هێزە لە ڕادەبەدەرەکان

بەرنامەیەک بۆ ئاشنابوون و فێربوونی
زانستی پاراسایکۆلۆجی

هێزە لە ڕادەبەدەرەکان

نووسەر: جەبار عوسمان

بابەت : پاراسایکۆلۆجی

دیزاینی بەرگ و ناوەوە: ئومێد محەمەد

نۆرەی چاپ: چاپی دووەم ٢٠٢٠

تـــــــــیراژ: دانە

نرخ: دینار

چاپ: چاپخانەی سەردەم

لە بەڕێوەبەرایەتی کتێبخانە گشتیەکان
ژمارەی سپاردنی ( ) ساڵی ٢٠٢٠ ی پێدراوە

هێزە لە ڕادەبەدەرەکان

بەرنامەیەک بۆ ئاشنابوون و فێربووی زانستی پاراسایکۆلۆجی

جەبار عوسمان

چاپی دووەم

٢٠٢٠

پێڕست

پێشەکی: چاپی یەکەم...٧
پێشەکی..١٣

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی ١

چۆنییەتی بزواندنی هێزە لەڕادە بەدەرەکان....................................١٧

وانەی یەکەم کورتەیەک لە مێژوو...١٩
وانەی دووەم.کلتووری شعور و لاشعور...٤١
وانەی سێیەم هێزە لە ڕادەبەدەرەکان...٦٧
وانەی چوارەم هێزی ویسڵت و باوەڕ..٧٩
وانەی پێنجەم چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەرونیی..................................٩٣
وانەی شەشەم خەواندنی مووگناتیسی..١١١
وانەی حەوتەم ڕاهێنان بۆ توانای درک پێکردن...................................١٢٥
وانەی هەشتەم ڕاهێنان بۆ توانای دەرخستن.......................................١٣٧
وانەی نۆهەم پێشبینی...١٥١
وانەی دەیەم هونەری وردگەری...١٦١

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی ٢

خەواندنی خۆیی..١٦٩

دەروازە..١٧١

هێزی باوەڕ..١٧٦

قۆناغی یەکەم (خاوبوونەوە)...١٩٩

قۆناغی دووەم بینین...٢٣٥

قۆناغی سێیەم خەوی قووڵ..٢٩١

زنجیرە پاراسایکۆلۆجی (٣)

خەواندنی مووگناتیسی...٣٠٣

پێشەکی...٣٠٥

کورتەیەک لە مێژوو..٣٠٨

باری دەروونی خەواندنی موگناتیسی.......................................٣١٠

هونەری وردگەری (الترکیز)..٣١٤

شەپۆلەکانی بیر..٣١٨

وێناکردن (التصور)..٣٢٢

پەیوەندی نێوان مێشک و جەستە...٣٢٦

گفتخوازی (الایحاد)..٣٢٩

هێزی باوەڕ...٣٣٤

قوتابخانەکانی خەواندنی موگناتیسی......................................٣٣٨

هونەری خەواندنی مووگناتیسی..٣٤٠

تایبەتمەندیەکانی کەسی خەوێنەر...٣٤٢
ڕاهێنانی چاو بۆ بەهێز کردنی سەرنجی تیژ.......................................٣٤٣
تایبەتمەندیەکانی کەسی خەولێخراو...٣٤٤
تایبەتمەندیەکانی کەسی تاقیگەیی..٣٤٥
ژووری تاقیگەیی خەواندنی مووگناتیسی...٣٤٦
قۆناغەکانی خەواندن...٣٤٧
شێوازی گواستنەوەی قۆناغی سێهەم (خەوی قووڵ)..........................٣٤٩
ڕێگای خەواندنی مووگناتیسی...٣٥٠
تاقیکردنەوەی خەواندنی مووگناتیسی..٣٥٣
تاقیکردنەوەی جووڵە...٣٦٤
تاقیکردنەوەی دروستکردنی ئەندێشە..٣٦٥
تاقیکردنەوە بۆ بیرهێنانەوەی ڕابردوو..٣٦٨
تاقیکردنەوە بۆ بەهێزکردنی تواناکان..٣٦٩
تاقیکردنەوەی پشکنینی جەستە.. ٣٧١
تاقیکردنەوەی بەهێزکردن و چالاکی مێشک.......................................٣٧٢
قۆناغی خەوی قووڵ..٣٧٤
تاقیکردنەوەی قۆناغی خەوی قووڵ...٣٧٧
کۆنترۆڵکردنی جەوڵەو بیر...٣٧٩
تاقیکردنەوەی خەوتن بۆ ماوەیەکی زۆر..٣٨٠
کۆنترۆڵکردنی کرداری خەوتن و بەئاگاهێنانەوە................................٣٨٣
چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان...٣٨٤
کۆنترۆڵکردنی جووڵە خۆنەویستەکان...٣٨٧
تاقیکردنەوەی وازهێنانی جگەرە و مادە بێهۆشکەرەکان.....................٣٨٨
تاقیکردنەوەی دابەزینی کێش...٣٩٠

سڕکردنی جەستەو تاقیکردنەوەی بواری نوژداری........................٣٩٢
تاقیکردنەوەی دروستکردنی کەسێتی جیاواز....................................٣٩٧
چەسپکردنی هۆکارە بزوێنەرەکانی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان............٣٩٩
هۆکارە بزوێنەرەکانی خوێندنەوەی بیر...٤٠٢
چەسپکردنی وردگەریی بیر...٤٠٣
چەسپکردنی پاڵنەری خوێندنەوەی بیر...٤٠٥
تاقیکردنەوەی بیری کەسێک..٤٠٦
کۆنترۆڵکردنی شێوازی خوێندنەوەی بیر...٤٠٨
بیرگۆڕکێ...٤٠٩
چۆنیەتی بزواندنی بیرگۆڕکێ...٤٠٩
تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێی کاریگەری...٤١٢
تاقیکردنەوەی بینگەیی..٤١٤
تاقیکردنەوەی پێشبینی...٤١٧
دیاردەی سایکۆکینزیا...٤٢١
توانا دەگمەنەکان..٤٢٣

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی (٤)

شیکارو دیاردەکان لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا..........................٤٢٥
بەشی یەکەم: جیهانی جنۆکەکان..٤٢٧
بەشی دووەم: جیهانی جادووگەری و نوشتەو دوعا.........................٤٧٥
بەشی سێیەم: ڕاڤەیەک بۆ دیاردەکانی دوعاو تەلیسمەکان..................٥٠٣
بەشی چوارەم: شێخ و سۆفی و دەروێشەکان....................................٥٣١
سەرچاوەکان...٥٤٩

پێشەکی

بەپێویستی دەزانم ڕوونکردنەوەیەک لە سەرچاپی دوومی هەرسێ زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی بدەم کە لە ساڵانی ١٩٩٥ بەدواوە نوسراون. دڵنیام زۆرێک لە خوێنەران تەواو ئاشنان بەهەرسێ کتێبی زنجیرەکە. بەڵام وەک پێویست ئاشنایەتی تەواویان دەربارەی چۆنییەتی و پەیوەستبوونی ئەم سێ کتێبە بەیەکترییەوە نەبوو، بەڵکو و بەجیاجیا و بەشێوازێکی جیاواز مامەڵەیان لەگەڵ کتێبەکاندا کردووە.

هـەرسـێ زنجیرە کتێبی پاراسایکۆلۆجی کـە ئێستا لـەمـبـەرگـەدا پـێکـەوە چـایـکـراوەتـەوە هـەمـوو پێکەوە بەرنامەیەکی تـەواوون بۆ فێربوون و ئاشنابوون بەم زانستە و پەیوەندییەکی تەواوکارییان پێکەوە هەیە، بۆ ئـەوەی بـەتـەواوی خوێنەرو ئارەزوومـەندی ئەم بوارە بتوان بەشێوازێکی پراکتیکی ئەزموونی بکەن و سود مەند بن لەڕاهێنان و تاقیکردنەوەکانی.هەڵبەت ئەم کتێبەی پێکەوە بەرنامەیەکی تـەواوکـاری بۆ فێربوونی زانستی پاراسایکۆلۆجی پێکدەهێنێت و کۆکردنەوە و داڕشتنی ئەزموونی زیاتر لە سی ساڵەی خۆمە لـەم بـوارەدا و هەوڵمداوە وەک بەرنامەیەکی فێرکاری نوێ پێشکەشی ئارەزوومەندانی ئەم بوارەی بکەم.

لە زۆرێک لەو وڵاتانەی کە گرنگی تەواو بەم زانستە ئەدەن هەتا ئێستا هیچ بەرنامەیەکی تەواوکارییان نەخستۆتە بەردەست خوێنەران و ئارەزوومەندانی ئەم بوارە، جگە لەو ناوەندو زانکۆیانەی، کەبۆخۆیان مەبەستیانە فێرخوازی تایبەتی تێداپەروەردە بکەن.

زۆرینەی وڵاتە پێشکەوتووەکانی ئەم بوارە هەریەکەیان بەشێوازی تایبەتی خۆیان لەڕووی بیرو بۆچۆن و ئاستی زانستی خۆیانەوە بەرنامەی تایبەتیان داڕشتووە بۆ بزواندنی هێزە لەڕادەبەدەرەکان.. منیش وەک توێژەرەوەیەکی ئەم بوارە هەر لەسەرەتاوە بیرم لەبەرنامەیەکی نوێ کردەوە بۆ ئارەزوومەندان، هەر بۆیە بۆ بنچینەی لێکۆڵنەوەم لەم

بوارەدا و بۆ ئامادەکردنی بەرنامەیەکی تەواو بۆ فێربوون پشتم بەزۆرێک لەو تاقیکرنەوانە بەستووە کە ئەنجامم داون و سەرکەوتنم تێدا بە دەست هێناون.

ناونیشانی ئەم کتێبە کە (هێزە لەڕادەبەدەرەکانە) هاوتایە بە ناوی پاراسایکۆلۆجی. مەبەست لە ناوی هێزە لەڕادەبەدەرەکان تەنها ئەو توانایانە ناگرێتەوە، کە وەک هێزێکی زۆر جیاواز و ئەفسونگەر لە بیرو بۆچوونی خەڵکیدا چەسپیوە، بەڵکو هەموو ئەو کەسایەتیانەش دەگرێتەوە، کە لە ژیانی ڕۆژانەدا خاوەنی توانایەکی بەهێزن لەبواری داهێنان ودۆزینەوە لە بوارەجیاجیاکانی ژیاندا. هەر بۆیە زانستی پاراسایکۆلۆجی لەجیهاندا بەزانستی هەموو زانستەکان ئەژمار دەکرێت، لەبەرئەوەی ئەم توانایە پەیوەستە بە بەهێزی توانای مێشکی مرۆڤەکانەوە.

ئەوەی زۆر گرنگ و پێویستە بیڵێم ئەوەیە، کە کارکردن لەم بوارەدا ئیرادە و متمانەیەکی تەواوی دەوێت و پێویستە ئارەزوومەند زۆر بە ئارامییەوە کاری تێدابکات. چونگە پەلەکردن لەم بوارەدا هەرگیز فێرخواز ناگەیەنێتە ئامانج.

لەکۆتایدا هیوادارم ئەم بەرنامەیە ببێتە بەرچاوڕوونییەکی باش بۆ ئارەزوومەندانی ئەم بوارە.

جەبار عوسمان

٢٠٢٠/٢/١٥

پێشەکی: چاپی یەکەم

بە پێویستم زانی سەبارەت بە زانستی پاراسایکۆلۆجی ئەم کتێبە بەرجەستە بکەم بۆ خوێنەرانی بەڕێز، بۆ ئەوەی بتوانن بە شێوەیەکی ڕاست و دروست لەم بوارەدا بە ئەزموون بن، لەبەر ئەوەی ئەم زانستە نەک لای ئێمە، بەڵکو لە جیهاندا بەشێوەیەکی گشتی بە زانستێکی نوێ دادەنرێت و تاکو ئێستا لەلایەن کەسانی پسپۆڕەوە چەندین تاقیکردنەوە لەم بوارەدا ئەنجامدراوەو بەردەوام چەندین بۆچوونی جیا جیا دەخرێتە ڕوو.

منیش وەک ئارەزوومەندێک لەم بوارەدا، لە ئەنجامی کارکردنم بەشێوەیەکی کردارییی گەیشتوومەتە چەند ڕاستییەک سەبارەت بە چۆنیەتی ئەو هێزەو بزواندنی لە مرۆڤدا، بەڵام بۆ نووسینی ئەم کتێبە سوودم لە هەموو ئەو سەرچاوانە وەرگرتووە و لە ڕوانگەیانەوە تاقیکردنەوەکانم بە ئەنجام گەیاندووە، ئەوەی ڕێگر بوو لە بەردەممدا کێشەی وشە بوو، کە لە زمانی کوردیدا کەم بوون یان نەبوون، بەڵام هەرچۆنێک بێت هەوڵم دا کە بەرامبەر بە وشە عەرەبیەکان وشەی کوردی بدۆزمەوە وەک وشەی «بەدەرخستن بە واتای ابرازی، پێزانین بە واتای ادراکی، بەندکردن بە واتای حصر، بینگەیی بە واتای استبصار، بیرگۆڕکێ بە واتای تخاطر، خاوبوونەوە بە واتای استرخا، ورد گەری بە واتای ترکیز، گفتخوازی بە واتای ایحاء» پاشان چۆنیەتی نووسینی ئەم کتێبە بەپێی چۆنێتی بابەتەکە نووسراوە لەبەرئەوەی لەم بوارەدا شێوازێکی تایبەتی خۆی هەیە و جیاوازە لە بوارە زانستیەکانی تر.

لێرەدا مەبەستم ئەوەیە، کە خوێنەر بتوانێت بە ئاسانی لە بابەتەکە بگات و کاری تێدا بکات، پاشان سەبارەت بە ناوەڕۆکی وانەکان شێوازێکی زانستیان لەخۆگرتووە و دوورن لە هەموو بۆچوونێکی بێ بنەما و بێ بنچینەی زانستی، بەتایبەت وانەی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغ لەسەر شێوەی کارکردنی ئامێری کۆمپیوتەر خستوومەتە ڕوو. هەرچەندە ئەم باسە لە ئەنجامی تاقیکردنەوە کرداریەکانەوە

پێگەیشتووە، بەڵام لەلای خۆم وەک بۆچوونێکی زانستی دەڕوانمە چۆنیەتی ئیشکردنی دەماغ، لە هەمان کاتدا هەموو وانەکانی تر بە تەواوکەری ئەم وانەیە دادەنرێت. ئەوەی گرنگە لەلای ئارەزوومەند ئەوەیە، کە چۆن لەم بوارەدا دەست بە کارکردنی بکات؟ کە تاکو ئێستا لە هەموو ئەو سەرچاوانەوە تایبەتن بەم بوارانە خراوەتە ڕوو بۆ ئەوەی هەموو کەسێک نەتوانێت بە ئاسانی ئەو هێزانە لە خۆیدا دروستبکات، بۆ ئەوەی بۆ کاری خراپ بەکارنەهێنرێت، بەڵام من بە پێویستی دەزانم کە ڕێنوومایی ئارەزوومەند بکەم تاکو هەر کەسە لەلای خۆیەوە تیشکێک بخاتە سەر ئەم زانستە بۆ مەبەستی بەرەو پێشچوونی لەم بوارەدا:

سەرەتا پێویستە ئارەزوومەند لەسەر زانیاری وانەکانی وردگەری (ترکیز) و پەروەردەکردنی دەروونی و هێزی ویست و باوەڕ کار بکات، تاکو بە تەواوی لە ئەنجامی کارکردندا هەست بە بوونی گۆڕانێک لە دەروونی خۆیدا دەکات، هەستدەکا خۆی لەلا زۆر بە هێز و بەتوانا دێتە پێش چاوی، بەبێ ئەوەی هەست بە ڕاڕایی بکات، لە پاشاندا دەستبداتە ڕاهێنانەکانی تر و تاقیکردنەوەکان بە شێوەیەکی ڕاست و دروست ئەنجام بدات، بەڵام کارکردن لەم زانستەدا کاتێکی زۆر و دابڕانێکی تەواوی دەوێت و پێویستە ئارەزوومەند هەمیشە ئارام بێت و پەلە نەکات لە کارەکەیدا، دوور بێت لەو بیرانەی کە تووشی بێ ئارامیی و خەم و خەفەتی دەکەن، چونکە کێشەکانی ژیان دەبنە ڕێگر لەم بوارەدا و بیری مرۆڤ ئاڵۆز و سەرقاڵ دەکەن.

لە کۆتاییدا هیوای سەرکەوتن بۆ هەموو ئارەزوومەندێک دەخوازم، داوای لێبووردن دەکەم لە هەر کەم و کوڕییەک هەموو ڕەخنەیەکیش بە سنگ فراوانییەوە وەردەگرم.

جەبار عوسمان
١٩٩٥/٧/٢٣

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی ١

چۆنییەتی بزواندنی
هێزە لەڕادە بەدەرەکان

وانەی یەکەم
(کورتەیەک لە مێژوو)

هەر لە سەرەتای پەیدابوونی مرۆڤەوە لەسەر زەوی، لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا، کەسان هەڵکەوتوون کە خاوەنی هێزێکی لە ڕادەبەدەر بوون و توانیویانە بەهۆیەوە چەندین کاری سەرسووڕهێنەری پێ ئەنجام بگەیەنن، بەهۆی بەدەستکەوتنی ئەم هێزە لەو کەسانەدا بەشێوەیەکی سروشتی بووە.

لەو ساتانەدا پەرەسەندن و لاوازیی ئاستی زانست لەو کۆمەڵانەدا، نەیانتوانیوە بەشێوەیەکی زانستی شکاری ئەم هێزانە بکەن و بیسەلمێنن کە بوونی ئەم هێزانە پەیوەندی بە هۆکارێکی دەروونییەوە هەیە و لە ئەنجامی

بەهێزبوونی ویستی کەسێتی دا بەدەردەکەوێت، بەڵکو هەر لە سەرهەڵدانی ئایین لەناو کۆمەڵدا، توانیویەتی ئەم دیاردە پاراسایکۆلۆجیانە بۆخۆی ڕابکێشێت و بیانکات بە موڵکی خۆی و ببێتە پاڵپشتێک بۆ زیاتر گەشە پێدانی ئایین لەناو کۆمەڵگا کەم ئاستەکانی زانست دا زۆر نموونە هەن کە لە مێژوودا بەدەردەکەون ئەم ڕاستیە ئەسەلمێنێت وەک:

قەشەی داوێنپیسی ڕاسپوتین، کە بەهۆی توانای لە بواری خەواندنی مووگناتیسییەوە لە ڕێگەی چاوە بەهێز و لە ڕادەبەدەرەکانی توانیویەتی چەندین کاری ناپەسەندی پێ ئەنجام بدات، چەندین ئافرەتی لە کوخەکەیدا جێنشین کرد بوو، بەهۆی کاریگەری چاوەکانییەوە، پاشان هەر لەم ڕێگەیەوە توانی بگاتە کۆشکی قەیسەر و دەست بەسەر کۆشکەکەدا بگرێت، هەر لەو کاتانەدا چەند ڕاهیبەیەکی کۆشکی قەیسەری، بەهۆی کاریگەری چاوەکانییەوە دەخەواند و مومارەسەی زایەندی (الجنسی) لەگەڵدا دەکردن.

هەرچەندە ڕاسپۆتین ئەم هەموو کارە ناپەسەندانەی ئەنجام دەدا، بەڵام ناوی لەنێو کۆمەڵدا بە پیاوێکی ئایینی و نورانی باس دەکرا، تەنانەت خەڵکی وایان باس دەکرد کە ڕاسپۆتین کەسێکە بە تایبەتی لەلایەن خواوە نێردراوە بۆ سەر زەویی، بۆ ئەوەی کێشەکانی کۆمەڵ چارەسەر بکات، هۆی ئەم هەموو بۆچوونە سەبارەت بە ڕاسپۆتین بەهۆی لاوازیی ئاستی زانستەوە بوو، کە هێشتا زانست نەگەیشتبووە ئەو ئاستەی کە بتوانێت شیکاری بوونی ئەم هێزە لە مرۆڤدا بکات.

بەڵام پاش ئەوەی زانست بەرەوپێش چوو، چەندین تاقیکردنەوە لەسەر بوونی ئەم هێزە ئەنجامدراوە، هەموو زانایان گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە هەموو مرۆڤێک خاوەنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانە، بەڵام بزواندنیان بەپێی ویستی خۆی نییە و دەکرێت بەهۆکاری ڕاهێنان لەم بوارەدا بتوانرێت ئەم هێزە ببزوێنرێت لە ڕێگەی پەروەردەکردنی دەروونییەوە.

هەر بۆ ئەم مەبەستەیش، ناوی پاراسایکۆلۆجی بۆ ئەم زانستە دانرا، کە بەواتای نزیکیی، یان دوریی دەروون دێت، لە پاش ئەوەی ئەم زانستە لەسەرەتادا ئاشکرا بوو لەلایەن یەکێتی سۆڤیەتەوە، چەندین تاقیکردنەوە لەسەر دیاردە پاراسایکۆلۆجیەکان ئەنجام درا، کە هەموو ئەم تاقیکردنەوانە ڕۆڵێکی سەرەکیان بینی بۆ بەرەوپێشخستنی دیاردەکان بە شێوەیەکی زانستی، بەتایبەت دیاردەی بیرگۆڕکێ بۆتە دیارترین و بڵاوترین دیاردەی پاراسایکۆلۆجی، بە زۆری لەلای گەلێک زانای دەروونزانی و پاراسایکۆلۆجی پەسەند کراوە، کە چەندین کۆڕی بۆ دەگیرێت و بەشێوەیەکی زۆر بەربڵاو کاری پێدەکرێت، تەنانەت لەلایەن کەسانی ئاساییەوە، لە کاتێکدا کە مرۆڤ بە دەروونی خۆیدا دەچێتەوە لە جیهانی ناوەوەیدا، دەکەوێتە بارودۆخێکی وەهاوە، نزیک دەبێتەوە لەم دیاردە، پەیوەندی بەو کەسانەوە ئەکات کە لە هەستیدا بەناو دەمارە ڕاگەیاندنەکانی دەماخیدا تێپەڕ ئەبێت، بیرکردنەوەکەی دەگوێزرێتەوە بۆ ئەو کەسانە، لە کاتێکدا کە بۆشاییەکی تەنها سەبارەت بەو بیرە تەرخان

بکات لە خەیاڵیدا، تەنانەت لە ساتەکانی کارکردنی ڕۆژانەیدا. بیرگۆڕکێ بەردەوام ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت و لە کاتی باسکردنی هەر دیاردەیەکی پاراسایکۆلۆجی.

ئەم دیاردەیە لە دوای کۆتایی سەدەی نۆزدەهەمدا لێکۆڵینەوەیەکی زۆر لەسەر بیرگۆڕکێ دەستی پێکرد، زۆر بە وردی، وەک زانای دەروونزانیی د. کوفەر، لە زانکۆی ستانفورد، لەکاتی جەنگی جیهانی یەکەمدا چەند تاقیکردنەوەیەکی ئەنجام دا، وەک بەکارهێنانی هەندێک کاغەزی یاری. کە لەو کاغەزانە ٤٠ کاغەزی ئاشکرا بوون، بەڵام ئەوانی تر نادیار بوون، پاشان لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە، توانی ڕێژەیەکی باش ئاشکرا بکات کە زۆر دوور بێت لە ڕێکەوتەوە، بەهۆی ئاشکرابوونی ئەم دیاردەیە لەلایەن یەکێتی سۆفیەتەوە هەوڵی زۆری بۆ درا لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا.

یەکێک لەو تاقیکردنەوانەی ئەنجام درا، لە کەشتییەکی ناوکیی ئەمریکی بوو، کە لە ڕۆژنامەیەکی فەڕەنسی ساڵی ١٩٥٩ بڵاوکرایەوە دەڵێت: بەهۆی ئەم دیاردە پاراسایکۆلۆجییەوە دەتوانرا پەیوەندییەکی تەواو سەرکەوتوو ئەنجام بدرێت، لە کەشتییەکەوە کە لە قووڵایی ناو دەریاکەدا بوو بۆ وشکانی، لەم کاتەدا پرسیارێک ئاڕاستە کرا کە دەڵێت: ئایا بیرگۆڕکێ چەکێکی نهێنی تازەیە، ئایا ڕۆڵی هێزێکی سووتێنەر، یا هەستێکی باڵا دەبینێت؟ لە جەنگی داهاتوودا لە هەمان کاتیدا ڕۆژنامەیەکی فەڕەنسی، پرسیارێک ئاڕاستە دەکات و دەڵێت: ئایا هێزی

ئەمریکی سەرکەوتن لە دۆزینەوەی نهێنی هێزی ڕۆح، پاش بڵاوبوونەوەی ئەم دیاردەیە بەتەواوی کارێکی زۆری کردە سەر زاناکانی ڕووس، تا لە کاتێکدا «د. لیونید فاسیلیف» زانای فیزیۆ لۆجیا، ئەوە ڕادەگەیەنێت کە: تاقیکردنەوەیەکی زۆری کردووە سەبارەت بەم دیاردەیە، بەڵام بڵاوکردنەوەی قەدەغە کرا، بەرامبەر دەستەکانی باڵای زانایانییەکێتی سۆڤیەت.

لە ساڵی ١٩٦٠دا، بەبۆنەی ئاهەنگی یادی دۆزینەوەی ڕادیـۆدا دەڵـێت، «ئـەمـڕۆ هـێزی دەریـایـی ئەمەریکی تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێیان ئەنجامداوە، لە ماوەی چارەکە سەدەیەکدا «لێرەوە ئەمە بووە سەرەتایەکی نوێ لە یەکێتی سۆڤیەت دا بۆ چوونە ناو باسی زانستی پاراسایکۆلۆجییەوە، بە تایبەت پاش وتارە ترسناکەکەی فاسیلیف کە دەڵێت:

«گرنگی کاری هەستی باڵا کە دەینوێنێت، بە هێندەی گرنگی وزەی ئەتۆمییە» لە پاش ساڵێک لە دوای ئەم وتارە لە زانکۆی «لینینگراد»دا یەکەمین بەشی پاراسایکۆلۆجی کرایەوە لەژێر سەرپەرشتی ئەم زانایە کە ڕێزێکی زۆری لێنرا تا خەڵاتی لینینی پێ بەخشرا.

ئەو تاقیکردنەوانەی کە سەرنجی زانایانی پاراسایکۆلۆجی ڕاکێشا لە بواری بیرگۆڕکێ دابوو، ئەویش تاقیکردنەوەکانی ڕاین بوو لە زانکۆی دیوک لە بەشی پاراسایکۆلۆجی. ڕاین چەند کاغەزێکی وێنە کێشراوی هێنا بە دوو هێما «بازنەی چوارگۆشە و ئەستێرەی و خەتی شەپۆل دراو بوو، ئەم تاقیکردنەوەیەی لەسەر چەند کەسێک ئەنجامدا، بۆ ئەوەی

که ئایا تا چەند دەتوانێت بەبێ ئەوەی نەخشەکان ببینێت بتوانێت جیایان بکاتەوە؟ لە نێوانیاندا منداڵێک کە تەمەنی (٩) ساڵ بوو، توانی «٣٥» نەخشی نەزانراو جیا بکاتەوە بەبێ دوودڵیی، تا لەدوای «٤٠» ساڵ تاقیکردنەوەی لە ئەنجامی بەرهەمی تاقیکردنەوەکان، گەیشتە ئـەوەی کە هێزی بیرگۆڕکێ ڕاستە و نکۆڵی لێناکرێت، چەند هەوڵێکی زۆر درا بۆ دیاردەی بیرگۆڕکێ بەشێوەیەکی دراسی ڕێکوپێک، لەبەرئەوەی کە زانستی تازە و زاناکان بەشێوەیەکی گشتی گەیشتووتە ئەو ڕاستییەی، کە مرۆڤ توانایەکی گەورەی لە ڕادەبەدەری تێدا بەدی دەکرێت گەر هەوڵی بۆ بدرێت، زیاتر تاقیکردنەوەکانی «ڕاین» کە بەشێوەیەکی ئەکادیمی باش ئەنجام درا ئەوەی ئاشکرا کرد، کە هەستێکی باڵا لە مرۆڤدا هەیە لە دوای هەستەکانی ترەوە.

ئێستا لە هەموو جیهاندا هەوڵ و کۆششێکی زۆر دەکرێت لەم بـوارەدا گەیشتوونەتە ئەو ڕاستییەی کە بیرگۆڕکێ ڕاستییەکی زانستییە و دەبێت باوەڕی پێ بکرێت، کە لە پێشدا نەدەتوانرا بەشێوەیەکی زانستی شیبکرێتەوە، بەڵام ئێستا قاڵبێکی زانستی لەخۆگرتووە.

هەندێک لە بۆچوونە زانستیەکان بیرگۆڕکێ بە نیشانەی شەپۆلی ئەلفای مێشکەوە دەبەستنەوە، بەڵام لە هەمان کاتدا ئـەم دیـاردەیـە کە ڕوو دەدات پەیوەندی بە باری سایکۆلۆجیەتی دیاریکراوەوە هەیە، کە پەستانی خوێن و خێرایی لێدانی دڵی ئەو کەسە دەگۆڕێت، کە نامەیەک بە بیرگۆڕکێ دا دەنێرێت، لە هەمان کاتدا ئەو کەسەی

کە وەرگری نامەکەیە، بەهەمان شێوەی لێ بەسەر دێت بەهاوتایی.

ڕووسەکان باوەڕیان وایە، هەموو کەسێک توانای ئەنجامدانی بیرگۆڕکێ ی هەیە، بە مەرجێک ڕاهێنانی باش بکات، دەتوانێت زیاتر پەرەی پێبدات، ئەمە نموونەیە بۆ هەموو توانایەک، هەروەها ڕووسەکان زانیاری سەرسوڕهێنەریان هەیە سەبارەت بەم زانستەو دەڵێن:

دەتوانرێت بیرگۆڕکێ، وەک ئامێرێکی نێرەر وەرگر بەکاربهێنرێت لە نێوان دووکەسدا، لە هەمان کاتدا گەیاندن و وەرگرتنی زانیارییەکان، بەشێوەیەکی ڕاست و دروست بێت.

یەکێک لە دیاردە بیرگۆڕکێیەکان، کە ئەنجام درا لە مۆسکۆ، (لینینگراد) بە گەیاندنی نامەیەک بەشێوەیەکی بیرگۆڕکێی بوو، پێش ئەم تاقیکردنەوەیە، نیکولاتیف تاقیکردنەوەیەکی ئەنجامدا، لە نێوان مۆسکۆ و سیبریادا، کە لەساڵی ١٩٦٦ دابوو، لە ژوورێکدا کە چەند ئامێرێکی وەرگری شەپۆلەکانی مێشکی تێدا بوو، پەیوەست بوون بەسەری کەسی وەرگرەوە، لەکاتی گەیشتنی نامەکەدا، شەپۆلەکانی نامە گەیەنراوەکە بەشێوەیەکی ئامێری مۆرسیی بوو، لە ئامێرەکاندا بەدەرکەوتن، لە دوای ئەمە زیاتر زانیاری دەربارەی بیرگۆڕکێ پەیدا بوو، گەیشتە ئەو ڕادەیەی کە هیچ بەربەستێک ناتوانێت ڕێ لە شەپۆلە نێردراوەکانی بیرگۆڕکێ بگرێت، بەڵکو بە هەموو ناوەندێکدا تێدەپەڕێت.

لـەدوای چەندان تاقیکردنەوە سەبارەت بە دیاردەی بیرگۆڕکێ، زانایان گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە دەکرێت لە هەموو کەسێکدا ئەم دیاردەیە بچێنرێت.

سەرئەنجامی ئەمە، چەندان بیروبۆچوونی زانستی لەسەر بیرگۆڕکێ ئەنجام درا، هەر یەکەیان بەشێوەیەکی زانستی جیاواز، باسی لێوە دەکات، بۆ نموونە: ڕووسیەکان بیرگۆڕکێ لەسەر بنچینەیەکی مادی ڕوون دەکەنەوە، هەموو زانستەکانی پاراسایکۆلۆجی لەسەر بنچینەی دوو زانستی سەرەکی فیزیا و کیمیا دەخەنە ڕوو، بەڵام لە ئەوروپا و ئەمەریکا دا، لەسەرەتادا ڕاستەوخۆ هەموو دیاردەکان بە توانای ڕۆحیان دەزانی، بەڵام دوای چەندان تاقیکردنەوە گەیشتنە ئەوەی کە ئەم زانستە هیچ پەیوەندیەکی بە ڕۆحەوە نییە، بەڵکو پەیوەندی بە هۆکارێکی زانستییەوە هەیە لە مرۆڤدا، بۆ نموونە: ئەو کەسانەی دەیانتوانی ئەم کارانە ئەنجام بدەن، هیچ باوەڕیان بە ڕۆح نەبوو. ئەگەر لە لێکۆڵینەوەکانی ڕووسەکان وردبینەوە، کە شێوازێکی مادی گرتۆتەخۆ لە بۆچوونەکانیاندا، لە دوای سەدەها تاقیکردنەوەو بەکارهێنانی چەندان ئامێری ئەلکترۆنی نوێ، گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی، کە ناردنی بیر لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناکرێت بەهۆی شەپۆلی ئەلکترۆ مووگناتیسییەوە بێت، لەبەرئەوەی ئەم شەپۆلانە بەخێراییەکی ڕووناکی تێپەڕدەبن، بەڵام مێشک شەپۆلێکی کارەبایی لاواز دەردەکات لە چەند مەترێک زیاتر تێپەڕ ناکات، لە هەمان کاتدا شەپۆلی ئەلکترۆموگناتیسی ناتوانێت

شیکاری توانا و خێرایی بیرگۆڕکێ بکات، د. کوغان کە بەڕێوەبەری (بوبون) لە یەکێتی سۆفیەت لە بەشی زانست و کەرەسەی تەکنەلۆجیای تیشک و گەیاندنی کارەبایی کار دەکات، چەند تاقیکردنەوەیەکی یەک لەدوای یەکی ئەنجامدا لەسەر بیرگۆڕکێ، لە ئەنجامدا ڕێگەی فیزیاوی گرتەبەر، دەڵێت: «لەبەرئەوەی ئەم دیاردەیە لەسەر شێوەی گەردیلەکانی کار دەکات، لەبەرئەوە نابینرێت و ناتوانرێت پێناسە بکرێت و کاریگەری ئاشکرا بکرێت بچێتە نێو یاساکانی «فارادای»یەوە، بیرکۆڕکێ دیاردەیەکی نەبینراوە، ئایا دەتوانرێت لەکاتی گەیشتنی زانیارییەکی بیرگۆڕکێدا بۆ مێشک بپچڕێت و ڕێگەی پێ نەدرێت کاری خۆی بکات؟ بۆ ئەمە، د. کوغان ئامێرێکی وێنەیی بۆ تۆمارکردنی مێشک ئامادە کرد، بەشێوەیەکی بیرکاریانە بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەو جیاکردنەوەی شەپۆلەکانی مێشک.

ئەم تاقیکردنەوەیە، ئەنجامی تاقیکردنەوەکەی «نیکولائیف» دا بەدەستەوە کە ئامێرەکە وێنەی لەرەی شەپۆلەکانی مێشکی نیشاندا، کە لەجۆری ئەلفا بوون، بەشێوەیەکی ڕێکوپێک لەرەیەکی دیاریکراو بوون لەکاتی هێمنیی مێشکدا، لەکاتێکدا شەپۆلی بیرگۆڕکێ گەیشت، زیاتر لەوە دڵنیا بوو کە بەئاشکرا هۆکاری بیرگۆڕکێ لە مێشکدا بەدەردەکەوت. دکتۆر باخلۆفا کە سەرپەرشتیاری تاقیکردنەوەکە بوو، دەڵێت: «ئەم دیاردەیە بەئاشکرا بەدەردەکەوت لەکاتی ئەنجامدانی بیرگۆڕکێ، لە کەسی یەکەمەوە لە دوای یەک چرکە و نیو لە مێشکی کەسی

دووەهەمدا کە وەرگرە بەدەر دەکەوت. پاشان دەڵێت لە سەرەتادا تێبینی ئەوەمان کرد کە لەپێش وەرگرتنی شەپۆلە بیرگۆڕکێیەکەدا، لە بەشی ناوەڕاست و لاکانی مێشکدا، چالاکییەکی گشتی بەدەر کەوت، هەرچەندە هەوڵبدەین لە ڕووی شیکاری زانستییەوە، باس لە بیرگۆڕکێ بکەین، لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی هەموو زانایان، دەگەینە ئەوەی، کە باوەڕ وایە «نوترینو» تایبەتە بە گەیاندنی بیر، لە بەرئەوەی (نوترینو) بە تەنها دەتوانێت لە یاسای (فارادای) بەدەر بێت، لەبەرئەوەی (نوترینو) هەڵگری هیچ جۆرە بارگەیەک نییەو هیچ ناوکێکی تێدا نییە.

لەئەنجامی ئەم شیکردنەوەیەدا دەتوانین بڵێین: مێشکی مرۆڤ بەشێوەیەکی تایبەتی شەپۆل دەدات لە پێش ئەوەی بە کارێک هەڵبسێت وەک داگیرسانی گڵۆپێک، یان تەلەفزیۆن لە ئامێرێکی پێوەری شەپۆلی مێشکدا بەدەرکەوتووە، کە تەزووی دەمارە ڕاگەیاندنی بیر دەتوانێت تەلەفزیۆنێک بەکار بخات پێش ئەوەی بەدەست کاری پێبکەیت، ئەم هێزەش، یان ئەم هێزە دەروونییە بە (وزەی سەر) ناسراوە، لە پاش دۆزینەوەی ئەم هێزە، زانایان لەم بوارەدا لە لێکۆڵینەوەیەکی مادی دا شیکاری ئەم هێزە بەوە بڕێک (کوانت) کە لە گەردی خانەکانی دەمارە ڕاگەیاندنەوە دەردەچن و بڵاودەبنەوە، هەروەها گواستنەوەی بیریش بەم ڕێگەیە دەسەلمێنن وەک دەبینین کەسێک نامەیەک بە بیرگۆڕکێ دەگەیەنێت بۆ کەسێکی تر، ئەو نامەیە لە ڕێگەی (کوانت) کە تایبەتە بە هێزی (سی)یەوە ڕێک

دەخرێت و لە دەمارە ڕاگەیاندنەکاندا دەردەچێت، لە کاتێکدا کەسی دووهەم نامەکە بەشێوەی ئەم هێزە وەردەگرێت، هەڵدەستێت بە لێکدانەوەی ئەو شەپۆلە بەشێوەیەکی تەزووی ئەلکترۆموگناتیسی، کە بەمێشکدا تێپەڕ دەبێت، پاشان لەکۆتاییدا دەگاتە بەشی هەست و بەشێوەیەکی نێردراو دەردەچێت و هەستی پێ دەکرێت.

لێرەدا سەبارەت بەم لێکدانەوەیە دەتوانین بڵێین: گەیاندن و وەرگرتنی ئەم شەپۆلانە لە مێشکی مرۆڤدا، وەک ئامێرێکی گەیاندن و وەرگرتنی ئامێری ڕادیۆ وایە، بەڵام بڵاوکردنەوەی شەپۆل لە گەیاندنێکی ئامێری ڕادیۆیی مێشکی مرۆڤ دەکەوێتە سەر هێزی باوەڕی مرۆڤ خۆی، کە هەموو کەسێک دەتوانێ بیگاتێ. بیری مرۆڤ هەمیشە بەشێوەی لەرەی شەپۆل بە گەردووندا بڵاو دەبێتەوە لە ئەنجامی بیرکردنەوە بە وردی و بە قووڵی، لەبەرئەوەی بیری مرۆڤ هەمیشە پەیوەستە بەیەکەوە نەک تەنها بێت.

لەلایەن یۆنانییەکانەوە وا بۆ بیرگۆڕکێ دەچن، کە مرۆڤ خاوەنی چاوی سێیەمە کە دەکەوێتە نێوان هەردوو برۆکانیەوە، ئەم چاوە لێپرسراوە لە گەیاندنی زانیارییەکانی بیرگۆڕکێ وەک ئامێرێکی ناردن کاری پێدەکرێ، لە کاتێکدا مرۆڤ بە وردی لە هەستیدا لە دڵی خۆیدا بیردەکاتەوە، لە ئەنجامدا ئەم چاوە وەک وەرگرێکی ئامێری ڕادیۆ کار دەکات و نامە بە بیرگۆڕکێیەکانی کەسانی تر وەردەگرێت و لە هەمان کاتدا بیر دەنێرێت و لە ڕێگەی لەرەی شەپۆلەکانی مێشکەوە بڵاوی دەکاتەوە بۆ ناو دەمارە نائۆرگانیەکانی

دەوروبــەری، لە ئەنجامدا بەناو مـادە نائۆرگانیەکانیە چڕەکانی زەویدا شەپۆلێکی کارەبای پێ دروست دەبێت و لە مێشکی مرۆڤدا دەگۆڕێتە سەر شەپۆلی بیر و لە هەستیدا دیاری دەکات.

لە کاتێکدا پرسیارێک لەوە دەکرێت، کە گواستنەوەی بیر لە جێگەیەکەوە بۆ جێگەیەکی دوور و لەنێوان مۆسکۆ بۆ سیبریا دا چۆن دەبێت؟ لە وەڵامـدا زانایانی شـارەزا لـە بـواری فـیزیـادا دەڵـێـن (کـوانـت) بەشێوەیەکی لـەرە دەگوێزرێتەوە کە خێرایی و شـەپۆلەکانی دیاری کراوی هەیە، لە کاتێکدا کە کرداری گواستنەوە دروست دەبێت، ئەم (کوانت)ە بەر گەردیلەکانی تر دەکەوێت و هەمان لەرە لەو گەردانە دروست دەبێت، لە گەردیلەیەکەوە بۆ یەکێکی تر، بەم شێوەیە تا بەتەواوی بڵاودەبێتەوە.

یەکێک لە سیفەتەکانی هەموو گەردیلەیەک ئەوەیە بەکار دەهێنرێت بۆ گەیاندنی لەرە، لەسەر ڕۆشنایی ئەم شیکارەدا بەتەواوی لە دیـاردەی بیرگۆڕکێ بگەین هەر چەند ماوەی ئەو بیرگۆڕکێ یە دووریش بێت، دەتوانین هەموو ناوەندێکی بە هێز ببڕین وەک قووڵی دەریا، یان نـاوەنـدە کانزاییەکان، بـەڵام نـاوەنـدە کانزاییەکان ڕۆڵی بەربەستێکی تەواو دەبینن لە بەردەم شەپۆلی ڕادیۆدا، لە هەمان کاتدا شەپۆلی بیرگۆڕکێ «کوانت» سـەر بە وزەی «سی» دەچێتە ناو گەردیلەکانی ئاوەوە و هـەمان لەرە وەک شـەپۆلەکانی ئەلکترۆموگناتیسی دا ڕوودەدات، لە گەردیلەیەکەوە بۆ گەردیلەیەکی تر دەکشێت، تا دەگاتە

خانەکانی دەمـاغ. ئـەگـەر لـە شیکارەکانی هیندیەکان وردبینەوە، کە لەبواری یۆگادا کار دەکەن، دەبینین زۆر بەئاسانی دەتوانن هەڵسن بە کاری ئەنجامدانی بیرگۆڕکێ لەچاو شێوازەکانی تـردا، یەکێک لە یۆگاییەکان دەڵێت: «هیچ ناوەندێکی ماددیی لەلایەن یۆگاییەکانەوە نەگیراوە، بۆ نموونە یۆگاییەکان دەتوانن بەهۆی توانایانەوە هەموو ناوەندێکی قووڵ ببڕن».

لەکاتێکدا یۆگاییەکان پێشنیاری ئەم دیاردەیە دەکەن لە لایەن زاناکانەوە، چەندین بیر و کەرەسەی ماددی و زانستییان پێشنیار کردووە بۆ شیکارەکانیان، بۆ نموونە: ئەوانەی باوەڕیان بە گەیاندنی بیرو چاوی سێیەم هەیە، بەڵگەی زانستیان لەسەر ئەوە هەیە، کە تیشکێکی نەبینراو بوونی هەیە، لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە، وەک چۆن ڕادیۆ کاردەکات بەبێ ئەوەی هەست بە بینینی ئەو شەپۆلانە بکەین، بەڵام دەتوانین بەهۆی ئامێری ترەوە، پێوانەی شەپۆلەکانی ڕادیۆ بکەین و هەستی پێ بکەین.

زانایان لە چەندین ساڵەوە باوەڕیان وایە، کە هەمان تیشک لـە مـرۆڤ پێکهاتووە زیندووەکـانـی تـردا هەیە، ئەمڕۆ باشترین بەڵگەیە بۆ تاقیکردنەوەی ئەم دیاردەیە کە دۆزراوەتەوەو سەلمێنراوە، کە هەموو گەردیلەیەک لە سروشتدا خۆی لە خۆیدا ئێستگەیەکی نێرەرە بە بەردەوامی.

پاش ئەوەی کە بە وردی تێبینی کراوە، کە ئەو کەسانەی هەڵدەستن بە کاری بیرگۆڕکێ لە ڕووی بایەلۆجییەوە هەستی

پێکراوە، کە ئەو کەسانە پەستانی خوێن و خێرایی لێدانی دڵیان دەگۆڕێت، بەمەش دەرکەوتووە کە ئەم گۆڕانە لە ڕووی بایەلۆجییەوە بارودۆخێکی لەبار دروستدەکات بۆ دیاردەی بیرگۆڕکێ و هێزی کایەی کەهرۆموگناتیسی زیاتر دەکات. بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی، دەتوانین ئەم دیاردەیە لە بواری زانستی ئەلکترۆنیدا شیبکەینەوە کە لەکاتێکدا پەستانێکی زۆر دەخرێتە سەر بەرگرییەکی کەهرەبایی، دەبینین وەک کاری بیرگۆڕکێ، ئەو جۆرە پەستانە کارەباییە بڵاو دەبێتەوە.

لە یۆگادا، کرداری ڕۆچوونە ناو هێمنییەوە شیکار کراوە بەوەی، کە ڕێژەی هەوا لەناو بۆریەکانی هەوادا کەم دەکات، بە مەش ڕێژەی گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لەناو هەوای ناو بۆریەکان زیاد دەکات، کە مێشک دەکەوێتە بەربەربەرەکانییەک بۆ دەستکەوتنی گازی ئۆکسجین، کە مێشک پێویستی پێی هەیە، لە ئەنجامدا پێکهێنەرەکانی ئەلفا پێکدێت، ئەم هۆکارە بەهەمان شێوە بۆ ئەنجامدانی دیاردەی بیرگۆڕکێ پێکدێت. ئەگەر تێبینی کرداری ڕۆچوونە ناو هێمنییەوە و کرداری ئەنجامدانی دیاردەی بیرگۆڕکێ بکەین، دەبینین لێکچوونێکی تەواو هەیە لە نێوانیاندا، بۆ ئەمەش زیاتر ئەوانەی کە کاری یۆگا، یان کرداری ڕۆچوونە ناو هێمنییەوە دەکەن، زیاتر خواردنیان لە ڕووەک بەدەر نییە کە ئەمەش لە ڕووی فسیۆلۆجییەوە هۆکارێکی تایبەتی هەیە، چونکە ڕێژەی ترشێتی لە خوێندا زیاد دەکات، بەڵام ڕووەک بە پێچەوانەوە ئەم ڕێژەیە کەمدەکاتەوە، بە کەمبوونەوەی ئەم ترشێتییە، بە ڕێژەی

گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن زیاد دەکات و ڕێژەی ئۆکسجین کەم دەکات.

لەپاش ئەم هەموو لێکۆڵینەوەیە، چەندان ڕاپۆڕت و بۆچوونی زانستی بە بیرگۆڕکێ دران، دەتوانین بڵێین، کە هەموو ڕاستی و سەرکەوتنی بەدەستهێناوە، لەبەر ئەوەی کرداری بیرگۆڕکێ لەپێش هەموو شتێکدا لە دوو زانستی سەرەکی کیمیا و فیزیادا خۆی دەبینێتەوە، پێویستە ئەم دوو زانستە تێپەڕ بێت تاکو بوونی بسەلمێنرێت، لەبەر ئەوەی دیاردەی بیرگۆڕکێ ڕاستییەکەو ناتوانرێت هیچ کەسێک نکووڵی لێبکات. لەبەرئەوەی چەندان بەڵگەی زانستی هەیە کە ئەوە دەسەلمێنێت، کە ئەم دیاردەیە لە هەموو زیندەوەرێکدا هەیە وەک: تاقیکردنەوەکەی دکتۆر (سیرجیف) کە لە یەکێتی سۆڤیەت لە ساڵی ١٩٤٥ لەسەر (٥٠٠) مشکی سپی ئەنجامیدا، لە پاش پێکەوە ژیانی ئەو (٥٠٠) مشکە پێکەوە بۆ ماوەیەک، دکتۆر سیرجیف هەستا بە جیاکردنەوەیان بۆ دوو بەش کە (٢٥٠) مشکی لەژێر خانەیەکدا دانا، پاشان (٢٥٠) مشکەکەی تری لە قاتی دووەمی ژێر خانەکەدا دانا، لە پاشان لەژێرخانەکەدا کەوتە کوشتنی هەندێک لەو مشکانە، لە ئەمجامدا مشکەکانی قاتی دووەم کەوتنە بارودۆخێکی شێواو و ترسناکەوە.

دکتۆر سیرجیف، گەیشتە ئەو ئەنجامەی کە دروستبوونی دیاردەیەکی بیرگۆڕکێ ی ڕوویداوە، لە کاتی کوشتنی ئەو مشکانەدا، نامەیەکی بیرگۆڕکێی لەلایەن بەشی خوارەوەدا

ڕاگەیەندراوە بۆ هاوڕێکانی تری کە ئامادە بن و ترسێکی کوشتن هەیە لە نێو ئەماندا، بۆیە مشکەکانی قاتی دووەم، تووشی بارودۆخێکی ناهەموار بوون.

لەلایەن هەندێک لە زانایانی ئەوروپایی و ئەمریکی، چەندان بۆچوونی جیاوازیان هەیە سەبارەت بە بیرگۆڕکێ، کە زۆر دوورن لە ڕاستی و مادییەوە، ناچنە قاڵبێکی زانستییەوە، لەبەر ئەوە ناتوانرێت باوەڕیان پێبهێنرێت و شیکاری زانستییان بکرێت، چونکە زانا ئەوروپی و ئەمریکاییەکان، باوەڕیان وایە کە دیاردەی بیرگۆڕکێ بەهۆی بوونی ڕۆحەوە ئەنجام دەدرێت، کە ئەمەش شتێکی خەیاڵییە.

یەکێک لە دیارترین دیاردەی پاراسایکۆلۆجی لە دوای دیاردەی بیرگۆڕکێ، دیاردەی سایکۆکینزیایە، کە واتای جوڵاندنی کەرەسە دێت، یان بەرزکردنەوەی لە زەوی و کارکردنە سەری، بە بێ هیچ پەیوەندییەکی ماددی، وا ڕوون کراوەتەوە، کە ئەمە توانای ئەقڵە کە کار لە ماددە دەکات، لە هەندێک کتێب ناوی بە بزواندنی دەروونی دەبات، ئەویش لە ئەنجامی «کارکردنە سەر کەرەسە ماددییەکان بەهۆی هێزی دەروونی چڕ کراوەوە لە ویست و بیر و نەخشەدا، بەبێ هیچ یارمەتییەکی هۆکاری ماددە، ئەم هێزە لە دەستیدایە دەتوانرێت گەشەی پێبدرێت و پەروەردە بکرێت، بەڵام لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە بە گەیشتنی، ئەمەش پێچەوانەی بیرگۆڕکێ و هەستکردن

بە بێ بینین، کە ئەمەش لە ئەنجامی کاریگەری ماددەوە بۆ سەر ئەقڵ، بەڵام لێرەدا ئەقڵ کار لە مادده دەکات» و ئەم دیاردەیە بەشێوەیەکی سەرسوڕهێن خراوەتەڕوو، کە بەهۆیەوە دەتوانرێت بەرکەوتن (اللمس) ئەنجام بدات بە شێوەیەکی وەها، کە وەک کاریگەر بە مادییەکە بێت، و لە کتێبی لیل واطسن دا هاتووە، کە بەناونیشانی «کۆنترۆڵکردنی مادده لە ڕێگەی ئەقڵەوە و جووڵاندنی لە دوورەوە» وای بۆ دەچێت زیاتر لە ڕوودانی ئەم دیاردەیەوە، ئەم هێزە پەیوەندی بە ڕووداوەوە هەیە، (فاری برایس) هەستا بە تاقیکردنەوەیەک لەسەر کچێک، کە توانی زەبر لە سویچی تەلغرافەکە بکات و بیگوێزێتەوە، بەمەش توانی گڵۆپێکی سوور دابگیرسێنێت بەبێ هیچ بەرکەوتنێک لە ڕێگەی دەستییەوە. ئەم کچە توانی چەندان جار ئەم کارە دووبارە بکاتەوە.

پاشان ناوەڕۆک و شێوەی ئەم باسە گۆڕدرا لەم بوارەدا لە ساڵی ١٩٣٤ لەکاتێکدا ج. ب ڕاین دۆزییەوە دەڵێت: مرۆڤ دەتوانێت لە ڕێگەی بەکارهێنانی هێزی ئەقڵەوە بەتەنها کار بکاتە سەر گوڵێک و فڕێی بدات، ئەنجامی ئەمەش بووە هۆی ئەوەی، ئەم ناوە زانستییەی سایکۆکینزیای بەسەردا ببڕێت.

ئەوەی شایانی باسە، لەپێش ڕاین، لەم بوارەدا چەندان تاقیکردنەوەی گەورە ئەنجامدراوە، بەڵام ڕێگەی ڕاین بە یەکەم تاقیکردنەوە دادەنرێت، لەبەرئەوەی پشتی

بە ڕێگەیەکی زانستی و ژمێریاریی بەستووە لە چەند تاقیکردنەوەیەکی گەورەی خۆیدا، لەدوای ٢٥ ساڵ لە دەست پێکردنی لەم باسەدا، ڕاین گەیشتە ئەو باوەڕەی کە لە دەماغدا هێزێکی فیزیاوی هەیە، کە دەتوانێت کار بکاتە سەر مادە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ.

بەناوبانگترین کەسایەتی لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا کە لە خۆرهەڵات و خۆرئاوادا باسی لێوە دەکرێت، بەتایبەتی لە بواری سایکۆکینزیادا ئەویش خاتوو (میخائیلۆفا)ی ڕووسی بوو، ساڵی ١٩٢٧دا لەدایک بووە پەیوەندی بە ڕیزی هێزی سەربازیی سوورەوە کرد لە کاتی ئابلۆقەدانی شاری «لینین کراند»دا لەلایەن ئەڵمانیەکانەوە، وەک خۆی باسی لێوە دەکات، لە تاقیکردنەوەیەکیدا لەسەر دەبابەیەک لە جۆری ٢٤، کە ئامێرێکی پەیوەندی ڕادیۆیی تێدا بوو، توانی لە کاری بخات، وەک ئەوەی لەم جەنگەدا تووشی بووە، لە گێڕانەوەی ژیانیدا دەوترێت:

ئەم ئافرەتە توانیویەتی کەرەسە (الاشیاء) بجوڵێنێت لە بەردەمیدا، توانیویەتی ئاڕاستەی دەبابەکان پێچەوانە بکاتەوە چەندان کاری تری لە تواناادا بووە لەم بوارەدا. یەکێک لە کتێبەکانی سۆڤیەت لە بارەیەوە دەڵێت: «خاتوو میخائیلوفا، لەبەردەم مێزێکی نانخواردندا دانیشتبوو لەگەڵ خێزانێکدا، لە ناوەڕاستی مێزەکەدا چەند پارچە نانێک دانرا بوو، پاشان خاتوو میخائیلوفا بەوردی سەیری پارچە نانێکی کرد بۆ ماوەی یەک خولەک، پاشان پارچە نانەکە

کەوتە جووڵە، بەشێوەی هەنگاو هەنگاو دەستی بە جووڵە کرد، تا گەیشتە لێواری مێزەکە، پاشان سەری کەمێک بۆ پێشەوە دەبرد و دەمی کردەوە پارچە نانەکە کەوتە ناو دەمیەوە» لەکاتی تۆمار کردنی فیلمێکی سینەماییدا، هەندێک تاقیکردنەوەی ئەنجامدا، هێلکەیەکی خستە ناو پەرداخێکی شووشە کە خوێناوی تێدا بوو، پاشان لە دووری دوو مەترەوە تێی ڕوانی و توانی زەردێنەی هێلکەکە لە سپێنەکەی جیا بکاتەوە بەهۆی هێزی سایکۆکینزیا، پاشان هێلکەکەی ساغ کردەوە.

جگە لەمە خاتوو میخائیلوفا، زیاتر لە کەسانی تر خراوەتە ژێر تاقیکردنەوە لە تاقیگەدا، دکتۆر سیرخبیف ئاشکرای کرد، بەهۆی ئامێرێکەوە کە توانای ئاشکرا کردنی (کارەبای ئارام گرتوو، موگناتیسی) هەبوو، لە دووری یەک مەتر لە لەشی مرۆڤەوە بەکار هێنا بۆ پێوانی ناوچەی هێزی میخائیلوفا، لە کاتێکدا شادومان بوو، ئاشکرای کرد کە توندی ئەو ناوچەیە بەرامبەر بە ١٠ ئەوەندەی ناوچەی مووگناتیسی زەوی بوو، کە ٦.٠ غاوس (یەکەی درک پێکردنی مووگناتیسی)، ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت، کە ئەم توانایەکی مووگناتیسی لە کەسانی تر زۆر زیاتر بووە، بەڵام لە بارەی مێشکی میخائیلوفا و سیرغبیف دەڵێت: «لە هەموو کەسێکدا بەگشتی لە بەشی پێشەوە و دواوەی دەماغدا تەزوویی کارەبایی هەیە، کە ڤۆڵتی زیاد دەکات بە سێ ئەوەندە، یان چوار ئەوەندە لە هێزی تەزووی بەشی پێشەوەی، بەڵام مێشکی میخائیلوفا لەبەشی دواوەی

تەزووی ڤۆڵتی زیاترە لە پەنجا ئەوەندە لە چاو تەزووی بەشی پێشەوەیدا».

لە فیلمێکی زانستی تردا لەسەر میخائیلوفا ئەنجامدراوە، بەهۆی چەند ئامێرێکی تایبەتی کەلەسەری بەسترا بوون، بۆ زانینی چالاکی مێشکی و لێدانی دڵی، پاش ئەوەی خاتوو میخائیلوفا دەست بە کارەکەی دەکات، لە ئەنجامی سەرنج دانێکی زۆر ورد و تیژدا (وردگەری)، گۆڕانێکی تەواو بەسەر چالاکی مێشکی میخائیلوفادا هات وەک: زیادبوونێکی زۆر لە وزە لە بەشی چاویدا پاشان لێدانی دڵی گەیشتبووە ٢٤٠ جار لە خولەکێکدا، ئەمەش چوار ئەوەندەی لەباری ئاسایی دڵیدا زیاتر بووە. لە ئەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیەدا، تێبینی ئەوە کرا کە بوارێکی مووگناتیسی بەهێز لە دەوری لەشیدا دروستبووە بەشێوەیەکی رێکوپێک. میخائیلوفا هەست بە ڕوودانی لەرەیەکی بەهێز دەکات لە ژێر پەردەیەکی نەبینراو، پاشان چالاکی مێشکی و دڵی لەسەریەک ڕەوت، گەشەیان دەکرد، پاشان بە هۆی ئامێرەکەوە ئەوە ئاشکرا کرا کە ئەو هێزە لەرەیە، زۆر بە چڕی لەسەر نێوچەوانیدا کۆدەبووەوە.

میخائیلوفا یەکێکە لە کەسە ناودارەکان، کە لە دەرەوەی ڕووسیادا لەم بوارەدا چالاکی ئەنجام داوە بۆ سەلماندنی ئەم دیاردەیەو نەبوونی هیچ جۆرە فێڵێک لە خۆیدا، بۆ نموونە دکتۆر جاک لە چیکۆسلۆفاکیا، وەک دەڵێت: «چەند تاقیکردنەوەیەکی زۆر سەرسوورهێنەرمان کرد، ئەویش بە پڕکردنی سنوقێکی شووشە لە دووکەڵی جگەرە،

پاشان لەسەر مێزێک لە بەردەم میخائیلوفا دا دامانا، پاشان توانی ئەو دووکەڵە لەناو شووشەکەدا بکات بە دوو بەشەوە».

پاش چەند تاقیکردنەوەیەکی تر، خاتوو میخائیلوفا تووشی نادروستییەک بووەوە، وەک دەم و چاوی تێکچوو، وەک دکتۆر سێرجیف لە ڕاپۆرتەکەیدا دەڵێت: «لە ئامێری نیشاندەری نەخشەی کارەبایی دڵی دا، ئەوەی نیشاندا، کە نیشانەیەکی هەڵچوونی توندی بەدیدەکرێت و نارێکی لێدانی دڵی، بەڵگەش بۆ ئەمە بەرزبوونەوەی ڕێژەی شەکر لە خوێندا، بەگشتی لەشی تووشی لاوازییەکی زۆر بوو، پاشان میخائیلوفا لە سەدمەیەکدا هەستی چەشتنی لەدەستدا، هەمیشە بەدەم ئازاری دەست و قاچەکانیەوە دەیناڵاند و جووڵەی لەشی تەواو نارێک بوو، پاشان تووشی اضطرابات دەبوو لە خەودا» بەرامبەر بەو چالاکییانەی لەسەر دیاردەی سایکۆکینزیا دەکرا لە ڕووسیا.

لە ئەمەریکا دا یەکێکی تر کە (ڕاین) بوو لە زانکۆی دیوک، لە نیوەی ساڵی ١٩٣٣دا. یەکێک لە شارەزایان ڕووی کردە ئەم زانکۆیە لە بەشی دەروونزانیدا داوای بینینی (ڕاین) ی کرد، پاشان داوای ئەوەی لێکرد، گەر لە توانایدا هەبێت لە تاقیکردنەوەی فڕێدانی گۆڵەکەدا، ڕێژەی زۆرترین بەدەست بهێنێت، پاشان داوای لە ڕاین کرد، کە ڕاین بە تەواوی بپشکنێت بۆ ئەوەی هیچ جۆرە فێڵێکی لێ بەدی نەکات.

پاشان ڕاین هەستا بە چەند تاقیکردنەوەیەک لەسەری، کە ئەنجامی تاقیکردنەوەکان سروشتی نەبوون، چونکە ئەو کەسە توانایەکی باشی هەبوو لەم بوارەدا، بەڵام ڕاین نەیتوانی بڵاوی بکاتەوە، تا دە ساڵ پاش بەسەرچوونی ئەو باسە، بەڵام ڕاین چەند تاقیکردنەوەیەکی لەسەر فڕێدانی گوڵ کرد، لە ئەنجامدا توانی بەڕێژەی شەش بۆ شەش جار سەربکەوێت، بەڵام ڕاین وای بۆ دەچوو، کە فێڵێک لە گوڵەکەدا هەیە کە لە کارگەوە دروست کراوە، پاشان داوای کرد کە چەند گوڵێکی لە پلاستیک یان کاغەز بۆ دروست بکەن. چەند تاقیکردنەوەیەکی تری لەسەر ئەو گوڵانە ئەنجامدا بینی سەرکەوتنی تاقیکردنەوەکە بۆ دووەم جار پەیوەندی بە کەسەکەوە هەیە نەک بە گوڵەکەوە.

وانەی دووەم:
«کاری شعور و لاشعور لە میکانیزمی ئیشکردنی دەماغ دا»

مرۆڤ لە سەرەتادا کە لەدایک دەبێت، خاوەنی مێشکێکی ساف و بێگەرده و هیچ جۆره شەپۆلێکی دەرەکی لەخۆدا بەدی ناکات، جگە لە شەپۆلە زانیارییەکانی پاڵنەرە ناوەکییەکان نەبێت، کە لەلایەن دەوروبەرەوە دەبزوێت و هۆکارەکانی لە کۆنترۆڵی شعوری مرۆڤدا بەدەردەکەوێت.

مرۆڤ پاش ئەوەی تێکەڵ بە دەوروبەر دەبێت، زانیارییەکان لەلای خۆی، لە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە کە دەکەنە کۆنترۆڵی شعور دەیگاتێ و کۆیدەکاتەوە، پاشان لە

بەشی کۆکەرەوەکاندا دەیانپارێزێت و وەک کەرەسەیەکی پێویست، هەمیشە بە هۆی کاری دەوروبــەرەوە دەیان بزوێنێت و کاریان پێدەکات و شیکاریان لەسەر دەکات.

مێشکی مرۆڤ جگە لە شەپۆلە زانیارییەکانی ناوەوەو دەرەوە، هیچ هێزێکی تر لەخۆیدا بەدی ناکات، تاکو ببێتە بزوێنەرێکی سەرەکی بۆ هەڵسوڕاندن و کار پێکردنی ئەقڵ.

لێرەدا دەتوانین بڵێین، مرۆڤ هەمیشە لەسەر بنچینەی بەرنامەکانی مێشک کار دەکات و هیچی تر، تەنها ئەوە نەبێت کە بە کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا شەپۆلە کارەکان ڕێکدەخرێت، پەرچەکردارەکان لە مرۆڤدا لەسەر بنچینەی شەپۆلە کۆکراوەکان دروستدەکات.

پاڵنەرەکانی ناوەوەی مرۆڤ، لەسەرەتای لەدایکبووندا، تا ڕادەیـەک بە شێوەیەکی سادە و ساکار دەبزوێت. کاری کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، ئەوەندە ئاڵۆز نییە ئەویش هۆی نەبوونی بەرنامە و زانیاری پێویست لە کۆکەرەوەکاندا، واتە زانیاریە بنچینەییەکان، زانیارییەکانی سێکسی، کە لە ڕێگەی بەرکەوتنەوە دەبزوێت و زانیارییەکانی برسیەتیش لە ئەنجامی پێویستی خۆراکدا سەرهەڵدەدەن لە سووڕی بازنەیی کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا بەدەردەکەون، لە دوای کارکردنی پێنج هەستەکەی مرۆڤ، کە بە بنچینەی سەرەکی دووەم دادەنرێت لە مرۆڤدا، زانیارییەکانی دەوروبـەر دەگەیەنێتە کۆنترۆڵی شعور. هەر پێنج هەستەکە کە بە هاوبەشی ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لە کۆکردنەوەی زانیارییەکانی دەوروبەر، بەتایبەت هەستی بینین و بەرکەوتن و بیستن.

مرۆڤ له ئەنجامی تێکەڵبوونی لەگەڵ دەوروبەردا، زانیارییەکان بەشێوەی تێکەڵ وەردەگرێت، بەهیچ جۆرێک توانای شکارکردنی نییە، بەڵکو پێویستی بە وەرگرتنی زانیاری بنچینەیی هەیە کە بگاتە بنچینەیەک بۆ کارو کردن و شیکارکردنی کاریگەرییەکانی دەوروبەر، کە ئەمەش بە ئاشکرا لە منداڵدا دەردەکەوێت، لە پاش ئەوەی لە دایک دەبێت قۆناغەکانی مێشکی وردە وردە کامڵ دەبن و کاردەکەن و مامەڵە لەگەڵ کەرەسەکانی دەوروبەردا دەکات، بەهۆی غەریزەی جووڵەوە کەرەسەکان بەرجەستە دەکات.

ئەو زانیارییانەی کە لەڕێگەی هەستی بنچینەوە دەگەنە کۆنترۆڵی شعور، لەسەرەتادا بە شێوەیەکی خەیاڵیی دەن، واتە تەنها شەپۆلی وێنەن، بەڵام بۆ ئەوەی زانیاری تەواو دروست کۆ بکاتەوە لە ڕێگەی جووڵەوە هەوڵ دەدات کەرەسەکان بەرجەستە بکات و زانیاری تەواو لەسەریان کۆبکاتەوە. لەم قۆناغەی مرۆڤدا کە بەسەرەتای منداڵی دەناسرێت، زۆر بە ڕوونی هەستی پێدەکرێت، لەکاتێکدا لە منداڵێک نزیک دەبیتەوە، دەست بۆ دەم و چاومان ڕادەکێشین، ئەمیش بەهۆی زانیاری جووڵەوە دەبێت، کە غەریزە لە مرۆڤدا هەیە بۆ ئەوەی زانیاری تەواو لە ڕێگەی هەستی بەرکەوتنەوە وەربگرێت، لەگەڵ زانیاری هەستی بینیندا یەکیان بخات و بیانکاتە کەرەسەیەکی دروست لە کۆکەرەوەکاندا.

لە ڕێگەی هەستی بینینەوە، زانیارییەکان بە تەواوی و دروستی دەگەنە کۆنترۆڵی شعور، بەهۆی کرداری

شکاندنەوەی ڕووناکییەکان لەسەر ڕووی کەرەسەکانی دەوروبەر، وەک کەرەسە شێوە ئەندازەیی و نائەندازەیی ڕووچاڵ و، هتد، هەست بە بوونی جیاوازییان دەکرێت بەشێوەی شەپۆلی کارەبایی، کە دەکەنە کۆنترۆڵی شعور، بەڵام منداڵ لە سەرەتادا توانای شیکارکردنی نییە لەسەر ئەم کەرەسانە بەهۆی نەبوونی زانیارییە بنچینەییەکان، لە ئەنجامی شکاندنەوەی ڕووناکی لەسەر تەنێکی چوارگۆشە، لەم کاتەدا منداڵ هەست بە جیاوازییەک دەکات لە چاو شکاندنەوەی ڕووناکی لەسەر ڕوویەکی نائەندازەیی، یان تەنێکی لاکێشەیی بخەینە بەر هەستی بینینی منداڵێک، کە لە تەنە چوارگۆشەکەدا، تێبینی ئەوە دەکەین کە منداڵ لێکیان جیا دەکاتەوە، بەهۆی هەستی بینین و بەرکەوتنەوە، پاشان بەهۆی جۆری ئەو تەنەوە وەک قورسیی و ڕەقیی و، هتد.

لە ئەنجامی ئەم کـــردارەدا، زانیارییەکانی بینین و بەرکەوتن لە کەرەسەکانەوە، دەگەنە کۆنترۆڵی شعور هەموو پێکەوە بەرنامەیەکی تەواو لەسەر شێوەی سیفەتی تاک و کۆ، واتە «گشتی» لەسەر ئەو تەنانەش کۆدەکاتەوە، بەمەش ئاشنایەتییەکی تەواو لەگەڵ ئەو جۆرە تەنانە پەیدا دەکات، لە ئەنجامی کۆکردنەوەیان لە کۆکەرەوەکاندا. پاش ئەوە ئەگەر تەنێکی تر لەگەڵ هەمان تەنی پێشوو بدەینە دەست منداڵەکە، تێبینی ئەوە دەکەین لە کۆنترۆڵی شعوردا جیاوازیەکی تر دروستدەبێت، لەگەڵ زانیارییەکانی پێشوو، کە لەسەر تەنەکەی تر کۆی کردۆتەوە، لە ئەنجامدا شیکار لەسەر ئەو تەنە دەکرێت بەپێی هەمان تەنی پێشتر، بەڵام

بەهۆی دەرکەوتنی جیاوازی لە نێوان زانیاری کۆکراوەو تەنە تازەکە، بەمەش کۆکردنەوە لەسەر تەنی نوێ دروستدەبێت.

منداڵ لەگەڵ زیاتر گەشەکردنی ئەندامەکانی لەشی، بە دەست کەوتنی توانای جووڵەوە، زیاتر کۆکردنەوەی زانیاری، زیاتر کرداری شیکارکردن لە کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا فراوانتر و ئاڵۆزتر دەبێت، وەک لەسەرەتادا کە ڕوو دەدات.

ئەو پرسیارانەی هەمیشە مرۆڤ لە دەوروبەری خۆیدا ئاڕاستەی دەکرێت، هەمیشە کۆنترۆڵی شعور و لاشعور لە کارکردندایە بۆ شیکارکردن و وەڵام دانەوەی پرسیارەکان پاشان پرسیارەکان، لەگەڵ وەڵامدانەوەیاندا بەردەوام ئاڵۆزتر دەبن، و شیکارکردنیان وردتر دەبێت لەڕووی سیفەتی تاک و کۆدا. واتە مرۆڤ هەمیشە زانیارییەکان بەشێوەی تاک وەک شلیی و ڕەقیی و نەرمی، هتد، کۆدەکاتەوە، پاشان بەرنامەکان لەسەر بنچینەی ئەم سیفەتانە دروستدەبن و بەشێوەی گشتی لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبن. لە ئەنجامی زیاتر تێکەڵبوونی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا، دوو کارکردن لە مێشکدا ئەنجام دەدرێت.

یەکەمیان: کارکردنەکانی کۆنترۆڵی شعورە، کە هەمیشە سەرقاڵی وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی دەوروبەرن، ئەنجامی ئەم کارکردنەش دەگەڕێتەوە بۆ بەرنامە جێماوەکان، کە دەبنە پاڵنەری سێیەم لە مرۆڤدا، وەک خواست و ئامانجەکانی مرۆڤ، کە لەبنچینەدا دروستبوونی پاڵنەرە سەرەکییەکانی ناوەوەی مرۆڤن.

دروستبوونی بەرنامە جێماوەکان لە مرۆڤدا، دەگەڕێتەوە بۆ پاڵنەرەکانی ناوەوە، لە ئەنجامی مامەڵەکردنی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبـــەردا، مـرۆڤ کاتێک دەگاتـە قۆناغێکی دیاریکراو، دەبێتە خاوەنی کۆمەڵێک زانیاری بنچینەیی لە بەدەستهێنانی پێویستیەکانی خۆی، دەکەوێتە هەوڵدان بۆ بەدەستکەوتنی خۆراک و چێژە سێکسییەکان. ئەمەش دەبێتە دروسـتکـەری بەرنامە جێماوەکانی مـرۆڤ، بۆ ئـەوەی ببێتە پاڵنەرێک بۆ هەڵسوڕاندنی مـرۆڤ لەگەڵ دەوروبـەردا، دروستبوونی بەرنامە جێماوەکان بەپێی چۆنیەتی ئەو دەوروبەرە دەبێت، کە مرۆڤ مامەڵەی تێدا دەکات، هەر ئەو دەوروبەرەیە کە کەسایەتییەکانی مرۆڤ دیاری دەکەن.

پاڵنەرەکانی سێکس، لـەپاش بزواندنیان لـە ڕێگەی کـاریگـەرییـەکـانـی دەوربـــوەرەوە، بـەرنـامـەی تایبەت دروستدەکەن کە تایبەتن بە بزواندنی قۆناغی سێکس لە مرۆڤدا، پاشان ئەم بەرنامەیە وەک جێماوە لە کۆکەرەوەکاندا دەمێنێتەوە، هەمیشە هەوڵی هاتنە نـاوەوەی ناو سوڕی کۆنترۆڵی شعور و لاشعور دەدات، چاوەڕوانی شەپۆلێکی کارەبایی دەکات، کە لەشێوەی خواستەکانی خۆیدا بێت و لە ڕێگەی لێکۆڵینەوەی کۆنترۆڵی شعوردا بکەوێتە بەشی ئەنجامی کارەوە، لەوێشەوە بەر شەپۆلە کاریگەرییەکانی دەوروبـەر بکەوێت و ئەنجامی کاری سەرەکی بەدەست بهێنێت، چ لە شعوردا، یان لە لاشعوردا، بۆ ئەوەی کاری خۆی ئەنجام بدات.

پاڵنەرە برسیەتییەکان بەهەمان شێوەی پاڵنەری سێکس کار دەکەن، بەڵام تەنها جیاوازییەک لە نێوانیاندا بەدی دەکرێت. ئەویش بەهێزبوونی شەپۆلی سێکسە، لە چاو شەپۆلەکانی برسیەتیدا، لە ئەنجامی بەهێز بوون و بەستنەوەی ئەم شەپۆلە زانیارییە سێکسییانەیە، کە بەهۆی شەپۆلە زانیارییەکانی کۆمەڵەوە، ڕێ لە جێبەجێکردنیان دەگیرێت، ناتوانرێت ببزوێت، بەڵام شەپۆلە زانیارییەکانی برسیەتی، هەمیشە کاری خۆی دەکات و داخوازیەکانی جێبەجێ دەبن و هیچ جۆرە ڕێگرێک نییە لەبەردەمیاندا، واتە هەمیشە لە بەتاڵبوونەوەو پڕ بوونەوەدان.

بەڵام شەپۆلە سێکسییەکان، بەردەوام لە جێماوەکاندا بەهێزتر دەبن و دەربازبوونیان زۆر دەگمەن دەبێت بەپێی تواناو کاری مرۆڤ.

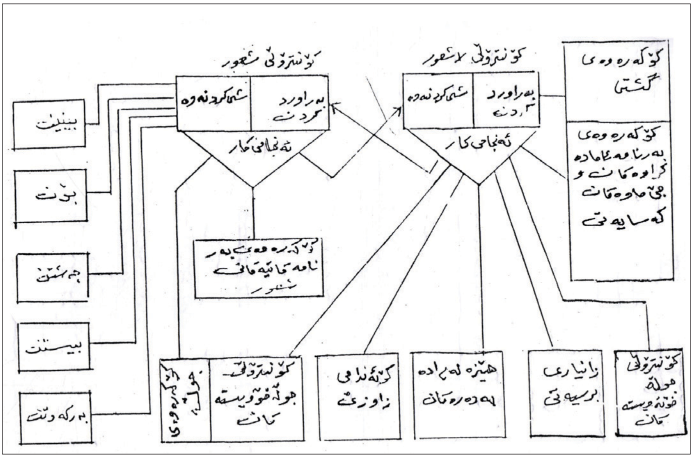
مرۆڤ لە ئەنجامی ئەم پاڵنەرانەدا، زانیارییەکان کۆدەکاتەوە و بەپێی پێویست بەکاریان دەهێنێت و لەلایەن هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعورەوە ڕێکدەخرێت،

لێرەدا دەکرێت کاری کۆنترۆڵی شعور و لاشعور لە میکانیزمی دەماغدا شیکار بکەین، ئەویش لە ئەنجامی مامەڵە کردنی ڕۆژانەی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا.

بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی باسەکەم، نەخشەیەکی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغ دێنمە بەرچاو، لەهەمانکاتدا جیاوازی و لێکچوونێک، لەنێوان مرۆڤ و کۆمپیوتەردا ئاشکرا دەکەم لەشێوەی کارکردنیدا.

شێوەی (١)

«نەخشەی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغ»



ئامێری کۆمپیوتەر، بەهەمان شێوەی مێشکی مرۆڤ کار دەکات، وەک لە نەخشەکەدا دیارە، بەڵام توانای وەک مرۆڤ نییە لە هەموو قۆناغ و بەشەکانیدا.

کۆمپیوتەر هەمیشە پێویستی بە مرۆڤ هەیە، کە بەرنامەی بداتێ و کاری پێبکات، بە واتایەکی تر، پرسیاری لەلا دروستبکات، بەڵام مرۆڤ پێویستی بە کەس نیە، بەڵکو دەوروبەر و پاڵنەرەکانی ناوەوەی خۆی بزوێنەری سەرەکین لە مرۆڤ دا.

توانای کۆکردنەوەی کۆمپیوتەر، وەک توانای کۆکردنەوەی مرۆڤ نییە، پاشان قۆناغەکانی کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، وەک بەشی بەراوردکردن و شیکارکردن و ئەنجامی کار لە مرۆڤدا، زۆر فراوانتر و ئاڵۆزتر دەکەن

لە چاو کۆمپیوتەردا، کە ئیشکردنی زۆر سادە و ساکارە، تاکو ئێستا نەتوانراوە بەو شێوە ئاڵۆزە دروستبکرێت، کۆنترۆڵی شعور و لاشعور بەشێوەیەکی سەرەکی لەڕووی کارکردنەوە لەو سێ بەشە پێکدێت، بەڵام کۆنترۆڵی شعور، تایبەتمەندیەتی خۆی هەیە، وەک ئەوەی ڕاستەوخۆ زانیارییەکانی دەوروبەر دەگەنە کۆنترۆڵی شعور و شیکاری خۆیان لەسەر دەکرێت لە ئەنجامی کاری شعورەوە دەگەنە کۆنترۆڵی لاشعورو بڕیارە سەرەکییەکان دەردەچن.

لاشعور هەمیشە لەگەڵ کۆنترۆڵی شعوردا هاوبەشی هەمان کارەکانی دەکات، هەمیشە سەرقاڵی شیکارکردن و ئەنجامدانی بەرنامەکارەکانە. هەندێکجار بەهۆی سەربەخۆیی، بەهۆی پرسیاری کۆنترۆڵی شعورەوە، کار لەسەر ئەو پرسیارانە دەکات و لەلای خۆی ئەنجامەکان دروستدەکات و لە کۆکەرەوەکاندا دەیانپارێزێت، تا ئەوکاتەی شعور داوای وەڵامی ئەو پرسیارەی لێدەکات و ئەوسا لە کۆکەرەوەکاندا دەریدەهێنێت دەیگەیەنێتە شعور، لە ڕێگەی ئەنجامی کاری کۆنترۆڵی لاشعورەوە.

لە ئەنجامی مامەڵە کردنی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا لە ڕێگەی هەستی بینینەوە، زانیارییەکان بەشێوەی پرسیار وەردەگرێت، بەبێ ئەوەی هەستی پێبکات، بەڵام بزوێنەری سەرەکی بەرنامە جێماوەکان و بەرنامە هەمیشەییەکانن، کە هانی مرۆڤ دەدەن بۆ مامەڵە کردن لەگەڵ دەوروبەردا و کەسایەتی مرۆڤ دیاری دەکەن، بۆ نموونە: گەر مرۆڤ لە دەروونی خۆی ورد بێتەوە، کە بۆچی دەچێتە بازاڕ، یان

بۆچی کار دەکات ئەوا وردە وردە وەڵامەکەی لەخۆیەوە وەردەگرێت، کە پێویستە کار بکات، تاکو بژی، کە ئەمەیش پێویستییەکی سەرەکیی هەموو مرۆڤە، هەر لە منداڵییەوە لەو دەوروبەرەی تیایدا ژیاوە، وەک بەرنامەیەکی هەمیشەیی وەریگرتووە، کە بێ چەند و چوون ناتوانێت نکۆڵی لێبکات، چونکە پاڵنەرەکانی برسیەتی شایەتی ئەو پێویستییەی دەدەن، پاشان بیرکردنەوە بۆ چۆنیەتی کارکردن کە لەمەوە بەردەوام مرۆڤ زانیارییەکان وەردەگرێت، لەسەر بنچینەی زانیارییەکانی پێشوو شیکاریان لەسەر دەکات.

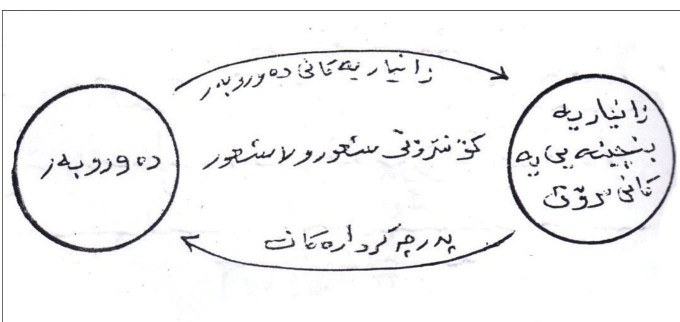
شیکارکردنی ئەو شەپۆلە پرسیارانەش وەڵام دانەوەیان بەپێی توانای کۆکەرەوەکان دەبێت، واتە تا چ ڕادەیەک ئەو پرسیارانە لەگەڵ زانیاری جێماوەکان و بەرنامە هەمیشەییەکان دەگونجێت؟ پاشان توانای زانیاری بە بنچینەییەکان ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لە وەڵامدانەوەی ئەو شەپۆلە پرسیارانە، واتە مرۆڤ چەندە مامەڵەی کردبێت و زانیاری زیاتری لابێت، وەڵام دانەوەی پرسیارەکانیش ئەوەندە وردتر و ئاڵۆزتر و گونجاو تر دەبێت.

کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، ناتوانن لەخۆیانەوە وەڵام بدەنەوە گەر زانیاری یە بنچینەییەکان نەبێت، ئەمەش بەڵگەی ئەوە دەدەن، لە مرۆڤدا بەئاسانی بەدەردەکەوێت لەکاتێکدا مرۆڤ لە قۆناغی منداڵییەوە تەمەنی تا دەگاتە دوو ساڵیش، هەست بە هیچ وەڵامدانەوەیەکی دەوروبەر ناکات لەبەر نەبوونی زانیاریی یە بنچینەییەکان لە کۆکەرەوەکاندا، هەر لەبەر ئەم هۆیەشە، مرۆڤ ناتوانێت تەمەنییەک ساڵ

و دوو ساڵیی خۆی بە بیر بهێنێتەوە، بەڵام لە ئەنجامی بەدەستکەوتنی زانیارییە بنچینەییەکان، مرۆڤ دەتوانێت هەمیشە لە وەڵامدانەوەدا بێت، بەو واتایەی، مرۆڤ هەمیشە کاری پەرچەکردار دەنوێنێت بەرامبەر کردارەکانی دەوروبەر، کە وەک پرسیار ئاڕاستەی دەوروبەری دەکات.

دەکرێت ئەم شیکردنەوەیە لەم هاوکێشەیە ئاشکرا بکەم، کە لەم وێنەیەی لای خوارەوەدا دیارە، بە واتای مرۆڤ بەردەوام هەوڵدەدات بۆ هاوسەنگکردنی ئەو هاوکێشەیە لەگەڵ دەوروبەردا.

شێوەی (٢)

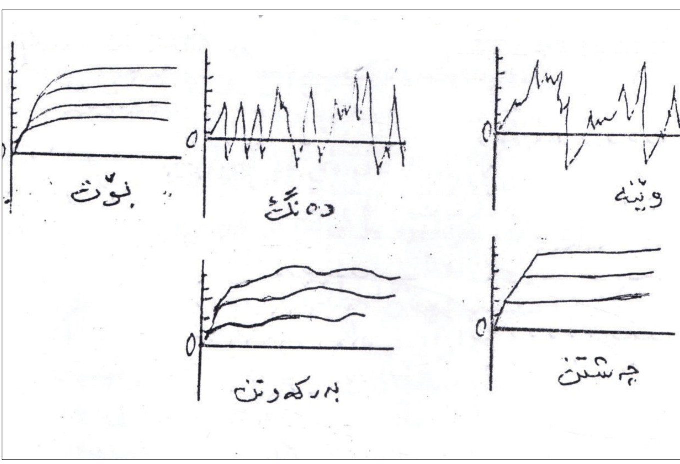


واتا، بیری مرۆڤ بریتییە لە مادە و دروستبووی دەوروبەرەکەیەتی، لە ئەنجامی گوزەرکردنی بە دەوروبەرەکەی خۆیدا، مامەڵە کردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەریدا لە ڕێگەی پێنج هەستەکەیەوە، زانیارییەکان وەردەگرێت و دەگەنە بەشی شیکردنەوە لە کۆنترۆڵی

شعور و لاشعوردا. پاشان ئەم زانیارییانەی بەشێوەی شەپۆلی کارەبایی، لە بەشی شیکردنەوەدا بەدەردەکەون و هەر زانیارییە و شێوەی شەپۆلی تایبەتی خۆی هەیە، وەک لەم وێنەیەی لای خوارەوەدا دیارە.

بۆ نموونە: وێنەکانی مرۆڤ، یان خانوو، یان کەلوپەلەکان، یان وشە و، هتد، هەریەکەیان لە ڕێگەی هەستی تایبەتی خۆیەوە دەگەنە بەشی شیکردنەوە و لەوێدا شەپۆلەکان لێک جیا دەکرێتەوە و شیکاریان لەسەر دەکرێت.

شێوەی (٣)



کرداری شیکارکردن، لە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا بەدی دەکرێت وەک ئەو وێنانەی کە لە بەشی شیکردنەوەدا بەشێوەی شەپۆل جیا دەکرێتەوە، لەسەر بنچینەی چۆنیەتی شەپۆلەکە خۆی بۆ نموونە:

شەپۆلی پرسیار لە وتووێژکردندا، شێوازی تایبەتی خۆی هەیە، کە لە وتوویێژدا بەدەردەکەوێت، یان ئەو شەپۆلە وێنانەی لە ڕێگەی هەستی بینینەوە دێن. هەر یەک لە مانە بەبێ بوونی زانیارییە بنچینەییەکان ناتوانرێت شیکار بکرێت و ئەنجامی کاری لێوە دەرچێت، ئەو زانیاریانەی کە دەنگە بەشی بەراورکردن، لەم بەشەدا بەراوردکارییەک لە نێوان شەپۆلی پرسیار، واتە شەپۆلەکانی دەوروبەر لەگەڵ شەپۆلە زانیارییە بنچینەیەکان دروستدەبێت بەڵام هاتنی شەپۆلە زانیارییە بنچینەییەکان بەهۆی شەپۆلی کاری دەوروبەرەوە دەبێت، وەک ئەوەی مرۆڤێک کەسێک دەناسێت بەهۆی بوونی زانیاری سەبارەت بەو کەسە لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر بوون.. لە ئەنجامی بینینی وێنەی ئەو کەسە بەشێوەی شەپۆل دەکەنە بەشی شیکردنەوە. پاشان ئەم شەپۆلە لەسەر بنچینەی لێکچوونەکان هەمان شەپۆل لە کۆکەرەوەکاندا دەبنە بەشی بەراوورد کردنەوە لەگەڵ بوونی هەرچی زانیاری هەیە، کە پەیوەستە بەو شەپۆلەی کە وێنەی ئەو کەسە دەنوێنێت، بەپێی جۆری ئەو پرسیارەی کە ئاڕاستە کراوە، ئەمەش دەبێتە هۆی هاتنە کایەوەی بەرنامە ئامادە کراوەکان و بەرنامە کەسایەتی و جێماوەکان، بەپێی چۆنیەتی خۆیان لە کۆنترۆڵی شعوردا.

کرداری کۆنترۆڵی شیکارکردنی زانیارییەکان، لە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا دەگرنە دەست و ئەنجامی کار دەردەچێت. فەرمانی ئەنجامی کار لە شعوردا، بریتییە لە کۆنترۆڵیک کە بەپێی چۆنیەتی شەپۆلی ئەنجامی

کار فەرمانەکانی خۆی جێبەجێ دەکات، هەر شەپۆلە و بەرەو بەشی قۆناغی تایبەتی خۆی ئاڕاستە دەکات، کە ئەمەش زیاتر لە کاری ئامێری کۆمپیوتەردا دیارە، لەسەر شێوەی کرداری OFF ON کار دەکات. واتە بەکارخستنی ئەو بەشە بەهۆی ئەو زانیارییانەی کە تایبەتە بە خۆی، وەک زانیاری جوولە گەر پێویست بە جوولە بکات، یان ڕۆیشتن، یان دەست جوولاندن، هتد، لە ڕێگەی کۆنترۆڵی جوولە خۆویستەکانەوە ئەم زانیاریە کرداریانە جێبەجێ دەکرێت، پاشان هەرچی زانیارییەکانی تر هەیە، وەک بیرکردنەوەیان و تەرکیز کردن بەپێی پێویستی خۆی، ڕاستەوخۆ لە ئەنجامی کارەوە دەگەنە قۆناغی جوولە خۆویستەکان و لەوێشەوە کرداری قسە کردن بەهۆی جوولەی زمان و لێو و دەنگەژێکانەوە دەنگەکان دروست دەبن، بەڵام ئەو زانیاریانە کە پێویستی بە شیکردنەوە هەیە، یان بە هێنانی دەرەوەی زانیاری هەیە بۆ شیکارکردن لەگەڵ شەپۆلی کاری دەوروبەردا ڕاستەوخۆ ئاڕاستەی بەشی شیکردنەوەی کۆنترۆڵی لاشعور دەکرێت و لەوێشدا بەهەمان شێوەی کارکردنی کۆنترۆڵی شعور، کە هەمان پێکهاتنی هەیە، کرداری شیکردنەوە و بەراوردکردن دروست دەبێت، لە ئەنجامی کاری کۆنترۆڵی لاشعورەوە ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە بەشی بەراورد کردنی کۆنترۆڵی شعورەوە هەیە و هەرچی زانیارییە بنچینەییەکانە، دەگەنە ئەم بەشەوە، پاشان لەوێوە دێنە بەشی ئەنجامی کاری کۆنترۆڵی شعور بە هەمان شێوەی کارکردنی پێشوو.

هەر شەپۆلە و بەرەو قۆناغی بەشی تایبەتی خۆی ئاراستە دەبێت، بەڵام چۆنیەتی کرداری کوژاندنەوە و بەکارخستن، واتە OFF ON، بەپێی چۆنیەتی زاڵبوونی ئەو بەرنامەیە دەبێت کە لەسووڕی بازنەیی نێوان شعور و لاشعوردا بەدەردەکەوێت، زاڵبوونی بەرنامەش پەیوەندی بە چۆنیەتی هێزی شەپۆلی کارەباییەوە دەبێت، کە دەتوانێت بەهۆی بەهێزییەوە بەسەر شەپۆلەکانی تردا زاڵ بێت، کە هەوڵی کوژاندنەوەی ئەو دەدەن، بەڵام بەرنامە زاڵبووەکان، بریتین/ لە دەرئەنجامی هێزی هەردوو بەرنامەی بەکارخەر و کوژێنەرەوە کە لە کرداری شیکارکردندا ڕۆڵی خۆیان دەبینن و پەرچە کردارەکان بە ئەنجام دەگەیەنن.

کارکردنەکانی نێوان کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، شێوەیەکی سووڕی بازنەیی وەردەگرن لەسەر شیکارکردنی بەرنامەکان و هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور خۆیان لە خۆیاندا یەک بەشن، بەڵام تەنها لە ڕووی کارکردنەوە جیاوازییەک بەدیدەکرێت لە نێوان هەردوو کۆنترۆڵدا، کارکردنی شعور، بەهۆی شەپۆلە کارەکانی دەوروبەرەوە دەبێت، کە وەک پرسیار لە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە ئاراستەی دەکرێت، پاشان هەر پێنج هەستەکە ڕاستەوخۆ، پەیوەندی بە بەشی شیکردنەوەی کۆنترۆڵی شعورەوە هەیەو لە هەمان کاتدا بەرنامە کاتیەکان لە کۆکەرەوەیەکدا جێگیر دەبێت، کە تایبەتە بە کۆنترۆڵی شعورەوە.

بەرنامە کاتیەکان دروست بووی سوورە بازنەییەکەی نێوان هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، پاڵنەرەکانی

دەوروبەرن، لەوێدا بەپێی ئەو کاتەی کە بۆی تەرخانکراوە دەمێنێتەوەو هەمیشە تێبینی کاتی هاتنی خۆی دەکات و لە کاتی خۆیدا دێتە بەشی ئەنجامی کاری کۆنترۆڵی شعورەوە، کاری خۆی دەکات.

لە هەمان کاتدا، کۆنترۆڵی شعور لێپرسراوە لە کۆنترۆڵی جووڵە خۆویستەکان، کە لەڕێگەی بەشی ئەنجامی کارەوە بەکار دەخرێت، بەڵام ئەم قۆناغەیە پەیوەندییەکی تایبەتی خۆشی هەیە بە کۆنترۆڵی لاشعورەوە، وەک جووڵە لاشعوریەکان کە لە مرۆڤدا بەدەردەکەوێت.

کۆنترۆڵی لاشعور، زانیارییەکانی لە ڕێگەی ئەنجامی کاری شعورەوە پێدەگات و بەبێ کۆنترۆڵی شعور توانای وەرگرتنی هیچ جۆرە زانیارییەکی دەوروبەری نیە و کۆنترۆڵی جووڵە خۆنەویستەکانی مرۆڤ دەکات و کۆکەرەوەکانیش بە گشتی زانیارییەکان لە کۆنترۆڵی لاشعورەوە پێدەگات و لێپرسراوە لە گەیاندن و ئاگادار کردنەوەی کۆنترۆڵی شعور، لە زانیارییەکانی برسیەتی و سێکس و هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لە مرۆڤدا.

لاشعور بەهاوتای شعور کار دەکات لەسەر هەمان بەرنامە، یان هەندێکجار لەسەر بەرنامەیەکی جیاواز کار دەکات و لە هەندێ باردا گەر بەرنامەیەکی پرسیاریی لە ڕێگەی کۆنترۆڵی شعورەوە ئاڕاستە بکرێت، کە زۆر ئاڵۆز بێت، وەک داهێنان و دۆزینەوە لە بوارە جیاجیاکاندا، ئەوا لەبەر سەرقاڵی لاشعور بە کاری شعورەوە هەندێ کات توانای وەڵام دانەوەی نابێت و ناچار لە کۆکەرەوەی

گشتی دا بەشێوەی کاتی جێگیر دەکات و تا بارودۆخێکی لەبار دروستدەبێت و وەڵامەکەی بۆ ئامادە دەکات، ئەم کارکردنەش زۆرجار لەکاتی بێئاگایی مرۆڤدا ڕوو دەدات وەک خەوتن.

کەواتە لاشعور، هەندێکجار کرداری وەڵامدانەوەو شیکارکردن جێبەجێ دەکات، لە کاتێکدا کۆنترۆڵی شعور بێ ئاگایە. بەڵام لە ڕووی وێنەوە (تصور)، هەر دوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور هاوبەشی وەڵامی پرسیارە تەسەورەکان دەکەن، واتە تصور لەسەر بنچینەی پرسیاری ئاڕاستەکراوی دەوروبەرو خواستەکانی، کە وەک شەپۆلەکانی جێماوەکان و کەسایەتیەکان لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر بوون، کار دەکات و بەرهەمی نوێ بە ئەنجامی کار دەگەیەنێت، لەسەر بنچینەی چۆنیەتی ئەو پرسیارە ئاڕاستە کراوە وەڵام دروست دەبێت، وەک کەسێک مەبەستیەتی بەرنامە جێماوەکان ئەنجام بگەیەنێت، بەڵام واقع بۆ لەبار نییە، یان ناکرێت لەگەڵ واقع دا مامەڵەی پێ بکات، ناچار ئەم جێماوانە وەک پرسیار لە کۆنترۆڵی شعوردا سەر هەڵدەدەن و بە هاوبەشی لاشعور زانیارییەکان بە پێی جۆری ئەو پرسیارە ڕێکدەخەن و وەڵام لە ئەنجامی کاری شعوردا بەدەست دەهێنن بۆ سەرهەڵدانەوەی پرسیارە جێماوەکان، لە هەمانکاتدا شەپۆلە زانیاریە گونجاوەکانی واقع ڕۆڵی خۆیان دەبینن لەسەر ئەنجامی کاری تصور، بەمەش بەرنامەی نوێتر دروستدەبێت، بۆ گونجاندنی شەپۆلە تەسەورەکان لە دەوروبەردا و لەهەمان کاتدا

دەبنە جێ ماو لە کۆکەرەوەکاندا ئەمەش بە بنچینەیەکی سەرەکیی دادەنرێت لە کاری داهێنان و دۆزینەوەدا، بەڵام کامڵ نەبوونی بیرە داهێنەرەکان، دەگەڕێتەوە بۆ نەبوونی زانیاری پێویست، سەبارەت بەو پرسیارە لە کۆکەرەوەکاندا، لە ئەنجامدا بەهۆی کەم و کوڕی زانیاریە بنچینەییەکان، بەرهەمی داهێنان بێ ئاکام و کرچ و کاڵ دەبێت، پاش ئەم بەرنامەیە خواستی تر دێتە کایەوە بەهۆی کرداری شیکردنەوەو بەراوردکردن لە هەردوو کۆنتڕۆڵدا، بەمەش شەپۆلی پرسیار لە مرۆڤدا دروستدەکات بۆ زیاتر بەدەستهێنانی زانیاری بنچینەیی نوێ لەو جۆرە بەرنامەیە، تاکو ببێتە وەڵامی پرسیاری بەرنامەی خواستن لە مرۆڤدا، لە ئاکامدا بیرە داهێنەرەکان کامڵ دەبن و لەگەڵ دەوروبەردا گونجاو دەبن.

لێرەدا دەتوانین بڵێین، هەردوو کۆنتڕۆڵی شعور و لاشعور بەبێ بوونی هیچ بەرنامەیەک توانای شیکارکردنی هیچ جۆرە شەپۆلێکی کاری نیە، گەر زانیارییە بنچینەییەکان نەبێت.

پەرچە کردارەکانی مرۆڤیش بەرامبەر بە کردارەکانی دەوروبەر، کە وەک پرسیار ئاڕاستەی دەکرێت لە ڕێگەی زانیاری بنچینەییەکانەوە دەبێت، هەر ئەم زانیاریە بنچینەییانە کە کرداری هەستکردن لە مرۆڤدا دروستدەکەن بەرامبەر بە دەوروبەر. واتە هەستکردن بریتییە لە کرداری شیکارکردن لە سووڕی بازنەیی هەردوو کۆنتڕۆڵدا و بەدەرکەوتنی ئەنجامی کارەکان لە کۆنتڕۆڵی شعوردا پاشان کۆنتڕۆڵی

شعوریش وەک بەشێکی پێکهاتوو لە دەماغدا بەرامبەر زانیارییەکان پەرچەکردارەکانی لە ڕێگەی هۆرمۆنەکانەوە بەشێوەی شەپۆلی کارەبایی بە لەش دەگەیەنێت، وەک هەستکردن بە دڵتەنگی و بێزاریی ئازار و، هتد.

کە هەموو ئەم زانیاریانە لە ڕێگەی شەپۆلی کارەباییەوە کاری کۆنترۆڵی شعور تێکدەدەن، بەڵام زانیارییەکانی بەرکەوتن وەک چێژە سێکسیەکان کۆنترۆڵی شعور دەخەنە بارێکی هێمنی تەواوەوە، کە دوور بێت لەو بارودۆخە سەرقاڵییەی کە بە شێوەیەکی بەردەوام تێیدایە.

لێرەدا بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە، دەکرێت لە نموونەیەکدا واتای شعور بەرجەستە بکرێت وەک: ئەوەی کەسێک بتوانێت بە تەواویی دابڕێت لە پەیوەندی زانیارییەکانی پێنج هەستەکە و پاشان بەهیچ جۆرێک ڕێگە بە هیچ بەرنامەیەک نەدات کە دێتە کۆنترۆڵی شعورەوە، لەپاش ئەم بارە دەروونییە تایبەتیە، مرۆڤ هەست بە بوونی خۆی ناکات و کاتێک دەزانێت دەچێتە قۆناغی خەوتنەوە، بەمەش مرۆڤ لەو ساتانەی دەخەوێت ون دەبێت، ئەویش بەهۆی لەکارخستنی هەموو بەشەکانی مێشک کەتایبەتن بە کۆنترۆڵی شعورەوە و هیچ جۆرە زانیارییەک بە شعور ناگەیەنن.

مرۆڤ ئەو ساتانەی بە وردگەرییەوە لە کاریگەریەکانی دەوروبەر ورد دەبێتەوە، ئەوا شیکارکردن لەسەر ئەو کاریگەریانەی لە ڕێگەی هەستی بینینی و بیستنەوە دەگەنە کۆنترۆڵی شعور وردتر و ڕوونتر دەبن لە چاو شیکارکردنەکان

لەسەر ئەو کاریگەریانەی کە لە خواستی وردگەریدانین، هەرچەندە بەردەوام شیکاریان لەسەر دەکرێت، بەڵام زۆر بە کەمیی و زۆر بە لاوازیی شەپۆلەکانی ئەم کاریگەریانە لە پەرچە کردارەکانیشدا لە شعوردا بەدەردەکەون، یان سەرنجدان لەو ساتانەی کە هەست بە بوونی ڕووناکی ناکرێت، واتە لە جێگەیەکی تاریکدا مرۆڤ لەم ساتەدا هەست بە بوونی تاریکی دەکات، یان لە جێگەیەکی کپ و بێ دەنگدا، بەڵام لەبەر نەبوونی هیچ جۆرە کاریگەریەکی دەوروبەر، کە بەهۆی شکاندنەوەی ڕووناکیەکانەوە دەگەنە هەستی بینین، یان لە ڕێگەی پەستاوتن و شاش بوونی هەوادا دەنگەکان دەگەنە گوێ، یان ساردیی و گەرمیی، هتد، لە ئەنجامی نەبوونی ئەم جۆرە کاریگەرانەی دەوروبەر، کۆنترۆڵی شعور هیچ جۆرە زانیاریەکی دەرەکی لەخۆدا بەدی ناکات و ناچار ڕێگە بۆ بەرنامە کاتیەکانی کۆکەرەوەی کۆنترۆڵی شعور خۆش دەبێت و دێنە ئەنجامی کاری شعورەوە و کرداری شیکارکردن لەسەر بەرنامەکان دەکرێت بەهۆی زانیاری یە بنچینەییەکانەوە.

دروستبوونی ئەم بارودۆخە لە مرۆڤدا، ئەوە دەگەیەنێت، کە لەو ساتانەدا بە دەروونی خۆیدا دەچێتەوە و بیر لە کارو پیشی و کێشەکانی خۆی دەکاتەوە بۆ چارەسەر کردن و جێبەجێ کردنیان، لە کاتێکدا ئەم زانیاریانە لە کۆنترۆڵی شعوردا بەدەر دەکەون، ئەوا شعور وەک ئامێرێک کار دەکات، کە هیچ جۆرە زانیارییەکی تێدا نیە، ئەم بارەش لە شعوردا زیاتر لەکاتی خەوتنی مرۆڤدا بە

ڕوونی دەردەکەوێت، کە مرۆڤ بۆ پشوودانی مێشکی خۆی پەنا دەباتە بەر خەوتن وەک پیشەیەکی ڕۆژانە، بەهەمان شێوەی بەرنامەکانی پێشوو وەریگرتووە کە تاریک دادێت، ئەم بەرنامەیە هەوڵدەدات بۆ ئەوەی فرمانەکانی خۆی جێبەجێ بکات. خەوتن لە مرۆڤدا بریتییە:

١- لە وەستانی کاری کۆنترۆڵی شعوری مرۆڤ لە ئەنجامی کارنەکردنی شعور لەسەر هیچ جۆرە بەرنامەیەک، کە ئەمەش دەبێتە هۆی لەکارخستنی هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور بۆ ماوەیەک لە هەمان کاتدا مرۆڤ دەکەوێتە باری بێ ئاگاییەوە لەبەر نەبوونی کرداری شیکارکردن، بەهۆی نەبوونی هیچ جۆرە شەپۆلێکی کار لە دەوروبەردا.

هەندێکجار کۆنترۆڵی لاشعور، سەرقاڵی شیکارکردنی بەرنامەیەکی هاتوو دەبێت، کە پێویستە بە زووترین کات وەڵامی بۆ ئامادە بکرێت، وەک کێشە گرنگەکانی مرۆڤ لە ئەنجامی مامەڵەکردنی لەگەڵ دەوروبەردا، کە بەرەو ڕوویان دەبێتەوە، ناچار لاشعور سەرقاڵی شیکارکردن دەبێت لەسەر ئەم بەرنامەیە. مرۆڤ پێویستی بە خەوتن دەبێت لەکاتی شەودا، بەڵام لەبەر سەرقاڵبوونی کۆنترۆڵی لاشعور بەهۆی پەیوەندی بە کۆنترۆڵی شعورەوە، هەمیشە شەپۆلە زانیارییەکانی ئەنجامی کاری لاشعور بەردەوام دەگەنە بەشی لێکۆڵینەوە لە کۆنترۆڵی شعوردا بەمەش شعور سەرقاڵی کرداری شیکارکردن دەکەن و ڕێگە بە وەستانی کۆنترۆڵی شعور، نادەن بۆ پشوودان، ئەویش

بەهۆی زاڵبوونی بەرنامەکاری گەرمیەکانەوە دەبێت، لە مرۆڤدا دەبێتە هۆی خەوزڕاندن، مەرج نیە هەموو ساتێک کرداری ON واتە بەکارخستنی شعور بەهۆی کرداری شیکارکردنی لاشعورەوە ڕووبدات، بەڵکو بەپێی چۆنیەتی و گرنگی ئەو شەپۆلە زانیاریانە دەبێت، کە تا چ ڕادەیەک وەک بەرنامەیەکی زاڵبوو بەدەردەکەون. بەهۆی کارکردنی کۆنترۆڵی لاشعور لەسەر بەرنامەی هاتووەکانی دەوروبەر، مەرج نیە خەوزڕاندن هەمیشە لە ڕێگەی کێشەکانی دەوروبەرەوە بێت بۆ شیکارکردن، بەڵکو چەندان بارودۆخی تر دروست دەبێت بە پێی چۆنیەتی بەرنامەکان و وا لە کۆنترۆڵ دەکات هەمیشە لەکاتی پشووی خۆیدا بێ بەرنامە نەبێت لە کارکردندا بێت، وەک بیرکردنەوەی مرۆڤ لە شەودا گەر سەرقاڵی کارێکی ڕۆژانەی دەبێت یان پەنا دەباتە بەر تەصور بۆ بە ئەنجام گەیاندنی شەپۆلی بەرنامە جێماوەکان، دەیەوێت وەڵامیان بداتەوەو سەرکوتی ئەو جێ ماوانە بکات بەمەش کۆنترۆڵی شعور بەردەوام لە کارکردندا بێت بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکانی دەوروبەر و جێماوەکانی خۆی لە کۆکەرەوەکاندا، دەکرێت لێرەدا کرداری خەو بینین لە ڕوانگەی ئەم شیکاریەوە ئاشکرا بکرێت. وەک لە پێشەوە باس کرا، کە شعور وەک کۆنترۆڵێک لەکار دەکەوێت لەکاتی بێئاگایی دا، واتە خەوتن، لەو ساتانەدا مرۆڤ هەست بە بوونی هیچ شتێک ناکات لەبەر نەبوونی کرداری شیکارکردن لەکاتی خەوتندا، هەستی ڕۆڵی نامێنێت وەک مرۆڤێکی لەکارکەوتووی لێ دێت.

کرداری خەوتن، بەڵگەی ئەوە دەدەن کە هەستکردن لە کۆنترۆڵی شعوردا، بریتییە لە کرداری شیکارکردنی بەرنامەکان لە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا، بەڵام لەو ساتانەی کۆنترۆڵی شعور و لاشعور بێ بەرنامە دەبن و کاریان دەوەستێت، هەندێک جار کرداری خەوبینین ڕوو دەدات.

خەو بینین بریتییە لە: دابەزینی شەپۆلی بەرنامەکان بە کۆنترۆڵی شعور، یان لاشعور و هۆی دابەزینی ئەو بەرنامەیەش دەگەڕێتەوە بۆ کاتی کارکردنی لەسەر ئەو بەرنامانەی پاش ئەوەی کاتی خۆیان دێت لە کۆکەرەوەکاندا دێنە دەرەوەو لە لاشعوردا یان شعوردا بەدەر دەکەون. بەڵام بەدەرکەوتنیان لە هەردوو کۆنترۆڵدا بەهۆی چۆنیەتی بەرنامەکەوە دەبێت.. گەر بەرنامەکە نوێ بێت و سەبارەت بە لێکۆڵینەوەیەکی نوێ بێت، ئەوا تا ماوەی ٢٤ کاتژمێر لە کۆکەرەوەی کاتی شعوردا جێگیر دەبێت، پاشان لەکاتی خەوتندا دێتە کۆنترۆڵی شعورەوە، بەڵام گەر بەرنامە لە کۆکەرەوە گشتییەکاندا بێت، ئەوا بەهۆی هەندێک پاڵنەری وەک: سێکس، برسیەتی، ساردی، گەرمی، هتد.. کە هەردوو پاڵنەری ناوەوە و دەرەوە دەگرێتەوە، کە وەک پرسیار ئاڕاستەی شعور دەکرێت و شعوریش لە سووڕی بازنەیی نێوان هەردوو کۆنترۆڵدا کرداری وەڵامدانەوە ئەنجام دەدات، بەڵام سەرهەڵدانی بەرنامە کاتیەکان لە کاتی خەوتندا بەبێ بوونی پاڵنەرێک لە کاتی خۆیدا لە شعوردا بەدەردەکەون و لە ئەنجامدا شیکار لەسەر بەرنامەکان

دەکرێت، کرداری شیکارکردن لەسەر بەرنامەکان هەندێک جار دەبێتە هۆی بەردەوام بەکارخستنی هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، بەمەش مرۆڤ بەئاگا دێتەوە لەکاتی خەوبینیندا، کەواتە بەردەوام کارکردنی هەردوو کۆنترۆڵەکە کە لەسەر چۆنیەتی بەرنامە پرسیاریەکەی دەبێت. هەندێک خەوبینین زیاتر بەهۆی پاڵنەری دەرەوە دروست دەبێت، وەک گەیشتنی دەنگەکان بۆ شعور، لەوێدا پرسیار ئاڕاستە کراوەکان شیکاریان لەسەر دەکرێت و تێکەڵ بە بەرنامەکانی ئەو مرۆڤە دەبن لە هەردوو کۆنترۆڵداو بەشێوەی خەوبینین بەدەردەکەون. خەوبینین لە ڕێگەی هەستە باڵاکانەوە لە کەسێکی ترەوە دەگاتە مێشکی مرۆڤ و پاشان لە ڕێگای هێزە لە ڕادەبەدەرەکانەوە دەگۆڕدرێنە سەر شەپۆلی بینین و بیستن و لە ڕێگەی لاشعورەوە دەگەنە شعور و بەشێوەی خەوبینین بەدەردەکەون، ئەم جۆرە خەونانە، بە پێشبینییەکان دەناسرێن، کە دەبنە بەرنامەیەکی کاریگەر وەک بەرنامە جێماوەکان بەشێوەی ناخواستی داوای جێبەجێ کردن دەکەن.

ئەم جۆرە بەرنامانەی کە لەکەسێکی ترەوە دێت، مەرج نیە هەموو ساتێک لە شعوردا بەدەر بکەون، وەک خەو، بەڵکو هەندێکجار لەکاتی جێبەجێ کردنی بەرنامەکەدا بەهۆی کرداری لێکچوونەوە دێتە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور.

لێرەدا دەتوانین بڵێین، کارکردنی دەماغ بەشێوەیەک کاردەکات کە هەمیشە وەڵام دەرەوەی پرسیارەکانی

دەوروبەر سەرقاڵی شیکارکردنی هەموو ئەو کاریگەریانەی دەوروبەرە، کە لەڕێگەی هەر پێنج هەستەکەوە دەگەنە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، هەر لەبەر ئەم هۆیەشە کە لە سووڕی بازنەیی هەردوو کۆنترۆڵدا شیکارێکی ئاڵۆز بەدیدەکرێت و لە پەرچەکردارەکانی مرۆڤ بە ئاڵۆزی بەدەردەکەون، لە ئەنجامی مامەڵە کردنیان لەگەڵ دەوروبەردا، هەمیشە لەگەڵ شیکارکردندا بەرنامەی نوێتر دروستدەبێت بەپێی پرسیارە ئاڕاستە کراوەکان و کاریگەریەکانی دەوروبەر بە شێوەی شەپۆلی کارەبایی لە کۆکەرەوەکاندا جێگر دەبن و دەبنە زانیارییە بنچینەییەکان.

تایبەتی کارکردنی بەرنامەکان بەپێی چۆنیەتی بەهێزیی و کاتی تایبەتی خۆیانەوە لە سوورە بازنەییەکەدا بەدەردەکەون واتە: تا بەرنامەیەک، یان زانیارییەکی جێماوە کرداری دووبارە بوونەوەی زیاتر بکرێت، هەمیشە ئەو شەپۆلە بەرنامەیە ئەوەندە جار بەهێزتر دەبن و دەبنە بەرنامەیەکی کاریگەر ترو زاڵبوو لە چاو بەرنامەکانی تردا و توانای هاتنە ناو سووڕی بازنەیی شعور و لاشعوری زیاتر دەبێت و کاریگەریەکانی خۆی لە لەشی مرۆڤدا بەدەردەخات وەک: ئەوەی مرۆڤ هەمیشە لەگەڵ کارێکدا ڕابهێنێت، ئەوا ناتوانێت بەئاسانی ئەو بەرنامەیە لە جێماوەکاندا بسڕێتەوە، بەردەوام لەگەڵ مامەڵەکردنی لەگەڵ دەوروبەردا سەرهەڵدەدات وەک کەسایەتی مرۆڤ لەناو کۆمەڵدا لە ئەنجامی سەرقاڵی سووڕی بازنەیی هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور.

مرۆڤ هەست بە ماندوویەتی و بێزارییەک لەخۆیدا بەدی دەکات، بەڵام ئەو ساتانەی مرۆڤ گوێ لە مۆسیقا دەگرێت، شەپۆلەکانی مۆسیقا دەگەنە سوورەی بازنەییەکەی مێشک و بە هەردوو کۆنترۆڵدا تێپەڕدەبن و لە ئەنجامدا کرداری شیکارکردنی بەرنامەکان دەوەستێت، بەهۆی نەبوونی زانیاری بنچینەیی تەواو لەسەر شەپۆلە کارەباییەکانی مۆسیقا، بەمەش مرۆڤ هەست بە ئارامییەکی دەروونی دەکات و لەو شیکارە ئاڵۆزەی کە لە دەماغیدا ڕوودەدات دەرباز دەبێت و بیرکردنەوەکان سادە دەبنەوەو دەماغ نزیک دەبێتەوە لە باری هێمنیی، مرۆڤ ڕووەو بێئاگایی دەچێت، بەهۆی کەم کردنەوەی کرداری شیکارکردن و سەرقاڵی هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور.

وانەی سێ یەم

هێزە لە ڕادەبەدەرەکان

جگە لەوەی مرۆڤ خاوەنی توانایەکی دیاریکراوە، لە بواری مامەڵەکردنی لەگەڵ دەوروبـەردا، لە چاو هەموو زیندەوەرانی تر، کە لە دەوروبەریدا دەژین، لە هەمان کاتدا خاوەنی توانایەکی شاراوەی بەهێزترە کە بزواندیان بەپێی ویستی خۆی نیە، بەڵکو بەڕێکەوت لەنێو تاکەکانی کۆمەڵدا بەدەردەکەوێت، بە هۆکاری گۆڕان لەڕووی فسیۆلۆجی و بایۆلۆجییەوە، ئەو قۆناغەی کە تایبەتن بە دروستکردنی شەپۆلی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بەپێی ویستی ئەو مرۆڤە دەبێت.

ئەم هێزە نادیارە کە لەسەرووی توانای مرۆڤی ئاسایدایە، بە هێزە لە ڕادەبەدەرەکان پێناسە دەکرێت لە ڕێگەی پەروەردەکردنی دەروونییەوە، هەموو کەسێک دەتوانێت بیانبزوێنێت و کاریان پێبکات، بەڵام ئەو هێزە بە ئاسانی ناگاتە توانای ئەو کەسانەی کە بەشێوەیەکی سروشتی بەدەستیان هێناوە، بەڵکو بەدرێژایی چەند ساڵێک ڕاهێنانی ڕاست و دروست و کۆششێکی بەردەوامیی دەەوێت، تا دەگاتە ئاستی ئەو کەسانەی بە شێوە سروشتییەکەی بەدەستیان کەوتووە.

ئەو کەسانەی بە ڕێکەوت ئەم توانایە بەدەستدەهێنن مەرج نیە هەموو ئەو کەسانە بە یەک شێوە توانا، یان یەک ئاست بێت و درکی پێبکەن، ئەو مرۆڤانەی درک بە بوونی ئەو هێزە دەکەن، ئەوا دەتوانن زیاتر گەشەی پێبدەن و توانای خۆیان زیاتر بەهێز بکەن بەشێوەیەکی جۆراوجۆر بەکارییبهێنن، بەڵام ئەوانەی درک بە بوونی ناکەن، ئەوا بەرەبەرە توانایان بەرەو لاوازیی دەچێ، تا بە تەواوی توانای بزواندنیان نامێنێت، هەرچەندە بە ڕێکەوت دەستیان کەوتووە، چونکە فراوانبوون و گەشەپێدانی لەم بوارەدا، پێویستی بە بەکارهێنان و ئەزموونی فراوان هەیە بۆ ئەوەی ئەو باوەڕەی پتەوتر بکات، لەبەرئەوەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لەسەر بنچینەی هێزی ویست و باوەڕی پتەو دەبێت.

سروشتی کاریگەری ئەم هێزە، پەیوەندی بە شەپۆلە نەزانراوەکانی دەماغی مرۆڤەوە هەیە، کە هەمیشە بەپێی ئەو بارودۆخە لە بارەی دەروونی مرۆڤەوە دەبزوێت.

ئەم شەپۆلانە سیفەتی تایبەتی خۆیان هەیە لە ڕووی دروستبوون و کاریگەرییانەوە لە دەوروبەردا.

هێزە لە ڕادەبەدەرەکان: بریتییە لەو شەپۆلانەی کە لە خانەکانی دەماغی مرۆڤەوە دروست دەبن، لە ڕێگەی بەرنامە خواستەکانی کۆنترۆڵی شعور و لاشعور کاریگەری خۆیان بەپێی بنچینەیی بەرنامەی سەرەکی لە دەوروبەردا بە ئەنجام دەگەیەنن، بەڵام تا ئێستا نەتوانراوە لە ڕێگەی ئامێرە ئەلکترۆنیە پێشکەوتووەکانەوە بەدەربکەون، بەهۆی تێپەڕبوونیان لە سنووری یاساکانی فارادی.

چەندین بۆچوون سەبارەت بە دروستبوون، سیفاتی ئەم شەپۆلانە خراونەتە ڕوو بە شێوەیەکی زانستی و چەندین تاقیکردنەوەی بەرفراوان لەسەر چۆنیەتی و کاریگەری ئەم هێزە ئەنجامدراوە، بە تایبەت لەسەر ئەو کەسانەی کە خاوەنی ئەم توانایە بوون وەک «خاتوو میخائیلوفا» کە لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکانی بەڵگەی ئەوەیان دەدا، بەهۆی وردگەرییەکی زۆر چڕەوە، میخائیلوفا دەیتوانی تەنەکان بجووڵێنێت، یان لێیان جیا بکاتەوە، یان بەرزیان بکاتەوە، هۆکاری بزواندنی ئەم هێزە دەبووە هۆی گۆڕانێکی بایۆلۆجی لە میخا ئیلوفادا، وەک بەکارهێنانی وزەیەکی زۆر لە پشتە پلی دەماغیداو بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و خێرایی لێدانی دڵ، هەروەها لە بواری ئەنجامدانی دیاردەی بیرگۆڕکێ دا، هەندێک لەم گۆڕانە بایۆلۆجیە بە ئاسانی بەدەردەکەوێت بەتایبەت وەک خێرایی لێدانی دڵ

و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، تا ڕادەیەک بەکارهێنانی وزەیەکی زۆر لەپشتە پلی دەماغدا لەچاو پێشە پلەدا.

ئەمانە و چەندین دیاردەی تر، بەڵگەی ئەوە دەدەن، کە ئەم هێزە لە سروشتی شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤ تێپەڕ نابێت، بەتایبەت ئێستا کە بەشێوەیەکی زانستی لەم بوارەدا، مرۆڤ دەتوانێت هەندێک لەم هێزانە لەخۆیدا ببزوێنێت و بەئاشکرا هەست بە بوونی ئەم گۆڕانە بایۆلۆجیە لەخۆیدا بکات.

پێکهاتنی شەپۆلی ئەم هێزانە لە دەماغدا، دەگەڕێتەوە بۆ کارلێکی کیمیاوی مادە ئۆرگانیەکانی ناو نیورونەکانی دەمـاغ، کە بەپێی زانـیـاری بەرنامەکانی بیری مـرۆڤ دەبزوێنن و لە بەشی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانی دەماغدا پێکهاتەکانی ئەم شەپۆلانە دروست دەبن، واتە مرۆڤ لەو ساتانەی بە تیژیی و سەربەخۆیی بیر دەکاتەوە لە ئەنجامی دروستبوونی ئەم بارودۆخە لەبارەدا بەهۆی وردگەرییەکی چڕ لە بیرکردنەوەدا، لە ڕێگەی کۆنترۆڵی لاشعورەوە ئەم بەرنامەیە ئاڕاستەی بەشی هێزە ڕادەبەدەرکان دەکرێت و کرداری بەکارخستن لەم قۆناغەدا ئەنجام دەدرێت، بەڵام مەرج نیە ئەم قۆناغە بە هەموو شەپۆلێکی کارەبایی کرداری بەکارخستن ئەنجامبدات هەرچەندە زانیارییەکە تایبەتیش بێت بەو قۆناغەوە، بەڵکو بەکارخستنی ئەم قۆناغە بەهۆی بەرنامەیەکی بەهێزەوە دەبێت کە بەشێوەی شەپۆلێکی زاڵبوو لە چاو شەپۆلەکانی تردا بەهێزتر بێت لە ڕووی نیشانەی کارەبایی ئەو شەپۆلەوە کارلێکە کیمیاویەکان

لەدەماغدا ڕوودەدات، ئەو کارەش بەهۆی باوەڕێکی پتەو و وردگەرییەکی چڕیوە دەبێت. پاشان شەپۆلی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لەسەر بنچینەی زانیاری بەرنامەی بەکارخەر دروستدەبێت.

سیفەتی بڵاوبوونەوەی ئەم شەپۆلانە، بە شێوەی بازنەیی یەک لەدوای یەکدا بڵاو دەبنەوەو فراوانتر دەبن وەک: ئەوەی بەردێک فڕێ بدەیتە ناو ئاوێکی مەنگەوە.

ئەم شەپۆلانە بریتین: لە وزە (کوانت)، کە لەڕێگەی کارلێکی مادە ئۆرگانیەکانی دەماغیدا دروستبوون، بەڵام جیاوازیەکی زۆر لەنێوان شەپۆلە ئەلکترۆموگناتیسییەکان و شەپۆلی هێزە لە ڕادەبەدەرەکاندا بەدی دەکرێت وەک: ئەوەی شەپۆلی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان، توانای بڵاوبوونەوەی بەهێزترە لە چاو ئەلکترۆمۆگناتیسی یەکاندا و لەکاتی بڵاوبوونەوەیاندا، هیچ مادەیەک ناتوانێت ببێتە بەربەست لەبەردەم ئەم شەپۆلانەدا، چونکە شێوەی بڵاوبوونەوەی شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤ، لەسەر بنچینەی جووڵەی گەردیلەیی بڵاودەبنەوە، لە ئەنجامی بەرکەوتنی ئەم شەپۆلانە لەگەڵ گەردیلەکانی مادەکاندا، جووڵەی گەردیلەکانی ئەو مادەیە دەگۆڕنە سەر شێوەی خۆیان و هەمان لەرە لە گەردیلەکاندا دروستدەکەن، پاشان لە گەردیلەیەکەوە بۆ گەردیلەیەکی تر دەگوێزرێتەوە، بەواتای کرداری پەستاوتن و شاش بوون لە گەردیلەکاندا دروستدەکەن لەسەر شێوەی لەرەی خۆیان.

بەهێزیی ئـەم شـەپۆلانە لـەوەدایـە، کـە دەتـوانـن کار لـە هـەمـوو مـادەیـەک بکـەن، بـە شێوەیەکی کیمیاوی و فیزیاوی و بە پێی چۆنیەتی ئەو بەرنامەیەی کە لەسەری دروستبوون، بۆ نموونە: دەتوانن هێزی یەکتر ڕاکێشانی نێوان گەردیلەکانی مـادەکـان لاواز بکەن و لێکیان جیا بکەنەوە، یان بە پێچەوانەوە، کە ئەم شێوە کاریگەرە زیاتر لە بواری سایکۆکینزیادا بەدەردەکەون کە مرۆڤی خاوەن ئەم هێزە لەڕێگەی توانای مێشکی و خۆیەوە کار لە تەنەکان دەکات و بەشێوەیەکی فیزیاوی وەک: گۆڕینی تەنێک لە دۆخی ڕەقییەوە بۆ دۆخەکانی تر و بە پێچەوانەوە.

کاریگەری ئەم هێزە، ڕاستەوخۆ لە ناوکی گەردیلەکاندا بـەدەردەکـەوێـت و هـەر گـەردیـلـە و لـە ڕێـگـەی ناوکی یـەوە هـێـزی یەکتر ڕاکێشانی لـەگـەڵ ئەلکترۆنەکانی خولگەکاندا بەهێزتر دەبێت، ئەنجامی ئەم یەکتر ڕاکێشانە دەبێتە هۆی لاوازبـوونـی پەیوەندی نێوان گەردیلەکان لە یەکتری و کشانی ئەو تەنە لە ڕووی قـەبـارەوە، تا دەگاتە دۆخی هەڵمیی وەک: چۆن پارچە بەفرێک لەبەر خۆردا دەتوێتەوە، پاشان دەبێتە هەڵم و بڵاو دەبێتەوە و هەست بە بینینی ناکەین تا چڕ دەبێتەوە، ئەم گۆڕانە لە مادەیەکی وەک بەفردا بە هۆکاری گەرمییەوە دەبێت کە لە هەموو تەنێکدا ڕوودەدات بەپێی پلەی گەرمی جیاواز، هەر بەم جۆرەش کاریگەری شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤ بۆ سـەر تەنەکان لە ڕێگەی ئەو وزەیـەوە دەبێت کە لە دەماغدا لە ئەنجامی کارلێکی کیمیاوی ئاڵۆزدا دروست

دەبێت، بەڵام ئەم کاریگەریە بۆ سەر تەنەکان جیاوازە لە چاو کاریگەری گەرمیی خۆر بۆ سەر مادەیەک، کە بەشێوەیەکی شێواو لە دۆخی هەڵمیدا بڵاو دەبێتەوە، بە چڕبوونەوەشی ناگەڕێتەوە سەر ئەو شێوە قەبارەییەی کە لە پێشدا بوویەتی.

شەپۆلەکانی دەماغ. دەتوانن هەمان تەن لە دۆخی گازیدا بەهەمان شێوەی قەبارەی خۆی بهێڵێتەوە و پاش نەمانی کاریگەری ئەم هێزە لەسەر تەنەکان، ڕاستەوخۆ دەگەڕێتەوە سەر هەمان شێوەی قەبارەی پێشوو، یان بەپێی چۆنیەتی بەرنامەی دروستکەری هێزە لە ڕادەبەدەرەکان شێوەیەکی نوێتر وەردەگرێت.

هەروەها ئەم هێزە توانای یەکخستن و یەک ئاڕاستەکردنی کایەی مووگناتیسی ئەلکترۆنەکانی تەنەکانی هەیەو بەپێی بارستایی خودی تەنەکان، هێزێکی مووگناتیسی لەو تەنەدا دروستدەکەن لە هەمان هێزی مووگناتیسی زەوی دەچێت و پێچەوانەی کاریگەری ڕاکێشانی هێزە مووگناتیسییەکەی زەوی دەچێت، بەمەش تەنەکان لەژێر ئەم کاریگەریە دەرباز دەبن و لە زەویدا بەرز دەبنەوە.

گۆڕانە کیمیاوییەکان لە هێزە لەڕادەبەدەرەکاندا، بریتییە لەو کاریگەرییەی کە بەهۆی ئەو وزە لە ڕادەبـەدەرەوە ئەلکترۆنەکان لە ناوکی گەردیلەکانەوە لێک جیابکاتەوە یان ئەلکترۆنی زیاتر لە گەردیلەکەیەوە بداتە گەردیلەیەکی تر، لە مادەیەکەوە بیگۆڕێتەوە بۆ مادەیەکی تر، هەمان سیفەتی خۆی بداتێ، تەنانەت ئەم هێزە توانای تەقاندنەوەی

بۆمبا ناوکیەکانی هەیە، کە لەبواری تەکنەلۆجیادا بەهۆی کاریگەری شەپۆلە ناوەکیەکانەوە ڕوو دەدات.

کاریگەری ئەم هێزە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بە (کاریگەرە فیزیاویەکان) ناو دەبرێت، کە بەرنامەی ویستن لە کەسی کاریگەرەوە، بەهۆی توانای بزواندنی ئەم هێزەوە وەک داخوازیەک لە مێشکی کەسی کارتێکراودا تۆمار دەکات و جێبەجێ دەبێت، بەڵام چۆنیەتی کاریگەری ئەم هێزە بۆ سەر مرۆڤ لە چاو کاریگەری بۆ سەر تەنێک جیاوازە. ئەوەی ئەم هێزە زۆر بە ئاسانتر دەبزوێنێت لە کاریگەری بۆ سەر مرۆڤ لە چاو کاریگەری بۆ سەر تەنێک، تاکو گۆڕانێکی فیزیاوی، یان کیمیاوی تێدا ڕووبدات، کاریگەریەکانی مرۆڤ لەو ساتانەدا ڕوودەدات، کە بە دەروونی خۆیدا دەچێتەوە و بیر لە کار و پیشەی ڕۆژانەی دەکاتەوە، لە ئەنجامی ئەم بیرکردنەوەیەدا، هەندێک لەو بیرانە بەشێوەی شەپۆل بڵاودەبنەوەو کاری پێدەکاتە سەر کەسانی دەوروبەری، زۆرجار وا ڕێکدەکەوێت، بڵاوبوونەوەی ئەم شەپۆلی بیرە، کەسانی تر بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ لە بەشی نەستیدا وەریدەگرنەوە، بەبێ ئەوەی هەستی پێبکەن، یان هەندێکجار وەرگرتنەوەی ئەم شەپۆلانە لەلایەن کەسی کاریگەرەوە بەشێوەی خەون بێت، بەتایبەت ئەو کەسانەی کە شەپۆلەکەی لێوە نێردراوە، نزیک بێت، یان تا ڕادەیەکی کەم گوزەرانی لەگەڵدا کردبێت بەڵام لەبەر نارێکی ناردنی شەپۆلەکە و نەویستی لەکەسی کاریگەردا، زانیاریە هاتووەکان تێکەڵ بە زانیاری کەس وەرگر دەبێت

و لەگەڵ زانیارییەکانی کەسی نێرەردا هاوتایان دەکات و دەبێتە خەون.

مرۆڤ لە ئەنجامی هەڵسوکەوت کردنی لەگەڵ کەسانی دەوروبەریدا، بەپێی ئەو خواست و حەزانەی کە هەیەتی کار لە کەسی بەرامبەرەکەی یان دەوروبەرەکەی، خۆی پێدەکات، بێئەوەی خواستی بێت و لە ڕێگەی هەستییەوە ئەنجامی بدات.

ئەمەش لە زۆر نموونەی ڕۆژانەماندا هەستی پێدەکەین وەک ئەوەی کەسێک زۆری پێخۆشە لە کەسێکی تر نزیک بێتەوە، بەبێ ئەوەی هیچ ئامانجێکی هەبێت و هەمیشە یارمەتی دەدات لە کار و پیشەی ڕۆژانەیدا هەمیشە هەست بە دڵخۆشیەک دەکات، کە یارمەتی بەرامبەرەکەی دەدات.

هۆکاری ناردنی ئەم شەپۆلە بیرانە، دەگەڕێتەوە بۆ بیرتیژی یان بیرکردنەوە بەشێوەیەکی چڕ لە باسێک، لە ئەنجامدا ئەم بیرکردنەوەیە لە هەستیدا، کە وەک پردێک وایە لە ڕێگەیەوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشی نەستی، واتە کۆنترۆڵی لاشعور لەوێدا بەشێوەیەکی ڕوون و تیژ وەردەگرێت و پاش لێکدانەوەیەکی زۆر ورد، ئەم بیرە کە بە ئەکسۆنەکانی دەماغدا تێدەپەڕێت و لە ئەنجامدا بە شێوەیەکی جیاواز لە ڕێگەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانەوە (هەستی باڵا) بڵاو دەبێتەوە، بەڵام بڵاوبوونەوەی ئەم شەپۆلە بیرە مەرج نییە بەشێوەیەکی تەواو بەهێز، کار لە کەسانی تر بکات، هەرچەندە ئەو شەپۆلە زۆر بەهێز بێت، بەڵکو کاریگەری دەکەوێتە سەر ئەو کەسانەی کە ئەم شەپۆلە لە ڕێگەی نەستیدا وەردەگرێت.

