د. ئیبراهیم فه قی

زانستی خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە

لە عەرەبییەوە:

بەختیار ئەحمەد ساڵح

چاپی یەکەم

سلێمانی....................... 2010

لە بڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە (242)

ناسنامەی کتێب

ناوی کتێب: زانستی خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە

بابەت: دەروونزانی.

نوسینی: ئیبراهیم فەقێ.

وەرگێرانی: بەختیار ئەحمەد ساڵح.

شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج.

ساڵی چاپ: 2010 سلێمانی

نۆرەی چاپ: چاپی یەکەم

تیراژ: 1000 دانە.

پێرست

پێشەکی وەرگێڕ 5
پێشەکی نوسەر 39
دەروازەیەك بۆ زانستی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە 41
مێژووی زانستی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە 45
زانستی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە 62
جۆرەکانی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە 65
ئەو بنەمایانەی کەدەبێت ڕەچاوبکرێت لەکاتی چارەسەرکردن دا..82
چلۆنایەتی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە 87
جۆرەکانی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە 92
کەی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە بەکاربهێنین 97
ئاستی ئەلفا 102
چوار کلیل بۆ خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە 107
ڕەوشی میڵتۆن ئەریکسۆن لە خەواندن دا 111
تەڵقینەکان 124
ترس/فۆبیا 128
کۆتایی 138

پێشەکی وەرگێڕ

زۆر کەس پێیان وایە کە ووزەی موگناتیسی وەك شەپۆلێك وایە کەلەجەستەوە دەردەچێت و هەرشتێك کەلەدەوروبەری دا بێت ڕای دەکێشێت بە لای خۆی دا. ئەگەر چی ئەم پێناسەیە دروست نی یە، بەڵام لە خۆگری جۆرێك لە ڕاستی یە، لە مرۆڤدا هێزی کێشکردنی هەیە بەڵام ئەم هێزە موگناتیسی نی یە. بە پێی دەرەنجامەکان، نزیکایەتیەك هەیە لە نێوان موگناتیسی مرۆڤ و موگناتیسی کانزا و کارەبادا. بەڵام وەك سەرچاوە هیچ جۆرە نزیکایەتیەکیان نی یە. موگناتیسی مرۆڤ، بەو تەوژمانە دەوترێت کەلە دەرەنجامی لەرەلەرەکانی زەینەوە دروست دەبێت. هەر بیرۆکەیەك کە لە دایك دەبێت بە پێی بەهێزی و لاوازی پاڵ نەرەکەی ووزە بەرهەم ئەهێنێت. بۆ نمونە کاتێك کەبیر لەکەسێك ئەکەینەوە ووزەیەکمان لێ بەرز ئەبێتەوە کە زیادتر لە ڕووناکی دەچێت و دەخزێتە دەروونی ئەو کەسەوە و کاری تێ دەکات تەنانەت گەر دوریش بێت لێمان. بیرکردنەوەی بەهێز هەر وەك تیشکێکی تیژو بەهێز وایە. دوای ئەوە چی ڕوو دەدات؟ بیری بەهێز بەسەر ئەو بەرگری کردنانەدا زاڵ دەبێت کە ڕێگری دەکەن لە دزە کردنی دا. بەڵام بیری لاواز ناتوانێت

سنووری دەروونی ئەوانی دی ببەزێنێت و دزە بکاتە ناوەوە. ئەو بیرکردنەوانەش کە بە بەردەوامی ڕەوانەی ئامانجێکی دیاری کراو دەکرێت، زیادتر نیشانە ئەپێکێت لەچاو ئەو بیرۆکانەدا کە بەهێزن و بەڵام بەردەوام نی یە. ئەمەی کەباس کرا، سەپاندنی یاساکانی سروشتە بەسەر دنیای دەروونددا و دیاردەیەکە لەو پەندە ناسراوەی کە دەڵێت (لەیەکبوون دا هێز هەیە). بیرۆکەکانی ئەوانی دی زۆر لەوە زیادتر کە پێمان وایە کاریگەری هەیە لەسەرمان لەبەر ئەوەی بیرۆکەکان شتی بە هێزن و گەر ئاگامان لێیان نەبێت، دەکەوینە ژێر ڕکێفی یەوە. زۆر لە خەڵکی گومانیان لە بوونی هەیە. بەڵام گەر بێت و لەناوەڕۆکی ئەو هێزە بگەین و لەو یاسایانە بگەین کە زاڵە بەسەری دا، ئەوکات دەتوانین بیکەینە داردەستێك و بەکاری بهێنین بۆ بەرژەوەندییەکانی خۆمان. هەر بیرۆکەیەك کە دێتە ناو زەینمانەوە بەهێز بێت یاخود لاواز، باش بێت یاخود خراپ ، جۆرێك لە تەوژمی ووزە لە دەوروبەری خۆی دروست دەکات و کار دەکاتە سەر ڕەوتی ژیانمان. بۆ ئەوەی ئەو جۆرە کاریگەرییە وێنا بکەین، تەنها ئەوەندە بەسە کە سەرنج لە شەپۆلەکانی ئەو بەردە بدەین کاتێك کە هەڵی دەدەینە ناو ئاوێکەوە، دەبینین کە هەتا بازنەکان زیادتر لە ناوەندەوە دوور بکەونەوە، زیادتر گەورە دەبن و بڵاو دەبنەوە.

کاتێك کە بیرۆکەیەك ڕوو لە ئامانجێکی دیاری کراو دەکات، کاریگەری یەکەی لە کاتی گەیشتنی دا بە ئامانجەکەی بەهێزتر دەبێت. بیرۆکەکان تەنها کار لەوانی دی ناکەن، بەڵکو کار لە خۆشمان دەکەن و کاریگەری یەکەی دەمێنێتەوە.

مرۆڤ لێوان لێوە لەو بیرۆکانەی کە ووزە بەخشن، ووزە زۆر لە ژیاندا دەردەکەوێت. ئەو مرۆڤەی کە دەڵێت:"ئەمەوێت و ئەتوانم" ، سەرکەوتوو ئەبێت، بەڵام کەسی لاواز سەرکەوتن بەدەست ناهێنێت. بیر مەزنترین هێزە لە بوون دا.

ئەوەی لە ڕێی ئەم کتێبەوە فێری ئەبیت ئەوەیە کە چۆن بتوانیت ووزەیەك لەخۆتا بەئاگا بهێنیتەوە کەلە بەرامبەریا موگناتیس هیچ نەبێت، هێزێك وات لێ بکات هەست بە بوون و کەسایەتی خۆت بکەیت. خوازیارم لە ڕێگەی ئاگادارکردنەوەت لە ئەم ووزەیە ببیتە کەسێکی خاوەن تایبەتمەندی، کەسێك کە بتوانێت کار لەوانی دی بکات و سەرکەوتوو بێت لە کارەکانیدا. فێر بیت بتوانیت ئەو هێزەی کە پێی دەڵێت موگناتیسی لە خۆت دا پەرە پێ بدەیت، بە مەرجێك کە لێ بڕاوانە کاری لەسەر بکەیت، لەبەر ئەوەی ئەهێنێت کە سەرجەم تواناکانتی بۆ بخەیتە کار.

بیرۆکەکان هێزی کێش کردنیان هەیە بۆ ئەو بیرۆکانەی کە هاو شێوەی خۆیانن، بۆ نمونە بیرۆکە باشەکان، شتی باش کێش دەکەن. بیرۆکە لاوازەکانیش، لاوازی و زەبوونی کێش دەکەن. بیرۆکەکان پەلکێشی بیرۆکە هاوشێوەکان دەکەن و زیاد دەکەن. ئەگەر بیر لە ترس بکەیتەوە، سەرجەم ئەو بیرۆکانەی کە هاوشێوەی ترسن ڕووت تێ دەکەن. تا زیادتریش قاڵ بیتەوە تیایدا، زیادتر زنۆقت دەچێت. بیر لە (من لە هیچ شتێك ناترسم) بکەرەوە و ئەبینیت هەرچی بیرۆکەی دلێرانەیە ڕووت تی َدەکات. ئەمە تاقی بکەرەوە و هەرچی ترسە لە خۆتی و دوور بخەرەوە ، ترس زیاد لە هەر شتێکی تر دڵەڕاوکێ و ناخۆشی و بەد چارەنوسی بە دوای خۆی دا ڕادەکێشێت.

ڕیشەی وشەی خەواندن / هیپنۆتیزم لە زاراوەی (hypnosis) ەوە وەرگیراوە کە ناوی خواوەندی خەوە لە لای یۆنانەکان و مەبەستیش لێی دروست کردنی حاڵەتێکی هاوشێوەی خەوی سروشتی یە لە ڕێگەی کەم بەکارهێنانی تەڵقین (ایحاو) وە. لەڕاستی دا حاڵەتێکی فزیۆلۆجی تایبەتە کەلەژێر کاریگەری هەل و مەرجێکی تایبەتدا دروست دەبێت. خەواندن وەك زاراوە لە ساڵی (1843) و لەلایەن د. جیمز برید کە پزیشکێکی ئۆسکۆتلەندی بوو داهێنراوە، سەرەتا زانستییەکەشی لەسەر دەستی زانای دەماری فەڕەنسی (شارکۆت) بوو لە ساڵی (1885) دا ئەویش کاتێك کە هەوڵی دا ڕۆڵ و کاریگەری خەواندن دەربخات لە دروست کردن و لابردنی چەند دیاردەیەك کەلە جەستەدا بەدیار دەکەوت وەك ئیفلیجی ئەندامەکانی جەستە و لەدەست دانی هەستەوەرەکان.

لە زۆربەی ئەو کتێبانەدا کە لەسەر خەواندن دەنوسرێت بە زمانی عەرەبی نوسراوە وشەی (التنويم المغناگيسی) بە کارهێنراوە کە بەواتای خەواندنی موگناتیسی دێت. ئەم زاراوەیە واتە (خەواندنی موگناتیسی) جۆرە بۆچوونێکی هەڵەی دروست کردووە کە گوایە ووشەی (موگناتیس) بە مانای ئەوە دێت کە کەسی خەولێخەر خاوەنی جۆرێك لە هێزی موگناتیسی یە کە دەتوانێت بە ناردنی شەپۆلی موگناتیسی کەسی دیاری کراو خەو لێبخات. هۆی سەرەکی بڵاوبوونەوەی ئەم بۆچوونەش هەوڵە سەرەتاییەکانی "مسمەر" بوو بۆ خەولێخستن کە تیایدا سودی لە موگناتیس وەردەگرت و پێی وابوو کەلەجەستەی هەر کەسێك دا دوو جەمسەری پۆزەتیف و نێگەتیف هەیە کە بە تێکچوونی باری هاوسەنگیان کەسەکە نەخۆش دەکەوێت و لە ڕێگەی دووبارە بەکارهێنانەوەی موگناتیسیشەوە دووبارە دەتوانرێت کەسەکە چاك بکرێتەوە. ئەڵبەتە ئەم بۆچوونە دوورە لە ڕاستی یەوە چونکە ئەو شتەی کە هۆکار بوو بۆ خەواندنەکە، موگناتیسەکە

نەبووە بەڵکو ئەو تەڵقینە ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆیانە بووە کە مسمەر بەکاری ئەهێنا لە کاتی ئامادەکاری یەکانی دا بۆ خەواندنی کەسەکان

یەکێکی تر لەو بۆچوونە هەڵانەی تر کە هەیە لەسەر خەواندن ئەوەیە کە ئەی چوێنن بە خەوی ئاسایی و پێیان وایە کە ئەو کەسەی کە ئەخەوێنرێت پەیوەندی ئەپچڕێت لەگەڵ دنیای دەرەکی دا و نەگوێی لە هیچ دەبێت و نە ئاگای لە خۆی دەمێنێت. ڕاستە خەواندن تا ئاستێکی زۆر لە خەوی ئاسایی دەچێت، بەڵام لە بنەمادا یەك شت نین، لەڕاستی دا خەواندن هەروەك زیندەخەون وایە و کەسی خەولێخراو ئاگای لەدەوروبەرێتی و بە تەواوەتی ووشیارە، کاتێکیش کە خەولێخەر تەڵقین َدەدات گەر هاتوو تەڵقینەکان لەگەڵ بیر و بۆچوون و ئاکاری کەسەکەدا نەیەتەوە کەسەکە تەڵقینەکان وەرناگرێت و قبوولی ناکات.

کلیلی چوونە ژوورەوە بۆ ناو دنیای خەواندن تەڵقینە. کەسەکان بە شێوەیەکی گشتی ئەو ئامادەگییە یان تێدایە کە بەشێوەیەك لە شێوەکان بکەونە ژێر کاریگەری ئەوانی دی یەوە. لە خەواندن دا هیچ شتێکی تەلیسماوی نییە، کارکردن تەنها لەسەر بنەمای پەیوەندی ئاگامەندانەیە لەنێوان ئاگایی و نائاگایی دا و پشت دەبەسترێت بە (خۆخاوکردنەوە و ووردگەرای و وێناندن). ئەگەریش بمانەوێت دیاردەی خەواندن سادە بکەینەوە بە پێی بیردۆزە پەرچەکردارییە مەرجدارەکەی پاڤلۆف ئەوا دەڵێین: لە یەکەمین ڕۆژە سەرەتاییەکانی بە دونیا هاتنی منداڵدا، لە ڕێگەی ڕاوەشاندنی لە باوەشی دایکی دایە کە خەوی لێ ئەکەوێت، دواتر و دوای مەرج دار بوونی تەنانەت گەر حەز بە خەوتنیش نەکات بەس تەنها ڕابوەشێنرێت خەوی لێ ئەکەوێت. لێرەوەیە کە باس لە ڕەوشی مەرج دار کردن دێت لە خەواندن دا، مەرجدار کردن لەسەر بنەمای ئەو پەرچەکردارانەی کەهەر لە سەردەمی منداڵییەوە تیاماندا چێنراوە وەك ئەوەی کە بۆ فەراهەم کردنی خەوێکی خۆش دەبێت کە جێگەیەکی نەرم و ژورێکی بێدەنگ و تاریك هەبێت.

