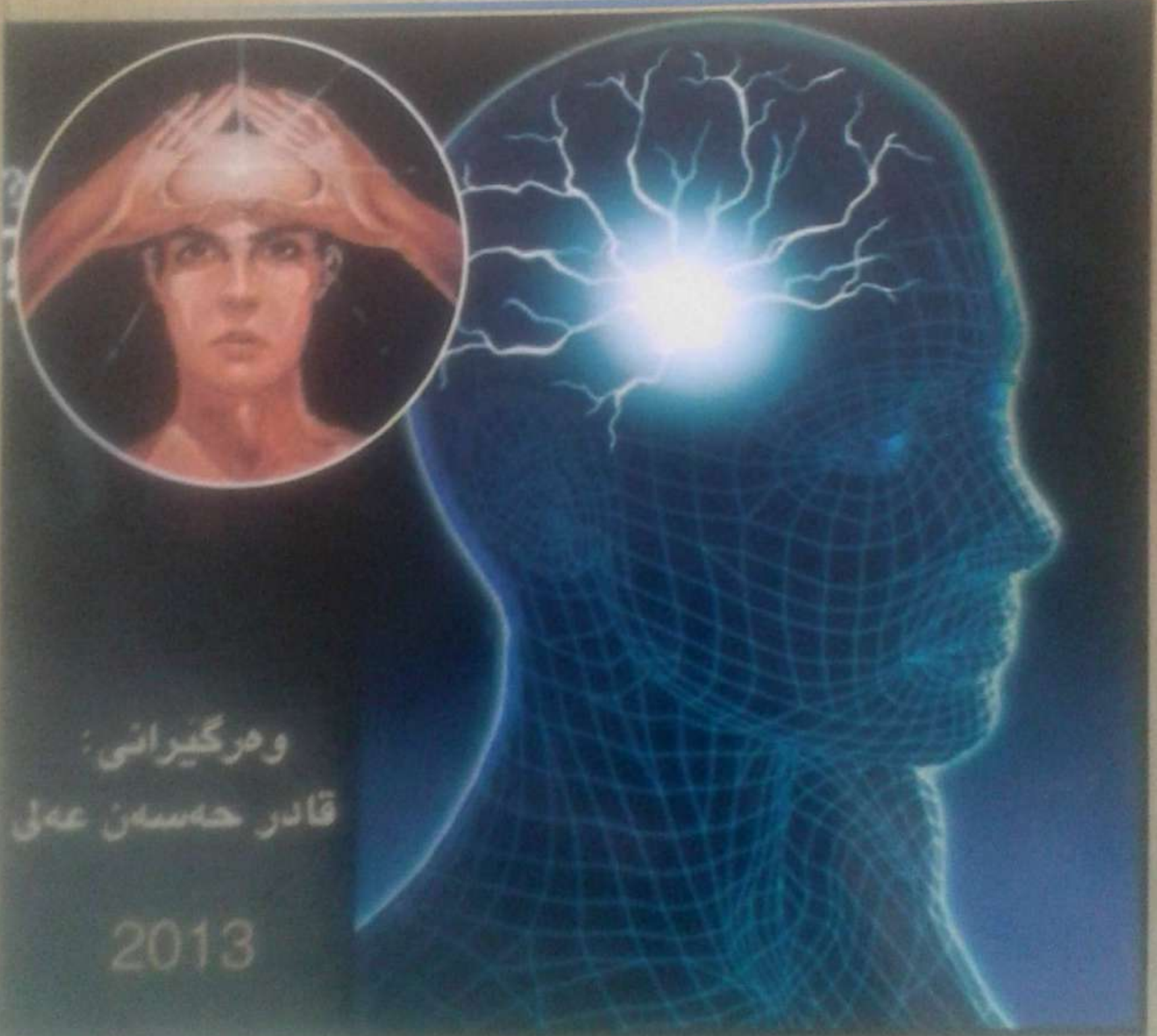
زاك مارتين

بەهێزکردنی توانا گیانی و دەروونییەکان



- هەستی شەشەم
- پەیوەندی فیکری
- پێشبینی کردن
- بەدەستهێنانی زانیاری

Generated by CamScanner from intsig.com

بەهێزکردنی
تواناگیانی و دەروونییەکان

نوسینی: زاك مارتین

وەرگێڕانی: قادر حەسەن عەلی

چاپی سێیەم

سلێمانی..................٢٠١٣

Generated by CamScanner from intsig.com

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(١٤٥)

ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب: بەهێزکردنی تواناگیانی و دەروونییەکان
- بابەت: دەروونزانی
- نوسینی: ژاك مارتین
- وەرگێڕانی: قادر حەسەن عەلی
- دیزاین و بەرگ: فواد کەوڵۆسی
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- ساڵی چاپ: ٢٠١٢ سلێمانی
- نۆرەی چاپ: چاپی سێیەم
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی ــ بازاڕی سلێمانی ــ بەرامبەر بازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

Generated by CamScanner from intsig.com

پێڕست

پێشەکی وەرگێڕی فارسی: ٥
پێشەکی دانەر ١١
بەشی یەکەم ١٦
ئامادەکاری ١٦
بەشی دووەم ٢٧
دەسکەوتەکانی دەرەوەی هەست و زانست. ٢٧
بەشی سێیەم ٣٧
ئایا پەیبردن بەشتەکان لە دەرەوەی هەست، هەمان هەستی شەشەمە؟
.... ٣٧
بەشی چوارەم ٤٣
جۆرەکانی دەرککردنی دەرەوەی پێنج هەستەکە ٤٣
بەشی پێنجەم ٥٢
سروشت و چی یەتی وەرگیراوەکانی دەرەوەی هەستەکان (هەستی بالاّ) ٥٢
بەشی شەشەم ٦٠
هێور بونەوە و پەیبردنەکانی دەرەوەی هەستی (هەستی بالاّ) ٦٠
بەشی حەوتەم ٧٣
بینین و پرشنگداری یان دەستکەوتنی ڕاستەوخۆ و لەناکاو ٧٣
بەشی هەشتەم ٨٠
ڕاهێنانی هۆش و بیر ٨٠
بەشی نۆیەم ٩٨
جەستە، ویژدان ، دنیای دەرەوە ٩٨
بەشی دەهەم ١٠٥
سایکۆ میتری ١٠٥
بەشی یانزەهەم ١١٢
بیرو هۆشی گیانی ١١٢

Generated by CamScanner from intsig.com

بەشی دوانزەهەم ١٢٦
خەوبینین و دەستکەوتەکانی هەستی باڵا ١٢٦
سیمولەکەکانی خەون ١٢٨
بەشی سیانزەهەم ١٣٤
پێشبینی و دەستکەوتەکانی هەستی باڵا ١٣٤
بەشی چواردەهەم ١٦٠
چۆن ئەندازەی پێشکەوتنەکانی خۆت ئەزانیت؟ ١٦٠

Generated by CamScanner from intsig.com

بەناوی خوای بەخشندەی میهرەبان

پێشەکی وەرگێڕی فارسی:

سوپاسی بێ پایانی خودا ئەکەم ، کە بەم بەندە لاوازەی خۆی لوتفی ئەوەی کرد تاکتێبی (چۆن دەرك كردنی هەستەكانی دەرەوەت گەشە پێئەدەیت)) ،[1] کەبە ناونیشانی کورت کراوەی (بەهێزکردنی وزەی ڕۆحی و دەروونی) وەرگێڕمە سەرزمانی فارسی.

لەفەرهەنگی رەفتارزانی (علوم رفتاری) دانراوی دکتۆر علی اکبر شعاری نەژاد (ادراك فوق حسی) دەرك كردنەكانی سەروهەست بەوشێوازەی خوارەوە مانای لێكدراوەتەوە و ڕاڤەكراوە.

(دەرككردن بەبێ ناوەندگیری هەستەكان، دەرككردنی سەروهەست، توانای هەست كردن بەڕووداوەكان پێش ڕوودانیان ، كاریگەری لەسەر جولاندنی شتەكان بەهۆی ویست و ئیرادەوە) تەواو دەبێت.

لەبلاوكراوەی نامەی زاراوەی هونەری لەكتێبی (زانستی سەدەی نوێ) لەبلاوكراوەكانی دەزگای (سیگنت) دانراوی (مارتین اوبون) كە لەبواری پاراسایكۆلۆژی دایە، ئەم زاراوەیەی سەرەوە بەم شێوەیە پێناسەكراوە:

---

(1) how to denelope your ESP

(هەست کردن، یان وەڵامدانەوەی ئامانجێکی دیاری کراو، حاڵەت یاڕووداو بەکارلێکردن بەبێ سوود وەرگرتن لەهەستەوەرەکان).

لەجیهانێکدا کە هەرجۆرە داهێنانێکی فکری و رۆشنبیری دەردەکەوێت، ئەوروپی و ئەمریکیەکان بەهی خۆیانی ئەزانن. بەهەمان شێوە دروستکردنەکانی دەروەی هەستی لە دۆزراوە و کەشف کراوەکانی پرۆفیسۆر (ج.ر.ڕاین) دەزانن کەلەچلەکانی سەدەی ڕابردوودا لەزانکۆی (دوك) لە کارولینای باکور لەویلایەتەیەکگرتوەکانی ئەمریکادا کاری لەسەر دەکرد، لەحاڵێکدا بەپێی بنەمای هەندێك چامەی عیرفانی و سۆفیگەری کۆن زانا ئێرانیەکان سەدان ساڵ پێشتر لەگەڵ ئەم دیاردەیەدا ئاشنابوون و پێناسەیان بۆ زاراوەکانی کردووە و لێکۆڵینەوەیان لەسەرحاڵەتەکانی کردووە.

لەکتێبی (مرصاد العباد)[1] دانراوی نەجمەدینی رازی لە ساڵی ٥٧٣ رەی لەدایك بووە بەم شێوەیە پێناسەی ئەم زاراوەیە ئەکات:

ئێمە لەزاراوەی ئەهلی حاڵدا، ڕێگا تاریکەکانمان ئەدۆزینەوە بەهۆی دەرککردنی پێنج لایەنەی ناخەوە (باطنی) نەك ئەوەی لەرێی پێنج هەستە دەرەکی یەکەوە ئەوهێزانەی مرۆڤ کە پابەندی هەستن.

---

[1] مرصاد العباد دانراوی : نەجم رازی بەگرنگی دانی محمد امین ریاحی، کۆمپانیای بلاوکراوەکانی زانستی و فەرهەنگی چ ٣ ل ٣١١

عارفێکی تر بەناوی شێخ نجم الدین گەورە لەدایك بوون ساڵی ٥٤٠ هیجری لەنامەی (الی الهائم الخائف من لومە لائم) بەم شێوەیە باسی لەدەرککردنەکانی دەروەوەی هەست ئەکات.

((هەرکاتێك لەماڵێکی تاریکدا ڕێگاکانی هەست لەسەرخۆت دابخەی، ئەوا ڕێگاکانی هەستی دەرەکی دائەخرێن و ڕێگاکانی هەستی ناخ ئەگرێنەوە، ئەوشتانەی کەوا لەبێداریدا ناتوانی بیبینی لەخەودا کەهەستەکانی دەرەکی دائەخرێن، بەهەستەکانی ناخ ئەیانبینی))[1]

لەسەرجەم لاپەرەکانی (مرصاد العباد) وهەندێ لەکتێبەکانی تری عرفانی و صۆفیانی ئێران دا، باسێکی زۆرفراوان لەم بوارەدا کراوە کەباسی لەبینین بە (چاوی دڵ) لەباتی بینین (بەچاوی سەر) دەکات. لەساڵانی کۆتایی سەدەی ڕابردوودا بەلێکهەڵوەشانەوەی بلۆکی کۆمۆنیستی، ئەوەی کەبەناوی ماتریالیستی زانستی ناوبانگی دەرکرد بوو، دوای ئەم ڕووداوە دیسانەوە مانارۆحی و ئاینی یەکان جارێکی تر سەری هەڵدایەوە لە هەرێمەکانی ژێردەستەی ئەم ئیمپراتۆرەدا، پاش ئەوەی لێی جیابونەوە، ئەگەرچی پێش ئەوەش لە وڵاتانی بلۆکی ڕۆژهەڵات و ئەوروپای ڕۆژهەڵاتدا چەندباس و خواسی لەم بارەیەوە کراوە و کتێبی پرفرۆشی (پاراسایکۆلۆژی لەپشت پەردەی ناسینەوە) بڵاوکرایەوە، ئەم کتێبەش لەنوسینی (ژاك مارتین) لەساڵی ١٩٨٦

---

(١) نامەی (الی العالم الخالف من لومە لائم) شێخ نەجمەدین گەورە ، روون کردنەوە و ڕاست کردنەوەی : دکتۆر توفیق سبحان، دەزگای چاپ و پەخشی کیهان، ل ١٤.

Generated by CamScanner from intsig.com

بڵاوكرایـەوە، لەسـەر ڕووی بـەرگی كتێبەكـە ناونیـشانی (زنجیرەیـەكی زانستی بۆ هاوكاری بەكەسانێك ، بۆ شناسایی كردنـی تواناڕۆحیـەكانی تاك لەشێوەیەكی تەواو) چاپ كرابوو، لەپشت بـەرگی كتێبەكـەش نـاوی نوسەرەكەی وەك یەكێك لەبەرچاو ڕونانی بەریتانی باسكراوە.

لـە هەواڵـە دیـارو بڵاوەكـانی چـاپەمەنی كەلـە ڕۆژئـاوادا، ڕەنگـی داوەتـەوە، دەرئەكـەوێت كـەدەزگای ئەسـتێرە ناسـی ئـەمریكاو دەزگـای هەوالگری ئەو وولاتە هەوڵێكی فراوانیان خـستۆتەكار بـۆ كۆكردنـەوەی زانیاری لەم بوارەدا و لەكتێبێكدا چاپیان كردووە بەناوی (سی ئای ئەی و زاڵ بـوون بەسـەر مێـشكەكاندا)[1] ... زیـاتری دەسـتكەوتە زانـستی یـەكانی زانانایـان لـەم بـوارەدا بەشـێوەی دیكـۆمێنتی لەسـەریەك هەڵچێنراو كۆكردۆتەوە و ڕێگای لەچاپ دانی نادەن.

لەپاڵ خواردن و خەوتندا زانینیش یەكێكە لەنیازە بنەڕەتی یـەكانی مرۆڤ كە تەواوی مرۆڤەكان سەبارەت بەكۆكردنەوەی زانیاری دەربـارەی ڕۆح ودەرككردنـی دەرەوەی هەسـت. ئومێـدەوارم ئـەم كتێبـە بتوانێـت وەڵامی هاونیشتمانان بداتەوە.

لەپاڵ ئەوەشدا مەودایەكی فراوانتر بكاتەوە بۆ لێكۆڵیاران لەم بوارەدا تاگاری تێدا بكەن.

ئەم كتێبە لە حاڵەتێكدا بڵاوئەبێتەوە كەلەلایەك بەیارمەتی خودای گەورە، زیاتر لە دوانزە كتێب لەبواری (هیبنوتیزم ، یاخود هیبنوتیزم

---

[1] سی ئای ئەی، زاڵبوون بەسەرمێشكەكاندا نوسراوی جان مارکس، وەرگێرانی فریدون دولتشاهی ، چاپ و پخش اطلاعات.

مدی تیشن[2] و پاراسایکلۆژی)م وەرگێڕاوە و کتێبی (لەسەر هێلی یۆگا) کەیەکەمین کتێبی گشتگیرە لەبواری ناساندنی ئەم هونەرە لەفەرهەنگی کەلەپوریدا، کەئێستا ئامادەی چاپ کردنە، وە لەلایەکی تریشەوە بەهاندانی بەڕێز دکتۆر مناخی سەرپەرشتیاری سەندیکای پزیشکان خولی ڕاهێنانی هیپنوتیزمی پزیشکی لەسەندیکادا بەردەوام بێت بۆسەرجەم ئەوخوێندکارانەی ئەم خولانەیان بینیوەو سودی باشیان وەرگرتووە لە ئەنجام گەیاندنی منداڵبوونی بێ ئازار، وازهێنان لەجگەرە، نەشتەرگەری بچوك و نەخۆشیەکانی ددان.

لەرۆژی لەدایك بوونی پێغەمبەری ئازیز حەزرەتی محمد (صلی الله علیە وسلم) کەئەم پێشەکی یە وەك دواهەمین بەشی ئەم کتێبەم نوسی، پێشکەشی ئەکەم بەگیانی پاکی باوك و دایکی بەڕێزم کەبەتایبەتی ئەم کوڕەی خۆیان کە دوامنداڵی خێزانەکەیانە لەسەر بەدواداچوونی هینیوتیزم ڕاهێناوە و ئەم بەندە بچوکەش لەسەر ڕێگای ئەوان بەردەوامە.

لەشیوی پرمەترسی و پڕ لەلارێی زانستی ڕۆحیدا، بۆ ڕێچکە هەلگرانی داماوێکی وەکو من بەم زانستەکەمەوە بەکاتێکی سنوردارو ، سەرقاڵی یەکی زۆرەوە بەکاروباری ژیانەوە، ئومێدێك نامێنێتەوە بۆ گەیشتن بەئامانج ، گوا پیرێکی دانا دەستم بگرێت و بەرەو ڕێگای

---

[2] مدی تیشن، جۆرێکە لە هونەرەکانی پەروەردە کردن و هێوربونەوە و فراوانکردنی فکرو رۆح، وەرگێری کوردی.

حەقیقەت ڕێنوێنیم بکات و دێوەزمەی مەرگ کۆتایی بەژیانم بهێنێت وەك ملیۆنەهای شێوەی خۆم.

بۆ کەسێ کە بەشێوازی جیاواز و بەتێڕوانینی زانستییانەو شیکاریانەوە سەرجەم بەشە جیاوازەکانی زانستە شاراوەکان لەچوارچێوەی پەڕتوك و بەشێوازی زانستییانە بخاتە بەردەست هۆگرانی یەوە، تابتوانن لێی تێبگەن و هەندێکیان لەبواری دەرمان و چارەسەریدا بەکاربهێنن، ئەمەش جگە هەوڵێکی بێ بەرهەم بۆ ڕزگاربون لەو مۆتەکەی سەرشانی مرۆڤەکانی گرتووە هیچی تر نییە، یان هەرئەوەی کەلەبەرامبەر تەمەنی تیاچوودا کارێکی ڕێزدار لەپاش خۆی بەجێ بهێڵێت.

لەوانەیە باشتروابێت لە بەرامبەر مانەوەی هەتایی و گەورەییدا هەروەك ئەم نێوەدێڕە باسێ لە خودا بکەم:

امد مگسی پدیدو ناپدیداشد

دوشەمە ١٩٩٠

سید رزا جمالیان

Generated by CamScanner from intsig.com

پێشەکی دانەر

کاتێک لەماڵەوە دانەنیشیت و پشوویەک ئەدەیت، بەبێ بوونی هۆکارێکی تایبەت، یادی یەکێک لە هاوڕێ دێرینەکانی خۆت ئەکەیتەوە کە ماوەیەکی دوورو درێژە نەتبینیوە و هیچیشت دەربارەی ئەو نەبیستووە، پێنج دەقیقە دوای ئەوە، زەنگی ماڵەوەتان لێ ئەدات و کاتێك دەرگاکە ئەکەیتەوە، هەمان ئەو هاوڕێیەت لەبەرامبەر دەرگاکەدا ئەبینیت....

تەلەفون زەنگ لێئەدات، پێش ئەوەی لەتەلەفونەکە نزیک بکەویتەوە، هەست ئەکەیت، ئەزانی کێ یە تەلەفون ئەکات و ئەیەوێ قسەت لەگەڵ بکات... لەگەڵ هاوڕێیەکت لەدەرەوە خەریکی پیاسەکردنیت، هەردووکتان پێکەوە دەست ئەکەن بە وتنی یەک گۆرانی و ئاواز... دەرکەوتنی کۆمەڵێك دیاردەی لەم شێوەیە، پەیوەست ئەکرێت بەدەرککردنی هەستی دەرەکی ((ESP)). ئەم حاڵەتەش بۆ کەسانی ئاسایی لەکۆمەڵگادا ڕوودەدەن، بەڵام بەکەمی، بەڵام هەندێ کەس کە ئامادەیی و توانایەکی تایبەتیان لەبواری توانا رۆحیەکاندا هەیە.

دووبارە بوونەوەی ئەم حاڵەتە چەندجارێك لەرۆژێدا، بەکارێکی ئاسایی دائەنرێت، هەموو ئەوانەی کە لەم بوارەدا لەتاقی ئێمەدا

ڕوونەدەن زۆر زۆرن، بەڵام ئەوانەی کە ئاشکرادەبن کەم و دەگمەنن، هەروەکو شاخێکی سەهۆڵی لەپانتایی فراوانی ئۆقیانوسدا بەرچاوئەکەوێت و یژدانی ناخود ئاگای ئێمە خاوەنی چەندین ڕاداری نەبینراوین کە هەمیشە لەو ژینگەیەی کە ئێمە تیایدا دەژین بەدەور چەندین هۆکاردا دەسوڕێنەوە کەزۆر مەترسیدارن، بەبێ ئەوەی ویژدانی ئاگای ئێمە، کەمترین زانیاری و ئاگایی لەوچالاکییانە هەبێت، ئێمە تەنها لەچەند حاڵەتێکی دیاریکراودا لەو ڕووداوانە ئاگادارین کەوا حاڵەتێکی دەگمەن و لەبەرچاویان هەبێت و لەو ڕوانگەیەشەوە بێداری ئێمە بەرەو خۆی کێش بکات.

بۆ نمونە ئەگەر تۆ دەربارەی یەکێك لە خزمەکانی خۆت بیربکەیتەوە و دوای چەند دەقیقەیەك خۆی بکات بەژووردا ، بەهیچ شێوەیەك ئەم حاڵەتە بەنائاسایی وەرناگیرێت.. بەڵام ئەگەر جارێك دابینیشیت و بیربکەیتەوە، ئەمەبەرێکەوتێکی سەیر دائەنێیت و بەلاتەوە جێگای سەرسوڕمانە، نمونەیەکی تر: ئەگەر بۆیەکەمجار شوێنێك ببینی ئەوا واهەست ئەکەیت ئەو جێگایەت بینیوە، بەڵام پەی نابەیت بەووردەکاری ڕەهەندەکانی ئەم ڕووداوە، لەبەرئەوەی ڕووداوەکانی ڕۆژانەمان زۆر دووبارە ئەبنەوە، لەلامان ئاسایی یەو جێگای تێڕامان نییە، بۆیە پێویستە هەندێکجار چەند ڕووداوێکی سەیرو نەناسراو ڕووبدەن لەدەوروبەرمان، تاوەکو هۆکاروگۆشەکانی هەندێ ڕووداومان بۆڕون ببێتەوەو سەرنجمان بولای خۆی رابکێشێت وەك : بینینی هاوڕێیەکی دێرین یان بەرێککەوت یان پەیوەندییەکی

تەلـەفونی نەناسـراو، بینینـی شـوێنێك کـە پێشترنەتبینیبێ، هـەموو ئەمانە هەریەکەیان چەندین ڕازی نهێنـی کاردانـەوە دەروونـی و گیـانی یەکان دەر دەخەن.

بـەلام، نـەك تـەنها نـاتوانین لـەوردەکاری و مانـای ئەوکاردانـەوە گیانیانـە بگـەین، بـەلکو هەنـدێ جاریش بەخـەیالات و شتی وەهمـی لەقەلـەم ئـەدەین، یـان هـەر ڕووداوێـك کەلەلایـەن تاکـە کەسێکەوە ڕودەدات، بـەلای کەسێکی کـەوە بەشتێکی لاوەکـی دائـەنرێت و هـیچ حسابی بـۆ ناکرێـت.. دیاردەکـانی پەیوەسـت بەحاڵەتـەکانی دەرەوەی هەسـت هەمیـشە لەگەڵمانـدان و لێمـان جیانابنـەوە و لـەزۆر حاڵەتـدا ڕۆژانە ئێمە ئەخەنە ژێر کاریگەری خۆیانەو لەگەڵ هەموو ئەمانەشـدا هێشتا توانا گیانی و دەرونییەکان لەلایـەن مرۆڤەکانـەوە بەشێوەیەکی ڕاست و دروست هەستی پێ ناکرێت و شرۆڤە ناکرێـت، تەنانـەت زۆر کەسیش ئیهمالی ئەکەن.

هـەرکاتێك سروشتی ئـەم دیاردانـە بـۆ هەرکەسێك بەئاشکراو ڕوون دەرکـەوت، ئـەوا ئـەتوانێت بەشێوەیەکی باشترو بـەتواناتر بەسـەریاندا زاڵ بێت.. هێـزە بەدەست هاتووەکان لـەدەروەی هەست لای مرۆڤەکان بەشێوەیەکی جیاوازە و مرۆڤەکان ئەتوانن بەهۆی ڕاهێنان و هەوڵـدانی زیاتر ئەم توانایانە لەلای خۆیان گەشە پێبدەن.

لەڕێگەی ئەم پەڕتوکەوە ئێمە ئەمانەوێت توانا دەرونییەکانی ئێوە بەشـێوازێکی زانـستیانەو دوور لەمەترسـی گەشـەپێبدەین، بەپـشت بەسـتن بەهـەزاران ئـەزموونی خـۆم لەسـەر کەسـانێك کەلـەم بوارەدا

Generated by CamScanner from intsig.com

کاریـان کـردووه، ئەگـەر ئێـوەش بیرۆکـەکانی ئـەم کتێبـە بەباشی بخوێننـەوە و ڕاهێنانـەکانی بـەووردی و دیقەتـەوە ئـەنجام بـدەن، ئـەوا بێگومان لەکۆتایدا هەست دەکەن کە توانا دەرونی و گیانی یەکانی ئەو دیوو هەستەکانتان گەلێك گەشەی کردووە.

ڕۆژانـە چـەندین نامـە ئەگاتـە دەسـتم کـە خـاوەنی توانایـەکی سەرەتایین و ئەیانـەوێ لـەم بـوارەدا گەشـەبکەن و تواناییان زیادبکات.. ئـەوان بەدرێـژی بـاس لـەو ڕووداوانـە ئەکـەن کـە خۆیـان مومارەسـەیان کردووە و بەشێوەیەکی پراکتیکی ئەنجامیان داوە، نمونەی خەوی پێش بینی کراو، هەندێ ڕوداوی بەدەرچوونی گیان لەجەستە نیشان ئـەکاتە یـان هەسـت کـردن بـەبینینی جێگایـەك لـەوەپێش کـەبۆ یەکـەم جار سەردانی ئـەوێ ئەکـەن، ئامادەکردنی گیـانی کەسـانی مـردوو، زۆرێـك لەخـەڵکی هەسـت بـەم ڕووداوانـە ئەکـەن، هەندێکیـشیان بـیر و ڕاکانی ئێمـەیان پـێ پەسـەندە تـا توانـای گیـانی خۆیـان گەشـەپێبدەن، بۆیـە هەمیشە هەوڵ ئەدەن هەرچی ئەزانن و هەستی پێ ئەکەن باسی بکەن، تالـەو ڕێگـەوە توانـا کانیـان پەرەپێبـدەن، هـەروەها لەزۆربـەی ئەوکۆروکۆبونەوانـەی کەباسـی دیـاردە دەرونـی و گیـانی یـەکانی تێدائەکرێ بەشداربوان زیاتر، بـەباس و خواستی زانستی و تیۆرییەوە خۆیان خەریك ئەکەن، تاوەکو لایەنی پراکتیکی بخەنـەڕوو، کەئەمـەش کەمتر ئەبێتە هۆی گەشەی تواناکان.

هەمووکەسـێك ئـەوە بـاش ئـەزانێت بـۆ بەدەسـت هێنـانی هەردەستکەوت و توانایەك پێویستی بە خەرج دانی کاتێکی زۆرهەیەو

Generated by CamScanner from intsig.com

ڕاهێنان و خۆ ئامادەکردنی زۆری ئەوێ، ئەگەر ئەم دیاردەیە تەنها چەند دیاردە و ئەدگاردێکی پەیوەست بەکیان و ڕۆح بێت، ئەوا تەنها بەخوێندنەوەی چەند کتێب و باسی زانستی ناتوانین گەشەیان پێبدەین و زاڵبین بەسەریاندا، نەك وەك ئەوەی لەهەندێ کتێب و گۆڤاردا ئیشارەی بۆ کراوە کەوەك عەصای سیحری بەخوێندنەوەی کتێبێك بەرهەمێکی زۆرمان دەست بکەوێت.

وەك کلیلێك کە دەرگایەك بکاتەوە و هەموونهێنی یەکان بەڕوومانـدا ئاشکرابکات، ئەوتریێ هەندێ ڕاهێنان لەبواری (تەمرینەکانی یۆگا) هۆکارێکی باشن بۆ یارمەتی بەرەو پێش چوونی ڕاهێنانی توانا گیانیەکان، هەندێکیش ئەم دەستکەوتانە بە دەرەنجامکی تەمرینەکانی یۆگا دائەنێن، گەرچی من تائێستا هیچ بەڵگەیەکم لەوبوارەدا بۆ دەرنەکەوتووە کەراستی ئەم قسەیە بسەلمێنێت.

چونە پێشەوە لەڕاهێنانەکانی دیاردە ڕۆحی یەکانـدا وەك هەر دیاردەیەکی تری خۆشی ژیان پێویستی بەکوشش و هەوڵی بێ وچان هەیە تابتوانیت ئەنجامێکی باش بەدەست بهێنیت.

Generated by CamScanner from intsig.com

بەشی یەکەم

ئامادەکاری

هەرکات کەسێك خۆی ئامادە ئەکات بەشداری بەرنامەو پرۆژەیەك بکات، پێویستە چاك خۆی ئامادەبکات و لەهەموو ئەگەرە خراپەکان خۆی بەدووربگرێت، لەوانەیە لەگەسە نزیکەکانتەوە هەندێ جار دەربارەی رۆح و شتە غەیبییەکان شتێکت بیستبێ و بۆت باسکرابێ، بەلآم کاتێ ئەم کتێبە ئەگریت بەدەستەوە و ئەیخوێنیتەوە لەوانەیە ئەگەری هیچ ترس و بیمێکی ئەم کارەت لەبەرچاو نەگرتبێ، بۆیە لێرەوە ئەڵێم" ئەو کەسانەی بەتەمای (حازرخۆرین) و حەوسەڵەیان کەمە با خۆیان لەقەرەی ئەم باسە نەدەن"، چونکە ئەو کەسانەی لێکۆڵینەوە و وردبونەوە ئەکەن لەدیاردە گیانی و دەروونی یەکان، چەندین کاری مەترسی دار لەپێشیانداپە، بەلآم ئەم مەترسیانەش بەوشێوازە نییە کە هەندێ کەس پێشبینی ئەکەن، هێوەزمەی تاریکایەکان و رۆحە سەرگەردانەکان ناتوانن نارەحەتی بەکەس بگەیەنن ، بەڵکو ئەو کەسانەی کە قۆناغ بە قۆناغ ئەچنە پێشەوە و توانایی زیاتر بەدەست ئەهێنن، ئەمانە کێشەی زیاتریان بۆ دێتەپێش

Generated by CamScanner from intsig.com

بەجۆرێکی تر بڵێین ئەو کەسانەی لەبواری دیاردەو توانا رۆحی یەکانــدا کارئەکەن بەردەوام تەنگوچەڵەمەو گرفتی فراوان دێتە رێیان[1].

کەسانێك کە لەبواری توانا ناناساییەکاندا بەقۆناغێکی سەرو گەیشتون، دیدو بۆ چونی جیاوازیان هەیە دەربارەی ژیان، بێگومان کاردانەوەشیان دەربارەی شتەکانی دەوروبەریان گۆرانکاری بەسەردا دێت، ئەگەر هات و رەفتارو بزاوتنی ئەوان بەشێوەیەکی خێرا بەرەو پێشەوە بڕوات و گۆڕانی بەسەردا بێت، ئەوا دیسانەوە مایەی نیگەرانی دەوروبەریان نەبێت، بەڵام ئەم حاڵەتە کەم کەم و لەسەرخۆ بەرەوپێش ئەچێت تادەوروبەریشیان وردە وردە لەگەڵیان عادەت بکەن، کەوا چەند مانگ یان ساڵ دەخایەنێت.

---

(1) لەهاوینی ١٣٦٩ هـ (١٩٩٠) م لەکۆتا رۆژی سێ یەمین دەورەی هیپنوتیزمی پزیشکی کە لەرێکخراوی سەندیکای پزیشکان بەرێوە دەچوو . هاوکاران ئەم بوارە دکتۆر پرویز رۆزبەهانی (دکتۆرای فەلسەفەی دەروون ناسی) و علی بیات هیپنوتیزمەکار، ئەوەیان ئاشکراکرد کە کەسێك ئەناسن، بەدیقەت کردن لەسەر پارچە کاغەزێك تەنها بەچاو لێکردن ئەیسوتێنێت، ئەم دوزانایە بە لەبەرچاو گرتنی پارچە سوتاوەکانی کاغەزەکە ئەوەیان ئەوت کەوا هیچ تەردەستی و فێڵ کاریەك لەئارادا نەبووە، وەچەندین جار ئەم کارەیان بینیوە... کەسێك کەبەشداریی هاوڕێیان ئەم توانایەی تیابوو، لەوچەند سەعاتەی سەندیکای پزیشکانە، ئامادەنەبوو لەبەرچاوی ئامادەبوان ئەم کارە ئەنجام بدات و زۆر دەترسا کەتوشی کاری پرمەترسی ببێتە لەیەکێك لەگۆڤارەکاندا، گۆڤاری (ژنی رۆژ) لەسەر منداڵێکی چینی قسەئەکات کەچۆن جل و بەرگەکانی لەبەرخۆیدا ئاگرتێبەر دەدات، وە چەندین رووداوی ئەم جۆرە لەدنیادا رووی داوە. (و.ف)

لەدانیشتێکدا پێش بینی بکە کە یەکێك لەو بوارانەی کە ئەبێتەهۆی مەترسی بۆتۆ خودی هەواڵ دانە بەوکەسانەی کە پێش بینی ئەکەیت پێیان بڵێت، ڕوداوێکی ترسناك چاوەڕوانیان ئەکات، ئەمەش بۆ پاراستنی گیانی خۆیان بەتایبەت لەوکارەساتانەی ڕادەی مردنیان زۆرە وەك: کەوتنە خوارەوەی فڕۆکەیەك، نقوم بوونی کەشتییەك لەئاودا یان بومەلەرزە، لەم حاڵەتانەدا کە لەوانەیە دوای چەند سەعات یان چەند ڕۆژ ڕوودەن بۆ کەسانێك خاوەنی توانایەکی ڕۆحی بەرزبن شتێکی ئاسایی و هەست پێکراوبێت.

وای دابنێ تۆ ئەم توانایەت هەیەو ئەتەوێ بەکەسێکی نزیکت بڵێیت کە نزیکە دوچاری کارێکی مەترسیداربێت، بەڵام نەك هەر کەس بەقسەت ناکات، بەڵکو بەقسەیەکی عاقڵانەو ژیربێژیش لەقەڵەم نادرێت، بۆ نمونە تۆ بەیەکێ لەهاورێکانت ئەڵێی مەرگی ئەوت لەڕووداوێکی ئۆتۆمبێلدا بینیوە، ئایا ئەم هاوڕێیە ئامادەیە سواری ئۆتۆمبیل نەبێت و گوێ بەقسەکانی تۆبدات، تالەڕووداوی ئۆتۆمبیلدا تیانەچێت، سەرەڕای ئەوەی لەوانەیە پێشبینیەکە ڕاست دەرنەچێ، لەهەمانکاتدا بۆ کەسی دووەمیش هیچ سوودێکی نابێت و کەسیش گوێ بەقسەکانی نادا، چونکە لەهەندێ حاڵەتدا پێشبینی زۆر تەماوی و نادیارە.

بۆ یە پێش بینی کار تەنها ئیشارەیەکی ئاگادارکردنەوە ئەدا بەکەسی بەرامبەر کەوا کارێکی مەترسیدار لەچاوەڕوانیدایە لەبەرئەوەی ناتوانێت مەترسییەکە بەتەواوەتی دەستنیشان بکاتە بۆیە

Generated by CamScanner from intsig.com

هەر جۆرە مەترسیەك تووشەبێت ئەوا هیچ سودی بۆی نابێ، ئەگەرچی هەندێ کەسی بەرامبەر پێشبینی یەکە سوپاسی ئەکەن و خۆشحاڵن، بەلاّم هەندێکی تر دوچاری ترس و دڵەڕاوکێ ئەبن.

لەکاتێکدا کەلەتەمەنی ٩ -١٠ ساڵی دا بووم، پێشبینی زۆرشتم ئەکرد بۆ خزمەنزیکەکانم، بەلاّم ئەم حاڵەتەم تەنها بەجۆرێك لەیاری کردن حساب ئەکرد، دوای گەورە بوونم بۆم ڕوون بویەوە ئەم کارە لەخۆوە نەبووە و هەندێکیان پەیوەندیان بە ئایندەوە هەیە، تەنانەت هەندێکیشان مایەی ناخۆشی و دڵە ڕاوکێ بوون، پاشان چەند کەسێك لەوانە هاتنەلام، تاکو پێشبینی یان بۆبکەم، بەلاّم من ئامادە نەبووم هیچ کارێکیان بۆ بکەم، نەوەکو توشی ئازاربیم، لەچەند لایەنی ترەوە بیستبوم کە کەسانێك پێشبینی یان کردووە بۆ خەڵکی دوای ئەوەی قسەکانیان ڕاست دەرچووە، دووچاری ئازار و ئەشکەنجە بونەتەوە، لەمێژووشدا لەم شتانە زۆر ڕوویداوە بەتایبەتی لەکاتی وشکەساڵی یان نەخۆشییە درمەکان و جەنگە پڕ کوشتارەکان، کە پێشبینی ڕاستیان ئەنجام داوە و دواتر بەناوی جادوگەرو فاڵچی یەوە ئازار دروان یان لە ئاگردا سوتێنراون.

لەم ساڵانەی دواییدا کەسانێك لایەنی ڕۆحیان بەهێز بووە و هاوکاری پۆلیسیان کردووە لەکاری دۆزینەوەی دزی و کوشتندا، بەلاّم دواتر دەسگیر کروان، چونکە ناونیشانی دەقیق و زانیاری باشیان لابووە ، بەتۆمەتی هاوکاری دزو پیاوکوژەکان.

Generated by CamScanner from intsig.com

پێش ئەوەی بابەتی پێشبینی بنێمە لاوە، چەند خاڵێکی گرنگ هەیە پێویستە باسیان لێوە بکەم، خاڵی یەکەمیان: ئایاکاتێ تۆ هەست ئەکەیت ڕووداوێك بۆ کەسێك لەنزیك بونەوەدایە، ئایا خۆی لێئاگادارئەکەیت یان نا؟

ئەگەر زانیاریەکانی خۆت خستە بەردەستی کەسی دیاری کراو، بەڵام ئەو هیچ گوێی بەقسەکانی تۆ نەداو موبالاتی پێ نەکرد، تۆ هیچ بەڵگەیەکت بەدەستەوە نییە بۆ بەرگریکردن لەخۆت، تاڕاستی قسەکانت بسەلمێنێ، ئەگەر بتەوێ ئەو کەسەش بترسێنی بەوەی تووشی گرفتێك ئەبێ، ئەوا گومانی ئەوەت لێئەکەن کەوا نیازت خراپە بەرامبەری یارۆشنبیرانەتر بڵێین (تەڵقینی ناڕاستەوخۆ) ئەکەیت بۆ کاری پڕمەترسی، بۆیە دیسانەوە تاوانبار دەرئەچیت. ئەگەر توانای گیانی و ڕۆحی تۆ بەشێوەیەك بێت لەبواری چارەسەری نەخۆشیدا بەکاری بهێنی (ئەڵبەتە نەخۆشی سادە و قابیلی چارەسەر) ئەو کاتە بەلێشاو نەخۆشانێکی بێ چارەسەر ڕووت تێئەکەن و تۆش توانای چارەسەرکردنیانت نییەو دیسانەوە تاوانبارو درۆزن دەرئەچیت، وە هەمیشە لەڕێگەی تەلەفۆنەوە پەیوەندیت پێوەئەکەن و شەوڕۆژماڵەکەت ئەکەن بەکاروانسەرا.

خۆئەگەر کەسێك بتوانێت چارەسەری نەخۆشییەکان بکات و یارمەتی خەڵکی بدات کارێکی باشە، بەڵام نەك تەنها چارەسەری نەخۆشییە ترسناك و بێ چارەسەرەکان ناکات، بەڵکو بواری بۆ

Generated by CamScanner from intsig.com

نەخۆشییە سادەکانیش نامێنێ و لەوانەیە ئەوانیش بفەوتێن و نەخۆشییەکەیان پڕمەترسیدارتربێت.

وزەی ڕۆحی لەڕووی بەرزبوونەوە و زیادبونی توانایی یەوە وەك هەموو دەسکەوتەکانی تری ئەو دیو هەستەکان، لەژێر کاریگەری هەندێ هۆکاری ناوەندی ژینگەیی دایە، وەك شەپۆلە موگناتیسی یەکان، پەستانی هەوا ڕەنگدانەوەی تیشکە ئەستێرەییەکان، هاوسەنگی بوون لەناوکە الکترکیەکاندا... کاتێ لە هەوادا زیاد دەکەن، بەهەمان شێوە کار لەناوەندەکە دەکات و دەبێتەهۆی بەرزبونەوە یان نزمبونەوەی وزە ڕۆحی یەکان.

