دەربارەی مێشك و خەواندنی

موگناتیسی

ئالان قەرەداغی

٢٠٢٦

ساڵی بڵاوکردنەوە بە ئەلکترۆنی

هاوینی ٢٠١٧

-

ناوی کتێب:دەربارەی مێشك و خەواندنی موگناتیسی

بابەت:لێکۆڵینەوە–سایکۆلۆژیای کەسێتی

نوسینی:ئالان قەرەداغی

تایپ:نوسەر

ساڵ:٢٠١٧

ئەم کتێبە ساڵی ٢٠١٧ بە شێوەی ئەلکترۆنی بڵاوکراوەتەوە لە

ژێر ناوی (خود نائاگا و خەواندنی موگناتیسی) بۆ چاپکردنی

بە پێویستمان زانی ناونیشانی کتێبەکە زیاتر گشتگیر بکەین بۆ

ئەم ناوەی ئێستای

پێڕست لاپەڕە

پێشەكی.................................٦

بەشی یەكەم

دەروازەیەك بۆ بابەتەكە......................١٤
وزەی ناوەكیت..........................١٦
وەهمی چارەنووس..........................٢٠
مێشك..............................٢٣
نائاگاهی(نەست) چییە ؟.....................٢٧
نائاگاهی(نەست)بەرپرسیارە لە چی؟............٣٢
نەست و خەوبینین.........................٤٣
خەوبینین و داهێنان.........................٤٧
خەوبینین بۆ چارەسەری كێشە و گەیشتن بە ویستەكانت ٥٠

بەشی دووەم

خەواندنی موگناتیسی..........................٥٥

بەکارهێنانی سەروو ئاسایی....................٦٨

بەکارهێنانی توانا سەروو ئاساییەکان.............٧٠

خەواندن و جادوو و خەیاڵ......................٧٥

سرِبوونی هەستی کۆمەڵگا........................٨٨

نمونەکانی بەکارهێنان...........................٩٦

ڕاستکردنەوەی چەمکی موگناتیسی..............١٠٢

لوتکەی هێزی بیر

بیرگۆڕکی یاخود تەلەپاتی.......................١٠٦

بیرگۆڕکیێ و کۆنترۆڵکردن.........................١١٣

بایکۆنیسس...................................١١٨

چۆنیەتی خەوبینین بە ویستی خۆت.............١٢٠

بەشی سێیەم

بەکرداریکردنی خەواندنی موگناتیسی...............١٢٢

بەشی چوارەم

نمونەی کرداری...................................١٦٠
کۆتایی..١٨٠
سەرچاوەکان......................................١٨٤

پێشەکی

بەناوی خوای گەورە

(احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز)

رواه موسلم

یەکێکە لە فەرموودەکانی پەیامبەر (درودی خوای لەسەر بێ) کە ئیمامی موسلم گێڕاویەتیەوە

واتە: سووربە لەسەر ئەوەی سودت پێ دەگەیەنێت, پشت بەخوا ببەستە و دەسەوسان مەبە.

سەیرێکی کتێبەکانم ئەکرد و بەلامەوە سەیر بوو ئەم هەموو کتێبە بۆ نوسراوە؟ بۆ کێ نوسراوە؟ سودی چییە؟ ئایە کتێب ئەتوانێت ژیانم بگۆڕێت؟

ئایە ..؟ ڕۆژێك زۆر دەس بەتاڵ بووم بەجۆرێك
هیچ نەبوو خۆمی پێوە خەریك بکەم بە ڕێکەوت
یەکێك لە کتێبەکانم دەرکرد بیخوێنمەوە
لەوکاتەوە هۆگری خوێندنەوەی کتێب بووم
بەتایبەت لەبواری پەرەپێدانی مرۆیی لەوکاتە
بەدواوە تێگەیشتم لەوەی کە ئەو کتێبانە تەنها بۆ
کۆمەڵە کەسێك نەنوسراوە یان بۆ نەتەوە و
ئاینێك بەڵکوو بۆ هەموو کەسێکە کە بیەوێت
سودی لێببینێت و ژیانی بگۆڕێت.

پرسیارێك؟! کاتی ئەوە نەهاتووە پرسیار
لەخۆمان بکەین ئایە ئێمە ژیانمان لەژێر کۆنترۆڵی
خۆماندایە یان کەسانی تر کۆنترۆڵیان کردووە؟

ئایە جیاوازی ئێمە و خەڵکی تر چییە کە پێشدەکەون و داهێنان دەکەن و ئەبنە کەسی لێهاتوو؟ کاتی ئەوە نەهاتووە خۆمان بیربکەینەوە نەك کەسانی تر ئاراستەمان بکەن؟

ئەگەر کەسێك هەموو توانایەکی ماددی هەبێت و خاوەنی گەورەترین سەرمایە بێت بەڵام لە ناخەوە کەسێکی ڕوخاو و نەرێنی بێت ناتوانێت بگات بە ئامانجەکەی لەبەر ئەوەی ئەوەی کە مرۆڤ بەهێز دەکات بەهێزبوونی ناخە نەك بەهێزی ماددی بۆیە ئەگەر لە ڕووی ماددیشەوە بەهێز نەبیت بەڵام ناخت بەهێز بێت و وزە شاراوەکانی ناخت بدۆزیتەوە ئیدی هیچ بەربەستکێت بۆ دروست

نابێت لەبەردەم سەرکەوتندا، ئەگەر بەربەستیشت بۆ دروست بێت ئەتوانیت بەئاسانی بگەی بە چارەسەرەکەی و بەربەستەکە وەك فێربوونی ڕێگایەکی نویٚ ببینیت و ئەزمونی لیٚ وەرگریت.

لەم کتێبەدا هەوڵمداوە بە زمانێکی سادە و بیٚ گریٚ باسی گرفتەکانی تاك بکەم و هۆکارەکانی نەرێنی بوون و چۆنیەتی گۆڕینی باوەڕی نەرێنی بۆ ئەرێنی وەلیٚ هەندیٚ دەستەواژەم بەکارهێناوە کە لە کوردیدا هیچ واتایەکی نییە و لێتێگەیشتنیشی ئاسان نییە بۆیە بە ناچاری دەستەواژە عەرەبی یان ئینگلیزیم وەکو خۆی بەکارهێناوە بەلاٚم بەهۆی زۆر بەکارهێنانەوە لەناو

کوردا زۆربەمان لێی تێدەگەین. بۆ تێگەیشتن لە کاریگەری نەرێنی بوون و ڕەنگدانەوەی لە ژیانی ڕۆژانەدا با چیرۆکێکی کورت بگێڕمەوە:لەکاتی وەرگرتنی مۆڵەت بووین بۆ تاقیکردنەوەکانی وەزاری پۆلی ١٢ لەگەڵ برادەرێکما بەیەکەوە ئەمانخوێند بە چەند ڕۆژێك تێگەیشتن زۆر شتی جوان فێربووم ئەوەی لێرەدا باسی دەکەم یەکێکە لەوانە دوای ئەوەی ڕۆژانە کاتی ئێواران لە شوێنێك ئەمانخوێند ئەو برادەرە زوو زوو ئەم قسانەی دوبارە ئەکردەوە (من مێشکم وەری ناگرێت ... من ناتوانم وانەکان تێبگەم ... هەموویم لەبیر ئەچێتەوە ...)بەم شێوەیە خۆی بەرنامەڕێژ کردبوو بە لێدوانی نەرێنی و هەموو

ڕۆژێ ئەم قسانەی دووبارە ئەکردەوە من زۆرم پێ سەیر بوو ... دوای ماوەیەك بەڕێکەوت لە نێت قسەم لەگەڵ کرد وتم ناتناسم تۆ کێیت؟ وتی من فلأن کەسم بەو ناونیشانەی ئەو ڕۆژە لە فلأن شوێن ئەمانخوێند و تۆ ئەو جۆرە موبایلەت پێ بوو ... ئەمەی کە وتی دوای نزیکەی ٨ مانگ بوو .. زۆرم پێ سەیر بوو کە ئەمەی وت چونکە ئەو هەمیشە گلەی لە خۆی دەکرد کە مێشکی باش نییە و شتی لەبیر ئەچێتەوە ئەی ئەمەی چۆن بیرمابوو؟؟ بۆیە منیش هەوڵەدەم لەم کتێبەدا تۆ ئاشنا بکەم بەو دوو جۆرە بیرکردنەوەیە و کاریگەرییان لە ژیانی ڕۆژانەتدا ... کەواتە تۆ ئەوکاتە خاوەنی خودی خۆتی کە بتوانیت

بیرکردنەوەکانت کۆنترۆڵ بکەیت هەمیشە لەیادت بێت بەو شێوەیە بیرکردنەوەکانت ئاراستە بکە کە ئەتەوێت ئەنجامەکەی ببینیت. لەم کتێبەدا فێری ئەوە دەبیت چۆن بیرکردنەوەکانت کۆنترۆڵ بکەیت چۆن ناتوانمەکان بگۆڕیت بە ئەتوانم چۆن لەسەرەتاوە خۆمان بەرنامەڕێژ بکەین بە بیری ئەرێنی و هۆکارەکانی کە وامان لێ دەکەن نەرێنی بین چیین چۆن لەناو کۆمەڵگایەکی نەرێنی تۆ جیاوازبیت و ڕێگا ڕاستەکەی بیرکردنەوە بگریتە بەر. وەك دەڵێن لەناو دڕکا گوڵبژێر کەیت.

ئەوە بزانە ئەگەر خەڵکی تر بتوانن کەواتە تۆیش دەتوانیت، ئەگەر خەڵکی تر نەتوانن تۆ هەر

دەتوانیت. تواناکانت سنوردار مەکە خۆت بە

کەسی تر بەراورد مەکە تۆ خۆتی نەك کەسی تر.

ئالان قەرەداغی

٢٠١٦/١٢/١٣

سلێمانی

دەروازەیەك بۆ بابەتەكە

سەرەتا كە خەریكی نوسینی ئەم كتێبە بووم نەمویست بابەتی خەواندن و وەرزشە دەروونیەكان بنوسمەوە بەلاّم بەهۆی گرنگی بابەتەكە و پەیوەستبوونی بە بەرنامەڕێژكردنی مرۆڤ و كاریگەریەكانی لەسەر ژیانی ڕۆژانە پێم باشبوو وەكو زانیاریەك ئەگەر كەمیش بێت لەسەر خەواندن و وەرزشە ناوەكیەكان بنوسم لەبەرئەوەی وەرزشە ناوەكییەكان بەتایبەت وەرزشی دەروونی و خەواندن ڕۆڵی گرنگی هەیە لە پرۆگرامكردنی مرۆڤ واباشترە وەكو ئێستا هەردووكی بەیەكەوە بنوسمەوە و ئەوەی پەیوەندی نییە بە باسەكەمان لە خەواندن بە كرداری ناینوسم و زۆریش لەسەری باس ناكەم تەنها زانیاری نەبێت بەلاّم ئەوەی كە پەیوەستە بە بابەتە سەرەكییەكە هەوڵەدەم بە

زمانێکی سادە و بێ گرێ لێی بدوێم بە تیۆری و پراکتیکی.

ئەوەی من لێرە نوسیومە چ لە خۆخەواندن بێت چ لە خەواندنی کەسانی تر مەرج نییە هەمووی ئەزموونی خۆم بێت ئەویش بەهۆی هەندێ هۆکار کە نەمتوانیوە هەمووی تاقیبکەمەوە و ئەزموونی بکەم، بەڵکو بە پشتبەستن بە تاقیکردنەوە و ئەزموونی ڕاهێنەران و کەسانی تر نوسیومە، و بەلاّم هەوڵمداوە زۆربەی تاقیکردنەوەکان ئەوانە باس بکەم کە خۆم تاقیمکردۆتەوە و ئەزموونم هەیە لەگەڵی. بۆیە ئەوەی کە نوسیومە بەتایبەت بەکارهێنانەکانی خەواندن بەپێی توانا و ژینگە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ئەگۆڕێت و بەپێی بیرکردنەوەکانیش دەگۆڕێت لەبەر ئەوە

کەوتۆتەوە سەر خۆت کە تا چەند بتوانیت بگەیت بەو توانایانەی کە دەتەوێت(توانا سەرو ئاساییەکان).

وزەی ناوەکیت

(وفی أنفسكم أفلا تبصرون)الذّاريات ٢١

واتە: وە لە خودی خۆیشتاندا بەڵگە گەلێ هەیە بۆ دۆزینەوەی خوا دەسا لە خۆتان ناڕوانن و تەماشا ناکەن؟

ئەگەر ئۆتۆمبێلێکمان هەبێت مۆدێل بەرز و پاك بێت، بمانەوێت لە شارێکەوە گەشت بکەین بۆ شارێکی تر، سەرەتا ئەبێ بزانین ئۆتۆمبیلەکە بێ کێشەیە؟ ئەگەر هەر کێشەیەکی هەبوو چارەسەری بکەین پاشان پێویستە ئەوە بزانین کە ئایە بڕی بەنزینی پێویستی تیایە یان نا؟.. پاشان پێویستە نەخشەی ڕێگاکە

بزانین تا بزانین بە چ ئاڕاستەیەکدا دەڕۆین، لێرەدا با پرسیارێك لە خۆمان بکەین ئەگەر ئۆتۆمبیلەکەت بێ کێشە بوو و ڕوکاری دەرەوەی پاك و مۆدیل بەرز بوو، بەڵام بڕی پێویستی لە سوتەمەنی تیا نەبوو ئایە ئەتوانیت کاری پێبکەی؟! بێگومان نەخێر، هەرچەندە ئۆتۆمبیلەکە تازە بێت و ڕوکاری دەرەوەی بێ کێشە بێت بەڵام کار ناکات چونکە بڕی پێویستی لە بەنزین تیا نییە لەبەرئەوە بۆ ئەنجامدانی گەشتەکە پێویستە بڕی پێویست لە بەنزین هەبێت کەواتە بنچینەکەی کارەکە بەنزینەکەیە ئەگەر وا نەبێت ناتوانین کار بە ئۆتۆمبیلەکە بکەین.

ژیانی ڕۆژانەی ئێمەش وەك ئەو ئۆتۆمیلە وایە بۆیە پێویستە وزەی ناوەکیمان زیادکەین پێش بڕیاردان بۆ کارێك ئەم وزە ناوەکییەش لە بیرکردنەوەی ئەرێنییەوە

سەرچاوە دەگرێت بۆیە پێویستە هەمیشە بیرکردنەوەکانمان ئەرێنی و وزە بەخش بن تا بتوانین ژیانمان بەو ئاڕاستەیە ببەین کە دەمانەوێت نەك بەو شێوەی کە هەین، ئەگەرچی توانایەکی باشت هەبێت و لە زۆر وار شارەزاییت هەبێت و خاوەنی سەرمایەیەکی زۆر بیت، بەڵام ئەگەر بڕوات بەو وزە ناوەکییەی خۆت نەبێ ئەگەر تا ماوەیەکیش سەرکەوتووبیت دواجار بێ هیوای زەفەرت پێدەبات و تواناکانت کەم دەکات.

لەم کتێبەدا هەوڵمداوە بە زمانێکی سادە و بێ گرێ ئاشنات بکەم بەو وزە ناوەکیەت کە وزەیەکی شاراوەیە و لەوانەیە هەست پێ نەکردبێت، فێری ئەوە دەبیت کە چۆن وزە شاراوەکانت بەکاربێنیت بەو ئاڕاستەیەی کە دەتەوێت، لەبەر ئەوە کاتی ئەوە هاتووە کە خۆمان بیربکەینەوە پێش ئەوەی کەسانی تر بیرکردنەوەکانمان

کۆنترۆڵ بکەن، لەبەرئەوەی ئێمەیش وەك هەر یەکێکین لەو کەسانەی کە خاوەنی بیرکردنەوەی خۆیانن و بوون بە کەسانی سەرکەوتوو و داهێنەر ئەوەش بزانە ئەوانیش هەر وەك ئێمە بوون هیچیان لە ئێمە زیاتر نییە تەنها ئەوە نەبێت ئەوان بیرکردنەوەکانیانە کە ئەمرۆی بۆ دروستکردوون، بۆیە هەمیشە لە یادت بێت تۆ ئەو کاتە خاوەنی خودی خۆتی کە بتوانیت بیرکردنەوەکانت کۆنترۆڵ بکەیت، بەو شێوەیە بیرکردنەوەکانت ئاڕاستە بکە کە دەتەوێت ئەنجامەکەی ببینیت.

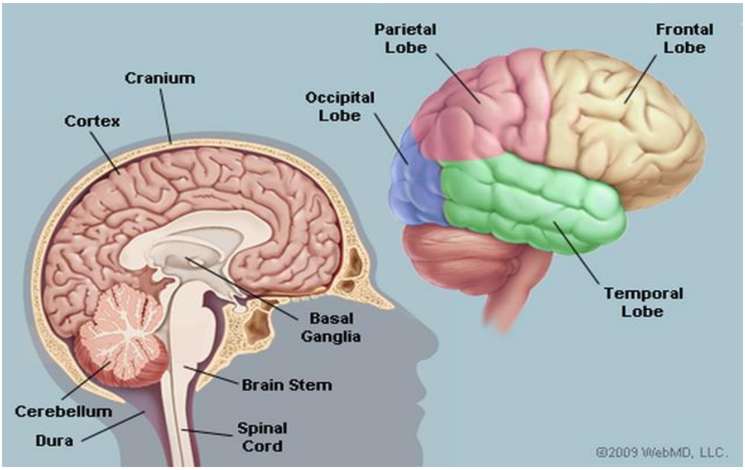
وەهمی چارەنووس

ئەگەر هەریەکە لە ئێمە داهاتووی خۆمان بزانیایە چیمان لێدێت و تووشی چی دەبین ئایە بەم شێوەیەی ئێستا ژیانمان بەڕێدەکرد؟بێگومان نەخێر... کەواتە هیچ کارێکی خودا بێ هۆکار نییە خۆ ئەگەر بێتوو ئێمە مانزانیایە بەچی دەمرین و چۆن دەمرین بێگومان ئێستا دەسەوسان دەوەستاین و هیچمان نەدەکرد بەڵکوو بیرمان لە دواساتی ژیانمان دەکردەوە ئەگەر کەسێك زانێت بەهۆی پیشەکەیەوە کۆچی دوای دەکات ئەوا هەرگیز بیر لەوە ناکاتەوە کە لەو کارە نزیکبێتەوە. لەبەر ئەوە چارەنووس کە لە کۆمەڵگەی ئێمەیە بە هەڵە لێی تێگەیشتوون زۆر باوە و بۆتە هۆی دواکەوتنی زۆرێك لە خاوەن فکرەکانیش و بەجۆرێك کە بیرکردنەوەیانی پەك خستووە... لای ئێمە وا

بەرنامەڕێژ ئەکرێین کە فلأنە شت لە چارەنووسمان نەنوسراوە بۆیە بۆمان نابێت و نابێت توخنی بکەوین هەر ئەمەشە وا ئەکات کە زۆرێك لە لاوەکان کەوتونەتە ژێر ئەم بیرکردنەوە و تواناشاراوەکانیان بەتەواوی لاوازکردووە.

بۆیە بۆ گەیشتن بە هیز و توانا شاراوەکانت پێویستە ئەو ڕێچکەیە بەربدەیت و هەوڵدەیت واقع بگۆڕیت(ئەو واقعەی کە لای تۆ وایە واقعە، بەلأم لەڕاستیدا وەهمە). ئەگەر باڵندەیەك لە قەفەسدا لەدایکبووبێت، فڕین بە تاوان دەزانێت، و ئەگەر باڵندەیەکیش فڕین نەزانێت قەفەزەکەی بە چارەنووس دەزانێت، بەلأم نە فڕینی باڵندەی یەکەم تاوانە نە قەفەزەکەی باڵندەی دووەمیش چارەنووسە بەڵکوو هەردوو بیرکردنەوەکە وەهمێکە بۆ خۆیان دروستکردووە.

لەبەر ئەوە پێویستە بژی وەك ئەوەی کە ئەتەوێت، نەك وەك ئەوەی کە هەیت. لەبیرت بێت سەرکەوتن تەنها ئیرادەیەکی پتەوی پێویستە تا بتوانیت ئەوەی کە پێت وتراوە (واقع) بیگۆڕیت.



مێشك

ئاڵۆزترین بەش لە مرۆڤدا مێشکە کە بێگومان ئەوەش گەورەی دروستکارەکەی دەردەخات لەبەرئەوەی هیچ هێزێکی تر نەك مێشك ناتوانن تەنها خانەیەك دروستبکەن، مێشك شوێنی دەستگرتنە بەسەر زانیاری و هەست و سۆز، مێشکی مرۆڤ لەڕووە فیزیکیەکەیەوە لە دوو نیوەگۆ پێك دێت نیوەگۆی لای ڕاست و نیوەگۆی لای چەپ نیوە گۆی لای ڕاست ئەو ناوەندانە

لەخۆ دەگرێت کە دەست دەگرن بەسەر جێشوێن و تێگەیشتن لێی و چارەسەرکردنی بیرکردنەوەی ژیرانە و نیوە گۆی چەپ ئەو دوو ناوەندە لەخۆدەگرێت کە کۆنترۆڵی دووان و زمان دەکات و مێشك دەکرێت بە چوار پلەوە ئەوانیش ناوچەوانە پل کە جوڵە و بۆنکردن و قسەکردن لەخۆدەگرێت، دیوارە پل کە هەستەکانی وەك گەرمی و ساردی و بەرکەوتن و تامکردن لەخۆدەگرێت، لاجەنگە پل کە مەڵبەندی بیستنە، پشتە پل کە مەڵبەندی بینینە.

عەقل(ژیری)

ژیری(عقل) بە گشتی پێك دێت لە دوو بەش ئەوانیش بەشی ئاگاهای(وعی) و بەشی نائاگاهی(لا وعی) کە هەریەکەیان کارێکی تایبەت بە خۆی هەیە و بەیەکەوە

ژیانی لەسەر بەندە و کارەکانی یەکتر تەواو دەکەن , بەشی ئاگاهی بەرپرسیارە لە زۆربەی کارەکانی ژیانی ڕۆژانەمان و هەستەوەرەکان و ویستی مرۆڤ و پرۆگرامکردنی نائاگاهی بە گشتی بەشی ئاگاهی شوێنی کۆنترۆڵکردنی کردارە خۆویستەکانی مرۆڤە وەك جولە و بیستن و بینین...هتد , بەشی نائاگاهی بەرپرسیارە لە کۆنترۆڵکردنی ئەو کردارانەی کە بە ویستی خۆمان نییە وەك سوڕی خوێن و لێدانی دڵ و هەناسەدان و دەردانی هۆرمۆنەکان و خویەك کە لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕەنگی داوەتەوە وەك پەنجە تەقاندن و شەرمکردن جوڵەی نائاسایی لەکاتی قسەکردن...هتد و بەشی نائاگاهی ئەو پەیامانە وەردەگرێت کە لە هەستەوەرەکانەوە(بینین،بیستن) پێی دەگات و کاردەکاتەوە سەر ئاگاهی، نائاگاهی بەرپرسیارە لە

خەزنکردنی یادەوەریەکان و بیرەوەری. بەشی نائاگاهی ٣٠٠٠٠ جار لە بەشی ئاگاهی گەورەترە، لێرە بەدواوە ئەوەی زیاتر باسی لێوە دەکەین وەك کرۆکی بابەتەکە گرنگی پیٚ دەدەین و سەرسوڕهێنەرییەکانی بەشی نائاگاهییە*(١)

١-مەبەست لە کارە سەرسوڕهێنەرەکانی بەشی نائاگاهی ئەو شێوازە نوێیەیە لە کردارەکانت کە دوای تاقیکردنەوەکان دەیبینێت چ گۆڕانکارییەك دروستدەکات.

نائاگاهی(نەست) چییە؟

کە گوێمان لە وشەی نەست یان لا شعور دەبێت یان ئەو دوو شوە دەبینین ڕاستەوخۆ بیرمان بۆ لای کەسێك دەچێت بەناوی (سیگمۆند فرۆید)، بێگومان فرۆید وەك پزیشك و دەروونناسێکی گەورە ڕێخۆشکەر بووە بۆ قوڵبونەوە لە ناخی مرۆڤ و شیکردنەوەی دەروونی لەبەرئەوەی بە ئاشکرا لقێکی تری لە زانستی شیکردنەوەی دەروونی دانا و نەستی بە تەوەرەی سەرەکی ئەو لقە دانا، و کۆمەڵێ چارەسەری دەروونی هێنایە کایەوە بۆ ئەو پەشێویانەی کە بەهۆی نەستەوە دروست دەبێت، کارەکانی فرۆید و شۆڕشی شیکردنەوەی دەروونی لەلایەن فرۆیدەوە باسێکی دورودرێژی ئەوێت و بە چەند وشەیەك باس ناکرێت بۆیە بەپێویستی نازانم کاتی خوێنەر زیاتر بەوە بگرم چونکە ئەم بابەتە جگە لە شیکاری دەروونی بابەتێکی فەلسەفییەوە لەبەرئەوەی بەپێی سەرچاوەکان ڕاستە

فرۆید بە ئاشکرا باسی نەستی کرد، بەڵام ئەمە بە مانای ئەوە نایەت کە فرۆید دامەزرێنەری ئەم چەمکە بێت بەڵکو ئەتوانین بڵێین فرۆید وەك گەشەپێدەر ڕۆڵی بینیوە چونکە پێش فرۆید نەست وەك بابەتێکی فەلسەفی مشتومڕی لەسەر هەبووە و فەیلەسوفەکان درکیان پێکردووە.