بۆ نموونە: زۆر کەسان هەن، کەسایەتیان وا هەڵکەوتووە، بەرهەڵستی ئەم شەپۆلانە دەکەن و نایەڵن بەشێوەیەکی تەواو کاریان لێبکات، هەر چەندە ئەم شەپۆلانە بەشێوەی کەم تا زۆر کاری خۆی دەکات، بەڵام کاریگەری لە نەستیدا و ڕەنگدانەوەی لە هەستی، لەو جۆرە کەسانەدا دەگمەن دەبێت.

لە ئەنجامی ئەم باسەدا، دەتوانم بڵێم، مێشکی کۆمەڵ. بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ بەیەکەوە پەیوەستە، زیاتر لەنێو ئەو کۆمەڵانەی کە گوزەرانیان پێکەوە کردووە، ئەم دیاردەیەش دەکرێت بە «بیرگۆڕکێ» ناو ببرێت کە: زانیارییەکانی بیر لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە.

مرۆڤ جگە لەوەی لە ڕێگەی شەپۆلی مێشکی یەوە کار لە کەسانی تر دەکات، لە هەمان کاتدا کار لە خۆیشی دەکات، لەو بیرەدا دەمێنێتەوە، بۆ نموونە: ئەگەر کەسێک هەمیشە بیر لە داهێنان بکاتەوە، ئەوا لە ئەنجامی بیرکردنەوە بەشێوەیەکی چڕ و تیژ لە هەستیدا دەگوێزرێتەوە بۆ نەستی و لەوێدا بەشێوەیەکی بەهێز وەردەگرێت و شیکردنەوەی لێوە دەگرێت و کاری پێدەکات، بەمەش ئەو کەسە پاش ماوەیەک هەست بە توانا و گۆڕکێی زۆر دەکات لە بواری داهێنان دا، لە کاتێکدا گەر پێویستی بە کەرەسەی پێویست هەبێت لە بەشی کۆکەرەوەدا، ئەو پێویستیانەی تێدا نەبێت، ئەوا ناچار دەبێت کە لەسەر شێوەی پرسیار لە ڕێگەی هەستی باڵاوە بۆ دەوروبەری بنێرێت و وەڵامەکەی لەسەر

ئاستی مێشکی کەسانی تر وەربگرێتەوە، تاکو بەرهەمی داهێنانەکەی کرچ و کاڵ نەبێت.

لێرەدا دەتوانین بۆ مەبەستی کارتێکردن، چاو بە باشترین هۆ دابنێین بۆ کاریگەرکردنە سەر کەسانی دەوروبەرمان، کە لە ڕێگای بینینەوە وێنەی ئەو کەسە دەکاتە دەماغ و پاشان ئەو شەپۆلەی کە دەنێردرێت بۆ ئەو کەسە، لەسەر شێوەی ئەو وێنەیە دەبێت، بۆ ئەوەی تەنها ئەو کەسە شەپۆلەکە بە چڕی وەربگرێت و کاریگەری خۆی ئەنجامبدات.

بۆ ئەم دیاردەیەش، زیاتر بۆ ئەنجامدانی بیرگۆڕکێ خۆویستدا بەکاردەهێنرێت، بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەکرێت نموونە ئامێری T.V بهێنمەوە کە لەکاتێکدا لەو ئێزگەیەوە بەرنامەکان پەخش دەکرێت لەسەر شەپۆلی دیاریکراو، دەنێردرێت، پاشان لە ڕێگەی هەڵبژاردنی کەناڵەکانەوە دەتوانین لە ئێزگەیەکی تری جیا بکەینەوە و وەری بگرین.

زۆر کەس هەن دەتوانن بیری کەسانی تر بخوێننەوە، یان خۆی بەهۆی ڕاهێنان لەم بوارەدا گەیشتوونەتە ئەم توانایە، بۆ خوێندنەوەی بیری مرۆڤ لەڕێگەی ئەم شەپۆلانەوە، دەبێت کە لە دەماغەوە دەنێردرێت وەک شەپۆلی ئەلفای مێشک، کە لەحاڵەتی هەستیدا دەردەچێت، مرۆڤ چوار جۆر شەپۆل لە مێشکیەوە دەردەدات کە تاکو ئێستا دۆزراونەتەوەو جێگەی باوەڕن و لە ئامێری ئەلکترۆنیدا هەستی پێدەکرێت، لە کاتێکدا ئەو کەسەی کە بیری بەرامبەرەکەی دەخوێنێتەوە، خۆی لە بارودۆخێکی

هێمن و بێ دەنگ دا و لە ئەنجامی وردگەری کردنە سەر ئەو کەسە زانیارییەکان لە ڕێگای شەپۆلی "ئەلفا"، لە کەسی بیر خوێنەرەوە بە شێوەی پرسیار دەگاتە کەسی بەرامبەر، پاشان وەڵامەکەی بەهەمان شەپۆل وەردەگرێتەوە، ئەم بیر خوێندنەوەیە، لە نزیکەوە دەبێت، لەبەرئەوەی شەپۆلی "ئەلفا" توانایەکی دیاری کراوی هەیە، ناتوانێت تا دوورییەکی زۆر بڕ بکات. بەڵام شەپۆلەکانی تر وەک (بێتا- سیتا- دیلتا)، لە پلەکانی قووڵی خەودا دەردەکەون و بڵاو دەبنەوە، کە ئەلفا کورترین شەپۆلیانە و دیلتا درێژترین شەپۆلە لە مێشکدا.

وانەی چوارەم

هێزی ویست و باوەڕ

هێزی ویست و باوەڕ، بە بنچینەی سەرەکی دادەنرێت لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا، بۆ مەبەستی بەکارخستنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لە مرۆڤدا، ئەم هێزە لە هەموو مرۆڤێکدا هەیە، بەڵام بە هێزیی و لاوازیی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازە، هۆی ئەم جیاوازییەش دەگەڕێتەوە بۆ: چۆنیەتی پەروەردەکردن و دروستبوونی کەسێتی مرۆڤ لە دەوروبەرەکەیدا.

هێزی ویستن بریتییە: لە وەڵامدانەوەی زانیاریە جێماوەکان و بەرنامە هەمیشەییەکان، کە لە ئەنجامی

مامەڵەکردنی لەگەڵ دەوروبەردا لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر بوون.

هەموو مرۆڤێک پێش ئەوەی دەست بداتە کارێک، لە ڕێگەی هێزی ویستنەوە، کە لە دەماغی یەوە دەردەچێت و کۆنترۆڵی لەش دەکات و شیکاری ئەو کارە دەکات، پاشان بەپێی پێویستی بەرنامە جیاوەکان و هەمیشەییەکان بڕیار لەسەر جێبەجێ کردن دەدات، مرۆڤ ناتوانێت بەبێ بوونی هێزی ویستن، کارەکانی ڕۆژانەی بەسەرکەوتوویی بە ئەنجام بگەیەنێت، لە بەرئەوەی هێزی ویستن بریتییە لە ئارەزووکردنی مرۆڤ لەگەڵ چۆنیەتی کار و پیشەی ڕۆژانەی خۆیدا، ئەو کەسانەی کە هەمیشە لە کارەکانیاندا سەرکەوتووتن بەدەست دەهێنن خاوەنی ئەم هێزەن و بە ئارەزووکردنێکی پتەوەوە، دەست دەدەنە کارەکانیان، بەبێ ئەوەی هیچ جۆرە ڕاڕاییەک لەخۆیاندا دروست بکەن، ئەمەیش بەهۆی بوونی ئەم هێزەوەیە، کە بە بنچینەی بزواندنی بیری مرۆڤ دادەنرێت لە ئەنجامی مامەڵەکردنی لەگەڵ پیشەو کەسانی دەوروبەریدا، سەرهەڵدان و پتەویی ئەم هێزە، لە مرۆڤدا دەگەڕێتەوە بۆ: ئارەزوو کردنی کەم تا زۆری لەگەڵ کارەکانی خۆیدا، بۆ نموونە. قوتابییەک لە قوتابخانە، بەگشتی ویستی لەسەر هەموو وانەکان نییە، بەڵکو ئەو وانانەی کە خۆی ئارەزووی فێربوونیان دەکات باشتر فێر دەبێت و شارەزایی تێدا پەیدا دەکات و تەنانەت مامۆستای وانەکەشی خۆشی دەوێت، ئەم پاڵنەرەش بەهۆی بوونی پێویستی ئەو قوتابیەوە دەبێت بۆ فێربوونی

زیاتر لەو بوارەدا، وەک ئەو قوتابیانەی کە ئارەزووی ئەوە دەکەن لە ئەنجامی خوێندنیاندا ببنە پزیشک، بەهۆی بوونی ئارەزووی لەم بوارەدا زیاتر ویستن لەو وانانەدا بەهێزتر بێت، کە پەیوەندیان بەو بـوارەوە هەیە کە مەبەستیانە، کەواتە هێزی ویستن لە مرۆڤدا، لە ئەنجامی ئارەزووەکانی مرۆڤەوە دروستدەبێت، بۆ ئەنجام گەیاندنی خواست و ئارەزووەکانی خۆی، ئارەزوو کردن لە کارەکاندا مرۆڤ بـەرەو بزواندنی بیری دەبـات و لـە کارەکانیدا بـەرەو سەرکەوتن کێشی دەکات، زۆر لە کەسان هەست بە بوونی ئەم هێزە ناکەن لەخۆیاندا، بەڵکو بەشێوەیەکی کوێرانە بەکاریدەهێنن، بەڵام تا ڕادەیـەک دەتوانن بەهۆی بوونی ئەم هێزە سەرکەوتن بەدەستبهێنن.

ئـەو کـەسـانـەی هەست بە بـوونـی ئـەم هێزە دەکـەن لەخۆیاندا، ئەوا زیاتر پەرەی پێدەدەن بەهۆی بە ئەنجام گەیاندنی کارەکانیان بەسەرکەوتوویی لە ڕێگەی ئەم هێزەوە.

لێرەدا وتەیەک بۆ خوێنەری بەڕێز، دەهێنمەوە (گەر ئارەزووت لە کارێک نەبوو دەستی مەدەرێ)، کەواتە بەبێ بوونی ئارەزووت لە کارێکدا هێزی ویستن تێدا دروست نابێت و ناتوانێت کارەکانت بەسەرکەوتوویی بە ئەنجام بگەیەنێت، بۆ زیاتر بەهێزبوونی ویست لەخۆتدا، پێویستە پێش ئەوەی دەست بدەیتە کارێک هەمیشە بیر لە چۆنیەتی و پێویستی ئـەو کـارە بکەیتەوە، پـاشـان بـڕیـار لـەسـەر جێبەجێکردنی بـدە، بۆ نموونە: گـەر دەتـەوێت لە بواری

پاراسایکۆلۆجیدا کار بکەیت، پێش ئەوەی دەست بە ڕاهێنان بکەیت لەم بوارەدا بەتەواوی، پێ ویستی ئەم زانستە بکەرەوە، هەرچەندە مرۆڤ لەم بوارەدا کار بکات دەتوانێت بەهۆی بوونی ئەم هێزەوە بەسەر هەموو کارەکانی ژیانی ڕۆژانەیدا سەربکەوێت و ئامانجەکانی بەدەستبهێنێت.

لێرەدا تەنها مەبەستم ئەوەیە، کارکردن لەم بوارەدا ئاسان نییە، بەڵکو پێویستی بە زانیاری فراوان و ئەزموونی زۆر و دابڕان هەیە، پێویستە هەمیشە مرۆڤ بەشێوەیەکی زانستی لە خۆیی و دەوروبەری بکۆڵێتەوە، هۆشیارانە بڕیار لەسەر خواستەکانی بدات، تاکو ببێتە خاوەنی هێزێک بۆ ئەوەی یارمەتی بدات بۆ بەدیهێنانی پێویستییەکانی ڕۆژانەی کاریگەری ئەم هێزە پێویستی بە پاڵ پشتی زانیارییە بنچینەکانە، چونکە زانیارییەکانی بیری مرۆڤ بەهۆی باوەڕەوە دەبزوێت و کاری خۆیان دەکەن و بیری مرۆڤ لە کارەکانیدا فراوانتر دەکەن. هێزی باوەڕ لە مرۆڤدا لە ئەنجامی دروستبوونی هێزی ویستن دێتە کایەوە.

هێزی باوەڕ: بریتییە لەو بەرنامە زاڵبووەی کە لەئەنجامی چۆنیەتی بەرنامە کەسایەتیەکانی مرۆڤەوە دروست دەبێت وە کۆنترۆڵی کوژاندنەوە و بەکارخستنی (on, off) قۆناغەکانی مێشکی مرۆڤ دەکات بە پێی بەهێزی و لاوازیی بەرنامەی باوەڕ.

واتە کەسێک باوەڕی چەند بەهێز بێت لە ئەنجامدانی کارێکدا، ئەوەندەش بیری فراوانتر دەبێت و ورەی بەرزتر دەبێت، هەروەها بیریش لە پیش کردارەوەیە، هەتا بیر

فراوان و بەهێز بێت، کرداریش فراوانتر و بەهێزتر دەبێت بەپێچەوانەی ئەم بۆچوونەشەوە بیر و کردار لاواز دەبێت.

لێرەدا دەتوانم بڵێم، مرۆڤ پێش ئەوەی جووڵە بە لەشی بدات لە سەرەتادا سەرچاوەی ئەم جووڵەیە لە مێشکەوە دەبێت و جووڵەش ڕەنگدانەوەی بیری مرۆڤە.

ئەو کەسانەی خۆیان دەناسن، یان هەست بە بوونی "من"ی خۆیان دەکەن، هەمیشە لە کارەکانیاندا سەرکەوتن بەدەستدەهێنن، هەموو کەسێک پێویستە "منی" خۆی بناسێت و بەشێوەیەکی ڕاست و دروست و بەهێز پەروەردەی بکات، تاکو ببێتە خاوەنی پاڵنەرێکی ناوەکی بەهێز لە دەروونی خۆیدا.

زۆر لە بۆچوونەکان کە لەسەر "من" قسە دەکەن "من" بە کەسێتی لەشی مرۆڤ لە قەڵەم دەدەن، کە بەپێی ئەمە بۆچوونێکی مادییەو زۆر ڕاست و دروستە، بەڵام هەندێک لە بۆچوونی تر وشەی "من" بەوە پێناسە دەکەن کە: شتێکی ڕۆحیە و کۆنترۆڵی لەشی مرۆڤ دەکات و جێگەی لە دەماغی مرۆڤدایە.

بەڵام ئەم بۆچوونە نموونەییە زۆر دوورە لە ڕاستییەوە و جێگەی باوەڕ نییە، لێرەدا دەتوانرێت بڵێین "من" بە ناوی عەقڵ دەوترێت وەک لاشە پەیوەستیان ڕاستەوخۆ بە "من"وە هەیە و هەردووکیان دوو ئامێرن کار دەکەن بۆ "من"ی ڕاستی بەکار دەهێنرێت.

لەڕاستیدا "من" بریتییە لە: لەو بەرنامە کەسایەتیانەی کە مرۆڤ لە ڕێگەی مامەڵەکردنی لە دەوروبەردا وەری

گرتووەو لە کۆکەرەوەکاندا وەک جێماوەکان تۆماری کـردووە و کۆنترۆڵی کـرداری شیکارکردنی سـووڕی بازنەیی نێوان شعور و لاشعور دەکات.

ئێمە لـە کاتێکدا دەڵێین "مـن هــەم"، بـە واتـای ئێمە هەموو ژیانێکمان بەسەر بردووە، کە بە شێوەی شەپۆلی کارەبایی لە کۆکەرەوەکانی دەماغدا جێگیر بوون، لەکاتی پێویستدا بەکاریان دەهێنین، کە ئەم دیاردەیەش بە ئاشکرا هەستی پێدەکەین کە "من" مان ڕاستیبەو درووست بووی دەوروبەرە.

بۆ زیاتر دڵنیا بوون لەم باسە هەوڵ بدە بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێک لە جێگەیەکی هێمندا بیر لە "من"ی خۆت بکەرەوە و پاشان دەردەکـەوێت کە خۆت خاوەنی لاشەیەکی لەژێر کۆنترۆڵی بەرنامەی "من" کار د،ەکات و ئەو بەرنامانەی کە لە ئەنجامی مامەڵە کردنت لە دەوروبەرتدا تۆمار کردووە، ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لە چۆنیەتی کارکردنی دەماغت و دەتوانێت کاریگەری خۆت لە دەوروبەردا ئەنجام بدەیت، بەوەی کە تۆ لە ئەنجامی مامەڵە کردنت بەهۆکاری هێزی ویستنەوە، پاشماوەی پەرچە کردارەکانت لە عەقڵی کەسانی تر و دەوروبـەردا بە جێماوە، کەم تا زۆر کاریگەری خۆیان کردووە.

لە هەمانکاتدا بیر لـەوە بکـەرەوە، بەهۆی بەتواناییی هێزی ویستن و بـاوەڕەوە، دەتوانێت لەکاتی بە ئەنجام گەیاندن "من هەم" یان "من بەهێزم".. هتد، بریتییە لە: لەو بەرنامە ڕاستیانەی کە لە دەماغدا کۆنترۆڵی کرداری کردن دەگرنە دەست، گەر بێت و ئەم جۆرە بەرنامانە لە بیری

بەهێز بکەیت ئەوا "من"ت زۆر بەتوانا دەبێت و لە هەموو دارمانێکی دەروونیدا دەتوانیت بەکاری بهێنیت.

بەرنامە ڕاستییەکان زۆر بەدەسەڵاتن گەر خۆت ڕابهێنیت لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی، ئەوا دەتوانیت ببیتە بوونەوەرێکی بەهێز و بە توانا و هێزێکی نەزانراوی تر لەخۆتدا بەدیدەکەیت، هێزی باوەڕ لەسەر دوو بنچینەی سەرەکی کار دەکات:

یەکەمیان: کە بزوێنەری سەرەکیە، ئەویش هێزی ویستنە پاشان دووەمیان: کە دەکەوێتە سەر چۆنیەتی کەسایەتی ئەو مرۆڤە، کە تا چ ڕادەیەک باوەڕی خۆی بەهێزە، هەندێک کەس هەن کە بەپێی ئەو دەوروبەرەی تێیدا ژیاون هێزی باوەڕیان بە بەهێزی دروستبووە، گەر بیانەوێت دەست بدەنە کارێک لە ڕێگەی هێزی پەسەند کرابێت، ئەوا دەتوانن بەبێ دوودڵیی و ڕاڕایی کاری بۆ بکەن و هەنگاوی باشی بۆ بنێن، بەڵام هەندێک بەپێچەوانەوە کە باوەڕیان لاوازە، دەبێتە هۆی سەرنەکەوتنیان لە کاری ڕۆژانەیاندا هەمیشە پشت بە کەسانی تر دەبەستن.

لێرەدا بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی باسەکەم بۆ خوێنەری بەرێز، دەمەوێت ئەو ڕاستیە بخەمە ڕوو کە "هەمیشە بیر لە پێش کردارەوەیە" کەواتە پێش ئەوەی کردار دەست پێبکات، لە دەماغدا شیکارکردن لەسەر ئەو کردارە کراوە لە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور، پاشان کردار لە ڕێگەی دەمارە ڕاگەیاندنەکانەوە دەگاتە بەشەکانی لەش و جووڵەی پێدەکات، لە کاتێکدا باوەڕ بە هێز بێت، ئەوا

له دەماغدا کە لەسەر بنچینەی شەپۆلی زانیارییەکان کاردەکات، شەپۆلی بەهێزی باوەڕ وەک بەرنامەیەکی زاڵبوو دەتوانێت داخوازی خۆی زاڵبکات بەسەر هەرچی کردار و بیرێک هەیە، کە بۆ ئەو کارە پێویستە بیانخاتە کار بۆ مەبەستی بە ئەنجامگەیاندنی ئەو کارە کە لەلایەن هێزی ویستنەوە پەسەند کراوە.

لێرەدا دەمەوێت چۆنیەتی هێزی باوەڕ لە نموونەیەکدا بخەمەڕوو بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی باسەکەم لای خوێنەر.

گەر بێت و خوێنەر بە تەواوی لە هێزی ویستن و باوەڕ شارەزا نەبێت و نەزانێت چۆن لەخۆیدا بەهێزتر بکات بە مەبەستی بەکارخستنی لەم بوارەدا، دڵنیام لەوەی چەند هەوڵبدات و ڕاهێنان بکات بەبێ بوونی ئەم دوو هێزە ناتوانێت بە ئەنجام بگات.

کەسێک گەر باوەڕی بەخۆی بەهێز بێت، گەر بیەوێت پیشەیەک فێر بێت، ئەوا بە ئاسانی لە ڕێگەی زاڵبوونی بەرنامەی باوەڕ لە دەماغدا هەموو بیر و هەستی بەشێوەیەکی زۆر ورد لەسەر چۆنیەتی ئەو کارە خەریک دەکات و زانیارییەکان بە شێوەیەکی ڕوون، وەک بەرنامەیەکی زاڵبوو بەهۆی ئەم هێزەوە وەریدەگرێت و لە کۆکەرەوەکاندا ڕوونی تۆماری دەکات، پاشان ئەو کەسە گەر بیەوێت ئەو کارە دووبارە بکاتەوە، ئەوا بەهۆی کۆکردنەوەی زانیاری تەواو دروستەوە، دەتوانێت کارەکە بە ئەنجام بگەیەنێت، بە مەرجێک هێزی باوەڕ ڕۆڵی خۆی ببینێت لە بە ئەنجام گەیاندنی ئەو کارە.

گەر بێت و کەسێک هێزی باوەڕی لاواز بێت، هەرچەندە زانیاری فراوانی هەبێت سەبارەت بەو کارە هەرگیز ناتوانێت هەنگاوی کرداری تەواوی بۆ بنێت لە کاتێکدا دەست دەداتە کارەکەی لەبەر نەبوونی، یان بێهێزی باوەڕی زانیارییەکان دەچنە بەشی لەبیرچوونەوەوە، واتە. دانابەزنە کۆنترۆڵی شعورەوە، پاشان ئەو کەسە دەستەوسان دەبێت و دەست لە کارەکەی دەکێشێتەوە.

بەڵام من بە تۆی خوێنەر ڕادەگەیەنم، گەر دەتەوێت لەو کارانەی کە ویستت لەسەریەتی سەرکەوتوو بیت؟ ئەوا هیچ جۆرە دوودڵی و گومانێک لەخۆتدا مەهێڵە و خۆت بە کەمتر مەزانە لەو کەسانەی کە لەو جۆرە کارانەدا سەرکەوتنیان بەدەستهێناوە.

بەهیوای سەرکەوتن، بە ورەیەکی بەرز بچۆرە پێشەوە. وشەی (من بەهێزم، من دەتوانم، من هەم، هتد،) لە دەروونتدا زاڵ بکە بەسەر هەموو ئەو بیرە خراپانەی کە ڕێگرن لە هەنگاونانت بۆ کارەکەت، زیاتر هەوڵبدە هەرچی بیری خراپ و بێ کەڵک هەیە لە دەروونتدا بیسڕەوە و بەهیچ جۆرێک بیری لێمەکەرەوە لەو شتە خراپانەی وەک ترسان لەوەی کە لەکارەکەتدا سەرنەکەویت، ئەوا چەندین بیری خراپی تر دەکەونە بەر لێشاوی شیکردنەوە و بەراووردکردن و هەرچی بیری خراپی تر هەیە لە کۆکەرەوەکانی دەماغدا دەریان دەهێنن و لە سووڕی بازنەیی هەردوو کۆنترۆڵدا نوێ دەبنەوەو، بەرنامەی بیری خراپی نوێی تر دروستدەکەن، بەمەش هەرچی توانا و بیری باش هەیە کە

یارمەتی سەرکەوتن دەدات لاواز دەبێت و دەبێتە هۆی لاوازی باوەڕت و لە کارەکەتدا سەرکەوتوو نابیت.

بۆ ئەم مەبەستەش، زیاتر سەرنجی کەسانی دەوروبەرت بدە، کە هەمیشە لە کارەکانیاندا سەرکەوتوون، پاشان پرسیاریان لێبکە، چۆن دەستدەدەنە هەندێک کار کە لەلایەن زۆر کەسانی ترەوە زۆر گرانە و سەرکەوتنیان مەحاڵە، دڵنیابە لە وەڵامدا بۆت دەردەکەوێت، کە هەنگاو بۆ کارەکانیان دەنێن بە باوەڕێکی بەهێزەوە بەردەوام لەگەڵ کارەکانیاندا هەنگاوی باشتر و سەرکەوتوو تر دەنێت، بەڵام باشتر وایە هەمیشە مرۆڤ زۆر بە وردی بە هێمنی و بۆ کارەکانی بچێت، پێش ئەوەی هەنگاوی دووەم بنێت پێویستە بیر لە هەنگاوی یەکەم بکاتەوە، کە تا چ ڕادەیەک سەرکەوتوو بووە، گەر هەڵەیەکی کردبێت بۆ ئەوەی لە هەنگاوی دووەمدا دووبارەی نەکاتەوە، پاشان ئارام گرتن یارمەتی زۆری دەدات بۆ سەرکەوتن، بە تایبەت لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا، ئەو کەسانەی دەست بەکاردەکەن لەم بوارەدا، پێویستە زۆر بە ئارامیی و خۆڕاگریی و باوەڕێکی بەهێزەوە لەگەڵ ئەم کارەدا بڕۆن، ئەگەر چی تووشی تەنگ و چەڵەمە و ناخۆشیش بێت، پێویستە زیاتر برەو بە کارەکەی بدات، وەک ئەو پەندە دەڵێت "ئارام گرتن باشە هەرچەندە تاڵ بێت" زۆر کەسان بە هەڵەشەیی و بێ ئارامیی لەم بوارەدا کاریان کردووە، بەڵام ئەنجامەکەی سەرکەوتوو نەبوون بەهۆی بێ ئارامیی لە کارەکانیاندا، لەبەرئەوەی ئەم جۆرە زانستە کارێکی ئاسان نییە، بەتایبەت

لە بارەی پەروەردەکردنی دەروونییەوە، بەڵکو ئەم زانستە زۆر جیاوازە لە چاو زانستەکانی تردا بەهۆی تایبەتمەندی بە دەروونەوە.

هەرچەندە ئێستا کە پاراسایکۆلۆجی لەسەر بنچینەی باوەڕێکی زانستی کاری پێدەکرێت و ڕاهێنانی لەسەر دەکرێت، بەڵام وەک ڕێگە ئاییینیەکە نییە، لەبەر ئەوەی ئاییینییەوە زووتر هێزە لە ڕادەبەدەرەکان دەبزوێت، هەرچەندە بە ڕێگەیەکی کۆن دادەنرێت و ڕاهێنانەکەی هیچ جۆرە بنچینەیەکی زانستی نیە و کاریگەری ئەم هێزە بەڕۆح و جن لە قەڵەم دراوە، هەر لەم ڕێگەیەوە چەندان کەسی تووشی نەخۆشی دەروونی بوون بەهۆی بێ بنچینەیی زانستی ڕاهێنانەکان، لەڕاستیدا ئەم بوارە هیچ پەیوەندییەکی بە ئایین و ڕۆح و جنەوە نیە، بەڵکو پەیوەندی بە بوونی وشەی خواوە هەیە، کە مرۆڤ هەر لە منداڵییەوە لە دەروونیدا بەشێوەی هێزێکی باڵا و بە دەسەڵات و دروستکەری هەموو مرۆڤ و سروشت لە قەڵەم دراوە.

بەمەش وەرگرتنی ئەم جۆرە گفتخوازییە لە منداڵییەوە بۆتە بنچینەی دروستکەری باوەڕ لە مرۆڤدا، بەم شێوەیە وەک بەرنامەیەکی زۆر زاڵ بوو بەهێز، لە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا کاری خۆی دەکات، بەتایبەت لە قۆناغی منداڵیدا مرۆڤ مێشکی بێ گەردە و زۆر بە وردگەرییەوە زانیارییەکان وەردەگرێت، ئەم وشەیە باوەڕێکی زۆر بەهێزی لە دەروونی هەموو ئەو کەسانەدا

دروستکردووە کە باوەڕیان بە ئایین هەیە، بەتایبەت ئەوانەی هەمیشە لە بیری خواناسیندان، گەر بیانەوێت ڕاهێنان لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا بکەن بە ڕێگەیەکی ئایینی، ئەوا بەهۆی پشتگیری باوەڕهێنان بە توانای لە ئەندازە بەدەری وشەی خودا لە نەستیدا، زووتر ئەو هێزە لە ڕادەبەدەرانە دەبزوێنێت و کاری پێدەکات، کە ئەمەش وەک ”احطیاط“یک وایە بۆ مرۆڤ وەک ئەوەی لە منداڵی یەوە ڕاهێنانی لەسەر باوەڕ کردبێت، ئەو کەسانەی لە ڕێگەی ئایینییەکەوە دەگەنە توانای پاراسایکۆلۆجییەکان، بە هیچ جۆرێک ناتوانن بۆ هەموو کارێک بەکاری بهێنن، بەتایبەت ئەو کارانەی لە ڕێگە ئاینییەکەوە قەدەغە کراوە، ئەویش بەهۆی ئەو باوەڕي ئاینییەوە کە لە ڕێگەیەوە گەیشتووەتە ئەو توانایە و بە موڵکی بەخشندەیی خودای دەزانێت، گەر بێت و کارێکی دژ بە ئایینی پێ ئەنجام بدات، یان ئەو کارە لە بەرنامەی ئایینی دا نەبێت، ئەوا سەرکەوتوو نابێت و ئەو هێزەی لێ دەسەندرێتەوە، بەڵام لە ڕێگە زانستییەکەوە بەو جۆرە نییە مرۆڤ، خاوەنی خۆیەتی و لە ڕێگەی باوەڕی خۆیەوە کە بەشێوەیەکی زانستی دروستیکردووە، هێزە لە ڕادەبەدەرەکانی دەبزوێنێت و لە هەموو بوارێکی جیاجیادا دەتوانێت بە کاری بهێنێت.

بەهۆی بڵاوی ئایین لەناو کۆمەڵدا، زۆر لە تاکەکانی کۆمەڵ لە ڕێگەی باوەڕە ئاینییەکەوە زۆرجار دەتوانن کاریگەری خۆیان بنوێنن لە زۆر بواردا، بەبێ ئەوەی کە هەست بەبوونی ئەم هێزە بکەن لە خۆیاندا، بەڵکو تەنهاو

تەنها بە پاڵپشتی خودای دەزانن، بەتایبەت ئەو کەسانەی کە هەمیشە خواستەکانیان جێبەجێ دەبێت وەک: پاڕانەوە لە خودا بۆ ئەوەی لە کێشەیەک ڕزگاری بکات، یان لە کارێکدا سەربکەوێت، بەهۆی پاڵپشتی وشەی خوداوە لە دەروونیدا هێزە لە ڕادەبەدەرەکە دەبزوێنێت، بەپێی بەرنامەی خواستی ئەو کەسە کار دەکات و کێشەکەی چارەسەر دەبێت. باوەڕی ئایینی لە زۆر بواری تردا کاری پێدەکرێت، بەبێ ئەوەی هەست بە چۆنیەتی کارکردنی ئەم باوەڕە بکرێت، بەتایبەت لە بواری دوعا و نوشتەکاریدا دەکرێت، لێرەدا دەمەوێت بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی هێزی باوەڕ لە مرۆڤدا، چەند نمونەیەک لەسەر ئەو کارانەی لە بواری دوعا و نوشتەکاریدا دەکرێت، کە لە دوو کتێبی سەرەکییەوە زیاتر باوە وەک کتێبی (سحر احمر، سحر اسود) لەڕاستیدا زۆر کەس هەن لەناو کۆمەڵدا باوەڕێکی پتەویان بەم جۆرە کارانە هەیە، بەتایبەت ئافرەت بۆ مەبەستی بەجێهێنانی هەندێک خواستی خۆیان پەنا دەبەنە بەر ئەم جۆرە کارانە، بەڵام لە ڕاستیدا کارەکە هیچ جۆرە پەیوەندییەکی بە بواری ئایینەوە نییە، یان ئەو ئایەتی قورئانەی کە لە تەلیسمەکاندا بەکاردەهێنرێت، هۆکاری بزواندنی کاریگەری ئەم کارە پەیوەندی بە کەم تا زۆری باوەڕی ئەو کەسەوەیە، لە ڕێگەی ئەو باوەڕی ئایینییەوە خواستەکانی جێبەجێ دەبن، هەندێک لەو کەسانە بەتایبەت پیاوان کە زۆر باوەڕیان بەم جۆرە کارانە نییەو هەرگیز ناتوانن لە ڕێگەی ئەم جۆرە کارانەوە خواستەکانیان مەیسەر بکەن.

بۆ زیاتر دڵنیابوونی خوێنەر، پێویستە زۆر بەوردی ڕەچاوی ئەم دیاردەیە بکات و پاشان بیر لە چۆنیەتی هێزی باوەڕ بکاتەوە لە دەروونی خۆیدا.

بەڵام هێزی باوەڕ لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا، لە ڕێگەی زانستییەکەیەوە بە شێوەیەکی جیاواز ترەو کاتی زۆر دەوێت تاکو بتوانرێت مرۆڤ هێزە لە ڕادەبەدەرەکانی ببزوێنێت، بەڵام لەم باسەدا تەنها مەبەستم لەو خاڵە بوو کە خوێنەر لە چۆنیەتی هێزی ویست و باوەڕ بگات.

پاشان لە وانەکانی داهاتوودا بەشێوەیەکی زانستی ڕاهێنانەکانی ویست و باوەڕ دەخەمە ڕوو، بۆ ئەوەی خوێنەر بتوانێت باوەڕێکی زانستی بەهێز لەخۆیدا دروستبکات و دوور بێت لە هەموو بۆچوونێکی خورافی و بێبنچینەی زانستی.

وانەی پێنجەم
(چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەروونیی)

وانەی «١»

مرۆڤ دەتوانێت ئـەوەی بیەوێت لە دەروونـی خۆیدا دروست بکات، لە کاتێکدا خوێنەر لە وانەکانی پێشوودا باوەڕ بە بابەتەکە دەهێنێت و دەتوانێت بگاتە ئەنجامێکی باش، کە ئەمەش بە بنچینەیەکی سەرەکی و پێویست دادەنرێت بۆ کارەکە، دەتوانێت لە ڕێگەی ئەم زانیاریانەوە بیەوێت لە دەروونـیدا بەو شێوەیەی کە مەبەستیەتی بیگۆڕێت، یان دروستیبکات، بەڵام باوەڕ نەهێنان بە بابەتەکە دەبێتە لاوازی هێزی ویست و هەرگیز ناتوانێت کاری پێبکات.

لێرەدا دەمەوێت ئەو ڕاستییە بخەمە ڕوو بۆ ئەوەی خوێنەر زیاتر دڵنیا بێت لە چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەروونیی و بتوانێت بەسەرکەوتوویی بەکاری بهێنێت. مرۆڤ لە ڕێگەی بەسەرکردنەوەی دەروونـی خۆیدا لە ئەنجامی هۆکاری هێزی ویستنەوە ئـەوەی بیەوێت لە دەروونـی خۆیدا دەیچێنێت. زۆر لە کەسان نموونە بۆ ئەم باسە کە توانیویانە لەم ڕێگەیەوە دەروونـی خۆیان بگۆڕن و بەرنامەی ژیانی خۆیان باشتر بکەن، ئەم کارەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی، مرۆڤ توانای لە دەستی خۆیدایە گەر بێت و ماوەیەک بیر لە کارو پیشەتان بکەنەوە، ئەوکاتە دەگەنە ئەو ڕاستییەی کە بۆ هەموو هۆیەک ئەنجامێک هەیە بەپێچەوانەشەوە، ئەو کەسانەی هەستیان بەکەم و کورپییەکی خۆیان کـردووە، توانیویانە پڕی بکەنەوە، لەو ڕاستییە دەگەن کە پێویستە بۆ بە ئەنجام گەیاندنی و سەرکەوتنیان لە کارەکانیاندا پێویستی بەشیکردنەوە و دروستبوونی هێزی ویستن هەیە، دروستبوونی ئەم هێزەش دەگەڕێتەوە بۆ کۆمەڵێک هۆ، کە لە دەروونی مرۆڤدا بەشێوەیەکی جێماو بەدیدەکرێت وەک: تەماح، هەوڵدان، ئازایەتی، هێمنیی، ، هتد، ئەمانە بەهۆی سەرەکی دادەنرێت بۆ بەهێزبوونی ویستی مرۆڤ، وەک پاڵنەرێک کاردەکەن بۆ سەرکەوتن لە کارەکانی مرۆڤ دا، زۆر کەسان هەست بە بوونی ئەم هۆیانە دەکەن، کە پێویستن بۆ سەرکەوتن لە کارەکانیاندا، بەڵام کەس لە کۆمەڵێک پێویستی تر بێبەشن کە بەشێوەیەکی غەریزەیی هەست بە کەم و کورپیەکانی

خۆیان دەکەن و لە بەردەم کەسان و هاوڕێیانی خۆیاندا نایدرکێنن، تەنانەت لە بەردەم خێزانەکانیشیاندا باس ناکەن، وەک ترسنۆکیی، تەمەڵیی، ، هتد. کە دەکرێت مرۆڤ لە ڕێگەی ویستێکی کەمەوە مرۆڤ لە خۆیدا دروستبکات و بەدەستی بهێنێت بۆ نەهێشتنی کەم و کورِیەکانی خۆی، بەڵام گەر ویستی لێ نەبێت و، باوەڕی پێی نەبێت ئەوا هەرگیز ناگاتە ئەو سەرکەوتنە، وەک ئەوە وایە کە نەخۆشێک بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشیەکەی دەچێتە لای پزیشک، پاشان چەند چارەسەرێک وەردەگرێت، بەڵام نەخۆشەکە لە ئەنجامی بێباوەڕی بەو دەرمانانەی کە پزیشکەکە بۆی نووسیوە هەرچەندە بەکاریشیان دەهێنێت، بەڵام پێی چاک نابێتەوە و هەست بە باشی ناکات. لێرەدا دەتوانم بڵێم، چارەسەرکردنی نەخۆشیی زۆر لە کێشەکانی ژیان لە ڕێگەی باوەڕکردن بەخۆی و چاپ کردنی لە دەروونیدا دەبێت، بۆ ئەم هۆیەش زۆر لە کەسان بەهۆی باری نائارامیی و نادروستی دەروونیانەوە تووشی چەندین نەخۆشی ئەندامیی دەبن، کە بە نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکان ناسراوە، لە هەمان کاتدا چارەسەری هەندێک نەخۆشی، یان چارەسەرێکی کەم بەهۆی هێزی باوەڕی ئەم مرۆڤەوە دەبێت، ئەمەش لە ڕێگەی زاڵبوونی بەرنامە خراپ و چاکەکانی مێشکی مرۆڤەوە دەبێت، کە لە ئەنجامدا کۆنترۆڵی جووڵە خۆنەویستەکانی لەشی مرۆڤ دەکات، کرداری زاڵبوونی بەرنامەکان لە ئەنجامی دووبارەکردنەوەی بەرنامەکانەوە دروستدەبێت، کە بەهۆی

بەردەوام هاتنە ناوەوەی هەمان بەرنامە بۆ ناو سووڕی بازنەیی نێوان هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعودا، ئەو بەرنامەیە ئەوەندە جار لە ڕووی شەپۆلی کارەباییەوە بە هێزتر و گەورەتر دەبێت وەک ئەو قۆناغە گەورە کردنانەی کە لە بازنە ئەلکترۆنیەکاندا ڕوو دەدات، بەمەش بەرنامەکە بەهۆی بەهێزییەوە بەپێی چۆنیەتی خۆیی لەو قۆناغەی کە تایبەتن بەو بەرنامەیە کرداری کوژاندنەوە و بەکارخستن دەگرنە دەست، بەشێوەیەکی سەرەکی لەچاو ئەو بەرنامانەی کە لەڕووی شەپۆلی کارەباییەوە لاوازن و بەسەر ئەو بەرنامە لاوازانەدا زاڵ دەبن، بەهۆی ئەوەی لە ئەنجامی مامەڵەکردنی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەریدا بەدیدەکرێت لە ڕووی چۆنیەتی زاڵبوونی بەرنامەکانەوە، بەهۆی بیرکردنەوەی بەردەوامەوە، دەبێت لەسەر یەک بیر، تەنها بەمەش کرداری گەورە کردنی شەپۆلی ئەو بەرنامەیە دروست دەبێت.

لێرەدا بە نموونەیەک باسەکە ڕونتر دەکەمەوە، وەک ئەوەی مرۆڤ گەر هەمیشە بیر لە کاری خراپ بکاتەوە ئەوا بەهۆی بەردەوامی بیرکردنەوە لەو کارە خراپە لە ئەنجامدا هەرچی بەرنامەی کاری خراپ هەیە بەهۆی چەند جارە بوونیانەوە، بەهێز دەبن و کۆنترۆڵی بەرنامە کەسایەتییەکانی ئەو مرۆڤە دەکەن و لە پەرچەکردارەکانیاندا ڕەنگ دەداتەوە، بە پێچەوانەشەوە ئەگەر بیر لە کاری باش بکاتەوە، ئەوا پەرچەکردارەکانی ڕەنگ دانەوەی بیرە باشەکان دەبێت، ئەم دیاردەیەش زیاتر لەو کەسانەدا

بەدەردەکەوێت کە بە باوەڕێکی پتەوەوە بیر لە خواناسین دەکەنەوەو بەردەوام ئەوەی پێویستە لەسەریان بیکەن، وەک داخوازی نوێژکردن بە ئەنجامی دەگەیەنن، ئەمەش بەهۆی چەند جارەکردنەوەی بیرکردنەوەوە لە خواپەرستی، دەبێتە بەرنامەیەکی زاڵبوو لە بیری ئەو کەسانەدا و لەکردارەکانیان ڕەنگدەداتەوە.

ئەم جۆرە کارکردنە کە دەکرێت بە چاپی دەروونی ناوی بەرین لە زۆر بواری ژیانی ڕۆژانەی مرۆڤ بەکاردەهێنرێت، وەک بەردەوامی لە پیشەیەکدا کە لە ڕێگەی هێزی ویستنەوە پەسەند کرابێت، یان زیاتر لە بوارەکانی مومارەسەکردنی سیاسەتدا ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت بۆ مەبەستی چاندنی ئەو بیرە لە دەروونی کەسانی تردا، لە ئەنجامی زاڵبوونی هەر جۆرە بەرنامەیەک لە دەروونی مرۆڤدا، وەک پاڵنەرێک کار دەکات و ویستێکی خۆیی دروستدەکات بۆ ڕاپەڕاندنی ئەو داخوازیانەی کە پەیوەندیان بەو بەرنامە زاڵ بووەوە هەیە.

ئەم بۆچوونەش بە واتایەکی تر لەلایەن (منی مرۆڤ) ەوە پەسەند دەکرێت، لە کەسایەتیدا بەدەردەکەوێت لە ڕوانگەی ئەم باسەوە، جگە لە بواری پاراسایکۆلۆجی، مرۆڤ دەتوانێت بەهۆی چۆنیەتی ڕێگەکانی پەروەردە کردنی دەروونییەوە لە بوارە جیاجیاکانی تردا بەکاری بهێنێت وەک: ئەدەب، هونەر، زانست، هتد بۆ مەبەستی زیاتر بەرەوپێش چوونی سەرکەوتنی لەم بوارانەدا.

لەم ڕوانگەیەوە دەتوانم بڵێم، هەموو کەسێک لە ڕێگەی پەروەردەکردنی دەروونییەوە چۆنی مەبەست بێت بەو

شێوەیە دەتوانیت پاشەڕۆژی خۆی دیاریبکات، و هەموو هیوا و ئاواتەکانی بپێکێت بەهۆی هێزی ویستن و باوەڕ و چەسپاندنی ئەو داخوازیانە لە دەروونیدا کە مەبەستیەتی، بەڵام مەبەستی سەرەکی من ئەوە نیە چۆن بتوانیت گەشە بە بیری خۆت بدەیت و خۆت دروست بکەیت و کەسایەتیت بەهێز بکەیت، بەڵکو ئەوەی لە لام گرنگە ئەوەیە، کە چۆن بتوانیت لە ڕێگای یاساکانی پەروەردەکردنی دەروونییەوە هێزە لە ڕادەبەدەرەکانت ببزوێنیت و هێزێکی نوێ تر لەخۆتدا دروستبکەیت.

لەوانەی پێشوودا باسم لە چۆنیەتی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان کرد، کە لەڕێگەی کاریگەری شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤەوە زانیارییەکان ئاڵوگۆڕ دەکرێت لە نێوان مرۆڤ و دەوروبەردا، ئەو کاریگەریانەی کە لە کەسێکەوە دەبێت بۆ دەوروبەری، ئەوا بە کاریگەریە بە دەرخستەکان ناو دەبرێت، بەواتای لەلایەن کەسی خاوەن تواناوە ئەم هێزە دروست دەبێت و کاریگەری خۆی دەکات، بەڵام ئەو کاریگەریانەی کە لەلایەن کەسێکەوە وەردەگیرێت، یان بەواتای کەسی کارتێکراو، بەکاریگەریە درکیەکان ناو دەبرێت، کە ئەم دوو جۆرە کارکردنە لە وانەکانی داهاتوودا لە بەشی خوێندنەوەی بیر و بیرگۆڕکێ و سایکۆکینزیا و پێشبینی زیاتر ڕوونی دەکەمەوە، کە هەریەک لەم توانایانە سەر بە یەکێک لەو دوو جۆرە کاریگەری و هەستیەن.

پیش ئەوەی بێمە سەر ڕاهێنانەکانی پەروەردەکردنی

دەروونی، لێرەدا دەمەوێت کە خوێنەر لەوە ئاگادار بکەم، کە پێویستە زۆر بەوردی ڕەچاوی بە ئەنجام گەیاندنی ڕاهێنانەکان بکات و ئاگاداری وانەکانی هێزی ویست و باوەڕ بێت و فەرامۆشی نەکات، لەبەرئەوەی ئەم دوو هێزە ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لەم بوارەدا، گەر بێت و ئارەزوومەندی ئەم بوارە گوێ نەداتە چۆنیەتی هێزی ویست و باوەڕ، ئەوا هەرگیز ناتوانێت بەسەرکەوتوویی بگاتە ئەنجامی کارەکانی.

ئەم ڕاهێنانەی کە لێرەدا باسی دەکەم، بەتایبەت ڕاهێنانەکانی دڵنیابوون ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە چۆنیەتی دروستبوون و بەهێزبوونی باوەڕ لەم بوارەدا.

پاشان دەمەوێت ئەو ڕاستییە بخەمە ڕوو، کە هەرگیز نابێت ئارەزوومەند لە کارەکانیدا پەلە بکات، بەڵکو دەبێت زۆر بە هێمنی و ورەیەکی بەرزەوە دەستی بداتێ، بەبێ ئەوەی گوێ بداتە کات، یان مەبەستی بێت بە زووترین کات ئەم هێزە لەخۆیدا ببزوێنێت، لەبەرئەوەی ئەم کارە بە خۆڕاگری دەچێتە سەر وەک چۆن چۆڕاوگەی باران بە درێژایی چەندساڵێک دەتوانێت بەهێزترین بەرد چاڵ بکات.

ڕێگەکانی پەروەردەکردنی دەروونیی بەگشتی دەکرێت بە چوار بەشەوە، هەریەکەیان شێوازی تایبەتی خۆی هەیە، بەڵام لە ناوەڕۆکدا هەموو لەسەریەک پاڵنەری بنچینەیی کار دەکەن، ئەویش هێزی ویست و باوەڕ و چۆنیەتی چاپ کردنی بەرنامەکانە.

١- پەروەردەکردنی دەروونیی لە ڕێگەی ئاینییەوە: ئەم ڕێگەیە زۆر کۆنە و ئێستا زۆر بەکەمی بەکار دەهێنرێت بەهۆی بە کارنەهێنانی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بە شێوەیەکی زانستی و فراوان. بۆ فێربوون لەم ڕێگەیەوە پشت دەبەسترێت بە باوەڕێکی ئایینی وەک لە وانەکانی پێشوودا باسم لێوە کرد، ئەو کەسەی بیەوێت لەم ڕێگەیەوە باوەڕێکی بەهێز بۆ خۆی دروستبکات لەسەر بنچینەی بوون و توانای وشەی خواوە دروست دەبێت لە دەروونی ئەو کەسەدا و لە ڕێگەی ئایەتی قورئانەوە هێزەکانی دەبزوێنێت.

٢- پەروەردەکردنی دەروونیی لە ڕێگەی گفتخوازی خۆییەوە: لێرەدا پێویستە ئارەزوومەند لە ڕێگەی ئەم ڕاهێنانەوە باوەڕێکی زانستی تەواو لە دەروونی خۆیدا بچێنێت، بۆ ئەوەی بتوانێت کۆنترۆڵی عەقڵی خۆی پێ بکات و ئەوەی بیەوێت بە ئەنجامی بگەیەنێت، بەڵام چاندنی باوەڕێکی زانستی لە دەرووندا، کارێکی هەروا ئاسان نییە و پێویستە هەوڵ و کۆششێکی زۆری بۆ بدرێت زۆر لە کەسان هەوڵیانداوە لەم ڕێگەیەوە توانای خۆیان بەهێز بکەن، بەڵام بەهۆی تێنەگەیشتنی تەواو لە چۆنیەتی ڕاهێنانی وردگەری و ڕاهێنانەکانی تر نەگەیشتوونەتە ئەنجام. لێرەدا نموونەیەک دەهێنمەوە بۆ ئارەزوومەند: پێش ئەوەی دەست بدەیتە کارەکەت بیر لە کەرەسەیەک بکەرەوە کە هێشتا نەت دیووە، ئایا دەتوانیت بزانیت ئەو کەرەسەیە

چییە؟ لە وەڵامدا بەدڵنیایی یەوە دەڵێت نەخێر، نازانم، پاشان گەر کەسێکی تر لە هەموو ژیانیدا ئامێرێکی وەک تەلەفزیۆنی نەدیتبێت لە کاتێکدا دەکەوێتە بەر دەستی، ئایا دەتوانێت کاری پێ بکات یان بزانێت چییەو چۆن دروست بووە؟ بێ گومان نازانێت، بەڵام دەزانێت ئەو ئامێرە بۆچی دروستبووە و چۆن بەکار دەهێنرێت و باوەڕێکی تەواوت پێی هەیە بەهۆی ئەوەی کە مامەڵەت لەگەڵدا کردووە، وەک زانیاریەکی بنچینەیی لە دەماغتدا جێگیر بووە، بەمەش دڵنیای لەوەی کە ئەم ئامێرە دەسکردی مرۆڤە و لە ڕێگەی بیری مرۆڤەوە دۆزراوەتەوە و هەرگیز ناتوانێت نکۆڵی لەو ڕاستییە بکەیت، لەم نموونەیەدا مەبەستم ئەوەیە کە خۆت لا نامۆ نەبێت کە دەتوانیت ببیتە خاوەن هێزێکی لەڕادەبەدەر. بەڵکو نامۆیی تۆ لەوەدایە وەک ئامێری تەلەفزیۆنەکە ئەو کەسە نەیدیوە، بۆیە ناتوانێت بزانێت چیە، بەڵام تۆ دەزانیت کە ئەم هێزە بوونی هەیە، و بۆ ئەوەی ئەم دیاردەیەت لا نامۆ نەبێت، زیاتر زانیاری سەبارەت بەو کەسانە کۆبکەرەوە کە ئەم توانایەیان تێدا هەیە و کاریان تێدا کردووە.

ئەم ڕاهێنانەی لەم وانەیەدا دەخرێنە ڕوو یارمەتی دروستبوونی ئەو باوەڕەت دەدەن، بەتایبەت ڕاهێنانەکانی دڵنیابوون، پاشان چۆنیەتی بەکارهێنانی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان کە لەوانەکانی داهاتوودا باسی لێوە دەکەم.

١- ڕاهێنانەکانی ووردگەری خۆئامادەکردن

ڕاهێنانی «١»

لە جێگەیەکی هێمندا ڕابکشێ و چاوەکانت بنوقێنە و دەروونت تەواو ساف بکە، پاشان هەموو ماسولکەکانی گیانت تەواو خاو بکەرەوە، بیر لە هیچ شتێک مەکەرەوە، پاش ئەم کارە لە ژمارەکانەوە دەست پێ بکە و سەرەتای ژمارەیەک بڵێ، بیر لە ژمارەی یەک بکەرەوە و چەند جارێک دووبارەی بکەرەوە، لە دواییدا بچۆرە سەر ژمارە دوو، بەهەمان شێوە چەند جارێک دووبارەی بکەرەوە و بیری لێ بکەرەوە، لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە تا دەگەیتە ژمارەیەکی زۆر. بەمەش دەتوانیت خۆت ڕابهێنیت لەسەر چۆنیەتی بەند کردن لەسەر بیرێک و لە بیرەکانی تر دادەبڕێیت.

ڕاهێنانی «٢»

بە وردی بیر لە کەرەسەیەکی ژوورەکەت بکەرەوە، وەک کورسی، یان قەڵەم.. هتد، بەڵام شێوەی بیرکردنەوەکەت لە بازنەی ئەو کەرەسەیە دەرنەچێت، بە واتایەکی تر، کە بیر لە قەڵەم دەکەیتەوە بزانە لە چی دروستکراوە، پاشان چۆن و بۆچی بەکاردێت و، هتد، لە پاشاندا بۆ ماوەیەکی تر بیر لە هەمان کەرەسە بکەرەوە، تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئەو کەرەسەیان ئەو قەڵەمە لات نامۆ نییە و زانیاریەکی زۆر لە بارەیەوە دەزانیت.

ڕاهێنانی «٣»

بە وردی چاو بە کەل و پەلی ژوورەکەتدا بخشێنە و یەک یەک بە وردگەرییەوە لە بیری خۆتدا وێنەیان بگرە و بزانە جێگەیان لەکوێی ژوورەکەدایە، دوای تەواو سەرنجدانت لە کەلوپەلەکان، چاوت دابخە و هەوڵبدە لە بیری خۆتدا بە خەیاڵ بیان هێنەرەوە پێش چاوت وەک شێوەی پێشوو، بەمەش توانات بە هێز دەبێت بۆ ئەوەی بتوانیت وێنەکان بە تەواوی بهێنیتەوە یادی خۆت.

٢- خاوبوونەوە

خاوبوونەوە، یەکێکە لەو هۆکارە سەرەکیانەی کە یارمەتیت دەدەن بۆ چوونە ناو بارودۆخێکی لەبارەوە، تاکو کرداری بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانی تێدا ئەنجام بدرێت.

خاوبوونەوە: بریتییە لەو بارەی کە هەموو ماسولکەکانی لەش لە گرژیی و نائارامیی ڕزگار بێت و دەماغ سەرقاڵی زانیارییەکانی لەش نەبێت.

گەر بێت و کەسێک بە تەواوی شارەزایی لە کرداری خاوبوونەوەدا نەبێت، ئەوا هەرگیز ناتوانێت ڕۆبچێتە ئەو بارودۆخە لەبارەوە کە مەبەستیەتی.

ئەم ڕاهێنانەی خوارەوە یارمەتی تەواوت دەدەن بۆ ئەوەی لەشت لەو گرژیی و نائارامییە ڕزگاری ببێت.

ڕاهێنانی «١»

بەپێوە ڕابوەستە و هەموو ماسولکەکانی لەشت بەتەواوی ڕەق بکە، پاشان دەستی ڕاستت بە ڕێکی بەرز بکەرەوە، لە پاش ئەم وەستانەدا بۆ ماوەی یەک خوولەک، هەوڵ بدە وردە وردە دەستی ڕاستت دابنەوێنە لەگەڵ خاوبوونەوەی ماسولکەکانی تری لەشت، پاشان دەستی چەپت بە هەمان شێوە بەرز بکەرەوە و دای بنەوێنە، ئەم ڕاهێنانە چەند جارێک دووبارە بکەرەوە تا بە تەواوی هەموو ماسولکەکانی لەشت دەچێتە بارێکی خاوبوونەوە.

ڕاهێنانی:٢»

لەسەر کورسییەک دابنیشە، بە مەرجێک دەست و قاچەکانت لەسەریەک دانەنێیت، بە هێمنی پاڵ بدەرەوە و دەرونت بکە بە شێوەی گفتخوازی، بەخۆت بڵێ ئێستا کە هەر لە تەوقی سەرمەوە تاکو سەری پەنجەکانی قاچم دەچنە بارێکی خاوبوونەوە، پاشان ،هەموو بیرت تەرخان بکە بۆ ئەو مەبەستە و بەوردگەرییەوە لەسەر ئەوە ڕۆبچۆرە خوارەوە، بەش بەش هەست بەوە بکە کە دەچیتە بارێکی خاوبوونەوە.

ڕاهێنانی «٣»

دەتوانیت لە جێگەیەکی هێمندا ڕابکشێیت، بیرت ساف بکە و بە هێمنی گفتخوازی بە خۆت بدە، کە تۆ دەتوانیت هەر ساتێک بتەوێت دەتوانیت بچیتە بارێکی خاوبوونەوە،

بە بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە خۆت فێر دەکەیت کە هەر ساتێک بتەوێت دەچیتە ئەو بارەوە.

٣- هەناسەدان

هەناسەدان، ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت بۆ خاوبوونەوە، کەسانی ئاسایی بەشێوەیەکی ڕووکەش هەناسە دەدەن، بەڵام ئەو کەسانەی لەم بوارەدا کار دەکەن زۆر بە قووڵی هەناسە دەدەن، ئەم کارەش یارمەتی بۆ گەیاندنی بڕێکی زۆر لە گازی ئۆکسجین و هێنانە دەرەوەی هەرچی پاشەڕۆی گازی دووەم ئۆکسید هەیە لە لەشدا، هەروەها یارمەتیت دەدات بۆ خاوبوونەوەی ماسولکەکانی لەش. چۆنیەتی کرداری هەناسەدان بەهۆی پەردەیەکی ماسولکەییەوە دەبێت، کە لە ئەنجامی هەڵمژینی هەوادا دێتە خوارەوە و بەدانەوەی هەناسەکە سەردەکەوێتەوە. ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدەن بۆ بەهێزکردنی ئەو پەردە ماسولکەییە و بە شێوەیەکی باش ڕادێیت لەگەڵ هەناسەدانی قووڵدا.

ڕاهێنانی «١»

بەپێوە لە جێگەیەکی هێمندا بوەستە، هەردوو دەست بخەرە کەمەرتەوە و چاوەکانت بنوقێنە و هەموو بیر و هۆشت لەلای کرداری هەناسەدانەکە بێت. لە سەرخۆ دەست پێبکە و هەناسەیەکی قووڵ بە هێمنی هەڵمژە و بەردەوام لەگەڵ هەڵمژینی هەناسەکەدا وردە وردە لە ڕێگەی دەستەکانتەوە پاڵ بە کەمەرتەوە بنێ بۆ پێشەوە

و بەردەوام لەگەڵ ،هەڵمژینی هەناسەکەتدا بچەمێرەوە، تاکو کەمێک بەشی پێشەوەی سکت پێش دەکەوێت، پاشان هەناسەکە بە هێمنی بدەرەوە و کەمەرت لەگەڵیدا ڕاست بکەرەوە.

ڕاهێنانی «٢»

هەمان شێوەی کرداری ڕاهێنانی پێشوو دووبارە بکەرەوە، بەڵام لە کاتێکدا کە هەموو سیەکانت پڕ دەبن لە هەوا ڕاییگرە بۆ ماوەیەک، تا ئەو ساتەی بێزار دەبیت، پاشان هەوای ناو سیەکانت بەهێمنیی دەرباز بکە، بە بەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت بگەیتە ئەو توانایەی کە بۆ ماوەی چەند خولەکێک هەوای ناو سیەکانت بەند بکەیت.

ڕاهێنانی «٣»

بە دەستێکت کونی لووتی لای ڕاستت بگرە و بە کونی لووتی چەپ بە هێمنی و بە قووڵییەوە هەناسە هەڵمژە تاکو سیەکانت تەواو پڕ دەبن، پاشان هەناسەکە بە هێمنی بدەرەوە، پاش ئەوە بە کونی لووتی ڕاستت هەناسە بدە بەهەمان شێوەی پێشوو، پاشان ئەم ڕاهێنانە بەهەمان شێوەی خۆی دووبارە بکەرەوە، بەڵام لەگەڵ پڕبوونی سیەکانت هەوڵبدە هەوای ناو سیەکانت بەند بکە تاکو بێزار دەبیت.

ڕاهێنانی «٤»

له جێگەیەکی نەرمدا ڕابکشێ و دەستەکانت لەئەملا و ئەولای خۆتەوە درێژ بکە و لە قووڵی لەسەرخۆ هەوا هەڵمژە، پاشان بیدەرەوە، لەدوای ئەم کردارە بۆ چەند جارێک هەوڵبدە بۆ ماوەیەکی زۆر هەوای ناو سیەکانت بەند بکەو پاشان بیدەرەوە، هەموو ئەم ڕاهێنانەی هەناسەدان یارمەتی تەواوت دەدەن بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی هەموو ماسولکەکانی لەشت خاو بکەیتەوەو بچیتە بارێکی خاوبوونەوە.

٤- دڵنیابوون

دڵنیابوون: بریتییە لە تەواو یەکلابوونەوەی مرۆڤ لەو کارەی دەیکات، وەک ئەوەی کە لە زۆر حاڵەتدا بەخۆت دەڵێیت من دەتوانم، ئەوا دەتوانیت کارەکە بکەیت بەدڵنیاییەوە، یان دەڵێیت من ناتوانم ئەوا هەرگیز ناتوانیت ئەو کارە بکەیت.

دڵنیابوون لەسەر بنچینەیەکی ڕابردوو دەتوانیت بڕیاری لەسەر بدەیت، بەوەی کە تۆ لە بوارێکی پزیشکیدا شارەزایت هەیە و دەڵێیت من پزیشکم، بەڵام لە کاتێکدا بە دڵنیاییەوە بە خۆت دەڵێیت من نیم، لەو ساتەدا هەست بەوە دەکەیت کە زۆری ئەو زانیاریانەی پەیوەندی بەو زانستەوە هەیە، دەچنە بەشی لەبیرچوونەوە بەهۆی گفتخوازی من پزیشک نەبم.

لێرەدا مەبەست لەم نموونەیە ئەوەیە، کە مرۆڤ چۆن بیر بکاتەوە بەو شێوەیە کردار دەکات. ئەویش بەهۆی زاڵبوونی ئەو بەرنامەیە لە کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا، بەمەش ڕێ لە هەموو ئەو زانیاریانە دەگرێت کە پەیوەندییان بەچۆنیەتی کاری پزیشکییەوە هەیە، گەر بە دڵنیاییەوە گفتخوازی ئەوە بەخۆت بدەیت کە پزیشکیت ئەوا هەرچی زانیاری هەیە کە پەیوەندی بە کاری پزیشکییەوە بێت دێتە دەرەوە بەهۆی زاڵبوونی ئەو بەرنامەیەوە، بەمەش توانای مرۆڤ لەو بوارەدا بەهێز دەبێت و بیر و کرداری فراوانتر دەبێت.

لێرەدا مەبەستم چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەروونییە لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا. ئەو کەسەی مەبەستیەتی لەم بوارەدا تەواو شارەزا بێت و بتوانێت بە کرداری دیاردەکان بە ئەنجام بگەیەنێت، ئەوا پێویستە هەمیشە خۆی لەوە دڵنیا بکات کە توانایەکی بەهێزی هەیە و دەتوانێت ئەوەی بیەوێت بەئەنجامی بگەیەنێت لەم بوارەدا، پاشان مەرج نییە ئەم ڕاهێنانە بە تەنها لەم بوارەدا بەکاربهێنرێت، بەڵکو خوێنەر لە ئەنجامی تەواو تێگەیشتن لە باسەکە، دەتوانێت بە پێی چۆنیەتی ئەو کارانەی کە مەبەستیەتی بە ئەنجام بگەیەنێت، چەند بەرنامەیەکی تایبەت بەو کارە لەسەر کاغەزێک بنووسرێت و پاشان لە ڕێگەی چۆنیەتی ڕاهێنانەکانەوە لە کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا چاپی بکات و بیکاتە بەرنامەیەکی زاڵبوو، بەمەش دەتوانیت لە کارەکانیدا سەرکەوتن بە دەست بهێنیت.

ڕاهێنانی «١»

دەتوانیت ناوی چەند دیاردەیەکی پاراسایکۆلۆجی لە کاغەزێکدا بنووسیت و وەک خوێندنەوەی بیر و بیرگۆڕکێ و پێشبینی، پاشان بەرامبەر بە ئاوێنەیەک دابنیشە، لێرەدا ڕاهێنانەکانی وردگەری یارمەتی تەواوت دەدات بۆ زیاتر بە ئەنجام گەیاندنی کارەکە، پاشان بەوردگەرییەوە لە خۆت وردبەرەوەو وێنەی خۆت لە ڕێگەی ئاوێنەکەوە لە دەروونی خۆتدا چاپ بکە و بە دڵنیاییەوە بڵێ (من دەتوانم بە کردار ئەم دیاردانە بە ئەنجام بگەیەنم)، ئەم ڕاهێنانە بە وردی و دڵنیاییەوە بە ئەنجام بگەیەنە کە بەشێوەیەک کە خۆت لەلا سەیر نەبێت، کە دەتوانیت ئەم کارانە بکەین.

ڕاهێنانی «٢»

لە جێگەیەکی هێمندا بەپشتا ڕابکشێ، هەموو ماسولکەکانی لەشت بە تەواوی خاو بکەرەوە بۆ ئەم کارەش ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە یارمەتیت دەدات، پاشان هەرچی بیری تر هەیە لە مێشکی خۆتدا مەیهێڵە و بە وردگەرییەوە بیر لە وشەی، من بوونم هەیە، من دەتوانم، من بەهێزم، بکەرەوە، پاشان بە دڵنیاییەوە بە خۆت دەڵێیت من بوونم هەیە. بیر لەو وشەیە بکەرەوە بەشێوەیەکی وێنەیی بهێنەرەوە پێش چاوی خۆت کە تۆ لەناو دەوروبەرەکەتدا بوونەوەرێکی کردارت هەیە و دەتوانیت کاریگەری خۆت بسەلمێنیت، پاشان بیر لە وشەی من دەتوانم بکەرەوە، بەهەمان شێوە بە وێنەوە بیهێنەرەوە پێش چاوت کە توانا و هێزی

تۆ لە ڕادەبـەدەرە و لەناو کۆمەڵدا لە چاو کەسانی تردا بەهێزیت و دەتوانیت کار لە کەسانی دەوروبەرت بکەیت و بەو شێوەیەی کە خۆت مەبەستە. ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات لە زۆر بواری تردا هێز و گوڕێکی تەواوت دەداتێ و دەتوانیت لە هەموو کارێکی ڕۆژانەتدا سەرکەوتوو بیت و کەسێتیەکی دیارت دەبێت لەناو کۆمەڵدا، بەوەی کە لە ڕوانگەی ئەم ڕاهێنانەوە هەندێک سیفاتی باش لە دەروونی خۆتدا دەچێنیت، وەک ئازایەتیی و هێمنیی و زیرەکیی و داهێنەر و بەتوانایی و ، هتد.

وانەی شەشەم

«خەواندنی موگناتیسی»

تۆ هەمیشە لە زۆر کاتدا دەچیتە باری خەواندنی مووگناتیسییەوە وەک لەو ساتانەی بە وردگەری یەوە لە خاڵێکی دەوروبەر دەڕوانیت.

لێرەدا دەتوانین بڵێین خەواندنی مووگناتیسی بریتییە: لە بارێکی شعوری تایبەتی کە تیایدا شعۆر کۆنترۆڵی هەموو پەرچە کردارەکان لەدەست دەدات، بە واتای هەموو کردارەکان دەکەوێتە دەست کۆنترۆڵی کەسی خەو لێخەرەو بەمەش خەو لێخەر دەتوانێت بە ئارەزووی خۆی کام بەشەی مەبەستیەتی بیخاتە کار بۆ ماوەیەک ئەو بەشەی

مەبەستی نییە لە کاری بخات ئەویش لە ڕێگەی گفتخوازی یەوە کە ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت لەم بوارەدا.

لەو ساتانەی بە وردگەری یەوە بەردەوام لە خاڵێک دەڕوانێت وەک: سەیرکردنی تەلەفزیۆن یان هەر خاڵێکی تر، هەموو هەستەکانی تر لەکار دەوەستن، تەنها ئەو هەستانە کار دەکەن کە پەیوەندیان بەو خاڵەوە هەیە وەک هەستی بیستن و بینین، لە ئەنجامی بەردەوام وردگەری کردنە سەر ئەو خاڵە هەستی بینین ماند و دەبێت و ئەو بارە شعورە تایبەتی یە دروست دەبێت کە لەنێوان ئاگایی و بێ ئاگایی دایە، لە کاتێکدا مرۆڤ دەچێتە ئەم بارانەوە کە زۆرجار لە ژیانی ڕۆژانەیدا تووشی دەبێت بە:»خەواندنی موگناتیسی یە سەرەتاییەکان» دەناسرێت.

کردارەکانی ئەو کەسە لە ڕێگەی لاشعورەوە دەبێت و شعور لە بەردەم بەرپەرچ دانەوەی ئەو کارانە لاواز دەبێت.

ئەو کەسانەی بە ویستی خۆیان ئارەزووی کرداری خەواندن دەکەن لەلایەن کەسێکی شارەزا لەم بوارەدا، دەتوانرێت هەرچی بیەوێت لە خەیاڵی ناوەنددا دروست بکرێت وە ئەم دیاردەیە بە «خەیاڵی خەواندنی موگناتیسی» دەناسرێت کە لەلایەن خەوێنەرەوە لە ڕێگەی گفتخوازی یەوە وەک پرسیار لە عەقڵی کەسی ناوەند دروستی دەکات، پاشان کەسی ناوەند لە ڕێگەی کۆنترۆڵی لاشعورەوە وەڵامی پرسیارەکان دەداتەوە بەبێ ئەوەی شعور بتوانێت بەشداری وەڵام دانەوەی ئەم پرسیارە بکات.

بۆ نموونە: کەسی خەوێنەر دەتوانێت ناوەند بگەڕێنێتەوە بۆ ژیانی ڕابردووی یان ئەو ئاوات و خواستانەی بۆ جێبەجێ بکات لە ڕێگەی خەیاڵی خەواندنی مووگناتیسییەوە وەک:

کەسێک بیەوێت سەردانی شارێک بکات لە ژیانیدا نەی بینیوە، دەتوانرێت لەم ڕێگەیەوە بە ئاسانی ئەو جێگەیە ببینێت بە پێ ی ئەو زانیاریانەی کە لەلایەن کەسی خەوێنەرەوە لە ڕێگەی گفتخوازی یەوە ئاڕاستەی ناوەندەکەی دەکات، پاشان خەوێنەر بە ئارەزووی خۆی گەر بیەوێت لە دوای ئاگاهاتنەوەی ناوەندەکە زانیارییەکانی لە بیردا بهێڵێتەوە یان لە بیری بباتەوە، بەڵام لەبیر چوونەوەی ئەو خەیاڵەی کە لەلایەن ناوەندەکە دروست بووە بە واتای ئەوە نیە کە لە عەقڵی دا نەماوە بەڵکو لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبێت و لە کاتێکدا کرداری لێک چوون لە هەردوو کۆنترۆڵدا دروست ببێت ئەوا دێنە دەرەوە لە هەستی دا بەدەردەکەون.

زۆر پرساری سەیر لە کۆمەڵدا بڵاوە سەبارەت بەم دیاردەیە وەک دەڵێن گەر کەسێک بچێتە ژێر باری خەواندنی مووگناتیسییەوە پاشان کەسی خەوێنەر بمرێت ئایا ناوەندەکە لەو خەوتنە دا بەئاگا دێتەوە؟ یان ئەو ناوەندەی دەچێتە ئەم بارە شعوریە تایبەتی یەوە ئایا تووشی زیان دەبێت؟ لە ڕووی دەروونی مەرج نییە ناوەندێک بکەوێتە ژێر باری ئەو کاریگەریەوەو بەئاگا نەیەتەوە، بەڵکو خەواندنی مووگناتیسی بریتییە لە وەستان یان سڕکردنی

شعور بۆ ماوەیەکی کاتی. لە پاشاندا گەر خوێنەر واز لە ناوەندەکە بهێنێت ئەوا بەشێوەیەکی سروشتی بەئاگا دێتەوە و دەچێتەوە باری ئاساییەکەی پێشووی خۆی، هەروەها خەواندنی مووگناتیسی هیچ جۆرە زیانێک بە ناوەند ناگەیەنێت بەمەرجێک لەلایەن کەسێکی شارەزا لەم بوارەدا بەشێوەیەکی زانستی بیخەوێنێت. لە هەمان کاتدا خەواندنی مووگناتیسی سوودێکی زۆر بە دەروونی ناوەندەکە دەگەیەنێت بۆ ماوەیەک دەچێتە بارێکی خاوبوونەوە کە ئەمەش بە ئاشکرا دەردەکەوێت لە پاش بەئاگاهاتنەوەی ناوەندەکە هەست بە ئارامی و خۆشیەکی لەشی دەکات.

لەم ڕێگەیەوە ئێستا کە خەواندنی موگناتیسی لە زۆر بواری جیاجیادا کاری پێ دەکرێت وەک چارەسەر کردنی نەخۆشیە دەرونییەکان کە تا ئێستا توانراوە زۆر نەخۆشی لەم ڕێگەیەوە چارەسەر بکرێت. یان بۆ چاندنی بیرێکی نوێ و باشتر، لە کەسایەتی ناوەندا بە مەرجێک مەبەستی بێت.

ئێستا کە خەواندنی مووگناتیسی وەک ڕێگەیەکی نوێ لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا بەکار دەهێنرێت بەهۆی ڕاستەوخۆ پەیوەندی کردنی بە لاشعوری ناوەندەوە و چاندنی ئەو باوەڕە زانستی یەی کە بۆ مەبەستی بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بەکار دەهێنرێت.

«چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەروونی
لە ڕێگەی خەواندنی خۆیی یەوە»

لەم ڕێگەیەوە دەتوانیت بەشێوەیەکی باشتر دەروونت لەسەر ڕاهێنانەکان پـەروەردە بکەیت، بۆ ئەم مەبەستە شەوانە لە جێگەیەکی بێ دەنگ و هێمندا بە پشتا ڕابکشێ هەموو لە شت تەواو خاو بکەرەوە بەشێوەیەک کە وەک دەستەسڕێکی تەڕ کە چۆن بـەزەویدا دەکێشیت لەپاش ئەوەی ئەو بەرنامەیەت ئامادە کرد کە مەبەستە لە دەروونی خۆتدا بیچێنیت.

بە وردگەری یەوە سەرنج بدە خاڵێکی بریسکەدار یان گوێ لە لێدانی دڵت بگرە یان سەیری بەندۆڵی کاتژمێر بکە یان گوێ لە مۆسیقایەکی هێمن بگرەو بیرت تەوەاو ساف بکە و هەوڵ بدە پەیوەندی نێوان لەشت و عەقڵت مەهێڵە، لەدوای کەمێک دەبینیت دابڕانێک لە نێوانیاندا دروست دەبێت و لەشت تەواو سڕ دەبێت لە دوای ئەم بارە خاوبوونەوەیە هەوڵ بدە پەیوەندی شعورت بە دەوروبەرتەوە مەهێڵە بە شێوەیەک کە بەتەواوی بێ ئاگا بێت لە دەوروبەرت، پاشان چاوەڕوانی ئەو بەرنامەیە بکە کە مەبەستە لە دەرونتدا بچێنێت.

تێبینی ئەوە دەکەیت بەرنامەکە بەشێوەی وێنەیەکی زۆر ڕوون لە خەیاڵتدا بەدەردەکەوێت و توانا و بەهێزی خۆت بە شێوەیەکی واقعی لە خەیاڵتدا بەرجەستە دەبێت، وەک ئەوە وایە کە ئەو توانایەت لە ڕاستیدا هەبێت، بە بەردەوام بوونت بەم شێوەیە ڕۆژ بە ڕۆژ توانات بەهێزتر دەبێت.

«چۆنیەتی پەروەردەکردنی دەروونی
لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسی یەوە»

خەواندنی مووگناتیسی یەکێکە لەو ڕێگە نوێ یەی کە بەشێووەیەکی بەرفراوان لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا بەکار دەهێنرێت بۆ مەبەستی بەکارخستنی هەستی باڵاو هێزە لە ڕادەبەدەرەکان کە بەهۆیەوە کەسی خەوێنەر ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە لاشعوری کەسی ناوەندەوە دەکات و چی بیەوێت لە لاشعوریدا دەی هێنێت. لەم ڕێگەیەدا مرۆڤ زووتر دەگاتە بزواندنی هەستی باڵای لە چاو ڕێگەکانی تردا بەهۆی زاڵبوون و بەهێز بوونی ئەو بەرنامەیەی کە پێویستە بۆ بزواندنی هەستی باڵا لە شعوردا، لەم ڕێگەیەدا بە ئاسانی ناوەند دەتوانێت بارێکی خاوبوونەوە تەواو ورد گەری یەکی چڕ وەربگرێت کە بەهۆیانەوە گفتخوازی یەکان پەسەند دەکات.

بۆ ئەوەی ناوەند بتوانێت لەو بارە شعوریە تایبەتی یەدا گفتخوازی یەکان پەسەند بکات ئەو بەرنامە بەکارخەرە وەک چاپێک لە لاشعوریدا جێگیر بێت و کاری خۆی بکات پێویستە ڕۆبچێتە ناوەندە خەوێکی زۆر قووڵەوە کە بە قۆناغی سێ هەم ناو دەبرێت لە بواری خەواندنی مووگناتیسی دا.

لەم قۆناغەدا ناوەند بە تەواوی بەئاگا دەبێت لە دەوروبەرەکە تەنها دەنگی خەوێنەر بە لاوازی دەبیستێت و ناوەندیش زۆر بە دەنگێکی لاواز وەڵام دەداتەوە، بەهۆی لەکارخستنی کرداری شکارکردنی

له هـەردوو کۆنترۆڵدا، بەمەش بارودۆخێکی لەبار دروسـت دەبێت بۆ جێگیر بوونی گفت خوازەکانی خـەوێنـەر لـە لاشـعـوری نـاوەنـددا. لـێـرەدا پێویستە خەوێنەر شارەزاییەکی تەواوی لەم بوارەدا هەبێت و بتوانێت بەشێوەیەکی سەرکەوتوو ناوەند لە قۆناغی سەرەتادا بگوێزێتەوە بۆ قۆناغی سێ هەم بۆ ئەوەی بتوانێت بە ئاسانی کارەکەی ئەنجام بدات. لەبەر ئەوەی تاکو ناوەند لە خەویی قووڵ بێت زانیارییەکانی باشتر وەردەگرێت دەی نێرێت.

له سەرەتادا خەوێنەر کە ناوەندێک دیاری دەکات بۆ ئەوەی لەم بوارەدا کاری پێ بکات پێویستە ڕەچاوی ئەم خاڵانەی لای خوارەوە بکات:

١- ئەو ناوەندەی کە لەم بـوارەدا کـاری پێ دەکرێت پێویستە حەزێکی تەواوی لەسەر کارەکە بێت و هیچ جۆرە نەخۆشیەکی دەروونی تیایدا نەبێت.

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

٣- هەر کەسێک ناوەند کێشەیەکی هەبوو یان زۆر ماندوو بوو نابێت تاقیکردنەوەی لەسەر بکرێت لەبەر ئەوەی خەم و خەفەت و بیرکردنەوەی زۆر لە کێشەیەک لەلایەن ناوەندەوە ڕێگە لە کارەکەت دەگرێت.

٤- هەر دانیشتنێک لە دوو کاتژمێر زیاتر نەخایەنێت بۆ ئەوەی ناوەند زۆر ماندوو نەبێت، لێرەدا پێویستە ناوەند بەئاگا بهێنرێتەوە بۆ ئەوەی پشوو بدات بۆ ماوەیەک لە دواییدا دەست بەکارەکە بکرێتەوە.

٥- ڕەچاو کردنی باری نادروستی لەکاتی خەوتندا زۆر گرنگە پێویستە خەوێنەر هەمیشە ئاگای لەوە بێت کە ناوەندە هەست بە ئازاری سەری یان دەستی دەکات یان هەر ئازارێکی هەبوو پێویستە بەئاگا بهێنرێتەوە.

٦- گەر خەوێنەر مەبەستی بێت ئەوا دەتوانێت کلیلێک بۆ ناوەند دروست بکات وەک وشەیەک بۆ ئەوەی ناوەند لە ئاگایی دا لە هەر ساتێک ئەنجام بدات بتوانێت ئەو هێزەی تێیدا بزوێنراوە بە کاری بهێنێت لە ڕێگەی ئەو کلیلەوە.

تاقیکردنەوەی یەکەم: بۆ ئەوەی بتوانیت ناوەند بەهێز بکەیت پێویستە هەمیشە ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی ئەنجام بدەیت تاکو بەتەواوی هەستی باڵای دەبزوێت. بریتییە لە چالاک کردنەوەی پێنج هەستەکە کە بەهۆی خەیاڵی خەواندنەوە.

١- **خەیاڵی هەستی بینین**: وەک بینینی ڕەنگەکان لە کاڵترین ڕەنگەوە بۆ تۆخترین ڕەنگ کە بەم شێوە گفتخوازی یە ئاڕاستەی دەکرێت.ئێستا تۆ هەست دەکەیت لەبەردەم مێزێکدا دانیشتوویت گوڵێک لە بەردەستایە، زۆر بە ڕوونی ڕەنگی گوڵەکە دەبینیت کە ڕەنگی سپی یە، ئایا ڕاستە؟ لە

وەڵامدا دەڵێیت بەڵێ بە وردی لێ ی بڕانە ئێستا ڕەنگی گوڵەکە وردە وردە دەگۆڕێت بۆ زەرد، ئایا ڕاستە؟ لە وەڵامدا دەڵێیت بەڵێ هەست دەکەیت ڕەنگی گوڵیکە تۆختر دەبێت، کەوا ڕەنگی گوڵەکە بوو بە سەوز ئەوا تۆختر دەبێت بوو بە شین.. ئەوا کاڵتر بووە وە بوو بە سەوز.. ئەوا زۆر تۆخ بووەو بوو بە ڕەش ئایا ڕاستە؟ لە وەڵامدا دەڵێیت بەڵێ.

٢- خەیاڵی هەستی بیستن: ئێستا هەست دەکەیت وردە وردە دەنگی مۆسیقایەک دەبیستیت کە زۆر نزمە.. ئایا ڕاستە؟ لە وەڵامدا دەڵێیت بەڵێ، گوێ بگرە، ئەوا دەنگەکە بەرزتر دەبێت. ئەوا بەرزتر بوو خەریکە بێزار دەبیت.. ئایا ڕاستە؟ لە وەڵامدا دەڵێیت بەڵێ، ئێستا هەست دەکەیت بە دەنگی مۆسیقا کە بێزاریت، ئێستا وردە وردە دەنگەکە نزم دەبێت.. نزمتر بوو.. بەردەوام نزم دەبێت تاکو گوێت لە دەنگەکە نابێت.

٣- خەیاڵی هەستی بەرکەوتن: لەبەردەمدا سێ قاپ دانراوە هەرسێکیان ئاوی تیایە قاپی یەکەمیان ئاوی ساردی تیایە پەنجەی تێ بکە بزانە ساردە یان نا؟ لە وەڵامدا دەڵێیت ساردە.. پەنجە بەقاپی دووەمدا بکە بزانە مام ناوەندی یە پەنجە بەئاوی قاپی سێهەمدا بکە، هەست دەکەیت زۆر زۆر گەرمە ئایا ڕاستە؟، لە وەڵامدا دەڵێیت بەڵێ.

٤- خەیاڵی هەستی چەشتن: ئێستا تۆ چوار لیمۆ لەبەردەمتدا دەبینیت، هەر یەکەیان تامێکی هەیە، یەکەمیان تاڵە، تامی بکە بزانە وایە، لە وەڵامدا دەڵێیت بەڵی، تامی دووهەمیان بکە شیرینە، تامی سێ هەمیان بکە سوێرە، تامی چوارەمیان بکە ترشە.

٥- خەیاڵێ هەستی بۆن کردن: گوڵدانێک لەبەردەمتدا چەند گوڵە باخێکی تێدایە هەریەکەیان بۆنێکی هەیە، هەندێکیان بۆنی زۆر ناخۆشە، هەندێکیان بۆنی زۆر خۆشە، هەندێکیان بۆنی مام ناوەندی یە.. ئێستا یەک یەک بۆنیان بکە و ئاگادارم بکەرەوە لەگەڵ چۆنیەتی ڕەنگەکانیان.

ڕاهێنان (تاقیکردنەوەی دووهەم)

هەست دەکەیت تۆ زۆر بەهێزیت، ئەوەی بتەوێت دەتوانیت بیکەیت، ئەوا هاوڕێ یەکت بە بەردەمتدا تێ دەپەڕێ و پێویستە بیبینیت زۆر دوورکەوتەوە، دەتەوێ بانگی بکەیت دەنگت نایگاتێ.. ئێستا بە وردی لێ ی بڕوانە.. لە دڵی خۆتدا بانگی بکە با ئاوڕت بۆ بداتەوە.. ئەوا ئاوڕی دایەوە.. ڕاستە.. بەڵێ ئێستا هەست دەکەیت تۆ توانات زۆر بەهێزە لە خۆتدا هەست بە ورەیەکی بەرز دەکەیت، لەبەر ئەوەی هەرچیەکت بۆ بێت، دەتوانیت بیکەیت.

ڕاهێنانی سێهەم

هەست دەکەیت کاتژمێرەکەت لەدەست کەوتە خوارەوە. کەوتۆتە چاڵێکەوە ناتوانیت دەری بهێنیت.. ئەو کاتژمێرە

زۆر خۆشەویستە لات.. ئایا ڕاستە؟ بەڵێ ئێستا هەست دەکەیت زۆر بەهێزیت. دەتوانیت لە ڕێگەی ووردگەری یەوە کاتژمێرەکە لە چاڵەکەدا دەربهێنیت.. ئێستا بە ووردی لێی بڕوانە.. ئەوا وردە وردە بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە دەستت.

ڕاهێنانی چوارەم

تۆ لە ژوورەکەتدا دانیشتویت، لەم دیوو دەرگاکەوە و دەنگی کەسێک دێت نازانیت کێ یە. ئەو باسی تۆ دەکات زۆر حەز دەکەیت بیزانیت.. ئێستا تەواو مێشکت ساف بکە ناوەکەی دێتە بیرت، ئەوا ناوەکەی هات، کێ یە، نەوزاد، زۆر باشە ئێستا دەرگاکە بکەرەوە بزانە ئەوەیان نا، بەڵێ نەوزادە.

تاقیکردنەوەی پێنجەم

١- لەلای ناوەندە هاوڕێ یەکت ئامادە بکە بە مەرجێک ناوەندەکە ناوی هاورێکەت نەزانێت پاشان داوا لە ناوەندەکە بکە. ئێستا چاوەکانت هەڵبڕە و سەیرێکی ئەم هاوڕێ یە بکە، ئێستا چاوەکانت دابخە، هەست دەکەیت شێوەکەی لەپێش چاوتدایە بیرت تەواو ساف بکە ئێستا ناوەکەی دێتە بیرتەوە، چاوەڕێ بکە.. ناوی چیە فەرهاد، زۆر ڕاستە ئێستا هەوڵ بدە بیری نەوزاد بخوێنەوە بزانە دوێنێ لەکوێ بووە. گەر ناوەند نەیتوانی زانیارییەکان بەڕاستی بڵێت ئەوا پێویستە مەشقی زیاتر پێ بکرێت لەم تاقیکردنەوەیەدا، واتە تاقیکردنەوەی خوێندنەوەی بیر.

تاقیكردنەوەی شەشەم

٢- كۆمەڵێك هاوڕێت. لە جێگەیەكی جیادا دابنێ و با هەر یەكەیان بە كارێكەوە سەرقاڵ بێت، پاشان لە ژوورێكی تردا یان لە هەر جێگایەكی دووریش بێت باشترە، ناوەندەكە ئامادە بكە ئێستا هەست دەكەیت زۆر بەهێزیت، بچۆ بۆ ماڵی سەربەستی هاوڕێت بزانە سەرقاڵی چی یە؟.. ژوورەكان بگەڕێ بزانە لە چ ژوورێكدایە؟ لەژوورەكەی سەرەوەدایە، چی دەكات؟ خەریكی خوێندنەوەیە.. هەر خۆیەتی یان كەسی تری لەگەڵدایە؟ دوو كەسی تری لەگەڵدایە، ئەوان چی دەكەن؟ یەكێكیان گوێ لە ڕادیۆ دەگرێت و ئەوی تریشیان جگەرە دەكێشێت، لە پاش ئەوەی پەیوەندی بە هاورێكانتەوە دەكەیت، سەرت لەوە سووڕ دەمێنێت كە ئەنجامەكان هەموو ڕاستن، بە بەردەوام بوونت لەسەر ئەم تاقیكردنەوەیە دەتوانرێت زانیاری زیاتر و وردتر بەدەست بهێنیت.

تاقیكردنەوەی حەوتەم

٣- هەست دەكەیت چاوەكانت زۆر بەهێزن، ئێستا چاوەكانت بكەرەوە و لەم پاكەتە جگەرەیە ورد بەرەوە، چاوەكانت دابخە بزانە چەند جگەرە لە پاكەتەكەدایە و جۆریان چیە؟

تاقیکردنەوەی هەشتەم

٤- چاوەکانت بکەرەوە، سەیری ئەم سندوقەی بەردەمت بکە، ئێستا چاوەکانت دابخە، هەست دەکەیت سندووقەکە بە تەواوی دەبینیت، لەناو سندوقەکەدا شتێکی تێدایە بزانە چی یە؟ بە وردی لە سندوقەکە ورد بەرەوە هەست دەکەیت وردە وردە سندوقەکە کاڵتر دەبێتەوە تاکو ڕەنگەکەی وەک شووشەی لێ دێت، چاوەڕێ بکە تاکو بە تەواوی کاڵ دەبێتەوە. ئێستا بزانە چی لەناو سندوقەکەدایە، هەست دەکەیت ئەوەی لەناو سندوقەکەدایە دەیبینیت، ئێستا پێم بڵێ چی تێدایە؟

شێوەکەی درێژە، زۆر ڕاستە، ئێستا هەست دەکەیت ڕوونتر دەبێتەوە، سەرێکی نووک تیژە، زۆر ڕاستە، ئێستا بزانە لە چی دەچێت؟ لە پێنووس دەچێت، ڕاستە ئەوەی لەناو سندووقەکەدایە پێنووسەکە واتە تۆ زۆر بەهێزیت.

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

لێرەدا دەتوانیت بەشێوەیەکی زانستی چەندین تاقیکردنەوەی تر ئەنجام بدەیت بە مەرجێک دوور بێت لە ترس و لاوازی و گەر ناوەند لە تاقیکردنەوەکاندا نەیتوانی سەرکەوتن بەدەست بهێنیت، ئەوا پێویستە بۆ ماوەیەکی زۆر مەشقی ڕاهێنانەکانی باوەڕی پێ بکەیت، پاشان دەست

بە تاقیکردنەوەکان بکەیت، وە دەبێت هەمیشە ئاگاداری ئەوە بیت کە نابێت ناوەند زۆر ماندوو بکەیت بۆ ئەوەی بێزار نەبێت و لە کارەکە دوور نەکەوێتەوە. پاشان دەتوانیت چەند گفتخوازیەک بە کار بهێنیت بۆ ئـەوەی ناوەند بە تـەواوی کۆنترۆڵ بکەیت و ئـارەزووی کارەکە بکات بە ئاسانی بچێتە خەوێکی زۆر قوڵەوە، بەمەش کارەکانت سەرکەوتوو تر دەبێت.

وانەی حەوتەم

«ڕاهێنان بۆ توانای درک پێ کردن»

کـرداری درک پـێ کـردن: بریتییە لـە وەرگـرتـنـەوەی شەپۆلە نێردراوەکانی دەوروبـەر یان شەپۆلەکانی بیری کەسانی تر. بەڵام چۆنیەتی وەرگرتنەوەی ئەم زانیاریانە بە چەند شێوازێک کاری پێ دەکرێت، لە بۆچوونە زانستی یەکەیدا بە بیرگۆڕکێ و بینگەیی ناسراوە بەڵام لەڕاستیدا هیچ جۆرە جیاوازی یەک نییە لە نێوان ئەم دوو شێوازەدا تەنها ئەوە نەبێت کە وەرگرتنەوەی زانیارییەکان لە بواری بینگەیی دا یان خوێندنەوەی بیردا ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی هەستی بینینەوە بـەدەردەکـەوێـت و کـاری بۆ دەکرێت

زانیارییەکانیش بەشێوەی وێنەی خەیاڵی بەدەردەکەون و لە بواری بیرگۆڕکێ دا لە هەر ساتێکدا بێت گەر ئەو زانیاریە پەیوەندیە بە کەسی وەرگرەوە بێت وەک زەنگێک لە مێشکی دەدات و ئاگاداری دەکاتەوە. بۆ ئەوەی بتوانێت کرداری دەرک پێکردن بە زانستی بیرگۆڕکێ بە ئەنجام بگەیەنێت. پێویستە لەپێشدا هەموو ڕاهێنانەکانی خاوبوونەوە و وردگەری و دڵنیا بوون، بە تەواوی بە سەر بکەویتەوەو کاریان بۆ بکەیت و تەواویان بکەیت، پاشان دەست بە کاری ڕاهێنانەکانی کرداری درک پێکردن بکە، لەکاتی ڕاهێنانەکاندا هەوڵ بدە بۆ وەرگرتنی زانیاریە نێردراوەکان تەواو بیرت ساف بکە، بەڵام ڕێگە بە هەموو بیرێک بدە کە بێتە ناوەوە لەگەڵ ئەوەشدا ماسولکە کانی لەشت تەواو خاو بکەرەوە پاشان چاوەڕوانی زانیارییەکان بکە بەمەرجێک هیچ جۆرە خەیاڵێک لە دەروونی خۆتدا دروست نەکەیت. ئەم شێوازە لە ڕاهێنانەکانی وەرگرتنەوەی بیرگۆڕکێ و بینگەیی دا واتە خوێندنەوەی بیر بە وردی بەکاری بهێنە، بە دڵنیاییەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت.

ئەم شێوازەی وەرگرتنەوەیە لە بواری خوێندنەوەی بیردا بە چەندین ڕێگەی جیاواز بەکار دەهێنرێت وەک ڕێگە کۆنەکانی بە تایبەتی قاوە گرتنەوە یان گۆی بلوری (الكرة البلورية) کە لە ڕێگەیەوە بەهۆی سەرنجدانی تەواو بە وردگەری یەوە لە شێوەی قاوەکەی لەناو فنجانەکەدایە یان لە گۆیە بلوریەکەدا زانیارییەکان بە شێوەی وێنەیی بەدەر دەکەون، بەڵام لەڕاستیدا ئەو زانیاریانەی کە

وەردەگرێتەوە بەشێوەی وێنەیی لەناو فنجانە قاوەکەدا یان لە گۆ بلوریەکەدا بە هیچ جۆرێک پەیوەندی بەو کەرەسانەوە نییە کە بەکار دەهێنرێت بۆ ئەم کارە وەک فنجان یان گۆ بلوریەکە بەڵکو بەهۆی ئەم کەرەسانەوە ئەو وردگەری و باوەڕ و بارودۆخە لەبارە دروست دەبێت کە پێویستە بۆ کارەکە.

«چۆنیەتی قاوە برتنەوە»

ئەم ڕێگەیە زیاتر ئافرەتان بەکاری دەهێنن وەک لە پیاوان لەبەرئەوەی ئافرەت بەهۆی زیاتر پەسەند کردنی گفتخوازی وە زوو باوەڕ بە کارەکە دەهێنێت، دەچێتە ئەو بارودۆخە لەبارەی کە پێویستە بۆ ئەم کارە.

فنجانێکی قاوە ئامادە بکە لەگەڵ ژێرەکەیدا پاشان کەمێک قاوەی گیراوەی تێ بکە بە مەرجێک شەکری تێ نەکرابێت، هاوڕێ یەکت ئامادە بکە بۆ ئەوەی بیری بۆ بخوێنەرەوە، داوا لە هاورێکەت بکە کەمێک لە قاوەکە بخواتەوە پاشان ژێرەکەی بدات بەسەر دەمی فنجانەکەدا و چەند جارێک بیسوڕێنێت بە شێوەیەکی ئاسۆیی، لە پاش سوڕانی فنجانەکە گەر بیەوێت بیری خۆی بخوێنێتەوە ئەوا بە باڵای خۆیدا فنجانەکە سەرەوخوار بکاتەوە بەڵام گەر بۆ کەسێکی ئامادە نەبووی ویست ئەوا بەرەوڕووی تۆ سەرەوخواری بکاتەوە، لە پاشان فنجانەکەی لێ وەربگرە و لەبەردەمی دابنێ و کەمێک فنجانەکە لەسەر ژێرەکە بترازێنە واتە فنجانەکە بکەوێتە نزیک کەناری ژێرەکەی، بۆ ماوەی

خولەکێک وازی لێ بهێنە بۆ ئەوەی کەمێک قاوەکە وشک ببێتەوە، لە دواییدا فنجانەکە هەڵبگرەو بە وردگەری یەوە لە دیوی ناوەوەی فنجانەکە بڕوانە بە مەرجێک هەموو بیر و هۆشت لەلای فنجانەکە بێت و لە دەروونتدا چاوەڕوانی ئەوە بکەیت کە هەرچی زانیاری هەیە سەبارەت بەو کەسەی کە قاوەکەی بۆ دەگرێتەوە، بە شێوەی وێنە لەناو قاوەکەدا دروست دەبێت و دێتە پێش چاوت، بەڵام ئاگاداری ئەوە بیت کە نابێت ئەو جێگەیەی کە ئەم کارەی تێدا دەکەیت زۆر ڕووناک بێت واتە لە ژوورێکی ئاسایی دا بێت، ئەم ڕاهێنانە بەردەوام لەسەر چەند کەسێک دووبارە بکەرەوە، گەر لە سەرەتادا نەتتوانی بە تەواوی ڕاست و دروست بیری بەرامبەرەکەت بخوێنیتەوە ئەوا بە بەردەوام بوونت باشتر دەبێت تەنانەت ناوی کەسەکانیش دێتە بیرتەوە.

ڕاهێنانی «٢»

خوێندنەوەی بیر بە ڕێگەی زانستی: پاش ئەوەی ڕاهێنانەکانی وردگەری و خاوبوونەوەت تەواو کرد، هاورێکەت ئامادە بکە بۆ ئەوەی بیری بخوێنیتەوە، بەرامبەر هاوڕێکەت دابنیشە وە هەردوو دەستی بگرە، پاشان هەوڵ بدە خاوبوونەوەیەکی تەواوی بۆ بکە و چەند جارێک هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە و لە پاشان بە وردگەری یەوە لەنێو چەوانی هاوڕێکەت بڕوانە بە مەرجێک نێوچەوانت کرژ نەکەیت. لەدوای ئەم کارە بە هێمنی بیرت ساف بکە و ڕێگە بەو بیرانە کە دێنە مێشکتەوە بەمەش دەتوانیت هەر

زانیاریەک هەبێت سەبارەت بەو کەسە ڕابردوو بێت یان داهاتوو پێی ڕابگەیەنیت.

بە بەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەگەیتە ئەوەی کە بە ئاسانی ناوی ئەو کەسانە بڵێیت کە بیریان بۆ دەخوێنیتەوە.

ڕاهێنانی «٣»

گۆیەکی شووشە ئامادە بکە و پڕی بکە لە ئاو پاشان لەسەر مێزێک دایبنێ و بە مەرجێک لەژێریدا قوماشێکی ڕەش دابخەیت بۆ ئەوەی ڕەنگی مێزەکە تێکەڵ بە گۆیە شووشەکە نەبێت، بە وردگەری یەوە لە گۆیەکە بڕوانە و بچۆرە ئەو بارەوە کە بۆ ئەم کارە پێویستە وەک ڕاهێنانەکانی پێشوو، پاشان پرسیارێک سەبارەت بە هاوڕێکەت یان زیاتر لە دەروونی خۆتدا دروست بکە وەک ئەوەی بتەوێت بزانیت هاوڕێکەت ئێستا خەریکی چی یە و لە کوێ دایە، بەڵام لێرەدا گرنگ ئەوەیە ڕا ڕا نەبیت لەوەی کە چەند کەسێک هەڵبژێریت و نەزانیت بیری کامیان بخوێنیتەوە بە ئارەزوویەکی زۆرەوە و بەبێ ڕاڕایی ئەەو کەسەی مەبەستە دیاری بکە لە پاش ئەم کارە تێبینی ئەوە دەکەیت کە لەناو گۆیەکەدا بە قەبارەی گۆیەکە وێنەی ئەو کەسانە دەبینیت کە بیریان دەخوێنیتەوە ئاگاداریان دەبیت کە لەکوێ دان و چی دەکەن، بەڵام ئەم تاقیکردنەوەیە باشتر وایە لە جێگەیەکی زۆر هێمندا ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی دەنگە دەنگی دەرەوەی مێشکی خۆت زنجیرەی وردگەریت نەپچڕێت.

ڕاهێنان لەسەر وەرگرتنەوەی زانیاری بیرگۆڕکێ

ڕاهێنانی «١»

یەکێک لە هاوڕێکانت هەڵبژێرە کە ئارەزوومەندی ئەم زانستە بێت، لە بیری خۆتدا یەکێک لە میوەکان دیاری بکات بەبێ ئەوەی تۆ ئاگادار بیت، بەشێوەیەکی تەواو وەسفی میوەکەت بۆ بکات وەک ڕەنگی و قەبارە و تامی هتد.. بەشێوەیەکی وێنەیی لە بیری خۆیدا دیاری بکات و چەند جارێک ناوی میوەکە دووبارە بکاتەوە، لە هەمان کاتدا تۆش هەوڵ بدە ئەو زانیاری یە کە بۆت دەنێرێت وەری بگرە، بە مەرجێک کاتی ئەم تاقیکردنەوەیە لە سێ چرکە تێ پەڕ نەکات، لە پاشاندا پرسیار لە هاوڕێ کەت بکە بزانە زانیاریەکەت بەڕاستی پێگەیشتووە یانا نا؟ ئەگەر وانەبوو ئەوا بزانە لە لایەن هاوڕێکەتەوە هەڵە لە چۆنیەتی ناردنیدا هەیە، بۆ ئەم مەبەستەش جارێک ئەم کارە دووبارە بکەرەوە تا دەگەیتە ئەنجامێکی باش.

ڕاهێنانی «٢»

لە کاتێکدا لە دەرگا دەدرێت یان زەنگی بیستنەکە کە لێ دەدات هەوڵ بدە پێش ئەوەی دەرگاکە بکەیتەوە یان دەست بدەیتە بیستنەکە بزانە کێ یە، گەیاندنی زانیاری لەلایەن ئەو کەسەوە بە شێوەیەکی ئاسایی دەبێت لەبەر ئەوەی ئەو کەسە بۆ لای تۆ هاتووە یان تۆی لە خەیاڵدایە. هەر لەبەر ئەم هۆیەش تۆ دەتوانیت بە ئاسانی ئەو زانیاریە وردگەری یە وەربگریتەوە، بە ڕاهاتنت لەسەر ئەم جۆرە تاقی کردنەوانە لە ڕۆژانەتدا بەهێز دەبێت.

ڕاهێنانی «٣»

کۆمەڵێک هاوڕێت لە ژوورێکدا کۆیان بکەرەوەو داوایان لێ بکە کە هەموویان لەسەر شتێک ڕێک بکەون و بە شێوەی بیرگۆڕکێ ی بۆت بنێرن، لە پاشاندا خۆت بچۆرە دەرەوە بۆ ماوەیەک هەوڵ بدە بزانە چییان هەڵبژاردووە لە ژوورەکەتدا پاشان وەرە دەرەوە بەبێ ئەوەی خۆت تووشی دوو دڵی بکەیت بزانە لە کام کەرەستە دەچێت لە ژوورەکەتدا، پاش ئەوە بڕیاری لەسەر بدە ئەم کارە بۆ چەندین جار دووبارە بکەرەوە تاکو باشتر دەبیت.

ڕاهێنانی «٤»

لەگەڵ هاوڕێیەکتدا لە ژوورێکدا دابنیشە و هەوڵ چەند وێنەیەک یان چەند کاغەزی یاری یان کاغەزی ڕۆژمێر ئامادە بکە و داوا لە هاوڕێکەت بکە کە هەوڵ بدات بە ڕێگەی بیرگۆڕکێ لە بیری خۆیدا بە ئارەزووی خۆی یەکێک لە شێوەی ئەو کاغەزانە یان وێنانەت بۆ بنێرێت، پاشان خۆت بچۆرە ژوورێکی ترەوە هەوڵ بدە ئەو زانیاریانەی بۆت دەنێرێت وەری بگرەوە ئەم ڕاهێنانە بۆ چەند جارێک دووبارە بکەرەوە، ئەگەر بۆ چەند جارێک نەتتوانی هیچ زانیارییەکی ڕاست وەربگریت کە نزیک بێت لەو زانیاریانەی کە هاوڕێکەت بۆی ناردویت، ئەوا هاوڕێکەت بگۆڕە بۆ کەسێکی تر.

ڕاهێنانی «٥»

ئـەم ڕاهێنانە لـە چـاو ئـەوانـی تـردا جـیـاوازی هەیە دەتوانیت لەگەڵ چەند هاوڕێیەکتدا کۆببیتەوە یان لە کاتێکدا بەسەردان دێنەماڵەوە و هەست بەبێ ئارامی دەکەن، داوا لە یەکێکیان بکە بچێتە ژوورێکی ترەوە و بە ئارەزووی خۆی وێنەیەک بکێشێت لە دوای تەواوبوونی وێنەکە داوای لێ بکە بە تـەواوی و بە وردگـەری یەوە بۆ ماوەیەک لە وێنەکە بڕوانێت بۆ مەبەستی ناردنی زانیاری وێنەکە بۆ هاوڕێکانی تر، لەگەڵ دەست پێ کردنی هاوڕێی یەکەمت بە کێشانی وێنەکە و سەرنج دانی داوا لە هاوڕێکانی تر بکە و ئاگاداریان بکەرەوە کە ئامادە بن بۆ ئەوەی دەست بە کێشانی ئەو وێنەیە بکەن کە لە ڕێگای زانیاری ووردگەری یەوە وەریـان گرتووە پاشان کە کۆتایی بە کارەکە هات وێنەی هاوڕێکانی تر لەگەڵ هاوڕێی یەکەم بـەراورد بکە بزانە کامیان بە تەواوی شێوەی لە وێنە کێشراوەکە دەچێت کە بەڕێگەی بیرگۆڕکێ نێردراوە.

ڕاهێنانی «٦»

لەکاتێکدا لەگەڵ چەند هاوڕێیەکدا کۆدەبیتەوە تێبینی ئەوە دەکەیت کە یەکێک لە هاوڕێکانت سەرقاڵی خوێندەنەوەی کتێبێکە، هەوڵ بدە چەند زانیاریەک کۆبکەرەوە بەهۆی وەرگرتنەوەی زانیاری بە نێردراوەکان لەلایەن هاوڕێکەتەوە پاشآن بچۆرە لایـەوە و داوای یارمەتی لێ بکە و بزانە

ئەو بابەتەی کە ئەو خوێندویەتەوە لەو زانیاریە دەچێت کە خۆت وەرت گرتووە.

ئەم جۆرە ڕاهێنانە وردگەریەکی زۆر چڕ و ڕاهێنانی باشی دەوێت لەبەرئەوەی کەسی یەکەم کە کتێبەکە دەخوێنێتەوە مەبەستی نییە ئەو زانیاریانە ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی بیریەوە بۆ تۆ بنێرێت.

هەستکردن بە کەرەسە و مرۆڤ

هەموو کەسێک بوارێکی وزە لە دەوری لەشیدا هەیە کە بەشێوەی تەمێک بە دەوری لەشیەوەیەتی ئەویش لە ڕێگەی لەرەکانی گەرمیەوە بڵاو دەبێتەوە وە بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانیت هەست بە بوونی کەسێک بکەیت کە لەجێگەیەکدا بەهۆی بوونی ئەو وزەیەوە بەڵام هەستکردن بۆ کەرەسەکان کارێکی ئاسان نییە بەڵکو زۆر گران دەتوانێت هەستیان پێ بکەیت ئەویش بەهۆی کەمی ئەو لەرەیەی کە لە کەرەسەکانەوە بەهێواشی دەردەچێت. بەڵام لە مرۆڤ و ئاژەڵدا بەهێزترە.

ڕاهێنان لەسەر هەستکردن بە مرۆڤ

ڕاهێنانی «١»

داوا لە هاوڕێیەکت بکە کە یارمەتیت بدات بۆ ئەم کارە، لە ژوورێکی هێمن دا پێڵاوەکانی دابکەنێت و بە هێمنی لە ژوورەکەدا هاتووچۆ بکات، پاشان خۆت لەسەر کورسییەک دابنیشە و چاوەکان بە پارچە قووماشێکی ڕەش ببەستە،

لەگەڵ بەردەوام ڕۆیشتنی هاوڕێکەت لە ژوورەکەدا، لە پڕ داوا لە هاوڕێکەت بکە لە جێگەی خۆیدا بوەستێت، پاشان هەڵ بدە بزانە هاوڕێکەت لە چ ئاڕاستەیەکدا وەستاوە کەی دڵنیا بوویت لەو جێگەیە بەدەست نیشانەی بکە بۆ ئەوەی بزانیت تا چ ڕادەیەک هەست بە بوونی ئەو کەسە بکەی لەو جێگەیەدا.

ئەم ڕاهێنانە چەندین جار دووبارە بکەرەوە تاکو دەگەیتە ئەوەی کە هاوڕێیەکت لە ژوورەکە بچێتە دەرەوە هەستی پێ دەکەیت بەهۆی نەمانی ئەو لەرەیە کە لە لەشی هاوڕێکەتەوە دەردەچێت.

ڕاهێنانی «٢»

ئەم ڕاهێنانە هەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشووە بەڵام ژمارەی کەسەکان زیاترن، هەوڵ بدە هاوڕێکانت لە ژوورەکەتدا بە شێوەیەکی زۆر هێمن و لەسەرخۆ بە دەوری تۆدا بسوڕێنەوە پاشان لە جێگەی خۆتدا وەک ڕاهێنانی پێشوو خۆت ئامادە بکە، لە پاش ئەوەی هاوڕێکانت دەست بە جووڵە دەکەن بە دەورتا لەناکاو بە یەکێک لە هاوڕێکانت بڵێیت. بوەستە پاشان هەوڵ بدە یەک یەک جێگەی هاوڕێکانت بکە بە مەرجێک دەست نیشانەکانت لە دوو تا سێ پێ دوورتر نەبێت لەو کەسەی کە دەست نیشانی دەکەیت.

بە بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت دەست نیشانی بکەیت کە لە تەنیشت یەکەوە وەستابن.

ڕاهێنانی «٣»

بۆ کەرەسەیەکی ون بوو داوا لە هاوڕێیەکت بکە کەرەسەیەک لە جێگەیەکدا بشارێتەوە پاشان بیرت ساف بکە و بچۆرە خاوبوونەوە و هەوڵ بدە بە وردگەری یەوە جێگەی ئەو کەرەسەیە دیاری بکە، بەڵام لەسەرەتادا باشتر وایە ئەو کەرەسەیەی کە دەشاردرێتەوە بچووک بێت وەک دەرزی یان ئەڵقەیەک.. هتد.

بە بەردەوام بوونت لەم کارەدا توانات باشتر دەبێت و بە ئاسانی جێگەی کەرەسەکان دیاری دەکەیت، بە مەرجێک ئەم جۆرە ڕاهێنانە لە دوو تا سێ خولەک تێ پەڕ نەکات.

ڕاهێنانی «٤» هەستکردن بە ڕەنگەکان

هەوڵ بدە چەند پارچە قوماشێک ئامادە بکە بە مەرجێک هەموو پارچەکان بە جۆرە قووماشێک بن و لە یەک جۆر. مادده دروست کرابن، بەڵام ڕەنگەکانیان جیاواز بێت، پاشان چاوی خۆت ببەستە و هەوڵ بدە یەک یەک ڕەنگەکان جیا بکەرەوە. وە بۆ ئەم کارەش پێویستە کەسێک یارمەتیت بدات بۆ ئاگادار کردنەوەت لە ڕاستی جیاکردنەوەی ڕەنگەکان. لێرەدا دەتوانیت بەسەرکەوتوویی بەهۆی دەست تێوەردانەوە ڕەنگەکان لێک جیا بکەیتەوە بەهۆی چۆنیەتی لەرەدانی ڕەنگی پارچە قوماشەکانەوە.

بۆ نموونە: دەست تێوەردان لە ڕەنگی سوور هەست بە گەرمیەک دەکەیت لە چاو دەست تێوەردان لە پارچە قوماشێکی ڕەنگ سەوز کە هەست بە ساردی دەکەیت

دەتوانیت لە جیاتی پارچە قوماشەکان کاغەزی ڕەنگا و ڕەنگ بەکاربهێنیت بە مەرجێک کاغەزەکان لەیەک جۆر بن.

ڕاهێانی «٥» لەسەر کاغەزی نەخشەکراو

نزیکەی ٢٥ کاغەز لەیەک جۆر و چیند نەخشەیەکی جیاوازیان لەسەر بکێشە وەک بازنە و زائید و نیشانەی یەکسانی (٥+) پاشان کاغەزەکان تێکەڵ بکە و کاغەزەکان سەرەوخوار بکە، هەوڵ بدە یەک یەک دیاریان بکە و بزانە چ جۆرە نەخشەیەکی لەسەر کێشراوە پاش ئەوە سەیری کاغەزەکە بکە بزانە هەستکردن بەو جۆرە نەخشەیە ڕاست دەرچووە یان نا؟

ئەم کارە چەندین جار دووبارە بکەرەوە بە بەردەوام بوونت توانای وەرگرتنی زانیاری (بیرگۆڕکێ)یت بەهێزتر دەبێت

وانەی هەشتەم

«ڕاهێنان بۆ توانای بەدەرخستن»

کرداری بەدەرخستن: بریتییە لە شەپۆلە کاریگەریەکانی مرۆڤ بۆ دەوروبەر واتە لێرەدا عەقڵ کار لە ماددە دەکات وەک ناردنی شەپۆلی بیرگۆڕکێ و سایکۆکینزیا.

چۆنیەتی ناردنی ئەو بیرەی کە مەبەستە بیگەیەنیت لە هەردوو بوارەکەدا واتە بیرگۆڕکێ کێ و سایکۆکینزیا، پێویستی بە کرداری بەند کردنی بیر دەبێت پاشان بە دەرخستنی بیرە بەندکراوەکە واتە ئازاد کردنی بیری بەند کراو بە ئاڕاستەی ئەو کەسە یان ئەو کەرەسەیەی کە مەبەستە کاری تێ بکرێت.

پاش ئەوەی دەست بە ڕاهێنانەکانی ئەم بەشە دەکەیت پێویستە لە هەموو کاتێکدا ئەم بارە دەروونیە لەخۆتدا دروست بکەیت بەتایبەت چوونە ناو باری خاوبوونەوەی لەشی و مێشکی یەوە پاشان لە ڕێگەی وردگەری یەکی چڕەوە ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە بنێرێت بەندی بکە بەواتای بیرکردنەوە بە تەنها لەسەر ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە بەدەری بخەیت، بە مەرجێک بەرنامەکە لە بازنەی خۆی تێپەڕ نەکات، پاشان هەوڵ بدە لە خەیاڵی خۆتدا بەو ئاڕاستەیەی کە مەبەستە کاری تێ بکەیت بەرنامەکە بنێرە واتە ئازادی بکە، بەڵام بۆ بە ئەنجام گەیاندنی ڕاهێنانەکانی سایکۆکینزیا پێویستی بە وردگەری یەکی زۆر چڕ و بەردەوام دەبێت تاکو بتوانیت کاریگەری عەقڵی خۆت بۆ سەر کەرەسەکان بە ئەنجام بگەیەنیت.

ڕاهێنانی «١» ئاوڕدانەوە

لەکاتێکدا دەچیتە سینەما یان گازینۆ یان لەناو پاسدا تێبینی ئەو کەسە بکە کە لەبەردەمتا دانیشتووە بە مەرجێک دووری نێوانیان (دوو مەتر تا سێ) مەتر بێت، هەوڵ بدە بە ووردگەری یەوە سەرنجی دوا بڕ بڕەی پشتی سەری بدە واتە ئەو بەسەی لە دوا بڕ بڕەی پشتیەوە دێت کە بریتییە لە لاکێشە مۆخ، پاشان لە دەروونی خۆتدا گفتخوازی بەو کەسە بدە بەم شێوەیە «من لە تۆ زۆر بەهێزترم، تۆ زۆر لاوازی لە چاو مندا، ئێستا کە هەر کارێکت پێ بسپێرم ناتوانیت نەیکەیت، ئێستا داوات لێ دەکەم کە ئاوڕ بدەیتەووە، ئاوڕ

بدەیتەوە» ئەم گفتخوازی یە بە باوەڕێکی پتەوەوە و بە ووردگەریەکی چڕەوە بڵێ، لەپاش چەند جارێک لە دووبارە کردنەوەی وشەی «ئاوڕ بدەرەوە» تێبینی دەکەیت کە ئەو کەسە بەخێرایی ئاوڕت بۆ دەداتەوەو سەیرت دەکات.

ڕاهێنانی «٢» لەسەر ڕۆیشتن

لە جێگەیەکدا بوەستە و تێبینی کەسێک بکە کە بە بەردەمتدا دێت پاشان بە وردگەری یەوە تێی بڕوانە و خوازی ئەوەی لێ بکە کە ئاوڕ بەلای تۆدا بداتەوە. تێبینی دەکەیت بە خێرایی سەیرت دەکات.

ڕاهێنانی «٣» لەسەر ڕۆیشتن

لەکاتێکدا لەدوای کەسێکەوە دەڕۆیت هەوڵ بدە بەهەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو لە پشتی سەری بڕوانە و فەرمانی پێ بدە بەلای ڕاست یان چەپدا پێچ بکاتەوە یان لە جێگەی خۆیدا بوەستێت بە بەردەوام بوونت لەسەر ئەو ڕاهێنانە دەتوانیت بە هەموو شێوەیەک کۆنترۆڵی عەقڵی هەموو کەسێک بکەیت کە ڕێ بە وەرگرتنەوەی بیر دەدەن.

ڕاهێنانی «٤» لەسەر سەیر کردن

لەکاتێکدا لە جێگەیەکی گشتی دا دادەنیشیت یەکێک لە کەسانی نزیکت دیاری بکە و شێوەی دەمووچاوی وەربگرە پاشان چاو بنووقێنە و لە خەیاڵی خۆتدا داوای لێ بکە کە سەیرت بکات لە ئەنجامدا تێبینی ئەوە دەکەیت کە ئەو کەسە

سەیرت دەكات وا دەزانیت بانگت كردووە، بە بەردەوام بوونت لەسەر ئەو كەسە دەبینیت بێ ئارام دەبیت لە وانەیە پرسیاری ئەوەت لێبكات كە ئایا بانگت كردووە؟ یان نا.

ڕاهێنانی «٥» بۆ جێبەجێ كردنی كارێك

گەر دەتەوێت كارێكت جێبەجێ بكەیت لە فەرمانگەیەكدا بزانە كارەكەت لای كام لێپرسراوە هەوڵ بدە بە شێوەی دوو چاوی وەك وێنەیەك لە بیری خۆتدا بهێڵەوەو بەرنامەی بە ئەنجام گەیاندنی كارەكەت ئامادە بكە لەپاش ئازاد كردنی بیرەكەت بچۆرە لای تێبینی ئەوە دەكەیت كە بەڕوویەكی خۆشەوە كارەكەت بۆ بەئەنجام دەگەیەنێت بەبێ ئەوەی هەست بە لێكدانەوەیەك بكات، بەڵام پێش ئەوەی بەرنامەكەیان ئەو بیرەی كە مەبەستە ببینرێت بەو ئاڕاستەیە پێویستە شێوەی ئەو كەسە یان ئەو كەرەسەیە لە خەیاڵی خۆتدا بە ڕوونی دروست بكەیت و ببینیت پاشان بیرەكە بە ئاڕاستەی ئەو وێنەیە بنێرە.

ڕاهێنانەكانی ناردنی بیرگۆڕكێ

ڕاهێنانی «١»

یەكێك لە هاوڕێكانت هەڵبژێرە كە ئارەزووی ئەم زانستە بكات پاشان ئاگاداری بكە كە مەبەستە لە ڕێگەی ناردنی بیرگۆڕكێ ی یەوە ئاگاداری دەكەیتەوە كە تەلەفونەكە هەڵبگرێت پاشان تۆش لەماڵەوە دابنیشە لە نزیك تەلەفونەكەوە خاوبوونەوەیەكی تەواوی بۆ بكە و ناوی

هاوڕێکەت لەسەر پارچي کاغەزێک بنووسە و لەبەردەم تدا داینێ پاشان هەوڵ بدە شێوەی هاوڕێکەت بهێنیتە پێش چاوی خۆت بەڵام پێش ئەوەی شێوەی هاوڕێکەت بکەوێتە پێش چاوت هەوڵ بدە بەرنامەیەک دروست بکە بەشێوەی وێنە لە خەیاڵی خۆتدا کە هاوڕێکەت بەرەو تەلەفونەکە دێت و چۆن دەست دەبات بۆ مایکرۆفۆنەکە و ژمارەی تەلەفونەکەی تۆ لێ دەدات و بە زەردەخەنەوە قسەت لەگەڵ دەکات پاش ئەوەی خاوبوونەوەیەکت کرد شێوەی هاوڕێکەت بکوێزەرەوە بۆ ناو ئەو بەرنامەیەی کە دروستت کردووە لەپاش گەیاندنی بەرنامەکە کە چاوەڕوانی زەنگی تەلەفونەکە بکە کە ئەو تەلەفونت بۆ دەکات، ئەگەر تەلەفونی نەکرد ئەوا لەدواییدا ئاگاداری بکەرەوە و پرسیاری لێ بکە کە ئایا ئەو ڕۆژە لەو کاتەی هەڵسای بە ناردنی بەرنامەکە ئەو هەستی بە هیچ شتێک کردووە؟ لە وەڵامدا پێت دەڵێت بەڵێ تۆ بە بیرمدا هاتیت و ویستم تەلەفونت بۆ بکەم، بەڵام گەر هەستی بە هیچ شتێک نەکرد ئەوا چەند جارێکی تر دووبارەی بکەرەوە، ئەگەر هەستی بە هیچ شتێک کرد ئەوا ئەو هاوڕێیەت بگۆڕي بە کەسێکی تر.

ڕاهێنانی «٢»

تێبینی ئەوە بکە لەم کارەدا سۆز کارێکی گرنگ دەبێت بۆ ئەنجام گەیاندنی کارەکەت و یارمەتی تەواوت دەدات و کارەکەت بۆ ئاسانتر دەکات لە بواری ناردنی وەرگرتنی بیردا لە ڕێگەی بیرگۆڕکێ ی یەوە لەبەر ئەوەی لە ئەنجامی

ئەو هەستە سۆزیەوە کە لەنێوانیاندا هەیە پەیوەندی یەکانی بیر نزیک دەبێتەوە وەک هەستکردنی سۆزی ئازایەتی و حەماس و سۆز و بەزەیی و خۆشەویستی و، هتد. بۆ ئەم مەبەستەش یەکێک لەو هاوڕێیانەت هەڵبژێرە کە ئەم جۆرە پەیوەندیەتان لەگەڵ یەکدا هەیە و چاوەکانت بنوقێنە و وێنەی ئەو کەسە بهێنەرەوە پێش چاوی خۆت و نامەیەکی بە شێوەی بیرگۆڕکێ بۆ بنێرە، پاشان ئاگاداری بکە لەوەی ئایا هەستی بە هیچ شتێک کردووە لەوکاتەی تۆ نامەکەت بۆ ناردووە. ئەو هاوڕێیانەی ئەم جۆرە پەیوەندیەتان لەگەڵ یەکدا هەیە یەک یەک تاقیکردنەوەیان لەگەڵدا بکە بەمەش توانات بەهێزتر و سەرکەوتووتر دەبێت، بەتایبەت تاقیکردنەوە لەسەر ئەو جۆرە کەسانە کارەکەت ئاسانتر دەکات و دەبێتە پاڵنەرێکی گەورە و هاندەرێکی بەهێز بۆ سەرکەوتنت بۆ کاری گەورەتر.

ڕاهێنانی«٣»

هاوڕێ یەک هەڵبژێرە بە مەبەستی ئەوەی کاری وەرگرتنەوەی بیرگۆڕکێ ئەنجام بدات و هەردووکتان لەسەر یەک کات ڕێک بکەون، بۆ مەبەستی بە ئەنجام گەیاندنی دیاردەی بیرگۆڕکێ یەکە، بەڵام مەرج نییە هاوڕێکەت نزیک بێت بەڵکو لە ماڵی خۆیان بێت باشترە پاشان پێنج وێنەی جیا جیا ئامادە بکە کە هەریەکەیان سیفەتێکی تایەبتی خۆی هەبێت و جیاواز بێت لەوانی تر.

تۆ لە جێگەی خۆتەوە لەو کاتەی کە دیاریتان کردووە بۆ

بە ئەنجام گەیاندنی وێنەکان هەڵبژێرە و سەیری چۆنیەتی ڕەنگ و ناوەڕۆک و وەسفی وێنەکە بکە و لە خەیاڵی خۆتدا بیهێڵەرەوە و بیگەیەنە بە هاوڕێکەت پاشان وێنەکانی تر یەک لەدوای یەک بەو شێوەیە لە ڕێگەی بیرگۆڕکێ یەوە بگەیەنە بە هاوڕێکەت بە مەرجێک ئاگاداری یەک لەدوای یەکی وێنەکانی بێت کە کامیان یەکەم جار ناردووتە و کامیان دووەم جار ناردوووتە بەو شێوەیە لای خۆت تۆماری بکە، بەڵام ئاگاداری ئەوە بە کە ئەم ڕاهێنانە لە یەک خولەک زیاتر نەخایەنێت، گەر بێت و لە کاتی خۆی تێپەڕ بکات ئەوا شعورت ڕێگە بەو وردگەری یە بەردەوامە نادات و بیری تر تێکەڵ بە زانیارییەکان دەبێت و کارەکەت لێ تێک دەدات.

لەدواییدا پەیوەندی بە هاوڕێکەتەوە بکە بزانە بەو شێوەیەی کە زانیاری وێنەکانت بۆ ناردووە وەری گرتووە وەک وەسف و ڕەنگ و مەبەستی، گەر هاوڕێکەت نەیتوانی زانیارییەکان وەربگرێت ئەوا باشتر وایە کەسێکی تر دەست نیشآن بکەیت بەڵام دڵنیا بە لەوەی کە بەئاسانی دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە ئەنجام بگەیەنیت.

ڕاهێنانی «٤»

ڕەنگەکان ڕێژەیەکی جیاواز لە خۆ دەگرن لە ڕووی لەرەو پلەی گەرمی یەوە بە ئاسانی دەتوانرێت لە ڕێگەی بیرگۆڕکێ وە بڵاوبکرێتەوە، بۆ ڕاهێنان لەسەر ڕەنگەکان هەوڵ بدە یەکێک لە ڕەنگەکان لە خەیاڵی خۆتدا بەدەربخەو

لە ڕێگەی بیرگۆڕکێ وە بیگەیەنە بە هاوڕێکەت یان چەند هاوڕێیەک کە ئەوان ڕۆڵی وەرگرتنەوە ببینن و ئاگاداریان بکە بۆ وەرگرتنەوەی زانیارییەکە لە دوو خوولەک زیاتر نەخایەنێت پاشآن یەک یەک ڕەنگەکان تاقی بکەرەوە و ڕاهێنانیان لەسەر بکە و بە مەرجێک لەکاتی خۆیان تێپەڕ نەبێت لەبەرئەوەی بەسەربردنی کاتی زۆر دەبێتە هۆی نواندنی شعور لەسەر کارەکە لەلایەن نێرەروو وەرگرەوە.

ئەم ڕاهێنانە لەسەر چەند کەسێک تاقی بکەرەوە لە ئەنجامدا هەست دەکەیت کە توانای گەیاندنت تا چ ڕادەیەک بەهێزتر دەبێت.

ڕاهێنانی «٥»

هەموو باوک و دایکێک دەتوانێت «گەیاندنی بیرگۆڕکێ» بە ئەنجام بگەیەنێت لەگەڵ منداڵەکانیدا زیاتر بە هۆی ئەو سۆزەوە کە لەنێوانیاندا هەیە.

گەر دەتەوێت ئامۆژگاری منداڵەکەت بکەیت لە هەندێک کاری خراپ دوورەپەرێزی بکەیت ئەوا دەتوانیت لە ڕێگەی گەیاندنی بیرگۆڕکێ یەو لە کاتێکدا منداڵەکەت خەوتووە بچیتە نزیکیەوە ئەو ئامۆژگاری یەی بە شێوەیەکی هونەری پێ بگەیەنیت بەڵام بە مەرجێک ئاگاداری چۆنیەتی ئەو ئامۆژگاری یە بیت کە منداڵکەت تووشی ترس و تەمەڵی نەکات، بۆ نموونە:

گەر منداڵەکەت خوێندنی فەرامۆش کرد پێویستە ئامۆژگاریەکەی بە شێوەیەک بۆ بنێریت کە لە شێوەی

وێنەیەکدا خوێندن و قوتابخانە و مامۆستاکانی وانەکانی لەلا شیرین بکەیت، پاشان منداڵەکە بە شێوەی خەو دەیبینێ و حەزێکی لەلا دروست دەبێت سەبارەت بەو کارەی کە ئارەزووی نیە.

ڕاهێنانی «٦»

ئەم ڕاهێانە لە شەودا ئەنجام دەدرێت بە مەرجێک ئەو کەسەی کە دەتەوێت نامەیەکی بۆ بنێریت لەکاتی خەوتندا بێت، بەڵام مەرج نییە لێتەوە نزیک بێت لە هەر جێگەیەکی دووریس بێت نامەکەت دەگات. پاشان ئەو نامەیەی کە مەبەستە بۆی بنێریت بەشێووەی بەرنامە ئامادەی بکە بۆ نموونە: مەبەستە هاوڕێکەت لە خوێندنگە یان کتێبخانە یان لە هەر جێگەیەکی تر بێت ئەوا ئەو جێگەیە دیاری بکە لەگەڵ چۆنیەتی ئەو باسەی دەتەوێت ئاگاداری بکەیت و پێی بڵێیت. لەدوای ئەوەی شێوەی هاوڕێکەت لەپێش چاوتدا دەرکەوت وێنەی هاوڕێکەت بگوێزەرەوە بۆ ناو ئەو بەرنامە خەیاڵیەی کە لەپێشدا ئامادەت کردبوو، لە پاش ناردنی نامەکە هەوڵ بدە بۆ بەیانی ئەو جێگەیە بەسەر بکەرەوە لەوکاتەی کە لەنامەکەتدا دیاریت کردوە تێبینی ئەنجامێکی سەیر دەکەیت دەبینێت هاوڕێکەت لەو جێگەیەدا کە لەنامەکەتدا دیاریت کردووە.

ئەم کارە لە کاتێکدا ڕوو دەدات کە ئەو کەسەی نامەکەی بۆ دەنێریت هەمیشە هاتووچۆی ئەو جێگایانە بکات وەک: خوێندنگە یان چاپخانە.. هتد.

پاشان پرسیاری ئەوەی لێ بکە ئەو شەوە نامەکەی بۆ ناردووە خەوی پێوە دیوی؟ لە وەڵامدا دەڵێت بەڵێ، بەڵام تۆ بواری ئەوەی مەدە خەونەکەی باس بکات، خۆت بۆی باس بکە. گەر هاوڕێکەت نەیتوانی ئەو نامەیە وەربگرێتەوە ئەوا باشتر وایە کەسێکی تر دیاری بکەیت.

«سایکۆ کینیزیا»

بزواندنی کەرەسەکان لە دورەوە بە «سایکۆ نیزیا» بریتییە: لەو نامەیەی کە لە ئەنجامی بەکارهێنانی وزەی عەقڵی (خەیاڵی)یەوە دەبێت و کەرەسەکان دەبزوێنێت.

بەڵام زۆر لە بۆچوون وای بۆ دەچێت کە بزواندنی کەرەسەکان بەهۆی عەقڵی یەوە کارێکی مەحاڵە بەڵام ئەم دیاردەیە زۆر بە ئاسانی لە هەندێک باری لاشعوردا بە ئاسانی دەردەکەوێت کە بەڵگەی ڕوون و ئاشکرای لەسەر هەیە ئەویش ئەو دیاردەیەیە کە لەناو قومارچیەکاندا باوە کە بەهۆی هێزێکی لاشعوریەوە کە خۆشیان هەستی پێ ناکەن چ ژمارەیەکیان بوێت لەو زارەی کە یاری پێ دەکەن بە ئاسانی بە دەستی دەهێنێت بە تایبەت ئەو قومارچیانەی کە زۆر لەم کارەدا بەردەوامن و شارەزایی تەواویان هەیە.

ئەم توانایەش لە ئەنجامی ئارەزوویەکی زۆر و وردگەریەکی چڕ دەبێت بۆ ئەو کارەی کە ئەو قومارچیە دەیکات لەبەر ئەوەی کە زۆر پێویستی پێ ی هەیە.

لە کتێبی «تۆوی ڕێکەوت»دا کە دامـەزراوی واندوم هـاوس لە ساڵی ١٩٧٣دا بـڵاوی کـردۆتـەوە ارثـر کویسر دەڵێت: هیچ کارێک نییە کە ناوی ڕێکەوت بێت، بەڵکو لێرە یاساو حووکمی گەردوونییە کە هەستی پێ ناکەیت، دەبا ئەو پەردەیە لە ڕووی ئەو یاسا ون بووانە هەڵماڵێت کە تەحەکوم بەو ووزەیە دەکەن وەک لەم ڕاهێنانەدا ئاشکرا دەبێت:

ڕاهێنانی «١» بزواندنی کەرەسەکان لە دەرەوە

مۆمێکی داگیرساو لەبەردەمتا ئامادە بکە بەمەرجێک هەناسەت گڕی مۆمەکە نەجووڵێنێت، بۆ ئەم مەبەستە هەرچی دەرگا و پەنجەرە هەیە دایبخە بۆ ئەوەی هیچ جۆرە لەرەیەک کار لە گڕی مۆمەکە نەکات کە بەڕێکی بوەستێت.

پـاش ئـەوەی تـەواو ئامادە بوویت بەرامبەر مۆمەکە دابنیشە و بە وردی سەیری بکە بەشێوەیەک کە پێ ی بڵێیت بەلای ڕاست یان چەپدا گڕەکەی لار ببێتەوە، چۆنیەتی ئەو شێوەیەی کە مەبەستی گڕی مۆمەکە وەری بگرێت لە خەیاڵی خۆتدا دروست بکە و بە توانای هێزی بیری خۆت ئاڕاستەی گڕەکەی بکە بە شێوەیەک بە وردگـەری یەوە بەردەوام بێت لەسەر خەیاڵەی کە مەبەستە تاوەکو بیر و خەیاڵت دەگاتە گڕی مۆمەکە و بەو ئاڕاستەیەی دەبات کە مەبەستە.

ڕاهێنانی «٢»:

دەفرێکی بچووک پڕ بکە لە ئاو لەسەر مێزێک داینێ دابنیشە بە ئاڕاستەی دەفرەکە بە وردگەری یەوە سەیری ئاوی ناو دەفرەکە بکە، پاشان لە خەیاڵی خۆتدا ئەو بەرنامەیە دروست بکە کە ئاوی ناو دەفرەکە شەپۆل دەدات وردە وردە خێرایی جووڵەی شەپۆلی ئاوەکە لە خەیاڵی خۆتدا زیاتر بکە پاشان ئەو خەیاڵە بە خێرایی لە بیری خۆتدا مەهێڵە و بە دەری بخە ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی دووبارە بکەرەوە تاکو دەگەیتە ئامانج.

