پاراسایکۆلۆژی

ڕێگای فێربوون و بەکارهێنانی

ئاماژ جاف

چاپی نوێ

Rebwar-Pdf

Scanned by CamScanner

پاراسایكۆلۆژی

ڕێگای فێربوون و بەكارهێنانی

ئاماژ جاف

چاپی پێنجەم
٢٠١٨

Scanned by CamScanner

له بڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی رێنما

زنجیرە(٨٦)

بەبێ ئاگاداری نووسەر هیچ كەس و لایەنێك مافی وەرگێڕانی ئەم پەرتوكەی نییە.

ناسنامەی كتێب

- ناوی پەرتوك: پاراسایكۆلۆژی رێگای.......
- بابەت: پاراسایكۆلۆژی
- نوسینی: ئاماژ جاف
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- تایپ: فەرزانە عەلی
- نەخشەسازی و بەرگ: فواد كەوڵۆسی
- ساڵی چاپ: ٢٠١٨
- نۆبەتی چاپ: چاپی پێنجەم
- تیراژ: ١٠٠٠

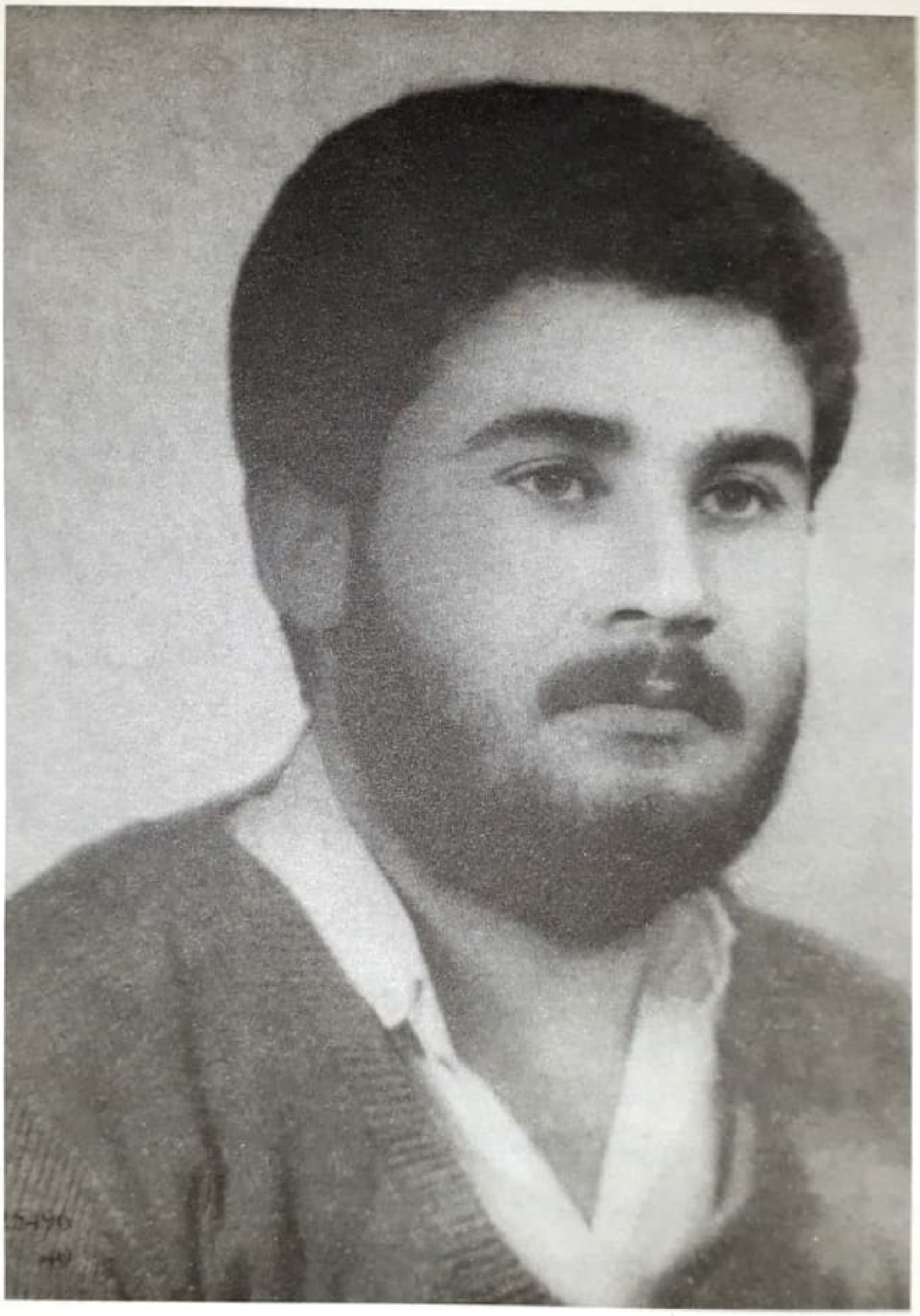
ژمارەی سپاردن: (٣٥٧)ی ساڵی ٢٠٠٦ ی وەزارەتی رۆشنبیری پێدراوە.

ناونیشان:

سلێمانی، نێوان گەراجی عوسمانی تەمین و شوقەكانی تەكیە رووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Scanned by CamScanner



وێنـــەی نووســـەر لــەساڵی ١٩٨٥ دا

Scanned by CamScanner

پێڕست

پێشەکی.. ٧
پاراسایکۆلۆجی و سیخوری ١٣
پاراسایکۆلۆجی و تەسەوف.. ٢٥
گیان وئاوەز و دەروون چۆنە؟ ٣٣
خۆراك و بەدەن و مێشك ٤٣
بە هێزکردنی دەروون و ناخ ٥٦
فێر بوونی پاراسایکۆلۆجی ٧٠
یەکەم- خەواندنی موگناتیسی ٧٩
٢: دەروونە کارتێکردن... ١١٩
٣: دەروونە جولاندن – سایکۆکینیز ١٤٦
٤: دەروونە گواستنەوە- تیلە پۆرتاسیون.. ١٥١
٥: دەروونە چارەسەرکردن ١٥٨
٦: دەروونە نەشتەرگەری کردن ١٦٥
٧: دەروونە گۆڕاندن... ١٧٠
٨- دەروونە ئافراندن ١٧٣
٩: دەروونە کەش گۆڕی ١٧٧
١٠: دەروونە وێنەگرتن بە کامێرا ١٧٩
١١: دەروونە وێنەکێشان لەسەر کاخەز ١٨٤
١٢: دەروونە نوسین وسڕینەوە لە سەر کاخەز ١٨٦
١٣- دەروونە پیشان دان لە تەلەفیزیون... ١٨٩
١٤- دەروونە خۆ بەرزکردنەوە لە زەوی ١٩٣
١٥: دەروونە نرخاندن ١٩٥
١٦: بۆنکردنی سەرووی ئاسایی... ٢٠١
١٧: بیرخوێندنەوە... ٢٠٤
١٨: دەروونە خوێندنەوە ٢٠٧

Scanned by CamScanner

١٩: بینینی سەرووی ئاسایی چاو.. ٢١١
٢٠: بینین بە پەنجەکان.. ٢١٥
٢١: روون بینی (الاستشفاف) ٢١٨
٢٢: بینین بە مێشك – الاستبصار.. ٢٢٣
٢٣: بیستنی سەرووی ئاسایی بە گوێ.. ٢٢٥
٢٤- پێشبینی کردن.. ٢٢٨
٢٥- خەونی پێشبینی کردن- پێشبینی کردن بە خەون.. ٢٣٤
٢٦- پێشگۆیی کردن.. ٢٣٧
٢٧- خەونی پێشگۆیی.. ٢٤١
٢٨- روون گۆیی.. ٢٤٣
٢٩- روون بینی بە ئاوێنە.. ٢٤٥
٣٠- ئامادەکردنی گیان (تحچیر الارواح).. ٢٤٧
٣١- هاوبیری ٢٥١
٣٢- دەروونە دۆزینەوە.. ٢٦٣
٣٣-دەروونە دوورکەوتنەوە.. ٢٦٨
٣٤- دەروونە نزیك کەوتنەوە.. ٢٧٢
٣٥- دەروونە لە بەرگرتنەوە ٢٧٦
٣٦- دەروونە خەون پێ بینین.. ٢٧٩
٣٧- دەروونە پاراستن.. ٢٨٢
٣٨- دەروونە برین و دەروونە سارێژکردن.. ٢٨٧
٣٩- تیخە برین نائاسایی‌و دەروونە سارێژکردن.. ٢٩٠
٤٠ – دەروونە چاکسازی ئامێرەکان.. ٢٩٣
٤١- توانای بیرگۆڕکێ‌و گفتوگۆ کردن بەبیر.. ٢٩٦
چلە گرتن.. ٣٠٠
ئەنجام.. ٣١٢
سەوچاوەکان.. ٣١٥

Scanned by CamScanner

پێشەکی

هاوزمان وهاوخوێنم، ماوەی چەند ساڵێکە ئامازەیەك کەوتووەتە مێشکمەوە کە پەرتوکێك بەم شێوە دابنێم تا خوێنەری هێژا بە ڕێگایەك فێری دەروون باڵایی (پاراسایکۆلۆجی) بێت کە بە کارهێنانی تواناکانی سەرووی ئاسایی مێشکیەتی، بەهەست و هۆشی بە تواناکانی سەرووی ئاسایی مێشکی بزانێت و ئاشنا بێت کەوا بە کاری دەهێنێت و بیخاتە ژێر رکێفی خۆیەوە. هەموو مرۆڤێك توانا سەروو ئاساییەکانی بە کار دەهێنێ بەڵام بێ هەست و بێئاگایە لێی. ئەڵبەتە من بە هۆی ئەو ئاوێتە کیماویە مێشکگرەی کە لە لایەن دەستگای سیخوری نەمساوە لێم بە کار هێنراوە بڕوانە پەرتوکی(سیخوری بە ئامێری سیخوری و لێکۆڵینەوە لە مێشكو پاراسایکۆلۆجی- ئامازجاف) هەموو بەرگەکانی. بۆیە نەمویست دەستگای هەواڵگری بە ئاگا بێت لەم پەرتوکە کە خوێنەرو فێرخواز و ئارەزوومەندانی پاراسایکۆلۆجی پێ فێر دەبێت. بەڵام هەستم کرد سەرئەنجام دواخستنی پەرتوکەکە و فێرنەبوونی خەڵکی کورد بە زیانی کورد تەواو دەبێتەوە. بۆیە لە ناچاریدا ئەوا لە پێش چاوی دەستگای هەواڵگری نەمسا ئەم پەرتوکە دادەنێم کە یەکەم پەرتوکە لە جۆریدا لە ناوچەکەو لە جیهانداو شۆڕش و گۆڕانکاری لە مێشکی خوێنەری هێژادا دروست دەکات کە بە خۆیدا بچێتەوەو مێشکی بە پێویست و پێویستی بەکار بهێنێ بە پێی ئەو فێربوون و تێگەیشتنەی کە هەیەتی و بەرنامەیە لە مێشکی دا یان سەرلە نوێ بەرنامە ڕێژی مێشکی دەکاتەوە بەئەرێ و فێربوونی باش تائاکاری باش و بەرهەمی باش و

Scanned by CamScanner

وویستی باش بدورێتەوە. چونکە بە پێی بیرکردنەوەو بە کارهێنانی مێشکت هەڵسوکەوت دەکەیت لە ژیاندا. بۆنموونە تۆ کە تەنها یەك زانست فێردەبیت وەکوزانستی کیمیا یان هەر زانستێکیتردا ئەوا هەر لەو زانستەدا بیر دەکەیتەوە و دنیا دەبینیت. کە ناتوانی لە زانستێکیتردا بیربکەیتەوە کە فێری نەبوویت چونکە زانیاریەکت لە سەری نییە. کەواتە بە پێی فێربوونەکەتوزانیاری و تێگەیشتنەکەت هەڵسوکەوت دەکەیت و بیردەکەیتەوەوکە بیرەکان لە دەرەوەی مێشکتدا دەبن بە کردەوە لە سەر خەڵکی، وەلە سەرخۆیشت دیسان دەبن بە کردەوە. ئەم پەرتوکە رێگای فێربوونی زۆرینەی زۆر لە لکەکانی زانستی پاراسایکۆلۆجی دەخاتە بەر دەست. ئەنجا ئەم لکانە کە تایبەتمەندی توانای سەرووی ئاسایی مێشکتە لە کام بواران دەتوانی بە کار بهێنی کە ئامادەت بۆ دەکات و دەتکات بە کەسێکی بەهێزی کارامەو بە دەسەڵات.

ئەم پەرتوکە ئامادەت بۆ دەکات کە هەر زانستو بوارێکی ژیان کە هەیە ئەوا گەشەی تێدابکەیت و بە ئاوات و ئامانج بگەیت. بەڵام بەداخەوە هەتا نەبینە دەوڵەت هەموو زانستو گەشەکردنو خزمەتێکمان سەرئەنجام دەکاتەوە خزمەتکردنی داگیرکەرانی کوردستان و ئەوانەی دۆستی داگیرکەرانی کوردستانن و دژبە کوردن. دەستگا سیخورییەکانی نەیار و دژبەکورد دژمان دەوەستنەوە و بە کارمان دەهێنن. بەڵام زانستی پاراسایکۆلۆجی تەنها چەکی بێکۆتایە بۆ دژایەتی کردنی داگیرکەرانو دژمنانی کورد. بۆیە خێرا دەست پێبکەین لە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکەوە کە فێرتان دەکات توانای سەرووی ئاساییتان بۆ بەرژەوەندی خۆتان و گەلی کورد بە کار بهێنن. بۆ ئاسایشی نەتەوەیی بۆ سەربەخۆیی و ئازادی. نەك بۆ پەلاماردانو دژایەتی. ئەگەر بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت ئاشنا بوویتو باوەڕت هەبێ ئەوا چەکێکی گەورەیە کە خۆت و میللەتەکەتی پێ رزگار دەکەیت وپێ بە دەسەڵات دەکەیتو پێ دروست دەکەیت. ئەم لێدوانەت پێ خەیاڵ نەبێت خۆتی بۆ تەرخان بکە کە چۆن خۆت تەرخان دەکەیت بۆ زانست و

Scanned by CamScanner

کاروباری‌تری ژیان؟ ئەوها بەردەوام بەو خۆتی بۆ تەرخان بکە وویست و ئاواتەکەت بە دەست دەهێنی. ئەگینا دەبێتە بابەتی بنێشتەخۆشەی سەر ددانت. فێردەبیت ئەگەر وابزانیت کە تۆ ئەو دڵۆپە ئاوەی کە بەردەوام دڵۆپ دڵۆپ بە سەربەردێکی رەق و تەکدا دەتکێی سەرئەنجام بەو نەرمیتەوە ئەو بەردە رەقە کون و چاڵ دەکەیت‌و خۆتی تێدا دەهێڵیتەوە. کەواتە بوونی بەردەوامی‌و باوەڕی تەواو بە خۆت‌و توانای خۆت مەرجی سەرەکی‌یە کە بە هۆش و بە ئاگایی خۆت توانای سەرووی ئاسایت بە وویستی خۆت بە کار بهێنیت. بۆ بەرژەوەندی گشتی خۆت و میللەکەت. هەر یەکێ لە ئێمە توانایەکی لە بن نەهاتوو لە مێشکیدایە. کە دەکرێ بە گەورەترین چەك و بە گەورەترین بەرهەم و بە گەورەترین خزمەت‌و پاکی وپێکەوە ژیان و ئارامی وئاسایش لە ناوماندا بۆ پێشکەوتن خۆش گوزەرانی لە ناوماندا بە کاری بهێنین کە من لێرەدا دەڵێم بەرژەوەندی گشتی رەنگە تێگەیشتنی بەلایی"رێژەیی" بێت لەلای خوێنەر یان نەتوانی بچێتە تێگەیشتنی تەواوەتیەوە، بەرژەوەندی گشتی کە پتر مانای ئەوەیە کارێك دەکرێت زیان بە خەڵك نەگەیەنی و کەڵك بە هەموو بگەیەنێ هەروەها دەبێ زۆرینەی کۆمەڵ ئەو کارەیان پێ پەسند بێت ئەم تێگەیشتنە پتر لایەنی کۆمەڵایەتی و رامیاری وئابووری و ئاسایش و ئازادی دەگرێتەوە کە پەیوەستە بە ژیانی کۆمەڵگەوە. خوێنەربە لاتەوە سەریر نەبێ کە پاراسایکۆلۆجی تێکەڵ بە رامیاری و زانستەکانی تر دەکەم چونکە ئێمەی کورد پێویستمان پێیەتی، هەروەها ئەم پەرتووکە ئاماژە بۆ رێگای فێربوون و بەکار هێنانەکانی دەکات واتە هەر رێگای فێربوونت پێ ناڵێت بەڵکوو ئاماژەت بۆ دەکات، کە لە بوارەکانی ژیاندا بە کاری بهێنی.

بۆ گەشە پێدانی خۆت و کۆمەڵگەکەت، بۆ پێشخستن و خۆشگوزەرانی‌و سەربەخۆی و وزانست وداهێنان لە ناوماندا.....هتد. پێویستە مرۆڤ ڕاست بێت لەگەڵ خۆیدا درۆ لە گەڵ مێشکی خۆی نەکات‌و ڕاست وەربگرێت کە بە راستیش

Scanned by CamScanner

کاردانەوەی دەداتەوە. لێرە ئەو پەندە دەڵێم کە دەڵێ درۆ دوژمنی خودایە واتە دەبێت لەگەڵ خودای خۆتدا ڕاست بیت تا ڕاستت بۆ بکات خودای گەورە. هەروەها درۆ دوژمنی خۆتە ئەگەر درۆت لەگەڵ خۆت و مێشکت کرد ئەوا درۆ دەچنیتەوە و مێشکت کە درۆی تێدایە توانای ئەنجامدانی کاری ڕاستی تێدا نابێت کە ئەمە لە توانای سەرووی ئاسایی مێشکتدا لە ناختدا بە دیار دەبێت. دەبێ خوێنەری هێژا ئەم توانای سەرووی ئاساییەت بەراست وەربگریت ئەنجا ئەو کاتە باوەڕت بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت دەبێت و کاری پێدەکەیت. بۆ ئەوەی توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بە کاربهێنی. پێویستت بە بەردەوامی و کۆڵنەدان و خۆتەرخان کردنو باوەڕ هێنان و ڕاستگوتن لەگەڵ مێشکتدا هەیە و هەزو ئارەزوو ویست و ئازایەتیت پێویستە کە بوونی ئەمانە بوونی توانایە لە مێشکتدا. خوێنەری هێژا هاوزمانم هاوخۆێنم بە باوەڕەوە بە بێ ماندوو بوون ئەگەر ئەم پەرتوکە دەیان جاریش بخوێنیتەوە کەڵکی پترت پێدەبەخشێ و خۆی لە خۆیدا ڕاهێنانە لە سەر فێربوونو بە کار هێنانی تواناکانی سەرووی ئاسایت و پەیوەندی گیانیت پتر بە منەوە دروست دەبێت و زانیاری لە منەوە وەردەگریت بە شێوەی خوێندنەوەی بیرەکان لە دوورەوە. لە کاتی خوێندنەوەیدا بە باوەڕەوە بیخوێنەرەوە وەکو ئەوەی خۆت نوسیبێتت، تا لە مێشکدا چەسپ بێت، و لە شوێنی چۆڵو بێدەنگدا بیخوێنەرەوە، باشتر لە هۆشی ئاگا و نائاگاتدا تۆمار دەبێ. ئەم پەرتوکە فێرت دەکات پشت بە توانای مێشکیخۆت ببەستیت. کە مێشکی خۆتە کاری سەرووی ئاسایی لە دەرەوەی مێشکت ئەنجام دەدات وهیچ نێوبەندێك بەکار ناهێنێ بۆ ئەنجامدانی کاری سەرووی ئاسایی وەکو خوێندنی نزاو هۆکارو جنۆکەو پەری و گیان. تەنها باوەڕ بە خۆ بوونت و ئاشنا بوونت بە چۆنێتی بە کارهێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکت کاری سەرووی ئاسایی ئەنجام saدەدەیت کە ئەو کات دەبێتە ڕۆژەڤ (واقیع) لە بەردەستو لە پێش چاوی خەڵکیدا بەکردەوە. هەستی پێ دەکرێ بە هەستەکانی دەرەوەی مێشك کەپێنج

هەستەکەی مرۆڤە. بۆنموونە کاتێ هەڵدەستی بۆ کوژاندنەوەی پلاکی کارەبا بە هۆی هێزی بەدەنتەوە بە دەست پلاکی گڵۆپەکە خامۆش دەکەیت و دەی کوژێنیتەوە. کە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشک دیسان بە بێ دەست لێدان ئەنجام دەدرێ. کە ئەمە لە لای هەموو کەس دەبێتە رۆژەڤ کە بە کار خستنی دەستگاکانی کارەبایی ومیکانیکی، بە توانای مێشک بە بێ دەست لێدان وەك هەڵکردنی گڵۆپەکەوایە و رۆژەڤەو دەمێنێتەوە. بە هەستەکان هەستی پێ دەکرێ و دەبینرێ بەردەوام هەڵکردن و کارپێکردنی ئەو دەستگایانە دەمێنێتەوە. لەم پەرتوکەدا یەکسەر نەچوومە نوسینەوەی راهێنانەکانی بۆیە هەندێ زانیاری لە سەر پاراسایکۆلۆجی و ئەوەی پەیوەندی پێوە هەیە نوسیومەتەوە. جا ئومێد دەکەم فێرخوازی گەل و نەتەوەکەم ئەگەر گەیشتن بە بە کار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان ئەوا با خزمەتی خۆیان و کوردی پێبکەن وبەرگری لە خۆیان و میللەتەکەیانی پێبکەن نەك بۆ هێرشبردن بە کاری بهێنن. هەمیشە ئەو یاسا بەرزەی حامورابی پیادە بکەن بۆ بەرگری کردن کە حامورابی دادوەرانە دەڵێ ددان بە ددان و چاو بەچاو. ئێمەی کورد دژایەتیمان دەکرێ و پاراسایکۆلۆجیش چەکی سەرەتاوکۆتایی لە بن نەهاتووە بۆ تۆڵەکردنەوەو بەرگری کردن وخودا لە قورئانی پیرۆزدا دەفەرموێ هەر کەسی دەستدرێژی کردە سەرتان دەست درێژی بکەنەوە سەر بە هەمان ئەو دەست درێژیەی کردوویەتی. ئێمەی کورد لە مێژوومانـدا هەر دەستدرێژیمان کراوەتە سەرو دەستدرێژیمان نەکردۆتە سەر هیچ میللەتێکیتر. ئێوەی کوردی زۆرلێکراو توانای سەرووی ئاسایی مێشکتان بە کار بهێنن لە تۆڵەی خۆتان و میللەتەکەتاندا، تۆڵەی ئەو کچ و کوڕو پیاوە دەست لێ درێژکراوانە بکەنەوە کە داگیرکەرانی کوردو هاوپەیمانانی داگیرکەرانی دەستدرێژی ناموس وخاك وماڵیان لێکردوین. ئەوەی لە بیری بچێت تۆڵە لە باوکی نییە و زۆڵە. من دڵنیام ئەگەر پاراسایکۆلۆجی تێکەڵ بە خەبات و رامیاری خاك و نەتەوەکەمان بکەین. ئەوا سەرکەوتن لە

Scanned by CamScanner

دەستماندایەو بە مەرام دەگەین. فێرخوازان من بە توانای سەرووی ئاسایی کارم بۆکورد کردووەو هەر هیچ نەبێ رێنیشاندەرتم و ئامـاژەت بۆ دەکەم کە توانای سەرووی ئاسایت بۆ سەروەری و سەرفرازی و ئازادی نەتەوەکەت بەکار بهێنەو ئاگادار بە نەکەویتە ژێر دەستی دەستگا هەواڵگریەکان. توانای سەرووی ئاساییت وا بە کار بهێنە کە نەکەویتە بن دەستی دوژمن و دەستگا هەواڵگریەکان چونکە ئەگەر توانای سەرووی ئاسایت بۆ خۆ پاراستن بە کار هێناو خۆت ئامادە کردبوو بە توانای مێشکت ئەوا هێز نابێت بەرەنگاریت بکات. بێگومان ئەمیش بە کوڵ بوونەوە لە رەوانبالآیدا دەبێت. ئەوەتا ئەحمەدی مامۆستا سەلاح بەردەستی هەواڵگری ئێ سراك کەوت لە ساڵی ١٩٨٩ ولە ساڵی ٢٠٠٣دەست هەواڵگری ئەمریکا- C.I.A کەوت منیش لە ساڵی ١٩٩٨ بەردەستی دەستگای هەواڵگری نەمسا کەوتوم. بەڵام بەرگری دەکەمو زانیاری دەدەم بە کوردو پەرتوك دەنوسمو بە توانای سەرووی ئاساییم لە دەرفەت دەگەرێم بۆ تۆڵە سەندنەوە لە نەمساوییەکان. هەر وەها لەگەڵ فێربوون پێویستت بە زانیاری‌و رۆشنبیری هەیە تا زرنگ و کارا بیت.

ئاماژ جاف

٢٠٠٥/٩/١٨

جاسەنە- سلێمانی

مۆبایلی نووسەر(٠٧٧٠٢٢٤٦٥٨٤)

Scanned by CamScanner

پاراسایکۆلۆجی و سیخوری

دەروون بالآیی (پاراسایکۆلۆجی) مانای بەکار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکە کە کارتێکردنی مێشکە لە سەر دەوروبەر بە گشتی وهەست پێکردنی هەستەکانی ناوەوەی مێشکە بە دەوروبەر. ئێمەی مرۆڤ توانای دەروون بالآیی یان رەوانبالآیمان (پاراسایکۆلۆجی) هەیە. واتە توانای سەرووی ئاسایی مێشك کە ئەم توانایە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە، بەلآم بە راهێنان دەتوانرێ گەشەو پەرەی پێبدرێ و شێوازی بە کار هێنانی بدۆزیتەوە و پێی ئاشنا بیت و بە کاری بهێنیت مێشکت. ئەڵبەتە توانای سەرووی ئاسایی بە تایبەتی هەستکردن و پێشبینی لە هەموو گیانەوەران دا هەیە. باڵندەو گیانەوەر توانای هەست کردن و پێشبینیان لە مرۆڤ پترە. مێشکی مرۆڤ ئەو بیرکردنەوەی کە تێیدا هەیە رای بگرێو بیهێنێ و بیبات لە کولآیی مێشکدا بە وویست و هەزو ئارەزووەوە ئەوا لە دەرەوەی مێشکیدا لە دەوروبەردا دەبێت بە کردەوە یان لە هۆشی ئاگایدا (هەستیدا) بیردەکاتەوە بە شتێك ناگات بەلآم لە نەستیدا (هۆشی نائاگای) وویستو ئارەزووەکەی دەبێتە کردەوە لە دەرەوەی مێشکی ئەمە لە کاتێکدا کە هەستو نەست جیابن لە یەکتری بەلآم ئەگەر تێکەڵ بە یەکتری بوونو مرۆڤەکە لە ناخو مێشکی خۆیدا ژیا ئەوا هەست و نەست تێکەڵ دەبن و لە ماوەیەکی کەمدا بە ویست و هەزەوە دەبێت بە کردەوە کە بە شێوەی بیرە. یان بە بارێکیتردا نەست

Scanned by CamScanner

زاڵترە بە سەر هەستداو مرۆڤەکە لە ناخی خۆیدا واتە مێشکی خۆیدا دەژیت بەڵام ئەو کەسانەی هەستیان واتە هۆشی ئاگایان پتر بە کار دەهێنن ئەوا نەستیان کەمتر بە کار دەهێنن لە توانای سەرووی ئاساییدا. دەربارەی سیخوری مانای ئەوەیە کە دەستگایەکی هەواڵگری وولاتێك یان پارتو رێکخراوێك بە کەسەکانی زانیاری کۆ دەکاتەوە و بلاو دەکاتەوە لە سەر دەوروبەی بە دۆست و دوژمن و نەیارەوە.

دەستگای هەواڵگری پێویستی بە زانیاری دروستە کە کۆی بکاتەوە و بەدەستی بگات بۆ ئەمەش کەسانی لێهاتوو زیرەكو ئامێرکاری زانی (تەکنۆلۆجیای) سیخوری پێویستە وەکەسانێك پێویستن کە توانای تێگەیشتن و هەستکردنیان پتر بێت یان توانای کارتێکردنیان لە سەر خەڵکیتر هەبێت بە شێوەی ئاسایی و سەرووی ئاسایی. توانای چالاکی تێگەیشتنی پتر بێت بە پێی ناوەندەکەی تێیدا دەژی، هەروەها دەستگای هەواڵگری کەسی ناهۆشیاریش بە کار دەهێنێ چونکە ژینگەی ئەو کەسەو دەوروبەری بیر و هەستیان بۆ ئەوە ناچێت کە ئەو کەسە ناهۆشیارە سیخوربێت لە سەریان. هەروەها دەستگای هەواڵگری سیخوری بە سەر سیخورەکانیەوە دەکات. تا بیان ناسێت تا چەند دڵسۆزنو زانیاری دروست دەهێننەوە یان زانیاری راسپاردە بلاودەکەنەوە بۆ مەرامی دەستگای هەواڵگریەکەیان. دەستگای هەواڵگری بۆ کارە نهێنی و نیازی مێشکی خەڵکی و شوێنێك کە دەستی نایگاتێ سیخورەکانی لە ناودا بێت یان ئامێرکاری زانی سیخوری (تەکنۆلۆژیای سیخوری) دەستی نایگاتێ ئەوا کەسانی خاوەن توانای ڕەوان باڵایی بە کار دەهێنن بۆ زانیاری وەرگرتن یان کارتێکردن لە ناوەندی بڕیار و کەس و شوێنی مەبەستی دەستگای هەواڵگری. بۆ ئەمەش کەسانێك پێویستن کە توانای بیرخوێندنەوەی خەڵکیان لە دوورەوە هەبێت. هەروەها توانای ڕوون بینیان (الاستبصار) هەبێ و توانای دەروونە کارتێکردن (تاثیر نفسی) و دەروونە جولاندن (حرکة نفسیة - سایکوکنیزیا) یان هەبێت یان پسپۆڕ بێت لە خەواندنی موگناتیسیدا کە بە مێشکی خەو لێخراوێکی بە توانا لە

Scanned by CamScanner

کەس وشوێنی دوورو نزیک ونەزانراو و نەناسراوەوە لە رۆژەڤدا زانیاری وەربگریێ. بەڵام گرفتێك هەیە لە کۆکردنەوەی زانیاری بە کەسانی پسپۆڕ لە بواری رەوانبالآیدا ئەویش ئەوەیە کە دەستگای هەواڵگری دەبێت هەڵوێستە لە سەری بکات و پێداچوونەوەی بکات بزانێ تا چەند زانیارییەکان راستن. بۆنموونە دەستگای هەواڵگری بە هۆی کامێرای وێنە و دەنگی تۆمارکەری نهێنییەوە زانیارەیەکان بە بەڵگەی وێنە ودەنگەوە بە دەستی دەگات بەڵام لە رێگەی کەسانی شارەزا و پسپۆڕ لە بواری ڕەوانبالآیدا بەڵگەی وێنەو دەنگی دەست ناکەوێت و گومان دەکات کە زانیاریەکە وەك خۆی نەبێت کە هەیە. بەڵام ئەگەر کەسی شارەزای رەوانبالآیی چەند کەرەتی لە لایەن هەواڵگریەوە زانیاریەکانی کە داویەتی تاکی کرایەوە و راست بێت ئەوا دەبێتە جێگای متمانە لە سەر کۆکردنەوەی زانیاریە جۆراوجۆرەکان. دەستگا هەواڵگریەکانی وولآتانی خاوەن تەکنۆلۆژیا و هاوپەیمانەکانیان سەرەڕای بوونی ئامێرکاری زانی سیخور یان خەڵکانی خاوەن توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە کار دەهێنن بۆ کاری هەواڵگری و خزمەت بە هەواڵگری و هەروەها دەترسن و بەدوای ئەو خەڵکانەشدا دەگەڕێن کە پسپۆڕن لە رەوانبالآیداو توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە کار دەهێنن. دەستگای هەواڵگری ئەمریکا C.I.A چەندەها کەسی شارەزای رەوانبالآییان کڕیوە و فریوداوە و بردوویانە بۆ ئەمریکا لە هیندی و ئەرەب و کورد وفارس و میللەتانی تر لە هەموو کیشوەرەکاندا. بۆنموونە ئەحمەدی مامۆستا سەلاح کە خەڵکی شاری کەرکوکە لە دوای رووخاندنی رژێمی سەدام حسێن براوە بۆ ئەمریکا کە ئەحمەد کوردەو تەمەتی (٣٠) ساڵ دەبێت و توانای روون بینی هەیەو نادیار ئاشکرا دەکات. واتە ئەو شتەی دوورە وبە چاو نابینرێ و لە شوێن و جێگەیەکیترە. هەروەها وولآتانی یەکێتی ئەورووپا و ئەمریکا و رووسیا و ژاپۆن و ئیسرائیل و چین و هەندی وولآتیتر ئامێرکاری سیخوری زۆر پێشکەوتوو بە کار دەهێنن کە بە هۆی ئاوێتەیەکەوە کە ڕەنگی سورباوە لە رێگەی

Scanned by CamScanner

پزیشـکانی هەواڵگرییـەوە بـە دەرزی لـە کەسـی مەبەسـت دەدرێ وبـە هـۆی ئاویتەکەوە لە ڕێگای دەستگای زاڵبوون بە سەر مێشکداو دەستگای چاوەدێری بە سەر مێشکدا زانیاریو هـەواڵ بە شـەپۆل دەنێـردرێ بۆ مێشکی ئـەو کەسـەی کە ئاویتەکەی لێ بەکار هێنراوە و مێشکی ئاراستە دەکەن بۆ کارو مەبەستی خۆیان و زانیاری لە سـەر خۆی و هاوزمانەکەی پـێ کۆ دەکەنـەوە. بە هـۆی هەستەکانی دەرەوەی مێشـکو نـاوەوەی مێشـک کـە هەسـتەکانی نـاوەوەی مێشـکی بـە کـار دەهێنرێ بۆ هاوبیری (تلەپاتی) و بیر خوێندنەوە و روون بینی کە ئەمە ڕێگەیەکی زۆر مەترسـیدارە بـۆ کۆکردنـەوەی زانیـاری بـە مێشـکی بـە کـارلێهێنراو هەروەهاتوانای کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکی ئەو کەسەی کە ئاویتەکەی لێبـەکارهێنراوە بـە کـار دەهێـنن بـۆ کـارتێکردن لـە کەسـی مەبەسـتی دەسـتگای هـەواڵگری بـۆ نـەخۆش خسـتنو کوشـتنو ڕاڕابـوونو بیروبۆچـوون گـۆڕینو هەڵـە پێکـردن و دژایـەتی خـەڵکی پـێ کـردنو گەنـدەڵی رووتپـەڕیو خـووگرتن بـە رووتپـەڕی وچـەندەها کـاری ناهـەمواری تـر کـە پیلانـی بـۆ داڕێـژراوە تـا خزمـەتی رامیـاری و سـەربازی وئـابووریو ئاسایشـی خۆیـانی پێبکـەن. مـن خـۆم بـە کـارلێهێنراوی ئاویتـەی کیمیـاوی مێشـکگری سـیخوریم لـە لایـەن دەسـتگای هەواڵگری نەمساوە بڕوانە بەرگەکانی پەرتوکی (سیخوری بە ئامێری سیخوری و لێکۆڵینەوە لە مێشك و پاراسایکۆلۆژی- نوسینی ئامارجاف) هـەروەها ڕێژەیـەکی زۆری کورد لێی بە کار هێنراوە لە ناو پارتە کوردییەکانو لـە نـاو خـەڵکی کورد لە هەندەرانـدا. کەواتـە دەسـتگا هەواڵگرییـەکان مەرامـەکانیان دەپـێکن بـە هـۆی تەکنۆلۆژیای سیخورییەوە کە لە مرۆڤ بە کار دەهێنرێ، توانای سـەرووی ئاسایی مێشکی مرۆڤ بە کار دەهێنن و سـەرەڕای زانیـاری وەرگـرتن بـە مێشـکی لـە جیاتی هێزی سەربازی و چەك جەنگی پێدەکات بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك.

ئەگەر پێش جەنگی جیهانی دووەم هەواڵگری لە هەستەکانی دەرەوەی مێشك کرابێ ئەوا دوای جەنگی جیهانی دووەم سیخوری بە توانای هەستەکانی نـاوەوەی

Scanned by CamScanner

مێشکیش ئەنجام دراوە بۆ وەرگرتنی زانیاری و کارتێکردن لە دۆستو دوژمن بەتوانای سەرووی مێشک. لە جەنگی جیهانی دووەمدا دەستگای هەواڵگری سەربازی بەریتانیا (M.I.٥) سێ کەسی پسپۆڕیان هێنا یەکیان بە ناوی فیکی کە لە دوای گرتنی فەرەنسابوو بێجگە لە فیکی دووەکەیتر سەر بە دەستگای هەواڵگری سەربازی(M.I.٥) بوون بەرپرس بوون وجیا بەجیا دانیشتن. پرسیارەکە ئەوە بوو کە ئایا هێرشی داهاتووی هیتلەر بۆ یۆنان دەبێ یان بۆبەریتانیا. فیکی دە نوسێ هێرشە کە بۆ بەریتانیانییە بەڵکو بۆ یۆنانە. هەرچەند بە لای منەوە ژیرانە نییە. ئەفسەری هەواڵگری نوسی کە یۆنان دەبێت ئەمە دوای ئەوەی بە تەنیا بڕیار دەدەن ئەنجاپێکەوە دادەنیشنو لێدوان لەسەری دەکەن بەڵام کارمەندی ئەستۆگرخانەی (وەزارەت) جەنگ نوسی هێرشی هیتلەر بۆیۆنان دەبێ وگەورەترین جەنگ لەوێ روودەدات. ئەوە بوو خوێندنەوەکەیان راست دەرچوو هێرشی هیتلەر کرایە سەر یۆنان نەك بەریتانیا کەواتە پێشبینی فیکی کە خزمەتی هەواڵگری بەریتانیای دەکرد راست دەرچوو. هەروەها هەواڵگری ئیراك و سەدام حسێن چەندەها کەرەت ئەحمەدی مامۆستا سەلاحیان بە کار هێناوە لە کۆبوونەوەکانی ئەو کەسانەی لە دەرەوە دێن بۆ لای سەدام حسێن و لە گەڵ بەرپرسانی ئیراك کۆبوونەوە دەکەن ئەوا ئەحمەدیان لە ژوورێکی جیا لە هۆڵی کۆبوونەوە داناوەو بیری ئەو کەسانەی خوێندوەتەوە کە هاتوون بۆ کۆبوونەوە لەگەڵ بەرپرسانی دەوڵەتی ئیراك. هەروەها یۆری گیلەر کە جولەکەیە بۆ هەواڵگری ئەڵمانیا و ئیسرائیل و ئەمریکا کاردەکات.هەروەها ڤۆلف میسینگ لەگەڵ هەواڵگری سەربازی سۆڤییەت و هێزی سەربازی سۆڤییەت و لەگەڵ ستالیندا بوو. بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی جەنگاوە دژی ئەڵمانەکان لە جەنگی جیهانی دووەمدا. هەروەها گریگۆری راسپۆتین قەشەیەکی ئەرتۆدۆکسی فەلەیە پێش کوژرانی لەگەڵ کەیسەری رووسیادا لە جەنگی جیهانی یەکەمدا دژی هێزی سەربازی ئەڵمانیا جەنگاوە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك. ئەم جۆرە

Scanned by CamScanner

سیخوریه به توانای سەرووی ئاسایی مێشك لای هەندێکیان به سیخوری دەروونی ناسراوە. چیکیەکان بە یارمەتی ئەستیفان سۆفسکی کە جولەکەبووە وتوانای سەرووی ئاسایی هەبووە پێش جەنگی جیهانی دووەم پەرتوکێکیان داناوە دەربارەی هەواڵگری نهێنی دەروونی و پێش کۆتایی هاتنی جەنگ نازیەکان لە سێدارەیان داوە. لە هەفتاکانی سەدەی بیستەمدا دەروونەوانی ئەمریکی (نفسانی) بات پرایس بە توانای هەستەکانی ناوەوەی مێشك بە روون بینیو روون گۆیی توانی دامەزراوەی سۆڤییەتی شاراوە لە چیاکانی ئۆراڵ ئاشکرا بکات هەروەها دەروونەوانیەکانی ئەمریکا بە روون بینی و روونگۆیی توانیان سیخوری لە سەر چین بکەن کە جێگری هەواڵگری ئەمریکاC.I.A لە سۆڤییەت و چیندا بە دووای روون بینی دەروونەوانیەکاندا چوون و ڕاستی زانیاریەکانیان دڵنیا کردەوە هەروەها دەربارەی رەوانبالآی لە سەرەتای سەدەی بیستەمەوە لە ئەمریکا وەکو زانست دانی پێدانرا و هەر لە لایەن ئەورووپییەکانەوە زاراوەی پاراسایکۆلۆجی بە کار هێنراوە و دواتر زاراوەی پسای Psi و سایکۆترترۆنیای "دەرونە ووزە"ی بۆ دانرا وەکو ناوێکی زانستی ئەگینا پێشتر بۆ کاروباری سەرسوڕهێنەر لە ناو کورددا ناوی جادووی پێ دەگوترا ، ناوی جادوو ماگو جوکی بە کار دێ بۆ ئەو کەسانەی کاری سەرسوڕهێنەر دەکەن لە ناو ئایینی یەزیدی کوردیدا مەیجوری پێدەڵێن کە ئەو کەسەیە کاری سەرسوڕهێنەر ئەنجام دەدات وە بە کاری سەرسوڕهێنەرەکەشی دەگوترێ فەرجود= پەرجوو هەروەها لە ناو کوردە یەزیدییەکاندا رەوشی ئایینی فێربوونی فەرجودو بوون بە مەیجور هەیە. هەر وەها لە ناو کوردە ئیسلامەکانیشدا هەردوو ڕێبازی پیرەکانی (شێخەکانی) قادری و نەخشبەندی هەیە و دوو فێرگەی لە بارن بۆ گەیشتن بە بە کارهێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك کە رەوشی پیرەکانی قادری و نەخشبەندی تێکەڵ بە پاکژەوانی (تصوف) بووە. پیرەکانی قادری و نەخشبەندی لە ڕێگەی خودا پەرستی و یادکردنەوەی خودا و هاوار بۆ خودا هێنان توانای سەرووی ئاسایی

Scanned by CamScanner

مێشكیان بە كار دەهێنن كە چەند كۆناخێك دەبڕن تا پێی دەگەن تێیدا. كە بەردەوام ناوی خودا چەند بارە دەكەنەوە و بیرومێشكیان پێی دەبەستێتەوە كە جۆرە وەرزشێكی بەدەنی و مێشكی تێدایە لە یۆگای هیندیەوە نزیكە كە پاكژەوانی (تصوف) ئیسلامی ئەنجام دەدەن كە لە ڕێگەی خودا پەرستی وخودا ناسیەوە دەروونیان پاك دەكەنەوە لە خراپی و بەدی. بەڵام پیرەكانی قادری ونەخشبەندی توانای سەرووی ئاساییان زۆر گەشە پێنەداوە لە بوارە جیاوازەكاندا پتر لە چواچێوەی چارەكردنی نەخۆشی و زەرگ وەشاندندا بووە. هەروەها كارتێكردنیان لە كۆمەڵگای كوردی وزمانی كوردی و رامیاری كوردیدا بووە كە پیرەكانی كورد ڕەوشی قادری و نەخشبەندی بۆ بە دەستهێنانی كاری سەرووی ئاسایی تێكەڵیان بە رامیاری و جوڵانەوەی رزگاریخوازی كورد كردوە و مێشكیان لە هۆنراوە و هەڵبەستی كوردیدا بە كار هێناوە.هەروەهاكاریگەری ئابووری و كۆمەڵایەتییان لە ناو كۆمەڵگای کورددا هەبووە. كەواتە ئێمە پێش ئەرووپییەكان پاراسایكۆلۆجیمان تێكەڵ بە كاری رامیاری كردوە و پیرەكانی كورد بە هۆی توانای سەرووی ئاسایی مێشكیانەوە خەڵكی كوردیان شوێن كەوتووە و پێگەی كۆمەڵایەتیان هەبووە. كە نموونەمان زۆرە لە ناو شۆڕش و سەرهەڵدانەكانی گەلەكەماندا، هەر دووڕێبازی قادری و نەخشبەندی دوو فێرگەی پاكژەوانی (تصوف) و رەوانبالاًیین لە كوردستان و جیهانی ئیسلامدا كە سەرورەریەكەی دەگەڕێتەوە بۆ پیر (شێخ) عبدوالقادری گەیلانی كە خەڵكی گەیلانەو ئەم دوو فێرگەیە خێراترین رێگەیە بۆ فێر بوونی رەوانبالاًیی و پاكژەوانی كە بە هۆی چلە كێشانەوە لە ماوەیەكی كەمدا توانای سەرووی ئاسایی مێشكیان بە كار دەهێنن بە هۆی ناوبەندەوە كە ئەویش باوەڕ بە خوای گەورە و قورئانی پیرۆزە كە پیرەكان بە كەشف و كەرامەت دەگەیەنێ شێخەكان ئەو كەسەی دەبێتە شاگردیان و خۆی پاك دەكاتەوە و پەشیمان (تۆبە) دەبێتەوە لە كارە بەدەكان و كارە چاكەكان پەسەند دەكات ئەوا دەبێتە دەروێش لایان پاش

Scanned by CamScanner

ماوەیەکی درێژ رێبازی (تەریقەتی) دادەدرێ. کەرامەت مانای ئەنجامدانی کاری سەرووی ئاسایی مێشکە کە نامۆیە و بەدەرە لە کاری ئاسایی وەکو زەرگ وەشاندن و چاك بوونەوەی شوێنەکە یەکسەر بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك، هەر وەها کەشف مانای ئاشکرا کردن و زانینی ئەو زانیاریانەیە کە لە رێگەی هەستەکانی ئاساییەوە نازانرێ. بۆ گەیشتن بەم پایەش وەرزشی گیانی و بەدەنی ئەنجام دەدەن. وەرزشی گیانی کە دەروون و ئاوەزو هەستەکانی ناوەوە و دەرەوەی مێشك دەگرێتەوە. بە راستی شانازییە بۆ کورد کە خاوەنی ئەو دوو فێرگە رەوانبالاییە لەمێژوودا. بەلام ئیستا لە ناو کورددا پیری (شێخ) بە زگماك و بۆ ماوە هەیە کە ئەمانە کەسانی سادەی ناو کۆمەلن و وەکو رێز پێیان دەگوترێ (پیر) بەلام ئەو پیرەی بە پلە وپایەی پاکژەوانی و رەوانبالایی گەیشتووە ئەوانە خاوەنی کەسایەتین و بەکەلکن بۆ کۆمەلگاکەمان و خاوەنی زانستن، ئەو زانستەی لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا سپی پێستەکان پێی دەلێن پاراسایکۆلۆجی و وەکو زانست دانیان پێداناوە. لە توانای سەرووی ئاسایی شێخەکاندا زۆرلە لکەکانی رەوانبالایی ئەنجام دراوە وەکو شوێن گۆرکێ واتە گواستنەوەی خۆیان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکیتر کە ئەورووپییەکان پێی دەلێن تیلە پۆرتاسیۆن. هەروەها بیر خوێندنەوە و پێشبینی و پێشگویی و دەروونە چارە سەرکردن و هاوبیری (تلەپاتی) و دەروونە برین و خۆرزگار کردن لە هێزی کێشکردنی و زەوی بەرزبوونەوەی سەرووی ئاسایی (لیڤیتاسیۆن) شێخەکانی ئیسلام توانای دەروونە پەیدا کردنیان هەبوو واتە پەیدا کردنی شت لە نادیارەوەو لە بەردەستدا نەبوو وەکو پەیداکردنی خواردن و ئاو لە رێگەو بانیاندا هەروەها لە ئایینی یەزیدیشدا مەیجورەکان- جادووگەرەکان بە هۆی چلەکێشان و شوێن کەوتنی ئایینەکەیانەوە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك دەگەن و بە کاری دەهێنن پیرەکانی یەزیدی و مەیجورەکان توانای کارتێکردنیان هەیە و چارەسەری نەخۆشیەکان دەکەن کە بەلای ئەوانەوە بۆ هەرشتە خوداوەندی خۆی هەیە- خوای

Scanned by CamScanner

خۆی هەیە (الهە) پاڕانەوە لەو خودانە فەجودە کە ئە نجام دەدرێ کە مەیجورەکان لە خودانانەوە نزیکن. جوکی و یوگی یەکانی هیندوستان لە ئە نجامی وەرزشی بەدەنی و گیانیاندا بە توانای سەرووی ئاسایی دەگەن و بە کاری دەهێنن ئەوان ڕێگەی دابران بۆ ماوەی دورودرێژ لە کۆمەڵ لەبەر دەگرن و خواردنی کەم دەخۆن و جوڵەی بەدەنی سست و هێواش دەکەن. یۆگا کۆنەکانی هیندوستان توانیویانە بەو وەرزشە تەمەنی خۆیان درێژ بکەن و بەو ڕێگای پاکژەوانییە (تصوف) بە ژیانی بەختیاری هەمیشەیی (جاویدانی) بگەن. پاکژەوانەکانی ئایینی فەلەیش لە ڕێگەی خوێندنەوەی ئینجیل و ڕەبەن بوونیان کە واز هێنانیانە لە ژیانی مادی و هەوەس و ئارەزووەکانیان ئەوا بە کۆناخێکی پاکژەوانی دەگەیشتن. توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان ئەنجام دەدا. هاخامەکانی جولەکەش لە ڕێگەی تەورات و خوداپەرستی یەوە بە توانای سەرووی مێشک گەیشتوون وبە کاریان هێناوە. ئایینی شەماننەکان کە وەکو ئایینی یەزیدی نزیکەی ۳۰۰۰ساڵ پێش زاین کەوتون پەیڕەوانی ئاینەکەیان توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە کار دەهێنن. لە ناو ئایینی بودیەکانیشدا هەمان ڕێڕەو هەیە لە ڕێگەی پەیڕەوی ئایینییەوە بەڵام ئایینی ڤودۆ کە لە ئەفریکا هەیە و هەندێکی ڕەش پێستەکان لە سەر ئەو ئایینەن ئەوان باوەڕیان وایە کەخودا لە ناو مێشکیاندایەو لە دەرەوەی مێشکیاندا نییە. لە ناو ئەواندا جادووی ڕەش هەیە و توانای کوشتنی خەڵکی هەیە ئەمانیش لە ڕێگەی پەیڕەوی ئاینەکەیانەوە توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە کار دەهێنن. لە ناو زۆرلەگەلا نیشدا چاوەزار وچاوپیسی هەیە کە بەو کەسانە دەڵێن مرۆڤ و گیانەوەر و رووەك و شت وەك بە چاوەوە دەکەن وەکو کوشتن ونەخۆش خستن و وشك کردن و شکاندن و کارتێکردن لە سەر یەکتری کە لە ناو کورددا چاوەزارو چاو پیسی هەیەو زۆر لە خەڵکی بڕوای پێیەتی کە چاوەزار پەیامبەری ئیسلام دەفەرموێ ڕاستە (العین حق) . چاوەزار بە کار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکە بە کاردێت کە بە شێوەی نائاگا لە ناو خەڵکیدا

Scanned by CamScanner

چاوپیسی کاری خۆی دەکات وچاوپیسەکان ئەو کەسانەن نازانن و ناتوانن خۆیان جڵەو بکەن و توانای سەرووی ئاساییان دەستەمۆ بکەن و بە کاری بهێنن. کەواتە لە هەموو ئایینەکاندا هێزی دەرەکی نادیار کە پەیوەندە بە خوداوە لێی جیا بکەیتەوە ئەوا هەر بە کار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکەو هەریەکەوئایینەکەی کردۆتە نێو بەندێك بۆ بە کارهێنانی توانای سەرووی ئاسایی کە ئەو نێوبەندەش باوەڕیەتی و بە هۆی ئاینەکەیەوە پێی ئەنجام دەدرێ. کەواتە باوەڕ پێویستە بۆ کارپێکردنی توانای سەرووی ئاسایی مێشك. بەڵام خۆ چاوپیسەکان هاوار ناکەنە خودا و پەیامبەر تا توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە کار بهێنن و هیچ باوەڕێکی نییە کە کارە سەرووی ئاساییەکەی پێ ئەنجام دەدات. ڕەنگە هەر ئاگای لە خۆشی نەبێت کە ئەنجامی دەدات و پێشی ناخۆشە بڵێی ئەنجامت داوە کە زۆر چاوپیس نەك لە خۆدزینەوەی وا دەڵێ بەڵکوو بێ ئاگایەو هۆشی نائاگای نەستی ئەنجامی دەدات. ئەی کە واتە باوەڕ بۆ چی پێویستە؟ ئەو کەسانەی کە توانای سەرووی ئاساییان بە شێوەی خۆرسك و زگماك تیادا دەردەکەوێت لە ئەنجامی بە هێزی و زاڵی مێشکیانەوە ئەنجامی دەدەن زۆر ئاساییە بەلایانەوە کاری ڕەوانبالأیی و سەرووی ئاسایی بەڵام بۆ ئەو کەسانە پێویستە کە بە شێوەیەکی خۆرسك توانای سەرووی ئاساییان بۆ دەستەمۆ نییە و ناتوانن بیخەنە ژێر رکیفی خۆیانەوە ئەوا پێویستیان بە وەرزش وراهێنانە کە ئەو وەرزش و راهێنانە باوەڕی دەوێت تا بەو پایەت بگەیەنێ بتوانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بە کار بهێنیت. ولات ئاسایی ببێت هەر وەکو ئەو کەسەی کە خۆرسك توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە کار دەهێنێت. جا ڕێبازی فێر بوونی توانای سەرووی ئاسایی مێشك لە ناو ئایینەکاندا بە هۆی باوەڕی ئایینی و خوداوەیەکە بەهۆیانەوە دەتوانن توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە کار بهێنن جگە لە ئایینی سروشتی ڤودۆکانی ڕەش پێستەکان نەبێت. ئەوان لە ناو مێشکی خویاندان باوەڕیان بە مێشکی خۆیانە کە خودا لە ناو

Scanned by CamScanner

مێشکیاندایەو توانای سەرووی ئاسایی بە مێشکیان ئەنجام دەدەن. **هەروەها ڕێبازی زانستیانەی فێربوونی توانای سەرووی ئاسایی مێشک**، باوەڕ هێنانە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی خۆت و گەیشتن بە بەکار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکی خۆتە لە ڕێگەی مەشك و ڕاهێنان و باوەڕ بە خۆ بوونەوە. کە خودای گەورە ئەو توانایەی بە هەموو مرۆڤێك بەخشیوە بەڵام بوونی تواناکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە هەروەکو جیاوازی بەدەنی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر کە خواردنەکانیش لە بەهێزکردنی بەدەن ومێشکی ئەو کەسەدا ڕۆڵ دەگێڕن. کەواتە بۆ گەیشتن بە بەکار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی دەبێ باوەڕت بە خۆت و مێشکی خۆت بێت کە لە ئەنجامی ڕاهێنانەوە مێشکت بە هێزدەکەیت و بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت ئاشنا دەبیت و بە کاری دەهێنیت لە پێش چاوی خۆت و خەڵکیدا لە ڕۆژەڤدا (واقیع) کە بە پێنج هەستەکەی مرۆڤ وەك کارەکانی تری ناو ژیان و مرۆڤ هەستی پێدەکرێت من لەم پەرتوکەدا جۆر و چۆنێتی ڕاهێنانەکان دەخەمە بەردەستی هاوزمانەکانم تا وەکو بۆ بەرژەوەندی خۆیان و میللەتەکەیان توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە کار بهێنن نەك بۆ دژایەتی خۆیان و میللەتەکەیان. ئەمەش بە کۆششی مێشك دەبێت ودەبێ خۆتی بۆ تەرخان بکەیت. هەروەکو چۆن بۆ هەموو کارو زانستێکی تر کۆشش دەکەیت و خۆتی بۆ تەرخان دەکەیت. کورد گوتەنی لە پڕێك نابیت بە کوڕێك یان بدە ڕەنج بخۆ گەنج. فێربوونی ڕەوانباڵایی کاری مێشکەو ڕاهێنان وبەهێزکردنی مێشکە: جگە لەو کەسانەی خوا بەهرەی پێداون و خۆرسك و زگماك توانای سەرووی مێشکیان لە لکێکی ڕەوانباڵایدا یان لە چەند لکێکدا بە کاردەهێنن هیچ چارەیەکی دی نییە بۆ مرۆڤ کە دەبێ بە ڕاهێنانی مێشك بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی بگات کە ئەمیش کۆششی دەوێت کە بەردەوام بوون و کۆڵ نەدانی بە مەرامی دەگەیەنێ. هەر وەکو خوای گەورە لە سورەتی "والنجم"دا دەفەرموێ"وان لیس للانسان الا ماسعی وان سعیه سوف یری" واتە هیچ لە بەردەم

Scanned by CamScanner

مرۆڤدا نییە بێجگە لە کۆشش و تێکۆشان نەبێت کە بەرهەمی تێکۆشانەکەشی بە چاو دەبینرێت. لە مێشکی مرۆڤدا بیری ئەری"پۆزەتیڤ" و بیری نەرێ "نەگەتیڤ" هەیە کە دەگات بە نەست دەبێتە کاری سەرووی ئاسایی لە سەر مێشك و بەدەنی خۆت و مێشك و بەدەنی خەڵکی، بۆیە ئەگەر هەست و بیری نەرێ هاتە مێشکتەوەو چووە نەستەوە ئەوا دەبێتە کاری سەرووی ئاسایی لە سەر خۆت و خەڵکی و بوونەوەران و تەنەکان. بۆ نموونە ئەگەر بیرێك هاتە مێشکتەوە کە تۆ ناتوانی فێر بیت یان ئەستەمە فێر بوونی یان راست نییەو درۆو هەڵبەستە مێشك کاری سەرووی ئاسایی پێ ئەنجام نادرێت ئەوا بێ گومان ئەم بیرەت کە بە شێوەی گومانە لە گەڵتدایە یان باوەڕت وایە ئەوا دەبێتە کارتێکردنی نەرێی سەرووی ئاسایی مێشکی خۆت، لە سەر خۆت بۆیە زۆر لە نەخۆشی وگیرو گرفت کە مرۆڤ تووشی دەبێ لە ئەنجامی بیرکردنەوەو باوەڕی نەرێی مێشکی خۆیەتی کە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکی خۆیەتی لە سەر خۆی ئەنجامی دەدات. چونکە سروشتی مێشکی مرۆڤ وایە چۆن دژایەتی خەڵکی دەکات بە هەمان شێوەش دژایەتی خۆی دەکات. من گوتوومە و دەڵێم مرۆڤ گیرۆدەی ئاوەزی (عەقلی) خۆیەتی جا ئەگەر گرفت و نەخۆشییەك بە هۆی کارتێکردنی مێشکی خۆت لە سەر خۆت نەبێ ئەوا توانای سەرووی ئاسایی مێشکی تر کاری تێکردویت یان دەسەڵاتی نادیارو هێزی دەرەکیە (خودا) بۆی بڕیویتەوە و بۆتە چارەنووس و دەرباز بوون لێی ئەستەمە. کە من خۆم ئەزموونم لەگەڵ دەسەڵاتی نادیاردا هەیە. و هەروەها بیرکردنەوەی ئەرێ و هەستکردنی ئەرێ و ئاوەزی ئەرێ کارتێکردنی سەرووی ئاسایی ئەرێی لە سەر مێشك و بەدەنی خۆت و خەڵکی و بوونەوەرو مادە هەیە. کەواتە گرنگە بۆ مرۆڤ فێربێت مێشکی لێ بخوڕێت بەو ئاراستەیە کەبە کەڵکی هەموو لایەك دێت چونکە ئەگەر مرۆڤ هەر کەڵك بە خۆی بگەیەنێ و زیان بە خەڵکی ئەوا بەرهەمی چاندنی دەدورێتەوە.

پاراسایکۆلۆجی و تەسەوەف

لێرەدا دەمەوێ بەراورد و پەیوەندی نێوان رەوانبالایی و پاکژەوانی (تەسەوەف) بکەم وەکو ئەوەی کە هەردووکیان کاری مێشکن و پەیوەندیان بە یەکەوە هەیەو لە یەکدیش جیاوازیان هەیە. ئەو کەسانەی توانای سەرووی ئاساییان هەیە رەنگە هەموویان توانای پاکژەوانیان نەبێت یان نەتوانن پاکژەوانی ئەنجام بدەن بەلام رەنگە زگماك تایبەتمەندی پاکژەوانیان لە گەلدا بێت بەلام هەموو ئەوانەی پاکژەوانن (سۆفی تەواون) ئەوا توانای ئەنجامدانی رەوانبالایی واتە کاری سەرووی ئاساییان هەیە چونکە پاکژە وانەکان زالن بەسەر ئاوەزو دەروون وبەدەنی خۆیاندا. بەلام رەوانبالاوانەکان ئەو توانایەیان نییە. رەوانبالاوانەکان دەتوانن توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان لە چەند لکێکی دەروونبالاییدا بە کار بهێنن و ناتوانن بەهرەی بەکارهێنانی هەموو لکەکانیان تێدا بێت کە لکەکانی رەوانبالایی زۆرن و لەوانەش دەروونە جولاندن=سایکۆکینیز- دەروونەکارتێکردن=تاثیر نفسي - و دەروونە نرخاندن یان خەملاندن= سایکۆمێتری و دەروونە نەشتەرگەری= سایکۆسۆرجەری و دەروونە چارەکردن= سایکۆهیەلین و دەروونە وێنە کێشان= سایکۆفۆتۆگرافی وەهاوبیری= تیلەپاتی و بیرخوێندنەوەو بۆنکردنی سەرووی ئاسایی و دەروونەکەش گۆڕیو خەواندنی موگناتیستی و شوێن گۆرکێو هتد. ئەلبەتە توانا و کاتی دەوێ هەموو ئەو

Scanned by CamScanner

لکانەی ڕەوانبالآیی پسپۆڕێکی ڕەوانبالآیی بتوانێ ئەنجامی بدات ومن کەسم نەبیستووە بتوانێ توانای ئەنجامدانی هەموو ئەو لکانەی هەبێت. ڕەنگە مرۆڤێك لە کۆمەڵگای مرۆڤایەتیدا بوونی نەبێت یان من نەم بیستوە زانیاریم دەربارەی پێ نەگەیشتووە. مرۆڤ بیرەکانی بە شەپۆل وەکو دەنگ بلآو دەبێتەوە و دەگوێزرێتەوە لە ناو کۆمەڵگادا و لە گەردووندا بە پێی زانیارییەك کە هەمە مێشك کە بیرەکەی دەکات بە کاری سەرووی ئاسایی لە دەوروبەری ئەوا زیندە وزەی مێشکیەتی دەگۆڕێت بۆ ئەو کارە بەلآم تا ئێستا نازانم هەڵسوڕێنەری ئەو زیندە ووزەیە لە دەرەوەی مێشك لە ئەنجامدانی کارەکەیدا چییە؟ یان ئەو هێزە چییە کارەکە ئەنجام دەدات و هەڵی دەسوڕێنێ لە دەرەوەی مێشکدا؟ بۆ نموونە دەتوانی شوشەیەك بهێنی وهیچ هەوایەك لە ناویدانەهێڵیت و لە ناویدا پارچە کانزایەکی بچووك هەبێت ئەگەر سەری شوشەکە داخرابێت هەوای تێدا نەبێت وەکو گوتمان ئەوا دەتوانی بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە دەروونە جولآندن پارچە کانزاکە لە ناویدا بجولێنیت لە ناو ئەو بەربەستە مادیەدا کە بتڵە شوشەکەیە وەیان بیگوێزیتەوە بۆ دەرەوە بە دەروونە گواستنەوە بێ ئەوەی شوشەکە کون ببێت یان بشکێت. من زانیاریم نییە کە ئایا ئەمە چ هێزێکە ئەنجامی دەدات وبەو ئامێرو دەستگای چاوەدێرانەی ئەم سەردەمەی وولآتە خاوەن ئامێرەکاریەکانیش ئاشکرا نەبووە بە پێی زانیاریم کە لە سەریانم هەیە، دەربارەی روونبینی کە هەندێ کەس توانای روون بینی ئایندەی شتێك یان کەسێکی هەیە کە رووداویکە و روودەدات ئەمیش شەپۆل نییە بگوێزرێتەوە و مێشك بیخوێنێتەوە ڕەنگە گەشتی هەستەکانی ناوەوەی مێشك بێت بۆ ئایندە یان پێش روودانی ئەو شتە بۆ دەمی روودانی چونکە کات (نینە- سفرە) بۆ مێشكو هەستەکانی ناوەوەی مێشك. یان ڕەنگە زانینی ئایندە بەهۆی شتێکی نادیارەوە بێت من زانیاریم نەبێت یان شرۆڤەکارانی ڕەوانبالآیش زانیاریان نەبێت یان بلآویان نەکردبێتەوە وەکو زۆر زانست وزانیاریتر، لێرەدا ئامۆژگاریم بۆ ئەو کەسەی پیشەی ئەنجام دانیەتی نەك

Scanned by CamScanner

شرۆڤەکردنی ئەوا بیری لیٚ نەکاتەوە چۆن دەبیٚ بە لکو بەلایەوە گرنگ بێت تەنها ئەنجامی بدات.

دەربارەی پاکژەوانی لە ناو میللەتاندا پەیوەستە بە ئایین و فەرهەنگی ئەو میللەتەوە بەڵام هەموو پاکژەوانەکان لە خاڵێکدا یەکدەگرن کە ئەویش جەنگینە دژی دەروونی خۆیان دژی ئارەزوو هەزە مادیەکانیان.کە کوشتنی دەروونیانە پاکژەوانی ئیسلامی دووباری هەیە. یەکەمیان لە دەروونی خۆتدا دەجەنگی و دژی کردەوە ناپەسندەکان و هەزو ئارەزووەکانی دەبیت کە نابیٚ دەروونت راتبکێشی و بە دوای بکەوێت. دەبێت هەز و ئارەزووەکانی دەروونت جڵەو بکەیت و بە سەریدا زالٚ بیت. هەروەها زالٚ بیت بە سەر هەستو ئارەزووی رووتپەڕیدا کە زۆر لە پاکژەوانی نەك هەر زالٚ دەبن بە سەر هەستو ئارەزووی نێری یان مێی خۆیان بەڵکو بۆ هەمیشە ئەندامی نێرینەو مێینەیان بە کار ناهێنن بۆ رووتپەڕی وەکو یۆگاکانی هیندستان یان لە ئایینی فەلەیدا ئەو کچانەی لاسایی مریەم دایکی عیسا دەکەنەوە یان ئەو قەشە و رەبەنانەی لاسایی مەسیح دەکەنەوە کە هەندێکیان تەواو خەریکی پاکژەوانین. دووەمیان پاکژەوانی ئیسلامی دەبیٚ خەریکی خوا پەرستی و خواناسی بێت. پاکژەوانی ئیسلامی چێژ لە ئارەزوو و دەروونو گیان دەکات و بەلای گیاندا دەچێت. وەپاکژەوانی ئایینەکانی تریش خواپەرستی و خواناسین بە پێی ئایینەکەی خۆیان دەکەن. پاکژەوانی دەبیٚ مرۆڤ پاك بێتەوە لە کردەوە ناپەسندەکان ئەو کردەوانەی کە کاتییەو دوای لێی پەشیمان دەبێتەوە وەکو درۆ کردن و خۆبەزلزانین و نەوسنی و چڵێسی و کۆکردنەوەی ماڵی دنیاو... لووت بەرزی و بەکەم تەماشای خەڵکی کردن و سوکایەتی کردن بە خەڵك... دڵەڕەکی و شانازی بە خۆوە کردن و خۆ دەرخستن بە هۆی شتێکەوە بێت و شوێن پلە وپایە کەوتن کە بۆ خزمەت کردنی خەڵکی نەبیٚ تەنها بۆ خۆ دەرخستنوخۆ پێوە ڕادان بێت ئەمانە ئارەزووی بەدن و نابیٚ مرۆڤ دوایان بکەوێت. کەواتە کوشتنی ئارەزووەکانی دەروونە هەروەها مرۆڤ زالٚ بێت بە سەر خۆراك خواردندا کە خواردنێك بڕیاری دالە سەری ئارەزووشی

Scanned by CamScanner

بکات نابێ بیخوات بۆیە ئەگەر مرۆڤ زاڵ بوو بە سەر هەز وئارەزووەکانی دەروونیدا ئەوا زاڵدەبێت بە سەر خەڵکیدا ئەو کاتە بێ ئەملاولا مێشکی زاڵەوتوانای کارتێکردنی سەرووی ئاسایی لە سەر دەوروبەرو خەڵکی بە گشتی هەیە چونکە مێشکی بە هێز بووە. کەواتە لێرەدا رەنگە ئەگەر بلێین مرۆڤ لێدوانی کەم کرد و هەزوئارەزووەکانی کوشت، توانای سەرووی ئاسایی دەکەوێتە کارتێکردن لە سەر خەڵك. مرۆڤ ئەگەر درۆ نەکات و راستگۆبێت هەروەکو دەگوترێ خوا راستە و راستی پێخۆشە ئەوا هەرلێدوانێکی کرد یان هەر پەیڤێکی لە دڵیەوە گوت لە ناو مێشکیدا واتە بە باوەڕەوە کە درۆ ناڵێت ئەوا دەبێت بە کردەوە لە دەرەوەی مێشکی و لە دەوروبەر بۆیە زۆر لە پیاوچاکان و پاکژەوانەکان لێدوانەکانیان بۆتەکردەوە وراستبووە دەگێڕنەوە دەڵێن کاك ئەحمەدی شێخ لە سلێمانی لەگەڵ شێخێکتر تواناکانیان بەراوورد دەکەن تەماشا دەکەن لە بناری گوێژەوە بارێك دێت بۆ ناو شار کە ئەو کاتە بار بە پشتی ئاژەڵەوە بووە و شاریش بچووك بووە شێخەکە دەڵێ ئەو بارەی وادێت بارە کاڵەکە بۆ شاری دەهێنن کاك ئەحمەدی شێخیش دەڵێ ئەوبارە فافۆنی تیدایە بۆ شاردێت کاتێ کابرا دێتە لایان دەڵێن بارەکەت هەڵرێژە دەبینن هەمووی فافۆنە خەڵکەکە سەری سوڕ دەمێنێ دەڵێن پرسیاری لێ بکەن کە هاتووە چی پێ بووە؟ لە وەڵامدا دەڵێ راستییەکەی بارە کاڵەکم هێناوە بۆ سلێمانی. کەواتە لێدوانی هەر دوو شێخەکە کردەوە بووە. کە درۆ نەکردن بۆ مێشك زۆر بەکەڵکە چونکە ئەگەر هەر راست بێژێت و باوەڕی وابێت هەرچی دەیلێ راستە ئەوا هەرچیت گوت بە کردەوە راستەو دەبێتە راست. لە پاکژەوانیدا مرۆڤ دەروونی خۆی دەناسی و جڵەوی دەکات و دەیخاتە ژێر پێیەوە. لە پاکژەوانی ئیسلامیدا مرۆڤ بۆ دوو ناسین کۆشش دەکات کە پەیوەندیان بە یەکەوە هەیە وەکو ناسینی دەروونی خۆت و ناخی خۆت لەگەڵ ناسینی خودای گەورە " من عرف نفسه فقد عرف ربه" واتە هەر کەسێ خۆی بناسێ پەروەردگاری دەناسێت. وەکو لەم ئایەتەدا هاتووە، خوا دەفەرموێ: ئەوەی من بناسێ و لێم نزیك بێتەوە بە هێزو توانای من دەکات. کە هێزوتوانای خوداش بڵێ ببە دەبێ. ئەگەر کەسێك هەوڵ بدات توانای سەرووی

ئاسایی مێشکی تەواو بە کار بهێنی پێویستە لە گەڵ دەروونی دا بجەنگی و لە ناخی خۆیدا بژیت واتە لە ناو مێشکی خۆیدا وەك پیر عبدالقادری گەیلانی دەڵێ ماڵی دنیا لە سەر دەستت دابنێ نەك لە ناو مێشکتدا کە واتە دەکرێ لایەنە مادیەکان کەمەولّی بۆ دەدەیت مێشکت گرفتار نەکاتو بە خۆیەوە خەریك نەکات تامێشك توانا کەی بە فیڕۆ بچێت بۆیە لە گەڵ پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و هەزوئارەزووە مادیەکاندا لە سەر دەستی دابنێیت نەك لە ناو مێشکتدا تا مێشکت بتوانێ بە پاکژەوانی بگات وکاری سەرووی ئاسایی لێهاتوانە ئەنجام بدات کەواتە واباشە راهێنانی فێربوونی رەوانبالای راهێنانی دەروونی و زاڵ بوونی بە سەردەروونداا تێدا بێت. من مەبەستم ئەوە نییە ئەوەی رەوانبالایی فێر دەبێت رێگەی پاکژەوانی رووت بگرێتە بەربەڵکو مەبەستم ئەوەیە کەئەو کەسەی توانای سەرووی ئاسایی بە کار بهێنی دەبێ دژایەتی دەروونی خۆی کردبێ بۆ بە هێز بوونی لە رەوانبالایدا ئەوا توانا سەروو ئاسایەکەی دەتوانێ پێگەیشتوتر و ئەرێیتر بە کار بهێنێ بۆ خزمەتی خۆی و خەڵکی لە بواری رامیاری و ئابووری پیشەسازی و بازرگانیو کشتوکاڵ و ئاژەڵ داریدا و لە بواری چارەسەرکردنو فێر بووندا و لە بواری گواستنەوەی بیری باش بۆ ناو خەڵکیدا. کە ویستت و چاو تێبرینت لە توانای سەرووی ئاساییدا هەبێت لەو بوارانەدا خزمەتی پێ بکەیت کە پاکژەوانەکان کەمیان بەلای ئەو بوارانەدا چوون یان پیرەکانی (شێخەکانی) ئیسلام بە گشتی و کورد بە تایبەتی کەم بەلای ئەو بوارانەدا چوون هەر چەندە ژمارەیەکی بەرچاویان کارتێکردنیان لە کارو باری کۆمەڵایەتیدا کردوە وەکو بزووتنەوەی هەقە یان لە بواری رامیاریدا لە شۆڕش و راپەڕینەکانی کورددا یان لە هەڵبەستو وێژەی کوردیدا کار تێکردنیان کردووە. من مەبەستم ئەمەیە بەم توانا سەرووی ئاسایی یەخزمەت بکەیت نەك وەك زۆر لە پاکژەوانەکان بە دوای بەختیاری خۆتدا بگەرێیت و بۆ خودو بۆمنەکەت هەوڵ بدەیتو خۆ پەرستی بکەیت هەر وەکو زۆر لە پاکژەوانەکانی هیندۆسەکان کە بە ژیانی بەختیاری هەمیشە (جاویدانی) دەگەن هەرچەندە ئەو پەری خۆشگوزەرانیە بۆ کەسە کە خودی خۆی چونکە لە بیری کەسدا نییە. لە کۆمەڵگای کوردیدا پاکژەوانی پێش هاتنی ئیسلام هەبووە کە

Scanned by CamScanner

ئەوكات رەبەن و كەلەندەر =قەلەندەريان پێ گوتووە. رەبەن ماناى وازهێنان لە خۆشى وچێژى مادى و كەلەندەريش رۆژ بەرێكەر بووە و كارى بە هيچ نەبووە كە بە زمانى ئەورووپى هێشتا هەر ماناى رۆژبەرێكردنى هەيە كە لە ئينگليزيدا دەگوترێ كالێندەرCalender، بەڵام بۆ رۆژ ژماردن بە كار دێت هەر وەها لە زمانى كورديدا دێوانە هەيە واتە كەسێك بێ ئاگاو گوێ بە هيچ نەدەرەوە وەكو شێت خۆى بێ ئاگا بكات هەروەها وشەى تەليسم هەيە كە لە زمانە ئەورووپيەكانيشدا هەيە كە تواناى جادوويیدا شانس و بەخت دەگەيەنێ كە دەوترێ هەندێ كەس تەلسمى هەيە. و رەنگە چەندين ووشەى تر لە زمانى كورديدا هەبێ من نەمبيستبێ. مێشكى مرۆڤ بەشى ئاگاى كە هەستەكانەو گوايە بەشى لاى راستى مێشك پتر لە بارى نائاگايدايە وەبەشى لاى چەپ پتر لە بارى ئاگادايە بەڵام ئەگەر دوو بەشەكە تێك هەڵچوونيان پترتر بێت ئەوا بەشى پێشەوەى هەردوولايان ئاگايەو بەشى دواوەيان نائاگايە (نەست) كە ئەنجامدەرى كارەكانى سەرووى ئاساييە لە سەر خۆى و لە سەر دەوروبەرى دا كە كارتێكردنى سەرووى ئاسايى مێشك لێدوانى مێشكە وبە مێشك دەدوێ نەك بە دەم لە بەشى دواوەى مێشك لە كوڵيدا و هێشتنەوەى بيرێكە لە هۆشى نائاگادا تادەى كات بە كارى سەرووى ئاسايى. هەر نەستە ديسان كە تواناى ناردنى هاوبيرى هەيە بەڵام بەشى پێشەوەى مێشك تواناى بيرخوێندنەوەى هەيە و تواناى پێش بينى هەيە وتواناى وەرگرتنى بيرى هەيە هەر بە هۆى نەستەوە وويست بە كار دەهێنرێ و بە سەر دەروون و ئارەزووەكاندا زاڵ دەبێت كەواتە پاكژەوانى هەروەكو بە كار هێنانى تواناى سەرووى ئاسايى مێشك بە ووويست و ئاوەز و نەست ئەنجام دەدرێت كە بە تێگەيشتن لە شتێك ووويست بيريارى بەرانبەر ئەو شتە دروست دەكات كە نەستە پاكژەوانى دەروون دەكات كە لەم بارەدا ديسان تواناى سەرووى ئاسايى مێشكە كار لە مێشك دەكات بە هۆى تێگەيشتن وبەڵگە بۆ هێنانەوە وبرياردان لە سەر شتەكەيە كە مەبەستەكەى خۆتە هەروەها ئەنجامدانى كارى سەرووى ئاسايى لە ئەنجامى ووويستى مێشكەوە بە لێدوانى مێشك دەبێت لە كوڵيى و بەشى دواوەى مێشك يان هێشتنەوەى بيرێك لە مێشكداو داڵخە پێوە لێدانيەتى لە

Scanned by CamScanner

کولآیی مێشکدا. پاکژەوانی (تصوف) کاری مێشکە بەڵام بە هۆی پاکژەوانیەوە مێشك زۆرتر بە هێز دەبێت وکۆڵەکە وپایەی ئەنجام دانی کاری سەرووی ئاسایی مێشك دەبێت. لە رووی زانستیەوە مێشك دەکرێت بە سێ بەشەوە مێشکۆڵەی لای راست و مێشکۆڵەی لای چەپ و مێشکۆڵەی لای دواوە کە مێشکۆڵەی دواوە کەوارەی لەهەردووکیان بچووکترەو لە دواوەی کۆئەندامی دەمارە کە کۆئەندامی دەمار دەمارەکانی بە هەموو بەدەن لە رێگەی پەتکە دەمارەوە یان درکە پەتکەوە بڵاو کردۆتەوە لە رێگەیدا لکی لێبۆتەوە و بۆ مێشکۆڵەکانیش تاڵی زۆری دەمار بەرێ کراوە کاتی مێشك بریار لە شتێك دەدات دەگەڕێتەوە کۆئەندامی دەمارو لەوێوە فەرمانەکە دەنێردرێ بۆنموونە لە ناو مێشکتدا لە بەر خۆتەوە دەڵێی: من دەستی ڕاستم و پەنجەکانم دەجوڵێنم، فەرمانەکە لە مێشکدایە کە لێدوانە وبڕیار بە خێرایی زۆر گەورە بەڕێ دەکات بە کۆ ئەندامی دەمار و ئەویش دەدات بۆ بەشی دەماری پەیوەست بە جوڵەی دەست بە هۆی خانەکانی مێشکەوە. بەشی راستەی مێشك نەست پێك دەهێنێ واتە هۆشی نائاگا وبەشی چەپی مێشك هەست پێك دەهێنێ واتە هۆشی ئاگا بەڵام بە هۆی دەماری پەیوەندیەوە بەیەکدا چوون لەو کونیلکانەی توێژاڵە ئێسکانی نێوانیانەوە ئەمەش وای کردوە کە مرۆڤ هەست بکات بەشی پێشەوەی هۆشی ئاگابێت و بەشی دواوەی سەری هۆشی نائاگابێت (نەست) کەنەست ئەنجام دەری کارە سەرووی ئاسابییەکانە کە کردنی هەر بیرێك بە کردەوە لە دەرەوەی مێشك وەکو جوڵاندنی تەنێك لە شوێن خۆی دەبێ لە کولآی مێشکدا بەرەو بەشی دواوەی سەرت بیرەکەی تێدا بتلێتەوە و پەرۆشی و بەتەنگەوە هاتنی لە گەڵدا بێت تا ببێتە کارتێکردن. تۆ بیر دەکەیتەوە کە کاتژمێرەکەت یان شتێك لە شوێنێك دات ناوە لەو کاتەدا کەسی لێنەبووە ئاگای لێ بێت کە بیرەکە یان خەیاڵەکە وا دێت کە کەسێك دێت بە سەرىداو هەڵی دەگرێتەوە تۆ لەگەڵ ئەم جۆرە بیرو خەیاڵە بە تەنگەوەیت و پەرۆیشیت کە کەس هەڵی نەگرێتەوە کە ئەمە دەبێتە کارتێکردن لەسەر شتەکەو ئەو کەسەی بەلای دا تێپەر دەبێ ئەوا نایبینێ و هەڵی ناگرێتەوە کە ئەمە دەبێتە دەروونە پاراستن بەڵام ئەگەر پەرۆشی و بە تەنگەوە هاتنەکەت لەگەڵ بیرەکەدا یان خەیاڵەکەت لە کولآیی

Scanned by CamScanner

مێشـکتدا گـەلێك زۆر بێـت ئـەوا بـە خێرایـی نـەبینراو دەگوێزرێتـەوەو دەیێتـەوە بەردەستت کە پێ دەگوترێ دەروونە گواستنەوە کە رەنگە شەپۆلەکانی مێشك لەم کاتەدا لە جۆری دیلتا وسیتابن چونکە تۆ لە کاتی ئەم بیرە ئاگات لە دەورووبەرت نـامێنێ و لـە بێخودیـدایت. کـەواتێ دەگـەم شـەپۆلەکانی مێشـك لـە جۆری ئەلفادا نەمێنێتەوە. ئەمە بە خێرایی گەلێ زۆر لێت روودەدات کە ناتوانی خۆت هەست بە خـۆت بکـەیت چـونکە خـۆت لـە هۆشـی ئاگـا تـرازاوی بـەڵام دووای تـەواو بوونت دەتوانی بە کەمی بیهێنیتـەوە بیر خـۆت کـە چیت کردوەوبیروخـەیاڵت بە چییەوە خـەریك بـووە و بـە ناخـدا کـووڵ بوویتـەوە. بـۆ فێربـوونی توانـای دەروونبـاڵایی رێبـازی پاکـژەوانی کـە شـێوازی ئایینی وەرگرتـووە لـە نـاو گەلانـدا بـە زۆرینـەی تواناکـانی دەروونباڵایـت دەگەیـەنێ مەبەسـت لـە لکـەکانی دەروونباڵاییـە بـەڵام رێگایـەکی سـەخت و دوورودرێـژەو سـاڵانی دەوێ دەربـارەی پاکـژەوانی ئیسلامی تەمەنیان کورت دەکات   چـونکە زۆر خۆیـان مانـدوو دەکـەن بـەڵام پاکـژەوانی هیندۆسـەکان بە رێگـەی یۆگـادا تەمـەن درێـژ دەکـات کـە یۆگـا وەرزشـی گیـانی و ئاوەزیـە پـتر لـەوەی بـەدەنی بێـت. بـەڵام پاکـژەوانی ئیسـلامی زۆر بـیر لـە خوداپەرسـتی و گوناهیانـەوە دەکەنـەوە و شـەونخوونی دەچـێژن کـە ئەمـەش وادەکات بەدەنیان زوو پیر بێت. بەڵام پاکژەوانی هیندۆسەکان گوێ نەك بە هیچ نادەن بەڵکو بیرو مێشکیان بە کار ناهێنن دەگەن بە ژیانی جاویدانی. بەڵام زۆر لەوانـەی پاراسـایکۆلۆجی فێربـوون توانـای پاکـژەوانیان نییـە و نـاتوانن وەك پاکـژەوان هەڵسـوکەوت بکـەن پاراسـایکۆلۆجی لـە لای هەنـدێ کـەس خۆرسـك سەرهەڵدەدات و لە لای هەندێك بەهۆی کوڵی سەرنجییەوەیە بێ گومان کە توانای بەدەنی و ئاوەزیان لە گەڵدایە. جگە لەمانە راهێنان ئەنجام دەدرێ بۆ فێربوونی.

Scanned by CamScanner

گیان وئاوەز و دەروون چۆنە؟

ئاوەز بە هۆی فێربوونەوە پەیدا دەبێت.

- ئاوەز بریتی لە بەکار هێنانی تێگەیشتنی مرۆڤ لە شتێك کە لە ئەنجامی فێربوون و داب و نەریت و فەرهەنگەوە بە دەست دێت کە بە پێی ئاوەز لەشتەکە تێ دەگەێت. (ئاوەز= عەقڵ) لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە. لە ئاوەزی کورددا گۆشتی هەندێ گیان لە بەر ناخورێت وەکو سەگ و بەرازو گوێ درێژومار و هەندێ گیانەوەری تر بەڵام لە ئاوەزی هەندێ میللەتی تردا دەخورێت کە ئێمە بە هۆی داب و نەریت و ئایینەوە بەپیسی دەزانین، ئێستا من دەیبینم کە خۆم هەستم پێکردوە وشەی Sport مانای وەرزش دەگەیەنێ بەڵام دەبینی هەندێ لە خەڵکی ووشەی سپۆرت بە کەشخەیی و جوانی تێدەگەن یان هەندێ شت بە لای کەسێکەوە جوانەو بەلای کەسێکی ترەوە ناشیرینە ئەمە بە پێی ئاوەزەکەی کە فێری بووە و تێدەگات کە ئەو شتە جوانە یان ناشیرینە کەواتە بە کارهێنانی ئاوەز لە لایەن تاکەکانەوە جیاوازە. بە پێی ئاوەز لە ووشەکان تێدەگەین شێوە زمانی هەولێر ووشەی مار بە ماڵ تێدەگەن و لە شوێنی تردا بە مار دیسان تێدەگەن بەڵام شێوە زمانی سلێمانی ماڵ بە ماڵ تێدەگات و ماریش بە گیانداری مارتێ دەگات کە واتە ئاوەزی هەولێرییەك و سلێمانیەك جیاوازە لە تێگەیشتنی وشەی "مار"دا هەروەها دەروون دیسان بە هۆی فێربوونەوە پەیدا دەبێت و بەندە بە جۆری فێربوونەوە.

Scanned by CamScanner

دەروون هێشتنەوەی ئاوەزە لە مێشکدا کە هێشتنەوەی خوویەك لە مێشك و پێوانەکردنی شتەکان لە مێشکداو بە دوادا کەوتنی هەزو ئارەزووەکان لە مێشکدا مانای دەروون دەگەیەنێ کە دەروون زادەی ئاوەز وتێگەیشتنە. دەروون لە هەمان کات بەو خەیاڵانەش دەگوترێ کە مێشك دروستی دەکات باشتر بڵێین ئاوەز دروستی دەکات یان هەستەکانی ناوەوەی مێشك وەری دەگرێ وئاوەز دوای دەکەوێ و بە کاری دەهێنێ هەندێ لە ئاوەز هەست بە دەروونی خۆی دەکات بەڵام هەندی ئاوەز هەستی پێ ناکات هەروەها بیرکردنەوەی ئەرێی و نەرێی دیسان هێشتنەوە و کارپێکردنی لە ئاوەزدا دەروون پێك دەهێنێ.

بەڵام ئەوەی هەموو ئەمانەی لێوە پەیدا دەبێ گیانە (رۆح) گیان ئەو زیندویەتیەیە کە لە ناو بەدەنماندایە و بەدەنمان پێی دەژیەت. ئەگەر گیانەکە لە بەدەنەکە دەرچوو ئەوا بەدەن دەمرێت وەکو مردنی گیانداران و رووەك. لە مرۆڤ و گیانداران دا گیان کاراترەو بەدەن بەرچاوتر هەڵدەسوڕێنی گیان ژیاندنی بەدەن و دەروون و ئاوەزو هەستەکانی ناوەوەو دەرەوەی مێشکە و گیان بەدەنی پێ دەژیەت. لە سورەتی الاسراء ئایەتی (٨٥) خودا بەم شێوە پێناسەی گیان دەکات (ويسالونك عن الروح قل الروح من إمر ربي و ما اوتيتم من العلم الا قليلا) واتە خودا بە پەیامبەر دەفەرموێ پرسیارت لێ دەکەن دەربارەی گیان بڵێ: گیان لە فەرمانی پەروەردگارمەوەیە بێجگە لە زانینێکی کەم نەبێت پێتان نەگەیشتوە. وە لە بنەڕەتدا گیان زانستو زانیاری کەمی هەیە و لە گۆڕاندایەو زانیاری پێدەگات و دەگۆڕێت و پێگەیشتووتردەبێت واتە گیان فێر دەبێت. گیان شتێکی هەبوونییە لە کۆنی کۆنەوە بەڵکوو تازەیە بە فەرمانی خودا بوونی لە بەدەندایە کە بە ژیاندنی بەدەن دەبێ. بە پێی کورئانی پیرۆز کە بەدەن دەمرێ چ مرۆڤ یان گیاندار و رووەك بێت ئەوا گیانەکە لە بەدەنەکەی جیا دەبێتەوە. هەروەها ئایینەکانی تریش وا تێدەگەن کە گیان لە بەدەن جودایەو هەتا بەدەن بە خۆوەیەو لە ژیاندایە زیندوە چالاکیەکانی تێدا هەڵدەسورێ و گیانی تێدایە لە ئایینی ئیسلامدا گیان کەلە بەدەن جیا دەبێتەوە خودا دەی باتەوەو تا رۆژی کۆتایی ئەنجا بەدەنەکەی بۆ

Scanned by CamScanner

زینـدوو دەکاتـەوە بـەڵام لـە ئـاینی یەزیـدی‌و بـودی و هیندۆسـیدا گیـان کاتێـك بەدەنی لێدەمرێ لە هەوا دایەوئەگەر وویستی دەچێتەوە بەدەنی کەسێکی تر. کە لەسکی دایکیەتی یان کاتێك لە دایك دەبێت، بە تایبەت لە ئایینی بودییەکاندا. کەواتە گیان دەتوانێ ئەگەر بیەوێت بە چوونە ناو بەدەنی ترەوە دەتوانێ بێتەوە ناو ژیانی مادی بە پێی تێگەیشتنی ئەو ئایینانە. بودیەکان پێشەوای ئایینیان گوایە دەچێتە بەدەنی ترەوە و لە دایك دەبێتەوە وە بۆیە ئەگەر منداڵێکی تازە لە دایك بوو خوو و ڕەوشتی لە پێشەوایەکی ئایینی پێش خۆی چوو هەروەها شێوەی منداڵە کە لێی چوو ئەوا ئەوە گیانی ئەوە لە بەدەنی ئەم منداڵەدا کە ئەمە لە ناو بودیەکانی ناوچەی (تبت) لە چیندا هەیە. لە ناو یەزیدییەکاندا کراس گـۆڕین دۆنـادۆن هەیـە (تناسـخ الارواح) کـە پێشـەوایانی ئـایینی یەزیـدی مەیجورەکانیان دەتوانن بچنە ناو گیانی مردوەکانی پیاوچاکە پیرۆزەکانیانەوە یان لـە خۆیانـدا بیـانگونجێنن. ئـایینی شـەمانەکانیش کـە لـە ڕۆژهـەڵاتی رووسـیاو مەنگولیاو ناو هینـدە سورەکان هەیـە تێگەیشتنی نزیکیان لە گیان هەیە وەکو بـودی و هیندۆسـی‌و یەزیدییـەکان. ژیـان بـە لێکدانـەوەی پێشـەوایانی ئیسـلام ناوەڕۆکی گیانە کە خودای گەورە ئەیدات و لێی دەسەنێتەوە. گیانیش وەك بـەدەن ئازار دەدرێ بـەڵام گیـان نامرێـت بـەڵکوو بـەدەن دەمرێـت و لـە ڕۆژی هەستانەوەدا (قیامەت) خودا دروستی دەکاتەوە کە بە فەرمانی "کن فیکون" دەبێت. کە ئەمیش "معجزە" فـەرجووی خودایـە وەکـو ئـەوەی کەسێك بـە توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشکی بە شتێك دەڵێ بزرببە بزردەبێت یـان بجوڵێت دەجوڵێت. بودیـەکان دەڵێن ژیان بەردەوامە و هەمیشەییە وەکو ئاو وایە جارێك شلە ئاوە و لە دۆخی شلیدایە وەجارێك ڕەکە و سەهۆڵە ولە دۆخی ڕەکیدایە و جارێك هەڵمەوگازە کە لـە دۆخی گازیدایە. لە ژیـانیش واتێدەگـەن کە دۆخـی ئاوی و ڕەکـی دۆخـی بـەدەن‌و گیانـە ودۆخی گازی وهەڵمی دۆخی تەنهاگیانە و جارێکیتر دەتوانێ بگەڕێتەوە بۆ دۆخی ڕەکی. بۆیە باوەڕیان وایـە گیـانی مردووەکانیـان دەچێتە بـەدەنی کۆرپـەکانیان لـە سکی دایکیانداو یـان لـە کـاتی لـە دایـك بوونیانـدا. گیـان دەتـوانێ لـە بـەدەن جیـا ببێتەوە لە کاتی خەوتندا بۆیە کورد گوتویـەتی خـەو ومـەرگ واتـە خـەوتن مردنـە،

Scanned by CamScanner

بەڵام لە کاتی خەوتندا گیان لە بەدەن جیا دەبێتەوەو بەستراوەتەوە بە پەتێکی شێوە گازی بە مێشکەوە چونکە گیان لە مرۆڤدا وا لە ناومێشکدایە شەو لە کاتی خەوتندا گیان بە خۆی دێتە دەرەوە لە ناوبەدەندا و گەڕانی خۆی دەکاتو بەستراوەتەوە بە بەدەنەوە بە هۆی پەتێکی هەڵمی گازی یەوە (ئەثیری)وە گیان هیچ بەربەستێك ڕێگەی لێناگرێتو بە ناو هەموو شتێکدا گوزەر دەکات بەناو داروبەردو دیوارو دەرگاو پەنجەرەکاندا. بەڵکوو گیان دەتوانێ بە خێرایەکی زۆر هەموو جیهان بگەڕێت. من خۆم ئەوەی لە گیان تێدەگەم ئەو زیندویەتیمە کەوا لە ناو مێشكو بەدەنمدایە. دەبینم ئەم بەدەنەم ئەگەر زیندویەتی و گیانم نەبێ چۆن دەجوڵێ وزیندە چالاکی دەکات؟ ئەگەر زیندە چالاکی گیان نەبێت ئەوا بەدەنی من وەکو هەموو تەنەکانیتر لە دارو تەختەو بەرد وکانزاکان پێك هاتووە و لە شوێنی خۆیدا بێ جووڵەیە کە بتوانێ خۆی بگوێزێتەوە بۆ چەند هەنگاوێك کەواتە زیندە چالاکی گیانم لە بەدەنمدا، بەدەنم لێرەو لەوێ دەجوڵێنێ. من پێم وایە گیان هەز دەکات لە بەدەنی مادیدا بژیت و بە هۆی بەدەنەوە چێژ بکات لە ژیانی مادی ئەگەر بەدەن پیر و پەککەوتە نەبێت یان ئازار و نەخۆشی نەبێت ئەوا گیان هەز دەکات تێیدا بمێنێتەوە. کاتێ مرۆڤ بەدەنی دەبڕدرێت یان بە هۆی نەخۆشی ئەندامێکەوە ئەوا گیان بەرگەی ئەو ئازارە ناگرێت و دەردەچێت لەبەدەنو دەمرێت. هەروەها ئەگەر گیان لە ناو بەدەندا کاری بۆ نەکراو فەرمانەکانی بە ئەندامەکانی بەدەن نەگەیشت ئەوا لە ناو بەدەن دەردەچێت. جا گوتمان شەو لە کاتی خەوتندا کە گیان دێتە دەرەوەو دەگەرێ بۆ کاری خۆی ئەوا دەگەڕێتەوە بەدەن بە هۆی ئەو پەیوەندییەوە کە پەتێکی شێوە گازییە لە گەڵ مێشك و کۆئەندامی دەمار لە بەدەندا هەیەتی دەگەڕێتەوە ناو بەدەن هەر بۆیە شە لە ناو کورددا کە کەسێك خەوتووە دەڵێن بە هێواشی بە ئاگای بهێنەوە لە پڕدا بانگی مەکە یان خێرا ڕای مەپەڕێنە. ئەمەش بۆ ئەوەیە نەبادا گیانی لە گەڕاندا بێتو لە بەدەنی دور بێت فریا نەکەوێت بگەڕێتەوە ناو بەدەنی کە نەگەڕایەوە ناو بەدەنی ئەوا کەسەکە دەمرێت. یان بە شپرزەیی دەگەڕێتەوە ناو بەدەنیو بەخێرایی کە ئەمەش دەبێتە بەرزبوونەوەی لێدانی دڵی ودڵ وەستانی. من خۆم ساڵی ٢٠٠١ لە

Scanned by CamScanner

مانگی (٦-٧)پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم کە پەیوەندییان بە مێشکەوە هەیە بە هۆی ئەو ئاوێتە کیمیاویە مێشکگرەی کە لە منیان بە کار هێناوە، ئەو ئاوێتە کیمیاویە مێشکگرە سیخوڕیەش ماکەو توانای خۆزۆرکردن وتەنینەوەی لە بەدەندا هەیە بە هۆی خواردنەوە وبەخواردنی شیرینی تەواو خۆی پێ لە بەدەندا دەتەنێتەوە. من لەم کاتەدا تەواو بەدەنمی تەنیبۆوە و ماوەیەک هەنگوین و خورمام دەخوارد کە تەواو توانیان مێشکم، ژێردەستە بکەن. شەو لە خەوتندا بووم سەرم بۆ لای جەمسەری باشووری گۆی زەوی بووشەو لە کاتی خەوتن دا فەرمانیاندا بە مێشکم ئەو ئاوەزو دەروونم وزیندوویەتیەی هەمە لەبەدەنم جیا بێتەوە. کە لە کانیخان لە داری گردی خەوتبووم گردێکی بەرزە لە کانیخان کە جیابوونەوەم لە بەدەنم لەو فڕینەدەچوو کە لە خەوندا مرۆڤ دەفڕێت کە زۆر کەس ئەم خەونە دەبینێت و شەو لە خەویدا دەفڕێت. من گیانم لە بەدەنم جیا کرابۆوەو لە هەوادا دەفڕیم کە ئاوەز و تێگەیشتن و دەروون و هەستم هەمووی پێکەوە بوو بەڵام هەموو ئەزموونەکەیان (٢٠-٣٠) مەتری لە هەوادا لە ماوەی (١-٢) خولەك لە نزیك شوێنی خەوتنم بە من کرد هەروەها لە کاتی جیابوونەوەی گیانم لە بەدەنم نەیان هێشت لێی بە ئاگابم بەڵام لە کاتی گەڕانەوەدا هەر بەو شوێنەی کە پیا رۆیشتبووم وەکو ئەوەی دەڵێن کە پەتێکی گازییە پەیوەندی دەرچوون و گەڕانەوەی هەر بەو شوێنەدا لە پشتی سەرم و کۆئەندامی دەمارمەوە گەڕامەوە ناو بەدەنم وهەستم بە ماندووبوون وگرانی بەدەنم کرد. دوای گەڕانەوەی ناو مێشکم و بەدەنم ئەنجا لە خەودا بە ئاگا هاتم و هەستم بە ماندووبوون و گرانی بەدەنم کرد. من لێرەدا ئەم ئەزموونەی گیانی خۆم کە لە بەدەن دەرچووم بۆ خوێنەری هێژا گێڕایەوە تا پتر لە بوونی خۆی گیانی تێبگات. پیرەکانی ئیسلام کە پاکژەوانی دەکەن دەڵێن گیان کەرامەت و کەشف دەکات منیش دەڵێم بەڵێ ئەگەر گیان هەمووی ئەنجام نەدات ئەوا بەشی زۆری ئەنجام دەدات چونکە وەکو دەڵێن بەو شێوەی لە بەردەستماندایە مێشك توانای سەرووی ئاسایی و کاری سەرووی ئاسایی ئەنجام دەدات کە گیان لە مێشك و کۆئەندامی دەماردایە لە بەدەندا. ئاوەزو دەروون و هەست زادەی گیانن لە گیانەوە سەرهەڵدەدەن ئەگەر گیان نەبێت

Scanned by CamScanner

زینده چالاکی نابێ و هەستەکانی ناوەوەو دەرەوەی مێشک نابێت،و ئاوەزی دەرەوە و ناوەوەی مێشک نابێت، وە دەروون و بیرکردنەوە وتێگەیشتن نابێت. کەواتە توانای سەرووی ئاسایی مێشک گیان ئەنجامدەریەتی بەڵام ئەگەر گیان فێر بوو کە توانای سەرووی ئاسایی مێشک ئەنجام بدات لە دوای مردنی بەدەنیدا ئایا دەتوانێ ئەنجامی بدات؟ من ئەم ئەزموون و زانیاریەم نییە بەڵام رەنگە ئەنجام بدرێت!!... لە ناو کوردەواریدا دوو گیان دەوترێت گیانی شیرین و گیانی رەوان کە گیانی شیرین بە تێگەیشتنی من بەدەن و خۆش وویستنی بەدەن دەگرێتەوە، وە گیانی رەوان ڕەوان و دەروون دەگرێتەوە، کە گیانی رەوانە ئەنجام دەری کارە سەرووی ئاساییەکانە. منیش بۆیە بە پاراسایکۆلۆجی دەڵێم رەوانباڵایی یان دەروونباڵایی. کەواتە گیان وەکو قورئان دەڵێ زانیاری کەمەو فێر دەبێت گیان پەروەردەی دەکەیت هەروەکو ڕەوشتی پاکژەوانەکان و پیرەکان ئەنجامی دەدەن. و گیانیش وەکو بەدەن گەشەی پێدەدەیت و بە هێزی دەکەیت کە بە هێزبوونی گیان بە هێز بوونی دەروون و ئاوەزو تێگەیشتن و هەست و بیرکردنەوە دەگەیەنێ. پیرەکانی ئیسلام دەڵێن کەشف و کەرامەت (پێش بینی و فەرجود) گیان ئەنجامی دەدات گیانی کەسە پیرۆزەکان و پیاوچاکان ئەوانەی لە خوداوە نزیك بوون و خودا بۆی کردون و بۆیان دەکات ئێمە تەنها پەیوەندی دەکەین و هاوار بۆخودا وگیانی پیاوچاکان دەبەین کە بۆمان ئەنجام دەدات. وەکو تێگەیشتنی کردەوەیی منیش هێزێکی دەرەکی نادیار کە ئەو هێزە لە ژێر دەستی خودادایە و بە فەرمانی ئەو کار دەکات یان خودایە ئەوا ژیان و توانای سەرووی ئاسایی مێشکی لە بەردەست دایە و ئەو بەخشیوەیەتی بە مرۆڤ. گیاندارانیش توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە کار دەهێنن جا چ بە شێوەی کارتێکردن بێت یان هەستکردن بێت بە هەستی باڵا. لە ناو کورددا ئەو لێدوانە هەیە دەڵێن ئەو کەسە سی ٣٠ گیانە (رۆحە) و نامرێ واتە ئەگەر چەند گیانێکیش لە بەدەنی دەربچێت ئەوا گیانیتری تێدا دەمێنێتەوە ئەگەر ئەمە زانستی بێت کەواتە چەند گیانێك لە بەدەنێکدا هەڵ دەکەن پێکەوە بن ڕەنگە لە ئەنجامی خۆش وویستنی ئەو گیانانە بێت بۆ یەکتری. لە ناو بودیەکانیش شتێکی وا هەیە کە چەند گیانێکی مردوو بێتە ناو بەدەنی

Scanned by CamScanner

کەسێکی زیندووەوە ئەگەر وابێ ڕەنگە بۆ دوو گیان بێت کە یەکتریان خۆش بووێت. بە پێی هەندێ لێدوان گیانەکانیش ئەوانەی نەیار و دژی یەکن لەو دەمەی لە ناو بەدەندان دوای مردنی بەدەنیش کەلە ئاسمان و هەوادان هەر نەیار و دژی یەکن گوایە گیانی موسڵمانان پێکەوەیە و گیانی بێ باوەڕانیش هەر پێکەوەن وتێکەڵ بە یەکتری نابن. بەدەن چوارچێوەیەکی مادییە بۆ گیان چوارچێوەیەکی مادی بینراو هەست پێکراوکە بە پێی ئایینی ئیسلام بەدەن و گیان هەر دووکیان بەرپرسیارن لە ئەنجامدانی کاروکردەوەی چاك و بەددا لە گوناهو تاواندا بۆیە دوایی لە ڕۆژی کۆتاییدا (یوم الاخرة) بەدەن و گیان هەردوکیان لە دۆزەخ ئازار و سزا دەدرێن جیابوونەوەی گیان لە بەدەن ئاوەز سەروکاری دەکات و پەیوەندی بە بەدەنەوەهەیە. مادەی کلۆرۆفۆرم کە مادەیەکی سڕکەرە هەرکەس هەڵیبمژێ ئەوابەدەنی کار ناکات و وەکو مردووی لێدێت و گیانی بە ئاگا دەبێت لە بەدەنی و ئەم مادەیە کە پزیشکەکان لە نەشتەرگەریدا بە کاری دەهێنن بەدەن سڕدەکات و پەیوەندی نێوان بەدەن و مێشك دەبڕێتن مرۆڤ بێ ئاگا دەبێ لە بەدەنی ئەو کاتە گیان ئاگای لە ئازارەکانی بەدەن نیە بەڵام نەستی مرۆڤ (هۆشی نائاگا) ئاگادارە لە بەدەن بۆیە زۆر کەس دەڵێ ئاگام لە هەموو شتێك بووە لە نەشتەرگەریدا بەڵام هاوار و لێدوانم وجوڵەم پێنەکراوە کە ئەم لێدوان و جوڵەیە بە بەدەن دەکرێت هەروە ها دەڵێ: هەستم بە هیچ لەئازار نەکردوە. گوایە خەون بینین و پێش بینی بە ووتەی زانایانی گیان ئەوا گیانەکە لە کاتی خەوتندا لە بەدەن جیا دەبێتەوەو ئەو ڕووداوە دەبینێ و پێشبینی دەکات بەڵام ئەمە تەنها خەونی پێشبینی وایە بەڵام جۆرەکەی تری خەونەکە پەیوەندی بە کاری ڕۆژانەوە هەیە لە مێشکدا ئەنجام دەدرێت، ئەو خەونەش چەند خولەکێکی پێدەچێت بەڵام لە خەونەکەدا کردنی کاری چەند مانگ وڕۆژ وساڵە کە واتە ئەو کاتەی تەمەنی گیانی دەی خوازێ کەمترە لەو کاتەی تەمەنی بەدەنی مادی دەی خوازێت. لە بەرامبەر گیانی بێ بەدەن دا هیچ کۆسپ و ڕێگرێك نییەو ئازادە بۆ هەر شوێنێك بچێت. و ماندوو نابێت و هیچ ئازار ناچێژێ. کاتێك مرۆڤ دەخەوێت گوایە گیانی دەچێت بۆ جیهانی گیانەکان و لەگەڵ پێری خۆیدا هەڵسوکەوت دەکات. واتە باش

Scanned by CamScanner

لەگەڵ باشدایە یان بەد لەگەڵ بەد دایە جا ئەگەر گیانەکان بەدەنیان مردوو بێت یان زیندوو بێت. بە تێگەیشتنی زانایانی گیان جادوو (کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشک) بە کارتێکردنی دەروون دەروون لە سەر دەروونە بە دەستێوەردانی گیانەکانی دەرەکی سەید الحسینی دەڵێ: جادوو سێ جۆرە جۆری سپی و سوور و رەشە جۆری سپییان کاری باشی پێدەکرێت لە نێوان خەڵکیدا و جۆری سووریان ئازاری پێ پەیدا دەکرێ لە ناو خەڵکیدا بۆ دڵ ئازاری لەگەڵ یەکتری و جۆری رەشیان گۆڕینی مرۆڤە بە ئاژەڵ یان کوشتن و نەخۆش خستنە. کەواتە گیانەکان کە لە ناو بەدەنەکاندان بەهۆی توانای دەروونیانەوە بەتوانای سەرووی ئاسایی مێشک کار لە بەدەنی گیانێکی تر دەکەن و لەم کارتێکردنەدا گیانی دەرەکی کەسانیتر هاوکاری دەکەن- لە ناو میللەتاندا هەندێ نێوبەند و دەروونەوان (الوسیط والنفسانی) پەیدا دەبن پەیوەندی لەگەڵ گیانی بەدەنی مردووەکان دەکەن و پێی دەگوترێ ئامادەکردنی گیانەکان (تحضیر الارواح) نیوبەندی گیانی هەڵدەستێ بە ئامادەکردنی گیانی کەسی مردوو بە بینینی وێنەی گیانی بەدەن مردووەکە کە وێنەیەکی گوایە گازییە یان رووناکییە یان بە بیستنی دەنگی گیانی مردووەکە لە کاتێکدا کە نێوبەندی گیانی مردووە کە خەڵکی شوێنێکی ترەومردووەکەی نەیبینیووە. یان نیوبەندی گیانی پەیوەندی لە گەڵ گیاندا دەکات و بە مێشک لێدوانی لە گەڵ دەکات رەنگە ئەوەش بکرێ کە بەدەم لێدوانی لە گەڵ بکات و بە بیستنیش دەنگی گیانەکە ببیستێ. هەروەها رێگەیەکیتر لەئامادەکردنی گیانەکان و لێدوان لە گەڵی و وێنەکردنی بە مێشک لە رێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە ئەنجام دەدرێت واتە خەو لێهێنەری موگناتیسی کاتێک کەسێك دەخەوێنێ دوای ئەوە کەسەکە چووە خەوی کوڵی خەواندنی موگناتیسییەوە ئەوا گیانی مردووی بۆ ئامادە دەکرێت یان دەیبینێت بە مێشك وەلێدوانی لەگەڵ دەکات و زانیاری لێ وەردەگرێت وەکو ئەوەی کە چۆن مردووە یان کێ کوشتوویەتی رەنگە بشکرێت کە ئەو زانیاریانەی لایەتی گیانەکە لێی وەربگرێت وەیان داخوازی هەبێ بۆ کەسێکی نزیکی. من کوڕێکی کورد بە ناوی (ب) لە ئەورووپا بوو لە کوردستان براکەی تێدا چوو گوتی شەو هاتە خەونم بۆمی

گێڕایەوە کە بە چی وای لێهاتووەو چۆن وای لێهاتووە کاتێ گەڕامەوە و بۆ ماڵەوەم گێڕایەوە گوتیان لێرەش بوویتایە هەر ئەوەندەت دەزانی کە ناوبراو لە هۆڵەندەیە. ئایا ئەمە پەیوەندی گیانی نێوان ئەو دووبرایەیە؟ یان برا مردووەکەی بۆ برا بەدەن زیندووەکەی دەگێڕێتەوە یان خواستی بەدەنە زیندوەکەیە کە بزانێ براکەی چۆن تێدا چووە بە هۆی پەیوەندی گیانییەوە یان خەونی روون بینیەوە یان بە هۆی هەستی باڵاوە کە هەستەکانی ناوەوەی مێشکە ئەنجامی دەدات تەواوبڕیارم پێ نادرێت کە پەیوەندی گیانی بێت یان هەستکردنی هەستەکانی ناوەوەی مێشکی (ب) بۆ وەرگرتنی زانیاری لە سەر چۆنێتی تیاداچوونی براکەی بێت، من خۆم لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە کە خەواندوومە بە مێشکی خەو لێخراو گیانی مردووەکەم پێبینیوە و لێدوانم پێ لە گەڵی کردووە لە ساڵی ١٩٨٩ دا بەڵام ئەو کاتە زانیاریم نەبوو تا بە دوای گیاندا بکەوم پتر لێی تێبگەم و لەو کاتەش بەدواوە ئەزموونی لەو شێوەم دووبارە نەکردۆتەوە بەڵام دڵنیام کە لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە کەسی خەولێخراو دەتوانرێت پەیوەندی بکات بە گیانی مردووەکانەوە و بە مێشك بیانبینێ و بە مێشك لێدوانیان لە گەڵ بکاتو زانیاریان لێ وەربگرێت و داخوازیان بگەیەنێت بەڵام دەربارەی ئەوەی کە خۆم بە مێشکم پەیوەندی بکەم بەگیانی مردووەکان ئەم شارەزایەم نەبووە نەشم ویستووە هەم بێت بتوانم گیانەکان ئامادە بکەمو ببمە نێو بەندێکی گیانی بەڵام بە خەون بینیومە و باوکم کە خودای لێخۆش بێت لە خەونمدا زانیاری تازەی پێداوم لە ساڵانی(٩٢-١٩٩٨) زۆر شەوانە باوکم پێمی دەگوت بە ئاوەز بە عەقڵ هەڵسوکەوت بکە لە ژیانتا سەرکەوتوو دەبیت ئەمە لە کاتێکدا من بیرم دەچوو بۆ لای باوکم بە بیرکردنەوەیەکی ئاسایی لەو ماوەیەدا. هەروەها لە ساڵی (١٩٨٩-١٩٩٠)دا شەو لە خەونمدا پرسیارم کرد لە باوکم ئەم زانیاریەی پێدام گوتم باوکە بۆچی سەدام حسێن کوردستان ئاوەها کاول دەکات لە وەڵامدا گوتی دەڵێ بە بەتاڵی وەکو نەخۆشخانەیەك دەیاندەمەوە دەست. ئەوە بوو دوای ڕاپەڕینی (١٩٩١) ڕێك سەدام خۆی کوردستانی بە جێهێشت. زۆر کەس ئاوەها لە کاتی خەوتندا پەیوەندی دەکات یان پەیوەندی لەگەڵ دەکرێ لە لایەن گیانی بەدەن مردووی نزیکییەوە یان

Scanned by CamScanner

خۆشەویستییەوە. بەڵام ئایا کامیرای سەرووی وەنەوشەیی دەتوانی وێنەی گیان بگرێت یان ناتوانێت؟ هەندێك دەڵێن دەتوانێت بەڵام واتێدەگەم کە هێشتا ئامێرکاری وەها پەیدا نەبووە وێنەی گیان بگرێت یان رەنگە گیان وێنەی نەبێت. بەڵام ئەو کەسەی کە ناوبەندی گیانییە پەیوەندی بە گیانەوە دەکات ئایا دەبێت توانای سەرووی ئاسایی ئەو کەسە بە هەستی باڵا و کارتێکردنی توانای سەرووی ئاسایی گیانەکە ئامادە بکات لە کاتێکدا کە گیانەکە خۆی ئارەزووی ئامادە بوونی نەبێ وەکەسانی خەولێخراوی موگناتیسیش بە هەمان شێوە ئەنجامی بدات؟ یان بەڕاستی گیانەکە خۆیەتی ئامادە دەبێ، بەڵام گوتمان توانای سەرووی ئاسایی مێشك و هەستی باڵای مێشك سەرچاوە کەی گیانە و هەمووی لە گیان کەوتووەتەوە و بە هۆی ئەم تێگەیشتنەوەش دەبێ راست بێت پەیوەندی بە گیانەوە بکرێت. وگیان نامرێت و بەدەن دەمرێت گیان دوای بەدەن لە ئاسمانو هەوادا دەژیەت یان لە جیهانی گیانەکاندایە.

