

دۆپامىن

ھەلسۆپىنەر تىزىمى ۋە شارائىتى مۇۋاپىق

ئەم كىتەپ ۋە تەكنىكە كانى بە خراب بە كارمەھىنە

ئالان قەرەداغى

۲۰۲۶

فەيسبوك: Alan M Qaradaghy

ئىنستاگرام: Alan M Qaradaghy

فابىەر، واتسئەپ: ۰۷۷۳۸۳۱۳۴۱۲

www.alanqaradaghy.com

بۇ خويۇندىنەۋەي كىتەپ و بەرھەمەكانى تر
لەرئى ئەو لىنكانەي سەرەۋە پەيۋەندى بىكەن

ناسنامەي كىتەپ

ناۋى كىتەپ: دۇپامىن ھەلسورپىنەرە ترسناك و

شاراۋەكەي مرؤف

نوسەر: ئالان قەرەداغى

بابەت: زانستى

سالى بلاۋكردنەۋە: ۲۰۲۶

پيشکه به

خوشکاره کانم

به تاييه ت دوو فوئندکار که به رولام له هه وای فیر بول و فوئنگه بانه من

له دره وای نه نه بهی فوئاننه.

یه بیان دوو کار بئر پهلای بری ته نه بۆ به شدار بکردن له سیهینارک.

یه بیان ته نه له پهلای موبایله که له ماویه کی که ماز نراتر له ۱۰ کتیبی

فوئند فوئند

پیشەکی

به ناوی خوی گه وره و میهره بان

رۆژیک له گه ل براده ران له بهردهم ده رگای به شه
 ناو خۆییه کان دانیشتبووین چاوه رپئ بووین پاسه که
 بیته به دوامانا و بچین بو زانکو، نه و چند دهقه
 چاوه رپکردنه بهس بوو بو نه وهی براده ریکمان زوری
 بو بیته تا جگهره یه ک بکیشیت، کورپک له دووری
 ئیمه وه ستابوو، نه م براده ره مان بی نه وهی بیناسی
 داوای جگهره یه کی لیکرد جا هه ر به له هجه ی خۆی
 وتی "پورزا ئا توخوا جگهره یه کم ناده یته".

دواى ئەۋەي جگەرەي داگىرساند و جگەرەي كېشا
 پووي كرده ئېمە و وتى: ئەگەر بمرم لە برسا و
 پارەم پى نەبى داواي ھەزار دىنار لە كەس ناكەم تا
 لەفەيەكى پى بكم، ئەگەر بمرم لە برسا بە كابرەي
 لەفەكە نالېم لەفەيەكم بەرى، ئەلېم قەيناكە با
 بمرم، بەس بۆ جگەرە كابرە بناسم يان نا داواي لى
 ئەكەم.

ئەمەي ئەم برادەرەمان و ھاوشىۋەكانى ئالودەبوونە
 بە جگەرە، ئەمە كېشەيەكە كە ھۆرمۆنى دۆپامین
 دروستى كردوۋە، مرقىك وا لى دەكات گوى
 بەھىچ نەدات تەنھا بۆ دەردانى دۆپامینەكەي
 ھەموو شتىك بكات.

دەردانى دۆپامین ئەگونجى بەھۆى ئەنجامدانى
 كارىكى زەحمەت بىت، ئەشگونجى تەنھا بەبىنى
 لايكىك بىت، يا بىنىنى ستورىكەت لەلايەن كەسە
 تايبەتەكەتەوہ.

لەم كتيبەدا بە پوختى باسپىكمان دەربارەى ھۆرمۆنى
 دۆپامین و ھۆگرى و ئالودەبوون كرددوہ، لەگەل
 بەكارھىننى كاركردن لەگەل دۆپامین لە بوارە
 جياوازەكان و پونكردنەوہيان وەك بوارەكانى
 خوئىدن، موبایل، پەيوەندى خۆشەويستى،
 دروستبوونى خووەكان... ھتد، لەگەل وەلامى
 چەند پرسىارىك كە لەوانەيە لاي زۆربەمان
 دروستبوئىت.

ھىوادارام خىۋاي گەۋرە ئەم كارەمان بۆ بىكاتە ماىھى
خىر لە دنيا و دىۋارپۇژ و ئىۋەش لە نزاكانتان بى
بەشمان مەكەن.

ئالان قەرەداغى

۲۰۲۶/۲/۲۸

سلىمانى

چەند ھېز ژيان بەرپۆۋەدەبات؟

ئىمە لە ژيانى خۆماندا ھەر كاريك دەكەين بۆ دوو مەبەستە يا باشتەر بلىين دوو يان يەككىك لەو دوو ئامانجەى ھەيە، كە ئەۋيش دوو ھېزە پالمان پۆۋە دەنپت بۆ ئەۋەى ئەو كارە بكەين يان نەيكەين، واتە ھەر شتېك دەكەين يەككىك لەو دوو ھېزە ھۆكارە بۆ ئەۋەى كە بيكەين يان نا، ئەو دوو ھېزە چىيە؟

۱. ھېزى دووركەوتنەۋە لە نارەحەتى

۲. ھېزى كېشكردن بەرەو خۆشى

يەكەم/ ھېزى دووركەوتنەۋە لە نارەحەتى: زۆرىنەى كارەكانى پۆژانەمان كە دەيكەين ئەم ھېزە پالنەرە

بۇ ئەو كارەى كە دەيكەين، بۇ نمونە بەيانى
 ھەلەستىت لە خەو نانى بەيانى ئەخۆيت، بۇ نان
 ئەخۆى؟ بۇ ئەوہى دوركەويتەوہ لە ھەستى برسيتى
 كە ھەستىكى ناخۆشە، لە زستان كە ئەچیتە
 دەرەوہ جلى زۆر لە بەردەكەيت بۇ ئەوہى
 دوركەويتەوہ لە سەرما بوون.

دووہم/ ھىزى كىش كىردن بەرەو خۆشى: ئەم
 ھىزەش پالئەرە بۇ بەشىكى زۆرى ئەو كارانەى كە
 دەيكەين، بۇ نمونە نانت خواردووہ، ھىچ
 كىشپەكت نيە، بەس دائەنىشى بە موبايلەكەت
 سەيرى قىديوپەكى كۆمىدى ئەكەيت، بۇ ئەوہى
 ھەستىكى خۆش و پىكەننت پىبەخشىت، ھەر

ئەم ھېزەيە پالت پېۋە دەنپت بۆ ئەۋەي كە ھەر
كارىك بىكەيت كە ھۆكارە بۆ دلخۇشبوونت.

كام ھېزەيان زۆرتەر پالئەرە بۆ ئەۋ كارانەي كە
دەيكەين؟

ئەتۋانين بلىين زياتر ھىزى يەكەم، چۈنكە بە
نەكردنى كارىك يا كردنى ئەگەر دوركەوينەۋە لە
نارەحتى مەجبورين كە بىكەين يان نەيكەين،
بەلام ھىزى دوۋەم بە كردنى خۇشپىك
بەدەستدەھىنين بە نەكردنىشى زەرەر ناكەين.

ھەركاتىك ھىزى دوۋەم زال بوو بەسەر مرؤقدا،
ۋاتە مرؤف ھەۋلى بۆ ئەۋ كار و ھۆكارانەبوو كە

ئەبىتتە ھۆى چىژوھەرگرتن، لەوكاتەدا ئىتر ھۆرمۆنى
 دۆپامىن دىتتە مەيدان و وردە وردە كۆنترۆلى مرؤف
 دەكات، لە دەردانى بە رىژەپەكى كەمەوہ
 دەسپىدەكات، تا دەگاتە بەرزترىن رىژە و
 مەترسىدارترىن كە ئالوودەبوونە چىژ نەبىننە لەو
 كارانەى كە پىشتەر چىژت لى بىنەوہ.

لىرە بەدواوہ ئىدى پىم باشە بە وردى و بە زمانىكى
 زۆر سادە و دور لە وشەكارى پزىشكى و ئالۆز باسى
 دۆپامىن و كارىگەرىپەكانى و بەشەكانى تىرى
 بابەتەكە بەكەين.

دۆپامىن چىيە؟

دۆپامىن ھۆرمۇنىپكە كەلەناو مېشكەو ، لەلايەن ھېيۇسالاموسەو دەردەدرېت ، كار لەسەر بەشەكانى تىرى لەش دەكات ، بە ھۆرمۇنى دىلخۇشىش ناسراو چۈنكە ھۆرمۇنىپكە پەيوەندى بە ھەستىكرىن بە دىلخۇشىەو ھەيە.

ئايە ھۆرمۇنە؟

لەناو خەلك بە گشتى دۆپامىن ھەر بە ھۆرمۇن ناسراو تەنانەت ئەگەر بە ئىنگلىزىش گەرانى بۇ بىكەيت بە نوسىنى ھۆرمۇن ئەنجامى باشت ئەداتى ، بەلام لە راستيا خۇى دەمارە گوپزەرەوہيە ، وەكو

نېردراوى كىمىيائى كاردەكات و پەيامەكان
 دەگەينىتە مېشك و بەشەكانى تىرى جەستە،
 ھەرچەندە بەپپى چەند سەرچاۋەيەك دەلېن ۋەك
 دەمارە گوۋزەرەۋە و ۋەك ھۆرمۇنىشك كاردەكات.

بۆيە ئىمەش لېرە بەپپى زمانە گشتىيەكە باسى
 دەكەين و ھەر بە ھۆرمۇن ناۋى دەبەين.

رۆلى دۆپامین لە لەشدا چىيە؟

دۆپامین ھەستى جىژۋەرگرتن، باۋەرپەخۇبوون،
 ھاندانت پىدەبەخشىت، كاريگەرى ھەيە لەسەر
 بىرەۋەرى، فېربوون، خەۋى رېك، بارى دەروونى،
 و كاريگەرى ھەيە لەسەر گەدەدە.

ئەگەر پېژەي دەردانى دۆپامین لە لەشدا

هاوسەنگ بوو ھەست بە چى دەكەيت؟

كاتىك پېژەي دۆپامین لە لەشدا زۆر دەردەدریٹ،

ھەستکردن بە دلخۆشى و خود ھاندانت بۆ دروست

دەبیٹ، گەدەت بە شیوہیەكى باشتر کاردەكات،

توانای فیروون و تەركیزکردنت زۆر باشتر دەبیٹ.

ئەگەر پېژەي دەردانى دۆپامین لە لەشدا كەم

بوو ھەست بە چى دەكەيت؟

كاتىك پېژەي دۆپامین لە لەشدا كەم دەكات،

ھەست بە نەرینیبوون دەكەيت، ماندووون،

دلئەنگى، لە حالەتیکدا زۆر كەم بیٹ لەوانەيە بیئە

ھۆى لە دەسدانى بىرەوھى، نارېكى خەو، گۆرانى
بارى دەروونى.

ئەگەر پېژەى دەردانى دۆپامىن لە لەشدا
زۆربوو ھەست بە چى دەكەيت؟

ئەگەر پېژەى ھۆرمۆنەكە لە لەشدا زۆربوو، لەوانە يە
ھەستى شەپانگېزبوون و ئاستېكى بەرزى سېكسىت
بۆ دروست بكات بە گشى ئەتوانىن بلىين لە پياودا
وەك ئەو ھەوايە ھۆرمۆنى تېستۆستېرۆن ھانبدات.

دۆپامین لە چ كاتىكدا دەردەدرىت؟

دەمارەگۆيزەرەوھى دۆپامین كە بە ھۆرمۆنى دۆپامین يا بە ھۆرمۆنى دلخۆشى ناسراوھ، لە چەند كاتىك و بە چەند ھۆكارىك دەردەدرىت، بەپىي كات و جياوازى ھۆكارەكان پىژھى دەردانى دەگۆرىت، ئەتوانىن بلىين بىستنى ناوھكەت لەلاين ئەو كەسەى كە خۆشتەوئ، كەمترىن پىژھى دەردانى دۆپامىنە، گەشتن بە لوتكەى چىژ لە كاتى سىكس (ئۆرگازم) بەرزترىن پىژھى دەردانى دۆپامىنە.

لە چەند كاتىكى تر دۆپامین بە پېژەي جياواز
دەردەدرېت وەك ئەم كاتانەي خوارەوہ:

كاتى نانخواردن: خواردن بە گشتى و شيرى بە
تايبەتى ئەبىتە ھۆي دەردانى دۆپامین، چونكە
لەكاتى نان خواردن ھەست بە چىژ دەكەيت، ئەو
چىژەش لە خواردنى شيرىنى زياترە، بۆيە لەو كاتەدا
ھەست بە چىژ دەكەيت، مېش بەردەوام ھانت
دەدات بۆ دوبارە كەردنەوہى ئەو كارە كە خواردنە تا
ئەو چىژەت دەسكە وپتەوہ.

تەواو كەردنى كارىك: لە كەسكەوہ بۆ كەسنى تر
ئەگۆرېت ھەيە بە خواردن پېژەيەكى زياتر دۆپامین
دەردەدات ھەيە، بە تەواو كەردنى كارىك، بۆيە

ناتوانىن پېۋەرېك دابنېين بلىين ئەمەيان رېژەي
 دەردانى دۆپامىنى زياتره ۋەك لەۋەيان، بەلام
 ھەندېك كات ئەتوانىن بلىين بۇ ھەموو كەسە ۋەك
 يەكە بەتايبەت لوتكەي چىژىنين، تەۋاۋكردى
 كارېكېش يەكېكە لەۋ كاتانەي كە دۆپامىنى تيا
 دەرەدرېت، كاتېك خەرىكى دروستكردى
 پرۆژەيەكى، يا خەرىكى چاككردنهۋەي ئامپېرېكى
 تېكچۋوى مالاكەتى، يا خەرىكى سەعېكردى
 كاتېك تەۋاۋ ئەبىت لە كارەكە ۋ ئەنجامەكەي
 ئەبىنېت، كاتېك ئەنجامەكەي ئەۋەيەكە
 ئەتەۋېت، لەۋكاتەدا بە رېژەيەكى زۆر دۆپامىن
 دەرەدەيت.

زۆربوون: خستنهوهى نهوه، يهككى تره لهو
 هۆكارانهى كه وا دهكات به پيژيهكى زور دۆپامین
 دهريدهيت، چونكه خستنهوهى نهوه جگه
 باوهربهخوبوونى زياتر پى ئه بهخشى و هۆرمۆنى
 قهلهقى و دوودلى كه م دهكاتوهه، له بهرامبهر
 ئه ودا هۆرمۆنى دۆپامین زياد دهكات.

كار و دهسكهوتنى ئهسته م: ئه نجامدان و
 تهواوكردى كارىك ئه بيته هۆى دهردانى دۆپامین،
 بهلام كارهكه تا زياتر ئهسته م ييت و ئه نجامهكهى
 ئه وهبيت كه ئه تهوييت، دهردانى دۆپامينهكه زياتر
 دهبيت، به كورتى ئه توانين بليين ههر كارىك يا ههر

شتىك كە بە زەحمەتتىكى زۆر دەستت دەكەوئت،
 ئەبىتە ھۆى دەردانى دۆپامین و ھەستکردن بە چىژ.
 دۆپامىنىك لە كارى ئەستەمەوہ دەسكەوئت
 يا كارى ئاسان باشتەرە؟

ئەم بابەتە لەمپۇدا ھۆكارى بەشىك لە گىفتەكانە،
 لەسەروو ھەمووئەوہ ئالودەبوون، ئالودەبوون بە
 ماددەى ھۆشبەر، سۆشيال مىدىا، جگەرە و
 خواردنەوہ سەرخۆشكەرەكان.