ڕاهێنانی «٣»:

ڕوویەکی ساف و فراوان ئامادە بکە و پارچە قوماشێکی بەسەردا بدە بە مەرجێک لەکاتی هەڵدانی زارەکەدا نەکەوێتە خوارەوە، پاشان لەگەڵ هاوڕێکانت چوار زار ئامادە بکە و بە پیاڵە یان پەرداخێک هەر یەکەتان بەسەرە زارەکان هەڵ بدەن بە مەرجێک هەر یەکێکتان لە خەیاڵی خۆتاندا ژمارەیەک دیاری بکەن و لەو شەش ژمارەی لە زارەکاندا هەیە واتە «١- ٦» ژمارە، لە دوای ئەوەی هەر یەکەتان شەش جار زارەکانی هەڵدا هەر یەکەتان بزانن لەو ژمارەیە چەند جار ئەو ژمارەیە بەدەست دەهێنێت.

لە ئەنجامی دووبارە بوونەوەی ئەو ڕێژەیە بەرەو زیادبوونی ئەوا توانای بزواندنی کەرەسەکان لە کەساندا بەدەردەکەوێت.

ڕاهێنانی «٤»:

دەرزیەکی درووومان بکە بە پەتێکەوە لە جێگایەکدا هەڵی بواسە و بەرامبەر بە دەرزی یەکە دانیشە پاش ئەوەی دەرزیەکە بە پەتەکەوە بەشێوەیەکی ڕێک وەستا و بوو، ئەوسا هەوڵ بدە بە وردگەری یەکی چڕەوە لە دەرزیەکە بڕوانە بە چ لایەکدا مەبەستە بیجوڵێنێت بەو شێوەیە لە خەیاڵتدا دروست بکە و بیرەکەت ئاڕاستەی دەرزیەکە بکە. ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی دووبارە بکەرەوە تا دەگەیتە ئەنجام.

ڕاهێنانی «٥» بەرز کردنەوەی کەرەسەیەک:

دەنگە شقارتەیەک یان کەرەسەیێکی تر کە قەبارە و کێشی بچووک بێت لەسەر مێزێک دابنێ و پاشان خۆت ئامادە بکە بە باوەڕێکی پتەوەوە دەست بە کاری هەناسەدان و خاوبوونەوەیەکی تەواو بکە، تا بەتەواوی دەچیتە باری خاوبوونەوەیەکی تـەواوەوە لە دوایـدا بە وردگەریەکی چڕەوە لە دەنکە شقارتەکە بڕوانە و لە خەیاڵی خۆتدا تێبینی ئەوە بکە کە کێشی دەنکە شقارتەکە وردە وردە سووک دەبێت تا دەگاتە ئەو ئاستەی هێزی کێش کردنی لەسەر نامێنێت و بـەرز دەبێتەوە، پاشان ئەو بیرە سەربەست بکە ئەگەر ویستت جێگیر بێت و توانات لاواز نەکەیت و لەسەر دەنکە شقارتەکە تەواو ڕوون بێت ئەوا بە دڵنیاییەوە سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت.

به بەردەوامی لەسەر ئەم ڕاهێنانە کار بکە تاکو دەگەیتە ئەنجامێکی باش، هەرچەندە لە سەرەتادا دەنکە شقارتەکە لە هەر بەرزبوونەوەیەکدا دەکەوێتە خـوارەوە. بەڵام بە ڕاهێنانی بـەردەوام دەتوانین ئاگادار بیت لەسەر دەنکە شقارتەکە.

لەپاش سەرکەوتنت لەم کارەدا دەتوانیت لەم ڕێگەیەوە پـەرەی پێ بدەیت تا دەگەیتە کەرەسەیەکی قورستر و گەورەتر.

وانەی نۆهەم

«پێشبینی»

دەكرێت پێشبینی شیكارێكی زانستی بۆ بكرێت، بەڵام تاكو ئێستا هیچ شیكارێكی زانستی بە تەواوی باسی لە كرداری پێشبینی نەكردووە، تەنها ئەوە نەبێت لەلایەن بۆچوونە ئاینەكانەوە شیكاری پێشبینی بەوە دەكات كە پەیوەندی بە ڕۆحەوە هەیە وای دادەنێت كە ئەو ڕووداوانەی پێش ئەوەی ڕووبدات لەلایەن هێزێكی گەورەوە نەخشەی بۆ كێشراوە بەسەر ڕۆحی ئەو كەسانە سەپێنراوە لەسەریان كە دەبێت بەو شێوەیە ئەو كارە بكەن یان ئەو ڕووداوە جێبەجێ بكەن.

بەڵام بەپێی بۆچوونە زانستی یەکەی دەکرێت دیاردەی بیرگۆڕکێ ی خۆنەویست بە بنچینەی ئەنجامدانی کارێکی پێشبینی دابنرێت ئەویش بەهۆی ئەو پەیوەندیە بیرانەی کە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵدا دروست دەبێت لە ڕێگای دیاردەی بیرگۆڕکێ ی خۆنەویستەوە.

لەکاتێکدا مرۆڤ گوزەران دەکات لەو کۆمەڵانەی تێیدا دەژی ئەو زانیاریانەی کە لە دەوروبەرەوە وەری دەگرێت بە هەستی دا تێ پەڕ دەبێت و لە بەشی کۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبێت، پاشان بە وردی و بە تیژی ئەو زانیاریانە وەردەگرێت کە پەیوەندی بە کەسێکەوە هەیە یان زیاتر لە نەستی دا چاپێکی تەواو وەردەگرێت و دەبێتە بنچینەیەک بۆ پەیوەندی بیرگۆڕکێ ی ئەم پەیوەندی یە لە نەستی دا ڕوودەدات بەبێ ئەوەی ئەو کەسە هەستی پێ بکات کرداری پێشبینی بە شێوەیەکی گشتی دەکرێت بە دوو بەشەوە:

یەکەمیان: دروست کەری بەرنامەی پێشبینی و ناردنی، بۆ ئەو کەسانەی کە پەیوەندیان بە بەرنامەکەوە هەیە، ئەم کارەش بە شێوەیەکی ڕێکەوت لە دەماغی کەسی نێرەردا دروست دبێت لە ئەنجامی دروستبوونی بارودۆخێکی لەبار بۆ ناردنی ئەو بەرنامەیە و ووروژاندنی بیری ئەو کەسە بەهۆی هۆکارێکی دەرەکیەوە یان ناوەکیەوە، کە ئەمەش دەبێتە هۆی دروستبوونی بەرنامەی پێشبینی و ناردنی بۆ کەسانی تر، ئەو کەسانەی ئەم بەرنامەیە دروست دەکەن و دەینێرن، دەکرێت بە دروست کەری بەرنامەی پێشبینی ناویان بەرین کە بەهۆیانەوە تەوەرەی کردارەکە دروست دەبێت.

دووەهەمیان: بریتییە لە وەرگرتنەوەی شەپۆلی بەرنامەی پێشبینی وە ئاشکرا کردنی، ئەم دیاردەیە لەو کەسانەدا ڕوو دەدات کە هەست بە بوونی ئەو بەرنامەیە دەکەن لە ئەنجامی دروستبوونی بارودۆخێکی لەبارودۆخێکی لەبار و بۆ وەرگرتنەوەی بەرنامەی پێشبینی، کە دەکرێت ئەو کەسانەی کە توانای وەرگرتنەوەی بەرنامەکانی پێشبینیان هەیە، بە ئاشکراکەری بەرنامەیی پێشبینییەکان ناوبەرێت لەناو کۆمەڵدا بەشێوەیەکی بـەردەوام کرداری پێشبینی ئەنجام دەدرێت ئەویش بەهۆی ئەو پەیوەندی یە بیرانەی کە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵدا هەیە، بۆ نموونە: کەسێک لە ئەنجامی بیرکردنەوەی بە تیژی لە کارێکی ڕۆژانـەی یان ئەو کەسانەی هەمیشە لە جیهانی خەیاڵدا دەژیـن و داهاتووی خۆیان بە خەیاڵ دروست دەکەن بۆ سەرکوت کردنی حەزەکانیان لە ئەنجامی ئـەم کـارەدا لە کاتێکدا بـارودۆوخـی لەبار دروسـت دەبێت بۆ ناردنی ئەو بیرە لە ڕێگەی بیرگۆڕکێ ی خۆنەویستەوە، واتە ئەو کردارە بیرگۆڕکێ یەی کە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵدا دروست دەبێت بەبێ ئەوەی خۆیان مەبەستیان بێت، ئەو بیرە دەنێردرێت لە ڕێگەی ئەو کەسانەوە وەردەگیرێتەوە کە پەیوەندیان بە بەرنامەی پێشبینییەکەوە هەیە واتە ئەو کەسانەی کە لایەن کەسی دروست کەری بەرنامەی پێشبینییەوە دیاری دەکرێت و بیریان لێ دەکرێتەوە، بەمەش کرداری پێشبینی لە لایەن ئەو کەسانەوە ئاشکرا دەکرێت و کرداری پێشبینی ئەنجام دەدرێت.

بەڵام چۆنیەتی کرداری ئاشکرا کردنی بەرنامەی پێشبینی مەرج نیە هەمیشە پێش ئەوەی کردارەکە ڕووبدات هەست بەبوونی ئەو بەرنامەیە بکرێت لەلایەن ئەو کەسانەوە کە پەیوەندیان بە کارەکەوە هەیە بەڵکو زۆر جار وا ڕێک دەکەوێت لەکاتی جێبەجێ کردنی بەرنامەکەدا لەلایەن کەسی کار تێ کراوەوە واتە ئەوانەی بەرنامەکەیان وەرگرتووە هەست بە بوونی ئەو بەرنامەیە دەکەن بۆ نموونە:

وەک ئەوەی کەسێک بەڕێکەوت دەچێتە جێگەیەک، هەست دەکات ئەو جێگەیەی لەلا نامۆ نیە، بەڵآم لەڕاستیدا لەوە پێش ئەو جێگەیەی نەدیوە لەناکاو بە بیریدا دێت کە لە پاشاندا چی ڕوودەدات، یان کێ دێتە لایەوە، یان چی باس دەکرێت، وەک ئەوەی ئەم کارەی لەوەپێش بینی بێت و دووبارەی بکاتەوە.

لەڕاستیدا ئەم جۆرە پێشبینییە بریتییە لە ئاشکرا کردنی بەرنامەی پێشبینی و لەلایەن ئەو کەسە وەرگیراوە کە چۆتە ئەو جێگەیە، ئەویش بەهۆی کاریگەری بەرنامەی پێشبینییەکەوە کە لە لاشعوریدا ماوەتەوە و کاری بۆ ئەو بەرنامەیە کردووە و ئەو کەسەی بەرەو ئاڕاستەی جێگەی ئەنجام دانی کاری پێشبینییەکە پەلکێش کردووە.

ئاشکرا کردنی بەرنامەی پێشبینی بە چەند شێوازێکی تر ڕوودەدات لە کاتی خەوتندا بەشێوەی خەو لە بیری ئەو کەسەدا سەر هەڵدەدات بە شێوەیەکی جەفەنگی، یان بە هەمان شێوەی بەرنامە کە خۆی ئاشکرا دەبێت. زۆرجار بەرنامەی پێشبینی لە ڕێگەی خوێندنەوەی بیرەوە ئاشکرا

دەبێت بەهۆی وەرگرتنەوەی زانیارییەکانی بیری کەسی بەرامبەر لەلایەن کەسی بیر خوێنەرەوە، بەبێ ئەوەی کەسی جێبەجێ کەری بەرنامەکە هەست بە بوونی ئەو بەرنامەیە لە خۆیدا بکات کە هەرچەندە بەرنامەکە پەیوەندی بە داهاتووی خۆیەوە هەیە.

لێرەدا دەتوانم بڵێم پێشبینی لە دوو کرداری سەرەکی پێک دێت واتە دروست کردنی بەرنامە پێشبینییەکانی تر و ئاشکرا کردنیان.

بەڵام لە ڕاستیدا مەرج نیە لە هەموو کەسێکدا بتوانرێت بە ئاسانی بەرنامەکانی پێشبینی بنێردرێت و ئاشکرا بێت و ئەویش بەهۆی توانای بیر و وردگەری و بارودۆخی لەبارەوە دەبێت لە لایەن هەموو کەسێکەوە، ئەو کەسانەی بە شێوەیەکی بەردەوام هەست بە چۆنیەتی وەرگرتنەوەی بکەن، وە بۆ ئەم کارەش هەمیشە دەچێتە ئەو بارودۆخە لەبارەوە و زانیارییەکان وەردەگرێت، کە ئەم جۆرە پێشبینی یانە لەلایەن ئەو کەسانەوە نامۆ نابێت و هەست بە بوونی ئەم هێزە لە خۆیدا دەکەن کرداری پێشبینی بەشێوەیەکی گشتی لە هەموو کەسێکدا وەک یەک نیە بەڵکو لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە ئەویش بەهۆی توانای لە بواری دروست کردن و ئاشکرا کردنی بەرنامەکانەوەیە.

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

یەکەمیان: ئەو جۆرە پێشبینیانەن کە لە نێوان تاکەکانی کۆمەڵدا واتە لە کەسە ئاسایی یەکاندا ئەنجام دەدرێت،

بەڵام ئەم جۆرە پێشبینیانە بە ڕێژەیەکی زۆر سەرکەوتن بەدەست ناهێنن واتە ئەنجامی کارەکە بە تەواوی ئەنجام نادرێت ئەویش بەهۆی نەبوونی توانای بزواندنی ئەو هێزە بۆ جێگیر کردنی بەرنامەی پێشبینی لە عەقڵی کەسانی تردا و لاوازی وەرگرتنەوەی بەرنامەکان و تێکەڵ بوونیان لەگەڵ زانیاری تردا بەهۆی نەبوونی وردگەری یەکی چڕەوە.

دووهەمیان: بریتیە لەو پێشبینیانەی کە لەلایەن تاکە دەگمەنەکانی کۆمەڵدا ئەنجام دەدرێت ئەویش بە دروست کردن و ناردنی بەرنامەکانی پێشبینی بۆ عەقڵی کەسانی تر و توانای وەرگرتنەوەی پێشبینییەکانی کۆمەڵ و ناردنەوەیان لە ڕێگەی عەقڵی خۆیانەوەو جێگیرکردنیان لە عەقڵی کەسانی تردا.

نموونەش بۆ ئەم جۆرە پێشبینییە ئۆنستردا موس (١٤٩٥- ١٥٦٦) بە ناسراوترین کەس دادەنرێت لەم بوارەدا کە توانیویەتی لە ڕێگەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لە عەقڵی کەسانی ترەوە دروستی کردوە و بەسەر تاکەکانی کۆمەڵدا بسەپێنێت و لە عەقڵیاندا بەرنامەکان جێگیر بکات.

ئۆنستر داموس بەهۆی گەڕانی زۆت ناوچەی جیهان توانیویەتی زانیارییەکانی مێشکی ئەو کۆمەڵانە وەربگرێت و لە ڕێگەیەوە بەرنامە پێشبینییەکانی کە تایبەتن بەو کۆمەڵە ئاشکرای بکات و پاشان بەشێوەی بەرنامەیەکی پێشبینی نوێ تر لە ڕێگەی توانای خۆیەوە بسەپێنێت بەسەریاندا. ئۆنستر دامۆس توانیویەتی پێشبینی چەند ساڵێکی دوای تەمەنی خۆی بکات وەک لەم نموونەیەدا دەردەکەوێت.

ئۆنستر دامۆس پێشبینی ئەوە دەکات کە جەنگی جیهانی سێهەم لە ساڵی ١٩٩٦ بەرپا دەبێت، ئەم جەنگە لە ڕێگەی غەواسەوە دەبێت لەژێر ئاودا، پیاوێک لێپرسراو دەبێت لە بەرپابوونی ئەم جەنگەدا بەڵام ناوی ئەو پیاوەی نەهێناوە، پاشان دەڵێت بۆ ماوەیەکی زۆر کۆچ دەکات تا لە دەریای سپی ناوەڕاستدا دەردەکەوێت لە دەریای ئەدریانێکی دا، پاشان ئەم پیاوە پەیوەندی بە دەجاڵی سێ هەمەوە دەکات، لێرەدا ئۆنستر دامۆس بە دجالی سێ هەم ناوی دەبات و دەڵێت ئەو کەسە مەسیح نیە بەڵام هێزی گەورە دەبێت و تا ڕادەیـەک چەند وڵاتێکی خۆرهـەڵات بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت و هەر ئەو پیاوە دەبێتە فیتنەی جەنگی جیهانی سێ هەم لەو سەدەیەدا.

لێرەدا دەکرێت بڵێم پێشبینی بریتییە: لە جێگیر کردنی بەرنامەکانی لە عەقڵی کەسسانی تردا و پاشان ناردنی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر، بەهۆی سەرهەڵدانی بەرنامەکەوە لە کۆنترۆڵی لاشعوریدا کە وەک پاڵنەرێک کار دەکات بۆ بە ئەنجام گەیاندنی ئەو بەرنامەیە لە کات و جێگەی خۆیدا، بەمەش کرداری پێشبینی ئەنجام دەدرێت.

بـەڵام دەکرێت زۆر هۆ هەبێت کە ببێتە ڕێگر بۆ بە ئەنجام گەیاندنی بەرنامەی پێشبینییەکە ئەویش بەهۆی زاڵبوونی بەرنامەکانی عەقڵەوە بەتایبەت لەو کاتانەدا کە کات و شوێنی بەرنامەی پێشبینی نزیک دەبێتەوە بەمەش ڕێ لە ئەنجام گەیاندنی کاری پێشبینییەکە دەگرێت لە کاتی خۆیدا.

بەرنامەی پێشبینی مەرج نیە لە کاتی تایبەتی خۆیدا ئەنجام بدرێت بەڵکو زۆرجار وا ڕێ دەکەوێت لە کاتی تێپەڕبوونی کاتی بەرنامەکەدا بـەدەر بکەوێت یان لەهەمان جێگەی بەرنامەی پێشبینییەکان بەڵکو دەکەوێتە سەر توانای کەسی دروست کەری بەرنامە پێشبینییەکان، پاشان کەسی جێبەجێ کەری بەرنامەکە، وە ئەم کارەش زیاتر لە پێشبینییەکانی ئۆنستر دامۆس دا بەدەردەکەوێت وەک کەسە ئاسایی یەکان، ئەویش بەهۆی توانای کاریگەری لە عەقڵی ئەو کەسانەی کە پەیوەندیان بە بەرنامە پێشبینییەکانیەوە هەبووە.

هەروەها جگە لە ئۆنستر دامۆس کەسانی تر هەبوون کە بەهۆی بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانیـانەوە وە بەرنامە پێشبینییەکان بیسەپێنن ئەویش قەشەی داوێن پیس ڕاسپۆتین بوو کە جگە لەوەی توانای خەواندنی موگناتیسی کەسانی هەبوو هەروەها توانیویەتی پێشبینی ئەوە بکات کە حوکمڕانی قەیسەر تا چ کاتێک بەردەوام و لە چ ڕۆژێکدا دەروخێت.

لە ڕوانگەی ئەم باسەوە دەکرێت بەرنامە پێشبینییەکان لە کەسە ئاسایی یەکاندا بنێردرێت و ئاشکرا بکرێت ئەویش بەهۆی ڕاهێنانی بـەردەوام لەسەر وردگەری و دیاردەی بیرگۆڕکێ پاشان لە ڕێگەی ناردنی بیرگۆڕکێیەوە بەرنامە پێشبینییەکان لە عەقڵی تردا جێگیر بکرێت و بە ئەنجام بگەیەنرێت.

مرۆڤ لە ئەنجامی بیرکردنەوەی لە داهاتووی خۆی بەهۆی خواستە ئارەزووەکانییەوە چەندین بەرنامەی پێشبینی دروستدەکات و لە بێ ئاگایی دا واتە لە ڕێگەی

کۆنترۆڵی لاشعورەوە بە شێوەیەکی زۆر هێمن کاری بۆ دەکرێت، پاشان ئەم بەرنامەیە لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبن، لە هەمان کاتدا وەک پاڵنەرێک کار دەکات و بەمەش داهاتووی کەسێک دیاری دەکرێت.

لێرەدا دەتوانرێت بەهۆی ئەم ڕاهێنانەوە بە بەردەوامی خۆی ڕابهێنێت لەسەر ئاشکرا کردن و ناردنی بەرنامە پێشبینیەکان بەڵام ئەم کارەش پێویستە ڕاهێنانی تەواو لەسەر کرداری درک پێکردن و بە دەرخستنی بیرگۆڕکێ ی بکات لەبەرئەوەی بنچینەی کاری پێشبینی لەسەر توانای وەرگرتنەوە و ناردنی دیارەدەی بیرگۆڕکێ ئەنجام دەدرێت.

ڕاهێنانی «١»

لە کاتێکدا سەرقاڵی کارێکیت دەتەوێت بزانیت کارەکە ئەنجامەکەی بەرەو کوێ دەڕوات، هەوڵ بدە تەواو لە جێگەیەکی هێمن دا دابنیشە یان پاڵ بکەوە و بۆ ماوەیەک بیر لە کارەکە و ئەو کەسانەی کە پەیوەندیان بە کارەکەوە هەیە بکەرەوە و بەشێوەیەکی وێنەی خەیاڵ بیان هێنەرە پێش چاوی خۆت، پاشان مێشکت ساف بکە و بیر لە هیچ جۆرە شتێک مەکەرەوە، پاشان چاوەڕێی ئەوە بکە کە ئەنجامی کارەکە بە وردی دێتە پێش چاوت یان دێتە خەیاڵتەوە بە بەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە توانات باشتر دەبێت بە مەرجێک ئەگەر لە سەرەتادا سەرکەوتوو نەبوویت ورەت نەڕوخێ و چاوەڕێی ئەوە بکە کە لە داهاتوودا سەرکەوتن بەدەست دەهێنیت.

ڕاهێنانی «٢»

بەرنامەیەک لە بیری خۆتدا ئامادە بکە بە مەرجێک بەو بەرنامە و مەبەستنتانە ئامادەی بکەیت کە لەدوای چەند ڕۆژێکی داهاتوودا ڕوو بدات پاشان لە ڕێگەی ناردنی بیرگۆڕکێ وە بەرنامە بنێرە بە مەرجێک بە ووردی ڕەچاوی کات و شوێنی ڕوودانی بەرنامە پێشبینییەکە بکەیت، پاش ئەوەی کارەکەت تەواو کرد لە هەمان کات و شوێندا ئامادەبە و چاوەڕوانی هاوڕێکانت بکە وابزانە بەرنامەکەت تا چ ڕادەیەکە لە عەقڵیاندا جێگیر بووە و کاری بۆ دەکەن.

بە بەردەوام بوونت لەم کارەدا دەتوانیت پێشبینی کاتێکی زۆر دوور بکەیت و سەرکەوتنی باشتر بەدەست بهێنیت.

بەڵام پێویستە ڕەچاوی ئەوە بکەیت کە نابێت ئەو بەرنامەیەی کە دروست دەکەیت لە ڕاستی یەوە دوور بێت وەک: ئەوەی بتەوێت کارێک بە ئەنجام بگەیەنیت، بەڵام چارەسەرکردنی ئەو کارە زۆرا گران بێت.

لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە بەرنامەکان لەسەرەتادا بە شێوەی بە یەک گەیشتن بێت لەگەڵ هاوڕێکانت یان ووتوێژ کردن لەسەر باسێکی دیاری کراو، هتد.

لەدوای جێبەجێ کردنی ئەم بەرنامانە دەتوانین شێوازی بەرنامەکان بگۆڕیت بۆ کاری گەورەتر. باشتر وایە ئارەزوومەند لە سەرەتادا زۆر گوێ نەداتە جێبەجێ کردنی بەرنامەکان بەڵکو ئەو بەرنامانەی کە دروستی دەکات و دەبینرێت بەردەوام چاوەڕێی جێبەجێ کردنیان بێت لە لایەن کەسانی ترەوە کە لە بازنەی بەرنامە پێشبینیەکەدان.

وانەی دەیەم
«هونەری وردگەری»

وردگەری: بریتییە لە سەرنج و چڕ کردنەوەی بیری مرۆڤ لە خەیاڵێکدا.

هەموو کەسێک بە بەردەوامی ڕۆژانە لە زۆر کاتدا دەچێتە بارێکی وردگەری یەوە وەک گوێ گرتن لە باسێک کە مەبەستیەتی، یان سەیرکردنی ڕووداوێک، یان بیرکردنەوە لە کێشەیەکی، هتد بەمەش لەو ساتانەدا هەموو بیر و سەرنجی ئەو کەسە لەسەر ئەو کارە یان ئەو ڕووداوە دەبێت کە مەبەستیەتی لێی بڕاوانێت ئەویش بەهۆی سەرهەڵ دانی بەرنامەی ویستن و کۆنتڕۆڵ کرنی کرداری شیکارکردن لەسەر ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە،

ئەنجامی ئەم وردگـەری کردنەش دەبێتە هۆی ئـەوە کە زانیارییەکان بەهۆی سەربەستی تێکەڵ نەبوونیان لەگەڵ بەرنامەیەکی تـردا، بە شێوەیەکی ڕوون و ئاشکرا لە هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعوردا بە دەردەکەون و لە ئەنجامدا زانیاریە هاتووەکان وەک بەرنامەیەکی زاڵ بوو لە چاو ئەو بەرنامانەی تردا بەدەردەکەون و کە بە شێوەیەکی تێکەڵ لەگەڵ بەرنامەی تردا گەیشتوونەتە شعور و لاشعور بەهۆی تێکەڵ بوونی ناتوانیت وەک بەرنامەیەکی زاڵ بوو کار بکات و بە ڕوونی شیکاری لەسەر بکرێت و جێگیر بیت.

زۆر نموونە هەن کە دەکرێت بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی باسەکە بیخەمە ڕوو وەک: ئەوەی کەسێک بە وردی تێبینی کارێک بکات باشتر دەتوانێت لە کارەکە بگات و وەڵامی دروستی بداتەوە یان زانیاری تەواوی لەسەر وەربگرێت و بە درەنگ لەبیر دەچێتەوە، بەڵام ئەگەر بە وردگەری یەوە لەو کارە نەڕوانێت و بیری لێ نەکانەوە ئەوا وەک ئەوە وایە کە بە هیچ جۆرێک ئاگاداری ئەو کارە نەبووبێت و بە خێرایی لە بیری دەچێتەوە لەبەر ئەم هۆیە مرۆڤ تاکو بە وردگەری یەوە بڕوانێت و بیر بکاتەوە ئەوا شیکارکردنیشی لەسەر بەرنامەکان بە وردگەری یەوە دەبێت و بە ڕوونی جێگیر دەبێت و وەڵامەکانیش ڕوونتر دەبن.

کرداری وردگەری کردن لە بواری پاراسایکۆلۆجی دا بە بنچینەیەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ مەبەستی بەکارخستنی

هێزە لە ڕادەبـەدەرەکـان ئەویش بەهۆی جێگیر کردنی بەرنامە خواستەکانی ئەم بوارە بەشێوەیەکی زاڵ بوو لە کۆنترۆڵی لاشعوردا بەهۆی کرداری وردگەری یەوە.

لـێرەدا بۆ مەبەستی ڕاهێنان لـەم بـوارەدا پێویستە ئارەزوومەند بە ووردی ڕەچاوی چۆنیەتی بکات بۆ ئەوەی بتوانێت لەسەر ئەو بارودۆخە خۆی ڕابهێنێت لە بارەی لـەو بـارەی کە پێویستە بۆ جێگیر کردنی بەرنامەکان واتە خۆڕاهێنان لەسەر کرداری وردگەری کردن بەمەش دەتوانیت بەچڕی و بە وردی و بەڕوونی ئەو بەرنامانە وەربگرێت و جێگیری بکات بەهۆی جێگیری بوونی ئەم بەرنامەیە بەو جۆرە دەتوانێت وەک بەرنامەیەکی زاڵ بوو کۆنترۆڵی بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بکات، بەڵام ئەم هێزە لە هەموو کەسێک دا لە ئەنجامی گەیشتنی بەرنامەی لە ڕێگەی وردگـەری یـەوە زۆرجـار دەبـزوێـت، ئەویش بەهۆی ئەو بارودۆخە لەبارەی کە لە کرداری وردگەری دا پێویستە دروست دەبێت.

گەر هەموو کەسێک بیەوێت بە پێ ی ویستی خۆی ڕاهێنان بۆ کاری وردگەری کردن بکات، وە ئەوەی لێرەدا پێویستە ئارەزوومەند بە ئەنجامی بگەیەنێت بریتییە لە چۆنیەتی کارکردن لەسەر ڕاهێنانەکان.

لێرەدا مەبەستم ئەوەیە کە بەتەواوی لە چۆنیەتی کـرداری وردگـەری کـردن بگات لـەسـەرەتـادا ڕوونـم کردەوە.

ڕاهێنانی «١»

١- سێ پارچە کاغەزی چوار گۆشە ئامادە بکە کە درێژی لاکانی ١٠ سم بێت و لە هەر یەکێکیاندا بازنەیەکی بچووک لە ناوەڕاستیاندا دروست بکە بە هێندەی پەنجا فلس بێت پاشان ناوی بازنەکان تەواو ڕەش بکەرەوە، هەر سێ کاغەزەکە بە دیوارێکدا هەڵ بواسە کە دووری نێوانیان یەک مەتر بێت لە دووری ٥،١ تا ٢ مەتر بەرامبەر بە کاغەزی ناوەڕاست دابنیشە بە مەرجێک بەرزی کاغەزەکان لە زەوی یەوە بە هێندەی بەرزی چاوت بێت، پاشان لە جێگەی خۆتدا پاڵ بدەرەوە و مێشکت تەواو ساف بکە و بە وردی لە بازنە ڕەشەکەی کاغەزی ناوەڕاست بڕوانە بە مەرجێک هەموو بیر و هۆش و سەرنجت لەلای ئەو بازنە ڕەشە بێت و بیر لە هیچ شتێکی تر نەکەیتەوە، لە سەرەتادا تاکو سێ خوولەکە بەردەوام بە پاشان سەرت مەجووڵێنە و ڕووت لە کاغەزەکەی ناوەڕاست بێت و بە چاو سەیری بازنە ڕەشەکەی لای ڕاست بکە بەهەما شێوەی بازنەی ناوەڕاست، لە دوای سێ خوولەک بە هەمان شێوەی بازنەی ناوەڕاست، دوای سێ خوولەک بەهەما شێوە سەیری بازنە ڕەشەکەی لای چەپت بکە بە مەرجێک ڕووت لە کاغەزی ناوەڕاست بێت. ئەم ڕاهێنانە لە سەرەتادا تاکو هەفتەیەک بە بەردەامی بۆ ماوەی سێ خوولەک لە بازنەکان بڕوانە و هەر ڕۆژێکیش گەر بتوانیت سێ جار ئەم ڕاهێنانە دووبارە بکەیتەوە، بە بەردوام لە دوای هەر هەفتەیەک دوو خوولەک زیاد بکە

تاکو دەتوانیت بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە بازنە ڕەشەکان بڕوانیت بەبێ ئەوەی بیرت یان سەرنجت بەلای شتێکی تردا بچێت.

بە تەواو ڕاهێنان لەسەر ئەم ڕاهێنانە سەرنجەکانت زۆرتر دەبن و دەتوانیت کاری پێ بکەیت، تەنانەت ئەگەر لە نێوان چاوانی ئاژەڵیش بڕوانیت وەک سەگ و پشیلە لە سەرنجەکانت دەترسن و هەڵدێن.

٢- بەهەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو دابنیشە بەڵام تەنها لە بازنە ڕەشەکەی کاغەزی ناوەڕاست بڕوانە و پاشان سەرنجت لەسەر بازنەکە جێگیر بکەو سەت بەشێوەی بازنەیی بەلای ڕاستدا بسووڕێنە بۆ ماوەیەک بە مەرجێک سەرنجت لەسەر بازنە ڕەشەکەی بەرامبەرت بێت، بە بەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە ماسولەکانی چاوت بەهێز دەبن و دەتوانیت سەرنجەکانت تەواو جێگیر بکەیت.

٣- پارچە کاغەزێک ئامادە بکە بە هێندەی کاغەزەکانی پێشوو پاشان لە ناوەڕاستدا بازنەیەکی بچووکی تێدا بکێشە و بەردەوام یەک لەدوای یەک بازنە بە دەوری یەکتردا بکێشە و تاکو بانزیە کۆتایی بە هێندەی سەد فلس دەبێت، بەهەمان شێوەی ڕاهێنانەکانی پێشوو بەرامبەر بە بازنەیەک لە دوای یەک کە (الحلزونیة) دابنیشە و بە ووردی لە خاڵی یەکەمی دەست پێ کردنی بازنەکەوە سەرنج بدە و لەگەڵ هێڵەکەدا برۆ تاکو دەگەیتە خاڵی کۆتایی بازنەی دەروە، پاشان لە خاڵی کۆتایی یەوە بە سەرنجەوە بە وردی لێی بڕوانە

تاكو دەگەیتە خاڵی دەست پێكردن واتە بازنە بچووكەكەی ناوەوە. لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە تاكو دەتوانیت بە ئاسانی هێڵی بازنەكان لێك جیابكەیتەوەو سەرنجت تێكەڵ بە هێڵێكی تر نەبێت.

٤- لە جێگەیەكی تاریكدا مومێك ئامادە بكە دای بگیرسێتە پاشان لە دووری دوو مەترەوە بەرامبەر مۆمەكە دابنیشە و لە گڕی مۆمەكە بڕوانە بە مەرجێك هەموو بیر و هۆشت لەلای گڕی مۆمەكە بێت، ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بتوانی بە ڕۆژ ماوەیەكی زۆر وردگەری بكەیت بەبێ ئەوەی ڕووناكی یەكە زۆر چاوەكانت ماندوو بكات.

٥- بەرامبەر بە ئاوێنەیەك دابنیشە و بە ووردی لە نێوچەوانی خۆت وردبەرەوە، هەوڵ بدە بۆ ماوەی نیو كاتژمێر بتوانیت وردگەری لەنێوچەوانی خۆت بكەیت، بە گەیشتن بۆ ماوەی نیو كاتژمێر لەم ڕاهێنانەوە باوەڕێكی پتەوت دەداتێ بۆ ئەوەی بتوانیت بە وردگەری لەنێوچەوانی هەموو كەسێك بڕوانیت. ئەم ڕاهێنانە كە پەیوەندیان بە كرداری سەرنج دانەوە هەیە پێویستە تاكو دەگەیتە نیو كاتژمێر بە بەردەوامی ڕاهێنانیان لەسەر بكەیت، پاشان گەر هەستت بە ئازاری چاوت كرد ئەوا پەرداخێك ئاو ئامادە بكەو نیوی كەوچكێكی چا خوێ ی تێ بكە و چاوەكانی تێدا بكەرەوە تێیدا بشۆ. بەمەش ئازاری چاوەكانت تەواو نامێنێت.

٦- له جێگەیەکی هێمن دا بە پشتا پاڵ بکەوە و تەواو مێشکت ساف بکە و چاوەکانت بنوقێنە و بەڵام پێویستە ئەو جێگەیە کەمێک تاریک بێت، بۆ ئەوەی چاوەکانت ئازاری پێ نەگات، پاشآن بیر و هۆشت بدەرە گوێکانت و هەوڵ بدە ئەو دەنگانە وەربگرە کە لەکاتی ئاساییدا ناتوانیت بیان بیستیت.

٧- بە هەمان ڕاهێنانی پێشوو پاڵ بکەوەو دوو ئامێری ڕیکۆدەر لەلای خۆت ئامادە بکە کە هەر یەکەیان گۆرانیەک یان شتێک بڵێ پاشان هەوڵ بدە وردگەری بخەرە سەر یەکێک لە دەنگەکان و دەنگەکەی تریان فەرامۆش بکە بە مەرجێک بتوانیت لە دەنگی یەکەمیان بگەیت کە مەبەستە گوێت لێ بێت.

٨- لە جێگەیەکی هێمن دا بە پشتا پاڵ بکەوە و هەموو ماسولکەکانی لەشت تەواو خاو بکەرەوە و بیر لە هیچ شتێک مەکەرەوە، تەنها ئەوە نەبێت کە هەموو بیر و هۆشت لەلای لەشت بێت، پاشان هەوڵ بدە تا دەگەیتە نیو کاتژمێر بە هیچ جۆرێک لەشت نەجوڵێت ئەم ڕاهێنانە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ سەرقاڵ نەبوونی لاشعورت بە جووڵە خۆنەویستەکانەوە هەموو جووڵەی لەشت دەکەوێتە ژێر ڕکێفی کۆنترۆڵی شعورتەوە.

٩- لەسەر کورسیەک دابنیشە و لە بەردەمتا مێزێک ئامادە بکە هەردوو دەستەکانت لەسەر مێزەکە دابنێ پەنجەکانی دەستت تەواو بەڵاو بکەرەوە و پاشان لە یەک

له پەنجەکانت بڕانە وردە وردە بەرزیان بکەرەوە و دایان بنێ تاکو هەموو پەنجەکانت تەواو دەکەیت.

١٠- له جێگەیەکی تاریک و هێمن دا بە پشتا پاڵ بکەوەو ماسولکەکانی گیانت تەواو خاو بکەرەوە، پاشان هەوڵبدە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بیر لە هیچ شتێک مەکەرەوە، بە ڕاهێنانت لەسەر ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی بتوانیت هەرچی بیرێک هەیە لە مێشکتدا لای بەریت، بەمەش دەروونت تەواو لەبار دەبێت بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی وردگەری لەسەر بیرێک بکەیت.

١١- بەهەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو بەپشتا پاڵ بکەوە، بەڵام شتێک لە بیری خۆتدا دیاری بکە بۆ نموونە وەک پێنووس، پاشان بە وردی بیر لە پێنووس بکەرەوە لە هەموو ڕوویەکیەوە وەک چاکی و خراپی و چۆنیەتی بەکارهێنانی، چۆنیەتی دروست کردنی، هتد بە مەرجێک بیرکردنەوە لە بازنەی ئەو کەرەسەیە دەرنەچێت کە دیاری دەکەیت، لە بەردەوام بوونت لەسەر ئەم ڕاهێنانە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ ئەوەی بتوانیت بە بەردەوامی وردگەری لەسەر مێشک بکەیت.

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی (٢)

خەواندی خۆی

دەروازە

دیاردە پاراسایکۆلۆجی یەکێکە لەو دیاردانەی کە هەر لە سەرەتای پەیدابوونی مرۆڤەوە بوونی هەبووە، بەهۆی کامڵ بوون و پێشکەوتنی پێکهاتنی دەماغی لە چاو زیندەوەرانی تردا، توانیویەتی بە شێوەیەکی وورد و ئاڵۆز و فراوان وزە کۆکراوەکانی دەوروبەر لە ڕێی هەستەکانەوە کۆبکاتەوە و پاشان یەکیان بخات و دەرئەنجامەکانی عەقڵی لێوە بونیاد بنرێت، هەر لێرەدا کۆبوونەوەی چەندین مادە و سیفەتی جیاواز لە چۆنیەتی یەکگرتنیاندا شێوازێکی تایبەتی لە میکانیزمی دەماغ دا بەخۆیەوە دیوەو بۆتە هۆی دروست بوون و فراوان بوونی بیر و هۆشی مرۆڤ کە لە ڕێگەیەوە دەرئەنجامەکانی دەماغ تێیدا کامڵ بوون و لەڕێگەیەوە بەهۆی چۆنیەتی پێکهاتنی لەشی مرۆڤەوە ئەم

دەرئەنجامانە لە دەوروبەریدا بەرجەستە بوون بەهۆی شیکارکردنی دەماغ لەسەر وێنە ئەقڵییەکان و هاوشان لەگەڵ پەیدابوونی زمان (اللغە) کە بووەتە هۆیەک بۆ گەیاندن و تێگەیشتنی زانیارییەکانی لە نێوان خودی مرۆڤەکاندا کە ڕۆڵی سەرەکی بینیوە لە فراوان بوونی بیردا.. بەڵام جگە لەم پەیوەندییە عەقڵییە لە ڕێگەی جەستە و زمانەوە ئاڵوگۆڕی زانیارییەکانی پێ ئەنجامدراوە بە هەمان جۆر بەهۆتی شێوازی کارکردنی دەماغ لە ڕێگەی کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکانی ناو نیورۆکانەوە (الخلایا العصبیە) ئەم زانیارییەی بیر و عەقڵ بە شێوەی وزە دەرپەڕیوەکان کە لەڕێگەی ئەم کارلێکەوە دروست بوون و لە دەماغی مرۆڤەکانەوە بەدەرکەوتوون و کاریگەری خۆیان لەسەر دەوروبەر گەیاندووە بەپێی چۆنیەتی دروستبوونیان لەکرداری شیکارکردنی دەماغ دا.. هۆکاری ئەم وزە بەدەرخەرانەش دەگەڕێتەوە بۆ تایبەتمەندی کەسایەتییەکان کە بە سۆپەرمان دەناسرێت لە شێوازی کرداری بەدەرخستنەوە کە بەهۆی وردگەرییەوە (الترکیز) ئەنجامدراوە و تێیدا ئەو کارلێکە بایۆ کیمیاویانە ڕوویداوە کە وزەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکانیان بەدەرخستووە، بەهەمان جۆر ئەو ئەو زوەیە هەڵگری ئەو زانیاریانەی ئەقڵ بوون کە بەهۆیانەوە کارلێکەکانی دەماغ ڕوو دەدەن.

لەپاش کرداری فراوان بوون و ئاڵۆزبوونی بیر و عەقڵ بەهۆی بەدەرخستنی پێویستیە خۆییەکان کرداری وردگەریی ڕۆڵی خۆی لەدەست داوە و زانیارییەکان

بوونەتە دیوارێک لە نێوان هەردوو قۆناغی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان و کۆنترۆڵی لاشعوردا. لە پاش مۆڵ خواردنی مرۆڤەکان و پێکهاتنی کۆمەڵگا وەک پێویستییەکی زاتی، سەرقاڵ بوون بەدوای خۆراک و بە دواگەڕان، ئاین وەک پێویستی دەروونی سەری هەڵدا بۆ مەبەستی بەتاڵ کردنەوەی گرێ دەروونیەکان و پەنا بردنە بەر هێزێک کە بیان پارێزێت و دەربازیان بکات لە هێزە سروشتیەکان. بەڵام ئەو هێزە دەروونیە وەهمییە توانیویەتی بە شێوەی باوەڕ لە دەروونیاندا دروستبێت و ئەو بەربەستە لە نێوان هێزە لە ڕادەبەدەرکان و کۆنترۆڵی لاشعوریدا لابەرێت و ببێتە هۆکارێک بۆ بەکارخستن و بەدەرخستنی توانا شاراوەکان.. لە پاش گەشە کردنی ئەم باوەڕە وەهمییە وەک ئایین.. چەندین شێوازی جۆراو جۆر هاتۆتە کایەوە. هەر ئایینێک شێوازی تایبەتی بەکارهێناوە، بەڵام هەموو پاراسایکۆلۆجییەکانیان بە توانای ڕۆح زانیوە.. بەردەوام ئەم بۆچوونە لەگەڵ مانەوەی ئاییندا پەرەی سەندووە و بۆتە هۆکارێک بۆ درک پێ کردنی هەموو نهێنییەکانی ڕۆح و دەرچوون لە جەستە و چوونە ناو جیهانی نەمرییەوە (الخلود).

بەڵام ئەم شێوازە وەهمییە نەتوانراوە ئاشکرا بکرێت و پەی بە بنەما سەرەکییەکانی ببرێت، ئەویش بەهۆی نەبوونی یان پێش نەکەوتنی ئاستی زانستی لەو کۆمەڵگایانەدا بەتایبەت لە کۆمەڵگا دواکەوتووەکاندا کە ئایین تێید زاڵە.. بەڵام ئاین توانیویەتی باوەڕێکی وەهمی دروست بکات کە لە

ڕێگەیەوە بە چەندین شێواز ئەم توانایە کاری پێ بکرێت، بۆ نموونە نووشتەکاری یەکێکە لەو دیاردانەی کە بۆمەبەستی هێنانەدی خواستی خەڵکی بەکاردەهێنرێت، بەتایبەت ئافرەتان کاری پێ دەکەن، لەبەرئەوە زیاتر باوەڕیان پێی هەیە، نوشتە کردن پشت دەبەستێت بە ئایەتی قورئان و تەلیسم پاشان لە ڕێگایەوە مەلیکەیەک بانگ دەکرێت بۆ مەبەستی جێبەجێ کردنی ئەو داواکارییەی کە لە نوشتەکەدا نووسراوە، بەڵام هاتنەدی ئەم داوایە پەیوەندی بە تەلیسم و ئایەتی قورئان و مەلیکەی جنۆکەوە نیە، بەڵکو پەیوەندی بەو کەسەوە هەیە کە نوشتەکەی بۆ دەکرێت کە باوەڕێکی پتەوی پێی هەبێت ئەوا نوشتەکە دەبێتە هۆکارێک بۆ بزواندنی ئەو هێزە شاراوەیە و کاریگەریی خۆی لە کەسانی تر دەکات هەروەها هەندێک کەس هەن کە بەهۆی قاڵبوونەوەیان لە خواپەرستی و درووستبوونی باوەڕێکی پتەو لە دەروونیاندا زۆرجار دوعا و خواستەکانیان دێتە دی بەهۆی ئەو باوەڕەوە کە لەڕێگەی ئایینەوە بە دەستی هێناوە، وەک نوێژ کردنی بەردەوام کە وەک گفتخوازییەکی خۆیی (ایحا الذاتی) بەخۆی داوە و لە دەروونی خۆیدا چاندوویەتی.

هەروەها شێخایەتی و دەروێش یەکێکە لەو دیاردانەی کە لە ڕێگەیەوە کۆنترۆڵی جەستە و دەماغی خۆیان دەکەن و دەتوانن جەستەی خۆیان بریندار بکەن، بەبێ ئەوەی ئازاریان بگات و خوێنی زۆری لێ بێت.. یان چەند شێوازێکی تر کە بە تەسەوف دەناسرێت وەک تەریقەی

قادری و نەقشبەندی، کە دوو ڕێگەن بۆ چوونە ناو جیهانی خواپەرستی و گەیشتن بە کرداری ئاشکرا کردنی ڕووداوەکان (طریقة کشف الاحداث) کە تێیدا ڕووداوەکان وەک براوردوو یان پێشبینی دەبینرێت و درکیان پێ دەکرێت. هەموو ئەمانە و چەندین شێوازی تر هەن کە لەڕێگەی ئاینەوە کاریان پێدەکرێت، بەڵام مەرج نییە تەنها ئاین هۆکارێک بێت بۆ بزواندنی ئەم هێزە، بەڵکو ئەم هێزە بە شێوەیەکی سروشتی لە هەموو مرۆڤێکدا هەیە، تەنها پێویستی بە هۆکارێکە کە بیان بزوێنێت، جا ئەو هۆکارەش باوەڕێکی وەهمی بێت یان زانستی هەر دەبێت، زۆر کەسان خاوەنی ئەم توانایەن بەبێ ئەوەی پشت بە ئاین و جنۆکە ببەستن، هەموو کەسێک لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیدا درک بە بوونی ئەم هێزە لە خۆیا دەکات، ئەویش بەهۆی دروستبوونی بارودۆخێکی لەبار کە تێیدا توانا پاراسایکۆلۆجیەکان دەبزوێت، بۆ نموونە وەک چاو پیسی یان پێشبینی کردنی ڕووداوێک یان بینینی جێگەیەک کە لەلای نامۆ نیە و لای وایە کە پێشتر بینوویەتی، وە زۆر دیاردەی تر هەن.

بەڵام لێرەدا مەبەستم نییە باس لە هەموو ئەو توانایانە بکەم کە لە ڕێگەی ئاینەوە یان لەژیانی ڕۆژانەدا ڕوو دەدات، پاشان بەهۆی چەندین تاقیکردنەوە و شیکارکردن لەسەر شێوازە ئاینییەکان گەیشتوومەتە ئەو ڕاستییەی کە دەکرێت بەرنامەیەکی نوێ تر دابڕێژم بۆ مەبەستی بزواندنی ئەم هێزە بەشێوەیەکی زانستی و بەکارهێنانی لە بەرژەوەندی

مرۆڤدا، چونکە هۆکاری بزواندنی توانا پاراسایکۆلۆجییەکان پەیوەندی بە هێزی باوەڕ و ووردگەرییەوە هەیە، وە ئەم دوو بنەمایە دەکرێت لە هەر دوو ڕێگەی (خەواندنی خۆیی و خەواندنی موگناتیسی)دا لە دەروونی مرۆڤدا بچێنرێت و ببێتە هۆکارێک بۆ بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان.

هێزی باوەڕ و جیاکاری لەنێوان زانست و وەهم دا

هەر لە سەرەتای پەیدابوونی مرۆڤ لەسەر زەویدا دەوربەر ڕەنگدانەوەکانی خۆی لەسەر هەموو بوونەوەرەکانی و مرۆڤ داوەتەوە ئەم ڕەنگدانەوەیەش لە ڕێگەی هەموو هەستەکانی بوونەوەرەکانەوە کاریگەریی خۆیان نواندووە و بوونەتە بنچینەی دروستبوونی بیر (الفکر) لە بوونەوەرەکاندا، بەتایبەت کە مرۆڤ خاوەنی مێشکێکی پێشکەوتووی ئاڵۆز بووە و توانیویەتی بەهۆی ڕەنگدانەوەی زانیارییەکانی دەوروبەر لە خۆیدا پەرچەکردارەرکانی هاوشێوە بکاتەوە، بەڵام بەهۆی نەبوونی عەقڵ یان زانیاری بنچینەیی پێویست بۆ زیاتر مامەڵە کردن لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا، هێزی باوەڕ بەدەرنەکەوتووە.. ئەویش بەهۆی نەبوونی عەقڵ کە بە بنچینەی دروستکەری باوەڕی زانستی دادەنرێت. دروست بوون و گەشە کردنی عەقڵ دەگەڕێتەوە بۆ پێویستی جێبەجێ کردنی خواستە غەریزەییەکان و پاشان سەرهەڵدانی پێویستی گەڕان و بەدواکەوتن بۆ دابینکردنی خوستە ناوەکییەکان و شێوازی مامەڵە کردن لە دەوروبەردا بەدەردەکەون، سەرئەنجام

پەیوەندی لە نێوان مێشک و دەوروبەردا هاتە کایەوە کە بوونەتە هۆی دروستبوونی عەقڵ، واتە دەکرێت بڵێین عەقڵ لە ئەنجامی مامەڵە کردن و بنچینەی زانیارییەکانی دەوروبەر دروست بووە.

هەرچەندە عەقڵ خۆی لە خۆیدا لە دەوروبەردا هەیە، بەڵام بەهۆی جێگیر بوونی زانیاری عەقڵ لە ڕێگەی هەستەکانەوە لە مێشکی مرۆڤدا تۆمار بووە و بۆتە زانیاریەکی بنچینەیی و ڕۆڵی خۆی بینیوە لە هەڵ سوڕانی مرۆڤ لە دەوروبەرەکەیدا.

چۆنیەتی مامەڵە کردنی مرۆڤ لەو ساتانەدا بەهۆی نەبوونی زانیاری بنچینەییەوە وەها فراوان و چڕ بوونەوە کە ئێستا لە مرۆڤدا بەیدەکرێت، کەواتە بە بەردەوامی مرۆڤ لەو سەردەمەدا هەمیشە پێویستی بە زانیاری بنچینەیی هەبووە و ڕاستەوخۆ هەرچۆنێک بێت لە دەوروبەردا وەریگرتووە و کردویەتی بە بنچینەیەک بۆ بەدواگەڕان ئەم بێ بنیچینەییەی عەقڵ بووەتە هۆکاری سستی و لاوازی فراوان بوونی عەقڵ و بیر لەو ساتەدا پاشان کاریگەریی ئەم فراوان بوونەش سستی و لاوازی لە پەرچەکردارەکانی مرۆڤ بەدەرخستووە، بەتایبەت نەبوونی باوەڕێک وەک پاڵنەرێک دەوری خۆی بینیوە لە چۆنیەتی گەشە نەکردن و فراوان نەبوونی بیر بە شێوەیەکی خێرا وە هەر ئەم هۆکارەشە کە بیر و عەقڵ کاتێکی زۆر هێواشی بەخۆوە دیوە و زەمینە خۆشکەر بۆ هاتنەکایەوەی چەندان بیروباوەڕی وەهمی لە ئەنجامی خۆ بەکەم زانین و خۆ لاواز زانین دا.

وێنە عەقڵیەکان بە هۆکاری پێویست لە زتی ئەو مرۆڤانەدا بەدەرکەوتووە و بوونەتە سەرچاوەی خەیاڵ و بەدواگەڕان بە دوای هێزێک کە بێتە پشت و پەنا بۆیان تاکو چیتر لەو ئازارانە دەرباز بن تێیدا دەژین.

نەبوونی هێزی باوەڕ کە پاڵنەری سەرەکی بڕیاردان و هەڵسوڕانی لەش دادەنرێت کاریگەریی زۆری هەبووە لەسەر فراوان بوونی بازنەکانی بیر و عەقڵ، کەواتە باوەڕ ئەنجامی هەموو بڕیارەکانی عەقڵە، بەڵام هاتنەکایەوەی هێزی باوەڕ لە دوای سەرهەڵدانی بیر و عەقڵەوە دروست دەبێت، وە بیریش لە پێش عەقڵەوە سەرچاوە دەگرێت.

هەموو زانیارییەکان لە عەقڵی دەوروبەردا سەرهەڵدەدەن و هەر ئەو عەقڵەیە کە لە ڕێگەی هەستەکانوە بەشێوەی ووزە لە زاتی مرۆڤدا جێگیر دەبێت و دەبێتە بنەمای شیکارکردن و گەیشتنە ئەنجام و پاشان گونجاندنی هەموو بنەما عەقڵییەکان بەپێی پێویستییە زانستییەکان کرداری یەکخستن دروست دەبێت، (واتە کاریگەرییەکانی مرۆڤ لە دەوروبەردا) بەهەمان شێوە ئەم کاریگەریانە بەهەمان جۆر دەبنە عەقڵی دەوروبەر و جارێکی تر دەبنە بنەما عەقڵییەکان و لە دەماغدا و کرداری فراوان بوون لە عەقڵدا ئەنجام دەدەن، واتە لێرە پەیوەندییەکی جەدەلی لە نێوان کرداری بەرفراوان بوون سەرهەڵدەدات، دەکرێت ئەم بۆچوونە لەم نموونەیەدا بەرجەستە بکرێت کە بەهۆی بوونی زانیارییەکانەوە وەک کەوتنەخوارەوەی تەنێک لە بەرزاییەکەوە گەر بەر مرۆڤێک بکەوێت ئازاری دەدات

مرۆڤ ئەم هێزەی لە دەوروبـەردا وەرگرتووە، هەروەها جیڕی دارێکی نەرم گەر بچەمێتەوە هێزێک دروستدەکات ئەم هێزەش بووەتە هۆی دروست کردنی تیروکەوان هتد، پاشان دروستکردنی تیروکەوانەکە کرداری یەکخستنە و بۆتە زانیاری لە دەوروبـەردا پاشان ئەم زانیارییە بۆتە بنچینە بۆ دروستکردنی چەکێکی تر، هەروەها دروستکردنی ئەم چەکەش دەکرێت بە فراوان بوون دابنرێت لە عەقڵدا.

لێرەدا سەرئەنجامی ئەم شیکاریە دەکرێت بگەینە ئەو ڕاستیەی کە هەموو زانیارییەکان لە خودی دەوروبەردان و مێشک تەنها ئەو زانیاریانە لە خۆدا تۆمار دەکات و یەکیان دەخات، واتە کرداری یەکخستن بریتیە لە عەقڵ، کە ئەویش لە ئەنجامی پێویستییەکاندا سەر هەڵدەدەن، بەهەمان شێوە پێویستییە زانستییەکانیش دروستبوونی عەقڵی دەوروبەرە، کەواتە هەموو زانیارییەکان لە دەوروبەردان و هەمیشە لە ئاڵوگۆڕێکدان هۆکاری ئەم ئاڵوگۆڕییەش و گۆڕانکاریانە بەهۆی جیاوازی چۆنیەتی پێکهاتەکانی مـادەوە دروست دەبێت و بەرهەمی کارلێکی مادده بنەڕەتیەکان بەهەمان شێوە وەک زنجیرەیەکی پەرەسـەندن فـراوان دەبـن و ئاکامەکەی بەرهەمی نوێتر دێتەکایەوە، بەهەمان شێوە بەرهەمەکە نوێ دەبێتەوە بە پێکهاتێکی تر و کۆمەڵێک سیفەتی تایبەت بـەخۆوە دەگرێت کە لە سیفاتی مادە بنەڕەتییەکان ناچن و جیاوازن، هۆی ئەم جیاوازییەش نوێکارییەکی تر لە چۆنیەتی کارلێکی کیمیاوی و فیزیایی دروستدەکات بۆ بە ئەنجام گەیاندنی بەرهەمی نوێ تر بەم

جۆرە کارلێکی مادەکان بەردەوام لە گەشەکردن و فراوان بووندان تاکو گەیشتۆتە کارلێکی وەها ئاڵۆز کە دەکرێت ئەم بەرهەمە بە مادە ئۆرانییەکان (الحيويه) دابنرێت وەک ڕووەک و زیندەوەران و مرۆڤ، بەڵام ناکرێت بەرهەمی ئەم کارلێکە ئاڵۆزە کۆتایی پێبێت، بەڵکو بەردەوام دەبێت تاکو گەشەکردن و کارلێک کردن ئاڵۆز بێت، بەهەمان شێوە کارلێکی کیمیایی و فیزیایی نوێتر دێتەکایەوە کە دەکرێت عەقڵی مرۆڤ بەئاسانی درکی پێنەکات، واتە پەیوەندی نێوان کارلێک و بەرهەم پەیوەندییەکی ڕاستەوانە بەخۆدەگرێت بەهەردوو ئاڕاستەدا وەک دروستبوونی بەرهەمی نوێ و سیفاتی نوێ، پاشان گەڕانەوەی ئەم بەرهەمە دەبێتە کەرەسەیەک وەک پێکهاتێکی نوێ پاشان بۆ مادەیەکی بنەڕەتی نوێی و بەشاری لە کارلێکی دروستبوونی بەرهەمی نوێ تر و ئاڵۆزتر دەکات.

سەرەنجامی ئەم چالاکییە لە دەوروبەردا بووەتە هۆی بنچینەی عەقڵ.. کەواتە دەکرێت بڵێین عەقڵ بە تەنها لە دەوروبەردایە و هەر ئەو دەوروبەرەیە بووەتە هۆی دروستکەری هەموو پێکهاتە ئاڵۆز و فراوانەکانی خۆی لێرەدا چۆنیەتی خودی کارلێکی مادەکان و کرداری بەرهەم هێنان و هێنانە کایەوەی سیفاتی نوێ بە پێی چۆنیەتی بەرهەمی نوێ دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە و بەرهەم هێنانە بە قۆناغی سەرەتایی و بنچینەیی و عەقڵی یەکەمی ناو بەرین لە پاش عەقڵی یەکەمی قۆناغی دوای سەرەتایی دێتەکایەوە ئەویش قۆناغی عەقڵی دووەمییە، واتە قۆناغی کارلێکە ئاڵۆز و

فراوانەکان کە ئەویش بەر عەقڵی مرۆڤ ناو دەبرێت یان دەکرێت بڵێین یەکخستنە ئۆرگانییەکانی مێشکی مرۆڤ، کە بووەتە هۆی گەشەسەندنی ئەم کارلێکە بەهۆی پەیوەندی بە دەوروبەرەکەیەوە، بەڵام بێسنووری و فراوان ئاڵۆزبوونی پەیوەندی پێکهاتەکان بە یەکترەوە و لادان لە یاسای کارلێکی پێکهاتەکانی دەوروبەر، واتە نەگونجاندنی سیفاتی پێکهاتەکان بۆ بەرهەمی نوێ، تێکچوونێک لە شێوازی کارلێکدا ڕوودەدات کە لەگەڵ یاسای بنەڕەتی کارلێکی دەوروبەردا ناگونجێت، بەمەش بەرهەمی نوێ نایەتە کایەوە، وەک هەموو وەهمەکانی بیری مرۆڤ کە ناکرێت لەگەڵ ئەم یاسایەدا بگونجێت یان ناکرێت لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا گونجا و بێت و لە ڕێگای کردارەکانی مرۆڤەوە بەرهەمی نوێ دروست بکات، بە ئەنجام نەگەیاندنی ئەم کارلێکە لە دەوروبەردا و نەهێنانە کایەوەی بەرهەمی نوێ دەکرێت بە وەهم ناوی بەرین. پاشانیش باوەڕیش بەهەمان شێوەی دەرئەنجامی عەقڵ دێتە کایەوە و هاوکاری بنەڕەتی دەکات لە بەرهەم هێنانی نوێدا، ئەم شێوازی کارلێکردنەی هێزی باوەڕ لە عەقڵی مرۆڤدا دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی کارلێکی عەقڵ.. واتە عەقڵ باوەڕ دروستدەکات و چۆنیەتی دیاری دەکات، بەهەمان جۆرە باوەڕ دەبێتە بنەمای پەرەسەندنی عەقڵ، لێرەدا دەکرێت شیکارێکی ڕونتر بەرچاو بخرێت و چۆنیەتی دروست بوون و جیاوازی باوەڕی وەهمی و زانستی ئاشکرا بکرێت.

لە ئەنجامی بیرکردنەوەی مرۆڤ لە خودی ناوەوەی خۆیی و دەوروبەرەکەیدا گەیشتە دەرئەنجامێک لە

بیرکردنەوەدا، کە باوە و وەک چەند جیا جیا بەدەردەکەوێت، لێرەدا دەکرێت بڵێین باوەڕ دەرئەنجامی بیرکردنەوەکانی مرۆڤە لە ڕێگەی عەقڵەوە.. پاشان دروستبوونی باوەڕ بە شێوەی جیا جیا لە دروستبوونی بازنەکانی بیرکردنەوەی سووری بازنەیی نێوان هەردوو کۆنترۆڵی شعور و لاشعور دروست دەبێت، بە واتای لە هەر بیرکردنەوەیەکدا، گەیشتنە ئەنجامێک دێتە کایەوە، پاشان فراوانی بیرکردنەوە و بەهێزی باوەڕ بەهۆی کۆی دەرئەنجامەکانی بیرکردنەوە دێتەکایەوە کە هەر یەکەیان لە چەند خاڵێکدا هاوبەش دەبێت.. یان بە واتایەکی تر لە چەند جۆر بیرکردنەوەیەکدا هاوجۆرن و دەگونجێن لە ڕێگەی کردارییەوە لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا دەگونجێت.

ئەم جۆرە کارکردنە خۆی لە شێوەی چەند بازنەیەکی تێک هەڵچوودا دەبینێت کە هەریەکەیان لەگەڵ بازنەکانی تردا لە چەند خاڵێکدا یەکتری دەبڕن، پاشان کۆی ئەو خاڵانەی کە یەکتریان تێدا بڕیوە بازنەیەکی تایبەت دروستبوونیان لە جۆری بیرکردنەوەدا کاریگەریی خۆی دەنوێنێت و دەبێە بەرنامەیەکی زاڵ بوو لە عەقڵ و بیردا، بەڵام زیاتر ئەم شێوە کارکردنە لە باوەڕی زانستیدا خۆی دەبینێتەوە بەهۆی چۆنیەتی پێکهاتن و دروستبوونی بنەمای باوەڕ کە دەگەڕێتەوە بۆ بنچینەی عەقڵێکی زانستی، وە ئەم عەقڵە زانستییە بەهۆی عەقڵی دەوروبەرەوە دروست بووە هەر هۆکارێکی ئەو عەقڵەی دەوروبەرەکە باوەڕێکی زانستی دروستدەکات.

کاریگەری باوەڕی زانستی لەگەڵ دەوروبەردا گونجا و شیاو دەبێت بەمەش کارلێکەکانی مرۆڤ و دەوروبەر بە ئەنجام دەگەیەنێت، لە هەمان کاتدا ئەم باوەڕە بەهۆی گونجاندنی لەگەڵ چۆنیەتی کارلێکەکانی دەوروبەردا دەبێتە بەرنامەیەکی زاڵ بووی بیر و عەقڵ و کۆنترۆڵی لەشی مرۆڤ دەکات، بۆ بە کردار بوونی لە ڕووی جەستەیی و توانای عەقڵی دەماغدا، بە هەمان شێوە بە هۆکاری چەند جاربوونەوەی بیرێک لە دەماغدا جێگیر بوونی لە کۆکەرەوەکاندا کە بە پێویستییەکی کارکردنی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغ دەژمێردرێت، دەکرێت بڵێین لەم ڕێگایەوە باوەڕی وەهمی لە بیردا سەرهەڵدەدات و کۆنترۆڵی بیری مرۆڤ بکات و کارلێکی نێوان مرۆڤ و دەوروبەر لاواز بکات.. سەرئەنجامی ئەم لاوازبوونەش سنوورداری بیر دێتەکایەوە و بنەما عەقڵییەکان لێکدەکات و دابڕان لە نێوان عەقڵی مرۆڤ و عەقڵی دەوروبەردا دروستدەکات.. بەهەمان جۆر عەقڵی مرۆڤیش لە ڕێگەی ئەم باوەڕە وەهمییە تێکدەشکێت و بەپێی چۆنیەتی کاریگەریی باوەڕی وەهمییەکە کار دەکات.. هۆکاری ئەم تێکشکاندنە دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی و کاریگەری عەقڵی وەهمی کە لە ئەنجامی تەسەوری عەقڵەوە سەرهەڵدەدەن..

واتە بیرکردنەوەی بەردەوام لەسەر بنچینەی تەسەورێکی وەهمی و باوەڕێکی وەهمی سەرهەڵدەدات، لە ڕێگەی باڵا دەستبوونی تەسەورە وەهمییەکەوە کە لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا ناگونجێت و ناکرێت لە ڕووی

کردارییەوە بەرجەستە بکرێت.. بەڵام تەسەورە زانستییەکان بەهۆی بنەماکانی دەوروبەردەوە دروست دەبێت، دەکرێت ئەم تەسەورە بە کردار بێت و بەهۆی گونجاندنیەوە وەک بیرکردنەوە لە دروست کردنی پێویستیەک کە بە پێی کەرەسەکانی دەوروبەر لەبەرچاو دەگرێت.. بەڵام باوەڕی وەهمی وەک ئەوە وایە کە بیر لە دروست کردنی فڕۆکەیەک بکەیتەوە کە بەبێ هیچ وزەیـەک بفڕێت.. هـۆی بەرهەم نەهێنانی ئـەم جـۆرە تەسەور و بیرکردنەوەیە، بەهۆی نەگونجاندنی چۆنیەتی کارلێکردن و سیفاتی ماددەکان و پێکهاتەکانی دەوروبەرەوە دەبێت.

کەواتە لێرەدا جیاوازی نێوان باوەڕی وەهمی و باوەڕی زانستی لە بەکرداربوون و بەرهەم هێنانی دا دروست دەبێت.. کەواتە پەیوەندی نێوان باوەڕ و عەقڵ بەشێوەیەک دەردەکەوێت کە بـاوەڕ چەند ڕەنگدانەوەی عەقڵی دەوروبـەر بێت، عەقڵی مـرۆڤ ئـەوەنـدەش ڕەنـگدانـەوەی دەبێت و فـراوان دەبێت، بەهەمان شێوە عەقڵ چەند ڕەنگدانەوەی دەبێت و فراوان دەبێت، بەهەمان شێوە عەقڵ چەند ڕەنگدانەوەی دەوروبـەر بێت، هێز و باوەڕ هاوشانی فروانتر و بەهێزتر دەبێت.

باوەڕی وەهمی لە ئەنجامی نەگونجاندنی لەگەڵ عەقڵی دەوروبــەردا و پاشان پەرچەکرداری عەقڵی دەوروبـەر لـەسـەر عەقڵی مـرۆڤ کاریگەریی لـەسـەر پێکهاتەکانی بـاوەڕی وەهمی دەکـات و بـەرەو تێکشکانی دەبـات بە مەرجێک مـرۆڤ بـەراوردکـاری عەقڵ و بـاوەڕی لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا بکات.

چۆنیەتی بەهێزبوونی هێزی باوەڕ لە مرۆڤدا بەهۆی چەند جاربوونەوەی باوەڕی زانستی یان وەهمی دەبێت بە مەرجێک ئەم چەند جاربوونەوەیە لەسەر شێوازی یەک جۆر باوەڕ بێت، واتە لەسەر یەک بیر کە تایبەت بێت بە بابەتێک.. هەروەها فراوانی بیرکردنەوە و شیکارکردن لە بواری باوەڕی زانستیدا. هێزی باوەڕ بەهێز و فراوانتر دەکات لە لاشعوردا.

کەواتە هەموو زانیارییەکانی هێزی باوەڕ لە لاشعوردا بە شێوەیەک جێگیر دەبن و گەشە دەکەن تاکو دەگاتە ئاستێکی وەها کە بە شەپۆلی کارەبایی بەهێز وەک بەرنامەیەکی زاڵ بوو لە عەقڵی مرۆڤ دا کار دەکەن و بەپێی چۆنیەتی دروستبوونیان لە لاشعوردا پشتگیری هەموو بیرێک دەکەن کە مەبەستە بەدەرخرێت بیری بە دەرخەر دەبێت لەسەر لێکچوونی هێزی باوەڕ بێت و بتوانێت خاڵە لێکچووەکانی نێوان هێزی باوەڕ و بیری بەدەرخەر لە لاشعورییدا بوروژێنێت.. بەمەش هێزی باوەڕ باڵا دەست دەبێت و لە باری ئارامییەوە دەبزوێت و دەوروژێت، بەشێوەیەک زاڵ دەبێت کە بەتەواوی کۆنترۆڵی عەقڵی مرۆڤ دەکات ، تاکو بیری بەدەرخەر بەهۆی هێزی باوەڕەوە دەگوێزرێتەوە بۆ بەشی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان و لەسەر شێوازی بەرنامەی بیری بەدەرخەر کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکان دەست پێدەکات، بەشێوەی وزەیەکی تایبەت کە لەسەر چۆنیەتی بیری بەدەرخەر دەبێت و کاریگەری خۆی دەنوێنێت، بەڵام لە لاشعوردا شێوازی بەدەرخستنی

بیر ناکەوێتە سەر چۆنیەتی باوەڕ بەڵکو هێزی باوەڕ وەک هۆکارێک کار دەکات بۆ گواستنەوەی بیری بەدەرخەر بە شێوەی بەرنامەیەکی زۆر زاڵ بوو بۆ بەشی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان.

هۆکاری کارنەکردنی چۆنیەتی هێزی باوەڕ لە لاشعوردا بە دەرخستنی هێزی باوەڕ دەبێت، لەبەرئەوەی وەک پاشماوەیەک دەمێنێتەوە و تەنها ڕۆڵی بەکارخستنی ئەو قۆناغە دەبینێت کە بەرنامەی بیری بەدەرخەر پێویستی پێی هەیە، پاشان هەموو بەرنامەیەکی بەدەرخستن مەرج نییە بێتە وزەی دەرچوو لە دەماغدا، لەبەرئەوەی گەر ئەو بەرنامەیە وەهمی بێت و لەگەڵ عەقڵی دەوروبەردا نەگونجێت، بەهەمان جۆر لە دەماغ دا نەگونجێت.. چونکە دەماغ بەهەمان جۆر وەک باسکرا لە شێوازی عەقڵی دەوروبەردا دروست بووە.

ئەگەر بێت و بگەڕێینەوە سەر ئەو مرۆڤانەی کە لەسەرەتادا ژیاون و بە هیچ جۆرێک خاوەنی بیری فراوان نەبوون، دەتوانین بڵێین ئەو مرۆڤانە لەو سەردەمەدا سۆپەرمان بوون و هاوشان لەگەڵ قۆناغەکانی گەشەکردنی زیندەوەراندا توانا پاراسایکۆلۆجییەکانیان تێدا بووە بەهۆی فراوان نەبوونی بیریانەوە، لەبەرئەوەی فراوان بوونی بیر بۆتە هۆی لاواز بوونی وردگەریی (الترکیز).. هەر لەبەر ئەم هۆیەش بووە مرۆڤ ئەو سەردەمانە بە کەسایەتییە سۆپەرمانەکان ناسراون کە خاوەنی وردگەرییەکی زۆر چڕ بوون و ئەو بیرە بە دەرخەرەی کە لە ڕێگەی هەستی

بینینیانەوە وەک بەرنامەیەکی ناکامڵ بوو دروست بووە و لە ڕێگەی وردگەرییەوە توانراوە بە ئەنجام بگات.

هێزی باوەڕ لەو مرۆڤانەدا نەبووە بەڵکو زیاتر پاڵنەری خواستە خۆییەکان ڕۆڵیان بینیوە لە دروستبوون و بەدەرخستنیان دا بەهۆی نەبوونی بیری فراوانەوە قۆناغەکانی کە تایبەتن بە دروستکردنی وزەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان نەپووکاوە بوون، بەڵکو سەرەتای دروستبوونیان بووە و هیچ دیوارێکی وەها نەبووە کە جیاکاری بکات لە نێوان قۆناغی دروستکەری وزە و لاشعوردا، وەک هەموو ئەو ئاژەڵانە توانیویانە لە ڕیگەی ئەم هێزەوە هەندێک ویست و ئارەزووی خۆیان مەیسەر بکەن وەک چۆن ئاژەڵێکی وەک گوورگ لە ڕێگەی چاویەوە کار لە گیاندارانی تری خۆی وەک مەڕ و ئاژەڵی تر دەکات و بە دوای خۆیدا ڕاپێچی دەکات یان مار کە دەیەوێت باڵدارێک ڕاو بکات لە ڕێگەی چاوییەوە سستی دەکات و نایەڵێت بفڕێت، بەهەمان شێوە ئەو مرۆڤانەش لەم جۆرە کارانەیان ئەنجام داوە.. بەڵام بەهۆی پێشکەوتنی دەماغی پەرەسەندویەتی ئەوە بووەتە هۆی ئەوەی کە لە گیاندارانی تر جیابێتەوە و بیری فراوانتر بکات لە ڕێگەی گونجاندنی پەلەکانییەوە و کاریگەریی خۆی بنوێنێت، ئەم هۆکارەش بووەتە هۆی زیاتر فراوانبوونی بیر و پاشان زیاتر ئاڵۆزبوونی دەرئەنجامی عەقڵ.

بەهۆی گواستنەوەی مرۆڤ لە قۆناغی ئاژەڵیەوە بۆ قۆناغێکی پێشکەوتوو تر کە تیایدا کارلێکەکانی مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەردا ئەنجامدراوە، لە ڕێگەی ئەم گەشەکردنەوە

توانیویەتی بەهۆی بەکارهێنانی بیریەوە ڕاو کردن و دابینکردنی پێویستییە خۆییەکانی دابین بکات و دەست بەسەر هەندێک ئاژەڵدا بگرێت.. سوود لێوەرگرتنی ئەم قۆناغە بۆتە هۆی دابڕانی عەقڵی مرۆڤی سۆپەرمان بۆ کەسێکی ئاسایی بەهۆی ئاڵۆزی بیرییەوەو بیرکردنەوە و پشت نەبەستن بەو تواناو بەدەرخەرانەی کە پێش خۆی هەبوون، بەهۆی بەکارنەهێنانی قۆناغی وزە بەدەرخەرەکانەوە بۆ ماوەیەکی کاتی زۆر ئەم قۆناغە وردە وردە ڕووە و پوکانەوە چوون لە دەماغدا، بەڵام پاشماوەیان تاکو ئێستا هەر ماوەتەوە و لە ڕێگەی بۆ ماوەییەوە گواستراوەتەوە.

ئەم پوکانەوەیە لە ڕێگەی کاریگەریی بیری وێنەیی لە دەماغ دا کۆنترۆڵی کرداری بۆماوەیی کردووە و بەرنامە بۆماوەییەکانی مرۆڤی سەرەتایی سڕیوەتەوە. لە پاش ئەم گۆڕانکارییە بایەلۆجییە، مرۆڤی ئاسایی هاتۆتە کایەوە کە نەیتوانیوە بە ئاسانی ئەو قۆناغە لە دەماغدا بەکار بخاتەوە، تەنانەت هەستی بە بوونی ئەو توانایە نەکردووە لەخۆیدا، لێرەدا دەکرێت ئە قۆناغەی مرۆڤ بە سەرەتای سەرهەڵدانی هێزی باوەڕ دابنرێت، بەهۆی دروستبوونی عەقڵ و بەدەرکەوتنی دەرئەنجامەکانی کاری عەقڵ لە ڕێگەی دەوروبەرەکەیەوە.

ئەم شیکارکردنەش بۆتە هۆی سەرهەڵدانی پرسیار لە دەروونی ئەو مرۆڤانەدا سەبارەت بە دەوربەرەکەیان و پاشان دروستبوونی ترس لە دەرونیاندا وەک گرێیەک بۆتە هۆی گەڕان بەدوای ڕێگە چارەیەک کە ترسەکانی پێ

بڕەوێنێتەوە و هێزێک بەدەر لە توانای خۆی بدۆزێتەوە.

هـۆکـاری تـرسـان لـە هــەوره بروسکه و گیـانداران باوەڕێکیان لـەلا دروست بـووه کـه خۆیان بخەنه ژێر دەسەڵاتی ئەو هێزەوە تاکو بیان پارێزێت و لە ناونەچن و ئازاریان نەدات، یان خۆر و هەندێک ئاژەڵ و خۆراکی تر که بوونەته خۆش گوزەرانییان، ئەمانه بوونەته دروستبوونی باوەڕێک که بەردەوامی به ژیانیان دەدات و سوودیان پێ دەبەخشێت لەبەر ئەم هۆیەش بوونی هێزێکی باڵا لە مرۆڤدا هاتۆته کایەوە.

دیاردەی بت پەرستی هەمان هۆکاری ترس دروستی کردووه و بۆته پاڵنەرێک که باوەڕ به پەرستنی بهێنن تاکو ئازارەکانی دەروونیان بڕەێتەوە، دروستبوونی ئەم جۆره بـاوەڕه وەهمیه بەهۆی کامڵ نەبوونی عەقڵەوه سەری هەڵداوه پاشان بەهۆی نەبوونی زانیاری بنچینەیی فراوانی عەقڵ زۆر به سستی گەشەی کردووه و مرۆڤەکان نەیان توانیوه کارلێکەکانی خۆیان لەگەڵ دەوروبەرەکەیاندا به فراوانی ئەنجام بدەن لە ئەنجامی درووستبوونی کۆمەڵ و موڵخواردنیان بەهۆی پێویستی سێکس و خـۆراک و بەردەوام گەشەکردنی بیر و عەقڵ، چەندین بۆچوونی جیا جیا بەپێی دەوروبەرەکەیان هاتۆته کایەوە، لەم قۆناغەدا دیاره پاراسایکۆلۆجێکان بەهۆی گواستنەوەیان لە ڕێگەی بۆماوەییەوه گواستراوەتەوه بەشێوەیەکی زۆر کەم تا ئەوکاتەی ئاین سەری هەڵداوه و بۆته هۆی دروستبوونی هێزی بـاوەڕ لە مرۆڤەکاندا واتـه باوەڕهێنان به بوونی

خوایەک کە خاوەنی دەسەڵات و بەهێز و بەهانایانەوە دێت و خواستەکانیان دێنێتە دی.

هۆکاری دروستبوونی باوەڕی ئاین لە ئەنجامی پێویستی دەروونـی ئاستی بیر و عەقڵی مرۆڤی ئەو سەردەمانەدا بـووە و بەپێی توانای عەقڵی ئـەو کاتەیان باوەڕیـان بە ئاینە جیاجیاکان هێناوە، بەمەش نەوەکانی داهـاتـووی خۆیان بەهۆی مانەوەی ئەم باوەڕە نامۆ نەبوون بەرامبەر بەو هێزە نادیارە. دەکرێت لێرەدا سەرهەڵدانی یۆگا بە بنچینەی سەرهەڵدانی زانستی پاراسایکۆلۆجی دابنرێت، بەڵام بەشێوەیەکی ناڕێکوپێک، یۆگا وەک ئایین سەری هەڵداوە ئەم ئایینەش وایکردووە کە کەسێکی وا ئایینی وا دروستبکات کە تێیدا خواستەکانی خۆیان بۆ خواکەیان دەربڕن تاکو ئەویش بۆیان بهێنێتەدی، بەردەوامی لەسەر خواپەرستی خۆی لەخۆیدا بۆتە بیرێک لە عەقڵدا و وەک بەرنامەیەکی زۆر زاڵ بوو بە پێی عەقڵی ئەوکاتە کاری کـردووە و توانیویەتی باوەڕێکی وەهـا دروسـت بکات کە لە ڕێگەیەوە توانا پاراسایکۆلۆجییەکان ببزوێنێت کە بە (راجـایـۆگـا) دەناسرێت، مرۆڤەکان ببنە کەسێکی بە توانا لەم بوارەدا بەبێ ئەوەی هەست بەوە بکەن کە ئەم توانایە لەخۆیاندا هەیە و تەنها پێویستی بە هێزێک هەیە کە بیبزوێنێت واتـە ئەو دیـوارەی کە لەنێوان لاشعور و قۆناغی هێزە لە ڕادەبەدەرەکاندا هەیە بشکێنێت کە بەهۆی فراوانی بیرەوە دروست بووە، پاشان گەیشتوونەتە ئەو بۆچوونەی کە ڕۆح لە لەشی مرۆڤدا هەیە و گەر بێت و

لە ڕێگەی ئایینەوە واتە یۆگا بە باوەڕێکی پتەوەوە بچنە خەڵوەتەوە نویژ بۆ ئەوە بکەن کە خۆیان پاک بکەنەوە لە هەموو تاوان و خراپەیەک تا بتوانن وەک ڕۆح لە لەشی خۆیان دەربچن و ببنە خاوەنی ئەو هێزە لە ڕادەبەدەرەی لە خودی ڕۆحدایە.

ئەم باوەڕە وەهمیە لە ڕێگەی یۆگاوە بۆتە هۆی بزواندنی دیاردەیەکی وەک بیرگۆڕکێ (التخاطر) یان خوێندنەوەی بیر (قراظ افاكر) وە هەندێک توانای تر وەک فڕین دیاردەی سایکۆکینیزیا، کە بەتوانایی ڕۆحیان زانیوەو بەشێوەی کەسانێکی ئاینی و خواپەرست کاریان پێکردوە و بۆ ئەو مەبەستەی بچنە جیهانی ڕۆحەکانەوە لەگەڵ بەردەوامی یۆگا وەک ئاین چەندین بیر و بۆچوونی وەهمی هاتۆتە کایەوە لە ڕێگەی باوەڕە وەهمییەکەوە توانراوە بە تەواوی کۆنترۆڵی لەشی خۆیان بکەن و شێوازی خواردن و ئیش و کاریان بگۆڕن.

دروستبوونی ئەم باوەڕە لەو قۆناغەی یۆگادا وەک باوەڕێکی وەهمی گەشەی کردووە و فراوان بووە بەهۆی ناساندنییەک ئاین کە بۆتە بنەمایەکی سەرەکی بۆ دروستبوونی باوەڕی وەهمی لە مرۆڤەکاندا بەهۆی دابڕانی کاریگەریەکانی بیری مرۆڤ لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا. هاوشان لەگەڵ سەرهەڵدانی یۆگا کە بوەتە هۆی دروستبوونی هێزی باوەڕی وەهمی بەهەمان شێوە و کۆمەڵگاکانی تر بەهۆی هەمان پێویستی دەرونییەوە ئاینی جیا جیا سەری هەڵداوە. بەڵام وەک یۆگا نەیتوانیوە باوەڕێکی وەها دروست بکات

که بۆته پاڵنەرێک بۆ بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان، بەڵکو بەشێوەیەکی زۆر کەم کەسانی وەها دەرکەوتوون کە توانیویانە لە ڕێگەی باوەڕی ئاینەکەیانەوە بچێتە قوڵایی خواپەرستی و هەموو پەنایەک بۆ ئەو هێزە بەرن کە باوەڕیان پێی هەبووە، بەمەش خواستەکانیان لەنێوان کۆمەڵدا هاتووەتە دی بەهەمان شێوە کەسانی تر هەبوون توانیویانە کاری پێبکەن بۆ نموونە کەسێکی وەک عیسا کە خاوەنی توانایەکی بەهێز بووە لە بواری سایکۆکینیزیادا، لە ڕێگەی ئەم توانایەوە توانیویەتی ئایینی مەسیح دروست بکات و کۆمەڵەکەی پێ بگۆڕێت و چاکی بکات، بەڵام عیسا بەهۆی کامڵ نەبوونی عەقڵییەوە بە پێی دەوروبەرەکەیی و نزمی ئاستی زانست لەو کاتەدا نەیتوانیوە هەست بەوە بکات کە ئەم توانایە لە خۆیاندا هەیە و پەیوەندی بە هێزێکی ترەوە نییە و بەڵکو باوەڕیشی وەها بووە کە خوا بەتایبەت دروستی کردووە و ئەم توانایەی پێداوە بەهەمان شێوەش کەسانی ئە کاتەش هەمان بۆچوونیان هەبووە پاشان لە بۆچوونەوە گەیشتوونەتە ئەو باوەڕەی کە دەتوانێت لەم ڕێگەیەوە باوەڕ بەو کەسانەی دەوروپشتی بهێنێت وە باوەڕێکی وەهمی دروستبکات هۆی دروستبوونی ئەم باوەڕەش بەهۆی نزمی ئاستی زانستەوە بووە کە ڕێگە خۆشکەریی باوەڕی وەهمی بووە و بەردەوامی پێداوە تاکو ئەو ئاستەی عەقڵ زیاتر فراوان بووە.

لەگەڵ پێشکەوتنی ئاستی زانست لەنێو کۆمەڵدا. بەڵام باوەڕی وەهمی مەرج نەبووە لە ڕێگەی ئایینەوە دروست

بووبێت بەڵکو بەهۆی زاڵبوونی بەرنامەیەک لە عەقڵدا کاری خۆی کردووە و بۆتە پاڵنەرێک بۆ بزواندن، ئەم جۆرە باوەڕە وەهمیە زیاتر بەهۆی پاڵنەریی ئارەزووە خۆییەکانەوە دروست بووە، وەک پێویستی سێکسی و برسییەتی کە بوونەتە دروستکەری چەندین تەسەوری عەقڵی وەها بۆ مەبەستی دامرکاندنەوەی خواستە زاتییەکان.

لە ئەنجامی چەندین دووبارەبوونەوەی ئەم تەسەورانە لە عەقڵدا لە ڕێگەی وردگەرییەوە زاڵبوون کاری خۆی کردووە مرۆڤی لە نامۆبوونی بەرامبەر بە دیاردەکان ئاشنا کردووە نمونەش بۆ ئەم باوەڕە، دەکرێت قەشیی داوێن پیس ڕاسپۆتین بە باشترین کەس دابنرێت. ڕاسپۆتین هەر لە منداڵیەوە خاوەنی ئارەزوویەکی سێکسی زۆر بووە، بەڵام نەیتوانیوە بە ئاسانی خواستە سێکسیەکانی بەرجەرستە بکات، هۆکاری ئەم خەفە بوونە بیرکردنەوەی بەردەوامی دروستکردووە بۆ مەبەستی دامرکاندنەوەی ئارەزووە سێکسییەکان لە ڕێگەی خەیاڵە سێکسییەکانەوە کە تێیدا خۆی وەک کەسێکی بە توانا و بەهێز دەبینێتەوە، لە ڕێگەی چاوەکانییەوە توانیویەتی تەنها بە سەیرکردنێک کاریگەریی خۆی لەسەر ئەو ئافرەتانە بکات کە لەلای پەسەند بوون و ئارەزووی لێیان هەبووە، ئەم بیرکردنەوە خەیاڵییە لە دەروونی ڕاسپۆتیندا لە ڕێگەی گەیشتنە ئەنجامی ئەوەی کە دەکرێت ئەوەی بتوانێت بە خەیاڵ دروستی کردووە لە ڕاستیدا بەرجەستە بکات، بەتایبەتی قۆناغی منداڵی لە ڕاسپۆتیندا زۆر لەبار بووە بۆ زاڵبوونی ئەم باوەڕە وەهمیە،

پاشان بەهۆی دووبارەبوونەوە یان بیرکردنەوەیان بە وردگەریی جێگیر بوون و بونەتە بەکارخستنی قۆناغەکانی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بەپێی چۆنیەتی دروستبوونیان. سەرئەنجام توانیویەتی کاریگەریی خۆی لەسەر ئەو ئافرەتانە ئەنجام بدات کە مەبستی بوون بەهۆی پاڵنەرە سێکسییەکەوە.

بۆ زیاتر ڕونکردنەوە گەر بە وردی لە ژیانی بڕوانین، ڕاسپۆتین لە ئافرەت زیاتر نەیتوانیوە کەسانی تر بخەوێنێت و کاریان لێبکات و ڕازییان بکات، بۆ کاری سێکسی خۆی لە ڕێگەی خەواندنی بیرگۆڕکێوە (التنوم التخاطري) کە ڕاستەوخۆ کۆنترۆڵی عەقڵی ئافرەتەکانی پێکردووە و خستونیەتە بارێکی لاشعوری وەها کە تێیدا هەموو خواستە سێکسیەکانی دەرونی ئافرەتەکانی بزواندووە و شعوریانی سڕ کردووە و نەیان توانیوە بەرپەرچی داواکارییەکەی ڕاسپۆتین بدەنەوە. ئەم شێوازی باوەڕە لە ڕاسپۆتیندا دەکرێت بە قۆناغەکانی خواندنی خۆیی دابنرێت. کە بەهۆی گفتوگۆخوازییەوە (ایحا الزاتي) کۆنترۆڵی عەقڵی پێبکرێت و باوەڕی زانستی یان وەهمی پێ دروست بکرێت.

بەڵام ڕاسپۆتین نەیتوانیوە لە هەموو بارێکی ژیانیدا کاری پێبکات بەهۆی چۆنیەتی باوەڕە وەهمییەکەی کە لەسەر بنچینەی ئارەزووە سێکسییەکانی دروستی کردوە، هەر بۆیە ڕەنگدانەوەی ئەم باوەڕە ڕەفتارە سێکسیەکانی لێ کەوتۆتەوە. بەهەمان شێوە هەموو ئەو باوەڕانەی بەشێوەی وەهمی دروست دەبن لە ڕێگەی ئاینەوە یان

لە ڕێگەی پاڵنەرە خۆییەکانەوە تەنها بەپێی چۆنیەتی دروستبوونیان کار دەکەن و چۆنیەتی کارکردنیان لە دەوروبەردا ناڕێک دەبێت و بەپێی خواستی خۆیان نابێت، بەڵام هاتنەکایەوەی زانست و بەرفراوان بوونی، توانی شیکاری هەموو ئەو دیاردانە بکات کە پێش خۆی هەبوون و لە ئەنجامی لێکۆڵینەوەی زۆری زانستی سەلمێنرا کە هەموو ئەو دیاردانە بریتیە لەو وزە نادیارانەی لە ناو خانەکانی دەماغدا دەردەچێت و کاری خۆی دەکات بەهەمان شێوە هێزی باوەڕ بریتیە لەو وزە کۆکراوانەی کە لە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە کۆ دەکرێتەوە و پاشان بەهۆی پێکهاتە ئۆرگانییەکانی دەماغی مرۆڤەوە ڕێک دەخرێن و هێزی باوەڕی لێ دێتە کایەوە.. هەر ئەم وزەیە کە کار دەکات و کارلێکەکانی ناو دەماغ دەبزوێنێت و وزە نادیارەکانی لێوە دەردەچێت، لێرەدا دەکرێت نیشانە بەو باوەڕە زانستییە بدەی کە چۆن لە عەقڵدا کار دەکات و ڕەنگدانەوەی دەبێت.

هێزی بنچینەی باوەڕی زانستی لەسەر بنچینەی زانست دروست دەبێت لە ئەنجامی گەیشتنە ئەو ڕاستییەی کە دەکرێت دەماغ وەک هەموو ئەو مادانەی کە وزەیان لێوە دەردەچێت بەشێوەی شەپۆل وزە بدات و کار بکاتە سەر مادەکانی دەوروبەری خۆی لە هەمان کاتدا مرۆڤ لە ئەنجامی بیرکردنەوە بە وردگەرییەوە لە شتێک ئەم بیرکردنەوەیە بەشێوەی شەپۆلی جیاجیا لە دەغادا بڵاو دەبێتەوە بۆ دەوروبەر بە لاوازی کە هەستی پێناکرێت، بەڵام باوەڕی زانستی بەگەیشتنە ئەو دەرئەنجامە دروست

دەبێت کە عەقڵ بەپێی دەوروبـەرەکـەی خـۆی شیکاری دەکات بەهەمان یاسای دەوروبەر دەرئەنجام عەقڵ دێتە کایەوە کە بەهۆی باوەڕی زانستی دەناسرێت و دەکرێت کاریگەریی خۆی سەرکەوتوانە ئەنجام بدات.

بەڵام پێویستی دروستبوونی باوەڕ زانستی ئەوەیە کە مرۆڤ بتوانێ هاوسەنگی ئـارەزووە خۆییەکانی بکات و ئازارە دەروونییەکانی کەم بکاتەوە بەهۆی دروستبوونی جیهانێکی تایبەت کە تێیدا تونای مێشکی بەرجەستە بکات لەسەر بنەمایەکی زانستی، دروستبوونی ئـەم جیهانە زانستییە لە دەروونــدا بەهۆی دەوروبـەرێـکی زانستی و عەقڵێکی زانستیەوە دەبێت کە لەڕێگەیەوە بە تەواوی ڕاست و دروستی کۆنترۆڵی کارلێکەکانی مادەی ئۆرگانی ناو خانەکانی دەماغ بکات و بە پێی ویست و ئارەزووی خۆی یەکیان بخات.

بـاوەڕی زانستی زۆر بەهێزە و دەتوانێت بە ئاسانی کۆنترۆڵی هەموو توانایەک بکات بە شێوەیەکی ڕێک و پێک کاریان پێبکات، لە هەمان کاتدا بەردەوام لە فراوان بوون و بەهێزبووندایە بە پێی پێشکەوتنە تەواوکارییەکەی لەگەڵ عەقڵدا، هیچ هێزێک ناتوانێت لاوازی بکات و کاریگەریی سست بکات بە تایبەت کە لەسەر خواستەکانی زانستی و خۆییەکان دروست بووبێت. لێرەدا مرۆڤ دەگاتە ئەو ئاستەی کە خۆی خاوەنی خۆیەتی بوونێکی کرداری هەیە و پێکهاتنێکی مادیە و مـادەش بنچینەی هەموو دروست بوون و هەموو تواناکانی دەوروبەرە، بەمەش بیرکردنەوە

بۆ دروستبوونی بەرنامەیەکی بەدەرخەر، هێزی باوەڕی زانستی هاوشان لەگەڵیدا کار دەکات و ڕەنگدانەوەی خۆی دەبێت، بیرکردنەوە لەوەی کە دەماغ وزە دەردەکات و ئەم وزەیە بەپێی چۆنیەتی بەرنامەی بەدەرخەر کاریگەریی دەنوێنێت، هەر ئەم دەرئەنجامەش بەشێوەیەکی وێنەیی، کە لێک چوونی هەمان وێنەی کارلێکەکانی دەماغ دەبێت.

دەکرێت هێزی باوەڕی زانستی بە دوو ئەوەندەی باوەڕی وەهمی دابنرێت بە هۆی لێکچوونی چۆنیەتی کارکردنی بەرنامە بەدەرخەرەکان لە شێوازی کارلێکی دەماغدا لەگەڵ چۆنیەتی پێکهاتنی هێزی باوەڕی زانستی دەرئەنجامە عەقڵییەکان کە یەک شێوە دەبن و یەک ئاڕاستە کار دەکەن وەک کارکردنی دوو هێز بەیەک ئاڕاستە، بەڵام باوەڕی وەهمی شێوازێکی تر بەخۆوە دەبینێت لە کارکردندا، دوو ئاڕاستەی جیاواز وەردەگرن لە ئەنجامدانیدا بە مەرجێک بەرنامەی بەدەرخەر کە هاوشانی عەقڵی دەوروبەر بێت.

هێزی باوەڕ کە بە پاڵنەری بزواندن دادەنرێت ئەگەر وەهمی بێت و دوور بێت لە عەقڵی زانستییەوە ئەوا پشتگیری ئەم باوەڕە تەنها ڕۆڵی کرداری بەدەرخستنی بەرنامەکە دەبێت، بەڵام ناتوانێت هاوشانی کار بکات. بەڵکو پێچەوانەی دەبێت. بەمەش بەرنامەی بەدەرخەر سست و لاواز دەبێت.

هەر ئەم هۆیەشە کە باوەڕی وەهمی ناتوانێت بەهێزتر بێت لە ئاستی خۆیدا، لەبەرئەوەی کاریگەریی لەسەر عەقڵ دەبێت و دانران لە نێوان مرۆڤ و دەوروبەردا دروستدەکات

و عەقڵ لاواز و سنووردار دەکات. بەمەش دەگەینە ئەو ڕاستییەی کە چۆنیەتی هێزی باوەڕ ڕۆڵی دەبێت لەسەر چۆنیەتی بەرنامەی بەدەرخەر لە هەردوو باوەڕی زانستی و وەهمی دا.

دەکرێت باوەڕی زانستی بەوە دابنرێت کە پاڵنەرێکی گونجاوە لەگەڵ خواستە زانستییەکاندا بەرز کار دەکات و بەردەوام لە فراوان بووندایە بەهۆی ئەو هۆکارە فراوانەی کە دروستکەری باوەڕی زانستییە کە ئەویش عەقڵی دەوروبەرە.

قۆناغی یەکەم
(خاوبوونەوە)

کۆنترۆڵ کردنی جەستە

گەر تێبینیت کردبێت زۆرجار ڕێدەکەوێت لە ژیانی ڕۆژانەتدا دەچیتە بارودۆخێکی تایبەت کە نزیک دەبێتەوە لە خەواندنی خۆیی، یان بە تەواوی دەخەویت، بەتایبەتی لەو ساتانەی بە وردگەرییەوە بیر لە کێشەیەک یان کارێک دەکەیتەوە لەو ساتە هۆکاری چوونە ناو ئەم بارە لە ڕێگەی وردگەرییەکی چڕەوە دەبێت لەسەر بڕیارێک یان کەرەسەیەک کە تێیدا بە تەواوی بێ ئاگا دەبیت لە دەوروبەرەکەت، دەکرێت کەسێکت بینیبێت بەو جۆرە

خەیاڵی ڕۆیشتبێت و بێئاگا بووبێت و ڕۆچووبێتە ناو ئەو خەیاڵەی کە بەتەواوی وا هەست دەکات لە جێگەیەکی ترە کە تایبەت بەو خەیاڵەی تێیدا ڕۆچووە.

خەوبینین یەکێکە لە دیارترین دیاردەی خەواندنی خۆیی کە دەبێتە هۆکارێک بۆ دووبارە کردنەوەی ڕووداوەکان، یان تێبینی کردنی هەندێک ڕووداو کە بە شێوەی خەو بینین بەدەردەکەوێت.

گەر زانیاریت هەبێت سەبارەت بە شێخ و دەروێش یان ئەو کەسانەی دەچنە تەسەوفەوە ئەوا دەتوانیت بە ئاسانی لە کرداری خەواندنی خۆیی تێبگەن، ئەو جۆرە کەسانە لە ڕێگەی باوەڕێکی ئایینیەوە بە وردگەرییەکی چڕەوە ڕۆدەچنە ئەو بارە تایبەتەی کە بە خەواندنی خۆیی دەناسرێت و لە ڕێگەیەوە گفتخوازییە خۆییەکانی وەک بیرکردنەوە لە بوونی مەزنی خووا، وەک هێزێک بۆ یارمەتی دان و بەخشینی هێزێک پێیان لە دەروونی خۆیاندا چەسپ دەکەن و پاشان بوونی ئەم باوەڕە ئاینییە لە دەروونیان دا وەک هێزێکی کاریگەر کار دەکات و دەبێتە پاڵنەرێک بۆ بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان، وەک سڕکردنی جەستەیان کە دەروێشەکان بە ئەنجامی دەگەیەنن.. یان پەیوەندیکردن بە کەسانی ترەوە وەک دیاردەی بیرگۆڕکێ کاریگەر کردنە سەر کەرەسەکان وەک (سایکۆکینیزیا) و هیتد. هەموو ئەم توانایانە لە خودی مرۆڤەکاندا هەن.

بەهۆی چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان کە بەهێزی باوەڕ دەناسرێت و لە کۆنترۆڵی لاشعوردا چەسپ دەبێت،

دەتوانێت لە ڕێگەیەوە دیاردە پاراسایکۆلۆجییەکان کە لاشعوری خۆتدا ببزوێنیت بەتایبەت لە هەردووو ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە کە بە دوو ڕێگەی سەرەکی لە پەروەردە کردنی دەروونـی، بۆ چەسپکردنی بزوێنەری دیاردەکان، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم دوو دیاردەیە لە خانەی دەروونیدان، بەڵام بەهۆی ئەوەی کە دوو ڕێگەی خێران بۆ کارکردن بەتایبەت خەواندنی مووگناتیسی، ئەوا دەکرێت لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا وەک هۆکارێک بناسرێت و بەهەمان دیاردە ناو ببرێت و لە هەمان کاتتدا ئەم دوو شێوازە لێکچوون و جیاوازی لە نێوانیاندا بەدیدەکرێت. بەشێوەیەکی گشتی هەردوو شێوازەکە بریتیە لە بارێکی شعوری تایبەت کە وردگەرییەکی چڕی تێدا بەدیدەکرێت، یان دەکرێت بە چڕترین باری ووردگەریی پێناسە بکەین، کە لە ڕێگەیەوە گفتخوازییەکان بە کۆنترۆڵی شعوردا تێدەپەڕن و لە کۆنترۆڵی لاشعوردا وەک بەرنامەیەکی زاڵبوو چەسپ دەبێت.

جیاوازی لە نێوان ئەم دوو هۆکارە ئەوەیە کە خەواندنی موگناتیسی لە ریگەی خەوێنەرێکەوە دەبێت و تەنها ئەو دەتوانێت شعوری واتە (خەولێخراو) سڕ بکات و کۆنترۆڵی لاشعوری بکاتت پاشان لە ڕێگەیەوە هۆکارە بزوێنەرەکانی تێدا چەسپ بکات.. لە خەواندنی خۆیدا کەسی ئارەزوومەند خۆی کۆنترۆڵی خۆی دەکات و دیاردەکانی دەبزوێنێت.. بەڵام کارکردن لەم شێوازەدا کەمێک گرانە بەهۆی ئەوەی مرۆڤ ناتوانێت لە ماوەیەکی زۆر کەمدا و بە ئاسانی

کۆنترۆڵی خۆی بکات لەبەر ئەم هۆیە پێویستی بە دابڕان هەیە و کاتێکی زۆری دەوێت.

کـرداری خـەوانـدن بریتیە لـە سڕکردنی کۆنترۆڵی شعور پاشان بەهۆی ئەو بەرنامە تایبەتانەوە کە لەڕێگەی گفتخوازییەوە دروست دەکرێت بۆ مەبەستی کۆنترۆڵ کردنی کـرداری جەستەیی و ببین لە لاشعوردا چەسپ دەبێت و بەهەمان شێوە کۆنترۆڵی لاشعور بەپێی بەرنامە چەسپکراوەکان بەشێوەیەکی پێچەوانە شعور سڕ دەکات و بەپێی جۆری ئەو کلیلەی کە ناوەند بۆ خۆی دروستدەکات لە ڕێگەی گفتخوازییەوە. کـرداری سڕکردنی کۆنترۆڵی شعور لە ڕێگەی وردگەرییەوە ئەنجام دەدرێت پێویستە لە سـەرەتادا هەر پێنج هەستەکە لە کار بخرێت و پاشان کۆنترۆڵی شعور لە ڕێگەی گفتخوازیە چەسپکراوەکانەوە بـەرەو سڕ بـوون دەچێت و ئارەزوومەند تیایدا دەچێتە بـارودۆخـێکی تـایبـەت کـە بـەتـەواوی بێئاگا دەبـێـت لە دەوروبەرەکەی.. کرداری سڕکردنی شعور لە کاتێکدا ڕوو دەدات کە کرداری شیکارکردن و هاتنە ناوەوەی زانیارییەکان لە کۆنترۆڵی شعوردا بوەستێت بە مەبەستی کۆنترۆڵ کردنی شعوری بەهۆی کارنەکردنی لەسەر زانیارییەکانی پێنج هەستەکە و ناوەوە، بەشێوەیەکی سروشتی بەرەو سڕ بوون دەچێت، بەڵام پێویستە ئەم سڕبوونەش بەشێوەیەک کۆنترۆڵ بکرێت کە بەرنامە ئامادەکراوەکان ڕۆڵی چەسپ کردن دەبینن، کۆنترۆڵی شعور بە ئاگا نەهێننەوە، بۆ ئەم مەبەستەش خەواندنی خۆیی دەکرێت بە سێ قۆناغەوە کە

لەڕێیەوە مرۆڤ دەتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات و ئەوەی بیەوێت لە دەرونیدا چەسپی بکات.

جەستەی مرۆڤ بەشێوەیەکی گشتی پەیوەندی بە دەماغەوە هەیە کە لە ڕێگەیەوە زانیارییەکانی جووڵە و پەرچەکردارەکانی دەوروبەری لێوە دەردەچێت و پاشان لە ریگەی دەمارە ڕاگەیاندنەکانەوە کە بە گوێزەرەوەی زانیارییەکانی جووڵە و هەستکردن دادەنرێت و کۆنترۆڵی لەشی مرۆڤی پێدەکرێت، بەهەمان جۆر هەموو زانیارییەکانی بەرکەوتنی جەستە وەک گەرمی و ساردی و ئازار و هتد لە ڕێگەی دەمارە ڕاگەیاندنەکانەوە دەگاتە کۆنترۆڵی شعور پاشان لەوێدا کرداری هەستکردن بە زانیارییە هاتووەکانی جەستە دەکرێت، بەڵام بەهۆی بوونی ئەم پەیوەندییە لە نێوان شعور و جەستەدا هەمیشە لە ئاسایدا جەستە لە بارێکی گرژی و مام ناوەندیدا دەبێت بەهۆی کارکردنی کۆنترۆڵی شعور دەوەستێت بە تایبەت لە کاتی خەوتندا، کە ئەم پەیوەندییە لە نێوان شعور و جەستەدا دەپچڕێت بەهۆی off (لەکارخستنی) جووڵە خۆویستەکانەوە کە دەبێتە هۆی نەگەیاندنی زانیارییەکان بۆ ماسولکەکانی جەستە کە تیایدا جەستە دەچێتە بارێکی خاوبوونەوەی ماسولکەکان و بە تەواوی تێیدا دابڕان لە نێوان جەستە و دەماغ دا دروست دەبێت.

لە هەمان کاتدا نەمانی کاریگەرییەکانی دەرەکی لەسەر جەستە ڕۆڵی سەرەکی دەبێت بۆ دابڕانی جەستە لە کۆنترۆڵی شعور وەک پلەی گەرمی ساردی و ئازار و، هتد، بەڵام

مەرج نییە ئەم بڕانە بە تەنها ببێتە هۆکارێک بۆ خاوبوونەوە و دابڕانی جەستە، بەڵکو پێویستە هەموو هەستەکانی تر لە کار بخرێت و کاریگەرییە دەرەکییەکانی لێ داببرێت، بەتایبەت هەستی بینین کە بە کاریگەرترین هەست دادەنرێت لە کۆنترۆڵی شعوردا.. ئەم کارکردنەی هەستی بینین لە ڕێگەیەوە زانیارییەکان دەگەیەنێتە کۆنترۆڵی شۆور زانیاری پەرچەکردارەکان لە خۆیدا دروستدەکات و ئەو زانیارییانەی کە پێویستی بە جووڵە هەیە دەیگەیەنێتە قۆناغی جووڵە خۆویستەکان بەمەش جەستە ڕووە و گرژی دەبات و ڕێگە نادات بە تەواوی ماسولکەکان خاو ببنەوە و تاکو دابڕان لە نێوان جەستە و شعوردا دروست ببێت.

کەواتە هەموو هەستەکان پەیوەندیەکی تەواویان بە یەکتریەوە هەیە پێویستە بۆ کرداری خەواندنی خۆیی هەموو هەستەکانماندو بکرێت و لەکار بخرێت تاکو کرداری سڕکردنی شعور تێیدا ئەنجام بدرێت بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ڕاهێنانەکان لە جێگەیەکدا ئەنجام بدرێت کە دوور بێت لە دەنگە دەنگ و ڕووناکی و ساردی و بۆن و هتد نەمانی ئەم کاریگەرییە دەرەکیانە دەبێتە هۆی کارنەکردنی کۆنترۆڵی شعور لەسەر زانیارییە دەرەکییەکان. بەمەش دەکرێت ڕێژەیەکی باش لە وردگەریی بەدەستبهێنرێت، بەڵام پێویستە لە هەمان کاتدا کرداری شیکارکردن لە کۆنترۆڵی شعوردا بوەستێنرێت، واتە بیر نەکردنەوە لە هیچ شتێک تەنها وردگەریی کردنە سەر ئەو ڕاهێنانەی کە پێویستە بکرێت.. بەتایبەت جێبەجێ کردنی گفتخوازییەکانی

جەستە لە ڕێگەی وردگەرییەوە ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت بۆ کۆنترۆڵکردنی جەستە، کە پێویستە بە شێوەیەکی وەها گفتخوازی بەخۆ بدرێت و بتوانێت کاریگەریی خۆت لەسەر جەستەت ئەنجام بدەیت، چونکە هەموو دیاردەکان لە ڕێگەی گفتخوازییەوە دەبزوێت. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە گفتخوازی بە باوەڕێکی پتەوەوە وەربگیرێت بەبێ هیچ دوو دڵی و ڕاڕاییەک بەتایبەت ڕاهێنانەکانی وردگەریی یارمەتی دەرن بۆ چەسپ کردنی گفتخوازی لە کۆنترۆڵ کردنی لاشعوردا، پاشان هێزی باوەڕ ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە کرداری خەواندنی خۆیدا.

گەر بێت و ئارەزوومەند بە باوەڕێکی پتەوەوە دەستبەکار نەبێت هەرگیز ناتوانێت بە ئەنجام بگات، لە هەمان کاتدا قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیی کە بریتیە لە قۆناغی کۆنترۆڵ کردنی جەستە.. گەر بێت و بەسەرکەوتوویی بە ئەنجام بگات ئەوا نیشانەی جێگیربوونی گفتخوازییە لە جەستەدا،. ئەم کارەش دەبێتە هۆی پاڵنەرێک بۆ قۆناغەکانی تر و پاشان بۆ جێگیربوونی گفتخوازی بزوێنەرەکانی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان.

ڕاهێنانی وردگەریی خۆ ئامادەکردن بۆ قۆناغی یەکەم

پێش ئەوەی دەست بدەیتە کرداری خەواندنی خۆیی پێویستە بە تەواوی خۆت ئامادە بکەیت لە ریگەی ئەم ڕاهێنانەوە، تاکو بتوانیت بە ئاسانی ئەو گفتخوازیانەی کە پێویستە کاریان پێبکەیت لە دەروونی خۆتدا جێگیری بکەیت،

بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە لە سەرەتادا توانایەکت هەبێت لە بواری وردگەریدا، بەڵام ئەم ڕاهێنانە بۆ خۆئامادەکردن دەبێت لە قۆناغی یەکەمدا، پاشان لە قۆناغی دووەم و سێیەمدا شێوازی ڕاهێنانەکان دەگۆڕێت بەپێی توانا و ڕاهاتنت لەسەر کرداری وردگەریی.

ڕاهێنانی وردگەریی چاو

١- خاڵێکی ڕەش لەسەر پارچێ کاغەزێکی چوارگۆشەی سپی بێ خەت دروست بکە، بە مەرجێک قەبارەی ئەو خاڵە بەهێندەی سەد فلس بێت پاشان کاغەزەکە درێژی لاکانی (١٠)سم کەمتر نەبێت، پارچە کاغەزەکە بەرەو ڕووی خۆت بە دیوارێکدا هەڵبواسە بەمەرجێک خاڵەکە لە ڕێکی چاوەکانت بێت، لە دووری یەک مەتر و نیو بۆ دوو مەتر بێت، بەرامبەر کاغەزەکە دابنیشە و بە وردی لە خاڵە ڕەشەکە بڕوانە، بە مەرجێک هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای ئەو خاڵە بءێت و بیر لە هیچ شتێکی تر نەکەیتەوە لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە تاکو داتوانیت بۆ ماوەی چارەکە سەعاتێک لەو خاڵە بڕوانیت بەبێ ئەوەی چاو بتروکێنیت و بیرت بەلای هیچ شتێکی تردا بچێت.

٢- کاغەزێکی چوارگۆشە ئامادە بکە، درێژی لاکانی لە بیست (٢٠) سم کەمتر نەبێت، نەخشەی بازنەیەکی پێچاوپێچ (الحلزونیە) لەسەر دروستبکە و بە دیوارێکدا هەڵی بواسە بەمەرجێک لە ڕێکی نێوچەوانت بێت، پاشان لە دووری یەک مەتر و نیو بۆ دوومەتر بەرامبەر کاغەزەکە دابنیشە

و به وردگەرییەوە هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای خاڵی دەستپێکردنی بازنەکە بێت و بەردەوام لەسەر چێوەی بازنەکەدا بڕۆ تا دەگەیتە ناوەڕاستی بازنەکە، پاشان لە ناوەڕاستی بازنەکەوە کە خاڵی کۆتاییە دەست بە سەرنجدان بکە و پاشان لە ناوەڕاستی بازنەکەوە کە خاڵی کۆتاییە دەست بە سەرنجدان بکە و بەهەمان شێوە بەسەر خەتەکەدا بڕۆ تاکو دەگەیتە دەرەوەی بازنەکە، ئەم ڕاهێنانە چەند جارێک دووبارە بکەرەوە تاکو زۆر بە وردی و چالاکی ئەنجامی دەدەیت بەبێ ئەوەی خەتەکانت لێ تێکبچێت.

ڕاهێنانەکانی وردگەریی بیر

١- لە جێگەیەکی بێدەنگدا پاڵبکەوە و جەستەت تەواو خاو بکەرەوە و چاوەکانت دابخە، زۆر بە وردگەرییەوە بە باوەڕێکی زۆر بەهێزەوە بە خۆت بڵێ (من هەم) پاشان لە وشەی من هەم وردبەرەوە و واتاکەی لێک بدەرەوە و بزانە کە بەخۆت دەڵێیت بوونم هەیە بە واتای ئەم ووشەیە بەشێوەی وێنەیی واتە خەیاڵی لە پێش چاوتدا دروست بکە و لە خەیاڵتدا خۆت ببینە کە تۆ وەک جەستە بوونێکی ڕاستەقینەت هەیە ناتوانیت نکوڵی لە بوونی خۆت بکەیت، لەبەرئەوەی جێگەت لەناو خێزان و کۆمەڵدا دیارە خۆت پێکهاتێکی مادیت وەک هەموو پێکهاتەکانی دەوروبەرت، لەپاش ئەم وشەیە بیر لە وشەی (من دەتوانم) بکەرەوە واتای ئەم وشەیە بەهەمان شێوەی پێشوو بە شێوەی وێنەیی لە خەیاڵی خۆتدا دروستی بکە و خۆت وابینە پێش چاوت کە تۆ دەتوانیت هەموو کارێک

بکەیت و خاوەنی توانایەکی بەهێزیت هیچ جۆرە کارێک بە خۆت نامۆ مەکە وابزانە کە تۆ بوونت هەیە و وەک هەموو مرۆڤێک خاوەنی هێزێکی لە ڕادەبەدەرە.

لەپاشاندا بە وردی بیر لە وشەی (من بەهێزم) بکەرەوە بەهەمان شێوەی پێشوو بە بەهێزی خۆت بهێنە پێش چاوت کە تۆ دەتوانیت هەموو کارێک بکەیت و لە چاو کەسانی تردا بەهێزتریت، وابزانە هەموو ئەو توانایە بەڕاستی لە تۆدا هەیە، ئەم جۆرە بیرە چاکانە بە باوەڕێکی پتەوەو وەربگرە و وابزانە بەڕاستی خاوەنی توانایەکی زۆر بەهێزیت.

٢- هەموو ڕۆژێک پێش ئەوەی دەست بە ڕاهێنان بکەیت لە ژیانی ڕۆژانەتدا کەرەسەیەک هەڵبژێرە بە تایبەت ئەو کەرەسانەی کە ڕۆژانەن دەیان بینیت، وەک پەرداخێکی ئاو یان پیاڵەیەکی چا یان قاپی نان خواردن: هتد. پاشان بە دەستەوە بیگرە و بە وردی لە کەرەسەکە بڕوانە ئەو شێوە و ڕەنگ و قەبارەیەی کەرەسەکە لە بیری خۆت تۆمار بکە و بەو مەبەستەی دەتەوێت لە کاتی ڕاهێناندا بیهێنیتەوە بیری خۆت، لە پاش ڕاهێنانییەکەم شێوەو ڕەنگ و قەبارەی ئەو کەرەسەیەی کە ئەو ڕۆژە هەڵت بژاردووە بییهێنەرەوە بیری خۆت بە وردگەرییەوە کەرەسەکە بیهێنەرەوە پێش چاوت و بۆ ماوەیەک لێی بڕوانە و وا هەست بکە وردە وردە ڕوونتر دەبێتەوە لەپاش چاوت تاکو بە تەواوەتی لەپێش چاوت دروست دەبێت: لە پاش ئەم ڕاهێنانە بە باوەڕێکی پتەوەوە بەخۆت بڵێم (من دەتوانم هەموو کەرەسەیەک وەک خۆی بهێنمەوە پێش چاوم).

ڕاهێنانی وردەگەریی جەستە

ئەم جۆرە ڕاهێنانە زۆرجار بۆ مەبەستی خەواندنی مووگناتیسی بەکار دێت، بەڵام نەتوانرێت وەک خەواندنی مووگناتیسی کاری پێ بکرێت: لەسەر کورسییەک دابنیشە و وێنەی بازنەیەکی بچووک بە هێندەی پەنجە فلسییەک لە ناوەڕاستی لەپی دەستی ڕاستت دروست بکە دەستت لە دووری نیو مەتر لەنێوچەوانتەوە ڕابگرە و بە وردگەرییەوە لە بازنەکەی دەستی ڕاستت ورد بەرەوە و، وا هەست بکە وردە وردە چاوەکانت بەردەوامماندوو دەبن و لەگەڵیدا دەستی ڕاستت نزیک دەبێتەوە لە چاوەکانت، بەردەوام چاوەڕێ بکە تاکو دەستت بە چاوەکانتەوە دەنووسێت پاشان وا هەست بکە وێنەی گوڵێکی سووری بۆنخۆش لەپێش چاوتدا دروست دەبێت، لەکاتێکدا چاوەڕوانی ئەوە دەکەیت کە وێنەی گوڵەکە پێش چاوت، لەم ساتەدا بەتەواوەتی دادەبڕێیت لە دەوروبەرت و دەچیتە بارێکی وردگەریی چڕەوە، بەڵام گەر بەردەوام چاوەڕوان بیت، ئەوا وێنەی گوڵەکە لە پێش چاوت بەشێوەیەکی زۆر ڕوون دەردەکەوێت، بە مەرجێک هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای وێنەی گوڵەکە بێت، دەتوانین لە جیاتی وێنەی گوڵێک یان ڕەنگەکەی کەرەسەیەکی تر هەڵبژێریت کە خۆت مەبەستت بێت.

پێویستە هەموو ئەو ڕاهێنانە هەموو ڕۆژێک کاریان لەسەر بکەیت ئەگەر بێت و بتوانیت لە ڕۆژێکدا لە جارێک زیاتر کاریان پێ بکەیت ئەوا دەتوانیت زووتر خۆت ئامادە

بکەیت بۆ دەست بەکاربوونت لە ڕاهێنانەکانی خەواندنی خۆیی، بەڵام زۆر پێویستە بە هێمنی و بە وردی دەست بەکار بیت و پەلە لە کارەکانتدا نەکەیت، بەڵکو تا بتوانیت لەم ڕاهێنانە تەواو قاڵ بیت و چالاک بیت پاشان دەست بەکاری خەواندنی خۆیی: لەبەرئەوەی گەر خۆت لەڕێگەی ئەم ڕاهێنانە وردگەرییەوە ئامادە نەکەیت، ئەوا هەرگیز ناتوانیت بەسەرکەوتوویی قۆناغەکانی خەواندنی خۆیی ببڕیت و بگەیتە ئەنجامەکانی.

پێش ئەوەی کە دەست بدەیتە کاری خەواندنی پێویستە جێگەیەک ئامادە بکەیت بۆ ڕاهێنان، ئەو جێگەیەی کە پێویستە بۆ ئەم کارە دەبێت زۆر بێدەنگ و تاریک بێت و ڕووناکی زۆری تێدا نەبێت: ڕووناکییەکەی زۆر مام ناوەندی بێت و نزیک بێت لە تاریکی، لە هەمان کاتدا هیچ بۆنێکی وەها لەو ناوەدا نەبێت کە هەستی پێ بکەیت یان پلەی گەرمای ژوورەکە مام ناوەند بێت، واتە نە سارد بێت و نە گەرم: بۆ ئەم مەبەستەش دەتوانیت ژوورێک ئامادە بکەیت، پاشان جێگەیەکی نەرم و ژێر سەرینێکی زۆر نزم، بۆ ئەوەی ئازاری شان و ملت نەدات.

لەسەر جێگەکەت دابنیشە لە دووری یەک مەتر مۆمێک لە بەردەمی خۆتدا دابگیرسێنە و بە مەرجێک گڕی مۆمەکە لە ئاستی نێوچەوانت بێت واتە نێو هەردوو برۆکانت هەموو جەستەت تەواو خاو بکەرەوە و لەسەرخۆ لە گڕی مۆمەکە وردبەرەوە وە بە وردگەرییەوە کە هەموو بیر و هۆش و

خەیاڵت لە لای گڕی مۆمەکە بێت، بە مەرجێک نێوچەوانت گرژ نەکەیت. پاشان لە دەروونی خۆتدا ئەم گفتخوازییە بە خۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم وردە وردە پێڵوی چاوەکانم قورس دەبێت و دادەخرێت) چەند جارێک ئەم گفتخوازییە بە خۆت بڵێ، واتە هەست بکە کە پێڵوی چاوەکانت قورس دەبێت و دادەخرێت لەگەڵ بەردەوام بوونت لەسەر سەرنج دانت لە گەڕی مۆمەکە هەست دەکەیت پێڵوی چاوەکانت قورس دەبن و بەردەوام بەرەو داخستن دەچن تاکو بە تەواوەتی هەردوو پێڵوی چاوەکانت دادەخرێت بەبێ ئەوەی خۆت دایان بخەیت یان بەرگری لە داخستنیان بکەیت پاش ئەوەی چاوەکانت داخرا.

لە دەروونی خۆتدا ئەم گفتخوازییە بە خۆت بڵێ (ئێستا هەست دەکەم لەسەرخۆ بە پشتا دەکەوم) لە کاتێکدا ئەم گفتخوازییە بەشێوەی وێنەیی بەخۆت دەدەیت، لە جەستەتدا جێبەجێ دەکەیت، وا هەست بکە وردە وردە بەپشتدا دەکەویت تاکو بە تەواوەتی بە پشتا ڕادەکشێیت بە مەرجێک دەستەکانت بە ئەملاولای ڕێکی جەستەت درێژ بکەیت و قاچەکانت درێژ بکەیت سەرت بکەوێتە سەر ژێر سەرینەکە، پاشان لە ژێر پێڵوی چاوەکانتەوە لە نێوان هەردوو برۆکانت بڕوانە بە مەرجێک نەهێڵین چاوەکانت بەرەو خوار ببنەوە. پاش ئەوەی بە پشتا ڕاکشایت لە دەروونی خۆتدا ئەم گفتخوازییە بەخۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم هەموو جەستەم بە تەواوی قورس دەبێت، لەم کاتەدا وا هەست بکە وردە وردە هەموو جەستەت بە تەواوی

قورس دەبێت وەک ئەوە وایە کە زەوییەکە بۆ خۆیت کێش بکات).

لەدوای ئەوەی هەست کرد کە جەستەت تەواو قورس بووە لە دەروونـی خۆت لە ژمارەیەکەوە دەست پێ بکە تا کو دەگەیتە ژمـارەی پەنجا، بە مەرجێک لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا کە دەیژمێریت هەناسـەیەکی زۆر قووڵ لەگەڵیدا هەڵ بکێشیت و لەسـەرخۆ هەناسـەکە بدەیتەوە لەگەڵ هەر هەناسـەیەکدا وا هەست بکە هەموو ماسولکەکانی سـەر و شان و مل و جەستەت بە تەواوەتی خاو دەبێتەوە، بەڵام دەبێت بەردەوام چاوەکانت لەژێر پێڵوەکانتەوە لەنێوچەوانت بڕوانیت تاکو کۆتایی ڕاهێنانەکە. لەدوای ژماردنی ژمارە پەنجا هەست دەکەیت کە هەموو جەستەت بە تـەواوی خـاو و قـورس بـووە، ئەگەر بە تـەواوی خـاو و قورس نەبوو ئەوا بەردەوەام لەو بارەدا بمێنەرەوە تاکو هەموو جەستەت بە تەواوی خاو دەبێتەوە، بەڵام ئەو کەسانەی کە بەردەوام وەرزش کارن پێویستییان بە کاتێکی زۆر هەیە تا ماسولکەکانی جەستەیان بە تەواوی خاودەبێتەوە، بەڵام هەندێک کەس زۆر بە خێرایی جەستەیان خاو دەبێتەوە بە تایبەتی ئافرەت.

لە پاش خاوبوونەوەی جەستەت ئەم گفتخوازییە بە خـۆت بڵێ (ئێستا هەست دەکـەم دەستی ڕاستم وردە وردە بەرز دەبێتەوە) ئەم گفتخوازییە چەند جارێک دوبارە بکـەرەوە، پاشان وا هـەست بکە کە دەستی ڕاستت لە خۆیەوە سـووک دەبێت و بـەرز دەبێتەوە، چـاوەڕێ بکە

تاکو لەپی دەست و پەنجەکانت کەمێک بەرز دەبنەوە و لە زەوی دەبڕێن، لە پاش ئەم بەرزبوونەوەیە ئەم گفتخوازییە جێ بەجی بکە (ئێستا زیاتر دەستم سووک دەبێت و بەرز دەبێتەوە)، بەردەوام ئەم گفتخوازییە لەدەستی ڕاستت جێبەجێ بکە بە مەرجێک هەموو هۆش و بیر و خەیاڵت لە لای دەستی ڕاستت بێت، تاکو پەنجەکانت دەگاتە ئاستی شان و دەستت ڕێک دەوەستێت، لە دوای ئەم کردارە ئەم گفتخوازییە جێبەجێ بکە، دەستی ڕاستم وردە وردە ڕەق دەبێت، وا ڕەق دەبێت کە بەهیچ هێزێک ناجووولێت) لەگەڵ جێبەجێ کردنی گفتخوازییەکەدا هەست دەکەیت دەستی ڕاستت بە تەواوی ڕەق دەبێت، ئەگەر بێت و کەسێک هەوڵ بدات دەستت دابنەوێنیت بۆ زەوی ئەوا تۆ دەتوانیت بە شێوەیەکی لاشعوری بەرگری بکەیت بەبێ ئەوەی خۆت تێک بدەیت.

بەڵام لە سەرەتادا لەوانەیە نەتوانی بەئاسانی دەستی ڕاستت بە تەواوی بەرز بکەیتەوە یان تەنانەت لە زەوی جیا بکەیتەوە لەبەرئەوەی پێش ئەم ڕاهێنانە زانیارییەکانی گفتخوازی لە لاشعوردا جێگیر نەبوون یان ڕانەهاتووی کە کۆنترۆڵی جەستەت بکەیت، چونکە کرداری خەواندنی خۆیی و دیاردەکان لە ڕێگەی گفت خواییەوە بە ئەنجام دەگەن لەبەرئەوە کۆنترۆڵ کردنی جەستە لە ڕێگەی لاشعورەوە نیشانەی جێبەجێ کردنی گفتخوازییە، هەر لەم ڕێگەیەوە گفتخوازی دەتوانێت کۆنترۆڵی هەموو بیر و کرداری مرۆڤ بکات لە پاش ئەوەی دەستی ڕاستت ڕەق

بوو ئەم گفت خواییە بە خۆت بدە (هەست دەکەم دەستی ڕاستم قورس و خاو دەبێتەوەو دادەبەزێتە خوارێ) لەگەڵ جێبەجێ کردنی ئەم گفتخوازییە وا هەست بکە کە دەستی ڕاستت قورس و خاو دەبێتەوە و لەسەرخۆ دادەبەزێتەوە خوارێ، بەڵام هەر لە سەرەتای بەرزبوونەوەی دەستی ڕاست و پاشان هاتنەخوارەوەی دا هەست دەکەیت کە بەرزبوونەوەی دەستی ڕاست و پاشان هاتنە خوارەوەی دا هەست دەکەیت کە بەرزبوونەوەی دەستی ڕاستت ئاسایی نیە و لە ژێر ڕکێفی خۆتدا نییە، لەهەمان کاتدا شێوازی بەرزبوونەوەکەی بە شێوەی ئامێری (الی) دەبێت ئەویش بەهۆی هاتنی زانیارییەکانی جووڵە بەناو دەمارە ڕاگەیاندنەکاندا بە شێوەیەکی لێشاوی ئەلکترۆنی کەم، لەبەرئەوەی کرداری جێ بەجی کردنی جووڵە لە لایەن شعورەوە دەبێت نەک لە لاشعوردا، لە هەمان کاتدا شعور بەهۆی کەمێک سڕ بوونیەوە ڕێ لە زانیارییەکان دەگرێت هەر بۆیە ئەو شێوە جووڵە ئامێرییە بەخۆوە دەبینێت.

پاش ئەوەی دەستت دابەزییە خوارێ بەهەمان شێوە گفتخوازی بە دەستی چەپت بدە تاکو بەرز دەبێتەوە و ڕەق دەبێت و خاو و قورس دەبێت و دادەبەزێتە خوارێ دوای ئەم کردارە بەهەمان شێوە گفتخوازی بە هەردوو دەستەکانت بدە کە بەیەکەوە بەرز دەبنەوە و دادەبەزنە خوار. لەگەڵ هاتنە خوارەوەی هەردوو دەستەکانت سێ هەناسەی قووڵ لەسەرخۆ هەڵمژە و گفتخوازی

خاوبوونەوەی جەستە بەخۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم هەموو جەستەم تەواو خاو و قورس دەبێت) لە کاتێکدا ئەم گفتخوازییە بە خۆت دەدەیت و لە جەستەتدا جێبەجێ ی دەکەیت.. هەست دەکەیت بەتەواوی هەموو جەستەت قورس بووە و تا ڕادەیەک بەرەو سڕ بوون دەچێت، لەم بارەدا پێویستە بۆ ماوەی دوو تا سی دەقیقەکە بەو جۆرە بمێنێتەوە تاکو هەموو جەستەت لە کرداری خاوبونەوە جێگری دەبێت.. لەدوای ئەم ماوەیە، ئەم گفتخوازییە بەخۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم هەموو جەستەم تەواو خاو و قوورس دەبێت) لەکاتێکدا ئەم گفتخوازییە بەخۆت دەدەیت و لە جەستەتدا جێبەجێ ی دەکەیت: هەست دەکەیت بە تەواوی هەموو جەستەت قوورس بووە و تا ڕادەیەک بەرەو سڕ بوون دەچێت، لەم بارەدا پێویستە بۆ ماوەی دوو تا سێ دەقیقە بەو جۆرە بمێنیتەوە تاکو هەموو جەستەت لەکرداری خاوبوونەوە جێگری دەبێت: لەدوای ئەم ماوەیە، ئەم گفت خوزییە بەخۆت بدە (ئێستا هەست دەکەم هەردوو دەستەکانم بە ئەملاو ئەولای جەستەمەوە دەنووسێت) لەدوای جێبەجێ کردنی ئەم گفتخوازییە لە دەستەکانتدا هەست دەکەیت هەردوو دەستەکانت وردە وردە بە جەستەتەوە دەنووسێت بەبێ ئەوەی لەژێر شعوری کۆنترۆڵی خۆتدا بێت، بەڵام هەستی پێ دەکەیت هەردوو دەستەکانت ورد وردە بە جەستەوە دەنووسێت بەبێ ئەوەی لە ژێر شعوری کۆنترۆڵی خۆتدا بێت، بەڵام هەستی پێ دەکەیت:

له دوای ئەم کرداره ئەم گفتخوازییه به قاچەکانت بده (هەست دەکەم ورد ورده هەردوو قاچەکانم جووت دەبن) پاش ئەوەی قاچەکانت جووت بوون و پاژنەکانی پێت بەیەکەوه نووسا، ئەم گفتخوازییه بەهەموو جەستەت بده (ئێستا هەست دەکەم هەموو جەستەم له سەر پەنجەکانی قاچمەوه تاکو شان و ملم به تەواوی ڕەق دەبێت، بەشێوەیەک ڕەق دەبێت که بەهیچ هێزێک جەستەم ناچەمێتەوه) دوای ئەم گفتخوازییه وا هەست بکه که هەموو جەستەت بەرەو ڕەق بوون دەچێت، بەردەوام لەگەڵ ڕەق بوونی جەستەتدا ئەم گفتخوازییه دووباره بکەرەوه و له جەستەدا جێ بەجێ بکه (جەستەم تەواو ڕەق دەبێت، زیاتر ڕەق دەبێت)، لەگەڵ دووباره کردنەوەی ئەم گفتخوازییه به باوەڕێکی پتەوەوه ئەو هەستەن له خۆتدا دروست بکه که هەموو جەستەت به تەواوی ڕەق بووه.

کرداری ڕەق بوونی جەسته یەکێکه لەو ڕاهێنانەی که یارمەتی تەواوت دەدات بۆ خاوبوونەوەی هەموو ماسولکەکانی جەستەت، تاکو بتوانیت بەهۆی خاوبوونەوەوه ئەو دابڕانه لەنێوان جەسته و کۆنترۆڵی شعورتدا دروست بکەیت: بۆ ئەم مەبەستەش پێویسته له کاتی ڕەق بوونی جەستەتدا زۆر بەوردگەرییەوه هەموو بیر و هۆشت لەلای هەموو ماسولکەکانی جەستەت بێت و وا هەست بکەیت یەک یەک گرژ دەبن و ڕەق دەبن: له پاش ڕەق بوونی جەستەت هەوڵ بۆ ماوەی دوو تا سی دەقیقه لەم بارەدا بمێنەرەوه و بەردەوام هەموو خەیاڵت

لای جەستەت بێت و بــەردەوەوام گفتخوازی زیاتر ڕەق بـوون بە جەستەت بدەیت: لەم بـارەدا بەتەواوی چەند گۆڕانێکی بایەلۆجی لە جەستەتدا ڕوودەدات، بۆ نموونە هەناسەت لاواز دەبێت و بەهۆی ڕەق بوونی ماسولکەکانی سنگ و سکت کە ڕێگە لە بەرفراوان بوونی سییەکانت دەگرێت، پاشان لێدانی دڵت زۆر خێرا دەبێت بەهۆی ئەوەی کە گرژ بوون و ڕەق بوونی ماسولکەکانی جەستەت پێویستی بە وزەیەکی زۆر هەیە، ئەم وزەیەش لە ڕێگەی ئەم خۆراکەوە پەیدا دەبێت کە خوێن دەیگەیەنێتە بەشەکانی جەستەت، بەهۆی لەدەسدانی ئەو بڕە وزەیە کاری لێدانی دڵ خێرا دەبێت بۆ هاوسەنگ کردنەوەی ئەو خۆراکە بۆ خانەکان و گەیاندنی خۆراکی پێویست بۆ هەموو بەشەکانی جەستە.