بۆیە ئەتوانین یلێین نەست پێش فرۆید دۆزراوەتەوە و مشتومڕی لەسەر هەبووە بەڵام ئەوەی زیاتر ناساندی فرۆید بوو.

فرۆید هاتوو دوو بەشی لە مرۆڤ جیاکردەوە ئەوانیش هەست و نەستن و فرۆید پێی وابوو کە نەخۆشی و ناتەواویەکی جەستە پەیوەندی نییە بە نەستەوە بەڵام نەخۆشییە دەرونیەکان پەیوەندی بە نەستەوە هەیە و ئەم بیردۆزە بوو وایکرد لە زانستی پزیشکیدا دوو بەش جیابکرێنەوە لەیەك کە ئەوانیش بایەلۆجی و دەروونیییە.

ئەگەر بەپێی تیۆریەکی فرۆید ژێری بچوێنین بە نمونەی ئەو شاخە بەستەڵەکەی کە لەناو دەریایەکدایە بەشە کەمەی سەر ڕووی ئاوەکە بەشی ئاگاهییە و بەشە زۆرەکەی ژێر ئاوەکە بەشی نائاگاهییە کە نزیکەی لە ٩٠٪ ژێرییە.

نەست بەشێکی شاراوەی ژێرییە کە مرۆڤ هاندەدات لەناخەوە و فەیلەسوفەکانی پێش فرۆید بە هێزێکی شاراوەیان لەقەڵەمداوە کە تا ئێستاش هیچ شوێنێکی دیاریکراوی نییە لە مێشکا وەك ڕەخنەگران باسی لێوە دەکەن نەست بابەتێکی میتافیزیکییە واتە وەك ماددە بوونی نییە کەواتە هیچ شوێنێك لە بۆشاییدا داگیر ناکات بەڵام هەندێ سەرچاوە بۆ باوەڕهێنان بەو بەشە شوێنیان بۆ دیاری کردووە هەندێ سەرچاوە باسی ئەوە دەکات کە نەست ئەکەوێتە بەشی خوارەوەی مێشك.

نەست لەکاتی بێداریدا خۆی مەڵاس ئەدات و نائاگایە و ئەوکاتە ئەکەوێتە کار کە ئاگاهی سڕ دەبێت و ئیدی نەست ئەکەوێتەکار و چالاك دەبێت، نەست(نائاگاهی) جیاوازی ناکات لەنێوان ڕاست و ناڕاستی بەڵکوو هەر پەیامێکی پێبدرێت ئەو بەڕاست وەری دەگرێت و کاردانەوەی خۆی دەبێت.

ئەگەر بە نمونەیەکی سادە باسی هەست و نەست بکەین ئەوا مرۆڤ ئەشوبهێنین بە کۆمپیتەرێك وای دادەنێین نەستی مرۆڤ هارددیسکی کۆمپیتەرەکەیە و پەیام و لێدوانیش یو ئێس بی یان سیدییەکە، ئێستا ئەگەر ئێمە سیدییەك کە پڕبێت لە ڤایرۆس و ترۆجان بیخەینە سەر کۆمپیتەرەکە ئەبینین کۆمپیتەرەکە تێك دەچێت، بەڵام ئەگەر سیدییەکە زنجیرە درامایەکی لەسەربێت ئەبینیت کۆمپیتەرەکە ئەویش پیشان ئەدات بۆیە جیاوازی نەکرد لە پیشاندانی ڤایرۆس و زنجیرە

دراماکە هەردووکی پشان دا و کاردانەوەی بۆ ڤایرۆسەکەش هەبوو.

نمونەیەکی تر بۆ نەست وەك خەزنکەرێك، سەرەتا بوو بیرۆکەی نوسینی ئەم کتێبەم لا دروست بوو لە پەڕەکانی ئینتەرنێت ئەگەڕام، ڕیکلامی هەلێکی کارم بینی و لە خوارەوە ژمارەی تەلەفونەکەی درابوو تا پەیوەندی پێوە بکەی منیش سەیرێکی ژمارەکەم کرد و وەك بلێی تەنها بە سەیرکردنێك ژمارەکەم لەبەر کرد لەوکاتەدا ماوەیەکی کەم دوای ئەوە نزیکەی دە دەقەیەك ئەبوو ویستم ژمارە موبایلێکی تر خەزن بکەم بەلاّم تا نیوەی ژمارەکانم نوسی سەیرم کرد ژمارەی ڕیکلامەکە بووە خەریکم ئەینوسم هەرچەندە بە وتنیش لەبەر خۆمەوە ژمارە تازەکەم ئەوت بەلاّم بەبێ ئەوەی بەخۆم بزانم ژمارەی ڕیکلامەکەم نوسی کە ئەو کاتە بینیبووم، ئەمە چۆن ڕوویدا؟ لەوکاتەدا کە ژمارەی سەر ڕیکلامەکەم بینی ڕاستەوخۆ لە نائاگاهیمدا ئەو

وێنەیە خەزن بوبوو و کاردانەوەی هەبوو لەسەرم، بۆیە لەکاتی نوسینی ژمارە تازەکە ئەم وێنەیە کاردانەوەی لەسەر هەستەکانم بووە.

نائاگاهی(نەست) بەرپرسیارە لە چی؟

با بە تاقیکردنەوەیەك دەستپێبکەین بۆ ئەم مەبەستە ئەوەی ئێستا ئەیخوێنیتەوە دوای خوێندنەوەی وێنای بکە لە مێشکتا دەستپێبکە چاوت دابخە و خەیاڵ بکە کە تۆ ئێستا لە ژورێکدای دانیشتوویت و سێ جۆر خواردن لە بەردەستایە خەیار و لیمۆ و تەماتە، ئێستا تۆ لیمۆیەك هەڵدەگریت و بە چەقۆیەك لە ناوەڕاستدا لەتی ئەکەیت و خوێی پێوە دەکەیت وردە وردە لیمۆکە ببە بەرەو دەمت لەناکاو قەپاڵێك لە لیمۆکە بگرە. ئێستا چاوت کەرەوە تێبینی چیت کرد؟! بێگومان بێ ئەوەی لەدەسەلاتی خۆتا بێت دەمت ئاوی کرد. بۆ تێگەیشتن لە نەست یان خود نائاگا ئەم نمونەیە شرۆڤە دەکەین.

لەو کاتەی کە تۆ ئەم نوسینە وێنا دەکەیت یەکەم جار خۆت ئەخەیتە حاڵەتێك کە بەتەواوی دائەبڕێیت لە دەوروبەرەکەت پاشان تۆ ئەچیتە خەیاڵێکی قوڵ کە ئەوە ئامانجی کارەکەی ئێمەیە لەم کاتەدا نەستی تۆ چالاکە و هەر پەیامێکی زەینی یان هەر وتەیەك وەرگرێت بێ لێکدانەوە و جیاوازیکردن لەنێوان ڕاست و دروستی ڕاستەوخۆ کاردانەوە لەسەر بەشی بەرپرسیار دائەنێت لەم نمونەیەدا نەست بێ ئەوەی هەست بەوە بکات کە ئەم لیمۆیە لە ڕاستیا بوونی نەبوو بەڵکوو تەنها لەڕێگەی بیرکردنەوە تۆ دروست کرد لە مێشکتا نەست بە ڕاست وەری گرت و نامەی ئاگادارکردنەوەی نارد بۆ ئەو بەشەی کە بەرپرسیارە لە ڕژاندنی ئاوی ناو دەم.

سوڕی خوێن:وەك لە سەرەتا باسم کرد نائاگاهی ئەو کردارانە کۆنترۆڵ دەکات کە خۆنەویستە و ویستی مرۆڤ زاڵ نییە بەسەریدا یەکێك لەوانەش سوڕی خوێنە کە

ناتوانی بە ویستی خۆت کۆنترۆڵی بکەیت ئەگەر تێبینیت کردبێت کاتێك کەسێك قسە دەکات یان وتار بۆ کۆمەڵە کەسێك دەدات ئەگەر یەکەمجاری بێت و شەرم بکات هەست بە چی دەکەیت لەو کەسەدا؟ دەبینیت ڕوومەتەکانی سور هەڵدەگەڕێت کە ئەمەش نامەی ئاگاداری لە نائاگاهییەوە وەردەگرێت بەشێوەیەك کە کار لە ملولەکانی خوێنی دەکات و وادەکات دڵ خوێنێکی زیاتر پاڵ بنێت بە لولە خوێنەکاندا.

ئارەقە ڕژێنەکان:تا ئێستا تێبینی ئەوەت کردووە کە لە بازگەکان چۆن خەڵکی ئاسای جیادەکەنەوە و تاوانبار دەناسنەوە؟ ئارەقەکردن یەکێکە لە ناسەرەوەکان لەوانەیە بڵێیت لەکاتی گەرما یان نەخۆشی هەموو کەس ئارەقە دەکات، بەلاّم ئەو ئارەقەکردنەوە جیایەی لەگەڵ ئارەقکردنەوەی ترس و درۆ لەو کاتەدا کەسی تاوانبار یان داواکراو کە دەگاتە بازگەکە خۆنەویستانە

ترسێکی بۆ دروست دەبێت و ئارەقەڕژێنەکانی دەکەونە کار و ئارەق دەردەدات کە جارێکی تر ئەمیش نائاگاهی دەستی بەسەردا دەگرێت.

پەرچەکردار:تا ئێستا ڕویداوە دەستت بەر شتێکی گەرم کەوتێت و بیربکەیتەوە بزانی چی بکەیت؟یگومان نەخێر بەبێ ئەوەی بتوانی زاڵبی بەسەر جوڵەکەتدا خۆنەویستان دەستت بە خیرای لادەبەیت لەم کاتەدا عەقلی ئاگاهی تۆ ناتوانێ پارێزگاریت لێ بکات بەڵکوو ئەوە نائاگاهییە بەو کارە هەڵدەستێ و نائاگایانە کۆنترۆڵی ئەو جوڵە خۆنەویستە دەکات و پەرچەکرداری بۆ گەرمیەکە دەبێت کە گرنگی نائاگاهی لێرەدا دەردەکەوێت.

بیرکەوتنەوە:وەك لە پێشتر باسم کرد نائاگاهی شوێنی یادەوەرییە واتا هەر شتێك لەڕێی بینین، بیستن، بۆنکردن بێتە مێشکتەوە ئەوا لە نائاگاهی دەمێنێتەوە و لەکاتی پێویستدا بیرتدەکەوێتەوە ئەتوانین بۆ

بیرکەوتنەوەی یادەوەریەکان لەڕێگەی کلیلە وشەیەکەوەیە... با بە تاقیکردنەوەیەك ئەوە بسەلمێنین...ئامادەی؟ ئێستا بیر لە شتێك بکەرەوە بۆ ماوەی پێنج چرکە یان زیاتر ... دوای ئەوەی بیرت کردەوە ئێستا ناوی خۆت لەسەر کاغەزێك بنوسە ... پرسارێك لەو کاتەی کە بیرتدەکردەوە ئایە بیرت لەوە کردەوە کە تۆ ناوت چییە؟لەوانەیە بیرت لێ نەکردبێتەوە.. ئەی چۆن دوای زانیت کە ئەوە ناوی تۆیە کە نوسیوتە؟ بێگومان ناوی خۆت دەزانی و لە نائاگاهیت مابویەوە بەڵام ئەوەی کە وایکرد ئەو ناوە بوروژێت لە نائاگاهیتدا پرسیارەکەی من بوو کەواتە نائاگاهیت لەگەڵ پرسیارەکەی من ڕاستەوخۆ وەڵامەکە کە ناوی خۆت بوو هێنایەوە بیرت.

نوسینی هۆنراوە:زۆر بە دەگمەن ڕویداوە کەسێك ببێتە شاعیر و حەزی بە هۆنراوە نەبێت، نەك دەگمەن ئەتوانم بڵێم هەر نییە... ئایە ئەکرێت یەکێك حەزی بە هۆنراوە

نەبێت و هۆنراوەش بنوسێت؟! لەبەر ئەوە ئەو کەسەی کە هۆنراوە دەنوسێت حەزی بە هۆنراوەیە و پێشتر هۆنراوەی شاعیرەکانی پێش خۆی خوێندۆتەوە و گوێی لێگرتووە نائاگایانە زۆربەی وشەکانی خەزن کردووە و لە نائاگاهی هەڵی گرتووە ئەمەش وا دەکات کە دەس بکات بە هۆنراوە نوسین و لەکاتی نوسینی هۆنراوەکان ئەم وشانەیە کە پێشتر خەزنی کردووە و دای ئەڕێژێتەوە، بیستومانە ئەڵێن فلاُن کەس لە شوێنێکی دیاریکراو ئیلهامی هۆنراوە نوسینی بۆ دێت .. ئایە ئەم ئیلهامە چییە؟ بۆچی پێویستی بە کەشێکی ئارام و ژینگەیەکی لەبارە؟ وەك پێشتر باسمان لە نائاگاهی کرد کە شوێنی یادەوەری و خەزنکردنە، لەدوایشدا باسی ئەوە دەکەین کە نائاگاهی چۆن چالاك دەبێت یەکێك لە ڕێگەکانی چالاکبونی نائاگاهی ئەمەیە، لەو کاتەدا کە هۆنراوە نوسەکە لە کەشێکی ئارامدایە(سەوزایی، هاژەی ئاو، دەنگی باڵندەکان) لەم

کاتەدا مێشك ئیسراحەت دەگات و نائاگاهی چالاك دەبێت کە بە چالاکبوونی نائاگاهیت ئەتوانیت سودی لێببینیت و یەکێك لە بەکارهێنانەکانی نائاگاهی بیرکەوتنەوەیە بۆیە لەم کاتەدا وشەکان کە پێشتر خەزنت کردووە بیرت دێتەوە.

ترس و خەزنکردن:منداڵ کە لەدایك دەبێت دوو شت نازانێت ئەویش ترس و درۆیە و ئەم دوو شتەیش لەگەڵ گەورەبوونیدا لەڕێی یەکێك لە هۆکارەکانەوە کە لە دوایدا باسی دەکەم مێشکی بەرنامەڕێژ دەکرێت و ئیدی ئەم بیرکردنەوەی لەگەڵ ئەمێنێتەوە. منداڵێك ئەگەر یەکەمجاری بێت ئاگر ببینێت بەبێ ئەوەی لێی بترسێت لێی نزیك دەبێتەوە چەند جارێك دوریشی بخەیتەوە ئەو هەر نزیك دەبێتەوە بەڵام کە دەسی بەر ئاگرەکە کەوت یان شوێنێکی سوتا ئیتر ئەم کاتەی لەبیر ناچێتەوە و ئەو ڕوداوە بە وێنەوە لە زەینیدا خەزن دەبێت و هەرکاتێك ئاگر ببینێت بیری ئەکەوێتەوە کە ئەوە

دەبێتە هۆی سوتان و ئازار بۆیە نائاگایانە لێی دور دەکەوێتەوە.

فێربوونی زمان: زمان وەك دیاردەیەکی مرۆیی لە کۆنەوە سەرنجی مرۆڤایەتی و لێکۆڵەرانی بەلای خۆیدا ڕاکێشاوە ئەمەش بۆتە هۆی ئەوەی چەند گریمانە و بۆچوونێك دابنرێت بۆ دروستبونی زمان لەبەر ئەوەی ئەم بابەتە زۆر فراوانە و کەمتر پەیوەندی بە بابەتەکەی ئێمەوە هەیە بۆیە زۆر لەسەری ناڕۆم تەنها ئەوە نەبێت کە زانیارییەکی کەم لەسەر هەندێ لە بۆچوونەکان باس دەکەم و ئەو بۆچوونەی کە پەیوەندی بە باسەکەی ئێمەوە هەیە.

گریمانەی دەنگەکانی سروشت بە پوختی ئەم گریمانەیە باس بەوە دەکات کە زمان لە دەنگەکانی سروشتەوە وەرگیراوە بەپێی ئەو دەنگانەی کە لە سروشتدا هەن ناو لە شتەکان نراوە وەکو دەنگی باران و جریوەی باڵندەکان و دەنگی هەورە گرمە...هتد، بەڵام ئەم

گریمانەیە کەموکورتی لەوەدابوو کە ئەگەر واتا و ناوی شتەکان لە دەنگی سروشتەوە وەرگیرابێتن بۆ لە زمانێکەوە بۆ زمانێکی تر جیان واتا ئەگەر ئەم گریمانەیە تەواو ڕاست بوایە ئەوا هەموو مرۆڤایەتی بە یەك زمان قسەیان دەکرد و جیاوازی زمان دروست نەدەبوو.

گریمانەیەکیتر هەیە باس لەوە دەکات کە ناو و دەنگەکان لەو دەنگی هەست و ئازارانەوە دروستبووە کە بە مرۆڤ دەگات وەك دەنگی نەخۆشی و خۆشی و تورەیی...هتد.

و لێکۆڵەر لەبواری زانستی زمانناسیدا (فریناند دی سۆسێر) پێی وایە کە زمان سیستمێکە لە هێما و ئاماژە و ئاماژە بۆکراو (دال و مەدلول) لەخۆوە وەردەگرن و بە ڕێکەوتنی کۆمەڵایەتی ئاماژە دەنگیەکان دروست دەکرێن. و پێی وایە کە ئاماژە و ئاماژە بۆ کراوە هەردووکیان لە مێشکدا خەزن دەبن و

نیشاندانی هەریەکەیان ئەویتر لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت بۆ نمونە کە دەڵێین درەخت ئەوا یەکسەر لە مێشکماندا ئامازەبۆکراوەکە ئامادەدەبێت کە وێنەی درەختە و بەهەمان شێوە کە درەختێك دەبینین ئامازەکەی لە مێشکمان ئامادە دەبێت کە ناوەکەیەتی. بەپێی ئەم گریمانەیە بێت واتا ئامازە و ئامازە بۆکراو لە زەیندا خەزن دەبن.

هەر بۆیە توێژینەوەکان گەیشتوونەتە ئەوەی کە ئەگەر تۆ لەکاتی نەخۆشی یەکێك ببینیت دوایش کە چاك بوویتەوە کەیف بەو کەسە نایەت لەبەر ئەوەی لە کاتی نەخۆشیەکە تۆ وێنەی ئەم کەسەت خەزن کردووە ئەم وێنەش لەگەڵ ئازاری نەخۆشیەکەدا بووە بە یەك.

یان زۆر کەس هەیە ڕقی لە زەنگی موبایلەکەی دەبێتەوە لەبەرئەوەی کە لەکاتێکی ناخۆشیدا گوێی لەو زەنگە بووە و یان بە پێچەوانەوە خەڵك هەیە زەنگێکی دیاریکراوی لا بۆتە یادگاری چونکە لەکاتێك

کە دڵی خۆشبووە گوێی لەو زەنگە بووە، هۆکاری ئەمەش ئەوەیە کە ئەو زەنگە لەو کاتەدا لەگەڵ وێنەکەی ئەو کاتەی تۆی تیایت بەیەکەوە لە زەیندا خەزن دەبن و هەرکامێکیانت بیر بکەوێتەوە ئەوی تر لەگەڵیدا دێتەوە بیرت، لەو کاتەی تۆ لە منالّیدا گوێت لە زەنگی موبایلێك بووە لەو کاتەدا لەوانەیە شتێکت بینی بێت یان هەر بێ هۆکار دڵت خۆشبووبێت ئەم دڵخۆشیەت لە مێشکت خەزن دەبێت لەگەڵ ئەو زەنگە بۆیە هەرکات گوێت لەو زەنگە دەبێت ڕاستەوخۆ ئەو وێنەت یەتەوە یاد یان ئەو کاتەی کە دڵت خۆشبووە تیایدا.

مۆدێلی ناوکەترشی دی ئێن ئەی:ئەم بەشە لە بەشی دووەمی کتێبەکە بە وردتر باسی لێوە دەکەم بەلاّم لێرە هەر پوختەی کارەکە باس دەکەم، نائاگاهی بەرپرسە لە ڕیزبوونی بۆهێڵەکانی ناوکەترشی دی ئێن

ئەی واتا بە بیرکردنەوە و کۆنترۆڵکردنی نائاگاهیت ئەتوانیت ئەو بۆهێلأنە بە ویستی خۆت دابڕێژیت.

بیرگۆڕکێ:بیرگۆڕکێ و ناردن و وەرگرتنی وێنەی زەینی لەنێوان دوو کەسدا ئەم بەشە لە بەشی دووەم بە وردی باسی لێوە دەکەین.

نەست و خەوبینین

خەوبینین یەکێکە لەو دیاردانەی کە لە کۆنەوە تا ئێستاش مرۆڤەکانی توشی سەرسامی کردووەس کە تا ئێستاش هیچ لێکدانەوەیەکی تەواو ڕوون نییە لەسەری، هەر لە مێژەوە شارستانیەتە کۆنەکان هەوڵیانداوە لە خەوبینین تێبگەن و هەر دەستەیەکیش بەپێی بیر و بۆچوونی خۆی لێکدانەوەی بۆ کردووە، و هەندێکیان خەونیان گەڕاندۆتەوە بۆ کاری خودا و شەیتانەکان

شارستانیەتە کۆنەکان گرنگیەکی یەکجار زۆریان بە خەوبینین داوە هەر وەك لە قورئان و تەورات ئاماژە دراوە بە لێکدانەوەی خەون لەلایەن یوسف پێغەمبەر

(سەلامی خوای لەسەر بێ) کە ئەمە بۆتە هۆی ئەوەی زیرەکی ئەو دەربکەوێت و بگاتە پلەی باڵا لە دەسەڵات.

لەم کتێبەدا ئێمە باسی خەوبینین ئەکەین کە نەست لێی بەرپرسیارە و ئەو بیردۆز و لێکۆڵینەوانەی کە تایبەتە بەم بابەتە شیدەکەینەوە و ئەوەی پەیوەندی بە ئاینەکانەوە هەیە لێرەدا لێی نادوێین.

فرۆید و خەوبینین

ناکرێت باسی دوو چەمکی وەك (نەست و خەوبینین) بکەین و دەروونناسێکی وەك سیگمۆن فرۆید باس نەکەین بەجۆرێك ئەتوانین فرۆید بە گۆڕانکاری دەروونناسی ناو ببەین چونکە خەڵکی لەپێش بیردۆزەکەی فرۆید پێیان وابوو کە مرۆڤ تەنها یەك ژیری(عقل)ی هەیە و هەر ئەوەیە کە مرۆڤ ئاراستە دەکات و هەر بەو شێوەش لەدایك بووە، بەڵام فرۆید هات و ئەم بۆچوونەی گۆڕی و ئەو وای دانا کە مرۆڤ

ژێرییەکی تریشی هەیە کە ئەو بە ژێری ناوەکی ناوی برد و پێی وایبوو کە ئەمەی ئێمە پێی دەڵێین ژێری مرۆڤ ئەم ژێرییە لاوازە لە ئاڕاستەکردنی مرۆڤ بەڵکوو ژێری ناوەکییە کە مرۆڤ ئاراستە دەکات بۆ کارەکانی و پێویستەزیاتر گرنگی بەو ژێرییە بدرێت و لێی بکۆڵرێتەوە، هەرچەندە لە هەندێ لایەنەوە ئەم بیردۆزەی فرۆید هەڵەی هەیە بەڵام تا ئێستا بیردۆزێکی زۆر پێشکەوتوو و سەقامگیرە.

فرۆید بۆچوونێکی تری پێش خۆی گۆڕی کە خەڵکی پێش خۆی پێیان وابوو مرۆڤ تەنها یەك خودی هەیە، فرۆید پێی وایە کە ناکرێت مرۆڤ تەنها یەك خودی هەبێت چونکە ناگونجێ مرۆڤ لەسەر کارە خراپەکانی خۆی سەرزەنشت بکات لەبەر ئەوەی لێرەدا خودێك سەرزەنشتی خودێکی تر دەکات بەهۆی کارێکی خراپەوە بۆیە فرۆید پێی وایە کە مرۆڤ سێ خودی هەیە ئەوانیش خودی ئاژەڵی و خودی مرۆیی و خودی

نمونەیی، و پێی وایە نەست خودی ئاژەڵییە کە بێ گوێدانە چاکە و خراپە یان حەرام و حەلاڵ تەنها دەیەوێت چێژوەرگرێت و حەزە خراپەکانی دابمرکێنێتەوە و بەردەوام مرۆڤ هاندەدات بۆ حەزی خراپ*(١)، خودی نمونەییش ئەو خودەیە کە خەڵك بە ویژدان ناوی دەبەن و بەرزترین ئاستە لە مرۆڤدا و وا لە مرۆڤ دەکات ڕێگربێ لە خراپە و کاری باش بکات.

خودی مرۆی ئەو خودەیە کە لەنێوان خودی ئاژەڵی و خودی نمونەییدایە.

ئەو خەوەی کە حەزەکانی تیا دائەمرکێتەوە کە لەکاتی بێداریدا لێت قەدەغەکراوە ئەم جۆرە خەوە خودی ئاژەڵی لێی بەرپرسیارە و ئەو ئەو سیناریۆیە دروست دەکات و تۆ بە شێوەی فیلمێك دەیبینیت کە خۆت ڕۆڵی سەرەکی تیا دەگێڕیت و ئەگەیت بە لوتکەی حەزەکەت.

١-نمونەیەك بۆ دامرکاندنەوەی حەزی خراپ بینینی خەوی گەنجانەیە(شەیاتی بوون) کە بەپێی بۆچوونی فرۆید بێ نەست بەرپرسیارە لەو خەوە.

