زنجیرەی پاراسایکۆلۆژی (3)

منتدى إقرأ الثقافي
WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

خەواندنی موگناتیسی

جەبار عوسمان

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی (٣)

خەواندنی مووگناتیسی

جەبار عوسمان

چاپی یەکەم
٢٠١٠

خەواندنی مووگناتیسی

ناوی کتێب : خەواندنی موگناتیسی

نوسینی : جەبار عوسمان

تایپ و دیزاین: کۆمپیوتەری کازیوە- شەقامی مەولەوی

نەخشەسازی بەرگ : جەبارسابیر

ساڵی چاپ : ٢٠١٠

نۆبەتی چاپ : چاپی یەکەم

چاپخانە : کارۆ

تیراژ : (2000)

ژمارەی سپاردن : (1043) ساڵی ٢٠١٠

فەهرەست

لاپەڕە	ناوی بابەت
٦	-پێشەکی..
٨	-کورتەیەك لەمێژوو..
١٠	-باری دەروونی خەواندنی موگناتیسی..
١٣	-هونەری ووردگەری (الترکیز)..
١٧	-شەپۆلەکانی بیر..
٢١	-وێناکردن (التصور)..
٢٥	-پەیوەندی نێوان مێشك و جەستە ....
٢٧	-گفتخوازی (الأیحاء)..
٣٢	-هێزی باوەڕ..
٣٦	-قوتابخانەکانی خەواندنی مووگناتیسی..
٣٨	-هونەری خەواندنی مووگناتیسی..
٤٠	-تایبەتمەندیەکانی کەسی خەوێنەر..
٤١	-ڕاهێنانی چاو بۆ بەهێزکردنی سەرنجی تیژ..
٤٢	-تایبەتمەندیەکانی کەسی خەولێخراو..
٤٣	-تایبەتمەندیەکانی کەسێتی تاقیگەیی..
٤٤	-ژووری تاقیگەیی خەواندنی مووگناتیسی..
٤٥	-قۆناغەکانی خەواندن..
٤٧	-شێوازی گواستنەوەی قۆناغی سێهەم (خەوی قووڵ)..
٤٨	-ڕێگای خەواندنی مووگناتیسی..

خەواندنی مووگناتیسی

-تاقی کردنەوەی خەواندنی مووگناتیسی.. ٥١
-تاقی کردنەوەی جوولە.. ٦١
-تاقیکردنەوەی دروستکردنی ئەندێشە.. ٦٣
-تاقیکردنەوە بۆ بیرهێنانەوەی ڕابردوو.. ٦٥
-تاقیکردنەوە بۆ بەهێزکردنی تواناکان.. ٦٦
-تاقیکردنەوەی پشکنینی جەستە.. ٦٨
-تاقیکردنەوەی بەهێزکردن و چالاکی مێشك.. ٧٠
-قۆناغی خەوی قووڵ.. ٧١
-تاقی کردنەوەکانی قۆناغی خەوی قووڵ.. ٧٤
-کۆنترۆڵکردنی جوڵەو بیر.. ٧٦
-تاقیکردنەوەی خەوتن بۆ ماوەیەکی زۆر.. ٧٧
-کۆنترۆڵکردنی کرداری خەوتن و بەئاگاهێنانەوە.. ٨٠
-چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان.. ٨١
-کۆنترۆڵکردنی جوڵە خۆنەویستەکان.. ٨٤
-تاقیکردنەوەی وازهێنانی جگەرەو مادە بێهۆشکەرەکان.. ٨٥
-تاقیکردنەوەی دابەزینی کێش.. ٨٧
-سڕکردنی جەستەو تاقیکردنەوەی بواری نوژداری.. ٨٩
-تاقیکردنەوەی دروستکردنی کەسێتی جیاواز.. ٩٤
-چەسپ کردنی هۆکارە بزوێنەرەکانی هێزە لەڕادەبەدەرەکان.. ٩٦
-هۆکارە بزوێنەرەکانی خوێندنەوەی بیر.. ٩٩
-چەسپکردنی ووردگەری بیر.. ١٠٠
-چەسپکردنی پاڵنەری خوێندنەوەی بیر.. ١٠١

خەواندنی مووگناتیسی

-تاقیکردنەوەی بیری کەسێك ١٠٣

-کۆنترۆڵکردنی شێوازی خوێندنەوەی بیر ١٠٤

-بیرگۆڕکێ ١٠٥

-چۆنیەتی بزواندنی بیرگۆڕکێ ١٠٦

-تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێی کاریگەری ١٠٩

-تاقیکردنەوەی بینگەیی ١١١

-تاقیکردنەوەی پێشبینی ١١٤

-دیاردەی سایکۆکینزیا ١١٧

-توانا دەگمەنەکان ١١٩

-سەرچاوەکان ١٢٢

پێشەکی:

زانستی پاراسایکۆلۆجی بوارێکی زۆر فراوانە و پەیوەندی بەمێشك و توانای هەموو کەسێکەوەیە، هەر بۆیە لەهەموو کۆمەڵگایەکدا ئەم زانستە بەچەندین شێوازی جیاو بەپێی تایبەتمەندی ژیان و بیروباوەڕیان کاریان تێدا کردووە و پەرەیان پێداوە تا ئەو ئاستەی کە وەك زانستێك ناساندویانە، ئەمەش وای کردووە کە بەپێی ئاستی زانستی لەکۆمەڵگا جیاوازەکاندا بەچەندین شێواز قوتابخانەی جیاجیا لەشێوازی کارکردنیاندا دروست بێت و خوێنەرو ئارەزوومەندانی لەڕێگەیەوە بەم زانستە ئاشنا بکەن.

منیش وەك ئارەزوومەندێك لەم بوارە لەئەنجامی گەڕان و بەدواداچونمدا بەچەندین شێواز کارم کردووە، هەر لەڕێگەی دوعاو نوشتەو جنۆکەو چەندین شێوازی تری، بەمەبەستی ئەوەی کە بتوانم لەڕێگەیانەوە نهێنی و توانا شاراوەکان و بزواندنیان ئاشکرا بکەم. دەرئەنجام لە بۆچوونە زانستیەکاندا توانیم بگەمە ئەو ڕاستیەی هەموو شێوازەکانی بواری زانستی پاراسایکۆلۆجی، هەر لەبواری رۆحەوە تا دەگاتە شێوازە زانستیەکان، لەسەریەك بنەمای سەرەکی کاردەکەن و لەبنچینەدا یەك هێزو توانا هەموو ئەو نهێنیانە ئاشکرا دەکات ئەویش تواناو هێزی مێشکی مرۆڤ خۆیەتی، کە سروشت پێکی هێناوە و سەرچاوەیەتی.

بەدرێژایی چەندین ساڵ لەم بوارەدا تاقیکردنەوەی بەردەوامم ئەنجام داوە لەچەندین بواری جیاجیاو لەڕوانگەیەکی زانستی و تاقیکارییەوە تاکو توانیم. شێوازێکی نوێ لەم بوارەدا بدۆزمەوە کە وەك

قوتابخانەیەکی نوێ و جیاوازو خێرا بتوانرێت لەرێگەیەوە توانای کەسەکانی بێ ببزوێت. زنجیرەی یەکەم کە بنچینەی قوتابخانەکەیە بەناوی چۆنیەتی و زنجیرەی دوو بەناوی (خەواندنی خۆیی) هاوشێوەی ئەم کتێبەیە وەهەروەها زنجیرەکانی داهاتووش بەشێکە لەو قوتابخانە نوێیە کە لەرێگەی خۆ خەواندنەوە کەسەکان دەتوانن کاری تێدا بکەن.

شێوازی شیکارو نوسینی ئەم بوارە زۆر جیاوازە لە قوتابخانەکانی ترو لەهیچ سەرچاوەیەك‌و قوتابخانەیەکی تر وەرنەگیراوە، بەڵکو هەموو ئەو تاقیکردنەوانە و شیکاری چالاکی و شێوازی میکانیزمی، ئیشکردنی دەماغ، دەرئەنجامی تاقیکردنەوەی بەردەوامی خۆمن لەم بوارەدا، بۆیە خوێنەر لەوە ئاگادار ئەکەمەوە کە لەروونکردنەوەی بابەتە سایکۆلۆجیەکاندا ئەکەوێتە هەڵەوە بۆ نمونە وەك دەربڕینی وشەی کۆنترۆڵی هەستی و کۆنترۆڵی نەستی و چەسپکردن و زاڵبوون و.. هتد کە هەموو ئەم وشانە بەپێی پێویستی و شیکاری بابەتەکە بەکارم هێناوە، چونکە لەراستیدا و لەبواری فیسیۆلۆجی جێگەیەك نیە لەمێشکدا پێی بوترێت کۆنترۆڵی هەستی، یان کۆنترۆڵی نەستی، بەڵکو لەرووی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغەوە هەموو ئەم ووشانە دروست بوون بۆ زیاتر تێگەیشتن و کارکردن لەسەریان لەم بوارەدا.

لەکۆتاییدا.. هیوادارم توانیبێتم لەرێگەی ئەم قوتابخانە نوێیەوە ڕاژەیەکی بچوکم بەکۆمەڵگای کوردی کردبێت. وەك هەموو کۆمەڵگاکانی تر ئێمەش بێ بەش نەبین لەم زانستەو بتوانین لەڕاژەکردنی کۆمەڵگای کورد بواری مرۆڤایەتی بەگشتی کاری پێبکەین.

جەبار عوسمان

٢٠٠٩/١١/٢٦

کورتەیەك لەمێژوو

خەوانـدنی موگناتیـسی مێژوویـەکی زۆر کـۆنی هەیـە، پـێش ئـەوەی لەلایـەن زانـاو دەروونناسـەکانەوە شـیکارو توێژینـەوەی زانـستی بـۆ بکرێت، لەلایەن هندیە سورە کۆنەکانەوە ئەم هونەرە کاری پێکراوە.

بۆ مەبەستی بەکارهێنانیان لەبواری ئاینی و رۆحییەوە، لەو ڕێگەیەوە رۆحەکانیان بانگهێشت کردووە پرسیاریان دەربارەی ژیان و کەسانیان لێکردوون، بـەهۆی سروشـتی بـوونی ئـەم دیاردەیـە لـەناو مرۆڤەکانـدا، بۆتـە هۆکارێـك بـۆ بـەکارهێنانی لـەبواری ئـاینی و کۆمەڵایـەتی و نهێنیـەکانی جیهـانی رۆح و پێـشوەخت کـەوتن و ئاشـکراکردنی ڕووداوەکان لەناو کۆمەڵە جیاجیاکانی ئەو کاتەدا..

بەهۆی بوونی ئەم دیاردەیە لەسروشتی مرۆڤدا لەزۆر کۆمەڵگەکانی تردا وەك هۆکارێك بۆ زانینی نهێنیەکان بەکارهێنراوە بەتایبەتی بەستنەوەی بـەئاین بەتایبـەت لەلایـەن میـسریە کۆنەکانـەوە بـۆ زۆر بـواری جیـا جیاکاری پێکراوە بەتایبەت لەبواری نۆژداریدا، وەك بەکارهێنانیان بۆ سـڕکردن و نەشـتەرگەری نەخۆشـەکان یـان لـەبواری سـیحرو جـادودا هۆکـارێکی سـەرەکی بـووە کـە لەلایـەن جادووگەرەکانـەوە سـودیان لێبینیوە بۆکاری جادووگەری....

هـەروەها لەلایـەن بووزیەکانـەوە ئـەم هونـەرە بەشێوەی ئاین بـەکاریان هێنـاوە بەتایبـەت لەقۆناغـەکانی یۆگـا وەك ڕۆچـونە نـاو ئـارامی و خاوبوونـەوە، کە لەڕێگەیـەوە تـوانراوە کـاری خەوانـدنی خـۆیی ئـەنجام

خەواندنی مووگناتیسی

بدەن و وەك هێزێكی گەورەی ڕۆح لەجەستەیانەوە دەربازبن و بچنە جیهانی خواپەرستی و پاك بوونەوە لە گوناح و هەڵەكانیان هەر لەم ڕێگەیەوە توانا شاراوەكانیان بەكارهێناوە وەك هێزی ڕۆح سەبارەت بەبەدەست هێنانی زانیاریەكانی ڕۆح و پەیوەندی بەستن لەگەڵ جیهانی ڕۆحدا..

زۆر لەئاین و مەزهەبەكانی جیهان هەستیان بەم هونەرە كردووە، وەك هێزێكی ڕۆح و پاك بوونەوە شیكاریان بۆ كردووە بەمەبەستی قوڵبوونەوە لەخوداپەرستی و نزیكبونەوە لەڕێگەیەوە بەخوداكانیان.

ئاینی ئیسلام وەك هەموو ئایینەكانی تر بەشێوەیەك لە شێوەكان شێوازی خەواندنیان بەكارهێناوە وە لەڕێگەیەوە توانا شاراوەكانیان لەخۆیاندا بزواندووە، وەك سۆفیەكان لەڕێگەی تەسەوفەوە هەوڵیانداوە خۆیان لەگوناح و هەڵەكانیان پاك بكەنەوە و لەڕێگەیەوە لەخواوەند نزیك ببنەوە، یان ئەوانەی باوەڕیان بەزیكر هەیە بەهۆی دروستبوونی ئەو كەشە ئاینی و خواپەرستیەوە توانیویانە باوەڕێكی بەهێز لەناخی خۆیاندا بچەسپێنن و بەچەندین شێواز نمایشی سەرسوڕهێنەر نیشان بدەن وەك دەربڕینی توانا و هێزی گەورەی خودا كە بەهۆی خوداپەرستیەوە بەدەستیان هێناوە.

هونەری خەواندن لەكۆندا بەچەندین شێوازو جۆری تایبەت بەپێی ئاین و بیروبۆچوونی كۆمەڵگا جیاوازەكان كاری پێكراوە ئەویش بەهۆی نەبوونی زانیاری و نزمی ئاستی زانستی لەو سەردەمانەدا كە بوونی ئەو هێزەیان بەوە زانیوە كە نزیك بوونەوە لەئاین و خوداپەرستی ئەو توانایانە بەدەست دەهێنن.

ئەم دیاردانە تا كۆتایی نزیكی سەدەكانی نۆزدەو لەناو زۆر لەكۆمەڵگاكاندا بەدیاردە ئاینیەكان ناسراوە، تەنانەت ئێستاش لەناو زۆرێك لە كۆمەڵگا

ڕۆژهەڵاتیەکان وای بۆ دەچن کە هەموو ئەو دیاردانە بەشێکن لەئاین و توانای خودا لەبەرئەوە هیچ شیکارێکی زانستی هەڵناگرێ..

باری دەروونی خەواندنی مووگناتیسی

زۆرجار لەژیانی ڕۆژانەدا هەموو کەسێك دەکەوێتە باری دەرونی خەواندنی مووگناتیسیەوە بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت یان هەستی پێ بکات و ویستی بێت، بەتایبەت لەو ساتانەی لە کێشەیەك یان ڕووداوێك یان.. هتد بیردەکاتەوە و بەووردگەریەوە (الترکیز) لەو بیرە ڕۆدەچێت و هەموو هەست و بیرو هۆشی لەلای ئەو ڕووداوە یان ئەو بەسەرهاتە دەبێت وەك دەڵێن لەداڵغەدایە یان هۆشی لای خۆی نیە، لەو ساتانەدا هەموو کەسێك وا هەست دەکات کە بەڕاستی لەو جێگەیەیە یان لەناو ئەو ڕووداو بەسەرهاتانە وادەزانی کە بیری لێ دەکاتەوە و داڵغەی لایەتی.

ئەم کردارە لەساتێکدا ڕوو دەدات کە بەووردگەریەوە هەموو بیرو هۆش و خەیاڵی لای بیرێکی تایبەت بێت لەم ساتەدا بەڕێژەیەك ووردگەری لەسەر ئەو بیرە دەکات تەنانەت ئاگاداری جەستەی خۆی نیە و هەست بەبوونی ڕاستی خۆی ناکات لەکاتو شوێنی ڕاستی خۆیدا.

دەکرێت بڵێن خەواندنی مووگناتیسی بریتییە لە(سڕکردنی هەستی شعور بۆ ماوەیەکی کاتی یان (خەواندنی موگناتیسی بریتییە لە هەستکردن لەنێوان خەوتن و ئاگاییدا)، ئەگەر لەڕووی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغەوە شیکارێك بۆ باری دەروونی خەواندنی مووگناتیسی بکەین ئەوا جیاوازییەك لەنێوان شیکاری دەروونی و

خەواندنی مووگناتیسی

میکانیزمی دەماغدا بەدی دەکەین لەڕووی هەستکردن و بارە دەروونیەکانی خەواندن..).

کاری خەواندن لەمیکانیزمی ئیشکردنی دەماغدا بریتییە لە کار وەستانی کۆنترۆڵی هەستی (شعور) لەڕێگەی وەستانی هەموو شەپۆلەکانی کۆنترڵی نەستی (لاشعور) و شەپۆلی زانیاریەکانی بڕیاری جوڵە خۆویستەکانو شەپۆلی پێنج هەستەوەریەکان وەك هەستی (بیستن و بینین و چەشتن و بۆنکردن و بەرکەوتن) بەوەش بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و سروشتی کۆنترۆڵی هەستی بەهۆی نەبوونی شەپۆلی زانیاریەکانی دەرەوە و ناوەوە لەکارکردنی ڕادە دەوەستێت بەهۆی ڕوونەدانی کارلێکی بایۆکیمیاویەکانی دەمارە ڕاگەیاندنەکان لەدەماغدا.

کاتێك شەپۆلێك وەك پرسیار لەڕێگەی خەوێنەرەوە ئاراستەی خەلێخراو دەکرێت، شەپۆلەکانی کۆنترۆڵی نەستی (لاشعور) دەوروژێنرێت و بەکۆنترۆڵی هەستیدا تێپەڕ دەبن، بەمەش کۆنترۆڵی هەستی بەتێپەڕاندنی ئەو شەپۆلە کرداری خەواندن یان خەون بینین دروست دەبێت.

لێرەدا بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەکرێت بڵێین خەوبینین جۆرێکە لە خەواندنی مووگناتیسی کە کەسێك دەخەوێت بەواتای ئەوەی هەستی سڕدەبێت و بۆ ماوەیەك لەکار دەوەستێت، بەلآم کاتێك هۆکارە دەرەکیەکان وەك سەرما یان فشار خستنەسەر بەشێکی جەستە یان هۆکارە ناوەکیەکان وە بینینی ڕووداوی ناخۆش و ترس. شەپۆلی زانیاریەکانی کۆنترۆڵی نەستی دەبزوێنن وەك وەلآم دەرەوە بۆ

خەواندنی مووگناتیسی

هۆکارەکـان دێنــە کـۆنترۆڵی هەســتیەوەو بەشـێوەیەکی خـەو بیــنین بەدەردەکەون.

هەستکردنی بینین لەخەواندنی مووگناتیسیدا وەك خەون بینین وایە، کەسی خەولێخراو وەك چۆن خەونێك دەبینێت و کاتێك لەخەون بەئاگا دێتەوە، وا هەستدەکات بەڕاستی لەو خەونەدا بووە وەك چۆن کەسێك خەونێکی ناخۆش دەبینێت بۆ نمونە لەخەونیدا (لەناو ئاوێکدایە و خەریکە دەخنکێت) کاتێك بەئاگا دێتەوە پاشان دەزانێت کە خەون بووە، بەڵام لەخەونەکەدا بەتەواوی هەست بەڕاستی ئەو ڕووداوە دەکات و جێگــەو شــوێنەکان بەڕاســتی دەبینێــت، کــرداری خەوانــدنی مووگناتیسی بەهەمان شێوە کاتێك کەسێك دەخەوێنرێت بەتەواوی هەست بەبوونی ئەو جێگەیە یان ئەو ڕووداوەی دەبینێت دەکات. لەو کاتەدا بەتەواوی لەدەوروبەری ڕاستی خۆی بێ ئاگا دەبێت و نازانێت کە ئەو جێگەیەی لێیەتی خەون و خەیاڵە یان خەوێنراوە، بەڵکو وا هەستدەکات هەموو شتەکان ڕاستین و بەڕاستی لەناو ڕووداوەکان و ئەو جێگەیەدا دەژی.

بەهــەمان جــۆر کــرداری هەســتکردن لــە کـۆنترۆڵی هەســتی، هــەمان هەستکردنە بە شەپۆلی زانیاریە دەرەکیەکان واتە وێنە ڕاستیەکانی دەوروبەر کە لەکات و شوێنی ڕاستی و ئێستادا تێیدا دەژی.. هەر بۆیە هەموو ئەو شەپۆلانەی کە لەیاد (الزاکرە) دێنە دەرەوە و لەکاتی خەواندندا دووبارە دەکرێنەوە هەمان هەستکردنی ڕاستی لای خەوێنەر دروست دەکات بۆ نمونە، ئەگەر کەسێك لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ڕووداوێکی منداڵی بەبیر بهێنرێتەوە، ئەوا لەو ساتەدا

بەتـەواوی و بەڕاسـتی وا هەسـتدەکات کـە لـەو سـەردەمەدا دەژی و بەڕاستی منـداڵ بۆتـەوە... هـەر بۆیـە کرداری خەوانـدنی مووگناتیـسی دەکرێت لەڕێگەیەوە کۆنترۆڵی هەموو بیرو کەسێتی خەولێخراو بکرێت و بەویـستی خەوێنـەری شـارەزا دەتوانرێـت ڕاسـتەوخۆ لەڕێگـەی سڕکردنی هەستیەوە کۆنترۆڵی نەستی بکرێت و بیری زانیاریە کۆنەکان دەربهێنرێـت یـان بـیری نـوێ دروسـت بکرێـت و لەنەسـتیدا بـچێنرێت، وەچەندین گۆڕانکـاری و دروسـتکردنی بیری نـوێ لەڕێگـەی خەوانـدنی مووگناتیسیەوە ئەنجام ئەدرێت، تەنانـەت بـەبیری چاك و خراپـەوە، یـان زاڵبوون و بەهێزکردنی هەندێك بیر وە بەپێچەوانەشەوە لاوازکردنـی بیرە خراپـەکان لەنەسـتیداو بەڕێژەیەکـە نـەتوانن لەبـەر پەرچـەکردارەکاندا سەرهەڵبدەنەوە و بەهێزبن.

ئـەم بۆچـوونە دەمانگەیەنێتـە ئـەو ڕاسـتیەی کـە خەوێنـەر دەتوانێـت بەویستی خۆی کۆنترۆڵی هەموو بیرێك لەنەستی خـەولێخراودا بکـات بۆ تـاقی کردنـەوەی ئـەم دیاردەیـە لـە باسـەکانی داهـاتوودا تـاقی کردنـەوە لەسەر لاوازبوون و بەهێزبوونی بیر بەفراوانی و تاقیکاری باس دەکەین.

هونەری ووردگەری (الترکیز)

ووردگـەری یەکێکـە لـە بنـەماکانی هونـەری خەوانـدنی مووگناتیـسی و بزواندنی دیاردە پاراسایکۆلۆجیەکان. ووردگەری کردن ڕۆڵـی سـەرەکی هەیـە لـەژیانی ڕۆژانـە، ئـەو کەسـانەی کـە لـەکارو پیـشەی ڕۆژانـەیان بەووردگەریەوە یان بەواتایەکی تر بەووردیەوە بیردەکەنەوە ئەوا لەئیش

و کارەکانیان سەرکەوتوو دەبن و کارەکانیان بەباشی ئەنجام ئەدەن. بۆ نمونـە ئـەو خوێنـدکارەی بەووردگەریـەوە گـوێ لەوانـەکانی بگرێـت، زانیاریەکان بەشێوەیەکی بەهێزترو ڕوونتر لەبیریدا چەسپ دەبێت، یان کەسێك بەووردگەریـەوە پـەرتوکێك بخوێنتـەوە، ئەوا زۆر بـەگران لـەبیری دەچێتەوە و لەیادیدا بەڕوونی و بەهێزی چەسپ دەبێت....

زۆر لەکەسان لـەژیانی ڕۆژانـەدا بەتایبـەت لـەکاتی ڕوودانـی ڕووداوێکـی سـەیرو ترسـناك و سـەرنج ڕاکـێش بەشـێوەیەکی نەسـتی زۆر بەووردگەریـەوە دەڕوانـن، ئـەم ووردگەریـە دەبێتـە هـۆی بـەهێز چەسپبوونی ئەو بیرە لەنەستیانداو بۆ هەمیشە لـەیادیان دەمێنێتـەوە، بەڵام ئەگەر کەسێك بەگرنگیەوە لەڕووداوێك یان لەکارێك نـەڕوانێت ئـەوا سـەیرکردنی بـۆ ئـەو کـارو ڕووداوە لاوازدەبێـت یـان دەکرێـت بڵـێین بەڕێژەیەکی زۆرو کەم بەدووردگەریەوە سەیری دەکات، ئەمـەش دەبێتـە هۆی چەسپبوونی ئەو بیرە بەشێوەیەکی زۆر لاواز و دەکرێـت بەئاسـانی نەیەتەوە یادی یان هەر لەبیری بکات.

کرداری ووردگەری بریتیە لە چڕکردنەوەی هەموو بیرو هۆش و هەسـتی کەسێك بۆ کارێك یان بۆ کەرەستەیەك یـان بـۆ ڕووداوێـك یـان بـۆ بیرێکـی دیاری کراو، کە لەڕێگەیەوە شـەپۆلی ئەو بیرە بەشێوەیەکی زۆر بەهێزو زاڵبوو لەنەستیدا چەسپ دەبێت و لەنەستیدا بەشێوەیەکی شـەپۆلێکی بەهێزو زاڵبوو کاردەکات. کرداری ووردگەری وەك هاوینکۆیە وایە چۆن لەڕێگەیـەوە تیشکی خـۆر کۆدەکاتـەوە لـە خاڵێکـدا و بـەهێزی دەکـات لـەڕووی ڕونـاکیوو گەرمیـەوە. هەربـەوجۆرە ئەگـەر شـەپۆلەکانی بـیر بەدوورگەریـەوە لەنەستیدا چەسـپ بکرێـت، ئـەوا بـەو جـۆرە لەنەسـتیدا

بـەهێز و کارلێکـە بایۆکیمیاویــەکان بەشـێوەیەکی بـەهێزتر لەدەماغـدا ئەنجام دەدرێت.

نمونــە زۆرن لەســەر ئــەو ڕووداو و بەســەرهاتانەی کــە بەشــێوەیەکی وورد‌گـەری بـەهێز لەنەسـتیدا چەسـپ بـوون و ڕووداوەکـان کاریگـەری خراپیان لەسەر کەسەکان دروستکردووە، بۆ نمونە هەندێ کەس بەهۆی بینینـی ڕووداوێکـی ترسـناك بەوورد‌گەریـەوە، بۆتـە هـۆی زاڵبـوونی ئـەو بیرە ترسناکە لەنەستیدا و بەشێوەیەکی زۆر زاڵبـوو کۆنترۆڵی هەسـت و نەســتی کــردووە لەئەنجامــدا بۆتــە هــۆی دروســتبوونی نەخۆشــیە دەروونیەکان وەك (فۆبیـا) تـۆقین، یـان دڵـەڕاوکێ و خـەمۆکی، نەخۆشیە (سایکۆسۆماتیەکان) دەروونی جەستەیی، کەواتـە ڕێگـەدان بەتێپـەڕانی بیرێکــی دیــاریکراو بەتــەنهاو بەشــێوەیەکی زۆر زاڵبــوو لەڕێگـــەی وورد‌گەریــەوە، دەبێتــە هــۆی زاڵبــوونی لەنەســتیدا و کــۆنترۆڵی بـیرو هەستی کەسەکان دەکات وە بەپێچەوانەوە، ئەگەر بیرێکی باش لەڕێگەی وورد‌گەریەوە لەنەستیدا بچێنین، ئەوا ئەو بیرە بەهۆی وورد‌گەریـەوە، بەشێوەیەکی بەهێزو زاڵبوو جێگیر دەبێت).

ســەرقاڵی ژیــانی ڕۆژانــەو بیرکردنــەوەی زۆر بــەو بــەرفراوان ڕێــژەی وورد‌گەری لە کەسەکاندا کەم دەکاتەوە.. بۆ نمونە ئەو کەسانەی ڕۆژانە زۆر سـەرقاڵن، نـاتوانین بەئاسـانی نـاوی کەسـان یـان زۆر کـاری ڕۆژانـە لەنەستیاندا بچەسپێنن بەهۆی بوونی شەپۆلی بیری زۆر لـە هەسـتیاندا و تێکـەڵبوونی بـیرە جیاوازەکـان کـە دەبێتـە هـۆی لاوازبـوونی یـەکتری لەوورد‌گەریـدا و بەهۆیـەوە شـەپۆلی زانیاریـەکانی بیر بەشێوەیەکی لاواز

وەردەگرێت یان زۆرجار بەدرەنگ هەندێ ناو یان ڕووداویان بەبیردا دێتەوە.

ووردگەریکردن لەهونەری خەواندنی مووگناتیسیدا رۆڵی گرنگی هەیە بۆ نمونە: ئەگەر کەسێك لەکاتی خەوتندا زۆر بیربکاتەوە و مێشکی سەرقاڵی ڕووداوێك یان کێشەیەك.. هتد بێت ئەوا بەدرەنگ دەخەوێت یان بەتەواوی خەوی دەزڕێت، بەهۆی سەرقاڵکردنی کۆنترۆڵی هەستی بەبیرکردنەوە، کە ڕێگە بەکۆنترۆڵی هەستی نادات سڕبێت و بخەوێت.

بەپێچەوانەوە ئەگەر کەسێك لەکاتی خەوتنیدا بیر لەهیچ نەکاتەوە و هیچ بیرێك لە نەستیدا زاڵ نەکات، بەبێ ئەوەی ئاگادار بێت نەستی سڕدەبێت و دەچێتە خەوێکی قووڵەوە. بەڵام ئەو کەسانەی کە شەوانە زۆر بیردەکەنەوە، بەهۆی زاڵبوونی بیرەکان لەهەستیاندا بەردەوام لەخەوی سوکدا دەخەون و تێر خەون نابن.

هونەری خەواندنی مووگناتیسی بەهەمان جۆرو بنەما کاردەکات پێویستە و خەوێنەر بتوانێت وا لەخەولێخراو بکات کە بەووردگەریەوە لە کەرەستەیەك یان بیرێك بڕوانێت تاکو بتوانێت لەڕێگەیەوە هەستی سڕ بکات و کاری خەواندن ئەنجام بدات.

زۆر لەبۆچوونەکان دەڵێن: ووردگەری کردن لەکەسەرەیەکی بریسکەدار دەبێتە هۆی سڕکردنی هەستی بۆ ماوەیەکی کاتی و بێ ئاگایی دروست دەکات. یان ووردگەری کردنە سەر بەشێکی جەستەیان دەنگێکی زۆر نزم یان هەناسەدان یان دەنگی چرکەی کاتژمێرو.. هتد هەموو ئەمانە ڕێژەی ووردگەری بەرز بەدەست دەهێنن لەخەولێخراواندا کە لەڕێگەیەوە کۆنترۆڵی هەستی تیایدا هاتووچۆی شەپۆلەکانی کەم

دەبێتەوە و بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی سڕ دەبێت و بۆماوەیەك لەکار دەوەستێت.

سڕبوونی کۆنترۆڵی هەستی لەکاری خەواندنی مووگناتیسیدا ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ چەسپکردن و زاڵبوونی بیری بەرنامە تایبەتیەکان.

بەتایبەت لەبواری پاراسایکۆلۆجیدا و جێگیربوونی هۆکارە بزوێنەرەکان کە لەڕێگەیەوە، ئەو شەپۆلی بیرانە، بەشێوەیەکی ڕوون و چڕ لەکۆنتری هەستیدا تێپەڕ دەبن بەبیٚ ئەوەی هیچ بیرو شەپۆلێکی تر ئامادەبێت و لەچڕی ووردگەری شەپۆلی بەرنامەکان کەم بکاتەوە.. هەر بۆیە کاری خەواندنی مووگناتیسی لەبواری زانستی پاراسایکۆلۆجیدا بەهۆکارێکی ووردگەری چڕ پێناسە دەکرێت بۆ چەسپ کردنی هۆکارە بزوێنەرەکانی بیری هێزە لەڕادە بەدەرەکان.

شە پۆلەکانی بیر

شەپۆلەکانی بیر پێکهاتەی زانیاری و بوونی کەرەستەکانی دەرەوەی مێشکمانن، کە لەڕێگەی پێنج هەستەکەوە وەك هەستی (بیستن و بینین و چەشتن و بۆنکردن و بەرکەوتن) بەشێوەیەکی شەپۆلی کارەبایی دەگەنە مێشك و بەهەستیدا تێپەڕ دەبن و هەستیان پیٚ دەکرێت.

ئەم شەپۆلانە هاوشێوەی شەپۆلە کارەباییەکانن وەك شەپۆلی کارۆمووگناتیسیەکان و شەپۆلە دەنگەکان و شەپۆلی ڕووناکیەکان کاتێك دەگەنە مێشك بەهۆی دروستبوونی کارلێکی بایۆکیمیاویەکان و

لەڕێگەیانەوە، دەگۆڕدرێنە سەر شێوەی شەپۆلەکانی مێشك کە دەکرێت بەشەپۆلی بایۆکیمیاویەکانیان بناسین.

