستێکی باڵایان هەیە لەشێوە بەخشین بە بژاردەکانی مرۆڤ، سەبارەت بەوەی کە کامیەک لە ڕووداو و بەسەرهاتەکانی ژیانی بەچیرۆک دەکرێت و چۆن بە چیرۆک دەکرێت. ئەمە بۆ خودی سارێژکاریش ڕاستە بەهەمانشێوە کە بۆ هەموو ئەوانەی سەردانی دەکەن(Freeman and Combs, 1996, p 42). واتا، هەڵبژاردنی ڕووداوەکان بۆ خستنەنێو ڕیزبەندی چیرۆکی ژیانی کەسێکەوە، ئەوجا شێوازی گێڕانەوەیان و پرۆسەی مانابەخشین بەو ڕووداوانە لەژێر کاریگەری گۆتاریک یان گۆتارگەلێکی دیاریکرو دەبن. خودی سارێژکاریش بەدەر نییە لەم حەقیقەتە.
لەوەی سەرەوە بۆمان دەردەکەوێت کە میتۆدی گێڕانەوە لەگۆشەنیگای فرە-چیرۆکییەوە دەڕوانێتە ژیانی مرۆڤەکان و ئاگادارە لەو ڕاستییەی کە گوتارەکان ڕۆڵێکی بەهێزیان هەیە لە پرۆسەی پێکهاتنی شوناسی مرۆڤەکان. ئەمەیش سارێژکار هاندەدات بیر لەوە بکاتەوە ئاخۆ چ جۆرە ڕووداو و سەربوردەگەلێک لەژیانی سارێژخوازدا هەن فەرامۆش کراون یاخود وەلانراون و لەڕێی چ پرسیارگەلێکەوە دەکرێت سارێژخواز بانگێشتی ئەو پانتاییە لە تێفکرین و بیرکردنەوە بکرێت کەتێیدا ڕووداو و بەسەرهاتە فەرمۆشکراوەکان چانسی دەرکەوتن و بەچیرۆککردنیان بۆ دەرخسێت. زۆر پێویستە لەو ڕاستییە ئاگادارین، ئەوانەی سەردانی سارێژکار دەکەن لەزۆربەی زۆری حالەتەکاندا تاقە-چیرۆکێکی زاڵ و لێوانلێو لەکێشە شوناسیانی تەنیوە. ئەم چەشنە لە تاقە-چیرۆک تێڕوانینێکی نەرێنیانەی خولقاندووە سەبارەت بە کەسی سارێژخواز (Morgan, 2000, p11, 13). بۆ پتر ڕوونکردنەوەی فرە-چیرۆکی ژیانی مرۆڤەکان لەدیدی ئەم میتۆدەوە، تکایە بڕوانە ئەو تابلۆیەی لای خوارەوە. پاشان وێنای ئەوە بکە هەر یەک لەو خاڵەنەی سەر تابلۆکە ئاماژە بە بەسەرهات یاخود ڕووداوێکی ژیان دەکەن. کۆی ڕووداو و بەسەرهاتەکان وەک زنجیر و ئەڵقە بەیکەوە بەستراونەتەوە و لەژێر هەژموونی گۆتاریک یان گۆتارگەلێکدا مانایەکی دیاریکراویان پێبەخشراوە کە چیرۆک و گێڕانەوەیەکی تاک-ڕەهەندی سەبارەت بە ژیانی کەس خوڵقاندوە. لەڕێی ئاخاوتنی سارێژگەریانەوە، میتۆدی گێڕانەوە کار لەگەڵ سارێژخواز (ئەگەر تاکەکەس بێ یان کۆمەڵ) دەکات بۆ دۆزینەوەی، یاخود بەیادهێنانەوەی بەسەرهات و ڕووداو و ئەزموونگەلێکی تر کە دژیەک و ناتەبایە لەگەڵ ئەو شوناسەی کە تاقە-چیرۆک بۆ کەسی دووریوە. پاشان، لەئەنجامی گرێدانی ئەو ڕووداو بەسەرهاتانەی دیکە (هەڵبەت لەدەرەوەی هەژمووی گوتاری زاڵ) ئەوجا سەرلەنوێ مانابەخشینەوە پێیان، چیرۆکگەلێلی جیاواز بۆ کەسی سارێژخواز دەردەکەون. بێگومان ئەمە ئەزموونێکی دانسقە و نوێیە. هێز و ئۆمێد بە سارێژخواز دەدات بۆ ئەوەی بتوانێت کاراتر بێت لەوەڵامدانەوەی بەرامبەر بە کێشە و تەنگژە و سەختییەکانەی ژیانی.



بەشێک لە کۆڵەکە و بوارە سەرەکییەکانی میتۆدی گێڕانەوە:

پاش ئەو کورتەناساندنەی میتۆدی گێڕانەوە، جێی خۆیەتی زۆر بەکورتی ئاماژەیەکی خێرا بە هەندێک لە بوارە و کۆڵەکە سەرەکییەکانی سارێژگەری گێڕانەوە بدەین. بێگومان هەریەک لەوانە بە دەیان کتێب و سەدان وتاریان لەسەر نووسراوە و دەنووسرێن. وەلێ چونکە لێرەدا مەبەستمان تەنیا ئاشانکردنی خوێنەرە بەم شێوازە لە سارێژگەری بەشێوەیەکی کورت و سادە، بۆیە بەوردی شیکردنەوەیان یانیش قووڵبوونەوە لێیان کارێک نییە خزمەت بەئامانجی ئەم نووسینە بکات. شایەنی باسە بابەتگەلێکی گرنگی دیکەی میتۆدی گێڕانەوە هەن کە نەمتوانیوە لەم نووسینەدا جێیانبکەمەوە، چونکە سارێژگەری گێڕانەوە زۆر لەو فروانترە کە گشت بوارە و ڕێکارەکانی لە نووسینێکی وەهادا کورتبکرێتەوە. بەڵام وەک پێشتر ئاماژەم بۆیکرد ئەم نووسینە زیاتر دەستپێکە، بۆیە ئومێدم وایە لەدەرفەتێکی گونجاودا گەڕانەوەیەکی تێرووتەسەلترمان هەبێت بۆ یەکبەیەکی بابەتەکانی ئەم نوسینە و ئەو بابەتانەیش کە لێردا قسەیان لەسەر نەکراوە.

ئاخاوتنەکانی لەخود-دەرکردن(بەدەرەکیکردن) Externalising Conversations:

ئەگەرچی وەرگێڕانی دەقاودەقی وشە ئینگلیزیەکە externalising لە کوردییدا بەمانای بەدەرەکیکردن دێت. وەلێ لەم کۆنتێکستەدا مانای وشەکە زیاتر لەخود-دەرکردنەوە نزیکە. واتا دەستنیشانکردنی بوونی کێشەکە لەدەرەوەی بوونی کەسەکە. لەسادەترین پێناسەدا، ئاخاوتنەکانی لەخود-دەرکردن بریتییە لەو گفتووگۆ سارێژگەریانەیەی کە تەرکیز دەکاتە سەر ئەو کێشانەی کە لەساتەوەختێکدا بەخود کراون بەو مەبەستەی لەخود جیایانبکاتەوە... پرۆسەی لەخود-دەرکردن لەئەنجامی هاوکاری نێوان هەردوو سارێژخواز و سارێژکار دێتەئاراوە (Carey, 2004 & Russell). لە میتۆدی گێڕانەوەدا، یەکەم بابەت کە سەرنجی سارێژکار بۆ خۆی ڕادەکێشێت، بریتییە لەجیاکردنەوەی شوناسی کەسەکە لەو کێشەی کە بەدەستییەوە دەناڵێنێت و دەیەوێت چارەسەری بکات. ئەم شێوازە لە ئاخاوتنی سارێژگەریانە لەسەر ئەو گریمانە فیکریەی میتۆدی گێڕانەوە هاتووەتەکایەوە کە کێشەکە کێشەیە نەوەک کەسەکە کێشە بێت. وەک وەڵامدانەوەیەک بۆ ئەو دیدەی کە کێشەکە لەبوونی کەسەکەدا دەبینێت (Morgan, 2000, p17). هەروەها، ئاخاوتنەکانی لەخود-دەرکردن ڕێگاخۆشکەرن بۆ ئەوەی مرۆڤەکان بتوانن بەڕووی هەندێک لەو دەرئەنجامە نەرێنییانە ببینن سەبارەت بە شوناسی خۆیان کە زۆرجاران لەژێر ڕکێفی کێشەکان پێیگەیشتوون(White, 2007, p2). ئاخاوتنەکانی لەخود-دەرکردن دەروازەیەکە بۆ گەیشتن بە چیرۆکە جێگرەوەکان alternative stories. کاتێک کێشەکان بەدەردەکرێن ئیدی کەسەکە(سارێژخواز)چیتر بوونی خۆی بە کێشە نابینێت، ئەم هەستە (هەستی ئازادبوون لەهەژموونی کێشەکە) دەرگای بۆ واڵادەکات بۆ دۆزینەوەی توانایی و زانین و کارامەییەکانی خۆی ئەوجا بەکارهێنانیان لەوەڵامدانەوە و سارێژکردنی کاریگەرییە نەرێنییەکانی کێشەکە (Carey, 2004 & Russell). لە ئاخاوتنەکانی لەخود-دەرکردندا شێوازگەلێکی ئێگجار تایبەت و ورد لە دارشتن و خستنەڕووی پرسیارەکان بەکاردێن. بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر تکایە بڕوانە ئەم دوو نموونەی لای خوارەوە:

- سارێژخواز: من نائومێد بوومە لە ژیان.
- سارێژکار: کەی یەکەمجار هەستت بەوە کرد کە نائومێدی پێیخستووەتە نێو ژیانتەوە؟

نموونەی دووەم

- سارێژخواز: هەستدەکەم من کەسێکی دۆڕاوم
- سارێژکار: پێتوایە چ ژینگەیەک ئەو هەلەی بۆ دۆڕاوی ڕەخساند تاکو خۆی بخزێنێتە نێو زەینتەوە؟

لەو دوو نموونەیەدا بەڕوونی دەردەکەوێت کە چۆن لەڕێی ئەم شێوازە لە پرسیارەکردن، سارێژکار جیاکاری لەنێوان بوونی کێشەکە و بوونی کەسەکە دەکات. لەلایەکی دیکەوە، ئەم شێوازە لەخستنەڕوو و ئاراستەکردنی پرسیار هانی سارێژخواز دەدات تاکو پێبخاتە نێو پانتاییەکی جیاواز لەبیرکردنەوە و تێفکرین لەدەرەوەی هەژموونی کێشەکان. لەنموونەی یەکەمدا، یەکێک لە ئەنگێزە و مەبەستەکانی سارێژکار لە پرسیارەکەی، کردنەوەی دەلاقەیەکە بۆ سەرلەنوێ چاوپێخشاندنەوە بەو کۆنتێکستە مێژووییەی کە نائومیدی تێیدا دورستبووە و گەشەیکردووە لە ژیانی سارێژخوازدا. ئەمما لەنموونەی دووەمدا، ئەوەی بەدیدەکرێت، یەکێک لە ئامانجەکانی سارێژکار لەو پرسیارە، دەرخستن و ئاشکراکردنی ئەو ژینگەیەیە بەهەموو هێزە ناوەکییەکانیەوە کە ڕەوایەتی بە دۆڕاوی بەخشییوە و پاشان ئاوێتەی شوناسی کەسەکەی کردووە.

مایکڵ وایت لەبەشی یەکەمی کتێبەکەی(نەخشەکانی پراکتیزی گێڕانەوە Maps of Narrative Practice) ئەم جۆرە ئاخاوتنەی دابەشی چوار کاتیگۆری سەرەکی کردووە و بەدووروودرێژی باسی لێوە کردوون. گرنگە ئاگاداربین لەوەی پرۆسەی بەکارهێنانی ئاخاوتنەکانی لەخود-دەرکردن تا بڵێیت ورد و ئاڵۆزە، لەهەر کاتیگۆرییەکدا پراکتیزگەلێک و تەکنیکگەلێکی تایبەتی خۆی هەن. لێرەدا بەکورتی تەنیا باس لەو چوار کاتیگۆرییەی مایکڵ وایت دەکەین.

<u>کاتیگۆری یەکەم:</u> ڕێککەوتن لەسەر ناونانی کێشەکە. لەم قۆناغەدا سارێژکار هاوکاری سارێژخوازان دەکات لە ناونانی ئەو کێشەیەی ڕووبەڕووی بوونەتەوە. پێویستە ئەم ناونانە زادەی تێگەیشتنی سارێژخواز بێت بۆ ئەو کێشەیەی کە ئارەزووی چارەسەکردنی دەکات. لەم قۆناغەدا، کێشەکە بەوردی پێناسە دەکرێت و باس و خواس لەسەر هەموو ڕەهەندەکانی دەکرێت. بۆ نموونە، دۆزینەوەی ڕەچەڵەک و مێژووی کێشەکە. لەکوێیەوە هاتووە چۆن بەهێز بوو، چۆن توانییەتی هەژموونی خۆی بسەپێنێت؟ چ گۆتار و کۆنتێکستێک هاوکاری بوونە؟ ڕەنگە پاش وەسفکردن و ناساندنی کێشەکە، سارێژکار پرسیاری ئەوە لە سارێژخواز بکات کە چ ناوێک بەزێنیدا دێت پڕبەپێستی کێشەکە بێت. هەندێک جار سارێژکار سوود لە میتافۆرەکان وەردەگرێت بۆ هاوکارکردنی کەسەکە لە ناونانی کێشەکاندا.

<u>کاتیگۆری دووەم:</u> خستنەڕووی کاریگەرییەکانی کێشەکە لەسەر ژیانی سارێژخواز. تێگەیشتن لە کاریگەری و کارتێکەرییەکانی کێشەکە لەسەر هەموو کایە و ژینگە جیاوازەکانی ژیانی سارێژخواز. بۆ نموونە، لە ژینگەی ماڵەوە یان قوتابخانە، یانیش لەنێو دۆست و هاوڕێیانی. کاریگەری و کارتێکەرییەکانی کێشەکە لەسەر شوناسی سارێژخواز. بۆ

نموونه، لەسەر خەون و ئارەزووەکانی، لەسەر بەها و ئاکارەکانی، لەسەر تێڕوانینی سارێژخواز بۆ ئایندەی خۆی لە ژیاندا.

کاتیگۆری سێیەم: هەڵسەنگاندنی کێشەکە. لەم قۆناغەدا لەڕێی پرسیارگەلێکی تایبەتەوە سارێژکار هاوکاری سارێژخواز دەکات بۆ ئەوەی هەڵسەنگاندن بۆ کردارو چالاکییەکانی کێشەکە بکات. هەروەها هەڵسانگاندن بۆ هەموو کاریگەری و کارتێکەرییەکانی کێشەکە بکات لەسەر ژیانی. ئەمەیش بەمەبەستی گەیشتن بەو ئەنجامەی کە سارێژخواز هەڵوێستی سەربەخۆ و دیدی تایبەتی خۆی هەبێت سەبارەت بە کێشەکە.

