گـۆڤـاری زانـکـۆی ڕاپـەڕیـن
Journal of University of Raparin.
مجلة جامعة رابرين
E-ISSN: 2522 – 7130 P-ISSN: 2410 – 1036
This work is licensed under CC-BY-NC-ND 4.0
https://doi.org/10.26750/j74efj26
ڕێـکەوتـی وەرگـرتـن: ٢٠٢٥/٠٥/١٥
ڕێکەوتی پەسەندکردن: ٢٠٢٥/٠٧/٣٠
ڕێـکەوتی بڵاوکردنەوە: ٢٠٢٥/١٢/٢٩

ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا

نوزاد خالد صالح[١] پ.د. حسن حسين صديق[٢]
nawzad.khalid@uor.edu.krd hassan.25@uor.edu.krd
[١+٢] بەشی فەلسەفە و گەشەپێدان، کۆلێژی زانستە مرۆڤایەتییەکان، زانکۆی ڕاپەڕین، ڕانیە، هەرێمی کوردستان، عیراق.

پوختە:
چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی (CBT) یەکێکە لە ڕێگاکانی چارەسەری دەروونی کە بەشێوەیەکی بەرفراوان پراکتیزە دەکرێت و لەڕوی ئەزموونییەوە پشتگیری دەکرێت. تەکنیکەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی کە یەکێکە لە ئاڕاستەکانی پسیکۆئانالیز (شرۆڤەی ژیانی ناخەکی) ڕیشەیان لە فەلسەفەدا نییە، بەڵکو هاوشێوەییان لەتەک گفتوگۆی سۆکراتی و ستۆیسیزمدا هەیە." هاوکات ئەوان وەک زانای شارەزا هەندێک شێوازی کارکردنی هزرییان لەفەلسەفە (دیالۆگی سۆکراتی و ستۆیسیستەکان) تێبینی کردبێت و پتر بۆیان بوبن بە پاڵهێز بۆ ئاوەڵاکردنی ئاڕاستەکەیان. چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی کۆمەڵێک گریمانە و کاریگەریی فەلسەفییش بەرجەستە دەکات. ئەم توێژینەوەیە بەدواداچون بۆ بنەما و ڕەهەندە فەلسەفییەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی دەکات، بەتایبەتی لە ڕوانگەی ڕەفتاری، مەعریفی، دیالۆگی سوکراتی، ڕاوێژی فەلسەفی، هەروەها ڕوانگەی ستۆیسیستەکان. لەتەک ئەوەشدا تێگەیشتن لەم بنەمایانە دەتوانێت پراکتیکی کلینیکی دەوڵەمەند بکات و ڕێگاکان بۆ گفتوگۆ لە نێوان فەلسەفە و چارەسەری دەروونیدا بکاتەوە. چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، ڕێبازە مەعریفی و ڕەفتارییەکان تێکەڵ دەکات بۆ چارەسەرکردنی گرفتی دەروونی، جەخت لەوە دەکاتەوە کە بیرکردنەوەی ناکارامە دەبێتە هۆی گرفتی سۆزداری و ڕەفتار. لە کاتێکدا کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لە ڕوی ئەزموونییەوە بەڕێوەدەبرێت، ئەوا گریمانە بنەڕەتییەکانی سەبارەت بە ناسینی مرۆڤ، ڕەفتار و گۆڕانکاری، لەگەڵ پرسیارە فەلسەفییەکاندا دەردەبڕدرێن، ئەم توێژینەوەیەش لێکۆڵینەوە لەو یەکتربڕانە دەکات، بۆ ئەوەی ڕۆشنایی بخاتەسەر ئەوەی کە چۆن فەلسەفە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی وەک بابەتێکی گرنگ پێشدەخات. چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی پراکتیکێکی فەلسەفییە کە لەسەر گریمانەکان سەبارەت بە زانین، دەزگا و ژیانی باش دامەزراوە، بۆ ئەمەش تێگەیشتن لە ڕەهەندە فەلسەفییەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، هەم بەشداریکردنی تیۆری و هەم پراکتیکی لەگەڵ چارەسەرکردندا دەوڵەمەند دەکات.

کلیلە وشەکان: ڕەهەندە فەلسەفییەکان، چارەسەری ڕەفتاری، چارەسەری مەعریفی، دیالۆگی سوکراتی، ستۆیسیستەکان، دەروندروستی.

Philosophical Dimensions in Cognitive Behavioral Therapy

Nawzad Khalid Salih[1] - Hassan Hussein Sdiq[2]

[1+2] Department of Philosophy & Development, College of Humanities, University of Raparin, Rania, Kurdistan Region, Iraq.

Abstract:

Cognitive behavioral therapy it is one of the methods of psychological therapy that massively it was practiced and supported the terms of experience. Awhile the techniques they have roots and roots in the philosophy, Cognitive behavioral therapy a group of assumptions and implications it embodies the philosophical. That is research it follows up for principle and philosophical dimension of Cognitive Behavioral, especially the terms of Cognitive, Behavioral, Socrates dialogue, philosophical Consultation. As well as the terms of stoicisms. After all understand these principles it can richer the clinical practice and the open ways for dialogues between the philosophy and psychological treatment.

Cognitive behavioral therapy, combines the cognitive and behavioral approaches for Psychological mental. Which emphasis that is dysfunctional thinking it causes emotional mental and behavioral. Awhile the cognitive behavioral therapy it is managed the terms of experience. It is default assumptions regarding the human cognition and behavior and changes, they are cut of with philosophical questions. this research is investigating at that intersections, in order that light on that is how philosophy as importance subject it advances the cognitive behavioral.

Cognitive behavioral therapy is philosophical practical that is on facility assumptions about knowledge and agency and a good life, for this understand the philosophical dimensions of cognitive behavioral treatment it is theoretical participation and it is practical participation it enriches with solutions.

Keywords: Philosophical Dimensions, Behavioral Therapy, Cognitive Therapy, Socratic Dialogue, Stoicism, Psychiatry.

پێشەکی:

تێگەیشتن لە ڕەهەندە فەلسەفییەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی زۆر گرنگە، بەتایبەتی بۆ بەرەوپێشبردنی تیۆری و لێکۆڵینەوەکان. هەروەها چارەسەری گرفتە دەروونییەکان بە بەکارهێنانی شێواز و تەکنیکە جۆراوجۆرەکان لە مۆدێلە جیاوازەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، کە ڕەگیان لە بنەما فەلسەفییە جیاوازەکاندا هەیە. چارەسەری ڕەفتاری

مەعریفی وەک شێوازێکی چارەسەری دەرونی کە لە ڕوی ئەزمونییەوە پشتڕاستکراوەتەوە، بەتایبەتی لە "چارەسەری ڕەفتار، چارەسەری مەعریفی و چارەسەرەکانی بنەمای قبوڵکردن"دا کاریگەریەکی گرنگی لەگەڵ خۆیدا هێناوە بۆ باشترکردنی بیرکردنەوەکان و خۆدۆزینەوە لەلایەن مرۆڤەوە. جگەلەوەش، ڕەهەندە فەلسەفییە فراوانەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، زیاتر بریتیین لە هزری ستۆیسیستەکان، هەروەک چۆن فەلسەفەی ستۆیسیستەکان لە چەندین تایبەتمەندی سەرەکی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا ڕەنگدەداتەوە، بۆ نمونە پرسیارکردنی سۆکراتی، وردبینی، قبوڵکردن، تێگەیشتنێکی هاوسۆزی، هەروەها لە ڕوی نیگەرانییەکانی، وەک بەرپرسیارێتی، بێمانایی، گۆشەگیری. هەمو ئەوانەش تەوەری باون لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا. ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، بەدواداچون بۆ پرسەکانی مانا و ئامانج و بەهای بونی مرۆڤ دەکات. هەر لەبەر ئەم هۆکارە دەتوانین بە شێوەیەکی لۆژیکی بڵێین کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بە بەردەوامی گرنگی داوە بە ڕۆڵی تێگەیشتن لە ڕەفتاری مرۆڤ و چاندنی جیاکردنەوەی حوکمەکان لە ڕوداوەکان، هەروەها قبوڵکردنی بەرپرسیارێتی و هەوڵەکانی مرۆڤ بۆ ژیانێکی مانادار، کە ئەمانەش پرسێکی گرنگن لە فەلسەفەی ستۆیسیستەکان.

لە ئێستادا چەندین تیۆری چارەسەری لە بازنەی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا جێگیرکراون، تیۆرییەکان لێرەدا سوک و ئاسان ڕودەکەنە پرۆسە ناخەکییەکان کە ناودەنرێن بە بیرکردنەوە یان مەعریفە، لەمەشەوە دەردەکەوێت کە ڕوداوە مەعریفییەکان دەتوانن نێوەندگیری گۆڕانکارییەکانی ڕەفتار بن. لەم پێوەدانگەیەوە ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا دەتوانرێ بگەڕێتەوە بۆ فەیلەسوفە ستۆیسیستەکان، بەتایبەتی زینۆی سیتیۆم، کریسیپوس، سیسێرۆ، سێنێکا، ئیپیکتیتوس و مارکۆس ئۆریلیۆس. لەم ڕوانگەشەوە، چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لە ڕوی فەلسەفییەوە پشت بە واقیعی بونیادگەرایی دەبەستێت و پابەندبونێکی ئەخلاقی بە گەشەکردنی مرۆڤ و سەربەخۆیی و پراکتیکی بەڵگەدارەوە دەپارێزێت.

گرنگی توێژینەوە: دیاریکردنی بابەتی توێژینەوە لەم بوارەدا، بە هەنگاوێکی گرنگی مەعریفی دادەنرێ، چونکە ئەم توێژینەوەیە پەیوەندیداربونی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بە ڕەهەندە فەلسەفییەکانەوە دەخاتەڕو، بەتایبەتی چۆنیەتی شێوازەکانی چارەسەری لە ڕوانگەی دیالۆگی سوکراتی و هزری فەلسەفیی ستۆیسیستەکان. هەروەها پەیوەندیەک لە نێوان شێوازە چارەسەرییە سەرهەڵداوەکان و لێکۆڵینەوەی فەلسەفیدا دروستدەکات، و بنەمایەکی چەمکی فراوانتر بۆ چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدابین دەکات و ڕێنمایی بەکارهێنانی بەرپرسیارانەی دەکات لە پراکتیکە دەرونییەکان و شێوازەکانی چارەسەریدا.