Scanned by CamScanner

خۆراك و بەدەن و مێشك

ئێمەی بوونەوەران بە مرۆڤیشەوە لەشمان لە توخم (مژاد= مادە) پێکهاتووە هەموو ئەو توخمانەی کەلە سروشتدا هەن یان زۆرینەیان لە لەشی بوونەوەراندا هەیە بە پێی ئەو خواردنەی دەی خوات و دەستی دەکەوێت کە لە ئەنجامی خواردنی باش و هاوسەنگی راگرتنی خواردنەوە تەندروستی و ساخلەمی باش بۆ بەدەن و مێشك بە دەست دەهێنرێ کە بەدەن و مێشکیش ساخلەم بوو ئەوا بە باشی کار و چالاکیان ئەنجام دەدەن. کورد دەڵێ خواردن ئەگەر نەتکات بە دووان ئەوا لە یەکت دەترازێنێ. واتە مرۆۋ بە هۆی خۆراکەوە بەدەنی باش و بەهێز و ساخ بە دەست دەهێنێ، وە تەندروستی پتر بە دەست دەهێنێ. هەروەها کورد دەڵێ لەشی ساخ پاشایەتییە کەواتە خواردنی چاك و هاوسەنگی راگرتنی مەرجێکە لە مەرجەکانی بۆ لەش ساخی مرۆۋ. کە واتە ئەگەر مرۆۋ خواردنی چاك بێت و هاوسەنگی خۆراك راگرێ لە بەدەنیداو لە کاتی خواردنیدا بە پێی پێویستی ووزەی دەست کەوتووی ئەو خۆراکە بەسییەتی و ئەوا دەمێنێتەوە سەر ئەوەی کە فێر ببێ بزانێ چۆن مێشکی بە کار بهێنێ؟ لە فێربوون و کاروباری و چالاکی رۆژانەیی و تەندروستی دا، ووریایی لە بەدەنی و لە بیر کردنەوەیدا. کەواتە خۆراك بناخەیەکە بۆ دروست بوون و بە دەستهێنانی ووزە بۆ زیندەچالاکییەکانی بەدەن و مێشك کە لە کاتی بە کار هێنان و فێربوونی مێشك و بیرکردنەوە بە مێشك ئەگەر مێشك کەموکوڕی نەبێت لە خۆراك و ووزە پێگەیشتنی

Scanned by CamScanner

ئەوکات بە هێز دەبێ و بەردەوام دەبێت لە بەکار هاتن. هەروەها سەرەڕای ئەوەی کە هەندێ خۆراک بۆ مێشک بە کەڵکەو هەندێ خۆراک شەپۆلەکان و زانیارییەکانی دەرەوەی مێشک باشتر وەردەگرێ ئەگە ر ڕێژەی زۆری لێ کەوتە ناو مێشکەوە. ئەواپەیوەندی نێوان خانەکانی مێشک هەڵسوڕاوتر دەکات. بەرگری دروست نابێت لە گەڵ ئاڵ وگۆڕ کردنی زانیاری و خێرایی وەرگرتنی زانیاری لە ناو خانەکانی مێشکدا بۆ نموونە دەبینین مس گەیەنەرێگی باشترە لە ئاسن و ئەڵەمینیوم بۆ تێپەڕبوونی تەزوو کارەبا پێیدا کەوا بوو جۆری مادەکان لە ناو مێشک گەیەنەری باشتر دەبن لە نێوان خانەکانی مێشکدا بۆ زانیارییەکان تا لە ناو مێشک تاوتوێ بکرێ یان وەربگیرێ یان بەراوردو ئاڵ و گۆڕ بکرێت. من لە ئەزموونی ژیانی خۆمدا بۆم دەرکەوتووە کە جۆری خواردن ڕۆڵ دەبینێت لە جۆری بیرکردنەوەدا و فێربوون دا و هەست کردن دا. خۆ هەندێک خواردن بە ئاشکرا هەموو کەس هەستی پێدەکات دەبێنرێ خواردنەوەی ئەلکەهۆلی کە ڕێژەکەی زۆر بوو مێشک توانای بیرکردنەوەی نامێنێ و لێدوانی باشی نامێنێ و دەبزرکێنێ کە هەموو کەس دەزانێ و بیستوویەتی سەرخۆشی چۆنە یان یەک بە یەکی دەڵێ دەڵێی سەرخۆشی ئاگات لە خۆت نییە. هەروەها خواردنەوەی چایش کاتێ ماندوو دەبی و دەی خۆیتەوە هەست بە خۆت دەکەیت چۆن وریا دەبیتەوە و بەدەن و مێشک چالاک دەبێتەوە کە چەند وریا و بە هۆش و گۆش دەبێت. یان خواردنەوەی ماستاو دۆ و خواردنی ماست دەبینێ و هەست بە خۆت دەکەیت کە چەند لەشت خاو دەکاتەوە و ماسولکە گرژی نامێڵێ و خاوی دەکاتەوە و هەز بە خەو دەکەیت و پشوو بە مێشکیش دەدات کەواتە لەم خواردن و خواردنەوانەوە تێدەگەیت کە کاریگەری خواردن لە سەر مێشک و بەدەن زۆرن ئەگەر خواردنەکان تاک تاک بیان خۆیت بۆ ماوەی چەند ڕۆژێک و لەو ماوەیەشدا تێبینی بکەیت و هەست ڕاگریت ئەنجا بۆت دەردەکەوێت کارتێکردنی و کەڵک و زیانی بۆ بەدەن چۆنە؟ هەر وەها ئاوێتەکان و مادەکان دژی یەکترین لە خانەکانی ناو مێشک و بەدەن و دەماردا

Scanned by CamScanner

کارلێکی کیمیاوی لەگەڵ یەکتری دەکەن رەنگە مادەیەك کە بۆ مێشك و دەمار پێویستە کەم بێتەوە یەکێکی تر کە کەم پێویست ترە زۆر بێت. شیرینی وتاڵی دژی یەکترن و خواردنی کامیان زۆرتر بێت ئەوەیان رێژەی زۆرتر دەبێت لە بەدەندا وڕێژەی هەر کامێکیشیان لە ئەندازە و پێویست دەرچوو زیان بە بەدەن دەگەیەنێ. بۆیە لە کاتی شیرینی زۆر خواردن دا دەتوانی تاڵی بخوێت تا لەگەڵ شیرینی ناوخانەکانی لەشداکارلیکی کیمیاوی بکات و ووزە دەربپەڕێ بۆ زیندەچالاکی بەدەن و مێشك، هەروەها شیرینی ئەگەر تاڵیت دەست نەکەوت دەتوانی بە خواردنی ترشی ڕێژەکەی هاوسەنگ بکەیت لە ناو بەدەنتدا. دیسان تاڵی و ترشی رێژەی چەوری لە بەدەندا دادەبەزێنێ و کارلیکی لە گەڵ دەکات و ووزەی زۆر دەردەپەڕێ بۆ زیندە چالاکی بەدەن و مێشك کەواتە تاڵی و ترشی لە بەدەندا وەکو چەوری شیرینین لە بەدەندا و بە پێچەوانەوە هەروەها رێژەی زۆر بوونی ترشی لە بەدەندا وەکو چەوری و شیرینی یەکە زیانی هەیە ترشی بە هەموو جۆرەکانیەوە کارلیکی کیمیاوی لەگەڵ زۆری مادەکان و ئاوێتەکاندا دەکات رێژەی کالیسیوم دادەبەزێنێ لە ئێسکان وددان و مووی سەرو ریشدا ئەوەی جۆرەکانی ترشی زۆر بخوات واتە ئەو خواردن و خواردنەوانەی کە ترشن ئەوا مووی سەری زوو سپی دەبێت و ددان و ئێسکانی لاواز دەبێت وە تێبینیم کردووە زۆر لە گەنجەکانمان لە تەمەنی ٢٠ساڵی و خواترو ژوورترا سەری سپی بووە بە هۆی خواردن و میوەی ترشەوە بەڵام شیرەمەنی وەکو شیر و ماست و پەنیر وادەکات ددان و ئیسکان بە هێز بێت و مووی سەر و ریش بە هێزبێت ودرەنگ سپی بێت بۆیە ئەو کەسەی شیرەمەنی زۆر بخوات تەمەنی درێژ دەبێت، ددانی درەنگ دەکەوێت مووی دەرنگ سپی دەبێت، ئێسکانی بە هێز دەبێت، بەگران دەشکێت، و ماسولکەی بە هێزە و هێزو توانای بەدەنی و مێشکی زۆری هەیە. یۆگاکانی هیندستان زۆریان رۆژانە شیر دەخۆنەوە. کە خۆراکی شیر پێویستییەکانی بەدەن و مێشك دابین دەکات شیرەمەنی خواردنەوە خاوت دەکاتەوەو بیرومێشکت زۆر بە کارناهێنی تا بیرت بۆ

سەر خەڵكی بڕوات كەوابوو سەرەڕای ڕاهێنانی دەروونیو زاڵبوون بەسەر دەروونو بیرەكان كە زوو پەرتوبڵاو دەبێتەوە كەمكردنەوەی خواردنێكو زۆركردنی خواردنێكیتر كەڵكی هەیە وەكو زۆرخواردنەوەی شیرو ماستاوو زۆر خواردنی ماست وكەم خواردنەوەی چایی و قاوە و ترشی بە هەموو جۆرەكانییەوە. من ناتوانم بڵێم ڕۆژی یان هەفتەی ئەوەندە كیلۆ ماست وئەوەندە لە ترشیو ئەوەندە لە چاییو قاوەو ئەوەندە لە شیرینی وتاڵی بخۆ چونكە بە پێی هەڵسوكەوت ومێشك بە كارهێنان و بەدەن بە كار هێنان و پێویستییەكانی بەدەن ڕێژەكەی لە كەسێكەوە دەگۆڕێت بۆ كەسێكیتر. ئارەزووی ڕووتپەڕی (سێكسی) هەستە بە هۆی خواردنەوە ئەو هەستە چالاك دەبیٚ ئەم هەستكردنە بە ڕووتپەڕییە لە تەمەنی(١٢) ساڵانو بەرەو ژوور پێدەگات. دوای پێگەیشتنی خواردن ڕۆڵی هەیە لە هەست پێكردنو هاندانی لەوانەش شیرینی و سوێری وادەكات كە هەستكردن بە ڕووتپەڕی پتر بێت و كە ئەو هەستەش هاتە مێشكەوە دەنەت دەدات بۆ ئەنجام دانی ڕووتپەڕی كەواتە مێشكت پێیەوە خەریك دەبێت چونكە هەستەكە لە مێشكەوە سەرهەڵدەدات كەواتە لە فێر بوونو بیركردنەوە و تێگەیشتن دوات دەخات پاكژەوانەكانو یۆگاكانی هیندستان كە كاری پاكژەوانی دەكەن خۆیان زاڵ دەكەن بە سەر هەستی ڕووتپەڕیدا ئەو هەستەی خۆیان سڕ دەكەن وبەدوای ناكەونو فەرامۆشی دەكەن ئێستا بۆ هەموو كەس ئاشكرایە ئەوەی بەدوای ڕووتپەڕی بكەوێت لە زانست و زانیاری تر دوادەكەوێت چونكە كات و ماوەی لە مێشكی ئەو كەسە گرتووەو ئەو كەسەی خەریك كردووە و ئاگای لە شتیتر نامێنێت. لە ناو كوردەواریدا جوانەكا لە گون دەخەن یان بە زاراوەیەكیتر دەیخەسێنن تاوەكو هێزی هەبێت و جوتی پێبكرێت كەواتە ڕووتپەڕیو هەستكردن بە ڕووتپەڕی ووزەی بەدەن و مێشك و هێز وتوانای بەدەن و مێشك بە فیڕۆ دەدات. بۆیە پاكژەوانەكان كەواز لە ئارەزووە مادیەكان دەهێنن بەلای ڕووتپەڕیدا ناچن بەڵام خۆ ئێمە دەمانەویٚ پاراسایكۆلۆجی فێر ببین نەك ببین بە

Scanned by CamScanner

پاکژەوان و تەواو کوڵ بینەوە لە پاکژەوانی دا کەواتە دەبێ لە بەکار هێنانی رووتپەڕیدا زاڵ بین لە کاتی پێویست و کاتی جوت بووندا واتە هاوسەریدانەبێ بەکاری نەهێنین چونکە لە کاتی تردا ئەو هەستە کە دێتە مێشکمانەوە رێگری دەکات لە بە هێزبوونی مێشكو بەدەندا کە تۆ لە راهێنان و فێربوون دایت هەستەکە دێتە مێشکتەوە بە هۆی جۆری خواردنەوە هەر چەندە وویستو ئاوەزت زاڵە بە سەر ئەو هەستەداو خۆت پێرادەگیرێ بەلأم هەر مێشك خەریك دەکات وبیرت دەبات بەملاوئەولادا و سەرنجی بیرو بیرتیژیت ناهێڵێ یان توانای مێشكو بەدەنت کەم دەکات. کەواتە خوێ کانزایەکان و شیرینی هەستکردن بەرووتپەری بەهێز دەکات مەڕدارەکان خوێ دەدەن بە مەڕو بزنیان تا زوو بێتە تگە وبەران کەخوێ لە رووی زانستییەوە وادەکات خۆراکەکە لە ناو ریخۆڵەکاندا کارلیك بکات هەرسی پتری بەسەردا بێت هەروەها لە ناو خانەکانیشدا کارلیکی پتری بەسەردا بێت کەواتە زیندەچالاکی خێراتردەکات چونکە خۆراك و ووزەی پتر دەگات بە خانەکانی لەشو فشاری خوێن بەرز دەکاتەوە. بۆیە کارتێکردن دەکاتە سەر هەست کردن بە رووتپەڕیو توانای رووتپەڕی. کە لە بنەڕەتدا ڕووتپەری تەنها بۆ زاوزێیە کە زۆر لە گیانداران رووتپەری تەنها لە کاتی زاوزێدا دەکەن مرۆڤ و مەیموون نەبێت بێجگە لەو کاتە بۆخۆشی کاتی و ئارەزوو تێرکردنی کاتی رووتپەڕی دەکەن. بەلأم هەستی رووتپەری بە هۆی وویستو ئاوەزو خۆراکەوە دەتوانی بە سەریدا زاڵ بیت و بە پێی پێویست لە کاتی هاوسەرگیریدا بە کاری بهێنیت. خواردنی کافور هەستی رووتپەری کەمدەکاتەوە یان نای هێڵێت بەلأم کافوریش لەگەڵ خواردنی تردا کاریگەری دەگۆڕێ. بەلأم ئەگەر بێتو مرۆڤ ئەم خواردنانە بخوات وەکو خواردنی برنج و پەتاتەو هێلکە و گۆشت و کولەکە سورەو هەندێ جار دەنکێ گوێزو پرتەقاڵ و هەرمێ و کۆخو هەناری مێ خۆش و میوە مزرەمەنییەکان نەك ترشو شیرینەکان لەگەڵ کەمێ لە شیرەمەنی ئەوا هەست کردنی بە رووتپەری زۆر کەم دەبێتەوە و تارادەی نەبوون ئەگەر ئاوەزو وویستو

Scanned by CamScanner

دەروونیشت ڕابێنی و بە هێزی بکەیت و زاڵ بیت بەسەر خۆتدا ئەوا وەکو منداڵێکت لێ دێت کە هەستی رووتپەڕیت تێدا نامێنێ و رزگارت دەبێت لەو هەستە کە مێشکت خەریك دەکات و ڕێگری دەکات لە بەکار هێنانی مێشك لە بواری زانستو زانیاریدا یان لە ئەنجامدانی ڕاهێنانی هەندێ وەرزشی بەدەنیو مێشکدا کە رووتپەڕی زیانی بۆ وەرزشی بەدەنیش هەیە هەروەکو وەرزشی مێشك وڕاهێنان و فێربوونی مێشك. هەروەها کەسانی هۆشیارو تێگەیشتوو و بە هۆش و گۆشی پتر زاڵن بە سەر هەستی رووتپەڕیاندا یان کەسانی ڕەوشت بەرزو بە شەرم بەڵام کەسانی ناهۆشیارو هۆشمەندو کەم زیرەك و تێ نەگەیشتوو خوگر دەکەونە ژێر هەستی رووتپەڕیەوە و مێشکیان بە دوای هەستەکانیان دەکەون و رووتپەڕی ئەنجام دەدەن. مەبەستم لە خواردنی گۆشت هەموو جۆرەکانیەتی بەڵام ماسی کەمتر چونکە ماسی وەکو گۆشتی ئاژەڵ و باڵندە نییەو خوێی کانزایی نۆری تێدایەوە هەستی رووتپەڕی بە هێز دەکات. کەواتە ئەو خواردنانە کە دەیان خۆیت نۆر بێخوێ بن یان نۆر جاران خوێی لەگەڵ مەکە ئەڵبەتە دەتوانی تاکی بکەیتەوە تا چەند خوێ پێویست دەبێت لە گەڵیدا بێت. هەروەها خواردنی ترشیەکان مێشك لاوازو بێ هێز دەکات لە بیرکردنەوەی و هەستەکاندا. دیارە کارلیك لە گەڵ ئەو مادانە دەکات کە لە مێشکدانو بیرکردنەوە و هەست بێ هێز دەکات و نای هێڵێت یان بەکار هێنانی خوی لەگەڵیدا دژیەتیو ڕێگرە. ترشی کارلیك لەگەڵ کانزاکان دەکات کە بۆ مێشك پێویستن شیرەمەنیو شیر نۆرخواردنەوە باشترە بۆ ئەوەی هەست بە رووتپەڕی نەکەیت چونکە هەموو هەستەکانو ماسولکەکان خاو وسست دەکاتەوە. ئەو خواردنانەی مێشك چالاك دەکەن لە کاتی ڕاهێنانـدا کەمتر بخورێن باشە چونکە سەرەتا تەو ناتوانی بە سەرمێشکی خۆت زاڵ بیت. خواردنی ئەو خواردنانەش مێشك بە هێزدەکات و مێشك پێی نۆر بە کار دێتو بیرکردنەوە نۆر دەبێت کەواتە ناتوانی سەرنجی بیرت هەمبێت وەکو چایی و گوێزو کولەکە سورەی پایزی وەتارادەیەك پرتەقاڵو

Scanned by CamScanner

قاوەش و جۆرەکانی تاڵی بەڵام خواردنەوەی قاوە کەمێ جیاوازتر لە چایی یە بۆ بیرپەرش وبڵاوی و بیرزۆرکردنەوە. بەڵام دوای بە دەستهێنانی سەرنجی بیروئاوەر بەکەڵکەو. خواردنی کولەکە سورە بۆ مێشک زۆر باشە کەواتە کە مێشک زۆر چالاك دەکات و خەوت کەم دەکات بە پێچەوانەی شیرەمەنیوەیە کە واتە بە یەکەوە بیان خۆیت باشە کە مێشك بە خواردنی کولەکە سورە زیرەك و بە هۆش و گۆش دەبێت کەواتە ئاوەزی باش کار دەکات رووتپەڕی کەمتر ئەنجام دەدات چونکە لێی تێ دەگات و بە هەڵە ئارەزووی رووتپەڕی بە کار ناهێنێ و زاڵ دەبێ بە سەرخۆیدا بە هۆی ژیری ئاوەزەوە. بەڵام ئەگەر شیرەمەنی و ترشی پێکەوە بخۆیت پتر مێشك ژیری لە دەست دەدات بێ ئاگا دەبیت لە خۆت کە لە کاتی راهێناندا ترشی نەخۆیت یان کەم بخۆیت باشترە پێم وایە بۆ بە کار هێنانی دەروونە جوڵە (سایکوکنین) کە فێر بوویت ژیری مێشك ئەگەر کەمیش بێتەوە بە هۆی ترشیەوە ئەوا رێگری ناکات لە ئەنجامدانی کە شیرەمەنی‌یاریدەدەرە یان هەندێ ترشی لە گەڵیدا بخۆیت بەڵام بۆ روون بینی (الاستبصار) و پێشبینی و هاوبیری (تیلە پاتی) خواردنی ترشی زۆرو شیرەمەنی تواناى کەم دەکاتەوە بەڵام کولەکەو گوێز و گۆشتی ماسیش کە بۆ مێشك هەر باشە و چالاك دەبێ ئەوا ئەم خواردنانە یاریدەدەرە مێشکت زانیاری خێرا بێتە ناویەوە. خواردنی گۆشتیش وەکو شیرەمەنی لەش خاو دەکاتەوە بیرکردنەوە گرد دەکاتەوە و پشووی بەدەنی ومێشکی بەدوادا دێت بەڵام خواردنی گۆشتی باڵندە سنگەکانیان لە بەرئەوەی ووزەی زۆری تێدایە جیاوازی هەیە بۆ مێشك خواردنەوەی قاوە راستە مێشك بە هێز دەکات بەڵام تا ئەندازەیەك جیاواز لە چایی ووریات دەکاتەوە بەڵام وەکو چایی بیرت پەرش وبڵاو نابێت. بەڵام زۆرخواردنەوەی قاوە خراپەو بەدەن و مێشك بەرەو سڕبوون دەبات و تووڕەت دەکات و پەستت دەکات ماسولکەکانی بەدەن گرژ دەکات دەی پوکێنێتەوە کە خواردنەوەی قاوە بۆ وەرزشکارانی بەدەن بە کەڵك نایەت بەڵام بۆ وەرزشکاری مێشك باشترە بەڵام زۆر بە کەمی بە کار بێت دەتوانی

Scanned by CamScanner

یاری بە خواردن بکەیت تا مێشك و بەدەنت لە خووگری بە بارێکەوە نەوەستێت.
بۆ ئەمەش راهێنان دەبێت. بۆ نموونـە بـۆ مـاوەی هەفتەیـەك یان مانگێك چای زۆر
بخۆرەوە پاش ئەو ماوەیە بە هـەمان مـاوەش چـای مـەی خۆرەوە دوای ئەوە لات
ئاسایی دەبـێ چا بخۆیـت یـان نـەیخۆیت بـۆ قـاوەش بـە هـەمان شێوە و بۆ ئەو
خواردنانـەی کـە ئـارەزووی دەکـەیت بیـان خۆیـت وەرە ئـەوها ماوەیـەك بیانخۆ
دوایـش هـەمان مـاوە مـەیان خـۆ لێـرە کـەڵك ئەوەیـە کـە دەروونـت زاڵ دەبێت و
وویستت بە هێز دەبێت و مێشکت بە بیریـدا نایـەت کە بیخۆیـت یـان نـەی خۆیت.
هەروەها بەدەنیش بە هێـز دەبێت گۆڕانی فیزیکی لـە نـاو دروسـت دەبێت و پشت
بـەو خواردنانـە نابەسـتی و لـێ پاشـەکەوت دەکـات بـۆ کـاتی پێویسـت یان بە
خواردنێکیتر دەی بژێرێت و کەرەبووی دەکاتەوەسەرەڕای بە هێزبوونی کۆ ئەندامی
هەرس. پاکژەوانەکان دێن بە سەر دەروونیانـدا زاڵ دەبن بـۆ ماوەیـەکی دوورودرێژ
یان هەر لە بن دژایەتی خواستی دەروونی خۆیان دەکەن بۆ خواردنێك و نایخۆن تا
زاڵ بن بەسەر خۆیاندا بەڵام ئەمە زیـان بـە بەدەنیان دەگەیـەنێ چونکە کـەم بوونی
ڤیتامین و مادە و خۆراکی پێویست بۆ زینـدە چالاکییەکانی بـەدەن کـەم دەبێتـەوە.
بۆیە من لە ئەزموونی خۆمەوە پێم باشە دوای ئەوەی کە توانیت دەروونت و هەز و
ئـارەزووت بکوژیـت بـۆ خواردنێك یـان هـەر شتێکی تـر زاڵ بیـت بـە سـەر خۆتداو
وویستت هەبێ تابتەوێ بیخوێت یان نەیخۆیت ئەنجابە پێی پێویست بیخۆ ئەگەر
پێویستت نەبوو مەیخۆ بەمە نەوسنی و چڵێسی لە ناو دەچێت ئەو کاتـە لـە پێش
چاوت خۆشتەویسترین خواردن بخۆن وویسـت هەیـەو ئـارەزووی خواردنیـت نییـە.
نۆر کەس هەیە خواردنی کە خوارد گیروگرفتی هەرس کردنی هەیەلێرەدا دەتوانی
تاڵی لـە گـەڵی بخوات وەکو بادامی تـاڵ یـان کـەمێ ترشـی وەکو تەماتـەی تـرش و
لیمۆی تـرش بخوات بـەڵام دەتوانی خـۆی بەسـەر ئـەم بارەدا زاڵ بکات کە توانـای
هەرسـکردنی نییـە لـە کـاتی خـواردنی نۆردا ماوەیـەك بـە هـۆی ترشـی و تاڵییـەوە
یارمـەتی هەرسـکردنەکەی بـدات لـە بەدەنیـدا وە مـاوەکیش بـە بـێ خـواردنی ئـەو

ترشیانە بتوانی هەرسی بکات خواردنی ساوەر رەنگە لای زۆر کەس هەرسکردنی گران بێت هەتا کەمتر بکوڵێ هەرسکردنی گرانترە. لێرە دەتوانی ساوەرەکە بەشۆربایی بۆ ماوەی پتر لە هەفتەیەك بخۆیت دوای ئەوە بە ساوەری کەم کوڵابێ واتە بە لای رەکدا بۆ هەمان ماوە بیخۆ بەڵام کەمتر بخۆ و لە سەری پشوو بدە دەتوانی برنج و خواردنەکانی تریش نۆك و لۆبیا و پەتاتەو هێلکەو ئەوانیتر بەو شێوەیە بخۆیت ئەنجا بەو شێوەیە ماوەیەك بە کوڵاوی زۆر و ماوەیەکیش بە کوڵاوی کەم بیانخۆ ئەمە وادەکات گەدەت بە هێز بێت و مێشکت و دەروونیش کە بەشداری لە هەرسکردن دەکەن لەگەڵ گەدەدا بە هێز بێتو لای ئاسایی بێت خواردنەکە کوڵاوبێت یان نەکوڵابێت بەڵام بۆ زانیاریتان خواردنی کەم کوڵاو باش نەکوڵاو مێشکت زۆر ماندوو دەکات میوەش خواردنی مێشکت زۆرتر ماندوو دەکات وەك لە خواردنەوەی گوشراوەکەی کە واتە خواردنەوەی گوشراوی میوەو خواردنی باش کوڵێنراو مێشك ماندوو ناکاتو بە هێزەو خێراش ووزەی پێدەگات چونکە بە کاتی کەم خواردنە کوڵاوەکەیان گوشراوەکە هەرس دەبێ خۆراکی پێویست بە بەدەن و مێشك دەکات. بەڵام هونەری خواردنی رەك و میوەو خواردنی نەکوڵاوو کەم کوڵاو لەوەدایە مێشك و گەدە پتری پێوە ماندوو دەبێ وبۆی دەبێتە کاری زۆرخانەو وەرزش بە هێزی دەکات جا کاتێك بە هێز بوو ئەنجا خواردنی زۆر کوڵاو وگوشراو بخۆیت مێشك بە هێزتر دەبێت چوونکە هەرسکردنی ئاسانە. کە ئەمیش وەکو راهێنانێکی بە کەڵك دەبینرێ بۆ مێشكو گەدە با روونی بکەمەوە دەبینی ئەوانەی وەرزشی بەرزکردنەوە دەکەن پێش ئەوەی وەرزش بکەن رەنگە توانای (٤٠–٥٠) کیلۆیان هەبێت بەرزی بکەنەوە بۆ ماوەیەکی کەم بەڵام ئەگەر وەرزشی کردو توانای بەرزکردنەوەی بارستایی گەیشتە (١٠٠) کیلۆ ئەوکاتە هیچ بە هەڵگرتن و بەرزکردنەوەی (٤٠)کیلۆ ماندوو نابێت و کاتێکی گەلێ زووتر بەرزی دەکاتەوە. کەواتە راهێنان بە گەدە و خواردنی رەك خواردن راهێنانە بە هەزو ئارەزووت کە خواردنێ بخۆیت یان نەیخۆیت لە هەمان کاتیش کە گەدە و

Scanned by CamScanner

بەدەن و دەروون بە هێز دەبێت و توانای مێشکیش بە هێز دەبێت ئێمەی کورد زۆرینەمان نان بە برنج و ساوەر و پەتاتەو خواردنەکانی ترەوە زۆردەخوێن زۆر کەس بە بێ نان خواردنەکانیتری پێناخورێ جا تۆش خوێنەری هێژا ئەگەر ئەوهایت دەتوانی ماوەیەك نان بە خواردنەوە نەخۆیت بە بڕیاری یەکسەرە لە وویستتەوە یان بە بڕیاری بەرەبەرەیی ئەنجا دوای ئەوە بیخۆرەو بەو شێوەیە نۆرەی پێبکە وات لێدێ ئاسایی دەبێت و ئەو هەست و هەزو خووت نامێنی کە هەر دەبێ نان بخۆیت بە خواردنەوە. کەواتە خۆراك لە خزمەتی بەدەن و مێشکدایە بۆ بەهێزکردنی هەروەها تۆ هەموو رۆژێ و هەموو ژەمێ خواردن دەخوێت وەرە راهێنانی بێ خواردنی بکە تا مێشکت ودەروونت بە هێز بێت وەرە سەرەتا یەك رۆژ خواردن مەخۆو تەنها ئاو بخۆرەوە ئەنجا دوای رۆژەکە بە هەفتەیەك وەرە ئەنجا دوو رۆژان خواردن مەخۆ تەنها ئاو بخۆرەوە ئەنجا دوای دوو رۆژەکە بە هەفتەیەکی تر وەرە سێ رۆژ خواردن مەخۆو ئاو بخۆرەوە ئەنجا دوای سێ رۆژەکە بە دوو هەفتە وەرە بیکە ٤ رۆژ ٥رۆژ خواردن مەخۆ ئاو بخۆرەوە ئەمە وات لێدەکات کەتۆ وویستت بە هێزبێ و زاڵ بیت بە سەر بێ خواردنی و برسێتیدا کە ئەمە راهێنانە لە رێگەی خواردنەوە بۆ بەهێزکردنی وویست کە وویست بە هێزبوو مێشك بە هێز دەبێت ئەنجا وەرە هەوڵ بدە شەورۆژێك ئاو نەخۆیتەوە بەڵام لەوە پتر بەردەوام مەبە کە ئەمەش وات لێدەکات بە سەر تینویەتیدا زاڵ بیت ئەو کەسانەی کەڵەو وخۆلەن (قەڵەو) پتر بەرگری برسێتی و تینیوێتی دەگرن لە دوای ئەم راهێنانە. هەروەها زانیاری بێت بۆ ئەو کەسانەی کە خۆلەن (قەڵەون) کەوانەکات چەوری لەشیان بسوتێت ئەنجا ووزەو ئاو دەردەپەڕێت کە بۆ زیندە چالاکی پێویستە. ئاژەڵی هۆشتر لە بیابان دەتوانی بۆ ماوەی یەك مانگ بەرگەی برسێتی و بێ ئاوی بگرێ بە هۆی کۆپانەکەی پشتی یەوە کە هەر چەوری کۆکراوەیە و لە کاتی نەبوونی ئاو و خۆراك دا دەتوێتەوە بەهۆی کارلیکی کیمیاویەوە ووزە وئاو دابین دەکات بۆ زیندەچالاکیەکانی جگە لەوەش توێشوو

هەڵدەگرێت لە کاتی ئاو خواردنەوەدا. زۆر مرۆڤ هەیە لە پارشێواندا لە رەمەزاندا ئاو زۆر دەخواتـەوە. توێشوو هـەڵ دەگـرێ تـاتینوی نـەبێ بە رۆژ. ئەو کەسانەی لاوازن بـا خـواردنی تێـر خـوێ و ئـاو زۆر بخۆنـەوە تاکەڵـەوخوَل بـن مرۆڤـی پاراساسکۆلۆجی باکەمێ کەڵەوی هەبێ کە مانای ووزەی پتری هەیە بۆ بەدەن و مێشکی. راستە مرۆڤ هەیەو لاوازیشەو توانای سەرووی ئاسایی ئەنجام دەدات کە پەیوەنـدی بـەلاوازی وخۆلییـەوە نییـە بـەلاّم مـن دەمـەوێ تەندروسـت بیـت ووزەی پتری بەدەنی هـەبێت. دیـارە هەنـدێ مـرۆڤ هەیـە خۆرسك‌و بۆمـاوەیی وویسـتی بـە هێزە مێشکی بە هێزە دەروونی بە هێزەو بەسەر خۆیدا زاڵەو بیریشی کەمتر پەرش وبـلاّو دەبێـت. ئەوانـە راهێنـانی کـەمتر و خۆمانـدووکردنی کـەمتریان دەوێـت. بـۆ زانیـاری خـواردنی هێلکـە ئەگـەر کـەمتر بکوڵێـت‌و سـور بکرێتـەوە لـە رۆنـدا بـە کەڵکترە، کـەڵکی هیلکـە بـۆ ماسـولکەو ئیسـکان باشـە و بـۆ بـەدەن باشـە و گـورج وگۆڵی پەیدا دەکەیت وبۆ مووی سەریش باشە. بەلاّم بۆ مێشك زۆر خواردنی باش نییە چونکە مرۆڤ درەنگ دەتوانێ خۆی خاو بکاتەوە و لەشی شل بکات لە کاتی راهێناندا، قاوەش بۆ لەش خاوبوونەوە وشلکردن باش نییـە بـەڵام شیرەمەنی زۆر باشـە لەگـەڵ گۆشـتی ئـاژەڵدا. هـەروەها خـواردنی گۆشـتی ئـاژەڵ خـەو خۆشـترت دەکـات ئەگـەر ووریاکـەرەوەکان و ئـەو خواردنانـەی بـۆ مێشـك باشـن لـە گەڵیـدا نـەیخۆیت. وە ئاگـات لـە پاکلەوشـویت و بیبـەری تـون بێـت خۆینـت کـەم دەکـات. هـەروەها خـواردنی هێلکـەو پەتاتـە و ساوەر بۆ پێسـت و رەنگـی پێسـت چاکە و سوری دەکات هەروەها خواردنی هێلکە خوێن زۆر دەکات. واچاکە دوای خواردن تا نیوکاتژمێر ئاونەخۆیتەوەو ئەنجا ئاو بخۆیتەوە یان لە کاتی خواردنەکەدا ئاو نەخۆیتـەوە چونکە ئەگـەر ئاوت خـواردەوە ترشیەکەی گەدە رون دەبیّ‌و توانـای هـەرس کـردن کـەم دەبێتـەوە. بۆراهـاتنی گـەدەت دەتـوانی یـاری بـەم شـێوەیەش بکـەیت ماوەیـەك لـە گـەڵ خـواردن ئاوبخۆیتـەوە و ماوەیـەکیش ئـاو نەخۆیتـەوە. هەروەها مرۆڤ دەبێ زوو زوو خۆی بشوات تا پاشەرۆژی خانەکانی لە کونیلەکانی

Scanned by CamScanner

بتـوانن بێنـەدەرەوە و لـە هـەمان کاتیشـدا ئـەو کۆنانـە بەخۆشـۆرین دەکرێنـەوە وئۆکسیجین دەگات بە خانەکان کە بۆ کارلیکی کیمیاوی پێویستە ئەگەر شیرینی و چـەوری زۆر بخۆیـت خـۆ شـۆرینی پـترت دەوێـت. شـیرینی دەسـت کرد نابێ بخۆیـت جگـە لـە شـیرینی سروشـتی نـەبێت یـان زۆرکـەم بخۆێـت بـەلام شـیرینی سروشتی میوە بەکەڵکە بەلاّم دەبێ بە تاڵی و ترشـی هاوسـەنگی رابگرێت چەوری خـواردنی زۆر توشـی ژانـە سـەرت دەکـات بـە تایبـەتی لـە زسـتاندا و نـاوەوەی بۆریـەکانی خـوێن دەگرێـت بـەلاّم لەگـەڵ ئەوەشـدا کـەم کـەم خـواردنی چـەوری پێویستە بۆ لـووس کـردن و خلیسـکاندنی خواردنـەکان لـە کـاتی سـەرئاودا تا گیر (قەبز) نەبیت. چەوری بە تاڵی خواردن هاوسەنگی رادەگیرێ یان کەم دەکرێتەوە لە لەشیدا کـە بـوونی چـەوری بـۆ بۆرییـەکانی خـوێن بـاش نییـەو ناوەکـەی دەگریـت دەبێتـە کۆلسـترۆل هـەروەها ئۆکسـیجینی زۆری دەوێـت بـۆ سـوتان و کارلیـك بـۆ ئەمەش هەناسەدانی زۆرترت دەوێ، هەناسەدانی زۆرتریش سـەرنجی بیری مێشك کـەم دەکـات. خـواردنی هێلکەهەستی بۆن کـردن دەکـات بـەلاّم شیرەمەنی بـێ هێـزی دەکات و توری سووریش بێ هێزی دەکات. بەلاّم توری سور یارمەتی هەرس کردن ئەدات گێزەرو ماسی. بۆ هەستی بیننین باشە، بەلاّم کاتی ڕاهێنان بەکار نەهێنانی بۆن بە کەڵکە، چونکە بیرت بەلای خۆیدا راناکێشێ، خۆ ژیان لە ژینگەی خاوێندا تەندروسـتەو راهێنـان سـەرکەوتووترە. دەبـینی خواردنـەکان زۆر پـەیوەنـدیان بـە یـەکترەوە هەیـە و کاریگـەریان لـە سـەر تەندروسـتی وبـەدەن و مێشـك هەیـە و کاریگەری لە سەر بڕی ووزە هەیە، خواردن هەیە ووزەی زۆری تێدایە وخواردنیش هەیە ووزەی کەم تێدایە، خواردن هەیە مادەکان و کانزاکانی کەم یان زۆر تێدایـە و لە ئەرپەڕاندنی ووزەدا جیاوازن. ئەوانەی زۆرتر بە کەڵکترن و پێویستن ئەوانە پتر با بخورێن رەنگە زۆر خواردنیتری بەکەڵك هەبێ من پەی پێ نەبەم و زانیـاری و ئەزموونم لە سەری نەبێت جا ئەو کەسەی زانیاری هەیە یان بە پێی بەدەنی خۆی بۆی باشە ئەوا با ئەوخواردنە بە کار بهێنێ من کە ئەم زانیاریانـەم داوە لـە سـەر

خواردن‌و بەدەن و مێشك تا خوێنەر و ئەو کەسەی خولیای فێربوونی بە کار هێنانی توانای سەرووی ئاساییەتی کەڵکی لێوەربگرێت کە سەرەڕای ئەوەی لەشی ساخ‌و تەمەنی درێژی پێدەدات مێشك‌و دەروون‌و وویست وئاوەزو هەستەکانی دەرەوەو ناوەوەی بە هێز دەکات کە دەبێتە هۆی بەردەوامی پتری لە پێ هەستان بە رەوانبالآیی و کوڵبوونەوەی پتر لە زۆرینەی لك‌و بوارەکانی رەوانبالآیی کە بە هۆی بە هێزی مێشکییەوەیە کە واتە راستە خواردن نەتکات بە دوو لە یەکت دەترازێنێ کە ئەم پەندە هەر بەدەن ناگرێتەوە و مێشکیش دەگرێتەوە.

Scanned by CamScanner

به هێزكردنی دەروون و ناخ

دەروون وەكو گوتمان لە فێربوونەوە سەرهەڵدەدات بەندە بە جۆری فێربوونەوە و. منداڵێك كە تازە لە دایك دەبێت، ووردەوردە گەورە دەبێت ولە گەڵیدا فێر دەبێت لە سەرەتاوە دەروونی نییە و گەشە دەكات ودەروونی منداڵێك پاكترە لە دەروونی گەورە كە ڕك‌و كینەو زۆرلە خویتر هەیە كە لە سەرەتاوە لە منداڵدا نییە. بەڵام جگە لەو فێربوونانەی كە لە دایك وباوك‌و كەسیترەوە بۆ منداڵ دەگوێزرێتەوە بە ڕێگەی هەستەكانی ناوەوەی مێشك نەك هەربە ڕێگەی هەستەكانی دەرەوەی كە ئێمە وا دەزانین مرۆڤ هەر لە ڕێگەی هەستەكانی دەرەوەی مێشكیەوە فێردەبێت، یان رەنگە هەندێ باری دەروونی زگماك بێت و پەیوەست بێت بە چارەنووسەوە كە هەر بووم و بوونی مرۆڤەكە هەندێك خووی لە گەڵدایە كە جیاوازە لە كەسێكی تر وەكو جیاوازی رەنگ و باڵا و بەدەن. كە ئەم نهێنییە لای سەرپەرشتی كەری ژیانە كە هێزێكی دەرەكیە و مرۆڤ خۆی نییە. بێجگە لەهەموو ئەمانە مرۆڤ خۆی فێر دەبێت وفێر بوونەكەش دەبێتە ئاوەز و دەروون بۆی و بە پێی ئاوەزو دەروونەكەشی رەفتار دەكات ئەنجا ئاوەزو دەروونەكەشی دەكاتەكاری سەرووی ئاسایی لە سەر بەدەن‌و مێشكی خۆی و خەڵكی و ژینگەو دەورو بەرەكەی. مرۆڤ كاتێ هەست بە بوونی زمانی خۆی دەكات و نەتەوەی خۆی دەكات كاتێ كەنەتەوە و زمانیتر ببینێ‌و ببیسێ و بچێژێ ئەو كاتە هەستی نەتەوەیی وبیری نەتەوەیی بە هێز دەبێت مرۆڤ كاتێك دەزانێ خراپەیان چاكە هەیە بە پێی كەڵك و زیانیان لێی تێدەگات‌و دەزانی كە كامەیان چاكەو كامەشیان خراپە. واتە بە هۆی توانای

Scanned by CamScanner

جیاوازی کردن و بەراوردکردنییەوە دەزانیێ. کەواتە هۆکەی فێربوونە. مرۆڤ لە لێدوانی لەگەڵ کەسێکیتردا توڕە دەبێت لەوەوە سەرهەڵدەدات کە لێدوانی بەرانبەرەکەی پێناخۆشەو بە ناراستی دەزانی بە پێی ئەوەی کە خۆی فێری بووە و ئاوەزی پێکهێناوە تێدەگات. بەڵام هەر لێدوانی بەرانبەرەکەی ئەگەر بە پێچەوانەوە بێت لە گەڵ ئاوەزو تێگەیشتنیدا بێت پێی خۆشە. جا ئەگەر ماندوو و برسی بێت لێدوانەکەی پتر پێناخۆشەو توڕەترە. بەڵام ئەگەر دان بە خۆدا گرتن وئارامی تێدا بێت توڕەیی بەری پێ دەگیرێت. کەواتە بە هۆی فێربوون و تێگەیشتنەوە توڕەیی سەر هەڵدەدات. توڕەیی و چاو تێبڕین و ئیرەیی و چاکنۆکی و پێخۆشی وبە خۆنازین و خۆبەزلزانین و هەموو ئەمانە کار لە یەکتری دەکەن وەکو ئەگەر چاوچنۆکی زۆر بێت ئێرەیش زۆر دەبێت یان ئەگەر دان بە خوادا گرتن کەم بێت توڕەیی زۆر دەبێت. جا بۆیە پاکژەوانەکان بە هەموو جۆرەکانیانەوە دەروونیان پاک دەکەنەوە و دژایەتی خووە بەدەکانیان دەکەن و دژایەتی ئارەزووی بەدو دنیاییان دەکەن. من لێرەدا مەبەستم نییە خوێنەری هێژا بەرەو پاکژەوانی تەواو کوڵ بەرم بەڵکوو مەبەستمە بەرەو بەکارهێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکی واتە دەروونبالاًیی بەرم. من بەباشی دەزانم کەسانی پسپۆڕ وکوڵ بوو لە بەکارهێنانی لکەکانی دەروون بالاًییدا دەبێ دەروونی خۆی پاک کردبێتەوە و بەرەو بالاًیی بردبێ و ئەو نەریت و خووەی کە لە دەروونیدایە بیان گۆڕێت بە دەروونی باشترو پاکتر تا ووزەی دەروونی بە فیڕو نەدات و بە کاری بهێنێ بەرەو نەریتی پڕوپوچ وتووشی نەخۆشی بەدەنی و لاوازی بەدەنی و ئاوەزی بکات.یان دەروونی خەریک بێت بە چاوچنۆکی و ئیرەیی و خۆزبردن ورک و کینەو پەستی و بێزاری وتوڕەیی و خۆبەزلزانین و خەڵک بەکەم زانین ئەگەر دەروون بە مانەوە تلایەوە ناساخە و ووزەی مێشک زۆر بە فیڕۆ دەدات و لە توانای کەم دەکاتەوە خەریک دەبێت بەو خوو ڕەوشت و راهاتنە نەگریس و زیان بەخشانەوە بەڵام ئەگەر دەروون پاک بکرێتەوە رك و کینەی خۆڕایی لە خەڵکی تێدا نەما ئەوا پەیوەندی

کۆمەڵایەتی باشتر دەبێت خەڵك خۆشی دەوێت ركی لێی نابێت چونکە رك و کینە ئەگەر لە دەروونـدا بوو ئەوا بە هۆی شەپۆلەوە دەگوێزرێتـەوە بۆ ناو خەڵکی و مێشکی خەڵکی یان کەسانی لێهاتوو بیرت دەخوێنێتـەوە و دەبێتە هۆی ئەوەی هەنـدێك ركـی لێـت بێـت، وهەنـدێکی کـەمتر تـۆی خـۆش بوویـت وە کـە ئەمە لەنائاگادایـەو لـە ئـاوەزی ناوەوەدایـە کەواتـە بـوونی لـە چـەند سـەرێکەوە زیـان دەگەیـەنێ کەواتـە پاککردنـەوەی دەروون کـەڵکی زۆرە پاکژەوانـەکان لـە سـەرتاوە هـەوڵ دەدەن دەروونـی خۆیـان پـاك بکەنـەوە وتـا خۆیـان ناخیـان بناسـن. لـە پاکژەوانی (تەسەوف) ئیسلامیدا ئەوەی خۆی بناسێت پەروەردگاریشی دەناسێ (مـن عرفـه نفسه فقـد عرفـه ربـه) مەبەسـت لـە پـەروەردەگار ناسین ئەوەیە دەبێ دەروون پاك بکرێتەوە و ئەنجا بە خزمەت پەروەردگار دەگـەیت و پاکژەوانەکان کە دەروونیان پاککردەوە ئەنجا زاڵ دەبن بە سـەریدا و جڵـەوی دەکـەن. و هـەر وەها ئـەورك و کینـەی لـە دەروونـی مرۆڤدایـە دەبێتـە کـاری سـەرووی ئاسـایی لـە سـەر دەوروبەرو هاشێوەی خـۆی زۆر دەکـات یـان تووشـی کاردانـەوەی تونـد دەبێت. لـە سەرێکیترەوە لێکی بدەینەوە ووزە بە فێرۆ دانە لە دەروونی گەشەنەکردوودا بەڵام لـە دەروونـی بـاڵا وپـاك وپێگەیشـتوودا ووزە کۆکردنەوەیـە کەهەنـدێ رێـرەوی پاراسـایکۆلۆجی و سـەرنجدان. لـە ئـەڵمانیا و ئـەورووپادا لێـدوان لـە سـەرپەزمەندەکردنی ووزە واتـە کۆکردنـەوەی ووزە دەکـەن کـە وابـزانم لـە هیندۆسـەکانەوە – ئـایینی هیندۆسـی وەریـان گرتـووە. بـەڵام ئـەوان بـە بیربەکارنـەهێنان ئـەنجامی دەدەن بـەلابردنی خـەم و سـۆرەو نیگـەرانی ئـەنجامی دەدەن لـە گـەڵ پـەیام بـە خـۆدان (الایحـاء الـذاتی) کەئەمـە جیـاوازە لـە دەروون پاککردنەوەی پاکژەوانەکان یان گەشە پێدان و بە هێزکردنی. کەواتە بە هێزکردنی دەروونت و فراژووکردن و باڵا بردنی کۆکردنەوە وپەزمەندەکردنی ووزەیەو بە کار هێنانیەتی لە کاتی پێویستدا کە بە خاوێنکردنـەوەی دەروون دەبێت و بـەلابردنی خووو رەوشتە نەرێکان دەبێت. هەروە ها بە جڵەوکردنی ئارەزووەکان دەبێت. کە

Scanned by CamScanner

گەیشتن بەمە گەیشتنە بە تەندروستی ساخ و تەمەنی درێژو بەختیاری . هەروەها لە دەروون و ناخی مرۆڤدا کە گەشەی بە دەروون و مێشکی خۆی نەداوە. رك و کینەی تێدایە بە بێ هۆو بە خۆڕایی هەندێ لە خەڵکی توڕەیی و ئیرەیی تێدایە. نیگەرانی و ترس و خەم خواردن و چاوتێبڕین و زۆر خوو رەوشتی تری تێدایە کە هەمووی بە زیانی دەروونی خۆیەتی. خەبات بۆ پاککردنەوەی دەروون لەمانە پێویستە و بەم رێگەیە دەست پێ بکە لە شوێنی ئارام و بێ دەنگ دانیشە و بە خۆتدا بچۆرەوەو رەخنە لە خۆت بگرە کە بۆچی زوو توڕە دەبیت و رك و کینەت هەیە؟ ئەنجا کە بە خۆتدا چویتەوەو رەخنەت لە خۆت گرت و چویتە ناخی خۆتەوە وانەو پەیام بە خۆت بدە و لە بەر خۆتەوە بڵێ نابێ لەمەودوا لێم دووبارە بێتەوە نابێ ئەم خووەم تێدا بمێنێ چونکە بە زیانی خۆمە ئەنجا لەگەڵ ئەو پەیام و وانەدانە بەخۆت دەبێ بڕیاری وویستی لە گەڵدا بێت تا گۆڕانکاری لە مێشکدا رووبدات لە سەرێکی تریشەوە تاکارتێکردنی مێشکت لە سەر خووەکەت و ئاوەزت بکرێ و بت گۆڕێت. رەنگە خوێنەرئەو پرسیارەی بە مێشکدا بێت ئەگەر رك و کینە لە دژمن هەڵنەگرین ئەی چۆن بە مێشك دژایەتی بکەین؟ من لێرەدا مەبەستم رك و کینەی خۆڕاییە ئەنجا دەربارەی دوژمن بە رك وکینە بە تەنها بۆ بەگەر خستنی توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بەس نییە بۆیە توڕەیی و رك و کینە نەبێت باشە. بەڵام تۆ دوژمنی نەتەوەکەتە دەبینی مێژوو دەخوێنیتەوە دوژمنەکەت زۆر ستەمی لێکردویت خاکی داگیر کردویت دەستدرێژی ناموست دەکاتە سەر کچان وکوڕانی میللەتەکەت و دەستگای هەواڵگریان پیلان دژت دەکەن وە دەش بینی دوژمنەکانت بە تەنها نین چەند وولات و دەستگای هەواڵگری تریان لە گەڵدایە. تۆ هەموو ئەمانە وات لێدەکات مێشکت هیچ گومانی تیانامێنێ کە توانای سەرووی ئاسایی مێشك دژیان بێت و ڕەوایەتی (حەقانیەت-حەق) وەردەگری و لە بەر خۆتەوە بیردێتە مێشکتەوە کە دەستگاکانیان بە توانای سەرووی ئاسایی بتەکێنیەوە و سەرانی وولاتەکەیان نەخۆش بخەیت و بیان کوژیت بەرپرسانی

Scanned by CamScanner

هەواڵگری و سەربازیان بکوژێت یان وایان لێبکەیت دەستبەرداری کورد بن و وازی لێبهێنن. وەکو گوتم کە کردنی ئەمە بە رك و کینە خواردنەوەو نواندن و دەربڕین ناکرێ. هەروەها لە پاککردنەوەی دەرووندا کە ئیرەیی کارێکی زیان بەخشە هەتا بتوانی زوو خۆتی لێ رزگار بکە بەم شێوەیە لە شوێنی بێ دەنگ لە کاتی پشووداندا لە بەرخۆتەوە بە خۆت دا بچۆرەوە و رەخنە لە خۆتدا بگرە کە بۆ چی ئیرەیی (حەسودی) بە خەڵك و هاوزمان و برادەر و ئاشنات دەبەیت ئایا ئیرەیی دەوڵەمەند و زیرەکت دەکات توانای مێشکت بە هێز دەکات ئاسوودەت دەکات و لە گرفتو لە نەخۆشی رزگارت دەکات؟ بێگومان نەخێر بە پێچەوانەوەیە. بۆ نموونە کرێکارێك بازرگانێك فرۆشیارێك یان کەسێکیتر ئیرەیی بەهاوپیشەکەی یان بە لە خۆ دەوڵەمەندترو بە لە خۆ لێهاتووترو کار رۆیشتووتر دەبات ئەوا سەر لە خۆی دەشێونێ خۆی ماندوودەکاتو دەروونی خۆی ناساخ دەکات. کورد ئەڵێ کەس داهاتی (رزقی) کەس ناخوات یان سەری بێ رزق لە ژێر گڵەوەیە یان خوا سەربدات رزقیش دەدات. ئەمە هەمووی راستە. بۆیە پێویست بە ئیرەیی نییە بگەیت بە مەرامو پلە وپایەی خۆت بەڵام تۆ لە ململانێدایت بۆ دەوڵەمەندبوون بۆ گەیشتن بە پلە وپایە هێواش لە سەر خۆ بە ناخی خۆدا بچۆرەوە هێواش لە سەرخۆ لە بەر خۆتەوە پەیام بە خۆت بدە کە بە مەرام و مەبەست دەگەیت ئەو کەسانەی کە ئیرەییان پێدەبەیت هیچ رێگری لە تۆ ناکەن تا بە ئاوات و مەبەستت بگەیت. کە ئەمە بە ویستو ئارەزووە کە لە نەستدا (هۆشی نائاگا) چەسپ بوو ئەوا توانای سەرووی ئاسایی مێشکت ئاواتەکانت بۆ فەراهەم دەکات جگە لە کاری چارەنووس نەبێ کە پەیوەستە بە هێزی دەرەکییەوە ئەمە لە دەسەڵاتتدا نییە بەڵام رەنگە بە کۆششی نزیك بوونەوەت لەوهێزە چارەنووسەکەت گۆڕانی بە سەردا بێت هەروەکو ئەو ئایەتەی دەڵێت (وان لیس للانسان الا ماسعی و ان سعیة سوف یری) واتە هیچ لە بەردەم مرۆڤدا نییە جگە لە کۆشش کردن کە بەرهەمی کۆششەکەشی دواییتر دەبینێ. پێویستە مرۆڤ ئاوەزو ژیری و لێکدانەوەو تێگەیشتن بە کار

Scanned by CamScanner

بهێنیّ ئەنجا بریاربدات. کورد دەڵیّ تێگەیشتن لە خواردن خۆشترە یان بیرت ببێژە ئەنجا بیوێژە یان بە بارێکی تردا بیڵێن (قسە بیکوڵێنە ئەنجا بیدرکێنە) لێکدانەوە لە ئاوەزدا دەت گەیەنێتە ئەنجامی راستتر جا بڕیاردانیش بە وویستەوە (ارادە) ئەنجام دەدرێت کە بڕیاردان لە رۆژەڤدا هەیە بۆ کردنی کارێك‌ودیسان بڕیاردان لە ناو مێشکتدا هەیە لە نادیارداو نا بەردەستدا بۆ ئەنجام دانی کارێك لە دەوروبەرت کە فیزیکی خۆت هەڵی ناسووڕێنیت بەڵکوو ئاوەزی تۆ هەڵی دەسووڕێنیّ لە نەستتدا بە بیّ دەربڕین، واتە لە رۆژەڤدا بە دیارو بەرچاوت دەبێت لە دەوربەرتدا. بۆ هەموو خووە بەدەکان لە پشوودانت و لە چۆڵیدا بە ناخی خۆت دەچیتەوە ورەخنە لە خۆتدا دەگریت‌و لە بەر خۆتەوە لە لێدوانی مێشك نەك بەدەم دەڵی تەواو واز لەم خووە و لە هەموو خوو ئارەزووە بەدەکان دەهێنم و بە ویست و هەزمەوە بریار دەدەم کە لێم دووبارە نەبێتەوەو دووبارەی نەکەمەوە یان بەرێگەیەکی تر دەبێت بە فەرامۆشکردن وواز لێهێنانی بەهۆی سەرنج کوڵ بوونەوەت لە بوارێکدا بۆ نموونە وەکو سەرنج کوڵبوونەوەت لە راهێنانەکانی رەوانبالاّییدا هەروەها مرۆڤ وا باشە درۆنەکات لەگەڵ مێشکیدا و لە گەڵ خەڵکیدا بێجگە لە درۆی سپی نەبێت بۆ خۆپاراستن و خەڵك پاراستن. چونکە ئەگەر راست بیت لە گەل مێشکت ئەوا بە راستی پەروەردە دەبێت و بەراستی کاردەکات‌و ئەو کاتەش لێدوانەکانت دەبێتە کردەوە لە سەر خۆت و خەڵکی کە ئەمەش لوتکەی بەکار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکتە بۆ نموونە کەسێك پێت دەڵیّ: ئایا ئەو ئاوە ساردە بیخۆمەوە؟ تۆش زانیاریت نییە و هەزیش دەکەیت ئەو کەسە ئاوی سارد بخواتەوە و لە دەروونیشتدا شەرمەو پێت ناخۆشە درۆ بکەیت لەگەڵ خۆت و ئەو کەسەدا بۆیە دەڵێت بەڵی ئاوەکە زۆر ساردە کابراکەش کە ئاوەکە دەخواتەوە ساردە کە بە توانای سەرووی ئاسایی تۆ ئاوەکە سارد دەبێت کە هیچ بەفریشی تیّ نەکراوە. لەمەوە دەگەینە ئەو پەندە کوردیەی دەڵی خودا راستە و راستی پێخۆشە. واتە خودا مرۆڤی راستی خۆش دەوێت وە خودا خۆی پەرجوی

Scanned by CamScanner

=فـەرجوودی خـودای (معجـزە) دەكـات وە ئـەو مرۆڤـەی خـودا خۆشـی دەوێت بەهرەمەنـدە لـە هێـزی خـوایی تافـەرجوودی مرۆیـی بكـات. ئـەو كاتـەی مرۆڤ بەم كۆناخە گەیشت پێویست ناكات كات وەرگریٚ لە كولاٚیی مێشكیدا لە نەستیدا بە مێشك تا لە بەر خۆیەوە بلٚیٚ ئاوەكە ساردەو ئەنجا پاشان كە خولەكی بەسەر چوو بلٚیٚ ساردە. هـەروەها پێویسـتە ئاوەزو دەروونـی خـۆت پێیـدا بچیتەوە ورەخنە لە خۆت بگریت لەو لێدوان و كردەوانەی لە رابردوودا كردوتە كە دەبینـی هەندێكیان جوان نـەبوونو هەڵـەبوون دەبیٚ راسـتی بكـەیتـەوە، ئەمـە بـە شێوەی نائاگا هەموو كەس ئەنجامی دەدات بۆیە بۆ گـەنجێك كـە چووەتە تەمەنـەوە لـەو نـاكورددا دەڵێن گەڕاوەتـەوە واتـە ئـاوەزی گرتـووە كـە بـە زۆری لـە تەمـەنی ٢٤ سـاڵی بـەرەو ژوور دەسـت پێـدەكات. پێویسـتە هـیچ كـات لـە دەروون و ئاوەزتـدا لـە خـۆ بـایی نـەبیت وخـۆت دەرنەخـەیت بـە هـۆی دەسـەلاٚتو پـارەو زانسـت و زانیارییـەوە واباشـە لە بارێكی مامناوەندی وسادەدا بیت. هـەروەها هەمیشـە لـە نـاو مێشـكی خۆتـدا بەو ئاگات لەو هەستو بیرانە بێت كە دێنە ناو مێشكتەوە هەمیشە بە زمـانی مێشك لە بەرخۆتەوە بلٚیٚ من بە ئارەزوو و ئاواتی خۆم دەگەمو بە توانـای سـەرووی ئاسایی مێشك دەگـەم و بـە كـاری دەهێنم. ئاگـات لـەوە بێـت كـە شـەرم ناكـەیت لـە بەرانبەر خەڵكیـدا بـۆ لێـدوانكردنت بـۆ ئەنجامـدانی كـاری سـەرووی ئاسـایی وەكـو چارەی نەخۆشـی كـردن هــەروە هـا لـە مێشـكتدا ئاگـات لـەو بـیرە نەرێیانـە بێـت كـە سـەرهەڵدەدەن و دەبنـە رێگـر بـۆ گـەیشتن بـە ئامانجـت لـە خۆتبـایی مەبـە كـە زۆر دەزانـی هەمیشـە واتەماشاكە كـەم دەزانیـتو پێویسـتت بـە زۆرتـرە و پتربیرت لەو كاتـەدابێت كـەتیادەژیت. گـویٚ مـەدە بـە روخسـاری خـۆت ئەگـەر ناشـیرینی یـان جـوانی بـەلای خـۆتو خەڵكیـەوە وە خـوگر مەبـە بەشـتێكەوە وەكـو بلێـی مـن ئـەو خواردنـە نـەخۆم كـاری سـەرووی ئاسـایم پـیٚ نـاكریٚ یـان بلێـی دەبیٚ لـە شـوێنێكی چۆڵ بم یان ئەمڕۆ لە ناوچەیەكیتر دەژیم یان خۆم ئامادە نەكردوە........ یان مـەرج دامـەنیٚ بـۆ خـۆت بڵێیت مـن ئـەوەها نەكـەم توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـكم پـیٚ

Scanned by CamScanner

ئەنجام نادرێ کەدەبێ لە شوێنی چۆڵدا بم یان ئەو خواردنەوەم نەخواردووە یان دەبێ ماوەیەك بوەستم. هەروەها سنوریش دامەنێ بڵێی مێشکم ئەم کارەی پێدەکرێت ئەویانی پێناکرێت. هەوڵ بدە لە کاتی راهێنانو دوای راهێنان بۆ هەمیشە بۆن بە کار مەهێنە کە بۆن هەڵمژین بەرەو ورِی و گێژیت دەبات یان لە کاتی راهێناندا هەستی بۆن کردن سەرگەرم و سەرکاڵت دەکات. هەوڵ بدەسنوور بۆ پێکەنین دابنییێت و کەم پێبکەنی یان شێوەی زەردەخەنەت هەبێت چونکە لە ناختو لە ناو مێشکت دوورت دەخاتەوە. لەگەڵ مێشکی خۆت ببەبە لێدوانی مێشکت لە بەرخۆتەوە. پرسیار لەخۆت بکە بۆ هەزو ئارەزووم لە وشتەیە و لەوەی تریان نییە ئەنجا بەراووردی جیاوازیان بکە لە مێشکدا لە نێوان شتەکانداو زانیارییەکاندا ولێدوانەکاندا ووێنەکانی کە دێنە بەرچاوومێشکتەوە هەمیشە وا هەست بکە بە هەزو ئارەزو وویستەوە کاری سەرووی ئاسایت پێ دەکرێت بیر مەکەرەوە شتێك لە دەسەڵاتدا نییەو خەمی لێبخوێت وابیر بکەرەوە کە بە چارەسەری دەگەیت. بۆ پرسیار لە شتێککردن ئەگەر بە پەلە نەبوویت لە زانینی ئەوا فێرببە پرسیار لە مێشکی خۆت بکە لە بەرخۆتەوە کە مێشکت وەڵامەکەیت بۆ پەیدا دەکات. بەڵام رەنگە وەڵامەکە لە خولەکێکەوە تاوەکو ساڵ وپتر بخایەنێت، چونکە هەستی باڵات (هەست ناوەوەی مێشکت) پەیێی ئاشنابوویت زوو وەڵامی پرسیارەکەت دەداتەوە. بۆ نموونە پرسیار لە خۆت دەکەیت باشە من زۆر هەزبەو پەرتووکە دەکەم کە بەهەزی خۆت پرسیار لە خۆت دەکەیت لە بەر خۆتەوە بەمێشك دەڵێی دەبێ من چۆنم دەست بکەوێ وکەی دەستم بکەوێ و زۆر تامەزرۆم بە پەلەم بۆی؟ ئەگەر هەستی باڵات پێی ئاشنا نەبووبێت پێت بڵێ: لەو شوێنەیە یان نەیەتە خەونتەوە ئەوا نەستتو توانای سەرووی ئاساییت پاڵت پێوە دەنێ بۆ ئەو شوێنە کە پەرتوکەکەی لێیە یان بۆ لای ئەو کەسەو ناسینی کە پەرتوکەکەی هەیە یان بە بیستن و بینینی دەستگاکانی راگەیاندن کە زانیاری لە سەر ئەو پەرتووکە دەڵێن. هەر وەها زۆر تێبینی خەونەکانت بکەو ئەو خەونانەی دوای تێر

Scanned by CamScanner

خەوبوون بە راستی بزانەو ئارەزوو هەزی خەون ببنینت هەبیّ. هەروەها زۆرجار کە بیرت دەڕوات بیهێنەوە ناو مێشکت بیرەکەت یان بیرەکەت لە مێشکت بەرە دەرەوە تا بتوانی یاری پێبکەیت وجڵەوەی بیری خۆت بکەیت. بۆ ئارەزوو شکاندن لە شتێك بەرگری بکە لە ئارەزووەکەت یان بەخەیاڵ لە مێشکتدا ئەنجامی بدەو ئارەزووەکە بشکێنەوە لە لێکدانەوەو پێداچوونەوەی دا یان بە خەیاڵ تێر بوون لێی وتێپەربوون بە سەریدا. دڵت خۆش نەبێت بە مادەو کەل و پەل وزانستو زانینەکانت. هەوڵمەدە فێڵ و تەڵەکە لە خەڵکی بکەیت خەوتنیش ئەوەندە بخەوە کە مێشكو دەروونت پشووی تەواوی دابێت. چاوەڕوانی دوورو درێژ مەکەو پشتی پێ ببەستی بڵێ ئەم کارە برادەرەکەم بۆم دەکات یان بە ماوەیەك ئەو شتەم بۆ جێبەجێ دەبێت هەمیشە لە مێشك و دەروونت خەم خۆربەو چاوەڕوانی رووالەتی مەبە. زاڵ بە بەسەر خۆشەویستیدا جڵەوی بکەو مەهێڵە بیرو سەرنجت رابکێشێ خوگر مەبە بەکار وکردەوەو هەڵسوکەوتێکەوە و خراپەکاری لەگەڵ کەسدا مەکە لەخواردن نەوسن مەبەو بە سوك تەماشای خەڵکی مەکە. لێرەدا خەمخۆری جودایە لە خەمو پەژارەیی مانایی بە تەنگ ئەو شتەوەیت کە دەتەوێت ببێتو نابێت بۆیە لە کولاّیی مێشکدا خەمخۆری لێی و بە تەنگییەوەیت. بەلاّم خەم و پەژارە خواردن جودایەو ئازار بە مێشكو ئاوەزو دەروون دەگەیەنێ ئەنجا وا باشە دڵ بە سەرکەوتنت یان بە کردەوەیەکی سەرووی ئاسایت یان کردەوەیەکی چاکەت لە ناو خەڵکیدا یان دڵسۆزیت خۆش نەبێت چونکە مێشکت بەوەوە رادەگیرێ و سەرنجی رادەکێشێ وکاتی پێوە دکوژێ یەکسەربا ئەو خۆشییە لەسەر رواڵەتو لە سەر روخسارت نەبێ بەڵکوو بابچیتە نەستەوە وهۆشی نائاگاتەوە وتۆمار بێتو لێی بێ خەم ببە کە خاوەنیت. هەروەها رامیاریەوانەکان زۆر هەڵەن کە بە سەرکەوتنی رامیاری لەخۆیان بایی دەبنو دڵخۆش دەبن و لە خەندەدان چونکە مێشکیان کاتی پێوە دەکوژنو مێشکیان بە دوای شتیتردا ناگەڕێ وادەزانن دواین سەرکەوتنە کە دەبێ لە رامیاریدا دووربین

Scanned by CamScanner

بیت و له سەرکەوتنێکەوە بۆ سەرکەوتنێکی تر له مێشکتدا تۆمار بووبێت گاندی له سەرکەوتن خەندە نەیدەگرت و هەمیشە له ناخی خۆیدابوو خۆی ئامادە دەکرد بۆ سەرکەوتنێکیتر. نەکو وەکو زۆرینەی رامیارەوانەکان ئاهەنگی خۆشی دەگێڕن. ئەمە پەندێك بوو بۆ رامیاریەوانەکان. واباشە نەوسن نەبیت لەخواردندا مەبەست ئەوەیە دان بە خۆدا بگریت خواردنێك زۆر هەزت لێیە ئەنجا مەیخۆو زاڵ بە سەرخۆتدا بەڵام بۆ هەمیشە نا هەروەکو گوتمان. کات بۆ خواردن دامەنێ کە هەموو ژەمێك له یەك کاتدا نان بخۆیت، بە ئارەزووی خۆت پاش و پێش بە کات بکە. بۆ خەوتن کەی خەوت هات بخەوە خووی پێوە مەگرە وەکو ئەوەی بۆت ڕابێتەوە لە یەك کاتدا دەست بە خەوتن بکەیت. زاڵ ببە بە سەر خۆشەویستیدانەك ئەو کەسەی خۆشت دەوێ ئەوا بە بێ ئەوی نەتوانی هەڵ بکەی بەڵکو خۆشەویستی ئەو بابچێتە نەستتەوە و خۆت دڵنیا بکە لێی کە خاوەنیت. واباشە دەست پاك بیت و داوین پاك بیت و چاو نەبڕێتە ماڵی خەڵکی و نامووسی خەڵکی چونکە سەرەڕای خراپی ئەوا چی دەچێنی خۆت دەی دوریتەوە، ئەوا ووزەی مێشکت پێ بە فیڕۆ دەچێت وە کارتێکردنی بەدوخراپت لەسەر خەڵکی دەبێ. خەڵکیش لە سەر تۆی دەبێ بەڵام ئەگەر ئەو خوو ئارەزووە بەدەت تێدا نەبێت کارتێکردنی خەڵکانی رەوانبالایی لە سەر مێشکت کە پێت ئەنجام بدات سەرکەوتوو نابێت. کاتێ ئاگات لە خۆت بێت و لە ناو مێشکی خۆتدا بیت. دڵپاك بە بەرانبەر خەلکی و دووربە لە دڵ پیسی کە بیری نەرێی لێدەکەوێتەوە و کارتێکردنی نەرێی لە سەر خۆت و خەڵکی دەبێ بەڵام دڵپاکی کارتێکردنی ئەرێی لە سەر خۆت و خەڵکی دەبێ کە هەموو خووەکانیتر بەم شێوەیەیە سەرەڕای ئەوەی کە خوی خراپ وهەندێ بیر و خووی ناپێویست ووزەی مێشك بە فیڕۆ دەدا و بیری مێشك بە خۆیەوە خەریك دەکات. واباشە ترس لە مێشکتدا نەبێت، بەڵام ووریا بیت، چونکە ووریایی مێشکت ئاگادارت دەکات لە ڕووداوی مەترسیدار بەڵام ترس دەتپەشۆکێنێ و بیرو هەستەکانت دەشێوێ و زانیاری بە هەستی

Scanned by CamScanner

سەرووی ئاسایت واتە هەستەکانی ناوەوەی مێشکت نادروست و کرچ و کاڵ پێدە
دەکات هەروەها با ئازایشت وات لێنەکات لە خۆت بایی بیت کە لەخۆت بایی
بوویت لە خۆت ناوریا و نائاگا دەبیتو ڕووداوت لیٚ روودەدات بۆ هەموو ئەمانە
هەمیشە لە ناخو مێشکی خۆتدا بژیە. پاسەوانی مێشکی خۆت بە تا بیری خراپ و
کارتێکردنی خراپی خەڵکیتر نەیەتە ناوی. لە ناو ئایینە ئاسمانیەکاندا خاوەنی
بیری خراپ ئەوا ئەهریمەنە (شەیتانە) کە شەیتانە فریوت دەدات منیش دەڵێم ئەو
بیرە خراپەی کە دێتە مێشکتەوە ئەگەر هی خۆت و خەڵکیتر نەبێت بێتە مێشکتەوە
ئەوا شەیتانە دەیخاتە مێشکتەوە یان بە خۆتی دروستدەکات. من بڕوام بە ئایینە
ئاسمانییەکان هەیە، چونکە لە رووی زانستیەوە نازانریٚ ئەو بیرە بەدو خراپانە
چۆن لە مێشکدا پەیدا دەبێت مرۆڤ بەوبیرە کردەوەی خراپی پیٚ دەکات وەکو گوتم
بێجگە لەو بیرانەی کە لە خەڵکیترەوە بۆت دێت یان خۆت بە هۆش و گۆشەوە
دروستی دەکەیت کە من و زانست ئەمە جیا دەکەینەوە لە کاری شەیتان. شێوە
گیانی پاکژەوانی تەواو خۆی لە هەموو ئەو نەریت وخووە بەدانە پاك دەکاتەوە
خۆی لە ژیانی مادیدا دووردەخاتەوە تەنها بە مێشك و گیان دەژیت بۆیە
ئاسوودەیە بەڵام من نامەویٚ دەروونباڵاوان لە ژیانی مادی و میللەتەکەی دابڕیٚ
من دەمەویٚ خزمەتی خۆی ومیللەتەکەی بە توانا سەروو ئاساییەکەی بکات. بە
بارێکی تر واز هێنان لەو نەریتو خوو ڕەوشتانە کوڵبوونەوەی سەرنجی بیرە لە
بابەتێك کە لە هەمان کاتیش مانای وازهێنانە لە بابەتی خوو نەریتەکانیتر. بۆ
نموونە کاتیٚ خوێندکار توشی تاکی کردنەوە دەبیٚ ناچاریو هەزو ترس لە
دەرنەچوونە کەوای لێدەکات تەنها هۆشی لە سەر خوێندنەوەی بابەتەکەی بێتو
ئاگای لە هیچ شتێکیتر نامێنێت واتە سەرنجی کوڵ دەبێت کەواتە وازی هێناوە لە
هەموو و خوو و نەریتو هەزێکیتری چونکە هەستی پێناکات بە بوونی خوو
ونەریت و هەڵسوکەوتەکانیتر کە لەوەو پێش لە گەڵیدا بووە من مەبەستم ئەو
کۆششانەیە کە بە دڵەوە گرتووتە و دەتەوێت تیادا سەرکەوتوو بیت. ئایا

Scanned by CamScanner

خوێنەری بەڕێز ئاگات لە خووەکان و هەزەکانیترت دەمێنێت کە ڕەنگە بانگیشت بکەن لە کاتی کۆشش کردندا ئاگات لە خۆت نەبێت. وات لێ دێ لە کاتی نان خواردنت بێ ئاگا دەبی ئێستا ڕەنگە لێم تێبگەیت من چ دەڵێم کەواتە کوڵ بوونەوەی سەرنجی بیرت لە بابەتێکدا وازهێنانە لە بابەتەکانیتر کوڵبوونەوەی سەرنج لە خۆشەویستیدا لە نێوان دوو ئەویندارداا وازهێنانە لە هەموو خووو هەزێکیتر بگرە لە پارەو ماڵی دنیاش کەوا ئەم خۆ هیپنوتیزم کردنە سەرنج ڕاکێشانی خۆبە خۆی کوڵە هەروەها خواپەرەستی تەواو لە کاتی پەرستنندا سەرنجی کوڵی خۆی ڕاکێشاوە بەلای خواپەرستنداو هەموو شتێکیتری لە بیر چۆتەوە. هەروەها ئەگەر هەستت بە خۆت کردبێت لە کاتی سەرنج کوڵ کردنەوەت بە هەستی بینین بەچاوت لە سەر شتێك کە تەماشای دەکەیت ئەوا لە هەمان کاتدا وازهێنانە لە هەستی بیستن‌و بەریەککەوتن‌و تام و بۆن کردن، و بێجگە لە هەستی بینین بە هەستەکانیتر هەست بە هیچ شتێك ناکەیت چونکە ئەو شتەی تەماشای دەکەیت زۆرزۆر سەرنجی هەستی بینینت ڕادەکێشێ کەهەندێ لە لێکۆڵەرەوانی ڕەوانی ڕەوانبالایی دەڵێن سڕبوونی هەستەکانی ترەو بە کار هێنانی هەستێکە بە تەنها. هەندێکیتر دەڵێن کوڵبوونەوەی سەرنجی هەستێکە لە چاو هەستەکانیتر منیش پێم باشە بڵێین کوڵبوونەوەی سەرنجی هەستێکە یان وویست‌و ئارەزوو هەزێکە لەمێشکدا لە چاو هەستەکانیتر و وویست و ئارەزووەکانیتر. کە هەزێکیان لە هەزێکیان پترە. بۆڕوونکردنەوە کاتێ خواردن لەسەر خوان بۆت دادەنرێ دەبینی هەزت لە زۆریان یان هەموویان هەیە بەلام هەزەکەت جیاوازەو پلەپلە کراوە بۆ یەکەم و دووەم و سێیەم و هەروەها کەواتە هەزی یەکەمت لەو خواردنەی نۆرت هەزلێیە دەتەوێ دەست بۆ ئەوە بەریت ئەوە بخوێت ئەنجا دوای ئەوەوە هەتا دوایی. دەبینی هەزت لە خوێندنەوەی بابەتی مێژوویی یان دەروونبالایی یان یەکێك لە بابەتەکانە یەکسەر لە لای پەرتوك فرۆشەکان ئەو بابەتەی کە تۆ هەزت لە خوێندنەوەیەتی ئەوە دێتە پێش چاوان چونکە سەرنجت لە سەر ئەوە پترە جا

Scanned by CamScanner

ئەمە بە چالاك كردنی هەستێك تیَ دەگەیت و سڕكردنی ئەوانیتره یان بە سەرنجدان كوڵت لێی تێدەگەیت مەبەست نییە گرنگ ئەوەیە كە تێبگەیت چۆن بە بابەتێكەوە خوو دەگرێت و واز لە بابەتەكانیتر دەهێنێت. لێرەدا ئەگەر هەز وئارەزووت زۆر بیَ سەرنجت دەچێتە سەر ڕاهێنانەكانی دەروونبالاَیی و بە توانای سەرووی ئاسایی مێشكت دەگەیت هەروەها بەم سەرنج كوڵیەت واز لە خودونەریت ورەوشتە بەدەكان دەهێنیت. بەلاَم بەوڕێگایانەی پێشووترکە بە خۆت دەچیتە سەر وەرزشێكیتر ڕەنگە باشتربیَ بۆ مێشك و ئاوەز و دەروون ك زیرەكترت دەكات و پێگەیشتووترت دەكات یان ئەگەر كاتت هەبیَ ئەوا دەتوانی لە شوێنی چۆڵدا بەخۆتدا بچیتەوە و بە خووەكانتدا بچیتەوە كە بە توانای پاكژەوانیت دەگەیەنیَ بەلاَم سەرنج كوڵ كردنەوەو هەزوو ئارەزوو لە شتێك بە توانای دەروون بالاَیت دەگەیەنیَ وەكو گوتمان هەموو دەروونبالاَوانێك (پاراسایكۆلۆجیەك) پاكژەوان نییە بەلاَم هەموو پاكژەوانێك پاراسایكۆلۆجییەو توانای سەرووی ئاسایی مێشكی بە ئاسانی بەكار دەهێنی. لەم بابەتەوە كە لێی دووایین دەزانی مرۆڤ فێردەبیَو بە فێربوون ئاوەزو دەروون دەگریَ كە واتە ئەو فێربوونە كە ئاوەزو دەروون وتێگەیشتنی لێدەكەوێتەوە بەرنامەیە بۆ مێشك كەواتە ئێمەی مرۆڤ بە پێی فێربوونمان بە زانیاریەكان هەڵسوكەوت لەگەڵ دەوروبەرمان دەكەین و كار لە دەوروبەرمان دەكەین. كە واتە خۆ وشانش و بوومی (وجود) كەسەكە مانای بە بوونی خۆرسكی خۆی جڵەوی ژیانی دەكات و هەڵسوكەوتی پێدەكات بۆیە دەبینی لە ناو كۆمەڵگای مرۆڤیدا داب و نەریتی جیاواز هەیە ئایین و فەرهەنگی جیاواز هەیەو زۆر شتیتری جیاواز هەیە كە فێری دەبن بۆیە ڕەنگدانەوەی جیاوازیان لە سەر خۆیان هەیە. لە بیرت نەچێت وەكو گوتمان فێربوون سەرەڕای ئەوەی بە هەستەكانی دەرەوەی مێشك هەیە ئەوا بە هەستەكانی ناوەوەی مێشكیش هەیە. بەلاَم كەمترە چونكە پشت بە هەستەكانی دەرەوە بەستراوە. ئەو بەرنامە فێربوونەی كە لە مێشكتدایە ئەوە هەڵسوكەوتت

Scanned by CamScanner

پێـدەكاتو كـارت پێـدەكات كەواتـە مێشـك وەكـو كۆمپیوتـەر وایـەو بـە پێـی بەرنامەكـەی ئـیش دەكـات. كەواتـە مـرۆڤ گـیرۆدەی ئـاوەزی خۆیـەتی بێجگـە لـەو ئاراستەكردنەی كە لە هێزێكی دەرەكییەوە پێی دەگات لە نادیارەوە (غیب) ئەگەر مرۆڤ لەمێشكی بە ئاگا بێت لـە دەروونـی بـە ئاگا بێت كە بە دوای بیرۆكەو بیرە ئەرێكانـدا بچێت واز لـە بـیر و بیرۆكـەی نـەرێ بهێنێ لـە ئـەنجامی لێكدانـەوەو بەراوردكردندا ئەوا تێدەگەیت كام بیرە نەرێیە زیـان بـە خـۆتو خـەڵكی دەگەیـەنێ. بیركردنەوەت هەروەها لەو بیرۆكەیە كە دەتەوێ كاری پێ بكەیت بە شێوەی دیـارو بەرچاو یان نادیارو سەرووی ئاسایی دەبێ دوور بخوێنیتـەوەودوور بینـی بكـەیت تا بە زیان بۆ خۆت و خەڵكی نەگەڕێتەوە. بیرو كاری ئەرێ ئەوا بیروكاری ئەرێ بۆ خۆی رادەكێشێ وە بیروكاری نەرێ بیروكاری نەرێ بۆ خۆی رادەكێشـێ و نـاكرێ بیری نەرێ بیری ئـەرێ رابكێشـێ یـان بـە پێچەوانەوە كەواتە جڵەوكردنی مێشكی خۆتو دەروونی خۆتو بە كار هێنانی بە هەزو وویستو ئارەزووی خۆت ئـەوا بـە كەڵكی خۆت تەواو دەبێو چاندنەكەت دەدرویتەوە.

فێر بوونی پاراسایکۆلۆجی

یەکەم: راهێنانە گشتییەکان

رەوانبالآیی مانای بە کارهێنانی تواناکانی سەرووی ئاسایی مێشك دەگەیەنێت کە ئاراستەکردنی تواناکەیە بۆ هەربواروڵکێك لە رەوانبالآیی وەکو خەواندنی موگناتیسی و هاوبیری و دەرونە کارتێکردنو دەروونە جوڵاندن و روون بینیو روون گۆیی و پێشبینی و پێشگۆیی و....تاد.

کە بۆ هەموو ئەو لکانە راهێنانی گشتی وەك یەك هەیەو بۆ هەر یەك لەوانەش راهێنانی تایبەتو جیاواز لە یەکتری هەیە کە بە پێی راهێنانە گشتییەکانو تایبەتەکان دەتوانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك بۆ هەر بوارو لکێك لە دەروونبالآیی= رەوانبالآیی ئاراستە بکەیت و بەو شێوازە بە کاری بهێنیت واتە لەو بوارو لکەدا. وای دانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك وەك ووزەی کارەبایە کە دەی گۆڕێت بە رووناکی بە هۆی گڵۆپەوە یان دەیکەت بە گەرمی بە هۆی هیتەرەوە یان دەیکەیت بە جووڵە بە هۆی جوڵێنەرەوە (محرك)....

کەواتە بۆ بە کارهێنانی توانای سەرووی ئاسایت کۆمەڵێ راهێنانی گشتیو تایبەتت دەوێت کە دەبێ بە تێگەیشتن و باوەڕو وویست و هەز وئارەزووەکان ئەنجامی بدەیت تا زوو سەرکەوتن بەدەست بهێنی وبە سەرکەوتنی تەواو بگەیت ئەو کاتە دەبیتە کەسێکی جیاواز لە کەسی ئاسایی کە سەرەڕای بە کارهێنانی توانات لە ژیانی بەرچاو و بەردەستدا بەکار دەهێنی بە شێوەی ئاسایی ئەوا

Scanned by CamScanner

توانای سەرووی ئاسایی مێشکت دەستەمۆ دەکەیت و ئەمیش لە ژیانی بەرچاو بەردەست دا بە کار دەهێنیت. بۆ نموونە تۆ هەڵدەستیت هێزیکی بەدەنی (فیزیکی) بە کار دەهێنیت بۆ هەڵکردنی گڵۆپی کارەبا بەڵام لە پاڵ ئەم هێزە بەدەنیەشدا هێزی توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بە کاردەهێنی بۆ هەڵکردنی گڵۆپەکە کە بە مێشك و بە بێ هۆکاری بەدەنی گڵۆپەکە هەڵدەکەیت. ئێمەی مرۆڤ بە هۆی هەڵکەوتنی بەدەنمانەوە بە کار هێنانی هێزی بەدەنی لامان ئاسانەو بە کار هێنانی هێزی توانای سەرووی ئاسایی مێشك لامان نامۆیە. بەڵام ئەگەر پێی ئاشنا بوویت ودەستەمۆت کرد بۆ بەکارهێنان ئەوا ووزەی زۆر کەمتری دەوێ لە چاو هێزی بەدەنی. بۆ نموونە هەڵگرتنی ٥٠ کیلۆگرام رەنگە ٢٠٠ کالۆری ووزەی بوێ بۆ کاتێکی کەم بەڵام هەڵگرتنی بە مێشك و بەرزکردنەوەی رەنگە٢٠ کالۆری ووزەی ئەو پەڕی بوێ یان کەمتریش.

ئەمەش راهێنانە گشتیەکانە:

١- بۆ ئەوەی توانای سەرووی ئاسایت تەواو بە کار بهێنی و دەستەمۆی بکەیت دەبێ خواردنەوە ئەلکەهولیەکان (سەرخۆشکەرەکان) بۆ هەمیشە نەخۆیتەوەو وازی لێ بهێنیت. لە بەر تەندروستی بەدەن ومێشك.

٢- بە هیچ شێوەیەك نێر گەلەو جگەرە نەکێشیت و واز لە جگەرەکێشان بهێنیت بۆ هەمیشە. لە هەوایەکی خاوێندا بژیت و هەناسە بدەیت. مەبەست لەمە کە جگەرەکێش نیت بەڵام ژووری دانیشتنت جگەرەکێشی تێدایە یان لە ناو شاردایت لە شوێنێك کە گاز و دوکەڵی خودرۆ (سەیارە)ی زۆر لێیە دەبێ لەو شوێنە بە دوور بیت.

٣- دەبێ تێر خەو بیت و پتر لە پێویست بخەویت کە خەو دوای خواردن دێت کورد دەڵێت خواردن و خەو پێویستن وەك یەك خودا لە ئایەتی ٩ سورەتی النبا

Scanned by CamScanner

دەفەرموێ (وجعلنا نومكم سباتاً) واتە خەوتنمان كردوە بە سڕبوون و مت بوون و كۆزاخە بۆتان كە مرۆڤ لە كاتی خەوتن هەموو ئەندامەكانی بەدەن و مێشكی نماك هەر پشوو دەدات بەڵكو ووزەش وەردەگرێ. كەواتە خەوتنی زۆر ووزەی زۆرت دەداتێ سەرنجت كولێ دەكاتەوە چونكە كاتی بە ئاگایت كەم دەبێتەوە بۆ مێشك بە كار هێنان وهۆش و گۆش بە كار هێنان وبۆ پەیوەندی كۆمەڵایەتی لەگەڵ خەڵكیدا. كەواتە بەرەو دابڕان و سەرنج كولێت دەبات.

٤- دوای خواردن و خەوتن خۆشۆرین دێت دەبێ زووزوو خۆت بشۆریت و پاك و خاوێن بیت تا پتر پشوو بدەیت و مێشكو بەدەنت بە تواناتر بێت و پتر كار بكات و چالاكتر بێت.

٥- دەبێ خواردنی بەكەڵك بخۆیت واباشە چایی كەمبخۆیتەوە وترشی كەم بخۆیت و شیرینی دەستكرد نەخۆیت بەڵام شیرینی سروشتی كە لە میوەو هەنگوین دا هەیە زۆر بخۆ و بەجۆرە كانی تاڵی و بادام و زیتون هاوسەنگی رێژەی شیرینی رابگرە. هەموو جۆرەكانی گۆشت وسەوزەو میوە بخۆ جگە لە میوە ترشەكانی كە كەمتری بخۆ خواردنەوەی قاوە كەم بخۆرەوە و خواردنی كولەكە سورە و پرتەقاڵ و گوێز و گۆشتی ماسی لەگەڵ گۆشتی ئاژەڵ و باڵندە بە خرمۆكە و ئێسكانی نەرمەوە بخۆ. خواردنی هێلكەو شیرەمەنی و نۆك و پەتاتە فاسۆلیا بخۆ ئەگەر بۆت دەكرێ رۆژانە كەمێ پەتاتە بخۆ بەڵام لە پێشەوە لێی دواوم بتوانە هاوسەنگی خۆراك رابگرە بەراستی هەموو رۆژێ برنج بە شلەی ترشییەوە باش نییە ئەوها یەك خواردن بیت هەروەها زۆر خواردنی میوەی ترش و ترشیات و چێشتی ترش باش نییەو رۆژانە كەم بخۆ ئەنجا چەوری پتر لە پێویست مەخۆ. هەروەها بۆنی گوڵاوبەكار مەهێنە چونكە مێشكی پێوە خەریك دەكەیت سەرەڕای تەندروستی كە گێژت دەكات. ئەنجا بە پێی پێویست خۆراك بخۆ.

Scanned by CamScanner

٦- شوێنی بێدەنگ لە هەموو دەنگێ هەڵبژێرە بۆ ڕاهێنان چونکە بیستنی دەنگ سەرنجی هەستی بیستنت ڕادەکێشێ و زانیاری دێتە مێشکتەوە سەرنج و داڵخەت لە ڕاهێناندا دادەبڕێ‌و ماندووت دەکات.

٧- پەیوەندی کۆمەڵایەتیت زۆر کەم بکەرەوەو بە پێ پێویست نەبێ هاموشۆو لێدوان لە گەڵ خەڵکی مەکە چونکە سەرنجی بیرت ڕادەکێشێ وبیرو داڵخەت لە ڕاهێنانەکان دادەبڕێ و دوورت دەخاتەوە. چۆن خوێندکارێك تاکی کردنەوەی هەیە و دەچێتە شوێنی ئارام و بێدەنگ کۆشش و دەکات لە ماوەی تاکیکردنەوەکانیدا پەیوەندی کۆمەڵایەتی دەپچڕێنێ‌و لێدوان ناکات چونکە بە هۆی لێدوانەوە سەرنج و بیرو داڵخەت دەڕوات.

٨- هەمیشە لە ناو مێشکی خۆتدابەو لێدوان کەم بەدەم بکە و زۆریش بە مێشك بکە لە بەرخۆتەوە لەسەر چۆنێتی فێربوونی تواناکەت لێدوان بکە لە ناو مێشکی خۆتدا. کە ئەچێتەوە سەر ڕێبازی پیرەکانی نەخشبەندی. ئەگەر لە چۆڵیدا بوویت دەتوانی بەدەم لێدوان لە سەر چۆنێتی فێربوونی تواناکەت‌و بەکار هێنانی بکەیت کە ئەمە لە ڕێبازی پیرەکانی قادری دەچێت.

٩- گوێ لە گۆرانی ڕادیۆ وتەلەفیزیۆن مەگرەو ڕۆژنامە و گۆڤار پەرتووك مەخوێنەرەوە جگە لە بابەتی ڕەوانبالایی نەبێت (بەڵام دوای فێربوون خۆت ڕۆشنبیر بکەو بابەتی مێژوویی ورامیاری و ئابووری‌و هەواڵگری‌و جۆرەکانی تر بخوێنەرەوە) چونکە لە کاتی ڕاهێناندا داڵخەو بیرت لە سەر ڕاهێنانەکان لادەبات.

١٠ - کار وئیشی ووزە پڕۆکێن و بەدەن و مێشك ماندووکەر مەکەو دەبێ کارێك بێت کە بەدەن و مێشکت پێی ماندوو نەبێت.

١١- هەمیشە داڵخە و بیرت لای فێربوونی ئەو لکەبێت لە دەروونبالایی کەدەتەوێ بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت ئەنجامی بدەیت ئەگەر بیرت لاچوو لە سەری ئەوا بە بێ پەستی‌و پێ ناخۆش بوون بیرو داڵخەت بخەرەوە سەری. لە کاتی خواردن‌و خەوتن‌و بە ئاگایدا هەمیشە داڵخەت لای بێت.

Scanned by CamScanner

١٢- هەمیشە خۆت خاو و لەش شل بگرە. هەروەها بە یارمەتی خواردن ئەگەر هێلکە و ترشی و تاڵیت خوارد ئەوا شیر و ماست و شیرینی بخۆ کە یارمەتی لەش خاو بوونەوە دەدات. سەرەڕای ئەوەی بە وویستی خۆت لەشت خاو دەکەیتەوە و وازی لێدێنیت.

١٣- ڕۆژانە لە کەرەتێك پتر رابکێشێ لە سەر پشتو لەشت خاو و شل بکەرەوەو لە ناو مێشکتۆ دەرەوەی مێشکت بە سەرنجی بیرت تێیدا بگەڕێ و شارەزای ناو مێشکت ببە ووا هەست بکە هەموو مێشکت بە کار دەهێنی کە ئەمە یارمەتی دەدات بیرت بچێتەوە ناو مێشکتو سەرنجت هەبێت و بیرت بڵاو نەبێتەوە بەملاولاداو بتوانی سەرنجی بیرت جڵەو بکەیت. هەروەها بە هێزکردنی مێشکەو راپەڕاندنی و کارپێکردنی خانەکانی هەموو مێشکە کە جڵەوکردنی دەروونو ئاوەزە بۆ کار پێکردنی تواناکانی ولکەکانی رەوانبالآیی.

١٤- واباشە و پێویستە ڕۆژی کەرەتێ یان پتر ئەم راهێنانەی یۆگاکانی هیندستان ئەنجام بدەیت ئەویش ئەمەیە کە بە پاڵ دیوارێکە لە سەردەستەکانت بوەستێتو سەرت بۆ خوارەوەو پێیەکان رێك بەرزکردبێتەوە بۆ سەرەوە بۆ ماوەی خولەکێ تا دوو خولەك پتر نەبێ کە لەم کاتەدا بەدەنت پێچەوانە دەبێتەوە خوێن کە جاران دڵ بە هۆی توانای بەرزکردنەوەیە کەم دەگەیشت بە مێشكو بۆری و بۆریچەکانی کە بۆ مێشك دەچن باریکبوون ئەنجا ئەستوور دەبن خوێن بە مێشك دەگاتو ووزەی خۆراکی زۆرتر دەچێت بۆ مێشكو ئەنجا مێشك بە هۆی ووزەی زۆرەوە باشتر کار دەکات و پاشەڕۆشی زۆرتر لێ رزگار دەبێ وبنی پێکان پشوو دەدەنو خوێنیش لە ماوەی ئەو دوو خولەکەدا کەمتر بەپێدەگات چونکە دڵ توانای فڕدانی خوێنی زۆری نییە بۆ پێکان کەواتە ئەم راهێنانە وادەکات خوێنی زۆر بە مێشك بگاتو بۆری وبۆریچەکانی ناو مێشك فراوانتر دەبێ وخوێنی زۆرتری پێدا دەڕوا و خواردن زۆرتر بە خانەکان دەگات لە گەڵ ئۆکسیجێندا کە کارلێکی کیمیاوی زۆرتر دەبێ لە ناو مێشکدا کە مانای بوونی ووزەی زۆرترە کەواتە بەهێزتر و چالاکتر کاردەکات. بۆیە هەر راهێنانێك کە نووسیومەتەوە هۆکاری زانستی هەیەو بە بێ هۆ و کەڵك نەمنوسیوەتەوە.

