زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی "١"

ژمارەی سپاردن (12) ساڵی ١٩٩٧

لەوەزارەتی ڕۆشنبیری

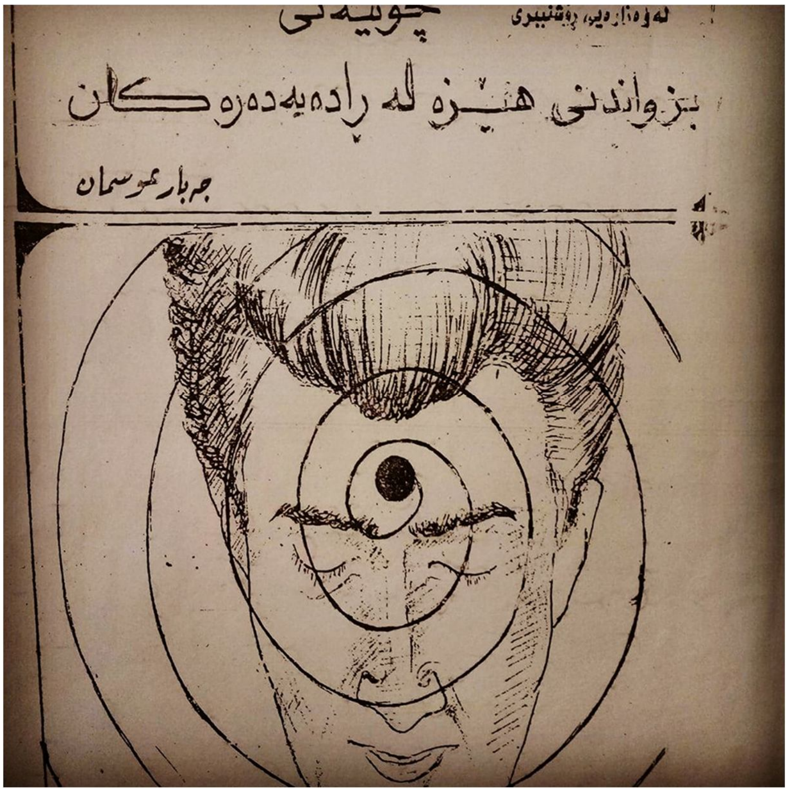
چۆنیەتی
بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان

چاپی دووەم

٢٠١٨

جبار عوسمان

وێنەی چاپی یەکەم : کە لە ساڵی ١٩٩٧دا به چاپی دەستی چاپ کراوە و بڵاو کراوە تەوە



ناوی کتیب: چۆنیەتی بزواندنی هیزە لە رادەبەدەرەکان

ناوی نوسەر: جبار عوسمان

تایپ و دیزاین:

نۆبەتی چاپ: چاپی دووەم

چاپخانە:

تیراژ:

ژمارەی سپاردن:

((ناوەرۆك))

پێشەكی ٤
وانەی یەكەم ٦
كورتەیەك لە مێژوو
وانەی دووەم ٢٠
كاری شعورو لاشعور لەمبكانیزمی ئیشكردنی دەماغدا
وانەی سی یەم ٣٦
هێزە لەڕادەبەدەرەكان
وانەی چوارەم ٤٣
هێزی ویست و باوەڕ
وانەی پێنجەم ٥٢
چۆنیەتی پەروەردەكردنی دەروونی
وانەی شەشەم ٦٣
خەواندنی موگناتیسی
وانەی حەوتەم ٧٢
ڕاهێنان بۆتوانای درك پێكردن
وانەی هەشتەم ٧٩
ڕاهێنان بۆتوانای دەرخستن
وانەی نۆیەم ٨٨
پێش بینی
وانەی دەیەم ٩٥
هونەری ووردگەری

پێشەكی :-

بەپێویستم زانی سەبارەت بە زانستی پاراسایكۆلۆجی ئەم كتێبە بەرجەستە بكەم بۆخوێنەرانی بەرێزبۆ ئەوەی بتوانن بە شێوەیەكی ڕاست و دروست لەم بوارەدا بەئەزموون بن ، لەبەر ئەوەی ئەم زانستە نەك لای ئێمە بەڵكو لە جیهاندا بەشێوەیەكی گشتی بەزانستێكی نوێ دادە نرێت و تاكو ئێستا لەلایەن كەسانی پسپۆرەوە چەندین تاقی كردنەوە لەم بوارەدا ئەنجام دراوەو بەردەوام چەندین بۆچونی جیاجیا دەخرێتە ڕوو.

منیش وەك ئارەزوومەندیك لەم بوارەدا لەئەنجامی كاركردنم بەشێوەیەكی كرداری گەیشتومەتە چەند ڕاستیەك سەبارەت بە چۆنیەتی ئەو هێزەو بزواندنی لە مرۆڤدا ،بەلاّم بۆ نوسینی

ئەم كتێبە سوودم لە هەموو ئەو سەرچاوانە وەرگرتووەو لە ڕوانگەیانەوە تاقی كردنەوەكانم بە ئەنجام گەیاندووە ئەوەی ڕێگر بوو لەبەردەمدا كێشەی ووشە بوو كە لە زمانی كوردید كەم بوون یان نەبوون ،بەلاّم هەرچۆنێك بێت هەوڵم دا كە بەرامبەر بە ووشە عەرەبیەكان ووشەی كوردی بدۆزمەوە وەك ووشەی"بەدەرخستن بە واتای ابرازی ،پێزانین بە واتای ادراكی ، بەند كردن بە واتای حصر ،بینگەی بە واتای استبحار،بیر گۆڕكێ بە واتای تخاگر،خاوبونەوە بە واتای استرخاو،وورد گەری بە واتای تركیز،گفت خوازی بە واتای ایحاو"

پاشان چۆنیەتی نوسینی ئەم كتێبە بە پێ ی چۆنیەتی بابەتەكە نوسراوە لەبەر ئە وەی نوسین لەم بوارەدا شێوازیكی تایبەتی خۆی هەیەو جیاوازە لە بوارە زانستیەكانی تر. بابەتەكە بگات و كاری تێدا بكات،پاشان سەبارەت بەناوەرۆكی وانەكان شێوازێكی زانستیان لە خۆگرتووەو دوورن لە هەموو بۆچونێكی بێ بنەماو بێ بنچینەی زانستی بە تایبەت وانەی میكانیزمی ئیش كردنی دەماغ لەسەر شێوەی كاركردنیئامێری كۆمپیوتەر خستومەتە ڕوو.هەرچەند ئەم باسە لە ئەنجامی تاقیكردنەوە كرداری یەكانەوە پێگەیشتووە،بەلاّم لەلای

خۆم وەك بۆچونێكی زانستی دەڕوانمە چۆنیەتی ئیش كردنی دەماغ لە هەمان كاتدا هەموو وانەكانی تر بە تەواوكەری ئەم وانەیە دادەنرێت.ئەوەی گرنگە لەلای ئارەزوو مەند ئەوەیە كە چۆن دەست بە

کارکردن بکات لەم بوارودا؟کو تاکو ئێستا لە هەموو ئەو سەرچاوانەوە تایبەتن بەم بوارانەخراوەتەڕوو بۆئەوەی هەموو کەسێك نەتوانێت بە ئاسانی ئەو هێزانە لە خویدا دروست بکات بۆ ئەوەی بۆ کاری خراپ بە کار نەهێنرێت،

بەلأم من بە پێویستی دەزانم کە ڕێ نووما یی ئارەزوومەند بکەم تاکو هەرکەسە لەلایخۆیەوە تیشکێك بخاتە سەرئەم زانسستە بۆ مەبەستی بەرەو پێش چوونی لەم بوارەدا :-

سەرەتا پێویستە ئارەزوومەند لەسەر زانیاری وانەکانی ووردگەری (ترکیز)و پەروەردەکردنی دەروونی وهێزی

ویست و باوەڕ کار بکات تاکو بەتەواوی لە ئەنجامی کارکردندا هەست بەبوونی گۆڕانێك لە دەروونی خۆیدا دەکات هەست دەکات خۆی لە لا زۆر بە هێزو بەتوانا دێتە پێش چاو بە بێ ئەوەی هەست بە ڕاڕایی بکات ،لە پاشاندا دەست بداتە ڕاهێنانەکانی ترو تاقی کردنەوەکان بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ئەنجام بدات،

بەلأم کارکردن لەم زانستە کاتێکی زۆرو دابڕانێکی تەواوی دەوێت و پێویستە ئارەزوو مەند هەمیشە ئارام بێت و پەلە نەکات لە کارەکەیداو دوور بێت لەوە بیرانەی کە تووشی بێ ئارامی و خە م و خەفەتی دەکەن چونکە کێشەکانی ژیان دەبنە ڕێگر لەم بوارەداو بیری مرۆۆ ئالۆزو سەرقالْ دەکەن. لە کۆتاییدا هیوای سەرکەوتن بۆ هەمووئارەزوومەندێك دەخوازم و داوای لێبوردن دەکەم لە هەر کەم و کوڕییەك هەموو ڕەخنەیە کیش بە سنگ فراوانی یەوە وەردەگرم .

جبار عوسمان

٢٣ / ٧ / ١٩٩٥

سلێمانی

وانەی یەكەم :-

(كورتەیەك لە مێژوو)

هەر لە سەرەتایی پەیدا بوونی مرۆڤەوە لەسەر زەوی ،لە نیوان تاكەكانی كومەلدا كەسان هەلكەووتون كە خاوەنی هیزیكی لە رادەبەدەربوون و توانویانە بە هۆیەوە چەندین كاری سەرسور هێنەری پیٚ بە ئەنجام بگەیەنن وە هۆی دەست كەوتنی ئەم هێزە لەو كەسانەدا بە شێوەیەكی سروشتی بووە . لەو ساتانەدا یە پەرەسەندن و لاوازی ئاستی زانست لەو كۆمەڵانەدا نەیانتوانیوە بە شێوەیەكی زانستی شیكاری ئەم هێزە بكە ن و بیسەلمێنن كە بونی ئەم هێزە پەیوەندی بە هۆكاریكی دەروونیەوە هەیە وە لە ئەنجامی بەهیز بوونی ویستی كەسیتی دا بە دەردەكەویت بەڵكو هەر لەسەرهەڵدانی ئا یین لە ناو كومەلدا تـــــــــــــــــوانیویەتی ئەم دیاردە پـــــارا سایكۆلۆجیانە بۆخۆی رابكێشێت وەبیان كات بە موڵكی خۆیی و ببێتە پاڵپشتێك بۆزیاتر گەشە پێدانی ئایین لەناو كۆمەلە كەم ئاستەكانی زانست دا زۆرنمونە هەن كەلە

مێژوودا بە دەردەكەوێت وەك:-

قەشەی داوێن پیسی راسپۆتین كە بە هۆی توانای لە بواری خەواندنی موگناتیسی یەوە لە ڕێگەی چاوە بەهێزو لە ڕادەبەدەرەكانی توانیویتی چەندین كاری ناپەسەندی پیٚ ئەنجام بدات، چەندین ئافرەتی لە كوخەكەیدا جیٚ نشین كردبوو بەهۆی كاریگەری چاوەكانی یەوە پاشان هەر لەم ڕێگەیەوە توانی بگاتە كۆشكی قەیسەرو دەست بە سەر كۆشكەكەدا بگرێت هەرلەوكاتانەدا راهیبەیەكی كۆشكی قەیسەر بەهۆی كاریگەری چاوەكانی یەوە دەخەواند مومارسەی زایەندی (الجنسی)لەگەڵدا دەكردن.

هەرچەندە راسپۆتین ئەم هەموو ناپەسەندانەی ئەنجام دەدا،بەلاٚم ناوی لە ناو كۆمەڵدا بە پیاوێكی ئاینی و نورانی باس دەكرا تەنانەت خەڵكی وایان باس دەكرد كە ڕاسپۆتین كە سێكە بە تایبەتی لەلایەن خواوە نێردراوەبۆسەر زەوی بۆ ئەوەی كێشەكانی كۆمەڵ چارەسەر بكات،هۆی ئەم هەموو بۆچونە سەبارەت بە راسپۆتین بە لاوازی ئاستی زانستەوە

بووکه هێشتا زانست نەگەیشتبوه ئەو ئاستەی که بتوانیت شیکاری بوونی ئەم هێزه له مرۆڤدا بکات.
بەڵام پاش ئەوەی زانست بەرەو پێش چوو چەندین تاقی کردنەوه له سەر بوونی ئەم هێزه ئەنجام دراوه هەمووزانایان گەیشتنه ئەو راستیەی کو هموو مرۆڤێك خاوەنی هێزه له ڕادەبەدەرەکانه بەڵام بزواندنیان به پێی ویستی خۆنیەو دەکرێت به هۆی کاری ڕاهێنان له بوارەدا بتوانرێت ئەم هێزه ببزوێنرێت له ڕێگەی پەروەردەکردنی دەرونیەوه .
هەر بۆ ئەم مەبەستەش ناوی پاراسایکۆلۆجی بۆ ئەم زانسته دانرا که به واتای نزیکی یان دووری دەرونزانی دێت،لەپاش ئەوەی ئەم زانسته لەسەرەتادا ئاشکرا بوولەلایەن یەکێتی سۆڤیەتەوه چەندین تاقی کردنەوه لەسەر دیاردە پاراسایکۆلۆجیه کان ئەنجام درا که هەموو ئەم تاقی کردنەوانه ڕۆڵێکی سەرەکیان بینی بۆ بەرەو پێش خستنی ئەم دیاردەیه بەشێوەیەکی زانستی به تایبەت دیاردەی بیر گۆڕکیٚ بۆته دیارترین و بڵاوترین دیاردەی پاراسایکۆلۆجی به زۆری لەلای گەلێك زانای دەروون زانی و پاراسایکۆلۆجی پەسەند کراوه که چەندان کۆڕی بۆ دەگیرێت و به شێوەیەکی زۆر بڵاو کاری پیٚدەکرێت تەنانەت لەلایەن کەسانی ئاسایی یەوه له کاتێکدا که مرۆڤ به دەروونی خۆیدا دەچێتەوه له جیهانی ناوەوەیدا دەکەوێته بارودۆخێکی وەها وه که نزیك دەبێتەوه لەم دیاردەیه پەیوەندی بەو کەسانەوه ئەکات که له هەستیدا بەناو دەماره ڕاگەیاندنەکانی دەماخیدا تیٚ پەڕدەبێت و بیرکردنەوەکەی دەگویچزرێتەوه بۆ ئەو کەسانه له کاتێکدا که بۆشاییەکی تەنها سەبارەت بەو بیره تەرخان بکات له خەیالیدا ،تەنانەت له ساتەکانی کارکردنی ڕۆژانەیدا.
بیرگۆڕکیٚ بەردەوام ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لەکاتی باس کردنی هەر دیاردەیەکی پاراسایکۆلۆجی ئەم دیاردەیه له دوای کۆتایی سەدەی نۆزدەهەمدا لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لەسەر بیر گۆڕکیٚ ،دەستی پیٚ کرد زۆر به وردی وەك زانای دەرون زانی د .کوفەر له زانکۆی ستانخورد له کاتی جەنگی جیهانی یەکەمدا چەند تاقی کردنەوەیەکی ئەنجام دا وەك به کارهینانی هەند یٚك كاغەزی یاری .
که لەو کاغەزان ٤٠ کاغەزی ئاشکرا بوون بەڵام ئەوانی تر نادیار بوون پاشان له ڕێگەی بیر گۆڕکیٚ وه توانی ڕێژەیەکی باش ئاشکرا بکات که

زۆر دووربیت له ڕێكەوتەوە بە هۆی ئاشكرا بوونی ئەم دیاردەیە لەلایەن یەكێتی سۆڤیەتەوە هەولی زۆری بۆ درا لە بواری پاراسایكۆلۆجی دا.
یەكێك لەو تاقی كردنەوانەی كە ئەنجام درا لە كەشتیەكی ناوكی ئەمریكی بوو كە لە ڕۆژنامەیەكی فەرەنسی سالی ١٩٥٩ بلاْوكرایەوە دەلْێت :- بەهۆی ئەم دیاردە پاراسایكۆلۆجی یەوە دەتوانرا كە پەیوەندی یەكی تەواو سەركەوتوو ئەنجام بدرێت لە كەشتی یەكەوە كە لە قولایی ناو دەریاكادا بوو بۆ ووشكانی لەم كاتەدا پرسیارێك ئاراستە كرا كە دەلْێت :- ئایا بیر گۆڕكێ چەكێكی نهێنی تازەیە ئایە ڕۆلْی هێزێكی سوتێنەر یا هەستێكی بالاْ دەبینیت ؟ وە لە جەنگی داهاتوودا لە هەمان كاتدا ڕۆژنامەیەكی فەرەنسی پرسیارێك ئاراستە دەكات و دەلْێت :- ئایا هێزی ئەمەریكی سەركەوتن لە دۆزینەوەی نهێنی هێزی ڕۆح پاش بلاْوبوونەوەی ئەم دیاردەیە بە تەواوی كارێكی زۆری كردە سەر زاناكانی ڕووس تا لە كاتێكدا ''د . لیونید فاسیلیف '' زانای فیزیۆ لۆجیا ئەوە ڕادەگەیەنێت كە : تاقی كردنەوەیەكی زۆری كردووە سەبارەت بەم دیاردەیە ، بەلاْم بلاْو كردنەوەی قەدەغەكرا ، بەرامبەر دەستەكانی بالاْی زانایانی یەكێتی سۆڤیەت .
لەسالْی ١٩٦٠ دا بە بۆنەی ئاهەنگی یادی دۆزینەوەی ڕادیۆدا دەلْێت '' ئەمڕۆ هێزی دەریایی ئەمەریكی تاقی كردنەوەی بیر گۆڕكێ یان ئەنجام دا وە لە ماوەی چارەكە سەدەیەك دا '' لێرەوە ئەمە بووە سەرەتایەكی نوێ لە یەكێتی سۆڤێت دا بۆ چونە ناو باسی زانستی پاراسایكۆلۆجی یەوە بە تایبەت پاش ووتارە ترسناكەكەی فاسیلیف كە دەلْێت :-
'' گرنگی كاری هەستی بالاْ كە دەینوێنێت بە هێندەی گرنگی ووزەی ئەتۆمی یە '' لە پاش سالْێك لە دوای ئەم ووتارە لە زانكۆی '' لینین گراند '' دا یەكەمین بەشی پاراسایكۆلۆجی كرایەوە لە ژێر سەرپەرشتی ئەم زانایە كە ڕێزێكی زۆری لێ نرا تا خەلاْتی لینینی پێ بەخشرا .
ئەو تاقی كردنەوانەی كە سەرنجی زانایانی پاراسایكۆلۆجی ڕاكێشا لە بواری بیر گۆڕكێ دا بوو ئەویش تاقی كردنەوەكانی ڕاین بوو لە زانكۆی دیوك لە بەشی پاراسایكۆلۆجی . ڕاین چەند كاغەزێكی وێنە كێشراوی هێنا بە دوو هێما '' بازنەی چوارگۆشەو ئەستێرەی خەتی شەپۆل دراو '' بوو وە ئەم تاقی كردنەوەیە ی لەسەر چەند كەسێك ئەنجام دا بۆ

ئەوەی کە ئایە تا چەند دەتوانێت بەبێ ئەوەی نەخشەکان ببینێت بتوانێت جیا یان بکاتەوە ، لەە نێوانیاندا منداڵێك کە تەمەنی (٩) ساڵ بوو توانی '' ٢٥ '' نەخشی نەزانراو جیا بکاتەوە بە بێ دوو دڵی تا لە دوای ''٤٠'' ساڵ تاقی کردنەوەی لە ئەنجامی بە رەهەمی تاقی کردنەوە کان گەیشتە ئەوەی کە هێزی بیر گۆڕکێ ڕاستەو نکوڵی لێ ناکرێت چەند هەوڵێکی زۆر درا بۆ دیاردەی بیر گۆڕکێ بە شێوەیەکی دراسی ڕێك و پێك لە بەر ئەوەی کە زانستی تازەو زاناکان بەشێوە یەکی گشتی گەیشتووتە ئەو ڕاستی یەی کە مرۆڤ توانایەکی گەورەی لە ڕادەبەدەری تێدا بەدی دەکرێت گەر هەوڵی بۆ بدرێت ، وە زیاتر تاقی کردنەوەکانی '' راین '' کە بە شێوەیەکی کادیمی باش ئەنجام درا ئەوەی ئاشکرا کرد کە . هەستێکی باڵا لە مرۆڤ دا هەیە لە دوای هەستەکانی ترەوە .

ئێستا لە هەموو جیهاندا هەوڵ و کۆششێکی زۆر دەکرێت لەم بوارەدا کە گەیشتونەتە ئەو ڕاسی یەی کە بیر گۆڕکێ ڕاستی یەکی زانستی یەوە دەبێت باوەڕی پێ بکرێت کە لە پێشدا نە دەتوانرا بە شێوەیەکی زانستی شی بکرێتەوە بەڵام ئێستا کە قاڵبێکی زانستی لە خۆ گرتووە .

هەندێك لە بۆچونە زانستیەکان بیر گۆڕکێ بە نیشانای شەپۆلی ئەلفای مێشکەوە دەبەستنەوە ، بەڵام لە هەمان کاتدا ئەم دیاردەیە کە ڕوو دەدات پەیوەندی بە باری سایکۆلۆجیەتی دیاری کراوە هەیە کە پەستانی خەێن و خێرایی لێدانی دڵی ئەو کەسە دەگۆڕێت کە نامەیەك بە بیر گۆڕکێ ی دا دەنێرێت لە هەمان کاتدا ئەو کەسەی کە وەرگری نامەکەیە بە هەمان شێوەی لێ بە سەر دێت بە هاوتایی .

ڕووسیەکان باوەڕیان وایە کە هەموو کەسێك توانای ئەنجام دانی بیر گۆڕکێی هەیە بە مەرجێك ڕاهێنانی باش بکات دەتوانێت زیاتر پەرەی پێ بدات ، کە ئەمە نمونەیە بۆ هە موو توانەیەك هەروەها ڕووسەکان زانیاری سەر سوڕهێنەریان هەیە سەبارەت بەم زانستە دەڵێن :-

دەتوانرێت بیر گۆڕکی وەك ئامیریکی نیرەر وەرگربەکاربهێنرێت لە نیوان دووکەسدا لە هەمان کاتدا گەیاندن و وەرگرتنی زانیاری یەکان بەشێوەیەکی راست و دروست بێت .

یەکێك لە دیاردە بیرگۆڕکێیەکان کە ئەنجام دراله مۆسکۆ (یولینین گرات)بەگەیاندنی نامەیەك بەشێوەیەکی بیرگۆڕکێ بوو پێش ئەم تاقی کردنەوەیە نیوقولاتیف تاقی کردنەوەیەکی ئەنجام دا لەنیوان مۆسکۆ

سیبریادا كه له ساڵی ١٩٦٦ دا بووله ژووریكدا كه چەند ئامیریكی وەوگری شەپۆلەكانی مێشكی تێدابوو پەیوەست كرابوون بەسەری كەسی وەرگرەوە ،لەكاتی گەیشتنی نامەكەدا شەپۆلەكانی نامە گەیەنراوەكە بەشێوەیەكی ئامێری مۆرسی بوو له ئامێرەكاندا به دەركەوتن ،لەدوای ئەمە زیاتر زانیاری دەربارەی بیرگۆركی پەیدا بوو كه گەیشتە ئەو رادەیەی كه هیچ بەربەستیك نەتوانیت رێ له شەپۆله نێرداوەكانی بیرگۆركی بگرێت بەلكو به هەموو ناوەندێكدا تێ پەڕ دەبێت .

له دوای چەندان تاقیكردنەوە سەبارەت به دیاردەی بیرگۆركێ زانایان گەیشتنە ئەوراستیی‌یەی كه دەكرێت له هەمووكەسێكدا ئەم دیاردەیە بچیزیت.

سەر ئەنجامی ئەمە چەندان بیربۆچونی زانستی لەسەر بیرگۆركێ ئەنجام دراوە كه هەر یەكەیان بەشێوەیەكی زانستی جیاواز باسی لێوە دەكات بۆنموونە :.

ڕووسیەكان بیرگۆركی لەسەر بنچینەیەكی مادی روون دەكەنەوە هەموزانستەكانی پاراسایكۆلۆجی لەسەر بنچینەی دوو زانستی سەرەكی فیزیاو كیمیا دەخەنە روو.بەلام له ئەوروپاو ئەمەریكادا لەسەرەتادا راستەوخۆ هەموو دیاردەكان بەتوانای رۆحیان دەزانی ،بەلام دوای چەند ین تاقی كردنەوە گەیشتنە ئەوەی كه ئەم زانستە هیچ پەیوەندی یەكی بەرۆحەوە نی یه ،بەلكو پەیوەندی یەكی به هۆكارێكی زانستیەوە هەیە له مرۆڤدا بو نموونه :_ئەو كەسانەی دەیان توانی ئەم كارانە ئەنجام بدەن هیچ باوەریان به ڕۆح نەبوو .

ئەگەر له لیكۆلینەوەكانی رووسیەكان ووردبینەوە كه شێوازێكی مادی گرتۆتە خۆ له بۆچونەكانیاندا له دوای سەدەها تاقی كردنەوە وبەكارهێنانی چەندان ئامیری ئەلەكترۆنی نوێ گەیشتونەتە ئەو باوەرەی كه ناردنی بیر له كەسیكەوە بۆ كەسیكی تر ناكرێت بەهۆی شەپۆلی ئەلكترۆموگناتیسیەوە بێت لەبەر ئەوەی ئەم شەپۆلانە بەخێرایی یەكی رووناكی تێ پەڕ دەبن بەلاّم مێشك شەپۆلیكی كارەیایی لاواز دەردەكات لەچەند مەتریك زیاتر تێپەر ناكات ،لەهەمان كاتدا شەپۆلی ئەلكترۆموگناتیسی ناتوانیت شیكاری تواناو خێرایی بیرگۆركێ بكات د.كوغان كەبەرێوەبەری كۆمەلەی بوبون لەیەكێتی سۆڤیەت له بەشی زانست و كەرەسەی تەكنەلۆجیای تیشك و گەیاندنی

كارەبا یی و كاردەكات چەند تاقی كردنەوەیەكی یەك لە دوا یەكی ئەنجام دا لەسەر بیر گۆركی لە ئەنجامدا ریگەی فیزیاوی گرتە بەر دەلێت "لەبەر ئەوەی ئەم دیاردەیە لەسەر شیوەی گەردیلەیی كاردەكات لەبەر ئەوە نابینریت و ناتوانریت پێناسە بكرێت وكاریگەری ئاشكرا بكریت بچینە نیویاساكانی "فارادای" یەوە بیرگورکی دیاریدەیەكی نەبینراوە ئایا دەتوانریت لە كاتی گەیشتنی زانیاری یەكی بیرگۆركی دا بۆ میشك بپچریت و ریگەی پیٚ نەدرێت كاری خۆ بكات ؟ بۆ ئەمە د.كوغان ئامیریكی وێنەیی بۆ تۆماركردنی مێشك ئامادە كرد بەشێوەیەكی بیركارییانە بۆ زیاتر روون كردنەوە وجیاكردنەوەی شەپۆلەكانی مێشك .

ئەم تاقی كردنەوەیە ئەنجامی تاقی كردنەوەكەی "نیقولاتیف " دا بەدەستەوە كە ئامیرەكە وینەی لەرەی شەپۆلەكانی مێشكی نیشان دا كەلەجۆری ئەلفا بوون بەشیوەیەكی رێك و پێك كە لەرەیەكی دیاریكراو بوون لە كاتی هێمنی مێشكدا ، كەلەكاتێكدا شەپۆلی بیرگورکی گەیشت زیاتر لەوە دلنیابوو كەبە ئاشكرا هۆكلری بیر گۆركی لە میشكدا بە دەركەوت . دكتور بافلوقا كە سەرپەرشتیاری تاقی كردنەوەكە بوو دەلێت .

"ئەم دیاردەیە بە ئاشكرا بەدەركەوت لەكاتی ئەنجام دانی بیرگۆركی لە كەسی یەكەمەوە لە دوای یەك چركە و نیو لە مێشكی كەسی دووەمدا كەوەرگرە بە دەركەوت . پاشان دەلێن لە سەرەتادا تێبینی ئەوەمان كرد كە لە پیش وەرگرتنی شەپۆلە بیرگۆركیيەكەدا لە بەشی ناوەراست و لاكانی مێشكدا چالاكی یەكی گشتی بە دەركەوت هەرچەندە هەوڵ بدەین لە رووی شیكاری زانستی یەوە باس لە بیر گۆركیٚ بكەین ، لە ئەنجامی لێكۆڵینەوەی هەموو زانایان دەگەینە ئەوەی كە باوەڕ وایە '' نوترینو تایبەتە بە گەیاندنی بیر لە بەر ئەوەی (نوترینو) بە تەنها دەتوانێت لە یاسای (فارادای ،بەدەربێت '' لە بەر ئەوەی (نوترینو) هەڵگری هیچ جۆرە بارگەیەك نی یەو هیچ ناوكێكی تێدا نی یە .

لە ئەنجامی ئەم شیكردنەوەیەدا دەتوانین بڵێین . مێشكی مرۆڤ بە شێوەیەكی تایبەتی شەپۆل دەدات لە پێش ئەوەی بە كارێك هەڵسێت وەك داگیرسانی گڵۆپێك یان تەلەفیزیۆن لە ئامێرێكی پیٚوەری شەپۆلی مێشكدا بەدەركەوتوە كە تەزووی دەمارە ڕاگەیاندنی بیر دەتوانین تەلەفزیۆنێك بە كاربخات پێش ئەوەی بە دەست كاری پیٚ بكەین وە ئەم

هێزەش یان ئەم هێزە دەروونی یە بە (وزەی سی) ناسراوە لە پاش ئەم دۆزینەوەی ئەم هێزە زانایان لەم بوارەدا لە لێكۆڵینەوەیەكی مادی دا شیكاری ئەم هێزە بەوە برێك (كوانت) كە لە گەردی خانەكانی دەمارە ڕاگەیاندنەوە دەردەچن و بڵاودەبنەوە ، هەروەها گواستنەوەی بیریش بەم ڕێگەیە دەسەلمێنین وەك دەبینین كەسێك نامەیەك بە بیر گوڕكیٚ دەگەیەنێت بۆ كەسێكی تر ئەو نامەیە لە ڕێگەی (كوانت) كە تایبەتە بە بیری (سی) یەوە ڕێك دەخرێت و لە دەمارە ڕاگەیاندنەكاندا دەردەچێت ، لە كاتێكدا كەسی دووهەم نامەكە بە شێوەی ئەم هێزە وەردەگرێت هەڵدەستێت بە لێكدانەی ئەو شەپۆلە بە شێوەیەكی تەزووی ئەلكترۆموگناتیسی كە بە مێشكدا تیٚ پەڕدەبێت پاشان لە كۆتایی دا دەگاتە بەشی هەست و بە شێوەیەكی نێردراو دەردەچێت و هەستی پیٚ دەكرێت .

لێرەدا سەبارەت بەم لێكدانەوەیە دەتوانین بڵێین :-

گەیاندن و وەرگرتنی ئەم شەپۆلانە لە مێشكی مرۆڤدا وەك ئامێرێكی گەیاندن و وەرگرتنی ئامێری ڕادیۆ وایە بەلاٚم بڵاوكردنەوەی شەپۆل لە گەیاندنێكی ئامێری ڕادیۆیی مێشكی مرۆڤ دەكەوێتە سەر هێزی باوەڕی مرۆڤ خۆی كە هەموو كەسێك دەتوانیٚ بیگاتیٚ .

بیری مرۆڤ هەمیشە بە شێوەی لەرەی شەپۆل بە گەردووندا بڵاودەبێتەوە لە ئەنجامی بیركردنەوە بەووردی و بە قوڵی لەبەرئەوەی بیری مرۆڤ هەمیشە پەیوەستە بە یەكەوە نەك تەنها بێت .

لەلایەن یۆنانی یەكانەوە وا بۆ بیرگۆڕكیٚ دەچن كە مرۆڤ خاوەنی چاوی سێهەمە كە دەكەوێتە نێوان هەردوو برۆكانەوە كە ئەم چاوە لێپرسراوە لە گەیاندنی زانیاری یەكانی بیركوڕكیٚ وەك ئامێرێكی ناردن كاری پیٚ دەكرێت لە كاتێكدا مرۆڤ بە ووردی لە هەستی دا لە دڵی خۆیدا بیر دەكاتەوە لە ئەنجامدا ئەم چاوە وەك وەرگرێكی ئامێری ڕادیۆ كاردەكات و نامە بیرگۆڕكیٚ یەكانی كەسانی تر وەردەگرێت و لە هەمان كاتدا بیر دەنێرێت و لە ڕێگەی لەرەی شەپۆلەكانی مێشكەوە بلاٚوی دەكاتەوە بۆ ناو دەمارە نائۆرگانیەكانی دەوروبەری لە ئەنجامدا بە ناو مادە نا ئۆرگانیە چرەكانی زەویدا شەپۆلێكی كارەبایی دروست دەبێت و لە مێشكی مرۆڤدا دەگۆڕێتە سەر شەپۆلی بیری و لە هەستی دا دیاری دەكات .

له كاتێكدا پرسیارێك لەوە دەكرێت كە گواستنەوەی بیر لە جێگایەكەوە بۆ جێگەیەكی دوور وە لە نێوان مۆسكۆ بۆ سیبریا دا چۆن دەبێت ؟ لە وەڵامدا زانایانی شارەزا لە بواری فیزیادا دەڵێن (كوانت) بە شێوەیەكی لەرە دەگوێزرێتەوە كە خێرایی و شەپۆلێكی دیاری كراوی هەیە لە كاتێكدا كە كرداری گواستنەوە دروست دەبێت ئەم (كوانت) ە بەر گەردیلەكانی تر دەكەوێت وە هەمان لەرە لەو گەردانە دروست دەبێت لە گەردیلەیەكەوە بۆ یەكێكی تر بەم شێوەیە تا بە تەواوی بڵاودەبێتەوە .

وە یەكێك لە سیفاتەكانی هەموو گەردیلەیەك ئەوەیە كە بەكاردەهێنرێت بۆ گەیاندنی لەرە لەسەر ڕۆشنایی ئەم شیكارە دا تا بە تەواوی لە دیاردەی بیرگۆڕكێ بگەین هەرچەندە ماوەی ئەو بیرگۆڕكێ یە دووریش بێت دەتوانین هەموو ناوەندێكی بە هێز ببڕین وەك قوڵی دەریا یان ناوەندە كانزایی یەكان ، بەڵام ناوەندە كانزایی یەكان ڕۆڵی بەربەستێكی تەواو دەبینن لە بەردەم شەپۆلەكانی ڕادیۆ دا لە هەمان كاتدا شەپۆلی بیرگۆڕكێ '' كوانت '' ە سەر بە ووزەی ''سی'' دەچێتە ناو گەردیلەكانی ئاوەوە و هەمان لەرە وەك لە شەپۆلەكانی ئەلكترۆمووگناتیسی دا ڕوودەدات لە گەردیلەیەكەوە بۆ گەردیلەیەكی تر دەكشێت تا دەگاتە خانەكانی دەماغ .

ئەگەر لە شیكارەكانی هیندیەكان ووردبینەوە كە لە بواری یۆگا دا كاردەكەن دەبینین زۆر بە ئاسانی دەتوانن هەڵسن بە كاری ئەنجامدانی بیرگۆڕكێ لە چاو شێوازەكانی تردا یەكێك لە یۆگاییەكان دەڵێت :-

'' هیچ ناوەندێكی مادیی لەلایەن یۆگاییەكانەوە نەگیراوە .بۆ نمونە یۆگاییەكان دەتوانن بەهۆی توانایانەوە هەموو ناوەندێكی قووڵ ببڕن ''

لە كاتێكدا یۆگاییەكان پێشنیاری ئەم دیاردەیەدەكەن لەلایەن زاناكانەوە چەندین بیرو كەرەسەی ماددی و زانستی یان پێشنیار كردووە بۆ شیكارەكانیان بۆ نموونە :-

ئەوانەی باوەڕیان بە گەیاندنی بیرو چاوی سێهەم هەیە بەڵگەی زانستیان لەسەر ئەوە هەیە كە تیشكێكی نەبنراو بوونی هەیە لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگوێزرێتەوە وەك چۆن ڕادیۆ كاردەكات بەبێ ئەوەی هەست بە بینینی ئەو شەپۆلانە بكەین ، بەڵام دەتوانین بەهۆی ئامێری ترەوە پێوانەی شەپۆلەكانی ڕادیۆ بكەین و هەستی پێ بكەین ....

زانایان له‌ چه‌ندین ساڵه‌وه‌ باوه‌ڕیان وایه‌ كه‌ هه‌مان تیشك له‌ مرۆڤ و پێك هاتووه‌ زیندوه‌كانی تردا هه‌یه‌ ئه‌مڕۆ باشترین به‌ڵگه‌یه‌ بۆ تاقی كردنه‌وه‌ی ئه‌م دیارده‌یه‌ كه‌ دۆزراوه‌ته‌وه‌ و سه‌لمێنراوه‌ كه‌ هه‌موو گه‌ردیله‌یه‌ك له‌ سروشتدا خۆی له‌ خۆیدا ئێسگه‌یه‌كی نێره‌ره‌ به‌ به‌رده‌وامی .

پاش ئه‌وه‌ی كه‌ به‌ ووردی تێبینی كراوه‌ كه‌ ئه‌و كه‌سانه‌ی هه‌ڵده‌ستن به‌ كاری بیرگۆڕكێ له‌ ڕووی بایۆلۆجی یه‌وه‌ هه‌ستی پێ كراوه‌ كه‌ ئه‌و كه‌سانه‌ په‌ستانی خوێن و لێدانی دڵیان ده‌گۆڕێت به‌مه‌ش ده‌ركه‌وتووه‌ كو ئه‌م گۆڕانه‌ له‌ ڕووی بایۆلۆجی یه‌وه‌ باروده‌خێكی له‌بار دروست ده‌كات بۆ دیارده‌ی بیرگۆڕكێ و هێزی كایه‌ی كه‌هرۆموگناتیسی زیاتر ده‌كات . بۆ زیاتر ڕوون كردنه‌وه‌ ده‌توانین ئه‌م دیارده‌یه‌ له‌ بواری زانستی ئه‌لكترۆنی دا شی بكه‌ینه‌وه‌ كه‌له‌ كاتێكدا په‌ستانێكی زۆر ده‌خرێته‌ سه‌ر به‌رگی یه‌كی كه‌هره‌بایی ده‌بینین وه‌ك كاری بیرگۆڕكێ ئه‌و جۆره‌ په‌ستانه‌ كاره‌باییه‌ بلاَوده‌بێته‌وه‌ .