ئەگەر بە نمونەئەك پوونى بكەينەوہ، بىنە
 پىشچاوت، پۇژىك بەيانى نان نەخواردووہ و
 برسیتە، بەپى لە شوئىنىك ئەچى بۇ شوئىنىكى تر،

ئىۋارە كەباب و گۆشت و بىرنج و فاسۋالىا
 ئامادەكراۋە بۇ تۇ بۇ ئىۋارە، پىڭكە دوورە، نيوەرۇ
 شوئىنېك دەسناكەۋىت نانى لى بىخۆيت، نىكى
 عەسر ئەدەي بەلای دوكانىكدا، لەبەر برسىيەتى
 ناچار ئەچىتە دوكانەكە و ھەندى پىسكىت و كىك و
 شەربەت ئەكپى، بەو شتانە خۆت تىر ئەكەيت و
 برسىيەتەكەت نامىن، ئىۋارە ئەگەيتە شوئىنى
 مەبەست.

ئەگەر پىش ئىۋارە بە خواردنىكى سادە خۆت
 تىرىكەيت، يا ئىۋارە بە كەباب و گۆشت خۆت
 تىرىكەيت، ئەنجامەكەي ھەر تىرىبوونە و پىزگاربوونە
 لە برسىيەتى، بەلام ئايە پىكھاتەي خۇراكى دوو جۇر

خواردنەكە واتە پىكىت و كىكەكە ، لەگەل كەباب
و گۆشتەكە وەك يەكە ؟ نەخپىر .

ئەگەر لەم نەونەوە تىرىوونەكە بشو بهيئين بە
چىژوەرگرتن ، كەباب و گۆشتەكە بشو بهيئين بە
دەردانى دۆپامىنى راستەقىنەوە كە لە ئەنجامى
تەواوکردنى كاريكى ئەستەمەوە دەردەدرىت ،
پىكىت و شەربەت و كىكەكەش بشو بهيئين بە
دۆپامىنى ساختە ، لىرەوە ئەتوانىن بلىين دۆپامىن
لە هەردوو حالەتەكە دەردەدرىت ، هەم بە
راستەقىنە هەم بە ساختە ، بەلام كاتىك بە
ساختەكە دۆپامىنت فېرى دەردان بوو ، ئەوكات

ناچارىت بۇ ۋەرگرتنى ھەستىكى خۇش و دوباره
دەردانەۋەى رېگا ئاسان و ساختەكە ھەلبىزىت.

ئەتوانىن بلىين دۆپامىن تەنھا چىزى ئەۋى ئىتر لە
كام رېگاۋە دەستى بکەۋىت گىنگ نىيە، گىنگ
ئەۋەيە چىزەكەى دەسكەۋىت، كاتىك تۆ برسيت
بوو، لات گىنگ نەبوو كە خواردنەكە كەبابە يان
پسكىت، بەلكو ئەۋەت لا گىنگ بوو كە لە برسان
نەمرىت و تىربىيت، دۆپامىنىش واىە، رېگای
ساختە و راست ھەيە، لە ھەردووكيان ھەمان
ئەنجام دەسدەكەۋىت، بەلام ئالودەبوونەكە بە
رېگای ساختەكە دروست دەيىت.

زۆر گىرنگە كە مېشكىمان وا راپىنن لىسەر دۆپامىنى
 راستەقىنە چىژ وەربىگىت، نەك ساختە، چونكە
 ھەركات ئالودەى دۆپامىنى ساختە بووين،
 گەرانەو ە بۆ رېگا راستەكە زۆر ئاسان نىيە و كات و
 زەحمەتى زۆرى دەوئت.

ئەو كىردارە سادانەى كە ئەكرى بىتتە ھۆى
 دەردانى دۆپامىن

بىستنى ناوەكەت لە كەسانى تر: مرؤف سىروشتى
 واىە ھەزدەكات گوئىبىستى ناوەكەى بىت لە
 كەسانى تر، بەتايبەت ئەو كەسەى كە لای تايبەتە،

كاتىك ناوى ئەھيىت ئەمە ئەيىتە ھۆى دەردانى
دۆپامین.

لاساىكردنە ھۆى تايەتمەندىك: لاساىكردنە ھۆى
تايەتمەندىك كە پىت خۆشە لەلایەن كەسانى
تر، جارىكى تر ئەيىتە ھۆى دەردانى دۆپامین، بۆ
نمونه وشەيەك زۆر بەكارەھيىت و بۆتە نىشانە
بۆت، كاتىك ئەبىستىت كەسىكى تر لەتۆۋە
فېرەبىت و ھەمان وشە بەكارەھيىتە ھۆى، يان بۆ
نمونه جولەيەك زۆر دوبارە دەكەيتە ھۆى، كاتىك
ئەبىنىت كەسىكى تر يان ھاورپىكەت ھەمان جولەيى
تۆ دوبارە دەكاتە ھۆى، ئەمەش دىسان ھەستىكى
خۆشت لا دروست دەكات.

كاردانەوہەكانى سۆشـيال مىدـياكەت: ھەر
 كاردانەوہەكە بۆ پۆست و فيديو و نوسىنەكانت لە
 سۆشـيال مىدـيا بەپـيى جۆرى كاردانەوہەكە و ئەو
 كەسەى كاردانەوہەكەى كـردووە بە رېژەى جـياواز
 ئەبـيـتە ھۆى دەردانى دۆپامىن، بۆ نمونە زيادبوونى
 بىنەرى فيديوئەكت، نوسىنى كۆمىتت لەلايەن
 كەسـيـكى تايبەتەوہە، لاىكـكـردنى پۆستىكت لەلايەن
 ھاورپىيەكى خۆشەويستەوہە، ھەموو ئەمانە بەپـيى
 كەسەكان و جۆرى كاردانەوہەكان ئەبنە ھۆى
 دەردانى دۆپامىن بەرپـژەى جـياواز.

دۆپامین و ئالودەبوون بە ماددەى ھۆشبەر.

كۆمەلپك تەكنىك و ھۆكار وا ئەكەن كە پپژەى دەردانى ھۆرمۆنى دۆپامین زياتر بىت، لە پشتر باسما كرد كە زيادبوونى ھۆرمۆنى دۆپامین دەبىتە ھۆى دلخۆشى و چپژ وەرگرتن، كەسانىك بۆ وەرگرتنى ئەو ھەستە خۆشە و چپژ وەرگرتن و دەردانى دۆپامین بە پپگايەكى غەيرى سروسشى، ماددەى ھۆشبەر بە كاردەھپن، ماددەى ھۆشبەر و دەرمانەكان وا دەكەن كە بە پپگەى نا سروسشى دۆپامین زياد لە پپويستى لە لەشدا دەربدرىت، بەم جۆرە ھەستىكى خۆش بۆ بەكارھپنەرى ماددەكە دروست دەبىت، ھەست كردن بەو خۆشپىيە وا لە

بەكارھېنەر دەكات كە بۇ جارىكى تر ماددەكە
 بەكاربھېنىتەو، بە بەكارھېنانەوھى دوبارە و سى
 بارە، دەردانى ھۆرمۆنى دۆپامین بە سروشتى لە
 لەشدا لەكار دەكەوئیت و بۇ مەبەستى دەردانەوھى
 كەسەكە وای لئىدئیت بەردەوام پشت بە ماددەى
 ھۆشبەر و دەرمان بەستئیت، بە جورىك كە
 دەرمانەكەى لئى بپرا ھەست بە دلئەنگى و ئائارامى
 دەروونى دەكات، بەو دەوترئیت ئالوودەبوون.

كارىگەرى دۆپامین لەسەر كارەكانى پۇژانەمان.

دەردانى دۆپامین و ھەست كردن بە چىژوەرگرتن وا
دەكات كارەكانى پۇژانەمان باشتەر ئەنجام بدەين،
لە پروسەى فيربوون فيربوون باشتەر دەكات.

كاتىك تۆ تونىتە و پەرداخىك ئاو دەخۆيتەو، لەم
كاتەدا دۆپامین دەردەدرىت و بە دەردانى دۆپامین
ھەست بە چىژىك دەكەيت، بۆيە ھەركات تونىت
بىت، مېشكت ھانت دەدات كە ئاو بخۆيتەو
چونكە بە خواردنەوھى ئاو ھەستى چىژوەرگرتنت

بۇ دروست بوو، بەم جۆرە جارىكى تر دۆپامین
 دەر دەدرېت و ئەو كردهاره بەردەوام دوبارە دەبېتتەو.
 دۆپامین ھۆكاری دروستبوونى بەشېك لە
 خووەكانە

بەشېك لە خووەكان كە كرادەرىكە مرؤف زۆر
 دوبارەى دەكاتەو، دۆپامین ھۆكارە بۆ
 دروستبوونى، چونكە بە دەردانى دۆپامین دواى
 ئەنجامدانى كارەكە وا دەكات ھەستېكى خۆشت
 ھەبېت، لېرەدا بە نمونە باسى دەكەين.

پەنجە تەقاندن يا پشت و مل تەقاندن خوويەكە
 ئەگەرچى زيانىشى ھەبىن، بەلام زۆركەس

كىردۈپتەن بە خۇش ئەۋەش بەھۇي ئەۋ ھەستە
 خۇشەي كە لەكاتى تەقاندنەكەدا پۈۋدەدات،
 ئەگونجى يەكەمجار بەبىۋىستى خۇت
 پەنجەيەكت تەقايىت يا پىشت تەقايىت، بەلام لەۋ
 كاتەيا ھەستىكى خۇشت ئەداتى، دۋاي ئەمە
 مېشكت بۇ ۋەرگىرنەۋەي ئەۋ ھەستە خۇشە داۋاي
 دۋبارەكىرنەۋەي ئەۋ كىدارە دەكاتەۋە چۈنكە بە
 دۋبارەكىرنەۋەي جارىكى تىر دۆپامىن دەرەدرىت و
 ھەستە خۇشەكەت بۇ درۈست دەبىتەۋە، بەم
 جۇرە ئەبىتە كىدارىكى دۋبارە و خۈۋ.

باسكىرنى دۆپامىن زىاتىر ھەلدەگرىت و بە چەند
 لاپەرەيەك تەۋاۋ ناپى، بەلام ئەۋەي بۇ باسەكەي

ئېمە گىزنگە تەنھا ئەۋەندەيە، بە خويىندەنەۋەيە
بابە تەكەنى دواتر زياتر بابە تەكە پوون دەيىتەۋە.

دۆپامین و چىژۋەرگرتن لە سەردەمى زو

سەردەمى زوۋ كاتى نەبوونى و ناپەھەتى كە ئىستا
زۆربەمان ئاۋاتى پىدەخۋازىن، ئەۋيش ھەر
پەيۋەندى بە دۆپامىنەۋە ھەيە، بەدلىيايەۋە
زۆربەمان بىستومانە كە ئەلپن جىلى ئالتونى، واتە
ئەۋ جىلەي كە موالىدىان خۋار ۲۰۰۰ واتە ئەۋانەي كە
لە سەردەمى ناپەھەتى و نەبوونى ژياون، بەلام
ھەر ئەۋ كاتەيان پىخۇشتربوو، بۆچى وايە؟

ئىنسان بە گىشتى چىژ لەو شتە زياتر دەبىنىت كە بە
 ھەول و ناپەھەتى بەدەستىھېناو، دۆپامىنىش
 بەو پېژدەيەكى زۆر دەرەدرىت كە ھەول بۆ شتىك
 بدات و بەدەستىبىنىت نەك بە ئاسانى بگاتە
 دەستى، چىژى جاران ھى ئەو بوو بە ھەولدانىكى
 زۆر و ناپەھەتى زۆر ئىنجا كىلۆيەك بىرنج
 دەسەكەوت، يا مانگى جارىك خواردنىكى خوش
 ئەخورا، بۆ گەشتن بەو خواردنانه ھەولى زۆر ئەدرا
 و كەم بوو، بۆيە چىژى زياتر بوو، دۆپامىنىش
 ئىشكردى واىە بەدواى شتىكەوئەيە كە ھەولى زۆر
 بویت و ئاسان دەسنەكەوئەيت، ئەو دۆپامىنەي بەو
 شىوہ دەسەكەوت راستەقىنەبوو.

دۆپامین و پېشېركى

ئەو ئەنجىسامەي كە لە پېشېركىيەكەو
 دەستدەكەوئىت، زۆر جىاوازترە لەوہى كە بەتەنيا
 دەستەكەوئىت و ھىچ پكابەرىيەكى لەسەر نىيە،
 ئەنجامى بردنەوہ لە پېشېركىيەكە وا ئەكات
 پېژەيەكى زۆر دۆپامین دەربدرئىت.

مروؤف بە گشتى ھەزى بە پېشېركىيە تا
 خۇنەوسىتانە پېشانى چواردەورى بەدات كە
 ئەتوانئىت پكابەرى چواردەورەكەى بەكات و
 بېسەلئىت كە لەوان باشتەرە، يا شاپەنى ئەنجامئىكە
 كە ھەولئى بۆ دەدات، لە ھەموو بواريك پېشېركى

كارىگەرى گەورەى لەسەر دەرکەوتنى ئەنجامەکان
 ھەيە، تەنانت لە قورئاندا خوای گەورە بۆ
 پەرستشەکان پیمان ئەفەرموئ پېشبرکى بکەن،
 چونکە دەروونى ئىنسان وایە کە بۆ ھەر کارىک
 پېشبرکى تىابىت زياتر ھەزى بەدەستھێناني
 دەکات.

خوای گەورە لە ئایەتى ۱۳۳ سۆرەتى ئال عیمران
 ئەفەرموئ (وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا
 السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ)

واتە: ھە پېشبرکى و پەلە بکەن بۆ لىخۆشبووونىک لە
 پەرۆردگار تانەو، ھە بۆ بەھەشتىک کە پانتایە کەى
 فراوانە بە فراوانى ئاسمانەکان و زەوى کە

گەورەتەرىن دروستكراون كە خواي گەورە ئەو
 بەھەشتەي ئامادە كىردوو بە ئو كەسانەي كە
 تەقواي خواي گەورە ئەكەن.