Scanned by CamScanner

--

١٥- به دانیشتووی به لووت و بەدەم هەناسەی کوڵ هەڵبکێشە هێواش هێواش تا تەواوی سییەکانت پڕ دەبێت لە هەوا ئەنجا رای بگرە بۆ ماوەیەك و هەوڵ بدەت کەڕەت بە کەڕەت یان رۆژ بەرۆژ پتر رای بگریتو بیهێڵیتەوە لە سیەکاندا ئەنجا وەك وەرگرتنی هێواش هێواش هەناسەکە بدەرەوە تەنها بە دەم وبە بێ لووت. کە ئەمە وادەکات کونیلەکانی سیەکان پڕبێت لە هەوا بە تایبەت بەشی خوارەوەی سیەکان وسەرناوپەنچك کە گەدەو سنگ لێك جیا دەکاتەوە کە بە هێشتنەوەی بۆ کاتێکی درێژتر ئەوا کەڵك لە تەواوی ئوکسیجێنەکە وەردەگیری لەگەڵ چەندەها گازی بەکەڵکی تر هەروەها هەموو کونو کەلەبەرەکانی ناوەوەی هەردوو سیەکان بەکاردەهێنرێ بۆ وەرگرتنی ئوکسیجین ودانەوەی دووەم ئوکسیدی کاربۆن کە بۆ خودی سیەکان باشە پاشان هەوای پاشەرۆ لە سەر خۆ بە تەواوی بیکە دەرەوەو ئەنجا هەوای تازە هەڵبمژە ئەم کردارە خوێن تەواو لە گازە ژەهراوییەکان پاك دەکاتەوە وەکو Co و گازەکانیتر بەڵام لە بیرت نەچێ دەبێ لە هەواو ژینگەی خاوێن ئەنجامی بدەیت کە رێژەی زۆری ئۆکسیجین لە خوێنداو لە مێشکدا باش کار کردنی مێشكو بەدەنە بۆیە یۆگاکانی هیندستان کەڵکی لێوەردەگرن کە گوایە یارمەتی تەمەن درێژیش دەدات.

١٦- ئەم راهێنانەش بخەرە سەر ئەوانیتر کە هەمیشە دەتوانی ئەنجامی بدەیت لە چۆڵی و لە ئاوەدانیدا جگە لەو کاتانە نەبێت کە لێدوان لە گەڵ خەڵکی دەکەیت. بەڵام ئەگەر لە چۆڵی و شوێنی بێدەنگدا بیت زووتر بەرەو بێ خودیت دەبات. واتە ئاگا لە دەوروبەر نەبوونت دەبات. ئەم راهێنانەش بریتی یە لە سەرنجی بیرت لەلای هەناسە دانت بێت لە سەر خۆ لە ناو دەم و خورکتدا کە زۆر گرنگە بۆ سەرنجدانو سەرنجی بیرت تیژو بەهێزوکوڵ دەکات.

١٧- لە هەفتەیەکدا هەوڵ بدە شەو ورۆژێك ٢٤ کاتژمێر نەخەویت، ئەنجا دوای کە دوای شەوو رۆژەکە بخەوە. ئەمە بۆ ئەوەیە مێشکت ماندوو بێت تا دوای کەوتیەوە خەوتن و زۆر خەوی بۆ مێشکت ببێتە هێزو تواناو پشووی پتر بدات. هەروەها مێشك بە هێزدەکات کە پشت بە خەوتن نەبەستی بۆ دەروون بالاییو خوگرێی نەبێت.

Scanned by CamScanner

١٨- به دوو هەفتە جارێك سێ ڕۆژ یان پتر خواردن مەخۆ تەنها ئاوی ڕوون بخۆرەوە تا گەدەت پشو بدات بە ئاو خواردنەوە و خاوێن بێتەوە و ئەنجا وویستن و دەروونت پێی بە هێز دەبێتو مێشکت رادێ لەگەڵ برسێتیدا. پاشان شکانی ڕۆژووت بە شیرو خواردمەنی شۆرباله ژەمی یەکەمو دووەم دابێت تا توشی سك چوون و نەخۆشی نەبیت.

لێرەدا نامەوێ راهێنانی زۆرتر بڵێم کە ئەم راهێنانە سەرەکییەو ئەنجامدانی بە باوەڕو هەزو ئارەزوو وویستەوە پێویستە بۆ فێربوونی رەوانبالایی و دەت گەیەنێتە ئەنجام و ئاوات. لە ئەنجامی ئەم راهێنانانەدا وات لێ دێت هۆشی نائاگات پەیڕەوی دەکاتو لات ئاسان دەبێتو لێت رەنگدەداتەوە یان دەبێتە نەریتو خوو رەوشتو هەڵسوکەوت بۆت، ئەگەر ئەو راهێنانەی ئەنجامتدا لە ناو مێشکتدا بێت نەك لە دەرەوەی مێشکتدا چونکە ئەمانەی نوسیومە هەندێکیان لە دەرەوەی مێشك ئەنجام دەدرێ و هەندێکیان لە ناو مێشکدا ئەنجام دەدرێ ئەوانەی ناومێشك لە ئەنجامی خوگرتن پێییەوە وات لێ دێت ئەگەر بە هۆشی ئاگات یادت نەیەتەوەو ئەنجامی بدەیت ئەوا لە هۆشی نائاگاتدا (نەست) چەسپو جێگیر بووە وا هەست دەکەیت هەمیشە ئەنجامی دەدەیت و ئاگابوون لەم راهێنانە لە تەمەنت دا بۆ کوڵبوونەوە لە رەوانبالایی گرنگە. بەڵام دەربارەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دوای فێربوونت دەکرێ هەندێ پەیوەندی کۆمەڵایەتیت پتر بکەیتەوە بەڵام نەك وەك کەسێکی ئاسایی ناو کۆمەڵ چونکە تۆلە کەسی لەئاسایی دەرچیتو بەرپرسیاریەتیت لە ئەستۆدایە لە کاتی پەیوەندی کۆمەڵایەتیدا بە لێدوان لە گەڵ خەڵکدا بەنەك بە مێشك و بەدڵ و هەمیشە بەبەدەن لە گەڵ خەڵکدایت و بە بیر و مێشکت لای مێشکت و راهێنانەکان و توانای بە کار هێنانی سەرووی ئاساییەکەتیت، لەو بوارانەدا کە فێری بوویت. پێویستە ئەزموونی کۆمەڵایەتی وەربگریتو خوێندنەوەی بابەتەکانی زانستیو وێژەیی بکەیتو زانستی خۆت زۆر بکەیتو خۆت رۆشنبیر بکەیت بەڵام ووریا بە ئەو زانستو زانیاریەو هۆشیاری کۆمەڵایەتیەت جڵەوت نەکات و بە کارت نەهێنیو بترازێنی لە ئەنجامدانی کاری سەرووی ئاسایی بەڵکوو تۆ ئەو زانستو زانیاریانە بە هۆشەوە

Scanned by CamScanner

وەربگـرەو پلـەی دووەم و سـێهەمی پێبـدە دوای ڕەوانبـاڵایی و بـا لـە خزمـەتی زانستی ڕەوانباڵاییدا بێت. چونكە زۆر بوونی زانیاری دەكاتە بە كار هێنانی پتری ڕەوانباڵایی لە ژیانتدا و پێویستت بە فێربوونی پتری ئەزموون هەیە جا لە ڕێگەی خوێندنـەوەی پـەرتوك و گۆڤارەوە بێت یان تەماشاكردنی بەرنامە بە كەڵكەكانی تەلەفیزیۆنەوە بێت باوەڕیش مەهێنە كە هەر زانیارییەك پێت دەگات ڕاست بێت و بۆ ڕاستیو دروسـتی هەسـتەكانی نـاوەوەی مێشـكت بـە كـار بێنـە و ووریـا بـە و خۆش باوەڕ مەبەو هەستی ناوەوەی مێشكت بە كار بهێنە بۆ تێگەیشتن و بە ئاگا بە لە كارتێكردنی خەڵكی لە سـەرت بـە مێشـكت هەست بكە بزانـە خـەڵكی نیـەتی چیە و چی دەوێ و ئەو زانیاریەی دێتە ناو مێشكتەوە لێكی بدەرەوە بزانـە ڕاسـتە یان بیری نەرێیی كەسی بەرانبەرتە وەری دەگری. ڕێبازی شێخەكانی نەخشبەندی و قادری زۆر ڕاهێنـانی تـری تێدایـە، لێـرەدا هەنـدێ لـەم ڕاهێنانـەی تێدا نیـە. لـە یۆگاكـانی هیندسـتانیش هەنـدێ لـەم ڕاهێنانـەی تێـدا نییـە هـەروەها ئایینـەكانی تـریش دا بـە هـەمان شـێوە كـە پاكژەوانـەكانیان كۆشـش دەكـەن بـۆ گەیشـتن بـە فـەرجوودو بـە كـار هێنـانی توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـك. مـن هـاتووم بـە شێوەیەكی زانسـتیانە ئـەو ڕاهێنانـەی زۆر بـە كـەڵك و پێویسـتن وەرم گرتـوونو زانیای و ڕاهێنانی داهێنراوی خۆشم خستۆتە سەری. یەكێ لەو ڕاهێنانانەش زۆر خەوتنە مرۆڤ بە هۆی زۆر خەوتنەوە ووزەی زۆر وەردەگرێ و بە بارێكی تریشدا ووزە بە كار ناهێنێو پەزمەندەو كۆی دەكاتەوە هەروەهابیریش زۆر بە كار نایەت سـەرنجی بیرت گـرد دەبێتـەوە. تـەنها ئـەوە لـە مێشـكتدا دەمێنێتـەوە كـە هـەز و ئارەزووت والـە سـەریەتیو دەتـەوێ ئـەنجامی بدەیت ئـەنجا ئەندامـەكانی لـەش و مێشك كەم بە كاردێو كەم ماندوو دەبێ كەزۆر خـەوتن تەمـەن درێژ دەكات.لە زۆر خـەوتن دا مێشـك پشـووی زۆر دەدات و دەی پـەرژێ لـە كـاتی خەوتنـداو پشـوودا چارە بۆ گیرو گرفتـەكان بدۆزێتـەوە ئـەو داوایـەی كە هەتـە بۆ گەیشتن بە بەكار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە نەست بە هۆشی نائاگا دەگاتو لە خۆ دەكەوێو پەیوەندی هەست ونەسـت پتر دەبێت واتـە هۆشی ئاگاو هۆشی نائاگا لێك نزیك دەبێت یان بڵێن نەست بەهێز دەبێو زاڵ دەبێت بە سەر هەستدا چونكە

هەستت و هۆشی ئاگات سەرنجی تیژەو بیری پەرش‌و بلاو نییە بۆ لای هەموو شتێك بچێت تەنها لەلای بەكار هێنانی توانایەتی كە واتە رووبەری نەست گەورە دەبێت‌و رووبەری هەست بچوك دەبێتەوە یان بە بارێكی تردا بڵێین یەكبوون لە نێوانیاندا روودەدات یان پێكەوە گونجانێك كە پێكەوە گونجانی هەست و نەست ئەوا پێكەوە گونجانی بەدەن‌و هەست و نەستە ئەو كاتەلە بەدەنت بێ ئاگا دەبێت كە زاڵیەك دروست دەكات بە سەر خۆت‌و دەروەبەرتدا واتە زاڵ بوونی ئاوەز بە سەر مادەدا دەبێت و توانات بە هەز و وویستت ئەنجام دەدەیت كە زۆر لە لێكۆڵەرەوانی پاراسایكۆلۆجی دەڵێن ئەنجامدانی كاری سەرووی ئاسایی زاڵ بوونی ئاوەزە بە سەر مادەدا. دەشتوانی ماوەیەك زۆر كەم بخەویت مێشكت ماندوو كەیت كە بۆی دەبێتە وەرزش هەروەكو راهێنانەكە. ئەنجا دوای ئەو ماوەیە زۆر بخەوە كە مێشكت زۆر پشوودارتر دەبێت و زۆر بە هێزتر دەبێت.

هەر وەها لە ماوەی فێربووندا بە دوو هەفتە جارێك خواردن نەخۆی‌و ئاو بخوێتەوە بەدەنت گۆڕانی شانەوخانەیی بە سەردا دێت‌و پشت نابەستێت تەنها بە خۆراك پێگەیشتن لە رێگەی كۆ ئەندامی هەرسییە وە بەڵكو ناچار دەبێت كە خۆراك پەزمەندە بكات بۆ كاتی برسێتی‌و توانا‌كانی دروست كردنی مادەی پێویستی لە لەشدا بۆبەكار بێت. كە هەندێ مادەو ئاوێتە هەن بەدەن لە خۆراكیتری دروست ئەكات. ئەمە راهێنانە گشتیەكان بووكە بۆ هەموو لكەكانی دەروونبالآیی یە.

Scanned by CamScanner

دووەم: ڕاهێنانە تایبەتەکان

مەبەست لە ڕاهێنانە تایبەتەکان ئەوا ئەو ڕاهێنانانەیە کە تەنها تایبەتە بەو لکەو بوارەی دەروونبالآیی وەکو ڕاهێنانەکانی خەواندنی موگناتیسی کە جیایە لە ڕاهێنانی تایبەتی دەروونە جولاندن و دەروونە جولاندنیش جودایە لەهاوبیری وبیرخوێندنەوە وە تاد......

ئەوا وا بەلکی خەواندنی موگناتیسی دەست پێدەکەم تا هەموو ئەو لکانەیتری دەروونبالای ڕاهێنانەکانیان دەزانم بۆ فێربوون یەکە بە یەکەیان بە جیادەنوسمەوە ئەنجا لە چ بوارێکدا بەکار دەهێنرێ ئاماژەی پێ دەکەم بۆ فێرخواز تا زانیاری هەبێ لە سەر بەکار هێنانی بۆ کەلکی خۆی و میللەتەکەی.

یەکەم- خەواندنی موگناتیسی

خەواندنی موگناتیسی دەکرێ بە دوو بەشەوە:

١- خەواندنی موگناتیسی ئارەزوومەندانە

٢- خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە و نائارەزوومەندانە

خەواندنی موگناتیسی ئارەزوومەندانەش دەکرێت بە دوو بەشەوە:

ئا- خەواندنی موگناتیسی ئارەزوومەندانەی خەلکی.

ب- خەواندنی موگناتیسی ئارەزوومەندانەی خۆی.

ئا- خەواندنی موگناتیسی ئارەزوومەندانەی خەلکی

خەواندنی موگناتیسی خەلکی بریتییە لەتوانای کارتێکردنە کانی سەرووی ئاسایی مێشک لە خەواندنی کەسێك یان پتر لە کەسێك و کۆمەلێك کە ئامادەیی

Scanned by CamScanner

وئارەزوویـان لـە بـەردەم کەسـێکی خـەولێخـەری موگناتیسـیدا هەیـە. کەواتـە لە خەواندنی موگناتیسـی خەڵکیـدا خـەولێخـەرو خـەولێخراو دەبینرێت. ئەو کەسەی کـە ئامـادەی خەوانـدنی موگناتیسـییە خـۆی شـل‌وخاو دەکـات و گوێڕایـەڵی خەولێخـەری موگناتیسـی دەبێـت. ئـەنجا خەولێخـەری موگناتیسـی سـەرنجی ئەو رادەکێشێت بەلای خۆیدا بە شێوەی تیراسایەکی یەك ئاراستە کە وەکۆکردنەوەی سـەرنجی خـەولێخراوە لـە یـەك شتدا بـە یـەك ئاراسـتە کـە خـۆی لـە راستیدا ئەمە خەونییەو جیاوازە لـە خـەوتنی سروشـتی لـەوەدا کـە خـەولێخراو لێدوانی لە گەڵ دەکرێت بەڵکوو ئەمە سەرنج کۆکردنەوەو راکێشانە و دەتـوانین پـێی بڵێین خەوی سەرنج راکێشراو یان خەوی موگناتیسی کە مانای موگناتیسیش مانـای راکێشانە کـە هێـزی موگناتیسـی هێـزی راکێشـانی کانزاکانـە بۆیـە دەتـوانین بـە کوردیـەکی پەتیتر پێی بڵێین خەواندنی سەرنجڕاکێشراو کە دەکاتـە خەواندنی موگناتیسی و بە زمانەکانی ئەورووپی پێی دەڵێن هیپنوتیزم کە سەرنج راکێشان دەگرێتەوە.

خـەولێخـەر دەبـیٚ کەسـێك بخـەوێنـیٚ کـە تەمـەنی لـە ٨سـاڵ بـەرەو ژوورتـر بێت چونکە لە خوار ئەو تەمەنەوە زیانی هەیە. ئەنجابە خەوانـدنی موگناتیسـی خـەڵکی ئارەزوومەندانـە کـە رێـژەی نزیکـەی ٢٠٪ خـەڵکی ناچـنە خەوانـدنی موگناتیسـی کوڵەوە و سەرنجیان کوڵ ناکرێتەوە وراناکێشریٚ. دەبیٚ توانـای سـەرووی ئاسایی زۆری لە گەڵدا بێت بۆ خەواندنی بە توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـکی خەولێخەر کـە بـەم بـارەش دەچـێتە چوارچـێوەی خەوانـدنی موگناتیسـی تـۆبزی و زۆد لێکردنـەوە، بـە توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـك. خەولێخـەری موگناتیسـی خـەولێخراوی بەردەستی یـان خـەولێخراوەکانی بەردەسـتی دەباتـە خـەوی کوڵـەوە واتـە سـەرنجی تیـژدەکات وپـتر رایدەکێشـیٚ و کـوڵی دەکاتـەوە کـە هەنـدیٚ لـە پسپۆڕانی خەواندنی موگناتیسـی کردویانـە بـە شـەش کۆناخـەوە کە بـە کۆنـاخی شەشەم دەوتریٚ کۆناخی گەران (سمنابۆلیزم) کە لەم کۆناخەدا خەولێخراو ئاوەزی بە هەموو هەستەکانی ناوەوەی مێشکیەوە دەنێرێت بۆ شوێنێك کە لەویٚ دەبێنیٚ و دەبیستیٚو بۆن دەکاتو تام دەکات و بەرکەوتن دەکات. لـەم خـەوە کوڵـەداو لـەم

Scanned by CamScanner

کۆناخەدا زانیاری نەزانراو دەزانیٚ و چارەی نەخۆشیەکانی بۆ دەکەیت و فێری وانە خوێندن‌و پیشەو وانەی تری زانستەکانی تری دەکەیت. کە لەم کۆناخی شەشەمەش کولْتر هەیە و دەتوانی دەروونە جولاندن‌و دەروونە گواستنەوەو کارتێکردنی پیٚ بکەیت بەلاّم ئەم کۆناخە زۆر کەم لە خەو لێخەرانی موگناتیسی دەتوانن خەولێخەراوی پێبگەینن کە تاك تاك لە ئاییینی هیندۆسەکان ئەنجامی دەدەن من خۆم هێشتا کەسم نەبردۆتە ئەو کۆناخەوە کە بە مێشکی خەولێخراو جادوو بکەم. بەلاّم بە باوەڕی توانای خەولێخەر بەرە بەرە خەولێخراو بەو کۆناخە دەگەیەنێت. رەنگە دوای چەندین خەواندنی موگناتیسی بە تێپەڕبوونی کات پێی بگەیت بەلاّم دەبیٚ لە کاتی خەواندنی موگناتیسیدا لێدوانی ئەرێی لەگەلْ خەولێخەر بکەیت‌و ئاگات لە لێدوانی نەرێی بێت چونکە زیان بە خەولێخراو دەگەیەنێت بۆیە دەبیٚ هونەری گفتوگۆت بە هێز بێت و شارەزا بیت تا بە ووزە وگۆڕەوە مێشکی خەولێخراو کار بکات تا ئاگات لیٚ بێت زیانی پێنەگەیەنیت. خەولێخەری موگناتیسی سەرەڕای شارەزابوون لە هونەری لێدوان‌و پەیامی ئەریٚ دان بە خەولێخراو دەبیٚ خەواندن شارەزا بێت کە خەلْکی پیٚ بخەوێت بۆ ئەمەش دەبیٚ هەندیٚ راهێنان بکات جا یان بە لێدوان کە توانای سەرووی ئاسایی مێشکە کاری تێدەکات بیخەوێنی یان بە بیٚ. لێدوان و بە تەماشاکردن بیخەوێنی کە لە رێگەی تەماشاکردنەوە توانای سەرووی ئاسایی بە کار بهێنی بۆ خەواندنی یان لە رێگەی ناردنی تەزووەوە لە چاوەکان وپەنجەکانی دەستی خەولێخەرەوە یان خەو لێخەر بە هۆی نیوبەندێکی فیزیکییەوە بیخەوێنی کە مانای توانای سەرووی ئاسایی مێشکی خۆی بە هۆی ئەو نیوبەندە فیزیکییەوە لە خەولێخراو بە کار دەهێنی وەکو پێی دە بێژی تەماشای ئەو گلۆپە بکە یان ئەو پێنووسە بکە. یان شتێکی دیاری کراو بکە کە سەرچاوەی هەموویان مێشکی خەولێخەرە و ئامادەیی و گوێڕایەلّی خەولێخراوە لە خەواندنی ئارەزوومەندانەدا. هەر وەها یان بە هۆی خوێندنی نزاو(دوعا) ئایەتی قورئانەوە کە خەولێخەری باوەڕی پێیەتی و

Scanned by CamScanner

بەهۆیـەوە تواناکـەی دەکەوێتـە گـەڕ یان بـە کـار دێـت یـان پێـی دەڵـێ تەماشـای ئاوێنەیـەکی گیرفـان بکـە بـە تـەنها چاوێکی کـە چاوەکەی تـری داخـراوە، واتـە خـەوڵێخراو بـە تـەنها چاوێکی تەماشـای ئاوێنـە دەکـات و خەولێخـەر بـە هـۆی نزایەکـەوە دەیخـەوێنێ و خـەولێخراو خـەوی کـوول "کـوڵ" دەبـێ و تەماشـای ئاوێنەکە دەکات و لە ئاوێنەکەدا دەیبینێ. کە تەنها چاوی خەولێخراوە دەیبینێ. کـە ئـەمیش نیوێبەنـدە و خەولێخـەر بـە هـۆی هۆکـاری و نیوبەنـدەوە خـەولێخراو دەخەوێنێ. کورد ووتەنی(هەر ئیش بڕوات باشە) بەڵام لێرەدا لەم پەرتوکـەدا ئـەو ڕاهێنانە دەنووسمەوە کە فێرخواز ڕاستەوخۆ تواناى سەرووی ئاسایی مێشکی بە خۆی بەکاری بهێنێ نەك ناڕاستەوخۆ بە هۆی نیوبەندێکەوە بەکاری بهێنێ. کە ئەو کات فێربوو بە هێز دەبێ بیرو ئاوەز و دوورروونی فێر دەبێت بە کاری بهێنێ. کە ئەو کـات فێربـوو ئاگـای لـەبیرە نـەرێکان دەبـێ کـە نەبێتـە کـاری سـەرووی ئاسـایی لـە سەرخۆی و خەڵکی چونکە زیان بەخشە. کە بـە هـۆی نیوبەنـدەوە ئاشـنا نابێت بە نەسـت و بە توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـکی. ڕاهێنانـەکان دابەشـی دەکـەم بۆ فێربـوونی بـە کـار هێنـانی تـەزووی چاوپەنجەکانی دەسـت کـە بتـوانی تـا چـەند مەترێ ئەو تـەزووە لـە پەنجەکان و چاوەکانت دەربکـەیت و بەرانبەرەکـەت هەسـتی پێبکات و کاری تێبکات. هەر وەها ڕاهێنان بۆ بە هێزکردنی چاومێشك بۆ ئەوەی بتوانی خەولێخراو بەهۆی چاو مێشکتەوە کاری تێبکەیت وبخەوێت بەشێکی تری ڕاهێنان بە هۆی لێدوانەوە کە لەگەڵ دەنگەکـەت کـارتێکردنی سـەرووی ئاسـایی لـە مێشکت دەربچێت و بڵێی بخەوە بخەوێت بڵێی بە ئاگابە بە ئاگابێتەوە واتە بە بێ تەماشا کردن خەولێخەر بتوانی خەولێخراو بخەوێنی.

یەکەم- ڕاهێنانەکانی بەدەست هێنانی تەزوو.

من لە ڕووی زانستیەوە نازانم ئەو تەزووە چیە لە چاوو پەنجەکان دەردەچێت و هەموو مرۆڤی ئەو تەزووەی تێدایە و دەتوانێ گەشەی پێبدات وبە هێزی بکات بۆ

Scanned by CamScanner

دووڕاییەكی دوورتاتر لە چاووسەری پەنجەكانی یەوە تەزووەكە بگوێزرێتەوە و بڕوات.

١- بۆ خۆشۆرین دەبیّ كە بە ئاوی گەرم خۆت شۆری وخاوین بوویتەوە لە چڵك و پیسی وردە وردە ئاوە گەرمەكە ساردتر بكەرەوە و بە بەدەنی خۆتدا بكەو كەرەت بۆ كەرەت با ئاوەكە ساردتر بێت كە بە خۆتیدا دەكەیت تا لەشت سارد دەبێتەوە یان ئەگەر بۆت دەكریّ بە ئاوی شلەتێن یان سارد خۆت بشۆرە بەلاّم ئەگەر بە ئاوی شلەتێن خۆت بشوێت ئەواچڵكیشت لێدە بێتەوە كە گەرم نییە تا كاریگەری لە سەر بەدەن بكاتوبەلاّم لە سەر تەزووەكەت بكات لە كۆتایدا ئاوی ساردتر بە لەشی خۆتدا بكە تاسارد بێتەوە بەدەنت.

٢- خۆراكی سیر و پیاز و توونیەكان مەخۆو خۆراكی هێلكەی كەم كولاّوو كەم لەرۆندا سورەوەكراو بخۆ. خواردنێك بخۆ كە گۆرج و گۆڵت دەكات كە باشترە لە خواردنەكانیتر. وە خواردنەوەی ئەلكهولی مەخۆرەو جگەرەش مەكێشە.

٣- باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێت وبە بە هێزبوونی تەزووەكە هەبێت كە دەتوانی لە سەری پەنجەكان و چاوەكانتەوە دەری بكەیتە دەرەوە.

٤- لە مێشكی خۆت دا بەڕاكشانەوە لە سەر جێگەی نەرم دا چاوت خستبیّ و بە خەیالّ دروستكردن خەڵك بهێنە پێش چاوی خۆت و تەزووی چاوەكانتو پەنجەكانتی بۆ بنێرە و واهەست بكە تەزووەكە پێیان دەگات جاربۆ جار دووریتریكەوەوە لە كەسی بەرانبەر و هەست بكە كە تەزووەكەی هەر پێدەگات تا دەگەیتە دوورایی چەند مەتریّ.

٥- هەمیشە دالّخەو بیرت لای گەیشتن بە تەزووی چاوەكانتو پەنجەكانت بێتو بەكاری بهێنێت.

٦- پەنجەكانی دەستی راستت لە لەپی دەستی چەپت نزیك بخەرەوەو بەلاّم بەری نەكەویت كە لەپی دەستی چەپت كراوەیەوە بە دەستی راستت پەنجەكانی لە دووری (١) سم لە نزیكی بجولێنەوە وتەزووەكەی بۆ بنێرە ئەنجا لەم كاتەدا

Scanned by CamScanner

هەست دەکەیت لە دەستی چەپدا هێزێك وەکو خوران ومێروولە کردن دەجوڵێت
ئەنجا دەستی چەپت روو بکەرە دەستی راستت کە پێچەوانەوەی یەکەم جارە
دوای تەواوبوونی پەنجەکان لەپی دەستی راستت یان چەپت نزیك بخەرەوە ل
چاوت و بە چاوت تەماشای لەپی دەستت بکە و تەزوو بنێرە و سەرت با بدە بەلای
راست و چەپدا کە تەماشاکردنی چاوت بەلای راست و چەپەدا دەجوڵێت کە هەر
وەکو تەزووی پەنجەکانت لە لەپی دەستت هەست بە گەڕانی تەزوو دەکەیت لەگەڵ
گەڕانی چاوتدا. ئەم راهێنانە هەموو کات دەتوانی ئەنجامی بدەیت رۆژێ چەند
کەرەتێ وکەرەت بۆ کەرەت هەست بکە کە تەزووەکە بە چاوەکانت و پەنجەکانت بۆ
دوورای دوورتر دەگوێزرێتەوە. واتە رۆژ بە رۆژ دوورایییەکەی درێژترو زۆرتر بکە
دەتوانی کەسی نزیکت بهێنی تاکی کردنەوەی لە سەر بکەیت بە تەزووی
چاوەکانت و پەنجەکانت هەروەکو چۆن لە سەر لەپی دەستی خۆت دەیکەیت
ئەوهاش لە سەر لەپی دەستی ئەو بیکە یان بە چاوت تەماشای دەم و چاو و
ناوچاوانی بکە ئەوا هەست بە تەزووەکە دەکات. کاتێك توانیت بۆ دوورایی چەند
مەتری ئەم تەزووە دەرکەیتە دەرەوە ئەوا دەتوانی کارتێکردن لە سەر بەرانبەرت
بکەیت و بیخەوێنیت بەهۆیەوە دەتوانیت کە ئەو تەزووە دەردەکەیت وەکو پاڵ
پێوە نانێك بێت بۆ بەرانبەرەکەت کە لەم بارەدا هەستی زۆر پێدەکات بەڵام بۆ
راکێشان بە سەری پەنجەکانت و چاوت دیسان هێزی زۆرتری دەوێ تا
بەرانبەرەکەت هەستی پێ بکات کە هێزی راکێشان هەیە. ئەم تەزوو دوای زۆر
بوون و بە هێزبونی دەتوانی چارەی هەندێ نەخۆشی پێ بکەیت.

٧- هەروەها نابێ خۆت بەرگەرما بدەیت کەکاریگەری هەیە بۆ سەر توانای
تەزووەکەت. لە گەڵ ئەم راهێنانە دا ئەوا راهێنانە گشتییەکان پێویستن و بە
کەڵکن بۆ بە هێزکردنی ئەم راهێنانە تایبەتانەو بە هێزکردنی توانای بەدەنی و
مێشکت. کاتێ توانیت تەزووی پەنجەکان وچاوەکانت بۆ دوورایی چەند مەترێ
بەرێ بکەیت واتە لە مەترێ پتر ئەوا دەتوانی خەڵکی پێ بخەوێنی کە بە تەزووی

Scanned by CamScanner

چاوو پەنجەکان کاری تێدەکەیت بچێتە خەوی کوڵەوە وە لە گەڵ ئەمەشدا گفتوگۆو لێدوان پێویستە لە گەڵ خەولێخراودا ئەگەر بتەوێت کار بە مێشکی بکەیت کە دوایی لێی دەدوێم.

دووەم- ڕاهێنانی بە هێز کردنی چاوەکان

١- بۆ ئەوەی چاوەکانت بە هێز بێت و نەتروکێ و مێشکی پێوە بە هێز بێت ئەوا ڕۆژێ چەند کەرەتێ دەتوانێ تەماشای خاڵێکی ڕەش بکەیت لە سەر دیوارێکی سپی یان لە سەر کاخەزێکی سپی بە دیوارێکەوە لکێنراو بێ، و خۆشت لە دووری (١-٢) مەتر تەماشای خاڵە ڕەشەکە دەکەیت. جایان لە سەر ئەردی دانیشتووی یان لەسەر بان دانیشی (کورسی) بەڵام دەبێت خاڵە ڕەشەکەی دیاریت کردوە بە دیوارەکەوە لە ئاستی بینینی چاوەکانتدا بێت واتە بەرزو نزمتر نەبێت لە ئاستی بینینت و ڕێك بەرەو ڕووت بێت لار نەبێت بەلای ڕاست و چەپدا و ڕۆژ بەڕۆژ کاتی تەماشاکردنی خاڵە ڕەشەکە کە نابێ چاوت بترۆکێنی دەبێ کاتەکەی پتر بکەیت تا دەگەیتە (٢٠) خولەك کە لە ئەنجامی بەردەوامی ڕاهێنانەکانەوە بەو توانایە دەگەیت و تا بیست خولەك چاوت ناتروکێ (ئەمە بۆ کەسانێك کە چاویان ساخەو دەردی نییە) دەتوانی بە پاڵ خاڵە ڕەشەکەوە ڕاهێنان لە سەر گڵۆپ بکەیت و چاوت نەتروکێنی وە بەیانیان وئێواران کە ڕۆژ هەڵدێ و ئاوا دەبێت دەتوانی تەماشای ڕۆژ بکەیت و وە یان کە مانگە شەو بوو بە تایبەتی هاوین کە مانگ چواردەیە لە سەر پشت ڕابکشێ و تەماشای بکە. هەموو ئەم تەماشاکردنانە بە بێ تروکاندن چاوت بە هێز دەکات کە ماسولکەکانی چاوو مێشکی لە گەڵدا بە هێز دەبێت. بەڵام تەماشاکردنی ڕووناکی گڵۆپ و لۆکس و چراو مۆم وتێشکی خۆر لەبەیانیان وئیواراندا کە ئەم ڕاهێنانە لە سەر ئەو ڕووناکیانە دبسان چاوپتر بە هێزدەکات.

٢- بە دانیشتوی لە سەر ئەردی یان لە سەر بان دانیشە بە چاو بۆ بەشی سەرەوە تەماشا بکەو بەلای ڕاستدا بسووڕێنەوە تا دەگەیتەوە شوێنی دەست

Scanned by CamScanner

پێکردنت چەند کەڕەتێك دوای ئەمە بە پێچەوانەوە هەمان راهێنان بەلای چەپدا دووبارە بکەرەوە و دانی ئەمانە لە رۆژێکدا چەند کەڕەتیٚ ئەنجام بدە.

٣- کە دانیشتوی یان بە پێوەیت سەر بەرز مەکەوە تەنها تەماشاکردنەکەت بەرزبکەوە بۆ سەرەوە ئەنجا بۆ خوارەوە تەماشای لاڕوومەت و لالچی سەرەوەت بکە. دوای ئەمە سەر مەجوڵێنەو بە تیلەی چاو لە تەنیشتەوە سەیری لای راست بکە دوای بیگۆڕە بە لای چەپ.

٤- لە سەر جێگە رابکشیٚو بە خەیاڵ لە مێشکتدا هەموو راهێنانەکانی یەك و دوو و سیٚ دووبارە بکەرەوە.

٥- لە سەر جێگە رابکشیٚ و لە مێشکدا بە خەیاڵ خەڵکت لە پێش چاوەو تەماشای دەکەیت و تابیست خولەك چاوت ناتروکێنیو دەی خەوێنیت. ئەم راهێنانەش لە رۆژێکدا چەند کەڕەتیٚ ئەنجام بدە. دوای ئەوەی تا بیست خولەك چاو نەتروکان هەست دەکەیت کە بەرانبەرەکەت پیٚ دەخەوێنریٚ کە دەبیٚ باوەڕت بە خۆت بیٚو هەزو ئارەزووی لەگەڵدا بێت تا بتوانی سەربکەویت و بەردەوام بیت. بۆ خەواندنی کەسێك ئەگەر کار بە مێشکی بکەیت ئەوا لە گەڵ تەماشاکردن لێدوان پێویستە کە دوای دەی نوسمەوە. دوای گەیشتنت بە چاونەتروکان کە بەلای کەمەوە بیست خولەك بێت و بە هۆی تەماشاکردنت بە چاونەتروکاوی بەرانبەرەکەت دەخەوێنی و ئەگەر مێشکی بە کاربهێنی دەبیٚ لێدوانی لە گەڵ بکەیت تا بە هۆی لێدوانەوە پەیوەندیت لە گەڵ مێشکی هەبێت.

سێیەم_ راهێنانی کارتێکردن بە مێشك

١- لە سەر جێگە رابکشیٚ رۆژی چەند کەڕەتیٚ و بە شەویش لە مێشکی خۆتدا بە خەیاڵ وێنەی خەڵکی بهێنە ناو مێشکتەوە و تەماشای بکە، لە ناو مێشکی خۆت بە لێدوانی مێشك بڵیٚ دەیخەوێنم دەتوانم بیخەوێنمو زاڵم و دەی خەوێنم ئەنجا کەسەکان بگۆڕە بە پێی تەمەنیان و رەگەزیان و رووخساریانەوە .

٢- دڵخەت لای ئەم راهێنانی یەك بێت لە مێشکتدا و هەست بکە هەر کەسێ بتەوێت دەیخەوێنێت ئەنجا وا هەست بکە بە بەردەوام بوونت لە سەر راهێنانی یەکەم تۆ بەو توانایە دەگەیت خەڵکی بخەوێنیت. وا بکە هەمیشە دڵخەت لای ئەوبێت کە ئەم راهێنانە بە توانات دەکات بۆ خەواندنی خەڵکی.

٣- هەر کەس دەبینی وا هەست بکە دەی خەوێنیتو تەماشای بکە یان لە کاتی لێدوان لە گەڵیدا وا هەست بکە دەی خەوێنیت.

ئەمە راهێنانی کارتێکردنە بە مێشك بۆ خەواندن ئەگەر توانای سەرووی ئاسایەکەت کارتێکردنەکەت زۆر بێت بە تۆبزیش دەی خەوێنی بە بێ ئامادەیی و ئارەزووی خۆی هەر وەها خەولێخەر بۆ خەواندنی خەولێخراو لەکاتی کارتێکردن لێدوانی پێویستە لە گەڵ خەولێخراوی بکات ئەگەر ویستی کار بە مێشکی خەولێخراو بکات. وەکو گوتمان دوایی لێدوانەکە دەنووسمەوە.

چوارەم- راهێنانی کارتێکردن بە لێدوان

لەم بارەدا توانای سەرووی ئاسایی مێشك لە گەڵ لێدوانەکاندا بە کار دێت کە بە باوەڕەوە ئەنجام دەدرێت کاتێ بە کەسێکت ووت دەخەویت ئەوا کارتێکردنی لەگەڵ دایە و ئەو کەسە بەرەو خەواندن دەبەیت، واتای بەراست گەیاندنی لێدوانەکانتە من لە بەشەکانی پێشوودا لەوە دواوم کە مرۆڤ درۆ لە گەڵ مێشکی خۆی نەکات راستگۆ بێت ئەو کاتە ووتەو لێدوانو پەیڤەکانی کە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی لەگەڵ دایە دەبێتە کردەوە کە ئەمە لە خەواندنی زۆر ملێ یان تۆبزیدا ئەنجام دەدرێت کەسی بەردەست بەرگری پێناکرێت و سەرنجی بەلای پەیڤەکەتەوە رادەکیشێ و بە هەموو رێگاکانی خەواندنی ئارەزوومەندانە سەرنجی بەلای خۆتدا رادەکێشێت بە هۆی هۆکارێکەوە کەخوخۆشی ئارەزوومەندە بۆ خەواندن.

١- راکیشاویت لەسەر جێگەو چاوت داخراوە بەخەیاڵ وێنەی خەڵکی دەهێنیتە مێشکی خۆتەوە و دەڵێی بخەوە ئێستا بخەوەو خەوت کوڵ دەبێ.

Scanned by CamScanner

واهەست بکە بە خەیاڵ کە دەخەوێت ئەنجا وێنەی کەسەکان بگۆڕە و ئەم راهێنان شەوورۆژی چەند کەرەتێ ئەنجام بدە. هەست بکەکە بە لێدوانەکەت دەخەوێ.

٢- باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێ کە لێدوان و دەنگ خەڵکی پێ دەخەوێ و کار لە خەڵکی دەکات و لێدوانەکانت راستە و بەکردەوە خەڵك دەخەوێنێ.

٣- هەمیشە داڵخەو بیرت لە لای راهێنانی یەك بێت و واهەست بکە بە لێدوان خەڵك دەخەوێنی. تا وات لێ دێت هەست بە خۆت دەکەیت کە لێدوانت کارتێکردنی لە سەر خەڵکی هەیە و دەی خەوێنی ئەوکاتە خەڵك ئامادە دەکەین بە لێدوان پێی دەڵێیت بخەوە خەوی کوڵ بخەوە تەواو بێ ئاگاو بێ جوڵە دەبین. ئەگەر کار بە مێشکی خەولێخراو بکەیت ئەوا لێدوانت پێویستە دواتر دەینوسمەوە.

لە دوای راهێنان بە یەکێ لەو چوار رێگایە بۆ خەواندنی ئارەزوومەندانەی خەڵکی لە پاش ماوەیەك لە راهێنان هەست بە خۆت دەکەیت کە دەتوانی خەڵکی بخەوێنی لەم کاتەدا بەخەڵکی نزیکت بڵێ ئەگەر ئامادەی دەتخەوێنم. ئەوەش بزانە ئامادەیی خەڵکی بۆ خەواندنی موگناتیسی و ئارەزووبوونی لێی خۆی لە خۆیدا سەرنج راکێشانیەتی بۆ خەواندنی موگناتیسی کەواتە خەواندنەکەت بە هەر رێگەك لەو چوار رێگەیە بێت کە خۆتی پێ ئامادە دەکەیت بۆ خەواندنی خەڵکی ئەوا سەرنجی بیرو ئاگای ئەو کەسەی پێ رادەکێشیت و کوڵی دەکەیتەوە و ئاگای لە دەوروبەر نامێنێ و تەنها لە تۆ دەمێنێ و لە لێدوانەکانی تۆ کە خەولێخەریت. تۆی فێرخواز دەتوانی یەك رێگا فێربیت لەو رێگایانە بۆ خەواندنی موگناتیسی یان هەموو ئەو رێگایانە فێربیت و راهێنانی بۆ بکەیت و بە کاری بهێنی بۆ خەواندنی موگناتیسی ئەوە دەوەستێتە سەر هەزو ئارەزووی خۆت. تۆ ئەگەر بە کارتێکردنی مێشك خەڵك بخەوێنی ئەوا خەولێخراو لە مێشکی خۆیدا سەرنجی رادەکێشرێ یان ئەگەر بە کارتێکردنی چاو بیخەوێنیت هەر سەرنجی رادەکێشرێ ویان بەکارتێکردنی لێدوان بیخەوێنیت دیسان هەر سەرنجی

رادەکێشرێ. خەولێخراو ئەگەر بتەوێت کار بە مێشکی بکەیت وەکوچارەسەرکردن یان فێرکردنی یان ئاشکراکردنی شتێکی نەزانراو دەبێ لێداوانی لەگەڵ بکەیت بۆیە وا باشە هەر لە دەست پێکەوە لێدوانی لەگەڵ بکەیت.

چۆنیێتی خەواندنی کەسێك یان کۆمەڵێك

دوای بە توانا بوون لە ئەنجامی راهێنانەوە بەوچوار رێگەیە یان یەکێك لەو چوار رێگەیە ئەوا دەست بە خەواندنی کەسێك یان کۆمەڵێك دەکەیت لە سەرەتادا با کەسێك بێتو دوای کە لە خۆت رابینی با کۆمەڵ بێت. ئەمە بە ئارەزووی خۆت ئەگەر بتەوێ یەکێك بخەوێنێ یان کۆمەڵێك ئەنجا بۆ کاری ئاشکراکردنی نەزانراو تاك بخەوێ باشترە. بەلام بۆ فێربوونی لە یەك چوو بە کۆمەڵ باشترە وەکو بەکۆمەڵ خەواندنی پۆلەکانی فێرخوازانی خوێندنگەکان بۆ فێربوونی وانەکانیان.

بۆ دەستپێکردنی خەواندنی کەسێك باشترە بە راکشاوی یان بە دانیشتووی لە سەریان دانیش بێت بەلام بۆ خوێندکاران لە پۆلدا لە سەر بان دانیشەکانیان با دانیشن. بە کەسەکە یان کۆمەڵەکە بڵێ هەمووتان هەز بکەن و ئارەزوو بکەن بتان خەوێنم ئەگەر گوتیان ئارەزوومانە و ئامادەین بە خەواندنی موگناتیسی بمان خەوێنی ئەوا دەست پێبکە. پێویستە توی خەولێخەر بە کەسەکە یان کۆمەڵەکە بڵێی لەشت خاو و شل بکەو گویڕایەڵی لێدوانەکانم بکە و واباشە شوێنەکە ئارام بێتو بێدەنگ بێت بۆ خەولێخراو ئەگەر بەرێگەی تەماشاکردنی چاوبوو بڵێ تەماشای چاوەکانم بکەن خەوتان لێدەکەوێ یان بەرێگەی تەزوو بوو بڵێ ئەوا بە تەزووی چاو و پەنجەکانم کە دێت بۆ لاتان دەتان خەوێنم ئەگەر بەکارتێکردنی مێشك بوو بڵێ ئەوا مێشکم بە هێزەو کارتان تێدەکاتو دەتان خەوێنێ یان ئەگەر بە رێگەی کارتێکردن بە لێدوان بوو بڵێ من لێدوانەکانم دەتان خەوێنێ لێدوانەکانم کارتان تێدەکات بۆ خەواندن و هەستی پێ ناکەن. ئێستا دەچنە خەوی کوڵەوە (کوڵەوە) بخەوە خەوی کوڵ بخەوە یان بە خۆت چاوی کەسەکە یان کۆمەڵەکە بەدەستدا دەخەیت یان پێیان دەڵێی چاوتان دابخەن ئەگەر واش ناکەیت

Scanned by CamScanner

به خۆیان بۆخۆیان چاویان بەرەبەرە دادەخرێ بەم لێدوانەش بڵی پێی چاوەکانت گران دەبن ناتوانی تەماشا بکەیت ودادەخرێت.

١- بڵێ بخەوە ئەگەر کەسیک یان کۆمەڵیکە چونکە هەر کەسە وادەزانێ بە خۆی دەڵێی بڵی بخەوە خەوی کوڵ بخەوە چاوەکانت دادەخرێت و ناتوانی بیان کەیتەوە بخەوە خەوی کوڵ بخەوە لەشت گرانە و بێ جوڵەیە چاوەکانت دادەخرێن ناتوانی بیان کەیتەوە کە ئەمە دەکاتە کوناخی (قۆناخی) یەکەم.

٢- بەردەوامبە بە لێدوان بڵێ بخەوە خەوی کوڵ بخەوە خەوت کوڵ دەبێتەوە ر چاوەکانت داخراون بە بێ موڵەتو پرسی من ناتوانی چاوەکانت بکەیتەوە دەستت وپێیکانت گران وسڕ دەبێ ناتوانی بیجوڵێنیت بە بێ موڵەتی من چونکە تۆ لە خەر دایتو چوویتە خەوەوە وخەوت کوڵتر دەبێت بخەوە خەوێکی کوڵ و گران بخەوە لەشت گرانە و ماندویت و دەچیتە خەوی کوڵەوە ئەنجا پێی بڵێ ئیستا چاوەکانت داخراوەو ناتوانی بیکەیتەوە تا من پێت نەڵێم بەدەم وەڵامم بدەرەوە کە ناتوانێ چاوەکانی بکەیتەوە. ئایا دەتوانیت؟ وەڵام بەدەم بدەرە کە ناتوانی چاوەکانت بکەیتەوە ئایا دەتوانیت؟ وەڵام بدەرەوە ئەگەر گوتی نەخێر ناتوانم ئەوا چوەتە کۆناخی دووەمی خەواندنەوە وە ئەگەر پرسیارت لێکردو گوتت وەڵام بدەرەوە لەمەودوا ئەوا وەڵامت دەداتەوەو گفتوگۆت لەگەڵدا دەکات و ئەم گفتوگۆیە لە کۆناخەکانی پێنج و شەشدا تەنها لە نێوان خەولێخەرو خەولێخراودا دەبێ د خەولێخەر دەنگی کەسیتر نابیستێ تا وەڵامی بداتەوە.

٣- بەردەوامبە لە سەر خەواندنی وبڵێ لەشت بێ جوڵەیەو گرانەو سەرت گرانەو ماندویت و خەوالویت خەوێکی کوڵ بخەوە ئێستا تۆ لە خەودایت و خەوت کوڵترو کوڵتر دەبێ بخەوە بخەوە خەوێکی کوڵ بخەوە ئێستا لەشتو دەست و پێکانت گرانەو بێجوڵەیە و ناتوانی دەستت بجوڵێنی بە بێ موڵەتی من کەتۆ گوێڕایەڵیو بە گوێی من دەکەیت هەرچیەکەت پێ بڵێم. بخەوە خەوێکی کوڵتر و کوڵتر بخەوە. ئەنجا بڵێ ناتوانی دەستی ڕاست یان چەپت بجوڵێنی وەڵام

Scanned by CamScanner

بدەرەوە بە بەڵێ یان نەخێر ناتوانی بیجوڵێنی راستە ئەگەر گوتی بەڵێ راستە ئەوا لە کۆناخی سێیەمدایەو ئەنجا پێی بڵێرەوە بخەوە وگوێ لە من راگرەو هەست راگرە کە لە خەودایتو خەوت کوڵ دەبێتەوە.

٤- بەردەوام بەو بڵێ خەوی تۆ کوڵترو گرانتر دەبێت ئێستا تۆ لە خەوی کوڵ دایتو خەوت کوڵتر دەبێتەوە بخەوە خەوی کوڵ بخەوە لەو خەوە کوڵەدا لەشت پشوودەدات و دەهەسێتەوە و ئازارەکانی لەشت دەڕوات و نامێنێ. بڵێ: تۆ شتت لە بیر دەچێتو ژمارەت لە بیردەچێت تامن پێت نەڵێم نازانیت و لە بیرت چۆتەوە بخەوە تۆ لەمەودوا هەر دەنگی من دەبیستیو گوێت لە هیچ دەنگێکی تر نابێت. ئێستا تۆ لە خەوی کوڵ دایت وخەوت کوڵتر دەبێت هەرچی من پێت نەڵێم نایزانی بخەوە خەوی کوڵتر بخەوە ئەنجا بڵێ ئێستا تۆ ناتوانی لە یەکەوە تا پێنج بژمێری یان نازانی (٤+٥) دەکاتەچەند لە بیرت چۆتەوە و هەتا من پێت نەڵێم نایزانی ئەنجا بڵێ وەڵامم بدەرەوە راستەو وایە، ئەگەر وەڵامی دایەوە بەڵێ وایە ئەوا لە کۆناخی چوارەمی خەواندندایە. ئەنجا بڵێ لە خەودایت خەوت کوڵەو کوڵتر دەبێ بخەوە خەوێکی کوڵو گران بخەوە.

٥- بەردەوام بەو بڵێ خەوت کوڵ وگرانە و بێجگە لە دەنگی من. هیچ دەنگێکیتر نابیستیت لەمەودوا یان ئێستا بەدواوە هەرچی من پێت نەڵێم نایزانیو ناوی خۆشت لە بیر دەچێتەوە چونکە تۆ لە خەوی کوڵ دایت بخەوە خەوێکی کوڵتر و گرانتر بخەوە لەو خەوە کوڵەدا هەموو ئازارەکانی لەشت دەڕواتو پشوو دەدەیتو تەواو خەوت کوڵ بووەو کوڵتر و گرانتر دەبێت بخەوە خەوێکی کوڵ بخەوە. ئەنجا پێی بڵێ تۆ ناوی خۆتت لە بیر چۆتەوەو نایزانی بە بێ مۆڵەتی من تا بە بیرت نەهێنمەوە نایەتەوە بیرت چونکە تۆ گوێرایەڵی منی ولەخەوی کوڵ وگراندایت تەنها ئاگات لە منە بڵێ ناوی خۆت لە بیر چووەتەوەو نایزانی ناوت چییە راستە لە بیرت چۆتەوە؟ ئەگەر وەڵامی دایەوە بەڵێ راستە وایە ئەوا چۆتە کۆناخی پێنجەمەوە و پێشترلەمە بڵێ پێی هیچ دەنگیتر نابیستی ئەوا هەر مانای

Scanned by CamScanner

چوونە ناو کۆتایی کۆناخی چوار بۆ پێنجە و بەردەوام بە و بڵێ بخەوە خەوت کوڵتر دەبێ و لەو خەوە کوڵەدا پشوو دەدەیت.

٦- بەردەوام بە و بڵێ تۆ لە خەوی کوڵ دایت بە خۆشت دەزانی خەوت کوڵەو تەواو گوێڕایەڵی منی و خەوت کوڵترو گرانتر دەبێ بخەوە خەوێکی کوڵترو گرانتر لەم خەوە کوڵ و گرانترەت بخەوە تۆ لەو خەوە کوڵەدا ئازارت نامێنێ پشوو دەدەیت و دڵت خۆش دەبێ و لەشت سوک دەبێت و بۆ هەر شوێنی بت نێرم دەچیت و لەوی ئەو شوێنە دەی بینی و هەست بە ماندوو بوون ناکەیت و زۆر گورج و گۆڵ و ووریا و زیرەکیت. بخەوە خەوێکی کوڵتر لەم خەوە کوڵەت بخەوە خەوی تۆ کوڵتر دەبێ لە کۆناخی سێیەم و چوارەمەوە دەست لە سەر ناوچەوانی دابنێ بڵێ ئێستا تەزووی گەرم دەچێتە لەشتەوە و خەوت کوڵ دەکاتەوە و یان بڵێ تەزوو لە سەرتەوە دادەبەزێ بۆ لەشت و دەگەڕێتەوە بۆ سەرت لەم کۆناخی شەشەمیشدا هەر بڵێ: ئێستا دەستم لە سەر ناوچەوانتە گەرمی لە دەستمەوە یان لە چاومەوە دەگات بۆ لەش و سەرت ئەگەر بڵێ دەستم ساردە دەڵێ: ساردە بڵێی گەرمە دەڵی گەرمە چی تۆ بیڵێیت لە کۆناخی پێنجەم و شەشەمدا دەڵی: بەڵێ گەرمە یان ساردە وفێنکە بۆیە دەبێ ووریا بیت و لێدوانی خراپی بۆ نەڵێیت. هەمیشە بڵێ لەش ساخ و زیرەك و وریایت و گورج و گۆڵی و ئازارت نامێنێ و پشووی تەواو دەدەیت و هەر گرفتێکت هەیە بە من بڵێ بۆت چارە بکەم ویارمەتیت بدەم. بەردەوام لە کۆناخی شەشدا پەیام و وانەی پێدەدەیت و دەڵێی بخەوە خەوێکی کوڵتر لە ئێستابخەوە و تەواو تۆ لە خەوی کوڵدایت بۆ هەر شوێنێك بت نێرم دەچیت بخەوە خەوێکی کوڵتر لەم خەوە کوڵە بخەوە ئەمەی لێ دوبارە بکەرەوە چەند کەرەتێ. ئەنجا بۆ ئەوەی بزانی لە کۆناخی شەشەمدایە. بینێرە بۆ ماڵێك یان بۆ بازارو بڵێ بچۆ بۆ ئەو شوێنە ئەنجا چویتە ئەو شوێنە وەلام بدەرەوە. ئەگەر گوتی بەڵێ ئەوا چوومە ئەو شوێنە (واتە ئاوەزو هەستەکانی دەچێت وەکو خەو بینین نەك بەدەنی بچێت بۆ ئەو شوێنە) ئەنجا بڵێ چی دەبینی

Scanned by CamScanner

وەڵامت دەداتـەوە وبڵـێ لێدوان لەگـەڵ کەسـەکانی ئـەوێ بکـە یان ئـەو پرسیارەی لێبکە بزانە چی وەڵام دەداتەوەو وەڵامەکەم پێ بڵێ. کە ئەگەر چووە ئەو شوێنەکە دەبینێری و لەوێ کەس و شتی بینی و لێدوانی کردو وەڵامی دایەوە ئەوا کۆناخی شەشەمە کۆناخی (سمنابولیزم) گەشت و گەڕان بە ئاوەز، ئەنجا بێهێنەرەوە لای خۆت چونکە ئاوەزی لێت دوور کەوتووەتەوەو با ئاگای تەواو لە تۆ بێ لای خۆت و ئەنجا بڵێ خـەوی تـۆ کـوڵتر دەبـێ ئێستا تـۆ تـەواو لـە خـەوی کـوڵ دایت بخـەوە خەوێکی کوڵتر لە ئێستا بخـەوە تـۆ گوێڕایەڵی من دەکەیت هیچ ئازارت لە لەشدا نیەو تەواو پشوت داوە هەساویتەوە دەبینی لەم کۆناخەدا بۆ ئەوەی ئیش وکار بە مێشکی بکەیت لێدوانی ئەرێی لەگەڵ دەکەیت و ئاگای لە دەنگی هیچ کەسێکیتر نییە ئەگەر لێدوانی لەگەڵ بکات تـەنها ئاگای لـە لێدوانی خەولێخەرەو دەنگی کەسیتر نابیسـتێ وەڵامـی ناداتـەوە. دەتـوانی مـاوەی کاتـژمێرێك تـا دووان باشە لێدوان لەگەڵ مێشکی بکەیت بەڵام لەوە پتر رەنگە ماندوو ببێت دوای کار پێکردن بۆ بە ئاگا هێنانـەوەی لەخـەوی موگناتیسـی بڵـێ هـەموو لەشـت سوك دەبێ هیچ ئازارت نامێنێ گورج و گوڵی چاو بکـەرەوە بـە ئاگـا ببـەرەوە تـەواو خـەو بەسە بە ئاگابەرەوە و چاو بکەرەوەو بـە ئاگایـت تـەواو دڵخۆشـی لـەش سـوکیت تـەواو چاو بکەرەوە بەئاگایت و هەڵدەسـتی لـە خـەو هەسـتە بـە ئاگـای. ئەگـەر بـەم لێدوانانە هەوڵتدا بە ئاگا نەهاتەوە و پاش چـەند هـەوڵێ هەربـە ئاگا نەهاتـەوە وازی لێبهێنە دەچێتە خەوی سروشتیەوەو بە خۆی دوای ماوەی چەند کاتژمێرێ یان کەمتر بە ئاگا دێتەوە لە خەو وەك چۆن لە خەوتنی سروشتی بە ئاگا دەبێتەوە.

دەبینـی لـەم پـەیام پێدانانـەدا دووبـارە کردنـەوەی تێدایـەو کـە چـووە خـەوی کوڵەوە دەبێ پەیامی نـەرێی پـێ نـەدەی چـونکە زیـانی پێدەگەیـەنیت و دەتـوانی لێدوانی ئەرێیتر سەرەڕای ئەوەی بۆتم نوسیوە لـە گـەڵی بکـەیت. هـەر کاتێ ناردت بۆ شوێنێ بڵێ گورج و گۆڵ و وریا و زیرەکی و دوای تـەواو بوونی کارەکەی لەو شوێنەی کە ناردووتە بڵێ وەرەوە لای من ولە لای خۆت پرسیاری لێبکە بزانە گیرو

Scanned by CamScanner

گرفتی نییه ئەنجا هەر ئازار وگرفتێکی هەیە بە پەیام و وانە پێدانی بە لێدوانێ بۆی چارەسەر بکە. ئەگەر بتوانیت لە کۆناخی شەشەم پتر خەوی کوڵ بکەیتەوە ئەوا کاری باشتر پێ دەکرێت و زانیاری باشتر دەدات و لە کۆناخەکانی سەرووی شەشەمەوە دەتوانی کاری سەرووی ئاسایی بە مێشکی ئەنجام بدەیت وەکو دەروونە جولاندنو دەروونە کارتێکردنو دەروونە گواستنەوە و هاوبیری و روون بینی و هەروەها.....

بەلام دەبێ لێی ووریا بیتو پەیامی نەرێی پێ نەدیت.

وەکو گوتم خەولێخەری موگناتیسی دەتوانی نیوبەند بەکار بهێنێو بلێ سەیری ئەو گلۆپە یان ئەو بن میچە یان هەر شتێکی درەوشاوە بکە ئەوا کەسی ئامادە بۆ خەواندنی موگناتیسی دەچێتە خەوی موگناتیسییەوەو هەمان ئەو لێدوانانەی لەگەڵ دەکەیت کە نوسیومە یان هەیە چاوی خەولێخراو دەبەستی بۆ ئەوەی زوو بچێتە خەوی موگناتیسیەوە وپەیامەکان کاری تێبکات و سەرنجی رابکێشێ یان بە چاوێك تەماشای ئاوێنەی بچوك بکات پێی بخەوی یان خەولێخەر ئەو نزایەی بە کاری دەهێنێ لە بەر خۆیەوە بیلێت ئەوا دەچێتە خەوی کولی موگناتیسیەوە دەشێ خەولێخراو خێرا بەو رێگایانەی کە نوسیوومەتەوە بە توانای خەولێخەر زوو بچێتە خەوی موگناتیسیەوە یان بەرەبەرە بچێتە خەوی موگناتیسیەوە هۆی سەرەکی توانای سەرووی ئاسایی خەولێخەرە. ئەنجا بەرگری نیشاندان و نەدانی خەولێخراوە. بەلام لە خەواندنی ئارەزوومەندانەدا مێشکی خەولێخراو گوێرایەلی بۆ خەواندن کە پەیامو وانە بە خۆ دانیەتی تا بچێتە خەواندنی موگناتیسیەوە هەستێکی بۆ پەیدا دەبێت کاتێ خەولێخەر دەی خەوێنی و ئامادەیی کەسێك بۆ خەوتن یارمەتی خەولێخەری موگناتیسی دەدات کە بە تواناکەی بیخەوێنێ. بەلام کەسێك کە بلێ من ئامادەی خەوتن نیم دانانیشم تابم خەوێنی ئەوا بە خەواندنی تۆبزی دەخەوێ. نەك بەخەواندنی ئارەزوومەندانە.

Scanned by CamScanner

بەکارهێنانی خەواندنی موگناتیسی

خەولێخەر کاتێك کەسێکی ئامادە بۆ خەواندنی موگناتیسی دەخەوێنێ ئەوا دەتوانێ لە زۆر بواردا خزمەتی پێبکات و بە کاری بهێنێ. بۆیە وا بە جیا لەو بوارانە دەدوێم و زانیاری دەدەم کە خەو لێخراوی تیا بە کار دەهێنرێ.

یەکەم: بواری تەندروستی

ئەگەر خەولێخراو هەر نەخۆشیەکی هەبێت بە تایبەتی ئەو نەخۆشیانەی کە زۆر دژوار نین ئەوا لە کۆناخی شەشەمدا بە پەیام پێدانی لە نەخۆشیەکە چارەسەر دەبێ و ئەگەر خەولێخراو نەخۆشی دەروونی هەبێ یان ترسی هەبێ یان خوویەکی هەبێ ئەوا لە کۆناخی شەشەمدا ساڵ بە ساڵ دەیگێڕیتەوە رابردوو تا بزانی بە چ هۆیەکەوە تووشی ئەو خووە یان ترسە یان نەخۆشیە دەروونیە بووە چوونکە هۆکارەکەی دەدۆزیتەوە بە گێڕانەوەی بۆ کاتی رابردوولە دەمی تووش بوونی بەو ترسە یان نەخۆشیە یان لە هۆکاری هەندێ ئازار دا ئەوا خەولێخەر پەیام وانەی پێدەدات و ئەو هۆکارە نەرێیە لە مێشکی دەردەکات و هۆکاری ئەرێیی تێدا دەچێنێ و تەنها بە کەرەتێك خەواندن چارەسەر نابێت بەڵکوو کاتی دەوێ و چەندەها کەرەت لەو ماوەیەدا خەواندنی موگناتیسی دەخەوێنرێ هەتا چارەسەر دەکرێ. کەسانی جگەرە کێش و ئەلکەهۆل خۆرەوە کە خۆیان وویستیان بە هێز نیە تا واز لەو خوگریەیان بهێنن ئەوا بە خەواندنی موگناتیسی بە چەندەها کەرەت ماوە ماوە دەی خەوێنی و لە کۆناخی شەشەمدا پەیامی پێدەدەیت کە واز لە خووەکەی بهێنی و هەر خویەکی تری هەبێت وازی پێ لێ دەهێنی و بیگێرەوە

Scanned by CamScanner

رابردوو بزانە چ هۆکارێکی نەرێ کاری تێکردوە کە خوگر بێت کە رەنگە خۆی ئەو خۆگریە بە ئەرێ بزانێ کە ریشەی خوگریەکەت دۆزیەوە ئەوا پەیامی پێ دەدرێ وازی لێبهێنێ و هۆکاری ئەرێ لە شوێنی دا دەچێنی.

ئەگەر خەولێخراو بتوانرێ لە کۆناخی شەشەم کوڵتر بکرێتەوە بۆ کۆناخی تر ئەوا هەر نەخۆشیەکی هەبێت بە پەیامدان بە مێشکی چارەسەری دەکەیت هەتاوەکو بەردی گورچیلەو نەشتەرگەری ئەندامەکانی و نەخۆشیەکانی هەناوی هەبێت کە وای لێدەکرێ مێشکی خۆی بە توانای سەرووی ئاسایی چارەسەری نەخۆشیەکەی بکات کە سەرئەنجام چارە دەبێت بەڵام بە چەند کەرەتێکی خەواندن دوایی بە تیشك گرتنی ئەندامەکەی دەزانی ئەندامە توش بووەکەی چاك بۆتەوە، بۆ ئەوەی لێی دڵنیا بێت.

دەتوانرێ خەولێخراوی موگناتیسی سڕبکرێت لای پزیشکی ددان کێش وە بەبێ بەنج ددانی هەڵبکێشن. کەواتە کەسی خوگر بە خویەك یان توش بوونی بە نەخۆشی بە گێرانەوەی بۆرابردوو بۆلابردنی هۆکاری نەخۆشیو خووەکەی پەیامی پێ دەدرێ بۆ چارەسەرکردن دوای چاندنی هۆکاری ئەرێ لە شوێن هۆکاری نەرێو پەیامی ئەرێ پێدانی بۆنموونە کەسێك دەڵی لە کاتی خەواندنیدا کە من بە هۆی جگەرەو خواردنەوەوە خەمەکانم دەرەوێنم وپشوو بە خۆم دەدەم. تۆ دەبێ ئەم هۆکارە لە مێشکیدا لە ئاوەزیدا دەربکەیتو هۆکاریتری بۆ بدۆزێتەوەو لە شوێنیدا بیچێنی تا بەو هۆکارە تازەیەوە خەمەکانی برەوێنی کە دەتوانی پێی بڵێ هەموو خەڵکی خەمیان هەیەو بە جگەرە خەمەکانیان نارەوێنن چونکە زیان بەخشە. بەڵکو دەچن دەخەون یان خواردن دەخۆنو دەخەون یان واز لە خەمەکەیان دەهێنن یان خەمەکەیان لای کەسی نزیکیان دەگێرنەوە تا خەمی سوك بێت یان دەست دەکەن بە نوسینو خوێندنەوە وبەو شێوازە لێدوانی لەگەڵ دەکەیت. ئەنجا پێی دەڵێیت تەواو لەمەودووا جگەرە ناکێشێت یان واز لەو خووەت دەهێنی چونکە زیانت پێ دەگەیەنی تۆبە توانایتو وویستت (ارادە) بە

Scanned by CamScanner

هێزە و دەتەوێ و دەتوانی بە ئاسانی واز لە جگەرەکێشان بهێنی. بەم پەیامدانە ئەرێیانە دوای چەند کەڕەتێك خەواندنی موگناتیسی خەولێخراو واز لە خووەکەی دەهێنێ. کەواتە خەواندنی موگناتیسی لە بواری تەندروستدا خزمەتی زۆری خەولێخراوی پێ دەکرێ ئەنجا ئەگەر خەولێخراو پتر لە کۆناخی شەشەم کول کرایەوە بۆ کۆناخیتر ئەوا پەیام بە مێشکی دەدەیت کە نەخۆشی خەڵکیتر دەتوانی چارە بکات و بڵێ چارەی نەخۆشیەکەی بکە. کەسێك کە وەرزش دەکات بۆ تەندروستی باش ئەوا دەتوانی بیخەوێنیت و پەیامی پێ بدەیت کە بەو وەرزشە تەندروستیت باش دەبێت و بە هێز دەبیت ئەگەر کەسێ هەبوو بێز لە خواردنێك بکاتەوە و نەی خوات ئەوا دەتوانی دوای خەواندنی بە چەند کەڕەتی پەیامی پێ بدەیت کە بێز لەو خواردنە نەکاتەوە چونکە بۆ بەدەنی بەکەڵکە هەموو کەسێك ئەو خواردنەوە دەخوات و بێزی لێ ناکاتەوە. لە کاتی خەواندنیدا بیگێرەوە بۆ رابردوو بزانە هۆکاری چیە بێز لە خواردن دەکات؟ ئەو هۆکارە نەرێیە لابەرەو هۆکاری ئەرێ بچێنە تا بێز لەو خواردنە نەکاتەوە و بیخوات دەتوانی کەسێك کە خاووخلیچکە بە خەواندنی موگناتیسی گورج وگۆڵی بکەیت و بڵێت هەزت لە چالاکی و گورج و گۆڵییە. یان ئەگەر کەسێك توشی بێ خەوی بووە دەتوانی بیگێڕیتەوە باری پێشوو، خەوی سروشتی ئاسایی بکاتەوە. ئەگەر کەسێك کە تورەو بێچکڵدانەیە ودان بە خۆیدا ناگرێ بە خەواندنی موگناتیسی بیگێڕیتەوە بۆ رابردوو بۆ هۆکارەکەی ئەگەر هەیبیت و ئەنجا هۆکاری تازە لە شوێنیدا بچێنێت وپەیامی پێ بدەیت کە لەمەودوا وەکو خەڵکی بە چیکڵدانەیە و دان بە خۆیدا دەگرێ و تورە نابێت. کە بەم شێوەیە بەردەوام ببە بۆ هەر خوویەکیتر کە هەبێ.

دووەم: بواری فێرکردن

خەولێخەری موگناتیسی دەتوانێ هەر وانەیەك یان هەرپیشەیەك کە خەولێخراو دەیەوێ خەولێخەر پەیامی پێبدات و بە چەندین کەڕەت خەواندنی

Scanned by CamScanner

موگناتیسی فێری بکات. وەکو فێرکردنی فێرخوازی سەرەتایی و خوێندکاری ناوەندی و دواناوەندی و زانکۆ کە خەولێخەر پەیامی پێدەدات لە کۆنارخی شەشەمی خەواندنی موگناتیسی داتا ئەو وانەیەی کە تێیدا تەمبەڵە تیادا زیرەك بێت و هەز لەو وانەیە بکات ئەگەر هەزی لێناکات ئەوا خەولێخەر بیگێڕێتەوە بۆ رابردوو تا بزانێ هۆکارەکەی چییە کە هەز لەو وانەیە ناکات؟ ئەنجا هۆکاری تازەر ئەرێ لە شوێنیدا بچێنێ و وانە و پەیامی پێبدات کە لەو وانەیەدا یان چەند وانەیەدا کە تەمبەڵە زۆر زیرەك دەبێ فێرخواز بە وانە پێدانی لە چەند کەرەتێکی خەواندنی موگناتیسیدا فێری خشتەی لێکدان دەکرێت و هەر لە خەوەکەیدا دەڵێی ئەوا لەبەرتە و کە بە ئاگا هاتیتەوە هەمیشە لە بیرتە و لە بیرت ناچێتەوە. بەمەدا فێرخواز تەواوی خشتەی لێکدان لە بەر دەکات. مێشکی فێرخواز وخوێندکار لە ئەنجامی چەندەها کەرەت خەواندن، بەهێزو ئامادە دەکرێت کە خێرا وانەکان وەربگرێت لە پەرتوك و لە مامۆستا و تەواولە مێشکیدا چەسپ دەبێ ولە بیری ناچێتەوە. کەواتە فێرخواز و خوێندکار بە خەواندنی موگناتیسی ئامادە دەکرێن بۆ فێربوون وبە توانابوون لە فێربووونداو زیرەك بوونیان.

هەروەها کەسێك دەیەوێ فێری زمانی بێگانە و فێری کومپیوتەرو یاری د پیشەیەك بێت ئەوا خەولێخەری موگناتیسی ئەو کەسە دەخەوێنێ وانە و پەیامی پێدەدات بۆ فێربوونی خێرا لەو بابەتەی کە دەبێتە پیشەی یان دەبێتە خولیای هەروەها لە کاتی خوێندنی زمانی بێگانەدا ماوە ماوە خەواندنی موگناتیسی دەخەوێنرێ و پەیامی پێدەدرێ کە زمانەکە زوو فێردەبێ و لە بیری ناچێتەوە. بۆ پیشەکەش کە زوو فێردەبێ ولە بیری ناچێتەوە وەکو پیشەی دارتاشی د میکانیکی و کارەبایی و ئەلەکترۆنی هەر پیشەیەکیتر کە خەولێخراو پێیەوە خەریکیەتی، کەسێك کە وێنەکێشە دەتوانرێ بە خەواندی موگناتیسی زۆر شارەزا بکرێ لە ماوەیەکەی کەمدا، دەتوانرێ بۆ فێربوونی پیشەکانی تریش لە ماوەیەکی کەمدا فێربکرێ کە ئەمە کەڵکی زۆرە بۆ ئەو کەسەی کە زانست یان پیشەیەك

فێردەبێت لە کاتێکی کەمدا و کاتێکی زۆری بۆ دەگەڕێتەوە و کەم بە فێربوونەوە ماندوو دەبێت کە یان دەتوانێت بە یارمەتی خەواندنی موگناتیسی چەندپیشەو زانستێك فێر بیت یان چەند زمانێك فێربێت. دەتوانرێ کە کەسێك بیەوێ بێتە زمانەوان لە زمانی کوردیدا بە خەواندنی موگناتیسی و خوێندنەوەی لە زمانی کوردیو سەرچاوەکاندا زوو ببێتە زمانەوانی شارەزا و بتوانێ زوو وشە کوردیەکان لێکبداتەوە. یان کەسێك دەبێتە هۆنەر زوو توانای هۆنەری بە هێز بکات تا هۆنراوەی بەهێز دابنێ. یان فێرخوازێك کە دەیەوێ تایکواندۆ و کۆنفۆ و کاراتێ فێر ببێت ئەوا بە رێگەی خەواندنی موگناتیسی دەتوانرێ بە توانا بکرێ و زوو فێر بێت و بەدەنی بۆی بگونجێو ڕا بێت. دەتوانرێ بە خەواندنی موگناتیسی خوێندکاری شەشی ئامادەیی بە تواناو زیرەك بکرێ و مێشکی هەموو وانەکان وەربگرێو هەزی لێبکات و لە بیری نەچێتەوە تا نمرەی باش بهێنێ بۆ کۆلیژەکان.
یان ئەو کەسەی دەیەوێت فێری دەروونبالایی ببێت وەکو ئەو لکانەی کە لەم پەرتوکەدا واهەن ئەوا دوای زانیاری پەیداکردن لە سەریو زانینی راهێنانەکان بە خەواندنی موگناتیسی بخەوێنرێ چەند کەرەتێك و مێشکی ئامادە بکرێ و بە توانا ببێت و زوو بتوانێ توانای سەرووی ئاسایی بە کار بهێنێ لە ئەنجامدانی ئەو لکەی کە هەڵیبژاردووە لە دەروونبالایدا بۆ نموونە دەیەوێ فێری خەواندنی موگناتیسی بێت یان دەروونەجولاندن یان هاوبیری یان هەرکامێکیتر بێت ئەوا لەگەڵ راهێنانەکاندا خەواندنی موگناتیسی بخەوێنرێ و مێشکی ئامادە بکرێو سەرنجی تیژبکرێ و توانای سەرووی ئاسایی زوو بە گەڕ بخرێو بڕوای بە خۆی هەبێ کە زوو فێردەبێت. ئەوا لە کاتی راهێنانکردندا هەر چەند رۆژ جارێك بخەوێنرێ پەیامی پێبدرێ لە لایەن خەولێخەری شارەزاوە کەلە ماوەی مانگێ تا دوو مانگ فێر دەبێ و توانای سەرووی ئاسایی بە کار دەهێنێ یان کەسێك دەیەوێت کە پەرتوك و بابەتی رامیاری دەخوێنێتەوەو کاری رامیاری دەکات لە پارتێکدا بە هۆی خەولێخەری موگناتیسی شارەزاوە بخەوێنەرێ و پەیامی

Scanned by CamScanner

پێبدرێ تاببێته رامیاریەوانێکی شارەزا کە لە خەواندنە موگناتیسیەکەیدا لێدوان لەگەڵ کەسایەتیە رامیاریەکان بکات هی خۆوهی بێگانە تا سامی لێیان بشکێ‌و لێیان تێبگات ولێدوانی رامیاریانەیان لەگەڵ بکات هەروەها بۆ شارەزابوون لە زانستی ئابووریدا بە هەمان شێوە. کەواتە خەواندنی موگناتیسی زۆر بە کەڵکە لە بوارەکانی فێرکردندا سەرەڕای ئەوەی مێشک بە هێز دەکات بۆ فێربوون ئەوا فێرخوازو خوێندکاریش بە کاتێکی کەم بە ئامانج‌و ئاواتیان دەگەن بە شارەزایی و کارامەییەوە. بەڵام بۆ ئەم کارانە دەبێ خەولێخەری شارەزا بێت و رۆشنبیر بێت‌ولێزان بێت لە کارەکەیدا واتە دەبێ زانیاری لەو بوارەدا هەبێ کە خەولێخراو پێویستیەتی تیافێر ببێت و شارەزا بێت کە خەولێخەری نەخوێندەوار و نەزان‌و ناڕۆشنبیر ئەم کارەی پێناکرێ.

سێیەم: بواری هەواڵگری

خەولێخەر موگناتیسی دەتوانی خەولێخراو لە بواری سیخوری‌و هەواڵگری‌دا بەکار بهێنێ زانیاری پێ لە دەستگاکانی هەاڵگری وخەڵکی پێ بدزی‌و بزانی و ئاشکرا بکات کە ئەمە لە کۆناخی شەشەمدا دەکرێت بۆ نموونە خەولێخەری موگناتیسی کەسێکی شیاوو لێهاتوو دەخەوێنێ و دەینێرێ زانیاری لە سەر دەستگای هەواڵگری وولاتێك پێوەربگرێ‌و بزانێ پیلانی دژایەتیان بەرانبەر بە میللەتەکەی چۆنە ئێمەی کورد بەم رێگەیەوە دەتوانین بە هۆی خەولێخەرەوە زانیاری لە دەستگاکانی هەولگری داگیرکەرانی کوردستان‌و هاوپەیمانانی داگیرکەران کە دژی ئێمەن زانیاریان لێ وەربگرین بزانین پیلانیان چییە بەرانبەرمان و سیخورەکانیان لە ناو خۆماندا ئاشکرا بکەین و پیلانەکانیان بزانین کە دەنێردرێنە ناومان بە هۆی سیخورەکانیانەوە یان ئامێرکاری سیخورییەوە یان بە هۆی پیلانی رامیاری وئابووریەوە کە دژمان ئەنجامی دەدەن. خەولێخەر دەتوانی خەولێخراو بنێری بۆ دەستگای هەواڵگری داگیرکەرانی کوردستانی‌و

Scanned by CamScanner

هاوپەیمانیان وبەرپرسانی ئەو دەستگا هەواڵگریانە ببینیو بیریان بخوێنێتەوە (واباشە کەسی خەولێخراو شارەزای بیر خوێندنەوەی هەبێت) تا نیازەکانیان بزانی و بچێ تەماشای ئەرشیڤی دەستگا هەواڵگریەکان بکات و زانیاری بدزێ لێیان و بەڵگەنامەکان بخوێنێتەوە خۆ ئەگەر خەوەکە لە کۆناخی شەش بەرەوژووربوو ئەوا بە توانای دەروونە گواستنەوەی خەولێخراو دەتوانرێ بەڵگەنامە لە دەستگای هەواڵگریەوە بێتەر بەودەستت هەر وەها دەتوانرێ بە خەولێخراو نەزانراوەکان ئاشکرا بکرێن خەولێخراو بنێریتە زیندانەکانی داگیرکەرانی کوردستانەوە تا بزانن زیندانیەکان چیان لێدەکرێ و چیان پێ دەگوترێ. من خۆم لە ساڵی ١٩٨٩ دا مێرمندالْم خەواندووە کە بە شوێن کەس وکاری ئەنفال کراویدا بگەرێ کە چووەتە نوگرە سەلمانو لەوێ بینیونی و گوتی کەسوکارم لەوێن ژنو پیاو لێك جیاکراونەوە هەروەها دەتوانرێ بە هۆی خەولێخراوی زیرەكو روون بینی زانەوە ئەو کچە کوردانە بدۆزرینەوە کە ئەنفالکراون و لە یانەکانی شەوانە کاردەکەن. کە لە وولاتانی ئەرەبی و ئەوروپادا لە رێگەی مافیاو دەستگا هەواڵگریەکانەوە فرۆشراون دەتوانرێ بە مێشکی خەولێخراو بدۆزرێنەوەو بزانرێ لە چ وولاتێکن یان چۆن فرۆشراونو براون یان ماون. چونکە رەنگە دەستگا هەواڵگریەکانی وولاتانی ئەرەبی دوای نەمانی سەدام کوشتبێتیانن. کەواتە بۆ دۆزینەوەی کەسە ونبووەکان و گیراوەکان خەولێخراوی بە تواناو ڕوونبین بە کار دەهێنرێو زانیاری پێ وەردەگیرێ یان بەکەسانی زیرەكو خزمو کەسیان زووتر دەیدۆزیتەوە یان خەولێخەری موگناتیسی دەتوانێ کە کەسێك بە تواناو زیرەکە بیخەوێنی و ئەو کەسە بزانێ دەستگا سیخورەیەکان ئایا بە شوێنیدا دەگەڕێنو دژایەتی دەکەن یان دەیانەوێ بە کاری بهێنن هەروەها دەتوانرێ بە خەولێخراوی موگناتیسی بزانرێ ئەندامەکانی هەواڵگری کورد بە دڵسۆزی کار دەکەنو فریو نەدراونو نەکڕدراون و یان بزانرێ بەرپرسەکان سەریە دەستگا سیخوریەکان نین وسیخوری لە سەر پارتەکەیانو میللەتەکەیانو

Scanned by CamScanner

فەرمانڕەواییەکەیان ناکەن. زۆر کاری هەواڵگریتر بە خەولێخراو دەکرێ لە لایەن خەولێخەری پسپۆڕەوە کەواتە بە کارهێنانی خەواندنی موگناتیسی لە دەستگای هەواڵگریداو زانیاری کۆکردنەوەدا کەڵکی زۆری هەیە بەڵام دەبێ دڵنیا بیت کە زانیاریەکان تەواوە بۆیە دەبێ خەولێخراو خەولێخەراو بە توانابن ئەو زانیاریانەی وەریان دەگری دڵنیا بیت لە راستیو دروستیان. هەروەها خەواندنی موگناتیسی لە هەواڵگری سەربازیدا دەتوانی زانیاری پێ کۆبکەیتەوە لە سەر جموجۆڵی سەربازی دوژمن و ژمارەی سەربازەکانو ئامێرەکانی جەنگ ژمارەیان چەندنو نەخشەی جەنگ یان لە هێرش بردنو بەرگریکردندا چۆنە کاتی بۆمبابارانو تۆپەبارانو موشەکباران و فرۆکە هەستانیان کەیە وچ شوێنێك ئامانج تا فریای خۆمان بکەوینو ئەو شوێنە چۆڵ بکەین. هەروەها لە هەواڵگری ناسەربازیداو شارنشینیدا ئەو خوێندکارانەی دەچنە دەرەوەی وولات لە زانکۆکانی هەندەران دەخوێنن بە هۆی خەولێراوەوە زانیاریمان لە سەریان هەبێت تا بزانین دەستگای هەواڵگری ئەو وولاتەی خوێندکارەکانمانی لێیە سیخوریان لە خوێندکارەکانمان نزیك دەبنەوە و پیلان دژیان دەکەن یان فریویان دەدەن بۆ خزمەتی زانستی خۆیان کە رەنگە فریودانیان پتر لە رێگەی سێکسکراتییەوە (دەسەڵاتی ڕووت پەڕیوە) دەسەڵاتی ڕووت پەڕی بێت وچاوبەرەژێر کردنیان بێت   بە رووتپەڕی (سێکس) تا کاری سیخوڕیان بۆ بکەن، یان نەگەڕێنەوە وولات خزمەت بکەن. دەبێ ئێمەی کورد زۆر ووریا بینو لاوەکانمان ووریا بکەینەوە لە دەستگا هەواڵگریەکان ئاگامان لە خوێندەکارەکانمان بێت کە دەچنە دەرەوەی وولات بۆ خوێندن کە دەتوانرێ بە خەواندنی موگناتیسی   زانیاریان لە سەر بزانرێ تا بزانین دەستگا سیخوریەکان پیلانیان دژدەکەن. دەبێ کەسی پێشبینیکەر بخەوێنرێ وپێشبینیان بکات چیان لێ بە سەر دێت لەو وولاتەی کە دەچن بۆی تیا بخوێنن تا بە هۆی پێشبینیەوە ئاگادار بکرێنەوەو خێرا بگەڕێنەوە ناو وولات و کەس وکاریان تا لە کیس کەسو

کاریـان نەچـن. کەواتــە بــە خەوانــدنی موگناتیســی دەتــوانین خزمــەتی گــەورەی پێبکەین لە هەواڵگریدا و لە ئاسایشمانداو لە خۆپاراستنماندا.

چوارەم: بواری ئاشکراکردن

خەولێخــەری خەوانــدنی موگناتیســی دەتــوانێ بــە خــەولێخراو دزی و تــاوان ئاشکرا بکات و دەتوانێ پیاکوژ ئاشکرا بکات کە پۆلیسی تاوان دەتوانێ کەڵك لە خەوانــدنی موگناتیســی وەربگــرێ بــۆ ئاشــکراکردنی دزوپیــاکوژ ودۆزینــەوەیان و دۆزینەوەی تاوانباران بەڵام دەبێ زانیـاری راسـت و دروسـت ومتمانەپێکراو بێت بە هـۆی خەولێخـەری بـە توانـا و شـارەزاو خـەولێخراوی بـە توانـا و زیـرەك و روون بینی کەر کە بتـوانێ زانیارییـەکان بـە تـەواوی بـدات. هـەروەها بتـوانرێ شـتی وون بـوو یـان شـتی دزراو بدۆزرێتـەوە دەکـرێ بـە خـەولێخراوی زیـرەك ژمـارەی بـەخت بازی (یانصیب) یان لۆتۆ ئاشکرا بکرێ و یاری بکەیت و ببیبەیتەوە جا لە وڵاتـی خۆت بیت یان لـە وڵاتـی بێگانـە کـە بـە مـەش سـەرمایەی زۆرت دەسـت دەکـەوێت و گـۆڕانی ئابوریـت بـە سـەر دێـت. هـەروەها بـۆ ئاشـکراکردنی شـوێنەوارو زانینـی مێژووەکەی وچـاخەکەی هـەروەها بـۆ ئاشـکراکردنی زۆر شـتی نـەزانراوی تـر یـان شاراوە یـان بـە خـەولێخراو بیری خـەڵکی بخوێنیتـەوەو نیازی ئاشـکرا بکـەیت کـە دەیـەوێ چـی بکـات تـالێی وریـا بیت، دەتـوانی پێشـبینی پـێ بکـەیت بـە کەسـی خەولێخراو هەروەکو چۆن روون بینی پێ دەکەیت.

پێنجەم: بواری لێدوان لەگەڵ گیاندا

خەولێخــەری خەوانــدنی موگناتیســی دەتــوانێ بــە خــەولێخراو لێــدوان لەگــەڵ گیـانی مردووەکانــدا پێبکـات و زانیاریـان لێـوەربگرێ بزانـێ چیاندەوێ و چـۆن مردون و کـوژراون و چـی نهێنی لایانـە ئاشـکرای بکـەن و داواکاریـان چیە بۆخزم نـەوەیان. ئەمــەش لەوکاتــەدا کــە خــەولێخراو لــە کۆنـاخی شەشــەمی خەوانــدنی

Scanned by CamScanner

موگناتیسی دایەوپێی دەڵێیت ئەوا ئەو کەسە کە خزمەتە یان دەیناسی کە لەمەوبەر کۆچی دوایی کردووە ئێستا دێتە پێش چاوی تۆو بەراستی دەیبینی و لێدوانی لەگەڵ دەکەیت و هیچ ترست لێنابێت وخۆشت دەویت بزانە چیدەڵێت پرسیاری لێبکە. کەلەم کاتەدا خەولێخراو گیانی مردووەکە دەبینێ و لێداوانی لەگەڵ دەکات و داواکاری و زانیاری لێ وەردەگرێت بۆنموونە کەسێك هەیە لە وڵاتێ یان لە شوێنی تێدا چووەو کەس و کاری زانیاری لەسەری نییە کە چۆن تێدا چووە لەم کاتەدا بە رێگەی خەواندنی موگناتیسی کەسی نزیکی مردووکە لێدوان لەگەڵ گیانی مردووەکەدا دەکات و زانیاری لێوەردەگرێ کە چۆن تێدا چووەو کێ کوشتویەتی بە پیلانی کەسییە یان دەوڵەت وپارت و دەستگای هەواڵگریە لە ناویان بردوە. یان بە نەخۆشی خۆی تێدا چووە و بەو شێوەیە.

Scanned by CamScanner

ب- خەواندنی موگناتیسی خۆیی

لە خەواندنی موگناتیسی خۆیدا تەنها خەولێخراو خۆیەتی خەولێخەر بوونی نییەو ئەو کەسەی خەوی موگناتیسی خۆیی خۆی دەخەوێنێ هەزو ئارەزووی خۆیی پێویستە تا کولّ خۆی بخەوێنی سەرنجی خۆی تیژ بکاتو بە هەستەکانی لە دەروربەری داببڕێ. بۆ خەواندنی خۆیی سەرەڕای ئەم ڕێگەی فێربوونەی من دەینوسمەوە بۆ فێرخواز ڕێگەیەکی تر هەیە کە بەڕێز جەبار ئوسمان لە پەرتوکی خەواندنی خۆیدا نوسیویەتی لە چاپی (٢٠٠٥) بەلاّم گرانە جا فێرخواز بەم ڕێگەیە خۆی دەخەوێنێ کە دەینوسمەوە یان بەوەی ناویم هێنائەوا ئارەزووی خۆیەتی لێرەدا ئەگەر خوێنەرێك هەبێ ئەویشو ئەمیش بخوێنێتەوە دوو ڕێگەی جیاوازن لە فێربوونی خۆیدادەبێ بە ئاگا بێت ئەم جیاوازیە لە ڕێگەی فێربوونیدا سەری لێ تێك نەدات. مرۆڤ لە خەواندنی موگناتیسی خۆیدا لە کوناخی شەشو بەرەوژووردا ئەوەی خەولێخەری موگناتیسی پێی ئەنجام دەدات ئەوا خۆشی دەتوانێ ئەنجامی بدات. دەتوانی شتی نەزانراو بزانی دەتوانی شت ئاشکرا بکات و شوێن ببینیو دەروونە جولاّندنو دەروونە کارتێکردن بکات هەروەها دەتوانی نۆر شتی تر بکات. بەلاّم واباشە بۆ تەنها یەك شت خۆت بخەوێنێ وەکو ئاشکراکردن بێت یان کارتێکردن بێت یان روون بینی بێت .

ڕاهێنانەکان ودەستپێکردنی

١- لە سەر جێگەی نەرمو شل لە سەر پشت ڕابکشێو هیچ بۆنێ نەبێ تا سەرنجت ڕابکێشێ بەهۆی هەستی بۆنکردنەوە و هیچ دەنگی لەو شوێنە نەبێ کە

Scanned by CamScanner

تێدا راکشاوی تا سەرنجی هەستی بیستنت رابکێشێ و خاوێنیش بیت و لەش خورانت نەبێ تا سەرنجت تێك بدات واباشە چایت نەخواردبێتەوە بەڵام خواردنی شیرو ماست گۆشتی خەل وئاژەڵ باشە لەشت خاوو شل دەکاتەوە. خۆت بێ جوڵە بکەو بڵێ بە مێشکی خۆت لە بەر خۆتەوە من دەچمە خەوی موگناتیسی کوڵەوە و لەشم بێ جوڵەدەبێ و چاوم گرانەو دادەخرێو هەتا خۆم بە ئاگا نەهێنمەوە چاوەکانم ناکرێنەوە. بۆیەئەگەر شوێنت چۆڵ بێدەنگ بێت باشە.

٢- لە کۆناخی دووەمدا بڵێ ئەوەتا چاوم داخراوەو بۆم هەڵنایەت و لەشم سڕوگران بووەو چوومە خەوەوە خەوم کوڵ دەبێت دەچمە خەوێکی کوڵەوە دەخەوم ئاگام لە بەدەنم نامێنێ ئەنجا کە هەوڵتداو چاوت بۆنەکرایەوە ئەوا لە کۆناخی دووەم دایت (لە خەواندنی موگناتیسی خۆیدا خۆت رۆڵی خەولێخەری موگناتیسی دەبینی و بە کۆناخەکاندا خۆت تێپەڕ دەکەیت) بەخۆت بڵێ لە کۆناخی شەش کە خەوم کوڵ بۆوە ئەوا هەساوەو ووریا و زیرەکمو ئاگام لە دەورو بەرم نییە.

٣- ئەنجا بە خۆت پەیام ووانە بە خۆت دەدەیت بە لێدوانی لە بەرخۆتەوە لەگەڵ خۆتدا لە ناو مێشکتدا یان بە لێدوانی مێشکی خۆت بە خۆت دەڵێی من لە خەودام و خەوم کوڵتر دەبێت هەموو لەشم بێ جوڵەیەو ناتوانم دەستم بجوڵێنمو بەرز بکەمەوەو تەواو لەشم بێ جوڵەیەو توانای جوڵانی بەدنی خۆمم نییە چونکە لە خەو دام و خەوم کوڵ دەبێتەوە لەمەودوا خەوی من کوڵتر و گرانتر دەبێ و ئاگام تەنها لە خۆمەو لە هیچ شتێکتر نامێنێ. ئەنجا هەوڵ بدە کە دەستی خۆت بجوڵێنی ئەگەر بۆت نەجوڵا ئەوا لە خەودایت چونکە پەیوەندی مێشکتو بەدەن دادەبڕێو خۆت دەتەوێ خەوت کوڵ بێتەوە وبەدەنت بێ جوڵەو سڕ بێت کەواتە کە نەت توانی دەستت بەرز بکەیتەوە و بیجوڵێنیت ئەوا لە کۆناخی سێ هەم دایتو بەردەوام وانە بەخۆت بدە تا خەوت کوڵتر بێتەوە.

Scanned by CamScanner

٤- بەردەوام پەیام بە خۆت بدە لە ناخی خۆتدا بە مێشکت کە خەوت کوڵ دەبێتەوەو ئەنجا ژمارەت لە بیر دەچێتەوە کۆکردنەوەو لێدەرکردنت لە بیر دەچێتەوە چونکە دەتەوێ بچیتە خەوی کوڵەوە وە ناتوانی ژمارە بژمێریت بەردەوام بە خۆت دەڵێی من خەوم کوڵتر و گرانتر دەبێ من لەمەودوا هیچ دەنگێ نابیستم لە پەیوەندی هەستەکانی دەرەوەی مێشکم و پێنج هەستەکەم دادەبڕێم و هەست بە هیچ ناکەم هیچ دەنگێ نابیستم ئەگەر بانگیشم بکەن چونکە دەمەوێ تەواو بچمە خەوی موگناتیسی کوڵەوە ئەنجا بڵێ ژمارەم لە بیرچۆتەوەو ناتوانم بیژمێرم و سەرنجم تیژ دەبێ وبیرم لای هیچ نامێنێ. ئەنجا هەوڵ بدە بزانە دەزانی بژمێری یان کۆ بکەیتەوە کە نەتوانی بژمێری و کۆبکەیتەوە ئەوا لە کۆناخی چوارەمی خەواندنی خۆیدایت و خۆت ناتەوێ ژمارە بزانیت و بۆیە لە بیرت دەچێتەوە واتە سەرنجت تیژوکوڵتر دەبێت. بەردەوام پەیام بە خۆت بدە.

٥- بەردەوام پەیام بە خۆت بدە بڵێ دەمەوێ خەوی کوڵترو گرانتر بخەوم و هیچ نابیستم و ناوی خۆشم لە بیر دەچێتەوە چونکە دەمەوێ تەواو سەرنجم تیژ بکەم و کوڵ بکەم لە سەر خەو کوڵ بوونەوەم و لەو خەوە کوڵەمدا دەتوانم شوێن ببینم و لێدوان لەگەڵ خەڵکی بکەم شتی نەزانراو ئاشکرا بکەم یان کارتێکردن بکەم ئەو شتەی کە خۆت مەبەستە ئەنجامی بدەیت خۆتت بۆ خەواندووە چونکە خۆ خەواندن بۆ کارێک ئاسانترە وەك چەند کارێك. بەردەوام پەیام بە خۆت بدەیت کە خەوت کوڵ دەبێتەوە و تەواو بێ ئاگا دەبیت و لە هەستی بیستنت دابڕاویت و ناوی خۆتت لە بیرچۆتەوە چونکە دەتەوێ سەرنجت کوڵ بێتەوە و کوڵ بخەویت ئەنجا هەوڵ بدە ناوی خۆت بێتەوە بیرت هەست دەکەیت نایەتەوە بیرت چونکە خۆت دابڕیوە لە بیرکردنەوەت و لە هەموو شتێ و دەتەوێ تەواو سەرنجت کوڵ بێت لە خەوی کوڵدا بیت ئەگەر ناوی خۆت نەهاتەوە بیرو لێی دابڕابوویت ئەوا لە کۆناخی پێنجەمی خەواندنی خۆییدایت.

٦- بەردەوام پەیام بە خۆت بدەو بڵێ من سەرنجم کوڵ بۆتەوە و بە خەوی کوڵ دەگەم و بێ ئاگام لە هەموو شتێ چونکە سەرنجم کوڵەو خۆم دەمەوێ سەرنجم کوڵتر بکەمەوە خۆم دابڕم وبێ ئاگابم لە هەموو شتێ. بڵێ من لەمەودوا هەموو شتێ دەبینم هەر شوێن و هەر کەسی بمەوێ دەیبینم و دەتوانم سەردانی شوێنان بکەم و خەوم کوڵتر دەبێ و ووریا و زیرەك دەبم لەو خەوە کوڵەدا یان لەو کوڵ کردنەوەی سەرنجمدا ئەنجا تەندروسیتیم باشەو باشتر دەبێ و هەست بە ماندوویی ناکەم. دەخەوم و خەوم کوڵتر دەبێ و هەرچەندە ئێستا خەوم کوڵە بەڵام دەمەوێ کوڵتر بێت و وەسەرنجم کوڵتر بێت و تیژتر بێت ئەنجا هەوڵ بدە بچیتە ماڵی ناسیاوێکت و بزانی کێ لە ماڵە و کە چویتە شوێنەکەو ببنیت ئەوا لە کۆناخی شەشەمدایت. پتر بە خۆت بڵێ خەوم کوڵتر دەبێت و زۆرتر سەرنجم تیژتر دەبێت. چیم بوێ دەیکەم وبە توانام وهەموو شتێکم پێدەکرێ. لەم کۆناخی شەشەمدا ئەوەی خەولێخەری موگناتیسی بە خەولێخراوی دەکات خۆشت لە خەواندنی موگناتیسی خۆیدا دەتوانی ئەنجامی بدەیت ئەو کەس و شوێنەی مەبەستتە ببینی یان ئەو شتەی مەبەستە بیزانیت یان پەیام بە خۆت بدەیت تەواو هەرئازاری کە بە هۆی دەردێکەوە کە توش دەبیت نامێنێتەوە و چارەدەبیت هەر وەها بڵێ بە خۆت ئەو خووەی گرتووەتومە بەو شتەوە وازی لێدێنم و وویستم بە هێز دەبێت.

٧- ئەگەر وویستت شتی زۆرترت پێ بکرێ ئەوا پەیام بە خۆت بدە خەوت کوڵتر بێت و سەرنجت تیژتروکوڵتر بێت بۆ دەروونە جوڵە و کارتێکردن ئەگەر وویستت کار لە هەر مرۆڤ و شتێ بکەیت و هەستت کرد لە خەوە کوڵەکەتدا کاری تێ دەکەیت مانای خەوت کوڵەو پتر لە کۆناخی شەش دایت و دەتوانی دەروونە جوڵاندن بکەیت ڕەنگە هەندێ کەس بتوانێ لە کۆناخی شەشەمدا دەروونە جوڵاندن و کارتێکردن بکات بەڵام لە خەوێکی کوڵدا لە سەرنجی کوڵدا دەتوانی شتێك لە شوێنێکەوە بهێنیتە ئەو شوێنەی کە لێی خەوتوویت. ئەمەش مانای

Scanned by CamScanner

ئەنجامدانی دەروونە گواستنەوەیە دوای ئەوەی کارو نیازەکانت ئەنجامدا دەتوانی بە خۆت بڵێی لە ناختدا من خەوم سوك دەبێتو لەشم سوك دەبیٚ ورده ورده بە ئاگا دەبمەوە ئاگام لە خۆم و لە دەوروبەرم دەبیٚ بەپێنج هەستەکەم هەست بە هەموو شتێك دەکەم وبە هۆش و گۆش دێمەوەو چاوم دەکرێتەوەو هەموو شتیٚ دەبینم تەواو خۆخەواندن بەسەو بە ئاگا دێمەوە لە خۆمو لە دەوروبەرم تەواو بە ئاگام لەش سوکم دەجوڵێم. بەم شێوەیە خۆت بە ئاگا دێنیتەوە. ئەگەر ئارەزووت بوو بڵیٚ دەچمە خەوی سروشتیەوە ودوای بە خۆم هەڵدەستم لە خەو بەم شێوەیە کۆتایی دێنی بە خەواندنی موگناتیسی خۆی کە هەموو لێدوانەکان لە ناختدا. بە مێشکتە.

بە کار هێنانی خەواندنی موگناتیسی خۆیی

ئەو کەسەی کە خۆی دەخەوێنیٚ وەکو ئەو کەسەی کە لە لایەن خەولێخەرەوە خەوێنراوە دەتوانیٚ لە هەمان ئەو بوارانەدا کە لێی دووام توانای سەرووی ئاسایی خۆی تیا بە کار بهێنی وەکو دروستکردنی تەندروستی باش بۆ خۆی و وازهێنان لە خوگری و هەروەها چارەسەرکردنی نەخۆشی خەڵکی و زۆرشتیتر هەروەها بۆ خۆفێرکردنو زیرەك کردن لە بابەت ووانەکاندا ئەنجامدانی کاری سەرووی ئاسایی و پەیوەندنی کردن بە گیان و ئاشکراکردنی نادیارو نەزانراوەکان لە بواری فێربووندا توانای مێشکی خۆت ئامادە دەکەیت خۆت زیرەك تر دەکەیت و سەرنجت بڵاونابیٚ لە کاتی فێربووندا سەرنجت لای ئەو شتە دەبیٚ کە فێری دەبیت بۆ فێربوونی لکەکانی رەوانبالایی بێجگە لە خۆخەواندن رۆڵ دەبینی وەکو راهێنان بۆفێربوونی دەروونە جوڵاندن کە بتوانی لە بە ئاگایدا تەنەکان لە رۆژەڤدا بە بیٚ دەست لێدان و هۆکاری فیزیکی بجوڵێنی و لەو خۆ خەواندنە کوڵەدا پەیام بە خۆت دەڵێی لەدۆخ وباری بە ئاگایشم دیسان دەتوانم تەنەکان بجوڵێنم هەروەك چۆن لە خەواندنی خۆیدا ئەنجامی دەدەم. بۆ توانای خەواندنی خەڵکی بڵی من چۆن خۆم بردۆتە خەوی کوڵەوە سەرنجم تیژو کوڵە

Scanned by CamScanner

ئاوەهاش دەتوانم خەڵکی بخەوێنم و خەوی کوڵ بکەمەوە و کار بە مێشکی بکەم. هەر وەها بڵێ من دەتوانم لە کاتی بە ئاگایدا بیری خەڵکی بخوێنمەوە و هاوبیری لەگەڵ خەڵکی بکەمو کار لە خەڵکی بکەموتوانای روونبینیم هەبێ یان پێشبینی و پێش گۆیم هەبێ. لە خەواندنی خۆیدا کە خەوت کوڵە هەر پەیامێ بە خۆت بدەیت دەتوانی پێی بکەیت لە بەئاگایتدا وەکو ئەنجام دانی ئەوانەی گوتم دەتوانی بە خۆت بڵی من چۆن چارەی دەردەکانی خۆم دەکەم بە هەمان شێوە لە ئاگایمدا توانای دەروونە چارەسەرکردنم هەیە و چارەی نەخۆشیەکانی خەڵکیم پێدەکرێ و توانای دەروونە نەشتەرگەریم هەیە. بەڵام واباشە یەك بەیەك ئەوانە ئەنجام بدەیت لەگەڵ راهێنانی تایبەتی هەر یەکەیان کاریگەری باشتری دەبێ و بەرهەمی باشتری دەبێ و ناتوانی لە ماوەیەکی کەمدا هەمووی فێرببیت و بەرەبەرە کاتت پێویستە بۆ گەیشتن بە ئەنجامدانی ئەو توانایانە. خۆ خەواندن لە بواری هەواڵگریدا دەتوانی زانیاری لە دوژمن بدزی و شتە نهێنیەکانی بزانی بە هۆی روون بینیەوە لە خۆ خەواندنی موگناتیسیدا کەواتە خەواندنی موگناتیسی خۆیی کەڵکی زۆرە و خزمەتی زۆری پێدەکرێ. دەتوانی پێش ئەنجام دانی راهێنانی خەواندنی خۆیی و خۆ خەواندن ئەوا لای کەسێکی خەولێخەری موگناتیسی بت خەوێنێ رێت بۆ بکێشێ و پێت بڵێ خۆت دەتوانی خۆت بخەوێنی لە جیاتی من بەخۆت بەم رێگەیە دەست پێ دەکەیتو دەچیتە خەواندنی موگناتیسی کوڵەوە. من بیستم کە منداڵێکی کورد لە سلێمانی لە ئەنجامی زۆر خەواندنیەوە لە لایەن خەولێخەرەوە خۆی فێربووبوو خۆی دەخەواندو خۆی دەبردە کۆناخی شەشەمەوە بە داخەوە ئەو منداڵە لەگەڵ خێزانیدا وا لە بەریتانیان بە پێی ئەو هەواڵەی بیستم کە ترسم هەیە پۆلیسی نهێنی بەریتانیا بۆ خزمەتی خۆیان بە کاری بهێنن ئەگەر ئەو توانایەی بمێنێو نەگۆرێ بیر ومێشکی. کەواتە خەواندنی موگناتیسی خۆیی ئاسانتر دەبێت کە خۆت ئەنجامی بدەیت ئەگەر چەند کەرەتێ خەولێخەری موگناتیسی بت خەوێنێ و خۆت بە دوایدا لاسایی هەمان بار بکەیتە کە خەولێخەر دەت خەوێنێ، و کۆناخەکان خۆت بۆ خۆتی کوڵتر بکەیت بەڵام لە هەمان کاتدا رۆڵی خەولێخەر گرنگە کە پەیامت پێبدات و بڵێ کە خۆت وویستت خۆت

Scanned by CamScanner

بخەوێنی بەم کۆناخانەدا تێدەپەڕی و دەچێتە خەوی کوڵەوە. بێگومان بەم جۆرە خەواندنەی کە من نوسیومەتەوە راهێنانی و دەست پێکردنی خەواندنی موگناتیسی خۆیی ئەوا وەکو دەست پێکردنی خەواندنی موگناتیسی خەڵکیە بێگومان بە شێوازی ئەم پەرتوکە وبە دەست پێکردنی راهێنانی کەخەواندنی خۆیی و خەڵکی لێك نزیکن لە خۆخەواندن و خەڵك خەواندندا کە ئەمەش کارئاسانییە بۆ فێرخواز. کەڵکێکیتری خەواندنی موگناتیسی خۆیی ئەوەیە کە خوێندکار دەتوانی بەهۆیەوە خۆی بە هێزو زیرەك بکات. لەوانەکاندا بۆ نموونە بە نیەتو نیازی وانەی کیمیا یان ئینگلیزی یان مێژوو دەست دەکەیت بە خەواندنی خۆی و کاتێ چوویتە کۆناخی شەشەمەوە بچۆرە سەر ئەو وانەیەو پەیام بە خۆت بدە کە تەواو فێری دەبی و لات ئاسانەو لەو خۆخەواندنەدا پەرتووکەکە بهێنەوە بیرت یان سەرنجی تیژی بیرت بخەرە سەر پەرتوکی بابەتەکەو هەوڵبدە بیخوێنیتەوە ولێی تێبگەیتو لە بەری بکەیتو دەرخی بکەیتو پەیام بە خۆت بدەی کە لە بیرت ناچێتەوە دوای بە ئاگابوونەوەت ئەمە وادەکات کە تۆ لە کاتی لە ئاگایدا هەزو ئارەزووت پتر بچێتەوە سەر بابەتەکەو ولە کاتی فێربوون و خوێندنەوەیدا بیرت پەرش وبڵاو نەبێت زوو لەبەری بکەیت و بیزانیت. خەواندنی موگناتیسی زۆر کەڵکی هەیە بۆ خوێندکار بۆ نمونە ئەگەر خوێندکار بە خەواندنی موگناتیسی وانەکانی فێر بێت ئەوا کاتی زۆرکەمی دەوێت بۆخوێندنەوە و لە بیر چوونەوەشی دەگمەن دەبێ و ئەو دەگمەنەش بە هۆی خەواندنەوە دەهێنرێتەوە بیر کە کۆشش و خۆ خەریککردنی زۆری لێدەگەڕێتەوەو ماندوو نابێ و وەرس نابێ لەگەڵ وانەکاندا دەڕوات و کاتیشی زۆر دەبێت بۆ کاریتر، من لێرەدا ئاماژەم بۆت کردووە و بەوردەکاری لێی نەدواوم بەڵام بە پاڵ ئەمانەوە فێرخوازی خۆخەواندن بیری بۆ شتی تر دەچێت.