تێبینی و بەدواداچوون لەبواری توانا نادیارەکاندا وردە وردە لەنێوان کەسەکەو دەوروبەرەکەیدا ناهەمواربیەك دێنێتە ئاراوە، لەم حاڵەتەشدا زۆرێك لەقسەکان یاکردارو ڕەفتاری کەسەکە بۆ دەوروبەرەکەی بەنائاسایی لەقەڵەم ئەدرێت و کار لەباری کەسێتی و پێگەی کۆمەڵایەتیشی ئەکات، لەم نێوەندەشدا مانای وزە و جۆرەکانی لەلای ئەم لەگەڵ خەڵکانی دەوروبەری زۆر جیاوازە.

تاکەکانی کۆمەڵگا دەربارەی توانا رۆحیەکان لەنێوان خۆیاندا جیاوازن هەندێ لەوان توانای زیاتریان هەیە لەبواری بەرچاوڕونی یاکلۆریانس[1] لەکاتێکدا هەندێکی تریان لەبواری پسکیومتری[2] یا PK (پسی کۆکینیس)[3].

---

(1) clairvoyance
(2) psychometry
(3) psychokinesis

یان چارەسازی توانای زیاتریان هەیە، هەندێکی تریان دەربارەی جوڵاندنی تەنەکان لەڕێگای دورەوە بەهۆی توانای ڕۆحی یانەوە زۆر کەمە، کەسێك هەبێت تەواوی ئەم تواناییانەی تیادا کۆببێتەوە.

گریمانەی ئەوە هەیە کەوا تۆ ئەو توانایە لەخۆتدا بەدی نەکەیت کە بتوانیت چارەسەری نەخۆشی پێبکەیت، یان لەبەرئەوەی دیقەتی وردت نییە لە بیرکردنەوەدا (تمرکز فکری) وا هەست بکەیت کە ئەتوانیت لەبواری بسیکومتری سەرکەوتوبیت، بەڵام من ئامۆژگاریت ئەکەم بۆ چوونە پێشەوە لەم بوارانەدا پێویستیت بەهیچ خۆئامادەکردن یا توانایەکی تایبەت نییە.

ئێوە بە ئاخاوتن لەگەڵ کەسێك یان وردبونەوە لەرەفتارو گوفتاری ناتوانن پێشبینی ئەوەبکەن کەئەو کەسە لەبوارێك یاچەند بوارێکدا توانایی باشی هەیە، بەهەمان شێوە بەتێپەڕبوونی کات تواناکانیش لەمرۆڤەکاندا ئەگۆڕێت، چارەسازان خاوەنی توانایەکی وزەی موگناتیسی فراوانن کەلەسروشتەوە وەری دەگرن، پێویستیش ناکات ئەو کەسانە سیمایەکی هێمن و نورانییان هەبێت، بۆ نموونە (ڕاسپۆتین[1]) کە بە "مەیمونی شێت" ناوبانگی دەرکردبوو، ئەگەرچی روخسارێکی ناشیرین و ژیانێکی پرلەگوناهی بەسەربرد، بەڵام بەیەکێ لەدیارترین ئەو کەسانە دائەنرێت لەمێژوودا کەلەسەر دەستیان چارەسەری زۆر نەخۆشی کراوە.

---

[1] ڕاسپۆتین لادێ نشینێکی سیبریایی بووە، بەپێی ئەو داستانانەی کەباس لە ژیانی ئەو ئەکەن، لەئایندەبینی و چارەسازیدا دەستێکی باڵای هەبووە.

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەو تەجرەبەیەی کە خۆم کردووەمە لەم بوارەدا، ئەو کەسانەی کە توانای هێزی و ڕۆحی یان زۆرە ناگرێت لەڕێگەی ڕوخسارو شێوەوە بناسرێن، تەنانەت هەندێك لەوانە پێشتر ڕابردوویەکی خراپیان هەبووە و تەنانەت چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانیش بەلایانەوە شتێکی نائاسایی بووەو حەزییان پێنەکردووە.

گۆشەگیری و دەستکەوتەکانی دەرەوەی هەست:

بۆ هەندێ کەس ژیان دیاردەیەکی تەومژەلکەرو نەگونجاوە کە بەهەلهاتنی خۆری هەربەیانیەکی هەندێ کاری دووبارە و چاوەڕوان کراوی دووبارە ئەبنەوە، بۆ ئەم کەسانە گەیشتن بەستوونە دەگمەن و بەرچاوەکان لەژیانندا کەپربێت لەجوڵەو ئەکشن و لەلای خەڵك نەناسراوبێت زۆر بەچێژو دلگیرن، لەوانەیە مومارەسەکردن و خوێندنەوەی شتە غەیبی و نهێنی یەکانی ڕۆح بۆ ئەوان زۆر جێگای بایەخ بێت، لەناخی هەرمرۆڤێکدا دنیایەك لەشتە ڕەمزدارو وزە شاراوەکانی بونیان هەیە، هەرچەندە زۆریان لەلای ئەو ئاگام و پێنەگەیشتوون.

بەهەرحاڵ بۆ ناسینی هەرشتێك، لەلایەن کەسێکەوە دنیایەك لەشتە نەناسراوو نهێنی یەکان بەدەوریدا بوونیان هەیە، هەمیشە بۆ وەلامی مەتەڵ و پرسیارە بێ وەلامەکان لەناخی دا جێگایەکی خالی بۆ وەلامەکان ماوەتەوە، بەو ئومێدەی کە ڕۆژێك پەی بەنهێنی و وەلامەکانی ببات، چونکە وزەیەکی مەعنەوی و ڕۆحانی وەها زۆر لەناخی مرۆڤەکاندا وجودی هەیە، کەئەگەر لەم جیهانە خاکی یەی

Generated by CamScanner from intsig.com

ئێمەدا بناسرێن و ئازادبن، بەتەواوەتی گۆڕانکاری لەدنیادا ئەنجام ئەدەن، لەنێوەندی دنیای شتە نهێنی یەکاندا، نهێنی یەکانی رۆح و ئەودیو سروشتی مرۆڤ لەهەمووان زیاتر بیری ئەو کەسانە بۆ خۆیان کێش دەکەن کە بەشوێن وەڵامەکاندا ئەگەڕێن، لەم نێوەندەشدا زانیاری باشترو زیاتر بۆ خۆئامادەکردنیان دێتەدەست.

رۆچون لەم بوارەدا مەلەکردن نییە لەدنیای خەیاڵ و وەهمدا، یان گیرۆدەبوون بەنەخۆشی حاڵەتی دەرونی یەوە، ئەوزانیاری و تەجرەبەو ئارامییەی کەبەدەست دێت، لەلایەن ئەم کەسانەوە هەرگیس بەخەریك بوون بەزانستە ناسراوەکانی سەردەم بەدەست نایەن، ئەگەر ئێوەش ئەتانەوێت زانیاری و تەجرەبەی خۆتان هەبێت لەوبوارەدا، پێویستە لەژیانی پڕهەوڵ و کۆششی بێ وچان دانەبڕێن و گۆشەگیری خۆتان هەڵنەبژێرن.

ژیانی رۆحی جیهانێکی جیاو بەشکراو نیە لەم جیهانە ئاساییەی ئێمە، بەڵکو فراوان بون و درێژە پێدەری حەقیقەت و نهێنی یەکانی ئەم ژیانەیە، مومارەسەو تەجرەبەی رۆحی نابێت بە شێوەیەك بێت کە لەکاروباری رۆژانەتان دابڕن و جیاتان بکەنەوە، ڕاهێنانەکانیشتان ئەبێت بەشێك بێت لەتێکەڵەی کاری رۆژانەتان، بەدواداچون و تەجرەبەی رۆحی وا لە کەسەکان ئەکات دەرونێکی پاك و ڕۆحییەتێکی بەرزیان هەبێت، ئەو کەسانەی ئەیانەوێ لەم بوارەدا هەنگاو هەڵبگرن پێویستە کەسانێکی پاك و بێ گوناه، چاکە خواست ، مرۆڤ دۆست و فێرخوازبن، لەکاری رۆژانەیاندا ڕەنگ بداتەوە ئەمەش نەك بەقسەو

Generated by CamScanner from intsig.com

بەس، بەلكو ئەبێ خەلكی دەوروبەریان شاهیدی ئەو ڕاستی یەیان بۆ بدەن...هەموو ئەوکەسانە ئەبێ جەستەو ڕۆحیان پاك ڕابگرن، زۆرێك هەن کەلەم بوارانەدا پێشڕەویان کردووە، لەزۆر بواری دنیایدا بەتایبەتی هونەرەکان سەرکەوتنی باشیان بەدەست هێناوە، هەست کردنە دەرەکییەکانیان توانایەکی باشیان بەئەوان بەخشیوە.

تەواوی ئەو کەسانەی کەلەم بوارانەدا سەرکەوتن بەدەست ئەهێنن، توانایەکی تەواوی وەهایان بۆ دەستەبەر ئەبێت کەلەلایەنە جیاجیاکانی ژیانیاندا سەرکەوتووبن، خەلکانی باش و چاکەخوازیان لێ فەراهەم ببێت، بەچاوپۆشی لەجۆری ئاین و بیروباوەڕیان.

بەهیچ شێوەیەك نابێت کارکردن لەدیاردەکانی ڕۆحیدا وامان لێبکات لەبوارە جیاجیاکانی ژیاندا کەنارگیری بکەین، بەلکو ئەبێت بەهۆی مانا ڕۆحییەکانەوە زیاتر ژیانمان پڕماناترو شادمان و پاکتربێت، چ بۆ خۆمانو چ بۆ خەلکانی دەوروبەرمان.

تواناڕۆحییەکان و دەرکگرنەکانی نەست "لاشعور"

هەندێ کەس وایپێشبینی ئەکەن بۆ دەستخستنی ئاگایی و زانیاری زیاتر لەبواری ڕۆحی، پێویستە بەناخی خۆیاندا شۆڕببنەوە و هونەرەکانی یۆگاو بەهێزکردنی توانای دەروونی ئەنجام بدەن تاحالەتی مەعنەویان بەهێزبێت، ئەگەرچی ڕاهێنانی ڕۆحی و هونەرەکانی یۆگا سودبەخشن بۆ دەرون و گیانی مرۆڤ، بەلام بۆ دەستکەوتنی تەجرەبەی چالاکی یەکانی دەرەوەی هەستی، بەشێوەیەکی ئەوتۆ پێویستمان

بەچالاکی یە رۆحی یەکان نابێت، رۆح پەروەری و بیروباوەڕ گەرای شتانێکی بەرزو پیرۆزن، بەلاّم لەنێوان ئەوان و دەسکەوتەکانی دەرەوەی هەست پەیوەندیەکی راستەوخۆ و تۆکمە نابینرێت، لەبەرئەوە ئەم چەمکانە پێویستە لەیەکتر جیابکرێنەوە و بەجیاسەیربکرێن، چونکە لەنێوان ئەوکەسانەی کەوا خاوەن توانایەکی بەرزی دەرەوەی هەستن، کەسانی ئایینی و بێ دین وجودیان هەیە چ کەسانی ماتریالستی و مادی یان چ کەسانی رۆحی و ئایدیالیتی بونیان هەیە، بۆ ئەوەی بەپلەکانی بالاّی سەر و هەستی بگەیت، پێویستت بەهۆش و کارایی زهنی زۆر نییە، کەسانی سادەش ئەتوانن بە پلە بالاکانی ئەم بوارە بگەن.

Generated by CamScanner from intsig.com

بەشـــــی دووەم

دەسکەوتەکانی دەرەوەی هەست و زانست.

لەودیو سروشتەوە تـــا سەرو سروشتی:

تـانیوەی کۆتـایی سـەدەی ڕابـردوو، تـەواوی ئـەو دیاردانـەی کـەوا ڕاڤـەکردنیان لـەژێر بنـەماو ڕێـساکانی زانـستە فیزیایەکانـدا جێگـای نەئەبویـەوە، لـەژێر ناوبـانگی گـشتگیری (ئەودیوسروشـت) جێگایـان کرابویـەوە، ئـەم زاراوەیـە بەکارئـەهێنرا لەبەرامبـەر زۆر دیـاردەو ڕووداوی ناسروشتی جیاجیا...

مۆتەکەو تارمـایی تەلیـسمی جادو کارکردن لەگـەڵ جنۆکـەو توانـای نهێنـی ئەوشـتانەی کـەوا لـەکاتی ئاسـاییدا نـابینرێن، توانـای پێشبینی کردنـــی ڕووداوەکـــان ســـەرجەم هـــەموو ئەمانـــە لـــەژێر نـــاوی (ئەودیوسروشت) دا باسیان لێوە ئەکرا.

لەکاتێکـدا چـەندین زانـا لـەبوارەجیاجیاکانی زانـستە فیزیـایی و کیمیایی یەکاندا خەریکی کارکردن بوون، لەبواری ئـەودیو سروشـتیدا ئارەزوو مەندی کارکردن بوون زاراوەی (سەروسروشت)یان بـەکاردەهێنا بۆ ڕووداوەکانی سـەرەوە.. هەرلـەوێوە کـە گۆڕینی ناو ئـەبو بەمانـەی گۆڕینی ماناو چەمکی دیاردەکە، ئـەوا ئـەم گۆڕینی ناوە زۆر بـەگرنگی

Generated by CamScanner from intsig.com

پێشوازی لێنەکرا، بەڵام یەکێك لەلایەنگرانی گۆڕینی ناوەکە ئەڵێ زاراوەی (ئەودیو سروشت) زاراوەیەکە کە مرۆڤەکان توانای ئەوەیان هەیە لەڕووداوەکان تێبگەن ئەگەر هەوڵی بۆ بدەن و لەتوانای مرۆڤدایە، بۆ مرۆڤی هۆشمەندو ژیر بەدەست خستنی زانیاری دەربارەی ئەوەی لە ئاسمان و زەویدا ڕوئەدات شتێکی نەگونجاونییە، لەسەدەی ڕابردوودا زانایان لەبواری فیزیاو کیمیاو پزیشکی دا پێشکەوتنێکی باشیان بەخۆیانەوە بینی ، بەڵام لەبواری ESP ئەوەی بەدەست هاتووە شتێکی کەمەو دڵخۆشکەرنییە.

لەوکاتەوەی کە ژمارەیەك لەزانایانی زانستە کلاسیکیەکان وەك ئەوانەی بڕوانامەی نۆبڵیان وەرگرتبوو، یان داهێنەرە گەورەکان لەبواری فیزیاو کیمیا ڕویان لەلێکۆڵینەوە لە ESP دا کرد، باوەڕ وابوو لەماوەی چەندین ساڵی داهاتوودا ئەم زانستە پێشکەوتنی باش بەخۆیەوە ئەبینێت و زۆر لەشتە نهێنی و نەزانراوەکان ئاشکرائەبن، ئەم هیوایەش تاڕادەیەك ئومێدی هاتنەدی بینرا لەدەستکەوتنی زۆر داهێنراوی گەورەی وەك سینەما بێ سیم ، ڕادیۆ تەلەفزیۆن، پێشکەوتن لەبواری فڕۆکەسازی و تاچونە سەرمانگ و ئەستێرەکانیش، ئەوەندە جێگای ئومێدبوون کەوا باوەڕ دەبرا دوا گرێ کوێرەی پەیوەست بەمەسائیلی ڕۆح لەسەردەستی ئەمانە بکرێتەوە.

زۆرێك لەوزانایانەی لەبواری زانستە رۆحی یەکاندا کاریان دەکرد، بەو ئەنجامە گەیشتون کە ئەم دیاردانە واقیعی و ڕاستین، ئەوان تەنها

Generated by CamScanner from intsig.com

بەشوێن ئـەوەدا دەگـەڕان کەشێوازێکی زانـستی و تجربـی بدۆزنـەوە و شرۆڤەی کارەکانیان لەسەر بنەمایەکی زانستی ئەنجام بدەن.

بەڵام ئەم کارە زۆر دشواربوو بەهۆی نەبونی تاقیگەی پێویـست بـەو بـوارە و دوبـارە نەکردنـەوەی ئـەوەی لەتاقیگەکانـدا ئـەنجام ئـەدرا لەجێگاکانی تریشدا ، ئەمە سەرەرای ئەوەی چەسپاندنی دیاردە رۆحـی یەکان لەسەر کاسێت و سیدی بۆ زیاتر کارلەسـەرکردن شـتێکی مـەحاڵ بـوو، ئەوزانایانـەی کـە خۆیـان مومارەسـەی چـەند کـارێکی پـەیوەسـت بـەرۆحیان ئـەنجام دابـوو (گـەرچـی زۆر کـەمیش بـوو) بەوخـەڵکـە بگەیـەنن و دەریـان بخـەن، بـۆ بـەزۆرێك لـەهاوکارانی خۆشـیان ئـەم کارەیـان بەخـەیاڵ و مۆتەکەیـەك نـاودەبردو راپۆرتـە هەمـەگی یەکانیشیان بە (هیستریای جەماعی) نـاودەبرد لەکاتێکـدا ئـەوان قسەو بەڵگەیەکی دڵنیاکەریان پێنەبو تابەرگری لەبیروراکانی خۆیان بکـەن... ئێستا زیاتر لەسـەد ساڵ تێپـەڕیوە بەسـەر دامەزرانـدنی ئەنجومـەنی رۆحی لە جیهاندا، بەڵام هێشتا دەسکەوتەکانی ئەم زانـستە نەگەشتۆتە ئـەو ئاستەی وەك زانـستەکانی بیرکـاری و فیزیـا بەشـێوەی چـەمکی زانستی فۆرمەلە بکرێت .

لەراستیدا ئەوەی کـە رویـداوە پێچەوانەی مەبەستەکەی سەرەوەیە، لەباتی ئەوەی کەشـتە نەناسـراو نادیارەکان لـەبواری رۆحـدا بەمـەوەدای فراوانی زانستی مرۆڤ زەخیرە ببێت، هەنـدێ لـەداهێنراو دۆزراوەکانی زانایانی زانستە کلاسیکیەکان، چەند چەمکێکی نوێیان باسلێوە کردووە کە عارمان و رێبوارانی ئەم رێیە باسیان لێوەکردووە.

Generated by CamScanner from intsig.com

هەندێك لەوحاڵەتانەی کەلەنەخۆشخانەکاندا دەرکەوتووە کە چاودێری لەونەخۆشانەی دەکەن لەحاڵەتی بێهۆشیدان (کوما) ئەوە دەسەلمێنێت کەبوونی تەنێکی نمونەیی و دیاردەکانی رۆح لەدەروەی لەشدا O.O.B ئەوەی ڕونکردۆتەوە بۆ زانایان کە رۆح لەدوای مردن و دەرچوونی لەلەشدا چالاکی و کاری تایبەتی خۆی هەیەو ئەنجامی ئەدات، وێنەگرتن بەشێوەیەکی تایبەت کەبەهۆی کامێرای ئەلکترۆنیەوە ئەنجام ئەدرێت[1] دەرکەوتووە کە بەوێنەگرتن لەبەشەکانی کۆتایی جەستەی مرۆڤ دوای مردنی حاڵەتێکی وادەردەکەوێت کە بەبونی پاشماوەی رۆح لەوێدا لێکچوونی هەیە ئەمە بەقسەی ئەو کەسانەی کە لەکۆندا روناکبینیان بۆ شتەکان هەبووە.

پزیشکی دەرزی ئاژن، یەکێکە لە شێوازەکانی چارەسەری دەرمانی کۆنە لەچیندا کە بەباوەڕی ئەوان بە دەست لێدان و جولانەوەی دەرزی لەسەر ئەوجێگایانەی کە شوێنی وزەی ڕۆحین لەناو پێستدا شیفا وەردەگرێت ئەم زانستە دامەزراوە.

کاتێ ئەم شێوازە لەگەڵ زانستی توێکاریدا یەکی نەگرتەوە بەخورافەوشتی نازانستی لەقەڵەم دەدرا، بەڵام ئێستا لەزۆر وڵاتی دنیاو مەڵبەندی زانستی دا کاری پێئەکرێت بەسەرکەوتوانە ، کەناڵەکانی گواستنەوەی وزە و مەڵبەندی کۆکردنەوە و زاڵ بوون بەسەر وزەی لەشدا کەباوەڕ وایە لەچەند جێگای تایبەت لەلەشدا

---

(1) kirilian photography

Generated by CamScanner from intsig.com

جێگایان گرتووه، ئێستا بەدەزگای ئەلکترۆنی دەبەسترێتەوە و لەژێر تاقیکاری و لێکۆڵینەوەدان ، بەڵام چەندساڵ لەمەوپێش ئەم چەمکە لەلایەن زاناو پزیشکانەوە بەشتێکی بێ مانا لەقەڵەم ئەدرا.

ئەستێرەو ئەستێرەناسی زانستێکە کەلەکۆندا مرۆڤەکان زۆر ئەکەوتنە ژێر کاریگەریانەوە لەئێستاشدا ئەوە سەلمێنراوە زریانەکانی خۆرو هەندێ لەرووداوەکانی زەوی بە لایەنی کەمەوە لەرێگەی ئەوتیشکە بەهێزانەی کەدەگەنە سەرزەوی کاریگەریان بۆسەر تەندروستی و ژیانی مرۆڤەکان هەیە یان هیچ نەبێت جۆرێک لەپەیوەندی لەنێوان رووداوەکانی زەوی و دیاردە ئاسمانیەکاندا هەیە.

زۆرێک لەو چەمکانەی کەلەرابردوودا بەخورافەو خەیاڵ دادەنرا، ئێستا لەچوارچێوەی زانستێکدا جێگای بۆتەوە، ئەوەی کەپەنجا ساڵ لەمەوپێش پلەی بەتینی وەرگرتبوو ئێستا تەواو پێچەوانەکەی دەرکەوتووە چەمکی کات و شوێن کەبەگرنکترین چەمکی رەمزداری دنیا ئەژمێردرێت، گۆڕانکاری زۆری بەسەردا هاتووە.

بیردۆزەی چەمانەوەی بۆشایی ، چەمکی رێژەیی بوونی کات، گەردانەیەك کەلەبۆشاییدا دەردەکەوێت یان ون دەبن و دیارنامێنن،دۆزینەوەی دژە مادە.... شتانێکی زۆری تریش لەمانە لەشتە نادیارو پەنهاکان بوون کەئێستا بونەتە حەقیقەتی زانستی، ئێستاش شتانێکی تری فیزیای و بایلۆژی هەن کە بەشێوازی نادیارو نەناسراوی زانایانی سەرسام کردووە، زیاتر لەوەی جادوگەران پێی سەرسام دەبوون.

ورده ورده زانایان لەبیروباوەڕی عارفان و سۆفیان نزیك دەبنەوە بۆ تێگەیشتنی لەشتەکان و لەبیروباوەڕی ماتریالیستی دورکەونەوە، لەبواری پزیشکیدا ئەم شێوازە بەرچاو ئەکەوێت، لەباتی بەکارهێنانی دەرمانی کیمیایی بۆ چارەسەر دەگەڕێنەوە بۆ ئەو شێوازەی کەسالأنی رابردوو بەگومڕایی و جەهل دائەنرا، بەکاربردنی هیبنوتیزم و مدی تیشن و یۆگا لەباتی دەرمانە کیمیایی یەکاندا زۆرێك نەخۆشی دەرونی و جەستەیی چارەسەرکراوە.

نابێت لەچارەسەرکردنی نەخۆشیەکاندا لەدەرمانی ماددی و مەعنەوی هەندێکیان بەکاربهێنێت و هەندێکیان وازلێبهێنێت بەتەواوەتی ، پزیشکی زیرەك و زانا هەرچۆن بۆ چارەسەری هەندێ لەنەخۆشەکانی دەرمان و ڤاکسینی تایبەت بەکاردەهێنێت، پێویستە بۆ هەندێکی تر لەنەخۆشەکانی سوود لەهیبتونیزم وەربگرێت و ، بۆبەخشینی ئارامی بەنەخۆشەکانی سوود لەمدی تیشن و یۆگا وەربگرێت ، ئەگەر دکتۆرەکان پێیان وایە کە ٥٠٪ تا ٧٠٪ هۆکاری نەخۆشیەکان حاڵەتی دەرونی یە، ئەوا پێویستە لەچارەسەرکردنی نەخۆشی یەکانیشدا ئەو ڕێژەیەیان زیاتر لەبەرچاوبگرن بۆ چارەسەری رۆحی و مەعنەوی کە لەمێشك و بیروباوەڕی نەخۆشەکەدا دەچەسپێت.

لەم ساڵانەی دواییدا، لەزۆرێك لەزانکۆکانی دونیادا، لێکۆڵینەوە و بەدواداچوونی فراوان کراوە لەبواری دیاردە رۆحی و Esp دا، ئامانج

Generated by CamScanner from intsig.com

لەم لێکۆڵینەوە و توێژینەوانە ئەوەندەی بۆ ڕوونکردنەوەی دیاردە نەناسراوەکان بووە، ئەوەندەش بۆ چەسپاندنی بوون یان بووە.

لەبەرئەوەی زۆر جێگای مەبەستمە ئەم کتێبە وەك ڕێبەرو ڕێنمونی کارێکی زانستی ڕۆڵی خۆی بگێڕێت، زیاتر لەسەر بنەمای تیۆری باس دەکەین و پشت دەبەستین، کتێبی زۆر لەسەر ئەم دیاردەیە نوسراوە کەزۆر بەجوانی ڕوونی دەکەنەوە بۆ کەسانێك کەوا تازە دێنەناوئەم کاروانەوە و سەرتایین لەبواری Esp دا کورتەمێژوویەکی دیاردەکەتان پێش کەش دەکەم.

رەنگە بۆیەکەم جار دکتۆر جی . جی ڕاین بناغەی تاقیگەیەکی پاراسایکۆلۆژی دانابێ لەساڵی ١٩٣٠ کە مامۆستای زانکۆی دوك لەویلایەتی کارولینای باکوری ئەمریکا بۆیەکەم جار بەشێوەیەکی زانستیانە و ئاماریانە توێژینەوەی زۆریان ئەنجام دا کە ناوبانگێکی باشی لەدنیا لێکەوتەوە.

دکتۆر ڕاین پێشتریش لەبواری گژوگیادا کاری دەکرد، بەهەوڵ و تێکۆشانێکی فراوان توێژینەوەی فراوانی لەبواری Esp ئەنجام ئەدا، لەبەرئەوەی دیاردەو ڕوداوە ڕۆحی یەکانی Esp بەشێوەی ناکەهان و جیاجیا ڕوونەدەن دیاری کردنی دەقیقی ئەوانە بەشێوازێکی زانستی کارێکی ئاسان نیە، بۆیە مرۆڤ ناکرێ بڵێین چ کاتێ وەلە چ شوێنی چ کارێك ڕوونەدات، بۆیە ڕاین ناچار بوو تاقی کردنەوەکانی لەتاقیگەدا لەسەر چەندکەسێك کەلەژێر چاودێریدابن ئەنجام دا.

Generated by CamScanner from intsig.com

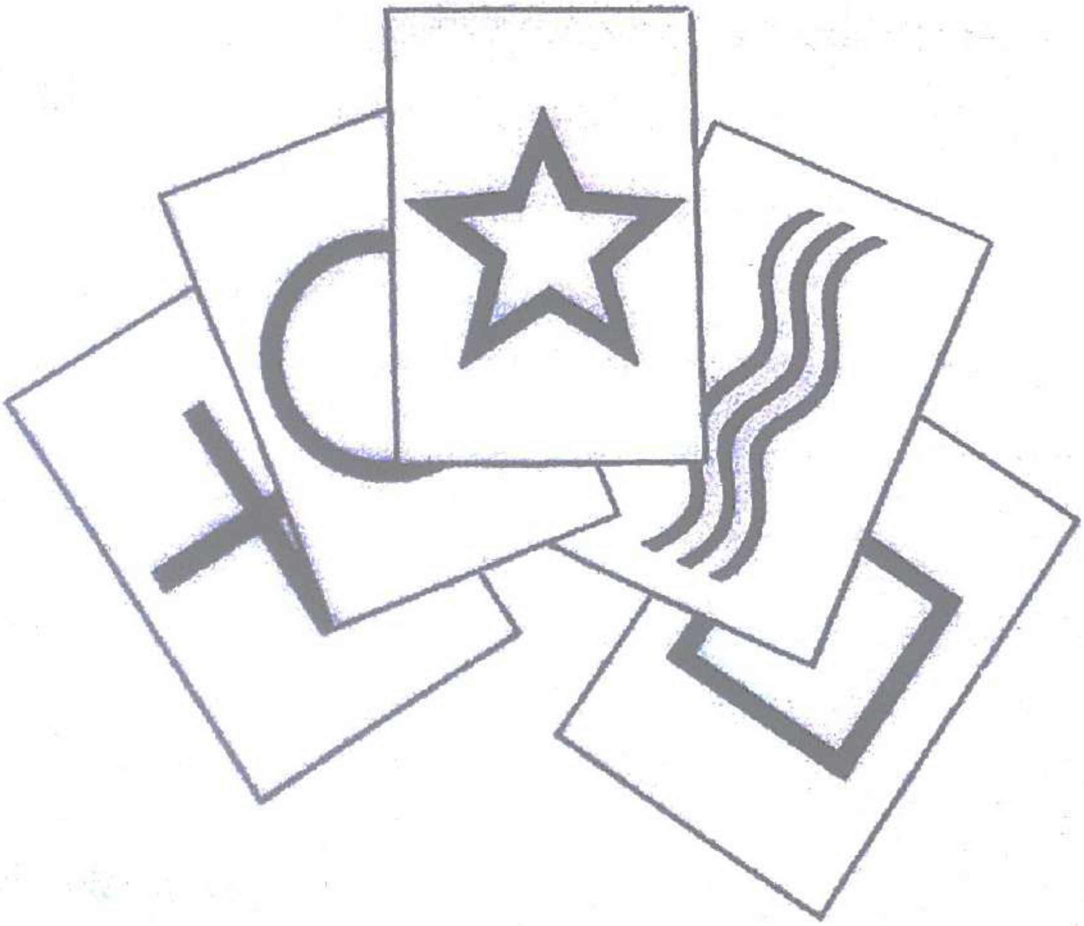
ئەوتەنیویست کارەکانی خۆی بە دەقەتێکی زۆر وردەوە ئەنجام بدات تادواتر لەلای هاوکارانی جێگای رەخنە نەبێت، لەم حاڵەتەدا لەباتی چونایەتی رووداوەکان، دەرئەنجامێکی کەم دەستگیریان ئەبوو، راین باوەری وابوو بەهۆی دووبارەکردنەوەی چەندجاری تاقی کردنەوە ئەنجامێکی باش دەستگیربێت و شتێکی جێگیر دەربارەی دیاردەکانی Esp نیشان بدات.

ئەوپێی وابوو ئەنجامدانی تاقیکاریەکان بەشێوەی زانستی و دروست گرنگتر بوو تائەوەی چ ئەنجامێك بەدەست دێت، چونکە لەکۆتاییدا ئەنجامەکەی هەرچی بێت بەشەرێ بەشەرێ بۆ چەسپاندنی Esp دەکەوێتەوە ، بۆیە لەسەرجەم چینەکانی مرۆڤەکان کوروکچ ژن و پیاومندال و پیر لەتەجربەکەی دا سوودی وەرگرت، بۆیەکەم جار دکتۆر راین زاراوەی دەسکەوتەکانی دەرەوەی هەستی بەکارهێنا کەلێرەدا بە Esp کورت کراوەتەوە و مانای لێك ئەدرێتەوە.

ئەو لەشێوازی توێژینەوەکەیدا، پێنج جۆر کارتی بەکارهێنا کەلەشێوەی کارتی یانگێشت کردندا (دەمەوەت) دا بوو، هەروەکو لەشێوەی (ل) دیارە، لەسەرئەم کارتانە سیمبول و نیشانەی وەك خاچ و بازنەو ئەستێرە و هێڵی شەپۆل دەرو شێوەی چوارگۆشە چاپ کرابوون،دواتر ئەم شێوە کارتانە حاڵەتێکی ئەستاندەری وەرگرتوو لەزۆر شوێنی تردا بەکارئەهاتن.

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەنجام و لێکۆڵینەوەکانی ڕاین لەسەر بنەمای ڕێژەیی لەسەدا زیاتر یا کەمتر بنا بوو، کەلەسەر ڕێکەوت یا بەخت دێتەکایەوە، بۆ نمونە:ئەگەر لەبواری گواستنەوەی بیر (انتقال الفکر) دا کە لەسەر ئەم کارتانە ئەنجام ئەدرا کەسێك ٢٠٪ یان پێنج یەکی کارتەکانی بەدەست ئەهێنا یان لەورێژەیە زیاتر بەدەست هات ئەگەر بەشداربوان زیاتر بوون ئەوا دەرکەوێ کە Esp کاریگەری هەبووە لەم تاقی کردنەوەیەدا، دوای هەزاران جار تاقی کردنەوەی ئەم تەجرەبەیە لە بواری (زکلوروبانس) خوێندنەوەی داهاتوودا ئەنجام درا.



Generated by CamScanner from intsig.com

دکتۆر رای ئاشکرای کرد کەئەنجامێکی باشی بەدەست هێناوە کە بوونی Esp ئەسەلمێنێ لای مرۆڤەکان ئەویش بەپێی دەرخستەی زانستی، دواتریش شارەزاو کەسانی تریش ئەم تاقی کردنەوانەیان ئەنجام داو زانیاری باشیان لەلاکۆبویەوە.

زۆرێک لەزانایان رەخنەیان لەراین گرت کەوا وردبینی و دیقەتی لەکارەکەیدا بەکارنەهێناوە و هەندێک لەبەشداربوان فێلیان لێکردووە و گومڕایان کردووە، لەم ساڵانەی دواییدا شێوازی تاقی کردنەوەکان گۆڕاو بەچەسپاندنی ڕاستی بوون Esp لەتاقیگەی باشترو نوێدا لەسەر ئەوخاڵە تەئکید ئەکرایەوە کە زیاتر Esp لە چ حاڵەتێکدا زیاتر دەرئەکەوێت و ئەو کەسانەی کە خاوەنی ئەم توانایەن خاوەنی چ سیفاتێکی تایبەت و کەسایەتیەکی دیاریکراون.

Generated by CamScanner from intsig.com

ئایا پەیبردن بەشتەکان لە دەرەوەی هەست، هەمان هەستی شەشەمە؟

Esp یەکێك لەتوانا سروشتی یە شاراوەکانی مرۆڤە، زاراوەی دەرکەوتەکانی دەرەوەی هەستی واتایەکی ئەم زاراوایە ئەکات بەومانایەی کە هەستێکی جیا لەپێنج هەستەکەی ترەو ئەکرێ پێی بڵێن هەستی شەشەم.

ئەڵبەتە تائێستاش لێکۆڵینەوەی زانستی تەواو لەبەردەستدانیە کەبی سەلمێنێ ئەم هەستە بۆ هەموو مرۆڤەکان چەسپاوە و بوونی هەیە، ئەم رایەش ئەتوانێ تاماوەیەك بەردەوام بێت و لەبەرامبەر راجیاوازەکاندا بوەستێت و ئەنجامێکی یەکلاکەرەوە بەدەستەوە نەدات.

باشترین بەڵگەو گەواهی کەبوونی Esp لای مرۆڤەکان ئەسەلمێنێ وەك توانایەکی سروشتی، بینین و سەلماندنی زۆرێك دیاردەو روداوە تایبەت بەرۆح کەنەك تەنها لای مرۆڤەکان بەڵکو تەنانەت لای ئاژەڵ و روەکیش بەدیار دەکەون.

زۆرجار ئەو حاڵەتە رویداوە کە خێزانێك ماڵەکەیان گواستۆتەوە بۆ جێگایەکی دوورتر لە خانووەکەی پێشویان و ئاژەڵێکی ماڵیان وەك

Generated by CamScanner from intsig.com

پشیلە بەجێ هێشتوە و لەگەڵ خۆیان نەیان بردووە ، بەڵام پشیلە کەزۆر بەئاسانی خانووە تازەکەی دۆزیوەتەوە و خۆی پێگەیاندووە ئەگەرچی سەدان کیلۆمەتریش دوور بوبێت.

ئەو کۆترانەی کە لەبازاڕ ئەیکرپیت و لەمقەبای داخراودا ئەهێنرێتەوە بۆ ماڵەوە لەرێگەی هەستێکی تایبەتەوە خۆیان ئەگەیەننەوە شوێنە پێشووەکەی خۆیان جیا لەهەستە دیارەکانی تر.

ئاژەڵان ئەتوانن خۆیان بپارێزن لەزۆر رووداوی وەها کەلەوانەیە دوای ماوەیەکی کەم رووئەدات، نمونەیەکی زۆر دیار لەم بوارەدا ئەو باڵندانەیەکە لەسەر لقی ئەودرەختانە نانیشنەوە کە دوای ماوەیەك بەرتیشکی هەورە بروسکە ئەکەون لەم دوایانەدا بەتایبەتی هەندێ باڵندە ئەوەی بۆروون کردمەوە کە توانایی Esp لەلای هەندێ باڵندە زۆر بەفراوانی بوونی هەیە، کاتێ لەماوەی چەند هەفتەی یەکلەدوای یەك بەمترۆ چاتوچۆم ئەکرد لە لەندەندا، کاتێ مترۆکە لەویستگە تایبەتیەکانی خۆیدا دەوەستاو دەرگاکانی ئەکردەوە تاخەڵکانی ترسەرکەون، چەند کۆترێك ئەهاتنەناو راڕەوی فارغۆنەکان و پاش ئەوەی ئەو خۆراکانەی لەو ناوەدا پرژابوون کۆیان ئەکردەوە بەڵام یەکسەر چەند چرکە پێش کەوتنەڕێی میترۆکەو داخستنی دەرگای فارغۆنەکان کۆترەکان هەڵئەفڕین و ئەچونە دەرەوە، تائێستاش من نەمبینی تەنها یەکجار دانەیەك لەو کۆترانە لە ناو فارغۆنەکەدا گیربخوات و بمێنێتەوە.

Generated by CamScanner from intsig.com

لەم بوارەشدا نمونەی هاوشێوەی ئەمە زۆرن کەراستی ئەم قسانە ئەسەلمێنێ، ئەوەی لەژیانی مێرولە بکۆڵێتەوە و تێڕامان بکات، بۆی دەرئەکەوێت کەوا هەموویان بەگیانی یەك جەستەیی کارئەکەن، وەك ئەوەی یەك دانەبن هەموویان بەیەك مێشك بیرئەکەنەوەبە (گیانی تاقانە) بیرئەکەنەوە و کارئەکەن، ئەم دیاردەیەش ناکرێ بەهیچ شتێك لێك بدەینەوە جگەلە پەیوەندی ڕۆحی.

زۆرێك لەلێکۆڵەرەوان کە لەبواری توانا نائاساییەکان و نەناسراوەکانی مرۆڤدا کارئەکەن ، بایەخ بەتوانای شاراوەی ئاژەڵانی دیکەنادەن و پێیان وایە ئەمە تایبەت مەندیەکی جیای مرۆڤەو بەهەستی شەشەمی مرۆڤی ئایندەی ناو ئەبەن و ئەڵێن وردەوردە گەشەئەکات و دەرئەکەوێت... ئەگەرچی ئەم بیردۆزە لەلای زۆر کەس جێگای سەرنجە، بەڵام زۆر لەراستی یەوە دورە، چونکە زانایان رای پێچەوانەیان هەیەو ئەڵێن، کە ئەم توانایە لەمرۆڤە پێشینەکاندا زۆر دیارو فراوان بووە و دواتر بەهۆی ژیانی کۆمەڵایەتی و پێش کەوتنی شارستانیەوە مرۆڤەکان پێویستیان پێی نەماوە و بەرەو لاوازبوون و لەناوچون رۆیشتووە.

کاتێ ئێمە لەدەوروبەرمان تەماشای گیاندارێك ئەکەین کە پلەیەکی نزم لە کامڵ بونیان هەیە، بەلگەی زیاترمان دەست ئەکەوێت لەسەر

Generated by CamScanner from intsig.com

بوونی ئەم دیاردانە، بۆ نمونە کەسانی بیابان نشین و کۆچەر یا ئەوانەی کەمتر تێکەڵاوی شارستانیەت بوون.[1]

یان خەڵکانی لادێی ئوسترالیا بەهۆی هەندێ توانیای خۆیانەوە ناوبانگێکی باشیان بۆ خۆیان بەدەست هێناوە، منالانی خوار تەمەن شەش ساڵ توانایەکی رۆحی زۆریان هەیە کەبەداخەوە هەرگیس بەباشی سوودی لێوەرناگیرێت ، لەکاتێکدا لە تاقی کردنەوەکانی بواری Esp ئەم چینەیان لەهەموان زۆر ترین شانسیان ئەبێت.