ئـەم شـەپۆلانە کاتێـك بـەکۆنترۆڵی هەسـتیدا تێپـەڕ دەبـن و هەسـت بەبوونیان دەکرێت، ڕاستەوخۆ لە نەستیدا کۆدەبنـەوە و جێگیر دەبن و دەچنە یادەوە وەك شێوەی خۆیان دەمێنێتـەوە، وەك چۆن لـەکۆنترۆڵی هەستیدا هەستیان پێدەکرێت.

ئــەم شــەپۆلانە لەقۆناغــەکانی منداڵیــدا بەشــێوەیەکی زۆر بــەهێزو ووردگەری لەنەستیدا چەسپ دەبن و زاڵ دەبن بەهۆی سادەیی مێشك و نـەبوونی شـەپۆلی بەرهەڵـستکارەکان و تێپەڕانـدنیان بەتـەنهایی.. کـە ئەمــەش وادەکــات یــادی منــداڵی بەئاســانی بــەبیر بهێنرێتــەوە و لەیادنەچێت وەك دەڵێن (یادی منداڵی تیژە).

هەنـدێك کـەس بـەهۆی هەنـدێك هۆکـارە دەرەکیەکانـەوە، وەك سـەرماو گـەرماو فـشارکەوتنە سـەر بەشـێکی جەسـتەیان، یـان بـەهۆی هەنـدێ فشاری ناوەکی وەك ڕاڕایی و دڵەڕاوکێو... هتد دووچاری خـەون بینین دەبن، لـەو ساتەی کـە لـەکاتی خـەونـدان ئـەو شـەپۆلی بەرنامـەی خـەوە بەتایبەت خەونە ناخۆشـەکان کە بەشێوەیەکی ووردگـەری بەهەستیاندا تێپـەڕ دەبێـت، ئـەو شـەپۆلی بیری خـەوە، بـەهۆی سـڕبوونی هەستیەوە بەشــێوەیەکی زۆر بــەهێز بەدەردەکــەون و لــە هەســتیدا بــەهۆی ووردگەریکردنە سەریان زاڵدەبن و هـەر بـەو بەهێزیـە دەچنە نەستیەوە، زاڵبوونی شەپۆلی ئەو خەونانەو ترساندن لەهاتنەدی ئەو خەونە دەبێتە هـۆی چـالاك بـوون و بـەهێزبوونیان لـە نەسـتیداو کەسـەکان تووشـی دڵەڕاوکێ و ترس دەکەن.

زۆرجار ئەو ترس و دڵەڕاوکێیە دەبێتە هۆی هێنەرەدی ئەو شەپۆلانە لەهەستیدا. بەهۆی ئەوەی شەپۆلی بیرەکان بەگشتی سروشتیەکی تایبەتیان هەیە لەدروست بوونیاندا وەك شەپۆلێکی ئۆرگانی کاردەکەن و سەرهەڵدانیان بەشێوەی زاڵبوو چەندین شەپۆلی هاوشێوەی خۆیان کۆدەکەنەوە و بەهێزتر دەبن. بۆ نمونە: شەپۆلی ترس یان بیرکردنەوەی زۆر لەترس چەندین بیری تر لەخۆیدا کۆدەکاتەوە و بەردەوام گەورەترو فروانترو بەهێزتر دەبێت لە نەستیدا، بەمەش کەسەکان تووشی چەندین نەخۆشی دەروونی دەبن یان ئەو شەپۆلی بیرانەی کە باشن وەك بیرکردنەوە لەداهێنان و دۆزینەوەی پیشەو کاری رۆژانە، بەهۆی بیر هاوشێوەکانی خۆیان کۆدەکەنەوە و دەبنە بیرێکی فراوانترو لەنەستیدا زاڵ دەبن.

زاڵبوونی شەپۆلەکانی بیر، بەهۆی بەردەوام بیرکردنەوە لێیان و هێنانە ناو یادو هەستیەوە و فراوانکردنیان بەهۆی ووردگەری کردنە سەریان رۆژانە بەهێزدەبن و دەبنە بیرێکی زۆر زاڵبوو لەهەستی و نەستیدا بەمەش ئەو شەپۆلی بیرە زاڵبوونە بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیرو هەست و کرداری کەسەکان دەکەن، وەك ئەوەی کەسێك زۆر هۆگری ڕەفتارێك بێت بۆنمونە هەندێ کەس بەردەوام دەست بەسەریاندا دەهێنن یان نینۆکیان دەخۆن...هتد بەردەوامی لەم کارەیان دەبێتە هۆی زاڵبوونی ئەو بیرەو تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی کە لەهەموو جێگەیەکدا بەشێوەیەکی نەستی ئەو ڕفتارە ئەنجا ئەدەن.

لەکرداری خەواندنی مووگناتیسیدا خەوێنەر دەتوانێت بەهۆی سڕکردنی هەستیەوە، هەموو ئەو شەپۆلانەی کە مەبەستیەتی لەنەستی

خەولێخراودا زاڵیان بکات و بەهێزیان بکات تەنانەت خەولێخەری بەتوانا دەتوانێت زۆر ڕەفتاری گران و قورس لەنەستی خەولێخراودا چەسپ بکات و وا لەو کەسە بکات بەبەردەوامی لەژیانی ڕۆژانەیدا هەڵگری ئەو ڕەفتارە بێت و ڕۆژ بەرۆژ تێیدا بەهێزتر بێت.

بەپێچەوانەوە دەکرێت هەموو ئەو بیرە خراپانەی لە نەستی خەو لێخراودا لاواز بکات و وایان لێ بکات بۆ جاری تر ئەگەر هاوشێوەی ئەو شەپۆلە لەهەستیدا دروست بێت ڕێگە لەفراوان بوونی و زاڵبوونی بگرێت، بەهۆی دروستکردنی شەپۆلێکی دژ بەو شەپۆلی بیرە خراپانە، بەمەش شەپۆلی بیرە خراپەکان بەرەو لاوازبوون و لێك هەڵوەشاندنەوە دەچن.

هۆکاری فروان بوون و زاڵبوونی شەپۆلەکانی بیر بەهۆی ئەو سیفەتانەوە دەبن کە لەمێشکیدا شەپۆلەکان دروست دەکەن، شەپۆلەکانی بیر بەشێوەی پرسیار لە هەردوو کۆنترۆڵی هەستی و نەستیدا دروست دەبن، بەمەش کاتێك شەپۆلێك لەهەستیدا بەدەردەکەوێت و دێتەوە یاد، دەبێتە هۆی ووروژاندنی شەپۆلە کۆکراوەکانی هاوشێوەی خۆی لە کۆکەرەوەی نەستیدا، بەمەش هەموو ئەو شەپۆلانە لە کۆکەرەکاوەکانی مێشکدا دێنە دەرەوە و لەهەستیدا بەدەردەکەون، بۆ وەڵام دەرەوەی ئەو شەپۆلی پرسیارەی کە لەهەستیدا بەدەرکەوتووە بۆ نمونە وەك ئەوەی کەسێك بیری لای هیچ نیە بەڵام کاتێك هاوڕێیەکی پرسیاری کێشەیەکی کۆن یان ڕووداوێکی ڕابردووی لێ دەکات، بەهۆی ئەو پرسیارە کە لە هەستی کەسی یەکەمدا دروست دەبێت کەسی دووەم هەموو ئەو ڕووداو و بەسەرهاتانەی دێتەوە یاد کە

تایبەتن بەو پرسیارەوە یان رۆژانە کەسێك دەبینێت کە زۆر لەمێژە نەیبینیوە، بینینی ئەو کەسە زۆر بیری ترت لا دێنێتەوە یاد کە بەهۆیەوە بینیوتە وەك یادگاریەکانت یان ئەو جێگەیەی ئەو کەسەت بۆ یەکەمجار لێ بینیوە.

زۆر نمونە هەیە لەژیانی رۆژانەی هەموو کەسیکدا کە دەکرێت وەك نمونەیەك لەبەرچاویان بگریت بۆ ڕوونکردنەوەی چۆنیەتی دروستبوون و کارکردنی شەپۆلەکانی مێشك لە هەستی و نەستیدا.

خەواندنی مووگناتیسی هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ هێنانەوە یادی هەموو ئەو شەپۆلی بیرانەی کە لەیاددا نەماون، کە بەهۆیەوە دەکرێت بەشێوەیەکی ڕاستی وەك ئەوەی لەو ساتەدا بژیت، هەستیان پێ بکەیت و لەیادتدا جێگریان بکەیت. وەك یادگاریە خۆشەکانی ژیانی منداڵی کە بەئاسانی یادناکرێنەوە.

وێناکردن (التصور)

وێناکردن دیاردەیەکی سروشتی مێشکە کە هەموو کەسێك رۆژانە لەبواری کارو پیشەی رۆژانەدا هەستی پێدەکاو تێیدا دەژی، هەموو ئەو پرۆژەو داهێنان و کارکردنانەی ژیانی رۆژانە لە ئەندێشەوە سەرچاوە دەگرێ. هەبوونی ئەندێشە و وێناکردن لەمرۆڤدا هۆکارێکی سەرەکیە لەداهێنان و دۆزینەوە و پێشکەوتنی عەقڵی مرۆڤایەتی لەهەموو بوارەکانی ژیانی رۆژانەدا....

هەموو کەسێك گەر بیەوێت کارێك ئەنجام بدات، لەپێشدا لەئەندێشەوە دەست پێدەکا کە لەڕێگەیەوە هەموو بیروبۆچوونەکانی لەڕێگەی وێناکردنەوە لەمێشکیدا بەرجەستە دەکات... سەرچاوەی دروستبوونی وێناکردن لەمێشکدا لەدوو توانادا بەدەردەکەوێت یەکەمیان سروشتی ڕێکخستن و پێکهاتنی کرداری وێناکردن لەمێشکدا کە بەهۆیەوە شەپۆلی بیرەکان لەسەر چۆنیەتی داوای ویستی هەستی ڕێکدەخرێت و کرداری وێناکردن ئەنجام دەدات. کە هەموو کەسێك لەخۆیدا هەستی پێ دەکات و بوونی هەیە..

دووەمیان ڕێژەی ئاستی بیری ئەزموون و کەرەستەکان لەکۆکەرەوەی ئەستیدا کە بەهۆیانەوە زانیاریەکان بۆ پێکهێنانی کرداری وێناکردن لەمێشکدا ئامادە دەکەن، بۆ بەئەنجام گەیاندنی وەلامی پرسیارەکانی داواکراو لەهەستیدا.

بۆ نمونە گەر کەسێك بیەوێت لەبوارێکدا کارێك ئەنجام بدات.. پێویستی بەزانیاری بەرفراوان دەبێت بۆئەوەی بتوانێت لەو بوارەدا وێنای ئەو کارەبکات و تەواو کاری تێدا بکات و ئامادەی بکات لەبواری کرداریشدا.

هەموو کەسێك ڕۆژانە کرداری وێناکردن یان ئەندێشە لەمێشکیدا ئەنجام ئەدات.. زۆر کەس بەشێوەیەکی باش و دروست کاری پێدەکات وەك بیرکردنەوەی دروست لەبواری پێشکەوتنی ژیان و کاری ڕۆژانەیدا بەشێوەیەکی ڕاستی کاری پێدەکات و لەبواری کرداریدا جێبەجێ دەکات.. کە ئەم کرداری وێناکردنە وەك کرداری چەسپاندن ڕۆڵی سەرەکی دەبێت لەپێکهاتەی کەسێتیەکی باش و سەرکەوتوو کە

لەڕێگەیەوە وێنای بیرە باشەکان لەنەستیدا زیاتر زاڵتر دەکات و بەهێزیان دەکات. بەهۆیەوە زاڵبوونی وێناو ئەندێشەی بیرە باشەکان کاریگەریان لەسەر بیروکرداری ڕۆژانەی ئەو کەسانە دەبێت بەشێوەیەکی باش.

بەڵام هەندێك کەس هیواو ئاواتەکانیان لەسەر بناغەی ئەندێشەو وێناکردن ئەنجام دەدەن و بەئەندێشە خواستەکانیان جێبەجێ دەکەن بەبێ ئەوەی وە کەسانی تر لەڕووی راستیەوە ئەندێشە وێناکردن ئەنجام بدەن. سەرئەنجام بیرە خراپەکان لەڕێگەی وێناکردنەوە زاڵتر دەبن و بیرو ئەندێشەی ئەو کەسانە کۆنترۆڵ دەکەن و بەکەسایەتیەکی خەیاڵ پەروەر دەناسرێن و لەجیهانی ڕاستی دادەبڕێن.. ئەم جۆرە کەسانە زووتر دووچاری نەخۆشیە دەرونیەکان دەبن و لەژیاندا سەرکەوتوو نابن.

کرداری وێناکردن لەبواری خەواندنی مووگناتیسی و زانستی پاراسایکۆلۆجیدا بەبنەمایەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ دروستکردنی شەپۆلی بیری بزوێنەری هێزە لەڕادەبەدەرەکان.

لەبواری خەواندنی مووگناتیسیدا زۆر بەئاسانی دەتوانرێت خەوێنەر کرداری وێناکردن لەمێشکی خەولێخراودا بەئاسانی و بەڕاستی بەرجەستە بکات وەك چۆن رۆژانە بەئاسانی ئەوەی بتەوێت بەئەندێشە دروستی دەکەین بەهەمان جۆر لە کرداری خەواندندا دروست دەکرێت. بەڵام بەشێوەیەکی زۆر ڕاستی و بەرجەستەکراو، کە خەولێخراو واهەست دەکات بەڕاستی لەو جێگەیەداو کەسەکان بەڕاستی دەبینێت. بەبێ ئەوەی هەست بەوە بکات لەکرداری خەواندندایە. بۆ نمونە

خەوێنەر دەتوانێت لەڕێگەی وێناکردنەوە بیرێك یان ڕووداوێکی ڕاستی لەمێشکی خەوڵخراودا دروست بکات کە پێشتر لەژیانیدا نەی بینیبێت وەك دروستکردنی جێگەیەك یان شێوەیەك یان هەر شتێکی تر کە پێشتر خەوڵێخراو نەی بینیبێت. بەلاًم ئەگەر خەوێنەر بیەوێت بیرێکی زانستی یان لەبوارەکانی تری داهێناندا بیرێکی نویٚ دروست بکات مەرج نیە خەولێخراو بەئاسانی بتوانێت ئەو بیرە زانستیە یان ئەو بیری داهێنانە تەواو بەڕاستی بەرجەستە بکات، بەهۆی نەبوونی زانیاری تەواو لەو بوارەدا، ئەگەر کەسی خەولێخراو لەو بوارەدا شارەزاییەکی باشی هەبێت و زانیاری پێویستی لەکۆکەرەوەکانی نەستیدا ئامادە بێت، ئەوا دەکرێت بەئاسانی ئەو بیری داهێنانە تەواو بکات و بەشێوەیەکی ڕاستی بەرجەستەی بکات.

لەبواری زانستی پاراسایکۆلۆجیدا، دروستکردنی بیری دیاردەی هێزە لەڕادە بەدەرەکان و دروستکردنی باوەڕێکی ڕاستی و زانستی لەڕێگەی کرداری وێناکردنەوە ڕۆڵی سەرەکی دەبێت بۆ بزواندنی تواناکانی مێشك...

بۆ نمونە دروستکردنی بیرێك سەبارەت بەتوانایەکی وەك خوێندنەوەی بیر لەنەستیدا و چەسپکردنی بەشێوەیەکی ڕاستی و بەبەهێزی زاڵ بکرێت ئەوا کەسی خەولێخراو ئەو بیرە بەجۆرێك لەنەستیدا چەسپ دەبێت وا هەستدەکات بەڕاستی دەتوانێت ئەو کارە ئەنجام بدات.. بوونی ئەو باوەرە لای خەولێخراو دەبێتە هۆی دروستبوونی کارلێکە بایۆ کیمیاویەکانی مێشك بۆ بەدەستهێنانی ئەو توانایە و لەدوای کرداری خەواندندا کەسی خەولێخراو ڕۆژانە هەست بە بەهێزبوونی ئەو توانایە لەخۆیدا دەکات، بەمەش دەکرێت لەڕێگەیەوە تواناکان لەرێگەی

کرداری وێناکردنەوە شێوەیەکی ڕاستی لەنەستی خەولێخراواندا دروست بکرێت و دەرونیان لەبوارە جیاجیاکانی ژیانی ڕۆژانەدا پەروەردە بکرێت.

پەیوەندی نێوان مێشك و جەستە

سەرەتای دروستبوونی هەموو زیندەوەرێك لەدروستبوونی خانەکانی مێشکەوە دەست پێدەکات. لەدوای دروستبوونی مێشك، پاشان بڕیاری دروستبوون و گەشەکردنی جەستە لەمێشکەوە دەدرێت و هەیکەل و بەشەکانی بەگشتی لەلایەن مێشکەوە کۆنترۆڵ دەکرێت. وە لەڕێگەی دەمارە ڕاگەیاندنەکانەوە. کە بە ئەکسۆن ناسراون هەموو بەشەکانی جەستە بەمێشکەوە دەبەستێتەوە، ئەم دەمارە ڕاگەیاندنانە ڕۆڵی گواستنەوەی زانیاری بەشەکانی جەستە ئەبینن بۆ مێشك، وەك ئازارو ساردی و گەرمی و زانیارییەکانی دەرەوە وەك پێنج هەستەکەو هتد.. لەهەمان کاتیشدا هەموو زانیارییەکانی جوڵە خۆشەویستەکان و کرداری ڕۆشتن و جووڵەکان بەگشتی لەمێشکەوە دەگوێزنەوە بۆ هەموو بەشەکانی تری جەستە. بۆ جێ بەجێکردن.. بوونی پەیوەندی نێوان جەستەو مێشك و پەیوەندی مێشك بەهەموو بەشە ووردەکانی جەستەوە گرنگیەکی زۆری بەمێشك بەخشیوە کە دەتوانێت ئاگاداری هەموو گۆڕانکاریە خۆویست و خۆنەویستەکانی جەستە بێت لە هەموو ڕوویەکەوە.. بۆ نمونە زۆر لەو گۆڕانکاریانەی کە بەسەر جەستەی کەسێکدا دێت کەسەکە لەڕووی هەستیەوە ئاگادار نیە وەك بوونی نەخۆشیەك لەجەستەدا یان ناڕێکی دابەشبوونی خانەکانی یان بوونی

هەر دیاردەیەکی نادروست.. هتد کە مێشك بەهۆی کۆنترۆڵی نەستیەوە ئاگادار دەبێت بەڵام کەسەکان ناتوانن هەستی پێ بکەن تاکو نەبێتە هۆی ئازارو بێ ئارامی و لەهەستیدا بەدەرەکەوێت. ئەگەر بوونی دیاردەیەکی نائاسایی لەجەستەی کەسێکدا بوونی هەبێت و کەسەکە ئاگادار نەبێت، لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە دەکرێت.

خەوێنەر ڕاستەوخۆ پەیوەندی بەنەستی ئەو کەسەوە بکات و زانیاری گشتی سەبارەت بەبوونی ئەو نەخۆشیە بەدەست بهێنێت، پێش ئەوەی کەسەکە خۆی بزانێت یان هەستی پێ بکات. بوونی ئەم پەیوەندیە لەنێوان مێشك و جەستەدا، ئەوە دەردەخات، کە جەستە ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لەسەرقاڵی مێشك لەکاتی خەواندنی مووگناتیسیدا و خەواندنی خۆیدا.

هەر بۆیە دەبێت، خەولێخراو لەکاتی تاقی کردنەوەی خەواندنی مووگناتیسیدا، هەموو جەستەی تەواو خاو بکاتەوە و هیچ گرژییەك لەجەستەیدا بەگشتی نەهێڵێت. یان بۆ بەدەستهێنانی خەوی زۆر قوڵ، خەوێنەر دەتوانێت لەڕێگەی گفتخوازییەوە (الأیحاء) فرمانی خاووبوونەوەی هەموو ماسولکەکان جەستە بەخەولێخەر بدات، کە لەڕێگەی مێشکەوە بەئاسانی دەکرێت هەموو ماسولکەکانی جەستە بەتەواوی خاوبکرێنەوە.

مێشك پێکهاتەیەکی زۆر ئاڵۆزەو بەردەوام لەکارکردندایە بەهۆی پەیوەندی بەهەموو بەشەکانی جەستەو تاوتوێکردنی زانیارییە دەرەکیەکانی پێنج هەستەکەو ناوەوەی مێشك وەك بەرنامەکان و بیرە زاڵبووەکانی نەستی..

لەڕووی زانستی فیسیۆلۆجیەوە مێشك دەكات بەچەند بەشێكەوە كە بەپلەكان ناسراون وەك: تەنیشتەیل و لاجانگەیل و ناوچەوانەیل و پشتەیل و هتد. كە هەریەك لەم پلانە كارو فرمانی تایبەتی خۆیان هەیە جگە لەوەی كە پەیوەندیەكی بەهێز لەنێوان هەموو ئەو پلەكاندایە.
مێشك لەسەر شەپۆلی زانیاریەكانی بیر كاردەكات و لەڕێگەی بیرە زاڵبووەكانەوە كارلێكە بایۆكیمیاویەكان ڕوو دەدات و بیری نویٚ وەك جوڵەیان وێناكردو ئەندێشە دێنێتە كایەوە.
بەهەمان جۆر شەپۆلی دیاردەی هێزە لەڕادە بەدەرەكان لە ڕێگەی ئەو شەپۆلی بیرە زاڵبوانەوە دەبێت كە دەتوانێت لەمێشكدا كرداری كارێكی بایۆكیمیاوی هاوشێوەی خۆیان دروست بكەن، بەمەش بیری هێزە لەڕادە بەدەرەكان وەك شەپۆل لەمێشك و جەستەدا بەدەردەكەوێت.

گفتخوازی (الأيحاء)

گفتخوازی: ئەو گوتەیەیە یان ئەو بیرەیە كە ڕاستەوخۆ لەنەستیدا چەسپ دەبێت و بەشێوەی بیرێكی زاڵبوو لە هەستی و نەستیدا كاردەكات..
زۆر كەس هەن لە بواری ووتوویژدا بەهێزن و توانای ئەوەیان هەیە كاریگەری لەسەر كەسانی دەوروبەریان بكەن لەڕێگەی ووتوێژەكانیانەوە.. بەهۆی شێوازی دەربڕین و چۆنیەتی وورژاندنی بابەت و دروستكردنی بارێكی دەروونی گونجاو لە كەسی بەرامبەردا كە لەڕێگەیەوە قسەكانیان لەنەستی بەرامبەردا چەسپ دەكەن.

هەرچەندە گفتخوازی وەك هەموو ووتوویژێکی رۆژانە وایە بەلام جیاوازی لەنێوان گفتخوازی و ووتوێژی رۆژانەئەوەیە کە گفتخوازی لەسەر بنەمایەکی تایبەت و بارێکی دەروونی تایبەتدا جێبەجێ دەبێت. وەك شێوازی دەربڕینی ووشەکان لەڕووی مۆسیقای دەنگیەوە و ئاستی نزمی و بەرزی بەپێی چۆنیەتی ووشەکان و دیاری کردنی چۆنیەتی بابەتەکان لەسەر بنەمای چۆنیەتی کەسی بەرامبەردا..

لەهونەری خەواندنی مووگناتیسیدا، گفتخوازی ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت. لەکاری جێبەجێ کردنی کرداری خەواندنی مووگناتیسی و چەسپکردن و بزواندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و توانای هێزە لەڕادە بەدەرەکان لەکەسی خەولێخراودا.

گفتخوازی لەکاری خەواندنی موگناتیسیدا دەکرێت بەچەند بەشێکەوە کە هەریەکەیان بەپێی پێویستی و کاتی گونجاوی خۆی لەگەڵ خەولێخراودا بەکاردەهێنرێت..

مۆسیقای گفتخوازی:-

سەرەتای کاری خەواندن دەبێت گفتخوازی بەجۆرێك ئاراستەی خەولێخەر بکرێت کە شەپۆلی دەنگیەکان بەشێوازێکی نەرم و لەسەرخۆ بن.. بەرادەیەك کە خاوبوونەوەیەکی وەهای تێدا بێت. وەك مۆسیقایەکی هێمن و هێواش.. هۆکاری ئەم جۆرە دەربڕینە لە گفتخوازیدا دەبێتە هۆی هێمن بوونەوە و دامرکاندنی هەموو هەڵچوون و بارگرژییەکی مێشك و دەروون کە بەهۆیەوە خەولێخراو لەگەڵ جۆری گفتخوازیەکەدا ئارام دەبێت و پەرچەکردارەکانی هەموو بیرو جەستەی

پەرچەکردارێکی ئارام دەبێت وەك ئەوە وایە کە چۆن گوێ لەگۆرانیەك یان مۆسیقایەکی هێمن بگرێت هاوکات لەگەڵیدا بیر و جەستەت ئارام دەبێت، بەلاَم ئەگەر بەپێچەوانەوە گوێبیستی گۆرانیەك یان مۆسیقایەك بەڕیتمێکی خێرا بێت لەگەڵیدا جەستەو بیرت هاوشێوەی ئەو ڕیتمە خێرا دەبێت..

پێویستی ئەم ڕیتمە هێواشە لەگفتخوازیدا ڕۆڵی گرنگی دەبێت لە سەرەتای کاری خەواندندا بۆ ئارام بوونەوەو خاوبوونەوەی دەمارەکانی مێشك و جەستە.

گفتخوازی کۆنترۆڵی مێشك:-

شێوازی دەربڕینی ئەم جۆرە گفتخوازیە لەدوای کاری خەواندن دەستێدەکات.. کاتێك خەولێخراو دەگاتە قۆناغی خەواندن و کرداری بینین.. شێوازی گفتخوازیەکە دەبێت بەجۆرێك بگۆڕێت کە خەوێنەر بەجۆرێك گفتخوازیەکان دەردەبڕێت لەلای خەولێخەردا وا هەست بکات کەسێکی زۆر بەهێزو بەتواناو بەدەسەلاَت کارێکی پێ دەسپێرێت و ناتوانێت جێ بەجێی نەکات پاشان لەڕێگەی ئەم جۆرە گفتخواییەوە خەوێنەر دەتوانێت بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیرو هەستی خەولێخراو بکات و بەتەواوی بیهێنێتە ژێر بیرو ویستی خۆیەوە.

بەهۆی زاڵبوونی گفتخوازی خەوێنەر لەمێشکی خەولێخراودا، دەتوانرێت لەڕێگەیەوە هەموو ئەو بیرو بەرنامانەی کە مەبەستە وەك کرداری چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان یان چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان و چەندین جۆری بیر کە خەوێنەر مەبەستی بێت لەنەستی خەولێخەردا بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو

له نەستیدا چەسپیان بکات و کۆنترۆڵی بیری خەوالێخراوی پێ بکات لەکاتی کاری خەواندن و دوای خەواندن.

گفتخوازی ووێنه ڕاستیەکان:-

لەدوای کرداری بینین پێویستە خەوێنەر بەجۆرێك گفتخوازییەکان ئاراستەی خەولێخەر بکات کە بتوانێت کرداری بینینی وێنەکان و ڕووداوەکان بەجۆرێك لەهەستی خەولێخراودا بەرجەستە بێت وا هەست بکات کە بەڕاستی لەو جێگەو ڕووداوانەدا دەژی هەست بەوەنەکات کە لەکاتی خەواندنی مووگناتیسیدایە یان لەلایەن خەوێنەرەوە خەوێنراوە. دروستبوونی وێنە ڕاستیەکان لەهەستی خەولێخراودا دەبێت بەجۆرێك بێت. کە خەولێخەر زۆر بەووردی ڕەچاوی تێپەڕبوونی کاتو شوێنەکان بکات، هەروەها بەشێوازێك وێنەی ڕووداوەکان و مەبەستەکانی دروست بکات کە هاوشێوەی ژیانی ڕاستی ئەو کەسە بێت.. گەیاندنی ئەو وێنەو ڕووداوانە بەجۆرێك دەبێت. کە خەولێخەر بتوانێت لەڕێگەی گفتخوازیەوە هەموو ئەوانەی کە باسکران کۆیان بکاتەوە و لەهەستی خەولێخراودا دروستیان بکات کەموکورتی یان ناڕێکی لەشێوازی گفتخوازی و وێناکردن. وەك دروستکردنی وێنەی زۆر خەیاڵاوی کە زۆر دوور بێت لە ڕاستیەوە یان پەلەکردن و خێرا گواستنەوەی ڕووداوەکان کاریگەری زۆر خراپ لەنەستی خەولێنراودا دروست دەکاتو دەبێتە هۆی بێزاری و نزمبوونەوەی ئاستی خەوتنی خەولێخراو، بەمەش، گفتخوازیەکان وەك پێویست لەنەستیدا چەسپ نابن و بەلاوازی دەگەن.

گفتخوازی دژەکەوتنەوە، (دژبەیەك):-

بەکارهێنانی ئەم جۆرە گفتخوازیانە لەکاتێکدا دەبێت کە خەولێخراو بەرنامەی یان شەپۆلی گفتخوازیەکی خراپ لەنەستیدا چەسپکرا بێت زیاتر وەك نەخۆشیە دەروونیەکان بەگشتی یان خوویەکی خراپ یان ئەو کەسانەی خەیاڵی خراپ دەکەنەوە لەسەر بنەمایەکی نازانستی..هتد. چۆنیەتی گەیاندنی ئەم جۆرە گفتخوازیانە بەجۆرێك دەبێت کە خەوێنەر تەواو بتوانێت ئەو بەرنامە خراپە چەسپکراوەی لەنەستی خەولێخراودا ڕوونی بکاتەوە و بیانهێنێتە یادیەوە پاشان بەتەواوی لەهۆکارو دروستبوون و سەرهەڵدانی ئاگادار بێت.. لەدوای بەدەستهێنانی زانیاری تەواو، پێویستە خەوێنراو گفتخوازی بەرگریکەر لەسەر بنەماو چۆنیەتی ئەو بیرە خراپە دابرێژێت تەواو پێچەوانەی ئەو بیرە خراپە بێت و لەهەمان کاتدا بتوانێت گفتخوازی بەرگریکەر بەجۆرێك دابرێژێت کە شەپۆلی بیرە خراپەکان لاواز بکات و لەجێگەیان گفتخوازی بەرگریکار لەجێگەی بەشێوەیەك زاڵبکات کە بۆخۆی لەنەستیدا وەك دژێك بەردەوام بیرە خراپەکان لێك هەڵوەشێنێتەوە و بیرە باشەکان لەجێگەیان زاڵ و بەهێزبکات...

بەکارهێنانی گتفخوازی بەهەموو شێوازو جۆرەکانیەوە وەك یەکن بەڵام بەپێی دارشتن و بەکارهێنانیان بۆ مەبەستە جیاکان و بۆ زیاتر تێگەیشتن پێویستە بەشێوەیەك پۆلێن بکرێن و بەکارهێنانیان لەجێگەو

باری دەروونی و پێویستدا بێت، وەك شێوەی دەربڕین و وێناکردنی گفتخوازیەکان لەهەستی خەولێخراوداو چۆنیەتی چەسپکردنیان لەنەستیدا.

دەکرێت بڵێین گفتخوازی گرنگیەکی زۆری هەیە لەبواری خەواندنی مووگناتیسی و زانستی پاراسایکۆلۆجیدا، بەهۆی ئەوەی کە دروستکردن و ڕێکخستنی گفتخوازی بەشێوەیەکی زانستی و باش وە زاڵبوونی لەنەستیدا، وەك شەپۆلێکی ئۆرگانی کاردەکات و بەچەسپاندنی چالاك دەبێت و بیرە هاوشێوەکانی خۆی کۆدەکاتەوە و بەهێزیان دەکاتو کۆنترۆڵی بیرو هەستی خەولێخراو دەکات.

هێزی باوەڕ

هێزی باوەڕ: ئەو پاڵنەرە بەهێزەیە کە لەژیانی ڕۆژانەی هەموو کەسێکدا ڕۆڵی گرنگی هەیە لەسەرکەوتن و بەردەوامی و بەئەنجام گەیاندنی کارەکانیدا.. هێزی باوەڕ دەرئەنجامی هەموو بیرو بۆچوونو لێکدانەوەکانە کە پاش تاووتوێکردن بڕیار لەسەر کارێك یان بیرێك ئەدات.. دەرئەنجامی ئەو کارەیان ئەو بیرە سەرکەوتنی بەهۆی پاڵنەری بەهێزی هێزی باوەڕەوەیە، کە بڕیاردان و ڕەزامەندی ئەو کەسەیە یان بەواتایەکی تر باوەڕێکی بەهێزی بەوکارە هەیە.

هێزی باوەڕ بۆچوونێکی ڕێژەیی هەیە لەهەموو کەسەکاندا دەکەوێتە سەرئاستی هوشیاری و ئەزموونی بەرفراوانی لەژیانی ڕۆژانەو کارەکانیدا..