ڕوونـکـردنـەوەی ئـەم گـۆڕانـە بایەلۆجییانە پێویستە بۆ ئـارەزوومـەنـد بۆ ئـەوەی لەکاتی دروستبوونی ئەم گۆڕانکارییانە هیچ ترس و گومانی لە دەروونیدا دروست نەبێت و کارەکەی لێ تێک نەدات و زنجیرەی وردگەری نەپچڕێت.

لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ڕاهێنانەکانی کرداری ڕەق بـوون دەگەیتە ئـەو ئاستەی کە جەستەت وەک پارچە تەختەیەکی ڕەقی لێ دێت، لێرەدا دەتوانیت بۆ دڵنیا بوونت لە کارەکەت دوو هاورێت ئاگادار بکەیت کە یارمەتی بدەن بۆ ئەم کارە لەکاتێکدا بەتەواوی هەموو جەستەت ڕەق دەبێت با دوو هاوڕێکەت هەر یەکەیان لەلای سەر و قاچت

بوەستن و بەرزت بکەنەوە و قاچەکانت لەسەر لێواری کورسییەک دابنێن و سەر و مل و کەمێک شانت لەسەر لێواری کورسییەکی تر دابنێن، پاش ئەوەی سەر و قاچت لەسەر دوو کورسییەکە جێگیر بوو.. با یەکێکیان لەسەرخۆ هەردوو دەستی بخاتە سەر ئەملا و ئەولای شانت و بە جەستەتدا بێتە خوارەوە تاکو دەگاتە سەر پەنجەکانی پێت. ئەم کارە بۆ ئەمە کە شعورت ئامادە بکاتەوە بۆ دروستبوونی پەرچەکرداری ڕەق بوون. پاش ئەم کردارە یەکێک لە هاوڕێکانت لەسەرخۆ بجێتە سەر سکت بوەستێت و پاشان دادەبەزێتە خوارێ.. ئەگەر ڕاهێنانی بەردەوامت هەبێت ئەوا بە هیچ جۆرێ جەستەت ناچەمێتەوە، لە هەمان کاتدا هەست ناکەیت کە کێشێکی زۆر لەسەر جەستەی تۆیە.

لەم کردارەدا نابێ زۆر لە خۆت بکەیت و دەم و چاوت تێک بدەیت لەبەرئەوە ڕەق بوونی جەستە بەشێوەیەکی لاشعوری دەبێت، پاش ئەوەی دوو تا سێ دەقیقە لە باری ڕەق بوونی جەستەتدا مایتەوە ئەم گفتخوازییە بە هەموو جەستەی خۆت بدە، بۆ مەبەستی خاوبوونەوەی هەموو جەستەت (ئێستا هەست دەکەم.کە هەموو جەستەم بەتواوەتی خاو دەبێتەوە)، لەگەڵ جێبەجێ کردنی ئەم گفتخوازییە بەخێرایی هەست بە خاوبوونەوەی جەستەت دەکەیت و دەستەکانت لە جەستەت جیا دەبنەوە و دەکەونە سەر زەوی پاشان چاوەکانت لە یەکتری جیا دەبنەوەو

دەچنە باری ئاسایی خۆیان، بەڵام ئەوەی لێرەدا پێویستە ئەوەیە کە نابێت بەهیچ جۆرێ لە کرداری خاوبوونەوەی هەموو جەستەتدا هەوڵ بدەی بە ئارەزووی خۆت دەست و قاچەکانت بڵاو بکەیتەوە، دەبێت وازیان لێ بهێنیت تاکو باری ئاسایی خۆیان وەردەگرن.

لەپاش چاکبوونەوەی هەموو جەستەت هەست دەکەیت دڵت بە خێرایی لێدەدات و کرداری هەناسەدانت خێراتر دەبێت وا هەست دەکەیت کە شتێک لە سنگتدا پەنگی خواردووە ئەم گۆرانە بەهۆی پێویستی گازی ئۆکسجینەوە دەبێت بۆ سییەکانت، لەبەر ئەوەی لەکاتی ڕەق بووندا جەستەت پاشماوەیەکی زۆر لە گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆنی لێ پەیدابووە و داویەتی بە خوێن بۆ مەبەستی فڕێدانی ئەم پاشماوەیە و ئاسایی کردنەوەی لێدانی دڵ پێویستە نزیکەی بیست تا سی هەناسەی قووڵ لەسەرخۆ هەڵمژی و تاکو هەموو جەستەت بە تەواوی ئاسایی دەبێتەوە و قورس و جاو دەبێت.. بەڵام لەگەڵ دانەوەی هەناسەیەکدا پێویستە وا هەست بکەیت جەستەت زیاتر قورس و خاو دەبێت.

پاش ئەوەی بە تەواوی جەستەت خاو بووە، هەست بە پشوویەکی جەستەیی دەکەیت.. لەم ساتەدا ئەم گفتخوازییە جێ بەجی بکە (ئێستا تاکو ژمارە پەنجا دەژمێرم لەگەڵ هەر ژمارەیەدکا هەست دەکەم هەموو جەستەم قورس و خاوتر دەبێت)، لەدوای ژمارە پەنجا هەست دەکەیت تەواو جەستەت خاو و قورس بووە، هەوڵ بدە بۆ ماوەیەک لەم

بارەدا بمێنەرەوە تاکو بە تەواوی هەست دەکەیت هەموو جەستەت قورس بووە، وەک ئەوە وایە کە دەستەسڕێکی تەڕ بە توندی بە زەویدا بدەیت یان وا هەست دەکەیت کە زەوی زۆر بە بەهێزی هەموو جەستەت بۆ خۆی کێش دەکای.

لەسەرەتای دەست پێکردنت لەسەرەتای ئەم ڕاهێنانە هەست دەکەیت کاتێکی زۆرت پێ دەچێت تاکو بە تەواوی هەموو جەستەت خاو دەبێتەوە دابڕان لەنێوان دەماغ و ماسولکەکانی جەستەت دەبێت، بەڵام لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم کارە ڕۆژ بەڕۆژ هەست دەکەیت زووتر دەگەیتە قۆناغەکانی خاوبوونەوە و کاتی کەمترت پێ دەچێت، ئەویش بەهۆی جێگیربوونی هەموو گفتخوازییەکانی کرداری خاوبوونەوە لە کۆنترۆڵی لاشعوردا، بەمەش هەموو زانیارییەکانی ئەم کردارە چەسپ دەبێت، تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە زۆر بە ئاسانی لە ماوەی پێنج دەقیقەدا دەتوانیت هەموو جەستەت خاو بکەیتەوە لە ڕێگەی تەنها یەک گفتخوازییەوە، هەستکردن بەم جیاوازییە ئەوەیە کە دەگاتە ئەو ڕاستیەی کە دەتوانیت بە ئاسانی هەر زانیارییەکت مەبەست بێت لەڕێگەی وردگەریی و گفتخوازییەوە لە دەروونی خۆتدا چەسپی بکەیت.

چارەسەرکردنی نەخۆشیە دەرونییەکان

مرۆڤ لە ئەنجامی تێکەڵ بوونی لەگەڵ دەوروبەرەکەیدا بەردەوام کاریگەریی خۆی ئەنجام دەدات بەهەمان شێوە

دەوروبەریش کاریگەریی خۆی لەسەر مرۆڤ ئەنجام دەدات.. لە ڕێگەی هەموو ئەو زانیارییانەی کە بەهۆی پێنج هەستەکەوە دەگەنە لاشعور و پاشان لەوێدا لە کۆکەرەوەکاندا جێگیر دەبن، بەڵام ئەم زانیارییانە بەپێی چۆنیەتی کارکردن و تایبەتمەندیان لە جێگەی تایبەتی خۆیاندا لە لاشعوردا کار دەکەن و بەپێی جۆر و پێکهاتنیان بەشداری سووڕی بازنەیی نێوان هەردوو کۆنترۆڵی شعور لاشعور دەکەن.

هاتنە ناوەوەی ئەم زانیارییانە بۆ لاشعور بەشێوەیەک دەبێت کە تیایدا هەموو گفتخوازییە باش و خراپەکان (ایحا السلبیە والایجابیە) جێگیر دەبن و بەپێی چۆنیەتی خۆیان لە شعور و لاشعوردا کار دەکەن.. بۆ نموونە گفتخوازییەکی خراپ کە مرۆڤ پێی باش نییە، هەرچەندە پەسەندی ناکات و بەرگری دەکات بەڵام بەهۆی بەردەوامی هاتنە ناوەوەی ئەو جۆرە گفتخوازییە خراپانە لە لاشعوردا بەردەوام جێگیر دەبن و تاکو دەبنە بەرنامەیەکی زاڵ بوو لە لاشعوردا پاشان لەریگەیەوە کۆنترۆڵی شعوری پێ دەکرێت و کاریگەریی ئەم گفتخوازییە خراپە لە پەرچەکردارەکانی مرۆڤ دا دەردەکەوێت وەک هەموو ئەو کارە پەسەندانەی کە کەسێک دەیکات.

لەهەمان کاتدا ئەم گت خوازییە وەک بەرنامەیەکی کۆنترۆڵی و بەشداری لە کرداری شیکارکردنی کۆنترۆڵی شعوردا دەکات و بەمەش کاریگەریی خۆی بە ئەنجام دەدات و لە ڕێگەیەوە هەوڵ دەدات هەموو ئەو زانییاریە

خراپانەی هەیە، کۆیبکاتەوەو بەردەوام فراوانتر بکات، وەک لاوازی مرۆڤ بەرامبەر بە هەموو کێشەکانی ژیانی ڕۆژانەی.. لێرەدا کاریگەری ئەم گفتخوازییانە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر جیاوازی هەیە بەپێی ئاستی ڕۆشنبیری و وشیاری ئەو کەسە.. کە هەموو ئەو زانیارییە پەسندانەی کە لە لاشعوری کەسێکدا هەن کە بە شێوەی کفتخوازیی باش کار دەکەن.. بەپێی جۆری زاڵبوونیان لە لاشعوردا بەرگری هەموو گفتخوازییە خراپانە دەکەن و تێکیان دەشکێنن بەتایبەت کرداری شیکارکردن لە کرداری شعوردا ڕۆڵێکی سەرەکی دەبینێت وە ئەم کارەی کە تیایدا دەتوانێت بەرامبەر بە هەموو گفتخوازییەکی خراپ شیکاری وردگەریی لەسەر بکات و هەر گفتخوازییەکی خراپ گەر نەگونجاو بێت لەسەر هەموو زانیاریە ڕاستییەکانی دەوروبەر و خواستە خۆییەکان.. ئەوا لە ڕێگەی زاڵ بونی گفتخوازییە باشەکانەوە کاریگەری خۆی لەسەریاندا دەنوێنێت و لاوازیان دەکات.

بەڵام نەبوونی ئەم بەرگرییە لە شعوردا دەبێتە هۆی ڕێگە خۆشکردن بۆ زاڵبوونی هەموو گفتە خوازییە خراپەکانی وەک هەموو ئەو کەسانەی کە هەرگیز زانستیانە بیر ناکەنەوە و خاوەنی بیری خۆیان نین و خۆیان بەکەم دەزانن.. ئەو کەسانە هەمیشە ئامادەن گفتخوازییە خراپەکان لە دەروونیاندا چەسپ بێت بەهۆی نەبوونی شیکارکردن بەرامبەر بە زانیارییە هاتووەکانی گفتخوازییە خراپەکان.. نەبوونی ئەو بەرگرییە لە دەرووندا دەبێتە هۆی

سەرهەڵدانی نەخۆشی دەروونی، بەپێی چۆنیەتی گفتخوازی خراپ.. وەک دڵتەنگی و ڕاڕایی و وەسواسی و فرەکەسێتی (فصام الشخیە)و، یان نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان وەک سووتاندنەوەی گەدە (القرحەت المعدە) نیوە شەلەل و بوورانەوە (سرع الهستری).. هەموو ئەو نەخۆشیە دەروونیانە لە ڕێگەی زاڵبوونی گفتخوازییە خراپەکانەوە دروست دەبن چ لە جەستەدا بێت یان لە بیردا، بەڵام لێرەدا مەبەستم نییە باس لە چۆنیەتی هەموو نەخۆشییە دەروونیەکان بکەم بەڵکو تەنها وەک پێویستییەک دەیخەمە ڕوو بۆ زیاتر تێگەیشتن لە باسەکە و لە هەمان کاتدا بنچینەی دروستبوونی نەخۆشیەکان و پاشان بنچینەی چارەسەرکردنیان لە ڕێگەی ئەم زانستەوە.

بۆ کاری خەواندنی و دیاردەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان پێویستە ئارەزوومەند بتوانێت بەسەر خۆیدا زاڵ بێت و بەرگرییەکی بەهێز لە دەروونیدا دروست بکات بۆ ئەوەی خۆی بپارێزێت لە هەموو گفتخوازییەکی خراپ. بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان پێویستە لەسەرەتادا جۆری نەخۆشیەکە دیاری بکرێت یان ئەو کەسە خۆی دەزانێت کەم و کوڕییەکانی چییە و بە چ بیرێک بێ ئارام دەبێت. پێویستە ئارەزوومەند ئەوە بزانێت کە هەموو ئەو بارە دەروونیە ئاڵۆز و تەنگانەی کە تووشی کەسێک دەبێت، بەهۆی گفتخوازییە خراپەکانەوە دەبێت، هەر گفتخوازییەکی خراپیش تایبەتی هەیە بۆ نموونە دڵتەنگی و بێزاری بەهۆی ئەو گفتخوازییانە دروست دەبێت

کە مرۆڤ بەرامبەر بە کارێک هەست بە لاوازی دەکات هیچ ڕێگە چارەیەک لە دەروونیدا بەدی ناکات بۆ مەبەستی نەهێشتنی ئەو دژایەتیەی کە لەدەرونیدا ڕوودەدات دیارە ئەو هەموو گفتخوازییە خراپەکان لە ئەنجامی بەربەرەکانیە دەروونیەکانەوە سەرهەڵدەدەن و دوو بەرنامەی دژ بەیەک زاڵ دەبن و مرۆڤ تووشی نائارامی دەکەن.

لێرەدا پێویستە ئارەزوومەند بتوانێت بەرامبەر بە هەموو گفتخوازییە خراپەکان گفتخوازیی باش لە خۆیدا دروست بکات و لە ڕێگەی ئەو بارە وردگەرییە تایبەتەوە لە لاشعوری خۆیدا زاڵیان بکات بەسەر گفتخوازییە خراپەکاندا.. بەمەش گفتخوازییە خراپەکان بەرەو لاواز بوون دەچن، بەڵام بۆ جێگیر بوونی ئەم بەرگرییە لە لاشعوردا پێویستی بە ڕێگایەک هەیە، لەبەرئەوەی گفتخوازییە خراپەکان لە بارێکی وردگەریی زۆر چڕدا زاڵ دەبنەوە و دەتوانن بە تەواوی باڵا دەست بن لە لاشعوردا، پێویستە بۆ جەسپ کردنی هەموو زانیارییەکی پەسەند کراو گفتخوازییەکی باش لە دوای قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆییەوە چەسپ بکرێت.. وەک ئەوەی ئارەزومەند دەتوانێت گفتخوازییەکی جەستەی لە لاشعوردا چەسپ بکات و لە جەستەدا جێبەجێ ی بکات، بەهەمان شێوە لە دوای کرداری ڕەق بوون کە بارێکی وردگەریی چڕ دروستدەکات، لە ڕێگەیەوە ئەوەی بیەوێت لە دەرونی خۆیدا چەسپی بکات و کۆنترۆڵی بیر و جەستەی خۆی پێ بکات.

کرداری کۆنترۆڵکردنی جووڵە خۆنەویستەکان

جووڵـەی ئەندامەکانی جەستە لە دوو جـۆردا خۆی دەبینێتەوە کە یەکەمیان بە جووڵە خۆویستەکان ناو دەبرێت، بریتییە لە هەموو ئـەو کـردارانـەی کە لە ژێر ویستی مرۆڤدان و کاریان پێ دەکرێت، بەڵام دووەمیان جووڵە خۆنەویستەکان کە لەژێر ویستی مرۆڤدا نین، بەڵکو بەهۆی کۆنترۆڵی لاشعورەوە کار دەکەن بەپێی جۆری ئەو بەرنامەیەی کە بەشێوەیەکی بۆماوەیی لە دەماغدا چەسپ بوون و لە ڕێگەی دەمارە ڕاگەیاندنەکانەوە زانیارییەکانیان پێ دەگات و ئەندامەکانی جێبەجێیان دەکەن وەک لێدانی دڵ و کرمە جووڵەی ڕیخۆڵەکان و کرداری هەناسەدان و کاری پەنکریاس و گورچیلە و.. هتد.

هەموو ئەم ئەندامانە کار و شێوازی تایبەتیان هەیە، بەڵام ئەوەی کە زانیارییەکان لە ڕێگەی لاشعورەوە پێ دەگات، ئەوا دەکرێت لە ڕێگەی کرداری وردگەریی چەسپ کـردنـەوە، هەموو ئـەو جووڵە خۆنەویستانە کۆنترۆڵ بکرێت و بۆ ماوەیەکی کاتی بتوانێت لەجیاتی بەرنامە بۆ ماوەییەکانی خۆیان، بەرنامەیەکی نوێتر لە جێگەیاندا کار بکات، بەڵام لە هەندی بارودۆخی تایبەت دا، کە بەهۆی وردگەرییەکی زۆر و زاڵبوونی بەرنامەیەکی نوێ لە جێگەیاندا، بەرنامە بۆماوەییەکان دەکرێت لەکار بکەون و بەرەو لاواز بوون بچن، بۆ نموونە پەنکریاس لەسەر بەرنامەیەکی بۆماوەیی کار دەکات و ئەنسۆلین دەردەدات کە دەبێتە هۆی هاوسەنگ کردنی شەکر لە خوێندا، بەڵام

لەکاتێکدا بەهۆی بەرنامەیەکی وەک ترس یان تۆقین کە بەشێوەیەکی زۆر زاڵ لە لاشعوردا جێگیر دەبێت و واڕێک دەکەوێت بەسەر بەرنامە بۆماوەییەکەدا زاڵ بێت بەمەش کاری پەنکریاس تێک دەچێت و دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی شەکرە. یان بەهۆی بیستنی هەواڵێکی ناخۆش کە وەک بەرنامەیەکی زاڵ بوو بە شێوەی گفتخوازی لە لاشعوردا جێگیر دەبێت و بەرنامە بۆماوەییەکانی لێدانی دڵ تێک دەدات یان لاوازی دەکات، بەم کردارەش ڕێک دەکەوێت لێدانی دڵ بەرەو خراپی بچێت یان لە کار بکەوێت.

هەموو گۆڕانکاریانە لە جووڵە خۆنەویستەکاندا بەهۆی بەرنامە زاڵبووەکانی شعورەوە دەبن کە لە بارێکی شعوری تایبەتیدا کە تێیدا وردگەرییەکی چڕی تێدا دروست دەبێت کە لە لاشعوردا چەسپ دەبن و کاریگەریی خۆیان بە ئەنجام دەگەیەنن، بەڵام پێویستە ئارەزوومەند بە تەواوی لە واتای کاریگەریی گفتخوازی بگات و بزانێت چۆن کاریان پێدەکات، بەتایبەت لە قۆناغی یەکەمدا دەتوانێت لە ڕێگەی گفتخوازی خۆیەوە کۆنترۆڵی جووڵە خۆنەویستەکانی خۆت بکەیت بەتایبەت کۆنترۆڵ کردنی لێدانی دڵ، کە بەهۆی ڕاهێنان لەسەر ئەم کردارە دەتوانێت زیاتر ئەو بارە وردگەرییە و خاوبوونەوەی جەستەییە لە خۆتدا دروست بکەیت زۆر کەس دەتوانن لەم ڕێگەیەوە بە جۆرێک کۆنترۆڵی لێدانی دڵی خۆی بکات و لە لێدانی ئاساییەوە بیهێنێتە سەر بیست تا پانزە جار لە دەقیقەیەکدا، بەتایبەت یۆگاییەکان ئەم کارە

ئەنجام دەدەن هەروەها کۆنترۆڵکردنی لێدانی دڵ لە ڕێگای بیرگۆڕکێ (التخاطر)وە ئەنجام دەدرێت کە بەهۆی ئەو بەرنامە دەخەرەوە کە لە لاشعوردا بەشێوەیەکی زۆر زاڵ بوو کار دەکات.

دەتوانرێت ڕاستەوخۆ لێدانی دڵ کەم و زیاد بکرێت یان لەکار بوەستێنرێت لەکاتێکدا قۆناغی خاوبوونەوەی جەستە بەسەرکەوتوویی ئەنجام دەدەیت، باشتر وایە کار لەسەر کۆنترۆڵ کردنی لێدانی دڵ بکەیت، لەبەرئەوە خاوبوونەوە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ زیاتر چوونە ناو کرداری خاوبوونەوە ئەم ڕاهێنانە لەدوای کرداری ڕەقبوونی جەستەدا دەکردێت، دەتوانیت بۆ ئەم مەبەستە گفتخوازییەک دروست بکەیت بەشێوەیەکی ژمارە، بۆ نموونە ئەم گفتخوازییە بە شێوەی وێنەیی جێبەجێ بکە (لەگەڵ ژماردنی لێدانی دڵم دا وا هەست دەکەم لە هەر لێدانێکدا دڵم خاوتر دەبێتەوە لێدانی کەمتر دەبێت لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەگەیتە ئەو ئاستەی کە دەتوانیت لێدانی دڵت بە ڕێژەیەک داببەزێنیت، بۆ دڵنیابوونت دەکرێت هاوڕێیەکت یارمەتیت بدات لەو ساتەدا لێدانی دڵت دیاری بکات یان ڕێگەی ئەمرێکەوە کە لێدانی دڵت بپێوێت.

کرداری سڕ بوونی جەستە

کرداری سڕ بوون یەکێکە لەو قۆناغە گرنگانەی کە دەتوانێت لە ریگەیەوە کۆنترۆڵی هەموو جەستەی خۆت بکەیت، لە هەمان کاتدا یەکێک لەو ئەنجامانەی کە بەتەواوی

دڵنیات دەکات لەوەی کە تۆ دەتوانیت هەر گفتخوازییەک مەبەست بێت لە جەستەی خۆتدا جێبەجێی بکەیت گرنگی ئەم کارە لەوەدایە کە بەتەواوی دەتوانیت هەموو زانیارییەکانی هەستکردنی جەستەت ببڕیت لە شعوردا، پاشان ئەم دابڕانە دەبێتە هۆی دروستبوونی بارێکی وردگەریی چڕ کە دەبێتە یارمەتی دەر بۆ کاری سڕکردنی کۆنترۆڵی شعور، لە هەمان کاتدا کرداری سڕ بوونی جەستە سوودبەخشییەکی زۆرت پێ دەگەیەنێت لە ژیانی ڕۆژانـەتـدا، بۆ نموونە ئەگەر بەشێکی جەستەت ئازاری تێدابێت ئەوا لە ڕێگەی گفتخوازییەوە ئەو جێگەیە بۆ ماوەیەک سڕ بکەیت، یان دەتوانیت ددانت سڕ بکەیت بەبێ ئەوەی مادە سڕکەرەکان بەکاربهێنیت، لەکاتی هەڵکێشانی ددانت یان ئەگەر ببیتە خاوەنی باوەڕێکی بەهێز لەم ڕێگەیەوە ڕاهێنانی بەردەوام لەسەر سڕ بوون بکەیت، ئەوا دەتوانیت بە ئاسانی هەموو بەشەکانی جەستەت چ لە ناوەوە بێت یان لە دەرەوە سڕیان بکەیت.کرداری سڕ بوون لە ڕێگەی گفتخوازییەوە ئەنجام دەدرێت بە مەرجێک ئەم گفتخوازییە بەهۆی وردگەریی لە جەستەدا جێبەجێ بێت لە کاتێکدا بەرنامەیەکی گفتخوازی لە شعوردا ئامادە دەکرێت، ئەم بەرنامەیە کە دەگاتە لاشعور بەهۆی زاڵبوونی لە ڕێگەی وردگەرییەوە دەتوانێت بەپێی چۆنیەتی گفتخوازییەکە کار بکات و زانیاری ئازارەکان کە لەڕێگەی دەمـارە ڕاگەیاندنەکانەوە دەگوێزرێتەوە لە شعوردا بەدەرکەون هەر لەوێدا هەستکردن بە ئازار دروست دەبێت.

بەڵام کرداری سڕکردن لە ڕێگەی مادە سڕکەرەکانەوە شێواز و کارکردنێکی تایبەتی خۆی هەیە و جیاوازی زۆرە لە چاو ئەم ڕێگایە.. لەبەرئەوەی بڕینی زانیارییەکانی بەشێکی جەستە لە ڕێگەی خەواندنی خۆییەوە لە کۆنترۆڵی شعوردا دەبێت و هەر لەوێدا ئەم زانیارییە دەوەستێنرێت و بەربەست دەکرێت، بەڵام کاری گەریی مادە سڕکەرەکان ڕۆڵی لە کارخستنی ئەو پرۆتینەی ئەنتی کۆڵین دەبینێت کە ڕێگری گواستنەوەی زانیارییە لە دەمارە ڕاگەیاندنێکەوە بۆ دەمارێکی تر.. واتە لە نێوان دوو جەمسەری دەمارێکدا کە خاڵی بەیەک گەیشتنیانە، پێکهاتێکی پرۆتین لە نێوانیاندا هەیە کە وەک پردێک وایە بۆ گواستنەوەی زانیارییەکان لە کاتێکدا کاری ئەم پرۆتینە دەوەستێت بەهۆی مادە سڕکەرەکانەوە پەیوەندی لەنێوان ئەم دەمارانەدا نامێنێت و بەمەش زانیاری ئازارەکان لەبەشێکی جەستەوە ناگاتە دەمارەکانی تر و پاشان لەوێوە بۆ دەماگ واتە دابڕینی زانیارییەکان لەم ڕێگەیەوە لە جەستەدا دروست دەبێت نەک لە دەماغدا.

لە کاتێکدا کرداری خاوبوونەوە بەسەرکەوتووی ئەنجام دەدەیت لەپاش کرداری ڕەق بوون کە جەستە ڕووە و خاوبوونەوەیەکی تەواو دەچێت، دەتوانێت ئەم گفتخوازییە بۆ مەبەستی سڕ بوونی هەموو جەستەت بەخۆت بدەت، ئەم گفتخوازییە دەکرێت بۆ مەبەستی دابڕانی جەستە لە شعوردا بەکار بهێنی (تاکو ژمارە بیست دەژمێرم.. ژمارە ژمارە هەست دەکەم هەموو جەستەم بەرەو سڕبوون

دەچێت و هەست بە بوونی جەستەم ناکەم) کاتێک ژمارەکان دەژمێریت لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا جەستەت سڕ دەبێت و هەست بە بوونی ناکەیت. پاش ئەوەی گەیشتیتە ژمارە بیست وا هەست بکە کە تەزوویەک وەک تەزووی کارەبا لە نووکی سەری پەنجەکانی قاچتەوە دروست دەبێت کاتێک توانیت ئەم تەزووە دروست بکەیت.. وا هەست بکە تەزووەکە وردە وردە بە قاچەکانتدا سەردەکەوێت بەرەو ئەژنۆت دەچێت.. ئەو جێگەیەی تەزووەکە جێی دەهێڵێت بە تەواوی سڕ دەبێت.. لەسەر ئەم هەستە بەردەوامبە تاکو بە تەواوی تەزووەکە دەگاتە شان و ملت.

پاشان وا هەست بکە ئەم تەزووە بە پشت و سەر و ئەملا و ئەولای سەرتدا دەڕوات تاکو دەگاتە نێوچەوانت، بە یەکگەیشتنی بە نێوچەوانت، هەوڵ بدە لەنێو هەردوو برۆکەتدا کۆی بکەرەوە لە جاڵێکدا.. ئەم کردارەت ئەنجام دا وا هەست بکە کە هەموو جەستەت بە تەواوی سڕ بووە. دوورستبوونی ئەم تەزووە لە جەستەدا بریتییە لە دابڕینی هەستی جەستە و پاشان نەگەیاندنی زانیاری بۆ دەماغ. لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەگەیتە ئەو ئاستەی ئەگەر کەسێک دەرزییەک بەهەر جێگەیەکدا بکات کە هەست بەبوونی ئازار ناکەیت. ئەم ڕاهێنانە بۆ کرداری سڕکردنی هەموو جەستەت بەکار دێت.. بەڵام ئەگەر بتەوێت بەشێک لە ئەندامەکانی جەستە سڕ بکەیت ئەوا دەتوانیت بەم شێوەیە ڕاهێنانی لەسەر بکەیت لەدوای کرداری ڕەق بوون ئەم گفتخوازییە بە دەستی ڕاست بدە

(هەست دەکەم دەستی ڕاستم لەسەر پەنجەکانمەوە تا شانم سڕ دەبێت) لە پاش ئەوەی ئەم گفتخوازییە بۆ چەند جارێک دووبارە دەکەیتەوە هەست بە سڕ بوونی دەستت دەکەیت.

هاوڕێیەکت ئامادە بکە بۆ ئەم کارە کە یارمەتیت بدات و دەرزییەکی پاکژ بەکاربهێنێت، بەڵام پێش ئەوەی هاوڕێکەت دەرزییەک بکات بە دەستتدا، ئاگاداری بکەرەوە کە ئەو جێیەی کە دەیەوێت دەرزی پێدا بکات کەمێک ئەو جێگەیە بە دوو پەنجە پێستەکەی بگرێت و بۆ ماوەیەکی کەم پەنجەکانی لە یەک بسووێت، بەمەرجێک بە شێوەیەک بێت کە وەک بیەوێت ئازارت بدات.. لەم ساتەدا کەمێک هەت بە ئازار دەکەیت، لەگەڵ گرتنی ئەم جێگەیەدا بەردەوام ئەم گفتخوازییە جێ بەجی بکە (هەست دەکەم ئەم جێگەیە زیاتر سڕ دەبێت و ئازاری نامێنێت) لەگەڵ بەکارهێنانی ئەم گفتخوازییە هەست دەکەیت ئەو جێگەیەی کە هاوڕێکەت گرتوویەتی ئازاری تێدا نامێنێت..

هاوڕێکەت لەو ماوەیەدا دەتوانێت دەرزییەکە بە پێستی دەستتدا بکات و لەودیوەوە دەریبهێنێت بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکەیت.

پاش ئەوەی دەتوانیت ئەم تاقیکردنەوەیە بە سەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت دەتوانیت کاری گەورەتر بکەیت لە بواری سڕ بووندا بۆ نموونە وەک کرداری سڕکردنی ددان.. دەتوانیت لە پاش ڕاهاتنت لەسەر قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیی، دەستت بدەیتە سڕکردنی ددان گەر

مەبەستت بێت ددانت هەڵبکێشیت.. پاش ئەوەی جەستەت تەواو خاوبووە، ئەم گفتخوازییە بەخۆت بدە، بەمەرجێک لەژێر هەردوو پیلّوی چاەکانتەوە لەنێوان هەردوو برۆت بڕوانیت (ئێستا تاکو ژمارە سێ دەژمێرم هەست دەکەم ژمارە بە ژمارە هەموو دەم و ددانم سارد و سڕ دەبێت و لچو و لێوم قورس دەبێت) پاش ئەوەی گەیشتیتە ژمارە سێ هەست دەکەیت بە تەواوی دەم و ددانت سڕ بووە و هەست بە قوورسی لچو و لێوت دەکەیت، بەڵام پێویستە لەم ساتەدا بەهیچ جۆرێک ترس لەدەروونی خۆتدا نەهێڵیت و باوەڕت بە خۆت هەبێت. ئەو کەسەی دەیەوێت ددانت هەڵبکێشێت پێش کارەکە ئاگاداری بکەرەوە کە دەرزییەک ئامادە بکات بۆ زیاتر سڕکردنی ئەو جێگەیەی مەبەستە کاری تێدا بکرێت، واتە ئەملا و ئەولای پووکی ددانەکەت. ئەگەر لە پاش ژمارە سێ بەتەواوی هەستت بە سڕکردنی نەکرد ئەوا دەتوانیت بەردەوام گفتخوازیی سڕ بوون بدەیت، لەپاشدا گف خوازی بە دەمت بدە کە لەسکەرخۆ بکرێتەوە(هەست دەکەم وردە وردە دەمم دەکرێتەوە.. لەگەڵ کردنەوەیدا زیاتر دەم و ددانم سڕ دەبێت) کە دەمت کرایەوە هاوڕێکەت دەتوانێت دەست بەکار بێت و بەهێمنی دەرزییەکە بکات بە چەند جێگەیەکی پووکی ئەو دانەی کە مەبەستە دەریبهێنێت.

لە کاتێکدا کە دەرزیەکە دەچێت بە پووکدا لە دەروونی خۆتدا وردگەریی لەسەر ئەو جێگەیە بکە و بەردەوام گفتخوازی سڕکردنی ئەو جێگەیە بە خۆت بدە.. بەکارهێنانی

ئـەم دەرزییـە بۆ ئـەوەیـە کـە بتوانێت لە ڕێگەیەوە ئەو جێگەیەی مەبەستە زیاتر سڕ بکرێت لەلایەن پەرچەکرداری دەماغەوە زیاتر دیار بێت و زانیارییەکانی ئازاری ئەو جێگەیە بەتەواوی بەربەست بکرێت.

لەپاش بەکارهێنانی دەرزییەک، دەبێت پەنجەیەک بخاتە سەر ددانەکە و بە توندی بە ئەملا و ئەولادا بجووڵێت.. لەم ساتەدا پێویستە ئەم گفتخوازییە بەکاربهێنرێت (هەست دەکەم هەتا ددانەکەم بجووڵێت زیاتر سارد و سڕ دەبێت.. بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکەم). لەپاش تەواوبوونی ئەم کردارە هاوڕێکەت یان ئەو پزیشکەی کە ئاگادارت کردووە لەم کارەدا دەتوانێت دەست بە کاری هەڵکێشانی ددانت بکات بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکەی، بەڵام پێویستە لەم تاقیکردنەوەیەدا بەردەوام ئاڕاستەی چاوەکانت بۆ سەرەوە بێت و بەهیچ جۆرێ بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای هیچ شتێک نەبێت تەنها لەلای کرداری سڕ بوونی ددانت نەبێت.

جگە لـە کـرداری سـڕکردنی ددانـت دەتـوانیـت هەر جێگەیەکت مەبەست بێت لە جەستەدا بە ئاسانی سڕی بکەیت بە مەرجێک لەگەڵیدا دەرزییەک یان هەر کەرەسەیەکی تیژ بەکاربهێنی لەگەڵ هەر کاکرێکدا کە پێویست بێت، بەڵام هەموو ئەم کارانە پێویستی بە وردگەرییەکی چڕ و باوەڕێکی بەهێز هەیە. هەر بۆیە وا چاکە گەر نەگەیتە ئەو باوەڕە بەهێزە دەست بە کاری سڕکردن نەکەیت بەتایبەتی ڕاهێنانی بەردەوام لەسەر قۆناغی یەکەم یارمەتی زۆرت دەدات.

لەپاش ئـەوەی توانیت بە بەردەوامی ڕاهێنان لەسەر قۆناغی یەکەم بکەیت ئەوا ڕۆژ بە ڕۆژ هەست دەکەیت زووتر جەستەت خاو دەبێتەوە دەچێتە بارێکی وردگەریی وەها کە ئامادە دەبێت بۆ چووونە ناو قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیی، لەبەرئەوەی گەر قۆناغی یەکەم بە باشی ئەنجام نەدەیت ئەوا ناتوانیت بە ئاسانی بگەیتە قۆناغی دووەم و کۆنترۆڵی بیری خۆت و کرداری بینین بکەیت.

قۆناغی دووەم
بینین

کرداری بینین

دەکرێت قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیی بە قۆناغی چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و دیاردەکان بناسرێت.. بەڵام چاندنی هەموو ئەو هۆکارانە دەبێت لە قۆناغی دووەمدا ئەنجام بدرێت، بەهۆی بوونی وردگەریی چڕ و دروستبوونی باوەڕێکی وەها کە ئەقڵ لە نامۆیی بەرامبەر بە دیاردەکان دەرباز بکات، ئەویش بەهۆی بینینی هەموو ئەو وێنە خەیاڵیانەوە کە لە ریگەی ویست و باوەڕەوە لە لاشعوردا

چەسپ دەکرێت و بە جۆرێک کە هاوشێوەی هەموو ڕووداوەکانی دەوروبەر بێت، وەک زانیارییەکی ڕاستی لە لاشعوردا چەسپ بێت.. دروست بوون و چەسپ بوونی ئەم کارە لە لاشعوردا، دەکرێت ببێتە پاڵنەرێکی سەرەکی لە دەروونداکە تیایدا وەک نامۆ نەبونی مرۆڤ بەرامبەرار بە هەموو ڕووداوەکان و کارلێکەکانی دەوروبەر بێت و بەهەمان شێوە پەرچەکردارەکان لە ڕێگەی ئەم بەرنامە چەسپ کراوانەوە بە شێوەی وزەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بەدەر دەکەون و کاریگەریی خۆیان ئەنجام دەدەن.

بۆ ئەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی سەرکەوتوانە بچێتە قۆناغی بینینەوە پێویستە لەسەر بەردەوام بوون لەسەر ڕاهێنانەکانی وردگەریی زیاتر وردگەرییت چڕتر بکەیت و بتوانیت لە ڕێگەی ئەم ڕاهێنانانەوە بەتەواوی لە جەستە و دەوروبەر داببڕێیت و کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت بەمەش دەتوانیت بە ئاسانی کۆنترۆڵی شعورت بکەیت و بچیتە قۆناغی بینینەوە، بۆ ئەم کارەش پاش ڕاهێنانت لە قۆناغی یەکەمدا پاش ئەوەی توانیت بە تەواوی کۆنترۆڵی جەستەت بکەیت ئەوا پێویستە شێوازی ڕاهێنانەکانی وردگەریی خۆیی ئامادە کردنی قۆناغی یەکەم بگۆڕیت لەبەر ئەوەی ڕاهێنانەکانی وردگەریی خۆئامادەکردنی قۆناغی یەکەم زۆر سەرەتایە و پێویستە بەردەوامیت لەسەریان وردگەریت چڕ تر بکەیت تاکو بتوانیت پاڵنەرێکی بەهێز لە دەرونتدا دروست بکەیت و لە ڕێگەیەوە کۆنترۆڵی بیر و لاشعوری خۆت بکەیت.

ڕاهێنانەکانی وردگەریی خۆ ئامادەکردن بۆ قۆناغی دووەم

پاش ئەوەی ڕاهێنانەکانی وردگەریی خۆئامادە کردنت بە بەردەوامی ئەنجام دا هاوشان لەگەڵ قۆناغی یەکەمی یەکەمی خەواندنی خۆییدا دەبێت پاش ئەوەی قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیت تەواو کرد «بەهەمان شێوە دەست بەکاری ڕاهێنانی وردگەریی خۆئامادەکردنت بکەیت بۆ قۆناغی دووەم و بە بەردەوامی کاری تێدا بکەیت تاکو دەگەیتە قۆناغی سێهەم.

ڕاهێنانی وردگەریی چاو

ئەم ڕاهێنانە لە جێگەیەکی تاریکدا ئەنجام دەدرێت. مۆمێک یان چرایەکی بچووک ئامادە بکە و لە جێگەیەکی تاریکدا دایبگیرسێنە و لە دووری دوو مەتر لەنێوچەوانتەوە دایبنێ بە مەرجێک گڕی مۆمەکە یان چراکە لە ڕێکی نێوچەوانت بێت پاش دەست بەرکاری خۆیی بوونەوەی جەستە بکە و بە وردگەرییەوە لە گڕی چراکە وورد بەرەوە « بەمەرجێک هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای گڕی چراکە بێت و بەلایەکی تردا نەچیت. پاشان هەوڵ بدە هەتا دەتوانیت پێڵوی چاوەکانت نەتروکێت. بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانەت دەگەیتە ئەو ئاستەی کە دەتوانیت وردگەرییەکی چڕ بەدەست بهێنیت.. پێویستە لەم ڕاهێنانەدا ڕەچاوی ئەوە بکەیت کە نابێت زۆر چاوەکانت ماندوو بکەیت» بەڵام نابێت لە کۆتایی دا وردگەریت لەسەر گڕی چراکە یان مۆمەکە لە چراکە سەعاتێک کەمتر نەبێت.

ڕاهێنانی وردگەریی بیر

ئەم ڕاهێنانە لـەدوای کـرداری ڕەقبوونی جەستەوە ئەنجام دەدرێت پاش ئەوە جەستەت بە تەواوی خاو بووە ئەم گفتخوازییە بەخۆت بدە (من دەتوانم هەموو ڕەنگەکان بە ڕوونی بهێنمە پێش چاوم) «پاش ئەم گفتخوازییە کە چەند جارێک دەبێت دووبـارەی بکەیتەوە هـەوڵ بدەیت یەک یەک ڕەنگەکان لە سپییەوە بەرەو ڕەنگی ڕەش بهێنە پێش چاو و پاشان دەتوانیت بە پێچەوانەوە لە ڕەنگی ڕەشەوە بۆ ڕەنگەکانی تر تا دەگەیتە ڕەنگی سپی بیهینە پێش چاوت.. ئەم ڕاهێنانە لەسەرەتادا مەرج نییە بتوانیت بە ئاسانی ئەنجامی بدەیت، بەڵام بەردەوامیت لەسەر ئەم کارە دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بتوانیت ڕەنگەکانب بەشێوەیەکی ڕوون ببینیت کە چۆن لەڕاستیدا دەیانبینیت.

ڕاهێنانی پێنج هەستەکە بۆ کاری کۆنترۆڵکردنی بیر

لـەپاش ئـەوەی توانیت بـە تـەواوی قۆناغی یەکەم بەسەرکەتوویی ئەنجام بدەیت، لەگەڵ دەستپێکردنت لەسەر ڕاهێنانەکانی وردگەریی خۆئامادەکردن بۆ قۆناغی دووەم پێویستە بەردەوام لەگەڵیدا دەست بە کاری ڕاهێنانی پێنج هەستەکە بکەیت بەمەبەستی زیاتر کۆنترۆڵکردنی بیر و هۆش و خەیاڵ.. لەبەر ئەوە گەر نەتوانیت کۆنترۆڵی بیرت بکەت، ئەوا هەرگیز ناتوانیت بچیتە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆییەوە واتا قۆناغی بینین.

لەکاتێکدا دەتەوێت کرداری بینین بە ئەنجام بگەیەنیت لە کاتی هەوڵدانتدا هەست دەکەیت بیرت بەلای بابەتێکی تردا دەچێت و واتە بیر لە شتێکی تر دەکەیتەوەن و ناتوانیت هەموو وردگەرییەک بخەیتە سەر ئەو شێوەیە یان وێنەیەی کە پێویستە بێتە پێش چاوت.. هۆکاری ئەم بڵاوییەی بیر دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارودۆخەی کە بەتەواوی دادەبڕێت لە دەوروبەرت، بەمەش ڕێگە خۆش دەبێت بۆ هاتنە ناوەوەی زانیارییەکانی لاشعور بۆ کۆنترۆڵی شعور لەبەرئەوەی ئەم زانیارییانە ناتوانن بێنە شعورەوە و بەهۆی سەرقاڵی کۆنترۆڵی شعور بە زانیارییەکانی پێنج هەستەکەوە لە ئەنجامی هەڵسوکەوتت لە دەوروبەرتدا، بەڵآم لەکاتێکدا بەتەواوی دادەبڕێیت، هەموو ئەو زانیارییانە بەشێوەیەکی بەرنامەی تایبەت بە بیرێک لە شعوردا سەر هەڵدەدەن و بەمەش شعور دەست بەکاری شیکارکردن دەدات و ڕێگەنادات بەوەی کە شعور سڕ بێت و بچێتە قۆناغی بینینەوە، بەڵام کاتێک شعور سڕ دەبێت هاتنەناوەوەی ئەم بەرنامە بەشێوەی وێنەیی ڕوون یان وەک بەرنامەیەکی ڕاستی دەوروبەر بە دەردەکەون، بۆئەوەی بتوانێت بە تەواوی هەموو زانیارییەکانی پێنج هەستەکە بەشێوەیەکی ڕوون و ڕاستی هەست پێبکەیت بۆ نموونە بتوانیت وێنەی گوڵێک بەڕاستی بهێنیتە پێش چاوت یان دەنگی گۆرانییەک یان مۆسیقایەک بەڕاستی بهێنیتە گوێ.. پێویستە ڕاهێنانی بەردەوام لەسەر کرداری پێنج هەستەکە ئەنجام بدەیت، بە مەبەستی ڕاهاتنت لەسەر دووبارە کردنەوەی زانیارییەکانی

دەوروبەر، کە ئەم کارە یارمەتی تەواوت دەدات لە کرداری بیرگۆڕکێ و خوێندنەوەی بیر و.. هتد بۆ کارکردن لەسەر ئەم ڕاهێنانە پێویستە هەمیشە لەدوای کرداری ڕەقبوونەوە ڕاهاتنیان لەسەر بکەیت.

١- ڕاهێنانی هەستی بیستن

دەنگکێک هەڵبژێرە وەک مۆسیقایەکی هێمن یان گۆرانییەک.. بەمەرجێک خۆت ئارەزووت لەو دەنگە بێت و تامەزرۆین بیستنی بیت، پاشان هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت بدەرە گوێکانت و بیر لە هیچ شتێک مەکەرەوە تەنها ئەو دەنگە نەبێت، وا هەست بکە کە ئامێرێکی ڕیکۆدەر (تسجیل) لەلای گوێکانتەوەیە و بەڕاستی ئەو دەنگە دەبیستیت، لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە هەست دەکەیت باشتر دەبیت تاکو دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بە تەواوی گوێت لەو دەنگە دەبێت کە مەبەستە بیبیستیت.

٢- ڕاهێنانی هەستی بەرکەوتن

لەپاش تەواوبوونی ڕاهێنانییەکەم لە هەمان کاتدا هەموو بیر و هۆشت بخەرە لای جەستەت و هەوڵ بدە کۆنترۆڵی هەستی بەرکەوتنی جەستەت بکەیت، وەک هەستکردن بە گەرمایەک یان سەرما پاشان ئاسایی بوونەوەی پلەی گەرمای بۆ نمونە وا هەست بکە هەموو جەستەت بە تەواوی گەرم دەبێت و ئارەق دەکەیتەوە، بەردەوام گفتخوازی ئەوە بەخۆت بدە کە جەستەت گەرمتر دەبێت پاش ئەوەی

هەستت کرد تەواو گەرم بووە وا هەست بکە وردە وردە بەرەو ساردبوونە دەچێت تاکو دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بەتەواوی هەست بە سەرمایەکی زۆر ئەکەیت وا هەست ئەکەیت کە ڕەق دەبیتەوە، بەڵام لە پاش بەرزبووونەی گەرمای جەستەت پێویستە گفتخوازی ئەوە بە خۆت بدەیت کە پلەی گەرمای جەستەت تەواو ئاسایی دەبێت و هەست بە گەرما و سەرما ناکەیت، بەمەش دووبارەم کرداری دابڕانی نێوان جەستە و بیرت دروست دەبێتەوە.

٣- ڕاهێنانی هەستی بۆن کردن

هەوڵ بدە لەسەرەتادا لە بۆنێکی سادەوە دەستپێبکە پاشان وردە وردە وا هەست بکە کە ئەو بۆنە بەردەوام دەگۆڕێت و تیژتر دەبێت و دەگەیتە ئەو ئاستەی بێزار دەبیت لە بۆنە تیژەکە، یان دەتوانیت بۆنی گوڵێک هەڵبژێریت کە لەلات خۆشە یان هەر بۆنێکی تری میوە.. بە بەردەوامی لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت بەتەواوی زانیاری بۆن بە ئاسانی بهێنیتەوە یادت لە کاتی پێویستیدا کاریان پێ بکەیت لەکاتی ناردنی زانیاری بیرگۆڕکێدا.

٤- ڕاهێنانی هەستی چەشتن

هەموو جۆرە میوەکان دیاری بکە و لە بیری خۆتدا ئامادەی بکە. یەکێک یەکێک میوەکان بهێنەرەوە یادی خۆت وەک ئەوەی یەک یەک تامیان بکەیت و بیخۆیت، بۆ نموونە پرتەقاڵێک یان لیمۆیەک دەخۆیت، وا هەست بکە بەڕاستی

تامی ترشی یان هەر تامێکی تری ئەو میوە دەکەیت بەپێی جۆری میوەکە لە دەمی خۆتدا دروستی بکە و بیهینەرەوە یادی خۆت تاکو دەتوانیت بە ئاسانی ئەو تام و چێژەی لە میوەکەدا هەیە بە ئاسانی لە دەمتدا دروستی بکەیت.. بەمەش وا هەست دەکەیت کە بەڕاستی تامی ئەو میوەیە لە دەمتایە بۆ نموونە خواردنی لیمۆیەک هەست دەکەیت لیک دەڕژێتە ناو دەمتەوە و هەست بە ترشییەک دەکەیت.

٥- ڕاهێنانی هەستی بینین

هەوڵ بدە لەپاش ڕاهێنانەکانی پێشوو زۆر بە وردییەوە ڕاهێنان لەسەر کرداری بینین بکە، ئەوەی لە کارەکەتدا گرنگە کرداری بینینە کە دەبێتە هۆی تەواو دابڕانی هەموو بیر و هۆش وخەیاڵت لە زانیارییەکانی دەوروبەر، بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە لە سەرەتادا ڕاهێنان لەسەر شێوەو جۆری کەرەستەکان بکەیت، بۆ نموونە شێوەی کەرەسەیەک لە بیردا ئامادە بکە و وەک شێوەی لوولەیی یان شەش پاڵو پاشان دەتوانیت وردە وردە بەشێوەی خەیاڵی وێنەیی ئەو کەرەسەیەی کە هەڵتبژاردووە بهێنیتە پیش چاوت، بەڵام لەسەرەتادا هەست بەشێووەی کەرەسەکە لەهەستی بینیندا بە تەواوی دەربخەیت و بیبینیت وەک چۆن لە ڕاستیدا دەیبینیت، لەگەڵ ئەم ڕاهێنانەدا پێویستە ڕاهێنان لەسەر شێوەی مرۆڤ بکەیت بۆ ئەم کارەش پێویستە شێوەی یەکێک لە هاوڕیکانت دیاری بکەیت بەتایبەت ئەو کەسانەی کە بەردەوام دەیانبینیت، هەوڵ بدە لە پێشدا شێوەی پێست

و ڕەنگ و لووت و مووی سەری.. هتد. تۆمار بکەیت تاکو بەتەوەاوی وێنەی هەموو دەم و چاوی دەگرێت، لەپاشاندا لە کاتی ڕاهێناندا هەوڵ بدە شێوەی ئەو کەسەی کە دیاریت کردووە بیهێنە پێش چاوی خۆت و بە هەموو سیفەتێکەوە وەک شێوەی لووت و چاو و هتد. لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە پێویستە لەسەر شێوەی چەند کەسێک دەتوانیت بگەیتە ئەو ئاستەی کە شێوەی کەسەکان بە ئاسانی لەپێش چاوی خۆتدا دروستی بکەیت و بیهێنیتەوە پێش چاوی خۆت تەنانەت وا هەست دەکەیت کە بەڕاستی لە بەردەمتدایە دەتەوێت گفتوگۆی لەگەڵدا بکەیت.

لەپاش گەیشتن بە بینی کەسێک هەوڵ بدە شێوەی کەسەکە لە خەیاڵی خۆتدا بجووڵێنە وەک بتەوێت بە دەوری سەریدا بسوڕێیتەوە لە لاجانگ و پشتی سەری بڕوانیت، لێرەدا دەتوانیت بەهۆی کۆنترۆڵ کردنی شێوەی کەسەکەوە جووڵە بەو شێوەیە بکەیت و واهەست بکەیت لەپێش چاوتدا سەری دەجووڵێنێ و دەخوولێتەوە ئەم ڕاهێنانە یارمەتی تەواوت دەدات بۆ کرداری بینین ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە بواری زانستی پاراسایکۆلۆجیدا و بەتایبەت لە ئەنجام گەیاندنی دیاردەکان و پاشان لەریگەی وردگەرییەکی چڕ لە بیرتدا دروستدەکات، بەڵام بۆ دروستبوونی ئەو بارە دروستەی کە پێویستە بۆ کرداری بینین لە سەرەتادا زۆر گرانە کە بتوانیت بە ئاسانی کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت لەبەرئەوە هەمیشە بیر و هۆشت سەرقاڵی کێشەکانی دەوروبەرو کاروباری ڕۆژانەتن، هەر لەبەر ئەم هۆیەشە

که پێویسته کاتی ڕاهێنانەکان فراوان بێت تاکو بتوانیت ئەو گفتخوازییەی که پێویسته له لاشعورتدا جێگیر بێت و کاری پێبکەیت و کۆنترۆڵی خۆت بکەیت، بەڵام دەکرێت شێوازێکی تایبەت بەکاربهێنیت بۆ مەبەستی چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و کۆنترۆڵکردنی کرداری بینین و فراوانکردنی کرداری شیکاری شعور ئەویش تاقیکردنەوەی دابڕانە که بۆ ماوەیەک ئارەزوومەند دەتوانێت دابڕێت له هەموو کاریگەریەکانی دەوروبەر بۆ ئەوەی بتوانێت بڕێکی باش له وردگەریی بەدەست بهێنیت بۆ کارەکەت، پاش ئەوەی توانیت بەسەرکەوتوویی وردگەریی خۆئامادەکردن بۆ قۆناغی دووەم ئەنجام بدەیت پێویسته خۆت ئامادە بکەیت بۆ تاقیکردنەوەی کردسری دابڕان که تیایدا کۆنترۆڵی کرداری بینینی تێدا ئەنجام دەدرێت واته دەتوانێت بگەیته کرداری بینین لەم قۆناغەدا.

تاقیکردنەوەی دابڕان بۆ کاری بینین

تاقیکردنەوەی دابڕان شێوازێکه که هەر له کۆنەوە ئایین پەروەر و سۆفییەکان بەکاریان هێناوە بۆ مەبەستی ڕۆچوونه ناو خواپەرستی و بۆ مەبەستی بەدەستهێنانی پلەیەکی ئایینی بەرز، بەڵام ئەم شێوازە خۆی له خۆیدا کارکردنێکه که تێدا مرۆڤ دەگاته پلەیەکی بەرز و باوەڕ و وردگەرییەکی چڕ که لەڕێگەیەوە ئەو بیرەی مەبەستی بێت دەتوانێت له خۆیدا بیچێنێت و زاڵی بکات و توانا پاراسایکۆلۆجییەکان له خۆیدا بنوێنێت وەک ئەو کەسه

ئايينيانەی کە لەسەرەتادا باس کرا.. بەڵام لەم بوارەدا تاقیکردنەوەی دابڕان دەکرێت بە چەند جۆرێکەوە و هەر جۆرەیان بەپێی پێویستی کەسەکە خۆی بەکاردەهێنرێت و کاری تێدا دەکرێت بۆ نموونە گەر بتەوێت بگەیتە قۆناغی بینین شێوازی ڕاهێنانەکان جیاوازە لەو جۆرەی کە پێویستە هۆکارە بزوێنەرەکان لە خۆتدا تۆمار بکەیت یان بتەوێت بە مەبەستێکی تر ئەم تاقیکردنەوەیە بە ئەنجام بدەیت پێویستە بەپێی جۆری داخوازییەکی خۆت ڕاهێنانەکان بەکاربهێنیت و کاریان تێدا بکەیت وەک دابڕان بۆ کارێکی نووسین و خوێندنەوە و داهێنان و دۆزینەوە و هتد.

کەواتە لێرەوە کرداری دابڕان ڕۆڵی دروستبوونی ئەو وردگەرییە چڕە دەبێت کە دەبێتە یاریدەدەر بۆ چاندنی یان تۆمار کردنی و زاڵبوونی ئەو بەرنامانەی کە ئارەزوومەند مەبستیەتی بەڵام چاندنی ئەو بەرنامانە لە ژیانی ڕۆژانەدا زۆر گرانە و کاتێکی زۆری دەوێت مەرج نییە ئەو بەرنامەیەش بەو شێوەیە زاڵ بێت کە بتوانێت کاری خۆی ئەنجام بدات.. هەر بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە ئەو جێگەیەی کە ئەم کارەی تێدا ئەنجام دەدەیت دەبێت تاریک و دەبێت و ئارەزوومەند بە تەنها خۆی لەو جێگەیەدا بێت و کەسی تری لەگەڵدا نەبێت، لەهەمان کاتدا نابێت بیر لە هیچ کێشە و کارێکی تایبەتی و کۆمەڵایەتی بکاتەوە، جگە لەو کارە نەبێت کە مەبەستییەتی لە هەمان کاتدا پێویستی بە خۆراکی جیاواز هەیە و پێویستە خواردنەکانیش بە کێش و بەرنامەی تایبەت بەکاربهێنرێت، تاکو بتوانیت بە

تـەواوی لەم تاقیکردنەوەیەدا دابڕانێکی تـەواو لە ژیانی ڕۆژانە دروست بکەیت و هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەو بارنامەیە چڕ بکەیتەوە کە مەبستە لە خۆتدا تۆماری بکەیت.

چۆنیەتی ئامادەکردنی خۆراک

بەهۆی ئەوەی لە کاتی تاقیکردنەوەی دابڕاندا جوڵە و چالاکییەکانی جەستەت کەم دەبێتەوە، وە پێویست دەکات کە جیاوازییەک بکرێت لە نێوان ئەو خۆراکەی کە ڕۆژانە بەکاریدەهێنیت لەگەڵ خۆراکی تاقیکردنەوەکەدا، لەبەرئەوەی لە کاتی دابڕاندا جووولەی جەستەت زۆر کەم دەبێت، پاشان پێویستە بڕی ئەو خۆراکەی کە بەکاریدەهێنیت زۆر کەم بێت بۆ ئەوەی سەرقاڵی دەماغ کەم بکرێتەوە لەسەر کرداری هەرسکردن.. بەمەش دەتوانیت وردگەرییەکی چڕ تر بەدەستبهێنیت.

ئەو خۆراکەی کە ئامادەی دەکەیت بۆ کاری دابڕان دەبێت بریتی بێت لەم مادانە وەک (هەنگوین، خورما، گوێز، فستق یان بادەم خوێ و نان) دەبێت ئەم مادانە تێکەڵ بکەیت و پێکەوە بیان هاڕیت پاشان بەپێی ژەمی ڕۆژەکان دابەشیان بکەیت کە بۆ هەر ژمێک بڕی ئەو خۆراکە (١٠٠ گرام) زیاتر نەبێت، پاشان لەدوای خواردنی هەر ژەمێک دەبێت بڕێک ئاوی بەسەردا بخۆیت بۆ ئەوەی تامی ئەو خۆراکە لە دەمتدا نەمێنێت.

بۆ مەبەستی بە ئەنجام گەیاندنی ئەم تاقیکردنەوەیە پێویستە جێگەیەکی تایبەت ئامادە بکەیت کە دوور بێت لە هەموو دەنگە دەنگ و ڕووناکییەک بۆ نمونە ئەو کەسانەی کە ئەو کارانە دەکەن بەزۆری دەچنە ئەشکەوتەکانەوە یان دەکرێت ژێرزەمینیک ئامادە بکەیت لە کاتێکدا کە پلەی گەرما بەشێوەیەک بێت تاکو بتوانیت پلەی گەرمی جەستەت جێگیر بێت بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە تاقیکردنەوەی دابڕان لە یەکەم ڕۆژی چلەی تەمموزدا بکرێت باشە، لەبەرئەوەی لەم مانگەدا پلەی گەرمای جەستە جێگیر دەبێت.

لەدوای ئامادە بوونت دەبێت لە پێشدا خۆراکی (٤٠) ڕۆژ ئامادە بکەیت لە کاتێکدا کە دەچیتە ئەو جێگەیە و دەست بەکار دەکەیت تەنها پێویستت بە ڕووناکییەک دەبێت بۆ بینی دەوروبەرت و ڕاهێنانەکان بۆ نموونە بەکارهێنانی مۆم یان چرایەک لە بەرئەوەی تاریکی یارمەتیدەرێکی سەرەکییە بۆ بەدەستهێنانی باری وردگەریی چڕ بەتایبەتی لە کاتی تاقیکردنەوەی دابڕاندا.

پاشان جێگەیەکی نەرم ئامادە بکە و بۆ کاری خەواندنی خۆیی بۆ ئەوەی ئازار بە خەستەت نەگات لە کاتی ڕاهێناندا و زنجیرەی وردگەرییت نەپچڕێت پاشان لەیەکەم ڕۆژدا بەپێی ئارەزووی خۆت کاتی دەست پێکردنی ڕاهێنانەکان دیاری بکە بە مەرجێک ماوەی ڕاهێنانەکان هەموو ڕۆژێک لە (١٠) سەعات کەمتر نەبێت.

ڕاهێنانەکانی تاقیکردنەوەی دابڕان

هەموو ئەو ڕاهێنانەی کە لەم تاقیکردنەوەیەدا ئەنجام دەدرێت پێویستە لە دوای قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیەوە کاری تێدا بکرێت لەبەرئەوەی ڕاهێنانەکانی قۆناغی دووم و سێیەم هەموو لە ڕێگەی گفتخوازییەوە دەبێت و ئەم دوو قۆناغە بە کرداری کۆنترۆڵ کردنی بیر دادەنرێت هەر لەبەر ئەم هۆیەشە پێویستە ئارەزوومەند بتوانێت بارودۆخێکی وەها لە بیر و هۆشی خۆیدا دروست بکات بۆ جێگربوونی گفتخوازییەکان لە لاشعوردا.

١- ئەم ڕاهێنانە بۆ مەبەستی کۆنترۆڵ کردنی بیر دەبێت بۆ کاری وردگەریی لەبەر ئەوە پێویستە هەر لەسەرەتای ڕۆژی یەکەمەوە تاکو کۆتایی تاقیکردنەوەکە بەردەوام بیت، هەوڵ بدەیت لە ڕێگەیەوە کۆنترۆڵی خۆت بکەیت بۆ کاری وردگەریی لە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆییدا، لەبەرئەوەی کرداری بینین پێویستییەکی زۆری بە وردگەریی هەیە و نابێ بیرت بەلای هیچ شتێکی تردا بچێت.. هەندێک هەن لەم قۆناغەدا ناتوانن وردگەریی ئەنجام بدەن لەبەر ئەم هۆیەش لە کرداری بینیندا سەرکەوتوو نابن ئەم ڕاهێنانە پێویستە ڕۆژی سێ سەعات کاری تێدا بکەیت، بۆ کاری ئەم ڕاهێنانە دەتوانی بە پاڵ کەوتنەوە یان بە دانیشتنەوە ئەنجامی بدەیت بەمەرجێک قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیی تەواو کردبێت واتە لەدوای کرداری ڕەقبوون دەست بە ڕاهێنانەکە دەکەیت لەسەرەتادا هەموو بیری خۆت

ساف بکە و زۆر بە وردییەوە هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای ئەم گفتخوازییە بێت (من دەتوانم زۆر بە چڕی وردگەریی بکەم بەبێ ئەوەی بیرم بەلای شتێکی تردا بچێت) بەردەوام ئەم گفتخوازییە بە دەروونی خۆت بدە بەشێوەیەک وا هەست بکەیت کە ئەم گفتخوازییە لە دەماغدا جێگیر دەبێت و بەپێی جۆری گفتخوازییەکە لە دەماغتدا کار دەکات، پێویستە بە باوەڕێکی زۆر بەهێزەوە ئەم گفتخوازییە پەسەند بکەیت و بەردەوام دوبارە بکەیتەوە تاکو کاتێک ڕاهێنانەکە تەواو دەبێت.

لە کاتێکدا توانیت ئەم گفتخوازییە لە دەروونی خۆتدا جێگیر بکەیت ئەوا دەتوانیت لەکاتی کرداری وردگەریدا بە تەواوی بەشێوەیەکی لاشعوری کۆنتڕۆڵی بیری خۆت بکەیت و هەموو سەرنج و بیرت لەو کارە کۆبکەیتەوە کە مەبەستە.. هەر ئەم جۆرە ئیشکردنەشە لە دەرووندا دەبێتە پاڵنەرێک بۆ هێزە لە ڕادەبەدەرەکان.

٢- کاتێک توانیت بچیتە قۆناغی بینین دەبێت بەرنامەی کاری بینین لە لاشعورتدا جێگیر بکەیت کە کلیلێکی لەگەڵدا بێت هەر کاتێک مەبەستت بوو وێنەیەک ببینی یان کارێکی بیرگۆڕکێ یان خوێندنەوەی بیر هتد. ئەنجام بدەیت لە ڕێگەی ئەو کلیلەوە دەتوانیت بە خێرایی بچیتە ئەو قۆناغەوە لەبەر ئەم هۆیەشەپێویستە لەگەڵ تۆمار کردنی بەرنامەی کاری بینیندا لەگەڵیدا ئەو کلیلە لە بیری خۆتدا جێگیر بکەیت، دەکرێت ئەو کلیلە ژمارە بێت یان ناو یان هەر شتێک کە خۆت ئارەزووت لێی بێت.

ئـەم ڕاهێنانە لـە یـەکـەم ڕۆژی دەسـت پێکردنت بە تاقیکردنەوە کە کاری تێدا بکەیت کە ڕۆژی حەوت سەعات کەمتر نەبێت بۆ مـاوەی (سێ ڕۆژ) بەمەرجێک بتوانیت بە باوەڕێکی پتەوەوە گفتخوازییەکە لە لاشعوردا جێگیر بکەیت و لە چۆنیەتی گفتخوازییەکە بگەیت. لەپاش ئەوەی ڕاهێنانییەکەمت تـەواو کرد دەتوانیت پشوویەک بدەیت پاشان بەهەمان شێوە دەچیتە قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆییەوە، واتا پاش کرداری ڕەقبوون کە بەهەمان جۆر دەبێت جەستەت خاو و قورس دەبێت هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لەلای ئەم گفتخوازییە بێت و بەردەوام دووبارەی بکەرەوە و لە دەروونی خۆتدا بە خۆت بڵێ (هەر کاتێک تاکو ژمارە سێ بژمێرم من دەتوانم ئەوەی بمەوێت بە ڕوونی ببینم و بیهێنمە پێش چاوم) ئەم گفتخوازییە پێویستە زۆر بە وردی بیری لێ بکەیتەوە بە بەردوامی لەگەڵ دووبارە کردنەوەیدا وا هەست بکە لە لاشعوردا تۆمار بکە و هەر کاتێک بتەوێ بچیتە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆییەوە و ئەوەی بتەوێت زۆر بە ڕوون و ڕاستی ببینیت.

ئـەگـەر لەکاتی ڕاهێنانەکاندا هەستت بـە بـێـزاری و ماندوویی کرد دەتوانیت لە کاری خەواندن بە ئاگا بێیتەوەو پشوو بدەیت، پاشان دەست پێ بکەیتەوە، بەمەرجێک بەپێی پێوسیتی ڕاهێنانەکان بە ئەنجام بگەیەنیت.

٣- پاش ئەوەی ڕاهێنانی ژمارە دوو بە تەواوی جێبەجێ کرد ئـەوا دەتوانیت لە دوای سێیەم ڕۆژی تاقیکردنەوە دەست بەم ڕاهێنانە بکەیت، کە بیرتی یە لە کرداری کۆنترۆڵ کردنی بینین، ئەم قۆغانەکە پێویستی بە وردگەرییەکی تەواو

هەیە وەک باس کرا، بۆ ئەم ڕاهێنانە پێویستە لە سەرەتادا بەرنامەیەک ئامادە بکەیت کە مەبەستت بێت بیبینیت.. بۆ نموونە مەبەستە هاورێکەت ببینیت و قسەی لەگەڵدا بکەیت یان سەردانی جێگەیەکی دوور یان نزیک بکەیت.. هتد.

چۆنیەتی ئامادە کردنی ئەم بەرنامەیە پێویستە لە سەرەتادا پێش ئەوەی دەست بە کاری خەواندنی خۆیی بکەیت، بەشیوەیەکی وێنەیی چۆنیەتی ئەو بەرنامەیە ڕێک بخەیت و کات و شوێنی بۆ دیاری بکەیت، بۆ نموونە دەتەوێت ماڵی هاوڕێیەکت ببینیت و لەگەڵ هاوڕێکەدا دابنیشتیت و قسەی لەگەڵدا بکەیت، ئەم کردارە پێویستە بە شێوەیەکی خەیاڵی لە دڵی خۆتدا تۆماری بکەیت، بە مەرجێک ئاگات لە شێوەی دەم و چاوی هاوڕێکەت و شێوەی ماڵەکەیان بێت و ئەوەی مەبەستت بێت ببینیت لە خەیاڵەکەتدا ئیشارەی پێ بدەیت، پاش ئەوەی بەرنامەکەت تەواو کرد دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکە، تا دەگەیتە قۆناغی دوای ڕەقبوون، لەم قۆناغەدا کە هەموو جەستەت تەواو قورس دەبێت و ئامادەی کە بخەویت، پێویستە لەم کاتەدا وێنەی هاوڕێکەت کە لە بەرنامەکەدایە مەبەستە بیبینیت، شێوەی بهێنەرە پێش چاوت و هەموو بیر و هۆش و خەیاڵت لە لای هاوڕێکەت بێت و چاوەڕێی ئەوە بکە کە وردە وردە شێوەی بەڕاستی لەپێش چاودا دەردەکەوێت.. هەر کاتێک شێوەی ئەو هاوڕێیەت هاتە پێش چاو شێوەکەی بگوێزەرەوە بۆ ناو ئەو بەرنامەیەی کە لەسەرەتادا ئامادەت کردووە، واتا ئەو کەسە بخەرە ناو ئەو بەرنامەیەوە کە مەبەستە بیبینیت.

پاش ئەوەی ئەم کارەت کرد هەست دەکەیت بەڕاستی لە ماڵی هاوڕێکەتی و بەپێی چۆنیەتی بەرنامەکە دەیبینیت و هەستیان پێ دەکەیت وەک ئەوە وایە کە بەڕاستی بیبینیت و جێگەی شوێنی تاقیکردنەوەکە لەبیر دەچێت. زۆرجار وا ڕێک دەکەوێت ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە بیبینیت لەکاتی خەوتنی ئاساییدا وەک خەون دووبارەی دەکەیتەوە دەیبینیت وەک ئەوە وایە کە زۆرجار کەسێک تووشی کێشەیەک یان ڕووداوێک دەبێت لەبەرئەوەی بە وردگەرییەوە سەیری ڕووداوەکان دەکات لەکاتی خەوتندا خەوی پێوە دەبینێت. کاتێک بەئاگابێ یان لە خەونەکەدا وا دەزانێت هەموو ئەو خەونە ڕاستە، بۆ نموونە زۆر کەس کە خەوی ناخۆش و ترسناک دەبینێت کاتێک بەئاگا دێتەوە وا هەست دەکات بەڕاستی ڕوویداوە، لەبەرئەوە لەکاتی بەئاگا هاتنەوەشدا دەترسێت. لەپاش ئەوەی توانیت چەند تاقیکردنەوەیەک لەسەر کرداری بینین بکەیت و بتوانیت بەرنامەکان بە ڕوونی ببینیت، دەتوانیت گفتخوازی کۆنترۆڵکردنی کرداری بینین لە کاتی بینیندا جێبەجێ بکەیت بۆ ئەوەی بەتەواوی ئەم گفتخوازییە لە دەروونتدا جێگیر بکەیت و بە ئاسانی کاری پێ بکەیت، بۆ نموونە دەتوانیت ڕاهێنانی ژمارە دوو دووبارە بکەیتەوە، وەک بەرنامەیەک ئامادەی بکەیت و لە کاتی بینیندا بە کردار کاری پێبکەیت یان دەتوانیت ئەو کلیلەی کە ئامادەت کردووە لە کاتی بینیندا زیاتر لە لاشعورتدا جێگیری بکەیت، بۆ ئەوەی هەر کاتێک تاکو ژمارە سێ بژمێریت بەخێرایی

ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە بتوانیت بیبینیت پاش تەواو بوونی ئەم ڕاهێنانە کۆتایی بە تاقیکردنەوەی دابڕان دێت، بەڵام پێویستە بە بەردەوامی ڕاهێنانی لەسەر کرداری بینین بکەیت بۆ ئەوەی ئەو بەرنامەیەی کە تایبەتە بە کرداریب خەواندنی خۆیی و کرداری بینین تەواو زاڵ بێت و تەواو جێگیر بێت.. لەبەرئەوەی ئەگەر بە بەردەوامی کاری لەسەر نەکەیت، ئەوە بەشێوەیەکی سروشتی ئەو بەرنامەیە وردە وردە لاواز دەبێت و لە بیرت دەچێتەوە پاش ئەوەی توانیت بە تـەواوی کۆنترۆڵی خـۆت بکەیت ئـەوا دەتوانیت هەر لەرێگەی قۆناغی دووەمەوە بەرنامەی کرداری سڕ بوون باشتر لە خۆتدا جێگیر بکەیت.

بۆ ئەوەی بتوانیت کاری گەورەتر بە ئەنجام بدەیت پاشان بۆ مەبەستی گۆڕینی هەندێک خووڕەوشتی کۆمەڵایەتی دەکرێت لەم قۆناغەدا بە ئاسانی لاببرێت یان بچێنرێت لە ماوەیەکی زۆر کەم دا.. لەبەرئەوەی ئەم قۆناغە بە کاری وێنەیی (التصویر) دادەنرێت جیاوازە لەو قۆناغەی کە دیاردەکانی تێدا ئەنجام دەدرێت، هەر لەم قۆناغەشدا دەکرێت هەموو قۆناغە بزوێنەرەکان لە ڕێگەی کرداری بینینەوە وەک وێنەیی لە خۆتدا جێگیری بکەیت و بێتە پاڵنەرێک بۆ بزواندنی تواناکان، بەڵام قۆناغی بینین گرنگییەکی زۆری هەیە لە بوارە جیاوازەکانی ژیانی ڕۆژانـەدا و بەتایبەت لە بوارە زانستی و هونەر و ئەدەبی و.. هتد. لەبەرئەوەی گەیشتن بەم توانایە دەکرێت لە ڕێگەیەوە هەموو ئەو بیرە داهێنەرە و دۆزینەوانە بەشێوەیەکی زانستی لە بیری خۆتدا بەرجەستە

بکەیت و پاشان لە کاتی نمایشکردندا جەستەت توانایەکی زیاتر بەخۆوە دەبینێت بۆ جێبەجێ کردنی ئەو بەرنامەیە کە خواستەکاری پێبکەیت، وە دەکرێت لە زۆر بواری جیاجیای تردا کاری پێبکرێت، بەڵام کار پێکردنی دەکەوێتە سەر ئەو کەسەی کە تا چەند دەتوانێت تازەگەریی تێدا بکات و نوێکاری تێدا ئەنجام بدات لێرەدا ناتوانم بەفراوانی باس لە بەکارهێنانی خەواندنی خۆیی بکەم لە هەموو بوارەکاندا لە بەرئەوەی بەکارهێنانی زۆر فراوانە و کتێبی تایبەتی دەوێت، بەڵام ئەم کتێبە تەنها تایبەتە بە چۆنیەتی فێربوونی کرداری خەواندنی خۆیی بۆ مەبەستی چاندنی بەرنامەی بینین دەکرێت لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە بەشێوەیەکی زۆر خێرا تر کرداری بینین لە کەسێکی ترفا بچێنرێت ئەویش بەهۆی کۆنترۆڵکردنی لاشعور لە ڕێگەی گفتخوازییەوە، بەڵام چاندنی ئەم بەرنامەیە لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسییەوە بە شێوازی تایبەتی تر دەکرێت.. دەبێت کەسێکی زۆر شارەزا لەم بوارەدا ئەم کارە ئەنجام بدات.

پاش ئەوەی توانیت کرداری بینین و هۆاکرە بزوێنەری لە لاشعوردا جێگیر بکەیت، بەڵام ئەگەر لە تاقیکردنەوەی دابڕان سەرکەوتوو نەبوویت ئەوا پەیوەندی بەوەوە هەیە کە لەوانەیە هەندێک هەڵەت کردووە یان پەلەت لە ڕاهێنانەکانی وردگەرییدا کردووە. بۆ ئەم کارەش پێویستە ئەم تاقیکردنەوەیە دووبارە بکەیتەوە، تاکو بە تەواوی دەگەیتە ئامانج پاشان دەبێت دەستبدەیتە ڕاهێنانەکانی هۆکارە بزوێنەرەکان.

چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان بە چەند ڕێگەیەک دەتوانرێت ئەنجام بدەرێت. لە ڕێگە کۆنەکاندا بەشێوەیەک دەکرێت کە پێویستی بە کرداری بینین نییە، بەڵکو تەنها بە خەیاڵێکی فراوانەوە بیر لە بەدەرخستنی تواناکان دەکرێت، وەک ڕێگە ئاینییەکان تۆگا. بەڵام ئەم شێوازە زۆر کۆنە و کاتێکی زۆرتری دەوێت کە بتوانێت هۆکارە بزوێنەرەکان لە خۆتدا تۆمار بکەیت. لەبەرئەوەی ئەو وێنە و دەرئەنجامانەی کە لە بیر و شعوری خۆتدا دروستی دەکەیت پێویستە بەشێوەیەک لە لاشعوردا زاڵ بکرێت کە بتوانێت کاریگەریی خۆی ئەنجام بدات، بەڵام لە کرداری چەسپ کردن (طبع) لە قۆناغی بینیندا بەهێزتر و خێراترە لەچاو ڕێگەی بیرکردنەوە و گفتخوازی خۆی دا (ایحا الزاتیە) لەم ڕێگەیەدا زانیارییەکان لە لاشعوردا دروست دەبێت بە شێوەیەکی وێنەیی ڕوون دێتە پێش چاو، لە ڕووی شەپۆلی کارەباییەوە بەهێزترین و کاریگەریان زیاترە.

چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان

هۆکارە بزوێنەرەکان بریتین لەو پاڵنەرە ناوەکیانەی کە وەک شەپۆلێکی ئەلکترۆنی لە دەماغدا ڕۆڵی سەرەکی دەبینن بۆ بزواندنی کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکان لە دەماغدا، تا بتوانرێت لەو ڕێگەیەوە وزەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بەدەربخرێت، ئەم هۆکارە بریتیە لە هێزی باوەڕ کە دەتوانێت لە ئەنجامی فراوان بوون و بەهێزبوونیدا لە لاشعوردا کاریگەری خۆی بکات و فشارێک لە دەماغدا دروستدەکات

کە تێیدا وەک پاڵنەرێکی دەروونی، بەشێوەیەکی لاشعوری تواناکان دەبزوێنێت لە هەمان کاتدا چۆنیەتی بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان هاوشێوەی هێزی باوەڕ کار دەکەن.. واتە بەپێی چۆنیەتی بەرنامەی هێزی باوەڕ و بەرنامەی بیری بەدەرخەر کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکان دروست دەبێت.

خوێندنەوەی بیر (**قراه آفکار**)

زۆرجار دکەوێت لە ژیانی ڕۆژانەتدا کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام دەدەیت یان ئەگەر تێبینیت کردبێت لە کاتێکدا لەگەڵ هاوڕێیەکت دا وتوێژ دەکەیت، بەتایبەت لەو ساتانەی کە بە وردگەرییەوە دەچیتە ناو باسەکەوە، هەست دەکەیت لەوکاتەدا کۆمەڵێک زانایری زیاترت لەلا دروست دروست دەبێت سەبارەت بە بەرامبەرەکەت.. ئەم زانیارییانە بریتین لەو وزەیەی کە لەڕێگەی دەماغی کەسی بەرامبەرتەوە بڵاودەبێتەوە، تۆش بەهۆی دروستبوونی وردگەییەوە دەتوانیت ئەم زانیارییانە یان ئەو وزەیە وەربگریتەوە. کەواتە هەموو مرۆڤێک بەردەوام لە ژیانی ڕۆژانەیدا کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام دەدات بەمەرجێک بتوانێت لەو ساتانەدا بچێتە بارێکی وردگەریی تایبەت کە لەو ڕێگەیەوە بتوانێت زانیارییەکان وەربگرێت، بەڵام جیاوازی لەنێوان زانیاری ڕاست و هەڵەدا ئەوەیە کە پێوستە لەو کاتەدا هەرچی زانایری بیر و بۆچوونی خۆت هەیە بە تەواوی بەند (حصر) بکرێت و ڕێگە نەدرێت کە بۆچوونەکانی خۆت تێکەڵ بە کارەکەت بکرێت، لەبەرئەوەی زانیاری کەسی

بەرامبەرت بەشێوەیەک دێتە یادت کە هەرگیز لە بیری خۆتدا نییە و خۆت هەست دەکەیت کە ئەم زانیارییە نوێیە تایبەتە بە کەسی بەرامبەرت. زۆر شێوازی کۆن هەیە کە وەک هۆکارێک بەکارهێنراون بۆ کاری خوێندنەوەی بیر وەک تۆپی بلوری (الكرە البلوريە)، بەڵام لێرەدا گرنگ ئەوەیە کە چۆن دەتوانیت بەپێی ئەم هۆکارانە کاری وردگەریەکی چڕ ئەنجام بدەیت.

هۆکارە بزوێنەرەکانی خوێندنەوەی بیر

لە پاش ئـەوەی قۆناغی دووەمــی خـەواندنی خۆیت ئەنجام دا، دەتوانیت دەست بدەیتە کاری چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان بۆ کاری خوێندنەوەی بیر، ئەم کارە بریتیە لە دوو بەش، یەکەمیان دروستبوونی بارێکی وردگەری چڕ کە بەکارێکی سەرەکی دادەنرێت لە کرداری خوێندنەوەی بیردا، دووەمیان بریتیە لە دروستبوونی هێزی باوەڕ لە کارەکەدا ئەم دوو هۆکارە دەتوانرێت لە قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆیدا بچێنرێت، بەڵام باشتر وایە لە قۆناغی دووەمدا کاری پێبکرێت.. بەهۆی ئاستێکی وردگەریی چڕ.

١- ڕاهێنان بۆ کاری چەسپکردنی زانیاری کۆنترۆڵکردنی وردگەری

بۆ هەموو کارێک پێویستە بتوانیت کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە تاقیکردنەوەکان بە ئەنجام بگەیەنیت.. بۆ ئەم مەبەستەش پێویستە لە ڕێگەی کرداری بینینەوە کە بریتیە لە قۆناغی دووەم ئەم زانیارییانە

بە شێوەیەکی گفتخوازی لە لاشعورتدا جێگیر بکەیت بە شێوەیەک کە بتوانیت لە کاتی ئەنجامدانی هەر کارێکدا کۆنترۆڵی بیرت بکەیت وردگەرییەکی چڕ بەدەست بخەیت، هەرچەندە چۆنیەتی چەسپ بوونی ئەم بەرنامەیە لە ڕێگەی گفتخوازی خۆییەوە دەکرێت، بەڵام بەهۆی وردگەرییەوە کاتێکی ۆری دەوێت و ناتوانیت ڕێژەیەکی وردگەریی چڕ بەدەست بهێنیت. هەر بۆیە پێویستە لە ڕێگەی کرداری بینینەوە ئـەم کـارە ئەنجام بدەیت. پێش ئـەوەی دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکەیت بۆ ئەم ڕاهێنانە پێویستی ئەم گفتخوازییە لە بیری خۆتدا بە شێوەیەکی وینەیی ئامادەی بکەیت (هەر کاتێک من بمەوێت کارێک ئەنجام بدەم دەتونام هەموو بیر و هۆش و خەیاڵم لەو کارەدا چڕ بکەمەوە) ئەم گفتخوازییە پاش ئەوەی بە شێوەیەکی وێنەیی ئامادەت کرد، دەتوانیت دەست بە کاری خەواندنی خۆیی بکەیت تاکو دەگەیتە قۆناغی دووەم.

لەم قۆناغەدا هەست دەکەیت تـەواو بێئاگا دەبیت لە دەوروبـەرت و بە ڕاستی دەکەویتە ئەو بارە دەروونییە تایبەتەوە کە لە کرداری بینیندا ئەنجام دەدرێت، بەمەش لە ڕێگەی ئەو وردگەریە چڕەوە ئەو گفتخوازییە وێنەییەت (ایحا التصوریە) کە ئامادەت کردووە خۆتی تێدا دەبینیت و بە شێوەیەکی ڕاستی لە لاشعوردا چەسپ دەبێت بەمەش دەتوانیت لە کاتی ئەنجام دانی هەر کارێکدا ئەو وردگەرییە بەدەستبهێنیت کە بەشێوەیەکی لاشعوری دروست دەبێت ئەم ڕاهێنانە پێویستە ڕۆژانە کاری تێدا بکەیت تاکو بتوانیت

زۆر بە ئاسانی کۆنترۆڵی هەموو بیر و خەیاڵی خۆتی پێ بکەیت لەبەرئەوەی کاری کۆنترۆڵ کردنی وردگەری لە هەموو بوارە جیاجیاکاندا پێویستیت پێی دەبێت.

٢- ڕاهێنان بۆ زانینی ژمارە

هاوڕێیەکت دیاری بکە بۆ ئەم ڕاهێنانە یارمەتیت بدات. پێی بڵێ کە لە بیری خۆیدا لە ژمارە یەکەوە تاکو ژمارە نۆ ژمارەیەک لە ژمارەکان هەڵبژێرێت و دیارییبکات بەبێ ئەوەی پێت بڵێت. پاشان هەوڵ بدە لە دەموچاوی وردبەرەوە و بەبێ ئەوەی دەموچاوی خۆت گرژ بکەیت.. بەوردگەرییەوە لێی بڕوانە و بیر لە هیچ شتێک مەکەرەوە تەنها چاوەڕێی ئەوە بکە کە بزانە لە بیری هاوڕێکەتەوە چەند ژمارەیەکت بۆ دێت، پاش ئەوەی ژماەیەک بە بیرتا هات پێی بڵێ ئەگەر ژمارەکە ڕاست نەبوو ئەوا دووبارەی بکەرەوە، لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوام بە تاکو دەتوانیت لە چەند جارێکدا سەرکەوتن بەدەستبهێنیت.

٣- ڕاهێنان بۆ زانینی ناوی کەسێک

هەمان هاوڕێیی پێشووت یان کەسێی تر ئامادە بکە و پێی بڵێ کە ناوێک لە بیری خۆیدا دیارییبکات پاشان بەهەمان شێوە لێی وردبەرەوە، لەسەرەتادا هەوڵ بدە کە پیتی کۆتایی ناوەکە بێتە بیرتەوە پاشان پیتی سەرەتا و ناوەڕاست.. لە پاشان هەوڵ بدە ناوەکە بە تەواوی بێتە بیرتەوە بە بێئەوەی خۆت تووشی دڵەڕاوکێ بکەیت،

لەبەرئەوەی بۆ ئەم کارە پێویستە ئەو ناوە دیاریبکەیت کە یەکەم جار دێتە بیرتەوە. بە بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەگەیتە ئەو ئاستەی کە بتوانیت ناوی کەسێک دیاری بکەیت بەبێ ئەوەی ناوەکە بزانیت.

٤- ڕاهێنان بۆ زانینی شوێنی شاردنەوەی کەرەسەیەک

بە هاوڕێکەت بڵێ کە کەرەسەیەک دیاریبکات لە جێگەیەکی ژوورەکەتدا بیشارێتەوە بەبێ ئەوەی خۆت ئاگادار بیت پاشان بە وردگەرییەوە لە دەم و چاوی هاوڕێکەت بڕوانە و پێی بڵێ کە ئەو کەرەسەیە چی بوو کە شاردوویەتەوە. لە کاتێکدا کە هاوڕێکەت ناوی کەرەسەکەت پێدەڵێت، هەوڵ بدە کە بتوانیت بەشێوەیەکی وێنەیی جێگەی کەرەسەکە بێت بە بیرتدا و هەستی پێبکەیت ئەگەر نەتوانیت جێگەی کەرەسە شاراوەکە دیاریبکەیت ئەوا هەوڵ بدە کە وردگەریی زیاتر بکەیت و ئەو جێگەیەی کە کەرەسەی تێدایە بیهێنەرە پێش چاوت، چەند جارێک هەوڵ بدە تا دەتوانیت زانیاری تەواو بەدەستبهێنیت.

٥- ڕاهێنان بۆ دیاریکردنی کەسی بکەر

چەند هاوڕێیەکت ئامادە بکە و ئاگاداریان بکە لە چۆنیەتی ڕاهێنانەکەت، پاشان پێیان بڵێ کە یەکێکیان کارێک بکەن، بۆ نموونە کەرەسەیەک لە ژوورەکەتدا بجوڵێنێت یان دەستکاری شتێکی ژوورەکەت بکات بە مەرجێک خۆت ئاگادار نەبیت.. لە دوای ئەوەی کارەکە ئەنجام درا، هاوڕێ کانت لە چۆنیەتی

کارەکە ئاگادارت بکەن کە چی کراوە، بەڵام ئەو کەسەی کارەکەی کردووە دیاری نەکرێت، هەوڵبدە کە بتوانیت ئەو کەسەی کارەکەی کردووە دیاری بکەیت بۆ نموونە سەیری دەموچاوی هەموویان بکە ئەگەر ناوی کەسەکانت نەزانی، ئەگەر زانیت پێویست بە سەیرکردنی دەموچاوی هاوڕێکانت ناکات، بەڵکو خێرا ناوی ئەو کەسەی کە کارەکەی کردووە بە بیرتا دێت یان بە سەیر کردن هەست دەکەیت کە کامیان کارەکەی کردووە ئەم ڕاهێنانە چەند جار دووبارە بکەرەوە تاکو دەتوانیت بە ڕێژەیەکی باش سەرکەوتن بەدەست بهێنیت.

٦- ڕاهێنان بۆ زانینی ئەنجامدانی کارێک

ئەم ڕاهێنانە بە پێچەوانەی ڕاهێنانی پێشترە لەم کارەدا هەوڵ دەدەیت کە چۆنەیتی کارەکە دیاریبکەیت، دەتوانیت بە هاوڕێ کانت بڵێیت کە کارێک بکەن بۆ نموونە وەک جوڵاندنی کەرەسەیەک یان هەر کارێکی تر.. هەوڵ بدە کە بتوانیت هەست بەوە بکەیت کە جۆری کارەکە چییە؟ دەتوانیت پرسیار بکەیت کە کامیان لە هاوڕێکانت کارەکەیان ئەنجامداوە، بۆ ئەوەی بیری خوێندنەوە و چۆنیەتی کارەکە بزانیت.. ئەم ڕاهێنانە بەردەوام کاری تێدا بکە تاکو دەگەیتە ئەنجامێکی باش.

٧- ڕاهێنان بۆ زانینی بەسەرهاتی ڕابردوو

بۆ ئەم ڕاهێنانە دەتونایت هەر جارە و هاوڕێیەکت ئامادە بکەیت و ئاگاداری کارەکەی بکەیت کە دەتەوێت بیری بۆ بخوێنیتەوە جێگەیەکی هێمن ئامادە بکە و دەست

بەکارەکەت بکە بە مەرجێک ڕەچاوی هەموو ئەو تێبینیانە بکەیت کە مەبەستە بۆ کاری خوێندنەوەی بیر لە ڕێگەی گفتخوازییەوە باوەڕێکی پتەو بۆ خۆت دروست بکە، بۆ ئەوەی لە کارەکەت دا ڕاڕا نەبیت بە وردگەرییەوە دەم و چاوی هاوڕێکەت وردبـەرەوە و هەوڵ بدە بەشێوەی وێنەیی ژیانی ڕابردووی ئەو کەسە بێتە خەیاڵتەوە. پاش ئەوەی کۆمەڵێک وێنە بە شێوەی خەیاڵی دێتە پێش چاوت، هـەوڵ بدە ئـەو ڕووداوانــە دیاریبکەیت کە زۆر دیـار و تایبەتن سەبارەت بەو کەسە، پاشان هاوڕێکەت ئاگادار بکە لـەوەی کە ئەگەر بۆچوونەکانت ڕاسـت بـوون یان هەڵە ئەوا با پێت بڵێن بۆ ئەوەی لە سەرکەوتنی کارەکەت دڵنیا بیت. ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی لەسەر هاوریکانت تاقیبکەرەوە بەتایبەت لەسەر ئەو کەسانەی زۆر ئاگاداری ژیانی ڕابردوویان بیت، بەڵام ئـەوەی لەم کـارەدا گرنگە ئەوەیە کە دەبێت هەموو بۆچوونێکی خۆت بەند (حصر) بکەیت و چاوەڕێ بکەیت کە لەرێگەی دەماغی هاوڕێکەتەوە زانیارییەکانت پێ بگات.

٨- ڕاهێنان بۆ کاری پێشبینی

پێش ئـەوەی دەستبدەیتە کـاری پێشبینی لە ڕێگەی خوێندنەوەی بیرەوە پێویستە بتوانیت بە تەواوی کۆنترۆڵی بیری خۆت بکەیت و ڕێگە نەدەیت کە بۆچوون و خەیاڵی خۆت تێکەڵ بە کارەکەت بکەیت، بەڵکو دەبێت هەوڵ بدەیت هەرچی بەرنامەیەکی پێشبینی هەبێت لە بیری هاوڕێکەتدا،

بتوانیت وەریبگریت و ئاشکرای بکەیت. بۆ ئەم کارەش دەبێت زۆر بە وردگەرییەوە دەست بەکار بیت و ڕۆژانە هەر جارە و لەسەر هاورییەکت یان زیاتر بەردەوام ئەم تاقیکردنەوانە ئەنجام بدەیت، تاکو دەتوانیت لە ڕێگەی ئەم ڕاهێنانەوە بیری هاوڕێکانت بۆ کاری پێشبینی بخوێنیتەوە.

لە کاتێکدا دەتەوێت زانیارییەکانت سەبارەت بە داهاتووی هاوڕێکەت دەست بکەوێت پێش کارەکە ئەم گفتخوازییە بەخۆت بدە (ئێستا چاوەڕێ دەکەم داهاتووی ئەم هاوڕێیەم بێتە پێش چاوم. من دەتوانم بە ئاسانی داهاتووی ئەم هاوڕێیەم ببینم) لە پاش ئەم گفتخوازییە چاوەڕێ بکە بزانە چی بە بیر و خەیاڵتدا دێت بە هاوڕێ کەت ڕابگەیەنە و ئاگاداری بکە لە ڕووداوەکان بەمەرجێک بتوانیت هەموو ئەو ڕووداو و بەسەرهاتانەی کە وەک پێشبینی بە بیرت دێت لە هەموو ڕوویەکەوە بەشێوەیەکی تایبەت دیاریان بکەیت و دوور بیت لە ڕووداوە گشتییەکان کە بەسەر هەموو کەسێکدا دێت.

پاش ئەوەی دەست بەکار بوویت لەسەر هەموو ئەم ڕاهێنانە هۆکاری چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان، بە بەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت ئەو پاڵنەرە لە لاشعوری خۆتدا دروست بکەیت کە پێویستە بۆ کاری خوێندنەوەی بیر، بەڵام مەرج نییە لە هەموو ئەم ڕاهێنانەدا سەرکەوتوو بیت، بەڵکو لە سەرەتادا بە هیچ جۆرێک ناتوانیت بە ئاسانی زانیاری ڕاست و دروست بەدەست بهێنیت، بەڵام بەهۆی بەردەوام دووبارە بوونەوەی ئەم

کاره بە شێوەیەکی کرداری ڕۆژ بە ڕۆژ هەست بەوە دەکەیت کە باوەڕێکی وەها لە دەروونتدا دروست دەبێت کە پاڵت پێوە دەنێت بۆ ئەنجام گەیاندنی کاری خوێندنەوەی بیر بە شێوەیەکی سەرکەوتوو، پاش ئەوەی توانیت بگەیتە ئەنجامێکی باش ئەوا دەتوانیت بەتەواوی دەست بەکاری خوێندنەوەی بیر بکەیت وەک ئەو ڕاهێنانەی لای خوارەوە.

٩- ڕاهێنان بۆ کاری خوێندنەوەی بیر

بۆ ئەم کارە هەر جارەو هاوڕێیەکت دیاریبکە و بە مەرجێک وەک هەموو ڕاهێنانەکانی پێشوو لە جێگەیەکی هێمندا کارەکەت ئەنجام بدەیت.. هەوڵ بدە لەسەرەتای دەستپێکردنی کارەکەت دا ئەم گفتخوازییە بە خۆت بدە (من دەتوانم زۆر بە وردی بیری ئەم هاوڕێیەم بخوێنمەوە بەبێ ئەروەی هیچ هەڵەیەک بکەم) پاش ئەوەی ئەم گفتخوازییەت جێبەجێ کرد بە هێمنی بەبێ ئەوەی دەم و چاو و جەستەت گرژ بکەیت لە نێوچەوانی هاورێکەت بڕوانە و چاوەڕێی بکە کە لەسەرەتادا زانیارییەکانی ژیانی ڕابردووی دیاریبکەیت. پاش ئەوەی کە توانیت بەڕاستی چەند خاڵێکی ڕاست بپێکیت ئەوسا هەوڵ بدە بچیتە ناو ڕووداو و کاری ئێستای هاوڕێکەتەوە پاشان کە دڵنیا بووی لەوەی کە بۆچوونەکانت ڕاست دەرچوون دەتوانیت هەوڵ بدەیت داهاتووی هاوڕێکەت دیاری بکەیت وەک ڕاهێنانەکانی پێشووت کە ئەنجامت داوە. بە بەردەوامی لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت ڕۆژ بە ڕۆژ توانات بەهێزتر بکەیت و زیاتر بۆچوونەکانت

ڕاستر بکەیت. بەوەی کە ڕەچاوی هەموو ئەو شێوازانە بکەیت کە بۆ کاری خوێندنەوەی بیر پێویستە.

بە بەردەوامیت لەسەر کاری خوێندنەوەی بیر دەتوانیت بگەیتە ئەو ئاستەی کە بەئاسانی بتوانیت ئەو کەسەی مەبەستت بێت لە نزیکەوە بیری بخوێنیتەوە و مەبەستی هاوڕێکانت بە کارەکانیان دیاری بکەیت، تاکو وات لێدێت کە بەشێووەیەکی لاشعوری بەپێی ویستی ژیانی ڕۆژانەت بیری کەسانی تر دەخوێنیتەوە بەبێ ئەوەی خۆت مەبەستت بێت.

١٠- ڕاهێنان بۆ خوێندنەوەی بیر لە ڕێگەی خەواندنی خۆییەوە

هەموو ئەو ڕاهێنانەی پێشوو کە خرانە ڕوو دەکرێت لە ڕێگەی وردگەریی و گفتخوازی خۆییەوە لە خۆتدا جێگیری بکەیت و وەک هۆکارێکی بزوێنەر کاریان پێبکەیت تاکو بتوانیت لەڕێگەیەوە کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام بدەیت. بەلاَم بۆ گەیشتن بە ئاستێکی وردگەریی چڕ لە کاری خوێندنەوەی بیردا پێویستت بە کاری خەواندنی خۆیی دەبێت تاکو بتانیت هەموو ئەو ڕاهێنانە بەشێوەیەکی سەرکەوتوو تر ئەنجام بدەیت.. بۆ ئەوەی بتوانیت زۆر بە وردی و سەرکەوتوانە کاری خوێندنەوەی بیر بکەیت، ئەوا دەتوانیت لە ڕێگەی خەواندنی خۆییەوە ئەم کارە بکەیت.

دەست بەکاری خەواندنی خۆیی بکە تاکو دەگەیتە قۆناغی دوای ڕەق بوون، پاشان هەوڵ بدە لە سەرەتادا بەرنامەیەک ئامادە بکە کە تایبەت بێ بە خوێندنەوەی بیری

ئەو کەسە کە مەبەستە، بۆ نموونە بەشێوەیەکی گفتخوازی و وێنەیی بە خۆت بڵێ (من دەتوانم بیری ئەم هاوڕێیەم بخوێنمەوە و هەموو ڕووداوەکان بە شێوەیەکی وێنەیی بهێنمە پێش چاوم) پاش ئەوەی ئەم گفتخوازیەت بەخۆتدا. هەوڵ بدە بچیتە قۆناغی بینینەوە کە تێیدا دەتوانیت بیری هاوڕێکەت بە شێوەیەکی وێنەیی بخوێنیتەوە و هەموو ڕووداو و بەسەرهاتەکانی لە ڕابردوودا هاتووە ببینیت، بە مەرجێک ئەو کەسەی مەبەستە بیری بخوێنیتەوە دەبێت لە نزیک ئەوەوە بێت یان لەو ژوورەدا بێت کە تۆ کارەکەی تێدا دەکەیت هەموو ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی یارمەتی تەواوت دەدات بۆ کۆنترۆڵکردنی کاری خوێندنەوەی بیری کەسانی بەرامبەرت، بە بەردەوامیت و ڕاهاتنت لەسەر هەموو ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت بگەیتە ئەو ئەنجامەی کە خۆت بەرنامەڕێژی بکەیت بۆ کاری خوێندنەوەی بیر لە کاتی پێویستیدا، ئەم کارەش لە ڕێگەی قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆییەوە دەکرێت کە دەتوانیت بەپێی پێویست خۆت لاشعورت بەرنامە ڕێژ بکەیت و لەکاتی خوێندنەوەی بیردا بتوانیت ئەنجامی زۆر باشتر بەدەستبهێنیت.

بیرگۆڕکێ (التخاطر)

هەموو کەسێک زۆرجار لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیدا بە شێوەیەکی لاشعور کاری بیرگۆڕکێ ئەنجام دەدات بەهۆی سروشتی بوونی ئەم هێزە لە هەموو کەسێکدا، ئەنجامدانی

ئەم کارە لە هەموو کەسێکدا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو بارە دەروونیە تایبەتەی کە دروست دەبێت و تێیدا وردگەرییەکی زۆر چڕ ئەنجام دەدات و لەو ڕێگەیەوە زانیارییەکانی بیر لە لاشعوردا دەگوێزێتەوە بۆ کەسانی دەوروبەری ئەویش لە ڕێگەی وزە شاراوەکانی دەماغیەوە کە بە هۆکاری وردگەریی چڕ دەبزوێنن، ئەم وزەیەش دەتوانێت بۆ ماوەیەکی زۆر دوور بڕوات، بۆ نموونە کاری بیرگۆڕکێ لەسەر زەوییەوە بۆ سەر مانگ ئەنجام بدرێت کە ئەم کارەش لە ڕێگەی ئەو جۆرە وزەیە ئەنجام دەدرێت کە دەتوانێت بەهەموو ناوەندێکدا بڕوات و کار لە دەماغی کەسانی تایبەت بەو بیرگۆڕکێیە بکات بەهۆی ئەوەی کە ئەم توانایە لە هەموو کەسێکدا هەیە و بە چەندین شێواز بەکاردەهێنرێت لە ڕێگەی هۆکارە بزوێنەرەکانی بیرگۆڕکێ و کۆنترۆڵی ئەم توانایە بکرێت و بە شێوەیەکی زۆر باش بە ئەنجام بگەیەنرێت.

هۆکارە بزوێنەرەکانی بیرگۆڕکێ

پێش ئەوەی دەست بدەیتە کاری هۆکارە بزوێنەرەکان بۆ کاری بیرگۆڕکێ، پێویستە قۆناغی دووەمی خەواندنی خۆیت تەواو کرد بێت و بتوانیت بە ئاسانی کۆنترۆڵی کرداری بینین بکەیت، چونکە کاری بیرگۆڕکێ پێویستی بە وردگەرییەکی چڕتر هەیە لە هەمان کاتدا پێویستی بە کرداری بینین دەبێت بۆ ناردنی زانیارییەکان بەشێوەی وێنەیی تاکو بتوانێت لە ڕێگەیەوە بەرنامە ئامادەکراوەکانی بیری

خۆت کە مەبستە بیگەیەنیت، بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە کاریگەری خۆت لەسەر کەسان ئەنجام بدەیت.

بۆ ئەوەی بتوانیت خۆت لە نامۆ بوون بەرامبەر بە دیاردەکان بەتایبەت دیاردەی بیرگۆڕکێ دەرباز بکەیت و پاڵنەرێکی بەهێز لە دەروونی خۆتدا دروست بکەیت بۆ مەبەستی بزواندنی تواناکانی بیرگۆڕکێ لە خۆتدا، پێویستە ڕاهێنانی بەردەوام لەسەر چاندنی هێزی باوەڕ بکەیت تاکو بێتە پاڵنەرێکی سەرەکی بۆ بزواندنی هەموو تواناکانی بیرت کە مەبەستە بۆ بیرگۆڕکێ.

١- ڕاهێنانی گفتخوازی خۆیی بۆ هێزی باوەڕ

پاش ئەوەی کە توانیت کرداری بینین بەدەستبهێنیت، هەوڵ بدە هەمیشە لەدوای کرداری بینین ئەم گفتخوازییە وێنەییە لە بیر و لاشعوری خۆتدا بە بڕوایەکی زۆر بەهێزەوە چەسپی بکە، بە مەرجێک ئەم گفتخوازییە لە پێش کرداری خەواندنی خۆیدا و وەک بەرنامەیەک ئامادەتکردبێت تاکو لە کرداری بینیندا بە شێوەی وێنەیی لە لاشعورتدا چەسپ بێت (من زۆر بەهێزم من بەئاسانی دەتوانم کاری بیرگۆڕکێ ئەنجام بدەم) لە کاتێکدا ئەم گفتخوازییە بە خۆت دەدەیت لەکاتی کرداری بینیندا هەوڵ بدە کە بە شێوەیەکی وێنەیی واتاکەی لە خۆتدا بەرجەستە بکەیت تاکو هەمیشە وا هەست بکەیت کە تۆ زۆر بەهێزیت و دەتوانیت کاری بیرگۆڕکێ بکەیت..

(ڕاهێنانەکانی بیرگۆڕکێی کاریگەری)

٢- ڕاهێنان بۆ چوونە خەوی کەسێک

پێش ئەوەی دەست بدەیتە هەموو ئەو ڕاهێنانەی کە تایبەتن بە کاری بیرگۆڕکێ پێویستە ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە کاری پێبکەیت لە پێشدا بە شێوەی وێنەیی ئامادەی بکەیت و مەبەستی کارەکەت دیاری بکەیت، بۆ ئەوەی لەکاتی کاری خەواندنی خۆیدا تووشی ڕاڕایی و پەرش بوونی وردگەریی نەبیت، سەبارەت بە چۆنیەتی دروستبونی بەرنامەکان لە قۆانغی سێهەمدا بە فراوانی باسی لێوە دەکرێت بۆ مەبەستی جێبەجێکردنیان. پاش ئەوەی توانین قۆناغی یەکەم ببڕیت پێش ئەوەی بچیتە قۆانغی دووەمەوە پێویستە ئەو بەرنامەیەی کە ئامادەت کردوووە کەسەکانی دیاریی بکەیت و هەوڵ بدەیت لەپێشدا وێنەی کەسێک بێتە پێش چاوت، پاشان لەدوای ئەوەی وێنەی کەسەکە هاتە پێش چاوت دەتوانیت بەرنامەکە جێبەجێ بکەیت، بۆ نموونە دەتەوێت بەرنامەیەک بنێریت بۆ کەسێک کە بە خەو بینینبێت «دەبێت لە بەرنامەکەدا ئەو مەبەستە دیاری بکەیت و پەیوەندی بە مێشکی ئەو کەسەوە بکەیت.

کاتێک بەرنامەکە جێبەجێ دەبێت بەشێوەیەکی ڕاستی ڕووداوەکە کە بریتیە لە بەرنامە ئامادەکراوەکە دێتە پێش چاوت و خۆت لەو کارەدا دەبینیت کە مەبەستە کاریگەری لەسەر ئەو کەسە بکەیت کۆنترۆڵی بیر و بۆچوونی بڕیاردانی بکەیت بەمەش کاتێک بەرنامەکە کاری خۆی

دەکات هەست دەکەیت بەپێی کات و شوێنی بەرنامەکە مەبەستەکەت جێبەجێ دەبێت».

دەتوانیت بۆ بەیانی پرسیار لەو هاوڕێیەت بکەیت کە بەرنامەکەت بۆ نارد و بزانە خەونی بینیوە یان نا، ئەگەر بینیبووی ئەوا بەرنامەکەی بۆ بگێڕەوە «پاشان هەست دەکەیت هاوڕێکەت تووشی سەرسووڕمان دەبێت، کە تۆ چۆن توانیت ئەو خەونەی کە بینویەتی بۆی باس بکەیت بەبێ ئەوەی ئاگادار بێت. ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت شەوانە کاری لەسەر بکەیت و هەر جارەو هاوڕێیەکت دیاری بکەیت یان دەتوانی بەردەوام کار لەسەر هاوڕێیەکت بکەیت» بە مەرجێک هاوڕێکەت ئاگاداری کارەکەت نەبێ.. چونکە ئەگەر ئاگادار بێت لەوانەیە لەکاتی خەوتندا بەهۆی بیرکردنەوە لەو باسە خەون بە تۆوە ببینێت بەمەش ناتوانیت ئەنجامی کارەکەت دیاری بکەیت.

٣- ڕاهێنان بۆ ڕازیکردنی هاوڕێکەت بە کارێک

دەتوانیت لە ژیانی ڕۆژانەی خۆتدا هاوڕێیەکت دیاری بکەیت لەسەر کارێک ڕازی نەبێت یان نەیەوێت کارێکت بۆ بکات. دەتوانیت بەپێی چۆنیەتی کارەکە و مەبەستی خۆت بۆ کارەکە کە بەرنامەیەک دایبڕێژێت و کات و شوێنی کارەکە و مەبەستی خۆت لە کارەکە بە شێوەیەکی وێنەیی خەیاڵی ئامادە بکەیت «پاشان دەست بدەرە کاری خەواندنی خۆیی تاکو دەگەیتە قۆناغی بینین. لە کاتێکدا گەیشتیتە ئەم قۆناغە و بەرنامەکەت جێبەجێ کرد»بۆ بەیانی بەپێی کاتی

بەرنامە برۆ بۆ ئەو جێگەیەی کە هاوڕێکەتی لێیە بۆ نموونە قوتابخانە بێت یان هەر جێگەیەکی تر کە هاوڕێکەت لەوێ بێت.. کاتێک هاوڕێکەت بینی بەپێی بەرنامەکە قسەی لەگەڵدا بکە و ئەو داواکارییەی خۆتی پێ بڵێ کە لە بەرنامەکەتدا دیاریت کرد بوو.. ئەگەر بەرنامەکەت بە شێوەیەکی باش و سەرکەوتووانە گەیاندبێت ئەوا هاوڕێکەت بەپێی بەرنامەکە کە کاری خۆی لەسەر کردووە» وەڵام دەداتەوە و لەسەر داواکارییەکەت ڕازی دەبێت.

بەڵام بۆ ئەم کارانە پێویستە لە داڕشتنی بەرنامەکەدا بە وردییەوە ئاگاداری چۆنیەتی کەسایەتی هاوڕێکەت بیت و شێوازێکی ڕازیکردن لە قسەکانتدا بەکاربهێنیت تاکو بتوانیت کاریگەرییەکی وەها بکەیت کە لە شعوری هاوڕێکەتدا هیچ بەرگرییەک نەبێت» وە ئەگەر بزانیت هاوڕێکەت لەسەر چی ناڕازییە بەو کارە ئەوا دەتوانیت سوود لەو هۆیە ببینیت و لەسەر ئەو بۆچوونە بەرنامەکەت دابڕێژیت.

٤- ڕاهێنان لەسەر چارەسەرکردنی نەخۆشی دەروونی

دەتوانیت لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە کاری چارەسەرکردنی نەخۆشییە دەروونییەکان بکەیت بە تایبەت نەخۆشییە سایکۆسۆماتییەکان کە بریتین لەو نەخۆشییە جەستەییانەی لە ڕێگەی دەروونییەوە دروست دەبن.. بنچینەی ئەم کارەش بریتیە لە چاندنی بەرگرییەک یان گفتخوازییەکی باش بەرامبەر ئەو بەرنامە خراپانەی کە لە لاشعوری کەسێکی نەخۆشدا هەن» بۆ ئەم کارەش دەبێ پرسیار

له چۆنیەتی نەخۆشییەکە و هۆکاری تووشبوونی بکەیت» پاشان لەسەر ئەم زانیارییانە دەبێت بەرنامەیەکی تایبەت ئامادە بکەیت، کە دژ بەو بەرنامە خراپە بێت کە لە لاشعوری نەخۆشەکەدایە» پاشان ئەم بەرنامەیەی کە دروستی دەکەیت دەتوانیت لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە بەهۆی نزیکیت لە کەسەکەوە لە لاشعوریدا ببینێت و بەرگرییەک لە لاشعوریدا دروست بکەیت تاکو بتوانێت کۆنترۆڵی خۆی بکات.

لەم ڕاهێنانەدا پێویستە نەخۆشەکە بە پشتدا پاڵ بکەوێت و هەموو جەستەی خاو بکاتەوە یان بە واتایەکی تر دەتوانیت وەک قۆناغی یەکەمی خەواندنی خۆی هەموو جەستەی خاو بکاتەوە و بیر لە هیچ شتێک نەکاتەوە» پاشان تۆش دەتوانیت لە نزیکەوە دەست بە کاری خەواندنی خۆیی بکەیت و ئەو بەرنامەیەی کە مەبەستە لە لاشعوریدا جەسپی بکەیت و بینێریت بە مەرجێک نیشانەیەک لە بەرنامەکەتدا دیاری بکەیت بۆ نموونە دەتوانیت وێنەی دڵخۆشی و لەش سووکی لەگەڵ بەرنامەکەتدا بنێریت تاکو لە کۆتایی کارەکەتدا بەرنامەکەت ئاڕاستەی لاشعوری نەخۆشەکە کرد» دەتوانیت پرسیاری لێبکەیت کە بزانیت هەستی بە چی کردووە» ئەگەر هەستی بە دڵخۆشی و لەش سووکی کرد ئەوا دەتوانیت لە ئەنجامی کارەکەت دڵنیابیت و بەڵێنی چاکبوونەوە بە نەخۆشەکە بدەیت. ئەگەر لە تاقیکردنەوەی یەکەمدا سەرکەوتوو نەبوویت ئەوا دەتوانیت بۆ چەند جارێک ئەم کارە سووبارە بکەیتەوە تاکو دەگەیتە ئەنجام. بۆ ئەم کارەش دەتوانیت بەپێی چۆنیەتی

نەخۆشیەکە و کەسایەتی ئەو کەسە بەرنامەکەت دابڕێژێت، چونکە تێگەیشتن لە کەسایەتی مرۆڤ ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لە کاری بیرگۆڕکێ.

٥- ڕاهێنان بۆ خەواندنی موگناتیسی لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە

دەتوانیت لە ڕێگەی ئەم ڕاهێنانەوە کاری خەواندنی موگناتیسی ئەنجام بدەیت بەهۆی ئەوەی کە اکری خەواندنی موگناتیسی بریتیە لە سڕکردنی شعور و کۆنترۆڵکردنی لاشعور لە ڕێگەی گفتخوازییەوە. بەڵام دەتوانیت لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە بەرنامەی کاری خەواندن لە لاشعوری کەسێکدا تۆمار بکەیت و جێبەجێی بکەیت پاشان لە ئەنجامی تۆمار بوونی ئەم بەرنامەیە لە لاشعوری کەسێکدا بۆ خۆی کۆنترۆڵی شعوری دەکات و سڕی دەکات، بەمەش دەتوانیت ئەو مەبەستەی کە هەتە لەڕێگەی ئەو بەرنامەیەوە کە دروستی دەکەیت و دەینێریت جێبەجێ بکەیت.

کاتێک دەتەوێت کەسێک لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە بخەوێنیت دەبێت وێنەی ئەو کەسەت بە وردی لە بیری خۆتدا تۆمار کردبێت بۆ ئەوەی بتوانیت لە کارەکەتدا بە ئاسانی لەپێش چاوتدا دروست بێت و بێتە پێش چاوت.. بەرنامەی کاری خەواندن دەبێت بەشێوەیەکی وێنەیی لە بیرتدا دروست بکەیت و لەگەڵیدا گفتخوازی خەوتن ئامادە بکەیت کە پێویستە ئەو کەسە بخەوێت و ئاگای لە خۆی نەمێنێت. بۆ نموونە دەتوانیت بڵێیت (تۆ ئێستا هەست دەکەیت چاوەکانت قورس دەبێت حەز دەکەیت بخەویت) ئەم

گفتخوازییە لەگەڵ وێنەکەیدا ئامادە بکە واتە واهەست بکە کە ئەو کەسەی مەبەستە بیخەوێنیت لەپێش چاوتدا دەیبینیت کە پێڵوی چاوەکانی قورس دەبێت و دادەخرێت. پاشان کە ئەم بەرنامەیەت جێبەجێ کرد هەست دەکەیت ئەو کەسە چاوەکانی قورس دەبێت و دەخەوێت. ئەم کارە دەتوانیت بە دوو شێوە ئەنجامی بدەیت یەکەمیان لە جێگەیەکی دووورەوە کە ئەو کەسە لێت نزیک نییەو نایبینیت. دووەمیان کاتێک ئەو کەسە بەرامبەرت دانیشتووە یا لە نزیکتەوەیە دەیبینیت بۆ ئەم شێوازەی دووەم دەبێت ڕاهێنانێکی زۆر باشت لە کرداری وردگەریی و خەواندنی خۆیی و بیرگۆڕکێدا هەبێت پاشان دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە جێبەجێ بکەیت، بەڵام بۆ کاری خەواندن مەرج نیە کە هەموو کەسێک کاری تێبکرێت و بخەوێت یان وەک هەموو ڕاهێنانەکانی پێشوو «لەبەرئەوەی زۆر کەس هەیە کە بەهۆی پێکهاتی کەسایەتییانەوە کە شێوازێکی بەرگری زۆری تێدا ناتوانرێت کە بە تەواوی کۆنترۆڵی لاشعوری بکەیت لە چاو کەسانی تردا.

هەموو ئەم ڕاهێنانانە لە بواری بیرگۆڕکێی کاریگەریدا پێویستی بە دابڕان و ڕاهێنانی بەردەوام دەبێت تاکو بتوانیت بە تەواوی کۆنترۆڵی بیر و دەماغی هەموو کەسێکی پێبکەیت بەڵام مەرج نییە بتوانیت لەسەرەتادا لە هەموو ڕاهێنانەکاندا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت چونکە ئەم ڕاهێنانە تەنها بۆ چەند هۆکارە بزوێنەرەکانە پاشان دەتوانیت لە قۆناغی سێیەمدا کە بریتیە لە خەوی قووڵ ئەوکات دەتوانیت هەموو ئەم ڕاهێنانانە جێبەجێ بکەیت.

٦- ڕاهێنانی بیرگۆڕکێی هاوبەش لە نێوان دوو کەسدا

ئەم جۆرە ڕاهێنانە دەبێت لە نێوان دوو کەسدا ئەنجام بدرێت بەمەرجێک هەردووکیان بتوانن کاری بیرگۆڕکێ ئەنجام بدەن.

بۆ نموونە دەتوانیت هاوڕێ یەکت دیاری بکەیت کە ئارەزوومەند بێت لەم بوارەدا و بتوانێت کاری بیرگۆڕکێ بکات پاشان دەتوانین ڕۆژانە کاتێ دیاری بکەیت لەگەڵ هاوڕێکەتدا کە کاری بیرگۆڕکێی تێدا ئەنجام بدەیت لەو کاتەدا دەبێت هەر جارەو یەکێکتان بەرنامە دروست بکەن و بینێرن یەکێکی کەتان کاری وەرگرتنی بەرنامەکە ئەنجام بدەن ئەم ڕاهێنانە دەکرێت ئاسانتر بێت لە چاو ڕاهێنانەکانی تردا بەهۆی ئەوەی کە کەسێ بەرامبەرت لە ڕووی شعورییەوە وردگەرییەکی تەواو دروستدەکات بە وەرگرتنەوەی زانیاری و بەرنامەکانی کە بەرامبەری لە هەمان کاتدا کەسی وەرگر ئامادە و ئاگاداری ناردنی زانیاری بیرگۆڕکێیە هاوڕێکەیەوە.

هەر بۆیە دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە ئاسانتر ئەنجام بدەیت. لەگەڵ ڕاهاتنی بەردەوامت لەسەر ئەم ڕاهێنانە لەگەڵ هاوڕێکەتدا دەتوانیت بگەیتە ئەو ئاستەی کە بەبێ دیاریکردنی کاتێک بۆ کاری بیرگۆڕکێ یەکتری ئاگادار بکەنەوە لە کارێک یان لە ڕووداوێک».

هەرچەندە ئەگەر شعورت سەرقاڵی کارێکی تر بێت یان ئامادەی وەرگرتنی بەرنامەی بیرگۆڕکێ نەبێت.

٧- ڕاهێنانت خوێندنەوەی بیر لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە

شێوازی خوێندنەوەی بیر لە ڕێی بیرگۆڕکێوە جیاوازە لەو شێوازەی کە لە نزیکەوە بیری کەسێک دەخوێنیتەوە «لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە دەتوانیت بیری کەسێک بخوێنیتەوە کە زۆر لێتەوە دوور بێت و هەست بە بیر و بۆچوونی ئەو کەسە بکەیت بەڵام بە مەرجێک شێوەی ئەو کەسە لەلات ئاشنا بێت بۆ نموونە هاوڕێت بێت یان وێنەی ئەو کەسەت لەلا بێت پاشان دەتوانیت کاری خوێندنەوەی بیر بۆ بکەیت.

لەبەرئەوەی ئەم کارە وەک هەموو شێوازەکانی تری بیرگۆڕکێ پێویستی بە شێوەی ئەو کەسە دەبێت کە مەبەستە کاری تێبکەیت یان زانیاری لێوە وەربگریت. وێنەی هاوڕێیەکت یان شێوەی کەسێک لە بیرتدا بێت دیاری بکە و لە بیری خۆتدا چەسپی بکە» پاشان هەوڵ بدە لەدوای قۆناغی یەکەمەوە وێنەی ئەو کەسە بێنە پێش چاوت و ژیان و بەسەرهاتی لە ڕێگەی ئەو وێنەیەوە دیاری بکەیت و ببینیت وەک چۆن لە شێوازی خوێندنەوەی بیردا کاری پێدەکرێت».

پاش ئەوەی توانیت لە قۆناغی بینیندا ئەو زانیارییانە دەربهێنیت کە تایبەتە بەو کەسەی کە بیری بۆ دەخوێنیتەوە هەوڵ بدە کە ئەو ئەنجامانەی کە بەدەستت هێناوە ئاگاداری بکەیت تاکو دڵنیا بیت لە ئەنجامی کارەکەت. بەڵام لەسەرەتادا باشتر وایە هەوڵ بدەیت زانیاری ڕابردوو سەبارەت بەو کەسە بهێنیت بۆ ئەوەی بتوانیت لە ماوەیەکی زۆر کەمدا بتوانیت دڵنیا بیت لە کارەکەتدا. لە هەمان کاتدا دەبێت لەم

ڕاهێنانەدا بە تەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیروبۆچوونی خۆت بکەیت و لەکاتی هەوڵدانت بۆ بەدەستهێنانی زانیارییەکان لە هەر بوارێکدا بێت پێویستە بە شێوەی پرسیار لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە ئەو کەسە ئاگادار بکەیت تاکو لە لاشعوریدا میکانیزمانە وەڵامی پرسیارەکانت بە سێوەی بیرگۆڕکێ بداتەوە و وەری بگرێتە.

سەبارەت بە هەموو ئەو ڕاهێنانەی کە لە بواری بیرگۆڕکێدا خرانەڕوو پەیوەندییەکی زۆر نزیک لە نێوانیاندا هەیە و بەهێزیت لە ڕاهێنانێکدا یارمەتیدەرت دەبێت بۆ ڕاهێنانێکی تر.

هۆکارە بزوێنەرەکانی بینگەیی (**آستبصار**)

ڕاهێنان لە بواری کرداری بینگەییدا کارێکی ئاسان نییە پێویستی بە وردگەرییەکی چڕ و لێکجیابوونەوەیەکی تەواو هەیە لەگەڵ کرداری بیرگۆڕکێدا لەبەرئەوەی هەردووو کرداری بینگەیی و بیرگۆڕکێ نزیکییەکی تەواو لە نێوانیاندا هەیە و لە زۆر کاتدا تێکەڵ بە یەکتری دەبن بەتایبەت لەکاتی ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەک لە بواری بینگەییدا بەهۆی ئەوی کرداری بیرگۆڕکێ زیاتر لە ڕێگەی زانیارییەکانی دەماغی کەسێکی ترەوە کار دەکات بەدەر لە زانیاری دەماغی کەسێکی تر ناتوانرێت هەست بە بوونی زانیارییە دەرەکییەکانی دەماغی بکات، بەڵام کرداری بینگەیی زیاتر لە دەرەوەی عەقڵی مرۆڤەوە زانیارییەکان وەردەگرێت کە شێوە کارکردنەکەی بریتیە لە ڕوونکردنەوەی کەرەسەکان

یان شەفاف کردنی کەرەسەیەک» ئەم کارەش پەیوەندی بە وزە دەرپەڕیوەکانی دەماغەوە هەیە کە لەسەر شێوەی کانزاکان پێچەوانە دەبێتەوەو زانیارییەکانی دەوروبەر لە ڕێگەی هەمان وزەوە دەبەخشێتەوە بە دەماغ.

١- ڕاهێنان بۆ ڕوونکردنەوەی کەرەسەیەک

بۆ کارکردن لە بواری بینگەیدیدا پێویستە بە تەواوی کرداری بینینت کۆنترۆڵ کردبێت و بتویانیت بە ئاسانی بچیتە ئەو قۆناغەوە کە پێویستە بۆ کاری بینگەیی.. دەتوانیت پاکەتێکی جگەرە ئامادە بکەیت و بەبێ ئەوەی چاوت لێی بێت کەسێک یارمەتیت بدات یان خۆت دەتوانیت ئەم کارە بکەیت» چەند جگەرەیەک لە پاکەتەکە دەربهێنە و بیخەرە جێگایەکەوە بەمەرجێک لە ڕێگەی هەستی بەرکەوتنەوە نەزانیت چەند جگەرەت لێدەرهێناوە» پاشان پاکەتەکە دابخە و بەرامبەر بە خۆت دایبنێ و دەست بە کارەکەت بکە» لەسەرەتادا بەرنامەیەک ئامادە بکە بۆ کاری بینگەیی لەسەر پاکەتەکە بەم شێوەیە (ئێستا هەژست دەکەم وردە وردە پاکەتێ جگەرە لەپێش چاومدا ڕوون دەبێتەوە تاکو وەک شووشەی لێدێت پاشان دەتوانم ناو پاکەتەکە ببینم و بزانم چەند جگەرەی تێدایە) ئەم گفتخوازییە بە شێوەی وێنەیی ئامادە بکە و دەست بە کاری خەواندنی خۆیی بکە «کاتێک دەگەیتە قۆناغی دووەم و واتە بینین هەست دەکەیت شێوەی پاکەتەکە دێتە پێش چاوت و وردە وردە بەپێی چۆنیەتی ئەو بەرنامەی کە ئامادەت کردووە ڕووندەبێتەوە

تاکو دەتوانیت بە ڕوونی ناو پاکەتە جگەرەکە ببینیت».

کە ناو پاکەتەکەت بینی دەتوانیت جگەرەکانی ناوی بژمێریت و بزانیت چەند جگەرەی تێدایە « لەپاش ئەم کارە بۆ زیاتر دڵنیایی لە ئەنجامی کارەکەت جگەرەکانی ناو پاکەتەکە بژمێرە و بزانە ئەو ژمارەیەی کە لەرێگەی بینگەییەوە هەستت پێکردوووە ڕاستە یان نا «دەتوانیت ئەم ڕاهێنانە بە بەردەوامی دووبارە بکەیتەوە تا دەگیتە ئەنجامێکی باش.

٢- ڕاهێنانی بینگەیی بۆ کاری ڕوونکردنەوەی کەرەسە زانراوەکان

مەبەست لە کەرەسە زانراوەکان ئەو کارانە دەگرێتەوە کە بەشێک لە کاری بیرگۆڕکێی تێدایە واتە بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ زانیاری ناو کەرەسەیەک لە ڕێگەی کەسێکی ترەوە وەردەگرێت بەبێ ئەوەی خۆت مەبەستت بێت لێوەی وەربگریت «وەک ڕوونکردنەوەی جانتایەک یان گیرفانی کەسێک.. هتد ڕاهاتن لەسەر یەکێک لەم کارانە دەتوانیت بە شێوازی تر کاری پێبکەیت و تازەگەری تێدا بکەیت.

کاتێک هاوڕێیەکت لە نزیکەوە دادەنیسێت یان بەرامبەرت هەوڵ بدە لە ڕێگەی بینگەییەوە بزانە چ کەرەسەیەک لە گیرفانیدایە بۆ نموونە گفتخوازی ئەوە بە خۆت بدە کە دەتوانیت گیرفانی بەشێوەیەکی ڕوون دەبینیت پاشا ئەوەی دەستت بە کار کرد دەتوانیت هەست بکەیت کە چ کەرەسەیەکە و لەچی دەچێ و شێوەی چۆنە بە نزیکی دیاری بکەیت کاتێک توانیت بڕیار لەسەر ناوی.

کەرەسەیەک بدەیت هاوڕێکەت ئاگادار بکەرەوە بۆ ئەوەی دڵنیابێت لە ئەنجامی کارەکەت بە مەرجێک لەم ڕاهێنانەدا نابێت لەسەرەتادا هاوڕێکەت ئاگاداری ئەم کارە بێت چونکە ئاگاداری ئەو دەبێتە هۆی تێکچوونی کارەکەت و ناکرێت کارەکەت بە کرداری بینگەیی دابنرێت.

٣- ڕاهێنان بۆ کاری بینینی دەوروبەر

ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت لە ژوورێکدا بیکەیت هەوڵ بدە لە جێگەیەکدا دەست بەکاری خەواندن بکە تاکو دەگیتە قۆناغی بینین پاشان هەوڵ بدە دەوروبەرەکەی خۆت بهێنیتە پێش چاوت و هەموو کەرەسەکانی ژوورەکەت دیاری بکە بەمەرجێک شێوەی دانیشتنەکەی خۆت بگۆڕیت و نەزانیت بە کام ئاڕاستەدا دانیشتوویت لە دوای ئەوەی توانیت ژوورەکە ببینیت هەوڵ بدە بە ژوورەکەدا بگەڕێیت و چۆن دەیبینیت بەو شێوەیە دەست بۆ کەرەسەیەک بەرەو بزانە ئەو کەرەسەیەی کە بەڕاستی دەستی بۆ دەبەیت، هەمان کەرەسەیە کە لەڕێگەی بینگەییەوە دەیبینیت.

٤- ڕاهێنان بۆ زانینی کارتی وێنەکێشراو

دەتوانیت بۆ ئەم ڕاهێنانە کاغەزی یاری بەکاربهێنیت یان بە ئارەزووی خۆت چەند کارتێک دروست بکەیت بۆ ئەم ڕاهێنانە. دەستەیەک کاغەزی یاری ئامادە بکە و بەشێوەیت هەڵگەڕاوەیی لەسەر مێزێک دایان بنی و ڕیزیان بکە پاشان هەوڵ بدە لە ڕێگەی کرداری بینگەییەوە بزانە

که هەر کارتە و چ ژمارەیەک یان چ جۆرێکە وێنەکانی چییە یەک یەک کارتەکان تاقی بکەرەوە و ڕێژەی ئەنجامە سەرکەوتووەکانت دیاری بکە پاشان جارێکی تر دەست پێبکەرەوە و بەو شێوەیە بـەردەوام بە تاکو دەتوانیت ڕێژەیەکی باش بەدەست بهێنیت.

دەتوانیت هەموو ئەو ڕاهێنانەی کە لە بواری بینگەیدا دەکرێت بە ئـارەزووی خۆت تـازەگـەری تێدا بکەیت و شێوازی تر بە پێی پێویستی خۆت بەکاربهێنیت بەمەرجێک لە شێواز و چۆنیەتی کرداری بینگەیی لانەدەیت و تێکەڵ بە کرداری بیرگۆڕکێی نەکەیت.

٥- هۆکارە بزوێنەرەکانی پێشبینی

بەهۆی ئـەوەی کە کـرداری پێشبینی لەسەر بنچینەی بیرگۆڕکێ کار دەکات پێویستە پێش ئەوەی کە دەست بدەیتە کاری پێشبینی دەبێت لە بواری بیرگۆڕکێدا توانایەکی زۆر باشت هەبێت و ئەنجامێکی باشت بەدەست هێنابێت ئەوکات دەتوانیت لە بواری پێشبینیدا زۆر بەسەرکەوتوویی هەمو ڕاهێنانەکان بە ئەنجام بگەیەنیت.

١- ڕاهێنان بۆ کاری پێشبینی کەسەکان

وەک چۆن لە بواری خوێندنەوەی بیردا کاری پێشبینی لەڕێگەیەوە ئەنجامدرا بەهەمان شێوە دەتوانیت کاری پێشبینی لەسەر کەسان ئەنجام بدەیت بـەڵام جیاوازتر لەکاری خوێندنەوەی بیر بەڵکو دەتوانیت هەر کەسێک

بیناسیت یان دوور یان نزیک دەتوانیت لە ڕێگەی وێنەی یان بینینی ئەو کەسەوە کاری پێشبینی ئەنجام بدەیت بۆ ئەم ڕاهێنانەش دەبێت لەپێش هەموو شتێکدا ئەم گفتخوازییەت بە شێوەی وێنەیی لە خۆتدا جێگیر بکەیت (من دەتوانم زۆر بە وردی و بە ئاسانی پێشبینی هەموو کەسێک بکەم، لەبەرئەوەی من زۆر بەتوانام) جێگیربوونی ئەم گفتخوازییە لە دەروونتدا یارمەتییەکی زۆرت دەدات بۆ بزواندنی تواناکانت لە بواری پێشبینیدا و هەستێکت لا دروستدەکات کە بەهیچ جۆرێک هەست بە نامۆ بوون نەکەیت بەرامبەر ئەو دیاردەیە.

پێش ئەوەی دەستبەکاری پێشبینی بکەیت بۆ کەسێک دەبێت لەپێشدا هەموو بیر و بۆچوونی خۆت بەند بکەیت و ڕێگە نەدەیت کە بۆچوونی خۆت تێکەڵ بە کارەکە بێت تەنها ئەوە نەبێت کە لە بیر و لاشعوری ئەو کەسەرە وەری دەگریت پاشان واهەست بکە کە تۆ دەتانیت بچیتە ناو مێشکی ئەو کەسەوە و ئاگاداری هەموو ڕووداوێکی داهاتووی ئەو کەسە دەبیت. بەمەش دەتوانیت بەپێی پێویستی خۆت چۆنت بوێت بەو شێوەیە پرسیار لە دەروونـی خۆتدا دروست دەکەیت و پاشان چاوەڕێی وەڵامی ئەو پرسیارە دەکەیت کە تایبەتە بەو کەسەی کە پێشبینی بۆ ئەنجام دەدەیت لە پاش ئەوەی وەڵامی پرسیارەکەت لا دروستبوو ئەوا دەتوانیت بەشێوەی وێنەیی ژیانی ئەو کەسە بهێنیتە پێش چاوت و کێشەکانی بەپێی پرسیارەکەی خۆت دیاری بکەیت و لەلای خۆت تۆماری بکەیت تاکو بۆچوونەکانی خۆت

سەبارەت بەو کەسە جێبەجێ دەبێت. ئەم ڕاهێنانە دەبێت ڕۆژانە بەردەوام کاریان تێدا بکەیت تاکو دەتوانیت کاری پێسبینی بە ڕێژەیەکی باش ئەنجام بدەیت.