بەبڕوای من Esp هەستی شەشەم نییە، بەڵکوهەستی یەکەم یا بنەڕەتی مرۆڤە، بەهۆی بایەخ پێنەدانی مرۆڤەوە ئەم دەستکەوتە گەورەو گرانە دوای چەند ساڵێك ئەپوکێتەوە و نامێنێ، ئەم ئەنجامە بەهۆی پێگەیشتنی مێشك و گەشەکردنی بیرو بۆچونەوە نییە، بەڵکو لای کەسانی سادەو سەرەتایی ئەم هەستە زیاترو فراوان ترە ، بەشێوازێکی بنەڕەتیانە هەرکات پەروەردەی مۆدێرن گەشەبکات تواناڕۆحی و هەستەوەریەکان لاواز و کزدەبن.

لەڕێڕەوی ژیانماندا وردە وردە هەوڵ دەدەین دیقەت و وردبینی زۆرلەسەر هەستەکانمان بکەین، بەتایبەت زاڵ بوون بەسەر ئاگاییە کانماندا بەکارهێنانیان، پەیامی ئەم حاڵەتەش لێکۆڵینەوە و گەمکردنەوەی توانا رۆحیەکانە ، چونکە هەربونەوەرێك چەندە

---

[1] هەندێ لەعارفان و سۆفیان بەدەستهێنانی زانست و زانیاری بەجۆرێك لە پەردە سەیرنەکەن (حجاب) وەك رێگر لەبەدەستهێنانی حەقیقەتداو بەکەمترین بەهەی زانست رازی ئەبن و زانیاریەکانیان لەرێگەی دەرك و بینین (کشف و شهود) وەرئەگرن (و.ف).

گەشەبکات و ڕۆبچێت لەبواری مادیدا ئەوەندەش لایەنی ڕۆحی لاواز ئەبێ.

لەکۆتایی ئەم بەشەدا بەهەندێ نمونەی بوونی Esp لەکاتی کۆچکردنی ساڵانەی ماسی یە سپیەکان و تێپەڕبونیان بەڕێگا شاخاوی و بەپێچەوانەی ئاراستەی تافگەکاندا باس دەکەین، سەرەتاش باس لەمارماسیەکان دەکەین لەدەریای سپی ناوەڕاستدا.

لەچەند مانگێکی تایبەتی ساڵدا تەواوی مارماسی یەکانی کەلەروخەکانی کۆتایی بەدەریای سپی ناوەراستدا دەژین، بەخێرایی خۆیان بەدەریاکە ئەگەیەنن.

هەندێ لەوانە هێندە پەلەیانە خۆیان زوتر بگەیەنن بەدەریاکە چەندین ماوەی زۆر لەباتی ڕۆخەنەکان بەناو سەوزە گیاتەرەکاندا دەبڕن و گوزەردەکەن، بەم شێوەیە ملیۆنەها مارماسی لەدەریای سپی ناوەراستەوە گوزەردەکەن و تەنگەی جبل تارق دەبڕن و خۆیان ئەگەیەننە ناوچە پڕلەنهێنی یەکانی دورگەی برمودا لە ئۆقیانوسی ئەتلەسی ، دوای جوت بوونی نێرە و مێ یە و دانانی گەرایەکی زۆر خۆیان ئەمرن پاشان ملیارها بەچکەی ماسی کەشێوەی گەڵای درەختیان هەیە بەبێ ئەوەی مارماسی گەورە تریان لەگەڵ دابێت کەڕێبەرایەتیان بکات، دوای چەندین ساڵ بەمەلەکردن خۆیان ئەگەیەننەوە ڕۆخەکانی دەریای ناوەراست کەزێدی باوباپیریان بووە،بەلام بەئاراستەیەکی پێچەوانەوە ، وەلەوێ ژیان بەسەر دەبەن، بۆ

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەم کۆچکردنە درێژو سەیرو سەمەرەیە هیچ بەهانەیەك نامێنێتەوە جگە لە بوونی توانای Esp لەوجودیئەم بونەوەرانەدا.

داستانی کۆچکردنی سەدان باڵندە کەهەر ساڵ لەجەمسەری باشور تا جەمسەری باکور کۆچدەکەن، یاکۆچی سەدان جۆر گیانداری دەریایی هەریەکە بەلگەیەکە لەسەر بوونی هێزێکی نەناسراو و نادیار لەوجودی یانا، کەلێرەدا ماوەی باسکردنیان نییە، لەبەر درێژنەبونەوەی باسەکە.

ماوەتەوە بڵێین هیچ مرۆڤێك ناتوانێ چەند کیلۆمەترێك لەناو دەریادا بەبێ ئامێری ڕێنمایی کەر ببڕێت بەرە و ئامانجێکی دیاریکراو، هەروەك چۆن گیانداران لەدەریادا هەزاران کیلۆمەتر ئەبڕن بەوردی و ڕێکوپێکی بێ هیچ لادانێك.

Generated by CamScanner from intsig.com

جۆرەکانی دەرککردنی دەرەوەی پێنج هەستەکە

بەلای منەوە دەستەواژەی Esp زاراوەیکی ئایدیالی نییە،بەکارهێنانی PSI (زهـن،رۆح) بەراسـتر ئـەزانم،چـونکە بەئاسـانی بەکانـەهێنرێت، بـەلأم زمـانی Esp لـەلای زۆربـەی خـەڵکی جیهـان ناسـراوە، دوای هەڵسەنگاندنێکی زۆر بڕیـارم دا ئـەم زاراوەیـە لەسـەرجەم کتێبەکـەدا بەکاربهێنم.

والێرەشـدا چـەندین زاراوەی تـر لـەوبوارەدا ئەخەمـەڕوو شـرۆڤەیان ئەکـەم تازانیـاری زیـاتر لەسـەر ئـەم بـوارە بخەینـە ڕوو تابتوانرێـت بەباشی سودی لێوەربگیرێت .

لەلاپـەرەکانی ئـەم کتێبـە لـەباتی دەربڕینـی (دەرکـردن بەشتەکانی دەرەوەی هەسـت) کـورت کـراوەی Esp بەکارئەهێنم کـەکورت کـراوەی ئەوەیە کە تواناو هێـزە نادیـار و نەناسروەکانی ڕۆح، عادەتـەن زاراوەی Esp لەسێ بواری تایبەت بەدیاردە ڕۆحی یەکان بەرکارئەهێنرێت.

١- "تلە پاتی" واتـە پەیوەنـدی ڕاستەوخۆی بیر(فکـر)بـەبیری کەسێکی کە.

Generated by CamScanner from intsig.com

٢- "دووربینی clairvoyance" واته توانای بینینی شتەکان لەدورەوە یا ڕووداوەکان بەبێ بەکارهێنانی پێنج هەستەکە یا هیچ هۆکارێکی پەیوەندی کردن.

٣- "پێشبینی" واتە توانای بەدەستهێنانی زانست دەربارەی ئەو ڕووداوانەی لە داهاتوودا ڕوونەدەن لەڕێگەی هۆکارەکانی ئەودیوو سروشتی یەوە.

هەندێ جار زاراوەی Esp بۆ ماناکردن لەرابردو بینی یان بیرکردنەوە لەڕوداوەکانی رابردوو[1] یان سایکۆکانێسیس[2] واتە توانای جولاندن و کارلێکردن لەشتەکان لە دورەوە بەبێ هیچ هۆکارێکی مادی، بەکاردەهێنرێت هەورەها پێم باشەو توانای چارەسازی رۆحی لەسەروبەندی ئەم زاراوانەدا ڕیزبکەم.

هەرچەندە ئەم ناولێنانە لەزەمینەی فروان بونی زانیاری دەربارەی ئەم دیاردانە بەسودن ، بەڵام هەریەك لەم دیاردانە بۆ خۆیان جیاو سەربەخۆلە ئەوانی ترنین و پەیوەندیەکی راستەوخۆ و پتەو لەنێوانیاندا هەیەو هەموویان لەژێرناوی Esp دا کۆدەبنەوە، لەحاڵەتی تاقیکاریدا زۆرگرانە ئەگەر مەحالیش نەبێت، کەهەریەك لەم دیاردانە لەیەکتری جیابکرێتەوە ئەوەش زۆر گرنگ و جێگای

---

(1) retrocognition

(2) psychokinesis

بایەخە، هەرچەندە لەلای زۆربەی لێکۆڵەرەوانی Esp لەبیرکراوە و بایەخی پێنادرێت.

نمونەیەك: پێشبینی بکە کەسێکی نزیکتان کۆچ بکات بۆ شوێنێکی دورو ساڵەها نەتوانیت ئەو ببینی، لەماوەی ئەو چەند ساڵەشدا هیچ هەواڵ و زانیاریەکت دەربارەی نەبێت، بەڵام شەوێك لەخەودا ئەیبینیت و بەیانی زوو زەنگی دەرگاکەتان لێئەدرێت کاتێك دەرگا دەکەیتەوە ئەبینی هەمان ئەو کەسەیە کەلەخەوتا بینیوتە.

بۆهەرکەسێك لەم بوارەدا چەندین نمونەی بەم جۆرە هاتوەتەدی ئەم جۆرە خەونانە ئەگەر تەنانەت بەشێوەیەکی زۆر تەواو وردیش بێتەدی هێشتا ناکرێت وەك بەڵگەیەکی زانستی سەیربکرێت بۆ سەلماندنی بونی هێزی Esp وە لە کۆنفرانسێکدا وەك بەڵگە پشتی پێ ببەسترێت ، تەنانەت کەسانێکیش کەباوەڕیان بەم شتانە نیە ئەمەیە جۆرێك لەقەدەرو رێکەوت یان هەرفێڵبازیەك لەقەڵەم ئەدەن و باوەڕی پێناکەن.

بەهەرحاڵ ئەم جۆرە حاڵەتانە بۆ هەرکەسێك نەکرێ ببنە دەلیل و بەڵگە لەسەر بوونی Esp بۆ دڵنیابوونی خۆی، باوای دابنێین ئەم خەوەی جەنابتان راستەو ئێمەش باوەڕمان پێکردووە و بەیەکێك لەنیشانەکانی بونی هێزی Esp لەلای تۆ ئەسەلمێنین ، بەڵام لێرەدا کێشەیەکمان رووبەروو ئەبێتەوە کەوا ئایا ئەم خەوە لەکام جۆر لەجۆرەکانی Esp دایە، هەروەها لەوڕیز بەندیەی کەکردومانە دەرئەکەوێت کە دیقەت و وردەکاری تیادا بەخەرج نەدراوە، بۆ نمونە

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەم خەوە ئەوا بەشێك لە Esp تیادەر ئەکەوێت ئەکرێت لەهەریەکە لە سێ بەشەکەی Esp دا دابنرێت.

بۆ نموونە:

"پێشبینی" لەسیفاتەکانی ئەم خەونە ، پێشبینی کردنی رووداوێکە کەوا دواتر بەڕاستی ڕوونەدات.

"تلەپاتی"ئەم کەسە کۆچەرییەکە زۆریش لێتانەوە دورە بەهۆی تلەپاتی یەوە بیری گەڕانەوەی لەسەفەر لەمێشکی خۆیەوە بۆ مێشکی تۆ ئەگوێزرێتەوە.

"دوربینی" بەسوود وەرگرتن لە ئامادەبوونی ڕۆحی، تۆ لەپێشی ئەوەی کە دەبوو ڕووبدات، لە حاڵەتی خەوندا بینیوتە.

بەورد بونەوەمان لەو نمونەیەی کەلەسەرەوە باسمان لێوەکرد، بۆمان روون ئەبێتەوە، دیاردەی Esp بەو شێوە ئاسانەی کەپێشبینی ئەکرێت دابەش نابێت، ئەگەر بمانەوێ لەتاقی کردنەوەیەکدا شێوازەکان Esp لەیەکتری جیابکەینەوە ڕووبەڕوی زۆر کاری سەخت ئەبینەوە، بۆ نمونە: ئەگەر ئامانج لەبەدەست هێنانی زانیاری بۆ دوربینی بەو ئەوا ئەبێت دڵنیابین لەوەی کەهیچ کام لەو کەسانەی لەم توێژینەوەیەدا بەشداری ئەکەن وەك لێپرسراو یارمەتی دەرانی توێژینەوەکە ئاگاداریان لەوەڵامی پرسیارەکان نییە و هیچی دەربارە نازانن... بۆ نمونە: ئەگەر چەند کارت و فوتویەك بەکاربهێنین لەتاقی

گردنەوەیەکدا ئەوا پێویستە هۆکارێکی میکانیکی کارتەکان بکەینە ناو فوتوەکەوە یان فوتوەکە بجولێنین.

ئەگەر ژمارەی ئەو کارتەی یان وێنەیەی کە بۆمان دەرئەچێت جێگای ئارەزووی خۆمان بوو، پێویستەلەسەربنەمای نمونە ژمارەی لەو نمونانەی بەدەستمان کەوتوون بونی تلەپاتی کاریگەری لەسەری نەبێت، بەلام ناتوانین بەم حالەتە لەسەر پێشبینی کاریگەریمان هەبێت.

لەو تەجرەبانەی لەبواری تلەپاتیدا بەدەست دێن، چەندین گرفتی ترمان دێتەبەردەم،پێویستە ئەو پەڕی دیقەت و وردبینی بەکاربهێنین تا ئەو کەسەی تاقی کردنەوەکەی لەسەر ئەنجام ئەدەین لەرێگای ترەوە هیچ زانیاریەکی دەست نەکەوتبێت، لەباشترین حالەتی تاقی کاریدا کەئامانج لێی کۆکردنەوەی زانیاریە لەرێگەی تلەپاتی یەوە، تانەتوانیت وای دابنێیت کەکەسی تاقی کار لەرێگای دوربینی و پێشبینی یەوە هیچ زانیاریەکی دەست نەکەوتبێت، لەسەرجەم حالەتەکانی بواری Esp بەو ئامانجە ئەگەین، کە مەحالە کاریگەری یەکانی بەدەستی تولە (PK) لەبەرچاو نەگرین.

بەلەبەرچاوگرتنی مەبەستەکانی سەرەوە، لەم حالەتەی ئێستادا ناتوانین بەشێوەیەکی پوخت و رون تەنها یەکێك لەجۆرەکانی Esp بخەینە ژێر لێکۆلینەوەوە.

ئەگەر تۆبتەوێ لەیەك بواری تایبەتدا لێکۆلینەوە بکەیت، پێویستە زۆر بەوردی لەپێناسەو دەستەواژەو زاراوە هونەرەیکانی ئەو بوارە

بکۆڵینەوە و ئاگاداریان بیت، ئەگینا بەتێکەڵاوبونی مانـاو چەمکەکان بەناو یەکتردا ئەوا دوچاری هەڵەو کەموکوڕی ئەبیت لەجیاکردنەوەی وەڵامەکاندا.

دەستەواژەو چەمکەکانی تلەپاتی دوربینـی و پێشبینی کـردن، کۆمەڵێك زاراوەی جیاوازە کـە بـۆ شـتێك بـەکاردەهێنرێت، هیچ بەڵگەیەك لەبەردەستدانیە کەبی سەلمێنێ ئەم زاراوانە مانای جیاوازیان هەیەو بەچەندمانا لێـك ئەدرێنەوە و تـەنها تایبـەتن بەیـەکێك لەبوارەکانەوە و پەیوەندی بەبەشەکانی ترەوەنیە.

ئەمەش زیاتر لەلای چینی رۆشنبیران سادەترو باشترمایەی لێ تێگەیشتنە بەتایبەتی لەبواری تلەپاتی دا رەنگە یەکێك لەبەلگەکان ئەوەبێت کە لێکچونێك هەیە لە نێوان تلەپاتی (گواستنەوەی فکر) لەگەڵ گواستنەوەی شەپۆلە رادیۆیی یەکاندا.

چونکە سەرهەڵدان و دروست کردنی رادیۆ لەکاتێکدا بووە کە خەڵکی لەو رۆژگارەدا ئارەزوویەکی زۆریان لەسەر دیاردە رۆحی یەکان هەبوو بەتایبەتی گواستنەوەی بیر (انتقال فکر – تلەپاتی) دۆزینەوەی شەپۆلە رادیۆیەکان تائەندازەیەك پشتگیری بوو بۆ راستی بیرۆکەی گواستنەوەی فیکر هەندێ لەزانایان ئەومیان راگەیاند، ئەگەربێت و ئێمە بتوانین لەرێگای سەرچاوەیەکی ناردنەوە بەهۆی دەزگایەکەوە هەواڵ و زانیاری بەرێگای شەپۆلەکارەباییەکاندا بنێرین بۆ شوێنە دورەکانی دونیا پاشان لەوێش بەهۆی دەزگایەکی کارەبایی وەرگرەوە زانیاریەکان وەربگریت ئەوا ئەتوانیت لەرێگەی مێشکیشەوە (کە

Generated by CamScanner from intsig.com

دەزگـای کارەبـایی هاوشـێوەیی تیادایـە) تلـەپاتی ئـەنجام بـدەین، بـۆ گواستنەوەی فکر.

لەسـەر بنـەمای ئـەوتاقی کردنەوانـەی کـە ئـەنجام دراون، وەك گواستنەوەی دیاردەکانی Esp لەسەر دەزگای ناردن و وەرگر، کە پێشتر باسمان لێوەکرد زۆر جیاوازن، چونکە تائێستا هیچ جۆرە شەپۆلێك لەرێگەی تلەپاتی یەوە نەگوازراوەتەوە و رێکخرابێت بەهەمان شێوە دەربارەی تلـەپاتی دوربینـی ، پێـشبینی کـردن چـەمکانێکی نـزیکن لەیـەکترەوە لەتـەواوی تـاقی کردنەوەکانیـشدا ئـەم دیاردانـە پێکـەوە دەرئەکەون و گەشە ئەکەن.

لەبەرئـەوە ئەگـەر بیردۆزەیـەك هاتەکایـەوە بـۆ رونکردنـەوە و شرۆڤەکردنی یـەکێك لـەم سێ کوچکەیە، ئـەوا ئـەبێت هـەمان بیردۆز لەبەرامبـەر دوودیاردەکـەی تریـشدا کاریگـەری تـەواوی خـۆی بـسەلمێنێت،چونکە ئـەم سێ دیاردەیـە سێ گۆشـەی جیـاوازی یـەك حەقیقـەتی سێ گۆشـە بێـت، پێـداگری مـن لەسـەرئەم حاڵەتـە لـەو روەوەیە کەهەندێ لـەزانایان و شارەزایانی بـواری Esp زیـاتر هـەوڵ و تاقی کردنەوەکانی خۆیان لەبواری تلەپاتیدا چڕکردۆتەوە و لەسەر ئەو بیردۆزانە کاردەکەن کە هاوشێوەی لەگـەڵ شـەپۆلە رادیۆیەکانـدا دەکات لەکاتێکـدا زۆر لەبەڵگـەکان بەهەڵەداچـوونی ئـەم هاوشـێوە بوونـە ئەسەلمێنێت.

مێشکی مرۆڤ وەك کۆمپیوتەرێکە (١٥) بلیۆن دەمارە خانەی تیادایە، ئـەم رێـژە دەمـارە لەرێگـەی کاروکاردانـەوەی الکتریکـی و کیمیاییـەوە

Generated by CamScanner from intsig.com

هەندێ پێیان وایە هەندێ لەچالاکیەکانی مێشك گەرانە کاردەکەن، هەندێ پێیان وایە هەندێ لەچالاکیەکانی مێشك گەرانە بەدوای شەپۆلە رادیۆیەکاندا کەلەکەشێکی بێ کۆتاییدا پەخش دەبن، هەندێ لەخانەکان لەگەڵ ئەم شەپۆلانەدا هەماهەنگی ئەکەن و ئەتوانن ئەم شەپۆلە رادیۆیانەبەهۆی دەمارەکانەوە بەشەپۆلی فکری ئەگۆڕێت.

هەرچەندە ئەم بیردۆزە لەلای هەندێ کەس شتێکی گونجاوە بەتایبەتی ئەوانەی لەبواری الکترۆنیا کاردەکەن و شارەزاییان هەیە، بەلاّم تەواوی بەلگە تەجرەبی و تاقی کاریەکان راستی ئەم بیردۆزەیە رەدئەکنەوە ، شەپۆلەکانی رادیۆیی بەزیادبوونی دوریەکان زیاتر دورکەوتنەوەی لەسەرچاوەوە لاوازتر دەبێت و لەکۆتاییدا هەرنامێنێت، بەلاّم ئەم حالەتە تلەپاتی ناگرێتەوە و لەدوری چەند هەزار کیلۆمەتریشەوە، هەمان توانای هەیە کەلەماوەیەکی نزیکدا هەیەتی، بۆ ئەوەی دەزگایەکی رادیۆیی ئەم توانایەی هەبێ پێویستی بەوزەیەکی هێندە زۆر هەیە بەئەندازەی وزەی کارەبای شارێك لەکاتێکدا سەرجەم وزە کارەبایی یەکانی مێشك لەئەوپەڕی چالاکیشیاندا ناتوانێت تەنها گڵۆپێك دابگیرسێنێ لەلایەکی تریشەوە بەهێزترین دەستگای ناردنی رادیۆی لەجیهاندا لەگەڵ شێوەگۆیی بونی زەوی پێویستی بەچەندەها تاوەری بەرزی زەمینی یان مانگی دەستکردی ئاسمانی هەیە تاشەپۆلەکانی بگەیەنێتە دوورترین جێگا لەم زەمینەدا... لەپێشکەوترین تەجرەبەو تاقی کردنەوەی زۆر ووردە بۆ سەلماندنی ئەوەی کە ئایا هاوشێوەبوون یان دژبوون لەنێوان شەپۆل نێردەکانی

Generated by CamScanner from intsig.com

لەگـەڵ شـەپۆلەکانی کارۆموگناتیـسی یەکانداهەیـە یـان نـا، Esp
چەندکەسێکیان هێنـا لەژورێکدا دایـان نـا کـە ڕێگا لەچونە ژورەوەی شەپۆلەرادیۆی و کارۆموگناتیسی یەکان دەگرێت بۆ ناو ژوورەکە، دواتـر چەند تاقی کردنەوەیەکی بـواری تلەپاتی یان ئـەنجام دا، ئـەبینین زۆر بەئاسـانی شـەپۆلەکان ئەچـنە ژوورەوە و بەپێـچەوانەشەوە، تەنانـەت لەهەنـدێ بـواردا شـەپۆلەکان بـەهێزتریش دەبـوون، لێـرەوە بۆمـان دەرئەکەوێت کە ئاراستەیەکی پێچەوانەو دژبەیـەك لـەنێوان تلەپاتی و شەپۆلە رادیۆییەکاندا هەیە.

لەکۆتایی ئەم بەشەدا گەشتینە ئەو ئەنجامەی کەوا:

ئەگـەر وا دابنـێین مێـشکی ئـادەمیزاد لەشـێوەی دەزگایـەکی کاردەبایدایـەو لـەتوانای دا هەیەکـە شـەپۆلێك بنێرێـت کـە ئـەم شـەپۆلەتەنانەت لەوبەربەسـتانەش تێنەپـەڕن کـە شـەپۆلە رادیـۆی و کارۆموگناتیـسی یـەکان تێپـەڕیان ناکـەن، وەتوانـای بڵاوبونـەوەی تادورترین جێگایان هەیە، بەهەرحاڵ ئەم بیردۆزە هەرچۆنێك کاربکات لەگـەڵ بەشـەکانی Esp دا پەیوەندییـەکی ڕاستەوخۆی بەتلـەپاتی و گواستنەوەی بەبیرەوە هەیە.

Generated by CamScanner from intsig.com

بەشی پێنجەم

سروشت و چی یەتی وەرگیراوەکانی دەرەوەی هەستەکان (هەستی باڵا)

لەسەرەتای سەدەی نۆزدەهەمدا، لەکاتی کارکردنی هەندێك لەزانایانی بواری دیاردە رۆحی و دەرونیەکاندا، جۆرێك لەتوانایی ESP وەك توانایەکی شاراوە لەهەندێ کەسدا دەرکەوتبوو، کەبەهەستی شەشەم ناویان ئەبرد، بەهۆی چەند هۆکاری نادیارەوە شکۆفەیان ئەکردو لەگەشەو زیادبووندا بوون.

توێژینەوەکانی بواری ESP ئەوەیان دەرخستووە،کەئەم دیاردەیە لەلای کەسایەتیە دیارو خاوەن بەهرەوتایبەتمەندیەکاندا بەشێوەیەکی زیاتر دەردەکەوت لەلایەکی تریشەوە ئەوەیان سەلماندووە بۆ باشتر بەئەنجام گەیاندنی دیاردەکانی ESP بەتایبەتی تلەپاتی پێویستە مێشك لە حاڵەتێکی هێمن و ئارام دابێت تابتوانیت هاوسەنگی لەنێوان (شەپۆلەکانی ئەلفا) دابکات و بلاوی بکاتەوە (مێشکی مرۆڤ لەرووانگەی چالاکی یە کارەبایەکانیەوە بەشێوازی جیا جیا شەپۆل دەرئەکات بەناوەکانی ئەلفا، بێتا، دەلتا،تەتا، شەپۆلەکانی ئەلفا لەحاڵەتێکدا

Generated by CamScanner from intsig.com

دێتەدی کەمێشکی ئادەمیزادو لەحاڵەتی (مدی تیشن پاریلاکس) واتە ئارامی تەواو دابێت و دوربێت لەهەموو فکرو خەیاڵێك).

هەندێك لەتوێژەرەوانی بواری ESP بەحاڵەتێکی تایبەتی چالاکی یەکانی مێشکی مرۆڤ لێك ئەدەنەوە، بەلاَم بەڕای من ناکرێت تەنها مێشك بەسەرچاوەی دیاردە رۆحی یەکان بزانین، چونکە ئەوجێگایەی کەمن پەی پێ دەبەم ESP دیاردەیەکی ناوبۆشایی و جیهانی یە لەهەموو شتێك و هەموو جێگایەکدا بوونی هەیە، لەبەرئەوە ناکرێت تەنها لەچوارچێوەی مێشکی ئادەمیزاددا بەندی بکەین.

بۆ نمونە: هەندێك هەوڵ ئەدەن کەوا زاکرە و یادەوەری (memory) وەك تایبەتمەندیەکی مێشك ئەزانن و کامل ترین و پێگەیشتوترین حاڵەتی لەمێشکی مرۆڤدایە، بەلاَم ئەمەراست نییە ، جگەلەمرۆڤ، تەنانەت ئاژەلاَن و درەخت و گژوگیاومێروو شتەبێگیانەکانیش ، بۆ نموونە: ئەگەر پارچە لاستیکێك رابکێشین تاشێوەکەی ئەگۆڕێت پاشان دەستی لێ بەربدەین دەگەڕێتەوە هەمان حاڵەتی پێشووی خۆی ، ئەگەر پارچەیەك بلوری خوێ وردبکەین ئەوا هەمیشە بەپارچەی ئەندازەیی و وردی چوارگۆشە یالاکێشە ورد ئەبێت ، مێرولە بەهەمان شێوەی مرۆڤەکان ئەگەڕێنەوە ماڵەکانیان ئەوانیش ڕێگای ماڵەکانی خۆیان ئەگرنەبەر.

مێرولەو مۆریانەکان بەشێوازێکی هەرەوەزی کاردەکەن کەجاری واهەیە هەزاران و ملیۆنان مێرووتیایدا بەشداردەبن، خانویەکی

Generated by CamScanner from intsig.com

بۆخۆیان تیادروست ئەکەن کە جێگای هەڵگرتنی خواردن و پارەوی گەورە و درێژو جێگای بەچکە تازە لەدایك بووەکان جێگای پادشاوکرێکاران تیایدا دروست ئەکەن، کە هەموو ئەمانە بەشێوازی ئەندازەیی زۆر ورد بەڕێوەدەچێت، چ کەسێك ئەم بیرەی لەمێشکی ئەمانەدا چەسپاند بەو جۆرە ماڵەکانیان دروست بکەن، ماڵی مێرولەکان ناوچەکانی ئەفریقا کەچەند مەترێك بەرزئەکرێتەوە ، هەروەك چەند فاتەکانی ئێمە، چۆن نەخشەسازی بۆکراوەو چۆن چۆنی چاودێریان کردووە تابەئەنجام گەیشتوون؟

مێش هەنگەکان بەخۆیان و کارو چالاکی یە هەروەزیەکەیانەوە لەناوخانە شەش لاییەکاندا ئەنجام ئەدەن لەبواری بەڕێوەبردن، کارکردن، زیرەکی ، پێشبینی بۆ ئایندە.... نمونەیەکی جوانی ئەم بواردن... ئایا هەموو ئەمانە بەمیکانیزمی مێشکی مرۆڤ توانای لێکدانەوەیان هەیە؟ ئەگەر هەیە ، چۆن چۆنی؟!

بەم شێوەیە دیاردە فراوان و باڵاکانی ESP لەتەواوی دونیادا بڵاوبونەتەوە و ناکرێ تەنها تایبەت بکرێن بەچەند مرۆڤێکی کەم و چەند بونەوەرێکی تایبەتەوە بەڵکو لەو تەواوی گیاندارانەدا بونیان هەیە و ئاستی بەرزونزمیان جیاوازە.

لەلایەکی تریشەوە وادەردەکەوێ ئەم تواناییانە لەسەرجەم کات و ساتەکانی شەو ڕۆژدا بەردەوامەو بونیان هەیە، وەچەندەها سەرچاوەی ناردن و وەرگر بەردەوام خەریکی کاروچالاکی گەیاندنی زانیاریەکانن خۆشبەختانە ئێمە لەزۆربەی زۆری ئەم هاتوچۆکردنی زانیاریانە

ئاگادارنین! بۆ چی خۆشبەختانە؟ بۆ چەندساتێکی کەم ئەم ئاگاداری و زانیاریانە لەهەستی بەئاگای ئێمەدا کۆببنەوە، ئەو کاتە مرۆڤ ڕوبەڕوی ملیۆنەها کەناڵی زانیاری ئەبێتەوە، کەناتوانێت لەبەرامبەریاندا هیچ کارێ ئەنجامبدات و سەرسام ئەمێنێت، باشتر کەئادەمیزاد تەنها لەرێگەی چەند کەناڵێکی تایبەت و بەرێژەیەکی سنوردار ئەتوانێت پەیوەندی لەگەڵ جیهانی دەرەوەی خۆیدابکات، هەروەک چۆن ئێستا لەژیانی ئاسایی رۆژانەی خۆیدا کارەکانی بەمۆبایل و تەلەفزیۆن و شەپۆلی رادیۆیی ئەنجام ئەدات.

لەوانەیە لەقۆناغێکی سەرەتاییدا لەهەرێمێک بە ئەندازەی یەک پارێزگا تەنها چەند کەسێك تیایدا ژیاون وە بەهۆی ESP پەیوەندی و کارەکانی نێوانیان بەئاکام گەیاندووە.

بەلا/ ئێستا پێشکەوتنی ژیانی شارەکان و بەرزبونەوەی ڕێژەی دانیشتوان و کەمی کاریگەری هۆکارە سروشتی یەکان ئیدی ئەم پەیوەندیە رۆحی یانە نەك تەنها بەسوودیش نین بەڵکو زیان بەخشنین لەبەرئەمە ئەگەر بەپێچەوانەی ڕێرەوی کامڵ بونەوەی توانارۆحی یەکان بەرەو لاواز بوون ئەچن، ئەبێت وەك هەر دیاردەیەکی تریش لەبەدیهێنەرو هەڵسوڕێنەری کاری ئەم جیهانە سوپاس گوزاری بکەین.

پەیوەندیە رۆحی یەکان هەمیشە لەنێوان ئاگەکانییە، ئەم پەیوەندیە لەئاست ویژدانی ئاگاو شعوری قوڵی مرۆڤەکاندا هاتوچۆئەکات، لەو ساتانەی کەتۆ دەربارەی کەسێکی دی بیرئەکەیتەوە

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەم کەناڵی پەیوەندی کردنە زۆر بەلاوازی دێتەکایەوە، لەهەند حاڵەتێکی دەگمەندا پەیوەندیە رۆحی یەکان بەهێز دەبن یان بەهۆی ڕاهێنانەوە، شوێنەواری ئەم پەیوەندیەش بەشێوازی دیاردەکانی ESP دێتەکایەوە، لەهەندێ حاڵەتدا کەلەئاستی نائاگایدا ئەمپەیوەندییە هاتۆتەکایەوە و دەرئەنجامێکی دیاری نیە، ئەبێتەهۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و کەشنگ بوونی ماسولکە،لەفۆلکلۆردا نوکتەی زۆر هەیە لەسەر ئەم باسە گوایە ئەڵێن؛

ئەگەر قەراخگوێی کەسێك سوور هەڵگەڕا ئەوە نیشانەی پڕخوێنی یەو مانای وایە کەسێك لەپاش ملە باسی ئەم ئەکات.

وادێتە پێش کەوەك سەرجەم دیاردەکانی تری ژیان، ESP خاوەنی فۆلتاجێکی کارەبایی زۆر لاوازەکە بۆ وەرگرتنی زانیاری و ناردنەوەیان دەزگای وەرگری بەرامبەر پێویستە زۆر بەهێزبێت یان خاوەنی دەستگای بەهێزکەرو پاڵپشت بێت، مرۆڤ ئەگەر بتوانێت بۆ سەرجەم مرۆڤەکان پەیامی ESP نێردراوی هەبێت، پێویستە خاوەنی وزەیەکی ئەندازەی وزەی کارگەیەکی ئەتۆمی بێت، کە دواتر لەم بارەیەوە ئەدوێین.

ڕاهێنانی یەکەم:

ئەم ڕاهێنانە لەژوورێکدا ئەنجام بدەن کەوا کەمێك تاریك بێت، کەسانێك یا دەستگایەکی هەواڵدەری وەك (تلفون، تلفزیون.....) لەلاتانەوە بێت و ئارامی ژوورەکە تێك بدات ، هەوای ژوورەکە پەباشی

Generated by CamScanner from intsig.com

ئامادەکرابێت و (هەوایەکی کپ و مات بێ) پلەی گەرمای ژوورەکە کەمێك لەپلەی گەرمای ئاسایی بەرزتربێت.

بەهەمان شێوە بۆ ڕاهێنانی ڕۆحی پێویستە ماوەیەکی زۆر لەحاڵەتی ریلاکس (ئارامی خەیاڵ و بێ جوڵەیی لەش) چونکە ئەم حاڵەتە پلەی گەرمای لەشتان دێنێتە خوارەوە،ئێستا لەسەر کورسیەك قنج دانیشەو سەرت راست بکەرەوە بەشێوەیەك پشتی کورسی یەکە ببێتە پاڵپشت بۆ سەرتان و پاڵی پێوەبدات، دەستەکانت زۆربەئارامی و بەشلی بخەرەسەر ڕانەکانت و قاچەکانیشت شۆڕبکەرەوە بۆ بەردەمی کورسیەکەت لەسەرزەویەکە... چاوەکانتدابخەو بۆ ماوەیەکی کەم بەبێ دەنگی وحاڵەتی ریلاکسی خۆت وەرگرە ، هیچ هەوڵ مەدە کەهۆش و فیکری خۆت بەرەو لایەك ئاراستەبکەیت، بەڵکو هەوڵ بدە هۆش و بیرت ئازاد بکەیت کەبەرەو هەرلایەك مل ئەنێی باخۆی بڕوات و ئازادبێت.

دوبارە چاوەکانت بکەرەوەو بەخاڵی وردو شتەکانی دەوربەرتان دیقەتی تەواو بکەن،زۆربە وردی سەیری هەموو ئەو شتانە بکەن کە کەلەدەوروبەرتانـدان ، بەلام بەهیچ شێوەیەك لەجێگای خۆتـدا نەجوڵێیت و بەهەمان حاڵەتی پێشوو بمێنیتەوە، بەشێوازێك سەیری سەقف و دیوار و دەرگاو پەنجەرەی ژورەکە بکەیت، هەروەکو ئەوەی بتەوێ وێنەیان لێ بگریتە بەهێمنی و ئارامی زاڵ بوونی خۆتان بەسەر تەواوی ئەو شوێنەی کەتیایدای فراوان بکە، پێشبینی بکە کەواخەریکی لەزەوی بەرزدەبیتەوە و لەخاڵێکی بەرزترەوە سەیری ئەو شوێنە

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەکەیت کە خۆت تیایدا نیشتەجێی هەوڵ بدە شوێنی دانیشتنەکەی خۆت لەو جێگایەدا دیاری بکەیت.

جارێکی تریش سەرنجی خۆتان بۆناو ژوورەکە بگێڕنەوە و سەرجەم شتەکان بهێنەوە پێش چاوی خۆت هەست بەگەرماو سەرماو تام و بۆنی هەوای ناوژوورەکەو هەرچی تیایدایە بکەیت... بەشێوەیەک ئارامی خۆت رابگرە کە بچوکترین دەنگ و خشەخش لەناو ژوورەکەدا ببیستیت هەست بکەیت بەو هێزی راکێشانەی کەوا تۆی لەسەر کورسی یەکە چەسپاندووە و جوڵەی لێبڕیویت ، هەست بکەیت بەو هەوایەی کەپەستانی خستۆتە سەر پێستی لەشت ، هەست بەلێدانی دڵت بکەیت، هەرگیس بیر لەشتەکانی دەرەوە و کەش و هەوا نەکەیتەوە، تەنها ئەو شتانەی کەوا لەناو ژوورەکەداو بەدەوربەری خۆتدا بڵاوبونەتەوە.

جارێکی تر بۆماوەی دەیاپانزە دەقیقە چاوەکانتان دابخەن و لەم حاڵەتەشدا جارێکی ترلەناخی خۆتاندا هەوڵی ناسینی هەموو شتەکانی دەوروبەرتان بدەن.

هەرچی لەکاتی چاوکراوەییدا بینیوتانە هەوڵ بدە بەچاوی داخراویشەوە بیان بینی ، لەوانەیە سەرەتا بینینی شتەکان بەچاوداخراوی کەمێك گران بێت، بەڵام وردە وردە لەگەڵیدا رادێیت و ئاسایی ئەبێتەوە لەلاتان،لەوەش دڵنیا ئەبیت کە ئەتوانیت بەچاوی دڵ باشتر لەشتەکان بروانیت تابەچاوی سەر ئەم راهێنانە چەندین جار دووبارە بکەنەوە لەکەشێکی هێمن و ئارامدا ، واش هەست بکەن کە توانای بینینی ناوەوەی ئێوە تادێت بەهێزتر ئەبێت...پاش ئەوەی

Generated by CamScanner from intsig.com

کاتی ڕاهێنانەکە تەواو ئەبێت چاوەکانتان بکەنەوە و چەند جارێک هەناسەی قوڵ هەڵبکێشن وبە ڕاهێنانەکەی خۆتان بەردەوامی بدەن.

زۆر کەس هەیە پەیوەندی خۆیان بەهەستەکانیان لەدەست داوە، بەهۆی ئەم جۆرە ڕاهێنانەوە پەیوەندی لەگەڵ هەستەکاندا بەهێزئەبێت، لەبەرئەوەی دەرکردنی شتەکان لەلای ئێوە پشت بەردەرککردنە هەستی یەکانئەبەستێت، بۆیە چەندە هەست لەلای ئێوە دەقیق ترو ورد تر بێت،دەرککردن بەشتەکان بەهێزترو باشتر ئەبێت.

ئێوە ئەبێت سەرەتا لەگەڵ شوێنی خۆتان و شتەکانی دەوروبەرتانداناشنای پەیدابکەن پاشان بۆشتە دوورەکان فراوانی بەمێشك و هەستی خۆتان بدەن، چونکە ناگرێ بەشتە نزیکەکان بێگانەبین و بەقسە هەوڵی شتە دوورەکان بدەین، ئەم ڕاهێنانە لە هەفتەیەکدا سێ جار ئەنجام بدە، لەڕۆژەکانی یەکەمجار تا ئاماوەی ٢٠ دەقیقە درێژە بکێشێ، بەڵام وردە وردە درێژی بکەرەوە بۆ ماوەی یەك سەعات.

Generated by CamScanner from intsig.com

هێور بونەوە و پەیبردنەكانی دەرەوەی هەستی
(هەستی باڵا)

ئەگەر كلیلێك بۆ گەشەسەندنی رۆح هەبێت ئەوا تەنها ئارام بونە بۆ ئەم مەبەستەش بەڵگەی زۆر لەبەردەستدایە، ئەماتەی خوارەوە هەندێكیانن:

١- ئارامی و هێوری لەهەست و سۆزی وێرانكەرانەو شەرمنكێزی بەدورە مەحاڵە كەوا لەیەك كاتدا هیچ تاكێك بتوانێت هەم نیگەران و هەم ئارامیش بێت ، لەوانەیە ئەگەر تەنها لەبەر ئەم خاسیەتەش بێت هێوربونەوە و ئارامی شتێكی كاریگەری لەسەر ئیرادەی مرۆڤ هەبێت هەروەكو ئەزانین زاڵ بوون بەسەر هەستەكاندا كاریگەری بەرزی هەیە لەوەرگرتن وناردنی پەیامە رۆحی یەكان.