خەواندن ڕەوشێکە مەبەست لێی گەیشتنە بە یەکێك لە قۆناغەکانی خەوی سروشتی کە ئەویش حاڵەتی (ئەلفا)یە کە قۆناغێکە بەر لە خەوتن، ئەم حاڵەتە سەرەتا لە لایەن (هانس بێرگەر) ەوە دۆزرایەوە. دەستگای (ئەلەکترۆ ئانسفالۆ گرام) یاخو (نوسەری شەپۆلەکانی مێشك) یش بەکاردەهێنرێت بۆ دیاری کردنی جۆری لەرەلەری مێشك هەروەك لای خوارەوە:

1. قۆناغی بێتا: لەم قۆناغەدا شەپۆلەکان خێران و خولەکان لە نێوان (13) ەوە تا (22)ن لە چرکەیەکدا و تیایدا مرۆڤ بە ئاگا و ووشیارە.

2. قۆناغی ئەلفا: شەپۆلەکان لەم قۆناغەدا خاوترن و خولەکان لە نێوان (8) بۆ (12)ن لە چرکەیەکدا و قۆناغێك بەر لە خەوتن دەبێت.

3. قۆناغی تێتا: شەپۆلەکان لەم قۆناغەدا خاوترن و خولەکان لە نێوان (4) بۆ (7)ن لە چرکەیەکدا و سەرەتای خەولێکەوتنە (خەوی نیمچە قوڵ).

4. قۆناغی دەلتا: لە چاو قۆناغەکانی تردا شەپۆلەکان زۆر خاوترن و خولەکان لە نێوان (1) بۆ (3)ن لە چرکەیەکدا و ئەم قۆناغە بە قۆناغی خەوی قوڵ و خەون بینین دادەنرێت.

دیاردەکانی خەواندن

ئەو ئەگەرە بوونی هەیە کە کەسێك بۆ هەڵخەڵەتاندنی خەوێنەرو خۆی پیشان بدات کە خەوی لێ کەوتووە، بەڵام خەوێنەری ئاگا بە بنەماکانی خەواندن دەگمەنە گومرا بێت. بەپشت بەستن بەم دیاردانەی خوارەوە دەتوانین بڵێین کە کەسێك خەوی لێ کەوتووە یاخود بە پێچەوانەوە خەوی لێ نەکەوتووە:

1. گەرمای لەش بەرز دەبێتەوە.

2. ئاوی دەم زیاد دەکات.

3. فرمێسك زیاد ئەكات.

4. بیلبیلەی چاو ڕووەو سەرەوە ئەڕوات.

5. جوڵەی بیلبیلەی چاو لە ژێر پێڵووەكانەوە ئەبینرێت.

6. دروست بوونی سوور بوونەوە لە چاودا.

7. نەمانی كاردانەوەی چاو لە بەرامبەر ئەو مەترسی یانەی كە ڕووبەڕووی ئەبێتەوە.

سوود مەندی یەكانی خەواندن:

تەنانەت گەر خەواندن هیچ سوود مەندی یەكی نەبێت، تەنها خاو بوونەوەی جەستەكە لە ڕێگەی تەڵقینی ئارام بەخشەوە دروست دەبێت، گەورەترین سوود دەگەیەنێت بە جەستە لە ڕووی چارەسەرەوە. یەكێكی تر لە سوود مەندییەكانی خەواندن گەیشتنە بە حاڵەتێك كە تیایدا ئاگایی ئەو تەڵقینانەی كە خۆمان هەڵمان بژاردووە وەری دەگرێت. ئێمە ئەتوانین سوود لەم حاڵەتە وەربگرین بۆ بەخشینی تەڵقینی ئومێد بەخش بە خۆمان. لە ڕاستیا خەواندن كەناڵێكە ڕاستەوخۆ ڕووەو ناخود ئاگا كە دەتوانین لە ڕێی یەوە تۆوی ئومێد و باوەڕ بەخۆ بوون لەناو خۆماندا بچێنین. جگە لەوەی هەر لەڕێی ئەم كەناڵەوە دەتوانین بیرو بۆچوونە زیان بەخشەكان لە خۆمان دوور بخەینەوە.

جیاوازی نێوان خەواندن و خەوی سروشتی:

1. لەخەوی موگناتیسی دا، دەتوانرێت كار بكرێت لە كاردانەوەكانی خەولێ خراو، لە كاتێكا كە ئەم كارە لە خەوی سروشتی دا مەحاڵە لەبەر ئەوەی كەسەكە خەبەری ئەبێتەوە.

2. دوای تێر خەوبوونی سروشتی كەسێك، دەتوانێت دووبارە لە ڕێگەی خەوی موگناتیسی یەوە بخەوێنرێتەوە، بەڵام هەر ئەو كەسە ناتوانێت جارێكی تر سروشتی یانە بخەوێتەوە.

ئەوكەسانەی كە خەویان لێ ناخرێ :

كەسێك حەز نەكات.

كەسێك كەئاستی ڕۆشنبیری زۆر نزم بێت.

كەسێك كە نەخۆشی بوورانەوە و پەركەمی لەگەڵدا بێت.

خۆخەواندن

مەبەست لە خۆ خەواندن ئەنجامدانی جۆرێك لە ئەندازیاری هۆشمەندانەیە بە ئامانجی دروست كردنی كەسایەتی یەك بە بەرنامە و پلانێكی پێش وەخت دیاری كراو كە تاك خۆی هەڵی دەبژێرێت. سەرجەم خەولێخەرەكانیش لە بنەمادا (خۆ خەوێنەر)ن.

خۆ خەواندن بەیەكێك لە بێ َمەترسی ترین جۆرەكانی خەواندن ئەژمار ئەكرێت. لە خۆ خەواندن دا پێویستە زۆر بە ووردی ڕەچاوی ئەم یاسایە بكرێت كەئەویش ئەوەیە: لەكاتی خۆ خەواندن دا نابێت كەمترین گرنگی بدرێت بە پەیامەكانی ناخود ئاگا بەڵكو دەبێت تەنها دەستوری پێ بدرێت. خۆ خەواندن هەم زانستە هەم هونەر، وەك زانست خاوەنی یاسا و ڕێسایەكی وورده و دەتوانیت فێری ببیت، وەك هەر هونەرێكی تریش پێویستی بە ڕاهێنانی زیادترە بۆ

ئەوەی بتوانیت کارامە ببیت تیایدا. فێربوونی خۆخەواندن کارێکی ئاسانە و لە کورت ماوەدا دەتوانیت بەباشی فێری ببیت بەمەرجێك گەر پەیڕەویت لە ڕێنماییەکانی کرد.

ئەوەی سەرەکی یە کە بیزانیت سەبارەت بە خۆ خەواندن ئەوەیە کە تۆ لە کاتی خۆ خەواندندا هەم خەولێخەریت و هەم خەولێخراو، بۆ بەئەنجام گەیاندنی کارەکەت پێویستت بە کارێکی زیادتر هەیە. لە خۆ خەواندندا ئێوە بە شێوەیەکی زەینیانە قسە لەگەڵ خۆتاندا دەکەن و بە ئارامی بیر لەو وشانە دەکەنەوە کە بە خۆتانی دەڵێن .

ئێوە وەك خەوێنەری خۆتان ئەبێت زۆر بە ئارامی و بە ڕوونی قسە لەگەڵ خۆتاندا بکەن و پەلە نەکەن لەبەر ئەوەی بە بێ پشوو درێژی و ڕامان ناتوانن خەو لە خۆتان بخەن.

ئێوە ئەتوانن سوود لە خۆ خەواندن وەربگرن بۆ ڕزگاربوون لە زۆر کێشە وەك: زاڵ بوون بە سەر هەڵچوون ، کەم کردنی کێش، وازهێنان لە کێشانی جگەرە، وازهێنان لە خواردنەوەی مەی، زاڵ بوون بەسەر تەمبەڵی ، وورد بوونەوە، وەلا نانی ماندوو بوونی مێشك، خەمۆکی، باشترکردنی هەڵسوکەوتان لەگەڵ خۆتان یاخود ئەوانی دی، چێژوەرگرتنی زیادتر لە ژیان و ... هتد.

سەرەتا بڕیار بدەن کە چیتان دەوێت؟

بەر لە دەست کردن بە ڕاهێنانەکانی خۆ خەواندن باشتر وایە خشتەیەك دروست بکەن بۆ ئەو گۆڕانانەی کە دەتانەوێت لە خۆتاندا دروستی بکەن، یاخود ئەو خووانەی کەدەتەوێت لەدەستیان ڕزگارت بێت، لەخۆتان بپرسن کەم کوڕییەکانم چی یە؟ چ جۆرە کێشەیەکم هەیە؟ لە خوارەوە چەند نمونەیەك لەو پرسیارانە هاتووە:

ئایا من خۆم بەکەم ئەزانم؟

ئایا من قەڵەوم؟

ئایا بەبێ کێشە کەسەکانی تر لەگەڵ مندا ئەگونجێن؟

ئایا ئەمەوێت جگەرە کەم بکەمەوە و بەیەکجاری وازی لێبهێنم؟

ئایا ژیرانە پارە بەکار ئەهێنم؟

من شەرمنم؟

ئایا خەڵکی منیان خۆش ئەوێت؟

ئایا من ڕقم لە خۆمە؟

گەورەترین کەم و کوڕی کەسایەتی من چی یە؟

ڕەوشەکانی خۆ خەواندن

ڕەوشی یەکەم: خۆ خاوکردنەوەی قۆناغ بە قۆناغ "تدریجی":

شوێنێکی ئارام و بێدەنگ لە ماڵەوە هەڵبژێرە، ئەگەر پەردەکان دابدەیتەوە و ڕوناکی کەم بێت باشترە، دەریش کەوتووە کە مۆسیقایەکی ئارام یارمەتی دەرێکی باشە بۆ خۆخەواندن.

لەسەر قەرەوێڵە، قەنەفە، یاخود زەوی پاڵ بکەون و با جلێکی کراوە و ئیسراحەتان لەبەردابێت.

چاوەکانتان دابخەن و زۆر بە قووڵی و هێمنی بۆ دە جار هەناسە هەڵبمژن و دوای گرتنی بۆ چەند چرکەیەك هەناسەکەتان لەڕێگەی دەمەوە بدەنەوە.

بەخۆتان بڵێن: تا زیادتر خۆم شل و خاو بکەمەوە، قووڵتر دەچمە خەوی موگناتیسی یەوە، سەرەتا لە پەنجە گەورەی قاچی ڕاستەوە دەست پێ بکەن و هەست بکەن کە تەزوویەکی تێدا دروست دەبێت، هەروەك ئەوەی پێستی پەنجە گەورەی قاچی ڕاستت مێروولە بکات، ماسولکەکانی پێتان لە نوکی پەنجە گەورەوە تا بن ڕانتان گرژ بکەن و دواتر خاوی بکەنەوە، بەهەمان شێوە هەست بکەن کە تەزویەك لە پەنجەگەورەی قاچی چەپدا دروست دەبێت، هەروەك ئەوەی پێستی پەنجە گەورەی قاچی چەپت مێرولە بکات. لە نوکی پەنجە گەورەی چەپەوە تا بن ڕانی چەپتان گرژ بکەن و دواتر خاوی بکەنەوە، ماسولکەکانی سك و گەدە خاوبکەنەوە و دواتر بەهەمان شێوە ماسولکەکانی پشت، مل، سەرشانەکان و پشتی ملیش خاوبکەرەوە، دواتر لە سەرشانەکانەوە تا نوکی پەنجەکانی دەستی ڕاستت خاوبکەرەوە، هەمان کار لەگەڵ دەستی چەپدا دووبارە بکەرەوە، دوای ئەوە وەرە سەر خاوکردنەوەی ماسولکەکانی دەم و چاو. تائاستی خۆخاوکردنەوە زیادتر بێت، ئاستی خەوەکەتان قووڵ تر دەبێت.

ڕەوشی دووەم: ڕەوشی وورد بوونەوە لە شتێکی جێگیر:

یەکێکی دیکە لە ڕەوشەکانی خۆخەواندن، سوود وەرگرتنە لە وورد بوونەوە لە شتێکی جێگیر. ئەو شتە جێگیرە دەتوانێت حەبێکی ئەسپرین، پارچە بەردێك، نینۆکی پەنجە گەورە، گوارە، خاڵێك لە دیوار یا لە سەقف یاخود مۆمێك بێت. لەهەر یەکێك لەم شتانە دەتوانیت ئەوەندە ووردبیتەوە تا ئەو کاتەی کە چاوتان هیلاك دەبێت، کاتێك کە هەستت بە ماندوو بوونی چاوەکانت کرد. بەخۆت تەڵقین بدە کە وورده وورده خەریکە خەو دات دەگرێت و حەز ئەکەیت چاوەکانت دابخەیت و بخەویت. هەر ئەوەندەی هەستت بەخەواڵوویی کرد، زەینتان ئامادە دەبێت کە تەڵقینەکان وەرگرێت.