له‌ یۆگا دا كرداری ڕۆچونه‌ ناو هێمنی یه‌وه‌ شیكاركراوه‌ به‌وه‌ی كه‌ ڕێژه‌ی هه‌وا له‌ ناو بۆریه‌كانی هه‌وادا كه‌م ده‌كات به‌مه‌ش ڕێژه‌ی گازی دووه‌م ئۆكسیدی كاربۆن له‌ناو هه‌وای ناو بۆرییه‌كان زیاد ده‌كات كه‌ مێشك ده‌كه‌وێته‌ به‌ر به‌ره‌كانی یه‌ك بۆ ده‌ست كه‌وتنی ئۆكسجین كه‌ مێشك پێویستی پێی هه‌یه‌ له‌ ئه‌نجامدا پێكهێنه‌ره‌كانی ئه‌لفا پێك دێت كه‌ ئه‌م هۆكاره‌ به‌ هه‌مان شێوه‌ بۆ ئه‌نجامدانی دیارده‌ی بیرگۆڕكێ پێك دێت . ئه‌گه‌ر تێبینی كرداری ڕۆچونه‌ ناو هێمنی یه‌وه‌ و كرداری ئه‌نجامدانی دیارده‌ی بیرگۆڕكێ بكه‌ین لێك چونێكی ته‌واو هه‌یه‌ له‌ نێوانیاندا بۆ ئه‌مه‌ش زیاتر ئه‌وانه‌ی كه‌ كاری یۆگایان كرداری ڕۆچونه‌ ناو هێمنیه‌وه‌ ده‌كه‌ن ، زیاتر خواردنیان له‌ ڕووه‌ك به‌ده‌رنی یه‌ كه‌ ئه‌مه‌ش له‌ ڕووی فسیۆلۆجی یه‌وه‌ هۆكارێكی تایبه‌تی هه‌یه‌ چونكه‌ ڕێژه‌ی ترشێتی له‌ خوێندا زیاد ده‌كات به‌لاَم ڕووه‌ك به‌پێچه‌وانه‌وه‌ ئه‌م ڕێژه‌یه‌ كه‌م ده‌كاته‌وه‌ به‌ كه‌م بونه‌وه‌ی ئه‌م ترشێتی یه‌ به‌ ڕێژه‌ی گازی دووه‌م ئۆكسیدی كاربۆن زیاد ده‌كات و ڕێژه‌ی ئۆكسجین كه‌م ده‌كات .

له‌ پاش ئه‌م هه‌موو لێكۆڵینه‌وه‌یه‌ چه‌ندان ڕاپۆرت و بۆچوونی زانستی به‌ بیرگۆڕكێ دران ده‌توانین بڵێین . كه‌ هه‌موو ڕاستی و سه‌ركه‌وتنی به‌ ده‌ست هێناوه‌ له‌به‌رئه‌وه‌ی كرداری بیرگۆڕكێ پێش هه‌موو شتێكدا له‌ دوو زانستی سه‌ره‌كی كیمیاو فیزیادا خۆی ده‌بینێته‌وه‌ وه‌پێویستیشه‌

بەم دوو زانستەدا تیٚ پەڕبیٚت تاکو بوونی بسەلمیٚنیٚت ، لە بەرئەوە دیاردەی بیرگۆڕکیٚ ڕاستی یەکەو ناتوانریٚت هیچ کەسیٚك نکوٚڵی لیٚ بکات . لەبەرئەوەی چەندان بەڵگەی زانستی هەیە کە ئەوە دەسەلمیٚنیٚت کە ئەم دیاردەیە لە هەموو زیندەوەریٚك هەیە وەك : تاقی کردنەوەی دکتۆر سیرجیف کەلە یەکیٚتی سوٚڤیەت لە ساڵی ١٩٤٥ لە سەر (٥٠٠) مشکی سپی ئەنجامی دا ، لە پاش پیٚکەوە ژیانی ئەم (٥٠٠) مشکە پیٚکەوە بۆ ماوەیەك دکتۆر سیرجیف هەستا بە جیاکردنەوەیان بۆ دوو بەش کە (٢٥٠) مشکی لە ژیٚر خانەیەکدا دانا پاشان (٢٥٠) مشکەکەی تری لە قاتی دووەمی ژیٚر خانەکەدا دانا ، لە پاشان لە ژیٚر خانەکەدا کەوتە کوشتنی هەندیٚك لەو مشکانە ، لە ئەنجامدا مشکەکانی قاتی دووهەم کەوتنە بارودۆخیٚکی شیٚوا و ترسناکەوە .

دکتۆر سیرجیف گویشتە ئەو ئەنجامەی کە درووست بوونی دیاردەیەکی بیرگۆڕکیٚ ڕوویداوە لە کاتی کوشتنی ئەو مشکانەدا نامەیەکی بیرگۆڕکیٚی لەلایەن بەشی خوارەوەدا ڕاگەیەنراوە بۆ هاوڕیٚکانی تری کە ئامادەبن و ترسیٚکی کوشتن هەیە لە نیٚوئەماندا بۆیە مشکەکانی قاتی دووهەم تووشی بارودۆخیٚکی ناهەمواربوون .

لەلایەن هەندیٚك لە زانایانی ئەوروپیی و ئەمەریکی چەندان بۆچونی جیاوازیان هەیە سەبارەت بە بیرگۆڕکیٚ کە زۆر دوورن لە ڕاستی و ماددی یەوە ناچنە قاڵبیٚکی زانستیەوە لە بەرئەوە ناتوانریٚت باوەڕیان پیٚ بهیٚنریٚت و شیکاری زانستیان بکریٚت ، چونکە زانا ئەوروپی و ئەمەریکیەکان باوەڕییان وایە کە دیاردەی بیرگۆڕکیٚ بەهۆی بوونی ڕۆحەوە ئەنجام دەدریٚت کە ئەمەش شتیٚکی خەیاڵییە .

یەکیٚك لە دیارترین دیاردەی پاراسایکۆلۆجی لە دوای دیاردەی بیرگۆڕکیٚ دیاردەی سایکۆکینیزیا یە کە واتای جوڵاندنی کەرەسە دیٚت و یان بەرز کردنەوەی لە زەوی وە کارکردنە سەری بە بیٚ هیچ پەیوەندیەکی ماددی ، وا ڕوون کراوەتەوە کە ئەمە توانای عەقڵە کە کارلە ماددە دەکات ، لە هەندیٚك کتیٚب ناوی بە بزواندنی دەروونی دەبات ئەویش لە ئەنجامی ((کارکردنە سەر کەرەسە ماددییەکان بەهۆی هیٚزی دەروونی چڕکراوەوە لەو ویست و بیرو نەخشەدا بە بیٚ هیچ یارمەتیەکی هۆکاری ماددە ئەم هیٚزە لە نەستی دایەو دەتوانریٚت گەشەی پیٚ بدریٚت و پەروەردە بکریٚت بەلاٚم لە کەسیٚکەوە بۆ کەسیٚکی تر جیاوازی هەیە بە گەیشتنی ، کە ئەمەش پیٚچەوانەی بیرگۆڕکیٚ و

هەست كردن بەبێ بینین كە ئەمەش لە ئەنجامی كاریگەری ماددەوە بۆ سەر عەقڵ بەڵام لێرەدا عەقڵ كار لە ماددە دەكات)) وە ئەم دیاردەیە بە شێوە یەكی سەر سوڕهێنەر خراوەتە ڕوو كە بە هۆیەوە دەتوانرێت بەركەوتن (اللمس) ئەنجام بدات بە شێوەیەكی وەها كە وەك كاریگەر بە مادی یەكە بێت ، وە لە كتێبی لیل و اتن دا هاتووە كە بە ناونیشانی ((كۆنترۆڵكردنی ماددە لە ڕێگەی عەقڵەوە وە جولاندنی لە دوورەوە)) وای بۆ دەچێت زیاتر لە ڕوودانی ئەم دیاردەیەوە ئەم هێزە پەیوەندی بە ڕووداوە هەیە (هاری برایس) كە هەستا بە تاقی كردنەوەیەك لە سەر كچێك كە توانی زەبرە لە سویچی تەلەغرافەكە بكات و بیگوێزێتەوە ، كە بەمەش توانی گڵۆپێكی سوور دابگرسێنێت بەبێ هیچ بەركەوتنێك لە ڕێگەی دەستیەوە . ئەم كچە توانی چەندان جار ئەم كارە دووبارە بكاتەوە .پاشان ناوەڕۆك و شێوەی ئەم باسە گۆڕا لەم بوارەدا لە ساڵی ١٩٣٤ لە كاتێكدا ج . ب ڕاین دۆزیەوە دەڵێت :-

مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی بە كارهێنانی هێزی عەقڵەوە بە تەنها كار بكاتە سەر گوڵێك و فڕێ بدات وە ئەنجامی ئەمەش بووە هۆی ئەوەی كە ئەم ناوە زانستی یەی سایكۆكینزیای بە سەردا بڕێت .

ئەوەی شایەنی باسە لە پێش ڕاین لەم بوارەدا چەندان تاقی كردنەوەی گەورە ئەنجام دراوە بەڵام ڕێگەی ڕاین بە یەكەم تاقی كردنەوە دادەنرێت لە بەرئەوە پشتی بەڕێگەیەكی زانستی و ژمێریاری بەستووە لە چەند تاقی كردنەوەیەكی گەورەی خۆیدا وە لە دوای ٢٥ ساڵ لە دەست پێ كردنی لەم باسەدا ڕاین گەیشتە ئەو باوەڕەی كە لە دەماغدا هێزێكی فیزیاوی هەیە كە دەتوانێت كاربكاتە سەر ماددە بەشێوەیەكی ڕاستەوخۆ . وە بەناوبانگترین كەسایەتی لە بواری پاراسایكۆلۆجی دا كەلە خۆرهەڵات و خۆرئاوادا باسی لێوە دەكرێت بەتایبەتی لە بواری سایكۆكینزیا دا ئەویش خاتوو میخائیلوفای ڕووسی بوو ، كە ساڵی ١٩٢٧ دا لە دایك بووە وە پەیوەندی بە ڕیزی هێزی سەرباوی سوورەوە كرد لە كاتی ئابلۆقە دانی شاری '' لینین گراند '' دا لەلایەن ئەڵمانیەكانەوە وەك خۆی باسی لێوە دەكات لە تاقی كردنەوەیەكیدا لەسەر دەبابەیەك لە جۆری ٢٤ كە ئامێرێكی پەیوەندی ڕادیۆیی تێدا بوو توانی لە كاری بخات وەك ئەوەی كە لەم جەنگەدا تووشی بووە لە گێڕانەوەی ژیانی دا دەوترێت :-

ئەم ئافرەتە توانیوێتی كەرەسە (الاشیا ء) بجوڵێنێت لە بەردەمیدا ، وەتوانیویەتی ئاراستەی دەبابەكان پێچەوانە بكاتەوە وەچەندان كاری تری لەتوانادا بووە لەم بوارەدا .
یەكێك لەكتێبەكانی سوڤیەت لەبارەیەوە دەڵێت :. ((خاتوو میخا ئیلوفا لەبەر دەم مێزێكی نان خواردندا دانیشتبوو لەگەڵ خێزانێكدا لە ناوەڕاستی مێزەكەدا چەند پارچە نانێك دانرا بوو پاشان خاتوو میخا ئیلوفا بەوردی سەیری پارچە نانێكی كرد بۆ ماوەی یەك خولەك ، پاشان پارچە نانەكە كەوتە جوڵە بەشێوەی هەنگاو هەنگاو دەستی بەجووڵە كرد تا گەیشتە لێواری مێزەكە ، پاشان سەری كەمێك بۆ پێشەوە دەبرد و دەمی كردەوە پارچە نانەكە كەوتەناو دەمیەوە)) وە لە كاتی توماركردنی فلیمیكی سینەمایی دا كە هەندیك تاقی كردنەوەی ئەنجام دا،هیلكەیەكی خستە ناو پەرداخیكی شوشەوە كە خوێاوی تێدا بوو ،لەپاشان لە دووری دوومەترەوە تیَ ی ڕوانی و توانی زەردینەی هێلكەكە لە سپێنەكەی جیا بكاتەوە بەهۆی هیزی سایكۆكینزیا وە پاشان هێلكەكەی ساغ كردەوە .
جگە لە مە خاتوو میخا ئیلوفا زیاتر لە كەسانی تر خراوەتە ژێرتاقی كردنەوە لە تاقیگەدا كە توانای ئاشكراكردنی (كارەبای ئارامگرتوو،مووكناتیسی) هەبوو لە دووری یەك مەتر لە لەشی مرۆڤەوە وە بەكارهێنا بۆپێوانی ناوچەی هێزی مییخا ئیلوفا لە كاتیكدا كە شادومان بوو وە ئاشكرای كرد كە توندی ئەو ناوچە بەرامبەر بە ١٠ ئەوەندەی ناوچەی موگناتیسی زەوی بوو كە ٠.٦ غاوس (یەمەی درك پێكردنی موگناتیسی) كە ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت كە ئەم توانایەكی مووگناتیسی لە كەسانی لە كەسانی تر زور زیاتر بووە ،بەلاَم لە بارەی مێشكی میخائیلوفا وە سیر غبیف دەڵێت ((لە هەموو كەسیكدا بەگشتی لە بەشی پێشەوەو دواوەی دەماغدا تەزووی كارەبایی هەیە كە ڤوڵتی زیاد دەكات بە سیَ ئەوەندە یان چوار ئەوەندە لە هێزی تەزووی بەشی پێشەوەی ،بەلاَم مێشكی میخائیلوفا لە بەشی دواوەی تەزووی ڤوڵتی زیاترە لە پەنجا ئەوەندە لە چاو تەزووی بەشی پێشەوەی)).
وە لە فیلمیكی زانستی تردا لەسەر میخائیلوفا ئەنجام درا بەهۆی چەند ئامیریكی تایبەتی كەلەسەری بەسترا بوون بوزانینی چالاكی میشك و لیدانی دڵی ،پاش ئەوەی خاتوو میخائیلوفا دەست بەكارەكەی دەكات

لەئەنجامی سەرنج دانیكی زۆر ووردو تیژدا (ووردگەری)گۆرانیكی تەواو بەسەر چالاكی میشكی میخائیلوفادا هات وەك: زیاد بوونیكی زور لە ووزە لە بەشی چاوی دا پاشان لیدانی دلی گیشتبووە ٢٤٠ جارلە خولەكیكدا كە ئەمەش چوار ئەوەندەی لەباری ئاسایی دلیدا زیاتر بووە. لەئەنجامی ئەم تاقی كردنەوەیە تێبینی ئەوە كرا وە كە بواریكی موگناتیسی بەهیز لەدەوری لەشیدا دروست بووە بە شیوەیكی ریك وپێك. وە میخائیلوفا هەست بە روودانی لەرەیەكی بەهێز دەكات لە ژێر پەردەیەكی نە بینراوە ،پاشان چالاكی مێشكی و دلی لەسەر یەك رەوت گەشەیان دەكرد پاشان بەهوی ئامیرەكەوە ئەوە ئاشكرا كرا كە ئەو هیزە لەرەیە زۆر بەچڕی لەسەرنجەكەیدا كۆدەبۆوە وە میخائیلوفا یەكێكە لە كەسە ناودارەكان كە لەدەرەوەی روسیادا لەم بوارەدا چالاكی ئەنجام داوە بۆسەلماندنی ئەم دیاردەیە ونەبوونی هیچ جۆرە فێلێك لە خۆیدا بونمونە .

دكتور جداك لە چیكوسلوفاكیا وەك دەلێت :.((چەند تاقی كردنەوەیەكی زور سەرسوورهینەرمان كرد ئەویش بەپركردنی سندوقیكی شووشە لە دوكەلی جگەرەو پاشان لە سەر میزیك لەبەردەم میخائیلوفادا دامان نا پاشان توانی ئەو دوكەلو بكات بە دوو بەشەوە لە ناو شوشەكەدا))

پاش چەند تاقی كردنەوەیەكی ترخاتوو میخائیلوفا تووشی نادروستی یەك بوو وەك دەم وچاوی تێك چوووەك د زفیرێف لە راپوًرتەكەیدا دەلیت:.((لە ئامیری نیشاندەری نەخشەیی كارەبایی دلی دا ئەوەی نیشان دا كە نیشانەیەكی هەلچونی توندی بەدی دەكرێت و ناریكی لیدانی دلی و كە بەلگەش بۆ ئەمە بەرز بونەوەی رِیژەی شەكر لە خوێندا، وە بەگشتی لەشی تووشی لاوازی یەكی زۆر بوو ،پاشان میخا ئیلوفا لە سەدمەیەكدا هەستی چەشتنی لە دەست دا هەمیشە بە دەم ئازاری دەست و قاچەكانیەوە دەینالاًند و جولەی لەشی تەواو ناریك بوو پاشان تووشی ئیسترابات ئەبوو لە خەودا)) بەرامبەر بەو چالاكی یانەی لەسەر دیاردەی سایكۆكینزیا دەكرا لە روسیا .لەئەمەریكادا یەكیكی تر كە راین بوو لە زانكۆی دیوك لە نیوەی سالی ١٩٣٣دا .یەكیك لە شارەزایان رووی كردە ئەم زانكۆیە لە بەشی دەروون زانی دا داوای بینی راین ی كرد ،

پاشان داوای ئەوەی لی کرد گەر لە توانایدا هەبیت لە تاقی کردنەوەیەی فریێ دانی گولەکەدا ڕێژەی زۆرترین بە دەست بهینت ،پاشان داوای لەراین کرد کە راین بەتەواوی بی پشکنێت بۆ ئوەی هیچ جۆرە فیلێك لی ی بەدی نەکات .

باشان راین هەستا بە چەند تاقی کردنەوەیەك لە سەری کە ئەنجامی تاقی کردنەوەکان سروشتی نەبوون ،چونکە ئەو کەسە توانایەکی باشی هەبوو لەم بوارەدا ،بەلام راین نەیتوانی بلآوی بکاتەوە تا دە سالٌ پاش بەسەر چوونی ئەو باسە،بەلام راین چەند تاقی کردنەوەیەکی لەسەر فڕیێدانی گول کرد لەئەنجامدا توانی ڕێژەی شەش بۆشەش جار سەربکەوێت بەلام راین وای بو دەچوو کە فیلیك لە گوڵەکەدا هەیە کە لە کارگەوە دروست کراوە ،پاشان داوایکرد کە چەند گوڵێکی لە پلاستیك یان کاغەز دروست بکەن .چەند تاقی کردنەوەیکی تری لەسەر ئەو گولآنە ئەنجامدا بینی سەرکەوتنی تاقی کردنەوەکە بۆ دووەم جار پەیوەندی بە کەسەکەوە هەیە نەك بە گولەێکەوە .

وانەی دووەم :-

((کاری شعور و لا شعور لە میکانیزمی ئیش کردنی دەماغ دا))

مرۆڤ لە سەرەتادا کە لە دایك دەبێت خاوەنی مێشکێکی ساف و بێ گەردە و هیچ جۆرە شەپۆلێکی دەرەکی لە خۆدا بەدی ناکات جگە لە شەپۆلە زانیارییەکانی پاڵنەرە ناوەکیەکان نەبێت کە لە لایەن دەوروبەرەوە دەبزوێت و هۆکارەکانی لە کۆنترۆڵی شعوری مرۆڤدا بەدەردەکەوێت .....

مرۆڤ پاش ئەوەی تێکەڵ بە دەوروبەر دەبێت ، زانیارییەکان لەلای خۆی لە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە کە دەکەنە کۆنترۆڵی شعور دەیگاتێ و کۆیدەکاتەوەو پاشان لە بەشی کۆکەرەوەکاندا دەیانپارێزێت و وەك کەرەسەیەکی پێویست هەمیشە بە هۆی کاری دەوروبەرەوە دەیانبزوێنێت کاریان پێ دەکات و شیکاریان لەسەر دەکات .

مێشکی مرۆڤ جگە لە شەپۆلە زانیارییەکانی ناوەوەو دەرەوە هیچ هێزێکیتر لە خۆدا بە دی ناکات ، تاکو بێتە بزوێنەرێکی سەرەکی بۆ هەڵسوڕاندن و کارپێکرنی عەقڵ ....

لێرەدا دەتوانین بڵێن مرۆڤ هەمیشە لەسەر بنچینەی بەرنامەکانی مێشك کار دەکات و هیچی تر .. تەنها ئەوە نەبێت کە بە کۆنترۆڵی شعور و لا شعوردا شەپۆلە کارەکان ڕێك دەخرێت پەرچە کردارەکان لە مرۆڤدا لەسەر بنچینەی شەپۆلە کۆکراوەکان دروست دەکات .

پاڵنەرەکانی ناوەوەی مرۆڤ لە سەرەتای لە دایك بوندا تا ڕادەیەك بە شێوەیەکی سادەو ساکار دەبزوێت . کاری کۆنترۆڵی شعورو لا شعوریش ئەوەندە ئاڵۆز نییە ئەویش هۆی نەبوونی بەرنامەو زانیاری پێویست لە کۆکراوەکاندا ......

واتە زانیارییە بنچینەییەکان زانیارییەکانی سێکس کە لە ڕێگەی بەرکەوتنەوە دەبزوێت و زانیارییەکانی برسێتیش لە ئەنجامی پێویستی خۆراکدا سەرهەڵدەدەن لە سوڕی بازنەیی کۆنترۆڵی شعورو لا شعوردا بەدەر دەکەون لەدوای کارکردنی پێنج هەستەکەی مرۆڤ کە بنچینەیی سەرەکی دووهەم دادەنرێت لە مرۆڤدا زانیارییەکانی

دەوروبەر دەگەيەنێتە كۆنترۆڵى شعور .هەر پينج هەستەكە كە بەهاوبەشى رولى سەرەكى دەبينن لەكۆكردنەوەى زانيارييەكانى دوروبەر بە تايبەت هەستى بينين و بەركەوتن و بيستن .

مرۆڤ لە ئەنجامى تيكەل بوونى لەگەل دەوروبەردا زانيارييەكان بە شيوەيەكى تيكەلٚ وەردەگريت بە هيچ جۆريك تواناى شيكاركردنى نى يە ،بەلكو پيويستى بە وەرگرتنى زانيارى بنچينەيى هەيە كە بگاتە بنچينەيەك بۆكاركردن و شيكاركردنى كاريگەرييەكانى دەوروبەر كە ئەمەش بە ئاشكرا لە منالدا دەردەكەويت...... لە پاش ئەوەى لە دايك دەبێت قوناغەكانى ميشكى وورده وورده كامڵ دەبن و كاردەكەن و مامەلە لەگەل كەرەسەكانى دەوروبەردا دەكات بەهۆى غەريزەى جولەوە كەرەسەكان بەر جەستە دەكات .

ئەو زانيارييانەى كەلەڕێگەى هەستى بينينەوە دەكەنە كونترولى شعور لەسەرەتادا بەشێوەيەكى خەيالى دەبن واتە .تەنها شەپۆلى وێنەن بەلام بۆ ئەوەى زانيارى تەواو دروست كۆبكاتەوە لەريگەى جولەوە هەول دەدات كەرەسەكان بەرجەستە بكات و زانيارى تەواو لەسەريان كۆبكاتەوە.لەم قۆناغەى مرۆڤدا كەبەسەرەتاى مندالى دەناسريت زۆر بە روونى هەستى پیٚ دەكرێت لەكاتيكدا لەمنداليك نزيك دەبيتەوە دەست بۆ دەموچاومان رادەكيشێت ،ئەميش بە هوى زانيارى جوولەوە دەبيت كە وە غەريزە لە مرۆڤدا هەيە بۆ ئەوەى زانيارى تەواو لەڕێگەى هەستى بەركەوتنەوە وەربگريت و لەكەلٚ زانيارى هەستى بينين دا يەكيان بخات و بيان كاتە كەرەسەيەكى دروست لەكۆكەرەوەكاندا .

لەريگەى هەستى بينينەوە زانيارييەكان بەتەواوى و دروستى دەگەنە كۆنترۆلى شعور بەهۆى كردارى شكاندنەوەى رووناكى يەكان لەسەر رووى كەرەسەكانى دەوروبەر ..... وەك كەرەسە شيوەئەندازەيى و نائەندازەى رووچالٚ و......هتد هەست بە بوونى جياوازييان دەكريت بە شيوەى شەپولى كارەبايى كە دەگەنە كۆنترولى شعور ،بەلام مندال لە سەرەتادا تواناى شيكاركردنى لەسەر ئەم كەرەسانە بەهۆى نەبوونى زانيارييە بنچينەييەكان ....لەئەنجامى شكانەوەى رووناكى لەسەر تەنيكى چوارگۆشە لەم كاتەدا منداڵ هەست بە جياوازييەك دەكات لە چاو شكانەوەى رووناكى لەسەر رووپەكى نائەندازەيى يان تەنيكى لاكيشەيى بيخەيتە سەر هەستى بينينى منداليك كەلەتەنە چوارگۆشەكەدا ،تيبينى ئەوە دەكەين كە مندال ليكيان جيا دەكاتەوە

بەهۆی هەستی بینین و بەرکەوتنەوە ،پاشان بەهوی جۆری ئەو تەقەوە وەك قورس و رەقی و....هتد

لەئەنجامی ئەم کردارەدا زانیارییەکانی بینین و بەرکەوتن لەکەرەسەکانەوە دەگەنە کۆنترولی شعور هەموو پیکەوە بەرنامەیەکی تەواو لەسەر شیوەی سیفەتی تاك و کۆ واتە((گشتی))لەسەر ئەو تەنانەش کۆدەکاتەوە بەمەش ئاشناتیەکی تەواو لەسەر لەگەل ئەو جورە تەنانە پەیدا دەکات ....لەئەنجامی کوکردنەوەیان لەکۆکەرەوەکاندا .پاش ئەوە ئەگەر تەنیکی لەگەل هەمان تەنی پێشوو بدەینە دەست مندالەکە تیبینی ئەوە دەکەین کە لە کۆنترۆلی شعوردا جیاوازییەکی تر دروست دەبیت لەگەل زانیارییەکانی پێشوو کەلەسەر تەنەکەی تر کۆی کردوٚتەوە ،لەئەنجامی شیکارکردنی لەسەر ئەو تەنە دەکریت بەپێی هەمان تەنی پێشتر ،بەلام بەهوی دەرکەوتنی جیاوازی لە نێوان زانیاری کۆکراوەو تەنە تازەکە بەمەش کۆکردنەوە لەسەر تەنی نویٚ دروست دەبێت .

مندال لەگەل زیاتر کردنی ئەندامەکانی لەشی بەدەست کەوتنی توانای جولەوە زیاتر کۆکردنەوەی زانیاری ،زیاتر کرداری شیکار کردن لە کۆنترولی شعورو لاشعوردا فراوانترو ئالوز تر دەبیت وەك لە سەرەتادا کە روو دەدات .

ئەو پرسیارانەی کە هەمیشە مرۆڤ لە دەوروبەری خۆیدا ئاراستەی دەکرێت هەمیشە کۆنترۆلی شعورو لاشعور ل کارکردندایە بۆ شیکارکردن و وەلام دانەوەی پرسیارەکان پاشان پرسیارەکان لەگەل وەلام دانەوەیاندا بەردەوام ئالوز تر دەبن ،وشیکارکردنیان ووردتر دەبێت لە رووی سیفەتی تاك و کۆدا ،واتە مرۆڤ هەمیشە زانیارییەکان بەشێوەی تاك وەك شلی و رەقی و نەرمی و......هتد کۆدەکاتەوە ،پاشان بەرنامەکان لەسەر بنچینەی ئەم سیفەتانە دروست دەبن و بەشێوەی گشتی لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبن .لە ئەنجامی زیاتر تیکەل بوونی مرۆڤ لەگەل دەورو بەردا ،دوو کارکردن لە میشکدا ئەنجام دەدریت .

یەکەمیان :. کارکردنەکانی کۆنترولی شعورە کە هەمیشە سەرقاڵی وەڵام دانەوەی پرسیارەکانی دەوروبەرن ....ئەنجامی ئەم کاکردنەش ئەگەرێتەوە بۆ بەرنامە جیٚ ماوەکان کە دەبنە پاڵنەری سێیەم لە مرۆڤدا

وەك خواست و ئامانجەکانی مرۆڤ کە لە بنچینەدا دروست بوونی پاڵنەرە سەرەکییەکانی ناوەوەی مرۆڤن .

دروست بوونی بەرنامە جیّ ماوەکان لە مرۆڤدا دەگەرێتوە بۆ پاڵنەرەکانی ناوەوە لە ئەنجامی مامەلەکردنی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا ......مرۆڤ کاتێك دەگاتە قۆناغی دیاری کراو دەبێتە خاوەنی کۆمەڵێك زانیاری بنچینەیی لە بەدەست هێنانی پێویستی یەکانی خۆی دەکەوێتە هەوڵدان بۆبەدەست کەوتنی خۆراك و چێژە سێکسیەکان .ئەمەش دەبێتە دروست کەری بەرنامە جیّ ماوەکانی مرۆڤ بۆ ئەوەی ببێتە پاڵنەرێك بۆ هەڵسوراندنی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا دروست بوونی بەرنامە جیّ ماوەکان بەپیّ ی چۆنیەتی ئەو دەورو بەرە دەبێت کە مرۆڤ مامەڵەی تێدا دەکات ...هەر ئەو دەورو بەرەیە کە کەسایەتیەکانی مرۆڤ دیاری دەکەن.

پاڵنەرەکانی سێکس لە پاش بزواندنیان لەرێگەی کاریگەرییەکانی دەوروبەرەوە بەرنامەی تایبەت دروت دەکەن کە تایبەتن بە بزواندنی قۆناغی سێکس لە مرۆڤدا ،پاشان ئەم بەرنامەیە وەك جیّ ماوە لەکۆکەرەوەکاندا دەمێنێتەوە وە هەمیشە هەوڵی هاتنە ناوەوەی ناو سوری کۆنترۆڵی شعورو لاشعور دەدات وچاوەروانی شەپۆلێکی کارەبایی دەکات کە لە شێوەی خواستەکانی خۆیدا بێت و لە رێگەی لێکۆلینەوەی کۆنترۆڵی شعوردا بکەوێتە بەشی ئەنجامی کارەوە لەوێشەوە بەر شەپۆلە کاریگەرەکانی دەوروبەر بکەوێت و ئەنجامی کاری سەرەکی بەدەست بهێنێت چ لە شعوردا یان لە لاشعوردا بۆ ئەوەی کاری خۆی ئەنجام بدات .

پاّنەرە برسیەتیەکان بە هەمان شێوە شێوەی پاڵنەری سێکس کاردەکەن ،بەلام تەنها جیاوازییەك بەدی دەکرێت ئەویش.ئەویش بەهێزتربوونی شەپۆلی سیکسیە لەچاو شەپۆلەکارنی برسیەتی دا لەئەنجامی بەهیز بوون و بەستنەوەی ئەم شەپۆلە زوانیاریە سیکسیانەیە کەبەهۆی شەپۆلە زانیارییە کانی کۆمەلەوە ریّ لە جیّبە جیّ کردنیان دەگیرێت ،ناتوانێت ببزوێت ،بەلاّم شەپۆلە زانیاریەکانی برسیەتی هەمیشەکاری خۆی دەکات و داخوازییەکانی جیّبەجیّ دەبن و هیچ جۆرە رێگرییەك نی یە لەبەردەمیاندا ،واتە هەمیشە لە بەتالّ بوونەوەو پربونەوەدان .

بەلام شەپۆلە سێکسیەکان بەردەوام لە جیّماوەکاندا بەهێزتردەبن و دەربازبوونیان زۆر دەگمەن دەبێت بەپیّی تواناو کاری مرۆڤ .

مرۆڤ له ئەنجامی ئەم پاڵنەرانەدا زانیارییەکان کۆدەکاتەوە و بەپێی پێویست بەکاریان دەهێنێت و لەلایەن هەردوو کونترولی شعورولاشعورەوە ریك دەخرێت ....
لێرەدا دەکرێت کاری کۆنترولی شعورو لاشعور له میکانیزمی دەماغدا شیکار بکەن ئەویش له ئەنجامی مامەله کردنی ڕۆژانەی مرۆڤ لەگەل دەوروبەردا.
بۆ زیاتر روون کردنەوەی باسەکەم نەخشەیەکی میکانیزمی ئیش کردنی دەماغ دێنمه بەر چاو لەهەمان کاتدا جیاوازی و لێك چونێك له نێوان مرۆڤ و کۆمپیوتەردا ئاشکرا دەکەم له شێوەی کارکردنیدا .

((نەخشەی میکانیزمی ئیش کردنی دەماغ))

شـــــــــێوەی (١)

ئامێری کومپیوتەر بەهەمان شیوەی میشکی مرۆڤ کاردەکات وەك له نەخشەکەدا دیاره بەلام توانای وەك مرۆڤ نی یه لەهەموو قۆناغ و بەشەکانیدا ......
کۆمپیوتەر هەمیشه پێویستی به مرۆڤ هەیه که بەرنامەی بداتێو کاری پێ بکات به واتایەکی تر پرسیاری لەلا دروست بکات بەلام مرۆڤ پێویستی به کەس نی یه بەلکو دەوروبەر پاڵنەرەکانی ناوەوەی خۆی بزوێنەری سەرەکین له مرۆڤدا .توانای کۆکردنەوەی کۆمپیوتەر وەك توانای کۆکەرەوەی مرۆڤ نی یه.....
پاشان قۆناغەکانی کۆنترولی شعورولاشعور وەك بەشی بەراوورد کردن و شیکارکردن و ئەنجامی کار له مرۆڤدا زۆر فراوانترو ئالوزتر دەکەن لەچاو کۆمپیوتەردا که ئیش کردنی زۆر سادەو ساکاره و تاکو ئیستا نەتوانراوه بەو شێوه ئاڵوره دروست بکرێت کونترولی شعورو لاشعور بەشیوەیەکی سەرەکی لەرووی کارکردنەوه لەو سێ بەشه پێك دێت ، بەلام کونترولی شعور تایبەت مەندییەتی خۆی هەیه وەك ئەوەی راستەوخۆ زانیارییەکانی دەورو بەر دەگەنه کۆنترولی شعورو شیکاری خۆیان لەسەر دەکرێت له ئەنجامی کاری شعورەوە دەگەنه کۆنترۆلی لاشعور وبڕیاره سەرەکییەکان دەردەچن . لاشعور هەمیشه لەگەل کونترولی شعوردا هاوبەشی هەمان کارەکانی دەکات هەمیشه سەرقالی شیکارکردن و ئەنجامدانی بەرنامه کارەکانه .هەندیك جار بەهۆی سەربەخۆی بەهۆی پرسیاری کۆنترولی شعورەوە کار له سەر ئەو

پرسیارانه دەکات و لەلای خۆی ئەنجامەکان دروست دەکات و له کۆکەرەوه کاندا دەیانپارێزێت تا ئەو کاتەی شعور داوای وەلامی ئەو پرسیارەی لێ دەکات ئەوسا له کۆ کەرەوەکاندا دەری دەهێنێت و دەیگەیەنێته شعور لەڕێگەی ئەنجامی کاری کۆنترۆلی لاشعورەوه .

لەئەنجامی مامەلەکردنی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا لەرێگەی هەستی بینینەوه زانیارییەکان به شێوەی پرسیار وەردەگرێت بەبێ ئەوەی هەستی پێ بکات ،بەلام بزوێنەری سەرەکی بەرنامه جێ ماوەکان و بەرنامه هەمیشەییەکانن که هانی مرۆڤ دەدەن بۆ مامەڵه کردن لەگەڵ دەوروبەرداو کەسایەتی مرۆڤ دیاری دەکەن بۆنمونه:گەر مرۆڤ له دەرونی خۆی وورد بیتەوه وکه بۆچی دەچێتەبازار یان بۆچی کاردەکات ئەوا وورده وورده وەلامەکان له خۆیەوه وەردەگرێت ،که پێویسته کا بکات تاکو بژی که ئەمەش پێویستیەکی سەرەکی هەموو مرۆڤه هەر له مندالیەوه لەو دەورو بەرەی تیدا ژیاوه وك بەرنامەیەکی هەمیشەیی وەری گرتووه که بێ چەندو چوون ناتوانێت نکوڵی لێ بکات چونکه پاڵنەرەکانی برسیەتی شایەتی ئەو پێویستیەی دەدەن ......پاشان بیرکردنەوه بۆ چۆنیەتی کارکردن که لەمەوه بەردەوام مرۆڤ زانیارییەکان وەردەگرێت وه لەسەر بنچینەیی زانیارییەکانی پێشوو شیکاریان لەسەر دەکات ،شیکارکردنی ئەو شەپۆله پرسیارانەش وەڵام دانەوەیان بەپێی توانای کۆکەرەوەکان دەبێت....واته تا چ رادەیەك ئەو پرسیارانەلەگەڵ زانیارییه جێماوەکان و بەرنامه هەمیشەییەکان دەگونجێت ، پاشان توانای زانیاری یه بنچینەییەکان ڕۆلی سەرەکه دەبینێن له وەڵام دانەوەی ئەو شەپوچله پرسیارانه واته مرۆڤ چەند مامەڵەی کردبێت و زانیاری زیاتری لا بێت وەلام دانەوەی پرسیارەکانیش ئەوەنده ووردترو ئالۆز ترو گونجاو تر دەبێت ......

کونترولی شعورولاشعور ناتوانن له خویانەوه وەڵام بدەنەوه گەر زانیارییه بنچینەییەکان نەبێت که ئەمەش بەڵگەی ئەوه دەدەن له مرۆڤدا به ئاسانی بەدەردەکەوێت لەکاتێکدا مرۆڤ له قۆناغی منداڵیەوه تەمەنی تا دەگاته دوو سالیش هەست به هیچ وەلام دانەوەیەکی دەورو بەر ناکات لەبەر نەبوونی زانیارییه بنچینەییەکان له کۆکەرەوەکاندا هەر لەبەر ئەم هۆیەشه مرۆڤ ناتوانیت تەمەنی یەك ساڵ و دوو ساڵی خۆی به بیربهینیتەوه،بەڵام له ئەنجامی به دەست کەوتنی زانیارییه بنچینەییەکان مرۆڤ دەتوانیت هەمیشه له وەڵام دانەوەدا بێت بەو

واتایەی مرۆڤ هەمیشە کاری پەرچە کردار دەنوینێت بەرامبەر کردارەکانی دەروبەر کە وەك پرسیار ئاراستەی دەورو بەری دەکات .
دەکرێت ئەم شیکردنەوەیە لەم هاوکێشەیەدا ئاشکرا بکەم کە لەم وێنەیەی لای خوارەوەدا دیارە،بەواتای مرۆڤ بەردەوام هەوڵ دەدات بۆهاوسەنگ کردنی ئەو هاوکێشەیە لەکەڵ دەوروبەردا .