Scanned by CamScanner

٢ ـ خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە

لە خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانەدا خە و لێخەر ئاگایی نادات بە کەسی دەستنیشان کراو بۆ خەواندنی موگناتیسی واتە خەولێخراو ئاگایی لەوە نییە کە خەولێخەر دەی خەوێنی یان ئاگای لێیەتی رەفزی دەکات و ئامادەیی دەرنابڕێ بۆ خەواندنی موگناتیسی لێرەدا خەولێخەری موگناتیسی لە نزیک کەسەکەوە یان لە دوورەوە کەسی مەبەستی خۆی دەخەوێنێ بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی کە خەولێخەرهیچ رێگری پێناکرێ ناچارە بە خەواندنی موگناتیسی وەکو ئەوەی دەرزی بەنجی لێبدرێت کە ئەمەش بە کارتێکردن ئەنجام دەدرێت. خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە لە نزیكو لە دوور خەواندنەکەی خۆی ئەنجام دەدات بەڵام لە نزیك دەتوانێ لێداوانی لەگەڵ بکاتو بە کۆناخی شەشەمی خەواندنی بگەیەنێ وکار بە ئاوەز و مێشكو هەستەکانی ناوەوەی مێشکی بکات. بەڵام لە دور تەنها لە رێگەی هاوبیرییەوە دەتوانی بیری خۆتی بۆ بنێرێ، بەڵام ناتوانی بیری لێ وەربگری، مەگەرخەو لێخەری موگناتیسی توانای هاوبیری باشی هەبێت. واتە بیروەرگرو بیرخوێنەریش بێت. بەڵام بیهێنمەوە یادتان لە خەواندنی موگناتیسی ئارەزوومەندانەدا کە لە کاتی خۆیدا ئاماژەم پێی نەکرد و ئێستا ئاماژەی پێدەکەم کە دەکرێ بە هۆی تەلەفۆنەوە خەولێخەر خەوڵێخراو لە شوێنێکی دوور لەخۆی بیخەوێنێ و بە هۆی لێدوانەوە لە رێگەی تەلەفۆنەوە لە خۆی نزیك دەکاتەوەو دەی خەوێنێ و کار بە مێشکی دەکات. ئەمەش ئەو خەولێخەرە موگناتیسیانە ئەنجامی دەدەن کە لێدوانەکانیان کارتێکردنی سەرووی ئاسایی لەگەڵ دا بێت و

Scanned by CamScanner

کارتێکردنی سەرووی ئاسایی بکات. کە بەرێگەی تەزوو تەماشاکردن بە چاوەکان نابێت واتە دەبێ خەولێخەر راهێنانی کارتێکردن بە لێدوانی کردبێت. هەروەها راهێنانی کارتێکردن بە مێشک ئەمیش دەبێت کە خەولێخەر فێری بووبێت تەنها لێدوانی ئاسایی بە تەلەفۆن بۆ خەواندنی دەکات. لەم بارەدا خەولێخراو دەبێ بە هۆی بیسەرو مایکرۆفۆنی تەلەفۆنەوە دەنگی خەولێخەری پێ بگاتو وەڵام بداتەوە کە ئەمە بە بارێکی تردا لێکی بدەینەوە ناکاتە خەواندنی دور چونکە بە هۆی لێدوانی تەلەفۆنەوە لێی نزیکەو وەکو ئەوەی لە بەردەمیدا بێت و لێدوانی لەگەڵدا بکات. بەڵام دوور ئەوەیە دەنگ نەیگاتیو هەستەکانی دەرەوەی مێشک هەستی پێنەکات. بێنەوە سەر خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە لە دوورو لە نزیک بەڵام دەبێ خەولێخەر ئەو کەسەی دەی خەوێنی بیناسێت یان وێنەی لەبەر دەستدا بێت (وێنەی جوڵاو و نەجوڵاو).

کەواتە خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە دووجۆرە:

یەکەم: خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە لە نزیک

دووەم: خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە لە دوور

راهێنانەکانی فێربوون

هەر دووجۆرە خەواندنەکە یەك راهێنانیان پێویستەو فێرخواز دەتوانێ خەولێخەری پێ بخەوێنێ بەڵام ئەنجامدانی خەواندنەکە لە نزیك بە هۆی لێدوانەوە کار بە مێشکی دەکات بەڵام لە دووربە هۆی هاوبیرییەوە کار بە مێشکی دەکات بەڵام هەمیشە خەولێخراوی موگناتیسی لە بەر دەستدا بە هۆی لێدوانەوە باشترەو کارت بۆ ئەنجام دەدرێت بە مێشکی خەولێخراو. ئەو کەسانەی بە تۆبزی لە دوور خەڵکی دەخەوێنن ژمارەیان لە جیهاندا دەگمەنەوپسپۆڕی خەولێخەری بەم رێگەیە کەمە. ئەمەش راهێنانەکانە:

١- لە سەر جێگە رابکشێ لەشت خاو شل بکە شەو و رۆژی چەند کەرەتێ بە خەیاڵ وێنەی خەڵکی بهێنە ناو مێشکی خۆتەوەو بڵێ ئەو کەسانە بیانەوێ و

Scanned by CamScanner

نەیانەوێ من دەیان خەمە خەواندنی موگناتیسی کوڵەوە من زاڵ دەبم بە سەر هەموو کەسدا کە بیخەوێنم وهیچ ڕێگری لە بەردەمم دا نامێنێ هەر کەسێ بمەوێت خەوێکی کوڵی موگناتیسی دەیخەوێنم ئەم لێدوانانە لە بەر خۆتەوە بە لێدوانی مێشك بە خۆت بڵێ کە ئەمە پەیامدانە بە خۆت ئەنجا وێنەی ئەو کەسەی دەی خەوێنی با لە مێشکدا بێت بەخەیاڵو بە وێنە بەرداری لە بەرخۆتەوە بە مێشك بڵێ دەی خەوێنم و بە خەیاڵ بیبینە کە مێشك کاری تێدەکاتو دەی خەوێنێت.

٢- هەمیشە داڵخەت لە لای ڕاهێنانی یەك (١) بێت بە شەو بە ڕۆژ لە کاتی لێدوان لەگەڵ خەڵکیدا یان نان خواردندا یا هەر داڵخەت لای ڕاهێنانی یەکەم بێت واتە بیرت پێیەوە بەسترابێتەوە. باوەڕت بە خۆت بێ کە فێردەبیو خەڵك دەخەوێنی و وا هەست بکە بە بەردەوام بوونت لە سەر ڕاهێنان بەو توانایە دەگەیت تا خەڵکی بخەوێنیت.

٣- لە جیهانی بەردەست و بەرچاوو ڕۆژەڤدا هەرکەسێ دەیبینیو دێتە بەرچاوت یان لێدوانی لەگەڵ دەکەیت هەست بکە کە دەتوانی بیخەوێنیت. لە پاش ماوەیەك بەردەوام بوون لەم ڕاهێنانە ئەگەر هەستێك لە ناختەوە پەیدا بوو کە دەتوانی خەڵك بخەوێنیت ئەوا دەست پێبکە بە خەواندنی تۆبزیانەی خەڵکی. بە لێدوانی مێشك کەسەکە دەخەوێنیت دەتوانی یەکسەرە بیبەیتە خەوی کوڵەوە بە بێ پلە بە پلەو کۆناخ بە کۆناخی خەواندنی. هەروەها دەتوانی ڕاهێنانی کارتێکردن بە لێدوان فێربیتو ئەنجامی بدەیت هەروەکو لە خەواندنی موگناتیسی نارەزوومەندانەدا هەیە بۆ ڕاهێنانی.

چۆنیەتی خەواندنی کەسێك یان کۆمەڵێك

کاتێك بە توانای سەرووی ئاسایی بە کارتێکردنت بە خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە کەسێك یان کۆمەڵێك لە نزیك بخەوێنیت ئەوا لە کاتی خەوی کوڵ بوونەوەیدا هەر کە چوەوە خەوەوە ئەگەر وویستت مێشکی بە کار بهێنی و کار بە

مێشکی بکەیت ئەوا دەبێ لێدوانی لەگەڵ بکەیت کۆناخ بە کۆناخ تا کۆناخی شەشەمو باڵاتر یان ئەگەر یەکسەر چووە کۆناخی شەشەمەوە ئەوا وەکو کۆناخی شەشەم لێدوانی لە گەڵدا بکە. پێویست ناکات من دەستپێکردنەکەی بنوسمەوە کە پێشتر نوسیومەتەوە بڕوانە چۆنیەتی خەواندنی کەسێك یان کۆمەڵێك بە ڕێگەی خەواندنی ئارەزوومەندانە. بەڵام بۆ خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە بەم ڕێگەیە نابێت مەگەر خۆییان وێنەکەی بە زیندوویی لە بەردەمت دا بێت و بە زیندوویی لێدوانی لەگەڵ بکەیت. بەڵام ئەگەر نادیار بوو ئەوا تۆ دەبێ ئەو کەسە بناسیت یان وێنەی بە کامێرا گیراوی لە بەردەستتدا بێت و بە توانای مێشك دەیخەوێنی و دووری و نزیکی هیچ ڕۆڵ نابینی بۆ کارتێکردنی سەرووی ئاساییت. ئەنجا بە هاوبیری لێدوانی بۆ دەنێری و خەولێخراویش بە مێشك دەیبیستی نەك خەولێخەر بەدەم لێدوانی لەگەڵ بکاتو خەولێخراویش بە گوێچکە بیبیستی چونکە خەولێخراو لە بەردەست خەولێخەردا نییە. گواستنەوە هاوبیری کە گەیشتینە سەری لێی دەدوێم کە چۆن فێر دەبیت وئەنجامی دەدەیت. بەڵام من پێموایە ئەگەر کەسێك بە ڕێگەی ئارەزوومەندانە بخەوێنیت وکار بە مێشکی باشتر دەکەیت وەك لەوەی بە ڕێگەی تۆبزی نائارەزوومەندانە بیخەوێنێت چونکە بە ڕێگەی ئارەزوومەندانە خۆی ئامادەیە و ڕازیە زانیاری پێ وەربگریتو فێری بکەیت لە بوارەکاندا وکاری پێ بکەیت. مەبەست لە ئارەزوومەندانە کە خۆی پێی خۆشەو هەزوئارەزووی لادروست بووەو ئەو کاتە خۆشی لە گەڵتدا داوای زانیاری دەکاتو بەرگری لە مێشکدا بۆ وەرگرتنی زانیاری و کار بە مێشککردنی، پیشان نادات. کاتی داوای کارێکی لێبکەیت و زانیاریەکی پێوەربگریت کاتێ دەی نێریت بۆ شوێنێك. بەڵام لە خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانەدا چونکە هەزوو ئارەزووی خۆی تێدا نییە پێم وانییە گوێڕایەڵی خەولێخەری موگناتیسی بکاتو زانیاری نەزنراو وەربگرێت یان شت ئاشکرا بکات یان فێربوونی کە خۆی نەخوازێ خەولێخەر فێری بکات چونکە کە بە ئاگا بۆوە دەزانی تۆ ئەوکارەت

Scanned by CamScanner

لەگەڵ کردوە وخەواندووتە بۆیە مێشکی بەرگری دەکات یان هەر لە کاتی خەواندنەکەدا پێی ناخۆشەو مێشکی بەرگری دەکات و گوێڕایەڵیت باش ناکات کەواتە خەولێخەر کەڵك لە بەکار هێنانی مێشکی باش نابینێ بۆیە باشترە ئامادەیی دەربڕێ بە هەر جۆرە خەواندنێك کە دەیخەوێنێ ئەو کاتە باشتر کار بە مێشکی دەکەیت واتە بۆ کار بە مێشککردنی ڕێگای خەواندنەکە و جۆری خەواندنەکە پێویست نییە ئەگەر خەولێخراوی باش بێت، بەڵکو ئارەزوومەندی و هەزو وویستی خۆی پێویستە بۆ کار بە مێشك کردنی.

بە کارهێنانی خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە

هەروەکو گوتم هەزو ئارەزوو وویستی خۆی پێویستە بۆ بە کار هێنانی مێشکی خەولێخراو ئەگینا خەولێخەر ئامانجەکانی بە ووردی ناپێکێ بە مێشکی خەولێخراوچونکە تۆبا بیشی خەوێنی بە تۆبزی بەڵام ئەگەری هەیە مێشکی درۆت لەگەڵ بکاتو زانیاری دروستت پێ نەڵێ چونکە وەکو گوتمان هەموو ئەم هەستانەی لە دەرەوەی مێشك هەیە لە ناوەوەی مێشکیش هەیە کەوا مێشك بە خۆی بە بێ هەستەکانی دەرەوەی دەبینێ و دەبیستێو بۆن دەکاتو تام دەکات وهەستی بەرکەوتنی هەیە کەواتە کاردانەوە پیشان دەدات و خۆی لە ووتنی زانیاری دروست دەدزێتەوە. من لێرەدا خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانەم ئەنجام نەداوە بەڵام لە خەواندنی موگناتیسی ئارەزوومەندانە شارەزایم هەیە ئەگەر کەسێك جگەرە کێش نەبێت لە خەواندنەکەیدا بڵی جگەرە بکێشە دەڵێ من جگەرە ناکێشم خۆ ئەگەر تۆبزی لێبکەیت لە خەواندنی ئارەزوومەندانەدا ئەوا یەکسەر بە ئاگادێتەوە بەڵام لە خەواندنی تۆبزیانەدا زۆری لێبکەیت جگەرە بکێشێت دەزانێ خۆی لە تۆ پێ رزگار ناکرێ و بە ئاگانایەتەوە ئەوا درۆت لەگەڵ دەکات دەڵێ بەڵێ جگەرە دەکێشم یان ڕەنگە فشار بکەویتە سەرمێشکی و تێك بچێت شێت بێت. ئەگەر بڵێیت کە بە ئاگاهاتیتیەوە ئەوا جگەرە دەکێشیت ڕەنگە ماوەیەکی کورت

Scanned by CamScanner

کاری تێکرابێ‌و جگەرە بکێشێ بەڵام زوو پەشیمان دەبێتەوە یان ڕەنگە یەکسەر پەشیمانەوە بێت. کەواتە جیاوازیەك هەیە بۆ خەولێخراو بەڵام لە خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە لە دوور کە بە هۆی هاوبیریەوە بیر بۆ مێشکی دەنێری لەم بارەدا کە خەولێخراو بە ئاگا هاتەوە ئەوا بیرەکانت کاری تێدەکات چونکە وا دەزانێ بەخۆی چۆتەخەوەو ئاگای لە خەولێخەر نییە و وادەزانێ بیری خۆیەتی بۆی دروست دەبێ و هەزی خۆیەتی کە هەز لە شتێك دەکات‌وکارێك ئەنجام دەدات چونکە خەواندن بە تۆبزی و لە دوور بە ڕێگەی هاوبیری بیر بۆ مێشك نێردراوە و ئەنجا لە لایەن خۆیەوە پەیڕەوکردنی بیرەکە ئەوا کاربەخۆ پێکردنیەتی لە بەر ئەوەی هەست بە خەولێخەر ناکات چونکە کەسێکە لە کاری ڕۆژانەیدایەو لە پەیوەندی کۆمەڵایەتیدایەو پشتی بەستووە بە هەستەکانی دەرەوەی مێشکی و هەستەکانی ناوەوەی مێشکی کەم دەتوانن خۆیان دەربخەن‌و بڕوایان پێبکرێت کەبیرەکان لەکەسی ترەوە دێن. ئەنجا بە هەستەکانی دەرەوەی مێشکی دیسان هەست بە کەس ناکات کاری پێبکات‌و بیخەوێنێ بەڵام بە خەواندنی موگناتیسی تۆبزی لە نزیك هەست بە خەولێخەر دەکات بە هەستەکانی ناوەوەو دەرەوەی مێشکی لە ناخیدا پێی ناخۆشەو بە جۆرێك لە جۆرەکان بەرگری پیشان دەدات. کەواتە خەولێخراوی موگناتیسی لە دوور دەتوانی لە بوارەکاندا کەڵکی لێوەر بگریت.

لە بواری سەربازیدا دەتوانی بیری کاری هەڵە بۆ مێشکی بنێری لە کاتی خەواندینداو پیلانی بیری کاری هەڵە بۆ مێشکی بنێری لە کاتی خەواندنیداو پیلانی هەڵە لە هێرش‌و بەرگریدا دابڕێژی لەمێشکی سەرکردەی سەربازیدا یان کەمتەرخەمی ئەنجام بدەن سەرکردەکانی سەربازی دوژمن یان فەرمانی شوێنی هەڵە بە سەرکردەکان بگوترێ کە ئەوانیش فەرمانی هەڵە دەردەکەن بۆ خوار خۆیانەوە و لە ئەنجامدا هێرش و بەرگری هەڵە ڕوودەدات زۆر جار بیستوتە سەرکردە سەربازییەکان لە ئەنجامدانی چالاکییدا بە هەڵە فرۆکە بۆ شوێنێ دەنێرن

Scanned by CamScanner

تا بۆمبابارانی بکات یان بە هەڵە موشەك بارانی شوێنێك دەکەن کە ئەگەر ئەمە مێشکی سەرکردەکە لە خودی خۆیەوە هەڵەکە بە خۆی نەکات ئەوا کارتێکردنی کەسێکیترە لە سەر مێشکی ئەو سەرکردە سەربازیە کە بە هەڵە بۆردمان و موشەك باران و تۆپبارانی ئەو شوێنە بکەن کە ئەم جۆرە کارانە بە دەروونە کارتێکردنو بە هاوبیری ناردن ئەنجام دەدرێت سەرەڕای ئەنجامدانی بە خەواندنی موگناتیسی لە دوور. هەروەها لە بواری رامیاریدا بە هۆی خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە لە دورەوە پەیامی بۆدەنێری کە رامیاری و لێدوانی هەڵە بکاتو رامیارەیەکەی بە زیان بۆی بگەڕێتەوە یان بگۆڕێ ونەرمونیانی پیشان بدات یان رەکیو گرژی پیشان بدات تا بتەوێ بە کەڵك بگەڕێتەوە یان بەزیان بگەڕێتەوە بۆ خۆیو وولاتو دەسەلاتەکەی. هەروەها لە بواری فێرکردندا دەتوانی پەیامی ئەرێ و نەرێی پێبدەیت کە لە فێربوونی زانستێکدا نزیك بێتەوە و بەڵام لە فێربوونی بابەت و زانستێکیتردا دوور بکەوێتەوە و هەزی (هەزی) بە فێربوونی زانستێك بێت.و بە فێربوونی زانستێکیتر نەیەت. هەروەها لە بواری تەندروستیدا خەولێخەر دەتوانێ بە تلەپاتی پەیامی ئەرێی پێبدات کە هەست بکات لە خویەك وخۆی دوربخاتەوە و وویستی بۆ پەیدا بێت یان لە نەخۆشیەك چاك ببێتەوە کە خەولێخراو ئەو پەیامە ئەرێیەی بە هاوبیری پێی دەگات بە مێشکی خۆی کار لە خۆی واتە لە بەدەنی و مێشکی دەکات. هەروەها دەتوانێ خەونی بۆ بنێرێ خەولێخەری موگناتیسی کە لەو خەوەدا ئاگادار بکرێتەوە کە ئەو کارە زشتە نەکات هەرچەندە خەڵك هەیە بڕوای بە خەون نییە بەلام چەند بارەکردنەوەی رەنگە خەولێخراو ناچار بە واز هێنانی لەو شتە بکات بەلام بە خەواندنی موگناتیسی تۆبزیانە لە دوور دەستگا هەواڵگریەکان ئەگەر کەسی پسپۆڕیان هەبێت لەم بوارەدا کاری نهێنی لە سەر خەڵکی زۆر پێ ئەنجام دەدەن بۆ بەرژەوەندیخۆیان بەلام مێشکی بە هێزیش هەیە و خاوەن وویستی خۆیەتی و کارتێکردنی نەرێ پەیرەو ناکاتو بیری نەرێ پەیرەو ناکات.

Scanned by CamScanner

٢: دەروونە كارتێكردن

دەروونـەكارتێكردن بریتـی یـە لـە توانـای دەرونـە كـارتێكردن كـە لـەتوناى كارتێكردنەكانى سەروى ئاسایى مێشكەو كارتێكردنى سەرووى ئاسایى مێشك كە ئەو بیرۆكەو لێدوانانەى خودى مێشك یان ئەوانەى لە ڕێگەى هەستەكانى ناوەوە و دەرەوەى مێشك بە مێشك دەگات، ئەوا بەشى دواوەى مێشك" نەست" دەیكاتە كارتێكردن لە سەر خۆىو دەوروبەرى و خەڵكى و لە سەر تەنەكان ومادە واتە لە سەر بێگیان وگیاندار كە هێشتنەوەى ئەوبیرو لێدوانو هەستانە لە ناو مێشكدا مێشك كارتێكردنى پێ دەكات كەواتە دەروونى كەسەكەیە من زاراوەى دەروونە كارتێكردنم بۆ داناوە كە بە هەموو زمانێك هەر كارتێكردنى سەرووى ئاسایى یان دەروونە كارتێكردن دەڵێن و بە زمانى ئەرەبیش دەگوترێ (تاثیر نفسي) كەواتە لە كوردیدا دەتوانین بڵێین كارتێكردنى سەرووى ئاسایى یان دەروونە كارتێكردن زۆر لە زاناكان بۆچوونیان وایە كە زیندە ووزە مێشك كارى سەرووى ئاسایى ئەنجام دەدات بەڵام ڕێبازى شێخەكانى نەخشبەندى و قادرى ئەوانەى لە پاكژەوانیدا كوڵ بوونەوە دەڵێن گیانە. گیانیش وەكو گوتمان ئەو زیندوویەتیەیە كە لە مرۆڤ و گیاندار ورووەكدایە هەروەها جگە لە گیانى پیرۆزى خودا نەبێ كە كەس پێناسەى بۆناكرێت مرۆڤیش كە زیندە ووزەى هەیە واتە بە هۆى ووزەى زیندوویەوە جموجۆڵو چالاكى دەكات كە گوایە ئەو زیندوە ووزەیەشە دەگۆڕێت بۆ كارى سەرووى ئاسایى. لێرە زانینى گرنگ نیە ئێمە شوێنى بكەوین بەڵكو ئەنجامدانى بۆ ئێمە پێویستە كە فێرى بین بۆ بەرژەوەندنى خۆمانو ووڵات و نەتەوەكەمان بە كارى بهێنین مێشكى مرۆڤ لە كوڵیدا لە بەشى

Scanned by CamScanner

دواوەی دورروونـە کـارتێکردن و کـاری سـەرووی ئاسـایی ئـەنجام دەدات هـەموو مرۆڤێـك توانـای دەروونـە کـارتێکردنی هەیـە بـەلاّم تواناکەلـە مێشـکی کەسـێکەوە دەگوازرێت بۆ کەسێکی تر. بە پێی باوەڕەکەی کاتێ ڕاهێنانی کرد پێی دەگات بەلاّم ئەگەر باوەڕی دژبەوە بێت کە توانای ئەنجامدانی کاری سەرووی ئاسایی نییە ئەوا باوەڕەکەی کە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی خۆیەتی بە دژ بە کار دەهێنێ و ئەو باوەڕەی وا دەکات کە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی پێ نەکرێت بەلاّم ئەگەر ئەو هێزە دەرەکیە پاڵپشتی مرۆڤ بێت واتە لە گەڵ ئەو کەسە بێت کە توانای سەرووی ئاسایی بە کاردەهێنێ ئەوا کارتێکردنی لە سەر زۆرشت ئەنجام دەدات ومرۆڤ هەیە هەر لە منداڵیەوە خودا بەهرەی پێداوەو توانای کارتێکردنی هەیەو وەك مرۆڤیتر ڕاهێنان ناکات تا پێی بگات. بەلاّم لەگەڵ بوونی تواناکەیدا باوەڕی لە گەڵدایە کە باوەڕی بە خۆیەتی توانای سەرووی ئاسایی ئەنجام دەدات وکارتێکردن دەکات کەواتە باوەڕەکەشی بەهرەیە بەلاّم خوێنەر هەیە ئێستاکە ئەم پەرتوکەدەخوێنێتەوە باوەڕی نییە کەواتە مێشکی خۆی بە هۆی بێ باوەڕییەوە ڕێگری دەکات لە فێربوون و بەکارهێنانی ئەی کەواتە چۆن فێردەبێ؟

من بەو کەسانە دەڵێم کە باوەڕیان نییە با لە شوێنی بێدەنگ و چۆڵ دوای خەوی درێژو پشوودانی زۆر بیربکەنەوە لە سەر خۆ بۆ باوەڕ یان بۆ چی باوەڕ بە خۆیان ناهێنن کە ئەو توانایەیان هەیە ئەنجا لە هەمان کاتدا ئاگایان لە ناو مێشکیان بیت بزانن چ بەر بەستێك و بیرێکی ڕێگریان لە ناو مێشکدایە ئەگەر وا تێدەگات زانست هەردەبێ وەك زانستە بەئەزمون کراوەکان و رووتەکان بێت و ڕەوانبالاّیی وەك زانستە رووتەکان بە ڕۆژەڤدا بزانیت و فێری بیت هەڵە تێدەگات بەڵکو پاراسایکۆلۆجی زانستێکی بالاّ و تێکشێکنەرە بەو هێزەی لە گەڵ مێشکی مرۆڤدایە ئەنجام دەدرێت کە پەیوەستە بە هێزی دەرەکی یەوە ئەو کارە لە ڕۆژئاوادا ئەنجام دەدات. بەلای ئەوەوە زانستییە کە هەڵدەستی بە هۆکاری فیزیکی و بە هۆی دەستەوە گلۆپەکە هەڵدەکات کەچی هەڵکردنی بە توانای سەرووی ئاسایی

مێشك زانستی نییە، بەڵام لێرەدا زانستی هەڵکردنی گڵۆپەکەیەو ئامانج گڵۆپەکە یە کەواتە بە مێشکی کە گڵۆپەکە هەڵکرا ئەوا هەمان ئامانجە ئەی کە واتە بۆ ئەویان زانستی بێت و ئەمیان زانستی نەبێت هەر لە بەر ئەوەی خەڵکی بە هەستەکانی دەرەوەی مێشکی هەستی پێدەکات کە کەسەکە گڵۆپەکە بە دەست هەڵدەکات بەڵام بە هەستەکانی دەرەکی هەستی پێناکات کە گڵۆپەکە بە مێشك هەڵدەکرێت. دەی باشە نازانی هەستەکانی ئێمە سنوردارن هەستی بیستنمان دەنگی شەمشەمە کوێرە نابیستی وتا دورایی دیاریکراو دەنگ دەبیستی هەروەها هەستی بینینیش بە هەمان شێوە یە. بەڵام خۆ لەگەڵ ئەنجامدانی کارەکەدا هەستەکانی دەرەوەی مێشك هەست بە ئەنجامدانی دەکات لە کاتی کردنی کارەکە دا بە سەرووی ئاسایی مێشك کەواتە بزانە هۆی چییە لە خۆت ڕانابینی بەو توانایە بکەیت؟ واتە پێویستە بە خۆتدا بچیتەوەو ڕەخنە لە خۆت بگریت بۆ کەسێك دەتوانی ئەنجامی بدات و تۆ ناتوانی ئەنجامی بدەیت و فێر ببیت؟ چونکە تۆ مێشکی خۆت فێربوون و تێگەیشتن و بیرەکەت دژی خۆتە و بێ باوەڕیت و دژی توانای سەرووی ئاسایی خۆتیت کەواتە دەبێ لە مێشکتدا بیری نەرێ وتێگەیشتنی نەرێ بسڕیتەوەو بیری ئەرێ وتێگەیشتنی ئەرێ لەناو مێشکدا بنوسیتەوە و تۆماری بکەیت. دەروونە کارتێکردن بۆ کارتێکردن لە تەنێك و بۆ جوڵاندنی تەنەکە تایبەت ببێ ئەوا ئەو کاتە دەبێتە دەروونە جوڵاندن و بۆ گواستنەوە ش بۆ شوێنێکی تر دەبێتە دەروونە گواستنەوە و بۆ کارتێکردن لە نەخۆشێك و چارەکردنی دەبێتە دەروونە چارەکردن بەڵام کارتێکردن لە سەر مرۆڤ و گیانەوەر بریتی لە گۆڕینی ئاوەز و تێکدانی دەروون و گەشەکردنی رووەك یان ووشکردنی رووەك یان بەرهەم زۆرکردنی وە نەخۆش خستن و کوشتنی ئاژەڵ و مرۆڤ یان بە هەموو ئەوانە دەڵێن دەروونە کارتێکردن. بەڵام تا ئێستا پسپۆڕانی ڕەوانبالایی هەندێ لە کارتێکردنەکانیان جیا کردۆتەوە بۆ دەروونە جوڵاندن و دەروونە نەشتەرگەری و دەروونە چارەسەرکردن و دەروونە نرخاندن

واتــه تايبەتمەنـديان كـردوە. بـه دەروونــه كـارتێكردن دەتـوانى كـار لـه ئـامێرە ميكـانيكى و كارەبـايىو ئەلەكترۆنيـەكان بكـەيت و بـه توانـاى سـەرووى ئاسـايى مێشك لـه كار رابگيرێـن يـان بسـوتێنرێنو بشـكێنرێن دەتـوانى ئاوەزى كەسـێك و تێگەيشـتنى پـێ بگۆرێـتو دەتوانيـت تـورەى بكـەيت بەرانبـەر بـه خـۆت يـان بـه خـەڵكى يـان هەڵـەى پێبكـەيت و سـەرى لـێ تێـك بـدەيت. هـەروەها كـارتێكردن بـه هـەمان شـێوە لـه گيانـداران و باڵنـدەو رووەكـێش دەكرێـت و كـارتێكردن لـه مـادە نەگەيەنەرەكان وەكو لاستيكو باخەو تەختە دەكرێـت و دەبێتـه گەيەنـەر بۆ كارەبا يان مسو ئاسن و فافۆن دەكرێنـەوە نەگەيەنـەر بۆ كارەبا هـەروەها كـارتێكردن لـه سەر ژيانى خـەڵكى دەكرێت بـه تـاك و كـۆ دەتـوانرێ بـه توانـاى سـەرووى ئاسـايى مێشـكى بـه هێـز كـارتێكردن لـه ميللـەتێك بكـرێ دەتـوانرێ كـارتێكردن لـه سـەر دوژمنـت بكـرێ تـا رازى بێـت بـه مافـەكانت يـان خـۆى بـدات بـه دەسـتەوە هـەروەها دەتـوانرێ لـه دوور گـازى هەناسـه دانـى نـاو ژوورێـك بكـرێ بـه گـازى ژەهـراوى و خنكێنەر كەواتە كارتێكردن كاريگەرى زۆرە و كەڵكى زۆرە ئەگەر لە بوارى خزمەت كردنى بە خۆت و وولات و نەتەوەكەت بە كار بهێنى.

راهێنانەكانى دەروونە كارتێكردن-

١- له سەر جێگە كە شوێنى بێدەنگ بێت لە سەر پشت رابكشێ و لەشت شل وخاو بكە وچاوت دابخە لە مێشكدا وێنە بەردارى بكە هى مرۆڤ و گياندارو رووەك و باڵندەو ئامێرەكان ئەنجا هەست بكە كە دەتوانى كاريان تێ بكەيتو پەكيان بخەيت. پەيام بە خۆت بدە بڵێ من دەتونم كار لە هەموو شتێك بكەم مێشكم بە هێزترو بە تواناتر دەبێت.

٢- هەميشـه لـه داڵخەوخـەياڵى ئـەوەدا بـه كـه دەتـوانى كـارتێكردن لـه سـەر دەوروبەرت بكەيتو هەميشە راهێنانى يەك لە داڵخەتدا بێت لـە كـاتى نـان خـواردن و خەوتن و سەر ئاڤو خۆشۆرين و لێدوان لەگەڵ خەڵكيـدا كـە داڵخـەتو بيرت هەر

Scanned by CamScanner

لای راهێنـانی یـەك بێـت و لـەو داڵخەیـەدا بـە کـە بـەتوانای سـەرووی ئاسـایی کـارتێکردن لـە دەوروبـەرت دەکـەیت. کـە لـە ئـەنجامی هێنـان و بردنـی ئـەم وێنەبەرداری کردنی پەیامانە وە لە نەستدا چەسپ دەبێت و پاشان بە بێخودی داڵخەت لایەتی و بیرت لاناچێ لە سەری.

٣- لە رۆژەڤدا کەسی نزیکت بێ ئەوەی پێی بڵێیت بەزار بە مێشك لە بەر خۆتەوە بڵی کاری تێدەکەم بچێت نان بخوات یان ئاو بخواتەوە یان جوڵەی پێ نەکرێت. گوڵێك کە لە دەوروبەرت هەیە بڵێ من دەتوانم ووشکی بکەم و بە لێدوانی مێشك بڵێ ووشك ببە یان بڵێ بە کەسێك کەلێت دوورە لە ماڵێکیترە بە مێشکت پێی بڵێ تابێت بۆلات. بەو شێوەیە بۆهەموو شتێ دەبێ.

٤- هەمیشە خۆت بەستەوە بەو راهێنانەوە وباوەڕی تەواوت بە خۆت بێت کە پێ دەگەیت و لە کولایی مێشکتدا، داڵخەت لای بێت و هەر کاتێ هەستێ پەیدا بوو بۆت کە پێت ئەنجام دەدرێ ئەوا لە خۆت ڕاببینەو دەست پێبکەو بە بێ دوودڵی و گومان هەروەها بە رێگەی خەواندنی خۆیش ئەوا دەروونە کارتێکردن فێر دەبیت.

بە کارهێنانەکانی دەروونە کارتێکردن

دوای ئەوەی کە فێرخواز بەم توانایە گەیشت پێویستە هەمیشە ئاگای لە مێشکی خۆی بێت و بیرو هەستی نەرێ نەیەتە مێشکیەوە کە بێتە کارتێکردن لە سەر خۆی وخەڵکی تا زیان بە خۆیی و بە خەڵکی بگەیەنێ کە بیری نەرێی خۆت لە سەر ژیان وبەدەن و مێشکی خۆت کارتێکردنی نەرێ ئەنجام دەدات چۆن دەتوانی خەڵکی نەخۆش بخەیت بە هەمان شێوەش کارتێکردن لە سەرخۆت دەکەیت و خۆشتی پێ نەخۆش دەکەیت کە واتە دەبێ هەمیشە بە ئاگابیت لە خۆت زیان بە خۆت وبە خەڵکی نەگەیەنی ئەگەر هەستێ یان بیرێ هاتە مێشکتەوە کە بەرانبەرەکەت نەخۆش دەکەوێ ئەگەر ئاگات لێی بێت بەری پێدەگری ورێگە بە

Scanned by CamScanner

مێشکت نادەیت کارتێکردن لە سەر بەرانبەرەکەت بکەیت. لە ناو کوردەواریدا ئەمە پێیدەگوترێ چاوەزارو ئەوانەی خەڵك و گیانەوەر ورووەك و ئامێرەکان و شتی تر بە چاوەوە دەکەن ئاگایان لە خۆیان لە مێشکی خۆیان نییەو بێ ئاگان و شارەزان لە بەکارهێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان کە خزم و دۆست وبرادەری خۆشیان بە چاوەوە دەکەن کەواتە چاوەزار راستە کە پەیامبەری ئیسلام (د.خ) دەفەرموێت (العین حق) واتەچاوەزارڕاستە هەموو ئەو کەسانەی توانای بە چاوەوە کردنیان هەیە لە هەزاری یەکێکیش ناتوانن هەست و بیری کولاّیی مێشکی خۆیان کە نەرێیە بەری پێبگرن و هەمووی لە بێ ئاگاییەوە لێیان روودەدات کە ئاگای لە خۆی نییە چاوی تێدەبرێت یان هەزی لێیەتی یان رکی لێیەتی لە شتێك لە ئامێریك یان مرۆڤێك یان ئاژەڵ و باڵندەو رووەك یان لە بەهرەو کارو سەرمایەی خەڵکی یەکسەر مێشکی دەیکات بە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی و کاری تێدەکات کە هەندێ جار چاوەزار زۆر ماڵ وێرانکەرە وەکو کوشتنی خەڵکی و نەخۆش خستن و زیانی ماڵی و گیانی بە خەڵك گەیاندن ووشك کردن و لە بەروبووم خستنی کشتوکاڵ و دارو دەرختی میوە یان فەوتاندنی ئاژەڵ وسامانی ئاژەڵ کاتێ مێشك بەو توانایە گەیشت و لە ژێر رکێفی خۆی دانە بوو ئەوا وەکو ئەوە وایە چەکی ئەتوم بە کار بهێنێ کەواتە ئەگەر مێشك لەم بوارەدا تواناکەی زۆر تێپەڕ بکات دەتوانی وولاتێکی پێ لە ناوبەرێت. ئومێد دەکەم کەسانی کورد پەروەر بەم توانایە بگەن و تۆڵەی میللەتەکەی خۆیان لە هەموو ئەو وولاتانە بکەنەوە کە کیمیایمان دا بە ئیراك تا لە کورد بە کار هێنرا وەکو ئەڵمانیا هەروەهاتۆڵەکردنەوە لە داگیرکەرانی کوردستان. پێت خەیاڵ نەبێت دەسەلاّتی مێشکت لە دەسەلاّتی داگیرکەران بە هێزتر دەبێت وپاراسایکۆلۆجی باشترین چەکە بۆ میللەتی زۆرلێکراوتابەرگری پێ بکات لێرە دا گیانی من لە بەدەنی زیندوومدا بێت یان لە هەوادا بێت لەگەڵ ئەو کوردپەروەرانەیە کە بە رێبازی مندا دەڕۆن لە گیانی منەوە هێزو ووزە توانایان پێدەگات و پەیوەندی گیانیم لە

Scanned by CamScanner

گەڵیاندایە.بەڵام پێستامن خۆم بە هۆی ئەو پەیوەندیەی لە لایەن هەواڵگری نەمساوە کە لەگەڵ مێشکمدایە رێگریم لیّ دەکەن دژیان وداگیرکەران ئەنجامی بدەم و تۆڵەی کوردو هەڵەبجەو ئەنفال و قاسم وشەرفکەندی و خۆمیان لێبکەمەوە. بڕوانە بەرگەکانی پەرتوکی (سیخوری بە ئامێری سیخوری و لێکۆڵینەوە لە مێشك وپاراسایکۆلۆجی. نوسینی ئاماژ جاف). بەڵام بە رزگار بوون و نەبونم بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم دژایەتیان دەکەم.هەروەها گیانم تەنها لە گەڵ کەسانی کوردپەروەردایە بۆ فێربوونی وەکو من کە دەبیّ بەرگری لە کورد بکەن.

١- بواری فێرکردن

لە بواری فێرکردندا دەروونەکارتێکردن دەتوانی لە سەر منداڵەکانت و خزم و کەس و هاوڕێی نزیکت بکەیت کە بە توانا و زیرەك بن لە خوێندندا. دەتوانی کارتێکردن بکەیت کە فێری زانستێك ببێت و کات بە فیڕۆ نەدات و لە بەرەڵای و تەمبەڵی دوور بکەوێتەوە. کارتیکردن لە سەر خەڵك بکەیت دڵسۆز بن بۆ کورد و بۆ وولاتەکەیان وفێری کاری چاکە ودڵسۆزی و کورد پەروەری بن بەڵام کارتێکردنەکە وانەبێت کە سەر بەرەو نەتەوەپەرەستی کوێرانە بەرێت وفێری نەتەوەپەرەستی کوێرانە بێت (شوڤینیزم) تەنها بە چاوی میللەتی خۆی ببینیّ و دژی هەموو میللەتێکیتر بێت لە سەرزەوی کە ئەم جۆرە فێربوونە زیان بە کورد دەگەیەنیّ. دەتوانریّ کارتێکردن بکریّ خەڵکی بەرەو خوو رەوشتی جوان ببریّ و فێر ببیّ. سەرەڕای کارتێکردن لە مرۆڤ دەتوانریّ کارتێکردن لە گیاندارانیش بکریّ لە مرۆڤەوە فێربین بەڵام لە خۆت بە ئاگا بە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکت زیان بە هاوزمانت و کەس وکار وناسیاوت نەگەیەنیّ ئەگەر بیگانەی میللەتێك هە بوو لە مێژوودا دژایەتی کوردیان نەکردبیّ ئەوا توانای سەرووی ئاسایی مێشك لە دژی بە کار مەهێنە هەر وەکو ئەو ئایەتەی دەڵیّ ئەوانەی دەست درێژیتان بۆ سەر دەکەن بە هەمان شێوەی دەست درێژیەکەیان دەست درێژیان

Scanned by CamScanner

بکەنەوە سەر. یان بە پێی یاسا کە یەکەم یاسادانەر هامورابی دەڵی ددان بە ددان و چاوبەچاو پێویستە مرۆڤ دووربین بێت و بە دەسەڵاتی نەنازێ بەڵام بەزەیشی بە دوژمنی نەتەوەکەیدا نەیەتەوەوە ماف خۆیەتی بە پێی یاسا و ئایین تۆڵەی لێبکاتەوە من لێرە دا بۆیە ئەمە دەڵێم کە تۆی هاوخوێنم کاتێ بە بەکار هێنانی ئەم توانایە گەیشتیت ئەوا دەسەڵاتت هەیەو دەتوانی دەسەڵاتت بنوێنی بەڵام وریابە بە ڕەوایەتی و (دروستی) دەستەڵاتت بنوێنی چونکە دەسەڵاتی کەسی ناڕەوا هەر لەبن دێت وەکو دەسەڵاتی فیرعەون و هیتلەر و سەدام حسێن بەڵام دەسەڵاتی ڕەوا سەروەرە هێزی دەرکی بێ کۆتا لە گەلیایەتی و کارتێکردنی هەمیشەیی دەکات هاوزمانم لێدوانەکانم بە خەیاڵ مەزانە کولبەرەوە تێیدا بۆت دەبێتە ڕۆژەڤ لە کوڵ بوونەوەتدا دەبێ خۆتی بۆ تەرخان بکەیت کەواتە هەوڵبدە کاری چاکە فێربوونی چاکە ڕەوشتی جوان بە کارتێکردنت فێری خەڵکی بکەیت و کارتێکردن بکەیت خەڵکی و دۆست و برادەرە خزم بەرەو تەبایی ئەوە بڕوات کە ئەمە دەبێ بە لێدوانی مێشك بەو کەسەیان کۆمەڵ بڵێیت.

٢- بواری تەندروستی

لە بواری تەندروستیدا کارتێکردن بکە کە دۆست و برادەرو خزمت تەندروستی باش بێت خواردنی بە کەڵك بخۆن دوور کەونەوە لە مادە سڕکەرەکان لە ئەلکەهۆل و جگەرەکێشان. ئامۆژگاریت دەکەم کاری چاك بکەو ئامارەت بۆ دەکەم لە بواری تەندروستی یان بوارەکانیترئەوا دەروونە کارتێکردن خزمەتی خۆت و خەڵکی پێدەکرێ دەتوانی بە مێشکی خۆت کار لە تەندروستی خۆت و خەڵکی بکەیت تا باش بێت

دەتوانی تاکی کردنەوە لە سەر خۆت بکەیت بچیت بۆ تاکیگەی پزیشکی وبزانی ڕێژەی مادەی تینا کە لە چادا هەیە چەندە لە لەشدا کە خۆت چا خۆریت هەر وەها لە کاتی تاکیکردنەوەکە بە دواوە چا مەخۆرەوە ئەنجا بە کارتێکردنی

Scanned by CamScanner

سەرووی ئاسایی مێشکی خۆت لە سەر بەدەن و مێشکی خۆت لە ناو هەموو خانەکانی بەدەنتدائەنجام بدە کە مادەی تینا چۆتە لەشتەوە نەمێنێ کە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت ئەنجام دەدرێ دوای بچۆرەوە تاکیکردنەوە کە بکەرەوە بزانە رێژەکەی لە لەشتدا لە خۆێندا ماوە ئەگەر نەمابوو ئەوا بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت نەت هێشتووە یان لات بردوە و بزرت کردووە. کاتێك کە تۆ توانای دەروونەکارتێکردن فێربوویت لە سەر شتی تر باوەڕت بە خۆت هەبێ کە بێ گومان کارتێکردن لە سەر بەدەن و مێشکی خۆشت دەکەیت. دەربارەی مادەی نیکۆتینی توتن کە جگەرەت کێشابێ وە هەمان رێگەی لابردنی مادەی تینای چا لادەبرێت. یان بۆ نموونە کەسێك جگەرەکێشە دەتوانیت ئەو کارەی بۆ بکەیت و نیکوتین لە بەدەنی دەربکەیت یان خۆت دەخریتە شوێنێکەوە یان دەچێتە شوێنێکەوە جگەرە کێش نیت و دووکەڵی جگەرە لە کەسی نزیکی خۆتەوە کە جگەرە دەکێشێ یان لە ژووردایت دووکەڵ هەڵدەمژی دەتوانی کارتێکردن لە بەدەنتدا بکەیت نیکوتینی تێدا نەمێنێ دەتوانی بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت هاوسەنگی خواردن لە بەدەنت دروست بکەیت و رێژەی شیرینی یان چەوری یان ترشی هەر کاتێ زۆرە نەیهێڵیت و دەتوانیت هەرژەهرێك لە بەدەنت دایە دەری کەیتە دەرەوە من خۆم مێشکم لەژێرچاودێری هەواڵگریدایەوبیرم بەستراوەتەوە بە هۆی ئاوێتەی کیمیاوی مێشکگری سیخوریەوە بە دەستگای هەواڵگری نەمساوە ناهێڵن کارتێکردن بکەم ئەگینا ئەو ئاوێتە کیمیاویەی کە دەستگای هەواڵگری نەمسا کردوویەتیە لەشمەوە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم کاری تێدەکەم و نایهێڵم لە لەشمدا. لە دروونە کارتێکردندا دەتوانی کەسێ بتەوێ نەخۆشی بخەیت یان دەرختێ بتەوێ ووشکی بکەیت یان گەشەی پێبدەیت و ئاژەڵ و باڵندە بکوژیت یان بەرهەمیان زۆر بێت و گەشەو زاوزێی زۆر بکەن من پێم گوناهە باڵندەیەك یان درەختێ ووشك بکرێ بە مێشك بەلام پێم رەوایە دوژمن و داگیرکەرەکەت بکوژی من بە خۆم کوشتنی ئەڵمانیەکم پێباشترە لە

Scanned by CamScanner

کوشتنی باڵندەیەك یان ووشك کردنی رووەکێك چونکە باڵندەو رووەکەکە و گیانەوەرەکە کەڵك بە خۆم‌و میللەت‌و وولاتم دەگەیەنێ بەلاّم ئەڵمانی دوژمنی من ونەتەوەکەمەو بەڵگەی مێژوویی هەیە هەروەها داگیرکەران دوژمنی من و نەتەوەکەمە بۆیە بەرەوای دەبینم بابزانیت ئەو زیندوویەتیەی لە مرۆڤ و ئاژەڵ و رووەکدا هەیە هەمووی یەك زیندوویەتیەو پێی دەگوترێ "گیان= رۆح" کە واتە نەهێشتنی مرۆڤی خراپ بە کەڵکترە لە نەهێشتنی رووەك‌و گیانەوەری بەکەڵك.

دەروونە کارتێکردن زۆر خزمەتی تەندروستی خۆت‌و خەڵکی پێدەکەیت کە تۆ لە خۆت بە ئاگا بوویت کارتێکردنت هەبوو ئەوا تەندرستیت باش دەبێت و تەمەنت درێژ دەبێت کە دەتوانی کارتێکردن لە تەمەنی خۆت بکەیت‌و درێژی بکەیت بەلاّم ئەمە بە کەسێك دەکرێ کە تواناى کارتێکردنی لە سەر خۆی هەبێ کوڵ بووبێتەوە ئەنجا پتر کوڵ بێتەوە و بەدوای بکەوێ و خۆی بۆ تەرخان بکات و جڵەوی تواناى سەرووی ئاسایی مێشکی خۆی بکات و بە ئەرێ بە کاری بهێنی. بۆ خاوێنکردنەوەی ژوورەکەت دەتوانی کار تێکردن بکەیت گازی ژەهراوی تێدا نەمێنێ بۆ ئەوەی لە کاتی هەناسەداندا هەڵی نەمژیت دەتوانی لە دوورەوە لە ژووری دوژمنەکەت گازی تێ بکەیت بە تواناى سەرووی ئاسایی مێشکت بو کوشتنی من کە دەڵێم دووژمن (مەبەست دوژمنی نەتەوەیە) چونکە مافی خۆتە بەلاّم لەگەڵ کەسی بێ گوناە سەرئەنجام دژایەتی خۆت دەکەیتەوە چونکە دڵنیابە هێزێکی دەرەکی هەیە و سنوربۆت ئاچوخ نییە بە ئارەزووی خۆت هەموو شتێ بکەیت من ناڵێم کەسی بێ گوناهت بێ نەخۆش ناکرێ یان ناکوژی کە بە تواناکە گەیشتیت بەلاّم تۆش سەرنجام ناتوانی خۆت لەو گوناهە رزگار بکەیت‌و وەك بەرزەکی بانان بۆی دەربچێت. تۆ بڕوات بەوە نەبێ کە مردیت ژیانت تەواودەبێت بەڵکو ژیانی تۆ دوای مردنیش هەیە بەلاّم لە بەدەنتدا نییە بابزانی گیانیش وەکو بەدەن تووشی ئازارو گیروگرفت دەبێ بەلاّم پەی پێ نابەین چونکە لە ژیانی بەدەن‌و مادەداین و ئەزموونمان لە ژیانی دوای مردنی بەدەنمان نییە. بەلاّم بۆ

Scanned by CamScanner

دوژمنەکەت ماف ڕەوای خۆتە کەچی لەگەڵ کردوویت لە گەڵیدا بکەیتەوە ئەوکاتە هێزی دەرەکیش لەگەڵ کاری ڕەوادایە خودای گەورەش کاری ڕەوای پێخۆشەو دژایەتی کردنی دوژمنەکەتی پێخۆشە. وەکو ئەم ئایەتەی دەڵێ (فمن اعتدى عليكم فاعتدي عليه بمثل ما اعتدى عليكم) بۆ ئەمەش زانیاریت بەرانبەر دوژمنت هەبێ کەچی کردووە هەمان شتی لێبکەوە یان هەرئەوەندە پەیامی بەنەستت بگەیەنە بڵێ چۆن دژایەتی نەتەوەکەمیان کردووە یان دژایەتی منیان کردووە دژایەتی بکرێنەوە ئیتر دەبێتەوە کاری سەرووی ئاسایی وتۆڵەت دەکریتەوە. دەتوانی دەروونە کارتێکردن لە سەر زۆر خەڵك بە گەورەو بچوکەوە بکەیت تا تەندروستیان باش بێت ئەوکاتە ئەگەر دەروونە کارتێکردنت لە سەر خۆت بێت کە تۆ ساخیت و هیچ خواردنو ژەهرێك بە هەڵە کارت تێ ناکات بێ گومان راست دەردەچێت بۆتو دەبێ بەکردەوە. گریگۆری راسپۆتین کەشەی ئەرتۆدۆکسی فەلەی رووسی ژەهر خواردن کرا لە میوانداریەکی بە پلاندا بەڵام کاری تێنەکردو هیچی لێنەهات بۆیە ناچار بوون بە دەمانچە بیکوژن کە لە بێخودیدا بوو. (واتە وەکو دیوانە ئاگای لەخۆی نەبوو) ئەگینا رەنگە بیتوانیایە گولەکانیش نەی برێت دەبینین زاراوەی گولە بەند هەیە لە ناو کورددا کە پیرەکانی رێبازی قادری و نەخشبەندی دایان هێناوە لە رێگەی نزای خۆتەوە یان لە رێگەی پیرێکی رێبازی قادری ونەخشبەندیەوە. یان بە هۆی خوێندنەوەی ئایەتەوە بە باوەڕی تەواوەوە گولە کارت تێ ناکات. بە دەروونە کارتێکردن لە خۆت و بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت ئەوا لە کاتی گولەتێگرتندا گولەکە لێت لادەداتو بەرت ناکەوێ یان نات برێتو نات کوژێت کە ئەو خێرایی و گەرمیەی هەیەتی بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت لە بەرکەوتندا نامێنێ بەڵام ئاگاداربە بۆ کردنی هەموو ئەم کارە سەرووی ئاسایانە دەبێ بەردەوام لە ژیانتدا لە مێشکی خۆت دا بژیتو داڵغەو ئاگات لە لای کارە سەرووی ئاساییەکانت بێتو نەگەڕیتەوە پەیوەندی ئاسایی ناو کۆمەڵ. لە ئایینی هیندۆسەکاندا خەڵکی بە توانا هەیە ئەوانەی لە یۆگای بەردوامدان بە

Scanned by CamScanner

سەر ئاودا دەڕۆن هەر وەکو ئەوەی بەرێزت بە سەر ووشکانیدا دەڕۆیت. کەواتە بۆ تۆش ڕاهێنانی بەردەوام و لە ناو مێشکی خۆت داپێوە ژیانت دەوێ تا بتوانی ئەو کارە سەرووی ئاساییانە ئەنجام بدەیت. دەتوانی بە توانای سەرووی ئاسایت تەندروستی خۆت وخەڵکی باش بکەیت تۆ ئەگەر خۆت وچەند کەسێك لە گولەباران و بۆمباباراندابن دەتوانی بە توانای سەرووی ئاسایت هەموتان ساخ بن مووشەك و بۆمب و تۆپەکان نەتەکنەوە تا لە تەکینەوەدا پارچەتان بەرنەکەوێت یان لە ئاسمان بزر بن و نەمێنێن بەڵام نابێ ترس لە مێشکتدا بێت. توانای سەرووی ئاسایی مێشك چەندەها نەخۆشی چارەسەرکردووە کە زانستی پزیشکی سەردەم دۆش داماوە لە چارەسەرکردنیدا دەجوانا لە یەکێتی سۆڤیەت سەرۆکی سۆڤیەتی ئەو کاتەی چارەسەکردوە کە لیۆنێد برجێنیف بوو کاتێك دکتۆرەکانی سۆڤیەت نەیانتوانی لیۆنید برجینیڤ چارەسەر بکەن. گریگۆری راسپۆتین شازادەی کوڕی کەیسەری رووسی کە هەر ئەو کوڕەیان هەبوو توشی خوێن بەربوونی ناوەوەی لەش بووبوو توانی چارەسەری بکات. ماری ئەنتوانتی فەرەنسی کە توانای چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی هەبوو بەڵام دوایی تواناکەی خستە ناو کاروباری رامیاریەوە تا فەرەنسیەکان کوشتیان ئەی هاوخوێنم تۆش هەر رامیاریەوانێکی دوژمن و سەرۆکەکانی دوژمن دەتوانی بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت کاریان تێبکەیت و بیان کوژین. گریگۆری راسپۆتین گوتی دەیانەوێ من بکوژن بەڵام ئەگەر بێت و ئەمە بکەن من و رووسیای کەیسەری پێکەوە دەمێنن ئەوەبوو لە ساڵی ١٩١٧ رووسیای کەیسەری و راسپۆتین تیادا چوون. ڤۆڵف میسینگ جولەکەی ئەڵمانی راکردو لە دەستی هیتلەرو نازیەکانی دەیتوانی بە توانای دەروونە کارتێکردن لە دووری ٢٠مەتر هەرکەسێك بیەوێت هاوسەنگی تێکبدات و بیخات بەزەویداو جوڵەی پێنەکرێت. جۆزێف ستالین لە جەنگی دووەمی جیهاندا دژی نازیەکانی هیتلەر ڤۆڵف میسینگی بەکار دەهێنا لە جەنگی فڕۆکەدا زۆر لە فڕۆکەکانی ئەڵمانیای دەخستەخوارەوە تۆش هاوخوێنم

Scanned by CamScanner

دەتوانی بەو توانایە بگەیت کە نەهێڵی فڕۆکەکانی داگیرکەران بەسەر ئاسمانی کوردستاندا بفڕێ بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت. هەروەها فارفارۆ ئیفانۆفای رووسیا چارەسەری نەخۆشیەکانی دەکرد لە دووری سەدان کیلۆمەتر بە تەلەفۆن. دڵنیابە دووری هیچ رۆڵ نابینێ بۆ ئەنجامدانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك. مەنسوری هەلاج دەڵێن دوای ئەوە مەنسوری هەلاج وهاوەڵەکانی لە بیاباندان پێیدەڵێن بەمەنسور کوربان سەروەرمان برسیمانە خواردنمان بۆ پەیدا ناکەیت ئەویش دەڵێ باشە پاش کەمێ لێیان دووردەکەوێتەوە و دەگەڕێتەوە لایان بە سینییەك هەڵواوە (شیرینی) دوای ئەوە کە تەواو دەبن لە خواردنی هەموو دەڵێن ئەمە لە کوێت پەیدا کرد کوربان ئەم جۆرە هەڵوایە لە (باب الطاقة) باخداد نەبێ دەست ناکەوێت لە وەڵامدا گوتی لای من (باب الطاقة) باخداد و بیابان هەر یەکە. ئێوەش هەر خوارنتان لە سەرە بخۆن و دەنگ مەکەن. کەواتە وەکو مەنسوری هەلاج دەفەرموێ بۆ بە کار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك دوورو نزیکی رۆڵ نابینی شوێن رۆڵ نابینێ دیسان کاتیش رۆڵ نابینێ. کە واتە دەروونەکارتێکردن لە کات و شوێنی جیاوازدا چارەی تەندروستی خۆت و خەڵکی پێ دەکەیت و هەروەها کوشتن و نەخۆش خستن و ئاوەز لێ تێکدانی دوژمنەکەتی پێ دەکەیت. کەواتە دەروونە کارتێکردن لە بواری تەندروستیدا چۆنەو پزیشکی سەردەم تۆزی پێی ناشکێنێ و ئامارژەشت بۆ کرا لە بواری تەندروستیدا چەند بە کەڵکە.

٣- بواری هەواڵگری.

دەروونە کارتێکردن دیسان لە بواری هەواڵگریدا کەڵکی هەیە دەتوانی لە دوور بە کار تێکردن بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت لە ئەرشیفی هەواڵگری دا زانیاریەکان بزربکەیت لە سەر دیسك و کۆمپیوتەری ناوەندیان یان لە هەموو کۆمپیوتەرەکانیاندا رەشی بکەیتەوە مەبەست بیسڕیتەوە و نەی هێڵیت. دەستگای هەواڵگری ئیراك بە ئەحمەد صەلاح کە کوردە و توانای هەبووە کاریان

Scanned by CamScanner

پیّ ئەنجام داوە دوای ئەوەی زانیاری بەردەستی پشکێنەرانی چەك کەوتوە بە توانای مێشك لە ئیراك لە سالآنی نەوەدەکاندا سڕیوەتەوە. هەروەها هەواڵگری نەمسا بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی من پەرتووکی پاراسایکۆلۆجی نهێنییەکە لە نهێنیەکانی دەوڵەت کە وەرم گێڕاو بوو لە سەر CD و سڕابۆوە ولای برادەرێك کە تایپی بۆ من کردووە کاریتێکراوە و کۆمپیوتەرەکەی سوتاوە هەروەها برادەرم بە توانای سەرووی ئاسایم نەخۆش خراون کە ناویان (ع)و(م) لە دوکان. هەروەها بە مێشکم کارتێکردنیان لە سەر پارتە کوردیەکان کردوە کە خۆیانم ئاگادار کردوە. کە سەرەڕای ئەوەی من بەرگری پێشان دەدەم کەواتە خوێنەری هێژا بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت دەتوانی ئەرشیڤی هەواڵگری داگیرکەرانی کوردستان بسڕیتەوە لە زانیاری وپلان و دژایەتی لە هەمبەر کورددا. دەتوانریّ کار لە مێشکی بەرپرسانی دەستگای هەواڵگری داگیرکەران بکریّ بۆتێك چوونیان و نەخۆش خستنیان وکوشتنیان هەروەها دەتوانریّ کار لەسیخورەکانی دەستگای هەواڵگری بکریّ کە لە ناو کورددان و لە کوردەکەی خۆمانن بە هۆی هەر هۆکارێکەوە بێت سیخوریان بۆ دەکەن کە تێکرا تووشی نەخۆشی بن و تێك بچن و یان تێدا بچن بکوژرێن و بمرن یان کارە سیخوریەکانیان لیّ ئاشکرا بێت یان واز لە سیخوری بهێنن دەتوانرێت کەسیّ پێگەیشتوو بەم توانای سەرووی ئاسایی مێشك دەروونە کارتێکردن بە دەوری خۆیدا بە چەند کیلۆمەتریّ هێڵی بەرگری بۆ خۆی دابنیّ و هیچ کەس لە سیخورەکان لێی نزیك نەبنەوە بۆ کوشتنی یان رفاندنی یان پێش ئەوەی سیخورەکان لێی نزیك ببنەوە کارەکەی ئاشکرابێت دەتوانێت بەرگری بە خۆی بدات و خۆی لە خۆی بە ئاگا بێت کە دەستگای هەواڵگری بە خەڵکی پاراسایکۆلۆجی خۆیان کاری تێنەکەن و توشی دەردو نەخۆشی و تێکدانی ئاوەزی نەکەن دەتوانیّ وا خۆی ئامادە بکات هەر سیخوریّ بێت بۆ کوشتنی لە نزیك لە خۆی بکوژریّ و تێدا بچێت. دەتوانی کارتێکردن لە سەر پاراسایکۆلۆجیەکانی دەستگای هەواڵگری دوژمن بۆکوشتن بکات. دەتوانیّ

Scanned by CamScanner

کارتێکردن لە خەڵکی و لە رامیاریەکانی ناوخۆی نەتەوەکەی بکات کە هەست بە سیخورەکانی دەستگا هەواڵگریەکان بکەن دەتوانی بە دەروونە کارتێکردن سەرکردەکان و رامیارەکانی نەتەوەکەی بپارێزێت دەتوانی کارتێکردن لە هەر دەوڵەتێ بکات کە دژی سەرکردەکانی کوردو نەتەوەی کوردە کە دەیەوێ خۆی رزگار بکات لە داگیرکەران و دۆستانی داگیرکەرانی کوردستان کەرێگە بەسەربەخۆیی کورد نادەن. دەتوانرێ کارتێکردن لە دەستگا هەواڵگریەکان بکات تا سەرکەوتوو نەبن لەدژایەتی کردنی میللەتی کورد کە بەرەو بەدرەوشتی و بەرەلایی رووتپەری بەرن و پیلان دابرێژن بۆ کوردتا گەنجەکانی دوورکەونەوە لە خزمەت و خەریکی رووتپەری بن. تۆی ئارەزوومەند بە گەیشتنی توانای سەرووی ئاسایی مێشکت دڵنیات دەکەمەوە دوای بە هێزبوونت لە دەروونە کارتێکردن لەو هەموو بەکار هێنان و خزمەتانە بۆ کوردئەوا چەند دانەیەکیان ئەنجام بدەیت بە درێژایی تەمەنت بەلای کەمەوە ئەگەر خۆتت بۆ تەرخانکردو بە بەکارهێنانی دەروونە کارتێکردن گەیشتیت. هەر لە ئێستاوە گومان وراپایی مەهێڵەو دەست پێبکە.

٤- بواری سەربازی

دەتوانی توانای دەروونە کارتێکردنت لە بواری سەربازیدا بە کار بهێنی کە ئامێرەکان و دەستگاکانی کۆمپیوتەری و کارەبایی دوژمن بسوتێنی ئەو ئامێرە جەنگیانەی کە بە بەنزین کار دەکەن تەنکیەکانیان بەنزینیان تێدا نەمێنێ و بەنزین خانەیان نەمێنێ و بسوتێ یان بتەکێتەوە یان بە بەنزینەکەو گازەکەیان نەمێنێ لە ئەمباردا هەر فرۆکەیەکیان هەستا بسوتێنرێ لە کاتی هەستاندا یان لە ئاسماندا ئەنجا کارتێکردن لە سەر سەرکردە سەربازیەکانی دوژمن بکرێ بۆ کوشتنیان و لەناو بردنیان و نەخۆش خستنیان هەروەها هێرشی سەربازان توشی باوباران و تۆفانەو سەرما بێن. ئەنجا کودەتاو هەڵگەرانەوە لە ناو ریزەکانیاندا دروست بێت.

Scanned by CamScanner

سیستمی پەیوەندیەکانیان بپچڕیٚو دەستگای پەیوەندیەکانیان لە کار بکەوێت و پەیوەندی نەگەیەنیٚ و بسوتیٚ. پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم نەیان هیشتووە ئەو تەلەفۆنەی بە دەستمەوەیە لە هەندەران تا لێدوانی لەگەڵ برادەرو ناسیاودا پیٚ بکەم وبە مێشکم مۆبایلەکەم پەیوەندیەکەی نەگەیاندوە. دەتوانی لە بەردەستت ئەمە بکەیت برادەرێکت تەلەفۆن دەکات تۆ بە دەروونە کارتێکردن مەهێڵە پەیوەندیە بڕوات بۆ موبایلەکەی و مەهێڵە هیچ کات بتوانیٚ پەیوەندی بکات بە مۆبایلەکەی تۆوە ئەنجا ئەگەر توانیت یەك مۆبایل کونترۆڵ بکەیت پەیوەندی نەگەیەنیٚ ئەوا دەتوانی کۆمەڵیٚ موبایلی خەڵکی کونترۆڵ بکەیتو پەیوەندی نەگەیەنیٚ بۆ ماوەی چەند رۆژیٚ یان پتر. کە ئەمەت کرد مانای دەتوانی پەیوەندیە سەربازیەکانیش بە دەستگاکانی پەیوەندیانەوە ببریتو پێیان ئەنجام نەدرێت. پلانەکانی جەنگی و زانیارەیەکانیان لە ئەرشیڤی هەواڵگری سەربازیدا یان لە ئەرشیڤی نەخشە وپلاندانانیدا بسڕیتەوەو نەمێنیٚ. کەواتە پاراسایکۆلۆجی چەکی ئایندەیەو مێشکی مرۆڤ دەتوانیٚ بە سەرخۆی و دەورووبەری و دروستکراوەکانی مرۆڤدا وەکو ئامێرەکاری زانی (تەکنولۆژیا) زاڵ بێتو پەکی بخات مێشکی مرۆڤ ئەگەر کار لە مرۆڤێکیتر بکاتو نەخۆشی بکاتو بیکوژێت ئەی چۆن دروستکراوەکانی دەستی مرۆڤ لە ناو نابات کە واتە هاوخوێنم گومانت نەمێنیٚ. بابە پاراسایکۆلۆجی خەباتی رزگاریمان دەست پیٚ بکەین. کە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی تەکەمەنیو بارودخانەی دووژمن بە دەست خۆیەوە و لە ناو خۆیدا بتەکێنیەوەو خۆیانی پیٚ لە ناو بەریت. من بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم نەیانهێشتووە کلاشینکۆڤ دەستم فیشەك بتەکێنیٚو لە بەردەستمدا چەند فیشەکێکیان پێم بزر کرد. خوێنەری هێژا وەکو گوتم کە مێشکەکان جیاوازن لە بەکارهێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکدا بەڵام بە راهێنان و

خۆپەروەردەکردن ئەو توانا سەرووی ئاساییە بەهێز دەکەیت و ئەم کارانەی کە ئاماژەم پێدان ئەنجامی دەدەیت.

٥- بواری ئابووری

دەروونە کارتێکردن دیسان خزمەتی پێدکرێت لە بواری ئابوریدا جا بواری ئابوری لە پیشەسازیدا بێت یان لە کشتوکاڵدا بێت یان لە ئاژەڵداریدا بێت یان لە بەرهەمهێنان و بازارگەرمکردندا بێت یان لە رەواج و شکاندنی نرخی بازارو دراودابێت. بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی کار لە کارگەیەك یان چەند کارگەیەك بکەیت کە ئامێرەکانی نەشکێ و پەکی نەکەوێ و بە باشی کاربکات و وە کرێکارەکان هەزیان بە کار بێت و کار باش بکەن و ئەنجا بەرهەمهێنراوی کارگەکەش بازاڕی هەبێ و نەمێنێتەوە لە بازاڕدا و زوو بفرۆشرێت ئەنجا کارتێکردن لە سەر بازاری بەرهەمەکانی بکرێ کە لە بازاردا بفرۆشرێ دەتوانی کارتێکردن لە سەر بازاڕی هاوردەی بیانی بکەیت کە کەلوپەلی هاوردەی دوژمنانی کورد لە داگیرکەران و دۆستەکانی داگیرکەران لە ناومادا نەفرۆشرێ و کەس نەیکڕێ وەکو کەل و پەلی تورکی وئەڵمانی کە بەیەکەوە دژی کوردن وابکرێ کە کەل و پەلی دروست کراوی ئەڵمانی لە ناو میللەتەکەماندا ساخ نەبێتەوە و نەفرۆشرێ دوای کڕینی بشکێ و لە کار بکەوێ تا لە پێش چاوی خەڵکی نەزانی بخەیت کە دەیان کڕێت و بە تەنگ میللەتەکەیەوە نایەت یان لە نەزانیدا کەل و پەلی ئەڵمانی و تورکی دەکڕێت یان بازرگانە چڵێسەکان دەچن هاوردەی ئەڵمانی دەهێنە کوردستانەوە بازاریان بۆ پەیدا دەکەن بە کارتێکردنی دەروونی وا بکرێت تۆشی زیان ببن تا جارێکی تر نەتوانن کەل وپەلی ئەڵمانی و داگیرکەرەکانمان لە ناوماندا بازاری بۆ پەیدا بکەن بەلام لە باری ناچاریدا جودایە ئەگەر هیچ ئامێرو کەل و پەلێکی تر لە ناوماندا نەبێت و پێویستیەکانمان دابین بکات چاو لە ئەرەب بکەن خەڵك و بازرگانیان دروستکراوی جولەکە ناکڕن. لێرەدا ئەرکی کوردپەروەرانە تا بەدەروونە کارتێکردنیان ئەو بازرگانانە تەمبێ بکرێن کە

Scanned by CamScanner

کەل‌وپەلی ئەڵمانی و تورکی دەهێنە کوردستانەوە بە دەروونە کارتێکردن ئەو کۆمپانیایانەی ئەڵمانی دێنە کوردستانەوە توشی زیان بکرێت دەستگاکانیان لە کار بخرێن تا نەتوانن سەرمایەکانیان و کۆمپانیاکانیان لە کوردستان بڵاو بکەنەوەو کوردستان ببێتە لەوەڕگەی ئەوان دەتوانرێ ئەو ئەڵمانیانەی دێنە کوردستانەوە وەکو تورک دژایەتیان بکرێ بە دەروونە کارتێکردن بە خۆیان وخودرۆکانیانەوە بسوتێنرێن هەروەها بە توانای سەرووی ئاسایی مێشک، دەتوانرێ دەروونە کارتێکردن بکرێ لە سەر دروستکراوەو کەل‌وپەلی ئەو وولاتانەی پشتگیری کورد دەکەن‌و دۆستی کوردن تا ئەوان بازاریان هەبێت و بازرگانی کەل‌وپەلی ئەوان بکردرێ وگازانج بکەن‌و کەڵکیان پێبگات یا کەل‌وپەلی ئەو وولاتانە بفرۆشرێت لە ناوماندا، دەتوانرێ بە دەروونە کارتێکردن دراوی بێگانە بەرانبەر بە دراوی خۆماڵی نرخی لە ناوخۆدا بشکێ تا پارەی ناوخۆ رەواجی هەبێت لە ناوخەڵکیدا و خەڵك بە کاری بهێنێ هەروەها پارەی بێگانە لە بازاری دەرەوەی وولاتەکەی دا نەبێ بۆ کڕین بە کاری نەهێنێ. دەتوانرێ بە دەروونە کارتێکردن مادە سڕکەرو بێ هۆشکەرەکان وەکو ترياك‌و جگەرەو خواردنەوەی ئەلکەهۆڵی لە وولاتدا نەهێلرێن چونکە زیانی تەندروستی و ئابووری بە نەتەوەکەمان دەگەیەنن.دەبێ کارتێکردن لە خەڵکی بکرێ لێی دوور بکەونەوە. هەروەها دەتوانرێت کشتوکاڵی زۆر بکرێ و گەشەی رووەکە بەرهەمدارەکان خێرا بکرێ تا بەری باش بدات بەدەستەوە دەتوانی لەم تاکی کردنەوەدا کە دینوسم کەڵك لە هەموو رووەکێ وەرگیرێ کە بەروبووم بدات لێرەدا بۆ ئەوەی بزانی کە توانای دەروونە کارتێکردنت لە سەر رووەك هەیە ئەوا دوو فنجانی کەوارە یەکسان بهێنە لە هەمان شوێن بە کێشانە هێندەی یەکتر گڵی تێبکە پاشان لە شوێنێ بەیەکەوە دایبنێ کە رووناکی تیشکی رۆژیان وەك یەك بەرکەوێت بە کێشانە هێندەی یەکتریان ئاو تێ بکەو ئاویان بدە ئەنجا چوار دەنك گوڵەبەرۆژەی کامڵ دابەش بکە بە سەرهەر دووکیاندا و تیایاندا بیچێنە. پاشان بە دەروونە

Scanned by CamScanner

کارتێکردن کارتەنها لە فنجانەیەکیان بکە کە تۆوەکەی خێرا گەشە بکاتو بڕویٚ و گەورە بێت واز لەوەکەی تریان بهێنە پاش ماوەیەك دەبینی کە گوڵەبەرۆژەکەی بە دەروونە کارتێکردن کارت تێکردوە پتر گەشەی کردوە وبەرز بۆتەوە بەڵام ئەوەی کارت تێنەکردووە و وازت لێهێناوە گەشەی ئاساییە کە هەردوکیان یەك ئاودانو یەك گڵو یەك رووناکیان هەیە کەواتە هۆکاری دەروونە کارتێکردن وای کردوە گەشەی پتر بێت بۆیەش گوتم رووەکی گوڵەبەرۆژە چونکە رێك گەشە دەکات بۆ سەرەوە کەواتە بەم تاکی کردنەوە یەدا بۆت ئاشکرا دەبێت کە بە دەروونە کارتێکردن کار لە گەشەی رووەك دەکەیت. ئەنجا ئەگەر توانیت کار لە گەشەی بکەیت ئەوا دەتوانی بەرهەمیشی زۆرتر بکەیت. هەروەها دەشتوانی ووشکی بکەیت کە لە ناو کوردەواریدا ئەمە پێی دەڵێن چاوە زار و دەڵێن کشتوکاڵەکەمان بە چاوە بووە بەری نیە یان ووشك بووە، کە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم لە نەمساوە کە فەرمانی پێداوە بە مێشکی خۆم ئەوا لێرە لە کانیخان (جاسەنە) درەخت ووشك بووە وەکو هەنار وچوالەو کالیپتۆز (قەڵەم تۆز) و گوڵە بەرۆژە وفستقو قەیسی وهتد. لە ناو جوتیارەکاندا لە کونەوە بۆمان ماوەتەوە وەکو زانیاری کە چاوەزار هەیە کار لە کشتوکاڵ دەکات لە ئاژەڵ دەکات لە داهات وسامان و لە باڵندە دەکات دەبینی زۆر کەس هەیە بە خودرۆکەیەوە یان بە دەستگاکەیەوە نوشتەی چاوەزاری هەڵواسیوە. من بە مێشکم دەستگای چاپخانەیان خراپ کردوە کە خەریکی چاپکردنی پەرتووکەکەم بوون، هەروەها بە دەروونە کارتێکردن بەرهەمی ئاژەڵی وەکو پەلەوەرو مەڕ وبزنو مانگاو ماسی زۆر دەکریٚ کە بە دەروونە کارتێکردن ناهێڵیت نەخۆش بکەون ودەکریٚ مەڕ و بزن دوانە بزێنو مانگا شیری باشی تێدا بێت لە گەڵ مەڕ وبزن دا دەتوانی بە دەروونەکارتێکردن مریشكو کەلو کازو مراوی توشی دەرد نەبن و هێلکەو بەچکە زۆر بکەنو بەرهەمی نۆر بدەنو زوو گەشە بکەنو گەورە بن بە هۆی خواردنیانەوە هەر وەها ماسی زوو گەشە بکەنو گەورە بنو گەراکانیان

Scanned by CamScanner

هەموو هەڵبێن‌و یەکتری نەخۆنەوە. کە بەمە ئابووری وڵات بە هێز دەبێت‌و بەروبووم‌و داهاتی وڵاتمان زۆر دەبێت هەروەها هەنگەوان بە دەروونە کارتێکردن دەتوانێ کار لە هەنگەکانی بکات وهەنگوینی زۆر دروست بکەن‌و یان پورە زۆر بدەن یان هەنگوین زۆر بکەن ئەنجا کارتێکردن بکرێ گوڵیان زۆر هەبێ و گوڵەکان شێلەیان زۆر بێت کە من ئەم ئەزموونەم هەیە پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم هەنگیان پێ لە ناوبردوم‌و گوڵیان لە ناو بردوە هەنگوینیان لە شانەکانیدا بزرکردوە و مێشیان بە مێشکم فەوتاندوە و ئەزموونی ئەوەش کراوە کە هەنگوینی زۆر بێت بە فەرماندان بە مێشکم یان رێگە بە مێشکم بدراەن خۆم بەرهەمی زۆر بکەم بە دەروونە کارتێکردن. بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی بژار لەناو کشتوکاڵدا ووشك بکەیت. بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی بازاڕی فرۆشگاکەت یان خواردنگەکەت یان هەرکارێکیتر هەیە زۆری بکەیت و کڕیارت زۆر بێت. بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی ژیانت بگۆڕی و خۆت دەوڵەمەند بکەیت. بەڵام ووریابە وەك شێخ عبدوالقاردر گەیلانی دەڵێ ماڵی دنیا لە سەر دەستت دانێ نەك لە ناو مێشکتدا مەبەستم خۆت دەوڵەمەند دەکەیت خوگر مەبە پێیەوە تا تواناکەت تەنها لەو بوارەدا کارتێکردن بکات کە تۆ توانای ئەوەت هەبێ خۆت دەوڵەمەند بکەیت بەڵام ئاماژە بێ بۆت دەوڵەمەندی لەوەشدایە کە تۆ خزمەتی پێبکەیت بۆیە دوای دامەزراندنی بناخەیکی ئابوری بۆ خۆت ئەنجا بەو دەوڵەمەندیەت خزمەتی خەڵکی پێ بکە مزگەوت دروست بکە خوێندگە و خەستەخانە دروست بکە کاری خزمەت گوزاری بۆ خەڵك بکە تۆ بە هۆی تواناکەتەوە ترست لە هەژاری نامێنێ هەر کاتێ بتەوێ خۆت دەوڵەمەندتر دەکەیت دەتوانی بە دەروونە گواستنەوە پارە لە بانکەکانی وولاتی نەیارەوە بۆ خۆت بگوێزیتەوە یان هەر وڵاتی بێ جگە لە بانکەکانی وڵاتەکەی خۆت نەبێت بەڵام با وڵاتی بێ مافی کوردی لە لاخواربێت مەبەست لەوە با بانکی ناوخۆنە بێ چونکە دەکاتە ئەوەی کە رۆنی خۆت لە سەری خۆت بدەیت رەنگە زوو ئاشکرا بێت

Scanned by CamScanner

هەروەها پارەی وولاتی خۆتەوە و هی خەڵکەو وڵاتەکەت بەو پارەیە دەوڵەمەند ناکەیت. کەواتە دەروونە کارتێکردن زۆر خزمەتی ئابووری خۆتو نەتەوەکەتی پێ دەکەیت و ئاگاشت لە خۆت بێت تۆ بەم توانایە بگەیت دەستگا هەواڵگریەکان دژایەتیت دەکەن یان دەتکوژن یان بۆ خۆیانت بە کار دەهێنن بە هۆی ئاوێتەی کیمیاوی مێشکگرەوە.

٦- بواری کۆمەڵایەتی

دەروونە کارتێکردن دەتوانی لە بواری کۆمەڵایەتیدا بە کاری بهێنی وگێروگرفتەکانی ناوخەڵکی پێی نەهێڵیو پەیوەندی نێوان خەڵکی خۆش بکەیت و خەڵك پشت وپەنای یەکتر بێت و دزی وکوشتن ودژایەتی یەکتری نەکەن گەشە بە فەرهەنگی کۆمەڵایەتی بدریّ و تیرە وئیلەکان بە هێز بکریّ و پەیوەندی نێوان رۆشنبیران بە هێز بکریّ و کارتێکردن بکریّ لادانی کۆمەڵایەتی روونەدات لە داب و فەرهەنگو نەریت وئایین خەڵك نەترازێتو دانەبڕێت لە هەمان کاتێشدا توندڕەوی دروست نەبێت وکۆمەڵگا بە شێوەی ئاسایی بەردەوام بێت کارتێکردن بکرێت، مادەی سڕکەرو بێهۆشەکەرەکان نەهێڵدریّ کە دەبێتە هۆی تێکدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی. هەروەها کارتێکردن لە سەر ژنان و پیاوان بکریّ تا بە یەکەوە بژینو (تەلاق) جیابوونەوە لە نێوان ژنو پیاودا دەگمەن روودات تا شیرازەی خێزانی کورد لێك هەڵنەوەشێ.

٧- بواری رامیاری.

دەروونە کارتێکردن لە بواری رامیاریدا دیسان خزمەتی پێدەکرێت لە رامیاری ناخۆدا دەتوانریّ کارتێکردن لە پارتەکان و سەرکردە رامیاریەکان بکریّ کە تەبا بنو کۆك بن بە ژیری بە بێ گەندەڵیو تەمبەڵی و رکەبەری دژبەیەك رامیاری بکەن کارتێکردن بکرێت خزمەت بە نەتەوە و نیشتمانو خەڵکەکەیان بکەن کە خزمەتکردنە بە خودی خۆیان لە هەمان کاتدا وەکو ئەو ئایەتەی دەڵێ (اعتصموا

Scanned by CamScanner

بحبل الله جميعاً ولاتفرقوا) كە واتە بە دەروونەکارتێکردن کار لە سەرانی پارتەکان دەکرێ تەبابن لە ناوخۆیاندا تا بە رامیاری ژیرانە گیروگرفتەکانیان چارەسەر بکەنو رکو پلانی دژ بەیەك بە کار نەهێنن. لە رامیاری دەرەوەدا دەتوانرێ کارتێکردن بکرێ پەیوەندی دۆستانەو ئابوری لەگەڵ وولاتان دابمەرزێ و گوێ لە لێدوانی رامیاریەوانەکانی کورد بگیرێ و دەستکا راگەیاندنەکان بڵاوی بکەنەوە هەروەها کارتێکردن بکرێ لە سەر رامیاریەوانەکان کە زوو هەست بەشت بکەنو تەفرە نەدرێن.

٨- بواری راگەیاندن

دەتوانرێ بە دەروونە کارتێکردن وا بە ڕاگەیاندن بکرێ خەڵك وەری بگرێو کارتێ بکات بەڵام دەبێ راگەیاندنێك بێت کە خزمەت دەکات کارتێکردن لە سەر ئەوە بکرێ کە خەڵك بە هەند وەری بگرێ هەروەها کارتێکردن لە سەر راگەیاندنی ژەهراویو دژبە خەڵك و نەتەوە بکرێ کە کەس گوێی پێ نەدات ورۆڵی نەرێی خۆی لە ناو خەڵك دانەگیرێ و کارتێکردن بکرێ خەڵك بەو راگەیاندنانە رۆشنبیر بێت وگۆی بە راگەیاندنی دوژمنو داگیرکەران نەدرێت

٩- بواری زمانەوانی و نەتەوەیی

دەتوانرێ کارتێکردن بکرێ لە سەر زمانەکەمان کە خەڵکی ووشەی بێگانە بە کارنەهێنی ووشەو زاراوە بدۆزیتەوە بەرانبەر ووشە و زاراوەی بێگانە و زمانەکەی بە هێزبێتو ئەو بێگانانەی لە ناو کورددا دەژین کارتێکردنی سەرووی ئاسایی لە سەریان هەبێت کە زمانی کوردیان پێ خۆش بێت و بگۆڕێن بە کوردو واز لە بوونی زمان و نەتەوەی خۆیان بهێنن وەکو ئەو تورکمەنو ئاشوری و کلدانیانەی لە ناوماندان یان هەر بێگانەیەکی تر کە لە ناوماندا دەژین، لە مێژوودا زۆر لە ئەرەب کە بە هۆی ئیسلامەوە هاتوونەتە ناومان بوون بە کورد و زمانی ئەرەبیان لە بیر چۆتەوە هەر وەها بێگانەیتریش هەبووە وەکو ئەرەب و ئێستاش بێگانە لە ناو

Scanned by CamScanner

کورددا هەیە دەتوانرێ زمانی کوردی وبوونی کورد لە لای ئەوان شیرین بکرێ و واز لە بوونی نەتەوەیی خۆیان بهێنن وخۆیان بە کورد بزانن و لە میللەتی کورد بە باش و بەرێك و پێك و گونجاو و ژیرتی بگەن. هیچ گیروگرفتیان بۆ نەبێ لە رێگەی بوون بە کوردیاندا پەندێکی کوردی هەیە دەڵێ ئەگەر دووگا لە دۆڵێکدا بن رەنگیان یەك نەبێت ئەوا خویان یەك دەبێت کە بە یەکەوە جوتیان پێ دەکرێ و خزمەتیان پێ دەکرێ و خوی یەکتری دەگرن یان پەیام بەری ئیسلام دەڵێ (فمن عاش قوما اربعین یوما فصار منهم) چونکە مانەوەی ئەوانە بە بێگانەیی گرفتی نەتەوەیمان بۆ دروست دەکەن کە رەنگە بەدژایەتی و جەنگ تەواو بێت یان بە لە دەست دانی خاکی کورد تەواو بێت. بەڵام وەکوئەوەی من دەیڵێم بە کەڵکی کوردە.

دەتوانی بە دەروونەکارتێکردن سەرانی وولاتانی دژبە کورد بکوژێت لە گەڵ سەرانی داگیرکەرانی کوردستان بە دەروونەکارتێکردن بکوژێت چونکە دژی نەتەوەی کوردن تائێمەش وەکو نەتەوەکانی ئەوان مافی ئازادی و سەربەخۆیمان هەبێ. هەروەها بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی برایەتی دروست بکەیت و هاوکاری یەکتر بکرێ و لە نێوان کوردی شیعە وسوونەی ئیسلام و لە نێوان ئیسلام و یەزیدی و کاکەیدا چونکە هەموویان خزمەتی نەتەوەیی کورد دەکەن ئاین زۆر پێویستە بۆ نەتەوە ئەگەر ئایین نەبێ کۆمەڵگایەکی بێ رەوشت و گەندەڵ و بۆگەن دروست دەبێت و بوونی نەتەوەیمان نامێنێ. دەتوانرێ بە دەروونە کارتێکردن رێگە بە پەیامهێنەرانی ئاینەکانیتر نەدرێ بۆ ناو کوردبێن جا ئایینی فەلەیی بێت یان هەر ئایینێکیتر چونکە هۆی دروست بوونی ململانێ و دژایەتی کردنی ئایینەکان لە ناوماندایەیدا دەبێ سەرەڕای ئەو ئایینەی کە کورد هەیەتی پیرۆزە و بوونی نەتەوەی پێ پاراستووە و دەپارێزێ. چونکە ئەو ئاینە تازانەی کە لە دەرەوەی کوردەوە دێن دەستکا هەواڵگریەکان بۆمان دەنێرن. وەکومژدە دەرانی ئاینی فەلەیی لەکوردستانی باشووردا کەپیلانی دەستگای هەواڵگری ڕۆژئاوای بەدواوەیە بۆتێکدانی کۆمەڵگەکەمان، هەروەها ئایینی فەلەیی لە ناو وولاتانی

Scanned by CamScanner

ئەوروپا و ئەمریکادا نەماوە و ئەگەر ئێمەی کوردیش ببین بە فەلە ئەوا دەچینە سەر ئاییینی فەلەیی ئاشوری و کلدانیەکان. کەواتە بۆ ئاسایشی نەتەوەیمان بۆ پاراستنی زمان و ئایین و داب و نەریتمان دەتوانی بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بەرگری لە کورد بکەیت و کورد بپارێزیت. جا کاکی رۆشنبیر فێرخوازی رەوانبالایی و کوردپەروەران ئەگەر ئەمەتان پێ ناکرێ لێدوان لە کوردایەتی مەکەن ئایا نەبینن فەلەستینیەکان چەند بە هێزن خۆیان دەتەکێننەوە بۆئەرەبی فەلەستینی و ئەرەبایەتی؟. دەبینی چۆن لە ناو جولەکەدا خۆیان دەتەکێننەوە بۆ میللەتی خۆیان. خۆ ئیسرائیل دەیەکی داگیرکەرانی کوردستان درەندە نییە و چەکی کیمیاوی لە ئەرەب بە کار نەهێناوە دەست درێژی نامووسی کوڕ وکچی ئەرەبی نەکردووە بەڵام داگیرکەرانی کوردستان هەموو شتێکیان دژی کورد کردوە کەواتە بۆ تۆ ناتوانی خۆت فێر بکەیت و تەرخان بکەیت بە دەروونە کارتێکردن دژایەتیان بکەیت و توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بە کار بهێنی دژی دوژمنانی کورد. بەڵام باپێت بڵێم کە تۆ لکیك لە لکەکانی رەوانبالای فێربوویت هەرکاتێ بەردەستی دوژمن و داگیرکەرانی بکەویت یان دەت کوژن یان بۆ کەلکی خۆیان و دژی کورد بە کارت دەهێنن. کە تا ئێستا چەندەها کورد ئەو چارەنوسەیان هەیە کەواتە تۆ بەرگری لە خۆت و لە کورد دەکەیت. بە دەروونەکارتێکردن دەتوانی زۆر شتی پێ بکەیت و خزمەتی خۆتی پێبکەیت و کۆمەڵگاکەتی پێ بکەیت بە دەروونە کارتێکردن ژیانی مادیت دابین دەکەیت تەندروستیت باش دەکەیت تەمەنت درێژ دەکەیت و بەرگری لە خۆتی پێدەکەیت و خۆتی پێ دەوڵەمەند دەکەیت بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی وێنەی مرۆڤ بێت یان ئاژەڵ وباڵندە بێت کە لە سەر کاخەز وێنەی گیرا بێت ئەوا تۆ لە وێنەکە بیهێنیتەوە دەرەوە و زیندوو بیت ئەگەر وێنەی مرۆڤ بێت لێدوانی لەگەڵ بکەیت. لە بواری رۆشنبیریدا دەتوانی کارتێکردن بکەیت کە ئەو کەسانەی پەرتوك و گۆڤاری رووتپەری بلاو دەکەنەوە کە فەسادی دەخەنە ناو کۆمەڵەوە یان ئەوانەی فیلمی رووت

Scanned by CamScanner

بڵاودەکەنەوە کارتێکردن لە سەریان بکرێ بڵاوی نەکەنەوە و واز بهێنن لەو جۆرە نوسینانە و دەتوانرێ کارتێکردن لە سەر دەستگاکانی چاپ بکرێ کە نەتوانن پەرتوك و گۆڤار رووتپەڕی (Sex) بڵاوبکەنەوە و لە بازار کاسێتو CD رووت بەدەروونە کارتێکردن رەش بکرێنەوەو بسڕدرێنەوە یان بزر بکرێن لە بووندا لە بازارو نەهێڵرین چونکە کورد بەرەو بەدرەوشتی دەبات کە دەستگا هەواڵگریەکانی دوژمنو نەیاران پارەی زۆر ساخ دەکەنەوە وپیلان دەکەن کە ئێمەی کورد تووشی بۆگەنی رووتپەری و بەدرەوشتی ببین. بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە دەروونە کارتێکردن دەتوانرێ هەموو ئەوانە نەهێڵرێن و لە ناو ببرێن ئەنجا لە هەمان کاتدا کارتێکردنی بکرێ لە سەر نووسەرەکانیان کە ئەزموون پەیدا بکەنو فێربنوتێبگەن نووسینی زیان بەخش نەنوسنو وەرگێرانی زیان بەخشیش نەکەن.

من پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم لە کاتی چاپکردنی بەرگی دووەمی سیخوری بە ئامێری سیخوری لێکۆڵینەوە لە مێشكو پاراسایکۆلۆجی دا کارتێکردنیان لە چاپکردنی کردەوەو تۆشی زەرەرو زیان بووم کە ئەمە بەڵگەیە بۆ توانای دەروونە کارتێکردن. هەروەها بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی کارتێکردن بکەیت کە کەناڵە ئاسمانیە رووتەکان لە ماڵان بە هۆی سێلی-سینی شەپۆلگرە سەتەلایت وەرنەگیرێن و شەپۆلەکان نەگەن کە ئەمیش زیان بە خەڵکی دەگەیەنێو ئاوەزی خەڵکی بەرەو رووتپەری دەبات زیان بە ئاسایشی نەتەوەیمان دەگەیەنێت چونکە ئەو کەناڵە رووتپەڕیانەش (Sex) لە لایەن دەستگا هەواڵگریەکانەوە ئاراستە دەکرێتو پشتگیری مادی دەکرێن تا نەتەوە و کۆمەڵگاکانی تر وەك خۆیان خراپ و بەدرەوشت بکەن. ئەگەر بە دەروونە کارتێکردن لە سەر کاناڵە ئاسمانیە رووتەکانو فلمی رووتپەڕپێکریت کرد ئەوا خزمەتێکی گەورەی نەتەوەکەت دەکەیت کە لە توانای رامیاریەوانەکاندا نییە. تۆ بە دەروونە کارتێکردن خزمەتی خۆتی پێدەکەیتو خۆت خۆشگوزەران دەکەیت هەروەها خزمەت بە میللەتەکەت دەکەیت و خۆشگوزەرانی دەکەیت بەڵام ووریا بە

Scanned by CamScanner

بە نهێنی ئەنجامی بدەو کەس نەزانی و ئەنجا هەزت لە خۆدەرخستن و خۆ پیشاندان بە خەڵکی نەبێت کە تۆ کاری لەو شێوانەت پێدەکرێ. چونکە دوژمنت بۆ پەیدا دەبێ لە ناوخۆ و دەرەوە بە پیلانی دەستگا هەواڵگریەکان و هەوڵی لە ناو بردنت دەدەن.

١٠- بواری پاکوخاوێنی ژینگە

بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی ژینگەی وولات و شارەکەت خاوێن رابگریت ئەو زبڵ و بەرماوەی خەڵکی کە لە کەڵك کەوتووە لەگەڵ ئەو کاخەز و نایلۆنانەی کە فڕێ دەدرێ دەکرێ بە دەروونە کارتێکردن نەمێنێ چونکە ئەمە ژینگە پیس دەکات و شارەکە پیس دەکات لە دەری شار فڕێ دەدرێ و شوێن دەگرێت وبۆگەن بڵاودەکاتەوە نەخۆشی لێدەکەویتەوە و بە سوتانی دیسان هەر پاشەڕۆ بە جێ دەمێنێ وهەروەها دووکەڵ و گازی ژەهراوی بڵاو دەبێتەوە لە هەوای ژینگەدا کەئەمە وولاتە سەرمایەدارەکانی توشی گرفت کردووە کاتێ دەیخەنە ئاوەوە ژینگەی ئاو ژەهراوی دەکات ژیانی ناو ئاو دەکوژێ ونای هێڵێ. چاڵ هەڵدەکەنن دەیخەنە ژێرگڵەوە بەڵام ئەمە تێچوونی پارەی دەوێت یان بۆپاکژ کردنەوەی هەوا دەبینی لە بەرزایی چەند مەترێك تا ١٠٠ مەتر ئاسمانی شاری سلێمانی و کەرکوك و هەولێربەگاز پیس بووە کە ئەمەر ش پیس بوونی هەوایە خەڵکی توشی نەخۆشی دەکات ئامێرکاری ئەوە ناکات پاشەڕۆی مرۆڤ پاك بکاتەوە یان مرۆڤ لە پاشەڕۆی لە خوارکی بە کار هێنراوی کەل‌وپەلی وگازی ژەهراوی خاوێن بکاتەوە وپاکی بکاتەوە. بەڵام بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی ئەو زبڵ و پاشەڕۆیە نەمێڵیت و بزر بێت بۆ هەمیشە جالە وبزربوونەدا بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت کە نامێڵرێ رەنگە مێزێکی وەك سێگۆشەی بەرموودا هەبێت مادەکە بزر بکات یان بیگۆڕێت بە شتێکی تر یان ڕۆڵی دژمادە Anti materiall ببینی و نەی هێڵێت! کارمان بەوە نییە چی لێ دێ گرنگ ئەوەیە بە دەروونەکارتێکردن خۆمان

Scanned by CamScanner

و ژینگه له پاشەڕۆی خۆمان رزگار بکەین و بە دەروونە کارتێکردن نەی هێڵین هەروەها بە دەروونە کارتێکردن گازە ژەهراویەکان لە ئاسمانی شارەکەمان نەهێڵین. کە ئەمە گەورەترین خزمەت گوزاریەو گەورەترین خزمەتە بە خۆت و خەڵکی شارەکەت و وڵاتەکەت. دەکەیت لات ئەستەم نەبێت کە تۆ توانیت پاکەتێکی جگەرە بە جگەرەوە بۆ هەمیشە نەهێڵیت لە بووندا ئەوا دیسان دەتوانی ئەوانەی سەرەوە کە ئاماژەم بۆ کردیت لە بووندا نەیهێڵیت. ئەمەش کەڵکی دەروونە کارتێکردن و ئەمەش توانای سەرووی ئاسایی مێشك ئێستا تێدەگەیت توانای سەرووی ئاسایی مێشکت چەند بە کەڵکە گەورەترین تەکنۆلۆژیایە بۆ مرۆڤ و دۆش دانامێنیّ. بیّ کۆتا توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بە کار دەهێنیت تا زووە خۆت فێربکە من بۆ خزمەتی کورد پەرتوکی فێربوونی ئەم زانستەم نوسیەوە و رێپیشاندەرم تا کورد خزمەتی خۆی پیّ بکات. بەڵام لە بیرت نەچێت بۆ فێربوونی هەر لکێکی دەروونبالایی راهێنانی گشتی و تایبەت بەو لکە دەبیّ ئەنجامی بدەیت و هەر لکیّ بتەویّ فێری بیت و بە کاری بهێنی و دەبیّ لە ناو مێشکتدا تا مردن لە گەڵیدا بژیت تا بەردەوام توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بە ویستی خۆت بە کار بهێنیت.

Scanned by CamScanner

٣: دەروونە جولاندن – سایکۆکینیز

دەروونـە جولانـدن مانـای جولانـدنی تەنەکانـە لـە شـوێنێکەوە بۆ شوێنێکیتر بجولێنرێ بە توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـك بـە بـێ دەسـت لێـدان یان بە کار هێنانی هۆکاری فیزیکی بۆ گواستنەوەی کە تەنە کە بەرز دەکرێتەوە لە زەوی و لە شوێن خـۆی دەجـولێنرێ بـە توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـك نـەك بـە هێزێکی فیزیکی. هـەروەها بـە دەروونـە جولانـدن کانزاکـان دەچـەمێنرێنەوە و زۆر کـەس لە کۆمـەڵگای مرۆڤایەتیـدا دەرکـەوتووە و توانـای دەروونـە جولـەی لـە پـێش چـاوی خەڵکیدا بە کار هێنـاوە لـە نـاو کوردیش ئـەو خەڵکانـە پـەیدا بـوون لـە مێـژوودا کە رێبـازی پیرەکـانی قـادری و نەخشـبەندی پێـی ئـەنجام دەدەرێ و توانـای دەروونـە جولەیان هەیە کە دەروونە جوڵە لە بنەڕەتدا دەروونە کارتێکردنە بەڵام تایبەتمەندە بە جولاندن بۆیە پێی دەڵێین دەروونە جولاندن. ئێستا یۆری گیلەر کە جولەکەیە و خەڵکی تـەل ئەبیبـە توانـای هـاوبیری ودەروونـە جولانـدنی هەیـەو ئـەو دەتوانـێ لە دوور لە ماڵان کەل‌وپەلی ناوماڵان بجولێنی دەتوانی دەروونـە جولانـدن فێـر بیت بۆ جولاندنی کەل و پەل و تەنەکانی بەرچاو بەردەست بۆ هەڵکردنی پلاکی کارەبایی و دەستگاکانی کارەبایی و ئەلەکترۆنی و کردنەوەی دەرگاداخراوەکان و تاد....

راهێنانەکانی فێربوون

١- لـە شـوێنی بێدەنگـدا لـە سـەر جێگـەی لـەبارو نـەرم رابکشـێ لەشـت شل وخاوبکە چاوت دابخە لە مێشکی خۆتدا وێنەبەرداری بکە بە خـەیاڵ تەماشـای تەنەکان و کەل‌وپەلەکان بکە یان یەك تەن دیـاری بکـە بەخـەیاڵ هەوڵبدە کە تۆ لە

Scanned by CamScanner

شوێنی خۆی دەی جوڵێنی و دەیگێڕێتەوە شوێن خۆی و لە زەوی بەرزی دەکەیتەوە یان پلاکێکی کارەبایە هەڵی دەکەیت و خامۆشی دەکەیتەوە. ڕۆژانە چەند کەڕەتێك ئەم ڕاهێنانە بە خەیاڵ لە مێشکتدا ئەنجام بدە.

٢- هەمیشە هەموو کات داڵخەو بیرت لای جوڵاندنی تەنەکان بێت لە لای ڕاهێنانی یەك کە تۆ بە بەردەوامیت بە توانای دەروونە جوڵەت دەگەیت و تەنەکان دەجوڵێنیت.

٣- ڕۆژانە تەنێك دیاری بکە لە بەرچاو بەردەستدا بێت چەند کەڕەتێ مەوڵبدەو لە کوڵایی مێشکتدا بە لێدوانی مێشك بڵێ دەی جوڵێنم یان بە نیەتی جوڵاندن تەماشای بکە کە ئەمە گرنگە تا ئەو کاتەی بە تواناکەت دەگەیت و ئەم ڕاهێنانە دەچێتە نەستەوەو پەیوەست دەبێ پێیەوەو لە گەڵیدا دەژیت. لە ئەنجامی بەردەوامی ڕاهێناندا هەستێك بۆ دروست دەبێت و لە خۆت ڕادەبینی تەنەکان دەجوڵێنی بە توانای سەرووی ئاسایت هەروەها لە ڕێگەی خەواندنی خۆییەوە دەتوانی پەیام بە خۆت بدەیت ئەم ڕاهێنانانە ئەنجام بدەیت.

بەکارهێنانەکانی

دوای ئەوەی بە ئەنجامدانی ڕاهێنانە گشتیەکان و ڕاهێنانە تایبەتەکان فێربوویت و گەشتیت بە بەکارهێنانی دەروونە جوڵان ئەوا توانای دەروونە جوڵەت لە چەند بوارێکدا کە دەتەوێت بە کاری دەهێنی. با ئەوە بڵێم کە تۆ فێربوویت ئەوا ئەو ڕاهێنانەی زۆر پێویستن خۆتی پێوە دەبەستیتەوە و داڵخەت لایەتی لای بە کار هێنانی تواناکەت و کار پێکردنی نەك بڵێی تەواو من فێربووم و واز بهێنی وبڵێی با خەریکی شتێکیتر بم چونکە خەریکی شتێکیتر بوویت مانای ئاراستەی سەرنج و بیرت و توانای مێشکت دەگوێزریتەوە بۆ شتە تازەکەو لە بوارە تازەکەدا بە کار دێ. بەڵام دەتوانی سەرنج وبیرو داڵخەی یەکەمت لای بە کار هێنانی توانای سەرووی ئاسایەکت بێت لە لکەکانی دەروون باڵایدا و سەرنج و بیری دووەمت یان

Scanned by CamScanner

لاوەکیت لای بابەتی تازەو شتی تازە وزانستی تازە بێتو شتی تازە فێر ببیت بۆ خزمەت پێ کردنی توانای دەروون بالآیت.