بۆ نمونە ئەگەر بۆچوونی چەند کەسێك لەسەر کارێك وەربگرین مەرج نیە هەموو کەسەکان وەك یەك باوەڕیان بەو کارە هەبێت و بەباوەڕێکی بەهێز یان لاواز کوێك بن لەسەری، بەڵکو هەریەکەیان بەپێی ئاستی زانستی و ووشیاری و رۆشنبیری و ئەزموونی خۆی بەرێژەیەکی دیاری کراو باوەڕ بەو کارە دەهێنێت و بڕیاری لەسەر دەدەن.. ئەگەر کەسێك لەبوارێکدا کاربکات و باوەڕێکی بەهێزی بەو کارە نەبێت یان بەناچاری وەك پێویستی ئەو کارە بکات و ئارەزووی نەکات، ئەوا ئەو کەسە ناتوانێت بەسەرکەوتوویی و بەباشی کارەکەی ئەنجام بدات بەهۆی دروستبوونی شەپۆلێکی پێچەوانەی شەپۆلی هێزی باوەڕ لەمێشكو بیردا، بەمەش دروستبوونی ئەو شەپۆلە بەرگرییە لەناخیدا هەموو بیرو بۆچوون و جوڵەو جەستەی لاواز دەکات، بەڵام بەپێچەوانەوە بەهێزی ئاستی هێزی باوەڕ لەناخیدا دەبێتە شەپۆلێکی زیندوویی زاڵبوو بەهێز هەموو بیرەکان کۆدەکاتەوە و بڕیارەکان شەپۆلێکی بەهێز لەمێشکەوە دەردەکات و جەستەو بیرو بۆچوون و خەیاڵی ئەو کەسە بەهێز و فراوانتر دەکات. لەکاری خەواندنی مووگناتیسی و زانستی پاراسایکۆلۆجیدا هێزی باوەڕ هاوتان لەگەڵ ووردگەری رۆڵی گرنگی هەیە لەسەرکەوتن و بەئەنجام گەیاندنی دیاردەکان بەهۆی ئەوەی بزواندنی دیاردەکان و بەدەرخستنیان بەتەنها لەرێگەی بیرێکی بەهێزو زاڵبووەوە دەبێت، ئەو بیرە بەهێزەش هێزی باوەڕ دروستی دەکات و دەیکاتە بزوێنەر بۆ بەئەنجام گەیاندنی کارێکە بایۆکیمیاویەکان لەمێشکدا.

بەهێزبوون هێزی باوەڕ لەم بوارەدا بەهۆی بیرکردنەوە لەڕاستی دیاردەکان و هەستکردن بە بەهێزی و سەرکەوتوو لەو بوارەدا. بەشێوەیەکی دوور ووردگەری هێزی باوەڕ لەنەستیدا بەهێزتر دەکات بەڵام دەکرێت لەرێگەی خەواندنی مووگناتیسیدا بیرەکان هێزی باوەڕ لەنەستی خەولێخراودا چەسپ بکرێت و بەهێز بکرێت. بەهۆی دروستکردنی بیری بەهێزو وێناکردنی ڕاستی لەدەروونی خەولێخراودا. بەمەش بیری هێزی باوەڕ بەهۆی بوونی ووردگەرییەکی چڕ لەکرداری خەواندنی مووگناتیسیدا.

ئەو بیرە بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو بەهێز چەسپ دەبێت و لای کەس خەولێخراو وەك ڕاستیەك هەستی پێدەکات و باوەڕی پێی دەبێت.. بەمەش رۆژانە ئەو هێزە لەنەستیدا بەهێزتر دەبێت تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە دەبێتە پاڵنەرێك بۆ بزواندنی هێزە لەڕادە بەدەرەکان.

کەسی خەوێنەر پێویستە بگاتە ئەو ئاستەی کە باوەرێکی بەهێز لەکرداری خەواندنی مووگناتیسیدا بەدەست بهێنێت، کە بەهۆیەوە لەکاتی کرداری خەواندندا هێزی باوەڕ وەك پاڵنەرێك هەموو ئەو بیرانە بەدەردەخات کە کاریگەری بەهێز لەسەر کەسی خەولێخراو دروست دەکەن بۆ بەئەنجام گەیاندنی کاری خەواندن.. هەر بۆیە پێویستە کەسی خەوێنەر لەم بوارەدا بەشێوەیەکی زۆر فراوان بیری لەڕاستی و زانستی ئەم کارە بکاتەوە، بۆئەوەی بتوانێت لەڕێگەیەوە باوەڕێکی بەهێز لەنەستیدا دروست بکات.

هەندێ لە قوتابخانەکان لەڕێگای ئاینەکان بۆ کاری خەواندنی مووگناتیسی هێزی باوەڕە لەڕێگەی باوەڕی ئاینەوە دروست دەکەن،

کەپێیان وایە ئەو هێزەی لەمێشکیانەوە دەردەچێت ئەوە هێزی رۆحە و توانایەکی لەڕادەبەدەری هەیە دەتوانێت هەموو ناوەندەکان ببڕێت و پەیوەندی بەهەموو کەسەکانەوە بکات و دەتوانێت زانیاری لەبارەی هەموو شتە نەزانراوەکانەوە بەدەست بهێنێت، تەنانەت زانیاری دەربارەی کەسە مردووەکانیش بەهۆی پەیوەندی رۆحی کەسی خەولێخراو بەکەسانی مردوو زیندووەوە. کە ئەمەش بۆ خۆی هۆکارێکی دەروونی بەهێزە کە لەڕێگەی باوەڕی ئاینیەوە دروست دەبێت و بەهۆی بوونی باوەڕێکی ئاینی پێش وەخت لەدەروونی کەسەکاندا و لەکاتی کرداری خەواندندا دەوروژێن و بەهێزتر دەبن و بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیرو هەستی کەسی خەولێخراو دەکەن و تواناو بۆچوونەکانیان بەهێزتر دەکەن.

یان هەندێ بۆچوونی قوتابخانەکانی تر باوەڕیان بەهێزی جنۆکە هەیە کە پێیان وایە ئەو کەسایەتیەی لەکاتی خەواندندا خەولێخەر دەیبینێ ئەوە جنەو دەتوانێت هەموو خواستەکانی بۆ جێبەجێ بکات و زانیاریەکانی بۆ بەدەست بهێنێت.

هەموو ئەم بۆچوونانە دەکرێت لەکاتی خەواندنی مووگناتیسیدا لەڕێگەی وێناکردنەوە دروست بکرێت و هێزی باوەڕی پێ بەهێز بکرێت، بەڵام لەڕووی زانستیەوە هەموو تواناکان و هێزی باوەڕ بوونێکی سروشتی خۆی هەیە و لەناخی مرۆڤەکاندا هەیەو لەسەر شێوەی شەپۆلی بیر کار دەکەن، هەر ئەو شەپۆلی بیرەیە کە هەموو چالاکیەکانی مێشك و جەستە بەکاردەخات و کۆنترۆڵی دەکات لەهەموو بڕیارو کردارو بیرو بۆچووندا، ئەوەندە نەبێت بوونی هەموو ئەو توانایانە دروستکراوی هێزێکی گەورەن. کە گەورەیی ئەو هێزە لەخودی مرۆڤ و دەوروبەردا بەدەردەکەوێت.

قوتابخانەکانی خەواندنی مووگناتیسی

لەهەموو ئەو وولاتانەی کە پەرە بەبواری زانستی پاراسایکۆلۆجی ئەدەن، هەریەکەیان بەشێوازێك یان بەرێگایەك کاردەکەن و بنەمایەکی تایبەتی خۆیان هەیە بۆ گەیشتن بەتواناای هێزە لەڕادە بەدەرەکان و بەکارهێنانیان لەبوارە جیاجیاکانی کۆمەلأیەتی و سیاسی و ئابووری و زانستی و..هتد. بۆ نمونە قوتابخانەی ڕۆژهەلأتیەکان زیاتر باوەڕیان بەهێزی ڕۆح و جەستە هەیە توانای بەهێزە لەڕادەبەدەرەکان دەگەڕێنێتەوە بۆ توانای ڕۆح، پاشان شێوازی کارکردن و هونەری ووردگەری و خەواندن، لەسەر بنەما ئاینەکانیان سەرچاوەی گرتووە وەك بووزیەکان کە لەڕێگەی ئاینی بۆگاوە ڕۆدەچنە ناو بارێکی هێمنی و خاوبوونەوە و ووردگەری لەڕێگەیەوە دیاردەی بیرگۆڕکێ ئەنجام دەدەن، ئالوگۆڕی زانیاریەکانیان بەهۆکاری ڕۆح دەزانن، بەلأم ئێستا هەندێ قوتابخانەی یۆگی نوێ، خوێندنەوەیەکی زانستی بۆ دیاردەکان دەکەن و شیکاری بیرگۆڕکێ بەهۆکاری ووزەکانی مێشك دەزانن، هەروەها لەوولأتی ئێراندا خەواندنی مووگناتیسی وەك ڕێگایەك بۆ دەرکردنی ڕۆح لە جەستە بەکاردەهێنن و لەڕێگەیەوە ئالوگۆڕی زانیاریەکان دەکەن و ڕۆح بەبزوێنەرو سەرچاوەی هەموو تواناکانی مێشك و جەستە دەزانن.

لەوولأتی ڕووسیادا قوتابخانەکانیان لەسەر بنەمایەکی زانستی پەتی دامەزراوە و هەموو دیاردەو تواناکان شیکاری زانستی بۆ دەکەن و پێچەوانەی هەموو بیروبۆچوون و قوتابخانە ئاینیەکان. بەلأم

خەواندنی مووگناتیسی

لەقوتابخانەکانی ئەوروپادا بەگشتی بنەمای کارکردنیان لەسەر زانستی دەرونزانی داڕشتووە و شیکاری دیاردەکان لەڕێگەی ئەو زانستەوە دەکەن و شێوازی دەروونی تایبەت لەبواری ئەم زانستەدا بەکاردەهێنن. بەلاّم لەوولاّتە یەککگرتووەکانی ئەمەریکادا قوتابخانە پاراسایکۆلۆجیەکان بەهەمان شێوەی رۆژهەلاّتیەکان لەسەر بنەمای رۆح و ئاین کاردەکەن و شیکاری ئایینی و زانستی پێکەوە دەبەستن لە بۆچوونەکانیاندا، هەروەها قوتابخانەی یووری خۆیللەی ئیسرائیلی بەهەمان جۆری قوتابخانەکانی وولاّتە یەککگرتووەکان کاردەکەن و شێوازی کاری خەواندن و بزواندنی توانای هێزە لەڕادە بەدەرەکان بەدوو بۆچوونی جیا پێناسە دەکەن و بەیەکیانەوە دەبەستن وەك زانستی دەروونی و هێزی رۆح...

لەهەموو قوتابخانەکاندا بەگشتی بنەمای کارکردنیان یەك شێوازە بەلاّم بەبۆچوون و هونەری جیاواز لەڕێگای گەیشتن بەتواناکان.

هەندێ قوتابخانە بەکاتێکی زۆر درەنگ و مەحالْ دەگەنە بزواندنی توانای هێزە لەڕادەبەدەرەکان بەتایبەت وەك ئەو قوتابخانانەی کە لەسەر بنەما ئاینیەکان کاردەکەن و ڕاستەوخۆ ئاین وەك ڕێگایەك بۆچوونە ناو بزواندنی تواناکان بەکاردەهێنن.. بەلاّم لەقوتابخانەکانی وەك ئەمەریکاو ڕوسیاو ئیسرائیل و ئەوروپادا بەگشتی خەواندنی مووگناتیسی وەك بوارێکی دەروونی وەك هۆکارێك بەکاردەهێنن بۆ بزواندنی تواناکان و بەکارهێنانیان، بەلاّم هەندێك لەو قوتابخانانەش شێوازیان زۆر هێواش و کاتێکی زۆری پێدەچێت، تەنها قوتابخانەی ڕووسی و ئەمەریکی نەبێت کە خەواندنی مووگناتیسی و شێوازی خێرا

بەکاردەهێنن لەپێش هەموویانەوە قوتابخانەکانی ڕووسیا بەپلەی یەکەم دێت لەم بوارەدا.
هەرچەندە خەواندنی موگناتیسی و خەواندنی خۆیی لەبواری زانستی دەرونیدا ئەژمار دەکرێت و ناچێتە خانەی زانستی پاراسایکۆلۆجییەوە بەلاّم بەهۆی ئەوەی هۆکارێکی خێراو کاریگەرە بۆ چەسپاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و چەسپکردنی هێزی باوەڕو ووردگەری هەمیشە هاوشانی زانستی پاراسایکۆلۆجی کاردەکات و ئاوێتەی یەکدی بوون وەك تەواوکارییەك بۆ گەیشتن بە تواناکان بەشێوازێکی زۆر خێراو سەرکەوتوو.

هونەری خەواندنی مووگناتیسی

خەواندنی مووگناتیسی یەکێکە لەو زانستانەی کە لەبواری زانستی دەرونیدا ئەژمار دەکرێت، بەهۆی ئەوەی کە کارکردن لەم بوارەدا تەنها کارکردنە لەسەر شەپۆلەکانی بیرو زاڵکردن و لاوازبوونیان و کۆنترۆڵکردنی مێشك و جەستە بەلاّم زانستی پاراسایکۆلۆجی بزواندنی توانا شاراوەکانی مێشکی مرۆڤە و بەدەرخستنیانە وەك هێزێکی لەڕادە بەدەر واتە هێزێك کە لەسەر ئاستی مرۆڤی ئاسایدا زیاتر بێت و هەست و کاریگەریەکانی لەکەسانی ئاسایی جیاواز بێت لەڕووی توانای مێشکەوە.
هونەری خەواندن لەکاری خەواندنی مووگناتسیدا بریتییە لە هەموو ئەو شێوازو تایبەتمەندیانەی کە خەوێنەر بۆ کاری خەواندن بەکاری

دەهێنن، جیاوازی ئەو شێوازو تایبەتمەندیانە لەلای خەوێنەر دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی و پەسەندکردنی ئەو قوتابخانەیەی کە باوەڕی پێیەتی و کاری لەسەر دەکات، کە ئەمەش بۆخۆی باوەڕێکی بەهێز لەلای خەوێنەر دروست دەکات، لە چۆنیەتی هەڵبژاردنی ئەو ڕێگاو شێوازانەی کە حەزی پێیان هەیە و بەباشیان دەزانێت.

هەموو کەس دەتوانێت بەئاسانی ببێتە خەوێنەرو کەسانی تر بخەوێنێت بەمەرجێك هەموو ئەو شێوازو زانیارییانەی کە پێویستە بۆ کاری خەواندن بەباشی و بەشێوەیەکی ڕاستی و دروست بەدەستیان بهێنێت و ڕەچاوی بنەما سەرەکیە دەرونیەکان بکات لەکاتی خەواندندا.

هەرچەندە کاری خەواندنی مووگناتیسی هونەرێکە و هەموو کەس دەتوانێت بەدەستی بهێنێت، بەلاّم تواناو هێزی باوەڕو ئەزموونی بەرفروان لەو بوارەدا هۆکارێکی سەرەکین لەسەرکەوتن و کۆنترۆڵکردنی هونەری خەواندنی مووگناتیسیدا.

هەر بۆیە پێویستە ئەو تایبەتمەندیانەی کە پێویست بۆ کاری خەواندنی مووگناتیسی لەلایەن خەوێنەرو خەولێخراودا و ڕەچاو بکرێت، زیاتر بۆ مەبەستی تاقیکردنەوەکان لەهەردوو بواری خەواندنی مووگناتیسی و بزواندنی هێزە لەڕادە بەدەرەکاندا.

تایبەتمەندیەکانی کەسی خەوێنەر

پێویستە کەسی خەوێنەر کۆمەڵێك تایبەتمەندی خۆی هەبێت. بۆ کاری خەواندنی مووگناتیسی، کە بەهۆیانەوە دەتوانێت کەسایەتیەکی بەهێز لەو بوارەدا دروست بکات و خاوەنی توانایەکی بەهێز بێت. کە لەرێگەیەوە بەئاسانی کۆنترۆڵی بیری کەسان بکات و سەرکەوتوانە کاری خەواندن ئەنجام بدات.. بوونی ئەو تایبەتمەندیانە نزیکی و ئاشنایەتیەکی بەهێز لەنێوان کەسی خەوێنەرو خەولێخەر دروست دەبێت، وەك ڕاستگۆیی و متمانەی تەواو لە کارەکەیدا، کە پێویستە خەوێنەر کارێکی وا بکات کە کەسانی ناوەند واتە خەولێخراو باوەڕێکی بەهێزیان پێی هەبێت و متمانەی پێبکەن.

پێویستە خەوێنەر خاوەنی باوەڕێکی بەهێز بێت لە کرداری خەواندنی مووگناتیسیدا، کە بوونی ئەو باوەڕە بەهێزە تواناو هێزێکی زۆری پێدەبەخشن و لەهەمانکاتدا شەپۆلی بیری ئەو هێزە لەنەستیدا زیاتر دەبزوێت و کاریگەری لەسەر کەسی بەرامبەر زیاتر دەبێت. یان نیگاکانی دەبێت زۆر بەهێزو تیژ بن و کاریگەریەکی تایبەتیان هەبێت، جیاواز لە کەسانی تر، کە بوونی ئەو ڕوانینە لەچاوی خەوێنەرەوە بەهۆی ڕاهێنانەکانیووردگەری چاو بەدەست دێت، پاشان هێزی باوەڕ لەنەستیدا هۆکاری سەرەکین بۆ بەدەرخستنی شەپۆلە کاریگەریەکان لەرێگای نیگا تیژەکانی کەسی خەوێنەردا.

هەروەها تایبەتمەندیەکی تر کە کاریگەری سەرەکی دەبێت لە کرداری خەواندندا، ئەویش شێوازی دەربڕینی گفتخوازیەو پێویستە کەسی

خەوێنەر گفتخوازییەکان بەجۆرێك دەربڕێت کە نەرمی و ڕوونی و شێوازێکی موگناتیسی لە دەنگیدا هەبێت تابتوانێت لەڕێگەیەوە کاریگەری لەسەر ئارام بوونەوەی گرژییەکانی مێشك هەبێت و ووردگەرییەکی چڕ لەهەستی خەولێخراودا زیاتر بەدەست بهێنێت.

ڕاهێنانی چاو بۆ بەهێزکردنی سەرنجی تیژ

ڕاهێنان زۆرە لەبواری ووردگەری چاودا بەلاّم ئەوەی زیاتر گونجاوترو شیاوە بۆ بەهێزکردنی سەرنجی تیژ ڕاهێنانی ووردگەریە لەسەر گڕی مۆم.

مۆمێکی بچوك ئامادەبکەو دایگرسێنە، پاشان بەرامبەر خۆت دایبنێ کە بەرزی گڕی مۆمەکە لەئاستی نێوچەوانتا بێت و دووری لەچاوتەوە نزیکەی یەك مەتر بێت.

پاشان بەرامبەر مۆمەکە دانیشەو هەموو جەستەت تەواو خاوبکەرەوە هەوڵبدە بەووردگەریەوە لەگڕی مۆمەکە بڕوانە، بەمەرجێك سەرنجدانت بۆ گڕی مۆمەکە بەجۆرێك بێت کە پێڵووی چاوەکانت نەتروکێنێ.

لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوامبە تا دەگەیتەی ئەوەی بۆماوەی زیاتر لەنیو سەعات دەتوانیت بەردەوام بیت، بەبێ ئەوەی چاوەکانت بتروکێنی و هەست بەنائارامی بکەیت.

ئەم ڕاهێنانە پێویستە بەردەوام ڕۆژانە کاری لەسەر بکەیت، تا دەگەیتە ئەو ئاستەی دەبیتە خاوەنی سەرنجێکی تیژ کە کەسانی دەوروبەرت زۆرجار هەستی پێ دەکەن.

تاییه تمەندیەکانی کەسی خەولێخراو

هەڵبژاردنی ئەو کەسەی دیاری دەکرێت بۆ کاری خەواندن و چۆنیەتی کارکردن لەسەری زۆر گرنگە، بەتاییەت بۆ کاری دیاردەی هێزە لەڕادە بەدەرەکان، بۆئەوەی خەوێنەر بتوانێت لە کارەکەیدا سەرکەتوو بێت پێویستە ڕەچاوی دیاری کردنی کەسەکان یان ناوەند بکات لەڕووی جەستەیی و دەرونیەوە.

بەگشتی کەسێتی کەسی خەولێخراو گرنگی زۆری هەیە بۆ کاری خەواندن و زوو خەوتن و پەسەندکردنی گفتخوازی خەوێنەر، بۆ نمونە هەموو کەسێك خاوەنی تاییەتمەندی کەسێتی خۆیەتی و جیاوازە لەکەسانی تر، ئەوانەی خاوەنی کەسێتیەکی ڕەق و بەرگریکارو ڕاڕان درەنگتر دەخەون لەچاو ئەو کەسانەی کە مێشکیان ساف و خاوەن باوەڕن بەکارەکە، پێویستە باوەڕێکی بەهێز لەنێوان خەوێنەرو خەولێخراودا هەبێت و متمانەی تەواو لەنێوانیاندا هەبێت بەتاییەت لەلایەن کەسی خەولێخەرەوە، پاشان خەوێنەر بتوانێت ئەو متمانەیە لەلای بەرامبەری دروست بکات.

بەگشتی کەسانی تەمەن خوار پانزە ساڵ زووتر دەخەون لەچاو کەسانی بەتەمەن بەهۆی سادەیی مێشك و کەسێتیانەوە، پاشان ئافرەتان زووتر دەخەون لەچاو پیاواندا بەهۆی جیاوازی کەسێتی و جەستەییانەوە.

پێویستە خەوێنەر سەرەتا تاقیکردنەوە لەسەر کەسانی نزیکی خۆی بکات وەك خوشك و برا یان کەسانی نزیکی خۆی کە تەمەنیان منداڵ بێت تاکو بتوانێت بەئاسانی لەکارەکەیدا سەرکەوتوو بێت و تووشی

هەرەس نەیەت. پاش قاڵبوونی لەبوارەکەدا ئەوسا تاقی کردنەوە لەسەر کەسانی گەورەتر ئەنجامبدات.

بەلاّم تاقیکردنەوە لەبواری خەواندنی مووگناتیسی بۆ پرۆژە جیاجیاکان و دروستکردنی کەسێتیەکی لەڕادەبەدەرو بزواندنی تواناکان پێویستە خەوێنەر ناوەندێك دیاری بکات کە تایبەتمەندیەکی جیاوازی تێدابێت، تاکو بتوانێت بەزووترین کات و بەسەرکەوتوویی لەکارەکەیدا سەرکەوتوو بێت.

تایبەتمەندیەکانی کەسێتی تاقیگەیی

١-پێویستە تەمەنی لەنێوان شانزە بۆ ٣٠ ساڵ بێت.

٢-خاوەنی جەستەیەکی مام ناوەند یان لاواز بێت، وەرزشکار نەبێت.

٣-باوەڕێکی بەهێزی بەکاری خەواندنی مووگناتیسی هەبێت و متمانەی بەکەسی خەوێنەر هەبێت.

٤-نابێت کەسی خەولێخراو نەخۆشیەکی دەروونی یانی شێتی لەگەڵدا بێت. چونکە کێشە بۆ خەوێنەر دروست دەکات.

٥-ئاستی رۆشنیری و زانستی بەگشتی بەرزبێت بەتایبەت لەبواری خەواندندا، زیاتر سەرکەوتوو ترو خێراتر تاقیکردنەوەکان ئەنجام ئەدرێت. ناوەند (واتە خەولێخراو)

٦-پەیوەندی نێوان خەوێنەرو خاوەند پێویستە بەهێزبێت لەڕووی متمانەو باری کۆمەلاّیەتیەوە، چونکە تاقیکردنەوە لەسەر کەسانی نزیك وەك هاوڕێ و خزم، سەرکەوتووتر دەبێت لەچاو کەسانێك کە یەکەمجار بیناسیت و تاقیکردنەوەی لەسەر بکرێت.

ژووری تاقیگەیی خەواندنی مووگناتیسی

ژووری خەواندنی مووگناتیسی جیاوازە لەو جێگەو شوێنانەی کە کاری خەواندنی تیا دەکرێت بۆ مەبەستی نمایش یان خەواندنی ئاسایی، پێویستە ئەو تاقی کردنەوانەی کە گرنگن و بۆ کاری چەسپکردن و بزواندنی هێزە لەڕادە بەدەرەکان دەکرێت یان بۆ چارەسەری نەخۆشی و زۆر لەتاقی کردنەوەکان بەگشتی دەبێت لە ژوورێکدا ئەنجام بدرێت کە تایبەتمەندی خۆی هەبێت.

پێویستە ژووری تاقی کردنەوە دیوارەکانی ڕەنگێکی تاریکی هەبێت وەك سەوزی تۆخ یان وەنەوشەیی، نابێت هیچ دەنگە دەنگ و قسەی کەسانی تری تیا ببیسترێت و تەواو کپکرابێت لەدەنگی دەرەوە، هەروەها ئەو ڕووناکیەی کە بەکاردەهێنرێت لەو ژوورەدا دەبێت ڕەنگی سەوز بێت یان مۆمێکی بچوکی تیابێت.

پێویستە کەسی خەولێخراو لەسەر کورسیەك دانیشێت کە نەرم بێت و بتوانێت بەئارامی پاڵبداتەوە، توشی بێزاری نەکات لەکاتی خەواندندا.

پلەی گەرمی زۆر گرنگە لەو ساتانەی تاقی کردنەوە ئەنجام دەدرێت. بەرزی و نزمی زۆر لەپلەی گەرما کاریگەری خراپ لەسەر خەولێخراو دروست دەکات و دەبێتە هۆی نائارامی دەروونی و جەستەیی. واباشترە ژووری تاقیگە کەرەستەی زیادو ڕەنگی بریسکەداری تێدانەبێت و بەشێوەیەك ڕێکبخرێت کە خەولێخراو بەجیاوازی هەستی پێ بکات وەك جێگەیکی تایبەت کە ئارامی و دڵنیایی پێببەخشێت و پیرۆزی خۆی هەبێت، چونکە بوونی هەموو ئەمانە ڕۆڵی گرنگی دەبێت بۆ کەسی خەولێخراو کە تێیدا باوەڕو متمانەی لازیاد دەکات و لەکاری خەواندندا سەرکەوتوو دەبێت.

قۆناغەکانی خەواندن

قۆناغەکانی خەواندن بەگشتی دەکرێت بەسێ بەشی سەرەکیەوە بەم جۆرەی لای خوارەوە:-

قۆناغی یەکەم:- لەم قۆناغەدا خەولێخەر دەکەوێتە بارێکەوە کە تیایدا جەستەی تەواو قورس و خاو دەبێت و پێڵوی چاوەکانی قوورس دەبێت و تاڕادەیەك بەتەواوی ئاگاداری دەورووبەریەتی و گوێی لەدەنگی کەسانی دەورووبەریەتی، بەشێوەیەك کە هەستی بیستنی هەستیارتر دەبێت و بەڕوونی گوێی لەکەسی خەوێنەرە.

(گواستنەوەی خەولێخراو لەقۆناغی یەکەم بۆ دووەم)

قۆناغی دووەم:- خەولێخراو بەتەواوی بێ ئاگادەبێت لەدەورووبەری خۆیی و هەست ناکات لەکوێدایە بەڵام تەنها دەنگی خەوێنەر دەبیستێت لەگەڵ دەنگەکانی دەورووبەری و هەست بەبوونی جەستەی خۆی ناکات و زۆرجار لەنێوان ئاگایی و بێئاگایدا دەبێت.

لەم قۆناغەدا خەوێنەر دەتوانێت تاقی کردنەوەکانی جوڵەی جەستەو پشکنینی جەستە ئەنجام بدات لەگەڵ هەستی بینین و بیستن وەك کردارە وەهمیەکان، بۆنمونە:- دەتوانێت جێگەیەکی پیٚ نیشان بدات کە لەڕاستیدا نەبێت یان وا لەخەولێخەر بکات وابزانێت لەجێگەیەکی تر بەڕاستی دەژی، بەهۆی ئەوەی کە لەم قۆناغەدا خەوێنەر پەیوەندی ڕاستەوخۆی لەگەڵ نەستی خەولێخراودا دەبێت و دەتوانێت، تەنانەت یادگاریەکانی قۆناغی منداڵیشی بەشێوەیەکی ڕاستی بهێنێتەوە یاد.. هتد.

قۆناغی سێهەم:- ئەم قۆناغە بەگرنگترین قۆناغەکانی کاری خەواندنی مووگناتیسی دەژمێردرێت، بەهۆی ئەوەی کە لەم بارەدا، خەوێنەر دەتوانێت بەتەواوی کۆنترۆڵی هەستی و نەستی خەولێخراو بکات و بەویستی خۆی هەموو جۆرە بیرێك لەنەستی خەولێخراودا چەسپ بکات یان لاوازیان بکات، وەك چەسپاندنی بیری هۆکارە بزوێنەرەکانی دیاردەی هێزە لەڕادە بەدەرەکان یان چارەسەری نەخۆشیە دەروونی و سایکۆسۆماتیەکان و کرداری خوێندنەوەی بیرو بیرگۆڕکیٚ و پێشبینی لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە، یان سڕکردنی هەموو بەشەکانی ناوەوەی جەستەو دەرەوەی بەجۆرێك کە بتوانرێت نەشتەرگەری بەهۆیەوە ئەنجام بدرێت.

لەم قۆناغەدا زۆر کاری گرنگتر ئەنجام دەدرێت وەك کۆنترۆڵکردنی کەسی خەولێخراو و خەواندنی بۆماوەیەکی زۆر لەیەك ڕۆژەوە تاکو چەند مانگێك، بەلاٚم ڕۆژانە بەئاسایی کاری خۆی بکات. یان کۆنترۆڵکردنی بۆ هەر کاتێك خەوێنەر بیەوێت لەهەر جێگەیەك بێت بەئاسانی لەماوەی یەك چرکەدا بیخەوێنێت و هەموو کارێکی پیٚ ئەنجام بدات.. هتد.

شێوازی گواستنەوەی ناوەند بۆ قۆناغی سێهەم (خەوی قوڵ)

گواستنەوەی ناوەند بۆ خەوی قوڵ پێویستە لەدوای قۆناغی دووەم ئەنجام بدرێت، پاش ئەوەی کە دڵنیا دەبێت. خەولێخراو لەبارێکی وەهادایە کە تەواو هەست بەدەوروبەری خۆی ناکات و بەهۆی کرداری بینینەوە هەست دەکات لە جێگەیەکی تردا دەژی کە خەوێنەر لەهەستیدا دروستی کردووە.

سەرەتا پێویستە گفتخوازیەك بدرێت بەخەولێخراو کە تاکو ماوەی پێنج خولەك بۆخۆی بەردەوام بچێتە خەوی قوڵەوە پاش ئەوە پێویستە لەگەڵ گفتخوازیدا پەنجە بخرێتە سەر پەنجەکانی قاچی خەولێخراو وا هەست بکات کە تەزوویەکی بەهێز لەسەری پەنجەکانی قاچیەوە دروست بووە و ووردە ووردە بەرەو سەرەوە دەچێت تا دەگاتە پشتی سەری و پاشان لەنێوچەوانیدا بەشێوەی خاڵێکی زۆر بچوك کۆدەبێتەوە، لەگەڵ سەرکەوتنی ئەو تەزووە لە جەستەی خەولێخراودا پێویستە خەوێنەری لەڕێگەی پەنجەکانی دەستیەوە هاوکات لەگەڵ بزواندنی ئەو تەزووە پەنجەکانی بەجەستەیدا بگوازێتەوە تاکو دەگاتە نەوچەوانی..

هاوکات لەگەڵ بزواندنی ئەو تەزووە لەجەستەی خەولێخراودا، پێویستە گفتخوازی ئەوە بدرێتە خەولێخراو کە واهەست بکات، ئەو جێگەیەی تەزووەکە جێی دەهێڵێت، بەتەواوی سڕدەبێت و هەستی پێ ناکات و ناتوانێت بیجوڵێنێت.

بۆ دڵنیابوون بەگەیشتنی خەوی قوڵ چەند گۆڕانکاریەك لەخەولێخراودا دروست دەبێت وەك خاوبوونەوەی کرداری هەناسەدان و خابوونەوەو کەم بوونەوەی لێدانی دڵ و قورس بوونی هەموو جەستەو لێوو زمانی تا ئەو ڕادەیەی کە ناتوانێت بەئاسانی وەڵام بداتەوەو ووشەکان بەڕوونی بدرکێنێ.

ڕێگاكانی خەواندنی مووگناتیسی

خەواندنی مووگناتیسی بریتییە لەسڕكردنی هەستی و كۆنترۆڵكردنی بۆ ماوەیەكی دیاری كراو، هەموو ئەو ڕێگایانەی كە بەكاردەهێنرێت لەكاری خەواندندا بریتیە لەكاری سڕكردنی هەستی خەولێخراو جا ئەو ڕێگایە بەهەر جۆرو شێوەیەك بێت، بەلاَم هەندێ ڕێگا كاریگەری و خێرایی زیاتری هەیە لە چاو ڕێگاكانی تردا. بۆ نمونە ڕێگا كۆنەكان كاتێكی زۆری پێویست بووە بۆ خەواندنی ناوەندێك، بەلاَم شێوازو جۆری ڕێگا نوێكان كە زۆر لەقوتابخانەكانی ڕووسیاو ئەمەریكادا پەیڕەو دەكرێت، خێراترن و كاریگەریان زیاترە بۆئەوەی ئارەزوومەند شارەزاییەكی تەواوی لەبوارەكەدا هەبێت هەموو ڕێگاكان باس دەكەم:

١)خەواندن لەڕێگەی مۆسیقاوە: بەجۆرێك دەبێت كە مۆسیقایەكی هێمن ئامادە بكەیت و كەسی خەولێخراو گوێ لەمۆسیقاكە بگرێت و بەردەوام لەگەڵیدا خەوێنەر بەپەنجەی هەردوو دەستەكانی، دەست بەسەرو شانی خەولێخراودا بێنێ، بەشێوەیەك تاكو ماوەیەك هەستی سڕ دەبێت و دەچێتە خەوی مووگناتیسییەوە.