شـــــــــــــــێوەی ٢

واتە بیری مرۆڤ بریتیەیە لە ماددەو دروست بووی دەوروبەرەکەیەتی لە ئەنجامی گوزەر کردنی بە دەوروبەرەکەی خۆیدا ومامەڵە کردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەریدا لەڕێگەی پێنج هەستەکەوە زانیارییەکان وەردەگرێت و دەگەنە بەشی شیکردنەوە لە کۆنترۆلی شعورولاشعوردا .پاشان ئەم زانیاریيانەی بەشێوەی شەپۆلی تایبەتی خۆی هەیە،وەك لەم وێنەیەی لای خوارەوەدا دیارە .
بۆنمونە :. وێنەکانی مرۆڤ یان خانوو یان کەل وپەلەکان یان ووشەو ....هتد ، هەریەکەیان لەرێگەی هەستی تایبەتی خۆیەوە دەگەنە بەشی شیکردنەوەو لەوێدا شەپۆلەکان لێك جیا دەکرێتەوەو شیکارییان لە سەر دەکرێت .....

شـــــــــــــــێوەی (٣)

کرداری شیکارکردن لەهەردو کۆنترۆلی شعورولاشعوردا بەدی دەکرێت وەك ئەو وێنانەی کە لەبەشی شیکردنەوەدا بە شێوەی شەپۆل جیادەکرێتەوە لەسەر بنچینەیی چۆنیەتی شەپۆلەکە خۆی بۆنمونە:.
شەپۆلی پرسیار لە ووتووێژ کردندا بەدەردەکەوێت یانیان ئەو شەپۆلە وێنانەی لە ڕێگەی هەست بینینەوە دێن ؟.هەریەك لەمانە بەبێ بوونی زانیارییە بنچینەییەکان ناتوانێت شیکار بکرێت و ئەنجامی کاری لێوە دەرچێت ،ئەو زانیاریيانە کە دەگەنە بەشی بەراوورد کردن ،لەم بەشەدا بەراوورد کارییەك لە نێوان شەپۆلی پرسیار واتە شەپۆلەکانی دەوروبەر لەگەڵ شەپۆلە زانیارییە بنچینەییەکان دروست دەبێت بەلآم هاتنی شەپۆلە زانیارییە بنچینەییەکان بەهۆی شەپۆلی کاری دەورو بەرییەوە دەبێت وەك ئەوەی مرۆڤێك کەسێك دەناسێت بەهۆی بوونی زانیاری سەبارەت بەو کەسە لەکۆکەرەوەکاندا جێگیر بوون ......
لە ئەنجامی بینینی شێوەی ئەو کەسەبەشێوەی شەپۆل دەگەنە بەشی شیکردنەوە .پاشان ئەم شەپۆل لەسەر بنچینەیی لێك چونەکان هەمان شەپۆل لەکۆکەرەوەکاندا دێنە بەشی بەراووردکردنەوە لەگەڵ بوونی

هەرچی زانیاری هەیە كە پەیوەستە بەو شەپۆلە كە وێنەی ئەو كەسە دەنوێنێت بەپێی جۆری ئەو پرسیارەی كەئاراستە كراوە ، ئەمەش دەبێتە هۆی هاتنە كایەوەی بەرنامە ئامادە كراوەكان وبەرنامە كەسایەتی و جیٚ ماوەكان بەپێی چۆنیەتی خۆیان لە كۆنترۆڵی شعوردا .

كرداری كۆنترۆڵی شیكاركردنی زانیارییەكان لە هەردوو كۆنترۆڵی شعورو لاشعور دەگرنە دەست و ئەنجامی كار دەردەچێت .فەرمانی ئەنجامی كار لەشعوردا بریتی یە لە كۆنترۆلیك كەبەپێی چۆنیەتی شەپۆلی ئەنجامی كار فەرمانەكانی خۆی جیٚ بەجیٚ دەكات و هەر شەپۆلەو بەرەو بەشی قۆناغی تایبەتی خۆی ئاراست دەكات كەئەمەش زیاتر لەكاری ئامیری كۆمپیوتەردا دیارە لەسەر شێوەی كرداری ON , OFF كاردەكات .واتە بەكارخستنی ئەو بەشە بەهۆی ئەو زانیارییانەی كە تایبەتە بە خۆی وەك زانیاری جوڵە گەر پێویست بە جوڵە بكات یان رۆیشتن یان دەست جوڵاندن ..... هتدلەرێگەی كۆنترۆڵی جولە خۆویستەكانەوە ئەم زانیاریە كردارییانە جیٚبەجیٚ دەكرێت ، پاشان هەرچی زانیارییەكانی تر هەیە وەك بیركردنەوە یان وتووێژكردن بەپێی پێویستی خۆی راستەوخۆ لەئەنجامی كارەوە دەگەنە قۆناغی جوڵە خۆویستەكان ولەوێشەوە كرداری قسە كردن بەهۆی جولەی زمان و لچ ولێوودەنگە ژێكانەوە دەنگەكان دروست دەبن بەڵام ئەو زانیارییانە كە پێویستی بە شی كردنەوە هەیە یان بەهێنانی دەرەوەی زانیاری هەیە بۆ شیكاركردن لەگەڵ شەپۆلی كاری دەوروبەردا ڕاستەوخۆ ئاراستەی بەشی شیكردنەوەی كۆنترۆلی لاشعور دەكرێت لەوێشدا بە هەمان شیوە كاركردنی كۆنترۆلی شعور كە هەمان پێك هاتنی هەیە كرداری شیكردنەوەو بەراووردكردن دروست دەبێت ولە ئەنجامی كاری كۆنترۆلی لاشعورەوە راستەخۆ پەیوەندی بەبەشی بەراووردكردنی كۆنترۆلی شعورەوە هەیەو هەرچی زانیارییە بنچینەیی كانە دەگەنە ئەم بەشەوە پاشان لەوێوە دێنە بەشی ئەنجام ی كاری كۆنترۆلی شعور بەهەمان شێوەی كاركردنی پێشوو.

هەر شەپۆلەو بەرەو قۆناغ و بەشی تایبەتی خۆی ئاراستە دەبێت بەلام چۆنیەتی كاری كوژاندنەوەو بەكارخستن و واتە OFF , ONبەپێی چۆنیەتی زال بوونی ئەو بەرنامەیە دەبێت كەلە سوڕی بازنەیی نێوان شعورو لاشعوردا بەدەردەكەوێت وە زاڵ بوونی بەرنامەش پەیوەندی بە

چۆنیەتی هێزی شەپۆلی كارەبایی ەوە دەبێت كە دەتوانێت بە هۆی بەهێزی یەوە بەسەر شەپۆلەكانی تردا زاڵ ببێت كە هەوڵی كوژاندنەوەی ئەو دەدەن،بەلام بەرنامە زاڵ بوونەكان بریتین / لە دەرئەنجامی هێزی هەردوو بەرنامەی بەكارخەرو كوژێنەرەوە كەلەكرداری شیكاركردندا ڕۆڵی خۆیان دەبینن و پەرچە كردارەكان بەئەنجام دەگەیەنن .

كاركردنەكانی نێوان كۆنترۆلی شعورولاشعور شێوەیەكی سوڕی بازنەیی وەردەگرن لەسەرشیكاركردنی بەرنامەكان وهەردووكۆنترۆلی شعورولاشعور خۆیان لەخۆیاندا یەك بەشن،بەلاّم تەنها لە ڕووی كاركردنەوە جیاوازییەك بەدی دەكرێت لەنێوان هەردوو كۆنترۆلدا ،كاركردنی شعور بەهۆی شەپۆلەكارەكانی دەوروبەرەوە دەبێت ....

كە وەك پرسیار لە ڕێگەی پێنج هەستەكەوە ئاراستە دەكرێت و پاشان هەر پێنج هەستەكە راستەوخۆ پەیوەندی بەبەشی شی كردنەوەی كۆنترۆلی شعورەوە هەیەو لەهمان كاتدا بەرنامەكاتیەكان لە كۆكەرەوەكەیدا جێگیر دەبێت كە تایبەتە بە كۆنترولی شعورەوە .

بەرنامە كاتیەكان دروست بووی سوڕە بازنەییەكەی نیوان هەردوو كۆنترولی شعورو لاشعور پاڵنەرەكانی دەروبەرن لەوێدا بەپێی ئە وكاتەی كە بۆی تەرخان كراوە دەمێنێتەوەو هەمیشە تێبینی كاتی هاتنی خۆی دەكات و لەكاتی خۆیدا دێتە بەشی ئەنجامی كاری كۆنترۆلی شعورەوە كاری خۆی دەكات .

لەهەمان كاتدا كۆنترۆلی شعور لێپرسراوە لە كۆنترۆلی جوولە خۆویستەكان كە لە ڕێگەی بەشی ئەنجامی كارەوە بە كاردەخرێت ،بەلام ئەم قۆناغەیە پەیوەندی یەكی تایبەتی خۆشی هەیە بەكۆنترۆلی لاشعورەوە وەك جولە لاشعورییەكان كە لە مرۆڤدا بەدەردەكەوێت ....

كۆنترۆلی لاشعور زانیارییەكانی لەڕێگەی ئەنجامی كاری شعورەوە دەكات و بەبێ كۆنترولی شعور توانای وەركرتنی هیچ جۆرە زانیارییەكی دەوروبەری نیەو كۆنترۆلی جولە خۆنەویستەكانی مرۆڤ دەكات و كۆمەرەوەكانیش بەگشتی زانیارییەكان لە كۆنترۆلی لاشعورەوە پێ دەگات و لێپرسراوە لەگەیاندن و ئاگاداركردنەوەی كۆنترۆلی شعور لەزانیارییەكانی برسیەتی و سێكس هێزە لەرادەبەدەرەكان لە مرۆڤدا .....

لاشعور بەهاوتای شعور كاردەكات لەسەرهەمان بەرنامەیان هەندیك جار لە سەر بەرنامەیەكی جیاواز كاردەكات و لەهەندێك باردا گەر بەرنامەیەكی پرسیاری لەرێگەی كۆنترلی شعورەوە ئاراستە بكرێت كە زۆر ئالوز بێت وەك داهینان و دۆزینەوە لە بوارە جیاجیاكاندا ،ئەوا لەبەر سەرقالی لاشعور بەكاری شعورەوەهەندێك كات توانای وەلام دانەوەی نابێت و ناچار لە كۆكەرەوەی گشتیدا بەشێوەی كاتی جێگیری دەكات و تاباروذۆخیكی لەبار دروست دەبێت و وەلامەكەی بۆئامادە دەكات ئەم كاركردنەش زۆرجار لەكاتی بیٚ ئاگایی مرۆڤدا روودەدات وەك خەوتن .....

كەواتەلاشعور هەندێك جار كرداری وەلام دانەوەوشیكاركردن جیٚبەجیٚ دەكات لەكاتێكدا كۆنترۆلی شعور بیٚ ئاگایە .

بەلام لە رووی وێنەوە (تصور)هەردوو كۆنترولی شعورولاشعور هاوبەشی وەلامی پرسیارە تصوریەكان دەكەن .... واتەتصور لەسەر بنچینەی پرسیاری ئاراستەكراوی دەوروبەروخواستەكانی كە وەك شەپۆلەكانی جیٚ ماوەكان و كەسایەتیەكان لە كۆكەرەوەكاندا جێگیر بوون كاردەكات و بەرهەمی نویٚ بەئەنجامی كاردەگەیەنێت ...لەسەر بنچینەی چونیەتی ئەو پرسیارە ئاراستە كراوە وەلاّم دروست دەبێت .... وەك كەسیك مەبەستیەتیبەرنامە جیٚ ماوەكان ئەنجام بگەیەنێت ،بەلام واقعبۆلەبار نی یە یان ناكرێت لەگەلٚ واقع دا مامەلٚەی پیٚ بكات ،ناچار ئەم جیٚ ماوانە وەك پرسیار لە كۆنترۆلی شعوردا سەر هەلٚدەدەن و بە هاوبەشی لاشعور زانیارییەكان بە پێی جۆری ئەو پرسیارە رێك دەخەن و وەلاّم لە ئەنجامی كاری شعوردا بە دەست دەهێنێت بۆ سەر هەلٚنەدانەوەی پرسیارە جیٚ ماوەكان ...

لە هەمان كاتدا شەپۆلە زانیارییە گونجاوەكانی واقع رۆلٚی خۆیان دەبینن لەسەر ئەنجامی كاری تصور ، بەمەش بەرنامەی نویٚ تر دروست دەبێت ،بۆ گونجاندنی شەپۆلە تصوریەكان لە دەوروبەرداو لە هەمان كاتدا دەبنە جێماوە لە كۆكەرەوەكاندا ئەمەش بە بنچینەیەكی سەرەكی دادەنرێت لە كاری داهێنان و دۆزینەوەدا ، بەلاّم كاملٚ نەبوونی بیرە داهێنەرەكان دەگەرێتەوە بۆ نەبوونی زانیاری پێویست سەبارەت بەو پرسیارە لە كۆكەرەوەكاندا ،لە ئەنجامدا بە هۆی كەم و كورِی زانیارییە بنچینەییەكان بەرهەمی داهێنان بیٚ ئاكام و كرچ و كالٚ دەبێت پاش ئەم بەرنامەیە خواستی تر دێتە كایەوە بەهۆی كرداری

شیکردنەوەو بەراوردکردن لە هەردوو کۆنترۆڵدا ، بەمەش شەپۆلی پرسیار لە مرۆڤدا دروست دەکات بۆ زیاتر بەدەست هێنانی زانیاری بنچینەیی نوێ لە جۆرە بەرنامەیە تاکو بێتە وەڵامی پرسیاری بەرنامەی خواستن لە مرۆڤدا ، لە ئاکامدا بیرە داهێنەرەکان کامڵ دەبن و لەگەڵ دەوروبەردا گونجاو دەبن . لێرەدا دەتوانین بڵێین هەردوو کۆنترۆڵی شعورو لاشعور بەبێ بوونی هیچ بەرنامەیەك توانای شیکارکردنی هیچ جۆرە شەپۆلێکی کاری نیە گەر زانیارییە بنچینەییەکان نەبێت .....

پەرچە کردارەکانی مرۆڤیش بە رامبەر بە کردارەکانی دەوروبەر کە وەك پرسیار ئاراستە دەکرێت لە ڕێگەی زانیارییە بنچینەییەکانەوە دەبێت ، هەر ئەم زانیارییە بنچینەییانەشە کە کرداری هەست کردن لە مرۆڤدا دروست دەکەن بەرامبەر بە دەوروبەر . واتە هەست کردن بریتیە لە کرداری شیکارکردن لە سوڕی بازنەیی هەردوو کۆنترۆڵداو بە دەرکەوتنی ئەنجامی کارەکان لە کۆنترۆڵی شعورداو پاشان کۆنترۆڵی شعوریش وەك بەشێکی پێك هاتووە لە دەماغدا بەرامبەر زانیارییەکان پەرچە کردارەکانی لە ڕێگەی هۆرمۆنەکانەوە بە شێوەی شەپۆلی کارەبایی بە لەش دەگەیەنێت ، وەك هەست کردن بە دڵ تەنگی و بێزاری و ئازارو ...... هتد .

کە هەموو ئەم زانیارییانە لە ڕێگەی شەپۆلی کارەباییەوە کاری کۆنترۆڵی شعور تێك دەدەن ، بەڵام زانیارییەکانی دەرکەوتن وەك چێژە سێکسیەکان کۆنترۆڵی شعور دەخەنە بارێکی هێمنی تەواوەوە کە دووربێت لەو بارودۆخە سەرقاڵییەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام تێیدایە .

لێرەدا بۆ زیاتر ڕون کردنەوە دەکرێت لە نمونەیەکدا واتای شعور بەرجەستە بکرێت وەك : ئەوەی کەسێك بتوانێت بە تەواوی دابڕێت لە پەیوەندی زانیارییەکانی پێنج هەستەکەو پاشان بە هیچ جۆرێك ڕێگە بە هیچ بەرنامەیەك نەدات کە دێتە کۆنترۆڵی شعورەوە ،لە پاش ئەم بارە دەرونییە تایبەتییە مرۆڤ هەست بە بوونی خۆی ناکات و کاتێك دەزانێت دەچێتە قۆناغی خەوتنەوە ، بەمەش مرۆڤ لەو ساتانەی دەخەوێت ون دەبێت ، ئەویش بە هۆی لەکار خستنی هەموو بەشەکانی مێشك کە تایبەتن بە کۆنترۆڵی شعورەوەو هیچ جۆرە زانیاریەك لە شعور ناگەیەنن .

مرۆڤ ئەو ساتانەی بە وردگەرییەوە لە کاریگەریەکانی دەوروبەر وورد دەبێتەوە ئەوە شیکارکردن لەسەر ئەو کاریگەرییانەی لە ڕێگەی هەستی بینین و بیستنەوە دەگەنە کۆنتڕۆڵی شعور ووردترو ڕوون تر دەبن لە چاو شیکارکردنەکان لەسەر ئەو کاریگەرانەی کە لە خواستی ووردگەری دا نین ، هەر چەندە بەردەوام شیکاریان لەسەر دەکرێت ، بەلأم زۆر بە کەمی و زۆر بە لاوازی شەپۆلەکانی ئەم کاریگەرییانە لە پەرچە کردارەکانیشدا لە شعوردا بەدەر دەکەون یان سەرنج دان لەو ساتانەی کە هەست بە بوونی ڕووناکی ناکرێت واتە لە جێگەیەکی تاریك دا مرۆڤ لەم ساتەدا هەست بە بوونی تاریکی دەکات یان لە جێگەیەکی کپ و بێدەنگ دا ، بەلاچم لەبەر نەبوونی هیچ جۆرە کاریگەرێکی دەوروبەر کە بەهۆی شکاندنەوەی ڕووناکیەکانەوە دەگەنە هەستی بینین یان لە ڕێگەی پەستاوتن و شاش بوونی هەوادا دەنگەکان دەگەنە گویٚ یان ساردی و کەرمی و .....هتد

لە ئەنجامی نەبوونی ئەم جۆرە کاریگەرانە ی دەورو بەر کۆنترۆڵی شعور هیچ جۆرە زانیارییەکی دەرەکی لە خۆدا بەدی ناکات ناچار ڕێگە بۆ بەرنامە کاتیەکانی کۆکەرەوەی کۆنترۆلی شعور هیچ جورە زانیارییەکی دەرەکی لە خۆدا بەدی ناکات و ناچار ڕێگە بۆ بەرنامە کاتیەکانی کۆکەرەوەی کۆنترۆڵی شعور خۆش دەبێت و دێنە ئەنجامی کاری شعورەو و کرداری شیکارکردن لەسەر بەرنەمەکان دەکرێت بە هۆی زانیاری یە بنچینەییەکانەوە.

دروست بوونی ئەم بارودۆخە لە مرۆڤدا ئەوە دەگەیەنێت کە لەو ساتانەدا بە دەروونی خۆیدا دەچێتەوەو بیر لە کارو پیشەو کێشەکانی خۆی دەکاتەوە بۆچارەسەرکردن و جیٚبەجیٚ کردنیان لە کاتێکدا ئەم زانیارییانە لە کۆنترۆڵی شعوردا بە دەردەکەون ئەوا شعور وەك ئامێرێك کار دەکات کە هیچ جۆرە زانیاریەکی تێدا نیە ،ئەم بارەش لە شعوردا زیاتر لە کاتی خەوتنی مرۆڤدا بە روونی بە بەردەکەوێت کە مرۆڤ بۆ پشوودانی مێشکی خۆی پەنا دەباتە بەرخەوتن وەك پیشەیەکی ڕۆژانە بە هەمان شێوەی بەرنامەکانی پێشوو وەری گرتووە کە تاریك دا دێت ئەم بەرنامەیە هەولٚ دەدات بۆ ئەوەی خۆی جیٚ بەجیٚ بکات .خەوتن لە مرۆڤدا بریتی یە لە

١. لە وەستانی کاری کۆنترۆڵی شعوری مروڤ لە ئەنجامی کارنەکردنی شعور لەسەر هیچ جۆرە بەرنامەیەك کە ئەمەش دەبێتە هۆی لە

کارخستنی هەردوو کۆنترۆڵی شعورو لاشعور بۆ ماوەیەك لە هەمان کاتدا مرۆڤ دەکەوێتە باری بێ ئاگاییەوە لەبەر نەبوونی کرداری شیکارکردن بەهۆی نەبوونی هیچ جورره شەپۆلیکی کار لە دەورو بەردا .

هەندێك جار کۆنترۆلی لاشعور سەرقاڵی شیکارکردنی بەرنامەیەکی هاتوو دەبێت کە پێویستە بەزووترین کات وەڵامی بۆ ئامادە بکرێت ..... وەك کێشە گرنگەکانی مرۆڤ لە ئەنجامی مامەلە کردنی لەگەڵ دەوروبەردا کە بەرەو roویان دەبێتەوە .....
ناچار لاشعور سەرقاڵی شیکارکردن دەبێت لەسەر ئەم بەرنامەیە .مرۆڤ پێویستی بە خەوتن دەبێت لە کاتی شەودا بەلام لەبەر قاڵبوونی کۆنترۆلی لاشعور بەهۆی پەیوەندی بە کۆنترۆلی شعورەوە ....هەمیشە شەپۆلە زانیارییەکانی ئەنجامی کاری لاشعور بەردەوام دەگەنەبەشی لێکۆلینەوە لە کۆنترۆلی شعوردا بەمەش شعور سەرقاڵی شیکارکردن دەکەن و ڕێگە بە وەستانی کۆنترۆلی شعور نادەن بۆ پشوودان ئەویش بەهۆی زاڵبوونی بەرنامە کاری گەرمیەکانەوە دەبێت ....
وە لە مرۆڤدا دەبێتە هۆی خەو زراندن ،بەلام مەرج نیە هەموو ساتێك کرداری ONواتە بە کارخستنی شعور بەهۆیکرداری شیکار کردنی لاشعورەوە roوبدات بەڵکو بە پێی چۆنیەتی و گرنگی ئەو شەپۆلە زانیارییانە دەبێت کە تا چ رادەیەك وەك بەرنامەیەکی زاڵ بوو بە دەردەکەون . بەهۆی کارکردنی کۆنترۆلی لاشعور لەسەر بەرنامەی هاتووەکانی دەوروبەر مەرج نیە خەو زراندن هەمیشە لە ڕێگەی کێشەکانی دەروبەرەوە بێت بۆشیکارکردن ،بەڵکو چەندان بارودۆخی تر دروست دەبێت بە پێ ی چۆنیەتی بەرنامەکان و وا لە کۆنترۆلی شعور دەکات هەمیشە لە کاتی پشووی خۆیدا بێ بەرنامە نەبێت و لە کارکردندا بێت وەك بیر کردنەوەی مرۆڤ لە شەودا کە سەرقاڵی کاریکی ڕۆژانەی دەبێتیان پەنا دەباتە تصور بۆبەئەنجام گەیاندنی شەپۆلی بەرنامە جێ ماوەکان دەیەوێت وەلامیان بداتەوەوسەر کوتی ئەو جێ ماوانە بکات بەمەش کۆنترۆلی شعور بەردەوام لە کارکردندا بێت بۆ وەلام دانەوەی پرسیارەکانی دەوروبەرو جێ ماوەکانی خۆی لە کۆکەرەوەکاندا دەکرێت لێرەدا کرداری خەو بینین لە ڕوانگەی ئەم شیکارەوە ئاشکرا بکرێت وەك لە پێشەوە باس کرا کە شعور وەك کۆنترۆڵێك لە کاردەکەوێت لە کاتی بێ ئاگایدا واتە خەوتن ، لەو ساتەدا

مرۆڤ هەست بەبوونی هیچ شتێك ناكات لەبەر نەبوونی كرداری شیكاركردن لە كاتی خەوتندا هەست رۆڵی نامێنێت وەك مرۆڤێكی لە كلركەوتووی لێ دێت ...

كرداری خەوتن بەڵگەی ئەوە دەدەن كە هەست كردن لە كۆنترۆڵی شعوردا بریتی‌یە لە :. كرداری شیكار كردنی بەرنامەكان لە هەردوو كۆنترۆڵی شعورو لاشعوردا ،بەڵام لەو ساتانەی كۆنترۆڵی شعورو لاشعور بێ بەرنامە دەبن و كاریان دەوەستێت هەندێك جار كرداری خەو بینین ڕوودەدات .

خەوبینین بریتی‌یە لە :دابەزینی شەپۆلی بەرنامەكان بۆكۆنترۆڵی شعور یان لاشعور وە هۆی دابەزینی ئەو بەرنامەیەش دەگەڕێتەوە بۆكاتی كاركردنی لەسەر ئەو بەرنامانەی پاش ئەوەی ماتی خۆیان دێت لە كۆكەرەوەكاندا دێنە دەرەوەو لەلاشعوردا یان شعور بە دەردەكەون .بەڵام بە دەركەوتنیان لە هەردوو كۆنترۆڵدا بەهۆی چۆنیەتی بەرنامەكەوە دەبێت .....

گەر بەرنامەكە نوێ بێت و سەبارەت بە لێكۆلینەوەیەكی نوێ بێت ئەوا تا ماوەی ٢٤ كاتژمێر لە كۆكەرەوەی كاتی شعوردا جێگیر دەبێت ،پاشان لە كاتی خەوتندا دێتە كۆنترولی شعورەوە بەڵام گەر بەرنامە لە كۆكەرەوە گشتی‌یەكاندا بێت ئەوا بەهۆی هەندێك پاڵنەری وەك : سێكس ،برسیەتی ،ساردی ،گەرمی ....هتد كە هەردوو پاڵنەری ناوەوەو دەرەوە دەگرێتەوە كە وەك پرسیارئاراستەی شعور دەكرێت و شعوریش لە سوری بازنەیی نێوان هەردوو كۆنترۆڵدا كرداری وەڵام دانەوە ئەنجام دەدات ، بەلام سەرهەڵدانی بەرنامە كاتیەكان لە كاتی خەوتندا بەبێ بوونی پالنەرێك لە كاتی خۆیدا لە شعوردا بەدەردەكەونت لە ئەنجامدا شیكار لەسەر بەرنامەكان دەكرێت كرداری شیكاركردن لەسەر بەرنامەكان هەندێك جار دەبێتە هۆی بەردەوام بەكارخستنی هەردوو كۆنترۆلی شعورو لاشعور،بەمەش مرۆڤ بە ئاگا دێتەوە لە كاتی خەو بینیندا ،كەواتە بەردەوام كاركردنی هەردوو كۆنترۆلەكە لەسەر چۆنیەتی بەرنامەپرسیارییەكە دەبێت .هەندێك خەو بینین زیاتر بە هۆی پاڵنەری دەرەوە دروست دەبێت وەك گەیشتنی دەنگەكان بۆ شعور ،لەوێدا پرسیار ئاراستە كراوەكان شیكاریان لەسەر دەكرێت و تێكەڵ بە بەرنامەكانی ئەو مرۆڤە دەبن لە هەردوو كۆنترۆلداو بە شێوەی خەو بینین لەڕێگەی هەستە باڵاكانەوە لە كەسێكی ترەوە

دەگاتە مێشكی مرۆڤ و پاشان لە ڕێگەی هێزە لە ڕادەبەدەرەكانەوە دەگۆردرێنە سەر شەپۆلی بینین و بیستن ولە ڕێگەی لاشعورەوە دەگەنە شعور بە شێوەی خەوبینین بەدەردەكەون ......

ئەم جۆرە خەونانانە بە پێشبینی یەكان دەناسرێن كە دەبنە بەرنامەیەكی كاریگەر وەك بەرنامەكان جیٚماوەكان بەشێوەیەكی ناخواستی داوای جیٚ بەجیٚ كردن دەكەن .

ئەم جۆرە بەرنامانە كەلە كەسێكی ترەوە دێت مەرج نیە هەموو ساتێك لە شعوردا بەدەربكەون وەك خەو بەلكو هەندێك جار لەكاتی جیٚ بەجیٚ كردنی بەرنامەكەدا بەهۆی كرداری لێك چونەوە دێتە هەردوو كۆنترۆلی شعورولاشعور .

لێرەدا دەتوانین بڵێن كاركردنی دەماغ بەشێوەیەك كار دەكات كە هەمیشە وەلام دانەوەی پرسیارەكانی دەوروبەر سەرقالی شیكاركردنی هەموو ئەو كاریگەرییانەی دەوروبەر كەلەڕێگەی هەر پێنج هەستەكەوە دەگەنە هەردوو كۆنترۆلی شعورولاشعور ،هەرلەبەر ئەم هۆیەشە كەلەسوڕی بازنەیی هەردوو كۆنترۆلدا شیكاریكی ئالوز بەدی دەكرێت ولەپەرچە كردارەكانی مرۆڤ بە ئاڵورزی بەدەردەكەون،لەئەنجامی مامەڵەكردنیان لەكەڵ دەوروبەردا هەمیشە لەگەڵ شیكاركردندا بەرنامەی نویٚ دروست دەبێت بەپیٚی پرسیارە ئاراستەكراوەكان وكاریگەریەكانی دەوروبەر بەشێوەی شەپۆلی كارەبایی لەكۆكەرەوەكاندا جێگیر دەبن و دەبنە زانیارییە بنچینەییەكان .

تایبەتی كاركردنی بەرنامەكان بەپیٚی چۆنیەتی بەهێزی و كاتی تایبەتی خۆیانەوە لەورە بازنەییەكەدا بەدەردەكەون واتە:تابەرنامەیەك یان زانیارییەكی جیٚ ماوە كرداری دووبارەبوونەوەی زیاتر بكرێت هەمیشە ئەو شەپۆلەبەرنامەیە ئەوەندە جار بەهێز تر دەبن و دەبنە بەرنامەیەكی كاریگەر تروزاڵ بوولەچاو بەرنامەكانی ترداو تواناى هاتنە ناو سوری بازنەیی شعورولاشعوری زیاتر دەبێت وكاریگەریەكانی خۆی لە لەشی مرۆڤدا بەدەردەخات وەك:

ئەوەی مرۆڤ هەمیشە لەگەڵ كارێكدا رابهێنێت ئەوا ناتوانێت بەئاسانی ئەو بەرنامەیە لە جیماوەكاندا بسڕێتەوە ،

بەردەوام لەگەڵ مامەڵە كردنی لەگەڵ دەوروبەردا سەرهەڵدەدات وەك كەسایەتی مرۆڤ لەناوكۆمەلدا لەئەنجامی سەرقاڵی سوری بازنەیی هەردووكۆنترۆڵی شعورولاشعور .
مرۆڤ هەست بە ماندوویەتی وبێزاری یەك لە خۆدا بەدی دەكات بەڵام ئەوساتانەی مرۆڤ گوێ لە مۆسیقا دەگرێت ،شەپۆلەكانی مۆسقا دەكەنە سورە بازنەییەكەی مێششك و بەهەردوو كۆنترۆڵدا تێپەڕدەبن و لە ئەنجامدا كرداری شیكاركردن ی بەرنامەكان دەوەستێت بە هۆی نەبوونی زانیاری بنچینەیی تەواولەسەر شەپۆلە كارەباییەكانی مۆسیقا ،بەمەش مرۆڤ هەست بە ئارامییەكی دەروونی دەكات و لەو شیكارە ئاڵوزەی كەلە دەماغیدا ڕوودەدات دەرباز دەبێت و بیركردنەوەكان سادە دەبنەوەو دەماغ نزیك دەبێتەوە لەباری هێمنی ،مرۆڤ ڕووەوبێ ئاگایی دەچێت بەهۆی كەم كردنەوەی كرداری شیكاركردن وسەرقاڵی هەردوو كۆنترۆڵی شعورولاشعور.

وانەی سێیەم :

((هێزە لە رادەبەدەرەکان))

جگە لەوەی کە مرۆڤ خاوەنی توانایەکی دیاری کراوە ،لەبواری مامەلەکردنی لەگەڵ دەوروبەردا،لەچاو هەموو زیندەوەرانی تر کە لە دەوروبەریدا دەژین ،لەهەمان کاتدا خاوەنی توانایەکی شاراوەی بەهێزترە کە بزواندنیان بەپێی ویستی خۆی نیە،بەڵکو بەڕێکەوت لەنێوتاکەکانی کۆمەڵدا بەدەردەکەوێت بەهۆی کاری گۆران لەڕووی فیسۆلۆجی وبایۆلۆجی یەوە ،ئەو قۆناغانەی کە تایبەتن بەدروست کردنی شەپۆلە هێزە لەرادەبەدەرەکان بەپێی ویستی ئەو مرۆڤە دەبێت .

ئەم هێزە نادیارە کە لە سەروو توانای مرۆڤی ئاسایدایە ،بەهیزە لە رادەبەدەرەکان پێناسە دەکرێت لەڕێگەی پەروەردەکردنی دەروونی یەوە هەموو کەسێك دەتوانێت بیان بزوێنێت و کاریان پێ بکات ،بەلآم ئەو هێزە بەئاسانی ناگاتە توانای ئەو کەسانەی کە بەشێوەیەکی سروشتی بەدەستسان هێناوە ،بەڵکو بە درێژایی چەند ساڵێك ڕاهێنانی راست و دروست و کوشیکی بەردەوامی دەوێت تادەگاتە ئاستی ئەو کەسانەی بەشێوە سروشتیەکەی دەستیان کەوتووە .

ئەو کەسانەی بەرێکەوت ئەم توانایە بەدەست دەهێنن مەرج نیە هەموو ئەو کەسانە بەیەك شێوە توانایان یەك ئاست بێت ودرکی پێ بکەن ،ئەو مرۆڤانەی درك بەبوونی ئەو هێزە دەکەن،ئەوا دەتوانن زیاتر گەشەی پێ بدەن وتوانای خۆیان زیاتر بەهێز بکەن بەشێوەیەکی جۆراوجۆر بەکاری بهێنن ،بەلام ئەوانەی درك بە بوونی ناکەن ئەوا بەرەبەرە توانایان بەرەو لاوازی دەچێ تابەتەواوی توانپای بزواندنیان نامێنێت هەرچەندە بە ڕێکەوت دەستیان کەتووە وچونکە فراوان بوون و گەشەپێدانی لەم بوارەدا پێویستی بەبەکارهێنان وئەزموونی فراوان هەیە بۆئەوەی ئەو باوەڕە پتەو بکات ،لەبەرئەوەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لەسەر بنچینەیی هێزی ویست و باوەری پتەو دەبێت .

سروشتی کاریگەری ئەم هێزە پەیوەندی بەشەپۆلە نەزانراوەکانی دەماغی مرۆڤەوە هەیە کە هەمیشە بەپێی ئەو بارودۆخە لەبارەی دەروونی مرۆڤەوە دەبزوێت .

ئەم شەپۆلانە سیفەتی تایبەتی خۆیان هەیە لەڕووی دروست بوون و کاریگەرییانەوە لە دەوروبەردا .

هێزە لەڕادەبەدەرەکان :. بریتی یە لەو شەپۆلانەی کەلەخانەکانی دەماغی مرۆڤەوە دروست دەبن لەڕێگەی بەرنامە خواستەکانی کۆنترۆلی شعورولاشعور کاریگەری خۆیان بەپێی بنچینەیی بەرنامەی سەرەکی لەدەوروبەردا بەئەنجام دەگەیەنن بەلام تا ئیستا نەتوانراوە لە رێگەی ئامیرە ئەلەکترۆنییە پێش کەوتووەکانەوە بەدەربکەون بەهۆی تێپەڕبوونیان لەسنوری یاساکانی فارادای .

چەندین بۆچوون سەبارەت بەدروست بوونی سیفاتی ئەم شەپۆلانە خراونەتەڕوو بشێوەیەکی زانستی و چەندین تاقیکردنەوەی بەرفراوان لەسەرچۆنیەتی و کاریگەری ئەم هێزە ئەنجام دراوە بە تایبەت لەسەر ئەو کەسانەی کە خاوەنی ئەم توانایە بوون وەك (خاتومیخا ئیلوفا) کەلەئەنجامی تاقیکردنەوەکانی بەڵگەی ئەوەیان دەدا ،بەهۆی ووردگەریەکی زۆر چڕەوە میخائیلوفا دەیتوانی تەنەکان بجولێنێت یان لێکیان جیا بکاتەوە یان بەرزیان بکاتەوە ،هۆکاری بزواندنی ئەم هێزە دەبووە هۆی گۆرانێکی بایولۆجی لە میخا ئیلوفادا وەك بەکارهێنانی ووزەیەکی زۆر لە پشتە پلی دەماغی دا وبەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و خێرایی لێدانی دڵ ،هەروەها لە بواری ئەنجام دانی دیاریدەی بیرگۆرکێدا هەندێك لەم گۆرانە بایۆلۆجیە بەئاسانی بەدەردەکەوێتبەتایبەت وەك خێرایی لێدانی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن تا رادەیەك بەکارهێنانی ووزەیەکی زۆر لە پشتە پلی دەماغدا لە پێشە پلدا ....

ئەمانەو چەندین دیاردەی تر بەلگەی ئەوە دەدەن کە ئەم هێزە لەسروشتی شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤ تێپەڕنابێت ،بەتایبەت ئیستا کە بە شێوەیەکی زانستی لەم بوارەدا مرۆڤ دەتوانێت هەندێك لە م هێزانە لە خۆیدا بزوێنێت و بەئاشکرا هەست بەبوونی ئەم گۆرانە بایۆلۆجیە لە خۆیدا بکات.