٢- كاتێك جەستە لەحاڵەتی حەوانەوەدایەو سنوری زانیاریەكان فراوان دەبێت و وزەی ژیان لەبەرەو پێش چونی فكردا بەكارنەبرێت بەشێوازێكی تر زۆربەی زۆری ئەو وزەیەی كەلەشتی بێهودەو زیان بەخشدابەكاربراوە، كۆدەبێتەوە و ئاراستە ئەكرێت بۆ بەكارهێنانی

لەپێناو ئامانجە بەرزوبالآکانـدا هێـزی بیرکـە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ لەخزمـەت چـالاکی بـە ڕۆحـی یەکانـدا، کاتێـک کەجەسـتە لەحاڵـەتی هێوربونەوەی تەواو دایە بەرزبونەوە بەخۆیەوە ئەبینێت.

٣- لەحاڵەتی هێوربونەوەی قوڵ وزاڵبودا، بەتەواوەتی بیروخەیاڵت ئامادەو ئارام ئەبێت، لەم حاڵەتەشداتواناى هـەڵگرتنی وێنـەکانی هۆش (زهـن) زۆر فراوانـە شـەفافیەت و ڕوونـی لـەبیردا بـۆ زاڵ بـون بەسـەر دیاردە ڕۆحیەکاندا کاریگەریـەکی گـەورەیان هەیـە، لـەبواری پەیوەنـدی فکری (تلـەپاتی) ئـارامی بـوونی ڕۆح کاریگـەری یـەکی گـەورەی هەیـە لەمانەوەی وێنەکاندا، ئەگەر تۆمەبەستت بێت کەبیرو خەیاڵی کەسانی تر بخوێنیتەوە، ئەوا پێویستە سەرەتا ئاگاداری تـەواوت بـە سـەر فکـری خۆتـدا هـەبێت و بیخوێنیتـەوە ، زاراوەی کلۆریـانس لەڕاستیدا مانـای (clear vision) بینینێکـی ڕوون و ڕۆشـن ئـەبێت.بـەم پێیـەش هەرتاکێك پێویستە لەخۆیدا گەشتبێتە پلەیـەکی بـەتواناى پەیبردن و خوێندنەوەی دەرونی خۆی هەبێت تابتوانێت خوێندنـەوە بۆ دەرەوەی دەرونی خۆی بکات.

٤- زۆرجار بیستوتانە کەکەسێکی نابینا خاوەنی توانایی (هەستی شەشـەمە) تـابتوانێ ئـەو ناتەواویانـەی بـەهۆی نابیناییـەوە ڕووی تێئەکـەن پڕبکاتـەوە، ئـەو وتەیـەش زۆر ڕاسـتە: کەهـەرکات یـەکێك لەهەستەکان دابخرێتیـان لـەناو بچێت ئـەوا هەستەکانی تـر بـەهێزترو وردترکاری خۆیان ئەنجام ئـەدەن ، ئەمـەش بەڵگەیـەکی باشـە بۆ ئـەو کەسانەی کەلەکاتی گوێگرتن لە قورئان یان گۆرانی و مۆسیقا چاویان

Generated by CamScanner from intsig.com

لەم چاو داخستنە لەکاتی ببیستن، دەنگەکە باشتر دانەخەن تاهەم ئالیاریەکانی بەیادهێنانی و بیرکاریەکان لەچالاکی بیرکردنەوە لەکارئەکەوێت لەهەستەکان یەکێک لەکاتێکدا چونکە بەسودە، تر هەستێکی لای و تر لەجێگایەکی کردووە کاری ئەو پێشتر ئەووزەیەی بەکاردەبرێت و سەرئەنجام بەهێزتر دەبێت.

٥- هێوربونەوە و ئارام بوون ئەبێتە هۆی زیادکردنی رادەی زاڵ بوون مێشك بەسەر شتەکانی دەوروبەریدا، ئەم بابەتەش لەبواری رۆحیدا بایەخ پێدانێکی زۆری هەیە ، هەربۆیە لەکاتی هێوربونەوەی تەواوەتی دا بڕی شەپۆلەکانی الفا (alfa) زیاد دەکات کەبۆ بەبیردنی شتەکان گرنگی یەکی زۆریان هەیەو لێرەدا پێویست بەباس کردن ناکات.

٦- لەکاتی هێوربونەوەی تەواودا، جەستە سەرقاڵی چاودێری کردنی ئەندامەکانی لەش ئەبێت و وزەی مێشك لەرێکخستنی کارەکانی جەستەو ئەنجامدانیان دا بەکارنەهێنێت، مێشك ئاگاهی تەواو بەدەست ئەهێنێت دەربارەی ئەوشتە بچوکە زوو تێپەڕانەی کەلەکاتی ئاساییدا هەستی پێناکرێت ، هەروەکو چۆن لەکاتی پێدەنگیدا بچوکترین پەیامەکانی دەروونی و گیانی هەست پێدەکات و پەی پێ دەبرێ.

لەوانەیە ئێوەش وەك هەندێ کەس واهەست بکەن کەهێور بونەوەی مێشك و جەستە جۆرێك لەتەمبەڵی و ساردوسڕیە، من داواتان لێ ئەکەم لەم بیرو باوەڕەی خۆتان پاشگەز ببنەوە چونکە ئارام بوونی

Generated by CamScanner from intsig.com

جەستەو مێشك مانای ئەنجام نەدانی كارێك نیەو بەهێمنی لەجێگایەكدا دەبینیشیت ، بەلكو حالەتێكی پۆزەتیفە كە تەنها كەسانێكی كەم كەمیەباشی راهێنانەكان ئەنجام ئەدەن و لەژێر چاودێری راهێنەری كارامەدا، ئەتوانن سوودی لێوەربگرن.

زۆرێك لەوانەی كەمن ڕوو بەڕوو بومەتەوەلەگەڵیاندا لەوباوەرەدا بون زۆر بەئاسانی ئەتوانن ئارام بونی تەواوەتی بەدەست بهێنن، بەڵام دوای كەمێك وردبونەوە دەرئەكەوت كەئەوان چەندە لەهەڵەدابوون، بەدەست هێنانی بەهرەمەندی لە هێوربونەوەی تەواوەتیدا گنگترین هۆكاری گەیشتنبەپلە باڵاكانی توانا ڕۆحی و دەرونیەكانە.

ئەم شێوازەی خوارەوە ڕێگایەكە بەچەندین ساڵی یەك لەدوای یەك جێبەجێكراوە بەشێوازێكی سەركەوتوانەو ئەنجامێكی باشی بەدەستەوە داوە، باشترین كات بۆ ئەنجامدانی ئارامبوونی جەستەو مێشك ئەوكاتانەیە كە هۆشیاری تەواو لەلاتان گەڵاڵە دەبێت و بەتەواوەتی خەیاڵتان لەلای خۆتانە.

هەرگیس لەكاتی خەیاڵ پەرتی و بێ هەستیدا ئەم كارە ئەنجام مەدەن، هەرلەبر ئەمەش پێش ئەوەی بەكۆتایی ڕاهێنانەكە بگەیت ئەچیتە ناو خەوێكی قوڵەوە بەتایبەتی ئەو كەسانەی كە خەواڵو خەو خۆشن.

فشارو كۆشش:

لەڕاستیدا دوو جۆر كۆشش بونیان هەیە كەلەلای زۆرێك لەوانەی لەمبوارە ئەكۆڵێتەوە لەبەرچاوناگیرێن.

Generated by CamScanner from intsig.com

پەنجەی گەواهی دانی خۆتان ڕووبەجەستەی خۆت ڕابکێشەو پاشان پەنجەت بچەمێنەرەوە ، ئێستا هەربەو شێوەیە بەچەماوەیی ڕایبگرە، ئێستا ماسولکەی پەنجەی ئێوە لەژێر هەوڵ و کۆشش ئێوەدایە، وەوزەیەکی کارەبایی بەهەوڵی ئێوە ڕاگیراوە لەم کارەدا.

ئێستا پەنجەتان ڕاست بکەنەوە و وەها خەیاڵ بکەن کە ئەتانەوێ بیچەمێننەوە ، بەم حاڵەتەش دەوترێ (تەهەییدی چەماندنەوە)لەم حاڵەتەشدا دیسانەوە وزەی کارەبایی دەرئەکەوێتە بەڵام تاپەنجەت نەچەمێنیتەوە حالاك نابێت.

پێوانەکردنی ئەم کارە وەك ئەوە وایە کەشۆفێرێك هاندبرێك و ترمزپای واتە (stop feed) لەیەك کاتدا بگرێتە بەڵام زۆربەتوندی بەنزینی بداتێ و پێی لێ توند بکات ، بەم شێوەیە ئەگەر هەندێ لەماسولکەکانی لەش بەبێ ئەوەی کارێك ئەنجام بدەن لەژێر کۆشش و هەوڵێکدابن بڕێکی زۆر وزەی کارەبایی و کیمیایی بەهەدەر ئەڕوات ، ئەم جۆرە کۆششە وێرانکەرەیە حاڵەتێکی مەترسی دار لەجەستەدا دروست ئەکات وکاری نێگەتیفانە لەسەر وزەی ژیانی ئەکات.

ئەم هەوڵی تێکدەرانەیە خویەکی خراپە کەبڕێکی کەم لەخەڵکی ئەتوانن خۆیانی لێ بپارێزن ئایا تۆ ئەم کارەنەوە زیانبەخشانە لەئیشەکانتاندا بەکارئەبەی؟ ئایا لەماوەی چەند کاتژمێرێکدا ئەتوانن ماسولکەکانی چەناگە یاناوچەوەنتان لەژێر زاڵ بوونی خۆتاندا ڕابگرن؟ ئەگەر تۆ تێگەشتی هەندێ لەماسولکەکانت دوچاری لانان و بێهودەیی بوون، بۆ ئەوەی ئەوان لەژێر کۆنترۆڵی ویژدانی ئاگای خۆتاندا ڕابگرە

سەرەتا فشاروكۆششێکی توند لەسەریان دابنێن پاشان حاڵەتێکی ئارامی و هێمنیان بۆ فەراهەم بهێنن.

هەرچۆن بوونی تۆپەڵە قوماشێك لەناو لولەی ئاوی ماڵەوەدا ئەبێتە هۆی گیرانی لولەی ئاوی ماڵەوە بەهەمان وزە ڕۆحی یەکان، ئەگەر هاتوو تۆ بتوانیت، ڕێگاکانی ووزەی لەش و کەناڵەکانی هاتوچۆی بەناو جەستەدا، ئازادکراو بکەیت ئەوا زۆرێك لەکێشە ڕۆحی یەکانت چارەسەردەکەیت ، هەرکاتێ هەلێکتان بۆ رەخسا، ئەگەری بوونی فشار لەجەستەتاندا تاوتوێ بکەن و بە خێرایی ئەو فشارە مەهێڵن و بەشێوەیەکی بێدارانە خۆتان هێورکەنەوە.

پێش ئەوەی حاڵەتی ئارام بونەوەی تەواو وەربگرن پێویستە ئەوجێگایانە بەباشی دیاری بکەیت و بناسیت کەوا فشاریان تیادا دروست ئەبێت ، چونکە ئەم دوکارە تەواو کەری یەکترین و بەبێ یەکتری نایەنە ئەنجام ، هەرلەبەر ئەمەشە ئەو کەش و هەوایەی بۆ هێوربونەوەی تەواو هەڵی ئەبژێریت پێویستە جێگاو کەش و هەوایەکی نەرم ونیان و ئیسراحەت بێت.

ئارامی تەواو کاتێ بەدی دێت کە پێشتر چەند جار لەژێر فشاری ناخۆشی و ناسۆردا بەدەرکەوتین تاتامی ئارامی یەکە بەباشی بزانن، هەر لەبەرئەمەیە هەژارە هندیەکان بۆ حاڵەتی هێوربونەوەی ڕۆحی لەو مێخە تیژانە سوودوەردەگرن کەدیان

Generated by CamScanner from intsig.com

کوتاون، لەکاتێکدا ئەیانتوانی لەسەوزە گیا یان خاکی نەرم سوود وەربگرن.

بۆیە باشتر وایە لەسەر کورسی یەکی پتەو دابنیشین یان لەسەر زەوی دابنیشین و پشت بنێیت بەدیوارەوە نەوەك لەسەر قەنەفەیەکی نەرم یان سیستمی خەوتن.

ئەگەر یەکێك لە هاوڕێیانتان ویستی یارمەتیتان بدات ، ئەوا داوای لێ بکەن لەکاتێکدا ئێوە حاڵەتی هێوربونەوەی ڕۆحی تەواوتان هەیە ، بەئارامی پەنجەی بچەقێنێت بەپێستی دەستاندا ئەگەر هەستتان بەئازار نەکرد ئەوا لە حاڵەتی ئارامی تەواودان، پێویستە ئەم ئازاردانە فشارێکی کەمتری هەبێ وەك لەوەی لەکاتی ئاساییدا ئەنجامی بدەیت، ئەوکەسەی لەحاڵەتی هێوربونەوەی تەواودایە بەرگری زیاتر پەیدائەکات دژبە بڕین و بەرکەوتنەکان ، هەر لەبەرئەمەشە کە کەسانێك لەحاڵەتی ئارامی تەواودان لەکاتی بەرکەوتنیان بەدیوارێك یان کەوتنە خوارەوەیان لەشوێنێکی بەرزکەمتر هەست بە ئازار ئەکەن تاکەسانی نائاسایی.

شێوازی هێوربونەوەی تەواو

لەجێگەیەکدا تەمرین بکەن کە دڵنیابن لەوەی کەس نایێتە مایەی ئازاو و سزاحم بۆتان، ژوورەکەمتان کەمێك گەرم بێت، ئەوەتان

لەیادبێت لەحاڵەتی هێوربونەوەی تەواودا پلەی گەرمای لەشتان کەمێك دا ئەبەزێت.

١- لەسەر ڕووی تەختێکی ڕەق و ڕێك ڕابکشێ یان ئەگەر پێت باش بوو لەسەر کورسی یەك کە پشتێکی ستونی هەبێت، بۆ چەند دەقیقەیەك بەبەردەوامی لەحاڵەتێکی ئارامدا خۆتان ڕابگرن، چاوەکانتان کراوەبن، باشتر وایە ژوورەکە کەم ڕووناکی بێت بەڵام تاریك نەبێت دەستەکانتان بخەنەسەر رانتان یان هەرگیس قاچ لەسەر قاچ دامەنێن، دەستەکانتان بەتەواوەتی کراوە و ئازادبن، پەنجەکانتان لەیەکتر هەڵ مەپێچن، لەبەرچاو نەگرتنی ئەم خاڵانە وا ئەکات بڕێکی زۆر وزەی ڕۆحی ئێوە بەفیرۆ بچێت... ئێستا وابهێنە پێشچاوی خۆتان کەتەواوی جەستەی ئێوە خەریکە ئەیبەستێت هەروەکو قالبێکی چیمەنتۆ ئەیبەستێت، وردە وردە هەوڵ بدە جەستەتان کەمتر جوڵەی لێوەبێت و بەتەواوی ئارام بێت. تالەکۆتاییدا بەتەواوەتی لەجوڵە ئەکەویت، هیچ ماسولکەیەکتان مەجوڵێنن ئەم کارە لەوانەیە لەپراکتیکیداسەختتربێت لەوتنەکەی ، مێشکی مرۆڤ تەمبەڵەو لەبەرامبەر هەرکارێکی سەخت و پرزەحمەتدا بەرگریەکی زۆر دەکات هەربۆیەلە گەیشتنی ئێوەیە بەسەرکەوتن، لەوانیە پێستی لوتتان بخورێت یان باوێشکتان بێت، ئێوە ئەبێ تائەو جێگایەی کە ئەتوانن لەبەرامبەر ئەم داواکاریانە وەبەرگری بکەن و ئەگەر بۆ پێنج دەقیقەش بووە خۆتان وەك پەیکەرێکی بەردی پیشان بدەن و هیچ

Generated by CamScanner from intsig.com

جوڵەیەك نەكەن، ئەگەر هەست بەناڕەحەت بوونی خۆت بكەیت، باشترە لەوەی جوڵەیەكی بچوك ئەنجام بدەیت.

٢. چاوەكانتان دابخەن و گەڕانێك بەناو جەستەی خۆتاندابكەن، لەنوكی پێتانەوە دەست پێ بكەن تاكو تەوقی سەرتان، بەتایبەت لەماسولكەكانی مل و شان و چەناگەدا ووردتربن، لەم پلەیەدا لەبیری هێور بونەوەی بەشەكانی تری لەشدا مەبن، تەنها دەربارەی ئەوان ئاگایی تان هەبێ هەوڵ بدەن تەنها لەماوەی سێ دەقیقەدا تەواوی جەستەی خۆتان تاوتوێ بكەن.

٣. چەند هەناسەی قوڵ بدەن لەڕێگای دەمەوە هەوا بنێرن بۆ سیەكانتان پاشان لەڕێگەی لوتەوە دەری بكەنە دەرەوە دواتر شێوازی ئاسایی لەڕێگەی لوتەوە بەهەناسە دان بەردەوامی بدەن.

٤. ماسولكەی پەنجەكانی پێی چەپتان گرژبكەنەوە، چەند ئەتوانن فشارێكی زیاتر بخەنەسەر ماسولكەكان تانزیكی دەچركە بەردەوام بن، پاشان چەنجەكانی پێی چەپتان ئازادبكەن و باهێور بونەوەی تەواو وەربگرن، پاشان ماسولكەكانی پەنجەی پێی راستتان بەهەمان شێوە دووبارە بكەنەوە، دواتر ماسولەكانی ساقی قاچی چەپتان بۆ ماوەی دەچركە گرژبكەنەوە و دواتر ماسولەكانی ساقی پێی راستتان، بەم شێوەیە هەموو ماسولكەكانی سك و دەوری سك ، شان، موچی دوودەست، مل ، چەناكە، دەم و چاو بەماسولكەكانی ناوچاوان كۆتایی بەم كارە بهێنن، زۆرگرنگە ئەم كارانەیەك لەدوای یەك ئەنجام بدرێت و نێوانیان نەكەوێت.

Generated by CamScanner from intsig.com

٥- لەم قۆناغەدا پێویستە هەناسەدانەوەتان لەبەرچاوبگرن، هەوڵ بدەن بەوردی دەنگی خشەی ئەو هەوایەی کەلکونەلوتەکانەوە ئەچنە ژوورەوە ببیستن، پڕبون و خاڵی بۆونەوەی سی یەکانتان هەست پێ بکەن، وورده وورده هەناسەدان قوڵتر و درێژتر بکەنەوە، هەوڵ بدەن بەبێدەنگی هەناسە بدەیت زۆر بە ئارامی.... هەوڵ بدە لەڕێگەی سکەوە هەناسە بدەیت بەومانایەی هەواکەی ناوسنگتان لەبەشی ژێرەوەی قەفەزەی سنگ و سك بەرەو سەرەوە بهێنن، لەهەناسەدانەوەشدابەشی سەرەوەی وپاشان قەفەزەی سنگتان بۆناوەوە ببەن، هەوڵ بدە ئەم کارانە بەوردی وبەجوانی ئەنجام بدەیت، لەکاتی هەناسە دانەوەدا تەواوی هەوای ناو سیەکانتان بهێننەدەرەوە ئاساییە هەناسەدانەوە لەهەناسەوەرگرتن زیاتر بخایەنێت، هەناسەدانەوەت ئەبێ تانزیکەی دەژمارە بخایەنێت.

٦- بەرامبەر بەهێزی ڕاکێشانی زەوی کە تەنی تۆ بۆخۆی ڕائەکێشێ ئاگایتان هەبێت، کێشی خۆتان هەست پێ بکەن، کێشی پەنجەکانتان ، دەستان پێکانتان ، سەرتان هەست پێ بکەن.

٧- ئەگەر فیلمی (دراکولار)تان بینی بێتە ئەوا ئەزانن کە چۆن، پاڵەوانی ئەم فیلمە، دوای ئەوەی بڕێکی کەم رووناکی خۆری بەیانیانی بەردەکەوێت، یەکسەر تەواوی پارچەکانی جەستەی لەیەکتری جیائەبنەوە و ئەبێتە مشتێك خۆڵەمێش، ئەم حاڵەتەش ئەمێ بۆ هێوربونەوەت بێنەئەنجام،ئەبێ واهەست بکەیت تەواوی جەستەی تۆ لەیەك ئەترازێت و ورد ئەبێ، پەنجەکان ، دەستەکان تەواوی

Generated by CamScanner from intsig.com

جەستەتان بەشێوازی گەردانە بڵاوبۆتەوە، زۆر بەروونی هەست بکەن جەستەتان وەك گەردوغوبار لەهەوادا مەلەئەکات، لەوانەیە ئەم حاڵەتە گەمێك سەخت بێت ، بەلام ئەگەر ڕاهێنانەکانی پێشوتر بەباشی ئەنجام بدرێت ئەوا لێرەدا ڕووبەڕووی هیچ کێشەیەك نابیتەوە. هەندێ جار لەکاتی ئارام بوونی تەواودا هەست بەغوباربونی جەستەت نەکەیت.

٨- لەم کاتەی کە جەستەی تۆ بوەتە پارچەیەك تۆز و غوبار پێشبینی بکە کەشنەبایەك دێت و هەرچی غوباری جەستەی تۆیە لەگەڵ خۆی دەیبات لەگۆشەو کەناری ئەم دونیایە بڵاوی ئەکاتەوە، لەم کاتەشدا تاقە شتێك بۆ تۆمابێتەوە ئاگایی تۆیە.

٩- لەم حاڵەتەدا کەبەتەواوەتی ئارام و هۆشیاریت بەهێواشی بەخۆت بڵێ هەرکاتێك من لەدەوە بۆ یەك بژمێرم بەشێوەی پێچەوانەو پاشان ئەم ووشەیە سێ جار دووبارە بکەمەوە هەروشەیەکی تایبەت کە خۆت بتەوێت بیڵێی ئەوا یەکسەر حاڵەتی ئارامی تەواو بەدەست ئەهێنم، هەروەکو چۆن ئێستا ئەم حاڵەتەم هەیە، چەندجار ئەم ڕستانە دووبارە بکەرەوە.

١٠- بۆ ئەوەی کۆتایی بەم ڕاهێنانە بهێنی ، هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشین هەروەك ئەوەی تازە لەخەو هەستابن، جەستەتان درێژبکێشن با ماندویەتی لەشتان دەربچێت، بەخۆتان بڵێن هەرکات تا ژمارە سێ بژمێرم چاوەکانم ئەکەمەوە و بەتەواوی باشتر و هۆشیارترم، لەم بوارەدا ئەتوانی بەشێوازی پۆزەتیفی تر ئەڵقینی

Generated by CamScanner from intsig.com

خۆتـان بکـەن، بـۆ نمونـە: لەمـەودوا توانـای لەبـەرکردنی مـن بەرزئەبێتەوە یان توانای دیقەت و ووردبینی من زیاد ئەکات یان توانا رۆحی یەکانی من بەرزئەبێتەوە.

یەك ... دوو ... سێ...

چاوەکانتان بکەنـەوە . شانتان بەرەو سەرەوە بـەرن، قاچـەکانتان رابکێشن چەندین جاریەتجەکانتان بنوقێنن و پاشان بلاویان بکەنـەوە ئەنجازۆر بەهێواشی لەجێگاکەی خۆتان بەرزیبنەوە و هەستنە سەرپێ.

ئەگـەر بۆیەکـەم جاربێـت ئـەم راهێنانـە ئـەنجام بـدەن، بۆچـەند دەقیقەیـەك هەسـت ئەکـەیت جەسـتەتان قـورس بـووە، لەبەرئـەوە بۆ ماوەیـەکی کـەم لەجوڵـەی تونـدوخێرا خۆتـان بـەدووربگرن، ئەگـەر مانـدوش نـەبون ئـەم کارە هەربکەن، مەگـەر ئـەوەی کـاتی خـەوتنتان نزیك بێتەوە، لەو کاتەشدا زۆر بەباشی بەخـەوێکی قـوڵ ئـەڕۆیت.. بـۆ ئـەوەی ئـەم راهێنانـە بەباشـی ئـەنجام بـدەیت پێویـستە تـەکنیك و قۆناغەکان یەك لەدوای یەك و بەدیقەتەوە بە ئەنجام بگەیەنیت.. بەم شێوەیەی خوارەوە:

١- جوڵە لەخۆت ببڕە.

٢- گەشتی فکر بەناوجەستەدا.

٣- هەناسەدانی قوڵ.

٤- توندکردن وشل کردنی ماسولکەکان.

٥- گوێ گرتن لەدەنگی هەناسەی خۆت.

٦- کێشی خۆتان هەست پێ بکەیت.

Generated by CamScanner from intsig.com

٧. گۆڕان بۆ گەردو تەپوتۆز.

٨. بڵاوبوونەوە بەدەوروبەردا.

٩. وتووێژ لەگەڵ خوددا.

١٠. کاردەکە تەواو بکەو تاسێ بژمێرە

ئەگەر ئەم تەمرینە بەباشی ئەنجام بدەیت ئەوا ڕێکخستنێکی باشی بۆ دەروونی خۆت کردووە. لەجاری دواتردا پێویست ناکات بەم دەقۆناغەی سەرەوەدا تێپەڕبیت و هەموویان ئەنجام بدەیت بەڵکو تەنها لەدەتایەک بژمێرە و ووشە جادوییەکەی خۆت بڵێ یەکسەر ئەچیتە ناو خەوێکی قووڵەوە و بەکارلێکە ڕۆحی یەکان زۆر هەستیار و بەئاگا ئەبیت.

Generated by CamScanner from intsig.com

بەشی حەوتەم

بینین و پرشنگداری یان دەستکەوتنی ڕاستەوخۆ و لەناکاو.

بینین و پرشنگدانەوە لەڕووبەڕوو بونەوەی ژێرییژی:

وەك هەرتواناو بەهرەیەکی تری ئادەمیزاد، شارەزایی ڕۆحی بەشێکی سروشتی گەشەو پێگەشتنی بونیادی مرۆڤ پێکدەهێنێت، ئارەزووغەریزەی منداڵان لەسەرانسەری دونیادا بۆ یاریەمنداڵانەکان ئاماژە بەوە دەکات کە ئامانج لێیان بەهێزکردن و گەشەکردنی دەرکەوتەکانی هەستی باڵایە، دەرەوەی پێنج هەستەکە بۆنموونە: یاریەکانی (چاوشارکێ و قەلاّ قەلاّو چاوبەستێن) لەهەر وولاتێك بەناوێکەوە منداڵان پێوەی خەریك دەبن باس لەپەروەردەکردنی ئەم خەریزەیە ئەکەن لای منداڵان، لەم یاریانەدا پشت بەعەقڵ دەبەسترێت و بەشتە بینراو لەبەرچاوەکان.

بەداخەوە لەڕێڕەوی گەشەکردن و پێگەیشتنی مرۆڤدا توانا ڕۆحیەکان لەبواری گەشەو تەواوکاریدان، بەلاّم بەبێ هۆ، بەبێ

بەزەییانە بەشێوازێکی ژیر سەرکوت ئەکرێن بەبیانوی (پێشبینی ناڕاستی شتەکان) ڕێگە لەمنداڵەکە ئەگیرێت.

وردە وردە توانا شارەکانی منداڵ ئەپوکێتەوە و دواجار بۆ بڕیاردان لە سەرشتەکان پشت بەکەسانی لەخۆی گەورەتر ئەبەستێت بەبیانوی ئەوەی هەڵبژاردنێکی هەڵە نەکات بۆ شتەکان، بەتێپەڕبوونی کات ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە ئەبێتە مەلە گەلەلای مرۆڤەکان تەنها لەڕێگەی ڕاست و دروستەوە بەشێ،ەی ژێربێژی ڕاستفرابی بڕیار لەسەر شتەکان بدەن.

واتە دوای گەلاڵە بوونی زانیاری و بینینی شتەکان،هەرکاتێکیش ئەم زانیاریانە لەبەردەستدا نەبوون منداڵەکە وافێرکراوە کەبێدەنگ بێت و لەتوانای رشۆحی خۆی سوود وەرنەگرێ، هەموو تواناو غەریزە ڕۆحی یەکانی منداڵ بەتەواوەتی سەرکوت ئەکرێ، ئەم جۆرە بەرنامەڕێژی یە بۆ منداڵ وادەکات تەنانەت لەلای گەورەکانیش هەر ڕووداوێک لەگەڵ ئەم شێوازە هەڵسوکەوتەدا نەگونجێ بەناڕاست دابنرێت و پەیڕەونەکرێت.

لەقوتابخانەشدا دیسانەوە هەموو هەوڵێك ئەدرێت منداڵەکان و وا فێربکرێتکە زانست لەسەربنەمای بەڵگەو ڕژێربێژی وەربگرن و بەشتە واقعی یەکان گرنگی نادرێت، دواتر منداڵ ئەوە لەبیرئەکات کەوا رشێکایەکی تریش هەیە بۆ پەی بردن بەشتەکان و کردنەوەی گرێ کوێرەکانی ژیان، هێندە منداڵەکە لەناو چوار چێوەیەکی تەسکەبەند دەکرێت کەبواری گەشەکردن بۆ فکری منداڵەکە نامێنێتەوە.

Generated by CamScanner from intsig.com

لەبیرمە کەلەکاتی منداڵیدا چەندین جار لەوانەی بیرکاریدا بەجوانی وەڵامی پرسیارەکانم ئەدایەوە، بەڵام کاتێ وەڵامی پرسیارێکم نە ئەزانی ئەوا بەتوندی ڕەخنەم لێئەگیرا و هیچ ڕێز لەوەڵامە هەڵەکەم نەئەگیرا، ئومێدەوارم لەمەودوا هەوڵی زیاتربدرێت بۆپەرەپێدانی لایەنی ڕۆحی منداڵ نەك وەك ئەوەی کەلەبەریتانیا ئەکرێت بۆ شۆرینی مێشکی منداڵان.

منداڵان بەجۆرێك پەروەردە ناکرێن کە بەئازادانەو بەوجۆرەی خۆیان ئەیانەوێ بیربکەنەوە، بەڵکو لەپەروەردە و فێرکردندا بەرنامەیەك دائەڕێژرێتەکە پێویستە منداڵ بەوجۆرە بیر بکاتەوە، لەبەرئەوە لەم جۆرە پەروەردەیەدا زۆر بەکەمی توانا ڕۆحی یەکانی منداڵگەشەدەکات، بۆیە هەرچەندە منداڵان خاوەنی توانایەکی ڕۆحی بن ، بەڵا/ لەژێرسایەی بەرنامە پەروەردەیەکەدا لەناو ئەچێت.

فاڵچی و پێشبینی کارو ئاگادار لە جیهانی نهێنی

چەند ساڵلەمەوپێش لەگەڵ گەنجێکدا ئاشنابووم ، کەلەشوێنە گشتی یەکاندا، هەندێ نمایشی ئەنجام ئەدا، کەبەتەماشا جیان بسەلێنێ ئەتوانێ فکرو خەیاڵیان بخوێنێتەوە ، زۆر ڕاستگۆیانە لەلای من دانی بەوەدا نا کە ئەمە کاری جادوگەرانە نییە، بەڵکو لەئەنجامی ئەزمەستی یەکدایە بەهۆی خوێندنەوەیەکی دەروونی بۆ کەسەکان ئەنجام ئەدرێت، ئاشکرایە کەگەنجێك کوڕ بێت یان کچ یان ژنێك جوان بێت یان ناشیرین... کاتێ ئەچنە لای فاڵچیەك یان فاوەگرەوە چەند ملەنگ

Generated by CamScanner from intsig.com

یان دڵخۆش دەبن... ئەوان بەبیستنی چەند دەستەواژەیەکی نەرم بەخش و دڵخۆشکەر لای فاڵچی یەکان جێدەهێڵن.

دواتر ئەم گەنجە ئەوەشی پێوتم کەلەناو خەڵکەکەدا چەند هاوکارێکی هەیەو زانیاری لەسەر کەسەکان کۆدەکەنەوە و لەسەر پارچاە کاغەز دەینوسن وبە منی دەگەیەنن و منیش لەکاتی هێمنیدا بەکەسەکانی ڕادەگەیەنم و ئەوانیش زۆریان بەلاوە سەریردەبێت.

لەیەکێك لەم نمایشانەدا ڕووداوێکی ناخۆش ڕوویدا، یەکێك لەو پارچە کاغەزانەی کە هاوکارەکانم وایان زانی بوو بەدەستی من گەیشتووە، لەڕێگادا وون بوو بوو ، بەلاّم کاتێك پرسیاریان لێکردم لەوبارەیەوە منیش ناچاربووم هەرچۆن بێت وەلاّمی بدەمەوە، بەوردی کەوتمە بیرکردنەوە بۆیە هەستم کرد وەلاّمەکەی ئەزانم و دەست بەجێ پێم ووتن، ئامادەبوانیش زۆر پێیان سەیر بوو ، تەنانەت بەلای خۆشمەوە سەیربوو، ئەوە سەیرترین ڕوودا بوو لە ژیانمدا لەزانینی شتە نەناسراوەکان.

ئەوەی لەسەرەوەدا باسکرا، دیاردەیەکی (نەهامەتی یەکانی هێزی ڕۆحی) دەرئەکەوێ دواتر لەگەڵ چەندجادوگەرو کەسانێکدا ڕوبەڕو بومەوە کە لەبواری خوێندنەوەی فکردا کاریان دەکرد ئەوە یان ڕاگەیاند هێزە ڕۆحی یەکانیان تەنها لەکاتێکدا دەردەکەوێت کە فشار بۆ سەر خۆیان دەهێنن و لەڕێگەی فکرەوە بیرلەکێشەکان دەکەنەوە یەکێك لەوانەش (هاری هودنی) قارەمانی جادوگەری و پاشای نمایشە ڕۆحی یەکانی ئەمریکایە.

Generated by CamScanner from intsig.com

منیش بڕیارمدا تاقیکردنەوەیەك ئەنجام بدەم ، لەسەر چەند کچێکی گەنج کەلە شێوەی فالگیر و ئایندەخوێندنەوەدا تەجرەبە لەسەر چەند ئافرەتێك بکەن، بۆ نهێنی کارەکە ووشەی (مادام چاچا) م هەڵبژارد، لەئەنجامدا لەبواری خوێندنەوەی ئایندەی ئافرەتەکان زۆر سەرکەوتووبوون بەڕادەیەك هەموو ئامادەبوان توشی شۆك و سەرسوڕمان هاتن.

ئەم تەجرەبەیە چەندین جار دووبارە کردەوە، هەمیشە ئەنجامێکی باشی بەدەستەوەئەدا، تەنانەت دواترزانیم کە هەندێك لەوانەی من تەجرەبەم لەسەرئەکردن بەڕاستی دەستیان بەم کارانە کردووە و لە چەندین فیستڤاڵی جادوویدا (گاردن پارتی) بەشداریان کردووە و توانایەکی باشیان نیشان داوە.

یەکێك لەو ئافرەتانەی کە لەئاهەنگی ئافرەتانی لەندەن بەشداری کرد بۆی باسکردم، کەوا لەتوانای ڕۆحی خۆی بێ خەبەر بووە، تائەوکاتەی لە بەرنامەیەکی خێرخوازی فەرهەنگیدا بەشداری کردووە و هەستی بەم توانایەی خۆی کرد، بەم شێوەیە باسی خۆی دەکات.

ڕۆژێکیان جل و بەرگێکی ڕەنگاو ڕەنگم لەبەرکرد و لەچکێکم لەسەرکرد کەبە پارچەی بریسکەدار ئاڵاو والا کرابوو جوتێك گوارەی هەڵقەیی م لەگوێ کرد یەکەم مشتری کەهاتەلای من ئافرەتێکی گەنج بوو، کە دواتر زانیم مامۆستای قوتابخانەیەکی سەرەتایی یە، هەردوو دەستی ئەوم خستەناودەستەکانی خۆمەوە و بەچاوەکانم سەرنجم ئەدان، بەجۆرێك واهەست بکات ئەمەوێ فاڵی بۆ بگرمەوە، لەڕاستیدا

Generated by CamScanner from intsig.com

من هیچم دەربارەی فالگیری و خوێندنەوەی لەپی دەست نەدەزانی، هەرچیم کرد شتێکی پێ بڵێم، بەڵام نەمتوانی ئەگەرچی چەند جارێک ئەم کارە تەمرینم کردبوو.

رۆژێك لەسەر ئەم کارە تەمرینم کردبوو.

لەکۆتاییدا، دوای خەجاڵەتێکی دووسەرە (هەم من و هەم ئەو) چاوەکانم بەرزکردووە و پێیم ووت (اوم م م ..) زۆرباشە.. بەڕاستی سەیرە تۆبەپیاوێکی بیانی هاوسەرگیریت کردووە، بەڵام پەیوەندیت لەگەڵ پیاوێکی بەتەمەنتردا هەیە کەناوەکەی بەپیتی (م) دەست پێدەکات، لەم کاتەدا خانمەکە ناوچاوی ڕەش هەڵگەڕاو ڕەنگی تێکچوو وتی: قسەکانی تۆ هەمووی ڕاستن.

من لەوە زیاتر بەلامەوە سەیربوو.. دواتر هەرچی ئەهاتەلام قسەکانم ڕاست دەرئەچوو بۆیە زانیم ئەمە ڕێکەوت نیە بەڵکو توانایەکی ڕۆحی یە کە لەناخی مندا شاراوەتەوە.

بەتێڕوانین لەنموونەکانی سەرەوە ئەبێ لەدوخاڵی گرنگ ڕابمێنن؛ یەکێکیان ئەوەیە ESP لەکاتێکدا دێتەچێ، کە ئێمە زۆر پێویستمان پێی هەبێت و دەستمان بەهیچ جێگایەکی تر نەگات، بۆوەرگرتنی زانیاری بۆ نموونە جادوگەرەکە مەجبور بوو یان وشەیەك دروست بکات و ڕای بگەیەنێت یان بەخەجاڵەتی بڵێ نازانم، ئافرەتەکەش زۆر ئیحراج بوو کە بەناچاری هەرئەبێ کارێك بکات، لەلایەکی تریشەوە ئەوکاتانەی کە پێشبینی یەکانی تیاکراوە، ساتانێکی شڵەژان بووەئەمەش زۆر نزیکە لەحاڵەتەکانی ESP وەك پێشبینی کردنە خوێندنەوەی فکرو دووربینی یەوە.

خاڵی دووەم ئەوەیەکە ESP کاتێک دێتەکایەوە کە پێشەکی یەک بسۆی بسازێ و دەروازەیەک بۆ هاتنەکایەی فەراهەم بکرێت. تاگەشەکردنی ئاسان بکات، بۆ نموونە: تاکچەکان ناچار نەبوون کە رۆڵی (مادام زازا) بەجوانی ببینن نەیان توانی پێش بینیەکانیانئەنجام بدەن.

Generated by CamScanner from intsig.com

بەشی هەشتەم

ڕاهێنانی هۆش و بیر

ئامادەبوانی بیرو پەیبردنەکانی هەستی باڵا:

هەمووئەوکەسانەی کەتوانارۆحی یەکانیان بەرزەچ ئەوانەی لەداستانەکاندا، یان ئەوانەی نمایشی کارەکانیان بۆ خەڵکی ئەکەن، پێداگری لەسەر ئەوەنەکەن، بۆ گەیشتن بەپلەی باڵا، پێویست بە ئامادەبونێکی فیکری وردەمیە یان دیقەتی ورد لەسەر ژمارە، ناوەکان ئەو پەیامانەی کە بۆخوێندنەوەی بیر لەبەرچاو ئەگیرێتە کاتێك لە نمایشکردنی دیاردەیەکی ڕۆحیدا ئەگەر یەکێك لەهاوکارانی دوچاری کێشەیەك بوو ئەوابێی ئەوتری کەزیاتر دیقەت بکات و فیکری بخاتەگەڕ.

ئامانج لەدیقەت کردن بەمانا ئاساییەکەی حاڵەتێکە کەسێك بەووردی دیقەت لە کەسێکی تربدات تادیاردەیەکی لێ دەربکەوێتە لەکاتی هەوڵدان بۆ دەستخستنی یەکێك لەدیاردەکانی ESP دا تووشی شڵەژان و دڵە ڕاوکێ نەبێت، بۆیە پێویستە کەشێکی تەواو ئارام دروست بکەین تابتوانین ئەم کارە ئەنجام بدەین.

Generated by CamScanner from intsig.com

بۆ نموونە: بۆ بیرهێنانەوەی ژمارە تەلەفونی هاوڕێیەکت کەلەوانەیە لەبیر کردبێ دیقەتی وردبکەو ماوەیەکیش درێژە بەم کارەبدە، ئەگەرچی دیقەتی وورد جۆرێك لەگرژبوونی ماسولکەکان دروست ئەکات بەتایبەتی ماسولکەکانی دەوری چاو نێوچەوان ، تەنانەت هەندێ حاڵەت دووبارە ئەبێتەوە، لەهەرحاڵەتێکی بیرکردنەوەی ورد دا ئەم جۆرە فشارو گرژبونە ڕووئەدات کەئەمەش ڕێ لەوە دەگەرێ بە تەواوەتی بگەیت.