٢- ڕاهێنان بۆ پێشبینی کارێک

ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت لەسەرەتادا لەسەر ژیانی ڕۆژانەی خۆت کاری تێدا بکەیت «بۆ نموونە کاتێک دەست دەدەیتە کارێک هەوڵ بدە لە ڕێگەی خەواندنی خۆییەوە بەرنامەیەک دروست بکە کە تایبەت بێت بەو کارەوە وەک ئەم بەرنامەیە (من دەتوانم پێش ئەوەی دەست بدەمە ئەم کارە چۆنیەتی کارەکە و چاکی و خراپی بە تەواوی و بە ڕاستی ببینم و ئەنجامەکەی دیاری بکەم) ئەم گفتخوازییە کاتێک دەچێتە قۆناغی دووهەمەوە دەتوانیت بە شێوەیەکی ڕاستی هەموو ئەو زانیارییانەی کە تایبەتن بەو کارە دیاری بکەیت و ئەنجامەکەی بەچاوی خۆت ببینیت پاشان کە دەستت دایە کارەکەت تێبینی هەنگاوەکانی ئەو ئەنجامە بکە کە لە ڕێگەی پێشبینییەوە بەدەستت هێناوە. بە بەردەوامیت و سەرکەوتنت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت بەهەموو کارێکی ڕۆژانەی خۆت و هاوریکانت لەڕێگەی پێشبینییەوە ئەنجامەکەت دیاری بکەیت بە ڕێژەیەکی زۆر باش.

٣- ڕاهێنان بۆ کاری پێشبینی گشتی

ئەم ڕاهێنانە پەیوەندی بە بەسەرهاتنی گشتییەوە بۆ نموونە دەتوانیت لە ڕێگەی ئەم ڕاهێنانەوە پێشبینی ڕوودا

و بەسەرهاتی گشتی شارەکەت یان دەوروبەرکەی خۆت بکەیت بەمەرجێک تا ڕادەیەک ئاگاداری هەندێک بەسەرهات و ڕووداوی ئەو جێگەیە بیت بۆ ئەم کارەش بەهەمان شێوەی ڕاهێنانی پێشوو دەبێت لە ڕێگەی خەواندنی خۆییەوە لە قۆناغی دووەمدا ئەم گفتخوازییە جێبەجێ بکەیت (من دەتوانم هەموو ڕووداو و بەسەرهاتێک بە گشتی لەم جێگەیەدا دیاری بکەم و کات و شوێنی ڕووداوەکان بە ڕوونی دیاری بکەم) پاش ئەوەی توانیت ئەم گفتخوازییە جێبەجێ بکەیت هەست دەکەیت بە شێوەیەکی ڕاستی هەر ڕووداوێک پێش ئەوەی ڕووبدات دەتوانیت ببینیت و هەستی پێبکەیت.

٤- ڕاهێنان بۆ جێبەجێ کردنی بەرنامەیەکی پێشبینی دروستکراو

بەهۆی ئەوەی کە کاری پێشبینی لەسەر بنجینەی کاری بیرگۆڕکێ ئەنجام دەدرێت دەتوانیت لە ڕێگەی بیرگۆڕکێی کاریگەرەوە بەرنامەیەکی تایبەت ئامادە بکەیت و بەدەری بخەیت تاکو بتوانیت کارێکی پێشبینی لەسەر کەسەکان جێبەجێ بکەیت.

پێش ئەوەی دەست بە کار بکەیت دەبێت بەرنامەیەک ئامادە بکەیت بەمەرجێک ئەو بەرنامەیە بەشێوەیەک بێت لە ڕووداوێکی ڕاستییەوە واتە ناکرێت بەرنامەیەکی وەهمی ئامادە بکەیت و مەبەستت بێت جێبەجێی بکەیت بۆ نموونە نەتوانیت بەرنامەیەک لەسەر کۆمەڵێک یان یەکێک لە هاوڕێکانت دروست بکەیت بەم سێوەیە (وێنەی جێگەیەک لە خەیاڵی خۆتدا دروست بکە و پاشان واهەست بکە کە تۆ

لەو جێگەیەیت وەک ماڵێک یان جێگەیەکی گشتی بە مەرجێک هاوڕێکەت هاتووچۆی ئەو جێگەیەی کردبێت پاشان واهەست بکە کە ئەو هاوڕێیەیت بێت بۆلات و باسی شتێکت بۆ دەکات یان هەر بابەتێک کە خۆت ئارەزووی بکەیت) ئەم بەرنامەیە بەپێی ئـارەزووی خۆت دروستی بکە و هـەوڵ بدە کە لە ڕێگەیەکەوە کار بکەیتە سەر هاوڕێکەت و لە لاشعوریدا جێگیر بکەیت پاش ئـەوەی توانیت لە کـرداری بینیندا ئەو بەرنامەیەی دروستت کردووە ببینیت ئەوا دەتوانیت دڵنیا بیت لە جێبەجێکردن و هاتنەدی ئەو ئەو بەرنامەیە بە مەرجێک لە بەرنامەکەدا بە وردی کات و شوێنی ئەو ڕووداوەی کە دروستی دەکەیت دیـاری بکەیت پاشان لە کات و شوێنی ڕووداوەکە ئامادەبەو چاوەڕوانی ئەنجامی پێشبینییەکەت بکە. ئەم ڕاهێنانە بریتی بوو لە کارێکی پێشبینی کە بەپێی ویستی خۆت دروستی دەکەیت و ئەنجامەکەی دیاری دەکەیت بەڵام ڕاهێنانەکانی پێشوو بە شێوەیەکی لاشعوری ڕوودەدات و بۆچوونی خۆت بەسەر کەسەکان و ڕووداوەکاندا جێبەجێ ناکرێت هەرچەندە لەوانەیە لە زۆر کاتدا بۆچوونی خۆتی تێکەڵ بێت، بەلام زیاتر تۆ دەتوانیت زانیارییەکانی پێشبینی لە لاشعوری کەسەکاندا وەربگریت و ئاشکرایان بکەیت.

٥- هۆکارە بزوێنەرەکانی سایکۆکینیزیا

هەموو ئەو دیارداری کە پێشتر باسکران وەک بیرگۆڕکێ و خوێندنەوەی بیر و پێشبینی و بینگەیی لە هەموو کەسێکدا هەن و لە ڕێگەی هەموو ئەو ڕاهێنانەی کە خرانەڕوو

دەتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێن و کاریان پێبکرێت بەڵام دیاردەی سایکۆکینیزیا مەرج نیە لە هەموو کەسێکدا هەبێت و بتوانرێت بە ئاسانی ئەم توانایە بەدەست بهێنرێت بەهۆی ئەوەی کە ئەم توانایە بە ڕێژەیەکی زۆر کەم لە کەساندا هەیە بەتایبەت ئەو کەسانەی کە بە چاوپیس دەناسرێن یان هەندێک کەس کە توانایەی تێدا هەیە بەڵام هەستی پێنەکردووە دەتوانیت لەڕیگەی ئەم ڕاهێنانەوە ئاشکرایان بکات و کاریان تێدا بکات بۆ مەبەستی کۆنترۆڵکردنی ئەم توانایە بە شێوەیەکی زانستی و سەرکەوتوو.

١- ڕاهێنان بۆ شەپۆلدان بە ئاو

لەم ڕاهێنانەدا دەتوانیت بوونی ئەم توانایە لەخۆتدا ئاشکرا بکەیت لە چێگەیەکی هێمندا دابنیشە و قاپێکی فراوان ئامادە بکە و پڕی بکە لە ئاو پاشان پێش ئەوەی دەست بە ئەنجامدانی ڕاهێنانەکە بکەیت دەبێت لەپێشدا بەرنامەیەک بۆ ئەم کارە ئامادە بکەیت بۆ نموونە لە خەیاڵی خۆتدا واهەست بکە کە دەتوانیت لە ئەنجامی وردگەری کردنە سەر ئاوەکە شەپۆلی پێبدەیت و ئاوەکە بشڵەقێنیت و بیرێژیت لە دوای ئەوەی کە بەرنامەکەت ئامادە کرد دەست بەکاری خەواندن بکە بەمەرجێک هەر لەسەرەتاوە لە ئاوەکە بڕوانیت تاکو بە شێوەیەکی سروشتی بەهۆی ڕاهاتنت لە کرداری خەواندندا دەچیتە قۆناغی دووەهەمی خەواندنی خۆییەوە بەمەش لەم قۆناغەدا ئەو بەرنامەیەی کە ئامادەت کردووە جێبەجێ دەبێت پاشا ئەوەی بەرنامەکەت جێبەجێ بوو بۆ ئەوەی

بتوانیت دڵنیا بیت لە کارەکەت لەدوای ئەوەی بەئاگا هاتیتەوە سەیری قاپەکە بکە و بزانە ئاوەکەی ناوی لە چوڵەدایە یان ڕژاوە، گەر وابووئەوا دەتوانیت لە ڕێگەیەوە دەست بە ڕاهێنانەکانی تر بکەیت و بەفراوانی کاری تێدابکەیت.

٢- ڕاهێنان بۆ جوڵاندنی کەرەستەیەکی بچووک

بۆ ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت تۆپێکی بچووکی سووک ئامادە بکەیت و بە پەتێکی باریکەوە ببیەستیت و هەڵیبواسیت بەمرجێک تۆپەکە لە ئاستی نێوان هەردوو چاوەکانت بێت پاشان بەرامبەر بە تۆپەکە دابنیشە و بە وردگەرییەوە لە تۆپەکە بڕوانە پێش ئەوەی بچیتە کاری خەواندنی خۆییەوە بەرنامەیەک بۆ جووڵاندنی ئەو تۆپە ئامادە بکە و بۆ نموونە گەر بتەوێت بە لای ڕاستدا بیجووڵێنیت دەبێت لە خەیاڵی خۆتدا بەرنامەکە وا دروست بکەیت کە تۆپەکە وردە وردە بەرەو لای ڕاست دەجێت پاشان دەگەڕێتەوە بۆ لای چەپ ئەم بەرنامەیە پاش ئەوەی ئامادەت کرد لە قۆناغی دووەمدا دەتوانیت جێبەجێی بکەیت لە دوای ئەوی بەئاگا هاتیتەوە لە کرداری خەواندن هەست دەکەیت تۆپەکە لە خووڵەدایە و بەلای ڕاست و چەپدا دەچێت ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زیاتر دڵنیا بیت لە ئەنجامی کارەکەت.

٣- ڕاهێنان بۆ بەرزکردنەوەی کەرەستەیەک

دەتوانیت کەرەستەیەکی سووک و بچووک ئامادە بکەیت و لەسەر مێزێک دایبنێیت پاشان خۆت لەسەر کورسییەک دابنیشە و بە وردگەرییەوە لە کەرەستەکە

بڕوانه و بەرنامەیەک بۆ بەرزکردنەوەی کەرەستەکە بە شێوەیەکی خەیاڵی ئامادە بکە واهەست ئەو کەرەستەیە وردە وردە کێشی سووک دەبێت و بەرز دەبێتەوە تاکو ئەو ئاستەی خۆت دەتەوێت پاشان بێتە خوارەوە و لە جێگەیەکی تردا بکەوێت لەدوای ئامادەکردنی ئەم بەرنامەیە جێگەی کەرەستەکە بە قەڵەمێک دیاری بکە بۆ دڵنیایت لە جووڵاندنی کەرەستەکە پاش ئەوەی دەستت بەکار کردو لە قۆناغی دووەمدا کەرەستەکەت بینی کە بەرزبووەوە ئەوا هەوڵ بدە بەپێی ئەو بەرنامەیەی کە بۆ بەرزکردنەوەی ئەو کەرەستەیە ئامادەت کردووە با لە جێگەیەکی تری مێزەکە بکەوێتە خوارێ لەدوای ئەوەی بەئاگا هاتیتەوە لەکاری خەواندن سەیری جێگەی کەرەستەکە بکە و بزانە لەو جێگەیەی کە نیشانەت کردووە لاچووە یان نا ئەگەر لاچوو بوو ئەوا دڵنیابە لەوەی کە بەڕاستی توانیوتە ئەو کەرەستەیە بەرز بکەیتەوە وەک چۆن لە کاری خەواندنی خۆییەکەدا لە ڕێگەی بینینەوە ئەنجام دا. زۆر کەس بە ڕاستی دەتوانن کەرەستەیەک بەرز بکەنەوە بەڵام بەهۆی ئەوەی کە تووشی بارێکی وەهمی دەبن ناتوانن هەست بەوە بکەن کە ئەو کارەی ئەنجامی دەدەن تەنها لە خەیاڵی خۆیاندا بووە نەک بە ڕاستی لەبەرئەوە دەبێت بۆ ئەنجامدانی ئەم ڕاهێنانە زۆر بە شێوەیەکی تاقیگەیی و زانستی کاریان تێدا بکەیت تاکو بتوانیت زیاتر دڵنیا بیت لە ڕاستی ئەنجامی کارەکانت.

هەموو ئەم ڕاهێنانەی کە لێرەدا خرانەڕوو تەنها بۆ ئاشکرا کردنی ئەو توانایەیە کە لە خۆتدا هەیە پاشان

کۆنترۆڵ کردنیان بە شێوەیەکی زانستی ڕێکوپێک لەدوای ئەوەی کە توانیت لە هەموو ئەم ڕاهێنانەدا سەرکەوتوو بیت ئەوا دەتوانیت بەپێی ویستی خۆت بەرنامە ئامادە بکەیت و ئەو توانایەی کە کۆنترۆڵت کردووە بە ئارەزووی خۆت کاری پێبکەیت.

جگە لە هەموو ئەو دیاردانەی خرانە ڕوو چیند دیاردەی تر هەن کە لە خودی مرۆڤدان بەڵام مەرج نیە لە هەموو کەسێکدا هەبن بەهۆی ئەوەی کە بزواندنیان پەیوەندی بە چۆنیەتی پێکهاتی کەسێتی مرۆڤەوە هەیە بەڵام بەهۆی بەدەستهێنانی باوەڕێکی پتە و لە ڕادەبـەدەر دەتوانرێت کاریان پێبکرێت و کۆنترۆڵ بکرێن وەک دیاردەی فڕین و بەرزبوونەوە و.. هتد بەڵام ئارەزوومەند دەتوانێت هەموو ئەو توانایەی لە خۆیدایە ببزوێنێت بە مەرجێک بتوانێت کۆنترۆڵی هەموو بیروبۆچوونی خۆی بکات و خۆی لە نامۆ بوون و بیر وەهمی دەرباز بکات و زانستییانە دیاردەکان لەگەڵ چۆنەیتی پێکهاتنی دەماغ و جەستەیدا لێکبداتەوە لەبەرئەوەی هیچ شتێک لەلای مرۆڤ قورس و گران نییە گەر بێتو خۆی مەبەستی بێت و بە ویست و باوەڕێکی پتەوەوە کاری بۆ بکات.

پاشان هەموو ئەو دیاردانە کە خرانە ڕوو پێویستە هەر بەشێک و بەتایبەت کاری تێدا بکەیت و ڕاهێنانەکانی بە ڕێکوپێکی تـەواو بکەیت تاکو دەگەیتە ئەنجام نەک بابەتەکان تێکەڵ بێت و هەر جارەو لە بوارێکدا ڕاهێنان بکەیت لەبەرئەوەی هەر بوارە و تایبەتمەندی خۆی هەیە و

پێویستی بە چەسپ (طبع) بوونی بەرنامەی تایبەتی خۆی هەیە هەر بۆیە نابێت بە تێکەڵی کاریان تێدا بکەیت چونکە ئەم تێکەڵ بوونە وات لێدەکات کە نەتوانیت کۆنترۆڵی دیاردەیەک بەدەست بهێنیت پاشان بۆ هەر دیاردەیەک کە اکری تێدا دەکەیت پێویستت بە تاقیکردنەوەی دابڕان دەبێت وەک لە سەرەتادا چۆنیەتی ئەم تاقیکردنەوەیە خرایە ڕوو دەبێت خۆت بەپێی چۆنیەتی ئەو بوارە کاتێکی تایبەت دیاری بکەیت بۆ تاقیکردنەوەی دابڕان کە تێیدا بتوانیت هەموو ڕاهێنانەکانی هۆکارە بزوێنەرەکانی ئەو دیاردەیەی تێدا ئەنجام بدەیت. لەبەرئەوەی ئەگەر بێت و ئەم ڕاهێنانە لە تاقیکردنەوەی دابڕاندا ئەنجام نەدەیت ناتوانیت بە ئاسانی و سەرکەوتوویی تواناکانی خۆت ببزوێنیت و کاریان پێبکەیت.

قۆناغی سێیەم
خەوی قووڵ

خەوی قوڵ

وەک باسکرا مرۆڤ لە ڕووی فەسلەجی و بایەلۆجیەوە خاوەنی هەموو توانایەکی پاراسایکۆلۆجییە بەڵام بەهۆی فراوانبوونی بیر و سەرقاڵی دەماغی لەسەر شیکارکردنی بەرنامەکانی ژیانی ڕۆژانـەی نەیتوانیوە وردگەرییەکی چڕ بەدەست بهێنێت بۆ بزواندنی تواناکانی کە لەڕێگەی کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی دەماغییەوە دروست دەبن «بۆ بزواندنی هەموو ئەو توانایەش پێویستی بە وردگەرییەکی چڕ و باوەڕێکی پتەو هەیە تا لە ڕێگەیەوە فشارێک لەسەر

پێکهاتەکانی ناو نیورۆنەکانی دەماغ (الخلایا العصبیە) دروست بکات و وزەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان دەرپەڕێنێت هەر بۆیە بزواندنی هەموو ئەم توانایە پێویستی بە وردگەرییەکی چڕ دەبێت کە ئەویش لە ڕێگەی خەواندنی خۆیی و خەوی قووڵەوە بەدەست دەهێنرێت. بەڵام لە قۆناغی یەکەم و دووەمدا کە باسکرا تەنیا بۆ دروست کردن و چەسپ بوونی هۆکارە بزوێنەرەکان خرانە ڕوو مەبەستی ڕێکخستن و چەپ کردنی هۆاکرە بزوێنەرەکان بۆ بزواندنی دیاردەکان. بەڵام مەرج نییە لەم دوو قۆناغەدا تواناکان ببزوێنیت و کاریان پێبکەیت لەبەرئەوەی لەوانەیە نەتوانرێت لە قۆناغی دووەمدا وردگەرییەکی پێویست بەدەست بهێنرێت بۆ بزواندنیان هەرچەندە کەسایەتی مرۆڤ و دەوروبەرەکەی ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لەم کارەدا بەڵام ناکرێت قۆناغی ووەم بە بزوێنەری دیاردەکان دابنرێت. هەر بۆیە پێویستە لە قۆناغی سێیەمدا کە بە خەوی قوڵ دەناسرێت دیاردەکانی تێدا ببزوێت بەهۆی ئەوەی لەم قۆناغەدا دەتوانیت وردگەرییەکی زۆر چڕ بەدەست بهێنیت کە لەڕێگەیەوە دەتوانیت بە تەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیر و شیکارەکانی شعورت بکەیت بەمەش دەتوانیت ئەو ڕێژە بەرزە لە وردگەری بەدەست بهێنیت بۆ بزواندنی دیاردەکان.

لەکاطیکدا کە دەتوانیت بە تەواوی کۆنترۆڵی خەوی قووڵ بکەیت لە ڕێگەیەوە هەموو ئەو بەرنامانەی کە ئامادەت کردوون بۆ کاری بەدەرخستن لە ڕێگەیەوە بە

شێوەیەکی زۆر زاڵ بوو لە لاشعوردا کاریگەری خۆیان دەنوێنێت و کارلێکە بایۆ کیمیاوییەکان دروست دەکەن و بەپێی چۆنیەتی بەرنامەی بەدەرخەر وزە شاراوەکانی ناو نیورۆنەکانی دەماغ دەردەپەڕێنن و کاری خۆیان دەکەن بە پێی چۆنیەتی ئەو بەرنامەیەی ئامادەت کردووە بۆ کاری بەدەرخستن.

بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی کۆنترۆڵی کرداری خەوی قوڵ بکەیت پێویستە شێوازی ڕاهێنانەکانی وردگەری خۆئامادە کردن بگۆڕیت و بەپێی هەنگاوەکانت لە کرداری خەواندنی خۆیی کاری تێدا بکەیت بۆ نموونە لە قۆناغی یەکەم و دووەمدا شێوازی ڕاهێنانەکان جیاواز بوون بەهۆی ئەوەی لەم دوو قۆناغەدا ناتوانیت بە خێرایی وردگەرییەکی چڕ بەدەست بهێنیت بەڵام لە قۆناغی سێهەمدا بەهۆی ئەوەی کە پێویستی بە وردگەری چڕ هەیە دەبێت شێوازی ڕاهێنانەکانیش لەگەڵ چۆنیەتی ئەم قۆناغەدا بێت تاکو بتوانیت خۆتی بۆ ئامادە بکەیت.

ڕاهێنانەکانی وردگەری خۆئامادەکردن بۆ قۆناغی سێیەم

پاش ئەوەی بتوانیت هۆکارە بزوێنەرەکانی تایبەت بە دیاردەیەک لە خۆتدا چەسپ بکەیت و بە تەواوی کۆنترۆڵی کرداری بینین بکەیت دەتوانیت دەست بدەیتە کاری ڕاهێنانەکانی وردگەری خۆئامادەکردن بۆ قۆناغی سێیەم بۆ ئەوەی بتوانیت کرداری بەدەرخستن لە ڕێگەیەوە ئەنجام بدەیت بەڵام هەموو ئەم ڕاهێنانە لە ڕێگەی قۆناغی

دووەمەوە دەکرێت واتە کرداری بینین لە ڕێگەیەوە کاری ڕاهێنانەکانی وردگەری ئەنجام بدەیت.

١- پێش ئەوەی کە دەست بدەیتە ئەم ڕاهێنانە پێویستە بەرنامەیەک تایبەت بەم ڕاهێنانە لە بیر و خەیاڵی خۆتدا دروست بکەیت پاشان دەست بە کاری خەواندنی خۆیی بکەیت بۆ نموونە (وینەی بازنەیەکی گەورەی ڕەش لە پێش چاوتدا دروست بکە و پاشان واهەست بکە کە بازنەکە زۆر بە هێواشی وردە وردە بچوک دەبێتەوە تاکو بە هێندەی خاڵێکی ڕەشی لێدێت «لەدوای ئەم کردارە بە بەردەوامی لەو خاڵە ڕەشە بڕوانە بەبێ ئەوەی بیرت بەلای هیچ شتێکی تردا بچێت) ئەم بەرنامەیە پاش ئەوەی کە ئامادەت کرد هەوڵ بدە بچیتە قۆناغی دووەمەوە کە بریتییە لە کرداری بینین. لە کاتێکدا لە کرداری بینیندا بەرنامە ئامادەکراوەکەت جێبەجێ دەکەیت هەست دەکەیت بە تەواوی بەرەو خەوێکی قووڵ دەچیت و زیاتر بێئاگا دەبیت لە دەوربەرت بەتایبەت هەستی بیستن تەواو لە کار دەکەوێت.. لەگەڵیدا زیاتر هەرچی بیر و هۆش و خەیاڵت هەیە لەو خاڵەدا کۆدەبێتەوە بەتایبەت لەگەڵ بچووک بوونەوەی بازنەکە. لەم ڕاهێنانەدا دەتوانیت بەرنامەکە وەها دروست بکەیت کە بتوانیت بۆ ماوەیەکی زۆر لە بازنە بچوککراوەکە بڕوانیت و وردگەرییەکی چڕتر بەدەست بهێنیت.

٢- ئەم ڕاهێنانەش لە قۆناغی ووەمدا کاری پێدەکرێت دەتوانیت لە ڕێگەی بەرنامەیەکی تایبەتەوە ئەنجامی بدەیت بۆ نموونە (وێنەی بازنەیەکی بچووکی سپی لە خەیاڵی

خۆتدا دروست بکە و واهەست بکە بازنە سپییەکە وردە وردە بچووک دەبێتەوە لەگەڵ بچووک بوونەوەیدا زیاتر ڕوون دەبێتەوە و دەگەشێتەوە تاکو ماوەیەک پاشان لەپیش چاوتا نامێنێت) کاتێک دەگەیتە قۆانغی دووەم هەوڵ بدە ئەم بەرنامەیە جێبەجێ بکە لەگەڵ جێبەجێ کردنیدا هەست دەکەیت کاتێک بازنە سپییەکە بچووک دەبێتەوەو دەگەشێتەوە زیاتر بیر و خەیاڵت لەو بازنەیەدا چڕ دەبێتەوە بە بەردەوامیت لەسەر ئەم دوو ڕاهێنانە دەتوانیت خۆت لەسەر کاری وردگەری چڕ ڕابهێنیت و لە ڕێگەیەوە بچیتە خەوێکی زۆر قووڵەوە.

کۆنترۆڵکردنی خەوی قوڵ

بۆ ئەوەی بتوانیت بە ئاسانی و بە خێرایی بگەیتە خەوی قووڵ و بەرنامە ئامدەکراوەکانت جێبەجێ بکەیت پێویستە لەسەرەتادا هەوڵ بدەیت کۆنترۆڵی کرداری خەوی قوڵ بکەیت تاکو بتوانیت بەخێرایی و بە وردی بگەیتە ئەو ئاستەی بۆ ئەم پێ ڕستە پاش ئەوەی هەردوو قۆناغی یەکەم و دووەمت بەسەرکەوتوویی ئەنجامدا «ڕاهێنانەکانی وردگەری و قۆناغی سێیەم یارمەتی زۆر باشت دەدەن بۆ ئەم کارە پێویستە بۆ کۆنترۆڵکردنی خەوی قوڵ بەرنامەیەک ئامادە بکەیت و بتوانیت ئەم بەرنامەیە لە لاشعوری خۆتدا چەسپ بکەیت پاشان لەگەڵیدا کلیلێک دروست بکەیت بۆ ئەوەی لەڕێگەیەوە بگەیتە ئەو ئاستەی کە مەبەستە «بۆ

نموونە دەتوانیت بەرنامەی لا خـەوی قـوول بەم جۆرە ئامادەی بکەیت (هەست دەکەم تاکو ژمارە پەنجا دەژمێرم لەگەڵ هەموو ژمارەیەکدا زیاتر دەچمە خەوێکی قوڵەوە و بە تەواوی ئاگام لەخۆم نامێنێت هەرکاتێک تاکو ژمارە پێنج بژمێرم بە خێرایی دەچمە خەوی قووڵەوە) کاتێک ئەم بەرنامەیە لە قۆناغی بینیندا جێبەجێ دەکەیت هەست دەکەیت لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا خەوت قوڵتر دەبێت و بە تەواوی ون دەبیت پاش ئەوەی بە ئاگا دێیتەوە دەتوانیت تاکو ژمارە پێنج بژمێریت لەگەڵ ژماردنی ئەم ژمارەیەدا بەخێرایی دەچیتە خەوێکی زۆر قـولـەوە.. ئـەم ڕاهێنانە دەتوانیت بــەردەوام کـاری تێدا بکەیت تا بـەتـەواوی لە لاشعورتدا چەسپ دەبێت.

دەتـوانـیـت لـە جیاتی ئـەو کلیلەی کـە بـۆ خــەوی قـوڵ دروستی دەکەیت و لە لاشعوری خۆتدا چەسپی دەکەیت دەکرێت کلیلێکی تر دروست بکەیت کە بتوانیت لە ڕێگەیەوە پێش ئەوەی دەست بەکاری خەواندن بکەیت بە شێوەیەکی خێرا کۆنترۆڵی هـەردوو قۆناغی بینین و قۆناغی خەوی قوڵی پێ بکەیت بەڵام بە مەرجێک دەبێت کاتێکی زیاتری بۆ دیاری بکەیت یان دەکرێت ژمارەکە زیاتر بکەیت لە ژمارە (١٠)وە بۆ ژمارە (٢٠) بەمەش دەتوانیت هەموو قۆناغەکان بکەیتە یەک قۆناغ بە مەرجێک لە سەرەتادا هەردوو قۆناغی یەکەم و دووەمت بە تەواوی کۆنترۆڵ کردبێت و ڕاهێنانی تەواوت تێدا کردبێت.

چۆنیەتی دروستکردنی بەرنامە

بۆ ئەوەی بتوانیت مەبەست و تاقیکردنەوەکانی خۆت لە ڕێگەی دیاردەکانەوە بە ئەنجام بگەیەنیت پێویستە شارەزاییەکی تەواوت هەبێت لە بواری دارشتنی بەرنامەدا «چونکە زۆر کەس واهەست دەکەن کە ئەوەی لە بیریاندا بێت و مەبەستیان بێت بە ئاسانی دەتوانن جێبەجێ بکەن بەتایبەت زۆر بۆچوونی وەهمی کە هیچ جۆرێک ناکرێت و جێبەجێ نابێت. لەبەرئەوە دەبێت لە دارشتنی بەرنامەدا زۆر بەوردییەوە ڕەچاوی چۆنیەتی ئەو کارە بکەیت بە نموونە کە دەتەوێت لە ڕێگەی دیاردەیەکی بیرگۆڕکێوە کارێک.لەسەر کەسێک ئەنجام بدەیت دەبێت هەرچۆنێک بێت تا ڕادەیەک شارەزاییەکەت لە چۆنیەتی کەسایەتی ئەو کەسە بێت وەک چۆن لە ژیانی ڕۆژانەت دا دەتەوێت هاوڕێیەکت بە کارێک ڕازی بکەیت دەبێت لە بەرنامەکەشدا بە هەمان جۆر ئەو شێوازە بەکاربهێنیت هەروەها لە هەموو بەرنامەیەکدا پێویستە زۆر بە وردی ڕەچاوی کات و شوێنی ئەو ڕووداوە یان ئەو کارە بکەیت بەپێی پێویست.

بۆ هەر بەرنامەیەکیش پێویستت بە سەرەتایەک دەبێت کە لەڕێگەیەوە بچیتە بەرنامەکەوە بۆ ئەم کارەش دەبێت هەمیشە لە شێوەی کەسەکانەوە دەست بەکار بێت چونکە شێوەی کەسەکان ڕۆڵی سەرەکی دەبینن بۆ پەیوەندی کردنی نێوان خۆت و ئەو کەسە ئەم کارەش لەپێش دەست پێکردنی تاقیکردنەوەکاندا دەبێت هەمیشە بەرنامەکەت ئامادە کردبێت و بە شێوەیەکی وێنەیی چۆنت دەوێت بەو شێوەیە لە خەیاڵی خۆتدا دروستی بکە و مەبەستت چ

شتێک بوو بە ڕوونی بیهێنە پێش چاوت و بە وردگەرییەوە نیشانەی بکە تاکو لە کاتی جێبەجێکردنیدا ئەو مەبەستەی کە هەتە بتوانیت بیپێکیت لەبەرئەوەی بەرنامەکان لە خەیاڵتدا چۆن هەستی پێبکەیت و دروستی بکەیت لەکاتی کرداری بینیندا بەهەمان شێوە ئەو بەرنامەیە دەبینیتەوە بەڵام بەشێوەیەکی ڕوونتر و ڕاستی تر وەک هەموو ئەو بەرنامانەی کە پێشتر لە ڕاهێنانەکاندا کاریان پێدەکرێت.

بۆ نموونە دەتەوێت بەرنامەیەک ئامادە بکەیت لەسەر هاوڕێکەت بۆ ئەوەی بێت بۆ لات دیارە ئەم بەمەبەستەت دەبێت لە ڕێگەی بیرگۆڕکێی کاریگەرەوە جێبەجێ بکەیت بۆ دروستکردنی بەرنامەیەک بۆ ئەم کارە دەبێت لەسەرەتادا شێوەی هاوریکەت لەلا ڕوون بێت یان وێنەکەت لەلا بێت بۆ ئەوەی بتوانیت لە ڕێگەی وردگەرییەوە شێوەی هاوڕێکەت واتە وێنەی دەموچاوی لە بیری خۆتدا چەسپ بکەیت پاشان ئەو جێگەیە دیاری بکە کە مەبەستە بۆ ئەوەی هاوڕێکەت بێت بۆ ئەو جێگەیە لەگەڵ کاتی هاتنی دا پاش ئامادەکردن و دیاری کردنی هەموو ئەو پێویستیانە دەبێت نیشانە بە باری سایکۆلۆجی هاوڕێکەت بدەیت بۆ ئەوەی ڕازی بکەیت کە سەردانت بکات وەک ئەوەی چۆن لە سەرەتادا دیاریت کردووە دەبێت هەمان بەرنامە دووبارە بکەیتەوە.

جێبەجێ کردنی بەرنامەکان

لەپاش ئەوەی کە توانیت هەردوو قۆناغی یەکەم و دووەم بە تەواوی جێبەجێ بکەیت دەتوانیت دەست بدەیتە کاری جێبەجێ کردنی ئەو بەرنامە خواستانەی کە خۆت مەبەستە

بەڵام پێویستە ئاگادار بیت لەوەی کە هەموو قۆناغەکانی خەواندنی خۆیی پەیوەندییان بە یەکترییەوە هەیە و پاش ئەوەی بە تەواوی ڕاهاتیت لەسەر ڕاهێنانەکانی دەتوانیت بە ئاسانی و بە خێرایی هەر سێ قۆناغەکە لە یەک کاتدا جێبەجێ بکەیت بۆ نموونە هەر لە ریگەی ئەو کلیلەی کە دروستت کردووە دەتوانیت کۆنترۆڵی خۆتی پێ بکەیت و لە ماوەیەکی کەمدا بچیتە خەوی قوڵەوەو بەرنامەکانت جێبەجێ بکەت لەگەڵ بەردەوامیت لەسەر ئەم کارە دەتوانیت هەر لە بەرنامەکاندا نیشانە بەوە بدەیت کە لەکاتی خەواندن و خەوی قوڵدا چاوت بکەیتەوە وەک چۆن لە ژیانی ڕۆژانەدا دەتەوێت بە تەواوی کۆنترۆڵی خۆت بکەیت و پێویست بە جێگەی تایبەتی و پاڵ کەوتن و هتد. ناکات بەمەش دەکرێت لە جێگەیەکی گشتیدا بتوانیت کاری خوێندنەوەی بیر و بیرگۆڕکێ و سایکۆکینیزیا و پێشبینی و.. هتد بکەیت.

بەڵام کاتێک دەگەیتە ئەم توانایە پێویستە دەست لە ڕاهێنانی خەواندنی خۆیی بەرنەدەیت و بەردەوام ڕاهێنانی لەسەر بکەیت چونکە گەر بێت و بەردەوام نەبیت ئەوا ئەو بەرنامەیەی کە تایبەتە بە کاری خەواندن و لە خۆتدا چەسپ کردووە ڕووە و لاواز بوون دەچێت لە بیرت دەچێتەوە هەروەها لە کاتی کارکردنتدا لەسەر دیاردەکان بەتایبەت لە قۆناغی دووەمدا نابێت لەسەر هەموو دیاردەکان تاقیکردنەوە و ڕاهێنان بکەیت بەڵکو پێویستە لەسەرەتادا دیاردەیەک کە خۆت ئارەزووی لێ بکەیت هەڵی بژێریت و لەسەری بەردەوام بیت تاکو سەرکەوتنی

تەواو بەدەست دەهێنیت پاشان دەتوانیت دەست بدەیتە ڕاهێنانەکانی دیاردەیەکی تر ئەوەی لەم کارەدا گرنگە و پێویستە ئاگاداری بیت لەوەی کە نابێت بەهیچ جۆرێک پەلە لە کارەکانتا بکەیت و داببڕێت چونکە ئەم بوارە جیاوازە لە بوارە زانستییەکانی ترو لە ماوەیەکی کەمدا ناکرێت بتوانیت بە ئاسانی بگەیتە ئەنجام هەر بۆیە پێویستە زۆر بە وردی و بردەوامی کاری تێدا بکەیت.

کاتێک توانیت لەگەڵ کارکردندا ڕەچاوی هەموو ئەم تێبینییە بکەیت و هەر سێ قۆناغەکەت بەسەرکەوتوویی بڕی دەتوانیت هەست بە کارەکانی خۆت بکەیت لە هەرچی بوارێکدا بێت، لەبەرئەوەی هەموو ئەم ڕاهێنانە زیاتر وەک بنچینەیەک خراونەتە ڕوو بۆ ئەوەی بتوانیت لە سەریەوە خۆت تازەگەریی تێدا بکەیت و بەپێی پێویستی خۆت کاری تێدا بکەیت بۆ ئەوەی بتوانیت لە شێوازی گشتی کارەکە بگەیت ئەوا دەتوانیت لەم نموونەیەوە مەبەستەکانی خۆت دابڕێژیت و کاریان تێدا بکەیت، بەڵام ئەم نموونەیە تایبەت بە یەک بوار وەک بیرگۆڕکێ یان سایکۆکۆنیزیا، بەڵکو تەنها مەبەست لە چۆنەیتی کارکردنە، خۆت دەتوانیت بەپێی پێویستی خۆت بۆ هەموو بوارەکان کاری پێبکەیت.

کاتێک دەتەوێت کەرەسەیەک بەرز بکەیتەوە، دەبێت لە سەرەتادا بەرنامەیەکی خەیاڵی بۆ کارەکە ئامادە بکەیت وەک باس کرا بۆ نموونە (من بەهێزم من دەتونام ئەم کەرەسەیە بەرز بکەمەوە، وردە وردە کێشەکە سووک دەبێت و بەرز دەبێتەوە، واهەست بکە کەرەسەکە وردە وردە بەرز دەبێتەوە،

پاشان واهەست بکە کەرەسەکە وردە وردە دێتە خوارەوە) لە پاش ئەوەی ئەم بەرنامەیەت بە شێوەیەکی وێنەیی ئامادە کرد دەتوانیت هەر لەم بەرنامەیەدا کۆنترۆڵی کرداری چاوکردنەوە و بەئاگا هاتنەوە بەخۆت بدەیت (کاتێک دەچمە خەوی قووڵەوە پیلوی چاوەکانم سووک دەبێت و دەکرێتەوە، بەڵام لە کەرەسەکە زیاتر هیچ شتێکی تر نابینم، پاش ئەوەی کارەکەم ئەنجام دا، لە خەواندنی خۆیی بەئاگا دێمەوە بەبێ ئەوەی هەست بە هیچ ئازارێک بکەم) لە دوای ئامادە کردنی ئەم بەرنامەیە بە شێوەیەکی ورد و بەپێی پێویستی خۆت دەتوانیت دەست بدەیتە کاری خەواندنی خۆیی لەگەڵ ژماردنی چەند ژمارەیەکدا خێرا بچیتە خەوی قووڵەوە و ئەو بەرنامەیەی کە ئامادەت کردووە بە چاوکراوەییەوە جێبەجێی بکەیت و سەرکەوتن بەدەستبهێنیت.

جگە لە هەموو ئەو ڕاهێنانەی کە خرانە ڕوو دەتوانرێت هەر دیاردەیەک و بە چەند شێواز کاری پێبکرێت بەپێی ئاستی تێگەیشتن و کەسی ئارەزوومەند بۆ نموونە وەک وەستان یان خێرا کردنی دڵی کەسێک لە ڕێگەی بیرگۆڕکێ وە یان لەکارخستن و بەکارخستنەوەی بەشەکانی تری هەناو.. هتد.

هەرچەندە پاراسایکۆلۆژی زانستە و زۆر لە کارەکان زانراوە بەم جۆرە کۆنترۆڵ بکرێت و کاری تێدا بکرێت، بەڵام بەهۆی ئەوەی چۆنیەتی کەسایەتی ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لەم بوارەدا زۆرجار ڕێدەکەوێت هەندێک کەس هەیە کە ناتوانن لە ماوەیەکی زۆر کەمدا بگەنە ئەنجام و پێویستیان بە کات و ماندووبوونێکی زۆر دەبێت ئەویش

بەهۆی نامۆبوونیان بەرامبەر بە زانستی پاراسایکۆلۆجی و دیاردەکانی کە بەمەش بەرگرییەکی زاتی لەو کەسانەدا دروستدەکات کە دەبێتە ڕێگر لە بەردەم چەسپ بوون و کارکردنی هۆکارە بزوێنەرەکان و هێزی باوەڕ، هەر بۆیە لە سەرەتادا پێویستە ئارەزوومەند بە باوەڕێکی زانستی و عەقڵێکی زانستییەوە لەم بوارە بڕوانێت و بیروبۆچوونی خۆی لەم بوارەدا لەسەر وەهم نینا نەکات.

زنجیرە پاراسایکۆلۆجی (٣)
خەواندنی
مووگناتیسی

پێشەکی

زانستی پاراسایکۆلۆجی بوارێکی زۆر فراوانە و پەیوەندی بە مێشک و توانای هەموو کەسێکەوەیە، هەر بۆیە لە هەموو کۆمەڵگەیەکدا ئەم زانستە بە چەندین شێوازی جیا و بەپێی تایبەتمەندی ژیان و بیروباوەڕیان کاریان تێدا کردووە و پەرەیان پێداوە تا ئەو ئاستەی کە وەک زانستێک ناساندویانە، ئەمەش وای کردووە کە بەپێی ئاشتی زانستی لە کۆمەڵگا جیاوازەکاندا بە چەندین شێواز قوتابخانەی جیا جیا لە شێوازی کارکردنیاندا دروست بێت

و خوێنەر و ئارەزوومەندانی لە ڕێگەیەوە بەم زانستە ئاشنا بکەن.

منیش وەک ئارەزوومەنێک لەم بوارە لە ئەنجامی گەڕان و بەدواداچوونمدا بە چەندین شێواز کارم کردووە، هەر لە ڕێگەی دوعا و نوشتە و جنۆکە و چەندین شێوازی تری، بە مەبەستی ئەوەی کە بتوانم لە ڕێگەیانەوە نهێنی و توانا شاراوەکان و بزواندنیان ئاشکرا بکەم. دەرئەنجام لە بۆچوونە زانستیەکاندا توانیم بەگمە ئەو ڕاستیەی هەموو شێوازەکانی بواری زانستی پاراسایکۆلۆجی، هەر کە بواری ڕۆحەوە تا دەگاتە شێوازە زانستیەکان، لەسەر یەک بنەمای سەرەکی کار دەکەن و لە بنچینەدا یەک هێز و توانا هەموو ئەو نهێنیانە ئاشکرا دەکات ئەویش توانا و هێزی مێشکی مرۆڤ خۆیەتی، کە سروشت پێکی هێناوە و سەرچاوەیەتی.

بە درێژایی چەندین ساڵ لەم بوارەدا تاقیکردنەوەی بەردەوامم ئەنجام داوە لە چەندین بواری جیاجیا و لە ڕوانگەیەکی زانستی و تاقیکارییەوە تاکو توانیم. شێوازێکی نوێ لەم بوارەدا بدۆزمەوە کە وەک قوتابخانەیەکی نوێ و جیاواز و خێرا بتوانرێت لەرێگەیەوە توانای کەسەکانی پێ ببزوێت. زنجیرەی یەکەم کە بنچینەی قوتابخانەکەیە بەناوی چۆنیەتی و زنجیرەی دوو بەناوی (خەواندنی خۆیی) هاوشێوەی ئەم کتێبەیە وە هەروەها زنجیرەکانی داهاتووش بەشێکە لەو

قوتابخانە نوێیە کە لەڕێگەی خۆ خەوانەنەوە کەسەکان دەتوانن کاری تێدا بکەن. شێوازی شیکار و نووسینی ئەم بوارە زۆر جیاوازە لە قوتابخانەکانی تر و لە هەیچ سەرچاوەیەک و 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 لە ڕوونکردنەوەی بابەتە سایکۆلۆجیەکاندا ئەکەوێتە هەڵەوە بۆ نموونە وەک دەربڕینی وشەی کۆنترۆڵی هەستی و کۆنترۆڵی نەستی و چەسپکردن و زاڵبوون و.. هتد کە هەموو ئەم وشانە بەپێی پێویستی و شیکاری بابەتەکە بەکارم هێناوە، جوونکە لە ڕاستیدا و لە بواری فیسیۆلۆجی جێگەیەک نیە لە مێشکدا پێی بوترێت کۆنترۆڵی هەستی، یان کۆنترۆڵی نەستی، بەڵکو لە ڕووی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغەوە هەموو ئەم وشانە دروست بوون بۆ زیاتر تێگەیشتن و کارکردن لەسەریان لەم بوارەدا.

لە کۆتایدا.. هیوادارم توانیبێتم لە ڕێگەی ئەم قوتابخانە نوێیەوە ڕاژەیەکی بچووکم بە کۆمەڵگای کوردی کردبێت. وەک هەموو کۆمەڵگاکانی تر ئێمەش بێ بەش نەبین لەم زانستە و بتوانین لە ڕاژەکردنی کۆمەڵگای کورد بواری مرۆڤایەتی بە گشتی کاری پێبکەین.

کورتەیەک لە مێژوو

خەواندنی موگناتیسی مێژوویەکی زۆر کۆنی هەیە، پێش ئەوەی لە لایەن زانا و دەروونناسەکانەوە شیکار و توێژینەوەی زانستی بۆ بکرێت، لە لایەن هندیە سوورە کۆنەکانەوە ئەم هونەرە کاری پێکراوە. بۆ مەبەستی بەکارهێنانیان لە بواری ئاینی و ڕۆحیەوە، لەو ڕێگەیەوە ڕۆحەکانیان بانگهێشت کردووە پرسیاریان دەربارەی ژیان و کەسانیان لێکردوون، بەهۆی سروشتی بوونی ئەم دیاردەیە لەناو مرۆڤەکاندا، بۆتە هۆکارێک بۆ بەکارهێنانی لە بواری ئاینی و کۆمەڵایەتی و نهێنییەکانی جیهانی ڕۆح و پێشوەخت کەوتن و ئاشکراکردنی ڕووداوەکان لەناو کۆمەڵە جیاجیاکانی ئەو کاتەدا.

بەهۆی بوونی ئەم دیاردەیە لە سروشتی مرۆڤدا لە زۆر کۆمەڵگاکانی تردا وەک هۆکارێک بۆ زانینی نهێنیەکان بەکارهێنراوە بەتایبەتی بەستنەوەی بە ئایین بە تایبەت لەلایەن میسریە کۆنەکانەوە بۆ زۆر بواری جیاجیا کاری پێکراوە بەتایبەت لە بواری نۆژداریدا، وەک بەکارهێنانیان بۆ سڕکردن و نەشتەرگەری نەخۆشەکان یان لە بواری سیحر و جادودا هۆکارێکی سەرەکی بووە کە لەلایەن جادووگەرەکانەوە سوودیان لێ بینیوە بۆ کاری جادووگەری.

هەروەها لەلایەن بووزیەکانەوە ئەم هونەرە بە شێوەی ئاین بەکاریان هێناوە بەتایبەت لە قۆناغەکانی یۆگا وەک ڕۆچوونە ناو ئارامی و خاوبوونەوە، کە لە ڕێگەیەوە

توانراوه کاری خەواندنی خۆیی ئەنجام بدەن و وەک هێزێکی گەورەی ڕۆح لە جەستەیانەوە دەرباز بن و بچنە جیهانی خواپەرستی و پاک بوونەوە لە گوناح و هەڵەکانیان هەر لەم ڕێگەیەوە توانا شاراوەکانیان بەکارهێناوە وەک هێزی ڕۆح سەبارەت بە بەدەست هێنانی زانیارییەکانی ڕۆح و پەیوەندی بەستن لەگەڵ جیهانی ڕۆحدا.

زۆر لە ئاین و مەزهەبەکانی جیهان هەستیان بەم هونەرە کردووە، وەک هێزێکی ڕۆح و پاک بوونەوە شیکاریان بۆ کردووە بە مەبستی قووڵبوونەوە لە خوداپەرستی و نزیکبوونەوە لە ڕێگەیەوە بە خوداکانیان.

ئاینی ئیسلام وەک هەموو ئایینەکانی تر بە شێوەیەک لە شێوەکان شێوازی خەواندنیان بەکارهێناوە و لە ڕێگەیەوە توانا شاراوەکانیان لە خۆیاندا بزواندووە، وەک سۆفیەکان لە ڕێگەی تەسەوفەوە هەوڵیانداوە خۆیان لە گوناح و هەڵەکانیان پاک بکەنەوەو لە ڕێگەیەوە لە خواوەند نزیک ببنەوە، یان ئەوانەی باوەڕیان بە زیکر هەیە بەهۆی دروستبوونی ئەو کەشە ئاینی و خواپەرستیەوە توانیویانە باوەڕێکی بەهێز لە ناخی خۆیاندا بچەسپێنن و بە چەندین شێواز نمایشی سەرسوڕهێنەر نیشان بدەن وەک دەربڕینی توانا و هێزی گەورەی خودا کە بەهۆی خوداپەرستیەوە بەدەستیان هێناوە.

هونەری خەواندن لە کۆندا بە چەندین شێواز و جۆری تایبەت بەپێی ئاین و بیروبۆچوونی کۆمەڵگا جیاوازەکان کاری پێکراوە ئەویش بەهۆی نەبوونی زانیاری و نزمی

ئاستی زانستی لەو سەردەمانەدا کە بوونی ئەو هێزەیان بەوە زانیوە کە نزیک بوونەوە لە ئاین و خوداپەرستی ئەو توانایانە بەدەست دەهێنن.

ئەم دیاردانە تا کۆتایی نزیکی سەدەکانی نۆزدە و لەناو زۆر لە کۆمەڵگاکاندا بە دیاردە ئاینیەکان ناسراوە، تەنانەت ئێستاش لەناو زۆرێک لە کۆمەڵگا ڕۆژهەڵاتیەکان وای بۆ دەچن کە هەموو ئەو دیاردانە بەشێکن لە ئاین و توانای خودا لەبەرئەوە هیچ شیکارێکی زانستی هەڵناگرێ..

باری دەروونی خەواندنی مووگناتیسی

زۆرجار لە ژیانی ڕۆژانەدا هەموو کەسێک دەکەوێتە باری دەرونی خەواندنی مووگناتیسیەوە بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت یان هەستی پێ بکات و ویستی بێت، بەتایبەت لەو ساتانەی لە کێشەیەک یان ڕووداوێک یان.. هتد. بیردەکاتەوەو بە وردگەریەوە (الترکیز) لەو بیرە ڕۆدەچێت و هەموو هەست و بیر و هۆشی لەلای ئەو ڕووداوە یان ئەو بەسەرهاتە دەبێت وەک دەڵێن لە داڵغەدایە یان هۆشی لای خۆی نیە، لەو ساتانەدا هەموو کەسێک وا هەست دەکات کە بەڕاستی لەو جێگەیەیە یان لەناو ئەو ڕووداو و بەسەرهاتانە وادەزانی کە بیری لێ دەکاتەوە و داڵغەی لایەتی.

ئەم کردارە لە ساتێکدا ڕوو دەدات کە بەوردگەیەوە هەموو بیر و هۆش و خەیاڵی لای بیرێکی تایبەت بێت لەم ساتەدا بەڕێژەیەک وردگەری لەسەر ئەو بیرە دەکات

تەنانەت ئاگاداری جەستەی خۆی نیە و هەست بە بوونی ڕاستی خۆی ناکات لە کات و شوێنی ڕاستی خۆیدا.

دەکرێت بڵێین خەواندنی مووگناتیسی بریتییە لە (سڕکردنی هەستی شعور بۆ ماوەیەکی کاتی یان خەواندنی موگناتیسی بریتیە لە هەستکردن لە نێوان خەوتن و ئاگاییدا)، ئەگەر لە ڕووی میکانیزمی ئیشکردنی دەماغەوە شیکارێک بۆ باری دەروونی خەواندنی مووگناتیسی بکەین ئەوا جیاوازییەک لە نێوان شیکاری دەروونی و میکانیزمی دەماغدا بەدی دەکەین لە ڕووی هەستکردن و بارە دەروونیەکانی خەواندن..)

کاری خەواندن لە میکانیزمی ئیشکردنی دەماغدا بریتیە لە کار وەستانی کۆنترۆڵی هەستی (شعور) لە ڕێگەی وەستانی هەموو شەپۆلەکانی کۆنترۆڵی نەستی (لاشعور) و شەپۆلی زانیارییەکانی بڕیاری جووڵە خۆویستەکان و شەپۆلی پێنج هەستەوەرەکان وەک هەستی (بیستن و بینین و چەشتن و بۆنکردن و بەرکەوتن) بەوەش بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی و سروشتی کۆنترۆڵی هەستی بەهۆی نەبوونی شەپۆلی زانیارییەکانی دەرە و ناوەوە لە کارکردنی ڕادە دەوەستێت بەهۆی ڕوونەدانی کارلێکی بایۆ کیمیاویەکانی دەمارە ڕاگەیاندنەکان لە دەماغدا. کاتێک شەپۆلێک وەک پرسیار لە ڕێگەی خەوێنەرەوە ئاڕاستەی خەولێخراو دەکرێت. شەپۆلەکانی کۆنترۆڵی نەستی (لاشعور) دەوروژێنرێت و بە کۆنترۆڵی هەستیدا تێپەڕ دەبن، بەمەش کۆنترۆڵی هەستی بە تێپەڕاندنی ئەو شەپۆلە کرداری خەواندن یان خەون بینین دروست دەبێت.

لێرەدا بۆ زیاتر ڕوونکردنەوە دەکرێت بڵێین خەو بینین جۆرێکە لە خەواندنی مووگناتیسی کە کەسێک دەخەوێت بە واتای ئەوەی هەستی سڕ دەبێت و بۆ ماوەیەک لەکار دەوەستێت، بەڵام کاتێک هۆکارە دەرەکیەکان وەک سەرما یان فشار خستنە سەر بەشێکی جەستە یان هۆکارە ناوەکیەکان و بینینی ڕووداوی ناخۆش و ترس. شەپۆلی زانیارییەکانی کۆنترۆڵی نەستی دەبزوێنن وەک وەڵام دەرەوە بۆ هۆکارەکان دێنە کۆنترۆڵی هەستیەوە و بە شێوەیەکی خەو بینین بەدەردەکەون.

هەستکردنی بینین لە خەواندنی موگناتیسیدا وەک خەو بینین وایە، کەسی خەولێخراو وەک چۆن خەونێک دەبینێت و کاتێک لە خەون بەئاگادێتەوە، وا هەستدەکات بە ڕاستی لەو خەونەدا بووە وەک چۆن کەسێک خەونێکی ناخۆش دەبینێت بۆ نموونە لە خەونیدا (لەناو ئاوێکدایە و خەریکە دەخنکێت) کاتێک بەئاگا دێتەوە پاشان دەزانێت کە خەون بووە، بەڵام لە خەونەکەدا بە تەواوی هەست بە ڕاستی ئەو ڕووداوە دەکات و جێگە و شوێنەکان بە ڕاستی دەبینێت، کرداری خەواندنی موگناتیسی بەهەمان شێوە کاتێک کەسێک دەخەوێنرێت بە تەواوی هەست بە بوونی ئەو جێگەیە یان ئەو ڕووداوەی دەبینێت دەکات. لەو کاتەدا بە تەواوی لە دەوروبەری ڕاستی خۆی بێ ئاگا دەبێت و نازانێت کە ئەو جێگەیەی لێیەتی خەون و خەیاڵە یان خەوێنراوە، بەڵکو وا هەستدەکات هەموو شتەکان ڕاستین و بە ڕاستی لەناو ڕووداوەکان و ئەو جێگەیەدا دەژی.

بەهەمان جۆر کرداری هەستکردن لە کۆنترۆڵی هەستی، هەمان هەستکردنە بە شەپۆلی زانیاریە دەرەکیەکان واتە وێنە ڕاستیەکانی دەوروبەر کە لە کات و شوێنی ڕاستی و ئێستادا تێیدا دەژی. هەر بۆیە هەموو ئەو شەپۆلانەی کە لە یاد (الذاکرە) دێنە دەرەوە و لەکاتی خەواندندا دووبارە دەکرێنەوە هەمان هەستکردنی ڕاستی لای خەوێنەر دروستدەکات بۆ نموونە، ئەگەر کەسێک لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ڕووداوێکی منداڵی بە بیر بهێنرێتەوە، ئەوا لەو ساتەدا بە تەواوی و بە ڕاستی وا هەستدەکات کە لەو سەردەمەدا دەژی و بە ڕاستی منداڵ بۆتەوە.. هەر بۆیە کرداری خەواندنی مووگناتیسی دەکرێت لەڕێگەیەوە کۆنترۆڵی هەموو بیر و کەسێتی خەولێخراو بکرێت و بە ویستی خەوێنەری شارەزا دەتوانرێت ڕاستەوخۆ لە ڕێگەی سڕکردنی هەستیەوە کۆنترۆڵی نەستی بکرێت و بیری زانیاریە کۆنەکان دەربهێنرێت یان بیری نوێ دروست بکرێت و لە نەستیدا بچێنرێت، وە چەندین گۆڕانکاری و دروستکردنی بیری نوێ لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە ئەنجام ئەدرێت، تەنانەت بە بیری چاک و خراپەوە، یان زاڵبوون و بەهێز کردنی هەندێک بیر و بەپێچەوانەشەوە لاوازکردنی بیرە خراپەکانی لە نەستیدا و بەڕێژەیەکە نەتوانن لەبەر پەرچەکردارەکاندا سەرهەڵبدەنەوەو بەهێزبن.

ئەم بۆچوونە دەمانگەیەنێتە ئەو ڕاستیەی کە خەوێنەر دەتوانێت بە ویستی خۆی کۆنترۆڵی هەموو بیرێک لە

نەستی خەولێخراودا بکات بۆ تاقیکردنەوەی ئەم دیاردەیە لە باسەکانی داهاتوودا تاقیکردنەوە لەسەر لاوازبوون و بەهێزبوونی بیر بە فراوانی و تاقیکاری باس دەکەین.

هونەری وردگەری (الترکیز)

وردگـەری یەکێکە لـە بنەماکانی هـونـەری خەواندنی مووگناتیسی و بزواندنی دیـاردە پاراسایکۆلۆجیەکان. وردگەری کردن ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە ژیانی ڕۆژانە، ئەو کەسانەی کە لە کارو پیشەی ڕۆژانەیان بە وردگەریەوە یان بە واتایەکی تر بە وردیەوە بیر دەکەنەوە ئەوا لە ئیش و کارەکانیان سەرکەوتوو دەبن و کارەکانیان بە باشی ئەنجام ئەدەن. بۆ نموونە ئەو خوێندکارەی بە وردگەرییەوە گوێ لە وانەکانی بگرێت، زانیارییەکان بە شێوەیەکی بە هێزتر و ڕوونتر لە بیریدا چەسپ دەبێت، یان کەسێک بە وردگەرییەوە پەرتوکێک بخوێنێتەوە، ئەوا زۆر بە گران لە بیری دەچێتەوە و لە یادیدا بە ڕوونی و بە هێزی چەسپ دەبێت،

زۆر کـەسـان لـە ژایـنـی ڕۆژانـــەدا بەتایبەت لەکاتی ڕووودانی ڕووداوێکی سەیر و ترسناک و سەرنج ڕاکێش بە شێوەیەکی نەستی زۆر بە وردگەریەوە دەڕوانن، ئەم وردگەرییە دەبێتە هۆی بەهێز چەسپبوونی ئەو بیرە لە نەستیاندا و بۆ هەمیشە لە یادیان دەمێنێتەوە، بەڵام ئەگەر کەسێک بە گرنگیەوە لە ڕووداوێک یان لە کارێک نەڕوانێت ئەوا سەیرکردنی بۆ ئەو کار و ڕووداوە لاواز دەبێت یان دەکرێت بڵێین بە ڕێژەیەکی زۆر و کەم بە وردگەریەوە

سەیری دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی چەسپبوونی ئەو بیرە بە شێوەیەکی زۆر لاواز و دەکرێت بە ئاسانی نەیەتەوە یادی یان هەر لەبیری بکات.

کرداری وردگەری بریتیە لە چڕ کردنەوەی هەموو بیر و هۆش و هەستی کەسێک بۆ کارێک یان بۆ کەرەستەیەک یان بۆ ڕووداوێک یان بۆ بیرێکی دیاری کراو، کە لەڕێگەیەوە شەپۆلی ئەو بیرە بە شێوەیەکی زۆر بە هێز و زاڵبوو لە نەستیدا چەسپ دەبێت و لە نەستیدا بە شێوەیەکی شەپۆلێکی بەهێز و زاڵبوو کار دەکات. کرداری وردگەری وەک هاوینکۆ وایە چۆن لە ڕێگەیەوە تیشکی خۆر کۆدەکاتەوە لە خاڵێکدا و بەهێزی دەکات لە ڕووی ڕووناکی و گەرمیەوە، هەر بەو جۆرە ئەگەر شەپۆلەکانی بیر بە ووردگەریەوە لە نەستیدا چەسپ بکرێت، ئەوا بەو جۆرە لە نەستیدا بەهێز و کارلێکە بایۆکیمیاویەکان بە شێوەیەکی بەهێزتر لە دەماغدا ئەنجام دەدرێت.

نموونە زۆرن لەسەر ئەو ڕووداو و بەسەرهاتانەی کە بەشێوەیەکی وردگەری بەهێز لە نەستیدا چەسپ بوون و ڕووداوەکان کاریگەری خراپیان لەسەر کەسەکان دروستکردووە. بۆ نموونە هەندێ کەس بەهۆی بینینی ڕووداوێکی ترسناک بە وردگەریەوە. بۆتە هۆی زاڵبوونی ئەو بیرە ترسناکە لە نەستیدا و بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو کۆنترۆڵی هەست و نەستی کردووە لە ئەنجامدا بۆتە هۆی دروستبوونی نەخۆشیە دەروونیەکان وەک (فۆبیا) تۆقین، یان دڵەڕاوکێ و خەمۆکی، نەخۆشیە (سایکۆسۆماتیەکان)

دەروونی جەستەیی، کەواتە ڕێگەدان بە تێپەڕانی بیرێکی دیاریکراو بەتەنها و بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو لە ڕێگەی وردگەرییەوە، دەبێتە هۆی زاڵبوونی لە نەستیدا و کۆنترۆڵی بیر و هەستی کەسەکان دەکات و بە پێچەوانەوە، ئەگەر بیرێکی باش لە ڕێگەی وردگەریەوە لە نەستیدا بچێنین، ئەوا ئەو بیرە بەهۆی وردگەریەوە، بەشێوەیەکی بەهێز و زاڵبوو جێگیر دەبێت.)

سەرقاڵی ژیانی ڕۆژانە و بیرکردنەوەی زۆر بەو بەرفراوان ڕێژەی وردگەری لە کەسەکاندا کەم دەکاتەوە.. بۆ نموونە ئەو کەسانەی ڕۆژانە زۆر سەرقاڵن، ناتوانن بە ئاسانی ناوی کەسان یان زۆر کاری ڕۆژانە لە نەستیاندا بچەسپێنن بەهۆی بوونی شەپۆلی بیری زۆر لە هەستیاندا و تێکەڵبوونی بیرە جیاوازەکان کە دەبێتە هۆی لاوازبونییەکتری لە وردگەریدا و بەهۆیەوە شەپۆلی زانیارییەکانی بیر بە شێوەیەکی لاواز وەردەگرێت یان زۆرجار بە درەنگ هەندی ناو یان ڕووداویان بە بیردا دێتەوە.

وردگەریکردن لە هونەری خەواندنی مووگناتیسیدا ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ نموونە: ئەگەر کەسێک لە کاتی خەوتندا زۆر بیر بکاتەوە و مێشکی سەرقاڵی ڕووداوێک یان کێشەیەک.. هتد بێت ئەوا بە درەنگ دەخەوێت یان بە تەواوی خەوی دەزڕێت، بەهۆی سەرقاڵکردنی کۆنترۆڵی هەستی بە بیرکردنەوە، کە ڕێگە بە کۆنترۆڵی هەستی نادات سڕ بێت و بخەوێت. بە پێچەوانەوە ئەگەر کەسێک لەکاتی

خەوتنیدا بیر لە هیچ نەکاتەوە و هیچ بیرێک لە نەستیدا زاڵ نەکات، بەبێ ئەوەی ئاگادار بێت نەستی سڕ دەبێت و دەچێتە خەوێکی قووڵەوە. بەڵام ئەو کەسانەی کە شەوانە زۆر بیر دەکەنەوە، بەهۆی زاڵبوونی بیرەکان لە هەستیاندا بەردەوام لە خەوی سوکدا دەخەون و تێر خەون نابن.

هونەری خەواندنی مووگناتیسی بەهەمان جۆر و بنەما کار دەکات پێویستە خەوینەر بتوانێت وا لە خەولێخراو بکات کە بە وردگەریەوە لە کەرەستەیەک یان بیرێک بڕوانێت تاکو بتوانێت لە ڕێگەیەوە هەستی سڕ بکات و کاری خەواندن ئەنجام بدات.

زۆر لە بۆچوونەکان دەڵێن: وردگەری کردن لە کەرەسەیەکی بریسکەدار دەبێتە هۆی سڕکردنی هەستی بۆ ماوەیەکی کاتی و بێ ئاگایی دروستدەکات. یان وردگەری کردنە سەر بەشێکی جەستەیان دەنگێکی زۆر نزم یان هەناسەدان یان دەنگی چرکەی کاتژمێرو.. هتد. هەموو ئەمانە ڕێژەی وردگەری بەرز بەدەست دەهێنن لە خەولێخراواندا کە لەڕێگەیەوە کۆنترۆڵی هەستی تیایدا هاتوچۆی شەپۆلەکانی کەم دەبێتەوە و بە شێوەیەکی ئۆتۆماتیکی سڕ دەبێت و بۆ ماوەیەک لە کار دەوەستێت.

سڕبوونی کۆنترۆڵی هەستی لە کاری خەواندنی مووگناتیسیدا ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ چەسپکردن و زاڵبوونی بیری بەرنامە تایبەتیەکان. بەتایبەت لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا و جێگیربوونی هۆاکرە بزوێنەرەکان کە لەڕێگەیەوە، ئەو شەپۆلی بیرانە، بە شێوەیەکی ڕوون و

چڕ لە کۆنترۆڵی هەستیدا تێپەڕ دەبن بەبێ ئەوەی هیچ بیر و شەپۆلێکی تر ئامادە بێت و لە چڕی وردگەری شەپۆلی بەرنامەکان کەم بکاتەوە.. هەر بۆیە کاری خەواندنی مووگناتیسی لە بواری زانستی پاراسایکۆلۆجیدا بە هۆکارێکی وردگەری چڕ پێناسە دەکرێت بۆ چەسپ کردنی هۆکارە بزوێنەرەکانی بیری هێزە لە ڕادەبەدەرەکان.

شەپۆلەکانی بیر

شەپۆلەکانی بیر پێکهاتەی زانیاری و بوونی کەرەستەکانی دەوروبەری مێشکمانن، کە لەڕێگەی پێنج هەستەکەوە وەک هەستی (بیستن و بینین و چەشتن و بۆنکردن و بەرکەوتن) بەشێوەیەکی شەپۆلی کارەبایی دەگەنە مێشک و بە هەستیدا تێپەڕ دەبن و هەستیان پێ دەکرێت.

ئەم شەپۆلانە هاوشێوەی شەپۆلە کارەباییەکانن وەک شەپۆلی کارۆ مووگناتیسیەکان و شەپۆلە دەنگەکان و شەپۆلی ڕووناکیەکان کاتێک دەگەنە مێشک بەهۆی دروستبوونی کارلێکی بایۆ کیمیاویەکان و لە ڕێگەیانەوە، دەگۆڕدرێنە سەر شێوەی شەپۆلەکانی مێشک کە دەکرێت بە شەپۆلی بایۆ کیمیاوییەکان بناسین.

ئەم شەپۆلانە کاتێک بە کۆنترۆڵی هەستیدا تێپەڕ دەبن و هەست بە بوونیان دەکرێت، ڕاستەوخۆ لە نەستیدا کۆدەبنەوە و جێگیر دەبن و دەچنە یادەوە وەک شێوەی خۆیان دەمێنێتەوە، وەک چۆن لە کۆنترۆڵی هەستیدا هەستیان پێدەکرێت.

ئەم شەپۆلانە لە قۆناغەکانی منداڵیدا بە شێوەیەکی زۆر بەهێز و وردگەری لە نەستیدا چەسپ دەبن و زاڵ دەبن بەهۆی سادەیی مێشک و نەبوونی شەپۆلی بەرهەڵسکارەکان و تێپەڕاندنیان بە تەنهایی.. کە ئەمەش وادەکات یادی منداڵی بە ئاسانی بە بیر بهێنریتەوە و لە یادت نەچێت وەک دەڵێن (یادی منداڵی تیژە).

هەندێک کەس بەهۆی هەندێک هۆکارە دەرەکیەکانەوە، وەک سەرما و گەرما و فشار کەوتنە سەر بەشێکی جەستەیان، یان بەهۆی هەندێ فشاری ناوەکی وەک ڕاڕایی و دڵەڕاوکێ و.. هتد دووچاری خەون بینین دەبن. لەو ساتەی کە لەکاتی خەوندان ئەو شەپۆلی بەرنامەی خەوە بەتایبەت خەونە ناخۆشەکان کە بەشێوەیەکی وردگەری بە هەستیاندا تێپەڕ دەبێت، ئەو شەپۆلی بیر خەوە، بەهۆی سڕ بوونی هەستیەوە بە شێوەیەکی زۆر بەهێز بەدەردەکەون و لە هەستیدا بەهۆی وردگەریکردنە سەریان زاڵدەبن و هەر بەو بەهێزیە دەچنە نەستیەوە، زاڵبوونی شەپۆلی ئەو خەونانە و ترساندن لە هاتنەدی ئەو خەونە دەبێتە هۆی چالاک بوون و بەهێزبوونیان لە نەستیدا و کەسەکان تووشت دڵەڕاوکێ و ترس دەکەن.

زۆرجار ئەو ترس و دڵەڕاوکێیە دەبێتە هۆی هێنەری ئەو شەپۆلانە لە هەستیدا. بەهۆی ئەوەی شەپۆلی بیرەکان بە گشتی سروشتیەکی تایبەتیان هەیە لە دروستبوونیاندا وەک شەپۆلێکی ئۆرگانی کار دەکەن و سەرهەڵدانیان

بە شێوەی زاڵبوو چەندین شەپۆلی هاوشێوەی خۆیان کۆدەکەنەوەو بەهێزتر دەبن. بۆ نموونە: شەپۆلی ترسان یان بیرکردنەوەی زۆر لە ترس چەندین بیری تر لە خۆیدا کۆدەکاتەوە و بەردەوام گەورەتر و فراوانتر و بەهێزتر دەبێت لە نەستیدا، بەمەش کەسەکان تووشی چەندین نەخۆشی دەروونی دەبن یان ئەو شەپۆلی بیرانەی کە باشن وەک بیرکردنەوە لە داهێنان و دۆزینەوەی پیشە و کاری ڕۆژانە، بەهۆی بیر هاوشێوەکانی خۆیان کۆدەکەنەوە و دەبنە بیرێکی فراوانتر و لە نەستیدا زاڵ دەبن.

زاڵبوونی شەپۆلەکانی بیر، بەهۆی بەردەوام بیرکردنەوە لێیان و هێنانە ناو یاد و هەستیەوە و فراوانکردنیان بەهۆی وردگەری کردنە سەریان ڕۆژانە بەهێزتر دەبن و دەبنە بیرێکی زۆر زاڵبوو لە هەستی و نەستیدا بەمەش ئەو شەپۆلی بیرە زاڵبوونە بە تەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیر و هەست و کرداری کەسەکان دەکەن. وەک ئەوەی کەسێک زۆر هۆگری ڕەفتارێک بێت بۆ نموونە هەندێک کەس بەردەوام دەست بەسەریاندا دەهێنن یان نینۆکیان دەخۆن.. هتد بەردەوامی لەم کارەیان دەبێتە هۆی زاڵبوونی ئەو بیرە و تا دەگاتە ئەو ڕادەیەی کە لە هەموو جێگەیەکدا بە شێوەیەکی نەستی ئەو ڕەفتارە ئەنجام ئەدەن.

لە کرداری خەواندنی مووگناتیسیدا خەوێنەر دەتوانێت بەهۆی سڕکردنی هەستیەوە، هەموو ئەو شەپۆلانەی کە مەبەستیەتی لە نەستی خەولێخراودا زاڵیان باکت و بەهێزیان بکات تەنانەت خەولێخەری بەتوانا دەتوانێت زۆر ڕەفتاری

گران و قورس لە نەستی خەولێخراودا چەسپ بکات و وا لەو کەسە بکات بە بەردەوامی لە ژیانی ڕۆژانەیدا هەڵگری ئەو ڕەفتارە بێت و ڕۆژ بەڕۆژ تێیدا بەهێزتر بێت.

بە پێچەوانەوە دەکرێت هەموو ئەو بیرە خراپانەی لە نەستی خەولێخراودا لاواز بکات و وایان لێبکات بۆ جاری تر ئەگەر هاوشێوەی ئەو شەپۆلە لە هەستیدا دروست بێت ڕێگە لە فراوان بوونی و زاڵبوونی بگرێت، بەهۆی دروستکردنی شەپۆلێکی دژ بەو شەپۆلی بیرە خراپانە، بەمەش شەپۆلی بیرە خراپەکان بەرەو لاواز بوون و لێک هەڵوەشاندنەوە دەچن.

هۆکاری فراوان بوون و زاڵبوونی شەپۆلەکانی بیر بەهۆی ئەو سیفەتانەوە دەبن کە لە مێشکدا شەپۆلەکان دروست دەکەن، شەپۆلەکانی بیر بەشێوەی پرسیار لە هەردوو کۆنترۆڵی هەستی و نەستیدا دروست دەبن، بەمەش کاتێک شەپۆلێک لە هەستیدا بەدەردەکەوێت و دێتەوە یاد، دەبێتە هۆی وروژاندنی شەپۆلە کۆکراوەکانی هاوشێوەی خۆی لە کۆکەرەوەی نەستیدا، بەمەش هەموو ئەو شەپۆلانە لە کۆکەرەوەکانی مێشکدا دێنە دەرەوە و لە هەستیدا بەدەردەکەون، بۆ وەڵام دەرەوەی ئەو شەپۆلی پرسیارەی کە لە هەستیدا بەدەرکەوتووە بۆ نموونە وەک ئەوەی کەسێک بیری لای هیچ نیە بەڵام کاتێک هاوڕێیەکی پرسیاری کێشەیەکی کۆن یان ڕووداوێکی ڕابردووی لێ دەکات، بەهۆی ئەو پرسیارە کە لەهەستی کەسی یەکەمدا دروست دەبێت کەسی دووەم هەموو ئەو ڕووداو و

بەسەرهاتانەی دێتەوە یاد کە تایبەتن بەو پرسیارەوە یان ڕۆژانە کەسێک دەبینێت کە زۆر لەمێژە نەیبینیوە، بینینی ئەو کەسە زۆر بیری ترت لا دێنێتەوە یاد کە بەهۆیەوە بینیوتە وەک یادگاریەکانت یان ئەو جێگەیەی ئەو کەسەت بۆ یەکەمجار لێ بینیوە.

زۆر نموونە هەیە لە ژیانی ڕۆژانەی هەموو کەکسێکدا کە دەکرێت وەک نموونەیەک لەبەرچاویان بگریت بۆ ڕوونکردنەوەی چۆنیەتی دروستبوون و کارکردنی شەپۆلەکانی مێشک لە هەستی و نەستیدا.

خەواندنی مووگناتیسی هۆکارێکی زۆر گرنگە بۆ هێنانەوە یادی هەموو ئەو شەپۆلی بیرانەی کە لە یاددا نەماون، کە بەژۆیەوە دەکرێت بە شێوەیەکی ڕاستی وەک ئەوەی لەو ساتەدا بژین، هەستیان پێ بکەیت و لە یادتدا جێگریان بکەیت. وەک یادگاریە خۆشەکانی ژیانی منداڵی کە بە ئاسانی یاد ناکرێنەوە.

وێناکردن (التصور)

وێناکردن دیاردەیەکی سروشتی مێشکە کە هەمولو کەسێک ڕۆژانە لە بواری کار و پیشەی ڕۆژانەدا هەستی پێدەکا و تێیدا دەژی، هەموو ئەو پرۆژە و داهێنان و کارکردنانەی ژیانی ڕۆژانە لە ئەندێشەوە سەرچاوە دەگرێ. هەبوونی ئەندێشە و وێنا کردن لە مرۆڤدا هۆکارێکی سەرەکیە لە داهێنان و دۆزینەوە و پێشکەوتنی عەقڵی مرۆڤایەتی لە هەموو بوارەکانی ژیانی ڕۆژانەدا،

هەموو کەسێک گەر بیەوێت کارێک ئەنجام بدات، لە پێشدا لە ئەندێشەوە دەست پێدەکا کە لە ڕێگەیەوە هەموو بیروبۆچوونەکانی لە ڕێگەی وێناکردنەوە لە مێشکیدا بەرجەستە دەکات، سەرچاوەی دروستبوونی وێنا کردن لە مێشکدا لە دوو تواناادا بەدەردەکەوێت یەکەمیان سروشتی ڕێکخستن و پێکهاتنی کرداری وێنا کردن لە مێشکدا کە بەهۆیەوە شەپۆلی بیرەکان لەسەر چۆنیەتی داوای ویستی هەستی ڕێکدەخرێت و کرداری وێناکردن ئەنجام دەدات. کە هەموو کەسێک لە خۆیدا هەستی پێ دەکات و بوونی هەیە.

دووەمیان ڕێژەی ئاستی بیری ئەزموون و کەرەستەکان لە کۆکەرەوەی نەستیدا کە بەهۆیانەوە زانیارییەکان بۆ پێکهێنانی کرداری وێنا کردن لە مێشکدا ئامادە دەکەن، بۆ بە ئەنجام گەیاندنی وەڵامی پرسیارەکانی داواکراو لە هەستیدا.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێک بیەوێت لە بوارێکدا کارێک ئەنجام بدات.. پێویستی بە زانیاری بەرفراوان دەبێت بۆ ئەوەی بتوانێت لەو بوارەدا وێنای ئەو کارە بکات و تەواو کاری تێدا بکات و ئامادەی بکات لە بواری کرداریشدا.

هەموو کەسێک ڕۆژانە کرداری وێناکردن یان ئەندێشە لە مێشکیدا ئەدات.. زۆر کەس بە شێوەیەکی باش و دروست کاری پێدەکات وەک بیرکرۆدنەوەی دروست لە بواری پێشکەوتنی ژیان و کاری ڕۆژانەیدا بەشێوەیەکی ڕاستی کاری پێدەکات و لە بواری کرداریدا جێبەجێ دەکات.. کەئەم کرداری وێناکردنە وەک کرداری چەسپاندن

ڕۆڵی سەرەکی دەبێت لە پێکهاتەی کەکسێتیەکی باش و سەرکەوتوو کە لە ڕێگەیەوە وێنای بیرە باشەکان لە نەستیدا زیاتر زاڵتر دەکات و بەهێزیان دەکات. بەهۆیەوە زاڵبوونی وێنا و ئەندێشەی بیرە باشەکان کاریگەریان لەسەر بیر و کرداری ڕۆژانەی ئەو کەسانە دەبێت بە شێوەیەکی باش.

بەڵام هەندێک کەس هیواو ئاواتەکانیان لەسەر بناغەی ئەندێشە و وێناکردن ئەنجام دەدەن و بە ئەندێشە خواستەکانیان جێبەجێ دەکەن بەبێ ئەوەی وەک کەسانی تر لە ڕووی ڕاستیەوە ئەندێشە وێناکردن ئەنجام بدەن.. سەرئەنجام بیرە خراپەکان لە ڕێگەی وێناکردنەوە زاڵتر دەبن و بیر و ئەندێشەی ئەو کەسانە کۆنترۆڵ دەکەن و بە کەسایەتیەکی خەیاڵ پەروەر دەناسرێن و لە جیهانی ڕاستی دادەبرێن.. ئەم جۆرە کەسانە زووتر دووچاری نەخۆشیە دەرونیەکان دەبن و لە ژیاندا سەرکەوتوو نابن.

کرداری وێناکردن لە بواری خەواندنی مووگناتیسی و زانستی پاراسایکۆلۆجیدا بە بنەمایەکی سەرەکی دادەنرێت بۆ دروستکردنی شەپۆلی بیری بزوێنەری هێزە لە ڕادەبەدەرکان.

لە بواری خەواندنی مووگناتیسیدا زۆر بە ئاسانی دەتوانرێت خەوێنەر کرداری وێناکردن لە مێشکی خەولێخراودا بە ئاسانی و بە ڕاستی بەرجەستە بکات وەک چۆن ڕۆژانە بە ئاسانی ئەوەی بتەوێت بە ئەندێشە دروستی دەکەین بەهەمان جۆر لە کرداری خەواندندا دروست دەکرێت. بەڵام بە شێوەیەکی زۆر ڕاستی و بەرجەستەکراو،

کە خەولێخراو وا هەست دەکات بەڕاستی لەو جێگەیەدا و کەسەکان بە ڕاستی دەبینێت. بەبێ ئەوەی هەست بەوە بکات لە کرداری خەواندندایە. بۆ نموونە خەوێنەر دەتوانێت لە ڕێگەی وێناکردنەوە بیرێک یان ڕووداوێکی ڕاستی لە مێشکی خەولێخراودا دروست بکات کە پێشتر لە ژیانیدا نەی بینیبێت وەک دروستکردنی جێگەیەک یان شێوەیەک یان هەر شتێکی تر کە پێشتر خەولێخراو نەی بینیبێت. بەڵام ئەگەر خەوێنەر بیەوێت بیرێکی زانستی یان لە بوارەکانی تری داهێناندا بیرێکی نوێ دروست بکات مەرج نیە خەولێخراو بە ئاسانی بتوانێت ئەو بیرە زانستیە یان ئەو بیری داهێنانە تەواو بە ڕاستی بەرجەستە بکات، بەهۆی نەبوونی زانیاری تەواو لەو بوارەدا، ئەگەر کەسی خەولێخراو لەو بوارەدا شارەزاییەکی باشی هەبێت و زانیاری پێویستی لە کۆکەرەوەکانی نەستیدا ئامادە بێت، ئەوا دەکرێت بە ئاسانی ئەو بیری داهێنانە تەواو بکات و بە شێوەیەکی ڕاستی بەرجەستەی بکات.

لە بواری زانستی پاراسایکۆلۆجیدا، دروستکردنی بیری دیاردەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان و دروستکردنی باوەڕێکی ڕاستی و زانستی لە ڕێگەی کرداری وێناکردنەوە ڕۆڵی سەرەکی دەبێت بۆ بزواندنی تواناکانی مێشک، بۆ نموونە دروستکردنی بیرێک سەبارەت بە تواناکانی وەک خوێندەوەی بیر لە نەستیدا و چەسپکردنی بەشێوەیەکی ڕاستی و بە بەهێزی زاڵ بکرێت ئەوا کەسی خەولێخراو ئەو بیرە بە جۆرێک لە نەستیدا چەسپ دەبێت وا هەستدەکات بەڕاستی دەتوانێت

ئەو کارە ئەنجام بدات. بوونی ئەم باوەڕە لای خەولێخراو دەبێتە هۆی دروستبوونی کارلێکی بایۆکیمیاویەکانی مێشک بۆ بەدەستهێنانی ئەو توانایە و لە دوای کرداری خەواندندا کەسی خەولێخراو ڕۆژانە هەست بە بەهێزبوونی ئەو توانایە لە خۆیدا دەکات، بەمەش دەکرێت لەڕێگەیەوە تواناکان لە ڕێگەی کرداری وێناکردنەوە شێوەیەکی ڕاستی لە نەستی خەولێخراواندا دروست بکرێت و دەرونیان لە بوارە جیاجیاکانی ژیانی ڕۆژانەدا پەروەردە بکرێت.

پەیوەندی نێوان مێشك و جەستە

سەرەتای دروستبوونی هەموو زیندەوەرێک لە دروستبوونی خانەکانی مێشکەوە دەست پێدەکات. لە دوای دروستبوونی مێشک، پاشان بڕیاری دروستبوون و گەشە کردنی جەستە لە مێشکەوە دەدرێت و هەیکەل و بەشەکانی بە گشتی لەلایەن مێشکەوە کۆنترۆڵ دەکرێت. وە لە ڕێگەی دەمارە ڕاگەیاندنەکانەوە کە بە ئەکسۆن ناسراون هەموو بەشەکانی جەستە بە مێشکەوە دەبەستێتەوە، ئەم دەمارە ڕاگەیاندنانە ڕۆڵی گواستنەوەی زانیاری بەشەکانی جەستە ئەبینن بۆ مێشک، وەک ئازار و ساردی و گەرمی و زانیارییەکانی دەرەوە وەک پێنج هەستەکە و هتد.. لە هەمان کاتیشدا هەموو زانیارییەکانی جووڵە خۆشەویستەکان و کرداری ڕۆشتن و جووڵەکان بەگشتی لە مێشکەوە دەگوێزنەوە بۆ هەموو بەشەکانی تری جەستە. بۆ جێبەجێکردن.. بوونی پەیوەندی نێوان جەستە و مێشک

و پەیوەندی مێشک بە هەموو بەشە وردەکانی جەستەوە گرنگیەکی زۆری بە مێشک بەخشیوە کە دەتوانێت ئاگاداری هەموو گۆڕانکاریە خۆویست و خۆنەویستەکانی جەستە بێت لە هەموو ڕوویەکەوە.. بۆ نموونە زۆر لەو گۆڕانکاریانەی کە بەسەر جەستەی کەسێکدا دێت کەسەکە لە ڕووی هەستیەوە ئاگادار نیە وەک بوونی نەخۆشیەک لە جەستەدا یان نارێکی دابەشبوونی خانەکانی یان بوونی هەر دیاردەیەکی نادروست.. هتد کە مێسک بەهۆی کۆنترۆڵی نەستیەوە ئاگادار دەبێت بەڵام کەسەکان ناتوانن هەستی پێ بکەن تاکو نەبێتە هۆی ئازار و بێ ئارامی و لە هەستیدا بەدەردەکەوێت. ئەگەر بوونی دیاردەیەکی نائاسایی لە جەستەی کەسێکدا بوونی هەبێت و کەسەکە ئاگادار نەبێت، لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە دەکرێت.

خەوێنەر ڕاستەوخۆ پەیوەندی بە نەستی ئەو کەسەوە بکات و زانیاری گشتی سەبارەت بە بوونی ئەو نەخۆشیە بەدەست بهێنێت، پێش ئەوەی کەسەکە خۆی بزانێت یان هەستی پێ بکات. بوونی ئەم پەیوەندیە لە نێوان مێشک و جەستەدا، ئەوە دەردەخات، کە جەستە ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لەسەرقاڵی مێشک لە کاتی خەواندنی مووگناتیسیدا و خەواندنی خۆیدا.

هەر بۆیە دەبێت، خەولێخراو لە کاتی تاقیکردنەوەی خەواندنی مووگناتیسیدا، هەموو جەستەی تـەواو خاو بکاتەوە و هیچ گرژییەک لە جەستەیدا بە گشتی نەهێڵێت. یان بۆ بەدەستهێنانی خەوی زۆر قووڵ، خەوێنەر دەتوانێت

لە ڕێگەی گفتخوازییەوە (الایحاء) فرمانی خاوبوونەوەی هەموو ماسولکەکانی جەستە بە خەولێخەر بدات، کە لەڕێگەی مێشکەوە بە ئاسانی دەکرێت هەموو ماسولکەکانی جەستە بەتەواوی خاوبکرێتەوە.

مێشک پێکهاتەیەکی زۆر ئاڵۆزە و بەردەوام لە کارکردندایە بەهۆی پەیوەندی بەهەموو بەشەکانی جەستە و تاوتوێکردنی زانیارییە دەرەکیەکانی پێنج هەستەکەو ناوەوەی میشک وەک بەرنامەکان و بیرە زاڵبووەکانی نەستی..

لە ڕووی زانستی فیسیۆلۆجیەوە مێشک دەکات بە چەند بەشێکەوە کە بە پلەکان ناسراون وەک: تەنیشتەپل و لاجانگەپل و ناوچەوانەپل و پشتەپل و هتد. کە هەریەک لەم پلانە کار و فرمانی تایبەتی خۆیان هەیە جگە لەوەی کە پەیوەندیەکی بەهێز لە نێوان هەموو پلەکاندایە.

مێشک لەسەر شەپۆلی زانیارییەکانی بیر کار دەکات و لە ڕێگەی بیرە زاڵبووەکانەوە کارلێکە بایۆ کیمیاویەکان ڕوو دەدات و بیری نوێ وەک جوولە یان وێناکرد و ئەندێشە دێنێتە کایەوە.

بەهەمان جۆر شەپۆلی دیاردەی هێزە لە ڕادەبەدەرکان لە ڕێگەی ئەو شەپۆلی بیرە زاڵبووانەوە دەبێت کە دەتوانێت لە مێشکدا کرداری کارێکی بایۆکیمیاوی هاوشێوەی خۆیان دروست بکەن، بەمەش بیری هێزە لە ڕادە بەدەرەکان وەک شەپۆل لە مێشک و جەستەدا بەدەردەکەوێت.

گفتخوازی (الایحاء)

گفتخوازی: ئەو گوتەیەیە یان ئەو بیرەیە کە ڕاستەوخۆ لە نەستیدا چەسپ دەبێت و بە شێوەی بیرێکی زاڵبوو لە هەستی و نەستیدا کار دەکات.

زۆر کەس هەن لە بواری وتووێژدا بەهێزن و توانای ئەوەیان ژهەیە کاریگەری لەسەر کەسانی دەوروبەریان بکەن لە ڕێگەی وتوێژەکانیانەوە.. بەهۆی شێوازی دەربڕین و چۆنیەتی وروژاندنی بابەت و دروستکردنی بارێکی دەروونـی گونجاو لە کەسی بەرامبەردا کە لەڕێگەیەوە قسەکانیان لە نەستی بەرامبەردا چەسپ دەکەن.

هەرچەندە گفتخوازی وەک هەموو وتووێژێکی ڕۆژانە وایە بەڵام جیاوازی لە نێوان گفتخوازی و وتووێژی ڕۆژانە ئەوەیە کە گفتخوازی لەسەر بنەمایەکی تایبەت و بارێکی دەروونی تایبەتدا جێبەجێ دەبێت. وەک شێوازی دەربڕینی وشەکان لە ڕووی مۆسیقای دەنگیەوە و ئاستی نزمی و بەرزی بەپێی چۆنیەتی وشەکان و دیاری کردنی چۆنیەتی بابەتەکان لەسەر بنەمای چۆنیەتی کەسی بەرامبەردا.

لە هونەری خەواندنی مووگناتیسیدا، گفتخوازی ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت. لە کاری جێبەجێ کردنی کرداری خەواندنی مووگناتیسی و چەسپکردن و بزواندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و توانای هێزە لە ڕادە بەدەرەکان لە کەسی خەولێخراودا.

گفتخوازی لە کاری خەواندنی موگناتیسیدا دەکرێت بە چەند بەشێکەوە کە هەریەکەیان بە پێی پێویستی و کاتی گونجاوی خۆی لەگەڵ خەولێخراودا بەکاردەهێنرێت.

مۆسیقای گفتخوازی

سەرەتای کاری خەواندن دەبێت گفتخوازی بە جۆرێک ئاڕاستەی خەولێخەر بکرێت کە شەپۆلی دەنگیەکان بە شێوازێکی نەرم لەسەرخۆبن.. بە ڕادەیەک کە خاوبوونەوەیەکی وەهای تێدا بێت. وەک مۆسیقایەکی هێمن و هێواش.. هۆکاری ئەم جۆرە دەربڕینە لە گفتخوازیدا دەبێتە هۆی هێمن بوونەوە و دامرکاندنی هەموو هەڵچوون و بارگرژییەکی مێشک و دەروون کە بەهۆیەوە خەولێخراو لەگەڵ جۆری گفتخوازیەکەدا ئارام دەبێت و پەرچەکردارەکانی هەموو بیر و جەستەی پەرچەکردارێکی ئارام دەبێت وەک ئەوە وایە کە چۆن گوێ لە گۆرانیەک یان مۆسیقایەکی هێمن بگرێت هاوکات لەگەڵیدا بیر و جەستەت ئارام دەبێت، بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوە گوێبیستی گۆرانیەک یان مۆسیقایەک بە ڕیتمێکی خێرا بێت لەگەڵیدا جەستە و بیرت هاوشێوەی ئەو ڕیتمە خێرا دەبێت.

پێویستی ئەم ڕیتمە هێواشە لە گفتخوازیدا ڕۆڵی گرنگی دەبێت لە سەرەتای کاری خەواندندا بۆ ئارام بوونەوە و خاوبوونەوەی دەمارەکانی مێشک و جەستە.

گفتخوازی کۆنتڕۆڵی مێشک

شێووازی دەربڕینی ئەم جۆرە گفتخوازیە لە دوای کاری خەواندن دەستپێدەکات.. کاتێک خەولێخراو دەگاتە قۆناغی خەواندن و کرداری بینین.. شێوازی گفتخوازیەکە دەبێت بە جۆرێک بگۆڕێت کە خەوێنەر بە جۆرێک گفتخوازییەکان

دەردەبڕێت لەلای خەولێخەردا واهەست بکات کەسێکی زۆر بەهێز و بە توانا و بە دەسەڵات کاکرێکی پێ دەسپێرێت و ناتوانێت جێبەجێی نەکات پاشان لە ڕێگەی ئەم جۆرە گفخوازییەوە خەوێنەر دەتوانێت بە تـەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیر و هەستی خەولێخراو بکات و بە تـەواوی بیهێنێتە ژێر بیر و ویستی خۆیەوە.

بـەهـۆی زاڵـبـوونـی گفتخوازی خـەوێـنـەر لـە مێشکی خەولێخراودا، دەتوانرێت لە ڕێگەیەوە هەموو ئەو بیر و بەرنامانەی کە مەبەستە وەک کـرداری چاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان یان چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان و چەندین جۆری بیر کە خەوێنەر مەبەستی بێت لە نەستی خەولێخەردا بە شێوەیەکی زۆر زاڵبوو لە نەستیدا چەسپیان بکات وکۆنترۆڵی بیری خەولێخراوی پێ بکات لە کاتی کاری خەواندن و دوای خەواندن.

گفتخوازی وێنە ڕاستیەکان

لەدوای کرداری بینین پێویستە خەوێنەر بە جۆرێک گفتخوازییەکان ئاڕاستەی خەولێخەر بکات کە بتوانێت کـرداری بینینی وێنەکان و ڕووداوەکـان بە جۆرێک لە هەستی خەولێخراودا بەرجەستە بێت وا هەست بکات کە بەڕاستی لەو جێگەو ڕووداوانـەدا دەژی هەست بەوە نەکات کە لەکاتی خەواندنی مووگناتیسیدایە یان لە لایەن خەوێنەرەوە خەوێنراوە دروستبوونی وێنە ڕاستیەکان لە هەستی خەولێخراودا دەبێت بە جۆرێک بێت. کە خەولێخەر

زۆر بە وردی ڕەچاوی تێپەڕبوونی کات و شوێنەکان بکات، هەروەها بە شێوازێک وێنەی ڕووداوەکان و مەبەستەکانی دروست بکات کە هاوشێوەی ژیانی ڕاستی ئەو کەسە بێت.. گەیاندنی ئەو وێنە و ڕووداوانە بە جۆرێک دەبێت. کە خەولێخەر بتوانێت لە ڕێگەی گفتخوازییەوە هەموو ئەوانەی کە باسکران کۆیان بکاتەوە و لە هەستی خەولێخراودا دروستیان بکات کەموکورتی یان نارێکی لە شێوازی گفتخوازی و وێناکردن. وەک دروستکردنی وێنەی زۆر خەیاڵاوی کە زۆر دوور بێت لە ڕاستیەوە یان پەلە کردن و خێرا گواستنەوەی ڕووداوەکان کاریگەری زۆر خراپ لە نەستی خەولێنراودا دروستدەکات و دەبێتە هۆی بێزاری و نزمبوونەوەی ئاستی خەوتنی خەولێخراو، بەمەش گفتخوازیەکان وەک پێویست لە نەستیدا چەسپ نابن و بە لاوازی دەگەن.

گفتخوازی دژەکەوتنەوە (دژبەیەک)

بەکارهێنانی ئەم جۆرە گفتخوازیانە لە کاتێکدا دەبێت کە خەولێخراو بەرنامەی یان شەپۆلی گفتخوازیەکی خراپ لە نەستیدا چەسپکرا بێت زیاتر وەک نەخۆشیە دەروونیەکان بەگشتی یان خوویەکی خراپ یان ئەو کەسانەی خەیاڵی خراپ دەکەنەوە لەسەر بنەمایەکی نازانستی.. هتد. چۆنیەتی گەیاندنی ئەم جۆرە گفتخوازیانە بە جۆرێک دەبێت کە خەوێنەر تەواو بتوانێت ئەو بەرنامە خراپە چەسپکراوەی لە نەستی خەولێخراودا ڕوونی بکاتەوە و بیانهێنێتە یادیەوە

پاشان بە تەواوی لە هۆکار و دروستبوون و سەرهەڵدانی ئاگادار بێت.. لە دوای بەدەستهێنانی زانیاری تەواو، پێویستە خەوێنراو گفتخوازی بەرگریکەر لەسەر بنەما و چۆنیەتی ئەو بیرە خراپە دابڕێژێت تەواو پێچەوانەی ئەو بیرە خراپە بێت و لە هەمان کاتدا بتوانێت گفتخوازی بەرگریکەر بە جۆرێک دابڕێژێت کە شەپۆلی بیرە خراپەکان لاواز بکات و لە جێگەیان گفتخوازی بەرگریکار لە جێگەی بە شێوەیەک زاڵبکات کە بۆ خۆی لە نەستیدا وەک دژێک بەردەوام بیرە خراپەکان لێک هەڵوەشێنێتەوە و بیرە باشەکان لە جێگەیان زاڵ و بەهێز بکات..

بەکارهێنانی گفتخوازی بە هەموو شێواز و جۆرەکانیەوە وەک یەکن بەڵام بەپێی داڕشتن و بەکارهێنانیان بۆ مەبەستە جیاکان و بۆ زیاتر تێگەیشتن پێویستە بە شێوەیەک پۆلێن بکرێت و بەکارهێنانیان لە جێگە و باری دەروونی پێویستدا بێت، وەک شێوەی دەربڕین و وێناکردنی گفتخوازیەکان لە هەستی خەولێخراودا و چۆنیەتی چەسپکردنیان لە نەستیدا.

دەکرێت بڵێین گفتخوازی گرنگیەکی زۆری هەیە لە بواری خەواندنی مووگناتیسی و زانستی پاراسایکۆلۆجیدا، بەهۆی ئەوەی کە دروستکردن و ڕێکخستنی گفتخوازی بە شێوەیەکی زانستی و باش و زاڵبوونی لە نەستیدا، وەک شەپۆلێکی ئۆرگانی کار دەکات و بە چەسپاندنی چالاک دەبێت و بیرە هاوشێوەکانی خۆی کۆدەکاتەوە و بەهێزیان دەکات و کۆنترۆڵی بیر و هەستی خەولێخراو دەکات.

هێزی باوەڕ

هێزی باوەڕ: ئەو پاڵنەرە بەهێزەیە کە لەژیانی ڕۆژانەی هەموو کەسێکدا ڕۆڵی گرنگی هەیە لە سەرکەوتن و بەردەوامی و بە ئەنجام گەیاندنی کارەکانیدا.. هێزی باوەڕ دەرئەنجامی هەموو بیروبۆچون و لێکدانەوەکانە کە پاش تاوتوێکردن بڕیار لەسەر کارێک یان بیرێک ئەدات.. دەرئەنجامی ئەو کارە یان ئەو بیرە سەرکەوتنی بەهۆی پاڵنەری بەهێزی باوەڕەوەیە، کە بڕیاردان و ڕەزامەندی ئەو کەسەیە یان بە واتایەکی تر باوەڕێکی بەهێزی بەو کارە هەیە.

هێزی باوەڕ بۆچوونێکی ڕێژەیی هەیە لە هەموو کەسەکاندا دەکەوێتە سەر ئاستی هۆشیاری و ئەزموونی بەرفراوانی لە ژیانی ڕۆژانە و کارەکانیدا.

بۆ نموونە ئەگەر بۆچوونی چەند کەسێک لەسەر کارێک وەربگرین مەرج نیە هەموو کەسەکان وەک یەک باوەڕیان بەو کارە هەبێت و بە باوەڕێکی بەهێز یان لاواز کۆک بن لەسەری، بەڵکو هەریەکەیان بەپێی ئاستی زانستی و وشیاری و ڕۆشنبیری و ئەزموونی خۆی بە ڕێژەیەکی دیاری کراو باوەڕ بەو کارە دەهێنێت و بڕیاری لەسەر دەدەن.. ئەگەر کەسێک لە بوارێکدا کار بکات و باوەڕێکی بەهێزی بەو کارە نەبێت یان بە ناچاری وەک پێویستی ئەو کارە بکات و ئارەزووی نەکات، ئەوا ئەو کەسە ناتوانێت بەسەرکەوتوویی و بە باشی کارەکەی ئەنجام بدات بەهۆی دروستبوونی شەپۆلێکی پێچەوانەی شەپۆلی

هێزی باوەڕ لە مێشک و بیردا، بەمەش دروستبوونی ئەو شەپۆلە بەرگرییە لە ناخیدا هەموو بیر و بۆچوون و جووڵە و جەستەی لاواز دەکات، بەڵام بە پێچەوانەوە هێزی ئاستی هێزی باوەڕ لە ناخیدا دەبێتە شەپۆلێکی زیندوویی زاڵبوو بەهێز هەموو بیرەکان کۆدەکاتەوە و بڕیارەکان شەپۆلێکی بەهێز لە مێشکەوە دەردەکات و جەستە و بیر و بۆچوون و خەیاڵی ئەو کەسە بەهێز و فراوانتر دەکات. لە کاری خەواندنی مووگناتیسی و زانستی پاراسایکۆلۆجیدا هێزی باوەڕ هاوتان لەگەڵ وردگەری ڕۆڵی گرنگی هەیە لە سەرکەوتن و بە ئەنجام گەیاندنی دیاردەکان بەهۆی ئەوەی بزواندنی دیاردەکان و بەدەرخستنیان بە تەنها لە ڕێگەی بیرێکی بەهێز و زاڵبوەوە دەبێت، ئەو بیرە بەهێزەش هێزی باوەڕ دروستی دەکات و دەیکاتە بزوێنەر بۆ ئەنجام گەیاندنی کارلێکە بایۆکیمیاویەکان لە مێشکدا.

بەهێزبوونی هێزی باوەڕ لەم بوارەدا بەهۆی بیرکردنەوە لە ڕاستی دیاردەکان و هەستکردن بە بەهێزی و سەرکەوتوو لەو بوارەدا. بەشێوەیەکی دوور وردگەری هێزی باوەڕ لە نەستیدا بەهێزتر دەکات بەڵام دەکرێت لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیدا بیرەکان هێزی باوەڕ لە نەستی خەولێخراودا چەسپ بکرێت و بەهێز بکرێت بەهۆی دروستکردنی بیری بەهێز و وێناکردنی ڕاستی لە دەروونی خەولێخراودا بەمەش بیری هێزی باوەڕ بەهۆی بوونی وردگەرییەکی چڕ لە کرداری خەواندنی مووگناتیسیدا.

ئەو بیرە بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو بەهێز چەسپ دەبێت و لای کەسی خەولێخراو وەک ڕاستیەک هەستی پێدەکات و باوەڕی پێی دەبێت بەمەش ڕۆژانە ئەو هێزە لە نەستیدا بەهێزتر دەبێت تا دەگاتە ئەو ئاستەی کە دەبێتە پاڵنەرێک بۆ بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان.

کەسی خەوێنەر پێویستە بگاتە ئەو ئاستەی کە باوەڕێکی بەهێز لە کرداری خەواندنی مووگناتیسیدا بەدەست بهێنێت، کە بەهۆیەوە لەکاتی کرداری خەواندندا هێزی باوەڕ وەک پاڵنەرێک هەموو ئەو بیرانە بەدەردەخات کە کاریگەری بەهێز لەسەر کەسی خەولێخراو دروست دەکەن بۆ بە ئەنجام گەیاندنی کاری خەواندن.. هەر بۆیە پێویستە کەسی خەوێنەر لەم بوارەدا بەشێوەیەکی زۆر فراوان بیری لە ڕاستی و زانستی ئەم کارە بکاتەوە، بۆ ئەوەی بتوانێت لە ڕێگەیەوە باوەڕێکی بەهێز لە نەستیدا دروست بکات.

هەندێ لە قوتابخانەکان لە ڕێگای ئاینەکان بۆ کاری خەواندنی مووگناتیسی هێزی باوەڕە لە ڕێگەی باوەڕی ئاینەوە دروست دەکەن، کە پێیان وایە ئەو هێزەی لە مێشکیانەوە دەردەچێت ئەوە هێزی ڕۆحە و توانایەکی لە ڕادەبەدەری هەیە دەتوانێت هەموو ناوەندەکان ببڕێت و پەیوەندی بە هەموو کەسەکانەوە بکات و دەتوانێت زانیاری لە بارەی هەموو شتە نەزانراوەکانەوە بەدەست بهێنێت، تەنانەت زانیاری دەربارەی کەسە مردووەکانیش بەهۆی پەیوەندی ڕۆحی کەسی خەولێخراو بە کەسانی

مـردوو زیـنـدووەوە، کـە ئـەمـەش بـۆ خـۆی هۆکارێکی دەروونی بەهێزە کە لەڕێگەی باوەڕی ئاینیەوە دروست دەبێت و بەهۆی بوونی باوەڕێکی ئاینی پێش وەخت لە دەروونـی کەسەکاندا و لەکاتی کـرداری خەواندندا دەوروژێـن و بەهێزتر دەبـن و بە تـەواوی کۆنترۆڵی هەموو بیر و هەستی کەسی خەولێخراو دەکەن و توانا و بۆچوونەکانیان بەهێزتر دەکەن.

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

هەموو ئـەم بۆچوونانە دەکرێت لە کاتی خەواندنی مووگناتیسیدا لە ڕێگەی وێناکردنەوە دروست بکرێت و هێزی باوەڕی پێ بەهێز بکرێت، بەڵام لە ڕووی زانستیەوە هەموو تواناکان و هێزی باوەڕ بوونێکی سروشتی خۆی هەیە و لە ناخی مرۆڤەکاندا هەیەو لەسەر شێوەی شەپۆلی بیر کار دەکـەن، هـەر ئـەو شەپۆلی بیرەیە کە هەموو چالاکیەکانی مێشک و جەستە بەکار دەخات و کۆنترۆڵی دەکات لە هەموو بڕیار و کردار و بیروبۆچووندا، ئەوەندە نەبێت بوونی هەموو ئەو توانایانە دروستکراوی هێزێکی گـەورەن. کە گـەورەیـی ئـەو هێزە لـە خـودی مـرۆڤ و دەوروبەردا بەدەردەکەوێت.

قوتابخانەكانی خەواندنی مووگناتیسی

لە هەموو ئەو وڵاتانەی کە پەرە بە بواری زانستی پاراسایکۆلۆجی ئەدەن، هەر یەکەیان بە شێوازێک یان بە رێگایەک کار دەکەن و بنەمایەکی تایبەتی خۆیان هەیە بۆ گەیشتن بە توانای هێزە لە ڕادەبەدەرەکان و بەکارهێنانیان لە بوارە جیاجیاکانی کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابووری و زانستی و.. هتد. بۆ نموونە قوتابخانەی ڕۆژهەڵاتیەکان زیاتر باوەڕیان بە هێزی ڕۆح و جەستە هەیە توانای بەهێزە لە ڕادەبەدەرەکان دەگەڕێنێتەوە بۆ توانای ڕۆح، پاشان شێوازی کارکردن و هونەری وردگەری و خەواندن، لەسەر بنەما ئاینەکانیان سەرچاوەی گرتووە وەک بووزیەکان کە لەڕێگەی ئاینی یۆگاوە ڕۆدەچنە ناو بارێکی هێمنی و خاوبوونەوە و وردگەری لە ڕێگەیەوە دیاردەی بیرگۆڕکێ ئەنجام دەدەن، ئاڵوگۆڕی زانیارییەکانیان بە هۆکاری ڕۆح دەزانن، بەڵام ئێستا هەندێ قوتابخانەی یۆگی نوێ، خوێندنەوەیەکی زانستی بۆ دیاردەکان دەکەن و شیکاری بیرگۆڕکێ بە هۆکاری وزەکانی مێشک دەزانن، هەروەها لە وڵاتی ئێراندا خەواندنی مووگناتیسی وەک رێگایەک بۆ دەرکردنی ڕۆح لە جەستە بەکاردەهێنن و لە ڕێگەیەوە ئاڵوگۆڕی زانیارییەکان دەکەن و ڕۆح بە بزوێنەر و سەرچاوەی هەموو تواناکانی مێشک و جەستە دەزانن.

لە وڵاتی ڕووسیادا قوتابخانەکانیان لەسەر بنەمایەکی زانستی پەتی دامەزراوە و هەموو دیاردە و تواناکان شیکاری زانستی بۆ دەکەن و پێچەوانەی هەموو بیروبۆچوون و

قوتابخانە ئاینیەکان. بەڵام لە قوتابخانەکانی ئەوروپادا بەگشتی بنەمای کارکردنیان لەسەر زانستی دەرونزانی داڕشتووە و شیکاری دیاردەکان لە ڕێگەی ئەو زانستەوە دەکەن و شێوازی دەرونی تایبەت لە بواری ئەم زانستەدا بەکاردەهێنن. بەڵام لە وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکادا قوتابخانە پاراسایکۆلۆجیەکان بەهەمان شێوەی ڕۆژهەڵاتیەکان لەسەر بنەمای ڕۆح و ئاین کار دەکەن و شیکاری ئایینی و زانستی پێکەوە دەبەستن لە بۆچوونەکانیاندا، هەروەها قوتابخانەی یووری خۆیللەی ئیسرائیلی بەهەمان جۆری قوتابخانەکانی وڵاتە یەکگرتووەکان کار دەکەن و شێوازی کاری خەواندن و بزواندنی توانای هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بە دوو بۆچوونی جیا پێناسە دەکەن و بە یەکیانەوە دەبەستن وەک زانستی دەروونی و هێزی ڕۆح..

لە هەموو قوتابخانەکاندا بە گشتی بنەمای کارکردنیان یەک شێوازە بەڵام بە بۆچوون و هونەری جیاواز لە ڕێگای گەیشتن بە تواناکان.

هەندێ قوتابخانە بە کاتێکی زۆر درەنگ و مەحاڵ دەگەنە بزواندنی توانای هێزە لە ڕادەبەدەرەکان بەتایبەت وەک ئەو قوتابخانانەی کە لەسەر بنەما ئاینیەکان کار دەکەن و ڕاستەوخۆ ئاین وەک ڕێگایەک بۆ چوونە ناو بزواندنی تواناکان بەکاردەهێنن.. بەڵام لە قوتابخانەکانی وەک ئەمریکا و ڕوسیا و ئیسرائیل و ئەوروپادا بە گشتی خەواندنی مووگناتیسی وەک بوارێکی دەروونی وەک هۆکارێک بەکاردەهێنن بۆ بزواندنی تواناکان و بەکارهێنانیان، بەڵام

هەندێک لەو قوتابخانانەش شێوازیان زۆر هێواش و کاتێکی زۆری پێدەچێت، تەنها قوتابخانەی ڕووسی و ئەمەریکی نەبێت کە خەواندنی موگناتیسی و شێوازی خێرا بەکار دەهێنن لە پێش هەموویانەوە قوتابخانەکانی ڕووسیا بە پەلی یەکەم دێت لەم بوارەدا.

هەرچەندە خەواندنی موگناتیسی و خەواندنی خۆیی لە بواری زانستی دەروونیدا ئەژمار دەکرێت و ناجێتە خانەی زانستی پاراسایکۆلۆجییەوە، بەڵام بەهۆی ئەوەی هۆکارێکی خێرا و کاریگەرە بۆ چەسپاندنی هۆکارە بزوێنەرەکان و چەسپکردنی هێزی باوەڕ و وردگەری هەمیشە هاوشانی زانستی پاراسایکۆلۆجی کار دەکات و ئاوێتەی یەکدی بوون وەک تەواوکارییەک بۆ گەیشتن بە تواناکان بە شێوازێکی زۆر خێرا و سەرکەوتوو.

هونەری خەواندنی مووگناتیسی

خەواندنی مووگناتیس یەکێکە لەو زانستانەی کە لەبواری زانستی دەرونیدا ئەژمار دەکرێت، بەهۆی ئەوەی کە کارکردن لەم بوارەدا تەنها کارکردنە لەسەر شەپۆلەکانی بیر و زاڵکردن و لاوازبوونیان و کۆنترۆڵکردنی مێشک و جەستە بەڵام زانستی پاراسایکۆلۆجی بزواندنی توانا شاراوەکانی مێشکی مرۆڤە و بەدەرخستنیانە وەک هێزێکی لە ڕادەبەدەر واتە هێزێک لەسەر ئاستی مرۆڤی ئاسایدا زیاتر بێت و هەست و کاریگەریەکانی لە کەسانی ئاسایی جیاواز بێت لە ڕووی توانای مێشکەوە.

هونەری خەواندن لە کاری خەواندنی مووگناتیسیدا بریتیە لە هەموو ئەو شێواز و تایبەتمەندیانەی کە خەوێنەر بۆ کاری خەواندن بەکاری دەهێنن، جیاوازی ئەو شێواز و تایبەتمەندیانە لەلای خەوێنەر دەگەڕێتەوە بۆ چۆنیەتی و پەسەندکردنی ئەو قوتابخانەیەی کە باوەڕی پێیەتی و کاری لەسەر دەکات، کە ئەمەش بۆ خۆی باوەڕێکی بەهێز لەلای خەوێنەر دروستدەکات، لە چۆنیەتی هەڵبژاردنی ئەو ڕێگا و شێوازانەی کە حەزی پێیان هەیە و بە باشیان دەزانێت.

هەموو کەس دەتوانێت بە ئاسانی ببێتە خەوێنەر و کەسانی تر بخەوێنێت بە مەرجێک هەموو ئەو شێواز و زانیارییانەی کە پێویستە بۆ کاری خەواندن بە باشی و بە شێوەیەکی ڕاستی و دروست بەدەستیان بهێنێت و ڕەچاوی بنەما سەرەکیە دەرونیەکان بکات لەکاتی خەواندندا. هەرچەندە کاری خەواندنی موگناتیسی هونەرێکە و هەموو کەس دەتوانێت بەدەستی بهێنێت، بەڵام توانا و هێزی باوەڕ ئەزموونی بەرفراوان لەو بوارەدا هۆکارێکی سەرەکین لەسەرکەوتن و کۆنترۆڵکردنی هونەری خەواندنی مووگناتیسیدا.

هەر بۆیە پێویستە ئەو تایبەتمەندیانەی کە پێویستە بۆ کاری خەواندنی مووگناتیسی لەلایەن خەوێنەر و خەلێخراودا ڕەچاو بکرێت، زیاتر بۆ مەبەستی تاقیکردنەوەی لە هەردوو بواری خەواندنی مووگناتیسی و بزواندنی هێزە لە ڕادە بەدەرەکاندا.

تایبەتمەندیەکانی کەسی خەوێنەر

پێویستە کەسی خەوێنەر کۆمەڵێک تایبەتمەندی خۆی هەبێت. بۆ کاری خەواندنی مووگناتیسی، کە بەهۆیانەوە دەتوانێت کەسایەتیەکی بەهێز لەو بوارەدا دروست بکات و خاوەنی توانایەکی بەهێز بێت. کە لەرێگەیەوە بە ئاسانی کۆنترۆڵی بیری کەسان بکات و سەرکەوتوانە کاری خەواندن ئەنجام بدات.. بوونی ئەو تایبەتمەندیانە نزیکی و ئاشنایەتیەکی بەهێز لە نێوان کەسی خەوێنەر و خەولێخەر دروست دەبێت، وەک 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 لە هەمان کاتدا شەپۆلی بیری ئەو هێزە لە نەستیدا زیاتر دەبزوێت و کاریگەری لەسەر کەسی بەرامبەر زیاتر دەبێت. یان نیگاکانی دەبێت زۆر بەهێز و تیژ بن و کاریگەریەکی تایبەتیان هەبێت جیاواز لە کەسانی تر، کە بوونی ئەو ڕوانینە لە چاوی خەوێنەرەوە بەهۆی ڕاهێنانەکانی وردگەری چاو بەدەست دێت، پاشان هێزی باوەڕ لە نەستیدا هۆکاری سەرەکین بۆ دەرخستنی شەپۆلە کاریگەرەکان لە رێگەی نیگا تیژەکانی کەسی خەوێنەردا.

هەروەها تایبەتمەندیەکی تر کە کاریگەری سەرەکی دەبێت لە کرداری خەواندندا، ئەویش شێوازی دەربڕینی گفتخوازیە و پێویستە کەسی خەوێنەر گفتخوازیەکان بە جۆرێک دەربڕێت کە نەرمی و ڕوونی و شێوازێکی موگناتیسی لە دەنگیدا هەبێت تا بتوانێت لە ڕێگەیەوە کاریگەری لەسەر ئارام بوونەوەی گرژییەکانی مێشک هەبێت و وردگەرییەکی چڕ لە هەستی خەولێخراودا بەدەست بهێنێت.

ڕاهێنانی چاو بۆ بەهێزکردنی سەرنجی تیژ

ڕاهێنان زۆرە لە بواری وردگەری چاودا، بەڵام ئەوەی زیاتر گونجاو ترو شیاوە بۆ بەهێزکردنی سەرنجی تیژ ڕاهێنانی وردگەریە لەسەر گڕی مۆم.

مۆمێکی بچووک ئامادە بکە و دایگرسێنە، پاشان بەرامبەر خۆت دایبنێ کە بەرزی گڕی مۆمەکە لە ئاستی نێوچەوانتا بێت و دووری لەچاوتەوە نزیکەی یەک مەتر بێت.

پاشان بەرامبەر مۆمەکە دانیشە و هەموو جەستەت تەواو خاو بکەرەوە هەوڵ بدە بە وردگەرییەوە لە گڕی مۆمەکە بڕوانە، بەمەرجێک سەرنجدانت بۆ گڕی مۆمەکە بە جۆرێک بێت کە پێڵووی چاوەکانت نەتروکێنی. لەسەر ئەم ڕاهێنانە بەردەوامبە تا دەگەیتە ئەوەی بۆ ماوەی زیاتر لە نیو سەعات دەتوانیت بەردەوام بیت، بەبێ ئەوەی چاوەکانت بتروکێنی و هەست بە نائارامی بکەیت.

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

تایبەتمەندیەکانی کەسی خەولێخراو

هەڵبژاردنی ئەو کەسەی دیاری دەکرێت بۆ کاری خەواندن و چۆنیەتی کارکردن لەسەری زۆر گرنگە، بەتایبەت بۆ کاری دیاردەی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان، بۆ ئەوەی خەوێنەر بتوانێت لە کارەکەیدا سەرکەوتوو بێت پێویستە ڕەچاوی دیاری کردنی کەسەکان یان ناوەند بکات لە ڕووی جەستەیی و دەرونیەوە.

بەگشتی کەسێتی کەسی خەولێخراو گرنگی زۆری هەیە بۆ کاری خەواندن و زوو خەوتن و پەسەندکردنی گفتخوازی خەوێنەر، بۆ نموونە هەموو کەسێک خاوەنی تایبەتمەندی کەسێتی خۆیەتی و جیاوازە لە کەسانی تر، ئەوانەی خاوەنی کەسێتیەکی ڕەق و بەرگریکار و ڕاڕان درەنگتر دەخەون لە چاو ئەو کەسانەی کە مێشکیان ساف و خاوەن باوەڕن بە کارەکە، پێویستە باوەڕێکی بەهێز لە نێوان خەوێنەر و خەولێخراودا هەبێت و متمانەی تەواوی لە نێوانیاندا هەبێت بەتایبەت لەلایەن کەسی خەولێخەرەوە، پاشان خەوێنەر بتوانێت ئەو متمانەیە لە لای بەرامبەری دروست بکات.

بەگشتی کەسانی تەمەن خوار پانزە ساڵ زووتر دەخەون لە چاو کەسانی بەتەمەن بەهۆی سادەیی مێشک

و کەسێتیانەوە، پاشان ئافرەتان زووتر دەخەون لە چاو پیاواندا بەهۆی جیاوازی کەسێتی و جەستەییانەوە.

پێویستە خەوێنەر سەرەتا تاقیکردنەوە لەسەر کەسانی نزیکی خۆی بکات وەک خوشک و برا یان کەسانی نزیکی خۆی کە تەمەنیان منداڵ بێت تاکو بتوانێت بە ئاسانی لە کارەکەیدا سەرکەوتوو بێت و تووشی هەرەس نەیەت. پاش قاڵبوونی لە بوارەکەدا ئەوسا تاقیکردنەوە لەسەر کەسانی گەورەتر ئەنجامبدات.

بەڵام تاقیکردنەوە لە بواری خەواندنی مووگناتیسی بۆ پرۆژە جیاجیاکان و دروستکردنی کەسێتیەکی لە ڕادەبەدەر و بزواندنی تواناکان پێویستە خەوێنەر ناوەندێک دیاری بکات کە تایبەتمەندیەکی جیاوازی تێدا بێت، تاکو بتوانێت بە زووترین کات و بە سەرکەوتوویی لە کارەکەیدا سەرکەوتوو بێت.

تایبەتمەندیەکانی کەسێتی تاقیگەیی

١- پێویستە تەمەنی لە نێوان شانزە بۆ ٣٠ ساڵ بێت.

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

٣- باوەڕێکی بەهێزی بە کاری خەواندنی مووگناتیسی هەبێت و متمانەی بە کەسی خەوێنەر هەبێت.

٤- نابێت کەسی خەولێخراو نەخۆشیەکی دەروونی یان شێتی لەگەڵدا بێت. چونکە کێشە بۆ خەوێنەر دروستدەکات.

٥- ئاستی ڕۆشنبیری و زانستی بە گشتی بەرز بێت

بەتایبەت لە بواری خەواندندا، زیاتر سەرکەوتوو ترو خێراتر تاقیکردنەوەکان ئەنجام ئەدرێت. ناوەند (واتە خەولێخراو).

٦- پەیوەندی نێوان خەوێنەر و خاوەند پێویستە بەهێزبێت لە ڕووی متمانە و باری کۆمەڵایەتیەوە، چوونکە تاقیکردنەوە لەسەر کەسانی نزیک وەک هاوڕێ و خزم، سەرکەوتووتر دەبێت لە چاو کەسانێک کە یەکەمجار بیناسیت و تاقیکردنەوەی لەسەر بکرێت.

ژووری تاقیگەیی خەواندنی مووگناتیسی

ژووری خەواندنی مووگناتیسی جیاوازە لەو جێگە و 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 لە ڕادە بەدەرەکان دەکرێت یان بۆ چارەسەری نەخۆشی و زۆر لە تاقیکردنەوەکان بەگشتی دەبێت لە ژوورێکدا ئەنجام بدرێت کە تایبەتمەندی خۆی هەبێت.

پێویستە ژووری تاقیکردنەوە دیوارەکانی ڕەنگێکی تاریکی هەبێت وەک سەوزی تۆخ یان وەنەوشەیی، نابێت هیچ دەنگە دەنگ و قسەی کەسانی تری تیا ببیسترێت و تەواو کپکرابێت لە دەنگی دەرەوە، هەروەها ئەو ڕووناکیەی کە بەکاردەهێنرێت لەو ژوورەدا دەبێت ڕەنگی سەز بێت یان مۆمێکی بچوکی تیا بێت.

پێویستە کەسی خەولێخراو لەسەر کورسیەک دانیشێت کە نەرم بێت و بتوانێت بە ئارامی پاڵبداتەوە، تووشی

بێزاری نەکات لەکاتی خەواندندا. پلەی گەرمی زۆر گرنگە لەو ساتانەی تاقیکردنەوە ئەنجام دەدرێت. بەرزی و نزمی زۆر لە پلەی گەرما کاریگەری خراپ لەسەر خەولێخراو دروستدەکات و دەبێتە هۆی نائارامی دەروونی و جەستەیی.. واباشترە ژووری تاقیگە کەرەستەی زیاد و ڕەنگی بریسکەداری تێدا نەبێت و بەشێوەیەک ڕێکبخرێت کە خەولێخراو بە جیاوازی هەستی پێ بکات وەک جێگەیەکی تایبەت کە ئارامی و دڵنیایی پێببەخشێت و پیرۆزی خۆی هەبێت، چونکە بوونی هەموو ئەمانە ڕۆڵی گرنگی دەبێت بۆ کەسی خەولێخراو کە تێیدا باوەڕ و متمانەی لا زیاد دەکات و لە کاری خەواندندا سەرکەوتوو دەبێت.

قۆناغەکانی خەواندن

قۆناغی خەواندن بە گشتی دەکرێت بە سێ بەشی سەرەکیەوە بەم جۆرەی لای خوارەوە:

قۆناغی یەکەم: لەم قۆناغەدا خەولێخەر دەکەوێتە بارێکەوە کە تیایدا جەستەی تەواو قورس و خاو دەبێت و پێڵوی چاوەکانی قورس دەبێت و تا ڕادەیەک بە تەواوی ئاگاداری دەوروبەریەتی و گوێی لە دەنگی کەسانی دەوروبەریەتی، بەشێوەیەک کە هەستی بیستنی هەستیارتر دەبێت و بەڕوونی گوێی لە کەسی خەوێنەرە.

قۆناغی دووەم: خەولێخراو بە تەواوی بێ ئاگا دەبێت لە دەوروبەری خۆیی و هەست ناکات لە کوێدایە بەڵام تەنها دەنگی خەوێنەر دەبیستێت لەگەڵ دەنگەکانی دەوروبەری و هەست بە بوونی جەستەی خۆی ناکات و زۆرجار لە نێوان ئاگایی و بێئاگایدا دەبێت.

لەم قۆناغەدا خەوێنەر دەتوانێت تاقیکردنەوەکانی جووڵەی جەستە و پشکنینی جەستە ئەنجام بدات لەگەڵ هەستی بینین و بیستن وەک کرداره وەهمیەکان، بۆ نموونە: دەتوانێت جێگەیەکی پێ نیشان بدات کە لەڕاستیدا نەبێت یان وا لە خەوێنەر بکات وابزانێت لە جێگەیەکی 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 بە گرنگترین قۆناغەکانی کاری خەواندنی مووگناتیسی دەژمێردرێت، بەهۆی ئەوەی کە لەم بارەدا، خەوێنەر دەتوانێت بەتەواوی کۆنترۆڵی هەستی و نەستی خەولێخراو بکات و بە ویستی خۆی هەموو جۆرە بیرێک لە نەستی خەولێخراودا چەسپ بکات یان لاواز بکات، وەک چەسپاندنی بیری هۆکاره بزوێنەرەکانی دیاردەی هێزە لە ڕادە بەدەرکان یان چارەسەری نەخۆشیە دەروونی و سایکۆسۆماتیەکان و کرداری خوێندنەوەی بیر و بیرگۆڕکێ و پێشبینی لە ڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە،

یان سڕکردنی هەموو بەشەکانی ناوەوەی جەستە و دەرەوەی بە جۆرێک کە بتوانرێت نەشتەرگەری بەهۆیەوە ئەنجام بدرێت.

لەم قۆناغەدا زۆر کاری گرنگتر ئەنجام دەدرێت وەک کۆنترۆڵکردنی کەسی خەولێخراو و خەواندنی بۆ ماوەیەکی زۆر لە یەک ڕۆژەوە تاکو چەند مانگێک بەڵام ڕۆژانە بە ئاسایی کاری خۆی بکات، یان کۆنترۆڵکردنی بۆ هەر کاتێک خەوێنەر بیەوێت لەهەر جێگەیەک بێت بە ئاسانی لە ماوەی یەک چرکەدا بیخەوێنێت و هەموو کارێکی پێ ئەنجام بدات.. هتد.

شێوازی گواستنەوەی ناوند بۆ قۆناغی سێهەم (خەوی قووڵ)

گواستنەوەی ناوەند بۆ خەوی قووڵ پێویستە لە دوای قۆناغی دووەم ئەنجام بدرێت، پاش ئەوەی کە دڵنیا دەبێت. خەولێخراو لە بارێکی وەهادایە کە تەواو هەست بە دەوروبەری خۆی ناکات و بەهۆی کرداری بینینەوە هەست دەکات لە جێگەیەکی تردا دەژی کە خەوێنەر لە هەستیدا دروستی کردووە.

سەرەتا پێویستە گفتخوازیەک بدرێت بە خەولێخراو کە تاکو ماوەی پێنج خوولەک بۆ خۆی بەردەوام بچێتە خەوی قووڵەوە پاش ئەوە پێویستە لەگەڵ گفتخوازیدا پەنجە بخرێتە سەر پەنجەکانی قاچی خەولێخراو واهەست بکات کە تەزوویەکی بەهێز لەسەری پەنجەکانی قاچیەوە دروست بووە و وردە وەردە بەرەو سەرەوە دەجێت تا

دەگاتە پشتی سەری و پاشان لە نێوچەوانیدا بە شێوەی خاڵێکی زۆر بچووک کۆدەبێتەوە، لەگەڵ سەرکەوتنی ئەو تەزووە لە جەستەی خەولێخراودا پێویستە خەوێنەر لە ڕێگەی پەنجەکانی دەستیەوە هاوکات لەگەڵ بزواندنی ئەو تەزووە پەنجەکانی بە جەستەیدا بگوازێتەوە تاکو دەگاتە ناوچەوانی..

هاوکات لەگەڵ بزواندنی ئەو تەزووە لە جەستەی خەولێخراودا، پێویستە گفتخوازی ئەوە بدرێتە خەولێخراو کە واهەست بکات، ئەو جێگەیەی تەزووەکە جێی دەهێڵێت، بە تەواوی سڕ دەبێت و هەستی پێ ناکات و ناتوانێت بیجوڵێنێت.

بۆ دڵنیابوون بە گەیشتنی خەوی قووڵ چەند گۆڕانکاریەک لە خەولێخراودا دروست دەبێت وەک خاوبوونەوەی کرداری هەناسەدان و خاوبووونەوە و کەم بوونەوەی لێدانی دڵ و قورس بوونی هەموو جەستە و لێو و زمانی تا ئەو ڕادەیەی کە ناتوانێت بە ئاسانی وەڵام بداتەوەو وشەکان بە ڕوونی بدرکێنێ.

ڕێگاکانی خەواندنی مووگناتیسی

خەواندنی مووگناتیسی بریتیە لە سڕکردنی هەستی و کۆنترۆڵکردنی بۆ ماوەیەکی دیاری کراو، هەموو ئەو ڕێگایانەی کە بەکاردەهێنرێت لە کاری خەواندندا بریتیە لە کاری سڕکردنی هەستی خەولێخراو جا ئەو ڕێگایە بە هەر جۆرێک و هەر شێوەیەک بێت، بەڵام هەندێ ڕێگا کاریگەری

و خێرایی زیاتری هەیە لەچاو ڕێگاکانی تردا. بۆ نموونە ڕێگا کۆنەکان کاتێکی زۆری پێویست بووە بۆ خەواندنی ناوەندێک، بەڵام شێواز و جۆری ڕێگا کۆنەکان کە زۆر لە قوتابخانەکانی ڕووسیا و ئەمەریکادا پەیڕەو دەکرێت، خێراترن و کاریگەریان زیاترە بۆ ئەوەی ئارەزوومەند شارەزاییەکی تەواوی لە بوارەکەدا هەبێت هەموو ڕێگاکان باس دەکەم:

١- خەواندن لە ریگەی مۆسیقاوە: بە جۆرێک دەبێت کە مۆسیقایەکی هێمن ئامادە بکەیت و کەسی خەولێخراو گوێ لە مۆسیقاکە بگرێت و بەردەوام لەگەڵیدا خەوێنەر بە پەنجەی هەردوو دەستەکانی، دەست بەسەر و شانی خەولێنراودا بێنێ، بەشێوەیەک تاکو ماوەیەک هەستی سڕ دەبێت دەچێتە خەوی موگناتیسییەوە.

٢- یان تۆپێکی بچووکی بریسکەدار بە پەتێکەوە ئامادە بکەو، جەمسەری پەتەکە بگرەو تۆپەکە بەلای ڕاست و چەپدا بجووڵێنە، بەسەرنجدانی خەولێخراو لە تۆپە بریسکەدارەکە بۆ ماوەیەک هەستی سڕ دەبێت و دەچێتە باری خەواندنی مووگناتیسییەوە.

٣- خەولێخراو لەسەر کورسیەک دابنێ بەجۆرێک تەواو هەست بە ئارامی بکات، بە پەنجەکانت هەموو ماسولکەکانی سەری بۆ بشێلە بە شێوەیەک وەک دەست بەسەریدا بهێنی، لە سەرەتادا کەمێک بە توندی پاش ماوەیەک بە نەرمی فشاری پەنجەکانت کەم بکەرەوە، بە بەردەوامی لەم کارەدا، ماسولکەکانی سەری خەولێخراو خاو دەبێتەوە و

گرژی نامێنێت و هەست بە ئارامی دەکات و لە ڕێگەیەوە هەستی سڕ دەبێت.

٤- لەڕێگەی بەرکەوتنەوە وەک گوشینی سەری پەنجەکانی خەولێخراو دانە بەدانە، بەردەوامی و سەرەتا بە توندی پاشان بە هێواشی پەنجەکانی دەستی بگوشە تا ئەو ئاستەی وردە وردە لە ڕێگەی وردگەریەوە سەر پەنجەکانیەوە هەستی بەرەو سڕ بوون دەچێت.

٥- بەکارهێنانی مادەی بێهۆشکەر بە ڕێژەیەکی کەم و پاشان بەهۆی گفتخوازیەوە بە بەردەوامی دەکرێت ڕاستەوخۆ بەهۆی سڕ بوونی هەستیەوە خەولێخراو بخرێتە ژێر باری خەواندنی مووگناتیسیەوە، بەڵام ئەم ڕێگایە زیاتر بۆ ئەو کەسانە بەکاردەهێنرێت کە زیاتر بیریان زۆر ئاڵۆزە یان بەرگری لە کاری خەواندنی مووگناتیسی دەکەن، وەک تاوانباران کە لەڕێگەیەوە دەخەوێنرێن و ڕاستیەکان لەڕێگەیەوە ئاشکرا دەکەن.

٦- دەکرێت هەندی کەس لەکاتی خەوتندا بخرێنە ژێر باری خەواندنی مووگناتیسیەوە و کاتێک کەسێک لە خەوێکی قووڵدایە، بەهۆی فشار خستنە سەر بەشێکی جەستەی وەک سەری پەنجەکانی یان گوشینی مەچەک یان قۆڵی، کە بەهۆیەوە هەستی خەولێخراو نزیک دەبێتەوە لە ئاگایی، پاشان بەهۆی گفتخوازیەوە بە بەردەوامی وەک دروستکردنی وێنەیەکی خەیاڵی و پاشان وەڵامدانەوەی خەولێخراو بەهۆیەوە کۆنترۆڵی هەستی دەکرێت و دەچێتە ژێر باری خەواندنی مووگناتیسییەوە.

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

بەگشتی هەموو ڕێگاکان لە شێوازدا لە یەکتری جیاوازن بەڵام هەر ڕێگایەو کاریگەری تایبەتی خۆی هەیە لەسەر ناوەند. هەندێ کەس دەکرێت شێوازی تایبەتی بۆ بەکاربهێنرێت. بەهۆی جیاوازی لە کەسێتیدا وەک ئەو کەسانەی کە نەخۆشی دەروونییان هەیە یان ئەوانەی کەسێتیەکی برگریکاریان هەیە.

لەهەمان کاتدا دەکرێت لەکاتی ئەنجامدانی کاری خەواندن بۆ هەر کەسێک، چەند ڕێگایەک بەکاربهێنرێت لەیەک کاتدا. تا دەگاتە ئەو ئاستەی هەستی سڕ دەبێت و دەخەوێت.

تاقیکردنەوەی خەواندنی مووگناتیسی

پاش ئەوەی توانیت ڕاهێنانەکانی چاو بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت و زانیاری تەواوت لە بواری زانستی خەواندنی مووگناتیسی بەدەستهێناوە، دەتوانیت بۆ

یەکەمجار کاری خەواندن ئەنجام بدەیت، بەمەرجێک زۆر بە وردی و لەسەرخۆ و بە باوەڕێکی بەهێزەوە دەست بەکارەکە بکەیت و پەلە لە جێبەجێ کردنی نەکەیت چوونکە ئەم زانستە پێویستی بە زانیاری بەرفراوان و بەردەوامی و ئارامیە، ئەگەر لە تاقیکردنەوەی یەکەم و دواتریش سەرکەوتوو نەبوویت، پێویست ناکات بێ هیوا بیت و خۆت بە لاواز بزانیت، بەڵکو دەبێت هەوڵی زیاتر بدەیت و کەموکورتیەکانت چارەسەر بکەیت و جار لەدوای جار خۆت بۆ تاقیکردنەوەیەکی سەرکەوتوو ئامادە بکەیت.