خەوبینین و داهێنان

نەست کانگای داهێنانە بەجۆرێك ئەگەر بیر لە داهێنانە گەورەکانی مێژوو و ئێستاش بکەینەوە بیرۆکەکەی لە خەوبینینێکەوە هاتووە کە خەوبینینیش کاری نائاگاهییە، لەکاتی خەودا عەقڵی ئاگاهی تەواو سڕ دەبێت و نائاگاهی چالاك دەبێت و ئیتر وزە شاراوەکان و هێزە بێسنورەکان خۆیان ئاشکرا دەکەن. سایتی گوگڵ یەکێکە لە سایتە هەرە بەناوبانگەکانی جیهانی تەکنەلۆجیا ئەم سایتە یەکێك لە دامەزرێنەرانی بەناوی(لاری پەبج) دەڵێت کە بیرۆکەی دامەزراندنی گوگڵی لە خەوێکەوە بۆ هاتووە. بەهەمان شێوە زۆر لە داهێنانەکانی تریش لەوانە وەك باس دەکەن داهێنەری مەکینەی درومان کاتێ مەکینەکە دروست دەکات کێشەیەکی بۆ دروست دەبێت کە ئەویش دەرزی مەکینەکەیە زۆر بە داڵغەی ئەم کێشەیەوە یر ئەکاتەوە و تا جارێك بەم بیرکردنەوەیەوە خەوی لێ دەکەوێت و

خەونێك دەبینێت لە خەوەکەیدا توشی جەنگ دەبێت و ئەبینێت ئەو کەسانەی کە بەرامبەری شەڕ دەکەن هەموویان ڕمیان پێیە و سەری ڕمەکە کونێکی تیایە، دوای ئەوەی خەبەری دەبێتەوە ئەم خەوە دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەرزی مەکینەکە لەسەر شێوازی ڕمی ناو خەوەکە دروست بکات و بەو شێوەیە کێشەکە چارەسەر دەکات.

کەم کەس هەیە ناوی زانای فیزیا و ماتماتیکی (ئیسحاق نیوتن)ی نەبیستبێت هەموویشمان دەزانین هێزی کێشکردنی زەوی نیوتن دۆزییەوە کاتێ بینی کە سێوێك لە دارەکە دەکەوێتە خوارەوە و پرسیاری ئەوەی بۆ دروست بوو کە بۆچی ناچێتە سەرەوە و دێتە خوارەوە؟! لەمەوە نیوتن هێزی کێشکردنی زەوی دۆزییەوە زۆربەی بۆچوونەکان دەڵێن کە نیوتن لەو کاتەدا لە حاڵەتی ئەلفا بووە کە حاڵەتی پێش خەوتنە و نەست تیایدا چالاکە و ئەم پرسیارەشی

لەوەوە هاتووە بە مێشکیدا، ئێستا هەندێ لە سەرچاوەکان باسی ئەوە دەکەن کە عەقڵی ئاگاهی لەکاتی خەودا بەشێکی کەمی بە بێداری ئەمێنێتەوە و سڕ نابێت.

ئەگینا نیوتن پێش ئەوەش کەوتنە خوارەوەی بینیوە بەڵام لەکاتی بێداریدا بووە و هێزە شاراوەکانی نەخستۆتەکار. بە هەمان شێوە ئەلبێرت ئەنیشتاین بۆ دانانی بیردۆزی فیزیای ڕێژەیی سودی لە بەکارهێنانی نائاگاهی وەرگرتووە. ئەو کەسانە و ئەو داهێنان و بیرۆکانە زۆرن کە فکرەکانیان لە خەوێکەوە یان بە سود وەرگرتن لە نەست دروست بوون، بەڵام نامەوێت کاتی خوێنەر بەوانە بگرم وەکو دەڵێن مشتێك نمونەی خەروارێکە کەواتە ئەم نمونانەش بەسە بۆ ئەوەی ئێمە لە بەهێزی و گەورەی ئەم بەشە شاراوەی مێشك تێبگەین.

خەوبینین بۆ چارەسەری کێشە و گەیشتن بە ویستەکانت

خەوبینین دەتوانێت هەندێ لە کێشە و گرفتەکان چارەسەر بکات بە مەرجێك ژینگەیەکی لەبار و ئامادەسازی دەرونی بۆبکرێت وەك لە بەشی پێشتر باسم کرد زۆرێك لە زاناکان لەڕێگەی خەونەوە گەیشتوون بە بیرۆکەی داهێنانە مەزنەکان و چارەسەری گرفتەکان و تەنانەت هەندێ لە زانانکانی ماتماتیك لە ڕێگەی خەوبینین هاوکێشە گەورەکانیان شیکار کردووە.

بۆ بینینی ئەم جۆرە خەونە پێویستە ئامادەکاری دەرونیت بۆ کردبێت ئەویش ئەوەیە کە ئەو گرفتە بدەیت بە مێشکت و بەڕاستی بیری لێبکەیتەوە و ببێتە کێشە لەلات وەك بڵێی کێشەیەکی گەورەیە و بەدوای چارەسەرەکەیدا دەگەڕێیت وەك دەگێڕنەوە یەکێك لە موریدەکان ئەچێتە لای شێخەکەی و لێی ئەپرسێت

چۆن پێغەمبەر(درودی خوای لەسەر بێت) لە خەودا ببینم؟ حەز دەکەم پێغەمبەر(درودی خوای لەسەر بێت) ببینم. لەوەلآمدا شێخ پێی دەڵێت ئەم ئێوارە لای من بمێنەرەوە، لەپاش ئەوەی شێخ خواردنی بۆ دروست دەکات و خواردنی ئێوارە دەخۆن بەلأم خواردنەکەی زۆر زۆر سوێر دەبێت و شیخیش ناهێڵێت ئاو بخواتەوە تا خەوی لێ دەکەوێت بۆ بەیانییەکەی کە خەبەری دەبێتەوە شێخ پرسیاری لێ دەکات ئەمشەو خەوت بە چییەوە بینی؟ موریدەکە دەڵێت لە خەوما لەلای کانیاوێك ئاوی سازگارا بووم...هتد. ئینجا شێخ وەلأمی پرسیارەکەی دەداتەوە و دەڵێت ئەگەر تۆ بەڕاستی تامەزرۆیی بینینی پێغەمبەر (درودی خوای لەسەر بێت) بیت ئەوا دەبێت بەو شێوەیە تینوی بینینی بیت کە ببێتە کێشە لەلات و مێشکت داگیر بکات بینیت چۆن تامەزرۆی ئاو بویت دوای خواردنە سوێرەکە دەبێت ئاواش بەڕاستی

تامەزرۆی بینینی ێت ئەوکاتە لە خەودا بەم ئاواتەت دەگەیت و دەیبینی.

لەم چیرۆکە ئەوەمان بۆ ڕوندەبێتەوە کە هەرشتێ تامەزرۆی بین و مێشکمان سەرقاڵ بکات لەکاتی بێداریدا ئەوا لەکاتی خەودا نەست ئەم حەزەت بۆ جێبەجێ دەکات و پێی دەگەیت.

خەوی گەنجانە:باوترین خەوبینین بەتایبەتی لەلای چینی گەنجان ئەم خەوبینینەیە کە زیاتر بە (شەیتانی بوون) ناسراوە ئەگەر بۆ لێکدانەوەی ئەم خەونە بگەڕێینەوە بۆ بۆچوونی فرۆید ئەوە ئەم جۆرە خەوە تەنها بۆ گەیشتنە بەو حەز و ویستەی کە لەکاتی بێداریدا مێشکی سەرقاڵ کردووە و ئەم حەزە لە مێشکتا قەتیس بووە لە کاتی ئاسای لێت قەدەغە کراوە بۆیە ئەم حەزە لە نائاگاهی خۆی مەلاس داوە و چاوەڕێی دەرفەتێکە بۆیە نائاگاهی هەڵدەستێ بە دروستکردنی فیلمێك بۆ ئەو مەبەستە تا لەو ڕێگەیەوە

بە حەزەکەت بگەیت و ئەو گرەی دەروونت دامرکێتەوە. لە کۆندا و تا ئێستاش هەندێ کەس پێی وایە ئەم خەوە کاری شەیتانە و ئەوەی لە خەودا ئەیبینی شەیتانە کە حەزەکەت دائەمرکێنێتەوە.

گەیشتن بە ویستەکانت:ئەمەش جۆرێکە لەو خەوانەی کە ویستی تیا مەیسەر دەبێت بۆ نمونە ئەو کاتەی کە لە بێداریدا تامەزرۆی بینینی هاوڕێیەکتی و بەهۆی هەرچییەکەوە بێت نەتوانیت بیبینیت تەنانەت ئەگەر ڕاستەخۆ بیریشی لێ نەکەیتەوە بەلاّم ئەم ویستە لە نائاگاهی هەبێت نائاگاهی لەکاتی خەودا کە چالاك دەبێت خەوێك دروست دەکات کە لەوێدا ئەو کەسە دێتە لات و دەیبینیت بەمەش ئەو ویستەی تۆ جێبەجێ دەبێت.

کێشە و ناکۆکی:ئەگەر ڕۆژێك لە ڕۆژان کێشەت لەگەڵ هاوڕێیەکت یان کەسێکدا بووبێ دوای کێشەکە تۆ حەز بکەی لەگەڵ ئەو کەسەدا ئاشتبیتەوە و کێشەکەتان

چارەسەر بێت بەڵام ئەو نەیەوێت. لێرەدا حەزەکە تۆ لە نائاگاهی دەکرێت بە وێنە و لەکاتی خەودا بەو شێوەیە خەو دەبینیت کە ئەو کەسە خۆی دێت بۆ لات و قسەت لەگەڵ دەکات و ئاشتت دەکاتەوە، بەڵام بە پێچەوانەوە ئەگەر بتەوێت تۆڵەی لێ بکەیتەوە ئەوا لە خەودا دیبینیت کە لێی دەدەیت و تۆڵەی لێ دەکەیتەوە.

ڕاهێنانەکان هەمووی لە بەشی دووەم دەنوسمەوە.

کۆتای بەشی یەکەم

بەشی دووەم

خەواندنی موگناتیسی

ڕەنگە وشەی خەواندنی موگناتیسیت بیستبێت یان لە نوسراوێکدا بینیبێتت بەڵام ئایە ئەزانی خەواندنی موگناتیسی چییە؟ کاریگەری چییە؟چۆن کار ئەکاتە سەر تاك و کۆمەڵگا ؟!

مێژووی دۆزینەوەی خەواندن ئەگەڕێتەوە بۆ ساڵی ١٨٤٢ زاینی لەلایەن دکتۆر جیمس برید خەواندنی موگناتیسی ئەگەر چی لەناو کۆمەڵگەی ئێمەدا بەلاڕێدا براوە, هەندێك پێی وایە جادووە و هەندێك پیی وایە ڕاست نییە و خەیاڵێکی قوڵە، بێگومان ئەم بیرکردنەوەش بێ هۆ نییە بەڵکو ئەوەش کاریگەری کۆمەڵگای و بۆماوەییە کە لە کۆنەوە بەو

جۆرە بیرکردنەوەیە بەرنامەڕێژ کراوین کە ئەوەی پێمان هەزم نەکرێت و بیرکردنەوەمان نەیەوێت یان بەدڵی خۆمان نەبێت بە ناڕاستی لەقەڵەم بدەین تەنها لەبەر ئەوەی بیرکردنەوەی ئێمە ئەمەی پیٚ هەزم ناکرێت بیٚ ئاگاین لەوەی کە لە ولآتانی دەرەوە ئەم بابەتە لەوەدا نەماوە کە بلّێی ڕاستە یان نا بەڵکو توێژینەوە و لێکۆڵینەوەکان زۆر زیاتر لەوە تێپەڕیٖ کردووە و ئەوان زۆر قوڵبونەتەوە لە بابەتەکە بۆیە ئەگەر بڕیاربێت بابەتەکە بە ناڕاست بدەین لە قەڵەم و ڕەتیبکەینەوە ئەبێت دوای ئەو سەرچاوانە بکەوین نەك بەپێی قسەی کۆمەڵگای خۆمان لەبەرئەوەی لای ئێمە هەرکەس لەلای خۆی شتێکی پیٚ هەزمنەکرا ئیتر بەجۆرێك ئەیبوغزێنێت وەك بلّێی هەموو دنیا هەڵەیە و ئەم لەسەر حەقە، یەکێك لەو بابەتانەی کە مشتومڕی

لەسەره خەواندنی موگناتیسییە وەك لە سەرەتا باسم کرد زۆر کەس بە خەیاڵێکی قوڵ ناوی دەبەن بەڵام خەواندنی موگناتیسی ڕاستییە و لە زۆربەی وڵاتان وەك زانست ناسێنراوە، بۆ زۆر مەبەست بەکاردێت وەك (ئاشکراکردنی تاوان و دۆزینەوەی تاوانبار, سڕکردنی بەشێکی جەستە بۆ نەشتەرگەری ,لە دەزگا هەواڵگرییەکان زۆرترین بەکارهێنانی هەیە بۆ سیخوڕیکردن...هتد).

لەم کتێبەدا هەوڵدەدەم ئەوەی ئەیزانم لەسەر ئەم زانستە بە تۆی خوێنەری ئاشنا بکەم و زیاتر باسی ئەو بەشانە بکەم کە خۆم سودم لێ بینیوە و تاقیم کردۆتەوە لەبەر ئەوەی زانستەکە لای خەڵك نەبێت شتێکی وەهمی و تاقینەکراوە،وەلێ اسی هێزە سەروو ئاساییەکانم کردووە، بەڵام خۆم هیچ تاقیکردنەوەیەکم

نەکردووە لەو وارە ئەویش بەهۆی ئەو هۆکارانەی کە لەدوایدا باسی دەکەم بەڵام ئەوەی بیستوومە و لە سەرچاوەکەی دڵنیام وەك زانیاری ڕونکردنەوەم لەسەر داوە تەنها بۆ زانین لەبەر ئەوەی ئەم کتێبە فێری خەواندنت ناکات وەك بابەتێکی پاراسایکۆلۆژی، بەڵکو بۆ فێربوونی سەرەتایی و سود وەرگرتنە لە چالاککردنی نائاگاهیت بۆ بەرنامەڕێژکردنی خۆت نەك بەکارهێنانی سەرو ئاسایی.

سەرەتا با بزانین خەواندنی موگناتیسی چییە؟

خەواندنی موگناتیسی جۆرێکە لە خەوتن لە هەمان کاتیشدا بەخەبەریت و حاڵەتێکە لە نێوان ئاگاهی و نائاگاهی

لەکاتی خەوتنی موگناتیسیدا حاڵەتێکی بێ هۆشی و

خاوبونەوەی ماسولکەکانی لەشی مرۆڤ ڕودەدات، لەکارکەوتنی هەر پێنج هەستەکە و ڕەقبوونی جەستە و کەوتنە کاری هەستی شەشەم*(١) و چالاکبونی بەشی نائاگاهی کە ئەمەی دوای ئامانجی پرۆسەکەیە، لەکاتی خەوتنی موگناتیسیدا مرۆڤ بە حاڵەتێکدا تێدەپەڕێت کە دابڕانە لە دنیای دەرەوە هەستکردن بە ئاسودەیی و بینینی جیهانێکی تر*(٢) ئیدی ئەتوانین بڵێن وردە وردە کە مرۆڤ چووە خەوی قوڵەوە لە کۆت و بەندی

١-هەستی شەشەم هەندێ سەرچاوە بە نەست ناوی بردووە و هەندێ سەرچاوەش پێی وایە هەستی شەشەم چاوی سێیەمە کە بە خەڵوەت ئەکرێتەوە، بەڵام لێرەدا من بە پشتبەستن بە سەرچاوەکان مەبەستم پێی نەستە.

٢-جیهانێکی تر بەو مانایەی کە چاوت ئەکرێتەوە بەڕووی هەندی لایەنی ترا و بیرکردنەوەکانت لە قەتیسبوون ڕزگاری دەبێت، بە مەبەستی جیهانی میتافیزیك ئەو دەستەواژەم بەکارهێناوە.

ئاگاهی ڕزگاری دەبێت و یاساکانی فیزیا گۆڕانی بەسەردادێت بەجۆرێك كە هیچ سنورێك لە بیرکردنەوەکانی مرۆڤ نامێنێت چونکە کەسەکە لە خەودایە لەهەمان کاتیشدا بەخەبەرە لێرە بەدواوە هێزە سەروو ئاساییەکانی مرۆڤ خۆی ئاشکرا دەکات و سەیر و سەمەرەکانی خەواندن لێرەدا دەستپێدەکات بەجۆرێك کە ئێستا هەر لە دەزگا هەواڵگرییەکانەوە تا تاکەکەسێك ئەوەی شارەزای هەبێت ئەتوانێت بەکاریبێنێت لە دەزگای هەواڵگری زۆر کاری پێدەکرێت کەسی خەولێخراو ئەنێرنە ولاتان بۆ کۆکردنەوەی زانیاری و ئاشکراکردنی نهێنی و بینینی زانیاری ناو کۆمپیتەر و فایلە شاراوەکان .... هتد و لە بوارەکانی تردا زۆر کاری پێدەکرێت وەك سڕکردنی بەشێکی

جەستە بۆ نەشتەرگەری و تەرککردنی خوویەکی ناپەسەند و چاندنی کردارێکی باش لە شوێنی .... هتد

پێم باشە سەرەتا باس لە بەکارهێنانی و بەشەکانی بکەین پاشان تێگەیشتن لە ناوەڕۆکی بابەتەکە و ڕاهێنانەکانی بەدەستهێنانی.

خەواندن گرنگی زۆری هەیە لە ژیانی ڕۆژانەدا بەداخەوە لە ولآتی خۆمان گرنگییەکی ئەوتۆی پێنادرێ وەك ولآتانی تر. لە ولآتانی ئەمریکا و ڕوسیا و چین و نەمسا...هتد گرنگی زۆری پێدراوە و تەنانەت خوێندنی تایبەتیشی هەیە، هاوکات لە ولآتی ئێرانیش گرنگی باشی پێدراوە بەتایبەت لە بواری تەندروستی کە بەکاردەهێنرێت بۆ سڕکردنی بەشێکی جەستە بۆ نەشتەرگەری و بە دڵنیایەشەوە لە دەزگای هەواڵگری

ئەو ولأتە کاری زۆری پێکراوە ...هتد هەرچەندە لە کوردستان بەکارهێنانی زۆر کەمە بەلأم تا ڕادەیەك باشە ئەویش بەکارهێنانە لە بواری تەندروستی کە بۆ سڕکردنی ددان بۆ هەڵکێشانی ددان بەکارهێنراوە کە لە سلێمانی خەوێنەرێك ئەمەی کردووە.

بە گشتی خەواندنی موگناتیسی بە هەردوو جۆرەکەیەوە خەواندنی خۆیی یان خەواندنی خەڵك ئەم بەکارهێنانەی هەیە و هەموو کەسێك ئەتوانێت بگاتە بەم ئاستە بەپێی ڕاهێنان و ئەو بارودۆخەی کەسەکەی تێدایە کە لە بەشەکانی تر نوسیومە.

هەست کردن بە خودی خۆت:یەکێك لە سەرەتایترین بەکارهێنانی خەواندن هەستکردنە بە توانای خۆت و چالاکی لە ژیاندا و بەهێزبوونی مێشك کە بە

خۆخاوکردنەوە دەبێت پاشان هەستکردن بە ئارامی جەستە و دەروون.

سڕکردنی بەشێکی جەستە:لە ولاّتی ئێران خەواندن لەم بوارە بەکارهێنانی هەیە کە بەشێکی جەستە سڕ دەکەن بۆ نەشتەرگەری بەبیّ بەنج ئەمەش سودی زۆری هەیە لەوانە بەکارنەهێنانی بەنج و ئارامبوونەوەی جەستە و مێشك و زوو ساڕێژبوونی برین.

بەدەستهێنانی توانای بەرگری: خەواندن و خۆخاوکردنەوە یارمەتی کەسەکان دەدات لە بەدەستهێنانی توانای بەرگری کێشەکانی ژیان و توانای زەینی بەڕێژەیەکی بەرچاو زیاد دەکات.

ترس لە بەردەم خەڵك:لەڕێگەی خەواندنەوە ئەتوانرێت ئەو ترسە بڕەوێتەوە کە لەکاتی وتاردان یان لەسەر

سەکۆی نمایش دروستدەبێت کاتیٚ لەبەردەم خەڵکێکی زۆردا وتار دەدەیت.

دۆزینەوەی توانا شاراوەکان: هەر کەسێك لە ئێمە خاوەنی کۆمەڵێك توانای شاراوەین بەلاٚم کەم کەسمان هەستی پیٚ دەکەین ئەویش بەهۆی کێشەکانی ڕۆژگارەوەیە یان هۆکاری تایبەتی کە ئەم توانایانەی شاردۆتەوە بۆ بەکارخستن و بزواندنی ئەو توانایانە خەواندنی موگناتیسی یەکێك لە ڕێگاکانە بۆ ئەو مەبەستە لەڕێگەی گەیشتن بە بەشی نائاگاهی مێشك ئەتوانیت تواناکانت بدۆزیتەوە کە لە داهاتودا باسی دەکەین.

زمان گیران:لەڕێگەی خەواندنەوە ئەتوانرێت کێشەی زمان گیران و گرفتی قسەکردن چارەسەر بکرێت بە پێدانی پەیامی چارەسەر.

فێربوونی زمان:لەبەرئەوەی لەکاتی خەودا یاساکانی فیزیا گۆڕانی بەسەردا دێت و بەشی نائاگاهی مێشك چالاك ئەبێت کە بەشی نائاگاهی کانگای بیرەوەرییە بۆیە بەئاسانی ئەتوانیت چەند قاتی کاتی بێداری وشە و دەستەواژە وەربگریت و بەم شێوەیەش ئەتوانی لەماوەی چەند ڕۆژێکدا فێری زمانێك ببیت لەبەر ئەوەی کە وشەی زیاتر وەردەگریت و درەنگتریش لەبیرت دەچێتەوە*(١).

١–ئەم بەکارهێنانە زیاتر لە دەزگا هەواڵگرییەکان بەکاردێت کاتێك کە بیانەوێت کەسێك بنێرنە وڵاتی مەبەست بۆ بەدەستخستنی زانیاری بەم ڕێگایە لە کاتێکی کەمدا فێری زمانی ئەو وڵاتەی دەکەن.

شەرمنی و گۆشەگیری:شەرمنی و گۆشەگیری پەیوەندی بە باوەڕ و کاریگەری خێزان و کۆمەڵگا هەیە و ئەمەش کار ئەکاتە سەر ئاوەز و ڕۆژانە پەیامی سلبی پێئەدرێت کە شەرمنی یان گۆشەگیری تا ئەبێتە باوەڕ لەگەڵیدا و ئەبێتە تایبەتمەندیەکی ئەو کەسە و ئەمەش پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ بەشی نائاگاهی هەیە کە پێشتر بەرنامەڕێژ کراوە بۆیە بە چەندجارێك خۆخەواندن بەتەواوی ئەو گرفتە چارەسەر دەکرێت و ئەتوانیت ئەو بیرکردنەوەی کە کاریگەری سلبی لەسەرت هەبوو بە ئاسانی تێکی بشکێنیت و لەبری ئەو بیرکردنەوەی ئیجابی بچێنیت.

ترس:زۆر کەس هەیە ترسی لە تاریکی, بەرزی, مشك, سەگ, ...هتد ئەم ترسە لە ئاوەزی چسپاوە هەر لە منداڵیەوە لەگەڵیدا بووە بە باوەڕ لەلای بۆیە ئەمیش بە

خەواندن ئەتوانرێت پەیوەندی بکەی بە بەشی نائاگاهییەوە و ئەم باوەڕە نەهێڵێت و باوەڕیتر لە شوێنی بچێنی.

تەرککردنی زۆر لە خووەکان:هەندێ کەس هەن خوو بەشتێکەوە دەگرن و بۆیان تەرك ناکرێت وەك جگەرەکێشان، ماددەهۆشبەرەکان، نینۆك جوین، پەنجە تەقاندن، دەست و قاچ لەرزین، خوی نهێنی، جوڵەی نائاسایی چاو لەکاتی قسەکردن...هتد ئەمانە و هەر خوویەکی تر بەئاسانی لەڕێگەی خەواندنەوە چارەسەر دەکرێت بە چەند خۆخەواندنێك و پێدانی پەیامی چارەسەر و دووبارەکردنەوەی.

کێشی لەش:قەڵەوی جەستە و لاوازی لای زۆربەی کەس کێشەیە و گرفتی دەروونی دروستکردووە خەواندن

چارەسەری ئەمەش دەکات بەپێدانی پەیامی تایبەت و بەرنامەڕێژی بەشی نائاگاهی و وێناکردن.