توانای پێشبینی کردنی بەڕووداوەکان

هەربەو شێوەیەی کەلەپێشەوە باسمان کرد، لەمنداڵی و نەوجەوانیدا مرۆڤەکان توانای پێشبینی کردنی ڕووداوەکانیان هەیەو وردە ئەم حاڵەتە رووڵەکزی ئەکات توانای بەراست دەرچونی پێشبینیەکان کەم ئەبێتەوە ، لەگەڵ ئەوەی کەناڵ و ڕێگای جیاواز لەمێشکدا بونیان هەیە بۆ بیرکردنەوە، بەلاّم مرۆڤەکان زیاتر لەچەند ڕێگایەك سوود وەرگرن بۆ بیرکردنەوەکە بەزۆری لەلایەن خەلکی یەوە بەکار ئەهێنرێت بۆنموونە: مرۆڤەکان لەبیاباندا، زیاتر لەو ڕێگایانەدا هاتوچۆیان کردووە کەبەبەردەوامی ڕێگای هاتوچۆی لەسەر بووە و کردونیانن بەڕێگا پێویستی زۆری بەعەقڵ و ژیری خستنەکارنیە.

بۆ ئەوەی مرۆڤەکان توانا رۆحی یە سروشتی یەکانیان بۆبگەرێتەوە، ئەبێت سەرجەم کاردانەوەی دروست کراو بنەما عەقلانیەکان بخاتەلاوە، توانا ڕۆحی یەکان تەنها لەحاڵەتێکدا بۆمرۆڤەکان

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەگەڕێنەوە کە تەواوی عەقڵ و فیکری بگێڕێتەوە بۆ حاڵەتی سادەیی و پاکیزەیی منداڵی ، کەبیرو ئەندێشەی ئەو لەژێر کاریگەری فشارو پەستانە دەرەکـی یەکانـدا گەشـەی نـەکردووە و بەدەرئەنجامە دەرەکیەکان پێی ئالوودە نەبووە، تۆ ئەبێ جارێکی تریش بەبێ ترس و دڵەڕاوکێ هەوڵی پێشبینی کردنی ڕووداوەکـان بـدەیت لێرەشدا پێویستت بەوە هەیە بگەڕێتەوە بۆ سروشتی پاکی ئادەمیزاد و خۆت لەشتە مادی و ساختەکاریە دەست کردەکان بپارێزێت.

بـۆ پێشبینی کـردن ئـەبێت ئازادانـەو سروشـتیانە هـەنگاو هەڵبگیرێت.

بۆ کەسێکی تازەکار لەپێشبینی کردنـدا باشترین حاڵەتە پێشبینی کردنی ئەوە کەچ کەسێك یەکەمجار پەیوەنـدی تەلەفونیت پێوەئەکات ئەگەر ئـەم بنەمایەشت لەسەر گریمانـەی ئـەوەی کـێ زۆر پەیوەنـدیت پێوەئەکات بنیات بنێت، ئەوا لەڕێگەراستەکە لات داوە و ناپێکی دەست بەکارەکانی خـۆت بکـەو نـاوی ئەوکەسـەی کـەپێش بینی ئەکـەیت یەکەمجار پەیوەنـدیت پێوە بکات لەدەفتەرێکدا بنوسە کەباشتر وایە هەموو پێشبینی یـەکانت لەودەفتـەرە دا بنوسیت، لەگەڵ نـاوی بابـەت بەروار، سەعاتی ڕووداوەکە زۆر بـەوردی هـەموویان یاداشت بکە، زۆر ڕاسـتگۆیانە پێـشبینی یەبـەدیهاتوەکانت بنوسـە بۆنموونـە: هەنـدێ لەپێشبینی یەکانت ئەبێت بەم شێوەیەبێت:

پێنج شەممە، ١٨ حوزەیرانیەکەم کەسێك تەلەفون بۆ من ئەکات .

پرویزە

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەنجام: ئەم پێشبینی یەیەمەڵە دەرچوو، حسین بوو.

هەینی: ١٩ حوزەیران ئەحمەد سەردانی من ئەکات جلی و بەرگێکی شینی لەبەردایە.

ئەنجام: پێشبینی یەکە راست دەرچوو ئەحمەد کراسێکی شینی لەبەردابوو.

هەینی ، ١٩حوزەیران یاری پێشبڕکێکە تیمی (الف) ئەیباتەوە

ئەنجام : پێشبینی یەکە ڕاست دەرچوو تیمی (الف) سەرکەوت بەسەربەرامبەرەکەیدا (١٠) .

هەینی: ١٩حوزەیران دوای چونەدەرەوەم لەماڵەوە یەکەم کەس لەدرواسێکانم ببینم پیاوێك ئەبێت.

ئەنجام: پێشبینی یەکەم راست دەرچوویەکەم کەسێك کە بیبینم پەروێزبوو.

تۆ ئەتوانیت بۆ هەرکەس و هەرشتێك پێشبینی بکەیت ، رەنگی یەکەم ئۆتۆمبیل کە ئەیبینی ناوی یەکەم گۆرانی کە لەرادیۆ پەخش ئەکرێت،ناوی بەرنامەی تەلەفزیۆنی... بەلایەنی کەمەوە رۆژانە (٣٠) جار پێشبینی شتەکان بکەیت.

مەبەستێکی گرنگ لێرەدا ئەوەیە کەسەرجەم کارە پێش بینی کراوەکان لەدەفتەرەکەتدا بنوسیت و بەشێوەی ئەرشیف لەلای خۆت هەڵی بگریت گرنگ نیە کەیەڕاست یان هەڵەدەرچوویێتە هەرکیس لەکاتی ڕوودانی رووداوێك یان کارەساتێکدا بەهاوڕێکانت ئەڵێی من

پێشترئەمزانی ئەم کارە ڕوونەدات، وە ئەوشتانەی لەلای خۆت یاداشت نەکردووە بەبەشێك لەتەجرەبەو باگراوندی خۆتی مەزانە

بەبەردەوام بوون لەسەر ڕاهێنانی پێشبینی کردنی ڕووداوەکان وادەکات کە وردە وردەهێزی دەرون و نائاگایی (لا شعور) تان بەرەو پێشەوە بچێت و لەژیانی ڕۆژانەدا ڕەنگ ئەداتەوە و مەودای زانیاریەکانتان فراوانتربێت.

هەرگیز لەوە مەترسە کەتوشی هەڵە ببیت، هیچ کەس لەسەر پێشبینی هەڵە سەرکۆنەتان ناکات، ترسان لەگلەیی و سەرۆکنەیی خەڵکی بەشێکە لەو بەربەستەی کە تۆئەتەوێ بیکێشیت تابگەیت بەئامانجی خۆت ، ئەبێت هەمیشە بە ئومێدەوە کاربکەیت و لەهەوڵی زیاتر بەرەو پێش چووندا بیت، چونکە ئاشکرایە ئومێد بەخۆبوون هۆکارێکی گرنگە کە مرۆڤ ئەگەیەنێتە سەرکەوتن، هیچ کەس پێش هەڵەکردن و ڕاستکردنەوەی پێش کەوتن و هەستانەوە بەپلەی کەماڵ نەگەیشتووە.

ئەو شتانەی تۆ دووبارەیان ئەکەیتەوە لەوانەیە لەسەرەتادا وەك سومبولێك وابێت، بەڵام وردە وردە مانای ڕون و ئاشکراتر وەردەگرن، وەك: ڕوناکی، گوڵ،کۆترسکە، زێڕو .... هەموو ئەمانە مانای تایبەتی خۆیان هەیە لەفەرهەنگێکی جیهانیدا وێنە ئەگرێت لای هەموو مرۆڤەکان... پێشبینی کارانی کارامە کاتێك دەستیان بەڕاستی مانای شتەکان ناگات، ئەوا پەنادەبەنەبەر خوێندنەوەی باری کەسیتی ئەوکەسەی سەردانیان ئەکات و لەڕێگەی شاگردەکانیانەوە زانیاریان

لەسەر کۆدەکەنەوە تابتوانن لەنهێنی کارەکەیان سەر دەربهێنن، بەلام تۆ هەرگیس پەنابۆ ئەم کارەمەبە ، هەوڵ بدە بەڕاهێنانی ڕۆحی و جەستەیی توانای بیرکردنەوەی خۆت زیاد بکەیت و وەك دەرون ناسێك مامەڵە لەگەڵ بەرامبەرەکەتدا بکەو هەرگیس دەست بۆفێل و هەڵخەڵەتاندن نەبەیت، پێویستە ڕاستگۆیانە شتەکان بەڕوونی بخەیتەڕوو بەئەوپەڕی باوەڕ بەخۆبونەوە بەبێ ترس و دوودڵی .

ئەبێت واهەست بکەیت باشترین پێشبینی کاری دونیایت و هیچ کات شتەشاراوە و نهێنی یەکان لەتۆپەنهان نابن و ئەتوانیتبەباشی پێشبینی هەر ڕووداوێ بکەیت، کە ڕوونەدات تەنها ئەم لەم حاڵەتەدا ئەتوانیت توانای ڕۆحی باڵا بەدەست بهێنیت.

لەنمونەکانی پێشوودا هەڵێکی باش ئەخاتە بەردەست بۆزیاتر بەرەوپێش چونی توانا رۆحی یەکان ، هەرگیس هەراسان وبێزار مەبن لەبەرامبەر خەڵکێکی زۆردا نمایشی کارەکانتان بکەن، هەوڵ بدە هاوڕێکانت کۆبکەیتەوە و پێیان ڕابگەیەنە کەتۆ بەباشی ئەتوانیت پێشبینی کارەکان بکەیت، چونکە هەتاوەکو خەڵێکی زیاتر کۆببنەوە و حاڵەتێکی پرهەیەجان و شڵەژاو لەبەرامبەرت دروست ببێت باشتر ئەتوانیت پێشبینی کارەکان بکەیت.

هەرگیسلەدەستکەوتەکانت ترس و شەرمت نەبێت، هەرگیس وەك کەسانی نائومێد هەڵسوکەوت نەکەیت و پەنابەرتەبەر خەڵکانێکی تر بۆ یارمەتی دانت،چونکە زۆرجار کەسانی زۆر کارامەش لەپێشبینی یەکانیدا هەڵەئەکەن و بەڕاستی قسەکانیان دەرناچێتە باش ناوەبەك

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەجرەبەی ئەوە ئەکەیت کەلەچ حاڵەتێکدا پێشبینی یەکانت بەڕاست دەرئەچێت و لەچحاڵەتێکدا بەهەڵە، بۆیە لەحاڵەتی سۆزداری و باری تایبەتی ڕۆحی خۆت دیاری بکەبۆ ئەنجامدانی کارەکانت.

ڕاهێنان:

تەنێکی بچوکی وەك قەڵەم هەڵبگرە و لەناوەڕاستی ژورەکەتدا دایبنێ، کەمێك لێی دووربکەوەرەوە و نزیکەی دوری مەترێك بەوردی سەرنجی بدە تاماوەی پێنج دەقیقە لەحاڵەتێکدا کەبەهەناسەدانێکی ڕێکخراو ، هەناسەی قوڵ و هێواش لێی وردبەرەوە، هەوای ژوورەکە پێشتر کەمێك گەرم کرابێت، ڕووناکی یەکی کەم پارمەتی دەرەوە بۆ ئەم حاڵەتە.

بەهەمان شێوە کە هێواش و قوڵ هەناسە ئەدەیت، زۆر بەوردی سەرنجی قەڵەمەکە بدە، تەواوی خاسی یەتەکانی لەبەرچاوبگرە وەك قەبارە.. ڕەنگ.. شێوە... زۆر بەوردی لێی بڕوانە، وەك تیشکی ئێکس بەناخی قەڵەمەکەدا برۆ و بەتەواوەتی لێی وردبەرەوە تەواوی گۆشەو کەنارەکان لەبەرچاوبگرەو لەمێشکی خۆتدا چەسپی بکە، لەکاتی وێناکردنی تەنەکەدا دوچاری شڵەژان و چاوجولاندن و ناوچاوگرژبون نەبیت، ئەبێ زۆر ئاگات لەخۆت بێت ئامادەکی ڕۆحی و شڵەژان بەیەکەوە نایانکرێت.

دوای ئەوەی تەواوی گۆشەو کەنارەکانی تەنەکەت (قەڵەمەکە) هەست کردو بەباشی ناسیت ، ئەنجابەئەسپایی چاوەکانت تێك بنێ و

Generated by CamScanner from intsig.com

دایانبخەو تەواوی ئەوحاڵەتانەی بەچاوکراوەیی بینیوتە بەچاو داخراویش بیری لێبکەرەوە تاوات لێدێت هەست بەوەنەکەیت چاوت داخراوە، تەواوی گۆشەو کەنارەکانی تەنەکەببینی.

شێوازی تجسم کردن بەپێی کەسەکان ئەگۆڕێت، هەیانە بەلایەوە ئاسانەو هەشیانە گران و سەختە، ئەگەر بەچاوداخراوی بینینی تەنەکە بۆت ئاسان نەبوو یان کێشەیەك بۆت هاتەپێش، ئەواجارێکی تر چاوەکانت بکەرەوە و تەمرینی لەسەر بکەتابەتەواوی دەرکی بێ دەکەیت، ڕەنگە نیودەقیقە بۆ تێڕوانینی تەنەکە بەست بێت.

ئەنجامی کارەکە جیاوازیەکی نییە، بۆ ئەوکەسانەی کەلەماوەی چەند دەقیقەیەکدا سەرکەوتوئەبن یان ئەوانەی بەماوەیەکی درێژ کارەکە کۆتایی پێدێنێت، پاش ئەوەی لەبینیش کردنی تەنەکە لەسەر زەوی سەرکەوتوو بویت، ئەنجا تەنەکە هەڵبگرە لەناو لەپی دەستدا دایبنێ و بەدەستەکەی تریشت دایپۆشە ، ئەنجاهەستی تەواوی خۆت وەربگرە دەربارەی نەرمی ، ڕەقی ، زبری، پلەی گەرمی تەنەکە یان هەرخاسی یەتێکی تری هەبێت.

هەموو ئەوانەی کەهەستت پێکردووە بەزمانی خوازراو ڕەمز دەریبڕە، ئایانەم تەنە جۆرێك لەڕۆشنایی یا تاریکی دەرنەخات؟ ئایا پەیوەست نەبێت بەشادی یان خەمباریەوە؟ ئایا ڕەمزی هێز یان بێ هێزیە؟ ئەگەر تەنەکە زمانی هەبوو ئایا چ مەبەستێك دەرئەبڕێت...؟

Generated by CamScanner from intsig.com

بۆهەندێك لەكەسەكان بەدەر لە ڕەنگ و بۆن ، ڕەقی یان نەرمی ، دەرك بردنی هەندێك لەسیفاتە نائاساییەكانی شتەكان سەخت و گرانە، لەماڵێكدا لەلای هەندێكیان زۆر بەئاسانی دەرك ئەكرێن.

ئەگەر بەلای تۆوە زیادكردنی ڕادەی زانیاریەكانت سەخت و گرانە نیگەران مەبە بەردەوام ڕاهێنان ئەنجام بدە، هەرجارەو گۆشەیەك لەدنیای پەنهانی زانیاریەكان لێت ئاشكرا ئەبێت.

دوای ئەنجام دانی ئەم ڕاهێنانە، بۆ چەند دەقیقەیەك چاوەكانتان دابخەن، چەندجار هەناسەی قوڵ هەڵبكێشن، چاوەكانتانە بكەنەوە و بە ئارامی لەجێگاكەی خۆت هەستەسەرپێ.

یادەوەری و ESP:

ئەگەر دەربارەی میوەیەك قسەتان لەگەڵ بكەم كەخڕو گوێی بێت، زەرد یان سور بەتامی شیرین یاترش، ئەوا یەكسەر بیرتان لە سێو ئەكەنەوە ، بەهۆی ئەو ئاگایی و زانیاریانەی كەلەهۆش و بیری تۆدا دەربارەی سێو وێنایەكی تایبەتی وەرگرتوە، ئەو سێوەی لەهۆش و بیری تۆوەدا وێنای كێشراوە، زۆر جیایە لەو سێوەی كەمن مەبەستمە یان لەدنیادا بڵاوە، بەڵكو جۆرێكی تایبەتە لەناو هەرچی سێودا هەیە وەكو خۆت پێشبینی ئەكەیت و لەلای خۆت وێنای كراوە.

ئەگەر وشەی سێو بەرامبەر بەدە نەفەر دەرببڕێت، ئەوا وێنایەكی جیاواز لەبیری هەریەكەیاندا دروست ئەبێ دەربارەی جۆرێك لەسێو، كە خاسیەتەكانی هەریەكەیان لەگەڵ ئەوانی تردا جیاوازی هەیە، بەهەمان شێوە ئەو تەجرەبانەی كە ئێمە لەبواری ESP دا بەدەستیان

ئەهێنین کەمێك جیاوازیان هەیە، ئەو رووداوە لەبەرچاوانەی کەلەدەوروبەرماندا ڕوودەدەن کاریگەری یەکی زۆر یان هەیە لە دەرئەنجامی تەجرەبەکانی ئێمە.

بیروهۆشی مرۆڤەکان تاڕادەیەکی زۆر تەمبەڵەو هەمیشە پێی خۆشە هەرشتێکی تازە ڕوبەروی ئەبێتەوە بەعەیارەو پێوانەی شتەکۆنەکان پێویست کەسیفاتەکانی لەلای ناسراون، دانانی ناو ئەدرەس و نیشانەی تازە بۆ شتەکان بەلایەوە گران و سەختە هەندێك واهەست ئەکەن ئەگەر کەسێك لەڕووی سیفاتی کەسایەتی دەرەوە لەگەڵ کەسێکی تردا لەیەك چونیان هەبوو ، ئەوا لەڕووی سیفاتە دەرەکی و ناوەکیەکانیشەوە لەیەکتری ئەچن و یەکسانن.

هەربۆیە لەگەڵ یەکەمین دیدارمان لەگەڵ کەسێك زۆر نادادپەروەرانە ئەو مان خۆش ئەوێت یان ڕقمان لێیەتی، تەنها لەبەرئەوەی کەهەمان هەستمان هەیە بەرامبەر بەکەسێك کەهەمان سیفاتی ئەویان تێدایە، چونکە زۆر ترینی هەڵسەنگاندنەکانی ئێمە لەسەر بنەمای یاداوەریەکانمانە، تایبەت مەندی زۆرێك لەشتەکان وابەستەن بەخۆیانەوە و لەیادەوەریەکانی ئێمەشدا جێگای خۆیان کردۆتەوە، سێوێك لەبەرامبەر دووکەسدابێت لەلای یەکێکیان یادەوەری ترش و ئەوەی تریان شیرین پیشان بدات.

یادەروەریەکان بەتایبەتی لە پەیوەندیان بە دەرئەنجامە دەروونی و ڕۆحی یەکانەوە گرنگی یەکی زۆریان هەیە، زیاتر بیرەدنەکانی ئێمە لەم بوارەدا پەیوەستە بەئەرشیفی یادەروەریەکانمانەوە ویەزدنی ئاگای

ئێمە بەدەربڕین و وێنای تایبەت بەشێوازێکی ڕون و ئاشکراتر وەك فیلتەرێك ئەبەخشن بەماناو گرفتەکان، بۆ نموونە: ئەگەر تۆ لەخانوێەکدا هەست بەکەوتنەوەی ئاگرێك بکەیت، ئەم پەیڕەنە ئەگەڕێتەوە بۆ لێکچوونێك لەنێوان ئەم خانوە و خانوێەکی تردا کە پێشتر لەپێش چاوت ئاگری گرتووە، ڕەنگەئەمە وەڵامێکی فیزیۆلۆژی بێت بۆ کەسانێك کەجێگایەکیەمادی پەیڕەنەکانی هەستی باڵا یان دەروونی هەستە باوەکاندا هەیە.

لەکاتێکدا من بەرۆشن بینیوە خەریك بووم، چوادێری ئەو ڕوداوانە ئەکەم کەلەوانەیە لەئاییندەدا ڕوویدەت، چاوەڕوان ئەکرێت دەربارەی یادەوەریەکانی خۆم شتانێ ئاشکرابکەم ، کاتێك کەسێکی تازە دێتەلام و داوام لێدەکات دەربارەی ڕابردوو داهاتوی زانیاری پێ ڕابگەیەنم، لەم حاڵەتەدا ئەگەڕێمەوە بۆ یادەوریەکانم و سود لە ئەرشیفی زانیاریەکانم وەرئەگرم تاوەڵامی ئەوەی پێبدەمەوە، کاتێك کە وتەکانم بۆی دەرئەبڕم، حاڵەتی کەسێکم هەیە کە خەوێکی بینیوە و خەریکە بۆی ئەگێڕێتەوە ، هەندێ جار زانیاری بەلێشاو لەیاداوەری مندا بەبیرم دێتبەشێوەیەکی وردوخێرا، وەهەندێ جار هەموو شتێك ئەکەوێتەوە یادم، هەندێ جاریش بەشێوەی خەوی بچڕ بچڕ دەربارەی ئەو کەسانەی کەبیرم ئەکەونەوە بەشێوەیەکی پلەپلە ئەکەونەوە بیروهۆشم.

یاداوەری ڕەقەو لێکدانەوەی دیاردە ڕۆحی یەکانن، لەکاتێکدا کەسێك داوات لێدەکات دەربارەی ئایندەی ئەو شتێکی بۆ باس بکەیت هەرگیس

بیرلـــەوە نەکەیتـــەوە کەئاینـــدەی ئـــەو ببینیـــت و بزانیـــت لـــە چ حاڵەتەێکدایە، بەپێچەوانەوە وایدابنێ کە زانیاری زۆر دەربارەی ئەو ئەزانیت، هـەوڵ بـدە ئەگەرچی لەوانەیـە هەنـدێکت لەبیرچوبێتەوە بەبیری خۆتی بهێنەرەوە ، هەرگیس هەوڵ مەدە لەم کاتـەدا زانیاریـەك دەربارەی ئەو بەدەست بهێنیت، هەوڵ مـەدە لەرشێگەی ئـەو دەنگانـەی کەبـەگوێت ئـەکات یـان خـەوبینینت زانیـار لەسـەر ئەوکەسـە کۆبکەیتـەوە... لـەباتی هەمووئەمانـە بەشـێوازەکانی فکـری و یادەوەریەکانی خۆت پشت ببەستە.

فۆڵتاجی ESP یان بەرزکردنەوەی توانا رۆحی یەکان.

دەرئەنجامەکانی هەستی باڵا هەربەوشێوەیەی کە ئێستا بینیومانـە لەسـەر بنـەمای بزوانـدنی سـۆزداری کارئەکـەن، نـەك عـەقڵ گـەرایی، هەرلەبەرئەمەشە تواناو ژیربیژی لەم بوارەدا رۆڵێکی ئەوتۆیان نییـە، سـۆزو هەڵـچونە رۆحـی یـەکان بـە فۆڵتـاجی ESP دائـەنرێت (بەرزکردنـەوەی توانـای رۆحـی) لەوساتانەی کەتۆ ئەتـەوێ لەرێگـەی یـەکێك لەکەناڵـە رۆحیەکانـەوە زانیاریـەك بگوازیتـەوە پێویـستە ئەوزانیاریانە هاوکات لەگەڵ سۆزێکی قوڵ و سەنگیندابێت.

هەرلەبەرئەمەیـە ئەوهەواڵانـەی کـە تایبەتـە بەکەسـێك بەسوك و ئاسانی ئەگوازرێنەوە لەحاڵەتی شلژانی سۆزداریدا، بەڵام هەوڵی سیاسی و پیشەسازی ناکرێـت لەرێگـەی ESP بگوازرێتـەوە، هەرلەبـەر ئـەم

Generated by CamScanner from intsig.com

حاڵەتەشە کەئەو هەواڵانەی ئەرێنگەی ESP ئەگوازرێنەوە بەپەیوەستن بەهەواڵی پڕسۆزو ڕاچڵەکێنەری تایبەت بەژیانی ئازیزان ونزیکان.

ئەنجامی تاقیکردنەوە تاقی گەورەکانیشدا هەمیشە ئەوکەسانەی کەتاقیکراون لەبەرئەوەی ترس و دڵە ڕاوکێیەکی زۆریان هەیە ئەنجامی باشیان بەدەست هێناوە، ئاوردە وردە ئارام بوونەتەوە و ترسیان شکاوە ئەنجامی کارەکەشیان ڕووی لەکەمی کردووە.

هەتاوەکو حاڵەتی سۆزداری و دەروونی پەیامێکی قووڵ وفراوانتری لەخۆگرتبێ، گریمانەی پەیبردن بەلایەنەنۆئاساییەکانی کەس زیاتر ئەبێت، ئەوەی لێرەدا گرنگ و جێگای بایەخە ئەوەیە، گرنگ نیە ئەوبابەتەی پەیامەکەی لەسەر ڕەوانە ئەکرێت پڕ سۆزو شڵەژێنەر بێت، گرنگ ئەوەیە ئەم پەیامە بەشێوازێکی پڕسۆزو وروژێنەر پێشکەش بکرێت، لەئەزموونی تاقیگەشدا بەهەمان شێوە کەوێنەی فڕۆکەیەک پیشان ئەدرێت کاتێک ئەکەوێتە خوارەوە یان کەوتنە خوارەوەی مێزێک لە حاڵەتی تەلەپاتیدا لەبەرچاو ئەگیرێت، ئەوا وێنەی کەوتنە خوارەوەی فڕۆکەکە باشتر ئەگوازرێتەوە، چونکە ناوەڕۆکی ئەمەیان حاڵەتێکی بزوێنەری زیاتری تیایەلەهەمەندێ لەئەزموونەکانی تر مانایەکی بەتەنها کەهاوکات لەگەڵ حاڵەتی سۆزداری و بزوێنەردایە، باشتر ئەگوازرێتەوە ڕوونتر بڵێین چەمک و مانای خودی شتەکە گرنگ نییە، بەڵکو ئەوەی کەگرنگە چۆنیەتی گواستنەوەی حاڵەتەکەیە.

Generated by CamScanner from intsig.com

لەنێوان کەسانێکدا کە پەیوەندیەکی سۆزداری لەنێوانیاندا هەیە وەك ژن و پیاو، دایك و منداڵ، خوشك وبراپەیوەندی گیانی و ڕۆحی زۆر بەئاسانی و بەوری ئەتوانرێت ئەنجام بدرێت، لێرەشدا ماناو ناوەڕۆکی بابەتەکە گرنگیەکی ئەوتۆی نییە.

جادوگەران لەسەردەمە پێشینەکاندا زۆر باش ئاگاداری ئەم پەیوەندیە گرنگە بوون، بەجادوی ڕەش کاتێك جادوگەر نیازی زیان گەیاندنی بەکەسێك هەبووە، بە مۆم یان پەڕۆ بوکەڵەیەك دروست ئەکات و لەشێوەی کەسەکەداو لەبۆنیەکی پڕ لەحاڵەتی سۆزداری و شڵەژاندا کارەکەی خۆی دەست پێدەکات، بەئەوپەڕی باوەڕ بەخۆبونەوە نەفرەتی خۆی ئاراستە ئەکات لەڕێگەی چەند دەرزی و بزمار کەلەجەستەی بوکەڵەکەی ئەچەقێنێت.

بەم شێوە ڕق ودوژمنایەتیەکی زۆر دەخرێتە ئەو نێوەندەوە کە بەبڕوای ئەوان ئەم پەیامی ڕق و قینە لە ویژدانی نائاگاو لاشعوری کەسەکەدا کاریگەری ئەبێت و کەسەکە دوچاری زیان وناخۆشی ئەبێت.

هەندێك لەوبڕیارانەی کەبیردۆزەکانیان دەربارەی لێکۆڵینەوەیە لە شوێنەواری یان خواستەخراپەکان، لەوباوەڕەدان کەئەم کارانە پەیامێکی پڕتواناوهێزی گیانی یان تیادایەکەلەویژدانی نائاگای کەسی مەبەستداشوێنەوارێکی دیارولەبەرچاو بەجێدەهێڵێت، لەزۆر حاڵەتدا کەسی نەفرەت لێکراو ئاگاداری لەونەفرەت کردنە نییە، بەڵام جادوگەران ئەم هەواڵە بەکەسەکە ئەدەن کە گوایە نەفرەتیان لێکراوە بۆ مردنێکی سێ ڕۆژە ئەمەش وائەکات شوێنەوارێکی خراپی زیاتر

Generated by CamScanner from intsig.com

لەسەر ئەوکەسە دابنێت بەلەبەرچاوگرتنی باری رۆشنبیری و ئەڵقین کردنی کەسەکە.

لەهەندێ حاڵەتی تردا کەنزا ئەکرێت بۆ کەسێك تا ئاسودەو قازانجێکی پێبگات بەهەمان شێوە کاریگەری خۆی ئەبێت، تەنها ئەوەندە لەباتی نیەتی خراپ و زیان پێگەیاندنقازانج و سودی هەیە بۆی ،کاتێك ئەم پەیامە دڵسۆزانە هاوکات و لەگەڵ سۆزو خۆشەویستی دا ئاراستە ئەکرێن، شوێنەوارێکی باش لەسەر ویژدانی نائاگای کەسەکە دائەنێت.

جارێکی ترجەخت لەسەر ئەوە دەکرێتەوە کە توانای پەیامە رۆحی یەکان زیاتر پەیوەستن بەتوانای سۆزداری کەهاوکات لەگەڵ ناردنی پەیامەکاندا بوونی یان هەیە، ئەم کارانەش لەسەرجەم بوارەکانی E.S.P (نایندەبینی ، تلەپاتی ، رون بینی) دا دەردەکەوێت.

بەداخەوە زۆرترین هەستی سۆزداری لای مرۆڤەکان لەجۆری نێگەتیڤە وەك ترس ، ئازار ، نەفرەت، حەسودی......

ئەم هەستانە بەبەراوردکردن بەهەستە پۆزەتیفەکانی (عیشق و سەلامەتی..) بەتواناترنین، هەرلەبەرئەمەشە لەکاتی پێش بینی کردنی رووداوە ناخۆشەکانی وەك بومەلەرزە ڕووداوی شەمەنەفەر ، کەوتنە خوارەوەی فڕۆکە یان هەر ڕوداوێکی لەم جەشنە ئەو سۆزو بزاوت و شڵەژانەی کەهاوکات لەگەڵ ئەم رووداوانەدا دروست ئەبێ ئەبنەهۆی ئەوەی باشتر و زیاتر لەدیاردە رۆحی یەکاندا رەنگ بداتەوە.

Generated by CamScanner from intsig.com

خوێندنــەوەی بیرومێــشکی کەســەکان ، زیــاتر لــەو حاڵەتانــەدا سەرکەوتوو ئەبێت کەکەسەکە لەبارێکی سۆزداری و شپرزەییدایە بۆ نموونــە: لــەکاتی خنکــانی منــداڵێك لــەدەریادا لــەدوری چەندین کیلۆمەترەوە دایکەکەی ئاگایی لەسەر پەیدائەکات.

لــەزۆر رحاڵەتــدا شــێوازی تلــەپاتی و پەیوەنــدی بــیری بــەرون و ئاشکرایی ئەنجامەکەی دەرئەکەوێت، هەنــدێ جار هەستێکی سادەو شاراوە نیشانەیە بۆ رودانی کارەساتێکی گەورەو گرنگ ، لەوحاڵەتانەی کەمردن بەبێ ئازارو نەخۆشی ئەبێت کەمتر هەست بەپێشەکیەکانی ئەکرێت وەك کارەبا گرتن، یان هەرگیس هەستی پێناکرێت، بۆیە قوربانیانی ئەم جۆرە رووداوانە کەمتر ئەبن بەپەیامێکی رۆحی و بەکەسانی نزیکیان بگات، چونکە ماوەیەکی زۆر کەمی ئەوێت بۆ مردن، بەپێچەوانەی لەناودا خنکان یان بون بەژێرخاکەوە وەك بومەلەرزە و بۆمباران کردن، کەبەهۆی حاڵەتی شڵەژان و سۆزداری زۆرەوە پەیامێکی گیانی بەهێز دروست ئەبێت و بەکەسەنزیکەکانی ئەگات.

کاتێك تۆئەتوانی پەیامێکی گیانی بۆ هاوڕێیەکت بنێریت کە پێشتر پەیوەندیەکی پۆزەتیف یان نێگەتیف لەنێوانتانــدا هەبوبێت، ئەگەر تــەنها لەخاڵێکــدا دابنیــشیت و لەســەر ئــەو تەمەرکوزبکــەیت و وردببیتەوە بەهیچ ئامانجێك ناگەیت، لەم حاڵەتەدا باشتروایە بۆ ئەو پەیامی گیانیەی کەئەینێریت بەهەستێکی باڵای سۆزداری بگەیت.

Generated by CamScanner from intsig.com

باشتر وایە سەرەتا بۆ دەست پێکردنی ئەم کارە بەدیقەت و وردیەوە بیبینی ئەواوی خاسیەت و خەسڵەتەکانی بزانیت سیفاتە جەستەیەکانی ، کەسایەتی ، شێوازی جل و بەرگ و پۆشینی ، دەنگ و ئاوازی قسەکردنی.. ئەمانە هەمویت لەیاددابێت بەم جۆرە وێنەیەك لەشێوە و رەفتارو گفتاری ئەو لەبیرومێشکی تۆدا جێگادەگرێت....زۆرێك لەجادوگەران پێیان وایە کەئەگەر پارچەیەك لەجل و بەرگەکەی یان شتێکی تایبەتی ئەو بەدەست بهێنیت ئەوا کارەکە زیاتر سەرکەوتوئەبێت.

هەوڵ بدە کەسی مەبەست لەشوێنی نیشتەجێبونیدا لەخەیاڵدابگریت و ئەگەر ناتوانی زانیاری زیاتر بەدەست بهێنیت، ئەوا هەوڵ بدە هەست کردنەکەت هەرلەرێگەی ئەو زانیاریەکەمەی کە بەدەستت هێناوە ئەنجام بدەیت، بۆ ئەم مەبەستە زۆر بیربکەرەوە دیقەت بدە، ئەگەر لەگەڵ ئەوکەسەدا یادگاریەکی هاوبەشتان پێکەوە هەیە هەوڵ بدە بەیادی خۆتی بهێنیتەوە، چونکە ئەبێت ئەوە بزانین کە E.S.P لە سەربنەمای باکگراوندی یادگاریەکان کارئەکەن.

ئەگەر جێگاکەت گونجاو بوو، پەیامەکەی خۆت بەدەنگی بەرز دەربڕە، هەروەکو چۆن لەبەرامبەرتدا وەستابێت و قسەی لەگەڵ بکەیت ، لێرەشدا تەمەرکوز و دیقەتی ناوێ بەڵکو سۆزو هەستی تێکەڵاو بەکارەکانت مەرجی سەرکەوتنت ئەبێت.

هەرکە پەیامەکەت نارد ئیدی، هەموو شتێك لەبیرخۆت بەرەوە، ئەمە بابەتێکی زۆر گرنگە، ئەگەر بتەوێ ، زیاتر لەسەر چۆنیەتی

پەیامەکەت بوەستێت، لەوانەیە لە بیری تۆدا شیببێتەوە و بچەسپێت ئیدی دوای ئەوەش توانای و ناردنیت نەبێ ئەشتوانێت لەباتی ئەوەی پەیامەکە بەدەنگی بەرزبڵێتەوە، لەسەر پارچە کاغەزێك پێویست و پاشان کاغەزە کە بسوتێنین، لەکاتی سوتاندنی کاغەزەکەدا هەست بەوە بکەیت کە ئەویش لەگەڵ تۆدا ئامادەی هەیەو یادگاریە هاوبەشەکانتان بەبیرهێنێتەوە.

Generated by CamScanner from intsig.com

جەستە، ویژدان ، دنیای دەرەوە

یەکێەلی بونی ئادەمی:

لەسەر ئەوبنەمایەی کە دەروونناسی باوەڕی پێیەتی، ئامادەمیزاد لەدوبەشی سەرەکی پێکهاتووە، تەنێکی ماددی و ویژدان و ڕۆحێکی مەعنەوی قالبەمادیەکەی هۆکارێکە بۆ مرۆڤەکان تالەرێگەی ئەوەوە هەست بەڕوداو کاریگەریەکانی دەوروبەری خۆی بکات و کاردانەوەی تایبەت بەوان نیشان بدات.... ویژدانی مرۆڤیش بەهەمان شێوە دابەش ئەبێت بەدووبەشی وەك یەك.

ویژدانێکی ئاگا یان شعور یان هەست هەرناوێکی لێبنێنیت یان شیکەرەوەی چالاکی یەکانی جەستە، بەشی دووەمیان (لاشعور) یان نەست هەستی نائاگا کەئەکرێ بڵێین وەك بانکی یادەوەریەکانی ئێمە وەهایە، ئەو کەسانەی کەلەبوارەگیانیەکاندا ئەزمونیان هەیە، بەدیدێکی مەعنەوی و ڕۆحیانەوە لەشتەکان ئەڕوانن، لەمامەڵکردنێکی مادیانەی رووت خۆیان بەدوور ئەگرن ، ئەوان وەها لەمرۆڤەکان ئەڕوانن کەپێکهاتەیەکی لە ڕۆح و جەستەیەو بەحاڵەتێکی رۆحی وەها دەورە دراوە، کەپێی ئەڵێن گیانی هەموان (روح کل) کە لەپەیوەندیەکی

Generated by CamScanner from intsig.com

فرەڕەهەندو گشتگیردایە، لە ڕوانگەی ئەم جیهانبینی یەوە ئەوەی ئێمە پێی ئەڵێین بیر (فکر) هەرچەندە لەسەر بابەتێکی تایبەت تەرکیز بکات، و سنوورداربێت، بەڵام بوونی ئەو تەنها لە چوارچێوەی جەستەو لاشەی مرۆڤدانییە، بەڵکو تاکۆتایی خاڵی ئەم جیهانە پەرش و بڵاو بۆتەوە. بەشێوازێکی ئاشکراتربڵێین، ئەو هەرێمی ووزەیەی کە لەجەستەی مرۆڤدا بە ناوی رۆح ناسراوە، تەنها لەسنوری جەستەی مادی مرۆڤدا قەتیس نەکراوە، بەڵکو ڕەنگدانەوە و سنوری دەسەڵاتی تاکۆتاخاڵی ئەم جیهانە پەل ئەهاوێژێت.

دەربارەی جەستە، رۆح، ناوەندی دەوروبەر شتی زۆر باسکراوە ، ئەم پەیوەندیەش زۆر لەوە فراوانترە کە بەشێوەیەکی روکەشی لێی بڕوانین، چونکە هەمووومان ئەزانین کە سەلامەتی ئێمە تارادەیەکی زۆر پەیوەستە بەهۆکارەکانی دەوربەرمان وەك: ئۆکسجین، پلەی گەرمی، تیشکەکان و .... کەپێویست بەلێکدانەوە ناکات.

ئێمە هەمیشە پێداگری لەسەر ئەوە ئەکەین کەوا لەسەر ئەم جیهانە ئەژین ، بەڵام هیچ سەرنج لەوەنادەین کە حەقیقەتێکی باڵاتر هەیە، کەئەوەیش ئەوەیە (ئێمە بەشێکین لەجیهان)، ئێمە بەو جۆشنە لەدنیای دەرەوە و لەشتەکانی دەڕوانین، کەگوایە لەدەرەوەی ئەم جیهانەوە سەیری دەکەین، تەواوی شتەکانیش دور لەپەیوەندی لەگەڵ ئێمەدا ڕاگیراون.

سەرنج و حساب بۆکردنمان نییە بۆ شتەکانی تری گەردوون و ئەو وزە زۆرەی کە لەناخیاندا حەشاردراوە و کاردانەوەی کارەبایی و

Generated by CamScanner from intsig.com

بایۆلۆژی ڕۆحی یان لەسەرمان... لەسەربنەماو پرەنسیپی فەلسەفی کولیەت یاهەمەگی، ئەوەی کەپێی ئەوترێ ئاگایی و زانیاریەکان شێوازێکی تەریکراوە و کەڵەکەبوو لەهۆشی مرۆڤدا وەردەگیرێت.

هەروەك بۆشایی قولی گەردوون کە غازی هایدرۆجین لەهەموو گۆشەیەکیدا بەچڕیەکی زۆر کەم ئەبینرێ جاری واهەیە دووری نێوان دوگەردی هایدرۆجین چەندین کیلۆمەتر ئەبێت.

ئەگەر بێت و هەر ئەوگەردانەی هایدرۆجین لەیەکترنزیك ببنەوە و یەکبگرن، ماددە و توخمی وەها پەیدا ئەبێت کە ئەگەر ئاوێتەیەکی لێ دروست بکرێت ئەوا ئەبنە بنەڕەتی دروست بوونی هەسارەیەکی وەها کەملیۆنان جار لەم خۆرەی خۆمان گەورەتربێت... لەم کاتەدا هۆشی ئێوە لەسەر کتێبەکەتانە کەلەبەردەستاندایە، بەلاّم ئاراەیەکیش ئاگاداری شتەکانی دەورو بەرتانن، بەلاّم هاوسەنگی ئەم تێڕوانینە جیاوازن بەهەرحاڵ ڕەهەندی تێڕوانینی ئێوە مەودایەکی فراوانی هەیە، بەلاّم زیاتر لەسەر ڕوی کتێبەکەی بەردەستانە.