کێشەی توێژینەوە: توێژینەوە لەم بوارەدا، هەرچەندە گرنگی و بایەخی خۆی هەیە، بەڵام تێگەیشتنێکی سنوردار لە ڕەهەندە فەلسەفییەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا هەیە، بەتایبەتی کاریگەرییەکانی لەسەر بیرکردنەوەکانی مرۆڤ و چۆنیەتی ڕەفتارەکانی مرۆڤ لە ڕێگەی هاندانی مەعریفییەوە. لەم توێژینەوەیەدا هەڵوەستە لەسەر چەند پرسیارێک کراوە، کە تیشکیان خستۆتە سەر ڕەهەندە فەلسەفییەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، بەتایبەتی لە ڕێگەی چاویلکەی تیۆری مەعریفی و دیالۆگی سۆکراتی و فەلسەفەی ستۆیسیستەکانەوە:

- تا چەند بیرکردنەوەکانی مرۆڤ و بیروکەکانی کاریگەرییان لەسەر هەڵچون و تێکچونە دەرونیەکانیان هەیە؟ ئەو بنەما فەلسەفییانە چین کە لە شێوازەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا هەیە؟
- ئایا بەکارهێنانی دیالۆگی سۆکراتی دەتوانێت پێکهاتە ڕەوشتییەکان و شێوازەکانی بیرکردنەوە و گۆڕانکاری و چارەسەری لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا قوڵتر بکاتەوە؟

-کاریگەری هزری فەلسەفیی ستۆیسیستەکان چییە لەسەر چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، بەتایبەتی لەڕوی ڕێکخستنی سۆزداری و مەعریفی، کۆنترۆڵکردن، فەزیلەت؟

ئامانجی توێژینەوە: ئامانجی ئەم توێژینەوەیە ڕونکردنەوەی تیۆر و ڕەهەندە فەلسەفییەکانە لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، بە مەبەستی ئاشکراکردن و شیکردنەوەی چارەسەرییە مەعریفی و ڕەوشتییەکان لەگەڵ گرفتەکانی بەردەم دەروندروستی. هەروەها ئامانج لەم توێژینەوەیە بە دواداچونە بۆ سروشت و هۆشیاری کەسی لە ڕێگای دیالۆگ و هزری فەلسەفییەوە، بەتایبەتی دیالۆگی سوکراتی و هزری فەلسەفیی ستۆیسیستەکان، ئەمەش بۆ داهێنانی چارەسەری و پەرەپێدانی ڕێبازی نوێ کە لەسەر بنەمای تێگەیشتنی فەلسەفی دامەزراوە.

- گریمانەی توێژینەوە: گریمانەیەکی گرنگی توێژینەوە لە چوارچێوەی ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، بەشێوەیەکی تایبەت لێکۆڵینەوە لەوە دەکات کە چۆن بیرۆکە فەلسەفییە بنەڕەتییەکان کاریگەرییان لەسەر بنەماکان یان میکانیزمەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی هەیە. هەروەها گریمانەیەکی تری توێژینەوە بریتییە لەوەی تا چەند یەکخستنی ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا کاریگەری لەسەر دەرئەنجامە چارەسەرییەکان، یان پرۆسەی مەعریفی ناوخۆیی هەیە.

میتۆدی توێژینەوە: میتۆدی توێژینەوە بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، بەتایبەتی لە ڕوانگەی تیۆری مەعریفی، دیالۆگی سۆکراتی و فەلسەفەی ستۆیسیستەکانەوە، پێویستی بە میتۆدی شیکاری هەیە، چونکە بەکارهێنانی ئەم میتۆدە، بریتییە لە پشکنینی گریمانە بنەڕەتییەکان، بەها و شێوازەکانی بە بەکارهێنانی ئامرازەکانی فەلسەفە. ئەمەش بریتییە لە دەستنیشانکردنی ڕەهەندە سەرەکییە فەلسەفییەکان و شیکردنەوە و چۆنیەتی جێگیربونیان لە تیۆری و پراکتیکی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا. بۆ ئەمەش لەم توێژینەوەیەدا پشت بە میتۆدی شیکاری بەستراوە.

پەیکەربەندی توێژینەوە: ئەم توێژینەوەیە بەدەر لە پوختە و پێشەکی و ئەنجام، لە دو بەش پێکهاتوە:

بەشی یەکەم بریتییە لە ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، کە لە دو باس پێکهاتوە: باسی یەکەم بریتییە لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی. ئەم باسە سەرنج دەخاتە سەر تێبینیکردنی شێوازەکانی ڕەفتار لە دەوروبەری گرفتەکان و ئەنجامدانی تاقیکردنەوە سەبارەت بە گۆڕینی شێوازەکانیان. هەروەها سەرنج دەخاتە سەر چۆنیەتی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی وەک فۆرمێکی باوی چارەسەری قسەکردن، کە لەسەر بنەمای تێکەڵکردنی بنەما بنەڕەتییەکانی ڕەفتار و مەعریفی دامەزراوە. هەروەها باسی دوەم بریتییە لە تەکنیک و بنەماکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی. لەم باسەدا سەرنج خراوەتە سەر چۆنیەتی کارامەییەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکان لە کاتی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، کە دەتوانێت یارمەتی مرۆڤ بدات فێری چۆنیەتی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی ئەو گرفتانە بێت کە لەوانەیە لە فشارەکانی ژیانەوە سەرهەڵبدەن. هەروەها سەرنج دەخاتە سەر کاریگەرییە نەرێنییەکانی گرفتە دەرونییەکان و چۆنیەتی فێرکردنی مرۆڤ بۆ گۆڕینی ڕەفتارەکانی.

بەشی دوەم بریتییە لە ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا. ئەم بەشە لە دو باس پێکهاتوە: باسی یەکەم بریتییە لە دیالۆگی سۆکراتی. لەم باسەدا تیشکخراوەتە سەر دیالۆگی سۆکراتی، کە کارامەییەکی کلینیکی سەرەکییە، لە هەمان کاتدا پەیوەستە بە گەشەکردنی بەردەوامی چارەسەرکەر و پرۆسەی چارەسەری گۆڕانکاری. هەروەها تەکنیکێکی بەهێزە کە لە ڕێگەی دیالۆگ و پرسیار و تێڕامانەوە، خۆناسین و بیرکردنەوەی ڕەخنەیی و گۆڕانی کەسی بەرەوپێش دەبات. هەروەها باسی دوەم بریتییە لە هزری ستۆیسیستەکان. لەم باسەدا هەڵوەستە لەسەر هزری فەلسەفیی ستۆیسیستەکان

کراوە، وەک دەروازەیەکی سەرەکی بۆ جارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، ئەمەش بەگوێرەی سەرنجەکانیان لەسەر فەزیلەت و عەقڵ، کە ڕێگەیەکی بو بۆ چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، بەتایبەتی بۆ دەستنیشانکردنی بەها سەرەکییەکان و گرتنەبەری ڕێوشوێنی ئاراستەکراوی ئامانج.

بەشی یەکەم: بنەماکانی چارەسەری ڕەفتاریی مەعریفی (CBT)

باسی یەکەم: چییەتی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی

چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی (CBT) جۆرێکە لە چارەسەری دەرونی، کە ئامانجی چارەسەرکردنی دوخوە جیاوازەکانی تێکچونە دەرونییەکانە لە ڕێگای گۆڕینی بیرۆکە نەرێنییەکان و تێگەیشتنە هەڵەکان، بەتایبەتی دوخوکانی وەک خەمۆکی و خەم و تورەیی و تێکچونی دڵەڕاوکێ. هەروەها سەرنج دەخاتە سەر ئاڵنگاریکردن و گۆڕینی شێواندنی مەعریفی "بیرکردنەوە، بیروباوەڕ و هەڵوێست" و ڕەفتارە پەیوەندیدارەکانیان بە مەبەستی باشترکردنی ڕێکخستنی سۆزداری و یارمەتیدانی تاک بۆ پەرەپێدانی ستراتیژییەکانی ڕوبەڕوبونەوە، ئەمەش بە مەبەستی چارەسەرکردنی گرفتەکان. لەم پێوەدانگەیەوە، چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی یەکێکە لە شێوازە چارەسەرییە دەرونییەکان کە بەشێوەیەکی بەرفراوان پراکتیزە دەکرێت و لە ڕوی ئەزمونییەوە پشتگیری دەکرێت. لە کاتێکدا کە کاریگەرییە کلینیکییەکەی بە باشی بەڵگەدار کراوە، بەڵام بنەما فەلسەفییەکانی زۆرجار بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ دەمێننەوە. ئەم بابەتەش لە ڕێگەی چاویلکەیەکی فەلسەفییەوە بەدواداچون بۆ چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی دەکات، گریمانەکانی سەبارەت بە دەزگای مرۆڤ و عەقڵانیەت و خود دەکۆڵێتەوە (أحمد الظاهر، قحطان ٢٠٠٤. ١٨٥).

بیرۆکەی پەرەپێدانی شێوازی چارەسەری دەرونی کاتێک ڕەگی داکوتا کە "ئارۆن بێک" دەستی کرد بە تێبینی ئەوەی کە نەخۆشەکانی توشی خەمۆکی بون، زۆرجار بیرکردنەوەکانیان بە زارەکی دەگوت کە ڕەوایەتیان نییە و تێبینی "شێواندنی مەعریفی" تایبەتمەندیان کردوە لە بیرکردنەوەکانیاندا. تێبینییە ئەزمونییەکانی وای لێکرد دەست بکات بە سەیرکردنی خەمۆکی، نەک ئەوەندە وەک تێکچونی باری دەرونی بەڵکو وەک تێکچونێکی مەعریفی. بێک بە پشتبەستن بە تێبینییە کلینیکیەکانی و دۆزینەوە ئەزمونییەکانی، تیۆرێکی مەعریفی نوێی خەمۆکی خستەڕو لە ژێر ناونیشانی چارەسەری مەعریفی بۆ خەمۆکی، ئەمەش داهێنانێک بو لە پراکتیکی چارەسەری دەرونیدا کە تەنها پێشتر لەلایەن چارەسەرکەرانی ڕەفتارەوە هەوڵی بۆدرابو لە چارەسەرکردنی گرفتە جیاوازەکانی ڕەفتاردا. لە ئەنجامی ئەمەشەوە دەگەین بەو ڕاستییەی کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، جۆرێکە لە چارەسەر بۆ دوخی تێکچونە دەرونییەکان، کە زۆرجار بەکاردێت بۆ یارمەتیدانی ئەوکەسانەی کە دڵەڕاوکێ یان خەمۆکییان هەیە. لە بنەڕەتدا چارەسەری مەعریفی و چارەسەری ڕەفتاری جۆری جیاوازی چارەسەر بون. بە تێپەڕبونی کات، توێژەران لە هەردو شێوازەکەدا بۆیان دەرکەوت کە زۆر شتیان لەیەکتردا هاوبەشە، شێوازەکانی ڕاوێژکاری یەکتریان بەهەند وەرگرت (B.F. Skinner 1953. 2-3).