کاتیگۆری چوارەم: ڕەواییدان بە هەڵسانگاندنەکان. بۆ پتەوکردنی هەڵوێست و دیدگا و دەنگی نارەزایەتی سارێژخواز لەبەرامبەر پاوەنخوازی و کاریگەرییە نەرنییەکانی کێشەکە، سارێژکار لەم قۆناغەدا بەئاگادارییەکی زۆرەوە پرسیاری 'بۆ' دەهێنێتەکایەوە. لەنموونەی: دەتوانێت ڕوونبکەیتەوە، بۆ پێتوایە ئەم بابەتە لەگەڵ بوونی تۆدا ناسازگارە؟ ئەم چەشنە لە پرسیاری 'بۆ' گەلێک جیاوازە لە شێوازە تەقلیدییەکانی پرسیاری بۆ کە حوکمێکی پێشوەختەی تێدا بەدیدەکرێت. لێرەدا مەبەستی سارێژکار لەدارشتنی ئەم چەشنە لە پرسیاری 'بۆ' پشت بە فزوولیەت (ویستی زانین) دەبەستێت و گریمانەی ئەوە دەکات کۆمەڵێک نەزانراو هەن کە دەکرێت لەڕێی ئەم چەشنە لەخستنەڕووی پرسیاری 'بۆ'وە ئاشکرابن. واتا هەوڵێکە بۆ تێگەیشتن لە ئەنگێزە و مەبەست و ئارزوو و ئاکار و بەهاکانی کەسی سارێژخواز و پاشان بەیناکردنیان بۆ خودی سارێژخواز لەڕێی وەڵامەکانی خۆییەوە (White, 2007). بێگومان پرسیارگەلێکی زۆر هەن سەبارەت بەوەی چ بەدەرەکی دەکرێت و چ ناکرێت؟ یاخود چۆن ئەم شێوازە لە ئاخاوتن دەستپیدەکات و لەکوێدا کۆتایی دێت؟ و دەیان پرسیار تر کە مخابن لێرەدا ناکرێت وەڵامیان بدەینەوە، هیوادارم لەکاتێکی گونجاوتردا بگەڕێنەوە سەر خاڵ بە خاڵی ئەم بابەتە.

ئاخاوتنەکانی هاونووسینەوە Re-authoring Conversations:

چەمکی Re-authoring لەزمانی گێڕانەوەدا بەمانای سەرلەنوێ نووسینەوە یان داڕشتنەوەی ڕووداو و بەسەرهاتەکانی ژیانی سارێژخوازە دێت، ئەمەیش بەمەبەست و ئامانجی دروستکردنی چیرۆکە خوازراوەکان. هۆکاری سەرەکی بۆ داتاشینی وشەی 'هاونووسینەوە' لەبەرامبەر 'ری-ئاسەرینگ'ی ئینگلیزییدا بریتییە لە دەرخستن و نیشاندانی بەشە شاراوەی چەمکەکە، ئەوەی کە پرۆسەی نووسینەوە یان داڕشتنەوە هەمیشە لەئەنجامی هاوکاری و هاریکاری نێوان سارێژکار و سارێژخوادا دێتەدی. ئەگەر هەڵە نەبم، لەزمانی کوردییدا 'هاو' وەک پێشگری بەشداری دوو کەس لەشتێکدا بەکاردێت. وەک چۆن هاوژین ئاماژەیە بەوەی دوو کەس بەیەکەوە دەژین، بۆیە لەسەر هەمان بنەما وشەی 'هاونووسینەوە'م داتاشیوە.

ئاخاوتنەکانی هاونووسینەوە بانگێشتی مرۆڤەکان دەکات تاکو بەردەوامبن لە گێڕانەوە و پەرەپێدان بە چیرۆکەکانی ژیانیان، لەهەمانکاتیشدا یارمەتییان دەدات لەوەی ڕووداو و بەسەرهات و ئەزموونە فەرامۆشکراو یاخود پشتگوێخراوەکان، ئەوانەی ئەگەریان هەیە گرنگ و چارەنووساز بن، ئەمما هێشتا لەنێو چیرۆکی زاڵی ژیانیاندا بەسەربوردە یان تۆمار نەکراون، بخرێنە نێو چیرۆکی ژیانیانەوە. دەکرێت ئەم ڕووداو و ئەزموونانە وەک 'ئاکامی بێهاوتا' unique outcomes یان ' بەدەرەکان' exceptions هەژماربکرێن. ئاکامە بێهاوتاکان و بەدەرەکان دەرفەت بۆ سەرەتای ئاخاوتنەکانی هاونووسینەوە دەخولقێنن. ئەوان خاڵی دەستپێک و دەرگا بۆ نێو چیرۆکە جێگرەوە و خوازراوەکانی ژیانی مرۆڤەکان دابیندەکەن(White, 2007, p 61). پراکتیزی ئاخاوتنەکانی هاونووسینەوە پشت بەو گریمانەیە دەبەستێت کە هیچ تاقە-چیرۆکێک لەتوانایدا نییە گشتێتی و فەرەیی ئەزموونەکانی تاکەکەس لەخۆیدا بگرێت، چونکە ئەگەر بەوردیی لێیان بڕوانین هەمیشە ناچۆنییەکی و دژیەکی تێدا بەدیدەکەین. بۆیە هەمیشە تەرحی چیرۆگگەلێکی تر هەن کە دەشێت لە ئەزموون و ڕووداوەکانی ژیانماندا دروستبکرێن (Morgan, 2000, p21).

کاتێک مرۆڤەکان سەردانی سارێژکار دەکەن، چیرۆک و سەربوردەی ژیانی خۆیان بۆ سارێژکار دەگێڕنەوە. باس لە کێشە و گیروکرفتەکانیان دەکەن، لەوەی بە چ شێوەیەک کاریلێکردوون و چۆن وایلێکردوون بۆ دۆزینەوەی ڕێگەچارە سەردانی سارێژکار بکەن. لەئەنجامی ئەم گێڕانەوەیە مرۆڤەکان ڕووداو و بەسەرهاتەکانی ژیانیان سەبارەت بە پرسێک یان بابەتێک بەشێوەیەکی زنجیرەیی بەیەکدی دەبەستنەوە و پاشان مانایەکی دیاریکراوی پێدەدەن کە زۆرجاران دەرئەنجامەکەی وێنەیەکی نەرێنیی و ناپەسەندە سەبارەت بە خود و یانیش دووروو بەر. ئەم چەشنە لە دەرئەنجام بەرهەمی تاقە-چیرۆکە، کە هەروەها بە 'چیرۆکی زاڵ' Dominant story یانیش 'چیرۆکی لێوانلێو لەکێشە' دەناسرێت Problem-saturated story سەرەڕای ئەوەی ڕووکەشە، بەڵام گەلێک زیانبەخش و ئازارخولقێنە بۆ کەسی سارێژخواز و ئەوانی دووروو بەری. میتۆدی گێڕانەوە ژیانی مرۆڤەکان لەڕوانگەی فرە-چیرۆکییەوە دەبینێت و بەیانگەری ئەو ڕاستییەیە کە لە دژی هەژمووونی تاقەچیرۆک، ڕووداو و ئەزموونگەلێکی تر هەن دەکرێت بەچیرۆکی ژیان بکرێن. کەواتا، ئاخاوتنەکانی هاونووسینەوە لەگەڵ ئەوەی گوێڕاگرتنە لەگێڕانەوەی تاقە-چیرۆک، لەهەمانکاتدا تەرکیزخستنە سەر و گوێڕاگرتن بۆ ئاکامە بێهاوتاکان و بەدەرەکان، ئەوانەی دژیەک و ناکۆکن لەگەڵ گێڕانەوەی تاقە-