ڕەوشی سێ هەم: خۆخەواندنی خێرا:

ڕەوشی خۆخاوکردنەوەی قۆناغ بە قۆناغ ڕەوشێکی زۆر بەناوبانگ و کاریگەرە و تەنها ئیرادێك کە هەیبێت ئەوەیە کە لە (15) خولەکەوە بۆ (20) خولەك دەخایەنێت. بەشێوەیەکی گشتی لەوانەیە ڕۆژانە ئەو هەلەت بۆ نەرەخسێت کە بتوانیت بۆ ماوەیەك لە کات و شوێنێکدا بمێنیتەوە بەبێ ئەوە کەس ئەو بێدەنگی یەت لێ تێك بدات. ڕەوشی خۆخاوکردنەوەی قۆناغ بە قۆناغ تەنها لە شەودا و دوای تەواوبوونی کارەکانی ڕۆژانە دەتوانرێت ئەنجام بدرێت، بەڵام گەر بتوانرێت بە مەودای کەمتر و چەند جارێك لە ڕۆژدا خۆت خاوبکەیتەوە و خۆت خەولێبخەیت دەتوانیت سوودی زیاتر بگەیەنیت بە خۆت. بۆ گەیشتن بەم ئامانجە ڕەوشێکی خێرا هەیە کە تیاییدا دەتوانیت لە ماوەی (30) چرکەدا جەستە و دەروونی خۆت خاو بکەیتەوە. ئەم ڕەوشە یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی کە هەرکات ویستت خۆت خاوبکەیتەوە و خەو لە خۆت بخەیت تەنانەت گەر لە شوێن و کاتی گونجاویشدا نەبیت. لە هەر یەکێك لە ڕەوشەکانی تەڵقین داندا ساتێکی جادویی هەیە کە تیایدا بە خۆت دەڵێیت: ئێستا کاتی گونجاوە بۆ تەڵقین دادان. چۆن دەتوانین هەست بە دەستپێکردنی ئەم ساتە جادووی یە بکەین؟ پێویستە سەرەتا جیاکاری یەك بکەین لە نێوان خاو بوونەوەی ئاسایی و خاوبوونەوەی خەوی موگناتیسی دا. خاوبوونەوەی ئاسایی ئەو کاتانە ڕوو دەدات کە دەرك بەوە بکەین کە هیچ جۆرە فشار و گرژی یەك لە سەر میشکمان نی یە. بەڵام لە ڕاستی دا ئێمە خاو نەبووینەتەوە .

خاوبوونەوەی خەواندن شتێکە جیا لە چاو خاو بوونەوەی ئاسایی، بەڵکو بەئاگابوونە لە جۆرێکی تایبەت لە خاوبوونەوە کە هەر وەك وزەیەکی چالاك هەست پێ ئەکرێت، لەم کاتانەدا کەلە خاو بوونەوەیەکی موگناتیسی دایت، هەست ئەکەیت کەبەهەوڵ دان دەتوانیت کارێك بکەیت، بەڵام لەهەمان کاتدا پێت وایە کە توانات بەسەر کارەکەدا ناشکێت. ئەگەریش چواندنێکی تری بۆ بکەین، هەروەك ئەوە وایە کە خەرمانەیەك لە ووزە دەوری جەستەتانی گرتبێت و ڕێگری بکات لەبەردەم ئەنجامدانی هەر کارێك دا. ڕەوشی خۆخەواندنی خێرا بەم شێوەیەیە:

بەئارامی پێڵوەکانتان لێك بنێن و بی کەنەوە، لەوانەیە بۆ کردنەوەی چاوەکانتان پێویستان بە کەمترین ووزە بێت، بەڵام بەهەر حاڵ پێویستان بە کەمێك ووزە هەر دەبێت. ئەم خاڵە زۆر گرنگە کەتێ بگەین بۆ کردنەوەی چاوەکانمان پێویستمان بە ووزە دەبێت تەنانەت گەر زۆر کەمیش بێت بۆ ئەوی دواتر بە ئەندازەیەك هەست بە خاو بوونەوە بکەین، کە ئەو هەوڵە بچوکەی کەلە کردنەوەی چاوەکاندا بەدیار دەکەوێت بە قورسترین کار بێتە پێش چاو.

بۆ سەلماندنی ئاسایی ئەنجام دانی ئەم کارە ئێستا چاوەکانتان داخەن تاببینن چۆن بە شێوەیەکی ئارام دەتوانن چاوەکانتان بکەنەوە، بۆ جاری دووەم ئەم کارە تاقی بکەنەوە و دوای ئەوەی بە ئارامی چاوەکانتان لێك نا، دووبارە هەوڵ بدەن زۆر

هێواش تر لەجاری پێشوو چاوەکانتان بکەنەوە. بە دووبارە کردنەوەی ئەم ئەزموونە هەر جار دووجار هێواش تر لەچاو جاری پێشووتردا چاوەکانت بکەرەوە. وابهێنە پێش چاو کەتۆ بەنیازیت ژمارەیەکی پێوانەیی تازە تۆمار بکەیت لە هێواش کردنەوەی چاوەکانت دا، واوێنای بکە کە تەواوی تەلەفزیۆنەکانی دونیا سەرقاڵی پەخشی ڕاستەوخۆی هەوڵ دانەکەی تۆن. ئەوەی لێرە دا پێویستە گرنگی پێ بدەیت ئەوەیەکە کاتێك دێتە پێشەوە کە ئیدی پێڵوەکان پێکەوە دەنووسێن بەبێ ئەوەی تۆ هەوڵێکی ڕاستەوخۆ بدەیت لەم کارەدا. ئێستا ئێوە ئەو ئامادەییەتان هەیە کە ڕەوشی خۆخاو کردنەوەی خێرا بە چاو داخراوی ڕاهێنان بکەن:

چاوەکانتان دابخەن.

بەئەندازەیەك پێڵوەکانی چاوتان خاوبکەنەوە کەئیدی ماسولکەکانی پێڵوو هیچ مەیلێك نیشان نەدەن بۆ جوڵاندن.

بۆ دڵنیابوون تاقی بکەرەوە تا بزانیت کەپێڵوەکان مەیلیان بە جوڵاندن هەیە.

ڕێگە بدە ئەو خاوبوونەوەیە تەواوی جەستەتان بتەنێتەوە و تاسەر نوکی پەنجەکانی قاچتان درێژ بێتەوە.

بۆ هاتنەدەرەوەش لەم حاڵەتە زۆر بەسادەیی بەم شێوەیە بیربکەرەوە: کاتێك کە چاوەکانم ئەکەمەوە، زۆر لەش سوك و خۆشحاڵم. بەم شێوەیە دوایی بهێنە بەحاڵەتی خاو بوونەوەی پێڵوەکانی چاوتان. پێویستە خەوێنەر لەوە ئاگادار بێت کە قووڵی خەو پەیوەست نیە بەو کاتەی کە ئێمە تەرخانی دەکەین بۆ چوونە ناو خەوی موگناتیسی یەوە. ئێوە بەکەمێك تاقی کردنەوە دەتوانن لەچەندچرکەیەکا بگەنە جەزبەیەکی زۆر قووڵ لەخەوتن دا، قووڵی خەو تەنها پەیوەستە بە ڕێژەی سەرقاڵی زەین بە بابەتێکەوە نەوەك شتێکی تر.

ڕەوشێکی دیکەی خۆخەواندنی خێرا:

دوای ئەوەی بۆ ماوەی هەفتەیەك ڕەوشی خۆ ئارامکردنەوەی قۆناغ بە قۆناغت بەکار هێنا و گەیشتیتە ئەو بڕوایەی کە دەتوانیت بە تەواوەتی ئارام ببیتەوە، ئامادەبە بۆ بەکار هێنانی ڕەوشی خێرای خۆ ئارام کردنەوە. ئەم ڕەوشە پێویستی بە بەکارهێنانی "کلیلە ووشە" هەیە، واتە دوای گەڕانێکی زۆر ووشەیەك هەڵدەبژێریت کە لەلای خۆت گرنگی یەکی تایبەتی هەیە و جگە لە خۆت کەسی دیکە بەو ووشەیە نازانێت، پێویستە کە ووشەکە گونجاو بێت لەگەڵ خۆتدا و خاوەن جۆرێك لە زرنگانەوەی تایبەت بێت. ئەوەی کەلێرەدا گرنگە ئەوەیە کە بە ووتنی ئەو ووشەیە ئەبێت دەست بەجێ خۆئارامکردنەوە بێتە ئاراوە. ئەم کارەش کاتێك سەر ئەگرێت کە دوای خۆخاوکردنەوە و خۆخەواندن بۆ چەند جارێك خۆت مەرج دار بکەیت لە سەر ئەو ووشەیە و تەڵقین بدەیت بە خۆت و تەڵقین کردنەکەت بە شێوەیەك بێت کە بەووتنی ئەو ووشەیە دەست بەجێ خەوت لێبکەوێت.

تەڵقین

تەڵقین بە چ مانایەك دێت؟

سەرەتا بە چەند پرسیارێك وڵامی ئەم پرسیارە ئەدەینەوە:

1. بۆچی زۆر کات بە بێ هۆ پەیڕەوی لە گۆڕینی مۆدێلی جل و بەرگ دەکەین؟

2. بۆ زووتر قسەی ئەو کەسانەی کە سیمایان جوانە قبووڵ ئەکەین و قسەی ئەو کەسانەی کە سیمایان ناشیرینە قبووڵ ناکەین؟

3. بۆچی بۆچوونەکانی ئەوانی دی کاریگەری دادەنێن لەسەرمان؟

4. ئایا تەواوی ئەو شتانەی کە باوەڕت پێیەتی، سەرچاوەکەی خۆتی؟

تەڵقین بە مانای قەبووڵکردنی پەیامێك دێت بە بێ بەڵگە بۆ هێنانەوەیەکی لۆژیکیانە، جا چ بە خۆمان بێت یاخود بە وانی دی. زەینی مرۆڤ لە ڕووی بایۆلۆژییەوە ئامادەیی ئەوەی تێدایە کە قەبووڵی تەڵقین بکات، سەرجەم کەسەکانیش لە شەو

و ڕۆژدا تەڵقین وەردەگرن و تەنها لە ڕێگەی ئەم میکانیزمەوەیە کە مرۆڤ دەتوانێت لەگەڵ دەورو بەرەکەیدا سازگار بێت. ئاگادارییەکانی دەزگاکانی ڕاگەیاندن، گووتاری دایك و باوك، دۆست و کەسە مەزنەکان بە ئەندازەیەك کاریگەریی دادەنێن لەسەرمان کە پێمان وایە ئەوەی کەئەوان دەیڵێن تەواوی ڕاستی یە. تەڵقین میکانیزمێکە بۆ بەدەست هێنانی هاوسەنگی لە ژیاندا، بەشێوەیەکی گشتی ، هەموان ئامادەیی ئەوەیان تێدایە کە تەڵقین وەربگرن، لەبەر ئەوەی گەر وانەبوایە نەمان دەتوانی هیچ فێر ببین، یەکێکیش لەو ڕەوشانەی کە کاریگەری یەکی زۆری بووە لەسەر نائاگاییمان دووبارەکردنەوەیە، بێ گومان ئەوەی کەلە سەردەمی منداڵی وە پێمان تەڵقین کراوە لە نائاگییماندا بەئەندازەیەك کاریگەری داناوە کە ئێستا پێمان وایە ڕاستی یەکی نەگۆڕ و ڕەهایە.

پێویستە جیاکاری یەك بکەین لە نێوان باوەڕپێ هێنان و تەڵقین دا. من ئەگەر بمەوێت وات لێ بکەم باوەڕ بەشتێك بهێنیت، ڕوو لە مێشکت دەکەم و هەوڵ ئەدەم لەڕووی ئاگایی یەوە ڕەزامەندیت بەدەست بهێنم.

بەڵام گەر بمەوێت تەڵقینت پێ بدەم ئەوا ڕێگەیەکی تر هەڵ ئەبژێرم ئەویش بەخۆ لادانم لە بەرکەوتن لەگەڵ ئاگایت داو دروست کردنی پەیوەندی لەگەڵ نائاگایی دا.

بەکورتی:

1. باوەڕپێ هێنان (الاقناع): لەدەرەنجامی مشت و مڕێکی ئاگامەندانەوە بەدەست دێت و بەرامبەر لە دوای لێك دانەوەوە باوەڕ دەهێنێت.

2. تەڵقین (الایحاو): بەو حاڵەتانە دەوترێت کە بەرامبەر بەبێ مشت و مڕ لەسەر کردن باوەڕ بەو شتانە ئەهێنێت کە پێی دەوترێت.

چەند تێبینی یەك سەبارەت بە تەڵقین

1. تەڵقین لە توانای دایە کە بگات بە ناخود ئاگایی بە بێ ئەوەی دوچاری بەرەنگار بونەوەی ئاگایی بێت.