لێرەوە دەبینین کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بە بەڵگەوە سەرنج دەخاتە سەر تێبینیکردنی شێوازی بیرکردنەوە سەبارەت بە گرفتەکان، پاشان ئاڵنگاری بیرکردنەوە ئازاربەخشەکان. هەروەها سەرنج دەخاتە سەر تێبینیکردنی شێوازەکانی ڕەفتار لە دەوروبەری گرفتەکان و ئەنجامدانی تاقیکردنەوە سەبارەت بە گۆڕینی شێوازەکانیان. لێرەشەوە دەتوانین ئاماژە بە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بکەین وەک فۆرمێکی باوی چارەسەری قسەکردن، کە لەسەر بنەمای تێکەڵکردنی بنەما بنەڕەتییەکانی ڕەفتار و مەعریفی دامەزراوە. جیاوازە لە ڕێبازەکانی تری چارەسەری دەرونی، وەک ڕێبازی

دەرونشیکاری، کە چارەسەرکەر بەدوای مانای نائاگایی پشت ڕەفتارەکاندا دەگەڕێت و دواتر دەستنیشانکردنێک دادەڕێژێت. لەبری ئەوە، چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی فۆرمێکی چارەسەری "سەرنجی گرفت لەسەر" و "ئاراستەی کردار"ە، واتە بۆ چارەسەرکردنی گرفتە تایبەتەکانی پەیوەست بە نەخۆشییەکی دەرونی دەستنیشانکراو بەکاردێت. هەروەها چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لەسەر ئەو باوەڕە دامەزراوە کە شێواندنی بیرکردنەوە و ڕەفتارە نەگونجاوەکان ڕۆڵیان هەیە لە گەشەکردنی زۆرێک لە گرفتە دەرونییەکان، لەم ڕوانگەیەوە دەتوانرێت نیشانەکان و ناڕەحەتییە پەیوەندیدارەکان کەم بکرێتەوە بە فێرکردنی کارامەیی نوێی پرۆسێسکردنی زانیاری و میکانیزمەکانی ڕوبەڕوبونەوە (Watson, John B 1913. 41-42).

لە ئەنجامی هەمو ئەوانەشەوە، دەتوانین بگەین بەو بیرۆکەیەی، کە پێشکەوتن لە بواری چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لەسەر بنەمای توێژینەوە و پراکتیکی کلینیکی ئەنجامدراوە، ئەمە واتای ئەوە ناگەیێنێت، کە تێڕوانینەکانیان و بۆچونەکانیان لە بیروکە فەلسەفییەکانی ئیستوئیزمی و سوکراتییەوە وەرنەگیراوە. لەڕاستیدا چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی ڕێبازێکە کە بەڵگەی زانستی زۆر لە خۆیدا کۆدەکاتەوە و ئەگەری هەیە ئەو شێوازانەی کە پەرەیانپێدراوە لە ڕاستیدا گۆڕانکاری بەرهەم دەهێنن. لەم پێوەدانگەیەوە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بۆ چارەسەرکردنی کۆمەڵێک نیگەرانی دەروندروستی بەکاردێت، چونکە دەتوانێت بە خێرایی یارمەتی مرۆڤ بدات بۆ فێربون و ڕوبەڕوبونەوەی ئاستەنگە تایبەتەکان. بەگشتی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی دانیشتنی کەمتر لەخۆدەگرێت لە چاو جۆرەکانی تری چارەسەرکردن و بەشێوەیەکی ستراکتۆرکراو ئەنجام دەدرێت. (عبداعظیم حسین، د. طه ٢٠٠٨. ١٩٩).

باسی دوەم: تەکنیک و بنەماکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی

چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی فۆرمێکی پێکهاتەیی و بەڵگەدارە لە چارەسەری دەرونی، کە ئامانجی دەستنیشانکردن و دەستکاریکردنی شێوازی بیرکردنەوەی نەرێنی و ڕەفتارە نەگونجاوەکانە. هەروەها تەکنیک و بنەماکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، کۆمەڵێک تەکنیک و ڕێباز لەخۆدەگرێت کە باس لە بیرکردنەوە و هەست و ڕەفتارەکانمان دەکەن. ئەمانەش دەتوانن لە چارەسەرە دەرونییە ستراکتۆرییەکانەوە دەستپێبکەن تا پراکتیزەکردنی خۆ (مۆرگان، سیدۆ.د ٢٠٢٣. ٥٠٦-٥٠٧). لەم پێوەدانگەیەوە، هەندێک لە تەکنیک و بنەما چارەسەرییەکان کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لەخۆدەگرن بریتین لە:

یەکەم: چارەسەری مەعریفی: ئەم چارەسەرییە بریتییە لە سەنتەری دەستنیشانکردن و گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەی نادروست یان شێواوی وەڵامە سۆزدارییەکان و ڕەفتارەکان.

دوەم: چارەسەری ڕەفتاری دیالکتیکی: ئەم جۆرەی چارەسەرییە بریتییە لە چۆنیەتی بیرکردنەوە و ڕەفتارە تێکدەرەکان، لە هەمان کاتدا ستراتیژییەکانی چارەسەرکردن وەک ڕێکخستنی سۆزداری و وردبینی لەخۆدەگرێت.

سێیەم: چارەسەری فرەشێوازی: ئەم جۆرە چارەسەرییە پێشنیاری ئەوە دەکات کە پرسە دەرونییەکان دەبێ بە چارەسەرکردنی حەوت شێوازی جیاواز بەڵام بەیەکەوە گرێدراو چارەسەر بکرێن، وەک "ڕەفتار، کاریگەری، هەستکردن، وێنەگرتن، زانین، هۆکارە نێوان کەسییەکان و ڕەچاوکردنی بایۆلۆژی".

چوارەم: چارەسەری ڕەفتاری سۆزداری عەقڵانی: بریتییە لە ناسینەوەی بیروباوەڕە ناعەقڵانییەکان، کە چالاکانە ئاڵنگاری ئەم بیروباوەڕانە دەکات و هەوڵدەدات بۆ فێربونی ناسینەوەیان و گۆڕینی ئەم شێوازە بیرکردنەوانە. ئەم جۆرەیان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، ڕێگەیەکی جیاواز دەگرێتەبەر، کاردەکات بۆ چارەسەرکردنی ئەو شێوازە بیرکردنەوە بنەڕەتیانەی کە بەشدارن لە گرفتە دەرونییەکان (حمیدپور، حسن ١٣٩٥. ٨٨).

کەواتە دەتوانین بڵێن، کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، زیاتر گرنگی بە ناسینەوەی شێوازەکانی بیرکردنەوە دەدا کە وەک هۆکاری تێکچونە دەرونییەکان تەماشادەکرین. کۆمەڵێک ستراتیژی بەرفراوان بەکاردەهێنێت بۆ یارمەتیدانی مرۆڤ بۆ زاڵبون بەسەر گرفتەکاندا. ئەم پرۆسەیە دەتوانێت قورس بێت، بەڵام بە تایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە گرفتیان لەگەڵ خۆڕاگریدا هەیە. هەروەها دەتوانێت ببێتە هۆی خۆدۆزینەوە و پێشکەشکردنی تێڕوانینەکان کە پێویستن بۆ پرۆسەی چارەسەرکردن لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا زۆرجار مرۆڤەکان فێری کارامەیی نوێ دەکرێن کە دەتوانرێت ئەم کارامەییە لە دۆخە ڕاستەقینەکانی جیهانیدا بەکاربهێنرێت. لە تەک ئەوەشدا دەتوانێت هەنگاوێکی گرنگ بێت بۆ چاکبونەوە لە گرفتە دەرونییەکان، کە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری بۆ باشترکردنی تەندروستی و ژیان. لێرەشەوە ئەو بیرۆکەیەمان بۆ دروست دەبێت، کە فێربونی کارامەییەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکان لە کاتی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، دەتوانێت یارمەتی مرۆڤ بدات فێری چۆنیەتی دەستنیشانکردن و چارەسەرکردنی ئەو کێشانە بێت کە لەوانەیە لە فشارەکانی ژیانەوە سەرهەڵبدەن، چ گەورە و بچوک. هەروەها دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی گرفتە دەرونی و جەستەییەکان، کە ئامانجی ئەوەیە مرۆڤ فێری تەکنیکەکان بکات بۆ گۆڕینی ڕەفتارەکانی(T. Beck, Aaron 1976. 47-48). لەم پێوەدانگەیەوە دەتوانین ئاماژە بە هەنگاوەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکان بکەین لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا:

یەکەم: هەڵسەنگاندن: ئەم هەنگاوە زیاتر پڕکردنەوەی پرسیارنامە لەخۆدەگرێت بۆ ئەوەی یارمەتی مرۆڤ بدات لە وەسفکردنی گرفتە تایبەتییەکان و نیشانە دڵتەزێنەکان و دەستنیشان کردنیان. هەروەها یارمەتی مرۆڤ دەدات کە بەدواداچون بۆ پێشکەوتنەکان و گرفتەکان بکات یان نیشانەکان دەستنیشان بکات کە پێویستیان بە گرنگیدانی زیاترە.

دوەم: پەروەردەی کەسی: ئەم هەنگاوە زیاتر خۆی لە کەرەستەی نوسراو (وەک کتێب)دا دەبینێتەوە، ئەمەش بۆ ئەوەی یارمەتی مرۆڤ بدات زیاتر دەربارەی گرفتە تایبەتەکەی بزانێت. لەم ڕوانگەیەوە تێگەیشتن لە گرفتە دەرونییە تایبەتەکان، یارمەتیدەرە بۆ ڕەتکردنەوەی ترسە بێ بنەماکان، کە یارمەتیدەر دەبێت بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ و هەستە نەرێنییەکانی تر.

سێیەم: دانانی ئامانج: لێرەدا مەبەست یارمەتیدانە بۆ داڕشتنی لیستی ئەو ئامانجانەی کە مرۆڤ دەیەوێت لە چارەسەرکردنەوە بەدەستیبهێنیت. لێرەشەوە کەسانی بە ئەزمون ستراتیژی پراکتیکی دادەڕێژن بۆ یارمەتیدان و بەدیهێنانی ئەم ئامانجانە.

چوارەم: پراکتیزەکردنی ستراتیژییەکان: ئەم هەنگاوەیان بریتییە لە پراکتیزەکردنی ستراتیژییە نوێیەکان. بۆ نمونە، مرۆڤ لێرەدا دەتوانێت دۆخە کۆمەڵایەتییە سەختەکان یان واقیعی خۆی پراکتیزە بکات، بۆ ئەوەی جێگەی دۆخە ناتەندروست یان نەرێنییەکانی بگرێتەوە(Disner SG, AT 2011. 76-77) .

پێنجەم: ئەرک: لەم هەنگاوەیاندا مرۆڤ چالاکانە بەشداری لە چارەسەری خۆیدا دەکات. هاندەدرێت کە ئەو ستراتیژییە پراکتیکیانەی کە لە ماوەی ژیانی ڕۆژانەیدا پراکتیکی کردوە بەکاریبهێنێت و ئەنجامەکان ڕاپۆرت بکات بۆ چارەسەرکەر(هەمان سەرچاوەی پێشو).