پێکهاتنی شەپۆلی ئەم هێزانە لە دەماغدا دەگەرێتەوە بۆکارلێکی کیمیاوی مادده ئۆرگانیەکای ناو نیورونەکانی دەماغکەبەپیٚ ی زانیاری بەرنامەکانی بیری مرۆڤ دەبزوێن و لەبەشی هێزە لەرادەبەدەرەکانی دەماغدا پێکهاتەکانی ئەم شەپۆلانە دروست دەبن واتە مرۆڤ لەو ساتانەی بەتیژی و سەربەخۆیی بیردەکاتەوە لەئەنجامی دروست بوونی ئەم بارودۆخە لەبارەدا بەهۆی ووردگەرییەکی چڕ لەبیرکردنەوەدا ،لەرێگەی کۆنترۆلی لاشعورەوە ئەم بەرنامەیە ئاراستەی بەشی هێزە

لەرادەبەدەرەكان دەكرێت و كرداری بەكارخستن لەم قۆناغەدا ئەنجام دەدرێت ،بەلام مەرج نیە ئەم قۆناغە بە هەموو شەپۆلێكی كارەبایی كرداری بە كارخستن ئەنجام بدات هەرچەندە زانیارییەكە تایبەتیش بێت بەو قۆناغەوە ،بەلكو بەكارخستن ئەم قۆناغە بەهۆی بەرنامەیەكی بەهێزەوە دەبێت كەبەشێوەی شەپۆلێكی زاڵ بوو لە چاو شەپۆلەكانی تردا بەهێز تر بێت لە رووی نیشانی كارەبایی ئەو شەپۆلەوە كارلیكە كیمیاوییەكان لە دەماغدا روودبدات ،ئەو كارەش بەهۆی باوەڕێكی پتەوو ووردگەریەكی چڕەوە دەبێت .

سیفەتی بڵاوبونەوەی ئەم شەپۆلانە بەشێوەیەكی بازنەیی یەك لەدوایەكدا بڵاودەبنەوە فراوانتر دەبن وەك :ئەوەی بەردێك فڕێ بدەیتە ناو ئاوێكی مەنگەوە .

ئەم شەپۆلانە بریتین :لە ووزە (كوانت) كەلەڕێگەی كارلێكی ماددە ئۆرگانیەكانی دەماغدا دروست بوون ،بەڵام جیاوازییەكی زۆرلەنێوان شەپۆلە ئەلەكترۆموگناتیسی یەكان و شەپۆلی هێزە لە رادەبەدەرەكان بەدی دەكرێت وەك :ئەوەی شەپۆلی هێزەلە رادەبەدەرەكان توانای بلاوبونەوەیان بەهێزترە لە چاو ئەلەكترۆموگناتیسی یەكانداولەكاتی بڵاوبونەوەیاندا هیچ ماددەیەك ناتوانێت ببیچتە بەربەست لەبەردەم ئەم شەپۆلانەدا چونكە شێوەی بلاوبونەوەی شەپۆلەكانی مێشكی مرۆڤ لەسەر بنچینەیی جوڵەیگەردیلەیی بلاودەبنەوە ،لەئەنجامی بەركەوتنی ئەم شپۆلانە لەگەڵ گەردیلەكانی مادەكاندا ،جوڵەی گەردیلەكانی ئەو ماددەیە دەگۆڕنەسەر شێوەی خۆیان و هەمان لەرە لەگەردیلەكاندا دروست دەكەن و پاشان لە گەردیلەیەكەوە بۆگەردیلەیەكی تر دەگوێزرێنەوە ،بە واتای كرداری پەستاوتن و شاش بوون لە گەردیلەكاندا دروست دەكەن لەسەر شێوەی لەرەی خۆیان .

بەهێزی ئەم شەپۆلانە لەوەدایە كە دەتوانن كار لە هەموو ماددەیەك بكەن بەشێوەیەكی كیمیایی و فیزیایی بە پێ ی چۆنیەتی ئەو بەرنامەیەی كەلەسەری دروست بوون ،بۆنموونە :

دەتوانن هێزی یەكتر راكێشانی گەردیلەكانی ماددەكان لاواز بكەن ولێكیان جیا بكەنەوە یان بە پێچەوانەوە ،كە ئەم شێوە كاریگەرییە زیاتر لە بواری سایكۆ كینزیادا بەدەردەكەون كە مرۆڤی خاوەن ئەم هێزە لە ڕێگەی توانای مێشكی خۆیەوە كار لە تەنەكان دەكات و

بەشێوەیەكی فیزیایی وەك :گۆرینی تەنێك لە دۆخی ڕەقی یەوە بۆدۆخەكانی تر بە پێچەوانەوە .....

كاریگەری ئەم هێزە راستەو خۆ لەناوكی گەردیلەكاندا بەدەردەكەوێت و هەر گەردیلەو لە ڕێگەی ناوكی یەوە هێزی یەكتر راكێشانی لەگەڵ ئەلەكترۆنەكانی خولگەكاندا بەهێز تر دەبێت و ئەنجامی ئەم یەكتر ڕاكێشانە دەبێتە هۆی لاواز بوونی پەیوەندی نێوان گەردیلەكان لەیەكتری و كشانی ئەو تەنە لەرووی قەبارەوە ،تا دەگاتە دۆخی هەڵمی وەك : چۆن پارچە بەفرێك لەبەر خۆردا دەتوێتەوە پاشان دەبێتە هەڵم و بڵاودەبێتەوە وهەست بە بینینی ناكەین تا چڕ دەبێتەوە ....

ئەم گۆرانە لە ماددەیەكی وەك بەفردا بە هۆكاری گەرمی‌یەوە دەبێت كە لە هەموو تەنێكدا روودەدات بەپێ ی پلەی گەرمی جیاواز.....

هەر بەم جۆرەش كاریگەری شەپۆلەكانی مێشكی مرۆڤ بۆ سەر تەنەكان لەڕێگەی ئەو ووزەیەوە دەبێت كەلە دەماغدا لەئەنجامی كارلێكی كیمیاوی ئاڵۆزدا دروست دەبێت ،بەلاّم ئەم كاریگەرییە بۆ سەر تەنەكان جیاوازە لە چاو كاریگەری گەرمی خۆر بۆ سەر ماددەیەك كەبەشێوەیەكی شێواو لە دۆخی هەڵمی دا بڵاودەبێتەوە بەچڕبوونەوەشی تادەگەرێتەوە سەر ئەو شێوە قەبارەییەی كە لە پێشدا بوویەتی.

شەپۆلەكانی دەماغ دەتوانن هەمان تەن لە دۆخی گازیدا بە هەمان شێوەی قەبارەی خۆی بهێڵێتەوەو پاش نەمانی كاریگەری ئەم هێزە لەسەر تەنەكان راستەوخۆ دەگەرێتەوە سەر هەمان شێوەی قەبارەی پێشوو یان بەپێ ی چۆنیەتی بەرنامەی دروست كەری هێزە لە رادەبەدەرەكان شێوەیەكی نویٰ تر وەردەگرێت .

هەروەها ئەم هێزە توانای یەك خستن و یەك ئاراستە كردنی كایەی موگناتیسی ئەلكترۆنەكانی تەنەكانی هەیەو بەپێ ی بارستای خودی تەنەكان هێزێكی موگناتیسی لەو تەنەدا دروست دەكەن لە هەمان هێزی موگناتیسی زەوی دەچێت و پێچەوانەی كاریگەری ڕاكێشانی هێزە موگناتیسی یەكەی زەوی دەچێت بەمەش تەنەكان لە ژێر ئەم كاریگەرییە دەرباز دەبن و لە زەویدا بەرز دەبنەوە .

گۆرانە كیمیاوییەكان لە هێزە لە رادەبەدەرەكاندا .بریتی یە لەو كاریگەرییەی كە بە هۆی ئەو ووزە لە رادەبەدەرەوە ئەلەكترۆنەكان لە ناوكی گەردیلەكانەوە لێك جیا بكاتەوە یان ئەلەكترۆنی زیاترلە

گەردیلەیەكەوە بداتە گەردیلەیەكی تر لە ماددەیەكەوە بیگۆڕێتەوە بۆ ماددەیەكی ترو هەمان هەمان سیفەتی خۆی بداتێ تەنانەت هەم هێزە توانای تەقاندنەوەی بۆمبا ناوكییەكانی هەیە كەلە بواری تەكنەلۆجیادا بەهۆی كاریگەری شەپۆلە ناوەكیەكانەوە روودەدات .
كاریگەری ئەم هێزە لە كەسێكەوە بۆكەسێكی تر بە (كاریگەرە فیزیاویەكان) ناو دەبرێت كە بەرنامەی ویستن لە كەسی كاریگەرەوە بەهۆی توانای بزواندنی ئەم هێزە وەك داخوازییەك لە مێشكی كەسی كارتێكراو تۆمار دەكات و جێبەجێ دەبێت بەلأم چۆنیەتی كاریگەری ئەم هێزە بۆسەر مرۆڤ لەچاو كاریگەری بۆسەر تەنێك تاكو گۆڕانی فیزیاوی یان كیمیاوی تێدا روبدات كاریگەرییەكانی مرۆڤ لەو ساتانەدا روودەدات كە بە دەروونی خۆیدا دەچێتەوەو و بیر لە كاروپیشەیی ڕۆژانەیی دەكاتەوە لە ئەنجامی ئەم بیركردنەوەیەدا هەندیك لەو بیرانە بەشێوەی شەپۆل بلأودەبێتەوەو كاری پێ دەكاتە سەر كەسانی دەورو بەری .زۆر جار وا ڕێك دەكەوێت بلأوبونەوە ئەم شەپۆلی بیرە كەسانی تر بە شییۆەیەكی ناراستەوخۆ لە بەشی نەستی دا وەری دەگرنەوە بەبێ ئەوەی هەستی پێ بكەن ،یان هەندێك جار وەرگرتنەوەی ئەم شەپۆلانە لەلایەن كەسی كاریگەرەوە بەشێوەی خەوی بێت بەتایبەت ئەو كەسانەی كە شەپۆلەكەی لێوە نێردراوە نزیك بێت یان تا رادەیەكی كەم گوزەرانی لەگەڵدا كردبێت بەلأم لەبەر ناڕێكی ناردنی شەپۆلەكەو نەویستی لە كەسی كاریگەردا ، زانیارییە هاتووەكان تێكەڵ بە زانیاری كەسی وەرگر دەبێت و لە گەڵ زانیارییەكانی كەسی نێرەردا هاوتایان دەكات و دەبێتە خەون .
مرۆڤ لە ئەنجامی هەڵسو كەوت كردنی لەگەڵ كەسانی دەوروبەریدا بە پێ ی ئەو خواست و حەزانەی كە هەیەتی كار لە كەسی بەرامبەرەكەی یان دەوروبەرەكەی خۆی پێ دەكات ،بێ ئەوەی خواستی بێت و لە ڕێگەی هەستی یەوە ئەنجامی بدات ......!!
ئەمەش لە زۆر نمونەی ڕۆژانەماندا هەستی پێ دەكەین وەك ئەوەی كەسێك زۆری پێ خۆشە لە كەسێكی تر نزیك بێتەوە بەبێ ئەوەی هیچ ئامانجێكی هەبێت و هەمیشە یارمەتی دەدات لە كارو پیشەیی ڕۆژانەیدا هەمیشە هەست بە دڵ خۆشیەك دەكات كە یارمەتی بەرامبەرەكەی دەدات .

هۆكاری ناردنی ئەم شەپۆلە بیرانە دەگەڕێتەوە بۆ بیر تیژی یان بیر كرنەوە بەشیوەیەكی چڕ لە باسێك كەلە ئەنجامدا ئەم بیركردنەوەیە لە هەستی دا كە وەك پردێك وایە لە ڕێگەیەوە دەگویزرێتەوە بۆ بەشی نەستی واتەكۆنترۆڵی لاشعور لەوێدا بەشێوەیەكی روون و تیژ وەردەگیرێت و پاش لێكدانەوەیەكی زۆر وورد ئەم بیرە كە بە ئەكۆنەكانی دەماغدا تێدەپەڕێت ولە ئەنجام دا بەشیوەیەكی جیاواز لە ڕێگە هێزە لە رادەبەدەرەكانە (هەستی باڵا)بلاودەبێتەوە ،بەلام بلاوبونەوەی ئەم شەپۆلە بیرە مەرج نیە بە شێوەیەكی تەواو بەهێز كار لە كەسانی تر بكات هەرچەندە ئەو شەپۆلە زۆربەهێز بێت بەڵكو كاریگەری دەكەوییێتە سەر ئەو كەسانەی كە ئەم شەپۆلە لە ڕێگەی نەستی دا وەردەگرێت .

بۆنموونە :. زۆر كەسان هەن كسایەتیان وا هەڵ كەوتووە ،بەرهەڵستی ئەم شەپۆلانە دەكەن و نایەڵن بە شێوەیەكی تەواو كاریان لێ بكات هەرچەندە ئەم شەپۆلانە بەشێوەیەكی كەم تا زۆر كاری خۆی دەكات بەلام كاریگەری لە نەستی داو ڕەنگ دانەوەی لەهەستی، لەو جۆرە كەسانە دەگمەن دەبێت .

لەئەنجامی ئەم باسەدا دەتوانم بڵێم مێشكی كۆمەڵ بە شێوەیەكی ناراستەو خۆ بەیەكەوە پەیوەستە ،زیاتر لە نێو ئەو كۆمەلانەی كە گوزەرانیان پێكەوە كردووە ،ئەم دیاریدەیەش دەكرێت بە "بیرگۆركێ" ناو ببرێت كە :زانیارییەكانی بیرلە كەسیكەوە بۆ كەسیكی تر دەگوێزێتەوە .

مرۆڤ جگە لەوەی لە ریچگەی شەپۆلی مێشكی یەوە كار لە كەسانی تر دەكات ،لە هەمان كاتدا كار لە خۆی دەكات و خۆی لەو بیرەدا دەمێنێتەوە ،بۆنموونە ئەگەر كەسێك هەمیشە بیر لە داهێنان بكاتەوە ئەوا لە ئەنجامی بیر كردنەوە بەشێوەیەكی چڕو تیژ لە هەستیدا دەگوێزێتەوە بۆ نەستی و لە وێدا بە شێوەیەكی بەهێز وەردەگیرێت و شی كردنەوەی لێوە دەكرێت و كاری پێ دەكات بەمەش ئەو كەسە لە پاش ماوەیەك هە ست و تواناو گورێكی زۆر دەكات لە بواری داهێنان داو لە كاتێكدا گەر پێویستی بە كەرەسەی پێویست هەبێت لەبەشی كۆكەرەوەكەدا ئەو پێویستیانەی تیدا نەبێت ئەوا ناچار دەبێت كەلە سەر شێوەی پرسیار لە ڕێگەی هەستی باڵاوە بۆ دەوروبەری بنێرێت و

وەڵامەکەی لەسەر ئاستی مێشکی کەسانی تر وەربگرێتەوە تاکوبەرهەمی داهێنانەکەی کرچ و کاڵ نەبێت .
لێرەدا دەتوانین بۆ مەبەستی کارتێکردن چاو بە باشترین هۆدابنێن بۆکاریگەر کردنە سەر کەسانی دەوروبەرمان ،کەلەڕێگای بینینەوە وێنەی ئەو کەسە دەکاتە دەماغ و پاشان ئەو شەپۆلەی کە نێردرێت بۆ ئەو کەسە لەسەرشێوەی ئەو وێنەیە دەبێت بۆ ئەوەی تەنها ئەو کەسە شەپۆلەکە بە چڕی وەربگرێت و کاریگەری خۆی ئەنجام بدات .
بۆئەم دیاردەیەش زیاتر لە ئەنجام دانی بیرگۆرکێ خۆ ویستدا بەکاردەهێنرێت و بۆ زیاتر روون کردنەوەی دەکرێت نموونە ئامێری T.V بهێنمەوە لە کاتێکدالەو ئیزگەیەوە بەرنامەکان پەخش دەکرێت لەسەر شەپۆلی دیاری کراو دەنێردرێت پاشان لە رێگەی هەڵبژاردنی کەنالەکانەوە دەتوانین لە ئیزگەیەکی تری جیا بکەینەوە و وەری بگرین .

زۆر کەس هەن دەتوانن بیری کەسانی تر بخوێننەوە یان خۆی بەهۆی راهێنان لەم بوارەدا گەیشتونەتە ئەم توانایە ،بۆ خوێندنەوەی بیری مرۆڤ لە ڕێگەی ئەم شەپۆلانەوە دەبێت کەلە دەماغەوە دەنێردرێت وەك .شەپۆلی ئەلفای مێشك کەلە حاڵەتی هەستیدا دەردەچێت ،مرۆڤ چوار جۆر شەپۆل لەمێشکەوە دەردەدات کە تاکو ئێستا دۆزراونەتەوەو جێگەی باوەرن و لە ئامێری ئەلە کترۆنیدا هەست پێ دەکرێت ،لە کاتێکدا ئەو کەسەی کە بیری بەرامبەرەکەی دەخوێنێتەوە ،خۆی لە بارودۆخیکی هێمن و بێ دەنگ داو لەئەنجامی ووردگەری کردنە سەر ئەو کەسە زانیاریەکان لە ڕێگای شەپۆلی "ئەلفا " لەکەسی بیر خوێنەرەوە بەشێوەی پرسیار دەگاتە کەسی بەرامبەرو پاشان وەلامەکەی بەهەمان شەپۆل وەردەگرێتەوە ، ئەم بیر خوێندنەوەیە لە نزیکەوە دەبێت لەبەر ئەوەی شەپۆلی "ئەلفا" توانایەکی دیاری کراوی هەیە ناتوانێت تا دووریەکی بەلام شەپۆلەکانی تر وەك (بیتا ـ سیتا ـ دیلتا) لە پلەکانی قوڵی خەودا دەدەکەون و بلاودەبنەوە کە ئەلفا کورترین شەپۆلیانەو دیلتا درێژترین شەپۆلە لە مێشکدا .

وانەی چوارەم

(هێزی وویست و باوەر)

هێزی وویست و باوەر بە بنچینەی سەرەکی دادەنرێت لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا بۆ مەبەستی بەکار خستنی هێزە لەڕادە بەدەرەکان لە مرۆڤدا ، ئەم هێزە لە هەموو مرۆڤێکدا هەیە بەلاَم بەهێزی و لاوازی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە هۆی ئەم جیاوازییەش دەگەڕێتەوە بۆ : چۆنیەتی پەروەردە کردن و دروست بوونی کەسێتی مرۆڤ لە دەوروبەرەکەیدا .

هێزی وویستن بریتی یە :- لە وەلاَمدانەوەی زانیارییە جێماوەکان و بەرنامە هەمیشەیی یەکان ، کەلە ئەنجامی مامەڵەکردنی لەگەڵ دەوروبەردا لە کۆکەرەوەکاندا جێگیربوون .

هەموو مرۆڤێك پێش ئەوەی دەست بداتە کارێك لە ڕێگەی هێزی وویستنەوە کەلە دەماغیەوە دەردەچێت و کۆنتڕۆڵی لەش دەکات و شیکاری ئەو کارەدەکات ، پاشان بە پێی ی پێوویستی بەرنامە جێماوەکان و هەمیشە یی یەکان بڕیار لەسەر جیٚ بە جیٚ کردن دەدات ، مرۆڤ ناتوانێت بەبیٚ بوونی هێزی وویستن کارەکانی ڕۆژانەی بەسەرکەوتووی بە ئەنجام بگەیەنێت ، لەبەرئەوەی هێزی وویستن بریتی یە لە ئارەزوو کردنی مرۆڤ لەگەڵ چۆنیەتی کارو پیشەی ڕۆژانەی خۆیدا ئەو کەسانەی کە هەمیشە لە کارەکانیاندا سەرکەوتن بە دەست دەهێنن خاوەنی ئەم هێزەن و بە ئارەزوو کردنێکی پتەوەوە دەست دەدەنە کارەکانیان بەبیٚ ئەوەی هیچ جۆرە ڕاڕای یەك لە خۆیاندا دروست بکەن ،ئەمیش بەهۆی بوونی ئەم هێزەوەیە کەبە بنچینەی بزواندنی بیری مرۆڤ دادەنرێت لە ئەنجامی مامەڵەکردنی لەگەڵ پیشەو کەسانی دەوروبەریدا ، سەر هەڵدان و پتەوی ئەم هێزە لە مرۆڤدا دەگەڕێتەوە بۆ : ئارەزوو کردنی کەم تا زۆری لەگەڵ کارەکانی خۆیدا ، بۆ نموونە . قوتابی یەك لە قوتابخانە بە گشتی وویستی لەسەر هەموو وانەکان نی یە ، بەڵکو ئەو وانانەی کە خۆی ئارەزووی فێربوونیان دەکات باشتر فێردەبێت و شارەزایی تێدا پەیدا دەکات و تەنانەت مامۆستای وانەکەشی خۆشی دەوێت ، ئەم پاڵنەرەش بەهۆی بوونی پێویستی ئەو قوتابیەوە دەبێت بۆ فێربوونی زیاتر لەو بوارەدا ، وەك ئەو قوتابیانەی کە ئارەزووی ئەوە دەکەن لە ئەنجامی خوێندنیاندا ببنە پزیشك ، بەهۆی بوونی ئارەزووی لەم بوارەدا زیاتر وویستن لەو

وانانەدا بەهێزتر بێت کە پەیوەندیان بەو بوارەوە هەیە کە مەبەستیانە ،کەواتە هێزی وویستن لە مرۆڤدا لە ئەنجامی ئارەزووەکانی مرۆڤەوە دروست دەبێت بۆ بە ئەنجام گەیاندنی خواست و ئارەزووەکانی خۆی ئارەزوو کردن لە کارەکاندا مرۆڤ بەرەو بزواندنی بیری دەبات و لەکارەکانیاندا بەرەو سەرکەوتن کێشی دەکات ، زۆر لە کەسان هەست بە بوونی ئەم هێزە ناکەن لە خۆیاندا بەڵکو بە شێوەیەکی کوێرانە بە کاری دەهێنن ، بەڵام تا ڕادەیەك دەتوانن بەهۆی بوونی ئەم هێزە سەرکەوتن بە دەست بهێنن .

ئەو کەسانەی هەست بە بوونی ئەم هێزە دەکەن لەخۆیاندا ئەوا زیاتر پەرەی پێ دەدەن بەهۆی بەئەنجام گەیاندنی کارەکانیان بەسەرکەوتووی لە ڕێگەی ئەم هێزەوە .

لێرەدا ووتەیەك دەهێنمەوە بۆ خوێنەری بەڕێز (گەر ئارەزووت لە کارێك نەبوو دەستی مەدەرێ) کەواتە بە بێ بوونی ئارەزووت لە کارێکدا هێزی وویستن تێدا دروست نابێت و ناتوانێت کارەکانت بە سەرکەوتوی بە ئەنجام بگەیەنێت بۆ زیاتر بەهێز بوونی هێزی وویستن لە خۆتدا پێ وویستە پێش ئەوەی دەست بدەیتە کارێك هەمیشە بیر لە چۆنیەتی و پێویستی ئەو کارە بکەیتەوە ، پاشان بڕیار لەسەر جێ بەجێ کردنی بدە ، بۆ نموونە :-

گەر دەتەوێت لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا کار بکەیت پێش ئەوەی دەست بە ڕاهێنان بکەیت لەم بوارەدا بە تەواوی پێ ویستی ئەم زانستە بکەرەوە هەرچەندە مرۆڤ لەم بوارەدا کاربکات دەتوانێت بە هۆی بوونی ئەم هێزەوە بەسەر هەموو کارەکانی ژیانی ڕۆژانەیدا سەر بکەوێت و ئامانجەکانی بەدەست بهێنێت .

لێرەدا تەنها مەبەستم ئەوەیە کارکردن لەم بوارەدا ئاسان نی یە بەڵکو پێویستی بە زانیاری فراوان و ئەزموونی زۆرو دابڕان هەیە ، پێویستە هەمیشە مرۆڤ بە شێوەیەکی زانستی لە خۆیی و دەوروبەری بکۆڵێتەوە ، هۆشیارانە بڕیار لەسەر خواستەکانی بدات ، تاکو ببێتە خاوەنی هێزێك بۆ ئەوەی یارمەتی بدات بۆ بەدی هێنانی پێویستی یەکانی ڕۆژانەی کاریگەری ئەم هێزە پێویستی بەپاڵ پشتی زانیاری یە بنچینەکان چونکە زانیاریەکانی بیری مرۆڤ بە هۆی باوەڕەوە دەبزوێت و کاری خۆیان دەکەن و بیری مرۆڤ لە کارەکانیدا فراوانتر دەکەن . هێزی

باوەڕ لە مرۆڤدا لە ئەنجامی دروست بوونی هێزی وویستن دێتە کایەوە
.

هێزی باوەڕ :- بریتی یە لەو بەرنامە زاڵ بووەی کەلە ئەنجامی چۆنیەتی بەرنامە کەسایەتیەکانی مرۆڤەوە دروست دەبێت وە کۆنترۆڵی کوژاندنەوە و بە کارخستنی (on ،off) قۆناغەکانی مێشکی مرۆڤ دەکات بە پێی بەهێزی و لاوازی بەرنامەی باوەڕ .

واتە کەسێك چەند باوەڕی بەهێز بێت لە ئەنجامدانی کارێك دا ئەوەندەش بیری فراوانتر دەبێت و وورەی بەرزتر دەبێت ، هەروەها بیریش لە پێش کردارەوەیە . هەتا بیر فراوان و بەهێز بێت کرداریش فراوانترو بەهێزتریش دەبێت وە بەپێچەوانەی ئەم بۆچەنەشەوە بیر و کردار لاواز دەبێت .

لێرەدا دەتوانم بڵێم هەمیشە مرۆڤ پێش ئەوەی جوڵە بە لەشی بدات لە سەرەتادا سەرچاوەی ئەم جوڵەیە لە مێشکەوە دەبێت و جووڵەش ڕەنگ دانەوەی بیری مرۆڤە .

ئەو کەسانەی خۆیان دەناسن یان هەست بە بوونی ((من)) ی خۆیان دەکەن ، هەمیشە لە کارەکانیاندا سەرکەوتن بە دەست دەهێنن هەموو کەسێك پێویستە ((منی)) خۆی بناسێت و بە شێوەیەکی ڕاست و دروست و بەهێز پەروەردەی بکات تاکو ببێتە خاوەنی پاڵنەرێکی ناوەکی بەهێز لە دەروونی خۆیدا .

زۆر لە بۆچونەکان کەلەسەر ((من)) قسە دەکەن ((من)) بە کەسێکی لەشی مرۆڤ لە قەڵەم دەدەن کە بەپێ ی ئەمە بۆچونێکی مادی یە و زۆر ڕاست و دروستە ، بەڵام هەندێك لە بۆچوونی تر ووشەی ((من)) بەوە پێناسە دەکەن کە :- شتێکی ڕۆحیەو کۆنترۆڵی لەشی مرۆڤ دەکات و جێگەی لە دەماغی مرۆڤدایە .

بەڵام ئەم بۆچونە نموونەی یە زۆر دوورە لە ڕاستی یەوە و جێگەی باوەڕ نی یە ، لێرەدا دەتوانین بڵێین ((من)) بە ناوی عەقڵ دەوترێت وەك لاشە پەیوەستیان ڕاستەوخۆ بە ((من)) وە هەیە و هەردووکیان دوو ئامێرن کاردەکەن بۆ ((من)) ی ڕاستی بەکاردەهێنرێت .

لە ڕاستیدا ((من)) بریتی یە لە :- لەو بەرنامە کەسایەتیانەی کە مرۆڤ لە ڕێگەی مامەڵەکردنی لە دەوروبەردا وەری گرتووە و لە کۆکەرەوەکاندا وەك جێماوەکان تۆماری کردووە و کۆنترۆڵی کرداری شیکار کردنی سوڕی بازنەیی نێوان شعور و لاشعور دەکات .

ئێمە لە کاتێکدا دەڵێین ((من هەم)) بە واتای ئێمە هەموو ژیانێکمان بەسەر بردووە کە بەشێوەی شەپۆلی کارەبایی لە کۆکەرەوەکانی دەماغدا جێگیربوون لەکاتی پێویستدا بە کاریان دەهێنین ، کەئەم دیاردەیەش بە ئاشکرا هەستی پێ دەکەین کە ((من)) مان ڕاستی بەو درووست بووی دەوروبەرە .

بۆ زیاتر دڵنیا بوون لەم باسە هەوڵ بدە بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێك لە جێگەیەکی هێمندا بیر لە ((من)) ی خۆت بکەرەوە و پاشان دەردەکەوێت کە خۆت خاوەنی لاشەیەکی لە ژێر کۆنترۆڵی بەرنامەی ((من)) تا کاردەکات و ئەو بەرنامانەی کەلە ئەنجامی مامەڵەکردنت لە دەوروبەردا تۆمار کردووە ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لەچۆنیەتی کارکردنی دەماغت و دەتوانێت کاریگەری خۆت لە دەوروبەردا ئەنجام بدەیت بەوەی کە تۆ لەئەنجامی مامەڵەکردنت بە هۆکاری هێزی وویستنەوە پاشماوەی پەرچەکردارەکانت لە عەقڵی کەسانی ترو دەوروبەردا بە جێماوەکەم تا زۆر کاریگەری خۆیان کردووە .

لە هەمان کاتدا بیر لەوە بکەرەوە بە هۆی بە توانایی هێزی وویست و باوەڕەوە دەتوانێت لە کاتی بە ئەنجام گەیاندن ((من هەم)) یان ((من بەهێزم)) یان ((من دەتوانم)) ....هتد بریتی یە لە :-

لەو بەرنامە ڕاستیانەی کەلە دەماغدا کۆنترۆڵی کرداری کردن دەگرنە دەست ... گەر بێت و ئەم جۆرە بەرنامەیە لە بیری بە هێز بکەیت ئەوا ((من)) ت زۆر بە توانا دەبێت و لە هەموو داڕمانێکی دەروونیدا دەتوانێت بەکاری بهێنێت .

بەرنامە ڕاستی یەکان زۆر بە دەسەلاتن گەر خۆت ڕابهێنیت لەسەر چۆنیەتی بەکار هێنانی ، ئەوا دەتوانیت ببیتە بونەوەرێکە بە هێزو بە توانا و هێزێکی نەزانراوی تر لەخۆتدا بەدی دەکەیت هێزی باوەڕ لەسەر دوو بنچینەی سەرەکی کار دەکات :

یەکەمیان :- کە بزوێنەری سەرەکیە کە ئەویش هێزی وویستنە پاشان دووەمیان :- کە دەکەوێتە سەر چۆنیەتی کەسایەتی ئەو مرۆڤە تا چ ڕادەیەك باوەڕی خۆی بەهێزە هەندێ کەس هەن کە بەپێ ی ئەو دەوروبەرەی تێیدا ژیاون هێزی باوەڕیان بە بەهێزی دروست بووە ، گەر بیانەوێت دەست بدەنە کارێك لە ڕێگەی هێزی وویستنەوە پەسەند کرابێت ئەوا دەتوانین بەبێ دودڵی و ڕاڕایی کاری بۆ بکەن و هەنگاوی باشی بۆ بنێین ، بەڵام هەندێك بە پێچەوانەوە کە باوەڕیان لاوازە دەبێتە

هۆی سەرنەکەوتنیان لە کاری ڕۆژانەیاندا هەمیشە پشت بە کەسانی تر دەبەستن ....

لێرەدا بۆ زیاتر ڕوون کردنەوەی باسەکەم بۆ خوێنەری بەڕێز دەمەوێت ئەو ڕاستە بخەمە ڕوو کە ((هەمیشە بیر لە پێش کردارەوەیە)) وانە پێش ئەوەی کردار دەست پێ بکات لە دەماغدا شیکار کردن لەسەر ئەو کردارە کراوە لەهەردوو کۆنتڕۆڵی شعورو لاشعور پاشان کردار لە ڕێگەی دەمار ڕاگەیاندنەکانەوە دەگاتە بەشەکانی لەش و جووڵەی پێ دەکات ، لە کاتێکدا باوەڕ بەهێز بێت ئەوا لە دەماغدا کە لەسەر بنچینەی شەپۆلی زانیارییەکان کار دەکات ، شەپۆلی بە هێزی باوەڕ وەك بەرنامەیەکی زاڵ بوو دەتوانێت داخوازی خۆی زاڵ بکات بەسەر هەرچی کردارو بیریچك هەیە کە بۆ ئەو کارە پێویستە بیانخاتە کار بۆ مەبەستی بە ئەنجام گەیاندنی ئەو کارە کە لەلایەن هیچزی وویستنەوە پەسەند کراوە.

لێرەدا دەمەوێت چۆنیەتی هێزی باوەڕ لە نموونەیەکدا بخەمە ڕوو بۆ زیاتر ڕوون کردنەوەی باسەکەم لای خوێنەر .

گەر بێت و خوێنەر بە تەواوی لە هێزی وویستن و باوەڕ شارەزا نەبێت و نەزانێت چۆن لە خۆیدا بە هێز تر بکات بە مەبەستی بەکارخستنی لەم بوارەدا ، دڵنیام لەوەی چەند هەوڵ بدات و ڕاهێنان بکات بەبێ بوونی ئەم دوو هێزە ناتوانێت بە ئەنجام بگات ......

کەسێك گەر باوەڕی بە خۆی بە هێز بێت گە بیەوێت پیشەیەك فێربێت ئەوا بە ئاسانی لە ڕێگەی زاڵ بوونی بەرنامەی باوەڕ لە دەماغدا هەموو بیرو هەستی بە شێوەیەکی زۆر وورد لەسەر چۆنیەتی ئەو کارە خەریك دەکات و زانیارییەکان بە شێوەیەکی ڕوون وەك بەرنامەیەکی زاڵ بوو بە هۆی ئەم هێزەوە وەری دەگرێت و لە کۆکەرەوەکاندا ڕوونی تۆماری دەکات ، پاشان ئەو کەسە گەر بیەوێت ئەو کارە دووبارە بکاتەوە ئەوا بەهۆی کۆکردنەوەی زانیاری تەواو دروستەوە دەتوانێت کارەکە بە ئەنجام بگەیەنێت بە مەرجێك هێزی باوەڕ ڕۆڵی خۆی ببینێت لە بە ئەنجام گەیاندنی ئەو کارە .

گەر بێت و کەسێك هێزی باوەڕی لاواز بێت هەرچەندە زانیاری فراوانی هەبێت سەبارەت بەو کارە هەر گیز ناتوانێت هەنگاوی کرداری تەواوی بۆ بنێت لە کاتێکدا دەست دەداتە کارەکەی لەبەر نەبوونی یان بێ هێزی باوەر زانیاری یەکان دەچنە بەشی لە بیر چوونەوەوە واتا

.دانابەزنە کۆنترۆڵی شعورەوە پاشان ئەو کەسە دەستەوستان دەبێت و دەست لە کارەکەی دەکێشێتەوە .

بەڵام من بە تۆی خەێنەر رادەگەیەنم گەر دەتەوێت لەو کارانەی کە ویستت لەسەرسەریەتی سەرکەوتووبیت ؟...

ئەوا هیچ جۆرە دوو دڵی و گومانێك لە خۆدا مەهێڵەو خۆت بە کەمتر مەزانە لەو کەسانەی کەلەو جۆرە کارانەدا سەرکەوتنیان بە دەست هێناتوە .

بەهیوای سەرکەوتن بە وورەیەکی بەرز بچۆرە پێشەوە .

ووشەی (من بەهێزم ، من دەتوانم ، من هەم ، ......هتد) لە دەروونتدا زاڵ بکە بەسەرهەموو ئەو بیرە خراپانەی کە رێگرن ل هەنگاو نانت بۆ کارەکەت ، زیاتر هەوڵ بدە هەرچی بیری خراپ و بێ کەڵك هەیە لە دەروونت بیسرەوە و بە هیچ جۆرێك بیری لێ مەکەرەوە لەو شتە خراپانە وەك ترسان لەوەی کە لە کارەکەتدا سەرنەکەویت ،ئەوا چەندین بیری خراپی تر دەکەونە بەر لێشاوی شی کردنەوەو بەراووردکردن و هەرچی بیری خراپی تر هەیە لە کۆکەرەوەکانی دەماغدا دەریان دەهێنن و لە سوری بازنەیی هەردوو کۆنترۆڵدا نوێ دەبنەوەو بەرنامەی بیری خراپی نوێ تر دروست دەکەن بەمەش هەرچی تواناو بیری باش هەیە کە یارمەتی سەرکەوتن دەدات لاواز دەبێت و دەبێتە هۆی لاوازی باوەڕت ولە کارەکەتدا ەرکەوتوو نابیت .بۆ ئەم مەبەستەش زیاتر سەرنجی کەسانی دەوروبەرت بدە کە هەمیشە لە کارەکانیاندا سەرکەوتوون ، پاشان پرسیاریان لێ بکە کە چۆن دەست دەدەنە هەندێك کار کەلەلایەن زۆر کەسانی ترەوە زۆر گرانەو سەرکەوتنیان مەحاڵە ،دڵنیا بە لە وەڵامدا بۆت دەردەکەوێت کە هەنگاو بۆ کارەکانیان دەنێنن بە باوەڕێکی بەهێزەوە بەردەوام لەگەڵ کارەکانیاندا هەنگاوی باشترو سەرکەتوو تر دەنێن ، بەڵام باشتر وایە هەمیشە مرۆڤ زۆر بە ووردی و بە هێمنی بۆ کارەکانی بچێت و پیچش ئەوەی هەنگاوی دووەم بنێت پێویستە بیر لە هەنگاوی یەکەم بکاتەوە کە تا چ رادەیەك سەرکەتوو بووە ، گەر هەڵە یەکی کردبێت بۆ ئەوەی لە هەنگاوی دووەمدا دوبارەی نەکاتەوە پاشان ئارام گرتن یارمەتی زۆری دەدات بۆسەرکەوتن بە تایبەت لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا ، ئەو کەسانەی دەست بە کار دەکەن لەم بوارەدا پێویستە زۆر بە ئارامی خۆراگری و باوەرێکی بە هێزەوە لە گەڵ ئەم کارەدا بڕۆن ،ئەگەر چی تووشی تەنگ و چەڵەمە و

ناخۆشیش بێت پێویسته زیاتر برەو بە کارەکەی بدات وەك ئەو پەندە دەڵێت '' ئارام گرتن باشە هەرچەندە تاڵ بێت '' زۆر کەسان بە هەڵەشەیی و بێ ئارامی لەم بوارەدا کاریان کردووە بەڵام ئەنجامەکەی سەرکەوتوو نەبوون بەهۆی بێ ئارامی لە کارەکانیاندا ، لەبەرئەوەی ئەم جۆرە زانستە کاریچکی ئاسان نی یە بە تایبەت لە بارەی پەروەردەکردنی دەروونی یەوە .... بەڵکو ئەم زانستە زۆر جیاوازە لەچاو زانستەکانی تردا بە هۆی تایبەتمەندی بەە دەروونەوە . هەرچەندە ئێستا پاراسایکۆلۆجی لەسەر بنچینەی باوەڕێکی زانستی کاری پێ دەکرێت و ڕاهێنانی لەسەر دەکرێت ، بەڵام وەك ڕێگە ئاینیەکە نی یە لەبەرئەوەی ئایینی زووتر هێزە لەڕادەبەدەرەکان دەبزوێت ، هەرچەندە بە ڕێکەیەکی کۆن دادەترێت و ڕاهێنانەکەی هیچ جۆرە بنچینەیەکی زانستی نی یە و کاریگەری ئەم هێزە بە ڕۆح و جن لە قەڵەم دراوە هەر لەم ڕێگەیەوە چەندان کەس تووشی نەخۆشی دەروونی بوون بەهۆی بێ بنچینەیی زانستی ڕاهێنانەکان لە ڕاستیدا ئەم بوارە هیچ پەیوەندیەکی بە ئایین و ڕۆح و جنەوە نی یە ، بەڵکو پەیوەندی بە ووشەی خواوە هەیە کە مرۆڤ هەر لە منداڵییەوە لە دەروونیدا بەشێوەی هێزێکی باڵا و بە دەسەڵات و دروست کەری هەموو مرۆڤ و سروشت لە قەڵەم دراوە .