2. ئەبێت تەڵقین لەگەڵ ئەو شتەدا بگونجێت کە پێشتر لە ناخی کەسەکەدا هەبووە.

3. نابێت تەڵقین ڕەت بکرێتەوە، بەتایبەت لە حاڵەتە باوەکانی وەك (ماندوێتی، هەڵچوون، شەرمنی، ترس، خەمۆکی) تەڵقین بەبێ بیر لێکردنەوە وەرئەگیرێت. لەڕاستی دا تەڵقینکار ئەو بیرۆکەیە ئەجوڵێنێت کەلە ناخی کەسەکەدا پێشتر بوونی هەبووە.

4. تەڵقین، کار لە گلاندەکانی ناوەوەی مرۆڤ ئەکات و هۆکارە بۆ چاك بوونەوە لە نەخۆشی یاخود بە پێچەوانەوە.

5. ترس، خەم، ناڕەحەتی دەروونی تەنها لە ڕێگەی تەلقینەوە دێنەوە ناو مێشکەوە، تەڵقینی خەولێخەر کاتێك کاریگەر ئەبێت کە هاوکات بێت لەگەڵ تەڵقینی خودی خەولێخراودا.

6. هیچ کات خەو لێخراو کار بە تەڵقینێك ناکات کە پێچەوانەی مەیلی خۆی بێت.

7. بیرۆکەی کەوتن خودی کەوتن دروست ئەکات، لەبەر ئەوە باشترین ڕێگە بۆ دوورخستنەوەی مەترسی ئەوەیە کە بیر لە مەترسی نەکەینەوە.

8. گرنگی و سەرنجی زیاد لەسەر ئەندامێکی جەستە دەبێتە مایەی نەخۆش کەوتنی ئەو ئەندامە.

9. کاتێك کە دڵ سارد و بێتاقەتین، توانای داهێنانمان کەم دەبێتەوە. لەبەر ئەوە ئەگەر بە زۆریش بێت پێویستە خۆمان بە کارگەلێکەوە سەرگەرم بکەین کە دڵخۆشکەر بێت و بێتاقەتییەکەمان برەوێنێتەوە.

10. هەر بیرو بۆچونێك کەسەرتاپای زەینمان داگیر بکات، دەرەنجام دێتە دی و ئەنجام دەدرێت.

11. ئەگەر بمانەوێت تەنها بە یارمەتی ئارەزوو بجەنگێین لەگەڵ بیرۆکەیەکا، بەهێزتری دەکەین.

12. تەڵقین پێویستە لە خۆگری واژەی پۆزەتیڤانە و ووزە بەخش بێت و بزوێنەری چالاکی بێت.

13. تەڵقین نابێت زۆر لە ئامانجی دیاری کراو دوور بکەوێتەوە.

14. تەڵقین نابێت ووشە گەلێك لە خۆ بگرێت کە ببێتە مایەی دروست بوونی ترس، نائومێدی، بێ هیوایی، دڵەڕاوکێ لە خەو لێ کەوتوو دا.

هەل و مەرجی پێویست بۆ سەرکەوتنی تەڵقین:

1. کەسایەتی تەڵقین دەر: گومانی تێدانیە کە ووشە کاریگەری یەکی بەهێزی لە تەڵقین دا، بەڵام لەهەمان کاتدا ڕۆڵی تەڵقین دەریش نکوڵی لێ ناکرێت ئەویش نەك تەنها بەهۆی شێوەی ووتن و هەڵ بژاردنی ووشەکانی بەڵکو لەهەڵس و کەوت و شێوەو ڕووخساری دەرەکی و جل و بەرگ و هێڵەکانی سیمای ڕۆڵی گرنگ دەبینن.

2. کەسایەتی تەڵقین وەرگر: بۆ مسۆگەر کردنی کاریگەرییەکانی تەڵقین، پێویستە تەڵقینەکان لەگەڵ کەسایەتی کەسی دیاری کراودا بێ تەوەو بگونجێت، ئەوتەڵقینەی کە هەڵدەبژێردرێت پێویستە تایبەت بێت بەکەسەکەو مەرجیش نی یە بۆگشت کەسێك گونجاوبێت و دەرەنجامی پێویست بدات بە دەستەوە، پێویستە تەڵقین پێ بەپێی کەسەکان هەمەچەشن بێت لەبەر ئەوەی گەر تەنها یەك فۆرم و شێوەی هەبێت سەرکەوتن بەدەست ناهێنێت.

3. ناوەڕۆکی تەڵقین: پێویستە تەڵقین لەگەڵ جۆری دەروونی کەسەکە دابێتەوەو سنووری ئەو کارانە تێ نەپەڕێنێت کە کەسی دیاری کراو دەیەوێت بەدەستی بهێنێت.

کاردانەوەکان لەبەرامبەر تەڵقین دا:

کار دانەوە لەبەرامبەر تەڵقین دا پابەندە بەسێ هۆکارەوە:

1. تەمەن: ئەزموونەکان دەرخەری ئەو ڕاستی یەن کە بەتەمەنەکان کەمتر تەڵقین کاریگەری هەیە بە سەریانەوە لەچاو گەنجەکاندا، پێ ئەچێت هۆکارەکەشی بگەڕێتەوە بۆئەوەی کە ئەزموونەکانی ژیان والە کەسە بەتەمەنەکان ئەکات کە زیادتر بەرەخنەبن و کەمتر خۆیان بەدەستەوە بدەن.

2. ڕەگەزی مێ: بەشێوەیەکی گشتی ڕەگەزی مێ زیادتر تەڵقین کاردانەوەی دەبێت لەسەریان لەچاو پیاواندا، کەئەمەش زیادتر ئەگەڕێتەوە بۆخودی سروشتی خۆیان.

3. ڕۆشنبیری: ڕۆشنبیری ڕۆڵێکی گرنگ دەبینێت لە زەمینە سازی بۆ کاردانەوەی تەڵقین لە هەردوو ڕەگەزەکەدا. ئەمەش ئەوە ناگەیەنێت کە کەسە ڕۆشنبیرەکان تەڵقین کەمتر کاریگەری ئەبێت لەسەریان، بەڵام ئەزموونەکان ئەوەیان سەلماندووە کە کەسە پسپۆڕەکان کەمتر ئەکەونە ژێر کاریگەری ئەو تەڵقینانەی کە ئەکەوێتە چوار چێوەی بازنەی پسپۆڕییەکەیانەوە.

شێوازی چارەسەرکردن لەڕێگەی تەڵقینەوە:

نەخۆش نازانێت کەبەشێوەیەکی ناڕاستەوخۆ چارەسەر ئەکرێت لەم شێوازەدا کەسی چارەسەرکەر پەنا دەباتە بەر بەکارهێنانی دەرمان بۆ ئەوەی کاربکاتە سەر نەخۆشەکە. کەسی چارەسەرکەر جەخت لەسەر ئەوە دەکاتەوە کە ئەو دەرمانەی کە کەسی نەخۆش بەکاری دەهێنێت چارەسەری نەخۆشی یەکەی دەکات، ئەوەی لێرەدا گرنگە باوەڕی نەخۆشەکەیە بەو دەرمانەی کە وەری دەگرێت. لەکاتێکدا کە دەرمانەکە بێ زەرەرو بێ کاریگەرە و تەنها مەبەست لێی بە دەست هێنانی متمانەی کەسە نەخۆشەکەیە. ئەم جۆرە تەڵقینە پێك دێت لەسێ بەش:

بەشی یەکەم: بریتی یە لەدەرمان: گرنگ نیە ئەو دەرمانە لەشێوەی حەب دابێت یاخود شروب.

بەشی دووەم: پێك دێت لەو تەڵقینە باوەڕپێ هێنەرەی کە پزیشکەکە بە نەخۆشەکەی دەڵێت لەکاتی بەکارهێنانی دەرمانەکاندا.

بەشی سێ هەم: بەو ڕەوشە دەوترێت کەبەکار دێت وەك نمایش کردن لەکاتی پێ دانی دەرمانەکاندا. ئەم نمونەیەی خوارەوە زیادتر ئەم سێ خاڵە ڕوون دەکاتەوە بۆچارەسەر کردنی منداڵێك لەڕێی تەڵقینەوە کەلە تاریکی دەترسێت:

دەرمانێکی خەولێ خەری ئەدەینێ و پێی ئەڵێین "تەڵقین" ئەو دەرمانەی "یان حەب " کەبەخواردن ترست لە تاریکی ناهێڵێت، بێ گومان ئەم کارە ئەوکاتە سەر ئەگرێت کاتێك کەسەرەتا هەست بە ماندوو بونێك ئەکەیت کەلە جەستەت دا.

دوای ماوەیەك کاریگەری حەبەکە دەرئەکەوێت و منالەکە هەست بە قورسی و ماندوێتی ئەکات لەلەشا. لە دەرەنجامدا بیرۆکەکان بەم شێوەیە یەك ئەگرنەوە لەزەینی منالەکەیا سەرەتا منالەکە بەخۆی ئەڵێت ئەوەتا ماندووبوونەکە دەرکەوت و ئەوشتە ڕووی دا کە دکتۆرەکە باسی لێ وە دەکرد. هەروەها دکتۆرەکە ووتی کە حەبەکە ترسم لەتاریکی ناهێڵیت، لەبەر ئەوەی بەشی یەکەمی قسەکەی هاتە دی، کەوات بەشی دووەمی قسە کەشی هەر یەتە دی.

چارەسەر کردن لەڕێگەی تەڵقینی ڕاستەوخۆوە:

گومانی تێ دانیە کە مەیانی سەرەکی تەڵقین لەکاتی خەواندنی موگناتیسی دایە بەڵام دەتوانرێت لەکاتی بەئاگاییش دا سوود لە تەڵقین وەربگیرێت بەتایبەت گەرهاتوو لەگەڵ کەرەستە گەلێکی تردا هاوکات سوودی لێ وەربگیرێت. تەڵقین لە کاتی بەئاگایی دا بەشێك دەبێت لە چارەسەر نەوەك سەرجەمی چارەسەرەکە. بەشێوەیەکی گشتی تەڵقینەکانی کاتی بە ئاگابوون هاوکات لەگەڵ ڕاهێنانەکانی بەهێز کردنی وویست دا ئەنجام ئەدرێت. لێرەدا نەخۆش باس لەسەرەتاکانی سەر هەڵدانی نەخۆشی یەکەی دەکات و لەلایەن تەڵقین دەرەوە ڕێنمایی دەکرێت بۆئەوەی بە ئاڕاستەیەکی دیاری کراو سوود لە وویستی وەربگرێت.

لەم ڕەوشەدا پەنا ئەبرێتە بەر ڕەوشی شیکاریی و کەرەستەکانی باوەڕپێ هێنان بۆ بەرچاو ڕوونی نەخۆش و بەهێز کردنی وویستەکەی . ئەم جۆرە تەڵقینەش کارایە لە چارەسەرکردنی زۆر لە تەنگژە دەروونی یەکان هەروەك زمان گرتن. لە ڕاهێنانەکانی وویستیش دا کار ئەکرێت بۆ دوورخستەوەی سەرنجی نەخۆش لە ئەندامی نەخۆشەوە بۆ جێگەیەکی تر لە جەستە. بۆ یارمەتی دانی نەخۆشیش ئەتوانرێت سوود لە زۆر کەرەستەی جیاجیا وەربگرێت هەروەك دانانی کاتژمێرێك لەسەر گوێی نەخۆشەکە بۆئەوەی بتوانرێت لە ڕێگەی چرکە چرکە کەیەوە سەرنجی بەلایەکی دیکەدا ڕابکێشرێت. بەسەرنج دانی چرکە چرکەکەشی نەخۆش هەستی بە ئازەرەکە نامێنێت. لەو کەرەستە گەلانەی تریش کەبەکار دێت بۆئەم مەبەستە شۆکی ئەلەکتریکە لە جێگەیەکە بە دوور لەو جێگەیەی کە ئازاری تێدایە، ئەویش سەرەتا بە بەرز کردنەوەی ئاستەکەی لە کەمەوە بەرەو ژوور، تائەو کاتەی کە نەخۆش بە تەواوەتی سەرنجی لە نەخۆشی یەکەی دوور ئەکەوێتەوەو تەنها سەرنج لە شوێنی ئازارەکە دەدات. باشتریش وایە کە سویچی کارەباکە بدرێتە دەست کەسە نەخۆشەکە خۆی بۆ ئەوەی بە ئەندازەیەك ڕێژەی کارەبا بەرز بکاتەوە کە نەبێتە هۆی دروست بوو ئازار. جێگەی ئاماژەیە کە ئەم ڕەوشانەی دیکەش بەکار دەهێنرێت:

گوێ پێ نەدان: لەم ڕەوشەدا دەرکەوتەکانی نەخۆشی یەکە پشت گوێ ئەخرێ و سەرنجی نەخۆشەکەش بەلایەکی دیکەدا دەبرێت.

ڕاهێنانەکانی خاو بوونەوەو خۆ خاوکردنەوە.

هەڵسان بەکاری چارەسەرکردن لە ژورێکی تاریك دا. بەشێوەیەکی گشتی سەرجەم ئەم ڕەوشانە مەبەستی لێی دوور خستنەوەی سەرنجی کەسەکەیە لە شوێنی نەخۆشی یەکەی و گۆڕینی هەڵوێستی هەڵەیەتی لەبەرامبەری دا.