لێرەدا دەتوانین بڵێین، کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لە لێکنزیکبونەوەی فەلسەفەی ستۆیسیستەکان و ڕەفتارگەرایی و زانستی مەعریفییەوە سەرهەڵدەدات. لە ناوەڕۆکەکەیدا ئەو بیرۆکەیە هەیە کە بیرکردنەوەکان کاریگەرییان لەسەر هەست و ڕەفتارەکان هەیە و بە دەستکاریکردنی مەعریفە نەگونجاوەکان، مرۆڤ دەتوانێت خۆشگوزەرانی دەرونی بەدەستبهێنێت. ئەم بیرۆکەیەش لە گوتەکانی ئیپیکتیتۆسی ستۆیسیزم دا دەبینرێت، کە دەڵێت؛ "ئەوە شتەکان خۆیان

نین کە ئێمە تێکدەدەن، بەڵکو لێکدانەوەکانمانن بۆیان". بەڵام چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی ئەم حیکمەتە دێرینە دەباتە ناو کایەی پراکتیکی پێکهاتەدار و ڕێنمایی ئەزمونی. وا گریمانە دەکات کە دەتوانرێت بیرکردنەوەکان لە ڕێگەی شیکاری عەقڵانییەوە دەستنیشان بکرێت و هەڵسەنگێندرێت و ڕاست بکرێتەوە. بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ، چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی خۆی لەگەڵ فۆرمێک لە ڕیالیزمی مەعریفیدا ڕێکدەخات، ئەمەش بە گوێرەی ئەو باوەڕەی کە ناوەڕۆکی مەعریفی بەهای نوێنەرایەتی هەیە و دەتوانرێت کەم یان زۆر بە وردی لە پەیوەندی لەگەڵ واقیعدا لێکبدرێتەوە(نوقابی، اسدی ١٣٨٤. ٥٨).

کەواتە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، عەقڵانییەت وەک ئایدیاڵێکی چارەسەری بەهادار ئاماژە پێدەکات. واتە بەشێوەیەک کە تێیدا شێواندنە مەعریفییەکانی وەک کارەساتبارکردن، بیرکردنەوەی ڕەش و سپی، یان خوێندنەوەی مێشک، وەک هەڵەیەک لە لۆژیکدا سەیردەکرێن کە دەتوانرێت دوبارە دابڕێژرێنەوە بۆ ئەوەی لە نزیکەوە لەگەڵ واقیعدا هاوتەریب بن. لەم پێوەدانگەیەوە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی زۆرجار پشت بە واقیعی کۆدەنگی دەبەستێت. هەروەها چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی خودێک گریمانە دەکات کە توانای چاودێریکردن و دەستکاریکردنی بیرکردنەوەکانی خۆی هەبێت، زۆرجار لە پراکتیکدا بە "خۆی چاودێریکەر" ناودەبرێت. ئەمەش دەنگدانەوەی دوانەی کارتێزییە، کە عەقڵ و خود جیاوازن لە پاڵنەرە جەستەییەکان و بارە سۆزدارییەکان. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا لە هەڵوێستی پراگماتیکیدا لە کارتێزیزمیش دور دەکەوێتەوە. هەروەها بەدوای دڵنیایی میتافیزیکیدا ناگەڕێت، بەڵکو بەدوای سودی چارەسەریدا دەگەڕێت. لێرەشەوە بۆمان دەردەکەوێت کە ئامانجی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی ڕێگایەکی ڕون بۆ دەستێوەردان پێشکەش دەکات، کە پێداگری دەکات لەسەر ئەوەی کە مامەڵەکردن لەگەڵ هەستەکان وەک گرفتێک دەبێت چارەسەر بکرێن، نەک وەک دەربڕینی مانا یان بەها. بە پێچەوانەوە فەلسەفە بونگەرایی و مرۆڤدۆستەکان هەست بە ناوەندی بارودۆخی مرۆڤ دەزانن. واتە هەستکردن بە نائومێدی یان دڵەڕاوکێ تەنیا ناعەقڵانی بون نییە، بەڵکو ڕوبەڕوبونەوەی نادڵنیاییە بنەڕەتییەکانی بونە. لەم ڕوانگەیەشەوە، چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بۆ چارەسەرکردن نەک نیشتەجێبون لەگەڵ نارەحەتیدا، ڕەنگە وەک هەڵاتنێک لە ڕەسەنایەتی سەیر بکرێت. بەڵام سەرکەوتنی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لە پراگماتیزمەکەیدایە. هەروەها چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی پێگەیەکی ناوازەی لە یەکتربڕینی فەلسەفە و مەعریفە و چارەسەرکردندا داگیرکردوە. بەشێوەیەکی ئەزمونی باوەڕی ڕۆشنگەری لە عەقڵ و بریکاردا بەرجەستە دەکات، بەڵام کاریگەرییە ئەخلاقی و وجودییەکانی پێویستی بە لێکۆڵینەوەی ورد هەیە (ریچارد، شارف ١٣٨٦. ٣٢٣-٣٢٤).

بەشی دوەم: ڕەهەندە فەلسەفییەکان لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا

باسی یەکەم: دیالۆگی سۆکراتی

دیالۆگی سۆکراتی، ژانرێکی نوسراوی ئەدەبییە، کە لە وەرچەرخانی سەدەی چوارەمی پێش زایین، لە یۆنان پەرەیسەندوە. سەرەتاییترینیان لە بەرهەمەکانی ئەفلاتون و زینۆفۆندا پارێزراون. ئەم دیالۆگانە و دواتریش لە ژانرەکەدا باسێک لە کێشە ئەخلاقی و فەلسەفییەکانی نێوان دو تاک یان زیاتر دەخەنەڕو. ڕەنگە دیالۆگەکان یان دراماتیک بن یان گێڕانەوە. لە کاتێکدا زۆرجار سوکرات بەشداربوی سەرەکییە، بەڵام بونی ئەو لە دیالۆگەکەدا بۆ ژانرەکە جەوهەری نییە. هەروەها دیالۆگی سۆکراتی، بریتییە لە گفتوگۆی نێوان دو کەس یان زیاتر، کە تێیدا بەشداربوان ناچاردەکرێن بە بیرکردنەوەیەکی ڕەخنەگرانە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا سەربەخۆن لەبارەی سروشتی دیالێکتیکی و ئێپیستمۆلۆژی بابەتێکەوە. "دیالۆگی سۆکراتی" لەلایەن فەیلەسوفی ئەسینایی "ئەفلاتون" بۆ پێشخستنی ئەو ئارگیومێنتانەی کە لۆژیک و عەقڵیان تێدایە،

بەکارهێندراوە. سێ بەشی دیالۆگی سۆکراتی، بریتیین لە "گفتوگۆ، گوتاری ستراتیژی و مێتا گوتاری". گفتوگۆکە ئاماژەیە بۆ دیالۆگی ڕاستەقینە، گوتاری ستراتیژیش شێوە یان فۆرمی گفتوگۆکەیە. مێتا گوتارییش تێیدا ئاماژەیە بۆ یاساکانی دیالۆگەکە. پرسیاری دیالۆگەکانی سۆکراتی، پرسیارگەلێکی گشتگیرن، کە پێویستیان بە بیرکردنەوەی ڕەخنەیی هەیە بۆ ئەوەی بگەینە کۆدەنگی، وەک "شادی چییە؟ گرفت چییە؟ مانای خۆشەویستی چییە؟" لەتەک ئەوەشدا دیالۆگەکانی سۆکرات، بریتیین لە زنجیرەیەک گفتوگۆی فەلسەفیی، کە زۆرجار حیکمەتی ئاسایی دەخاتە ژێر پرسیارەوە بۆ هاندانی بیرکردنەوەی ڕەخنەیی و ڕۆشنکردنەوەی بیرۆکەکان. ئەم دیالۆگانە بناغەی میتۆدی سۆکراتی پێکدەهێنن، کە تەکنیکێکی پەروەردەییە و هاندەری پرسیارکردن و گفتوگۆیە لەسەر فێربونی زارەکی. (S. J, Egan 2015. 863-864). چەندین تایبەتمەندی سەرەکی میتۆدی سۆکرات هەیە، کە دەتوانین لە دیالۆگەکانیدا هەڵوەستەی لەسەر بکەیت:

یەکەم: ئێلێنجوس"پوچەڵکردنەوە"؛ زۆرجار سۆکرات بە پرسیارێک سەبارەت بە بابەتێک "بۆ نمونە فەزیلەت، دادپەروەری، زانین" دەستی پێدەکرد و لە ڕێگەی زنجیرەیەک پرسیاری بەدواداچونەوە، ڕێنمایی قسەکەری دەکرد بۆ ئەوەی دژایەتییەکان لە وەڵامەکانیاندا بناسێتەوە. ئامانج ئەوە بو نیشانی بدات، کە تێگەیشتنیان نارونە یان ناتەبایە.

دوەم: ئاپۆریای"سەرلێشێواوی"؛ ئەمە ئەو حاڵەتەی سەرلێشێواوی یان نادڵنیاییەیە، کە لە ئەنجامی گفتوگۆوە دێتە ئاراوە. سۆکرات لەبری ئەوەی وەڵامەکان بداتەوە، زۆرجار قسەکەرەکانی لە حاڵەتێکی سەرلێشێواوی فیکریدا بەجێدەهێشت، ئەمەش وای لێدەکردن کە سەرلەنوێ بە بیروباوەڕەکانیاندا بچنەوە و بەدوای تێگەیشتنێکی قوڵتردا بگەڕێن.

سێیەم: دیالێکتیک؛ پرسیاری پێش و دواوەی نێوان سۆکرات و قسەکەرەکانی، کە تێیدا تێڕوانین و نزیکبونەوەی خۆیان بۆ بابەتەکە وردتر دەکەنەوە. کەواتە دیالۆگی سۆکراتی، تەنیا ئامرازێک نییە بۆ دیالۆگی فەلسەفی، بەڵکو ئامرازێکە بۆ پەرەپێدانی پراکتیکی پەروەردەیی و چارەسەری گرفتەکان (MF, Burnyeat 1998. 11-12).