٢) یان تۆپێكی بچوكی بریسكەدار بەپەتێكەوە ئامادەبكە، و جەمسەری پەتەكە بگرەو تۆپەكە بەلای ڕاست و چەپدا بجوڵێنە، بەسەرنجدانی خەولێخراو لە تۆپە بریسكەدارەكە بۆ ماوەیەك هەستی سڕ دەبێت و دەچێتە باری خەواندنی مووگناتیسییەوە.

٣) خەولێخراو لەسەر كورسیەك دابنێ بەجۆرێك تەواو هەست بەئارامی بكات، بەپەنجەكانت هەموو ماسولكەكانی سەری بۆ بشێلە بەشێوەیەك

وەك دەســت بەســەریدا بهێنــی، لەســەرەتادا کــەمێك بەتوونــدی پــاش ماوەیەك بەنەرمی فشاری پەنجەکانت کەم بکەرەوە، بە بەردەوامی لەم کــارەدا، ماســولکەکانی ســەری خــەولێخراو خــاو دەبێتــەوە و گــرژی نامێنێت و هەست بەئارامی دەکات و لەڕێگەیەوە هەستی سڕ دەبێت.

٤) لەڕێگەی بەرکەوتنەوە وەك گوشینی سەری پەنجەکانی خەولێخراو دانــە بەدانــە، بــەردەوامی و ســەرەتا بەتوونــدی پاشــان بەهێواشــی پەنجــەکانی دەســتی بگوشــە تــا ئــەو ئاســتەی ووردە ووردە لەڕێگــەی ووردگەریەوە سەر پەنجەکانیەوە هەستی بەرەو سڕبوون دەچێت.

٥) بــەکارهێنانی مــادەی بێهۆشــکەر بەڕێژەیــەکی کــەم و پاشــان بــەهۆی گفتخوازیــەوە بــە بــەردەوامی دەکرێــت ڕاســتەوخۆ بــەهۆی ســڕبوونی هەســتیەوە خــەولێخراو بخرێتــە ژێــر بــاری خەوانــدنی مووگناتیســیەوە، بەڵام ئەم ڕێگایە زیاتر بۆ ئەو کەسانە بەکاردەهێنرێت کە زیاتر بیریــان زۆر ئــاڵۆزە یــان بــەرگری لــەکاری خەوانــدنی مووگناتیــسی دەکــەن، وەك تاوانباران کە لەڕێگەیەوە دەخەوێنرێن و ڕاستیەکان لەڕێگەیــەوە ئاشــکرا دەکەن.

٦) دەکرێت هەندێ کەس لەکاتی خەوتندا بخرێنە ژێــر بــاری خەوانــدنی مووگناتیــسیەوە و کاتێــك کەســێك لەخــەوێکی قوڵدایــە، بــەهۆی فــشار خستنە ســەر بەشێکی جەستەی وەك سەری پەنجەکانی یان گوشینی مەچــەك یــان قــۆڵی، کــە بەهۆیــەوە هەســتی خــەولێخراو نزیــك دەبێتــەوە لەئاگایی، پاشان بەهۆی گفتخوازیەوە بە بەردەوامی وەك دروستکردنی وێنەیــەکی خــەیاڵی و پاشــان وەڵامدانــەوەی خــەولێخراو بەهۆیــەوە

کـۆنترۆڵی هەسـتی دەکرێـت و دەچـێتە ژێـر بـاری خەوانـدنی مووگناتیسییەوە.

٧) خەواندن لەڕێگەی چاوەوە باشترین و خێراترین ڕێگایە کە دەکرێت بەشێوەیەکی کاریگەر هاوکات لەگەڵ ووردگەری کردنە سەر ناوچەوانی کەسی خەولێخەر کاریگەری شەپۆلەکانی بیری خەوێنەر ئاراستەی خەولێخراو بکرێت، بەهۆی ئەوەی کە هەستی بینین ڕاستەوخۆ کاریگەریەکی بەهێزی لەسەر هەستی هەیە کاتێك کە هەستی بینین ماندوو دەبێت خێراتر هەستی سڕ دەبێت جیاواز لە هەموو شێوازەکانی تر کە کاتێکی زۆری دەوێت بۆ خەواندن.

بەگشتی هەموو ڕێگاکان لەشێوازدا لەیەکتری جیاوازن بەڵام هەر ڕێگایەو کاریگەری تایبەتی خۆی هەیە لەسەر ناوەند. هەندێ کەس دەکرێت شێوازی تایبەتی بۆ بەکاربهێنرێت، بەهۆی جیاوازی لە کەسێتیدا وەك ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەرونییان هەیە یان ئەوانەی کەسێتیەکی بەرگریکاریان هەیە.

لەهەمان کاتدا دەکرێت لەکاتی ئەنجامدانی کاری خەواندن بۆ هەر کەسێك، چەند ڕێگایەك بەکاربهێنرێت لەیە کاتدا. تا دەگاتە ئەو ئاستەی هەستی سڕ دەبێت و دەخەوێت.

تاقی کردنەوەی خەواندنی مووگناتیسی

پاش ئەوەی توانیت ڕاهێنانەکانی چاو بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت و زانیاری تەواوت لەبواری زانستی خەواندنی مووگناتیسی بەدەستهێناوە، دەتوانیت بۆ یەکەمجار کاری خەواندن ئەنجام بدەیت، بەمەرجێك زۆر بەووردی و لەسەخۆو بەباوەڕێکی بەهێزەوە دەست بەکارەکە بکەیت و پەلە لەجێبەجێ کردنی نەکەیت چونکە ئەم زانستە پیویستی بە زانیاری بەرفراوان و بەردەوامی و ئارامیە، ئەگەر لەتاقی کردنەوەی یەکەم و دواتریش سەرکەوتوو نەبوویت، پێویست ناکات بێ هیوابیت و خۆت بەلاواز بزانیت، بەڵکو دەبێت هەوڵی زیاتر بدەیت و کەموکورتیەکانت چارەسەر بکەیت و جار لەدوای جار خۆت بۆ تاقی کردنەوەیەکی سەرکەوتووتر ئامادە بکەیت.

دوای ئەوەی توانیت کەسێکی شیاو بۆ تاقی کردنەوەکە دیاری بکەیت و ئەویش ڕەزامەندی خۆی بەتەواوی بۆ کارەکە دەربڕی پێویستە سەرەتا پێش تاقی کردنەوەکە زانیاریەکی کورت و چڕ سەبارەت بە زانستی خەواندنی مووگناتیسی بۆ خەولێخراو باس بکەیت، بۆئەوەی لەکاتی تاقی کردنەوەکەدا تووشی ترس و دڵەڕاوکێ و سەرسوڕمان نەبێت و کارەکە بەئاسایی وەربگرێت و باوەڕی بەهێزتر بێت بۆ تاقی کردنەوەکە، چونکە ترس و دڵەڕاوکێ ڕێگریەکەی بەهێز لەسەر سەرکەوتنی کارەکە ئەنجام ئەدات، بەتایبەت لەیەکەمین تاقیکردنەوەدا دەبێتە هۆی داڕوخانێکی دەروونی بۆکەسی خەوێنەرو متمانەی بەرامبەر خەولێخراو لاوازتر دەکات.

خەواندنی مووگناتیسی

ئەو ژوورەی کە ئامادەکراوە بۆ تاقی کردنەوەکە، نابێت ڕووناکی زۆری تێدابێت و دووربێت لەهەموو دەنگە دەنگ و قەرەباڵغیەکی دەرەوە و پلەی گەرمای ژوورەکەش بەڕێژەیەکی باش جێگیر بێت.

خەولێخراو لەسەر کورسیەکی نەرم دابنێ و بەجۆرێك کە بتوانێت بەئارامی پاڵبداتەوە و سەری لەبۆشایدا نەبێت، بۆئەوەی ماسولکەکانی شان و ملی گرژ نەبێت و دەستەکانی لەلای تەنیشتیەوە دابنێ، بەجۆرێك دابنیشێ کە هیچ جۆرە گرژییەك لەجەستەیدا نەمێنێ.

سەرەتا بەکەسی خەولێخراو بڵێ کە چاوەکانی دابخات و ناوچەوانی گرژ نەکات و هەوڵ بدات هەموو جەستەی تەواو خاوبکاتەوە، پاشان سێ هەناسەی قوڵ بەهێواشی هەڵبمژێ و لەسەرخۆ بیداتەوە، بۆئەوەی ئامادەییەکی تەواوی دەروونی هەبێت بۆ کاری خەواندن.

داوا لەخەولێخەر بکە چاوەکانی بکاتەوە و لەووردگەرییەوە لەنێوچەوانت بڕوانێت و تەنها بیرو خەیاڵی لای سەرنجی نێوچەوانی تۆ بێت.

بەرامبەر خەولێخراو بوەستەو بەباوەڕێکی بەهێزەو ووردگەرییەکی چڕەوە لەنێوچەوانی سەرنج بدە و بڵێ (ئێستا دەتخەوێنم) زۆر بەووردی لەنێوچەوانم ووردبەرەوە، هەتا ژمارە سێ دەژمێرم لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا هەستدەکەیت پێڵووی چاوەکانت قوورس دەبێت و دادەخرێت، جەستەت تەواو خاوو قورس دەبێت.

تۆ بەهیچ جۆرێك بەرگری ناکەیت، چونکە خۆت حەزتکرد بتخەوێنم ئێستا دەتخەوێنم، ژمارە یەك.... ژمارە دوو... هتد.

پاش ئەوەی دەستت بەژماردن کرد لەگەڵیدا دەستەکانت سەرەتا دەستی ڕاستت بەشێوەی کەوانەی بجوڵێنە، بەمەرجێك پەنجەکانت بڵاو بکەیتەوە لەبەردەمی خۆتەوە دەست پێ بکەو بەئاراستەی ڕوومەتی لای ڕاستی بیجوڵێنە بۆ خوارەوە تا سێ چارەکی بازنەکە تەواو دەکات، پاشان دەستی چەپت بەهەمان شێوەی دەستی ڕاست بجوڵێنەو بەئاراستەی لای ڕوومەتی چەپی خەولێخراوو بەهەمانجۆر ئەم کارە بەردەوام دووبارە بکەرەوە بەمەرجێك وا هەست بکەیت کەلەسەرنجەکانتدا شەپۆلێکی بەهێزی کاریگەر دەردەچێت و ئاراستەی نێوچەوانی خەولێخراوی دەکەیت، بەهەمانجۆر وا هەست بکە کەسەری پەنجەکانی دەستت کایەیەکی مووگناتیسی بەهێز دروست دەکەن کاریگەریان لەسەر مێشکی خەولێخراو دەبێت و هەموو جەستەی خاو دەکاتەوە.

پێویستە لەدوای ژماردنی پێنج ژمارە ئەم گفتخوازیە دووبارە بکەیتەوە (بەووردی لەنێوچەوانم بڕوانە، ژمارە بەژمارە هەستدەکەیت پێڵوی چاوەکانت، قورستر دەبێت و دادەخرێت و دەخەویت).

خەواندنی مووگناتیسی

لەگەڵ بەردەوامیت لە کارەکەدا، دەبێت زۆر بەووردی ئاگاداری کەسی خەولێخراو بکەیت، تابزانیت باری دەروونی چۆنە و تا چەند کەوتۆتە ژێر باری خەواندنی مووگناتیسی.

هەندێ کەس بەهۆی ئامادەبوونی و نەبوونی بەرگریەوە یان بەهۆی جۆری پێکهاتەی نەرمی کەسێتیەوە زوو دەخەوت و پاش چەند ژمارەیەك پێڵوی چاوەکانیان قورس دەبێت و بەهێواشی دادەخرێت، بەتایبەت ئافرەتان تارادەیەك بەگشتی زووتر دەخەون.

بە بەردەوامیت لەسەر ژماردنی ژمارەکان و ووردگەری کردنەسەر نێوچەوانی کەسی خەولێخراو هەست دەکەیت وورده وورده چاوەکانی قورس دەبێت و دادەخرێت، ئەگەر ژمارەکان تەواو بوو چاوەکانی هەر قورس نەبوون و نەخەوت، پێویستە جارێکی تر چەند ژمارەیەکی تر دیاری بکەیت و دەست پێبکەیتەوە بەمەرجێك دابڕان لەکارەکەو سەرەنج دانت لەنێوچەوانی دانەبڕێت و بەیەك ئاست بەردەوام بیت.

هەندێ کەس چاوەکانیان تەواو قورس دەبن و دەخەون، بەلآم پێڵوی چاوەکانیان داناخەن، پاش ئەوەی لەم بارەدا دڵنیا بوویت کە خەوتووە بەهۆی ئەوەی چاوەکانی کراونەتەوە و جوڵە ناکەن وەك کەسێکی نابینا دەبینرێت کە چاویان کراوەتەوە بەلآم نابینن، دەتوانین بەدەستەکانت، پێڵوی چاوەکانی دابخەیت و لەکۆتایدا گفتخوازی ئەوەیە خەولێخراو بدەیت کە بخەوێت.

دوای ئەوەی دڵنیابوون لەکرداری خەوتن و پێڵوی چاوەکانی داخست. پەنجەکانی هەردوو دەستت بلآوبکەرەوەو بە پەنجەکانت وەك شێلان بەسەریدا بهێنە لەسەرەوە بۆ خوارەوە بۆ چەند جارێك ئەم گفتخوازیە

هاوکات لەگەڵیدا دووبارە بکەرەوە (ئێستا هەست دەکەیت، سەرو لەشت تەواو قورس دەبێت و دەچیتە خەوێکی قووڵەوە.. بخەوە، بچۆرە خەوێکی قووڵەوە... بخەوە.. بخەوە).

هەندێ کەس لەم بارەدا ناچنە قۆناغی دووەمی خەواندنی مووگناتیسیەوە واتە بەتەواوی هەستیان سڕنەبووە، بەلاَم دەکرێت خەوێنەر چەند گفتخوازییەك لەسەر کەسی خەولێخراو جێ بەجێ بکات وەك جوولاَنی دەستەکانی و بەرزکردنەوەیان و جولاَندن و بەرزکردنەوەی سەری بۆ هەر چوارلا بەشێوەیەکی نەستیانە، بەبێ ئەوەی خەولێخراو ئەم کارە بەویستی خۆی بکات.

دەکرێت لەم بارەدا گفتخوازی ئەوە بەکەسی ناوەند بدەیت کە یەکێك لەدەستەکانی بەرز بکاتەوە بۆئەوەی بەتەواوی ئامادەبێت و بچێتە قۆناغی دووەمی خەواندنەوە.

(تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەست دەکەیت دەستی ڕاستت تەواو سووك دەبێت و لەخۆیەوە بەرزدەبێتەوە، تۆ بەهیچ جۆرێك بەرگری ناکەیت، لەگەڵ بەرزبوونەوەی دەستی ڕاستت هەستدەکەیت هەموو سەرو لەش و پێڵوی چاوەکانت قورستر دەبێت و دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە، ژمارە یەك، ژمارە دوو، ژمارە سێ) لەم کاتەدا تێبینی دەستی ڕاست بکە کە زۆر بەهێواشی بەرزدەبێتەوە. خەولێخراو واهەست دەکات کە دەستەکانی لەهەوادا دەوەستێت و لەخۆیەوە بەرزدەبێتەوە.

دوای ئەوەی دەستی کەمێك یان زیاتر بەرزبووەوە ئەم گفتخوازییەی بەناوەند بدە (ئێستا هەست دەکەیت دەستت قورس دەبێت و دادەبەزێتە خوارێ، لەگەڵ دابەزینی دەستی ڕاستت هەستدەکەیت زیاتر

سڕو لەشت قورستر دەبێت و خەوت قوڵتر دەبێت، دەستت دادەبەزێتە خواری).

لەدوای ئەم کارە جارێکی تر پەنجەکانی دەستت بەسەریدا بهێنەو وەك جاری پێشوو گفتخوازی ئەوەی بدەرێ کە بەردەوام دەچێتە خەوێکی زۆر قوڵەوە.

بۆئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە خەولێخراو گەیشتۆتە قۆناغی دووەمی بینین پێویستە ئەم گفتخوازیەی پێبدەیت (ئێستا تۆ لەخەوێکی زۆر قوڵدایت، ئێستا تۆ هەستدەکەیت لەناو باخێکی زۆر خۆشدایت، دەوروبەرت پڕن لەگوڵی ڕەنگاو ڕەنگ و جوان، ئێستا تۆ زۆر بەجوانی ئەو گوڵانە دەبینیت، وانیە؟) لەم کاتەدا ئەگەر خەولێخراو گەیشبێتە قۆناغی دووەم و بینین، ئەوا وەلامەکەی بە بەڵی دەبێت و دڵنیا دەبیت لەکارەکەت، بەلام هەندێ کەس ڕاستەوخۆ دەچنە خەوێکی زۆر قووڵەوە، بەمەش بەهۆی سڕبوون و قوورس بوونی هەموو جەستەو دەم و زمانی، ناتوانێت بەئاسانی وەلام بداتەوە، لەم کاتەدا دەتوانێت ئەو گفتخوازیە بدەیت بەخەولێخەر (تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەستدەکەیت دەموزمانت، سوك دەبێت و دەتوانیت بەئاسانی وەلامم بدەیتەوە، بەلام هەر لەخەوێکی قووڵدا دەمێنیتەوە).

لەدوای ئەم گفتخوازیە جارێکی تر پرسیاری یەکەم دووبارە بکەرەوە تاکو دڵنیا بیت لەوەی کە ناوەند گەیشتۆتە کرداری بینین، ئەگەر وەلامی دایەوە، ئەوا لەدوای ئەم کارە بۆئەوەی خەولێخراو بەتەواوی هەموو مێشکی لەژێر ڕکێفی خۆتدا بێت و هیچ شتێك وەك دەنگە دەنگ و ساردی و گەرمی و ... هتد بێزاری نەکات و بەئاگای نەهێنێتەوە،

پێویستە ئەم گفتخوازیە بدەیت (تۆ لەخەوێکی زۆر قوڵدایت، بەهیچ شتێك، بەئاگا نایەیتەوە تا خۆم، خەبەرت ئەکەمەوە، بەردەوام دەچیتە خەوێکی زۆر قووڵەوە). بۆئەوەی خەولێخراو تووشی ئازاری و نائارامی جەستەیی و دەروونی نەبێت، پێویستە خەوێنەر زۆر بەووردی ئاگاداری باری جەستەیی و دەروونی خەولێخراو بێت و بەردەوام ڕەچاوی گۆڕانکاریەکان بکات، بۆ نمونە لەدوای کرداری بینین، پێویستە گفتخوازیەکی گشتی بە خەولێخراو بدرێت بۆئەوەی لەهەموو ڕوویەکەوە، بتوانیت کۆنترۆڵی مێشك و جەستەی بکەیت و جێگری باری جەستەیی و دەروونی بپارێزیت، کە ئەمەش وا دەکات کاری خەواندنی مووگناتیسی سەرکەوتوانە بەرەوپێش بەرێت و بتوانیت، تاقی کردنەوەکان بەئاسانی و سەرکەوتوویی جێ بەجێ بکەیت. ئەم گفتخوازیە لەهەموو کارێکی خەواندندا پێویستە بیدەیتە خەولێخەر وەك (ئێستا تۆ هەست دەکەیت زۆر دڵت خۆشەو هەست بەئارامیەکی زۆر دەکەیت، هەست بەهیچ ئازارێك یان نائارامیەك لەجەستەتدا ناکەیت، ئەمە ڕاستە، وانیە) لەوەڵامدا خەولێخراو ئەو گفتخوازیە لەجەستەیدا جێ بەجێ دەبێت و وەڵامەکەی: بەڵێ یە پاشان بۆئەوەی ئامادەی کەیت بۆ خەوی قوڵ دەبێت کاری چوار هەستەکە بوەستێنیت و تەنها هەستی بینین نەبێت، ئەویش بەم جۆرە دەبێت (تا ژمارە پێنج دەژمێرم، هەست دەکەیت هەردوو گوێکانت تەواو کپ دەبن و هیچ دەنگێك نابیستیت، تەنها دەنگی من نەبێت، کە زۆر خۆشحاڵ دەبیت پێی) لەگەڵ جێ بەجێ کردنی ئەم گفتخوازیە و ژماردنی ژمارەکان، پێویستە هەردوو دەستەکانت بۆ گوێکانی بەریت و بەپەنجەکانت وەك

ئەوەی بەهێواشی بیشێلیت بەو جۆرە، تا ژمارەکان لەسەرخۆ تەواو دەکەیت.

پاشان دوای ئەوەی (ئێستا تۆ جەستەت تەواو سڕ بووە هەست بەهیچ گەرمی و ساردیەك ناکەیت، پلەی گەرمایی جەستەت تەواو جێگیر بووە هەتا بەئاگادێیتەوە، هەر لەو بارەدا دەمێنێتەوە) بۆ دڵنیابوون لەم کارە دەتوانیت راستەوخۆ پرسیاری لێ بکەیت تاکو وەڵامی دڵنیایت دەستکەوێت.

لەدوای ئەم کارە دەتوانیت هەستی بۆنکردن سڕ بکەیت بەم جۆرە (هەست دەکەیت کە لەو باخەدایت بۆنی خۆشی گوڵەکان دەکەیت، گوڵە سوورەکان بۆنێکی زۆر خۆشیان هەیە، ئێستا بۆنی بکە) پاش ئەوە دەتوانیت وەڵامی گفتخوازیەکە بەپرسیارێك وەربگریت و دڵنیا بیت، بەو جۆرە تا چەند بۆنێك دەکات و پاشان بەم گفتخوازیە هەستی بۆنکردنی سڕ دەکەیت (ئێستا تۆ هەست بەبۆنی هیچ شتێك ناکەیت، ئەگەر ئەو گوڵانە یان هەر شتێکی تر لێت نزیك بێتەوە هەست بەبۆنی ناکەیت، چونکە هەستی بۆنکردنت بۆماوەیەك دەوەستێت و سڕ دەبێت).

بۆ سڕکردنی هەستی چەشتن، بەهەمانجۆر پێویستە هەر لەو قۆناغەی بینیندا وەك بینینی ئەو باخەی کە یەکەمجار بینیویەتی و بەردەوام لەوێدایە، هەستی چەشتنی سڕ بکەیت وەك ئەوەی میوەیەك یان شتێکی تر دەخوات و هەست بەبرسیەتی ناکات، پاشان بەگفتخوازیەك دەتوانیت هەستی چەشتنی سڕ بکەیت بەمجۆرە (ئێستا تۆ هەست دەکەیت تامی هیچ شتێك لەناو دەمتدا ناکەیت، لەهەمان کاتدا تەندروستیت زۆر باشەو هەست بەدڵ تێکەڵهاتن ناکەیت و زۆر دڵخۆشیت).

لەم بارەدا پێویستە بەو جۆرە گفتخوازی بۆ سڕکردنی هەستی چەشتن بدەیت، چونکە هەندێ کەس بەسڕکردنی دەم و زمان تووشی دڵتێکەڵهاتن دێت و باری دەروونی تێك دەچێت.

لەم قۆناغەی دووەمی خەواندندا خەولێخراو لەپاش بەئاگا هاتنەوەی هەموو ئەو شتانەی کە بینیووەو ویستویەتی لەبیریدا دەمێنێتەوە و دەتوانێت باسیان بکات، بەلاّم کاتێك لەخەوی قوڵدا بێت خەوێنەر دەتوانێت بەگفتخوازیەك بەویستی خۆی پێش بەئاگاهاتنەوەی ئەو کارە ئەنجام بدات کە خەولێخراو شتەکانی لەبیر بێت یان لەبیری بچێتەوە.

لەم قۆناغەی دووەمدا زۆر تاقی کردنەوە هەیە کە دەتوانرێت ئەنجام بدرێت و پێویستی بەخەوی قووڵ نەبێت، بەلاّم ئەگەر خەوێنەر بیەوێت خەولێخراو بەئاگا بهێنێتەوە ئەوا دەبێت، زۆر بەووردی ڕەچاوی باری دەروونی و جەستەیی خەولێخراو بێت و پێش بەئاگاهاتنەوە بەگفتخوازیەك ئەو بارە دەروونی و جەستەییە جێگیر بکات بۆئەوەی خەولێخەر تووشی بارێکی خراپ نەبێت، بەم جۆرە (کە بەئاگا هاتیتەوە،

هەست بەهیچ ئازارێك لەجەستەو سەروشان ناكەیت و زۆر خۆشحاڵ و دڵخۆش دەبیت، ئێستا تا ژمارە سێ دەژمێرم، كە گەیشتمە ژمارە سێ هەموو جەستەت سووك دەبێت و پێڵووی چاوەكانت سوك دەبێت و لەخەو خەڵدەسێت، ژمارە یەك، ژمارە دوو، ژمارە سێ، هەستە لەخەو).

خەولێخراو زۆر بەئاسانی چاوەكانی دەكاتەوە و بەئاگادێتەوە، بەلاَم ئەگەر خەوێنەر بەئاگای نەهێنێتەوە ئەوا زۆر ئاساییەو دەچێتە خەوی ئاساییەوە و پاش ئەوەی تێر خەو دەبێت بەئاگا دێتەوە، هەندێ كەس بەهۆی دابڕانی گفتخوازیەوە وەیان ماندووبوونی جەستەیی زۆرەوە، لەكاتی خەواندندا دەچێتە خەوی ئاساییەوە، بەهۆی دابڕانێكی كەمی نێوان گفتخوازیەكان و كرداری بینین.

لەقۆناغی دووەمدا واتە قۆناغی بینین، دەكرێت گەلێك تاقی كردنەوە ئەنجام بدرێت لەسەر ناوەند واتە خەولێخراو بەویستی خۆی یان تاقی كردنەوە كە مەبەستدار بێت و بۆ كارێكی تایبەتی بێت، بەلاَم پێویستە خەوێنەر لەكرداری خەواندنی مووگناتیسی دا بەتایبەت لەكاتی تاقی كردنەوەكاندا، زۆر ڕەچاوی هێمنی و ڕێكخستنی گفتخوازیەكان بكات، بەجۆرێك كە نابێت پەلە پەل و ناڕێكی پێوە دیاربێت، یان وێنەیەك لەهەستی خەولێخراودا دروست بكات و لەهەمانكاتدا بەخێرایی بیگوازێتەوە بۆ جێگەیەكی تر بەبێ هیچ هۆیەك یان پەیوەندیەكی گەیاندن لەنێوانیاندا نەبێت، چونكە ئەم جۆرە كارانە دەبێتە هۆی تێكچوون و ئاڵۆزی باری دەروونی خەولێخراو و سەرهەڵدانی نەخۆشی دەروونی لەداهاتوودا، هەر بۆیە پێویستە خەوێنەر زۆر بەئارامی و بە

بەرنامەیەکی رێکخراو تاقی کردنەوەکان ئامادە بکات و لەکاتی کارەکەیدا تووشی شلەژان و پەلەپەل نەبێت.

هەموو ئەو تاقی کردنەوانەی کە لەقۆناغی دووەمی خەواندندا ئەنجام دەدرێت، کاریگەری خۆی لەسەر خەولێخراو جێ دەهێڵێت و بەرێژەیەکی تارایەکی بەرز لەنەستیدا چەسپ دەبێت، تەنانەت هەندێک لەو دیمەنانەی کە لەکاتی خەوتندا دەبینرێت تا ماوەی چەند رۆژێک بەڕوونی لەیادیدا دەمێنێتەوە، بەهۆی دروستبوونی رێژەیەکی بەرزی وورد گەری لەکاتی خەواندندا بەڵام لەقۆناغی خەوی قوڵدا، بەهۆی بەرزی رێژەی ووردگەری شەپۆلی زانیاریەکان بەرێژەیەکی بەرزتر جێگیر دەبن و لەنەستیدا چەسپ دەبن و بەپێی جۆری ئەو بەرنامەو شەپۆلانە لەنەستیدا کاردەکەن و کۆنترۆڵی نەستی دەکەن.

تاقی کردنەوەی جووڵە

کاتێک خەولێخراو لەقۆناغی دووەمدا کۆنترۆڵی هەستی دەکرێت و گفتخوازی ئەوەی ئەدرێتێ، کە بەردەوام لەو خەوەدایەو بەهیچ شتێک بەئاگا نایەتەوە دەکرێت لەرێگەی گفتخوازیەوە فرمانی ئەوەی پێبدەیت کە بەراستی لەجێگەی خۆیدا هەڵبستێت و بڕوات و چاوەکانی بکاتەوە، پاشان داوای هەر کارێکی لێ بکەیت، جێ بەجێی بکات، بۆ نموونە: ئەگەر بتەوێت خەولێخراو لەو ژوورەدا بچێتە دەرەوەو هاوڕێیەکی لەژوورەکەی ترو یان لەدەرەوە ببینێت و قسەی لەگەڵ بکات یان زللەیەك لەڕوومەتی بدات، ئەوا بەهۆی ئەو فرمانەوە کارەکە جێ بەجێ

دەکات و بەشێوەیەکی نەستی دەست بەکارەکە دەکات، بەڵام پێویستە بۆ ئەنجامدانی هەموو کارێك، گفتخوازیەکی تایبەت ڕێکبخرێت و ڕاستیەك لەلای خەولێخراو دروست بکەیت تا بتوانیت، ئەو کارە لەڕێگەی گفتخوازیەکەوە جێ بەجێ بکەیت و کاریگەری خۆی هەبێت. بۆ نمونە ئەو کارەی ئێستا باسمانکرد بەم جۆرە گفتخوازیە ئاراستە دەکرێت (ئێستا تا ژمارە سێ دەژمێرم، کە گەیشتمە ژمارە سێ، هەست دەکەیت سەرو لەش و پێڵووی چاوەکانت سوك دەبێت و چاوەکانت دەکرێتەوە، بەکردنەوەی چاوەکانت، لەجێگەی خۆت هەڵدەستیتو دەچیتە دەرەوە، هاوڕێکەت کە ناوی ....ە دەیبینیت و زللەیەکی توند لەڕوومەتی ڕاستی دەدەیت، لەبەرئەوەی .... تۆی خۆشناوێت، بەڵام تۆ هەر لەخەوێکی قوڵدا دەمێنیتەوە و بەهیچ شتێك بەئاگا نایەیتەوە، تا خۆم خەبەرت نەکەمەوە، ژمارە یەك، ژمارە دوو، ژمارە سێ) کە گەیشتیتە ژمارە سێ، خەولێخراو دەست بەئەنجام گەیاندنی کارەکە دەکات.

خستنەڕووی ئەم تاقی کردنەوەیە وەك نمونەیەکە بۆ ئەوەی خەوێنەر دڵنیا بیت لەوەی کە توانیویەتی کۆنترۆڵی کەسی خەولێخراوی کردووە.

تاقی کردنەوەی دروستکردنی ئەندێشە

پێشتر باس لە کرداری وێناکردن کرا، کە لەم قۆناغەدا واتە قۆناغی بینین، دەتوانرێت کرداری وێناکردن تاقی بکرێتەوە، وەك هەموو ئەو ئەندێشانەی کە لەژیانی رۆژانەدا، بیریان لێ دەکەیتەوە، یان هەندێ ئەندێشە بەبیرتدا دێت کە لەڕاستیدا بوونیان نیە، بەلاّم لەقۆناغی بینینداو لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە، دەتوانرێت هەموو ئەو ئەندێشانە بەشێوەیەکی ڕاستی وەك خۆیان ببینرێت و بەڕاستی هەستیان پێبکرێت، تەنانەت ئەگەر ئەو ئەندێشەیە لەسنوری ڕاستی ژیانی رۆژانەدا نەبێت، خەوێنەر دەتوانێت لەڕێگەی گفتخوازیەوە ئەوەی مەبەستیەتی لەهەستی خەولێخراودا بەڕاستی دروستی بکات یان هەموو ئەو حەزو هیواو ئاواتانەی کە کەسێك مەبەستیەتی ببینیّ، لەم قۆناغەدا بەهۆی کرداری وێناکردنەوە دێتە دی بۆ نمونە: خەولێخراو حەز بەبینینی شارێك یان کەسێك یان جێگەیەك دەکات یان وێنەی شارێك یان دیمەنێك کە دلّگیرە لەلای و حەز دەکات بەڕاستی سەردانی بکات وەك لەسەرەتای خەواندندا باسکراو توانیت وا لەخەولێخراو بکەیت هەست بکات لەباخێکدایە، بەو جۆرە دەبێت خەوێنەر زۆر بەووردی وەك سیناریۆیەك لەهەستی خەولێخراودا دروست بکات و نیشانە بەجێگەو هەڵسوکەوت و کارلێکەکانی ئەو جێگەیە بکات بۆئەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی ڕاستی شتەکانی لا دروست بێت و چێژیان لێ ببینێت.