بەکارهێنانی تەڵقین لە بواری چارەسەر کردندا:

بواری سەرەکی چارەسەرکردن بە تەڵقین، بواری نەخۆشی دەروونی یە، لەپێش هەموو شیانەوە ئەو نەخۆشیانەی کە کاردانەوەی جەستەیی بارگرژییەکی دەروونین. ڕاستە ئێمە ناتوانیین ستراکچەرو پێك هاتەی دەروونی کەسەکان بگۆڕین، بەڵام ئەوەی کە ڕوونە ئەوە یەکە ئێمە دەتوانین لە ڕێگەی تەڵقینەوە دەرکەوتەی ئەو نەخۆشیە جەستەییانە چارەسەر بکەین کە سەرچاوەکەی تەنگژەیەکی دەروونی یە وەك کارنەکردنی ئەندام و ڕەق بوونی ماسوولکە، نەمانی جوڵە لە هەندێك لە جومگەکاندا. هەروەها ئازار لە زۆربەی زۆری ئەندامی جەستەدا. بێ گومان توانای چارەسەرکردن بە تەڵقین تەنها ئەو نەخۆشیانە دەگرێتەوە کە (وچیفی) بێت بە کارکردی ئەندامەکانی جەستەوە نەوەك خودی ئەندامەکە واتە نەخۆشی یەکە (عچوی) نەبێت.

چۆن دەقی تەڵقین ئامادە بکەین؟

یاسای یەکەم: تەڵقینەکان دەبێت پۆزەتیڤ بێت واتە(میبت)، مەبەست لەوەیە کە ڕستەکان هەم لە ڕووی شێوەی دەرەکیانەوەو هەم لە ڕووی ماناوە دەبێت پۆزەتیڤ بێت. بۆ نمونە ئەم ڕستەیە (من نامەوێت تووڕەو دوو دڵ بم)لە ڕووی ناوەڕۆکەوە پۆزەتیڤە بەڵام لە ڕووی ڕستە بەندییەوە نێگەتیڤە (منفی) ئەم ڕستەیە بۆ تەڵقین گونجاو نی یە لەبەر ئەوەی ناخود ئاگاتان ئەکەوێتە ژێر کاریگەری شێوەی ڕستەکە نەوەك ناوەڕۆکەکەی. لەبەر ئەوە ئەم ڕستەیە پێچەوانەی ئەو شتەی لێی چاوەڕوان دەکرێت دەرەنجامی دەبێت. بۆ باشتر دەرك کردنی ئەم بۆچونە: منداڵێك بهێنە پێش چاوت کە خەریکی بردنی پەرداخێك ئاوە، ئەگەر پێی بڵێیت (ئاوەکە مەڕژە) ناخود ئاگای منداڵەکە ڕستەکە بەم شێوەیە یە لێك دەداتەوە: ئاوەکە بڕژە. لەبەر ئەوە بە ئەگەرێکی زۆر ئاوەکە ئەڕژێت. ئەگەر تەڵقین بە خۆمان بەین کە من نابێت تووڕەبم، ناخود ئاگامان بەم شێوەیە ڕستەکە لێك دەداتەوە: من ئەبێت تووڕە بم، لەبەر ئەوەی ئەو وێنەیەی کە دەگاتە ناخود ئاگامان تووڕەیی یە. هەمیشە ئەوەتان لەیاد بێت کە لە ڕێی بیرۆکە پۆزەتیڤەکانەوە ئەو شتانە لە خۆمان دوور کەینەوە کە حەزی پێ ناکەین. بۆ دوور خستنەوەی تووڕەیی لە خۆمان نابێت ووشەی (تووڕەیی) لە ناو ڕستەکەدا بەکاربهێنینەوە، بەڵکو پێویستە ووشەی پێچەوانەی تووڕەیی لە بەرامبەری دا بەکار بهێنرێت و بەم شێوەیە ڕستەکە دروست بکرێت (من پێویستە ئارام و دڵنیا بم) ناخود ئاگامان لەم کاتەدا وێنەی ئارام و دڵنیا دەرك دەکات و بەو پێ یە کار دەکات.

یاسای دووەم: تەڵقینەکان دەبێت بەشێوەیەك بن کە تۆ بتوانیت خۆت لە کاتی ئەنجام دانی دا بهێنە پێش چاو. بۆ هەندێك لە تەڵقینەکان تۆ ئەبێت ناوەڕۆکی تەڵقینەکان دەرك بکەیت. بۆ هەندێك لە تەڵقیینەکان پێویستە بتوانیت هەست بە ناوەڕۆکی تەڵقینەکان بکەیت. تەڵقینە پۆزەتیڤەکان لەوانەیە بەبێ ووشە سەربگرێت، بەڵام بەبێ وێنە سەرناگرێت.

یاسای سێ هەم: تا ئەتوانیت با ناوەڕۆکی تەڵقینەکانت کورت بێت. زۆرکات دەتوانیت پەڕەیەك لە چەند دێڕێك دا کورت بکەیتەوە بەبێ ئەوەی ناوەڕۆکی پەڕەکە لە ڕووی ماناوە گۆڕانکاری بەسەر دابێت. زۆرجار چەند ووشەیەك دەتوانێت مانای زۆرمان پێ بگەیەنێ. لەکاتی تەڵقین بە خۆدان دا تۆ زۆرجار لەوانەیە سوود لە ووشە گەلێکی وەك پشوو درێژی، خوێندنەوە، باوەڕ بەخۆبوون وەرگرێت، لە کاتی بیرکردنەوە لەم ووشەگەلە ئەبێت بتوانیت هەست بە چۆنیەتی ئەنجام دانی ئەو کارانە بکەیەت. ئێوە پێویستە سەرەتا ئامانجەکانتان دیاری بکەن و دواتر تەڵقینی گونجاو بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەو گەیشتن بە ئامانجەکانتان بە کار بهێنن. سەرەتا کارتان بەیەك ئامانج دەست پێ بکەن و خۆتانی پێوە ماندوو بکەن تا هەست بە گۆڕان کاری دەکەن لە خۆتاندا و کاریگەرییەکانی لە ژیانی ڕۆژانەدا بەدیار دەکەوێت.
بەشێوەیەکی گشتی لەو خودە جیاوازانەی کە بە نیازیت بۆخۆتی هەڵبژێریت هەموو ڕۆژێك و هەر ڕۆژەی بۆ ماوەیەك تەڵقینی گونجاو لەم زەمینەیەدا بەخۆت بدە، بەمانایەکی دیکە (30) ڕۆژ تەرخان بکە بۆ شکڵ دان بەو خودەی کە گرنگی یەکی زۆری بۆتان هەیە. گەر هاتوو ناوەڕۆك و شێوەی تەڵقینەکانتان پۆزەتیڤ بوون و بەوورد گەراییەوەو وێناندنی ئامانجەکەتان بکەن ، بێ گومان بن لەوەی کە گۆڕانکاری زۆر قووڵ لە ڕەفتارتاندا بە دیار دەکەوێت.

***

پێشەکی نوسەر

خوێنەری ئەزیز ، گەشتی ئەمجارەمان سەفەرێکی قووڵ و دوور و درێژە لە زانستی خەواندن دا. زانستی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە بەیەکێك لەو ئامرازە بە هێزانە دادەنرێت کە یارمەتی مرۆڤ دەدات لە چارەسەر کردنی کێشە و تەنگژە دەروونیە یەکاندا.

هەروەها خەواندن یارمەتی مرۆڤ دەدات کە ڕزگاری بێت لەوخووە نێگەتیڤانەی کە تواناکانی بەفیڕۆ دەدەن. هەر ئەو خووە نێگەتیڤانە دەتوانرێت لە ڕێگەی خەواندنەوە بکرێنە خوویەکی پۆزەتیڤ و مایەی هێز بەخشین بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکان و هەڵێکی باشتر بۆ ژیان. خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە کارئەکات بۆ گەیشتن بەیەکێك لە دۆخەکانی خەوی سروشتی کەلەلای هەموو مرۆڤێکی ئاسایی ڕوو دەدات کە ئەویش دۆخی (ئەلفا)یە، ئەم دۆخە ڕاستەوخۆ ئەکەوێتە پێش خەوی قوڵەوە. ئەم ئاستە تایبەتمەندە بە بەبێ دەنگی تەواوەتی لەم ئاستەدا نائاگایی پرۆگرام دەکرێت لەڕێگەی ئەو پەیامە پۆزە تیڤانەوە کە چارەسەرکەر ئاڕاستەی خەولێخراوی دەکات لەڕێی هەڵبژاردنی ووشەی گونجاو و پۆزەتیڤەوە.

خەواندن بەکاردێت بۆ چارەسەرکردنی زۆرێك لەنەخۆشی یە دەروونیەکان وەك (خەمۆکی، بێ ئومێدی ، نیگەرانی، .... هتد). هەروەها خەواندن بەکار دێت لەلایەن پزیشکەکانەوە بۆ کۆنترۆڵ کردنی ئازار. سەرباری ئەم بەکارهێنانە، خەواندن بەکاردەهێنرێت بۆ چاککردنی هەڵس و کەوتە نەویستراوەکان وێنەی: جگەرەکێشان ، خواردنەوە، سەرجەم ئەو هەڵس و کەوتانەی کە کاریگەریەکی نێگەتیڤ لەسەر مرۆڤ بەجێ دەهێڵێت.

***

دەروازەیەك بۆ زانستی خەواندن

لە ڕێگەی تەڵقینەوە

پێویستە هەمووان ئەوە بزانین کە هەر یەکێك لە ئێمە ئاگایی و نائاگایی هەیە ئاگایی ئەو ئامرازەیە کە لەڕێگەی یەوە دەتوانین لەڕاستی یەکانی ژیان دەگەین. بەڵام نائاگایی لەقوڵایی بوونماندا جێگیرە ...... لەکوێ؟ کەس نازانێت، بەڵام ئەوەی کەلە ژیاندا ڕێنوێنی مان دەکات و ئاڕاستەی هەست و سۆزمان دیاری دەکات و کۆنترۆڵی هەڵس و کەوتمان دەکات، نائاگاییە، سەرجەم ئەزموونەکانی ژیان بە ئەزموونە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکانەوە لەخۆی دا جێ دەکاتەوە.
نائاگایی جیاکاری ناکات لەنێوان ئەندێشە و ڕاستی دا، هەر بەپێی ئەم لۆژیکەشە کەدەتوانین پەیام بدەین بەنائاگاییمان، بەم کارەش دەوترێت خۆ تەڵقین کردن. ڕێگە زۆرە بۆ تەڵقین کردن، گەر بە ووردی لەسەر خوێندنەوە بەردەوام بیت، ڕێگەیەکی زۆر بە سوود دەخەینە بەر دەستت. باوای دابنێین کە تۆ گرفتێکت هەیە ئەویش ئەوەیە کە تۆ لەلایەن دۆست و خۆشەویستەکانتەوە زۆر خۆشەویست نیت، لەدیاردەکانی ئەم گرفتەش ئەوەیەکە ڕیزی پێویستت لێ ناگیرێت یاخود بانگ ناکرێت بۆ ئاهەنگ و بۆنە تایبەتمەندییەکان یاخود دوای بینینی ئەوانی دی زۆر زوو فەرامۆشت دەکەن یاخود پێت وایە کە زۆر ڕەزا گرانیت، ئەم گرفتەش خەو لە چاوت ئەتۆرێنێت و لە نێوان تۆ و ئەوانی دی دا دیوارێك دروست دەکات، تۆ خۆت درك بەوە ئەکەیت کە کێشەت هەیە و خوازیاری ئەوەشی کە سنوور و چارەسەرێکی بۆ بدۆزیتەوە.
باوەڕیشت وایە کە دەتوانیت چارەسەرێکی بۆ بدۆزیتەوە. بەدڵنیاییەوە لەگەڵ لە دایك بووندا ئەو دیوارە لە نێوان تۆو ئەوانی دی دا دانەنراوە، بەڵکو ئەوە گێرە و کێشەکانی ژیانە کە ئەو دیوارەی دروست کردووە، هۆکاری دیار لەم جۆرە هەست کردنەدا ئەوەیە کە تۆ لەڕێگەی هەڵوێستێك یاخود ڕووداوێك کەبەسەرتدا هاتووە ئەو بۆچوونە لەناخدا جێگیربووە کە تۆ خۆشەویست نیت و ئەم بۆچوونەت ئەوەندە تاوتوێ پێ کردووە تا وات لێ هاتووە کە باوەڕی پێ بهێنیت. بەم شێوەیە ئەو بۆچوونەی کە لەمەڕ خۆت درووستت کردووە لەسەر هەڵسووکەوتت ڕەنگ دەداتەوەو کارێك ئەکات کەلە مرۆڤەکانی دەوروبەرت دوور بکەویتەوە و دوو دڵ بیت لە مامەڵە کردن لەگەڵ ئەوانی دی دا. پێش وەخت

چاوەڕوانی شکست دەکەیت لە پەیوەندی یەکانتدا. دەروونناس پێت دەڵێت: تۆ بەشێوەیەکی نێگەتیڤانە خۆت پرۆگرام کردووە و باشتر وایە کە پۆزەتیڤانە خۆت پرۆگرام بکەیت.