بەکارهێنانی سەرو ئاسایی

ئەوەی تا ئێستا باسی کرا توانای ئاسایی بوو لەلای هەموو کەسێك هەیە ئەتوانێت بەکاریبێنێت بۆ هەرمەبەستێك بیەوێت خۆی یان خەڵکی پیٚ چارەسەر بکات بێگومان لەبەشێکەوە بۆ بەشێکی تر ئەگۆڕێت و لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تریش ئەگۆڕێت بۆ نمونە بۆ وازهێنان لە جگەرەکێشان لەوانەیە کاتی زیاتر بوێت وەك لە چارەسەرکردنی شەرمنی و لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تریش ئەگۆڕێت چونکە هەندیٚ کەس هەن درەنگ ئەکەونە ژێر کاریگەری خەواندن و درەنگ ئەتوانی پەیوەندی بکەیت بە بەشی نائاگاهی

بەپێچەوانەشەوە هەندێ کەس زۆر بە زووی پەیوەندی ئەکات بە بەشی نائاگاهی بەلاّم لەکۆتایدا هەموو کەسێ ئەتوانێت بەم ڕێگایە ئەو چارەسەرانە بکات.
لەم بەشەدا باسی توانا سەرو ئاساییەکان دەکەین کە توانای لەڕادەبەدەری مێشکە و هەندێ کەس لە منالّیەوە ئەم تواناییەی هەیە و بۆماوەی وەریگرتووە، بەلاّم لای زۆربەی خەڵك توانایەکی کەمتر هەیە و بۆ بەهێزبوونی پێویستی بە ڕاهێنانە کە لە داهاتوودا پێی دەگەیت.

بەکارهێنانی توانا سەروو ئاسایەکان

زۆرترین بەکارهێنانی توانا سەروو ئاساییەکان لە دەزگا هەواڵگرییەکانە بۆ کاری سیخوڕی و زانینی مەلەفاتی وڵاتانی تر و ناردنی بیر و کارتێکردن لەدوورەوە و بیرخوێندنەوە و کارکردنە سەر کەسانی تر ... هتد

زانینی نهێنی:بەکارهێنانی توانای سەروو ئاسایی مێشکە بۆ زانینی شتی نهێنی و نادیار کە بوونی هەبێت و بۆ دۆزینەوەی کەرەستەی ونبوو و زانینی شوێنی نادیار کە کەسی خەوتوو ئیتر خۆخەواندن بێت یان خەواندنی کەسی تر بێت کەسی خەوتوو ئەچێتە ئەو شوێنەی کە ئەیەوێت لە کەمترین کاتدا و ئەتوانێت بە ئاسانی هەموو شتێك بدۆزێتەوە چوون بۆ شوێنەکە واتە کەسی خەوتوو وەکوو خەوبینین ئەچێتە ئەو

شوێنەی مەبەستێتی نەك بە جەستە بەڵكوو هەستەكان ئەڕوات وەكوو بینین و بۆنكردن و بیستن وەكوو خەوبینینێك وایە بەڵام لەم خەوەدا كەسی خەولێخەر كۆنترۆڵی خەوەكە دەكات. نوسەرێكی كورد ئەگێرێتەوە ئەڵێ ساڵی ١٩٨٩ مێردمناڵێكی خەواندووە و ناردوویەتی بۆ نوگرەسەلمان لەوێ هەموو شتێكی بینیوە و بۆی گێڕاوەتەوە .

دۆزینەوەی تاوانبار:بەكارهێنانی بە بواری ئاسایش سودی هەیە بۆ ئەم مەبەستە كە تاوانباری پێ ئەدۆزرێتەوە ئەمیش بە هەمانشێوە كەسی خەوتوو ئەچێتە شوێنی ڕووداوەكە و بە كاتێكی زۆر كەم زۆربەی شوێنەكان ئەبینێت و كەسی تاوانبار ئەناسێت و تەنانەت ئەتوانێت پرسیاری لێبكات ئەویش بەڕاستی

وەڵامی بداتەوە چونکە لێرەدا قسەکردنە لەگەڵ مێشکی کەسەکە بۆیە درۆ دروستنابێت.

خوێندنەوەی بیر:یەکێکیترە لە بەکارهێنانەکانی لە دەزگاکان کە کەسی خەوتوو وا پرۆگرام کراوە کە لەکاتی بێداریشدا(کاتی ئاسایی) بتوانێت خۆی خاوبکاتەوە و بیری کەسەکان وەرگرێت و بیریان بخوێنێتەوە .

ناردنی بیری کارتێکەر:ناردنی بیر و وەرگرتنی بیر یەکێکە لە توانا سەرو ئاساییەکانی مرۆڤ کە لەڕێگەی ڕاهێنانەوە پێی دەگەیت لەگەڵ ناردنی بیر بەشێکی تر هەیە کە پێی دەوترێت بیری کارتێکەر یان بیری کاریگەر ئەم جۆرە بیر ناردنە بیرتییە لە ناردنی ئەو بیر و مەبەستەی کە خۆت ئەتەوێت بۆ کەسێکی تر و

کاریگەری دابنێت لەسەر کەسەکە و بەو جۆرە هەڵسوکەوت بکات کە دەتەوێت کە ئەمەش لە دەزگا هەواڵگرییەکان زۆر بەکاردێت کەسە پێشکەوتووەکان لە پاراسایکۆلۆجی بیری کارتێکەر ئەنێرن بۆ ئەندامانی دەزگای وڵاتانی تر کە بە پێچەوانەی ویستی خۆی و وڵات کار بکات.

بینینی سەروئاسایی:لە ژیانی ڕۆژانەدا هەستی بینین سنورداره و مرۆڤ ئەتوانێت مەودایەکی دیاریکراو ببینێت , بەڵام لە خەوی موگناتیسیدا تا ڕادەیەك ئەو سنورە نامێنێت چونکە کەسی خەولێخراو ئەتوانێت تەنانەت نوسینی شاراوە ببینێت واتە بۆ تاقیکردنەوەی ئەوەی بزانی کەسەکە چۆتە خەوی قوڵەوە ئەتوانیت لەسەر کاغەزێك چەند دێڕێك بنوسیت و بیخەیتە ناو شوێنێکی داخراو کە نەتوانی بیبینیت پاشان بە کەسی

خەولێخراو بڵێ ئێستا بچۆ ئەو کاغەزە بخوێنەرەوە کە خوێندیەوە ڕاست دەرچوو واتە چۆتە خەوی قوڵەوە کە لە دواتر باسی قۆناغەکانی خەو دەکەم پشت بەخوا.

بیستنی سەرو ئاسایی: بەهەمان شێوەی بینین لەکاتی خەودا بیستنیش تا ڕادەیەك بێسنور دەبێت و کەسی خەوتوو ئەتوانێت لە دورەوە ببیستێت بۆ تاقیکردنەوە ئەتوانی کەسی خەوتوو بنێریتە لای هاوڕێیەکت بڵی بزانە باسی چی دەکات کە بۆی گێڕایتەوە پاشان بزانە ڕاستە .

خەواندن و جادوو و خەیاڵ

وەکو لە سەرەتادا باسم کرد خەواندن هیچ هێزێکی ئەفسونایی نییە و شتێك نییە کە پەیوەندی هەبێت بە پشت بەستن بە هێزی دەرەکی و هێزی نادیار(جنۆکە و پەری)، بەڵکو تەنها خەوێکی ئاساییە و ئەوەی کە لەخەوی سروشتی جیای دەکاتەوە ئەوەیە کە لە خەواندن بەردەوام ئەبێت تەرکیز چڕ بکەیتەوە, وێنای مێشکی دروستبکەی, لە خەوی موگناتیسی تەواو ناچیتە خەوی قوڵەوە واتە بەشێك لە ئاگاهی چالاکە و ویست دەوری خۆی هەیە . بەڵام لە خەوی سروشتی بەبێ ویستی خۆت ئەچیتە خەوی قوڵ و پێویستت بە وێناکردن نییە بۆ خەوتنی سروشتی، لە خەوی سروشتی تەواوی نائاگاهی چالاکە و بەشی ئاگاهی بەتەواوی ناچالاك دەبێت هەرچەندە ئێستا ئەوەی

باسی لێوەدەکرێت ئەوەیە کە لە خەوی سروشتیش بەشێکی کەمی ئاگاهی هەر چالاکە.

ئایە خەواندنی موگناتیسی دروستە؟

لەڕووی دینەوە ڕێ بەخۆم نادەم فتوای حەرام یان حەڵاڵ بوونی بدەم بەڵام بەپێی تێڕوانینی خۆم بۆ لایەنە زانسیەکەی باسێکی پوختی پرۆسەکە دەکەم و بڕیاری ئەوە بۆ خوێنەر جێدێڵم کە ئایە دروستە یان نا و چۆن بەکاریدێنێت.

خەواندنی موگناتیسی بریتییە لە بەکارهێنانی توانای سەرو ئاسایی مێشك و چاو و تەرکیز و شێوازی پەیامدان و ڕێکخستنی ئاستی تۆنی دەنگ تا لەو ڕێگەیەوە هەستی بەرامبەر (خەولێخراو) سڕ دەکەیت و پەیوەندی بە نەستی دەکەیت و ئەوەی ئەتەوێت لە

نەستی دەیچەسپێنیت(بە ڕازی بوونی ویستی خۆی).
لە خەواندن هەرکەسێك چەند ئامانجێکی هەیە بۆ ئەو ئامانجە ئەچێتە خەوی قوڵەوە لە زۆر وڵات بۆ کاری خراپ و سیخوڕی بەکاردێت بەڵام تۆ دەتوانیت بۆ کارێکی باش بەکاریبێنیت وەك بەرنامەڕێژکردنی مێشك بە ئەرێنی و چارەسەرکردنی وەهمی ترس و وەسوەسە و نەخۆشی دەرونی...هتد.

لەڕووی زانستییەوە ئەتوانم بەدڵنیایی بڵێم کە دورە لە خەیاڵ و ئەفسانە لەبەرئەوەی ئێستا و لە پێشتریشدا لە زۆر بوار خەواندن تاقیکراوەتەوە هێزە سەرو ئاسایەکانی مرۆڤ خراوەتەکار لە کوردستان لە شاری سلێمانی نوسەرێك بۆ سڕکردنی ددان کەسێکی خەواندووە و وەك لە پێشتردا باسم کرد نوسەرێکی کورد ساڵی ١٩٨٩ مێرمنداڵێکی خەواندووە و ناردویەتی

بۆ نوگرەسەلمان هەموو کەسەکانی ئەوێی بینیوە لە یەکێکیتر لە بەکارهێنان لەبواری نەشتەرگەری ساڵی ١٩٩٩ لێکۆڵەر (ماری ئیلیزابێس فایمۆنقیل) ئەزمونی کرد لەسەر ١٩٧ نەخۆش کە نەشتەرگەری غودەی دەرەقیان بۆ دەکرا ئەگەر بێتوو ئەم نەخۆشییە بەهۆی نەشتەرگەرییەوە ئەنجام بدرێت پێویستی بە برێکی زۆر لە ماددەی بێهۆشکەر هەیە و دوای نەخۆشەکە پێویستی بە ٢٨ ڕۆژ دەبێت بۆ چاکبوونەوەی بەلآم ئەم لەڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە نەخۆشەکانی بێهۆش و سڕ کرد و نەشتەرگەرییان بۆ کرا و لەماوەی ١٥ ڕۆژ چاکبوونەوە , پزیشکەکان پێیان وایە ماددەی بێهۆشکەی ئەبێتە هۆی کەمبوونەوەی توانای بەرگری لەش لە خۆی کە هۆکارە بەهۆی ئیلتیهاب کردن و سودێکی تری خەواندن ئەوەیە کە خوێنی کەمتر لە

نەخۆشەکە ئەڕوات وەك لەوەی کە بە ماددەی بێهۆشکەر نەشتەرگەری بکرێت چونکە ماددەی بێهۆشکەر توانای خوێن گیرسانەوەی کەمە. دوای ئەم تاقیکردنەوانە ئەتوانین نمونەکانی دەزگای هەواڵگریەکان وەرگرین کە بۆ چ مەبەستێك بیانەوێت بەکاری دەهێنن . لەبەرئەوە ئەتوانین بڵێین کە خەواندن ڕاستییەکی زانستییە و لە هەندێ ولآت خوێندنی تایبەت و بڕوانامەی تایبەتی هەیە، بەلآم ئەگەر بێتو یەکێك بە من بڵێت ئایە خەواندن ڕاستە؟ یان ئەسڵی هەیە؟ منیش دەڵێم بۆ من ڕاستە بەلآم بۆ تۆ نا و بۆ ئەویش نازانم جارێ. لێرەدا کە باسی بینینی شوێنی دوور دەکەین پرسیاری ئەوە دێتە پێشەوە ئایە ئەوە زانینی غەیب نییە؟ جارێکی تر ئەپرسیت کەس غەیب نازانێت کەواتە حرامە لەڕووی دینەوە؟!

بەپێی هەندێ بەڵگە لە قورئان و سونەتدا و لێکدانەوەی زانستیانەی من شیکارییەکی بچوک دەکەم و وەڵامی ئەو پرسیارە بۆ شارەزای بواری ئاینی جێدێڵم چونکە ئەوە ئیشی من نییە فتوا بدەم لەسەری. پێم وایە هەندێکمان بە هەڵە لە مەسەلەی غیب تێگەیشتووین و داهاتوو و غەیبمان تێکەڵاو کردووە هەر وەك چۆن داڵغە و خەیاڵمان تێکەڵ کردووە کە ئەمەی دوای گرنگە جیایی بکەینەوە چونکە دواتر وەڵامی پرسیارێکی گرنگی لەسەرە.

ئەگەر لە ڕوی فیزیاوە بڕوانینە کات ئەگونجێت داهاتوو و ئێستا و ڕابردوو هیچ جیاوازییەکیان نەبێت وەك بڵێی ئێمە لەناو دەریایەکدا مەلە دەکەین پێی دەڵێین کات واتە چۆن ڕابردوومان لەبیر دەمێنێت ئاواش دەکرێت داهاتوومان لەبیربێت بەو شێوە سەیری داهاتوو نەکەین

کە لە بووندا بونی نییە، هەڵبەتە ئەم باسە زۆری ئەوێت و پەیوەندیشی بە باسەکەی ئێمەوە نییە بۆیە زۆری لەسەر ناڕۆین تەنها بۆ ڕونکردنەوەی غەیب و داهاتوو و پەیوەندی بە خەواندنی موگانتیسیەوە بە کورتی ئاماژەیەکی پێ دەکەم.

خەواندنی موگناتیسی زۆر بابەتێکی قولڵ و تا ڕادەیەك سامناکە بەوەی کە لێکدانەوە و تاقیکردنەوەی زۆری لەسەر کراوە و و زۆر شتی تریشی لەسەر وتراوە کە هێشتا تاقینەکراونەتەوە یان ڕاست نەبوون تا ئێستا یەکێك لەوانە (بایکۆنیس: گۆڕینی ڕەنگی چاو و قژ و دووبارە داڕشتنەوەی بۆهێڵەکانی ناوکە ترشی دی ئێن ئەی)، بابەتێکی سامناك و تێکەڵکراوە بە روح و جیهانی نادیار و ژیانی بەرزەخ وەك هەندێ لە خەولێخەرە شارەزاکان پێیان وایە لە قۆناغە قوڵەکانی

خەواندن (قۆناغی ٧ و بەرەو سەر) کەسی خەوتوو ئەتوانێت پەیوەندی بکات بە جیهانی روحەکان و ژیانی بەرزەخ ببینێت و لێدوان لەگەڵ مردووەکان بکات روحەکان ببینێت.

یەکێك لە بەکارهێنانەکانی خەواندن ئەوەیە کە ئەتوانیت کەسی خەوتوو بنێریتە شوێنێکی تر و ئەوەی لەوێیە بیبینێت وەك ئەوەی کە خۆی لەوێ بێت، بەلاّم لێرە پرسیاری ئەوە دروست دەبێ ئایە ئەو زانینی غەیب نییە؟

دوای ڕونکردنەوەکە وەلاّمی ئەم پرسیارەش بۆ خوێنەر جێدێلّم، ئایە ئەگەر ئێمە بە تەلەفون قسە لەگەڵ هاوڕێیەکمان بکەین ئەوە مانای وایە ئێمە غەیب ئەزانین؟بێگومان نەخێر... هەرچەندە ئەشتوانین لە

شارێکەوە تەلەفون بۆ شارێکی تر بکەین و هەموو هەواڵێکی ئەو شارە بزانین کە لە هاوڕێیەکەمان وەری ئەگرین لەڕێگای تەلەفونەکەوە، بەڵام ئەمە غەیب نییە چونکە ئەوەی کە زانیتمان شتێك نەبوو کە لە بووندا بونی نەبێت و ئێمە بیزانین، بەڵکوو ئەوەی کە زانیتمان بوونی هەبووە بەڵام بە نیسبەت ئێمەوە لەلای ئێمە بوونی نەبوو واتە لە جێیەکی تر هەبوو و ئێمە بە بەکارهێنانی ئامێرێکی پەیوەندی و لەڕێگەی نێوەندێکەوە کە هاوڕێکەمان بوو ئەوەی کە لەوێ بوو زانیمان. باشە من پرسیارێك دەکەم ئەگەر ئەوە زانینی غەیب بێت کەواتە ئێمە لەم سەردەمی تەکنەلۆجا هەموومان غەیب دەزانین!!

دەربارەی داهاتووش پێم وایە ئەوەی کە لەڕوی فیزیاوە باسی لێوە دەکرێت تا ڕادەیەك هەڵە نەبێت. پێم وایە ئەوەی بینینی داهاتووی لای هەندێکمان سنوردار کردووە هەندێك بەربەستە.(خوێنەری بەڕێز بە هەڵە تێنەگەیت لێرەدا مەبەستم داهاتووە نەك غەیب، چونکە داهاتوو غەیب دوو شتی جیاوازن ئێمە تێکەڵمان کردوون).

بۆ نمونە ئەتوانین نمونەی ئۆتۆمبیلێك وەرگرین کە بەڕێگایەکدا دەڕوات و ئێمە سەرنشینەکانین با وا دابنێین من لە دواوەی ئۆتۆمبیلەکە دانیشتووم لەلای دەستە ڕاست و تۆیش لە پێشەوە لەلای شۆفێرەکە دانیشتوویت، ئێستا وای دابنێ ئۆتۆمبیلەکە لە ڕێگایەکی ڕاستدا ئەڕوات ئەوەی ئەمانەوێت بۆی بچین گوندێکە کە لە ئێستادا لەناو ئۆتۆمبیلەکە نزیکەی یەك

کیلۆ مەتر لێمانەوە دوورە لەم کاتەدا با گوندەکە بە داهاتوو دابنێین چونکە هێشتا پێی نەگەیشتووین و ئامانجەکەمانە کەواتە داهاتووە، ئێستا تۆ کە لە پێشەوە دانیشتووی ئەتوانیت گوندەکە ببینیت ئیتر هەندێ شت ئەبینیت دوای کە نزیك ئەبینەوە لەوانەیە وانەبێت و تۆ بە وەتزانیبێت شتێکە و شتێکی تر بوبێت بەهەرحاڵ تۆ گوندەکە(داهاتوو)ت بینیی، بەڵام من زۆر بەکەمی یان هەر نەمبینی لەبەرئەوەی بەربەستێك هەبوو کە کوشنەکانی پێشەوەی ئۆتۆمبیلەکە بوو و تۆ و شۆفێرەکە کە ڕێگر وون لە بینینی من، ئێستا من ناتوانم بڵێم ئەوەی کە تۆ بینیوتە نەئەبوو بیبینیت چونکە غەیبە و ئەوەشی کە تۆ بینیوتە غەیب نییە بەڵکوو لە بووندا بونی هەیە کەواتە ناتوانین بڵێین غەیبە، غەیب واتە شاراوە، واتە لە دنیایی ئێمەدا

شاراوەیە و وەك بڵێی لە بووندا بە نیسبەت ئێمە بە گشتی بوونی نییە و ناتوانین بیزانین. باشتر بڵێین زانستێکی خودایە و لە ئادەمیزاد شاراوەیە واتە لای ئێمە نادیارە، هەر بۆیە بڕوام وا نییە کە ئەوەی باسی لێوەدەکرێت لە بینینی جیهانی روحەکان و ژیانی بەرزەخ لەڕێگەی خەواندنەوە ڕاست بێت لەبەر ئەوەی ئەمەیان غەیبە بە نیسبەت ئێمەوە و زانستێکی خودایە و بۆ ئێمە نییە پەی پێببەین.

ئەوەشی کە ئەوترێت هەیە یان بینراوە هەرچەندە تا ئێستا بەڵگەیەکی تەواو باوەڕپێکراوم نەدیوە و نەمبیستووە کە لەم بوارەدا خەواندن بەکارهاتبێت واتە کەسێك ژیانی بەرزەخی بینیبێت یان لێدوانی لەگەڵ روحەکان کردبێت، پێم وایە ئەوەی کە باوەڕی پێیەتی لەڕێگەی خەواندن ئەمە بکرێت ئەوە تەنها

گفتوگۆکردنێکە لەگەڵ خودی خۆیی و هیچیتر و ئەو وەڵامانەی کە ئەو پێی وایە روحی مردووەکان وەڵام ئەدەنەوە تەنها دروستکردنی خۆیەتی بەڵام هەست پێنەکراوە. ئەگەر وانییە هەر کەسێك یان خەولێخەرە بەتواناکان با بەڵگەی باوەڕپێکراو بێنن نەك نوسینی کۆن و دووبارەی کتێبە عەرەبییەکان.

کەواتە بە کورتی بەبڕوای من ئەکرێت داهاتوو بزانرێت بە نەمانی ئەو بەربەستانەی کە ڕێگرە لەبەردەم بینینی داهاتوو، بەڵام غەیب لە مرۆڤەکان شاراوەیە و زانینی مەحاڵە. و هەر شتێکیش لە بووندا بوونی هەبێت ناچێتە قاڵبی غەیب، بەڵکوو بۆ پەیپێبردنی ڕێگای باش و خراپیش هەیە و بەکارهێنانی باش و خراپیش هەیە کە کەوتۆتەوە سەر بەکارهێنەر.

سڕبوونی هەستی کۆمەڵگا

پێت سەیر نەبوو کە خەواندنی موگناتیسی تەنها کارکردن نییە لەسەر کەسێك و پێدانی پەیام و لێدوان لەلایەن کەسێکی ترەوە و مەرجیش نییە کە باس لە خەواندن دەکەین تەنها بیرمان بۆ کارە سەرسوڕهێنەرەکان و لایەنە سەیروسەمەرەکانی بچێت ئەگەر تێبینیت کردبێت لەم نوسراوەدا زۆر وشەی دەزگا هەواڵگریەکانم بەکار هێناوە چونکە خەواندن زۆرترین بەکارهێنانی لە هەواڵگریدا هەیە، دەزگا هەواڵگریەکانیش زیرەکانە ئەتوانن نەك کەسێك و دوو کەس بەڵو سەدان کەس و تەنانەت میلەتێك بخەنە ژێر ڕکێفی خۆیان و کۆنترۆڵی هەست و نەستیان بکەن بۆ ڕوونکردنەوەی ئەوەی کە چۆن هەستی کۆمەڵگا سڕ دەکرێت و کار لەسەر نەستی دەکەن لە بابەتێکی

سادەوە بۆت باس دەکەم کە ئەویش پرۆگرامسازییە هەڵبەتە ئەوانەی کە شارەزاییان لە کۆمپیتەر و پرۆگرامسازی هەبێت زۆر جوانتر و وردتر لەو بابەتە تێدەگەن و ئەزانن مەبەستم چییە، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەوڵەدەم زۆر بە سادەیی باسی بکەم تا هەموو کەسێك لە هەر ئاستێکدا بێت بتوانێت تێیبگات.

با لە نمونەی پرۆگرامسازێکەوە باسی بکەم ئەو کەسانەی کە پرۆگرام دروست دەکەن و لەسەر هاردوێرەکان سیستەم دادەنێن چۆن ئەم کارە دەکەن؟ ئایە پرۆگرامسازەکە هەموو ڕۆژێك هەمان کردار لەسەر هاردوێرەکە دوبارە ئەکاتەوە؟یان سیستمێکی بۆ دائەنێت وازی لێدێنێت خۆی کارەکان بکات؟چۆن ئەم سیستەمە دادەنێت؟... ئەندازیاری پرۆگرامسازی یان هەر کەسێك کە لەو بوارەدا کار دەکات ئەگەر بیەوێت

پرۆژەیەکی هەبێت یان رۆبۆتێکی سادە دروست بکات بە بەکارهێنانی هاردوەرێکی دەرەکی پێویستە ئەم هاردوێرە پرۆگرام بکات و سیستمێکی بۆ دابنێت کە چۆن کار بکات چۆن ئەم کارە دەکات؟نمونەیەکی سادە کە ئەویش هاردوێری ئاردوینۆیە ئەم هاردوێرە بەکاردێت بۆ دروستکردنی پرۆژەی بچوك و پرۆگرامکردن و دروستکردنی رۆبۆتی سادە ئەو کەسەی کە ئەیەوێت هاردوێرەکە پرۆگرام بکات و سیستمی بۆ دابنێت یەکەم جار بە پێکبەستێك هاردوێرەکە ئەبەستێتەوە بە کۆمپیتەرەکەوە پاشان بە بەرنامە و زمانی تایبەتی پرۆگرامسازی ئەو پرۆژەیەی کە ئەیەوێت ئەینوسێتەوە و کۆدەکان دائەرێژێت کە بەرنامەکانیش بۆ ئەو کارە زۆر زۆرن وەك (ماتلاب و سی □ ڤیژوەل بەیسك و جاڤا و ...هتد) پاشان

لەڕێگەی پێکبەستەکەوە ئەو سیستەمەی کە دروستی کردووە ئەینێرێت بۆ سەر هاردوێرەکە پاشان هاردوێرەکە ئەو کار لەسەر ئەو سیستمە دەکات بێ لادان ... کەواتە ئێستا هاردوێرەکە لەلایەن پرۆگرامسازەکەوە کۆنترۆل کراوە و بە ویستی پرۆگرام سازەکە ئەتوانرێت دووبارە سیستەمەکە دابڕێژێتەوە و دەسکاری بکرێت بەڵام لێرەدا هاردوێرەکە ناتوانێت خۆی کۆنترۆل بکات بەڵکوو پرۆگرامسازەکە ئەو کارە دەکات لەبەر ئەوەی ئەو سیستەمەکەی بۆ دروستکردووە. ئەمە نمونەیەکی سادەبوو لە بەرنامەڕێژکردنی هاردوێرێکی دەرەکی بۆ کارێکی تایبەت ئەگەر بێین و مرۆڤ بەمە بچوێنین ئەوا لێرەدا بەشی ئاگاهی(هەست) ڕۆڵی پێکبەستەکە ئەبینێت و بەشی نائاگاهی(نەست) ڕۆڵی هاردوێرەکە ئەبینێت و

ژیانی ڕۆژانەی کەسەکەش ڕۆڵی ئەو کردارە ئەبینێت کە هاردوێرەکە جێبەجێی ئەکات . ئێستا بابزانین کۆمەڵگا چۆن ئەکەوێتە ژێر کاریگەری خەاوندن و پرۆگرامکردن لەلایەن هێزێکی تر... و کێ ڕۆڵی پرۆگرامسازەکە ئەبینێت و ئەو هۆکارانە چییە کە وا دەکەن هەست سڕ ببێت و لەو ڕێگەیەوە بگەن بە نائاگاهی.