١- بواری سەربازی

بە دەروونە جولآندن دەتوانی لە دوورەوە گولە تۆپو نارجۆکومینو تەکەمەنی بتەکێنیتەوە. ئەویش بە لێدانی دەرزیەکەی لە ترەکەکەی دەبێت دەبینی کە لە رووبەرێك لە ناوچەیەك مینی زۆر هەیە بە دەروونە جولآندن دەتوانی کاری تێبکەیتو ترەکەکەی بتەکێنیو ئەو ناوچەوەیە پاك بکەیتەوە. بە دەروونەکارتێکردنی دەتوانی بزری بکەیتو نەی هێلَیت یان بتەکنەوە بە کارتێکردن بەلآم بە دەروونە جولآندن دەتوانی مینە کە دەرزیەکەی بجولێنی ولە ترەکەکەی بدات بتەکێتەوە دەتوانی کلآشێنکۆف بە بێ دەست لێدان بهێنیتەوە سەرپێو پەلە پیتکەی بجولێ وبتەکێ وکلآشێنکۆفەش بەرەو شوێنی مەبەست ئاراستە بکەیت دەتوانی ئەفسەرانی هەوالگری و سەربازی ئەو دەمانجەی هەلیان گرتووە بە خۆیاندا بتەکێتەوە کە واتە بە دەروونە جولآندن دەتوانی بەهۆی چەکی بەردەستیەوە ئەو کەسە خۆی بکوژێت کە هەلگری چەکەکەیە دەتوانرێ ئەمە لەگەل سوپای داگیرکەرانی کوردستان ئەنجام بدرێ بێگومان لە دووریشەوە ئەنجام ئەدرێ ئەگەر تواناکەت زۆر بکەیت لە کیشوەرێکەوە بۆ کیشوەرێکیتر ئەنجام ئەدرێ. دەتوانی بەدەروونەکارتێکردن جبەخانەی سەربازی داگیرکەرانی کوردستان بتەکێنیتەوە. بەلآم ئاگات لە خۆت بێت ئاوەزت بە کار بهێنە ئەم کارە لەگەل کوردی دلسۆز بە خاك و گەلو نەتەوەکەت مەکە چونکە خۆتی پێدەکوژێت بە هەموو مانایەکیەوە. ئەم کارەش کە بەرانبەر داگیرکەرانی دەکەیت بۆ رزگار بوونی خۆتو نەتەوەکەتە بەلآم هەرکاتێ کورد بوو بە دەولەتو تەواوی خاکەکەی رزگار کرا و کورد تۆلەی خۆی لە دوژمنانی کردەوە ئەو کاتە پێویست نامێنێ ئەم کارەی بەرانبەر بکەیت. دەتوانی بە دەروونە کارتێکردن ئەو ناوچە کوردیانەی

Scanned by CamScanner

سەدان ساڵە کراون بە تورک نشین و ئەرەب نشین و ئازەر نشین و فارس نشین ئازادی بکەیت. بەڵام با بە نیهێنی ئەم کارەت ئەنجام بدرێ. چونکە دەستگا سیخوڕیەکان لەم سەردەمەدا بە هێزن. بەدەروونە کارتێکردن و جوڵاندن دەتوانرێ خودرۆی دوژمن وەربگیردرێ و سەرنشینی تێدا بچن. ئەگەر دەزانی من ئەم پەرتوکەم نوسیوە و لێی فێردەبیت ئەوا لێمەوە فێرببە دژایەتی کوردی پێمەکە کە پێشبینیت دەکەم دژایەتی خۆتی پێدەکەیت.....

٢- بواری کارکردن

توانای دەروونە جوڵە دەتوانێ لە بواری کارکردندا کەڵکی لێوەربگریت ئەویش لە جیاتی ئەوەی بە شان و بازوو کار بکەیت ئەوا بە مێشک بە دەروونە جوڵە ئەنجامی دەدەیت بۆنموونە کۆمپانیایەک برنج و ئارد دەگوێزیتەوە دەتوانرێ بە دەروونە جوڵاندن فەردەکان هەڵبگیرێن و لە خودرۆی بارهەڵگرە دا باربکرێن و لەو شوێنەی کەدا دەگیرێ بە مێشک بە دەروونە جوڵەدا بگیرێت کەئەمە کاتی کەمی دەوێت وکرێکاری پێوە ماندوو ناکرێت بە شان و بازوو هەڵی بگرن و دای بگرن کەسی پسپۆڕ لە دەروونە جوڵە واباشە لە نزیک ئەنجامی بدات یان بە هۆی کامێرای راستەوخۆوە چاوی لێبێت کەبەخۆی لە شوێنی ترە تا خودرۆکە باربکات دەتوانی بە توانای دەروونە جوڵەت رۆڵی بەرزکەرەوە (سلینگ) بگێری بۆ بارکردن و بەرزکردنەوەی تەنەکان. دەتوانی بە دەروونە جوڵە تراکتۆر و دەراستە بخەیتەکاروبە خۆی جوت بکات دەتوانی خودرۆ بخەیتەکارو بەخۆی لێ بخوردرێ دەتوانی کۆمپیوتەر بە مێشک ماوسەکەی بجوڵێنی و تەلەفیزیۆن دەتوانی بە مێشک بەدەروونە جوڵاندن کەناڵەکانی بگۆڕێت. بە دەروونە جوڵە دەتوانی ئامێرو دەستگاکان کار پێ بکەیت مەنسوری هەلاج تەنها بە ئاماژەی پەنجەکانی لۆکەی بە هەلاجی کردووە هەروەها لە زینداندا کەلەبچەی دەستی زیندانەکانی کردۆتەوە و دەرگای داخراوی کردۆتەوە. هەروەها دەتوانرێ بە دەروونە کارتێکردن دەستگاو

Scanned by CamScanner

ئـامێری راوەسـتاو لـە كـار وكەلەبـەری هونـەری (خلـل فنـی) چـاك بكرێتـەوەو بكەوێتـەوە كـار. دەبينـی تەلـەفيزيون لـەپڕدا لـە كـار دەوەستێ يـان وێنـەو دەنگ پيشان نادات. يان شكانێ سادە لە ناوەوە روودەدات ئەوا بە دەروونە جوڵاندن دەخرێتـەوە كاركە بەدەروونە كارتێكردن ئامێرەكانی چاك دەكرێنـەوە چونكە تۆ ئەگەر بە توانای دەروونە كارتێكردنو دەروونە جوڵاندن ئامێرو دەستگاكان لە كار بخەيت ئەوا چاكيشی دەكەيتەوە وشوشە يان ئاسنی شكاو دەتوانرێ بەيەكەوە بنرێتـەوەو سـاخ بكرێتـەوە وەك خـۆی هـەروەها كاخـەزی دڕاو و شـتی شكاو بە دەروونــە جوڵانــدنو كــارتێكردن چــاك دەكرێنــەوە دەبيــنن جادووگــەرەكان لــە كەناڵەكانی تەلەفيريۆن كاری لەم جۆرانە زۆر دەكەن. بە دەروونە جوڵاندن دەتوانی نـەهێڵی هـيچ دەستگايەكی تـازەش كـار بكـات بـە بـێ ئـەوەی بـە دەروونـە جوڵاندن شـوێنێكی بشـكێنی و ئـەو كەسـەی شـارەزايە لـە چـاككردنەوەدا نـاتوانێ شوێنە شكاوەكەی بۆ بدۆزرێتەوە. كەواتە دەروونە جوڵاندن زۆر شتی پێدەكرێت رەنگە تۆی فێرخواز بيرت بۆ زۆر شت بچێت بەڵام ووريا بە دژی خەڵكی نەبێتو بە كاری نەهێنی من ئەگەر هەموو شتێ بنوسمەوە بە پەرتوكێك و دوان تەواو نابێت من تەنها ئاماژەت بۆ دەكەم خۆت بيريتری بخەرەسەر. بەڵام ئاگات لە دژايەتی كردنی خۆڕايی خەڵكی بێت. چونكە سەروگوێی خۆت دەگرێتەوە. ئەگەر بە خەم بەدەنتەوە نيت بە خەم گيانتەوە بە كە ژيانی گيانی هەميشەييە.

Scanned by CamScanner

٤: دەروونە گواستنەوە- تیلە پۆرتاسیون-
Teleportation

دەروونـە گواسـتنەوە وەکـو دەروونـە جولانـدن لـە دەروونـە کارتێکردنـەوە تایبەتمەند بووەو مانای گواستنەوەی کەل و پەل و ئامێرەکان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دوورتر دەگەیەنێ کە بە زمانی فەرەنسی پێی دەگوترێ تیلەپۆرتاسیون کە مانای گۆڕینی شوێنی شت دەگەیەنێ کە تۆ شوێنی شتو مەکت گۆڕی مانای گواستووتەوە. ئەم گواستنەوەیەش بە مێشکە بۆیە ناوم ناوە دەروونە گواستنەوە.
دەروونە گواستنەوە لە نێوان دوو شوێنی دوریشدا ئەنجام دەدرێت بەڵام دەبێ توانای سەرووی ئاسایت بە هێز بێتو باوەڕت پێی هەبێ دورو نزیک بۆ تۆ جیاوازی نییە بۆ گواستنەوەی شتەکان بە گشتی. پەیامبەر سلێمان توانی تەختی بەلکیس (شاژن) بۆ لای خۆی بگوێزێتەوە مەنسوری هەلاج توانی هەڵوا لە (باب الطاقة) باخدادەوە بگوێزێتەوە بۆ بیابان کەواتە دەروونە گواستنەوە دەتوانی فێربیتو تیادا کوڵ بیتەوە کە خۆت یان کەسیتری پێبگوێزیتەوە.
دایفیدکۆپەرفێلد جادووگەری ئەمریکی توانای خۆ گواستنەوەی هەیە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی دیکە پیرەکانی رەوشی قادری و نەخشبەندی توانیویانە بە دەروونە گواستنەوە بەدەنی خۆیان بگوێزنەوە گوایە شێخ اسماعیلی ئەودالان توانیوتی خۆی بگوێزێتەوە ئەنجا بە دەروێشەکانیشی ئەنجام. گیانی مرۆڤ کە لە بەدەن دەرچوو دەتوانی بە خێرایی تیشکی رۆژ یان کەمتر خۆی بگوێزێتەوە لە وڵاتێکەوە بۆ وڵاتێکیتر بەڵام لە بەدەندا دەبێ فێر بێ وتوانای بۆ دروست بێت بەدەن وگیانەکە بەیەکەوە بگوێزێتەوە. ئەبوبەکری کەتانی لە خەودا بوو

Scanned by CamScanner

گواسترایەوە لە سەفاو مەرواى نزیکی مەکەوە بۆ سەر کێوی ئەبوقوبەیس کە بەسەر کەعبەدا دەیڕوانی. بە دەروونە گواستنەوە دەتوانی ئەو شتەی کە لێت دزراوە یان بزربووە بگوێزیتەوە بۆ لای خۆت یان بۆ شوێنی خۆی هەروەها بە دەروونە گواستنەوە دەتوانی مرۆڤ لە زیندان رزگار بکەیت و بیگوێزیتەوە- بۆ ئەو شوێنەی دەتەوێ کەواتە دەرونە گواستنەوە رۆڵی گرنگ دەگێڕێ لە خزمەت کردنی خۆت و نەتەوەکەدا لە خزمەتکردنی وڵاتەکەتدا.

راهێنانەکانی فێربوونی دەروونە گواستنەوە

١- رۆژانە چەند کەڕەتێ ئەم راهێنانە بکە کە لە سەر جێگەیەکی نەرم راکشاویت وخۆت شل کردووە چاوت دابخەو بە خەیاڵ وێنەبەرداری تەن وکەل وپەل وشتێ بکە کە خۆت دەتەوێ لە خەیاڵتدا بیگوێزیتەوە لە ژوورێکەوە بۆ ژوورێکیتر لە ماوەی چاوتروکانێکدا و لە بەر خۆتەوە بڵێ من توانای گواستنەوەی هەموو شتێکم دەبێ و بە خەیاڵ وێنەبەرداری بکە کە تۆ شتەکەت گواستۆتەوە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکیتر.

بەڵام ئەگەر بتەوێ خۆ گواستنەوە فێرببیتو لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکیتر خۆت بگوێزیتەوە ئەوا وێنەبەرداری خۆت بکە بە خەیاڵ لە شوێنێکەوە دەچیتە شوێنێکیتر یان لە گوندو شارێکەوە بۆ گوندو شارێکیتر خۆت دەگوێزیتەوە. رەنگە راهێنانەکان لە سەرەتاوە گران بن بەڵام ووردە ووردە مێشکت پێی ئاشنا دەبێتو لات ئاسان دەبێت. ئەنجا لە هەست ونەستتدا دەچەسپێت. دوای چەسپاندن لە سەر خۆت ئەنجا شتەکان لە رۆژەڤدا رەنگدەداتەوە.

٢- هەمیشە بیروداڵخەو سەرنجت لای راهێنانی یەك بێت وا هەست بکە بەو توانایە دەگەیتو فێری دەبی و بە کاری دەهێنێ و بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت ئاشنا دەبیت. ئەنجا توانای دەروونە گواستنەوەت بە کار دەهێنیتو خۆتو شتەکان دەگوێزیتەوە.

Scanned by CamScanner

٣- ڕۆژانە هەوڵبدە تەنێك كە لێت نزیكەیان پتر لە بەردەستدایە وەكو كاتژمێرەكەت یان پەرتوكەكەت لە ماڵەوە بگویزیتەوە ناو دەستی خۆت یان لە لای خۆتەوە بیگوێزیتەوە بۆماڵەوە ئەم ڕاهێنانە ڕۆژانە چەند كەڕەتێ چەند بارەی بكەرەوە هەمیشە لەو داڵخەیەدا بە كە دەتوانی بیگوێزیتەوە. ئەگەر دەتەوێ خۆت بگوێزیتەوە ئەوا ڕۆژانە چەند كەڕەتێ بە مێشكت بڵێ لەم شوێنەوە خۆم دەگوێزمەوە بۆئەو شوێنە بەردەوام ببە لەم ڕاهێنانەدا تا ئەو هەستەت بۆ پەیدا دەبێ كە توانای دەروونە گواستنەوەت هەیەو لە خۆت ڕادەبینی شتەكان یان خۆت بگوێزیتەوە لە شوێنێكەوە بۆ شوێنێكیتر.

تێبینی/ واباشە دەروونە گواستنەوە بە جیا ڕاهێنانی خۆ گواستنەوە لە گەڵ شت گواستنەوەدا ئەنجام بدەیت واتە لە پێشدا یان ڕاهێنانی خۆ گواستنەوە بكەیان ڕاهێنانی شت گواستنەوە بكە چونكە هێزی سەرنجت پتر تایبەتمەندو ئاراستە دەكەیت بۆ شت گواستنەوە یان خۆ گواستنە وە دەتوانی كەسیتریش بگوێزیتە كە ئەگەر توانیت خۆت بگوێزیتەوە كە وەكو دەڵێن: شیخ ئیسماعیلی ئەودالان دەروێشەكانی گواستوەتەوە. لە ڕووی زانستیەوە كە تۆ توانای خۆ گواستنەوە و شت گواستنەوەت هەبێ ئەوا خەڵكی تریش دەگوێزیتەوە. لە بیرت نەچێت دوای گەیشتن بەم توانایەت داڵخەی سەرەكی و یەكەمت هەر لای دەبێت و بیر وسەرنجی سەرەكی خۆت لای دەبێت بیرو سەرنجی دووەمیت ولاوەكیت دەتوانی لە شتی تردا بە كار بهێنی وەكو خوێندنەوە و زانیاری كۆكردنەوەو پەیوەندی كۆمەلایەتی و فێربوونی زانست هەموویان لە خزمەتی دەروونبالایدا بە كاری بهێنە. لەگەڵ ئەم ڕاهێنانە تایبەتانەدا بێگومان وەكو لە سەرەتاوە گوتمە ڕاهێنانە گشتیەكانیش ئەنجام دەدرێن دەتوانی لە ژیانتدا توانای سەرووی ئاسایی مێشكت لە چەند لكدا یان پتر بە كار بهێنیو ڕاهێنانی بكەیت و فێرببیت دەتوانی كەڵك لە خەواندنی موگناتیسی خۆیی یان لە ڕێگەی خەولێخەرەوە وەربگرێت بۆ فێربوون.

Scanned by CamScanner

به کار هێنانەکانی

دەروونــە گواســتنەوەش لــە چــەند بوارێکــدا خزمــەتی خــۆت و نەتەوەکـەتی پێدەکەیت خزمەتی کۆمەڵگاکـەتی پێدەکـەیت. بوونی کـەسانی پسپۆڕی دەروونە گواستنەوە خۆش گوزەرانی بۆخەڵك و وولاتەکەیان دەهێنین بۆ کۆمەڵگاکەیان هەر وەك پسپۆڕانی لکەکانیتری دەروونبالایی.

١- بواری ئابووری

ئەو کەسـەی توانـای دەروونـە گواسـتنەوەی هەیـە دەتـوانی پـارە و سـەرمایە لە دورەوە بۆخۆی بگوێزیتەوە دەتوانی بە ملیون دۆلار لـە ولاتـانی نـەیار و دوژمنەوە بگوێزێتەوە بۆ خـۆی و دوای گەیشـتنت بـەم توانایـەو کـوڵ بوونـەوەت تێیدا بەلام نەکەی بچی لەبانکەکانی ولاتەکەی خۆت پـارەی لـێ بگوێزیتـەوە بـۆلای خۆت ئەوا چونکە ژیانت دەکەێتە مەترسیەوەو لێت ئاشکرا دەبێت و دوژمنت بۆ پەیدا دەبێت هەر وەها کە پـارەی وولاتـی خـۆت رۆنـی خۆتـە لـە سـەر خـۆتی دەدەیت و ئابووری ولاتەکەت بە هێز نابێت پێـی و زیـان بـە خـەڵکی خـۆت و دەوڵـەتی خـۆت دەگەیـەنی هـەر وەهـا نەچـی پـارەی سـەرمایەدارەکانی وولاتـی خـۆت بگوێزیتـەوە کـە ئەمیش زیـان بـە خـۆت دەگەیـەنێ وولاتەکـەتی پـێ دەوڵەمەنـد نـابێ. بـەلام بـە دەروونـە کـارتێکردن کـار لـە سـەر سـەرمایەدارەکانی نـاوخۆ بکـە خوێندنگـە و مزگـەوت و نەخۆشـخانەو پەرتوکخانـە بکەنـەوە بـۆ گونـد و شـارو شارۆچـکەکان خزمـەتی هەژارنی وولاتەکـەیان بکـەن هـەروە ها تـۆش ئەگـەر بڕی پارەی زۆرت بە دەروونە گواستنەوە ئەنجامدا بە زیرەکی بە بێ ئاگایی خەڵکی خزمەتی نەتەوەکەتی پێ بکە مەبەست لەوەیە کەس نەزانێ کە تۆ بە دەروونە گواستنەوە پارەت هێناوە بەلام ئەگەر خەڵك زانی لە ئەنجامی پرۆژەکانی خۆتەوە ئەوا دیارە رامیاریت بە کار نەهێناوە. ئاگات لەوەش هەبێ بە دەروونە گواستنەوە پارەی گوازراوە ئەگـەر گـەرم

Scanned by CamScanner

بە گەرمی بێت دەگەڕێنرێتەوە بە کەسی پسپۆر لە دەروونە گواستنەوەدا. ئێمەی کورد مافمان لە سەر ئەو وڵاتانە هەیە کە بەشدارن لە جینوساید کردنی کورددا مافمان هەیە مافی خۆمانمان لێیانبسەنین وەکو ئەڵمانیا کە کێمیاوی زۆری داوە بە سەدام حسێن بۆ فەوتانی کورد هەروەهابۆ بانکەکانی داگیرکەران لێی رامەوەستی.تائە نجامی بدەیت تۆ ئەگەر توانای دەروونە گواستنەوەت هەبێت زۆر بە ئاسانی پارە یان هەر شتێکت دەوێت لە دوور یان لە نزیك دەیگوێزیتەوە بۆ لای خۆت بێگومان دەتوانی خواردنیش بگوێزیتەوە بەردەستی خۆت کە پیرەکانی نەخشبەندی و قادری هەندێکیان ئەنجامیان داوە.

٢- بواری سەربازی

دەتوانی بە دەروونە گواستنەوە چەکی گرنگی هێزی سەبازی دوژمن بگوێزیتەوە بۆ وولاتەکەت و خەباتەکەت و دەوڵەتەکەت. دەتوانی نەخشە وپیلانی سەربازیان هێرش و بەرگری کە بەڵگەنامەیە بگوێزیتەوە بۆ لای خۆت دەتوانی سەرکردەی گیراوت بە توانای دەروونە گواستنەوە بگوێزیتەوە لای خۆت و پارتەکەی خۆت و دەوڵەتەکەی خۆت لە ئێران پیرێکی یەکێك لە رێبازی پاکژەوانی ئیسلامی ژنێك دەچێت بۆ لای و لای پیرەکە دەگرێت و دەپاڕێتەوە کە منداڵەکەی بزربووە نازانێ چی لێهاتووە پیرەکەش (شێخ) دەڵێ کچی خۆم مەگری و خەم مەخۆ منداڵەکەت وا لە ماڵەوەیە. کاتێ ژنەکە دەگەڕێتەوە ماڵەوە منداڵەکە هاتوتەوە ماڵەوە و پێی دەڵێ کوڕم چۆن هاتیتەوە دەڵێ دایە بایەکی توند هەڵیگرتم هێنمایەوە ماڵەوە، ئەوەندەم زانی لە ماڵەوەم. کە واتە دەروونە گواستنەوە دەتوانین گیراوە رامیاری و سەربازیەکانمان لە زیندان بگوێزینەوەو رزگاریان بکەین بەڵام خۆت خەریك مەکە هەرچەند پارەت بدەنێ بۆ رزگارکردنی تاوانبارێك لە زیندان پارە یان هۆکاریتر هەڵت نەخەڵەتێنێ چونکە تۆ منەت بە

کەس پارە نیەو خۆت پارەو پێویستی بۆخۆت دەهێنیّ. کەواتە بەروونە گواستنەوە خزمەتی گەورەی خۆت و خەڵکی پێدەکرێت.

٣- بواری تەکنۆلۆژیا و پێشکەوتن

دەتوانی بە دەروونە گواستنەوە ئامێرێکی تازە داهاتوو بگوێزیتەوە بۆ بەردەستی خۆت و وولاتەکەی خۆت هەروەها زانستی تازەو شتی تازە بگوێزیتەوە بۆ ولاتەکەی خۆت کە لە سەر کاخەزە یان CD و فلۆپییەوەو دیسکە یان لە سەر هەر شتێکی تر کە تۆمار کراوە دەتوانی ئەو دەستگا داهێنراوانە بگوێزیتەوە بۆ ولاتەکەی خۆت، بۆنمونە دەستگای زاڵبوون بە سەر مێشکدا لە گەڵ خوێندنەوەی مێشک وە زۆر دەستگای پێشکەوتوتر کە ئێمە ناوی نازانین بۆ خزمەتی تەکنۆلۆژیای ولاتەکەت یان بۆ زانیاریت و بە ئاگابوونت و بۆ ئاسایشی نەتەوەکەت.

٤- بواری بەرگری کردن

تۆ بە دەروونە گواستنەوە هەر کاتیّ لە هەر شوێن توشی مەترسی بوویت دەتوانی خۆت بگوێزیتەوە وخۆت دەرباز بکەیت لە مەترسی کوشتن و گرتن و زیندانی بە دەروونە گواستنەوە دەتوانی هاوزمان و هاوخوێنیت رزگار بکەیت لە زیندان یان لە دەست دەستگا سیخوڕیەکان و بیگوێزیتەوە بۆ ولاتی خۆت بۆ شوێنی ئارام و ئاسایش ئەم خزمەت و کارپێکردنانەت پیّ خەیاڵ نەبیت من نموونەم بۆ هێنایەوە کە تاک تاک مرۆڤ هەڵکەوتووە ئەنجامیان داوە هەموو ئەو کارانەی لەم پەرتوکەدا گوتراوە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان ئەنجام دراوە.

Scanned by CamScanner

٥- بواری گواستنەوەی کەل و پەل

بە دەروونە کارتێکردن دەتوانی کەل وپەلەکانی کارگەو کۆمپانیاو لە شارێکەوە بۆ شارێکیتر بگوێزیتەوە. بۆنمونە بۆ دروستکردنی کارگەیەك تۆ کەرەستەکان دەبێ بە خودرۆ بگوێزیتەوە بەلام بە دەروونە گواستنەوە نەك هەر کەرەستەکان بەڵکو خودرۆکەش کە بار هەڵگرە دەگوارێزیتەوە کەواتە ئەرکی لێخوڕین و هاتوچۆت لە کۆڵ دەبێتەوە پاشەکەوتە لە بە کار هێنانی خودرۆو بە نزینەکەیدا پاشەکەوتە لەپارە تێچونی گواستنەوەیدا کە توانای دەروونە گواستنەوە شوێنی تەکنۆلوژیای گواستنەوە دەگریتەوە. کەواتە دەروونبالایی بە گشتی و دەروونەگواستنەوە بە تایبەتی خزمەت گوزاری گەورەی نەتەوەکەتی پێ دەکەیت.

Scanned by CamScanner

٥: دەروونە چارەسەرکردن Psychohealing

دەروونە چارەسەرکردن لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگریٚ‌و تایبەتمەند دەبیٚ بۆ چارەسەر کردن کە بریتیە لە چارەسەرکردنی خەڵکی‌و گیانەوەر لە نەخۆشیەکان. دەروونە چارەسەرکردن بریتی‌یە لە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکان بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك جا چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی بەدەنی خۆت بێت یان بەدەنی خەڵکی بێت یان چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی ئاژەڵ بێت. کە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك کەسی پسپۆڕو بەتواناو خاوەن بەهرە لە دەروونە چارەسەرکردن نەخۆشیەکان چارەسەر دەکات‌و دەیگێڕیتەوە دۆخێکی تەندروست‌و ساخڵەم. لە نایرۆبی لە ساڵی هەفتاکانی سەدەی بیستەمدا خانمێك پەیدا بوو بە ناوی (مایکیلا دینسی) توانای چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی هەبووەو ئاژەڵیشی چارەسەر دەکرد. خەڵکی نەخۆشی زۆر چارەسەرکردووە بە تایبەتی ئەو نەخۆشیانەی پزیشکەکان پێیان چارەسەر نەدەکرا.

راهێنانەکانی فێربوون

١- رۆژانە چەندکەرەتیٚ لە سەر جێگای لە بار رابکشیٚ‌و خۆت شل وخاو بکەوە لە شوێنی چۆڵ‌و بیٚ دەنگ بەو چاوت دابخە لە ناو مێشکی خۆتدا وێنەبەرداری‌و خەیاڵ بکەرەوە کە توانای چارەسەکردنت بە تەماشاکردن و دەست لێدان‌و لێدوان بەدەم‌و بەمێشك لە نزیك و لە دورهەیە بەهۆی تەلەفۆن وبە بیٚ تەلەفۆن نەخۆشی خەڵکی چارەسەر دەکەیت. لە مێشکتدا بە خەیاڵ نەخۆشەکان کە دەیانبینی‌و پەیوەندیت پێوە دەکەن چارەسەریان دەکەیت لە بەرخۆتەوە بە خۆت دەڵێت من

Scanned by CamScanner

......

توانای چارەسەرکردنی هەموو نەخۆشیەکی خەڵکیم هەیە. ئەگەر بتەوێ خۆت چارەسەرو لەش ساخ بکەیت لە نەخۆشیەکان ئەوا وێنەبەرداری خۆت دەکەیتو بیروخەیاڵت لەناو بەدەنی خۆت و مێشکتدا دەگێریتو بە خۆت دەڵێیت من توانای خۆ چارەسەرکردنم هەیەو خۆم چارەدەکەم لە هەموو نەخۆشییەك کە بەر دەوامیت لەم راهێنانەدا خۆی لەخۆیدا چارەسەرکردنی خۆییە کەواتە هەم راهێنانە بۆ گەیشتن بەو توانایە بۆ خۆ چارەسەرکردن کە لە هەمان کاتدا خۆ چارەسەرکردنە. ئەنجا وا هەست بکە لە دوور ونزیك ئەنجامی دەدەیت.

٢-هەمیشە داڵخەو بیرو خەیاڵت لەلای راهێنانی یەك بێتووا هەست بکە کە بەو توانایە دەگەیتو خەڵکی چارەسەر دەکەیت وە ئاژەلانیش چارەسەر دەکەیت و هەمیشە بە شەووبە رۆژ داڵخەت لای بێتو بیرو مێشکی پێوە ببەستەرەوە.

٣- رۆژانە چەند کەرەتێ هەوڵبدە بە تەماشاکردنی کەسێکی نەخۆش لە نزیك یان دوور بە هۆی تەلەفۆن یان پەیام بە خۆدانەوە کە لە دووریش توانای سەرووی ئاسایت چارەسەری بکات. لە ئەنجامی بەردەوامیتدا هەستێك پەیدا دەبێت بۆت کە توانای چارەسەرکردنت هەیە و لە خۆت رادەبینی تا چارەسەری نەخۆشیەکان بکەیت ئەنجا لەم کاتەدا دەست پێبکە بە چارەی نەخۆشیەکانی خەڵکی. کە تۆ بە توانای دەروونە چارەسەرکردن ئاشنا بوویتو بە کارت هێنا دەتوانی بۆ چارەسەرکردنی خەڵکی بە کاری بهێنیت. کە ئەم دوو چارەسەرکردنە جیاوازی ئەوتۆی نییە بۆیە لە یەکم جیانەکردونەتەوە هەروەها لە گەڵ چارەسەرکردنی ئاژەلانیش جیاوازی ئەوتۆی نییە تۆ لە بەر خۆتەوە لە مێشکی خۆت دا دەڵێیت: کەسی نەخۆش یان ئاژەلی نەخۆش دەبێ چارەسەری ببێت لە نەخۆشێکەکەی ئیتر تەواو چارەسەر دەبێ بۆ خۆ چارەسەرکردنیش بڵێ من چارەسەر دەبم لە هەموو

Scanned by CamScanner

دەردو نەخۆشیەك تەواو چارە دەبێت یان بە خۆت بڵێ من هەمیشە لەش ساخم. کەواتە لە ناخت ئەم لێدوانانە بە هەندبگرە.

- بەکارهێنانەکانی دەروونە چارەسەرکردن

١- بواری تەندروستی

کەسی بە توانا گەیشتوو لە چارەسەرکردندا بە مێشکی دەتوانێ خۆی و خەڵکی چارەسەر بکات لە نەخۆشیەکان. تۆدەتوانی کە توانای دەروونە چارەسەرکردنت هەیە هەموو ئەو نەخۆشیانە چارەسەر بکەیت کە دکتۆرەکان دۆش داماون و بۆیان چارەسەر ناکرێت. بەڵام وا باشە بۆ ئەوەی توشی گیروگرفت نەبیت لەگەڵ خەڵکی و پزیشکەکاندا پێویستە نەخۆشەکە تیشکی سکانی خۆی کردبێ و ئازمایشی کردبێ یان دکتۆرەکان نەخۆشیەکەیان ناسیبێ یان دکتۆرەکان راپۆرتیان دابێ کە نەخۆشیەکەیان پێ چارەسەر نابێت ئەنجا تۆی دەروونە چارەسەرکەر کۆسپ لە بەردەمت نییە بۆ ووتە ووتی خەڵکی ودکتۆرەکان دەست بکە بە چارەسەر کردن کەواتە توانای سەرووی ئاسایت فێربیە وا بە کاری بهێنە کە لە ماوەیەکی کورتدا نەخۆشەکە چارەسەر ببێت لە نەخۆشیەکەی و پاشان کە خۆت دڵنیا بوویت چارەت کردوەو نەخۆشەکەش چارە بووە و ساخ بووتەوە با بچێ تیشکی سکان بگرێت تا هەموو لایەك بەڵگەی دەست بکەوێ و باوەڕ بکەن کە تۆ چارەسەری نەخۆشیەکەیت کردوە. بۆ چارەسەرکردنی ئاژەڵان وەکو دەرد و نەخۆشی باڵندەوماسی مەڕو بزن و مانگا کەسامانی گرنگی ئابووری نەتەوەین واباشە دکتۆری ئاژەڵ ئازمایشی ئاژەڵەکانی کردبێ کە نەخۆشن پاشان بە دەروونە چارەسەر کردن لە دوور یان لە نزیك چارەسەریان بکە پاشان با پزیشکی ئاژەڵان ئازمایشی بکەنەوە کە ئاژەڵەکان لە نەخۆشەی یان باڵندەو ماسیەکان چارەسەر بوون. تۆ دەتوانی بێ ئازمایشی پزیشکی چارەسەری باڵندە وئاژەڵەکان بکەیت بەڵام بەڵگەت پێ نییە بیدەیتە دەستی خەڵکی و پزیشکان. تا بروات پێ

Scanned by CamScanner

بکەن کە بە دەروونـە چارەسـەرکردن چارەت کـردوون. چـونکە مـرۆڤ هەرچـەندە زیرەك بێت دەبەنگە و زانیـاری لـە سـەر دەروونـە چارەسـەرکردن نییە بە توانـای سەرووی ئاسایی مێشك گەلێ شت هەیە بە هەستەکانی دەرەکی هەستی پێدەکات بەڵام بڕوای پێناکات ئەنجا نەخوازە بڕوا بە شتێك بکات کە بە هەستەکانی دەرەکی هەستی پێناکـات. دەڵـێ نـەخۆش نـەبووە یـان بـۆ خـۆی چاك بۆتـەوە. کـە بـەم وەڵامانەی سەرلەخۆی دەشێوێنی و خۆی نەزان دەهێڵێتـەوە. بە توانـای دەروونـە چارەسەر کردنی خۆت دەتـوانێ چارەسـەری نەخۆشیەکانی خۆت بکـەیت و ئەگـەر نەردێـك یـان ژەهــرو مادەیــەکی کیمیــاوی لــە بەدەنتــدا هەیــە دەتــوانی بــە دەروونەچارەســەرکردن نــەیهێڵیت کــە دوای ئازمــایش کــردن لــە لای پزیشــك لــە تاکیگەدا ئەنجامی بەرچاوت دەست دەکەوێ کە مادە کیمیاویەکە یان ژەهرەکە لە بەدەنتدا نەماوە کە پێشتر ئازمایشت کردوە هـەبووە کە ئەمـە بەڵگەیە خـەڵکی پـێ دڵنیا دەکـەیت ئـەگینا خـۆت هەسـت بـە بـەدەنت دەکـەیت کـە ئـەو مادەیـەی تێـدا نەماوە من خۆم توانای چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی خۆم هەیە هـەروەها توانـای چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی خەڵکیشم هەیە بەڵام ئەو پەیوەندییە هەواڵگریـەی نەمسا کە بە هۆی ئاوێتەیەکی کیمیاویەوە پەیوەندی بە مێشکەوە دەکات ڕێگرە لە بـەکار هێنـانی بـیری مێشـکی خـۆم بـۆ چارەسـەرکردن هـەروەها کاتێـك مـن بـۆ ماوەیـەکی درێـژ خواردنێك نـاخۆم دەزانم کەکـەمی مـژادی ئـەو خۆراکە لەلەشمدا هەیە یان دوو ڕۆژ چا دەخۆم دەزانم ئەو توخمەی تینا کە لە چایدا هەیـە وچوەتە لەشمەوە و بوونی هەیـە هـەر کـاتێ تـەواو بوو لـە لەشم نـەما ئـەوا هەسـت بـە خۆم دەکەم کە نەماوە. هەروەها کـە تـۆ بـە توانـای دەروونـە چارەسـەرکردن دەگـەیت بـە تەماشاکردن بێت یان بە شێلان بێت یان بە لێدوانی مێشکت بێت یان بە لێدوانی دەم و دەنگت بێـت لـە دوور یـان لـە نزیـك نەخۆشـیەکەی پـێ چارەسـەر دەکـەیت. دەتــوانی نەخۆشــیە ئــاوەزی و دەروونیــەکانیش وەکــو نەخۆشــیە بــەدەنی و ئەندامیەکان چارەسەر بکەیت. گریگۆری راسپۆتین بە نوسین لـە شێوەی نوشتەو

Scanned by CamScanner

نامەدا یان بە لێدوان یان بە تەماشاکردن و دەست لێدان نەخۆشەکانی لە نەخۆشیەکان چارەسەر کردوە. پیرەکانی ڕێبازی قادری ونەخشبەندی و کورد و وڵاتانی ئیسلام چارەسەری نەخۆشیەکانی خەڵکیان کردوە و خەڵکی نەخۆشیان چاك کردۆتەوە و لە دوور ونزیك دا بە نوشتە و لێدوان و دەست لێدان هەروەها شێت و تێکچوویان چاك کردۆتەوە. مەیجورەکانی ئایینی یەزیدی کوردیش توانای دەروونە چارەسەرکردنیان هەیە و چارەی نەخۆشیەکانیان کردوە. فارفارۆ ئیڤانۆڤای رووسی توانیویەتی لە دووری سەدان و هەزاران کیلۆمەتر نەخوشیەکان بەتەلەفۆن چارەسەر بکات هەروەها پیرەکانی قادری و نەخشبەندی لە دووری سەدان کیلۆمەتر چارەسەری نەخۆشیەکانیان کردوە. کریفۆرۆتۆڤ رووسی توانای چارەسەرکردنی هەبووە بە هۆی دەست بەسەردا کێشانی.

٢- بواری چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی رووەك و گیانەوەر.

دەروونە چارەسەرکردن دەتوانرێ چارەی نەخۆشیەکانی ڕووەك و ئاژەڵ و باڵندە و ماسی و نەخۆشیەکانی کشتوکاڵی بە گشتی پێبکرێ کە ئەمەش دەبێتە هۆی بەرهەم هێنانی زۆرتری سامانی کشتوکاڵی بە گشتی کە ئابووری وڵات و نەتەوەکەمان بە هێز دەکات داهات و بەرهەمان زۆر دەبێت و بەنەهێشتنی نەخۆشیەکان ئەودانەوێڵەی دەچێنرێ وئەوسەوزەیەی دەچێنرێ و ئەو درەختە میوانەی کە هەن لە نەخۆشی بپارێزرێن و چارەسەر بکرێن بە دەروونە چارەسەرکردن . هەروەهاچارەسەر کەر ئیستپانی لە وڵاتانی رۆژئاوا دا تاکیکراوەتە کە گەشەی رووەك بە گشتی پتر دەکات چارەی نەخۆشی رووەك دەکات. بیندیتۆسۆبینۆی ئیتاڵی کوڕێکی گەنجی تەمەنی (١٦) ساڵ توانای دەروونە کارتێکردنی تیا دەرکەوت و لە دووری ٢٠مەتردا ڕۆژنامەی بە دەستی خوێنەرەوە دەسوتاند. دەڵێن بە کۆکردنەوەی بیرەکانی (سەرنجدان) ڕۆژنامەکەی دەسوتاند پاشان تواناکەی گۆڕا بۆ دەروونەچارەسەرکردن یان بڵێین تایبەتمەند بووبۆ دەروونە چارەسەرکردن دەیتوانی چارەسەری نەخۆشیەکانی خەڵکی بکات

Scanned by CamScanner

به دەستلێدان و شێلانو تەماشاکردن. بیندیتۆ دەیتوانی گڕ لە درەخت بەربدات وبیسوتێنێ و دوایی دەتوانی چارەسەری نەخۆشی رووەك بكات. بە دەروونە چارەسەرکردن دەتوانی خزمەتی رووەك و گیانەوەری پێبکەیت هەر وەك خزمەتکردنی مرۆڤ لە چارەسەرکردنی‌نەخۆشیەکانیدا. رەنگە رۆژێك بێت بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە دەروونە چارەسەرکردن بەسەر هەموو نەخۆشیەکاندا زالّ بینو نەخۆشی بن بڕ ببێت. من لێرەدا گرنگی دەروونە چارەسەرکردن لە بواری ئابووریدا دەنوێنم کە سامانی رووەکی‌وئاژەڵی بە هۆی دەروونە چارسەرکردن لە نەخۆشیەکان رزگار دەکرێنو بەرهەم زۆر دەبێت کە بەرهەم زۆر بوو هەرزانیە و خۆراکی جۆراوجۆر فەراهەم دەبێت بۆ کۆمەڵگاکەمان بە دەروونەچارەسەرکردن دەتوانرێ نەخۆشیەکانی مێش هەنگ بنبڕ بکرێت بەرهەمی هەنگوینی زۆر بێت من لە ساڵی (٢٠٠٤-٢٠٠٥) پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم لە نەمساوە فەرمانیان داوە بە مێشکم لێرە کارتێکردن لەمیش هەنگی خۆم بکەم نەخۆش بکەوێت لە مانگی چواری ٢٠٠٥دا کۆلێ مێش هەنگی خۆم هەبوو بە کارتێکردنی مێشکم تووشی نەخۆشیان کردو نزیکەی (١٠٠٠-١٥٠٠) مێشیان مراند لە ناویدا بۆ ئەوەی لاوازبیێو پورە نەدات کەواتە ئەگەر کارتێکردن بکرێت بۆ لە ناو بردنی ئەوا بۆ چارەسەرکردنی لە نەخۆشیەکانیش دەکرێ. کەواتە دەروونە چارەسەرکەر دەتوانی چارەسەری نەخۆشیەکانی رووەك گیانەوەر بەگشتی بکات کە ئەمەش بەرهەم زۆربوون دەگەیەنێ. دەروونە چارەسەرکردن لە بواری ئاژەڵداریدا کەڵکی زۆر دەگەیەنێ بەخاوەن ئاژەڵەکانو بەرهەمیان بۆ زۆر دەبێ کە نۆر بوونی بەرهەمی ئاژەڵ لەلای خاوەن ئاژەڵەکان زۆر بوونی ئاژەڵداری نەتەوەکەمانە و بوژانەوەی ژێرخانی ئابووری وڵاتەکەمانە. لە هەمان کاتدا ئابووری کردنە لە کرینی دەرزیو دەرمانی نەخۆشیە ئاژەڵیەکان دا هەروەها بۆ سامانی هەنگ و ماسیش بە هەمان شێوەیە کەوا پارەیەکی زۆرمان لە ئابووری نەتەوەیی بۆ دەگەڕێتەوە لە کەم کڕینی دەرمانی نەخۆشیەکانی گیانەوەر سەرەڕای ئەوەی کە ئەو دەرمانو دەرزیانە مادەی کیمیاوین کاریگەری بە جێ دەمێنێ لە لەشی گیانەوەرکەو بەرهەمەکەیداو دەگاتەوە بە مرۆڤ کە بەرهەمەکەی دەخوات

Scanned by CamScanner

ڕەنگە توشبوونی نەخۆشیتری بە دواوە بێت سەرەڕای ئەوەی ئەو دەرمانانە ژینگە پیس دەکات وەکو ڕشاندنی ڕووەك و دانەوێڵەو سەوزەو میوە بە دەرمانی کیمیاوی کە ژەهرە و زیان بە سامانی ماسی دەگەیەنێ دوای ئەوەی کە چووە ئاوی ڕووبارەکانەوە هەروەها زیان بە سامانی هەنگ دەگەیەنێ کاتێ هەنگەکە بە گوڵ و میوەوە نیشت بۆ شیلەوەرگرتن کەواتە دەروونە چارەسەرکردن جێگری هەموو ئەو گرفتانەیەو ڕزگارمان دەکات لە هەموو ئەو گرفتانە بە دروونەچارەسەرکردن نەخۆشی گیانەوەران ورووەك بنەبڕ دەکرێت بە دەروونە کارتێکردنیش بەرهەم زۆر دەکرێت من توانای دەروونە کارتێکردنم لە سەر گیانەوەر و ڕووەك هەیە وتوانای دەروونە چارەسەرکردنیشم هەیە. کە بە توانای دەروونە چارەسەرکردن هیچ نەخۆشیەك نامێنێتەوە بەگشتی لە گیانەوەر و ڕووەکدا چارەسەر نەکرێت. دەی کەواتە ئەی کوردینە فێربن توانای سەرووی ئاسایی مێشکتان بۆ خزمەت کردنی خۆتان و نەتەوەکەتان بە کار بهێنن تۆ کە فێری بە کارهێنانی توانای دەروونەچارەسەرکردن بوویت ئەوا لەڕۆڵی دکتۆرێ گەلێ پتر ڕۆڵ دەبینی و دەبیتە پیشەیەك بۆت و خەڵکی کە چارەی ڕووەك و ئاژەڵ و پەلەوەر سامانی هەنگ و ماسیت پێبکات بێ گومان لە بەرانبەریدا پاداش وەردەگری ئەگەر بە کرێش ئەنجامی نەدەیت بەڵام وەکو پیشەکەت ڕەوایە بەکرێ ئەنجامی بدەیت کەواتە تۆ لە ڕووی داراییەوە دەوڵەمەند دەبیت. تۆ دەبیتە دەوڵەمەند و سەرمایەدار. ئەنجا دەوڵەمەندییەکەت لە خزمەتی خۆت و نەتەوەکەتدابە کار بهێنە. خۆ ئەگەر چارەی نەخۆشیەکانی مرۆڤ بکەیت ئەوا لە دکتۆر گرنگتر دەبیت بۆخەڵکی و پایەی کۆمەڵایەتی و ئابوری باشت دەبێ لەناو خەڵکدا دەوڵەمەند دەبیت و سەرمایەت بۆ دروست دەبێ هەنووکە لەم ئامارژانەوە کە پێم دایت چۆن دەروونەچارەکردن بە کار بهێنیت گرنگیت بۆ دەردەکەوێت و ئارەزووت پتر بووە بۆ فێربوون. بەڵام ووریا بە بێگانە فریوت نەداو نۆکەری و خزمەتکاری خۆیت پێ بکات تۆ خزمەتکاری خۆت و خزم و کەس و برادەرو میللەتی خۆت بیت گەلێ سەربەرزترو. مرۆڤانە ترە بۆخۆت.

Scanned by CamScanner

٦: دەروونە نەشتەرگەری کردن Psychosurgery

دەروونە نەشتەرگەری لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگرێ کەلەتوانای کارتێکردنەکانی سەروویی ئاسایی مێشکەو تایبەتمەند دەبێ بۆ دەروونە نەشتەگەری کە بە هۆی کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکەوە بەرد لەگورچیلە بزردەکرێ‌و ناهێڵدرێ خۆی لە خۆیدا دەکاتە دەروونە نەشتەرگەری مانای بە نەشتەرگەری دەروونی بەردەکە لە گورچیلە بزردەکرێ یان فڕێ دەدرێ یان ناهێڵدرێ بە خێراییەك کەهیچ دەستگایەك نییە پێوانەی بکات یان وێنەی بگرێت کە واتە بەو تایبەتمەندبوونەی دەوترێ دەروونە نەشتەرگەری کە سەرەڕای ئەوەی نەشتەرگەری ئاسایی پزیشکی هەیە بە هۆی کەرەستەی پزیشکیەوە ئەوا نەشتەرگەری دەروونیش هەیە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك ئەنجام دەردێ. بۆیە پێی دەوترێ نەشتەرگەری کە من ڕێك لە ئینگلیزیەکەوە وەرم گرتووە کە ئەرەبیش لە ئینگلیزیەوە وەری گرتوە و پێ دەڵێ (الجراحة النفسية) بە دەروونە نەشتەرگەری هەر شتێك یان دوومەڵێك یان لوویەك لە ناو بەدەندا هەبێت بە دەروونە نەشتەرگەری چارەسەر دەکرێت واتە هەر نەخۆشیەك دەروونە نەشتەرگەری بوویت کە شتێکە لەبەدەندا دروست بووە یان تەن ومادەیەکە کەوتۆتە بەدەنەوە لەناودەبرێت یان فڕێ دەدرێت. لێرەدا جیاوازی دەروونە چارەسەرکردن‌و دەروونە نەشتەرگەری لەوەدایە بۆ نمونە گورچیلەکە نەخۆش بێت ئەوا بە دەروونە چارەسەرکردن چارە دەبێت بەڵام ئەگەر گورچیلە بەردی تێدا بێت بە دەروونە نەشتەگەری بەردەکە فڕێ دەدرێ و تیا نامێنێ کەواتە جیاوازیەکەیان تایبەتمەند بوونە بە کارە کەیان بە چۆنیەتی ئەرکەکەیان دەروونە نەشتەرگەری

Scanned by CamScanner

راهێنانی تایبەتی خۆی هەیە بۆ فێربوون هەروەکو لکەکانیتری دەروونبالآیی تالەگەڵ راهێنانە گشتییەکان ئەنجام بدرێ بۆ فێربوونی.

راهێنانەکانی فێربوون

١- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە سەر جیگەی لەبار رابکشێ. شوێنت بێ دەنگ بێت و چاوت دابخە ولەشت شل‌وخاو بێت وێنەداری بکە بەخەیال لە ناو مێشك کەسێك شتێکی لە لەشدایە وەکو لوو یان بەردی گورچیلە یان گۆشتی بەلاوەیان دوومەڵ یان هەر شتێکیتر لە لەشدا بێت نەمێنێ بە خەیاڵ لە مێشکتدا تۆ توانای دەروونە نەشتەرگەریت هەیە و ئەو شتە لە لەشی ئەو کەسەدا فڕێ دەدەیتە دەرەوەو لە ناوی دەبەیت جا لە بەدەنی خۆتدا بێت یان خەڵکیدا بێت یان ئاژەڵاندا بێت. یان کەسێك بریندار بووە یەکسەر بە توانای دەروونە نەشتەرگەری بریندارییەکەی بۆ دەدروێتەوە و سارێژی دەکەیتەوە وەکو جاران. لە خەیاڵی خۆتدا وێنەبەرداری بکە کە تۆ توانای ئەو جۆرە نەشتەرگەیانەت هەیە.

٢- هەمیشە بەشەو ورۆژ بیرودالْخەت و سەرنجت لە لای راهێنانی یەك بێت کە تۆ فێردەبێت و بە توانای دەروونە نەشتەرگەریت ئاشنا دەبێت و بەکاری دەهێنێت هەمیشە دالْخەو خەیاڵت لە لای گەیشتن بە توانای دەروونە نەشتەرگەریت بێت کە تۆ دەتوانی بۆ مرۆڤ و ئاژەڵ ئەنجامی بدەیت هەروەها دەروونە نەشتەرگەری بۆ خۆت بکەیت هەروەها دەتوانی دەروونە نەشتەرگەری لە دوورو لە نزیك ئەنجام بدەیت یان بە هۆی تەماشاکردنی وێنەوە یان بەهۆی ناسینی کەسی نەخۆشەوە.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتی راهێنان لە سەر کەسێك بکە لە دوورە یان لە نزیکەوە کە بەردی لە گورچیلەدایە یان لووی لەلەشدایە یان گۆشتی بەلاوەی لە لەشدایە یان کەسێك بریندارییەکی بە تیغ هەبێت یان هەر شتێکیتر لە برینێکیتر تۆ دەتوانی بە دەروونە نەشتەرگەری ئەو برینە سارێژبکەیت و شوێنی نەمێنێ یان بەردەکەو لووکە لە بەدەنیدا دەربکەیتەوە دەرەوە نەیهێڵیت.

Scanned by CamScanner

دوای ماوەیـەك راهێنـان هەسـتت بـۆ دروسـت دەبێـت کـە تـۆ توانـای دەروونـە نەشتەرگەریت هەیەو لە خۆت رادەبینـی دەروونـە نەشتەرگەری لـە دوورو لـە نزیـك ئەنجام بدەیت. دەکرێ ئەگەر لە دوور بوو وێنـەی بەکار بهێنیـت کـە چرکردنەوەی بیرتـە لـە کـولاّیی مێشـکتدا لـە سـەر وێنەکـە. لـە ئـەنجامی بـەردەوامی و زۆربارەکردنـەوەی راهێنانـەکان کـە بـە نەسـت دەگـات ئـەوا توانـای دەروونـە نەشتەرگەریت رادەپـەڕێنی کـە توانـای سـەرووی ئاسـایی مێشـکتە و تایبەتمەنـد دەبێ.

به کارهێنانەکانی دەروونە نەشتەرگەری کردن

بە کار هێنانی دەروونـە نەشـتەرگەری لـەبواری تەندروسـتی بـە تایبـەتی مـرۆڤ. ئەنجا ئاژەڵ دایـە دەروونـە نەشـتەرگەری لـە بەدەنیخۆتـدا وەکـو بـەدەنی خـەڵکی ئەنجام دەدرێ بۆنموونـە خـۆت دەچیت ئازمایشـی خـۆت دەکـەیت تیشـکی خـۆت دەگریت دەبینی بەرد هەیە لە گورچیلەتدا یان شتێکیتر هەیە لە لەشدا دەتـوانی بـە دەروونە نەشتەرگەری لە بەدەنی خۆت یان گورچیلەی خۆتـدا دەری بکـەیت ڕەنگـە تەنها هەستێکی زۆر کەم بکەیت لە کاتی فڕێدان و نەهێشتنی بەردەکەدا. دەتـوانی بە دەروونە نەشتەرگەری ئەو کەسانەی ورگیان و زلە و چـەوری هەیـە (بـەزی هەیـە) ئەوا بە دەروونە نەشتەرگەری بۆیان لابەریت یـان کەسـێك دومـەڵێکی لـە مێشـکدایە یـان لـە هـەناوی دایـە دەتـوانی بـە دەروونـە نەشـتەرگەری فڕێـی بدەیتـە دەرەوەو نەیهێڵیت بۆ هەمیشە تەنها بە تەماشاکردن یان بە لێدوانی مێشك ئەنجامی بدەیت. لە وڵاتـی فیلیـپین دا زۆرتـر لـە هـەموو وڵاتـێ خـەڵکی بـە توانا هەیـە لـە دەروونـە نەشتەرگەریدا. هـەروەها بـە توانـای دەروونـە نەشـتەرگەری دەتـوانی مادەیـەك یـان ژەهرێك لەبەدەنتدایە لای بەریت و بزری بکـەیت یـان لـە شـوێنی خۆیـدا نـەیهێڵیت. هەروەها دەتوانی دەروونە نەشتەرگەری لە سەر ئاژەڵان بـە جـێ بهێنـی کـە لوویـەك یان شتێکی گیرخواردوو لە گەدەیدا یـان هـەر شـتێکیتر لـە بەدەنیدا دەری بهێنیـت

Scanned by CamScanner

یان هەر برینداری و شکاویەك هەبێت ئەوا بۆی سارێژ بکەیت کە بۆ مرۆڤیش هەمان بار ئەنجام دەدرێت کە هەر برینداری وشکانێ هەبێت بۆی سارێژ بکەیت کە شکانی ئێسکانیش بە دەروونە نەشتەرگەری و کارتێکردن سارێژ دەکرێتەوە و یەك دەگرێتەوە. وەکو شوێن زەرگی دەروێش سارێژ دەبێتەوە. خوێنەر رەنگە بڵێت ئیسکان چۆن سارێژ دەبێتەوە؟ دەڵێم باشە ئەی گۆشت وئیسکان چۆن سارێژ دەبێتەوە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك کە شێخەکان و دەروێشەکان ئەنجامی دەدەن هەروەهازۆر لە جادو گەرەکان ئەنجامی دەدەن و لە ناو ئاینی هیندۆسیشدا ئەنجام دەدرێ سەربڕین لە ناو پیرەکان و دەروێشەکاندا چۆن چاك دەبێتەوەو سارێژ دەبێت جادووگەری ئەمریکی دەیڤید کۆپەر فیلدبڕین وخۆبڕینەوە لە سەر خۆی ئەنجام دەدات و سارێژی دەکاتەوە. ئەم نموونانە بەسەبۆ ئەوەی دڵنیا بیت ئەنجام دەدرێت. کە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت لە بن نەهاتووە بەڵام دەبێ مێشکت بە هێزبکەیت و رای بێنی وبە تواناکەت ئاشنا بیت وبە هۆشی ئاگا و نیمچە ئاگا دەستە مۆی بکەیت و جڵەوی بکەیت و بە کاری بهێنیت دەروونە نەشتەرگەر دەتوانی هەر مادەیەکی کیمیاوی زیان بەخش لە بەدەنی خۆت یان هەر کەسێکدا بێت بە دەروونە نەشتەرگەری لەشی لێ بەتاڵ بکەیت و بزری بکەیت و نەیهێڵیت بۆ هەمیشە هەروەها ئەو کەسانەی ژەهراوی بوون یان ئەو کەسانەی ئاوێتەی کیمیاوی مێشکگریان لێ بەکار هێنراوە کەسێکی دەروونە نەشتەرگەر دەتوانێ رزگاری بکات لەو ئاوێتە کیمیاویە مێشکگرە سیخوریە بەڵام خۆی بە خۆی پێ رزگار ناکرێت وەکو من کە ناتوانم بە دەروونە نەشتەرگەری ئاویتەکە کە لە لەشمدایە فڕێ بدەمەوە دەرەوەو بزری بکەم چونکە بە هۆی پەیوەندییەوە کە بە شەپۆل دەگات بە مێشکم و مێشکم و بیری مێشکم دەبەستریّو رێگەم پێنادرێ خۆم کارتێکردن لە سەر خۆم بکەم بۆ چارەسەرکردن یان بە دەروونە نەشتەرگەری خۆم ئاویتەکە لە لەشمدا نەهێڵم. بەڵام کەسێکی بە توانا لە دەروونە نەشتەرگەری یان دەروونەکارتێکردن و چارەسەر کردن دەتوانێ

Scanned by CamScanner

ئەو ئاویتە کیمیاویە مێشکگرە لە بەدەنم بکاتە دەرەوە کە ڕێژەیەکی زۆری کورد لێ بەکار هێنراوە بەم ڕێگەیەش کورد وتاکەکانی کورد لە ئاویتەی کیمیاوی مێشکگری دەستگا هەواڵگرییەکان دەپارێزرێن دەستگای هەواڵگری نەمسا دوای زانیاری وەرگرتن لە دەستگای هەواڵگری ئیراك ساڵی ١٩٩٨ ئاویتەی کیمیاوی مێشکگری لێم بە کار هێناوە وکار بە مێشکم دەکات بۆ دەستگای هەواڵگری خۆیان و یەکێتی ئەوروپا و ناتۆو داگیرکەرانی کوردستان-{بڕوانە بەرگەکانی پەرتووکی سیخوری بە ئامێری سیخوری و لێکۆڵینەوە لە مێشك و پاراسایکۆلۆجی- ئاماژ جاف} هەروەها لەو پەرتووکەدا بە بوارەکانی بە کار هێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك ئاشنا دەبیت. ئێستا تۆ هاوزمانم ڕێگای فێربوون و بە کارهێنانی توانای سەرووی ئاسایی مێشك لەم پەرتوکەدا بۆت نوسراوەتەوە ئەوە ماوە تۆ خۆتی بۆ تەرخان بکەیت بەکردەوە دوای بکەویت. کە دەسەڵات و سەرمایە بۆ خۆت پەیدا دەکەیت خزمەتی خۆت و کۆمەڵگاکەتی پێ دەکەیت لە کوردستان.

Scanned by CamScanner

٧: دەروونە گۆڕاندن

دەروونـە گـۆڕین یـان گۆڕانـدن لـە دەروونەكارتێكردنـەوە سەرچـاوە دەگـرێ‌و تایبەتمەند دەبێ بۆ دەروونە گۆڕین بە هۆی كارتێكردنی توانای سەرووی ئاسایی مێشكەوە ئەنجام دەدرێ. دەتوانرێ مادەیەك یان تـەنێك بگۆڕدرێت بۆ مادەیەكیتر یان تـەنێكیترودەتوانرێ میوەیـەك بگـۆڕدرێ بەمیوەیـەكیتر. لەمێـژووی مرۆڤایـەتی خـەڵك هەڵكـەوتووە توانـای گـۆڕینی هـەبوو لـە نـاو پیرەكـانی قادری‌و نەخشبەندی دەروونـە گۆڕانـدن ئـەنجام دراوە بـەڵام پیرەكـان ناوەكانیـان تایبـەتمەنـد نـەكردووە بەڵكو بە هەموویان دەڵێ كەرامەت واتە فەرجودو كارتێكردنی سەرووی ئاسایی بە زمانی زانستی- پیرو دەروێشەكانی توانیویانە شتێك بگۆڕن بۆ شتێكیتر هـەروەها گـۆڕینی ئـاو بـە گوشـاوی میـوە كـە جادووگـەراكانیش ئـەنجامی دەدەن هـەروەها توانـای گـۆڕینی ئاژەڵێـك بـە ئـاژەڵێكیتر و توانـای گـۆڕینی فـافۆن بـە ئاسن‌و بە پێچەوانەوەو بۆ مادەیـەكیتر من خـۆم لـەم بوارەدا تواناكـەم بە كار نـەهێناوە بەڵام زانیـاریم هەیـە كـە ئـەنجام دەدرێ و شـێخ ئیسـماعیلی ئـەودالان توانـای گـۆڕینی هەبووە و كاك ئەحمەدی شێخ (شیخ ئەحمـەدی هینـدی) توانـای دەروونـە گـۆڕینی هەبووە.

ڕاهێنانەكانی دەروونە گۆڕین

١- ڕۆژانە چەند كەرەتێك لە سەر جێگەی لە بار ڕابكشێ‌و لەشت خاو وشل بكـەرەوە چاوت دابخـە بـە خـەیاڵ لـە مێشـكتدا وێنەبەرداریبكـە كـە تەنـەكان‌و مادەكان‌و میوەكان‌و شتەكان دەگۆڕیت بە مادەیەكیترو بە میوەیـەكیتر بـەم شێوەیە لە بیروڵە مێشكدا وێنەبەرداری گۆڕانەكە بكە كە هەرمێ دەكەیت بـە سێو و ترۆزی

Scanned by CamScanner

دەكەیت بەمۆز یان فافۆن دەكەیت بە مس یابەزێڕ و باوەڕت بە خۆت بێت كە ئەنجامی دەدەیت.

٢- هەمیشە دڵخە و بیروسەرنجت لای راهێنانی یەك بێتو هەر لەو بیرەدا بە كە بە توانای دەروونە گۆڕین دەگەیتو پێی ئاشنا دەبیت و باوەڕت وا بێت كە بە هۆشی ئاگات لە بەردەستداو لە رۆژەڤدا مادەكان و تەنەكان دەگۆڕێت دەتوانی گۆڕانەكە هەمیشەیی بێت یان بۆ كاتێك بێت رەنگە ئەوپەڕی ئەو ماوەیە بێت كە دڵخەت لایەتی جا رۆژێك بێت یان مانگ و ساڵ پترە یان بۆ هەمیشەیە چونكە زۆرلە پیرەكان دوای مردنی خۆیان كارتێكردنیان ماوە.

٣- رۆژانە چەند كەرەتێ لە شوێنی چۆڵو بێدەنگ راهێنان لە سەر مادەیەك یان میوەیەك بكەو بیگۆڕە بۆ مادەو میوەیەكیتر بە تەماشاكردنو سەرنج دان لە كولێی مێشكتدا كە بە لێدوان لە ناو مێشكتدا ئەنجام دەدرێ. لە ئەنجامی بەردەوامیتدا هەستێك بۆت پەیدا دەبێت كە دەتوانی دەروونە گۆڕین بكەیت هەر كاتێ هەستەكەت بۆ پەیدا بوو لەخۆت را ببینەو باوەڕت بە خۆت هەبێت كە بەراستی ئەنجامی دەدەیت. هەروەها لە رێگەی خەولێخەری موگناتیسیەوە یان بە خەواندنی خۆیی خۆت بخەوێنی و ئەم راهێنانانە ئەنجام بدە. كە خەواندنی موگناتیسی بۆ فێربوونی هەموو لكەكانی پاراسایكۆلۆجی خێرا مێشكت بۆی ئامادە دەكاتو فێردەبیت.

بەكارهێنانی دەروونە گۆڕین

بە توانای سەرووی ئاسایی دەروونە گۆڕین دەتوانی مادەیەك بۆمادەیەكیتر بگۆڕێت لە رووی زانستی كیمیاوە لە تاكیگەكاندا دەتوانرێ بەلابردنی ئەلەكترۆن لە گەردیلەی مادەیەك وەكو CO^{+2} یان H^{+1} یان O^{-2} یان K^{+1} یان هەر توخمێكیتر بەلابردنی یان زۆركردنی ئەلەكترۆن هاوسەنگی ئەلەكترۆنو پرۆتۆن دەگۆڕێ توخمێكی تازەمان دەست دەكەوێت كە تەواو لە توخمەكەی پێشو

جیاوازە ئەگەر بە هۆی تاکیگەوە بتوانرێت تۆخمێك بگۆڕدرێ بە توخمێکیتر ئیتر بۆ چی؟ بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك ئەو توخمە نەگۆڕدرێت. لێرەدا دەروونە گۆڕین کەڵکی هەیە ئەگەر کەسێك پێی بگات و توانای سەرووی ئاسایی مێشکی لە دەروونە گۆڕیندا بە کار بهێنێ بۆ نموونە بتوانی ئەو میوانەی کە زۆرن لە بەردەستدا بگۆڕی بەو میوانەی کە کەمن لە بازارو وڵاتەکەدا یان ئاسن بگۆڕێت بەزێڕ. بیستوتە دەروێشێك یان پیرێك بەدەستی شتێك دەگوشێت هەنگوینی پێوە دێتە خوارێ کە تەواو لە شتەکە جیاوازەو دوو توخمی لێکجیاوازە جا لێرە یان دەبێ پیرەکە بە هۆی ئەوشتەوە وەکو ناوبەندێك هەنگوینەکەی پێدروست کردبێت یان گۆڕیبێتی بۆ هەنگوینەکە لە هەر دوو بارەکەدا راستە کە پیرەکان سەرەڕای توانای دەروونە گۆڕین توانای دەروونە ئافراندنیان هەبووە. بە دەروونە گۆڕین دەتوانی مادەکان لە دۆخێکەوە بگۆڕیت بۆ دۆخیتر و دەتوانی لەمەوە بیرۆکەیتر دروست بکەیت.

Rebwar-Pdf

Scanned by CamScanner

٨- دەروونە ئافراندن

دەروونەئافراندن یان دروستکردن لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگرێ وتایبەتمەند دەبێ بۆ دەروونە ئافراندن. بە هۆی توانای کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکەوە ئەنجام دەدرێ و دەتوانرێت مادەیەك یان شتێك بئافراندرێ و دروست بکرێت بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بێ ئەوەی دەروونە گواستنەوە بێت لە شوێنێکەوە بیگوێزێتەوە ئەو شوێنەی کە لێی نییە یان دەروونە گۆڕین بێت کە شتێك بگۆڕت بۆ شتێکیتر. دەتوانرێ بە دەروونە ئافراندن شتێك یان مادەیەك کە لە لات نییە دروستی بکەیت و مادەیەك شتێك کە لە لات هەیە نەیهێڵیت. لە رووی لێکدانەوەی زانستە رووتەکانەوە وەکو کیمیا و فیزیا سەرەتا زانای رووسی فاراد گوتی مادە لە نەمان نایەت و لە هیچیش پەیدا نابێت پاشان لە سەدەی بیستەمدا زانایەکیتر بە پێچەوانەی فارادەوە دەڵێ مادە لە نەمان دێت و لە هیچیش پەیدا دەبێت. ئەم بیردۆزە پاڵپشتی ئایینە کە خودا لە نەبوون هەموو شتێکی دروست کردووە. هەر وەها وابزانم لە سەدەی بیستەمدا دژمادە Anti mater دەتوانی مادەیتر لۆزرایەوە Anti materiall کەدژە مادە نەمێڵێت کە لەگەردووندا دژەمادە هەیە. هەموو دەزانین سێگۆشەی بەرمووودا لە زەریای ئەتڵەسیدایەو هەرشتێ بکەوێتە ئاستی هەڵی دەلوشێ و نایهێڵێت جا پۆڕ بێت یان فرۆکە بە ئاسماندا بفرێت! ئایا ئەو تەنە گەورانە چییان لێدێت؟ بۆچونی جیاواز هەیە هەندێ دەڵێن دەگۆڕێ بە مادەی تر و هەندێ دەڵێت نایهێڵێت و هەندێ دەڵێن وەك دایڤید کۆپەر فیلد دەڵێ دەچێتە دووری چوارەمەوە دوور نییە ئەو سێگۆشەیە دژەمادە بێت و هەموو مادەیەك لە ناو بەرێت هێشتا زۆر دیار نییە کە واتە کە دژە مادە هەبێ و بیەۆزی ئەو زانا رووسیە بۆ مرۆڤ ئەوهێزە چییە.

Scanned by CamScanner

راست بێت کە مادە نامێنێ‌و لە نەبوونیش پەیدا دەبێ‌و ئەنجا خودا و هێزی دەرەکی هەبێ و لە نەبوون گەردوونی دروست کردبێت و سێگۆشەی بەرمودا‌ش بە بەرچاوی جیهانەوە ئەو بەزمە بە مادە و تەنەکان بکات. جا بۆ چی توانای سەرووی ئاسایی مێشکی مرۆڤ نەتوانێ لە نەبوون مادەیەک یان شتێک پەیدا بکات؟ دەڵێن پیرەکانی قادری ونەخشبەندی لە کوردستان هێستریان (هێستری ماچە) بە بەرهێناوە کە هێستر لە ڕۆژی بوونیەوە ئاوس نابێ‌و وەبەر نایەت کەواتە ئەو پیرانە ئەنجامیان داوە شتێکی لە ئاوەز بە دەر و لە زانست‌و سروشت بەدەریان ئەنجامداوە کەواتە دەشکرێت مادەیەک یان تەنێک یان میوەیەک دروست بکرێت‌و لە پڕدا پەیدا ببێت بێ ئەوەی گواستراببێتەوە لە شوێنێترەوە یان گۆڕدرابێت لە مادەی ترەوە زۆر لە پیرەکانی ئیسلام لە بیاباندا ئاو و خواردنیان پەیدا کردوە جا بە دەروونە گواستنەوە یان بە دەروونە ئافراندن کراوە کە پێ دەچێ بە دەروونە ئافراندن کرابێ چونکە پێیان گوناە بووە کە خواردنی کەسێکیتر بگوێزنەوە بۆ لای خۆیان پیر ئەبوبەکری کەتانی‌و هاوەڵە فەلەکانی توانیویانە لە بیابان ئاو و خواردن پەیدا بکەن.

ڕاهێنانەکانی دەروونە ئافراندن

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە سەر جێگەی لەبار رابکشێ‌و لەشت شل‌و خاو بکە و چاوت دابخە بەخەیاڵ لە مێشکتدا وێنەبەرداری بکە کە تۆ دەتوانیت شتێک لە نەبوون پەیدا بکەیت بێ ئەوەی لە شوێنێکیترەوە بێت یان لە شتێکیترەوە بگۆڕدرێت بۆ نموونە وا هەست بکە تۆ لە چۆڵەوانیدایت خواردنت لانییە و برسیتەو بە هەزی خۆت خواردنێک لە بەردەمت دەئافرێنی واتە دروستی دەکەیت‌و پەیدای دەکەیت وەک پیرەکانی ئیسلام. باوەڕت بە خۆت بێت کە ئەنجامی دەدەیت.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە داڵخەو سەرنجی مێشکت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت کە تۆ بە توانای دەروونە ئەفراندن دەگەیت و لە بەردەمتدا لە ڕۆژەڤدا خواردن یان ئەو شتەی دەتەوێت پەیدای دەکەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ بە لێدوانی مێشکت بسەرنجی کوڵ لە کولآیی مێشکتدا بڵێ لەبەرخۆتەوە کە خواردن یان هەر شتێکیترە پەیدا دەبێت ودروست دەبێت بۆت لە بەردەستتدا دوای بەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانانە ئەوا هەستێکت بۆ پەیدا دەبێت کە توانای دەروونە ئەفراندنت هەیە وبۆت ئەنجام دەدرێت. ئەنجا هەر کاتێ هەستەکەت بۆ پەیدا بوو لەخۆت رابێنەو لە ڕۆژەڤدا لە بەر چاودا بە هۆشەوە دەروونە ئەفراندن ئەنجام بدە.

بەکارهێنانی دەروونە ئەفراندن

توانای دەروونە ئەفراندن وەکو هەموو تواناکانیتر خزمەت بە مرۆڤ و گیاندار دەکات. بە کاردێت بۆ خزمەت پێکردنی خۆت و خەڵکی. لە کاتی گرانی و بێ خواردنیدا بە دەروونە ئەفراندن دەتوانرێ هەموو ئەو خواردنانەی کە لەسروشتدا هەیە وبەڵام لە وڵاتدا نییە فەراهەم و پەیدابکرێت و خەڵکی هەژار لە برسێتی رزگار بکرێت یان هەزو ئارەزووت تێر بکەیت بە پەیداکردنی خواردنی خۆش و تێربوون لێی دەتوانیت ئەو مادانە پەیدا بکەیت کە بەنرخن دەتوانیت بە دەروونە ئافراندن تۆ هێڵی کارەبایی ناوماڵێك کەبەستراوە بێ ئەوەی لە دەرەوە بە تەزووی کارەبا بەسترابێتەوە یان شوێنێك کە تەزووی کارەبای لێنیە خانوویەکی لێبێت کە هێڵەکانی کارەبای لە ژوورەکان بەسترا بێت. تۆ بە دەروونە ئافراندن دەتوانیت کارەبا لە ژورەکەدا پەیدا بکەیت و گڵۆپەکان و ئامێرەکانی کارەبا هەموویان کار بکەن یان دەتوانیت کۆمپیتەر و تەلەفیزیۆن بە دەروونە ئافراندن بە بێ هێڵی کارەبا کار پێ بکەیت هەروەها خودرۆش دەتوانێت بە بێ بەنزین تێکردن کاری پێبکەیت کە بەنزینی لە ناوخۆدا لەو بۆریەی دەگات بە مەکینەکە بەنزیندان

Scanned by CamScanner

بەردەوام بێت یان دەتوانرێ هەروەها بە دەروونە گۆڕین خودرۆ ئاوی بکەیتە تەنکییەکەیەوەو بێتە بەنزین وخودرۆکە کاربکات دەبێ ئاوەزمان باوەڕی پێبهێنێت کە بەتوانای سەرووی مێشکمان ئەنجام دەدرێت بۆ ئەوەی هیچ بەربەستێکی ڕێگر نەمێنێ لە ڕێی کارکردنی توانای سەرووی ئاسایی مێشکدا بە دەروونە ئافراندن دەتوانی پێویستیت دابین بکەیت. هەروەها دەتوانیت ئاژەڵانی ناوچەکەت بە دەروونە ئافراندن ئالیك و لەوەرەگایان بوونی هەبێت. کاکی کوردە دەبێ ئاوەزت ئەم زانیاریانە وەرگریّ و پەسەندی بکات من لێکدانەوەی زانستیم بۆ کردویت ودەزانی پاراسایکۆلۆجی زانستە بەڵام وەکو زانستە بەئەزمون کراوەکان- کیمیا وفیزیا و بیرکاری و زیندەوەرناسی و ئەوانیتر نییە بەڵکو ئەم زانستە توانایەکی سەرووی ئاسایی ئەنجامی دەدات. ئەنجا بە بوونی باوەڕت و ڕاهێنانە گشتی و تایبەتەکان بیرت کۆ دەکەیتەوە لە سەر ئەو شتەی دەتەوێ فێری ببیت ئەنجا مێشکت بەو ڕاهێنانە بە هێز دەبیت وتوانای سەرووی ئاسایی بەدەردەکەوێ و پێی ئاشنادەبیت وبە هەستەکانی دەرەوەی مێشك هەستی پێدەکەیت لە بەکارهێنانیدا. کات بە فیڕۆ مەدەو خەریك بەو لەپڕێ نابی بە کوڕێ ودەبێ بە دوای بکەویت وکۆڵی لێنەدەیت تا سەرئەنجام فەراهەمی دەکەیت.

Scanned by CamScanner

۹: دەروونە کەش گۆڕی

دەروونە کەش گۆڕی لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگریو تایبەتمەند دەبێ بە دەروونە کەش گۆڕی. بە هۆی توانای کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکەوە ئەنجام دە.ریێ و توانای دەروونەکارتێکردن تایبەت دەکەیت بە بواری کەش گۆڕین. دەروونە کەش گۆڕی بریتیە لە گۆڕینی کەش وهەوای ساردی و گەرمیو بەفروباران باراندنو نەباراندن بە توانای سەرووی ئاسایی مێشک کە کار لە کەش دەکرێت. دەتوانرێ باران ببارێنرێ یان هەوای گەرم فێنک بکرێ یان هەوای سارد و مامناوەندی گەرم بکرێ دەتوانرێ لە زستاندا بە بێ بوونی سووتەمەنی هەوای ژوورگەرم بکرێت هەروەها لە هاوینیشدا هەوای ژوور فێنک بکرێت لە مێژوودا زۆر کەسی بە توانا هەڵکەوتووە بارانیان باراندوە پیرەکانی قادری و نەخشبەندی بە نزاکردن و پاڕانەوە بارانیان باراندوە. ئایینی یەزیدی خودانێکی تایبەتیان بۆ باران باراندن هەیەو لێی دەپاڕێنەوە باران ببارێت. لە ئایینی ڤودۆ و ئایینە سروشتیەکانیتر لە ئەفریکا کەسانی بە باوەڕو بە هێزیان تیا هەڵدەکەویو دەپاڕینەوە باران دەبارێ لە ناو ئایینی شەمانی هیندە سوورەکاندا دیسان پارانەوە بۆ باران باراندن هەیەو کەسی بە توانایان تیا هەڵکەوتووە بارانی باراندوە لە ناو فەلەکانی ئەوروپاش لە ناوئینگلیزدا کەسی بە توانا هەڵکەوتووە و توانای دەروونە کەش گۆڕی هەبووەو هەوری دروست کردوەوهێناوەو بارانی باراندوە. هەر وەها بیری خوێنەر بهێنمەوە لە ناو کورددا کە باران نابارێ بەهاران خێرو کوربانی دەکەن تا باران ببارێ ونزا وپاڕانەوە دەکەن کە ببارێو دانەوێڵە وشك نەبێ و نەڕجار بووە نزاو پاڕانەوەکەیان گیرا بووە و باران باریوەوئەگەر بوونێکی راستی نەبێ ئەو نەریتە لە ناو کورددا

Scanned by CamScanner

ئەنجام نادرێت. کەواتە دەروونە کەش گۆڕی دەتوانی بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك ئەنجامی بدەیت.

راهێنانەکانی دەروونە کەش گۆڕی

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتی لە شوێنی چۆڵ وبێدەنگ لە سەر جێگایەکی لەبار رابکشێ و بەدەنت خاوبکەرەوە بە خەیاڵ وێنەبەرداری بکە لە مێشکتدا کە چاوت داخراوە تەماشای دەشت و دەر وکەژو کێوو ئاسمان دەکەیت و بە خەیاڵ هەور دەهێنیت یان دێت و دەست بە باراندن دەکات لە ناوچەیەکی دوور یان نزیك لە خۆت لە هەرێمێك یان لە هەموو وڵاتدا یان وێنەبەرداری دەکەیت هەوای ناوچەیەك ساردە و گەرم چەند پلەیەکی گەرمی دەبێت یان گەرمە وسارد دەبێت چەند پلەیەکی گەرمی دادەبەزێنیت. ئەنجاباوەڕت بە خۆت بێت کە پێی دەگەیت.

٢- هەمیشە دالْخە و بیر و سەرنج ومێشکت لەلای راهێنانی یەك بێت کە تۆ بە دەروونەکەش گۆڕی دەگەیت و ئەنجامی دەدەیت لە ڕۆژێدا دەتوانی باران ببارێنیو هەوا سارد و گەرم بکەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ بە لێدوانی مێشکت بە سەرنجی کوڵ لە مێشکتدا تەماشای ئاسمان و هەور بکە کە دەیبارێنێ یان لە ژووردایت هەوای فێنك و گەرم دەکەیت لەو ماوەیەدا کە راهێنان دەکەیت لە ئەنجامی بەردەوامیت هەستێکت بۆ پەیدا دەبێت کە توانای دەروونەکەش گۆڕیت هەیە و بە باوەڕەوە لە خۆت رابێنە و دەست پێبکە و باران ببارێنە یان هەوای دەروژوور فێنك بکە یان گەرمی بکە. بێ گومان وەکو هەموو لکەکانیتر راهێنانی گشتی و تایبەت پێکەوە بۆ فێربوونی لکێك ئەنجام دەدرێت.

بە کار هێنانەکانی دەروونە کەشگۆڕی

گوتمان دەروونە کەش گۆڕی کارتێکردن لە کەشە فێنك کردن و گەرمکردنی هەوایە هی ناوچەیەك یان هەرێمێك بێت یان هی ژوورەوە بێت هەروەها باران باراندن یان بەفرباراندنە لە هەرێم و ناوچەیەك یان لە هەموو وڵاتی کورد. بەڵام

Scanned by CamScanner

ئاگات لە جوگرافیای کوردستان بێت ئەگەر بە دەروونە کەش گۆڕی گەیشتیت تەنها لە بەهار و پاییز و زستاندا باران ببارێنە کەوەرزی بارانە بەڵام لە هاوین مەیبارێنە چونکو زیان بە کشت وکاڵ دەگەیەنێ وبەرهەمی کشتوکاڵی لە ناو دەچێت میوە و سەوزە و تەماتەو بامێ نابێت وبنێشتی دارەبەن نابێت هەنجیر نابێت دانەوێڵە ووشك نابێ و بۆ دەروونە وە لە مانگی شەش و هەفتدا. چونکە ئەم رووەکانە لە ئاو وهەوای ووشك و گەرمدا بەرهەم دەدەن بەڵام لەوەرزی بەهاردا بەکەڵکە بۆ لەوەڕگە و دانەوێڵە. بەڵام دەکرێ لە هاوین دا دەروونە کەشگۆڕی بە کار بهێنی پلەی گەرمی (٣-٤) پلە داببەزێنیت. وە لە وەرزی پاییزدا زوو پەڵە بدات و باران ببارێ کەبەکەڵکە بۆ لەوەرگەوبۆ چاندنی دانەوێڵە کە ئەمە لە بواری کشتوکاڵدا کەڵکی زۆر دەگەیەنێ بە کشت و کاڵ و بەرهەمو داهات پێی زۆر دەبێت. سەرچاوەی ئاو و کانیاو زۆر دەبێت ئەوکاتە سامانی ماسی و تەزووی کارەبامان زۆر دەبێت ئەنجا ئابووری نەتەوەکەمان پێی بە هێز دەبێت جوگرافیای وڵاتەکەمان بە دارستان دەرازێتەوە بە هۆی بارانی زۆرەوە وەرزی هاوین خۆش دەبێ و بەروبووم زۆر دەبێ دەتوانرێ رەشەبای زیان بەخش خێرایی کەم بکرێتەوە. چونکە سەرەڕای تەپ و تۆزو لە هاویندا و سەرما لە زستاندا زیان بە کشتوکاڵ و دەرخت دەگەیەنێ بەڵام بوونی باشە ئەگەر خێرایی کەم هەبێت. هەروەها کەم کردنەوەی سەرما و گەرما لە چالاکی کارکردنی مێشك و بەدەن پتر دەکات کە بۆ تەندروستی باشەو هەروەها پاشەکەوتی ووزە دەکەین وەکو کەم بە کار هێنانی ووزەی کارەبا و نەوت وگاز رێگەنەدان بە بارینی تەرزە لە کاتی پشکوتن و بەرهاوێشتن و گوڵدەرکردندا. چونکە درەختە بەریەکان وەکو چوالەو کۆخ و هەڵوژەو تری و گوێزو ئەوانیتر دەکوتێت و لە بەری دەخات هەروەها کەمکردنەوەی گرەوگەرما بە دابەزاندنی چەند پلەیەکی گەرمی گرەو گەرما نامێنێ کە بەری هەنجیر لە ناودەبات درەخت ووشك دەکات من لێرە لە جیهانی خەیاڵ نادیۆم بەڵکو لە توانای سەرووی ئاسایی دەدوێم کە فێربوویت چۆن بە کاری بهێنی من خۆم توانای دەروونەکەش گۆڕیم هەیە. بەڵام رێگە بە مێشکم نادرێ وەکو گوتم بە هۆی پەیوەندی هەواڵگریەوە.

Scanned by CamScanner

١٠: دەروونە وێنەگرتن بە کامێرا Psychophotgraphy

دەروونە وێنەگرتن لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگرێ‌و تایبەتمەند دەبێ بە دەروونە وێنەگرتن کە بە هۆی ئامێری کامێراوە بەردەست‌و بەرچاو دەخرێت. دەروونە وێنەگرتن لە لای زۆر لە وێنەگرەکان روودەدات دەڵێن فیلمەکە جوان دەرنەچووە یان لە گەل وێنەکەدا شتیتر وەکو رووناکی وهێڵ دەچووە لە تاریکیا. بە بێ بوونی رووناکی گڵۆپ وتیشکی رۆژ دەتوانرێ کەسێک دابنیشێ‌و خەیاڵ لە وێنەی کەسێکیتر بکاتەوە کەبە دەورییەوە بێت یان بە تەنشتیەوە بێت. کەسانی نێوبەندنی گیانی (وسیط روحانی) یان دەروونەوان (نفسانی) سەرنجی کوڵ لە کەسێک بدەن لە مێشکیاندا ئەنجا وێنەی بکەن کە ئەم وێنەیە لە دەوروبەری مێشک رەنگدەداتەوە بە شێوەی شەپۆلی نەبینراو یان لە مێشک دێتە دەرەوە ئەووێنەبەرداریەی کەسێک لە مێشکدا کەکارتێکردن لە کامێراکە دەکات بیگرێت یان وێنەکە لەو کاتەدا کە هەیە کامیراکە وێنەی دەگرێت یان ئەوەی کامێرای بەدەستەوەیە وێنە دەگرێ دەتوانی لە ژووری تاریکدا یان ئەشکەوتی تاریکدا کە کامێراکە فلاشی بەسەرەوەیە لە کاتی وێنەگرتندا هەڵ دەبێ وێنەگر توانای دەروونە وێنەگرتنی هەبێ و بیروخەیاڵی کوڵی لای وێنەبەرداری کەسێک بێت ئەنجا کامێراکەی بە دستەوە بێت وباوەڕی هەبێ و کارتێکردن بکات لە کاتی گرتنی وێنە دا بە کامێراکەی کە رووناکی هەڵ دەبێ تاکەسی وێنەکراو لە مێشکی خۆیدا بگوێزێتەوە بەردەم ئاستی روانینی کامێراکە و وێنەی بگرێ کە ئەمە دەبێتە بەڵگە کە دەتوانێ بە هۆی کامێراوە وێنەی خەیاڵی مێشک بگیرێ‌و لەسەر وێنە پیشانی خەڵک بدرێ کە ئەمە گواستنەوەی وێنەبەرداری مێشکە بۆ کاخەزی وێنە بە هۆی کامێراوە یان کەسێک بە سەرنجی کوڵ وێنەبەرداری کەسێکی

Scanned by CamScanner

ناسیاوی دەکات ئەنجا لە تاریکیدا کامێراکە نزیکی ناوچەوانی دەکرێتەوە و وێنەی دەگیرێ کە وێنەی هاوشێوەی وێنەبەرداری مێشکی کەسەکە دەردەچێت. مێژووی پەیدا بوونی دەروونەوێنەگرتن لەگەڵ مێژووی پەیدابوونی کامێرای فۆتۆ گرافیەوەیە.

راهێنانەکانی دەروونە وێنەگرتن بە کامێرا

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ لە جێگەی لە بار لە سەر پشت رابکشێ لەشت شل بکەوچاوت دابخە لە مێشکدا بیرو خەیاڵو سەرنجت لە سەر وێنەکردنی واتە وێنەبەرداری کردنی کەسێك بێت لە مێشکتدا پاشان بە خۆت بە هۆی کامێراوە لە تاریکدا وێنەی دەگری یان کەسێك بە کامێرا وێنەی تۆ دەگرێ لە تاریکداو وێنەکەی مێشکت لەگەڵ خۆتدا دەبێ بۆ وێنەگرتنی.

٢- هەمیشە دڵخەو بیرو سەرنجت لە لای راهێنانی یەك بێتو باوەڕت بە خۆت هەبێ کە ئەنجامی دەدەیت بە توانای دەروونە وێنەگرتن بە کامێرا دەگەیتو لە راستیدا وێنەی هەرشت وکەسێکی ناو مێشکت بتەوێ بە کامێرا دەیگریت.

٣- رۆژانە هەوڵبدە بە هۆی کامێرایەکەوە کە فیلمی هەرزان بێت لە شوێنی بێدەنگو تاریکدا وێنەی وێنەبەرداری مێشکت بگرێت بەلام لە بەر تێچوونی پارە، پاش ماوەیەك لە ئەنجامدانی راهێنانی یەكودوو ئەنجا وەرە سەرئەم راهێنانە و کامێراو فیلم بەکار بهێنە. بێگومان کە هەست بوٚت دروستبوو کە توانای هێنانە دەرەوەی وێنەبەرداریەکەی مێشکت هەیە باوەڕت هەبێ کە بە کامێرا وێنەی دەگرێت.

بە کارهێنانەکانی

دەروونە وێنەگرتن بە کامێرا بە کار دەهێنرێ لە گەلێ بواری خزمەت بە مرۆڤدا بۆ نموونە تۆ شتێك دەبینی یان کەسێك یان هەر شتێکیتر کە لەو کاتەدا کامێرا

Scanned by CamScanner

نییە وێنەی بگری بەڵام دوای ئەو رووداوە یان ئەو کەسە یان ئەو شتە دەگێڕیتەوە بۆ خەڵکی کە گێڕانەوە زانیاری تەواو نادات بە بێ وێنە کەواتە ئەگەر بتوانی وێنەبەرداری ئەو شتە بکەیتەوە وبە کامێرا وێنە بگری ئەوا دەبێتە بەڵگەنامەیەک لە پاڵ گێڕانەوەکەدا یان خەون بینینی ئاییندەیە دەتوانی بڕگە بە بڕگەی خەونەکە وێنەبەرداری بکەیتەوەو بە کامێرا وێنەی بگریت. یان دزێك یان کەسێك دەبینیو کامێرا وێنەی نەگرتووە بەڵام وێنەکەی لە مێشکتدا هەیە دوای وێنەبەرداری کردن بە مێشك دەتوانی بەکامێرا وێنەی بگری‌و بیدەیتە دەست پۆلیسی تاوانو بیدۆزنەوەو بیناسنەوە. یان داهێنانێك بەوێنە دێتە مێشکتەوە بیهێنەوە بیرتو وێنەبەرداری بکەرەوەو پاشان بە کامێرا وێنەی بگرە لە وڵاتانی خاوەن تەکنۆلۆجی دەستگای تایبەتیان هەیە وێنەکانی مێشك وەردەگرن لە شێوەی کۆمپیوتەردایەو بە ئەلەکترۆدی جەمسەردار بە سەری کەسەکەوە پەیوەست و بەند دەکرێ‌و کار بەدەستگاکە دەکەن وێنەکانی مێشك وەردەگرێ بەڵام لەم کاتەدا ناوی دەستگاکە نازانم و رەنگە لە بازاری جیهاندا نەفرۆشرێ کە پۆلیسی تاوان ودەستگای هەواڵگری کەلکی لێوەردەگرێ هەروەها بە هۆی دەستگای چاوەدێری کردنی مێشکەوە کە کەسێك ئاوێتەی کیمیاوی مێشك گری لێبەکار هێنراوە و بەرێگەی‌و شەپۆل دەستگا کە بیرەوەری مێشکی وەردەگرێت کە لە رابردوودا کێی بینیوە، دەستگا کە لە کاتی یادکردنەوەی و بە خەیاڵیدا وێنەکەی وەردەگرێت.
بەڵام دەروونە وێنەگرتن بە کامێرا دیسان کەڵکی هەیەو کاری پێدەکرێ بەڵام رەنگە وێنەکان وەك خۆی نەبن هاوشێوەبن دەتوانی ئەو وێنانەت کە کەڵکی هەیەو لە مێشکدایە وێنەبەرداری بکەیت وبە کامێرا وێنەی بگریت و وەکو بەڵگەی بەرچاو پیشانی خەڵکی بدەیت رەنگە بشتوانی کەسێك کە زۆری لێکراوە هەمیشە وێنەبەرداری ئەو کەسانە دەکات کە ئازاری داوەو زۆری لێکردوە لە شوێنی تاریکدا ئەوا وێنەی کەسەکان بگری و یەك یەك وێنەبەردariyان بکات بە سەرنجی تیژ تابتوانرێ وێنەکانیان بگرێ بە کامێرا. چونکە کەسی ئازاردراو لە بیری

Scanned by CamScanner

ناچێتەوە هەمیشە لە وێنەبەرداری کردنی ئەوانە دایە کە زۆری لێ کردوون.دەربارەی خەڵکانی وێنە کێش ئەوازۆرمرۆڤ هەیەو وێنەکە لە مێشکی خۆی دەردەکات و لەسەرکاخەز دەیکێشێ.

١١: دەروونە وێنەکێشان لەسەر کاخەز

دەروونە وێنەکێشان لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگرێ تایبەتمەند دەبێ بۆ دەروونە وێنەکێشان لە سەر کاخەز واتە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکەبۆ وێنەکێشانی وێنەیەك لە سەر کاخەز تایبەتمەند دەبێ. لە باری ئاساییدا کەسێك یان وێنەکێش لە سەر کاخەز وێنە دەکێشێ. بەڵام لە باری نائاسایدا وێنەکە لە مێشکدایەو بەدەروونە کارتێکردن لە سەر کاخەزەکە دەکێشرێ بەڵام رەنگە کاخەزەکە داپۆشراو بێت. تازووتر فێر ببیت و پێت ئەنجام بدرێت لەجیاتی ئەوەی کاخەزەکە بەرچاو بێت ئەوا ئەم وێنەیە دەکێشرێ بە بێ بەکارهێنانی رەنگ و پێنوس. جادووگەری ئەمریکی دیڤید کۆپەر فیلد توانای دەروونە وێنەکێشانی هەیە هەروەها لە ناوجادووگەرو یۆگیەکانی هیندستاندا هەیە.

راهێنانەکانی

١- رۆژانە چەند کەرەتێك لە سەر جێگەی لەبار لە شوێنی بێدەنگ رابکشێ و چاوت دابخەو لەشت خاو بکەوە لە بیرو سەرنج و خەیاڵتدا لە مێشکتدا وێنە بەرداری بکە کە ئەوا بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بە دەروونە وێنە کێشان لە سەرکاخەز وێنەی هەرشتێك کە دەتەوێ بەرەنگەوە دەیکێشیت و باوەڕی تەواوت هەیە کە تۆ بەو توانایە دەگەیت.

٢- هەمیشە دڵخەو بیر و سەرنجت لە لای راهێنانی یەك بێت و باوەڕت بە خۆت بێت و بە هەز ونارەزوو وویستەوە بەو توانایە دەگەیت.

٣- رۆژانە چەند کەرەتێ لەمێشکتدا سەرنجی کوڵ بدە لە وێنەبەرداری مێشکت کە لە سەر کاخەزی بەردەمت کە داپۆشراوە یان دانەپۆشراوە وێنەی

Scanned by CamScanner

وێنەبەردارییەکەی مێشکتی لە سەر دەکێشیت. هەوڵ بدە لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ ئەنجامی بدەیت تاپێی دەگەیت.

دوای ماوەیەك لەم راهێنانانە هەستت بۆ پەیدا دەبێ ئەنجا بە باوەڕەوە لە خۆت رابیینەکە دەروونە وێنەکێشان ئەنجام دەدەیت لە بەرچاوی خەڵکیدا.

بەکارهێنانەکانی

دوای گەیشتن بەم توانایە دەتوانی وێنەی هەر شتێك بتەوێ لە سەر کاخەز وێنەی بکێشیت دەتوانی ببیتە وێنەکێشی سەرووی ئاسایی وبەبێ پێنووس لەسەر تابلو وێنە بکێشیت کە لە هونەردا کەڵکی هەیەو خزمەتی هونەری پێ دەکرێ بەڵام ئەگەر کەسەکە زۆر بە توانا نەبێت وێنەکان هەمیشەیی نابن پاش ماوەیەك کە بیرەکەی مێشك لە سەر لاچوو وێنەکان لە سەر کاخەزەکە نامێنێن بۆیە خەڵك بە کارەکانی جادووگەر دەڵێ جادووە واتە لە دوو جێ هەیەتی. دەگەڕێتەوە لە جێی دووەمەوە بۆ جێی یەکەم کە مێشکە. یان گواستراوەتەوە کە لە دەروونە گواستنەوەدا لێی دواوم.

Scanned by CamScanner

١٢: دەروونە نوسین وسڕینەوە لە سەر کاخەز

دەروونە نوسین لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگریٚو تایبەتمەند دەبیٚ بۆ دەروونە نوسین کە بریتیە لە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشك کە بۆ دەروونە نوسین لە سەر کاخەز تایبەتمەند دەبیٚ. دەروونە نوسین ئەگەر توانای سەرووی ئاسایت بەهێز نەبێت نوسینەکە ناتوانریٚ بۆ هەمیشە بمێنێتەوەو کاتییە ڤۆڵف میسنگ توانای دەروونە نووسینی هەبووە لە بەرلین کە پارچەیەك ڕۆژنامەی لێکردۆتەوەو لەشەمەندەفەردا ریز خودرۆدا داویەتی بە بلیتبڕی ریزخودرۆ کە نوسراوەکە بووە بە نوسراوی بلیتەکە. لە مۆسکۆ لە جەنگی دووهەمی جیهانیدا کاخەزی نوسراوی داوە بە کەسێك لە ژێرچاودێری پۆلیسدا کە تاکیان کردۆتەوە. منیش پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم بە فەرماندان بە مێشکم ژمارەی نواسراو بە مێشکم خراوەتە سەر کاخەزی دەستم یان ژمارەیەکی تەلەفۆنی نوسیومە یەکیٚ لە ژمارەکانیان بە مێشکم سڕیوەتەوە دوای نوسینی کە ژمارەکە ماوەتەوە کە واتە دەتوانریٚ نوسراوی رستەیەك ووشەی بسپردریٚ بنوسریٚ بە دەروونە نوسین و بمێنێتەوە ئەگەر تواناکە بە هێز بێت.

ڕاهێنانەکانی دەروونە نوسین وسڕینەوە.

١ – ڕۆژانە چەند کەڕەتیٚ لە سەر جیگەی لە بار و شوێنی بێدەنگ رابکشیٚ لەشت خاوبکەو چاوت دابخە لە بیرودالخەت و خەیالتدا لە مێشکتدا کە دەتوانی دەروونە نوسین ئەنجام بدەیت کە بە سەرنجی بیری کولت وێنەبەرداری دەکەیت کە بە دەروونە نوسین لە سەر کاخەزەکان دەنوسیت و پڕی دەکەیتەوە باوەڕی

Scanned by CamScanner

تەواوت بە خۆت هەبێت بەم توانایە دەگەیت. یان بتوانیت نوسین بسڕیتەوە کە لەم بارەدا دەبێتە دەروونە سڕینەوەو بەم شێوەیە ڕاهێنانی بکە وەکو دەروونە نوسین.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرو سەرنجت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت وباوەڕت بە خۆت بێت کە بە هەز وئارەزوو ویستەوە بەو توانایە دەگەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ سەرنجی کوڵ بدە کە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە دەروونە نوسین لە بەردەمت لە سەر کاخەزی سپی دەنوسیت یان نوسراو دەگۆڕیت بە نوسراوی تریان دەشتوانی نوس تراو بسڕیتەوە ئەمە لەبەرچاوت لە بەردەمتدا لە سەر کاخەزەکە دەنوسیت یان کاخەز داپۆشراوە بە دەروونە نوسین لە سەری دەنوسیت کە هێزێکی فیزیکی تێدا بە کار نایەت بۆ نوسینو بەتوانای سەرووی ئاسایی مێشکە بەبێ پێنووس وتەنها بەووزەی دەروونە.

دوای ماوەیەك لە ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانانە هەستێك پەیدا دەبێت کە تۆ توانای دەروونە نوسینت هەیە ئەنجا باوەڕت بە خۆت هەبێو لە خۆت ڕاببینەو دەست پێبکە. چۆن دەتوانیت بە مێشکت بنووسی ئەوا دەشتوانی بەمێشکت نوسین بسڕیتەوە ئەم ڕاهێنانە بێگومان لە گەڵ ڕاهێنانە گشتیەکاندا ئەنجام دەدەیت. دوای فێربوون لە کاری بە کەڵك و پێویستدا تواناکەت بە کار بهێنە باتووشی گێرەو کێشە نەبیت و ژیانت نەکەوێتە مەترسییەوە. هەروەها بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بە بێ بەکار هێنانی پەنجەکانت بە کومپیوتەر بنوسیت یان لە هەر ئامێرێکی نوسینی تردا دەتوانی بەمێشکت تێیدا بنوسیت.

بەکارهێنانی دەروونە نووسین لەسەرکاخەز

دەتوانی لە چەند بوارێکی بە کەڵك بە کاری بهێنی بۆ خزمەتی خۆتی و خەڵکی وەکو نووسینەوەی نوسراوو کاخەزی لە ناو چوو بەڵگەو زانیاری لە ناوچوو لە سەر کاخەز سەرلە نوێ وەك خۆی بنوسیتەوە دەتوانی بۆ نوسینەوەی پەرتوکی کە خوێندوەتەوە ئەوا هەمان نوسین لە سەر کاخەز بنوسیتەوە لە کاتی لێداوانو کۆبوونەوەدا دەتوانی لە جیاتی ئەوەی بەدەست بنوسیتەوە بە دەروونە نوسین

Scanned by CamScanner

بنوسیتەوە بەڵام ئەگەر بەتواناى كوڵ و بە هێز نەگەیەشتیت ئەوا دەروونە نوسینت كاتیەو دواى لاچوونى سەرنجى بیرت نوسراوەكە لە سەرى نامێنێ بەڵام لە ئەنجامى گەیشتن بەتەواوى تواناكەت دەتوانیت بهێڵیتەوەو بەردەوام بێت. لە كارى هەواڵ گریدا بە كار دێت كەسێك ناتوانى كاخەزت بۆ بنوسىو پێتدا رەوان بكات لەبەر پشكنین بەڵام دواى شوێنى پشكنین دەتوانى لێدوانى ئەو كەسە بە نوسین بیخەیتە سەر كاخەز دەتوانى بە دەروونە نوسین ئەو زانیاریەى كە دەستگاى هەواڵگرى دوژمن لە سەر كاخەز دەستى كەوتووە تۆ لە دوورەوە بەدەروونە سڕینەوە بیسڕیتەوە كە لە سەر خۆتە یان میللەتەكەتە دەتوانى نەخشەى سەربازى دوژمن بسڕیتەوە ولەشوێنى دانوسین ونەخشەى هەڵەوچەواشە بنوسیتەوە. بەڵام هەوڵبدە بەرانبەر بەدوژمنى خۆتو نەتەوەكەت ئەم كارانە بكەیت دژى میللەتى خۆت ئەنجامى مەدە چونكە ژیانت دەكەوێتە مەترسییەوە لەم ژیانەدا كە لەگەڵ بەدەنتدا دەژیت یان لەو ژیانەى لە دواى بەدەنت تێیدا دەژیت چونكە وەكو گوتمان گیان نامرێ و بەردەوامە لە ژیان بەڵام ئازار دەدرێ هەمیشە كارێك بكە رەوایەتى تێدا بێت و دژایەتى خۆڕایى نەبێت دەتوانى ئەو نوسراوانە بسڕێتەوە لە لاى دەستگا هەواڵگریەكانى داگیركەران كە لە سەر خەبات گێڕانى نەتەوەكەت كۆكراوەتەوە لە كۆمپیوتەروCD و دیسكدا نوسراوى ترى لەجێگەدابنوسیتەوە ئەم كارەت پىێ خەیاڵ نەبێت دەستگاى هەواڵگرى نەمسا بە مێشكى منى ئەنجام داوە لە كۆمپیوتەروCDدا كە گەواهى هەیە بۆ ئەم بەسەرهاتەم دەمەوێ ئەوە بڵێم هەتا بە تواناكە نەگەیتو ئەنجامى نەدەیت ئەوا بەخەیاڵى دادەنێیت چونكە هەموو ئاوەزێ ناتوانى باوەڕ بهێنێ لە بەر ئەوەى لە دەرەوەى توانای هەستەكانى دەرەوەى مێشكە كەواتە دەروونەنووسینو سڕینەوە دەتوانى خزمەتى نەتەوەكەتى پێ بكەیتو دژایەتى داگیركەرانو دوژمنو نەیارى پێ بكەیت دەتوانى لە بوارى فێربوونو خوێندندا بە كارى بهێنیت.

Scanned by CamScanner

١٣- دەروونە پیشان دان لە تەلەفیزیون

لە کارتێکردنی دەروونیـەوە سەرچـاوە دەگرێـت و تایبـەت دەبـێ بـۆ دەروونـە پیشاندان کە بریتیـە لـە کـار تێکردنـی سـەرووی ئاسـایی مێشـك کـە بـۆ دەروونـە پیشان دان تایبەتمەند دەبێ. دەروونە پیشاندان بریتیە لە و وێنەیە لە دالْخەو بیر و خەیاڵتدا هەیە چاوەڕێی بینینـی دەکـەی یـان هـەزو ئـارەزوو دەکـەیت ببینیـت ئەمیش دەتوانیت لە تەلـەفیزیۆن یـان لـە ئاوێنـەدا ببینیـت کە تەلەفیزیونەکە لـە سەر هیچ کەناڵێك نەبێت یان لە سەر کەناڵێك بێت ئەگەر بتەوێ وێنەی ئەو کـەس و شتانە پیشان بدات کە دەتەوێت ئەوا بەرنامەکەی پیشانی دەدات دەگۆڕێت بۆ هـەز وئـارەزووی تـۆ لـە مێشـکتدا و لـە دەروونتداکـە دەگوێزرێتـەوە سـەر تەلەفیزیونەکەیان نەستت فەرمان دەدات کەتەلەفیزیۆنەکە پیشانی بدات. یان لە ئاوێنەدا ببینیت. جا دەیمەنی سروشت بێت یان شارێك بێت یان ئاژەڵ بێت یان مرۆڤ وخەڵکی بێت هەروەها لێدوانش بکات هـەروەکو ئاسایی وێنـەی زیندو وایە کە تەلەفیزیۆن پەخشی دەکات. بە جۆرێك کە ئەوانەی دانیشتوون وەك تۆ سـەیری تەلەفیزیۆنەکە دەکەن ئەگەر شارەزایان نـەبێ لـە سـەر دەروونـە پیشـاندان یـان نـەت ناسن کـەبێت دەکـرێ ئـەوا لـە پـێش چاویان وێنـەکانی کـەناڵی تەلەفیزیونەکە بە دەروونە پیشاندان بگۆڕە بۆ زمانیتر بۆ خەڵکیتر بۆ دنیای ئاژەڵان ئەوا هەستی پـێ ناکەن وا دەزانن کەناڵەکە بە خۆی دەگۆڕی لە ناوەندەوە!...

ڕامێنانەکانی دەروونە پیشاندان

١- ڕۆژانە چـەند کـەرەتێ لـە سـەر جێگایـەکی لـەبار ڕابکشـێ لەجێگـەی چـۆڵ و بێـدەنگ چـاوت دابخـەولەشـت شـل بکـە لـە بـیرو داڵخـەو خەیاڵتـدا لـە مێشـکتدا

Scanned by CamScanner

تەماشای تەلەفیزیۆن یان ئاوێنە بکە جیهانی ئاژەڵانی تێدا پیشان بدە یان ڕووداوێکی بە وێنە تێدا نیشان بدە باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێ کە بە دەروونە پیشاندان دەگەیت و هەر وێنەو ڕووداوێ یان وێنەی هەر چیەکت بۆێت خەیاڵ بێت یان ڕاست لەتەلەفیزیۆن و ئاوێنەکەدا پیشانی دەدەیت .