خۆ تەڵقین کردن بەشێوەیەکی پۆزە تیڤانە کەمێك کاتی دەوێت، گەر بێت و ڕۆژانە بۆ ماوەی هەفتەیەك و هەر ڕۆژەش نیو کاتژمێر بەر لە خەوتن تەڵقین بە خۆت بدەیت دەرەنجامی دڵخۆشکەر بە دەست دەهێنیت، زۆرجار بۆ بەدەست هێنانی دەرەنجامی باشتر پێویستت بە دوو تاسێ هەفتە دەبێت.

سەرەتای دەست پێ کردنم لەگەڵ پرۆگرام کردنی زەینی زمانەوانی دا دەگەڕێتەوە بۆ ساڵی (1980)، دواتر دەستم کردن بەگەڕان بەدوای بنەماکانی پرۆگرام کردنی زەینی زمانەوانی دا... بۆم دەرکەوت کەلەسەر بنەمایەکی زانستی زۆر بەهێز و وێنا کردنی نمونەیەکی زۆرباشی مرۆڤایەتی دامەزراوە... لێرەوە هەستم بە پێویستی زانینی ئەوە کرد کە ئەم نمونەیە لەچی دروست ئەکرێت؟ لێرەوە سەرەتای دەست پێ کردنم لەگەڵ خەوی تەڵقینی دا دەست پێ دەکات کەدەکاتە ساڵی(1983). یەکەمین خولم لە ئەمەریکا بوو، لە (60%) کارکردن لە خولەکە دا لەسەر بنەمای بۆچونەکانی میلتۆن ئەریکسۆن بوو، بەڵام دواتر ئەو کەسە کۆچی دوایی کرد و لێرەوە کاری من لە خەواندن دا لەگەڵ د. بول کارتەر دەستی پێ کرد. سەرەتا هەمووان دەترساین، ئەویش بە هۆی ئەو قسەو باسانە بوو کە بیستبوومان لەسەر خەوی تەڵقینی و ئەو پروپاگەندانە بوو کەلە فیلم و شانۆ گەرییەکان لەسەری دروست کرابوو ، تائەو کاتەی کە لە ڕێی (میلتون ئەریکسۆن)ە ڕون بۆوە کە خەوی تەڵقینی پرۆسەیەکی زۆر سروشتی و سادەیە. ئەریکسۆن ڕۆشێکی زۆر سادەی هەبوو لە خەواندن دا. (دیب ئالمن)یش، بەوە بەناوبانگ بوو کەدەی توانی بەکەمتر لە چارەکە کاتژمێرێك ئاستی خەوەکەت قووڵ بکاتەوە . ڕەوش گەلێکی زۆرهەن کەمامەڵە لەگەڵ ئەم بابەتەدا دەکەن. هەروەها کۆمەڵەی تری وەك کۆمەڵەی ئەمەریکی (american academy) و کۆمەڵەی کەندی (canadian academy) گرنگی بەم بابەتە دەدەن .

***

مێژووی زانستی خەواندن

لە ڕێگەی تەڵقینەوە

بنەچەی ووشەی خەواندن لە ماناکانی دیکەی ووشەی خەوەوە وەرگیراوە بەتایبەت ووشەی "خەولێخستن"کە بە مانای لەسەرجێگا ڕاکێشان دێت، بەڵام ئێمە ناتوانین ئەوە بسەلمێنین کە کام لە ماناکانی ووشەی خەو ئەو مانایە دەگەیەنێت کە ئێستا خەوی تەڵقینی هەیەتی. ووشەی خەو بەرامبەر بە ووشەی هیپنۆس(hypnosis) ئەم ووشەیەش لەناوی خواوەندی هیپنۆسەوە وەرگیراوە کە ناوی یەکێك لە خواوەندەکانی ئەفسانە یۆنانیەکانە و برای خواوەندی مەرگە.

- هەر لە کۆنەوە پەی بە خەواندن براوە، میصریە کۆنەکان بەکاریان هێناوە، دوای ئەوەش کە پاشماوەی هێڵکاری یەکانی یۆنانی یەکان دۆزرایەوە کە مێژووەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ساڵەکانی (928) بەر لەزاین، ئەبینرێت کە (شیرۆن/ پزیشکێکی ناودار) شاگردێکی خۆی بەناوی (ئسکیلا بیوس) ئەخەوێنێت. هەروەها زۆر لەوێنە فرعەونیەکان دۆزرانەوە کە تیایدا وێنەی کەسانێکی تیادا کێشراوە کەلە حاڵەتی خاوبوونەوە و خەواندندان. هەمان وێنە و هێڵکاری لەلای هندی و کلدانی و بابلی یەکانیش بەدی دەکرێت. دواتر لە قوناغە مێژووی یە جیاوازەکاندا ئەم هونەرە گوازرایەوە بۆ یۆنان و ڕۆمان و گەلانی تری دنیا. سەرەتا بیرو بۆچوونە ئاینیەکان تێ هەڵکێشی ڕێو ڕەسمەکانی چارەسەرکردنی سەرەتایی کران، لەوکاتەدا چارەسەر کردن لە ڕێگەی دەست پیادا هێنان و ووتنی ووشەی نارۆشن و ئەنجامدانی جوڵەی

سەیر بوو کە زیادتر کاهن و پزیشکە میصریەکان پێی بەناوبانگ بوون. خەواندن بۆ ماوەیەکی زۆر لە گەشەکردن وەستا ئەویش بەهۆی هەڵس و کەوتی سەیری ئەو کەسانەوە بوو کە ئەنجامیان دەدا. ئەو هەڵس و کەوتانە یا بۆ حەزی گەیشتن بە دەسەڵات بوو یا بۆ حەزی خۆ دەرخستن و خۆشەویستی پارە بوو. هۆکارەکان هەرکام لەمانەبن ئەوا ئەو ڕاستی یە نەگۆڕە کەئەو جۆرە هەڵسو کەتیان بەرپرسیار بوو لە هێنانە خوارەوەی ئاستی خەواندن تائەو جێگەیەی کە هاتە ئاستی ئەو ڕێ و ڕەسمانەی کە جادوگەرەکان ئەنجامیان دەدا. بەڵام هەر لەوکاتانەشدا کەسانێکی لێکۆڵەر و ڕۆشنبیر هەبوون کە باوەڕیان بە دروستی خەواندن و سوود مەندی یەکانی هەبوو، بەڵام ئەم جۆرە کەسانە لەسەر دەمی خۆیاندا دوورخراوەو دوورەپەرێز بوون.

- لەسەرەتای سەدەی هەژدەهەمدا لە ئەوروپا خەواندن گەشەی سەند و وەك زانستێکی تازە دەرکەوت و ڕیزێکی کاتی بە دەست هێنا بە تایبەت کاتێك کە زانستی پزیشکی شکستی هێنا لە ڕووبەڕوو بوونەوەی نەخۆشی یەکانی سەدەی پیشەسازی نوێ دا، تەنانەت دەووترا: "زانستی پزیشکی ئەوەندەی کە هۆکارە بۆ مردن هۆکار نی یە بۆ ژیان". هەر بۆیە بەشێکی زۆر لە خەڵکی دوای بێ هیوا بوون ڕوویان لە دەغڵ بازو جادوگەرەکان کرد بە هیوای چاك بوونەووە و ئەمەش وای لە هەندێك دکتۆر کرد کەلەڕێی ڕاست لابدەن و بگەڕێن بە دوای کەرستە گەلێکی چارەسەر کردندا کە بتوانێت هەموو نەخۆشێك چارەسەر بکات، بەوهیوایەی کە بتوانن نەخۆشەکانیان بگەڕێننەوە بۆ لای خۆیان.

خەواندن هەر لەسەردەمی فرعەونەکانەوە بوونی هەیە، کەواتە شتێکی نوی َنی یە، بەڵام دەکرێت لەگەڵ زانستێکی تری نوێ دا سوودی لێ وەربگیرێت کە ئەویش زانستی پرۆگرامکردنی زەینی زمانەوانی یە. لەڕێی ئەم کتێبەوە خەوی تەڵقینی دێتە ناو ناختەوە و یارمەتیت دەدات بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی (ترس، گرێی دەروونی، گەڕانەوە لەتەمەن، چارەسەر کردنی ئازارەکانی پشت و ئەژنۆکان.... و هتد). ئێمە خەواندن بەمەبەستی چارەسەر کردندا بەکار دەهێنین و بەباشی نازانین کەس بۆلایەنی دیکە بەکاری بهێنێت.

پەرەسەندنی تیۆرەکان:

سەرەتا بائەو تیۆریانە بخەینە ڕوو کەلەنێوان سەدەکانی شانزە و هەژدەدا خرانە ڕوو و دواتر ببینین چۆن زانایان لە کۆتایی نیوەی هەژدەدا وەك زانستێك لێیان ڕوانی.

- بەکارهێنانی موگناتیس ببووە شتێکی باو لە چارەسەر کردنی نەخۆشیەکاندا، قەشە (لونوبل)ی فەرەنسی ڕەوشێکی تایبەت بە خۆی هەبوو کە بریتی بوو لە شێلانی شوێنی نەخۆشی بە پارچە موگناتیسێك، دەرەنجامەکانیش دڵخۆشکەر بوون. هەروەها قەشە (هل) پەنای بردە بەر ڕێگەی تری هاوشێوە بۆ چارەسەر کردن. ئەم دوو قەشەیە پەییان بەهۆکاری ڕاستەقینەی چارەسەر بوونەکە نەبرد. لەڕاستی دا موگناتیسەکە هیچ جۆرە کاریگەریەکی نەبوو ، بەڵکو سێ هۆکاری تر هەبوو کە هاوکاری پرۆسەی چاك بوونەوەکەی دەکرد:

1. بڕیاردانی نەخۆش بۆ چاك بوونەوە.

2. بوونی پاڵنەری بەهێز، نەخۆش زۆر زوو دەچێتەوە حاڵەتی بێ ئاگاییەوە.

3. تەڵقین.

- ئبن سینا:

پێوستە بگەڕینەوە بۆ دواوە تا دڵنیا بین لەو بۆچوونەی کە دەڵێت: موگناتیس هیچ ڕۆڵێك نابینێت لەچاك بوونەوەدا، بۆ نموونە (ئبن سینا)ی پزیشك دەڵێت: توانای بیر دەتوانێت نەخۆشی و تەندروستی دروست بکات. بیر تەنها کاریگەری لەسەر جەستەی مرۆڤ دادەنێت بەڵکو دەتوانێت کاریگەری لەسەر جەستەی ئەوانی دیش دابنێت. زۆرجاریش لەمەودای دووریشەوە دەتوانرێت کاریگەری دابنرێت. (ئیبن سینا) پێی وایە کە ئەم ووزەیە هەروەك چۆن دەتوانێت نەخۆشی دروست بکات دەشتوانێت نەخۆشی چارەسەر بکات (گەر یەزدان ویستی لەسەر بێت).

- بومبا ناسیوس و باراسیلیوس:

دوای چەند سەدەیەك (بومبا ناسیوس)ی فەیلەسوف ڕاستی و دروستی بۆ چوونەكانی (ئیبن سینا)ی سەلماند و جەختی كردەوە لەسەر ئەوەی كە بۆ بەدەست هێنانی باشترین دەرەنجامەكان پێویستمان بەبەكارهێنانی ئەندێشەمان هەیە.
ئەوەشمان لە یادنەچێت كە (باراسیلیوس)ی پزیشكیش پێی وابوو كەبیر هەم هۆكارە بۆ نەخۆش كەوتن و هەم هۆكاریشە بۆ تەندروستی، هەر لەو بارەشەوە پەندێكی میللی هەیە دەڵێ (جەستەت ژەهراوی مەكە) بەو مانایەی كە خۆت بێ تاقەت مەكە تا خۆت بەدووربگریت لەكاردانەوەكانی لەسەر تەندروستیت.

- هیپۆقرات:

بەپێی بیردۆزەی توانای هێزی بیر لەدروست كردنی نەخۆشی و چارەسەر بوون دا، ئەبێت ئەو نوسینەی (ناسیوس) لەبەر چاوبگرێت كەلەسەر (هیپۆقرات) نووسیویەتی: "لەوكاتانەدا كە بەهێواشی ئەم كێشا بەجەستەی نەخۆشەكانمدا، زۆرجار بۆم دەردەكەوت كە خاسیەتێكی سەیر هەیە لە دەستم دا كە ئازار لەجەستەی نەخۆشەكان ڕائەكێشێتە دەرەوە، ئەم حاڵەتەشە لەو كاتانەدا ڕووی دەدا كە من دەستم دەخستە سەر ڕووی نەخۆشەكە، یاخود پەنجەم لێی نزیك دەكردەوە". ئەمەش بۆ ئەوەیە كە فێرخواز بزانێت كە دەتوانرێت تەندروست بوون وەك حاڵەتێك فەرز بكرێت بەسەر نەخۆش دا بەچەند جوڵەیەكی دیاری كراو، هەروەك چۆن بەهەمان شێوە دەتوانرێت نەخۆشیش لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی دیكە بگوازرێتەوە .

- لێكۆڵینەوەی زانستی:

سەرباری بوونی ئەم بیرو ئەزموونانە، ڕۆژئاوا تا سەدەی شانزەهەم هەڵنەسا بە ئەنجام دانی لێكۆڵینەوەیەكی باش لەم بوارەدا، تا ئەوكاتەی فەیلەسوفی فنلەندی (فان هلمیوت) هەستا بە لێكۆڵینەوە لەسەر ئەو شەپۆلە تیشك دەرەی كەلە مرۆڤەوە دێتە دەرەوە، دەی ووت: "بیر لە ڕێگەی وویست و بەهۆی ئەم تیشكەوە كار لە جەستە دەكات". هەروەها هەستا بە پشتگیری كردنی بیرۆكەی "موگناتیسی" و وتی: "ئەمە شتێكی نوێ نیە و لە هەموو شوێنێكدا هەیە".