چیرۆکدا (دۆزینەوە و بەدیکردنی ئاکامە بێهاوتاکان و بەدەرەکان پێویستی بە تەکنکێکی تایبەت هەیە، کە لەزمانی گێڕانەوەدا پێیدەوترێت دووجار-گوێگرتن double-listening). هەنگاوی دواتر بریتییە لە بەهێزکردن و دەوڵەمەندکردنی ئاکامە بێهاوتاکان و بەدەرەکان، ئەمەیش لەڕێی پرسیارگەلێکی هاونووسینەوەییەوە، تاکو بەتەواوی هاوکاری سارێژخواز بکات لەبەیەکەوەبەستن و مانابەخشین بەو ڕووداو و ئەزموونانەی کە چیرۆکە خوازراو و جێگرەوەکان دروستدەکات. لەهەمانکاتیشدا پاوەنخوازی تاقەچیرۆکی لێوانلێو لەکێشە لە ژیانی سارێژخوازدا کەمتر دەکاتەوە. ئەم شێوازە لە ئاخاوتنی سارێژگەریانە تەقەلایەکی هاوبەشی نێوان سارێژخواز و سارێژکارە لە سەرلەنوێ پێداچوونەوە و نووسینەوە و واتابەخشینەوە بە ڕووداو و ئەزموونەکانی ژیانی سارێژخواز بۆ خوڤاندنی شوناسێکی خوازراو کە زانایی و کارامەیی و ئاکار و وەزەی خودی و بەهاکانی سارێژخواز لە چەقییدایە.

ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە Re-memebering Conversations:

بۆ تێگەیشتن لە مەفهوومی ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە، سەرەتا پێویستە وەکو یانەیەک بەگشت ئەندامەکانییەوە بیر لەژیانی کەس(مرۆڤ) بکەینەوە. کاتێک بیر لە سەرجەمی ئەو کەسانە دەکەینەوە کە بەشدارن و هاوپەیوەستن بە ژیانی ڕۆژانەمانەوە، دەکرێت وەک ئەندامانی یانەی ژیانمان لێیان بڕوانین. هەندێکیانمان بە هۆشیارییەوە هەڵبژاردوون بۆ ئەندامێتی لە یانەی ژیانمان(وەک هاوڕێ، هاوسەر، دۆست)، بەڵام هەندێکی تریان ئەندامێتییان لە یانەی ژیانمان لەدەرەوەی ڕاو و بڕیاری ئێمەدا بووە (وەکو دەیباب و خزم و بنەماڵە، هەموو ئەوانەی بەحوکمی بایولۆژی ئەندامی یانەی ژیانمانن). ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە یارمەتی مرۆڤەکان دەکات تاکو بەئاگاییەوە بەشداربن لەهەڵبژاردنی ئەو کەسانەی مەبەستیان ڕۆڵێکی بەرچاوتریان پێببەخشن وەک ئەندام لە یانەی ژیانیاندا. هەروەها پێداچوونەوە بە، یانیش هەڵوەشاندنەوە بۆ ئەندامێتی کەسانێکی تر بکەن(Morgan, 2000, P77). ئەندامانی یانەی ژیانی هەریەک لەئێمە پلەوپایەیەکی جیاوازیان هەیە. ئەوانەی کە جێی متمانەمانن و ڕاوبۆچوونیان گرنگە بۆمان و کاریگەری ڕاستەوخۆیان هەیە لەسەر ڕێڕەوی ژیانمان، ئەندامانێکن کە پلەوپایەیەکی باڵاترمان پێبەخشیون لە یانەی ژیانماندا. بەپێچەوانەوە، ئەوانەی کەمتر جێی باوەڕ و متمانەمانن و ڕاوبۆچونیان کەمتر جێی بایەخمانن دەکرێت وەک ئەندامانێک تەماشایان بکەین کە پلەوپایەیەکی نزمتریان هەیە لە یانەی ژیانماندا(Russell & Carey, 2004, p47). ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە زادەی ئەو تێگەیشتنەیە کە شوناس لەسەر بناغەی کۆمەڵەی ژیان یاخود (یانەی ژیان) Association of life بونیادنراوە، لەبری ئەوەی دەستکردی ناواخنی خود بێت(لەڕوانگەی پۆست-ستراکچەلیزمەوە شوناسی ئێمە بەرهەمی پەیوەندییمان لەگەڵ ئەوانی تردا، کە نەک هەر بەشدارن بەڵکو کارتێکەریشن لەوەی ئێمە چۆن ئەزموونی خۆمان و دەروروبەر و ژیان دەکەین). ئەندامانی یانەی ژیان پێکهاتوونە لەسەرجەم کارئەکتەر و کەسایەتی و شوناسگەلێکی گرنگ لە ڕابردوو و ئێستا و ئایندەی کەسدا. ئەوانەی دەنگیان (ڕاوبۆچون و تێڕوانینیان) کارتێکەرە و بەهێزە لەپرۆسەی دروستکردن و فۆرمدان بە شوناسی کەسەکە. ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە ئەو هەلە بۆ مرۆڤەکان دەرخسێنێت بۆ ئەوەی پێداچوونەوە بە پلەبەندی ئەندامانی یانەی ژیانیان بکەن. تاکو هەندێکیان برزبکەنەوە و هەندێکی تریان نزمبکەنەوە. بۆ ئەوەی ڕێزلێنان و پایەبەرزی بە کۆمەڵێکیان ببەخشن و لەهەمانکاتیشدا ئەندامێتی کۆمەڵێکی تریان هەڵبوەشێننەوە. واتا، هەم پێدانی دەسەڵات و ڕەوایەتی بە دەنگە ئەرێنییەکان و هەمیش بێبەشکردن و دەرکردنی دەنگەکانی ترە (White, 2007, p129). لە پراکتیزی میتۆدی گێڕانەوەدا، کاتێک سارێژکار هاوکاری سارێژخواز دەکات بۆ ڕەهابوون لە هەژموونی تاقە-چیرۆکی لێوانلێو لەکێشە، ئەمەیش لەڕێی دۆزینەوەی یان هێنانەکایەوەی پانتاییەکی جیاواز بۆ تێفکرین کە تێیدا چیرۆکە جێگرەوە خوازراوەکان دەردەکەون، ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە ڕۆڵێکی ئێگجار گرنگ و کاریگەریان دەبێت لەپتەوکردن و دەوڵەمەندکردنی ئەو چیرۆکانە.