هەستکردن لەم قۆناغەدا بەجۆرێکە کە هەموو هەست و چێژو بیری خەولێخراو کاری تێدا دەکات، تەنانەت دەتوانرێت خەولێخراو بخەیتە شارێکەوە و تەواو وەسفی شارەکەی بۆ بکەیت و پاشان ئازادی بکەیت، کە بەئارەزووی خۆی ڕەفتار بکات کەچۆن ئارەزووی بێت و حەزوو خەونەکانی خۆی تێدا بەدی بهێنێت، پاشان دەکرێت هەموو چێژوو هەستەکان لەنەستیدا بەرجەستە بکەیت وەك تامە جیاوازەکان و ئازارو خۆشی و ناخۆشی و چێژی سێکسی و ... هتد.

بەهۆی کرداری وێناکردنەوە دەکرێت لەم قۆناغەدا هەندێ کاری سحر لەهەستی خەولێخراودا ئەنجام بدەیت، کە وا هەست بکات ئەو کارانە بەڕاستی ئەنجام ئەدرێت.

کاتێك لەقۆناغی دووەمدا کۆنترۆڵی نەستی دەکرێت، لەڕێگەی ئەم گفتخوازیەوە کارەکە ئەنجام ئەدرێت (تا ژمارە دوو دەژمێرم چاوەکانت دەکرێتەوە، لەم ژوورەدا تەنها من دەبینی و کەسی تر نابینی، بەڵام هەر لەخەویکی قوڵدا دەمێنیتەوە، ژمارە یەك ژمارە دوو) کاتێك خەولێخراو چاوەکانی دەکاتەوە، دەتوانین پرسیاری ئەوەی لێ بکەین کە تۆ دەبینیێ بەڕاستی یان نا، پاشان دەتوانیت قسە بۆ خەولێخراو بکەیت و نمایشی سەیری بۆ ئەنجام بدەیت بۆ نمونە: بڵێ (سەیری دەستەکانم بکە کە هیچم پێ نیە، ئێستا لەناو دەستمدا پرتەقاڵێکی گەورە دروست دەبێت) یان بڵێ: (کەرەستەی ناو ژوورەکە بەدوو ژمارەیان بەجوڵەیەك وون دەکەم و نامێنێ..هتد) هەموو ئەو کارانەی کە تۆ دەیکەیت، لەڕاستیدا ناکرێت، یان بوونیان نیە، بەڵام خەولێخراو بەهۆی کرداری وێناکردن و کۆنترۆڵی هەستی و نەستیەوە، لەڕێگەی گفتخوازی و قسەکانی تۆوە، بەڕاستی هەستیان پێدەکات و وا هەست دەکات کە تۆ بەڕاستی ئەو کارانە ئەنجام ئەدەیت و توانایەکی زۆر بەهێزت لەو بوارەدا هەیە.

تـاقی کردنەوە بۆ بیرهێنـانەوەی ڕابـردوو

ئەم تاقیکردنەوەی پشت بەزانیاریەکانی ڕابردوو دەبەستێت و هێنانەوە یادو زیندوکردنەوەیان، وەك خۆیان کە چۆن پێشتر لەڕاستیدا بینراون و هەستیان پێکراوە، هێنانەوە یادی ڕابردووەکان زۆر گرنگن بۆ کەسێتی خەولێخراو بەتایبەت بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان. کە پێشتر چـۆن تووشـی بـوون و هۆکارەکـانی چـین و کـە بـەهۆی زانینیانـەوە دەتوانرێت لاواز بکرێت و چارەسەریان بکرێت، یـان ئـەو کەسـانەی کـە تووشی نەخۆشی لەیادچوونەوە بوون، لـەم ڕێگەیـەوە، دەکرێـت هـەموو بیرە لەبیرچووەکان زیندوو بکرێنەوە و بە بەهێزی بهێنرێنەوە یاد.

دەتوانیـت سـاڵێك یـان ڕۆژێـك لـەژیانی ڕابـردووی کەسـی خـەولێخراو دیـاری بکـەیتو پاشـان بـەجۆرێك بیگەڕێنیتـەوە بـۆ ئـەو مێـژووە کـە خـەولێخراو هەسـت بەسەرسـوڕمانی لـەناکاو نەبێت، بـۆ نمونـە: ئەگـەر بتەوێت بیگەڕێنیتەوە بۆ دەساڵ پێش ئەو کاتە ئەوا باشتر وایە ساڵ بەساڵ بگەڕێتەوە باشترە لەوەی ڕاستەوخۆ بە دە ساڵدا تێپەڕیت و بیری ئاڵۆز بکەیت.

لـەم تـاقی کردنەوەیـەدا دەکرێـت زۆر زانیـاری وورد کـە ڕۆژانـە هـەموو کەسێك هەسـتی پـێ ناکات و بەووردگەریـەوە لێـی ناڕوانێت، بەئاسـانی دیاریان بکەیت و بیان هێنیتەوە یاد، وەك ئەوەی کەسێك ڕۆژانە بەچەند جێگەیەکــدا دەڕوات و ســەیری زۆر کەرەســتەو ڕووداوو جوڵــەی دەوروبـەری خـۆی ناکـات بـەڵام بـەهۆی ئـەوەی لەڕێگـەی چـاوەوە کـە بەگۆشـەی سـەدو هەشـتا پلـە دەبینیـت، زانیاریـەکان کۆدەکاتـەوەو

دەیانگەیەنێتە مێشك بەڵام لەهەستیدا هەستیان پێناکرێن، یان چەندین شەپۆلی دەنگی بەتێکەڵاوی دەگەنە مێشك و گرنگیان پێنادرێت یان مەبەست نیەو لێیان تێ ناگەیت، دەکرێت لەڕێگەی گەڕانەوەی زانیاریەکانەوە بەشێوەیەکی زۆر ووردو بەهمێنی هەموو ئەو ڕووداوو جوڵەو دەنگانە بگەڕێنرێتەوە بۆ ئەو ساتەو وەك خۆی هەستیان پێبکرێت و ووردگەریان لەسەر بکرێت و جیابکرێنەوە.

تاقیکردنەوە بۆ بەهێزکردنی تواناکان

زۆر کەس بەهۆی سەرقاڵی و بەرفراوانی کاری رۆژانە یان بەهۆی هەندێ کێشەی تایبەت، ووردگەریان لاوازدەبێت و بیریان ئاڵۆز دەبێت و ناتوانن بەتوانایەکی بەهێزو بەرفروانەوە لەکارەکانیاندا بیرکەنەوە و سەرکەوتووبن. هۆکاری هەموو ئەمانە مێشك تووشی ماندوبوون و ئاڵۆزی دێت و بیرە گرنگ و مەبەستدارەکان لەمێشکدا لاوازدەبن و توانای کۆنترۆڵکردنی کارو مەبەستەکانیان نابێت، بەمەش هەموو ئەو کەسانە تووشی لاوازی دێن، یان بەهۆی زاڵبوونی بیرێکی خراپەوە وەك ترسنۆکی و تەمەڵی و سستی و هەندێك نەخۆشی دەروونی کە کۆنترۆڵی مێکشیان دەکات و ڕەنگدانەوەیان لەسەر بیرو کرداریان دەبێت، بەمەش ناتوانن بەئاسانی خۆیان لێی دەرباز بکەن. بۆئەو مەبەستەش دەکرێت لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە، هەموو ئەو کارانە چارەسەر بکرێت و پێچەوانەی بیرە خراپەکان لە نەستیاندا

زاڵبکرێت و باری دەروونیان ڕێکبخرێتەوەو وەك کەسانی بەهێز و سەرکەوتوو ڕەفتار بکەن.
بۆ تاقی کردنەوە لەو بوارانە دەکرێت هەر لەڕێگەی قۆناغی دووەم یان باشتر وایە لە قۆناغی خەوی قوڵدا چارەسەرەکان ئەنجام بدرێت.
بۆ نمونە:- ئەو کەسەی یەکێك لەو کێشانەی هەبێت، خەوێنەر دەتوانێت لەکاتی خەواندندا، لەڕێگەی گفتخوازیەوە سیناریۆیەك دروست بکات پێچەوانەی ئەو کەموکورتیانەی لە کەسێتی خەولێخراودا هەیە، ئەگەر خەولێخەر کەسێکی شەرمن بوو ئەوا لەو سیناریۆیەدا هەموو ئەو شتانەی کە ئەو شەرمی لێ دەکات چارەسەر دەکرێت و بەشێوەی ڕاستی بەرامبەر ئەو کەسانەی شەرمیان لێ دەکات دەتوانێت قسەبکات و بەئازادی ڕەفتاری خۆی بکات، سەرکەوتنی ئەم کارانە و چارەسەرکردنیان پەیوەندی بەشارەزایی و وردی کەسی خەوێنەرەوەیە، کە تاچەند دەتوانێت، خاڵە لاوازەکان دیاری بکات و پاشان چۆن لەڕێگەی گفتخوازیەوە چارەسەریان دەکات و وێنەیەکی ڕاستی لەهەستی خەولێخراودا دروست بکات و بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو، لەنەستیدا چەسپی بکات، هەموو ئەمانەو چەندین تاقی کردنەوەی ترو چارەسەری کێشەی تر، دەتوانرێت بەم شێوازە لە قۆناغی دووەمدا ئەنجام بدرێت...

تاقی کردنەوەی پشکنینی جەستە

بەهۆی ئەوەی کە هەموو بەشەکانی جەستە، پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی هەیە بەمێشکەوە و زانیاریەکان لەجەستەوە بۆ مێشك و بەپێچەوانەوە دەگوێزرێتەوە، دەکرێت لەکاتی قۆناغی دووەمدا، بەهۆی پەیوەندی ڕاستەوخۆی مێشك بەهەموو بەشەکانی و چالاکیەکانیەوە لەڕێگەیەوە هەموو جەستە بپشکنرێت و ئاگاداری هەموو چالاکیەکانی خانەو کارەکانیان ببیت، وەك نارێکی دابەشبوون و هەوکردن و سستی و... هەموو ئەندامەکانی جەستەو یان لەڕێگەیەوە کۆنترۆڵی چالاکیەکانی بکرێت و بەهێز یان لاواز بکرێت، بەلأم ئەم کاریگەریە زیاتر لەقۆناغی خەوی قوڵدا دەکرێت و کۆنترۆڵیان تا ڕادەیەك دەکەوێتە دەست کەسی خەوێنەر.

بۆئەوەی تاقی کردنەوەی جەستە ئەنجام بدەیت و کەسی خەولێخراو لەکێشەکانی جەستەی ئاگادار بکەیتەوە، پێویستە بەم جۆرە گفتخوازی بدەیتێ. (تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەست دەکەیت هەموو جەستەکانت لەکار دەوەستێت و هەست بەهیچ شتێك ناکەیت، تەنها گوێت لەدەنگی من دەبێت، ژمارە یەك ژمارە دوو ژمارە سێ، ئێستا تۆ هەست دەکەیت بەناو جەستەتدا دەچیتە خوارەوە، سەرەتا لەگەروتەوە دەست پێدەکەیت و بەتەواوی و بەڕاستی ناو جەستەت دەبینی..

وورده وورده ڕۆدەچیتە خوارەوە تا دەگەیتە ناو گەدە، هەموو دیواری گەدەت دەبینی، هەر کەموکوڕی و نارێکیەك لەگەدەتدا بێت، هەستی پێدەکەیت و دەیبینی...) بەم جۆرە هەموو بەشەکانی جەستەت یان هەر

جێگەیەك کە مەبەستت بێت ڕاستەوخۆ لەو جێگەیەوە، دەستپێدەکەیت و وا لەخەولێخراو دەکەیت کە بەتەواوی و بەڕاستی بیبینیٚ و هەستی پیٚ بکات، ئەگەر ناڕێکیەك یان نەخۆشیەك لەجەستەیدا بەدی کرا، دەکرێت راستەوخۆ لای پزیشکی تایبەت، پشکنینی بۆ بکەیت بۆ دڵنیایی لەو نەخۆشیە، چونکە هەموو نەخۆشیەك لەسەرەتادا کە سەرهەڵدەدات ئەو کەسە هەستی پێناکات، تاکو بەتەواوی بلاٚودەبێتەوە و تووشی ئازاری دەکات و نائارامی دەکات، ئەوکات دەزانێت کە ناساغە، بەلاٚم بەهۆی خەواندنی مووگناتیسیەوە دەکرێت، پێشوەخت هەموو ئەو نەخۆشیانە دیاری بکرێت، پێش ئەوەی کەسەکە خۆی هەستی پێبکات و نا ئارامی بکات.

بۆئەوەی بتوانیت چارەسەری هەندیٚ نەخۆشی جەستەیی یان نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکان (جەستەیی دەرونی) بکەیت پێویستە خەولێخراو بخرێتە قۆناغی سێهەم، واتە خەوی قولٚ بۆئەوەی لەڕێگەیەوە بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو بڕیارە خۆویست و خۆنەویستەکانی جەستە بکەیت و لەڕێگەیەوە چارەسەری بکەیت وەك نەخۆشیە جەستییەکانی شەلەلی جەستەیی کە بەهۆی نەخۆشی دەرونیەوە دروست دەبێت، یان سوتانەوەی گەدەو لاواز بوون و وەستانی پەنکریاس و...هتد.

تاقی کردنەوەی بەهێزکردن و چالاکی مێشك

تاقیکردنەوەکان بۆ بەهێزکردن و چالاککردنی مێشك زۆرن. خەوێنەر دەتوانێت بەپێی ویستی خۆی یان ئەوەی کەپێویستە و لەبازنەی کارو توانای خەواندنی مووگناتیسیدایە، ئەنجامی بدات بەمەرجێك ڕەچاوی هەموو ئەو بۆچوون و زانیاریانە بکات سەبارەت بەکاری خەواندنی مووگناتیسی...

هەندێك لەو تاقیکردنەوانەی کە دەکرێت لەقۆناغی دووەمدا ئەنجام بدرێن و سوود بە کەسی خەولێخراو بگەیەنێت... بریتین لەڕاهێنانەکانی چڕکردنەوەی ووردگەری کە لەڕێگەیەوە دەتوانرێت چالاکیەکانی مێشك بەهێزترو بەتوانا بکرێت. بۆنمونە: وەك ئەو کەسانەی کە توانای چەسپ کردنی ڕووداوو ناوی کەسی و زانیاریە گشتیەکانیان لاوازە، یان ئەو قوتابیانەی بەهۆی پەرشی بیریانەوە، ناتوانن بەئاسانی وانەکانیان ئەزبەر بکەن، کە لەم ڕێگەیەوە دەتوانرێت بەشێوەیەك ووردگەریان ڕێکبخرێت کە بتوانێت هەموو ئەو شەپۆلانە بەئاسانی و بەووردگەریەکی تیژەوە، لەنەستیاندا چەسپ بکەن.

یان دەکرێت لەڕێگەیەوە بەرنامەکانی داهێنان و دۆزینەوە لەنەستیدا بەشێوەیەکی زۆر بەهێز و زاڵبوو چەسپ بکرێت و پاشان دەرئەنجامەکانی لەهەمانکاتدا، یان لەدوای ماوەیەك بەدەست بهێنرێت، وەك دروستکردنی ئەندێشەی بیری چیرۆك یان بابەتە زانستیەکان و... هتد.

هەروەها دەکرێت لەڕێگەیەوە بیرو جەستەی کەسەکان وەها ڕێکبخرێت بەشێوەیەك کە بتوانن لەگەڵ کارێکدا ڕابهێنرێت یان فێری کارێك بکرێن لەماوەیەکی زۆر کورت و خێرادا.

زۆر تاقیکردنەوەی گرنگ هەن کە دەکرێت خەوێنەر مەبەستی بێت و بەشێوازێکی زانستی لەسەر رۆشنایی زانیاریەکانی پێشوو، وەك چۆنیەتی ڕێکخستنی گفتخوازی و چەسپ کردنی لەنەستیدا ڕێکیان بخات و کەسی خەولێخراوی پێ بەهێز بکات... کە لەژیانیدا سەرکەوتوو بێت..

قۆناغی خەوی قوڵ

هەموو ئەو تاقی کردنەوانەی پێشتر خرانەڕوو، دەکرێت لە قۆناغی خەوی قوڵدا ئەنجام بدرێن و بەشێوازێکی باشتر چەسپ بکرێن، بەڵام هەندێك تاقی کردنەوە کە دواتر باسیان دەکەم، تەنها لەقۆناغی خەوی قوڵدا بەباشی چەسپ دەبن و کاریان تێدا دەکرێت، بۆئەوەی هەموو ئەو تاقی کردنەوانە بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت پێویستە لەدوای قۆناغی دووەم کە پێشتر باسکرا، خەولێخراو بگوازرێتەوە بۆ قۆناغی سێهەم، واتە خەوی قوڵ.

گفتخوازی ئەوە بەخەولێخراو بدە کە بەهیچ جۆرێك هەست بەهیچ شتێك نەکات و هەموو پێنج هەستەکەی تەواو سڕ بکە بۆنمونە (ئێستا تۆ هەست بەهیچ شتێك ناکەیت، تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەست دەکەیت زیاتر چاوەکانت و سەرو جەستەت تەواو قورس دەبن و جەستەت تەواو

سڕ دەبێت و هەستی پێ ناکەیت، گوێکانت کپ دەبن و تەنها دەنگی من دەبیستیت، هەست بەهیچ بۆنێك ناکەیت و تامی هیچ شتێك لە دەمتدا ناکەیت، وا هەست دەکەیت بەتەواوی لەتاریکیدایت و هەست بەبوونی هیچ شتێك ناکەیت، ئێستا تۆ زۆر ئارامیت و زۆر دڵخۆشیت، باری دەروونی و جەستەیت، تەواو جێگرەو بەردەوام دەچیتە خەوێکی زۆر زۆر قوڵەوە، ژمارە یەك، ژمارە دوو، ژمارە سێ) لەپاش پێدانی ئەم گفتخوازیە پێویستە بۆ ماوەی دوو خولەك بێدەنگ بیت تاکو بەتەواو ئەو گفتخوازیەی کە داوتە بەخەولێخراو جێ بەجێ دەبێت، پاشان هەردوو دەستەکانت بەکاربهێنە وەك ئەوەی بتەوێت جەستەی بپشکنی، سەرەتا لەسەری پەنجەکانی قاچیەوە دەست پێبکەو لەگەڵیدا ئەم گفتخوازیە ئاراستەی ناوەند بکە تاکو دەستەکانت دەگاتە پشتی سەری و نێوچەوانی.

(ئێستا دەست بەهەموو جەستەتدا دەهێنم، سەرەتا لە پەنجەکانی قاچتەوە دەست پێ دەکەم، هەموو ئەو جێگایانەی کە پەنجەکانم جێبی دەهێڵێت، بەتەواوی سڕ دەبێت و هیچ ووزەو هەستێکی تێدا نامێنێت و هەست بەبوونی ناکەیت) بەردەوام پەنجەکانت بەسەر قاچیدا بەشێوەیەك بەکاربهێنە کە بەنەرمی بەری بکەوێت و تەنها وەك بەرکەوتنێك لەگەڵ گواستنەوەی دەستەکانت بۆ جێگەیەکی دیاری کراو وەك ئەژنۆ یان کەمەری خەولێخراو یان شانوملی گفتخوازی ئەوەی پێ بدە کە هەموو ووزەی ئەو شوێنانە لەگەڵ دەستیدا کۆدەبێتەوە و بەرەو نێوچەوانی دەڕوات و لەوێدا لەخاڵێکی زۆر بچوکدا بەشێوەی بازنەیی کۆدەبێتەوە، کاتێك دەگەیتە نزیکی شان و ملی خەولێخراو پەنجەکانت

بەپشتی سەریدا بهێنەو پاشان هەموو پەنجەکانت بەسەریدا بهێنەو کۆیان بکەرەوە لەنێوچەوانی، پاش ئەوەی گەیشتیتە نێوچەوانی پەنجە گەورەت بەنەرمی لەسەر نێوچەوانی دابنێ و بڵێ (ئێستا هەست بەبوونی جەستەت ناکەیت، هەموو وزەی جەستەت لەژێر پەنجەمدا کۆبۆتەوە و لەنێوچەوانتدایە، بەردەوام تۆ دەچیتە خەوێکی زۆر قووڵەوە) لەدوای تەواو بوونی ئەم کارە هەوڵ بدە کە هەستی بینینی بەتەواوی سڕ بکەیت و کۆنترۆڵی تەواوی هەستی خەولێخراو بکەیت، ئەویش لەڕێگەی ئەم گفتخوازیەوە.

(هەست دەکەیت بەرچاوت ڕووناکە و تەنها ڕووناکاییەکی وادەبینی، پاشان هەست دەکەیت لەگەڵ ژماردنی ئەم ژمارەیە تا دەگەمە ژمارە پانزە، هەموو ئەو ڕووناکیە بەشێوەی بازنە خڕ دەبێتەوە و بچوك دەبێتەوە بەهێندەی نوکی دەرزییەك دەبریسکێتەوە، ژمارە یەك، ژمارە دوو، ژمارە سێ...هتد).

لەدوای تەواوبوونی ژمارەکان گفتخوازی ئەوە بە خەولێخراو بدە کە بەردەوام دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە، هەست بەهیچ شتێك ناکات، تەنها دەنگی خەوێنەر دەبیستێت، پاشان گفتخوازی ئەوەی پێ بدە کە بەتەواوی هەناسە و لێدانی دڵی زیاتر خاو دەبێتەوە و هەست بەئارامیەکی دەروونی و جەستەیی تەواو دەکات.

بۆ بەئەنجام گەیاندنی خەوی قوڵ باشتروایە کەسی خەولێخراو ئەگەر لەسەر کورسی خەوێنرا، پێش ئەوەی خەولێخراو بگوازیتەوە بۆ قۆناغی سێهەم، پشتی کورسیەکە کەمێك بۆ دواوە لار بکەیتەوە یان بەتەواوی بەپشتدا پاڵ کەوێت بۆئەوەی خەولێخراو بتوانێت بارێکی گونجاو

بەدەست بهێنێت تاکو بتوانێت بەئاسانی بگاتە قۆناغی سێهەم و تووشی ئازارو گرژی جەستەیی نەبێت، چونکە گرژبوونی هەر ماسولکەیەك لەجەستەیدا زیاتر ڕێگر دەبێت لەگواستنەوەی بۆ قۆناغی خەوی قول. بەپێچەوانەشەوە، خەولێخراو دەگاتە بارێکی زۆر ئارام و ڕێژەیەکی زۆر لە ووردگەری و خەوی قول بەدەست دەهێنێت.

تاقی کردنەوەکانی قۆناغی خەوی قوول

پاش ئەوەی گفتخوازی خەوی قولت ئاراستەی ناوەند کرد، بەهۆی پەسەندکردنی گفتخوازیەکانەوە، خەولێخراو دەکەوێتە بارێکی تەواو هێمن و جێگری باری دەرونی و بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی ووردگەری زۆر چڕ، کە دەتوانرێت بەهۆیەوە بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو هەست و بیری کەسی خەولێخراو بکەیت و بەشێوەیەکی زۆر بەهێزو بەتوانا هەموو ئەو بەرنامەو گفتخوایانەی کە مەبەستە بەئاسانی لەنەستیدا بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو چەسپیان بکەیت چونکە بەشێکی زۆری ئەو تاقیکردنەوانەی کە مەبەستن ئەنجامیان بدەیت، بەتایبەت تاقی کردنەوەکانی بزواندنی هێزە لەڕادەبەدەرەکان و هەموو ئەو تاقیکردنەوانەی کە خەولێخراو بەرگریان لێ دەکات و جیاوازە لەگەڵ کەسێتیدا، بەهۆی چڕی و بەهێزی گفتخوازی خەوێنەر، دەتوانرێت چەسپ بکرێن و زاڵبکرێن.

بۆ دڵنیایی لەوەی کە تاچەند چۆتە قۆناغی خەوی قوولەوە، دەتوانیت لەڕێگەی هەناسەو لێدانی دڵیەوە هەستی پێ بکەیت، کاتێك خەولێخراو

بەپشتی سەریدا بهێنەو پاشان هەموو پەنجەکانت بەسەریدا بهێنەو کۆیان بکەرەوە لەنێوچەوانی، پاش ئەوەی گەیشتیتە نێوچەوانی پەنجە گەورەت بەنەرمی لەسەر نێوچەوانی دابنێ و بڵێ (ئێستا هەست بەبوونی جەستەت ناکەیت، هەموو ووزەی جەستەت لەژێر پەنجەمدا کۆبۆتەوە و لەنێوچەوانتدایە، بەردەوام تۆ دەچیتە خەوێکی زۆر قووڵەوە) لەدوای تەواو بوونی ئەم کارە هەوڵ بدە کە هەستی بینینی بەتەواوی سڕ بکەیت و کۆنترۆڵی تەواوی هەستی خەولێخراو بکەیت، ئەویش لەڕێگەی ئەم گفتخوازیەوە.

(هەست دەکەیت بەرچاوت ڕووناکە و تەنها ڕووناکاییەکی وادەبینی، پاشان هەست دەکەیت لەگەڵ ژماردنی ئەم ژمارەیە تا دەگەمە ژمارە پانزە، هەموو ئەو ڕووناکیە بەشێوەی بازنە خڕ دەبێتەوە و بچوك دەبێتەوە بەهێندەی نوکی دەرزییەك دەبریسکێتەوە، ژمارە یەك، ژمارە دوو، ژمارە سێ...هتد).

لەدوای تەواوبوونی ژمارەکان گفتخوازی ئەوە بە خەولێخراو بدە کە بەردەوام دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە، هەست بەهیچ شتێك ناکات، تەنها دەنگی خەوێنەر دەبیستێت، پاشان گفتخوازی ئەوەی پێ بدە کە بەتەواوی هەناسە و لێدانی دڵی زیاتر خاو دەبێتەوە و هەست بەئارامیەکی دەروونی و جەستەیی تەواو دەکات.

بۆ بەئەنجام گەیاندنی خەوی قوڵ باشتروایە کەسی خەولێخراو ئەگەر لەسەر کورسی خەوێنرا، پێش ئەوەی خەولێخراو بگوازیتەوە بۆ قۆناغی سێهەم، پشتی کورسیەکە کەمێك بۆ دواوە لار بکەیتەوە یان بەتەواوی بەپشتدا پاڵ کەوێت بۆئەوەی خەولێخراو بتوانێت بارێکی گونجاو

بەدەست بهێنێت تاکو بتوانێت بەئاسانی بگاتە قۆناغی سێهەم و تووشی ئازارو گرژی جەستەیی نەبێت، چونکە گرژبوونی هەر ماسولکەیەك لەجەستەیدا زیاتر ڕێگر دەبێت لەگواستنەوەی بۆ قۆناغی خەوی قولْ. بەپێچەوانەشەوە، خەولێخراو دەگاتە بارێکی زۆر ئارام و ڕێژەیەکی زۆر لە ووردگەری و خەوی قولْ بەدەست دەهێنێت.

تاقی کردنەوەکانی قۆناغی خەوی قوولْ

پاش ئەوەی گفتخوازی خەوی قولْت ئاراستەی ناوەند کرد، بەهۆی پەسەندکردنی گفتخوازیەکانەوە، خەولێخراو دەکەوێتە بارێکی تەواو هێمن و جێگری باری دەرونی و بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی ووردگەری زۆر چڕ، کە دەتوانرێت بەهۆیەوە بەتەواوی کۆنترۆڵی هەموو هەست و بیری کەسی خەولێخراو بکەیت و بەشێوەیەکی زۆر بەهێزو بەتوانا هەموو ئەو بەرنامەو گفتخوایانەی کە مەبەستە بەئاسانی لەنەستیدا بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو چەسپیان بکەیت چونکە بەشێکی زۆری ئەو تاقیکردنەوانەی کە مەبەستن ئەنجامیان بدەیت، بەتایبەت تاقی کردنەوەکانی بزواندنی هێزە لەرادەبەدەرەکان و هەموو ئەو تاقیکردنەوانەی کە خەولێخراو بەرگریان لێ دەکات و جیاوازە لەگەلْ کەسێتیدا، بەهۆی چڕی و بەهێزی گفتخوازی خەوێنەر، دەتوانرێت چەسپ بکرێن و زاڵبکرێن.

بۆ دڵنیایی لەوەی کە تاچەند چۆتە قۆناغی خەوی قوولەوە، دەتوانیت لەرێگەی هەناسەو لێدانی دڵیەوە هەستی پێ بکەیت، کاتێك خەولێخراو

دەکەوێتە ئەو بارە دەرونیەوە لێدانی دڵی و هەناسەدانی زۆر هێواش دەبێتەوە، بەرێژەیەك مەترسیەك لەسەر کەسی خەولێخراو دروست ناکات، بەهۆی ئەوەی هەموو جوڵەو کردارە خۆویستەکان تەواو سست بوون و جەستە پێویستیەکی زۆری بەووزەو خۆراك و ئۆکسجین نابێت، بەهۆیەوە بەشێوەیەکی سروشتی لەگەڵ خاوبوونەوە و وەستانی چالاکی جەستە، هاوکات لەگەڵیدا لێدانی دڵ و هەناسەدان هێواش دەبێت وەك هاوسەنگیەك لەجەستەدا.

دەکرێت بۆ هەندێك تاقیکردنەوەی چەسپاندنی هێزە لەڕادە بەدەرەکان لەسەر ئەو کەسانەی کە ناتوانن بەئاسانی بچنە خەوی قوڵەوە، یان بەگران جەستەیان خاودەبێتەوە بەهۆی گرژی بەردەوامی ماسولکەکانی جەستەیانەوە، وەك ئەوانەی کاری قورس دەکەن، یان وەرزشەوانن، دەکرێت پێش کاری خەواندن، بڕێك مادەی بیهۆشکەر بەڕێژەیەکی زۆر کەم و بەسەرپەرشتی پزیشکی شارەزا لەو بوارەدا بەکاربهێنیت، تا ئەوەندەی کاریگەرییەکی کەمی هەبێت لەسەر خاوبوونەوەی بارگرژی دەرونی و جەستەیی بەجۆرێك کە نابێت لەیەکجار بەکاربهێنرێت بۆئەوەی کەسی ناوەند تووشی ئالوودەبوون نەبێت لەسەر مادە بێهۆشکەرەکان.

کۆنترۆڵکردنی جوڵەو بیر

کاتێک خەولێخراو دەچێتە باری خەوی قوڵەوە، ئەستەمە بتوانیت بەئاسانی جووڵە بکات، بەهۆی کۆنترۆڵکردنی خەوێنەرەوە. بۆئەوەی بتوانیت بەتەواوی فرمانەکانی جوڵەو بیر لەکەسی ناوەندا جێ بەجێ بکەیت، پێویستە لەسەرەتادا ئەو گفتخوازییەی کە مەبەستە لەنەستیدا چەسپ بکەیت و وەڵامی پەسەندکرنی لەلایەن کەسی خەولێخراوەوە بەرازی بوون وەربگریت، پاشان بڕیاری ئەنجامدانی کارەکە بدەیت. بۆنمونە دەتەوێت کارێك بەکەسی ناوەند بسپێرێت کە جێ بەجێی بکات لەو کاتەدا، بەم گفتخوازیە دەستپێکە (ئێستا تۆ زۆر لاوازیت لەبەردەممدا، ناتوانیت لە فرمانەکانی من لابدەیت، چونکە من زۆر لەتۆ بەهێزترم، هەموو بیرو کردارو هۆشت لەژێر ویستی مندایە، ئێستا فرمانت پێ ئەدەم کە بچیت بۆ لای هاورێکەت و داوای کتێبێکی لێ بکەیت و بۆم بهێنیت. تا ژمارە سێ دەژمێرم، کە گەیشتمە ژمارە سێ، هەست دەکەیت هەموو جەستەت تەواو سوك دەبێت و چاوەکانت دەکرێتەوە و زۆر بەئاسایی دەتوانیت کارەکە ئەنجام بدەت، بەلام بەردەوام هەر لەخەودا دەمێنیتەوە و لەژێر کۆنترۆڵی مندایت... ژمارە یەك .... هتد) کاتێك گفتخوازییەکەت ئاراستەکرد، دڵنیا دەبیت لەوەی کە کەسی ناوەند بەئاگادێتەوە و هەستی پێ ناکرێت کە خەوتووە، ڕاستەوخۆ فرمانەکانی کەسی خەوێنەر جێ بەجێ دەکات و ڕاستەوخۆ بۆلای ئەو کەسە یان ئەو کارە دەڕوات کە بۆت دیاری کردووە.

بۆ بەئەنجام گەیاندنی، ئەم تاقیکردنەوانە، پێویستە کەسی خەوێنەر زۆر زانیاری تەواوی لەبواری دەرونیدا هەبێت، تا بتوانێت بەشێوازێك وا لەکەسی ناوەند بکات کە ڕازی بێت بەئەنجام گەیاندنی کارەکە، وا هەست بکات کە ئەو کارە زۆر پێویستە و دەبێت ئەنجامی بدات.