هەرکاتێك دڵۆپێك ئاو لەسەرەوە بەربدەیتەوە بۆناو حەوزێکی پڕ لەناو شەپۆلێکی بازنەیی بەدەوری خۆیدا دروست ئەکات، هەتا لە چەقەکەی دورتربکەویتەوە، هێواشتر بەرچاوئەکەوێت، دیقەت و ئەمەرکوز بەپێچەوانەی ئەمەوەیە، لەکاتێکدا لەدەوروبەرو بەراوێز سست و هێوا شەلە چەق و ناوجەرگەدا، بەهێزو پڕجۆشە کەسانێکی زۆر بەدامێن و پەراوێزی ئاگایی خۆیان هیچ سەرنجێکیان نییە، وەك هەست کردن بە جێگای خۆیان لەناو دەروبەرەکانیاندا لەڕووی لاشەو

(ئەست) ی ئێمەدا زانیاریەکان زیاتر ئەبێت و بەشێوازێکی سیستماتیك کاروچالاکی یەکانی ئێمە بەڕێوەئەبەن.

خراپ نیە تاقی کردنەوەیەکی نوێ ئەنجام بدەین:

چاوەکانت دابخەو بیربکەرەوە کە دوێنێ ئەم وەختە لەکوێ بویت؟ خۆتان لەو حاڵەتەدا ببیننەوە، ئایا حاڵەتێکی ئاناسایی بەدی ئەکەیت؟ تۆ ئەتوانی خۆت بەباشی لەیادەوەریەکانتا ببینیتەوە، هەر بەو شێوەیەی کەلەدەرەوە کەسێکی تر ئەبینیتەوە، هەوڵ مەدە لەناخەوە لەدەرونی خۆتدا خۆت بەرجەستەبکەیت، شوێنی ڕاستی تۆ لەم دوحاڵەتەدا، لەکامیاندایە؟

ئەگەربتەوێت پێشبینیەکی (تصور) ڕاست و دروست لەخۆتان هەبێت، ئەبێت خۆت بەبەشێك لەجیهان بزانیت نەك چاودێرێك بەسەر جیهانەوە ، تۆ ئەبێت پەیوەندی خۆت بەهێزەکانی دەوروبەرت هەست پێ بکەیت، بەباشی هەست بکەیت بەو ئاڵوگۆڕی هێزو وزەیەی کەلەنێوان خۆت و دەوروبەرەکەتدایە... پێویستە باوەڕی تەواوت بەوە هەبێت کەلەم جیهانەی پڕلەوزە و هێزی زیندو کەلەدەوروبەری تۆدان، ئەم وزانە بەرامبەر بە ئاگایی و هەستەکانی تۆ کاردانەوەی بەرچاونیشان ئەدەن.

دەرهاویشتەکان:

هەرشتێك لەم دونیایەدا شەپۆلی تایبەت بەدەوریەری خۆیدا بلاوکاتەوە هیچ تەنێك لەم جیهانەدا بونی نییە کە جوڵەی ناخی خۆی

وون بکات و دەرهاویشتەی وەک شەپۆلەکانی گەرمی بەدەوری خۆیدا بڵاوبکاتەوە هەروەکو چۆن دڵۆپەیەک ئاو بەردەینەوە سەر دەفرێکی پڕ لەئاو شەپۆل بازنەیی بەدەوری چەقەکەیدا بڵاوئەبنەوە، هەتاکو دوورتربکەوێتەوە هێواش و لاوازتر ئەبن، بەڵام لەبن نایەن و کۆتاییان نایەت، هەرگەردیلەیەک کەلەم جیهانەدا بوونی هەبێ ووزەیەکی زۆری لەناو دەروونی خۆیدا هەڵگرتووە و هەمیشە بەشێوەی شەپۆل لێیەوە دەرئەچێت.

ئەم شێوازە یەک لایەنە نیە، هەروەک چۆن وزە لەخۆیەوە دەرئەکاتە دەرەوە، بەهەمان شێوە لەتەنەکانی دەوروبەریشی وزە وەردەگرێت، بەبێ ئەنجام دانی ئەم گۆڕانکاریە بزاوتی ژیان لەم جیهانەدا ئەوەستێ و تێک ئەچێت.

هاوسەنگی لەموسیقایەکدا کەتەلێکی گیتار دروستی ئەکات، پەیوەندی بەدرێژی شەپۆلەکانیەوە هەیە، هەرئەودەرهاویشتانە بەشێوازی ئاهەنگی مۆسیقی بەگوێکانی ئێمە ئەگات، هەروەک چۆن دەرهاویشتەی دوسیمی گیتارێک ئەگەر هارمۆنیەت لەنێوانیاندا نەبێت، ئەوا ئەوایەکی ناسازو ئاوازێکی ناخۆش دروست ئەکەن، چونکە دوتاوان درێژی شەپۆلەکانیان وەک یەکتر نییەو جیاوازیان هەیە.

ئەم حاڵەتە لەڕەنگەکانیشدا ئەچەسپێت، ئەگەر درێژی و مەودای شەپۆلەکانی دووڕەنگ هەماهەنگی یان نەبێت، ئەوا ناڕێک وپێکی ڕەنگەکان بەئاشکرا دەرئەکەوێ بەتایبەت بۆ ئەوکەسانەی کە

Generated by CamScanner from intsig.com

کشنایەتیان لەگەڵ ڕەنگەکاندا هەیە، لەم حاڵەتەدا ڕەنگەکان لەگەڵ یەکتری نەسازاون و یەکتریان تەواو نەکردووە.

ئەم بابەتە بەتەواوەتی جەسپاوە کەڕەنگەکان، ڕەنگەکان سەرجەم شەپۆلە کارۆموگناتیسیەکان ئەتوانن بەشێوەیەکی قوڵ کاریگەریان هەبێت لەسەر تاکەکانی کۆمەڵگا، چ لەڕووی جەستەیی چ لەڕووی رۆحی هەندێ لەڕەنگەکان هۆکاری تورەبون و هەندێکی تریان هۆکاری ئارامشن، بۆیە هەڵبژاردنی ڕەنگەکان بۆ شوێنی کاروژیان و نیشتەجێبون گرنگی یەکی تایبەتی هەیە، تەنانەت هەندێ لەڕەنگەکان حاڵەتی شیفاو چارەسەریان وەرگرتووە.

زۆرێک لەقوتابخانەکانی پێشبینی و دوربینی پێداگری یەکی زۆر ئەکەنەوە لەسەر دەرهاوێشتەکان، بەهەماهەنگی وهاوسەنگی نێوان جەستەیی وگیانی پەیوەندیان لەگەڵ شەپۆلەکاندا بەسەرچاوەیەکی گرنگی وزەی ئەزانن.

هەرچەندە لەزانستە دیارەکاندا (ظاهر) تەنها گرنگی بەدەرهاویشتەی لەبەرچاو ئەدرێت، بەلاَم لەزانستی دەرونیدا بایەخ بەهەموجۆرە دەرهاویشتەیەك ئەدرێ تەنانەت شتەمەعنەویەکانیش وەك : بەناوی شتەکان، ڕەنگەکان، ژمارەکان، ڕەمزو سمبولەکان دەرهاوێشتەی تایبەتی خۆیان هەیە بۆ دەروبەرەکانیان.

لەرووی زانستی یەوە یەك ژمارەی تاك خۆی شتێکی بێ مانایە مەگەر ئەوەی بڕێکی مادی ئاشکرا بکات، بەلاَم لەرووی دەرونی یەوە شمارە شتێکی واقیعی یە ڕەسەنایەتی تایبەتی خۆی هەیەو شەپۆل

Generated by CamScanner from intsig.com

تایبەت بۆ شتەکانی دەوروبەری پەخش ئەکات ، لەزانستە مادیەکاندا زۆرشت بەجیا لەوانی تر چاولێدەکات و هیچ پەیوەندیەك لەنێوانیاندا نابینێت، لەکاتێکدا لەزانستە رۆحیەکاندا هەمووشتێك لەنێوان خۆیاندا پەیوەندیان پێکەوە هەیە و هەرشتێکیش بۆ خۆی مانایەکی تایبەتی هەیە، بەیارمەتی ئامێرە مۆسیقاییەکان بەتایبەتی پیانۆ هاتنەدی ئەم گریمانەیە زۆر نزیکە، کەچۆن دەنگەکان کۆنترۆڵ ئەکات و لەگەڵ یەکتر رێکیان ئەخات،هەروەها لەهەندێ سیستمی پێشبینی کردندا وەك (تاروت) و (ئاچینگ) کارێکی لەو شێوە ئەنجام ئەدرێت کە پەیوەندی رۆحی شتەکان بەیەکەوە رون ئەکاتەوە.

Generated by CamScanner from intsig.com

سایکۆ میتری

سایکۆمیتری توانایەکی رۆحی یە لەلای هەندێ کەس کەئەتوانن لەرێگەی دەست لێدان و لەمس کردنەوە بۆ شتەکان ئاگاداری هەندێك لەو روداوانە بین کەبەسەر ئەو کەلو پەلانەدا هاتوون یان بزانن کەلوپەلەکان هی چ کەسێکە.

هەروەکو لەبەشەکانی پێشوتردا باسمان لێوەکرد ئەوکەلوپەلانەی کەلەلایەن کەسانێکەوە بۆ ماوەیەکی دورودرێژ بەکائەهێنرێت، برێکی زۆر لەتیشکە دەرهاوێژراوەکان و وزەگیانی یەکان لەلایەن هەردوولاوە ئالوگۆڕ پێدەکرێت، جابۆ ئەم مەبەستە ئەوکەسەی کەلەبواری سایکومتری دا شارەزایە ئەتوانێت لەرێگەی ئەم وزە و تیشکانەوە ئاگاداری رووداوەکان بێت کە بەسەریاندا هاتووە، هێزوتوانای تیشکە دەرهاوێژراوەکان جیاوازی هەیە وە پەیوەستە بەباری سۆزداری خاوەن کەلوپەلەکەوە... لەزۆر رووەوە سایکۆمیتری وەك دانانی کامێرای شاراوە یەك رەنگ و دەنگ وەردەگرێت و دواتر لەسەر شریت یان سیدی پیشانی ئەدات.

Generated by CamScanner from intsig.com

لەهەردوو حاڵەتەکدا ئەم ڕووداوانە بەشێوەی دەرهاوێژاوی خەزن کراو دەردەکەون، کەلەوانەیە ئەم زانیاریە ئەمبارکراوانە جارێکی تر بەشێوەی دەنگ یان ڕەنگ لەبۆشاییدا دەربهاوێژرێن و دوای بەهێزبونیان ئەگەری بینین یان بیستنیان هەبێت، لەشریت و سیدیەکاندا بەهۆی دەزگا کارەباییەکانەوە ئەتوانیت شتەکان هەست پێبکەین لەکاتێکدا سایکۆمیتری تەنها لەڕێگای لەمس و دەست لێدانەوە ئەبێت.

لەوانەیە ڕۆژانێك بێت کە دەزگایەکی پێشکەوتوو دروست بکرێت کەبتوانین بەهۆیەوە بگەڕێینەوە بۆ مێژوو رابردوی شتەکان، ئەگەر مرۆڤایەتی بەم داهێنانە ناوازەیە گەیشت ئەوا نهێنی گرانبەهای زۆرێك لەشتەکانی بۆ ڕون ئەبێتەوە، ئەوکاتەش مرۆڤەکان ئەتوانن زۆرێك لەڕووداوە مێژووی و ئاینی یەکان لەپەردەیەکی نوێدا ببیننەوە و ئەو لایەن و ڕەهەندانەی کە ئێستا لە لای ئێمە نهێنی و شاراوەن ئاشکرابکەن.

هێنانە کایەی داهێنراوێکی لەم شێوەیە بۆ ئەم سەردەمە کەمێك ئەستەمە، بەڵام بەدڵنیاییەوە هەر ڕۆژێك دێت کە ئەودەزگایە دروست بکرێت[1] بۆ بەدەست هێنانی ئەوزانیاریانەش زیاد لەهەرشتێك پێویستە بە توانا گیانیەکانی خۆمان پشت ببەستین.

---

(1) ئەگەر لەئەستێرەیەکەوە ماوەی ١٤٠٠ ساڵ ڕووناکی لەزەوییەوە دوورە، تەماشای زەوی بکەین ئەوا سەدەی یەکەمی کۆچ و سەرەتای پێغەمبەرایەتی بەدی ئەکەین، ئەگەر

Generated by CamScanner from intsig.com

زۆرینەک لەوکەسانەی کە بەشدارەزا لەبواری سایکۆمیتریدا (سایکومەتریست) دائەنرێن، کەسانی ئاسایین کە هەستیان کردووە توانایەکی خودا بەخشی یان تیادایە لەبواری سایکومیتریدا ، پاشان هەوڵیان داوە و ڕاهێنانیان کردووە تاگەشە بەتواناکانی خۆیان بدەن، وابێشبینی ئەکرێت خەڵکێکی زۆر بەبێ ئەوەی ئاگایان لەخۆیان بێت خاوەنی توانای سایکۆمیترین و زۆ بەئاسانی ئەتوانن زانیاری دەربارەی شتەکان دەست بخەن.

هەندێ کەس تەنها بەدەست لێدان لەکەسانێک کەپێشتر نەیبینین لەدوورەوە بەئاسایی هاتونەتە بەرچاو هەست بەخۆشەویستی یان رق لێبونەوە ئەکەن بەرامبەریان، کە ئەمە یەکێکە لەسادەترین بەشەکانی سایکومیتری، کە هەندێ کەس بەمە ئەڵێن تلەپاتی بەرکەوتن.

هەرکاتێک دەست لەتەمەنێک ئەدەیت ئەوتەنە وزەی لەشی تۆ وەرئەگرێت و تۆش تیشکی دەرچوو لەتەنەکەوە وەرئەگریت، ئەم وزەو تیشکە دەرچوانە بەتۆ ئەکات هەڵگری زانیاریەکان کەپێشتر لەلایەن خاوەنی تەنەکەوە گوازراوەتەوە بۆی بەهۆی ئاڵوگۆری نێوانیان . ئەمە شێوازێکی سادەو ئاساییە، کەپێویستی بەتەرکیزو وردبینی نییە. ئەوکەسانەی زیاتر هەستیارن، زۆرتر و خێراتر هەست بەم پەیوەندیانە ئەکەن، هەروەکو لەهەندێ ئەزموونی گیانی هەندێ کەسانی زۆر هەستیار بەناوی (مدیوم) توانایەکی زیاتر پیشان ئەدەن.

ئادەمیزاد بتوانێت ئەو تیشکانەی لەزەوییەوە ئەهاوێژرێن ٢٠٠ ساڵی رووناکی دەرچوون وەربگرێتەوە ئەوا ئەتوانێ رووداوەکانی ٢ هەزار ساڵ پێشوو لەسەر زەویدا ببینێ.

لەم نێوەشدا ئەبێت خاوەنی هاوسەنکیەکی گیانی و جەستەیی تەواو بێت، هەروەها ئەتوانێت بۆ وەرگرتنی زانیاری لەئاستێکی بەرزی گیانیدا سوود لەم حاڵەتە وەربگرێت و لەحاڵەتێکی هێور و ئارامی تەواودابێت، بەلأم هەوڵ و کۆششی جەستەیی ناوێت، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێ جار زۆرێك لە کەسانی سایکۆمیتری لەسەر شوێنی کارەکەیان ، شتێکیان لەناو دەستیاندا داناوە یەکسەر هەستیان بەبێ تاقەتی کردووە.

ئەنجامدانی سایکۆمیتری

١- ئەو تەنەی کەئەتەوێ سایکومیتری لەسەر ئەنجام بدەیت پێویستە پێشتر لەلای خاوەنەکەی زۆر بەکارهاتبێ و کۆن بوبێت، بەلأم ئەگەر تەنەکە لەلایەن چەند کەسێکەوە بەکارهاتبوو ئەوا لەوەرگرتنی تیشکەزانیاریەکان تێر بووە و سایکومیتری لەسەر ئەنجام نادرێت.. ئەگەرچی وەرگرتنی زانیاری لەسەر تەختەو پارچە کاغەزو لۆکەو خوری ئاسانە، بەلأم لەبەر رۆشنایی ئەو ئەزمون و تەجرەبەیەی کە هەمە زۆرترین بڕی زانیاری لەسەر ئاڵتون و زیو بەدەست ئەهێنم ئەگەرچی هۆکارەکەی نازانم ، بەلأم باوەڕم بەڕاستی ئەم کارە هەیە.

٢- پێش ئەوەی خۆت بۆ سایکومیتری ئامادەبکەیت لەدەست لێدانی تەنی دیاریکراو خۆت دوربگرە.

٣- پێش ئەوەی دەست بدەیت لەتەنی مەبەست، حاڵەتی هێور بونەوەی تەواو وەرگرەو هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە.

Generated by CamScanner from intsig.com

٤- پێش ئەوەی دەست بکەیت بەکارەکەت و دەست لەتەنەکە بدەیت چەند دەقیقەیەك بەبێ جوڵەو بەئارامی چەند هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشە.

٥- تەنی مبەست بەپەنجەکانی هەردوو دەستت بەئارامی بگرە، بەچەشنێك بتوانیت بەباشی هەموو گۆشەکانی ببینیت، بەلام ئەوەت لەیاد بێت هیچ کات پێویست بەتەمەرکز و فشار بەخۆهێنان ناکات، بەهەمان شێوە پێویست بەوەش ناکات کە لەدەستاندا بیگوشن.

٦- هەوڵ مەدە کە شێوەیەك لەمێشکدا بۆ شتەکە دروست بکەیت، بەڵکو هەوڵ بدە کەدەربارەی سیفات و خاسیەتە فیزیکیەکانی زانیاریت هەبێت وەك: رەگەزەکەی ، زبری ونەرمی ، شێوازی جوڵەی شێوە قەبارەو باقی سیفەتەکانی تری، ئەم سیفاتە فیزیکی یانە بەجوانی بهێنە خەیاڵی خۆت و لەبەرچاو بگرە.

٧- پلە پلە هەستی پەیبردنی خۆت بەرامبەر بەو شتە فراوان بکە، بەو شێوازەی لەراهێنانی ژمارە دوو باسی لێوەکرا بەباشی سەرنج بدە، لایەنە خوازراو لاوەکیەکانی بهێنەرە خەیاڵی خۆت چ جۆرە تامێکی هەیە، چ رەنگێکی هەیە....؟

٨- هەناسەیەکی قوڵ هەڵبکێشەو پاشان دەست بکە بەقسەکردن دەربارەی تەنەکە، دەربارەی مێژووەکەی قسەبکە، نیگەرانی ئەوەمەبە کە قسەکانت راست دەرنەچن بەبڕێك و رەوانی هەرووشەیەك ئەیەوێت بەسەرزمانتدا بێت رێگەی لێمەگرە و دەری ببڕە، هەوڵ بدە لەسەرقسەکردن بەردەوام بیت و بێدەنگ دامەنیشە، تەنانەت ئەگەر

Generated by CamScanner from intsig.com

قسەكانیش پەیوەندییان بەیەكەوەنەبێت، باشترە لەوەی كەبێدەنگ بیت. ئەگەر خاوەنی شتەكە زیندووە و لەبەرامبەر تانەوە راوەستاوە دواى ئەبێكە ئادەرىبارەى راست و دروستى قسەكانى تۆ راى خۆى دەربېرێت، ئەگەر پرسیاریشى لێكردى یەكسەر بەبێ چەندوچوون وەڵامى بدەرەوە، ئەگەر كەسەكە لەلاى تۆنەبو باشتر وایە تەواوى سیفاتەكانى خۆت بنوست یان لەسەر شریت و سیدى تۆمارى بكەیت كەسێكى كە قسكانى تۆ بنوسێت.

٩- لەهەر دانیشتنێكدا تەنهاسایكومیترى بۆیەك شت ئەنجام بدە، تەنانەت ئەگەر شتى دووەمیش پەیوەست بوو بەهەمان كەسى خاوەنى شتى یەكەمەوە، لەكاتێكدا تۆ دەست ئەكەیت بەسایكومیترى سەرەتا ئەو رووداوانە دێنەپێش كەزیاتر بارى سۆزدارى یان تیادا زاڵ بووە، هەروەك لەپێشەوە باسمان لێوەكرد، بەتایبەتى یادگارییە تاڵ و ناڕەحەت و زبرەكان كە بارى سۆزدارى زیاتریان پێوە دیارە بۆیە زۆر جار لەوانەیە توشى رەشبینى و بریارێكى نادادپەروەرانەببین، كەئەم كەسەكەسێكى توندو شەرەنگێزە یان بێ شانس بووبێت بۆیە ئەوەندە توشى ناخۆشى و كارەسات هاتووە، بۆیە ناكرێ پێوانەى رەفتارو ژیانى ئەوكەسە بكەین لەسەر ئەم كردارانەو بڕیارى پێش وەخت بدەین....

ئاساییە هەندێ شمەك هەن باشتر لەشتەكانى تر سوودیان لێبیبینرێت بۆ سایكومیترى زێڕو زیو شتەگرانبەهاكان لەم بوارەدا كاریگەریان

Generated by CamScanner from intsig.com

زیاترە[1] هەروەها ئەوشتانەی کەزۆر لەلایەن خاوەنەکانیانەوە بەکارئەهێنرێت دیسان بوارێکی زیاتر ئەرەخسێنێت، بەلاّم دەستگاو کەل و پەلەکارەبایی و ئەلکتریکی یەکان ئەم خاسیەتە یان نییەو لەبواری سایکومتریدا کارلێکی ئەوتۆ یان نابێت.

ئەوشتانەی کەماوەیەك لەژێر ئاودا نقوم ئەبن و دواتر ئەدۆزرێنەوە، ئەو خاسیەتانە لەدەست ئەدەن کەوا بۆ سایکومیتری سوودیان لێ ئەبینرێت، لەکۆندا وەك نەرتێکی جادویی ئەگەر بیان ویستایە شوێن کاریگەری نێگەتیف یان پۆزەتیفی جادوانە لەسەرتەنێك لابەرن، لەئاودا دەیان شۆردەوە، ئەم بابەتەش حەقیقەتێکی واقیعانەی هەیەو پەیوەست بەرەمز و سیمبول نییە.

---

[1] رەنگە هۆگری زۆری ئەو کەسە بۆ ئەوجۆرە کەلوپەلانە و بەکارهێنانیان کاریگەری هەبوبێت لەدروست کردنی تیشك دانەوە و سوود وەرگرتنی لەسایکومیتری دا و.هـ.

* لەکەلتوری کوردەواریشدا ئەگەر بیان ویستایە مریشکە بەکرێك لە کڕبچێتەوە چەند جارێك لەئاویان هەڵئەکێشاو دەیان شۆری ئیدی لەکولانەکەی دەهاتەدەرەوە و لەکڕدەچوویەوە (و.ك).

بەشی پانزەهەم

بیرو هۆشی گیانی

لەبەشەکانی سەرەتای ئەم کتێبەدا باسمان لەوەکرد، ئەو کەسانەی کە ئارەزوو مەندن بواری گیانی خۆیان پەرەپێبدەن،پێویستە بەشێوازێکی بەردەوام و ڕێك و پێك ڕاهێنانی خۆیان ئەنجام بدەن، تاتوانا شاراوە و نهێنی یەکانیان چالاك و ئاشکرابێت،نابێت تەنها بەخوێندنەوەی چەند کتێبێك لەوبوارەدا وازبهێنن، چونکە هەرچەندە بواری تیۆری و زانستی یان بەرزبێتەوە تاناگاتە ئەوەی بە شێوازێکی پراکتیکی ئەنجامی بدەن، هەروەکوە چۆن کەسێك ئەتوانێت بەهۆی ڕاهێنان و تەمرینی زۆرەوە لەش و لارێکی بەهێز بۆ خۆی دروست بکات، بەهەمان شێوە لایەنی گیانیش ڕاهێنانی تایبەتی خۆی هەیەو پێی بەهێز دەبێت، ڕەنگە بتوانیت پێوانەی بکەیت بەنۆتەکانی مۆسیقا، کەسێك وانەکانی مۆسیقا ئەخوێنێت و شارزاییەکی باشی تیادا پەیدائەکات بەلاَم تائەوکاتەی بەپراکتیکی ئامێرەکان بەکارنەهێنێ نابێتە مۆسیقار و دەربارەی ئامێرەکان هیچ نازانێ هەرگیس نابێت

وابیربکەینەوە مادام ئاستێکی باڵات هەیە لەم زانستەدا ئیدی پێویستت بەتەمرین نییە.

لەوانەیە بوترێ کەسێك بەبێ ڕاهێنان خۆی بەهرەی مۆسیقی یان هونەری تیادایە، بەڵام ئەوکەسانەی بەهرەیەکیان تیادایە ئەگەر تەمرینی لەسەرنەکەن و گەشەی پێنەدەن ئەوا ئەپوکێتەوە، هەروەها کەسانێك کە گەشەبەبواری زانستی خۆیان ئەدەن هەمیشە وەك مامۆستایەك لەوبوارەدا سەیرئەکرێن ، زۆر جیاوازن لەکەسانێك کەم تەجرەبەو تەنها بەهرەیەکیان تیایە، زۆر لەمۆسیقارە گەورەکان دان بەوەدا ئەنێن کە ئەوان شتێکیان نەهێناوەتە بوون (خلق) بەڵکو هەوڵیان داوە شتەشاراوەکانی ناخی خۆیان ئاشکرابکەن و بیخەنەروو، ڕەنگە ئەمە باشترین پێوانەبێت بۆ ESP بەشێوازێکی تر بڵێین وەك سەرمایەیەك وەها بەلای کەسەکان، کەپێویستی بەخستنەکارو بەرنامەڕێژی هەیە، ئاسوودی لێببینرێ.

ئەوکەسەی ئەیەوێت لەبواری گیانیدا کاربکات، پێویستە کەسێکی ئارام، لەسەرخۆ، چاکەخواز، پاك، خاوەن ڕاز... هەروەها خۆهەڵکێش نەبێت. بەهیچ شێوەیەك باش نییە بۆ بەدەست هێنانی ماڵ و سامان بەکاری بهێنێ، ئەم بنەمایە دەرکەوتووە کە لەبواری گیانیدا ڕەهەندو پرنسیپە گیانیەکان کاریگەری باشیان هەیە بۆ پێشکەوتنیان بۆنموونە: خۆش بینی و دڵنیایی پێویستی بەخاوەن ڕازو باوەڕبەخۆبون هەیە هاوکات لەگەڵ باوەڕ بەڕاستی ئەو ڕێگایەی کە هەڵت بژاردووە، ئەمانە هەمووی یارمەتی دەرن بۆ سەرکەوتن لەوبوارەدا.

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەوکەسانەی کە ئەیانەوێت لایەنی گیانیان بالآبکات و لەگەشەدابێت پێویستیان بەگیانێکی بەئاگاو خاوەن هۆش و بیرهەیە، کە ئەم خاسیەتەش کەمتربەشێوازی زگماکی لەلای کەسەکان پەیدائەبێت، بەڵکو پێویستی بەراهێنان و خوێندنەوەوە هەیە.

باوەڕو ESP:

ئەگەر کەسێك ئەو باوەڕەی لەلا دروست ببێت کەتوانای بەرێگارۆیشتنی نیە، ئەوە وردە وردە توشی شەلەل دێت و لەزەویدا ئەمێنێتەوە، یان باوەڕ پەیدابکات کەناتوانێت هیچ ببینێت لەکاتێکدا چاوەکانی هیچ کێشەیەکیان نەبێت خود بەخود چاوەکانی بینایی لەدەست ئەدات، ئەگەر کەسێك زۆر لەچاوپیسی بترسێت و بڵێ توشی کێشەیەك ئەبم.. لەنزیکانێکدا توشی گەورەترین کێشەئەبێت.

باوەڕ توانایەکی زیاتر لەتوانای ئیرادە هەیە، پێشبینی تواناو قابیلیەتێکی زیاترو کاریگەری لەتەمەرکزدا هەیە، ئەمە پرەنسیپێکە کەهەر دەرون ناسێك باوەڕی پێیەتی کەوا بنەماو بنەرەتی هیپنوتیزم پێك ئەهێنێت، ئەمە هۆکاری ئەوەمان بۆ روون ئەکاتەوە بۆ چی کەسانێك لەسەرساقی و بێ هیچ دەردێك دووچاری چەندین نەخۆشی ئەبن کە کوێری و جۆرەکانی ئیفلیجی سیمایەکی دیار یان هەیە لەناویاندا، لەکاتێکدا هیچ جۆرە نەخۆش و حاڵەتێکی فیزیکی یان نییە.

Generated by CamScanner from intsig.com

پـێش ئـەوە ی تـۆ بـچوکترین کارێـک ئـەنجام بـدەیت.. سـەرەتا بیرئەکەیتەوە، بزانیت ئایا ئەتوانیت ئەم کارەئـەنجام بـدەیت یـان نـا؟ ئەگەر تۆ باوەڕت بەخۆت هەبوو کە ئەتوانیت ئەو کارە ئەنجام بدەیت، لەکۆتاییدا ئەوکارەت بۆ ئەنجام نادرێت.

تەنانـەت لـەکاری ئەزمونگەریـشدا لەتاقیگەکانـدا بـاوەڕبون بـە کاریگەری لەسەر بوارەکانی ESP هەبووە، ئـەو کەسانەی باوەڕیان بە ESP هەیـەو خۆیـان داوا ئەکـەن تەجرەبـەیان لەسـەربکرێ لەگـەڵ کەسانێکی کە باوەڕیان پێـی نیە زۆر جیاوازن لـەوەرگرتنی ئیمتیازدا، تـەنها لەحاڵەتێکدا کەسـێك باوەڕی پۆزەتیفی بـەم دیاردەیـە هـەبێت، زەمینەی جەستەیی و سۆزداری و گیانی تایبەتی بۆ دروست ئەبێت کە بۆ شوێن دانانی زۆر پێویستە.

ئامـانج لـەم کتێبـە ئەوەیـە خوێنـەران لەلایـەن و گۆشـەکانی گەشـەکردنی گیـانی بەئاگابێنێتـەوە، بـاوەڕبوونی ئـەم جۆرەشـتانە کاریگەری بنەڕەتی هەیە لە پەیبردنی ئەواندا، هەربۆیە کەسانێك هـەن باوەڕیـان بەبەشـێك لـە ESP هەیـە بـەڵام بەبەشـەکاتی تـری نـەیارە، بۆنموونـە: کەسـێك بەتەجرەبـەی خـۆی ڕۆن بیتـی بـۆ دەرکـەوتووە، لەوانەیــە بــاوەڕی پێبکــات ، بــەڵام ســایکومیتری یــان تلـەپاتی پێباوەڕنەکرێت، چونکە کـە کەسانێك خاوەنی ئەم هـەموو توانایـەبن زۆر کەم و دەگمەنن.

ئایا تۆ نەیاریت بەهیچ کام لەبوارەکانی ESP؟ ئەگەر نەیاریت ئەوا خۆتـان دەسـت بکـەن بەخوێندنـەوە و گـەڕان بـەدوای ڕاستی یەکانـدا

Generated by CamScanner from intsig.com

لەوبارەیەوە ، باوەڕ بەقسەی کەسانی ترمەکەن و خۆتان بگەڕێنبەدوای حەقیقەتدا، بیروهۆشی خۆتان بکەنەوە بۆهەر دیاردەیەك ئەگەر لەگەڵ بیری تۆشدا نەسازبوو، وەگریمانی ئەوەی بۆ دابنێ کەرەنگە راست بێت ، ئایا زانستی مرۆڤایەتی بەکەماڵ و بەپلەی کۆتایی گەیشتووە تاکەس لەقسەیاندا قسەنەکات و هەرچیان وت باوەڕیان پێبکرێت؟

لەزەمینەی گیانیدا کاتێك دیاردەیەك ئاشکرا ئەبێت ئیدی زۆر جێگای خۆیەتی هەڵوێستەی پۆزەتیفمان هەبێت و بەئەزمونی کرداریش ئەتوانیت زیاتر لەراستی یەکەی دڵنیاببیتەوە، بۆ نموونە: ئەگەر لەکتێبێکدا خوێندنەوەی مرۆڤ لەکۆندا مەیمون بووە، یەکسەر بەدرۆی مەزانەو بەرپەرچی بدەیتەوە ، بیرو هۆشی مرۆڤ تەمبەڵە زۆر جار دیاردەتازەکان بەشێوەی روکەشی لێیان ئەروانێت و لەسەرحسابی شتەکۆنەکان هەڵوێستەیان لێوەئەگرێت .

لەسەربنەمای باوەڕی خۆیانە کە بەشداربوانی ئەزمونێکی رۆحی چەند کەسێکی کەمیان ئەتوانن بگەن بەئاستێك تارماییەکان ببینن لەکاتێکدا زۆربەیان بەم ئاستە ناگەن... ساڵانێکی زۆر بوو پورم تەلەفزیۆنێکی هەبوو هاودەمی شەو و رۆژی بوو ، رۆژێك مناڵێکی خێزانەکەمان ووتی دەنگێکی ناخۆش لەم تەلەفزیۆنەوەدێت، بەڵام پورم زۆری پێناخۆش بوو وتی هیچ نییە پاش کەمێك بۆنی سوتاوی دوکەڵ لەتەلەفزیۆنەکەوە بەرزبویەوە و لەکارکەوتەلێرەوە ئەو راستیە روون بویەوە، ئێمە هەروەکو چۆن بەرامبەر دەنگەکان جیاوازی

Generated by CamScanner from intsig.com

پەیبردنمان هەیە بەهەمان شێوە دەربارەی شتەکانی تریش جیاوازیمان هەیە.

ئەگەر بەبەردەوامی و بەووردی لەسەر راهێنانەکانمان بڕۆین، ئەوا زۆرشت هەیە کەلەلای ئێمە شاراوەیە بۆمان ئاشکرا ئەبێت ، هەربۆیە گریمانەی ئەوە هەیە کە ئێمە بتوانین توانا گیانی یەکانی خۆمان فراوان بکەین و گەشە یانپێبدەین، بەتایبەتی ئەگە مرۆڤەکان بزانن کەشتانێك هەن بەشێوازێکی ئاسایی دەستی پێیان ناگات... بەشێوازێکی روونتر بڵێین فکری مرۆڤ کاتێك فراوانی بەخۆیەوە ئەبینێت کە بزانێت شتانێك هەن پێویستیان بەفروانی فکر هەیە، بۆ دەرك کردنیان.

ئەگەر پورم بیزانیایە کەتوانای بیستن لەلای کەسەکان جیوازاە، هەرگیس تەلەفزیۆنەکەی نەئەسوتا لەمەودوا ئەگەر کەسانێك باس لەبونی دەنگی تازە بکەن هەرگیس نکۆڵی لەسەر راستی قسەکانیان ناکەن.

بۆئەوەی توانایی لەتۆدابەهێزبێت، پێویستە هەوڵ و کۆششی بێوچانی بۆ بدەیت، یەکێك لەباشترین ڕێگاکان بۆ بەهێزکردنی تواناکانمان دەست گەیاندن بە ڕشتەکانی هونەریە، بەتایبەتی هونەری نمایشی ، یان مۆسیقی، وێنەکێشان[1] نوسەری ، کارکردن لەبوارە

---

[1] دورگەی بالی سروشتێکی جوانی هەیەو وەك بەهەشتێکی بچکۆلەوەهایە لەئەندۆنیبیا زۆرێك فیستفالی ئەدەبی و هونەری تیائەنجام ئەدرێت، رۆژێك

Generated by CamScanner from intsig.com

هونەریەکاندا زەوقی مرۆڤەکان ناسکترو جوانتر ئەکات، تەنانەت لەبەرامبەر سروشت کە سەرچاوەی بەهرەمەندی یە بە شێوازێکی ڕوکەشی لێی ئەڕوانن، بڕێکی کەم نەبێت کەبەووردی و دەقیقی تێی ئەفکرن، بۆنی خاك و سەوزە گیا هەست پێ بکەن و لەم ڕێگەیەشەوە بتوانن هێزە دەروونی و ڕۆحی یەکانی خۆیان گەشە پێبدەن، لەم حاڵەتەدا ئادەمیزاد لەباتی ئەوەی بێکاریگەر دابنیشێت و کۆیلەی هەستەکانی بێت کەبەرەو کوێی ئەبەن، پێویستە هەوڵ بدات هەستەکانی بەکاربهێنێت و بڕیاردان لەسەر شتەکان، ئەوەندە بەهرەمەندبێت بچوکترین حاڵەتی گۆڕانکاری سروشت بەسەرتاتێنەپەڕێت.[2] بەرامبەر هەموو شتێك هەستیاربە، دەربارەی هەرچی نازانیت پرسیاربکە، لەبواری ئارەزووەکاندا هەرشتێکی تازەهەیە فێری بەو مەهێڵە بەسەرتدا تێپەڕبێت، دەربارەی سروشت و

چەندنیگارێکی نەناسراو بەڵام دڵگیر وجوانم بینی لەخاوەنەکەیم پرسی چۆن، ئەم وێنانەی کێشاون؟

ووتی تەنها لەحاڵەتی هێوربونەوەی تەواودا هەستم بەشێوازی ئەم نیگارانە کردووە ، پاشان لەبێداریدا وێنەم کێشاون. و.ف

[2] قوڵ کردنەوەی کاری هەستەکان لەحاڵەتی هیپنوتیزمی قوڵدا بەباشی دەرئەکەوێ لەم حاڵەتەدا کەسی هیپنوتیزم کراو ئەتوانێت دەنگی هیپنوتیزم کردن لەدوورەوە ببیسێ، کەبیستنیان بۆ کەسانی ترمەحاڵە، بۆنی جێبەجێکردنی تەنەکان بکات، تەنانەت بەپێی باسلێکردن تامی ئەو خواردنانەش بزانێت کەلەدەمی کەسەکاندا هەیە بەمیکانیزمی هاوبەشی هەستەکان. و.ف.

Generated by CamScanner from intsig.com

دەوروبـەرت وەك سەرچـاوەیەكی گـەورەی ئیلـهام بـەخش هەسـتیارو وردبین بە.

لەلاپەرەكانی پێشوودا باسمان لەرۆڵی هەستەكان كرد لەكاریگـەریان بەرامبەر دیاردەگیانی یەكان و بەبەهێزكەری توانای گیانی ناومان برد، تـاكی خۆشـبین بەباگراونـدی بـەهێز، وردبینـی،لـەخۆبوردن، بەرنامـە رێژی ،خاوەن ئیرادە.. توانای زیاتر بەدەست ئـەهێنێ بۆ لێكۆڵینـەوەی بارەدەروونی یەكانی .

هیچ شتێك ئەوەندەی تێكچونی باری سۆزداری وكرداری وەك، تـرس، هەستكردن بـەگوناە، شڵەژان، گێجی...هتـد.. بەپێشكەوتنە گیانیەكان زیان ناگەیەنن كەسی خۆش رەفتارو حالاك باشتر ئەتوانێت لەسروشت و دەوروبەرەكەیـدا بگـەرێن بـە دوای شـتەكانداو لەگـەڵ كەسـانی دەوروبەریدا پەیوەندی ببەستێت، بۆبەرەوپێش چونی گیانی پێویستە تەواوی كەناڵەكانی پەیوەندیمان بكەینەوە، هەروەك لەپێشەوە باسمان كرد،كەناڵەكانی سۆزداری و گیانی پەیوەندیەكی پتەویان پێكەوە هەیە.

پێویستە هەرمیكانیزمێك كە لەتوانا دایە بگرینەبەر لە چوارچێوەی بیری خۆمان دەربارەی بەهێزكردنی هەستی بـالاً، مێشك و بیری مـرۆڤ كاتێك بەباشی كارئەكەن كە بەجوانی و رێك وپێكی رێنماییان بكەین، پێویستە رووداو و دیاردەكـانی دەوروبـەرمان نـەك تـەنها بەراسـت و واقیعـی بـزانین، بـەڵكو بەبەشـێك لـەخۆمانی بـزانین ئەگـەربێت و هەندێك لەو رووداوانەی پەیوەندیان بەخۆمانەوەنیە ئیهمال بكەین كە لـەژیانی رۆژانەمانـدا رووئـەدەن، هـەرگیز لەبـەهێزكردنی توانـا

Generated by CamScanner from intsig.com

گیانیەکانمان دا سەرکەوتوو نابین ، بۆیە پێویستە خۆمان قەناعەت پێبکەین کە پێشکەوتن لە بواری گیانیدا بەشێکە لەژیانی ئێمە، زانین وەك خواردن و خەوتن بەشێکە لە پێداویستیەکانی مرۆڤ ، تەنها بەومەندەواز مەهێنە کە دیاردە گیانیەکان بناسیت بەڵکو هەوڵ بدە چالاکانە بەرەو رویان بچیت و دەربارەی هەستی باڵای خۆت زەمینە سازی بکەیت، ئەگەر بەشێوەیەکی بەردەوام دیاردەگیانی یەکان بەروتندا بکرێنەوە باشترە لەوەی کەجارجارە شەپۆلێکی بەهێز دەربکەوێت و پاشان کۆتایی پێبێت.

پێویستە هەوڵ بدەیت بەغەریزەوە بژیت، دیاردەکانی هەستی باڵا بەشێوەی لاوەکی و پچرپچڕ وەرمەگرە ، بەو گیانەوە مامەڵەبکە لەگەڵ دیاردە گیانیەکانی خۆتدا، تالەجەنجاڵیەتی ژیان و کارکردنـدا یاروهاوکارت بێت، چەندە توێشت بەتوانا رۆحیەکانت ببەستیت هێندە ئەوانیش گەشە ئەکەن و یارمەتی دەرت ئەبن، لەرۆژانی داهاتوودا ئەگەر ئەڵقەی هاوسەریت یان جانتای پارەکەت لێون بوو لەباتی کاری نابەجێو بێ ئامانج لەمەبەستەکانی ئەم کتێبە سوود وەربگرە کەبۆ رۆشنابینی نوسیومانە.