لەڕوی تەکنیکەکانی چارەسەری دەرونییەوە، دیالۆگی سۆکراتی دیالۆگێکی کراوەیە لە نێوان چارەسەرکەر و چارەخوازدا، کە هیچ دەرئەنجامێکی پێشوەختە دیاریکراوی نییە جگە لە گەڕان. بەم شێوەیە خزمەت بە چەندین مەبەست دەکات لەوانە "فێربونی زیاتر دەربارەی چارەخواز، دروستکردنی پەیوەندی و دانانی کەشێکی ناحوکمدان، بەهێزکردنی ڕێبازی چارەسەری هاوبەش، یارمەتیدانی پێشکەوتنی چارەسەرکردن، فێرکردنی چارەخواز، کە چۆن بیرکردنەوەکانی داهاتو بە قوڵی هەڵسەنگێنێت". هەروەها پرسیارکردنی سۆکراتی کە پێیدەوترێت دیالۆگی سۆکراتی، تەکنیکێکی بەنرخە، کە وەک بەشێک لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا بەکاردێت. لێرەدا چارەسەرکەر دەتوانێت یارمەتی چارەخواز بدات بۆ دۆزینەوەی زانیاری نوێ و بەکارهێنانی ئەم زانیاریانە، بە مەبەستی چارەسەرکردنی گرفتەکان. لە هەمان کاتدا یارمەتیان دەدات بۆ هەڵسەنگاندنەوەی بیرۆکە یان بیروباوەڕەکانی پێشتر. هەروەها بریتییە لە تێگەیشتن لە بیروباوەڕ و بۆچونەکان، کورتکردنەوە و تێگەیشتن لە هەڵوێستی چارەخواز، پێوانەکردنی بەڵگە و ئاڵنگاری ئەو گریمانانەی کە ڕەنگە لە سروشتدا نەگونجاوبن (محمد عبدالرحمن، هدی ٢٠٢٣. ٥٩). کەواتە میتۆدی سۆکراتی وەک بنەمایەکی فەلسەفی گرنگ لە ناو چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی ڕەگی داکوتاوە، بە مەبەستی بەدەستهێنانی تێگەیشتن و ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی. ئەم شێوازە دەتوانێت لە جۆرە جیاوازەکانی چارەسەری دەرونیدا زۆر کاریگەر بێت، بەتایبەتی لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا. لەم پێوەدانگەیەوە دەتوانین هەڵوەستە لەسەر چۆنیەتی دیالۆگی سۆکراتی بکەین، کە چۆن لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا بەکاردەهێندرێت:

یەکەم: ناسینەوەی شێواندنی مەعریفی: لێرەدا چارەسەرکەر دیالۆگی سۆکراتی بەکاردەهێنێت بۆ یارمەتیدانی چارەخوازێک، بۆ دەستنیشانکردن و ئاڵنگاری شێواندنی مەعریفی (شێوازی بیرکردنەوەی ناعەقڵانی یان بێ یارمەتیدەر). لەبری ئەوەی ڕاستەوخۆ بە چارەخواز بڵێت کە بیرکردنەوەکانی هەڵەن، چارەسەرکەر پرسیاری لێکۆڵینەوەیی بەکاردەهێنێت بۆ ڕێنماییکردنی چارەخوازەکە بەرەو دۆزینەوەی بیرکردنەوە هەڵەکان.

دووەم: هاندانی خۆڕاگری: دیالۆگی سۆکراتی هانی چارەخواز دەدات، کە هەڵوەستە لەسەر بیرکردنەوە و هەست و ڕەفتارەکانی بکات. بە هاندانی چارەخواز بۆ گەڕان بەدوای هۆکارەکانی پشت بیروباوەڕ یان کردارەکان، چارەسەرکەر یارمەتی چارەخواز دەدات، چینە قوڵەکانی تێگەیشتن ئاشکرابکات، کە زۆرجار دەبێتە هۆی خۆئاگاداری و تێگەیشتنێکی زیاتر.

سێیەم: گریمانە و بیروباوەڕە چالاکەکان: دیالۆگی سۆکراتی یارمەتی چارەخوازەکان دەدات گریمانە نەکۆڵراوەکان ئاشکرا بکەن. بۆ ئەمەش بە پرسیارکردن لەم گریمانانە، چارەخوازەکان دەتوانن دەست بکەن بە بینینی ئەوەی کە زۆرێک لە بیروباوەڕەکانیان ڕاستی ڕەها نین، بەڵکو لێکدانەوەن کە دەتواندرێت بگۆڕدرێن.

چوارەم: پێشخستنی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە: چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لە دیالۆگی سۆکراتیدا، ئامانج تەنها پێدانی وەڵام نییە، بەڵکو یارمەتیدانی چارەخوازەکانە بۆ گەیشتن بە ئەنجامەکانی خۆیان. ئەمەش بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە بەرەوپێش دەبات و خوازیارەکان بەهێز دەکات بۆ پەرەپێدانی تواناکانی خۆیان بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان.

پێنجەم: ئاسانکاری بۆ چارەسەرکردنی گرفتەکان: دیالۆگی سۆکراتی دیالۆگێکی بەسودە، بەتایبەتی لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، ئەمەش بۆ ڕێنماییکردنی چارەخوازان لە ڕێگەی پرۆسەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکانەوە.

شەشەم: پەروەردەکردن و پەیوەندی هاوبەش: دیالۆگی سۆکراتی لە چارەسەری دەرونیدا جەخت لەسەر پەیوەندی هاوبەشی نێوان چارەسەرکەر و چارەخواز دەکاتەوە. چارەسەرکەر، چارەسەر ناسەپێنێت، بەڵکو شانبەشانی چارەخواز کاردەکات بۆ لێکۆڵینەوە لەو پرسانەی کە لەبەردەستدایە. ئەمەش دەتوانێت هەستی متمانە و بەهێزکردن بۆ چارەخواز دروستبکات. نمونەی ئەمەش لە پراکتیکدا، "چارەخوازیک کە خەمۆکی هەیە، لەوانەیە هەست بە زەبر و زەنگ بکات و لە سوڕێکی بیرکردنەوەی نەرێنیدا گیری خواردبێت. ئەوا لە ڕێگەی دیالۆگی سۆکراتیەوە، چارەسەرکەر دەتوانێت یارمەتی چارەخواز بدات بۆ پشکنینی بیرکردنەوەکانی و ئاڵنگاری بیروباوەڕە نەرێنییەکان. ئەم پرۆسەیە هانی چارەخواز دەدات کە بیروباوەڕەکانی بپشکنێت و دیدگای هاوسەنگتر و واقیعیتر بدۆزێتەوە، کە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە کەمکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی (Russell E, Jones 2013. 77-78).

کەواتە دیالۆگی سۆکراتی لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت، بەتایبەتی لەڕوی "بەهێزکردن، تێڕوانین، داڕشتنەوەی مەعریفی، خۆکارایی". لەم پێوەدانگەیەوە، مرۆڤەکان ڕۆڵێکی چالاک لە چارەسەرکردنی خۆیاندا دەگێڕن، کە دەتوانێت هەستی کۆنترۆڵکردن و سەربەخۆییان باشتر بکات. هەروەها زۆرجار مرۆڤەکان تێگەیشتنێکی قوڵتر لە خۆیان و پرۆسەی بیرکردنەوەکانیان بەدەست دەهێنن. لەتەک ئەوەشدا، لە پرۆسەی ئاڵنگاریکردن و دوبارە داڕشتنەوەی بیرکردنەوە ناعەقڵانیەکاندا، دەتوانێت ببێتە هۆی باشتربونی درێژخایەن لە دەروندروستیدا. هەروەها پەیوەست بە خۆکارایی، کە تێیدا چارەخوازەکان بە فێربونی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە و ئاڵنگاری بیروباوەڕە بێ یارمەتیدەرەکان، دەتوانن زیاتر لێهاتوبن لە ڕوبەڕوبونەوەی گرفتەکانی داهاتو. بۆ ئەمەش دیالۆگی سۆکراتی لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا ئامرازێکی بەهێزە بۆ پەروەردەکردنی خۆڕاگری و ئاڵنگاری بیرکردنەوە ناعەقڵانییەکان و بەرەوپێشبردنی دەروندروستی. لێرەدا دەردەکەوێت، کە ئامانجی سەرەکی دیالۆگی سۆکراتی لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، گۆڕینی

بیری نەخۆش نییە، بەڵکو ڕێنماییکردنە لە دۆزینەوەی شێوازەکانی باشترکردنی ژیانیان. ئەم پرۆسەیەی ڕێنماییکردنی دۆزینەوە، تەنها پەیوەندی بە چارەسەرکردنی گرفتەکانەوە نییە، بەڵکو زیاتر پەیوەندی بە پەرەپێدانی ڕێگاکانی دۆزینەوەی چارەسەرەکانەوە هەیە (Gregory, Vlastos 1954. 48-49).

کریستین ئەی پادێسکی، دەروونناسی کلینیکی، لە ئەکادیمیای چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، کە وەرگری خەڵاتی "ئارۆن تی بێک"ە. پێیوایە، دیالۆگی سۆکراتی لەسەر پرسیارکردنە، ئەمەش بەگوێرەی ئەوەی:

یەکەم: چارەخواز زانیاری هەیە بۆ وەڵامدانەوە.

دووەم: سەرنجی چارەخواز بۆ ئەو زانیاریانە ڕابکێشێت کە پەیوەندییان بەو پرسەوە هەیە کە باس دەکرێت، بەڵام لەوانەیە لە دەرەوەی فۆکۆسی ئێستای چارەخواز بێت.

سێیەم: بەگشتی لە کۆنکرێتەوە بگوازرێتەوە بۆ کۆنکرێتتر، بەجۆرێک کە چارەخواز بتوانێت لە کۆتاییدا زانیارییە نوێیەکان بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی یان ئەنجامێکی پێشو هەڵبسەنگێنێتەوە یان بیرۆکەیەکی نوێ بنیات بنێت". هەروەها ئاماژە بەوە دەکات، کە پرۆسەی هاوبەشی دیالۆگ و پرسیاری سۆکراتی لە چوار قۆناغدا دەکرێتەوە:

یەکەم: پرسیارکردنی زانیاری (واتە چارەسەرکەر زانیاری بەسود دەهێنێتە ناو هۆشیاری).

دووەم: گوێگرتن (واتە چارەسەرکەر کراوە دەبێت بۆ دۆزینەوەی بیرۆکەی چاوەڕواننەکراو).

سێیەم: پوختەکردن (واتە چارەسەرکەر سەیری هەمو زانیارییە نوێیەکان دەکات بە گشتی).

چوارەم: کۆکردنەوە (واتە چارەسەرکەر زانیارییە نوێیەکان بۆ نیگەرانییە سەرەتاییەکانی نەخۆشەکە لە ڕێگەی پرسیارە شیکارییەکانەوە بەکاردەهێنێت) (www.padesky.com). ئەم بەکارهێنانە درێژخایەنانەی شێوازی سۆکرات، لەم دواییانەدا پشتگیری کراون لەلایەن لێکۆڵینەوەکانەوە، کە پەیوەندییەک لە نێوان زیادبونی بەکارهێنانی پرسیارکردنی سۆکرات لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا و گۆڕانکارییە ئەرێنییەکان لە نیشانەکانی خەمۆکیدا نیشان دەدەن. هەرچەندە ئەو میکانیزمانەی کە پرسیارکردنی سۆکراتی لە ڕێگەیانەوە ڕەنگە ببێتە هۆی باشتربونی نیشانەکان دڵنیا نەکراونەتەوە، بەڵام دەرئەنجامێکی گونجاو ئەوەیە کە ڕەنگە نیشانەکان باشتر بکات بە بەهێزکردنی بەشداری چالاکانەی نەخۆش لە چارەسەرکردن یان پەروەردەکردن و بەدەستهێنانی لێهاتویی. لەم ڕوانگەیەوە دیالۆگی سۆکراتی سودی بەرچاوی هەیە لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، کاریگەری گرنگی هەیە بە خۆگونجاندن لەگەڵ تاکەکان و ئەرکە چارەسەرییەکان.