بەمەش وەرگرتنی ئەم جۆرە گفت خوازی یە لە منداڵی یەوە بۆتە بنچینەی دروست کەری باوەڕ لە مرۆڤدا ، بەم شێوەیە وەك بەرنامەیەکی زۆر زاڵ بووە بەهێز لە هەردوو کۆنترۆڵی شعورو لاشعوردا کاری خۆی دەکات ،بەتایبەت لە قۆناغی منداڵیدا مرۆڤ مێشکی بێ گەردەو زۆر بە ووردگەری یەوە زانیارییەکان وەردەگرێت ،ئەم ووشەیە باوەڕێکی زۆری بەهێزی لە دەروونی هەموو ئەو کەسانەدا دروست کردووە کە باوەریان بە ئایین هەیە بە تایبەت ئەوانەی هەمیشە لە بیری خواناسیدان ،گەر بیانەوێت راهێنان لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا بکەن بە ڕێگەیەکی ئایینی ،ئەوا بە هۆی پشت گیری باوەڕهێنان بە توانای لە ئەندازە بەدەری ووشەی خوا لە نەستیدا ،زووتر ئەو هێزە لە رادەبەدەرانە دەبزوێنێت و کاری پێ دەکات ،کە ئەمەش وەك "احتیات"ێك وایە بۆ مرۆڤ وەك ئەوەی لە منداڵی یەوە ڕاهێنانی لەسەر باوەڕ کردبێت ئەو کەسانەی لە ڕێگەی ئایینی یەکەوە دەگەنە توانا پاراسایکۆلۆجیەکان ، بەهیچ جۆرێك ناتوانن بۆ هەموو کارێك

بەکاری بهێنن ، بە تایبەت ئەو کارانەی لە ڕێگە ئایینی یەکەوە قەدەغە کراوە ، ئەویش بەهۆی ئەو باوەڕە ئایینی یەوە کەلە ڕێگەیەوە گەیشتۆتە ئەو توانایەو بە موڵکی بەخشندەیی خوای دەزانێت و گەر بێت و کارێکی دژ بە ئایینی پێ ئەنجام بدات یان ئەو کارە لەبەرنامەی ئایینی دا نەبێت ، ئەوا سەرکەوتوو نابێت و ئەو هێزەی لێ دەسەندرێتەوە ، بەڵام لە ڕێگەی زانستی یەکەوە بەو جۆرە نی یە مرۆڤ خاوەنی خۆیەتی و لە ڕێگەی باوەڕی خۆیەوە کی بە شێوەیەکی زانستی دروستی کردووە هێزە لە ڕادەبەدەرەکانی دەبزوێت و لە هەموو بوارێکی جیاجیا دا دەتوانێت بەکاری بهێنێت .

بە هۆی بڵاوی ئایین لەناو کۆمەڵدا زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ لە ڕێگەی باوەڕی ئایینیەوە زۆر جار دەتوانن کاریگەری خۆیان بنوێنن لە زۆر بواردا ، بەبێ ئەوەی کە هەست بە بوونی ئەم هێزە بکەن لە خۆیاندا ، بەڵکو تەنها و تەنها بە پاڵپشتی خوای دەزانێت ، بە تایبەت ئەو کەسانەی کە هەمیشە خواستەکانیان جێ بە جێ دەبێت وەك :-

پاڕانەوە لە خوا بۆ ئەوەی لە کێشەیەك ڕزگاری بکات ، یان لە کارێکدا سەربکەوێت ، بەهۆی پاڵپشتی ووشەی خوا وە لە دەرونیدا هێزە لەڕادەبەدەرەکە دەبزوێنێت بە پێی بەرنامەی خواستی ئەو کەسە کاردەکات و کێشەکەی چارەسەر دەبێت . باوەڕی ئایینی لە زۆر بواری تردا کاری پێ دەکرێت بەبێ ئەوەی هەست بە چۆنیەتی کارکردنی ئەم باوەڕە بکرێت بە تایبەت لە بواری دوعاو نوشتەکاریدا دەکرێت لێرەدا دەمەوێت بۆ زیاتر ڕوون کردنەوەی هێزی باوەڕ لە مرۆڤدا ، چەند نموونەیەك لەسەر ئەو کارانەی لەبواری دوعاو نوشتەکاریدا دەکرێت ، کە لە دوو کتێبی سەرەکی وە زیاتر باوە وەك کتێبی (سحر احمر ، سحر اسود) لە ڕاستیدا زۆر کەس هەن لەناو کۆمەڵدا باوەڕێکی پتەویان بەم جۆرە کارانە هەیە بە تایبەت ئافرەت بۆ مەبەستی بەجێ هێنانی هەندێ خواستی خۆیان پەنا دەبەنە بەر ئەم جۆرە کارانە ، بەڵام لە ڕاستیدا کارەکە هیچ جۆرە پەیوەندیەکی لە بواری ئایینەوە نی یە یان ئەو ئایەتی قورئانەی کەلە تەلیسمەکاندا بەکاردەهێنرێت ، هۆکاری بزواندی کاریگەری ئەم کارە پەیوەندی بە کەم تا زۆری باوەڕی ئەو کەسەوەیە ، لەڕێگەی ئەو باوەڕە ئایینیەوە خواستەکانە جێ بە جێ دەبن ....

هەندێك لە كەسانە بە تایبەت پیاوان كە زۆر باوەڕیان بەم جۆرە كارانە نی یەو هەرگیز ناتوانن لە ڕێگەی ئەم جۆرە كارانەوە خواستەكانیان مەیسەر بكەن .

بۆ زیاتر دڵنیا بوونی خوێنەر پێویستە زۆر بە ووردی ڕەچاوی ئەم دیاردەیە بكات و پاشان بیر لە چۆنیەتی هێزی باوەڕ بكاتەوە لە دەروونی خۆیدا .....

بەڵام هێزی باوەڕ لە بواری پاراسایكۆلۆجیدا لە ڕێگەی زانستی یەكەیەوە بە شێوەیەكی جیاوازترە و كاتی زۆر دەوێت تاكو بتوانرێت مرۆڤ هێزە لەڕادەبەدەرەكانی ببزوێنێت بەڵام لە باسەدا تەنها مەبەستم لەو خاڵە بوو كە خوێنەر لە چۆنیەتی هێزی وویست و باوەڕ بكات .....

پاشان لە وانەكانی داهاتوودا بە شێوەیەكی زانستی ڕاهێنانەكانی وویست و باوەڕ دەخەمە ڕوو ، بۆ ئەوەی خوێنەر بتوانێت باوەڕێكی زانستی بەهێز لە خۆیدا دروست بكات و دوور بێت لە هەموو بۆچونێكی خرافی و بیٚ بنچینەیی زانستی .....

وانەی پێنجەم :

(چۆنیەتی پەروەردە کردنی دەروونی)

وانەی "١"

مرۆڤ دەتوانێت ئەوەی بیەوێت لە دەروونی خۆیدا دروستی بکات لە کاتێکدا خوێنەر لە وانەکانی پێشوودا باوەر بە بابەتەکە دەهێنێت و دەتوانێت بگاتە ئەنجامێکی باش کە ئەمەش بە بنچینەیەکی سەرەکی و پێویست دادەنرێت بۆ کارەکە دەتوانێت لە ڕێگەی ئەم زانیارییانەوە بیەوێت لە دەرونیدا بەو شێوەیەی کە مەبەستیەتی بیگۆڕێت یان دروستی بکات،بەڵام باوەر نەهێنان بە بابەتەکە دەبێتە هۆی لاوازی هێزی وویستن و هەرگیز ناتوانێت کاری پێ بکات .

لێرەدا دەمەوێت ئەو راستی یە بخەمە ڕوو بۆ ئەوەی خوێنەر زیاتر دڵنیا بێت لە چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەروونی و بتوانێت بە سەرکەتووی بەکاری بهێنێت .مرۆڤ لەڕێگەی بە سەرکردنوەی دەروونی خۆیدا لە ئەنجامی هۆکاری هێزی وویستنەوە ئەوەی بیەوێت لە دەروونی خۆیدا دەیچێنێت .زۆرلە کەسان نموونەن بۆ ئەم باسە کەتوانیویانە لەم ڕێگەیەوە دەروونی خۆیان بگۆڕن و بەرنامەی ژیانی خۆیان باشتر بکەن .وە ئەم کارەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە مرۆڤ توانای لە دەستی خۆیدایە گەر بێت و ماوەیەك بیر لە کارو پیشەتان بکەنەوە ئەو کاتە دەگەنە ئەو راستی یەی کە بۆ هەموو هۆبەك ئەنجامێك هەیە وە بە پێچەوانەشەوە ،ئەو کەسانەی هەستیان بە کە م وکورییەکانی خۆیان کردووە توانیویان پڕی بکەنەوە ،لەو راستی یە دەگەن کە پێویستە بۆبەئەنجام گەیاندنی و سەرکەوتنیان لە کارەکانیاندا پێویستە بە شی کردنەوەو دروست بوونی هێزی وویستن هەیە ،وە دروست بوونی ئەم هێزەش دەگەرێتەوە بۆ کۆمەلێك هۆ کەلەدەروونی مرۆڤدا بەشێوەیەکی جێ ماوە بەدی دەکرێت وەك :. تەماح ،هەوڵدان ،ئازایەتی ،هێمنی،.....هتد ئەمانە بەهۆی سەرەکی دادەنرێت بۆ بەهێز بوونی وویستی مرۆڤ ،وەك پاڵنەرێك کاردەکەن بۆ سەرکەوتن لە کارەکانی مرۆڤدا زۆر لە کەسان هەست بە بوونی ئەم هۆیانە دەکەن کە پێویتن بۆ سەرکەوتن لە کارەکانیاندا بەڵام هەندێ کەس لە کۆمەڵێك پێویستی تر بێ بەشن کە بەشێوەیەکی غەریزەیی هەست بە کەم و کورییەکانی خۆیان دەکەن و لەبەردەم کەسان و

هاورێیانی خۆیاندا نای درکێنن ،تەنانەت لەبەردەم خێزانەکانیشیاندا باس ناکەن ،وەك ترسنۆکی ،تەمەڵی ، ....هتد

که دەکرێت مرۆڤ له ڕێگەی وویستێکی کەمەوه مرۆڤ له خۆیدا دروست بکات و بەدەستی بهێنێت بۆ نەهێشتنی کەم و کوڕیەکانی خۆی ، بەلاّم گەر وویستی لێ نەبێت و باوەڕی پێ نەبێت ئەوا هەرگیز ناگاته ئەو سەرکەوتنه وەك .

ئەوه وایه که نەخۆشێك بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکەی دەچێته لای پزیشك پاشان چەند چارەسەرێك وەردەگرێت بەلاّم نەخۆشەکه له ئەنجامی بێ باوەڕی بەو دەرمانانەی که پزیشکەکه بۆی نوسیوه هەرچەنده به کاریشیان دەهێنێت بەلاّم پێی چاك نابێتەوەو هەست بەباشی ناکات .لێرەدا دەتوانم بڵێم چارەسەرکردنی نەخۆشی زۆر له کێشەکانی ژیان له ڕێگەی باوەڕکردن به خۆی و چاپ کردنی له دەروونیدا دەبێت بۆ ئەم هۆیەش زۆر له کەسان بەهۆی باری نائارامی و نادروستی دەروونیانەوه تووشی چەندین نەخۆشی ئەندامی دەبن کەبه نەخۆشیه سایکۆسۆماتیەکان ناسراوه له هەمان کاتدا چارەسەری هەندێك نەخۆشی یان چارەسەرێکی کەم بەهۆی هێزی باوەڕی ئەو مرۆڤەوه دەبێت ، ئەمەش لەڕێگەی زاڵ بوونی بەرنامه خراپ و چاکەکانی مێشی مرۆڤەوه دەبێت کەله ئەنجامدا کۆنترۆڵی جووڵه خۆنەویستەکانی لەشی مرۆڤ دەکات ، کرداری زاڵ بوونی بەرنامەکان لەئەنجامی دووباره کردنەوەی بەرنامەکانەوه دروست دەبێت ، که بەهۆی بەردەوام هاتنه ناوەوەی هەمان بەرنامه بۆ ناو سووڕی بازنەیی نێوان هەردوو کۆنترۆڵی شعورو لاشعوردا ، ئەو بەرنامەیه ئەوەنده جار له ڕووی شەپۆلی کارەبایی یەوه بەهێزترو گەورەتر دەبێت وەك . ئەو قۆناغه گەوره کردنانەی کەله بازنه ئەلکترۆنیه کاندا ڕوودەدات ، بەمەش بەرنامەکه به هۆی بەهێزی یەوه بەپیی چۆنیەتی خۆیی لەو قۆناغانەی که تایبەتن بەو بەرنامەیه کرداری کوژاندنەوەو بەکارخستن دەگرنه دەست ،بەشێوەیەکی سەرەکی لەچاو ئەو بەرنامانەی کەلەڕووی شەپۆلی کارەباییەوه لاوازن و بەسەر ئەو بەرنامه لاوازانەدا زاڵ دەبن ، ئەوەی له ئەنجامی مامەڵه کردنی مرۆڤ لەگەڵ دەوربەریدابەدی دەکرێ لەڕووی چۆنیەتی زاڵ بوونی بەرنامەکانەوه ،بەهۆی بیرکردنەوەی بەردەوامەوه دەبێت لەسەریەك بیر تەنها بەمەش کرداری گەوره کردنی شەپۆلی ئەو بەرنامەیه دروست دەبێت لێرەدا به نمونەیەك باسەکه

ڕوونتر دەكەمەوە وەك .ئەوەی مرۆڤ گەر هەمیشە بیر لە كاری خراپ بكاتەوە ئەوا بەهۆی بەردەوامی بیر كردنەوە لەو كارە خراپە لە ئەنجامداهەرچی بەرنامەی كاری خراپ هەیە بەهۆی چەند جارە بوونیانەوە بەهێزدەبن وكۆنترۆڵی بەرنامە كەسایەتیەكانی ئەو مرۆڤە دەكەن و لەپەرچە كردارەكانیاندا ڕەنگ دەداتەوە ،وە بە پێچەوانەوە ئەگەر بیر لە كاری باش بكاتەوە ئەوا پەرچە كردارەكانی رشەنگ دانەوەی بیرە باشەكان دەبێت ،ئەم دیاردەیەش زیاتر لەو كەسانەدا بەدەردەكەوێت كەبە باوەڕێكی پتەوەوە بیر لە خواناسین دەكەنەوە و بەردەوام ئەوەی پێویستە لەسەریان بیكەن وەك داخوارزی نوێژ كردن بەئەنجامی دەگەیەنن،ئەمەش بە هۆی جەند جارە كردنەوەی بیركردنەوە لە خوا پەرستی دەبێتە بەرنامەیەكی زاڵ بوو لەبیری ئەو كەسانەدا وەلە كردارەكانیاندا رەنگ دەداتەوە .

ئەم جۆرە كاركردنە دەكرێت بە چاپی دەروونی ناوی بەرین لەزۆر بواری ژیاندا ڕۆژانەی مرۆڤ بەكاردەهێنرێت وەك.بەردەوامی لە پیشەیەكدا كەلە ڕێگەی هێزی ویستنەوە پەسەند كرابێت یان زیاتر لە بوارەكانی مومارەسەكردنی سیاسەتدا ڕۆڵی سەرەكی دەبینێت بۆمەبەستی چاندنی ئەو بیرە لە دەروونی كەسانی تردا ،لە ئەنجامی زاڵبوونی هەرجۆرە بەرنامەیەك لە دەروونی مرۆڤدا ،وەك پاڵنەرێك كاردەكات و وویستێكی خۆیی دروست دەكات بۆ ڕاپەراندنی ئەو داخوازییانەی كە پەیوەندیان بەو بەو بەرنامە زاڵ بووەوە هەیە.

ئەم بۆچوونەش بەواتایەكی تر لەلایەن (منی مرۆڤ) ەوە پەسەند دەكرێت لە كەسایەتیدا بەدەردەكەوێت لە ڕوانگەی ئەم باسەوە جگە لە بواری پاراسایكۆلۆجی مرۆڤ دەتوانێت بەهۆی چۆنیەتی ڕێگەكانی پەروەردەكردنی دەروونی یەوە لەبوارە جیاجیاكانی تردا بەكاری بهێنێت وەك:. ئەدەب ،هونەر ، زانست ..... هتد بۆ مەبەستی زیاتر بەرەو پێش چوونی سەركەوتنی لەم بوارانەدا .

لەم ڕوانگەیەوە دەتوانم بڵێم هەموو كەسێك لە ڕێگەی پەروەردەكردنی دەروونی یەوە چۆنی مەبەست بێت بەو شێوەیە دەتوانیت پاشە ڕۆژی خۆی دیاری بكات ،وەهەموو هیواو ئاواتەكانی بپێكێت بەهۆی هێزی وویستن و باوەڕو چەسپاندنی ئەو داخوازیانەی لە دەروونیدا مەبەستیەتی ،بەلأم مەبەستی سەرەكی من ئەوە نی یە چۆن بتوانیت گەشە بە بیری خۆت بدەیت و خۆت دروست بكەیت و كەسایەتیت

بەهێز بکەیت ،بەڵکو ئەوەی لە لام گرنگە ئەوەیە کە چۆن بیوانێت لە ڕێگای یاسامانی پەروەردەکردنی دەروونی یەوە هێزە لە رادەبەدەرەکانت ببزوێنیت و هێزێکی نویَ تر لە خۆتدا دروست بکەیت .

لەوانەی پێشودا باسم لە چۆنیەتی هێزە لە رادەبەدەرەکان کرد کە لە رێگەی کاریگەری شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤەوە زانیارییەکان ئاڵوگۆر دەکرێت لە نێوان مرۆڤ و دەوروبەردا ئەو کاریگەریانەی کەلەکەسێکەوە دەبێت بۆ دەوربەری ئەوا بەکاریگەرییە بەدەرخستنەکان ناودەبرێت بەواتای لەلایەن کەسی خاوەن تواناوە ئەم هێزە دروست دەبێت و کاریگەری خۆی دەکات ،بەلام ئەو کاریگەرییانەی کەلەلایەن کەسێکەوە وەردەگیرێت یان بە واتای کەسی کارتێککراو ،بە کاریگەر بە درکیەکان ناو دەبرێت کە ئەم دوو جۆرە کارکردنە لەوانەکانی داهاتوودا لەبەشی خوێندنەوەی بیرو بیر گۆرکیَ سایکۆکینیزیاو پێشبینی زیاتر روونی دەکەمەوە کەهەریەك لەم توانایانە سەربەیەکێك لەو دوو جۆرە کاریگەری و هەستیەن.

پێشئەوەی بێمە سەر ڕاهێنانەکانی پەروەردەکردنی دەروونی لێرەدا دەمەوێت کە خوێنەر لەوە ئاگادار بکەم کە پێویستە زۆر بە ووردی .ڕەچاوی بە ئەنجام گەیاندنی ڕاهێنانەکان بکات وە ئاگاداری وانەکانی هێزی وویست و باوەڕ بێت فەرامۆشی نەکات لەبەرئەوەی ئەم دوو هێزە ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لەم بوارەدا ،گەر بێت و ئارەزوومەندی ئەم بوارە گویَ نەداتە هێزی چۆنیەتی هێزی وویست و باوەڕ ئەوا هەرگیز ناتوانێت بەسەرکەتووی بگاتە ئەنجامی کارەکانی .

وەئەم راهێنانەی کەلێرەدا باسی دەکەم بە تایبەت ڕاهێنانەکانی دڵنیا بوون ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە چۆنیەتی دروست بوون و بەهێز باوەڕلەم باوەرەدا.

پاشان دەمەوێت ئەو راستە بخەمە ڕووکە هەرگیز نابێت ئارەزوومەند لە کارەکانیدا پەلەبکات بەڵکو دەبێت زۆر بەهێمنی و ورەیەکی بەرزەوە دەستی بداتیَ بەبیَ ئەوەی گوێ بداتە کات یان مەبەستی بێت بە زووترین کات ئەم هێزە لە خۆیدا ببزوێنێت ،لەبەر ئەوەی ئەم کارە بەخۆراگری دەچێتە سەر وەك چۆن چۆراوگەی باران بە درێژایی چەند ساڵێك دەتوانێتبەهێزترین بەرد چاڵ بکات .

ڕێگەکانی پەروەردە کردنی دەروونی بە گشتی دەکرێت بە چواربەشەوە هەریەکەیان شێوارزی تایبەتی خۆی هەیە بەڵام لە ناوەرۆکدا هەموو لەسەریەك پاڵنەری بنچینەیی کاردەکەن ئەویش هێزی وویست و باوەرو چۆنیەتی چاپ کردنی بەرنامەکان .

١-پەروەردەکردنی دەروونی لە ڕێگەی ئاینی یەوە :. ئەم ڕێگەیە زۆر کۆنەو ئێستا زۆربەکەمی بەکاردەهێنرێت بەهۆی بەکارنەهێنانی هێزە لەرادەبەدەرەکان بەشێوازێکی زانستی و فراوان.
بۆفێربون لەم ڕێگەیەوە پشت دەبەستێت بە باوەرێکی ئایینی وەك لە وانەکانی پێشودا باسم لێوە دەکرد،وە ئەو کەسەی بیەوێت لەم ریچگەیەوە باوەرێکی بەهێز بۆخۆی دروست بکات لەسەر بنچینەیی بوون و توانایی ووشەی خواوە دروست دەبێت لە دەروونی ئەو کەسەداو لەڕێگەی ئایەتی قورئانەوە هێزەکانی دەبزوێنێت .
٢-پەروەردە کردنی دەروونی لە ڕێگەی گفت خوازی خۆیی یەوە :. لێرەدا پێویستە ئارەزوومەند لە ڕێگەی ئەم راهێنانەوە باوەرێکی زانست تەواو لە دەروونی خۆیدا بچێنێت بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی عقڵی خۆی پێبکات و ئەوەی بیەوێت بە ئەنجامی بگەیەنێت ،بەڵام چاندنی باوەرێکی زانستی لە دەرووندا کارێکی هەروا ئاسان نییەو پێویستە هەوڵ و کۆششێکی زۆری بۆ بدرێت زۆر لەکەسان هەوڵیان داوە لەم ڕێگەیەوە توانای خۆیان بە هێز بکەن بەلام بەهۆی تێنەگەیشتنی تەواو لە چۆنیەتی راهێنانی ووردگەری و راهێنانەکانی تر نەگەیشتونەتە ئەنجام .
لێرەدا نموونەیەك دەهێنمەوە بۆ ئارەزوومەند : پێش ئەوەی دەست بدەیتە کارەکەت بیر لە کەرەسەیەك بکەرەوە کە هێشتا نەت دیوە .....
ئایا دەتوانێت بزانیت ئەو کەرەسەیە چیە ؟ لە وەڵامدا بە دڵنیایەوە دەڵێیت نەخێر ، نازانم ... پاشان گەر کەسێکی تر لە هەموو ژیانیدا ئامێرێکی وەك تەلەفزیۆنی نەدیبێت لە کاتێدا دەکەوێتە بەر دەستی ، ئایا دەتوانێت کاری پێ بکات یان بزانێت چیەو چۆن دروست بووە ؟ بێگومان نازانیت،بەلام دەزانیت ئەو ئامێرە بۆچی دروست بوەو چۆن بەکار دەهێنرێت و باوەرێکی تەواوت پێ ی هەیە بەهۆی ئەوەی کەمامەڵەت لەگەڵدا کردووە وەك زانیارییەکی بنچینەیی لە دەماغدا جێگیر بووە ، بەمەش دڵنیایت لەوەی کە ئەم ئامێرە دەستکردی مرۆڤەو

له ڕێگەی بیر مرۆڤەوەه دۆزراوەتەوه و هەرگیز ناتوانیت نكۆڵی لەو ڕاستی یه بكەیت ، لەم نموونەیەدا مەبەستم ئەوەیه كه خۆت لا نامۆ نەبێت كه دەتوانیت ببیته خاوەنی هێزێكی له ڕادەبەدەر . بەڵكو نامۆیی تۆ لەوەدایه وەك ئامێری تەلەفیزیۆنەكه ئەو كەسانەی دیوه بۆیه ناتوانێت بزانێت چی یه ، بەلاَم تۆ دەزانیت كه ئەم هێزه بوونی هەیه ، وه بۆ ئەوەی ئەم دیاردەیەت لا نامۆ نەبێت زیاتر زانیاری سەبارەت بەو كەسانه كۆبكەرەوه كه ئەم توانایەیان تێدا هەیه بووه و كاریان تێدا كردووه .

ئەم ڕاهێنانەی لەم وانەیەدا دەخرێته ڕوو یارمەتی دروست بوونی ئەو باوەڕەت دەدەن بەتایبەت ڕاهێنانەكانی دڵنیابوون پاشان چۆنیەتی بەكارهێنانی هێزه لەڕادەبەدەرەكان كه له وانەكانی داهاتودا باسی لێوه دەكەم .

١–ڕاهێنانەكانیووردگەری

خۆئامادەكردن

ڕاهێنان ''١'' :–

له جێگەیەكی هێمندا ڕابكشێ و چاوەكانت بنوقێنه و دەروونت تەواو ساف بكه پاشان هەموو ماسولكەكانی گیانت تەواو خاو بكەرەوه بیر له هیچ شتێك مەكەرەوه ، پاشان ئەم كاره له ژمارەكانەوه دەست پێ بكه و سەرەتای ژماره یەك بڵێ بیر له ژماره یەك بكەرەوه و چەند جارێك دووبارەی بكەرەوه له دواییدا بچۆره سەر ژماره دوو بەهەمان شێوه چەند جارێك دووبارەی بكەرەوه و بیری لێ بكەرەوه ، لەسەر ئەم ڕاهێنانه بەردەوام به تا دەگەیته ژمارەیەكی زۆر . بەمەش دەتوانیت خۆت ڕابهێنیت لەسەر چۆنیەتی بەندكردن لەسەر بیرێك و له بیرەكانی تردا دەبڕێت .

ڕاهێنان ''٢'' :–

به ووردی بیر له كەرەسەیەكی ژوورەكەت بكەرەوه وەك كورسی یان قەڵەم .... هتد بەلاَم شێوەی بیركردنەوەكەت له بازنەی ئەو كەرەسەیه دەرنەچێت ، به واتایەكی تر كەبیر له قەڵەم دەكەیتەوه بزانه له چی درووست كراوه پاشان چۆن و بۆ چی بەكاردێت و ..... هتد له پاشاندا یۆ ماوەیەكی تر بیر له هەمان كەرەسه بكەرەوه تێبینی ئەوه

دەکەیت کە ئەو کەرەسە یان ئەو قەڵەمە لات نامۆ نی یە و زانیاریەکی زۆر لە بارەیەوە دەزانیت

ڕاهێنان ''٣''

بە ووردی چاو بە کەل و پەلەکانی ژوورەکەتدا بخشێنە و یەك یەك بە ووردگەریەوە لە بیری خۆتدا وێنەیان بگرەو بزانە جێگەیان لە کۆی ژوورەکەدایە ،

دوای تەواو سەرنج دانت لە کەلوپەلەکان ، چاوت دابخەو هەوڵ بدە لە بیری خۆتدا بەخەیاڵ بیان هێنەرەوە پێش چاوت وەك شێوەی پێشوو ، بەمەش توانات زۆر بەهێز دەبێت بۆ ئەوەی بتوانیت وێنەکان بەتەواوی بهێنیتەوە یادی خۆت .

٣-خاوبوونەوە

خاوبوونەوە یەکێکە لەهۆکارە سەرەکیانەی کە یارمەتیت دەدەن بۆ چوونە ناو بارودۆخێکی لەبارەوە تاکو کرداری بزواندنی هێزە لەڕادەبەدەرەکانی تێدا ئەنجام بدرێت .

خاوبوونەوە:- بریتی یە لەو بارەی کە هەموو ماسولکەکانی لەش لە گرژی و نائارامی ڕزگار بێت و دەماغ خەریکی زانیاریەکانی لەش نەبێت .

گەر بێت و کەسێك بەتەواوی شارەزای لەکرداری خاوبوونەوەدا نەبێت ئەوا هەرگیز ناتوانێت ڕۆبچێتە ئەو بارودۆخە لەبارەوە کە مەبەستیەتی .

ئەو ڕاهێنانەی خوارەوە یارمەتی تەواوت دەدەن بۆ ئەوەی لەشت لەو گرژی و نائارامی یە ڕزگاربێت .

ڕاهێنانی ''١''

بەپێوە ڕابوەستەو هەموو ماسولکەکانی لەشت بەتەواوی ڕەق بکە ، پاشان دەەستی ڕاستت بە ڕێکی بەرزبکەرەوە ، لەپاش ئەم وەستانەدا بۆ ماوەی یەك خولەك هەڵ بدە وورده وورده دەستی ڕاستت دابنوێنە لەگەڵ خاوبوونەوەی ماسولکەکانی تری لەشت پاشان دەستی چەپت بەهەمان شێوە بەرز بکەرەوە و دای بنەوێنە ، ئەم ڕاهێنانە چەند جارێك دووبارە بکەرەوە تا بەتەواوی هەموو ماسولکەکانی لەشت دەچێتە بارێکی خاوبوونەوە .

ڕاهێنانی ''٢''

لەسەر کورسیەك دابنیشە بە مەرجێك دەست و قاچەکانت لەسەر یەك دا نەنێیت ، بەهێمنی پاڵ بدەرەوە و دەروونت بەکە بە شێوەی گفت خوازی یە خۆت بڵێ ئێستا کەهەر لەتەوقی سەرمەوە تاکو سەری پەنجەکانی قاچم دەچنە بارێکی خاوبوونەوە ، پاشان هەموو بیرت تەرخان بکە بۆ ئەو مەبەستەو بە ووردگەریەوە لەسەر ئەوە ڕۆبچۆرە خوارەوە ، بەش بەش هەست بەوە بکە کەدەچیتە بارێکی خاوبوونەوە .

ڕاهێنان ''٣''

دەتوانیت لە جێگەیەکی هێمندا ڕابکشێیت ، بیرت ساف بکەو بە هێمنی گفت خوازی بە خۆت بدە کەتۆ دەتوانیت هەر ساتێك بتەوێت بچیتە بارێکی خاوبوونەوە ، بەبەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانەی خۆت فێردەکەیت کەهەر ساتێك بتەوێت دەچیتە ئەو بارەوە .

٣-هەناسەدان

هەناسەدان ڕۆڵکی سەرەکی دەبینێت بۆ خاوبوونەوە ، کەسانی ئاسایی بە شێوەیەکی ڕووکەش هەناسە دەدەن ، بەلاَم ئەو کەسانەی لەم بوارەدا کار دەکەن زۆر بە قوڵی هەناسە دەدەن ، ئەم کارەش یارمەتی بۆ گەیاندنی بڕێکی زۆر لە گازی ئۆکسجین و هێنانە دەرەوەی هەرچی پاشەڕۆی گازی دووەم ئۆکسید هەیە لە لەشداوو هەروەها یارمەتیت دەدات بۆ خاوبوونەوەی ماسولکەکانی لەش .

چۆنیەتی کرداری هەناسەدان بەهۆی پەردەیەکی ماسولکەییەوە دەبێت کەلە ئەنجامی مژینی هەوادا دێتەخوارەوە و بەدانەوەی هەناسە سەر دەکەوێتەوە . ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدەن بۆ بەهێز کردنی ئەو پەردە

ماسولكەیی یە وەبە شێوەیەكی باش ڕادێت لەگەڵ هەناسەدانی قووڵدا
.

ڕاهێنان ''١''

بە پێوە لە جێگەیەكی هێمندا بووەستە ، هەر دوو دەستت بخەرە كەمەرتەوە و چاوەكانت بنوقێنەو هەموو بیرو هۆشت لەلای كرداری هەناسەدانەكە بێت . لەسەر خۆ دەست پێ بكەو هەناسەیەكی قووڵ بە هێمنی هەڵمژە و بەردەوام لەگەڵ هەڵمینی هەناسەكەدا وورده وورده لەڕێگەی دەستەكانتەوە پاڵ بە كەمەرتەوە بنێ بۆ پێشەوەو بەردەوام لەگەڵ هەڵمژینی هەناسەكەتدا بچەمێرەوە تاكو كەمێك بەشی پێشەوەی سكت پێش دەكەوێت پاشان هەناسەكە بە هێمنی بدەرەوە و كەمەرت لەگەڵیدا ڕاست بكەرەوە .

ڕاهێنان ''٢''

هەمان شێوەی كرداری ڕاهێنانی پێشوو دووبارە بكەرەوە ، بەڵام لەكاتێكدا كە هەموو سیەكانت پڕ دەبن لە هەوا ڕای بگرە بۆ ماوەیەك تا ئەو ساتەی بێزار دەبیت پاشان هەوای ناو سیەكانت بە هێمنی دەرباز بكە ، بەبەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت بگەیتە ئەو توانایەی كە بۆ ماوەی چەند خولەكێك هەوای ناو سیەكانت بەند بكەیت .

ڕاهێنان ''٣''

بە دەستێكت كونی لووتی لای ڕاستت بگرە و بەكونی لوتی چەپ بە هێمنی و بە قووڵیەوە هەناسە هەڵمژە تاكو سیەكانت بەتەواوی پڕ دەبن پاشان هەناسەكە بە هێمنی بدەرەوە پاش ئەوە بە كونی لوتی ڕاستت هەناسە بدە بە هەمان شێوەی پێشوو ، پاشان ئەم ڕاهێنانە بە هەمان شێوەی خۆی دووبارەبكەرەوە بەڵام لەگەڵ پڕ بوونی سیەكانت هەوڵ بدە هەوای ناو سیەكانت بەند بكە تاكو بێزار دەبیت .

ڕاهێنان ''٤''

لە جێگەیەكی نەرمدا ڕابكشێ و دەستەكانت لە ئەملاو ئەولای خۆتەوە درێژ بكە و بە قووڵی لەسەرخۆ هەوا هەڵمژە پاشان بیدەرەوە ، لەدوای ئەم كردارە بۆ چەند جارێك هەوڵ بدە بۆ ماوەیەكی زۆر هەوای ناو سیەكانت بەند بكەو پاشان بیدەرەوە هەموو ئەم ڕاهێنانەی هەناسەدان

یارمەتی تەواوت دەدەن بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی هەموو ماسولکەکانی لەشت خاوبکەیتەوەو بچیتە بارێکی خاوبوونەوە .

٤- دڵنیابوون

دڵنیابوون :- بریتی یە لە تەواو یەکلابوونەوەی مرۆڤ لەو کارەی دەیکات وەك ئەوەی کەلە زۆر حاڵەتدا بەخۆت دەڵێیت من دەتوانم ، ئەوا دەتوانیت کارەکە بکەیت بە دڵنیایی یەوە یان دەڵێیت من ناتوانم ئەوا هەرگیز ناتوانیت ئەو کارە بکەیت .

دڵنیابوون لەسەر بنچینەیەکی ڕابردوو دەتوانیت بڕیاری لەسەر بدەیت بەوەی کەتۆ لە بوارێکی پزیشکیدا شارەزایت هەیە و دەڵێیت من پزیشکم بەڵام لە کاتێکدا بە دڵنیایی یەوە بە خۆت دەڵێیت من نیم ، لەو ساتەدا هەست بەوە دەکەیت کە زۆری ئەو زانیاریانەی کە پەیوەندی بەو زانستنەوە هەیە دەچنە بەشی لەبیر چونەوە بەهۆی ئەو گفت خوازیەی من پزیشك نەبم .

لێرەدا مەبەست لەم نموونەیە ئەوەیە کە مرۆڤ چۆن بیربکاتەوە بەو شێوەیە کردار دەکات ،ئەویش بە هۆی زاڵبوونی ئەو بەرنامەیە لە کۆنترۆڵی شعورولاشعوردا بەمەش ڕێ لە لە هەموو ئەو زانیاریانە دەگرێت کە پەیوەندیان بە چۆنیەتی کاری پزیشکی یەوە هەیە وە ئەگەر بەدڵنیایەوە گفت خوازی ئەوە بەخۆت بدەیت کە پزیشکیت ئەوا هەرچی زانیاری هەیە کە پەیوەندی بە کاری پزیشکی یەوە بێت دێتە دەرەوە بەهۆی زالبوونی ئەو بەرنامەیەوە ،بەمەش توانای مرۆڤ لەو بوارەدا بەهێز دەبێت و بیرو کرداری فراوانتر دەبێت .

لێرەدا مەبەستم چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەروونی یە لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا .ئەو کەسەی مەبەستیەتی لەم بوارەدا تەواو شارەزا بێت و بتوانێت بە کرداری دیاردەکان بە ئەنجام بگەیەنێت ئەوا پێویستە همیشە خۆی لەوە دڵنیا بکات کە توانایەکی بە هێزی هەیەو دەتوانێت ئەوەی بیەوێت بە ئەنجامی بگەیەنێت لەم بوارەدا بەکاربهێنرێت بەڵکو خوێنەر لە ئەنجامی تەواو تێگەیشتن لە باسەکە دەتوانێت بە پێی چۆنیەتی ئەو کارانەی کە مەبەستیەتی بەئەنجام بگەیەنێت چەند بەرنامەیەکی تایبەت بەو کارە لەسەر کاغەزێك بنووسێت و پاشان لە ڕێگەی چۆنیەتی ڕاهێنانەکانەوە لە کۆنترۆڵی

شعورو لاشعوردا چاپی بكات و بیكاته بەرنامەیەكی زاڵ بوو ،بەمەش دەتوانێت لە كارەكانیدا سەركەتن بە دەست بهێنێت .