ئەگەرچی دەکرێت تەوزیفکردنی ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە لەنێو میتۆدی گێڕانەوەدا فرە ڕەهەند بێت، بەڵام بەگشتی سێ دۆخی تایبەت هەن کە سارێژکار زیاتر ئەم شێوازە لە ئاخاوتنە پراکتیز دەکات:

<u>دۆخی یەکەم:</u> کاتێک کە پرسی سارێژخوازی پەیوەستە بە خەموپەژارەی لەدەستدانی کەسێک یان کەسانێکی ئازیز لەژیانی سارێژخوازدا (لەڕاستییدا مێژووی پراکتیزکردنی ئەم شێوازە لە ئاخاوتنی سارێژگەریانە لەنێو میتۆدی گێڕانەوەدا دەگەڕێتەوە بۆ هەوڵەکانی مایکڵ وایت لەکۆتایی هەشتایەکانی سەدەی ڕابردوودا، لە داهێنانی شێوازێکی نوێی سارێژگەری بۆ کارکردن لەگەڵ ئەو کەسانەی (سارێژخوازان) ئەزموونی خەم و ئازاری لەدەستدانی ئازیزەکانیان دەکرد. چونکە تێڕاونینی سایکۆلۆژیای باو لەدونیای ڕۆژئاوادا ئەوەیە کە خەموپەژاری لەدەستدانی کەسێک ماوەیەکی دیارکراو و چەند قۆناغێکی هەیە. ئەگەر پاش تەواوکردنی ئەو ماوەیە کەسی داخدار سەرکەوتوو نەبوو لەتێپەڕاندنی قۆناغەکان و دوایهێنان بە خەموپەژارەکەی، ئەوە مانای ئەوەیە کە کەسی داخدار تووشی کێشەی دەروونی بووە. لەوانە: پەژارەی چارەسەنەکراو Unresolved grief و تازیەباری نەخۆشخەر pathological mourning، بۆیە زۆرجار چارەسەکردنی ئەو سارێژخوازانە لەسەر بنەمای ئەو میتۆدە بونیادنراوە کە سەرەتا سارێژخواز دەبێت قەبووڵی مەرگی

ئازیزەکەی بکات (بەوەی کە بۆ دواجار ماڵئاوایی لێبکات)، پاشان هەوڵبدات لەیادی بکات بۆ ئەوەی بتوانێت بەردەوام بێت لە ژیانی خۆیدا. ئەم شێوازە لە سارێژگەری پڕە لە کێشەوگرفت چونکە کار لەسەر نەخۆشاندنی کەسی داخدار دەکات کە خەموخەفەتی مەرگی ئەندامێکی گرنگی ژیانی کاریتێکردووە).

دۆخی دووەم: لێرەدا بەکارهێنانی ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە پەیوەستە بەو کۆنتێکستەی کە سارێژخواز باس لە زانین و کارامەییەکی دیاریکراوی خۆی دەکات (بەبێ ئەوەی ئاگادار بێت لێیان) لەچارەسەکردنی کێشەیەکدا یانیش لەبەرنگاربوونەوەی تەنگژە و سەختییەکدا. کاتێک سارێژخواز دەرکییان پێدەکات بەڵام چونکە هێشتا هێندە بەقووڵی باسی لێوە نەکردوون کە باوەڕبەخووبوون بە سارێژخواز بدات تاکو وەک زانین و کارامەیی خۆی هەژماریان بکات. لەم حاڵەتدا سارێژکار پرسیارگەلێک سەبارەت بە مێژووی ئەو زانین و کارامەییانە دەخاتەڕوو: وەک چۆن زانییت بەم شێوازە بیربکەیتەوە و کرداربنوێنیت؟ ئایا کەسێکی تایبەت لەژیانتدا هەبووە و هەیە کە تۆی بەم شێوازە لە بیرکردنەوە و کردارنواندن ناساند بێت؟ پێتوایە فلانەکەس چ لە تۆدا دەبینی بۆ ئەوەی ئەم شێوازە لە بیرکردنەوە و کردارنواندن بە تۆ بناسێنێت؟ ئەگەر فلانی بزانێت کە تۆ تائێستایش پراکتیزی ئەو شێوازە لەبیرکردنەوە و کردارنواندن دەکەیت پێتوایە چ هەست و بیرێکی لەلا دروستدەبێت سەبارەت بەوەی چ بۆ تۆ گرنگە لەژیاندا؟ ئەم جۆرە لەپرسیارکردن ژیانی سارێژخواز لەگەڵ ئەندامەکانی یانەی ژیانی لەیەکدی نزیکتر دەکاتەوە، سەبارەت بە بەها و کارامەیی و تێگەیشتنێکی هاوبەش و دیاریکراوی نێوانیان.

دۆخی سێیەم: لەم دۆخەدا کە زۆر خوازراوە سارێژکار سوود لە پراکتیزی ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە وەربگرێت، ئەو کاتەیە کە سارێژخواز وێنە و دەرئەنجامێکی نەرێنییانەی هەیە سەبارەت بە شوناسی خۆی. لەنموونەی ئەوەی: بێئومێدن، دۆڕاون، بێسوودن، دەبەنگن، دزێون...هتد. کاتێک سارێژخواز بەو شێوە نەرێنییە لەخودی خۆی دەڕوانێت وەک ئەوەی هەموو وجوودی لەیەکێک لەو وەسفانەدا کورتکرابێتەوە، لێرەدا ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە دەتوانێت ڕۆڵێکی بەرچاو بگێڕێت لەگەڕان بەدوای و دۆزینەوەی وەسفگەلێکی دژ و پارادۆکس لەبەرامبەر ئەوەی سارێژخواز لەخۆیدا دەیبینێت. ئەمەیش لەڕێی پرسیارگەلێک سەبارەت بە دید و بۆچوونی ئەندامانی یانەی ژیانی سارێژخواز، ئەوانەی کە گێڕانەوەیەکی جیاوازیان هەیە سەبارەت بە شوناسی سارێژخواز (Carey, 2004, p49 & Russell).

دەکرێت پراکتیزکردنی ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە لەچوار کاتیگۆری سەرەکییدا کورتبکەینەوە.

یەکەم: بەخشین و بەشداریکردنی ئەندامەکان لەژیانی سارێژخواز.

دووەم: شوناسی سارێژخواز لەدیدی ئەندامەکانی یانەی ژیانییەوە.

سێیەم: بەخشین و بەشداریکردنی سارێژخواز لەژیانی ئەندامەکانی یانەی ژیانی.(هەر وەک چۆن ئەوان ئەندامی یانی ژیانی سارێژخوازن، بەهەمانشێوەیش سارێژخوازیش ئەندامە لە یانەی ژیانی هەریەک لەوان)

چوارەم: کارتێکردن و ڕەنگدانەوەی کاتیگۆری سێیەم لەسەر شوناسی ئەندامەکان.

میتافۆڕەکان لە میتۆدی گێڕانەوەدا Metaphors in Narrative Approach:

میتافۆڕەکان بایەخێکی ئێگجار زۆریان هەیە لەکاری سارێژگەرییدا، بەتایبەتی لە ئاخاوتنەکانی لەخود-دەرکردن. ئاشکرایە، هەریەک لەو میتافۆڕانەی لە میتۆدی گێڕانەوەدا بەکاردەچن لە گوتارێکی تایبەتەوە وەرگیراون، چونکە تێگەیشتنێکی تایبەت سەبارەت بە ژیان و شوناس بەدەستەوە دەدەن. ئەمەیش لەبەر ئەوەی ئەم گوتارانە کاریگەریان هەیە لەسەر کرداری مرۆڤەکان، لەوەی چۆن چارەسەری کێشەکانیان دەکەن، هەر وەک چۆن بەگشتی ڕۆڵیان هەیە لە شێوەبەخشین بە ژیان(White, 2005, P32). کاتێک کەسێک بەشداری لە سارێژگەری دەکات، لەکاتی گفتووگۆکردندا وەسفگەلێک ئاشکرا دەبن سەبارەت بەوەی چۆن کەسەکە ویستوویەتی یان دەیەوێت چارەسەی کێشەکە بکات. بەنموونە: دەربازبوون لەزیندانی کێشەکە، ئەمە میتافۆڕێکە لە گۆتاری ئازادییەوە وەرگیراوە. بەهەمانشێوە، دەسەڵات سەندنەوە لەکێشەکە، میتافۆڕێکە لە گوتاری باوەڕبەخۆبوونەوە وەرگیراوە. هەروەها بەگژداچوونەوەی کێشەکە لە گوتاری ململانێ یان ڕکابەرییەوە وەرگیراوە. داتاشینی زۆرێک لەو میتافۆڕانە کارێکی هاوبەشی نێوان سارێژخواز و سارێژکارە. ئەگەرچی ڕەنگە سارێژخواز بۆ خۆی میتافۆڕێکی دیاریکراوی لەبەردەستبێت، بەڵام سارێژکار ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لەپرۆسەی هەڵبژادن و خستنەڕوو و داتاشینی ئەو میتافۆڕانەی زۆرترین کاریگەریان دەبێت لەیارمەتیدانی سارێژخوازدا.