سەيركەن تەنانەت خواي گەورەش كە ئەفەرموئ
 داواي لىخۇشبوون بىكەن، بە شىۋازىك پىمان
 دەلىت كە پىشپىركى بىكەين، چۈنكە مەرۇف
 سىروشتى واىە ھەزى بە پشپىركىيە، زۇرچار
 خۇشتەين خواردن لەسەر سىفرە دادەنرەت بە تەنيا
 تاقتە نىيە بىخۇيت، بەس كە چوار كەست لەگەل
 بىت و خواردەنە كە كەم بىت، زىاتر ھەزى پى
 ئەكەيت، منال لە مالىھو ھەندەين جۇر پاقلاو ھە
 شىرىنى بۇ دانى ھەك ھە مەزگەوت و كاتى

مەۋلونا مە و حەفلەى بوک و زاوا چىژى نىيە لەلاى،
 چونکە لە مالىەو بە بن پيشبرکى دەسى کەوتووہ.
 لە داخلى بووين سەردەمى زانکۆ، کاتى نان زۆربوو
 جارى وابوو بەيانان تاقەتمان نەبوو ھەستين
 لەخەو نان بخۆين، بەلام کاتى بمانزانيايە نان کەم
 ماوہ، ئەو بەيانىيە ھەموومان زوو بەخەبەرئەھاتين
 بۆ ئەو يەک دوو نانە.

ئەو مامۆستايانەى لە پۆلەکانى بازنەى يەکەم (۱ و ۲
 و ۳) وانەيان وتبىتەوہ ئەزانن، زۆربەى کات
 قوتابىيەکان ئاواتەخوازن بەو قوتابىيەى کە مامۆستا
 پىئى ئەلى ھەستە تەختەکە بسپرەوہ! زۆربەيان
 پيشبرکى ئەکەن لەسەر تەختە سپين، خو تەختە

سرین ئەو ناهینن، بەلام چونکه پیشبرکیی
 لەسەرە لای قوتابیهکان و ئەزانن گەورەترین
 خەلاتە، یان کاتیکی قوتابیهک ئەلی مامۆستا بچم
 بو ئاو خواردنەو دەوای ئەو یەکسەر هەموویان و
 ئەلین، چونکه هەست بە بوونی پیشبرکی ئەکەن و
 ئەیانەوی بەشیک بن لەو پیشبرکییە.

بەتەنیا لە دەشتی کا دانیشتن نیشانە شکاندن بکەیت
 هەرگیز ئەو چیژە نییە وەک لەو هی لەگەڵ چەند
 کەسیکدا پیشبرکی لەسەر نیشانەکان بکەن.

جاریک بو ئەنجامدانی سونەتی عومرە لە مەککە
 بووم، ئەوکاتە هی کە دەوای نوێژە فەرزهکان ئەچووین
 بو وەرگرتنی ئاوی زەم زەم، پۆژەکان بە ئاسایی

ئەچووين لاي بەرادەكان ئەوہستان و جارى وا
 ھەبوو يەك بەلۆعەي بەرادەكان پانزە بۆ بيست
 كەس ئەوہستان و سەرەيان ئەگرت تا سەرەيان
 ئەھات و دەبەكانيان پەر ئەكرد، نزيكى كۆتا
 شەوہكان بوو كە لەوئ بووم، بۆ يەكئ لە
 فەرزەكان چووم بۆ قاتى سەرەوہ بۆ نوئژ، دواي
 نوئژ، چووم دەبەكانم پەيكەم لە ئاو، چوومە لاي
 بەرادەكان وەستام، سەيرمكرد چۆل و بەتال كەس
 لەوئ نيە، گومانم لا دروست بوو، وتم لەوانەيە
 ئەم ئاوە ئاوى زەم زەم نەبئ، چونكە ناكري بەرادي
 ئاوى زەم زەم بييت و ئاوا چۆل بييت، وەلحال
 دەبەكانم دەر كرد كە پەيكەم، بەلام ھەر ديقەتى

نوسراوى سەر بەرادەكانم ئەدا كە لىي نوسرابوو
 ئاوى زەم زەمە و بۆ خواردنه وەهە، بەلام هەر
 گومانم هەبوو، گومانە كە شەم لە وەهە سەرچاوهى
 گرتبوو كە بۆ بە دەستەپنەنى ئاوه كە پىشبركئى
 لە سەر نەبوو، هەتا دە بە كانىشەم پىركرد و گە پامە وە
 بۆ ئوتپەلە كە ئەو دە بەهەى كە لەو بەرادە پىرم كردبوو
 بە جىا دامنا، چونكە هەشتا گومانم هەبوو لە وەهە
 كە ئەو ئاوه ئاوى زەم زەم بىت لە كاتپكا لە سەر
 بەرادەكان نوسرابوو كە زەم زەمە.

مروڤ هەمووكات چىژ لەو ئەنجامە دەبىنپت كە بە
 ناپەحەتى بە دەستى دەهپنە، ئەو ئەنجامەش
 پىژەهەكى زۆر دۆپامىنەت پى دەرهەدات، ئەو

نارەھەتتەش كە ئەيىتە ھۆى دەردانى دۆپامین
 زۆر جار لە پېشېركېۋە بەدەستى دەھىنىت، لە
 كارىكەۋە كە پېشېركېۋى لەسەر يېت.

لە پەيۋەندى نىۋان دوو پەگەز، پېشېركېۋى ھەيە،
 زۆر جار پېشېركېۋى ۋا ئەكات تۆ كەسېك بچىتە
 دلتەۋە، لەۋانەيە چەندىن كەس ھەبن لە ھەموو
 پويەكەۋە زۆر لەۋ كەسە باشتىر ۋا جۋانتىش بن،
 بەلام ئەۋ كەسەي كە ئەچىتە دلتەۋە ئەۋ كەسەيە
 كە زۆرتىن كەس پېشېركېۋى لەسەر بەدەسھىئانى
 ئەكەن، چۈنكە مېشكت ۋا راھاتۋە كە بە
 بەدەسھىئانى شتىك لەناۋ چەندىن كەسدا
 پېژەيەكى زۆر دۆپامین دەرەدرېت.

كەواتە بوونى پېشېركى و بەدەستەينانى ئەنجامىكى
 باش لە ئەنجامى پېشېركىوۋە كارىگەرى زياتره و
 زياتر ئەيىتە ھۆى دەردانى دۆپامین ۋەك لە
 بەدەستەينانى ئەنجامىك بەبى پېشېركى.

دۆپامین و قىديو وروژئەنەكان

سەيرکردنى قىديو وروژئەنەرى يەككە لە رېگا
 خرابەكانى دەردانى دۆپامین، چىژىكت پىدەدات،
 بەلام چىژىكى كاتى و ساختە، تەنھا ئەۋەبە دەبىتە
 ھۆى ئالوودەبوون، چونكە كە دەچىتە جىھانى
 ئىنتەرنىت و سايتە خرابەكان ئىتر ھىچ سنورىك
 نامىنىت بە ئاسانى دەستت دەگات بەۋەى كە

ئەتەۋىت، بۆيە لە ماۋەيەكى كەمدا زۆرتىن
 دۆپامىن دەرەدەيت و مېشكت دواتر بەردەوام
 داۋاي زياتر دەكات، تا بە خراپى ئالودەدەيت.

دۆپامىن لە بوۋارى پىكلام و بازارپىسازى

يەككىك لە ۋو ھۆكارانەي ۋا دەكات زۆرجار ئىمە
 بابەتتىك بىرپىن بەبى ئەۋەي بزىنن چ پىۋىستمانە
 يان زۆرجار شتانىك ئەكپىن و داۋاي ھەستدەكەين
 كە پىۋىستمان نەبوۋە ئەۋەيە كە لەپىي كاركردن
 لەسەر مېشكمان پىكلامەكان جىبەجى ئەكرىت.

زۆرىنەي ئەۋ كەسانەي كە لە بوۋارى بازارپىسازى و
 پىكلامكردن كاردەكەن تەكنىكە دەرۋونىەكان

بەكار دەھەينىن لەكاتى نوسىنى ناوەرپۆك، لەرپى ئەو
 تەكنىكانەوہ كار لەسەر دۆپامىنى كپيار دەكەن،
 بەجۆرئىك وا لە كپيار دەكەن كە بە كپىنى
 بەرھەمەكانىان ھەست بە چيژ بكن و ھەندىكجار
 بەرھەمەكە بكن بەبى ئەوہى بيشزانن بۆچى
 پيويستيانە، لەم بەشەدا باسى چەند تەكنىكىك
 دەكەين كە كار لەسەر دۆپامىن دەكات و
 كۆمپانىكان بەكارى دەھەين بۆ پىكلامکردن.

تەكنىكى تېكەلكردىنى ھەستى خۇش لەگەل
بەرھەمەكە

ئەمە يەككە لە تەكنىكە كارىگەرەكان كە بىنەر
بەبى ئەوھى ھەست بكات پىكلامەكە كارىگەرى
لەسەر دادەنپت و نائاگايانە ئەو بەرھەمەى پىكلامى
بۇ دەكرپت لەگەل ھەستە خۇشەكانى تېكەل
دەپت.

لە زۆرپك لە پىكلامە بازىرگانىيەكان كۆمپانىيا و
كارگە و خاوەن بىراندەكان پىكلام بە ئەكتەرەكانى
بوارى كۆمىدىيا دەكەن، چونكە ئەو ئەكتەرەانە بە
كۆمىدىيا و پىكەنىن چۈنەتە ناو خەلك و لەگەل

بىننىيان دىمەنىكى كۆمىدى يا قسەيەكى
 كۆمىدىمان بىردىتەو، بۆيە ئۆتۆماتىكى لەگەل
 بىننىيان پېژەيك دۆپامىن دەرەدەين، ھەرىبۆيە
 كۆمپانىياكان ئەم ھەلە ئەقۇزەو ۋ بەرھەمەكانيان
 لەپىگەي ئەو ئەكتەرەنەو لەگەل دەردانى
 دۆپامىنمان بەيەكەو ۋ گرى ئەدەن، بەو جۆرە
 دەردانى دۆپامىن كە خۆي بەھۆي كۆمىدىياكەو
 بوو لەپىگەي ئەكتەرەكەو، كۆمپانىياكان لەگەل
 بەرھەمەكانى خۆيان تىكەلى دەكەن ۋ چىژى
 كۆمىدىيا ۋ بەرھەمەكانيان بەيەك فايل داغل بە
 مېشكمان دەپىت، بەو جۆرە ھەركاتى
 بەرھەمەكانمان بىنى ھەستىكى خۇشمان بۆ

دروست دەپت، بۇ زياتر بەردەوامى ئەو ھەستە
خۇشە زۇرچار ئاڭاڭايانە كېنى ئەو بەرھەمە
دەكەين.

لە بەشىك لە ھۆلەكانى يارى لەشجوانى زۆربەى
ئاوئىنەكان كە دانراو، جۆرە ئاوئىنەيەكە بەشىكى
قۇقزە، بۇئەوھى كە لەو ئاوئىنەوھ سەيرى لاشەت
ئەكەيت، ھەستبەكەيت بە يارىيەكان گۇرانكاريت
كردووھ و ماسولكەكانت گەورە بووھ، لەكاتىكا
جۆرى ئاوئىنەكەيە ماسولكەكانت گەورە دەرەخات،
ئەم تەكنىكە لە ھۆلەكان بەكارديت، تا يارىزان
لەرووى دەررونيەوھ ھەست بە چيژ بكات، بەمەش
دۆپامىنىكى زۇر دەرەدات، دەردانى دۆپامىنەكە

لەگەل ئەو ھۆلەي كە يارى تيا دەكات بە يەك فايل
 داغل بە مېشكى دەبېت، دواتر ئۆتۆماتىكى مېشكى
 وا بەرنامەپېژ ئەبېت كە دەردانى دۆپامېنەكەي و
 دەسكەوتنى ئەو ھەستە خۆشە بەھۆي ئەو ھۆلەو
 بوو، لەبەرئەو لە يارىكردن لەو ھۆلە بەردەوام
 دەبېت.

تەكنىكى دەستكەوتنى ئەو بەرھەمەي كە
 دەگمەنە

زۆرېك لە كۆمپانىياكان و خاوەن بەرھەمەكان ئەم
 تەكنىكە بەكاردەھيەن بۆ پاكېشانى كېرار، ئەم
 تەكنىكە بەو جورە كاردەكات كە يەكېك لە

بەرھەمەكانى كۆمپانىياكە ۋا دادەنەين كە دەسكەوتنى ناپرەحتەيت ۋ دەگمەنەيت، بۇ نمونە نەزىكەي بىستە سال پىش ئىستە، جۇرە دەرچوونىك ھەبوو، فۇرمىك بوو دە دوانزە وئەنەي لەسەر بوو، وئەنەكە تەنھە چواردەورەكەي كىشرا بوو، ئەبوو بىنىشتىك بىرپىت لە ناو بىنىشتەكە لەزگەيەكى تىابوو كە يەكىك لە وئەكان بوو، دواتر لەزگەكەدا ئەدا لە شوئىنى وئەنەكە، ھەركەسىك ھەر دوانزە وئەنەكەي بە لەزگەي خۇي پىرپىردايەتەو ئەو كەسە فۇرمەكەي ئەبەردەو بۇ كۆمپانىيا ۋ خەللاتى ۋەرەگرت، خەللاتەكەش بۇ ئەو سەردەمە گەرە بوو، زۇرچار پاسكىل بوو.

ئەوھى كە واى دەكرد خەلكىكى زۆر بىنىشتەكان
 بىرپن ئەوھ بوو، كە يەكە لە وىنەكان كە لای ئىمە
 بە (ئاشەكە) ناسراو بوو، زۆر بە دەگمەن
 دەرەچوو، واتە بۇ نمونە ئەگەر ۵۰۰ بىنىشت بىكرايە
 لەوانەيە لە ۱۰۰ دانەيا ھەموو وئىنەكانى تر بۇ دەرچى
 بەس ئاشەكە لە ھىچيا نەبوو، لەوانەبوو لە يەك
 لۆرى بىنىشت دوو يا سى دانە لەو وئىنە ھەبوايە،
 ئەوھنە دەگمەن بوو.

ئەم كەمدەسكەوتن و دەگمەنيە واى كىردووھ كە
 خەلك ھەول بۇ بەدەستھىناني بدات، چونكە بە
 ناراستەوخۇ ئەويش جۆرلىك بوو لە پىشپىركى

ئەوھى ئەو وپنەى دەسكەوتايە لە پېشبركپكەيا
ئەبىردەوھ و بۇ ئەوكاتە پۆزى ھەبوو.

لەم ماوھى پېشوو بوکەلەيەك بووھ تریند و
خەلکىكى زۆر ئەيکرى، بوکەلەكە ناوى (لابوبو)
بوو، وەك باسەكرى خاوەنى ئەو براندە يەكەمجار
بەرھەمەكانى ساغ نەئەبووھ، دواى ماوھىەكى زۆر
ھات ئەم تەكنىەكەى لە فرۆشتن بەكارھيئنا و
بەرھەمەكەى بووھ تریند و فرۆشپكى زۆرى ھەبوو.