- مسمەر :

زۆربەی نوسەران پێیان وایە كە بەزانست بوونی خەواندن تەنها دوای هاتنی (مسمەر) دەستی پێ كرد، بەتایبەت دوای هەوڵ دانەكانی بۆ پەی بردن بە ڕازەكانی خەواندن. "گفریدیل ئەنتوان مسمەر" لە ساڵی(1766) دا لە كۆلێجی پزیشكی باسێكی لەسەر (كاریگەری هەسارە و ئەستێرەكان لەسەر تەندروستی) لە زانكۆی ڤیەننا پێش كەش كرد و بڕوانامەی دكتۆرای لەسەر وەرگرت. لەو نوسینە ناوازەیەدا نوسەر باس لە كاریگەری هەسارە و ئەستێرەكان دەكات لەسەر مرڤ لەڕێگەی تیشكێكی نەبینراوەوە، ئەو ناوی ئەو تیشكەی نا(موگناتیسی حەیوانی). هەروەها دەڵێت كە ئەم مادەیە لەبەردی موگناتیسی دەردەهێنرێت و سەرجەم ئەو بوونەوەرانەی كە "خاوەن پێك هاتەن" كاریگەر دەبن بەم موگناتیسە. (فریدیك ئەنتوان مسمەر) لە ساڵی(1734) لەدایك بوو. ساڵی (1766) چووە كۆلیجی پزیشكی لە زانكۆی ڤیەننا و بڕوانامەی دكتۆرای لە ساڵی (1776) دا بەدەست هێنا دوای پێشكەش كردنی كارنامە بەناوبانگەكەی كەلە ژێر ناوی (كاریگەری هەسارە ئاسمانییەكان)دا بوو. بیردۆزەكەی لەمەڕ (موگناتیسی حەیوانی) زۆر گرنگی پێ درا، لەو كەسانەش كەئەم بیرۆزەیان لەلا بەبایەخ بوو(قەشە هل) بوو كە بۆ خۆی مامۆستای ئەستێرە ناسی بوو لە زانكۆی ڤیەننا و ئەستێرەناسی دەرباری تریزای ئیمپراتۆر بوو، هۆی ئەم گرنگی پێ دانەش دەگەڕایەوە بۆ ئەوەی كە (قەشە هل) موگناتیسی بەكار دەهێنا بۆ چارەسەر كردنی نەخۆشی و ئەو دەرەنجامانەش كەبەدەستی دەهێنا دڵخۆش كەر بوون. ناوبراو چەند پارچە موگناتیسێكی دا بە (مسمەر) بۆ ئەوەی بەكاری بهێنێت. (مسمەر) لێرەدا هەستی بەلێك چوون كرد لە كارەكاندا و هەوڵی دا بۆ خۆی جیاكاری یەك بەئەنجام بگەیەنێت و مۆركی خۆی لەسەر كاركە بنەخشێنێ. دواتر زۆر بەخێرایی ڕۆژنامەكان هەواڵی سەرنج ڕاكێشیان لەسەر سەركەوتنەكانی بڵاوكردەوە لە چارەسەركردنی ئەو نەخۆشیانەی كە ئومێدی چاك بوونەوەیان لێ نەدەكرا. (مسمەر) لەساڵی (1815)دا كۆچی دوایی كرد دوای ئەوەی لە دوای خۆی زانستێكی نوێ و كۆمەڵێك خوێندكاری خوێن گەرمی بەجێهێشت.

- جایمس براید:

(مارکیز دی بویسیکور) سەرنجی جیهانی بۆلای جۆرێك لە خەو ڕاکێشا کە تیایدا جەستە وەك تەختەی لێ دەهات، هەروەها حەزی گەڕانی زانستی لە زۆرێك لەو کەسانەدا دروست کرد کە خولیای زانین بوون لەم بوارەدا. بەڵام (د. جایمس براید) کەیەکەمین کەس بوو ناوی خەوی بەکارهێنا بۆ ئەو حاڵەتە و زۆر ڕۆڵی هەبوو لە هێنانە ناوەوەی ئەم زانستە بۆناو بواری پزیشکی. لە ساڵی (1841)دا (لامۆنسین) بەناو بەریتانیادا دەگەڕا و نمایشی (مسمەریی) پێشکەش دەکرد، لە یەکێك لە نمایشەکاندا (جایمس براید) ئامادەبوو. پێشتر باوەڕی وابوو کە (مسمەرییەت) درۆ و دەلەسەیە و نیەتی وابوو کە ئابڕووی بەرێت، بەڵام دواتر خۆی لەبەرامبەر ڕاستی و دروستی دیاردەکەیا بینی یەوە. باوەڕی نەدەهێنا بە بیردۆزەی تیشکی جادوویی، بەڵام گرنگترین شتێك کە سەرنجی ڕاکێشا پێڵووە لەرزۆکەکان و گۆڕان لە بیلبیلەکانی چاو و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی خەولێ خراودا بوو. بەو پێ یەش کە (براید) دکتۆری چاو بوو ئەم حاڵەتە یارمەتی دەرێکی باش بوو بۆ ئەوەی بیرۆکەیەکی سەرەتایی لەلا دروست بێت لەسەر هۆکاری دروست بوونی خەو. بە چاودێری کردنی خەولێ خەرەکان ئەو بۆچوونەی لاجێگیر بوو کە هۆکاری سەرەکی خەو فزیۆلۆجی یە، بەوپێ یەی کە ماندوو کردنی بەردەوامی هەستەوەری چاو دەبێتە هۆی ڕاکێشانی دەمارەکانی چاو کە ئەمەش هۆکارە بۆ دروست بوونی حاڵەتێك کەلەخەو دەچێت، ئەم بیرۆکەیە تا ئێستاش لەناو پزیشکەکاندا باوە.

باوەڕ پێ هێنان و پیادەکردن:

دوای ئەوەی کە (براید) لە دوای نمایش کردنی دووەمەوە گەڕایەوە بۆ ماڵەوە، داوای لە یەکێك لە هاوڕێکانی کرد کەلەملی دەفرێکی ڕووناك وورد ببێتەوە، هاوڕێ کەی کاردانەوەی هەبوو بۆ داواکارییەکە و چووە خەوێکی قووڵەوە، دکتۆر (براید) بە دەرەنجامەکە خۆشحاڵ بوو، دووبارە (براید) ئەزموونێکی دیکەی کردەوە بەڵام ئەم جارەیان لەسەر خێزانەکەی، خێزانەکەشی بەهەمان شێوە کاردانەوەی پۆزەتیڤ بوو. بەم شێوەیە بۆ (براید) دەرکەوت کە ماندوو بوونی چاو هۆکارە بۆ نووستن. لەم دوو ئەزموونەوە خەواندنی زانستی دەستی پێ کرد و چووە بواری پزیشکی یەوە. (براید) کەسێکی زانستی و بەئەزموون بوو ، ئەو کەسێکی دەغەڵ کار نەبوو، ئەو یەکەمین کەس بوو کە مەرجی بەکارهێنانی کەرەستە فزیۆلۆجی یەکانی کرد لە دروستکردنی خەواندن دا، هەر ئەویش بوو کە ئەم ناوەی ئێستای لەم زانستە نا. دوای ئەزموونێکی دیکە و لەگەڵ تێ پەڕ بوونی کاتدا (براید) پەی بەوە برد کە ئەم حاڵەتە نوێ'یە خەو نی یە لەبەر ئەوە هەوڵی ئەوەی دا کە ووشەی (hypnotism) واتە خەواندن بگۆڕێت بە زاراوەی نوێ (monoideaism) واتە یەکتایی لەبیرکردنەوەدا، بەڵام ئەم هەوڵە درەنگ بوو لەبەر ئەوەی ووشەی (hypnotism) خرابووە ناو فەرهەنگ نامەی زمانەوە.

بەڵام بۆچی ئێمە تائێستاش زاراوەی خەواندنی موگناتیسی بەکار دەهێنین؟ هۆی ئەم کارە دەگەڕێتەوە بۆ ئەو باوەڕەی کە پێمان وایە موگناتیس کاریگەری هەیە لە دروستبوونی دیاردەکەدا، وە لەبەر ئەوەی لە ڕووی زانستی یەوە هیچ هەوڵێکمان نەداوە بۆ ڕاستکردنەوەی ئەم بۆچوونە.

بنەمای تەڵقین:

ئەزموونکردنەکانی (براید) لەسەر هۆکارە فسیۆلۆجییەکانی خەواندن هەر بەردەوام بوو تائەو جێ یەی کە گەیشتە هۆکارێکی کاریگەرتر کە ئەویش تەڵقین بوو. ئەم داهێنانەش دوای ئەوە هات کە توانی کەسێکی نابینا خەولێ بخات. بەم شێوەیە گەیشتە ئەو دەرەنجامەی کە تەڵقین بنەمای سەرەکی یە لە دروست کردنی حاڵەتی خەواندندا. (براید) هەر بە هێزی تەڵقین نەخۆشیەکانی بێ هۆش دەکرد بۆ ئەنجامدانی کاری نەشتەرگەری. هەروەك هاو سەردەمەکانی، ئەمیش سەرکەوتنی بەدەست هێنا. هەروەك ئەوکەسانەش کەلەچاو سەردەمەکەی خۆیاندا لەپێش ترن دژایەتی کراو بەرپەرچی کارەکانی درایەوە بەتایبەت لەلایەن کۆمەڵەی بەریتانی بۆ پێشکەوتنی زانستەکان/ بەشی پزیشکی، دوای ئەوەی کەویستی دەرەنجامی لێکۆڵینەوەکانی بخوێنێتەوە. بەڵام هەندێك لەو پزیشکانەی کە باوەڕیان بە ڕاستی و دروستی بیردۆزەکانی هێنابوو بە دەم داواکارییەکەیەوە چوون و گوێیان لە بۆچوونەکانی گرت. بەڵام بەشێوەیەکی گشتی بەشی زۆرینەی پزیشکەکان دژ بە کارەکانی وەستانەوە تەنانەت دژ بە(موگناتیسی حەیوانی) و (مسمەرییەت) یش بوون.

چارەنووسی دکتۆر (جۆن ئەلیۆتسن) باشتر نەبوو. ئەم پزیشکە نەخۆشیەکانی لە ڕێگەی مسمەرییەتەوە ئامادە دەکرد بۆکاری نەشتەرگەری و بێ هۆشی دەکردن. ئەم کاتانە هێشتا بی َهۆشکەری کیمیایی نەدۆزرابۆوە خراپ ترین کاریش بۆ دکتۆر (جایمس ئەزدیل) هاتە پێش کاتێك کەلەڕێی کۆمەڵەی پزیشکی بەریتانی یەوە کاری پزیشکی لێ قەدەغە کرا (ئەزدیل هاوڕێی دکتۆر براید بوو). (جایمس ئیزدیل) پزیشکی بەریتانی بوو کە وەك کارمەند لە کۆمپانیایەکی بەریتانی لە (کلکەتا)ی هندستان کاری دەکرِد. ئەم دکتۆرە لە باوەڕ پێ هێنەرانی (مسمەریەت) بوو. لەساڵی (1840) زۆرکاری نەشتەرگەری ئەنجامدا لەڕێی بەکارهێنانی خەواندنەوە. دوای سێ ساڵ توانی باوەڕ بەحکومەتی بەریتانی بهێنێت کە نەخۆشخانەیەك لە (کلکەتا) بکاتەوە بۆ چارەسەر کردن لەڕێی (موگناتیسی مسمەری) یەوە لەبەر ئەوەی سەرەتا (مسمەرییەت)ی پێ باش بوو، بەڵام دواتر بۆچوونی گۆڕاو دووبارە باوەڕی بە ڕەوشی دکتۆر (براید) هێنایەوە و بەکاری هێنا. (ئیزدیل) بە هەزاران نەشتەرگەری بەسەرکەوتوویی ئەنجامدا لەڕێی بەکارهێنانی خەواندنەوە کە تیایاندا سێ سەد نەشتەرگەری گەورە بوو... (19) نەشتەرگەریش بڕینەوەی قاچ و چەند نەشتەرگەرییەکی لابردنی تۆمۆر بوو بەبێ ئازار.