٢- هەمیشە داڵخەو سەرنج و بیرت و لەلای ڕاهێنانی یەك بێت کە تۆ بە توانای دەروونە پیشاندان دەگەیت لە ڕۆژەڤدا لە پێش چاوی خەڵکی کەبەراستی لە سەر تەلەفیزیۆن و ئاوێنە ئەنجامی دەدەیت.

٣-ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ یان لە ژووری چۆڵ و بێ دەنگ ئەو خەیاڵەی لە مێشکتدایە لە سەر ڕووداوێك یان هەواڵێك ئەوا لە ئاوێنەکەدا یان تەلەفیزیۆنەکەدا پیشانی دەدەیت یان کەناڵی تەلەفیزیۆنەکە دەگۆڕێت بۆ خەیاڵی مێشکت لە پاش ماوەیەك بەردەوام بوون لەسەر ڕاهێنانەکانی هەستێك بۆت پەیدا دەبێت کە توانای دەروونە پیشاندانت هەیە ئەنجا باوەڕت بە خۆت بێ و لە خۆت ڕاببینەو دەست پێبکە لە ڕۆژەڤدا.

بەکارهێنانەکانی دەروونە پیشاندان

دەروونە پیشاندان دەستگا هەواڵگریەکانی وولاتانی خاوەن مێشکی پاراسایکۆلۆجی وێنەی کەسایەتیەکە ڕامیاری یان چەك و ڕووداوی سەربازی بە هۆی دەروونە پیشاندانەوە لە سەر تەلەفیزیۆنی ئەمبارکەر هەڵی دەگرن وە بۆچەواشەکردن یان بۆ باوەڕهێنانی خەڵکی لەسەر کەناڵی تەلەفیزیۆن بڵاوی دەکەنەوەو دەیدەن بە ڕاگەیاندن وڕۆژنامەکان و دەڵێن بەڵگەیە لەسەر ئەو کەسایەتیە ڕامیاریە یان لە سەر چەك و ڕووداوی سەربازی و تاوانکردن تا ئەو لایەنەی بەرانبەری پێ تاوانبار بکرێت لە ڕاگەیاندنەکاندا. یان فیلمی ڕووت لەسەر کەسایەتی و سەرۆکەکان دەربکەن بە دەروونە پیشاندان و ئەنجا بەو فیلمی دەروونە پیشاندانە هەڕەشە لە کەسەکە بکرێت کە خۆی بدات بە دەستەوە ئەگینا

Scanned by CamScanner

بڵاوی دەکەنەوە من بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم لە ساڵی ١٩٩٥دا لە تەلەفیزیوندا دەروونە پیشاندانم ئەنجامداوەو دوای پرسیومە ئەم شەو هەواڵی ئەوها لە تەلەفیزیۆندا بووکە ماندیلا تەکەی لێکرا و کوشتیان گوتیان تەلەفیزیۆنی ئێمە شتی وای تیدا نەبووە منیش بەخۆمدا چوومەوەکە کارتێکردنی مێشکی خۆم ئەنجامی داوە بەڵام پاش ماوەیەك ئەنجا تێگەیشتم لە مانگی "٥" ١٩٩٨ پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم لەنەمسا لە کاتی سەیرکردنی تەلەفیزیۆندا راوێژکاری خۆیان پیشاندا بە مێشکم کە لەگەڵ ژنی رووتدایە بۆ رووتپەڕی من گومانم هەبوو کە وێنەجولاوەکە دەبێ خۆیان ناردبێتیان لە رێگەی دەستگاوە بۆسەر تەلەفیزیۆنەکەم یان بەمێشکم ئەنجام درابێ بەڵام لە ساڵی(٢٠٠٠) لە لەندەن تەماشای تەلەفیزیۆنم دەکرد یەکسەر لە هەواڵەکاندابوو گۆڕا بە وێنەیئاژەڵان لە کاناڵی B.B.C بەڵام یەکسەر کوژاندمەوەو هەڵەم کردوە نەما. چونکە زانیم بە مێشکی خۆمە کەواتە دەستگا هەواڵگریەکانی پێ هەڵدەستن بۆ خزمەتکردنی مەرامی سەربازیو رامیاری و هەواڵگری. بەراستی زۆر سەرنجراکیشە خوێنەر بروناکات بەڵام ئەگەر جادووەکانی دیڤید کۆپەرفیلد ببینێ ئەوا دەبینێ لە سەر شاشە وێنەی خەڵکی ولێدوانی پیشان دەدات.

هەروەها دەستگای هەواڵگری نەمسا دەروونە نوسینیان بە من کردوە لە سەر تەماشاکردن لە دیوار یان ئەردێدا کە کورد لە ناو خۆماندا لە زمان و نەریتماندا تێ نەگەیشتووین دەڵێن چاوت رەشکە و پێشکە دەکات یان تراویلکە دەکات وەیان وێنە بینین لە سەر دیوارو ئەردیو دەشتودەرو شاخدا کە پێمیان ئەنجامداوە وەك وێنەبەرداری بارزانی نەمرو مام جەلالو کەسانی ناسراو شێوەی تر. وەکو پێشتر گوتم دەتوانرێ بە دەروونە نوسینو وێنەکێشان بگوێزرێتەوە سەرکاخەز یان بە کامێرا وێنەی بگیرێ.

هەروەها دەتوانیت بیرەکانت لە سەر تەلەفیزیۆن لێبدەیتو لە سەر کاسێت تۆماری بکەیت ئەو بیرکردنەوەی کە لە مێشکتدایە یان ئەو داهێنانو پیلانەی لە

Scanned by CamScanner

مێشکتدایە کە دەتوانرێ لێی بدەیتەوەبۆ خەڵکی باشتر تێبگات چونکە بە لێدوانی خۆت گوێگرتنی خەڵکی بۆت لێی تێناگەن وەکو ئەوەی کە بە وێنە بیبینن کە وێنەو دەنگ پێکەوەیە هەروەها دەتوانرێ لە سەرCD و کاسێتی ڤیدۆ بیرەکانت تۆمار بکەیت بەڵام لە ناو تەلەفیزیۆن لێ بدرێ باشترە چونکە خۆت ئاگات لێیە لە ساڵی ١٩١٠ پرۆفیسۆر فەکواری لەزانکۆی ئیمپریاڵ لە تۆکیۆ لەگەڵ خاتوو چیکۆکی ئەزموونی وێنەگرتنی بیرەکان دەکات لە سەر خاتوو هاگاد. خانم چیکۆکی دەیتوانی وێنەوشێوەی بیر لە سەر فیلمەکان چاپ بکات. بەڵام فیلمی ئەو کاتە وەك فیلمی ئێستا کە کامێرا ڤیدیۆ هەیەتی زیندوو نەبووە و کامێرای سینەمایی ئەو کاتە وێنەی بە پاڵ وێنەوە بووە بڕگە بەبڕگە بووە بەڵام ناوبراو بیری دیاریکراوی لەسەر فیلم چاپ کردووە بەڵام ئەگەر توانرا لە تەلەفیزیۆن بیرێك یان ڕووداوێك یان کەسێك لێدوان بکات پیشان بدرێ هەر وەکو ئەوەی بە کامێرای ڤیدیۆ وێنەبەرداری کرابێت ئەوا لە سەر کاسێتو CDیش دەکرێ. کەواتە تێگەیشتی کەتوانای سەرووی ئاسایی مێشکت چییە وچۆنە ئەگەر لە لکەکانی دەروونبالایدا بە کاری بهێنیت. دەستگا هەواڵگریەکان بە دەروونە پیشاندان لە سەر تەلەفیزیۆن لێدوان ووێنەی بەڵگە لە سەر کەسایەتی و پارتەکان و دەوڵەتەکان پیشان دەدەن. مرۆڤ دەتوانی ئەو ڕووداوانەی بینیویەتی لە رابردوودا لە سەر تەلەفیزیۆن پیشانی بدات.

١٤- دەروونە خۆ بەرزکردنەوە لە زەوی Levitation

توانای خۆ بەرزکردنەوە لە ئەردی و فڕین لە دەروونە کارتێکردنەوە سەرچاوە دەگرێت و تایبەت دەبێ کەتوانای سەرووی ئاسایی مێشکت کارتێکردنی لە سەرخۆت دەبێت کە خۆی بەرزبکاتەوە و بفڕێت و بۆ ماوەیەک لە هەوادا بمێنێتەوە کە ئەو توانای سەرووی ئاسایەی مێشك لە هێزی کێشکردنی زەوی بەهێزتر دەبێ یان بڵێین رزگاری دەبێ کە بە زمانی فەرەنسی پێی دەڵێن لیڤیتاسیۆن بەڵام من پێم باشە لە کوردیدا دەروونە خۆبەرزکردنەوە بێت چونکە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت کە ووزەی دەروونی تێدایە خۆت بەرزدەکەیتەوە.

راهێنانەکانی دەروونە خۆ بەرزکردنەوە

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە سەر جێگەیەکی لەبار لە چۆڵیداو بێدەنگیدا لە سەر پشت ڕاکشێ لەشت خاوبکە هەروەکو راهێنانەکانیتر چاوت دابخە لە بیرت و داڵخە و سەرنجت لە مێشکتدا خۆت ببینە کەلە سەر زەوی بەرز بوویتەوە چەند مەترێ و بەملاولادا دەفڕیت و پاشان دادەبەزیتەوە سەرزەوی بڕوات بە خۆت بێت کە بەم توانایە دەگەیت.

٢- هەمیشە داڵخەو بیر و سەرنجت لەلای راهێنانەکانی یەک بێت کە تۆ دەتوانی بە توانای دەروونە خۆ بەرزکردنەوە لە زەوی بەرز بێتەوەو لە ڕۆژەڤدا ئەنجامی بدەیت بەراستی لە پێش چاوان بێت.

٣- ڕۆژانە چەند کەرەتێ دابنیشە لە شوێنی چۆڵو بێدەنگ چوار مەشکی (چوار مەشقی) باری لۆتۆی یۆگای هیندی هەر دوو دەستت لەسەر ئەژنۆ دانێ بە ڕێکی وپشتت ڕێک بێت و ملت خوار نەبێ بەملاونەولادا و چاوت داخە و

Scanned by CamScanner

بەلێدوانی مێشك لە کولایی مێشکتدا بڵێ لەزەوی بەرزدەبمەوە و توانام هەیە لە سەر خۆ بەرزدەبمەوەو لەسەر خۆ دەنیشمەوە دوای ماوەیەك بەردەوام بوون لەم راهێنانانە هەستێك پەیدا دەبێ کە بەرزدەبیتەوە و ئەنجا باوەڕت بە خۆت هەبێ و لە خۆت راببینەو دەست پێبکە لە رۆژەڤدا بەبێ چاوداخستن بێگومان هەموو راهێنانە تایبەتیەکان راهێنانە گشتییەکانی لە گەڵدایە.

بە کار هێنانەکانی دەروونە خۆ بەرزکردنەوە لە زەوی

دەروونە خۆ بەرزکردنەوە لە زەوی بێگومان لە بواری بە کەڵکدا بە کار دێت ئەویش یاری کۆنفۆو کاراتەیە کە ئارەزوومەندانی ئەو دوو یاریە پێویستیان بە توانای دەروونە خۆبەرزکردنەوە لە زەوی هەیە کە ئەو کاتە دەبنە کۆنفۆو کاراتەیەکی بێ وێنە هەروەها بۆ خۆ پاراستن بە کار دێت کە خۆت بەرزبکەیتەوە لە کاتی توشبووندا یان فڕین لە کاتی کەوتنە خوارەوەتدا یان فڕین لە سەر تەلاری بەرزەوە بۆ ئەردی لە کاتی ناچاریدا یان فڕین بەسەر رووباردا کە لەمەلەوانی بە ناو رووبارەکەدا باشترە. رەنگە زۆر شتیتر هەبێ من پەی پێ نەبەم ئاماژەی پێبکەم.

١٥: دەروونە نرخاندن Psycho Metry

دەروونە نرخاندن لە توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە، لە دەروونە نرخاندندا یان خەملاندندا بیرو داڵخەکە ناکەیتە کارتێکردن لە دەرەوەی مێشك یان لەسەر بەدەنت بەڵکو مێشکت پاك وروون دەکەیتەوەو لە هەموو بیرێك ئەگەر شتێك درایە دەستت بیرت لەوە دایە کە زانیاری دەربارەی ئەو شتە بێتە مێشکتەوە کە لە کوێ بووە یان هی کێیە؟ کەواتە تۆ لە بیری زانیاری وەرگرتندایت بەروونکردن و پاککردنەوەی مێشکت لە هەموو بیرێك ئەنجا لە تەماشاکردنی شتەکە دایت ولێی راماویت و لێی وورد دەبیتەوە واتە سەرنجت لە سەر شتەکەیە ئەوسا مێشکت لە بەشی پێشەوەو تەپڵی سەر بۆ پێشەوە زانیاری لێدێنە ناوێ دەربارەی ئەو شتە بۆ نموونە شتەکە کاتژمێریکی دۆزرایەوە و تۆ لە کاتژمێرەکە دەڕوانی وبەدەستیەوە دەگری و دەزانی خاوەنەکەی کێیە و ناوی چییە و لە کوێ دەژی وتەمەنی چەندەو خەریکی چییە و هەروەها .... یان پارچە کانزایەك دەدرێتە دەستت دەزانی لە چ ناوچەیەك هەیەو هی چ کەسێکە. دکتۆر جۆزێف رۆدیس بۆخانان لە لێکۆڵینەوەی پەیبردنەکانی سەرووی هەستیدا زارەوەی سایکۆمێتری (دەروونە نرخاندن) داهێنا کە هەندێ کەس توانای سەرووی ئاسایی هەیە تەنها بە گرتنی شتەکان و هەست بە چێژی شتەکە دەکەن یان دەیبینن شتەکە لە کوێ بووە بۆخانان لە ساڵی ١٨٤٢ ئەم زاراوەی داهێنا. خودی بوخانان منداڵێکی فەرجوداوی وسەرسوڕهێنەر بووە. لە تەمەنی شەش ساڵیدا زانیاری زۆری لە سەر زانستی ئەندازەو زانستی ئەستێرەناسی هەبووە لە تەمەنی دوانزە ساڵیدا چووەتە کۆلێژی یاساوە و ساڵی ١٨٤٢ لە پزیشکی لەکۆلیجی لویس فیل دەرچووە لە تەمەنی هەژدە ساڵیدا بوو لێداوانی لە گەڵ کەشەی پرۆتستانتی بە

Scanned by CamScanner

ناوی بۆلك كرد بۆلك ئەگەر لە تاریكی مسی زەردی بەدەست بگرتایە یەكسەر تامی كانزایەیی ناخۆش لە دەمی پەیدا دەبوو كە هەمیشە تامی بە مسی زەرد دەچوو، تەنها بە دەست لێدانی دەیتوانی تامی كانزاكانیتر بكاتو لێكی جیا بكاتەوە بەتامەكەشی دەیزانی كە كام كانزایەیە. توانای پۆلك كاری لە جۆزیف رۆدیس بوخانان كردو بۆی ئاشكرابوو كە ژنەكەی ئەم توانایەی هەیەو كاتێ ژنەكەی شتێكی بەدەست بگرتایەو چاوی دابخستایە رووداوی لە سەر ئەو شتە دەهاتە مێشكەوە. دەیتوانی بزانی كێ خاوەنی ئەو شتە بووە یان لە كوێیەو خاوەنەكەی چۆنی بەدەست هێناوە. هەر لە ئەمریكا دوای ئەم پرۆفیسور ولیەم دێنتۆن هاتو و پەرەی پێدا بەم توێژینەوانە لە ساڵی ١٨٤٩دا كەژنی ئەمیش دەیتوانی بەشەویش وەك رۆژێ ببینێ هەر شتێكی بەدەست بگرتایە وێنەی ئەو شوێنەی شتەكەی لێوە هاتووە دەی بینی كە پێشتر ئەو شوێنەی نەبینیوە كە شتەكەی لێوە هاتووە.

راهێنانەكانی دەروونە نرخاندن

١- رۆژانە چەند كەرەتێ لە سەر جێگەیەكی لە بار رادەكشیت لە شوێنی چۆڵدا وچاوت داخستووە و لە شت شلكردوەو مێشكت روون دەكەیتەوەو هیچ بیرو كارتێكردنی لە مێشكتدا ناهێڵێت. ئەنجا بە خەیاڵ لە ناو مێشكی خۆت هەستت راگرتووەو شتەكان بەدەست دەگریت وەكو كەلوپەلو جلوبەرگو بە كارهێنراوی مرۆڤ یان هەر تەن و كانزایەك بێت بە خەیاڵ دەیگریت بە دەست ئەنجا هەست بكە كە زانیاری دێتە مێشكتەوە دەربارەی ئەو شتە كە لە كوێوە هیاتووە یان كێ خاوەنی بووە خاوەنی چۆن بە دەستی هێناوەو ناوی چییەو تەمەنی چەندەو لە كوێ دەژیت ئەنجا هەست بكە شوێنەكان دەبینی خاوەنی شتەكان دەبینی بە مێشك یان بە دەست لێدانی هەست بكە چ تامێكی هەیە ئەو شتە لە دەمتدا. و باوەڕت هەبێ كە بە توانای دەروونە نرخاندن دەگەیتو فێری دەبیت.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە خەیاڵ و داڵخەت لە لای راهێنانی یەك بێت كە تۆ بە توانای دەروونە نرخاندن یان خەملاندن دەگەیت هەركاتیٚ شتێك دەستت لێدا یان گرتت ئەوا بە چاو داخستنت زانیاری لە سەر ئەو شتە دێتە مێشكتەوە.

٣- رۆژانە چەند كەرەتیٚ لە شوێنی چۆڵدا شتی بزر بوو یان پارچە كانزایەك یان پارچە كوتاڵێك بە دەستت بیگرە یان دەستی لیٚ بدەو چاو دابخە با زانیاری لە سەرئەو شتە یان كانزایە و كۆتاڵە بێتە مێشكتەوە كە ئەو شتە بزربووە هی كێیە و ناوی چییەو لە كوێیە وچۆنی بە دەست هێناوە بۆ كانزاكەش بە هەمان شێوە بازانیاری لە سەربێتە مێشكتەوە كە لە كویٚ هەیە بە بینینی مێشك یان كارگەی دروستكردنی كوتاڵەكە لە كوێیە خاوەنەكەی ناوی چییە؟ چۆن بوەتە خاوەن ئەو كۆتاڵەو كارگەی داناوە.

بەمشێوەیە رۆژانە راهێنان بكە لە ئەنجامی بەردەوامیتدا لەپاش ماوەیەك هەست دەكەیت كە توانای دەروونە نرخاندنت هەیە ئەنجا باوەڕت بە خۆت بێت و لە خۆت رابیینەو دەست پێبكە كەدەتوانی هەر شتێك یان كانزایەك یان هەر شتێكی بزرو نائاشكرا بە دەستت بگرەو چاو دابخەو زانیاری لە سەری دێتە مێشكتەوەو شوێنی شتەكەو خاوەنی شتەكە دەزانی هەروەها گەلیٚ زانیاری تری لە سەر دەزانیٚ.

بێگومان دەروونە نرخاندن بە هەست راگرتنی مێشك ئەنجام دەدرێت لە سەر شتێك كە بەشی پێشەوەی مێشك ئەنجامی دەدات چونكە لە تواناكانی پەیبردنەكانی هەستی بالآیەنەك لە تواناكانی كارتێكردنەكانە كە توانای پەیبردنەكانی سەرووی ئاسایی مێشك ئەنجامی دەدات كە هەستی پەیبردنەكانی سەرووی پێنج هەستەكەیە یان هەستی بالآیە كە دیسان پەیوەستە بە توانای پەیبردنی سەرووی ئاسایی مێشكەوە بەڵام جیاوازیان ئەوەیە كە كارتێكردنەكانی توانای سەرووی ئاسایی مێشكدا لە كولآیی مێشك و بەشی دواوەی بیرۆكەكەت لە دەرەوەی مێشكت یان لە سەر بەدەنت دەكەی بە كردەوە. بەڵام پەیبردنەكانی

Scanned by CamScanner

هەستی باڵای توانای سەروو هەستە ئاساییەکانی مێشکە بە هەست ڕاگرتنت و لابردنی بیری خۆت وڕێگەدان بە وەرگرتنی زانیاری بە بەشی پێشەوە وتەپڵی سەرت بەرەو پێشەوە زانیاری لە سەر شتەکە وەردەگریت دەبینی کاتێ کانزایەک بە دەستەوەیە هەست ڕادەگری کە چ تامێک دێتە دەمتەوە کە دەم لە بەشی پێشەوەی مێشکە. کەواتە بە روون کردنی مێشکت و هەست ڕاگرتنی زانیاری لە سەر ئەو شتە دێتە مێشکتەوە کە بە دەست گرتووتەو چاوت داخستووە. بێگومان ئەم ڕاهێنانە تایبەتە دەبێ ڕاهێنانە گشتیەکانی لە گەڵدا بکرێت.

بە کارهێنانی دەروونە نرخاندن

١- بواری هەواڵگری

دەروونە نرخاندن خزمەتی دەستگای هەواڵگری پێدەکرێ ئەگەر کەسی دەروونە نرخێنەر بۆ دستگای هەواڵگری کاربکات یان کاری پێ بکەن ئەوا شتێکی بزربوو شوێنەکەی و خاوەنەکەی وناوەکەشی دەزانن و کەشوێنی شتەکەو خاوەنی شتەکە بۆ دەستگای هەواڵگری ئاشکرا دەبێت ڕەنگە بتوانێ بەم هۆیە شێوەی خاوەنی شتە کە بزانرێ یان پێنوسێك هی کەسێکە کەوتووە بزانرێ پێنووسەکە هی کێیەو بۆ چ بابەتێك بە کاری هێناوەو شتی پێنوسیوە؟ یان بەرگی پۆشراوی کەسێك کە فرێی داوە دەستگای هەواڵگری دەیداتە دەستی دەروونە نرخێنەر تا بزانی خاوەنی ئەو کراس و چاکەت و پانتۆڵە یان پێڵاوە هی کێیەو لە کوێیە وچی دەکات و لە کوێوە هاتووە؟ یان خودرۆیەك بزانرێ خاوەنەکەی کێیە ئەمە بە توانای دەروونە نرخێنەر ئەنجام دەدرێت کە دەستگای هەواڵگری کاری پێدەکات بەڵام ئەگەر دەستگای هەواڵگری کەسێکی بە توانای لە دەروونەنرخاندن نەبێت ناتوانی بە هۆی شتەکەوە زانیاری لە سەر خاوەنی وەربگرێت یان کەسێك کە ئامێری داهێناوە بە هۆی دەروونە نرخێنەرەوە خاوەنەکەی دایهێناوە ناوی و تەمەنی و هەندێ شتیتر بزانرێ. دەستگا هەواڵگرییەکانی سپی پێستەکان

Scanned by CamScanner

زانیاریان لە سەر بە کار هێنانی دەروونەخەملاندن هەیە لە بواری هەواڵگری دا بەڵام پێویستیان بە کەسی دەروونەنرخێنەرە بۆ وەرگرتنی زانیاریەتان بە کاری بهێنن.

٢- بواری دزیو تاوانو ئاشکرا کردن

دەروونە نرخێنەر بە هۆی شتێکەوە کە لە تاوانبار بە جێماوە یان لە دزەکە بە جێماوە پۆلیسی تاوان دەیداتە دەست دەروونە نرخێنەر ئەوا ناوی دزەکە یان تاوانبارەکە دەزانێ بەهۆی شتەکەوە کەدەزانی لە و کوێیە خەریکی چییە و چی دەکاتو تەمەنی چەندە؟ ئەنجا پۆلیسی تاوان بەو زانیاریانەی دەروونە نرخێنەر دزەکە یان تاوان بارەکە دەدۆزنەوەو دەیگرنو لێکۆڵینەوەی لەگەڵ دەکەن تادان بە تاوانەکەدا یان دزییەکەی دادەنێ بە هۆی دەروونە نرخاندنەوە ئەو دزەیان تاوانبارە دەزانرێ چەند کەسیتری لە گەڵدایە یان بە تەنهایە. ڕەنگە تاوانبار دەمانچەکەی فڕێ بداتورابکات وخۆی دەرباز بکات بەڵام دەروونە نرخێنەر کە دەستیدا لە دەمانچەکە دەزانی ناوی چییە؟ وجا ناوەکەی بە تەواوەتی بڵێ یان بە پیت بیڵێت. ئەنجالە کوێیە وتەمەنی چەندەو ڕەنگی چۆنەو باڵای چەندە؟ منداڵێکی ڕفێنراو یان بزربوو دەروونە نرخێنەر دەتوانی بە هۆی شتێکی بە کار هاتووی منداڵەکەوە لە دایك و باوکی وەربگریو بزانێ لە کوێیەو چیّ لێهاتووەو کێی لە گەڵدایە مردووە یان ماوە یان ئەگەر کچێك ڕفێنرا بێت. کە ئەم شتانە لە شاری گەورەدا ڕوودەدات و بە هۆی کەلوپەلی بە کار هاتووی کچەکەوە دەروونە نرخێنەر کچەکە دەدۆزێتەوە لە کوێیە؟ ئەنجا پۆلیسی تاوان بە پێی زانیاریەکانی دەروونە نرخێنەر بە دوای ڕفێنەری منداڵەکەیان کچەکەدا دەڕوات دەی دەدۆزێتەوەو دەستگیری دەکات و لێکۆڵینەوەی لەگەڵ دەکات تا پێی ئاشکرا دەکاتودان بە تاوانەکەیدا دەنێت پۆلیسی تاوانی زۆربەی وڵاتانی جیهان سەرەڕای وڵاتانی سپی پێیست ئەگەر کەسی دەروونە نرخێنەر یان هەبێت پێی

ئەنجام دەدەن. مەبەستم کە پۆلیسی تاوان بە چەندەها ڕێگە هەوڵ دەدات بۆ دۆزینەوەی دزوتاوانبارو ڕفێنەری منداڵ کە یەکێك لەو ڕێگایانەیان بە ڕێگەی دەروونە نرخێنەرە ئەگەر کەسی بە توانایان لەبواری دەروونە نرخاندن هەبێت.

٣- بواری سەربازی

دەروونە نرخاندن تاك تاکی وڵاتان هەوڵیان داوە لە بواری سەربازیدا بە کاری بهێنن وەکو فیشەك و بۆمبی بە جێ ماو بە هۆی دەروونە نرخێنەرەوە دەزانن لە ژێردەستی کێداو کام ئەفسەرە بووەوە تەمەنی چەندەو لە کوێیە؟ یان دەروونە نرخێنەر بە هۆی پارچەی تۆپو موشەکەکانەوە بە دەست بیگرێت بزانی لە کوێ هاوێژراوەوکێ ئاراستەی کردوە. ئەوسا بەدۆزینەوەی دەتوانرێ بەرپەرچی سەربازی بدرێتەوە بە فرۆکە یان موشەكوتۆپ ئەو شوێنە بۆردومان بکرێت کە ئەمەش دەستگای هەواڵگری سەربازی بەم کارانە هەڵدەستێ بۆ کۆکردنەوەی زانیاری سەربازی لە سەر دژمن و بەرەی جەنگ بەڵام هێشتا ئەو وڵاتانەی دەروونە نرخاندن بە کار دەهێنن زۆر کەمە

لە بواری سەربازیدا بەڵام ئەمریکا و ئیسرائیل وەك دوو وڵاتی خاوەن کەسانی دەروونە نرخاندن ڕەنگە کەم تا زۆر دەستیان پێکردبێ بەڵام لەبەر ئەوەی تەکنۆلۆژیای سیخوری کە زانیاری بە بەڵگەوە دەگەیەنێ زۆرتر پشتی پێ دەبەستن و بە کاری دەهێنن.

Scanned by CamScanner

١٦: بۆنكردنی سەرووی ئاسایی

بۆنکردنی سەرووی ئاسایی لە خۆمدا هەیە و زانیاریم لە بەکار هێنانیدا لە دەستگای هەواڵگری وەرگرتووە، دەتوانین پێی بڵێین دەروونە بۆنکردن یان بۆن کردن بە مێشك. لە باری ئاساییدا بەهۆی هەستی بۆنکردنەوە کە ئەندامی بۆنکردن لووتە (کەپو) لە دووری چەند مەترێك بە هۆی هەڵمژینی گازی مادەیەکەوە یان ئاوێتەیەکەوە بە لووتی بۆنی دەکات، کە ئەم پێنج هەستە ئاساییە کەوتوونەتە دەرەوەی مێشك، بەڵام هەمان پێنج هەست لە ناوەوەی مێشکدا هەیە کە هەر یەکەیان کۆمەڵە خانەیەك ئەنجامی دەدات، بەڵام هەستەکان لە ناو مێشکدا شوێنیان دیاری ناکرێت کە تۆ تەواو بیروهۆشت روونکردووە لە بیری هیچدانیت و هەستت راگرتووە کە لە شوێنێکی تر لەو ماڵە دەی ناسیت بۆنی چ خواردنێك دەکەیت کەدەیکەن بە چێشت. واتە لە دوور بۆنی چێشتەکەیان بکەیت و ئەنجا بە تەلەفۆن هەر بۆ دڵنیابوونت بە بۆنەکەدا بڵێیت ئەو چێشتەتان لێناوە لەم کاتەدا. ئەگەری هەیە مێشك بە هاوکاری دەمارەکانی کە بۆ لووت دەچێ بۆ بۆنکردن واتە بۆ ناسین و جیاکردنەوەی بۆنی مێشك پەیوەندییەك بکات یان ئەو دەمارانەی لووت کە دەچێتە ناومێشك زانیاریان پێبگات لە گەڵ خانەکانی تری مێشکدا و خانەکانی مێشك بەشی پێشەوە هەڵدەستن بە جیاکردنەوە وناسین و زانینی بۆنەکە ئەم هەستە دەبێتە ورشەو لە بەرخۆتەوە مێشکت دەڵێ بۆنی ئەو شتەیە ئەگەر بۆنەکە بۆ مێشك ناسراوبێت خوێندنەوەی ئاسانە ئەگینا خوێندنەوەی بۆ ئەکە گرانترە . بێگومان دەروونە بۆنکردن لە دور ئەنجام دەدرێت لە دەرەوەی سنووری بۆنکردن بە لووت. بۆنکردنی سەرووی ئاسایی کات وشوێن بۆی هیچ رۆڵ نابینی و دەتوانری لە دووکات و شوێنی جیاوازدا ئەنجام بدرێ. بەڵام تۆ لە

تەلەفیزیۆندا گوڵێك دەبینی و دەیناسی و دەزانی بۆنی چی یە. لەم کاتەدا تۆ ئاگات لە خۆت بێت بیرهێنانەوەی بۆنەکە بە مێشك نەکەیت بەڵکو هەوڵبدە بۆنی گوڵەکە بکەیت چونکە یەك جۆرگوڵ لە چەند ژینگەیەکی جیاواز کەمێ بۆنیان لە یەك جیاواز دەبێت تۆ لەم کاتەدا بۆنی گوڵەکە ناناسیت و بە بینینی لە تەفیزیۆنەکەدا بۆنی بکەیت تەواو دڵنیابیت کە ئەو بۆنکردنەت سەرووی ئاساییەو بیرهاتنەوە نییە. دەروونە بۆنکردن بە بەشی پێشەوەی سەروو تەپڵی سەر بەشی پێشەوەی بۆنکردنی سەرووی ئاسایی ئەنجام دەدات واتە مێشك بەشی پێشەوەی چونکە لە توانای سەرووی ئاسایی پەیبردنەکانی مێشکە نەك کارتێکردنەکانی.

راهێنانەکانی بۆنکردنی سەرووی ئاسایی

١- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ وبێدەنگ و لە بار رابکشێ و چاو دابخەو مێشکت روون بکەوە لە بیرەکان و کارتێکردنەکان و لەشت شل بکە ئەنجا بە خەیاڵ لە مێشکتدا بە بۆنکردنی سەرووی ئاسایی بۆنی چێشتێك دەکەیت کە ماڵی ناسیاوێکت لە رابردوودا یان ئەمڕۆدا یان سبەینێدا لێی دەنێن یان شتێك کە لە ئەمبارێکدا دانراوە کە ئەمبارەکە زانیاریت هەیە لە کوێیە یان وێنەبەرداری تەلەفیزیۆن بکە بە مێشك ئەو شتە پیشانی دەدات هەستی لێرابگرە بزانی چ بۆنێکی لێدێت یان با هەر داڵخەت و بیرت لە لای بۆنی چێشتی کەسێك بێت کە چ چێشتیك لێ دەنێن وباوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێت کە بە بۆنکردنی سەرووی ئاسایی دەتوانی لە دوورەوە هەر شتێ بتەوێ یان هەرشوێنێ ئەوا بۆنی بکەیت.

٢- هەمیشە داڵخەوبیرت لە لای راهێنانی یەك بێت و باوەڕت بە خۆت بێت کە بەم راهێنانەت و بەردەوامیت بەدەروونە بۆنکردن یان بە بۆنکردنی سەرووی ئاسایی دەگەیت. ئەنجا هەر کاتێ شتێك بتەوێ بۆنی دەکەیت.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ مێشکت روون بکەرەوەو بیرت لای هیچ نەبێ کاریگەری لە سەر مێشکت نەمابێ هەستت راگرە کە بۆنی

Scanned by CamScanner

چێشتی ماڵێکی ئاسیاوی دوورت بکەیت بەڵام بەئاگایتو دانیشتووی چاوت داخستوه واتە لە رۆژهەڤدا ئەنجامی دەدەیت یان ژوورەکەت چۆڵ بێ و تەلەفیزیۆنەکەت بکەرەوە سەرکەناڵێك و کزی بکەو هەست لەو شتە یان گوڵە رابگرە تابە مێشکت بۆنی دەکەیت دوای ماوەیەك بەردەوام بوونت هەست بە خۆت دەکەیت کە توانات بۆ پەیدا بووەو دەتوانی بۆنی سەرووی ئاسایی بکەیت. ئەو کاتە لە خۆت راببینەو بە باوەڕەوە لە رۆژهەڤدا دەست بکە بە بۆنکردنی سەرووی ئاسایی.

بە کارهێنانەکانی دەروونە بۆنکردن

بۆنکردنی سەرووی ئاسایی لە کاری هەواڵگریدا بەکار دێت تا بزانیت لە شوێنێکی دوورو ئەمباری دیاریکراو بۆنی چی لێدێت کە بە بۆنەکەدا مادەکان جیا بکەیتەوە یان کەسێك دوورە لە وڵاتێکی ترە لە بەردەست نییە دەتوانی بە دەروونە بۆنکردن بۆنی بەدەنی ئەو کەسە بزانیت کە بەدەنی هەموو کەس بۆنی تایبەتی هەیە دەکرێ لە رێگەی بینینی وێنەکەیەوە بێت یان بینینی ئەو کەسە لە تەلەفیزیۆندا بێت هەر چەندە لێت دوور بێت. هەروەها پۆلیسی تاوان دەتوانێت بە هۆی دەروونە بۆنکەرەوە بۆنی مادە بێهۆشکەرەکان بکات بیاندۆزێتەوە ئەمە لە کاتی وادا دەبێ کە شوێنەکە زۆر دوورنەبێو پۆلیسی تاوان پێبزانێ چ شوێنێکە یان بۆنی ئەو کەسە بکرێ کە بزانرێ مادە بێهۆشکەرەکان بەکار دەهێنێ جا لە رێگەی وێنەیەوە بێت یان بە تەماشاکردن لە تەلەفیزیوندا بێت کەلە شوێنیکە یان لە خودرۆدایە. یان بۆدۆزینەوەی بۆنی مادە کیمیاویەکان کە لە شوێنێکدا هەن هەروەها زۆر شتیتر.

Scanned by CamScanner

١٧: بیرخوێندنەوە Reading thought

توانـای بیرخوێندنـەوە لـە توانـای پەیبردنـەکانی سـەرووی ئاسـایی مێشکە. بیرخویندنـەوە بریتیـە لـە خوێندنـەوەی بـیری کەسـێك کـە نیـازو نیـەتی چییە یان بیرێکی بەرانبـەر بە تۆ بێت یان خـەڵکیتر بێـت یان هـەر شـتێکی تر بێت بە بێ ئـەوەی لێـدوانت بـۆ بکـات یـان لێـدوانی لەگـەڵ بکـەیت لـە دوور ونزیـك ئـەنجام دەدرێت. هەر وەها لە کاتی لێدوانـدا لەگـەڵ کەسێك دەتـوانی نیـازی دڵـی کەسەکە بخوێنیتەوە کە مەبەستو نیازی لەو لێدوانە چییە؟ دەتوانیـت ئـەو کەسـە بە هۆی وێنەیەوە بیری بخوێنیتەوە یان لـە دوور لـە کـاتی لێـدوانی تەلەفۆنـدا یـان کەسـەکە بینیوتە ونزیکە یان بە وێنە یان لە تەلەفیزیۆن یان دەیناسـی ئـەنجا دەتـوانی بیری بخوێنیتـەوە. تـۆی بیرخوێنـەر بـە هەسـت راگرتنـتو مێشـك روونو پاککرژدنت لە بیرەکانـت و کارتێکردنـەکان بـە پێشـەوەی سـەرت وتـەپڵی سـەرت بـۆ پێشـەوە کە لێرەوە زانیاری دێتە مێشکەوە بیری کەسی مەبەست دەخوێنیتەوە.

راهێنانەکانی بیرخوێندنەوە

١- رۆژانـە چـەند کـەرەتێ لـە شـوێنی چـۆڵو لـە بـار راکشـاویت لەشـت خـاو کردووەوچاوت داخستووە کەسێك وێنەکەی دەخەیتە مێشکتەوە یـان دێـت بۆ لات لـە بـیر وخەیاڵتـدا وا هەسـت بکـە کـە بـە بـێ لێـدوان بیرونیـازی ئـەو کەسـە دەخوێنیتەوە ئەنجا داڵخەو سەرنجت لە لای خوێندنەوەی بیری ئەو کەسە بێت بە خەیاڵ هەست بکە کە تۆ توانای بیرخوێندنەوەی ئەو کەسەت و هـەر کەسێکیتر بتەوێت هەیە. بە هەر زمانێك بدوێت کە زمانەکەی رۆڵ نابینێ.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە دڵخەو بیرو سەرنجت لە لای راهێنانی یەك بێت و باوەڕەت بە خۆت بێت کۆڵ مەدە کە تۆ بە توانای بیرخوێندنەوەی کەسانیتر دەگەیت بە بێ لێدوانیان یان لەگەڵ لێدوانیاندا نیازی لێدوانیان بخوێنەرەوە.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتێ تەماشای وێنەی کەسێك بکە کە دەیناسیت یان نایناسیت یان لە تەلەفیزیۆندا دەنگی کزبکەو تەماشای بکە کە تۆ دەتوانی بیری بخوێنیتەوە. بە بەردەوام بوون و کۆڵنەدانت لەم راهێنانانە ئەوا بە توانای بیرخوێندنەوە دەگەیت. بێگومان راهێنانی گشتی لەگەڵ ئەنجام دەدرێ و پێویست ناکات پێت بڵێم. دوای ماوەیەك بەردەوام بوونت لەم راهێنانانە ئەوا هەستت بۆ پەیدا دەبێ کە توانای بیرخوێندنەوەت هەیەو لە خۆت رابببینەو باوەڕت بە خۆت بێت ئەنجامی بدە لە سەر خەڵکی. هەموو نەتەوەیەك بیرخوێنەری تێدا هەڵدەکەوێ لە یەکێتی سۆڤیەت تۆفیق دادائیفی ئازەربایجانی و ڤۆلڤ میسنیگی جولەکە هەبووە هەروەها لە ناو هیندیەکان و پیرەکانی ئیسلامدا لە ناو پیرەکانی کورددا هەبووە. لە بیرخوێندنەوەدا تەنها مێشکت پاك و روون بکەو هەست راگرە.

بەکارهێنانەکانی بیرخوێندنەوە

١- بواری فێرکردن

بیرخوێندنەوە لە بواری فێرکردندا خزمەتی خۆتی پێدەکرێت کە تۆ دەتوانی سەرەڕای فێربوونت بە پێنج هەستەکەت ئەوا بە بیرخوێندنەوەی خەڵکی شت لە خەڵکەوە فێر بێت و زانیاری وەربگریت لە سەر خەڵکی و کۆمەڵگاو هەڵسوکەوتی کۆمەڵایەتی لە خوێندنگەداو خوێندنەوەی بیر مامۆستاو خوێندکاری زیرەك یارمەتی فێربوونت دەدات جالە هەر بوارێك دەخوێنێت بە خوێندنەوەی بیری مامۆستاکەت لە سەر زانستەکە یارمەتی فێربوونی پتر دەدات.

Scanned by CamScanner

٢- بواری هەواڵگری

کەسی بیرخوێنەر دەتوانێ کە کەسێك سیخورە بیری بخوێنێتەوەو لێی تێبگات و لێی وریا بێت و زانیاری هەڵە بە کەسی سیخوری بەرانبەری بدات کە دەیەوێ سیخوری لە سەر بکات بتوانێت بە بیرخوێندنەوە لە خەڵکی سیخور بە ئاگا بێت و دەتوانێ ئەو کەسەی سیخورە ناوی ئاشکرا بکەیت لە ناو خەڵکی کورددا یان لە ناو هەواڵگری دەسەڵاتی کوردیدا کە سیخوری لە سەر خەڵکی کورد دەکات. دەتوانێ بە هۆی بیرخوێندنەوەوە سیخور لە سەر تەلەفیزیۆن لێدوان دەکات بە تایبەتی مەبەستم دەستگا سیخوریەکانی داگیرکەرانی کوردستان ولاتانی نەیاری کوردن وەکو ئەوروپا هەر لە سەر تەلەفیزیون یان بەهۆی وێنەکانیان بیریان بخوێنیتەوەو ناویشیان بزانیت یان لە نیازی لێدوانەکانیان بگەیت. کەسی بیرخوێنەر دەتوانێ بە ناو کۆمەڵدا بگەڕێ و کەسانی سیخورو ناژاوەگێڕو دژ بەخەڵك بیریان بخوێنێتەوە کە ئەمەخزمەتی ئاسایی کۆمەڵگاو ئاسایشی نەتەوەیی کورد دەکات.

٣- بواری رامیاری

بیرخوێندنەوە زۆر پێویستە بۆ کەسی رامیاریکەر فێری ببێت چونکە لە کاتی کۆڕوکۆبوونەوەی رامیاری و کونگرەو لێداوانی رامیاری لە گەڵ کەسە رامیارییەکانی ناوچەیی و جیهانی دەتوانێ بیریان بخوێنێتەوە و ئەو نیاز ومەبەستانەی لە پشتی لێدوانەکانیانەوەیە بیخوێنێتەوە. کەسی بیرخوێنەر دەتوانێ بیری کەسانی رامیاری بخوێنێتەوە لە کاتی لێدوان لە سەر تەفیزیۆن و یان بینینیاندا یان لە تەماشاکردنی وێنەکانیاندا کە بیری رامیاریەوانەکان لە جیهاندا دەخوێنیتەوە زمانزانین مەرجی پێویست نییە بۆ خوێندنەوەی بیری ئەو کەسە بێگانانە چونکە مێشکی مرۆڤ توانای وەرگێڕانی خێرایی بیری کەسێکی هەیە کە زمانی نازانێت یان خۆی مێشك بە توانای خۆی لە بیرەکانی کەسی مەبەست تێدەگات کە زمانی نازانیت تێبینی بکەن لە تەلەفیزیۆندا تەماشای کەناڵێ بکە کە زمانەکەیان نازانیت دەبینی بیریان دەخوێنیتەوە.

Scanned by CamScanner

١٨: دەروونە خوێندنەوە Psycho Reading

دەروونە خوێندنەوە لە توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە. دەروونە خوێندنەوە بریتیە لە خوێندنەوەی دەروونی کەسێك کە ماوەیەکی درێژ لە دالخەو خەیاڵتدا لە گەل ئەو کەسەدا دەژیت. دەتەوێت بە توانای دەروونە خوێندنەوەت دەروونی ئەو کەسەو بیری بخوێنیتەوەو چۆنێتی دەروونی و هەڵسوکەوتی بخوێنیتەوە بزانی چی کردوە لە رابردوودا دەروونەخوێندنەوە بە وێنەبەرداری کردنی ئەو کەسەیە بۆ ماوەیەکی درێژ کەدالخەو بیرت لای بێت بۆ خوێندنەوەی بیرودەروونی ئەنجا وێنەبەرداری بکە کە لێدوانت لەگەڵ دەکاتو زانیاری لە سەر خۆیت پێ دەڵێت: یان زانیاری لێ وەردەگریت. کەگرنگی پێدان بەو کەسەو بە هەند وەرگرتنی وئەنجا دالخەو بیرت لەلای هیچ شتێك نەبێت جگە لەو کەسەی مەبەستە دەروونی بخوێنیتەوە. تەواو بیری خۆت پاکو روون بکە تادووربێت لە کارتێکردن لە سەر بیرو مێشکت.

رامێنانەکانی دەروونە خوێندنەوە

١- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵو لە بار راکشاویتو لەشت خاوکردۆتەوەو چاوت داخستوە مێشکت پاك وروون کردۆتەوە لە بیرەکانت و کارتێکردنە دەرەکیەکان. ئەنجا لە دالخەو بیر وخەیاڵتدا کەسێك هەڵبژێرە وێنەبەرداری بکەو لەو وێنەبەرداریەدا لێدوانی لە گەڵ بکە بە مێشك و هەستی لێ رابگرە بە سەرنجی کولت کە کەسێکی چۆنەو هەڵسوکەوتی چۆنەو چی دەکاتو هەز بە چی دەکات و چی دەوێت چۆن بیردەکاتەوەو چی کردوە

وەهەڵسوکەوت و خوو دەروونی چۆنە؟ باوەڕت بە خۆت بێت کە دەروونی دەخوێنیتەوە بە بەردەوامی.

٢- هەمیشە داڵخە و بیرت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت و باوەڕی تەواوت هەبێت کەبەبەردەوام بوونت دەروونی ئەو کەسە دەخوێنیتەوە کە چی تێدایە.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵی دانیشتوویت واباشە هەمان کەسی ڕاهێنانی یەك بێت و وێنەی ئەو کەسەت لابێت و تەماشای بکەیت و لێی ووردبیتەوە دەروون و هەڵسوکەوتی و ئاوەزی بخوێنیتەوە کە کەسێکی چۆن چۆنیە؟ دوای ماوەیەك بەردەوامیت هەستێکت بۆ پەیدا دەبێت کە تۆ توانای خوێندنەوەی دەروونی خەڵکیت هەیە و لە هەڵسوکەوت وخوو و نەریت و هەز و ئارەزووی تێ دەگەیت ئەنجا لەخۆت ڕابینە و باوەڕت بە خۆت بێت و هەر کەسێکیتر دەتەوێ بۆ ماوەیەك داڵخەی پێوە لێ بدە و لە گەڵی دابژێت تا تەواو لەو کەسە لە زۆر شتێ تێدەگەیت بێ ئەوەی ئەو کەسە لە گەڵت دا بژێت ونزیك بێت بە بەدەن واتە لە بەڵکو ژیانت لە گەڵیدا بە دەروونت و ئاوەزت دەبێ و بە دەروون و ئاوەز لێی نزیکی و پەیوەندیت پێیەوەیە.

بەکارهێنانەکانی دەروونە خوێندنەوە

١- بواری فێربوون

لە بواری فێربووندا دەروونە خوێندنەوە بە کار دەهێنرێ کە کەسێك بۆ نموونە شارەزایە لە دەروونبالآیی یان لە زانستێك یان لە بەهرەیەکدا یان لە زیرەکی و توانایدا یان لە دەوڵەمەندیدا ئەوا دەروونە خوێنەر وێنەی ئەو کەسەی لایە کە بەتوانایە لەو بوارانەداو سەیری وێنەکەیان دەکات هی ئەو کەسەی دەیەوێ لاسایی بکاتەوە شەو و ڕۆژ داڵخەی لایەتی و بە مێشکی وێنە بەرداری و لێدوانی بە مێشك لەگەڵ دەکات و پەیوەندی گیانی لە گەڵیدایە دەیەوێ لێی تێبگات لە دەروونی و ئاوەزی و بیری ئەنجا زانیاری لەو کەسە شارەزایە وە لە

Scanned by CamScanner

پاراسایکۆلۆجی پێدەگات ولێی فێردەبێت و بگرە مێشک دەیەوێ لاسایی هەندێ لە تواناکان و خووەکانی بکاتەوە کەوابو لێیەوە فێردەبێت لە ئەنجامی ئەو پەیوەندیە دەروونیەی لەگەڵ کەسی مەبەستدا هەیەتی . کورد پەروەری دەروونە خوێنەر دەتوانێ پەیوەندی دەروونی بەمنەوە بکات کەخۆم ڕێگای دەدەم تاتوانای پاراسایکۆلۆجی من پتر فێرببێت وەکو گوتم تەنها کوردپەروەر.

٢- بواری هەواڵگری

لە بواری هەواڵگریدا دەروونە خوێنەر هەڵدەستێ بە داڵخە لێدان و پەیوەندی دەروونی لەگەڵ کەسێکی مەبەست لە دەستگایەکیتری هەواڵگری دژمن یان دۆست تا بتوانێ دەروونی بخوێنێتەوە ولێی تێبگات زانیاری لێ وەربگرێ بۆ دەستگای هەواڵگری وڵاتەکەمان کە ئێمەی کورد بە تواناکانی دەروونبالآیی دەتوانین بەرەو ڕووی داگیرکەران و دەستگا هەواڵگریەکان ببینەوە. کەپەیوەندی دەروونی دەروونە خوێنەر لەگەڵ کەسانی سەربازیداو زانیاری لێ وەرگرتنی و تێگەیشتن لە کەسایەتی و دەروونی کەسی مەبەستی دەستگای هەواڵگری یە کە لە سوپای دۆست و دوژمنتدایە.

٣- بواری رامیاری

لە بواری رامیاری دەروونە خوێندنەوە دیسان کەڵکی زۆری هەیە کە دەروونە خوێنەر داڵخە بە کەسانی رامیاری دۆست و دوژمنەوە لێبدات و پەیوەندی دەروونی پێوە بکات و بە مێشک لێدوانی لە گەڵدا بکات تا لە کەسایەتی و دەروون و رامیاری ئەو کەسە تێدەگات لە خووهەڵسوکەوتی و زۆرشتی تری بێگومان دەبێ وێنەکەی هەبێ لە بەردەستدا یان لە تەلەفیزیوندا ببینرێ کە پەیوەندیە دەروونیەکە لە بارتر دەکات کە واتە خوێندنەوە لەم بوارانەدا خزمەتی پێدەکرێت و کەڵکی لێوەردەگیرێت و بە هۆی دەروونە خوێنەرەوە لە کەسی مەبەست تێدەگەیت و بۆت ئاشکرا دەبێت هەڵسوکەوت و دەروونی بەلآم ئەمە کاتی

Scanned by CamScanner

دەوێت و دەبێت ماوەیەك پەیوەندی گیانیت و دەروونیت لە گەل ئەو کەسەدا بێت و لە گەڵیدا بژیت و داڵخەت لای بێت هەر چەندێ پێویست بێت بۆ تێگەیشتنی دەروونی کەسی مەبەست.

Rebwar-Pdf

Scanned by CamScanner

١٩: بینینی سەرووی ئاسایی چاو

بینینی سەرووی ئاسایی چاو لە پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە. توانای بینینی سەرووی ئاسایی بریتی لەبینینی شتێك کە بە بینینی ئاسایی نابینرێ چونکە بینینی چاو سنوردارەو هەموو رەنگێ بە چاو نابینرێ وەکو رەنگەکانی سەرووی وەنەوەشەیی و ژێرسورکە هەندێ مرۆڤ توانای بینینی چاویان بە هێزترە لە کەسێکی تر. مرۆڤ هەیە چاوی تەنها رەنگی رەش و سپی دەبینێو چەند رەنگێکیتر دەبێنی و رەنگی سووریان سەوز یان شین نابینێ.

ژنی پرۆفیسۆر ولیەم دینتۆنی ئەمریکی بە ناوی ئیلیزابێت توانای بینینی چاوی بەشەو ورۆژ وەك یەك بوو ئەو شتانەی بە رۆژ دەیبینی بە شەویش دیسان دەیبینی و لە ساڵی ١٩٢٨ دکتۆرێکی ئەمریکی جۆرج ستار وایت پەرتوکێکی دەرکرد بە ناوی کایەی رووناکی مرۆڤ لەم پەرتوکەدا دەگێڕێتەوە کە چۆن دەستی بە بینینی کایەی رووناکی کردووە کایەی رووناکی ئەو رەنگە هەڵچوانەیە لە بەدەنی مرۆڤو گیانەوەر هەروەکو رەنگەکانی کۆلکە یان پەلکە زێڕینەیە بەلاّم رەنگەکان هەموو چاوێك نایبینێ تەنها ئەو مرۆڤانەی چاویان توانای بینینی سەرووی ئاسایی هەیە. دکتۆر جۆرج دەڵێ ئێوارییەکیان نزیکی ئاگردانی دانیشتبووم تێبینی کایەکی رووناکی (هالە-Aura) لە دەوری لەشی پشیلەیەکم کرد. لە لەرزینی پشیلەکەدا کە هەڵتوتەکاوە کایەی رووناکیەکەی دەوری لەشی دەگۆڕا. پاشان هەمان بینینی کایەی رووناکی لە دەوری بەدەنی مرۆڤ هەستم بە بینینی کرد. دوای توانی گۆڕانکاری لە کایەی رووناکی دەوری بەدەنی مرۆڤدا ببینێ لە کاتی نەخۆشبوونی کەسەکەدا. ئەگەر کەسێك ساخ و دڵخۆش بێت کایەی

Scanned by CamScanner

ڕووناکی جۆرێکە بەڵام خەمبار بێت جۆرێکیترە هەروەهائەگەر نەخۆش بێت جۆرێکیترە. لە دەوری گەڵای ڕووەکیش ئەو کایە ڕووناکیە هەیە. لە سەدەی بیستەمدا کیرلیان لە ڕووسیا دەستگایەکی داهێنا بۆ وێنەگرتنی کایەی ڕووناکی. ئەم دەستگایە گومانی نەهێشت بۆ زاناکان و توێژەروانی پاراسایکۆلۆجی کە بە دەوری بەدەنی مرۆڤ و گیاندارو ڕووەکەوە کایەی ڕووناکی هەیەو هەندێ کەس کە توانای بینینی سەرووی ئاسایی هەیە دەیبینێ. کەئەو ڕووناکیە لە بەدەن دەردەچێت بە شێوەی شەپۆل. کەبەپێی باری بەدەنمان و ئاوەزو سۆزمان ڕەنگەکان دەگۆڕێن. چاوی گیانەوەران جیاواز لەچاوی مرۆڤ دەبینێت لە ڕەنگەکاندا چاوی هەڵو وبازگەلێك زۆر زۆرتیژترە لە چاوی مرۆڤ، بەڵام زانیاریم نییە کە ڕەنگەکان چۆن دەبینی بێگومان سپی پێستەکان بەهۆی ئامێرکاریەوە توانای چاوی بوونەوەرانیان هەموو بۆ دەرکەوتووە کە چۆن دەبینێ و چیدەبینی ژاپۆنییەکانیش بە هەمان شێوەی سپی پێستەکان. خاتوو فیبی بین لە سەرەتایی سەدەی بیستەمدا دەیتوانی کایەی ڕووناکی دەوری مرۆڤ ببینێ. کە پەرتوکێکی لەسەر داناوە لە ساڵی ١٩٣٨دا. هەروەها یەکەم سەرۆکی ئەمریکا جۆرج واشنتۆن سێ ڕووداوی بە بینینی سەرووی ئاسایی بینیوە.

ڕاهێنانەکانی بینینی سەرووی ئاسایی چاو

١- ڕۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لەبار ڕابکشێ و لەشت خاو بکەوپەیام بە خۆت بدە بڵێ من تەماشای هەر شتێك دەکەم کایەی ڕووناکی دەوری دەبینم یان ئەو ڕەنگانەی مرۆڤیتر نایبینێ من دەیبینم بێگومان چاوت داخراوەو بە مێشك وێنەبەرداری دەکەیت و داڵخەو بیرت لایەتی کە دەتوانی ئەو ڕەنگانەی دەوری بەدەن کە چاوی خەڵکی نایبینێ ئەوا چاوی من دەیبینی باوەڕت بە خۆت هەبێت کە چاوت بە هێز دەبێت توانای بینیی ڕەنگە نەبینراوەکانت هەیەو پەیام بە خۆت دەدەیت کە چاوت توانای بینینی سەرووی ئاسایی دەبێت.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە داڵخەو بیرت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت کە بەتوانای بینینی سەرووی ئاسایی دەگەیت و چاوت بە هێز دەبێ ئەو توانایەی گەشە دەکات و باوەڕی تەواوت بە چاوی خۆت بێت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ تەماشای دەوری بەدەنی گیانەوەرو ڕووەك ومرۆڤ بکەو وا هەست بکە کە دەتوانی کایەی ڕووناکی دەوریان ببینیت بەڵام لە کات و شوێنی هێمن و بێ دەنگ تەماشای دەوری بەدەنی کەسی نزیکت بکە کە لە لاتەوەیە لە دووری چەند مەترێك پتر نەبێت. لەگەڵ بەردەوام بوونت پاش ماوەیەك هەست دەکەیت چاوت توانای بینینی پەیدا کردوە و ئەو ڕەنگانە دەبینیت کە پێشتر نەت بینیوە ئەنجا لە خۆت ڕاببنیەو باوەڕ بێنە بە خۆت کە تۆ تەواو چاوت توانای بینینی سەرووی ئاسایی هەیەو ئەنجا تەماشای چواردەوری بەدەنی بوونەوەربکە. دەتوانی لەگەڵ هەمان سێ ڕاهێنانەدا توانای بیببینیت بەشەو هەبێ واتە لە تاریکیدا هەر لە سەر شێوەی ئەو ڕاهێنانە سێ ڕاهێنان بکەیت و ببینینت. هەروەها مادەی قەتران (کلی چاو) دەتوانی چاوتی پێ بڕێژی کە توانای بینینی پتر دەکات و خواردنی گوێزەرو ماسی چاو بە هێز دەکات. هەموو ئەو خواردنانەی چاو بە هێزدەکات دەتوانی کەڵکی لێوەربگریت بێگومان بوونی ڕاهێنانە گشتیەکان پێویستە. هەروەهادەتوانی بۆبینینی گیانی مردووان هاوشێوەی ئەوسێ ڕاهێنانە، ڕاهێنانی بۆبکەیت.

بەکار هێنانەکانی بینینی سەرووی ئاسایی چاو

لە بواری تەندروستی دا بە هۆی گۆڕانی ڕەنگەکانی کایەی ڕووناکی دەوری کەسێکەوە دەتوانی تەندروستی دیاری بکەیت هەروەها بە هۆی گۆڕانی ڕەنگەکانەوە کە لە کەسێکدا دەیبینی کە دێت بۆ لات لێی تێدەگەیت لە باری دەروونی و درۆکردنی و سۆزو خەمخواردنی واتە بەهۆی ئەو ڕەنگانەی کە لە کەسێك دەردەچێت لە کاتی درۆو ساختەدا و لە کاتی ترسدا دەگۆڕی لە کاتی

Scanned by CamScanner

تێکچوونی دەروونی و ئاوەزی دا دەگۆڕی لە کاتی خۆشەویستی دا دەگۆڕیت.
ئەگەر دووکەس یەکتریان خۆشبوویت بەهۆی هەڵچوونی کایەی رووناکی دەوری بەدەنیانەوە دەزانێت بێ گومان کەڵك سودی تری هەیە هێشتا پەیم پێ نەبردووە.هەروەها دەتوانی گیانی مردووەکان ببینی و زانیاری وەربگریت.

Scanned by CamScanner

٢٠: بينين به په‌نجه‌كان

توانای بينين به په‌نجه‌كان له توانای په‌پبردنه‌كانی سه‌رووی ئاسايی مێشكه به‌هۆی به‌ركه‌وتنی په‌نجه‌كانه‌وه كه هه‌ستی به‌ركه‌وتن له په‌نجه‌كانی ده‌ستدا سه‌ره‌رای هه‌ست كردنی به به‌ركه‌وتن توانای هه‌ست كردنی به بينين هه‌يه. نينل خان له يه‌كێتی سۆڤيه‌ت ده‌يتوانی به سه‌ری په‌نجه‌كانی ره‌نگه‌كان ببينیو به جيا ده‌ستيان بۆ به‌رێ يان له يه‌كتری جيايان بكاته‌وه هه‌ندێ كه‌سی تر به گرتنی ته‌نه‌كانو ماده‌كان به ده‌ست و په‌نجه‌كانی تامی ده‌كات به ده‌می وزمانی گۆڤاری لايف (Life)ی ئه‌مريكی له ١٩٦٤/٦/١٢ ووتارێكی وێنه‌داری بلاوكرده‌وه ده‌رباره‌ی كارێكی تاكيكراوه له سه‌ر بينين به بێ چاو. دلخۆش بوون پێی وه‌كو ئاشكراكردنێكی گه‌وره‌و سه‌رسام بوو كه رۆزه كوليشوڤا Rosa Kuleshova ده‌توانێ ره‌نگه‌كان له يه‌كتری جيا بكاته‌وه‌و نوسراويش بخوێنێته‌وه. به تێپه‌ركردنی په‌نجه‌كانی ده‌ستی له سه‌ر ره‌نگه‌كه يان له‌سه‌ر لاپه‌ره‌ی نوسراوه‌كه. زاناكانی سۆڤيه‌ت ئه‌م توانايه‌يان به بينينی پێستی ناوبرد واته بينين به پێست به‌لام من پێم زانستيه له زمانی كورديدا ناو بنرێ بينين به په‌نجه‌كان كه‌زاراوه‌كه زانستیو له‌باره چونكه پێست ده‌وره‌ی هه‌موو به‌ده‌نی داوه بۆ نمونه پێست له سه‌ری په‌نجه‌كاندا ده‌ماری هه‌ستياری تێدايه به‌لام پێست له پشتی مرۆڤ ئه‌و توانايه‌ی نييه وه‌كو سه‌ری په‌نجه‌كان كه هه‌يه‌تی بۆ خوێندنه‌وه‌ی نوسراوو جياكردنه‌وه‌ی ره‌نگ كه‌واته بينين به په‌نجه‌كان زاراوه‌يه‌كه پرپه پێستيه‌تی. هه‌روه‌ها گوتم هه‌ندێكيتر به ده‌ستليدانی كانزاكانو ماده‌كانو ته‌نه‌كان به‌ده‌ستو په‌نجه‌يان تامی ئه‌و شتانه ده‌كه‌وێته ده‌ميانه كه ئه‌مه تامكردنه به په‌نجه‌كان واته

Scanned by CamScanner

زاراوەی تامکردن بە پەنجەکان لەبارە بۆی لەمەوە بۆمان دەردەکەوێت کە هەستی بینین و تـامکردن تێکـەڵ بـە هەسـتی بەرکـەوتن بـووە بۆیـە بـە هـۆی هەستی بەرکەوتنەوە مرۆڤ دەتوانی ببیبینیٚ و تامی بکات. ریٚ تێدەچیٚ هەموو هەستەکانی دەرەوەی مێشك هەر پێنج هەستەکە کە ئەندام و شوێنی تایبەتیان هەیە توانای ئەنجامـدانی ئـەرکی یـەکتریان هەیـە. ئەڵبەتـە راهێنـانی تـام کـردن بـە پەنجـەکان هـەروەك راهێنـانی بیـنین بـە پەنجەکانـە بـەڵام لـە تامکردنـدا بـە پەنجـەکان تامەکە دەگوێزرێتەوە بۆدەم. بەڵام لـە بیـنین بـە پەنجـەکان پەنجـەکان خـۆی بـە بەرکەوتنی لێکـی جیادەکاتەوە.لەخانـەکانی بیـنین کەتایبـەتن بەچـاو لەمێشـکدا لـەراهێنانی تامکردن بە پەنجەکان هەست راگرە تامی کانزاکە یان هەر شتێکیترە دێتە دەمتەوە بـە پەنجـە لێـدان و دەسـت لێـدان بۆیـە هـەر ئـەوە جیاوازیەکەیانـە و دەتـوانی بـۆ فێربوونی تامکردن بەپەنجەکان بە هەمان راهێنانی بینین پەنجـەکان ئـەنجام بدەیت بەڵام بۆ راهێنانی تامکردن بە پەنجەکان هەست لە دەمتدا رابگرە تا تامەکەی پێت بگات بەڵام لە بینین بە پەنجەکان هەست رابگرە بە پەنجەکانت بەخانەکانی بینینی چاو لەمێشـکدا ببیبنیـت و جیـای کەیتـەوە. وێنەکێشـێکی بـەریتانی بـەناوی مایك رەنگەکانی وێنەکان کە کردوویەتی بە تەماشاکردنی لە دەمیدا هەستی بە تـامێکی کـانزایی کـردووە کەهـەموو رەنگـەکان تـامی خـۆیـان جیـابوو. هـەروەها خـەڵکی هاوشێوەی مایك رەنگەکانیان بەدەنگ و بەبۆن جیاکردۆتەوە لە جیاتی تامکردن.

راهێنانەکانی بینین بە پەنجەکان

١- رۆژانە چەند کەرەتیٚ لە شوێنی چۆڵ و لەبار رابکشیٚ و چاوت دابخە وخۆت شل و خاو بکە بیرو کارتێکردنـەکان لـە مێشـکتدا لابـەرەو پـاکی بکـەرەوەو دڵخەو بیرو سەرنجت لەلای بینین بێت بە پەنجەکان لـە مێشـکتدا وێنەبـەرداری بکـە کـە تـۆ بـە خـەیاڵ بـە بیٚ تەماشـاکردن بـە چـاو دەتـوانی بـە پەنجـە لێـدانی دەسـتەکانت نوسراوی سەر کاخەز بخوێنێتـەوە یـان لـە سـەر شاشـەی کۆمپیوتـەر بیخـوێنیتەوە

Scanned by CamScanner

یان بە پەنجە لێدان ڕەنگەكان ببینیو لێكی جیا بكەیتەوە. باوەڕت بە خۆت هەبێ كە بە توانای بینین بە پەنجەكان دەگەیت بەم ڕاهێنانە.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرت لەلای ڕاهێنانی یەك بێتو وا هەست بكە كە بە تواناكەت دەگەیت باوەڕت بە خۆت هەیە لە بەرچاوی خەڵكیو لە ڕۆژەڤدا ئەنجامی بدەیت.

٣- ڕۆژانە چەند كەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ بە چاو داخراوی پەنجەكانت بخەرە سەر نوسراوی كاخەز لە پەرتوكو گۆڤارو ڕۆژنامەكاندا كە بتوانی بە پەنجەكان بینینیو بیخوێنیتەوە. یان بە چاو داخراوی بۆ ڕاهێنانی تامكردن بە پەنجەكان هەمان ئەم سێ ڕاهێنانە بكەو هەست لە دەمتدا رابگرە كە شتەكە چ تامێك دەدات. لە ئەنجامی بەردەوام بوونت هەستێك پەیدا دەبێ كە بە تواناكە دەگەیت وهەر كاتێ پێی گەیشتی لە خۆت رابببینەو باوەڕت بە خۆت هەبێو ئەنجامی بدە لە ڕۆژەڤدا.

بەكارهێنانەكانی بینین بە چاو

بۆ ئەو كەسانە كە كوێرو نابینان زۆر كەڵكیان پێدەگەیەنێ كە ئەم ڕاهێنانە ئەنجام بدەنو فێربن بە توانای بینینن بە پەنجەكان بگەنو فێری خوێندنو نوسین بنو بتوانن بەدەست لێدان ڕەنگەكان لێك جیا بكەنەوە هەر وەها بۆ هەموو كەس كە بتوانێ لە تاریكیدا بە بینین بە پەنجەكان ڕەنگەكان ببینیو نوسراوەكان بیخوێنیتەوە، چونكە جیاوازی نییە تۆ لە ڕووناكیدا پەنجە لە نوسراو بدەیت یان لە تاریكیدا پەنجەی لێبدەیت بۆ جیاكردنەوەی ڕەنگەكان یان خوێندنەوەی نوسراوەكان كەواتە لە كاتی نەبوونی ڕووناكیدا ئەوا بە پەنجە لێدان دەخوێنیتەوە ورەنگەكان لێك جیا دەكەیتەوە كە ئەمە بە كەڵكە بۆ كەسانی چاوساخ هەروەك چۆن بۆ كەسانی نابینا و كوێر بەكەڵكە.

Scanned by CamScanner

٢١: روون بینی (الاستشفاف) CLair Seeing

توانای روون بینی لە توانای پەیبردەنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە بریتیە لە بینینی رووداوێك یان شتێك کە روودەدات یان بینینی شتێك لە شوێنێکدا یان لە گیرفان و ژوور باوەڵ و ناوکارتۆن دا شوێنێکە کە بە چاو نەیبینی ولێت دیار نەبێت لە سەرووی توانای پێنج هەستە ئاساییەکەوەیە بێت و روونبینی بینینی شتێکە لە شوێنێك لێت دیار نەبێت یان رووداوێکە لێت دوور بێت. احمد صلاح الدین کە کوردەو لە تەمەنی (١٢-١٣)ساڵیدا ئەم توانایەی هەبووە خەڵکی کەرکوکە ئەو لە گیرفانی خەڵکیدا زانیویەتی چی هەیە. دەستگای هەواڵگری و ئاسایشی بەعس لە ساڵی ١٩٨٩ گرتیان و بردیان کەدەیزانی فیشکدانی دەمانچە لە ناو دەمانچەکەدا چەند فیشەکی تێدایە کە ئەفسەری ئاسایش لە کەرکوك پرسیاری لێکردوە و وەڵامی داوەتەوە بەخۆی لەژوورێك بووە وزانیویەتی ژوورەکەی تەنیشتی چی تێدایە احمدی مامۆستا صلاح لە کەرکوك سەرەڕای ئەمە زانیویەتی وەڵامی لێکدانی هەموو ژمارەیەك بداتەوە بە دروستی هەروەها توانای نەروونە نرخاندنی هەبووەو تەماشای وێنەی هەرکەسێکی کردووە زانیویەتی لە کوێیە. هەواڵگری ئیراکی بە کاری هێنا بۆ خوێندنەوەی بیری دەستەی پشکنینی چەکەکان لە ئیراك لە نەوەدەکانی سەدەی بیستەمدا احمدی مامۆستا صلاح بە سەدامی گوتووە بە گوێ نەتەوە یەکگرتووەکان ورای گشتی جیهان بکەو لە کوێت نەربچۆ. بەڵام سەدام بە گوێ نەکردووە ئەم زانیارییە C.I.A لە ئەحمەدی وەرگرتووە رۆژنامەنوسێك بڵاوی کردۆتە لە رۆژنامەکانی ئەمریکا کەتوانای لە ناوبردنی ئەو زانیاریانەی هەبووە کە دەستەی پشکنەر لە کۆمپیوتەرەکانی رژێمی بەعس دا نەستیان کەوتووە. بێمەوە سەر روونبینی.

Scanned by CamScanner

هەروەها مایك خەڵكی بەریتانیایە لە نیوەی دووەمی سەدەی بیستەمدا لە دایك بووە توانای روونبینی هەبووە هەر لە تەمەنی (٥-٦) ساڵانەوە مایك توانیویەتی لە باوەڵدا و لە بوخچەی کاخەزدا شت و دیاری ناو بوخچە ببینێت هەروەها خاتوو ئێکی کەلەساڵی ١٩٠٧لە فرجینیای ئەمریکا لە دایك بووە لە منداڵیەوە توانای روون بینی هەبووە و لە هەفت ساڵیدا خێرا هەواڵ بە دایکی دەدات کە هاوڕێ بچوکەکەی دەکەوێتە ژێرشەمەندەفەرەوە و بۆی دەیگێڕێتەوە کە چۆن کەوتووەتە ژێریەوە. مایك کە چۆتە بێخودیەوە توانیویەتی بنوسی و بدوێت بەزمانێك کەنایزانێ بەڵام رکی لەوە دەبووە بچێتە بێخودیەوە بۆیە لەمەدا کوول نەبۆتەوە و دوای نەکوتووە یان دەبێ ئەم زانیاریانەی لە ئەمریکا ئاشکرا نەکرێ. هەروەها بێن کە خەڵکی ئەمریکایە توانای روونبینی هەبووە. رەنگە روونبینی پێش چاو بەمێشك ببینرێ واتە بە چاو یان بە مێشك دەبینرێ. هەروەها بێن Ben دەڵێ سەرنجدان بە بێ بیرکردنەوە واتە تەماشاکردن و ووردبوونەوە بەرەو کولایی مێشکی دەبات لە مێشکۆڵەی دواوە ئەنجا توانای بینینی شتەکانی هەیە. ئەمەش لە لای بێن رودەدات لە کاتی تەماشاکردن و رامان و ووردبوونەوەیداو سەرنجیدا بەتەماشاکردنی جێگیرو چەسپاوی چاوەکانی رووداو یان شتێك دەبینی کەلەدەرەوەی سنوری هەستەکانی مرۆڤە و دەرەوەی سنوری بینیە. هەروەها کای Kay لەئەمریکا ساڵی ١٩١١ لە دایکبوو توانای روونبینی لەدوور هەبووە. روون بینی دەتوانی بەخەونی روونبینی ببینی وەکو خەونی پێشبینی ئایندە کە لە خەوندا بە روونی رووداوەکە ببینیت.

راهێنانەکانی روون بینی

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لەبار رابکشێ و لەشت خاوبکەو چاو دابخەو بە خەیاڵ وێنەبەرداری باوەڵێك یان بوخچەیەك یان کارتۆنێك یان خانوویەك یان ژوورێك بکە و لەخەیاڵتدا بەبێ بیرکردنەوە تەماشای ئەو شتانە دەکەیت کە ناوی هێنراوە ولێی راماوی بەووردی سەرنجی دەدەیت

Scanned by CamScanner

بێنەوەی بیربکەیتەوە بەراماوی جێگیری تەماشای دەکەیت و هەست دەکەیت کە هەرچی لە ناویدایە دەی بینیت. دوای ئەمە باوەڕت بە خۆت بێت کە بە توانای روون بینی دەگەیت.

٢- هەمیشە دڵخەو بیرو سەرنجت لە لای راهێنانی یەک بێت و باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێت کەبەئەنجامدانی راهێنانەکان بە توانای روونبینی دەگەیت.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتێ کە لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ دانیشتووی و راماوی تەماشای باوەلیك یان پاکەتێك یان ژوورێك دەکەیت وبە ووردی سەرنجی دەدەیتێ کەهەرچی لەناویدا هەبێ دەبینیت. دوای ماوەیەك لە ئەنجامدانی راهێنانەکان هەستێك پەیدا دەبێ کە توانات هەیە روون بینی ئەنجام بدەیت ئەنجا باوەڕت بە خۆت هەبێ و لە خۆت رابینە دەست پێبکە. لەرۆژەڤدا تا وات لێدێت کەسێك پرسیار بکات ئەو باوەڵە چی تێدایە یەکسەر ببینی وبزانی یان بە خۆت تەماشای هەرشتێك بکەی دەیبینی کەچی لە ناویدا هەیە.

بە کارهێنانەکانی روون بینی

١- بواری فێرکردن

ئەو کەسەی توانای روون بینی هەیە دەتوانێ لە بابەت و زانیارییەکان ورد بێتەوە و سەرچاوەی زانیاریەکە یان بابەتەکە کە لە پەرتوکدایە لاپەڕەکەی بێتە پێش چاوی و بیخوێنێتەوە دەتوانێ پەرتووکی داخراو بخوێنێتەوە دەتوانێ بە توانای روونبینی بچێتە پەرتووك خانەکان و پەرتووکەکان ببینێ و بزانێ و بابەتی لێ بخوێنێتەوە دەتوانێ کەسێك کە رووداوێکی بۆ دەگێڕێتەوە بە گوێ راگرتنی بە دوای بکەوێ و رووداوەکە ببینێ. بەروون بینی دەکرێ رووداوی رابردوو لە گەڵ ئێستا و لە گەڵ ئایندەی نزیك بزانی. بەڵام بۆ ئایندە دەبێتە پێشبینی. بە روون بینی دەتوانی تاکیکردنەوەکان ببینی هەروەها بەروون بینی لە سەر بابەتی

Scanned by CamScanner

زانستی یان مێژووی نەتەوەکەت دەتوانی ڕووداوەکان وبە سەرهاتەکان ببینی و لێی فێربی.

٢- بواری تەندروستی

بە هۆی توانای روون بینییەوە دەتوانی نەخۆشی و ئەندامی توشبوو لە بەدەنی مرۆڤدا ببینی ئێستا لە مۆسکۆ کچە خوێندکارێك کە توانای روون بینی هەیە و نەخۆشی دیاری دەکات بە روون بینی لە بەدەنی مرۆڤدا چۆتە کۆلێژی پزیشکی کە ناوی ناتاشێیە. بە روون بینی دەتوانی بەدەنی مرۆڤ و ئەندامەکانی ببینی و نەخۆشیەکانی ببینی و بزانیت. کەواتە روونبینی رۆڵی باش دەگێڕێت لە بواری تەندروستیدا بۆ ئاشکراکردنی نەخۆشیەکان واتە وەکو دەستگای تیشکی سکان دەتوانی دەرد لە بەدەندا بدۆزیتەوە.

٣- بواری هەواڵگری

بە توانای روون بینی دەتوانی خزمەتی دەستگای هەواڵگری نەتەوەکەتی پێ بکەیت وزانیاری وەربگریت دەتوانی بە روون بینی بچیتە ئەرشیڤی دەستگا هەواڵگریەکانەوە و زانیاری ببینیتەوە و بیدۆزیتەوە دەربارەی میللەتەکەت و شتیتری پێویست دەتوانی بچیتە ئەرشیڤی دەستگای هەواڵگری داگیرکەرانی کوردستانەوە و زانیاری ببینیتەوە. دەتوانی کەسێك بە روون بینی ببینی کەچی لە گیرفان وژێرکراسیدایە و پێناسەکەی ببینی کە ناوی چییە و لە دایك بووی کوێیە و تەمەنی چەندە؟ دەتوانی جانتای دەستی یان هەر شتێکی پێیەتی ناوەکەی تێدایە. دەتوانی نامەی داخراو بخوێنیتەوە بە بێ کردنەوەی ببینی و بزانی چی تێدایە. کەواتە بە هۆی توانای روون بینیەوە دەتوانی نامە سەرەڕای بوونی تەکنۆلۆژیا. کاتێ پێناسەیەك یان شتێکی هەڵگرتووە لەگیرفانداو هی سیخوری ئاشکرا بکەیت هەروەها دەتوانی ژمارەی تەلەفۆنەکانی بزانی کە دەستگای سیخوریەکەیەتی

هەڵی گرتووە لەگەڵ ناوی ئەو کەسانەی پەیوەندی پێوەدەکات وزۆر شتیتر دەکرێ بە روون بینی بزانیت وببینیت.

٤- بواری تاوان و پۆلیس

توانای روون بینی خزمەتی پۆلیسی تاوانی پێدەکرێ بە بینینی رووداوەکە دەتوانی شتی بزربوو یان کەسی فەوتاو بە روون بینی بدۆزیتەوە. یان روونبینی بکەی لە رووداوێکی تاواندا کە خەریکە لە شوێنێك روودەدات ئەنجا پۆلیسی تاوانی لێ ئاگادار بکەیتەوە یان لە کاتی پشکنیندا لە گەڵ پۆلیسی تاواندا بگەڕێت بە توانای روون بینی شتە شاراوەکان بدۆزیتەوە. خوێنەری هێژا ئەگەر بەم توانایە گەیشتی ئەوا خزمەتی پۆلیسی تاوانی وڵاتەکەت بکە نەك بێگانە چونکە سەرەڕای ئەوەی میللەتی خۆتەو ئەرکە لە سەرت بەڵام بۆبێگانە نۆکەریە و دەتفەوتینێ ئەوەتە احمد صلاح الدين لە ئەمریکایە و ناتوانێ بگەڕێتەوە کەرکوك وکوردستان کە پێشتریش سەدام دەست بە سەری کردبوو. هەروە ها ئەگەر بە دەست بێگانەوە بوویت ئازادیت نامێنێ و سوکایەتی پێدەکرێ.

٢٢: بینین بە مێشك – الاستبصار

بینین بە مێشك یان بینین بە چاوی مێشك لە توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کە بینین بە مێشك بە هەستەکانی ناوەوەی مێشك ئەنجام دەدرێ وەکو گوتمان ئەو پێنج هەستەت کەلە دەرەوەی مێشك هەیە هەمان پێنج هەست لە ناوەوەی مێشکیش هەیە. بەڵام هەستەکان لە ناو مێشکدا شوێنێك یان ئەندامێکی نییە وەکو ئەوەی لە دەرەوەی مێشك هەیەتی. مارگارات فوس لە ئەمریکاMargarat foos دەیتوانی بە چاوی بەستراوە هەموو شتێك بخوێنێتەوە کە چاپ کراوە رووسەکان دیسان لەم خەڵکانەیان هەیە کە بە چاوی بەستراوە پاسکیل لێدەخوڕێ و رێ دەکات و دەنوسیٚ و دەخوێنێتەوە. هەروەها کوێرەکان لە وڵاتی خۆمان کە چاویان نییە هەندێکیان بە ئاسانی رێ دەکەن هەروەها کوێرهەیە دەنوسیٚ. لە بەرنامەی پشوی هەفتەیەك کوردستان تیڤی منداڵێکی کورد دەیتوانی پاسکیل لیٚ بخوریٚ ونامە بە تەلەفۆن بنوسیٚ کە کوێرو نابینایە. کە لە مانگی (٨-٩)ی ٢٠٠٥ی K.tv پیشانی داوە لە بەرنامەی پشووی هەفتەدا.

راهێنانەکانی بینین بە مێشك

١- رۆژانە چەند کەرەتی لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ لە بار رابکشیٚ و چاوت دابخە و داڵخە و بیرت لە لای بینین بە مێشك بێت وێنەبەرداری بکە لە خەیاڵتدا کە چاوت بەستراوەورێگە دەبریٚت و شت دەنوسی و دەخوێنێتەوە هەست بکە کە دەتوانی بە چاو بەستراوەیی بینینی وباوەڕت بە خۆت بێت کە بەم توانایە دەگەیت.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە دڵخەو بیرت لە لای ڕاهێنانەکانی یەک بێت باوەڕی تەواوت بە بینینی بەمێشك و هەبێت بەخۆت هەبێت کە بەو توانایە دەگەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ چاوەکانت بە پەڕۆیەکی ڕەش ببەستە تا وەکو هیچ نەبینیت و لە شوێنی چۆڵو بێدەنگدا هەوڵبدەڕێ بکەیتو بڕۆیت وبەردەمی خۆت ببینیت لە دوای ماوەیەك لە ئەنجامی ئەم ڕاهێنانانەوە هەست دەکەیت کە مێشکت دەست بە بینین دەکات ئەنجا باوەڕت بەخۆت هەبێو لە خۆت ڕاببینە تا پتر بە مێشکت ببینیت. بێگومان ڕاهێنانی گشتی وتایبەت بۆهەر توانایەکی دەروونبالایی دەبێ پێکەوە ئەنجام بدەیت. تا بە تواناکە بگەیت. ئەم ڕاهێنانانە بۆ کوێرەکان باشن کە دەتوانن بە مێشك ببینن و هیچ گیروگرفتیان نەمێنێ باوەڕیان بە توانای بینینی مێشکی خۆیان بێتو بیهێنەوە بیر خۆیان چۆن شوێن وکەسو شتەکان و ڕەنگەکان دەبینن بە مێشکیان لە خەوندا ئەوهاش لە بە ئاگاییدا مێشکیان شتەکان و خەڵکی دەبینێ کەدەتوانن بنوسنو بخوێننەوە وەك چاو ساخەکان.

بەکارهێناکانی بینین بە مێشك

لەبواری تەندروستی دا ئەوانەی کوێرو نابینان یان چاویان کزە دەتوانن ڕاهێنان بکەنو فێربن بە مێشکیان ببینن دەتوانرێ خزمەتی نابیناکانیان پێ بکرێو فێربکرێن کە ڕاهێنان بکەن بۆ گەیشتن و بەکار هێنانی توانای بینینی مێشکیان هەروەها لە تووش بوون بە ڕووداوێك کە چاوت بەسترابێت دەتوانی بە مێشك ببینیت کەلەچ جێگەیەکی وەکو ڕووداوی گرتن، هەروەها دەتوانی شەوێی بڕۆیتو بگەڕێت. ئەگەر بارودۆخێکی واهاتە پێشەوە بە چاو نەتوانی ببینی لە بەر تووشبوون بەشتێك ئەوا چاو دابخەو بە مێشك ببینە. یان بۆ پشوودان بەچاو نەتوانێ بەمێشك ببینی.

Scanned by CamScanner

٢٣: بیستنی سەرووی ئاسایی بە گوێ Clair audience

بیستنی سەرووی ئاسایی بە گوێ لە توانای پەیبردنەکانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکەو بە هەستی بیستن ئەنجام دەدرێ لە دەرەوەی سنوری بیستنی ئاسایداکە لە سنوری بیستنی ئاسایداکاتێ بانگی کەسێك دەکرێ تا دووری (١کم تا٢کم) لە شوێنی چۆڵ دەبیستیت واتە هەستی بیستن تا دوورایەکی دیاریکراو توانای بیستنی هەیە ئەندامی بیستن کە گوێچکەیە توانای بیستنی هەموو دەنگێکی نییە لەبەرجیاوازی جۆری شەپۆلەکەی کەواتە هەستی بیستن سنوری هەیەو تا دوورایيەکی دیاریکراو دەنگ دەبیستێ ئەو دەنگانە نابیستێ کە جۆری شەپۆلەکەی جیاوازە وەکو دەنگی شەمشەمەکوێرە. دەنگەکە لە دوورەوە نایەت بۆ گوێ بەڵکو مێشك لەنزیك پەردەی گوێ‌و خانەکانی مێشك و بیستن لەدوای پەردەی گوێ دەنگەکە دەبیستێ. واتە لە بن وپشتی گوێچکەوە دەنگەکە دەبیسترێ. لە جیهاندا لە ئەمریکادا کەسانێك هەن دەنگی خەڵکیتر لە دوورایی سەدان کیلۆمەتر دەبیستن یان دەنگی بۆمب‌و رووداویتر من خۆم ئەم توانایەم هەبوو لێ دوور کەوتمەوە. چونکە هەزبە بیستن ناکەم‌و هەز بە شوێنی چۆڵ‌و بێدەنگ دەکەم دوای ئەوە دەبێ دەنگەکان لێکیان جیا بکەیتەوە دوورنییە دەنگی داینەو رووداوێك بێت یان دەنگی رووداوێکی ئێستا بێت یان هی رابردوو بێت دەبێ هەز بکەیت‌و پێت خۆش بێت دەنگ ببیستیت بە بیستنی سەرووی ئاسایی چونکە ماندووت دەکات پتر لە دەنگی ئاسایی یەو دەبێ زاڵ بیت تا لە ژێر دەستی خۆتدا بێت‌و هەموو کات ئەو دەنگە نەبیستیت. چونکە ماندووت دەکات. بەڵام بێ گومان توانایەکی باشە.

Scanned by CamScanner

ڕاهێنانەکانی بیستنی سەرووی ئاسایی بەگوێ

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە سەر شوێنی چۆڵ و بێدەنگو لەبار رابکشێو چاوت دابخەو لەشت شل بکە. دالخەو بیرو سەرنجت لە مێشکتدا لە لای بیستنی سەرووی ئاسایی بێتو وێنەبەرداری خۆت بکە کەوا بە گوێچکەت دەنگی دوور دەبیستیت کەخەلکیتر نایبیسێت. دەنگی کەسێك لێت دووربێت یان دەنگی ئامێرەکانو تەکنیەوەکان دەبیستی هەست راگرە بەبیستن تێ دەگەێت رووداوەکە چییە یان کەسەکە چی دەلێ. باوەڕت بە خۆت هەبێت کەبەتواناى بیستنی سەرووی ئاسایی دەگەیت.

٢- هەمیشە دالخەو بیرو سەرنجت لەلای راهێنانی یەك بێت و باوەڕت بە خۆت بێت کە بەم راهێنانە بە تواناى بیستنی سەرووی ئاسایی دەگەیتوباوەڕت بە خۆت بێت کە ئەو بەهرەیە لە خۆتدا بە هێز دەکەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵو بێدەنگ دا هەوڵ بدە دەنگی کەسێکی کە دەیناسی لە شارێکی ترە یان لە وولاتێکی ترە ببیستی و تێ بگەیت چێدەلێ. گرفت نییە چاوت دابخەیت یان بیکەیتەوە دالخەت لە لای هەستی بیستنی سەرووی ئاسایی بێت. دوای ماوەیەك لەم راهێنانە هەستێ پەیدا دەبێ کە دەست بە بیستن دەکەیت باوەڕت بە خۆت هەبێتو لە خۆت رابیینە کە تۆ توانای بیستنی دەنگت هەیە لە دوورو دەست بە ئەنجام دانی دەکەیت. بێگومان ئەم راهێنانە تایبەتە لە گەل راهێنانی گشتی دایە.

بەکارهێنانەکانی بیستنی سەرووی ئاسایی بەگوێ

ئەم توانایە لە بواری هەوالگریدا بە کار دێت بۆ بیستنی دەنگی کەسێکی سەر بە دەستگای سیخوری دوژمنو نەیار کەبە هۆی بیستنەوە لە کەسەکەی دەستگاکە تێدەگەیتو زانیاری وەردەگرێ هەروەها لە بواری سەربازیدا دەتوانی پێش

Scanned by CamScanner

تەکینەوە دەنگەکە ببیستیت و لێی وریا بیت. لەبواری ئاسایشدا دەتوانی دەنگی کەسانی تاوانبارو تەکینەوە لە کاتی روودانیدا یان پێش روودانی ببیستیت‌و لێی تێبگەیت‌و وریا بیت زانیاری لەسەری بدەیت. لە بواری پۆلیسی تاواندا دەتوانی کەسی بزربوو رفێنراو دەنگی ببستیت و بزانی لە کوێیە و چی دەڵێ دەنگی کەسانێك ببیستیت کە مەبەستی پۆلیسی تاوان و هەواڵگریە. لە بواری فێربووندا دەنگی کەسانی زیرەك ولێهاتوو ببیستیت ولێی فێرببیت لە بواری رامیاریدا دەنگی کەسی رامیاریەوان لە کۆبوونەوەی نهێنیدا یان دەکرێ دەنگی کۆبوونەوەکانی دەستگای هەواڵگری‌دوژمنەکەت گوێ لێ بێت‌و زانیاری وەربگریت لەم بوارانەدا بیستنی سەرووی ئاسایی خزمەتی زۆری نەتەوەی کوردی پێ دەکرێت. بوونی کەسانی خاوەن تواناکانی دەروونبالایی بۆکورد ئەگەر کار بکات لەبوونی پارتەکان گرنگترە هەروەها لە بوونی سەرکردەی بێتوانا گرنگترە.

Scanned by CamScanner

٢٤- پێشبینی کردن

پێشبینی لە توانای پەیرنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکەو ڕووداوی ئایندە بە وێنە دەبینێت جا یان بە هاتنە بەرچاو بە توانای بینینی سەرووی ئاسایی یان بە بینینی مێشکو لە ناو مێشکدا ڕووداوەکە دەبینی... پێشبینی بریتی یە لە بینینی ڕووداوێکی ئایندە پێش ئەوەی ڕووبدات بە ماوەیەکی کورت یان درێژکە لە مێژووی میللەتاندا چەند کەسانی پەیدا بوون کە بە بینێنن ڕووداوەکانی ئایندەیان بینیوە.

من لێرەدا چیرۆکی یەکەم کەسایەتی و سەرۆکی ئەمریکا جۆرج واشنگتۆن دەگێڕمەوە کە پێشبینی ئایندەی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکای کردووە کە بۆ ئەنتۆنی شیرمانی گێڕاوەتەوە کە وێسلی براد شاو چاپی کردووەو بڵاوی کردووتەوە دوای چەند ساڵێ. شیرمان دەگێڕێتەوە لە دەمی جۆرج واشنگتۆنەوە لە ڕۆژێکی زستانی ساڵی ١٧٧٧دا ئاسمان بێ هەور بوو ڕۆژ دەدرەوشایەوە جۆرج واشنتۆن کە سەرەتا جەنەراڵی سەربازیبوو لە بارەگای خۆیدا بوو بە درێژایی ئەو ڕۆژە کاتێک دەرچوو لەگەڵ شیرمان دەستی بە لەرزین و زەرد هەڵگەڕان کردلە دوای لێدوانێکی کورت لەگەڵ شیرماندا. شیرمان دەڵێ ئەو ڕۆژە جۆرج واشنتۆن ووتی نازانم دەگەڕێتەوە بۆ نیگەرانی بیرم یان بۆ هۆکارێکیتر کاتێک دانیشتبووم لە بەردەم مێزێکدا سەرگەرم بووم بە ئامادەکردنی نامەیەکەوە شتێکی نیگەراناوی کەوتە مێشکمەوە یان شتێک کەنیگەرانم دەکات. سەرم هەڵبڕی لە بەردەممدا کچێکی ئەوپەڕی جوان وەستاوە من ئەوپەڕی سەرسام بووم کەفەرمانی توندمداوە کەس بەلامدا نەیەت تا نیگەرانم بکات چەند چرکەیەك کاتی لێ گرتم تا هۆکاری ئامادەبوونی کچەکە لێك بدەمەوە. پرسیارەکەم چوار کەڕەت

Scanned by CamScanner

لێ چواریارە کردەوە و هیچ وەڵامێکم لە کچەکە وەرنەگرتەوە بێجگە لەوەی کە چاوەکانی کەمێ هەڵبڕی بۆ سەرەوە لەم کاتەدا هەستێکی نامۆ بڵاو بۆوە لە ناو مێشکمدا و روانینی کچەکە وای لێکردم نەمدەتوانی بە پێوە بوەستم و هەوڵمدا جارێکیتر لە گەڵیا بدوێم بەڵام زمانم بەسترا هەتاکو بیرکردنەوەشم پەکی کەوت ئەنجا هەستێکی تازەی نامۆی شاراوەی بەهێز بەسەرمدا هات و نەمدەتوانی کار بکەم تەنها بە تەماشاکردنێکی بەتاڵی بێ دەربڕین تەماشای کچە سەردان کەرە نەناسراوەکەم دەکرد بەرەبەرە روونتر هەستم بە دەوروبەرم کرد هەموو ئەوانەی دەوری دابوو پتر گیانی بوو کچەسەردانکەرەکە زۆرتر روون بووەوە لەبەر چاوم وەك لە پێشتردا ئێستا هەستی پێدەکەم وەکو ئەوەی مرۆڤێکە ئامادە دەبێ ئەو هەستانەی کە خەیاڵم دەکردن هەندێکجار نزیك دەبوونەوە بە نەمان کە بیرکردنەوەو لێکدانەوە جوڵەم نەمابوو هەموو شتێ لە دەست دەرچووبوو تەنها هۆشم هەبوو بە تەماشاکردنێکی جێگیری بەتاڵ لە دەربڕین بەرەو کچەکە ولەبەرزیەوە دەنگێکم بیست دەڵێ ئەی کوڕی کۆماری تەماشا بکەو بزانەئەوەبوو لەمکاتەدا کچەکە دەستی بەرەو رۆژهەڵات درێژکردکە ئێستا هەڵمێکی سپی گران دەبینم لە دوور بەرز دەبێتەوە بەڵام ئەمە بەرەبەرە نامێنێ کە تەماشام کرد دیمەنێکی نامۆ لە بەردەمم دەرکەوت وکراوەبوو کە هەموو وڵاتانی جیهان بوو وەکو سەر زەویەکی دەشتی فراوانی ئەوروپاو ئاسیاو ئەفریکاو ئەمریکابوو. شەپۆلی گەورەی زەریای ئەتلەسیم دەبینی شەپۆل دەدات و دەرژێ لە نێوان ئەوروپاو ئەمریکادا لە نێوان ئاسیا وئەمریکادا شەپۆلی گەورەی زەریای ئەتلەسیم بینی شەپۆل دەدات و دەرژێ لەنێوان ئەوروپاوئەمریکا لەنێوان ئاسیاوئەمریکا زەریای ئارام درێژدەبێتەوە کە هەمان دەنگی نادیار و شاراوەی پێشوو گوتیەوە " ئەی کوڕی کۆماری تەماشا بکەو بزانە لەمکاتەدا بوونەوەرێکم بینی لە فریشتە دەچوو راوەستا بێ یان راگیرابێ لەناوەندی هەوادا لە نێوان ئەوروپاو ئەمریکا ئاوەکەی ئەشڵەکاند لە زەریادا بە لەپی دەستی کەمەندێکی

بەدەستی ڕاستی دەرشاند بەسەر ئەمریکادا لەکاتێکدا بە دەستی چەپی ئاوی بەسەر ئەوروپادا دەرشاند ئەنجایەکسەر دوکەڵێك لەم وڵاتانە بەرز بۆوە ولەناوەڕاستی زەریا کۆبوەوە بۆ ماوەیەکی کورت بە وەستاوی مایەوە پاشان بە هێواشی بەرەو ڕۆژئاوا جوڵاو بە تەمومژەکەی ئەمریکای داپوشی لەو ماوەیەدا تەمومژەکە ڕووناکی و بریسکەی هەبوو. سۆرەی خنکاوی هاواری گەلی ئەمریکام دەبیست وەکو یەکەمجاری لێهاتەوە کە بوونەوەرەکە بەراست و چەپدا ئاوی دەرشاند. بۆجاری دووهەم هەروەکو یەکمجاری ئاوی دەرپشاندەوە هەورە تەڵخەکە گەڕایەوە بۆ زەریاو لە چاو بزر بوو. بۆ جاری دووهەم دەنگە نادیارەکەم بیستەوە و گوتی" ئەی کوڕی کۆماری تەماشا بکەو بزانە." تەماشا دەکەم ئەمریکا شارو گوندەکان وولاتان یەك لەدوای یەك دیار دەبن هەتاکو بڵاوبوونەوە لە سنوری زەریای ئەتڵەسیەوە تا سنوری زەریای ئارام لە سەر وشکانی و کەرەتێکی تر دەنگە نادیارەکەم بیستەوە دەڵی" ئەی کوڕی کۆماری کۆتایی سەدە دێت تەماشابکە و بزانە" فریشتەی تاریکایی گیرسایەوە لە هەوادا ڕووی سەرەوخوارە لە ئەفریکاوە پەریەك یان دێوێکی خراپی بێ کەڵك نزیك دەبێتەوە لە سەر زەمینی ئەمریکا بە هێواشی دەفڕی بە سەر هەموو شارو وولاتماندا ئەنجا هاوولاتیان خۆیان بۆ جەنگ ڕێك دەخست. بەردەوام بووم لە بینین ئەنجا پەریەکی درەوشاوەم بینی لە سەر ناوچەوانی تاجێکی ڕووناکی هەبوو لە سەری نوسراو ووشەی یەکبوون یان یەککرتن ئاڵای ئەمریکی هەڵگرتبوو دای ناڵە نێوان گەلی ئەمریکای دابەشکراو بە سەر خۆییدا وگوتی بیرتان بێتەوە ئێمە براین لە پڕدا هاوولاتیان چەکەکانیان فڕێدا وجارێکیتر بوونەوە هاوڕێ و لە دەرەوەی ئاڵای نەتەوەیی ئەمریکا یەکیان گرتەوە. خوێنەری هێژا من لێرەدا هەموو پێش بینیەکە نانوسمەوە بەلام بۆ جاری سێهەم پێ دەگوترێتەوە تەماشاکەو بزانە دەبینێ لە ئاسیاوە خەڵکی هێرش بەرەو ئەمریکا دەکات پاشان ئەمریکا سەردەکەوێ و یەکێتی و یەککرتن بەردەوام دەبێ لە کۆتایدا دەگەڕێتەوە سەر وێنەی کچەکەو پێ

دەڵێ" ئەی کوڕی کۆماری ئەوەی بینیت لێکدراوەتەوە بۆت کەسێ مەترسی یان بەڵای گەورە بە سەر کۆماری ئەمریکادا دێت سێ هەمیان مەترسی گەلی پترە کە هەموو جیهانی یەکگرتوو بەسەریدا سەرناکەون بانگ هێشتی هەموو منداڵێک بکە لە کۆماری ئەمریکادا فێری ژیان بێت بۆ پەروەردگاری و سەر زەمینەکەی و یەکێتی یەکەی." بەم وشانە پێش بینیەکەی کە بینینی ئایندەی ئەمریکایە تەواو دەبێ. جۆرج واشنگتۆن دەڵێ لە سەر بان دانیشەکەم راپەڕیم و هەست دەکەم پێشبینیم بینیوە. لەم ماوەیدا کەلەدایک بوون و پێشکەوتن و چارەنوسی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکایە پێش بینی کردووە. ئەمە پێشبینی جۆرج واشنتۆن بوو ئەو ژەرناڵەی خەباتی کردو ئەمریکای لە شەڕی ناخۆ رزگار کردو رژێمی کۆماری لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا دامەزراندو خۆشی بوو بە یەکەم سەرۆک کۆماری وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا. بە لێکدانەوەی من مەترسی سێهەم جیهانی ئیسلام و بودی وهیندۆسیە لە ئاسیادا لە سەر ئەمریکا پتر رەنگە جیهانی ئیسلام بێت کە وا دەستی پێکردووە. کە واتە پێش بینی مرۆڤ لە ئەنجامی پەرۆشی و خەم خۆری و لێکدانەوەی زۆرە بۆ شتێک یان بۆ میللەتەکەی و وڵاتەکەیە کەبەداڵخە لێدان و پێیەوە ژیانی یەوە ئەوا پێشبینی ئایندەی دەکات کە ئەمانە هۆکاری ئەو پێشبینیە گەورەیە بوو بۆ جۆرج واشنتۆن کەخەم خۆری هەبوو بۆیەکێتی ئەمریکا.

راهێنانەکانی پێشبینی کردن

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە سەر جیگەی چۆڵ و بێدەنگ و لە بار رابکشێ وچاوت دابخەولەشت خاو بکە داڵخەو بیرو سەرنجت لە لای پێشبینی کردن بیت و لەخەیاڵتدا بە تەنگەوەبیت کە پێش بینی وڵات و نەتەوەکەت بکەیت یان هەر شتێکیتر کەلەخەیاڵتدا ئاگات لە دەوروبەرت نامێنێ تەنها ئاگات لە ئایندەی نەتەوەکەتە کە دەتەوێ بیبینی باوەڕت بە خۆت و بەم راهێنانانە بێت کە بە توانای پێش بینیت دەگەیەنێ.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرت لە لای راهێنـانی یـەك بێت باوەڕت بـە خۆت و بە پێشبینی کردن بێت و باوەڕت بە توانای پێشبینیت بێت کە پێی دەگەیت.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چوڵو بێ دەنگ رابمێنە لە چارەنوسی کەسێك یان وولات ومیللەتەکەت یان شارەکەت کە دەتوانی پێشبینی ئاینـدەی بکەیت بە تەنگییەوە و بەخەمخۆری بەو لێی رابمێنە کە ئاینـدە چی لێ بە سەر دێیت لە ئەنجامی بەردەوام بوونت لەم راهێنانە هەستی پەیدا دەبێ کە توانای پێشبینیت دەست پێدەکات. ئەنجا باوەڕت بە خۆت هـەبێتو لە خۆت رابیینە کە پێشبینی بە ئاینـدە دەکـەیت. بێگومـان لەگـەڵ ئـەم راهێنانـە تایبەتانە راهێنانی گشتیش ئەنجام دەدرێت، بەرێزم دەبێ باوەڕت بە توانـای پێشبینی کردن هـەبێت ئەوەتا نمونەی جۆرج واشنتۆنم بۆ هێناویتەوە کە گومانت نەمێنێ.

بە کارهێنانەکانی پێشبینی

پێشبینی کردن بە ئاینـدەی کەسێك یان شارێك یان میللەتەکەتـەوە کەڵکی زۆر دەگەیەنێ بەو کەسـەو بەوشارەی ولاتەکەتو بە ئاسایشـی نەتەوەکـەت. چونکە ئەو کەسـە کـە تـۆ پێشـبینی ئاینـدەی دەکـەیت ئـەوا ووریـا دەبیـت لـە خـۆیو لـە رووداوەکـەی ئاینـدەی کـە هـەر هـیچ نـەبێ بـەهۆی ئاگاییـەوە زیـانی کـەم بـەخۆی دەگەیەنێ بۆ نموونە پێشبینی کەسێك دەکەیت کە نـەخۆش دەکـەوێت دوای چەند ساڵێکیتر ونەخۆشییەکەی نزیـك بـە مەرگـە ئـەوا ئـەو کەسـە دەتـوانێ تەندروستی خۆی رابگرێو ساڵانە سەردانی پزیشك بکاتو تیشکی سکانی هـەموو بەدەنی بگرێ. یان پێی دەڵێت توشی گرفتو تاوان دەبێت لە ماوەی ئەم ساڵدا لەگەڵ چـەند کەسـێك لـە شـوێنێکدا ئـەوا دەتـوانی خـۆی لـەهیچ نەگەیـەنێ و دانبەخۆیدابگرێو هەر هیچ نەبێت خۆی پێ رزگار بکرێت لە زیان زۆر پێگەیاندنی یـان تـۆ پێشـبینی ولاتەکەشـت دەکـەیت کـە توشـی بێبـارانی یـان دەرد و بـەڵای کشتوکاڵ دەبێ ئەو کاتە بە بەرپرسانی ولات دەڵێیت و ئاگاداریـان دەکەیتەوە کە

Scanned by CamScanner

ئامادیی خۆیان بخۆن بۆ بەرەورووبوونەوەی هەروەهاەبێ خەڵکەکەش ئامادەیی بەرەو رووبوونەوەی ئەو دەرد و بەڵایەیەی هەبێت.