دوای ئەوەی توانیت کەسێکی شیاو بۆ تاقیکردنەوەکە دیاری بکەیت و ئەویش ڕەزامەندی خۆی بەتەواوی بۆ کارەکە دەربڕی پێویستە سەرەتا پێش تاقیکردنەوەکە زانیاریەکی کورت و جڕ سەبارەت بە زانستی خەواندنی مووگناتسی بۆ خەولێخراوباس بکەیت، بۆ ئەوەی لەکاتی تاقیکردنەوەکەدا تووشی ترس و دڵەڕاوکێ و سەرسووڕمان نەبیت و کارەکە بە ئاسایی وەربگرێت و باوەڕی بە هێزتر بێت بۆ تاقیکردنەوەکە، چونکە ترس و دڵەڕاوکێ ڕێگریەکەی بەهێز لەسەر سەرکەوتنی کارەکە ئەنجام ئەدات، بەتایبەت لە یەکەمین تاقیکردنەوەدا دەبێتە هۆی داڕوخانێکی دەروونی بۆ کەسی خەوێنەر و متمانەی بەرامبەر خەولێخراو لاوازتر دەکات.

ئەو ژوورەی کە ئامادەکراوە بۆ تاقیکردنەوەکە، نابێت ڕووناکی زۆری تێدا بێت دوور بێت لە هەموو دەنگە دەنگ و قەرەباڵغیەکی دەرەوە و پلەی گەرمای ژوورەکەش بە ڕێژەیەکی باش جێگری بێت.

خەولێخراو لەسەر کورسیەکی نەرم دابنێ و بە جۆرێک کە بتوانێت بە ئارامی پاڵبداتەوە و سەری لە بۆشایدا نەبێت، بۆ ئەوەی ماسولکەکانی شان و ملی گرژ نەبێت و دەستەکانی لەلای تەنیشتیەوە دابنێ، بەجۆرێک دابنیشێ کە هیچ جۆرە گرژییەک لە جەستەیدا نەمێنێ.

سەرەتا بە کەسی خەولێخراو بڵێ کە چاوەکانی دابخات و ناوچەوانی گرژ نەکات و هەوڵ بدات هەموو جەستەی تەواو خاوبکاتەوە، پاشان سێ هەناسەی قووڵ بە هێواشی هەڵبمژێ و لەسەرخۆ بیداتەوە، بۆ ئەوەی ئامادەییەکی تەواوی دەروونی هەبێت بۆ کاری خەواندن.

داوا لە خەولێخەر بکە چاوەکانی بکاتەوەو لە وردگەرییەوە لەنێوچەوانت بڕوانێت و تەنها بیر و خەیاڵی لای سەرنجی نێوچەوانی تۆ بێت.

بەرامبەر خەولێخراو بوەستە و بە باوەڕێکی بەهێزەوە وردگەرییەکی چڕەوە لەنێوچەوانی سەرنج بدە و بڵێ (ئێستا دەتخەوێنم) زۆر بە وردی لەنێوچەوانم وردبەرەوە، هەتا ژمارە سێ دەژمێرم لەگەڵ هەر ژمارەیەکدا هەستدەکەیت پێڵووی چاوەکانت قوورس دەبێت و دادەخرێت، جەستەت تەواو خاو و قورس دەبێت.

تۆ بە هیچ جۆرێک بەرگری ناکەیت، چونکە خۆت حەزتکرد بتخەوێنم ئێستا دەتخەوێنم، ژمارە یەک.. ژمارە دوو.. هتتد.

پاش ئەوەی دەستت بە ژماردن کرد لەگەڵیدا دەستەکانت سەرەتا دەستی ڕاستت بەسێوەی کەوانە بجووڵێنە، بەمەرجێک

پەنجەکانت بڵاوبکەیتەوە لە بەردەمی خۆتەوە دەست پێ بکە و بە ئاڕاستەی ڕوومەتی لای ڕاستی بیجووڵێنە بۆ خوارەوە تا سێ چارەکی بازنەکە تەواو دەکات، پاشان دەستی چەپت بەهەمان شێوەی دەستی ڕاست بجووڵێنە و بە ئاڕاستەی لای ڕوومەتی چەپی خەولێخراو و بەهەمانجۆر ئەم کارە بەردەوام دووبارە بکەرەوە بەمەرجێک وا هەست بکەیت کە لە سەرنجەکانتدا شەپۆلێکی بەهێزی کاریگەر دەردەچێت و ئاڕاستەی نێوچەوانی خەولێخراوی دەکەیت، بەهەمان جۆر واهەست بکە کە سەری پەنجەکانی دەستت کایەیەکی موگناتیسی بەهێز دروست دەکەن کاریگەریان لەسەر مێشکی خەولێخراو دەبێت و هەموو جەستەی خاو دەکاتەوە.

پێویستە لەدوای ژماردنی پێنج ژمارە ئەم گفتخوازیە دووبارە بکەیتەوە (بە وردی لەنێوچەوانم بڕوانە، ژمارە بە ژمارە هەستدەکەیت پێڵوی چاوەکانت، قورستر دەبێت و دادەخرێت و دەخەوێت).

لەگەڵ بەردەوامیت لە کارەکەدا، دەبێت زۆر بە ووردی ئاگاداری کەسی خەولێخراو بکەیت، تا بزانیت 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 ژمارەیەک پێڵوی چاوەکانت قورس دەبێت و بەهێواشی دادەخرێت، بەتایبەت ئافرەتان تا ڕادەیەک بەگشتی زووتر دەخەون.

به بەردەوامیت لەسەر ژماردنی ژمارەکان و وردگەری کردنە سەر نێوچەوانی کەسی خەولێخراو هەست دەکەیت وردە وردە چاوەکانی قورس دەبێت و دادەخرێت، ئەگەر ژمارەکان تەواو بوو چاوەکانی هەر قوورس نەبوون و نەخەوت، پێویستە جارێکی تر چەند ژمارەیەکی تر دیاری بکەیت و دەست پێبکەیتەوە بەمەرجێک دابڕان لە کارەکە و سەرنجدانت لەنێوچەوانی دانەبڕێت و بەیەک ئاست بەردەوام بیت.

هەندێ کەس چاوەکانیان تەواو قورس دەبن و دەخەون، بەڵام پێڵوی چاوەکانیان داناخەن، پاش ئەوەی لەم بارەدا دڵنیا بوویت کە خەوتووە بەهۆی ئەوەی چاوەکانی کراونەتەوە و جووڵە ناکەن وەک کەسێکی نابینا دەبینرێت کە چاویان کراوەتەوە بەڵام نابینن، دەتوانین بەدەستەکانت پێڵوی چاوەکانت دابخەیت و لە کۆتایدا گفتخوازی ئەوەیە خەولێخراو بدەیت کە بخەوێت.

دوای ئەوەی دڵنیابوون لە کرداری خەوتن و پیڵوی چاوەکانی داخستن پەنجەکانی هەردوو دەستت بڵاوبکەرەوە و بەپەنجەکانت وەک شێلان بەسەریدا بهێنە لە سەرەوە بۆ خوارەوە بۆ چەند جارێک 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 بە تەواوی هەستیان سڕ نەبووە،

بەڵام دەکرێت خەوێنەر چەند گفتخوازییەک لەسەر کەسی خەولێخراو جێبەجێ بکات وەک جووڵانی دەستەکانی و بەرزکردنەوەیان و جوڵاندن و بەرزکردنەوەی سەری بۆ هەر چوارلا بەشێوەیەکی نەستیانە، بەبێ ئەوەی خەولێخراو ئەم کارە بە ویستی خۆی بکات.

دەکرێت لەم بارەدا گفتخوازی ئەوە بە کەسی ناوەند بدەیت کە یەکێک لە دەستەکانی بەرز بکاتەوە بۆ ئەوەی بە تەواوی ئامادە بێت و بچێتە قۆناغی دووەمی خەواندنەوە.

(تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەست دەکەیت دەستی ڕاستت تەواو سووک دەبێت و لە خۆیەوە بەرز دەبێتەوە، تۆ بەهیچ جۆرێک بەرگری ناکەیت، لەگەڵ بەرزبوونەوەی دەستی ڕاستت هەستدەکەیت هەموو سەر و لەش و پێڵوی چاوەکانت قورستر دەبێت و دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە، ژمارە یەک، ژمارە دوو، ژمارە سێ) لەم کاتەدا تێبینی دەستی ڕاست بکە کە زۆر بەهێواشی بەرز دەبێتەوە. خەولێخراو واهەست دەکات کە دەستەکانی لە هەوادا دەوەستێت و لەخۆیەوە بەرزدەبێتەوە.

دوای ئەوەی دەستی کەمێک یان زیاتر بەرزبووەوە ئەم گفتخوازییەی بە ناوەند بدە (ئێستا هەست دکەیت دەستت قورس دەبێت و دادەبەزێتە خوارێ، لەگەڵ دابەزینی دەستی ڕاستت هەستدەکەیت زیاتر سڕ و لەشت قورستر دەبێت و خەوت قوڵتر دەبێت، دەستت دادەبەزێتە خوارێ).

لە دوای ئەم کارە جارێکی تر پەنجەکانی دەستت بەسەریدا بهێنە و وەک جاری پێشوو گفتخوازی ئەوەی

بدەرێ کە بەردەوام دەچێتە خەوێکی زۆر قوڵەوە.
بۆ ئەوەی دڵنیا بیت لەوەی کە خەولێخراو گەیشتۆتە قۆناغی دووەمی بینین پێویستە ئەم گفتخوازیەی پێبدەیت (ئێستا تۆ لە خەوێکی زۆر قوڵدایت، ئێستا تۆ هەستدەکەیت لەناو باخێکی زۆر خۆشدایت، دەوروبەرت پڕن لە گوڵی ڕەنگا و ڕەنگ و جوان، ئێستا تۆ زۆر بە جوانی ئەو گوڵانە دەبینیت، وانیە؟) لەم کاتەدا ئەگەر خەولێخراو گەیشتبێتە قۆناغی دووەم و بینین، ئەوا وەڵامەکەی بە بەڵێ دەبێت و دڵنیا دەبیت لە کارەکەت، بەڵام هەندی کەس ڕاستەوخۆ دەچنە خەوێکی زۆر قووڵەوە، بەمەش بەهۆی سڕ بوون و قوورس بوونی هەموو جەستە و دەم و زمانی، ناتوانێت بە ئاسانی وەڵامی بداتەوە، لەم کاتەدا دەتوانێت ئەو گفتخوازییە بدەیت بە خەولێخەر (تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەستدەکەیت دەم و زمانت، سووک دەبێت و دەتوانیت بە ئاسانی وەڵامم بدەیتەوە، بەڵام هەر لە خەوێکی قوووڵدا دەمێنیتەوە).
لەدوای ئەم گفتخوازیە جارێکی تر پرسیاری یەکەم دووبارە بکەرەوە تاکو دڵنیا بیت لەوەی کە ناوەند گەیشتۆتە کرداری بینین، ئەگەر وەڵامی دایتەو، ئەوا لەدوای ئەم کارە بۆ ئەوەی خەولێخراو بە تەواوی هەموو مێشکی لەژێر ڕکێفی خۆتدا بێت و هیچ شتێک وەک دەنگە دەنگ و ساردی و گەرمی و.. هتد بێزاری نەکات و بەئاگای نەهێنێتەوە، پێویستە ئەم گفتخوازییە بدەیت (تۆ لە خەوێکی زۆر قوڵدایت، بە هیچ شتێک، بەئاگا نایەیتەوە تا خۆم، خەبەرت ئەکەمەوە، بەردەوام دەچیتە خەوێکی زۆر

قوڵەوە) بۆ ئەوەی خەولێخراو تووشی ئازاری و نائارامی جەستەیی و دەروونی نەبێت، پێویستە خەوێنەر زۆر بە وردی ئاگاداری باری جەستەیی و دەروونی خەولێخراو بێت و بەردەوام ڕەچاوی گۆڕانکاریەکان بکات، بۆ نموونە لەدوای کرداری بینین.

پێویستە گفتخوازیەکی گشتی بە خەولێخراو بدرێت بۆ ئەوەی لە هەموو ڕوویەکەوە، بتوانیت کۆنترۆڵی مێشک و جەستەی بکەیت و جێگری باری جەستەیی و دەروونی بپارێزێت، کە ئەمەش وا دەکات کاری خەواندنی مووگناتیسی سەرکەوتوانە بەرەوپێش بەرێت و بتوانیت، تاقیکردنەوەکان بە ئاسانی و سەرکەوتوویی جێبەجێ بکەیت. ئەم گفتخوازیە لە هەموو کارێکی خواندندا پێویستە بیدەیتە خەولێخەر وەک (ئێستا تۆ هەست دەکەیت زۆر دڵت خۆشە و هەست بە ئارامیەکی زۆر دەکەیت، هەست بە هیچ ئازارێک یان نائارامیەک لە جەستەتدا ناکەیت، ئەمە ڕاستە، وانیە) لە وەڵامدا خەولێخراو ئەو گفتخوازیە لە جەستەیدا جێبەجێ دەبێت و وەڵامەکەی: بەڵێیە پاشان بۆ ئەوەی ئامادەی کەیت بۆ خەوی قووڵ 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 دەنگێک نابیستیت، تەنها دەنگی من نەبێت، کە زۆر خۆشحاڵ دەبیت پێی) لەگەڵ جێبەجێ کردنی ئەم گفتخوازیە و ژماردنی ژمارەکان، پێویستە هەردوو دەستەکانت بۆ گوێکانی

بەریت و بە پەنجەکانت وەک ئەوەی بە هێواشی بیشێلیت بەو جۆرە، تا ژمارەکان لەسەرخۆ تەواو دەکەیت.

پاشان دوای ئەوەی (ئێستا تۆ جەستەت تەواو سڕ بووە هەست بە هیچ گەرمی و ساردیەک ناکەیت، پلەی گەرمایی جەستەت تەواو جێگری بووە هەتا بەئاگا دێیتەوە، هەر لەو بارەدا دەمێنیتەوە) بۆ دڵنیابوون لەم کارە دەتوانیت ڕاستەوخۆ 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 بە پرسیارێک وەربگریت و دڵنیا بیت، بەو جۆرە تا چەند بۆنێک دەکات و پاشان بەم گفتخوازیە هەستی بۆنکردنی سڕ دەکەیت (ئێستا تۆ هەست بە بۆنی هیچ شتێک ناکەیت، ئەگەر ئەو گوڵانە یان هەر شتێکی تر لێت نزیک بێتەوە هەست بە بۆنی ناکەیت چونکە هەستی بۆنکردنت بۆ ماوەیەک دەوەستێت و سڕ دەبێت).

بۆ سڕکردنی هەستی چەشتن، بەهان جۆر پێویستە هەر لەو قۆناغەی بینیندا وەک بینینی ئەو باخەی کە یەکەمجار بینویەتی و بەردەوام لەوێدایە، هەستی چەشتنی سڕ بکرێت وەک ئەوەی میوەیەک یان شتێکی تر دەخوات و هەست بە برسیەتی ناکات، پاشان بە گفتخوازیەک دەتوانیت هەستی چەشتنی سڕ بکەیت بەمجۆرە (ئێستا تۆ هەست دەکەیت

تامی هیچ شتێک لەناو دەمتدا ناکەیت، لە هەمان کاتدا تەندروستیت زۆر باشە و هەست بە دڵ تێکەڵهاتن ناکەیت و زۆر دڵخۆشیت).

لەم بارەدا پێویستە بەو جۆرە گفتخوازی بۆ سڕکردنی هەستی چەشتن بدەیت، چونکە هەندێ کەس بە سڕکردنی دەم و زمان تووشیی دڵتێکەڵهاتن دێت و باری دەرونی تێک دەچێت.

لەم قۆناغەی دووەمی خەواندندا خەولێخراو لە پاش بە ئاگاهاتنەوەی هەموو ئەو شتانەی کە بینیوەو ویستوویەتی لە بیریدا دەمێنێتەوە و دەتوانێت باسیان بکات، بەڵام کاتێک لە خەوی قووڵدا بێت خەوێنەر دەتوانێت بە گفتخوازییەک بە ویستی خۆی پێش بەئاگاهاتنەوەی ئەو کارە ئەنجام بدات کە خەولێخراو شتەکانی لە بیر بێت یان لە بیری بچێتەوە.

لەم قۆناغەی دوەمدا زۆر تاقیکردنەوە هەیە کە دەتوانرێت ئەنجام بدرێت و پێویستی بە خەوی قووڵ نەبێت، بەڵام ئەگەر خەوێنەر بیەوێت خەولێخراو بەئاگا بهێنێتەوە ئەوا دەبێت، زۆر بە وردی ڕەچاوی باری دەروونی و جەستەیی خەولێخراو بێت و پێش بەئاگاهاتنەوە بە گفتخوازیەک ئەو بارە دەروونی و جەستەییە جێگری بکات بۆ ئەوەی خەولێخەر تووشی بارێکی خراپ نەبێت، بەم جۆرە (کە بەئاگا هاتیتەوە، هەست بە هیچ ئازارێک لە جەستەو سەروشان ناکەیت و زۆر خۆشحاڵ و دڵخۆش دەبیت، ئێستا تا ژمارە سێ دەژمێرم، کە گەیشتمە ژمارە سێ هەموو جەستەت سووک دەبێت و پێڵووی چاوەکانت سووک دەبێت و لە

خەو هەڵدەستێت. ژمارە یەک، ژمارە دوو، ژمارە سێ، هەستە لە خەو). خەولێخراو زۆر بە ئاسانی چاوەکانی دەکاتەوەو بەئاگا دێتەوە، بەڵام ئەگەر خەوێنەر بەئاگای نەهێنێتەوە ئەوا زۆر ئاساییە و دەچێتە خەوی ئاساییەوە و پاش ئەوەی تێر خەو دەبێت بەئاگا دێتەوە، هەندێ کەس بەهۆی دابڕانی گفتخوازیەوە یان ماندووبوونی جەستەیی زۆرەوە لەکاتی خەواندندا دەچێتە خەوی ئاساییەوە، بەهۆی دابڕانێکی کەمی نێوان گفتخوازیەکان و کرداری بینین.

لە قۆناغی دووەمدا واتە قۆناغی بینین، دەکرێت گەلێک تاقیکردنەوە ئەنجام بدرێت لەسەر ناوەند واتە خەولێخراو بە ویستی خۆی یان تاقیکردنەوە کە مەبەستدار بێت و بۆ کارێکی تایبەتی بێت، بەڵام پێویستە خەوێنەر لە کرداری خەواندنی مووگناتیسی دا بەتایبەت لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا، زۆر ڕەچاوی هێمنی و ڕێکخستنی گفتخوازیەکان بکات. بەجۆرێک کە نابێت پەلە پەل و ناڕێکی پێوە دیار بێت، یان وێنەیەک لە هەستی خەولێنراودا دروست بکات و لە هەمانکاتدا بە خێرایی بیگوازێتەوە بۆ جێگەیەکی تر بەبێ هیچ هۆیەک یان پەیوەندیەکی گەیاندن لە نێوانیاندا نەبێت، چونکە ئەم جۆرە کارانە دەبێتە هۆی تێکچوون و ئاڵۆزی باری دەروونی خەولێنراو و سەرهەڵدانی نەخۆشی دەروونی لە داهاتوودا، هەر بۆیە پێویستە خەوێنەر زۆر بە ئارامی و بە بەرنامەیەکی ڕێکخراو تاقیکردنەوەکان ئامادە بکات و لەکاتی کارەکەیدا تووشی شڵەژان و پەلە پەل نەبێت.

هەموو ئەو تاقی کردنەوانەی کە لە قۆناغی دووەمی خەواندندا ئەنجام دەدرێت، کاریگەری خۆی لەسەر خەولێنراو جێ دەهێڵێت و بە ڕێژەیەکی تا ڕادەیەکی بەرز لە نەستیدا چەسپ دەبێت، تەنانەت هەندێک لەو دیمەنانەی کە لەکاتی خەوتندا دەبینرێت تا ماوەی چەند ڕۆژێک بە ڕوونی لە یادیدا دەمێنێتەوە، بەهۆی دروستبوونی ڕێژەیەکی بەرزی وردگەری لە کاتی خەواندندا بەڵام لە قۆناغی خەوی قوڵدا، بەهۆی بەرزی ڕێژەی وردگەری شەپۆلی زانیارییەکان بە ڕێژەیەکی بەرزتر جێگیر دەبن و لە نەستیدا چەسپ دەبن و بەپێی جۆری ئەو بەرنامە و شەپۆلانە لە نەستیدا کار د،ەکەن و کۆنترۆڵی نەستی دەکەن.

تاقیکردنەوەی جووڵە

کاتێک خەولێخراو لە قۆانغی دووەمدا کۆنترۆڵی هەستی دەکرێت و گفتخوازی ئەوەی ئەدرێتێ، کە بەردەوام لەو خەوەدایە و بە هیچ شتێک بەئاگا نایەتەوە دەکرێت لە ڕێگەی گفتخوازیەوە فرمانی ئەوەی پێبدەیت کە بەڕاستی لە جێگەی خۆیدا هەڵبستێت و بڕوات و چاوەکانی بکاتەوە، پاشان داوای هەر کارێکی لێ بکەیت، جێبەجێی بکات، بۆ نموونە: ئەگەر بتەوێت خەولێخراو لەو ژوورەدا بچێتە دەرەوە و هاوڕێیەکی لە ژوورەکەی تر و یان لە دەرەوە ببینێت و قسەی لەگەڵ بکات یان زللەیەکی لە ڕومەتی بدات، ئەوا بەهۆی ئەو فرمانەوە کارەکە جێبەجێ دەکات و بەشێوەیەکی نەستی دەست بە کارەکە دەکات.

بەڵام پێویستە بۆ ئەنجامدانی هەموو کارێک، گفتخوازیەکی تایبەت ڕێکبخرێت و ڕاستیەک لەلای خەولێنراو دروست بکەیت تا بتوانیت، ئەو کارە لە ڕێگەی گفتخوازیەکەوە جێبەجێ بکەیت و کاریگەری خۆی هەبێت بۆ نموونە ئەو کارەی ئێستا باسمانکرد بەم جۆرە گفتخوازیە ئاڕاستەی دەکرێت (ئێستا تا ژمارە سێ دەژمێرم، کە گەیشتمە ژمارە سێ، هەست دەکەیت سەر و لەش و پێڵووی چاوەکانت سووک دەبێت و چاوەکانت دەکرێتەوە، بە کردنەوەی چاوەکانت، لە جێگەی خۆت هەڵدەستیت و دەچیتە دەرەوە، هاوڕێکەت کە نـاوی.. ە دەیبینیت و زللەیەکی توند لە ڕوومەتی ڕاستی دەدەیت، لەبەرئەوەی.. تۆی خۆشناوێت، بەڵام تۆ هەر لە خەوێکی قوڵدا دەمێنیتەوەو بەهیچ شتێک بەئاگا نایەیتەوە، تا خۆم خەبەرت نەکەمەوە. ژمارە یەک، ژمارە دوو ژمارە سێ) کە گەیشتیتە ژمارە سێ، خەلێخراو دەست بە ئەنجام گەیاندنی کارەکە دەکات.

خستنەڕووی ئەم تاقیکردنەوەیە وەک نموونەیەکە بۆ ئەوەی خەوێنەر دڵنیا بێت لەوەی کە توانیویەتی کۆنترۆڵی کەسی خەولێخراوی کردووە.

تاقیکردنەوەی دروستکردنی ئەندێشە

پێشتر باس لە کرداری وێنا کردن کرا، کە لەم قۆناغەدا واتـە قۆناغی بینین، دەتوانرێت کـرداری وێناکردن تاقی بکرێتەوە، وەک هەموو ئەو ئەندێشانەی کە لەژیانی ڕۆژانەدا، بیریان لێ دەکەیتەوە، یان هەندێ ئەندێشە بە بیرتدا دێت کە

لەڕاستیدا بوونیان نیە، بەڵام لە قۆناغی بینیندا و لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە، دەتوانرێت هەموو ئەو ئەندێشانە بە شێوەیەکی ڕاستی وەک خۆیان ببینرێت هەموو ئەو ئەندێشانە بە شێوەیەکی ڕاستی وەک خۆیان ببینرێت و بە ڕاستی هەستیان پێبکرێت، تەنانەت ئەگەر ئەو ئەندێشەیە لە سنووری ڕاستی ژیانی ڕۆژانەدا نەبێت، خەوێنەر دەتوانێت لە ڕێگەی گفتخوازیەوە ئەوەی مەبەستیەتی لە ەهستی خەولێخراودا بە ڕاستی دروستی بکات یان هەموو ئەو حەز و هیوا و ئاواتانەی کە کەسێک مەبەستیەتی ببینی، لەم قۆناغەدا بەهۆی کرداری وێناکردنەوە دێتەدی بۆ نموونە: خەولێخراو حەز بە بینینی شارێک یان کەسێک یان جێگەیەک دەکات یان وێنەی شارێک یان دیمەنێک کە دڵگیرە لەلای و حەز دەکات بە ڕاستی سەردانی بکات وەک لە سەرەتای خەواندندا باسکرا و توانیت وا لە خەولێخراو بکەیت هەست بکات لە باخێکدایە، بەەو جۆرە دەبێت خەوێنەر زۆر بە وردی وەک سیناریۆیەک لە هەستی خەولێخراودا دروست بکات و نیشانە بەجێگە و هەڵسوکەوت و کارلێکەکانی ئەو جێگەیە بکات بۆ ئەوەی بتوانێت بەشێوەیەکی ڕاستی شتەکانی لا دروست بێت و چێژیان لێ ببینێت.

هەستکردن لەم قۆناغەدا بەجۆرێکە کە هەموو هەست و چێژ و بیری خەولێخراو کاری تێدا دەکات، تەنانەت دەتوانرێت خەولێخراو بخەیتە شارێکەوە و تەواو وەسفی شارەکەی بۆ بکەیت و پاشان ئازادی بکەیت، کەبە ئارەزووی خۆی ڕەفتار بکات کە چۆن ئارەزووی بێت و

حەزو خەونەکانی خۆی تێدا بەدی بهێنێت، پاشان دەکرێت هەموو چێژو و هەستەکان لە نەستیدا بەرجەستە بکەیت وەک تامە جیاوازەکان و ئازار و خۆشی و ناخۆشی و چێژی سێکسی و.. هتد.

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

کاتێک لە قۆناغی دووەمدا کۆنترۆڵی نەستی دەکرێت، لە ڕێگەی ئەم گفتخوازیەوە کارەکە ئەنجام ئەدرێت (تا ژمارە دوو دەژمێرم چاوەکانت دەکرێتە، لەم ژوورەدا تەنها من دەبینی و کەسی تر نابینی، بەڵام هەر لە خەوێکی قوڵدا دەمێنیتەوە، ژمارە یەک ژمارە دوو) کاتێک خەولێخراو چاوەکانی دەکاتەوە، دەتوانین پرسیاری ئەوەی لێ بکەین کە تۆ دەبینێ بەڕاستی یان نا، پاشان دەتوانیت قسە بۆ خەولێخراو بکەیت و نمایشی سەیری بۆ ئەنجام بدەیت بۆ نموونە: بڵێ (سەیری دەستەکانم بکە کە هیچم پێ نیە، ئێستا لەناو دەستمدا پرتەقاڵێکی گەورە دروست دەبێت) یان بڵێ (کەرەستەی ناو ژوورەکە بەدوو ژمارە یان جووڵەیەک ون 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، لە ڕێگەی گفتخوازی و قسەکانی تۆوە، بەڕاستی هەستیان پێدەکات و وا هەست دەکات کە تۆ بەڕاستی ئەو کارانە ئەنجام ئەدەیت توانایەکی زۆر بەهێزت لەو بوارەدا هەیە.

تاقیکردنەوە بۆ بیرهێنانەوەی ڕابردوو

ئـەم تاقیکردنەوە پشت بـە زانیارییەکانی ڕابـردوو دەبەستێت و هێنانەوە یـادو زینـدوکـردنـەوەیان، وەک خۆیان کە چۆن پێشتر لە ڕاستیدا بینراون و هەستیان پێکـراوە، هێنانەوە یـادی ڕابـردوەکـان زۆر گرنگن بۆ کەسێتی خەولێخراو بەتایبەت بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان، کە پێشتر چۆن تووشی بووب و هۆکارەکانی چین و کە بەهۆی زانینیانەوە دەتوانرێت لاواز بکرێت و چارەسەریان بکرێت، یان ئەو کەسانەی کە تووشی نەخۆشی لەیادچوونەوە بـوون، لەم ڕێگەیەوە، دەکرێت هەموو بیرە لە بیرچووەکان زیندوو بکرێنەوە و بە بەهێزی بهێنرێنەوە یاد.

دەتوانین ساڵێک یان ڕۆژێک لە ژیانی ڕابردووی کەسی خەولێخراو دیاری بکەیت و پاشان بە جۆرێک بیگەڕێنیتەوە بۆ ئەو مێژووە کە خەولێخراو هەست بە سەرسووڕمانی لەناکاو نەبێت، بۆ نموونە: ئەگەر بتەوێت بیگەڕێنیتەوە بۆ دە ساڵ پیش ئەو کاتە ئەوا باشتر وایە ساڵ بە ساڵ بگەڕێتەوە باشترە لەوەی ڕاستەوخۆ بە دە ساڵدا تێپەڕێت و بیری ئاڵۆز بکەیت.

کـەم تاقیکردنەوەیەدا دەکـرێت زۆر زانـیـاری وورد کـە ڕۆژانــە هـەمـوو کەسێک هەستی پـێ نـاکـات و بە وردگەریەوە لێی ناڕوانێت، بە ئاسانی دیاریان بکەیت و بیان هێنیتەوە یاد، وەک ئەوەی کەسێک ڕۆژانە بە چەند جێگەیەکدا دەڕوات و سەیری زۆر کەرەستە و ڕووداو و

جووڵەی دەوروبەری خۆی ناکات بەڵام بەهۆی ئەوەی لە ڕێگەی چاوەوە کە بەگۆشەی سەد و هەشتا پلە دەبینیت، زانیارییەکان کۆدەکاتەوەو دەیانگەیەنێتە مێشک بەڵام لە هەستیدان هەستیان پێناکرێن، یان چەندین شەپۆلی دەنگی بە تێکەڵاوی دەگەنە مێشک و گرنگیان پێنادرێت یان مەبەست نیە و لێیان تێ ناگەیت، دەکرێت لە ڕێگەی گەڕانەوەی زانیارییەکانەوە بەشێوەیەکی زۆر وردو بە هێمنی هەموو ئەو ڕووداو و جووڵە و دەنگانە بگەڕێنرێتەوە بۆ ئەو ساتە و وەک خۆی هەستیان پێبکرێت و وردگەریان لەسەر بکرێت و جیابکرێنەوە.

تاقیکردنەوە بۆ بەهێزکردنی تواناکان

زۆر کەس بەهۆی سەرقاڵی و بەرفراوانی کاری ڕۆژانە یان بەهۆی هەندێ کێشەی تایبەت، وردگەریان لاواز دەبێت و بیریان ئاڵۆز دەبێت و ناتوانن بە توانایەکی بەهێز و بەرفراوانەوە لە کارەکانیاندا بیربکەنەوەو سەرکەوتووبن. هۆکاری هەموو ئەمانە مێشک تووشی ماندوو بوون و ئاڵۆزی دێت و بیرە گرنگ و مەبەستدارەکان لە مێشکدا لاواز دەبن و توانای کۆنترۆڵکردنی کار و مەبەستەکانیان نابێت، بەمەش هەموو ئەو کەسانە تووشی لاوازی دێن، یان بەهۆی زاڵبوونی بیرێکی خراپەوە وەک ترسنۆکی و تەمەڵی و سستی و هەندێک نەخۆشی دەروونی کە کۆنترۆڵی مێشکیان دەکات و ڕەنگدانەوەیان لەسەر بیر و کردارییان دەبێت، بەمەش ناتوانن بە ئاسانی خۆیان

لێی دەرباز بکەن. بۆ ئەو مەبەستەش دەکرێت لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە، هەموو ئەو کارانە چارەسەر بکرێت و پێچەوانەی بیرە خراپەکان لە نەستیاندا زاڵبکرێت و باری دەروونیان ڕێکبخرێتەوە وەک کەسانی بەهێز و سەرکەوتوو ڕەفتار بکەن.

بۆ تاقیکردنەوە لەو بوارانە دەکرێت هەر لە ڕێگەی قۆناغی دووەم یان باشتر وایە لە قۆناغی خەوی قووڵدا چارەسەرەکان ئەنجام بدرێت.

بۆ نموونە: ئەو کەسەی یەکێک لەو کێشانەی هەبیت، خەوێنەر دەتوانێت لەکاتی خەواندندا، لە ڕێگەی گفتخوازیەوە سیناریۆیەک 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 قسە بکات و بە ئازادی ڕەفتاری خۆی بکات، سەرکەوتنی ئەم کارانە و چارەسەرکردنیان پەیوەندی بە شارەزایی و وردی کەسی خەوێنەرەوەیە، کە تا چەند دەتوانێت، خاڵە لاوازەکان دیاری بکات و پاشان چۆن لە ڕێگەی گفتخوازیەوە چارەسەریان دەکات و وێنەیەکی ڕاستی لە هەستی خەولێخراودا دروست بکات و بە شێوەیەکی زۆر زاڵبوو لە نەستیدا چەسپی بکات، هەموو ئەمانە و چەندین تاقیکردنەوەی تر و چارەسەری کێشەی تر، دەتوانرێت بەم شێوازە لە قۆناغی دووەمدا ئەنجام بدرێت.

تاقیکردنەوەی پشکنینی جەستە

بەهۆی ئەوەی کە هەموو بەشەکانی جەستە، پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی هەیە بە مێشکەوە و زانیارییەکان لە جەستەوە بۆ مێشک و بە پێچەوانەوە دەگوێزێتەوە، دەکرێت لەکاتی قۆناغی دووەمدا، بەهۆی پەیوەندی ڕاستەوخۆی مێشک بە هەموو بەشەکانی و چالاکیەکانیەوە لە ڕێگەیەوە هەموو جەستە بپشکنرێت و ئاگاداری هەموو چالاکیەکان خانەو کارەکانیان ببیت، وەک نارێکی دابەشبوون و هەوکردن و سستی و هەموو ئەندامەکانی جەستە و یان لە ڕێگەیەوە کۆنترۆڵی چالاکیەکانی بکرێت و بەهێز یان لاواز بکرێت، بەڵام ئەم کاریگەریە زیاتر لە قۆناغی خەوی قوڵدا دەکرێت و کۆنترۆڵیان تا ڕادەیەک دەکەوێتە دەست کەسی خەوێنەر.

بۆ ئەوەی تاقیکردنەوەی جەستە ئەنجام بدەیت و کەسی خەولێخراو لە کێشەکانی جەستەی ئاگادار بکەیتەوە، پێویستە بەم جۆرە گفتخوازی بدەیتێ. (تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەست دەکەیت هەموو جەستەکانت لەکار دەوەستێت و هەست بە هیچ شتێک ناکەیت، تەنها گوێت لە دەنگی من دەبێت، ژمارە یەک ژمارە دوو ژمارە سێ، ئێستا تۆ هەست دەکەیت بەناو جەستەتدا دەچیتە خوارەوە، سەرەتا لە گەروتەوە دەست پێدەکەیت و بە تەواوی بەڕاستی ناو جەستەت دەبینی.

وردە وردە ڕۆدەچیتە خوارەوە تا دەگەیتە ناو گەدە، هەموو دیواری گەدەت دەبینی، هەر کەموکوڕی و نارێکیەک لە گەدەتدا بێت، هەستی پێدەکەیت و دەیبینی..) بەم جۆرە هەموو بەشەکانی جەستەت یان هەر جێگەیەک کە

مەبەستت بێت ڕاستەوخۆ لەو جێگەیەوە، دەستپێدەکەیت و وا لە خەولێخراو دەکەیت کە بەتەواوی و بە ڕاستی ببینێ و هەستی پێ بکات، ئەگەر نارێکیەک یان نەخۆشیەک لە جەستەیدا بەدی کرا، دەکرێت ڕاستەوخۆ لای پزیشکی تایبەت، پشکنینی بۆ بکەیت بۆ دڵنیایی لەو نەخۆشیە، چوونکە هەموو نەخۆشیەک لە سەرەتادا کە سەرهەڵدەدات ئەو کەسە هەستی پێناکات، تاکو بە تەواوی بڵاودەبێتەوە و تووشی ئازاری دەکات و نائارامی دەکات، ئەو کات دەزانێت کە ناساغە، بەڵام بەهۆی خەواندنی موگناتیسیەوە دەکرێت، پێشوەخت هەموو ئەو نەخۆشیانە دیاری بکرێت، پێش ئەوەی کەسەکە خۆی هەستی پێبکات و نا ئارامی بکات.

بۆ ئەوەی بتوانیت چارەسەری هەندێ نەخۆشی جەستەیی یان نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکان (جەستەیی دەرونی) بکەیت پێویستە خەولێخراو بخرێتە قۆناغی سێهەم، واتە خەوی قوڵ بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە بە تەواوی کۆنترۆڵی هەموو بڕیارە خۆویست و خۆنەویستەکانی جەستە بکەیت و لە ڕێگەیەوە چارەسەری بکەیت وەک نەخۆشیە جەستەییەکانی شەلەلی جەستەیی کە بەهۆی نەخۆشی دەرونیەوە دروست دەبێت، یان سوتانەوەی گەدەو لاواز بوون و وەستانی پەنکریاس و.. هتد.

تاقیکردنەوەی بەهێزکردن و چالاکی مێشك

تاقیکردنەوەکان بۆ بەهێزکردن و چالاککردنی مێشک زۆرن. خەوێنەر دەتوانێت بەپێی ویستی خۆی یان

ئەوەی کە پێویستە و لە بازنەی کارو توانای خەواندنی مووگناتیسیدایە، ئەنجامی بدات بە مەرجێک ڕەچاوی هەموو ئەو بۆچوون و زانیاریانە بکات سەبارەت بەکاری خەواندنی مووگناتیسی..

هەندێک لەو تاقیکردنەوانەی کە دەکرێت لە قۆناغی دوەمدا ئەنجام بدرێن و سوود بە کەسی خەولێخراو بگەیەنێت.. بریتین لە ڕاهێنانەکانی چڕکردنەوەی وردگەری کە لەڕێگەیەوە دەتوانرێت چالاکیەکانی مێشک بەهێزتر و بەتوانا بکرێت. بۆ نموونە: وەک ئەو کەسانەی کە توانای چەسپکردنی ڕووداو و ناوی کەسی و زانیاریە گشتیەکانیان لاوازە، یان ئەو قوتابیانەی بەهۆی پەرشی بیریانەوە، ناتوانن بە ئاسانی وانەکانیان ئەزبەر بکەن، کە لەم ڕێگەیەوە دەتوانرێت بە شێوەیەک وردگەریان ڕێکبخرێت کە بتوانێت هەموو ئەو شەپۆلانە بە ئاسانی و بە وردگەریەکی تیژەوە لە نەستیاندا چەسپ بکەن.

یان دەکرێت لە ڕێگەیەوە بەرنامەکانی داهێنان و دۆزینەوە لە نەستیدا بە شێوەیەکی زۆر بەهێز و زاڵبوو چەسپ بکرێت و پاشان دەرئەنجامەکانی لە هەمانکاتدا، یان لەدوای ماوەیەک بەدەست بهێنرێت وەک دروستکردنی ئەندێشەی بیری چیرۆک یان بابەتە زانستیەکان و.. هتد.

هەروەها دەکرێت لە ڕێگەیەوە بیر و جەستەی کەسەکان وەها ڕێکبخرێت بە شێوەیەک کە بتوانن لەگەڵ کارێکدا ڕابهێنرێت یان فێری کارێک بکرێن لە ماوەیەکی زۆر کورت و خێرادا.

زۆر تاقیکردنەوەی گرنگ هەن کە دەکرێت خەوێنەر مەبەستی بێت و بە شێوازێکی زانستی لەسەر ڕۆشنایی زانیارییەکانی پێشوو، وەک چۆنیەتی ڕێکخستنی گفتخوازی و چەسپ کردنی لە نەستیدا ڕێکیان بخات و کەسی خەولێخراوی پێ بەهێز بکات.. کە لە ژیانیدا سەرکەوتوو بێت..

قۆناغی خەوی قووڵ

هەموو ئەو تاقی کردنەوانەی پێشتر خرانەڕوو، دەکرێت لە قۆناغی خەوی قوڵدا ئەنجام بدرێن و بە شێوازێکی باشتر چەسپ بکرێن، بەڵام هەندێک تاقیکردنەوە کە دواتر باسیان دەکەم، تەنها لە قۆناغی خەوی قوڵدا بە باشی چەسپ دەبن و کاریان تێدا دەکرێت، بۆ ئەوەی هەموو ئەو تاقی کردنەوانە بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت پێویستە لەدوای قۆناغی دووەم کە پێشتر باسکرا، خەولێخراو بگوازێتەوە بۆ قۆناغی سێهەم، واتە خەوی قووڵ.

گفتخوازی ئەوە بە خەولێخراو بدە کە بەهیچ جۆرێک هەست بە هیچ شتێک نەکات و هەموو پێنج هەستەکەی تەواو سڕ بکە بۆ نموونە (ئێستا تۆ هەست بە هیچ شتێک ناکەیت، تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەست دەکەیت زیاتر چاوەکانت و سەر و جەستەت تەواو قورس دەبن و جەستەت تەواو سڕ دەبێت و هەستی پێ ناکەیت، گوێکانت کپ دەبن و تەنها دەنگی من دەبیستیت، هەست بە هیچ بۆنێک ناکەیت و تامی هیچ شتێک لە دەمتدا ناکەیت، وا هەست دەکەیت بە تەواوی لە تاریکیدایت و هەست بە بوونی هیچ شتێک ناکەیت،

ئێستا تۆ زۆر ئارامیت و زۆر دڵخۆشیت، باری دەرونی و جەستەیت، تەواو جێگیرە بەردەوام دەچیتە خەوێکی زۆر قووڵەوە، ژمارە یەک، ژمارە دوو، ژمارە سێ) لە پاش پێدانی ئەم گفتخوازیە پێویستە بۆ ماوەی دوو خوولەک بێدەنگ بیت تاکو بە تەواوی ئەو گفتخوازیەی کە داوتە بە خەولێخراو جێبەجێ دەبێت، پاشان هەردوو دەستەکانت بەکاربهێنە وەک ئەوەی بتەوێت جەستەی بپشکنی، سەرەتا لەسەری پەنجەکانی قاچیەوە دەست پێبکە و لەگەڵیدا ئەو گفتخوازیە ئاراستەی ناوەند بکە تاکو دەستەکانت دەگاتە پشتی سەری و نێوچەوانی.

(ئێستا دەست بە هەموو جەستەتدا دەهێنم، سەرەتا لە پەنجەکانی قاچتەوە دەست پێ دەکەم، هەموو ئەو جێگایانەی کە پەنجەکانم جێی دەهێڵێت، بە تەواوی سڕ دەبێت و هیچ وزەو هەستێکی تێدا نامێنێت و هەست بە بوونی ناکەیت) بەردەوام پەنجەکانت بەسەر قاچیدا بە شێوەیەک بەکاربهێنە کە بە نەرمی بەری بکەوێت و تەنها وەک بەرکەوتنێک لەگەڵ گواستنەوەی دەستەکانت بۆ جێگەیەکی دیاری کراو وەک ئەژنۆ یان کەمەری خەولێخراو یان شانو ملی گفتخوازی ئەوەی پێ بدە کە هەموو وزەی ئەو شوێنانە لەگەڵ دەستیدا کۆدەبێتەوە و بەرەو نێوچەوانی دەڕوات و لەوێدا لە خاڵێکی زۆر بچووکدا بە شێوەی بازنەیی کۆدەبێتەوە، کاتێک دەگەیتە نزیکی شان و ملی خەولێخراو پەنجەکانت بە پشتی سەریدا بهێنە و پاشان هەموو پەنجەکانت بەسەریدا بهێنە و کۆیان

بکەرەوە لە نێوچەوانی، پاش ئەوەی گەیشتیتە نێوچەوانی پەنجە گەورەت بە نەرمی لەسەر نێوچەوانی دابنێ و بڵێ (ئێستا هەست بە بوونی جەستەت ناکەیت، هەمووی وزەی جەستەت لەژێر پەنجەمدا کۆبۆتەوە و لە نێوچەوانتدایە، بەردەوام تۆ دەچیتە خەوێکی زۆر وەهڵەوە) لەدوای تەواوبوونی ئەم کارە هەوڵ بدە کە هەستی بینینی بە تەواوی سڕ بکەیت و کۆنترۆڵی تەواوی هەستی خەولێخراو بکەیت، ئەویش لە ڕێگەی ئەم گفتخوازیەوە.

(هەست دەکەیت بەرچاوت ڕووناکە و تەنها ڕووناکییەکی وا دەبینی، پاشان هەست دەکەیت لەگەڵ ژماردنی ئەم ژمارەیە تا دەگەمە ژمارە پانزە، هەموو ئەو ڕووناکیە بە شێوەی بازنە خڕ دەبێتەوە و بچووک دەبێتەوە بە هێندەی نوکی دەرزییەک دەبریسکێتەوە. ژمارە یەک، ژمارە دوو، ژمارە سێ.. هتد)

لە دوای تەواوبوونی ژمارەکان گفتخوازی ئەوە بە خەولێخراو بدە کە بەردەوام دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە، هەست بەهیچ شتێک ناکات، تەنها دەنگی خەوێنەر دەبیستێت، پاشان گفتخوازی ئەوەی پێ بدە کە بە تەواوی هەناسە و لێدانی دڵی زیاتر خاو دەبێتەوە و هەست بە ئارا،یەکی دەروونی و جەستەیی تەواو دەکات.

بۆ بە ئەنجام گەیاندنی خەوی قووڵ باشتر وایە کەسی خەولێخراو ئەگەر لەسەر کورسی خەوێنرا، پێش ئەوەی خەولێخراو بگوازیتەوە بۆ قۆناغی سێهەم، پشتی کورسیەکە کەمێک بۆ دواوە لار بکەیتەوە یان بەتەواوی

بە پشتدا پاڵ کەویت بۆ ئەوەی خەولێخراو بتوانێت بارێکی گونجاو بەدەست بهێنێت تاکو بتوانێت بە ئاسانی بگاتە قۆناغی سێهەم و تووشی ئازار و گرژی جەستەیی نەبێت، چونکە گرژبوونی هەر ماسولکەیەک لە جەستەیدا زیاتر ڕێگر دەبێت لە گواستنەوەی بۆ قۆناغی خەوی قووڵ. بە پێچەوانەشەوە، خەولێخراو دەگاتە بارێکی زۆر ئارام و ڕێژەیەکی زۆر لە وردگەری و خەوی قووڵ بەدەست دەهێنێت.

تاقیکردنەوەکانی قۆناغی خەوی قووڵ

پاش ئەوەی گفتخوازی خەوی قوڵت ئاڕاستەی ناوەند کرد، بەهۆی پەسەندکردنی گفتخوازیەکانەوە، خەولێخراو دەکەوێتە بارێکی تەواو هێمن و جێگری باری دەروونی و بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی وردگەری زۆر چڕ، کە دەتوانرێت بەهۆیەوە بە تەواوی کۆنترۆڵی هەموو هەست و بیری کەسی خەولێخراو بکەیت و بە شێوەیەکی زۆر بەهێز و بەتوانا هەموو ئەو بەرنامەو گفتخوازیانەی کە مەبستە بە ئاسانی لە نەستیدا بە شێوەیەکی زۆر زاڵبوو چەسپیان بکەیت چونکە بەشێکی زۆری ئەو تاقیکردنەوانەی کە مەبستن ئەنجامیان بدەیت، بەتایبەت تاقیکردنەوەکانی بزواندنی هێزە لە ڕادەبەدەرکان 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 تا چەند چۆتە قۆناغی خەوی قووڵەوە، دەتوانیت لە ریگەی هەناسەو لێدانی دڵیەوە هەستی پێ بکەیت، کاتێک خەولێخراو دەکەوێتە ئەو بارە دەروونیەوە لێدانی دڵی و هەناسەدانی زۆر هێواش دەبێتەوە، بەڕێژەیەک مەترسیەک لەسەر کەسی خەولێخراو دروست ناکات، بەهۆی ئەوەی هەمو جوڵە و کردارە خۆویستەکان تەواو سست بوون و جەستە پێویستیەکی زۆری بەو وزەو خۆراک و ئۆکسجین نابێت، بەهۆیەوە بەشێوەیەکی سروشتی لەگەڵ خاوبوونەوە و وەستانی چالاکی جەستە، هاوکات لەگەڵیدا لێدانی دڵ و هەناسەدان هێواش دەبێت وەک هاوسەنگیەک لە جەستەدا.

دەکرێت بۆ هەندێک تاقیکردنەوەی چەسپاندنی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لەسەر ئەو کەسانەی کە ناتوانن بە ئاسانی بچنە خەوی قووڵەوە، یان بە گران جەستەیان خاو دەبێتەوە بەهۆی گرژی بەردەوامی ماسولکەکانی جەستەیانەوە، وەک ئەوانەی کاری قورس دەکەن، یان وەرزشەوانن، دەکرێت پێش کاری خەواندن، بڕێک مادەی بێهۆشکەر بە ڕێژەیەکی زۆر کەم و بە سەرپەرشتی پزیشکی شارەزا لەو بوارەدا بەکاربهێنیت، تا ئەوەندەی کاریگەرییەکی کەمی هەبێت لەسەر خاوبوونەوەی بارگرژی دەروونی و جەستەیی بە جۆرێک کە نابێت لە یەکجار بەکاربهێنرێت بۆ ئەوەی کەسی ناوەند تووشی ئالوودە بوون نەبێت لەسەر مادە بێهۆشکەرەکان.

کۆنترۆڵکردنی جووڵە و بیر

کاتێک خەولێخراو دەچێتە باری خەوی قووڵەوە، ئەستەمە بتوانێت بەئاسانی جووڵە بکات، بەهۆی کۆنترۆڵکردنی خەوێنەرەوە. بۆ ئەوەی بتوانێت بەتەواوی فرمانی جوڵە و بیر لە کەسی ناوەندا جێبەجێ بکەیت، پێویستە لە سەرەتادا ئەو گفتخوازییەی کە مەبستە لە نەستیدا چەسپ بکەیت و وەڵامی پەسەندکردنی لەلایەن کەسی خەولێخراو بە ڕازی بوون وەربگریت، پاشان بڕیاری ئەنجامدانی کارەکە بدەیت. بۆ نموونە دەتەوێت کارێک بە کەسی ناوەند بسپێریت کە جێبەجێی بکات لەوکاتەدا، بەم گفتخوازیە دەستپێکە (ئێستا تۆ زۆر لاوازیت لە بەردەممدا، ناتوانیت لە فرمانەکانی من لابدەیت، چونکە من زۆر لە تۆ بەهێزترم، هەموو بیر و کردار و هۆشت لە ژێر ویستی مندایە، ئێستا فرمانت پێ ئەدەم کە بچیت بۆ لای هاوڕێکەت و داوای کتێبێکی لێ بکەیت و بۆم بهێنیت. تا ژمارە سێ دەژمێرم، کە گەیشتمە ژمارە سێ، هەست دەکەیت هەموو جەستەت تەواو سووک دەبێت و چاوەکانت دەکرێتەوەو زۆر بە ئاسانی دەتوانیت کارەکە ئەنجام بدەیت، بەڵام بەردەوام هەر لە خەودا دەمێنیتەوە و لەژێر کۆنترۆڵی مندایت.. ژمارە یەک، هتد) کاتێک گفتخوازییەکت ئاڕاستە کرد، دڵنیا دەبیت لەوەی کە کەسی ناوەند بەئاگادێتەوە و هەستی پێ ناکرێت کە خەوتووە، ڕاستەوخۆ فرمانەکانی کەسی خەوێنەر جێبەجێ دەکات و ڕاستوخۆ بۆ لای ئەو کەسە یان ئەو کارە دەڕوات کە بۆت دیاری کردووە.

بۆ بە ئەنجام گەیاندنی، ئەم تاقیکردنەوانە، پێویستە کەسی خەوێنەر زۆر زانیاری تەواوی لە بواری دەرونیدا هەبێت، تا بتوانێت بە شێوازێک وا لە کەسی ناوەند بکات کە ڕازی بێت بە ئەنجام گەیاندنی کارەکە، وا هەست بکات کە ئەو کارە زۆر پێویستە و دەبێت ئەنجامی بدات.

تاقیکردنەوەی خەوتن بۆ ماوەیەکی زۆر

دەکرێت کەسێک بۆ چەند سەعاتێک یان بۆ ماوەیەکی زۆر دوور بخەوێنرێت بۆ نموونە بۆ مانگێک یان بۆ چەند مانگێک بە بەردەوامی و بەبێ ئەوەی کەسی خەولێخراو تووشی هیچ گرفتێکی دەروونــی و جەستەیی بیر بێت. هۆکاری درێژکـردنـەوەی ئەم خەواندنە بۆ زۆر کار دەگەڕێتەوە، بەتایبەت بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەروونی و جەستەییەکان و دابڕانی هەموو ئەو کەسانەی تووشی ئالودەیی مادە بێهۆشکەرەکان بـوون، یان بۆ هەندێک کـاری تایبەت کە پێویست بکات. ئەو کەسانەی کە ئەم تاقیکردنەوەیان لەسەر دەکرێت، پێویستە کەسی خەولێخەر زۆر بە وردی ڕەچاوی زۆر باری تەندروستی و جەستەیی و بیروکاری ڕۆژانەی ناوەند بکات بۆ ئەوەی کەسی خەوۆلێخراو تووشی هیچ گرفتێک لەوانە نەبێت و کار و پیشەی ڕۆژانەی تێک نەدات. هەرچەندە کاری خەواندن لەسەرەتادا وەک خەوتنی ئاسایی مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت و کەسی خەولێخراو بە تەواوی جەستەی قورس دەبێت و پێڵوی چاوەکانی دادەخرێت و بە تەواوی لە جووڵە دادەبرێت.

بەڵام بۆ بە ئەنجام گەیاندنی کرداری خەواندن بۆ ماوەیەکی زۆر دوورکەوتنەوەی کەسی خەوێنەر لێی، پێویستە چەند ڕێنماییەک پەیڕەو بکرێت کە جیاوازی لە کاری خەواندنی ئاسایی، وەک ئەوەی کاری خەواندن کە بۆ ژمارەیەک دەکرێت، لەو ماوەیەدا کەسی خەولێخراو هەموو چالاکیەکانی دەگەڕێنرێتەوە سەر باری ئاسایی خۆی، تەنها ئەوەندە نەبێت کە کۆنترۆڵی تەواوی بیر و هەستی بە جۆرێک دەکرێت، کە بەشێوەیەک کەسی خەولێخراو هەڵوێست دەکات لەسەر ئەو بەرنامەیەی کە کەسی خەوێنەر لە نەستیدا دیاری کردووە و چەسپی کردووە بەوەش مێشکی ناوەند وەک کۆمپیوتەرێک لەسەر بەرنامەیەکی دیاری کراو بیردەکاتەوە و ڕەفتار دەکات، بەبێ ئەوەی بتوانێت خۆی لێ لابدات. کاتێک بە تەواوی لە قۆناغی خەوی قوڵدا جێگیری دەبێت و ئامادە دەبێت بۆ ئەوەی خەوێنەر، گفتخوازی ئاڕاستە بکات.

پێویستە لەسەرەتادا کاتی خەواندنەکەی دیاری بکرێت، بۆ چەند ڕۆژ یان بۆ چەند مانگێک بێت، پاشان لە ڕێگەی ئەم گفتخوازییەوە بەرنامەکە چەسپ دەکرێت. (تا ژمارە سێ دەژمێرم، هەست دەکەیت هەموو مێشکت دەکرێتەوە.. ئەوەی پێت دەڵێم، لە مێشکتدا جێگر دەبێت بە جێگیربوونی ئەم بەرنامەیە زۆر خۆشحاڵ دەبێت و دڵخۆش دەبێت ژمارە یەک.. هتد، تۆ بۆ ماوەی بیست ڕۆژ لە باری خەواندندا دەمێنیتەوە، بە هیچ جۆرێک بەئاگا نایەیتەوە، تا بیست ڕۆژەکە تەواو دەبێت، لە ئێستا بەدواوە تا ئەو ماوەیە

هەڵسوکەوت و بیرکردنەوەت لەسەر هەڵچوون نامێنێت، بۆیە هیچ شتێک هەڵناچێت.. تەنانەت ئەگەر زۆریشت لێ بکەن.. ئەگەر بیرت لە هەڵچوون کردەوە.. بێزار دەبیت و سەرو جەستەت تووشی ئازار دەبێت ئەم بیرە لە مێشکدا جێگیر دەبێت و مێشکت لە ژێر کۆنترۆڵ و ویستی مندا دەبێت.. ئێستا تا ژمارە سێ دەژمێرم.. کە گەیشتمە ژمارە سێ.. بەئاگا دێتەوە و ئەو بەرنامەیە تا ئەو ماوەیە لە مێشکدا کار دەکات و ناتوانیت جێبەجێی نەکەیت. ژمارە یەک.. هتد).

لەگەڵ بەئاگا هاتنەوەی کەسی ناوەند بەهۆی جێگیربوونی ئەو بەرنامەیەی کە لە نەستیدا چەسپت کردووە، دەتوانیت هەوڵ بدەیت بۆ ئەوەی ئەو کەسە تووشی هەڵچوون بکەیت.. بەڵام ناتوانێت بیری لێبکاتەوەو ڕەفتارێکی وەها بنوێنێ کە هەڵچوونی پێوە دیار بێت، تا ماوەی ئەو بیست ڕۆژە تەواو دەبێت.

ئەم تاقیکردنەوەیە وەک نموونەیەکە بۆ خەواندنی کەسانێک بۆ کارێک کە خەوێنەر یان کەسی ناوەند مەبەستی بێت. زۆرجار هەندێ ڕەفتاری ناشیاو لە هەندێک کەسدا بەدی دەکرێت کە زۆر ئالودەی بووە و ناتوانێت خۆی لێ دەرباز بکات وەک سەر خوراندن یان هەندیک جووڵەی وەک پەلەپەل کردن و جگەرەکێشان و.. هتد بەهۆی خەواندنی و لە بیربردنەوەی بۆ ماوەیەک.. دەبێتە هۆکاریک کە بە شێوەیەکی سروشتی ئەو خووە لە بیر بکات و خۆی لێ دەرباز بکات.

کۆنترۆڵ کردنی کرداری خەوتن و بەئاگا هێنانەوە

لەکاتی تاقیکردنەوەت لەسەر چەند کەسێک دەکرێت، لەناویاندا کەسێک یان زیاتر شیاو بێت بۆ ئەوەی تاقیکردنەوەی دیاری کراو و بەردەوامی لەسەر بکەیت، بۆ ئەوەی هەموو کاتی تاقیکردنەوەیەک کاتێکی زۆر بە فیڕۆ نەدەیت، بۆ کاری خەواندن، دەتوانیت لەکاتی یەکەم تاقیکردنەوەی خەواندن لەسەر کەسێک، کۆنترۆڵی بیری بکەیت و لە ڕێگەی نیشانەیەک یان گفتخوازییەک، ڕاستەوخۆ ئەو کەسە لە ماوەیەکی زۆر کورتدا بخەیتە قۆناغی خەواندنی موگناتیسی و خەوی قووڵەوە یان کۆنترۆڵی بکەیت لە پاش ماوەیەک خۆی بەئاگا بێتەوە، بۆ نموونە ئەگەر بتەوێت کرداری کۆنترۆڵی خەوتن لە نەستی خەولێخراودا چەسپ بکەیت، پێویستە بەم جۆرە گفتخوازی ئاڕاستە بکەیت کاتێک لە خەوی قوڵدایە. (تا ژمارە دوو دەژمێرم، کە گەیشتمە ژمارە دوو، ئەو بەرنامەیەی پێت دەڵێم، لە مێشکتدا چەسپ دەبێت و ناتوانیت بەرگری لێ بکەیت، چونکە من زۆر لە تۆ بەهێزترم. دەتوانم زۆر بە ئاسانی کۆنترۆڵی مێشکی تۆ بکەم، هەر کاتێک بمەوێت بتخەوێنم، زۆر بەئاسانی دەتخەوێنم، کاتێک دەڵێم بخەوە، زۆر بەخێرایی چاوەکانت قورس دەبێت و دەچیتە خەوێکی زۆر قووڵەوە وەک ئێستا، ناتوانیت برگری بکەیت لە خەوتنت. ژمارە یەک، ژمارە دوو، هەست دەکەیت ئەوەی وتم لە مێشکتدا جێگیر بووە و ناتوانیت لەبیری بکەیت) پاش ئەوەی ئەم گفتخوازیەت لە مێشکیدا جێگیر کرد

دەتوانین پاش بەئاگا هێنانەوەی بۆ جارری دوووەم پاش کەمێک پێی بڵێ بخەوە، ڕاستەوخۆ چاوەکانی دادەخرێت و دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە تەنانەت ئەگەر سەرقاڵی کاری خۆیشی بێت.

یان دەکرێت، بە چەندین شێواز کرداری خەوتن و بەئاگا هێنانەوە لە مێشکی کەسی خەوێنراودا چەسپ بکەیت بە هەر جۆرێک بێت وەک دیاری کردنی ڕۆژێکی تایبەت، یان کاتێکی دیاری کراو، بەبێ ئەوەی تۆش ئامادە بیت، ئەو کەسە لە کات و شوێنی دیاری کراودا یان بە بینینی شێوەیەک یان جێگەیەک، کە بۆت دیاری کردووە، بە خێرایی دەخەوێت و ئەو بیرەی لە نەستیدا چەسپ کردووە کۆنترۆڵی هەموو بیر و هەستی دەکات و بیرە چەسپ کراوکە زاڵ دەبێت و لە هەستیدا جێبەجێ دەبێت.

چارەسەری نەخۆشیە دەروونیەکان

بەهۆی ئەوەی کە مێشکی مرۆڤ لەسەر بنەمای شەپۆلی دەرەوەو ناوەوە کار دەکات، لە ئەنجامی تێپەڕبوونی شەپۆلێکی دەرەکی و وەرگرتنەوەی لە نەستیدا بە شێوەیەکی زاڵبوو بەهۆی وردگەریکردنە سەر ئەو شەپۆلەوە، کاریگەریی لە نەستیدا دروستدەکات و بەهۆی بیرکردنەوەی بەردەوام لەسەر چۆنیەتی و هاوشێوەی ئەو بیرە، بەردەوام گەورەتر و فراوانتر دەبێت و بیرە هاوشێوەکانی خۆی لە خۆی کۆدەکاتەوە و دەبێتە بیرێکی زۆر بەهێز و زاڵبوو لە نەستیدا و کۆنترۆڵی هەموو بیر

و کرداری ئەو کەسە دەکات کە ئەو شەپۆلە لە بیریدا زاڵبوو، جا ئەگەر ئەو شەپۆلە قسەیەکی ناخۆش یان بیرێکی خراپ، یان کێشەکانی ژیانی ڕۆژانە و زۆر بیرکردنەوەیان بێت، دەرئەنجامی زاڵبوونیان دەبێتە نەخۆشییەکی دەروونی و کاریگەری لەسەر ئەو کەسانە دروستدەکات کە خۆیان بوونەتە هۆی زاڵبوونی ئەو بیرە خراپانە زۆرجار ئەو شەپۆلانە ئەوەندە بەهێز دەبن، بەپێی چۆنیەتیان کاریگەرییان لەسەر جەستەی ئەو کەسە دەبێت و دەبێتە هۆی نەخۆشیە سایکۆسۆماتیەکان، واتە نەخۆشیە جەستەیی و دەروونیەکان.

تووشبوونی ئەو کەسانە بەو جۆرە نەخۆشیە دەروونیانە، دەبێتە هۆی لاوازی بیر و کەسایەتی و بێزاری و نائارامی جەستەیی و دەرونی و زۆر کات بەرفراوانبوون و بەهێزی ئەو بیرە خراپانە وا لە کەسەکان دەکات کە بە ناچاری پەنا بەرنە بەر خۆکوشتن، لە ئەنجامی بێهیوایی لە ژیانیاندا. بیرە خراپەکان زیاتر کاریگەریان لەسەر ئەو کەسانە دەبێت، کە خاوەنی کەسایەتیەکی لاوازن و بەرگەی کێشەکان ناگرن یان کەسایەتیان بە جۆرێک پێکهاتووە کە نەیانتوانیوە بەهۆی فراوانبونی بیر و ڕۆشنبیریانەوە بەرگرییەکی بەهێز لە نەستی خۆیاندا دروست بکەن و بەرگری لە بیرە خراپەکان بکەن لە نەستیاندا و نەهێڵن بە هێز و فراوان بن. ئەو کەسانەی کەسایەتیان بەهێزە، هەمیشە بەسەر کێشەکانی ژیانی ڕۆژانەیان زاڵ دەبن و ڕووبەڕووی هەموو کێشەکان دەبنەوە و کێشەکان زۆر بە

ئاسایی وەردەگرن و ناهێڵن ئەو بیرە خراپانە کۆنترۆڵی بیر و هەستیان بکەن.

بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە پێویستە کەسی خەوێنەر شارەزاییەکی تەواوی لە بواری نەخۆشیە دەرونیەکاندا هەبێت و پاشان ئەگەر ویستی چارەسەری نەخۆشیەکی دەرونی لە ڕێگەی خەواندنەوە ئەنجام بدات پێویستە سەرەتا چەند زانیارییەک لەسەر هۆکاری دروستبوونی ئەو نەخۆشیە لەکەسەکەدفا بەدەست بهێنێت.

یان لەکاتی خەواندندا، هەوڵبدات کەسەکە بگەڕێنێتەوە بۆ ئەو بارە دەرونیەی کە پێش نەخۆشیەکە بوویەتی، تاکو بتوانێت بە تەواوی هۆکاری سەرەکی زاڵبوونی ئەو بیرە خراپە لە نەستیدا بدۆزێتەوە، پاشان بۆ چارەسەرکردنی پێویستە خەوێنەر هەوڵبدات هەموو ئەو بیرە خراپانە لە ڕێگەی گفتخوازی و وێناکردنەوە لاواز بکات و بەرامبەریان بیرێکی بەهێز و فراوان پێچەوانەی بیرە خراپەکان لە نەستیدا زاڵ بکات و بە جۆرێک کە بتوانێت ئەو بیرەی کە ڕۆڵی چارەسەر دەبینێت لە نەستی نەخۆشەکەدا، بە جۆرێک زاڵبکرێت، کە بەردەوام لە هەستی کەسەکەدا ئامادەی هەبێت و کاریگەری خۆی لەسەر ژیانی ڕۆژانەی ئەو کەسە هەبێت.

بۆ چارەسەری هەندێک لەو نەخۆشیە ئاڵۆز و خراپانەی کە کەسەکان تووشی دەبن، واباشترە نەخۆشەکە بۆ ماوەیەکی زۆر بخەوێنرێت بۆ نموونە بۆ هەفتەیەک یان

زیاتر، تاکو بەهۆی بەردەوامی لەبارە دەرونیە دروستکراو بەهۆی نەهاتنەناوەوەی بیرە خراپەکان بۆ هەستی بەشێوەیەکی سروشتی، ئەو بیرە خراپانە لاواز دەبن و کاریگەریان لەسەر کەسەکە نامێنێ.

کۆنترۆڵکردنی جووڵە خۆنەویستەکان

کاتێک هەستی کەسی خەولێخراو سڕ دەکرێت، لە ڕێگەیەوە دەتوانرێت کۆنترۆڵی نەستی بکرێت و پاشان بەهۆی پەیوەست بوونی جوووڵە خۆنەویستەکانەوە بە کۆنترۆڵی نەستەوە، دەتوانرێت هەموو جووڵە خۆنەویستەکانی جەستەی کەسێک تا ڕادەیەکی زۆر کۆنترۆڵ بکرێت و چۆنیەتی جووڵەیان لە ڕێگەی گفتخوازیەوە بگۆڕێت یان ڕێک بخرێت، وەک جووڵەی خۆنەویستی هاوێنکۆکانی چاو، کاتێک کەسێک بەهۆی هەندێک نارێکی باری دەروونیەوە یان هەندێک هۆکاری تر، تووشی دووربینی یان نزیک بینی دەبن یان ئاستی بینینیان لاواز دەبێت، دەتوانرێت کەسی خەوێنەرو هەموو ئەو جووڵانە ڕێکبخات و گفتخوازییەکی بەهێزی جێگیر لە نەستی کەسەکەدا جێگیر بکات و چارەسەری کێشەکە بکات یان گرژووبن و خاوبوونەوەی هەندێ ماسولکەی جەستە کە بەشێوەیەکی خۆنەویستی کار دەکەن.

بەگشتی هەموو ئەو ماسولکانە دەتوانرێت بەهەمان جۆر کۆنترۆڵ بکرێن و بەپێی بەرنامەیەکی نوێ کار بکەن، یان جووڵەی گەدە و کرمە جووڵەی ڕیخۆڵەکان و جووڵە

خۆویستەکانیش، کاتێک کەسێک تووشی چەند جووڵەیەکی نارێک دەبێت و وەک خوویەک ڕۆژانە بەشێوەیەکی نەستیانە ڕەفتار دەکات.. هەموو ئەمانە و چەندین جووڵەی خۆویست و خۆنەویستی دەکرێت لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە بگۆڕدرێت یان ڕێکبخرێتەوە سەر باری سروشتی خۆیان.. کۆنترۆڵیکردنی هەموو ئەمانە لەلایەن کەسی خەوێنەرەوە دەبێت، کە بەپێی پێویستی و داواکاری کەسی خەولێخراو دەبێت، بۆ چارەسەرکردنیان وەک نەخۆشیەکی جەستەیی و دەروونی.

تاقیکردنەوەی وازهێنانی جگەرە و مادە بێهۆشکەرەکان

خەواندنی مووگناتیسی بەکارهێنانی زۆر زۆرەو دەتوانرێت لە زۆر بواری جیاجیادا کەسی خەوێنەر سوود بە کەسانی تر بگەیەنێت و ڕاژەیەکی باش بە کۆمەڵ بکات.. یەکێک لە بەکارهێنانە گرنگەکانی ئەم بوارە، وازهێنانی کەسانە بە ئالوودەبوونیان بە جگەرەو مادە بێهۆشکەرەکان، کە ئەو کەسانە بۆ خۆیان، بەهۆی تووشبوون و ئالوودەبوونیان بە مادده بێهۆشکەرەکانەوە، هێزی باوەڕو و توانا بەخۆبوونیان لەدەست دەدەن و ناتوانن بڕیاری دابڕان بدەن لەو مادە بێهۆشکەرانەی کە زیان بە تاک و کۆمەڵگا دەگەیەنێت کەسی خەوێنەر دەتوانێت.. لە ڕێگەی خەواندنەوە کەسی خەولێخراو بگەیەنێتە خەوی قووڵ و پاشان لە ڕێگەی ئەم گفتخوازیەوە، بەرنامەیەکی نوێ لە نەستی کەسەکەدا چەسپ بکات تا بتوانێت هێز و باوەڕێکی

بەهێز بەدەست بهێنێت و حەزەکانی بۆ جگەرەکێشان و مادە بێهۆشکەرەکان کەم بکاتەوە.

لە دوای ئامادەبوونی کەسی خەولێخراو بۆ وەرگرتنی گفتخوازی، (ئێستا تۆ ئامادەیت، ئەم گفتخوازیە بە وردگەریەوە، پەسەند بکەیت و لە نەستیدا چەسپ دەبێت، لە ئێستا بەدواوە حەز بە کێشانی جگەرە ناکەیت، کاتێک جگەرە دەبینیت هەست دەکەیت تێک دەچیت و سەرت تووشی ئازار دەبێت،بە دووکەڵی جگەرە زۆر زۆر بێزار و بێئارام دەبیت، لەئێستا بەدواوە تۆ حەزناکەیت جگەرە بکێشیت ئەگەر جگەرەیەکت بدەنێ وەک پێشتر وتم، بێزار دەبیت و بیر لە کێشانی جگەرە بە هیچ جۆرێک ناکەیتەوە، وەک ئەوە وایە کە لەژیانتدا هەرگیز جگەرەت نەکێشاوە، ئێستا دەبینی، ئەوە کەسێک یان برادەرێکتە، جگەرەیەکت ئەداتێ، تۆ زۆر بە ڕوونی ئەو کەسە جگەرەکەی دەستی دەبینی، ئێستا تۆ هەستدەکەیت، تووشی بێ ئارامی و بێزاری بوویت و گەدەت تێک چووە، حەز ناکەیت تەنانەت سەیری بکەیت، تۆ پێی دەڵێیت «جگەرە ناکێشم، حەزم لێی نییە» پاش ئەم قسەیە هەست دەکەیت، دەچیتەوە باری ئاسایت و بە پەسەند نەکردنی کێشانی جگەرەکە زۆر خۆشحاڵ دەبیت و زیاتر سور دەبیت لەسەر نەکێشانی و هەست دەکەیت جەستە و بیرت ئیتر داوای جگەرەکێشان ناکات).

لەدوای ئەوەی کەسی خەولێخراو ئەو نمایشە لە خەونیدا دەبینێ وا هەست دەکات بەڕاستی ئەوە ڕوویداوە و لە ڕێگەیەوە ئەو بەرنامەیە لە نەستیدا چەسپ دەبێت

و كاتێک بەئاگا دێتەوە هەست دەکات بەڕاستی خاوەنی ئەو بڕیارەیە و دەتوانێت بە باوەڕێکی بەهێزەوە واز لە جگەرەکێشان بهێنێت.

بۆ دڵنیایت لە ئەنجامی تاقیکردنەوەکەت دەتوانیت پاش کەمێک دوای بەئاگا هاتنەوەی کەسەلە، دوکەڵی جگەرە لە نزیکەوە بەسەروچاویدا بکەیت دەبینیت هەست بە بێزاری و نائارامی دەکات و خەریکە بە هەڵمژینی دوکەڵی جگەرەکە دەرشێتەوە.

بۆ ئەوەی بتوانیت تاقیکردنەوەکەت لەسەر ئەو کەسانەی بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدەیت، پێویستە لە ماوەی دوو ڕۆژ جارێکدا تاقیکردنەوەیەک هاوشێوەی یەکەم، لەسەر کەسەکە ئەنجام بدەیت بە مەبەستی زیاتر جەسپ بوونی و جێگیربوونی، ئەو بەرنامەیە بە شێوەیەکی وردگەری و بەهێز یان دەکرێت ئەو کەسە بۆ ماوەیەکی زۆر واتە زیاتر لە هەفتەیەک بخەوێنرێت، تاکو بتوانێت بە تەواوی لە کێشانی جگەرە یان مادە بێهۆشکەرەکان داببڕێت و ڕزگاری بێت.

تاقیکردنەوەی دابەزینی کێش

بەهۆی پەیوەندی ڕاستەوخۆی مێشک بە هەموو بەشەکانی جەستەوە دەکرێت لە ڕێگەی زاڵکردنی بەرنامەی تایبەت و جێگیربوونی لە نەستیدا بە جۆرێک کە ڕۆڵی بەرنامەی کاری جەستە و جووڵە جۆنەویستەکان بکرێتەوە کێشی جەستە دابەزێنرێت و لە ئاستێکی تایبەتدا ڕای بگرێت.

تاقیکردنەوە لەم بوارەدا شارەزاییەکی بەرفراوانی

دەویت لە بواری جەستەیی و هەناویدا، کە پێویستە کەسی خەوێنەر زانیاری تەواو لەو بوارەدا بەدەستبهێنێت، بۆ ئەوەی بتوانێت سەرکەوتوانە کارەکەی ئەنجام بدات.

بۆ ئەوەی بتوانێت لەم تاقیکردنەوەیەدا سەرکەوتوو بیت، پێویستە ئەوە بزانیت کە هۆکارێکی سەرەکی زیاد کردنی کێشی جەستە پەیوەندی بە چەند هۆکارێکەوەیە، وەک زۆر خواردن و خەوتنی زۆر و کەمی جوولە کە دەرئەنجامی هەموو ئەمانە هەموو ئەو خۆراکانە لە جەستەدا بەشێوەی چەوری لە جەستەدا کۆدەبێتەوە وکێشی پێ زیاد دەبێت، هەرچەندە هەنێ لەو کەسانە بەشێوەیەکی سروشتی هەر لە منداڵیەوە قەڵەون و کێشیان لە زیادبوندایە، بەڵام دەکرێت لە ئەنجامی ئەم تاقیکردنەوەیە بە شێوەیەکی زانستی و ڕاوێژکاری لەگەڵ دکتۆری پسپۆڕ ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدەن.

دەکرێت سەرەتا لە تاقیکردنەوەی یەکەمدا لەدوای قۆناغی خەوی قووڵ هەوڵبدەیت لە ڕێگەی بەرنامەیەکی تایبەتەوە کە پێشتر ئامادەت کردووە لە نەستی خەولێخراودا چەسپی بکەیت، کە بتوانیت هاوکێشەیەک بۆ برسێتی و زۆر خواردن دیاری بکەیت، تا بتوانیت وا لە کەسی خەولێخراو بکەیت کە بەپێی پێویست، خواردن بخوات و بە ڕێژەیەک کە ئەوەندەی جەستە پێویستی پێیەتی و هەست بە برسێتی نەکات و ڕێگە لە ڕژانی ترشی Hcl بگریت بۆ ئەوەی لەکاتی ڕژانی ئەو ترشە دیواری گەدەی کەسەکە تووشی سووتانەوە نەیەت و نەبێتە هۆی دروستبوونی نەخۆشی کزانەوەی گەدە، پاشان لە ڕێگەی بەرنامەیەکی

ترەوە، کاتی خەوتن و جووڵەی دیاری بکەیت و بتوانیت بە بەرنامەیەک شێوازی کەڵەکەبوونی خۆراک لە جەستەدا کەم بکەیتەوە بۆ ئەوەی بەشێوەی چەوری لە جەستەدا کۆنەبێتەوەو بەرەو توانەوە بچێت.

کاتێک کە دەست بەم تاقیکردنەوەیە دەکەیت، پێویستە لە سەرەتادا خشتەیەک ئامادە بکەیت بۆ چەند هەفتەیەک کە هەر لە سەرەتاوە کێشی کەسەکە بنووسیت و پاشان هەفتانە لەگەڵ بەراورد کردنی کێشەکان، بۆت دەردەکەوێت کە تا چەند ئەو کەسە سوودی لە تاقیکردنەوەکەت بینیوەو کێشی دابەزیووە، هەروەها دەتوانیت پاش چەند تاقیکردنەوەیەک پرسیار لە کەسەکە بکەیت کە تا چەند گۆڕانکاری لە خواردن و خەوتن و جووڵەیدا ڕوویداوە، بەمەش دەتوانیت دەرئەنجامی تاقیکردنەوەکەت بەدەست بهێنیت.

خەوێنەری بەتوانا ڕاسپۆتین، کاتێک دەجێتە کۆشکی قەیسەرەوە چارەسەری خێزانی قەیسەر بەوە دەکات کە لەڕێگەی خەواندنەوە وای لیدەکات کە بتوانێت بجوڵێت و بەپێی خۆی بڕوا، چونکە خێزانی قەیسەر تووشی قەڵەویەکی زۆر دێت، بەهۆی کەم جووڵەیی و خەوی زۆر و خواردنی زۆرەوە.

سڕکردنی جەستە و تاقیکردنەوەی بواری نوژداری

لە ڕێگەی گفتخوازیەوە دەتوانرێت، کۆنترۆڵی هەموو جەستە بکەیت و پاشان، هەموو بەشەکانی جەستە و هەناو سڕ بکەیت. شێوازی دروستبوونی ئەم کردارە لە هەستیدا

ڕوودەدات، بەهۆی زاڵبوونی بەرنامەی سڕکردن لە نەستیدا و پاشان کۆنترۆڵکردنی لە هەستیدا، کە دەبێتە هۆی ڕێگرتن و کپکردنی هەموو شەپۆلی ئازارەکانی جەستە و دابڕانی گەیاندنی زانیارییەکان لە جەستەوە بۆ دەماغ.

کرداری سڕکردن دەتوانرێت لە زۆر بواری جیاجیای نوژداریدا بەکاربهێنرێت و پاشتر لەو ڕێگایانەی کە بەهۆی مادە بێهۆشکەرەکانەوە. ئەنجام دەدرێت و زۆر جار کاریگەری خراپ لەسەر جەستەی نەخۆشەکە دوست دەکات، بە پێچەوانەوە، سڕکردن لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسیەوە هیچ کاریگەرییەکی خراپ دروست ناکات و پاشان جیاوازییەکی زۆر لە نێوان هەردوو کردارەکەدا هەیە کە پاش کردارەکەش نەخۆشەکە هەست بە ڕوودان و کاریگەری هیچ شتێک ناکات. کە نەشتەرگەرییەکەو مادە بێهۆشکەرەکان دروستی دەکەن.

یەکێک لەو تاقیکردنەوانەی کە لە بواری ددان کێشاندا ئەنجامم داوە باس دەکەم کە بریتی بووو لە سڕکردنی ددان.

کاتێک خەولێخراو دەچێتە قۆناغی سێهەم و لە خەوی قوڵدا دەبێت، سەرەتا پێویستە گفتخوازی ئەوەی بدەیتێ کە نابێت گوێی لە دەنگی تر بێت، تەنها دەنگی تۆ ببیستێت، پاشان لە ڕێگەی گفتخوازییەوە دەست بەکاری سڕکردنی ددان دەکەین، بەم جۆرە (ئێستا تاکو ژمارە پێنج دەژمێرم کە گەیشتمە ژمارە پێنج هەست دکەیت هەموو دەم و ددانت تەواو سڕ دەبێت و هەست بە هیچ ئازارێک ناکەیت، ژمارە یەک.. هتد).

لەپاش پێدانی ئەو گفتخوازییە، پێویستە لەگەڵیدا دەست بە ڕوومەت و شەویلگەی کەسەکەدا بهێنرێت، بۆ ئەوەی زیاتر وردگەری سڕکردن لەسەر ئەو جێگەیە بکات، پاشان (تا ژمارە سێ دەژمێرم، دەمت تەواو دەکرێتەوە و تەواو دەم و ددانت سڕ دەبێت و بەهیچ جۆرێک هەست بە ئازار و دڵ تێکەڵهاتن ناکەیت، ژمارە یەک.. 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 بە هیچ جۆرێک ناجوولێت و دەمت زیاتر دەکرێتەوە و سڕتر دەبێت) لەپاش پێدانی هەموو ئەو گفتخوازییانە و دڵنیابوونت لەوەی کە هەموویان لە کەسەکەدا جێبەجێ دەبێت، هەوڵ بدە کرداری سڕکردن لەسەر ئەو ددانە بکە کە مەبەستە بکێشرێت یان نەشتەرگەری بۆ بکرێت، ئەویش لە ڕێگەی دەرزییەکی پاکژەوە بە هێمنی دەوروبەری پووکی ئەو ددانە کە مەبستە بکێشرێت دەرزی ئاژن دەکرێت بە جۆرێک نابێت دەرزییەکە بجیتە ناو پووکەکەوە، ئەوەندە نەبێت کە پەرچەکردارێک لە مێشکی کەسەکەدا دروست دکەیت، بە مەبەستی زیاتر وردگەری کردنە سەر ئەو جێگەیەی کە مەبەستە زیاتر سڕ بکرێت، پاشان لەگەڵیدا ئەم گفتخوازییەی ئاڕاستە بکە (لەگەڵ خستنەسەری نوکی دەرزی لەسەر پووکی ئەو ددانە، هەست دەکەیت زیاتر سڕ دەبێت و هەستی پێ ناکەیت و تووشی هیچ دڵ تێکەڵهاتنێک نابێت) ئەم گفتخوازییە، پێویستە لەگەڵ کرداری

دەرزییەکە دووبارە بکرێتەوە بۆ ئەوەی نەخۆشەکە زیاتر پەرچەکرداری سڕکردن لەو جێگەیەدا بداتەوە و ئەو ددانە زیاتر سڕ ببێت.

پاش ئەوەی کە تەواو بوویت لە دەرزی ئاژن کردنی پووکەکە، پێویستە بە پەنجە هەوڵ بدەیت ئەو دانەی بە توندی بەلای ڕاست و چەپدا بجوڵێنرێت.

لەگەڵ پێدانی ئەم گفتخوازییە (ئێستا هەست دەکەیت ئەو ددانەت هەتا بجوڵێنرێت زیاتر سڕ دەبێت و بە هیچ جۆرێک هەست بە ئازاری ناکەیت و پاش کێشانی بە هیچ جۆرێک خوێنی لێ نایەت).

پاش دووبارە کردنەوەی گفتخوازییەکە لەگەڵ جوڵانی ددانەکە نەخۆشەکە زیاتر هەست بە سڕ بوونی ددانی دکات و دڵنیا دەبێت لەوەی بە کێشانی ددانی هەست بە ئازار ناکات.. پێش ئەوەی کە پزیشکەکە دەستبەکاربێت بۆ کێشانی ددانی نەخۆشەکە پێویستە گفتخوازی ئەوەی بدەیتێ کە هەست بە ئارامی بکات و دوور بێت لە ڕاڕایی و ترس. پاشن پێویستە لەگەڵ دەستبەکاربوون و کێشانی ددانەکە لەلایەن پزیشکی تایبەتەوە، دەبێت بەردەوام گفتخوازی ئەوەی بدەیتێ، کە تاکو پزیشکەکە کاری تێدا بکات. زیاتر ددانی سڕتر دەبێت و هەست بە ئازار ناکات (ئێستا پزیشک دەست دەکات بە کێشانی، ئەو ددانەی کە مەبەستە بکێشرێت، هەتا پزیشکەکە کاری تێدا بکات زیاتر سڕ دەبێت و هەست بەهیچ ئازارێک ناکەیت و زمانت ناجوڵێ و دڵت تێک نادات، پاش کێشانی ددانەکەت، جێگەکەی بەهیچ

جۆرێک خوێنی لێ نایەت) پاش ئەوەی کاری کیشانی ددانەکە تەواو بوو پێویستە لە ڕێگەی گفتخوازییەوە کەسی خەولێخراو بهێنرێتەوە بارێکی ئاسایی و دروستەوە، پێش ئەوەی بەئاگابهێنرێتەوە بۆ ئەوەی لەدوای ئاگاهاتنەوەی تووشی تێکچوونی باری دەروونی نەبێت.

(ئێستا ددانەکەت کێشرا، تۆ زۆر دڵت خۆشە و هەست بە ئازار ناکەیت تەنها جێگەی ئەو ددانەت بۆ ماوەی ڕۆژێک بە سڕبونی دەمێنێتەوە ماسولکەکانی شان و ملت خاو دەبێتەوە و باری دەرنیت زۆر ئاساییە، کە بەئاگاهاتیتەوە زۆر دڵخۆش دەبیت).

زۆر تاقیکرنەوەی نۆژداری هەن کە دەتوانرێت لە ڕێگەی خەواندنی موگناتیسیەوە کاری سڕکردنی بۆ بکرێت و بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدرێت.

بەڵام هەموو ئەو کارانە دەبێت پێشتر ڕاوێژی تەواو بە پزیشکی تایبەت بەو کارە بکرێت و زانیاری تەواوی دەربارەی کاری نەشتەرگەرییەکە بەدەست بهێنێت بۆ ئەوەی شێواز و کاری سڕکردنەکە هاوکات و گونجاو بێت لەگەڵ چۆنیەتی نەشتەرگەری، ئەگەر ئەو زانیارییانەت لا نەبێت ناتوانیت کاری سڕکردن بۆ هەموو نەشتەرگەرییەک بکەیت و تووشی چەندین کێشەی خراپ دەبێت لەکاتی کارکرداندا. بۆ نموونە یەکێکی تر لەو تاقیکردنەوانەی کە ئەنجامم داوە، تاقیکردنەوەی منداڵ بوونە بەبێ ئازار. شێوازی ئەم تاقیکردنەوەیە و سڕکردنە زۆر جیاوازە لە سڕکردنی ددان، بەڵکو دەبێت ئەو کەسەی کاری سڕکردنی بۆ بکرێت، پێش

ئەوەی بگاتە کاتی منداڵبوون، دەبێت لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە کۆنترۆڵی کرداری خەوتنی بۆ بکرێت، بۆ ئەوەی کاتێک کەسە دووگیانەکە دەگاتە قۆناغی منداڵبوون، تووشی ئازارێکی زۆر دەبێت و ناتوانرێت کۆنترۆڵ بکرێت و بخەوێنرێت. بەڵام ئەگەر پێشتر کۆنترۆڵی مێشکی بکرێت، ئەوا لەوکاتەدا لە ڕێگەی هەر نیشانەیەکەوە کە پێشتر لە مێشکیدا چەسپت کردووە بۆ خەواندن، ڕاستەوخۆ دەخەویت و دەچێتە خەوێکی زۆر قووڵەوە ئازاری نامێنێت، کاتێک دەگاتە ئەوەی کە تاقیکردنەوەکە ئەنجام بدەیت، وەک باسکرا پێشتر زانیاری تەواوت بەدەستهێناوە بۆ کارەکە و دەزانیت چی پێویستە بۆ تاقیکردنەوەکە وەک فراوانبوون و خاوکردنەوەی تەواوی زێ و گرژبوونی هەموو ماسولکەکانی منداڵانی کەسی دووگیان لە ڕێگەی گفتخوازی و دەستەوە، تاکو بتوانیت ئەو گرژبوونە دروست بکەیت، کە چۆن لەباری ئاساییدا هەموو ئافرەتێکی دووگیان بەهۆی ئازارەوە تووشی دێت بۆ ئەوەی کرداری منداڵبوون بە ئەنجام بگات.

زۆر تاقیکردنەوەی تر هەن کە ئارەزووومەند دەتوانێت لە ڕێگەیەوە ڕاژەیەکی باش بە کۆمەڵ بکات و هونەری خەواندنی مووگناتیسی وەک زانستێکی سوودبەخش. بە کۆمەڵ بگەیەنێت.

تاقیکردنەوەی دروستکردنی کەسێتی جیاواز

هەموو مرۆڤێک خاوەنی کەسێتیەکی جیاوازی خۆیەتی کە لەو دەوروبەرەی تێیدا دەژی زانیارییەکانی لێوە

وەردەگرێت و بەپێی داب و نەریت و کلتووری کۆمەڵگاکەی، کەسێتی پێک دێت.

قۆناغی منداڵی زۆر گرنگە بۆ هەموو کەسێک، کە تێیدا زانیارییەکانی ئەو کۆمەڵگاو دەوروبەرەت تێیدا دەژی بەشێوەیەکی زۆر زاڵبوو لە نەستیدا چەسپ دەبێت و بە بەردەوامبوونی گەشە دەکات و بنەماکانی کەسێتی لەسەر پێک دێت، بۆ نموونە ئەگەر منداڵێک لە کۆمەڵگەیەکی پێشکەوتووی زانستیدا گەشە بکات، ئەوا کەسێتی ئەو منداڵە هاوشێوەی ئەو کۆمەڵگایە دەبێت، وە بە پیچەوانەشەوە لە کۆمەڵگایەکی نەخوێندەوار و دواکەوتوودا بێت، کەسێتیەکی هاوشێوەی کۆمەڵگاکەی دەبێت، بەڵام بە گۆڕینی و کاریگەری کۆمەڵگاکەی، ئەویش بە درێژایی کات گۆڕانی بەسەردا دێت و خۆی دەگونجێنێت، بەڵام هەندیک کەسێتی هەیە بەهۆی بەرگریکردنیانەوە بەرامبەر بە گۆڕانکارییەکان، تووشی دژ کەوتنەوە دێن و دەرئەنجام چەندین کێشە و نەخۆشی دەرونی دروست دەبێت بەهۆی دروستبوونی بارگرژی دەرونیەوە. بەڵام هەندێ کەس بەهۆی ئەندێشەی بەرفراوان هێنانەدی حەزەکانیان لە ڕێگەی ئەندێشەوە وەک ئەوەی کەسێک بەردەوام بیر لەوە بکاتەوە ببێتە کەسێکی جیاوازتر لە خۆی، بەردەوامی لەسەر ئەو بیرە، دەبێتە هۆی زاڵبوونی و پاشان لە نەستیدا چەسپ دەبێت و دەرئەنجام نەخۆشی دەروونی لێ دەکەوێتەوە وەک کەسێتی.

چارەسەر و دروستکردنی کەسێتیەکی گونجاو شیاو لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە کارێکی ئەستەم نیە،

بەهۆی زاڵبوونی جۆری ئەو کەسێتیە نوێیە لە نەستیدا و پاشان بەردەوام چوونە ناو کەسێتیە نوێکە بە بەردەوامی دەبێتە هۆی گۆڕانێک لە کەسێتی پێشتر و لاوازبوونی بەهۆی دووبارە نەبوونەوەی لە هەستیدا.

بۆ ئـەوەی بتوانیت کەسێتیەکی نوی و گونجا و لە کەسێکدا دروسـت بکەیت پێویستە، کەسی خەولێخراو بخرێتە قۆناغێکی تەواوی خەوی قوڵەوە و پاشان لە ڕێگەی گفتخوازییەوە کەسی خەولێخراو ڕازی بکەی بەوەی خاڵە جیاوازیەکانی کەسێتی نوێ پەسەند بکات و بەرگری کەسێتی خۆت تـەواو لاواز بکەیت، بۆ ئەوەی گفتخوازی کەسێتی نوێ بە شێوەیەکی زۆر بەهێز لە نەستیدا چەسپ بێت و کۆنترۆڵی مێشکی کەسی خەولێخراو بکات. پاش چاندنی زانیاری نوێ پێویستە کەسی خەولێخراو بۆ ماوەیەکی زۆر بە بەردەوامی بخەوێنرێت و بە جۆرێک گفتخوازییەکان چەسپ بکرێت، کە بەردەوام ڕۆژانە وا هەست بکات خاوەنی ئەو کەسێتیە نوێیە، بۆ ئەوەی بە بەردەوامی بیرکردنەوە لەو کەسێتیە نوێیە.. گۆڕان لە کەسێتیدا ڕوو دەدات و بیرە خراپ و نەگونجاوەکان لاواز دەبن.

چەسپ کردنی هۆکارە بزوێنەرەکانی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان

هێزە لە ڕادە بەدەرەکان یان توانای پاراسایکۆلۆجی، بریتیە لە وزە و هێزێکی سروشتی کە لە دەرون و مێشکی هەموو بوونەوەر و مرۆڤێکدا بوونی هەیە، پێش ئەوەی ئەم توانایە لە ڕویەکی زانستیانەوە خوێندنەوە و شیکاری

بۆ بکرێت چەندین بۆچوونی جیاجیا سەبارەت لە بوونی ئەم توانایە دەخرانەڕوو، وەک ئەوەی ئەم توانایە هێزێکی تایبەت بێط و لەلایەن بیرە ئاینیەکان یان جن و شەیتان و.. هتد. بەدەست دەهێنرێت، بەڵام لەڕاستیدا ئەم هێزە لە سروشتی هەموو کەسێکدا بوونی هەیە و بزواندنی لە ڕێگەی هۆکارێکی تایبەتیەوە دەبێت، کە بتوانێت ئەو وزەیە بەدەربخات و کارگەری لەسەر دەوروبەر و کەسان، ئەنجام بدات.. بەڵام 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 لە هەر ڕوویەکی ئاینیەوە دەبێت یان زانستی

بەڵام لە پاش ناساندنی وەک زانستێک لە بواری دەرونی و پاشان جیاکردنەوەی لەو بوارە و ناساندنی وەک زانستی پاراسایکۆلۆجی ئێستا لەلایەن زۆر کەسانەوە ئەم توانایە تێکەڵ بە زۆر بواری تر دەکرێت و زۆرجار لەگەڵ سیحر و جادوو.. هتد جیاناکرێتەوە و بەو شێوەیە دەناسرێت، بەتایبەت لە کۆمەڵگا دواکەوتووەکاندا کە ئاستی زانستی تێیدا زۆر لاوازە. ئەگەر لە ڕوویەکی زانستیانەوە جیاکارییەک بۆ زانستی پاراسایکۆلۆجی و دیاردەی سیحر و جادو بکەین دەبینین زانستی پاراسایکۆلۆجی پەیوەندی بە وزەو شەپۆلەکانی مێشکی مرۆڤەوەیە و هەموو ئەو توانا و دیاردانە لە ڕێگەی هۆکاری دەروونیەوە بەدەردەخرێت و ڕاستیەککی زانستی هەیە، بەڵام بابەتی سیحر و جادوو.. هتد،

هیچ پەیوەندیەکی ڕاستەوخۆی بە ووزە و تانای مێشکەوە نیە، بەڵکو هونەرێکە یان شێوازێکە لە ڕێگەی تەکنیک و خێرایی دەست و هەڵخەڵەتاندنی بیرەوە ئەنجام دەدرێت.

بۆ دڵنیابوون لە ڕاستی بوونی هێزە لە ڕادەبەدەرەکان لە خودی کەسەکاندا دەکرێت هەموو کەسێک ڕۆژانە یان پیشتر کەوتبێتە ئەو بارە دەروونەی کە تێیدا بەڕێکەوت و بەهۆی دروستبوونی بارێکی دەروونی گونجاو و چڕی ئاستی وردگەری بیر تێیدا چەندین دیاردەی لە خۆیدا بەدی کردبێت وەک پێشبینی و خوێندنەوەی بیری کەسان و هاورێکانی و.. هتد.

بە وردگەرییەکی چڕەوە بیر لە کارێک یان کەسێک دەکەیتەوە. بەهۆی چڕکردنەوە و بەهێزکردن و زاڵبوونی ئەو بیرە لە هەستیدا دەبێتە هۆی شەپۆلێکی بەهێز لەسەر چۆنیەتی ئەو بیرە دروست دەبێت و بەهەمان کاریگەری لە نەستیدا بە شێوەیەکی زاڵبوو دەمێنێتەوە دەبێتە هۆی ڕوودانی چالاکی کارێکی بایۆکیمیاوییەکانی مێشک و بەمەش ووزە شاراوەکانی مێشک بەدەردەخرێت لەسەر چۆنیەتی ئەو بیرەی کە دروستت کردوە یان بیرت لێ کردۆتەوە.

بۆ نموونە ئەگەر کەسێک بیر لە هاورێیەکی یان خۆشەویستێکی خۆی بکاتەوەو بەردەوام بیر و هۆشی لای بێت، بەهۆی بیرکردنەوە لە چڕی ئەو کەسە، ئەو بارە دەروونیە تایبەتیە دروست دەبێت کە کارلێکە بایۆکیمیاویەکانی تێدا دەبزوێنێت و بەدەردەخرێت. بەمەش کەسی دووەم بەشێوەیەک لە شێوەکانی هەستکردن درکیان

پێ دەکات وەک خەوبینین یان هاتنەوە بیری کەسی یەکەم، لەسەر ئەو بابەتەی کە پێشتر لەلایەن کەسی یەکەمەوە بیری لێ کراوەتەوەو تایبەتە بە کەسی دووەم.

چاوپیسی کە زۆر باوە لە هەندی کۆمەڵگاکاندا بە یەکێک لە دیاردەی هێزە لە ڕادە بەدەرەکان دەناسرێت، بەهۆی ئەوەی ئەو کەسانە شێوازی بیرکردنەوەو دەربڕینی هەستیان زۆر بەهێزە لە دەروونی خۆیاندا و توانای سایکۆکینیزیا یان تێدایە، کە بەهۆیەوە کاریگەریان لەسەر کەرەستە و کەسانی دەوروبەریان دەبێت، ئەو کاریگەریەش لەسەر شێوەی ئەو بیرە دەبێت کە ئەو کەسە لە مێشکی خۆیدا دروستی دەکات. زۆر دیارە و ڕووداوی تر هەیە کە هەموو کەسێک دەکرێت لە ژیانی ڕۆژانەیدا تووشی بێت و بەلایەوە سەیر بێت، هەموو کەسێک هەست بە بوونی ئەم هێزانە لە خۆیا دەکات، لەبەرئەوەی دەکرێت چۆنیەتی و بزواندنی ئەم هیزە بەشێوەیەکی زانستی و لە ڕێگەی خەواندنی خۆیی و خەواندنی مووگناتیسییەوە ڕێکبخرێت و کۆنترۆڵ بکرێت بە جۆرێک کەسەکان بە ویستی خۆیان بەکاری بهێنن.

هۆکارە بزوێنەرەکانی خوێندنەوەی بیر

هەموو کەسێک زۆرجار لە ژیانی ڕۆژانەیدا کاری خوێندنەوەی بیر ئەنجام ئەدات، زۆر کات لەکاتی قسەکردنت لەگەڵ کەسێکدا کە بەوردگەرییەوە لێی دەڕوانیت، هەست دەکەیت کە لەپشت قسەکانیەوە زۆر شتی تر بەدی دەکەیت یان لە مەبەستێکی شاراوەی دڵنیا دەبیت، یان پێش ئەوەی

قسەیەک یان کارێک بکات کە ئەو لە بیریداتە، تۆ هەستی پێ دەکەیت و بەخێرایی وەک بیرێک بە مێشکتدا تێپەڕ دەبێت، پاش ئەوەی کارەکە ڕوودەدات دڵنیا دەبێت لەوەی کە بەبیرتدا هاتووە ڕاست دەرچووە،ئەمە و زۆر ڕووداوی تر کە ڕۆژانە، هەموو کەسێک هەستی پێ دەکات و وادەزانێت هەر خۆی ئەو توانا و دیاردەیە لە خۆیدا بەدی دەکات، بەڵام لەڕاستیدا هەموو کەسێک خاوەنی ئەو توانا و دیاردەیە لەخۆیدا بەدی دەکات، کە بەهۆی شەپۆلەکانی (گاما، سیتا، ئەلفا، بێتا) وە زانیارییەکانی بیر لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازێتەوە.

لە کاتی ئاگایدا هەموو ئەو شەپۆلی بیرانەی کە بەشێوەیەکی وردگەری بە هەستیدا تێپەڕ دەبێت، دەبێتە هۆی بزواندنی کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی مێشک 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 وردگەری بیر

بۆ ئەوەی بتوانیت بە شێوەیەکی زانستیانە خوێندنەوەی بیر لە کەسێکدا 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 وردگەری بیر بزوێنەری سەرەکیە لەم کارەدا.

دوای ئەوەی خەولێخراو دەگاتە خەوی قووڵ و هەست بە ئارامی تەواو دەکات و هەموو هەستەکانی تەواو سڕ دەبێت، لە ڕێگەی گفتخوازییەوە پێویستە کۆنترۆڵی وردگەری بیر لە مێشکیدا چەسپ بکەیت بە جۆرێک کە بتوانیت بۆ ماوەی نیو سەعات بیر لە هیچ شتێک نەکاتەوە، چەسپاندنی ئەم ڕاهێنانە بەم جۆرە گفتخوازییە دەبێت (هەر کاتێک تا ژمارە سێ بژمێریت، هەست دەکەیت بە هیچ جۆرێک بیر لە هیچ شتێک ناکەیتەوە، تۆ دەتوانیت زۆر بەئاسانی شەپۆلەکانی بیری خۆت تەواو بەند بکەیت و هەر بیرێکی تر لە دەرەوەی مێشکی خۆت بێتە مێشکتەوە، دەتوانیت بەخێرایی و بە ڕوونی هەستی پێ بکەیت و بیبینیت بەبێ ئەوەی بیری خۆت تێکەڵ بیرە هاتووەکە ببێت، ئێستا تا ژمارە سێ بژمێرە بۆ ئەوەی هەموو بیرت تەواو بەند بکەیت و وردگەریت تەواو چڕ ببێت). پاش ئەم گفتخواییە دەتوانیت پرسیاری ئەوەی لێ بکەیت کە تا چەند دەتوانێت بیری خۆی بەند بکات.

بە چەسپاندنی ئەم گفتخوازیە بۆ ماوەیەک خەولێخراو دەتوانێت لە کاتی ئاگایدا، تا ژمارە سێ بژمێرێت و بیری خۆی بەند بکات پێشئەوەی دەست بە کاری خوێندنەوەی بیری کەسێکی تر بکات.

چەسپکردنی پاڵنەری خوێندنەوەی بیر

بۆ ئەوەی خەولێخراو بتوانێت هێزێکی باوەڕ بەدەست بهێنێت لە کاری خوێندنەوەی بیر، پێویستە خەوێنەر لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ئەو باوەڕە بە بەهێزی لە نەستی خەولێخراودا چەسپ بکات، بۆ ئەوەی هەست بە بوونی توانایەکی بەهێز و لە ڕادەبەدەر بکات لە هەستی خۆیدا و باوەڕی بەو توانایە هەبێت کە هەیەتی، بۆ ئەو مەبەستەش پێویستە لە ڕێگەی گفتخوازییەوە، هەوڵ بدات کە وێنە و سیناریۆیەکی ڕاستەقینە لە بیر و هەستی خەولێخراودا دروست بکات، تاکو بەڕاستی هەست بە بوونی توانا ڕاستەقینەییەکانی خۆی بکات و بتوانێت لە ڕێگەیەوە وەک پاڵنەرێک توانای خوێندنەوەی بیر لە خۆیدا ببزوێنێت. ئەمەش لە ڕێگەی ئەم گفتخوازییەوە دەکرێت (هەستدەکەیت تۆ زۆر بەهێزیت، خاوەنی توانایەکی گەورەیت لە کاری خوێندنەوەی بیردا، هەر بۆیە دەتوانیت زۆر بە ئاسانی، بیری هەموو کەسێک بخوێنیتەوە، ئێستا کەسێک بەرامبەرت دانیشتووە و داوات لێدەکات بیری بخوێنیتەوە، تا ژمارە سێ بژمێرە، کە گەیشتیتە ژمارە سێ، مێشکت تەواو بەهێز دەبێت و توانات بەدەردەکەوێت، پاشان هەرچیەک کە مەبەستە لەبیری کەسی بەرامبەرتدا دەیخوێنیتەوە بە شێوەیەکی ڕاستی و لە مێشکی خۆتدا هەستی پێ دەکەیت، ئێستا هەست دەکەیت ئەو کەسە کێشەیەکی هەیە، تۆ زۆر بە ڕوونی ئەو کێشەیە دەبینیت و هەستی پێ دەکەیت و پێی دەڵێیت، پاش ئەوەی کێشەکەت بۆ کەسی بەرامبەرت باسکرد، بە بەڵێ وەڵامت دەداتەوە و تووشی سەرسوڕمان

دەبیت، لەوەی کە بتوانیت بیری بەڕاستی بخرێتەوە، ئێستا تۆ زیاتر هەست بە بەهێزی خۆت دەکەیت، توانیت بیری ئەو کەسە بەڕاستی بخوێنیتەوە). لەپاش دروستکردنی ئەو سیناریۆیە بەشێوەی بینین لە مێشکی کەسی خەولێخراودا، لەدوای بەئاگاهاتنەوەی هەست بە بوونی هێزێکی ڕاستی لە خۆیدا دەکات، وا دەزانێت بەڕاستی ئەو کارەی ئەنجامداوە، دروستکردنی سیناریۆیە بەم شێوەیە لەڕێگەی خەواندنەوە وەک ڕاستیەک وایە کە بەڕاستی و لە ئاگایدا ئەو کارەی کردبێت، هەر بۆیە بە چەسپبوونی ئەو گفتخوازییە لە هنستیدا، دەبێتە پاڵنەر و باوەڕێکی بەهێز لە مێشکی کەسی خەولێخراودا، بەمەش توانای کاری خوێندنەوەی بیر لە ڕێگەیەوە دەبزوێت و لەکاتی ئاگایدا ڕۆژ بە ڕۆژ بەهێزتر دەبێت و دەتوانێت بیری کەسان بەو جۆرە بخوێنێتەوە.

تاقیکردنەوەی بیری کەسێك

لەم تاقیکردنەوەیەدا، پێش ئەوەی دەست بەکاری خەواندن بکەیت و خەولێخراو بخەوێنیت، پێویستە کەسێک ئامادە بکەیت بۆ ئەوەی خەولێخراو دڵنیا بێت لەوەی کە بیری ئەو کەسە دەخوێنێتەوە، باشتر وایە ئەو کەسەی کە بیری دەخوێنرێتەوە، خەولێخراو نەیناسێت، تاکو بتوانێت زیاتر ڕاستی زانیارییەکانی دەربکەوێت و دڵنیا بێت لە توانای خەولێخەر، بەڵام ئەگەر ناسراو بێت لەلایەن کەسی خەولێخراوەوە، لەوانەیە زۆر شت دەربارەی بزانێت و نەتوانیت بەئاسانی ڕاستی کارەکە یەکلابکەیتەوە، پاشئەوەی

کە کەوتە خەوی قووڵەوە و لە ڕێگەی گفتخوازییەوە هەموو بیر و هەستی لە خاڵێکدا کۆکردەوە، باشتر وایە سەرەتا گفتخوازی ئەوەی لا دووبارە بکەیتەوە تاکو بتوانێت پێش کارەکە تواناو باوەڕێکی بەهێز بەدەست بهێنێت، پاشان دەست بە کاری خوێندنەوەی بیر بکە.

کاتێک خەولێخراو ئامادەیە بۆ کاری خوێندنەوەی بیر، سەرەتا لە ڕێگەی گفتخوازییەوە ڕێگە بدە کە چاوەکانی بکاتەوە و بتوانێت بە شێوەیەکی ڕاستی کەسی ئامادەکراو ببینێت پاشان گفتخوازی ئەوەی بدەرێ، کە هەر لە خەوی قوڵدا دەمێنێتەوە لەدوای تەواوبوونی ئەم کارە پێویستە سەرەتا خەولێخراو دەستی کەسی ئامادەکراو بگرێت و بە وردگەرییەوە لەو کەسە بڕوانێت پاشان چاوەڕوانی هەموو ئەو بیرانە بکات کە لەلایەن کەسی دووەمەوە بۆی بێت، بۆ ئەم کارە پێویستە لە ڕێگەی گفتخوازییەوە هەموو ئەوانەی باسکران ئاڕاستەی کەسی خەولێخراوی بکەیت بۆ ئەوەی بتوانێت کارەکەی بە دروستی جێبەجێ بکات.

پاشان گفتخوازی ئەوەی بدەرێ کە چاوەڕوانی بیری کەسی بەرامبەر بکات و هەرچیەک هاتە بیرییەوە، ئاڕاستەی کەسی بەرامبەری بکات. مەرج نیە سەرەتا هەموو کەسێک بتوانێت بە ئاسانی بیری کەسان بخوێنێتەوە، بەڵکو پێویستە هەموو ئەو ڕاهێنانانەی کە باسکران بۆ خوێندنەوەی بیر، لە هەموو تاقیکردنەوەیەکی خەواندندا دووبارە بکرێتەوە تا ماوەیەک بە تەواوی چەسپ دەبن و پاشان بە شێوەیەکی نەستیانە کەسی خەولێخراو لەکاتی ئاگایدا دەتوانێت بیری کەسان بخوێنێتەوە.

کۆنترۆڵکردنی شێوازی خوێندنەوەی بیر

بۆ ئەوەی کەسی خەولێخراو بتوانێت بە ویستی خۆی و بەپێی پێویستی کۆنترۆڵی خوێندنەوەی بیری بکات و کاری پێ بکات، دەتوانیت بە چەندین شێواز و جۆر شێوازی خوێندنەوەی بیر لە نەستیدا چەسپ بکەیت، تاکو لەکاتی ئاگایدا بتوانێت بە وردگەریی و بە شێوەیەکی نەستیانە خوێندنەوەی بیر بۆ کەسان بکات.

یەکێک لەو شێوازانە دەکرێت وا لە خەولێخراو بکەیت، کاتێک ئەو تەوقە لەگەڵ کەسێکدا بکات، ڕاستەوخۆ بیری بخوێنێتەوە، وەک مەبەست و مەرامی کەسەکە بزانێت، یان دەکرێت بە پرسیار لێکردن یان سەیرکردن یان پرسیاری ناوی کەسەکە.. هتد، بە هەر جۆر و شێوازێک کە مەبەستت بێت دەتوانیت لە ڕێگەی گفتخوازییەوە لە نەستیدا چەسپی بکەیت، پاشان لە دوای بەردەوامی لەسەر چەسپاندن، بۆ دڵنیا بوون لە کارەکەت، دەتوانیت تاقیکردنەویەک ئەنجام بدەیت، ئەویش بە ئامادەکردنی 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 لە سەرکەوتن و ڕاست و دروستی کارەکەت، بەمەش دەتوانیت لەم بوارەدا کار بکەیت و لە چەندین بواری تردا کاری پێ بکەیت.

بیرگۆڕکێ (التخاطر)

بیرگۆڕکێ دیاردەیەکی تری بواری پاراسایکۆلۆجیە، بەڵام جیاوازە لە دیاردەی خوێندنەوەی بیر، لەڕووی چۆنیەتی شەپۆل و کارکردنیەوە. توانا و وزەی بیرگۆڕکێ زۆر بەهێزە و دەکرێت پەیوەندی دوو کەس لە دووری نێوان چەندین هەزارەها کیلۆمەتر ببەسترێت.

بۆ نموونە ڕووسەکان لە تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێدا کە ئەنجامیان داوە، توانیویانە ئەو پەیوەندیە لەنێوان زەوی و مانگدا ئەنجام بدەن لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە و زانیارییەکان لەسەر شێوەی نامەری چەفەنگی ئاڵوگۆڕ بکەن.

شەپۆلی بیرگۆڕکێ زۆر بەهێزە و جیاواز لە شەپۆلەکانی خوێندنەوەی بیر کە دەتوانێت، هەموو ناوەندێک ببڕێت و زانیارییەکانی بیر لە ڕێگەیەوە بگەیەنێتە کەسی دووەم. هەر بەو هۆیەوە ئەم توانایە زیاتر لە بواری سیخوڕیدا کاری پێدەکرێت، بۆ گەیاندنی زانیارییەکان بە شێوەیەکی زۆر نهێنی و پارێزراو بۆ لایەنی مەبەستدار، بەتایبەت لەلایەن ڕووسەکان و ئەمریکیەکاندا لە سەردەمانەکانی جەنگی ساردا بۆ گەیاندنی زانیارییەکان سوودی زۆریان لێ بینیوە.

چۆنەیتی بزواندنی بیرگۆڕکێ

ئەگەر مەبەستت بێت تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێ لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ئەنجام بدەیت پێویستە لەدوای خەوی قووڵەوە ئەم کارە دەست پێ بکەیت پاش ئەوەی لە ڕێگەی گفتخوازییەوە، ڕێژەیەکی بەرزت لە وردگەری

بەدەستهێنا لەلایەن خەولێخراوەوە، دەکرێت بەرنامەی کاری بیرگۆڕکێ دەست پێبکەیت.

سەرەتا دەبێت بەرنامەیەکی دیاری کراوت ئامادە کردبێت بۆ ناردن وەک ئەوەی بتەوێت نامەیەک بۆ کەسێک بنێریت، بەڵام شێوازی ئەو نامەیەی کە مەبەستە جیاوازە لە نامەی ئاسایی، بەڵکو نامەی بیرگۆڕکێ زیاتر بەشێوازێکی وێنەیی و وەک سیناریۆیەک ڕێکدەخرێت و نابێت ئەوەندە درێژکراو بێت کە کێشە لەگەیاندنیدا دروست بێت، بەهۆی ئەوەی لەو ماوەیەدا کارلێکێکی بایۆکیمیاوی دروست دەبێت کە هەڵگری بڕێک وزەی بیرە. دەکرێت هەموو مەبەستەکانت بە کورتی و بە شێوەی وێنەیی مەبەستدار یان بە ڕوونی لە بیری خەولێخراودا دروست بکەیت پاشان کەسێکت دیاری کردبێت کە مەبەستە نامەکەی بۆم بنێریت

بە مەرجێک ئەو کەسە لەلایەن کەسی خەولێخراوەوە ناسراو بێت و پێشتر بینرابێت، واتە شێوەی ئەو کەسە لە بیر و یادی کەسی خەولێخراودا هەبێت.

کاتێک دەست بەکاری تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێ دەکەیت سەرەتا دەبێت شێوەی کەسەکە لە هەستی خەولێخراودا بەدەربخەیت، بەشێوەیەک کە زۆر بە ڕوونی و بەڕاست و دروستی ببینێت، پاشان بەرنامەی بیری ناوەوە کە لەهەستیدا وێنەیەکی ڕاستی دروست بکە و گفتخوازی ئەوەی بدەرێ کە مەبەستە ئەو نامەیە لە ڕێگەی مێشکی خەولێخراوەوە دەگاتە مێشک و بیری کەسی دووەم کە دەیناسیت. شێوازی گەیاندنەکە دەبێت لەگەڵ ژماردنی

چەند ژمارەیەکی کەمدا ئەنجام بدرێت و لەگەڵ ژمارەکاندا شێوازی گەیاندنەکە جی بەجی بکرێت، بەشێوەیەک کە کەسی خەولێخراو هەست بە بوونی بارێکی نائاسایی لە مێشکیدا بکات لەکاتی گەیاندندا وەک ئەوەی فشارێک لە مێشکیدا دروست دەبێت یان لێدانی دڵی کەمێک خێرا دەبێت.

پاش تەواوبوونی ئەم کارە، نابێت کەسی دووەم ئاگادار بێت لە گەیاندنی ئەو نامەیە لەلایەن کەسی خەولێخراوەوە، بەڵکو پێویستە چاودێری بکرێت تاکو دەرئەنجام تاقیکردنەوەکەت بەدەردەکەوێت.

دەکرێت کەسی دووەم بە چەند شێوازێک ئەو نامەیە وەربگرێت و هەستی پێ بکات، وەرگرتن و هەستپێکردنی دەکەوێتە سەر دروستبوونی ئەو بارە گونجاوەی کە لەمێشکدا دروست دەبێت بۆ دەستپێکردنی ئەو بیرە، بۆ نموونە: دەکرێت زۆر جار لەکاتی خەوتندا و بە شێوەی خەون ئەو نامەیە وەرگرێت و هەستی پێ بکات، یان لەکاتی ئاگایدا وەک خورپەیەک چەند زانیارییەک دەربارەی ئەو بیرە نێردراوە هەست پێبکات، ئەم شێوازی تاقیکردنەوەیە بۆ کەسێک دەبێت کە ئاگاداری تاقیکردنەوەکە نەبێت، بەڵام دەکرێت کەسی دووەم ئاگادار بێت و لەکاتی ئاگایدا چاوەڕوانی گەیاندنی زانیارییەکانی بیرگۆڕکێ بکات لەلایەن کەسی خەولێخراوەوە.

زۆر شێوازی تاقیکردنەوە هەن لە بواری بیرگۆڕکێدا، دەکرێت دوو کەس لە یەک کاتدا بخەوێنێت و هەردووکیان لە یەک ئاستی خەوتندا بن، پاشان هەوڵ بدە لە یەکێکیانەوە

نامەیەک یان ڕەنگێک یان ژمارە.. هتد بۆ ئەوی تریان لە ڕێگەی بیرگۆڕکێ وە بنێرە، بەبێ ئەوەی دوەمیان ئاگادر بێت لە ناوەڕۆکی ئەو نامەیە یان ئەو زانیاریەی کە لەلایەن کەسی یەکەمەوە دەینێرێت، پاش ئەوەی کاری گەیاندن لەلایەن کەسی یەکەمەوە تەواو بوو هاوکات لەگەڵیدا کەسی دووەم دەبێت ئامادەت کردبێت بۆ وەرگرتنی هەموو بیرێک لەلایەن کەسی یەکەمەوە، پاشان پرسیار لە کەسی دووەم واتە کەسی وەرگر بکە و بزانە تا چەند توانیویەتی بیری کەسی یەکەم وەرگرێت، ئەگەر لە سەرەتادا سەرکەوتوو نەبوون دەکرێت بۆ چەندین تاقیکردنەوەی بەردەوام و هاوشێوە بگەنە ئاستێکی وەها کە بتوانن لەکاتی ئاگایدا، ئاڵوگۆڕی بیر لەگەڵ یەکتری بکەن و کاری بیرگۆڕکێ ئەنجام بدەن.

تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکیی کاریگەری

بیرگۆڕکێی کاریگەری هاوشێوەی هەموو شێوازەکانی تری بیرگۆڕکێیە بەڵام شێوازی ناردنی بیرەکان بەجۆرێکە کە ئەو بیرە لە خۆیدا بە جۆرێک دروستدەکرێت کە لەکەسی وەرگردا، بەشێوەیەکی زاڵبوو کار دەکات و کاریگەری لەسەر بیر و هەستی کەسەکەوە دروستدەکات هەر بۆیە بە بیرگۆڕکێی کاریگەری جیادەکرێتەو

تاقیکردنەوە لەم بوارەدا، وەک هەموو تاقیکردنەوەکانی تر لە دوای قۆناغی خەوی قوڵ و کۆکردنەوەی وردگەری هەموو جەستە و بیر و هەست دەست پێدەکات، پاشان

پێویستە پێش کاری خەواندن چۆنیەتی ئەو بیرە ئامادەکرابێت جۆرێک تایبەتی هەبێت بە جۆری کەسێتی ئەو کەسەرە کە مەبەستە بیرەکەی لەڕێگەی بیرگۆڕکێوە ئاڕاستە بکرێت. بۆ نموونە: بۆ داڕشتنی بەرنامەی بیرگۆڕکێ پێویستە خاڵە دیارەکانی کەسێتی جیابکرێتەوە کاریان لەسەر بکرێت بەجۆرێک هاوشێوەی حەزو ئارەزووەکانی ئەو کەسە بێت کە مەبەستە کاریگەری لەسەر بکرێت، پاشان لە رێگەی گفتخوازییەوە باوەڕێکی بەهێز لە کەسی خەولێخراودا دروستبکرێت تاکو بتوانێت لەگەڵ ناردنی ئەو بیرەدا یان گەیاندنی بە باوەڕێکی بەهێز و زاڵبووەوە بێت. بۆ ئەوەی بتوانێت کاریگەری خۆی بنوێنێ. وەکن ئەوەی کاریگەریەکان لە چەند وشەیەکدا کۆبکەیتەوە وەک (تۆ زۆر بەهێز و بە دەسەڵاتیت، مێشکت زۆر بەهێزە، دەتوانیت کاریگەر بیت.. هتد).

کاتێک بیری کاریگەر لەریگەی بیرگۆڕکێوە دەگاتە کەسی مەبەست کاریگەری خۆ لەو کەسەدا دەنوێنێ، ئەویش بەدەرکەوتنی دەرئەنجامەکانی لەپاش ماوەیەک وەک ئەوەی کەسی نێرەر مەبەستیەتی.

لە کاری بیرگۆڕکێدا بە گشتی مەرج نیە هەموو تاقیکردنەوەیەک لە گەیاندنی بیرەکان بۆ کەسانی تر سەرکەوتوو بێت، بەهۆی ئەوەی کە هەندێک کەس بەهۆی ڕەقی پێکهاتەی کەسێتیانەوە بەرگری هەموو بیرێک دەکەن و بەرپەرچی ئەدەنەوە، ئەم بەرگریە لە کەسێتیدا ڕەنگدانەوەی لەسەر چۆنیەتی بیر و گەیاندنی

دەبێت، بەهۆی ئەوەی کە لە کۆمەڵگادا هەموو کەسەکان بەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ پەیوەندییەکی شەپۆلی بیر لە نێوانیاندا هەیە وەک ئاڵوگۆڕی زانیارییەکان لە ڕێگەی شەپۆلەکانی خوێندنەوەی بیر و شەپۆلەکانی بیرگۆڕکێوە، بەمەش دەکرێت زۆرجار خەونەکان و پێشبینییەکان ڕەنگدانەوەی ئاڵوگۆڕی هەموو ئەو بیرانە بێت کە کەسەکان لە جێگەیەکی دیاریکراودا بەشوەیەکی ناڕاستەوخۆ یان ڕاستەوخۆ ئەنجامی ئەدەن.

تاقیکردەوەی بینگەیی

بینگەیی یەکێکە لە دیاردە گرنگەکانی بواری زانستی پاراسایکۆلۆجی، دەکرێت ئەم توانایە لە هەموو کەسێکدا ببزوێت و لەکاتی خەوی قووڵ و پاش چەسپبوونی لە ئاگایدا کاری پێبکرێت، هۆکاری بینگەیی لە ڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە کار دەکات لە ئەنجامی بزواندنی کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی خانەکانی مێشکەوە کە دەتوانرێت لە ڕێگەی ئەو شەپۆلانەوە هەموو ناوەندەکان ببرێت و بە شێوەیەکی ئۆرگانی کار بکات، هاوشێوەی ئەو شەپۆلی بیرەی کە لەهەستیدا دروست دەبێت و بەدەردەخرێت. ئەم توانایە لە زۆر بواری جیاجیای مرۆڤایەتیدا کاری پێدەکرێت، بەتایبەت لە بواری دۆزینەوەی ئاسەوار و کانزا و نەوت و ئاوی ژێر زەوی یان پشکنینی جەستەی مرۆڤ نەخۆشیەکان یان بۆ هەندێک کاری ئەستەم کە تاکو ئێستا تەکنۆلۆجیا نەیتوانیوە لە ڕێگەیوە پشکنینی بۆ ئەنجام بدات.

ئـەم تاقیکردنەوەیە لـە ئاستێکی خـەوی زۆر قوڵدا ئەنجام دەدرێت، بە مەرجێک کەسی خەولێخراو پێشتر بە بەردەوامی کاری لەسەر کرابێت و توانای بینگەیی ببزوێنێت، پاشان لە ڕێگەی چەند تاقیکردنەوەیەک بگەییەنێتە ئەو ڕاستیەی کە دڵنیا بیت لەوەی کەسی ناوەند سەرکەوتوو دەبێت لە بەدەستهێنانی توانای بینگەیی. بۆ ئەم مەبەستەش کەسێکی گونجاو هەڵبژێرە کە تایبەتمەندییەکانی کەسێتی خەولێخراوی تێدا بێت و ڕەزامەند بێت لە ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکان.

پێش ئەوەی دەست بە تاقیکردنەوەکان بکەیت پێویستە سەرەتا هەموو پێداویستیەکانی تاقیکردنەوەکەت ئامادە کردبێت، بۆ نموونە: پاکەتێکی جگەرە یان شقارتە ئامادە بکە و چەند دەنکە شقارتەیەک یـان چەند جگەرەیەک ەل پاکـەتـەکـەدا دابنـێ بـەبێ ئـەوەی خـۆت و کەسانی دەوروبەرت بزانن کە چەند جگەرە یان دەنکە شقارتە لەناو پاکەتەکەیدایە بۆ ئەوەی خەولێخراو لە ڕێگەی خوێندنەوەی بیرەوە زانیارییەکان بەدەست نەهێنێت و دڵنیا بیت لەو تاقیکردنەوەیەی کە دەیکەیت، تاقیکردنەوەی بینگەییە.

دوای ئـەوەی خـەولـێـخـراو گەیشتە ئاستێکی زۆر باشی خەوی قوڵ هەوڵ بدەن لە ڕێگەی گفتخوازییەوە تاقیکردنەوەکە بەم جۆرە ئەنجام بدە. (تۆ هەست دەکەیت زۆر بەهێزیت، خاوەنی توانایەکی زۆر بەهێزیت لە بواری بینگەیی، تا ژمارە پێنج دەژمێرم هەستدەکەیت هەموو توانا و وزەی جەستەت لە مێشک و چاوەکانتا کۆدەبێتەوەو

دەتوانیت لەڕێگەیەوە کاری بینگەیی ئەنجام بدەیت، ژمارە یەک.. هتد، ئێستا تۆ هەستدەکەیت زۆر بەهێزیت، تا ژمارە دوو دەژمێرم پیڵوی چاوەکانت سووک دەبێت و چاوەکانت دەکەیتەوە. کە چاوەکانت کردەوە تەنها پاکەتێکی جگەرە دەبینیت، دەوروبەرت بەهیچ جۆرێک نابینیت.. ژمارە یەک.. ژمارە دوو. ئێستا چاوەکانت زۆر بەهێزن جیاوازن لە چاوەکانی پێشووت و کەسانی تر، تۆ دەتوانیت لە ڕێگەی چاوە بەهێزەکانتەوە، ناو پاکەتەکە بە ئاسسانی ببینیت. ئێستا تا ژمارە دە دەژمێرم هەستدەکەیت پاکەتەکە ژمارە بە ژمارە ڕوون دەبێتەوە وەک شووەی لێ دێت، دەتوانیت ناو پاکەتەکە ببینیت و بزانیت چەند جگەرە لەناو پاکەتەکەدایە. ژمارە یەک ژمارە دوو.. هتد. ئێستا هەسستدەکەیت پاکەتەکە تەواو ڕوون بووە، بزانە چەند جگەرە لەناو پاکەتەکەدایە پێم بڵێ) کاتێک خەولێخراو پاکەتەکەی لا ڕوون دەبێت، دەتوانێت جگەرە یان دەنکە شقارتەکان بە ڕوونی ببینێت و بیان ژمێرێت، ئەگەر خەولێخراو نەیتوانی پاکەتەکە بەڕوونی ببینێت، ئەوا دەکرێت لە ڕێگەی گفتخوازییەوە زیاتر هەوڵ بدەیت تاکو دەگاتە ئەو ئاستەی پاکەتەکەی لا ڕوون دەبێت. لەم تاقیکردنەوەیەدا مەرج نییە هەموو کەس لە چەند تاقیکردنەوەیەکدا سەرکەوتوو بێت، دەکرێت بۆ چەندین جار هەمان تاقیکردنەوە ڕۆژانە یان هەفتانە لەسەر خەولێخراو ئەنجام بدەیت، بۆ ئەوەی خەولێخراو ماندوو نەبێت و پاشان لەو ماوەیەدا هێزی باوەڕ و وردگەری لە نەستیدا بەردەوام بەهێزتر دەبێت.

دەتوانیت بۆ کۆی تاقیکردنەوەکان و دەرئەنجامەکانی خشتەیەک دروست بکەیت، تا بوتانیت کات و ژمارەی تاقیکردنەوەکانی لەسەر تۆمار بکەیت لەگەڵ ئەنجامەکانی بۆ زیاتر تێگەیشتن لە کات و توانای کەسی خەولێخراو لەم تاقیکردنەوەیەدا.

پاش سەرکەوتنت لە تاقیکردنەوەی یەکەم، دەتوانیت شێوازی تاقیکردنەوەکە بگۆڕیت، لە ڕێگەی کەسێکەوە کەرەستەیەک یان کانزایەک لەژێر زەوی حەشار بدە بە مەرجێک خۆت و خەولێخراو نەزانن، ئەو کەرەسەیە چیە و بەتەواوی لەکوێدایە، پاش ئەم کارە خەولێخراو ئامادە بکە و توانای بینگەیی ببزوێنە و لە ڕێگەی گفتخوازییەوە فەرمانی ئەوەی بدەرێ کە دەتوانێت قوڵایی زەوی ببینێ و ئەو کەرەستەیەی لەژێر زەوییدایە لەو بوارەی بۆی دیاری کراوە بگەڕێت چی بینی بێت بیڵێت.

دوای ئەوەی خەولێخەر لە کاتی خەوتندا چاو بە ناوچەکەدا دەگێڕێت هەر کەرەستەیەک ببینێ پێت دەڵێت، تا دەگاتە ئەو کەرەستەیەی کە کەسەکەی تر حەشاری داوە، بەمەش دەتوانیت چەند تاقیکردنەوەی تر بە شێوازی تر ئەنجام بدەیت تاکو خەولێخراو دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز.

تاقیکردنەوەی پێشبینی

پێشبینی ئەو بیرەیە کە پێش کاتی ڕوودانی ڕووداوێک لە هەستیدا دەردەخرێت و هەستی پێدەکرێت، بەبێ ئەوەی لە پێشدا هەست بە ڕوودانی بکرێت یان زانیاری دەربارەی ئەو ڕووداوە هەبێت.

بنەمای کاری پێشبینی لە ڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە ڕوو دەدەن، بەهۆی دیاردەکانی بیرگۆڕکێ و خوێندنەوەی بیرەوە، بۆ بیرەکان بەدەردەخرێن و لە ڕێگەی شەپۆلەکانەوە بڵاودەبنەوە و پەیوەندی بە کەسە تایبەتمەندەکانەوە دەکەن کە پەیوەندیان بە بنەما و چۆنیەتی پێکهاتەی ئەو بیرەوە هەیە، ڕۆژانە هەموو کەسێک لە ئەنجامی بیرکردنەوەی لە ژیانی خۆی و کەسانی دەوروبەری بەهۆی دروستبوونی ئەو بارە تایبەتیەی کە بواری خوێندنەوەی بیر و بیرگۆڕکێدا دروست دەبێت، بەدەردەخرێت و بڵاودەبێتەوە و پەیوەندی بە کەسانی ترەوە دەکات، بە هەمان جۆر کەسەکان هەموو ئەو بیرانە وەردەگرنەوە، کە پەیوەندیان پێوەیەو لە نەستیدا لەسەر شێوەی شەپۆلی بیری مێشک تۆمار دەبن، بەڵام زۆرجار بەهۆی دروستبوونی ئەو بارە دروستەی کە لە هەستیدا دروست دەبێت. هەست بە بیری وەرگیراو دەکرێت بە شێوەی خەون یان بە شێوەی هەستپێکردن و خورپە، کە زۆرجار لە ژیانی ڕۆژانەی هەموو کەسێکدا بەدی دەکرێت.. بەمەش وەک بیرێکی پێشوەخت لەلایەن کەسی وەرگرەوە هەستی پێدەکردێت و وەک دیاردەیەکی پێشبینی ڕووداوێک دەردەکەوێت.

کاتێک بیرێک وەک پێشبینی بەدەردەکەوێت، لە شێوازی ناردنی ئەو بیرە بە شێوەیەکی 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 وەک بیرێکی پیسبینی

کار بکات و کۆنترۆڵی مێشکی کەسەکان بکات بۆ ئەنجام گەیاندنی ڕووداوەکـــان، بـەمـەش ئـەو بیرە تەنها وەک هەستپێکردنت. لە نەستی و هەستی کەسەکاندا دەمێنێتەوە. ڕۆژانـە زۆر بیر لە مێشکی کەسەکانەوە بەدەردەخرێت، بەڵام بەهۆی لاوازی و زاڵ نەبوونیان و دروست نەبوونی ئەو بارە دەروونیە بۆ زاڵبوون و چەسپبوونیان، کاریگەریان لەسەر کەسەکان نابێت.

دەکرێت دیاردەی پێشبینی بە شێوازێکی تاقیگەیی لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە ئەنجام بدەیت، کاتێک خەولێخراو دەگاتە ئاستی تەواوی خەوی قووڵ، دەتوانیت بەرنامەیەکی پێشبینی بۆ ماوەیەکی دوور ئامادە بکەیت و لە نەستی خەولێخراودا چەسپی بکەیت، بە جۆرێک ئەم بەرنامەیە چەسپ دەبێت، کە ماوەی ڕوودانی ئەو بەرنامەیەی کە ئامادەت کردووە بە ووردی لە نەستیدا دیاری بکە، بۆ نموونە بەرنامەکە تایبەتە بە کەسی خەولێخراو کە لەگەڵ هاوڕێیەکیدا تووشی دەمەقاڵێ دەبێت و لێی توورە دەبێت، ئەم بەرنامەیە دەبێت کات و ڕۆژی ڕوودانی لەگەڵ جێگەی ئەو ڕووداوە لە نزیک شوێنی کار یان ناو بازاڕی دیاری بکەیت پاش ئەوەی بەرنامەکەت تەواو چەسپ کرد، هەوڵ بدە کە هەمان بەرنامە لە ڕێگەی بیرگۆڕکێوە بەدەربخە و بینێرە بۆ هاوڕێکەی بەبێ ئەوەی هاوڕێکەی ئاگاداری ئەم کارە بێت، لەپاش تەواوبوونی تاقیکردنەوەکەت، بیری پێشبینیەکە لە یادی خەولێخراو بسڕەوە واتە کە بەئاگا دێتەوە نابێت بزانێت کە ئەو بیرە لو نەستیدا چەسپ بووە.