ڕاهێنانی "١" : . دەتوانیت ناوی چەند دیاردەیەكی پاراسایكۆلۆجی لە كاغەزێكدا بنوسیت و وەك خوێندنەوەی بیرو بیرگۆركێ و پێشبینی ... پاشان بەرامبەر بە ئاوێنەیەك دابنیشە لێرەدا ڕاهێنانەكانی ووردگەری یارمەتی تەواوت دەدات بۆزیاتر بە ئەنجام گەیاندنی كارەكە ، پاشان بە ووردگەری یەوە لە خۆت ووردبەرەوەو وێنەی خۆت چاپ بكەو بە دڵنیایی یەوە بڵێ (من دەتوانم بەكرداربە كردار ئەم دیاردانە بە ئەنجام بگەیەنم)ئەم ڕاهێنانە بە ووردیو دڵنیایی یەوە بە ئەنجام بگەیەنە كە بە شێوەیەك كە خۆت لە لا سەیر نەبێت كە دەتوانیت ئەم كارانە بكەیت .

ڕاهێنانی "٢" :. لە جێگەیەكی هێمندا بە پستا ڕابكشێ هەموو ماسوولكەكانی لەشت بە تەواوی خاو بكەرەوە بۆ ئەم كارەش ڕاهێنانەكانی خاوبونەوە یارمەتیت دەدات ،پاشان هەرچی بیری تر هەیە لە مێشكی خۆتدا مەیهێڵەو بە ووردگەرییەوە بیر لە ووشەی ،من بوونم هەیە ،من دەتوانم من بەهێزم .... بكەرەوە ،پاشان بە دڵنیاییەوە بە خۆت دەڵێیت من بوونم هەیە بیر لەو ووشەیە بكەرەوە بەشێوەیەكی وێنەیی بیهێنەرەوە پێش چاوی خۆت كە تۆ لەناو دەوروبەرەكەتدا بوونەوەرێكی كردارت هەیە و دەتوانیت كاریگەری خۆت بسەلمێنێت پاشان بیر لە ووشەی من دەتوانم بكەرەوە بەهەمان شێوە بە وێنەوە بیهێنەرەوە پێش چاوت كە تواناو بەهێزی تۆ لە ڕادەبەدەرەو لە ناو كۆمەڵدا لە چاو كەسانی تردا بەهێزیت و دەتوانیت كار لە كەسانی دەروبەرت بكەیت و بەو شێوەیەی كە خۆت مەبەستە .ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات لە زۆر بواری ترداو هێزو گوڕێكی تەواوت دەداتێ و دەتوانیت لە هەموو كارێكی ڕۆژانەتدا سەركەتوبیت و كەسێتیەكی دیارت دەبێت لەناو كۆمەڵدا بەوەی كەلە ڕوانگەی ئەم ڕاهێنانەوە هەندێك سیفاتی باش لە دەروونی خۆتدا دەچێنیت وەك ئازایەتی و هێمنی و زیرەكی و داهێنەرو بەتوانای و ....هتد .

وانەی شەشەم:.

" خەوانـدنی موگناتیســــــــــی "

تۆ هەمیشە لە زۆر كاتدا دەچیتە باری خەواندنی موگناتیسیەوە وەك لەو ساتانەی بە ووردگەری یەوە لە خاڵێكی دەورو بەر دەڕوانیت .

لێرەدا دەتوانین بڵێین خەواندنی موگناتیسی بریتی یە :. لە بارێكی شعوری تایبەتی كە تیایدا شعور كۆنترۆڵی هەموو پەرچە كردارەكان لەدەست دەدات ،بە واتای هەموو كردارەكان دەكەوێتە دەست كۆنترۆڵی كەسی خەو لێخەرەوە بەمەش خەو لێخەر دەتوانێت بە ئارەزووی خۆی كام بەشەی مەبەستسەتی بیخاتە كار بۆماوەیەك ئەو بەشەی مەبەستی نی یە لە كاری بخات ئەویش لەڕێگەی گفت خوازیەوە كە ڕۆڵێكی سەرەكی دەبینێت لەم بوارەدا .

لە ساتانەی بە ووردگەری یەوە بەردەوام لە خاڵێك دەروانیت وەك :. سەیر كردنی تەلەفزیۆن یان هەر خاڵێكی تر ،هەموو هەستەكانی تر لە كار دەوەستن ، تەنها ئەو هەستانە كار دەكەن كە پەیوەندیان بەو خاڵەوە هەیە وەك هەستی بیستن و بینین ، لە ئەنجامی بەردەوام ووردگەری كردنە سەر ئەو خاڵە هەستی بینین ماندو دەبێت و ئەو بارە شعورە تایبەتیە دروست دەبێت كە لە نێوان ئاگایی و بیٚ ئاگایدایە ، لە كاتێكدا مرۆڤ دەچێتە ئەم بارانەوە كە زۆر جار لە ژیانی ڕۆژانەیدا تووشی دەبێت بە :.

"خەواندنی موگناتیسی یە سەرەتاییەكان " دەناسرێت .

كردارەكانی ئەو مەسە لە ڕێگەی لاشعورەوە دەبێت و شعور لە بەردەم بەرپەچ دانەوەی ئەو كارانە لاواز دەبێت .ئەو كەسانەی بە وویستی خۆیان ئارەزووی كرداری خەواندن دەكەن لەلایەن كەسێكی شارەزا لەم بوارە ،دەتوانرێت هەرچی بیەوێت لە خەیاڵی ناوەند دا " خەو لێخراو " دروست بكرێت وە ئەم دیاردەیە بە " خەیاڵی خەواندنی موگناتیسی " دەناسرێت كەلەلایەن خوێنەرەوە لە ڕێگەی گفت خوازیەوە وەك پرسیار لە عەقڵی كەسی ناوەند دروستی دەكات ، پاشان كەسی ناوەند لە ڕێگەی كۆنترۆڵی لاشعورەوە وەڵامی پرسیارەكان دەداتەوە بە بیٚ ئەوەی شعور بتوانێت بەشداری وەلام دانەوەی ئەم پرسیارە بكات.

بونموونه :. کەسی خوێنەر دەتوانێت ناوەند بگەرێنێتەوە بۆ ژیانی رابردووی یان ئەو ئاوات و خواستانەی بۆ جێبەجێ بکات لە ڕێگەی خەیاڵی خەواندنی موگناتیسی یەوە وەك :.
کەسێك بیەوێت سەردانی شارێك بکات کەلە ژیانیدا نەیبینیوە ،دەتوانرێت لەم ڕێگەیەوە بە ئاسانی ئەو جێگایە ببینێت بە پێ ی ئەو زانیارییانەی کەلەلایەن کەسی خەوێنەرەوە لەڕێگەی گفت خوازییەوە ئاراستەی ناوەندەکەی دەکات ،پاشان خەوێنەر بە ئارەزووی خۆی گەر بیەوێت لە دوای ئاگا هاتنەوەی ناوەندەکە زانیارییەکانی لە بیردا بهێڵێتەوە یان لە بیری بباتەوە بەلام لەبیر چونەوەی ئەو خەیالانەی کەلە لایەن ناوەندەکەوە دروست بووە بە واتای ئەوە نی یە کەلە ئەقڵیدا نەماوە بەڵکو لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبێت و لە کاتێکدا کرداری لێکچوون لە هەردوو کۆنترۆڵدا دروست ببێت ئەوا دێنە دەرەوە لە هەستیدا بەدەردەکەون .
زۆر پرسیاری سەیر لەکۆمەڵدا بلاْوە سەبارەت بەم دیاردەیە وەك دەڵێن گەر کەسێك بچێتە ژێر باری خەواندنی مووگناتیسی یەوە پاشان کەسیخەوێنەر بمرێت ئایا ناوەندەکە لەو خەوتنەدا بە ئاگا دێتەوە ؟ یان ئەو ناوەندەی دەچێتە ئەم بارە شعورییە تایبەتیەوە ئایا تووشی زیان دەبێت ؟ لە ڕووی دەروونی مەرج نیە ناوەندێك بکەوێتە ژێر باری ئەو کاریگەرییەوەو بە ئاگا نەیەتەوە ، بەڵکو خەواندنی مووگناتیسی بریتی یە لە وەستان یان سڕکردنی شعور بۆ ماوەیەکی کاتی .لەپاشاندا گەرخەوێنەر واز لە ناوەندەکە بهێنێت ئەوابە شێوەیەکی سروشتی بە ئاگا دێتەوەو دەچێتە باری ئاساییەکەی پێشووی خۆی ، هەروەها خەواندنی مووگناتیسی هیچ جۆرە زیانێك بە ناوەند ناگەیەنێت بە مەرجێك لەلایەن کەسێکی شارەزا لەم بوارەدا بەشێوەیەکی زانستی بیخەوێنێت .لە هەمان کاتدا خەواندنی مووگناتیسی سودێکی زۆر بە دەروونی ناوەندەکە دەگەیەنێت بۆ ماوەیەك دەچێتە بارێکی خاوبونەوە کەئەمەش بە ئاشکرا دەردەکەوێت لەپاش بە ئاگا هاتنەوەی ناوەندەکە هەست بە ئارامی و خۆشییەکی لەشی دەکات .
لەم ڕێگەیەوە ئێستا کە خەواندنی مووگناتیسی لە زۆر بواری جیاجیاکاندا کاری پێ دەکرێت وەك چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونی یەکان کە تا ئێستا توانراوە زۆر نەخۆشی لەم ڕێگەیەوە

چارەسەر بكرێت . یان بۆ چاندنی بیرێكی نوێ و باشتر ، لە كەسایەتی ناوەندا بە مەرجێك مەبەستی بێت .
وە ئێستا كە خەواندنی مووگناتیسی وەك ڕێگەیەكی نوێ لە بواری پاراسایكۆلۆجیدا بەكار دەهینرێت بەهۆی راستەخۆ پەیوەندی كردنی بە لاشعوری ناوەندەوەو چاندنی ئەو باوەڕە زانستی یەی كە بۆ مەبەستی بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەكان بەكار دەهێنرێت .
((چۆنیەتی پەروەردەكردنی دەروونی لەڕێگەی خەواندنی خۆییەوە))
لەم ڕێگەیەوە دەتوانیت بەشێوەیەكی باشتر دەروونت لەسەر ڕاهێنانەكان پەروەردە بكەیت ، بۆ ئەم مەبەستە شەوانە لەجێگەیەكی بێ دەنگ و هێمندا بە پشتدا رابكشێ هەموو لەشت تەواو خاو بكەرەوە بە شێوەیەك كە وەك دەسرێكی تەڕ كە چۆن بە زەویدا دەیكێشیت لەپاش ئەوەی كە ئەو بەرنامەیەت ئامادە كرد كەمەبەستە لە دەروونی خۆتدا بیهێنیت .
بە ووردگەری یەوە سەرنج بدەرە خاڵێكی بریسكەدار یان گوێ لە لێدانی دڵت بگرە یان سەیری بەندۆڵی كاتژمێر بكە یان گوێ لە مۆسیقایەكی هێمن بگرەو بیرت تەواو ساف بكەو هەوڵ بدە پەیوەندی نێوان لەش و عەقڵت مەهێڵە لەدوای كەمێك دەبینیت دابڕانێك لە نێوانیاندا دروست دەبیت و لەشت تەواو سڕدەبێت لە دوای ئەم بارە خاوبونەوەیە هەوڵ بدە پەیوەندی شعورت بە دەوروبەرتەوە مەهێڵە بەشێوەیەك كە بە تەوتوی بێ ئاگا بیت لە دەوروبەرت ،پاشان چاوەروانی ئەو بەرنامەیە بكە كەمەبەستە لە دەروندا بیهێنیت .
تێبینی ئەوە دەكەیت بەرنامەكە بەشێوەی وێنەیەكی زۆر روون لەخەیاڵتدا بەدەردەكەوێت و تواناو بەهێزی خۆت بە شێوەیەكی واقعی لە خەیاڵتدا بەرجەستە دەبێت وەك ئەوە وایە كە ئەو توانایەت لە ڕاستیدا هەبێت ،بەبەردەوام بونت بەم شیوەیە ڕۆژبەڕۆژ توانات بەهێزتر دەبێت .

((چۆنیەتی پەروەردەكردنی دەروونی لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتسی یەوە))
خەواندنی مووگناتیسی یەكێكە لەو ڕێگە نوێیەی كەبە شێوەیەكی بەرفراوان لەبواری پاراسایكۆلۆجی دا بەكاردەهێنرێت بۆ مەبەستی بەكارخستنی هەستی باڵاو هێزە لەڕادەبەدەرەكان كەبەهۆیەوە كەسی

خەوێنەر راستەو خۆ پەیوەندی بە لاشعوری کەسی ناوەندەوە دەکات و چی بوێت لە لاشعوردا دەیچێنێت .لەم ڕێگەیەدا مرۆۋ زوتر دەگاتە بزواندنی هەستی بالا ً لە چاو ڕێگاکانی تردا بەهۆی زاڵبوون و بە هێز بوونی ئەو بەرنامەیەی کە پێویستە بۆ بزواندنی هەستی بالاّ لە لاشعوردا لەم ڕێگەیەدا بە ئاسانی ناوەند دەتوانێت بارێکی خاوبوونەوە تەواو و ووردگەریەکی چڕ وەربگرێت کەبە هۆیانەوە گفت خوازییەکان پەسەند دەکات .

بۆ ئەوەی ناوەند بتوانێت لەو بارە شعوریە تایبەتیەدا گفت خوازییەکان پەسەند بکات ئەو بەرنامە بەکارخەرە وەك چاپێك لە لاشعوریدا جێگیر بێت و کاری خۆی بکات پێویستە ڕۆ بچێتە ناوەندە خەوێکی زۆر قوڵەوە کەبە قۆناغی سێهەم ناودەبرێت لە بواری خەواندنی مووگناتیسیدا .

لەم قۆناغەدا ناوەند بەتەواوی بە ئاگا دەبێت لە دەوروبەر کەتەنها دەنگی خەوێنەر بە لاوازی دەبیستێت و ناوەندیش زۆر بە دەنگێکی لاواز وەلاّم دەداتەوە ، بەهۆی لە کارخستنی کرداری شیکار کردن لەهەردوو کۆنترۆڵدا ، بەمەش بارودۆخێکی لەبار دروست دەبێت بۆجێگیر بوونی گفت خوازەکانی خەوێنەر لە لاشعوری ناوەندا .

لێرەدا پێویستە خەوێنەر شارەزاییەکی تەواوی لەم بوارەدا هەبێت و بتوانێت بە شێوەیەکی سەرکەوتوو ناوەند لە قۆناغی سەرەتادا بگوێزێتەوە بۆ قۆناغی سێهەم بۆ ئەوەی بتوانێت بەئاسانی کارەکەی ئەنجام بدات .لەبەر ئەوەی تاکو ناوەند لە خەوی قووڵ بێت زانیارییەکانی باشتر وەردەگرێت و دەینێرێت .

لەسەرەتادا خەوێنەر کەناوەندێك دیاری دەکات بۆ ئەوەی لەم بوارەدا کاری پیٚ بکات پێویستە ڕەچاوی ئەم خالأنەی لای خوارەوە بکات :.

١ـئەو ناوەندەی کەلەم بوارەدا کاری پیٚ دەکرێت پێویستە حەزێکی تەواوی لەسەر کارەکە بێت و هیچ جۆرە نەخۆشیەکی دەروونی تیایدا نەبێت .

٢. دوای ئەوەی ناوەند ئامادە بوو بۆ کاری خەواندن لە ڕێگەی چەند دانشتنێکەوە کە کاری خەواندنی تێدا ئەنجام دەدرێت پێویستە ناوەندەکە رابهێنرێت لەگەڵ کارەکەدا بۆ ئەوەی لە دانیشتنەکانی داهاتوودا بە ئاسانی بچێتە ژێر کاری خەواندنەوە .

٣. هەر ساتێك ناوەند کێشەیەکی هەبوو یان زۆر ماندو بوو نابێت تاقیکردنەوەی لە سەر بکرێت لەبەر ئەوەی خەم و خەفەت و بیرکردنەوەی زۆر لە کێشەیەك لەلایەن ناوەندەوە ڕێگە لە کارەکە دەگرێت .

٤. هەر دانشتنێك لە دوو کاتژمێر زیاتر نەخایەنێت بۆ ئەوەی ناوەند زۆر ماندو نەبێت ، لیًرەدا پێویستە ناوەند بە ئاگا بهێنرێتەوە بۆ ئەوەیپشوو بدات بۆ ماوەیەك لە دواییدا دەست بە کارەکە بکرێتەوە .

٥. ڕەچاو کردنی باری نادروستی لە کاتی خەوتندا زۆر گرنگە پێویستە خەوێنەر هەمیشە ئاگای لەوە بێت کە ناوەند هەست بە ئازاری سەری یان دەستی دەکات یان هەر ئازارێکی هەبوو پێویستە بە ئاگا بهێنرێتەوە .

٦. گەر خەوێنەر مەبەستی بێت ئەوا دەتوانێت کلیلێك بۆ ناوەند دروست بکات وەك ووشەیەك بۆ ئەوەی ناوەند لە ئاگایدا لەهەر ساتێك ئەنجام بدات بتوانێت ئەو هێزەی تێدا بزوێنراوە بە کاری بهێنێت لەڕێگەی ئەو کلیلەوە .

تاقی کردنەوەی یەکەم :. بۆ ئەوەی بتوانیت ناوەند بەهێز بکەیت پێویستە هەمیشە ئەم ڕاهێنانە بەبەردەوامی ئەنجام بدەیت تاکو بەتەواوی هەستی بالأی دەبزوێت .بریتیە لە چالاك کردنەوەی پێنج هەستەکە کە بە هۆی خەیالًی خەواندنەوە .

(١) خەیالًی هەستی بینین :. وەك بینینی رەنگەکان لە کالًترین ڕەنگەوە بۆ تۆخ ترین ڕەنگ کەبەم شێوە گفت خوازییە ئاراستەی دەکرێت .ئێستە تۆ هەست دەکەیت لەبەردەم مێزێکدا دانیشتووی گولێك لەبەردەمتایە .... زۆر بە روونی ڕەنگی رەنگی گولەکە دەبینیت کە ڕەنگی سپی ییە .... ئایا راستە ؟ لە وەلأمدا دەلێت بە لێ بەووردی لێی بروانە ئێستا رەنگی گوڵەکە ووردە ووردە دەگۆرێت بۆ زەرد ئایا راستە ؟ لە وەلأمدا دەلێت بەلێ هەست دەکەیت رەنگی گولەکە تۆختر دەبێت ، کەوا رەنگی گولەکە بوو بە سەوز ئەوا تۆختر دەبێت بوو بە شین ...ئەوا کالتر بۆوە بوو بە سەوز ... ئەوا زۆر تۆخ بووەوە بوو بە رەش ئایا راستە ؟ لە وەلأمدا دەلێت بەلێ

(٢) خەیالًی هەستی بیتن :. ئێستا هەست دەکەیت ووردە ووردە دەنگی مۆسیقایەك دەبیستی کە زۆر نزمە .... ئایا راست ؟ لە

وەلاٌمدا دەلێت بەلٌێ ... گوێ بگرە .... ئەوا دەنگەکە بەروتر دەبێت .ئەوا بەروتر بوو خەریکە بێزار دەبیت .. ئایا راستە ؟ لەوەلاٌمدا دەلێت بەلٌێ ... ئێستا هەست دەکەیت بە دەنگی مۆسیقا کە بێزاریت ...ئێستا وورده وورده دەنگەکە نزم دەبێت ... نزم تر بوو... بەردەوام نزم دەبێت تا گوێت لە دەنگەکە نابێت .

(٣) خەیاڵی هەستی بەرکەوتن :. لەبەردەمدا سێ قاپ دانراوە هەرسێکیان ئاوی تیایە قاپی یەکەمیان ئاوی ساردی تیایە پەنجەی تێ بکە بزانە ساردە یان نا ؟ لەوەلاٌمدا دەلێت ساردە .... پەنجە بە قاپی دووەمدا بکە بزانە مامناوەندی یە پەنجە بە ئاوی قاپی سێیەمدا بکە ، هەست دەکەیت زۆر زۆر گەرمە ئایا راستە ؟ .... لە وەلاٌمدا دەلێت بەلٌێ

(٤) خەیاڵی هەستی چەشتن :. ئێستا تۆ چوار لیمۆ لەبەردەمتا دەبینی ... هەریەکەیان تامێکی هەیە .... یەکەمیان تاڵە ... تامی بکە بزانە وایە ... لەوەلاٌمدا دەلێت بەلٌێ... تامی دووەمیان بکە شیرینە....تامی سێهەمیان بکە سوێرە .... تامی چوارهەمیان بکە ترشە .

(٥) خەیاڵی هەستی بۆن کردن :. گوڵدانێك لەبەردەمتایە چەند گوڵە باخێکی تێدایە هەریەکەیان بۆنێکی هەیە ..... هەندێکیان بۆنی زۆر ناخۆشە .... هەندێکیان بۆنی زۆر خۆشە .... هەندێکیان بۆنی مامناوەندییە ... ئێستا یەك یەك بۆنی بکەوئاگادارم بکەرەوە لەگەڵ چۆنیەتی ڕەنگەکانیان .

ڕاهێنان (تاقی کردنەوەی دووەم)

هەست دەکویت تۆ زۆر بە هێزیت .... ئەوەی بتەوێت دەتوانیت بیکەیت .... ئەوا هاوڕێ یەکت بەبەردەمدا تێ پەڕی و پێویستە بیبینیت زۆر دوورکەوتەوە .....دەتەوێت بانگی بکەیت دەنگت نایگاتێ ......ئێستا بە ووردی لێی بڕوانە ... لە دلٌی خۆتدا بانگی بکە با ئاوڕت بۆ بداتەوە .. ئەوا ئاوڕی دایەوە ...ڕاستە ...بەلٌێ ئێستا هەست دەکەیت تۆ

توانات زۆر بەهێزە لە خۆتدا هەست بە وورەیەکی بەرز دەکەیت ،لەبەر ئەوەی هەرچیەکت بۆ بێت ،دەتوانیت بیکەیت .

ڕاهێنانی سێهەم :. هەست دەکەیت کاتژمێرەکەت لە دەست کەوتە خوارەوە .کەوتۆتە چاڵێکەوە ناتوانێت دەری بهێنێت ...ئەو کاتژمێرە زۆر خۆشەویستە لات .... ئایا راستە .... بەڵێ ئێستا هەست دەکەیت زۆر بەهێزیت . دەتوانیت لە ڕێگەی ووردگەیەوە کاتژمێرەکە لەچاڵەکەدا دەربهێنێت ... ئێستا بە ووردی لێی بڕوانە ... ئەوا ووردە ووردە بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە دەستت .

ڕاهێنانی چوارەم :. تۆ لە ژورەکەتدا دانیشتویت ، لەم دیو دەرگاکەوە دەنگی کەسێك دێت نازانیت کێ یە؟ ئەو باسی تۆ دەکات زۆر حەز دەکەیت بیزانیت .... ئیستا تەواو مێشکت ساف بکە ناوەکەی دێتە بیرت ، ئەوا ناوەکەی هات ،کێ یە ، نەوزاد ...زۆرباشە ئیستا دەرگاکە بکەرەوە بزانە ئەوە یان نا .... بەڵێ نەوزادە .

تاقی کردنەوەی پێنجەم :.

١-لە لای ناوەندەوە هاوڕێکەیەکت ئامادە بکە بەمەرجێك ناوەندەکە ناوی هاوڕێکەت نەزانێت پاشان داوا لە ناوەندەکە بکە .. پاشان چاوەکانت هەڵبڕەو سەیرێکی ئەم هاوڕێ یە بکە ... ئێستا چاوەکانت دابخە .... هەست دەکەیت شێوەکەی لە پێش چاەتدا بە بیرت تەواو ساف بکە ئیستا ناوەکەی دێتە بیرتەوە ... چاوەڕێ بکە ... ناوی چیە .. فەرهاد ،زۆر ڕاستە ئێستا هەوڵ بدە بیری نەوزاد بخوێنەوە بزانە دوێنێ لە کوێ بووە . گەر ناوەند نەیتوانی زانیارییەکان بە راستی بڵێت ئەوا پێویستە مەشقی زیاتری پێ بکرێت لەم جۆرە تاقیکردنەوەیەدا ، واتە تاقیکردنەوەی خوێندنەوەی بیر

تاقی کردنەوەی شەشەم :-

٢-کۆمەڵێك هاوڕێت لە جێگەیەکی جیادا دابنێ و با هەریەکەیان بە کارێکەوە سەڕقاڵ بێت ، پاشان لە ژورێکی تردا یان لە هەر جێگایەکی دوریش بێت باشترە ، ناوەندەکە ئامادە بکە ئێستا هەست دەکەیت زۆر بەهێزیت .... بچۆ بۆ ماڵی سەربەستی هاوڕێت بزانە سەرقاڵی چی یە ؟ .. ژوورەکان بگەڕێ بزانە لە چ ژوورێکدایە ؟ لە ژوورەکەی سەرەوەدایە

، چی دەکات ؟ خەریکی خوێندنەوەیە .. هەر خۆیەتی یان کەسی تری لەگەڵدایە ؟ دوو کەسی تری لەگەڵدایە ، ئەوان چی دەکەن ؟ یەکێکیان گوێ لە ڕادیۆ دەگرێت ئەوەی تریان جگەرە دکێشێت لەپاش ئەوەی پەیوەندی بە هاوڕێکانتەوە دەکەیت ، سەرت لەوە سوڕ دەمێنێت کە ئەنجامەکان هەموو ڕاستن ،بەبەردەوام بوونت لە ئەم تاقی کردنەوەیە دەتوانرێت زانیاری زیاترو ووردتر بەدەست بهێنیت .

تاقی کردنەوەی حەوتەم :-

٣- هەست دەکەیت چاوەکانت زۆر بەهێزن ، ئێستا چاوەکانت بکەرەوەو لەم پاکەتە جگەرەیە وورد بەرەوە ،چاوەکانت دابخەو بزانە چەند جگەرە لە پاکەتەکەدایەو جۆریان چیە ؟

تاقی کردنەوەی هەشتەم :-

٤- چاوەکانت بکەرەوە ، سەیری ئەم سندوقەی بەردەمت بکە ، ئێستا چاوەکانت دابخە ، هەست دەکەیت سندووقوکە بەتەواوی دەبینیت ، لەناو سندووقەکەدا شتێکی تێدایە بزانە چی یە ؟

بە ووردی لە سندووقەکە ووردبەرەوە هەست دەکەیت وورده وورده سندووقەکە کاڵتر دەبێتەوە تاکو ڕەنگەکەی وەك شووشەی لێ دێت ، چاوەڕێ بکە تاکو بەتەواوی کاڵ دەبێتەوە ، ئێستا بزانە چی لەناو سندووقەکەدایە ، هەست دەکەیت ئەوەی لەناو سندووقەکەدایە دەیبینیت ، ئێستا پێم بڵێ چی تێدایە ؟

شێوەکەی درێژە ، زۆر ڕاستە ، ئێستا هەست دەکەیت ڕوونتر دەبێتەوە ، سەرێکی نووك تیژە ، زۆر ڕاستە ، ئێستا بزانە لەچی دەچێت ؟ لە پێنووس دەچێت ، ڕاستە ئەوەی لەناو سندووقەکەدایە پێنووسە واتە تۆ زۆر بەهێزیت

بۆ ئەم ڕاهێنانە پێویستە هەمیشە ناوەند هان بدرێت بۆ ئەوەی بە تەواوی باوەڕی بە خۆی هەبێت و هەست بکات کە بەهێزەو دەتوانێت بە ئاسانی کارەکە ئەنجام بدات بەمەش ناوەند تۆوی باوەڕێکی بەهێز لە خۆیدا دروست دەبێت و لە ڕێگەیەوە هەستی باڵای دەبزوێت

لێرەدا دەتوانیت بە شێوەیەكی زانستی چەندین تاقی كردنەوەی تر بە ئەنجام بگەیەنیت بەمەرجێك دوور بیت لە ترس و لاوازی و گەر ناوەند لە تاقی كردنەوەكەیدا نەیتوانی سەركەوتن بە دەست بهێنێت ، ئەوا پێویستە بۆ ماوەیەكی زۆر مەشقی ڕاهێنانەكانی باوەڕی پیْ بكەیت ، پاشان دەست بە تاقی كردنەوەكان بكەیت ، وە دەبێت هەمیشە ئاگاداری ئەوە بیت كە نابێت ناوەند زۆر ماندوو بكەیت بۆ ئەوەی بێزار نەبێت و لەكارەكە دوور نەكەوێتەوە . پاشان دەتوانیت چەند گفت خوازیەك بەكار بهێنیت بۆ ئەوەی ناوەند بە تەواوی كۆنترۆڵ بكەیت و ئارەزووی كارەكە بكات بە ئاسانی بچێتە خەوێكی قووڵەوە ، بەمەش كارەكەت سەركەوتوو تر دەبێت .

وانەی حەوتەم :-

((ڕاهێنان بۆ توانای درك پیَ کردن))

کرداری درك پیَ کردن :- بریتی یە لە وەرگرتنەوەی شەپۆلە نێردراوەکانی دەوروبەر یان شەپۆلەکانی کەسانی تر .

بەلاّم چۆنیەتی وەرگرتنەوەی ئەم زانیاریانە بەچەند شێوازێك کاری پیَ دەکرێت ، لە بۆچونە زانستیەکەیدا بە بیر گۆڕکیَ و بینگەیی ناسراوە بەلاّم لە ڕاستیدا هیچ جۆرە جیاوازیەك نی یە لە نێوان ئەم دوو شێوازەدا تەنها ئەوە نەبێت کە وەرگرتنەوەی زایاریەکان لە بواری بینگەیی دا یان خوێندنەوەی بیردا ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی هەستی بینینەوە بەدەردەکەوێت و کاری بۆ دەکرێت زانیاریەکانیش بە شێوەی خەیالّی بەدەر دەکەون وە لە بواری بیرگۆڕکێدا لەهەر ساتێکدا بێت گەر ئەو زانیاریە پەیوەندی بەکەسی وەرگرەوە بێت وەك زەنگێك لە مێشکی دەدات و ئاگاداری دەکاتەوە .

بۆ ئەوەی بتوانیت کرداری درکپێکردن بەزانستی بیرگۆڕکیَ بەئەنجام بگەیەنیت . پێویستە لە پێشدا هەموو ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە و ووردگەری و دلّنیا بوون .... بەتەواوی بەسەر بکەوێتەوەو کاریان بۆ بکەیت و تەواویان بکەیت ،پاشان دەست بە کاری ڕاهێنانەکانی کرداری درك پیَ کردن بکە ، لە کاتی ڕاهێنانەکاندا هەولّ بدە بۆ وەرگرتنی زانیارییە نێردراوەکانتەواو بیرت ساف بکە ،بەلاّم ڕێگە بە هەموو بیرێك بدە کە بێتە ناوەوە لەگەلّ ئەوەشدا ماسولکەکانی لەشت تەواو خاوبکەرەوە پاشان چاوەڕوانی زانیارییەکان بکە بەمەرجێك هیچ جۆرە خەیالّێك لە دەروونی خۆتدا دروست نەکەیت .ئەم شێوازە لە ڕاهێنانەکانی وەرگرتنەوەی بیرگۆڕکیَو بینگەیی دا واتە خوێندنەوەی بیر بە ووردی بەکاری بهێنە ، بە دلّنیایی یەوە وەسەرکەوتن بەدەست دەهێنێت .

ئەم شێوازەی وەرگرتنەوەیە لە بواری خوێندنەوەی بیردا ب چەندین ڕێگەی جیاواز بەکاردەهێنرێت وەك ڕێگە کۆنەکانی بەتایبەتی قاوەگرتنەکان گۆی بلوری (الکره البلوریه) کەلە ڕێگەیەوە بەهۆی سەرنجدانی تەواو بە ووردگەریەوە لەشێوەی قاوەکەی کەلە ناو فنجانەکەدایە یان لەگۆیە بلوریەکەدا زانیارییەکان بەشێوەی وێنەیی بەدەردەکەون ، بەلاّم لە ڕاستیدا ئەو زانیاریانەی کەوەردەگرێتەوە بەشێوەی وێنەیی لەناو فنجانەقاوەکەدا یان لەگۆبلوریەکەدا بەهیچ

جۆرێك پەیوەندی بەو كەرەسانەوە نی یە كەبەكاردەهێنرێت بۆئەم كارە وەك فنجان یان گۆبلورەكە بەڵكو بەهۆی ئەم كەرەسانەوە ئەو ووردگەری و باوەڕو بارودۆخە لەبارە دروست دەبێت كە پێویستە بۆ كارەكە .

((چۆنیەتی قاوەگرتنەوە))

ئەم ڕێگەیە زیاتر ئافرەتان بەكاری دەهێنن وەك لە پیاوان لەبەر ئەوەی ئافرەت بە هۆی زیاتر پەسەند كردنی گفت خوازییەوە زوو باوەڕ بە كارەكە دەهێنێت ، دەچێتە ئەو بارودۆخە لە بارەی كە پێویستە بۆ ئەم كارە .

فنجانێكی قاوە ئامادە بكە لەگەڵ ژێرەكەیدا پاشان كەمێك قاوەی گیراوەی تێ بكە بەمەرجێك شەكری تێ نەكرابێت ، هاوڕێ یەكت ئامادە بكە بۆ ئەوەی بیری بۆ بخوێنەرەوە، داوا لە هاوڕێكەت بكە كەمێك لە قاوەكە بخواتەوە پاشان ژێرەكەی بدات بەسەر دەمی فنجانەكەدا و چەند جارێك بیسوڕێنێت بە شێوەیكی ئاسۆی ، لەپاش سوڕانی فنجانەكە گەر بیەوێت بیری خۆی بخوێنێتەوە ئەوا بە بالآی خۆیدا فنجانەكە سەرەو خوار بكاتەوە بەلآم گەر بۆ كەسێكی ئامادە نەبووی ویست ئەوا بەرەو ڕووی تۆ سەرەو خواری بكاتەوە ،لەپاشان فنجانەكەی لێ وەربگرەو لەبەردەمی دابنێ و كەمێك فنجانەكە لەسەر ژێرەكە بترازێنە واتە فنجانەكە بكەوێتە نزیك كەناری ژێرەكەی،بۆماوەی خولەكێك وازی لێ بهێنە بۆ ئەوەی كەمێك قاوەكە ووشك بێتەوە ،لە دوایدا فنجانەكە هەڵبگرەو بە ووردگەری یەوە لە دیوی ناوەی فنجانەكە بڕوانە بەمەرجێك هەموو بیروهۆشت لەلای فنجانەكە بێت و لە دەروونددا چاوەڕوانی ئەوە بكەیت كەهەرچی زانیاری هەیە سەبارەت بەو كەسەی كە قاوەكەی بۆ دەگریتەوە ،بەشێوەی وێنە لەناو قاوەكەدا دروست دەبێت و دێتە پێش چاوت ،بەلآم ئاگاداری ئەوە بێت كەنابێت ئەو جێگەیەی كە ئەم كارەی تێدا دەكەیت زۆر ڕووناك بێت واتەلە ژوورێكی ئاساییدا بێت ، ئەم ڕاهێنانە بەردەوام لەسەر چەند كەسێك دووبارە بكەرەوە ،گەر لە سەرەتادا نەتوانی بەتەواوی راست و دروست بیری بەرامبەرەكەت بخوێنیتەوە ئەوا بەبەردەوام بوونت باشتر دەبێت تەنانەت ناوی كەسەكانیش دێتە بیرتەوە .

راهێنانی "٢" :.

خوێندنەوەی بیر بە ڕێگەی زانستی :. پاش ئەوەی ڕاهێنانەکانی ووردگەری و خاوبونەوەت تەواو کرد ، هاوڕێیەکت ئامادە بکە بۆ ئەوەی بیری بخوێنیتەوە ،بەرامبەر هاوڕێ کەت دابنیشە وە هەردوو دەستی بگرە ،پاشان هەوڵ بدە خاوبونەوەیەکی تەواوی بۆ بکە و چەند جارێك هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە ولەپاشان بە ووردگەری یەوە لە نێو چاوانی هاوڕێکەت بروانە بەمەرجێك نێو چەوانت گرژ نەکەیت لە دوای ئەم کارە بە هێمنی بیرت ساف بکەو ڕێگە بەو بیرانە بدە کە دێنە ناو مێشکتەوە بەمەش دەتوانی هەر زانیارییەك هەبێت سەبارەت بەو کەسە ڕابردوو بێت یان داهاتوو پێ ی ڕابگەیەنیت .

بەبەردەوام بونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەگەیەیتە ئەوەی کە بەئاسانی ناوی ئەو کەسانە بڵێت کەبیریان بۆ دەخوینیتەوە .

راهێنانی "٣":.

گۆیەکی شووشە ئامادە بکەو پڕی بکە لە ئاو پاشان لەسەر مێزێك دایبنێ و بەمەرجێك لە ژێریدا قوماشێکی ڕەش دابخەیت ئۆ ئەوەی ڕەنگی مێزەکە تێکەڵ بە گۆیە شووشەکە نەبێت ،بە ووردگەرییەوە لە گۆیەکە بڕوانەو بچۆرە ئەو بوارەوە کە بۆ ئەم کارە پێویستە وەك ڕاهێنانی پێشوو پاشان پرسیارێك سەبارەت بە هاورێ یەکت یان زیاتر لە دەروونی خۆتدا دروست بکە وەك ئەوەی بتەوێت بزانیت هاوڕێ کەت ئێستا خەریکی چی یەو لە کوێ دایە ،بەڵام لێرەدا گرنگ ئەوەیە ڕاڕا نەبیت لەوەی کەجەند کەسێك هەڵبژێربت و نەزانیت بیری کامیان بخوێنیتەوە بە ئارەزوویەکی زۆرەوە بەبێ ڕاڕایی ئەو کەسەی مەبەستە دیاری بکە لەپاش ئەم کارە تێبینی ئەوە دەکەیت کەلەناو گۆیەکەدا بە قەبارەی گۆیەکە وێنەی ئەو کەسانە دەبینیت کە بیریان دەخوێنیتەوە ئاگاداریان دەبیت کەلە کوێدان و چی دەکەن ، بەڵام ئەم تاقیکردنەوەیە باشتر وایە لە جێگەیەکی زۆر هێمندا ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی دەنگە دەنگی دەرەوەی مێشکی خۆت زنجیرەی ووردگەریت نەپچڕێت .