وزەی خودی Personal Agency:

بریتییە لەو هەستکردنە بە خود (زات) هاوپەیوەستە بەو دەرکردنەی کە کەس دەتوانێت هەندێک کاریگەریی هەبێت لەسەر شێوەدان بەژیانی خۆی. واتا هەستکردنە بەوەی مرۆڤ دەتوانێت کارئەکتەرێکی کارا بێت لە ژیانی خۆیدا، لە بەهادان بەو شتانەی گرنگن بۆی. ئەو هەستکردنەیە کە مرۆڤ خاوەنی ئەنگێزەکانی خۆیەتی و هەروەها جیهانیش بەلانیکەمەوە و لەسادەترین فۆڕمیدا ئاگادارە و هەستیارە لەئاست ئەو ڕاستییەی کە ئەو مرۆڤە وجوودی هەیە.... ژیاندنەوە یاخود بووژاندنەوەی وزەی خودی دەرمانێکە بۆ ئەو شێوازە نەرێنییە لەبیرکردنەوە سەبارەت بە شوناسی کەس، ئەو بیرکردنەوە و دەرئەنجامە پەککەرەی کە گوایە کەس کارئەکتەرێکی ناچالاکە و ناکارایە لەبەرامبەر هێزەکانی نێو ژیانییدا (White, 2005, P150).

نامەی سارێژگەریانە Therapeutic Letters:

لەنێو میتۆدی گێڕانەوەدا دوکومێنتکردنی ئاخاوتنەکان بۆ مەبەستی نامەنووسین و نامەگۆڕینەوە گرنگییەکی سارێژگەریانەی لەڕادەبەدەریان هەیە، هەروەها لە کۆنتێکستی جیاوازدا بەکاردێن. دیڤید ئەبستین و مایکڵ وایت لەساڵی ١٩٩٠دا چەند شێوازێکی نامەی سارێژگەریانەیان داهێناوە(Morgan, 2000, p102). بەشێک لەکاری سارێژگەری گێڕانەوە نووسینی نامەی سارێژگەریانەیە بۆ ئەو کەسانە بەمەبەستی پرس و ڕاوێژ سەبارەت بە کێشەگەلێکی دیاریکراو ڕێپانکەوتووەتە سارێژگەرییەوە. نامەی سارێژگەریانە فۆڕم و شێوازی زۆریان هەیە، جگە لەو دوو شێوازەی لێرەدا بەکورتی باسیان دەکەین، گرنگە ئەوە بخەینەڕوو کە نامەکان دەکرێت لە فۆڕمی جیاوازدا ئامادە بکرێن وەکو ستران و هۆنراوە و شێعر...هتد، هەریەک لەو فۆڕمانە کۆتێکستی تایبەتی خۆیان هەیە و کاریگەرییەکی سارێژگەریانە لەڕادەبەدەریان هەیە.

<u>نامە وەک پوختەی دانیشتنەکە:</u> ئەم شێوازەی نامەنووسین بریتییە لەپوختەی گفتوگۆی نێوان سارێژخواز و سارێژکار لەکاتی دانیشتنەکاندا و زۆرجار ئەمانەی لای خوارەوە لەخۆ دەگرێت:

- بەشێک لە ئایدیا و بیرۆکەکانی سارێژخواز، ئەوانەی لەکاتی گفتووگۆکردن لەنێو دانیشتنەکاندا لەگەڵ سارێژکاردا دەردەکەوەن
- پرسیارگەلێکی دوای دانیشتنەکان، ئەوانەی لەزەینی سارێژکاردا گەڵاڵە بوونە
- هەندێک لە تێفکرینی سارێژکار سەبارەت بە گفتووگۆی نێوانیان
- دوکومێنتکردنی ئاکامە بێهاوتاکان و بەدەرەکان، ئەوانەی لەنێو دانیشتنەکاندا و لەئەنجامی گفتووگۆکردن دۆزراونەتەوە یاخود پێیگەیشتوون
- داواکردنی ڕوونکردنەوە لەلایەن سارێژکارەوە سەبارەت بە بەشە نارووونەکانی گفتووگۆیەکە
- چەند ڕەهەندێکی تری گفتووگۆیەکە، ئەوانەی بەتەواوەتی باس و خواسیان لەسەر نەکراوە لەدانیشتنەکاندا کە گومان دەکرێت زۆر بەبایەخ بن بۆ سارێخواز(Morgan, 2000, p102).

بەردی بناغەی ئەم شێوازە لە نامەنووسین (دەکرێت بڵێین زۆربەی هەر زۆری شێوازەکانی دیکەیش) بریتییە لە نووسینەوە و تۆمارکردنی وتە و دەستەواژە و دەربڕینەکانی سارێژخواز وەکو خۆیان لەلایەن سارێژکارەوە لەکاتی دانیشتنەکاندا. چونکە بەوردی گوێگرتن بۆ وتەکانی سارێژخواز و نووسینەوەیان کۆمەکی سارێژکار دەکات لە کۆکردنەوەی زۆرترین کەرەستەی خاو و بەسوود بۆ ئەم چەشنە لە نامەنووسین. زۆربەی پراکتیزکارانی میتۆدی گێڕانەوە هاوڕانە لەسەر ئەوەی ئەم شێوازە لە نامەنووسین بەشێکە یان درێژکراوەی پرۆسەی سارێژگەرییە. ناوەڕۆکی نامەکان دەشێت کورت بن، واتا پێکهاتبن لەچەند وتەیەک و دەستەواژەیەکی سارێژخواز و چەند پرسیارێکی سارێژکار، یاخود دوورووودرێژ و تێرووتەسەل بن.

<u>بانگێشتنامە بۆ بونیادنانی پەیوەندی:</u> ئەمەیش بریتییە لە بانگێشتکردنی ئەندامانی خێزان و دۆست و هاوڕێیانی سارێژخواز بۆ بەژداریکردن لە دانیشتنەکاندا (هەڵبەت پاش پرس و ڕاگۆڕینەوە لەگەڵ سارێژخوازدا و لەسەر خۆاستی ئەو، سارێژکار ئەم جۆرە لە بانگێشتنامە ئامادە دەکات) لێرەدا کەسی بانگێشتکراوە سەرپشکە لەوەی بەشدار دەبێت یان نە. مەبەستگەلێک لەپشتی ئەم پراکتیزەوە هەن:

مەبەستی یەکەم: بریتییە لە دورستکردنی چەناڵێکە بۆ گفتووگۆکردنێکی چەند لایەنە لەمەڕ پرسە هەڵواسراوەکان.