ئەگەر سەگی ماڵەوە یان پشیلە یان هەرشتێکی ترت لێون بووە ئەتوانی لەسەر نەخشەی ئەوناوچەیە بەهۆی بەندۆڵێکەوە شوێنی ون بونی ئەو بدۆزیتەوە و لەوناوچەیەدا بەشوێنیدا بگەرێیت.

لەهەندێ حاڵەتدا کەئەتەوێت شتێك بەکەسێك بڵێیت، لەباتی ئەوەی تەلەفونی بۆ بکەیت، بەهۆی ئیرادەی خۆتەوە کاریگەری

Generated by CamScanner from intsig.com

بەرەسەر ئەوبا تەلەفۆن بۆتۆبکات، کەلەبەشی هەشتەمدا بەجوانی ڕونمان کردۆتەوە ئاگاداری ئەوە بە کەهەندێ جار دیاردە گیانیەکان خۆیان نایەنە دی بۆتۆ بەڵکو پشت دەبەستێت بەئەندازەیی کۆشش و هەوڵی خۆت.

لەزۆر حاڵەتدا ئەو کۆشش و راهێنانەی کەبۆگەیشتن بەپلە باڵاکانی گیانی پێویستە، کەمترە لەوفشاروزەحمەتەی کەبۆ بێبەشکردنمان ئەدرێت لەبەکارهێنانی توانا گیانیەکانمان دا لەناوەندەکانی پەروەردەو فێکردن.

ئیلهـــام:

هەستی باڵا یان ئەوەی لەدەرەوەی پێنج هەستەکەدا رووئەدات زنجیرەیەك شێوازن کە لەچوارچێوەی نائاگای ئێمەدا کارئەکەن، تۆ ناتوانیت بەئیرادەو ویستی پێشینەت یەکسەر بەوانە بگەین، رەنگ وێکچونی گەیشتن بەوان وەکو لەخەودا رۆیشتن بێ بە ویستی خۆت.

راستەهەندێ هۆکارهەیەکاریگەری ئەکەنەسەر هێنانە بونیان‌بەڵام بیروهۆش ئەبێت لەهەندێ شتی لاوەکی خۆیان بەدوربگرن، مەبەستەکەی سەرەوە بەومانایەنیە کەناکرێت هەستی باڵا کۆنتڕۆڵ بکرێت، بەڵکو ئەمە کارێکی گونجاوە، بەڵام تائەندازەیەك رێژەییە، ئەوانە بتوانیت ئەم شێوازە بەئامادەکردنی کارێکی وێنەکێشان پێوانەبکەین.

Generated by CamScanner from intsig.com

وێنەکێشەکە سەرجەم هۆکارەکانی وێنەکێشان ئامادەئەکات. بەلاّم بۆ ئەوەی وێنەکە بەجوانترین شێوە بێتە بەرهەم پێویستی بە ئیلهام و هەستی بالاّی ناراستەوخۆی نەناسراو هەیە، ئەمانە شتانێك نین کەبتوانین بەرنامە ڕێژیان بۆ بکەین، یان هەرکات و یستمان بیهێنینە مێشکمان ، ئەگەر بەبێ ئیلهام و شەوق و زەوق وێنەیەك بکێشین ئەوا وشك و بێ گیان دەرئەچێت و تام و چێژێکی ئەوتۆی نابێت.

بۆ بەرهەم هێنانی کارێکی ئەدەبی یان هونەری تەنها بڕوانامە و پسپۆڕی مەرج نییە، ئەوەتا دکتۆرێکی زانکۆ بەوشێوەی کەیاس لەکێشی شیعرو سەروا دەکات، بەلاّم ناتوانێت وەك شاعیرێکی نەخوێندەواری کلاسیك شیعربنوسێت.. یان ڕۆمانێك بنوسێت، هەندێ وێنەکێش هەیە هێندە زاڵن بەسەر هونەرو تەکنیکی وێنەکێشاندا کەئەتوانن بەرهەمی وێنەکێشە گەورەکانی جیهان کۆپی بکەن و بەشێوەیەك لەگەڵ ئەسڵی یەکەیدا جیای نەکەیتەوە.

بەلاّم هەرئەم کەسانە بەهۆی نەبونی ئیلهامی وێنەکێشان و نەبونی زەوقی سەلیمەوە،ناتوانن وێنەیەکی جوان و ڕازاوە بکێشن، بەشێوازێکی تربڵێن، ئەگەر ئیلهام هاوکات لەگەڵ زەوق و ڕاهێنان و پسپۆڕیدا نەبێت ناتوانێت بەرهەمێکی سەرکەوتوو بەدەستەوە بدات.

ئەو شێوازانەی لەسەرەوە باسمان لێوەکرد لەبواری ESP دا ڕاست دەرئەچێ هەرلەبەرئەمەیە زۆرجار پێوانەی ESP بەڕشتەجیاوازەکانی هونەرئەکەم، ڕەنگە بتوانم بڵێم کەبەرهەمێکی هونەری دیاردەیەکی بابەتیانە پەیبردنێکی گیانی تیادا حەشاردراوە.

ئەگەر وانەبێت ئەوا هەمووکەس ئەوبەرهەمە بەبێ گیان ناولەبات کاتێ سەیری رەنگ و ستایلی وێنەیەك ئەکەین یان گوێ لە ئوازێکی مۆسیقی ئەگرین ئەوەندە رەمزی شاراوەی تیادایە ئەگەر بەئیلهام و سۆراخ کردنێکی گیانی نەبێت لێی تێناگەین.. تێکەڵاو بوونێکی وەها ئاڵۆز لەنێوان ESP ، ئەدگارە هونەریەکاندا هەیە کەزۆر لەیەکتریان نزیك ئەکاتەوە و ناتوانین بە ئاسانی لەیەکتریان جیابکەینەوە.

بۆبەدەستهێنانی پەیبردنەکانی باڵای ڕووت پێویستە جگەلەوباسانەی کەلەم کتێبەدا ئیشارەمان پێکرد بتوانیت لەنێوان کاریگەریەگیانی و مادیەکاندا جیاوازی بکەیت.

بۆ روونکردنەوەی ئەم بابەتە بۆ نموونەزیاتر روونی ئەکەینەوە،

وابزانە تۆ ئێستا سایکومتری ئەنجام ئەدەیت ودوای دەست لەتەنێك دان ئەتەوێت هەندێ شت بڵێیت، لەکوێ وە ئەیسەلمێنی کە ئەوشتانەی ئەیڵێیت بەرهەمی پەیبردنێکی گیانی یان لەتوانایی تەنێکی بەرچاوسەرچاوەی گرتووە؟

هەندێ جار ئیلهامێکی گیانی ئەوەندە رۆشن و ئاشکرایە کە گومان لەلای هیچ کەسێك ناهێڵێت، بەڵام هەندێ جاریش ئەوەندە ئاڵۆزو شپرزەیەکە هیچ جیاوازیەکی نییە لەگەڵ ئەو خەیاڵاتە زۆرەی کە رۆژانە بەمێشکماندا دێت، کەواتە چۆن بزانین ئەوەی پەی پێدەبەین ئەدکارێکی گیانی روتەو گومان و خەیاڵات نیە؟

لەکوێوە بزانین زانیاریە بەدەست هاتووەکان ریشەیەکی بتەو رەسەنایەتیان هەیەو بەخت و ئازایەتی ئەوانی بەدەست هێناوە؟

Generated by CamScanner from intsig.com

وەڵامی روون و ئاشکرا ئەوەیە ، تۆ ناتوانیت ئەم بڕیارە بدەیت. بەڵکو ئەوەندە هەیە چەندە زانیارییەکانی تۆ لەگەڵ راستەیەکاندا هەماهەنگ بێت ئەوەندە سەرکەوتن مسۆگەرترە واتە لەبواری سایکۆمیتریدا ئەگەر ٪٢٥ زانیارییەکانی تۆ راست دەرچوون ئەوا جێگای دڵخۆشی یەو ئومێدێکی رۆشنی هەیە.

لەسەرەتا پێویستەبەرهەمی کارەکانت کەمێك زیاتر لەئاستی بەخت و گریمانە بێت، گرنگ نییە ئەنجامەکان چەندە پڕبایەخ و گرنگ بن، گرنگ ئەوەیە تۆ بتوانیت ئەو ئەنجامە وردە وردە زیاترو زیاتر بکەیت... لێرەدا ئامانجی تۆ ئەبێ ئەوەبێت کەرۆژ بەرۆژ بەرەوپێشەوە بچیت.

ئەگەر بەوردی ئەوڕاهێنانانەی کەلەم کتێبەدا ئیشارەیان پێکراوە ئەنجام بدەیت، ئومێدی ئەوە هەیە کەرۆژ بەرۆژ بڕیارەکانت بەیارمەتی ئەو ئیلهامانەی بۆت دێن زیاتر لەراستی یەوە نزیك ببیتەوە، باشتر وایە راهێنانەکان بەشێوەی گروپ ئەنجام بدرێت لە چوارچێوەی (ئەنجومەنی لێکۆڵینەوەی گیانی) ئامانج و مەبەستتان ئەوەبێت کە یەکێك لەئێوە زیاتر بەهرەمەندبێت و ئەوانی دیکەش لەسایەی ئەودا سوودی زیاتر ببینن و بەرەو پێشەوە بچن.

هەرگیس لەسەر ئەوەش پێداگری مەکە ئەو کەسە سەرکەوتووە ئەبێ تۆبیت یان تۆ لەهاوڕێکانت زوتر بەئامانج بگەیت لەمیانەی راهێنانەکاندا ئەوەت لەیادبێت هیچ مرۆڤێك لە هەڵەو تاوان بەدورنییە، لەبەرئەوە بەنیوەڕی پەرداخە ئاوێك نیگا بکەن نەك بەنیوە خاڵی یەکەی سەیری وەڵامە راستەکان بکەو لەوەڵامە ناراستەکان نائومێد

Generated by CamScanner from intsig.com

مەبە، ئەوەش بزانە کەبەرچاوترین کەس لەدیاردەگیانیەکانیدا چوار
بەچوار دوچاری هەڵەنەبێت.

noting for u

Generated by CamScanner from intsig.com

خەوبینین و دەستکەوتەکانی هەستی باڵا

لەبەرئەوەی لەحاڵەتی خەوبینیندا مەودای وەرگرتنی زانیاریەکانمان فراوانیەکی زۆر بەخۆیەوە ئەبینێت، کاتێکی گونجاوە بۆ پەیبردن بەدەرەوەی هەستەکان (هەستی باڵا) لەزۆر حاڵەتداو لەکاتی خەوبینیندا ESP و جودی هەیەو بەشێوەی رەمزو سومبول هەواڵەکانمان پێئەگەیەنێت، ئەوەی کە خەونەکان رون و شەفاف بن یان ئاڵۆز، پەیوەستە بەرادەی قوڵی خەوەکانمانەوە.

خەوە روون وئاشکراو سادەکان پێویستیان بەراڤەکردن نییە، بۆ نموونە لەخەودا ئەبینیت توشی رووداوی ئۆتۆمبیل بوویت و دوای ماوەیەك ئەم رووداوە روونەدات، خەونە ئاڵۆزو رەمزدارەکان بەئاسانی راڤەکردنیان کەمێك سەختەو لێتێگەیشتنیان ئاسان نییە، سمبولەکانی ناخی ئێمە زنجیرەیەك نیشانەی کورت کراوەن کە مانایەکی جیهانیان هەیە، لەبەرئەوە هەندێك لەسیمبولەکان مانای جیاجیایان هەیە یان پەیوەستن بەو حاڵ و بوارەی کە دەورەیان داوە و راڤەی ماناکەیان پێئەکرێت.

Generated by CamScanner from intsig.com

بۆ نموونە ئەگەر کەسێك خەوی باڵندە ببینێت تەعبیری ئەم خەوە یەکێك لەم چەند حاڵەتەیە: ئاشتی و ئارامی ، ئازادی ، گەیشتنی پەیامێکی دوور لەنەخۆشی یان گەیشتن لەیەکێك بەئارەزووەکانت ، لەم حاڵەتەدا رەنگی باڵندەکە، سەرجەم ئەم سیمبول و کەل و پەلانەی لەدەور و پشتی باڵندەکەدان، هەریەکەیان کاریگەری تایبەتیان ئەبێت لەسەرماناو راڤەکردنی خەونەکە، هەندێ جار ئەم سومبولانە پەیوەندیان هەیە بە ژیانی رابردووی کەسەکەوە یان ڕووداوێك کەلەسەردەمی منداڵیدا بەسەری هاتبێت.

بۆ ئاشنا بوون و ڕاڤەو وەڵامی خەونەکانت، پێویستە ئەوەی لەخەودا ئەیبینیت بەراوردی بکەیت لەگەڵ ژیانی ڕۆژانەی خۆتدا تاسومبول رەخنەکانت بۆ ئاشکرا ببێت، بۆ گەیشتن بەم ئامانجە پێویستە خەوننامەیەك یان دەفتەرێك کەوا سەرجەم خەونەکانتی تیا بنوسیتەوە لەماڵەوە هەبێت، چونکە خەونەکان هەمیشە لەبەشێکی زۆر کەمی خەوندا بێدار ئەبێتەوە، هەرچی بەیادت دێتەوە لە خەونەکانت لەلای راستی دەفتەرەکەتدا بینوسەرەوە، وە هەموو ئەورووداوانەش کە لەرۆژدا ڕوونەدات و بەسەرت دێت لەلای چەپ بینوسە.

تابتوانیت پێوانەی پێوانەی پێوانەی بەراوردی ئەم دووانە بکەیتە بەم شێوەیە دوای ماوەیەك بەقوڵایی ناخ ودەروونی خۆت ئاشنانەبیت و لەڕەمزو سیمبولەکان تێئەگەیت، ئەمەش وادەکات کەپەیوەندیەکی بتەو ئاشکرا دەربکەوێت لەنێوان ناخ و دەرەوەدا و تادێت ئەم پەیوەندیەش بەهێزتربێت و خەوی پڕماناو ناوەرۆك ئەبینیت.

Generated by CamScanner from intsig.com

سیمبوله‌که‌کانی خه‌ون

فرۆکه: سه‌فه‌رێکی چاوه‌ڕوان نه‌کراو، ڕودانی کاره‌ساتێکی ترسناك.

فریشته هه‌واڵێك له‌ڕێگه‌یه‌کی ڕاسته‌وه، هه‌واڵێك له‌جێگایه‌کی دووره‌وه، هه‌ست به‌نارامی ده‌رووونی کردن.

تیر (تیروکه‌وان) توشی ناخۆشی بوون له‌سه‌رحه‌ق، پێویست بوون به به‌رنامه‌ڕێژیه‌کی گرنگ.

ساوا گۆڕانکاری، کێشه‌ی بچوك به‌خۆشی کۆتایی دێت.

تۆپ (تۆپی یاری) نه‌بونی ئاسایش و ئارامی و دڵنیایی.

بوکس نه‌بونی توانا بۆ هاوسه‌نگی کردن، نائارامی.

ورچ ترسێکی په‌نهان، ترس.

مێش هه‌نگ هه‌واڵی خۆش، ئه‌نجامی باش، سودی مادی، هه‌ندێ گۆڕانکاری له‌ژیاندا.

باڵنده نه‌خۆشی، ئاینده‌ی خراپ (باڵنده‌ی ره‌ش) ئومێد، هه‌واڵی خۆش، ئارامی، هه‌واڵ له‌که‌سانی دووره‌وه.

خوێن نیگه‌رانی بێهووده، پاکێتی.

به‌له‌م هه‌ڵگه‌ڕانه‌وه‌ی بێویسته، زیانی مادی.

Generated by CamScanner from intsig.com

پەپوولە روویەرووبونەوەی خێزانی،ئادڵنیایی،تێبینی نەکردن، زیرەکانە،ئومێد.

پشیلە نهێنی کاری، دۆستایەتی درۆزنانە، هەڵچونی دەرونی کاریکی،وچالاکی یەکی جادوئامێز.

بازنە(شێوە ئەندازەیی) سەرکەوتن، چاودێری کردن.

کاتژمێر گێژی، سەفەرکردن، فشاروپەستان، نەخۆشی.

هەور پێویستی بەگۆڕان هەیە.

تەیزەك بیستنی هەواڵی مردن، گۆڕانکاری گرنگ، هەواڵ لەشوێنی دوور، دیداری کەسێکی غەریبەی تازە هاتوو.

دکتۆر نەخۆشی ، داوا لێبوردن، گوناە.

خەنجەر ڕاچڵەکینی توندی سۆزداری،ترسناکی ، ناپاکی.

سەگ هەواڵی خۆش، ئامۆژگاری پێویست، گەیشتن بەئاسایش بیستنی هەواڵی لەدایك بونی ساوا.

دەرگا ئحتیات کردن، ئەمین و پارێزراو، (ئەگر دەرگاکە کرابویەوە) (ئەگر درەگاکە داخرابوو) نائومێدی.

هێلکەی مریشك خۆشبەختی (هێلکەیی نەشکاو)،ترس لەشکست هێنان(هێلکەی شکاو).

چاو ئایدیالیزم، پێویستی بەتەواوکاری هەیە، زانیاری گیانی.

ئاگر تورەیی، وێرانی، هەست بەگوناە کردن ،نەزۆکی.

Generated by CamScanner from intsig.com

ماسی   هەواڵی خۆش (ماسی زیندوو)، لەدایك بوون، سك پڕی(ماسی مردوو)

کاڵا   ماوەیەکی نائارامت لەپێشە، ترسناکی.

گوڵ   سەرکەوتنی بەدەست خستنی کورسی، پێویستی بە ئارامی هەیە، ئارەزوی حەوانەوە ئەکات.

مێش   وەسواسی، شڵەژان، بێ قەراری، شتی درێژخایەن.

قورباق   دەرامەتێکی چاوەڕوان نەکراو، پێویستی بە کەنارگیریە، لەدەوری یەکتر کۆبونەوە.

بزن   ترسی بێ بنەما، مەسائیلی سێکسی، ترسناکی.

تفەنگ   ناسەقامگیری سۆز، ترسان لەشکست، نەخۆشی.

کاڵو   شوێنگە، سەفەرکردن، پەیوەندی نوێ.

تەوشێ   گرفتاربونی فیکری، ترس.

تەپۆڵکە   ڕێگرێك کە ئەبێت زاڵ بیت بەسەریدا، کاری گران.

ئەسپ   توانای سێکسی ، ڕووداوی عاشقانە، هەواڵی خۆشی.

خانوو   بابەتێکی پەیوەست بەسەلامەتی، تورشەیی.

دوورگە   دڵەڕاوکێ، نەتوانایی لەدەربڕینی هەستی دەرونی.

Generated by CamScanner from intsig.com

جەنگەڵ نائارامی، بەڵێن شکاندن، بابەتێکی تیژ بەر.

کلیل هاوڕێی تازە، شوێنگەی نوێ، زیان لێکەوتنی مادی.

کۆلارە دەرامەتی زۆر، پێویستی بەپەیداکردنی هاوڕێیە، پێویستی بەگەڕان.

چەقۆ نائارامی، رووبەڕووبونەوە، نەبونی توانا بۆ چەسپاندن.

پەیژە سەرکەوتن، بەختی باش، گۆڕانکاری.

نامە زیانی مادی، بێ جیاوازی کردن، بێ بەرنامەیی.

شمشێر بیر لەئاینده بکەرەوەلەوانە بەرووداوێکی کۆنترۆڵ نەکراویش بێ، رەمزی تواناو دەسەلات.

ماسک پاشقول لێدان، هەست کردن بەنائارامی، لەدەست دانی پشت بەخۆبەستن.

پارە بەرنامەرێژی گوماناوی، سەرقەرکردن، ترسان لەئاینده، نائارامی.

میمون بێ شەرمی، پەیدابونی دوژمنایەتی.

مانگ نائارامی، هەستیاربوون.

گوڵ و لاولاو بەخت، سەلامەتی، چاك بونەوە.

ژن لەدایك بون، پارە، کاری سێکسی.

Generated by CamScanner from intsig.com

نامە	هەواڵی ناخۆش، نیگەرانی جۆراوجۆر، پەستانی گیانی، غەمباری
بستەی توێکڵدار	هەواڵی حاملەبون، لەدایك بون، خۆشی یەکێ جۆراوجۆری نەگریم
عەلەشیش (قەل)	گومانکردن لەخود، نەخۆشی سوکە.
قاپ و دەوری	هەست بەگوناه کردن، پەیوەندی گوناه باری.
باران	هەواڵێکی خۆش لەرێگایەکی راستەوە، سەرچاوەیەکی باش
مشك	پارەی ئیف.
کەروێشك	سادەیی و فریوخواردن، زیادلەپێویست پشت بەستن بەخەڵکی.
زەنگ	پارە ، دەرامەت.
مقەست	رووبەرووبونەوە، بابەتی خێزانی، پڕوپاگەندە (دعایە).
ئێسقان	هەژاری ، لەبیرچونەوە.
مار	ناتوانایی لەبەرامبەر نیشاندانی تورەیی، چاك بونەوە، پارە.
جاڵ جاڵۆکە	بەختی باش، لەدایك بون، چاك بونەوە.
ئەستێرەی ئاسمان	وردە وردە بەرەوپێش چون، ئیلهامی غەیبی.
خۆر	ووزە، سەرکەوتن، خۆشبینی، سەلامەتی ، سەفەرکردن.
درەخت	بابەتی گیانی، گەیشتن بەئامانج ، شادی.
ئاو	پێویستی بەگۆرانکاریە، حەزبەهەڵاتن، گرفتاری ، هەستیاربون.

Generated by CamScanner from intsig.com

پێویسته ئەوەش بزانین نابێت بۆ لێکدانەوەی خەون بەشێوەی کلێشەیەك بگەڕێنیەوە بۆ ئەم پێرستە، بەڵکو ئەبێت بەبەرچاوڕوونی و وورد بونەوە سوودی لێوەربگرین، ئەگەر تۆ کتێبێکی بچوکی لێکدانەوەی خەون رووداوەکانی تری رۆژانەت دەست بکەوێت، باشتر لەزمانی بیروناخی خۆتان تێنەگەن.

دەرئەنجامەکانی خۆت بەراورد بکە لەگەڵ ئەم خشتەیەدا هەرگیس وەك سەرچاوەیەکی زانیاری تەماشای مەکەن و وردە وردە بەزانیاریە بەدەست هاتووەکانی خۆت ئەوی پێتەواو بکە، کەپاش ماوەیەك بڕێکی زۆر لەڕەمزو سیمبول لەلات کۆ ئەبێتەوە کە ئەتوانیت لەژیانی رۆژانەتدا سودیان لێوەربگرین.

Generated by CamScanner from intsig.com

پێشبینی و دەستکەوتەکانی هەستی باڵا

زۆرێـك لەڕژێمـەکانی پێـشبینی لەگـەڵ ئەوانیـشدا ئەسـتێرەگەری، تـاروت، ئاچـینگ زیـادەو کـەمالیاتن کـە هاوکـاری مرۆڤـەکان ئەکـەن تابتوانێت بەرەوڕووی هێزو توانـا گیـانی یـەکانی بـڕوات یـان تـەرکیزی تەواو بکـات لەسـەریان، هەنـدێك لـەم شێوازانە خـاوەنی فەلسەفەیەکی ئـاڵۆزن، بـەلام گـرنگ نـین تابـژین بەدوایانـداو بنـەماکانی بـزانین تـا بەتوانا گیانیەکانمان بگەین.

بـۆ نموونـە: لەوانەیـە تـۆ بتوانیـت یارمـەتی تـاروت فراوانیـەك بەمـەودای پێشبینی یەکانت ببەخشیت، بـەبێ ئـەوەی پێویـست بکـات لەمێژووی کۆنی تاروت ئاگاداربیت، بەجۆرێکی تـر بـۆ ئـەوەی بتوانیت بـەهاوکاری تۆپـە کریـستاڵیەکان ڕووداوەکـانی ڕابـردوو ئاینـدەی خـۆت ببینی پێویست ناکات سەروسیمایەکی فاڵچیانە بۆخۆت دروست بکەیت، زۆرێـك لەوکەسـانەی بەزانـستە دەرونـی و دەسـتکەوتەکانی دەرەوەی هەست (هەستی بـاڵا) هاوسـۆزن و پێیـان خۆشـە دەربـارە یـان بـزانن

چاوەڕوانی ئەوە ئەکەن لەکەسانی پسپۆڕ کەبەچەند دێڕێك هەرچی خۆیان فێری بوون بیخەنە بەردەستیان، بەڵام کاتێك پێیان ئەوترێت ئەم کارە پێویستی بەپێشینەیەك هەیە لەهیبنوتیزم- خود هیبنوتیزم، مدی تیشن، یوگا، پاراسایکۆلۆژی، تاروت شێوازە پراکتیکی یەکانی وەك سوود وەرگرتن لەتۆپی بلورین، دەستنوسی ئۆتۆماتیکی... ئەوان دڵنیایی وەرناگرنو ئەمە بە بەهانەیەك دەزانن.

لەلایەکی تریشەوە زۆرێك لەوکەسانەی کەخەریکی دیراسەکردنی پاراسایکۆلۆژین بە شێوەی تیۆری وزانستی روت ئەگەر فالگیری و ئایندە بینی پەیوەست بکەیت بەوە، بێزارئەبن و ئەمە بەسوك و سەیرکردنی زانستی گیانی دەزانن، من پێم وایە ئەم کەسانە نەیانتوانیوە بەباشی پەیبەن بەدەستکەوتەکانی دەرەوەی هەست، کەلەبواری گیانیدا ئەوشتەبونی نیە کە هەندێك سوکایەتی بەهەندێکی تربکات.

چەمکەکانی پاراسایکۆلۆژی بەپەیوەندی بەچەمکەزانستی یەکانەوە هەیەوەنەبەچەمکە ئایینی یەکان، لەبەرئەوە ڕەخنەگرتن و قسەکردن لەسەر پاراسایکۆلۆژی ئەبنەماکانی بیردۆزی زانستی لەکەدارئەکاتە نەسوکایەتیش بەهەستی ملیۆنەها کەس ئەکات کەهەڵگری بیروباوەڕێکی ئایینین.

ئەمانە چەمك و واتایەی جیاوازن، کەسانێك لەم بوارەدا خوێندنەوەیان هەیە، نەك تەنها پڕوپاگەندە، بۆ بیروباوەڕەکەی خۆیان

Generated by CamScanner from intsig.com

ناکەن، بەڵکو هەوڵ ئەدەن وەك چالاکی یەکی تاکەکەسی لەنێوان چەندتاك و گروپێکدا بمێننەوە، ئەم نهێنی و ئەمانەت پاراستنە لەبنەماو پرەنسیپەکانی ئەم جۆرە کارانەیە زانستەکانی بواری گیانی خەسڵەتێکی کۆمەڵایەتی نین، بەڵکو ئارەزویەکی تاکەکەسیانە، هەروەکو چۆن هەرکەسێك ئەتوانێت لەگۆشەیەکی ماڵەکەی خۆیدا، خەریکی وێنەکێشان ، مۆسیقا، شیعرو گۆرانی بێت.. ئاوەهاش لەبواری پاراسایکۆلۆژی، مدی تیشن، یوگا، خود هیبنوتیزم... خەریك بێت.

دیسانەوە بەخوێندنەوە و ڕاهێنانیش خەریك بێت، بۆ کەسانێك کە بەخوێندنەوە تەمەرکوز ئەکەن لەسەر تۆپی کریستاڵی یان پاراسایکۆلۆژی کارێکی بەسوود ئەبێت بۆیان.

دەستکەوتەکانی هەستی باڵا شتانێکن کەبەڕاهێنانی ڕێك و پێك و بەردەوام لەپێشکەوتندا ئەشگونجێت بەپلەیەکی بەرزو پێشکەوتووبکات، ئەگەر تاروات و شێوازەکانی تری پێشبینی بتوانن توانا ناوەکی یەکانی بیر بەرەو پێشەوە بەرن، پێویستە بۆسوود وەرگرتن بەکاریان بهێنن.

ئایا ناگونجێ کەسێك مۆسیقی بێت، بەڵام گۆرانی بێژ نەبێت؟ ئایا ئەگەر ڕۆژێك گۆرانی بێژێکی ناسراو دەستی دایە سازێك و ویستی ببێتە مۆسیقار سنور بەزێنی کردووە؟ یان ئەبێت مۆسقارەکان دلگران ببن لێی؟

Generated by CamScanner from intsig.com

زۆر ئاساییە ئەویش وەك هەرکەسێکی تر سوود لەوشتانە وەربگرێت کەوا مافی تایبەتی و تاکەکەسی خۆین.

من خۆم لەسەرجەم شێوازەکانی پێشبینی و ئایندەبینیدا بۆ خۆم و دۆستانم سودم وەرگرتووە، کاتێك بۆ دەرخستنی نهێنی هەندێك تاوان لەگەڵ لێکۆڵەرەوەان هاوکاریم ئەکردن ، بۆ دۆزینەوەی بکوژ لە کۆمەڵێك لە سەر ڕووی تۆپی بلورین دەرنەئەکەوتن، هەوڵمدا لەتاروت و ڕوناك بینی ئاسایی سوود وەربگرم.

چەند جارێك ڕویداوە کە بەم هۆکارانە بەشێك لە راستی یەکان ئاشکرانەبون، لەکۆکردنەوەی سەرجەم سەرچاوەکاندا زانیاریەکی باشمان کۆ ئەکردەوە، لەراستیدا تەنها لەرۆشنبینی کلاسیك و هەریەك لەدوجۆری تر نەم توانی بەئامانجی کۆتایی بگەم.

کەڵك وەرگرتن لە جوڵەکانی پەندۆڵ

سوود وەرگرتن لەجوڵەی پەندۆڵ یەکێکە لەکۆنترین و بەهێزترینی ئەو ڕێگایانەی کە بەهۆیانەوە ئەتوانین زانیاری کۆبکەینەوە لەبواری دوربینی دا، بەکارهێنانی پەندۆڵ لەبەنتاییدا یان بۆ دۆزینەوەی شاوی ژێرزەوی ناوبانگی فراوانی هەیە، بەڵام بەکارهێنانی لەبواری زانستە شاراوەکاندا پێشینەیەکی دورتری هەیە.

بەڵام پێی نەزانراوە، تەنها کەمێك زەوق و کاتی خۆمان بەخەرج بدەین ئەتوانین جوڵاندنی پەندۆڵ لەسەر نەخشەی شوێنێك کەشتێکی

Generated by CamScanner from intsig.com

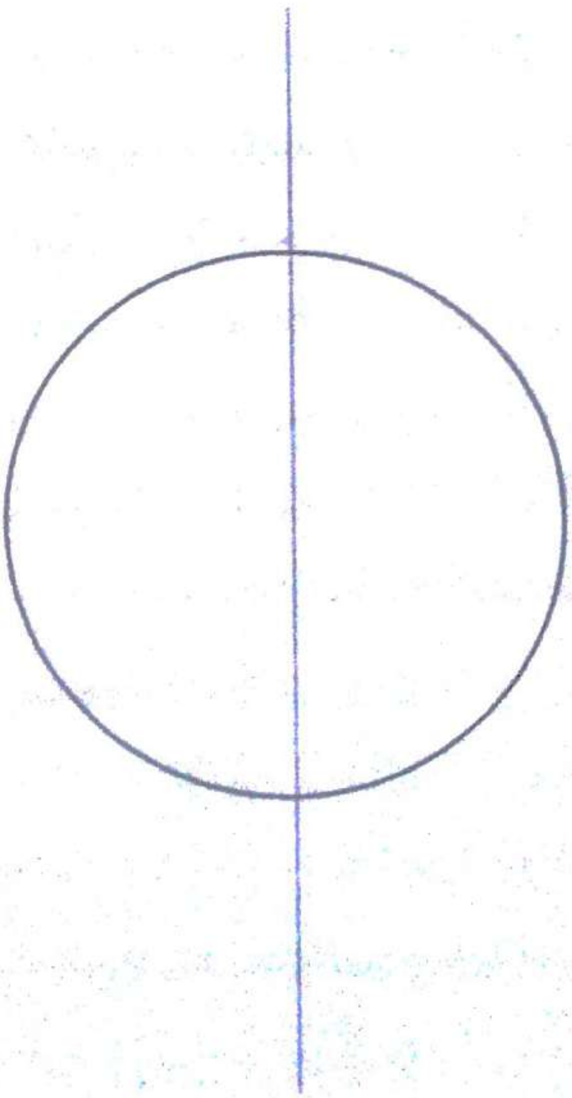
تیا وون بوبێت یان دۆزینەوەی چەند کەسێکی تاوانبار کاریگەری زۆری هەبووە،هەروەها لە دیاری کردنی دەرمانی نەخۆشی یەکانیشدا کارەکتەرێکی باش بووە ، هەندێ کەس لەبواری زانستە خۆراکی یەکانندا بۆ ئاشکراکردنی نیازو پێویستی مرۆڤەکان بۆ ڤیتامین و مەوادی کانزایی هەوڵێکی زۆریان داوە، بۆ کەسانێك کە ئەم کارەیان لەلاسەیرە ئەڵێم: لەلای زۆربەی بونەوەران غەریزەیەك هەیە کە هەرکات نەخۆش ئەکەوێت یان هەست یەکەمی ڤیتامین ئەکات لەلەشیدا سەربەخۆ هەوڵی پڕکردنەوەی ئەو بۆشاییە ئەدات، بەتایبەتی لەلای خانەوادەی پشیلە ئەم کارە زۆرباوە (پشیلە ، شێر، پڵنگ ، بەور...) هەرچەندە لەلای مرۆڤ ئاگاداری ئەم غەریزەیەنەبوون، بەلآم هێشتا لەلای ژنانی سك پڕ کە دوچاری (بێزوکردن) ئەبن توشی کەمی ڤیتامین و ئاسن ئەبن لەلەشیاندا، بۆیە خود بەخود بەبێ بونی زانیاری پەنا دەبەنەبەر خواردنی شتی سەیروسەمەرە(خەڵوز ، بەرد، خۆڵ صابون....).

پێیان وایە ئەم شتانەدەرمانی دەردی ئەوان ئەکات، ئەمەبۆمانی دەردەخات کە مرۆڤەکان چەندە بێئاگان لەپەروەردەکردنی توانا دەرونی یەکانی خۆیانداو تاچەند لەنەزانین و غەفلەت توشی زیان هاتوون... هەرچەندە لەوانەیە لەفرۆشگایەکداپەندۆڵێکی جوانت دەست بکەوێت بەشێوازێکی زۆر جوان و سەرنج راکێش دروست

Generated by CamScanner from intsig.com

کرابێت، بەڵام زۆربە ئاسانی ئەتوانیت لەدەزوویەکی لۆکەیی و موستیلەیەکی تاڕادەیەك گەورە پەندۆڵێکی باش دروست بکەیت.

ئەگەر تائێستا بەم جۆرە پەندۆڵانە کارت نەکردووە یان شێوازی کارکردنەکەی شارەزانیت، ئەوا بەوردی ئەم بابەتە بخوێنەرەوە تا لەکاریگەری و توانایی ئەم ئامێرە سادەیە تێبگەین، ئەم باسەش وات لێئەکاتتازیاتر بەکاری پەندۆڵ ئاشنابێت و ڕولەئەزمون و تەجرەبەی قوڵتربکەین.



Generated by CamScanner from intsig.com

بازنەیەك پانی تیرەكەی (١٥سم) لەسەر ڕووی پارچە كاغەزێكی سپی یان موقەبایەكی ساف و ڕێك بكێشە، پاشان بەهۆی راستەیەكەوە راستەهێڵێكی خاڵ خاڵ لەناوەڕاستیدا درێژ بكەرەوە بە مەرجێك بازنەكە بكاتە دوبەشی یەكسان وەخەتەكەش درێژبكەرەوە بۆ دەرەوەی بازنەكە.

كاغەزەكە لەسەرڕووی مێزێك بلاوبكەرەوە و لەسەر كورسی یەك بەهێمنی دابنیشە، ئانیشكەكانت بخەرەسەر مێزەكەو لەحاڵەتێكی ئارامی وبێدەنگی تەواودا دەزوی پەندۆڵەكە بەدووپەنجەی دەستت بگرە(پەنجەگەورە و پەنجەی شایەتومان) نزیكەی سێ سانتیمەتر پەندۆڵەكە لەڕووی كاغەزەكە بەرزكەرەوە.

ئێستا چاو ببڕنە هێڵە ڕێكەكەو بۆ چەند ساتێك چاوەكانتان دابخەن لەحاڵەتێكی ئارامی تەواودا چەند هەناسەیەكی قوڵ هەڵبكێشین، پاشان چاوەكانتان بكەنەوە و بە ئارامی و هێواش نیگای چاوەكانتان لەم سەری راستەهێڵەكە تائەو سەریبەیت پاشان بگەڕێنەوە شوێنی خۆتان... لەم حاڵەتەدا هەست ئەكەیت كە پەندۆڵەكەش لەئاست راستەهێڵەكەدا دەستی بەجوڵان كرد.

پاش ئەوەی ماوەیەك پەندۆڵەكە لەسەر جوڵەی خۆی بەردەوام بوو، ئەوا نیگاكانتان بەخودی بازنەكە بچەرخێنن و بەدەروی بازنەكەدا بەئاراستەی میلی كاتژمێر دەست بەسوڕانەوە بكەن، پاش ماوەیەك پەندۆڵەكەش بە ئاراستەی چوارچێوەی بازنەكە دەست بەسوڕان ئەكات.

Generated by CamScanner from intsig.com

ئەوەی لێرەدا گرنگ و جێگای بایەخە ئەوەیە کە تۆ نابێت هەوڵی جولاندنی پەندۆڵەکە بدەیت، بەڵکو ئەم جوڵەیە ئەبێت لەقوڵایی دەرونی نائاگای ئێوەوە دەربچێت و پەندۆڵەکە بخاتە جوڵەو سوڕانەوە.

ئەگەر تۆماوەی نیوسەعات لەم ئەزمونەدا بەردەوام بویت، بەڵام پەندۆڵەکە هیچ جوڵەیەکی لێوە نەهات ، ئەوا بەئیرادەی خۆت پەندۆڵەکە بجوڵێنە، پاش چەند دەقیقەیەك تاقی کردنەوەکە بوەستێنەو، سەرلەنوێ لەسەرەتاوە دەست پێبکە، ئەگەر دیسانەوە سەرکەوتوو نەبویت، نیگەران مەبە لەهەندێ حاڵەتدا ماوەیەك درێژە ئەکێشێ تاتوانای ناخ و دەرونتان کارا ئەبێت و پەیامی خۆی ئەنێرێت.لەکاتێکدا کەسێك زۆربە ئاسانی لەتاقی کردنەوەی پەندۆڵەکەدا سەرکەوتوو ئەبێت نیشانەی ئەوەی پەیوەندیەکی بەهێز لەنێوان (هەست و نەستی) ئەوداهەیە ، هەستی ئاگاو هەستی نائاگا.

هەروەك سەرجم ڕژێمەکانی پێشبینی کردن جوڵەی پەندۆڵەکە وانەکات لەنێوان هەستی ئاگاو نائاگای ئێمەدا پەیوەست بونێك بێتە کایەوە، لەجوڵەی پەندۆڵەکەدا هێزی جادوی بەرز هیچ کاریگەریەکیان نیە، ئەم جوڵەیە بەهۆی گرژبوونی ماسولکەیی زۆر بەهێزو هێواشەوە دروست ئەبێت لەدەستی ئێمەدا کە بەتەواوی خواستی هەستی نائاگای ئێمەیە.

بزاوتنی پەندۆڵەکە ئەگونجێ لەپێشەوە بەرەو دواو بەپێچەوانەشەوە لەراستەوە بۆ چەپ وە بەپێچەوانەوە بەئاراستەی میلی کاتژمێریان بەپێچوانەوە بێت.بەڵام ئەوەی بڕیاری لەسەر دراوە ئەوەیە کە

Generated by CamScanner from intsig.com

بەناراستەی میلی کاتژمێر بسوڕێتەوە لەحاڵەتی پۆزەتیڤدا بەپێچەوانەوە بواری نێگەتیڤ پیشان ئەدات، چەندین کەس هەبووە لەوکەسانەی کە بەپەندۆڵ کاریان کردووە، لەوەڵامی چەندین پرسیاری زۆر بەدیهی و ئاساندا وەڵامەکان تەواو دەرناچن و نائومێد ئەبن، لەکاتێکدا لەبەرامبەر پرسیاری سەخت و دژواردا وەڵامی راستمان دەست ئەکەوێت.