تاقیکردنەوەی خەوتن بۆ ماوەیەکی زۆر

دەکرێت کەسێك بۆ چەند سەعاتێك یان بۆ ماوەیەکی زۆر دوور بخەوێنرێت بۆ نمونە بۆ مانگێك یان بۆ چەند مانگێك بە بەردەوامی و بەبێ ئەوەی کەسی خەولێخراو تووشی هیچ گرفتێکی دەرونی و جەستەیی و بیر ببێت. هۆکاری درێژکردنەوەی ئەم خەواندنە بۆ زۆر کار دەگەڕێتەوە، بەتایبەت بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەرونی و جەستەییەکان و دابڕانی هەموو ئەو کەسانەی تووشی ئالودەیی مادە بێهۆشکەرەکان بوون، یان بۆ هەندێك کاری تایبەت کە پێویست بکات. ئەو کەسانەی ئەم تاقیکردنەوەیەیان لەسەر دەکرێت، پێویستە کەسی خەولێخەر زۆر بەووردی ڕەچاوی زۆر باری تەندروستی و جەستەیی و بیروکاری ڕۆژانەی ناوەند بکات بۆئەوەی کەسی خەولێخراو تووشی هیچ گرفتێك لەوانە نەبێت و کارو پیشەی ڕۆژانەی تێك نەدات. هەرچەندە کاری خەواندن لەسەرەتادا وەك خەوتنی ئاسایی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت و کەسی خەولێخراو بەتەواوی جەستەی قورس دەبێت و پێڵوی چاوەکانی دادەخرێت و بەتەواوی لەجوڵە دادەبڕێت.

بەڵام بۆ بەئەنجام گەیاندنی کرداری خەواندن بۆ ماوەیەکی زۆرو دوور کەوتنەوەی کەسی خەوێنەر لێی، پێویستە چەند ڕێنماییەك پەیڕەو بکرێت کە جیاوازی لەکاری خەواندنی ئاسایی، وەك ئەوەی کاری خەواندن کە بۆماوەیەك دەکرێت، لەو ماوەیەدا کەسی خەولێخراو هەموو چالاکیەکانی دەگەڕێنرێتەوە سەر باری ئاسایی خۆی، تەنها ئەوەندە نەبێت کە کۆنترۆڵی تەواوی بیرو هەستی بەجۆرێك دەکرێت، کە بەشێوەیەك کەسی خەولێخراو هەڵوێست دەکات لەسەر ئەو بەرنامەیەی کە کەسی خەوێنەر لەنەستیدا دیاری کردووە و چەسپی کردووە، بەوەش مێشکی ناوەند وەك کۆمپیوتەرێك لەسەر بەرنامەیەکی دیاری کراو بیردەکاتەوە و ڕەفتار دەکات، بەبێ ئەوەی بتوانێت خۆی لێ لابدات. کاتێك بەتەواوی لەقۆناغی خەوی قوڵدا جێگیر دەبێت و ئامادە دەبێت بۆئەوەی خەوێنەر، گفتخوازی ئاراستە بکات.

پێویستە لەسەرەتادا کاتی خەواندنەکە دیاری بکرێت، بۆ چەند ڕۆژ یان بۆ چەند مانگێك بێت، پاشان لەڕێگەی ئەم گفتخوازییەوە بەرنامەکە چەسپ دەکرێت. (تا ژمارە سێ دەژمێرم .. هەست دەکەیت هەموو مێشکت دەکرێتەوە.. ئەوەی پێت دەڵێم، لەمێشکتدا جێگر دەبێت بەجێگیروونی ئەم بەرنامەیە زۆر خۆشحاڵ دەبێت و دڵخۆش دەبێت. ژمارەیەك .. هتد، تۆ بۆ ماوەی بیست ڕۆژ لەباری خەواندندا دەمێنێتەوە، بەهیچ جۆرێك بەئاگا نایەیتەوە، تا بیست ڕۆژەکە تەواو دەبێت، لە ئێستا بەدواوە تا ئەو ماوەیە هەڵسوکەوت و بیرکردنەوەت لەسەر هەڵچوون نامێنێت، بۆیە هیچ شتێك هەڵناچێت.. تەنانەت ئەگەر زۆریشت لێ بکەن.. ئەگەر بیرت لەهەڵچوون کردەوە.. بێزار دەبیت و

سەرو جەستەت تووشی ئازار دەبێت ئەم بیرە لەمێشكتدا جێگیر دەبێت و مێشكت لەژێر كۆنترۆڵ و ویستی مندا دەبێت.. ئێستا تا ژمارە سێ دەژمێرم.. كە گەیشتمە ژمارە سێ.. بەئاگا دێتەوە و ئەو بەرنامەیە تا ئەو ماوەیە لەمشكتدا كاردەكات و ناتوانیت جێ بەجێی نەكەیت. ژمارە یەك.. هتد).

لەگەڵ بەئاگا هاتنەوەی كەسی ناوەند بەهۆی جێگیربوونی ئەو بەرنامەیەی كە لە نەستیدا چەسپت كردووە، دەتوانیت هەوڵ بدەیت بۆئەوەی ئەو كەسە تووشی هەڵچوون بكەیت.. بەلآم ناتوانێت بیری لێ بكاتەوە و ڕەفتارێكی وەها بنوێنێ كە هەڵچوونی پێوە دیار بێت، تا ماوەی ئەو بیست ڕۆژە تەواو دەبێت.

ئەم تاقی كردنەوەیە وەك نمونەیەكە بۆ خەواندنی كەسانێك بۆ كارێك كە خەوێنەر یان كەسی ناوەندە مەبەستی بێت. زۆرجار هەندێ ڕەفتاری ناشیاو لەهەندێك كەسدا بەدی دەكرێت كە زۆر ئالودەی بووە و ناتوانیت خۆی لێ دەرباز بكات وەك سەر خوراندن یان هەندێك جووڵەی وەك پەلەپەل كردن و جگەرەكێشان و... هتد بەهۆی خەواندنی و لەبیربردنەوەی بۆماوەیەك.. دەبێتە هۆكارێك كە بەشێوەیەكی سروشتی ئەو خووە لەبیر بكات و خۆی لێ دەرباز بكات.

کۆنترۆڵ کردنی کرداری خەوتن و بەئاگا هێنانەوە

لەکاتی تاقیکردنەوەت لەسەر چەند کەسێك دەکرێت، لەناویاندا کەسێك یان زیاتر شیاو بێت بۆئەوەی تاقیکردنەوەی دیاری کراو و بەردەوامی لەسەر بکەیت، بۆئەوەی هەموو کاتی تاقیکردنەوەیەك کاتێکی زۆر بەفیڕۆ نەدەیت، بۆ کاری خەواندن، دەتوانیت لەکاتی یەکەم تاقیکردنەوەی خەواندن لەسەر کەسێك، کۆنترۆڵی بیری بکەیت و لەڕێگەی نیشانەیەك یان گفتخوازییەك، راستەوخۆ ئەو کەسە لەماوەیەکی زۆر کورتدا بخەیتە قۆناغی خەواندنی مووگناتیسی و خەوی قووڵەوە یان کۆنترۆڵی بکەیت کە پاش ماوەیەك خۆی بەئاگابێتەوە. بۆنمونە ئەگەر بتەوێت کرداری کۆنترۆڵی خەوتن لەنەستی خەولێخراودا چەسپ بکەیت، پێویستە بەم جۆرە گفتخوازی ئاراستەی بکەیت کاتێك لەخەوی قوڵدایە. (تا ژمارە دوو دەژمێرم، کە گەیشتمە ژمارە دوو، ئەو بەرنامەیەی پێت دەڵێم، لەمێشکتدا چەسپ دەبێت و ناتوانیت بەرگری لێ بکەیت، چونکە من زۆر لەتۆ بەهێزترم.. دەتوانم زۆر بەئاسانی کۆنترۆڵی مێشکی تۆ بکەم، هەر کاتێك بمەوێت بتخەوێنم، زۆر بەئاسانی دەتخەوێنم، کاتێك دەڵێم بخەوە، زۆر بەخێرایی چاوەکانت قورس دەبێت و دەچیتە خەوێکی زۆر قووڵەوە وەك ئێستا، ناتوانیت بەرگری بکەیت لەخەوتنت. ژمارە یەك، ژمارە دوو، هەست دەکەیت ئەوەی وتم لەمێکشتدا جێگیر بووە و ناتوانیت لەبیری بکەیت) پاش ئەوەی ئەم گفتخوازییەت لەمێشکیدا جێگیر کرد، دەتوانین پاش بەئاگا هێنانەوەی بۆ جاری دووەم پاش کەمێك پێی بڵێ

بخەوە، ڕاستەوخۆ چاوەکانی دادەخرێت و دەچێتە خەوێکی زۆر قوڵەوە تەنانەت ئەگەر سەرقاڵی کاری خۆیشی بێت.
یـان دەکرێـت، بەچـەندین شـێواز کـرداری خـەوتن و بەئاگاهێنانـەوە لەمێـشکی کەسـی خـەێنراودا چەسـپ بکـەیت بەهـەر جۆرێـك بێـت وەك دیاری کردنی ڕۆژێکی تایبەت، یان کاتێکی دیاری کراو، بەبێ ئەوەی تۆش ئامادەبیت، ئەو کەسە لەکات شوێنی دیاری کراودا یان بەبینینی شێوەیەك یان جێگەیەك، کە بۆت دیاری کردووە، بەخێرایی دەخەوێت و ئەو بیرەی لەنەستیدا چەسپت کردووە کۆنترۆڵی هەموو بیرو هەستی دەکات و بیرەچەسپ کراوەکە زاڵ دەبێت و لەهەستیدا جێبەجێ دەبێت.

چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان

بەهۆی ئەوەی کە مێشکی مرۆڤ لەسەر بنەمای شەپۆلەکانی دەرەوەو ناوەوە کاردەکات، لەئەنجامی تێپەڕبوونی شەپۆلێکی دەرەکی و وەرگرتنەوەی لەنەستیدا بەشێوەیەکی زاڵبوو بەهۆی ووردگەریکردنە سەر ئەو شەپۆلەوە، کاریگەریی لەنەستیدا دروست دەکات و بەهۆی بیرکردنەوەی بەردەوام لەسەر چۆنیەتی و هاوشێوەی ئەو بیرە، بەردەوام گەورەترو فراوانتر دەبێت و بیرە هاوشێوەکانی خۆی لەخۆی کۆدەکاتەوە و دەبێتە بیرێکی زۆر بەهێزو زاڵبوو لەنەستیدا و کۆنترۆڵی هەموو بیرو کرداری ئەو کەسە دەکات کە ئەو شەپۆلە لەبیریدا زاڵبوو، جا ئەگەر ئەو شەپۆلە قسەیەکی ناخۆش یان بیرێکی خراپ، یان کێشەکانی ژیانی ڕۆژانەو زۆر بیرکردنەوەیان بێت، دەرئەنجامی

زاڵبوونیـان دەبێتــە نەخۆشــییەکی دەرونــی و کاریگــەری لەســەر ئــەو کەسـانە دروسـت دەکات کـە خۆیـان بوونەتـە هـۆی زاڵبـوونی ئـەو بـیرە خراپانە زۆرجار ئەو شەپۆلانە ئەوەنـدە بەهێزدەبن، بەپێی چۆنیەتیان کاریگەرییان لەسەر جەستەی ئەو کەسە دەبێت و دەبێتە هۆی نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکان، واتە نەخۆشیە جەستەیی و دەرونیەکان.

تووشبوونی ئەو کەسانە بەو جۆرە نەخۆشیە دەرونیانە، دەبێتـە هـۆی لاوازی بیرو کەسایەتی و بێزاری و نائارامی جەسـتەیی و دەرونـی و زۆر کات بەرفراوانبوون و بەهێزی ئەو بیرە خراپانە وا لەکەسەکان دەکات کە بەناچاری پەنا بەرنە بەر خۆکوشتن، لەئەنجامی بێ هیوایی لەژیانیاندا.

بیرە خراپەکان زیاتر کاریگەریان لەسەر ئەو کەسانە دەبێت، کە خـاوەنی کەسـایەتیەکی لاوازن و بـەرگری کێـشەکان نـاگرن یـان کەسـایەتیان بــەجۆرێك پێکهــاتووە کــە نــەیانتوانیوە بــەهۆی فراوانبــوونی بــیرو رۆشـنبیریانەوە بەرگرییـەکی بەهێز لەنەسـتی خۆیانـدا دروسـت بکـەن و بەرگری بیرە خراپەکان بکەن لە نەستیاندا و نەهێڵن بەهێزو فراوان بن.

ئەو کەسانەی کەسایەتیان بەهێزە، هەمیشە بەسـەر کێشەکانی ژیـانی رۆژانە یان زاڵ دەبن و ڕووبەڕووی هەموو کێشەکان دەبنەوە و کێشەکان زۆر بەئاسـایی وەردەگـرن و نـاهێڵن ئـەو بـیرە خراپانـە کـۆنترۆڵی بـیرو هەستیان بکات.

بۆچارەســــەری نەخۆشـــــیە دەرونیـــــەکان لەڕێگـــــەی خەوانـــــدنی مووگناتیـسییەوە پێویـستە کەسـی خەوێنـەر شـارەزاییەکی تـەواوی لــەبواری نەخۆشـیە دەرونیەکانـدا هـەبێت و پاشــان ئەگــەر ویــستی چارەسـەری نەخۆشیەکی دەرونـی لەڕێگـەی خەواندنـەوە ئـەنجام بدات،

پێویستە سەرەتا چەند زانیاریەك لەسەر هۆكاری دروستبوونی ئەو نەخۆشیە لەكەسەكەدا بەدەست بهێنێت.
یان لەكاتی خەواندندا، هەوڵبدات كەسەكە بگەڕێنێتەوە بۆ ئەو بارە دەرونیەی كە پێش نەخۆشیەكە بوویەتی، تاكو بتوانێت بەتەواوی هۆكاری سەرەكی زاڵبوونی ئەو بیرە خراپە لەنەستیدا بدۆزێتەوە، پاشان بۆ چارەسەركردنی پێویستە خەوێنەر هەوڵبدات هەموو ئەو بیرە خراپانە لەڕێگەی گفتخوازی و وێناكردنەوە لاوازبكات و بەرامبەریان بیرێكی بەهێزو فراوان پێچەوانەی بیرە خراپەكان لەنەستیدا زاڵ بكات و بەجۆرێك كە بتوانێت ئەو بیرەی كە ڕۆڵی چارەسەر دەبینێت لە نەستی نەخۆشەكەدا، بەجۆرێك زاڵبكرێت، كە بەردەوام لەهەستی كەسەكەدا ئامادەی هەبێت و كاریگەری خۆی لەسەر ژیانی رۆژانەی ئەو كەسە هەبێت.
بۆ چارەسەری هەندێك لەو نەخۆشیە ئاڵۆزو خراپانەی كە كەسەكان تووشی دەبن، واباشترە نەخۆشەكە بۆ ماوەیەكی زۆر بخەوێنرێت بۆنمونە بۆ هەفتەیەك یان زیاتر، تاكو بەهۆی بەردەوامی لەبارە دەرونیە دروستكراو بەهۆی نەهاتنە ناوەوەی بیرە خراپەكان بۆ هەستی بەشێوەیەكی سروشتی، ئەو بیرە خراپانە لاواز دەبن و كاریگەریان لەسەر كەسەكە نامێنێ.

کۆنترۆڵکردنی جوڵە خۆنەویستەکان

کاتێك هەستی کەسی خەولێخراو سڕ دەکرێت، لەڕێگەیەوە دەتوانرێت کۆنترۆڵی نەستی بکرێت و پاشان بەهۆی پەیوەست بوونی جوڵە خۆنەویستەکانەوە بەکۆنترۆڵی نەستیەوە، دەتوانرێت هەموو جوڵە خۆنەویستەکانی جەستەی کەسێك تاڕادەیەکی زۆر کۆنترۆڵ بکرێت و چۆنیەتی جووڵەیان لەڕێگەی گفتخوازیەوە بگۆڕێت یان رێك بخرێت، وەك جوڵەی خۆ نەویستی هاوینکۆکانی چاو، کاتێك کەسێك بەهۆی هەندێك نارێکی باری دەرونیەوە یان هەندێك هۆکاری تر، تووشی دووربینی یان نزیك بینی دەبن یان ئاستی بینینیان لاواز دەبێت، دەتوانرێت کەسی خەوێنەر هەموو ئەو جوولانە رێکبخات و گفتخوازییەکی بەهێزی جێگیر لەنەستی کەسەکەدا جێگر بکات و چارەسەری کێشەکە بکات یان گرژبوون و خاووبوونەوەی هەندێ ماسولکەی جەستەکە بەشێوەیەکی خۆنەویستی کار دەکەن، بەگشتی هەموو ئەو ماسولکانە دەتوانرێت، بەهەمان جۆر کۆنترۆڵ بکرێن و بەپێی بەرنامەیەکی نوێ کار بکەن، یان جوڵەی گەدەو کرمە جووڵەی ڕیخۆڵەکان و جوڵە خۆویستەکانیش، کاتێك کەسێك تووشی چەند جووڵەیەکی نارێك دەبێت و وەك خوویەك رۆژانە بەشێوەیەکی نەستیانە ڕەفتار دەکات... هەموو ئەمانەو چەندین جوڵەی خۆویست و خۆنەویستی دەکرێت لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە بگۆڕدرێت یان رێکبخرێتەوە سەر باری سروشتی خۆیان .. کۆنترۆڵکردنی هەموو ئەمانە لەلایەن کەسی خەوێنەرەوە دەبێت، کە بەپێی پێویستی و داواکاری کەس خەولێخراو دەبێت، بۆ چارەسەرکردنیان وەك نەخۆشیەکی جەستەیی و دەروونی.

تـاڤیکردنەوەی وازهێنـانی جگەرە و مادە بێهۆشکەرەکان

خەواندنی مووگناتیسی بەکارهێنانی زۆر زۆرەو دەتوانرێت لەزۆر بواری جیاجیادا کەسی خەوێنەر سوود بەکەسانی تر بگەیەنێت و ڕاژەیەکی باش بەکۆمەڵ بکات.. یەکێك لەبەکارهێنانە گرنگەکانی ئەم بوارە، وازهێنانی کەسانە بەئالوودە بوونیان بەجگەرەو مادە بێهۆشکەرەکان، کە ئەو کەسانە بۆ خۆیان، بەهۆی تووشبوون و ئالوودەبوونیان بەمادەبێهۆشکەرەکانەوە، هێزی باوەڕوو توانا بەخۆبوونیان لەدەست دەدەن و ناتوانن بڕیاری دابڕان بدەن لەو مادە بیهۆشکەرانەی کە زیان بەتاك و کۆمەڵگا دەگەیەنێت کەسی خەوێنەر دەتوانێت... لەڕێگەی خەواندنەوە کەسی خەولێخراو بگەیەنێتە قۆناغی خەوی قووڵ و پاشان لەڕێگەی ئەم گفتخوازیەوە، بەرنامەیەکی نوێ لەنەستی کەسەکەدا چەسپ بکات تا بتوانێت هێزو باوەڕێکی بەهێز بەدەست بهێنێت و حەزەکانی بۆ جگەرەکێشان و مادە بێهۆشبەرەکان کەم بکاتەوە.

لەدوای ئامادەبوونی کەسی خەولێخراو بۆ وەرگرتنی گفتخوازی، (ئێستا تۆ ئامادەیت، ئەم گفتخوازیە بەووردگەرییەوە، پەسەندبکەیت و لەنەستیدا چەسپ دەبێت، لەئێستا بەدواوە حەز بەکێشانی جگەرە ناکەیت، کاتێك جگەرە دەبینیت، هەستدەکەیت تێك دەچیت و سەرت تووشی ئازار دەبێت، بەدووکەڵی جگەرە زۆر زۆر بێزار و بێئارام دەبیت، لەئێستا بەدواوە تۆ حەز ناکەیت جگەرە بکێشیت ئەگەر جگەرەیەکت بدەنێ وەك پێشتر وتم، بێزار دەبیت و بیر لەکێشانی جگەرە بەهیچ جۆرێك ناکەیتەوە، وەك ئەوە وایە کە لەژیانتدا هەرگیز جگەرەت

نەکێشاوە، ئێستا دەبینی، ئەوە کەسێك یان برادەرێکتە، جگەرەیەکت ئەداتێ، تۆ زۆر بەڕوونی ئەو کەسەو جگەرەکەی دەستی دەبینی، ئێستا تۆ هەستدەکەیت، توشی بێ ئارامی و بێزاری بوویت و گەدەت تێك چووە، حەز ناکەیت تەنانەت سەیری بکەیت، تۆ پێی دەڵێیت "جگەرە ناکێشم، حەزم لێی نییە" پاش ئەم قسەیە هەست دەکەیت، دەچیتەوە باری ئاسایت و بەپەسەند نەکردنی کێشانی جگەرەکە زۆر خۆشحاڵ دەبیت و زیاتر سور دەبیت لەسەر نەکێشانی و هەست دەکەیت، جەستەو بیرت ئیتر داوای جگەرەکێشان ناکات).

لەدوای ئەوەی کەسی خەولێخراو ئەو نمایشە لەخەونیدا دەبینێ وا هەست دەکات بەڕاستی ئەوە ڕوویداوە و لەڕێگەیەوە ئەو بەرنامەیە لەنەستیدا چەسپ دەبێت و کاتێك بەئاگادێتەوە هەست دەکات بەڕاستی خاوەنی ئەو بڕیارەیەو دەتوانێت بەباوەڕێکی بەهێزەوە واز لەجگەرەکێشان بهێنێت.

بۆ دڵنیایت لەئەنجامی تاقیکردنەوەکەت دەتوانیت پاش کەمێك دوای بەئاگاهاتنەوەی کەسەکە، دوکەڵی جگەرە لەنزیکەوە بەسەروچاویدا بکەیت.. دەبینیت هەست بەبێزاری و نائارامی دەکاتو خەریکە بەهەڵمژینی دوکەڵی جگەرەکە دەرشێتەوە..

بۆئەوەی بتوانیت تاقیکردنەوەکەت لەسەر ئەو کەسانە بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت، پێویستە لەماوەی دوو ڕۆژ جارێکدا تاقیکردنەوەیەکی هاوشێوەی یەکەم، لەسەر کەسەکە ئەنجام بدەیت بەمەبەستی زیاتر چەسپ بوونی و جێگیربوونی، ئەو بەرنامەیە بەشێوەیەکی ووردگەری و بەهێز یان دەکرێت ئەو کەسە بۆ ماوەیەکی زۆر واتە زیاتر لە هەفتەیەك بخەوێنرێت، تاکو بتوانێت بەتەواوی لەکێشانی جگەرە یان مادەبێهۆشکەرەکان دابڕێت و ڕزگاری بێت.

تـاقیکردنەوەی دابەزینی کێش

بـەهۆی پەیوەنـدی ڕاسـتەوخۆی مێشك بەهـەموو بەشـەکانی جەسـتەوە دەکرێت لەڕێگەی زاڵکردنی بەرمانەی تایبەت و جێگیربوونی لەنەستیدا بـەجۆرێك کـە ڕۆڵـی بەرنامـەی کـاری جەسـتەو جوڵـە خۆنەویـستەکان بگرێتــەوە کێــشی جەســتە دابــەزێنرێت و لەئاســتێکی تایبەتــدا ڕای بگرێت.

تاقیکردنــەوە لــەم بــوارەدا شــارەزاییەکی بــەرفراوانی دەوێــت لــەبواری جەستەیی و هەناویدا، کە پێویستە کەسی خەوێنەر زانیاری تـەواو لـەو بــوارەدا بەدەســتبهێنێت، بۆئــەوەی بتوانێــت ســەرکەوتوانە کارەکــەی ئەنجام بدات.

بۆئەوەی بتوانێت لەم تاقیکردنەوەیەدا سەرکەوتوو بیت، پێویستە ئەوە بزانێـت کـە هۆکـاری سـەرەکی زیـادکردنی کێـشی جەسـتە پەیوەنـدی بەچەند هۆکارێکەوەیە، وەك زۆر خواردن و خەوتنی زۆر و کەمی جووڵـە کــە دەرئــەنجامی هــەموو ئەمانــە، هــەموو ئــەو خۆراکانــە لەجەســتەدا بەشـێوەی چـەوری کۆدەبێتـەوە و کێـشی پـێ زیـاد دەبێـت. هەرچـەندە هەندێ لـەو کەسـانە بەشـێوەیەکی سروشـتی هـەر لەمنداڵیـەوە قەڵـەون و کێشیان لەزیادبووندایە، بـەڵام دەکرێـت لەئەنجامی ئـەم تاقیـکردنەوەیـە بەشــێوەیەکی زانــستی و ڕاوێــژکاری لەگــەڵ دکتــۆری پــسپۆر ئــەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدەن.

دەکرێت سـەرەتا لەتاقیکردنەوەی یەکەمدا لـەدوای قۆنـاغی خـەوی قـوڵ هەوڵبدەیت لەڕێگەی بەرنامەیەکی تایبەتەوە کە پێشتر ئامادەت کردووە

لەنەستی خەولێخراودا چەسپی بکەیت، کە بتوانیت هاوکێشەیەك بۆ برسێتی و زۆر خواردن دیاری بکەیت، تا بتوانیت وا لەکەسی خەولێخراو بکەیت کە بەپێی پێویست، خواردن بخوات و بەڕێژەیەك کە ئەوەندەی جەستە پێویستی پێیەتی و هەست بەبرسێتی نەکات و ڕێگەی لەڕژانی ترشی HCL بگریت بۆئەوەی لەکاتی ڕژانی ئەو ترشە دیواری گەدەی کەسەکە تووشی سوتانەوە نەیەت و نەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشی کزانەوەی گەدە، پاشان لەڕێگەی بەرنامەیەکی ترەوە، کاتی خەوتن و جوڵەی دیاری بکەیت و بتوانیت بەبەرنامەیەك شێوازی کەڵەکەبوونی خۆراك لەجەستەدا، کەم بکەیتەوە بۆئەوەی بەشێوەی چەوری لەجەستەدا کۆنەبێتەوە و بەرەو توانەوە بچێت.
کاتێك کە دەست بەم تاقیکردنەوەی دەکەیت، پێویستە لەسەرەتادا خشتەیەك ئامادەبکەیت بۆ چەند هەفتەیەك کە هەر لەسەرەتاوە کێشی کەسەکە بنوسیت و پاشان هەفتانە لەگەڵ بەراوردکردنی کێشەکان، بۆت دەردەکەوێت کە تاچەند ئەو کەسە سوودی لەتاقیکردنەوەکەت بینیوە و کێشی دابەزیووە، هەروەها دەتوانیت پاش چەند تاقیکردنەوەیەك پرسیار لە کەسەکە بکەیت، کە تا چەند گۆڕانکاری لەخواردن و خەوتن و جوڵەیدا ڕوویداوە، بەمەش دەتوانیت دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکەت بەدەست بهێنیت.
خەوێنەری بەتوانا ڕاسپۆتین، کاتێك دەچێتە کۆشکی قەیسەرەوە چارەسەری خێزانی قەیسەر بەوە دەکات کە لەڕێگەی خواندنەوە وای لێدەکات کە بتوانێت بجوڵێت و بەپێی خۆی بڕوا، چونکە خێزانی قەیسەر تووشی قەڵەویەکی زۆر دێت، بەهۆی کەم جووڵەیی و خەوی زۆرو خواردنی زۆرەوە.

سڕکردنی جەستەو تاقیکردنەوەی بواری نوژداری

لەڕێگەی گفتخوازیەوە دەتوانرێت، کۆنترۆڵی هەموو جەستە بکەیت و پاشان هەموو بەشەکانی جەستەو هەناو سڕ بکەیت. شێوازی دروستبوونی ئەم کردارە لەهەستیدا ڕوودەدات، بەهۆی زاڵبوونی بەرنامەی سڕکردن لە نەستیدا و پاشان کۆنترۆڵکردنی لەهەستیدا، کە دەبێتە هۆی ڕێگرتن و کپکردنی هەموو شەپۆلی ئازارەکانی جەستەو دابڕانی گەیاندنی زانیاریەکان لەجەستەوە بۆ دەماغ.

کرداری سڕکردن دەتوانرێت لەزۆر بواری جیاجیای نوژداریدا بەکاربهێنرێت و پاشتر لەو ڕێگایانەی کە بەهۆی مادە بێهۆشکەرەکانەوە، ئەنجام دەدرێت و زۆرجار کاریگەری خراپ لەسەر جەستەی نەخۆشەکە دروست دەکات، بەپێچەوانەوە، سڕکردن لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە هیچ کاریگەرییەکی خراپ دروست ناکات و پاشان جیاوازییەکی زۆر لەنێوان هەردوو کردارەکەدا هەیە کە پاش کردارەکەش نەخۆشەکە هەست بەڕوودان و کاریگەری هیچ شتێك ناکات کە نەشتەرگەرییەکەو مادەبێهۆشکەرەکان دروستی دەکەن.

یەکێك لەو تاقیکردنەوانەی کە لەبواری ددان کێشاندا ئەنجامم داوە باس دەکەم کە بریتی بوو لە سڕکردنی ددان.

کاتێك خەولێخراو دەچێتە قۆناغی سێهەم و لەخەوی قوڵدا دەبێت، سەرەتا پێویستە گفتخوازی ئەوەی بدەیتێ کە نابێت گوێی لەدەنگی تر بێت، تەنها دەنگی تۆ ببیستێت، پاشان لەڕێگەی گفتخوازییەوە دەست بەکاری سڕکردنی ددان دەکەین، بەم جۆرە (ئێستا تاکو ژمارە پێنج

دەژمێرم کە گەیشتمە ژمارە پێنج هەست دەکەیت هەموو دەم و ددانت تەواو سڕ دەبێت و هەست بەهیچ ئازارێك ناکەیت، ژمارە یەك... هتد).

نووسەر لەکاتی تاقیکردنەوەی ددان کێشان لەرێگەی خواندنی موگناتیسیەوە لەنەخۆشخانەی پیرەمێردلە سلێمانی

لەپاش پێدانی ئەو گفتخوازییە، پێویستە لەگەڵیدا دەست بەڕوومەت و شەویلگەی کەسەکەدا بهێنرێت، بۆئەوەی زیاتر ووردگەری سڕکردن لەسەر ئەو جێگەیە بکات، پاشان (تا ژمارە سێ دەژمێرم، دەمت تەواو دەکرێتەوە و تەواو دەم و ددانت سڕ دەبێت و بەهیچ جۆرێك هەست بەئازارو دڵ تێکهەڵهاتن ناکەیت، ژمارە یەك... هتد). پێویستە لەگەڵ گفتخوازییەکاندا دەستەکانت بەکاربهێنیت لەسەر ئەو جێگەیەی کە دەتەوێت سڕی بکەیت. پاشان (هەست دەکەیت، ماسولکەکانی شان و ملت تەواو ڕەق دەبن و سەرت بەهیچ جۆرێك ناجوڵێت و دەمت زیاتر دەکرێتەوە و سڕتر دەبێت)، لەپاش پێدانی هەموو ئەو گفتخوازییانە و دڵنیابویت لەوەی کە هەموویان لە کەسەکەدا جێ بەجێ دەبێت، هەوڵ

بدە زیاتر کرداری سڕکردن لەسەر ئەو ددانە بکە کە مەبەستە بکێشرێت یان نەشتەرگەری بۆ بکرێت، ئەویش لەڕێگەی دەرزییەکی پاکژەوە بەهێنمی دەوروبەری پوکی ئەو ددانە کە مەبەستە بکێشرێت دەرزی ئاژن دەکرێت بەجۆرێك نابێت دەرزییەکە بچێتە ناو پووکەکەوە، ئەوەندە نەبێت کە پەرچەکردارێك لەمێشکی کەسەکەدا دروست دەکەیت، بەمەبەستی زیاتر ووردگەری کردنە سەر ئەو جێگەیەی کە مەبەستە زیاتر سڕبکرێت، پاشان لەگەڵیدا ئەم گفتخوازییەی ئاراستە بکە (لەگەڵ خستنەسەری نوکی دەرزی لەسەر پوکی ئەو ددانە، هەست دەکەیت زیاتر سڕدەبێت و هەستی پێ ناکەیت و تووشی هیچ دڵ تێکەڵهاتنێك نابێت) ئەم گفتخوازییە، پێویستە لەگەڵ کرداری دەرزییەکە دووبارە بکرێتەوە بۆئەوەی نەخۆشەکە زیاتر پەرچەکرداری سڕکردن لەو جێگەیەدا بداتەوە و ئەو ددانە زیاتر سڕ ببێت.

پاشئەوەی کە تەواو بوویت لەدەرزی ئاژن کردنی پووکەکە، پێویستە بەپەنجە هەوڵ بدەیت ئەو دانەی بەتووندی بەلای ڕاست و چەپدا بجوڵێنرێت.

لەگەڵ پێدانی ئەم گفتخوازییە (ئێستا هەست دەکەیت ئەو ددانەت هەتا بجوڵێنرێت زیاتر سڕ دەبێت و بەهیچ جۆرێك هەست بەئازاری ناکەیت و پاش کێشانی بەهیچ جۆرێك خوێنی لێ نایەت).