تەكنىكەكە ئەوھبوو كە لەناو بوکەلە پەنگ
جياوازەكان يەك پەنگ بكاتە دەگمەن و بە خەلك
بلى ئەو پەنگە بە زەحمەت دەسدەكەوئت، ئەویش
پەنگى پەساسى بوو، ھەر كە لەناو خەلك بلاوبووھ

كە پەنگى پەساسى بە دەگمەن دەس دەكە وئىت
 خەلك بە گشتى دەسىكرد بە كپىنى بوكە لەكان بە
 ئومىدى ئەوہى پەنگى پەساسىان دەسكە وئىت،
 لەكاتىكا ھىچ جىاوازىيەك لەنىوان پەنگى پەساسى
 و پەنگەكانى تر نەبوو، ھىچ خەلاتىكىشى بۇ دابىن
 نەكرا بوو، تەنھا ئەوہ بوو چونكە شتەكە دەگمەن
 بوو خەلك ھەزى بە بە دەستەھىنانى بوو،
 لەبەرئەوہى كاتىك شتتكت بە زەھمەت
 دەس دەكە وئىت دۆپامین بە پىژىكى زۆر دەرەدرىت.

پوختەى تەكنىكەكە بەو جۆرەيە لەناو بەرھەمەكان
 يەكك لە بەرھەمەكان بە پىژەيەكى زۆر كەم و
 دەگمەن بلاودەكە يتەوہ، خەلك كە ھەستىان كرد

ئەو بابەتە دەگمەنە و دەسكەوتنى كەمە
خۇنەويستانە ھەولى بەدەستەپنەنى دەدەن.

تەكنىكى چارەسەركردنى كېشەي بىرکردنەوہ
ئەمەش يەككى ترە لەو تەكنىكانەي كە بەبى
ويستى خۇمان بېرىكى زۆر دۆپامینمان پى دەردەدات
و ئەبىنە كېرپار بۇ كۆمپانیاكان.

وہك لە پېشترا باسكرا يەككى لەو كاتانەي كە
دەبىتە ھۆي دەردانى دۆپامین ئەو كاتەيە كە
ئەنجامى كارىكت دەسەكەوېت، يا مېشكت بە
شتىكەوہ مەشغول بووېت و چارەسەرى ئەو
شتەت دەسكەوېت.

لېرەدا كۆمپانىياكان زۆر زىرەكانە ئەم تەكنىكە
 بەكارەھىن، لەناو بىرکردنەو ەمان سەرەتا
 كېشەيەك دروستەكەن كە پرسىيارىكى بى ۋەلامە،
 دواتر خۇيان ۋەلامى پرسىيارەكە دەدەنەو، بەم
 جۆرە چونكە ئىمە مېشكمان بە كېشەيەكەو
 مەشغۇل بوو، چارەسەرى كېشەكە لە
 ھەرشوئىيىك ۋ ھەر كەسىكەو ە بىت ئەو كەس ۋ
 شوئىنە بە ھەستىكى خۇشەو ە ۋەرەگرىن.

پانزە سالىك پېش ئىستا بوو، ئەوكات ئىنتەرنېت لە
 كوردستان بەم شىۋەى ئىستا بەربلاۋ نەبوو، چەند
 خەتىك ھەبوو بە شىۋەى فلاش، خەتىكى
 نۇرمالىش ھەبوو، ئەو خەتانەى كە بە فلاش بوون

زۆر خاۋ بوو، لەو كاتەدا پىكلامىك سەرى ھەلدا،
 لە شوئە گشتىيەكان تەنھا ئەو ئەنوسرا
 "ئىنتەرنىتەكە ھات" واتە پىكلامەكە تەنھا ئەو
 بوو، نە ناۋى ئىنتەرنىت نە ناۋىنىشان نە ھىچ
 پونكىردنە ۋە يەك، تەنھا ئەو ئەنوسرا بوو.

دوای ماۋەيەك ئىنجا ئاشكرا بوو، كە ئەو پىكلامە
 ھى كۆمپانىيەكى ئىنتەرنىتە، ئىنتەرنىتەكە
 مەبەستىيان ئىنتەرنىتەكەى خۇيان بوو كە ئەيخەنە
 بازارەو.

ئەوكاتە لام سەيربوو بۇ ئەم كۆمپانىيا ئەو ھەموو
 پارەيان لە پۆستەر و پىكلامدا سەرفىردوۋەكە چى
 ناۋى ئىنتەرنىتەكەيان نەنوسىۋە؟!

كاتىك دىراسەي بابەتەكانى دەرونزانى و
 مېشكناسى كرد، ئىنجا زانىتم ھۆكارى ئەو جۆرە
 رېكلامانە چىيە، ئەويش ئەوئەيە كە كۆمپانىياكان زۆر
 زىرەكانە، يەكەمجار پىرسىيارىكى بىئەللامت لا
 دروست دەكەن و ماوئەيەك مېشكت بەوئەو
 مەشغول دەكەن، كېشەيەك لا دروست دەكەن،
 دوای خۆيان بە وئەلامدانەوئەي پىرسىيارەكە
 كېشەكەت بۆ حەلەكەن، بەمەش تۆ خۆنەويستانە
 ئەو بەرھەمەت لا خۆشەويست ئەيىت چونكە بۆتە
 ھۆي ئەوئەي كېشەيەكى تۆ چارەسەر بكات كە
 بىرکردنەوئەتە و دەسكەوتنى وئەلامى پىرسىيارىكە،
 كاتى سەرھەتا نوسىبوويان "ئىنتەرنېتتەكە ھات"،

خەلك ئەو پرسىيارەى لا دروست بوو، كە ئەبى ئەو
ئىنتەرنىتە چى بىت؟ ناوى چى بىت؟ دواى ماوهىەك
خۇيان بە رىكلامىكى تر ناوهكەيان ئاشكراکرد و وتينا
كە فلانە ئىنتەرنىتە.

دۆپامین و بواری خویندن

لەبواری خویندن و پەروەردەش زۆرچار كار لەسەر
دۆپامینمان كراوه بى ئەوهى خۆمان ئاگادارىين،
زۆرچار لەوانەيه خۆمان وهك مامۆستا لەسەر
دۆپامىنى خویندكارەكان كارمان كردبىت و
ئەنجامەكەشيمان بينىبىتت، بەلام تىنەگەشتىين
كە كارەكان چۆن بووه.

لە بوارى پەرودەردە و خوئىدن ئەگەر بتوانىت كار
لەسەر دۆپامىن بىكەيت جگە لەوہى كارەكەت
ئاسانتر دەپپت، ئەنجامىكى باشتەر و كارىگەرتىش
بەدەستەھىنىت.

لە زانكۆ يەكىك لە مامۆستاكائمان، كە
مامۆستايەكى زۆر باش بوو، ھەموو كاتى ئەو
وانانەيم بىرە كە لە دەرەوہى مەنھەج بە كىردار
فېرى ئەكردىن، پۆژىك لە محازەرەدا بووین، وتى
لە وانەكەى مندا زۆر ئاسايىيە شت بخۆن،
ئاسكرېم، پىسكىت، شەربەت ھەرچىتان پىيە
لەكاتى وانەكەدا بىخۆن لای من زۆر ئاسايىيە و ھىچ
كىشەيەكى نىيە.

زانكۆمان تەواو كىرد ئىنجا بە تەواوى تىگەشتم
 كارىگەرى ئەو قىسە چى بوو، ئەو قىسە بوو ھۆى
 ئەو ھى وانەى ئەو مامۇستا لەلامان بوو يەككى لە
 خۆشترىن وانەكان، ئەم قىسە بەشپۆھك كارى
 لەسەر دۆپامىنى ئىمە كىرد، چۈنكە يەكەم
 ھەستىكى باو ھەربە خۆبوونى پىداين و بە ناراستە و خۆ
 و بە كىردار مامۇستا پىى وتىن كە ئىتر ئپو ھەورەن
 و ھەك كەستىكى عاقل تەعامولتان لەگەل ئەكەم،
 دوو ھەم پىدانى ئازادى خواردىن لەكاتى وانەكان
 وادەكات لەو كاتەى كە وانەكە ئەخوئىن و
 پىكىتتىك ياشەربە تىك ئەخوئىن، لەگەل
 خواردىن كە دۆپامىن دەرەدەين، لەگەل دەردانى

دۆپامینەكە ھەستىكى خۇشمان بۇ دروستەبىت،
 ھەر لەو كاتەدا وانەكە لەگەل ھەستە خۇشەكەمان
 تىكەل دەبىت و بە يەك فايل داغل بە مېشكمان
 دەبىت، بۆيە دواتر ھەر كاتىك ھەستىكى خۇشمان
 ھەبوو وانەكەمان بىردىتەو، ھەركاتىك وانەكەمان
 خوئند ھەستىكى خۇشمان بۇ دروست دەبىت،
 چونكە ئەو دوو بابەتە واتە ھەستە خۇشەكە و
 وانەكە لە يەك كاتدا و بەيەكەو داغل بە مېشكمان
 بوو.

تەكنىكى لەدەسدان

ئەم تەكنىكەش يەككىكە لەو تەكنىكانەي كە
ئالودەبوون دروست دەكات، بەلام ئىمە لىرەدا
پونكردنەوہ بۆ بواری پەرودەدە و خوئىدن
بەكارەھىئىن.

يەككىك لەو پىگايانەي كە زۆركەس پەپرەوي
دەكەن، لە زۆر بواردە، لە بواری پەيوەندى بە
نمونه ئەوہيە، كە بەردەوام دۆپامىنى كەسى
بەرامبەر ئەفرىئىن و ئەيخەنە بەرزترىن ئاست و جار
لە دواي جار ھەولى زياتر بەرزكردنەوہي ئەدەن، كە
ئەمە ھەلەيەكى گەورەيە، چونكە بەو جوړە

ئالودەبوونىڭ دروستەبىت كە لە كۆنتروۆل
دەرەچىت، ناچارىت بەردەوام كار لەسەر پىدانى
باشتر بىكەيت بۇ بەرامبەر تا دۆپامىنىكى زىاترى پى
دەرىدەيت كە داواى دەكات، بەلام ئەم رېگايەى
ئىستا باسى دەكەين كار كىرنە لەسەر دۆپامىن بە
بەرز و نىمكىرنى ھەستەكان، واتە خۇمان دۆپامىنى
كەسى بەرامبەر كە لىرەدا خويىندكارەكان كۆنتروۆل
دەكەين و بەرز و نىمى پىدەكەين تا ئالودەى
وانەكان بن، بەلام ئالودەبوونىكى باش و لەزىر
كۆنتروۆلى خۇمان بىت و خويىندكارەكەش زىانى پى
نەگات.

تەكنىكى لەدەسدان خۆى تەكنىكىكى ترسناكه، به كورتى ئەم تەكنىكه بهو جوړه كاردەكات كه تۆ هەستىكى خۆش و چىژىكى تايبەت ئەدەيت به خوئىدكارهكه دواتر به گرتنهوهى ئەو هەسته خوئىدكارهكه ئەو چىژە لەدەست دەدات، ئىنجا ئالودەبوونهكه لىرەوه دەسپىدەكات، خوئىدكارهكه هەموو هەولئىك دەدات بۆ بەدەستەپنانهوهى ئەو هەسته، كه ئەمىش لەرپىگەى وانەكهوه دەبىت.

پىش ئەوهى به نمونه باسى جىبەجىكردى تەكنىكهكه بكەين، با باسىكى كارىگەرى بەدەستەپنەن و لەدەسدان بكەين.

زۆر بە كورتى كارىگەرى لە دەسدان زۆر زياتره له
 كارىگەرى بە دەستەپنان، لە دەسدان زياتر مېشك
 بە خۆپهوه مه شغول دەكات وهك له بە دەستەپنان،
 چونكه له بە دەستەپنان كاتىك بابەتهكه ئەبى بە
 پۆتىن و شتىكى دوباره ئىتر مېشك ئەو بابەته بە
 بەشىك له خۆى ئەبىنىت و هېچ كارىگەرىهكى
 گەورەى نابى، بەلام لە دەسدان چونكه هەميشە
 دواى بە دەستەپنان بووه و بەشىك لهو شتهى كه
 بۆته پۆتىن لەلات نامىنى مېشك زياتر پىوهى
 سەرقال دەبىت.

كاتىك تۆ يەك كىلو گولە بەرپۆژه له بەردەمتا دانراوه
 و گولە بەرپۆژه ئەخۆى، لەم كاته مېشكت چونكه

گۈلە بەرپۇژەكە ۋەك شتېكى بەردەست ئەبىنى بۇيە
 زۆر گىرنگ نىيە لاي، بەلام كاتېك دەنكىك
 گۈلە بەرپۇژەت لى ئەكەوئىت و ون دەيىت،
 ئۆتۆماتىكى مېشكت هانت دەدات كە بەدوايا
 بگەپى، لەكاتېكدا يەك كىلۆ گۈلە بەرپۇژەت لايە،
 بۇچى؟ چۈنكە ئەو دەنكەي كە ون بوو
 لەدەسدانە، لەدەسدانىش كاريگەرى زياترە لەسەر
 مېشك ۋەك لە بەدەستەينان.

مووچە خۇرېك كاتېك ئەچى بۇ ۋەرگرتنى
 مووچەكەي، ئەگەر گىمان مووچەكەي ۷۵ ھەزار
 بىت، ئەچى مووچەكەي ۋەرەگىت و يەتە مالىھو
 ئەيژمىرېت سەيرەكات ۷۴۵ ھەزارە، لېرەدا ۵ ھەزارى

لى ون بوو، لەماكتەدا كاريگەرى ئەو ۵ ھەزارە كە
 لەدەسدراوە زياترە لە كاريگەرى ۷۴۵ ھەزارە كە و
 مېشك زياتر بەو ۵ ھەزارەو سەرقالە، چونكە ۷۵۰
 ھەزارە كە بـوو بە بەشـيـك لە تـۆ، واتە
 بەدەستەينانى ھيچ كاريگەرييەكى زۆر گەورە نىيە،
 لەبەرئەوھى چاوەرپى بەدەستەينانیت ئەكرد، بەلام
 لەدەسدانى ۵ ھەزارە كە چونكە بەشـيـك لە تۆ
 لىبۆتەوھە و چاوەرپىت نەكردووھە كە ون ببیت، بۆيە
 زياتر مېشكت سەرقال دەكات و كاريگەرى زياترە، و
 ھەول بۆ دۆزىنەوھى دەدەيت.

ئىستا ئەگەر بىين بە نمونە باسى تەكنىكى
 لەدەسدان بكەين لەبوارى خويندن و قوتابخانە

نمونه که له سەر یه کۆک له خوێندکاره کنمان
جیبه جی بکه ین.