مەبەستی دووەم: ناساندنی کەسانێکی دەرەوەی بازنەی سارێژگەرییە بە سارێژکار، تاکو بەشداری لە دانیشتنەکاندا بکەن. نموونەیەکی سادەی ئەم جۆرە لە بانگێشتنامە دەشێت بەم شێوەیە بێت، 'بەڕێز فلانێ... ئەمڕۆ لەگەڵ دایکوباوکی بەڕێزتان گفتووگۆم کرد، ئەوانی باسی زۆر شتیان بۆ کردم کە لەئێستادا لە ژیانتاندا دەگوزەرێت و ئەوانی

زۆر نیگەران کردووە. بۆیە لای خۆمەوە بیرم لەوە دەکردەوە ئەگەر بەباشی بزانن و گونجاوە بێت بۆتان پێمخۆشە چاوپێکەوتنێکمان هەبێت. ڕاتان چییە؟'.
مەبەستی سێیەم: سوود وەرگرتنە لە شایەدی کەسانێک کە بۆ هاوکارکردنی سارێژخواز بەشداری لە دانیشتنەکاندا دەکەن. بەتایبەتی لە ئاوخاوتنەکانی هاونووسینەوەدا، بەمەبەستی پتەوکردن و دەوڵەمەندکردنی چیرۆکە جێگرەوە خوازراوەکی سارێژخواز. هەروەها، لە ئاخاوتنەکانی بەئەندامکردنەوە بۆ کۆکردنەوە و بەرجەستەکردنی دید و ڕاوبۆچوون و دەنگە ئەرێنییەکانی ئەو ئەندامانەی لە ژیانی سارێژخوازدا گرنگن.
ئەگەر لەئەنجامی گفتووگۆکاندا دەرکەوت کەسانێکی گونجاو هەن کە لەتوانایاندایە ئەو ڕۆڵە بگێڕن، ئەوکات ڕەنگە سارێژکار پێشنیاری بەشداریکردنیان لە دانیشتنەکاندا بە سارێژخواز بکات.

<u>پراکتیزی شایەدحاڵی-دەرەکی و بۆنەکانی ناساندن Outsider-Witness Practice and Definitional Ceremonies:</u>

هەندێجار پراکتیزکارانی میتۆدی گێڕانەوە پرۆسەیەک سازدەدەن تیایدا بانگێشتکروانی دانیشتنەک بەشێوەیەکی زۆر تایبەتی دەکرێن بە شایەدحاڵی گفتووگۆی نێوان سارێژکار و سارێژخواز. لە میتۆدی گێڕانەوەدا ئەم پرۆسەیە بە 'بۆنەکانی ناساندن' Definitional ceremonies ناسراوە (Morgan, 2000, p121). شایەدحاڵی-دەرەکی بەو کەسە دەوترێت کە بەشداری دانیشتەکانی سارێژگەری دەکات بەمەبەستی بیستن و دانپێدانان بە شوناس و چیرۆکە خوازراوەکانی کەسی سارێژخواز. دەکرێت شایەدحاڵی-دەرەکی ئەندامی خێزان، خزم، هاوڕێ، یانیش دۆستی نزیکی سارێژخواز بێت. لەهەمانکاتیشدا بۆی هەیە کەسێکی دەرەوەی بازنەی سارێژخواز بێت، وەک سارێژکارانی دیکە ئەوانەی تیمی تێفکرێنەر Reflective team پێکدەهێنن، هەروەها دەکرێت کەسانێک بن کە لە ڕابردوودا بەمەبەستی چارەسەکردنی کێشەو گرفتی هاوشێوە سەردانی سارێژکاریان کردووە و لەپاش تەواوبوون ئامادەییان نواندوە بۆ بەشداریکردن لە یارمەتیدانی سارێژخوازانی دیکە، بەو مەرجەی بەشداریکردنیان گونجاو بێت (Russell & Carey, 2004,p65). ڕێکخستنی دانیشتنەکانی سارێژگەری لەشێوەی بۆنەکانی ناساندن کۆنتێکستێکی تایبەت دابیندەکات بۆ پەرەپێدانێکی تێرووتەسەلی چیرۆکەکان. ئەم بۆنانە ڕێوڕەسمێکن بۆ دانپێنان و پایە-دانەوە بەژیانی مرۆڤەکان. بەپێچەوانەی زۆرێک لەو ڕێوڕەسمانەی کولتووی هاوچەرخ، کە سەرزەنشتکەرە و لەپایەی ژیانی مرۆڤەکان کەمدەکاتەوە، یانیش بەچاوێکی نزم تەماشایان دەکات. بۆنەکانی ناساندن ئەو دەرفەتە بۆ مرۆڤەکان دەهێنێتەکایەوە تاکو سەربوردەی ژیانیان لەبەردەم بینەران و بیسەرانێکدا(شایەدحاڵە-دەرکییەکان) بگێڕنەوە کە زۆر بەئاگاییەوە بۆ ئەم مەبەستە هەڵبژێردراون. خاڵی جیاکاری لەوەدایە وەڵامدانەوەی شایەدحاڵە-دەرەکییەکان لەم کۆنتێکستەدا بریتیی نییە لە پیاهەڵدان و ستایشکردن و چەپڵەلێدان و ئەفرین و دەستخۆشیکردن. هەروەک چۆن بریتییە نییە لە هەڵسەنگاندن و ڕاڤەکردن و پێشنیارکردنی ڕێگەچارە بۆ کەسی سارێژخواز. بەڵکو شایەدحاڵە-دەرەکییەکان یەکتر دەدوێنن سەبارەت بەوەی گوێبیستیبوون. لەنموونەی ئەو وتە و دەستەواژانەی سەرنجی ڕاکێشان و ڕایگرتن، ئەو وێنەیانەی لەزەینیدا دروستبوو، ئەو ڕستانەی کە کاریتێکردوون...هتد. لەم دۆخەدا گفتووگۆی شایەدحاڵە-دەرەکییەکان بریتییە لە دووبارە-گێڕانەوەی هەموو ئەو شتانەی بۆ سارێژخواز بەهادارە لە ژیانیدا(White, 2005, P150).

<u>بۆنەکانی ناساندن دابەشی سێ قۆناغی جیاواز دەکرێن:</u>
قۆناغی یەکەم: گێڕانەوەی سەربوردە یان چیرۆکێکی گرنگی ژیانی ئەو کەسەی (سارێژخواز) کە بۆنەکەی بۆ سازکراوە. ئەمەیش لەئەنجامی وتوێژەی ئەو کەسە لەگەڵ سارێژکاردا.
قۆناغی دووەم: دووبارە-گێڕانەوەی ئەو چیرۆکە لەلایەن ئەو کەسانەی بانگێشتی بۆنەکە کراون. مەبەست لە گفتووگۆی نێوان شایەدحاڵە-دەرەکییەکانە سەبارەت بەوەی گوێبستیبوون لەزاری سارێژخوازەوە.
قۆناغی سێیەم: دووبارە-گێڕانەوەی دووبارەگێڕانەوکانی شایەدحاڵە-دەرکییەکان لەلایەن ئەو کەسی کە بۆنەکەی بۆ سازکراوە. دووبارە وتوێژکردن لەگەڵ سارێژخوازدا سەبارەت بە ئەزموونی گوێبیستنی گفتووگۆی نێوان شایەدحاڵە-دەرەکییەکان.