به وردیەوە ڕەچاوی کاتی ڕوودانی پێسبینیەکە بکە و بزانە چی ڕوو دەدات دەکرێت بەهۆی هەندیک کاریگەری و سەرقاڵی هەستی کەسی خەولێخراو و هاوڕێکەی کاتی پێشبینیەکە پاش و پێش بکەوێت، بەڵام دڵنیابە لەوەی کە ئەو بیرە لە کاتێکدا ڕوودەدات وەک چۆن چەسپ کردووە بەو جۆرە دروست دەبێت.

جگە لەم شێوازە دەتوانیت بیری پێشبینی لە نەستی کەسەکاندا لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە ئاشکرا بکەیت، بەتایبەت ئەو بیرانەی کە لەڕێگەی بیرگۆڕکێی کاریگەرییەوە لە نەستی کەسەکاندا چەسپ بوون یان کەسەکان بەهۆی بیرکردنەوە و ئەندێشەی ئەو بیرە پێشبینیانە لەدوای خەوی قووڵەوە ئەنجام دەدرێت، ئەویش بە گەڕانەوەی ژیانی کەسی خەولێخراو بۆ داهاتوو بەپێی کات و مانگ و ساڵ، کاتێک کەسی خەولێخراو لە ڕێگەی گفتخوازییەوە دەگەڕێتەوە بۆ دوو ساڵی داهاتوو، دەتوانیت پرسیاری ئەوەی لێبکەیت کە لە ژیانیدا تووشی چی دێت و چی ڕوودەدات یان دەتوانیت پێشبینی ژیان و بەسەرهاتی کەسانی تری پێ ئاشکرا بکەیت، ئەویش بەهۆی پەیوەندی بەستنی مێشکی لە ڕێگەی دیاردەی بیرگۆڕکێوە و پاشان خوێندنەوەی بیری کەسەکان و هێنانی زانیاریان لە نەستیاندا.

دیاردەی پیشبینی زۆر فراوانەو دەکرێت ئارەزوومەند لە ڕێگەی تاقیکردنەوەکان و قووڵبوونەوە لە بوارەکەدا بە چەندین شێوازو تاقیکردنەوە زانیارییەکان پیشبینی بەدەست بێن

دیاردەی سایکۆکینزیا

سایکۆکینیزیا بەهێزترین دیاردەی پاراسایکۆلۆجیە، بە مانای ئەوە دێت بزواندنی کەرەستەکان بەهۆی وزەی میشکەوە و بەبێ بەرکەوتن و دەستلێدان. ئەم توانایە لە کەم کەسدا بەدی دەکرێت، بەپێی بۆچوونی زاناکانی بواری پاراسایکۆلۆجی پێیان کە لە سەد کەسدا پێنج کەس ئەم توانایەی تێدا بەدی دەکرێت. بەهۆی ئەوەی ئەم وزەیە لە هەموو کەسێکدا نابزوێت یان هەر لە سروشتەوە، جۆری کارلێکە بایۆکیمیاوییەکانی مێشک بۆ دەرپەڕاندنی ئەو وزەیە بوونی نیە.

بۆ ئەوەی بتوانیت ئەم وزەیە لەو کەسانەدا ئاشکرا بکەیت، دەتوانیت چەند تاقیکردنەوەیەک لەسەر کەسەکان ئەنجام بدەیت تاکو بتوانیت کەسە خاوەن وزە بەهێزەکان جیا بکەیتەوە و کاریان لەسەر بکەیت. سەرەتای تاقیکردنەوەکە دەتوانیت لە ڕێگەی گفتخوازییەوە باوەڕێکی بەهێز لەنەستی خەولێخراودا چەسپ بکەیت، لە ڕێگەی دروستکردنی وێنەیەکی خەیاڵی وەک سیناریۆیەک، بۆ نموونە: خەولێخراو لە خەوی قوڵدا واهەست دەکات بە باوەڕێکی بەهێزەوە خاوەنی ئەو توانایەیە و دەتوانێت کەرەستەکان وەک پارچە کاغەزێک یان قەڵەمێک لە ڕێگەی وزەی مێشکیەوە بجووڵێنێت یان بەرزی بکاتەوە. بەمەش خەولێخراو بە بەردەوامی چەسپاندن و دووبارە کردنەوەی ئەم سیناریۆیە ڕۆژانە بە بەردەوامی واهەست دەکا بەڕاستی ئەو توانایەی تێدایە، ئەمەش وا دەکات لە نەستی خەولێخراودا بە بەردەوام

تاقیکردنەوە لەسەری، پاڵنەرێکی بەهێز لە ناخیدا دروست دەبێت و توانای سایکۆکینیزیای تێدا ببزوێت.

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

بۆ نموونە: کاتێک خەولێخرا و دەگاتە ئاستی خەوێکی قوڵ و هەموو وزەی جەستەی لە ڕێگەی ڕاهێنانی وردگەرییەوە لە مێشکیدا کۆدەکەیتەوە، دەتوانیت کەرەستەیەکی بچووک وەک پارچە کاغەزێکی بچووک ئامادە بکەیت و لەسەر مێزێک لە بەردەمیدا دایبنێ و پاشان گفتخوازی ئەوەی بدەرێ کە خەولێخراو چاوەکانی بکاتەوە و هەموو وزەی مێسک بەکاربهێنێت بۆ بزواندنی کەرەستەکە.

سەرەتا بەرنامەی بزواندنی کەرەستەکەی بدەرێ وەک سیناریۆیەک کە کەرەستەکە دەبزوێنێت یان بەرزی دەکاتەوە، پاشان گفتخوازی ئەوە بە خەولێخراو بدە کە ئەو بەرنامە بەڕاستی لەسەر پارچە کاغەزەکەی لە ڕێگەی وزەی مێشکیەوە جێبەجێ بکات و وردگەرییەکی چڕ بکاتە سەر پارچە کاغەزەکە تاکو دەبزوێت.

بە بەردەوامی لەسەر ئەم تاقیکردنەوەیە ڕۆژانە، ئەگەر کەسەکە توانای بزواندنی کەرەستەکانی تێدا بیت، ئەوا لەپاش ماوەیەک دەتوانێت جووڵە بە کەرەستەکە بدات، بە دەرکەوتن و ئاشکراکردنی ئەم توانایە لە کەسەکەدا دەتوانیت لە ڕێگەی تاقیکردنەوەی بەردەوام پەرە بەو توانایەت بدیت و فراوانتری بکەیت.

توانا دەگمەنەکان

لە مێژوودا زۆر کەسان خاوەنی توانای دەگمەن بوون لە بواری پاراسایکۆلۆجیدا و بەشێوەیەکی سروشتی پێکهاتەی مێشکیان وا گونجاوە کە بتوانن بە ویستی خۆیان ،کاری پێ بکەن، ئەو جۆرە کەسانە زیاتر تواناکانیان لە بواری ئاین و مەزهەبەکاندا ناساندووە و سەرچاوەیان گەڕاندۆتەوە بۆ ئەو ئاین و مەزهەبەی کە باوەڕیان پێی هەبوو یان چەندین کەسانی وەک ڕاسپۆتین ناسراو بە قەشەی داوێـن پیس کە بەشێوەیەکی سروشتی خاوەنی توانایەکی بەهێز بووە لە بواری خەواندنی مووگناتیسی کە لەڕێگەی چاوەکانیەوە ئەنجامی ئەدا، تەنانەت توانیویەتی پیشبینی چەندین ڕووداو و بەسەرهاتەکانی سەردەمی خۆی بکات وەک ڕووخاندنی قەیسەر یان چارەسەری چەندین نەخۆشی لەو سەردەمەدا یان کەسێتیەکی وەک میخائیلوفا کە خاوەنی توانای بەهێز بووە لە بواری سایکۆکینیزیادا و لەڕێگەی وزەی مێشکیەوە توانیویەتی جووڵە بە کەرەستەکانی دەوروبەری خۆی بکات وە چەندین کەسایەتی تر کە یۆگییەکان توانیویانە کرداری بەرزبونەوە و فڕین ئەنجام بدەن هەموو ئەمانەو چەندین دیاردەی تر بەهۆی سروشتی پێکهاتەی مێشکی کەسەکانەوە بووە کە بە جۆرێک گونجاوەو توانیویانە بە ویستی خۆیان کاری پێ بکەن یان بەهۆی ئەو بارودۆخەی کە تێیدا ژیاون و توانیویانە بەهۆی ئارامی و سادەیی مێشکیانەوە ڕێژەیەکی زۆر لە وردگەریی و هێزی باوەڕ بەدەست بهێنێت بۆ ئەوەی وەک پاڵنەرێک توانا شاراوەکانیان پێ ببزوێنێت، بەڵام بەهۆی پێشکەوتنی تەکنەلۆجیا و فراوانبوون و سەرقاڵی بیری

کەسەکان لەناو کۆمەڵگادا، ڕێژەی وردگەریی و دابڕان بۆ بیرکردنەوەو بەهێز کردنی باوەڕی کەسێتیان بەرەو لاوازی و کەمبوونەوە چووە، ئەم سەرقاڵییەش وای کردووە کەسەکان لە کۆمەڵگای ئاڵۆز و فراواندا، نەتوانن هەموو ئەو پاڵنەرانە لە خۆیاندا بەهێز بکەن و تواناکانیان پێ ببزوێنن و دیاردەکانی هێزە لە ڕادە بەدەرەکان بەرەو کەمبوونەوە بچێت.

بەڵام لە ڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە بەشێوەیەکی زانستی و ئەکادیمی دەکرێت چەندین تاقیکردنەوەی بەرفراوان لە هەموو بوارە جیاجیاکاندا بکرێت، بەتایبەت لەسەر ئەو کەسانەی کە خاوەنی توانایەکی شاراوەی دەگمەنن، لە ڕێگەی ئەم تاقیکردنەوانەدا دەگونجێت ئەو توانا شاراوە دەگمەنانە ببزوێت و مێشکیان بەهێزتر بکرێت و بزواندنیان بخرێتە ژێر ویستی خۆیانەوە، بەڵام بەهۆی نا ئاشنایی و تازەگەری ئەم زانستە لە کۆمەڵگای کوردیدا زۆر کەس بە جۆرێکی تر لەم زانستە گرنگە دەڕوانێت و لە ڕوانگەی کەسانی نەشارەزا و فاڵچی و کەم ئاستەوە خوێندنەوە بۆ ئەم زانستە دەکات و وەک خۆی خوێندنەوەی بۆ ناکات، بەڵام گرنگی ئەم زانستە ئەوەندە گەورەیە کە لەلایەن وڵاتە پێشکەوتووەکانی وەک ڕووسیا و ئەمریکا لە زانکۆکاندا دەخوێنرێت و بەیەکێک لە بوارە گرنگەکانی زانست ئەژمار دەکرێت بەهۆی گرنگی و فراوانی بەکارهێنانی ئەم زانستە ڕێگە نادرێت بە ئاسانی کەسەکان کاری پێ بکەن، بەڵکو زیاتر لە بەرژەوەندی دەزگا سیخوڕییەکاندا بە فراوانی و بە نهێنی کاری تێدا دەکرێت.

زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی ٤
شیکارو دیاردەکان
لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا

چاپی یەکەم

بەشی یەکەم
جیهانی جنۆکەکان

لە ژیانی هەموو مرۆڤێکدا خەونێکی مەزنی هەیە، کە هەوڵی بەدیهێنانی ئەدات، ئیتر ئەو خەونە بچوک بێت یان مەزن گرنگ نییە، گرنگ ئەوەیە مرۆڤ لە پێناو بەدیهێنانیدا کۆشش دەکات و بەردەوام لە ئەندێشەی خۆیدا بیری لێ دەکاتەوە و پلانی بۆ دادەڕێژێت و لە هەوڵی بەدیهێنانییەتی.

یەکێک لەو تایبەت مەندییانەی وا لەمرۆڤ دەکات بەخەونەکانی خۆی بگات، بەردەوامی و هەوڵدانە لە پێناویدا، هەڵبەت زۆرن ئەو کەسانەی، کە خاوەنی خەونی مەزن بوون و لە نیوەی ڕێگادا شکستیان هێناوە و ماندوو

بوون و له خەونەکانی خۆیان پەژیوان بوونەتەوە، بەهۆی بێ متمانەیی و لاوازی کەسێتییانەوە نەیانتوانیوە لە پێناو خەون و ئامانجەکانیاندا بەردەوامی بە هەوڵ و کۆششەکانی خۆیان بدەن، دواجار لە هەستی خۆبەکەم زانین و کەمی زانیارییانەوە پاشەکشەیان کردووە، بەپێچەوانەشەوە زۆرێک لەو کەسانەی مکوڕ بوون لەسەر خواستەکانی خۆیان و بەردەوام لە هەوڵ و تێکۆشاندا بوون، توانیو یانە بگەنە ئامانج و بە خەونەکانی خۆیان بگەن.

یەکێک لە نهێنییەکانی سەرکەوتن، بەردەوامی و هەوڵدانە لە پێناو ئامانجەکانتدا، لەوانەیە ئەم بۆچوونە بۆ بەدیهێنانەی خەونەکانی داهاتووی ژیانی ڕۆژانەت تەواو دروست بێت، بەڵام هەوڵدان بۆگەیشتن بە توانای هێزە لەڕادە بەدەرەکان لە بواری زانستی پاراسایکۆلۆجیدا، کۆشش و هێزێکی مەزنی ویست و متمانەی دەوێت بۆ ئەوەی بتوانیت بە تواناکانی بگەیت.

بەدڵنیاییەوە هەموو دەستپێکی سەرەتایەک بۆکارێک کەمێک ئەستەمە و واتلێدەکات بە گومانێکەوە دەست پێبکەیت و لە ئامانجەکانت دورت بخاتەوە، بەڵام هێزی ویست و باوەڕ ئەو ئەفسونەیە کەواتلێدەکات ببێتە پاڵنەرێکی ئەرێنی و هەموو دەرگادارخراوەکانی زانیاری بیرو هۆشت بکاتەوە و زێدەتر لەنێو بیری گەیشتن بە ئامانج و خەونەکانت نێزیکترت بکاتەوە.

ئەگەر چاوێک بەمێژووی ژیان و داهێنان و دۆزینەوەکانی کەسە بەناو بانگەکانی جیهاندا بگێڕیت ئەوەت بۆ ڕوون

دەبێتەوە، کە چۆن بە شێکی زۆری تەمەنی خۆیان لە پێناو خەون و ئامانجەکانی خۆیاندا تەرخان کردووە و چەندین جار توشی نشوستی و ڕێگری هەمەجۆر بوونەتەوە، بەڵام بە هۆی بەردەوامیان و متمانە بوونیان بەخەونەکانی خۆیان توانیویانە سەرکەوتوو بن و بگەنە ئامانجی خۆیان.

مرۆڤ خاوەنی هێزێکی لە ڕادەبەدەری پڕ ئەفسونە، بە هۆی پێکهاتەی سروشتی مێشکییەوە. ئەوەی مرۆڤ لە هەموو بوونەوەرەکانی تر جیا دەکاتەوە، بوونی توانای خەیاڵکردن و بیرکردنەوە و وێناکردنە، کە بە هۆیانەوە دەتوانێت بیر و ئەندێشەی نوێ لەسەر زانیارییەکانی دەوروبەر وێنا بکاتەوە و لە دەوروبەردا بەرجەستەی بکات. هەر ئەم تواناو هێزە تایبەت مەندییەی مرۆڤە کەوا دەکات وەک تاکە بوونەوەری سەر زەوی بتوانێت ژیانی خۆی لە قۆناغی سەرەتاییی ژیانەوە بگوازێتەوە بۆ شارستانییەکی پێشکەوتوو، کە تێیدا هێزی دۆزینەوەی زانست و داهێنان دەگاتە لوتکە و بە هۆیەوە باڵادەستی خۆی لەسەر زەوی بچەسپێنێت.

ئەوەی وادەکات مرۆڤ ببێتە خاوەنی ئەم هێزە لە بیرکردنەوە و داهێنان و دۆزینەوە، ئەوهێزە شاراوەیەی دەروونە، کە زۆر کەم لە مرۆڤەکان توانیویانە هەستی پێبکەن و لە پێناو بە دیهێنانی خەون و ئامانجەکانی خۆیان بەکاری بهێنن.

ئەو هێزە دەروونییەی کە وەک پاڵنەرێک کار دەکات بۆ بزواندنی توانا شاراوەکانی مرۆڤ هێزی (ویست و باوەڕە)

ە کە بەدرێژایی مێژووی مرۆڤایەتی لە نێو بیرو باوەڕە ئایینی و مەزهەب و ئەفسانەکاندا خۆی حەشارداوە و وێنایەکی جیاوازی بەخۆی بەخشیوە، ئەویش وێنای هێزو توانای لەڕادەبەدەری خوداوەندەکان بووە.

زۆرێک لە مرۆڤەکان لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیاندا هەست بە بوونی ئەم توانایانە دەکەن لە خۆیاندا، وەک پێشبینی کردنی ڕووداوەکانی ژیانەی ڕۆژانەی خۆیان یان خوێندنەوەی هەستی کەسەکانی بەرامبەریان، هەندێکیان وەک چاوپیس لە نێو کۆمەڵدا ناسراون و دەتوانن کاریگەری زۆر خراپ لەسەر کەسانی دەوروبەری خۆیان دروست بکەن، بەڵام لەگەڵ بوونی هەموو ئەم توانایانەشدا بە هۆی نەبوونی زانیاری لە سەر توانای مێشکی خۆیان، کەسیان توانای ئەوەیان نییە ئەم هێزە لەخۆیاندا زیاتر پەروەردە بکەن و بەویست و ئارەزووی خۆیان بەکاری بهێنن.

زۆرێک لەکەسەکان بۆبەدەستخستنی ئەم هێزە پەنا بۆ هەندێک ڕێگای جیاواز و ئەفسانە ئامێز دەبەن، وەک ئەو کەسانەی بەناوی شێخ و فالگرتنەوە کاردەکەن و لە ڕێگەی تەلیسمەکانەوە کۆنترۆڵی جنۆکەکان دەکەن و کۆیلەیان دەکەن بۆ مەبەستی تایبەتی خۆیان بەکاری دەهێنن.

کۆتایی هەشتاکان بوو ئەوەی وایلێکردم هەموو ئەندێشەم بەدوای بەدەستهێنان و کۆیلە کردنی جنۆکە کۆبکەمەوە، ئەو چیرۆکە ئەفسانەیانە بوو کەلە زمانی زۆرێک لە هاوڕێکانم و کەسانی بەتەمەن دەگێڕدرانەوە، هەموو ئەوانە لە بیرو ئەندێشەی مندا ڕۆژ بەڕۆژ گەورەتر

دەبوون و زیاتر ویستی ئەوەی لا دروستدەکردم بەهەر ڕێگایەک بێت ئەو دەروازەیە بدۆزمەوە، کە لێوەی دەچیتە نێو جیهانی جنۆکەکان و لە ڕێگەیەوە بە هێزو توانای ئەوان ئاشنابم و بتوانم بیانخەمە ژێر فەرمان و ویستی خۆمەوە، بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە توانایەکی بە هێز بەدەستبهێنم.

جیهانی جنۆکەکان زۆر تایبەتە، ئەوان خاوەنی هێز و توانایەکی لە ڕادەبـــەدەرن و بەبێئەوەی مرۆڤەکان بەخۆیان بزانن یان هەست بە بوونیان بکەن دەتوانن ئەوەی بیانەوەێت بیکەن و مرۆڤەکان ناچار بکەن بەویستی ئەوان ڕەفتار بکەن و کاریگەری خۆیان لەسەر یان دابنێن. ئەوان جیهانێکن لەنادیار، کە مرۆڤەکان تەنها لەڕێگەی ئەو کۆدە نهێنیانەوە دەتوانێت پەی پێیان بەرێت و بچێتە نێو ژیانیانەوە و لەڕێگەی کۆنترۆڵکردن و کۆیلە کردنی مەلیکەکانیانەوە دەتوانێت دەست بەسەر هەموویاندا بگرێت و فەرمان بەسەر هەموو یاندا بکات و ئەوەی بیەوێت بۆی جێبەجێ بکەن، تەنها لەبەر ئەوەی مرۆڤەکان ناچار بکەن بەئازاد کردنیان و لەکۆڵ ئەو کۆتووبەندانەی ئەو تەلیسمە ببنەوە، کەلە ڕێگەیەوە کۆیلەی کردوون.

جیهانی جنۆکەکان بەوێنەی ئێمە پێکهاتوون لەخێزان و بنەماڵەو خێڵ و خاوەن مەلیکێک، کە هەموویان لە ژێر فەرمانیدا کاردەکەن. مەلیکەکانیان چیان پێبسپێرن ئەوان بەناچاری ئەنجامی ئەدەن، جا ئەگەر مرۆڤ بتوانێت لە ڕێگەی تەلیسمەکانەوە، کە نهێنی ژیان و کەسایەتی جنۆکەکانی تیایەو ناچار دەبن بەهۆیەوە بخزێنە نێو داوی مرۆڤەکانەوە.

کاتێک مەلیکەکانیان بە هۆی ئەو دەرزییەی کەمرۆڤەکان لە جەستەو نەرمایی گوێچکەیان ئەی چەقێنن ئەو بوونەوەرە گەورە و بەهێزە لەبەرامبەریدا بێدەسەڵات دەبێت، جگە لە مرۆڤەکان هیچ بوونەوەرێکی تر لەنێو خۆیاندا ناتوانن دەربازی بکەن، مەگەر مرۆڤەکان هەستی بەزەییان ببزوێت و بەدەستی خۆیان ئەو دەرزییە لە جەستەو گوێچکەی جنۆکە و مەلیکەکانیان دەربهێنن.

بۆئەوەی دڵی مرۆڤەکان نەرم بێت و ڕزگاریان بکەن، ئەوەی داوای دەکەن و فەرمان دەکەن ئەوان بە خێرایی جێبە جێی دەکەن تا لەو کۆتوو بەندە قوتاریان بێت.

ئەوە چیرۆکی ژیان و نهێنی جیهانی جنۆکەکان بوو کەلە زمانی زۆرێک لەخەڵک و ئەو کتێبانەدا نوسراوە و بیستراوە بۆ ڕامکردن و کۆیلە کردنی مەلیکی جنۆکەکان.

جگە لەچیرۆکی جیهانی جنۆکەکان چەندین چیرۆکی تر دەگێڕدرانەوە، کەلە ڕێگەیەوە مرۆڤ دەیتوانی بگاتە ئەو هێزە لە ڕادەبەدەرەی، کە دەیتوانی بە هۆیەوە هێزێکی پڕئەفسون بەدەست بێنێت، ئەویش چیرۆکی بەکافر بوونە، ئەوەی وایدەکرد مرۆڤ ببێتە خاوەنی هێزێکی نادیارو ئەفسونگەر کارفربوونە. بەپێی گێڕانەوەکان کەلە زمانی زۆرێک کەس دەگێڕدرانەوە ئەوەبوو، کاتێک مرۆڤ بێچەوانەی ویست و پەیامەکانی خودا ڕەفتار دەکات و دەبێتە کافر، ئەوا وەک شەیتان دەتوانێت ببێتە خاوەنی هێزێکی نادیار و بەهێز، نازانم بۆچی لە چیرۆکەکاندا زیاتر جەختیان لەوە دەکردەوە کە مرۆڤ کاتێک بەر نەفرەتی

خودا دەکەوێت و دەبێتە کافر ئیتر دەبێتە خاوەنی هێزێکی مەزن یان بۆچی تەنها کافرەکان دەتوانن ببنە خاوەنی ئەو هێزە؟ بەڵام مرۆڤە موسوڵمانەکان ئەوانەی هەمیشە ڕوو لەخودان و لەخودا دەترسن و پەیڕەوی ئامۆژگارییەکانی دەکەن ناتوانن ئەو هێزە بەدەستبهێنن.

بۆ ئەوەی ببیتە کافر زۆر ئاسان بوو، تەواو وەک ئەوەی باسی دەکرا پێویست بوو بۆماوەی چل شەو بەمیزی خۆت دەمووچاوی خۆت بشۆیت یان ئەگەر خوێندەواربیت ئەوا دەتتوانی لەڕێگەی خوێندنەوەی ئایەتەکانی قورئان بە پێچەوانەوە، دەبوویتە کافرو کاتێک بەخۆت دەزانی هێزێکی نادیار لەناختدا دروست دەبێت، تەنانەت دەتتوانی لە پێش چاوی مرۆڤەکاندا خۆت بزربکەیت و هیچ کەسێک نەتبینێت.

ئەمانەو زۆرێک چیرۆکی ئەفسانەیی تر کەباسی کافربوونی دەکرد هۆکارێک بوون بۆئەوەی لەڕێگەیەوە بتوانیت بگەیتە ئەو هێزە لەڕادە بەدەرانەی دەتکاتە مرۆڤێکی بەهێزو بالا، بەڵام من تائەو کاتەش متمانەم بەوە نەبوو مرۆڤ بتوانێت لەو ڕێگەیەوە بەهێز بێت، بەڵام بەهۆی کەمی تەمەنم و کەم ئەزموونی ژیانمەوە زۆرجار بیرم لەوە دەکردەوە ئەزموونی ئەو چیرۆکانە بکەم.

یەکەم تاقیکردنەوەی گەڕان بە دوای جنۆکە

لەگەڵ خوێندنەوەی ئەو کتێبانەی زیاتر ئارەزووم دەکردن وەک بابەتی ئەدەبی و زانستی و فەلسەفی زۆرجار لەو گۆڤارە زانستییەی کە لەو سەردەمە بەزمانی

عەرەبی دەرئەچوو بەناوی (الطب و العلوم) لە هەموو ژمارەیەکیدا بابەتێکی لەسەر زانستی پاراسایکۆلۆجی بڵاو دەکردەوە، هەندێک لەبابەتەکانی باسی هێزی ڕۆحی دەکرد لەو بوارەدا، هەندێک جاریش ئەو بابەتە زانستیانەی بڵاو دەکـردەوە، کەلەلایەن یەکێتی سۆڤیێتی ئەو کاتەوە تاقیکردنەوەیان لـەبـواری ئـەم زانستەدا کـردبـوو. بەڵام لەگەڵ هەموو ئەوانەشدا زیاتر ئەندێشەم لە بەدەستهێنان و کۆیلە کردنی جنۆکەدا کۆببوو، ماوەیەکی زۆر بەدوای ئەو سەرچاوانەدا دەگەڕام، کەلە ڕێگەیانەوە دەتوانرا جنۆکەی پێ ڕم بکرێت.

ماوەیەکی زۆر گەڕام هەتا لەڕێگەی کەسێکەوە کتێبێکم دەستکەوت بەناوی (کتاب تحضیر الجن) ئەو شـەوە تا درەنگانێک هەموو ئەو کتێبەم خوێندەوە، کە نزیکی دووسەد لاپـەڕە دەبـوو. ئـەوەی لە کتێبەکەدا نوسرابوو هەمووی باسی جیهانی جنۆکەکانی دەکرد لەگەڵ ئەو تەلیسمانەی، کە پێویست بوو بۆ بانگهێشتنیان لە ڕێگەی ئەو کۆدانەی کـەوەک خانە دروستکرابوون و ژمـارەی جیاجیا لەنێو خانەکاندا نوسرابوو، وەکئەوەی هەموو ئەو ژمارانە کۆدێک بێت بۆ دۆزینەوە و بانگهێشتکردنی مەلیکەی جنۆکەکان، لە هەربەشێکیدا ناوی مەلیکەیەکی جنۆکە نوسرابوو لەگەڵ ڕەگەزو کۆدی بانگهێشتکردنەکەی.

یەکێک لەو مەلیکە مێیانەی کەناوی (مەلیکە تاوس) بوو زۆر سەرنجی ڕاکێشام، توانای ئەو مەلیکەیە ئەوە بوو کە دەتوانرا لەڕێگەیەوە کاری ڕاکێشانی هەستی مرۆڤەکانی پێ

بکەیت. کاری سەرەکی مەلیکە تاوس ئەوە بوو کاتێک لە ڕێگەی تەلیسمەکەوە مەلیکە تاوس دەیکەیتە خزمەتکاری خۆت، ئەوا ئەو هەموو ئەو فرمانانەت بۆ جێبەجێ دەکات، کە ڕاکێشانی سەرنجی کەسەکانە و دەچێتە بیرو هۆش و ناخیانەووە ڕازیان دەکات بەو فەرمانەی ئاراستەت کردوون.

بۆئەوەی تەلیسمەکە تەواو وەک ئەوەی لە کتێبەکەدا نوسرابوو بۆ هەموو بانگهێشتی ئەو جنۆکانەی کاری باشە دەکەن، پێویست بوو لەگەڵ بەئەنجام گەیاندنی تەلیسمەکەدا لە کاتی شەودا بخوری خێر بسوتابا یان بۆ بانگهێشتکردنی جنۆکە خراپەکارەکان بخوری شەڕ بسوتێنرابا، ئەو بخورەی بۆکاری خێر بەکار دەهێنرا بۆنێکی زۆر خۆشی هەبوو بەڵام ئەوی تریان بۆنێکی هەتا بڵێی ناخۆشی هەبوو، کاتێک بۆنت دەکرد سەرتاپای سەرت دەکەوتە ئازار و توشی ژانەسەری دەکردیت.

بۆ چەند ڕۆژی دوایی ئەوەی پێویست بوو بۆ ئەو کارە هەموویم ئامادە کردبوو، بۆ شەوەکەی نزیکی کاتژمێر دوانزەی شەو، کە دنیا تەواو کپ و خامۆش بوو یەکەمین تاقیکردنەوەی بانگهێشتکردنی جنۆکەم کرد، لەبیری خۆمدا متمانەیەکی تەواوم بەکارەکەو تەلیسمەکە هەبوو، بیرم لەوە دەکردەوە دەبێت مەلیکە تاوس چ ڕوخسارێکی جوان و دڵبەری هەبێت یان دەبێت لەبەرگی چ کچێکی شۆخ و شەنگدا خۆیم نیشان بدات و سەرنج ڕابکێشێت.

ئەوە هەموو ئەندێشەی من بوو بۆ کارەکە، پڕبەدڵ ئارەزووی ئەوەمدەکرد کاتێک مەلیکە تاوس دەبینم، لەڕێگەی

ئەو سوژنەی ئامادەمکردبوو لەجەستەی بچەقێنم بۆ ئەوەی بیکەمە کۆیلەی خۆم یان بەواتای کتێبەکە ئاماژەی پێکردبوو بیکەم بەخزمەتکاری خۆم، زۆر جار بیرم لەوە دەکردەوە کاتێک ئەو مەلیکەیە بەدەست دەهێنم دەبێت چۆن ڕەفتاری لەگەڵ بکەم و بەپەنهانی لە ژورەکەی خۆمدا بیشارمەوە و کەس هەست بە بوونی نەکات؟ ئایا ئەو تەنها لە پێش چاوی مندا خۆی نیشان ئەدا یان هەموو کەسێک هەست بە بوونی دەکات، ئایا بوونی ئەو لە ژورەکەمدا هیچ کارێکی خراپ بەسەر ئەندامانی خێزانەکەم ناهێنێت؟ یان لە ژێر فەرمان و خواستەکانی مندا دەمێنێتەوە و هەموو کارێکم بۆ دەکات، تەنها لەپای ئەوەی لەو کۆتوو بەندە قوتاری بکەم.

بەو ئەندێشانەوە ئەو شەوە دەستم بەکاری خۆمکرد، سەرەتا لەسەر سینییەک هەندێک خەڵوزم گەشانەوە بۆ ئەوەی لە ڕێگەیەوە بخورەکەی پێبسوتێنم، پاشان ئەو تەلیسمەی لەسەر کاغەزێک نوسیبوومەوە لەبەردەمی خۆمدا دامناو مۆمێکم داگیرسان و گڵۆپەکانم کوژاندەوە بۆ ئەوەی ئەو کەشە دروستبکەم کەلە کتێبەکەدا ئاماژەی پێکردبوو. کاتێک خەڵوزەکە تەوا گەشایەوە، کەمێک بخورم ڕۆ کردە ناو ئاگرەکەوە تا ژورەکە بەتەواوی پڕ بوولە بۆن و بەرامەی بخورەکە پاشان تەلیسمەکەم لەبەردەمی خۆم داناو بڵاوم کردەوە و دەستمکرد بەخوێندنەوەی ئەوبابەتەی لە تەلیسمەکەدا نوسرابوو.

تەلیسمەکە شتێکی ئەوەندە گرنگ نەبوو، تەنها بە زمانی عەرەبی نوسرابوو (ئەی مەلیکە تاوس، من پێویستیم پێتە

بۆ کارێکی چاکە، داوات لێدەکەم، کەبە زووترین کات بێیت بۆلام، وەرە بۆلام بە خێرایی وەرە) لەگەڵ خوێندنەوەی تەلیسمەکە چاوەکانم داخستبوو لەچاوەڕوانی ئەوەدا بووم مەلیکە تاوس لەشوێنێکی ژورەکەمەوە خۆی نیشان بدات و بێتە بەردەمم و خۆیم پێ بناسێنێت و بمدوێنێت، لەو کاتەدا ترسێک هەموو ناخمی تەنیبوو، گومانی ئەوەم دەکرد لەناکاوێکدا لەدواوە ئامبازم بێت و دەستم لێ بووەشێنێت یان لەو چرکەساتەی دێتە بەرامبەرم و خۆیم نیشان ئەدات سیمایەکی ناشرین و قێزەونی ئەوتۆی هەبێت هێزی ئەوەم نەبێت دەست بۆ سوژنەکەی ژێر قاچم بەرم و لە نەرمایی گوێچکەی یان لە هەرشوێنێکی تری جەستەی بچەقێنم.

هەندێکجار بیرم لەوە دەکردەوە بەپێی ئەو چیرۆکانەی بیستبووم سەبارەت بە جنۆکەکان دەیانگوت (کاتێک ئەو دەعبایانە دێنەبەردەم مرۆڤەکان، هەرگیز بە سیمای ڕاستەقینەی خۆیانەوە خۆیان نیشان نادەن، بۆئەوەی مرۆڤەکان هەڵخەڵەتێنن و تا لێی نزیک دەبنەوە، خۆیان لە شێوەی جوانترین کچی دنیادا ئەناسێنن، یان زۆرجار خۆیان دەخەنە شێوەی ئەو کچانەی، کە دەیانناسیت و ئارەزووی یان دەکەیت) ئەو بۆچوونە تا ڕادەیەک دڵخۆشی کردبووم و ئەو ترسەی لە ناخمدا ڕەواندەوە.

چەند جارێک تەلیسمەکەم لەبەرخۆمەوە دووبارە کردەوە بەڵام هیچ شتێکم نەبینی، گومانی ئەوەمکرد هەڵەیەک لە کارەکەمدا ڕوویدابێت هەر بۆیە دووبارە کتێبەکەم لەکتێبخانەکەم دەرهێنایەوەو بەسەر هەموو تەلیسمەکەدا

چوومەوە تا تەواو دڵنیابم لەکارەکە، بەڵام ئەوەی لەنێو کتێبەکەدا نوسرابوو بێکەم و کورتی هەموویم تەواو ئامادە کردبوو، جارێکی تر دەستم بە کارەکە کردەوە هەتا کات گەیشتە نزیکی بانگی بەیانی لەهەوڵی ئەوەدا بووم مەلیکە تاوس بەدەم داواکەمەوە بێت و خۆیم پێ ئاشنا بکات بەڵام ئەو هەرنەهات.

بۆ ڕۆژی دوایی گومانی ئەوەمکرد هەڵەیەکم لەڕۆژەکەدا کردبێت، واهەستمدەکرد مەلیکەکان هەریەکەیان ڕۆژێکی جیاواز و تایبەتیان هەبێت بۆئەوەی بەدەنگ دواکاری و بانگهێشتی تەلیسمەکانیانەوە بێن، هەرچەندە ئەو باسە لە نێو کتێبەکەدا نەنوسرابوو بەڵام گومانی ئەوەمکرد نوسەرەکەی بەمەبەست ئاماژەی بەکات و ڕۆژی مەلیکەی جنۆکەکان نەکردبێت، بۆئەوەی هەموو کەسێک نەتوانێن هەروا بەئاسانی پەیوەندیان پێوە بکات، ئەو بۆچوونە ئومێدێکی تری بە خەونەکانم دایەوە کەلە بانگهێشتی مەلیکەی جنۆکەکان بەردەوام بم.

بۆماوەی هەفتەیەک هەموو شەوێک بەردەوام بەهەمانشێوە لەدوای سەعات دوانزەی شەوەوە من بەردەوام بووم لە بەکارهێنانی تەلیسمەکان، بەڵام نەگەیشتمە ئامانج تەنانەت زۆر لەشەوەکان لەدوای ئەوەی تەواو ماندوو دەبووم لە تەلیسم بازی، کاتێک سەرم دەخستە سەر سەرینەکەم واهەستمدەکرد مەلیکە تاوس لەنیوەی شەوداو لەکاتی خەودا دێتە لام و بەئاگام دێنێتەوە، هەربۆیە هەموو شەوێک سوژنەکەم لەتەنیشتی

خۆمەوە دانابوو بۆئەوەی لەکاتی هاتنیدا یان لەو کاتەی دێتە سەرم و بەئاگام دێنێتەوە من بەکاری خۆم هەڵسم و دەستگیری بکەم.

شەوێک لەو شەوانەی بەو گومانەوە دەخەوتم لەخەونمدا مەلیکەتاوس لەشێوەی کچێکی زۆر جوان و دڵبەردا بە ماکسییەکی تەنکی ڕەنگ سورەوە هاتە تەنیشتمەوە پاڵکەوت، بەدەنگێکی ئەفسوناوی، کەهەموو ناخی هەژاندبووم پێی وتم (هەڵسە لەخەو، ئەوەندە بانگت کردبووم خۆم پێنەگیرا وتم ئەو پێویستی بەمنە و منی خۆش دەوێت، با بچم سەردانێکی بکەم) بەهێمنی دەمی لەگوێکانم نزیککردەوە و وتی (ئەمشەو پڕبە دڵم ئارەزووی ئەوە دەکەم لەلات بمێنەوە تا دنیا ڕوناک دەبێتەوە) کاتێک لەسیما دڵبەرەکەیم دەڕوانی ئارەزووی ئەوەمدەکرد ماچی بکەم، بەڵام ئەو هەستی بە ئارەزووەکەی ناخم کردبوو هەربۆیە لێوەکانی لەلێوم نزیککردەوە و ماچێکی کردم.

لەوکاتەدا هەستم بە چێژێکی ئەفسوناوی کرد لەناکاوێکدا شێوەی ئەو مەلیکە نازدارەی لەشێوەی ئەو شوخێکی دڵبەر و جوانەدا خۆی نیشاندام گۆڕا بۆ دڕندەیەکی ناشرین و قێزەون، چاوەکانی ڕەنگی خوێنیان گرتبوو، لەگۆشەی چاوەکانییەوە وەکئەوەی بریندار کرابێت قڵیشێکی سور هەبوو هەتا لاجانگەکانی ڕۆیشتبوو، گوێچکە درێژو گەورەو تووکنەکانی بەهەردوولای کەللەسەرە ناشرین و چرچەکەی، کە بەشێوەی پیاوێکی پیر دەچوو بڵاو ببونەوە. لەوساتەدا ئەوەندە بەخۆم هاتمەوە کاری خۆم بکەم و دەست بۆ

سوژنەکەم بەرم و لە گوێچکە گەورەکانی بچەقێنم ئەو بە پێکەنینێکی ترسناک و قیژەونەوە لیمی دەڕوانی، کاتێک سوژنەکەم کرد بە نەرمایی گوێچگەی چەپیدا، دەستم بەر ئەو مووە ڕەش و زبرانە کەوت، کە گوێچکەی داپۆشیبوو، لەو کاتەدا دڵنیابووم کاری خۆم کردووە بەڵام کاتێک سوژنەکەم لەنەرمایی گوێچکەیدا چەقاند نازانم بەهۆی ئازاری سوژنەکەوە بوو یان لە هەوڵی خۆقوتار کردندا بوو، لەگەڵ قیژەیەکی ترسناکدا، کەلە ژورەکەمدا دەنگی دایەوە گازێکی لە دەستی چەپمگرت و بەخێرایی لەپێش چاوەکانمدا بەتەواوی بزر بوو.

لەو کاتەدا کەلە خەو ڕابووم، هەستم بەئازارێک دەکرد لەدەستی چەپمدا ترسێکی بێشومار هەموو ناخمی تەنییەوە، گومانی ئەوەم هەبوو کارێکی خراپی بەسەر هێنابێتم، ژورەکەم تەواو تاریک بوو، کە گڵۆپەکەم داگیر ساند ئەو کات زانیم لەبری ئەوەی سوژنەکە بەگوێچکەی مەلیکەی جنۆکەکەدا بکەم، کە هاتبووە خەونمەوە دواتر زانیم بەدەستی خۆم سوژنەکەم کردبوو بەدەستی چەپی خۆمدا.

بۆئەوەی بەئاماجەکانت بگەیت پێویستە هێزی ئەوەت هەبێت لەبەردەم نشوستی و ڕێگرییەکاندا بەهێزبیت و توانای بەردەوامیت هەبێت، ئەوەی گرنگە بۆ مرۆڤ، ئەو خەون و ئامانجانەیە، کەمتمانەی پێیان هەیە و لە بیر و هەستی خۆیدا ڕاڤەیان دەکات و بە شێوازێکی لۆژیکیانە هەڵیاندەسەنگێنێت و متمانە بە جێبەجێکردنیان دەکات لەخود

و دەوروبەردا. بەڵام ئەم بۆچوونە بۆ بابەتە زانستییەکان تێڕوانینێکی تەواو دروستە ئەوەی وادەکات مرۆڤ تۆشی دارمان و نوشوستی بێنێت، خەونە وەهمییەکانییەتی، کە لەگەڵ دەوروبەردا تەبا نایەتەوە، مەبەستم ئەو خەونانەیە کە هیچ بوونێکی ڕاستی و دروستییان نییە جگەلە خەیاڵیی پەتی.

من لەلوتکەی ئەو متمانەیەدا بووم بۆ گەیشتن بەخەونەکانم بەڵام ئەوەی گرفت بوو لەبەردەم بەدیهێنانیان، بنەمای ئەو خەونانەبوو کەلەسەر خەیاڵێکی وەهمی و ئەفسانە بونیادم نابوون، بەڵام زاڵبوونی ئەو شێوازە لەبیرکردنەوە و کاریگەریە کەلتوری و کۆمەڵایەتی و ئایینییەی، کەپێکهاتەیەکی سەرەکییە لەپێکهاتەی کەسێتی کۆمەڵگاو تاکدا، ئەو بۆچوونە وەهمییەی دروستکردووە، کەتاکەکان متمانەیان بەو بیرو بۆچوونە ئەفسانە ئامێزانە هەبێت، کە هەر لە منداڵییەوە کەسێتی تاکی کۆمەڵگاکەی پێکهێناوە.

منیش تا ئەو کاتە بەدەر نەبووم لەو کاریگەرییە وەهمیانەی، کەهەموو بیر و مێشکی داگیر کردبووم، هەربۆیە لە دوای سەرنەکەوتنم لەپەیوەندیکردنم بەجیهانی جنۆکەکانەوە، بیرم لە ڕێگایەکی تر کردەوە تا بەردەوامی بە هەوڵەکانم بدەم و بگەم بەو خەونانەی، کەخەوونی زۆرێک کەس بوون، بەتایبەت ئەو جادووگەرانەی بەناوی شێخەوە خۆیان ناساندبوو نوشتەو دوعایان دەکرد لەکارەکانیاندا، جەختیان لەوە دەکردەوە، کە کارەکانیان لەڕێگەی

تەلیسمەکانەوە دەکەن و بە هۆی مەلیکەو جنۆکەکانەوە دەتوانن پەی بەجیهانە نەزارنراوەکان بەرن و گرفت و کێشەکۆمەڵایەتییەکانی خەڵکی پێ چارەسەر بکەن.

بۆئەوەی زیاتر لە کاری بەدەستهێنان و گەیشتن بەجیهانی مەلیکەو جنۆکەکان دڵنیاببمەوە، کە هەموو بیرو هۆشی داگیر کردبووم، بیرم لەوە کردەوە هەموو ئەو تاقیکردنەوانە بگوازمەوە بۆ شوێنێکی گونجاوو، کە زیاتر ئومێدی ئەوەی هەبێت مەلیکەکان بەدەم داواکاری تەلیسمەکانمەوە بێن و بەجیهانی ئەوان ئاشنابم.

جنۆکەکان بەوێنەی ژیانی کۆمەڵایەتی مرۆڤەکان خاوەنی خێزان و بنەماڵە و تیرە و تایەفەن، هەموو تیرەیەک مەلیکێکی تایبەت بەخۆی هەیە، کە ڕۆڵی سەرکردە دەبینێت. بە پێی سەرچاوەی جادووەکان ئەوان ببوون بە دووبەشەوە بەشێکیان موسوڵمانن و زیاتر لەشوێنە پیرۆزەکان و ئەو جێگاو شوێنانەدا کۆدەبنەوە و دەژین کەکەسانی بڕوادارو موسوڵمانی وەک خۆیانی تێدایە، هەرچی گروپ و بەشە کافرەکانە تەنها لەو شوێنانە دەژین، کە کەسانی خراپەکاری تێدایەو هاوشێوەی خۆیانن، بەڵام زۆر جار جنۆکە خراپەکارەکان لەسەر داوای ئەو تەلیسمە شەڕەنگێزانی لەڕێگەی مەلیکەکانیانەوە ئاراستە دەکرێن، خۆیان دەخزێننە ناو ژیانی مرۆڤە باشەکانەوە، ناچاریان دەکەن بەکاری خراپە یان دەستیان لێدەوەشێنن و تۆشی شێتی و گرفتی خراپیان دەکەن، هەربۆیە تەنها شێتەکان دەتوانن ئەوان ببینن و ڕۆژانە لەگەڵیاندا بدوێن، چونکە

ئـەوان بـەتـەواوی گیرۆدەی دەستی جنۆکەکان بـوون و کەوتوونەتە ژێر کاریگەرییانەوە.

جنۆکەکان لەهەموو شوێنێکی ژیانی ئێمەدا بوونیان هەیە، بەتایبەت شەوان لەشوێنە چۆڵەکان یان لە ناو ماڵ و خێزانی مرۆڤەکاندا بڵاو دەبنەوە و دەست بۆ هەموو شیتێکی ئـەوان دەبـەن، ئەگەر کەسێک بچێتە شوێنێکی چۆڵەوە یان لە گەرماوەکەدا ئاوی گەرم بڕژێت و بیسمیلا نەکات ئـەوا لەوانەیە بەهۆی ئەو کارەیـەوە ئەو بەچکە جنۆکانەی لـەو نـاوەدا گـەمـەدەکـەن بسوتێن، هەربۆیە دواجار لەلایەن جنۆکەکانەوە بەر نەفرەت دەکەون یان ئەو جنۆکانەی لەلایەن مرۆڤەکانەوە کۆیلە کراون و دواجار بەناچاری کاریان پێیان نەماوە ئازادیان کردوون، لەپای ئەو ناڕەواییەی بەرامبەریان کراوە ئەو ماڵەیان بەنەفرەت کردووە، کە بۆ هەتا هەتایە خاوێنی بەماڵەکانی خۆیانەوە نەبینن، هەر بۆیە ئەو ماڵانەی، کەڕۆژانە خاوێن دەکرێنەوە لەپاش کەمێک وەک خۆی بەپسی دەمێنێتەوە، چونکە لەلایەن کەسێکەوە بەر نەفرەتی جنۆکەکان کەوتووە.

جنۆکەکان سروشتێکی زۆر سەیریان هەیە دەتوانن ئەوەنـدە بچوک ببنەوە تا دەگاتە ئـەو ئاستەی دەتوانن لەسەر نینۆکی مرۆڤێک دانیشن و نوێژ بکەن یان شەوانە دەست و دەمی چەوری مرۆڤەکان بلێسنەوە.

ئەمانەو چەندین چیرۆکی سەیرو سەمەرەی تر لەناو ئەو کۆمەڵگایانەدا بوونیان هەیە کە متمانەیان بە بوونی جنۆکە هەیە، هەر بۆیە لەمنداڵییەوە پێیان ئاشنا دەبین و

لە بیرو هەستماندا وەک جێماوەیەک دەمێنێتەوە و لەساتە مەترسیدارەکاندا وەک شەوان لەشوێنی چۆڵدا شیمانەی ئەوەدەکەین لەنزیکمانەوە بن و ئاگاداری هەموو بیرو کردارەکانمان بن، بەتایبەت گۆڕستانەکان شەوانە لێی کۆدەبنەوە و ئاهەنگی ژن گواستەنەوە دەگێڕن.

بوونی هەمیشەیی ئەوان لە گۆڕستانەکان وادەکات مرۆڤ کاتێک بەشەو ڕێی دەکەوێتە ئەو شوێنانە تۆشی ترس و دڵە ڕاوکێیەکی دەرونی ببێت و لەگومانی ئەوەدابێت، ئێستا نا تاوێکی تر شتێک یان دەعبایەک لەو بابەتانە ڕێی پێدەگرن یان بە دیمەنە قێزەون و ناشرینەکانیان خۆیان نیشانی ئەدەن.

بۆئەوەی لە نزیکەوە بگەم بە جیهانی جنۆکەکان بڕیارمدا تاقیکردنەوەکانم بۆ بەدەستهێنان و پەیوەندیکردن بە جیهانی جنۆکەکانەوە بگوازمەوە بۆ ئەو گۆڕستانەی، کە نزیکی ماڵمان بوو، بەڵام ئەوە چۆن دەکرێت ئایا من دەتوانم ئەو کارە بکەم ئایا بەو نیوەشەوە و بەتەنێ چۆن بتوانم ڕامیان بکەم ئایا لەو شوێنە سامناکەدا تۆشی جنۆکە کافرەکان نابم و دەستم لێ ناوەشێنن و شێتم ناکەن یان بە دیمەنە ناشرین و قێزەونەکانی خۆیان واملێناکەن لە جێگەی خۆمدا قەتیس بم و دەستەکانم لەکار بکەوێت و ئەوانیش بەئارەزووی خۆیان تۆشی گرفتێکی خراپم بکەن؟.

ئەوەی ئەو ترسەی لە بیرو هۆشی مندا چاندبوو چیرۆکی پیاوێکی خزمی خۆمان بوو، کەمنداڵ بووم بۆی گێڕامەوە وتی :

ماڵمان لەگوند بوو، تازە منداڵمان ببوو بۆ ئەوەی شەوانە جنۆکەو شتی خراپ دەستی لێ نەوەشێنێت یان شەوە نەیباتەوە دەبوو تا سپێدە یەکێکمان بەدیاریەوە ئێشکی بگرتایە و بەئاگابووینایەو چاو دێریمان بکردایە.

هێشتا هەفتەیەک دەبوو کوڕەکەمان لەدایک ببوو، ئەو شەوە تا درەنگانێک بەدەم جگەرەکێشانەوە لەبەردەم ڕۆشنایی چرایەکی کزدا بەدیاریەوە ئێشکم گرتبوو، نازانم چۆن بوو خەوم لێکەوتبوو، دەنگی قریشکەی گریانی منداڵکەم بەئاگای هێنامەوە، ئەوەندە نەبوو خەوم لێکەوتبوو هێشتا چاوەکانم خەواڵوو بوو تەنها هەستم بەتارماییەک کرد لەسەر جێگەی منداڵەکەم، کوڕەکەمی بە دەستە گەورەو چرچ و ڕەشەکانی لەباوەش گرتبوو، بەهەموو هێزی ئەوەندە بە توندی بەخۆیەوە نوساندبوو، لەنێو تارمایی جەستەی خۆیدا نوقمی کردبوو.

لەو ساتەدا کەئەو دیمەنەم بینی بەزمانێکی قورس و گرانەوە هەرئەوەندەم پێکرا بیسمیلا بکەم، کاتێک ئەو گوێی لە بیسمیلاکەی من بوو، منداڵەکی فڕێدایە سەر جێگەکەو بەرەو تارمایی دالانەکە هەڵهات و بزر بوو، منیش لەتاوی منداڵەکە پێمنەکرا بەدووی کەوم، منداڵەکەم بەتەواوی لەهۆش خۆی چوو بوو، چاوەکانی کزو و مات بوو، وەکئەوەی خەوێکی قوڵ بیباتەوەئاوا دەمبینی، کاتێک لە جێگەکەی خۆی بڵندم کرد جەستەی تەواو شل ببوو، هێزی تیا نەمابوو، بەپەلە قوماتەکەیم کردەوە و لەجەستەییم ڕوانی، ئەو کاتە زانیم ئەو بێشەرەفە شتێکی لەمن کردووە

بۆئەوەی خەوم لێ بکەوێت و زەفەری بەمندڵەکەم بردووە، کەلە پشتی منداڵەکەم ڕوانی بەتەواوی جێگە دەست و پەنجەی ئەو دەعبایە بەشین و مۆرکراوەیی لە پشتیا دەر چوو بوو.

بەو نیوە شەوە بەپەلە خێزانەکەم ئاگادار کردەوە و باسەکەم بۆگێڕایەوە و بەپەلە ناردم بە شوێن مەلای مزگەوتەکەمانا، مەلا تا بانگی بەیانی ئایەتی قورئانی بەسەر منداڵکەمانا خوێند بەڵام تازە سودی نەمابوو ئەو دەعبایە کاری خۆی کردبوو، بۆ بەیانی منداڵەکەمان گیانی سپارد.

یەکێکی تر لەو چیرۆکانەی کە ترسێکی بێشوماری لەمندا دروستکردبوو، بەسەر هاتی هاوڕێیەکم بوو، شەوانە لە قەسابخانە کاری دەکرد وتی :

یەکێک لەو شەوانەی، کە بەلای گۆڕستانەکەدا دەچووم بۆ قەسابخانە بەتەنێ بووم، بەدەم گۆرانی وتنەوە دەڕۆیشتم، هەر ئەوەندە بەخۆم زانی گوێم لەگریانی ژنێک بوو، گریانەکە ئەوەندە نزیک بوو واهەستمدەکرد لەتەنیشتمەوەیە لە نێو تاریکی ئەو گۆڕستانەدا چاوم بەئەملاو ئەولای مۆمدا گێڕا هیچم نەبینی، کەگریانەکە نەما ترسێک هەموو ناخ و جەستەمی تەنییەوە، دوای چەند هەنگاوێک دووبارە گریانەکە دەستیپێکردەوە، لەپێشمەوە لەدووری چەند مەترێکەوە بینیم ژنێک بەڕووتی لەنزیکی کێلی قەبرێکەوە هەڵکوڕماوە، پرچە درێژەکانی نیوەی جەستەی بەتەواوی داپۆشیوە تەنها ڕان و سمتە گۆشتنەکەی لەو تاریکی شەوەدا دیار بوو.

سەرەتا گومانی ئەوەمکرد ئەو ژنە یەکێک بێت لە ئەندامی خێزانی ئەو ماڵانەی کەنزیکی گۆڕستانەگە بوون و بە هۆی کێشەی کۆمەڵایەتییەوە یان بەو نیوەشەوە لەگەڵ هاوسەرەکەیدا بەشەر هاتبێتن و کردبێتییە دەرەوە، هەستی بەزییم بۆی جووڵا، بەڵام بەترسێکەوە هەموو ئەندێشەم لەنێو تاریکی ئەو شوێنەدا کۆبوو کە ژنەکەی لێبوو.

بەهێمنی لەژنەکە نزیک بوومەوە، لەگەڵ هەنگاوەکانمدا کە بەرەو لای ژنەکەی نزیکدەکردمەوە، ژنەکە زیاتر هەنسکی گریانی بڵنتر دەبوو، زۆر بە کوڵ دەگریا، دەستە سپییەکانی بەچاوانییەوە گرتبوو، منیش لەهەوڵی ئەوەدا بووم سیمای ببینم، کاتێک تەواو نزیکی بوومەوە و گەیشتمە بەردەمی، کەدەستم برد بۆسەر شانە نەرمو گۆشتنەکەی هەستم بۆی بزوا وتم (بەم نیوەشەوە چیدەکەین لێرە) کاتێک ئەو گوێی لە قسەکانم بوو بە هێمنی دەستەکانی لەسەر دەموو چاوانی لادا، وەی خوایە چیم بینی، شتێکی ئەوەندە ناشرین و ترسناک هاتە پێش چاوم بەپێکە نینێکەوە، کە ددانە زەردوو ڕەشەوە بووەکانی بەدەرکەوت خیزەیەکی مەترسیداری کردوو بەچاوە زەردوو داقڵیشاوەکانی، کەلێمی ڕوانی دڵنیابووم لەوەی لەئامادە باشیدا بوو بۆئەوەی دەستێکم لێ بوەشێنێت یان پەلامارم بدا.

لەو ساتەدا پێکانم وەک مێخ بەنێو خۆڵی سەرقەبرانەکەدا داکوترابوو، زمانم تەواو لاڵ ببوو، لەهەوڵی ئەوەدا بووم ناوی خوادا بهێنم، بەڵام نەمتوانی. ئەو ژنە جوانە لەجێگەی

خۆیدا کەبڵند بوو شێوەی بەتەواوی گۆڕا بۆ دەعبایەکی ناشرین، قژە درێژەکەی پێوە نەما، تەنها لەپیاوێکی کەچەڵی سەر بریندار دەچوو، دوومەڵ لەهەمووولایەکی سەریەوە هەڵتۆقیبوو، لوتێکی پان و گەورەی پێوە بوو. لەو ساتەدا زانیم مانەوەم لەبەر دەمیدا باش نابێت لەنێو دڵی خۆمدا هەرئەوەندەم پێکرا لەگەڵ هێنانی ناوی خودا زمانم و قاچەکانم کرانەوە، بەهەموو هێزم لەدەستی هەڵهاتم و بەهاوارکردن و ناوی خواداوە بەرەو نێو ماڵە کان ڕامکرد.

هەرچەندە هەموو ئەو چیرۆکانەی دەربارەی جنۆکەکان بیستبووم، ترسێکی لەناخمدا دروستکردبوو بەڵام ئەوەی پاڵنەری سەرەکی بوو، هێز و متمانەی پێدەبەخشیمەوە بۆئەوەی تاقیکردنەوەکانم لەگۆڕستان ئەنجام بدەم، بوونی ئەو تەلیسمە بوو، کەپشتم پێ بەستبوو بۆ ئەوەی خۆمی پێ بپارێزم، دڵنیابووم لەوە، کاتێک جنۆکەکان پەیدا دەبن و خۆیانم نیشان ئەدەن، ئەگەر نەشتوانم دەستگیریان بکەم بەڵام لەترسی ئەو تەلیسمە بەهێزەی لەسەر پارچەکاغەزێک نوسیبووم نەیاندەتوانی لێم نزیک ببنەوە و دەستم بۆ ببەن، بۆئەوەی نەبنە کۆیلەی تەلیسمەکانم.

شەوێک لە دوای بانگی خەوتنان، ئەو کاتەی خەڵکی لەماڵەوە دەمێننەوە، بەهەموو پێداویستییەکانەوە چووم بۆسەر گۆڕستان، لەنێو قەبرەکاندا شوێنێکی فراوان و گونجاوم دۆزییەوە بۆئەوەی دەست بەکاری خۆم بکەم، سەرەتا وەک هەموو جارەکان هەندێک پشکۆم

گەشانەوە بۆئەوەی بخورەکەی تیا بسوتێنم، ئەو شەوە بەمەبەستی بانگهێشتنی مەلیکەی خێر تەلیسم و بخوری خێرم هێنابوو، بخوری خێر جیاواز بوولە بخوری شەڕ، کاتێک پارچە بخورێکی گەورەت دەکردە سەر پشکۆکە، بەهێندەی دووبست زیاتر ئاگرێکی سەوزی جوانی لێ بڵند دەبوو، بەڵام بخوری شەڕ جیاواز بوو، ئەو ئاگرێکی سوری هەبوو، بە پێی بۆچوونی تەلیسمەکان ڕەنگی سور هێمابوو بۆ کاری خراپەو ڕەنگی سەوزیش هێمابوو بۆکاری چاکە.

دوای سوتاندنی چەند پارچە بخورێکی خێر، کەبۆماوەیەکی کەم گڕێکی سەوزی جوانی لێ بڵند بوو، دیمەنێکی جوانی بەو ناوە بەخشیبوو، بەهێمنی و بەکەمێک ترسەوە تەلیسمەکەم دەرهێناو دەستمکرد بەخوێندنەوەی، وەک هەموو ئەو جارانەی لەماڵەوە و لەژورەکەی خۆمدا ئەنجامم ئەدا.

تا درەنگانێک بەردەوام بووم لەبانگهێشاتنی مەلیکە تاوسی جنۆکەکانی خێر، بەڵام هیچم نەبینی، ماوەیەکی زۆر شەوانە سەردانی سەرقەرانم دەکرد و هەموو تەلیسمەکانم تاقیکردەوە، کە بانگهێشتن مەلیکەی جنۆکەی خێرو شەڕی دەکرد، دواجار هیچم دەست نەکەوت، ئەوەندە سەردانی گۆڕستانەکەم کردبوو تەنانەت ماڵی هاوڕێیەکم کەبەرامبەر گۆڕستانەکەبوو، هەستیان بە ئاگرە سەوز و سورەکەی بخورەکان کردبوو، ڕۆژێک کەبۆ قوتابخانە ئەچوین وتی: نەنکم ژنێکی زۆر باوەڕدارو لەخودا ترسە، شەوانە لەبەردەم

پەنجەرەکە دادەنیشێت تەزبیحات دەکات و دوعادەکات و لە خودا دەپاڕێتەوە، کەلەو دنیا جێگەی بەهەشت بێت، ئەوەندە دڵ و دەورن پاکە شەوانە هەستی بەنورێک کردبوو کەلەسەر گۆڕی پیاو چاکێکەوە بڵند دەبوو، هەربۆیە ڕۆژانە لەگەڵ دایکم بەمەبەستی نزاو پاڕانەوە سەردانی ئەو قەبرە دەکەن، لەمڕۆژانە داوایان لێکردم لەگەڵیان بچمە سەردانی ئەو قەبرە بۆئەوەی لەقوتابخانە لەوانەکانم باشتر بم و دوعای ئەو پیاو چاکە بەهانامەوە بێت.

کەئەوەم بیست سەرەتا متمانەم پێنەکردن و گاڵتەم بەبابەتەکە دەهات، شەوێک دایکم لەخەو خەبەری کردمەوە و بانگی کردم بۆلای پەنجەرەکە، بۆئەوەی بەچاوەکانی خۆم ئەو نورە ببینم کەلەسەر قەبری پیاو چاکەکەوە بڵند دەبێت، کەچوومە لای پەنجەرەکەوە لەتەنیشت نەنکمەوە دانیشتم بەچاوەکانی خۆم بینم پیاو چاکەکە لەدوای بڵند بوونی نورەکە لە قەبرەکەی خۆی هاتە دەرەوە و بەرەو ناو ماڵەکان هات، نەنکم وتی: ئەم شەخسە هەموو شەوێک نور لە قەبرەکەی بڵند دەبێت پاشان لەگۆڕەکە دێتە دەرەوە و بەرەو ماڵەکان دێت، دڵنیام سەردانی ئەو کەسانە دەکات، کە نزایان کردووە و لەکێشەدان وەی بەقوربانی بم لەدەوری گۆڕەکەی گەڕێم، کوڕم ئێستا بەچاوەکانی خۆت بینیت ئەو گۆڕە نورانییەو گۆڕی پیاو چاکە.

کەئەوەم بەچاوەکانی خۆم بینی ئەوکات بڕوام بەقسەکانی دایکم و نەنکم کرد.

هاوڕێکەم داوای لێکردم بەیەکەوە سەردانی گۆڕی پیاو چاکەکە بکەین بۆئەوەی پێکەوە نزابکەین، بەڵام من لەو کاتەدا پێکەنینم بە قسەکانی هات و پێم وت : ئەوەی تۆباسی دەکەیت ڕاستە، بەڵام ئەو کەسەی ئێوە بەپیاوچاک و نورانی لێی تێگەیشتوون، ئەو کەسە منم.

هاوڕێکەم بەترسێکەوە وتی: تۆ چۆن ئەتوانیت ئەو قسانە بکەیت، ئەگەر پێی بزانێت بەنەفرەتت دەکات، من بە چاوەکانی خۆم بینیم.

ئەوەندە مکوڕبوو لەسەری بەناچاری چیرۆکی خۆمم بۆ گێڕایەوە، کە بۆچی شەوانە سەردانی گۆڕستان دەکەم بۆئەوەی بۆی بسەلمێنم ئەو پیاوە نورانییە منم، بەڵێنم پێدا بۆ شەوەکەی لەسەر گۆڕستانەکە بێمە خوارەوە و بچم بۆماڵیان تا دڵنیابێت لەڕاستییەکان، ئەویش بە گاڵتە جاڕییەکەوە وتی: تۆ کەی پیاوی ئەوەی ئەوەندە بەغیرەت بیت بەشەو سەردانی ئەم گۆڕستانە ترسناکە بکەیت.

هەرچۆنێک بێت ڕازیمکرد، بەوەی شەو لەسەر گۆڕستانەکە دێمە خوارەوە و بانگی دەکەم.

بۆشەوەکەی وەک هەموو شەوەکانی تر، بخوری شەڕم سوتان، کەئاگرێکی سوری زۆری لێوە بڵند دەبوو، لەسەر گۆڕستانەکەوە سەیرێکی پەنجەرەی ماڵی هاوڕێکەم کرد، بینیم ڕۆشنایی چرای ژورەکەیان بەئاستەم ئەسوتا، هاوڕێکەم و دایکی و نەنکی لەلایەکی بەنجەرەکەوە کەمێک پەردەکەیان لادابوو چاودێری منیان دەکرد، کاتێک ئەوانم بینی بەهێمنی لەگۆڕستانەکە هاتمە خوارەوە و بەدەنگێکی

هێمن گازی هاوڕێکەم کرد، بەڵام وەڵامی نەدامەوە و پەنجەرەکەیان داپۆشی و ڕوناکی چراکەیان تەواو خامۆش بوو.

بۆ بەیانی کە هاوڕێکەم بینییەوە وتی:

ئەزانیت ئەمشەو دایکم و نەنکم تا سپێدە خەو نەچۆتە چاویان، بەردەوام و ئایەتلکورسییان خوێندووە و لەخودا پاڕاونەتەوە کە یارمەتییان بدات و ئەو پیاو چاکە بەهۆی قسە خراپەکانی منەوە بەڵایەکی خراپیان بەسەر نەهێنێت، هەتا ئەو کاتەش هاوڕێکەم متمانەی بەوە نەبوو ئەو کەسەی لە گۆڕستانەکەوە هاتە خوارەوە و بانگی کرد، من بم، جەختی لەوە دەکردەوە پیاو چاکەکە گوێی لە قسەکانی ئێمە بووە، هەربۆیە لەشێوەی مندا خۆی نواندووە یان جنۆکەو داعبا خراپەکان بۆئەوەی بەبیانووی پیاو چاکەکەوە کاری خراپیان بەسەر بێنن خۆیان لەشێوەی مندا نواندووە، هەربۆیە ئەو شەوە بۆئەوەی ئەو بەڵا نەگریسە لەخۆیان دووربخەنەوە قورئانیان خوێندووە.

لەدوای ئەوەی زۆرێک تاقیکردنەوەم لەسەر جیهانی جنۆکەکان کرد و نەگەیشتمە ئامانج و ڕێگایەکی زانستیم هەڵبژارد بۆ دۆزینەوەی نهێنی تواناکی مرۆڤ، هاوڕێیەکم بەهەمان شێوەی من خەونی ئەوە بوو بەجیهانی جنۆکەکان ئاشنا بێت، لەڕێکەی جەند کەسێکەوە ئەو تەلیسمانەی دەستکەوتبوو، کەبە هۆیانەوە بانگهێشتی مەلیکەی جنۆکەکانی پێدەکرد، کاتێک باسی تاقیکردنەوەکانی خۆی بۆ کردم وتی:

من لەڕێگەی تەلیسمەکانەوە شەوانە بەجیهانی جنۆکەکان ئاشنابووم، بەتایبەت مەلیکەکەیان کەناوی (مەلیکە تاوس)ە و بەهۆی پەیوەندی بەردەوامم بەمەلیکەکەیانەوە گەیشتووینەتە ئامنجێکی باش، تەنانەت هاوسەگریم لەگەڵیدا کردووە و دوومنداڵمان هەیە و داوای هەرچی لێ بکەم و حەز بەکوێ بکەم بۆم جێبەجێدەکات، زۆرجار لە ڕێگەوە داوای ئەوەی لێدەکەم بۆ دۆزینەوەی دزی هاوکاریم بکات.

کاتێک ئەوەم بیست زۆر تامەزرۆبووم کەلە پێش چاوەکانمدا تاقیکردنەوەیەک بکات و بانگی مەلیکە تاوس بکات بۆ ئەوەی زیاتر دڵنیاببمەوە لەقسەکانی، بۆئەوە ڕۆژێکمان دیایکرد لەماڵی خۆیاندا بەهەمانشێوەی تاقیکردنەوەکانی من بخورێکی خێری هێناو سوتاندی و پاشان لەبەر خۆیەوە کەمێک ورتە ورتی کرد، لەدوای ئەوە هاوڕێکەم بەتەواوی هۆشی لای خۆی نەما، وەکئەوەی کەوتبێتە خەوێکی قوڵەوە وڕێنە بکات یان خەون ببینێت، لەبەر خۆیەوە قسەی لەگەڵ کەسێک دەکرد.

لەگەڵ قسەکانیدا بەهەمانشێوەی خەونەکەی جوڵەی دەکرد و دەستەکانی دەبزواند، بۆنموونە داوای لە مەلیکە تاوس کرد کەبە خەیاڵی خۆی بۆتە خێزانی، نانی بۆ ئامادە بکات، لەدوای داواکەی هاوڕێکەم دەستەکانی بە شێوازێک دەبزواند وەکئەوەی بەڕاستی ژەمێک خواردن لەبەر دەمیدا بێت و بەڕاستی نان بخوات، بەشێوازێک پارووەکەی نێو دەمی ئەجوو تەواو بەدیمەنێکی

ڕاستی دەهاتە پێش چاوەکانم، لـەدوای تـەواو بوونی نـان خواردنەکەی وەکئـەوەی دەستی کەسێک بگرێت لەجێگەکەی خۆی بڵند بوو بەناو ژورەکەدا کەوتە گەڕان پاشان لەشوێنێکی تر دانیشت و بەهێمنی پاڵکەوت. ئەو دیمەنە بە تـەواوی لەوە دەچوو لەگەڵ کچێکدا ڕەفتار بکات، لێوەکانی بە شێوازێک دەبزواند وەکئەوەی ماچی لێوی بکات، لەدوای تۆزێکی تر بەدەما پڵکەوت و کەوتە تەکان لێدان، بەو خەیاڵەی، کە مەلیکە تاوس لەگەڵیدا خەوتووە و سێکسی لەگەڵ دەکات.

ئەو دیمەنەی من بینیم تەواو بەدیمەنێکی ڕاستی دەچوو، کەچۆن لەگەڵ ژنێکدا پاڵکەوتووە و سێکسی لەگەڵدا دەکات لە دوای تەواو بوونی کارەکەی بەئاگا هاتەوە ئاسەواری ئەو خەیاڵەی کەلەگەڵ مەلیکەتاوسدا بوو بە سیمایەوە دیار بوو، کە بەتەواوی بەخۆی هاتەوە پرسیم (تۆلە کوێ بوویت؟) هەموو ئەو ڕەفتارانەی کە بەجەستەی نواندی بۆی گێڕامەوە باسی جوانی و دڵبەری مەلیکە تاوسی بۆ دەکردم، کەچۆن کاتێک دەچێت بۆلای بەخۆشەویستییەوە پێشوازی لێدەکات و لەئامێزی خۆی دەنێت و خواردنی بۆ ئامادە دەکات و لەگەڵیدا سێکس دەکات.

من دڵنیابووم لەوەی ئەوەی ئەو دەیبینێت لەخەیاڵێک زیاتر هیچی تر نییە، بەڵام دیمەنەکان و هەستەکان لای ئەو تەواو ڕاستی بوون، وەک ئەو جیهانە ڕاستییەی کە هەمووومان تێیدا دەژین.

لەدوای ماوەیەکی زۆر کەهاوڕێکەم بینییەوە شێوەی ڕوخساری تەواو شێواو بوو، باری دەرونی تێکچوو بوو، بەهۆی ئەو ئەندێشە خراپانەوە کەلە ڕێگەی تەلیسمەکانەوە تێیدا دەژیا.

سەبارەت بە دیاردەی جنۆکە نموونە زۆرن، لەوانەیە تۆی خوێنەر زۆرجار هەستت بە بوونی کردبێت یان چەندین چیرۆکی سەیرو سەمەرەت دەبارەی جیهانی جنۆکەکان بیتبێت، کەچۆن دزە دەکەنە نێو ژیانی مرۆڤەکانەوە تۆشی گیرو گرفتی خراپیان دەکەن یان ئێستا بەهۆی زیاتر بڵاو بوونەوەی ئەم بیرکردنەوانە لەنێو کۆمەڵگادا، ئەوانەی زیاتر باوەڕدارن بەم دیاردەیە بەهۆی متمانەیان بەم بۆچوونانە تۆشی چەندین نەخۆشی دەرونی خراپ بوون، وەکئەوەی هەندێکیان واهەستدەکەن کەجنۆکە چۆتە نێو جەستەیانەوە و کۆنترۆڵی بیر و هۆشیان دەکات یان دەست دەخاتە ژیانی تایبەتییانەوە یان لەڕێگەی دوعاو نوشتەی ڕەشەوە بەختی زۆرێک لە مرۆڤەکان دەبەستن.

شیکارێك بۆ دیاردەی جیهانی جنۆکەکان

جیهانی جنۆکەو نەبینراوەکانی دی مێژوویەکی دێرینی هەیە، بەهۆی بوونی سروشتی مێشکی مرۆڤەوە، کەتوانایەکی لەڕادەبەدەری هەیە بۆ بیر کردنەوە و خەیاڵکردن، کەهەر ئەمەش وایکردووە مرۆڤ وەک تایبەت مەندییەکی جیاواز جودا بکرێتەوە لەهەموو بوونەوەرەکانی ترو بەو هۆیەوە توانای خەیاڵکردن

و لێکدانەوەی پەرچەکردارەکانی دەوروبــەری هەبێت و گەشە بەبیرو عقڵی خۆی بدات و بیری داهێنان و دۆزیینەوە لەمێشکیدا فراوانتر بکات.

بەو هۆیەشەوە مرۆڤ دەتوانێت لەڕێگەی هەموو ئەو کەرەستەو مادانەی کەلە دەوروبــەرەوە بوونیان هەیە و لەڕێگەی پێنج هەستەکەوە وەک زانیاری دەوروبــەری، لەمێشکیدا کۆیان دەکاتەوە و تۆماریان دەکات، بەهۆی توانای وێنا کردنەوە دەتوانێت لەسەر بنەمای ئەو زانیارییانە وێنەی جیاواز و بیری نوێ بەرهەم بهێنێت، کە ئەمەش بۆخۆی بۆتە سەرچاوەی داهێنان و دۆزینەوە لەمرۆڤەکاندا و توانییویەتی لەڕێگەیەوە شارستانییەت بەرهەم بهێنێت.

کەواتە هەموو ئەو زانیارییانەی کەلە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە کۆیان دەکاتەوە، لەگەڵ هەموو ئەو بیر کردنەوە و وێنا کردنانەی کەلە هەستی خۆیدا دروستی دەکات، لەنەستیدا بیان پارێزێت و وەک زانیارییەکی هاوشێوەی دەوروبــەر جێگیریان بکات، هەربۆیە دەتوانرێت بڵێین شارستانییەتی مرۆڤایەتی دەرهاویشتەی نەستی مرۆڤەکانە.

بوونی جیهانی جنۆکەکان زۆر لەمێژەوە لەنێو کۆمەڵگای مرۆڤایەتیدا بوونی هەیە، وەک لەهەموو چیرۆکە ئەفسانەکاندا ئاماژەی پێکراوە و وەک خوویەکی تایبەتی مرۆڤ بۆ ئاشنا بوون بەجیهانی نەزانراوەکان و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەدەوروبەر و گەردوون.

لەسەرەتاکانی مێژووی مرۆڤایەتیدا مرۆڤ سروشتی بەدووا گەڕانی هەبووە بۆ تێگەیشتن لەسروشتی خۆی،

بەڵام بەهۆی نەبوونی بیری زانستی و عەقڵی زانستی لەو سەردەمانەدا، مرۆڤ لەڕێگەی جادووگەرەکان و ئەستێرە ناس و پیاوانی ئایینییەوە، وێنای جیاوازیان بۆ جیهانە نەزانراوەکان کردووە، بەهۆی ئەو پێکهاتە تایبەتەی سروشتی وێناکردنی عەقڵی مرۆڤەوە.

بۆ نموونە هەندییە سورەکان لەکۆندا لەڕێگەی جادووگەرەکانیانەوە توانیویانە درک بەجیهانی ناوەوەی مرۆڤ بکەن و بە چەندین شێواز کاری خەواندنی موگناتیسییان ئەنجامداوە، وەک شێوازێک لەجادوو و تەلیسم و بیرو باوەڕی جیا جیای ئایینییەوە، بۆ گەیشت بەنهێنییەکانی مرۆڤ و بەدەستهێنانی شتە نەزانراوەکانی گەردوون و کۆکردنەوەی زانیاری.

بەڵام ئەم بۆچوونانە بەهۆی نەبوون و کەمی ئاستی زانستی لەو سەردەمانەدا تەنها وەک توانایەکی نەزانراو ماوەتەوە و پەیوەستکراوە بە هۆکاری توانای خواوەند و ئاینەکانەوە، وەک بوونی هێزێکی خودایی مەزن کەلە ڕێگەی تواناکانی ڕۆحەوە پێی دەگەیشتن و پەیوەندییان بەجیهانی ڕۆحە نەمرەکانیانەوە دەکردو دەیاندواندن بەمەبەستی ئاشنابوون بەو جیهانە پڕ ئەفسونە.

کاتێک زانستی دەروونی و زانست بە گەشتی گەشەی کرد، هەموو ئەم بۆچوونانە تەواو پوچەڵکرایەوە و جەخت لەوە کرایەوە، کە کاری خەواندنی مووگناتیسی سروشتی هەموو مرۆڤەکانە و هەموو مرۆڤێکی تەندروست لەڕووی

مێشک و عەقڵەوە دەتوانرێت بگاتە ئەو دۆخ و ئاستانەی کە بەزمانی زانستی دروونی نووێ پێی دەوترێت خەواندنی مووگناتیسی.

سروشتی هەموو مرۆڤێک وەهایە زۆرجار لەژیانی ڕۆژانەیدا یان لەو ساتە تایبەتانەی کەلە شوێنێکی تاریک و بێدەنگدا ڕۆدەچێتە نێو ئەندێشەکانی خۆیەوە، دەکەوێتە ئەوبارە دەروونییەوە، کەپێی دەوترێت باری خەواندنی مووگناتیسی خۆیی، بەتایبەت لەو ساتانەی کەسێک بەقوڵی ڕۆدەچێتە نێو کێشەکانی ژیانی تایبەتی خۆیەوە و بەتەواوی بێئاگا دەبێت لە دەوروبەرەکەی خۆی، واهەستدەکات بەڕاستی لەنێو ئەو جیهانەدا دەژێ کەبیری لێدەکاتەوە.

باشترین نموونە بۆئەم بۆچوونە خەوبینینە، مرۆڤ کاتێک خەون دەبینێت واهەستدەکات بەڕاستی و دروستی لەو شوێن جێگەیەدایە کەبەهۆی خەونەکەوە تێی کەوتووە، هەڵبەت خەونەکان هۆکاری ئەو بیرو حەزوو ئارەزوو کێشانەی ژیانی ڕۆژانە تێرنەکراوانەی مرۆڤن کەلە ڕێگەی خەونەوە دەیەوێت تێران بکان و بیرو حەزە چەپێنراوەکانی خۆی بەخەون تێر دەکات، کاتێک لەخەونەکانی بەئاگا دێتەوە، واهەستدەکات بەڕاستی و لەجیهانی ئەو خەونانەی کەتێی کەوتووە دەژێ، ئەم کردارە بۆخۆی تەواو کاری خەواندنی مووگناتیسییە، بەڵام خەواندنی مووگناتیسی کەلە ڕێگەی وردگەری و گفتخوازییەوە ئەنجام ئەدرێت و بەهۆیەوە هەستی مرۆڤ بۆماوەیەکی کاتی سڕدەکرێت و خەولێخەر لەڕێگەی سڕکردنی ئاگایی کەسی خەولێخراوەوە پەیوەندی

بەنەستییەوە دەکات و پەی دەبات بەهەموو نهێنییەکان و یادەوەرییەکانی کەسێتی خەولێخراو.

زانای بەناوبانگی نەمساوی سگمۆند فروید زۆرێک لەو زانایانەی کەقوتابی فرۆید بوون لە قوتابخانەی شیکاری دەورنیدا پشتیان بە کاری خەواندنی مووگناتیسی بەستووە بۆ چارەسەری نەخۆشییە دەرونییەکان، هەڵبەت ئەم بۆچوونە دەماباتەوە بۆ سروشتە تایبەتەکەی مرۆڤ، سروشتی خەواندنی مووگناتیسی.

هەستی خەواندنی مووگناتیسی، هەستێکە لە نێوان ئاگایی و بێئاگاییدا گەمە دەکات، واتە خەولێخراو بەردەوام کەمێک بەخۆی دێتەوە و جارێکی دی ڕۆ دەچێتەوە نێو خەونێکی قووڵ.

بەهۆی بوونی هەموو ئەو بیرو بۆچوونە ئەفسانە ئامێزانەی دەربارەی جیهانی جنۆکەکان باسکران وەک جێماوەیە لە نەستی مرۆڤایەتیدا ماوەتەوە و بەردەوام لەنێو خێزان و تاکەکانی کۆمەڵگادا وەک چیرۆک و بەسەرهاتی ڕاستی دەگێڕدرێنەوە، گاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتی مرۆڤەکان دروستکردووە، هەربەو هۆیەوە جیهانی جنۆکەو نەبینراوەکانیش وەک ڕووداو بەسەرهاتێکی ڕاستی لەبیرو ئەندێشە و نەستی مرۆڤەکاندا وەک جێماوە ماوەتەوە و بەردەوام کاریگەری خۆی لە سەر پێکهاتەی کەسێتی مرۆڤەکان بەجێهشتووە، هەربۆیە کاتێک مرۆڤەکان دەکەونە ئەو دۆخە تایبەتانەی کەبە دۆخی خەواندنی خۆیی پێناسە دەکرێت، لەو کەشە لەبارو گونجاوانەی وەک تاریکی و

تەنهایی و بوونی ترس لەدەرکەوتنی جنۆکەو شێوەکانی، مرۆڤ تەواو دەکەوێتە ئەو دۆخەلەبارە دەرونییەوە و بەڕاستی وەک خەون هەست بە بوونیان دەکات و هەموو هەستەکانی تێدا کۆدەکاتەوە وەک بوونەوەرێکی ڕاستی مامەڵەی لەگەڵدا دەکات.

لێرەدا دەمەوێت بگەڕێمەوە بۆ هەموو ئەو چیرۆکانەی کەلەسەرەتادا گێڕامەوە، بۆئەوەی ڕونتر بتوانین ڕاڤەی ئەو دۆخانە بکەین کەدەبنە هۆکاری دروستبوونی دیاردەی بینینی جنۆکە.

هەڵبەت کەسایەتی مرۆڤەکان بۆهەموو بارو دۆخێکی دەروونی جیاوازە، کەپەیوەستە بەسروشتی ئەو ژینگە خێزانی و کۆمەڵایەتی و کەلتورییەی کەتێیدا پەروەردە دەبێت و ڕۆڵی سەرەکی دەبینێت لەچۆنییەتی پێکهاتەی کەسایەتی تاکەکانی نێو کۆمەڵ، بەڵام بەگشتی کەسایەتییەکان بۆ کاری خەواندنی خۆیی و خەواندنی مووگناتیسی خێراو ڕۆچوونە نێو ئەو دۆخەلەبارەی کەپێویستە بۆ دۆخی خەواندن، دەکرێن بەچەند کەسایەتییەکی جیاوازەوە، هەندێکیان ئەو کەسانەن کە زۆر سادەو خۆش باوەڕن و بەرگری کەسێتیان زۆر لاوازە و لەبەردەم گارییگەرییە دەرەکییەکاندا هیچ بەرگرییەکی خۆییان نییە، ئەم کەسایەتییانە زووتر دەکەونە ژێر کاریگەری بیرو ئەندێشە وەهمییەکانەوەو زووتر متمانەی پێدەکەن.

هەندێکی تریان ئەو کەسایەتیانەن کەنەزانن و هیچ زانیارییەکی گشتییان نییە، هەربۆیە متمانە بەهەموو

شتێک دەکـەن، بـەهـۆی لاوازی ئاستی ڕۆشـنـبـیـری و ئەزمونیانەوە زووتر کارتێکراو دەبن، هەندێکی تر ئەوانەن، کـەخـاوەنـی کەسایەتییەکی بەهێز و بـڕوا بـەخـۆبـوون، هەندێکیان لەوانەش ئاستێکی بەرزی ڕۆشنبیرییان هەیە، هەربۆیە بەهۆی ئەو بەرگرییە فکریی و ئەزموونییەیانەوە خـاوەنـی بەرهەڵستییەکی بەهێزن و گاریگەرییەکانی دەوروبەر و بیری وەهمی کاریان تێناکات و لەبەرامبەریدا پەرچەکردارێکی بەرگری ئامێزیان دەبێت. ئەم جۆرە لە کەسایەتییە بەهێزن و بەئاسانی ناتوانرێت بخرێنە ئەو بارو دۆخەلەبارەی کەپێویستە بۆکاری خەواندنی خۆیی و خەواندنی مووگناتیسییەوە، هەربۆیە هەموو کەسەکان وەک یەک درک بەو بیرە وەهمییە ناکەن و ناتوانن بگەنە ئەو دۆخەلەبارەی کە تێیدا بەشێوەیەکی سروشتی ڕووئەدات، بۆ بینینی وەهم و وێنەی جنۆکە.

بەڵام ئەوکەسایەتییانەی کەلەسەرەتا باسکران، کەلاوازن زووتر و بەخێرایی و بەئاسانی ئەو بیرە وەهمییانە کاریان تێدەکات و دەکەونە ئەو دۆخەلەبارەی خەواندنەوە، بەمەش بـەڕوونـی و بەئاسانی هەست بەبینینی وەهمی جنۆکە دەکەن.

کـاتـێـک سـەرقـاڵـی تـاقـیـکـردنـەوەکـان بـووم بـەهـۆی هۆشیاریمەوە بۆ ئەو بوارە نەمتوانی ڕێگە بەدروستبوونی ئەو دۆخەلەبارە بدەم کەپێویست بوو بۆ بینینی جنۆکە و بچمە نێو وەهمی جیهانی جنۆکەکانەوە، هەربۆیە لە تاقیکردنەوەکانم سـەرکـەوتـوو نـەبـووم، بـەڵام زۆرێک

ژنـان لەم بـوارەدا بەهۆی پێکهاتەی جەستەیانەوە، کە جیاوازە لە پیاوان و هەروەها پێکهاتەی کەسایەتییان بەهۆی گۆشەگیرییان وەک لایەنی کۆمەلایەتی زووتر و زۆر بەئاسانی دەخەونێرێن و دەچنە نێو ئەو دۆخەی خەواندنەوە کەلە کاتەکانی ژیانی ڕۆژانـەدا بەسەریاندا دێت، هەربۆیە ژنەکان زیاتر لە پیاوان هەست بەبوونی جیهانی جنۆکەکان دەکەن و دەیبینن، وەک چیرۆکی ئەو هاوڕێیەم کە نەنک و دایکی متمانەیان بەوە هەبوو ئاگری بخورەکە لەگۆڕی پیاو چاکێکەوە بڵند دەبێت و ڕۆژانە دەچوونە سەری و نزایان دەکرد تەنانەت هاوڕێکەشم کەو تبووە نێو ئەو دۆخەوە و متمانەی بە بۆچوونەکەی ئەوان هەبوو.

هــەروەهــا مــنـداڵانـی خــوار تـەمـەنـی دەســاڵ بۆ چواردەساڵانیش بەهەمانشێوە بەهۆی لاوازی و ناکامڵی کەسایەتییانەوە خێراتر و زۆر بەئاسانی دەکەونە ژێر کاریگەری دۆخی خەواندنەوە، بەڵام ئەم کارە بۆ منداڵان زۆر مەترسیدارە و کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتییان دروست دەکات لەباسەکانی داهاتوودا نموونەیەکی ڕوون لەو بارەیەوە دەخەمە ڕوو.

چیرۆکی پیاوەکەی خزمی خۆمان زۆر گاریگەرە و پێویستی بە ڕوونکردنەوە و ڕاڤەیەکی وورد هەیە، چیرۆکی ئـەو پیاوە دەگـەڕێتـەوە سـەرەتـای ساڵانی شەستەکان و لەگوندێکی بچوکدا ژیـاوە، هەروەها بەهۆی زاڵبوونی ئەو بیرو بۆچوونە کەلتوری و ئایینی و کۆمەڵایەتییە،

متمانەیەکی بەهێزی بە جنۆکەو شەوە کەمنداڵ دەباتەوە و بوونەوەرە نەبینراوەکان هەبووە و بۆتە نەریتێک بۆئەوەی، کاتێک منداڵ لەدایک دەبێت بۆئەوەی شەوە نەیباتەوە، بەدیار منداڵەکەیەوە ئێشکی گرتووە، کاتێک لەنێو گومان و ترسی ئەو بۆچوونەدا خەوی لێکەوتووە، بەبێئاگایی خۆی ئەو بیرو بۆچوونە وەک خەون کەلە دۆخێکی مەترسیداردا بووە خەونی بەوەوە بینیوە، کە تارماییەک دێت و دەیەوێت منداڵەکەی بفڕێنێت و بۆخۆی ببیات، بەڵام ئەو بەخۆی نەزانییوە، کە کەوتۆتە دۆخێکی خەواندنی مووگناتیسی خۆییەوە و کەسێتی تارماییەکە لە خۆیدا بەرجەستە کردووە و بەهەموو هێزی خۆی باوەشی بەمنداڵەکەی خۆیدا کردووە زیانێکی خراپی بەجەستەو هەناوی منداڵەکەی خۆی گەیاندووە، کەتەنها هەفتەیەک لەدایک بووە، ئەو جێگەی پەنجانەی لە پشتی منداڵەکەی بەڕەنگی شین و سور دەرچووە، جێگە پەنجەو دەستی خۆی بووە، هەربۆیە کاتێک لەنێو ئاگایی وبێئاگایدا بەخۆی هاتۆتەوە، کاریگەری خەونەکە هەر لەئەندێشەیدا ماوەتەوە و واهەستی کردووە تارماییەکە ئازاری منداڵەکەی داوە و کوشتوێتی.

چیرۆکی هاوڕێ قەسابەکەم باشترین نموونەیە بۆ ئەو دۆخەلەبارەی خەواندنی موگناتیسی خۆیی، ئەو کاتێک لەنزیکی گۆڕستانەکەوە و بەو شەوە درەنگە بەرەو کارەکەی ڕۆیشتووە، وەک هەموو تاکێکی تر بەدەر نەبووە لەبیری وەهمی جنۆکە و بوونەوەرە نەبینراوەکان، هەربۆیە

کاتێک بەوێدا تێدەپەڕێک، ئەو کەشە تاریک و بێدەنگە دۆخێکی تەواو لەباری بۆ دروستکردووە بۆ چوونە ناو دۆخی خەواندنی مووگناتیسی خۆیی و بینینی شتێکی نامۆ وەک تاریکی چڕ یان هەرشتێکی تر پرسیارێکی لەنەستیدا دروستکردووە و وەک خەونێک ئەو دیمەنە مێشکی داگیر کردووە، واهەستیکردووە بەڕاستی ئەو ژنەی بینیوە، بەڵام ئەوە تەنها خەونێک بوو و لەسەر پێکهاتەی کەسێتی خۆی دروست بووە، وەک بینینی ژنێک بەڕووتی و بەو نیوەشەوە درەنگە.

چیرۆکی ئەو هاوڕێیەم کە پەیوەندی بە جیهانی جنۆکەکانەوە کردووە و لەگەڵ مەلیکە تاوسی ئەواندا هاوسەرگیری کردووە، بەلای ئەوەوە زۆر تەواو ڕاست و دروستە، چونکە ئەو یەکێک بووە لەو کەسایەتییانەی، کە بەئاسانی کەوتۆتە ژێر کاریگەری خەواندنەوە و کەشی لەباری تەلیسمەکە ئەو دۆخەی بۆ گونجاندووە و بەتەواوی خۆی خەواندووە بەبێئەوەی بەخۆی بزانێت لەدۆخی خەواندنی مووگنانیسدا ئەو ڕەفتارانەی لەگەڵ مەلیکەی جنۆکەکاندا کردووە، واهەستی کردووە ئەوەی دەیبینێت تەواو ڕاست و دروستە. بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتر لەو بارو دۆخەی خەواندنی مووگناتیسی لە بەشەکانی داهاتوودا ڕونتر باسی لێوە دەکەم.

چیرۆکی جیهانی جنۆکە و چوونە نێو جستەی مرۆڤەکانەوە کاریگەری زۆری لەسەر ئەو کەسانە دروستکردووە، کە باوەڕدارن و هەمیشە لەنێو ئەو دۆخەدا

دەژین و فۆبیایی جنۆکە ئەندێشەی داگیر کردوون، دەکرێن ئەم بۆچوونە زیاتر لە ڕووی دەرونییەوە شیکاربکەین.

دیاردەی جنۆکە و چوونە ناو جەستەی مرۆڤەوە تەواو وەک نەخۆشی فرەکەسێتی وایە، ئەوانەی تۆشی ئەم جۆرە لە نەخۆشی دەرونی دەبن بەهۆی بیرکردنەوەی بەرادەوام و دروستکردن و زاڵکردنی کەسێتییەکی جیاواز لەسروشتی خۆیان، بە درێژایی کات بەبێئەوەی بەخۆیان بزانن ئەم بیرە لەبیرو هەست و نەستیاندا تەواو زاڵدەبێت، زۆر جار کە دەکەونە بیری کەسێتییە دروستکراوەکەوە، تەواو واهەستدەکەن ئەو کەسێتییەن، بۆنموونە هەندێک کەس جیگە لەکەسێتی خۆی واهەستدەکات کەسێتییەکی باڵادەستی هەیە، وەک سەرۆک یان کەسێتییەکی شەڕەنگێز و هتد، کاتێک بێئاگایانە ڕۆدەچنە نێو ئەو کەسایەتییە ساختەیەوە لەهەستی خۆیاندا تەواو واهەستدەکەن سەرۆکن یان کەسێتییە شەڕەنگێزەکەن، هەربۆیە لەڕەفتار و گوفتاریاندا بەوێنەی کەسایەتییە ساختەکە ڕەفتار دەکەن.

ئاوێتەبوونی کەسێتی جنۆکە تەواو بەوە دەچێت، کەنەخۆشییە فرەکەسێتییەکان ئاوێتەی کەسایەتییەکی ساختە دەبن و واهەستدەکەن جنۆکە لەنێو بیرو هەست و جەستەیاندایەو ئەوان کۆنترۆڵی هەموو ڕەفتار و کردارێکی دەکەن، ئەو جۆرە لەنەخۆشییە دەرونییە بەهۆی متمانەیان بەبیرو بۆچوونە ئاینی و کۆمەڵایەتییەکانەوەیە کەکاریگەری لەسەر کەسێتیان دروستکردووە و کەسایەتی پێکهێناون،

هەرچەند پسپۆرانی دەرونی لەهەوڵی چارەسەریدا بن زۆر سەرکەوتوو نابن، چونکە نەخۆشەکە ئەوەندەی متمانەی بەهێزی، بەبیرو بۆچوونە وەهمییەکە و جنۆکە هەیە، ئەوەند متمانەی بە چارەسەرە زانستییەکان نییە، هەربۆیە ئەگەر کەسێک لەبەرگی پیاوێکی ئایینی و شێخدا بەمەستی چارەسەر پەیوەندی پێوە بکات، هەست بەدڵنیایی و متمانە دەکات و بەچارەسەرسازی خۆی دەزانێن، چوونکە نەخۆشەکە وەک باسمکرد متمانەی بەوە هەیە، جنۆکەکان لەڕێگەی ئایەتەکانی قورئان و هێزی پاوچاکەکانەوە وەک کەسایەتی شێخ دەترسێت و لەجەستەی دێتە دەرەوە و قوتاری دەبێت لێی.

بوونی هەموو ئەم دیاردانە تەواو پەیوەندی بەباری دەروونی کەسەکان و کەسایەتی و چۆنییەتی ئەو ژینگەیەوە هەیە کە کەسایەتی پێک هێناون، بەبێئەوەی بەخۆیان بزانن بەهۆی دروستبوونی ئەو دۆخەلەبارە بۆ خەواندن توشی وەهمی جنۆکە و جیهانی نەبینراوەکان دەبنەوە.

بەدرێژایی مێژوو کاری خەواندنی مووگناتیسی بوونی هەبووە بەڵام بەشێوازی جیاواز و لەژێر بیرو بۆچوونی ئاینی و جادوو و تەلیسمدا کاری پێکراوە، بۆنموونە جۆرێک لەکاری خەواندنی مووگناتیسی هەیە، کەزۆرێک کەس بەناوی شێخەوە بۆمەبەستی دۆزینەوەی دزی و کاری تاوان و خراپە بەکاری دەهێنن، بۆ ئەم کارەش زیاتر پشت بە منداڵی بچوک دەبەستن، بەهۆی ئەوەی منداڵەکان

کەسێتییەکی لاوازیان هەیەو زووتر دەکەونە ژێرکاریگەری ئەو کارەوە.

ئەوشێوازەی کاری پێدەکەن پێی دەڵێن (مەندل) ئەو کەسە یان ئەو شێخە لەڕێگەی منداڵێکەوە یان ژنێکەوە کارەکە ئەنجام ئەدات و عەبایەکی ڕەش ئەدا بەسەرمنداڵەکەدا و پاشان لەڕێگەی خوێندنی چەند تەلیسمێکەوە کەلەبەر خۆیەوە دەی خوێنێت و منداڵەکە یان ژنەکە گوێی لێدەبێت و تەواو دەکەوێتە دۆخێکەوە کەمتمانەی ئەوەی لا دروستدەبێت ئەو کەسە خاوەنی هێزێکی لەڕادەبەدەرو خاوەنی جنۆکەیە.

کاتێک بەزمانی عەرەبی داوای هاتنی مەلیکەیەکی جنۆکەدەکات، منداڵەکە بەهۆی متمانەی بەو بیرو بۆچوونە دەکەوێتە دۆخێکی خەواندنی سەرەتاییەوە، کاتێک شێخەکە بەمنداڵکە دەڵێت ئێستا مەلیکەکە لەشێوەی پیاوێکی نورانی و ڕیش سپی دێتە پێش چاوت، بەدڵنیاییەوە منداڵەکە، کەبەهۆی ئەو کەشەوە کەوتۆتە ئەو دۆخەلەبارەی خەواندنەوە هەست بەبوونی دەکات و پاشان وەک سیناریۆیەک داوای ئەوەی لێدەکات لەگەڵیا بڕوات و شوێنی تاوانەکە یان کەسە دزەکان بدۆزێتەوە، بەمەش منداڵەکە ئەوەی لە نەستیابێت یان ئەو گومانانەی لە نێو خێزانەکەی بیستبێتی، دێتە پێش چاوەکانی و واهەست دەکات ئەو کەسەی جێگەی گومانە بۆ دزییەکە یان تاوانەکەی ئەنجامدا وە تەواو ڕاست و دروستە.

هەندێکی تریان بەهۆی شێوازی (مەندل) ەوە پشت بە هێزی ڕۆح دەبەستن و متمانەیان بەوە هەیە کاتێک کەسی خۆبەخش بۆ دۆزینەوەی کارێک یان تاوانێک دەکەوێتە ئەو دۆخە دەروونییەوە و ڕۆ دەچێتە باری خەواندنی مووگناتیسییەوە، ئەوا ڕۆحی لەجەستەیدا بەشێوەیەکی کاتی جیادەبێتەوە و دێتە دەرەوە و بەپەیوەندی بەجیهانی ڕۆحە کانەوە دەکات و زانیارییەکان بەدەست دەهێنێت.

ئەم جۆرە لە کاری خەواندن کاریگەرییەکی زۆر خراپی دەرونی لەسەر کەسایەتی منداڵ و ژنان دروست دەکات و زۆرجار گرفتی دەروونی لێدەکەوێتەوە، لێرەدا دەمەوێت چیرۆکێکی ڕاستی بگێڕمەوە کەهاوشێوەی ئەو کارەیە.

هاوڕێیەکم داوای ئەوەی لێکردم چارەسەری منداڵێکیان بکەم کەبەهۆی خەواندنیەوە لە ڕێگەی شێخێکەوە بۆ دۆزینەوەی دزییەک خەوێنراوە، بەڵام بەهۆی ئەو خەواندنەوە منداڵەکە دۆخی دەروونی خراپ بووە، کاتەکانی خەوی تەواو تێکچووە و لەبەر خۆیەوە شەوانە لەکاتی خەودا دەبزرکێنێت و کەس لێی تێناگات، زۆر جار شەو درەنگ بەدەم خەوەوە هەڵدەستێت و بەناو ژوورەکاندا دەگەڕێت و دەرگای بەستەرەکە دەکاتەوە یان زۆر ڕەفتاری نامۆ دەکات، کە پێش ئەو کارە ئەو کێشانەی نەبووە.

کاتێک منداڵەکەم بینی تەمەنی تەنها نۆساڵێک دەبوو، لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە خەواندم و خستمە خەوێکی زۆر قوڵەوە، دواجار لەڕێگەی گفتخوازییەوە

هەوڵمدا کاریگەری ئەو دیمەنە ترسناکانە لەبیردا لاواز بکەم و بەرگرییەکی دەرونی بەهێزی تیا بچێنم، کاریگەرییە نەرێنییەکانی ئەو شێخە لەبیرو هەستیدا بسڕمەوە، ئیتر لەدوای تاقیکردنەوەکەی من منداڵەکە گەڕایەوە بۆ دۆخە ئاساییەکەی خۆی و لەو وەهمە قوتاری بوو.

لە دوای ئەوەی بەتەواوی شارەزابووم لەبواری خەواندنی خۆیی و خەواندنی مووگناتیسی، هەوڵمدا بەسەر هەموو ئەو بۆچوونانەمدا بچمەوە، کە پێشتر کارم لەسەر کردبوون وەک جیهانی جنۆکەکان، بۆئەوەی زیاتر دڵنیابم لەوەی هەموو ئەو بیرو بۆچوونانە جگە لە وەهمێک کەبە هۆی بیرو بۆچوونی کۆنەوە بەهێزبوون وەک چیرۆکێکی ئەفسانەیی لەنێو خێزان و کۆمەڵگادا هیچ شتێکی تر نییە.

کاتێک چەند خوێندکارێک هەبوو بۆ تاقیکردنەوەو توێژینەوەکانم لەبواری خەواندنی خۆیی و خەواندنی مووگناتیسی و زانستی پاراسایکۆلۆجی، لەگەڵ هەموو تاقیکرنەوەیەکی سەرەتایی لەسەر خۆبەخشەکان لەژێر کاریگەری خەواندندا وێنای جنۆکەم لەبیرو هەستیاندا دروستدەکرد بەچەندین شێوەی جیاواز، زۆرجار وێنەی کەللەسەری جنۆکەم بەشێوەی چوارگۆشە یان لاکێشە یان بازنیی و چەندین شێوەی تر دەهێنایە پێش چاویان، ئەوانیش بەهۆی خەواندنی مووگناتیسییەوە کەلە خەوێکی زۆر قوڵدا بوون، بەڕاستی هەستیان بەبینینی دەکرد و واهەستیان دەکرد تەواو بوونەوەرێکی ڕاستییە، زۆرجار

لەکاتی ئاگاییاندا ئەو دۆخەلەبارەم تێدا دروستدەکردن، کەچۆن کەسەکان لەنێو وەهمی جنۆکەدا هەست بەبینینی دەکـەن، وەک هـاوڕێ قەسابەکەم ئەوانیش بـەتـەواوی هەستیان بەبینینی جوڵەو ڕەفتـاری جنۆکە وەهمییەکە دەکرد، تەنانەت لەگەڵیدا ئەدوان و پرسیاریان لێدەکرد.

نمونەیەکی تەواو بۆ وەهمی بینینی جنۆکە کە وەک تاقیکردنەوەیەک ئەنجامم داوە، برایەکم لە گەراجێکدا دوکانی بۆیاخی ئۆتۆمبێلی هەبوو، ئەو شەوانەی بۆکاری بۆیاخکردن دەمایەوە، منیش سەردانم دەکرد تا کارەکەی تەواو دەکرد بۆئەوەی بە ئوتومبێلەکەی خۆم بیگەیەنمەوە بۆماڵەوە، لەگەراجەکەدا پاسەوانێک هەبوو تا کارەکان تەواو دەبوو لەلامان دەمایەوە، ئەو کاتە کە بۆیەکەمینجار بەرنامەی زانستی پاراسایکۆلۆجیم لەکەناڵێک پێشکەش دەکرد منی دەناسی، کەشارەزاییەکی باشم لەو بوارەدا هەیە. پاسەوانەکە واتێگەیشتبوو هەموو ئەوکارانەی لـەبـواری پـاراسـایـکـۆلـۆجیدائەنجـامـی ئـەدەم بەهۆی جنۆکەوەیە، ئەوشەوە باران بەلێزمە دەباری بـەردەوام پرسیاری لەسەر جنۆکە لێدەکردم داوای دەکرد بۆتەنها جارێکیش بێت جنۆکەی نیشان بدەم، ئەوەندە مکوڕبوو لەسەر داواکەی، بۆئەوەی لە کۆڵی خۆمی بکەمەوە وتم (ئێستا جۆنکەیەکت نیشان ئەدەم بەڵام نابێت بترسیت)، ئەویش وەکئەوەی خۆی بەکەسێکی ئـازاو چاو نەترس ئـەزانـی و شـەوانـە هەتا سپێدە بەتەنێ لەگەراجەکەدا دەمـایـەوە، ئـەو بۆچوونەی لا دروستکردم کە دڵنیابم

ناترسێت، بەڵام بۆ ئەوەی کەشێکی وەهای لادروستبکەم کە لەبیری خۆیدا متمانە بەبوونی جنۆکە بکات و بچێتە دۆخێکی خەواندنەوە کەپێویست بوو بۆ کارەکە، بانگم کرد بۆ شوێنێکی نیمچەتاریک، کە چەند تۆتۆمبیلێکی لەکارکەوتووی لێبوو، لەبەردەم دووکانەکاندا وەستا بووین ئەویش کە تفەنگەکەی بەشانەوە بوو لە تەنیشتمەوە وەستابوو، لەچاوەڕوانی ئەوەدا بوو جنۆکەکەی نیشان بدەم، بەدەم گفتخوازییەوە سەرنجیم بۆ گۆشەیەکی تاریکی پشت ئوتۆمبێلەکان ڕاکێشا و وتم (تۆ تەنها لە نێو تاریکی ئەو شوێنە بڕوانە، چونکە جنۆکەکان تەنها لە شوێنی تاریکدا دەردەکەون و خۆیان نیشان ئەدەن، ئێستا جنۆکەیەکی هاوڕێی خۆمت نیشان ئەدەم، تۆبڕوانە و بە وردی سەیری بکە ئێستا ئەو هێدی هێدی لەپشت ئوتومبێلەکانەوە سەری بڵند دەکات و لێت دەڕوانێت) ئەوەندەی خولەکێکی نەبرد پاسەوانەکە لەشوێنی خۆیدا ڕامابوو، بەردەوام وەکئەوەی ڕۆچووبێتە ئەندێشەیەکی قووڵەوە بێئاگابوو لەخۆی، ئەوەندەم زانی دەمی کردەوە و وتی (هاهاها خۆ ئەوە خۆیەتی، وەی چەند ڕەزا ناشرین و قێزەونە) پاشان هەموو جەستەی کەوتە لەرزین و بەترسێکەوە منی لەئامێز گرتوو وتی (توخوا فریام کەوە، ئەو بەرەو لای من دێت، ئەها ئەوەهات، توخوا پێی بڵێ بڕوات) کەزانیم تەواو کەوتۆتە ئەو دۆخەوە و بەتەواوی هەست بەبوونی دەکات، بۆئەوەی لەوە زیاتر نەترسێت وتم (ئەو ڕۆیشت چیتر نایەتەوە) بەڵام ئەو هەر هاواری

ئەکرد تا ناچاربوو بەرەو دەرگای سەرەکی گەراجەکە هەڵهات، بۆئەوەی ئارامی بکەمەوە و لەو دۆخەدا بەخۆی بهێنمەوە بەدەنگی بەرز هاوارمکرد (برۆ هەی نەفرەتی ناشرین جارێکی تر نەیەیتە ئەم گەراجەوە) کاتێک ئەوەم گوت، پاسەوانەکە کەمێک بەخۆیدا هاتەوە و دڵنیابوو کە جنۆکەکە بەتەواوی ڕۆیشتووە.

کاتێک ئێمە کارەکەمان تەواو کرد، لەکاتی ڕۆیشتنەوەدا لەبەردەم دەرگای سەرەکی گەراجەکە وەستابوو داوای لێکردین لەگەڵ خۆمان بیگەیەنینەوە بۆماڵەوە وتی (ئەمشەو ناتوانم لێرە بمێنمەوە) هەرچەندە دڵنیام کردەوە لەوەی ئەو نایاتەوە بەڵام بەناچاری بەو شەوە بردمانەوە بۆماڵەوە، بەڵام دوای چەند ڕۆژێک هەواڵی پاسەوانەکەم بیست دوکاندارەکان وتیان (ناساخەو لەماڵەوە کەوتووە و ناتوانێت شەوانە بێت بۆ پاسەوانی گەراجەکە) کەئەوەم بیست بەناچاری سەردانی ماڵەوەیانم کردوو لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە هەموو ئەو دیمەنانەم لەبیر بردەوە و گەڕاندمەوە بۆ باری ئاسایی خۆی، ئەو یش گەڕایەوە بۆسەر کارەکەی خۆی.

نموونە زۆرە لەسەر دروستبوونی ئەو کەشە دەرونیانەی کەوادەکات مرۆڤ بخاتە نێو ئەو دۆخە وەهمییانەی کە دیمەن و خەونی ناخۆش ببینێت لەبارەی جنۆکەو بوونەوەرە نادیارەکانەوە، بۆنموونە بەهۆی خواردنی ژەمێکی خراپ یان بوونی ترسێکی لەڕادەبەدەر یان فشارخستنە سەرجەستە وەک سڕبوونی دەست

بەهۆی کەوتنە ژێر جەستەی خۆتەوە لە کاتی خەوتندا، مێشکی مرۆڤ وەک ئاگادار کردنەوەیەک هەڵدەستێت بەناردنی پەیام لە شێوەی خەونی ترسناک، کە پشت بەو بنەمایانە دەبەستێت کە مرۆڤ لەنێو ژیانی ڕۆژانەی خۆیدا بیستوویەتی و ترسی لێیان هەیە، وەک هاتنی مێردەزمە و دانیشتنی لەسەر سنگی مرۆڤ یان کەوتنەخوارەوە لەئاسمانەوە یان کەوتنە نێو بارو دۆخێکی مەترسیدارەوە، هەموو ئەمانە بەهۆی کاریگەری دەرەکی جەستەوە ڕوودەدەن، کەوادەکات مێشک لەهەوڵی بەئاگادار هێنانەوەتدا بێت بۆئەوەی لەو دۆخە خراپ و مەترسیدارەدا خۆت قوتار بکەیت، بەڵام هەموو ئەم بیرو بۆچوونانە بەهۆی زاڵبوونی ئەو بۆچوونە وەهمییانەوە کە زاڵبوون لەو ڕوانگانەوە شیکاریان بۆ کراوە و وەک دیاردەیەکی ڕاستی بوونەوە وەرە نەبینراوەکان وێنا کراون.

بۆئەوەی لەو بیرە خراپ و نەرێنی و ناتەندروستانە قوتارت بێت و خاوەنی کەسایەتییەکی بەهێزو متمانەبەخۆ بیت، پێویستە هەموو ئەو بیرو بۆ چوونە خراپ و وەهمیانە لەبیری خۆتدا لاواز بکەیت و بیانسڕیتەوە و متمانەت بەخۆت و بیری زاستی هەبێت. متمانە بەخۆبوون و بیرکردنەوەی تەندروست و پشتبەستن بە لێکدانەوەی لۆژیکیانە بۆدیاردەکان، هێزێکی زۆرت پێدەبەخشێت بۆ ئەوەی بتوانیت لەبەردەم هەموو ئەو دۆخانەدا بەهێز و ئازار بیت و خاوەنی کەسایەتییەکی بەهێز بیت. بۆئەوەی زیاتر زانیاریت لە بواری خەواندنی خۆیی و خەواندنی

مووگناتیسی هەبێت و بتوانیت هەموو ئەو چیرۆک و ڕوداوانەی کە باسمکرد ئەزموونیان بکەیت و دڵنیابیتەوە لە وەهمی جنۆکە، دەتوانیت لە ڕێگەی هەرسێ زنجیرەی پاراسایکۆلۆجی کە پێشتر چاپمکردوون سودیان هەبێت بۆت و هەموو تاقیکردنەوەکان ئەنجام بدەیت.

بەشی دووەم
جیهانی جادووگەری و نوشتەو دوعا

جادووگەری و تەلیسمەکانی دوعاو نوشتە جیهانێکی زۆر فراوان و بڵاوە و مێژوویەکی دێرینی هەیە. لە دوای هەوڵدان بۆ گەیشتن بەجیهانی جنۆکە و مەلیکەکانیان تەواو لەوە بێئومێد بووم کەلە ڕێگەی ئەو تەلیسمانەوە بگەم بە ئامانج، هەربۆیە بیرم لەوە کردەوە دەستبکەم بەلێکۆڵینەوە لەبواری جادووگەری و نوشتەو دوعا، بەهۆی ئەوەی لەهەموو شوێنێکدا ئەو کەسانەی بەناوی شێخەوە کاریان دەکرد، پشتیان بەو ڕێگایانە دەبەست، کەبە هۆیەوە پەیوەندییان بە جیهانی جنۆکە و بوونەوەرە

نەبینراوەکانەوە دەکرد، لەڕێگەیانەوە دووعاو جادوویان بۆ ئەو کەسانە دەکرد، کە کێشەی کۆمەڵایەتییان هەبوو، هەر بۆیە بۆماوەیەک سەردانی زۆرێک لەو شێخانەم کرد کەئەم کارەیان دەکرد.

ئەوەی ئەوان پشتیان پێدەبەست، ئەو کتێبانە بوون کە زۆر ئەستەم بوو دەست کەسانی ئاسایی بکەوتایە، لەگەڵ ئەوەشدا بوونی ئەو جۆرە کتێبانەی کەلە ڕێگەیەوە جادوویان پێدەکرد مەترسییەکی زۆری هەبوو، وەکئەوەی ئەگەر کەسێک زۆر شارەزاو بەئەزموون نەبێت دەربارەیان ئەوا تووشی کاری زۆر خراپ دەبێت، یان بە پێی بۆچوونی ئاینیی ئەو کەسانەی ئەو کتێبانە دەخوێننەوە و کاری لەسەر دەکەن بەکافر ئەژماردەکران لە ڕوانگەی ئایینەوە و هەرگیز ناتوانن لەبەردەم خودای مەزن خۆیان لەو جنۆکەو شتە خراپانە خاوێن بکەنەوە و قوتاریان بێت، ئەوانە بۆ هەمیشە جێگەیان دۆزەخ دەبێت، چونکە لەڕێگەی ئەو کارانەیانەوە هاوڕێ بۆ خودای مەزن پەیدا دەکەن و دەبنە هاوبەشی شەیتان.

لە دوای گەڕان و هەوڵدانێکی زۆر هەرچۆنێک بێت هەموو ئەو کتێبانەم دەستکەوت کەلە ڕێگەیانەوە کاری جادوو و دوعاو نوشتەی پێدەکرا، ئەوانیش کتێبەکانی (شمس معارف کوبرا, سیحری ئەحمەر و سیحری ئەسوەد و سیحری ئەبیەز) بوون.

لەنێو هەموو ئەو کتێبانەی بەدەستم خستبوون، کە زۆر گرنگ و بەهێز بوو کتێبی (شەمس معارف کوبرا) بوو

که هەموو تەلیسمی کتێبە جادوویەکانی تر وەک (سیحری ئەحمەر و سیحری ئەسوەد و سیحری ئەبیەز) هەر لەمەوە سەرچاوەیان گرتووە، ئەم کتێبە مێژوویەکی دێرینی هەیە وەک ئەوەی لەبارەیەوە باسدەکرێت نوسەرەکەی (ئەحمەد بن علی بونی)ە کە مێژووی ئەم کتێبە دەگەڕێتەوە بۆ سەدەکانی ناوەڕاست، تائەو کاتەی ئەم کتێبە نوسراوە پێش خۆی و دوای خۆی هیچ کتێبێک بەو شێوازە بوونی نییە کە پڕبێت لەنهێنی و چۆنییەتی پەیوەندی کردن بەجیهانی نەزانراوەکانەوە.

ئەوەی لەبارەیەوە باسدەکرێت تا ئێستاش هیچ کەس نازانێت خاوەنی ئەم کتێبە هەموو ئەو زانیاری و نهێنی و کۆدانەی لەبارەی جادوو و جنۆکەو بوونەوەرە نەبینراوەکانەوە نوسیوە، لەکوێوە بەدەستی هێناوە و سەرچاوەکەی لەکوێوەیە، گرنگی ئەم کتێبە لەوەدایە کەلە چل بەشی سەرەکی پێکدێت و هەربەشەو بابەتێکی تایبەتی لەخۆگرتووە و تێیدا گرنگی بەجیهانی فەلەک ناسی و نهێنی گەردوونە و مانگ و پەیوەندیکردن بەجیهانی جنۆکەو شەیتان و بوونەوەرەکانی ترەوە هەیە.

زۆرێک لەو کەسانەی کە ئەم کتێبەیان خوێندۆتەوە یان دەستیان بەری کەوتووە و بە دیمەنی لاپەڕەکانی ئاشنابوون لە دوای ئەوە توشی چەندین گرفت بوون و بەو هۆیەوە جنۆکە بەنهێنی بوونەتە هاوڕێی و بەردەوام هاتوونەتە نێو خەونەکانییەوە و بە شێوازێک کاریان لە کەسێتیان کردووە، کە بووەتە هۆی تێکدانی ژیانی ئاساییان و توشی بێزاری و

تەمبەڵی و بێئومێدی بوون. هۆکاری ئەم دەرئەنجامانەش بەهۆی نزیکبوونەوەو هۆگربوونی جنۆکەو شەیتانەکانە لە کتێبەکە بەهۆی ئەوەی کتێبەکە بۆخۆی ئەوەندە بەهێزە لەڕووی تەلیسمی جادووییەوە هەموو جیهانی جنۆکەو شەیتانەکانی لەدەوری خۆی کۆ کردۆتەوە و لەچاوەڕوانی ئەوەدان، کە مرۆڤەکان بەری بکەونە تا بەهۆیەوە بچنە نێو ژیانی مرۆڤەکانەوە و کاری شەڕەنگێزی خۆیان جێبەجێ بکەن.

ئـەوەی گرنگە لـەم کتێبەدا زانستی جیهانی جنۆکەو شەیتانەکانە کە لەڕێگەیەوە کات و شوێنی پەوەیندیکردن پێیانەوە ئـامـاژەی پێکراوە و باسی ژیانی ڕاستەقینەو جیهانی ئەودیوی سروشت باسدەکات و تـەواو ئاشنات دەکـات بەهەموو جیهانی نەزانراوەکانەوە لەگەڵ هەموو ئەو تەلیسمانەی کەلەڕێگەیەوە دەتوانرێت دزە بکەیتە نێو جیهانە نەزانراوەکانەوە و خزمەتکارەکانی جنۆکەو شەیتان بەکار بهێنێت بۆکاری شەرەنگێزی لەنێو مرۆڤەکاندا و لەڕێگەیەوە شەڕو ئاژاوە دروستبکەیت، هەروەها نهێنی بونیادی مرڤەکانی ئاشکراکردووە کە زیاتر لەچوار پێکهاتەی سەرەکی کۆیان دەکاتەوە وەک پێکهاتەکانی (خۆڵ و ئاوو ئاگرو هەوا) بەپێی ئەم بۆچوونە هەرمرۆڤەو شێوازێکی تایبەتی خۆی هەیە بە پێی کاتی لەدایک بوونی، کەئەمەش وادەکات بەو هۆیەوە ئەو کەسانەی ئەو کارانە دەکەن زیاتر ئاشنابن بەسروشتی مرۆڤەکان بۆ کارتێکردنی جادوو و تەلیسمەکانی نێو کتێبەکە.

هەرچی کتێبەکانی (سیحرئەحمر و هتد) هەیە لە دوای ئەم کتێبەوە هاتوونەتە بوونەوە، وەک سەرچاوە مێژوویەکانی باسی لێوە دەکەن و دەیگێڕنەوە دەڵێن: سەرەتای سەرهەڵدانی سیحر دەگەڕێتەوە بۆ سەردەمی بابلییەکان و بەتایبەت سەردەمی نەمرود، کاتێک منداڵ بووەوە باوکی حوکمی کردووە، نەمرود هەر لەو تەمەنەوە خەونی ئەوەی هەبوو لە باوکی زیاتر بەهێزو بەدەسەڵات بێت و هێزی ئەوەی هەبێت فەرمانڕەوایی هەموو مرۆڤایەتی بکات، بەڵام لەو تەمەنەدا کەلاو بووە، هیچ هێزێکی ئەو تۆی نەبوو بۆئەوەی خەونەکانی پێ بەدەست بهێنێت، کاتێک لەتەمەنی هەرزەکاریدا ژیانێکی زۆر تایبەت و خۆشی دەبێت، چواردەورەکەی بەهۆی دەسەڵاتی باوکییەوە خزمەتی دەکەن هەمیشە دەوروبەری پڕبووە لە کچی جوان و ڕووت.

ڕۆژێک نەمرود لەو گەرماوە تایبەتەی کە بەردەوام چەندین کچی جوان دەیانشنشت و خزمەتیان دەکرد دانیشتبوو، لە دەرەوەی گەرماوەکەشدا چەندین پاسەوانی بەهێز چاودێرییان کردووە، لەناکاوێکدا پیاوێکی دەمامکداری ڕەش پۆش کە عابایەکی ڕەشی بەسەری خۆیداداوە بەبێئەوەی پاسەوانەکان بزانن و هەستی پێبکەن دێتە ناو گەرماوەکەوە و لەبەر دەم نەمروددا دەوەستێت، کاتێک نەمرود ئەو کەسە دەبینێت کەسەرتاپای بەبەرگی ڕەش داپۆشراوە، لەجێگەی خۆی بڵند دەبێت و کچەکانیش بەبینیی ئەو دیمەنە لێی دوور دەکەونەوە.

نەمرود پێی دەڵێت: (تۆ کێی چۆن هاتوویتە ئێرەو کارت بەمن چییە) بەڵام پیاوە ڕەشپۆشەکە وەڵامی ناداتەوە و لە جێگەکەی خۆیدا نابزوێت هەتا نەمرود ناچار دەکات بەوەی بانگی پاسەوانەکانی بکات بیکەنە دەرەوە، کاتێت پاسەوانەکان بەمەبەستی گرتن و لێدانی لێی نزیک دەبنەوە ئەم پیاوە ئەفسانەییە بەجوڵەیەکی تەلیسماوی لە هەموویان ئەدات و دەیانکوژێت، نەمرود بەبینینی دیمەنی ئەو پیاوە تەواو سەرسام دەبێت و دووبارە داوای ئەوەی لێدەکات خۆی پێ بناسێنێت، بەڵام پیاوەکە تەنها پێی دەڵێت: (ئەگەر دەتەوێت من بناسیت بەتەنێ وەرە بۆ لوتکەی ئەو کێوەی نزیکمانە، لەوێ دەتوانیت بەمن ئاشنابیت) لەدوای ئەوقسانە پیاوەکە لە پێش چاوی نەمرود دیار نامێنێت.

ڕەفتاری ئەو پیاوە ڕەشپۆشە والە نەمرود دەکات بەزووترین کات و بەنهێنی خۆی بگەیەنێتە سەر لوتکەی ئەو کێوەی ئەو پیاوە ئاماژەی پێکردبوو، کاتێک نەمرود دەگاتە نزیکی لوتکەی کێوەکە، کەسەرتاپای لەنێو هەورێکی چڕدا نقوم بووە بەئاستەم دەروازەی ئەو ئەشکەوتە دەبینێت، کەلەبەردەمیدا چەندین منداڵ و ژن و پیاوی لێیەو لەپێشوازی نەمروتدا بەپێوە وەستاون، نەمرود سەرەتا نازانێت کەهەموو ئەوانە جنۆکەو شەیتانن، کاتێک دەچێتە ئەشکەوتەکەوە ئەو پیاوە ڕەشپۆشە دەبینێت کە دیمەنێکی ترسناکی هەیە، پێی دەڵێت (من لەسەر داواکەی تۆ بەتەنێ هاتووم، چیت لەمن دەوێت) پیاوەکە لە نەمرود نزیک دەبێتەوە و پێی دەڵێت: (من ماوەیەکی زۆرە لەنێو

خەونەکانی تۆدا دەژیم و لە ڕێگەی خزمەتکارەکانمەوە ئاگادارم تۆ لەخەونی ئەوەدا دەژیت کە فەرمانڕەوایی هەموو دنیا بکەیت، هەربۆیە داواملێکردیت بێیت بۆ ئێرە بۆئەوەی بەو جادوو و تەلیسمانەت ئاشنا بکەم کەلە ڕێگەیەوە دەتوانیت بە خەونەکانت بگەیت) کاتێک نەمرود ئەوە دەبیستێت زۆر دڵخۆش دەبێت کە ئەو پیاوەی سەرەتا نایناسێت بێتە هاوەڵی بەردەوامی ژیانی و بەهەموو تەلیسمە شەڕەنگێزەکانی ئاشنا بکات تا دەگاتە دەسەڵاتی خەونەکانی، دواتر نەمرود بۆی ڕوون دەبێتەوە ئەو پیاوەی خۆی لەبەرگی مرۆڤدا ناساندووە مرۆڤ نییە بەڵکو شەیتانەو بەردەوام لەنێوماڵەکەیدا هاوەڵی دەبێت و ئامۆژگاری نەمرود دەکات و فێری ئەوەی دەکات لە ڕێگەی جادوووەوە بتوانێت دەست بەسەر هەموو کەسێکدا بگرێت و بیخاتە ژێر ویست و فەرمانەکانی خۆیەوە، هەربەو هۆیەشەوە کاتێک دەسەڵاتی فراوان دەبێت، باوکی خۆی دەکوژێت و بۆخۆی دەبێتە پاشاو تاجێک لە شێوەی کەللەسەری شەیتان بۆخۆی دروستدەکات، بەهۆی بوونی ئەو هێزی جادوو و تەلیسمانەوە، نەمرود تەواو لەخۆی بایی دەبێت و وەک خواوەندی زەوی خۆی دەناسێنێت.

وەک زۆرێک لەسەرچاوەکان ئاماژەی پێدەکەن کەسایەتییەکی تر بەناوی هاوارد لەسەر دەمی نەمرود دا پەیدابووە کە توانییەتی بەهۆی سەلیقەو زانایی خۆیەوە هەموو ئەو نهێنیانە بدۆزێتەوە کەپەیوەندی بە جیهانی ڕۆحە شەڕەنگێزەکانەوە هەیە، بۆنموونە هازارد لەڕێگەی

هەموو ئەو تابلۆ هەڵکۆڵدراوانەی سەردەمی عاشوری و سۆمەرییەکانەوە توانییویەتی ئەو تەلیسمانە بدۆزێتەوە، کە نهێنی و کۆدی ئەو ڕۆحە شەڕەنگێزای مرۆڤ ئاشکرا دەکەن، ئەم شێوازە لە جادوو پێی دەڵێن جادووی (مانزازۆ) هازارد شێوازی تەلیسمەکانی بە چەند قۆناغێکدا ئەنجام داوە، سەرەتا پەیوەندی بەڕۆحەکانەوە کردووە لەڕێگەی ئەو تەلیسمانەی کەبە هۆی گۆچانەکەیەوە لەسەر خۆڵی زەوییەکە دەیکێشان و بانگی دەکردن و لەدەوری خۆی کۆی دەکردنەوە، پاشان بەهۆی بەهێزی تەلیسمەکانەوە هەموویانی دەکردە کۆیلەو خزمەتکاری خۆی، ئەوانیش کاتێک دەیانزانی بۆکاری شەڕەنگێزی بانگهێشت کراون بە خۆشحاڵییەوە فەرمانەکانیان جێبەجێ دەکرد.

قۆناغی دووەم دۆزینەوەی لێکچووەکانی ڕۆحی مرۆڤەکان بوو، بەپێی زانستی ئەو تەلیسمانە مرۆڤەکان جگە لە ڕۆحی خۆیان سێبەرێکی تر هاوشێوەی ڕۆحی خۆیان هەیە، هەربۆیە هازارد لەڕێگەی ڕۆحە شەڕەنگێزەکانەوە کە توانی ئەوەیان هەبوو نهێنی ڕۆحەکان بدۆزنەوە پەی پێبەرن، دەیانتوان لەسێبەری ڕۆحی مرۆڤەکان نزیک ببنەوە و هەموو نهێنییەکانی ژیانیان بدۆزنەوە، تەنانەت دەیانتوانی لەڕێگەی ئەم نهێنییەوە گاریگەری لەسەر مرۆڤەکان بکەن و ناچاریانکەن بەداواکاری و خواستە شەڕەنگێزییەکانی هازارد ڕازی بن و بەویستی ئەو بیر بکەنەوە ڕەفتار بکەن.

هەربۆیە هازارد بەهۆی بوونی ئەم توانا لەڕادەبەدەرەیەوە توانییویەتی لەزۆری جەنگەکاندا سەرکەوتووبێت و

دەسـەڵاتـی نـەمـرود فـراوانـتـر بـکـات، هـەروەکـا نـەمـرود بەهەمانشێوەی هـازارد لەڕێگەی شەیتانەوە، کە بووە هـاوڕێـی نـەمـرود و بەهۆی ئـەوەی نـەمـرود هـاوەڵـی بۆ خودای مەزن و تاک و تەنها پەیدا کردووە و بەویستی ئەو بیری دەکردەوە و ڕەفتاری کردووە، توانی دەسەڵاتی خۆی فراوان بکات و بۆ ماوەیەکی زۆر فەرمانڕەوایی بکات.

بەپێی سەرچاوەی جادووەکان هەموو ئەو کتێبانەی ئێستا لـەبـارەی جــادوووەوە ئـەدوێـن و نهێنی جیهانە نەزانراوەکان و کۆد و پەیوەندی جیهانی ڕۆح و جنۆکە و شەیتانی لەخۆ گرتووە، پاشماوەی ئەو چیرۆکانەن کە باسم لەبارەوەیان کرد.

کتێبە جادووییەکان تا ڕادەیـەک پۆلێنکراون بەپێی شـێـوازی کـارکـردنـیـان و پـەیـوەنـدیـکـردنـیـان بەجیهانی نـەزانـراوەکـان و ئـەو دوو سروشتەوەهەیە، بۆ نموونە کتێبی (سحر ئەبیز) جیاوازە لەهەموو کتێبەکانی تر کەناوم هێنان، بەهۆی ئەوەی ئەم کتێبە زیاتر کاری باشەی پێ ئەنجام ئەدرێت، هەرچەندە لەڕێگەی جنۆکەوە کارەکان و تەلیسمەکان دارێژراوە بەڵام ئەو پەیام و داواکراوانەی لەم کتێبەدا هاتوو ئاراستەی جنۆکەی خێر دەکرێن واتە جنۆکە موسوڵمانەکان، هەموو ئەو جنۆکانەی باوەڕدارن بەئاینە ئاسمانییەکانی وەک ئینجیل و تـەوراڕت، لەبەر ئـەوەی جنۆکـەی خێر کـاری خـراپـە ئـەنـجـام نـادات و سەرپێچی ئایینەکانی خۆیان ناکەن، هەربۆیە هەموو ئەو کۆدو نهێنیانەی لەم کتێبەدا نوسراونەتەوە تەنها ئاراستەی

جنۆکەکانی خێر دەکرێن و تەنها ئەوان هەستی پێدەکەن و کارەکان ئەنجام ئەدەن، بۆنموونە ئەو داواکاریانەی کە لەم کتێبەدا ئاکاماژەی پێکراوە داواکاری کارەباشەکانە کە خوداوەند پێی خۆشەو بەدروستی دەزانێت وەک دوورکەوتنەوە لەکاری خراپەو پێشبینی کارەکان و ژیانی ڕۆژانە و گەیشتن بەخەون و ئاواتە باشەکان و بەهێز کردنی بیرو باوەڕی ئایینی و هتد.

شێوازی تەلیسمەکانی ئەم کتێبە هەمووی پشت دەبەستن بە ئایەتەکانی قورئان لەگەڵ ئەو کۆدانە واتە ئەو ژمارانەی لە نێو چەند خانەیەکدا نوسراون گوزارشت لە کۆدی نهێنی و کات و ناسنامەی جنۆکەکانی خێر دەکات، بۆمەبەستی داواکارییان بۆکارەباشەکان لەسەر فەرموودەکانی دەقی قورعان، هەروەها ناوی ئەو کەسەی پێویستە دووعاکەی بۆبکرێت.

هەڵبەت ئەم شێوازە لە جادوو تەنها پەیامی ئاشتی و خۆشەویستی و کاری باشەی لەخۆیدا هەڵگرتووە، کاتێک کەسێک ئەو تەلیسمە یان دوعایە لەماڵەکەیدا دەبێت بۆ نەهێشتنی جنۆنکەی خراپ و کاری خراپ و چاو پیسی و شەڕو و ئاژاوە و هێنانی ئاشتی و ئاوەدانی و خۆشبەختی، ئیتر کەسەکان پارێزراو دەبن و هەست بەئارامی دەکەن، هەندێک جار ئەم شێوازی جادووە بۆمەبەستی چارەسەری نەخۆشی بەکار دەهێنرێت، وەک شیفایەک بۆ چاکبوونەوە یان بۆ بەتاڵکردنەوەی هەموو ئەو نوشتەو دوعایانەی بەکار دەهێنرێت لەلایەن هەندێک کەسەوە لەماڵێک یان لە

کەسێکی دەکەن یان بەمەبەست ئاراستەی کەسێکی دیاری کراوی دەکەن وەک بەتاڵکردنەوەی دوعای ڕەشی و بەستن و نەزۆکی و بێ ڕزقی و شەڕو ئاژاوە و جیابوونەوەی هاوسەران و ڕەشکردن و بێچارە کردنی کەسەکان لەپێش چاوی ئەوانی تردا..هتد.

هەرچی کتیبە جادووییەکانی ترە پیچەوانەی کتێبی (سحرئەبیەز) کاردەکەن، بۆنموونە کتێبی (سیحر ئەحمر) هەموو تەلیسمەکانی تایبەتن بە بانگهێشتکردنی مەلیک و جنۆکەکانی شەڕ و تەنها ئەو کارانە دەکەن بە ویستی مرۆڤە شەڕەنگێزەکان داوایـان لێدەکرێت، شێوازی ئەم تەلیسمانە جیاوازن و فرەجۆرن، خواستەکان لەم تەلیسمانەدا زیاتر بۆ کاری ڕاکێشانی دڵی ژن و پیاوە بۆکاری خۆشەویستی و سێکس یان بەستنی بەختی کەسەکان بۆئەوەی هاوسەرگیری نەکەن یان ئەو پیاوانەی هاوسەرگیری دەکەن دەتوانرێت لەڕێگەی تەلیسمی ئەم جادووەوە ببەسترێن و نەتوان ببنە زاوا یان ڕەشکردنی بەخت و چارەی کەسەکان و دروستکردنی ئاژاوە و شەڕو هەژاری و جیابوونەوەی هاوسەرەکان و هتد.