پوخته ی ته کنیکه که ئەم پینج ههنگاوه یه:

۱. پیدانی ههستیکی تایبەت و به چێژ

۲. قه سفکردن به وه سف

۳. سه ره تاي ئالووده بوون

۴. گرتنه وه ی ههسته که

۵. دروستبوونی گومان

له ههنگاوی یه که مـدا ههستیکی خو ش لای
خوێندکاره که ت دروستده که ی ت به جوړیک که ه یچ
مامۆستایه کی تر ئەو ههسته ی پینه دا بی ت، بۆ نمونه
له شتی کدا که ئەو تیایدا لیهاتوو ه وه سفی ده که ی ت،

لە ھەنگاوى دووھەمدا، بەو ھەسەفە قەسەفى
 دەكەيت، واتە ھەسەبارانى دەكەيت، بېگومان ئەمە
 ھەستىكى زۆر خۆشى لا دروست دەكات، لەگەڵ
 ھەستە خۆشەكە شىۋەى تۆ داغلى بە مېشكى
 دەبېت، چەند پۆژىك ئەم قەسەفەردنە دوبارە
 دەكەيتەو ھەنگاوى سىيەم ئالوودەبوون
 دروست دەبېت، كاتىك ھەستە كرد ئالوودەبوون
 دروست بوو، ئىنجا وردە وردە بە ماوھەكى كەمتر
 لەوھى كە قەسەفەكەت كردووە، ھەستەكەى لى
 ھەرەگرىتەو ھەنگاوى چوارەمە، واتە
 ئەگەر بە سى پۆژ ئالوودەبوونت بۆ دروستكردى بە
 ھەسەفەردى، بە ماوھەى يەك يا دوو پۆژ تەواو ئەو

ھەستەي لى بگرەوھ و ھىچ ھەستىكى پىمەدە و لە
 ۋەسفىردنى بوھستە، لەمكاتەدا خوئىندكارەكە
 دەچىتە قۇناغى پىنچەم كە دروستبوونى گومانە،
 گومانى لا دروستەبىت كە بو لە پىدانى ھەست و
 ۋەسفىردنەكە ۋەستاۋىت؟ ئايە كىشە لە تۆيە يان
 لاي ئەوھ؟ چونكە ئەو بەو ۋەسفىر پراھاتوۋە و بووھ
 بە بەشىك لەو، بوئە ھەموو ھەۋلىك دەدات بو
 بەدەستەھىنانەۋەي ئەو ھەستەي كە لە قۇناغى
 يەكەم پىتدا.

چەندجارىك ئەم تەكنىكەم لەگەل خوئىندكارەكانم
 بەكارھىناۋە، سالانە لەگەل كردنەۋەي دەوام و
 خوئىندنى يەك دوو وانە، ئەركىكم ئەدا بە

قوتايىبەكان كە شىكار كىردنى زۆر ئاسان بوو،
 پىرسىيارىكى سادە و ئاسان كە زۆركەس بۆى شىكار
 دەكرىت، بەلام بۆ بەيانىبەكەى كە شىكارەكەى بۆ
 ئەھىنامەو، مەن زۆر لىم گەورە دەكرد و
 نىرخاندنىكى زۆرم بۆ دەكرد و پىمەوت، كە چۆن
 بۆى شىكار كراو، ئەم پىرسىيارە زۆر قورس بوو،
 خۆم زۆر بە ئەستەم بۆم شىكار كرا تۆ چۆن توانىت
 شىكارى بكەيت.

بەدلىيايەو پىدانى ئەم ھەست و ھەسكىردنە زۆرە
 كە لەپاستىدا تەنھا دروستكراو، چىزىكى زۆر ئەدا
 بە خويىنىدىكارەكە، بەمەش خويىنىدىكارەكە
 دۆپامىنىكى زۆر دەرەدات، چونكە سىروشتى مرؤف

وايه، حەزى بە ستايشكردنە، كارىگەرى و گىرنگى
 تەكنىكەكە لىرەوۋە دەسپىدەكات، كە ئەو ھەستە
 خۆشەى بۇ خويىندكارەكە دروستبوۋە لە وانەكەى
 من و لەگەل شىۋەى من داغل بە مىشكى بوۋە.
 بۇ پۇژەكانى دواتر مىشك بەم پىژە دۇپامىنە پازى
 ناپىت و داۋاى زىاتر دەكات، بۇيە خويىندكارەكە
 ئەركىكى زىاتر جىبەجى دەكات تا ھەمان ۋەسەف و
 ستايشكردنى لەلايەن منەۋە دەسكەۋىت، چونكە
 پىشتر ئەو ھەستە خۆشەى كە دەسكەۋتوۋە لەگەل
 شىۋەى من داغلى مىشكى بوۋە، بۇيە ئىستا ئەگەر
 ھەستە خۆشەكەى لە كەسىكى ترەۋە دەسكەۋىت
 ۋەك ئەۋە نىيە كە بەكەمجار دەسىكەۋتوۋە.

لېرەوۋە ئالودەبوون دەسپىدەكات، چۈنكى بەردەوام داۋاي رېژىيەكى زۆرتر دۆپامین دەكات، لېرەدا لە پىدانی ئەو ۋەسەف ۋە ھەستەي رۇژى يەكەم ۋەستام، ئىتر ئەگەر گەرەتەين ئەركىشى جىبەجى بىردايە تەنھا دەستخۇشەيەكى سادەم لىدەكرد ۋە خۇم بەدورەگرت لە ۋەسەف ۋە مۇجامەلەي زۇر.

لېرەوۋە ھەنگاۋي پىنجەم دەستپىيىكرد، كاتىك خۇندكارەكە گومانى لا دروستبوو، گومانەكەش ئەوۋەيە كە ئەگەر ئەم ئەركانەي ئىستا جىبەجى ئەكەم بلىي باشبىت؟ ئەگەر باشە بۇ مامۇستا دەستخۇشىم لى ناكات ۋەك جارى پىشوو؟ بەردەوام بەم گومانەوۋە مەشغۇل دەبىت، بۇيە

ھەولەدات تا كارىكى زياتر بكات بۆ
 بەدەستەيئانەوھى ئەو ھەستەي يەكەمجار پېمدا،
 چەند زياتر ھەولەدات بەو زياتر ھەستەكەم كە
 ئالودەبووھ.

ھەر ئەم تەكنىكە بوو بەھۆيەوھ خوئىندكارىكم لە
 پۆلى ھەشت بوو، كاتىك وانەي فېزىيا پۆلى دەم
 ئەوتەوھ، پۆژىك سى چوار كاغەزى بۆ ھىئام وتى
 مامۆستا ئەم راپۆرتەم بۆ تۆ نوسىيوھ، وتم
 دەستخۆشېن، سەيرم كرد دەربارەي بابەتى رېژەي
 گشتى نوسىيووى، لام سەيربوو، رېژەي گشتى
 بابەتېكى قورسى فېزىيايە، نە مەنھەجى ئەمانە، نە
 بۆ تاقىكردنەوھش پېويستە، نە وتوومە شتېكى وام

دەپت، بەللام دواتر داواى زىادکردنى ئەو پىژرە دەھات، دواتر زياتر و زياتر داوا دەھات.

لەم ماوەى پىشوو چەند مەلەفكى قىزەونى دورگەيەك بلاوبۆۋە، كە بەشپىك لە سەرمايەدارەكانى جىھان و كەسايەتییە گەرەكان لە تاوانى منالبازى و خواردنى گوشتى مرووف تپوہگلابوون.

ئەگەر لىى بكوئينەوہ ئەو كارانەش ديسان بەھوى كۆنترۆلنەکردنى دۆپامینەوہ پروودەدات، بۆيە زورجار ئەو قسە دوبارە دەكەمەوہ "دۆپامین ھەرگىز لە خالىكا ناوہستىت، بەردەوام داواى زياتر دەھات" چونكە ئەمە ھۆكارى زور لە لادانەكان و

ئالوودەبوون و سەرکېشانە بۆ كارى دور لە
مرۇقايەتى.

ئەگەر زياتر لېيى بکۆلېنەو ئەو كەسانەى كە لەو
تاوانانەو تېوہگلاون زۆرىنەيان يا سەرمايەدارن،
يان كەسايەتى سياسى و سەرکردەكانن، چونكە
ئەم دوو چينە خاوەنى پارە و سامانىكى زۆرن و
ئەوہى ويستويانە لە دنيا پېي گەشتوون و تاقيان
کردۆتەوہ ئەوہى ويستويانە چيژيان لى بينيەوہ، لە
كړينى خانوو و ئۆتۆمبېل، ھاوسەرگيرى لەگەل
ئەوہى ئەيانەوئى، دواتر بە فشارى پارە بەشيكيان
لەدەرەوہى خيژان گەشتوون بە چيژە سيكسيەكان
لەگەل كچانى تر لە ولاتە جياوازەكان، دواى ئەمە

مېشك داواى كارىك دەكات كه دۆپامىنىكى زياترى
 پى دەربدات، هېچ شتىك نه ماوه تاقى بكه نه وه بۆيه
 حەزەكانيان لە منال و زۆرجار ھاوپرەگەزى خۆيان
 خالى ئەكە نه وه چىژ لە وه ئەبىنن، دواتر چىژ لە
 سزادانى مرۆف و خواردنى گۆشتى مرۆف ئەبىنن،
 بەمەشە وه ناوہستن بەردەوام بەدواى كارى قىزەون
 و جياوازدا دەگەرپن تا چىژى لى وەرگرن.

كارىگەرى ئاين لە كۆنترۆلى دۆپامىن

ئاين و بەتايبەت ئاينى ئىسلام كارىگەرىيەكى زۆر
 باشى ھەيە لە كۆنترۆلكردنى دۆپامىن و
 ئامانجداركردنى ژيانى مرۆف، ئەويش بە سنوردانان

بۆ ھەزەكانى مروف، تەننەت لە پروسەى
 ھاوسەگرگىرىش كە ھەردوو پەگەز بە تەواوى
 ھەللى يەكتەن و ئەتوانن چىژ لە يەكتەر ۋەرگەرن،
 بەلام لەو كاتەشدا ھىشتا ھەندىك سنور بۆ
 ھەردوو پەگەز دانراۋە كە نابى ئەو سنورانە
 بەزىت، دانانى ئەم سنورانە ۋا دەكات، كە
 دەردانى دۆپامىن نەگاتە ئەو ھالەتەى كە ھەموو
 شتىكت تاقىكردىتەۋە و بىزارىت، بۆيە ئەبى
 چىژىك مابىت كە پىگەشتنى لەم دنيا سنوردارىت
 تا مروف بەتەواوى ھەزەكانى خۆى بەتال
 نەكاتەۋە، چونكە ھەركات گەشتى بە ھەموو

چېژەكانى ئەم دىنا، ئىتر ژيان ھىچ شتىكى
چاۋەپوانكراوى تيا نامىنىت و دەبىتە شتىكى دوباره.
ئەوكەسانەى لە پەيوەندى خۆشەويستيدان،
يەكەمجار بە بينىنى ستۆرىەك، يا لايكردنىك،
پېژەيەك دۆپامىن دەرەدەن و ھەست بە خۆشپەكى
زۆر دەكەن چونكە ئەمە شتىكى تازەيە بۆيان، پاش
ماۋەيەك كە ئەم كردارە واتە بينىنى ستۆرىەكە و
لايكەكە بوۋە شتىكى ئاسايى و دوبارە ئىتر مېشك
داۋاي كارىكى جياۋازتر دەكات تا پېژەيەكى زياتر
دۆپامىن دەرېدات و خۆشپەكى زياتر بچىژىت،
دواتر بۆ دەرەدانى پېژەيەكى زۆرتر داۋاي چات و
قسەكردن دەكات، ئىنجا داۋاي گىرنگىپىدان

دەكات، دواتر داواى قسەيەك دەكات زياترپىت لە
 گرنگىپىدان، بەم جۆرەش ناوەستىت و داواى زياتر
 دەكات، بۆيە گرنگە لە خالىكدا دژى ئەو دۆپامىنە
 ساختەيە بوەستىتەو، تا زال نەبىت بەسەرتا، بۆيە
 ئاين كاريگەرى زۆر گەورەى ھەيە لە ھەستانەو
 دژى دەردانى دۆپامىن بەرپىگاي ساختە و پىگا نادات
 مروف بگاتە ئەو پادەيەى كە بەھۆى دۆپامىنى
 ساختەو چىژى ژيان لەدەست بدات، بەلام ئىدى
 ئەوھى كە ئەو ياسا و پىسايانەى ئاين دايناو
 كاممان جىبەجىي دەكەين يا لىي تىگەشتووین
 ئەوھيان كەوتۆتەو ھەسەر كەسەكان.

له شوینیک نوسینیکم خویندهوه نوسرابوو "ناژه له
 درنده کان نهوکاته مه ترسیدارن که برسین، به لام
 مروّف نهوکاته مه ترسیداره که تیره" نه گهر له م
 بابه تهی خو مانه وه سهیری نه و دیره نوسینه بکهین،
 حیکمه تی سونه تیکمان بو دهره که ویت که نه ویش
 به پوژو بونی پوژی دوو شه ممه و سی شه ممه یه، یا
 پوژووی مانگی په مه زان، چونکه کاتیک مروّف
 برسی ده بیت، نهوکات هه ول بو دهسکه وتنی
 خواردن ده دات و چیژ له خواردن وهره گریّت و
 میشکی و نه فسی داوای بابه تی سی کس و
 لادانه کانی لی ناکهن، له بهر نه وه له کاتی برسی تی
 تاکه چیژ بو مروّف خواردنه، به لام له حاله تی

تېرىبوون، ئىتر خواردن ئەبىتە شتىكى دوباره و
 رېژەيەكى جىگىر دۆپامین دەرەدادت بۆيە بۆ زياتر
 دەردانى دۆپامین مېشك و نەفس مروڤ ھاندەدات
 كە بەدواى بابەتە سىكسىيەكان پروات.

ئالودەبوون بە گۆرانى

لەناو ھەندىك خەلك وا باوہ كە كەسىك دلتەنگ
 بىت يا نەخۇش بىت پىي ئەلپن گوئ لە قورئان
 بگرىت، بەلام ئەكرى پىچەوانەكەى باشتربىت، واتە
 لە كاتى دلخۇشى گوئ لە قورئان بگرين، وەك لەم
 فەرموودەدا ھاتووہ (تعرف إلى الله في الرخاء
 يعرفك في الشدة)

واتە لەكاتى خۆشى خوا بناسە و يادى بکە، لەكاتى ناخۆشى خوا يادت دەکات و لە تەنگانەدا فريات دەکەوئیت، لێرە ئەگەر باسى بەشى يەکەمى فەرموودەکە بکەين، خواى گەورە ئەفەرموئ لەكاتى خۆشى خوا بناسە، بۆچى؟

لەكاتى خۆشى ھەر کارىک بکەيت، ئەو کارە تىکەل بە ھەستە خۆشەکانت دەبێت و دواتر پێوھى پابەند دەبیت، ئەزانن بۆ زۆرکەس ئالودەى گۆرانييە؟ چونکە لەكاتى خۆشى و لەگەل ھاوړپیکانى و کاتى پیکەنين گوئى لەو گۆرانييە گرتوو، لەوکاتەى ئاستى دۆپامین بەرزە و تىکەل بە ھەستە خۆشەکانى بوو، بۆيە مېشک ھانى دەدات

ھەركات ويستى ھەستىكى خۆشى دەسكە وئىت
گوى لەو گۆرانىيە بگريته وه.

دۆپامىنى ساختە چىيە؟

دۆپامىنى ساختە ئەو دۆپامىنەيە كە بەرپىگاي
ساختە دەردەدرىت، بۇ ئەوھى ئەو چىژەت
دەسكە وئىت كە ئەتە وئىت رپىگاي ساختە بەكارەھيئى
بۇ دەردانى دۆپامىنەكە، زۆر جار رپىگا ساختەكە
بەبى ويستى خۆت تىئەكەوى ھەتا ئالودە ئەبىت،
ئەوكات بە خراپى ئەلودەى دۆپامىنە ساختەكە
ئەبىت، دۆپامىنى ساختە بە زۆر شىوہ ھەيە، لىرە
ھەندىكى باس دەكەين.