بەگوێرەی ئەو تێڕوانینانەی سەرەوە، دەگەینە ئەو ئەنجامەی کە دیالۆگی سۆکراتی بەردی بناغەی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفییە. هانی مرۆڤ دەدات کە بە شێوەیەکی ڕەخنەگرانە بیرکردنەوە و بیروباوەڕەکانی بپشکنێت. هەروەها دیالۆگی سۆکراتی لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، کارامەییەکە کە پێویستی بە مەشقکردن و سەبر و تێگەیشتنێکی قوڵ لە پرۆسەی مەعریفیدا هەیە. بە وردبونەوەی لەم لێهاتوییەدا، دەتوانین ئاسانکاری بۆ گۆڕانکاری تەواوی مەعریفی بکەین، کە خۆی لە خۆدۆزینەوە و تێڕوانیندا دەبینێتەوە (کیو، پیتر ٢٠١٢. ١٤٩). هەرەوها کاریگەری دیالۆگی سۆکراتی لەسەر چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی گرنگە و ڕەگ و ڕیشەی لە میتۆدی فەلسەفی پرسیارکردندا هەیە، کە سۆکرات بەکاری دەهێنێت، بەهۆی کاریگەرییەکەی لە پێشخستنی تێڕوانین و داڕشتنەوەی مەعریفی و گۆڕینی ڕەفتاردا بوەتە پێکهاتەیەکی سەرەکیی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی. لەم پێوەدانگەیەوە دەتوانین بگەینە ئەو ئەنجامەی کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی داڕشتنەوەی مەعریفی بەرز دەکاتەوە و یارمەتی مرۆڤەکان دەدات کە بیرکردنەوە نەرێنییەکان ئاڵنگاری بکەن و بیروباوەڕە نەگونجاوەکان دوبارە دابڕێژنەوە. لەبری ئەوەی تەنها جێگەی بیرکردنەوە ناعەقڵانیەکان بگرێتەوە، ڕێگە بە مرۆڤەکان دەدات خۆیان بگەنە بیرکردنەوەیەکی واقیعیتر و هاوسەنگتر، ئەمەش مانەوەی گۆڕانکاری مەعریفی باشتر

دەکات. هەروەها دیالۆگی سۆکراتی پەیوەندییەکی چارەسەری هاوبەش پەروەردە دەکات، کە پێشبینیکەرێکی سەرەکییە بۆ سەرکەوتنی چارەسەرکردن، کە چارەسەرکەر وەک هاوبەشێک دادەنێت نەک کەسایەتییەکی دەسەڵاتدار، کە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت مرۆڤ. کەوابو دیالۆگی سۆکراتی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بەرز دەکاتەوە بە پەروەردەکردنی بیرکردنەوەی ڕەخنەگرانە، پێشخستنی سەربەخۆیی و پشتگیریکردن لە گۆڕانکاری مەعریفی و سۆزداری بەردەوام. کاتێک بە شێوەیەکی لێهاتوانە بەکاردەهێنرێت، پرۆسەی چارەسەرکردن فراوانتر دەکات و مرۆڤەکان بەهێز دەکات بۆ ئەوەی ببنە چارەسەرکەری خۆیان (ماری بوخنسکی، یوزف ١٩٩٦. ١٢٠).

باسی دوەم: ستۆیسیستەکان

ستۆیسیستەکان "ستۆیسیزم[١] قوتابخانەیەکی فەلسەفیی بو، کە لە یۆنان و ڕۆمای کۆن، لە سەرەتاییەکانی سەدە (٣ی پ.ز) سەرچاوەی گرتوە. هەروەها یەکێک بو لە قوتابخانە بەناوبانگەکانی بیرکردنەوە لەو قۆناغەدا، چونکە وەڵامی زۆرەملێیان بۆ "دڵەڕاوکێ، فشار، ترس" و پرسیارە پڕ لە گرفتەکانی وەک "چیم دەوێت لە ژیان؟" و سیستەمێکی کارپێکردنیان پێشکەش کرد، کە مامەڵەی لەگەڵ تاقیکردنەوەکانی بارودۆخی مرۆڤدا دەکرد. هەروەها وەڵامی کۆتایی ئەوان بۆ هەمو پرسێک "لە بنەڕەتدا" بەم شێوەیە بو: "من خۆشی و ئارامیی بەردەوامی دەرونیم دەوێت، کە لە کەسێکی فەزیلەتمەندەوە سەرچاوە دەگرێت". بەدیدی ئەوان مرۆڤ دەتوانێت فەزیلەتەکانی کارەکتەری وردتربکاتەوە بە دانانی بەهای زیاتر بە کردارەکان لەبری وشەکان. لەتەک ئەوەشدا قوتابخانەی ستۆیسیستەکان، قوتابخانەیەکی کۆنی فەلسەفیی بو، کە مرۆڤیان فێری شێوازێکی تایبەتی ژیان دەکرد.(ئۆرلیۆس، مارکۆس ٢٠٢١. ٢٥-٢٦).

قوتابخانەی ستۆیسیستەکان، زیاتر لە عەقیدەی فەلسەفی، شێوازێکی ژیانە، کە جەخت لەسەر کۆنترۆڵکردنی وەڵامەکان دەکاتەوە بۆ ڕوداوە دەرەکییەکان. لە کاتێکدا کە زۆرجار فشار و دڵەڕاوکێ و نادڵنیایی سێبەری هەوڵەکانی مرۆڤ بۆ بەختەوەری دادەنێن، بنەمای ستۆیسیستەکان دیدێکی زەمینەسازی پێشکەش دەکەن. ئەم فەلسەفەیە مرۆڤ فێری هێزی جیاوازیکردن دەکات لە نێوان ئەوەی کە دەتوانیت کۆنترۆڵی بکات و ئەوەی ناتوانێت کۆنترۆڵی بکات. ئەم پایە بنەڕەتییە ڕیواقییە لە پراکتیکە دەرونییە مۆدێرنەکاندا ڕەنگی داوەتەوە، کە تیشک دەخاتە سەر کاریگەرییە بەردەوامەکانی ستۆیسیستەکان لەسەر بەرەوپێشبردنی خۆڕاگری و خۆشگوزەرانی دەرونی. هەروەها وردبینی و تێڕامان کە ئەو پراکتیزەکردنانەن لەلایەن ستۆیسیستەکانەوە هاندەدرێن، کاریگەری ئەرێنییان لەسەر دەروندروستی هەیە، لەوانە کەمکردنەوەی "فشار، بەڕێوەبردنی دڵەڕاوکێ و کەمکردنەوەی نیشانەکانی خەمۆکی". ئەم سودانە لەگەڵ جەختکردنەوەی ستۆیسیستەکان لەسەر هۆشیاری و قبوڵکردنی ساتەوەختی ئێستا هاوتەریبن. بە سەرنجدان لە وانەکانی ستۆیسیستەکان، دەتوانین چەند خاڵێکی بنچینەیی دەستگیربکەین، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە چۆنیەتی چارەسەرکردنی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا:

یەکەم: سەرنج بدە لەسەر ئەوەی کە دەتوانیت کۆنترۆڵی بکەیت.

دوەم: ناخۆشی وەک دەرفەت لە باوەش بگرە.

سێیەم: بە ئامانجەوە بژی.

چوارەم: قبوڵکردنی زەینی پراکتیزە بکە (ناشید، سەعید ٢٠٢٢. ٨٧-٨٨).

ستۆیسیستەکان گرنگیدانی زەینی و ڕەفتاری سۆزداری مرۆڤ و بەرپرسیارێتی بەرەوپێش دەبەن. لەدیدی ئەوان خۆشگوزەرانی دەتواندرێت بە پشکنینی ئەو بارودۆخانە بەدەست بهێندرێت، کە دەبنە هۆی نارەحەتی تاک. لەم پێوەدانگەیەوە گرنگی بە فەزیلەت و حیکمەت و خۆڕاگری سۆزداری دەدەن. جەخت لەوە دەکەنەوە کە تاکەکان ناتوانن

کۆنترۆڵی ڕوداوە دەرەکییەکان بکەن، بەڵکو دەتوانن کۆنترۆڵی کاردانەوەکانیان بکەن. ئەم لایەنەی ستۆیسیستەکان کاریگەری هەبوە لە داڕشتنی ڕێبازەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفییە مۆدێرنەکان بۆ دەروندروستی، بەتایبەتی لە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئازارە سۆزدارییەکان و ئاڵنگارییە دەرونییەکان. لەم پێوەدانگەیەوە، دەتوانین ئاماژە بەو لایەن و دیدگا فەلسەفییە گرنگانەی ستۆیسیستەکان بکەین، کە تێیدا ڕەنگدنەوەی بەسەر چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا هەبوە:

یەکەم: تەرکیز لەسەر کۆنترۆڵکردن: ستۆیسیستەکان باوەڕیان بە جیاکردنەوەی ئەو شتانە هەیە کە دەتوانین کۆنترۆڵی بکەین، وەک "بیرکردنەوە و ڕەفتار و کاردانەوەکانمان" و ئەو شتانەی کە ناتوانین کۆنترۆڵی بکەین، وەک "ڕوداوە دەرەکییەکان، کردەی کەسانی دیکە". ئەم گرنگیدانە بە بەرپرسیارێتی کەسی، دەتوانێت یارمەتی ئەو کەسانە بدات، کە "دڵەڕاوکێ، خەمۆکی، یان فشار"یان هەیە، هەتا بزانن کە لە کاتێکدا ناتوانن هەمیشە بارودۆخەکان کۆنترۆڵ بکەن، بەڵام دەتوانن وەڵامی خۆیان بۆیان هەڵبژێرن. لێرەدا چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی سود لەم بنەما ڕیواقییە وەردەگرێت، بە یارمەتیدانی تاکەکان بۆ دوبارە داڕشتنەوەی بیرکردنەوە ناعەقڵانیەکان و بنیادنانەوەیان، کە دەتوانێت یارمەتیدەربێت بۆ حاڵەتەکانی وەک دڵەڕاوکێ، کە زۆرجار تاکەکان خەریکی قسەکردنن لەسەر ئەوەی کە ناتوانن کۆنترۆڵی بکەن.