ڕاهێنان لەسەر وەرگرتنەوەی زانیاری بیرگۆرکێ

ڕاهێنانی "١" یەکێك لە هاوڕێکانت هەڵبژێرە کە ئارەزوومەندی ئەم زانستە بێت ،لەبیری خۆتدا یەکێك لە میوەکان دیاری بکات و بەبێ ئەوەی تۆ ئاگادار بیت ،بەشێوەیەکی تەواو وەسفی میوەکەت بۆ بکات وەك ڕەنگی و قەبارەی ە تامی و هتد ...بەشێوەیەکی وێنەیی لە بیری خۆیدا دیاری بکات و چەند جارێك ناوی میوەکە دوبارە بکاتەوە ،هەمان کاتدا تۆش هەوڵبدە ئەو زانیاری یە کە بۆت دەنێرێت وەری بگرە ،بەمەرجێك کاتی ئەم تاقی کردنەوەیە لە سێ چرکە تێ پەڕنەکات ،لەپاشاندا پرسیار لە هاوڕێ کەت بکە بزانە زانیارییەکەت بەراستی پێگەیشتووە یان نا؟ ئەگەر وا نەبوو ئەوا بزانە لەلایەن هاوڕێکەتەوە هەڵە لە چۆنیەتی ناردنیدا هەیە ،بۆئەم مەبەستەش چەند جارێك ئەم کارە دووبارە بکەرەوە تا دەگەیتە ئەنجامێکی باش .

ڕاهێنانی "٢" لە کاتێکدا لە دەرگا دەدرێت یان زەنگی بیستتەکەکە لێ ئەدات هەوڵ بدە پێش ئەوەی دەرگاکە بکەیتەوە یان دەست بدەیتە بیستەکەکەبزانە کێیە وگەیاندنی زانیاری لەلایەن ئەو کەسەوە بەشێوەیەکی ئاسایی دەبێت لەبەرئەوەی ئەو کەسە بۆ لای تۆ هاتووە یان تۆی لە خەیاڵدایە .هەر لەبەر ئەم هۆیەش تۆ دەتوانیت بەئاسانی ئەو زانیاریە ووردگەریەیە وەربگریتەوە ،بە ڕاهاتن لەسەر ئەم جۆرە تاقی کردنەوانە لە ڕۆژانەتدا بەهێزتر دەبیت .

ڕاهێنانی "٣" کۆمەڵێك هاوڕێت لە ژوورێکدا کۆیان بکەرەوەو داوایان لێ بکە کە هەموویان لەسەرشتێك ڕێك بکەون و بەشێوەی بیرگۆرکێ بۆت بنێرن ،لەپاشاندا خۆت بچۆرە دەرەوە بۆ ماوەیەك هەوڵ بدە بزانە چیان هەڵبژاردووە لەژوورەکەتدا پاشان ووردە وورده بەبێ ئەوەی خۆت تووشی دوودڵی بکەیت بزانە ئەو زانیاریەی کە بە شێوەی ڕەنگ و دەنگ وەرت گرتووە بزانە لە کام کەرەستە دەچێت لە ژوورەکەتدا ،پاش ئەوە بڕیاری لەسەر بدە ئەم کارە بۆ چەندین جار دووبارە بکەرەوە تاکو باشتر دەبێت .

ڕاهێنانی "٤" لەگەڵ هاوڕێیەکتدا لە ژوورێکدا دابنیشەو هەوڵ بدە چەند وێنەیەك یان چەند کاغەزی یاری یان کاغەزی ڕۆژمێر ئامادە بکە وداوا لە هاوڕێ کەت بکە کە هەوڵ بدات بە ڕێگەی بیرگۆڕکێ لەبیر خۆیدا بە ئارەزووی خۆی یەکێك لە شێوەی ئەو کاغەزانە یان ئەو وێنانەت بۆ بنێرێت ، پاشان خۆت بچۆرە ژوورێکی ترەوەو هەوڵبدە ئەو زانیارییانەی بۆت دەنێرن وەری بگرەوە ئەم ڕاهێنانە بۆ چەند جارێك دووبارە بکەرەوە ،ئەگەر بۆ چەند جارێك نەتوانی هیچ زانیارییەکی ڕاست وەربگریت کە نزیك بێت لە زانیارییەی کە هاوڕێکەت بۆی ناردویت ،ئەوا هاوڕێکەت بگۆرە بۆ کەسێکی تر .

ڕاهێنانی "٥" ئەم ڕاهێنانە لە چاو ئەوانی تردا جیاوازی هەیە دەتوانیت لەگەڵ چەند هاوڕێیەکتدا کۆ ببیتەوە یان لە کاتێکدا بەسەردان دێنەماڵەوە و هەست بەبێ ئارامی دەکەن ،ئەوا داوا لە یەکێکیان بکە بچێتە ژوورێکی ترەوە و بەئارەزووی خوێ وێنەیەك بکێشێت لە دوای تەواو بوونی وێنەکە داوای لێبکە بە تەواوی و ووردگەری یەوە بۆ ماوەیەك لە وێنەکە بڕوانێت بۆ مەبەستی ناردنی زانیاری وێنەکە بۆ هاوڕێکانی تر ، لەگەڵ دەست پێ کردنی هاوڕێی یەکەمت بە کێشانی وێنەکەو سەرنج دانی داوا لە هاوڕێکانی تر بکەو ئاگاداریان بکەرەوە کە ئامادە بن بۆ ئەوەی دەست بە کێشانی ئەو وێنەیە بکەن کە لە ڕێگای زانیاری ووردگەرییەوە وەریان گرتووە پاشان کە کۆتایی بە کارەکە هات وێنەی هاوڕێکانی لەگەڵ هاوڕێ ییەکەم بەراوورد بکە بزانە کامیان بەتەواوی شێوەی لە وێنە کێشراوەکە دەچێت کە بە ڕێگەی بیر گۆرکێ نێردراوە .

ڕاهێنانی "٦" لە کاتێکدا لە گەڵ چەند هاوڕێیەکدا کۆ دەبیتەوە تێبینی ئەوە دەکەیت کەیەکێك لە هاوڕێکانت سەرقاڵی خوێندنەوەی کتێبێکە ،هەوڵ بدە چەند زانیارییەك کۆبکەرەوە بەهۆی وەرگرتنەوەی زانیاری نێردراوەکان لەلایەن هاوڕێ کەتەوە پاشان بچۆرە لایەوە و داوای یارمەتی لێ بکەو بزانە ئەو بابەتەی کە ئەو خوێندویەتەوە لەو زانیارییە دەچێت کە خۆت وەرگرتووە .

ئەم جۆرە ڕاهێنانە ووردگەرییەکی زۆر چڕو ڕاهێنانی باشی دەوێت لەبەرئەوەی کەسی‌یەکەم کە کتێبە کە دەخوێنێتەوە مەبەستی نی یە ئەو زانیارییانە ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی بیریەوە بۆتۆ بنێرێت .

(هەست کردن بە کەرە سەو مرۆڤ)

هەموو کەسییێك بوارێکی ووزە لە دەوری لەشیدا هەیە کەبەشێوەی تەمێك بەدەوری لەشیەوەیەتی ئەویش لە ڕێگەی لەرەکانی گەرمیەوە بلأودەبێتەوە وەبۆ ئەم مەبەستەش دەتوانیت هەست بە بوونی کەسێك بکەیت کەلە جێگەیەکدا بەهۆی بوونی ئەو ووزەیەوە ،بەلأم هەست کردن بۆکەرەسەکان کارێکی ئاسان نی یە بەڵکو زۆر بە گران دەتوانیت هەستیان پێ بکەیت و ئەویش بە هۆی کەمی ئەو لەرەیەی کەلەکەرەسەکانەوە بە هێواشی دەدەچێت . بەلأم لە مرۆڤ و ئاژەڵدا بەهێزترە

((ڕاهێنان لەسەر هەست کردن بە مرۆڤ))

ڕاهێنانی "١" داوا لە هاوڕێیەکت بکە کە یارمەتیت بدات بۆ ئەم کارە ،لە ژورێکی هێمندا پێلأوەکانی دا بکەنێت و بە هێمنی لە ژوورەکەدا هاتووچۆ بکات ،پاشان خۆت لەسەر کورسیەك دابنیشەو چاوەکانت بە پارچە قوماشێکی ڕەش ببەستە ،لەکەڵ بەردەوام ڕۆیشتنی هاورێکەت لە ژوورەکەدا ،لەپڕداوالە هاوڕێ کەت بکە لە جیگەی خۆیدا بوەستێت ،پاشان هەوڵ بدە بزانە هاوڕێ کەت لە چ ئاراستەیەکەوە وەستاوە کەی دڵنیا بوویت لەو جێگەیە بە دەست نیشانەی بکە بۆ ئەوەی بزانیت تا چ رادەیەك هەست بە بوونی ئەو کەسە بکەی لەو جێگەیەدا .

ئەم ڕاهێنانە چەندین جار دووبارە بکەرەوە تاکو دەگەیتە ئەوەی گەر هاوڕێیەکت لە ژوورەکە بچێتە دەرەوە هەستی پێ دەکەیت بە هۆی نەمانی ئەو لەرەیە کەلەلەشی هاوڕێ کەتەوە دەردەچێت .

ڕاهێنانی "٢" ئەم ڕاهێنانە هەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشووە بەڵام ژمارەی كەسەكان زیاترن ،هەوڵ بدە هاوڕێكانت لە ژوورەكەتدا بە شێوەیەكی زۆر هێمن و لەسەرخۆ بەدەوری تۆدا بسوڕێنەوە پاشان لە جێگەی خۆتدا وەك ڕاهێنانی پێشوو خۆت ئامادە بكە ،لەپاش ئەوەی هاوڕێكانت دەست ب جووڵە دەكەن بەدەورتا تالە ناكاو بە یكێك لە هاوڕێكانت بڵێیت .بوەستە پاشان هەوڵ بدە یەك یەك جێگەی هاوڕێكانت بكە بەمەرجێك دەست نیشانەكانت لە دوو تا سێ پێ دوورتر نەبێت لەو كەسەی كە دەست نیشانی دەكەیت .

بەبەردەوامیت لە سە رئەم ڕاهینانە دەتوانیت دەست نیشانی بكەیت كەلە تەنیشت یەكەوە وەستا بن .

ڕاهێنانی "٣" بۆكەرەسەیەكی وون بوو

داوا لە هاوڕێیەكت بكە كەرەسەیەك لە جێگەیەكدا بشارێتەوە پاشان بیرت تەواو ساف بكەو بچۆرە خاوبوونەوەو هەوڵ بدە بە ووردگەرییەوە جێگەی ئەو كەرەسەیە دیاری بكە ،بەڵام لە سەرەتادا باشتر وایە ئەو كەرەسەیەی كە دەشاردرێتەوە بچووك بێت وەك دەرزی یان ئەڵقەیەك .... هتد .

ڕاهێنانی "٤" هەست كردن بە ڕەنگەكان :.

هەوڵ بدە چەند پارچە قوماشێك ئامادە بكە بە مەرجێك هەموو پارچەكان بەجۆریچك قوماش بن و لەیەك جۆر ماددە دروست كرابن ،بەڵام ڕەنگەكانیان جیاواز بێت ، پاشان چاوی خۆت ببەستەو هەوڵ بدە یەك یەك ڕەنگەكان جیا بكەرەوە .بۆ ئەو كارەش پێویستە كەسێك یارمەتیت بدات بۆ ئاگاداركردنەوەت لە راستی جیاكردنەوەی ڕەنگەكان .لێرەدا دەتوانێت بەسەركەتووی بەهۆی دەست تێوەردانەوە ڕەنگەكان لێك جیا بكەیتەوە بەهۆی چۆنیەتی لەرەدانی ڕەنگی پارچە قوماشەكانەوە .

بۆ نموونە :- دەست تێوەدان لەڕەنگی سوور هەست بە گەرمیەك دەكەیت لەچاو دەست تێوەردان لە پارچە قوماشێكی ڕەنگ سەوز كە هەست بە ساردی دەكەیت دەتوانیت لەجیاتی پارچە قوماشەكان كاغەزی ڕەنگاو ڕەنگ بەكار بهێنیت بەمەرجێك كاغەزەكان لەیەك جۆر بن .

ڕاهێنان "٥"   لەسەر کاغەزی نەخشە کێشراو :-
نزیکەی ٢٥ کاغەز لەیەك جۆرو نەخشەیەکی جیاوازیان لەسەر بکێشە وەك بازنەو زائید و نیشانەی یەکسانی (• + =) پاشان کاغەزەکان تێکەڵ بکە و کاغەزەکان سەرەو خوار بکە ، هەوڵ بدە یەك یەك دیاریان بکەو بزانە چ جۆرە نەخشەیەکی لەسەر کێشراوە پاش ئەوە سەیری کاغەزەکە بکە بزانە هەست کردن بەو جۆرە نەخشەیە ڕاست دەرچووە یان نا ؟
ئەم کارە چەندین جار دووبارە بکەرەوە بەبەردەوام بوونت توانای وەرگرتنی زانیاری (بیرگۆڕکێ) یت بەهێزتر دەبێت

وانەی هەشتەم :

((ڕاهێنان بۆ توانای بەدەرخستن))

کرداری بەدەرخستن :- بریتی یە لە شەپۆلە کاریگەرەکانی مرۆڤ بۆ دەوروبەر واتە لێرەدا عەقڵ کار لە ماددە دەکات وەك ناردنی شەپۆلی بیرگۆڕکێ و سایکۆکینزیا .
چۆنیەتی ناردنی ئەو بیرەی مەبەستە بیگەیەنیت لەهەردوو بوارەکەدا واتە بیرگۆڕکێ و سایکۆکینزیا ، پێویستی بە کرداری بەندکردنی بیر دەبێت پاشان بەدەرخستنی بیرە بەند کراوەکە واتە ئازاد کردنی بیری بەند کراو بە ئاڕاستەی ئەو کەسە یان ئەو کەرەسەیەی کە مەبەستە کاری تێ بکرێت .
پاش ئەوەی هەست بە ڕاهێنانەکانی ئەم بەشە دەکەیت پێویستە لە هەموو کاتێکدا ئەم بارە دەروونیە لەخۆتدا درووست بکەیت بەتایبەت صوونە ناو باری خاوبونەوەی لەشی و مێشکی یە وە پاشان لە ڕێگەی ووردگەریەکی چڕەوە ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە بنێریت بەندی بکە

به واتای بیر كردنه‌وه به‌ته‌نها له‌سه‌ر ئه‌و به‌رنامه‌یه‌ی كه مه‌به‌سته به‌ده‌ری بخه‌یت ، به‌مه‌رجێك به‌رنامه‌كه له‌بازنه‌ی خۆی تێپه‌ڕ نه‌كات ، پاشان هه‌وڵ بده له خه‌یاڵی خۆتدا به‌و ئاڕاسته‌یه‌ی كه مه‌به‌سته كاری تیٚ بكه‌یت به‌رنامه‌كه بنێره واته ئازادی به‌ڵام بۆ به‌ئه‌نجام گه‌یاندنی ڕاهێنانه‌كانی سایكۆكینزیا پێویستی به ووردگه‌ریه‌كی زۆر چڕو به‌رده‌وام ده‌بێت تاكو بتوانیت كاریگه‌ری عه‌قڵی خۆت بۆ سه‌ر كه‌ره‌سه‌كان به ئه‌نجام بگه‌یه‌نیت .

ڕاهێنانی "١" ئاوڕدانه‌وه :-

له كاتێكدا ده‌چیته سینه‌ما یان گازینۆ یان له‌ناو پاسدا تێبینی ئه‌و كه‌سه بكه كه‌له‌به‌رده‌متا دانیشتووه به‌مه‌رجێك دووری نێوانیان (دوو مه‌تر تا سیٚ مه‌تر) بێت ، هه‌وڵ بده به ووردگه‌ری یه‌وه سه‌رنجی دوا بڕبڕه‌ی پشتی سه‌ری بده واته ئه‌و به‌شه‌ی له دوا بڕبڕه‌ی پشتیه‌وه دێت كه بریتیه له لاكێشه مۆخ ، پاشان له ده‌روونی خۆتا گفت خوازی به‌و كه‌سه بده به‌م شێوه‌یه ((من له تۆ زۆر به‌هێز ترم ، تۆ زۆر لاوازی له چاو مندا ، ئێستا كه‌هه‌ر كارێكت پیٚ بسپێرم ناتوانیت نه‌یكه‌یت ، ئێستا داوات لیٚ ده‌كه‌م كه ئاوڕ بده‌یته‌وه .... ئاوڕبده‌یته‌وه)) ئه‌م گفت خوازیه به باوه‌ڕێكی پته‌وه‌وه به ووردگه‌ری یه‌كی چڕه‌وه بڵیٚ ، له پاش چه‌ند جارێك له دووباره‌كردنه‌وه‌ی ووشه‌ی ((ئاوڕبده‌ره‌وه)) تێبینی ده‌كه‌یت كه ئه‌و كه‌سه به خێرایی ئاوڕت بۆ ده‌داته‌وه و سه‌یرت ده‌كات .

ڕاهێنانی "٢" له‌سه‌ر ڕۆیشتن :-

له جێگه‌یه‌كدا بوه‌سته‌و تێبینی كه‌سێك بكه كه به‌به‌رده‌متدا دێت پاشان به ووردگه‌ری یه‌وه تێی بڕوانه‌و خوازی ئه‌وه‌ی لیٚ بكه كه ئاوڕ به‌لای تۆدا بداته‌وه . تێبیتی ده‌كه‌یت به خێرایی سه‌یرت ده‌كات .

ڕاهێنان "٣" له‌سه‌ر ڕۆیشتن :-

له‌كاتێكدا له دوای كه‌سێكه‌وه ده‌ڕۆیت هه‌وڵ بده به‌هه‌مان شێوه‌ی ڕاهێنانی پێشوو له پشتی سه‌ری بڕوانه‌و فرمانی پیٚ بده به‌لای ڕاست یان چه‌پدا پێچ بكاته‌وه یان له جێگه‌ی خۆیدا بوه‌ستێت به‌به‌رده‌وام بوونت له‌سه‌ر ئه‌و ڕاهێنانه ده‌توانیت به هه‌موو شێوه‌یه‌ك كۆنترۆڵی عه‌قڵی هه‌موو كه‌سێك بكه‌یت كه ڕیٚ به وه‌رگرتنه‌وه‌ی بیرده‌ده‌ن .

ڕاهێنانی "٤" له‌سه‌ر سه‌یركردن :-

له كاتێكدا له جێگه‌یه‌كی گشتیدا داده‌نیشیت یه‌كێك له كه‌سه‌كانی نزیكت دیاری بكه‌و شێوه‌ی ده‌مووچاوه وه‌ربگره پاشان چاو بنوقێنه‌و

له خەیاڵی خۆتدا داوای لێ بكه كه سەیرت بكات له ئەنجامدا تێبینی ئەوه دەكەیت كه ئەو كەسه سەیرت دەكات وادەزانێت بانگت كردووه ، بەبردەوام بوونت لەسەر ئەو كەسه دەبینیت بیَ ئارام دەبێت لەوانەیه پرسیاری ئەوەت لێ بكات كه ئایه بانگت كردووه ؟ یان نا .

ڕاهێنانی "٥" بۆ جێبەجیَ كردنی كارێك :-

گەر دەتەوێت كارێكت جیَبەجیَ بكەیت له فەرمانگەیەك دا بزانه كارەكەت لای كام لێپرسراوه هەوڵ بده به شێوەی دەمووچاوی وەك وێنەیەك لەبیری خۆتدا بهێڵەرەوەو بەرنامەی به ئەنجام گەیاندنی كارەكەت ئاماده بكه لەپاش ئازادكردنی بیرەكەت بچۆره لای تێبینی ئەوه دەكەیت كه به ڕوویەكی خۆشەوه كارەكەت بۆ به ئەنجام دەگەیەنێت بەبیَ ئەوەی هەست به لێكدانەوەیەك بكات ، بەڵام پێش ئەوەی بەرنامەكه یان ئەو بیرەی كه مەبەسته بینێریت بەو ئاڕاستەیه پێویسته شێوەی ئەو كەسه یان ئەو كەرەسەیه له خەیاڵی خۆتدا به ڕوونی درووست بكەیت و بیبینیت پاشان بیرەكه به ئاڕاستەی ئەو وێنەیه بنێره .

ڕاهێنانەكانی ناردنی بیر گۆڕكیَ

ڕاهێنانی "١" :-

یەكێك له هاوڕێكانت هەڵبژێره كه ئارەزووی ئەم زانسته بكات پاشان ئاگاداری بكه كه مەبەسته له ڕێگەی ناردنی بیر گۆڕكیَ یەوه ئاگاداری دەكەینەوه كه تەلەفونەكه هەڵبگرێت پاشان تۆش له ماڵەوه دابنیشه له نزیك تەلەفونەكەوه خاوبوونەوەیەكی تەواوی بۆ بكەو ناوی هاوڕیَ كەت لەسەر پارچه كاغەزێك بنووسەو لەبەردەمتدا داینیَ پاشان هەوڵ بده شێوەی هاوڕیَیەكت بگەوێته پێش چاوی خۆت بەڵام پێش ئەوەی شێوەی هاوڕیَكەت بكەوێته پێش چاوت هەوڵ بده بەرنامەیەك دروست بكه به شێوەی وێنه له خەیاڵی خۆتدا كه هاوڕیَ كەت بەرەو تەلەفونەكه دێت و چۆن دەست دەبات بۆ مایكرۆفۆنەكه و ژمارەی تەلەفۆنەكەی تۆ لێ دەدات وبەزەردە خەنەوه قسەت لەگەڵ دەكات پاش ئەوەی خاوبونەوەیەكت كرد شێوەی هاوڕیَ كەت بگوێزەرەوه بۆ ناو

ئەوبەرنامەیەی کە دروستت کردووە لەپاش گەیاندنی بەرنامەکە چاوەڕوانی زەنگی تەلەفونەکە بکە کە ئەو تەلەفونت بۆ دەکات ،کە ئەو تەلەفونی ئەوا لە دوای دا ئاگاداری بکەرەوەو پرسیاری لێبکە کە ئایا ئەو ڕۆژە لەو کاتەی هەڵسایت بە ناردنی بەرنامەکە ئەو هەستی بە هیچ شتێك کردووە ؟ لە وەلاٌمدا پێت دەڵێت بەڵێ تۆ بە بیرمدا هاتیت و ویستم تەلەفونت بۆ بکەم ، بەلاٌم گەر هەستی بە هیچ شتێك نەکرد ئەوا هەوڵ بدە چەند جارێکی تر دووبارەی بکەرەوە ، گەر هەستی بە هیچ شتێك نەکرد ئەوا ئەو هاوڕێیەت بگۆرە بۆ کەسێکی تر .

ڕاهێنانی "٢" :.

تێبینی ئەوە بکە لەم کارەدا زۆر کارێکی گرنگ دەبێت بۆ ئەنجام گەیاندنی کارەکەت و یارمەتی تەواوت دەدات و کارەکەت بۆ ئاسانتر دەکات لەبواری ناردنی وەرگرتنی بیردا لە ڕێگەی بیرگۆرکێ یەوە لەبەرئەوەی لە ئەنجامی ئەو هەستە سۆزیەوە کەلە نێوانیاندا هەیە پەیوەندییەکانی‌ڕ بیر نزیك دەبێتەوە وەك هەست کردنی سۆزی ئازایەتی و حەماس و سۆزو بەزەیی و خۆشەویستی و ....هتد.

بۆئەم مەبەستەش یەکێك لەو هاوڕێیانەت هەڵبژێرە کە ئەم جۆرە پەیوەندیەتان لەگەڵ یەکدا هەیە وچاوەکانت بنوقێنەو وێنەی ئەو کەسە بهێنەرەوە پێش چاوی خۆت و نامەیەکی بە شێوەی بیرگۆرکێ بە بنێرە . پاشان ئاگاداری بکە لەوەی ئایاهەستی بە هیچ شتێك کردووە لەو کاتەی تۆ نامەکەت بۆ ناردووە .

ئەو هاوڕێیانەی ئەو جۆرە پەیوەندیەتان لەگەڵ یەکدا هەیە یەك یەك تاقی کردنەوەیان لەگەڵدا بکە بەمەش توانات بەهێزترو سەرکەتوو تر دەبێت ،بەتایبەتی تاقی کردنەوە لەسەر ئەو جۆرە کەسانە کارەکەت ئاسانتر دەکات و دەبێتە پاڵنەرێکی گەورەو هاندەرێکی بەهێز بۆ سەرکەوتنت بۆ کاری گەورەتر .

ڕاهێنانی "٣" :. هاوڕێیەك هەڵبژیرە بە مەبەستی ئەوەی کاری وەرگرتنەوەی بیرگۆرکێ ئەنجام بدات وهەردووکتان لەسەر یەك کات رێك بکەون،بۆمەبەستی ئەنجام گەیاندنی دیاردە بیربیرگۆرکێ یەکە ،بەلاٌم مەرج نی یە هاوڕیێکەت نزیك بێت بەڵکو لە ماڵی خۆیان بێت باشترە پاشان پێنج وێنەی جیاجیا ئامادە بکە کە هەریەکەیان سیفەتێکی تایبەتی خۆی هەبێت و جیاواز بێت لەوانی تر .تۆ لە

جێگەی خۆتەوە لەو كاتەی كە دیاریتان كردووە بۆ بە ئەنجام گەیاندنی وێنەكان هەڵبژێرەو سەیری چۆنیەتی رەنگ و ناوەڕۆك و وەسفی وێنەكە بكە ولە خەیالی خۆتدا بیهێڵەرەوەو بیگەیەنە بە هاوڕێ كەت پاشان وێنەكانی تر یەك لەدوایەك بەو شێوەیە لە ڕێگەی بیرگۆركێ وە بگەیەنە بە هاوڕێ كەت بەمەرجێك ئاگاداری یەك لە دوایەكی وێنەكان بیت كە كامیان یەكەم جار ناردووتەو كامیان دووەم جارناردووتە بەو شێوەیە لای خۆت تۆماری بكە ، بەلام ئاگاداری ئەوە بە كە ئەم ڕاهێنانە لەیەك خولەك زیاتر نەخایەنێت .گەر بێت و لەكاتی خۆی تێپەڕ بكات ئەوا شعورت ڕێگە بەو ووردگەری یە بەردەوامە نادات و بیری تر تێكەڵ بە زانیارییەكان دەبێت و كارەكەت لێ تێك دەدات ،
لەدوایدا پەیوەندی بەهەمان هاوڕێ كەتەوە بكە بزانە بەو شێوەیەی كە زانیاری وێنەكانت بۆ ناردووە وەری گرتووە وەك وەسف و ڕەنگ و مەبەستی ، گەر هاوڕێكەت نەیتوانی زانیارییەكان وەربگرێت ئەوا باشتر وایە كەسێكی تر دەست نیشان بكەیت بەلام دڵنیا بە لەوەی كە بە ئاسانی دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە ئاسانی بە ئەنجام بگەیەنیت .

ڕاهێنانی "٤":. ڕەنگەكان ڕێژەیەكی جیاواز لە خۆ دەگرن لەڕووی لەرەو پلەی گەرمی یەوە بەئاسانی دەتوانرێت لەڕێگەی بیر گۆركێ وە بلاوبكرێتەوە ووەربگرێت ،بۆڕاهێنان لەسەر ڕەنگەكان هەوڵبدە یەكێك لە ڕەنگەكان لە خەیاڵی خۆتدا بەدەربخەو لەڕێگەی بیرگۆركێ وە بیگەیەنە بە هاوڕێ كەت یان چەند هاوڕێ یەك كە ئەوان ڕۆڵی وەرگرتنەوە ببینن و ئاگاداریان بكە بۆ وەرگرتنەوەی زانیارییەكە لە دوو خولەك زیاتر نەخایەنێت پاشان یەك یەك ڕەنگەكان تاقی بكرەوەو ڕاهێنانیان لەسەر بكەو بەمەرجێك لەكاتی خۆیان تێپەڕ نەبێت لەبەرئەوەی بەسەربردنی كاتی زۆر دەبێتە هۆی نواندنی شعور لەسەر كارەكە لەلایەن نێرەرو وەرگرەوە .
ئەم ڕاهێنانە لەسەرچەند كەسێك تاقیبكەرەوە لەئەنجامدا هەست دەكەیت كە توانای گەیاندنت تا چ رادەیەك بەهێزتر بێت دەبێت .

ڕاهێنانی "٥" :. هەموو دایك و باوكێك دەتوانێت "گەیاندنی بیرگۆركێ " بەئەنجام بگەیەنێت لەگەڵ منداڵەكانیدا زیاتر بەهۆی ئەو سۆزەوە كەلەنێوانیاندا هەیە .

گەر دەتەوێت ئامۆژگاری منداڵەکەت بکەیت ئەوا دەتوانیت لە ڕێگەی گەیاندنی بیرگۆرکیَ وە لە کاتێکدا منداڵەکەت خەوتووە بچیتە نزیکیەوە ئەو ئامۆژگارییەی بەشێوەیەکی هونەری پیَ بگەیەنیت بەلاًمبەمەرجێك ئاگاداری چۆنیەتی ئەو ئامۆژگاری یە بیت کەمنداڵەکەت تووشی ترس و تەمەڵی نەکات 'بۆ نموونە :.
گەر منداڵەکەت خوێندنی فەرامۆش کرد پێویستە ئامۆژگارییەکەی بەشێوەیەك بۆ بنێریت کەلە شێوەی وێنەیەکدا خوێندن و قەتابخانەو مامۆستاکانی واەکەی لەلا شیرین بکەیت ،پاشان منداڵەکە بە شەوەی خەو دەیبینیَ و حەزێکی لەلا دروست دەبێت سەبارەت بەو کارەی کە ئارەزووی نیە.

ڕاهێنانی "٦" ئەم ڕاهێنانە لە شەودا ئەنجام دەدرێت بە مەرجێك ئەو کەسەی کە دەتەوێت نامەیەکی بۆ بنێریت لە کاتی خەوتندا بێت ، بەلاًم مەرج نیە لێتەوە نزیك بێت لە هەرجێگەیەکی دووریش بێت نامەکەت دەگات ،پاشان ئەو نامەیەی کە مەبەستە بۆی بنێریت بەشێوەی بەرنامە بۆی ئامادە بکە بۆنموونە:.
مەبەستە هاوڕیَ کەت لە خوێندنگە یان کتێبخانەیان لە هەر جێگەیەکی تر بێت ئەوا ئەو جێگەیە دیاری بکە لەگەڵ چۆنیەتی ئەو باسەی دەتەوێت ئاگاداری بکەیت و پیَ ی بڵێت .لە دوای ئەوەی شێوەی هاوڕێکەت لە پێش چاوتدا دەرکەوت وێنەی هاوڕیَکەت بگوێزەرەوە بۆ ناو ئەو بەرنامە خەیاڵیەی کەلە پێشدا ئامادت کردبوو لەپاش ناردنی نامەکە هەوڵ بدە بۆ بەیانی ئەو جێگەیە بەسەربکەرەوە لەو کاتەی کەلەنامەکەتدا دیاریت کردووە تێبینی ئەنجامێکی سەیر دەکەیت دەبینیت هاوڕیَ کەت لەو جێگەیەدایە کەلەنامەکەتدا دیاریت کردووە .
ئەم کارە لە کاتێکدا ڕوودەدات کەئەو کەسەی نامەکەی بۆ دەنێریت هەمیشە هاتوچۆی ئە جێگایانە بکات وەك :خوێندنگە یان چاپخانە ...هتد .
پاشان پرسیاری ئەوەی لیَ بکە ئەو شەوە نامەکەت بۆ ناردووەو خەوی پێوە بینیوی ؟ لە وەلاًمدا دەڵێت بەڵیَ ،بەلاًم تۆ بواری ئەوەی مەدە خەونەکەی باس بکات ،خۆت بۆی باس بکە .گەر هاوڕێکەت نەیتوانی ئەو نامەیە وەربگۆڕێتەوە ئەوا باشتر وایە کەسێکی تر ئامادە بك

((سایکۆکینیزیا))

بزواندنی کەرەسەکان لە دوورەوە بە "سایکۆکینیزیا" :. بریتیە لەو بەرنامەیەیی لە ئەنجامی بەکارهێنانی ووزەی عەقڵی (خەیاڵی)یەوە دەبێت و کەرەسەکان دەبزوێنێت .

بەلاّم زۆر لە بۆچوون وای بۆ دەچێت کەبزواندنی کەرەسەکان بەهۆی عەقڵی یەوە کارێکی مەحاڵە بەلاٍم ئەم دیاردەیە زۆر بە ئاسانی لە هەندێك باری لاشعوریدا بەئاسانی بەدەردەکەوێت کەبەڵگەی ڕوون وئاشکرای لەسەر هەیە ئەویش ئەو دیاردەیەیە کەلەناو قومارچیەکانداباوە کەبەهۆی هێزێکی لاشعورەوە کەخۆشیان هەستی پیٚ ناکەن چ ژمارەیەکیان بوێت لەو زارەی کە یاری پیٚ دەکەن بە ئاسانی بە دەستی دەهێنێت بەتایبەت ئەو قوماچیانەی کە زۆر لەم کارەدا بەردەوامن و شارەزایی تەواویان هەیە.

ئەم توانایەش لە ئەنجامی ئارەزوویەکی زۆرو ووردگەری یەکی چڕ دەبێت بۆ ئەو کارەی کە ئەو قومارچیە دەیکات لەبەر ئەوەی کە زۆر پێویستی پیٚ ی هەیە ؟

لە کتێبی "تۆوی ڕێکەوت " دا کە دامەزراوی واندوم هاوس لە ساڵی ١٩٧٣ دا بلاّوی کردۆتەوە ارسر کویسردەلێت :. هیچ کارێك نی یە کەناوی رێکەوت بێت ،بەڵکو لێرە یاساو حوکمی گەردونی یە کە هەستی پیٚ ناکەیت ،دەبا ئەو پەردەیە لە ڕووی ئەو یاسا وون بوانە هەڵماڵێت کە تەحەکوم بەو ووزەیە دەکەن وەك لەم ڕاهێنانەدا ئاشکرا دەبێت :.

ڕاهێنانی "١" بزواندنی کەرەسەکان لە دەرەوە :.

مۆمێکی داگیرساو لەبەردەمتا ئامادە بکە بەمەرجێك هەناسەت گڕی مۆمەکە نە جوڵێنێت ،بۆ ئەم مەبەستەش هەرچی درگاو پەنجەرەهەیە دایبخە بۆ ئەوەی هیچ جۆرە لەرەیەك کار لە گڕی مۆمەکە نەکات کە بەڕێکی بوەستێت .

پاش ئەوەی تەواو ئامادە بوویت بەرامبەر مۆمەکە دابنیشەو بە ووردی سەیری بکە بە شێوەیەك کە پیٚ ی بڵێت بەلای ڕاست یان چەپدا گڕەکەی لار ببێتەوە ،چۆنیەتی ئەو شێوەیەی کەمەبەستی گڕی مۆمەکە وەری بگرێت لە خەیاڵی خۆتدا دروست بکەو بە توانای هێزی بیری خۆت ئاراستەی گڕەکەی بکە بە شێوەیەك بە ووردگەری یەوە بەردەوام

بێت لەسەر ئەو خەیاڵەی كە مەبەستە تاوەكو بیرو خەیاڵت دەگاتە گڕی مۆمەكەو بەو ئاراستەیەی دەبات كە مەبەستە .

ڕاهێنانی "٢" دەفرێكی بچوك پڕبكە لە ئاو لەسەر مێزێك داینێ و دابنیشە بە ئاراستەی دەفرەكە بە ووردگەری یەوە سەیری ئاوی ناو دەفرەكە بكە ، پاشان لە خەیاڵی خۆتدا ئەو بەرنامەیە دروست بكە كە ئاوی ناو دەفرەكە شەپۆل دەدات ووردە ووردە خێرایی جولەی شەپۆلی ئاوەكە لە خەیاڵی خۆتدا زیاتر بكە پاشان ئەو خەیاڵە بە خێرایی لە بیری خۆتدا مەهێڵەو بەدەریبخەئەم ڕاهێنانە بەبەردەوامی دووبارە بكەرەوە تاكو دەگەیتە ئامانج.

ڕاهێنانی "٣" ڕوویەكی ساف و فراوان ئامادە بكەو پارچە قوماشێكی بەسەردا بدە بە مەرجێك لە كاتی هەڵدانی زارەكەدا نەكەوێتە خوارەوە ،پاشان لەگەڵ هاوڕێ كانت چوار زار ئامادە بكەو بە پیاڵە یان پەرداخێك هەریەكەتان بەسەرە زارەكان هەڵ بدەن بەمەرجێك هەریەكێكتان لە خەیاڵی خۆتاندا ژمارەیەك دیاری بكەن و لەو شەش ژمارەی لە زارەكاندا هەیە واتە " ١ . ٦ " ژمارە، لەدوای ئەوەی هەریەكەتان شەش جار زارەكانی هەڵدا هەریەكتان بزانن لەو ژمارەیە چەند جار ئەو ژمارەیە بەدەست ئەهێنێت .

لە ئەنجامی دووبارە بوونەوەی ئەو ڕێژەیەو بەرەو زیاد بوونی ئەوا توانای بزواندنی كەرەسەكان لە كەساندا بەدەردەكەوێت .

ڕاهێنانی "٤" :. دەرزییەكی دورمان بكە بە پەتێكەوە لە جێگایەكدا هەڵی بواسەو بەرامبەر بە دەرزییەكە دابنیشە پاش ئەوەی دەرزییەكە بە پەتەكەوە بەشێوەیەكی ڕشێك وەستاو بوو ،ئەوسا هەوڵ بدە بە ووردگەری یەكی چڕەوە لە دەرزییەكە بڕوانە بە چ لایەكدا مەبەستە بیجوڵێنیت بەو شێوەیە لە خیاڵتدا دروست بكەو بیرەكەت ئاراستەی دەرزییەكە بكە . ئەم ڕاهێنانە بەبەردەوامی دووبارە بكەرەوە تا دەگەیتە ئەنجام .