پۆرن و خوى نەينى

يەككە لەو كاتانەي كە رېژەي دەردانى دۆپاميني تيا دەگاتە لوتكە، كاتى ئەنجامدانى سېكسە، لەكاتى ئۆزگازم كە چىزىينين دەگاتە لوتكە، لەوكاتەدا زۆرتىن بىر لە دۆپامين دەردەدرىت، بەلام شوئنگرەوى سېكس بۆ دەردانى دۆپامين، خوى نەينى و بينينى پۆرنە كە وا ئەكات مېشك ھەست بە دەردانى دۆپامين بكات و لەرېگەي خەيالكردن يا ديمەنى پۆرنەكەوہ وا پيشان بەدەيت كە بەراستى لەكاتى سېكسكردندايت، لەم كاتە دوبارە ئەگەيتەوہ ئۆزگازم، بەلام بە رېگايەكى ساختە و ناتەندروسەت، چونكە لەم رېگايەدا تەنھا

ئالودەبوون دروست دەكات، مېشك پازى ناكات
 بهوهى كه ههيه، واته جار له دوای جار داواى زياتر
 دهكات، سهرهتا به بينى ديمه نېكى پورن يا
 وئنه يهك چيژ وهره گريت، به لام كه چه نجاريك
 دوباره بووه ئيتر مېشك نهو ديمه ن و وئنه يه به
 شتيكى دوباره نه بينى و لېى بېزار ده بېت، بويه
 هانت ده دات كه ريگاي جياوازتر به كار بېنيت بو
 دهردانى ريژه يه كي زياتر له دۆپامين، بويه زور جار
 ئيتر وات ليهت به وئنه يه ك و فيديو يه كي دوباره
 چيژ وهرنا گريت، ناچار ريگاي جياوازتر و فيديو ي
 ئاژه ل و قيزه وه نتر به كاره ينيت تا باوه ر به مېشكت
 بكه يت كه ريگاي جياوازترت به كاره يئاوه.

تەكنىكى بەرز و نزمى دۆپامین

زۆر جار بەبى ئەوھى بەكارھېنەرى ئەو سايته خراپانە
 بەخۆيان بزنانن سىياسەتى بەپړئوہ بردنى سايته کہ
 بەجۆرېک کار لەسەر دۆپامین دەکات کہ زۆر بە
 زووی ئالودەبوون دروست دەکات، ئەویش بە بەرز
 و نزمى ئاستى دۆپامین، بە جۆرېک کاتېک بەھۆى
 زۆر بەکارھېنانەوہ ئەگەيتە ئاستېک پېت وایە ئىتر
 ھەموو شتېک دوبارەيە، سايتهکان بەشېک لە
 بابە تاکننت لى ئەشارنەوہ، لەم کاتەدا دۆپامین نزم
 دەبېتەوہ و بۆ دەردانەوہى ھەولى دۆزینەوہى ئەو
 بابەتە دەدات کہ شاراوہتەوہ، لەکاتېکدا لەوانەيە
 پېشتەر لەو بابەتە بېزاربوې، بەلام بە شاردنەوہى و

قەدەغە كىردى لى لايەن سايته كەو، مېشكى
 بەكارهينەر وا بەرنامە رېژ دەبىت كە بە دوبارە
 دۆزىنەوہى جاريكى تر برېك دۆپامین دەرىدات و بۆ
 ماوہىك وەك شتىكى تازە بىيىنىت.

رېل و كورته قىديو

رېگا راستەكەى دۆپامین ئەوہىە كاتېك سەيرى
 قىديوہىەك يا فلىمېك يا پۇدكاستېك دەكەيت
 قىديوہىەكە ماوہ درېژ بىت بۆ نمونە لى بىست
 خولەك تا دوو كاتزمېرىش، بەم جورە مېشكت
 لەسەرىەك بابەت ئەمىنىتەوہ، بەلام بە وردى
 بابەتەكە وەرەگرېت و ھىچى لى ناپەرېت،

لەكۆتايىشدا ئەوھى كە لەو قىديو فېرېبىووت ئەبىتتە
 ئەنجام بۆت، بە دەسكەوتنى ئەو ئەنجامە دوای
 تەرخانکردنى بىست تا دوو كاتزمېر مېشك رېژەيەك
 دۆپامین دەردەدات، يان خوئىدەنەوھى كىتېپكە،
 چونكە يەككە لە ھۆكارەكانى دەردانى دۆپامین
 تەواوکردنى كارېكە يا دەسكەوتنى ئەنجامى
 كارېكە، بەلام بىننى رېل و كورتە قىديو لە
 فەيسبووك و تىكتۆك رېگا ساختەكەى
 بەدەستەينانى دۆپامینە.

رېل و كورتە قىديوكانى تىكتۆك فەيسبووك
 ئەنجامەكەت بۆ كورت ئەكەنەوھە لە چەند
 چركەيەك و زۆر بخايەنپت يەك تا دوو خولەكە،

بەلام زۆرىنەيان چەند چىركەيەكە، بەم شىۋە
 مېشت وا رادىت كە ئەنجامى پۇدكاستىك يا
 فلىمىك لەماۋەي چەند چىركەيەك
 بەدەستەھىنىت، بۆيە ئەو دۆپامىنەي كە پېشتىر بە
 تەرخانكردنى دوو كاتزمىر دەردراۋە، ئىستا بە چەند
 چىركەيەك دەرددرىت و نىزىكەي دوو كاتزمىر
 زانىارىەكانى تىرى قىدىۋكەت لەكىس دەچىت، بەم
 جۆرە جگە لەۋەي بەھۆي پىلەكانەۋە مېشت فىرى
 دەردانى دۆپامىنى ساختەبوو، ھاوكات ئەبىتە
 بەكارھىنراو بۆ كۆمپانىياكان و بەھۆي پىلەكان و
 گرتنى كاتى خۆت چەندىن كۆمپانىيا لەپىگەي

سۆشيال مېدىيا كانىيەۋە بەكار تەھىتى بۇ پىكلام
بەدەستەھىنانى پارەيەكى زياتر بۇ خۇيان.

بىرىكەرەۋە ئەگەر تۆ دابنىشى سەيرى يەك قىدىۋى
دوۋ كاتزمىرى بىكەيت لە يوتىوب، لەم كاتەدا تەنھا
چەند كۆمپانىيەك لەرپىگەي پىكلامى سەر قىدىۋىكە
سود لە كاتەكانى تۆ ۋەرەگرن لەگەل يەك كەسى
تر كە خاۋەنى ئەكاۋنتى يوتىوبەكەيە كە قىدىۋىكەي
بلاۋكردۆتەۋە، واتە بە دانىشتنى تۆ بۇ سەيركردنى
قىدىۋىيەكى ماۋەدرىژ چەند كەسىكى كەم داھاتيان
بەھۋى تۆۋە دەسدەكەۋىت، بەلام ئەگەر تۆ
ئالودەبكرىي بە كورتە قىدىۋى و پىلى فەيسبووك و
تىكتۆك، ئەگەر حسابكەين ھەر كورتە قىدىۋىيەك

لەنيوان يەك بۆ دوو خولەك بېت، كە زۆر لەوہش
 كەمترە، بەلام ئەگەر ئيمە دوو خولەك بە نمونە
 وەرگىن، لە ماوہى دوو كاتزمېر تۆ لانىكەم سەيرى
 6۰ ريل و كورته فيديو ئەكەيت، لەم كاتەدا جگە لە
 ريكلامى كۆمپانىكان، خاوەن ئەكاونتەكان كە
 فيديوكانيان بلاوكردۆتەوہ سود لە كاتەكەى تۆ
 وەرەگرن بەوہۆيەوہ جارئ تر كۆمپانىاي سۆشيال
 ميدياكان بەھۆى تۆ و خاوەن فيديوكان داھاتيكي
 زياترى دەسدەكەويت.

بۆيە گرنگە ئەوہ بزائين خاوەن كۆمپانىا گەرەكانى
 جىهان بەتايبەت كۆمپانىاكانى بوارى تەكنەلۆژيا،
 بەتايبەتتر ئەو كۆمپانىايانەى كە بەرھەمەكانيان

سۆشپال مېدىيا و ئەپە بەناوبانگەكانە، زۆرىنەيان
 يان لە كاتى خوئىندن، يا دواتر چەندىن بابەتى
 دەرونزانى ئەخوئىن، چونكە دەرونزانى و بابەتەكانى
 تايبەت بە مېشك لەبوارى بازارپاسازى و رېكلام زۆر
 كارى لەسەردەكرىت و ئەنجامى زۆر
 سەرسورپهئەرىشى ھەيە، بەجۆرئىك خاوەن ئەو
 كۆمپانىيانە بە چەندىن شىواز و تاكتىك ھەولەدەن
 كە بەجۆرئىك كاتەكانمان كۆنترۆل بكەن، تا لە
 سودى خۆيان بەكارى بېن و چەند ئېمە كات بە
 سۆشپال مېدىياكانى ئەوانەو بەسەربەين ئەوان
 ئەوئەندە زياتر قازانچ دەكەن.

جۆرئىكى تر له كورته قىديو ھەيە كە ھەندىك كەس
 دەلئىن بۆ ئارامبوونە ھەي مېشك باشە، بەلام
 ئەمىش دوبارە جۆرئىك لە ئالودەبوون و دۆپامىنى
 ساختە دروست دەكات، ئەوئىش ئەو قىدۇيانەيە كە
 كارئىك ئەنجام دەدات بە بىنىنى ئەنجامەكەي
 ھەست بە مورتاحى دەكەيت، ھەك ئاويك لە
 شوئىئىك ھەست ھەتە ھەي لەرئىگەي كەردنە ھەي
 دەرچەيەك ئاوەكە بەردەرئىتە ھەي، يان چەند بوتلئىك
 شوشەي پەر لە ئاوي پەنگا ھەي لەسەر يەك
 دانراون و بە تۆپئىكى ئاسن ھەولئى شكاندى
 بوتلەكان دەدەن، ئەمانە و چەندىن قىديوئى تر،
 پوكەش ھەي دەرەكە ھەي كە بۆ ئارامبوونە ھەي

مېشكە، بەلام ئەگەر ئاگامن لېي نەبى ئەگونجى
 ئەمەش جورېك لە ئالودەبوونى سوک دروست
 بکات.

يەكېك لەو پېگايانەى كە وا دەكەن مېشك كۆنترۆل
 بکەن و سۆشيال میدياکانيان تېكەل بە ھەستە
 خۆشەکانمان بکەن لەپېگەى کارکردنە لەسەر
 دۆپامین، كە لەبەشەکانى تر بە وردى باسى
 دەكەين.

شەكر و شيرینی

خواردن وەك لە پېشتەر باسكرا يەككە لەو
 ھۆكارانەى كە ئەبىتە ھۆى دەردانى دۆپامین، بەلام
 زیادەرەويكردن لە خواردن ئەبىتە ھۆى دەردانى
 دۆپامینی ساختە، بەتايبەت خواردنى شەكر و
 شيرینی، جگە لەوہى شەكر و شيرینی بۆ
 تەندروستى زۆر خراپە، ھاوكات بەھۆى ئەو چىژەى
 كە ھەيەتى ھۆكارە بۆ دەردانى دۆپامینی ساختە.

بەخۇداھەلدان

يەككىكى تر لەو كاتانەى كە وا دەكات دۆپامینیكى
 زۆر دەربدریّت وەسـفـكـردنـتە لەلایەن كەسانى
 ترەو، مـرـؤـفـ كـاتـیـك لەلایەن كەسانى ترەو
 ستایش دەكریّت، هەست بە خۆشیەكى زۆر دەكات
 و ئەمەش وادەكات بـرـپـیـكى زۆر دۆپامین دەربدات.

ئەگەر وەسـفـكـردنەكە لە ئاستى پـیـوـیـست و
 راستەقینەبیّت تا رادەیهك ئاساییه، بەلام ئەگەر
 بەزۆر هەندى كار بكەیت بۆ بەدەستەینانى ئەو
 وەسـفـه، ئەمەیان پـیـى ئەوتریّت ئالودەبوون و
 دۆپامینی ساخته، چونكە تۆ ئالودەى وەسـفـكـردنیت

و ناتوانیت به بی ئه وهی که سیک وهسفت بکات ژیان
 به پریبکه یت، بۆیه هه موو کاریک ده که یت بۆ ئه وهی
 که وهسف بکرییت، چونکه به و وهسفکردنه برپکی
 زۆر دۆپامین دهرده یت.

کاتییک ریگا راسته قینه که نامییت که کرداره کانتته،
 ناچار په نا ئه به یته بهر به خۆداهه ئدان و زیاد له
 پیویست گهره کردنی خاله ئه ریئی و
 دهسکه وته کانت تا به هۆی ئه وه وه به ناراسته وخۆ
 داوا له بینهر و چوارده وره کهت بکه یت که وهسفت
 بکه ن.

شیوه یه کی تری به خۆداهه ئدان هه یه، که کهسه که
 له وانیه نه زانی به خۆداهه ئدانه و به دلپاکی ئه و

پرسىيارە بىكات، لەوانەشە بزانپت و نەقسى
 دۆپامىنى ھەبپت و بىھوئت لەرپى و ھەسفىكىنى
 كەسى بەرامبەرەو ھە و پىژە دۆپامىنى دەسكەوئت
 كە دەيەوئت، ئەويش بەخۇداھەلدانە بە
 ناراستەوخۇ، كەسەكە بەجۆرپك باسى خۇى
 دەكات و باسكىدەكەى ھەك پرسىيار لى دەكات،
 لەكاتپكا زۇرچار پرسىيارەكە ھەلامى نىيە، بەس بۇ
 ئەوھە لەرپىگەى پرسىيارەكەو ھە باسى كارپكى باشى
 خۇى بىكات، تا بەھۇيەو ھەكەسى بەرامبەر كە ئەم
 پرسىيارى لىكىردو ھەكەوئتە ھەسفىكىنى.

بۇ نەمۇنە زۇرچار مامۇستايانى ئاينى لە مانگى
 رەمەزان كە لە تەلەفىزىيۇن و رادىيۇكان بەرنامەى

پرسىيار و وهلاميان ههيه، كه سيك تهلهفون دهكات، دهليت ماموستا من شهشه لان نه گرم بهس نهو رۆژانهى بهر دوو شهممه و پينج شهممه نهكهويت به شهشه لان بوم حساب به يان ههر به سونه تي نهو دوو رۆژه، نهمه به ناراسته وخو نه لي ماموستا من دوو شهلمان و پينج شهلمان به رۆژوو نه بم و تويش دهستخوشيم لي بكه.

يان زورجار كه سيك تهلهفون دهكات و خهويكي بينيوه كه سور دهزانيت خه وه كه ي نيشانه يه كي باشه، به لام له تهلفونه كه پرسىيارى خه وه كه ي دهكات تا به ناراسته وخو بلي من نهو كه سه باشه م كه نه م خه وه م بينيوه.