لەکاتێکدا لەبەرامبەر هەندێك دیاردەی پسپۆڕی زۆر پێشکەوتوو، بۆنمونە: لەبواری دیاری کردنی دەرمانی نەخۆشیدا، خەڵکانی کۆمەڵگا بەدەرئەنجامی ڕێژەیی ڕازی ئەبن، لەکاتێکدا چارەسەرکردن بەدیاری کردنە ڕۆحی یەکان نیازمەندی لەسەداسەدئەبن، بۆنموونە: ئەگەر پزیشکێکی پسپۆڕ بۆ نوێترین دەرمانی هاوچەرخ لە ٨٠٪ چارەسەری نەخۆشیەك بکات، هەموان لەو پێشکەوتنە ڕازینین و دڵخۆشکەرە، بەڵام ئەگەر لەڕژێمێکی رۆحیدا لەبوارێکی تایبەتدا دوچاری هەڵەیەك بێت کەبە ڕێژەی ١٪ بێت، ئەمە ئەکرێتەو خاڵێکی ڕەش و ئەدرێتەوە بەناوچاویان و بەسلبی بەسەریاندا ئەشکێتەوە.

لێرەدا پێویستە ئەوە بڵێم کە لەهیچ پیشەدا هیچ کەس بێ هەڵەو کەم و کوڕی نییە، کەسێك لەبواری گیانیدا سەرکەوتوو ئەبێت لەتەرازوی بەخت و گریمانەکاندا پشکی باشی هەبێت، نابێت بەدەر لەدیاردەیەکی ڕۆحی سەیری جوڵەی پەندۆڵەکە بکەین و بەڵکو ئەبێت وەك کەناڵێکی پەیوەندی سەیری بکەیت لەنێوان هەستی ئاگاو ناگای خۆماندا.

Generated by CamScanner from intsig.com

هـەروەها دەبێـت باوەڕمـان وابێـت کەلەسـەرجەم ڕژێمـەکانی ئایندەبینی دا، وەك تاروت و ئاچینگ ئەم ڕاستییە دووبارە نەبێتـەوە، هەرکەسەو لەیـەکێك لەبەشـەکانی پێشبینی کردنـدا توانـاو کارامـەیی هەیـە، هـەروەك مۆسـیقارێکی پێـشکەوتوو کەنـەتوانێت بەسـەرجەم ئامێرەکانی مۆسیقا، مۆسیقا بژەنێت، بەڵام بـەئامێرێکی تایبـەت زیاتر دەستی ڕاهاتووە و بەدەستی ئاسانە.

هـەروەکو بـەکرپینی کـەلو پـەلی پێشکەوتووی وەك تـۆپی کریـستاڵ، کارتەکانی تـاروت و پێـشبینی کەسێکی سادە نابێتـە پێشبینی کارێکی زیـرەك و بلیمـەت، هـەروەکو چـۆن کەسێك هـیچ لەمۆسـیقا نـەزانێت دەیان ئامێری مۆسیقاش بکرێت نابێتە مۆسیقاژەن.

بۆکەسێك لەبواری ئایندەبینی دا کارتـەکات بـەهۆکاری جیـاواز، وەك لێپرسـراوی ئۆرکسـتراوەهایە کـە بۆبەرهـەمهێنانی ئـاوازێکی رەسـەن و سـەرکەوتوو روبـەروی چـەندین ئـاوازی جیاوازنەبێتـەوە، ئاشـکرایە کەپیانۆیـەك یـان کەمانـچەیەك بەتەوپـەڕی پێشکەوتنیانەوە نـاتوانن هەمان ئەوکارانـە ئـەنجام بـدەن کـەوا ئـامێرە هـەوایی یـەکان ئـەنجامی ئەدەن.

هەربەوشێوەیە هەرهۆکارێك لەسیتمی ئایندەبینی دا لەگەڵ یەکێك لەپەیبردنەکانی هەستی بـاڵادا هەماهـەنگی هەیـە، بـەڵام هـیچ کام لەم سیستەمانە ناتوانن بەتەنهایی کاری دڵگیرو سـەرکەوت ئـەنجام بـدەن... لەبەرئەوە تۆپی کریستاڵ، پەندۆڵ، تاروت، اجنیگ... بەئامێری جادوی لەقەڵەم نادرێن، ئەوەی کەتوانایەکی جادوییانـەی هەیـە توانـای هۆش و

Generated by CamScanner from intsig.com

بیری مرۆڤەکانە بەوهۆکارانە ئەنجام ئەدات، تەواوی ئەمانە هۆکارێکن کە پەیوەندی لەنێوان هەستی دەرونیمان بەرامبەر چەمك و مانای رۆح ببێتەوە، ئەم جۆرە تەمرینانە بە (ڕاهێنانی گیانی) ناو بهێنین کارێکی نەشیاو پێچەوانەی عەقڵ و زانستمان نەکردووە.

شێوازی کارکردن بە پەندۆڵ

پێش ئەوەی دەست بکەین بەکارکردن بەپەندۆڵ، پێویستە لەحاڵەتی ئارامی تەواو دابین و زاڵ بین بەسەر هەناسەدانی خۆت دا، بەشیچوازێکی هێواش و لەسەرخۆ لەڕێگەی لوتەوە هەناسەبدەیت، بەڵام هەناسەکانتان زۆر قوڵ نەبن، بۆ هەست کردن بەئارامی و ئامادەبونی دڵ، باشتروایە چاوەکانتان بۆ ماوەیەك لەیەك بنێن، ئەم شێوەیە ئارامی یەکی جەستەیی و گیانی زیاتر پەیدائەکەیت، لەراستیدا ئەم ڕێورەسمە پێویستە پێش لەهەر ئەرمون کردنێکی ڕۆحی ئەنجام بدرێت.

دواتر پرسیارەکان ئاراستەبکە، بەهێواشی و لەمێشکی خۆتدا، یان بەدەنگی بەرز دواتر ئارام بگرە تا وەڵامێکی گونجاو لەپەندۆڵەکەوە وەربگریت،هەرگیس بیر لەوەنەکەیتەوە کە دەستت بجوڵێنیت بۆ ئاراستەکردنی پەندۆڵەکە بەرەو لایەك،ئاگاداری ئەوەش بە کەماوەیەك درێژە ئەکێشێت تاوەڵام لەڕێگەی پەندۆڵەکەوە ئەگوازرێتەوە بۆلای تۆ.

لەکاتی دەست کردن بەکارەکە، هەرکاتێك پەندۆڵەکەبەئاراستەی میلی کاتژمێر سوڕایەوە بەمانای (بەڵێ) هەرکاتێکیش بەپێچەوانەوە

Generated by CamScanner from intsig.com

بوو مانای (نەخێر) نەگەیەنێت.. بۆ دەست پێکردنی کارەکەت تاوەکو بچینە ناوباسەکەوە سەرەتا چەند پرسیارێك ئاراستەبکەوەك ئەوەی ئایا من ناوم (سارا) یە یان (داود)ە؟ ئایا ئەمڕۆ هەینی یە؟

لەدانیشتنی یەکەمدا هەوڵ بدە پرسیارەکانتان پەیوەست بەخۆتان بێت و باس لەلایەنی تاکەکەسیت بکات، زۆر زوو مەچنە ناو پرسیارە ئاڵۆزە جیهانی یەکانەوە، دەربارەی کاری خۆتان ، دەرامەتتان، بابەتی سۆزداریخۆتان پرسیار بکەن، پێش ئەوەی شارەزایی تەواو لەپەندۆڵەکەدا پەیدا بکەیت هیچ پرسیاری سەلامەتی و تەمەنی خۆتان مەپرسن.

لەکاتی پرسیارکردندا هۆشی ئێوە بەشێوەای پێوانەیی شتەکان وەرئەگرێت نەك خستنەڕوو وەك چیرۆکی ئەفسانەی چراکەی (علاالدین) بەشێوەیەکی سەرزارەکی قسەکانی ئێوە راڤەئەکات لەبەرئەوە ناتوانیت بەیەکەیەکەی ماناو وردەکاریەکانی بگەیت، بۆ نموونە:

ئەگەر پرسیت ئایا من بەم زوانە سەفەرئەکەم؟ ئەگەر تۆ بۆ ماوەیەکی کورتیش سواری تاکسی ببیت و سەفەربکەیت، گیانی ئێوە ئەوە بەسەفەر لەقەڵەم ئەدا، لەلایەکی ترەوە، ئەگەر وەڵامی ئەم پرسیارە پۆزەتیف بوو، دیارنیەکەی ئەم سەفەرە دەست پێئەکاتە هەفتەیەکی تر مانگێکی تر، ساڵێکی تر یان پێنج ساڵی تر.

Generated by CamScanner from intsig.com

هەمیشە پاك نوسێك لەپرسیارو وەڵامە بەدەست هاتووەکان بنوسەو لەلای خۆت هەڵیبگرە، بەپشت بەخۆبەستنێکی تەواوەوە پرسیاریکەو ئەو وەڵامانەش دەستت ئەکەوێت بەتەواوەتی باوەڕیان پێبکە. لەم ڕژێمەداو لەسەرجەم رژێمە گیانی یەکانی تریشدا هەرگیس پرسیارێك دوبارەمەکەرەوە ئەگەر یەکێك لەوەڵامەکانیش بەهەڵ هاتنە بەرچاوت دڵ ساردمەبە.

هیچ کەس نابێت چاوەڕوانی کاری لەسەدا سەدبێت و بێ کەم و کورتی هەردیاردەیەك لەڕەوتی کەماڵ بونی خۆیدا هەڵەئەکات و پاشان هەڵەکان راست ئەکاتەوە، لەکارکردن بەپەندوڵ هەرگیس بیر لەنرخی وەڵامەکان مەکەرەوە، لەوانەیە وەڵامە بەدەست هاتووەکان راست دەربچن و لەدروستکردنی ئایندەیەکی باشدا باشترین ڕێنما بن.

یەکێك لەسنوردایەکانی کارکردن لەگەڵ پەندوڵ ئەوەیە، کەوەڵامی پوخت و درێژنەداتەوە، بەڵکو وەڵامەکانی کورت و سادەن وەك بەڵێ، نەخێر دوای ماوەیەك راهێنان بەپەندوڵ، وردە وردە شێوازی کارکردن وەردەگرین و ئەتوانیت باشتر لەمەبەست نزیك ببیتەوە، بۆ نمونە: لەپەڕەی دوایدا ناولەپی دەستی کەسێکی ناسراوی هاوچەرخ ئەخەینەروو ، هەوڵ بدە بەپرسیارکردن لەشوناسی ئەو نزیك ببیتەوە.

Generated by CamScanner from intsig.com

چەند خاڵێك ئەبێت ئاگاداری بین:

١- پێویستە لەسەریەك کورسی بەموورتاحی دابنیشیت لەسەر مێزێکی تاڕادەیەك بەرز لەبەردەستماندا بێت، درێژی دەزوی پەندۆڵەکە

Generated by CamScanner from intsig.com

(۲۰سانتیمەتره) کەتەنێك یان موستیلەیەك بەکۆتاییەکەیەوە بەسترابێ.

۲- تەنەکە نزیکەی سێ سانتیمەتر بەرزتربێت لەروتەختەکە.

۳- پرسیارەکانت پێشتر بەجوانی ئامادەکردبێت، ئەم پرسیارانە ئەتوانیت لەبیری خۆتاندا هاتو چوۆ پێبکەن یان بەدەنگی بەرز بیانلێن، ئەگەر وەلامی پرسیارێکتان دەست نەکەوت، پێداگری لەسەرمەکەن.

٤- تەواوی پرسیارو وەلامەکان لەلای خۆتان بنوسن، ئەگەر کەمترین زانیاریت دەربارەی خوێندنەوەی لەپی دەست نەبێت، هێشتا ئەتوانیت بەم خالانەی خوارەوە بگەیت:

أ- ئایائەم کەسە زیندووە یامردوو (سورانەوەی پەندۆلەکە بە ئاراستەی میلی کاتژمێر= زیندوو، بەپێچەوانە = مردوو).

ب- کەسی مەبەست لەدایك بووی کام ولاتە لەم ولاتانە: ئیسپانیا، روسیا، ئەلمانیا، هۆلەندا، ایتالیا، بۆ وەلامی یەکەبەیەکەی ولاتەکان بە (بەلێ) یان (نەخێر) وەلام ئەدرێتەوە.

جـ- کەسی مەبەست لەکام یەکێك لەم بوارانەدا کاری ئەکرد؟ زانستی ، ئابوری ، پزیشکی ، هونەری ، سەربازی.

بەم شێوەیە تۆئەتوانیت وەك پێش برکێیەکی (20) پرسیاری ئاراستەی بکەیت و سەرجەم پرسیارو وەلامەکان لەکاغەزێکدا بنوسیت.

Generated by CamScanner from intsig.com

ئـەتوانیت دەربـارەی حـاڵی دەروەوی کەسـەکە ئەنـدازەی ئەنـدام و حاڵەتی گیانی و کەسایەتی..... هتد..

بپرسیت و زانیاری کۆبکەیتەوە، ئەگەر وەڵامی هەڵەشت دەستکەوت نیگەران مەبن، چونکە ئەمە تەنها بۆ ئاشنابونە بەچۆنیەتی کارکردن بە پەندۆڵ.

سنوری کارایی و توانای پەندوڵ

هەروەکو لەپێشەوە باسمان لێوە کرد، جگەلەو حاڵەتەی کە پەنـدۆڵ لەسـەر رووی نەخشـەیەکی جوگرافی تـاقی بکەینـەوە شوێنەکانمان بۆ دیاری ئەکات، ئیدی لەسـەرجەم بوارەکانی تـردا تـەنها وەڵامی بـەڵێ و نەخێرمان ئەداتەوە، ئەگەر وەك ئەم شێوەی خـوارەوە وێنـەی کێشراوە نیـوە بازنەیـەکمان کێشاو کردمـان بـە ١٢ بەشـی یەکسانەوە ئەوکاتـە پەندۆڵەکـە ئـەتوانێت یـەکێك لـەدوانزە اختیارەکـە هەڵبـژێرێت بـۆ وەڵامـی راسـت ، بۆنموونـە: ئەگەربتـەوێت کـەمی ڤیتـامین یاسـادەی کانزایی لەشی خۆت بزانیـت ، کـە ئـەتوانیت ١٢ جۆر ڤیتـامین و کـانزا لەناو ١٢ خانەکەدا بنوست.

دەبێـت پەندۆڵەکـە لەسـر خاڵێـك کەلەناوەراسـتی بازنەکەدایـە رابگرین، ئەگەر مەبەستی تۆپرسیارکردن دەربارەی کەمی ڤیتـامین و کانزایە؟ ئەوا پرسیارەکەتان ئەکرێت بەم شێوەیە بێت : ئایاپێویستە بۆپاراستنی سەلامەتی خۆم ڤیتامینی زیاتر وەربگرم؟ بۆ وەڵامدانەوەی

ئەم پرسیارە دوو وەڵام هەیە: ئەگەر پەندۆڵەکە ڕوو بەئاراستەی میلی کاتژمێرسوڕایەوە وەڵامەکە بەڵێ یە بەڵام ئەگەر بەپێچەوانەوە سوڕایەوە وەڵامەکە نەخێرە... پاشان ئەتوانیت ئەم پرسیارە بکەیت: کام لەو ڤیتامین و کانزایانە بۆ تەندروستی من مبسوودە؟ لەم حاڵەتەدا پەندۆڵەکە ئەسوڕێتەوە تالەسەریەکێك لە ١٢ خانەکەدا ڕائەوەستێت و ئەوەش ئەبێتە وەڵامی گونجاو.

لەم نیوە بازنەیە ئەتوانیت بۆ هەڵبژاردنی ڕەنگێکی تایبەت لەڕەنگەکانی دەرمان و خۆراك سوود وەربگرین بەتایبەت لەڕژێمی خۆراکیدا، هەڵبژاردنی بەروارێکی گونجاو بۆ سەرفکردن لەناو چەند ڕۆژی هەفتەی ئاینده، یان هەرکارێکی لەم بابەتە تۆ ئەتوانیت بەبێ بەکارهێنانی تەشریفات و دوڵی و دڵەڕاوکێ لەخۆت دوربخەیتەوە.

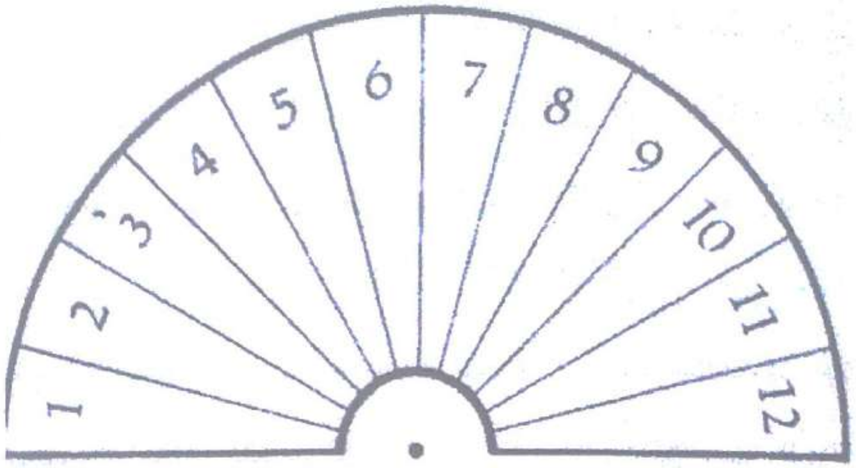
گرنگ ئەوەیە تۆ ئەبێت گوێڕایەڵی وەڵامەکانی پەندۆڵەکەبیت و باوەڕت پێیان هەبێت، مەگەر لەحاڵەتێکدا بەتاڵی و نارەوایی ئاشکرای پێوەندیاربێت چەندە لەبواری گیانیدا پێش بکەویت زیاتر سوود لەبەکارهێنانی پەندۆڵ ئەبەیت.

دانیشتنە گیانەیەکان بەیارمەتی پەندۆڵ

ڕەنگە هەندێك جار ڕێبکەوێت کە بە هاوکاری چەند کەسێکی تر دانیشتنی ڕۆحی بە یارمەتی پەندۆڵ ڕێکبخرێ و هەرکەسەو پرسیارێك ئاراستە بکات، تاوەڵامەکەی وەربگرێت. بۆ ئەم کارەش وەك

Generated by CamScanner from intsig.com

لەوێنەکەدا دیارە لەمیلەیەکی باریکی ئاسنین سوود وەرئەگەرین وەك ئەوەی لەقــــایشی



پانتۆڵەکانمانـــدا بەکارئـــەهێنرێت بـــۆ تێهـــەڵکێش کـــردن. پێویـــستە لەسەرزەوی دایبنێین کە مەحکەم بێت و لەکاتی جوڵەدا هەڵنەگەڕێتەوە دوای ئەوی لەسەر رووی مێزەکە دامان نا پارچە کاغەزێك وەك ئـەوەی لەپێشەوە باسمان کـرد ئـەهێنین لەسـەرمێزەکەدا یئـەنێین پـەرداخێکی شوشـە ئـەهێنین لـەژێر پەندۆڵەکـەدا دایئـەنێین بـەجۆرێك هەرکـە پەندۆڵەکە گەشتە ئاستی دیاری کراوی خۆی بەردیواری پەرداخەکە بکەوێت و دەنگی لێوەبێت.

بۆ دەست پێکردن بەهەمان شێوە زاڵ بون بەسەرهەناسەدان، بەهەمان شێوە کەسەکان لەپی دەستیان لەسەر مێزەکەدا ئەنێن و هەناسەیەکی قوڵ هەڵئەکێشن تائارامی تەواویان بۆ بگەڕێتەوە ، هەروەها باوەڕیان وابێت پەندۆڵ و کاغەزەکە لەناوەڕاستی مێزەکەدا.

لێرەدا ئەتوانن پرسیارەکان دیاری بکەن، باشتر وایە هەموان ڕێك بکەون لەسەری و لەسەرپارچە کاغەزێك بینوسن.

دوای دەست پێکردن و جولانی پەندۆڵەکە ئەبێت ئارام بگرین تا پەندۆڵەکە بەر لێواری بەرداخەکە دەکەوێت و دەنگی لێبەرزدەبێتەوە، کەئەمەش بەمانای بەڵێ یە ئەگەر دووبارە بەری کەوتەوە مانای نەخێر ئێوە ئەتوانن ڕێك بکەون لەسەر شێوازی تریش بۆ وەڵامەکانی (بەڵێ ، نەخێر) بەڵام پێش دەست بەکارکردن ئەبێت ئەم بابەتە بیرنەوە و هەموتان ڕێك بکەون لەسەری.

ئاراستەکردنی زانستیانەی پەندۆڵ لەسەربنەمای هەستی نائاگای ئامادەبوان ئەبێت، هەندێ کەس پێیان خۆشە لەئاراستەکردنەکانی پاراسایکۆلۆژی و هەستی باڵا سوود وەربگرن بۆ ڕاڤەکردنی ئەم بابەتە، بەهەرحاڵ ئەو زانیاریانەی کەلەهەستی نائاگای کەسەکاندا بونی هەیە، لەڕێگەی میکانیزمی دەروونناسی یەوە زانراوە، سایکومیتری یان هێزی گیانی ئەگۆڕێت بۆ جۆرێك لەتوانای ماسولکەیی کەئەتوانێت مێزەکە بجولێنێت لەهەندێ حاڵەتیشدا جۆرێك تلەپاتی دەستە جەمعی بەرچاو ئەکەوێت و کاتێك کەسەکان پەیوەندیان بەیەکتریەوە نامێنێت و خەیاڵیان لەلای مێزو پەندۆڵەکەیە کە ئەجولێت ، حاڵەتی سایکوکانیش ڕاستی دروست ئەبێت.

Generated by CamScanner from intsig.com

بینین له تۆپ بلوریندا

بینینی ڕووی گۆی بلورین و کریستاڵی یەکێك بووە لە دیاردە سەرسوڕهێنەرو دەگمەنەکانی جادوگەرو پێشبینی کارەکانی سەردەمانی پێشوو، لەم سەردەمەی ئێمەدا لەلای هاوڕێیانی زانستە ڕۆحی یەکان ڕەونەق و پایە مێژوویەکەی خۆی لەدەست داوە، سوود وەرگرتنی بێمانایی فاڵچی یەکان و پڕوپاگەندەی ئەوانەی ئەیان ووت نهێنی یەکان ئەزانێت لەم بوارەدا کاریگەری هەبووە.

کەسانێك لەم سەردەمەدا لەبواری ڕۆحیدا کارئەکەن ، بە هۆی بوونی زانیاری زۆر و لەبەردەستا بوونی زانیاریەکان پێویستیان بەتۆپی بلورین نیەو بەڕێگایەکی نازانن بۆ زانینی نهێنی یەکانی گەردوون هەروەك دەرون ناسانی کلاسیك لەوباوەڕەدابوون کەئەمە باشترین ڕێگایە بۆ گەیشتن بەزانیاریەکانی بیری مرۆڤ ، زۆرێك لە لێکۆڵەرەوەکان پێیان خۆشە کەزانیاری زیاتر لەم بوارەدا بەدەست بهێنن، ماڵی پاکی و روتی کەلەم بوارەدا بوونی هەیە لەسەرجەم شێوازەکانی تری ئایندەبینی زیاتر دڵگیرترە.

پێچەوانەی سەرجەم شێوازەکانی ئایندەبینی وەك: ئەستێرەناسی ، تاروت لەپی دەست خوێندنەوەکە بۆ ڕاڤەکردن و لێکۆڵینەوەی پێویستی بەزانیاری زۆر هەیە لەسەرجەم بوارەکانندا، بەڵام لەتۆپی

Generated by CamScanner from intsig.com

بلوریندا پێویستی بەم شتانەنیە تەنها بونی گۆیەکی بلورین و حاڵەتێکی تایبەتی هۆش ئەم کارەی پێ ئەنجام ئەدرێت.

گەواهی دان لەسەر بینین لەگۆی بلوریندا وەك خەو بینین وەهایە، جارێك روون و ئاشکرایە و جارێکی تریش بەشێوەی ڕەمزو سیمبول دەردەکەوێت،هەمان ئەو سیمبولانەی کەلەباسی خەوبینیندا باسمان لێوەکرد ئەو بابەت و واتایانەی کەلەتۆپە بلورینەکەوە دەردەکەون لەوانەیە پەیوەست بن بەسەردەمەکانی ئێستاو بەڕابردو یان ئایندەوە،هەرچەندەکارکردن بەم هۆکارە نابێت کێشەی زۆری تیادابێت، لەگەڵ ئەوەشدا کەسەکان ناتوانن بەباشی سودی لێوەربگرن.

بۆ سەرکەوتنی کارەکانمان لەم بوارەدا پێویستمان بە ئامادەکردنی حاڵەتێکی بیروهۆشی تایبەتی وەها ئەبێت کە ناکرێت بۆ کەسانی تری بگوازینەوە، ڕەنگە بتوانین بڵێین لەم بوارەدا جۆرێك حاڵەتی ڕۆحی پەیدائەبێت کەلەگەڵ ئەو هێزەی بە ترانسدا پەیدائەبێ جیاوازی هەیە... ئەگەر تۆ سەیرێکی ئەو وەهمانەت کردبێ کاتێ لە تەمەرکوزکردن لەسەر خەڵوزێك دروست ئەبێ کەنزیکە بکوژێتەوە لەتاریکی شەودا ئەوا هەمان حاڵەت بۆت دەردەکەوێت وەك لەتۆپی بلوریندا هەیە.

تۆپی بلورین خۆی بەتەنها توانایەکی گیانی تایبەتی نییە، بەڵکو هۆکارێکە تەنها بۆ دروستکردنی تەمەرکوز لەلای تۆ، ئەو حاڵە ڕەشەی

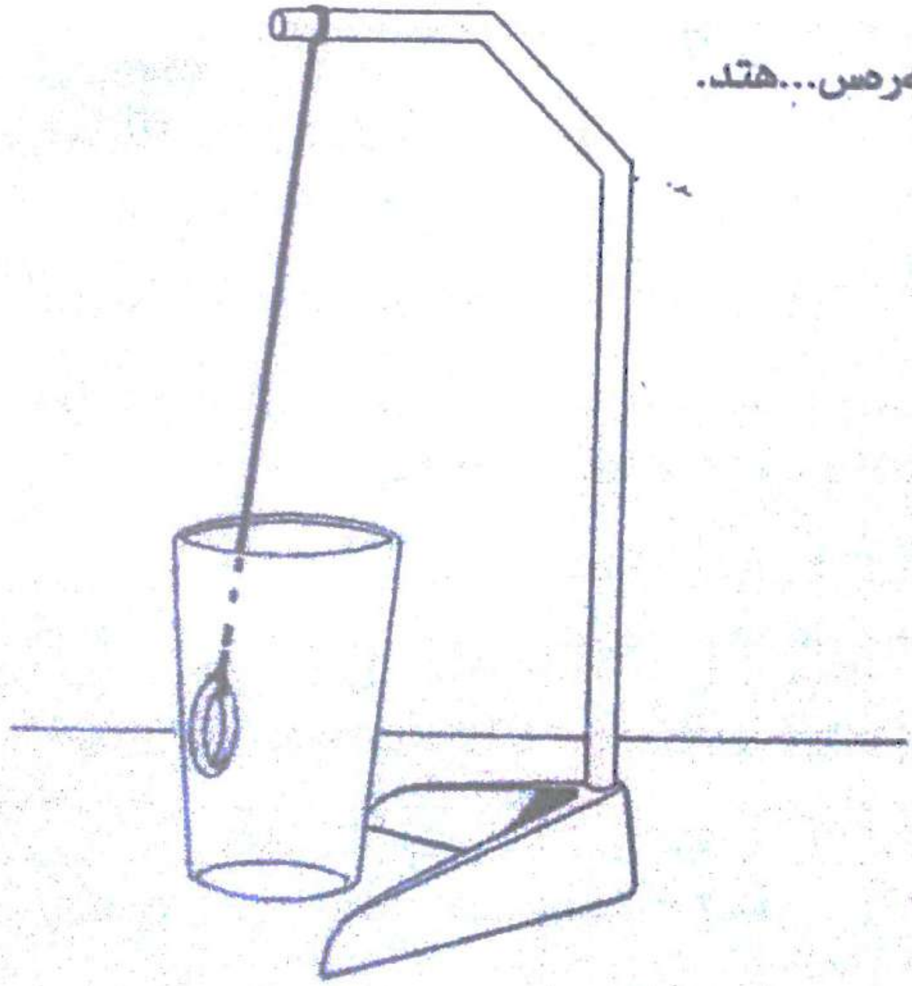
Generated by CamScanner from intsig.com

کەلەناخی ئەودا دەرنەکەوێت و ئەو وێنانەی کەلێیەوە دەردەکەون، نیشانەو شێوەی تەجەسومی هێزی دەرونی مرۆڤن.

شێوازی کار

بۆ تەماشاکردنی کردنی تۆپی بلورین پێویستە نزیکەی یەك کاتژمێر بەبێ جوڵە دابنیشین لە ژوورێکی کەمێك گەرم و تارادەیەك کەم رۆشنایی، وە زۆر لە حاڵەتێکی ئارامدا بیت، ئەگەر رووناکی ژوورەکە لاواز و کەمێك ئاوی بێت پارمەتی دەرێکی باشە بۆ کارەکەت.

هەموو هۆکارێکی بێزارکەر لەخۆت دوور بخەرەوە، وەك: تەلەفون، تەلەفزیون، جەرەس...هتد.



لەسەر کورسیەکی دەسکدار دابنیشە بەجۆرێك کە بتوانیت خۆت بەباشی لەسەری بگریت، تۆپە بلورینەکە لەسەر سپیاکەی خۆی لەشوێنێکی بەرزدا لەبەرامبەر مێزەکەوە دابنێ، هەردوو ئاینشکت لەسەر مێزەکە دابنێ ئەگەرمێزەکەش ڕەق بوو ئەوا ئەتوانی شتێکی نەرم لەسەری ڕابخەیت.

تۆپەکە ئەبێت نزیکەی سێ سانتیمەتر لەچاوی تۆوە دووربێت و ئاراستەی بینین کەمێك لێژبێت بەرەو خوارەوەی تۆپەکە، ئەگەر بەشی پشتەوەی تۆپەکە بەپارچەیەکی ڕەش دابپۆشین ئەوا باشتر ئەتوانیت کارەکەت ئەنجام بدەیت، چونکە ڕێگە لەڕووناکی نەخوازراو ئەگریت بۆناو تۆپەکە، ئەگەر پارچەقوماشەکە مەخمەلی ڕەش بێت باشترە ، ئێستا تۆ ئەبێت بگەڕێیت بەدوای خاڵێکی ڕەشدا، کەم کەم جێگای خۆت بگۆڕە تائەو کاتەی خاڵە ڕەشەکە پەیدا ئەکەیت بەدیقەتی زۆر ئەتوانیت خاڵەڕەشەکە لەبەشی خوارەوەی تۆپەکە پەیدابکەیت، ئەگەر شێوەی ترهاتەبەر چاوت شوێنی مێزەکەیان ڕووناکی یەکەت بگۆڕە.

ئەو خاڵە ڕەشە ئەتوانێت ئەوەی لەناخ و دەروونی کەسەکە دایە بەشێوەیەکی بینراو دەربخات ، جارێکی تر دوبارەی ئەکەمەوە کەئەم کارەداشتێکی سەروسروشتی بونی نییە، ئەمە تەنها شوێنەوارێکی ڕووناکی یەکە لەسەرجەم تەنەبلوریەکاندا هاوشێوەی ئەمە هەست پێ ئەکەیت کاتێ ،خاڵەڕەشەکەت بینی ،تەماشای بکە بەڵام زۆر لێی ڕۆمەچۆ، ئەبێ لەسەر ئەم کارەیەئارام بیت.

Generated by CamScanner from intsig.com

خۆگرتنەوەی تۆ لەم بوارەدا لەجێگەی کۆنترۆڵ کردنی هەست لەلای تۆ وەرنەگیرێت ، ئەگەر لە چەند دەقیقەی یەکەمدا ڕووبەڕووی هیچ نەبویتەوە دڵساردمەبە.

ئەمەش تەجرەبەی یەکێك لەخوێندکارەکانمە کەباسی سەرکەوتنی خۆی ئەکات لەیەکەم ئەزمونی تەماشاکردنی تۆپی بلورین، بۆ ماوەی چل و پێنج دەقیقە هیچ شتێك ڕوینەدا بەتەواوی گێج بوو بوم، تادەهات فکرو هۆشم پەرت و بڵاودەبویەوە، هەمیشە هەوڵم ئەداکەبیرم بگێڕمەوە بۆ سەرکارەکەم، لەماوەی (١٥) دانیشتنی دووهەفتەمدا تەماشاکردنەکانی من بۆ تۆپەکە بێ بەرهەم بوو.

هێشتا بەردەوام بووم لەسەرتەماشاکردن، تاوەکو کەم کەم شتەکان دەرکەوتن، هەروەك چۆن کەسێك بەرامبەر شاشەی تەلەفزیۆن دابنیشێت، وێنەی کەسەکان، خانووەکان، شێوەی دەرەوەی شار... هەروێنەیەك چەند چرکەیەك ئەمایەوە و پاشان ئەگۆڕا بەوێنەیەکی تر، زۆری وێنەکان بەلای منەوە زۆر سەیربوون.

لەراستیدا لەنێوان وێنەکاندا سنوری دیاری کراو نەبوو تالەیەکتریان جیابکاتەوە و هیچ پەیوەندیەکی گونجاویش لەنێوان ئەواندا نەبوو کەپێکەوە یان بەستێ، دوای بینینی سەدان وێنە حاڵەتێکی سەیربەسەرمنداهات کەوا ئەم وێنانە ماوەی پێنج یان شەش دەقیقە بەردەوام بوون و پاشان بەتەواوەتی لەناوچوون دواتر بۆ ماوەی نیوسەعات هەوڵمدا تا ئەم وێنانە ببینمەوە، بەڵام نەمتوانی.

Generated by CamScanner from intsig.com

تەماشاکەن، کەئەم قوتابیە لەیەکەمین جاریدا هیچ وێنەیەکی نەبینیوە کە چەمك و واتایەکی ڕاست و واقیعی هەبێت، وێنەکان بێ ماناو هیچ پەیوەندیان بە یەکەوە نەبووە، کەلەواندا مانایەکی تایبەتیان تیادابەدی نەکراوە، ئەم تەجرەبەیە شێوەیە بێت.

دوای ئەوەی ئەم کەسە زیاتر بەم میکانیزمە کاری کرد حاڵەتەکە ئەگۆڕێت و وردە وردە وێنەکان ڕوون و ئاشکراتر ئەبنەوە.

دوای ئەوەی ماوەیەکی زۆر بە تۆپی کریستاڵی کارت کرد، ئەتوانیت لەسەیرکردنی وێنەکانتدا بەماناو چەمکی گرنگ بگەیت، ئەڵبەتە بەخێرایی و لەماوەیەکی کەمدا ئەم کارە ڕوونادات، بەڵکو ماوەیەکی ئەوێت تابگەیت بەوێنەیەك پەیوەندی بەدوارۆژی تۆوە هەبێت، لێرەدا بەپێویستی ئەزانم کە خاڵێکی گرنگ باس بکەم ئەویش ئەوەیە، کاتێك هەندێك کەس دوای چەند هەفتە تەمرین بەبینینی شتەکان نەکەن، هەندێکیان بەهۆی ئەو توانا تایبەتیەی کە هەیانە سەرکەوتوئەبن، کاتێ وێنەجێگیرەکان ئەگۆڕێت بۆ وێنەی جوڵاو، ئەگەر کەم کە زانیاری باشی لەم بوارەدا نەبێت لەوانەیە توشی شۆك ببێت، چونکە لەم حاڵەتەدا کەشتەکان بۆی دێنەپێشەوە کەسەکە دەستکەوتەکانی وەك بینیە هیپنوتیزمەکانی دەست کەوتووە.

هیچ کات زیاتر لەیەك سەعات بەسەیرکردنی گۆی بلورینەوە خەریك مەبە، ئەگەر نەتتوانی تۆپی کریستاڵی دەست خۆت بخەیت، ئەتوانیت بەهۆی پەرداخێك ئاودوە کەلێ تێبکەو ئیدی ڕاهێنانەکانت ئەنجام بدە و هیچ جیاوازیەکی لەگەڵ تۆپەکریستاڵیەکەدانییە، بەلام

Generated by CamScanner from intsig.com

پەڵە رەشەکە تیابەدەر ناکەوێت بەڵام دیواری پەرداخەکە ئەتوانێت وێنەکانت بۆ بگوازێتەوە.

هەرچەندە تۆپی کریستاڵی لەخۆیدا هیچ توانایەکی نییە بەڵام بەهۆی خوو پێوەگرتنی،کەسێك بەتۆپی کریستاڵەوە جۆرێك لەهەماهەنگی و نزیکی پەیدائەبێت، وەتۆپەکە بەرامبەر تیشکە دەرهاوێژراوەکانی خاوەنەکەی هەستیار بووە.

زۆرێك لەوکەسانەی بەتۆپ کریستاڵ کارئەکەن لەبواری (کلۆرۆیانس) زۆر ڕێز لەتۆپەکەی خۆیان ئەگرن و ناهێڵن کەس دەستی لێبدات، بلورەکانی کریستاڵ کەلە کوارتز دروست کراون بەئاسانی تایبەت مەندیەکانی سایکۆلۆمێری وەرئەگرن، لەبەر ئەوە پێویستە ئاگاداربین تاکاریگەری لاوەکی یان لەسەر نەبێت ، هەرلەبەرئەمەیە لەحاڵەتی ئاساییدا ئەم تۆپانەبەپارچە قوماشێك ئەپێچنەوە و لە شوێنێکی تایبەتدا هەڵی ئەگرن.

بەشی چواردەهەم

چۆن ئەندازەی پێشکەوتنەکانی خۆت ئەزانیت؟

ئەگەر هەموو ئەو دەستورو ڕاهێنانەی کەوا لەم کتێبەدا ئیشارەی پێکرابەباشی ئەنجام بدەیت ، زۆر نابات توانا شارەوەکانتان بێدارئەبێتەوە و بەهێز ئەبێت، هەربەو شێوەی کە پێشتر ئیشارەم پێکرد، تەرازووی پێشکەوتن لەلای کەسەکان جیاوازە، بەلاَم ئاساییە دوای دوو تاسێ مانگ وردە وردە نیشانەکانی هێزە گیانیەکان دەرئەکەون و شکۆفەئەکەن.

لەسەرەتادا ئەو شکۆفەیە زۆر بێ ڕەنگ و زوو تێپەڕە ، بەلاَم وردە وردە بەهێزتر ئەبێت و لەم قۆناغەشدا وردە وردە سەرەتایی کارەگیانیەکان و خەونە ڕون و ئاشکراکان و چەمك و مانای ئایندەبینی بەتەواوەتی دەردەکەون.

لەم حاڵەتەدا زۆر کەس لەوحاڵەتە بێزارە کە خەونەکانی شەوانەیان چەندە لەگەڵ ڕووداوەکانی رۆژانەیاندا پەیوەندی هەیە.لەم بوارەشدا ئەزمونی زۆر بونیان هەیەکەوا ئەتوانیت بەهۆیانەوە ئەندازەی بەرەوپێش چوونی توانای پەیبردنی هەستی باڵای پێبزانیت.

لەم حاڵەتەدا تۆ ئەتوانیت لەرووی کاغەزێك پڕۆژەیەك دابڕێژیت و دواتر زانیاری و داتالەسەر تواناکانی ئەو کەسە کۆبکەیتەوە و تیایدا بنوسیت، ئەم کارەش ئەتوانیت بەهۆی روون بینی ئاسایی یەوە ئەنجام بدرێت، هەروەها ئەشکرێت لەرێی ئامێرەکانەوە ئەنجام بدرێت، وەك پەندۆل و تۆپی کریستاڵ.

لەم کاتەدا کە زانیاری سەرەتایی و بنەرەتیت کۆکردۆتەوە ئیدی نۆبەتی دەست پێکردنی کارەکانە ئەگەر تۆ رەقەی راهێنان و کارەکانت لەدەفتەرێکی رۆژانەدا یاداشت بکەیت، هەروەك لەباسی خەوندا باسمان لێوەکرد، ئاگایی و زانیاری زیاترلا کۆئەکەیتەوە لەسەر چۆنیەتی کارکردن و بیرکردنەوە لەرازی رەمزو سیمبولەکان لەهێزی دەروونی و ناخی خۆتدا...ئەم بابەتە نوسراوە ئەتوانیت لەفەرهەنگی ئەو کارانەی کە ئەنجامت داون سوودمەندبێت.

Generated by CamScanner from intsig.com

لەڕێگەی ئەم پەڕتوکەوە ئێمە ئەمانەوێت توانا دەرونییەکانی ئێوە بەشێوازێکی زانستیانەو دوور لەمەترسی گەشە پێبدەین. بە پشت بەستن بەهەزاران ئەزموونی خۆم لەسەر کەسانێک کەلەم بوارەدا کاریان کردووە. ئەگەر ئێوەش بیرۆکەکانی ئەم کتێبە بەباشی بخوێننەوە و ڕاهێنانەکانی بەووردی و دیقەتەوە ئەنجام بدەن، ئەوا بێگومان لەکۆتاییدا هەست دەکەن کە توانا دەرونی و گیانی یەکانی ئەو دیوو هەستەکانتان گەلێک گەشەی کردووە.

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و بەخشی ڕێنما

نرخ (3000) دینار

Generated by CamScanner from intsig.com