هەروەها لە پێشبینی کردنی نەتەوەیەکدا کە توشی جەنگ دەبێ لەگەڵ وڵاتانی دراوسێ‌و دوژمنەکانی ئەوا خۆی ئامادە دەکات و رەنگە بە رامیاری هەر هیچ نەبێ زیانەکانی کەمبکاتەوە بەمەش تۆ ئاسایشی نەتەوەیت پاراستوە هەروەها دەکرێ پێشبینی کەسێك بکەیت لە بوارێکدا گەشەو پێشرەوی بکات. بە پێشبینیەکەت ئەو لە خۆ دەکەوێ و پتر خۆی ئامادە دەکات‌و زۆرتر بە توانا دەبێ لەو بوارەداو خزمەتی پتر پێشکەش دەکات یان بۆ پێشبینی کردنی ئایندەی شوکردن و ژنهێنان ئەوا ئەگەر بەڵایەکی گەورە بێت‌و پەیدا بێت بە هۆی ژن ومێردییەوە چاکە کە نەبن بە هاوسەری یەکتری یان ببن و هەردوولا دان بە خۆیاندا بگرن‌و بتوانن بە سەر ئەو بەڵایەدا زاڵ بن ئەگەر هەردولا رازی بن ئەوا بەڵاکەی ئایندە زاڵ نابێت بەسەریاندا. پێشبینی رەنگە لە سەدا سەد نەتوانرێ پوچەڵ بکرێتەوە بەڵام لە سەدا نەوەد پتر دەتوانی زیانەکانی کەم بکەیتەوە بە ئاوەزو بەرگری کردن‌و دان بە خۆدانان وچارەسەر بۆ دۆزینەوەی‌و نەهێشتن‌و کەمکردنەوە هۆکارەکانی روودانی کەواتە کەسی پێش بینیکەر لە بواری کۆمەڵایەتی‌و فەرهەنگ‌و رامیاری‌و ئاسایش و سەرفرازی خەڵکی‌و میللەت دا خزمەتی زۆر دەکات خەڵك لە مەترسی و بەڵا دووردەخاتەوە و زیانی کەم دەکاتەوە جۆرج واشنگتۆن بە ئاشکراکردنی بۆ خەڵکی ئەمریکیەکان ئەوا زۆد تێبینی پێشبینی جۆرج واشنتۆن دەکەن و دەیانەوێ بۆیان ئاشکرا بێت چیە تا خۆیانی لێرزگار بکەن‌و فریای خۆیان بکەون لەلایەن ئەو مەترسی‌و بەڵایانەوە کە بڵاو لە ئەمریکا دەکەن. کەواخەریکن لەهۆردووی منداڵاندا وانەی ئاینی فەلەیی بە منداڵانیان دەڵێنەوە.

Scanned by CamScanner

٢٥- خەونی پێشبینی کردن= پێشبینی کردن بە خەون.

توانای خەونی پێشبینیکردن لە توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە پێشبینی لە بەسەرهات ورووداوی ئاینده دەکات ئەو کەسەی کە توانای خەونی پێشبینی هەیە بە تەنگ هەر شتێکەوە بێت ئەوا بە خەون پێشبینی دەکات. کەواتە خەونی پێشبینی بریتیە لە بینینی خەونی پێشبینیکەر لە لایەن کەسێکەوە کە توانای خەونی پێشبینیکەری هەیە پێشبینی خۆی یان خەڵکی یان وڵاتەکە و نەتەوەکەی دەکات. دوای خەونی پێشبینی رەنگە لە هەفتەیەکەوە تا مانگان و سالان بخایەنێ تاخەونەکە دێتەدی ئەنجا خەونی پێشبینی بە شێوەی ئاسایی دوای بینینی تێرخەوبوون دەبینرێ وخەونە کەفشاری گرانی لە سەر مێشکت بە جێ دەهێڵێ. رەنگە چەند بارە بێتەوە لێت. بەڵام خەون هەیە روونەو بۆت ئاشکرایە چۆنە ئەم جۆرە خەونە لێکدانەوەی ناوێ بەڵام خەونی ناروون وئاشکرا کە بە هێماوە دێتە خەون بە شتێك ئاماژەت بۆ دەکات ئەم جۆرەیان دەبێ لێکی بدەیتەوە تا بزانی چی روودەدات. بەڵام دەتوانی خەونەکان بە پەیامدان بە خۆت وهەز لێکردن و پەرۆش بوون پێی بە روونی ببینیت و لێکدانەوەی نەوێت یەکسەر وێنەی ئەو رووداوەو بە سەرهاتە پیشان بدات، هەموو مرۆڤێکی توانای خەون بینینی هەیە بەڵام مرۆڤ هەیە گوێی پێنادات و بڕوای پێناکات یان رەنگە لە بەر کەمخەوتنی خەون کەم ببینێ. چونکە تا مێشك تەواو پشوونەدات بە هۆی خەوتنەوە ئەوا پێشبینی ئاییندەی پێناکرێ و ناتوانی بە خەون بیبینێ. پێویست ناکات نموونە بهێنمەوە دەتوانی بەم راهێنانە توانای خەون بینینت بە ئاییندەی خۆت و خەڵکی و شارو وڵات و نەتەوەکەتەوە بکەیت من توانای خەون بینینی

Scanned by CamScanner

ئایندەم هەبووەو لە هەندێکی کەڵکم وەرگرتوە. بروانە بەرگی دووەمی سیخوری بە ئامێری سیخوریو لێکۆڵینەوە لە مێشك و پاراسایکۆلۆجی ئاماژجاف.

راهێنانەکانی خەونی پێشبینیکردن

١- رۆژانە چەند کەرەتی لە شوێنی چۆڵو بێدەنگ رابکشێو چاوت دابخەو لەشت شل بکە و دالخەو خەیاڵو بیرت لە لای خەون بینین بێتو خەیاڵ بکەوە کە دەخەویت و دوای تێرخەو بوونت خەون دەبینیت ئەنجا بڕوات بە خەونەکانت بێت کە راست دەبن.

٢- هەمیشە دالخەو بیرو سەرنجت لەلای خەون بینین بێت لە لای راهێنانی یەك بێت کە تۆ توانات هەیە و خەونی پێشبینی راستینە دەبینی بە ئایندەوە.

٣- هەموو کاتێ پێشخەوتن لە بەر خۆتەوە پەیام بەخۆت بدەو بەلێدوانی مێشك بڵی من دوای تێرخەو بوونم خەونی پێشبینی دەبینم بە خۆم و خزمو کەسمەوە بە شارو وڵاتەکەمەوە هەر شتێك بمەوێ لە خەوندا دەیبینم و دەیزانم هەمیشە زۆر بخەوە باتوانای خەون بینینت پتر بێت. بەلام بەهەندوەرگرتن وخەمخۆریو بەتەنگەوە هاتنت بۆبابەتی مەبەست دەوێت تاخەونی پێشبینی پێوە ببینیت.

٤- هەمیشە پەیام بە خۆت بدە دوای خەون بینین یان پێش خەون بینین بڵێ من خەونی پێشبینیم تەواو روون وئاشکرا دەبێ بۆم تاتێی بگەم من لە خەونی ئامآژەکردن هێماکردن تێ ناگەم ودەمەوێ خەونی پێشبینیەکانم روونو ئاشکرا بێتو بینینی رووداوەکە وەك خۆی ببینم و ببنینی بەسەرهاتەکە وەك خۆی ببینم ئەمە وادەکات مێشکت کەمێك وەلامی داواکانی خۆی بداتەوە و بەرروونی وێنەکان بینی ئەنجا باوەڕ بوونت پێی یارمەتی پترت دەدات کە خەونەکەت بە روونی ببینی.

لەگەڵ ئەم راهێنانەدا راهێنانی گشتی ئەنجام دەدرێ پاش ماوەیەك هەست دەکەیت کە خەونەکان تەواو روون دەبن وەك روودانی رووداوەکەو بە سەرهاتەکە

Scanned by CamScanner

دەیان بینی ئەنجا هەر شتێ بتەوێ بزانی پەیام وانە بە خۆت بدەو بلێ من بە خەونی پێشبینینی دەی ببینم و بۆم ئاشکرا دەبێ.

بەکارهێنانی خەونی پێشبینی

توانای خەونی پێشبینی دەتوانی لە بواری فێرکردندا بەکاری بهێنی بۆنمونە شتێك لێت ئەستەم دەبێ و هیچ سەرچاوەی پەرتوکی یان کەس و مامۆستایەك نییە فێرت بکات، پەیام بە خۆت بدە کە لە خەونی پێشبینیتدا ئەو شتە فێر دەبیت وپێت دەگوترێت لە خەون بینیندا و پیشانت دەدرێ.

توانای خەونی پێشبینی لە بواری خوێندنگەدا بە کار دەهێنی بۆ فێربوونی بابەتەکان ولەبواری رامیاریدا بۆفێربوونی رامیاریکردن دەیبینی بۆرووداوی رامیاریو ئابووری وئابووری رامیاریو هەوالگری بە کاری دەهێنی بۆ پێشبینی رووداوێکی رامیاریو ئابووریو هەوالگریو پێشبینی دەستگای هەوالگری دوژمن بکەیت کەچی نیازە لەبەرانبەرت بکات. بەخەونی پێشبینی دەتوانی ئایندەی خۆت وکەسانی خزمو ناسیاوت ببینیت. هەروەها بە خەونی پێشبینی یان پێشبینی کردن بە خەون دەتوانی باری ئابووی خۆت گەشە پێبدەیت و زانینی ژمارەی یاریکردنی بەخت بازی یان پشکخوازی (یانصیب) یان لۆتۆ کەراستەو دەردەچێ ئەوا دەتوانی پارەیەکی زۆر بە دەست بهێنی پێشبینی کاری چاك بۆخۆت بکەیت کە پارەی زۆر بێت. کەواتە خەونی یان پێشبینی کەلکی زۆرەو کاریگەری لە گۆرانی ژیانتدا هەیە ودەشکرێ زۆر لە رووداوەکانی ئاینده ئەگەر تێبگەیت لە پێشبینیەکە بە ئاوەز نەهێلێت ئەو رووداوە بە سەرت بێتو خۆتی لێرزگار بکەیتو نەهێلێت ئەو رووداوەی پێشبینیت کردووە بێتە دی. لەوە خۆشترنییە مرۆڤ پێشبینی ئایندەی خۆی وخەلکی بکات و بتوانی گیرو گرفتی خۆی وخەلکی چارە بکات و لە پێشبینی ئەو رووداوەوە خۆی رزگار بکات کە سەرئەنجام خزمەت بە ئاسایشی کۆمەلگات و نەتەوەکەت دەگەیەنێتو خۆشگوزەرانی بۆ خۆت و خەلکی و میللەت پتر فەراهەم دەبێت دەتوانی بە خەونی پێشبینی تەندروستی خۆتو خەلکی ببینیت.

Scanned by CamScanner

٢٦- پێشگۆیی کردن

توانای پێشگۆیی کردن بە ئایندەوە لە توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کە پێشگۆیی بە ئایندەوە دەکرێت کەکەسی پێشگۆیکەر پێشگۆیی ئایندە دەکات کەچی روودەدات لە خەڵکی شارەکەی یان وڵاتەکەی یان نەتەوەکەی یان پێشگۆیی ناوچەکە و هەموو جیهان و هەموو کیشوەرەکان دەکات وەکو پێشگۆییکەری بەناوبانگ دکتۆر میشێل نوستەر داموس کە ناوبراو پێشگۆیی جەنگو رووداوەکانی ئەورووپاو ئاسیاو ئەفریکای کردووە لەگەڵ ئەمریکا، هەروەها پێشگۆیی داهێنانی زانستی و تەکنۆلۆژیای کردووە. نوستەرداموس پێشگۆیی کوردی کردوە لە پێشگۆیی چوارینی ژمارە (٥٥) سەدەی دووەم دەڵێ:

١. لە خاکێکدا کەخاوەن ئاووهەوای پێچەوانەیە بۆ شاری بابل

٢. خوێنێکی زۆر دەرژێ

٣. ئاسمان نارەوا دەبێ لەرێگەی ووشکانی ودەریا و هەوادا

٤. بنەماڵەیی، برسێتی، میرنشینی، دەردەکان، پشێوی هەن.

ئەم پێشگۆییە لەساڵی ١٥٥٠ بەدواوە گوتویەتیو لە نەوەدەکاندا لەکوردستانی باشوردا رویدا، من لە رۆژنامەی پەیام لە لەندەن لە ساڵی ٢٠٠٠دا بڵاومکردەوە.

هەروەها لە پێشگۆیی ژمارە (٢) سەدەی سێهەمدا بەم شێوەیە لە سەر کەسێکی کورد کەناوێتەی کیمیاوی میشکگری لێ بەکار هێنراوە دەدویو پێشگۆیی کردووە بڕوانە بەرگی (٢) پەرتوکی "سیخورییە ئامێری سیخوری و لێکۆڵینەوە لە مێشكو پارسایکولۆجی". ئەمەش پێشگۆیەکەیە بە کوردی لە ئەرەبییەوە وەرمگێڕاوە.

Scanned by CamScanner

١ . مادەیەك ووشەیەکی پیرۆز دەدات بە دەستەوە . کە ئاسمان و زەوی و زێڕی ٢ .
نادیاری لە کردەوەکانی پاکژەوانیدا کۆکردۆتەوە
٣ . بەدەن و گیان و ناخی هەمووی بە هێزە
٤ . هەموو شتێ لە ژێر پێکانیایەتی وەکو هەموو بێجگە لە ئاسمان

هەروەها نوستەرداموس پێش بینی تری لە سەر کورد هەیە خوا تەمەن بدات ئاشکرای دەکەم و لە پەرتوکێکدا بڵاوی دەکەمەوە. ئەنجا لە ناو کورددا پێشگۆیەکانی ئیل بەگی جاف هەیە کە پتر لە(٣٣) پێشگۆیی ڕاست ودروستی کردوە ڕەنگە هیتری هەبووبێ بزربووبێ یان ڕێگەی بڵاوکردنەوەی لە ئیران نەدرابێ. دەبێ کورد شانازی بە کەسایەتی پێشگۆیکەر ئیل بەگی جاف بکات کە پێشگۆیەکانی دوای پێشگۆیەکانی نوستەرداموس دێت لە جیهاندا. ئیل بەگی جاف هەر لە ساڵی ١٥٥٠ بەدواوە پێشگۆیی گوتووە و دەڵێ:

دیوانی گورك ومەڕ دەبێ
دەشتی باخداد بە شەڕدەبێ
گشتی بۆ زیو وزەردەبێ
خەڵکی ساجان بێ فەڕ دەبێ
هەروابووە و هەروا دەبێ

یان دەڵێ:

مایەی ژیان سەختی دەبێ
سەرجۆشی بەدبەختی دەبێ
ماتەم لە بەر نەفتی دەبێ
تەبدیل بەخۆش بەختی دەبێ
هەروابووە و هەروا دەبێ

Scanned by CamScanner

هەروەها کوردێکیتر بەناوی شاخ وەشێن کە خەڵکی لورستانە پێشگۆیی کردووەو بە هۆنراوە بۆی نوسراوەتەوە.

راهێنانەکانی پێشگۆیی کردن

١- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ‌و بێدەنگ و لە بار رابکشێ‌و چاوت دابخەو لەشت شل بکەو داڵخەت‌و بیرو سەرنجت لەلای پێشگۆیی کردن بێت و بە خەیاڵ لە مێشکتدا تۆ پێشگۆیی سبەینێ یان هەفتەیەکیتر یان مانگێکیتر یان ساڵێکیتر یان چەندەها ساڵیتر دەکەیت‌و بە توانای پێشگۆیی کردن دەگەیت و هەمیشە بیرت لە لای توانای ئیل بەگی جاف بێت کە بتوانی وەکوئەو پێشگۆیی بکەیت.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرو سەرنجت لە لای راهێنانی یەك بێت‌و باوەڕت بە خۆت بێت کە بە توانای پێشگۆیی کردن دەگەیت‌و ئایندەی خۆت‌و خەڵکی ولاتەکەت پێشگۆیی دەکەیت.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ‌و بێدەنگدا راماویت داڵخەوبیرو سەرنجت لە لای پێشگۆییکردنەو هەوڵ بدە رۆژ بە رۆژ لەم راهێنانی سێیەدا بزانە بەیانی چی لە خۆت یان کەسێکی نزیکت یان شارەکەت روودەدات رابمێنەو بە باوەڕوبە پەرۆش‌و بە تەنگەوەیە بزانە بەیانی چی روودەدات. دوای ماوەیەك هەست دەکەیت کە توانای پێشگۆیت هەیەو باوەڕت بە خۆت بێت ئەوەی دەیبینیت راستە لەسەر خۆت یان شارەکەت لە ئایندەی کاتدا. پێشگۆییکردن بە روون کردنەوەی مێشکت لەبیرەکانی خۆت دەبێت هەموو پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشک بەبەشی پێشەوەی مێشك بەرەوکولایی ئەنجامدەدرێ کە هەموو ئەو توانایانە دەگرێتەوە کە لە پەیبردنەکانی توانای سەرووی ئاسایی مێشکن. هەمیشە بە داڵخەی ئیل بەگی‌و نوستەردامۆسەوە بژی تا پەیوەندی گیانت لە گەڵیاندا بێت تاکەسایەتی ئەوان بگرێت‌و وەکو ئەوان توانای پێشگۆیی کردنت هەبێت.

Scanned by CamScanner

بە کارهێنانەکانی پێشگۆییکردن

پێشگۆییکردن خزمەتی تەندروستی خۆت و خزم وکەسی پێدەکرێت کە تووشی چ نەخۆشیەك دەبیت هەروەها خزمەتی پاراستنی خۆت وخزم وکەسی پێدەکرێت بە پێشگۆییکردنی رووداوەکان کە توش دەبن هەروەها خزمەتی وڵاتەکەت و نەتەوەکەتی پێ دەکەیت کە پێشگۆی رووداوو بە سەرهاتەکانی ئایندەی پێ دەکەیت وخزمەتی بواری مەترسی جەنگ و مەترسیەکانی بە سەرهاتی ترو زۆر شتیتری پێدەکەیت کە پێشگۆییان دەکەیت لەئایندەدا روودەدات و میللەت لێ بە ئاگادار دەبێ و پێشگۆیەکان هەروەکو پێشبینیەکان بە کەڵکن خزمەتیان پێدەکریت بۆ خۆت و خەڵکی و نەتەوەکەت کەپێشگۆییکردنی بەسەرهات و رووداوەکان زۆر گرنگن بەڵام دوای ئەوەی کە زانرا پێشگۆییکەر کەسێکی راستەو پێشگۆییەکانی راستن ئەوا ئەنجا هۆشیاری و رۆشنبیری خەڵکی و فەرمانرەوا وەدەوڵەت و کاربەدەستانی دەویژ بە وریاییەوە بەرەو ئاینده هەنگاو بنێن خۆیان لە زیانەکانی رووداو و بە سەرهاتەکانی ئاینده کە پێشگۆیی کراوە دوور بگرن رووداوێك کە دەسەڵاتی ناوخۆی دەستی تێدا هەیە ئەوا دەسەڵات دەتوانێ نەهێڵێ پێشگۆیەکە رووبدات بە وریا بوون و نەهێشتنی هۆکارەکانی. کەواتە چەپڵە بە دەستێ لێنادرێ چونکە ئەگەر پێشگۆیکەری راست گۆ پێشگۆیی بکات دەبێ خەڵك و دەوڵەت بەهەندی وەربگرێ و لێی بە ئاگا بێت تاهەر هیچ نەبێت خۆلە زیانەکانی بپارێزرێ.

Scanned by CamScanner

٢٧- خەونی پێشگۆیی

خەونی پێشگۆیی یان پێشگۆیی کردن بە خەون لە تواناى پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکەو بە هۆی خەونەوە پێشگۆیی ئایندە دەکەیت واتە لە خەوندا کەسێك یان دەنگێکی نادیار رووداوو بەسەرهاتی ئایندەت پێ دەڵێ کە تەنها گوتنەو هیچ وێنەی لەگەڵدا نییە وەکو خەونی پێشبینی کە وێنەی لەگەڵدایەو رووداوەکە دەبینیت. هەموو کەس تواناى خەونی پێشگۆیی هەیە کە خەونە بە هێما پێت دەگوترێ یان وەکو خۆی رووداوەکەت بۆ دەگێڕیتەوە بە بێ وێنە بەڵام لە خەونی پێشبینیدا بە وێنەوە پێت دەگوترێ هەموو کەس کە تواناى خەون بینینی هەیە دەتوانی راهێنان بکاتو پتر بە تواناى خەون بینینی ئاشنا بێت وبە کاری بهێنێ کە خەون دوای تێرخەوبوون دەیبینی و لەکاتی بینیندا فشار لە سەر مێشك هەیە یان لێت چەند بارە دەبێتەوەو هۆشی ئاگاتی لێ ئاگادار دەکاتەوە کەلێی ووریا بێتو نەهێڵێ رووبدات یان وریا بێت زیانت کەم پێبگات. دەشێ بە نموونە کارتێکردن کە کەسێك تواناى تێیدا هەیە نەهێڵی رووبداتو پۆچەڵی بکاتەوە ئەنجا بۆخەون بینین دەبێ زۆر بخەویت تا مێشکت دوای پشوودان دەرفەتی بۆ برەخسێ تا خەون ببینێ.

راهێنانەکانی خەونی پێشگۆییکردن

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە سەر جێگەی چۆڵو بێدەنگ و لە بار رابکشێوچاوت دابخەولەشت شل بکەو داڵخەو سەرنجو بیرت لە لای خەون بینین بێت و بە خەیاڵ تۆ نەخەویتو دوای تێر خەو بوون خەون دەبێنیت ئەنجاباوەڕت بەراستی بەخەونبینین هەبێت.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە دالْخەو بیرو سەرنج و خەیاڵت لە لای راهێنانی یەك بێت و باوەڕی تەواوت بە خۆت بێت کە بە توانای خەونی پێشگۆییکردن دەگەیت.

٣- هەموو کاتێ پێش خەوتن لە بەر خۆتەوە پەیام بە خۆت بدە کە بە لێدوانی مێشکت بڵێ من دوای تێرخەو بوونم خەونی پێشگۆیی دەبینم بە خۆمەوە بە خزم وکەسمەوەو بە شارو وڵاتەکەمەوە کەهەر شتێ بمەوێ بەخەونی پێشگۆیی پێشگۆیی دەکەم کەلەئایندەدا چی روودەدات.

٤- هەمیشە بە وانە و پەیام بە خۆت بڵێ بەخەونی پێشگۆیم بەسەرهات و رووداوی ئایندەم وەك خۆی بۆ دەگێڕنەوە چونکە لە خەونی پێشگۆیی بە هێما و ئامارژە تێناگەم.

خوێنەری هێژا دەتوانی خەونی پێشگۆیی و پێشبینی راهێنانیان تێکەڵ بکەیت و بە یەکەوە ئەنجامیان بدەیت. هەروەها بەکارهێنانەکانی خەونی پێشگۆیکردن هەروەکو بەکارهێنانەکانی خەونی پێشبینیکردن وایە وجیاوازی نییە بۆیە پێویست ناکات بینوسموە.

Scanned by CamScanner

٢٨- روون گۆیی

توانای روونگۆیی له توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکه تانەوشتەی دەتەوێ بیزانیێ یان زانیاری رووداو به سەرهاتی رابردوو و ئێستا و ئاینده پێی وەربگرێت. ڕوون گـۆیی بـه لێـدوان بـه مێشـك دەگـات و وەری دەگرێـت بـەڵام بـۆ ئێسـتا و رابـردوو روون گۆییـه بـۆ ئاینـدەش دەبێتـه پێشـگۆیی کـه روون بینـیش هەروەهایه بۆ ئاینده دەبێتـه پێشبینی کەواته روونگـۆیی و روون بینی بۆ کاتی ئێسـتا و رابـردووه کـه رووداوەکـانی تێـدا رووداوه لـه ژیـانی کەسێکدا یـان وڵات و میللەتێکدا . بێگومان خەڵکانی روونگۆ له ناو هـەموو میللەتێکدا هەیـه روونگـۆیی بەلێدوان دێتـه مێشـکەوه کـه دەنگـی نادیـاره یـان کەسـێکه کـه لـەناو مێشـکدا پێـت دەڵێت یان هەستێکه به مێشك دەگات و مێشك دەی خوێنێتەوه و دەیڵێت بۆ هۆشی ئاگا تا لێی به ئاگا بێت. هەروەها چۆن خەونی روونبینـی هەیـه ئەوەهاش خـەونی روونگۆیی هەیـه کەواتـه دەتـوانی لـه رێگـەی خـەون بینینـەوه روونگـۆیی یـان روون بینینـت هـەبێ مـن لێـرەدا راهێنـانی تایبـەت بـه خـەونی روون بینـی و روونگـۆیی نانوسـمـەوه چـونکه خـۆت دەتـوانی ئـەو راهێنانـەی بـۆ روونگـۆیی و روونبینـی نوسیومەتەوه هـەر هـەمان راهێنانـه و موتوربـەیان لـیّ بکـه بـۆ خـەونی روونگـۆیی و خـەونی روون بـینی هـەروەها دیسـان بـواری بـه کـار هێنانـەکانیان لـه کۆمـەڵگادا هـەمان بـەکار هێنانەوهـەمان خزمـەتی پێـدەکریّ. مـن لـەم پەرتووکـه داهـاتووم زانسـتیانه تواناکـانی پاراسـایکۆلۆجیم جیاکردۆتـەوه و تایبەتمەنـدم کـردوووه لەراهێنـانی گشـتی و راهێنـانی تایبـەت بـه خۆیـانم بـۆ دانـاون کـه لـه راهێنانـه تایبەتەکاندا تـەنها تـۆ تواناکـەت ئاراسـته دەکـەیت لـه لکێکـی دەروونبالاّییـەوه بو

Scanned by CamScanner

لکێکیتر کە ئەو کەسەی دەیەوێ تیا کوڵ بێتەوەو تواناکانی لە چەند لکێك دا بە کار بهێنێت ئەوا ئاسانکاری گەلێ زۆر بۆی کراوە .

راهێنانەکانی روونگۆیی

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنێکی چۆڵ وبێدەنگ و لەبار رابکشێ و چاوت دابخەو لەشت شل بکەو داڵخەو بیروسەرنجت لە لای روونگۆیی بێت وبە خەیاڵ لە مێشکتدا توانای روونگۆیی دەبێت کە بە دەنگ گەیشتن بە مێشکت دەگات، کە زانیاری ورووداوە لە سەر ئێستاو رابردووت پێ دەگوترێ ئەنجا باوەڕت بە خۆت بێت کە بە توانای روونگۆیی دەگەیت.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرو سەرنج و خەیاڵت لە لای راهێنانی یەك بێت و باوەڕی تەواو بە توانای روونگۆیی مێشکی خۆت هەبێت کە پێی دەگەیت.

٣- رۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ وبێدەنگ دابنیشەو چاوت دابخە یان دای مەخەو تەنها سەرنج بدە لە رووداوێکی ئێستا و رابردوو و هەست ڕاگرە زانیاری لە سەری بێتە مێشکتەوەو روداوەکەت بۆ بگێڕێتەوە. دوای ماوەیەك بەردەوامیت هەستی پەیدا دەبێ کە تۆ توانای روونگۆیت هەیە و لە خۆت رابیینە ودەست پێ بکە. کە بە کار هێنانی لە بوارەکاندا هەروەکو بە کار هێنانی روونبینی وایە و جیاوازی نییە. لە روونگۆییدا هەوڵ بدە ناوەکانی کەسەکان لە دزی کردندا و کوشتندا بزانیت.

Scanned by CamScanner

Rebwar-Pdf

Scanned by CamScanner

٢٩- روون بینی بە ئاوێنە

توانای روون بینی بە ئاوێنە لە توانایی پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کە توانای روون بینی بە ئاوێنە دەتوانی رووداوەکانی ئێستاو رابردووی پێ ببینیت کە وێنەکە بە دەروونە کارتێکردن کە هەستەکانی ناوەوەی مێشکت وەری گرتووە بگوێزرێتەوە بۆ ئاوێنەکەو لە ئاوێنەکەدا پیشان بدرێت لەم کاتەدا تۆ دەکەویتە بێخودییەوەو ئاگات لە دەوروبەرت نییە و دابڕاویت و سەرنجت کۆڵ بۆتەوە لە سەر ئاوێنەکە کە وێنەی رووداوەکەی تێدا دەبێنری و دەبێتە روون بینی بە ئاوێنە بەڵام ئەگەر کەسێك توانی رووداوی ئایندە بە ئاوێنە ببێنێ ئەوا دەبێتە پێشبینی بە ئاوێنە کە تایبەتمەندیەکەی دەگۆڕێ. لە ناو هێندیەکاندا روون بینی بە ئاوێنە یان بە گوی خڕی شوشە ئەنجام دەدرێت لەناو ئەواندا روونبینی بە ئاوێنە زۆر پەرەی سەندووەو خەڵکیان زۆرە. هەروەها دیسان پێشبینی بە ئاوێنەش یان گۆی خڕی شوشە لەناو هیندیەکاندا هەیە.

راهێنانەکانی روون بینی بە ئاوێنە

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لەبار رابکشێ و چاوت دابخەولەشت خاو بکەو بیرو سەرنجت لە لای روون بینی بە ئاوێنە بێت کە بە خەیاڵ بەرانبەر بە ئاوێنە دانیشتوویت و تەماشا دەکەیت رووداوێك کە رووی داوە وەکو دزی تالە ئاوێنەدا ببینیت و باوەڕت بە توانای روون بینی کردن بە ئاوێنە هەبێت.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە داڵخەو بیرو سەرنجت لە لای راهێنانی یەك بێت‌و باوەڕی تەواوت بە خۆت‌و بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت هەبێ کە بە توانای روونبینی بە ئاوێنە دەگەیت.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ‌و بێدەنگ و لەبار دابنیشەو ئاوێنەیەکی گەورە لە بەردەم دابنێ لە دووری نیومەتر ئەنجا تەماشای بکەو واهەست بکە کە وێنەی رووداوەکە مێشکت دەی گوێزێتەوە بۆ ئاوێنەکە. تالەئاوێنەکەدا هەموو شتێ دەبینی. لەم تەماشاکردنەدا تۆ لە دەوەرو بەر دادەبڕێی و سەرنجت لەسەر تەماشاکردنی ئاوێنەکەیەکە سەرنجت لە تەماشا کردندا کول دەبێتەوە و لە هەستەکانی تر دادەبڕێ بۆیە ئاگات لە هیچیتر نامێنێ وەکو خەواندنی موگناتیسی کە تەنها ئاگات لە تەماشاکردنی ئاوێنەکەیە کە لەم راهێنانەدا بەرچاوت لە ئاوێنەکە لێڵ‌و تاریك دەبێ و خۆت نابینی دوای ئەم کۆناخە وێنەی رووداوەکە دەبینی لە ئاوێنەکەدا کە داڵخەو بیروسەرنجت لەلای بینی وێنەی رووداوەکەیە لە ئاوێنەکەدا. بە کار هێنانەکانی روون بینی بە ئاوێنە هەروەکو بواری روونگۆیی وایە یان روونبینی وایە جیاوازی ئەوتۆیان نییە بۆیە پێویست بە نوسینەوە ناکات هەروەها لە بواری هەواڵگری‌وسەربازی‌و دزی وتاواندا دەتوانێ بەکاری بهێنیت.

Scanned by CamScanner

٣٠- ئامادەكردنی گیان (تحضیر الارواح)

توانای ئامادەکردنی گیان لە توانایی پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە. ئامادە کردنی گیان مانای پەیوەندکردن بە گیانی مردووەکانەوەیە. لە ئێستاداو رابردوویاندا کە پەیوەندیەکە بەروون بینی یان روونگۆیی ئەنجام دەدرێت لەگەڵ گیانەکانـدا یـان بـە هـۆی خـەونی روونبینـی و روونگۆییـەوە پەیوەنـدی بـە گیانەکانەوە دەکرێت. یان بە بینین بە مێشك وبینینی سەرووی ئاسایی گیانەکان دەبینرێت بۆ هەموو ئەوانە راهێنانی تایبەتی خۆیان هەیە. لە وولاتی رۆژئاوا خەڵکانێك کە توانا و ئامادەکردنی گیانیان هەیە ژمارەیان زۆرە بەڵام لە جیهانی ئیسلامدا کەمترە. کە بە پێی ئایین و بە پێی زانست بوونی گیان بوونێکی راستی و زانستیە. پەیوەنـدی کـردن بـە گیانـەوە لـە لای رۆژئاواییـەکان لەرِێگـەی نێـو بەندەکانـەوە یـە. کـە نێوبەنـدەکان (الوسـیط Medium) دوو جـۆرن نێوبەنـدی دروونـی و نیوبەنـدی ئـاوەزین هەروەهابـە پەیوەنـدی کـردن بـە گیانـەوە کـە نیوبەنـدەکان پێـی هەڵدەسـتن بـە رێگـەی ئـاوەز ئاسـانترە بـۆ نـاردن و وەرگرتنـی پەیوەنـدی لـە نێـوان گیانـەکان و خەڵکیـدا. هـەروەها مـن لـە بەشـی خەوانـدنی موگناتیسی ئامارژەم پێداوە کە ئەتوانرێ پەیوەندی بە گیانەوە بکرێ. بە ئامادە کردن وراهاتنی خەولێخراودەبێ بۆ بینینی گیان یان وێنەبەرداری کردنی ولێدوان لە گەڵی. بەڵام من لێرەدا رێگەیەکم داهێناوە بۆ پەیوەندی کردن بە گیانەوە بە بینین یان بە لێدوانی بێوێنە بە مێشك وەکو گوتم بە روونگۆیی و روون بینی و خەون و بینین بە مێشك لەسەرووی ئاسایدا.

Scanned by CamScanner

ڕاهێنانەکانی ئامادەکردنی گیان

١- ڕۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لەبار رابکشێ و چاوت دابخەو لەشت خاو بکە ودڵخەو بیروسەرنجت لە لای کەسێکی مردوو بێت کە دەی ناسیت یان بە خەیاڵت لە گۆڕستان بێت کە تۆ مردووە کە بە مێشک دەیبینی یان لێدوانی لەگەڵ دەکەیت بە مێشك وپرسیاری لێدەکەیت و خواستەکانی گیانە کە بە کەسی زیندو دەگەیەنی کە گیانەکە مەبەستیەتی ئەنجا لە خەیاڵتدا تۆ لە گۆڕستان دانیشتویت چۆڵ و بێ دەنگە کە شەوە یان ڕۆژە مردووەکان دێن لێدوانت لەگەڵ دەکەن. تۆ باوەڕت بە خۆت بێت کە بە توانای ئامادە کردنی گیان دەگەیت بە هۆی پەیوەندییەوە لەگەڵ گیاندا.

٢- هەمیشە دڵخە وبیرو سەرنجت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت و بڕوای تەواوت هەبێ کە بەو توانایە دەگەیت کەپەیوەندی بە گیانەوە بکەیت و بە مێشك لێدوانی لەگەڵ بکەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەرەتێ تەماشای وێنەی کەسی مردوو بکەو سەرنجی بدە بە بێ هەبوونی بیرت و کارتێکردنەکان کە لەسەر مێشکتە، واتە مێشکت ڕوون و پاك بێت لە کارتێکردنەکان هەست ڕاگرە لە گیانی مردووەکە نزیك دەبیتەوەو لێدوانی لەگەڵ دەکەیت ولە گەڵت دەکات یان ڕۆژانە بچۆرە گۆڕستان و لەشوێنی بێ دەنگ ڕابمێنە لە مردووەکان وا هەست بکە کە دەیان بینی و لێدوانیان لە گەڵ دەکەیت و لێدوانت لەگەڵ دەکەن. مەبەستم لە ئامادە کردنی گیان پەیوەندیکردنە بە گیانەوە و ئەنجالێدوان لە گەڵیەتی کە خۆت دەیبینی و ئامادە دەبێ بەڵام بۆ خەڵکیتری دەورو پشتت ناڵێم دەبینرێ کە تۆ بیگێڕیت بە ناو خەڵکیدا یان پیشانی خەڵکی بدەیت ڕەنگە کەمێ دژوار بێت هەرچەندە نیوبەندەکانی گیانی ڕۆژئاوا بانگەشەی ئەوە دەکەن کە دەتوانن لە دانیشتندا گیانەکە پیشانی خەڵکی بدەن و خەڵك ببینن. بەڵام من بۆ پەیوەندی کردن پێی و زانیاری لێوەرگرتن و گەیاندنی

Scanned by CamScanner

ڕاسپاردەکانی گیان ڕاهێنانی ئامادەکردنی گیانم نوسیوەتەوە. خۆ ئەگەر تۆش دەتەوێت پتر تێیدا کوڵ بیتەوە و بە توانات وابکەی خەڵکیش وەکو تۆ بیبینن ئەوا دەبێ پتر تێیدا کوڵ بیتەوەو دوای بکەویت کە لێرە دەروونە کارتێکردنی تۆی دەوێت لە کاتی پەیوەندی بینینیدا کە خەڵك بیبینن ئەو کاتە دەچیتەوە سەر دەروونە وێنەکێشان لە سەر کاخەز یان دەروونە وێنەگرتن بە کامێرا یان دەروونە پیشاندان بە تەلەفیزیۆن. بۆیە خۆشت دەتوانی لە ئەنجامی شوێن کەوتنت و خوێندنەوەی زۆرترت لە سەری زانیاری پترت هەبێت. بەڵام بە پێی ئەو ڕاهێنانانە ئەوا هەمیشە داڵخەوبیرو سەرنج و خەیاڵت لە لای گیانی بەدەنی مردووەکان بێت بێگومان سەرئەنجام دەیان بینیو پەیوەندیان پێوەدەکەیتو ئامادە دەبن بۆت.

بە کار هێنانەکانی ئامادەکردنی گیان

ئامادەکردنی گیانو پەیوەندی کردن پێیەوە کەڵکی زۆرە و زانیاری لێ وەردەگریت ولێیەوە فێردەبیت بۆ نمونە سەرکردەیەك دەمرێ تۆ پەیوەندی گیانی لەگەڵ دەکەیتو لێدوانی لەگەڵ دەکەیت زانیاریەك کە پێویستە لێی وەرگریت یان پرسیاری لێدەکەیت تا زانیاریت بداتێ لەو ڕووداوانەی کە تێیدا بەشداربووە یان ڕاسپاردەیەکی هەیە بۆ سەر کردەی تازە یان زانیاریەکە لێی وەردەگریت دەیگەیەنی بە سەرکردە تازەکە یان کەسێك کوژراوەو پەیوەندی بە گیانیەوە دەکەیت کە چۆن بەدەنیان کوشت و کێ بوون وچیان لێی دەویست بەمەش بکوژ دەدۆزیتەوە یان ئامادەکردنی گیانی زاناو داهێنەرو پیرەکانی ئیسلام ودەروونبالاییە بە تواناکان و یۆگاکان کەسایەتیە دیارەکان بۆوەرگرتنی زانیاری لێیان یان گەیاندنی ڕاسپاردەکانیانە کەخۆشت و خەڵکی فێر دەبێت لەو زانیاریو لێدوانەی کە گیانی بەدەن مردووەکان دەیدەن یان کەسێك نازانرێ بەدەنی لە کوێ کەوتووە و خۆشی مردووە ئەوا بە ئامادەبوونی گیانیو پەیوەندی پێوەکردنی زانیاری لێوەردەگریت کە بەدەنی لە کوێیە. بەم شێوەیە دەتوانی

Scanned by CamScanner

کەڵکی لێوەربگریت. هەروەها لە رووی دەروونییە خۆشیەك بەو کەسانە دەدەیت کە پەرۆشی کەسی نزیکی بەدەن مردوویان و دەیانەوێ هەواڵیان لە گیانی مردووەکان پێبگات یان تا خواستی گیانی بەدەن مردووەکان بە کەس و کاریان بگات .

Scanned by CamScanner

٣١- هاوبیری Tele Pathy

هاوبیری لە هەمان کاتدا لە توانای پەیبردنەکان و کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە.

هاوبیری بریتیە لە ناردنی بیرو وەرگرتنی بیر لە نێوان دوو کەسدا ئەنجام دەدرێت یان لە نێوان تاکی نێرەرو کۆمەڵی وەگردایە کە تاکی نێرەری بیر هەڵدەستێ لە ناردنی بیرەکەی بۆ تاکی وەرگری بیرەکەی یان تاکی نێرەری بیر هەڵدەستێ بە ناردنی بیرەکەی بۆ کۆمەڵێك خەڵك کە دەبنە وەرگری بیرەکەی چۆنیەتی ناردنی بیر جیاوازە لە چۆنێتی وەرگرتنی بیر بۆیە لە یەك کاتدا ئەستەمە نێرەرو وەرگری بیر بیت چونکە پێی دەچێ و کاتی دەوێ کە مێشکت لە نێرەرەوە بگۆڕێت بۆ وەرگر. چونکە بەشی وەرگرتنی بیر لەتوانای پەیبردنەکانی سەرووی‌ئاسایی مێشکە بەڵام بەشی ناردنی بیر لە توانای کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کەخۆت بیرێك دەکەیتەوە و مەبەستە بە کەسێك بگات کەدەیناسی یان بە کۆمەڵگاکەت بگات پێویستی بە ووزە هەیەو داڵخە پێوەلێدانیەتی لە کولآیی مێشکتدا لە بەر خۆتەوە لێدوان لەگەڵ کەسەکەدا بە مێشکت دەکەیت ئەنجا بیرەکەت ئاراستە دەکەیت بۆ کەسی مەبەست. یان بۆ کۆمەڵی مەبەست کە بیرەکەتیان بۆ دەنێریت، بەڵام ئەو کەسەی کە بیرت وەردەگریت لەم کاتەدا وەریدەگرێت کە مێشکی روون‌وپاکەو کارتێکردن و بیرەکانی خۆی تێدا نیەو بەشی پێشەوەی مێشکی دەست دەکات بە وەرگرتنی بیری ئەو کەسەی بۆی دەنێرێ کە ئەمەش لە توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە ئەگەر کەسی وەرگری بیر لە هاوبیری شارەزا بێت و ئاگای لە وەرگرتنی بێت ئەوا دەزانی لە کێوە بیرەکەی پێدەگات ئەگینا وا دەزانێت بیرکردنەوەی خۆیەتی. تاکەکانی کۆمەڵگا ئێمە هەموومان بیر بۆ

Scanned by CamScanner

یەکتری دەنێرین بە شێوەی نائاگا لە خۆمان لە بیرکردنەوەکانمان و لە مێشکمان دا لە یەکتری وەردەگرین کە گواستنەوەی بیر لە نێوان تاکەکانی میللەتە جیاوازەکانیشدا ئەنجام دەدرێت و بۆ یەکتری دەنێردرێ و لە یەکتری وەردەگرێ بە نائاگایی بۆ نمونە ئەگەر چینیەکان بیریان لای کورد بێت ئەوا تاك تاکی کورد بیرەکانیان وەردەگریت ئەگەر کوردیش بیری لە لای ئینگلیز بێت ئەوا تاك تاکی میللەتی ئینگلیز بیری کورد وەردەگرێت کە هەریەکەشیان دوورن لە یەکتری ولەولاتی خۆیانن کەواتە هاوبیری لە دورو لە نزیك ئەنجام دەدەرێت. ئەو کەسانەش بیری خۆیان لە مێشکیان دەهێڵنەوەو بەردەوامن ئەوانە زۆربەی کاتی تەمەنیان نێرەرن ئەوانەش بیرناهێڵنەوە لە مێشکیان و زوو دەیگۆڕن ئەوانە زۆرترین کاتی تەمەنیان وەرگری بیرن. بیرەکان چۆن وەردەگیرێن؟ بۆ نموونە کە تۆ پەرتوکی نوسەرێك دەخوێنیتەوە ئەوا دالخەت لە لای نوسەرەکەیە وبە مێشتنەوەی دالخەت لەلای وەرگرتنی بیری نوسەرەکە پتر دەبێت بۆت چونکە هەز ونارەزووت لە بابەتەکەیە کەواتە لە هەموو ئەو خەلکانەی هەزو ئارەزوویان لەو بابەتیە وەك تۆ ئەوا بیری یەکتر و نوسەرەکە وەردەگرن هەروەها بیری ئەو نوسەرانەش وەردەگرن کە لەو بوارەدا دەنوسێت بۆ روونکرنەوەی پتر تۆ ئێستا هەزو نارەزووت لە رەوانبالاییە دالخەی پێوە لێدەدەیت لە گەلێدا دەژیت ئەوا بیرت دەڕوات بۆ خوێنەرەکانیتر و خوێنەرەکانیتریش بیریان بۆ تۆ دێت. ئەنجا بیری من کە نوسەری پەرتووکەکەم بۆ ئێوە دێت دیسان بیر نوسەری پەرتوکە پاراسایکۆلۆجیەکانیتر بۆ ئێوە دێت لە هەر شوێن بێت چونکە بیرەکان دەمێنێتەوە وەك چۆن دەنگەکان لە هەوادا دەمێننەوەو لە ناو ناچن کە ئەمانیش شەپۆلن بەڵام هەندێك لە توێژەرەکانی دروونبالایی دەڵێن هەڵگری بیرەکان نوترینۆیە کە نۆترینو گوزەرکەرە بە ناو بەربەستەکاندا، بەلام من پێموایە شەپۆلی بیرەکان گوزەرکەرە و بەربەستی ورنگری لە بەردەمدا نییە. هەروەها تۆ ئەگەر خوێنەری رامیاری ببینیت ولەگەلیدا بژیت ئەوا بیری زانیاری رامیاری وەردەگریت و بیری رامیاری و

Scanned by CamScanner

زانیاری رامیاری بۆ یەکدی دەنێردرێ ولە یەکدی وەردەگیرێ لە نێوان ئەو کەسانەی کە هەڵگری هەزو ئارەزو داڵخەی رامیارین. بەلام کەسێك کە هەز و ئارەزووی لە زانستی کیمیایە لەگەڵ کەسێك کە هەزو ئارەزووی لە رامیارییە لە بەر بوونی هەزو ئارەزووی جیاوازیان بیری یەکدی وەرناگرن و بۆ یەکتری نانێرن مەگەربە دەگمەن رووبدات یان بە کارتێکردن لەسەری بەلام کەسی بیروەرگر یان بیرنێر مێشکی ئاراستەی کەسێك بکات ئەوا بیری لێوەردەگرێت بۆدەنێرێت بۆ نموونە من کەسێکی دەروونبالایم ئەگەر داڵخەو بیرم بەکار تێکردن خستە لای کەسانی زەمین ناس (جیولۆجی) یان وەرزشی کۆنفۆ یان کەسانی یاساناس و مێژوونوس ئەوا بیرەکانیان وەردەگرم و بیرم ئاراستەیان دەکەم تا بۆیان بنێرم جا بە ئاگاییم بێت یان بەبێ ئاگایم بێت. بەم روونکردنەوانەم تێگەیشتیت کە بیرچۆن دەنێردرێ و وەردەگیرێ من زاراوەی هاوبیری بۆ تلەپاتی لە کوردیدا لە بارو باش وزانستیتر دەبینم لە بیرگۆڕکێ چونکە لە بیرگۆڕکێدا تۆ بیری جیاوازی خۆت دەدەیت بە کەسێ و ئەویش بیری جیاوازی خۆی دەدا بە تۆ کە ئەمە بیرگۆڕینەوەیە بەلام لە تلەپاتیدا گۆڕینەوە نیە بەڵکو یەکیان دەی نێرێ و ئەوی تریان وەریدەگرێت هەردوو کەسەکە یان کۆمەڵەکە یەك بیرو هاوبیر دەبن کە رەنگە ناردنی بیرەکان زۆرترین لە وەرگرتنی بیرەکان وەیان بە پێچەوانەوە. ئەی هاوخوێنم ئێوە ئارەزوومەندانی فێربوونی دەروونبالایی ئەگەر داڵخەو بیرتان لە لای دەروونبالایی بێت و لە کولێ بوونەوەیدا بن و ئەوا داڵخەو بیرتان لای من دەبێت کەواتە بیرەکانی دەروونباڵایی من و زانیاریەکانی دەروونبالایی من وورده وورده بە تێپەڕبوونی کات پێتان دەگات وشارەزاتر دەبن. هەروەها مینش بیرم ئاراستە کردووە بۆ هاوخوێنی خوێنەرم کە پێی بکات تەنها بۆ ئەوانەی کوردپەروەرن.

Scanned by CamScanner

راهێنانەکانی هاوبیری

١-رۆژانە چەند کەڕەتێ لە سەر جێگەی چۆڵو بێدەنگو لە بار رابکشێ و چاوت دابخەولەشت شل بکە داڵخەو بیرو سەرنجت لە لای برات یان برادەرێکت و هاوەڵێکت بێت بە خەیاڵ لە ناومێشکتدا تۆ دەتەوەێ بیری خۆتی پێبگات لە بەرخۆتەوە بە مێشک لێدوانی لەگەڵ دەکەیت وزانیاری پێدەدەیت ئەمە بۆ ناردنی بیر بەڵام بۆ وەرگرتنی بیر تۆ دەتەوێ لە خەیاڵ لە مێشکتدا کە ئەوبیری لاتەو لێدوانت بۆ دەکاتو داڵخە و بیرت لایەتیو هەستت راگرتووە بیری ئەوت پێدەگات ئەنجا باوەڕت بە گەیشتن و ئاشنابوونی توانای هاوبیریت هەبێت.

٢-هەمیشە داڵخەو بیرو سەرنجت لەلای راهێنانی یەك بێت وەك خۆی کە دەمێك تۆ نێرەری بیری بۆ کەسی نزیکت یان وەرگری بیری بۆکەسی نزیکت بە دوو کاتی جیاواز و باوەڕی تەواوت بە بوونی هاوبیری هەبێت.

٣-رۆژانە چەند کەڕەتێ کەسی نزیکت تاکی بکەرەوە بیرت لە مێشکتدا بە لێدوانی مێشکت بنێرە بۆ کەسی نزیکتو چاوەڕێ بە بیرەکەت کە پێدەگات بەکەسەکە. ئەنجا دوای ناردنی بیرەکەت پرسیارێکی لێبکەوپێی بڵێ لە کاتی لێدوان و دانیشتن لەگەڵ یەکتریدا تابزانیت بیرەکەت پێیگەیشتوە. ئەنجا بۆ وەرگرتنی بیر مێشکت پاك و روون بکەرەوە لە بیرەکانت وکارتێکردنەکان داڵخەت بە لای ئەوەوە بێت کە بیری ئەوت پێدەگات. بەڵام واباشە کە دووکەس بن یەکتان راهێنانی ناردنی بیربکات بۆ ئەوی ترتان ئەنجا ئەوی ترتان راهێنانی وەرگری بیر بکات لەوی ترتان کە بیر وەربگرێ. پاشان دەتوانن پێچەوانەی بکەنەوە کە ئەوەی نێرەر بووە با وەرگر بێت. دەتوانی لەگەڵ براتو خوشکت یان لە گەڵ هاوسەرەکەتدا یان لەگەڵ برادەرو هاوەڵت فێربێن. پاش ماوەیەك بەردەوام بوونتان لە سەر راهێنانە تایبەتەکان و گشتیەکان ئەوا هەست دەکەن بە خۆتان کە دەتوانن بیر بنێرن یان وەری بگرن لەم کاتەدا پتر باوەڕتان بە خۆتان بێت و لە خۆتان رابببینن کە ئەنجامی دەدەن. بۆزانین ئێمە هەموومان تاکەکانی کۆمەڵ

Scanned by CamScanner

توانای هاوبیریمان هەیە بیر بۆ یەکتری دەنێرین و لەیەکتری وەریدەگرین کەبێئاگاین لێی ونازانین چۆن ڕوودەدات. کەواتە ڕاهێنانەکان بۆ ئاشنا بوونە بە مێشکت بە توانای هاوبیریت کە چۆنی دەنێریو چۆنی وەردەگرێت کەواتە تۆبە ئاشنابوون پێی فێردەبیت کەپێشتر توانای هاوبیریت هەبووە. بەلام ڕەنگە هەموو کەس بڕوای پێ نەبێت بۆیە من دەڵێم باوەڕت بە توانای هاوبیرت هەبێت بۆ ئەوەی پێی ئاشنا بیت و پێی بگەیت ئەگەر باوەڕت پێی نەبێ ئەوا پێی ئاشنا نابیت مەگەر بەهرەدار بیت چونکە ئەو باوەڕ نەبوونەت نەرێنییەو ڕێگە لە مێشکت دەگرێ پێی ئاشنا بێت.

بە کارهێنانەکانی هاوبیری

١- بواری فێرکردن

دەتوانی توانای هاوبیریت لە بواری فێرکردندا دەتوانیت بە کار بهێنیت، کە منداڵەکەت یان براکەت و خوشکە بچوکەکەت بیرت بۆ لای فێربوونی ئەوان دەگۆڕێت و وانە و زانیاریان پێ دەدەیت تا فێربن یا کە تۆ مامۆستایت بیرت بخەرە لای فێربوونی خوێندکارەکان ودالخەت لایان بێت وانە و زانیاری وانەکانیان بۆ بنێرە بەلام ئەگەر پێیان بلێیت دالخەو بیرتان لای من بێت زانیاریتان پێدەگات ئەمە لە نێوان مامۆستا و خوێندکارەکانیدا کە بیریان پەیوەستە بە یەکترەوە بە هۆی وانەکانەوە بەلام بۆ منداڵی ماڵەوەت لە کاتی دیاریکراودا باشترە کە وانەیان پێ دەڵێیت چونکە بیریان لای تۆیەو وەرگری خێراتر دەبن. هەروەها تۆ کاتێ دەبینی خوێندکاران خەریکی خوێندنن دەتوانی زانیاری وانەیان بۆ بنێریت ئەوان بە بێ ئاگایی وەری دەگرن یان تۆ ڕێکخەری خەڵکیت بۆ ناوپارتەکەت ئەوا بیرت دەنێری بۆ لای ئەو گەنجەی یان ئەو کەسەی کە دەتەوێ بێتە ناو پارتەکەتەوە دەتوانی دوای ماوەیەک بیر بۆ ناردنی تۆ لێی نزیک دەبیتەوەو لێدوانی لەگەڵ دەکەیت تا ببێتە ناو پارتەکەتەوە بۆیەدەتوانی بە

Scanned by CamScanner

هاوبیری فێری کار پارتایەتی بکەیت یان بۆکەسێك کە خەریکی خواردنەوە و خوگریە ئەوا دەتوانی زانیاری بنێری بۆ مێشکی کە بگۆڕیۆ واز لە خووەکەی بهێنێت کەواتە دەتوانی لە بواری فێرکردن بە نیازی بە کەڵك بە کاری بهێنیت ئەگەر خۆشت خوێندکاری ووەرگری بیریت داڵخەت وبیرت باڵای مامۆستا بێت و کەس و خوێندکاری زیرەك بێت و لێی نزیك ببە بەمێشك وبەدەن تا بیری ئەوت پێ بگات و وەری بگری و لێی فێرببیت.

٢- بواری تەندروستی

دەتوانی بیری ئەرێی و تەندروست بۆ نەخۆش بنێریت کە هەست بکات بەرەو چاکبوونەوە دەڕوات وچاك دەبێتەوە چونکە کە چووە مێشکیەوە ئەوا نەخۆشەکە دەیکات بە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی لە سەر خۆیو دەبێتە دەروونە چارەکردن لە سەر خۆی. یان کەسێك ساخە تۆ دەتوانی بیر ئەرێی بۆ بنێری بە ساخی بمێنێتەوە کە بیرەکەت دەبێتە دەروونە کارتێکردنی نەخۆشەکە خۆی لەسەر خۆی ئەنجا تەندروستی و ساخی بەردەوام دەبێت یان کەسێك کە ساخە تۆ بیری نەرێی بۆ دەنێری و وەری دەگرێ ودەبێتە دەروونە کارتێکردن لە سەر خۆی وپێی نەخۆش دەکەوێ ئەمە بۆ کەسێکە کە بە ئاگا نیە لە بیرە نەرێیەکان و نەرێیەکان لە مێشکیدا کە دەبێتە کارتێکردن لە سەرخۆی.

٣- بواری هەواڵگری

توانای هاوبیریت دەتوانی لە بواری هەواڵگریدا بە کار بهێنیت کە تۆ بیرت بنێری بۆ کەسی سیخور کە توشی گیرو گرفت بێت ولە کاتی سیخوریکردندا لە سەر خەڵکی لێ ئاشکرابێت چونکە کە ئەم بیرە نەرێیەی تۆی وەرگرت دەبێتە دەروونە کارتێکردنی خۆی لە سەر خۆی بە نەرێ و توشی گیروگرفت دەبێت وئاشکرا دەبێت یان توشی هەرا دەبێت ئەمەریکیەکان بۆ ئەندامانی کۆنگریسان بیر ناردووە و چاودێریان کردووە کەئایا پەیڕەوی دەکات، بەسەر خۆیداو هەڵسوکەوت و

Scanned by CamScanner

بیری دەگۆڕی؟ کە بۆ تاکیکردنەوە کردوویانە تۆش دەتوانی بیر بنێریت بۆ دەستگای سیخوریەك کە مەبەستتە وەکو داگیرکەرانی کوردستان ئەوا کارەکانیان لێ تێك بدەیت بە وەرگرتنی بیرەکانت زانیاریان لێ ئاشکرا بێت و کارە سیخوریەکانیان لێ ئاشکرا بێت. یان تۆ لە شوێنێکی زانیاری دەنێریتەوە بۆ دەستگای هەواڵگری نەتەوەکەت کەئەو شتانەی دەی بینیو دەیبیسیتیت بۆ بیر وەرگرەکەی دەنێریەوە لە دەستگای هەواڵگریەکەت کە تۆ دووری لەوەوە لێرەدا هاتەوە بیرم کە تۆ بە هاوبیری دەتوانی وێنەشی لەگەڵ بنێری کە ئەو کەسەی بیرەکە وەردەگریٚ وێنەکەش وەربگریٚ بۆیە تێبینی وەرگرتنو ناردنی وێنەش بکەن لە گەل بیرەکان دا. تۆ لە وڵاتێکی تریو سیخوری بۆ دەستگای هەواڵگری کورد دەکەیت ئەوا بە هۆی پەیوەندی هاوبیری تان دەتوانی لە هەموو زانیاری و رووداوێك ئاگاداریان بکەیتەوە یان لە کاتی تووش بوون و گرتنتدا لە گەل دەستگای سیخوری ئەو وڵاتەدا بەمەش دەستگای هەواڵگری کورد دەزانی کە تۆ گیراویت یان هەر شتێك کە لێت بە سەر هاتووە و لە کاتی نەمانی یەکێکتاندا پەیوەندیە هاوبیریەکە نامێنیٚ بەڵام ئەگەر تۆ گیرابویت لە لایەن پۆلیسی ئەو وڵاتەوە ئەوا خۆت و هاوبیرەکەت بیریان بۆ بنێرن بۆئەو وڵاتە یان زانیاری بدریٚ بە کەسانی دەروونە کارتێکەری کارتێکردن بکات کە ئازادت بکەن و بەرت بدەن یان بە توانای دەروونە کارتێکردن نەخۆش بخرێنو بکوژرێن.

٤- بواری سەربازی

توانای هاوبیریت لەبواری سەربازیدا دەتوانیت بە کاری بهێنیت بیر بۆ سەرکردە سەربازیەکانی دوژمن بنێریت تا تۆشی هەڵە بین کە ئاگایان لە خۆیان نەبێت و تەکەمەنی یان بتەکێنەوە کەخۆیان پاسەوانی جبەخانەن یان کە بە سەر موشەك و تۆپەکانەوە بەئاراستەی پێچەوانە وهەڵەبیان تەکێنن بیرەکان پێیان بگات لەکاتی ئاگایاندا یان کاتی خەوتن وخەواڵو بوونیاندا کە بیربۆیان بنێری تا هەڵە بکەن لە

Scanned by CamScanner

کاره سەربازیەکانیاندا هەروەها دەشتوانی بیریان وەربگری که نیازیان چییه چونکه ئەوان که دوژمنتن به ئاگابن یان بیّ ئاگابن بیریان ئاراستەیه بۆ پەلاماردانی وڵاتەکەت بۆ دژایەتیت که واته دەتوانی بیریان وەربگری هەروەها له بواری هەواڵگریشدا دەتوانی بیریان وەربگرێت. چونکه بیریان له لای نەتەوەکەت و خۆته سیخوری له سەرتان بکەن. دەتوانی بیری ئەریّ بۆ فرۆکه وانەکان بنێری تا سەریان لیّ تێك بچێت له کاتی فڕیندا. بەڵام گرنگ ئەوەیه که تۆ بیربنێریت بۆ سەرکردە سەربازیەکان تا بگۆڕێن و سەریان لێتێك بچێت و هەڵه بکەن و هەرا له نێوانیاندا رووبدات بێگومان دەبیّ پیلانێکی ژیرانەت هەبێت بۆ بیرناردن و بیروەرگرتنینان.

٥- بواری رامیاری

به توانای هاوبیری دەتوانیت له بواری رامیاریدا هاوبیری به کاری بهێنیت بۆ سەرکردە رامیاریەکانی ناوخۆ بیری ئەرێی بنێردریّ که هەمیشه بیریان له لای کارو باری میللەت و وڵاتەکەیان بێت و دووربن له خوگری به جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکەهۆلی چونکه ئەم دووه لەمادە بیّ هۆشکەرەکانه و توانای رامیاریان کەم دەکاتەوه هەروه ها خزمەت گوزاری باشیان به بیر بۆ بنێری تا ئەنجامی بدەن له پرۆژەکانیاندا بۆ خەڵکی و هەروەها بۆ کاروباری دەرەوەیان سەرکردە رامیاریەکانی دەرەوه بیری باش بۆیان بنێریت که ئاگایان له خۆیان و له بەرانبەره کەیان بێت وله کاتی رامیاریکردندا توانای باوەڕ پێهێنانی بەرانبەرەکەیان هەبێت ئەنجا لەکاتی سەردانیان بۆ هەر وڵاتێك ئاگایان له دەستگای هەواڵگری ئەو وڵاته بێت که له ژێر چاوەدێریاندا دەبێت. هەروەهایەك بیری ئەرێی بۆ هەموو پارتەکان بنێری تا کۆك و تەبا بن و لێك نزیك بن له بیروڕاو ئەرکەکانیاندا ئەگەر کەسی رامیاری که له سەردانیدا توانای هاوبیری هەبێت دەتوانیت بیرەکانی بنێرێتەوه بۆ وڵاتەکەی و بیری رامیاری کردنیش له

Scanned by CamScanner

ولاَتەکەیەوە پێی بگات یان بیری بۆ ئەو ولاَتە بنێریَ کە وا دانیشتنی رامیاریان لە گەڵ دەکات لەگەڵ سەرانی یان کەسایەتیە رامیاریەکانی ئەو ولاَتەدا. یان دەتوانی بیریان وەربگریَ و ئەنجا بیری خۆیانیان بۆ بنێریتەوە دوای ئەوەی کە زانیت نیازیان چییەو چۆن بیردەکەنەوە.

٦- بواری رۆشنبیری

لەبواری رۆشنبیریدا بیر بۆ خەڵکی و لاوەکان بنێریت کە خەریکی خوێندنەوەو فێربونی زانست بن و زمانەکەیان بە پوختی رابگرنو بە ووشەی کوردی پەتی بدوێنو ئاگایان لە فەرهەنگو داب و نەریتی میللەتەکەیان بێت.

٧- بواری کۆمەلاَیەتی

لە بواری کۆمەلاَیەتیدا بیر بۆ خەڵکی و لاوەکان بە گشتی بنێردریَ کە پەیوەندی کۆمەلاَیەتیان بە هێز بێت لەگەڵ یەکتریدا ئەنجا یەکتریان خۆشبوێتو دڵسۆزی یەکتر بن چونکە مرۆڤ پێویستی بەیەکترەو ناتوانی بە تەنها بژی هەروەها بیری داب و نەریتی باش بنێرە بۆ ناو خەڵکیو ئاگات لە دابو نەریتی زیانبەخشی بێگانە بێت.

٨- بواری نەتەوەییو ئایینی

بە توانای هاوبیریت دەتوانی کە بیری ئەرێی بنێری بۆ خەڵکی بە تایبەتی لاوەکان کە دڵسۆزی نەتەوەکەیان بن و دژی ئایین نەبن و لادان و توندرەوی لە بیری ئایین و نەتەوەکەیاندا نەکەن و بەتەنگ نەتەوە وئایین و نیشتمانەکەیانەوە بن. ئەنجالەناو یەکتریدا خۆیان بە هاودرەدو هاوخوێنی یەکتری بزانن و کۆك و تەبابن لەگەڵ یەکتری تا دوژمن و داگیرکەر رامیاری پەرتبە وزاڵبە نەخاتە نێوانیانەوە بەلاَم ئەگەر بیرەکە ئاراستەی هەموو نەتەوەکەت یان شارەکەت بکەیت بۆ ئەم

Scanned by CamScanner

مەبەستەی سەرەوە دەبێ کوڵ بوبیتەوە و توانای هاویێرت بە هێزبێت کە بیرەکانت بەلای کەمەوە بەزۆرینەی خەڵکی کورد بگات لە لاوەکان بە کوڕان‌و کچانەوە هەروەها نەوەی تازە لە کوڕان وکچان پێویستە ژیرانە پەروەردە بکرێن بیری پەروەردەی باشیان بۆبنێردرێ تاجێگەی نەوەی پێش خۆیان بگرنەوە و باشتر بەکار وئەرك وفەرمانیانەوە خەریك بن و دڵسۆزیان بۆ نیشتمان وبۆنەتەوەکەیان وبۆ ئایینەکەیان بۆ زمانەکەیان بۆ پەیوەندی کۆمەڵایەتیان بۆ خۆش گوزەرانی‌و ئابووریان. بەکاربێنن کاکی خوێنەر خەیاڵ نەبێت لات چونکە بیرەکان یان دەبێ بە هاوبیری بنێردرێت بۆ خەڵکی یان دەبێ لەسەر کاخەز بنوسرێتەوە بنێردرێت لە پەرتوك‌وگۆڤار وروزنامەدابۆخەڵکی هەروەها تۆ هەستت بەخۆت کردوە بە خوێندنەوەی بابەتێك بیرت بەلای ئەو بابەتەدا دەچێت هەروەهادەبینی زاراوەی رژێمی دیموکراتی سەرەتا لە بیری یەك کەسدا بوو کە ئەویش ئەفلاتۆنە لە یۆنان ئەفلاتۆن بە هۆی نوسراوەکانیەوە بیرەکانی بڵاو بۆوە بە جیهاندا. شوشیالیزم و کۆمۆنیزم سەرەتا کارل مارکس داپڕشت وبیرەکانی و نوسییەوە دوایی بە جیهاندا بڵاو بۆوە. پەیامبەری ئیسلام سەرەتا بیری لە لای کەسانی دیارو نزیکی بوو بیکات بەموسڵمان لە دوای ئەوانیش بیرەکەی گواستەوە بۆ خەڵکی مکە و مەدینە کە سەرەڕای بیرکردنەوە بە لێدوان‌و روونکردنەوەی ئایینی پیرۆزی ئیسلام هەڵدەستا بۆیان درودی خودای لە سەربێت.

بیرۆکەی پارتی دیموکرات‌و دامەزراندنی تەنها لە کوردستانی باشورو رۆژهەڵاتدا بور لە جەنگی جیهانی دووەمدا پاشان بە هۆی گواستنەوەی بیرو زانیاریەکان بە هاوبیری‌و نوسینەوەیان لە سەر کاخەز و لە سەر پەرتوك‌و رۆژنامەکان هەرچوارپارچەی کوردستانی گرتەوەو پارتی دیموکراتی تێدا دروست بوو تێبینیت کردووە ئەو بیرانەی کارتێکردنیان زۆرتر بێت لە هەلومەرجی لە باردا چەند نوودەتەنێتەوە بە ناو خەڵکدا وا ئێستا رۆژنامەو تەلەفیزیون‌و رادیۆو پەرتوك‌و گۆڤار هەیە بۆ بڵاوکردنەوەی بیرو زانیاریەکان نەی خۆ هەزارساڵ

Scanned by CamScanner

لەمەوبەر ئەوانە هیچیان نەبوو بەڵام بڵاودەبۆوە بەناوخەڵکدا ئەگەر لەگەڵ ناردنی بیرەکاندا کارتێکردن هەبێ ئەوا زوو بڵاو دەبێتەوە لە ماوەی چەند ساڵێکداهەروەها بزووتنەوەی هەقە زووناوچەیەکی کوردستانی تەنیەوە لە سەرەتای سەدەی بیستەمدا ئەی خۆ رۆژنامەو تەلەفیزیۆنیان نەبوو کەواتە چی کردی؟ دەڵێم توانای سەرووی ئاسایی پێشرەوانیان کردی. ئەو جەنگانەی لە مێژووی کۆندا کران لە نێوان بەرەی دژبەیەکدا ئایا هەردووکیان وەك یەك شمشێر و تیروکەوانیان پێنەبوو؟ خۆ وەکو ئێستا لایەکیان تەکنۆلۆژی سەربازیان پتر نەبووەو چەکی پێشکەوتووی نەبوو بەرانبەر بە بەرانبەرەکەی لە جەنگ دا. کەواتە هەرکامێکیان بیری کارتێکردنیان لە سەر ئەویتر هەبووبێ بە ڕێژەی زۆرتر و کاریگەرتر ئەوا ئەویان براوە بوو وە. ئەو کاتە بیرو باوەڕ شەڕی دەکرد کە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی لەگەڵدا بوونەك ئامێرکاری زانی سەربازی.

٩- بواری ئابووری

بەتوانای هاوبیری دەتوانی خزمەتی ئابوری وڵاتەکەتی پێبکەیت کەبیر بۆخەڵکی بنێریت خەریکی کاربن و بەرهەمهێنەربنو خەریکی دانانی پرۆژەی خزمەتگوزاری بن. بەرهەمی کارگەکانی ناوخۆ بکڕن بەروبومی ناخۆ بکڕن بیر بۆ خەڵکی بنێردرێ کە کەڵوپەلی دوژمن نەکڕن ئەنجا بازرگانی لەگەڵ وڵاتان دژ بە کورد و نەیار بە کورد لە جیهاندا نەکەن خەڵکەکەش کەلوپەل وشتی وڵاتانی نەیار ودوژمن نەکڕێت بە توانای دەروونە کارتێکردن دەتوانی کار لە کەلوپەلی بێگانە بکەیت کەتاخەڵکی نەیانکڕێ کارتێکردن لەخەڵکیش بکرێ تا کەلوپەلی بێگانە نەکڕن. هی ئەوانەی دوژمن و نەیاری کوردن بەهابیری دەتوانی بیر بۆ خەڵکی بنێری کە کەلوپەلی وڵاتی دوژمن و نەیار نەکڕن تەنها هی وڵاتانی دۆست بکڕن. لە هەموو شتێك گرنگتر لە ئابووری بەرهەمهێناندا گەشە سەندنی ئابووری وڵاتە کە بیری ئەرێی و زانیاریو پیلانی بەکەڵك بنێردرێ بۆ مێشکی پسپۆڕانی ئابووری وڵات

Scanned by CamScanner

که پیلان‌و نەخشە دابنێن بۆ گەشە سەندنی ئابووری نەتەوە لە وڵاتداهەروەها بیری ئەرێی و هاندان بۆ خەڵکی بنێردرێ کە خەریکی‌کارو بەرهەمهێنان بن لە بواری پیشەسازی‌و کشتوکاڵ‌و ئاژەڵداریدا. بێگومان کە ئەمە کاریگەری باشی دەبێ لە سەر پێشکەوتنی ئابووری و گەشەسەندنی ئابووری نەتەوە و خۆشگوزەرانی خەڵکی. من لێرەدا نموونەیەك بۆ خوێنەر دەهێنمەوە وبۆی روون دەکەمەوە ئایا زانیاریەك کە هاتە مێشکەوە دەزانی چۆن هاتووە ئەگەرکاتێ بڕوای بە هاوبیری وتواناکانی تری دەروونبالأیی نییە ئایا دەزانێ ئەو بیرانە و ئەو زانیاریە چۆن دێتە مێشکیەوە؟ رەنگە بڵێ بیری خۆمە من ناڵێم مرۆڤ خۆی ناتوانی بیربکاتەوە و بیرۆکە دابهێنێ من دەڵێم سەرەڕای بیرکردنەوەی خۆی بیری لە خەڵکیترەوە پێدەگات جا بۆ ئەوەش یا بیرەکەی خۆی لای خەڵکی نزیکی بڵێ و پرسیار بکات ئایا تۆ هەستت پێکردوە بەم زانیاریە یان بیرە؟ ئەگەر بیرەکە لە لای کەسیتر لە پێش تۆدا هەبووە کەواتە تۆ وەرت گرتووەو بیرۆکەکەت دانەهێناوە. ئەو کەسەی دایهێناوە ئەگەر نەیگوتبێ‌و بڵاوی نەکردبێتەوە ئەوا خەڵکیتر بە هاوبیری لێی وەرگرتووە کەواتە دوای گەڕانت بە ناو خەڵکدا ئەگەر کەسێك بوو ماوەیەك پێش تۆ ئەو بیرەی هەبوو کەواتە تۆ بیری خۆت نییەو وەرت گرتووە یان بەپێچەوانەوە یە کە ئەمەبۆت دەسەلمێنێ هاوبیری راستە.

Scanned by CamScanner

٣٢- دەروونە دۆزینەوە

توانای دەروونە دۆزینەوە لە توانای کارتێکردنو پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە واتە کار لەخۆت دەکەیتوپەی پێ دەبەیت کەبریتیە لە شتێك کە لە مێشکدا بە هەزو داڵخەوە دەتەوێ پێی بگەیتو ببیینیت یان ئەوەی لێی دەگەڕێت لە خوو و رەوشتی کەسێك یان رووخساری کەسێك ورەنگی دەموچاوی یان لە گەڕان بەدوای زانیاری و پەرتووکدا یان شتێکی پێویستت کە لە سەرێکەوە پەیام و وانە بە خۆت دەدەیت کە هەزو ئارەزووت هەیە ئەو کەسە ببینی یان ئەو رەنگی دەموچاوە یان زانیاریو پەرتوك وشتی پێویستە ببینیت و دەستت بکەوێت بۆ یە کە لێی نزیك بوویتەوە هەستەکانی ناوەوەی مێشکت کە زانیاریان هەیە لە نزیك بوونەوە لێی هۆشی نائاگات یان نەست بڵێن فەرمان دەدات بە هۆشی ئاگات بە هەستت کە هەستی پێبکەیت بە بیستن یان بینین یان بەسێ هەستەکەیتر کە لە سەرێکەوە مێشکت کار لە مێشکت دەکات واتە نەست کارلە هەست دەکات کە هەستی پێبکات ولێی نزیك بێتەوە کە هەستەکانی ناوەوەی مێشك خواستی هۆشی ئاگا ونائاگات بە دەست دەهێنن کە ئەمەش لەسەرێکیترەوە کە نەست کار لە هەست دەکات ودەچێتەوە سەر توانای کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشك لە سەر مێشك. وەکو هەستکردنی هەستەکانی ناوەوەی مێشك لە توانای پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشك وەکو کارتێکردنی نەست لە سەر هەستەکانی ناوەوەی مێشك کەتوانای کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکە کەواتە هەموو کەس دەروونە دۆزینەوەی لێ روودەدات وئەنجامی دەدات بەڵام پەی پێ نابات و نایناسێت و نازانێت چۆن لێی روودەدات بۆ نمونە گەنجێك چاوی رەشی پێجوانە کەجۆرێ لە چاوی رەش یان هەر رەنگێکی ترە ئەمە لە کوڵایی مێشکیدا پەیامی بە خۆیداوە کە هەزی بە بینینی چاوی رەشە بۆیە هەر کەسێك

Scanned by CamScanner

چاوی ڕەش بێت دەیەوێ نزیکی بکەوێتەوە لە هەر شوێنێکدابێت ئەوا تەماشای ئەو کەسە دەکات‌و کەسەکەش ئاوڕ دەداتەوە چاوەبڕنە یەک‌و هەزەکەی بەدی دێت لە بینینی چاوە ڕەشەکەدا. یان تۆ هەز بە خوێندنەوەی پەرتوکی مێژوویی یان رامیاری یان هەواڵگری یان ئابووری....یان دەروونبالآیی دەکەیت کاتێ چویتە لای پەرتوکفرۆشەکان کەهەزت لە دەروون باڵاییەو بەدوایدا دەگەڕێت یەکسەر بەرچاوت دەکەوێت واتە هەستەکانی ناوەوەی مێشکت دەزانن هەیەو زانیاری دەدەنە نەست‌و نەستیش فەرمان بە هەستی بینین دەدات ببینیێ کە تۆ لە ناکاو تەماشا دەکەیت ئەو بابەتەی هەزت لە خوێندنەوەیەتی دەی دۆزیتەوە بەلاّم ئەگەر تۆ پشودارو لە سەرخۆ بیت باشترە وەک لەوەی سەرکاڵ و سەرگەرم بیت بە کارێکەوە یان ماندوو بیت. لە باری هێوری و لەسەر خۆداو دالّخەت بە شتێکەوە نەبێت ئەوا باشتر توانای دەروونە دۆزینەوەت ئەنجام دەدەیت جا تۆ بتەوێت کەسێک ببینیت ئەوانەستت کارەکەت بۆ ڕێک دەخات بەرەو ئەو شوێنە بچیت‌و کەسەکە ببینیت یان ئەو کەسە نەستی فەرمان دەدات کەبەمەست هەستی پێبکات ئەنجاتۆ تەماشای کەسەکە دەکەیت بەلاّم هێشتا نەت بینیوە و ناتوانیت بڕیار بدەیت کە ئەو کەسەیە جا ئەگەر لەم توانایەدا کوڵ بوویتەوەو پێی ئاشنا بوویت ئەوا بە تەماشاکردنی لە ناکاوت دەزانی کەسەکەیە کە تۆ بە دوایدا دەگەڕێیت. بۆ ئەمەش دەبێ لە سەر خۆو هێورو لەش خاوبیت‌و پشوودارییت تا هەستەکانی ناوەوەی مێشکت یان نەستت بە هۆی یادوەریەکەتەوە بهێنیتەوە یادت کە ئەوە ئەو خواستەیە کەدەت وویست ئەو کەسە ببینیت لەم کاتەدا بجۆرە پێش وپێی بڵێ تۆ ئەو کەسە نیت. کەواتە توانایی دەروونە دۆزینەوە دەتوانی تەواو پێی ئاشنا بیت بۆ دۆزینەوەی کەسەکان‌و شتەکان و کەڵکی لێوەربگریت.

ڕاهێنانەکانی دەروونە دۆزینەوە

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ‌و بێدەنگ‌و لە بار ڕابکشێ‌و چاوت دابخە و لەشت شل بکە ئەنجا لە شتێک بگەرێ لە ماڵەوە لە خەیاڵتدا لە ناو مێشکتدا کە تۆ دەیدۆزیتەوە ئەنجا لە خەیاڵتدا داڵخەو بیرو سەرنجت لە لای ئەو

Scanned by CamScanner

شتە بێت کە لێی دەگەڕێیت و دەیدۆزیتەوە لە دالخەدایت و مێشکت پاک وروونەو بیرت نییە لەپڕئاوڕ دەدەیتەوە بۆ شوێنێک و تەماشای دەکەیت ئەنجا لەو شوێنەی تەماشای دەکەیت دەچی دەگەڕێیت ئەو شتەی کە نازانی لە کوێیەو لێت دیار نییە دەی دۆزیتەوە هەمیشە باوەڕت بە توانای دەروونە دۆزینەوەت هەبێ کە پێی ئاشنا دەبیت.

٢- هەمیشە دالخەو بیرو سەرنجت لە لای ڕاهێنانی یەک بێت باوەڕت بە خۆت بێت ئەوشتەی بۆی دەگەڕێیت دەیدۆزیتەوە باوەڕت بە خۆت بێت کە بە توانای دەروونە دۆزینەوەت دەگەیت و ئاشنا دەبیت و بە کاری دەهێنیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە کاتی بێدەنگیدا لە ماڵەوە لە شتێک بگەڕێ کەلێت دیار نییە تۆ مێشکت روون و پاکەو بەلەش خاوی و ماسولکە خاوی و هێوری سەرنج دەدەیت و ڕادەمێنی لە شتەکە کە لە ناکاو تەماشای شوێنی دەکەیت کە ئاماژەیە بۆ هەستی بینینت کە لەوێدایە بچۆ شوێنەکە بگەڕێ ئەوا دەیدۆزیتەوە هەر کاتێ بەوە گەیشتیت کە بیدۆزیتەوە مانای بە تواناکەت گەیشتویت و پێی ئاشنا بوویت بە ئاگایت لە بە کارهێنانی دا. ئەنجا بۆ کەڕەتەکانی تر لە خۆت ڕاببینەوە و باوەڕی پترت بە خۆت و توانای دەروونە دۆزینەوەت هەبێت ئەگەری هەیە لێدوان بێتە مێشکتەوە بڵێ وا لەوشوێنەدانراوەو شوێنەکەت لە ناو مێشکتدا پێ بڵێت من بە توانای دەروونە دۆزینەوە گەیشتووم و هەمەو ئاشکراکردن و داهێنانی خۆمە وە پەیوەندی هەواڵگری دیار مێشکم بە فەرمان دان بە مێشکم ئەنجامی دەدەن لە ناو خەڵکدا پێم دەڵێن تەماشای ئەو ڕەنگە بکە منداڵە یان گەنجە یان بە تەمەنەو لە کاتی دیارنەبوونی شتێکدا دەڵێن: تەماشای بکەکە ناناگا تەماشای دەکەم ئەوا شتەکەی لێی دەگەڕێم لەوێیە. بێگومان لە گەڵ ڕاهێنانە گشتیەکاندا ڕاهێنانە تایبەتیەکان ئەنجام دەدەیت. بە دڵنیاییەوە بە تواناکەت ئاشنا دەبیت و بە کاری دەهێنی ئەگەر تۆ لە کەسێک

Scanned by CamScanner

بگەڕێت كەلە شارەكەی خۆت نییە ئەوا كاتی دەوێت بەڵام ئەگەر لە شارەكەی خۆت بێت كاتی كەمی دەوێت و زوو دەی دۆزیتەوە.

بەكارهێنانەكانی دەروونە دۆزینەوە

١- توانای دەروونە دۆزینەوە دەتوانی خزمەتی ئاسایشی نەتەوەیی و هەواڵگری نەتەوەیی پێبكەیت كە پەیام بەخۆت دەدەیت هەرچی سیخوری داگیراكەران و نەیارانە بە كورد ئەوا بە دەروونە دۆزینەوە بیان دۆزیتەوەو ئاشكرایان بكەیت بۆ دەسەڵاتی كوردیو خەڵكی كوردی كە داڵخە بە سیخورەوە لێ نەدەیت بە دوایدا دەگەڕێیت تا ئەو كاتەی نزیكت دەبێ یان لە تەلەفیزیۆندا دەبینی كە هەستەكانی ناوەوەی مێشك زانیاریت پێ دەڵێن كە تۆش بە هۆی هەستی بینینو بیستن هەستیان پێدەكەیت.

٢- لە بواری فێركردندا دەتوانی بە دەروونە دۆزینەوە بە زانیاری بگەیت و ئەو زانیاریەی دەتەوێت پێی بگەیت و پەیامی ئەرێی باش بە خۆت بدەیت كە توشی كاری باش وفێربوونی كاری باش و مرۆڤی باشو رەوشتی باش بیت كە سەرئەنجام هەموویان دەدۆزیتەوە و پێیان دەگەیت.

٣- لە بواری ئاسایشی كۆمەڵگادا توانای دەروونە دۆزینەوە بە كار دەهێنرێ بۆ دۆزینەوەی تەكەمەنی و جبەخانەی پیلانگێڕان و ئاژاوە گێڕان. یان كەسانێك كە بە تەنگ بەرژەوەندی گشتی یەوە نایەنو دۆزینەوەیان پێویستە.

٤- لە بواری رامیاریدا پەیام بە خۆت بدەیت كە بەرەو رووی رامیاری باش بیتەوە رامیاری باش فێربیت لە بەرژەوەندی میللەتدا بێتو سەركەوتوو بیتو زانیاری بدۆزیتەوە بۆ كاری رامیاریت و چارسەركردنی گرفتی رامیاریت.

٥- بواری كۆمەڵایەتی دەتوانی توانای دەروونە دۆزینەوەت لە پەیوەندی كۆمەڵایەتی باشدا بە كار بهێنیتو توشی خەڵكی باش بیت و پەیوەندی كۆمەڵایەتی لێوە فێربیت خزمایەتی ودۆستایەتی و برادەریەتی فێربیت بە هۆی بە

Scanned by CamScanner

دوادا گەڕانت بە خەڵکی باش‌و لێهاتوو کە بە دەروونە دۆزینەوە پێی دەگەیت. هەروەها دۆزینەوەی هاوسەری باش و لێهاتوو کە بتوانن پێکەوە بژین بە بەختیاری.

٦- بواری شوێنەوارو زەمین ناسی (جیولۆجی) دەتوانی بە کاری بهێنیت بۆ دۆزینەوەی شوێنەوارە دێرینەکانی کورد تا مێژووی کورد دەوڵەمەند بکەیت شارستانی کۆنی نەتەوەکەت بناسی. هەروەها لەبواری زەمین ناسی (جیۆلۆجی) بە کەڵك دێت بۆ دۆزینەوەی کانزاکان لە ناوچەکان و دۆزینەوەی ئاوی ژێرزەوی‌و گازو نەوت وکانزا.

٧- لە بواری تەندروستی‌دا دەتوانی بە دەروونە دۆزینەوە بە دوای کاچاخچییەکانی مادە سڕکەرەکان‌و ئەو کەسانەی بەکاری دەهێنین بگەڕێیت ئەوا بە توانای دەروونە دۆزینەوە بیان دۆزینەوەو بیان دەیت بە پۆلیسی تاوان کەئەمە خزمەتە بەنەتەوەکەت دەتوانی ئەوکەسانەش بدۆزیتەوە کە خەریکی بڵاوکردنەوەی نەخۆشیەکانی رووتپەڕین‌و گەندەڵین، کەدەستدرێژی ناموسی خەڵکی دەکەن‌و ئاشکرا بکرێن بۆ پۆلیسی تاوان‌و خەڵکی وڕۆژنامەکان.

Scanned by CamScanner

٣٣-دەروونە دوورکەوتنەوە

دەروونە دورکەوتنەوە دەتوانین بڵێین لە تواناکانی پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کە هەستەکانی ناوەوەی مێشکت زانیاری دەدات بە ئەست کە ئەمە لە پەیبردنەکانە و ئەستیش کار لە خۆی دەکات بۆ دوورکەوتنەوە لە ڕووداوێک کە زیانت پێ بگەیەنێ ئەمەش لە توانای کارتێکردنی سەرووی ئاسایی مێشکت لە سەر مێشکتە. دەروونە دوورکەوتنەوە بریتیە لە دوورخستنەوەی خۆت لە هەر ڕووداوێک کە بە زیانت تەواو دەبێ لەهەر کار وخوویەک و لێدوانێک کە بە زیانت تەواو دەبێت. شرۆڤەی مێشکی خۆت دەروونی خۆت بکە بزانە ئەو شتانەی هەزیان پێ ناکەیت ئەوا لێیان دوور دەکەوێتەوە بۆیە بە خودا چوونەوەو ڕەخنە لە خۆ گرتن و تێگەیشتن لە ئەرێی و ئەرێی بیرەکان و خووەکانت پێویستن. تا ئەوەی هەزت لێی نییە دووربکەوێتەوە کە ئەمەش دەبێتە دەروونە دوورکەوتنە.

ڕاهێنانەکانی دەروونە دوورکەوتنەوە

١- ڕۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لەباردابکشێ و چاو دابخەو لەشت شل بکەو بیربکەرەوە لەو شتانەی کە هەزی لێناکەیت و زیانت پێ دەگەیەنێ لە خەیاڵتدا کەتۆ لە ئایندەدا لە هەموو شتانە دوور دەکەوێتەوە کە هەزی لێناکەیت و زیانت پێ دەگەیەنن. بێگومان کە ڕاکشاوی لەشت شل کردووە خۆتدا دابڕیوە لە کارتێکردنەکان وسەرنجی کوڵ دەدیت لەو شتانەی کە بەزیانتن ئنجا پەیام بە خۆت دەدەیت کە لێیان دووردەکەوێتەوە چونکە زیانت پێ

Scanned by CamScanner

دەگەیەنن یان لەم کاتەدا پێویست نییە نزیکی بکەویت. ئەنجا باوەڕت بە توانای دەروونە دووکەوتنەوە هەبێت کە پێی دەگەیت.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرت لەلای راهێنانی یەك بێت باوەری تەواوت بە توانای دەروونە دوورکەوتنەوەت هەیە لەو شتانەی کە زیانت پێدەگەیەنێ.

٣- رۆژانە چەند کەڕەتی لەگەڵ خەڵکدا دانیشتویت پەیام بە خۆت بدە بڵێ برادەرەکەم یان ناسیاوەکەمو خزمەکەم هەتامن لە گەڵیدا بم کار ولێداوانێك ناکات کە بە زیانی من تەواو بێت چونکە توانای دەروونە دوورکەوتنەوەم هەیە یان دەچی بۆ بازارو پەیام بە خۆت دەدەیت کە توشی شتێك نابێت زیانت پێگەیەنێ یان لەخود رۆیەکدا نابێت کەتوشی رووداوبێت کەزیانت پێبگەیەنێ چونکە توانای دەروونە دوورکەوتنەوەت هەیە. بێگومان لە ئەنجامی راهێنانەکانی تایبەت و گشتیەوە توانای دەروونە دوورکەوتنەوە لە خۆتدا بە هێزدەکەیت. ئەگەر هەستت کرد وەك جاران نیتو دوورکەوتویەوە لەو شتانەی زیانت پێ دەگەیەنێ ئەوا بەتوانا گەیشتووتو بە هێز بوویتو بەردەوام بەپێی کات و شوێن شتە زیان بەخشەکان لە خۆت دووربخەوە.بەدەر لەمە ئەگەر کەسێك بە دەروونە کارتێکردن کارت تێبکات ئەگینا توشی زیان نابێت. یان چارەنوست لە لایەن هێزی دەرەکیەوە دیاری کرابێ کە ئەمەش ناتوانی بیگۆرێت.

بەکارهێنانەکانی دەروونە دوورکەوتنەوە

١- لە بواری هەواڵگریدا دەتوانی بە توانای دەروونە دوور کەوتنەوەت لە سیخورەکان دوورکەویتەوە کە دژایەتیت دەکەنو پیلان دژت دەکەن. یان پیلانی کوشتنت دەکەن و بە توانای دەروونە دوورکەوتنەوەت دوور دەکەو یتە وە د بەرەستیان ناکەوێت.

Scanned by CamScanner

٢- له بواری سەربازیدا تۆ به توانای دەروونه دوورکەوتنەوەت له مەترسیەکانی کوشتن‌و دیلی دووردەکەویتەوە له پیلانی کوشتنت دووردەکەویتەوەو بەر ناکەویت.

٣- له بواری تەندروستیدا به پەیامدان به خۆت له نەخۆشیەکان دوور دەکەویتەوە له رووداوێك یان خواردنێك که زیان به تەندروستیت بگەیەنێ دوور دەکەویتەوە به توانای دەروونه دوورکەوتنەوە که به پەیامدان به خۆت ئەوا خۆت گورمیش وکۆك دەکەیت.

٤- له بواری کۆمەڵایەتیدا له کەسانی دزوپووت کەرەوە و درۆزن دوور دەکەویتەوە له کەسانی بێ رەوشت دووردەکەویتەوە له هاوڕێ ودۆست و برادەری خراپ دووردەکەویتەوە. له گرفتی کۆمەڵایەتی دوور دەکەویتەوە.

٥- له بواری رامیاریدا دەتوانی توانای دەروونه دوورکەوتنەوەت به کار بهێنیت که له رامیاری خراپ دووربکەویتەوە چونکه زیان به مێژووی رامیاری کردنت دەگەیەنێ زیان به کەسایەتی رامیاریت دەگەیەنێ.

٦- له بواری فێرکردن‌و پەروەردەدا ئەوا پەیام به خۆت بده که به توانای دەروونه دوورکەوتنەوەت له زانیاری خراپ‌و فێربوونی. خراپ دوورکەویتەوە که پەروەردەی خرابت دەکات. هەروەها زۆر شتیتر که خۆت هەزی پێناکەیت لێ دوور بکەوەوە جا بۆ ماوەی کاتی بێت یان هەمیشەیی بیت. که ئەمەش پەیام دانه به خۆت‌و خۆ کوك کردن و گورمیشکردنه (توقیت) که تۆ لەو کات‌و شوێنەدا لەو شته دوور بیت که هەزی لێ ناکەیت‌و به زیانته که ئەمیش جۆرێکه له به کات کردنی (گورمیش کردنی) نەست (میکانیزم توقیت اللاشعور) تۆ وەکو کات ژمێرێك که گورمیشی دەکەیت به کاتکردنی دەکەیت که له کاتی دیاریکراودا که دەتەوێ زەنگ لێبدات و له کاتی تردا زەنگ لێنەدات کەواته له شتێك دووربکەوێتەوە که هەزت لێ نیه ئەوا پێی دەگوترێ دەروونه دوورکەوتنەوە و له شتێك نزیك بێتەوە له کاتی خۆیدا که هەزت لێیەتی ئەوا پێی دەگوترێ دەروونه

Scanned by CamScanner

نزیك کەوتنەوە کە فێربوونی دەروونە دوورکەوتنەوە و نزیك بوونەوە لە نەگبەتی و بەدبەختی دوورت دەخاتەوە بە سەر خۆشبەختی وئارەزووەکانی بە کەڵکدا نزیکت دەخاتەوە جگە لەوشتانەی کە چارەنوس سازن و لە بوونتەوە لە گەڵتدایە و پەیوەندی بە هێزی دەرەکییەوەیە چونکە توانای مرۆڤ بێ دەستەوەستانە لە بەردەمیدا.

Scanned by CamScanner

٣٤- دەروونە نزیک کەوتنەوە

دەروونە نزیککەوتنەوە هەروەکو دەروونە دوورکەوتنەوە لە تواناکانی کارتێکردنەکان و پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە چونکە هەستی بالآت کە هەستەکانی ناوەوەی مێشکە پەی پێدەبات‌و زانیاری دەدات کە لێی نزیک بێتەوە کەنەستیش کارتێکردن لە سەر خۆت لە سەر مێشک بە گشتی دەکات کەبەئاراستەی ئەو شتە نزیک بیتەوە کەبەکەڵکت دێت. کەواتە دەروونە نزیک بوونە لەئەنجامدانی پەیامدان بەخۆت بەنەست تۆ لەڕووداوێک یان لە شتێک نزیک دەخاتەوە کە بە کەڵکت دێت‌و هەزی لێ دەکەیت. کەواتە بە خۆتدا بچۆرەوە وئەو شتانەی هەزی لێدەکەیت پەیام بە خۆت بدە کە لێی نزیک بیتەوەو پێی بگەیت کە ئەمە شانس‌و بەخت دەگەیەنێ جگە لەو شتانەی کە چارەنووس سازن لە بوونتەوە هێزیکی دەرەکی بۆی دیاری کردوویت‌و ناتوانی خۆتی لێ نزیک بکەیت. مەگەر بە نزیکبوونەوەت لەو هێزە دەرەکیە. من ناتوانم لەوە پترت بۆ روون بکەمەوە. توانای دەروونە نزیک کەوتنەوەش کە ئاشکرا کردنی خۆمە، کەواتە توانای ئەنجامدانیم هەیە ولەهەموو مرۆڤێکیش دا هەیە بەلآم پێی ئاشنا نییە.

ڕاهێنانەکانی دەروونە نزیک بوونەوە.

١- ڕۆژانە چەند کەرەتێ لە سەر جێگەو شوێنی چۆڵ‌و بێدەنگ و لە بار ڕابکشێ‌و چاوت دابخەولەشت شل بکەو کارتێکردنەکان لە سەر مێشک لابدەو لە خەیاڵتدا سەرنج بدە لەو شتانەی کە بە کەڵکن‌و هەزیان لێدەکەیت تالێی نزیک بیتەوە ئەنجا پەیام بەخۆت دەدەیت لەخەیاڵتدا کەلێی نزیک بیتەوەو پاشان سەرنج دەدەیت پێی

Scanned by CamScanner

گەیشتووی ولیَ نزیك بوویتەوە باوەڕی تەواوت بە توانای دەروونە نزیکبوونەوە هەبێت.

٢- هەمیشە دڵخەوییرو سەرنجت لە لای ڕاهێنانی یەك بێتو باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبیَ کە بە توانای دەروونە نزیك بوونەوەت دەگەیت و ئاشنا دەبیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتیَ کەسێك کە هەست دەکەیت خوو ورەوشتی بە دڵتە کە پێشتر پەیامت بە خۆت داوە کە هەر کەسیَ خووو ڕەوشتی بە دڵتە لێی نزیك بیتەوە کەلەبازاڕ یان لەهەر شوێنێك دەیبینیو لەناکاو تەماشای دەکەیتو ئەویش تەماشات دەکات ئەوا لەخۆت ڕابیینەو بچۆ خۆتی پیَ بناسێنە ئەوا ئەویش هەز بەناسینت دەکات یان کەڕەتەکانی پێشوو بینیوتەو نەت ناسیوە هەوڵ بدە بیناسە چونکە خۆت پەیامت بەخۆت داوەئەوا ئەو خەڵکەی ئەو جۆرە رەوشتەیان هەیە کە خۆت پێت خۆشە بیان ناسیت ئەنجا تاچ تەمەنێك دەویَ کە خۆت پێت خۆش بێت ئەوا لە هەر شوێنێك بیبینیت ئەگەر لە بەر هۆکاری نەپەرژان یان نەبوونی کات یان شەرم نەت ناسی ئەوا بۆ کەڕەتیتر بیناسە کەواتە هەر کەسیَ بینیوتەو خوو ورەوشتی بە دڵتە کە پەیامت بە خۆت داوە بە توانای دەروونە نزیکبوونەوە لێی نزیك بیتەوە ئەوا گومانت نەمێنیَ کە لە هەموو کەڕەتێکدا کە نزیکت دەکەوێتەوە لە ناکاو تەماشای دەکەیت ئەگەر لە تەنیشتتو لە دواشتەوە بێت ئەوا تەماشاکردنەکەت نزیکبوونەوە لەو کەسەیە کە دەتەویَ کەواتە بچۆ بیناسە. یان ئەوکەسەت دەبیَ بە توشتەوە بە هۆی کارێکەوە یان بە هۆی کەسێکیترەوە ئەوا بیناسە کاتیَ هەستت کرد کە ئەمە ئەو کەسەیە دەتەوێت بیناسیت. هەوڵ بدە کە لەگەڵ هەر کەسێك کە فەرموت دەکات بۆ ماڵیان بچیت ئەوجۆرە میوەیەت بۆ دابنێت کە تۆ هەزت لێیەتی هەمیشە لە ماڵی خەڵکی ئەو میوەیە بخۆیت ئەوا تۆ لەوکاتەدا فەرموو دەکرێت کە ئەو ماڵە ئەو میوەیەی هەبێت چونکە هەز لە خواردنی دەکەیت و دەتەویَ لێی نزیك بیتەوە لە هەر میوانداریەك کە ئەو میوەیەت بە خواردن بۆ دادەنێن یان هەمیشە سواری تەکسیەك یان پاسێك

Scanned by CamScanner

بیت كه(لێخوڕەكەی) لێهاتوو بێت لێرەدا تێبینی ئەم ڕاهێنانی سێهەمە بكە ئەگەر بە پێی پەیامدانەكەت بوو بە توشتەوە واتە لێی نزیكبوویتەوە مانای بە توانای دەروونە نزیكبوونەوە گەیشتویت تۆ ڕاهێنانی سێ لە سەر شتێك لەوانە یان هەموویان ڕۆژانە ڕاهێنان بكە. هەر كاتێك پەیت برد كە بە توانای دەروونە نزیكبوونەوەت نزیك بویتەوە لەو كەسە یان لەو شتە ئەوا باوەڕت بە خۆت هەبێت و بەردەوام ببە بێگومان ڕاهێنانە گشتی و تایبەتەكان بەیەكەوەن كەئەم دەروونە نزیكبوونەوەیە خۆم ئاشكرام كردووەو جیام كردۆتەوە لە تواناكانیترو زاراوەم بۆ داناوە لەگەڵ ڕاهێنانەدا كەلەپەرتوكیتردا بە ناوێكیتری جیانەكراوە لێی ئەدوێن وەكو (میكانیزم توقیت اللاشعور) كە دەروونە دووركەوتنەوەو نزیكبوونەوە هەر دوكیان پێكەوە دەگرنەوە. بەڵام من لە یەكترم جیاكردونەتەوە.

بەكار هێنانەكانی دەروونە نزیكبوونەوە

١- لەبواری كۆمەڵاتیدادەروونە نزیك بوونە لە كەسانێك كە كەڵكیان ئەبێ و ڕاستگۆن و دڵسۆزن بەكار دەهێنرێ ئەنجا پەیام بە خۆت ئەدەیت كە لە گەڵ خەڵكی باشدا نزیك ببیت بۆ برادەری و خزمایەتی و تێكەڵبوون و ئاشنایەتی.

٢- لە بواری ڕامیاریدا لە كەسی ڕامیاریەوانی لێهاتوو پاك نزیك بیتەوە كە بێ زیان بێت ولە كاری ڕامیاری بە كەڵك نزیك بیتەوە...

٣- لە بواری ئابوریدا بە سەر كاری باشدا بكەویت و لێی نزیك بیتەوە لە كاری باش و شوێنی باش كە ژیانی ئابوریت باش بكات و لە كار نزیك بیتەوە ولە بێ كاری دوور بكەویتەوە.

٤- لە بواری فێربوون لە كەسی زیرەك و بەتوانا نزیك ببیتەوە لە مامۆستای زیرەك نزیك بیتەوە و لە فێربوونی بەكەڵك نزیك بیتەوە.

لێرە ئەمەوێ شتێك بڵێم كە شتێكیتر هەیە بۆم ئاشكرا ئەبووە ئەویش ئەوەیە كە مرۆڤ زۆرجار هەڵە ئەكات بەڵام هەڵەكەی بە كەڵكی خۆی تەواو ئەبێت یان

شتێكیتر هەیە كەتوشی شەڕ دەبێ بە خێر بۆی دەگەڕێتەوە یان چاكە دەكات بە شەڕ بۆی دەگەڕێتەوە یان كردەوەی خێر هەیە بە شەڕ بۆتان دەگەڕێتەوە یان كورد دەڵێ نازانێ خێر لە چیدایە جار هەیە خێر لە شەڕ دایە یان دەڵێن داخوا ئەم شەڕە خێری كێی تێدایە من هێشتا پەیم بەم جۆرە ڕووداوانە نەبردووە چۆن ڕوودەدات و زانیاریشم لە دەستگای هەواڵگری و پەرتوك خوێندنەوە وەر نەگرتووە تا بزانم سەرچاوەكەی چییە؟ بەڵام ئەوروپیەكان پەیان پێ نەبردوە كە هەرا وجەنگ خێری لێبكەوێتەوە یان بە پێچەوانەوە. بەڵام كورد پەی پێ بردوە و نازانێ هۆكەی چییە.

Scanned by CamScanner

٣٥- دەروونە لە بەرگرتنەوە Psycho Cloning

توانای دەروونە لە بەر گرتنەوە لە توانای کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کە دەروونە لە بەرگرتنەوە بریتی یە لە لە بەرگرتنەوەی خۆت بە توانای دەروونت کە لە یەك کاتدا لە دوو شوێن پتر بیت یان لە بەرگرتنەوەی خەڵکی وەکو کەسێك کە لەیەك کات لە دووشوێن یان پتر هەبێت دەتوانرێ لە دەروونە لە بەرگرتنەوەی کەسێك دا وێنەکەیت لابێت و لە وێنەکە بیهێنیتە دەرەوە کە دایڤید کۆپەر فیلد و زۆر جادووگەریتر ئەو توانایەیان هەیە هەروەها ئاژەڵیش لەبەریدا دەگیرێتەوە. کەواتە دەروونە لە بەرگرتنەوەی خۆیی و خەڵکی هەیە. کە هەر کەسێك خۆیی لەبەرخۆی بگرێتەوە لە یەك کاتدا لە چەند شوێنێك بگەرێت بە هەمان شێوە دەتوانێ مرۆڤیتر و گیانەوەریتر لە بەریا بگرێتەوەو لە یەك کاتدا لە دوو شوێنی جیاوازبن یان لە چەند شوێنێ بن یان لە یەك شوێندابن.

روونتر بڵێم ئەگەر توانای دەروونە لە بەر گرتنەوەت تێدا پەیدا بوو ئەو لە یەك کات لە دوو شوێنی واتە تۆ کەلەماڵەوەیت دەتوانی لە بازاریش بیت یان لە سەردانی کەسێك بیت بەرێوەو یان لە شوێنیتریش بیت کەخەڵکی دەتبینێ بەخودی خۆتت دەزانێ ئەنجا خۆشت ئەگەر بەئاگا نەبیت لەتوانای خۆت هەست بەخۆت ناکەیت کە لە شوێنیتری و دەروونەخۆ لە بەر گرتنەوەت کردووە.

راهێنانەکانی دەروونە لە بەر گرتنەوە

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ رابکشێ و چاوت دابخەو لەشت شل بکەو داڵخەو بیرو سەرنجت لەلای توانای دەروونە خۆ لە بەر گرتنەوەت بێت و لە خەیاڵتدا ئێستا کە لە ماڵەوەیت یان راکشاویت، ئەوا لەهەمان کاتدا لە

Scanned by CamScanner

ژوورەکانیتری ماڵەوەت ڕاکشابیت یان لە سەردانی کەسێکدا بیت بەسەردانی کورت یان لە بازاڕ بیت و باوەڕت بە توانای دەروونە خۆ لە بەر گرتنەوە هەبێت یان وێنەی کەس وگیانەوەرێکت لایەو بەتوانای دەروونە لەبەرگرتنەوەت لەبەریدا دەگریتەوە لەبەردەستدا.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێت کە بە توانای دەروونە لە بەر گرتنەوەت دەگەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگەو لە بار دانیشتوی یان ڕاکشاوی یان بە پێوەیت چاوت کراوەیە یان داخراوە داڵخەو بیرت لە لای دەروونە خۆ لە بەر گرتنەوەیەو لەکولایی مێشکتدا هەست دەکەیت کە ئێستا لە ژوورەکەیتر لە ماڵەوە ڕاکشاوی یان لە سەردانی کەسێکی نزیکتی یان لە بازاڕی بەلای دۆست وناسیاودا تێدەپەڕیت دوای ماوەیەك بەردەوام بوونت هەستێ دێتە مێشکتەوە کە توانای ئەنجامدانی دەروونە خۆ لە بەرگرتنەوەت هەیە لە خۆت ڕاببینە و دەست پێبکە بەلام بۆ ئەوەی بزانی تەلەفۆن بۆ برادەرەکەت بکە کە بەلایدا لە نزیکیەوە تێدەپەڕیت بڵێ سەلاممکرد منت بینی ئەگەر ووتی بەڵێ بڵێ: ئەی بۆ وەڵامت نەدامەوە ئەگەر گوتی وەڵامم دایەوە و بینیمی ئەوا تۆ لە یەك کاتدا لە دوو شوێن بوویت یان ڕەنگە خۆت هەستی پێبکەیت کە لەو شوێنەی بەلام تۆ وێنەی ئەو شوێنە نابینی بە بینینی هەستەکانی دەرەوەی مێشکت وگوێت لە دەنگ کەس نابێت. ئەمەش بەوەدا بۆت ئەنجام دەدرێ کە تۆ ئارەزوو و هەزێکی زۆرت هەیە کە بچیتە ئەو شوێنە بەلام نات پەرژێ و کاتت نییەو بەلام پەرۆشی ئەوەشی کە پیاسەی ناو بازاڕ بکەیت یان لەو ئاهەنگ و بۆنەیەدا بیت کە لێرەدا لەبەرگیراوەی خۆت دەچێتە ئەو شوێنە بە شێوەی ڕۆیشتنی ئاسایی و بەدەنیە و هەروەها. بۆ کەسیتریش بە هاوشێوەی خۆت کە هەزو ئارەزووت هەیە کە لە هەمان کات دا لە شوێنێکی تریش بێت. بەلام نازانم چی دەبێت ئەگەر لە بەرگیراوەکەت توشی

Scanned by CamScanner

مەترسی بوو؟! دەتوانی بەهۆی وێنەوە مرۆڤو گیانەوەریتر لەبەری بگریتەوە راهێنانی لەسەر بکەیت.