دوەم: بینینی نەرێنی: ستۆیسیستەکان، بیرکردنەوەی پێشوەختە لە خراپەکان پراکتیزە دەکەن، ئەم پراکتیزەکردنە بۆ ئامادەکردنی دەرونە بۆ کەمکردنەوەی گرفت و ترس لە نەزانراو، چاندنی سوپاسگوزاری بۆ ئەو شتەی کە مرۆڤ هەیەتی. ئەم ڕێگایە بۆ ئەوانەی دڵەڕاوکێیان هەیە، بەتایبەتی سەبارەت بە نادڵنیاییەکانی داهاتو، دەتوانێت یارمەتیدەربێت بۆ کەمکردنەوەی نیگەرانییەکان. هەروەها دەتوانێت هاندەری خۆڕاگری و خۆگونجاندن بێت لە بەرامبەر سەختییەکاندا.

سێیەم: ڕێکخستنی سۆزداری: ستۆیسیستەکان، پێیانوایە کە هەستەکانی وەک "تورەیی و ترس و دڵتەنگی" لە حوکمەکانمانەوە سەبارەت بە ڕوداوەکان سەرهەڵدەدەن، نەک خودی ڕوداوەکان. بە گۆڕینی حوکم و تێڕوانینەکانمان دەتوانین ئەم هەستانە ڕێکبخەین. ئەم بنەمایە هاوتەرییەکی هەیە لە چارەسەری مۆدێرن، تێیدا تاکەکان فێردەکرێن کە شێوازەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی بناسن و ئاڵنگاری بکەن کە بەشدارن لە نارەحەتی سۆزداریدا.

چوارەم: فەزیلەت و مانا: ستۆیسیستەکان پێیانوایە ژیان بەپێی فەزیلەت "حیکمەت، بوێری، دادپەروەری و خۆگرتن" دەبێتە هۆی ئیودایمۆنیا "گەشەکردن یان ژیانێکی باش". تەنانەت لەناو سەختییە دەرەکییەکانیشدا، بەدواداچون بۆ فەزیلەت، مانا و ئامانج بە ژیان دەبەخشێت. بۆ ئەو تاکانەی کە ڕوبەڕوی نیگەرانی وجودی دەبنەوە یان ئەوانەی لەگەڵ هەستی بەتاڵیدا خەبات دەکەن. هەروەها دۆزینەوەی مانا لە ڕێگەی کردار یان ئامانجە فەزیلەتدارەکانەوە دەتوانێت ببێتە هۆی پێشخستنی مرۆڤ و بیرکردنەوەکانی.

پێنجەم: قبوڵکردنی ناتەواوی: ستۆیسیستەکان لێرەدا مرۆڤ فێری قبوڵکردنی ناتەواوی دەکەن، لەوانەش سنوردارکردنی مرۆڤ. ئەمەش دەتوانێت یارمەتی تاکەکان بدات کە زیاتر بەبەزەییبن لەگەڵ خۆیان، کاتێک توشی گرفتی سۆزداری دەبن یان شکست دەهێنن لە جێبەجێکردنی چاوەڕوانییەکانی خۆیان. ئەمەش لەگەڵ ڕێبازە چارەسەرییە مۆدێرنەکاندا هاوتەرییە، کە جەخت لەسەر بەزەیی بەخۆبون و قبوڵکردن دەکەنەوە. لە چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی دەروندروستی وەک خەمۆکی یان دڵەڕاوکێدا، زۆرجار تاکەکان هاندەدرێن، قبوڵی ئەوە بکەن کە پاشەکشە و ململانێ بەشێکە لە ئەزمونی مرۆڤ (R, Barney 2003. 39-40).

تێگەیشتن لە مۆدێلی چارەسەری ستۆیسیستەکان بایەخدارە، کە بەراوردی بکەین لەگەڵ مۆدێلە چارەسەرییەکانی تر. هەروەها لە نێوان مۆدێلە چارەسەرییە مۆدێرنەکاندا، کە بە تەواوی لەسەر بنەمای تیۆری ستۆیسیستەکان دامەزراون،

وەک چارەسەری سۆزداری عەقڵانی بەگوێرەی "ئەلبێرت ئێلیس" و چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بەگوێرەی "ئارۆن بێک". هەروەها تیۆری دەرونشیکاری "فرۆید"، کە پەیوەندییەکی سەرنجڕاکێش لە نێوانیاندا هەیە، بە تایبەت لە ڕوی تێگەیشتن لە ڕەفتاری مرۆڤ و ڕێکخستنی سۆزداری و ڕۆڵی نائاگا. هەروەها هەندێک لە تیۆرەکانی ناو هزری ستۆیسیستەکان دەنگدانەوەیان لەگەڵ لایەنە سەرەکییەکانی دەرونشیکاری فرۆیدیدا هەیە، یان هاوتەریین (بك، آرون ٢٠٠٠. ١٥).

دیدی ستۆیسیستەکان پەیوەست بە چارەسەری، پەیوەندییەکی زۆری بە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفییەوە هەیە و لە ڕاستیدا ڕۆڵێکی مێژویی ڕاستەوخۆی لە گەشەسەندنیدا هەبوە. لەم ڕوانگەیەشەوە بۆمان دەردەکەوێت، کە هزری چارەسەری ستۆیسیستەکان لەسەر چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبوە. ئارۆن تی.بێک (دامەزرێنەری چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی) و ئەلبێرت ئێلیس (گەشەپێدەری چارەسەری ڕەفتاری سۆزداری عەقڵانی، یان پێشەکییەک بۆ چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی) هەردوکیان دانیان بە ستۆیسیستەکان دانا، بەتایبەتی نوسینەکانی ئیپیکتێتۆس، وەک کاریگەرییەکی بنەڕەتی. لەم ڕوانگەیەوە ئیپیکتێتۆس دەڵێت: "مرۆڤەکان نەک بەهۆی شتەکانەوە تێکدەچن، بەڵکو بەهۆی ئەو تێڕوانینانەی کە لەبارەیانەوە دەیگرنەبەر". ئەم بیرۆکەیەش ناوەندی مۆدێلی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفییە، کە تێیدا ئاماژە بەوە دەکرێت، لێکدانەوەی ئێمە بۆ ڕوداوەکان، نەک خودی ڕوداوەکان، دەبێتە هۆی ناڕەحەتی سۆزداری. هەروەها زۆرجار نوسینی ستۆیسیستەکان گفتوگۆی ناوخۆیی لەخۆدەگرن کە ئەمەش ڕەنگدانەوەیەکە بەسەر چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، کە هانی نەخۆشەکان دەدات بۆ ئاڵنگاری بیرکردنەوە نەرێنییەکان. لەتەک ئەوەشدا ستۆیسیستەکان سەرنجیان لەسەر ژیان بەپێی فەزیلەت و عەقڵ بو، ئەمەش ڕێگەیەکی تر بو بۆ چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی، بەتایبەتی بۆ دەستنیشانکردنی بەها سەرەکییەکان و گرتنەبەری ڕێوشوێنی ئاراستەکراوی ئامانج. یەکێکی تر لەو پەیوەندییانەی هزری ستۆیسیستەکان بە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفییەوە، پەیوەندی بە خۆڕاگری و ڕونی و دەزگاییەوە هەیە. هەردوکیان پراگماتیک و کردارن، یارمەتی تاکەکان دەدەن بۆ پەرەپێدانی خوی دەرونی کە ئازار کەمدەکاتەوە و خۆشگوزەرانی زیاد دەکات. لێرەشەوە بۆمان دەردەکەوێت، کە فەلسەفەی ستۆیسیستەکان و چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لە هەردو ڕوی ڕۆح و تەکنیکەوە یەکدەگرنەوە. هەر لەم ڕوانگەیەوە فەلسەفەی ستۆیسیستەکان زەمینەی فەلسەفی بۆ چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدانا بە جەختکردنەوە لەسەر بیرکردنەوەی عەقڵانی و خۆڕێکخستنی سۆزداری و بەدواداچون بۆ ژیانێک کە حیکمەت بەڕێوەی دەبات نەک سۆز (ماي، رولو ١٩٩٩. ٩٧).

دیدی فەیلەسوفە ستۆیسیستەکان لەوانە سێنێکا، جەختیان لەسەر گرنگی بیرکردنەوەی ڕۆژانە بۆ چاندنی خۆئاگاداری و باشترکردنی ڕێکخستنی سۆزداری کردەوە، ئەمەش وەک هەنگاوێک لای چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بەکاردەهێندرێت، کە تۆماری بیرکردنەوە و مەشقەکانی جۆرناڵکردن بەکاردەهێنێت بۆ یارمەتیدانی مرۆڤەکان بۆ بەڵگەنامەکردنی ڕوداوە دەستپێشخەرەکان، بیرکردنەوە و وەڵامە گونجاوەکان. ئەم ئامرازانەش گۆڕانکاری خۆئاراستەکراو بەرەوپێش دەبەن و ڕونی سۆزداری پەروەردە دەکەن. لە لایەکی ترەوە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بە سود وەرگرتن لە ستۆیسیستەکان، داکۆکی دەکات لە ڕوبەڕوبونەوەی ئاستەنگەکان. هەروەها تاقیکردنەوەکانی ڕەفتار بەکاردەهێنێت بۆ دەستکاریکردنی بیروباوەڕەکان لە ڕێگەی ئەزمونەوە. کەوابو لە یەکتربڕینی چارەسەری ستۆیسیستەکان و چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا، کە ڕێبازێکی چارەسەری دەرونی مۆدێرنە، تاکەکان بەهێز دەکات بۆ وەرگرتنەوەی کۆنترۆڵی بیرکردنەوە و کردارەکانیان. سەرەڕای ئەوەش، لە سەردەمی مۆدێرندا جەخت لەسەر هەنگاوە پراکتیکییەکان دەکەنەوە کە دەتوانرێت پەرەپێبدرێت، بەتایبەتی لە سەردەمی دیجیتاڵیدا (G, Betegh 2003. 273-274).