پاش دووبارە کردنەوەی گفتخوازییەکە لەگەڵ جوڵانی ددانەکە نەخۆشەکە زیاتر هەست بەسڕبوونی ددانی دەکات و دڵنیا دەبێت لەوەی بەکێشانی ددانی هەست بەئازار ناکات.. پێش ئەوەی کە پزیشکەکە دەستبەکار بێت بۆ کێشانی ددانی نەخۆشەکە پێویستە گفتخوازی ئەوەی بدەیتێ کە هەست بەئارامی بکات و دوور بێت لەڕاڕایی و ترس. پاشان پێویستە لەگەڵ دەست بەکاربوون و کێشانی ددانەکە لەلایەن پزیشکی تایبەتەوە، دەبێت بەردەوام گفتخوازی ئەوەی بدەیتێ، کە تاکو پزیشکەکە کاری تێدا بکات. زیاتر ددانی سڕتر دەبێت و هەست بەئازار ناکات (ئێستا پزیشك دەست دەکات بەکێشانی، ئەو ددانەی کە مەبەستە بکێشرێت، هەتا پزیشکەکە کار تێدا بکات زیاتر سڕتر دەبێت و هەست بەهیچ ئازارێك ناکەیت و زمانت ناجوڵێ و دڵت تێك نادات، پاش کێشانی ددانەکەت، جێگەکەی بەهیچ جۆرێك خوێنی لێ نایەت) پاش ئەوەی کاری کێشانی ددانەکە تەواوبوو پێویستە لەڕێگەی گفتخوازییەوە کەسی خەولێخراو بهێنرێتەوە بارێکی ئاسایی و دروستەوە، پێش ئەوەی بەئاگابهێنرێتەوە بۆئەوەی لەدوای ئاگاهاتنەوەی تووشی تێکچوونی باری دەروونی نەبێت.

(ئێستا ددنەکەت کێشرا، تۆ زۆر دڵت خۆشە و هەست بەئازار ناکەیت تەنها جێگەی ئەو ددانەت بۆماوەی رۆژێك بەسڕبوونی دەمێنێتەوە،

ماسولکەکانی شان و ملت خاودەبێتەوە و باری دەرونیت زۆر ئاساییە، کە بەئاگاهاتیەوە زۆر دڵخۆش دەبیت).

زۆر تاقیکردنەوەی نۆژداری هەن کە دەتوانرێت لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە کاری سڕکردنی بۆ بکرێت و بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدرێت.

بەڵام هەموو ئەو کارانە دەبێت پێشتر ڕاوێژی تەواو بەپزیشکی تایبەت بەو کارە بکرێت و زانیاری تەواوی دەربارەی کاری نەشتەرگەرییەکە بەدەست بهێنێت بۆئەوەی شێوازو کاری سڕکردنەکە هاوکات و گونجاو بێت لەگەڵ چۆنیەتی نەشتەرگەری، ئەگەر ئەو زانیاریانەت لانەبێت ناتوانیت کاری سڕکردن بۆ هەموو نەشتەرگەرییەك بکەیت و تووشی چەندین کێشەی خراپ دەبێت لەکاتی کارکردندا. بۆ نمونە یەکێکی تر لەو تاقیکردنەوانەی کە ئەنجامم داوە، تاقیکردنەوەی منداڵ بوونە بەبێ ئازار. شێوازی ئەم تاقیکردنەوەیە و سڕکردنە زۆر جیاوازە لەسڕکردنی ددان، بەڵکو دەبێت ئەو کەسەی کاری سڕکردنی بۆ بکرێت، پێش ئەوەی بگاتە کاتی منداڵبوون، دەبێت لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە کۆنترۆڵی کرداری خەوتنی بۆ بکرێت، بۆئەوەی کاتێك کەسە دوگیانەکە دەگاتە قۆناغی منداڵبوون، تووشی ئازارێکی زۆر دەبێت و ناتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت و بخەوێنرێت. بەڵام ئەگەر پێشتر کۆنترۆڵی مێشکی بکرێت، ئەوا لەو کاتەدا لەڕێگەی هەر نیشانەیەکەوە کە پێشتر لەمێشکیدا چەسپت کردووە بۆ خەواندن، ڕاستەوخۆ دەخەوێت و دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە وەئازاری نامێنێت، کاتێك دەگاتە ئەوەی کە تاقیکردنەوەکە ئەنجام بدەیت، وەك باسکرا پێشتر

زانیاری تەواوت بەدەستهێناوە بۆ کارەکە و دەزانیت چی پێویستە بۆ تاقیکردنەوەکـــە وەك فراوانبـــوون و خاوکردنـــەوەی تـــەواوی زێ و گرژبـوونی هـەموو ماسـولکەکانی منـدالأنی کەسـی دووگیـان لەڕێگـەی گفتخوازی و دەستەوە، تاکو بتوانیت ئەو گرژبوونە دروست بکـەیت، کـە چـۆن لـەباری ئاسـایدا هـەموو ئـافرەتێکی دووگیـان بـەهۆی ئـازارەوە تووشی دێت بۆئەوەی کرداری مندالبوون بەئەنجام بگات.

زۆر تاقیکردنـەوەی تـر هـەن کـە ئارەزوومەنـد دەتوانێـت لەڕێگەیـەوە ڕاژەیەکی باش بەکۆمەڵ بکات و هونەری خەواندنی مووگناتیسی وەك زانستێکی سوودبەخش، بەکۆمەڵ بگەیەنێت.

تـاقیکردنەوەی دروستکردنی کەسێتی جیاواز

هـەموو مرۆڤێـك خـاوەنی کەسـێتیەکی جیـاوازی خۆیـەتی کـە لـەو دەوروبەرەی تێیدا دەژی زانیارییەکانی لێوە وەردەگرێت و بەپێی داب و نەریت و کلتوری کۆمەڵگاکەی، کەسێتی پێك دێت.

قۆناغی منـداڵی زۆر گرنگـە بـۆ هـەموو کەسێك، کـە تێیـدا زانیارییـەکانی ئـەو کۆمـەڵگاو دەوروبـەرەی تێیـدا دەژی بەشـێوەیەکی زۆر زاڵبـوو لەنەسـتیدا چەسـپ دەبێـت و بـە بـەردەوامبوونی گەشـە دەکـات و بنـەماکانی کەسـێتی لەسـەر پێـك دێـت، بـۆ نمونـە ئەگـەر منـداڵێك لـە کۆمەڵگایـەکی پێشکەوتوو زانستیدا گەشـە بکـات، ئـەوا کەسـێتی ئـەو منداڵـە هاوشـێوەی ئـەو کۆمەڵگایـە دەبێـت، وە بەپێـچەوانەشەوە، لەکۆمەڵگایـەکی نەخوێنـدەوارو دواکـەوتوودا بێـت، کەسـێتیەکی

هاوشـــێوەی کۆمەڵگاکـــەی دەبێـــت، بـــەڵام بـــەگۆڕینی و کاریگـــەری کۆمەڵگاکەی، ئەویش بەدرێـژایی کـات گـۆڕانی بەسـەردا دێـت و خـۆی دەگونجێنێـت، بـەڵام هەنـدێك کەسـێتی هەیـە بـەهۆی بەرگریکردنیانـەوە بەرامبـەر بەگۆڕانکارییـەکان، تووشـی دژ کەوتنـەوە دێـن و دەرئـەنجام چـەندین کێـشەو نەخۆشـی دەرونـی دروسـت دەبێـت بـەهۆی دروسـت بـوونی بـارگرژی دەرونیـەوە. بـەڵام هەنـدێك کـەس بـەهۆی ئەندێـشەی بـەرفراوان و هێنانـەدی حـەزەکانیان لەڕێگـەی ئەندێـشەوە وەك ئـەوەی کەسێك بەردەوام بیر لـەوە بکاتـەوە ببێتـە کەسێکی جیـاوازتر لـەخۆی، بەردەوامی لەسەر ئەو بیرە، دەبێتـە هـۆی زاڵبـوونی و پاشـان لەنەسـتیدا چەسپ دەبێت و دەرئەنجام نەخۆشی دەروونـی لێ دەکەوێتـەوە وەك فـرە کەسێتی.

چارەسەرو دروستکردنی کەسێتیەکی گونجاو شیاو لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیـسییەوە کـارێکی ئەسـتەم نیـە، بـەهۆی زاڵبـوونی جـۆری ئـەو کەسێتیە نوێیە لەنەستیدا و پاشان بەردەوام چوونە ناو کەسێتیە نوێکە بەبـەردەوامی دەبێتـە هـۆی گۆڕانێـك لـە کەسـێتی پێـشترو لاوازبـوونی بەهۆی دووبارە نەبوونەوەی لەهەستیدا.

بۆئـەوەی بتوانیـت کەسـێتیەکی نـوێ و گونجـاو لەکەسـێکدا دروسـت بکەیت پێویستە، کەسی خـەولێخراو بخرێتـە قۆنـاغێکی تـەواوی خـەوی قوڵەوە و پاشان لەڕێگەی گفتخوازییـەوە کەسـی خـەولێخراو ڕازی بکـەی بـەوەی خاڵـە جیاوازیـەکانی کەسـێتی نـوێ پەسـەند بکـات و بـەرگری کەسێتی خـۆی تـەواو لاواز بکـەیت، بۆئـەوەی گفتخـوازی کەسێتی نـوێ بەشـێوەیەکی زۆر بـەهێز لەنەسـتیدا چەسـپ بێـت و کـۆنترۆڵی مێـشکی

کەسی خەولێخراو بکات. لەپاش چاندنی زانیای نویَ پێویستە کەسی خەولێخراو بۆ ماوەیەکی زۆر بەبەردەوامی بخەوێنرێت و بەجۆرێك گفتخوازییەکان چەسپ بکرێت، کە بەردەوام رۆژانە وا هەست بکات خاوەنی ئەو کەسێتیە نوێیە، بۆئەوەی بە بەردەوامی بیرکردنەوە لەو کەسێتیە نوێیە.. گۆڕان لە کەسێتیدا ڕوو دەدات و بیرە خراپ و نەگونجاوەکان لاوازدەبن.

چەسپ کردنی هۆکارە بزوێنەرەکانی هێزە لەڕادە بەدەرەکان

هێزە لەڕادە بەدەرەکان یان توانای پاراسایکۆلۆجی، بریتییە لە ووزەو هێزێکی سروشتی کە لەدەرون و مێشکی هەموو بونەوەرو مرۆڤێکدا بوونی هەیە، پێش ئەوەی ئەم توانایە لەڕوویەکی زانستیانەوە خوێندنەوە و شیکاری بۆ بکرێت چەندین بۆچوونی جیاجیا سەبارەت لەبوونی ئەم توانایە دەخرانەڕوو، وەك ئەوەی ئەم توانایە هێزێکی تایبەت بێت و لەلایەن بیرە ئاینیەکان یان جن و شەیتان و ... هتد بەدەست دەهێنرێت، بەلاّم لەڕاستیدا ئەم هێزە لەسروشتی هەموو کەسێکدا بوونی هەیە و بزاواندنی لەڕێگەی هۆکارێکی تایبەتیەوە دەبێت، کە بتوانێت ئەو ووزەیە بەدەربخات و کاریگەری لەسەر دەوروبەرو کەسان، ئەنجام بدات.. بەلاّم پاش ئەوەی ئاستی زانستی لە کۆمەڵگاکاندا بەرەو پێشکەوتن گەشەی کرد.. زانرا کە هەموو ئەو توانایانە هیچ پەیوەندییەکی بەو بۆچوونانەی پێشووترەوە نیە کە

باسکرا بەڵکو بزواندنیان هێزێکی دەرونی پێویستە جا ئەو هێزە لەهەر ڕوویەکی ئاینیەوە دەبێت یا زانستی.

بەلأم لەپاش ناساندنی وەك زانستێك لەبواری دەرونی و پاشان جیاکردنەوەی لەو بوارەو ناساندنی وەك زانستی پاراسایکۆلۆجی ئێستا لەلایەن زۆر کەسانەوە ئەم توانایە تێکەڵ بەزۆر بواری تر دەکرێت و زۆر جار لەگەڵ سیحرو جادوو... هتد جیاناکرێتەوە و بەو شێوەیە دەناسرێت، بەتایبەت لەکۆمەڵگا دواکەتووەکاندا کە ئاستی زانستی تێدا زۆر لاوازە. ئەگەر لەڕوویەکی زانستیانەوە جیاکارییەك بۆ زانستی پاراسایکۆلۆجی و دیاردەی سیحرو جادو بکەین، دەبینین زانستی پاراسایکۆلۆجی پەیوەندی بەووزە و شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤەوەیەو هەموو ئەو تواناو دیاردانە لەڕێگەی هۆکاری دەرونیەوە بەدەردەخرێت و ڕاستیەکی زانستی هەیە، بەلأم بابەتی سیحرو جادوو... هتد، هیچ پەیوەندییەکی راستەو خۆی بەووزەو توانای مێشکەوە نیە، بەڵکو هونەرێکە یان شێوازێکە لەڕێگەی تەکنیك و خێرایی دەست و هەڵخەڵەتاندنی بیرەوە ئەنجام دەدرێت.

بۆ دڵنیابوون لەڕاستی بوونی هێزە لەڕادەبەردەکان لەخودی کەسەکاندا دەکرێت هەموو کەسێك ڕۆژانە یان پێشتر کەوتبینە ئەو بارە دەروونیەی کەتێیدا بەڕێکەوت و بەهۆی دروستبوونی بارێکی دەرونی گونجاو و چڕی ئاستی ووردگەری بیر تێیدا چەندین دیاردەی لەخۆیدا بەدی کردبێت وەك پێشبینی و خوێندنەوەی بیری کەسان و هاوڕێکانی و... هتد.

بەووردگەرییەکی چڕەوە بیر لەکارێك یان کەسێك دەکەیتەوە، بەهۆی چڕکردنەوە و بەهێزکردن و زاڵبوونی ئەو بیرە لەهەستیدا دەبێتە هۆی شەپۆلێکی بەهێز لەسەر چۆنیەتی ئەو بیرە دروست دەبێت و بەهەمان کاریگەری لەنەستیدا بەشێوەیەکی زاڵبوو دەمێنێتەوە دەبێتە هۆی ڕوودانی چالاکی کارێکی بایۆکیمیاوییەکانی مێشك و بەمەش ووزە شاراوەکانی مێشك بەدەردەخرێت لەسەر چۆنیەتی ئەو بیرەی کە دروستت کردووە یان بیرت لێ کردۆتەوە.

بۆ نمونە ئەگەر کەسێك بیر لەهاوڕێیەکی یان خۆشەویستێکی خۆی بکاتەوە و بەردەوام بیرو هۆشی لای بێت، بەهۆی بیرکردنەوە لەچڕی لەو کەسە، ئەو بارە دەرونیە تایبەتە دروست دەبێت کە کارلێکە بایۆکیمیاویەکانی تێدا دەبزوێت و بەدەردەخرێت، بەمەش کەسی دووەم بەشێوەیەك لەشێوەکانی هەستکردن درکیان پێ دەکات وەك خەوبینین یان هاتنەوە بیری کەسی یەکەم، لەسەر ئەو بابەتەی کە پێشتر لەلایەن کەسی یەکەمەوە بیری لێ کراوەتەوە و تایبەتە بەکەسی دووەم.

چاوپیسی کە زۆر باوە لەهەندێ کۆمەڵگاکاندا بەیەکێك لەدیاردەی هێزە لەڕادە بەدەرەکان دەناسرێت، بەهۆی ئەوەی ئەو کەسانە شێوازی بیرکردنەوە و دەربڕینی هەستیان زۆر بەهێزە لەدەرونی خۆیاندا و توانای سایکۆکینیزیا یان تێدایە، کە بەهۆیەوە کاریگەریان لەسەر کەرەستەو کەسانی دەوروبەریان دەبێت، ئەو کاریگەریەش لەسەر شێوەی ئەو بیرە دەبێت کە ئەو کەسە لەمێشکی خۆیدا دروستی دەکات.

زۆر دیاردەو ڕووداوی تر هەیە کە هەموو کەسێك دەکرێت لەژیانی ڕۆژانەیدا تووشی بێت و بەلایەوە سەیربێت، هەموو کەسێك هەست

بەبوونی ئەم هێزانە لەخۆیا دەکات، لەبەرئەوە دەکرێت چۆنیەتی و بزواندنی ئەم هێزە بەشێوەیەکی زانستی و لەڕێگەی خەواندنی خۆیی و خەواندنی مووگناتیسییەوە ڕێکبخرێت و کۆنترۆڵ بکرێت بەجۆرێکە کە سەکان بەویستی خۆیان بەکاری بهێنن.

هۆکارە بزوێنەرەکانی خوێندنەوەی بیر

هەموو کەسێك زۆر جار لەژیانی رۆژانەیدا کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام نەدات، زۆر کات لەکاتی قسەکردنت لەگەڵ کەسێکدا کە بەووردگەرییەوە لێی دەڕوانیت، هەست دەکەیت کە لەپشت قسەکانیەوە زۆر شتی تر بەدی دەکەیت یان لەمەبەستێکی شاراوەی دڵنیا دەبیت، یان پێش ئەوەی قسەیەك یان کارێك بکات کە ئەو لەبیریدایە، تۆ هەستی پێ دەکەیت و بەخێرایی وەك بیرێك بەمێشکتدا تێپەڕ دەبێت، پاش ئەوەی کارەکە ڕوودەدات دڵنیا دەبیت لەوەی کەبەبیرتدا هاتوو ڕاست دەرچووە، ئەمە و زۆر ڕووداوی تر کەرۆژانە، هەموو کەسێك هەستی پێ دەکات و وادەزانێت هەر خۆی ئەو تواناو دیاردەیە لەخۆیدا بەدی دەکات، بەڵام لەڕاستیدا هەموو کەسێك خاوەنی ئەو تواناو دیاردەیە لەخۆیدا بەدی دەکات، کە بەهۆی شەپۆلەکانی (گاما، سیتا، ئەلفا، بێتا) وە زانیارییەکانی بیر لەکەسێکەوە بۆ بەکەسێکی تر دەگوێزرێتەوە.

لەکاتی ئاگایدا هەموو ئەو شەپۆلی بیرانەی کە بەشێوەیەکی ووردگەری بەهەستیدا تێپەردەبێت، دەبێتە هۆی بزواندنی کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی مێشك و بەمەش شەپۆلەکان لە (ئەلفا)وە دەست

پێدەکات و لەگەڵ چوونە ناو باری بێ ئاگایی و خەوی قوڵەوە شێوازی شەپۆلەکان دەگۆڕێت تا دەگاتە شەپۆلی (گاما)، هەموو ئەو شەپۆلانە بەپێی ئاستی خەوتن و ئاگایی دەگۆڕدرێن و چۆنیەتیان لەسەر شێوەی شەپۆلی بیرەکان ڕێکدەخرێت، بەمەش کەسی بەرامبەر بەهەمان شەپۆل بیری بەدەرخەر وەردەگرێتەوە و لەسەر شەپۆلی بیر هەستیان پێدەکات.

چەسپکردنی ووردگەری بیر

بۆئەوەی بتوانیت بەشێوەیەکی زانستیانە خوێندنەوەی بیر لەکەسێکدا بچەسپێنیت، پێویستە چەند ڕاهێنانێک لەسەر کەسی خەولێخراو ئەنجام بدەیت، تاکو بتوانێت هەموو ئەو بارە دەرونیە بەدەست بهێنێت. کە تێیدا خوێندنەوەی بیری تیا ئەنجام دەدرێت. چەسپکردنی ووردگەری بیر بزوێنەری سەرەکیە لەم کارەدا.

دوای ئەوەی خەولێخراو دەگاتە خەوی قووڵ و هەست بەئارامی تەواو دەکات و هەموو هەستەکانی تەواو سڕ دەبێت، لەڕێگەی گفتخوازییەوە پێویستە کۆنترۆڵکردنی ووردگەری بیر لەمێشکیدا چەسپ بکەیت بەجۆرێك کەبتوانیت بۆ ماوەی نیو سەعات بیر لەهیچ شتێك نەکاتەوە، چەسپاندنی ئەم ڕاهێنانە بەم جۆرە گفتخوازییە دەبێت (هەر کاتێك تا ژمارە سێ بژمێریت، هەست دەکەیت بەهیچ جۆرێك بیر لەهیچ شتێك ناکەیتەوە، تۆ دەتوانیت زۆر بەئاسانی شەپۆلەکانی بیر خۆت تەواو بەند بکەیت و هەر بیرێکی تر لەدەرەوەی مێشکی خۆت بێتە مێشکتەوە، دەتوانیت بەخێرایی و بەڕوونی هەستی پێ بکەیت و بیبینیت بەبێ

ئـەوەی بیر خـۆت تێکـەڵی بیرە هاتووەکـە ببێـت، ئێستا تـا ژمـارە سـێ بژمێرە بۆئەوەی هەموو بیرت تەواو بەند بکەیت و ووردگەریت تەواو چڕ ببێت). پاش ئەم گفتخوازییە دەتوانیـت پرسـیاری ئـەوەی لێ بکـەیت کـە تاچەند دەتوانێت بیری خۆی بەند بکات.

بەچەسپاندنی ئەم گفتخوازیە بۆ ماوەیەك خـەولێخراو دەتوانێـت لـەکاتی ئاگایـدا، تـا ژمـارە سـێ بـژمێرێت و بـیری خـۆی بەنـد بکـات پێشئەوەی دەست بەکاری خوێندنەوەی بیری کەسێکی تر بکات.

چەسپکردنی پاڵنەری خوێندنەوەی بیر

بۆئەوەی خـەولێخراو بتوانێـت هێزێکـی بـاوەڕ بەدەسـت بهێنێـت لـەکاری خوێندنـــەوەی بـــیر، پێویـــستە خەێنـــەر لەڕێگـــەی خەوانـــدنی مووگناتیسییەوە ئەو باوەڕە بەبەهێزی لەنەستی خـەولێخراودا چەسـپ بکـات، بۆئـەوەی هەسـت بـەبوونی توانایـەکی بـەهێزو لەڕادەبـەدەر بکـات لەهەسـتی خۆیـداو بـاوەڕی بـەو توانایـە هـەبێت کەهەیـەتی، بۆئـەو مەبەستەش پێویـستە لەڕێگـەی گفتخوازییـەوە، هـەوڵ بـدات کـە وێنـەو سـیناریۆیەکی ڕاسـتەقینە لـەبیرو هەسـتی خـەولێخراودا دروسـت بکـات، تاکو بەڕاستی هەست بەبوونی توانا ڕاستەقینەییەکانی خۆی بکات و بتوانێـت لەڕێگەیـەوە وەك پاڵنـەرێك توانـای خوێندنـەوەی بیر لەخۆیـدا ببزوێنێت. ئەمەش لەڕێگەی ئەم گفتخوازییـەوە دەکرێت (هەسـتدەکەیت تـۆ زۆر بـەهێزیت، خـاوەنی توانایـەکی گـەورەیت لـەکاری خوێندنـەوەی بـیردا، هـەر بۆیـە دەتوانیـت زۆر بەئاسـانی، بـیری هـەموو کەسـێك

بخوێنیتـەوە، ئێستا کەسێك بەرامبـەرت دانیـشتووە و داوات لێـدەکات بیری بخوێنیتـەوە، تـا ژمـارە سـێ بژمێرە، کـە گەیـشتیتە ژمـاری سـێ، مێشکت تەواو بەهێز دەبێت و توانات بەدەردەکەوێت، پاشـان هەرچیەك کـە مەبەسـتتە لـەبیری کەسـی بەرامبەرتـدا دەیخوێنیتـەوە بەشـێوەیەکی ڕاستی و لەمێشکی خۆتدا هەستی پێ دەکەیت، ئێستا هەسـت دەکـەیت ئەو کەسـە کێشەیەکی هەیە، تۆ زۆر بـەڕوونی ئـەو کێشەیە دەبینیـت و هەستی پێ دەکەیت و پێی دەڵێیـت، پاش ئەوەی کێشەکەت بۆ کەسـی بەرامبەرت باسکرد، بە بەڵێ وەلامت دەداتەوە و تووشی سـەر سووڕمان دەبێت، لـەوەی کە بتوانیت بیری بەڕاسـتی بخرێتـەوە، ئێـستا تـۆ زیـاتر هەست بـە بـەهێزی خـۆت دەکـەیت، توانیـت بـیری ئـەو کەسـە بەڕاسـتی بخوێنیتـەوە). لـەپاش دروسـتکردنی ئـەو سـیناریۆیە بەشـێوەی بیـنین لەمێـشکی کەسـی خـەولێخراودا، لـەدوای بەئاگاهاتنـەوەی هەسـت بەبوونی هێزێکـی ڕاسـتی لەخۆیـدا دەکـات، وا دەزانێـت بەڕاسـتی ئـەو کارەی ئەنجامداوە، دروستکردنی ئەو سیناریۆیە بەو شێوەیە لەڕێگـەی خەواندنـەوە وەك ڕاسـتیەك وایـە کـە بەڕاسـتی و لەئاگایـدا ئـەو کـارەی کردبێت، هـەر بۆیـە بەچەسپبوونی ئـەو گفتخوازییـە لەنەسـتیدا، دەبێتـە پاڵنـەرو بـاوەڕێکی بـەهێز لـە مێـشکی کەسـی خـەولێخراودا، بەمـەش توانای کاری خوێندنـەوەی بیر لەڕێگەیـەوە دەبزوێت و لـەکاتی ئاگایـدا ڕۆژ بـەڕۆژ بـەهێزتر دەبێـت و دەتوانێـت بـیری کەسـان بـەوجۆرە بخوێنێتەوە.

تاقیکردنەوەی بیری کەسێك

لەم تاقیکرکردنەوەیەدا، پێش ئەوەی دەست بەکاری خەواندن بکەیت و خەولێخراو بخەوێنیت، پێویستە کەسێك ئامادە بکەیت بۆئەوەی خەولێخراو دڵنیا بێت لەوەی کە بیری ئەو کەسە دەخوێنێتەوە، باشتر وایە ئەو کەسەی کەبیری دەخوێنرێتەوە، خەولێخراو نەیناسێت، تاکو بتوانێت زیاتر ڕاستی زانیارییەکانی دەربکەوێت و دڵنیا بێت لەتوانای خەولێخەر، بەڵام ئەگەر ناسراوبێت لەلایەن کەسی خەولێخراوەوە، لەوانەیە زۆر شت دەربارەی بزانێت و نەتوانیت بەئاسانی ڕاستی کارەکە یەکلا بکەیتەوە، پاشئەوەی کە کەوتە خەوی قوڵەوە و لەڕێگەی گفتخوازییەوە هەموو بیرو هەستی لەخاڵێکدا کۆکردەوە، باشترایە سەرەتا گفتخوازی ئەوەی لادووبارە بکەیتەوە تاکو بتوانێت پێش کارەکە تواناو باوەڕێکی بەهێز بەدەست بهێنێت، پاشان دەست بەکاری خوێندنەوەی بیر بکە.

کاتێك خەولێخراو ئامادەیە بۆکاری خوێندنەوەی بیر، سەرەتا لەڕێگەی گفتخوازییەوە ڕێی بدە کە چاوەکانی بکاتەوە و بتوانێت بەشێوەیەکی ڕاستی کەسی ئامادەکراو ببینێت پاشان گفتخوازی ئەوەی بدەرێ، کە هەر لەخەوی قوڵدا دەمێنێتەوە لەدوای تەواوبوونی ئەم کارە پێویستە سەرەتا خەولێخراو دەستێکی کەسی ئامادەکراو بگرێت و بەووردگەرییەوە لەو کەسە بڕوانێت پاشان چاوەڕوانی هەموو ئەبیرانە بکات کەلەلایەن کەسی دووەمەوە بۆی بێت، بۆ ئەم کارە پێویستە لەڕێگەی گفتخوازییەوە هەموو ئەوانەی باسکران ئاراستەی کەسی

خەولێخراوی بکەیت بۆئەوەی بتوانێت کارەکات بەدروستی جێ بەجێ بکات.
پاشان گفتخوازی ئەوەی بدەرێ کە چاوەڕوانی بیری کەسی بەرامبەر بکات و هەرچییەك هاتە بیرییەوە، ئاراستەی کەسی بەرامبەری بکات.
مەرج نیە سەرەتا هەموو کەسێك بتوانێت بەئاسانی بیری کەسان بخوێنێتەوە، بەڵکو پێویستە هەموو ئەو ڕاهێنانانەی کە باسکران بۆ خوێندنەوەی بیر، لەهەموو تاقیکردنەوەیەکی خەواندندا دووبارە بکرێتەوە تا ماوەیەك بەتەواوی چەسپ دەبن و پاشان بەشێوەیەکی نەستیانە کەسی خەولێخراو لەکاتی ئاگایدا دەتوانێت بیری کەسان بخوێنێتەوە.

کۆنترۆڵکردنی شێوازی خوێندنەوەی بیر

بۆئەوەی کەسی خەولێخراو بتوانێت بەویستی خۆی و بەپێی پێویستی کۆنترۆڵی خوێندنەوە بیری بکات و کاری پێ بکات، دەتوانیت بەچەندین شێوازو جۆر شێوازی خوێندنەوەی بیر لەنەستیدا چەسپ بکەیت، تاکو لەکاتی ئاگایدا باتوانێت بەووردگەریی و بەشێوەیەکی نەستیانە خوێندنەوەی بیر بۆ کەسان بکات.
یەکێك لەو شێوازانە دەکرێت وا لەخەولێخراو بکەیت، کاتێك ئەو تەوقە لەگەڵ کەسێکدا بکات، ڕاستەوخۆ بیری بخوێنێتەوە، وەك مەبەست و مەرامی کەسەکە بزانێت، یان دەکرێت بە پرسیار لێکردن یان سەیرکردن یان پرسیاری ناوی کەسەکە... هتد، بەهەر جۆرو شێوازێك کە

مەبەستت بێت دەتوانیت لەڕێگەی گفتخوازییەوە لەنەستیدا چەسپی بکەیت، پاشان لەدوای بەردەوامی لەسەر چەسپاندن، بۆ دڵنیا بوون لەکارەکەت، دەتوانیت تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەیت، ئەویش بەئامادەکردنی کەسێکی تر کە کەسی خەولێخراو نەیناسێت.
پاشان با لەلایەن کەسی خەولێخراوەوە و لەکاتی ئاگاییدا بەپێی ئەو شێوازەی کە دیاریت کردووە بۆ خوێندنەوەی بیر داوای لێبکە کە بیری کەسە نەناسراوەکە بخوێنێتەوە، پاش ئەنجامدانی کارەکە دڵنیا دەبیت لەسەرکەوتن و ڕاست و دروست کارەکەت، بەمەش دەتوانیت لەم بوارەدا کاربکەیت و لەچەندین بواری تردا کاری پێ بکەیت.

بیرگۆڕکێ (التخاطر)

بیرگۆڕکێ دیاردەیەکی تری بواری پاراسایکۆلۆجیە، بەڵام جیاوازە لە دیاردەی خوێندنەوەی بیر، لەڕووی چۆنیەتی شەپۆل و کارکردنیەوە.
تواناو ووزەی بیرگۆڕکێ زۆر بەهێزە و دەکرێت پەیوەندی دوو کەس لەدووری نێوان چەندین هەزارەها کیلۆمەتر ببەسترێت.
بۆنمونە ڕووسەکان لەتاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێدا کە ئەنجامیان داوە، توانیویانە ئەو پەیوەندیە لەنێوان زەوی و مانگدا ئەنجام بدەن لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە و زانیارییەکان لەسەر شێوەی نامەری چەفەنگی ئاڵوگۆڕ بکەن.
شەپۆلی بیرگۆڕکێ زۆر بەهێزەو جیاواز لە شەپۆلەکانی خوێندنەوەی بیر کەدەتوانێت، هەموو ناوەندێك ببڕێت و زانیاریەکانی بیر لەڕێگەیەوە

بگەیەنێتە کەسی دووەم. هەر بەو هۆیەوە ئەم توانایە زیاتر لەبواری سیخوریدا کاری پێدەکرێت، بۆ گەیاندنی زانیارییەکان بەشێوەیەکی زۆر نهێنی و پارێزراو بۆلایەنی مەبەستدار، بەتایبەت لەلایەن ڕووسەکان و ئەمریکیەکاندا لەسەردەمانەکانی جەنگی سارد دا بۆ گەیاندنی زانیاریەکان سوودی زۆریان لێ بینیوە.

چۆنیەتی بزواندنی بیرگۆڕکێ

ئەگەر مەبەستت بێت تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ئەنجام بدەیت پێویستە لەدوای خەوی قوڵەوە ئەم کارە دەست پێ بکەیت پاش ئەوەی لەڕێگەی گفتخوازییەوە، ڕێژەیەکی بەرزت لە ووردگەری بەدەستهێنا لەلایەن خەولێخراوەوە، دەکرێت بەرنامەی کاری بیرگۆڕکێ دەست پێبکەیت.
سەرەتا دەبێت بەرنامەیەکی دیاری کراوت ئامادەکردبێت بۆ ناردن وەك ئەوەی بتەوێت نامەیەك بۆ کەسێك بنێریت، بەڵام شێوازی ئەو نامەیەی کە مەبەستە جیاوازە لەنامەی ئاسایی، بەڵکو نامەی بیرگۆڕکێ زیاتر بەشێوازێکی وێنەیی و وەك سیناریۆیەك ڕێکدەخرێت و نابێت ئەوەندە درێژکراو بێت کە کێشە لەگەیاندنیدا دروست بێت، بەهۆی ئەوەی لەو ماوەیەدا کارلێکێکی بایۆکیمیاوی دروست دەبێت کە هەڵگری بڕێك ووزەی بیرە. دەکرێت هەموو مەبەستەکانت بەکورتی و بەشێوەی وێنەیی مەبەستدار یان بەڕوونی لەبیری خەولێخراودا دروست بکەیت پاشان کەسێکت دیاری کردبێت کە مەبەستە نامەکەی بۆ بنێریت

بەمەرجێك ئەو كەسە لەلایەن كەسی خەولێخراوەوە ناسراوبێت و پێشتر بینرابێت، واتە شێوەی ئەو كەسە لەبیرو یادی كەسی خەولێخراودا هەبێت.