بەکار هێنانەکانی دەروونە لە بەر گرتنەوە

دەروونە لەبەرگرتنەوە هەروەکو تواناکانیتر دەتوانی لە زۆر بواردا بە کاری بهێنی لە بواری بە تایبەتی سەربازیو زیندانیکردنو سەرلێتێکدانی دەستگای هەواڵگری کە لە ژێر چاوەدێریاندا بیت لە بواری ئابووری کشتوکاڵی زۆر شتی بە کەڵك...بەکار دەهێنرێ. واتە دەتوانی میوەکان وشتەکان کەوێنەن لەبەریاندا بگریتەوە.

Rebwar-Pdf

Scanned by CamScanner

٣٦- دەروونە خەون پێ بینین

توانای دەروونە خەون پێ بینین لە توانای کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کە کەسێك بە توانای دەروونە خەون پێبینین بە کەسێکی ترخەون دەبینێ لە کاتی خەوتنیدا، بەڵام ئەگەر پسپۆڕ و شارەزا نەبێت وا دەزانی بە خۆی خەوی بینیوە و پەیوەندی بە مێشکی خۆیەوەیەو هەست ناکات کە کەسێکی تر خەونی پێ بینیوە.

کە ئەو کەسەی توانای دەروونە خەون بینینی هەیە وێنەبەرداری کارێك یان لێدوانێك یان رووداوێك یان شتێك لە خەیاڵیدا دەکات و لە کوڵایی مێشکیدا پەیام بە خۆی دەدات ئەو کەسەی کە دەیناسێ ئەم روداوە بە خەون ببینێ لە کاتی خەوتنیدا بۆیە پێویستە پەیام بە خۆت بدەیت تا خەونی خۆت و خەڵکیت بۆ لە یەکتری جیابێتەوە. من پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم خەونیان بە خەڵکی پێم بینیوە. کە بە هۆی پەیوەندی لە گەڵ مێشکمدا خەونی دەستکردیان بە مێشکم بینیوە. کە هەر لەساڵی ١٩٩٨ وە لە مانگی (٥)دا تێیان گەیشتم کە ئەمە خەونی دەستکردەو خەونی خۆم نییە. کە ئەو کەسەی توانای دەروونە خەون پێ بینینی خەڵکیتری هەیە دەتوانێ خەون بە خەڵکی ببینێ کە ئەم خەوە جودایە لە خەونی پێشبینیو روونبینی و خەونەکانی ئاسایی. بەڵام ئەگەر کەسێك شارەزا نەبێت وادەزانێ خەونی خۆیەتیو خۆی مێشکی بینیویەتی وباوەڕ پێهێنانی رەنگە بێتە کردەوە وزۆربارەکردنەوەی بە کەسێك ئەو کەسە توشی رامانو بیرکردنەوە دەکات یان ناچاربە باوەڕ پێهێنانی دەکات کە سەرئەنجام دەیکات بە کردەوە بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بەڵام دەتوانی پەیام بە خۆت بدەیت کە خەونی پێشبینی

Scanned by CamScanner

خۆت‌و خەونی ڕوون بینی جودا بکەیتەوە بەشتێك لە کاتی خەون بینیندا ئەنجا ئەگەر خەونیترت پێبینرا لە لایەن کەسێکەوە ئەوا بۆت جیا بۆتەوەو تێدەگەیت کە خەونی خۆت نییە. خەون هەیە کاروباری ڕۆژانەتە کە پێیەوە خەریکیت شەو خەونی پێوە دەبینی.

من لێرە ڕاهێنانی خەون بینین بە مرۆڤیتر دەنوسمەوە تا بتوانی کاری چاکەو خزمەتی پێبکەیت. ئەگینا ئەگەر چاڵ بۆ خەڵکی هەڵکەنی دەرباز نابیت‌و خۆتی تیَ دەکەویت. کەواتە ووریا بە! چونکە ژیان هێزێکی دەرەکی سەرپەرەشتی دەکات کەناتوانیَ لێی ڕزگار بێت.

ڕاهێنانەکانی دەروونە خەون پێبینین

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتیَ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لە بار ڕاکشاویت چاوت داخستووە کارتێکردن لە سەر مێشکت لادەبەیت‌و لەشت خاو کردۆتەوە. ئەنجا بە خەیاڵت کە ئامۆژگاریەك بۆکەسێکی نزیك دەنێری کە خەونی پیَ ببینیَ و واز لەو خووەی بهێنیَ وەکو خووی زۆر توڕەبوون یان جگەرەکێشان ئەنجا لە خەیاڵتدا وێنەبەرداری بکە کە پەیامەکەی تۆی پێگەیشتوە و کاری تێکردووە وبە خەون دەیبینیَ. ئەنجا باوەڕی تەواوت بە توانای دەروونە خەون پیَ بینین هەبێت.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرو سەرنجت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت‌و باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبیَ کە بە توانای دەروونە خەون پیَ بینین دەگەیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتیَ بە دانیشتووی یان بە ڕاکشاوی چاوت کراوە یان داخراو بێت و لەشت شل‌و خاو بێت. کەسی نزیکت کە دەتەویَ خەونی پیَ ببینیت تا واز لە خووی جگەرەکێشان بهێنێت یان هەر خوویەکیتر ئەمە لە بەرخۆتەوە لە کولأیی مێشکدا بە لێدوان دەیڵێیت‌و وێنەیەك دەکەیت بۆ خەونەکەی ئەو کە دکتۆرێك پێی بڵیَ لە خەوندا جگەرە مەکێشە لە بەر چەند هۆیەك دوای بەردەوامیت لەم ڕاهێنانە لەو کەسە بپرسە بزانە خەونی بینیوە بەڵام هەفتەی جارێك لێی بپرسە تا بە

Scanned by CamScanner

پرسیارەکەت پەست نەبێت ئەگەر گوتی بینیومە کە دوکتۆر هاتوەتە خەونم و ئامۆژگاری کردوم کە جگەرە نەکێشم ئەو کاتە لە خۆت دڵنیا دەبیت کە بە تواناکەت گەیشتویت ئەنجا دەست پێبکە بۆ هەموو کارێکی چاکتر. بێگومان ڕاهێنانی گشتی و تایبەت پێکەوەیە وەکو هەموو لکەکانیتری دەروونبالآیی.

بەکارهێنانەکانی دەروونە خەون پێبینین

١- لە بواری فێرکردن دەتوانی منداڵەکەت لە خەونیدا ئامۆژگاری بکەیت کە خوو بداتە خوێندن و فێربوون یان ئەو کەس و برادەرانەت خەونیان پێ ببینی کە خەریکی خوێندنەوە و خۆ ڕۆشنبیرکردن بن.

٢- لە بواری تەندروستیدا بە کاری دەهێنی کە برادەرو خزم وناسیاوت واز لە خواردنێك بهێنن کە زیانی بۆیان هەیە و واز لە خواردن وخواردنەوەی مادەسڕکەرەکان بهێنن کە بۆ تەندروستیان خراپە یان واز لە جگەرە کێشان بهێنن یان خووەکانیتر.

٣- لە بواری هەواڵگریدا خەون بە کەسێکی دەستگای هەواڵگری ببینی کە دژە ئەوا واز لە هەواڵگریکردن و دژایەتی کورد بهێنێ ئەگینا زیانی پێدەگات.

٤- لە بواری کۆمەڵایەتیدا ئامۆژگاری کەسی ناسیاو وخزم بکرێ کە پەیوەندی خۆش بێت لەگەڵ خەڵکیداو ڕێزی خەڵکی بگرێ و ژیرانە هەڵسوکەوت بکات و درۆ لە گەڵ خەڵك نەکات.

٥- لە بواری ئابوریدا کە بە خەون بینین ئامۆژگاری کەسی ناسیاو بکرێ کە خەریکی ئیش و کار بێت و بێ کارو ئیش نەسوڕێتەوە.

٦- بەڵام وریا بە خەون بینین بە خەڵك لە بەرژەوەندی خۆی و نەتەوەکەیدا بێت و زۆر فشار مەخەرە سەر مێشکی و مەیترسێنە و دژایەتی کەس مەکە با چاکە بدرویتەوە. چونکە ئەگەر خەڵك لەبەردەستی تۆدایە ئەوا تۆش لەبەردەستی هێزێکی دەرەکیدایت!.....

Scanned by CamScanner

٣٧- دەروونە پاراستن

تواناى دەروونە پاراستن لە تواناى كارتێكردنەكانى سەرووى ئاسايى مێشكە. كە دەروونە پاراستن بريتيە لە پاراستنى هەر شتێك كە دەتەوێت بۆ ماوەيەك وەك خۆى بمێنێتەوە بێ ئەوەى گۆڕانى بە سەردا بێت من تواناى دەروونە پاراستنم هەيە پۆليسى نهێنى ديار مێشكم زۆرى پێ ئەنجامداوم بەلاّم پێشتريش خۆم ئەنجامم داوە. وەكو هێشتنەوەى خواردن بێ ئەوەى بۆ گەن بكات يان شتێك لە شوێنى خۆى بمێنێتەوە بێ ئەوەى كەس دەستى بۆ بەرى پۆليسى نهێنى ديار مێشكم چەندين جار فەرمانيان داوە بە مێشكم كە چێشتى ناو بەفرگر دواى ئەوەى خستومەتە سەر ئاگر بۆ كاتێكى دورودرێژ رێگەى گەرمبوونەوەى لێگيراوەو بە ساردى ماوەتەوە. لە پيرەكانى ئيسلاميشدا زۆربەيان تواناى دەروونە پاراستنيان هەبووە. پير سەرى سەقەتى كاتێ فرۆشگاى وردەواڵەى لەباخدا هەبووە شەوێ لە بەخداد هەموو فرۆشگاكانى كە بەتەنيشتيەوە دراوسێن دەسوتێ تەنها فرۆشگەكەى پير سەرى سەقەتى ناسوتێ هەر وەها پير بيشراى جافى وايلێهات بە بێ پێڵاو بە ناو بازاڕى بەخدادا دەگەرا بۆ ئەوەى پێكانى لە پيسى بپارێزى نەيهيشتوە هەتا مرد يەك ئەسپ‌و وڵاخ و ئاژەڵێتر لە ناو شارى بەخدادا تەرس و ريخ‌و پيسى بكات. تواناى دەروونە پاراستن بۆ پاراستنى شتەكان و خەڵكى دەبێ هەروەها بۆ پاراستنى خودى شتەكانى خۆشت دەبێ كە بۆخۆت پێى دەگوترێ دەروونە خۆ پاراستن. لە ناو پيرەكانى ئيسلامدا لە ناوكوردا زاراوەى گولە بەند هەيە كە لە دەروونە خۆپاراستنەوە سەرچاوەدەگرێ دەتوانرێ خۆت لە گولە بپارێزى بە تواناى دەروونە پاراستن دەتوانى خەڵكيش بپارێزى بە

Scanned by CamScanner

هەمان توانات کە پیرەکانی ئیسلام لە ڕێگەی نوشتەوە ئەنجامیان داوە و بۆ خەڵکیان کردوە. شەڕەکانی ئیسلام و بێ باوەڕان بە ئیسلام دا لە دەمی بڵاوبوونەوەی ئایینی ئیسلام زۆر لە جەنگاوەرانی ئیسلام شمشێر و تیروکەوان لە کاتی گەرم بوونیان لە شەر شمشێرو تیرەکە نەیبڕیوون کەجەنگاوەر لەچەند شەڕێکدا بەر نەکەوتووە و تیغ وشمشێر نەیبڕیوە یان بڕیویەتی و چاك بۆتەوە وەك زەرگ بازی شێخ و دەورێشەکان. زۆر پێشمەرگەش هەبوو لە ماوەی (٢٠)ساڵی پێشمەرگایەتیدا لە شەڕی نەبەردانەشدا تەنانەت برینداری سوکیش نەبووە من دەڵێم مرۆڤ دەتوانی خۆی و خەڵکی بپارێزی لە گیرو گرفت لە نەخۆشی و لە کوشتن و بریندار بوون مرۆڤ دەتوانی کەل وپەلەکانی بە توانای دەروونە پاراستنی بپارێزێ وبەردەستی کەس نەکەوێت زۆر کەس هەیە لەناو گولە باراندا بە پێوە شەڕدەکات و گولەشی بەرناکەوێت. هاوخوێنی خۆشەویستم دڵنیا بە لە خۆت کە توانای دەروونە پاراستنت هەیەو دەتوانی پێی بگەیت وئاشنا بیت و بەراهێنان تیا بە هێز بیت بۆ بەرژەوەندی خۆت و نەتەوەکەت بە کاری بهێنی.

ڕاهێنانەکانی دەروونە پاراستن

١- ڕۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لەبار رابکشێ و چاوت دابخەو لەشت شل بکەوبە خەیاڵ لە ناو مێشکتدا داڵخەو بیرت لە لای شتێك بێت لە ماڵەوە کە کەس دەستی لێ نەدات و لە شوێن خۆی بیجوڵێنێ. وە لە ناو مێشکتدا بە خەیاڵ وێنەبەرداری چێشتی سارد بکە کە لە سەر ئاگر گەرم نابێتەوەیان بە ساردی دەمێنێتەوە یان هەر شتێکیتر پێت خۆشە لە مێشکتدا وێنەبەرداری بکەو داڵخەو بیرت لای بێت کە وەك خۆی دەمێنێتەوە بە بێ گۆڕان بۆ کاتێکی دیاریکراوی کەخۆت دەتەوێ.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە دانخەو بیرو سەرنجت لە لای ڕاهێنانی یەك بێت‌و باوەڕی تەواوت بە دەروونە پاراستن هەبێت باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێت کە پێی دەگەیت‌و ئاشنا دەبیت لە بەکار هێنانیدا.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ‌و بێ دەنگ شتێك ببینەو دیاری بکەو بڵێ بۆماوەی ئەوەندە نابێ لە شوێنی خۆی بجوڵێ یان بڵێ ٢٠٠گرام گۆشتەو لە دەرەوەی بەفرگر (سەلاجە) دایدەنێم بۆ ماوەی چەند ڕۆژێ یان هەفتەیەك و پتر کەناهێڵم بۆ گەن بکات و دەیپارێزم لە بۆگەن بوون و خراپ بوون، بە توانای دەروونە پاراستنت لە ئەنجامی بەردەوامبوونت بە ڕاهێنانەکانی گشتی‌و تایبەت هەست دەکەیت بە توانای دەروونە پاراستن دەگەیت و دەبینی کە دەتوانی شت بپارێزی. بۆ فێربوونی لکەکانی دەروونبالآیی بە گشتی دەبێ خۆتی بۆ تەرخان بکەیت‌و بەردەوام بیت‌و باوەڕی تەواوت بە دەروونە پاراستن‌و فێربوون و بە کار هێنانی هەبێت لە ڕۆژەڤدا.

بە کار هێنانەکانی دەروونە پاراستن.

١- لە بواری تەندروستیدا بە توانای دەروونە پاراستن خۆت دەپارێزی لە نەخۆشی‌و ڕووداوی مەترسیدارو ئەو خواردنانەی زیان بە تەندروستیت دەگەیەنێ. هەروەها پاراستنی خواردن لە بۆ گەن‌و خراپ نەبوونی‌و بتوانی بیخۆێت کە بە دەروونە پاراستن خواردنێك کە بەرواری بەکارهێنانی بە سەر چووە، تۆ بە دەروونە کارتێکردن‌و دەروونە پاراستن دەی پارێزێ کە خواردنەکە پارێزراوە و لە کەڵك نەکەوتووە.

٢- لەبواری هەواڵگریدا دەتوانی بە دەروونە پاراستن پارێزگاری لە سەر بیرو زانیاریەکانی ناو مێشك بکەیت کە کەس توانای خوێندنەوەی نەبێت‌و بەردەستی دەستگای هەواڵگری دوژمن و نەیارو دۆست نەکەوێت لە ڕێگەی بیرگری‌و بیرخوێندنەوەوە. دەتوانی زانیارییەکان بپارێزی لە سیخور و بیر خوێنەرو

Scanned by CamScanner

هاوبیریکەرو روون بینیکەرو دەستگاکانی هەواڵگری دوژمن. کەواتە دەتوانی زانیاری دەستگای هەواڵگری نەتەوەکەمان بە دەروونە پاراستن بپارێزین، بێگومان دەبێ کەسێك بێ توانای دەروونە پاراستنی زۆر بە هێز بێت. ڕێگە بە دەستگای هەواڵگری دوژمن‌و نەیار و دۆست نەدات کە بە توانای دەروونبالآیی زانیاری بدزن یان لە ناوی بەرن کەواتە توانای دەروونە پاراستن خزمەتی زۆری پێدەکرێت بۆ دەستگای هەواڵگری نەتەوەکەمان. بەتوانای دەروونە پاراستن دەتوانی خۆت بپارێزی لە دەستگا هەواڵگریەکان کەدەیانەوێ لە رۆژەڤدا بتگرن‌و بتکوژن یان بە تواناکانی دەروون بالآیی کارت تێبکەن یان زانیاریت لێبدزن.

٣- لەبواری سەربازیدا بە توانای دەروونە پاراستن دەتوانی خۆت یان سەربازەکان لە کوشتن بپارێزیت‌و بەر نەکەون لە پەلاماری دوژمندا. دەتوانی پێگە سەبازییەکان یان هەندێ شوێنی گرنگ بپارێزی لە هێرش‌و پەلاماری دوژمن. ئەنجا سەربازەکان نوشتەی گولە بەندیان پێ بدەیت‌و باوەڕیان پێبێت.

٤- لە بواری ئاسایشدا دەتوانی شوێنە گرنگەکان‌و کەسایەتیە دیارو بەرپرسەکان‌و خزمەتگوزارەکان و سەرمایەدارکانی نەتەوەکەت‌و ئەوانەی پێویستن بۆ کورد بە توانای دەروونە پاراستن بپارێزیت لە دوژمنەکانی ناوخۆ و دەرەوەی وڵات کە نێردراون بۆیان. بۆ کوشتنیان. بەگشتی ئاسایشی ناوخۆ بە دەروونە پاراستن بپارێزی. هەروەها ئاسایشی نەتەوەکەت بپارێزی لە دەست دوژمنانی کورد. بە دەروونە پاراستن دەتوانی خاکی کوردستان بپارێزی‌و هیچ لە ئەرەب‌و تورك‌و بێگانەی داگیرکەرو ئازەرو فارس تیا نیشتەجێ نەبێ.

٥- لە بواری زمان‌و داب‌و نەریت‌و فەرهەنگ‌و ئایین دەتوانی بە دەروونە پاراستن زمانی نەتەوەکەت بپارێزی لە هاتنە ناوەوەی ووشەی بێگانە بۆ ناوی. داب‌و نەریت‌و فەرهەنگ بە دەروونە پاراستن بپارێزی لە داب و نەریتی بێگانەو کە فەرهەنگی سپی پێستەکان لایەنی رووتپەڕیان زۆر مەترسیدارە بۆ کورد بە دەتوانی بە توانای دەروونە پاراستن ئایینەکەت بپارێزی کە پاراستنی ئایین

پاراستنی نەتەوەیە لە بێ ڕەوشتی و گەندەڵبوونی کۆمەڵگا. هەروەها ئایین بپارێزی کە خەڵکی لادەروتوندرەوی نەیەتە ناوو کاری دژ بە ئایینی پێ ئەنجام بدەن.

٦- لە بواری ئابووریدا کشتوکاڵ و ژینگەو ئاژەڵداری پیشەسازیو بەرهەمەکانی بە توانای دەروونە پاراستن بپارێزیت هەروەها کارگەکانو کەرەستەکان بە توانای دەروونە پاراستن بپارێزیت بەرهەمەکانو کڕینو فرۆشتنی بە دەروونە پاراستن بپارێزیت.

٧- لە بواری ڕامیاریدا دەتوانی ڕامیاریەوانەکان بە دەروونە پاراستن لە کوشتنو گرتن بپارێزی و ئەگەر خۆت ڕامیاریەوانی سەرەڕای خۆ پاراستنت دەتوانی بیرو زانیاریەکانی ناومێشکت بپارێزی لە کەسانی دەروونبالاییو دەستگا هەواڵگریەکانو میللەتانیتر لە دۆستو دوژمن و نەیارهەروەها ڕامیاری نەتەوەیت بپارێزیت.

٨- لە بواری شوێنەواردا دەتوانی بە توانای دەروونە پاراستن کەلەپوورو شوێنەواری دێرینی وڵاتەکەت بپارێزیت لە خراپبوونو دزینو فەوتانو ڕووخانو لە ناو چوون یان دەتوانی بە دەروونە گواستنەوە کەلەپوری دزراو بگێڕیتەوە وەکوگواستنەوەی تەختی بەلکیس.

Scanned by CamScanner

٣٨- دەروونە بڕین و دەروونە سارێژکردن

توانای دەروونە بڕین لەگەڵ توانای دەروونە سارێژکردن لە توانای کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە. کە دەروونە بڕین بریتیە لە بڕینی بەدەنی خۆت بە بێ هیچ ئامێر و تێخێك بەڵکو بە توانای سەرووی ئاسایی مێشك بەدەنی خۆت یان بەدەنی خەڵکی دەبڕیت کە پێی دەگوترێ دەروونە بڕین هەروەها بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بەدەنی خۆت کە بڕیوەتە یان بەدەنی کەسێکی تر کە بڕیوەتە ئەوا برینەکەی سارێژ دەکەیت کە پێی دەگوترێ دەروونە سارێژکردن. ئەویش بریتیە لە بیرو هەستی برین وسەرنجی بڕین کە لە کوڵایی مێشکتدا دەیهێڵیتەوە و دەبێتە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی و بەدەنی خۆت یان خەڵکی پێدەبڕدرێت. هەموو مرۆڤێ بە پلەی جیاواز توانای دەروونەبڕین و دەروونە سارێژکردنی هەیە. دەجوانا لە رووسیا توانای دەروونە سارێژکردنی هەبوو هەروەها پیرەکانی ئیسلام توانای دەروونە سارێژکردنیان هەیە و دوای ئەوەی بە تیغ شوێنێکی خۆیان دەبڕن زۆر بە خێرایش سارێژی دەکەنەوە کەپێی دەگوترێ دەروونە سارێژکردن من پۆلیسی نهێنی دیار مێشکم لە نەمسا بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکم دەروونە بڕینیان لە سەر بەدەنم پێ ئەنجامداوم و بە توانای دەروونە سارێژکردنم فەرمان دراوە بە مێشکم و سارێژی کردۆتەوە. زۆربەی خوێنەران توانای دەروونە سارێژکردنی لە پیرەکان و دەروێشەکانی بینیوە کەوابوو تۆ دەروونە سارێژ کردنت لە رۆژەڤدا بە چاوی خۆت بینیوە کەواتە ئەگەر توانای سەرووی ئاسایی مێشك دەروونە سارێژکردنی پێبکرێت ئەوا دەروونە بڕینیشی پێدەکرێت. من لێرە راهێنانەکانی تایبەت بە دەروونە بڕین و دەروونە سارێژکردن پێکەوە دەنوسمەوە بۆ ئەوەی لە یەك کات دا پێکەوە هەردوکیان فێر

Scanned by CamScanner

بیت واتە دوای دەروونە بڕین یان هەر بڕینێکی تر بتوانیت دەروونە ساڕێژکردن ئەنجام بدەیت.

ڕاهێنانەکانی دەروونە بڕینو دەروونە ساڕێژکردن

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتیَ لە شوێنی چۆڵو بێدەنگو لەبار ڕابکشێو چاوت دابخەو لەشت شل وخاو کردبیَ وەك هەموو ڕاهێنانە تایبەتیەکانیتر بیرو دالْخەو سەرنجت لە لای ئەو خەیاڵە بێت کە بە خەیاڵ بە مێشکت وێنەبەرداری مێشکی خۆت یان خەڵکی دەکەیتو لە بەر خۆتەوە بە مێشك دەدوێی کە کەمیَ لە لەشم بە دەروونە بڕین دەبڕم وبە دەروونە ساڕێژکردن ساڕێژی دەکەمەوە بۆئەمەش وێنەبەرداری دەستی خۆت یان کەسێکتر بکە بە خەیاڵت.

٢- هەمیشە دالْخەو بیرو سەرنجت لە لای ڕاهێنانی یەك بێتو باوەڕی تەواوت بە توانای دەروونە بڕینو دەروونە ساڕێژکردن هەبێتو باوەڕت بە خۆت بێت کە بەم ڕاهێنانانە تواناکەت بە هێزدەکەیت و پێی ئاشنا دەبیت.

٣- ڕۆژانە چەند کەڕەتیَ لە شوێنی چۆڵو بێدەنگ بە وەستاوی یان دانیشتویی یان بە ڕاکشاوی بێت تەماشای دەستی خۆت بکە کە بە دەروونە بڕین دەیبڕیتو پاشان بە توانای دەروونە ساڕێژکردن ساڕێژی دەکەیت کە لە بەر خۆتەوە لە کولایی مێشکتدا دەڵێی دەیبڕمو پاش بڕین دەڵێی ساڕێژی دەکەمەوە کە بە خێرایی جێبەجێی دەکەمو ناهێڵم خوێنی لێبیَ و ئازاری هەبیَ. بێگومان ئازارێکی زۆر کەم نەبیَ هەستی پیَ ناکەیت لەکاتی ئەنجامدانی دەروونە بڕینو دەروونە ساڕێژکردنداو ناهێڵیت خوێنی لێبێت. بێگومان دوای ماوەیەك بەردەوامیت لە سەر ئەم ڕاهێنانە هەست دەکەیت بە توانا بوویتو بە توانای دەروونە بڕینو دەروونە ساڕێژکردن گەیشتووی و لە پێش چاوت ئەنجامی دەدەیت لە سەر بەدەنی خۆت و خەڵکی دەشتوانی لە سەر بەدەنی گیانداران ئەنجامی بدەیت. بەلام وەکو بەزەییو وێژدانت مەهێڵە ئازاریان هەبێتو بە

Scanned by CamScanner

دەروونە سارێژکردن بۆیان سارێژ بکەوە بە خێرایی دەتوانی ئەوەندە شارەزا بیت کەدەروونەبرین و دەروونەسارێژکردن نیو خولەك پتر نەخایەنێت.

بەکارهێنانەکانی دەروونە برینو سارێژکردن

١- لە بواری تەندروستیدا دەتوانی بە دەروونە سارێژکردن برین و برینداریو سارێژ بکەیتەوە هەروەهاوە ئێسکانی شکاو سارێژبکەیتەوە لە شوێنی خۆیدا هەروەها برینداری تێخو شووشەو گولە و جۆرەکانیتربە هەر ئامێر وهۆکارێك بێت دەتوانی سارێژیان بکەیتەوە دەتوانی برین و زامەکانی ئاژەڵ دیسان سارێژ بکەیتەوە کە بەمەش ئەرکی پزیشکی سەردەم سوك دەبێت و کاتی زۆر بۆ ئەو کەسە دەگەڕێتەوە کەبەدەنی زامدارو بریناویە بۆ نموونە برینێکی گولە یان تیخ لە لای پزیشکی سەردەم مانگێ پتر دەخایەنێ بۆ چاك بوونەوەی بەڵام لای کەسێك کە توانای دەروونە سارێژکردنی هەبێ لە خولەکێکەوە بۆ چەند رۆژێ دەخایەنێ کەواتە کەسی توشبوو ئازاری زۆر و کاتی زۆری لێدەگەڕێتەوە. کە دەروونە سارێژکردن بۆ پیرە بە ساڵاچووەکان لە پزیشکی سەردەم گەلێ گەلێ باشترە چونکە بەدەنەکە زیندە چالاکی نەماوە تا دەرزی و دەرمان و ووزە بە بەدەنی بداتو برینەکانی پێ سارێژ بێت. بۆیە لەماوەی کاتی کەمدا برینی پیر و بە ساڵاچوو سارێژ دەبێتەوە کە پزیشکی سەردەم ئەرکی زۆر دەچێژی بۆ سارێژکردنی برینی پیرەکان.

٢- لە رووی ئابوریەوە گوژمە و تێچوونی زۆر دەگەڕێتەوە و پاشەکەوت دەبێ لە کڕینی دەرزی و دەرمان لە کارگە و کۆمپانیاکانی دەرزی و دەرمانی بێگانە.

٣- لە رووی سەربازیەوە دەتوانی لە دوورەوە لەشی پلە وپایەدارانی سوپای دوژمن زامدار بکەیت کەبرینی سەختیان تووش بێت تا بەو برینانە بمرن.

٤- لە بواری هەواڵگریدا برینداركردنی پلە و پایەدارانی ئەندامی دەستگای هەواڵگری دوژمن وبرینداركردنی بەدەنیان لە ناوەوەو دەرەوەی لەشیاندا ئەنجا خوێن لێهاتنی وپەك خستنی بەوبرینەو کوشتنیەتی.

Scanned by CamScanner

٣٩- تیخه برین نائاسایی و دەروونه سارێژکردن

تێخە برین لە بڕینی ئاساییدا بە ئامێرو تێخ و کەرەستەکانی کە ئەمە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی تێدا نییە، جگە لە زەرگ وەشاندنی دەروێشەکان کە توانای سەرووی ئاسایی لە گەڵدایەکە دەروێشەکان بۆ فەرجود نواندن ئەنجامی دەدەن. تۆ لە کاتی کارکردندا پەنجە ودەستی خۆت دەبڕیت و بە هۆی ئەو تێخەی بە دەستەوەیە کە واتە برینی ئاساییە بە تیخ. بەڵام پیرەکانی ئیسلام و دەروێشەکانی کە زەرگ وەشاندن ئەنجامدەدەن بۆ نواندنی فەرجودە (کەرامات و موعجیزە) لە پێشچاوی خەڵکی. بەڵام زەرگ لێدانی دەروێشەکان لە خۆیان توانای سەرووی ئاسایی خۆیان و شێخەکەیان و باوەڕەکەیان بە خواو بە رێبازەکەیان لەگەڵدایە کە توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە هۆی نێوبەندەکانەوە رادەپەڕێنن جگە لە ئازاری کەم نەبێ ئازاریان نایەت و دەگمەنیش زەرگ لە خۆدان و لە خۆ وەشاندن خوێنی لێ دێت. بەڵام سارێژبوو نەوەی برینەکە بە هۆی تێخ و زەرگەوە پێی دەگوترێ دەروونە سارێژبوون کە لەبابەتی پێشوودا لێی دواوم وراهێنانم بۆی داناوە. لێرەدا دەمەوێ جیای بکەمەوە بۆ خوێنەر و فێرخواز ئەو کەسەی لە ئەنجامی کارێکەوە شوێنێکی خۆی دەبڕێ ئەوا ئەم برینە ئاساییە و بە هۆی ناوورپای و هەڵەی مێشکەوە لێی روودەدات. بەڵام بە رێگەی نائاسایی بە هۆی تێخەوە بڕینی سەرووی ئاسایی ئەنجام دەدەن کە دەڵێم سەرووی ئاسایی چونکە ئازارو خوێنی زۆر کەم ودەگمەنی هەیە. یان وەکو چزانەوەیەکی بچکۆلە وایە. ئەمە لە توانای کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکەو سارێژبوونەوەشی بەخێرایی لەگەڵ دەرهێنانەوەی زەرگ و تێخە کەیە لە

Scanned by CamScanner

توانای کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکەو پێیدەگوترێ دەروونە سارێژکردن. کەواتە بڕینی ئاسایی ئازارو خوێن لێهاتنی لە گەڵدایە. بڕینی نائاسایی ئازارو خوێنی لە گەڵدانیە کە ئەمە جیاوازیەتی تێخە بڕینی نائاسایی کەپیرودەروێشەکانی ئەنجامی دەدەن ڕێگەی فێربوون وئەنجامدانی جیاوازە بەڵام ئەگەر بتەوێت بە مێشکی خۆت ئەنجامی بدەیت ئەوادەبێت ڕاهێنان بۆ فێربوون و بە هێزبوونی مێشکت ئەنجام بدەیت یۆگییەکان وجادووگەرەکانی هیندۆسەکان تێخە بڕینی نائاسایی ئەنجام دەدەن و بە توانای دەروونە سارێژکردن سارێژی برینەکەیان دەکەن هەروەها دایڤید کۆپەرفیلدی ئەمریکی تێخە بڕینی نائاسایی و دەروونەسارێژکردن ئەنجامدەدات من لێرەدا ڕاهێنانی تایبەتم داناوە کە مێشك بە هێز بێت و فێر بێت تا تێخەبڕینی نائاسایی ئەنجام بدات ئەنجابە توانای دەروونە سارێژکردنی سارێژی بکات کە ئەم ڕێگەیە جیاوازە لە ڕێگەی پیرو دەروێشەکانی ئیسلام.

ڕاهێنانەکانی تێخە بڕینی نائاسایی و دەروونە سارێژکردن

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ و لە بار ڕابکشێ و چاوت دابخەو داڵخەو بیرو سەرنجت لە مێشکتدا بێت و بە خەیاڵ تۆ بە تێخێك کەمێ بە هێواشی لە دەستی خۆت دەبڕیت بێ ئەوەی ئازاری هەبێ و خوێنی لێ بێ یان نۆری دەبڕی و تێخەکە دەخەیتە ناو گۆشت و ئێسکانەوە وناهێڵی خوێنی لێبێ و ئازاری هەبێ و ماوەیەکی کاتی پێیەوە دەمێنیتەوەو پاشان خێرا لە خەیاڵتدا کە وێنە بەرداریت کردوە تێخەکە دەردەهێنیتەوە وخێرا شوێنە بڕاوەکە سارێژ دەبێتەوە دەبێ نەترسیت باوەڕت بە تەواوی بە خۆت بێت کە هەمووی بەڕاستی وەر بگرەو گومان لە مێشکتدا مەمێڵە.

Scanned by CamScanner

٢- هەمیشە دڵخەو بیرو سەرنجت لە لای راهێنانی یەك بێت باوەڕی تەواوت بە بڕینی نائاسایی بێت و بە دەروونە سارێژکردن بێت. هەمیشە شەوو رۆژ ئەو راهێنانی یەکە لە دڵخەو بیرتدا بێت.

٣- یەکسەر لەگەڵ راهێنانی (١و٢)دا راهێنانی سێ دەست پێمەکە با ماوەکی کاتی بە سەردا بچێ تا مێشکت بە هێز دەبێت و توانای سەرووی ئاسایی مێشکت رادەپەڕێ. ئەنجا رۆژانە کەرەتێ یان چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ وبێدەنگ تێخێکت بە دەستەوە بێت وکەمێ لەچەرمی دەستت بڕە بە تێخە بڕینی نائاسایی و بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت مەهێڵە ئازاری هەبێ و خوێنی لێ بێ بەڵام لەگەڵ ئەنجامدانیدا ترست نەمێنێ بە هیچ شێوەیەك هیچ گومان و ڕاڕایی و دوودڵیت نەمێنێ بە باوەڕەوە ئەنجامی بدە کە ناهێڵی بە توانای سەرووی ئاسایت خوێنی لێ بێ و ئازاری هەبێت، دوای کەمێ وەستان لێی یان یەکسەر بە توانای دەروونە سارێژکردن شوێنە بڕاوەکە سارێژ بکەرەوە وەکو جاران وتا بە هیچ شێوەیەك شوێنە بڕاوەکە دیار نەمێنێ. کە تەواو بەم توانایە ئاشنا بوویت و تیا کوڵ بوویتەوە دەتوانی برینەکان کوڵتر بکەیت. بەڵام ئاگات لە خۆت بێت ئەمە ئازایەتی و توانا و باوەڕی تەواوی دەوێت باوەڕت بە خۆت و بە تواناکەت هەبێت چونکە بچوکترین گومان و بیری نەرێ زیانت پێ دەگەیەنێ دەتوانی بچیت لەگەڵ پیر و دەروێشەکان بە رێگەی ئەوانیش فێر ببیت. بێگومان ئەم راهێنانانە لەگەڵ راهێنانی گشتیدایەو دەشکرێ کەسێکی خەولێخەری موگناتیسی بت خەوێنێ زووتر بەم ئەنجامە بگەیت یان لە رێگەی خەواندنی خۆییەوە راهێنانی بە تایبەتی یەك و دوو ئەنجام بدەیت. بەڵام راهێنانی (٣)ی سەرەوە لەگەڵ ئەوەی راهێنانە لە هەمان کاتیشدا ئەنجام دان و نواندنی تواناکەتە. بە کار هێنانەکانی دەتوانی لە هەمان بوارەکانی دەروونەبڕین و دەروونە سارێژکردندا بە کاری بهێنی لە دوو کات و شوێنی جیاوازدا لە دوورایەکی دوور لە خۆتەوە بەڵام لەراهێنانی سێیەمدا لە سەرەتادا سوژن و دەرزی بەکار بهێنە.

Scanned by CamScanner

٤٠ – دەروونە چاکسازی ئامێرەکان.

دەروونە چاکسازی ئامێرەکان لەتوانای کارتێکردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکەوبریتیە لەتایبەتمەند بوونی دەروونە کارتێکردن بۆ دەروونە چاکسازی.
کاتێك بەکارتێکردنی دەروونی دەتوانی ئامێرو دەستگایەکی کارەبایی‌و ئەلەکترۆنی لەکار بخەیت یان بیشکێنیت ئەوا بەدەروونە چاککردنەوە یان چاکسازی دەتوانی چاکی بکەیتەوەو وەکو جاران دەست بەکار بکاتەوە یان دەستگاو ئامێرەکە ناڕاستەوخۆ لەرێگەی کارکردنەوە یان تەوژمی بەرزی کارەباییەوە خراپ دەبێت ئەوا بەدەروونەچاکسازی چاکی دەکەیتەوە بەبێ تەماشاکردن‌و دەستلێدانی تابزانی کوێی ئامێرو دەستگاکە خراپ بووە وئەنجا وەستا بەهۆی دەستکارییەوە چاکی بکاتەوە. کەواتە بە دەروونە چاکسازی بە بێ وەستان چاکی دەکەیتەوە. زۆرکەس هەیە دەترسی دەستگاو ئامێرەکانی بەهۆی چاوەزارەوە لەکار بکەوێت‌و بشکێت کەلە زانستی دەروونبالاّییدا دەروونە شکاندنی پێدەگوترێ کەواتە ئەگەر توانای سەرووی ئاسایی مێشك دەروونە شکاندنی پێبکرێت ئەوا دەروونە چاکسازیشی پێدەکرێت. هەروەکو چۆن لە رۆژهەڵاو لەبەردەستدا وەستایەك شتێکی دروستکردوە ئەگەر کەسێك شکاندی ئەوا وەستای چاککردنەوەی دەتوانێ دروستی بکاتەوە هەروەها ئەگەر ئەندازیارێك کۆمپیوتەری داهێنابێت‌و دروستی کردبێت ئەوا دوای پەککەوتن‌و شکاندنی کۆمپیوتەرەکە دەتوانێ چاکی بکاتەوە ئەمە لە رۆژهەڵادا لەبەرچاو ئەنجام دەدرێ کەواتە دیسان مرۆڤ بەهەمان شێوەلەسەرووی ئاسایدا لە سەرووی پێنج هەستەکەوەیە کە توانای دەروونە لەکار خستن‌و شکاندنی کۆمپیوتەری هەبێت ئەوا توانای دەروونە چاکسازیشی هەیە لەسەرووی ئاسایدا بەتوانای سەرووی

Scanned by CamScanner

ئاسایی مێشك. من پۆلیسی نهێنی دیارمێشکم لەئەمسا بەهۆی پەیوەندی شەپۆلیەوە بەمێشکمەوە بەتوانای سەرووی ئاسایی مێشکم فەرماندراوە کە دەستگای کارەبایی و ئەلەکترۆنی ومیکانیکی لەکار بکەوێت و بشکێت پاشان توانیویانە هەربەتوانای سەرووی ئاسایی مێشکم چاکی بکەنەوەو دەست بەکار بکاتەوە. پیرمەنسوری هەلاج بەتوانای سەرووی ئاسایی مێشکی نەك بەدەست و پەنجەکانی توانیویەتی بە ئامێری هەلاجی هەلاجی بکات. دایڤید کۆپەرفیلد توانی کامێرا لەوێنەگرتن رابگرێت هەروەها زۆرکەسیتر هەیە بەدەست لێدانی لە ئامێری لەکار کەوتوو یەکسەر دەکەوێتەوە کارکردن. من لەرۆژەڤدا هەموو ئەمانەم بەچاوی خۆمەوە بینیومەو بەمێشکی خۆشم ئەنجامدراوە بۆیە زاراوەو راهێنانیشم بۆ داهێناوە.

راهێنانەکانی دەروونە چاکسازی

١- رۆژانە چەند کەرەتێ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگ رابکشێ و لەشت خاو وشل بکەو دالخەو بیرو سەرنجت لە مێشکتدا بەخەیاڵ لەسەر چاککردنەوەی رادیۆیەك یان تەلەفیزیۆن بێت. لەمێشکتدا وێنەبەرداری ئامێرو دەستگا لەکار کەوتووەکان بکە کەبەتەماشاکردن وسەرنج و رامانی بیر لەسەری ئەوا چاکیان دەکەیتەوەو بڕوای تەواوت بە دەروونە چاکسازی هەبێت کە پێی دەگەیت ودەتوانی ئەنجامی بدەیت.

٢- هەمیشە دالخەوبیرو سەرنجت لەلای راهێنانی یەك بێت کەبەتوانای دەروونە چاکسازی دەگەیت.

٣- لەشوێنی چۆڵ وبێدەنگ رۆژانە چەند کەرەتێ دەستگایەکی لەکار کەوتووی وەك تەلەفیزیۆن ورادیۆو کۆمپیوتەر لەبەردەستتدا هەبێت ئەنجامەولدەدەیت بەبێ دەستلێدان بەدەروونە چاکسازی بەتوانای سەرووی ئاسایی مێشکت چاکی بکەیتەوەو بکەوێتەوە کارکردن. ئەوا لەئەنجامی پێیەوە

Scanned by CamScanner

ژیان‌ودالْخە پێیەوە لێدانت لەرێگەی ئەم سێ راهێنانەوە بەتوانای دەروونە چاکسازی کردن دەگەیت. کە دوای بەردەوام بوون لەراهێنانەکان هەستێ پەیدا دەبێ کە توانای دەروونە چاکسازیت هەیەو زاڵیت بەسەر ئامێرودەستگاکاندا و دەیانخەیتەوە کارو چاکیان دەکەیتەوە. هەروەها لەگەڵ ئەم راهێنانە تایبەتانە ئەوا راهێنانی گشتی لەگەڵدایە وەکو هەموو لکەکانیتر. هەروەهادەتوانێ راهێنانە تایبەتەکان بەهۆی خەولێخەری موگناتیسیەوە یان خەواندنی موگناتیسیەوە ئەنجام بدەی و زووتر مێشکت ئامادە بکەیت‌و بەگەڕی بخەیت تا بەتوانای دەروونە چاکسازی بگات.

بەکارهێنانەکانی دەروونە چاکسازی

دەروونە چاکسازی دەتوانێ تەنها بۆ ئامێرو دەستگا لەکارکەوتووەکان بەکاری بهێنێت‌و لەدوورولە نزیک دەستگا لەکارکەوتووەکان بخەیتەوە کار کە ئەمە کەڵکێکی زۆر دەگەیەنێت بەئابووری وپیشەسازی وڵات‌و کەرەستەی بەلاوەت (ناوێ کە هاوردەی بکەیت لە دەرەوەو وەستاو پسپۆڕەکانی چاککردنەوە (تصلیح) چاکی بکەنەوەوپارەی زۆری لەدەرەوە پێبدرێ یان لە ناوەوە کە ئەمە پاشەکەوت‌و ئابووری کردنە لەپارەدا لە کڕینی کەرەستەکان بۆ چاکسازی سەرەڕای ئەوەی کاتی کەم دەوێ بۆ چاککردنەوەو ئەو شوێنەش کە ئەو ئامێرو دەستگایەی تێدا بەکاردێت بۆ کارکردن پەکی ناکەوێ بێکار بوەستێت و بەرهەمی کەم بێتەوە. کە بەمەش ئامێرودەستگاکان بەفیڕۆ ناچن و تەمەن درێژتر دەبێت لێرەدا ئەو کەسانەی شارەزاییان هەیە بە دەست دەستگاو ئامێرە لەکار کەوتو وشکاوەکان چاك بکەنەوە ئەوا دەتوانن فێربن بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان چاکی بکەنەوە کە ئەمە وادەکات کاتێکی زۆری ماندووبوون وکارکردنی بۆبگەڕێتەوە. سەرەڕای ئەوەی کە دەروونە چاکسازی کەلکێکی زۆر بەخاوەن دەستگاو ئامێرەکان دەگەیەنێ کە پارەیەکی کەمی تێدەچێ بۆچاك کردنەوەی ئامێرەکانیان‌و زووش دەیانخەنەوەکار.

Scanned by CamScanner

٤١- توانای بیرگۆڕکێ‌و گفتوگۆ کردن بەبیر

توانای بیرگۆڕکێ‌و گفت‌وگۆکردن بەبیر لەهەردوو توانای کارتێکردن‌و پەیبردنەکانی سەرووی ئاسایی مێشکە کەلەدەروونە کارتێکردن‌و پەیبردنەکانی سەرووی هەستیەوە تایبەتمەند دەبێ. واتە بیر بەتوانای کارتێکردن ئەنجام دەدرێ‌و وەرگرتنی بیریش بەتوانای پەیبردنەکانی هەستەکانی ناوەوەی مێشك ئەنجام دەدرێ. بیر گۆڕکێ بریتی یە لەوەی کە دووکەس کە شارەزای بیرگۆڕکێن لەدووریان لە نزیك هەریەکەیان بیرێك یان چەند بیرێکی جیاوازیان هەیە ئەوا هەردووکیان دەتوانن بیرە جیاوازەکانیان بۆ یەکتری بنێرن‌و ئەنجا لەیەکتری وەربگرن کە لەدووکاتی جیاوازدا هەردوکیان بیرنێرو بیروەرگریشن کەواتە لەبیرگۆڕکێدا دەبێ دوکەسەکە هەردووکیان بە بێ لێدوان لەگەڵ یەکتر توانای بیروەرگرتنیان لەیەکتر هەبێت. بەڵام گفت‌وگۆکردن بەبیر لەگەڵ کەسێکدا دەکرێ کە ئاگای لەخۆی نەبێت ئەنجا کەسی گفتوگۆکەر بەبیر لەگەڵیت و بیری خۆت بۆی دەنێرێ‌و کە پێی گەیشت لێی بەئاگایە و هەست رادەگرێ تا بزانێ کەسی وەرگر لە سەر بیرەکەی کە نازانێ کێ بۆی دەنێررێ چۆنی بیر لێدەکاتەوە دوای ئەوەی کە بیری لەبیرە وەرگێراوەکە کردەوە کەسی بیروەرگر ئەوا بیرنێر بیری کەسی بیروەرگر وەردەگرێتەوەو بیرێکیتری بۆ دەنێرێ‌و پاشان بەهەمان شێوە وەڵامی ئەم بیرەشی لێوەردەگرێتەوە یان بیردەنێرێ کەئایا سبەینێ بیروەرگر چی دەکات پاشان بیروەرگرکە بەبیریداهات ئایا بەیانی چ بکات‌و بیری لێکردەوە ئەواپرسیار دەکاتەوە ئایا بیروەرگر خەریکی چی دەبێت؟ لەگفت‌وگۆکردن بەبیر تەنهایەك کەس بیرەکەی بۆ کەسی مەبەستی دەنێرێ ووەڵامی لێ وەر دەگرێتەوە کە نابێ کەسی وەرگر

Scanned by CamScanner

ئاگای لە کەسی بیرنێر بێت‌و بیناسێت چونکە ئەگەر یەکتریان ناسی دەبێتە بیرگۆڕکێ‌و ئەنجا لەوەرگرتنی زانیاری نهێنیدا کەسی بیروەرگر ئاگای لەخۆی دەبێ بیر لە کارەکەی ناکاتەوەو واباشە لەشەودا کەکاتی بێدەنگی‌و خامۆشیە ئەنجام بدرێ چونکە کەسی بیروەرگر پشوودارەو دەرفەتی بیرکردنەوەی هەیە.

ڕاهێنانەکانی بیرگۆڕکێ‌و گفتوگۆکردن بەبیر

من لێرەدا کەلەهاوبیری‌و بیرخوێندنەوەوە بیرگۆڕکێ‌و گفت‌وگۆکردن بە بیرم داهێناوە و ڕاهێنانی تایبەتم بۆیان داهێناوە. ئەواراهێنانیان لەیەکتری کەمی جیاوازە، بەڵام من بەیەکەوە دەیاننوسمەوە.

١- ڕۆژانە چەند کەڕەتێ لەشوێنی چۆڵ‌و بێدەنگ ڕابکشێ‌و لەشت خاوبکەو چاوت دابخەو بیروسەرنجت‌و داڵخەت لەلای بیرگۆڕکێ بێ بەجیا یان لەلای گفتوگۆکردن بە بیربێت. بەڵام بۆبیرگۆڕکێ هەردووکتان بە خەیاڵ وێنەی یەك بکەن‌و بیر بۆیەکتری بنێرن‌و لەیەکتری وەربگرن. ئەنجا باوەڕی تەواوتان بە بیرگۆڕکێ لەگەڵ یەکتری هەبێ ئەنجا بیرگۆڕکێ لە گەڵ یەکتریدا بکەن.

بەڵام بۆ گفتوگۆکردن بەبیر داڵخە وبیروسەرنجت لای کەسێك بێت بێئەوەی ئاگای لە خۆی بێت تۆ وێنەبەرداری دەکەیت‌و لە خەیاڵتدا بیری بۆ دەنێری‌و ئەویش بەبیرکردنەوەی لە بیرەکە وەڵام دەداتەوەو پاشان تۆ بیرەکەی وەردەگریتەوە دەی خوێنیتەوە ئەنجا باوەڕی تەواوت بە خۆت هەبێ کەبەتوانای گفتوگۆکردن بەبیر دەگەیت.

٢- هەمیشە داڵخەو بیرت لەلای ڕاهێنانی یەك بێت بۆ بیرگۆڕکێ یان گفتوگۆکردن بەبیر. باوەڕت بەخۆت هەبێ کە پێی دەگەیت.

٣- بۆ بیرگۆڕکێ ئەو دووبرادەرەی کە بیرگۆڕکێتان هەڵبژاردوە بۆ فێربوون ڕۆژانە لە شوێنی چۆڵ‌و بێدەنگ بن چەند کەڕەتێ دوور یان نزیك لەیەکتر ئەنجا بەکردەوە بیر بۆ یەکتری بنێرن‌و وەریبگرن هەرکاتێ توانای ناردن‌و

Scanned by CamScanner

وەرگرتنتان هەبوو ئەوا مانای بەتوانای بیرگۆڕکێ گەیشتوون بەڵام بۆ گفتوگۆ کردن بەبیر ئەوا بە نهێنیێ کەسێ هەڵبژێرە کە بەبیر گفتوگۆی لەگەڵدا بکەیت ئەنجا چاوەدێری بکەیت بزانی ئەو بیرانەی لێیت وەرگرتۆتەوە ئەنجامی ئەدات بۆنموونە زانیاری لێوەردەگری کەسبەینێ چی دەکاتو نیازی چی هەیە ئەگەر ئەو بیری لێیت وەرگرتۆتەوەوخوێندووتەوە لێی لەدوور یان لە نزیك ئەنجا سبەینێ ئەنجامیدا مانای بەتوانای گفتوگۆکردن بەبیر گەیشتویت ئەنجا ئەتوانی هەرکەسێ بتەوێ بەبێ ئاگایی خۆی بزانی نیازی چییە و خەریکی چی دەبێو چۆن بیریدەکاتەوە. بۆنموونە تۆ ڕۆژانە یان هەفتانە کەسێك دەبینی بیری بۆ دەنێرێ کە سبەینێ تۆی بینی چی دەکاتو دەڵێت: ئەنجاکەئەوبیری لێکردەوە کە سبەینێ پرسیارێك لەتۆدەکات یان داوای کارێکت لێدەکات یان خەریکی کاریکیترەو ناتبینی تۆ دوای وەرگرتنی بیرەکانی چاوەڕێ دەکەیت سبەینێ ئەگەر ئەوەی ئەوکەسە دەیکات ڕێك وەك ئەو بیروزانیاریە بێت کە لێیت وەرگرتۆتەوە ئەوا مانای توانای گفتوگۆکردن بە بیرت هەیەو لە خۆت ڕاببینە کە بیر ئەتوانی بنێریو وەڵامەکەی بە بیر وەربگریتەوەو ئەنجا دەستپێبکە هەروەها لەگەڵ ئەم ڕاهێنانە تایبەتیانە ڕاهێنانی گشتیش ئەنجام بدە.

بەکارهێنانەکانی بیرگۆڕکێو گفتوگۆکردن بەبیر

بەهۆی داهێنانی ئاویتەی کیمیاوی مێشکگری سیخورییەوە کەپەیوەندی بە مێشکی بەکارلێهێنراوەوە دەکرێت بە هۆی دەستگاو شەپۆلەوە ئەنجابیر بۆ مێشکی بەکار لێهینراو دەنێردرێ کەبەیانی چی دەکات بەکارلێهێنراو دوای وەرگرتنی پرسیارەکە مێشکی بە بیر وەڵامدەداتەوە کەبەیانی نیازیەتی سەردانی برادەرێکی بکات یان کارێك بکات ئەنجا وەڵامەکەشی دەگاتەوە بە شەپۆل لە مێشکەوە بۆ دەستگاکانی بەردەستی دەستگای سیخوری کە ئاویتەکەی لەکەسی مەبەستی بەکارهێناوە، کە من ڕۆژانە ئەم گفتوگۆکردنە بە بیرم لەگەڵ دەکرێ کە

Scanned by CamScanner

بەهۆی دەستگاوە بە شەپۆل دەنێردرێ بۆ مێشکم. بەڵام کەسی پسپۆڕ بەتوانای سەروی ئاسایی گفت وگۆکردن بەبیر دەتوانێ. بیرەکانی بنێریت بۆ کەسی مەبەستی و وەڵامەکەشی وەربگرێتەوە. کەواتە گفتوگۆکردن بەبیر بۆوەرگرتنی زانیاری لە کەسێك لە بواری هەواڵگری و سەربازی و رامیاری و زانستەکانیتردا بەکار دێت. هەروەها لە بواریتریش ئەنجام دەدرێ. دیسان بیرگۆڕکێ لەنێوان دووکەس کەلێك دورن بۆکارو چالاکیان لەبواری فێرکردن و زانست و هەواڵگری و سەربازی و رامیاریدا بەیەکەوە دەتوانن کەڵکی لێوەربگرن.

Scanned by CamScanner

چلە گرتن

چلە گرتن بریتیە لە چل (٤٠)ڕۆژو شەو کە کەسێك لەم ماوەیەدا خۆی دادەبڕێ لە پەیوەندی کۆمەڵایەتیو ئاوەدانیو بیرکردنەوە و بیستنو تەماشاکردنو ڕووناکی بەتینو خواردنی زۆر و گەدە پڕکردن لەخواردن و خوێندنەوەو ئەنجا بوونی ئارامیو خاو وشلکردنەوەی بەدەنی. ئەم شێوە تۆکمەیەی چلە گرتن بۆ هەر لکێکی دەروونبالآیی دەبێ ئەنجامی بدەیتو نیەتت بێت پێی بگەیت ئەوا بە دڵنیای و مسۆگەری بە نیەتی خۆت دەگەیت کە لکێکی دەروون بالآییە و دەتەوێت فێری ببیت. بەڵام ئەو کەسەی دەیەوێت چلە بگرێت بۆ فێربوونی لکێکی دەروونبالآیی واباشە کە زانیاری بە گشتی لە سەر دەروونبالآییو بەتایبەت لە سەر ئەو لکەی دەروون بالآیی هەبێت کە دەیەوێت فێری ببێت و پێی ئاشنابێت بە بە هێزکردنی مێشکی. بەڵام سەرکەوتوو نابیت ئەگەر بتەوێت لە چلەیەکدا چەند لکێکی دەروون بالآیی فێر بیت، باشتر وایە یەك لك هەڵبژێریتو خۆتی بۆ تەرخان بکەیت لە چلەی یەکەمتدا، بەڵام دەشێ لە چلەی دووهەمدا دوو لك هەڵبژێری و فێری بیت. هەر وەها دەتوانی چلەش بۆ فێربوونی زمانو زانست و پیشەش بە کاری بهێنی و سەرکەوتوو بیت. بۆنموونە دەتەوێت فێری زمانی بێگانە بیت دوای زانینی ئاو بێ و تیو دێ بچۆرە ژوورێکی چۆڵەوەو فەرهەنگی کوردی و ئەو زمانەت لا بێتو پەرتووك بەو زمانەت لابێت یان رادیۆوتەلەفیزیۆن کە تەلەفیزیۆن باشترە لە رێگەی سێڵی شەپۆلگرەوە تاکەناڵێ ئاسمانی ئەو زمانە بگریت تەماشای بکەیت و گوێی لێبگریتو تەماشای فەرهەنگی زمان بکەیت بۆ زانینی مانای وشەکان لە ماوەی ئەو چل ڕۆژەدا کەس نەبینی و شوێنت چۆڵ و بێدەنگ بێتو خواردنی مام ناوەندی بخوێتو داڵخەو بیرو نیەتت لای فێربوونی زمانەکە

Scanned by CamScanner

بێت کە سەرئەنجام ئەوەی تۆ بە چل ڕۆژ فێری دەبیت ئەوا لە باری ئاسایدا بە ساڵێك ئەنجا ئەگەر فێری ببیت کەواتە دەتوانی لە گرتنی دوو چلەدا لەسەر یەك زمانێك بە خوێندن و نوسین و لێدوان فێر ببیت. کەواتە گرنگی چلە هەر بۆ فێربوونی زانستی دەروونبالأیی نییە بەڵکو بۆ فێربوونی هەموو زانستەکانو پیشەکانە. چونکە تۆ بەو چلەیە مێشکت تەرخانو تایبەتمەند دەکەیت بۆ ئەو زانستە. بە گرتنی چلەش ئەنجامی خێرات دەست دەکەوێت و کاتی زۆرت بۆ دەگەڕێتەوە تۆ لە جیاتی ئەوە بە دووساڵ وپتر زمانێکی بێگانە فێربیت ئەوا بە دوو چلە فێری دەبیت بە تەواوی کە دەتوانی بە گرتنی دوو چلە لە ساڵێکدا پۆلێکی خوێندن ببڕیت دەتوانی بە دوو چلە فێری چاکسازی دەستگا ئەلەکترۆنیەکان بیت بە بیردۆزیو پراتیك لە پەرتوكو تەماشاکردنی دەستگا ئەلەکترۆنیەکاندا. کەواتە چلە بۆ فێربوونی هەموو زانستێ پێویستە. من لێرەدا لە سەر چلە گرتن بۆ فێربوونی ڕەوانبالأیی دەدەوێم بەڵام ئەو زانیاریەی خستمە بەر دەست بۆ خوێنەر کە بزانی چلە گرتن بۆ فێربوونی زانستەکانی تریش دەبێ بەڵام خواردنی مامناوەندی دەبێت و وەکو خواردنی چلە گرتنی ڕەوانبالأیی نابێت. وهەندێ جیاوازیان لەیەکتری هەیە کەچلەتن بۆ فێربوونی زانستەکانیتر دەبێ ماڵی چۆڵو بێ دەنگ بێت ئەنجا کەرەستەی پێویست بۆفێربوونی ئەو زانستەت لابێت ئێستا خوێنەر تێدەگات گرتنی چلە بۆزانستەکانیتر چۆنە؟ چلە گرتن بۆ گەیشتن بە فەرجودو توانای سەرووی ئاسایی مێشك مێژوویەکی زۆر کۆنی بۆ ئێمەی نەتەوەی کورد هەیە. زمانی کوردی و ئایینی یەزیدی کە لە کۆنترین ئایینەکانی سەرزەوییە گەواهی دەدەن لە زمانی کوردیدا زاراوەی چلەی هاوینو چلەی زستان هەیە کە ناوەڕاستی ئەو دوو وەرزە دەگەیەنێ کە گەرما و سەرمای ئەو دوو وەرزە لە چلەدا بەردەوام دەبێت. چلە لە ئایینی یەزیدی کورددا بە جوانی ڕەنگدەداتەوە کەمەیجورەکانی ئایینی یەزیدی بۆ گەیشتن بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکیان بە ڕێگەی ئایینەکەیانەوە چلە دەگرن. هەر وەها پەیامبەرە ئاسمانیەکانو ئەوانیتر

Scanned by CamScanner

چلەیان کێشاوە بۆ نزیک بوونەوە لە خودا. لە ڕێبازی پیرەکانی قادری و نەخشبەندیدا چلە کێشان وەرزشێکی لە باری ئەو ڕێبازەیە کە بیان گەیەنێ بە ڕێبازەکەیان و کەشف و کەرامەتیان (کارتێکردنی سەرووی ئاسایی و دەستکردنی سەرووی ئاسایی) هەبێ لەڕێبازی پیرەکانی ئیسلامدا بەو چل ڕۆژە خەڵوەتیش دەڵێن، کە خەڵوەت لە بنەڕەتدا ووشەیەکی کوردی دەچێت و ئەرەب بە کاری هێنابێت کە بە ئەرەبی (خلوة) دەڵێن کە مانای خاڵی بوونەوە دەگرێتەوە بە کوردی کە خاڵی بوونەوەیە لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و خواردن. خەڵوەت کە زمانی ئەرەبی پێی دەڵێ مانای (خاڵی)یە کە لە زمانی کوردیدا خاڵی مانای ئەوەیە کە گۆزەیەك پڕ بێت لە ئاو و دوای هەڵرشتنی ئاوەکەی خاڵی دەبێتەوە و هیچی تێدا نامێنێت. کەواتە گۆزەکە کە پێشتر پڕبووە خاڵی بۆوە واتە هیچی تێدانییە.

کەواتە کەسێك کە چلە دەگرێ پێش چلەکە پڕبووە بە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و بیر پەرش و بڵاوی لە لای خەڵکی و شت ومەکەکان و لە هەمان کاتدا پڕخۆری کردووە بەڵام بە گرتنی چلە لە هەموو ئەوانە خاڵی دەبێتەوە بە بارێکیتر بڵێین دادەبڕی لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و بیرو پەرش و بڵاوی و خەم خواردن و زۆرخۆری و پڕخۆری کەواتەبە خاڵی بوونەوەی ناوبەرین یان بە دابڕانی ناو بەرین هەر یەك ناوەرۆك و مانا دەگەیەنن. ئەو کەسەی هەڵدەستێ بە چلە گرتن ئەوا خۆی دادەبڕێ لەو پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەی کە پێشتر هەیبووە هەروەها خۆی دادەبڕێ لە خەمخواردن و بیر پەرش وبڵاوی و ماندوو بوون و زۆرخواردن کە بەهۆی پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ژیانی ناو کۆمەڵەوە هەی بووە. لە ژیانی ناو کۆمەڵدا بەشی چەپی مێشك زۆر ماندووە کە هۆشی ئاگا هەست پێك دەهێنێ کەواتە لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا بە شی ڕاست ڕێگەی کارکردن و کارتێکردنی بەر تەنگ بۆتەوە لە ژیانی کۆمەڵایەتی ماندوو بوون هەیەو لەش خاو و شل نییە و ماسولکەکان گرژ و ماندووە کەواتە لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا بە هۆی لێدوان و کاریترەوە مێشکۆڵەی چەپمان بە کار دەهێنین کەشەپۆلەکانی بێتا چالاکانە دەلەرێنەوە کە هۆشی ئاگا لە

Scanned by CamScanner

لای چەپی مێشکدا چالاکە. بەڵام کاتێ تۆ دەچیتە چلە گرتنەوە هۆشی ئاگا پشوودەدات و لە کار و چالاکی دەکەوێت. کە شەپۆلەکانی ئەلفا دەست بە لەرینەوە دەکەن چونکە مێشکۆڵەی لای ڕاست دەست بە چالاکی دەکات لەوەیە لە کاتی چلەگرتندا تەواو بێ ئاگا بیت لە دەورو بەرت و بکەویتە باری بێ خودیەوە یان خەواندنی خۆییەوە کە شەپۆلی مێشك لە جۆری سیتا ودێلتا دەبن واتە لە ناو کۆمەڵداو پەیوەندی کۆمەڵایەتی وسەرگەرمیدا هۆشی ئاگا ماندووەو شەپۆلەکانی لە جۆری بێتان بەڵام لە چلەگرتن لە جۆری ئەلفایە کە لە نێوان باری یان دۆخی ئاگاو نائاگادایە واتە بەشی ڕاستی مێشك‌و بە شی چەپی مێشك پێکەوە بە هێمنی‌و ئارامی کاردەکەن کە شەپۆلەکانی لە جۆری ئەلفایە کەکۆمەڵە دەمارێك مێشکۆڵەی ڕاست و چەپی پێکەوە بەستوەتەوەو تێکەڵیان دەکات لە کارداو بۆیە ئەگەر هەست ڕانەگری لە لای ڕاست و چەپی سەرت ئەوا هەست بە جیاوازی ناکەیت‌و وادەزانی میشك یەکپارچەیەو نەبۆتە مێشکۆڵەی ڕاست‌و چەپ‌و بەشە مێشکۆڵەی ناوەند لە دواوەی سەر. هەروەها لەپەیوەندی کۆمەڵایەتیدا خەویش کەمە کە لە خەوتندا شەپۆلەکانی بە جۆری سیتا و دیلتان. بۆیە من لە ڕاهێنانە گشتییەکان دا کەمکردنەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی وزۆر خەوتنم داناوە کە هۆشی ئاگا واتەهەست کار و چالاکی کەم دەبێتەوەو نەست کە نائاگایە لە گەڵیدا کاردەکات و مێشك پەیام‌و وانەدانەکانی کەداویەتی بە خۆی وەردەگرێ و نەست ڕۆڵێ خۆی تێدا دەگێڕێت. کەواتە لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا مێشکۆڵەی چەپ زۆر چالاکە یان هەموو مێشك بە گشتی چونکە کاروچالاکی بەدەن ڕێك دەخات کە بەدەن ماندووە بە کارو جوڵەوە کە مێشکی پێوە ماندووە بۆیەخەوتن زۆر پێویست دەبێت بۆ پشوودانی مێشك و بەدەن هەروەها مێشك ماندووە بە گەدەوە کە زۆر خۆری دەکەیت‌و دەبێ خواردنەکە هەرس بێت کە خوێن پتر بۆ کۆئەندامی هەرس دەچێت وەك لە مێشك. بەڵام لە چلەدا تۆ لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی وژیانی ناو خەڵك‌و ژیانی ئاسایی ڕۆژانە دادەبڕییت هەروەهاله جموجۆڵ دادەبڕێیت کە ئەمە

Scanned by CamScanner

نەك هەرپشوودانی مێشك و بەدەنە بەڵكو بە هێزبوونی مێشكە ڕمنگە خەوتن کەم بێتەوە لە چلەگرتندا بەڵام لە چلەدا هەر كاتێ هەزت بە خەو كرد بخەوە و مەیكە بە گرێی دەروونی بڵێی شەو دەخەوم. ئەنجا لەچلەگرتندا دەبێ خواردن زۆر کەم بێت (ژمی ١٠٠-٣٠٠)گرام بێت باشە. بەڵام ئاو زۆر بخۆرەوە چونكە لەشت پاك دەكاتەوە لە پاشەرۆی ناوخانەكان. واباشە شوێنەکەت پلەی گەرمی مامناوەندی بێت گەرماو سەرمات نەبێت تا هەستت بكەوێتە سەر گەرماو سەرما بێجگە لە چلەی هاوین و چلەی زستان چلە گرتن بۆ زۆر شوێن باشە چونكە نەزۆر گەرمە و نەزۆر ساردە. بەڵام لە گەرمیاندا وەرزی هاوین بە گشتی بۆ چلە نابێت هەروەها لە كوێستانە ساردەكانیش وەرزی زستان بە گشتی نابێت. شوێنی چلە گرتن پێویستە شوێنێكی زۆر زۆر بێدەنگ وچۆڵ بێت كە هیچ دەنگێك لە دەنگی مرۆڤ و باڵندەو ئاژەڵو ئامێرەكان بە گشتی نەبێت. ئەنجا هیچ كەست نەبینیت. كەواتە دەبێ ژووری چۆڵ لە شوێنی چۆڵ بێتو ئاوی پێویستت لا بێت تا نەچیتە دەرەوە بۆ هێنانی ئاوكە لە گەڵیدا سەرنجی بینین دەڕوات یان كەسێك ئاوت بۆ بهێنێ لێدوان بكاتو ببیبنی یان دەبێ هەڵدانی چادرێك بێت لە دەشتو دەر لە سەر كانیاوی چۆڵ بێت (چادر واتە خێوەت یان كوخو رەشماڵ) بەڵام لەناو چادرورەشماڵەكەدا مەیەدەرەوەو دەشتودەر ببینی تەنها بەشەو وەرەدەرەوە هەروەها لە خانوو ئەشكەوتی چۆڵدا تەنها بەشەو وەرەدەرەوە. بەڵام باشتر لە هەموویان ئەشكەوتێكی چۆڵ بێت لە چیا ئەگەر نزیك ئاو بێت باشترە ئەگینا دەبێت ئاو لەگەڵ خۆت بەریت. دەبێ سەرو ریشت پاك بتاشیت سەر بە نمرەیەك بتاشیتو ریش بە گوێزان بتاشیت تا سەرنجت ڕانەكێشیو شانەی بكەت و دەستی لێ بدەیت ئەنجاپاك و خاوێنیشبە پێش چلە خۆت باش بشۆرە بەڵام ئەگەر شوێنت لەبار بێت لە چلەشدا خۆت بشۆری باشترە. بەڵام لە ڕووناكیدا خۆت مەشۆرە چونكە سەرنجی بینینت دەڕوات بۆیە دەبێ شەو بەتاریكی بێت لە چلەدا ئەنجا لەشت تەواو شل بكە و ئارام بە و كارت بە هیچ نەبێتو بیرت لە لای هیچ

Scanned by CamScanner

نەبێت تەنها ئەو لکەی دەروونبالآیی نەبێت کە چلەی بۆ دەگریت و ڕاهێنانە تایبەتەکانی ئەنجام بدە لەگەڵ هەندێ لە ڕاهێنانە گشتیەکانی کە خودی چلەکە ئەنجام دانی زۆرینەی ڕاهێنانە گشتییەکانە لە چلەدا لەگەڵ ڕاهێنانە تایبەتیەکاندا چاوەڕێ دەکەیت بە هێز دەبیت و بە تواناکەت ئاشنا دەبیت. ئەنجامدانی ڕاهێنانە گشتیەکان وەکو ڕاهێنانی ژمارە هەشت (٨)و یانزدە (١١)و دوانزدە (١٢)و سێنزدە (١٣)و چواردە (١٤)و پانزدە (١٥)و شانزدە (١٦)لەگەڵ هەر سێ ڕاهێنانەکەی تایبەت بەو لکەی کە فێری دەبیت. لەم چلەیە دەکرێ ئەرکی ئاینیت (نوێژکردن) بە جێ بهێنیت بەڵکو لە هەمان کاتدا ڕاهێنانی بەهێزکردنی دەروونە سەرەڕای بە جێ هێنانی ئەرکە ئایینیەکەت. کەی خەوت هات لە چلەدا بخەوە و بەو ڕاهێنانەوە کات بەسەر بەرە و خواردنەکان وا باشە ووزەدار بن و مادەی پێویستیان تێدا بێت یۆگاکانی هیندستان شیربەکار دەهێنن کە هەموو پێویستەکانی لەش دابین دەکات یان دەنکە بادام و گوێز بە کار دەهێنن پیرەکانی ڕێبازی قادری و نەخشبەندیو ڕێبازەکانیتر نانی جۆو خورمایان بە کار هێناوە لە چلەدا. بەڵام من پێم باشە لاسایی هەردوولایان بکەیتە ڕۆژێ پەرداخی شیر بخۆیتەوە لە چلەدا کە دەتوانی شیری ناو پاکەت و شوشەی بازاری بەریت یان شیری ووشك بەریت و بیگرێتەوە و بەو ئاوەی بۆ خواردنەوەی لەگەڵ ژەمی دەنکێ یان دوودەنك خورماو ژەمێ دەنکێ بادام و دەنکی گوێزو دەنکێ بستە کە بەلای زۆرەوەیە. هەروەها ئەگەر ژەمی یەك کەوچکی چا هەنگوینی ساخ بخۆیت باشتریش خۆراکە ئەگەر هەبێ. ئەم خواردنانە ووزەی زۆریان تێدایەو لە پێویستی لەش ومێشك پترە چونکە تۆ لە ژیانی ئاساییدا نیت بجوڵێت و بیربکەیتەوەو بدوێیت و ووزە زۆر بە کار بهێنیت.

بەڵام من پێم باشە بۆ ڕاهاتنی باری دەروونیت لە چلەدا پێشتر (٤-٥) ڕۆژ لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگدا بیت بەو خواردنانەوە کە ئامادەی دەروونیت دەداتێ بۆ گرتنی چل ڕۆژ ڕەنگە تا سێ چوار (٣-٤) ڕۆژ تۆزێ گران بێ وراهاتنی بووێ

Scanned by CamScanner

ئەمە بۆ ئەو کەسانەی که وویستیان‌ودەروونیان (ارادةو النفس) لاوازە. دەبینین کەسانێك هەن هەر بوونەکەیان وا هەڵ کەوتووە حەز لە چۆڵەوانی و بێدەنگی دەکەن و هەندێکیتر حەز بە ئاوەدانی دەکەن‌و چۆڵ‌و بێدەنگیان زۆر لا ناخۆشە بەڵام هەندەکەیتری مرۆڤ هەردوو بارەکەیان لا ئاساییە کەمرۆڤی جۆری سێهەمیان لە ژیاندا سەرکەوتووترە جا بۆیە هەندێك کەس رەنگە تا (٤-٥) رۆژبەلایەوە گران بێت و پاشان رادێن دوای ئەم راهاتنە رۆژ بە رۆژ بە هێز دەبێت لەچلەدائاگات لە ناو مێشکی خۆت بێت بیرت لە لای ئەو لکەی دەروونبالآیی بێت کە فێری دەبیت دوای هەفتەیەك رۆژبە رۆژ پتر هەز دەکەیت لە تواناکەت نزیك دەبیتەوە رەنگە زۆر کەس لە پانزدەهەم رۆژ تا سییەم رۆژ (١٥-٣٠) بە تواناکە بگات هەندێکیتر (٢٠-٤٠) لە بیستەوە تا چلهەم رۆژ کە بە شێوەی گشتیە رەنگە کەسانێك هەبێ پێشتر لەم کاتە پێ بگات تۆ ئەگەر لە (١٠-١٥) دە تا پانزدە هەم رۆژدا بە تواناکەت ئاشنا بیت و بە کارت هێنا چلەکە مەپچرێنەو بڵێ تەواو فێربووم بەڵکو خۆتی پتر تێدا بە هێزبکەو بەو شێوازە لە سەری بەردەوام بە. بەڵام من پێم باشە یەکسەر دوای خوێندنەوەی ئەم پەرتوکە نەچیتە چلە گرتنەوە بەڵکو سەرەڕای بوونی زانیاریت لە سەر دەروونبالآیی ئەو راهێنانە گشتی و تایبەتیانەی لەم پەرتوکەدا هەیە بۆ هەر لکێك دەتەوێ فێری بیت ئەنجام بدە. ئەنجا دوای سێ مانگێك یان پتر تێپەربوونت بە سەر راهێنانەکاندا ئەنجا بچۆرە چلەوە چونکە لە چلەدا تەواو سەرکەوتوو دەبیت. لە بەر ئەوەی بەو راهێنانە ئامادەیی پێشینەت بۆ پەیدا بووە و جۆرێك لە شارەزای و راهاتنی پێداویت. دەربارەی چلە و خەلوەتگرتنی رێبازی قادری لە سەر چۆنێتی چلە و خەڵوەت کێشان بۆ دەروێش و مریدەکان شێوازی تایبەتی چلەگرتنیان هەیە، کە کەمێ جیاوازە لەڕێبازی پیرەکانی نەخشبەندی. لەناو ڕێبازی قادریشدا شێوازی ناوچەیی هەیە کەپیرعیسامەدین لەناوچەی سورداش نوسراوێکی فارسی تایبەتی هەیە بە ناوی "خەلوەت کێشان" نامیلکەیەکی بچوکە و دەستنوسە. کە دەبێ چلە گرتن بەم

Scanned by CamScanner

شێوەیە بێت. لە شوێنی چۆڵ و بێدەنگدا چلە دەگیرێ و خواردن دەبێ بێخوێ بێ وەك نانی جۆ خورمابەکەمی. نوێژەکان دەکەیت و قورئان دەخوێندرێ و هەموو سونەتەکان دەکرێ‌و یادکردنەوەی خودا تەلیلە (تەزبیحات) دەکرێ. نزا و پاڕانەوە لە خودا دەکەیت. صەڵەوات لەسەرپەیامبەر دەدەیت. یاد و وەفا بۆ ڕێبازی قادری و پیرەکانی دەکەیت‌و لەگەڵ ئەولیاکان دا. سورەتە کورتەکانی قورئان دەخوێنیت. سورەتی جن دەخوێنی تا لە ڕاڕایی دورکەویتەوە هەر دە ڕۆژ جارێك نزیك بوونەوەت لە چل ڕۆژەکە گوێڕایەڵی خوداو پەرستنی پتردەکەیت هەروەها لەچلەدا خەوتنی تێدا نییە. مەگەر بەسەر خودا پەرستیەوە خەوت لێبکەوێ. لێرەداکە خەوتن نیە بۆ ئەوەیە مێشك ماندوو ببێ‌و توانای بیرکردنەوەی نەبێ واتە بیرت بەملاولادا نەڕوات کە مانای بوونی سەرنج دەگەیەنێ بە بارەکەیتردا لەم چلەیەدا کە خواردن کەم دەخورێت و خەویش کەم دەبێتەوە دیسان کارنەکردنیش هۆکاری کەمبوونەوەی خەوە ئەنجا بەهۆی سەرگەرمی بە خودا بە پەرستیەوە ناخەویت بەڵام بە دڵنیایی بەدەم خودا پەرستیەوە خەودەتباتەوە و دەخەوی کەواتە خەوتنەکە بە هەز و ئارەزوو نیە بەڵام من دەڵێم ئەگەر نیەت و بیرت لە لای ئەو لکە بێت فێری دەبێت ئەوا زۆر خەوتنەکەش مێشك بە هێز دەکات بۆ گەیشتن بە تواناکەت بەڵام پیرەکانی قادری کە لە چلەکەدا ناخەون‌و خواردنیان کەمە دیسان ئەمیش بە هێز بوونی مێشکە لەو چلەیەدا چونکە کە گەڕانەوە ناو خەڵك خواردن دەخۆن دەشخەون. واتە وزەیان لە خەو و لە خواردنەوە دەست دەکەوێت پیرەکانی قادری و ڕێبازەکانیتر کاری ووزە پڕوکێن شەتەك و ماندووکەر ناکەن کەواتەمێشکیان بە هێز دەبێت لە ڕۆژەڤدا و لە ناو خەڵکدا کەوابوو مێشکیان بەتوانایە بۆ ئەنجامدانی "کەرامات و کەشف" منیش لە ڕاهێنانە گشتیەکاندا لە ڕاهێنانی ژمارە ١٧ دا نوسیومە لە هەفتەیەکدا شەوڕۆژێك مەخەوە بۆ ئەوەی مێشکت بەهێز بێت بەڵام کاتێك تۆ توانیت سەرنجت هەبێت لە چلەدا بخەوەو خواردنەکەت کەم بێت کە مێشك ووزە پتر لە خەوەوە وەردەگرێت وەك لە خواردن

هەروەها خەوتن لەچلەدا دالّخەو سەرنجت لەسەر ئەولکەی فێری دەبیت کول دەکات و بەرەو بێخودی‌و خەواندنی خۆیت دەبات. ئەو خواردنەی من دامناوە لە خواردنی پیرەکانی قادری ووزەی پتر تێدایە بەلام ئەوان کە سوێری ناخۆن چونکە مێشك دەوروژێنێ و هەستی رووتپەریش هاندەدات‌و دەجولێنێ و لە چلەکەدا خەیالّت بۆ رووتپەری دەڕوا کە دووردەکەوتنەوە لە خودا پەرستی‌و نەبوونی سەرنج دەگەیەنێ منیش ئەو شتانەی نوسیومەو رێگەم بۆ کێشاوی بۆ بە دەست هێنانی سەرنجە تا ئەستت بکەوێتە گەڕو بە توانای سەرووی ئاسایت ئاشنا بیت کەواتە ئەوەی من دەیلێم و پیرەکانیش دایناوە ئەنجامدانی دوو رێگەی جیاوازن بۆ بە دەست هێنانی سەرنج کە هەموو راهێنانەکانی نوسیومە بە بارێکدا دەتباتەوە سەر سەرنج بە بارێکیتردا مێشکت‌و بەدەنت بە هێز دەبێ هەروەها بە بارێکیتردا بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکت دەگەیەنێ‌و ئاشنات دەکات. بەلام وەکو گوتم پێش چلە گرتن واباشە چەندمانگێکیان پتر راهێنانە گشتیەکان ئەنجام بدەیت لەگەلّ راهێنانی تایبەت بەو لکەی فێری دەبیت هەروەها واباشە هیچکەس جگە لە مالّەوە بە چلە گرتنەکەت نەزانێ چونکە ئەگەری هەیە بیرت لێبکەنەوە ئەوسا تۆش لە چلەدا بیرەکانی ئەوان بە هاوبیری وەردەگری‌و سەرنجت لە سەر راهێنانەکە دەگوێزێتەوە بۆ لای ئەو کەسانە بۆیە بیرت دابڕە لە هەموو شتێك و لە هەموو کەسێ‌و گوێ بە هیچ مەدەو دلّت واتە بیرت لە لای کارو بارت و ژیانی رۆژانەو خزم و کەس‌و مالّ برادەرت نەبێت وژیانی ناوکۆمەلّ فەرامۆش بکە و هەولّ بدە بۆ هەمیشە کاروبارت و پەیوەندی کۆمەلایەتی و زۆر شتیتر لە دەرەوەی مێشکتدا بێت نەك لە ناوەوەی مێشکتدا چونکە بامێشکت نەتلێتەوە پێیەوەو گیرەنخوات‌و بتوانێت لەو دیو ژیانی ئاسایی خەلّکی و رۆژەڤەوە بژیت هەموو ئەو شتانە لەدەرەوەی مێشکت بە چاو ببینیت وەکوو پیر عبدوالقادری گەیلانی دەفەرموێ لە سەردەستت دایانبنێ نەك لە مێشکتدا ئەمە نەك هەرلەچلەداو لەکاتی ئەنجامدانی راهێنانەکانی فێربووندا بەلّکو لەهەموو ژیانی ئایندەتدا جگە لەو

Scanned by CamScanner

شتەی کە دەتەوێت ئەنجامی بدەیت ئەوا بیخەرە ناو مێشکتەوە تا بە کارتێکردنی سەرووی ئاسایی یان پەیبردنی سەرووی ئاسایی پێی بگەیت. کەواتە بەبارێکیتربڵێن مێشک ئامادە کردنو تایبەتمەندکردنو تەرخانکردنە بۆ ئەو شتەی دەتەوێت فێری بیت کە ئەمە کلیلی سەرکەوتنە لە ژیانتدا بۆ هەر شتێ بتەوێ. ئەم چلەیەبۆ ئەو کەسانەیە کە تەمەنیان لە (٢٠) بیست ساڵ بەرەو ژوورە بەڵام بۆ (١٦-٢٠) شانزە تا بیست ساڵان دەبێ خواردن زۆر بخوات هەر لەئەو جۆرانە بەڵام ڕێژەکەی زۆرتر بێت بەپێی توانای خواردنی چونکە لەشی لەگەشەکردندایەو پێویستی بە خواردنە. بەڵام من پێم باشە هەرزەکارو لاو وەرزشی بەدەنی ئەنجام بدەن لەگەڵ وەرزشی مێشکدا کە وەرزشی مێشک خوێندنەوەو خۆفێرکردنە بەزانیاری ئەنجا ڕاهێنانی فێربوونی پاراسایکۆلۆژی ئەنجام بدات واتە لەسەرەتادا بەدەن دارشتن بکرێت. ئەنجا خۆڕۆشنبیرکردن دوای ئەوە ڕاهێنانی دەروون باڵایی لەپشوویەکی هاوینی خوێندندا دەتوانێ بیکات. من کە ئەمە دەڵێم بە تەنگ بەدەنیەوەم کە گەشە بکات. دەتوانێ لەگەڵ گەشەکردنی بەدەنیدا، خۆی ڕۆشنبیربکات و زانیاری کۆ بکاتەوە بە پەرتوکو خوێندنەوە لەسەر پاراسایکۆلۆجیو بابەتیتر ئەنجا دوای چەند مانگێك ئەنجامدانی ڕاهێنانە گشتیەکانو تایبەت بە لکەکەو ئەنجا چلە بگریت بەڵام لە (١٦)ساڵ کەمتر نابێ چلە بگرێت. بەڵام ئەنجامدانی ڕاهێنانەکانی دەروونباڵایی بە بێ چلەگرتن بەکەڵکی دێتو دەتوانێ پێی فێر بێت بەڵام نابێ وەرزی خوێندنی بێت چونکە داڵخەو بیری لەسەر خوێندنی بابەتەکانی خوێندنگە لادەچێت و لە خوێندن دوا دەکەوێت. بەڵام مرۆڤ لە تەمەنی (٢٤)ساڵیدا مێشك و بەدەنی لە گەشەکردن دەوەستێت و لە بیست ساڵیشدا بەدەنی لە گەشەکردن دەوستێ کەواتە بۆ چلەگرتن تا تەمەنی (٢٤)ساڵی دەتوانێ خواردن چەند هێندەی ئەوە بخوات کە داماوە بێگومان ئەوەی دەچێتە چلەوە دەبێ تەندروستی باش بێت، بە تایبەتی کۆ ئەندامی هەرسی وگەدەی چونکە ئەگەرتوشبوو بەدەردێك لەڕوی پزیشکی

Scanned by CamScanner

سەردەمەوە پێویستی بە دەرمان و خواردنی تایبەتە بۆ چاك بوونەوەی ئەمە بۆ هەندێك نەخۆشی، بەڵام بۆ هەندێکیتر چلەگرتن چارەبەخشەو مرۆڤ لە نەخۆشیەکەی لەو چلەیەدا تەواو چارەسەردەبێت. دوای ئەوەی چلەتەواو دەکەیت واباشە پێیەوە بژیت‌و بیرت لای بێت وە دەبێت لە ناختدا هەر لەگەڵ توانای دەروون باڵایت دا بژیت کە فێری بووی‌و کاری پێدەکەیت. ئاگات لەخۆت بێت‌و لە چلەدا داڵخەو بیرت بۆ هەرشتێك بچێت لێت روودەدات. کەدوایی رەنگە گرفتی دەروونیت بۆ دروست بکات، چونکە وادەزانی شتێکی تر کردویەتی نەك توانای سەرووی ئاسایی بۆیە داڵخەو بیرت لە لای ئەو لکەی دەروونباڵایی بێت کە دەتەوێ فێری بیت و پێی ئاشنا بیت کە تەنها هەر ئەمەت لێ روودەدات بەڵام ئەگەر بیرو داڵخەت لە سەر راهێنان بێت زانیاریەك یان هەستێك بێتە مێشکتەوە ئەوا روونبینی و پێشبینیە، ئەگەر مەترسیدار نییە گوێی پێ مەدە، بۆ نمونە بە بیرتدا دێت کەسێك دێت بۆ ماڵتان پرسیار لەتۆ دەکات تۆ خێرا وێڵی بکە و گوێی پێمەدە پەیام لە سەرەتای چلەوە پەیام بە خۆت بدە بڵێ دەچمە چلەکەوە هیچ روونادات‌و توش نابم و بە سەرکەوتووی چلەکە دەکێشم. دەتوانی چەندەها چلەیتر بگرێت بۆ فێربوونی لکەکانیتری رەوانباڵایی یان بۆ کار و فێربوونیتر یان بۆ گواستنەوەی پارە لە وڵاتی دوورەوە بۆ لای خۆت یان شتیتر یان چلە بگریت کارتێکردن لە تەندروستی خۆت بکەیت تەمەنی خۆت درێژ بکەیت و چلەگرتن بۆ زۆر مەبەست بە کار دێت. کاتێ تۆ بۆ توانای دەروونە خۆبەرزکردنەوە یان دەروونە گواستنەوە چلەدەگری، رەنگە گرتنی جوڵاندن و یان گواستنەوە رەنگە گرتنی چلەیەك تەواو تێدا کوڵت نەکاتەوە تا دورو نزیکی رۆڵی نەبێت بۆ گواستنەوەی شتەکان ئەو کاتە دەتوانی چلەیتری بۆ بگریت ئەگەر بە بێ چلە گرتن بە راهێنانی گشتی و تایبەت بەو لکە کە فێری دەبیت واتە ئەگەر پەیرەوی بکەیت وەك خۆی سێ مانگ تا دوانزە مانگ کاتت دەوێ فێربیت ئەمەش بە پێی توانای مێشك و بەدەنی فێرخوازەکە دەگۆڕێ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر کەواتە جیاوازی هەیە لە نێوان

Scanned by CamScanner

کەسەکاندا بۆ فێربوون کە مرۆڤی گۆشەگیر زووتر فێردەبێت لە مرۆڤی کۆمەڵایەتی چونکە مرۆڤی گۆشەگیر سەرنجی تیژترە و بیری بە لای خەڵکیدا بڵاو نەبۆتەوە. بێگومان بە گرتنی چلە یان ئەنجامدانی راهێنانەکان دوای فێربونت بە توانای لکێکی پاراسایکۆلۆجی گەیشتیت ئەوا کەسایەتی تۆ دەگۆڕێ. بۆ نموونە تۆ ئاوەزو تێگەیشتنی ئەم ساڵت لە هی دووساڵ لەمەوپێش گەشەدارتر و جیاوازە کەواتە تۆ ئەوە فێر دەبیت لە کۆمەڵ دابڕێیت و دەبێ پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە سەر دەستت دابنێیت نەك لە ناو مێشکتدا کەواتە ناگەڕێیتەوە کەسایەتیە کۆمەڵایەتیەکەی جاران و هەست بە خۆت دەکەی دەسەڵات و توانات بە دەست هێناوە بەڵام دەتوانی ماوە ماوە سەرنج لە کۆمەڵگا بدەیت لە ژیان و هەڵسوکەوتی خەڵکیەوە فێربیت پیرەکانی قادری و نەخشبەندی دوای گەشتنیان بەم ڕێبازەدەست بەگەڕان لە ناوچەیەکەوە بۆ ناوچەیەکیتر بە ناو خەڵکدا دەکەن و پێی دەگوترێ دەرچوون لە زێدەکەت و پاشان گەڕانەوەی بۆی بەڵام ئێستا دەتوانی لە ڕێگەی تەلەفیزیۆنەوە تێبینی ژیانی خەڵك و میللەتان بکەیت ئەگەر کەسێ دەیەوێ بە ڕێبازی پاکژەوانیدا بڕوات. بەڵام پاکژەوانی هیندی لە شوێنی خۆیان ناجوڵێن خەریکی یۆگان. بەڵام بۆ کەسانی پاراسایکۆلۆجی پێویستە ناوبەناو لە دورەوە سەرنج بدەن و بڕواننە ژیانی کۆمەڵایەتی بۆ زۆربوونی زانیاریان یان تەلەفیزیۆن بە کار بهێنی کە بە وێنە و دەنگەوە خەڵك وژیانی پیشان دەدات. کەئەنجامدانی ئەمەش لەدوای فێربوونی چەند لکێکی پاراسایکۆلۆجی دەکرێت.

Scanned by CamScanner

ئەنجام

خوێنەری هێژا ئەوابە خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە گۆڕانت بە سەردا هاتو کەوتیتە جیهانێکیترەوە ئێستا لە لێکدانەوە و بەراوردکردندایت کە چۆن مرۆڤ ئەو تواناوهێزە سەروو ئاساییەی هەیە؟ ئایازانستی دەروونبالایی ئەوەندە گرنگە و تا ئێستا پەیمان پێ نەبردوە؟ دەکەویتە نێوان باوەڕ و گومان کە ئەمە لە لای زۆرینەی خوێنەر دەبێت کەواتە لێرەدا تۆ هەڵوێستەیەك لەگەڵ خۆتدا بکە ئەگەر باوەڕەکەت ئەرێنییە لە توانای دەروونبالاییت نزیکت دەکاتەوە و دەتوانی فێری بیت وپێی ئاشنا بیت لە بەکارهێنانیدا. بەڵام بوونی گومانەکەت نەرێنییەو بەردەوام لە سەر گومانتو باوەڕ پێ نەبوونت ئەوا توانای سەرووی ئاسایی مێشکت بەکار دێت دژی ئەنجام دانی توانای سەرووی ئاساییەکەت ئەنجابۆی دەبیتە بەربەستێك کە تۆ باوەڕی پێ بهێنی و فێری بیت و پێی ئاشنا بیت. چونکە توانای سەرووی ئاسایت سەرکوت و کپ دەکاتەوە و دایدەمرکێنیو ناهێڵێ گەشە بکات. ئەوانەشی باوەڕی تەواویان بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکی خۆیان و کەسانیتر هەیە دەتوانن زوو پێبگەنو پێی ئاشنا بن بە پێچەوانە لە گەڵ بێ باوەڕان دا کە زیانیان پێدەگات بەڵام باوەر هێنەران بە هۆی باوەڕەکەیانەوە کەڵك وەردەگرن و رەنگە هەندێك بە بیریدا بێت کە ئایا هەموو رووداوەکانی کۆمەڵگە و داهێنان وئاشکرا کردنەکان لە زانست و لە کار وباری ژیاندا پەیوەندی بە توانای سەرووی ئاسایی مێشکەوە هەیە؟ لە وەڵامدا پێیان دەڵێم بەڵێ راستە. بە خوێندوەی ئەم پەرتوکە دەڵێی گەر وا بێت مرۆڤ بە ئاوات و ئامانجی دەگات. دەڵێم بەڵێ ئەگەر ئاوەز و زیرەکی تێدا بە کار بهێنی لە ژیانتدا ئەوە بە رێژەی ٩٥٪ بە ئاوات وئامانج و ئارەزووەکانت دەگەیت هەروەها لە

خوێندنەوەی ئەم پەرتوکەدا هەست دەکەیت کەپەرتوکێکە لە جۆریدا دەگمەن دەرگای بەختی لە خوێنەری کورد کردۆتەوە و رێوی بە پیریەوە هاتووە. تا زووە دەست پێبکە کات ئەگەر نەیبڕیت دەت بڕێت. پێشت دەڵێم بەو وورپای و زیرەکییەوە ئەنجامی بدە و ئاگات لە دەستگا هەواڵگریەکانی بێگانە بێت لە ناوەوەی و دەرەوەی وڵات هەتاوەکو لە ناو دەستەڵاتی کوردیشدا. بە نهێنی کارەکانت ئەنجام بدە. ئەو کارانەی کە پەیوەستن بە خزمەتکردنی وڵات و نەتەوەکەتەوە. پێویستە توانای دەروونە خۆ پاراستن فێربیت و هەتبێت بەڵام ئاگات لە خۆت بێت بە ڕەوایی بوونت تواناکەت بە کار بهێنە لە خۆڕا دژایەتی کەس مەکە تا دژایەتی بدرویتەوە. لە کۆتایدا دڵنیات دەکەم بە ئاوات و ئامانجت دەگەیت ئەگەر پرسیاریشم لێدەکەن دوای فێربوونی لکێك یان چەند لکێکی دەروونبالآیی چی بخوێننەوە باشەئەوا دەڵێم مێژووی نەتەوەکەت وئەنجا مێژووی گەلانیتر پاشان خوێندنەوەی بابەتە هەواڵگری و رامیاری و هەموو زانستەکانیتر بکەن سەرەڕای خوێندنەوەی دەروونبالآیی چونکە با هەر دەروونبالآیی بزانیت بەڵام زانست و زانیاری لە پاڵ نەبێت نازانی خزمەتی پێبکەیت. ئەنجا ئامۆژگاری بێت دژی ئایینەکەت و هیچ ئایینێکیتر مەوەستەوە بە تایبەتی ئەو ئایینانەی کە نەتەوەی کورد هەیەتی چونکە خزمەت بە بوونی نەتەوەیی دەکات. من ئەمە لە ئەزموون تێگەیشتنەوە دەڵێم پێتان کە پەرۆشی نەتەوەیی کوردم وەکو هەموو نەتەوەیەکیتر ژیان و ئازادی بۆ فەراهەم بێت بۆیە ئاوەزت بە کار بهێنە نەك بەدەنت لە ژیانتدا. من بۆخزمەتی ئێوە ئەوا دوو سێ ساڵە لە بیری ئەوەدام کە پەرتوکێ بۆ فێربوون دانێم بەڵام دەستپێکردنی تەواوی داڕشتنی بیرۆکەکە لە بەرواری ٢٠٠٥/٨/١ وە بووەو لە ٢٠٠٥/٩/١٨ دەستم بە نوسینی کردو ٢٠٠٥/١١/٥ گەیشتمە کۆتایی. من ئومێد دەکەم شاگردەکانم و نەوەکانم کەسی هەڵکەوتووی نەتەوەکەم لە من بە تواناتر بێت لە نوسین لەم زانستەدا و لە ئەنجامدانی کردەوەی دەروونبالآییدا وئەگەر هەر کەسێکی تر

Scanned by CamScanner

ڕەخنە دەگرێت وئەم پەرتوکەم بە سەرەتا دادەنێ وهێشتا بەکوڵایی دەروونبالآیدا نەچۆتە خوارێ. ئەوا زۆر پێم خۆشە کە ئەو تەواوکەری من بێت کە بێگومان توانای سەرووی ئاسایی مێشك بێ کۆتایە بەڵام منیش ئامارەم بۆ فێربوونی توانای سەرووی ئاسایی مێشکتان کردوەوە و ئامارەم بۆ گرنگی زانستی دەروون بالآیی کردووە بۆ توانای مێشکی خۆشم هێمای بێ کۆتام هەڵگرتووە، هەروەها هێمای توانای دەروونبالآیم بێکۆتایە.

کۆتایی

ئاماژ جاف

(تاریق رفعت حکیم)

چاسەنە – دوکان

٢٠٠٥/١١/٥ز–٢٧٠٥کوردی

Rebwar-Pdf

Scanned by CamScanner

سەرچاوەكان

١-Raspoten das Macht der Got- schella osterander

٢- خواب هيپنۆتيزم كابۆك

٣- ميدكالْ هيپنۆتيزم كابۆك

٤- تحضير الارواح محمد عبدة مغاوري

٥- تنبؤات نوسترادامـوس ترجمة: جميل حمادة

٦- پێشگۆييەكانى ئيل بەگى جاف - ئا: بەختيار هەڵەبجەيى

٧- مەجليسى ئەوليا بەرگى يەك و دوو مەلا محمدى شەڵماشى

٨- تەصەوف چييە؟ ئەمين شێخ عەلادين نەخشبەندى

٩- تدريب الادراك الحسي فائق ن: ميلان ريزل و: اقبال ايوب

١٠- پاراسايكۆلۆجى/ حروب العقل ن: رۆناڵد. م. ماكرى و: سەمير محمد

١١- پاراسايكۆلۆجى/ قوة الفكر في الحياة العمليـة ن: ويليـام ڤالكير و: رووف موسي كاظمي

١٢- پاراسـايكۆلۆجى/ خـوارق الابـداع ن: شـقيقه قرەگلـو و: سـلمان يعقـوب العبيدى

١٣- پاراسايكۆلۆجى/ تطوير مهارات نفسية ن: ئانايد هوفمان و: فوزيه ناجى الدفاعى

١٤- پاراسايكۆلۆجى/ سر من اسرار الدولة ن: هێنرى گرايس - ويليام ديك و: منير يوسف زينل

١٥- پاراسـايكۆلۆجى/ التزامنيـة ن: كۆمـەڵێ پرۆفيسـۆر و: سـعد هـادى سليمان

Scanned by CamScanner

١٦- پاراسایکۆلۆجی/ ظواهروتفسیرات ن: سامی احمد موصلی
١٧- خەواندنی خۆیی ن: جەبار عوسمان
١٨- التصوف و الباراسایکولوجی ن: د. عبدالستار الراوی
١٩- سیخوری بە ئامێری سیخوری و لێکۆڵینەوە لە مێشك و پاراسایکۆلۆجی
هەموو بەرگەکانی نوسینی ئاماژ جاف
٢٠- مفصل الانسان روح لاجسد ن: د. رووف عبید
٢١- ژمارەیەکی زۆر لە فیلمی بەڵگەنامە بەزمانی ئەڵمانی
٢٢- اصغی الی اصابعی د. دەجوانا داڤید شتڤیلی
٢٣- الپاراسایکۆلۆجیە جدیدە غدا نوسینی د. جان ئاری و: د. نزار صبری
٢٤- ثورة الاستخبارات ن: حافظ ابراهیم عبدالله
٢٥- البارسایکولوجی في خدمة العلم ن: روجیة خوري
٢٦- البارسایکولوجی في قدرات فوق الحسیة ن: مارتین ئایبون
٢٧- الدیانة الیزیدیة د: خلیل جندی

Scanned by CamScanner

تێبینی

خوێنەری بەڕێز ئاگادار دەکەمەوە، ئەوانەی دەیانەوێت ئەم زانستە فێرببن لەڕێگەی ئەو پەرتوکانەی منەوە کە خستومەتە بەردەستی فێرخوازانی پاراسایکۆلۆژی، ئەگەر توشی هەر گیروگرفتێك بوون لە ترس، لە گومانکردن، لە نەتوانین، لە ئازاری سەرو وەڕسی و بێزاری و کۆڵدانو وازهێنان یان گۆڕانی باری دەروونی و ئاوەزی بەلای نەخۆشیدا یان دورکەوتنەوە لە زانستەکە و وێناکردنی جنۆکەو لێدوانکردن لەگەڵ جنۆکەدا، ئەمانە بوونی نییەو ناکاتە جنۆکەو بڵێی توشی جنۆکە بووم یان جنۆکەم هەیە، چونکە پاراسایکۆلۆژی بە مێشکی مرۆڤ خۆی دەکرێت. جا هەرکەسێك توشی ئەو گرفتانەبوو ئەوا کارتێکردنی دەستگای هەواڵگری نەمساو ئەڵمانیا و هەندی وڵاتی سپی پێستە، بە توانای پاراسایکۆلۆژی مێشکی ئەو کەسانەی ئاوێتەی کیمیایی مێشکگری سیخوڕییان لێ بەکار هێنراوە، هەربۆیە تکام وایە نەترسێو پەیوەندی تەلەفۆنیم پێوە بکاتو شتەکانی خۆی بنوسێتەوە تابتوانم هاوکاری بکەم بۆ فێربوونی زانستەکە.

ئاماژ جاف

ژ، مۆبایل: ٠٧٧٠٢٢٤٦٥٨٤

ژ، مۆبایل: ٠٧٥٠١٥٣٤٧٨٨

Scanned by CamScanner

بەرهەمە چاپكراوەكانی وەرگێڕ

١- پاراسایكۆلۆژی - دەركەوتەكان و لێكدانەوەكان.
٢- پاراسایكۆلۆژی - هێزی بیر لەژیانی كردەوەییدا.
٣- پاراسایكۆلۆژی - ڕێگای فێربوون و بەكارهێنانی.
٤- پاراسایكۆلۆژی نهێنییەكە لەنهێنییەكانی دەوڵەت.
٥- پاراسایكۆلۆژی و پەیوەندیكردنی راستەوخۆ لەگەڵ گیانەكاندا.
٦- سیخوڕی بەئامێری سیخوڕی و لێكۆڵینەوە لەمێشك و پاراسایكۆلۆژی - بەرگی ١-٢ -٣ .
٧- پاراسایكۆلۆژی - زانستی هێزی تێكشكێنەر.
٨- پاراسایكۆلۆژی - راهێنانی پەیبردنەكانی هەستی باڵا .
٩- پاراسایكۆلۆژی - پەرەپێدانی شارەزاییە دەروونییەكان.

ئەوبەرهەمانەی ئامادەن بۆچاپ.

١- سیخوڕی بەئامێری سیخوڕی و لێكۆڵینەوە لەمێشك و پاراسایكۆلۆژی - بەرگی-٤-٥-٦.
٢. پێشگۆییەكانی نۆستەر داموس.

Scanned by CamScanner

خوێنەری هێژا :

ئــــــــەم پەرتوکەی بەردەستت، یەکەمە لەجۆریدا وڕاهێنانی 41لقی پاراسایکۆلۆژی دەخاتە بەردەستت و ڕێگای بەکارهێنانیشت فێردەکات، کەواتە دڵنیابە لێی کە پەرتوکێکی کردەوەییەو فێرتدەکات توانای پاراسایکۆلۆژیت بەکاربهێنیت.

ئەم پەرتوکە کەسایەتیت دەگۆڕێ و دەتکاتە کەسێکی بەدەسەڵات، دوای فێربوونت..

لە بلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٧٠٠٠) دینار

Scanned by CamScanner