هەر تاکێك لەم جیهانەدا بەشێوەیەکی لائیرادی کەوتۆتە ژێر کاریگەری خەواندن لە ڕێگەی چەن هۆکارێکەوە بەتایبەتی کۆمەڵگای کوردی و ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست بە گشتی لە ژێر جۆریك خەواندنی موگناتیسیداین بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەین و کێ یان چ وڵاتێك ڕۆڵی خەوێنەرەکە دەبینێت ئەوە لە دواتر باسی دەکەین.

مەرج نییە کە دەڵێین خەواندنی موگناتیسی یەکسەر بیرمان بۆ قۆناغە قوڵەکانی خەواندن بچێت .. نەخێر , هەریەکێك لە ئێمە کە سەیری درامایەکی تەلەفیزیۆن دەکەین دەکەوینە ژێر کاریگەری خەواندنەوە و لەو کاتەدا بەشی ئاگاهی تاڕادەیەك سڕ دەبێت و بەشی نائاگاهی ئەکەوێتەکار, لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر سڕبوونی بەشی ئاگاهی جیاوازە بۆ نمونە لە منالٚ زووتر ئەگات بە حاڵەتی چالاکبوونی بەشی نائاگاهی(لەم کاتەدا), بەڵام کەسێکی تر درەنگتر دەگاتە ئەم حاڵەتە و کەسێك کە پێشتر کێشەیەکی بۆ دروستبوبیٚ یاخود گرفتێکی هەبێت زۆر درەنگتر ئەگاتە حاڵەتی چالاکبوونی نائاگاهی . هەر لەبەر ئەوەیە کە وڵاتانی پێشکەوتوو لەم بوارە زیاتر گرنگی ئەدەن بە کارکردن لەسەر منالٚ بەبەکارهێنانی ئەنیمەیشن و

ئەفلامکارتۆن چونکە ئەوان مەبەستیان لەوێوە دەسپێبکەن پاشان ڕاستەوخۆ بەشێوەیەکی لائیرادی هەموو ئەو کۆمەڵگا ئەکەوێتە ژێر کاریگەرییان . ئەنیمەیشن و ئەفلامکارتۆن زۆرە کە زۆر مەبەست و پەیامی شاراوەی لە پشتەوەیە لەوانە ئەفلامکارتۆنەکانی (عدنان و لینا, تۆم و جیری, ...) شیکردنەوەی کارەکتەرەکانی ناو ئەنیمەیشنەکە هەریەکە و بۆ مەبەستێك بەکاهاتووە بەڵام ئەوەی گرنگە ئەو کاراکتەرەیە کە بۆ مەبەستی سەرنجڕاکێشان و سڕبوونی شعور بەکارهاتووە بۆ گەیشتن بە لا شعور. ڕۆڵی ئەو کاراکتەرانە لەدوایدا باسی دەکەین.

پاشان ڕێگای دووەم کە بەکارهێنانی فیلم و دراماکانە جا ئیتر هەر جۆرێك بێت کۆمیدی,تراژیدیا,ئەکشن,...هتد لەم ڕێگایەوە بینەری

ئەو فیلم و درامایە بەشێوەیەکی لا ئیرادی ئەکەوێتە ژێر کاریگەری خەواندنەوە لەم کاتەدا دەرهێنەری فیلمەکە یاخود دەزگای پشت فیلمەکە ڕۆڵی خەولێخەر دەبینن لە ڕێگەی چەند تەکنیکێك بەشی ئاگاهی سڕ دەکەن و پەیوەندی بە نائاگاهی دەکەن و ئەوەیی کە دەیانەوێت لەڕێگەی بینینی فیلمەکەوە لە بەشی نائاگاهی چەسپی دەکەن, هەندێ جار بۆ سڕکردنی بەشی ئاگاهی ڕۆڵی ئەکتەرەکان بەکاردێنن وەکو لە زۆر فیلم و درامادا هەیە کەسێك ڕۆڵێکی کۆمیدی ئەبینێت لەڕاستیدا مەبەست لە دانانی ئەم دەورە زیاتر بۆ سڕکردنی ئاگاهی بینەرە نەك چێژ وەرگرتن لە دراماکە بەڵکوو لەڕێی ئەو ئەکتەرەوە ئالوودەی دراماکە دەبیت بەم جۆرە بەشی ئاگاهی ڕۆژانە سڕ دەبێت و لەڕێگەی هەستەکانەوە ئەو مەبەستەی لە پشتی فیلمەکەوە

هەیە بە ئاسانی وەری دەگریت و لە نائاگاهی چەسپ دەبێت.

نموونەکانی بەکارهێنان

دوای ناسینی زانستەکە و ئاشانبوون بە نهێنیەکانی مێشك و بەهێزی ئیرادەی مرۆڤ ئێستا باسی ئەو بەکارهێنانە دەکەم کە لە مێژوودا ڕوویداوە لە ڕێگەی خەواندنەوە.

نوسەری عێراقی(عەلی وەردی) دەگێڕێتەوە دەڵێت"نایشارمەوە لە خوێنەر, کە لە سەرەتاکانمەوە منیش وەك هەر خوێنەرێکی تر کە باسی خەواندنم دەبیست, گاڵتەم پێدەکرد و بە فڕوفێڵی جادووبازیم دەزانی... تا ئەوە بوو لەساڵی (١٩٣٨) دا ئەزموونێکم لە خەواندنی موگناتیسی بینی, لەوساوە ئیتر بۆچونم

لەبەرانبەر خەواندن دا گۆڕا و,وام لێهات تا زۆر گرنگی پێبدەم. پوختەی بەسەرهاتەکەم ئەوەیە: لەو ساڵەدا خەوێنەرێکی موگناتیسی شارەزا لە یەکێك لە وڵاتە عەرەبییەکانەوە هاتە عێراق, ئەو خەوێنەرە کوڕێکی گەنجی لەگەڵدابوو کە خۆی دەیگوت کوڕمە ... ئەو پیاوە و گەنجە بەناو کوڕەکەی لەسەر هەندێ تەختی شانۆکانی (بەغداد) دا کردەوەی خەواندنیان ئەنجام دا... من ئەوە هەلەم بۆ ڕەخسا کە چومە ئەو ئۆتێلەی ئەوی لێ بوو, داوام لێکرد لەپێش چاوم دا ئەزمونێکی خەواندن ئەنجام بدات, ئەمە دیارە دوای ئەوەی لەسەر کرێکەی ڕێکەوتین. حەزناکەم لێرەدا درێژەی ئەو ئەزموون و بەسەرهاتە باس بکەم. ئەوەندە بەسە لێرەدا بڵێم : من هەوڵمدا زۆر بەوردی چاودێری و وردبینی کارەکەی بکەم تاکو هیچ غەش و فرۆفێڵێکی

تێدا نەکات... بۆیە کاتێك کوڕە گەنجەکەی خەواند, هەستم کرد دەتوانێ هەر بیرۆکەیەك وەربگرێ کە دێ بەمێشکی خەوێنەرەکەی دا, سەرەڕای ئەوەی ماوەیەکی باشیشی لێکەوە دوور بوون, یەکێك لەو کارانەی من کردم, ئەوە بوو لەسەر پارچە کاغەزێکی بچوك ناوی خۆم و باوکم و نازناوی خۆم و پیشەکەم نووسی, هەر کە خەوێنەرەکە کاغەزەکەی خوێندەوە پرسیاری کرد لە خەوێنراوەکە, ئەو بە جۆرێك ڕێك و پێك و ورد وەڵامی دایەوە کە بەتەواوی سەرسامی کردم ... ئەمە لەکاتێکدا خەوێنراوەکە هەردوو چاوی شەتەك درابوو, بەهیچ جۆرێکیش منی نەدەناسی. جا ئایاچۆن ئەو زانیاریانە لە مێشکی خەوێنەرەکەوە گوازرانەوە بۆ نێو مێشکی خەوێنراوەکە؟ ڕەنگە کەسێك لە وەڵامی ئەم پرسیارەدا بڵێت: لەوانەیە خەوێنەرەکە و

خەوێنراوەکە پێش وەخت ڕێکەوتبن لەسەر ئەنجامدانی فێڵێك بەجۆرێك بتوانن لەیەکدی تێبگەن و ئەمیان بزانێ ئەویتریان چی دەڵێت... لەڕاستی دا بەندە ئەو لێکدانەوەیەم پێ قبوڵ نییە ... چونکە لەکاتی تاقیکردنەوەکەدا من زۆر بەئاگا و ورد لەمەڕ هەر شتێکەوە کە لە خەوێنەرەکە و خەوێنراوەکە دەردەچوو... هەروەها ئەوەندەش گەمژە نەبووم ئەو دووانە بتوانن یاری بەئەقڵم بکەن."

یەکەمین ئەزموونی خۆم کە زۆر سودم لێبینی لێرە باسی دەکەم پوختەی باسەکەم ئەمەیە: من زۆر کەیفم بە وانەی کیمیا نەدەهات لە مەکتەب ئەویش بەهۆی ئەوەی زوو کەوتمە ژێر کاریگەری هاوپۆلەکانم لەبەرئەوەی کەسمان حەزمان بە وانەی کیمیا نەبوو و بۆیە زۆر بەکەمی دەرەجەمان تیا ئەهێنا بەلاَم لە کۆتا

قۆناغی ئامادەییدا بووم هێشتا دەوام بە تەواوی دەسی پێنەکردبوو بە ڕێکەوت بە نهێنیەکانی مێشك و بەشی نائاگاهی ئاشنا بووم لە پەڕەکانی ئینتەرنێت ئەگەڕام بە ڕێکەوت ناونیشانێکم بەرچاوکەوت زۆر سەرنجی ڕاکێشام و وەکوو خەیاڵیش وابوو لەلام بۆیە باوەڕم پێی نەبوو نەمخوێندەوە و تێمپەڕاند پاش چەند خولەکێك گەڕامەوە بۆ ئەو ناونیشانە خوێندمەوە بەتەواوی هەر پێم ڕاست نەبوو و تا ڕادەیەکیش ئەمووت لەوانەیە ڕاست بێت بەس زۆر زۆر دەگمەنە پاشان بەدواداچونم بۆ کرد بە کوردی لە کۆمێنتەکانی ئەو بابەتە نوسرابوو ئەوە خەواندنی موگناتیسیە منیش یەکەمجارم بوو ئەوە ببیستم پێشتر ئەو وشەیەم بیستبوو بەس نەك بەو جۆرەی باسی دەکرا ئیدی لەوکاتەوە بە وردی گەڕام بەدوایا لە سەرچاوە

کوردییەکانەوە دەسمپێکرد هەرچەندە زۆر کەم سەرچاوەی کوردی دەسەکەوێ لەو بوارانەدا، پاشان ناونیشانەکانم کرد بە عەرەبی و ئینگلیزی وردە وردە بە هەرسێ زمانەکە بەدوای دەگەڕام پاشان لە ناوەڕۆکی بابەتەکە قاڵ بوومەوە کە مێشك و بەشی نائاگاهی و هێزە سەروو ئاساییەکانە پاش تێگەیشتن لە ناوەڕۆکی بابەتەکە خۆخەواندنم کرد بۆ مەبەستی حەزکردنم بەو بابەتە (شێوەی ڕاهێنانەکان لە بەشی کۆتیادا ئەنوسمەوە) پاش ماوەیەك بە تەواوی هەستم کرد کە مەبەستەکەم پێکاوە و تا ڕادەیەکی زۆر باش لە وانەکە دەگەم و حەزم بۆ وانەکە زۆر بووە و لەکۆتایشدا بەرزترین دەرەجەم تیا هێنا.

خەولێخەرێکی بەناوبانگ بەناوی (لویس) ئەگێڕێتەوە کە ئافرەتێکی خەواندووە و ناردویەتی بۆ ماڵی خۆیان

بزانێ خێزانەکەی چی دەکات ئەویش ئەڵێ چووم و بینیم خەریکی ئیشی ناوماڵ بوون و دوو ژن لە چێشتخانەکەدا کاریان دەکرد ئینجا لویس ئەڵێ پێم وت دەس بدە لە دەستی یەکێکیان خەولێخراوەکە پێکەنی و وتی دەستم لێدا بەڵام ژنەکە ڕاچڵەکی و ترسا، پاشان بۆ دڵنیاکردنەوەی لویس یەکێك لە ئامادەبووان ئەنێرێتە ئەو ماڵە و بۆ ئەوەی بزانێ چی بووە دوای ئەوە دەڵێن خەولێخراوەکە چی وتووە ڕاستە لەناو ماڵەکە دەنگە دەنگە و دەڵێن شتێکمان بینیوە وەك تارمایی لە چێشتخانەکەدا بووە.

ڕاستکردنەوەی چەمکی موگناتیسی

خەوا ندنی موگناتیـ سی تا ڕادە یەك بەلاڕ یدا براوە و یەکێك لە هە لە تێگەیـ شتنەکان ناوەکە یەتی کە لە

کورد ستان و زۆر بەی ولاّ تانی عەرەب بە خەوا ندنی موگناتیـ سی نا سراوە هەر چەندە ئیـ ستا لە ولاّ تانی عەرەبی تا ڕادە یەك گۆڕانی بە سەردا هاتووە و شەی ئیـ حا بەکاردێت وا تە پەیام یان سرو شکاری بەلاّم ناتوانین بـ لێین سرو شکاری بـ نەمای سەرەکییە لە خەواندن کەواتە ئەم وشەیەش تەواو نیـ یە .. بۆ چی ؟ خەواندن پرۆسەیەکە هیچ پەیوە ندی بە موگناتیـ سەوە نییە و پێویستیشی بە هێزێکی ئەوتۆ نییە بەڵکو وشەی موگ ناتیس بۆ مەبە ستی ڕاکێ شان بەکارهێنراوە وا تا ڕاکێ شانی سەرنجی خەولێخراو وەك چۆن موگ ناتیس کانزاکان ڕادەکێشێت کە لەم پرۆسەدا کەسی خەولێخەر تەواوی سەرنجی خەولێخراو ڕادەکێشێت بەلای خۆیدا و ئە شگونجی کە سی خەولێ خەر لە پرۆ سەکەدا نەبێت بەڵکۆ کە سێك خۆی خۆی بخەوێنێت بە مەش و شەی

موگ ناتیس واتا یەکی وای نامێنێ تەوە و شتێکی سەرەکیش نییە . وشەی ئیحا کە لەناو عەرەب زیاتر بەکاردێت و وشە کوردیە کەی کە سروش یان پەیا مە کەمتر بەکاردێت مەبە ست لێی پەیامدا نە بە کە سی خەولێخراو لەلایەن خەوێنەروە واتە کەسی خەوێنەر لە ڕێگەی پەیامدانەوە کۆنترۆڵی خەوی خەولێخراو دە کات ئەم وشەیە تا ڕادەیەك ئەتوانم بڵێم با شترە لە وشەی موگ ناتیس بەڵام بە هەمان شێوە ئەمیش کارێکی بنچینەی نییە لە پرۆسەکەدا چونکە ئەگونجێت دیسان خەولێخەر نەبێت و لەوکاتە شدا کە سی خەوتوو خۆی خۆی کۆنترۆڵ دە کات و ئەگونجێ بەبێ پەیام بچێتە خەوی قو ڵەوە تەنا نەت ئە گەر خەولێ خەریش بونی هەبێت بەپێی شارەزای خۆی ئەتوانێت بە چەند تەکنیکێك کەسەکە بباتە خەوی قوڵەوە بەبێ پەیا مدان

کەواتە پەیام و سروشکاری کاری سەرەکی نییە . بۆ یە لێرە بەدواوە بۆ خەوا ندن و شەی ورد گەری بۆ زیاد دەکەم و تا ئیستاش ئەو وشەیەم نەبینیوە بەکاربێت بۆیە ئەتوانم بڵێم کە یەکەم کەسم توانیبێتم چەمکێکی گونجاو بۆ ئەم زانستە بدۆزمەوە کە ئەویش خەوا ندنی وردگەرییە مەبەستم لە دانانی ئەم چەمکە سەرەکیترین بنەمای خەواند نە کە ئەویش تەرکیز و وردبونەوە یە چونکە تا کەسەکە تەرکیزی چڕ نەکرێتەوە ئە ستەمە بچێتە خەوی قوڵەوە لە بەر ئەوە من ئەم وشەم پێ ڕاستترە و تا ئیستا لەناو عەرەبیشدا نەمبینیوە وشەی تەرکیز لەگەڵ تەنویم بەکاربێت.

لوتکەی هێزی بیر

بیرگۆڕکێ یاخود تەلەپاتی

ئەگەر سەرەتا لە شیکردنەوەی وشەکەوە دەستپێبکەین tele واتە دوور و pathy واتە هەستپێکردن کە بە گشتی واتە هەستکردن لە دوورەوە. بیرگۆڕکێ لەسەر دەستی (فرێدریك ویلیام هێنری مێیرس) گەشەی پێدرا و زیاتر ناسرا... ناتوانین بڵێین لەسەر دەستی کەسێك یان چەند کەسێك دۆزراوەتەوە چونکە بیرگۆڕکێ و تەلەپاتی هەر لە کۆنەوە بوونی هەبووە بەڵام وەك زانست نەناسێنراوە بەڵکوو بە شێوەیەکی هەڕەمەکی بەکارهاتووە

فرێدریك ویلیام هێنری لە ١٨٤٣/٢/٦ لەدایکبووە و لە ١٩٠١/١/١٧ کۆچی دوایی کردووە

بیرگۆڕکی چییە ؟ بیرگۆڕکیێ بریتییە لە ناردن و وەرگرتنی بیر لەڕێگەی مێشکەوە و زۆرجار بەشێوەی وێنەی مێشکی ڕوودەدات وەك لە قسەکردن و دوان.

ناردن و وەرگرتنی بیر لەنێوان دوو کەس یان زیاتر کە یەکێکیان نێرەر و یەکێکیان وەرگرە ئەم پەیوەندییە لەڕێی شەپۆلی کارۆموگناتیسیەوە ڕوودەدات و دوو کەسەکە پەیوەندی مێشکی دەبەستن و ئەم دوو کەسە پەیام و وێنەی مێشکی بۆ یەك ئەنێرن و هەرکەسێکیان هەست دەکات کە ئەو پەیامەی پێدەگات ئەم هێزە بەشێوەیەکی خۆنەویستانە لە هەموو کەسێکدا هەیە و هەموو کەس لائیرادی ئەم دیاردەیە جێبەجێ دەکات .. بەلاّم بە ڕاهێنان ئەتوانیت خۆت کۆنترۆڵی بکەیت . بەشێوەیەکی هەستپێکراو زیاتر لەلای دایك و کچ دایك و کوڕ خوشك و برا ڕوودەدات و ئەتوانیت هەستی پێبکەیت و تاقیبکەیتەوە .. زۆر جار تۆ بیر لە شتێك ئەکەیتەوە بەبێ ئەوەی قسە بکەی دوای کاتێکی کەم دایك یان خوشك و برا یەکسەر باسی ئەو شتە ئەکات

کە بیرت لێکردۆتەوە ..لەناو کوردەواریدا قسەیەك باوە کە دەڵێن (دڵم خەبەری داوە) ئەمەش هەر بیرگۆڕکێیە و خۆنەویستانە ڕوودەدات بەڵام توانای وەرگرتن و ناردنی بیر و وێنە و پەیامی مێشکی لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ئەگۆڕێت . کردارەکە بەم شێوەیە ڕوودەدات: تۆ کە بیر لە کەسێك دەکەیتەوە لەم کاتەدا شەپۆلێکی موگناتیسی ئاڕاستەی ئەو کەسە دەکەیت لە هەر شوێنێك بیت دوور یان نزیك جیاوازی نییە ئەو کەسەش کە بیرەکەی تۆ وەرەگرێت لەوانەیە شەو بە خەوبینین وەری بگرێت یان ڕاستەوخۆ هەستپێکردن کە ئەمەیان زیاتر ڕوودەدات وەك لە خەوبینین . لەبەر ئەوەی بیرگۆڕکێ توانایەکی زۆر سەرو ئاسایی ناوێت و بەبێ ئاگاداری خۆمان خۆنەویستانە لای هەریەکێکمان ڕوودەدات بەڵام تێبینی کردن و

وردبونەوە لێی ئەکەوێتە سەر ئێمە بۆیە لێرەدا نمونەی زیندوو ئەهێنمەوە لەسەر کۆمەڵگای خۆمان پوختەی باسەکەش ئاوایە: ئەم دیاردەیە زۆر لای دایکم ڕوویداوە لێرەدا باسی نمونەیەکی بیرگۆڕکێ ئەکەم کە لای هەندێکمان ئەم جۆرە بە هەستی شەشەم ناوبراوە بەلاّم بە بڕوای من ئەمە هەستی شەشەم نییە چونکە پەیوەندییەکی زەینییە لەنێوان دوو کەسدا ڕوو دەدات نەك هەستێکی جیا بێت لەلای تۆ بەڵکوو ئەوەی کە دەیزانی لە بووندا بونی هەیە تۆ تەنها وەرگری ئەو وێنە زەینییەی کە لە کەسی نێرەرەوە هاتووە. با باسی بەسەرهاتەکە بکەم: دایکم ئەگێڕێتەوە لە ساڵەکانی دەوری ١٩٩٩ بۆ ٢٠٠٠ بە تەواوی ساڵەکەی نازانم بەس لەو نێوانەدا بوو دەستنوێژم گرتبوو چوومە سەر بەرماڵ نوێژ بکەم پێش ئەوەی نیەت بێنم و دەس

بکەم بە نوێژ هەر لەخۆمەوە هات بە خەیاڵما کە ئێستا برازاکەم (د) یەت بۆ ئێرە و هەواڵی نەخۆشییەك ئەهێنێت.. دەسم کرد بە نوێژەکەم و رکاعەتی ٣ تەواو کرد نەگەیشتمە رکاعەتی چوار (د) لەدەرگای دا و هاتە ژورەوە وتی با بچین بۆ خەستەخانە (ر) نەخۆشە... پاشان چووین لە خەستەخانە نەشتەرگەری بۆ کرا.

وەك لە سەرەتای باسەکە باسم کرد ئەم دیاردەیە لای زۆر کەس بە هەستی شەشەم ناودەبرێت بەڵام لە ڕاستیدا ئەمە هەستی شەشەم نییە ئەبێ جیاوازی بکەین لە نێوان بیرگۆڕکێ و هەستی شەشەم، پێشتر باسی بیرگۆڕکێمان کرد لەم نمونەیەدا کە باسم کرد دایکم دەوری کەسی وەرگری شەپۆلەکانی مێشکی بینیوە شەپۆلەکانی لە (د) وەرگرتووە بەشێوەیەکی خۆنەویستانە و بەهەمان شێوە هەر بە شێوەیەکی لا

ئیرادی (د) هەستاوە بە ناردنی ئەم شەپۆلانە ئەشگونجیٚ (د) شەپۆلەکانی نەناردبێت بەڵکوو یەکێکیتر بێت کە هەردوو لا ئەناسێت. بەڵاٚم هەستی شەشەم جیایە هەستی شەشەم زیاتر وەك پێشبینی وایە و یەك کەس تیا بەژدارە واتە کارەکە پێویستی بە دوو کەس نییە وەك بیرگۆڕکیٚ.

بیرگۆڕکیٚ و کۆنترۆڵکردن

بەهەمان شێوەی بیرگۆڕکیٚ کە لەسەرەوە باسم کرد ئەمەش هەر بیرگۆڕکێیە بەڵاٚم قوڵتر و تا ڕادەیەك هەڵە بەکارهێنانیشی تێدایە چونکە ئەم ئەتوانیت خۆت کۆنترۆڵی بکەیت و لەگەڵ ئەوەشدا بە درێژای کات ئەتوانی لەم ڕێگەیەوە بیرکردنەوەی کەسانی تر کۆنترۆڵ بکەیت و بەو شێوەیە ئاڕاستەیان بکەیت کە

دەتەوێت ... من لێرەدا ڕاهێنانی ئەم بەشە نانوسمەوە لەبەر ئەوەی دڵنیام بەکارهێنانی بە هەڵە زیاتر دەبێت وەك لە باش بەکارهێنان لەبەر ئەوە من بەرپرسیار نیم لە بەلاڕێدا بردنی بۆیە بەپێویستی نازانم کە ڕاهێنانەکانی ئەم بەشە بنوسمەوە بەڵام تەنها زانیاریەکی کورتی لەسەر ئەدەم و بەکارهێنانی لە مێژوودا.