زۆرچار ئەو كەسانە بە دۇپكى ئەو پىرسىارانە دەكەن
 و مەبەستىيان خۇدەرخستىن نىيە، بەلام بەشىكى
 زۆرىشىيان بەبى ئەوئە خۇيان بزانتى خالى لاوازيان
 ئەوئەيە كە پىويستىيان بە دەستخۇشى و وەسفىكردەنە
 لەلەين كەسانى ترەوئە، پىويستىيان بەوئەيە كە
 لەلەين كەسانى ترەوئە بەسەلىنرەن.

خاكەپرايى زىاد لە پىويست

خاكەپراي (تەوازوع) سىفەتتىكى زۆر جوانە بۇ مرۇف،
 بەلام زىادەپەويكردن لە دەربىرنى تەوازوع وەكو
 نەقسىكى دەروونى وايە، كە بە ناراستەوخۇ و
 لىكەدرىتەوئە كە پىويستت بە سەلماندەنە، واتە دوابرە

ئەتەۋىت كەسىك بە گەورە بتىنىت يا ۋەسفت
بكات بۇ ئەۋەى برىك دۆپامین دەرىدەيت.

كاتىك زىاد لە پىۋىست خاكەراى ئەنۋىت، ئەكرى
ۋا لىكدرىتەۋە كە تۆ بە جورىك خۆت كەم
دەكەيتەۋە تا بەرامبەر بتەنىتەۋە ئاستى خۆت و
بەرزت بكاتەۋە بەمەش ھەستىكى خۆش بە تۆ
ئەبەخشىت كە كەسىك ۋەسفت ئەكات، لەكاتىكا
ۋەسفى كەسەكە لەۋەۋە ھاتوۋە تۆ پىشتىر زىاد لە
پىۋىست خۆت كەم كرىدۆتەۋە ئەۋەى ئەۋ ئەىكا بۆ
ھاۋسەنگبونەۋەيە نەك ۋەسفى راستەقىنە.

ماددەى ھۆشبەر و نىكۆتىن

ماددەى ھۆشبەر و جگەرە و خواردنهوہ
 كحولىيەكان ھەموويان ھۆكارن بۆ دەردانى
 دۆپامىنى ساختە، لەوانەيە بۆ ماوہيەكى كورت
 ئەوہى ئەتەوئۆت لە ھەستىكردن بە چيژ
 بەدەستىبىئىت، بەلام نە چيژەكە راستەقىنەيە، نە
 دۆپامىنەكە.

يارىيە ئەلكترۆنىيەكان

يارىيە ئەلكترۆنىيەكانىش بەشىكى زۆريان راستە
 سودى ھەيە لەزۆر پووہوہ وەك فيربوونى زمان و
 فيربوونى دۆزىنەوہى چارەسەرى كيشە و ھاوكات

بابەتتىكى چېژبە خىشە، بەلام ئەمىش يەككى ترە
 لەو ھۆكارانەى كە دەبىتە ھۆى دەردانى دۆپامىنى
 ساختە، چونكە لە يارىيە ئەلكترۆنيەكان زۇرجار
 چىرۆكىكە يا بەدواى ئەنجامىكە ۋەى كە بۆ
 بەدەستەينانى چەند تەكنىك و فىل و پىگا
 بەكارەھىنى كە ھىچى لە ژيانى راستەقىنە تا نىيە،
 ئەگەر ھەشېن پىگە پىدراۋ نىيە، بەلام لە يارىيە كە
 ئەگەيت بە شتانىك كە سنورى نىيە، بۆ نمونە لەناو
 يارىيەكان تاقىكردنە ۋەى جۆرەھا ئۆتۆمبىل و فرۆكە
 ھەيە، كوشتنى خەلك ھەيە، چەندىن شوپن ھەيە
 كە لەسەر بنەماى خەيال دروستكراۋە و بوونيان
 نىيە، لە ژيانى راستەقىنە ناتوانىت بگەيتە ئەمانە،

بەلام لە يارىبەكەدا بە ماوہبەكى كەم ئەمانە تاقى دەكەيتەوہ و چىژىكى كاتىت پى دەدات.

بەشىك لە يارىبەكان وات لى ئەكا كە ژيانى پاتەقینەت كورت بكەيتەوہ وەك چۆن لە ئىنتەنىت ژيانمان لە سەيركردنى فېدىۆبەكى يەك دوو كاتژمىرى بوو بە رېلىكى چەند چركەيى، لە يارىبەكانىش كاتىك تۆ چەند سالىك بە ماوہى چەند كاتژمىرىك ئەبىت، چەند كاتژمىرىك يا گۆرانى شەو و پۆژ بە چەند خولەكىك ئەبىت، لە يارى تۆپى پى، لە ژيانى پاستەقینە تۆپى پى كاتى ياسايەكەى كاتژمىر و نيوپكە، بەلام لە يارى ئەلكترۆنى زۆرچار بە دە خولەك يا پانزە خولەك

تەۋاۋى دەكەيت، ئەمانە ۋا دەكات ژيانى
 راستەقىنەت ۋا لىبىت كە بەو شتانه چىژ ۋەرگريت
 كە بە كاتىكى كەم ئەنجامەكەت دەداتى.

خوۋەكان چۆن دروست دەبن؟

بەشىكى زۆر لە خوۋەكان بەھۆى دەردانى
 دۆپامىنەۋە دروست ئەبن، ئەتوانىن بلىين
 خوۋەكان ئالودەبونىكى بچوكە، ئالودەبوونى
 سەخت ئەو ئالودەبونەيە كە ژيانى كەسە ئەخاتە
 مەترسى ۋەك ئالودەبوون بە ماددەى ھۆشبەر يا
 جگەرە، بەلام ئالودەبوونى بچوك ئەو
 ئالودەبوونەيە كە خوۋيەك زياد پىۋىست دوبارە

دەكەيتەو، ئەگەر دوبارەى نەكەيتەو ھەست بە نامورتاھى دەكەيت.

دروستبوونى خووەكان بەشىكى زۆرى بەم جۆرەيە، لەگەڵ ئەنجامدانى يەكەمجارى ھەستىكى خۆشت لا دروست دەبىت و دۆپامین دەرەدرىت، دواتر بۆ بەدەستھيئانەوھى ئەو ھەستە خۆشە و دوبارە دەردانەوھى دۆپامین مېشت داوات لى ئەكات كە ئەو كارە دووبارە بكەيتەو، لېرە تەنھا بە يەك نمونە باسى دەكەين ئەويش مل و پشت و پەنجە تەقاندە.

كاتىك يەكەمجار خۆنەوسيتانە بەھۆى شتىكەو ئەو كردارە لە لەشتا روودەدات، بۆ نمونە بەيانى

ھەلەستى لە خەو لائىرادى پىشت ئەتەقاي، يان
 بەھۆى كارىكەو ھەككىك لە پەنجهكانت ئەتەقى،
 لەوكاتە ھەستىكى خۆشت پى ئەبەخشىت، دواتر
 مىشكت بۆ بەدەستەينانەوھى ئەو ھەستە خۆشە
 داوا ئەكات كە ھەمان كار دوبارە بكەيتەو، بە
 دوبارە كىرنەوھى جارىك تر ھەمان ھەستى خۆشت
 پىدەدات و رېژەيەك دۆپامىن دەرەدەيتەو، دواتر
 رۆژەكانى تر كە ئەو رېژە دۆپامىنە لە لەشتا ئەبىتە
 نەقس و بۆ پىكرنەوھى پىويستە دوبارە و سى بارە
 ئەو كىردارە دوبارە بكەيتەو، بۆيە تا نەقسى
 دۆپامىنەكەت پىركەيتەو رۆژانە مىشكت

خۇنەويستانە ھانت ئەدات بۇ دوبارە كىردنە ۋەھى
ھەمان كىردار.

دۆپامین و ھۆگرى

ھەرىكەت كە ئىمە كاتىك موبايىلە كانمان يا ھەر
ئامپىرىكى ئەلكىر ئۆنيمان كىشە يەكى بۇ دروست
دەپت كە دەپپەنە لای ۋەستا يەكەمجار پىرسىيارى
ھۆكارى كىشەكە دەكات دواتر لەسەر بنەماي
ھۆكارەكەى چارەسەرەكەى بۇ ئەدۆزىتە ۋە
چارەسەرى دەكات، ئەگەر لە ھۆكارەكەى
شارەزاپت ئاسانتر ئەتوانىت چارەسەرى بىكات، لە
پەيوەندىيە كۆمەلە يەتتە كانىش بەتايبەت

پەيوەندىيەكى پتەو ئەگونجى ھۆگرى دروستبىت يا
خۇشەويستىيەكى زياد لە پئويست، زۇرجار ئەم
پەيوەندى ساردەبىتەوہ يا بەرەو نەمان دەچىت،
ھەندى جار دەزانين ھۆكار چىيە و ھەندى جار
نازانين، لىرەدا باسى ئەو لايەنى دەكەين كە
پەيوەندى بە دۆپامىنەوہ ھەيە. (دەربارەى ھۆگرى و دەرونناسى

تارىك كىتپى تايبەتمان ھەيە)

مرۆف چۆن ئەكەوئتە ژئىر كارىگەرى خۆشهويستى؟

كەوتنە داوى خۆشهويستى چەند جورئكى ھەيە كە

لە خوارەو ە ئاماژەيان پئدەكەين: (باسكردى بە تەفاسيل لە

كتئبى نەئىبىيەكانى ھۆگرى بەردەست دەبئت)

۱. بەھۆى بوونى پئشبركئ لەسەر كەسەكە
۲. بەھۆى كەسى سئپەم
۳. بەھۆى بوونى جوانى لە كەسەكەدا
۴. بەھۆى پركردنەو ەى پئويستىەكت لەلايەن كەسەكە
۵. بەھۆى بينين لەو كاتەى ئاستى جوئە و لاينى سۆزدارى
بەرزە

ئئردەدا تەنھا باسى ئەو خالانە دەكەين كە پەيوەندى
بە بابەتەكەى خۆمانەو ە ھەيە كە دۆپامين و

ھەستى چىژپىدانه، ئەوانىش خالەكانى يەكەم و
دووھم و چوارەم و پىنجمە.

ئەگەر لە خالى يەكەمەوہ سەيربەكەين، پىشبركى
لەسەر كەسە، ئەگەر ئەو كەسە بەھەر ھۆكارىك
بىت پىشبركى لەسەر بەدەستەينانى ھەبىت و چەند
كەسىك ھەولى بۆ بدات، ئوتۆماتىكى تۆيش
مىشكت ھانت دەدات بچىتە ئەو پىشبركىوہ بۆ
خۆسەلماندن، چونكە بە سەركەوتن لە پىشبركىكە
ئەنجامىكت دەسەكەوئت كە ھەولت بۆ داوہ
بەمەش دۇپامىنىكى زۆر دەرىژىت.

بوونى پىشبركى لەسەر كەسەكە يەككە لەو
رىگايانەى كە زۆرتەين كەسى پى ھۆگر دەبىت و

دەكەونە داوى ھۆگرى نەك خۆشەويستى، زۆرچار
 ئەو كەسەي كە كەوتويتەتە داوى ھۆگرى نە ھى
 جوانيەكەيەتى نە ھى دەولەمەندى نە ھى
 باشيەكەيەتى، بەلكو ھى ئەوئەيە پېشبرككى
 لەسەرە.

واتە زياتر لە كەسك ھەولئى بەدەسھيئانى ئەو
 كەسە دەدەن، بەم جۆرەش تۆ ئەو كەسەت لا
 گرنىگ ئەيىت و بە كەسككى ئەيىت كە
 بەدەسھيئانى ھەولئى دەويىت، بۆيە ئۆتۆماتىكى
 ئەوئەت لا دروستەبى كە بە بەدەسھيئانى
 دۆپامىنىكى زۆر دەرەدەيت و ئەگەيتە خۆشبەختى.

كەسى سىيەم واتە كەسىك لە نىوان تۆ و ئەو
كەسەى كە خۆشەويستىت بۆى دروست بوو، تۆ
كەسى يەكەمى، ئەو كەسەشى خۆشتەوئ كەسى
دووہمە، ئەو كەسەى واى كرددووہ كەسى دووہمت
خۆشبوئ پىئى ئەوترىت كەسى سىيەم، با بە پونتر
باسى بكەين.

تۆ بەبى كىشە دانىشتووئى يا لە شوئىئىك كار
دەكەيت، ھەستت بۆ ھىچ كەسىك نىيە، بەلام
برادەرەكەت يەت وەسفى كەسىكت لا دەكات،
ئۆتۆماتىكى تۆ ھەستت بۆ ئەو كەسە دروست
دەپىت كە وەسفىراوہ، بۆ نمونە.

تۆۋ سەرياز و ئەلينا كارمەندىن لە كۆمپانىيەك
ئىش دەكەن، تۆ ھىچ ھەستىكت بۆ ئەلينا نيە،
بەلام رۆژىك سەرياز لەلاى تۆ زۆر وەسفى ئەلينا
دەكات، ئۆتۆماتىكى تۆ ھەستىكى خۆشەويستىت
بۆ ئەلينا دروستەيىت.

لەم بارەدا تۆ لەلايەن كەسىكەوە مېشكت
بەرنامەريژ دەكرىت و ھان ئەدرىت بۆئەوہى بچىتە
پېشبركىيەكەوە تا بە سەركەوتن لەو پېشبركىيە
دۆپامىن دەرىدەيت.

بەھۇي پرکردنەوہى پېويستىيەكت لەلايەن
كەسەكەوہ: لەم حالەتەيان زۆرتەر ھۆگرى
دروستەبى وەك لە خۆشەويستى، خۆشەويستى و

ھۆگرى دوو ھەستى جىاوازن لە كتېبەكانى تر
 باسمان كىردوو، ئەم حالەتە ئەوكاتە پوودەدات
 كە كەسى بەرامبەر پېويستىيەكى تۆ پرەكاتەو و
 دواتر خۆى دوردەخاتەو، بەو جۆرە تۆ ھەموو
 كات پېويست بە پرکردنەوھى ئەو فەراغە ھەيە
 لەلایەن ئەو كەسەو.

بەھۆى بينىن لەوكاتەى ئاستى جولە و لایەنى
 سۆزدارى بەرزە: لەكاتىكدا كە ئاستى جولە بەرزە يا
 باشتر بلىين لەكاتى وەرزشەكانى كە زۆر جولەى
 تىايە رەگەزى بەرامبەر بينىت ھەستىكى تايبەت
 بۆى دروست دەيىت، چونكە لەكاتى جولە و
 وەرزش لەش برىك دۆپامىن دەردەدات و بينىنى

كەسى بەرامبەرىش تېكەل بەو ھەستە دەپپت،
 بىننى كەسى بەرامبەر بە جولەو ھە كارىگەرى زىاترى
 ھەپە ھەك لە وپنە يا كاتى ئاسايى.