لە ئەنجامی هەمو ئەوانەشدا دەگەین بەو دەرئەنجامەی، کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بۆ گرفتەکان لە ژێر کاریگەری ستۆیسیستەکان گەشەی بە ستراتیژییەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیداوە. بەتایبەتی جەختکردنەوە لەسەر عەقڵ، دیسیپلینی سۆزداری و بەرپرسیارێتی کەسی، لە نزیکەوە لەگەڵ ستراتیژییەکانی چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی بۆ بەڕێوەبردنی شێوازەکانی بیرکردنەوە و هەستەکان هاوتەریبە. لە کاتێکدا کە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی چارەسەرێکی مۆدێرن و بەڵگەدارە، ڕەگ و ڕیشەی فەلسەفییەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هزری ستۆیسیستەکان. بە تایبەتی لە چۆنیەتی گرنگیدان بە فەزیلەت و کردارە کەسییەکان وەک ڕێگای ڕازیبون. هاوتەریب لەگەڵ ئەوەشدا، چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی یارمەتی تاکەکان دەدات بۆ دەستنیشانکردن و دەستکاریکردنی بیرکردنەوە، هەست و ڕەفتارە ناکارامەکان. ئەم ڕێبازە چارەسەرییەش وەک ستۆیسیستەکان، سەرنجی لەسەر کاردانەوە و تێڕوانینەکانمانە نەک ڕوداوە دەرەکییەکان. پراکتیزەکردنی ئەم تەکنیکانەش لە سەردەمی دیجیتاڵیدا تادێت چالاکتر دەبێت. ئاگادارکردنەوە بەردەوامەکان، ژیانی کۆڕاتکراوی ئەوانی دیکە و فشارەکان بۆ ئەوەی بەردەوام نوێبکرێنەوە بەشدارن لە دڵەڕاوکێ و هەستکردن بە لەدەستدانی کۆنترۆڵ. بۆیە زۆر گرنگە ستراتیژییەکان بەکاربهێنرێن کە لە فێرکارییە ستۆیسیستەکانەوە و چارەسەری ڕەفتاری مەعریفییەوە سەرچاوە دەگرن بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییە نەرێنییەکانی ژیان لە سەردەمی دیجیتاڵیدا (C, Brittain .2002. 253-254)

ئەنجام

توێژینەوەکە گەیشتوە بە چەند ئەنجامێک، کە گرنگترینیان ئەمانەن:

- چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لەسەر ئەو بیرۆکەیە دامەزراوە کە چۆن بیرکردنەوەمان لە دۆخەکان دەتوانێت کاریگەری لەسەر شێوازی هەستکردن و ڕەفتارکردنمان هەبێت.
- چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی دو جۆر چارەسەر تێکەڵ دەکات بۆ ئەوەی یارمەتی مرۆڤ بدات لە مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم بیرکردنەوە و ڕەفتارانە، وەک "چارەسەری مەعریفی، پشکنینی ئەو شتانەی کە بیری لێدەکەیتەوە، چارەسەری ڕەفتار، پشکنینی ئەو کارانەی کە ئەنجامی دەدەین".
- لە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیدا زۆرجار مرۆڤەکان فێری کارامەیی نوێ دەکرێن، کە دەتوانرێت ئەم کارامەییە لە دۆخە ناجێگیرەکانی دەرون و شڵەژانەکان بەکاربهێنرێت بۆ ڕزگاربون لە گرفتەکان. لە تەک ئەوەشدا دەتوانێت هەنگاوێکی گرنگ بێت بۆ چاکبونەوە لە گرفتە دەرونییەکان، کە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ئەنجامدانی گۆڕانکاری بۆ باشترکردنی تەندروستی و ژیان.
- بەو جورە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی ئامرازێکی بەهێزە بۆ پەروەردەکردنی خۆڕاگری و ئاڵنگاری بیرکردنەوە ناعەقڵانیەکان و بەرەوپێشبردنی دەروندروستی. ئەم شێوازەش پشتگیری لە ڕێبازێکی هاوبەش و سەنتەری چارەخواز دەکات بۆ چارەسەرکردن، کە جەخت لەسەر ڕۆڵی چالاکانەی تاک دەکاتەوە لە پرۆسەی چاکبونەوەی خۆیدا.
- فەلسەفەی ستۆیسیستەکان و چارەسەری ڕەفتاری مەعریفی لە هەردو ڕوی ڕۆح و تەکنیکەوە یەکدەگرنەوە. هەر لەم ڕوانگەیەوە فەلسەفەی ستۆیسیستەکان زەمینەی فەلسەفی بۆ چارەسەری ڕەفتاری مەعریفیداناوە بە جەختکردنەوە لەسەر بیرکردنەوەی عەقڵانی و خۆڕێکخستنی سۆزداری و بەدواداچون بۆ ژیانێک کە حیکمەت بەڕێوەی دەبات نەک سۆز.

- پەیوەندی هزری ستۆیسیستەکان بە چارەسەری ڕەفتاری مەعریفییەوە، پەیوەندی بە خۆڕاگری و ڕونی و دەزگاییەوە هەیە. هەردوکیان پراگماتیک و کردارن، یارمەتی تاکەکان دەدەن بۆ پەرەپێدانی خوی دەرونی کە ئازار کەمدەکاتەوە و خۆشگوزەرانی زیاد دەکات.

لیستی سەرچاوەکان

تاهر شەریف، د. عبدالستار (٢٠٠٩). دەروونناسی گشتی، چاپخانەی ئارابخا، چ٢، کەرکوک.

مۆرگان، سیدۆ.د (٢٠٢٣). چارەسەری دەرونی، چاپخانەی مێخەک، چ١، تاران.

ناشید، سەعید (٢٠٢٢). فەلسەفە وەک دەرمان، و. هەڵکەوت عەبدوڵلا. چاپخانەی سەردەم، خ١. سلێمانی.

ئۆرلیۆس، مارکۆس (٢٠٢١). تێرامانەکان، و. دانا موحەمەد، چاپخانەی ڕۆمان، چ١، سلێمانی.

أحمد الظاهر، قحطان (٢٠٠٤). صعوبات التعلم. دار وائل. عمان، الطبعة الأولى. الأردن.

بك، آرون (٢٠٠٠). «العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية»، ترجمة: د. عادل مصطفى ومراجعة أ.د. غسان يعقوب، دار النهضة العربية، بيروت.

عبداعظيم حسين، د. طه (٢٠٠٨). استراتيجيات تعديل السلوك (للعاديين و ذوي الاحتياجات الخاصة). دار الجامعة الجديدة. الإسكندرية. مصر.

ماي، رولو (١٩٩٩). «مدخل إلى العلاج الوجودي»، ترجمة: د. عادل مصطفى، دار النهضة العربية، بيروت.

محمد عبدالرحمن، هدى (٢٠٢٣). مستقبل العالج بالفلسفة. االرشاد الفلسفي االخالقي،مجلة كلية االداب بقنا، المجلد ٣٢.

حمیدپور، حسن (١٣٩٥). مبانی فلسفی شناخت درمانی. همایش روان درمانی شناختی رفتاری.

نوقابی، اسدی (١٣٨٤). بهداشت روان ٢، تهران، نشر بشری، چاپ پنجم.

ریچارد، شارف (١٣٨٦). نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، مهرداد فیروزبخت، خدمات فرهنگی رسا، چاپ سوم، تهران.

کیو، پیتر (٢٠١٢). کتاب الفبای تفکر فلسفی. مترجم: سعید کریم پور. ٢٠١٢. سری چاپ ٧. انتشارات: سبزان.

ماری بوخنسکی، یوزف (١٩٩٦). کتاب راه هایی به تفکر فلسفی. مترجم: پرویز ضیاء شهابی. انتشارات: پرسش. چاپ ٦، تهران.

B.F. Skinner (1953). Science and Human Behavior. Operant conditioning, free will, determinism, and behavior modification.

C, Brittain (2002). ‘Non-Rational Perception in the Stoics and Augustine,’ Oxford Studies in Ancient Philosophy, 22.

Center for Cognitive Therapy /www.padesky.com

D. T. J, Bailey (2014). ‘The Structure of Stoic Metaphysics’, Oxford Studies in Ancient Philosophy, 46.

Disner SG, AT (2011). "Neural mechanisms of the cognitive model of depression". Nat Rev Neurosci. 12 (8.

G, Betegh (2003). ‘Cosmological Ethics in the Timaeus and Early Stoicism’, Oxford Studies in Ancient Philosophy, 24.

Gregory, Vlastos (1954). “The Third Man Argument in Plato’s Parmenides,” Philosophical Review 63.

MF, Burnyeat (1998). “The Impiety of Socrates,” Ancient Philosophy, 17.

R, Barney (2003). ‘A Puzzle in Stoic Ethics’, Oxford Studies in Ancient Philosophy, 24.

Russell E, Jones (2013). “Felix Socrates?” Philosophia (Athens), 43.

S. J, Egan (2015). The Socratic method in cognitive behavioural therapy: A narrative review. 39(6).

T. Beck, Aaron (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. Chapters on behavioral methods.
Watson, John B (1913). Psychology as the Behaviorist Views It. Behaviorism, environmental determinism, and the rejection of introspection.

---

[١] ستۆیسیستەکان "ستۆیسیزم" قوتابخانەیەکی فەلسەفەی هێلینیستییە، کە لە یۆنانی کۆن و ڕۆمای کۆن گەشەیکردوە. ستۆیسیستەکان پێیانوابو کە پراکتیزەکردنی فەزیلەت بەسە بۆ بەدەستهێنانی ئیودایمۆنیا "ژیانێکی باش". فەزیلەتی سەرەکی ژیان لەدیدی ئەوان بریتییە لە: "وریایی، خۆڕاگری، خۆگرتن و دادپەروەری و ژیان بەپێی سروشت". لە ئاگۆرا کۆنەکەی ئەسینای پایتەخت لەلایەن زینۆی سیتیۆمەوە لە دەوروبەری "ساڵی ٣٠٠ پ.ز" دامەزراوە. شانبەشانی ئەخلاقی ئەرستۆ، نەریتی ستۆیسیستەکان یەکێک لە ڕێبازە سەرەکییە دامەزرێنەرەکانی ئەخلاقی فەزیلەت پێکدەهێنێت. بە تایبەتی بەو فێرکردنە ناسراون کە "فەزیلەت تاکە چاکەیە" بۆ مرۆڤ، هەروەها شتە دەرەکییەکان، وەک تەندروستی، سامان و چێژ، لە خۆیاندا باش یان خراپ نین، بەڵکو بەهایان هەیە. زۆرێک لە ستۆیسیستەکان، وەک "سێنێکا و ئیپیکتێتۆس" جەختیان لەوە دەکردەوە کە لەبەر ئەوەی "فەزیلەت بەسە بۆ بەختەوەری"، حەکیم لە ڕوی سۆزدارییەوە خۆڕاگر دەبێت بەرامبەر بە بەدبەختی. هەروەها پێیانوابو کە هەندێک هەستی وێرانکەر لە ئەنجامی هەڵەی حوکمدانەوە سەرچاوە دەگرن و پێیانوابو مرۆڤەکان دەبێ ئامانجیان پاراستنی ئیرادەیەک بێت، کە پێی دەوترێت "پرۆهایرێسیس" کە "بەگوێرەی سروشت بێت". بەهۆی ئەمەوە پێیانوایە، مرۆڤ بۆ ئەوەی ژیانێکی باش بژی، دەبێ لە یاساکانی نەزمی سروشتی تێبگات بەو پێیەی هەمو شتێک ڕەگ و ڕیشەی لە سروشتدا هەیە.