وەکوو زۆربەی بەشەکانی تری پاراسایکۆلۆجی بەکارهێنانی بیرگۆڕکیێ کارتێکەر یان کۆنترۆڵکردن لە دەزگا هەواڵگریەکان بەکاردێت، لە کۆمەڵگای خۆمان فاڵگرەوەکان و قاوەگرەوەکان ئەم تاکتیکە بەکادێنن بۆ چاوبەستنی خەڵك.

هەرچەندە هیچ سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراوام نەدیوە کە باسی کارتێکردنی سەروو سروشتی بکات وەك تەواو کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەی کەسانی تر لە دوورەوە یان کوشتنی کەسانی تر تەنها بە بیرکردنەوە (وا باسی لێدەکرێت کە ڕوو دەدات) بەڵام نمونەی بەرچاوو لەبواری فالْ و جادوو زۆر هەیە بەتایبەت لە کۆمەڵگەی خۆمان بۆ چاوبەستکردنی ئەو کەسانەی کە سەردانیان دەکەن لەڕاستیدا نە ئەوان نە ئەو کەسانەش کە بەناوی شێخ و پیری دینی (هەندێکیان) ئەو کارە دەکەن لە ئەسڵدا زۆربەی کارەکانیان هیچ پەیوەندی بە کاریگەری ئەوانەوە نییە بەڵکوو ئەوەی کە مەبەستەکە ئەپێکێت بیرکردنەوەی خۆتە نەك سەرکەوتنی کارەکەی ئەو بێت مەبەستم لەوەی کە بیرکردنەوەی خۆتە ئەوەیە لەم کاتەدا تۆ بیرگۆڕکێی کارتێکردن

ئەنێریت ... ئەم کارە چۆن ڕوو دەدات؟ لەو کاتەکەی کەسەکە ئەچێتە لای فالگرەوەکە بە بڕوایەکی بەهێزەوە ئەچێت و وابیر دەکاتەوە کە ئامانجەکەی ئەپێکێت ئەم بیرکردنەوەی لە نائاگاهی چەسپ دەکات پاشان ئەچێتە لای فالگرەوەکە ئەویش هەندێ تەکنیك و کاری خۆی دەکات کە لەوانەیە ئەسلەن هیچ پەیوەندی بەو کەسەوە نەبێت کە چۆتە لای بەڵکوو تەنها بۆ چاوبەستکردن و قەناعەتپێکردنە کە جارێکی تر ئەم تاکتیکە بڕوایەکی پتەوتر لە نائاگاهی چەسپ دەکات و لەوانەیە لەو کاتەدا تۆ چوبێتیتە حاڵەتی ئەلفا کە بە ئاسانی نائاگاهیت کۆنترۆڵبکرێت پاش ئەمە ئەگەر ئامانجەکەی پێکا ئەوە واتە تۆ بیرگۆڕکێی کارتێکردنت ئەنجامداوە لەبەرئەوەی ئەم بیرکردنەوەت لە نائاگاهی چەسپ کردبوو و باوەڕت پێیبوو کەواتە

بەم شێوەیە ئەم بیرکردنەوانەت ئاڕاستە کردووە بەرەو ئامانجەکەت ئیتر ئامانجەکەت هەرچییەك بێت . بۆیە ئەمە پەیوەندی بە کەسی فالگرەوە نییە تەنها بیرکردنەوەی ئیجابی خۆتە بۆ ئەو شتەی کە دەتەوێت تەنانەت ئەگەر ئەم بیرکردنەوەشت هەبێت و نەشچیتە لای ئەو کەسە هەر ڕوودەدات بەڵام بە چوونت باوەڕەکە لە نائاگاهیت زیاتر و بەکرداری چەسپ دەکەیت.

بایکۆنیس:

هێزی بیر زۆر لەوە گەورەترە کە بیری لێدەکەینەوە بیرکردنەوەی ئێمە لەئێستادا لەبەرانبەر کۆمپیتەرێك دەستەوسان وەستاوە وەك بڵێی کۆمپیتەر مرۆڤ دروستی نەکردبێت!

بایکۆنیس یەکێکە لە بەکارهێنانەکانی توانای مێشك لە ئاستێکی بەرز کە گۆڕین و دووبارە دارشتنەوەی بۆهێڵەکانی ناوکە ترشی دی ئێن ئەیە، ئەم کارەش

تەنها بە بیرکردنەوە ئەکرێت، بەڵام بیرکردنەوەیەکی زۆر قوڵ بەبیرکردنەوەیەکی قوڵ لەو مەبەستەی ئەتەوێت دوای چەندجارێك دووبارەکردنەوە ئەم بیرکردنەوە کاریگەری دائەنێت لەسەر بۆهێڵەکانی دی ئێن ئەی و بەو جۆرە ئەگۆڕێت کە بیرت لێکردۆتەوە. زیاتر بۆ مەبەستی گۆڕنی بۆهێڵەکانی بەرپرس لە ڕەنگی چاو و قژ و بۆهێڵەکانی تر بەکاردێت.

وەك لە سەرەتا باسم کرد نائاگاهی بەرپرسە لە کردارە خۆنەویستەکان و ڕیزبوونی ناوکە ترشی دی ئێن ئەی خۆویست نییە بەو پێیە نائاگاهی ئەتوانێت کاری لەسەر بکات هەرچەندە ئەم بەشە تا ئێستا تاقینەکراوەتەوە و ئەوەشی باسی لێدەکرێت سەرچاوەیەکی باوەڕپێکراو نییە، ڕاهێنانی ئەم بەشەش نانوسمەوە چونکە بەکارهێنانی بە هەڵە

کاریگەری ئەبێت لەسەر خوێنەر بۆیە تەنها وەك زانیاری بیزانیت باشترە نەك بەکارهێنان.

چۆنیەتی خەوبینین بە ویستی خۆت

بۆ خەوبینین بۆ هەر مەبەستێك بێت ڕاهێنانێکی تایبەتی نییە تەنها ئەوەیە ئەم شێوازە پەیڕەو بکە بۆ ئەو مەبەستەی کە دەتەوێت من لێرەدا تەنها یەك نمونەت بۆ باس دەکەم تۆ خۆت ئەتوانی بۆ هەر مەبەستێك بتەوێت بۆ ئەو مەبەستەت خەو ببینیت.

چۆنیەتی خەوبینین بە هاوڕێیەکتەوە(خۆم تاقیمکردۆتەوە):لەسەر جێگا ڕاکشێ کاتی خەوبێت نەك خەوت نەیەت بەڵکوو خەوت بێ باشترە بۆماوەی نزیکەی ١٠ خولەك هەموولاشەت بێ جوڵە بکەم تەنانەت بچوکترین جوڵە ئەوگەڕێنێتەوە خاڵی سەرەتا

دوای ئەوە هەستەکەی کە خەریکە ئەچیتە خەو لەم کاتەدا بیر لەو هاوڕێیەت بکەرەوە کە دەتەوێت خەوی پێوە ببینیت کە خەوت لێکەوت خەوی پێوە دەبینیت بەو شێوەیەی کە ویستی تۆی تیا بەدیدێت.

بۆ مەبەستەکانی تریش بەو شێوەیە تەنها گرنگە کە لاشەت بێ جوڵە بکەی تا دەگەیتە حاڵەتی نزیك لە خەو و لەو کاتەدا بیر بکەرەوە لەوەی کە دەتەوێت.

کۆتایی بەشی دووەم

بەشی سێیەم

بەکرداریکردنی خەواندنی موگناتیسی

دوای تێگەیشتن لە مەبەستی خەواندنی موگناتیسی ئێستا کاتی ئەوەیە کە بە کرداری جێبەجێی بکەین واتە چۆن بتوانیت خۆخەواندن بکەیت یاخود کەسێك بخەوێنیت بۆ ئەو مەبەستەی کە دەیەوێت(مەبەستی ئەم کتێبە خۆخەواندن و بەرنامەڕێژی خودە نەك خەواندنی کەسانی تر، ئەوەی نوسراوە تەنها وەك زانیارییە).

ئەوکاتەی مرۆڤ ئەیەوێت خۆی یان کەسێکی دیکە بخەوێنێت شەپۆلەکانی مێشکی خەولێخراو جا ئیتر خۆت بیت یان کەسێکی تر بە چەند قۆناغێکدا تێپەڕ دەبێت و قۆناغ دوای قۆناغ شەپۆلەکانی مێشك خاو

دەبنەوە و تا دەگەیتە قۆناغی ئەلفا کە حاڵەتی ئەلفا ئامانجی کارەکەیە و نزیك خەوتنە و واتە هێشتا تاڕادەیەك ئاگاهیت کاردەکات بەڵام خەریکە سڕ ببێت و لەم قۆناغەدا نائاگاهی چالاکە.

بۆ مەبەستی گەیشتن بە تواناکانت پێویستە هەندێ ڕاهێنان بکەیت بەتایبەتی بەدەستهێنانی توانای زەینی و چاو کە بۆ خەواندن ئەم دووانە کرۆکی بابەتەکەن.

ڕاهێنانی یەکەم:باوەڕبەخۆبوون

بۆ گەیشتن بە هەستی باڵا و بەهێزبوونی مێشك و باوەڕبەخۆبون چەند ڕاهێنانێکمان هەیە کە بنەمای سەرەکین بۆ بەدەستهێنانی توانای (موگناتیسی) و جگە لە توانای موگناتیسی بۆ بەدەستهێنانی باوەڕبەخۆبوون کە ئەمەی دوای زۆر زۆر گرنگە لە

زانستی خەواندن و هەموو لقەکانی دیکەی پاراسایکۆلۆجی چونکە پاراسایکۆلۆژی تا ئێستاش لە هەندی ولآت و لەناویشیاندا ولأتای خۆمان و ڕۆژهەلأت بە گشتی بە خەیاڵی زانستی ناودەبرێت و هەندیٚ کەس لەڕووی ئاینەوە بە حەرام و جاددوی ئەزانن و هەندێکیش بە ئەستەم و خەیالٚ وەسفی دەکەن بەهەرحالٚ هیچکام لە بۆچوونەکان ڕاست نییە . من ڕیٚ بەخۆم نادەم لەڕووی دینەوە فتوا بدەم حەرامە یان نا بەلأم بەپێی چەند بەلگەیەك ئەتوانم بلێم کە وەکو هەموو زانستەکانی تر زانستی پاراسایکۆلۆژی و خەواندن بەتایبەتی چونکە زیاتر پەیوەندی بە مێشکەوە هەیە دروستی و نادروستی ئەکەوێتەوە سەر خودی کەسەکە خۆی. لە ئێستادا بەربلأوترین زانست تەکنەلۆژیایە بێگومان هیچ دینێك ڕێگە لە

بەدەستهێنانی زانست ناگرێت بەڵکوو هانی ئەدات بۆ بەدەستهێنانی زانست بەداخەوە هەندێ جار ئەوە شوێنکەوتوانی ئاینەکانن کە بەناوی ئاینەوە ئەوەی نەیانەوێت بە نادروستی لەقەڵەم ئەدەن. بۆ مەبەستی زانستی خەواندن ئەتوانین بڵێن حەرامە یان نا ؟ بێگومان نەخێر ئەوەی بە هەڵە بەکاریبێنێت کەسەکە خۆی تاوانبارە و ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە زانستەکە بەلاڕێدا ببەین بە تاان و ئەو کەسەشی بە باش بەکاری بێنێت ئەوە کارێکی باشی کردووە لەبەر ئەوە ناکرێت لەبەر بەکارهێنەر زانست بەلاڕێدا ببەین بەڵکوو خودی کەسەکە ئەوە دیاری دەکات با بە نمونەیەك باسی بکەم "کەسێك لە وڵاتێکی وەك ئەمریکا ئینتەرنێت بەکاردەهێنێت بۆ کاری سیخوڕی و هاککردن و بێزارکردن .... و کەسێکیش لە کوردستان هەمان

ئینتەرنێت بەکاردێنێت بۆ کاری چاکە و بانگخوازی و هۆشیاری تەندروستی و ... هتد" ئایە ئەکرێت ئێمە بڵێین ئینتەرنێت باش نییە لەبەر ئەوەی سیخوڕی پێدەکرێت ؟ بێگومان نەخێر.

لەڕووی زانستییەوە تا ڕادەیەك مافی ئەوە بەخۆم ئەدەم کە بڵێکم خەیاڵ نییە و ڕاستییە لەبەر چەند هۆکارێك یەکەم تاقیکراوەتەوە و لەزۆربەی وڵاتان خوێندنی تایبەتی هەیە دووەم ئەکەوێتەوە سەر ویستی کەسەکە بۆ فێربوون و باوەڕبوون بە زانستەکە لەبەرئەوەی ئەم زانستە نادیارە و زیاتر پشت بە باوەڕدەبەستێت . سێیەم ناکرێت بەهۆی کەم زانینی خۆمانەوە جارێکی تر بەلاڕێیدا ببەین کە ڕاست نییە چونکە ئێمە ئەو زانیاریەمان نییە بەداخەوە لەم ڕووەوە زۆر دواکەوتویین لەچاو گەلانی تر ... ئێستا خەواندن

لە ئێران بۆ نەشتەرگەری گەورە بەکاردێت و لە نەمسا و ئەمریکا و چین و ڕوسیا و زۆر وڵاتی تر بۆ هەواڵگری بەکاردێت ... لەبەرئەوە ئەتوانین بڵێین کە لەخەیاڵ دەرچووە زۆر ڕاستە.

ئێستا باسی ڕاهێنانەکانی بەهێزبوونی مێشك و ئیرادە دەکەین

سەرەتا ئەبێ باوەڕت بە کارەکە هەبێت و کاتی بۆ تەرخان بکەیت واتە بە زانستێکی لاوەکی سەیر نەکرێت یاخود بەبێ باوەڕ ڕاهێنانەکان بکەیت چونکە ٨٠٪ پەیوەندی بە باوەڕەوە هەیە و ٢٠٪ ڕاهێنانەکان .... هەر دینێك پەیڕەو دەکەیت زۆر گرنگە کە ئەبێت بەڕاستی پەیرەوی دینەکەت بیت واتە لە جێبەجێکردنی پەرستشەکان کەمتەرخەمیت نەبێ ... بەپێی دینی خۆت پەرستشەکان ئەنجام بدەی (زۆر ئیعجازی

زانستی سەلماندویەتی کە دینی ئیسلام یەکەگرێتەوە لەگەڵ زانستەکە بۆیە ئەوانەی کە لەسەر دینی ئیسلامن زووتر ئەگەن بە هەستی بالاّ)لەبەر ئەوەی کە بابەتەکە ڕوحیە و زیاتر پەیوەندی بە ڕوحەوە هەیە پێویستە ڕوحت پاك بێت چونکە هەێزێکی گەورەتر چاودێریت دەکات و هەمیشە چاوی لەسەرتە ... بۆیە تا ئاستی ڕوحیت بەرز بێت باشترە و ئاستی ڕوحی بەوە بەرز ئەبێ کە پەرستشەکان لەکاتی خۆیدا ئەنجام بدەی و زیاتر لە مەجلیسی پیاوچاکان و ئەهلی زیکر دابنیشیت و بەردەوام یادی خوا لەدڵتا بێت . و دڵ بەرامبەر خەڵك پاك بێت ... هتد

بۆ باوەڕبەخۆبوون ئەم ڕاهێنانە بۆ ماوەی هەفتەیەك ئەنجام بدە (هەفتەیەك تا ئەوکاتەی کە هەست دەکەیت باوەڕت بەخۆتە)

وا باشترە لە شوێنێکی بێدەنگ بیت و هیچ دەنگێك نەبێت کە تەرکیزت تێك بدات ... یاخود ١٠ خولەك پێش کاتی خەو لەوکاتەی کە شەپۆلەکانی مێشك خاو دەبنەوە و نزیك ئەبیتەوە لە قۆناغی ئەلفا (هێشتا نەگەیشتویتە قۆناغی ئەلفا)لەم کاتەدا تەواو لاشەت خاوکەرەوە و لە پەنجی قاچ تا ناوچەوانت بەشێوەیەك هیچ گرچییەك لە ماسولکەکانت مەهێڵە وا ئەندێشە بکە کە لەشوێنێکەوە کەوتووی بە زەویەکەدا واتە تەواو خۆت خاوکەرەوە بەتیبەت (قورگ تا سەرو ناوچەوان) (١) ... چاوت داخستووە وا ئەندێشە بکە کە تۆ لە شوێنێکی سەوزایدا دانیشتووی و هاژەی ئاو دێت و ئاسمان ساماڵە و گژ و گیا سەوزە ... لەم کاتەدا پەیام بەخۆت بدە(پەیامی مێشکی واتە دەنگ نا تەنها بە مێشك) کە تۆ کەسێکی سەرکەوتووی و تەندروستیت

باشه و باوەڕت بەخۆتە چەند جارێك ئەم پەیامە بە خۆت بدە پاشان خۆت بهێنە پێشچاوت و پەیام بەخۆت بدەوە دووبارە کە ئەتوانیت بە مەبەستەکەت بگەیت و باوەڕت بەخۆتە (ئەم بە باوەڕەوە دوابارە بکەوە کە تۆ باوەڕت بەخۆتە)واتە تەنها کات کوشتن نەبێت بەڵکو هەستی پێبکە ... ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە تا هەستێکی تەواوت بۆ دروست دەبێت کە باوەڕت بۆ دروست بووە.(لەزۆربەی کەسدا ناگاتە هەفتەیەك ڕاهێنانەکان وەك خۆی ئەنجام بدەی کەمتر تەواوی ئەکەی)

پاشان ڕاهێنانی مێشك

بەپێی چەند سەرچاوەیەك ئەم ڕاهێنانە غاندی هەموو شەوی شەممە لەسەر یەکشەممە ئەنجامی داوە بۆ ماوەی یەك سەعات

ئەمە وەك خەڵوەتێك وایە بەڵام سودەکەی زۆر زۆرە تا ئەنجامی نەدەیت نازانیت کە چەندە بەسودە

لانی کەم لە شەو و ڕۆژێکدا یەك سەعات دابنیٚ لەو سەعاتەدا هیچ مەکە تەنها بێدەنگ بەو بیر لە ناخی خۆت بکەرەوە و بیر لە توانای خۆت بکەرەوە

بەشێوازی چوارمە شقی دابنیشە و پشتت ڕێك بێت و لاشەت تەواو خاو کەرەوە پاشان هەموو کێشە و موشکیلە ڕۆژگار لە بیرت مەهێڵە (ڕەنگە بۆ یەکەمجا تا ڕادە یەك گران بێت بەڵام زوو ڕادێیت) با تەرکیزت نەپچڕێت

هەناسەیەکی قوڵ لە لوتەوە هەڵبمژە و لە دەمەوە بکەرە (٣ جار)

پاشان بیرکردنەوەت لە هەموو شتێکی ڕۆژگار

بوەستێنە و بیر لە هیچ مەکەرەوە تا مێشکت ساف بێت و ئارام بێت

بەم شێوەیە بەردەوام بە ڕەنگە ڕۆژی یەکەم تا ١٠ خولەك بتوانی بەڵام وردە وردە ڕادێیت و خۆت ئەتوانی کاتەکەی زیاتر بکەی

سودی ئەم ڕاهێنانە چییە ؟

لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆر سەرقاڵین بە ئیش و کارەوە بەتایبەت لە ئێستادا کە ژاوەژاوی سیاسەت گەیشتووە بە هەموو شوێنێك و هەواڵە ناخۆشەکانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ڕاگەیاندن و... هتد . بۆیە پێویستە کاتێك دابنێین تەنها بۆ بیرکردنەوە لە خودی خۆمان و بۆ ئیسراحەتی مێشك و کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەکانمان... موعجیزەی مێشك لێرەوە

دەستپێدەکات دوای ماوەیەك هەستەکەی کە چەند گۆڕانکاری ڕویداوە لە هەموو بوارەکانی ژیانتا... مێشك فراوان دەبێت ... وەڵامی هەموو پرسیارێکت لایە و لات دروست دەبێت ... نمونەی ڕاستیت بۆ دروست دەبێت .... فکرەی داهێنەرانەت بۆ پەیدا دەبێت ... مێشك خۆی چالاك ئەبێتەوە ... هتد

بۆئەوەی باوەڕت بە توانای خۆت هەبێت کە ئەتوانی بگەیت بەو ئامانجەی کە دەتەوێت یان ببیتە خەوێنەری موگناتیسی جا ئیتر خۆخەواندن بێت یان خەواندنی کەسی تر جیاوازی نییە .. پێویستە باوەڕت بەوە هەبێ کە تۆ ئەتوانی ئەم کارە بکەیت بۆ ئەم مەبەستەش ئەبێت ئەم بیرکردنەوەیە لە نائاگاهی چەسپ بکەیت تا ئەبێتە باوەڕ لەلات و ڕەنگدانەوەی ئەبێت لەسەر دنیای دەرەوەت. بۆ ئەم مەبەستە ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك

دووبارە بکەرەوە تا هەست دەکەیت کە باوەڕی تەواوەتیت بۆ دروستبووە و ئەو توانایەت بەدەستهێناوە.

ڕۆژانە لانی کەم یەك کاتژمێر بەبێ دەنگی دابنیشە بە چوارمەشقی پشتت ڕێك بێت بیر لە هیچ مەکەرەوە کێشە و گرفتەکانی ڕۆژانەت لە خەیاڵت دەرکە با ئەو کاتژمێرە مێشکت بەتاڵ بێت لە بیرکردنەوە و تەنها تەرکیز لەسەر هەناسەدانت بێت کە لە دواتر ڕاهێنانی هەناسەدان ئەنوسمەوە.

پاشان ئەم ڕاهێنانە لەشوێنێك ئەنجام بدە با وێنەیەکی وای تیا نەبێت کە سەرنج ڕابکێشێت و بۆنێکی وا نەبێ تەرکیز تێکدا و دەنگە دەنگ نەبێت لەبەر ئەوەی ئەمانە تەرکیز تێك ئەدات .. ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە.

لەشوێنی خەوتن ڕابکشیٚ هەردوو دەست لەسەر ئەژنۆت دابنیٚ و تەواو ماسولکەکانت خاوبکەرەوە بەتایبەت ماسولکەکانی مل و دەموچاو ... نابێت قاچ لەسەر قاچ بێت پاشان چاو دابخە و وردە وردە خۆت خاوبکەرەوە بەخەیالٚ بە جەستەدا بگەڕێوە بزانە گرژی لەکوێدا دروستبووە خاویبکەرەوە لە بنی پەنجەکانی قاچت تا ناوچەوانت با هیچ شوێنێك نەمابێت کە گرژی تیابێت .. پاشان هەناسەیەکی قولٚ لە لووتەوە هەلٚمژە و لە دەمەوە بیکەدەرەوە وا هەست بکە لەگەلٚ هەناسەدانەکە تەواو لاشەت خاوبۆتەوە وەك بلٚێی هیچ شتێك لە دەسەلاٚتی خۆتا نەماوە وەك ئەوە وایە لە شوێنێکەوە فڕێدرابێتیتە سەر زەوی ... پاشان تەرکیز بخە سەر هەناسەدانت .. هەولٚ بدە گوێت لە دەنگی هەناسەدانت بێت ... وردە وردە تەرکیزت لە دنیای

دەرەوە ئەپچڕێت ..و زیاتر گوێت لە دەنگی هەناسەدانت ئەبێت بەم شێوەیەش تەرکیزت کۆئەبێتەوە .. لەم کاتەدا لە مێشکتا وێنای ئەوە بکە کە تۆ ئەتوانیت بە هێزی چاو و لێدوانی مێشکی خەڵك بخەوێنی وێنەی هاوڕێیەکت بێنە پێشچاو کە ئەیخەوێنیت و بە ئاسانی ئەیبەیتە قۆناغەکانی خەواندن .. پاشان وێنای ئەوە بکە کە خۆت خەواندووە بۆ ئەو مەبەستەی ئەتەوێت و پێی گەیشتوویت ... ئەم وێناکردنە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە پاشان دەس بکە بە جوڵە ئەبینیت هەست بە ئارامی ئەکەیت و ماسولکەکانت تەواو ئارام بوونەتەوە .... ئەم ڕاهێنانە چەند ڕۆژێك دووبارەی بکەوە ئەبینیت لە ماوەیەکی کەمدا ئەو هەستە لە ناختا دروستەبێت کە توانای خەواندنت بەدەستهێناوە

...(لێدوانەکان و وێناکردنەکان تا زۆرتر و زیاتر بە تەرکیزەوە دووبارەی بکەیتەوە باشترە و باشترە کەمتر نەبێت لە ٢٠ جار)

ڕاهێنانی دووەم:تەرکیز(خاڵە ڕەشەکە)

ئەم ڕاهێنانە لای هەندێ کەس بە خاڵە ڕەشەکە ناسراوە .. مەبەست لە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە بۆ فراوانبوونی مەودای بینین و بەهێزبوونی تیشکی چاوە و چڕکردنەوەی تەرکیز .

ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە :کاغەزێکی سپی پاك بێنە با هیچ لۆچییەکی پێوە نەبێت تا تەرکیزت تێك نەدات پاشان لە ناوەڕاستی کاغەزەکە خاڵێکی ڕەش دروستبکە بە قەدەر نینۆکێکی پەنج ئەم لاپەڕە لە شوێنێك هەڵواسە یان لەلای شتێك دایبنێ با لە ڕێکی

چاوت بێت و دەوروبەرەکەی هیچ شتێکی وای لێنەبێ کە سەرنجڕاکێشێت .. لە دووری یەك مەتر دابنیشە بەرامبەر خاڵە ڕەشەکە بەمەرجێ چاوت لە ئاستی خاڵە ڕەشەکەدا بێت واتە خاڵەکە بەرز و نزم نەبێت و بە چوارمەشقی دابنیشیت .. بەبێ چاوتروکاندن سەیری خاڵەکە بکەو بیر لە هیچ مەکەرەوە بزانە ئەتوانیت تا چەند چاو نەتروکێنیت ... لە سەرەتادا کەمێك ناخۆشە بۆ چاو بەڵام دوای چەند ڕاهێنانێك ڕادێیت .. ئەم ڕاهێنانە تا ئەوکاتە پێویستە کە بتوانیت بۆ ماوەی زیاتر لە ١٥ خولەك سەیری ئەو خاڵە بکەیت بەبێ ئەوەی چاو بتروکێنیت و چاویشت ئاو نەکات وەکو پێشتر وتم بۆ یەکەمجار ئاسان نییە لەوانەیە بتوانیت ٣٠ چرکە چاو ئاو نەکات بەڵام وردە وردە ڕادێیی تا وات لێدێت زیاتر لە ١٥ خولەك بەبێ چاو تروکان

سەیری ئەکەیت و چاوت ئاو ناکات ..پاش ئەم ڕاهێنانە بە چواردەوری خاڵەکە بازنەی پێچاوپێچ دروستکە کە بگاتەوە بە خاڵەکە ئینجا ڕاهێنانەکە بەم شێوەیە بکە خاڵەکە لە ڕێکی چاوت بێت تەنها بە جوڵەی چاو لە سەرەتای بازنەکەوە دەسپێکە تا ئەگەیتە خاڵەکە پاشان بگەڕێوە .. بەبێ جوڵاندنی سەر بەڵکوو تەنها چاو بجوڵێنە .. ئەم ڕاهێنانەش بۆ فراوانکردنی مەودای بینین و بەهێزبوونی تیشکی چاوە.

ڕاهێنانی سێیەم:دەنگی کاریگەر

وەك لە پێشتر باسم کرد یەکێك لە بنەما سەرەکییەکانی خەواندنی وردگەری بریتییە لە پەیام پێدان یاخود تەڵقین بەتایبەت بۆ کاتێك کە بتەوێت خەڵك بخەوێنیت نەك خۆخەواندن چونکە لە

خۆخەواندن پەیامەکان زیاتر ئەبێ بە مێشك بێت نەك بە دەنگ..

بۆئەوەی بەتەواوی سەرنجی کەسی بەرامبەر ڕابکێشیت بۆ پەیوەندی کردن بە نائاگاهییەوە و خەواندنی پێویستە لەسەرتاوە بە شێوەیەك پەیامی پێبدەی کە کاریگەری لەسەر دروستبکەی و کەسەکە ناچار بێت کە سەرنجی پەیامەکانت بدات و لەو ڕێیەوە ئەچێتە خەو بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە تۆنی دەنگ نزم و خاو بکەیتەوە تا کاریگەری دروستبکەی لەسەر نائاگاهی کەسی بەرامبەر .... ئەم ڕاهێنانەش ئەتوانیت بە خۆخەواندن لە نائاگاهی خۆتدا چەسپی بکەیت کە ئەتوانی بە پەیام پێدان خەڵك بخەوێنیت ... بەم شێوەیە ڕاهێنانەکە بکە: لە شوێنێك ڕابکشێ کە هیچ بۆن و وێنەیەکی لێ نەبێت کە تەرکیزت تێکبدات وا

باشترە ئەو شوێنە هیچ دەنگێکی لێ نەبێت تەنانەت دەنگی چرکە چرکی کاتژمێریش لەبەرئەوەی خەیاڵت ئەڕوات بەلایدا بەبێ دەسەلاٌتی خۆت و تەرکیزت نامێنێت بۆیە واباشە دەنگ نەیەت .. پاشان چاوت دابخە و هەناسەیەکی قوڵ لە لووتەوە هەڵمژە و لە دەمەوە بیکەدەرەوە (٣ جار) پاشان لە مێشکتا بە قوڵی بیربکەرەوە و وێنای ئەوە بکە کە هاوڕێیەکت یان هەر کەسێك بێت هاتووە بۆلات بۆئەوەی بیخەوێنیت بۆ ئەو مەبەستەی ئەیەوێت بۆ نمونە ترس لە شوێنێك تۆش لەم کاتەدا وردە وردە بە هەندێ تەکنیك (تەکنیکەکانی خەواندن لە دوایدا دەینوسمەوە) کەسەکە خاو ئەکەیتەوە و خەریکە بخەوێت ئینجا بە پەیامپێدان بە دەنگێکی کاریگەر نە بەرز نە زۆر نزم پەیامی پێئەدەی ئیتر کەسەکە ئەچێتە خەوی قوڵەوە

(نمونەی پەیامەکە لە بەشی سێیەم هەیە) ... بە هەمان شێوەی ڕاهێنانەکانی تر دووبارەی بکەرەوە تا تەواو لە نائاگاهیت چەسپ دەبیت و ئەو هەستەت بۆ دروستەبێت کە ئەتوانی کارەکە بکەیت.

ڕاهێنانی چوارەم: بەخشینی وزە

بەهەمان شێوەی ڕاهێنانەکانی تر ئەم ڕاهێنانەش لە شوێنێکی بێ دەنگ و بی وێنە و بۆنێك کە تەرکیزت تێکبدات دەکرێت وابزانم پێویست ناکات زۆر لەسەری بدوێم هەر وەکوو ڕاهێنانی دەنگی کاریگەر دەکرێت بەڵام لەبری وێناکردنی دەنگ و پەیامدان وێنای ئەوە بکە کە بە ئاڕاستەکردنی دەست و پەنجەکانت و ناوچەوانت و چاو بەتایبەتی بۆ کەسەکە وزەی پێئەدەیت و کاری لێ ئەکەیت . بەهەمان شێوەیە ئەگەر ڕاهێنانەکە وەك خۆی جێبەجێ بکەی لە کاتێکی کەمدا

لە نائاگاهی ئەچەسپێت و ئەو هەستەت لا دروست دەبێت.

تەکنیکەکانی خەواندن

هەندێ کەس خەواندن بە شتێکی زۆر گەورە و جادوو تێگەیشتووە هەندێ هەیە تەنانەت هەر باوەڕیشی پێی نییە بەڵام لە ڕاستیدا نە جادووە نە هیچ هێزێکی ئەوەنە گەورەشی ئەوێت کە لای کەمێکی خەڵك هەبێت بەڵکوو ئەکەوێتەوە سەر باوەڕی کەسەکە و لێهاتووی لە گەشەپێدانی تەکنیکەکانی خەواندن بۆ زوو چوونە خەو .. هەندێ کەس هەیە زۆر بەئاسانی خەڵکی تر ئەخەنە قۆناغی خەوی قوڵ لەماوەی چەند خولەکێك ئەو کارە ئەکەن هەندێکیش هەن زیاتر لە چارەکە سەعاتی لەوانەیە پێبچێت تا پەیوەندی بکات بە

نائاگاهییەوە لەوانەیە تێبینیت کردبێت لەسەر تەختەی شانۆ یاخود لە پەڕەکانی ئیتەرنێت ڤیدیۆی خەواندنت بینیبێت زۆرجار کەسەکە (خەوێنەر) بە یەك ئاماژە و کەمتر لە خولەکێ هەموو ئامادەبووان ئەخەوێنێت ئایە ئەمە تا چەند ڕاستە ؟ پێم وایە هیچ ئەسڵ و ئەساسی نییە ئەم جۆرە خەواندنە بەڵکوو تەنها ڕێکەوتنێکە لەگەڵ بەژداربووەکان یان سپۆنسەرەکان یان کەناڵەکانی ڕاگەیاندن بۆ ئەو نمایشە چونکە خەواندن هەروا بە ئاسانی ناکرێت و ناتوانرێت بە ئاسانی هەستی (خەوێنراو) سڕ بکەیت و بیخەیتە خەوی قوڵەوە جگە لەوەش بەپێی ڕێکخراوی تەندروستی گشتی ٩٠٪ خەڵك ئەتوانرێت بچنە ژێر کاریگەری خەواندن .. و ئەو کەسانەی کە بیرکردنەوەیان کەمترە لەو کاتەدا زووتر

ئەخەوێنرێت بەبەراورد لەگەڵ ئەو کەسەی سەرقاڵە و کێشەی هەیە و هەموو کات بیردەکاتەوە .

لەبەر ئەوە تەکنیکەکانی خەواندن بەکاردێت بۆئەوەی کەسەکە (خەوێنراو) ماندوو بکەیت تا بچێتە خەوی قوڵەوە .. ئەم تەکنیکانە یارمەتیت ئەدات بۆ خاوکردنەوەی کەسەکە .

تەکنیکەکانیش ئەتوانی خۆت دروستیبکەیت مەرج نییە ئامادەکراوبێت بەڵکوو تەنها چەند ئامازەیەکە تا بیرکردنەوەی کەسی بەرامبەر بوەستێنیت و تەواوی سەرنجی ڕابکێشی بەلای خۆتدا (ناونانی خەواندنی (موگناتیسی) لێرەوە هاتووە) کە ئەمە قۆناغی یەکەمە بۆ چوونە ناو پرۆسەکە .

تەکنیکەکان

بەکارهێنانی پەنجەکانی دەست بۆ ژماردنی ژمارەکان ئەم ڕێگایە بریتییە لە جولاًندنی پەنجەکانی دەست و داوا لە کەسی ئامادەبوو(خەوێنراو) بکەی کە سەیری پەنجەکانت بکات و بیژمێرێت .

سەیرکردنی ناولەپی دەست(دەستی خۆت بێت یان کەسەکە خۆی جیاوازی نییە) ئینجا دەست بجولێنە و داوای لێبکە سەیری دەستت بکات و بیر لە هیچ نەکاتەوە.

بەکارهێنانی ئاوێنە بۆ بینینی وێنەی خۆی ئاوێنەیەك بێنە و نزیکی بکەرەوە لە چاوی کەسەکە (خەوێنراو) پاشان پێی بلێ سەیری چاوت بکە و لێی وردبەوە ئینجا دوای کەمێك وردبوونەوە یەکسەر ئاوێنەکە لابە.

بەرنامەی خواردن و خواردنەوە

زۆر گرنگە بۆ کەسی ڕاهێنەر (خەوێنەر) بزانێت چ خواردنێك باشە و وزەی زیاترە ئەوە بخوات لەم بەشەدا بە کورتی ئەو خواردن و خواردنەوانە دادەنێم کە پێویستە بخورێت و ئەوەشی کە ئەبێت کەمکرێتەوە لەپێناو گەڕاندنەوەی وزە .

خواردنی سەوزەوات و میوە (جگە لە میوە ترشەکان کە ئەبێ کەمتر بخورێت)

کەمکردنەوەی خواردنی شیرینی (جگە لەو میوانەی کە شیرینی سروشتی تیایە وەك هەنجیر و ترێ ...هتد) نەخواردنی خواردنەوە گازییەکان بە هیچ شێوەیەك چونکە زیانێکی زۆری بۆ تەندروستی هەیە.

خواردنەوەی شیر و زۆر خواردنەوەی ئاو لانی کەم لە ڕۆژێکدا زیاتر لە ٥ لیتر ئاو بخۆیتەوە باشە چونکە لەش و مێشك بەتایبەتی زۆر پێویستی بە ئاوە بۆیە باشترە لەوکاتەی کە تینوت نییە ئاو بخۆیتەوە چونکە لەکاتی تینوتی ئەبێت ئاو بخۆیتەوە لەبەرئەوەی لەش وشك ئەبێتەوە و بڕی پێویستی لە ئاو نییە .. بەلاّم لەکاتی ئاسایی لەش ئەو بڕەی کە پێویستیەتی پەیدای کردووە لەم کاتەدا باشترە زیاتر لە پێویستی خۆی دابین بکەیت.

خواردنی هێلکە:هێلکە وزەیەکی زۆر دابین دەکات و پرۆتینێکی باشی تێدایە لەبەر ئەوە بۆ ئەم مەبەستە خواردنی هێلکە لە ژەمەکان زۆر زۆر سودی هەیە بەتایبەت بەیانیان بەلاّم وا باشترە ئەگەر بە کولاّوی بیخۆیت نەهێڵیت زۆر بکوڵێت و زۆر سوربێتەوە بەڵکوو

هەر کەمێك گەرم بێت و بیخۆیت لەوانەیە بۆ یەکەمجار ئاسان نەبێت یان بێز بێتەوە بەڵام ڕادێی لەگەڵی.

کێشانی جگەرە و نێرگەلە:زیانێکی زۆری بۆ تەندروستی هەیە و مرۆڤ ئالودە دەکات و هانی دووبارە دەردانەوەی دۆپامین ئەدات بۆیە پێویستە جگەرە و نێرگەلە تەرك بکرێت لەوانەیە پرسیار بکەی لە سەرەتادا وتمان خەواندنی موگناتیسی بۆ تەرککردنی جگەرە ڕێگایەکی زۆر باشە؟ بەڵێ لەوێدا مەبەستمان کەسێکە کە جگەرە بکێشێت و بێتە لای تۆ بۆ چارەسەر نەك خۆی ڕاهێنەری بواری خەواندن بێت .

نەخواردنی چا و قاوە: یەکێکیتر لە خواردنەوەکان چا و قاوەیە کە واباشترە نەخورێتەوە ئەگەر نەشتوانی

کەمتر بیخۆیتەوە لەبەر ئەوەی ئەوانیش بەتایبەت قاوە کافاین تیایە و وریاکەرەوەیە .

شێوازی هەناسەدان

وَالصُّبْحِ إِذَا تَنَفَّسَ ئایەتی ١٨ سورەتی التکویر

ئەگەر بەتوانیت کۆنترۆڵی هەناسەدانت بکەیت ئەوا ئەتوانی ئەوەی تا ئێستا خەیاڵ بووە لەلات پێی بگەیت,ئەگەر توانیت بە دروستی هەناسە بدەیت ئەوا ئەتوانی ژیانت بەتەواوی کۆنترۆڵ بکەیت... زۆری تر وتراوە لەسەر گرنگی هەناسەدان . ئایە ئێمە تا ئێستا بە دروستی هەناسە ئەدەین؟ئایە گرنگی هەناسەدان چییە ؟ئایە هەناسەدان مێشك بەهێز دەكات؟

وەك ئاشكرایە سەرەتایترین پێداویستی بۆ ژیان هەوای پاك و ئۆكسجینە و گۆڕینەوەی بە دوانەئۆكسیدی

کاربۆن کە ئەمەش لەڕێگەی سییەکانەوە دەبێت لایەنە زانسیتەکەی زۆر باس هەڵەگرێت بەڵاّم لێرەدا تەنها باسی گرنگی هەناسەدان دەکەم بۆ ئارامبوونەوەی جەستە و ئارمی زەینی و بەهێزبوونی توانای کارتێکردن کە ئەمەی دوای لە خەواندنی موگناتیسی زۆر گرنگە چونکە تا نەتوانیت کار لە بەرامبەرەکەت بکەیت ناتوانیت بیخەیتە حاڵەتی نائاگاهی .

هەر ئەوەندە بەسە لە گرنگی هەناسەدان و کاتی بەیانیان بەتایبەتی تێبگەین کە خودای گەورە سوێنی پێ خواردووە وەك لە ئایەتەکەی سورەتی التكوير هاتووە.

هەناسەدانی دروست زۆر کاریگەری لەسەر مرۆڤ دروستەکات و زۆر سودی هەیە لەوانە(بەهێزبوونی

مێشك و توانای بیركردنەوە, توانای كارتێكردن ٪٨٠ , ئارامبوونەوەی جەستە , فێربوونی زۆرترین زانیاری لە كەمترین كاتدا , كۆنترۆڵكردنی كات , ...هتد)

لەم بەشەدا چەند شێواز و كاتی هەناسەدانی دروست ئەنوسمەوە كە بۆ ئەم بوارە ئەوەندە بەسە.

كاتی بەیانیان پێش خۆرهەڵاتن:ئەم كاتە یەكێكە لە كاریگەرترین كاتەكان بۆ ئەم ڕاهێنانە و لەڕووی زانسیشەوە سەلمێنراوە كە زۆر بەسوودە و ئایەتەكەی سورەتی التكویر باسی ئەم كاتە ئەكات و زۆر قسە ئەكرێت دەربارەی ئەم كاتە لە ڕووی دینەوە یەكێك لەوانە كە سەرنجی ڕاكێشام ئەوەیە : لە فەرموودەدا هاتووە هەركەسێ چل بەیانی هەستێ لەخەو نوێژی بەیانی بكات و تا خۆرهەڵاتن زیكر و یادی خوا بكات

ئەوا خودا زانستێکی پێ ئەبەخشێ کە لە هیچ کتێبێکدا نییە.

ئەمەی خوارەوە چەند شێوازێکی هەناسەدانە بۆ بەهێزکردنی تەرکیز و بەهێزبوونی مێشك و ئارامی جەستە.

تێبینی/وا باشترە کاتەکەی بەیانیان دوای نوێژی بەیانی بێت واتە پێش خۆرهەڵاتن بە نیو کاتژمێر.

هەناسەدان ٢-٤-٢

دوای هەستان لە خەو یان هەر کاتێکی تر بێت پێش ڕاهێنانەکە دەموچاوت بشۆ پاشان بچۆ شوێنێك هەوای پاك بێت ئەگەر لە باخچەیەك یان سەوزاییەك نزیك بیت ئەوە زۆر باشە ئەگەر نا ئەتوانی لەهەرشوێنێك بێت ئەنجامی بدەیت بەمەرجێ هەوای ئەو شوێنە پیس

نەبێت و هیچ بۆنێکی وا نەبێ کە تەرکیزت تێکبدات.
لەو شوێنە بە چوارمەشقی دابنیشە یان لەسەر کورسیەك دابنیشە بەلاَم باشترە بەچوارمەشقی دابنیشیت پاشان پشتت ڕێك بێت و چاو دابخە و خەیالّ ساف بکە و بیر لە هیچ مەکەرەوە پاشان هەناسەیەکی قولّ لە لوتەوە هەلّمژە و لە دەمەوە بیکە دەرەوە پاشان بەم شێوەیە هەناسە بدە . بە ٢ چرکە هەناسە لە لوتەوە وەرگرە و بە ٤ چرکە لە سییەکانتا ڕاییگرە و بە ٢ چرکە بە هێواشی لەڕێی دەمەوە بیکەدەرەوە بەم شێوەیە نزیکەی نیو کاتژمێر ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدە لەوانەیە یەکەمجار ئاسان نەبێت و نەتوانیت بەلاَم تەنها یەکەمجار وایە دواتر زۆر ئاسان دەبێت.

هەناسەدا ٤-٨-٤

بەهەمان شێوەی ڕاهێنانەکەی پێشوو بەڵام تەنها ژمارەی چرکەکان بگۆڕە واتە بە ٤ چرکە هەناسە وەرگرە لە لوتەوە و بە ٨ چرکە لە سییەکانتا ڕایگرە و بە ٤ چرکە بە هێواشی بیکەدەرەوە لە ڕێی دەمەوە.

هەناسەدان ١٠-٢٠-١٠

هەمان شێوەکانی پێشوو تەنها ژمارەی چرکەکان زیاد دەکەیت. ١٠ چرکە هەناسە وەرگرتن ٢٠ چرکە ڕاگرتن لە سییەکانتا ١٠ چرکە کردنە دەرەوە لە ڕێگەی دەم.

لەم بەشەدا تەنها خۆخەواندن ئەنوسمەوە لەبەرئەوەی خۆم ئەزموونم کردووەم بەڵام لەڕاستیدا بەهۆی ئەوەی کە سەرەتام لە زانستەکە و ئەو هۆکارانەی تریش کە لە بەشی دوای ئەم نوسیومەتەوە بەهۆی ئەوانەوە

تائێستا کەسم نەخەواندووە بۆیە ئەوەی ئەینوسمەوە تەنها خەواندنی خۆییە و زیاتر مەبەستەکەشم ئەوەیە لەبەر ئەوەی ئێمە کار لەسەر هێزە سەرو ئاساییەکان و خەواندنی خەڵك ناکەین، بەڵکوو بۆ بەرنامەڕێژکردنی مێشك و گۆڕینی بیرکردنەوەکانمان ئەم باسەم بە گرنگ زانیوە بۆ خەواندنی خەڵك و بەکارهێنانی هێزە سەروو ئاساییەکان خوێنەر ئەتوانێت سود لە ڕاهێنانەکانی سەرەوە ببینێت بەلاّم لێرەدا فێری ئەوەت ناکەم چۆن خەڵك بخەوێنی.

بۆ خەواندنی خۆت و بەدەستهێنانی ئەو ئامانجەی هەتە یان بۆ گۆڕینی یرکردنەوەکانت و تەرککردنی خووەکان دوای ڕاهێنانەکان بۆ هەر مەبەستێك ویست خۆت بخەوێنیت سەرەتا پێویستە باوەڕت بەخۆت بێت و باشترە دوو کاتژمێر پێش ئەنجامدانی کارەکە گەدەت

بەتالّ بێت و ئەگەر کرا پەرداغێك ئاو بخۆ پاشان لە ژورێك دابنیشە با هیچ بۆن و دەنگ و ڕەنگێکی لێ نەبێت کە سەرنجڕاکێش بێت و تەرکیزت تێکبدات و پلەی گەرمی ژورەکە مامناوەند بێت نە زۆر سارد نە زۆر گەرم پاشان لەسەر پشت ڕابکشێ و دلّنیابەرەوە لەوەی کە جل و بەرگێکی وات لەبەردا نییە کە پێی بێتاقەت بیت و تەرکیز تێك بدات. لەسەر پشت ڕابکشێ و چاوت دابخە و هەموو ماسولکەکانی لەشت خاو بکەرەوە، لە لوتەوە هەناسەیەکی قولّ هەلّمژە و ماوەیەك لە سیەکانتا ڕاییگرە دواتر بە دەم بیکە دەرەوە ئینجا بە خەیالّ بەسەر هەموو لاشەت بگەڕێوە لە نوکی پەنجەکانی قاچت تا تەوقە سەرت با هیچ گرژییەك نەبێت هەمووی خاو خاو بکەرەوە ئەگەر زانیت هەر گرژی ماوە دووبارە و سێ بارە بە خەیالّ

بچۆرەوە ئەو شوێنەی گرژی تیایە و گرژییەکە مەهێڵە، لەسەر هەناسەدان بەردەوامبە هەناسە هەڵمژە بە لەسەرخۆی و هیچ خۆت تێکمەدە هەوڵدە گوێت لە دەنگی هەناسەکەت بێت کە هەوا دەچێتە سییەکان و دێتە دەرەوە لەوانەیە یەکەمجار نەتوانیت گوێت لێبێت بەلاّم کە دابڕای لە دەوروبەر وردە وردە گوێت لێ دەبێت بەم شێوەیە تەرکیزت چڕ دەبێتەوە لەسەر هەناسەدان پاشان وێنای ئەوە بکە کە لەسەر تەختە ڕەشێك ژمارە نوسارەوە لە ١٠ تا ١ کەم دەبێتەوە و لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا پەیام بە خۆت بدە کە زیاتر ئەچیتە خەوی قوڵەوە و لەگەڵ هەر ژمارەیەك زیاتر لە دەوروبەرت دائەبڕێیت و هەستەکانت سڕ دەبن تا ژمارەکە دەبێت بە ١ ئیتر لەم کاتەدا تۆ لە دەوروبەر دابڕاویت و ئامادەی وەرگرتنی پەیامیت.

ئەگەر دوای ١٠ ژمارەکە هەر هەستت کرد نەچویتە حاڵەتی ئەلفا جارێکی تر ژمارەکان دووبارە بکەرەوە و لەگەڵیا بە باوەڕێکی پتەو لەگەڵ هەر ژمارەیەك تۆ زیاتر دەچیتە خەو.