ھۆگرىھە كە چۆن دروستەپپت؟

زۆربەى كات ھۆگرى بەھۆى ئەو پېنج خالەو ھە
 دروستەپپت كە لە بەشەكانى پېشتر باسماں كەرد،
 كە ئەوانىش پېدانى ھەستى تايبەت و قەسفىكەردن
 بە ھەسفى و ئالودەبوون و گەرتنەو ھەستەكە و
 دروستبوونى گومانە.

كەسى بەرامبەر بە پېدانى ھەستىكى چىژبەخىش وا
 دەكات دۆپامىنىكى زۆر دەرىدەپت، رۆژانە ئەم كارە

دوباره دەكاتهو، تا وای لیدیت كهسى بهرامبەر
 ئەبیتە بەشیک لە ژيانى تۆ و ئەبى بە بەشیک لە تۆ،
 ئەم بەشەى تۆ وەك ئەندامىكى لاشەت وایە، چۆن
 ھەر ئەندامىك كارىك تايبەت بە خۆى ھەيە، ئەو
 كەسەش ئەبیتە ئەندامىك لە لاشەت و كارى ئەو
 پۆزانە پیدانى ھەستىكى خۆشە بە تۆ، پاش
 ماوہىەك كە تەواو زانىتى بوو بە بەشیک لە تۆ و
 ئالودەى ئەو ھەستە بووى، ئینجا دورەكەوئیتەو و
 لە پیدانى ھەستەكانى پەزىلى دەكات و
 ساردەبیتەو، پىك وەك ئەو وایە تۆ ئەندامىكى
 لاشەت لەدسادبیت، بەلام زیاتر لە ئەندامىك
 چونكە كارى ئەم ئەندام پزاندى دۆپامین بوو،

بۆيە كارىگەرىيەكەى زۆر گەورەيە، دواى گرتنەوہى
 ھەستەكە گومان لاي تۆ دروست دەيىت، بۆ
 وەلامى گومانەكانتت و گەرانەوہ بۆ بارى پيشوو،
 بەردەوام پيويستت بەو كەسە دەيىت، تا ماوہيەكى
 زۆر ھيچ كەسيكتەر ناتوانيىت شوينى ئەو بگريىتەوہ
 چونكە ھەستەكان و دۆپامين تيىكەل بە شيوہ و
 تەعامولى ئەو بووہ، ميىشك وا بەرنامەريىز بووہ، كە
 تەنھا بەھۆى ئەوہوہ ئەتوانيىت دۆپامين دەربدات.

چارەسەرەكان و گەرانەوہى ھاوسەنگى

پاش ئەوہى لە ھۆزە پالئەرەكانى ژيان و دۆپامین
 تىگەشتىن، دواتر زانىمان كە كەم و زۆرى پىژەى
 دۆپامین كارىگەرىيەكەى چىيە، چۆن لەرپى
 كاركردن لەسەر دۆپامین خاوەن كۆمپانىياكان و
 كەسە شارەزاكان ئامانجەكانى خۆيان ئەپىكن،
 ئىستا باسى ئەوہ دەكەين چۆن ھاوسەنگى بۆ
 دۆپامىنى خۆمان بگەرپىنەوہ و نەبىنە سوتەمەنى
 بۆ كۆمپانىياكان و ئالودەى بەرھەمەكانيان نەبىن.

بۆ گەرانەوہى ھاوسەنگى و كۆنترۆلكردنەوہى
 دۆپامىن پىويستمان بە راھىنانىكى كردارىيە كە پى

دەوترىت "پۇژۋى دۆپامىن" يا باشتىر بلىين
 كۆنترۆلكردنى خۇمان و دوركەوتنەوہ بۆ ماوہيەكى
 كاتى و بە بەرنامە لەو ھۆكارانەى كە دەبىتە ھۆى
 دەردانى دۆپامىنى ساختە، يان چەند تەكنىكىك كە
 دەبىتە ھۆى ئاسان تەرككردنى خووہ خراپەكان.

پۇژۋى دۆپامىن بۆ پىگىرى لە ئالوودەبوون.

ھۆرمۇنى دۆپامىن چۆن كەمى ئەبىتە ھۆى دلئەنگى
 و ئائارامى بارى دەروونى، زياد لە پىويست
 دەردانىشى دەبىتە ھۆى گرفتى تەندروستى، لەوانە
 ئالوودەبوون، بۆ نمونە ئالوودەبوون بە سايته
 خراپەكان يان ماددە ھۆشبەرەكان و دەرمان، يان

ئالودەبوون بە سكرۆلكردن و پىل و كورته
قىدىيۆكان.

پزىشكىكى دەروونى لە زانكۆى ستانفۆردى ئەمريكى
بابەتتىكى لە پۇژنامەى وۆل ستريت جۇرنالدا
بلاوكردۆتەوہ بەناوى (پۇژووى دۆپامین).

پزىشكەكە باس لەوہ دەكات كە بۆ ھاوسەنگى
لەنيوان كەم و زۆرى دەردانى ھۆرمۆنى دۆپامین
پيويستە جار جار لەو شتانە دوركەوينەوہ كە
ھەستى خۇشيمان پىدەگەيەنن و ئەبنە ھۆى زۆر
دەردانى دۆپامین، چونكە زۆر دەردانى دۆپامین
بەھۆى شتىكەوہ ئەبىتە ھۆى ئالودەبوون بەو
شتە، پزىشكەكە باس لەوہ دەكات كە زياد لە

پېۋىست بەكارھېننى ئامپىرە زىرەكەكان و يارى
 ئەلكترۇنى ئەببىتە ھۆى ئەوھى ھەست بە خۆشى
 بىكەين و دۆپامىنى زۆر دەربدرېت لەكاتى يارىكردن،
 بۆيە بۆ ھاوسەنگى پېۋىستە لانىكەم مانگېك لەو
 ئامپىرەنە دوركەوینەوہ.

تەكنىكېك بۆ تەرككردنى خوۋە خراپەكان

وہك لە پېشتىر باسكرا زۆرىنەى خوۋەكان
 لەئەنجامى ئەوہوہ ئالوودەى بووین كە بەھۆى
 چىژبىننەوہ وەرمانگرتوۋە، واتە بەدەگمەن
 خوۋىك ھەپە كە لەكاتى ئەنجامدانى چىژ
 وەرئەگرىن، زۆرىنەى خوۋەكان ھەستىكى خۆشى

لەگەلە، يان يەكەمجار ئەنجامدانى بە ھەستىكى
خۆشەوۈ داغل بە مېشكمان بوۈ.

بۆ تەركکردنى خوۈەكان بە ئاسانتر، ئەم تەكنىكە
زۆر باشە، چونكە كار لەسەر ئەو دەكات كە كۆتاي
بەو چىژە بېئىت كە تا ئىستا مېشكت لەگەل
خوۈەكە گرئىداۈ، بەھۆى ئەم تەكنىكەۈە ئازار
لەگەل خوۈەكە گرئ ئەدەيت لەبرى چىژ، بەو
جۆرە ھەركات وىستى ئەنجامدانى خوۈەكەت
ھەبوۈ، مېشكت ئەلئ ئەم كارە ئازارى لەگەلدا
بوۈ، بۆيە ئەنجامدانى كەم دەكەيتەۈە چونكە
مروڤ شتىك ئەنجامنادات كە ئازارى لەگەل بىت.

تەكنىكە كەش بەم شېۋە يە: ھەركات مېشكت
ھانىدايت بۇ ئەنجامدانى خوۋەكە يان ويستی
ئەنجامدانىت ھەبوو، لەوكاتەدا ئەنجامى ئەدەيت
كارىك بىكە كە ئازارت پى بگە يە نىت يا ھەستىكى
ناخۇشت بداتى، بۇ نمونە خوۋى نىنۇكخواردن
ھە يە، كە ھەندىك منال ئەم خوۋە يان ھە يە و
نىنۇك ئەخۇن، لەوكاتە ي كە مېشكت ھانت دەدات
بۇ ئەو كارە يان ئەتە وىت ئەنجامى بدەيت، لەكاتى
خواردنى نىنۇكت، بە شتىك ئازارى خۇت بدە، يان
ھەستىكى ناخۇش بۇ خۇت دروستبىكە تا لەگەل
خواردنى نىنۇكە كە ھەستە ناخۇشە كە تىكەل بىت
و بە يە كە وە داغل بە مېشكت بىت، بۇ نمونە

لەگەل نىنۆكخواردنەكە لاسىتىكى پارە بتەقىنە بە
 دەستا، يان لەوكاتەدا بۆنى شتىكى ناخۆش بكە.
 دواى چەندجاريك دوبارەكردنەوہى ئەم تەكنىكە
 مېشكت وا بەرنامەپيژ دەبييت، كە لەگەل
 ئەنجامدانى ئەو خووە ئازارت پيدەگات يا ھەستىكى
 ناخۆشت بۆ دروست دەبييت، بەم جۆرە ئەم خووە
 وردە وردە تەرك دەكەيت.

دوباره بەرنامەپۈتۈرۈش ۋە مېشك

بابەتى دۆپامین چۈنكى كار كىردىنە لەسەر نەفس و
 ھەزەكانى مروۇف و ھەستى چىژىينىن، كاتىك
 كەوتىتەتە ناو بەحرىك لە چىژى خىرا، ئاسان نىيە
 نەفس و مېشكت رابھىنئىتەو ھە بە خىرايى لەو چىژە
 دورى بخەيتەو ھە.

زۆركەس پېشئارى ئەو ھەدەكەن كە بەشئو ھەيەكى
 خىرا سۆشئال مېدىكانت دابخەيت و بە توندى
 رووبەرووى نەفس و دۆپامىنە ساختەكە بىتەو ھە،
 بەلام پىموابى ئەمە پىگايەكى سەركەوتوو نىيە،
 چۈنكى بە خىرا گۆرىن مېشك توشى

سەرسوپمانىكى گەورەدەكەيت و زۆر قورسە زالبيت
 بەسەر ئەو بېيارەدا و زۆر بخايەنيت، بۆيە باشتىن
 رېگا ئەوئەيە، چۆن توشى دۆپامىنى ساختە بوويت،
 بە ھەمان رېگاش دژى بوەستىتەوہ و خۆتى لى
 دەرياز بکەيت.

سەرەتا كە توشى دۆپامىنى ساختە بوويت، ھەنگاو
 بە ھەنگاو توشبوويت، يەكەمجار لەوانەيە لە
 مانگىدا چوار كتيبت خوئندبيتەوہ، بەلام دواتر
 سەيرکردنى بيست كورته فيديو شوئنى دوو كتيبي
 بۆ گرتبىتەوہ و كاتى كتيب خوئندنەوہى لى
 بردبىت، دواتر چوار كتيبەكەت كردبى بە كتيبيك و
 سەيرکردنى كورته فيديوكانت زيادكردبىت، بەو

جۆرە تا واى لېھاتووہ بہ تہواوى کورته فیديؤ و پیل شوینی کتیب خویندنهوهی گرتۆتہوه، بۆیه بۆ دوباره گہرانہوهی میشک بۆ بارى پيشوو، وا باشترہ کہ قۆناغ بہ قۆناغ دژى دۆپامینہ ساختہکہ بوہستیتہوه، سەرہتا کاترمیړہکانى بینینى سۆشیال میدیا بہ ریژہیہکی کہم کہم بکہرہوه، دواتر زیاتر کات بدہوه بہ کتیب خویندنهوه و فیديؤ ماوه دریژہکان و کہمتر کات بدہ بہ کورته فیديؤ و پیلہکان، دواتر وردہ وردہ کاتیکی زیاتر تہرخان بکہ بۆ کتیب و فیديؤ ماوه دریژہکان و کہمترین کات بدہ بہ سۆشیال میدیاکانت.

بەم جۆرە بە تەدرىجى و ھەنگاۋ بە ھەنگاۋ بە بى
ئەۋەى مېشك توشى سەرسورمان بىت، ئەتوانىت
بە كەم كەم دژى دۆپامىنە ساختەكە بوەستىتەۋە.

كۆتاي

سوپاس بۇ خوا ئەم بەرھەمەشمان گەشت بەكۆتاي
 و كەوتە بەردیدی خوینەران، لەم كۆتیبەدا بە كورتى و
 پوختى و زمانىكى سادە و دور لە وشەى ئەكادىمى
 ئالۆز ھەولماندا ئەو بابەتە شىبەكەینەوہ كە پەيوەندى
 بە ژيانى ھەموومانەوہ ھەيە و لە زۆر بوواردا
 بەكاردىت و بە زۆر شىوہ كاريگەرى لەسەر
 ھەلسوكەوت و كاردانەوہ و كارەكانى پوژانەمان
 ھەيە.

بابەتەكە زۆر زياتر ھەلدەگرىت و بە كۆتیبەك و دوو
 كۆتیبە باس ناكرىت، ئەمەى بەردەستت ھەولنىكى
 بچوك بوو بۇ ناساندنىكى سەرەتايى بابەتەكە و
 كاريگەرىيەكانى.

تۆيش دەتوانىت بە شىك بىت لەم كارە بە
 بلاوكردنەوہى تا كەسى زياتر سودى لى و ھەربگرىت،

بۆيە بەپىيى تۈانا كىتەبەكە بالاوبكەنەوۋە و بىننيرن بۆ
 ھاۋرپىكانتتان و ئەتۈانن لەرپىگەي ژمارە موبایل و
 واتسئەپ و قايبەر، يان لەرپىگەي و ئىبسايتەكەم و
 سۆشپال مېدپاكانم، رەخنە و تېبىننەكانتتان بىننيرن تا
 كارى لەسەر بىكەم بۆ باشتىركردنى بەرھەمەكان و
 زياتر سودگەياندن بە خۇمان و چۈاردەورەكەمان.

بۆ خۈپندنەوۋەي كىتەبەكانى تر ئەتۈانن لە كۆتا لاپەرە
 ناۋنېشانى كىتەبەكان بىنن و لە سايت و سۆشپال
 مېدپاكانم خۈپنەرى بن.

ئالان قەرەداغى

سلىمانى

فەيسبۈوك: Alan M Qaradaghy

ئىنستاگرام: Alan M Qaradaghy

قايبەر، واتسئەپ: ۰۷۷۳۸۳۱۳۴۱۲

www.alanqaradaghy.com

بەشىك لە بەرھەمەكانى نوسەر

دەربارەى مېشك و خەواندىنى موگناتىسى

ژىرى دەستکرد دەردە يان دەرمان؟

مامۆستا تواناكانم مەكوژە

خواناسى عاشقان

ئەزموونىك لە پېناو بىرکردنە وەيەكى دروستدا

دەرونسازى مامۆستا و خوئندكار

فېزىيا لە ژيانى پوژانەدا

فېزىيائى ئەلكترۆنى تا ئاردووينۆ

زمانى پى ئىچ پى سەرەتايەك بۆ كۆد نوسىن

سەرەتايەك بۆ بەرنامەسازى لە فېژوول بەيسك

وئلامى گومانەكان دەربارەى خودا

بۆچى وايە؟

ئەو بەرھەمەى كە كارى لەسەردەكرېت

نەپىنبىيەكانى ھۆگرى و چارەسەر