كاتێك دەست بەكاری تاقیكردنەوەی بیرگۆڕكێ دەكەیت سەرەتا دەبێت شێوەی كەسەكە لەهەستی خەولێخراودا بەدەر بخەیت، بەشێوەیەك كە زۆر بەڕوونی و بەڕاست و دروستی بیبینێت، پاشان بەرنامەی بیری ناوەوە كە لەهەستیدا وێنەیەكی ڕاستی دروست بكە و گفتخوازی ئەوەی بدەرێ كە مەبەستە ئەو نامەیە لەڕێگەی مێشكی خەولێخراوەوە دەگاتە مێشك و بیری كەسی دووەم كە دەیناسیت. شێوازی گەیاندنەكە دەبێت لەگەڵ ژماردنی چەند ژمارەیەكی كەمدا ئەنجام بدرێت و لەگەڵ ژمارەكاندا شێوازی گەیاندنەكە جێ بەجێ بكرێت، بەشێوەیەك كە كەسی خەولێخراو هەست بەبوونی بارێكی نائاسایی لە مێشكیدا بكات لەكاتی گەیاندندا وەك ئەوەی فشارێك لە مێشكیدا دروست دەبێت یان لێدانی دڵی كەمێك خێرا دەبێت.

پاش تەواوبوونی ئەم كارە، نابێت كەسی دووەم ئاگادار بێت لە گەیاندنی ئەو نامەیە لەلایەن كەسی خەولێخراوەوە، بەڵكو پێویستە چاودێری بكرێت تاكو دەرئەنجام تاقیكردنەوەكەت بەدەردەكەوێت.

دەكرێت كەسی دووەم بەچەند شێوازێك ئەو نامەیە وەربگرێت و هەستی پێ بكات، وەرگرتن و هەستپێكردنی دەكەوێتە سەر دروستبوونی ئەو بارە گونجاوەی كە لەمێشكیدا دروست دەبێت بۆ دەستپێكردنی ئەو بیرە، بۆ نموونە: دەكرێت زۆر جار لەكاتی خەوتندا و بەشێوەی خەون ئەو نامەیە وەرگرێت و هەستی پێ بكات، یان لەكاتی

خەواندنی مووگناتیسی

ئاگایدا وەك خورپەیەك چەند زانیارییەك دەربارەی ئەو بیرە نێردراوە هەست پێبكات، ئەم شێوازی تاقیكردنەوەیە بۆ كەسێك دەبێت كە ئاگاداری تاقیكردنەوەكە نەبێت. بەلآم دەكرێت كەسی دووەم ئاگاداربێت و لەكاتی ئاگایدا چاوەڕوانی گەیاندنی زانیارییەكانی بیرگۆركیٚ بكات لەلایەن كەسی خەولێخراوەوە.

زۆر شێوازی تاقیكردنەوە هەن لەبواری بیرگۆڕكێدا، دەكرێت دوو كەس لەیەك كاتدا بخەوێنێت و هەردووكیان لەیەك ئاستی خەوتندا بن، پاشان هەوڵ بدە لەیەكێكیانەوە نامەیەك یان ڕەنگێك یان ژمارە .. هتد بۆئەوی تریان لەڕێگەی بیرگۆڕكیٚ وە بنێرە، بەبیٚ ئەوەی دووەمیان ئاگادار بێت لەناوەڕكی ئەو نامەیە یان ئەو زانیارییەی كە لەلایەن كەسی یەكەمەوە دەینێرێت، پاش ئەوەی كاری گەیاندن لەلایەن كەسی یەكەمەوە تەواوبوو هاوكات لەگەڵیدا كەسی دووەم دەبێت ئامادەت كردبێت بۆ وەرگرتنی هەموو بیرێك لەلایەن كەسی یەكەمەوە، پاشان پرسیار لەكەسی دووەم واتە كەسی وەرگر بكەو بزانە تاچەند توانیویەتی بیری كەسی یەكەم وەرگرێت، ئەگەر لەسەرەتادا سەركەوتوو نەبوون دەكرێت بۆچەندین تاقیكردنەوەی بەردەوام و هاوشێوە بگەنە ئاستێكی وەها كە بتوانن لەكاتی ئاگایدا، ئاڵوگۆڕی بیر لەگەڵ یەكتری بكەن و كاری بیرگۆڕكیٚ ئەنجام بدەن.

تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێی کاریگەری

بیرگۆڕکێی کاریگەری هاوشێوەی هەموو شێوازەکانی تری بیرگۆڕکێیە بەڵام شێوازی ناردنی بیرەکان بەجۆرێکە کە ئەو بیرە لەخۆیدا بەجۆرێك دروستدەکرێت کە لەکەسی وەرگردا، بەشێوەیەکی زاڵبوو کار دەکات و کاریگەری لەسەر بیرو هەستی کەسەکەوە دروست دەکات هەر بۆیە بەبیرگۆڕکێی کاریگەری جیادەکرێتەوە.

تاقیکردنەوە لەم بوارەدا، وەك هەموو تاقیکردنەوەکانی تر لەدوای قۆناغی خەوی قوڵ و کۆکردنەوەی ووردگەری هەموو جەستەو بیرو هەست دەست پێدەکات، پاشان پێویستە پێش کاری خەواندن چۆنیەتی ئەو بیرە ئامادەکرابێت جۆرێك تایبەتی هەبێت بەجۆری کەسێتی ئەو کەسەوە کە مەبەستە بیرەکەی لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە ئاراستە بکرێت. بۆ نمونە: بۆ داڕشتنی بەرنامەی بیرگۆڕکێ پێویستە خاڵە دیارەکانی کەسێتی جیابکرێتەوە کاریان لەسەر بکرێت بەجۆرێك هاوشێوەی حەزو ئارەزووەکانی ئەو کەسە بێت کە مەبەستە کاریگەری لەسەر بکرێت، پاشان لەڕێگەی گفتخوازییەوە باوەڕێکی بەهێز لەکەسی خەولێخراودا دروستبکرێت تاکو بتوانێت لەگەڵ ناردنی ئەو بیرەدا یان گەیاندنی بەباوەڕێکی بەهێزو زاڵبووەوە بێت. بۆئەوەی بتوانێت کاریگەری خۆی بنوێنێ. وەك ئەوەی کاریگەریەکان لەچەند وشەیەکدا کۆبکەیتەوە وەك (تۆ زۆر بەهێزو بەدەسەڵاتیت، مێشکت زۆر بەهێزە، دەتوانیت کاریگەر بیت..هتد).

خەواندنی مووگناتیسی

کاتێك بیری کاریگەر لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە دەگاتە کەسی مەبەست کاریگەری خۆ لەو کەسەدا دەنوێنێ، ئەویش بەدەرکەوتنی دەرئەنجەمەکانی لەپاش ماوەیەك وەك ئەوەی کەسی نێرەر مەبەستیەتی.

لەکاری بیرگۆڕکێدا بەگشتی مەرج نیە هەموو تاقیکردنەوەیەك لەگەیاندنی بیرەکان بۆ کەسەکانی تر سەرکەوتوو بێت، بەهۆی ئەوەی کە هەندێك کەس بەهۆی ڕەقی پێکهاتەی کەسێتیانەوە بەرگری هەموو بیرێك دەکەن و بەرپەرچی ئەدەنەوە، ئەم بەرگریە لەکەسێتیدا ڕەنگدانەوەی لەسەر چۆنیەتی بیرو گەیاندنی دەبێت، بەهۆی ئەوەی کە لەکۆمەڵگادا هەموو کەسەکان بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ پەیوەندییەکی شەپۆلی بیر لەنێوانیاندا هەیە وەك ئالۆگۆڕی زانیارییەکان لەڕێگەی شەپۆلەکانی خوێندنەوەی بیرو شەپۆلەکانی بیرگۆڕکێوە، بەمەش دەکرێت زۆرجار خەونەکان و پێشبینیەکان ڕەنگدانەوەی ئالۆگۆڕی هەموو ئەو بیرانە بێت کە کەسەکان لەجێگەیەکی دیاری کراودا بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ یان ڕاستەوخۆ ئەنجامی ئەدەن.

تاقیکردنەوەی بینگەیی

بینگەیی یەکێکە لە دیاردە گرنگەکانی بواری زانستی پاراسایکۆلۆجی، دەکرێت ئەم توانایە لەهەموو کەسێکدا ببزوێت و لەکاتی خەوی قوڵ و پاش چەسپبوونی لەئاگایدا کاری پێبکرێت، هۆکاری بینگەیی لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە کاردەکات لەئەنجامی بزواندنی کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی خانەکانی مێشکەوە کە دەتوانرێت لەڕێگەی ئەو شەپۆلانەوە هەموو ناوەندەکان ببڕێت و بەشێوەیەکی ئۆرگانی کار بکات، هاوشێوەی ئەو شەپۆلی بیرەی کە لەهەستیدا دروست دەبێت و بەدەردەخرێت. ئەم توانایە لەزۆر بواری جیاجیای مرۆڤایەتیدا کاری پێدەکرێت، بەتایبەت لەبواری دۆزینەوەی ئاسەوارو کانزاو نەوت و ئاوی ژێر زەوی یان وە پشکنینی جەستەی مرۆڤ بۆ نەخۆشیەکان یان بۆ هەندێك کاری ئەستەم کە تاکو ئێستا تەکنۆلۆجیا نەیتوانیوە لەڕێگەیەوە پشکنینی بۆئەنجام بدات.

ئەم تاقیکردنەوەیە لە ئاستێکی خەوی زۆر قوڵدا ئەنجام دەدرێت، بەمەرجێك کەسی خەولێخراو پێشتر بەبەردەوامی کاری لەسەرکرا بێت و توانای بینگەی بزوێنرابێت، پاشان لەڕێگەی چەند تاقیکردنەوەیەك بگەیەنێتە ئەو ڕاستیەی کە دڵنیا بیت لەوەی کەسی ناوەند سەرکەوتوو دەبێت لە بەدەستهێنانی توانای بینگەیی. بۆ ئەم مەبەستەش کەسێکی گونجاو هەڵبژێرە کەتایبەتمەندییەکانی کەسێتی خەولێخراوی تێدا بێت و ڕەزامەندبێت لەئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان.

پێشئەوەی دەست بەتاقیکردنەوەکان بکەیت پێویستە سەرەتا هەموو پێداویستیەکانی تاقیکردنەوەکەت ئامادە کردبێت، بۆنمونە: پاکەتێکی جگەرە یان شقارتە ئامادە بکەو چەند دەنکە شقارتەیەك یان چەند جگەرەیەك لەپاکەتەکەدا دابنێ بەبێ ئەوەی خۆت و کەسانی دەوروبەرت بزانن کە چەند جگەرە یان دەنکە شقارتە لەناو پاکەتەکەیدایە بۆئەوەی خەولێخراو لەڕێگەی خوێندنەوەی بیرەوە زانیاریەکان بەدەست نەهێنێت و دڵنیا بیت لەو تاقیکردنەوەیەی کە دەیکەیت، تاقیکردنەوەی بینگەییە.

دوای ئەوەی خەولێخراو گەیشتە ئاستێکی زۆر باشی خەوی قوڵ هەوڵ بدەن لەڕێگەی گفتخوازییەوە تاقیکردنەوەکە بەم جۆرە ئەنجام بدە.

(تۆ هەست دەکەیت زۆر بەهێزیت، خاوەنی توانایەکی زۆر بەهێزیت لەبواری بینگەیی، تا ژمارە پێنج دەژمێرم هەستدەکەیت هەموو تواناو وزەی جەستەت لەمێشك و چاوەکانتا کۆدەبێتەوە و دەتوانیت لەڕێگەیەوە کاری بینگەیی ئەنجام بدەیت، ژمارە یەك.. هتد، ئێستا تۆ هەستدەکەیت زۆر بەهێزیت، تا ژمارە دوو دەژمێرم پێڵوی چاوەکانت سوك دەبێت و چاوەکانت دەکەیتەوە. کە چاوەکانت کردەوە تەنها پاکەتێکی جگەرە دەبینیت، دەوروبەرت بەهیچ جۆرێك نابینیت.. ژمارە یەك .. ژمارە دووە. ئێستا چاوەکانت زۆر بەهێزن جیاوازن لە چاوەکانی پێشووت و کەسانی تر، تۆ دەتوانیت لەڕێگەی چاوە بەهێزەکانتەوە، ناو پاکەتەکە بەئاسانی ببینیت. ئێستا تا ژمارە دە دەمێژم هەستدەکەیت پاکەتەکە ژمارە بەژمارە ڕوون دەبێتەوە وەك شووەی لێ دێت، دەتوانیت ناو پاکەتەکە ببینیت و بزانیت چەند جگەرە لەناو

پاکەتەکەدایە. ژمارە یەك ژمارە دوو... هتد. ئێستا هەستدەکەیت پاکەتەکە تەواو ڕوون بووە، بزانە چەند جگەرە لەناو پاکەتەکەدایە پێم بڵێ) کاتێك خەولێخراو پاکەتەکەی لا ڕوون دەبێت، دەتوانێت جگەرەکان یان دەنکە شقارتەکان بەڕوونی ببینێت و بیان ژمێرێت، ئەگەر خەولێخراو نەیتوانی پاکەتەکە بەڕوونی ببینێت، ئەوا دەکرێت لەڕێگەی گفتخوازییەوە زیاتر هەوڵ بدەیت تاکو دەگاتە ئەو ئاستەی پاکەتەکەی لا ڕوون دەبێت. لەم تاقیکردنەوەیەدا مەرج نییە هەموو کەس لەچەند تاقیکردنەوەیەکدا سەرکەوتوو بێت، دەکرێت بۆ چەندین جار هەمان تاقیکردنەوە ڕۆژانە یان هەفتانە لەسەر خەولێخراو ئەنجام بدەیت، بۆئەوەی خەولێخراو ماندوو نەبێت و پاشان لەو ماوەیەدا هێزی باوەڕوو ووردگەری لەنەستیدا بەردەوام بەهێزتر دەبێت.

دەتوانیت بۆ کۆی تاقیکردنەوەکان و دەرئەنجامەکانی خشتەیەك دروست بکەیت، تابتوانێت کات و ژمارەی تاقیکردنەوەکانی لەسەر تۆمار بکەیت لەگەڵ ئەنجامەکانی بۆ زیاتر تێگەیشتن لەکات و توانای کەسی خەولێخراو لەم تاقیکردنەوەیەدا.

پاش سەرکەوتنت لەتاقیکردنەوەی یەکەم، دەتوانیت شێوازی تاقیکردنەوەکە بگۆڕیت، لەڕێگەی کەسێکەوە کەرەستەیەك یان کانزایەك لەژێر زەویدا حەشار بدە بەمەرجێك خۆت و خەولێخراو نەزانن، ئەو کەرەسەیە چیەو بەتەواوی لەکوێدایە، پاش ئەم کارە خەولێخراو ئامادەبکەو توانای بینگەیی ببزوێنەو لەڕێگەی گفتخوازییەوە فەرمانی ئەوەی بدەرێ کە دەتوانێت قوڵایی زەوی ببینێ و ئەو کەرەستەیەی لەژێر زەویدایە لەو بوارەی بۆی دیاری کراوە بگەڕێت چی بینی بێت بیڵێت.

دوای ئەوەی خەولێخەر لەکاتی خەوتندا چاو بەناوچەکەدا دەگێڕێت هەر کەرەستەیەك ببینێ پێت دەڵێت، تا دەگاتە ئەو کەرەستەیەی کە کەسەکەی تر حەشاری داوە، بەمەش دەتوانیت چەندین تاقیکردنەوەی تر بەشێوازی تر ئەنجام بدەیت تاکو خەولێخراو دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز.

تاقیکردنەوەی پێشبینی

پێشبینی ئەو بیرەیە کە پێش کاتی ڕوودانی ڕووداوێك لەهەستیدا دەردەخرێت و هەستی پێدەکرێت، بەبێ ئەوەی لەپێشدا هەست بەڕوودانی بکرێت یان زانیاری دەربارەی ئەو ڕووداوە هەبێت.
بنەمای کاری پێشبینی لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە ڕوو دەدەن، بەهۆی دیاردەکانی بیرگۆڕکێ و خوێندنەوەی بیرەوە، بۆ بیرەکان بەدەردەخرێن و لەڕێگەی شەپۆلەکانەوە بلاودەبنەوە و پەیوەندی بەکەسە تایبەتمەندەکانەوە دەکەن کە پەیوەندیان بەبنەماو چۆنیەتی پێکهاتەی ئەو بیرەوە هەیە، ڕۆژانە هەموو کەسێك لەئەنجامی بیرکردنەوەی لەژیانی خۆی و کەسانی دەوروبەری بەهۆی دروستبوونی ئەو بارە تایبەتەی کە بواری خوێندنەوەی بیرو بیرگۆڕکێدا دروست دەبێت، بەدەردەخرێت و بلاو دەبێتەوە و پەیوەندی بەکەسانی ترەوە دەکات، بەهەمانجۆر کەسەکان هەموو ئەو بیرانە وەردەگرنەوە، کە پەیوەندیان پێوەیەو لەنەستیدا لەسەر شێوەی شەپۆلی بیری مێشك

تۆمار دەبن. بەڵام زۆرجار بەهۆی دروستبوونی ئەو بارەو دروستەی کە لەهەستیدا دروست دەبێت.

هەست بەبیری وەرگیراو دەکرێت بەشێوەی خەون یان بەشێوەی هەستپێکردن و خورپە، کە زۆرجار لەژیانی ڕۆژانەی هەموو کەسێکدا بەدی دەکرێت.. بەمەش وەك بیرێکی پێشوەخت لەلایەن کەسی وەرگرەوە هەستی پێدەکرێت و وەك دیاردەیەکی پێشبینی ڕووداوێك دەردەکەوێت.

کاتێك بیرێك وەك پێشبینی بەدەردەکەوێت، کە شێوازی ناردنی ئەو بیرە بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو کار بکات و کۆنترۆڵی بیری هەموو ئەو کەسانە بکات کە پەیوەندیان پێوەیە، بەڵام ئەگەر ئەو بیرە لاواز بێت و شێوازێکی کاریگەری نەبێت، ئەوا ناتوانێت وەك بیرێکی پێشبینی کاربکات و کۆنترۆڵی مێشکی کەسەکان بکات بۆ ئەنجام گەیاندنی ڕووداوکارەکان، بەمەش ئەو بیرە تەنها وەك هەستپێکردنت، لەنەستی و هەستی کەسەکاندا دەمێنێتەوە. ڕۆژانە زۆر بیر لەمێشکی کەسەکانەوە بەدەردەخرێت، بەڵام بەهۆی لاوازی و زاڵ نەبوونیان و دروست نەبوونی ئەو بارە دەرونیە بۆزاڵبوون و چەسپبوونیان، کاریگەریان لەسەر کەسەکان نابێت.

دەکرێت دیاردەی پێشبینی بەشێوازێکی تاقیگەیی لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ئەنجام بدەیت، کاتێك خەولێخراو دەگاتە ئاستی تەواوی خەوی قوڵ، دەتوانیت بەرنامەیەکی پێشبینی بۆ ماوەیەکی دوور ئامادەبکەیت و لەنەستی خەولێخراودا چەسپی بکەیت، بەجۆرێك ئەم بەرنامەیە چەسپ دەبێت، کە ماوەی ڕوودانی ئەو بەرنامەیەی کە

ئامادەت کردووە بەووردی لەنەستیدا دیاری بکە، بۆ نمونە بەرنامەکە تایبەتە بەکەسی خەولێخراو کە لەگەڵ هاوڕێیەکیدا تووشی دەمەقاڵێ دەبێت و لێی تووڕە دەبێت، ئەم بەرنامەیە دەبێت کاتو ڕۆژی ڕوودانی لەگەڵ جێگەی ئەو ڕووداوە لەنزیك شوێنی کار یان ناو بازاڕ دیاری بکەیت پاش ئەوەی بەرنامەکەت تەواو چەسپ کرد، هەوڵ بدە کە هەمان بەرنامە لەرێگەی بیرگۆڕکێوە بەدەربخەو بینێرە بۆ هاوڕێکوە بەبێ ئەوەی هاوڕێکەی ئاگاداری ئەم کارە بێت، لەپاش تەوابوونی تاقیکردنەوەکەت، بیری پێشبینیەکە لەیادی خەولێخراو بسڕەوە واتە کە بەئاگادێتەوە نابێت بزانێت کە ئەو بیرە لەنەستیدا چەسپ بووە.
بەووردیەوە ڕەچاوی کاتی ڕوودانی پێشبینەیەکە بکە و بزانە چی ڕوو دەدات دەکرێت بەهۆی هەندێك کاریگەری و سەرقاڵی هەستی کەسی خەولێخراو و هاوڕێکەی کاتی پێشبینیەکە پاش و پێش بکەوێت، بەلاًم دڵنیابە سلەوەی کە ئەو بیرە لەکاتێکدا ڕوودەدات و وەك چۆن چەسپت کردووە بەو جۆرە دروست دەبێت.
جگە لەم شێوازە دەتوانیت بیری پێشبینی لەنەستی کەسەکاندا لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ئاشکرا بکەیت، بەتایبەت ئەو بیرانەی کە لەڕێگەی بیرگۆڕکێی کاریگەرییەوە لەنەستی کەسەکاندا چەسپ بوون یان کەسەکان بەهۆی بیرکردنەوەو ئەندێشەی ئەو بیرە پێشبینیانە لەدوای خەوی قوڵەوە ئەنجام دەدرێت، ئەویش بەگەڕانەوەی ژیانی کەسی خەولێخراو بۆ داهاتوو بەپێی کات و مانگ و ساڵ.. کاتێك کەسی خەولێخراو لەڕێگەی گفتخوازییەوە دەگەڕێتوە بۆ دوو ساڵی داهاتوو، دەتوانیت پرسیاری ئەوەی لێبکەیت کە لەژیانیدا تووشی چی

دێت و چی ڕوودەدات یان دەتوانیت پێشبینی ژیان و بەسەرهاتی کەسانی تری پێ ئاشکرا بکەیت، ئەویش بەهۆی پەیوەندی بەستنی مێشکی لەڕێکەی دیاردەی بیرگۆڕکێوە و پاشان خوێندنەوەی بیری کەسەکان و هێنانی زانیاریان لە نەستیاندا.

دیاردەی پێشبینی زۆر فروانەو دەکرێت ئارەزوومەند لەڕێگەی تاقیکردنەوەکان و قووڵبوونەوە لەبوارەکەدا بەچەندین شێوازو تاقیکردنەوە زانیارییەکان پێشبینی بەدەست بێنێت.

دیاردەی سایکۆکینزیا

سایکۆکینزیا بەهێزترین دیاردەی پاراسایکۆلۆجیە، بەمانای ئەوە دێت بزواندنی کەرەستەکان بەهۆی ووزەی مێشکەوە و بەبێ بەرکەوتن و دەستلێدان. ئەم توانایە لەکەم کەسدا بەدی دەکرێت، بەپێی بۆچوونی زاناکانی بواری پاراسایکۆلۆجی پێیان وایە کە لەسەد کەسدا پێنج کەس ئەم توانایەی تێیدا بەدی دەکرێت. بەهۆی ئەوەی ئەم ووزەیە لەهەموو کەسێکدا نابزوێت یان هەر لەسروشتەوە، جۆری کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی مێشك بۆ دەرپەڕاندنی ئەو وزەیە بوونی نییە.

بۆئەوەی بتوانیت ئەم ووزەیە لەو کەسانەدا ئاشکرا بکەیت، دەتوانیت چەند تاقیکردنەوەیەك لەسەر کەسەکان ئەنجام بدەیت تاکو بتوانیت کەسە خاوەن وزە بەهێزەکان جیابکەیتەوەو کاریان لەسەر بکەیت. سەرەتای تاقیکردنەوەکە دەتوانیت لەڕێگەی گفتخوازییەوە باوەڕێکی بەهێز لەنەستی خەولێخراودا چەسپ بکەیت، لەڕێگەی دروستکردنی

وێنەیەکی خەیاڵی وەك سیناریۆیەك، بۆ نمونە: خەولێخراو لەخەوی قوڵدا وادەست دەکات بەباوەڕێکی بەهێزەوە خاوەنی ئەو توانایەیەو دەتوانێت کەرەستەکان وەك پارچە کاغەزێك یان قەڵەمێك لەڕێگەی ووزەی مێشکیەوە بجوڵێنێت یان بەرزی بکاتەوە. بەمەش خەولێخراو بەبەردەوامی چەسپاندن و دووبارە کردنەوەی ئەم سیناریۆیە رۆژانە بە بەردەوامی وا هەست دەکا بەڕاستی ئەو توانایەی تێدایە، ئەمەش وا دەکات لەنەستی خەولێخراودا بە بەردەوام تاقیکردنەوە لەسەری، پاڵنەرێکی بەهێز لەناخیدا دروست بێت و توانای سایکۆکینزیای تێدا ببزوێت.

لەپاش بەهێزبوونی هێزی باوەڕ لە نەستیدا دەتوانیت بەشێوەیەکی ڕاستی تاقیکردنەوەی بزواندنی کەرەستەکان لەسەر خەولێخراو تاقیبکەیتەوە.

بۆنمونە: کاتێك خەولێخراو دەگاتە ئاستی خەوێکی قوڵ و هەموو وزەی جەستەی لەڕێگەی ڕاهێنانی ووردگەرییەوە لەمێشکیدا کۆدەکەیتەوە، دەتوانیت کەرەستەیەکی بچوك وەك پارچە کاغەزێکی بچوك ئامادە بکەیت و لەسەر مێزێك لەبەردەمیدا دایبنێ و پاشان گفتخوازی ئەوەی بدەرێ کە خەولێخراو چاوەکانی بکاتەوە و هەموو وزەی مێشك بەکاربهێنێت بۆ بزواندنی کەرەستەکە.

سەرەتا بەرنامەی بزواندنی کەرەستەکەی بدەرێ وەك سیناریۆیەك کە کەرەستەکە دەبزوێنێت یان بەرزی دەکاتەوە، پاشان گفتخوازی ئەوە بەخەولێخراو بدە کە ئەو بەرنامیە بەڕاستی لەسەر پارچە کاغەزەکەی

لەڕێگەی وزەی مێشکیەوە جێ بەجێ بکات و ووردگەرییەکی چڕ بکاتە سەر پارچە کاغەزەکە تاکو دەبزوێت.
بە بەردەوامی لەسەر ئەم تاقیکردنەوەیە رۆژانە، ئەگەر کەسەکە توانای بزواندنی کەرەستەکانی تێدابێت، ئەوا لەپاش ماوەیەك دەتوانیت جوڵە بەکەرەستەکە بدات، بەدەرکەوتن و ئاشکراکردنی ئەم توانایە لەکەسەکەدا دەتوانیت لەڕێگەی تاقیکردنەوەی بەردەوام پەرە بەو توانایە بدەیت و فروانتری بکەیت.

توانا دەگمەنەکان

لەمێژوودا زۆر لەکەسان خاوەنی توانای دەگمەن بوون لەبواری پاراسایکۆلۆجیدا و بەشێوەیەکی سروشتی پێکهاتەی مێکشیان وا گونجاوە کە بتوانن بەویستی خۆیان کاری پێ بکەن، ئەو جۆرە کەسانە زیاتر تواناکانیان لەبواری ئاین و مەزهەبەکاندا ناساندووە و سەرچاوەیان گەڕاندۆتەوە بۆ ئەو ئاین و مەزهەبەی کە باوەڕیان پێی هەبوو یان چەندین کەسانی وەك ڕاسبۆتین ناسراو بەقەشەی داوێن پیس کە بەشێوەیەکی سروشتی خاوەنی تونایەکی بەهێز بووە لەبواری خەواندنی مووگناتیسییکە لەڕێگەی چاوەکانیەوە ئەنجامی ئەدا، تەنانەت توانیویەتی پێشبینی چەندین ڕووداو و بەسەرهاتەکانی سەردەمی خۆی بکات وەك ڕووخاندنی قەیسەر یان چارەسەری چەندین نەخۆشی لەو سەردەمەدا یان کەسێتیەکی وەك میخائیلۆفا کە خاوەنی توانای بەهێزبووە لەبواری سایکۆکینزیادا و لەڕێگەی ووزەی

مێشکیەوە توانیویەتی جووڵە بەکەرەستەکانی دەوروبەری خۆی بکات وەچەندین کەسایەتی تر کە یۆگییەکان توانیویانە کرداری بەرزبوونەوە و فڕین ئەنجام بدەن هەموو ئەمانەو چەندین دیاردەی تر بەهۆی سروشتی پێکهاتەی مێشکی کەسەکانەوە بووە کە بەجۆرێك گونجاوە و توانیویانە بەویستی خۆیان کاری پێ بکەن یان بەهۆی ئەو بارودۆخەی کە تێیدا ژیاون و توانیویانە بەهۆی ئارامی و سادەیی مێشکیانەوە ڕێژەیەکی زۆر لە ووردگەری و هێزی باوەڕ بەدەست بهێنێت بۆئەوەی وەك پاڵنەرێك توانا شاراوەکانیان پێ ببزوێنێت، بەڵام بەهۆی پێشکەوتنی تەکنۆلۆجیاو فروانبوون و سەرقاڵی بیری کەسەکان لەناو کۆمەڵگادا، ڕێژەی ووردگەری و دابڕان بۆ بیرکردنەوەو بەهێزکردنی باوەڕی کەسێتیان بەرەو لاوازی و کەمبوونەوە چووە، ئەم سەرقاڵییەش وای کردووە کە کەسەکان لەکۆمەڵگای ئاڵۆزو فروان‌دا، نەتوانن هەموو ئەو پاڵنەرانە لەخۆیاندا بەهێزبکەن و تواناکانیان پێ ببزوێنن و دیاردەکانی هێزە لەڕادە بەدەرەکان بەرەو کەمبوونەوە بچێت.

بەڵام لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە بەشێوەیەکی زانستی و ئەکادیمی دەکرێت چەندین تاقیکردنەوەی بەرفراوان لەهەموو بوارە جیاجیاکاندا بکرێت، بەتایبەت لەسەر ئەو کەسانەی کە خاوەنی توانایەکی شاراوەی دەگمەنن، لەڕێگەی ئەم تاقیکردنەوانەوە دەگونجێت ئەو توانا شاراوە دەگمەنانە ببزوێت و مێشکیان بەهێزتر بکرێت و بزواندنیان بخرێتە ژێر ویستی خۆیانەوە، بەڵام بەهۆی نا ئاشنایی و تازەگەری ئەم زانستە لەکۆمەڵگای کوردیدا زۆر کەس بەجۆرێکی تر لەم زانستە گرنگە دەڕوانێت و لەڕوانگەی کەسانی نەشارەزاو فاڵچی و کەم

ئاستەوە خوێندنەوە بۆ ئەم زانستە دەکات و وەك خۆی خوێندنەوەی بۆ ناکات، بەڵام گرنگی ئەم زانستە ئەوەندە گەورەیە کە لەلایەن وڵاتە پێشکەوتووەکانی وەك ڕوسیاو ئەمریکا لەزانکۆکاندا دەخوێنرێت و بەیەکێك لەبوارە گرنگەکانی زانست ئەژمار دەکرێت بەهۆی گرنگی و فروانی بەکارهێنانی ئەم زانستە ڕێگە نادرێت بەئاسانی کەسەکان کاری پێ بکەن، بەڵکو زیاتر لە بەرژەوەندی دەزگا سیخورییەکاندا بەفراوانی و بەنهێنی کاری تێدادەکرێت.

سەرچاوەكان

١-قوة الفكر في الحياة العملية.

تاليف ولِم فاكِر انكينسون ترجمة د. رؤوف موسى الكاظمي.

٢-الباراسايكولوجي سر من أسرار الدولة.

تألَيف هنري كرايس ووليم ديك ترجمة منير يوسف زينل.

٣-تطوير المهارات النفسية / تأليف انايد هوفمان: ترجمة فوزية ناجي الدفاعي.

٤-تدريب الأدراك الحسي الفائق / تأليف د. ميلان ريزل: ترجمة اقبال ايوب.

٥-خوارق الأبداع / ثفيقة مَرمكه : ترجمة سلمان يعقوب العبيدي.

٦-جذور المصادفة / تأليف اثر كويستلر ترجمة فوزية ناجي.

٧-عصر الخوارق / تأليف ج، آ . ح . رايز ترجمة ماجدة صبيح.

٨-استكشاف آغوار الذهن والتقويم المغناطيسي.

تأليف: بيير داكو ترجمة رعد اسكندر، اركان بيثون.

٩-خوارق اللاشعور / د. علي الوردي.

١٠-علم النفس الفردي تأليف الدكتور اسحاق رمزي.

١١-التنويم المقناطيسي تأليف محمود سعيد.

١٢-العقل والدفاع د. حمود صياوى صماش

١٣-خمسة دروس في التحليل النفسي. سيغمور فرويد.

١٤-خەونەكان لەنێوان زانست و بیروباوەڕدا د. عەلی وەردی و. عەبدوڵڵا جەبار.

زنجیرەی کتێبی داهاتوو.

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی (٤)

دیاردەو بۆچوونەکان

مافی لەچاپدانی ئەم بەرهەمە پارێ