کۆتایی بەشی سێیەم

بەشی چوارەم

نمونەی کرداری

لە بەشی یەکەمی ئەم نوسراوەدا ئاشانا بووی بە وزە شاراوەکانی مرۆڤ و بەشی ئاگاهی و نائاگاهی و ئاراستەکردنی بیرکردنەوەکانمان و لە بەشی دووەم ئاشنابووی بە یەکێك لە لقەکانی پاراسایکۆلۆژی کە خەواندنی موگناتیسییە و ئاشانابووی بە بەکارهێنانی خەواندن و تێگەیشتن لە ناوەڕۆکی خەواندن و هەندێ زانیاری تر دەربارەی خەواندن . ان شاء الله لەم بەشەدا هەندێ نمونەی کرداری ئەنوسمەوە کە بتوانیت ئەنجامی بدەیت بۆ ئەو مەبەستەی ئەتەوێت پێم باشە پێش دەستپێك چەند شتێك ڕوونبکەمەوە یەکەم هەوڵەدەم ئەو نمونانە بنوسمەوە کە خۆم ئەزموونم

کردووە و سودم لێبینیووە و پاشان ئەو نمونانەی کە لە وڵاتی خۆمان بووە بۆ هەر مەبەستێك بووبێت، ئەو تواناییانەی کە نوسیومە بەتایبەت هێزە سەرو ئاساییەکان و بەکارهێنانی خەواندن لە دەزگا هەواڵگرییەکان مەرج نییە خۆم بتوانم ئەو کارانە هەمووی ئەنجام بدەم و بڕوایش ناکەم هەندێك لەوانە بە کەسی ئاسای ئەنجام بدرێت بەتایبەت لە وڵاتی خۆمان لەبەر چەند هۆکارێك ئەوانیش:

١-لە کۆمەڵگای ئێمەدا زیاتر بیری نەرێنی زاڵە و بیرکردنەوەی نەرێنی ئاراستەمان دەکات بۆیە بەو شێوەیە بەرنامەڕێژکراوین کە ئەوەی پێمان هەزم ناکرێت بە ناڕاستی بزانین لەبەر ئەوە زەحمەتە لەناو کۆمەڵگایەکی بەو جۆرە ڕاهێنانەکان ئەنجام بدەیت.(وەك ئەڵێن چویتە شاری کوێران دەست بە

چاوتەوە بگرە. تەنانەت زۆر کەس لەو خاوەن بیرکردنەوانە ئەم ڕاهێنانانە بە شێت بوون ئەزانێت!!)

٢-کۆمەڵگە بە خەیاڵ و ناتەواوی سەیری ئەم زانستانە ئەکەن و لێی تێناگەن و بەبێ زانین بڕیاری لەسەر ئەدەن،

٣-لەڕووی دینەوە بەهۆی کەم شارەزایمان یەکسەر بڕیاری حەرام بوون و گوناه ئەدەین، جارێکی تر ئەوەش ئەگەڕێتەوە بۆ بۆچوونی نەزانانەی خۆمان و بەکارهێنانی دین بۆ مەبەستی پشتگیریکردن لە بیرکردنەوەکانمان.

٤-نەبوونی شوێن و کاتی پێویست بۆ ئەنجامدانی ڕاهێنانەکان.(ڕاهێنانەکان وا باشترە لای ئەو چینەی کۆمەڵگا کە لەم زانستە تێنەگەیشتوون نەکرێت، چونکە

هەر قسەکردنێکی ئەوان ئەبێتە هۆی ورە ڕوخاندنی تۆ، بۆیە ئارام بگرە و هەوڵدە لە شوێنێکی چۆڵ ڕاهێنان بکەیت.)

٥-تەرخاننەکردنی کات بۆ ڕاهێنانەکان و بەردەوام نەبوونی بەپێی پێویست.بەهۆی سەرقاڵبوون بە خوێندن و کاری تایبەتییەوە نەمتوانیوە کاتی پێویست بۆ ڕاهێنانەکان تەرخانبکەم.

ئەمانە و چەند هۆکارێکی تر هەن کە وای کردووە هەندێ ڕاهێنان نەتوانرێت وەك خۆی ئەنجام بدرێت و نتوانرێت هێزە سەروو ئاساییەکان پەرەپێبدەین و بەکاری بێنین بۆیە ئەوەی کە ئەینوسمەوە لەم بەشە و ئەزموونم کردووە زیاتر لایەنە دەروونیەکەیە و

چارەسەری بیرکردنەوەکان و بەرنامەڕێژکردنی نائاگاهییە.

سەرەتا ئەبێ بزانین هۆکاری نەرێنی بوون چییە

ئەگەر بڵێین هەر تاکێك کە لەدایك ئەبێت سەرەتا بیرکردنەوەی ئەرێنییە لەوانەیە هەڵە نەبین، مندالْ لە سەرەتادا بیرکردنەوەی ئەرێنییە و هیچ شتێکی لا محەالْ نییە و دوو شت هەیە کە وائەکا کە ئەرێنی بێت ئەویش نەبوونی (درۆ و ترس) لەلای منالْ ئەگەر تێبینی بکەیت منالێك کە و تازە فێری قسە بووە و هێشتا زۆر تێکەلْ بە کۆمەڵگا نەبووە، ئەگەر کارێکی نابەجێ بکا، پەرداخێك بشکێنێ لێی بپرسە بڵێ کێ ئەو پەرداخەی شکان بەبێ درۆ ئەڵێ من، بەهەمان شێوە ترسی نییە دەست بۆ کارەبا و ئاگر دەبات و ناترسێت، بەلاٌم وردە

وردە دوای تێکەڵبوونی بە کۆمەڵگا و خێزان فێری ئەو دووانە دەبێت(ترس و درۆ) کە ئەوانەش هۆکاری نەرێنی بوونن تا دەشگاتە تەمەنی کامڵ بوون.

دوای پێگەیشتن و کرانەوە لەناو کۆمەڵگا ئەوەی کاریگەری لەسەرت دادەنێ چ بە ئەرێنی بێت یان نەرێنی و ئەتوانن بە ویستی خۆیان کۆنترۆڵی نائاگاهیت بکەن و ئاراستەت کەن بەو شێوەیەی دەیانەوێت ئەمانەن:

خێزان:یەکەم هۆکار بۆ ئاراستەکردنت و شێوازی بیرکردنەوەکانت خێزانە، کە وا ئەکات ئەرێنی و گەشبینانە لە ژیان بڕوانیت یان نەرێنی و ڕەشبینانە، جگە لەوەی کە هۆکاری سەرەکین بۆ چاندنی ترس و نەریتی ناپەسەند(لای خۆیان پەسەندە)، ئەو منداڵەی

کە لەناو خێزانەکەی زۆر بە شەرمن و گۆشەگیر ناو دەبرێت دوای ئەوەش کە گەورە دەبێت ئەم پەیام و لێدوانانەی لەگەڵ گەورە دەبن و لە نائاگاهی چەسپ دەبێت.

هاوڕێ:دووەمین و کاریگەرترین هۆکار بۆ کاریگەری خستنە سەر بیرکردنەوەکانمان هاوڕێکانمانن، بە هەمان شێوەی خێزان هاوڕێش دەوری سەرەکی هەیە لە بەرنامەڕێژکردنی مێشکی هاوڕێکەی بە ئەرێنی یان نەرێنی.

ڕاگەیاندن:من بیرم بێت کە سەیری ئەفلامکارتۆنمان ئەکرد هەموو دیمەنە سەیر و سەرو ئاساییەکانی ئەفلامکارتۆنەکانمان بە (درۆ و دەلەسە) و خەیاڵی باس دەکرد، بەلآم پرسیارێك ئەو ئەنیمەیشنانە هەروا ئاسان

بەرهەم ناهێنرێن و پارەیەکی زۆری ئەوێت ئایە ڕێی تێ ئەچێ کۆمپانیایەکی گەورەی بەرهەمهێنی ئەو ئەنیمەیشنە هەر بێ هۆکار ئەو ئەنیمەیشنە بەرهەم بێنێت؟نەخێر هەرچەندە ئەم باسەش زۆری ئەوێت پشت بەخوا لە دەرفەتێکی تر باسی دەکەم بەڵام بە کورتی هیچ ئەنیمەیشنێك بەرهەمناهێت ئەگەر کۆمەڵێ مەبەستی سەرەکی لە پشتەوە نەێت، زۆربەی ولاّتان لەو ڕێگەیەوە کار لەسەر بیرکردنەوەی منداڵ ئەکەن لەبەر ئەوەی منداڵ زووتر ئاگاهی سڕ دەبێت و ئەچێتە حاڵەتی خەو بۆیە بە ئاسانتر ئەتوانن یرکردنەوە لە نائاگاهی چەسپ بکەن و تا گەورەبوون لەگەڵیا بێت.

کۆمەڵگا:لەوانەیە زۆر شت هەبێ حەرام نەبێ لەڕووی دینەوە بەڵام ئێمە پێمان گوناهە، ئەم بیرکردنەوەیە لە کوێوە سەرچاوەی گرتووە؟یان بیستوتە ئەڵێن

"ویژدانم ڕێم پێنادات" باشە ویژدان چییە؟ ویژدان جۆرە بیرکردنەوەیەکە کە کۆمەڵگا لەلای بە سود وەرگرتن لە هەستی خەڵك کردویتی بە نەریت لەلامان و ئێمەیش ئەوەنە کەوتوینەتە ژێر کاریگەری ئەم بیرکردنەوە بە جۆرێك لە مێشکمان ڕەگی داکوتاوە کە وا ئەزانین گوناهە.

قۆناغەکانی خوێندن:یەکێکی تر لەو کاریگەریانە کاریگەری خوێندنگا و زانکۆ و پەیمانگاکانمە کە لەڕێی مامۆستا و هاوڕێ و ئەو مەنهەجەی ئەخوێنرێت ئەتوانرێت بیرکردنەوەکانت بە ویستی خۆی ئاراستە بکات.

گۆرانی:یەکێك لەوانەی کە کاریگەرییەکی زۆر زۆری لەسەر مرۆڤ و بیرکردنەوەی هەیە گۆرانییە، زۆربەی

هەرە زۆری گۆرانییەکان نەرێنییە و باسی کێشە و خەم و پەژارە دەکات زۆر گۆرانیبێژیش لە ئەنجامی کێشەیەکی خۆی دەسی داوەتە گۆرانی وتن وەك بلێی بۆ دڵدانەوەی خۆی، بەلأم ئەو کەسەی گوێی لێدەگرێت بێ ئاگایە لەوەی کە زۆر بە ئاسانی ئەتوانێت بیرکردنەوە سلبیەکان لە مێشکی بچەسپێنێت، زۆر کەس لەکاتی گوێگرتن لە گۆرانیەکان بە زووی ئاگاهی سڕ دەبێت و ئەچێتە حاڵەتی چالاکبوونی نائاگاهی کە ئەمەش ڕێخۆشکەرە ۆئەوەی هەموو وشە سلبیەکانی گۆرانییەکە بەبێ بەربەست ڕاستەوخۆ کار لە نائاگاهی بکات.(زۆر کەس بەدەم گوێگرتن لە گۆرانییەوە دەخەوێت کە ئەوە کاریگەرییەکی زۆر زۆر سلبی هەیە).

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و وتە نەرێنییەکان:زۆرجار لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان وتەی نەرێنی ئەبینین کە پڕە لە بێ هیوا بوون ئەم وتانەش بە هەمان شێوە کاریگەری خۆی هەیە لەسەر بیرکردنەوەکانمان چونکە دووبارە لەکاتی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان لەوانەیە بچیتە حاڵەتی ئەلفا و چالاکبوونی نائاگاهی.

ئەگەر بە شێوەیەکی هێڵکاری باسی کاریگەری پەیام و وتە کان بکەین بۆ بیرکردنەوەکانمان ئەوا بەم شێوەیە:

پەیام و کارتێکردن بۆ هەستەوەرەکان(ئاگاهی) بۆ نائاگاهی دەبێتە کردار.

پەیام و کارتێکردن چییە؟بریتییە لەو لێدوان و وتانەی کە ئەدرێت بە گوێی کەسێکدا بۆ ڕێگە خۆشکردن بۆ

پەیوەندی کردن بە نائاگاهییەوە و کۆنترۆڵکردنی بیرکردنەوەی کەسەکە لەو ڕێگەیەوە.

جا ئیتر مەرج نییە پەیام و کارتێکردن هەر لەکاتی خەواندنی موگناتیسی بەکاربێت، ئێمە هەر لە منداڵییەوە کەوتوینەتە ژێر جۆرێك لە پەیام و کارتێکردنی دەوروبەروە جا ئیتر بە پەیامی وتە و لێدوان بێت یان بە وێنە واتە لەڕێگەی بینینەوە کاریگەری هەبووە لەسەرمان، لەو ڕێگایانەی کە لەسەرەوە باسم کرد کاریگەرییەکانی پەیامەکان دەردەکەوێت.

خۆخەواندن بۆ ئەم مەبەستانە

پێش دەسپێك وا باشا جلێکی وات لەبەرا نەبێت کە تەرکیزت تێکبدات و خەیاڵت بڕوا و نابێت خواردن خواردبێ بە یەك دوو کاتژمێر پێش خۆخەواندن... وا باشترە دوو پەرداخ ئاو بخۆیتەوە پێش خەوتن... ئەگەر خۆتشۆردبێت باشترە لەبەرئەوەی لاشەت خاوێنبێت باشتر ئەتوانیت کۆنترۆڵی جوڵەکانت بکەیت.

یەکەم ئەزموونی خۆم.. شکاندنی بەستەڵەکەکانی ناخ:کاتی خەوتن بە نیوکاتژمێر پێش خەوتن لە شوێنی خۆت ڕابکشێ و چاوت دابخە و تەواو لاشەت خاو بکەرەوە بەجۆرێك هیچ گرژییەك لە ماسولکەکانتا نەبێت ... هەناسەیەکی قوڵ لە لوتەوە وەربگرە و لە سییەکانتا بیهێڵەوە پاشان لە دەمەوە بیکەدەرەوە بەم

جۆرە هەناسە بدە و خۆت لە دەوروبەر دابڕە تەنها تەرکیزت لەسەر دەنگی هەناسەت بێت کە هەوا دەچێتە سییەکانت و دێتە دەرەوە پاشان لە ژمارە ١٠ بیژمێرە بە پێچەوانە تا دەگەیتە ١ و لەگەڵ هەر ژمارەیەك وێنای بکە کە تەواو لەشت خاو بۆتەوە و لە دەوروبەر دابڕاویت و ئەچیتە خەوێکی قوڵ لەگەڵ پەیامدانی ئەوەی کە ئەتوانیت کۆنترۆڵی نائاگاهیت بکەیت... پەیام بەخۆت بدە و زۆر دوبارەی بکەرەوە بەبێ دەنگ تەنها بە مێشك (من کەسێکی کراوەم...من باوەڕم بەخۆمە.... من بەهێزم...باوەڕم بەخۆمە...هتد) لەم پەیامانە بەخۆت بدە و زۆر زۆر دوبارەی بکەرەوە و لەگەڵ ئەوەشدا وێنای خۆت بکە کە لەگەڵ خەڵکدا قسە ئەکەیت و زۆر ئاسایی وەستاویت و شەرم ناکەیت پاش ماوەیەك کەسەکان گۆڕە و وا وێنا بکە کە

لەبەردەم خەڵکێکی زۆردا قسە ئەکەیت و باوەڕت بەخۆتە و هیچ کێشەت نییە و شەرم ناکەیت.

ئەم ڕاهێنانە شەوانە دووبارە بکەرەوە لە ماوەیەکی کەمدا هەست بە گۆڕانکارییەکی گەورە دەکەیت و هەست دەکەیت کە تەواو گۆڕاویت و بەستەڵەکەکانی ناخت تواوەتەوە.

حەزکردن بە وانەیەك: لەوانەیە تۆ کەسێك بیت لە قوتابخانە یان لە زانکۆ و پەیمانگا حەزت بە وانەیەك نەبێت جا ئیتر بە هەر هۆکارێك بێت وەك بەرنامەڕێژکردنت بە سلبی یان مامۆستا و هاوڕێکانت هۆکاربووبێتن بۆ ئەوە و ئەمەش وات لێ بکا کە تاقەتی سەعیکردن لەو وانە نەبێت، لە ڕێگەی خۆخەواندنەوە ئەتوانیت ئەو کێشەیە چارەسەر بکەیت و

خۆشەویستیت بۆ ئەو وانە زیاد بکەیت و بتوانیت زۆر باش لێی تێبگەیت و دەرەجەیەکی بەرزی تیا بێنیت چونکە تا زیاتر وانەیەکت خۆش بوویت ئەتوانی باشتر لێی تێبگەیت.

بۆ ئەم مەبەستە پێویستە ئەو بیرە سلبییە لە نائاگاهیت دەربکەیت و لەشوێنی ئەو بیرێکی ئیجابی بچەسپێنیت، بە هەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو ئامادەکاری تەواو بکە کاتی خەوتن بە نیو کاتژمێر پێش خەوتن واباشترە هیچ خواردنێکت نەخواردبێت و دوو پەرداخ ئاو بخۆیتەوە باشترە و لە شوێنی خۆت ڕابکشێ و چاوت دابخە و تەواو لاشەت خاو بکەرەوە بەجۆرێك هیچ گرژییەك لە ماسولکەکانتا نەبێت ... هەناسەیەکی قوڵ لە لوتەوە وەربگرە و لە سییەکانتا بیهێڵەوە پاشان لە دەمەوە بیکەدەرەوە بەم جۆرە

هەناسە بدە و خۆت لە دەوروبەر دابڕە تەنها تەرکیزت لەسەر دەنگی هەناسەت بێت کە هەوا دەچێتە سییەکانت و دێتە دەرەوە، پاشان بە مێشك چەند جارێك ئەم پەیامانە بە خۆت بدە و دوبارەی بکەرەوە (من حەزم بەم وانەیە...من زۆر بەباشی لەم وانە تێدەگەم... ئەتوانم نمرەیەکی بەرز لەم وانەیەدا بێنم ... ئەتوانم بە ئاسانی هەموو پرسیارەکانی شیکارکەم... من ئەم وانەم زۆر لەلا خۆشە...)لەم پەیامانە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە و لەگەڵیا وێنای خۆت بکە کە تۆ لەو وانەیە زۆر باشیت و وانەکە بۆ خەڵکی تر شیدەکەیتەوە. پاش چەند ڕاهێنانێك هەست دەکەیت کە وانەکەت لا خۆشەویست بووە و لێی تێدەگەیت.

ترس:پێویست ناکات بە دورودرێژی باسی ئامادەکەری دەروونی بکەم چونکە هەر وەك دوو نمونەکەی پێشتر ئیتر ئەبێت خۆت بزانیت کە چ شتێك تەرکیز تێك ئەدات خۆتی لێ بەدوربگریت و ژینگەیەکی اش و هێمن بۆ خۆت دروست بکەیت.

بۆ نمونە تۆ کەسێکی لە بەرزایی ئەترسیت لەکاتی چالاکبوونی نەست چەند جارێك ئەم پەیامانە بە خۆت بدە(من ئارام... من کەیفم بە بەرزایی دێت..)لەگەڵ وێناکردنی خۆت کە خۆت ببینیتەوە لە شوێنێکی ەرزیت و زۆر ئاساییت و هیچ ترسێکت نییە بەڵکوو دڵخۆشیت.

تەرککردنی جگەرە و ماددە کهولیەکان:لەبەر ئەوەی جگەرە و مادده کهولیەکان ماددەی نیکۆتین و کهولیان

تیایه بۆیه مرۆڤ ئالودە دەکەن لەبەر ئەوە بۆ ئەم بارەیان وەك ئەوانی تر نییه لەبەر ئەوە پێویستی بە دوبارەکردنەوە و وێناسازی باشتر و کاتێکی زیاتر هەیه تا تەواو بەسەر خۆتدا زاڵ بیت و لە نائاگاهیت ئەوە بچەسپێنیت کە وازیان لێ دێنیت.

بۆ ئەم مەبەست دوای دروستکردنی شوێنێکی گونجاو بۆ ڕاهێنان چەند جارێك ئەم پەیامە بەخۆت بدە(من ئیتر وازم لە جگەرە هاوردوە... ئیتر من جگەرە ناکێشم...بەڵی بەتەواوی وازم لە جگەرە کێشان هێنا.. لەبری ئەوە هەرکاتێ ئارەزووم بۆ جگەرە هەبوو بنێشت ئەجووم) لەم پەیامانه چەند جارێك دووبارە بکەرەوە و لەگەڵیا وێنای ئەوە بکە کە تۆ ڕقت لە جگەرە ئەبێتەوە وێنای ئەوە بکە کە لەبری جگەرە

بنێشت ئەجوویت چەند جارێك بەو شێوەیە بەردەوامبە و ڕاهێنان بکە.

زۆر گرنگە کە لە ڕاهێنانەکان ماندوو نەبیت و بێ ئومێد نەبیت چونکە ئەگونجێت بە جارێك و دووان نەگەیت بە مەبەستەکەت بەڵام دڵنیابە بە بەردەوامبوونت ئەگەیت بەوەی دەتەوێت چونکە هەموو ئەوانەی کە باسم کرد کاریگەرییەکەی لە نەستدا چەسپاوە و هەر لەو ڕێگەیەشەوە ئێمە کاری لەسەر دەکەین و بیر و باوەڕە چەسپاوەکان دەگۆڕین.

کۆتایی بەشی چوارەم

کۆتایی

خوێنەری بەڕێز ئەوەی فێری بوویت و خوێندتەوە بەرهەمی لێکۆڵینەوەیەکی وردە کە نزیکەی دوو ساڵ پێوەی خەریك بووم هەر لە لایەنە تیۆرییەکەی تا ئەزموونە کرادارییەکان و گفتوگۆکردن لەگەڵ خەڵك و کاریگەریەکانی بیرکردنەوەی خەڵك کە لەم کتێبەدا هەموویم بۆ باس کردووی ڕێگاکانی سود وەرگرتن لە نائاگاهیم پیشان داوی، ئیدی ئەوە کەوتۆتەوە سەر خۆت کە چۆن بەکاری دێنیت و سودی لێ وەردەگری. بەهەڵە بەکارهێنان و بۆ خۆ نواندن و نمایش سەرەنجام هەڵەی گەورەتری لێ دەکەوێتەوە و نەك هەر لەم دنیا لەو دنیاش خەسارۆمەند دەبیت و لێت دەپسرێتەوە، بەکارهێنانیشی بۆ کاری باشە و بڵاوکردنەوەی

زانستەکە بۆ کاری باش پشت بەخوا چاکەی نەبڕاوەیە و خێر و پاداشتی لای خوای گەورەیە.

بەڵێ بیرکردنەوەکانمان زۆر لەوە گەورەترە کە ئێمە بیری لێ دەکەینەوە، ئەوە بزانە کە تەنها خۆت خاوەنی بیرکرکدنەوەکانت بە ئەوەی کە بەرپرسیارە لە گۆڕینی ژیانت تەنها خودی خۆتی بۆیە هەمیشە ئەرێنی بیربکرەوە ئەرێنی لە ڕوداوەکان بڕوانە پەرداخێکی نیوە لە ئاوت بینی مەڵێ نیوەی خاڵییە بڵێ نیوەی ئاوی تیایە هەرچەندە هەردوو بیرکردنەوەکەت هەر ڕاستە بەڵام بەرئەنجامەکەی سەرسوڕهێنەرە.

ئەگەر دوو کەس لە پێشبڕکێیەك بن بۆ بڕینی ١٠٠ مەتر یەکێکیان ئەرێنی بێ و ئەوی تر نەرێنی لەکاتێکدا هەردووکیان ٥٠ مەتریان بڕیوە، بەڵام ئەرێنیەکە ئاوڕێك

بۆ دواوە دەداتەوە و بە خۆی ئەلێت من ٥٠ مەترم بڕیوە، نەرێنیەکە سەیری داهاتوو ئەکات و ئەڵێت ٥٠ مەترم ماوە بیبڕم.

سەیرکە هەردوو قسەکە یەك مەبەست بوو و هەردوو قسەکە ڕاستە بەڵام ئەگەر بەراوردێك لە نێوان وزەی ناوەکی کەسی یەکەم(ئەرێنی) بکەین لەگەڵ کەسی دووەم(نەرێنی) ئەبینیت ئەرێنییەکە چەند بە وزە ترە و ورەی بەرزترە.

داهاتوو بە گوێی من و تۆ ناکات ئەو خۆی دێت ئەوەی لەسەر ئێمەیە بە گەشبینییەوە لێی بڕوانین و لایەنە باشەکانی ڕابردوومان بهێنینەو یاد و شانازی پێوە بکەین و لایەنە خراپەکانیشی بکەینە ئەزمونێك بۆ ئێستا و بۆ داهاتوو.

خودای گەورە بەجۆرێك ئێمە دروستكردووە كە لێوان لێوین لە نهێنی و سەیر و سەمەرە كە بە ئاشكرابوون و سەلماندنی هەر نهێنییەك لەوانە زیاتر گەورەی خوای باڵادەستمان بۆ دەردەكەوێت. وا بیر نەكەیتەوە كە تۆ ناتوانیت ئەوە بیت كە دەتەوێت بەڵكوو دەتوانیت وەك لە پێشەكی ئاماژەم بە فەرموودەكەدا ئەوەمان بۆ دەردەكەوێت كە وازهێنان و ساردبوونەوە لە كاری باش با نەبێتە ڕێگر لە گەیشتن بە ئامانجەكەت بەڵكوو هەر بەردەوامبە دواجار هەر دەگەیت بەوەی كە دەتەوێت.

ئالان محی الدین قەرەداغی

خوێندكاری زانكۆ

٢٠١٧/٧/١٦

سلێمانی

سەرچاوەکان

خەونەکان لەنێوان زانست و بیرو اوەڕەکاندا...د.عەلی وەردی...و:عبدالله جبار

خۆپرۆگرامکردن...............بەختیار ئەحمەد

خەواندنی موگناتیسی.......محەمەد کزەڵ

تەفسیری ڕامان....ئەحمەدی کاکە مەحمود

ماڵپەڕی سەردەم www.sardem.info

ماڵپەڕی پێنوسەکان

خەواندنی خۆیی.................جەبار عوسمان

NLPزانستی سەرکەوتن.....سەروەر حەسەن

بەڕێوەبردنی خود..........د.اکرم رچا....و.چیا عبدالله

Alan Science

https://www.facebook.com/AlanScience