سازدانی پراکتیزی شایەدحاڵی-دەرەکی ستراکچەری تایبەتی خۆی هەیە، بەتایبەتی لەشێوەی تەرحکردنی پرسیار لە شایەدحاڵە-دەرەکییەکان، دەکرێت لام چوار بابەتەی لای خوارەوە کۆبکرێنەوە:
<u>دەربڕینەکان Expression</u>:ئەمەیش بریتییە لە پرسیارکردن لە شایەدحاڵە-دەرکییەکان سەبارەت بەوەی کام دەربڕینی سارێژخواز جێی سەرنج و بایەخیان بووە و بۆچی؟ بۆنموونە: لەکاتی گوێگرتنت بۆ چیرۆکی فلانی چ وتەیەک یان دەستەواژەیەک سەرنجی تۆی بۆ خۆی ڕاکێشا؟ چی بۆ تۆ بەرجەستە بوو سەبارەت بەوەی کە گوێبیستی بووی؟

وێنەکان The image:لێرەدا پرسیاری ئەوە لە شایەدحاڵە-دەرکییەکان دەکرێت کە ئایا لەئەنجامی گوێگرتنیان لە گێڕانەوەکە چ وێنەیەکیان لەلا دروستبووە سەبارەت بەوەی چ لەژیانی سارێژخوازدا گرنگە. یاخود، چ وێنەیەک بەزەینی شایەدحاڵە-دەرکییەکاندا دێت کە گۆزارشت لە دەرککردنیان دەکات بە ئەزموونەکانی ژیانی سارێژخواز. بۆنموونە: پێتوایە ئەم چیرۆکە چ ئاماژەیەک بەدەستەوە دەدات سەبارەت بەوەی چ شتێک بۆ فلانی لەژیاندا گرنگە؟ یاخود، گوێگرتن لە چیرۆکی فلانی چ وێنەیەکی لە زەینی تۆدا دروستکرد دەربارەی ئەوەی فڵانی چۆن توانیویەتی ئەو ماوە درێژە لەگەڵ هەموو ئەو کێشەکاندا هەڵبکات؟

لەخۆت-دۆزینەوە Resonance:لێرەدا پرسیارەکان بەمەبەست و ئاراستەی دۆزینەوەی هەستی هاوبەندییە لەنێوان گێڕانەوەی ئەو کەسەی بۆنەکەی بۆ سازکراوە و گێڕانەوەی شایەدحاڵە-دەرەکییەکان سەبارەت بە ژیانی خۆیان. بۆنموونە: پێتوایە چ ئەزموون و بەسەرهاتێک لەژیانی تۆدا هەن کە سەرنجی تۆی بۆ ئەو دەربڕینانەی فلانێ (سارێژخواز) ڕاکێشا؟ ئایا هێچ بەسەرهات و ئەزموونێک لەژیانی تۆدا هەن کە هاوسەدا بێت لەگەڵ چیرۆکی فلانێ؟

جووڵاندن Transport: پرسیارەکانی ئەم بەشە بەئامانجی بەرجەستەکردنی کاریگەرییەکانی گێڕانەوەکەی سارێژخوازە لەسەر ژیانی شایەدحاڵە-دەرکییەکان. پرسیارگەلێک لەنموونەی ئەوەی، ئایا ئەم گفتوگۆیە بەرەوە کوێیبردووی؟ چ بەشێکی ئەم گفتوگۆیە ئەگەری هەیە لەگەڵ تۆدا بمێنێتەوە؟ چ لە ژیانتدا دەگۆڕێت ئەگەر بتوانیت بەردەوامبیت لەسەر ئەم تێگەیشتنەی ئەمڕۆت؟

دواسەرنج:

ئەگەرچی دەزانم بابەتەگەلێکی گرنگی دیکە هەن لێرەدا بەهیچ شێوەیەک باسمان لێوەنەکردوون و ئەوانی دیکەیشمان زۆر بەکورتی و سادەیی بەسەرکردووەتەوە. هەروەها بەدرێژایی ئەم نووسینە خۆمم لەقسەکردن لەسەر لایەنە تیۆرییەکان و ڕەهەندە فیکرییەکانی سارێژگەری گێڕانەوە بەدوورگرتووە. چونکە وەک پێشتر ئاماژەم پێیکرد، مەبەستی ئەم نووسینە زیاتر کورتەناساندنێکی میتۆدەکەیە، ئەویش بەشێوەیەکی ئاسانکراو. لەگەڵ ئەوەیشدا، دەبێت بڵێیم نووسینی ئەم بابەتە کارێکی تاقەتپڕوکێن بوو. بێگومان ئەمە جێی سەرسوڕمان نییە، چونکە هەوڵدان بۆ سانکردنەوەی ئایدیاگەلێکی ئاڵۆز و پراکتیزگەلێکی وردو دژوار لەچەند هەزار وشەیەکدا کارێکی ئاسان نییە. سەرەڕای دڵەڕاوکێی ئەوەی کە ئەمە یەکەم نووسینە بەزمانی کوردی لەسەر بابەتەکە و ئاگاداربوون لەوەی بەدڵنیاییەوە بەدەرنابێت لەکەمووکوڕی. وەلێ لەگەڵ هەموو ئەوانەیشدا هیوادارم لانیکەم ئەم نووسینە وێنەیەکی کەمتازۆر ڕوونی سەبارەت بە سارێژگەری گێڕانەوە لای خوێنەر دروستکردبێت و هەروەها تێگەیشتنێکی سەرەتاییانەی بەدەستەوە دەبێت سەبارەت بە چییەتی ئەم شێوازە لە کاری سارێژگەری.

لەبارەی نووسەرەوە

شکۆ ماردین لەئێستادا وەک سارێژکاری خێزانی لە ناوەندێکی ناحکوومی لە شاری ئەدیلایدی ئوسترالیا کار دەکات. لەهەمانکاتیشد لەگەڵ ناوەندی دەڵەیچی نێودەوڵەتییدا کاری هاوبەش ئەنجامدەدات. بواری پراکتیزی شکۆ لەگەڵ تاک و خێزانگەلێکدایە کە بەسەرهاتی ڕاتەکێنەر و ڕووداوی نەخوازراو کاریگەریی نەرێنی بەسەر خود و ژیانیانەوە بەجێهێشتووە، ئەوانەی بۆ چارەسەرکردنی کێشەو تەنگژە دەروونی و کۆمەڵایەتییەکانیان ڕوویان لە سارێژگەری کردووە. بەشێکی زۆری کاری سارێژگەریانەی شکۆ لەگەڵ ئەو کەسانەی سەردانی دەکەن پەیوەستە بە کێشەگەلێک لەنموونەی توندوتیژی خێزانی، نەسازانی هاوسەران، کێشە دەروونییەکان، خەمۆکی و بیری-خۆکوژی، خەموپەژارەی لەدەستدانی ئازیزان، دەستدرێژی سێکسی. سەرەتای ئاشنابوونی شکۆ بە سارێژگەری گێڕانەوە دەگەڕێتەوە بۆ کاتی خوێندنی ماستەرکەی لە کاری کۆمەڵایەتی لە زانکۆی باشووری ئوسترالیا. لەودەمەوە، ئەو بەردەوامە لە پراکتیزکردن لەم بوارەدا.

Pshko.Marden@gmail.com

سەرچاوەکان

Freedman, J. & Combs, G. (1996). *Narrative therapy: The social construction of preferred realities.* W.W. Norton & Company.

Morgan, A. (2000). *'What is narrative therapy?' An easy-to-read introduction'.* Dulwich Centre Publications.

White, M. (2001). The narrative metaphor in family therapy. In Denborough, D (Ed.). *Family Therapy: Exploring the field's past, present & possible futures.* Dulwich Centre Publications.

White, M. (2005). Children, trauma and subordinate storyline development. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, 2005, (Issue # 3&4), 10-22.

White, M. (2007). *Maps of narrative practice.* W.W. Norton & Company.

Russell, S. & Carey, M. (2004). *Narrative Therapy: Responding to your questions.* Dulwich Centre Publications.

Dulwich Centre Foundation

www.dulwichcentre.com.au لەلایەن شکۆ ماردینەوە داهێنراوە.

ئەم سەرچاوەیە بە مەبەستی ئامادەکاری بۆ وۆرکشۆپەکانی دامەزراوەی سەنتەری دەڵەیچ

ISBN: 978 0 6480600 3 1