شێوازی تەلیسمەکان بەچەند بەشدا دابەشدەکرێت، بۆنموونە ئەگەر بتەوێت دوعایەک لەکەسێک بکەیت بۆئەوەی بەختی ببەسرێت ئەواو لە تەلیسمەکەدا قفڵێک بەکار دەهێنرێت لەگەڵ کاغەزێک، کەتەلیسمەکەی لەسەر دەنوسرێت کە بریتی دەبێت لەم وشانە(ئەی مەلیکەی جن داواتلێدەکەم کاری خۆت ئەنجام بدەیت و بەختی فڵانەکەس

کۆڕی فڵان کەس ببەستیت، بۆ هەتا هەتایە بەپێی ئەو هێزەی کە خودا پێی بەخشیویت، داواکارم بەزووترین کات و لە کات و شوێنی خۆیدا کارەکان ئەنجام بدەیت) هەروەها لەناوەڕاستی کاغەزەکەدا وێنەی ئەو کەسە دروستدەکرێت ئەگەر ژن بێت، لەسەر شێوەی ژن و ئەگەر پیاو بێت لەسەر شێوەی پیاو، واتە وەک شێوەی بوکوڵەیەک، پاشان کۆمەڵێک خانە کە پێویستە دروستبکرێت و هەموو ئەو ژمارانە بنوسرێت کە تایبەتە بەکۆدی جیهانی جنۆکەکانی کاری خراپە لەگەڵ کۆمەڵێک نوسینی تر کەتایبەتە بەناوی هەندێک مەلیکەی جنۆکە، بۆئەوەی لەڕێگەیەوە بانگهێشت بکرێن و داواکارییەکان جێبەجێ بکەن. پاشان قفڵ و کاغەزەکە پێکەوە پەیوەست دەکرێن و بخورێکی شەڕ کەبۆنێکی قورس و ناخۆشی هەیە بەسەریدا ئەسوتێنرێت، بەمەبەستی بۆنکردنی لەلایەن ئەو جنۆکانەی پێویستە بەدەم بانگهێشتەکەوە بێت، لەگەڵ بەکارهێنانی ڕۆنی زەیتوون.

ئەوەی گرنگە بۆ ئەم کارە پێویستە ئەم نوشتەو دوعایانە لەکاتی دوای نوێژی عیشاوە، واتە نوێژی خەوتنان بنوسرێت پاشان لەڕێگەی ئەو کەسەی داوای نوشتەکەی کردووە هەڵدەستێت بە دانان و شاردنەوەی ئەو نوشتەیە لەشوێنێکی گونجاوی وەک ئەو ماڵەی مەبەستە کاری تێبکرێت یان شاردنەوەی لەنێو کون و قوژبنێکی ئەو ماڵەدا، وەک کونی دیوار یان لەنێو کەرەستەیەک، کەخاوەن ماڵەکە نەتوانێت بدۆزێتەوە، بۆ ئەوەی نوشتەکە بەردەوام کاری خۆی بکات.

شـێوازی نوشتـەکردن و پێداویستییەکان زۆرن هەریەکەیان بەپێی پێویستی خۆیان کار دەکەن، بۆنمونە ئەگەر کەسێک بیەوێت نوشتە لەکەسێک بکات تۆشی ناخۆشی و جیابوونەوە و شـەڕی بکات، ئەوا لەڕێگەی چەند تاڵێک لە قژی کەسەکەوە کەپێویستە خاوەن نوشتەکە پەیدای بکات، لەلایەن شێخەکەوە لە تەلیسمەکەدا بەکار دەهێنرێت یان دزینی جل و بەرگی ژێـرەوەی ژنـان بۆ دڵپیس کردن و جیابوونەوە.

هەندێک لە تەلیسمەکان پێویستسان بەجەستەی ئاژەڵ هەیە، وەک (ئێسقانی پەپوسڵمان یان سەری مار یان قوزە کەمتیار یان جرج) هتد، هەموو ئەم بەشانەی جەستەی ئاژەڵ لەلایەن ئەوکەسانەی شارەزان و لەبواری جادوودا کار دەکەن لەڕێگەی کەشێکی تایبەت و خوێندنەوەی تەلیسم و بەکارهێنانی بخور و زەیتی زەیتون و زەعفەران، ئەم کەرەستانە بارگاوی دەکەن بەتەلیسم بۆئەوەی جنۆکەکان بەو هۆیەوە ئەو خواست و کارانە جێبەجێ بکەن کەلە بیرو هەستی هەڵگری تەلیسمەکەدان. یان سەری هەندێک ئاژەڵی وەک (مـارو پشیلەو مشک و هتد) بۆمەبەستی جادوو بەکار دەهێنن و لەڕێگەی تەلیسمی تایبەتەوە بەجادوو بارگاوی دەکرێت و تەلیسمەکان دەخەنە ناو کەللەسەری ئاژەڵەکانەوە و لەڕێگەی ئەو کەسانەوە کە خوازیاری ئەو کارەن لەشوێنێکی دوورە دەستدا دەشاردرێتەوە، پاشان ڕۆحی شەرەنگێزی ئەو جۆرە ئاژەڵانە دەچنە ناو جەستەو ڕۆحی ئاژەڵکی تری زیندووی وەک (پشیلە یان مار) بەپێی

جۆری ئەو ئاژەڵەی کاری لەسەر دەکرێت، بەمەش ڕۆحە شەڕەنگێزەکە لەبەرگی ئەو ئاژەڵەدا دەچێتە نزیکی ئەو کەسەوە کە جادووەکەی لێکراوە و کاری خۆی دەکات.

هەموو شێوازی ئەم تەلیسمە لە کتێبی (سحر ئەحمر) دا بەکاردێت تا ڕادەیەک جیاوازە لە کتێبی (سحری ئەسوەد) وەک ئەو خانانەی ژمارەو کۆدی تەلیسمەکانی لەسەر دەنوسرێت بەشێوەی لاکێشە یان چوار گۆشەو بازنەیی، هەروەها بۆ هەندێک مەبەست وێنەی بوکەڵە لەشێوەی ژن وپیاودا لە ئەملاو ئەولای خانەکاندا دروستدەکرێت، هەندێکجار شێوەی ئەستێرەی پێنج جەمسەر بەکار دەهێنرێت، کەزیاتر لە کتێبی (سیحری ئەسوەد) دا بەکار دێت، هەموو تەلیسمەکان وێنەیین و بە نوسینی تێکەڵ بەیەکتر دەنوسرێنەوە.

کتێبی (سحری ئەسوەد) کەبە خراپترین و مەترسیدار ترین کتێبی جادوو ئەژمار دەکرێت بە پێی هەندێک لە زانایانی ئەم بوارە پێیان وایە شێوازەکانی ئەم تەلیسمە نەگریسە لەکتێبی (شمس معارف) ەوە وەرگێراوە و کاری زۆر مەترسیدار و خراپەی پێ ئەنجام ئەدرێت، ئەوەندە کاریگەرە تەنانەت لەکاتی بەئەنجامگەیاندنی مەراسیمی تەلیسمەکەدا بە خێرایی کاری خۆی دەکات.

شێوازی تەلیسمەکانی (سیحری ئەسوەد) زیاتر بەبەکارهێنانی بۆکەڵەی ڕاستییە لەگەڵ هێمای ئەستێرەی پێنج جەمسەرو نوسینی ناوی شەیتانەکان و پەیوەندی کردن بەو ڕۆحە شەڕەنگێزانەوە کە دەتوانن دەست لەمرۆڤەکان

بوەشێنن و بچنە نێو خوێن و جەستەو مێشکیانەوە کاری خۆیان بکەن.

شێوازەکانی تەلیسم و بەکار هێنان و مەبەستەکانیان بۆکاری خراپە زۆرن، بۆنمونە ئەگەر کەسێک بیەوێت نوشتەیەکی ڕەش لە هاوسەرەکەی خۆی بکات، بۆئەوەی داوێنپیسی لەگەڵ نەکات، ئەوا پێویستە بووکەڵەیەکی بچوک ئامادە بکرێت لەگەڵ دەرپێیەکی ژێرەوەی ئەو ژنەی کە دەیەوێت جادوو لە هاوسەرەکەی بکات، پاشان جادووگەرەکە لەسەر کاغەزێک تەلیسمەکە دەنوسێتەوە کەبریتییە لە ئەستێرەیەکی پێج جەمسەرو لە ناویداو لە تەنیشتەکانی تەلیسم و کۆدەکان دەنوسێتەوە لەگەڵ ناوی ژنەکەو هاوسەرەکەی، پاشان کاغەزەکە لول دەکرێت و لەبوکەڵەکەدا و لەشێوێنی بەینی هەردوو ڕانی واتە لەشی بووکەکە کونێک دەکرێت و کاغەزی تەلیسمەکەی تێدەکرێت و بە دەزوو پەیوەست دەکرێن بەیەکەوە، پاشان بوکەڵەکە بە دەرپێ کورتەکەی ژنەکە دەپێچرێتەوە و بە دەزوو تەواو پەیوەست دەکرێت هەتا بوکەڵەکە لە ناو جلی ژێرەوەی ژنەکە تەواو دەشاردرێتەوە. ئەوەی پێوستە ژنەکە بیکات، شاردنەوەی تەلیسمەکەیە لە ژێر سەرینی هاوسەرەکەی یان لە ناو جل و بەرگەکانیدا یان لەو شێونانەی کە پەیوەستن بە هاوسەرەکەیەوە یان لێوەیەوە نزیکەو بەکاریان دەهێنێت.

ئەم تەلیسمە بە دوو شێواز کار دەکات، یان ئەوە تا هاوسەرەکەی جگە لەژنەکەی خۆی هیچ کەسێکی تری

خۆش ناوێت یان ئەگەر ناپاکی لەگەڵدا بکات ئەوا لەکاتی سێکس کردندا لەگەڵ هەرژنێک جگە لەخۆی ئەوا جەستەیان لەناکاو پێکەوە دەنوشێت و لەبری خۆشی و چێژ، هەست بەئازارێک دەکەن و بە هیچ شێوەیەک لەیەکتری جودا ناکرێنەوە مەگەر ئەو جادووگەرەی تەلیسمەکەی کردووە بتوانێت لێکیان بکاتەوە.

شێوازێکی تر لە سیحری ڕەش بۆ ئـــازاردان و تووشبوونی مرۆڤەکان بەکاری خراپە، ئەم شێوازە زیارت لەسەر بووکەڵەیەکی بچوکی پەڕۆ دەکرێت، زۆرجار وێنەی ئەو کەسەی مەبەستە جادووی ڕەشی لێبکرێت، پێویستەی وێنەکەی بە دەمووچاوی بوکەکەوە پەیوەست بکرێت بەمەبەستی ناسینەوەی کەسەکە، پاشان لە کەشێکی تەلیسم ئامێزدا کە بخوری شەڕ دەسوتێنرێت و تەلیسمەکان دەخوێنرێتەوە، بۆئەوەی شەیتان و ڕۆحەکان بەدەم بانگهێشتنەکەیانەوە بێن و کارەکانیان ئەنجام بدەن. پاشان دەرزی بچوک ئامادەدەکرێت کەلەڕۆنی زەیتون هەڵکێشراوە و لەگەڵ خوێندنەوەی تەلیسمەکەدا دەکرێت بە شوێنە جیاجیاکانی جەستەی بوکەڵەکەدا، ئەم کارە لەشەوێکی درەنگ و لە کاتی تایبەتی خۆیدا دەکرێت لەگەڵ داگیرساندنی مۆمێک کە هۆکارێکە بۆ خۆشەویستی شەیتانەکان بۆ ئاگر و بەو هۆیەوە ئامادەباشییان دەبێت.

لەو مەراسیمەدا بوکەڵەکە وێنای ئەوکەسە دەکات کە دەرزی بەجەستەیا دەکرێت، کاتێک ئەم کارە ئەنجام ئەدرێت، زۆر جار لەهەمان کاتدا ئەو کەسەی جادووەکەی

لێدەکرێت هەست بە بوونی ئەو ئازاری ئەو شوێنانە دەکات، کە جادووگەرەکە دەرزی پیادەکات، بەو هۆیەوە کەسەکە بەردەوام هەست بەئازاری جەستەی دەکات و وەک نەخۆشییەکی هەمیشەیی لەجەستەیدا دەمێنێتەوە، بەهۆی چوونەناوەوەی جنۆکەو شەیتانەکان بۆناو خوێنی، هەتا ئەو تەلیسمە بۆچەڵنەکرێتەوە، شەیتان و جنۆکەکان بەردەوام کاری خۆیان دەکەن.

هەمانشێواز بۆ زۆر مەبەستی تر بەکار دەهێنرێت، وەک زیاد کردن و وروژاندنی هەستی سێکسی بۆکەسێک و ڕاکێشانی بۆلای ئەو کەسەی جادووەکەی کردووە بۆکاری سێکسی، ناچار دەبێت ئارەزووی بکات یان بۆ خۆکوشتن لەڕێگەی بوکەڵەی تەلیسمەوە یان ئەنجامدانی تاوانێک، کەناچار دەبێت بە ئەنجامدانی بەهۆی کاریگەری ڕۆحە شەڕەنگێزەکانەوە.

هەموو تەلیسمەکان پێویستیان بەکەشێکی تایبەتە، کە زۆرینەیان لەکاتی شەودا ئەنجام ئەدرێن و لەو کەشانەدا زیاتر بخور بەکاردەهێنرێت لەگەڵ دیاریکردنی کات و شوێنی تایبەت بۆ ئەنجامدانی، بۆنمونە هەندێک جادوو بۆ نەزۆکی یان بەخت ڕەشی و جیابوونەوەی هاوسەرەکان و دروستکردنی شەڕو ئاژاوە بەکار دەهێنرێت، بە هۆی کەرەستەی بوکەڵە و سەری مار و سەربڕینی کەڵە شێری ڕەش لەژێر تەلیسمی تایبەتیدا و بەکارهێنانی خوێنەکەی لە تەلیسمەکەدا و شاردنەوەیان لەو شوێنانەی دورودەستن، بەتاتیبەت گۆڕستانەکان پڕن لەهەموو ئەو تەلیسمە

ڕەشانەی کە بۆ مەبەستی خراپەکاری کاری پێدەکرێت، بەتایبەت لای سەری گۆڕەکان کەزیاتر دوعای ڕەشی تێدا دەشارنەوە، لەبەر ئەوەی مردووەکان ڕۆحەکانیان بەو کارە هەڵدەست و ئەنجامی ئەدەن، هەندێک لەتەلیسمەکان لەسەر گۆڕی کەسەناسراوەکان دەکەن، بەمەبەستی زیاتر کاریگەر بوون و نزیکی لێیانەوە، بۆنموونە تۆی خوێنەر ئەگەر خۆڵی لای سەر یان لای قاچی مردووەکانی نزیکی خۆتان هەڵبەنەوە لەوانەیە جادوویی ڕەشی تیا بدۆزنەوە.

زۆرینەی کە ئارەزووی جادووەکان دەکەن ژنان، ئەوان زیارت بۆ ئەنجامدانی تەلیسمەکان لەبارترن و زیاتر متمانە بەو کارانە دەکەن، هەربۆیە زۆرینەی ژنەکان کاتێک توشی گرفتێک دەبن لە ژیانی ڕۆژانەی خۆیاندا زیاتر بیرو هەستیان بۆئەوە دەچێت کە جادووی ڕەشییان لێکراوە، بەتایبەت کاتێک سەردانی ئەو کەسانە دەکەن، کە قاوە دەگرنەوە لە خوێندنەوەی قاوەکەدا پێیان دەڵێن (نوشتەی ڕەشتان لێکراوە) بۆئەوە کەسەکان ناچار بن بەپێدانی بڕێک پارەی زۆر بەمەستی بەتاڵکردنەوەی تەلیسمی جادووەکە.

شێوازەکانی دوعاو نوشتە زۆر زۆرن بەسەدان شێواز و تەلیسم هەیە کە هەریەکەیان بە شێوازی تایبەتی خۆی بۆمەبەستی تایبەت کاردەکات، بەڵام لێرەدا نامەوێت زیارت لەبارەی هەموو ئەوانەوە بدوێم، تەنها بەپێویستم زانی خوێنەران ئاشناکەم بەجیهانی جادووی نوشتەو دوعاکان و چۆنییەتی ئەنجامدانیان، کە دواتر بۆمەبەستی شیکار کردن

و نهێنی بوون و کاریگەری ئەم تەلیسمانە لە ڕوانگەی زانستی پاراسایکۆلۆجییەوە بە خوێنەران بناسێنم.

لەدوای تەواو بوونی لێکۆڵینەوەم لەهەموو ئەو کتێبانەی کەناوم هێنان بۆ مەبەستی بەدەستهێنانی توانا و کاریگەری جیهانی جنۆکەو شەیتان و ڕۆحەکان، بیرم لەوە کردەوە زۆرێک لەو تەلیسمانە تاقیبکەمەوە و ئەزموونیان بکەم، تا زیاتر دڵنیابم لەبوونی ئەو جیهانە نەزانراوە و بوونی هەموو ئەو بوونەوەرانەی لەپیشت ئەم تەلیسمانەوە کار دەکەن، بەبێئەوەی ئێمەی مرۆڤ هەستی پێبکەین و بیان بینین، ئەوەی پرسیار بوو لەئەندێشەمدا، کاریگەری ئەو تەلیسمانە بوون، کە زۆرێک لەکەسەکان متمانەیان پێی هەبوو یان جەختیان لەوە دەکردەوە کە ئەزموونیان کردووەو سەرکەوتوو بوون تێدا، بەتایبەت ئەو ژنانەی کە بەردەوام سەردانی ئەو جادووگەرانەیان دەکرد کە بەناو شێخ و مەلاوە ئەو کارانەیان بە بڕێک پارەی زۆر ئەنجام ئەدا.

هاوڕێیەکی قوتابخانەم کچێکی زۆر خۆشدەویست، ماوەیەک بە ئۆتومبێلەکەی باوکی بە کۆڵانەکەیاندا دەهات و دەچوو بەمەبەستی ئەوەی سەرنجی ڕاکێشێت، بەڵام کچەکە گرنگی بەو ڕەفتارانەی هاوڕێکەم نەئەدا، هاوڕێکەم هەتا بڵێی زۆر ناشرین بوو بەڵام لەناخەوە کەسێکی باش و سادەبوو، ئەگەر نەتناسیبا لەوانەیە بەهۆی دیمەنی دەمووچاویەوە قینت لێی ببوایاتەوە، کاتێک چیرۆکی خۆی بۆ گێڕامەوە، ئەوەم بەدەرفەتێک زانی بۆئەوەی

تاقیکردنەوەیەک لەبارەی دووعاو نوشتەکانەوە ئەنجام بدەم، هەر بۆیە پێم وت: (من شارەزاییەکی زۆر باشم لەو بوارانەدا هەیە و چەندین کتێبم لەو بارەوە خوێندۆتەوە) بەڵام ئەو سەرەتا متمانەی بەمن نەبوو هەربۆیە وتی: (کتێبەکانم نیشان بدە بزانم ڕاست دەکەیت)، ڕۆژێک کتێبەکانم نیشاندا و وێنەی هەندێک لەو تەلیسمانەم بۆ ڕوونکردەوە کە دەربارەی خۆشەویستی و ڕاکێشانی دڵی کەسانی تر بوون، کەئەوەی بینی متمانەیەکی زۆری پێکردم و داوای لێکردم دوعایەکی بەهێزی بۆبنوسم تا کاری خۆی بکات و دڵی ئەو کچەی خۆشی دەوێت ڕازی بکات.

بۆئەوەی تەلیسمەکە کاری خۆی بکات وتم: (بۆئەو جادووە پێویستم بە پیاز هەیە بۆئەوەی بەئاوی پیازەکە تەلیسمەکە لەسەر ئەو نامەیە بنوسم کە تۆ ئەتەوێت بیدەیت بەو کچە) بۆ بەیانی عەلاگەیەک پیازی بۆ هێنانم، ئەوەندە زۆر بوو نەمدەزانی چی لێبەکەم، بۆ شەوەکەی هەندێک لە پیازەکانم بەڕنەیەک کرد بەئاوو بە قەڵەمێک کەلە دارێکی باریک دروستمکردبوو تەلیسمەکەم پێ نووسی، هەرچەندە لەناو کتێبی جادووییەکاندا بەهیچ شێوازێک باسی بەکارهێنانی پیازی نەکردبوو لە تەلیسمەکاندا بەڵام من ناچار بووم بۆئەوەی تەلیسمەکە بەباشی کاری خۆی بکات بیرم لەو شێوازە کردەوە.

بۆ بەیانی کاغەزەکەم دایە دەست هاوڕێکەم و پێم وت (پێویستە تەنها لەسەر ئەو کاغەزەی تەلیسمی بەئاوی پیاز لەسەر نوسراوە نامەیەکی خۆشەویستی بەهێز بنوسێت

بۆم بیهنێتەوە) دوای ئەوەی بەهاوکاری چەند هاوڕێیەکی تری کە زۆر شـارەزا بـوون لە بـواری نوسینی نامەی دڵداری نامەیەکی ئەوەندە جونیان بۆ نوسیبوو دڵی کچانی دەکرد بەئاو، لە دوای ئەوە نامەکەم پیچایەوە و ئەوەی پێویست بوولە تەلیسمەکەدا ئاماژی پێکرابوو ئەنجامم داو گەڕاندمەوە بۆ هاوڕێکەم تا لە ڕێگەی کەسێکەوە یان بەهەر ڕێگایەک بێت بیگەیەنێتە دەست ئەو کچەی کە خۆشی دەوێت.

نازانم چۆن هاوڕێکەم کچێکی ناسیاوی خۆیانی لەنزیکی ماڵی کچە دۆزبـۆوە و لەڕێگەیەوە نامەکەی بەکچەکە گەیاندبوو، بۆ ڕۆژی دوایی زۆر دڵخۆش بوو بەوەی ئەو کارەی ئەنجامداوە، شەوانە بیری لەوە دەکردەوە، دەبێت بەهۆی ئەو دوعـایـەوە چۆن دڵی ئەو کچە ڕازی بکات. هەربۆیە چەندینجار بۆئەوەی دڵنیابێت پرسیاری ئەوەی لێدەکردم کە ئایا ئەو تەلیسمە بەهێزە یان لاوازە چۆن کاری خۆی دەکات.

منیش بۆئەوەی متمانەی پێببەخشم وەک سیناریۆیەک چیرۆکی کاریگەری دوعاکەم بۆ ئەگێڕایەوە و پێم دەگوت (کاتێک نامەکە دەگات بەدەستی و دەستی بەر ئەو کاغەزە دەکەوێت، کە تەلیسمەکەی بەنهێنی لەسەر نوسراوە، ئەوا بۆخۆی لە ڕێگەی جنۆکەوە ئەو پەیامە لەمێشکی کچەکەدا جێگیر دەبێت و هەستی خۆشەویستی بۆت دەبزوێت).

چەند ڕۆژێـک تێپەڕی، کچەکە وەک هەموو ڕۆژانـی تـر ڕەفتـاری دەکـردوو لەڕێگەی قوتابخانە گرنگی بە

هاورێکەم نەئەدا، ئەم چاوەڕوانییە هاورێکەمی تەواو بێزار کرد، سەرەتا گومانی ئەوەی هەبوو دوعاکە کاری خۆی نەکردووە، هەر بۆیە کچەکە هیچ وەڵامێکی ئەرێنی بۆئەو نییە، بەڵام پێم گوت (تۆ دڵنیایی کە نامەکە گەیشتووە بە دەستی کچەکە؟) هاورێکەم وتی (نازانم ئەمرۆ دەچم بۆ ئەوەی دڵنیا ببمەوە) ئەو ڕۆژە کاتێک لەماڵی ناسیاوەکەیان بەبیانووی کارێکەوە سەردانی کردبوون دڵنیابوو لەوەی نامەکەی پێنەگەیشتووە، کچەکەی ناسیاویان لە هەوڵی ئەوەدایە بۆئەمرۆ بەبیانووی کاری قوتابخانەوە سەردانی بکات و نامەکەی ڕادەست بکات.

ئەو ڕۆژە هاورێکەم نیگەرانی ڕەوییەوە و ئەو شەوە هەتا سپێدە لەخەونی ئەوەدابوو، دەبێت کچەکە چۆن ڕەفتاری لەگەڵدا بکات و ئەمیش چۆن هەستی خۆی بۆ دەربڕێت، ئەوەندە سیناریۆی بەخەیاڵ دروستکردبوو بۆبەیانی کە یەکترکان بینی وەک فلیم هەمووی بۆ گێڕامەوە.

بۆ نیوەڕۆکەی کە دوامی قوتابخانەی کچەکە ئێواران بوو، هاورێکەم بەرەو ڕووی ڕۆیشتبوو لەو کاتەیا کە نزیکدەبنەوە لە یەکتری کچەکە بەخەندەیەکەوە لێی ڕوانیبوو، ئەمیش بە هەستێکی پڕلە خۆشەویستییەوە بەدوای کەوتبوو تالە دەرفەتێکدا بەڵێنی ژوانێکی لێ وەرگرتبوو.

کاتێک هاورێکەم ئەوەی بۆ گێڕامەوە متمانەم بەوە نەبوو چۆن ئەو تەلیسمە ئاوا بەخێرایی کاری خۆی کرد، ئەو تاقیکردنەوەیە ئومێدێکی زۆری پێبەخشیم و

هانیدام لەسەر جیهانی دوعاو نوشتەکان بەردەوام بم و تاقیکردنەوەی زیاتر بکەم بۆ زیاتر دڵنیابوون لەبوونی ئەو گاریگەرییەی کەچۆن لە ڕێگەی تەلیسمەکانەوە جنۆکە و شەیتان و نەبینراوەکانی تر کار دەکەن و دەبنە خزمەتکاری مرۆڤەکان.

لەدوای چەندتاقیکردنەوەیەک، کە زۆرینەیان سەرکەوتنی باشی بەدەستهێنابوو بیرم لەوە کردەوە بۆ زیاتر دڵنیابوون لە گاریگەری ڕاستەقینەی جنۆکەو شەیتانەکان، ئەمجارەیان بەشێوازێکی ترکار بکەم، تا دڵنیابم لەبوون و کاریگەری هەموو ئەو جیهانە نەبینراوەی، کەلەناخمدا ببووە گرێیەک.

ژنێکی ناسیاومان دەیزانی ماوەیەکی زۆرە لەو بوارەدا کار دەکەم و شارەزاییەکی باشم هەیە، داوای لێکردم دوعایەک بۆ ژنێکی دراوسێیان بنوسم کەبەردەوام پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەیدا باش نییەو هەمیشە شەڕ و ئاژاوەیانە، واهەستیدەکرد لەڕێگەی خوشک و دایکی هاوسەرەکەیەوە نوشتەی ڕەشی لێکرابێت، منیش ئەوەم بەدەرفەتێک زانی بۆئەوەی بەشێوازێکی تر تاقیکردنەوەکەم ئەنجام بدەم، لەسەر کاغەزێکی ناوەوەی پاکەتی جگەرە، بەبێئەوەی هیچ تەلیسم و شتێک بنوسم تەنها ناوی خۆی و هاوسەرەکەیم نوسی و بەشێوەی سێگۆشە نوشتانمەوە و بە ژنەکەم وت : (نابێت ئەم دوعایە بکرێتەوە، پاشان بۆ شێوازی بەکار هێنانی، دەبێت بخوری خێر بەکار بهێنیت و پێش هاتنەوەی هاوسەرەکەت لەبازاڕ، بەماڵەکەتدا بیپڕژێنیت بە هەموو ژورەکاندا، دواتر دوعاکە لەناو سەرینی هاوسەرەکەتدا

جوان بشارەوە تا هەستی پێنەکات). تەنها ئەوەم بەژنەکە گوت، داوای ئەوەم لێکرد لە ئەنجامەکەی ئاگادارم بکاتەوە.

ماوەی هەفتەیەک بەسەر ئەو کارەدا تێپەڕیبوو، کاتێکم زانی ژنەکەی ناسیاومان بۆ بەیانییەکەی زوو هاتبوو بۆماڵمان و ئەو ژنەی دراوسێیانی و لەگەڵ دووژنی تری لەگەڵ خۆی هێنابوو، کە چاوی بەمن کەوت هەربەقوربان بەساقەم بوو، ژنەکان بەتامەزرۆییەوە لەمنیان دەڕوانی، وەکئەوەی من شێخێکی زۆر مەزن و بەتوانابم، ئەو ژنەی دوعاکەم بۆ کردبوو بەخۆشحاڵییەوە وتی (لەدەوری سەرت گەڕێم شێخەگیان بەخوا دوعاکەت زۆر بەباشی کاری خۆی کرد، هەر ئەو ڕۆژە هاوسەرەکەم تەواو گۆڕابوو، کەهاتەوە بۆماڵەوە دڵی تەواو باش ببوو، لەو ڕۆژەوە هیچ شتێکی خراپ ڕووی نەداوە، پەیوەندیمان زۆر باش بووە) دواجار دەستی بۆ جانتا بچوکەکەی بردوو هەندێک پارەی پێدام، لەبری ئەو دوعایەی بۆمکردبوو، وتم (دادەگیان من شێخ نیم و بەپارە کارناکەم، تەنها لەبری ئەو ژنەی ناسیاومان ئەو کارەم بۆ کردیت) بەڵام ئەو زۆر سور بوو لەوەی پارەم بداتێ، من ڕەتم کردەوە.

ژنەکەی ناسیاومان وتی (بۆچی وەری ناگریت، تۆ کارێکی باشتکردووە، ئەوەتا بەهۆی ئەو کارەوە ئەم ژنانەش هاتوون دوعایان بۆ بنوسیت) کەئەوەم بیست کەللەی سەرم تەواو ئاوسا، من ئاگادار نەبووم لەوەی ژنەکەی ناسیاومان منی وەک شێخێکی زۆر شارەزاو خوێنەوار بەوان ناساندووە، بەناچاری وتم (من بەپارە

کارناکەم، لەبەر ئەوەی هاتوون تەنها ئەمجارە دوعاتان بۆ دەنوسم و جارێکی تر کەس نەیەتەوە بۆ لام، بۆکاری نوسینی نوشتە.

هەموو ئەو دوعایانەی بەهەمانشێوەی پێشوو، کە بۆئەو ژنەم نوسیبوو، هیچ شتێکم لەسەر کاغەزەکان نەنوسی، هەربە سپێتی کاغەزەکانم بەشێوەی سێگۆشە قەد کردوو بەشێوازێکی سیناریۆی تایبەت ڕێنمایم کردن، کە چۆن دوعاکان بەکار بهێنن، ئەو دووعایانەی بە سپێتی بۆ ئەوانیشم نووسیبوو کاری خۆی کردبوو.

لێرەدا دەمەوێت چیرۆکێکی تر بگرێمەوە وەک هەموو ئەو چیرۆکە ڕاستیانەی بەسەرم هاتبوون. بەهۆی ئەوەی لەڕێگەی سیمینارەکانمەوە لەسەر زانستی پاراسایکۆلۆجی و چاپکردنی یەکەمین زنجیرە کتێبی پاراسایکۆلۆجی بۆیەکەمینجار لەو بوارەدا و بەرنامەیەکی تایبەت و نوێ لەیەکێک لەکەناڵەکان لەسەر ئەو بابەتانە، ماڵێک لە ڕێگەی هاوڕێیەکمەوە داوای لەهاوڕێکەم کردبوو کەسەردانیان بکەم و هاوکارییان بکەم، ئەو ماڵە من بەشێخێکی زۆر بەهێز تێگەیشتبوون، بەهۆی ئەو تاقیکردنەوەیەی لەبواری هەڵکێشانی ددان ئەنجامم دابوو لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە و لە کەناڵەکان پەخشکرابوو.

هاوڕێکەم ناجاریکردم سەردانیان بکەم وتی: (باری ئابووری ژیانیان زۆر خراپە، پیاوەکە نانەوایە و داهاتی زۆر خراپە و ژنەکەشی دەڵێت (خوشکەکەم دوعای ڕەشی لێکردوین و بەینمان باش نییەو ڕزقمان وەستاوە، بۆخۆشی

لەگەڵ هاوسەرەکەی زۆر دڵخۆش و بەختەوەرن و گاڵتەمان پێدەکەن). زۆر تکای ئەوەی لێکردم سەردانیان بکەم لەبەر ئەوەی پێی وتوون ئەو هاوڕێمەو بۆ ئەم داوایە دڵنیام دڵم ناشکێنێت.

بەناچاری سەردانی ماڵەکەم کرد، ئەو ژن و پیاوە، ئەوەندە هەژار بوون دڵم پێیان دەسوتا، هەرکە چوومە ژوورەوە ژنەکە کەوتە پاڕانەوە لێم وتی : (شێخە گیان بەقوربانت بم لەدەوری سەرت گەڕێم زۆر دەمێکە چاوەڕوانی تۆین چارەسەرێکمان بکە وەزعمان زۆر خراپە) لە دوای ئەو قسانە کەوتە گێڕانەوەی ژیانی خۆی، منیش بەناچاری بڕیارمدا دا هەرئەو شەوە شتێکیان بۆ بکەم بەو ئومێدەی دەرونیان ئارام بکەمەوە، داوامکرد کاغەزی ناو پاکەتی جگەرەو هێلکەی مریشکم بۆئامادە بکەن بۆ کاری دووعاکان، ئەوەندەی جگەرەکێشانێکی خایاند لەڕێگەی منداڵەکانیەوە کەوتنەگەڕان بەناو کۆڵانەکەداو لەماوەیەکی زۆر کەمدا ئەوەی پێویستم بوو ئامادەیان کرد.

سەرەتا دوعایەکی ڕزقم بۆ هاوسەرەکەی نوسی، کە کاری نانەوایی دەکرد وسیناریۆیەکی باشم بۆئامادەکردوو پێم گوت (بۆ بەیانی زوو کاتێک دوکانەکەت دەکەیتەوە، سەرەتا قاچی ڕاستت بخەرە ناو دوکانەکەوە و ناوی خودا بهێنەوە متمانەت پێی هەبێت، دواجار دوعاکە لەشوێنێکی دوکانەکە بشارەوە و پشت بە خودا، لەبری نیو فەردە ئارد، فەردەیەک بشێلەو بیکە بەنان، دڵنیابە ئەو دوعا ڕەشەی لێتان کراوە بوچەڵ دەبێتەوە بازاڕەکەت باشتر دەبێت) دواجار

دەستمکرد بە نوسینی دوعا بۆ ژنەکە، ئەوەی لەدوعاکاندا دەمنوسی پەیوەندییان بە تەلیسمەکانەوە نەبوو، تەنها بە زمانی عەرەبی چەند شتێکی جیاوازم نووسی، وەک داواکارییەک بۆئەوەی بیر لەشتی خراپ نەکەنەوە و ئەو شتانە بونیان نییە و هەمووی درۆیە و متمانە بەخۆبوون لەهەموو شتێک گرنگترە.

دوعای ژنەکە جیاواز بوو، لەسەر هێلکەکە چەند وێنەیەکی مرۆڤم دروستکرد لەگەڵ چەند ژمارەیەک کەلە خۆمەوە نوسیم، پاشان لەسەر کاغەزی جگەرەکە بەهەمانشێوە، وێنەی ژن و پیاوێکم دروستکرد لەگەڵ ئەستێرەیەکی پێنج جەمسەر و لەنێویاندا چەند ژمارەوە چەند ناوێکی نامۆم نوسی لەخۆمەوە، بەبێئەوەی هیچیان پەیوەندییان بەتەلیسم و کاری جادووەوە هەبێت، دواجار بۆژنەکە سیناریۆیەکی تایبەتم بۆ ئامادە کرد، کەبەهۆیەوە ڕۆبچێتە نێو دۆخێکی دەروونی وەهاوە، کە متمانەی بەکارەکە هەبێت وتم: (بۆ ئەوەی ئەم دوعایە جێگەی خۆی بگرێت و بەباشی کاری خۆی بکات، پێویستە ڕۆژی سێشەممە لەنیوەڕۆدا بچیتە گۆڕستان و لەلای سەری گۆڕێکەوە دوعاکە بەقوڵی دووبست بشاریتەوە و بەجوانی سەری داپۆشەرەوە، بۆئەوەی کەس هەستی پێنەکات، پاشان ناوی خودا بێنەو ئەوەی لە نێو دڵتدایەو مەبەستە بەشوێنی خۆی دەگات) ئەم دوعایە جگەلەوە، ئەو دوعارەشەی لێتان کراوە بەتاڵی دەکاتەوە، تەنانەت پێچەوانە دەبێتەوە و هەمانکار لەو کەسەش دەکات کە دوعاکەی لێکردون.

ئەو شەوە بەو شێوەیە خۆم لەوماڵە قوتار کرد، دوای هەفتەیەک بیری ئەوەم نەمابوو کە دوعام بۆ ئەو ماڵە کردبوو، هاوڕێکەم کەبینیمی بەدڵێکی خۆشەوە وتی:

– تۆ چیتکردووە بۆخاتری خوا؟

وتم: بۆچی؟

وتی: ئەو ماڵەی کە دوعاکانت بۆکردن هەمووی سەری گرتووە، پیاوەکە ئیشەکەی زۆر باش بووە باری ئابوورییان زۆر باشە، ژنەکەش ئەڵێت (لەوەتەی ئەو شێخە موبارەکە دوعاکەی بۆکردوین، هەموو شتێک تەواو باش بووە تەنانەت کاری لە خۆشکەشم کردووە کە نوشتەی لێکردووین، ئێستا لەناو خۆیاندا بووە بەشەڕ و ئاژاوە.

بەشی سێیەم
ڕاڤەیەك بۆ دیاردەكانی دوعاو تەلیسمەكان

لەجیهانی جنۆکەو بوونەوەرە نەبینراوەکاندا ئاماژەم بۆ ئەو دۆخەلەبارە دەروونییە کرد کەتێیدا مرۆڤ دەکەوێتە بارودۆخێکی لەبارەوە، کە بەدۆخی خەواندنی مووگناتیسی دەناسرێت، هەڵبەت هونەری خەواندنی مووگناتیسی ناچێتە خانەی توانای هێزە لەڕادە بەدەرەکانی زانستی پاراسایکۆلۆجییەوە، بەڵکو ئەم هونەرە لەخانەی زانستی دەرونزانیدایەو لەڕێگەیەوە هەستی (ئاگایی) مرۆڤەکان سڕدەکرێت و پەیوەندی بە نەستیانەوە دەکردێت. بوون و دروستکردنی ئەم دۆخە، کەشێکی لەبار دروستدەکات

بۆ بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لەوردگەری، بۆئەوەی چڕی بیر دروستبێت و لەنەستیدا کاریگەری خۆی بکات بۆ بزواندنی تواناو شەپۆلی هێزە لەڕادە بەدەرەکان.

مرۆڤ بەردەوام بەبێئەوەی بەخۆی بزانێت دەکەوێتە ئەو بارە دەروونییەوە، کە تەواو نزیکە لە باری خەواندنی خۆیی و خەواندنی مووگناتیسی، هەربۆیە زانیارییەکانی بیر کەلە ئەندێشەیدا دروستدەبن وەک خەونێکی ڕاست و دروست دەیانبینێت و بەتەواوی لەجیهانی دەرەوەی خۆی دادەبڕێت و تەواو لەخۆی بێئاگادەبێت، لەکاری خەواندندا مەرج نییە ئەو کەسانەی دەکەونە ئەو بارو دۆخەوە پێڵووی چاوەکانیان دابخەن، بەڵکو وەکئەوەی لەدیمەنێک ڕابمێنێت ڕۆدەچێتە ئەو بارو دۆخەلە بارەوە، کەبەخەیاڵ تێیدا دەژێ.

هێزە لەڕادە بەدەرەکان چین؟ ئایا هیچ پەیوەندییەکی بەهەموو ئەو نموونانەوە هەیە کە لەبارەی جیهانی جادووەوە لێی دواین و نموونەی تەلیسمەکانمان هێنایەوە و تاقیکردنەوەکانمان لەچەند لایەنێکەوە هەڵسەنگاند؟ ئایا هەموو ئەو دیاردە کۆمەڵایەتییانەی لەڕێگە جادووگەرەکانەوە ڕووئەدەن، پەیوەندییان بەبوونی هێز و کاریگەری جنۆکەو شەیتان و ڕۆح و بوونەوەرە نەبینراوەکانی ترەوە هەیە؟ ئەوان لە ڕێگەی ئەو توانا ئەفسوناوییانەیانەوە کارەکان بۆ مرۆڤەکان بەئەنجام دەگەیەنن کەلە ڕێگەی تەلیسمەکانەوە کاریان پێدەکرێت؟ یان ئەو هێزە بوونێکی سروشتی مێشکی مرۆڤەکانەوە.

ئەگەر پەیوەندی بەتوانای مێشکی مرۆڤەوە هەیە، بۆچی مرۆڤ ناتوانێت بەبێ بوونی تەلیسم و جنۆکەو شەیتان و ڕۆحە شەڕەنگێزەکان ئەو کارانە ئەنجام بدات؟

بۆئەوەی وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەینەوە، پێویستە ڕونکردنەوەیەک لەو بارەیەوە بخەمە ڕوو، کە دەرئەنجامی هەموو تاقیکردنەوەکانم بەدەستم هێناوە، پێویستە بگەڕێمەوە بۆ هەموو چیرۆکەکان و لەدیدێکی لۆژیکیانەوە ڕاڤەیان بکەین.

هەر لەسەرەتای بوونی مرۆڤەوە وەک سروشتی خۆی هەموو ئەو هێزە شاراوانە لەمرۆڤەکاندا بوونی هەبووە بەڵام بەهۆی نزمی و نەبوونی ئاستی زانست لەو سەردەمانەدا توانا شاراوەکان خۆی لەتوانای کەسێتییە ئایینی و تایبەت و دیارەکاندا نواندووە وەک ئەستێرەناسەکان و جادووگەرەکانی سەردەمی بابل و پیاوە و ژنە جادووگەرەکانی ناو خێڵەکانی ئەفەریقا، کە لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە کارە جادووەکانیان ئەنجامداوە یان لەناو مێژووی ئایینەکاندا، کەسایەتی وەک موسا و عیسا بەهۆی توانا سروشتییەکانی خۆیانەوە توانیویانە بەناو هێزێکی خواوەندەوە پێگەی پەیامبەری بۆخۆیان مسوگەر بکەن.

بەهۆی ئەو توانا شاراوانەی کە تێیاندا بووە و کاری سەر سوڕهێنەری پێ ئەنجام بدن، یان لە دوای هەموو ئەو مێژووە دورو درێژی مرۆڤایەتی، کاتێک زانست و بیری مرۆڤ تا ڕادەیەک گەشەدەکات هەرلەو سەردەمانەدا زۆر

کەسایەتی تری بەهێز دەردەکەون، بەتایبەت لەسەرەتای سەدەی نۆزدەدا کەسایەتییەکی وەک ڕاسپۆتین لەسیبریا دەردەکەوێت و لە ڕێگەی توانای لەڕادە بەدەری چاوەکانییەوە مرۆڤەکان دەخەوێنێت و چارەسەری نەخۆشییەکان دەکات، بەناوی کەسایەتی قەشەی پیرۆز، هەر لەو سەردەمانەدا کەسایەتی وەک ڕۆڵف میسینخ لەبواری خوێندنەوەو گاریگەری بیر لەسەر مرۆڤەکان دێتە ئاراوە یان کەسایەتی ئۆنسرتدامۆس وەک کەسایەتییەکی بێوێنە لەبواری پێشبینیدا دەردەکەوێت.

ئەمەو چەندین کەسایەتی تر لەهەموو سەردەمە جیاوازەکاندا و لەنێو گۆمەڵگاکاندا بەهۆی نەبوونی ئاستی زانستی بەرز لەو سەردەمانەدا، هەموو ئەو توانایانەیان بەستووە بەهێزێکی نادیارەوە وەک جنۆکەو شەیتان و ڕۆحە شەڕەنگێزەکان، کەوەک ئەفسانەیەک لەناو بیرو نەستی هەموو مرۆڤایەتیدا بەهۆی ئاینە جیاجیاکانەوە جێگەی خۆی کردۆتەوە و هەتا ئێستاشی لەسەر بێت، زۆرینەی مرۆڤایەتی بەهۆی بوونی ئەو بیرو بۆچوونە ئەفسانەییانە لە نەستی کۆمەڵگادا، بوونی هەموو ئەو هێزو توانایانە دەبەستنەوە بەو جیهانە نەزانراوەی کە باسمانکرد، بەڵام بۆچی ئێستا وەک سەردەمەکانی پێشوتر هەموو ئەم تواناو کەسایەتییانە بوونیان نەماوە، وەک کەسایەتییە ئەفسانەکان بەڵکو وەک توانایەکی زانستی پاراسایکۆلۆجی دەناسرێت و زانست ڕاڤەی دەکات ؟

مێشکی مرۆڤ سروشتێکی تایبەتی هەیە، بەردەوام لەسەر هەموو ئەو زانیاریانە کاردەکات و گەشە دەکات کەلە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە لەدەوروبەر وەی دەگرێت،

مرۆڤە سەرەتاییەکان یان هەموو ئەو مرۆڤانەی لەنێو گۆمەڵگا سەرەتاییەکاندا ژیاون و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ئاستی زانست و زانیاری و شارو شارستانییەتەکان بەم ئاستەی ئێستا گەشەکردوو نەبووە، بەڵکو مرۆڤ زۆر بەسادەیی ژیاوە و خاوەنی مێشکێکی سادە بووە، نەوەک بەوێنەی مرۆڤەکانی ئەم سەردەمە، مێشکی بەهۆی هەموو ئەو پەیوەندی و زانست و زانیارییانەوە ئاڵۆزبێت، هەربەو هۆیەوە زۆرینەیان توانیویانە بەهۆی سادەییانەوە بڕێکی زۆر لەوردگەری بەدەست بهێنن و متمانە بەو جیهانە نەزانراوانە بکەن کە باوەڕێکی بەهێزی لەبیرکردنەوەو مێشکیاندا دروستکردووە، بوونی ئەم دوو هۆکارە بەهۆی سادەیی مێشکانەوە ئەو دۆخە لەبارە دەروونییەی بەبەردەوامی دروستکردووە تا لە ڕبگەیانەوە شەپۆلی توانا ی هێزە لەڕادەبەدەرەکانیان ببزوێنن.

ئایا هەم هێز و توانایە چییە و چۆن هەست بە بوونی دەکەین ؟

هەموو کەسێک لەژیانی ڕۆژانەیدا کەوتۆتە ئەو دۆخەوە کەپێی دەوترێت باری دەورنی تایبەت، کە تواناکای لە ڕێگەیەوە دەبزوێنێت، بۆنموونە تۆی خوێنەر لەوانەیە واهەستبکەیت خاوەنی توانایەکی جیاواز و تایبەتیت، زۆر جار پێشبینی ڕوداوێک دەکەیت یان بیری کەسێک

دەخوێنیتەوە یان متمانەت بەکەسە چاو پیسەکان هەیە و بەو هۆیەوە ناچار دەبیت چاوەزار بەکار بهێنیت بۆ خۆپاراستن لەچاوی پیی..هتد، زۆر نموونە هەیە کەبەردەوام لەژیانی مرۆڤەکان و لەپەیوەندی کۆمەڵایەتییاندا ڕوو ئەدەن و واهەستدەکەن تەنها خۆیان خاوەنی ئەو توانایانەنن و جیاوازن لە کەسانی تر، بەڵام هەموو کەسێک هەست بەبوونی ئەم توانایە لەخۆیدا دەکات.

بۆچی مرۆڤەکانی ئێستا ناتوانن وەک مرۆڤەکانی سەدەکانی ڕابردوو هەموو ئەم توانایانە بەکار بهێنن و کاری پێبکەن؟ هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئاڵۆزی بیرکردنەوە و پەرش بوونی وردگەری بەهۆی بەرفراوانی بوونی زانیاری دەوروبەر لەڕێگەی پێنج هەستەکان و بیرکردنەوەی زۆرەوە و پەیوەندی زۆری گۆمەڵایەتی و لە دەستدانی متمانە و هێزی ویست و باوەڕ بۆ بزواندنی تواناکان، هەر بەو هۆیەشەوە کە بیرو مێشکی مرۆڤ ئاڵۆز دەبێت، بەهۆی ئاڵۆزی ژیانی ڕۆژانەیەوە، زۆر بەئەستەم دەتوانێت ئەو کەشە لەبارە دەرونییەی کە پێویستە بۆ بزواندنی هێزەلەڕادە بەدەرەکان دروستبکات، تەنها لەو ساتانەی، کە کەشێکی تایبەت لەتەنهایی و بیرکردنەوە و ڕۆچوونە ناو بیر کردنەوەیەکەوە بەقوڵی، بەبێ ویستی خۆی دەکەوێتە ئەو بارو دۆخەوە یان بەهۆی چوونە ناو خەوێکی زۆر قووڵەوە کە مێشک تەواو ئارام دەبێت و بەدوور دەبێت لەبارگرژییەکانی بیرکردنەوەو زانیاری پێنج هەستەکە، زۆرجار خەونی تایبەت دەبینێت کەوەک پێشبینی

ڕووئەدەن یان لەڕێگەی خەونەکەوە هەست بە مەترسی کارێک دەکەن یان بەهۆی ئەو بیرکردنەوە بەردەوامانەی لەمێشکیدا تەواو زاڵدەبن، دووبارە دێنە دەروە و بەهۆی بوونی ئەو کەشە ئارامەوە، وەک پەیامی بیرگۆڕکێ بڵاو دەبنەوە و دەنێردرێن بۆ ئەو کەسانەی پەوەیندی بەو بیرەوە هەیە یان ئەو بیرانە وەردەگرنەوە کەلەلایەنە کەسانی ترەوە لەخەودا بەدەردەکەون، هەندێکجار بیرکردنەوەی زۆر و بەقوڵی و بەردەوامی لەسەر بابەتێک وەک بیرگۆڕکێی کاریگەری، کاردەکات و لەڕێگەی شەپۆلە نەبینراوەکانی مێشکەوە پەیوەندی بەکەسەکانەوە دەکات و ناچاریان دەکات بەئەنجامدانی.

سروشتی مێشکی مرۆڤ وەهایە، جگە لەپەویەندییە کۆمەڵایەتییەکانی لە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە، بەردەوام بەهۆی هەموو ئەو شەپۆلە نەبینراوانەی لەمێشکەوە دەردەچن پەیوەندی بەیەکترییەوە دەکەن و زانیاری ئاڵو گۆڕ دەکەن، بەڵام بەهۆی ئاڵۆزی بیرکردنەوە و مێشکییانەوە هەستی پێناکەن، وەک هەموو ئەو دیاردانەی باسمکرد، لەژیانی ڕۆژانەدا ڕوو ئەدەن وەک پێشبینی و هتد.

هەر لەکۆنەوە هەموو ئەو کەسایەتی و زانایانەی کەلە بواری جادووگەریدا کاریانکردووە و تەلیسمەکانیان نوسیوەتەوە، بەبێئەوەی شیکارێکی زانستییان هەبێت، لەو سەردەمانەدا هەستیان بەو هۆکارو کەشە لەبارانە کردووە بۆ بزواندنی هێز و توانای خۆیان و مرۆڤەکانی

تر. بۆنموونە ئەگەر بگەڕێینەوە بۆ چیرۆکی جادووەکان، بەڕوونی ئەو پاڵنەرانە دەبینین، کە وەک سیناریۆیەک بۆ بەدەستهێنانی متمانە بەکارەکەو بەدەستهێنانی ڕێژەیەکی زۆر لە وردگەری کاریان کردووە. لێرەدا دەگەڕێمەوە بۆ نموونەی ئەو تاقیکردنەوانەی خۆم لەڕێگەی تەلیسمەکانەوە ئەنجامم داون.

لە چیرۆکی هاوڕێکەمدا، کە دڵی بەکچێکەوە بوو، منیش دوعایەکی خۆشەویستیم بۆنووسی و کارەکەی سەرکەوتوو بوو بەڵام ئەوەی بووە هۆکار بۆ سەرکەوتن و کاریگەری لەسەر مێشکی کچەکەو بیرکردنەوەی بگۆڕێت، جادووەکە نەبوو تەلیسمەکان نەبوون، کەبەئاوی پیاز نوسیبووم، بەڵکو کۆمەڵێک هۆکاربوون بەهۆی ئەوەی بیرکردنەوەی کوڕەکە وەک بیرگۆڕکێی کاریگەری، کاربکات لەبیرو ئەندێشەی کچەکەو ناچاری بکات بەو خۆشەویستییە ڕازی بێت.

یەکەم بوونی متمانەی هاوڕێکەم بوو بەکارەکە، بەهۆی ئەوەی هەموو کتێبەکانی جادووم نیشانداو گەیشتە ئەو باوەڕەی لەو بوارەدا شارەزام.

دووەم بوونی پاشخانێک یان جێکەوتەیەکی کۆمەڵایەتی بەهێز لەکەسایەتی هاوڕێکەمدا، کە هەر لەمنداڵییەوە لە ناو بیرو ئەندێشەی هەمووماندا بوونی هەیە، وەک بوونی جنۆکەو شەیتان و بوونەوەرە نەبینراوەکانی تر، کەوەک بیرێکی زاڵبوو لەبیرو هەستی هەمواندا کاردەکات و پاڵنەرێکی زۆر بەهێزی دروستکردووە بۆ بزواندنی توانای بیرگۆڕکێی کاریگەری.

سێهەم دروستکردنی ئەو کەشەلەبارەی کە نوشتەکەلە نامەیەکدا دەگەیەنێتە دەست کچەکەو بیرکردنەوەی بەردەوام لە ئەنجامدانی ئەو کارەدا، بەپاڵپشتی هەردوو پاڵنەری یەکەم و دووەم وەک بیرێکی زاڵبوو کاری خۆی کردووە و لە ڕێگەی شەپۆلە نەبینراوەکانی مێشکەیەوە ئەو پەیامەی وەک بیرێکی کاریگەر گەیاندووە بەمێشکی کچەکە.

ئەگەر هاوڕێکەم بەمتمانە و باوەڕێکی بەهێزەوە ئەو کارەی ئەنجام نەدایە، دڵنیام کارەکەی سەرکەوتوو نەدەبوو، ئەوەی کارەکەی ئەنجامدا، تەنها شەپۆلەکانی بیری هاوڕێکەم بوو، کەبەهۆی هەموو ئەو پاڵنەرانەوە بزواو کاریگەری خۆی دروستکرد.

چیرۆکی ئەو ژنەی لەڕێگەی ناسیاوەکەمانەوە هات و داوای دوعایەکی کرد تا هاوسەرەکی باش بێت و گرنگی پێبدات، لەم چیرۆکانەدا نامەوێت بگەڕێمەوە بۆ هەموو ئەو پاڵنەرانەی کە پێشتر لەچیرۆکی هاوڕێکەمدا باسمکرد، چوونکە لە هەموو ئەو کارانەدا ئەو پاڵنەرانە بوونیان هەیەو بەپێی بیرو بۆچوون ومتمانەی کەسەکان و چۆنییەتی ئەو سیناریۆیەی کەپێی هەڵدەستێت بۆ بەئەنجامگەیاندنی جادووەکان دەگوڕدرێت.

زۆرجار کەسەکان بەهۆی دروستبوونی ئەو کەشە لەبارە دەروونییەوە ناتوانن ئەو کاریگەریانە دروستبکەن، بەڵام بۆئەم ژنە کە هیچ تەلیسمێکم لەجادووەکەیدا نەنوسی و کاری خۆی کرد ئەوە زیاتر بەهۆی ئەو پاڵنەرانەوە بوو،

هەروەها دارِشتنی ئەو سیناریۆیەی کەپێویست بوو ئەنجامی بدات وەک بڵاو کردنەوەی بۆنی بخوری خێر و کرداری شاردنەوەی نوشتەکە لەناو سەرین یان لەژێر سەرینی هاوسەرەکەیدا، هەستێکی جیاوازو کەشێکی زۆر لەبارو تایبەتی لەمێشکی ژنەکەدا دروستکرد، تا لەنزیکەوە بتوانێت کاریگەری خۆی لەرِێگەی بیرەوە لە هاوسەرەکەی بکات.

ژنەکان بەهۆی متمانەی زۆریان بەم کارانە زیاتر سەرکەوتوو تر دەبن لەپیاوەکان، هەروەها پەیوەندی کۆمەڵایەتی وەک پەیوەندی نێوان (خوشک براو دایک و منداڵ و هاوسەرو هاورِێیەتی نزیک و بوونی خۆشەویستی یان رِق و کینە)، رِۆڵی سەرەکی دەبینێت لەگواستنەوەی بیر لەرِێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە، بەهۆی نزیکبوونەوەی مێشکیان بەهۆی شەپۆلە نەبینراوەکانەوە بەبەردەوامی و ئاشنا بوونیان بەیەکدی، هەربۆیە هەموو ئەوانەی پەیوەندییەکی بەردەوامی کۆمەڵایەتییان پێکەوە هەیە زیاتر هەست بەبوونی کێشەو گرفتەکانی یەکتر دەکەن، زۆرجار خەون بەیەکترییەوە دەبینن. وەک پەیوەندی نێوان ژنی نانەواکە، کەتوشی بارگرژی ببوو بەهۆی ئەوەی واهەستیدەکرد خوشکەکەی دوعای رِەشی لێکردووە، هەروەها متمانەیەکی زۆری بەمن، کە وەک شێخێکی بەهێز وێنای دەکردم، کاتێک سیناریۆی شاردنەوەی دوعاکەم بۆدارِشت و جێبەجێی کرد، بۆخۆی ئەو کارە لەگەڵ هەموو پاڵنەرەکانی تر کەشێکی لەبار و بەهێزی دەرونی تێدا دروستکرد، بۆئەوەی کاریگەری بیری خۆی پێچەوانە بکاتەوە لەسەر خوشکەکەی

خۆی و کاریگەری لەسەر هەموو ئەوانی تر دروستبکات کەپەیوەندییان بەو کارەوە هەیە.

بەگشتی لێرەدا دەمەوێت ئەوە بڵێم، کە تواناکان لەناو مێشکی هەموو مرۆڤەکاندایە بەڵام بەهۆی ئاڵۆزی ژیانەوە و بیرنەکردنەوە لەو هێزو توانایانەی خۆیان کەوەک جێکەوتەیەک لە کەسێتیاندا دروست نەبووە و هەستی پێناکەن، تەنها لەڕێگەی ئەو شێوازە لەکاری جادوو، کە وەک پاڵنەرێکی بەهێزی متمانەو بوونی لەکەسێتیاندا ئامادەباشی هەیەو بەهۆی سیناریۆ و متمانەی جادووەکانەوە دەبزوێت و باوەرێکی بەهێز لەبیرو مێشکی کەسەکاندا دروستدەکات بۆ بزواندنی تواناکان.

لێرەدا دەمەوێت نموونەی تاقیکردنەوەیەک بخەمە ڕوو کەلە زنجیرە کتێبی پاراسایکۆلۆجییەکاندا باسمکردووە بۆ ئەوەی خوێنەر بتوانێت لەڕێگەیەوە بگاتە ڕاستی باسەکەو لەنهێنی کاری جادووگەری تێبگات، ئەویش تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێیە، واتە ناردنی پەیامێک بۆ کەسێکی نزیکی خۆت بەڕێگایەکی زانستی و بەدەر لە بەکارهێنانی تەلیسمی جادووەکان و بانگهێشتکردنی جنۆکەو شەیتان و ڕۆحە شەڕەنگێزەکان بۆئەنجامدانی.

بۆئەوەی پەیوەندی بەکەسێکی نزیکی خۆتەوە بکەیت بۆ هەر مەبەستێک کەدەتەوێت، سەرەتا لەبیری خۆتدا سیناریۆیەک بەخەیاڵ ئامادەبکە، وەک چۆن دەتەوێت بەڕاستی ئەوکارە ئەنجامبدەیت، ئاوا سیناریۆکە بەخاياڵ دروستبکە، پاشان لەژورێکی بێدەنگ و هێمندا و بەتەنها

لەبەردەم گڕی مۆمێکدا یان هەرشتێک کە ڕوناکییەکی مامناوەند بە ژوورەکــە ببەخشێت دابنیشە، بۆئەوەی کاریگەری ڕوناکی زۆر لەسەر هەستی بینینت کەمبکاتەوەو مێشکت بە دیمەنی کەرەستەکانی ژوورەکــەوە سەرقاڵ نەبێت. پاشان وێنەی ئەو کەسەی مەبەستە لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکتەوە نامەکە یان سیناریۆکەی بۆبنێرت بەدیوارێکی سپی یان خاوێنی ژوورەکــەدا هەڵبواسە، بەمەرجێک ڕوناکی مۆمەکە لەپشتەوە بێت.

لە دووری نیو مەترەوە بەرامبەر وێنەکە دابنیشەو بــەردەوام هەوڵبدە وێنەی کەسەکە وەک خۆی لەبیرو ئەندێشەی خۆتدا تۆمار بکەیت و شێوەی بەتەواوی کۆپی بکەین، پاشان لەشوێنی خۆت پاڵبکەوەو چاوەکانت دابخە و چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە بۆئەوەی هەموو جەستەت تەواو ئارام بێت، هەوڵبدە هەموو ماسولکەکانی جەستەو نێو چەوانت تەواو خاوبکەیتەوە، پاشان هەوڵبدە وێنەی ئەو کەسەی مەبەستە سیناریۆکەی بۆ بنێریت یان سیناریۆکە بەشێوازێک بنێریت کە هاوڕێکەت بەخەون بیبینێت، بەو شێوازە لەخاياڵی خۆتدا بیر لەدروستکردنی شێوەی هاوڕێکەت بکەرەوە و هەوڵبدە بەتەواوی وەک خۆی بێتە پێش چاوەکانت.

کاتێک ئەو وەک خەونێکی ڕاستی لەپێش چاوەکانت دەردەکەوێت یان وەک خەون دەیبینیت، هەوڵبدە بیخەیتە نێو سیناریۆکەوە یان واهەستبکە لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکتەوە نامەکەت دەگاتە مێشکی هاوڕێکەت، بەپێی

ئەو مەبەستەی بۆت ناردووە، جا مەبەستەکە ڕازیکردن بێت بەکارێک یان هەرشتێکی تر بێت، گرنگ ئەوەیە لەناو سیناریۆکەی خۆتدا هەموو هەست و مەبەستەکانت دیاری بکەیت و بیری لێبکەیتەوە. هەوڵبدە ئەو سیناریۆیەی ئامادەت کردووە زۆر کورت بێت تەنها مەبەستە سەرەکییەکەت بگەیەنێت.

کاتێک وێنەی هاوڕێکەت بەڕاستی و وەک خۆی دێتە پێش چاوەکانت و لەڕێگەیەوە ئاوێتەی ئەو سیناریۆیەی دەکەیت کە لە بیرو خەیاڵی خۆتدا ئامادەت کردووە، بە دڵنیاییەوە ئەو نامەیە پێدەگات و کاریگەری خۆی ئەنجام ئەدات، زۆر جار لەوانەیە وەک خەون لای هاوڕێکەت دەرکەوێت یان وەک خورپەیەک و بیرکردنوەیەکی چڕ هەستی پێبکات.

لەدوای تاقیکردنەوەکانم لەبواری جادوودا، شێوازی کارەکانم لەسەر بنەمایەکی زانستی بەئەنجامدا و تاقیکرنەوەیی زانستیم کرد لەبواری بیرگۆڕکێدا، وەک لەهەموو ئەو کتێبانەی زانستی پاراسایکۆلۆجی باسی لێوە دەکراو نموونەی دەهێنایەوە.

هاوڕێیەکم ئارەزووی دەکرد لەڕێگەی خەواندنەوە کارێکی بۆبکەم و بتوانێت هاوڕێیەکی زۆر خۆشەویستی خۆی ببینێت، بەڵام هاوڕێکەم ئەوەندە ئەترسا، کاتێک دەمویست بیخەوێنم هەموو گیانی دەلەرزی و خۆی گرژ دەکرد، واهەستیدەکرد کەبخەوێت لەوانەیە بەئاگانەیەتەوە، چەندجارێک هەوڵم لەگەڵیدا بێسود بوو، ناچار شەوێک بیرم

لەوە کردەوە لە ڕێگەی بیر گۆڕکێوە ئەو کارەی بۆ ئەنجام بدەم، بۆئەو مەبەستە سیناریۆیەکم لەمێشکی خۆمدا ئامادە کرد، کە تێیدا هاوڕێکەی لەگەڵ خۆمدا هێنابووم بۆ ئەو چایخانەیەی، کە ڕۆژانە یەکترمان تیا دەبینی، پاشان پێم گوت (ئەوە هاوڕێکەتە کەدەتەوێت بیبینیت) ئەویش پڕبەدڵ لەئامێزی گرت و هەواڵی پرسی و دڵخۆش بوو بەبینینی.

ئەو شەوەی ئەم تاقیکرنەوەیەم ئەنجامدا هاوین بوو، مانگ بەڕوونی دیار بوو، بەپشتا پاڵکەوتم و بەوردگەرییەوە لە دیمەنی مانگم ڕوانی تا هەموو جەستەم تەواو خاو بووەوە، پاشان چاوەکانم داخست و چوومە نێو خەواندنی خۆییەوە. چاوەڕێمکرد تا وێنەی هاوڕێکەم لەپێش چاومدا دروستبوو، کاتێک ئەوم بینی وەکئەوەی پێشتر لەسیناریۆکەدا ئاماژەم پێدابوو، ڕاستەو خۆ خستمە نێو سیناریۆکەوە کەچۆن دامڕشتبوو، ئاوا بەڕوونی و بەڕاستی وەک خەون بینیم.

کە سیناریۆکە تەواو بوو بەئاگاهاتمەوە، لەو کاتەیا هەستم بەزیاتر لێدنی دڵی خۆم کردو فشاری خوێنم بەرزتر ببوو، بەوەدا زانیم تاقیکردنەوەکەم سەرکەوتوو بووە، بۆ بەیانی کە هاوڕێکەم لەچایخانەکە بینییەوە بە خۆشحاڵییەوە هاتە لامەوە و ویستی ئەو خەونەم بۆ بگێڕێتەوە کەمن وەک سیناریۆ بۆم ناردبوو، نەمهێشت ئەو خەونەکە بگێڕێتەوە و خۆم هەموو خەونەکەم وەک خۆی بۆ گێڕایەوە، کاتێک ئەوەی زانی تەواو سەرسام بوو بەوەی چۆن توانیومە هەست بە خەونەکەی بکەم و دزە بکەمە مێشکییەوە.

ڕێگاکان زۆرن بۆ تاقیکردنەوە لەو بوارانەدا لە ڕێگەی زانستییەوە، کە زۆریانم لە هەرسێ زنجیرەی پاراسایکۆلۆجیدا ڕونکردۆتەوە.

تاقیکرنەوە لەڕێگەی ئەم زانستەوە پێویستی بەبیرو باوەڕێکی زانستی تەواو هەیەو دەبێت متمانەت بەوە هەبێت، کە تۆ خاوەنی هێزێکی لەڕادەبەدەریت و دەتوانێت لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکی خۆتەوە بەمتمانەیەک و بیروباوەڕێکی زانستی و هێزی وردگەرییەوە تاقیکردنەوەکان ئەنجام بدەیت.

ئەم شێوازە لەکاری بیرگۆڕکێ لەڕێگەی جادووەکان و ئایینەکانەوە هەیە، کە پیشت دەبەستێت بەبیرو باوەڕو متمانەیەکی ئاییني، بۆنموونە لەئاینی ئیسلامدا شێوازێکی جیاواز هەیە، کە پێی دەڵێن (نوێژی ئیستیخارە) ئەو کەسانەی زیاتر متمانەیان بەئاین زۆرە، بۆئەوەی پێشبینی کارێکی ژیانی خۆیان بکەن لەڕێگەی نوێژی ئیستیخارەوە ئەو پەیامە بەمێشکی خۆیان ئەدەن و دەیانەوێت لەخەونێکدا دەرئەنجامی کارەکانیان بەباش و خراپە ببینن.

هەربۆیە ئەم کارە لای زۆرێک لەکەسەکان سەرکەوتوو دەبێت، چونکە خاوەنی بیرو باوەڕو متمانەیەکی بەهێزی ئاینین و لەو ڕێگەیەوە هەموو ئەوانە وەک ئەو پاڵنەرانەی لەپێشتردا ئاماژەم پێکرد، بەبەهێزی کار دەکەن و ئەو بیرە زاڵبووە لە مێشکدا دروستدەکەن بۆ بزواندنی تواناو هێزە لەڕادەبەدەرەکانی مێشکی خۆیان و کارەکان لەڕێگەی شەپۆلە نەبینراوەکانی مێشکی خۆیانەوە ئەنجام ئەدەن و وەک خەون دەیبینن.

زۆرجار کەسەکان بەهۆی بیرکردنەوەی زۆریان لە کێشەیەک یان لەکارێکی ئەدەبی و هوونەری و زانستی و کۆمەڵایەتی، بەهۆی زاڵبوونی ئەو بیرە لەنەستی خۆیاندا وەک بیرێکی زاڵبوو کاردەکات و لەڕێگەیەوە هێزو تواناشارەوەکانی خۆیان دەبزوێنن و بەئامانج دەگەن، بەبێئەوەی هەست بەخۆیان بکەن بەشێوەی خەون یان وەک خورپەیەک دێتە یادیانەوە.

کاری قاوەگرتنەوە و خوێندنەوەی بیر

یەکێک لە دیارترین ئەو فاڵگرتنەوانەی کە بەشێوەیەکی زۆر بەبڵاو لە هەموو کۆمەڵگا جیاوازەکاندا باوە، خوێندنەوەی قاوەیە یان بەواتا گشتییەکەی گرتنەوەی قاوەیە. مێژووی ئەم دیاردەیە دەگەڕێتەوە بۆ چینییەکان کە سەرەتا لەڕێگەی گەڵای چاوە خوێندنەوەیان بۆ ژیان و پێشبینی کەسێتیان کردووە، بەهەمانشێوە تورکەکانیش لەڕێگەی قاوەوە بیریان لە خوێندنەوەی بیری کەسەکان کردۆتەوە و مێژوویەکی زۆر دێرینیان هەیە لەو بوارەدا.

بیرۆکەو شێوازی قاوەگرتنەوە بەندە بەو نەخش و وێنا و جەفەنگانەی کەلە کاتی سوڕاندن و وشکبوونەوەی قاوەکە لەسەر دیواری فنجانەکە دروستدەبێت. ئەو کەسەی ئەزموونی لەو کارەدا هەیە لەڕێگەی خوێندنەوەی هەموو ئەو جەفەنگ وێنانەی دروستبووە ژیانی ڕابردوو و ئێستاو داهاتووی کەسەکان دیاری دەکات، بە پشت بەستن بەو هێمایانەی ئاماژەمان پێکرد، بۆ نموونە دیمەن و وێناکانی

سەر دیواری فنجانەکە مەرج نییە تەواو بە وێنەی ڕاست و دروست بچن، بەڵکو خوێنەری قاوەکە بەپێی بۆچوون و تێڕامانی خۆی بەو پێناسانە بەراوردیان دەکات کەوەک زانیاری لە سەرچاوەکانەوەی وەریگرتووە یان فێری بووە، بۆنموونە هێمای قفڵ ئاماژەیە بۆ بەدبەختی و هێمای چۆلەکە بۆ خۆشەویستی و پەیوەندی باش، هێمای ژمارەکان ئاماژەیە بۆ پارەو دەستکەوت و سەرکەوتن هتد، یان وێنای کەسێک ئەگەر بڵند و گەورەبێت ئاماژەیە بۆ پیاو ئەگەر باڵای مامناوەند بێت ئاماژەیە بۆ کەسێتی ژن، هەروەها وێنای سەگ ئاماژەیە بۆ هاوڕێ و کەسە بەوەفاکان..هتد. قاوەگرەوەکان بەزۆری پشت بەهەموو ئەو بنەمایانە دەبەستن، کە لەڕێگەی سەرچاوەکانی فێرببوونی قاوەخوێندنەوە ئەزبەریانکردووە.

ئەم شێوازە لەخوێندنەوەی قاوە، هیچ پەیوەندییەکی ڕاستەو خۆی بە مێشک وبیر و کەسایەتی کەسەکانەوە نییە، تەنها خوێندنەوەی وێناو ڕمزەکان، کە بەشێوەیەکی گشتگیر باسی ژیانی کۆمەڵایەتی کەسەکان دەکات، زۆرجار دەشێت بەڕێکەوت ئەو کەسەی قاوەکەی بۆ دەخوێنرێتەوە لەئەندێشەی خۆیدا بەدوای بەراودکاری و لێکچوونی ڕوداوەکان لە خۆیدا بگەرێت و هاوشێوەیان بکات تا دڵنیابێت لەهەموو ئەو چیرۆک و بەسەر هاتانەی لەژیانی ڕابردووی و ئێستاو داهاتووی ڕووئەدەن، بەڵام هەندێک لەو کەسانە بەهۆی ئەزموونی زۆریان لەو بوارەدا کەوەک پیشەیەکی هەمیشەیی ڕۆژانەیان کاردەکەن، بۆخۆی

له نەستیاندا ئەوەندە وردگەری لە کەسەکان دەکەن، بە شێوەیەکی ناڕاستەو خۆ زۆرجار بەڕاستی لەڕێگەی شەپۆلەکانی بیری کەسەکانەوە، خوێندنەوەی ڕاست و دروست بۆ هەندێک بارو دۆخی کەسێتی کەسەکان دەکەن یان پێشبینی ژیانی داهاتوویان دەکەن، بەهۆی خوێندنەوەی شەپۆلەکانی بیری کەسەکانەوە.

هەموو ئەوانەی ئارەزووی گرتنەوەی قاوەدەکەن بەتایبەت ژنان متمانەیەکی زۆریان بەو کارە هەیە، هەر بۆیە زۆرجار ئەو کەسەی قاوەکەی بۆ دەخوێنێتەوە زۆر بە وردگەرییەوە گوێی لێدەگرن و بەردەوام بیر لەو چیرۆکانە دەکەنەوە کە قاوەگرەوەکە وەک پێشبینی چاک بێت یان خراپ پێی وتوون، بەمەش کەسەکان بەردەوام لەوەهمی هەموو ئەو پێشهاتانەدا دەژین و لەبیرو هەست و نەستی خۆیاندا وەک بیرێک زاڵی دەکەن.

زۆرێک لە قاوەگرەوەکان بۆمەبەستی هەڵخەڵەتاندنی کەسەکان و وەرگرتنی پارەی زیاتر، پەنا بۆ هەندێک بابەتی جادوویی دەبەن، بۆنموونە لەبوونی گرفتێکی کۆمەڵایەتیدا، پێیان دەڵێن کە جادوویی ڕەشیان لێکراوە و بۆیە چانسی شوکردنت نییە یان کێشەت هەیە یان هەرشتێک لەو بابەتە کۆمەڵایەتییە باوانەی کە کەسەکان متمانەیان پێی هەیە بۆئەوەی کەسەکان ناچار بکەن بۆ دەرباز بوون لەو گرفتە، پەنای زیاتری بۆبەرن و بەبڕێک پارەی زۆر ناچاربن کە قاوە گرەوە کە تەلیسمەکانیان بۆ خاڵی بکاتەوە.

شێوازێکی تر کە تاڕادەیەکی زۆر باوە خوێندنەوەی دەستە، بیروبۆچوونی ئەم شێوازە دەگەڕێتەوە بۆ خوێندنەوەی هێڵەکانی دەست کەلە ڕێگەیەوە خوێندنەوە بۆ هەمووولایەینێکی دەروونی و کەسایەتی کەسەکان دەکرێت بەپێی بۆچوونەکان، سەرەتای بیرکردنەوە و بنەمای خوێندنەوەی دەست بەهۆی کۆپیکردنی هێڵەکانی لەپی دەستی کەس و پیشە جیاوازەکان بووە و خاڵە هاوبەشەکانیان لە ڕەفتار و کێشەیەکدا کۆکردۆتەوە و وەک بنەمایەکی هابەش بۆ گرفتێک یان پیشە و کێشەیەک وێنایان کردووە.

مرۆڤەکان سروشتێکی تایبەتییان هەیە، بەهۆی بیرکردنەوەو هەوڵدان بۆ زانینی کێشەو گرفتە شاراوەکان و نەیارو پێشبینی ژیانی داهاتووی خۆیان، ناچار دەبن پەنا بۆ هەموو ئەو شێوازانە بەرن کە لەڕێگەیەوە بە نهێنی و زانیاری ژیانی خۆیان ئاشنا دەکات، هەربۆیە بوونی هەموو ئەم شێوازانە لەجادوو و گرتنەوەی بەخت، وەک پێویستییەکی دەرونی کاریگەری خۆی هەیە لەسەر متمانەی تاکەکان بەو کارانە.

خوێندنەوەی بیر جیاوازە لەهەموو ئەو شێوازانەی کەلە ڕێگەی قاوە خوێندنەوەو دەستخوێندنەوە ڕێگاکانی تری وەک بورجەکان ئەنجام ئەدرێت، خوێندنەوەی بیر لەڕووی زانستییەوە پەیوەندی بەشەپۆلەکانی مێشکەوە هەیە، وەک شەپۆلەکانی (ئەلفا و بێتا و سیتا و گاما) کەبەپێی ئاگایی و بێئاگایی و ڕۆچوونە ناو خەوی قوڵەوە دەگۆڕدرێت

و بـەردەوام هەموو ئەم شەپۆلانە بەهۆی بیرکردنەوەی چڕە لە کێشە و کارەکانی ژیانی ڕۆژانــە، لە دۆخێکی لەباری دەورنیدا کە وردگەری بیر تێیدا چڕ دەبێتەوە لە سەر بابەتێک، وەک بیرکردنەوە لەکێشەیەک کاردەکەن و هەموو ئەو بیرانە وەک ئامێرێکی نێرەری ئەلەکترۆنی بەنزیکی مێشکەوە بڵاوی دەکەنەوەو پەیوەندی بەمێشکی کەسانی ترەوە دەکات، کەزیاتر پەویەندییان بەچۆنیەتی ئەو بیرکردنەوەیەوە هەیە.

بەپێی هەموو تاقیکردنەوەکانی لەبواری خوێندنەوەی بیر و خوێندنەوەی قاوە و خوێندنەوەی دەست و بوورجەکانەوە تەواو گەیشتم بەو دەرئەنجامەی شێوازی خوێندنەوەی بیر، خۆی لە دوو هۆکار و کارێگەریدا دەبینێتەوە.

یەکەم :

هــەمــوو ئــەو شـێـوازانــەی لــەڕێـگـەی قـاوەگـرتـەوە و خوێندنەوەی دەستەوە دەکرێن، هیچ پەوەندییەکی ڕاستەو خۆی بەڕاستی و دروستی خوێندنەوەی بیری کەسەکانەوە نییە، جگە لەو بارو دۆخانەی کەلەدۆخێکی تایبەتی دەرونیدا لەو کەسانە دروستدەبێت، کەئەزموونیکی زۆریـان لەو بواردەدا هەیەو زۆرجار ناڕاستەوخۆ هەندێک زانیاری لە کەسی بەرامبەریانەوە وەردەگرن و وەک خەیاڵێک دێتە بیرکردنەوەیانەوە و بۆ کەسی بەرامبەریان ئەیدرکێنن.

ئــەم دۆخـــە زۆرجـــار لــە نێـو هــەمــوو پــەیـوەنـدییە کۆمەڵایەتییەکانی ژیانی ڕۆژەنــەدا ڕووئــەدات، زۆرجـار

لەنێوان دووکەسدا دۆخێکی لەباری دەرونی وەک بیرکردنەوە لە کەسێک دروستدەبێت و لەڕێگەیەوە هەندێک زانیاری وەک ئەندێشەیەک دێتە بیری کەسەکەی ترەوە، کاتێک ئەو بیرە بەڕاستی ڕووئەدات، ئەو کات کەسەکە دەڵێت شتێکی وا بەبیرمدا هاتبوو کە هاوڕێکەم ئەنجامی ئەدات یان توشی ئەو کارەساتە دەبێت. هەربۆیە خوێندنەوەی قاوە و دەست ئەوەندەی پەیوەندی بە کاریگەری گفتخوازییەوە هەیە، ئەوەندە پەیوەندی بە شەپۆلەکانی بیرو خوێندنەوەی بیرەوە نییە.

وەک لەسەرەتادا باسم لە دۆخی خەواندنی مووگناتیسی خۆی و خەواندنی مووگناتیسی کرد، کەبەهۆیەوە مرۆڤ دەکەوێتە کەشێکی لەباری دەروونییەوە و لەڕێگەیەوە بیرکردنەوەکانی خۆی و گفتخوازییەکان لەنەستییاندا چەسپ دەبن و زاڵ دەبن و کاریگەری لەسەر ڕەفتارو بیرکردنەوەی مرۆڤەکان دروستدەکەن، سروشتی کەسایەتی مرۆڤ پەیوەستە بەو شەپۆلی بیرانەی کەلە بارو دۆخێکی گونجاوی دەروونیدا زاڵ دەبن و کاریگەری لەسەر بڕیارو بیرکردنەوەی مرۆڤەکان دروستدەکات و نەستیانە ناچار دەبیت بەئەنجامدانیان، لێرەدا دەمەوێت بۆ زیاتر تێگەیشتن لەسەر زاڵبوونی شەپۆلی بیر، چەند نموونەیەک بهێنمەوە کە بەرنامەی زانستی پاراسایکۆلۆجیم لەسەر داڕشتووە.

هەموو کەسێک بەهۆی پیشەکەیەوە زۆر جار بەبەردەوامی لەڕێگایەکی تایبەتەوە هاتوو چۆ دەکات بەهۆی بەردەوام دووبارەبوونەوەی ئەو ڕەفتارەی لەسەر

ئەو ڕێگایەی کە بۆکارەکەی دەچێت، بە پیادەبێت یان بە ئۆتومبێل، خووی پێوە دەگرێت و وەک هەموو ڕۆژەکانی تر لەبیرو مێشکیدا چەسپ بووە و دووبارەی دەکاتەوە، ئەگەر ڕۆژێک دەوامی نەبێت بیەوێک بچێت بۆ شوێنێکی جیاوازی تر، بەهۆی سەرقاڵی بەهەندێک کاری ترەوە، زۆرجار بەبێئاگایی خۆی بەرەو شوێنی کارەکەی دەچێت، کاتێک بەخۆی دەزانێت ڕێگەکەی هەڵە کردووە.

لەوانەیە ئەم ڕووداوە بەسەر زۆرکەسدا هاتبێت یان وەک خووگرتن بەڕەفتارێکەوە بەهۆی بەردەوامی لەسەر دەبێتە خوویەکی ڕۆژانە و بەردەوام بێئاگاییانە دووبارەی دەکاتەوە، جا خووەکە هەرچییەک بێت وەک دەستکردن بەکونی لوتدا یان دەرهێنانی مووی سمێڵ لەپیاواندا یان نینۆک خواردن و..هتد، کەهەموو ئەمانە بەهۆی دووبارە بوونەوەیان وەک بیرێک لە نەستیدا زاڵ و بەهێز دەبن و کۆنترۆڵی ڕەفتاری مرۆڤ دەکات.

زاڵ بوونی بیرەکان بەهۆی دووبارە بەردەوام بوونیانەوە لەسەر بابەتێکی دیاری کراو بۆ چەندین جار بەهێز دەبن بۆنموونە وەک ئەوە وایە بەقەلەمێکی ڕەساس بەبەردەوامی لەسەر هەمان شوێن بەبەردەوامی هێڵێک بکێشیت سەرەتا هێڵەکە کاڵ دەرئەکەوێت، ئەگەر بۆچەندینجار لەسەر هەمان هێڵ دووبارەی بکەیتەوە بەبەردەوامی، هێڵەکە تەواو تۆخ و ڕەش دەبێت.

بیرکردنەوەی بەردەوام لەسەر بیرێکی دیاری کراو بەهەمانشێوەی نموونەی ئەو هێڵەیە یان بیرکردنەوە

بەشێوەیەکی زۆر چڕ و بەوردگەرییەوە هەمان زاڵ بوونی بیر دروستدەکات، بۆنموونە هەموو مرۆڤێک بیری منداڵی زۆر تیژە و زۆر لە ڕووداو بەسەر هاتەکانی ژیانی منداڵی بەبیردا دێتەوە کە زۆر سادەن و جێگەی بایەخ نین، بەڵام لەکاتی تەمەنی گەورەییدا زۆربەی هەموو ئەو دیمەنە ئاساییانەی لەبیر دەچێتەوە، کە ڕۆژانە دەیبینێت تەنها ئەو بەسەر هاتە گرنگانە نەبێت وەک کێشەو دیمەنە سەرنج ڕاکێشەکان، لەیادەوەریدا دەمێنێتەوە، مانەوەی یادەوەرییەکانی منداڵی بەهۆی سادەیی مێشکی مرۆڤەوەیە، کە هیچ بەبەرستێکی بیری ئاڵۆز نییە بۆ ڕێگری و هەموو ئەو بیرانە بەشێوەیەکی بەهێز و زاڵ بوولە ڕێگەی پێنج هەستەکەوە دێنە مێشکی مرۆڤەوە، بەڵام لە تەمەنی گەورەییدا بەهۆی ئاڵۆزی بیرەوە هەموو ئەو شەپۆلانە لاواز دەبن و ناتوانن لەمێشکدا وەک بیرێکی زاڵبوو بمێننەوە و لەیادەوەریدا باڵادەست بن، بەڵام لە کاتی ڕوودانی کارەساتێک یان دیمەنێکی هەست بزوێن، کە نەستیانە ئەو دۆخە لەبارە دەوروونیە دروستدەکات و هەموو بیرو هەستی مرۆڤ بەشێوەیەکی وردگەری لەو ڕوداوە کۆدەبێتەوە، بەمەش شەپۆلەکانی بیری ئەو دیمەن و ڕووداوانە بەشێوەیەکی زاڵ بوو وبەهێز وەک ساتی منداڵی دەچنە مێشکەوە و بەبەهێزی لەنەستیدا دەمێننەوە و دەبنە یادەوریيەک و دێنەوە بیرو ئەندێشەوە.

لێرەدا دەمەوێت ئەو شیکارە بۆ زاڵبوونی بیر لەنموونەیەکدا ببەستمەوە بەو دۆخەی، کە کەسەکان

لەکاتی قاوەخوێندنەوەدا توشی دەبن. کاتێک تۆی خوێنەر بۆمەبەستی خوێندنەوەی قاوە یان دەست، دەچیتەلای کەسێکی شارەزا لەو بوارەدا، بەهۆی متمانەت بەکارەکە هەموو هەستەکانت و ئەندێشەت لەقسەکانیدا کۆدەکەیتەوە، بە بێئەوەی بەخۆت بزانیت نەستیانە بەهۆی متمانەت بەو کارەوە وردگەرییەکی چڕ و بە هێز لەدەرون و هەستەکانی خۆتدا دروستدەکەیت، بەمەش ئەو دۆخەلەبارە دەرونییە لەخۆتدا دروستدەکەیت بۆ زاڵ بوونی قسەکانی قاوەگرەوەکە یان دەستگرەوەکە لەخۆتدا، بەهۆی زاڵبوونی ئەو پێشبینی و بەسەرهاتانە لەنەستیتدا کۆنترۆڵی ڕەفتارو بیرکردنەوە و هەموو جەستەت دەکات و جێبەجێ دەبێت، وەک ئەوەی ئەگەر قاوەگرەوەکە پێت بڵێت (لە داهاتوودا توشی شەڕێک یان کارەساتێک دەبیت) تۆ بەبێئەوەی بەخۆت بزانیت، نەستیانە ئەو کارە بەئەنجام دەگەیەنیت، بە هۆی زاڵبوونی ئەو بیرەوە لە نەستیتدا.

لێرەدا بۆ زیاتر ڕوونکردنەوەی باسەکە دەمەوێت چەند تاقیکردنەوەیەکی زانستی خۆم بگێڕمەوە، کاتێک بەقوڵی لێکۆڵینەوەم لەم بوارەدا کرد، بیرم لەوە کردەوە ئەم بۆچوونە لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسی و خەواندنی خۆییەوە ئەنجام بدەم.

ماوەیەک بۆ تاقیکردنەوەکانم هۆڵێکم وەرگرتبوو، کە چەند هاوڕێیەکی خۆبەخش لە کچ و کوڕ بەشدار بوون بۆ تاقیکردنەوەکانم، یەکێک لەهاوڕێکانم لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە خەواندوو پاشان بیرێکم لەمێشکیدا زاڵ

کرد، بیرەکە وەک پێشبینی لە مێشکیدا چەسپمکرد و لەڕێگەی گفتخوازییەوە لەمێشکیدا وەک خەونێکی ڕاستی وێنامکرد، بیرەکە بریتیبوو لەم چیرۆکە:

وتم: تۆ لەدوای مانگێگ لەگەڵ هاوڕێیەکدا پەیوەندی نێوانتان تێکدەچێت، بەهۆی ئەوەی قسەیەکی ناخۆش و بەرامبەرت دەکات و هەستت بریندار دەکات، تۆش بەو هۆیەوە ناچار دەبیت زللەیەکی پیادەکێشیت.

ئەم بیرە، وەک ئەو دۆخەی لەکاتی خوێندنەوەی قاوە یان دەستدا لەنەستی هاوڕێکەمدا چاندم و لەئاگایدا لەبیرم بردەوە، کاتێک لەتاقیکردنەوەی خەواندنی مووگناتیسییەکەدا بەئاگام هێنایەوە، ئەو چیرۆکی پێشبینییەکەی لەبیردا نەمابوو، ماوەیەک بەسەر ئەو تاقیکردنەوەیدا تێپەڕی، بۆخۆیشم بەهۆی سەرقاڵیم بەتاقیکردنەوەی زۆرەوە لەبیرم چووبوو کەشتێکی وەهام لە نەستیدا چاندووە، تەواو لەدوای مانگێک هاوڕێکەم لەگەڵ هاوڕێکی خۆیدا، کە وەک پێشبینی چاندبووم، زللەیەکی لە هاوڕێکەی خۆی دابوو، بەهۆی تەنها قسەیەکی ئاساییەوە کەبە گاڵتە ئامێزەوە پێی وتبوو.

تاقیکردنەوە زۆرن کەلەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ئەنجامم داون بۆمەبەستی تێگەیشتن و ڕاڤەکردنی هەموو ئەو دۆخەلەبارانەی کە کەسەکان لەڕێگەی گاریگەری گفتخوازی خوێندنەوەی قاوەو دەستخوێندنەوە توشی دەبن و لە خۆیاندا جێبەجێی دەکەن و دواجار واهەستدەکەن پێشبینییەکانی قاوەگرەوەکە تەواو ڕاست و دروست بووە.

دووەم

کاریگەری بیر لەڕێگەی شەپۆلەکانی بیرەوە وەک توانای هێزە لەڕادەبەدەرەکان کار دەکات، بەهۆی بوونی هەموو ئەو شەپۆلانەی باسمکرد، مرۆڤەکان بەردەوام بەبێئەوەی بەخۆیان بزانن نەستیانە بەهۆی زاڵبوونی هەموو ئەو بیرانەی پەوەیندی بەژیانی کۆمەلایەتیەوە هەیە، لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە پەیوەندی بەیەکترییەوە دەکەن و بیر بۆیەکتری دەگوازنەوە، بەپێی ئەم بۆچوونە مێشکی مرۆڤەکان بەهۆی شەپۆلە نەبینراوەکانی مێشکەوە پەیوەندییان بەیەکترییەوە هەیە، هەربۆیە هەموو کەسێک هەست بەوەدەکات توانایەکی لەڕادەبەدەر لەخۆیدا هەیەو زۆرجار پێشبینی کارێک یان ڕوداوێک دەکات یان بەخەون زۆر ڕووداو دەبینێت، کە پێشتر ڕوینەداوە وەک بینینی شوێنێک کەواهەستدەکات پێشتر ئەو شوێنەی بینیوە و لەیادەوەریدا ماوە، بەڵام لە ڕاستیدا یەکمجارە ڕێی کەوتۆتە ئەو شوێنە، بەڵام بەهۆی بەرکەوتنی بەو شوێنە، هەموو ئەو بیرانەی لەکەسانی ترەوە وەری گرتووە لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکەوە و هەستی پێنەکردووە لەو کاتەدا بەبیری دێتەوە.

وەک باسمکرد زۆرێک لەقاوەگروەکان لەکاتی خوێندنەوەی دیواری فنجانی قاوەکەداو ڕۆچوونەناو ئەو بارو دۆخەوە شەپۆلەکانی مێشکی ئەو کەسە وەردەگرنەوە کەلە هەستی و ئاگایی خۆیاندا بەوردگەرییەوە بیری لێدەکەنەوە.

تۆی خوێنەر دەتوانیت وەک تاقیکردنەوەیەک ڕاهێنان لەسەر خوێندنەوەی بیر بەڕێگایەکی زانستی بکەیت وبتوانێت لە ڕێگەیەوە لەبری خوێندنەوەی قاوە، بەهۆی شەپۆلەکانی مێشکەوە بیری هاوڕێکانت بخوێنێتەوە.

بۆنمونە لەگەڵ هاوڕێیەکتدا دەتوانیت ئەم تاقیکردنەوەیەئەنجام بدەیت لە کەشێکی هێمن و ئارامدا، سێ قەڵەم بەڕەنگی سورووسپی و ڕەش ئامادە بکەو داوا لەهاوڕێکەت بکە یەکێک لەڕەنگی قەڵەکەمان لەمێشکی خۆیدا هەڵبژێرێت، دواجار بیری خۆت تەواو ئارام بکەو بیر لەوە بکەرەوە ئەو ڕەنگەی هاوڕێکەت لەبیری خۆیدا هەڵبژاردووە بیزانیت و بێتە بیرتەوە، بەبێئەوەی بۆچوون و هەستی خۆت بۆ دیاری کردنی ڕەنگی قەڵەمەکە بەکار بهێنیت.

هەوڵبدە بۆخۆی ئەو ڕەنگە بێتەبیرت، لەو کاتەیا پێویستە ماسولکەکانی نێوچەوانت گرژ نەکەیت، بەئارامی لە چاوەڕوانی ئەوەدابە ڕەنگەکە لەمێشکی هاوڕێکەتەوە لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکییەوە وەربگریت، پاش ماوەیەک هەستدەکەیت ڕەنگێک وەک وێنە یان وەک ناو دێتە ئەندێشەتەوە، بەبەردەوامیت لەسەر ئەم ڕاهێنانە دەتوانیت خۆت لەسەر خوێندنەوەی بیری کەسەکان ڕابهێنیت، دواجار دەتوانیت لەڕێگەی پرسیار کردنەوە لەهاوڕێکانت بیریان بخوێنیتەوە، بۆنموونە کاتێک دەتەوێت بیری هاوڕێکەت بخوێنیتەوە پرسیاری ئەوەی لێبکە، کە ڕۆژی پێشووتر لەکوێ بووە یان بە چ کارێکەوە سەرقاڵ بووە؟ بەمەش هاوڕێکەت بەهۆی ئەو پرسیارەوە بیر لەو ڕۆژەدەکاتەوە

وشەپۆلەکانی بیری دەبزوێت و بڵاو دەبێتەوە، تۆش دەتوانیت بەهۆی چاوەڕوانیت لەهاتنیداو وردگەریت لەهاتنی بیری هاوڕێکەت، هەست بەزانیارییەکانی مێشی بکەیت و پێی بڵێت، کە ڕۆژی پێشتر لەکوێ بووە یان بە چکارێکەوە سەرقاڵ بووە.

ئەگەر لەسەرەتادا هەڵەت کرد مەیکە بەکێشە، زۆرجار هەموو ئەوانەی لەبواری بیر خوێندنەوە کار دەکەن مەرج نییە هەموو کات بتوانن سەرکەوتوو بن، بەهۆی دروستنەبوونی ئەو دۆخە لەبارە دەرونییەوە، کەپێویستە بۆکارەکان یان کەسایەتی هەندێک کەس بەهێزن و لەڕووی کەسێتییانەوە بەرگرییەکی دەروونی بەهێزیان هەیە، هەربۆیە تۆ ناتوانیت بەئاسانی هەست بەزانیارییەکانی مێشکی بکەیت.

بەشی چوارەم
شێخ و سۆفی و دەروێشەکان

لە دوای لێکۆڵینەوە لەهەموو ئەو بوارانەی کەباسم لێوە کردن، ئەوەی جێگەی پرسیار بووم لەلام بوونی ئەو هێزە لەڕادە بەدەرانە بوو، کەلەلایەن شێخ و دەروێشەکانەوە ئەنجام ئەدران، کاتێک ڕۆژانی هەینی سەردانی مزگەوتەکانم دەکرد، زۆرێک لە دەروێشەکان لەدوای نوێژی هەینی لەگۆڕەپانی مزگەوتە گەورەکاندا کۆ دەبوونەوە، سەرەتا دەستیان بە لێدانی دەهۆڵ دەکرد، بەمەبەستی دروستکردنی کەشێکی تایبەت بەزکر کردن، لەدوای ئەوەی زۆرێک لەدەروێشەکان و کەسانی باوەڕدار

بەو بابەتە کۆدەبوونەوە، بـەدەم وتنەوەی (لائیلاهەئیلەڵا) سەریان دەسوڕاندا و بەدەم زکرد کردنەوە هاواریان بۆ شێخەکانیان دەبیرد، کە هێز و متمانەیان بداتێ تا لەڕێگەیەوە بە بریندار کـردن و نمایشکردنی هەندێک چالاکی ئیینی بوون و هێزی گەورەی خودای بۆ هەمووان بسەلمێنن.

بیرۆکەی تەسەوف لەسەردەمی پەیامبەری ئیسلامدا سەری هەڵداوە و لەلایەن خەلیفەکانەوە هەریەکەیان داوایان لە پەیامبەر کردووە، کەهێزی ئەوەیان پێبدات بوونی خودا بۆ هەموانن بسەلمێنن، هەربەو هۆیەوە هەتا ئێستا چەندین ڕێبازی تەسەوف هەیە لەئاینی ئیسلامدا دیارتریان ڕێبازی قادری و نەخشیزیە، لای ئێمە ناسراوە، قادرییەکان زیاتر متمانەیان بە زکر هەیە، بەڵام هەموو ڕێبازەکان زیاتر بۆ نزیکبوونەوە لەخودایە، لە ڕێگەی عەشقێکی ئەفسوناوییەوە کە سۆفییەکان پەیڕەوی دەکەن، بەمەش پەیوەندی لەنێوان خـوداو سۆفییەکاندا لەپەیوەندییەکی باڵاو نزمدا، دەبێتە پەیوەندییەکی عاشقانە، بەو هۆیەوە سۆفییەکان کاتێک ناخ و دەروونـی خۆیان لەهەموو شتێکی خراپی دنیایی خاوێن دەکەنەوە و دەگەنە ئەو پلەیە، لای خودای خۆیان هێز و توانایەکی ئەفسانەیی لەخوداوە وەر دەگرن وەک ئەوەی دەروێشەکان لەکاتی زکر کردنداپەیڕەوەی دەکەن و نمایشی سەرسوڕهێن ئەنجام ئەدەن، وەک بریندارکردنی جەستەی خۆیان لەڕێگەی شمشێرەکانیانەوە، بەبێئەوەی هەست بەئازارو ترس بکەن یان خواردنی بەرد و شوشەو.. هتد، لەگەڵ هەموو ئەو نمایشانەشدا سۆفی و دەروێشەکان

دەبنە خاوەنی هێزێکی تر لەلایەن خوداوە وەک توانای کەرامەت و پەیوەندی ڕۆحی لەنێوان خۆیان و کەسەکان و شێخەکانیاندا.

شێخەکان کەسایەتییەکی پیرۆز و خاوێنن و خاوەنی متمانەیەکی ئاینی و کۆمەڵایەتین لەناو کۆمەڵگادا، بەهۆی مانەوەی ئەو شکۆیە لەباب و باپیرانیانەوە، کەوەک پەخشندەیەکی خودایی پێیان بەخشراوە، هەربۆیە دەروێش و سۆفییەکان لەسەر دەستی ئەوان ئەو ڕێبازە، وەک متمانەیەکی ئاینی وەردەگرن و پەیڕەوی دەکەن.

ئەم شێخانەی ناسراون، خاوەنی بەخشندەیی ئەو پەیامەن، تەواو جیاوازن لەهەموو ئەو کەسانەی بەناوی شێخەوە کەلەسەرەتادا باسمکرد لەڕێگەی جادووەوە کاری ناپەسەند و خراپ دەکەن و ئەو ناوەیان بۆخۆیان بەدەستهێناوە لەلایەن خەڵکانی نەزان و شارەزا لەم بوارەدا.

شێخەکان بە هۆی ئەو متمانە ئاینییەوە هێزو توانای ئەوەیان هەیە لەڕێگەی ئایەتەکانی قورئانەوە و بەهۆی ئەو متمانە ئاینییەوە دەتوانن دوعا بۆنەخۆش و لێقەماوان بکەن، خەڵکانی کۆمەڵگاکان، ئەوانەی متمانەیان پێیان هەیە بەهۆی ئەو پێگە ئاینییە مەزنەوە خزمەتیان دەکەن و وەک کەسایەتییەکی بەهێز و ئاین پەروەر داوای دوعاو نزایان لێدەکەن بەمەبەستی خۆشبەختی و چاەسەری کێشەکانیان.

بۆئەوەی زنیاری زیاتر لەبارەی هێز و توانای شێخ و سۆفی و دەروێشەکان کۆبکەمەوە، جگە لەهەموو ئەو سەرچاوانەی لەبارەی ئەم ڕێبازانەوە ئەدوان، سەردانی

هەندێک لەو شێخانەمکرد، کە پێگەیەکی بەرزی ئاینییان هەبوو، هەروەها چوونە ناو ئەو کەشە ئاینی و کەراماتانەوە، کە سۆفییەکان ئەنجامیان ئەدا، دەرئەنجام لەوە گەیشتم ئەوان متنانەیان بە هێزێکی خودایی هەیە کەلە ڕێگەیەوە تواناشاراوەکانی مێشکیان دەبزوێنن.

شەوێک سەردانی مزگەوتێکم کرد بەمەبەستی زیاتر ئاشنا بوون بەجیهانی سۆفی و دەروێشەکان کۆمەڵێک پیاو لە ژورێکدا کۆببوونەوە، هەندێکیان بەخوێندنی قورئانەوە خەریکبوون و هەندێکیان ڕۆچووبوونە ناو باس و خواسی دنیای سۆفیگەرییەوە، کاتێک لێیان نزیکبوومەوە یەکێکیان دیاربوو وەک من تازە هاتبووە ناو ئەو جیهانەوە، باسی هێزی کەراماتی ئەکردوو ئەگوت (کاتێک بەتەواوی لە خوداپەرستی و خەتمکردنی قورئان و زکر بەردەوام دەبیت، خودا هەست بە خاوێنی ناخت دەکات و متمانە بەو تەوبەیە دەکات، کەلە پێناو ئەودا بڕیارت لێداوە، ئیتر بۆخۆت پلەی ئاینیت ئەوەندە بەرز دەبێتەوە دەگەیت بە پلەی توانای کەشف و کەرامات).

ئەوقسەیەی ئەو پیاوە زۆر گرنگ بوو بەلامەوە، بەڵام لەوساتەدا من بەهۆی لێکۆڵینەوەو ڕاهێنانەکانم بەبەردەوامی لە بواری زانستی پاراسایکۆلۆجیدا، توانای ئوەم هەبوو کاری خوێندنەوەی بیرو بیرگۆڕکێی ئەنجام بدەم، هەربۆیە بەبێئەوەی مەبەستم بێت لەگیرفانی شەڕواڵە سپییەکەی ئەو پیاوەم ڕوانی، کە ئەو قسانەی ئەکرد، نەستیانە چوومە نێو باسەکانەوەو پێم وت: (مەبەستت لە کەشف و کەرامات

ئەوەیە کە ئێستا من بزانم چی لەگیرفانی شەڕواڵەکەتدا هەیە) ئەویش بەسەر سورڕمانەوە وتی: (بەڵی کەشف ئەوەیە بزانیت من چی لە گیرفانمدایە و کەراماتیش ئەوەیە کە هەست بە هەموو ڕوداوێک بکەیت و پەیوەندی لەگەڵ شێخی مەزندا بکەیت لەڕێگەی ڕۆحی خاوێنکراوتەوە، کە بە عیبادەت پەروەردەت کردووە) لەو کاتەیا ئەوەی لەبیرمدابوو وەک ئەوەی خەوێنرابێتم یان خۆم خەواندبێت گیرفانی ئەو پیاوەم بەڕوونی دەبینی، کە تەزبیحێکی قەزوان و هەندێک کلیل و برێک پارەی پێنج دیناری تێدابوو.

کەبە پیاوەکەم گوت گیرفانت هەموو ئەو شتانەی تێدایە، ئەوانەی لەنزیکمانەوە بوون و لەناو قسەو باسەکاندا بوون بەسەر سورڕمانەوە لەمنیان دەڕوانی، هەربۆیە کابرای شەڕواڵ سپی بەگومانێکەوە، کە چاوەکانی لەسەرم بوون، دەستی بۆ گیرفانی بردوو هەمووو ئەوشتانەی لەگیرفانی دەرهێنا، لەگەڵ هەندێک پارچەکاغەز، کە پێدەچوو ئایەتی قورئان یان دووعای لەسەر نوسرابێت، کاتێک ئەوە ڕویدا هەموویان بەو کارەی من سەرسام بوون.

من لەو کاتەدا ترسی ئەوەم هەبوو ئەوەی بە مێشکمدا هاتبوو هەڵە بێت، یەکێک لەو پیاوانەی لە ناو گفتوگۆکەماندا بوو وتی: (تۆ چەند دەبێت تەریقەتت دایاوە) وتم (من ئەمە یەکەمین شەوە دێم و هیچ شتێک نازانم) کابرای شەڕواڵ سپی بەهەستێکی پڕلە گوومانەوە وتی (دیار تۆ دڵ ناخت زۆر خاوێنە، بەو هۆی ئەم تەمەنە کەمەتەوە خودا تۆی خۆش دەوێت و هێزی ئەوەی پێبەخشیویت زوو بەکەشف

و کەرامات بگەیت، ئەگەر بەردەوام بیت دڵنیام خودای مەزن هێزی زیاترت پێدەبەخشێت).

من لەنێو ئەو قسانەدا مژوڵ بووم بێئاگابووم، کە زۆرێک لەوانەی لە نزیکمانەوە بوون کەوتبوونە قسەو باس سەبارەت بەو کارەی من کردبووم، هەموویان بە سەرسوڕمانەوە لەمنیان دەڕوانی، کاتێک زانیم لەنێویاندا گەنجێک کەتەمەنی لە خۆم زیاتر بوو ڕیشێکی درێژی هەبوو، بەچاوەکانیا زانیم و بیریم خوێندەوە کەدەمناسێت، ئەوەندم زانی لەگەڵ دووکەسیی زیکی لای خۆیەوە کەوتە چپە.

دڵنیابووم لەوەی ئەو کەسە ناوی منی بیستبوو، کاتێک کۆمەڵێک سیمینارم لەسەر زانستی پاراسایکۆلۆجی ئەنجامدابوو کەزۆرێک لەوانەی دەهاتنە ناو سیمینارەکەوە توندڕەو بوون و پێیان وابوو من بێباوەڕم، هەربۆیە بەو شەوە بەهێمنی لە مزگەوتەکە هاتمەدەرەو لەکۆلانێکی نزیکیدا خۆم لێیان بزرکرد، کاتێک ئاوڕم بۆ مزگەوتەکە دایەوە بینیم ئەو کوڕە لەگەڵ کەسێکی تردا بەشمشێرێکەوە بەدوامدا دەگەڕان.

ئەوەی لەبارەی هێز و توانای خودایی شێخ و دەروێش و سۆفییەکانەوە بینیم و فێر بووم، بوونی هێزێکی مەزنە لە لوتکەی متمانە بەئاین و ڕۆچوونە ناو دنیای خودا پەرستی و خاوێنکردنەوەی ناخ و دەرونی خۆیان لەهەموو بیرە خراپەکانی دنیاو نزیکبوونەوە لەخودای مەزن، بەو هۆیەشەوە مرۆڤ دەگاتە هەموو ئەو توانایانەی کە خودا پێیان دەبەخشێت.

جیهانی شێخ و سۆفی و دەروێشەکان بۆمن هۆکارێکی باش بووو کەزیاتر دڵنیاببمەوە لەوەی، مرۆڤ بۆخۆی خاوەنی مێشکێکی بەهێزە، کە دەتوانێت نهێنی گەردوون لەخۆیدا کۆبکاتەوە لەڕێگەی توانا و شەپۆلەکانی مێشکییەوە هەست بەهەموو نهێنییەکانی دەوروبەر بکات، لەڕێگەی پەیوەندی بەردەوامی بەگەردوون و مرۆڤەکانەوە، هەروەها دەشتوانێن هەموو شەپۆلەکانی گەردوون لەڕێگەی توانا شارەوەکانییەوە وەک هاوتای شەپۆلە گەردوونییەکان بخوێنێتەوە.

بەڵام پرسیار ئەوەیە، ئێمەی مرۆڤ بۆچی هەست بە هەموو ئەو شەپۆلانە ناکەین و ناتوانین لەڕێگەی مێشکی خۆمانەوە بیانخوێنینەوە؟ هەڵبەت بۆئەوەی بەو توانایانە بگەین و تواناکان و شەپۆلە ڕادەبەدەرەکانی مێشکی خۆمان ببزوێنین، پێویستیمان بەباوەڕو هێزێکی زۆری وردگەری هەیە بۆگەیشتن بەو نهێنیانە، بیرو باوەڕو متمانەی ئاینەکان هۆکارێکی بەهێزن بۆ خێراگەیشتن بەو هێزو تواناو شەپۆلانە، بەهۆی بوونی ئەو شێوازە پەروەردەییە لەئاین لەناو کۆمەڵگا جیاوازەکاندا بەتایبەت ئایینە ئاسمانییەکان، کە زۆرێکی مرۆڤایەتی متمانەی پێی هەیە و هەرلەسەرەتای لە دایکبوونمانەوە هاتنە نێو ژیانەوە پێی ئاشنا دەبین و وەک بەشێکی سەرەکی لە کەسایەتیمان خۆی وێنا دەکات و وەک باوەڕو متمانەیەکی شاراوە لە نەستیماندا دەمێنێتەوە و لە کاتی بزواندنیان لەڕێگەیەوە خێراتر دەبزوێت و دەکەوێنە ئەوەکەشە تابەت

و لەبارە دەورنیانەوە، کە پێویستن بۆ بزواندنی هێزە لەڕادە بەدەرەکان، هەر بۆیە باوەڕی ئاینی هێزێکی زۆر بە مرۆڤەکان دەبەخشێت بۆ خێرا گەیشتن بە تواناکان و بزواندنیان.

لەم ڕوانگەیەوە بیرم لەوە کردەوە جیهانی شێخ و سۆفی و دەروێشەکان، ڕێبازێکی زۆر گونجاو لەبار بن بۆ داڕشتنەوەی شێواز و بەرنامەیەکی تایبەت بۆ فێر بوون و ڕاهێنان لەبواری هێزە لەڕادە بەدەرەکان و بزواندنیان، بەدەر لەو بۆچوونە پوچانەی کەلە ڕێگەی جادوو و جنۆکەو شەیتانەوە کاری خراپی پێ ئەنجام ئەدران و کەسانی خراپەکاران بەناوی شێخەوە ئەو کارانەیان دەکرد.

لە دوای لێکۆڵینەوەی قوڵ لەجیهانی شێخ و سۆفی و دەروێشەکان، بیرم لە دامەزراندنی قوتابخانەیەکی نوێ کردەوە لەبواری زانستی پاراسایکۆلۆجی و بەرنامەکانم لەسێ زنجیرە کتێبدا بڵاو کردەوە،بەناوی (چۆنیەتی بزواندنی هێزە لەڕادە بەدەرەکان ، خەواندنی خۆیی ، خەواندنی مووگناتیسی)، کە تەواو سود وەرگرتن بوو لەهەموو ئەو تاقیکردنەوانەم، کەبۆماوەی نزیکی پانزەساڵی خایاند، دواجار سودم لەو شێوازانە وەرگرت، کە دەروێشەکان لەڕێگەی ئەو کەشە ئاینییەوە جەستەی خۆیان سڕدەکردو بەشمشێرەکانیان برینداریان دەکرد، وەک سەلماندنی بوونی هێز و توانی خودا بەمرۆڤەکان لەو ڕوانگەیەوە، دووڕێبازی سەرەکیم بۆگەیشتن و بزواندنی هێزە لەڕادەبەدەرەکان دیاریکرد وەک ڕێبازی خەواندنی خۆیی و خەواندنی

مووگناتیسی، کە ئەم شێوازە بۆخۆی پەوەیندی بە بواری دەورنزانییەوە هەیە بەڵام ئەم دوو هونەرە تەنها هۆکارێکن بۆ دروستکردنی ئەو بارە دەورنییە تایبەتەی، کە متمانەو هێزی وردگـەری تیا بەدەست دەهێنرێت و لەڕێگەیەوە کە (ئاگایی) هەستی سڕ دەبێت پەیوەندی بە نەستییەوە دەکرێت و هۆکارە بزوێنەرەکان لەنەستیدا دەچەسپێنرێت و وەک بیرێک زاڵ دەکرێن، دواجار بەهۆیەوە تواناو شەپۆلی هێزەلەڕادەبەدەرەکانی مێشکی مرۆڤ دەبزوێت.

بۆ گەیشتن بە دڵنیایی، بەرنامەکانم لەسەر چەندین فێرخوازی ئەو بوارە تاقیکردەوە و دواجار سەرکەوتنی مەزنی بەدەستهێنا، خوێندکارەکان لەڕێگەی ئەو بەرنامەیەوە دەیانتوانی وەک دەروێشەکان جەستەی خۆیان سڕبکەن و تواناکانی خۆیان ببزوێنن، وەک کاری خوێندنەوەی بیرو بیرگۆڕکێ، کە ڕۆژانـی پێشتر بەبێئەوەی هەستی پێبکەن و لەژێر ویستی خۆیاندا بێت، لە نێوان پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی خۆیانەوە کاریان پێدەکرد.

بۆئەوەی زۆرێک لە ئارەزوومەندنی ئەم بوارە، کە هەتا ئێستاش هیچ سەرچاوەیەکی دروستیان لەبەردەمدا نییە وەک بەرنامەیەک بۆ فێر بوون و ڕاهێنان لەم بوارە، بیرم لەوە کردەوە بەکرداری هەندێک تاقیکردنەوە لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ئەنجام بدەم، وەک (تاقیکردنەوەی ددان کێشان لـە ساڵی ١٩٩٥ دا بەفەرمی لـە نەخۆشخانەی پیرەمێردی ددان ئەنجامم داو سەرکەوتنی هێنا، پاشان منداڵ بوون لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە ، هەروەها

بزواندنی شەپۆلەکانی مێشک بۆ دیاریکردن و دۆزینەوەی نەخۆشییەکان وەک ئامێری سۆنار و دۆزینەوەی کەرەستە ونبووە کان لەژێر زەویدا لەڕێگەی ئەو فێرخوازانەی کە بۆماوەیەکی زۆر و لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسسەوە ڕاهێنانم لەسەر کردبوون بۆبزواندنی تواناکانی مێشکیان).

خەواندنی مووگناتیسی و خەواندنی خۆیی

بۆ گەیشتن بە نهێنی تواناکانی مێشکی مرۆڤ، هەموو ئەو لێکۆڵینەوانەی لەبواری جنۆکەو جادووەکانی کتێبی جادووی ڕەش و سپی و سورو و خوێندنەوەی قاوە و دەست و شێوازەکانی تری تەلیسم و جیهانی شێخ و سۆفی و دەروێشەکان ئەنجامم دا گەیشتم بەم دەرئەنجامانە.

مرۆڤ بۆخۆی خاوەنی هێزێکی ئەفسوناوییە، کە خۆی هەستی پێناکات، بەڵام لەڕێگەی هونەری خەواندنی مووگناتیسی و خەواندنی خۆییەوە، لەلایەن کەسێکی زۆر شارەزاو بەئەزمون، دەتوانرێت لەڕێگەیەوە هەستی مرۆڤ بۆماوەیەکی کاتی سڕ بکرێت و بەهۆی گفتخوازییەوە پەیوەندی بەنەستییەوە بکرێت و پەی بەهەموو نهێنییەکانی نەستی و تواناکانی ببرێت لە ڕێگەی بەرنامەیەکی زانستی دروستەوە، کە هێزی متمانەوە وردگەری تێیدا دەگاتە لوتکە.

نەستی مرۆڤ پڕە لەهەموو یادەوەرییەکان و زانیارییەکانی ژیانی ڕۆژانەی خۆی، کەهەر لەدایک بوونیەوە بەشێوەی بەرنامەی تایبەت و و ڕێکخراو کۆدەبنەوەو

وەک تەنی جاڵجاڵۆکە پەوەیندییان بەیەکدییەوە هەیە، بەڵام هەموو ئەو بیرکردنەوانە بەهەمانشێوەی یەکدی ل نەستیدا جێگیر نابن، بەڵکو بەپێی چونییەتی زاڵ بوون و بەهێزیان لە نەستیدا کاری خۆیان دەکەن و کەسایەتی و شێوازی بیرکردنەوەی کەسەکان دیاری دەکەن.

بۆنمونە هەموو ئەو بیرانەی لەبارو دۆخێکی جیاوازدا کە کەشێکی لەباری دەروونی دروستی دەکات زاڵ دەبن، لەگەڵ شێوازی ئەو ژینگەیەی، کە مرۆڤی تێدا دەژی، لەگەڵ بوونی ئاستی زانیاری و ڕۆشنبیری و گەشەی عقڵی مرۆڤەکان ڕۆڵی سەرەکی دەبینن لە زاڵبوونی بیرەکانی مێشک، لەکاتی ڕاڤەکردن و هەڵسەنگاندنیان لە هەستیدا، واتا لە ئاگایی دا، هەربۆیە مرۆڤ لەسەر بنەمای زاڵبوونی بەرنامەکان مێشکی کار دەکات و کۆنترۆڵی بیرکردنەوە و ڕەفتارو بڕیارەکانی ژیانی ڕۆژانەی ئەدات.

کاتێک کەسێک لەڕێگەی خەواندنی خۆییەوە دەخەوێت، زۆر بەئاسانی دەتوانێت پەی بەو بەرنامە زاڵبوانە ببات و لاواز بکات، یان بیرەلاوازەکان لە نەستیدا بەهێز بکرێن و سروشتی بیرکردنەوە و کەسایەتی مرۆڤ بگۆڕدرێت یان دەتوانرێت لەڕێگەی خوێندنەوەی نەستیانەوە لەسەر بنەمای زاڵبوونی ئەندێشەی کەسەکان لەژیانی ڕۆژانەیدا پێشبینی داهاتووی خۆی وەک خەونێکی ڕاستی ببینت و هەستی پێبکات، چونکە مرۆڤ وەک باسمکرد بەهۆی زاڵبوونی بیرەکانی مێشکییەوە ڕەفتار دەکات بەبێئەوەی خۆی هەستی پێبکات.

سروشتی مرۆڤ وەهایە، هەرچەندە بەردەوام لەئاگایدا ڕەفتار دەکات بەڵام بەرنامە زاڵبووەکانی بیری خۆی کۆنترۆڵی بیرکردنەوە بڕیارەکانی دەکەن و زۆر جار دەکەویتە دۆخێکی تایبەتەوە لەنێوان ئاگای و بێئاگایدا، کە بەرنامە زاڵبووەکانی نەستی ڕۆڵی تیا دەبینن.

بۆ دڵنیابوون لەم بۆچونە چەندین تاقیکردنەوەی خەواندنی مووگناتیسیم لەسەر زۆرێک خۆبەخش کردووە و لەڕێگەیەوە تاقیکردنەوەی زاڵبوونی بیرو خوێندنەوەی نهێنییەکانی نەستیانم ئەنجامداوە.

لەساڵەکانی نەوەکاندا لەشاری هەولێر لەداخلیەی زانکۆی سەلاحەدین، چەندین تاقیکردنەوەم لەسەر کۆمەڵێک هاوڕێم کرد، شەوێک هاوڕێکانم داوای ئەوەیان لێکردم لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسییەوە بەخۆشەویست و هاوڕێکانیان ئاشنا بکەم، ئەو شەوە لەبەرمن خواردنێکی تایبەتیان دروستکردبوو، بەڵام لەخۆشی کارەکەی من کەسیان تاقەتی شوشتنی قاپەکان و هێنانی ئاویان نەبوو، ئەو کاتەش لەنیوەی زستاندا بووین کەشەکە زۆر ساردبوو، بیرم لەوە کردەوە ئەم دۆخە بقۆزمەوە بۆئەوەی چەندین تاقیکردنەوەی تایبەت ئەنجام بدەم.

کاتێک یەکێک لەهاوڕێکانم خەواند و خستمە خەوێکی زۆر قوولەوە، بەتەواوی کۆنترۆڵی مێشکیم کردوو دوای ئەوەی بەخەیاڵ، کە هاوڕێکەم وەک ڕاستی دەیبینی گەیاندم بۆ شاری ئەستەمبوڵ و بەویستی خۆی دەگەڕا و پەوەیندی بە کەسەکانەوە دەکرد، وەک ئەوەی

بەڕاستی چووبێت بۆ ئەستەمبوڵ ئاوا هەستی پێدەکرد، دوای ئەوەی گەشتەکەی تەواو کرد، بەهۆی زاڵکردنی بەرنامەیەکی تایبەتەوە ناچارمکرد بەویست و حەزی خۆی لەشوێنی خۆی هەڵسێت و سەتڵەکە لەگەڵ خۆی ببات بۆ خوارەوە و پڕی بکات لەئاو و بیهێنێتەوە بۆ ژورەکەی خۆی، هەڵبەت کاتێک هاوڕێکەم ئەم کارەی ئەنجامدا هەر لەدۆخی خەواندنی مووگناتیسیدا بوو، بەبێئەوەی بە ئاگابێتەوە چاوەکانی کردبۆوە و کارەکەی ئەکرد، لەهەمانکاتدا واملێکردبوو لەخۆم زیاتر کەستی تر نەبینێت، هێزێکی زۆرم بە هەموو ماسولکەکانی بەخشیبوو زیاتر لە کاتی ئاسایی خۆی، هەروەها هەستی بەسەرمای دەروە نەئەکرد، کاتێک کارەکەی تەواو کردوو هاتەوە شوێنی خۆی، بەهۆی پڕژەی بەلوعەکەوە بیجامەکەی خۆی تەڕکردبوو، کەبەئاگا هاتەوە تەنها ئەو دیمەنانەم بەبیریا هێنایەوە کە لەشاری ئەستەمبوڵ بەخەون بینیووی، بەڵام هەستی بەوە نەکردبوو بەپێکانی خۆی سەتڵێک ئاوی پڕی بە پلیکانەکاندا هێناوەتە سەرەوە بۆشوشتنی قاپەکان.

کاتێک هاوڕێکانی تری ئەوەیان بۆ گێڕایەوە متمانەی بەخۆی نەبوو ئەو کارەی کردبێت، تەنانەت واهەستیدەکرد بەگاڵتەوە بیجامەکەیمان تەڕکردووە، بەڵام کەتاقیکردنەوەی هاوڕێکی دوای خۆی بینی ئەو کاتە بەسەرسوڕمانەوە وتی: (چۆن من چووم سەتڵێک ئاوم هێناوە و سەرماشم نەبووە و پێم نەزانیوە).

کاتێکی هاوڕێکەی دوای ئەوم خەواند، بەبێئەوەی بەخۆی بزانێت لەگەڵ کەسێکی تردا بەدوای ئەو دا خەواندم، بەدووکەس قاپەکانم پێ شوشتن و دواجار لەڕێگەی خۆوێندنەوەی نەستیانەوە بەچاوەکانی خۆیان پێشبینی ژیانی داهاتووی خۆیان بینی، هەروەها یەکێکیانم گەڕاندەوە بۆ سەردەمی منداڵی خۆی، کە زۆرشت هەبوون ڕویاندا بوو بیری نەمابوو، بەڵام لەڕێگەی خەواندنەکەوە هەموویانی بەبیریدا هێنایەوە.

دوای ئەوە تاقیکردنەوەی بیرگۆڕکێم لەسەر یەکێکی تر ئەنجامدا، کە ئارەزووی ئەوەی دەکرد بەخەون خۆشەویستەکەی ببینێت کەلەزانکۆ پێکەوە بوون، کاتێک لەدۆخی خەواندنی مووگناتیسیدا وەک خەونێکی ڕاستی خۆشەویستەکەی بینی و ماچی کرد دڵی تەاو ئارام بوو، کەبەئاگاهاتەوە متمانەی بەوە نەبوو کەبەڕاستی لە ژوورەکەی خۆیەتی، کاریگەری خەوەکە ئەوەندە لە ئەندێشەیدا مابوو بەهۆی خستنەناو خەوێکی زۆر قوڵەوە، دواتر بەبێئەوەی خۆی مەبەستی بوبێت ئەوە خەوەی ناردبوو بۆهاوڕێ کچەکەی، کەبۆ بەیانی لەزانکۆ یەکترییان بینیبوو هاوڕێکچەکەی هەموو خەونەکەی وەک خۆی بۆ هاوڕێکەم گێڕایەوە.

هاوڕێیەکم داوای لێکردم لەڕێگەی خەواندنەوە شتێکی بەنرخی باوکی بۆ بدۆزمەوە، کەلە حەوشەیماڵەکەی خۆیاندا شاردبوویەوە، دوای ئەوەی باوکی لە ژیاندا نەمابوو شوێنەکەیان لێ بزر ببوو، منیش ئەو داوایەم بە

هەڵێک زانی کەبەهۆی ئامادەبوونی کەسێکی خۆبەخشەوە و دابین کردنی ماڵێکی تایبەت بۆئەو کارە، بەشێک لە تاقیکردنەوەکانی خۆم ئەزموون بکەم بۆ لێکۆڵینەوەم لەو بوارەدا، هەربۆیە داواکەیم پەسەند کردوو دەستمان بەتاقیکردنەوە کرد.

ئەو کەسەی ئامادەی کردبوو نەخوێندەواربوو، بەڵام پڕبەدڵ ئارەزووی کارەکەی دەکرد منیش شەوانە تادەرەنگ بەردەوام لەڕێگەی خەواندنی مووگناتیسیەوە لەهەوڵی چاندنی هۆکارەکاندابووم لەنەستیدا بۆئەوەی هێزە شاراوەکانی ببزوێنم و بگەم بە دەرئەنجامێکی باش، لە دوای چەندین تاقیکردنەوە لەسەر خەواندنی مووگناتیسی و نهێنی و توانای نەستی هۆکارە بزوێنەرەکانم تیا چاند، شەوێک داوام لە هاوڕێکانم کرد بەبێئەوەی کەسمان بزانین کەسێک لە قوڵایی زیاتر لەمەترێکەوە کەرەستەیەک لەناو باخچەکەدا بشارێتەوە تا لەڕێگەی خۆبەخشەکەوە بتوانین بیدۆزینەوە دڵنیابین لە بوونی تواناکەی.

بۆ شەوی دواتر پێیان وتم کارەکە ئامادە کراوە لەناو باحچەکەدا کە هیچ دارێکی تێدا نەڕوابوو، وتیان (هاوڕێیەکمان دینارییەکی ئاسنی شاردۆتەوە، بەڵام نازانین لە کوێدایە) منیش لە دوای ئەوەی خۆبەخشەکەم خەواند و خستمە ئەو بارو دۆخەلەبارەوە کەبۆ ئەنجامدانی ئەو کار پێویست بوو، هەر لەدۆخی خەواندنەوە تواناکانی مێشکیم بزواندوو داوام لێکرد چاوەکانی بەهێز بێت و چاو بەناو هەموو باخچەکەدا بگێڕێت تا بزانێت لەکوێدا

دیناری ئاسنەکە ئەدۆزێتەوە، لەدوای گەڕان بەناو هەموو باخچەکەدا لەشوێنێکی باخچەکەدا وەستاو وتی (دینارە ئاسنەکە لێرەدایە دەیبینم و دیوە خەتەکەی دیارەو بەردێکی بچوکی لەسەر دانراوە) هەرئەوەشەوە بەو کەشە ساردە هاوڕێکانم پاچ و خاکەنازیان هێناو بەنۆرە کەوتنە هەڵکەندنی شوێنەکە، کاتێک دۆزییانەوە ئەوەی خۆبەخشەکە بینی بووی تەواو ڕاست بوو، دواجار بەو هۆیەوە کەوتینە گەڕان بەناو باخچەکەدا بۆئەوەی کەرەستە بەنرخەکەی باوکیان بدۆزینەوە بەڵام هیچی لێ نەبوو.

نهێنی بزواندنی تواناکانی مێشکی مرۆڤ پەیوەستە بەهێزی ویست و باوەڕێکی بەهێز و وردگەرییەکی چڕ لە بیرکردنەوەیدا، مرۆڤ لەو ڕێگەیەوە دەتوانێت چی بخوازێت ئەوە لە بیرو نەست و مێشکی خۆیدا بچێنێت و خەونەکانی خۆی لەسەر هەڵچنێت و داهاتووی خۆی دیاری بکات، هەمیشە مرۆڤە هۆشیارەکان بەردەوام بیری باش دەکەنەوە بۆژیانی داهاتووی خۆیان، ئەو بیرە ئەرێنیانەی، کەخەونەکانی خۆیانیان لەسەر هەڵدەچن و بەمەش کەسێتییەکی بەهێز و کاریگەرو بەتوانا بۆ لەخۆیاندا دروستدەکەن. ئەوەی بەنەرێنی بیردەکاتەوە، دەرئەنجامەکەی زاڵبوونی هەموو ئەو بیرە نەرێنیانە دەبێت، کە لەڕەفتارو بیرکردنەوە گوتارەکانیدا ڕەنگ ئەداتەوە لەنەستی مرۆڤەکاندا، چ جۆرە بیرێک زاڵبێت ئەو بیرە کۆنترۆڵی هەموو مێشکی دەکات و کاریگەری لەسەر جەستەی وێنا دەکات.

مێشکی مرۆڤ لەڕێگەی دەمارەکانەوە تەواو پەیوەستە بە هەمووبەشێکی جەستەیەوە هەربۆیە لەکاتی خەواندندا توانرێت هەموو زانیارییەکانی جەستەی بزانرێت، وەک ئەو کێشەو گرفت و نەخۆشیانەی کەلە سەرەتادایەو هەستی پێناکات وەک نەخۆشییەکانی شێرچەنجەو زۆری تری نەخۆشییەکانی هەناوی، هەربۆیە کاتێک بیرێکی خراپ و نەرێنی لە مێشکی کەسەکاندا زاڵدەبێت، ئیتر ئەو کەسە بەبێ ویستی خۆی، بەهۆی زاڵبوونی ئەو بیرە خراپەوە جەستەو ڕەفتارە و گوتارەکانی وێنای ئەو بیرە خراپە دەکەن و بەئاراستەیەکی خراپی دەبات یان کاریگەری شەپۆلی بیرەکانی کەسانی تر کەبێئاگاییانە کار لە مێشکی مرۆڤەکان دەکەن، وەک جادووە کانی ڕەشی و بیرە خراپەکانی تر کە بەبێ خواستی کەسەکان کۆنترۆڵی بیکردنەوە و کرداری مرۆڤ دەکەن.

بۆئەوەی مرۆڤ خۆی لە هەموو بیرە خراپانە بپارێزێت، دەتوانێت لە ڕێگەی ویست و متمانەی بەخۆیەوە، بیری بەهێز لە خۆیدا بچێنێت و بەرگرییەکی بەهێزی دەروونی لەخۆیدا زاڵ بکات بۆ ڕێگریکردن لەکاریگەری بیرە خراپەکانی دەوروبەر.

مرۆڤ بونەوەرێکی بەهێزە و خاوەنی مێشکێکی داهێنەرە، هەربۆیە بیرکردنوەی بەردەوام بەقوڵی لەخەون و ئامانجەکانی خۆی و زاڵبوونی هەموو ئەو بیرکردنەوانەی بەمەبەستی کاری داهێنان و دۆزینەوە لەئاگایدا ڕاڤەیان دەکات، بۆخۆی بەبێئەوەی هەستی پێبکات لەنەستیدا کاری

لەسەر دەکرێت و بەروە ئامانجەکەی نزیکدەکاتەوە.

بەڵام ئەوانەی بەردەوام لەبیرکردنەوەی نەرێنی ژیاندان و متمانەیان بەخەونەکانی خۆیان نییەو بەردەوام بیر لە شکستی خۆیان دەەکەنەوە، بەهۆی بەردەوامی و زاڵبوونی هەموو ئەو بیرە خراپانە مرۆڤ بەبێئەوەی بەخۆی بزانێت تۆشی نەخۆشییە دەرونییە درێژخایەنەکان دەبێت، تا دەگاتە ئەو ئاستەی هێزی خۆی لەدەست ئەدات و بیرە نەرێنییەکان هەموو نەستی و ئاگایی داگیر دەکەن و توشی نەخۆشی دەرونی دەبن.

بۆئەوەی بەهێز و سەرکەوتوو بیت لە ژیاندا و پەیوەندی کۆمەڵایەتیت بەهێز بێت، هەمیشە بیر لەخۆشەویستی و جوانی ژیان بکەرەوە، کاتێک ئەم بیرە ئەرێنییە لەخۆتدا زاڵ دەکەیت، دڵنیابە لەڕێگەی شەپۆلەکانی مێشکتەوە بیری باش و خۆشەویستی بەدەوروبەری خۆت دەبەخشیتەوە و دەبیتە خاوەنی دەروونێکی بەهێز ئاسودە، بۆژیانی خۆت و هەموو مرۆڤەکانی دەوروبەری خۆت و لەژیانتدا بەردەوام لەسەرکەوتندا دەبیت.

٢٠٢٠/٤/٥

سەرچاوەکان:

١- مافوق مبدآ اللذة سيموند فرويد

٢- علم النفس الفردي اسحاق رمزي

٣-مبادىء علم النفس العامة يوسف مراد

٤- اللغة والفكر عند الطفل جان بيا جيا

٥- القوى الخفية وليم سير جيوف

٦- الذكاء فؤاد البهى السيد

٧- كيف يعمل العقل سيرل بيرت

٨- قدراتك العقلية لورين بوشليت

٩- باب المنوم والتنويم د. على كمال

١٠- من قراءة الافكار وليم سير جوز

١١- كشف اسرار التويم المغناطيسي جودى الجر

١٢- سلسلة كتاب البارا سايكولوجي وزارة الثقافة والاعلام

١٣- قوة الفكر في الحياة العملية.
تآليف ولم فاكر انكينسون ترجمة د.رؤوف موسى الكاظمي.

١٤- الباراسايكولوجي سر من آسرار الدولة.
تآليف هنري كرايس ووليم ديك ترجمة منير يوسف زينل.

١٥- تطوير المهارات النفسية/ تآليف انايد هوفمان: ترجمة فوزية ناجى الدفاعي.

١٦- تدريب الادراک الحسي الفائق/ تآليف د. ميلان ريزل: ترجمة اقبال ايوب.

١٧- خوارق الابداع/ ثفيقة مرمكه: ترجمة سلمان يعقوب العبيدي.

١٨- جذور المصادفة/ تآليف اثر كويستلر ترجمة فوزية ناجي.

١٩-عصر الخوارق/ تآليف ج، آ. ح. رايز ترجمة ماجدة صبيح.
٢٠- استكشاف آغوار الذهن والتقويم المغناطيسي.
تآليف: بيير داكو ترجمة رعد اسكندر، اركان بيثون.
٢١- خوارق اللاشعور/ د. علي الوردي.
٢٢- علم النفس الفردي تآليف الدكتور اسحاق رمزي.
٢٣-التنويم المقناطيسي تآليف محمود سعيد.
٢٤- العقل والدفاع د. حمود صياوى صماش.
٢٥- خمسة دروس دي التحليل النفسي. سيغمور فرويد.
٢٦- خەونەکان لە نێوان زانست و بیروباوەڕدا. د. عەلی وەردی.
و. عەبدوڵڵا جەبار.
٢٧. شمس معارف الكبرا .. احمد بن علي بوني
٢٨. سحر الاسود
٢٩. سحر الاحمر
٣٠. سحر الابيض
٣١. كتاب تحظير الجن .