ڕاهێنانی "٥" بەرز كردنەوەی كرەسەكان

دەنكە شقارتەیەك یان كەرەسەیەكی تر كە قەبارەو كێشی بچوك بێت لەسەر مێزێك دابنێ و پاشان خۆت ئامادە بكە بە باوەڕێكی پتەوەوە

دەست بە كاری هەناسە دان وە خاوبونەوەیەكی تەواو بكە ، تابەتەواوی دەچێتە باری خاوبونەوەیەكی تەواوەوە لە دوایدا بە ووردگەری‌یەكی چڕەوە كە دەنك شقارتەكە بڕوانە و لە خەیاڵی خۆتدا تێبینی ئەوە بكە كە كێشی دەنكە شقارتەكە وورده وورده سوك دەبێت تا دەگاتە ئەو ئاستەی هێزی كێش كردنی لەسەر نامێنێت و بەرز دەبێتەوە ،پاشان ئەو بیرە سەربەست بكە ئەگەر ویستت جێگیر بێت و توانات لاواز نەكەیت و لەسەر دەنكە شقارتەكە تەواو ڕوون بێت ئەوا بە دڵنیایی یەوە سەركەوتن بە دەست دەهێنیت .

بەبە ردەوامی لەسەر ئەم ڕاهێنانە كاربكە تاكو دەگەیتەئەنجامێكی باش هەرچەندە لە سەرەتادا دەنكە شقارتەكە لە هەربەرزبونەوەیەكدا دەكەوێتە خوارەوە .

بەڵام بە ڕاهێنانی بەردەوام دەتوانین ئاگادار بیت لەسەر دەنكە شقارتەكە .

لەپاش سەركەوتنت لەم كارەدا دەتوانیت لەم ڕێگەیەوە پەرەی پێ بدەیت تا دەگەیتە كەرەسەیەكی قورسترو گەورە تر .

وانەی نۆهەم :.

"پێشبینی "

دەكرێت پێشبینی شیكارێكی زانستی بۆ بكرێت ، بەڵام تاكو ئێستا هیچ شیكارێكی زانستی بەتەواوی باسی لە كرداری پێشبینی نەكردووە ،تەنها ئەوە نەبێت لەلایەن بۆچوونە ئاینیەكانەوە شكاری پێشبینی بەوە دەكات :. پەیوەندی بە ڕۆحەوە هەیە وای دادەنێت كە ئەو ڕووداوانەی پێش ئەوە رووبدات لەلایەن هێزی گەورەوە نەخشەی بۆ كێشراوە بەسەر رۆحی ئەو كەسانە سەپێنراوە لەسەریان كە دەبێت بەو شێوەیە ئەو كارە بكەن یان ئەو ڕووداوە جیٚ بەجیٚ بكەن .

بەڵام بەپیٚ ی بۆچونە زانستی یەكەی دەكرێت دیاریدەی بیرگۆركیٚ ی خۆنەویست بە بنچینەیی ئەنجامدانی كارێكی پێشبینی دابنرێت ئەویش بەهۆی ئەو پەیوەندی یە بیرانەی كەلە نێوان تاكەكانی كۆمەڵدا دروست دەبێت لە ڕێگەی دیاریدەی بیرگۆڕكیٚ ی خۆنەویستەوە ،

لە كاتێكدا مرۆڤ گوزەران دەكات لەو كۆمەڵانەی تێدا دەژی ئەو زانیارییانەی كەلەدەروبەرەوە وەری دەگرێت بەهەستی دا تیٚپەڕ دەبێت و لەبەشی كۆكەرەوەكاندا جێگیر دەبێت ،پاشان بەووردیو بە تیژی ئەو زانیارییانە وەردەگرێت كە پەیوەندی بە كەسێكەوە هەیە یان زیاتر لە نەستی دا چاپێكی تەواو وەردەگریٚ و دەبێتە بنچینەیەك بۆ پەیوەندی بیرگۆركیٚ ی ئەم پەیوەندی یە لە نەستی دا ڕوودەدات بەبیٚ ئەوەی ئەو كەسە هەستی پیٚ بكات كرداری پێشبینی بەشێوەیەكی گشتی دەكرێت بە دووبەشەوە :.

یەكـــەمیان :. دروست كەری بەرنامەی پێشبینی و ناردنی ،بۆ ئەو كەسانەی كە پەیوەندیان بەبەرنامەكەوە هە یە ،ئەم كارەش بەشێوەیەكی ڕێكەوت لە دەماغی كەسی نێرەردا دروست دەبێت لە ئەنجامی دروست بوونی بارودۆخێكی لەبار بۆناردنی ئەو بەرنامەیەو

وورژاندنی بیری ئەو کەس بەهۆی هۆکارێکی دەرەکیەوە یان ناوەکیەوە ،کەئەمەش دەبێتە هۆی دروست بوونی بەرنامەی پێشبینی و ناردنی بۆ کەسانی تر،وەئەو کەسانەی ئەو بەرنامەیە دروست دەکەن و دەینێرن ،دەکرێت بە دروستکەری بەرنامەی پێشبینی ناویان بەرین کە بە هۆیانەوە تەوەرەی کردارەکە دروست دەبێت .

دووەمیان :. بریتیە لە وەرگرتنەوەی شەپۆلی بەرنامەی پێشبینی وە ئاشکرا کردنی ،وە ئەم دیاردەیە لەو کەسانەدا ڕوودەدات کە هەست بە بوونی ئەو بەرنامەیە دەکەن لە ئەنجامی دروست بوونی بارودۆخێکی لەبارو بۆ وەرگرتنەوەی بەرنامەی پێشبینی ،کە دەکرێت ئە کەسانەی کە توانای وەرگرتنەوەی بەرنامەکانی پێشبینیان هەیە ،بە ئاشکرا کەری بەرنامەی پێشبینیەکان ناو بەرێت لەناو کۆمەڵدا بەشێوەیەکی بەردەوام کرداری پێشبینی ئەنجام دەدرێت ئەویش بەهۆی ئەو پەیوەندی یە بیرانەی کەلە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا هەیە ،بۆنموونە:. کەسێك لە ئەنجامی بیرکردنەوەی بیرتیژی لە کارێکی ڕۆژانەی یان ئەو کەسانەی هەمیشە لە جیهانی خەیاڵدا دەژین و داهاتووی خۆیان بە خەیاڵ دروست دەکەن بۆ سەرکوت کردنی حەزەکانیان لە ئەنجامی ئەم کارەدا لە کاتێکدا بارودۆخی لەبار دروست دەبێت بۆ ناردنی ئەو بیرە لە ڕێگەی بیرگۆرکێ ی خۆنەویستەوە ،واتە ئەو کردارە بیر گۆرکێ یەی کە لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا دروست دەبێت بەبێ ئەوەی خۆیان مەبەستیان بێت ،ئەو بیرە دەنێردرێت لە ڕێگەی ئەو کەسانەوە وەردەگیرێتەوە کە پەیوەندیان بەبەرنامەی پێشبینی یەکەوە هەیە واتە ئەو کەسانەی کەلەلایەن کەسی دروست کەری بەرنامەی پێشبینیەوە دیاری دەکرێت و بیریان لێ دەکرێتەوە ، بەمەش کرداری پێشبینی لەلایەن ئەو کەسانەوە ئاشکرا دەکرێت و کرداری پێشبینی ئەنجام دەدرێت .

بەڵام چۆنیەتی کرداری ئاشکرا کردنی بەرنامەی پێشبینی مەرج نیە هەمیشە پێش ئەوەی کردارەکە ڕووبدات هەست بە بوونی ئەو بەرنامەیە بکرێت لە لایەن ئەو کەسانەوە کە پەیوەندیان بە کارەکەوە هەیە بەڵکو زۆر جار وارێك دەکەوێت لە کاتی جێ بە جێ کردنی بەرنامەکەدا لەلایەن کەسی کارتێکراوەوە واتە ئەوانەی بەرنامەکەیان وەرگرتووە هەست بە بوونی ئەو بەرنامەیە دەکەن بۆ نموونە :. وەك

ئەوەی کەسێك بە ڕێکەوت دەچێتە جێگایەك ،هەست دەکات ئەو جێگەیەی لەلا نامۆ نیە ،بەلآم لە راستیدا لەوەو پێش ئەو جێگەیەی نەدیوە لە ناکاو بە بیریدا دێت کەلەپاشاندا چی ڕوودودات ،یان کیٚ دێتە لایەوە ،یان چی باس دەکرێت ،وەك ئەوەی لەم کارەی لەوە پێش بینی بێت و دووبارەی بکاتەوە .

لە ڕاستیدا ئەم جۆرە پێشبینی یە بریتی یە لە ئاشکرا کردنی بەرنامەی پێشبینی و لەلایەن ئەو کەسەوە وەرگیراوە کە چۆتە ئەو جێگەیە ،ئەویش بە هۆی کاریگەری بەرنامەی پێشبینی یەکەوە کەلەلاشعوریدا ماوەتەوەو کاری بۆ ئەو بەرنامەیە کردووەو ئەو کەسەی بەرەو ئاراستی جێگەی ئەنجام دانی کاری پێشبینی یەکە پەلکێش کردووە .

ئاشکرا کردنی بەرنامەی پێشبینی بە چەند شێوازێکی تر روودەدات لەکاتی خەوتندا کە بە شێوەی خەو لە بیری ئەو کەسەدا سەر هەڵدەدات بە شێوەیەکی جەفەنگی ،یان بە هەمان شێوەی بەرنامە کە خۆیئاشکرا دەبێت . زۆر جار بەرنامەی پێشبینی لە ڕێگەی خوێندنەوەی بیرەوە ئاشکرا دەبێت بەهۆی وەرگرتنەوەی زانیارییەکانی بیری کەسی بەرامبەر لەلایەن کەسی بیر خوێنەرەوە ،بەبیٚ ئەوەی کەسی جیٚ بە جیٚ کاری بەرنامەکە هەست بە بوونی ئەو بەرنامەیە لەخۆیدا بکات کە هەرچەندە بەرنامەکە پەیوەندی بەداهاتووی خۆیەوە هەیە .

لێرەدا دەتوانم بڵێم پێشبینی لە دوو کرداری سەرەکی پێك دێت واتە دروست کردنی بەرنامەی پێشبینیيەکانی ترو ئاشکرا کردنیان .

بەلآم لە راستیدا مەرج نیە لە هەموو کەسێکدا بتوانێت بە ئاسانی بەرنامەکانی پێشبینی بنێردرێت و ئاشکرا بێت و ئەویش بەهۆی تواناو بیری ووردگەری و بارودۆخی لەبارەوە دەبێت لەلایەن هەموو کەسێکەوە ،ئەو کەسانەی بە شێوەیەکی بەردەوام هەست بە چۆنیەتی وەرگرتنەوەی بکەن ، وەبۆ ئەم کارەش هەمیشە دەچێتە ئەو بارودۆخە لەبارەو زانیارییەکان وەردەگرێت ،کەئەم جۆرە پێشبینی یانە لە لایەن ئەو کەسانەوە نامۆ نابێت و هەست بە بوونی ئەم هێزە لە خۆیدا دەکەن کرداری پێشبینی بە شێوەیەکی گشتی لە هەموو کەسێکدا وەك یەك نیە بەڵکو لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە ئەویش بەهۆی توانای لە بواری دروست کردن و ئاشکرا کردنی بەرنامەکانەوەیە .

لێرەدا دەتوانم بڵێم ئەو کەسانەی پێشبینی دەکەن لە کۆمەلدا دەکرێت بە دوو بەشەوە :.

یەكەمیـــان :. ئەو جۆرە پێشبینیانەن كەلە نێوان تاكەكانی كۆمەڵدا واتە لە كەسە ئاساییەكاندا ئەنجام دەدرێت ،بەڵام ئەم جۆرە پێشبینیانە بە ڕێژەیەكی زۆر سەركەوتن بەدەست ناهێنێت واتە ئەنجامی كارەكە بەتەواوی ئەنجام نادرێت ئەویش بە هۆی نەبوونی توانای بزواندنی ئەو هێزە بۆ جێگیر كردنی بەرنامەی پێشبینی لە عەقڵی كەسانی ترداو لاوازی وەرگرتنەوەی بەرنامەكان و تیكەڵ بوونیان لەگەڵ زانیاری تردا بەهۆی نەبوونی ووردگەری یەكی چڕەوە .

دووهەمیـــان :. بریتی یە لەو پێشبینی یانەی كەلایەن تاكە دەگمەنەكانی كۆمەڵدا ئەنجام دەدرێت ئەویش بە دروست كردن و ناردنی بەرنامەكانی پێشبینی بۆ عەقڵی كەسانی ترو توانای وەرگرتنەوەی پێشبینی یەكانی كۆمەڵ و ناردنەوەیان لەڕێگەی عەقڵی خۆیانەوە و جێگیر كردنیان لە عەقڵی كەسانی تردا .

نموونەش بۆ ئەم جۆرە پێشبینی یە ئۆنستراموس (١٤٩٥ – ١٥٦٦) بە ناسراوترین كەس دادەنرێت لەم بوارەدا كە توانیویەتی لە ڕێگەی هێزە لە ڕادەبەدەرەكان لە عە قڵی كەسانی ترەوە دروستی كردووەو بەسەرتاكەكانی كۆمەڵدا بیسەپێنێت و لە عەقڵیاندا بەرنامەكان جێگیر بكات .

ئونستردامۆس بەهۆی گەڕانی زۆر ناوچەی جیهان توانیویەتی زانیارییەكانی مێشكی ئەو كۆمەلانە وەربگرێت و لە ڕێگەیەوە بەرنامە پێشبینی یەكانی كە تایبەتن بەو كۆمەڵە ئاشكرا بكات و پاشان بە شێوەی بەرنامەیەكی پێشبینی نوێ تر لە ڕێگەی توانای خۆیەوە بیسەپێنێت بەسەریاندا .ئۆنستردامۆس توانیویەتی پێشبینی چەند ساڵێكی دوای تەمەنی خۆی بكات وەك لەم نموونەیەدا دەردەكەوێت :.

ئونستردامۆس پێشبینی ئەوە دەكات كە جەنگی جیهانی سێهەم لە ساڵی ١٩٩٦ بەرپا دەبێت ،ئەم جەنگە لە ڕێگەی غەواسەوە دەبێت لە ژێر ئاودا ،پیاوێك لێپرسراو دەبێت لە پەرپا بوونی ئەم جەنگەدا بەڵام ناوی ئەو پیاوەی نەهێناوە ..... پاشان دەڵیت بۆ ماوەیەكی زۆر كۆچ دەكات تالە دەریای سپی ناوەراستدا دەردەكەوێت یان لە دەریای ئەدریانێكی دا ، پاشان ئەم پیاوە پەیوەندی بە دجالی سێهەمەوە دەكات .لێرەدا ئۆنستردامۆس بە دجالی سێهەم ناوی دەبات و دەڵێت ئەو كەسە مەسیح نیە بەڵام هێزی گەورە دەبێت و تا ڕادەیەك چەند وولاتێكی

خۆرهەڵات بۆلای خۆی ڕادەکێشێت و هەر ئەو پیاوە دەبێتە فیتنەی جەنگی جیهانی سێ هەم لەو سەدەیەدا .

لێرەدا دەکرێت بڵێم پێشبینی بریتیە :. لە جێگیر کردنی بەرنامەکانی عەقڵی کەسانی تردا وە پاشان ناردنی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ، بەهۆی سەرهەڵدانی بەرنامەکەوە لە کۆنترۆڵی لاشعوریدا کە وەك پاڵنەرێك کاردەکات بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەو بەرنامەیە لە کات و جێگەی خۆیدا ، بەمەش کرداری پێشبینی ئەنجام دەدرێت .

بەلاّم دەکرێت زۆر هۆ هەبێت کە ببێتە ڕێگر بۆ بەئەنجام گەیاندنی بەرنامەی پێشبینی یەکە ئەویش بە هۆی زاڵبوونی بەرنامەکانی عەقڵەوە بە تایبەت لەو کاتانەدا کە کات و شوێنی بەرنامەی پێشبینی نزیك دەبێتەوە بەمەش ڕێ لە ئەنجام گەیاندنی کاری پێشینی یەکە دەکرێت لەکاتی خۆیدا.

بەرنامەی پێشبینی مەرج نیە لە کاتی تایبەتی خۆیدا ئەنجام بدرێت بەڵکو زۆر جار وا ڕێ دەکەوێت لە کاتی تێپەڕ بوونی کاتی بەرنامەکەدا بەدەر بکەوێت یان لە هەمانجێکەی بەرنامەی پێشبینی یەکان بەڵکو دەکەوێتەسەر توانای کەسی دروست کەری بەرنامە پێشبینی یەکان ، پاشان کەسی جێ بەجێ کاری بەرنەمەکە وە ئەم کارەش زیاتر لە پێشبینی یەکانی ئۆنستردامۆس دا بەدەردەکەوێت وەك کەسە ئاسایی یەکان ،ئەویش بەهۆی توانای کاریگەری لە عەقڵی ئەو کەسانەی کە پەیوەندیان بەبەرنامە پێشبینی یە کانیەوە هەبووە .

هەروەها جگە لە ئۆنستردامۆس کەسانی تر هەبوون کەبەهۆی بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانیانەوە بەرنامە پێشبینی یەکان بسەپێنن ئەویش قەشەی داوێن پیس ڕاسپۆتین بوو کە جگە لەوەی توانای خەواندنی مووگناتیسی کەسانی هەبوو هەروەها توانیویەتی پێشبینی ئەوە بکات کە حوکمڕانی قەیسەر تا چ کاتێك بەردەوام بوو لە چ ڕۆژێکدا دەڕوخێت .

لە ڕوانگەی ئەم باسەوە دەکرێت بەرنامە پێشبینیەکان لە کەسە ئاساییەکاندا بنێردرێت و ئاشکرا بکرێت ئەویش بەهۆی ڕاهێنانی بەردەوام لەسەر ووردگەری و دیاردەی بیر گۆرکێ پاشان لە ڕێگەی ناردنی بیرگۆڕکێ ی یەوە بەرنامە پێشبینی یەکان و لە عەقڵی تردا جێگیر بکرێت و بە ئەنجام بگەیەنرێت .

مرۆڤ له ئەنجامی بیرکردنەوەی له داهاتووی خۆی به هۆی خواسست و ئارەزووەکانیەوە چەندین بەرنامەی پێشبینی دروست دەکات لەبێ ئاگاییدا واته له ڕێگەی کۆنترۆڵی لاشعورەوە به شێوەیەکی زۆر هێمن کاری بۆ دەکرێت ،پاشان ئەم بەرنامەیه لەکۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبن ،لەهەمان کاتدا وەك پاڵنەرێك کاردەکات و بەمەش داهاتووی کەسێك دیاری دەکرێت .

لێرەدا دەتوانیت بەهۆی ئەم ڕاهێنانەوە بەبەردەوامی خۆی ڕابهێنێت لەسەرئاشکراکردنو ناردنی بەرنامە پێشبینیەکان بەڵام ئەم کارەش پێویسته ڕاهێنانی تەواو لەسەر کرداری درك پێ کردن و بەدەرخستنی بیرگۆرکی ی بکات لەبەرئەوەی بنچینەیی کاری پێشبینی لەسەرتوانای وەرگرتنەوەو ناردنی دیاردەی بیرگۆرکێ ئەنجام دەدرێت .

ڕاهێنانی "١" لەکاتێکدا سەرقاڵی کارێکیت دەتەوێت بزانیت کارەکه ئەنجامەکەی بەرەو کوێ دەڕوات ،هەوڵ بده تەواو له جێگەیەکی هێمن دا دابنیشەو یان پاڵ بکەوە وبۆماوەیەك بیرله کارەکەو ئەو کەسانەی که پەیوەندیان بەکارەکەوە هەیه بکەرەوەو بەشێوەیەکی وێنەی خەیاڵ بیان هێنەره پێش چاوی خۆت ،پاشان مێشکت ساف بکەو بیر له هیچ جۆره شتێك مەکەرەوە ،پاشان چاوەڕێ ئەوە بکه که ئەنجامی کارەکه بەووردی دێته پێش چاوت یان دێته خەیاڵتەوە بەبەردەوام بونت لەسەر ئەم ڕاهێنانه توانات باشتر دەبێت بەمەرجێك ئەگەر لەسەرەتادا سەرکەوتوو نەبوویت وورەت نەڕوخێ و چاوەڕێ ئەوە بکه کەله داهاتوودا سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت .

ڕاهێنانی "٢" بەرنامەیەك له بیری خۆتدا ئاماده بکه بەمەرجێك بەرنامەکه بەو مەبەستانه ئاماده بکەیت کەلەدوای چەند ڕۆژێکی داهاتوودا ڕووبدات پاشان له ڕێگەی ناردنی بیرگۆرکێ وه بەرنامه بنێره بەمەرجێك به ووردی رەچاوی کات و شوێنی ڕوودانی بەرنامه پێشبینی یەکه بکەیت ،

پاش ئەوەی کارەکەت تەواو کرد لە هەمان کات و شوێندا ئامادەبە و چاوەڕوانی هاوڕێکانت بکە وابزانە بەرنامەکەت تا چ ڕادەیەك لە عەقڵیاندا جێگیربوەو کاری بۆ دەکەن .

بەبەردەوام بوونت لەم کارەدا دەتوانین پێشبینی کاتێکی زۆر دوور بکەیت و سەرکەوتنی باشتر بە دەست بهێنیت
بەڵام پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکەیت کە نابێت ئەو بەرنامەیەی کە دروست دەکەیت لە ڕاستی یەوە دوور بێت وەك ئەوەی بتەوێت کارێك بە ئەنجام بگەیەنیت ، بەڵام چارەسەرکردنی ئەو کارە زۆر گران بێت .

لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە بەرنامەکان لە سەرەتادا بە شێوەی بەیەك گەیشتن بێت لەگەڵ هاوڕێکانت یان وتووێژکردن لەسەر باسێکی دیاری کراو ...هتد
لەدوای جێبەجێ کردنی ئەم بەرنامانە دەتوانیت شێوازی بەرنامەکان بگۆڕیت بۆ کاری گەورەتر .باشتر وایە ئارەزوومەند لە سەرەتادا زۆر گوێ نەداتە جێبەجێ کردنی بەرنامەکان بەڵکو ئەو بەرنامانەی کە دروستی دەکات و دەبینرێت بەردەوام چاوەڕێی جێبەجێ کردنیان بێت لەلایەن کەسانی ترەوە کەلە بازنەی بەرنامە پێشبینیەکەدان .

وانەی دەیەم :-

((هونەری ووردگەری))

ووردگەری :- بریتی یە لە سەرنج و چڕکردنەوەی بیری مرۆڤ لە خەیاڵێکدا .
هەموو کەسێك بە بەردەوامی ڕۆژانە لە زۆر کاتدا دەچێتەە بارێکی ووردگەرییەوە وەك گویٚ گرتن لە باسێك کە مەبەستییەتی ، یان سەیرکردنی ڕووداوێك ، یان بیرکردنەوە لە کێشەیەکی ....هتد
بەمەش لەو ساتانەدا هەموو بیروسەرنجی ئەو کەسە لەسەر ئەو کارە یان ئەو ڕووداوە دەبێت کە مەبەستییەتی لیٚی بڕوانێت ئەویش بەهۆی سەرهەڵدانی بەرنامەی وویستن و کۆنترۆڵ کردنی کرداری شیکارکردن لەسەر ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە ، ئەنجامی ئەم ووردگەری کردنەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زانیاریەکان بەهۆی سەربەستی تێکەڵ نەبوونیان لەگەڵ بەرنامەیەکی تردا ، بەشێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا لە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا بەدەردەکەون و لە ئەنجامدا زانیاریە هاتووەکان وەك بەرنامەیەکی زاڵ بوو لەچاو ئەو بەرنامانەی تردا بەدەردەکەون و کە بەشێوەیەکی تێکەڵ لەگەڵ بەرنامەی تردا گەیشتوونەتە شعور و لاشعور بەهۆی تێکەڵ بوونی ناتوانێت وەك بەرنامەیەکی زاڵ بوو کاربکات و بەڕوونی شیکاری لەسەر بکرێت و جێگیربێت .
زۆر نموونە هەن کە دەکرێت بۆ زیاتر ڕوون کردنەوەی باسەکە بیخەمە ڕوو وەك :- ئەوەی کەسێك بە ووردی تێبینی کارێك بکات باشتر دەتوانێت لە کارەکە بگات و وەڵامی درووستی بداتەوە یان زانیاری تەواوی لەسەر وەربگرێت و بە درەنگ لە بیر دەچێتەوە ، بەڵام ئەگەر بە ووردگەرییەوە لەو کارە نەڕوانێت و بیری لیٚ نەکاتەوە ئەوا وەك ئەوە وایە کە بەهیچ جۆرێك ئاگاداری ئەو کارە نەبووبێت و بەخێرایی لە بیری دەچێتەوە لەبەر ئەم هۆیە مرۆڤ تاکو بە ووردگەرییەوە بڕوانێت و بیر بکاتەوە ئەوا شیکارکردنیشی لەسەر بەرنامەکان بە ووردگەرییەوە دەبێت و بەڕوونی جێگیر دەبێت و وەڵامەکانیش ڕوون تر دەبن .

کرداریووردگەری کردن لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا بە بنچینەیەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ مەبەستنی بەکارخستنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان ئەویش بەهۆی جێگیر کردنی بەرنامە خواستەکانی ئەم بوارە بە شێوەیەکی زاڵ بوو لە کۆتڕۆڵی لاشعوردا بەهۆی کرداری ووردگەرییەوە .

لێرەدا بۆ مەبەستی ڕاهێنان لەم بوارەدا پێویستە ئارەزوومەند بە ووردی ڕەچاوی چۆنیەتی بکات بۆ ئەوەی بتوانێت لەسەر ئەو بارودۆخە خۆڕابێنێت لەبارەی کەپێویستە بۆ جێگیرکردنی بەرنامەکان واتە خۆ ڕاهێنان لەسەر کرداری ووردگەریکردن بەمەش دەتوانێت بە چڕی و بە ووردی و بە ڕوونی ئەو بەرنامانە وەربگرێت و جێگیری بکات وە بەهۆی جێگیربوونی ئەم بەرنامەیە بەو جۆرە دەتوانیت وەك بەرنامەیەکی زاڵ بوو کۆنتڕۆڵی بزواندنی هێزە لەڕادەبەدەرەکان بکات ، بەڵام ئەم هێزە لە هەموو کەسێك دا لە ئەنجامی گەیشتنی بەرنامەیەك لەڕێگەی ووردگەرییەوە زۆر جار دەبزوێت ، ئەویش بەهۆی ئەو بارودۆخە لەبارەی کەلە کرداری ووردگەریدا پێویستە درووست دەبێت .

گەر هەموو کەسێك بییەوێت بە پێی وویستی خۆی ڕاهێنان بۆ کاری ووردگەری کردن بکات ، وە ئەوەی لێرەدا پێویستە کە ئارەزوومەند بە ئەنجامی بگەیەنێت بریتی یە لە چۆنیەتی کار کردن لەسەر ڕاهێنانەکان .

لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە بەتەواوی لە چۆنیەتی کرداری ووردگەریکردن بگات وەك لەسەرەتادا ڕوونم کردەوە

ڕاهێنان :-

١- سێ پارچە کاغەزی چوارگۆشە ئامادە بکە کە درێژی لاکانی ١٠ سم بێت و لەهەریەکێکیاندا بازنەیەکی بچووك لە ناوەڕاستیاندا درووت بکە بە هێندەی پەنجا فلس بێت پاشان ناوی بازنەکان تەواو ڕەش بکەرەوە ،هەرسێ کاغەزەکە بە دیوارێکدا هەڵبواسە کە دووری نێوانیان ١مەتر بێت لە دووری ١.٥ دا ٣ مەتر بەرامبەر بە کاغەزی ناوەڕاست دابنیشە بە مەرجێك بەرزی کاغەزەکان لە زەوییوە بە هێندەی بەرزی چاوت بێت ، پاشان لە جێگەی خۆتدا پاڵ بدەرەوەو مێشکت تەواو ساف بکەو بە ووردی لە بازنە ڕەشەکەی کاغەزی ناوەڕاست بڕوانە بەمەرجێك هەموو بیرو هۆش و سەرنجت لەلای ئەو بازنە ڕەشە بێت و بیر لە هیچ شتێکی

تر نەکەیتەوە ،لە سەرەتادا تاکو سێ خولەك بەردەوام بە پاشان سەرت مەجوڵنە و ڕووت لە کاغەزەکەی ناوەڕاست بێت و بە چاو سەیری بازنە ڕەشەکەی لای ڕاست بکە بەهەمان شێوەی بازنەی ناوەڕاست ،دوای سێ خولوك بەهەمان شێوە سەیری بازنە ڕەشەکەی لای چەپ بکە بەمەرجێك ڕووت لە کاغەزی ناوەڕاست بێت . ئەم ڕاهێنانە لە سەرەتادا تاکو هەفتەیەك بەبەردەوامی بۆ ماوەی سێ خولەك لە بازنەکان بڕوانە وە هەر ڕۆژێکیش گەر بتوانیت سێ جار ئەم ڕاهێنانە دووربارە بکەیتەوە ،بەردەوام لە دوای هەر هەفتەیەك دوو خولەك زیاد بکە تاکو دەتوانیت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە بازنە ڕەشەکان بڕوانیت بەبێ ئەوەی بیرت یان سەرنجت بەلای شتێکی تردا بچێت .

بە تەواو ڕاهاتنت لەسەر ئەم ڕاهێنانە سەرنجەکانت زۆر تیژ دەبن و دەتوانیت کاری پێ بکەیت ، تەنانەت گەر لە نێو چاوانی ئاژەڵیش بڕوانیت وەك سەگ و پشیلە لەسەرنجەکانت دەترن و هەڵدێن .

٢- بە هەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو دابنیشە بەڵام تەنها لە بازنە ڕەشەکەی کاغەزی ناوەڕاست بڕوانە و پاشان سەرنجت لەسەر بازنەکە جێگیر بکەو سەرت بە شێوەی بازنەیی بەلای ڕاستدا بسوڕێنە بۆ ماوەیەك بە مەرجێك سەرنجت لەسەر بازنە ڕەشەکەی بەرامبەرت بێت ، بەبەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە ماسولکەکانی چاوت بەهێز دەبن و دەتوانیت سەرنجەکانت تەواو جێگیربکەیت .

٣- پارچە کاغەزێك ئامادە بکە بە هێندەی کاغەزەکانی پێشوو پاشان لە ناوەڕاستیدا بازنەیەکی بچووکی تێدا بکێشە و بەردەوام یەك لە دوای یەك بازنە بە دەوری یەکتریدا بکێشە و تاکو بازنەی کۆتایی بە هێندەی سەد فلس دەبێت ، بە هەمان شێوەی ڕاهێنانەکانی پێشوو بەرامبەر بە بازنەیەك لەدوای یەك کە (الحلزونیە) دابنیشە و بە ووردی لە خاڵی بەکەمی دەست پێ کردنی بازنەکەوە سەرنج بدە و لەگەڵ هێڵەکەدا بڕۆ تاکو دەگەیتە خاڵی کۆتایی بازنەی دەرەوە ،پاشان لە خاڵی کۆتاییەوە بە سەرنجەوە بە ووردی لێی بڕوانە تاکو دەگەیتە خاڵی دەست پێ کردن واتە بازنە بچوکەکەی ناوەوە .لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە تاکو دەتوانیت بە ئاسانی هێڵی بازنەکان لەیەك جیابکەیتەوەو سەرنجت تێکەڵ بە هێڵێکی تر نەبێت .

٤- لە جێگەیەکی تاریکدا مۆمێك ئامادە بکە دایبگیرسێنە پاشان لە دووری دوو مەترەوە بەرامبەر مۆمەکە دابنیشەو لە گڕی مۆمەکە بڕوانە

به مەرجێك هەموو بیرو هۆشت لەلای گڕی مۆمەكە بێت ، ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بتوانیت بەڕۆژ ماوەیەكی زۆر ووردگەری بكەیت بەبێ ئەوەی رووناكی‌یە كە زۆر چاوەكانت ماندو بكات .

٥- بەرامبەر بە ئاوێنەیەك دابیشەو بە ووردی لە نێو چەوانی خۆت وورد بەرەوە ، هەوڵ بدە بۆماوەی نیو كاتژمێر بتوانیت ووردگەری لە نێو چاوانی خۆت بكەیت ،بە گەیشتن بۆ ماوەی نیو كاتژمێر لەم ڕاهێنانەوە باوەڕێكە پتەوت دەداتێ بۆئەوەی بتوانیت بە ووردگەری لە نێو چاوانی هەموو كەسێك بڕوانیت .

ئەم ڕاهێنانەی كە پەیوەندیان بە كرداری سەرنج دانەوە هەیە پێویستە تاكو دەگەیتە نیو كاتژمێر بەبەردەوامی ڕاهێنانیان لەسەر بكەیت ، پاشان گەر هەستت بە ئازاری چاوت كرد ئەوا پەرداخێك ئاو ئامادە بكەو نیوەی كەوچكێكی چا خوێ ی تێ بكەو چاوەكانی تیدا بكەرەوەو تێیدا بشۆ .بەمەش ئازاری چاوەكانت تەواو نامێنێت .

٦- لە جێگەیەكە هێمندا بەپشتدا پاڵ بكەوە وە تەواو مێشكت ساف بكەو چاوەكانت بنوقێنە بەڵام پێویستە ئەو جێگەیە كەمێك تاریك بێت ،بۆ ئەوەیچاوەكانت ئازاری یێ نەگات پاشان بیرو هۆشت بدەرە گوێ كانت و هەوڵ بدە ئەو دەنگانە وەربگرە كەلەكاتی ئاساییدا ناتوانیت بیان بیستیت .

٧- بەهەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو پاڵ بكەوەو دوو ئامێری ڕیكۆردەر لە لای خۆت ئامادە بكە كەهەریەكان گۆرانیەك یان شتێك بڵێ پاشان هەوڵ بدە ووردگەری بخەرە سەر یەكێك لە دەنگەكان و دەنگەكەی تریان فەرامۆش بكە بەمەرجێك بتوانیت لە دەنگی یەكەمیان بگەیت كەمەبەستە گوێت لێ بێت .

٨- لە جێگەیەكی هێمن دا بە پشتا پاڵ بكەوەو هەموو ماسولكەكانی لەشت تەواو خاو بكەرەوەو بیر لە هیچ شتێك مەكەرەوە تەنها ئەوە نەبێت كە هەموو بیرو هۆشت لەلای لەشت بێت پاشان هەوڵ بدە تا دەگەیتە نیو كاتژمێر بە هیچ جۆرێك لەشت نەجوڵێت ئەم ڕاهێنانە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ سەرقاڵ نەبوونی لاشعورت بە جولە خۆنەویستەكانەوە هەموو جوڵەی لەشت دەكەوێتە ژێر ڕكێفی كۆنترۆڵی شعورتەوە .

٩- لەسەركورسیەك دابنیشەو لەبەردەمتا مێزێك ئامادە بكە هەردوو دەستەكانت لەسەرمێزەكە دابنێ چەنجەكانی دەستت تەواو بلاو بكەرەوەو پاشان لەیەك لە پەنجەكانت بروانە ووردە وردە بەرزیان بكەرەوەو دایان بنێ تاكە هەموو پەنجەكانت تەواو دەكەیت .

١٠- لە جیگەیەكی تاریك و هێمن دا بە پشتا پاڵ بكەوەو ماسولكەكانی گیانت تەواو خاوبكەرەوە ، پاشان هەوڵ بدە بۆ ماوەی نیو كاتژمێر بیر لە هیچ شتێك مەكەرەوە ، بە ڕاهاتنت لەسەر ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بتوایت هەرچی بیرێك هەیە لە مێشكتدا لایبەریت ، بەمەش دەروونت تەواو لەبار دەبێت بۆئەوەی بتوانیت بە ئاسانی ووردگەری لەسەر بیرێك بكەیت .

١١- بەهەمان شێوەی راهێنانی پێشوو بە پشتا پاڵ بكەوە بەلام شتێك لەبیری خۆتدا دیاری بكە بۆ نموونە وەك .
پێنووس ،پاشان بە ووردی بیرلە پێنووس بكەرەوە لە هەموو ڕوویەكی یەوە وەك پاكی و خراپیو چۆنیەتی بەكارهێنانی ، چۆنیەتی دروست كردنی ....هتد .
بەمەرجێك بیركردنەوەت لەبازنەی ئەو كەرەسەیە دەرنەچێت كە دیاری دەكەیت ، بەبەردەواو بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ ئەوەی بتوانیت بەبەردەوامی ووردگەری لەسەر مێشك بكەیت .

رقم الابداع (١٢) لسنه ١٩٩٧

فى وزاره الپقافه

لەم كتێبەدا چەند خاڵێك پاراسایكۆلۆجی سەبارەت بە نهێنی هەموو ئەو توانا شاراوانەی مێشكی مرۆڤ دەدوێت لەسەرەتای پەیدابوونی مرۆڤەوە بوونیان هەبووەو بەشێوەیەكی ناڕێك بە دەركەوتوون وە بەكارهێنانیان هیچ سوودبەخشیەكی نەبووە جگە لە زەمینە خۆش كردن بۆ فراوان بوونی چەندین بیرو بۆچونی خورافی و نازانستی وئاوەژووكردنەوەی عەقڵی مرۆڤ....بەڵام بە زانست بوونی ئەم بوارە دەكرێت بوونیادنانێك بێت بۆ داڕشتن و دروست بوونی عەقڵێكی زانستی پێشكەوتوو خوازو خاوەن ئیرادەو بونیادەتی ...هەڵبەت عەقڵیش هاوشانی زانست راستەوانە دەبێت و دەرئەنجامی ئەم پەیوەندی یە دەگەینە ئەو راستیەی كە مرۆڤ خۆی خاوەنی خۆیەتی و هەموو توانایەك لە دەستی خۆیدایە گەر بنچینەیی پاشینەیی ڕەنگ دانەوەی دەوروبەرێكی زانستی بێت ...لێرەدا پاراسایكۆلۆجی دەبێتە ئەو بەرنامە تەواوكاری یەی كە لە ڕێگەیەوە بونیاتی كەسایەتی كامڵ بوو و كاریگەری لێوە بنرێت دەكرێت ئەم كتێبە دەروازەیەك بیت بۆ چوونە ناو جیهانێكی راستی و پەی بردن بە هەموو نهێنیەكانی خودی مرۆڤ دیارە ئەم تێڕوانینە وەلام دەرەوەی هەموو بۆچونێكی نا عەقڵی و خورافی لە خۆ دەگرێت .

لە ساڵی ١٩٩٦ لە چاپخانەی بینایی لەچاپ دراوە