فرۆید و خەواندن :

هەر نوسینێك لەسەر خەواندن گەر باس لە پەیوەندی (فرۆید) نەکات بە خەواندنەوە و ئەوە ڕوون نەکاتەوە کە چۆن دژایەتی کردنی بۆ ئەم زانستە بۆتە ڕێگر بۆ ئەوەی خەواندن بچێتە بواری پزیشکی دەروونی یەوە، ئەوا ئەو نوسینە بە کامڵ دانانرێت. خەواندن چۆتە بواری چارەسەر کردنی دەروونی یەوە تەنانەت بەر لەوەی (فرۆید) پەی بەبنەمای شیتەڵ کردنی دەروونی بەرێت. شیتەڵ کردنی دەروونی و پزیشکی دەروونی قەرزداری خەواندنن. (فرۆید)یش بۆ خۆی خوێنکارێکی پڕ جۆش و خرۆشی سێ پزیشك بوو: (لیوبولت، برنهایم، شارکۆ). تەنانەت کتێبەکانی ئەو سێ پزیشکەشی وەرگێڕدراوەتە سەر زمانی ئەڵمانی . هەروەها (فرۆید) هاوکاری هاوڕێی یەکی خۆی کرد لە ڤیەننا بە ناوی دکتۆر (جۆزف برویەر) بۆ پەرەپێدان بە شێوازێکی تایبەت لەچارەسەرکردنی نەخۆشی هستریا ئەویش لەڕێی ڕێگەدان بە نەخۆش بۆ ئەوەی درێژە بەقسەکردن بدات و یادەوەری یە کۆنە ناسۆرەکان بەسەر بکاتەوە، ئەم ڕەوشە ڕۆڵ و کاریگەری نائاگایی دەردەخات لەسەر ڕەفتاری مرۆڤ.

زۆر کەس پێیان وایە کە چارەسەی دەروونی نوێ لە کۆتایی سەدەی ڕابوردوو لەسەر دەستی (فرۆید) دەستی پێ کرد. گومانی تێ دا نی یە کە (فرۆید) دەست پێشخەر بووە لە کاری شیکار کردنی دەروونی دا و تێوریزەی کردووە. بەڵام کاتێك کە ئەم مێژووە بەسەر دەکەینەوە دەبینین کە کەسانێکی تریش هەبوون بەر لە (فرۆید) ئەوکارەیان کردووە و ڕۆڵیان هەبووە لەدروست بوونی جیهانبینی (فرۆید) و دەرکەوتنی ڕەوشی چارەسەری شیکارییانە. ڕەنگە یەکێك لەگرنگترین ئەو کەسانەش (مسمەر) بێت ئەویش بە هۆی ڕەوشی (خەواندنی حەیوانی) یەوە. دواتر ئەم ڕەوشە گۆڕاو بوو بە (خەواندنی موگناتیسی). ئەم زاراوەیە لەسەردەمی (مسمەر)دا بەکارنەهات لەبەر ئەوەی ئەو هەستی بە دروست بوونی خەو نەدەکرد لە نەخۆشەکانی دا، هەروەها پەی بەوە نەبرد خەوتن یەکێکە لە دەرەنجامەکانی ڕەوشەکەی بۆ چارەسەر کردن. (شارکۆ) و (برنهام)یش ڕۆڵی گەورەیان هەبوو لە نەهێشتنی پەیوەندی لە نێوان خەواندن و ڕەوشی (موگناتیسی مسمەری) دا. ڕەنگە گرنگترین خاڵی وەرچەرخان لە مێژووی خەواندن دا لەڕێی (فرۆید)ەوە هاتبێتە ئاراوە لەسەرەتای کاری پزیشکی دا دوای ئەوەی هەلێکی خوێندنی بۆ هەڵکەوت لە فەرەنسا بۆ ئەوەی لە نزیکەوەی زانیاری هەبێت لەسەرئەو ڕێگایانەی کە (شارکۆ) بەکاری دەهێنا لەچارەسەرکردن دا. ئەم هەلە ئەو دەرفەتەی ڕەخساند کە ببێت بە خوێنکاری ئەو کەسەی کە (خەوی تەڵقینی) بەکار دەهێنا بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشیەکانی هستریا. (فرۆید) ئەڵێت: (سەرەڕای بوونی پرۆسەی زەینی زۆر بەهێز، سەرباری ئەوە ئەو پرۆسانە بەنهێنی لە ئاگایی مرۆڤدا دەمێننەوە. بەم بۆچوونە سەدەیەکی نوێ لە ڕەوشەکانی چارەسەرکردن دەستی پێ کرد). بەم شێوەیە (فرۆید) بەردەوام بوو لەسەر ئەنجام دانی خەواندن بۆ پەی بردن بە هێز و توانا شاراوەکانی زەین بە مەبەستی دەرخستن و ئازاد کردنیان. بەم شێوەیە (فرۆید) لەدەرەوە لە پرۆسەی خەواندن وورد نەبۆوە بەڵکو گرنگی دەدا بەو هێزە شاراوە و خەفەکراوانەی لەیاد کراون لەژیانی سۆز داریماندا و نەخۆش لەکاتی خەواندن دا باسی لێوە دەکات. پاش ماوەیەك (فرۆید) وازی لە خەواندن هێنا، هۆی واز هێنانەکەشی تەنها لەبەر ئەوە بوو کە تیایدا شارەزا نەبوو، دواتر پەنای بردە بەر ڕەوشێکی دیکە کە ئەویش بریتی بوو لە (گوزارشتی ئازاد) بۆ ئەوەی بەقوڵایی نائاگایی نەخۆشەکانی دا شۆڕبێتەوە. بەم ڕەوشە تایبەتە ناوی (فرۆید) گرێ دەدرێت بە پرۆسەی شیکاری و چارەسەرکردنی دەروونی یەوە.

***

زانستی خەواندن

لەڕێگەی تەڵقینەوە

- خانمێك لە یەكێك لە وولاتە عەرەبی یەكاندا دەی ووت: ئەوە شتێكی ڕاست نی یە، كاتێكیش كە پرسیاری لێ دەكرا كە: ئایا هەموو شتێكی ئەم دنیایەت دەوێت؟ دەیوت بەڵێ، ئەمەش ئەوە ئەگەیەنێ كە ئەم خانمە دوور كەوتۆتەوە لەو ژیانەی كە تیایدا دەژی، ئەمەش ئەوە ئەگەیەنێت كەشتێك كاری تێ كردووە ترساندوێتی و بەم شێوەیەی لێ كردووە، كاتێك كە پرسیاری لێ كرا: لەچی دەترسیت؟؟ ووتی لە خوێن، لەبەر ئەوەی دایكی لەبەر كەوتنێكی ئۆتۆمبێل دا تووشی خوێن لەبەر ڕۆیشتنێكی زۆر هاتووە و لە نەخۆشخانە گیانی لە دەست داوە، ئەم ڕووداوەش كارێكی كردووە كە ئەم خانمە لە خوێن و ئۆتۆمبێل و نەخۆشخانە بترسێت، كەواتە پێویستە ئەم خانمە لەم ترسانە ڕزگاری ببێت و دواتر بگەڕێتەوە بۆ كەسایەتی خۆی و هەست بە ئاسایش بكات بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە دۆخی سروشتی جاران، گەیشتن بەم كارە تەنها لەدەستی كەسی پیشەگەر دێت . هەر ئەم كەسەش توانی كەسەكە بگەڕێنێتەوە دۆخی سروشتی.

- ئێمە خەوی تەڵقینی بەكار دەهێنین بۆ پاككردنەوەی ڕابوردوو و ڕێكخستنی هەنووكە و دروست كردنی داهاتوو .

- خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە بووە بە مادەیەكی بنەڕەتی لە دامەزراوەی پزیشكان لە (مۆنتریال) بەو پێ یەی كەدەتوانێت ببێت بە ڕێگا چارەیەك بۆ ئەو كێشانەی كە دێتە سەر ڕێی پزیشكەكان. بۆ نمونە زیادتر لە (33%) دانیشتوانی جیهان لە دەرزی لێ دان دەترسن، لەبەر ئەوە دەتوانرێت خەواندن بەكار بهێنرێت لەبری دەرزی لێ دان. ئەم كتێبە جێگرەوەی چارەسەری پزیشكی نی یە، یاخود جێ گرەوەیەك نی یە بۆ چارەسەری دەرونی، بەڵام دەتوانێت تەواو كەربێت و دەبێت لەكاتی بەكارهێنانی دا ڕاوێژ بە پزیشك بكرێت ئەو كەسەش كە بەكاری دەهێنێت دەبێت و شیاو و بە توانابێت بۆ ئەوەی كێشەی دیكە دروست نەكات. بەر لەوەی هەستیت بە لێكۆڵینەوە كردن لەسەر خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە پێویستە وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەیتەوە:

1. بۆچی دەخوێنیتەوە لەسەر خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە ؟

....

....

2. بۆئەم كتێبەت كڕی وە؟

....

....

3. دوای تەواو کردنی خوێندنەوەی ئەم کتێبە چی دەکەیت؟

....

....

***

جۆرەکانی خەواندن

لەڕێگەی تەڵقینەوە

زانستی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە بەیەکێك لەو زانستە بەهێزانە دادەنرێت کە یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی کێشە و تەنگژە دەروونی یەکان، هەروەها یارمەتی مرۆڤ دەدات کە ڕزگاری بێت لە خووە نێگەتیڤەکان، ئەو خوانە دەگۆڕێت بۆ خوی پۆزەتیڤ و لە توانای بە دەستی هێنانی ئامانجەکانی زیاد دەکات و هەلی ژیانی باشتر دەرەخسێنێ. هەروەها خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە کار دەکات بۆ گەیشتن بەیەکێك لە ئاستەکانی خەوی سروشتی کەلەلای گشت مرۆڤێك ڕوو دەدات کە ئەویش ئاستی (ئەلفایە) و ڕاستەوخۆ دەکەوێتە پێش خەوەوە. ئەم قۆناغە تایبەت مەندە بە بێدەنگی تەواوەتی و تیایدا نائاگای پرۆگرام دەکرێت لەڕێی وەرگرتنی پەیامی پۆزەتیڤەوە کە چارەسەرکەر لەڕێی هەڵبژاردنی ووشەی گونجاووە دەی دا بە کەسی خەولێخراو. هەروەها خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە بەکاردەهێنرێت بۆ چارەسەر کردنی زۆرێك لە نەخۆشی ییە دەروونیەکان وەك(خەمۆکی، نائومێدی، نیگەرانی و....هتد) هەروەها بەکاردێت بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییە ئۆرگانیەکان، وەك ئەوەی کە پزیشکەکان بەکاری دەهێنن بۆ زاڵ بوون بەسەر ئازار دا. هەروەها خەواندن بەکار دەهێنرێت بۆ دوورکەوتنەوە لە خووە ناپەسەندەکان و گۆڕینی هەڵسوکەوتە نەشیاوەکان وەك: جگەرە کێشان، خواردنەوە، بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان، پرخۆری و....هتد.

گرنگی خەواندنی تەڵقینی:

ئیبن سینا ئەڵێت: هێزی بیر ئەتوانرێت نەخۆشی دروست بکات و چارەسەریشی بکات.

• بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی کە کراوە (85%)ی ئەو کەسانەی کە سەردانی نەخۆشخانەکان دەکەن، کاسانێکن کە نەخۆشی دەروونیان هەیە. لە ئەزمونێکی تایبەت دا کۆمەڵێك نەخۆشی (زەبحەی صەدری) نەشتەرگەری یەکی ساختەیان بۆ کرا، واتە سنگیان لەڕێی نەشتەرگەری یەوە هەڵدرا بەڵام دەست بۆ ڕەگەکانی دڵ نەبرا. دواتر دکتۆرەکان

بۆیان دەرکەوت ئەوانەی کە بەشێوەیەکی ڕاستەقینە نەشتەرگەری یەکەیان بۆ کرا ڕێژەی چاکبوونەوەیان (76%) بوو بەڵام ئەوانەی کە بە شێوەیەکی ساختە نەشتەرگەریان بۆ کرا ڕێژەی چاك بوونەوەیان (100%) بوو.

- لە لێکۆڵینەوەیەکا کە لەیەکێك لە گۆڤارە ئەوروپیەکاندا بڵاوکرابۆوە ئەو نەخۆشانەی شیزۆفرینی کە حەبی ساختەیان دەدرێتێ زۆر هەلی چاك بوونەوەیان زیادترە لە چاو ئەو نەخۆشانەدا کە بەڕاستی چارەسەر وەردەگرن . دکتۆر (جیرۆم فرانك / مامۆستا لە بورای چارەسەر کردنی دەروونی دا) لە باس کردنی کاریگەری دەرمانە ساختەکان لە چارەسەرکردن دا دەڵێت: چارەسەرکردن لەڕێی دەرمانی ساختەوە خاوەن سێ ڕەگەزی هاوبەشە لەگەڵ چارەسەر کردنەکانی دیکەدا ئەویش ئەو خەسڵەتانەیە کە بەسەرچاوەی چارەسەر بوون دادەنرێت:

1. بیروباوەڕی نەخۆش .
2. ئەو پسپۆڕەی کە سەپەرشتی چارەسەر بوون دەکات.
3. لێکدانەوەی زەمینیانە بۆ دەرمانەکە.
4. کەشی ڕۆحی چارەسەر بوون.

- بەپێی ئەو ڕاپۆرتەی کەلە گۆڤاری پزیشکی ئەمەریکی دا بڵاوکراوەتەوە ئەم نەخۆشیانە لەڕێی ئەم حەبانەوە (حەبی بێ کاری گەری) چارەسەر بوون: بێ خەوی، کەم خۆراکی، تەنانەت هەندێ لە نەخۆشەکان ووتویانە کە ئەو دەرمانانە وایان کردووە بەهێزتر و چالاکتر بم و توانیومە بۆ مەودایەکی زیادتر بڕۆم بەبێ ئەوەی هەست بە ئازار بکەم لە سنگمدا. لە لێکۆڵینەوەیەکی دیکەدا چەند ئامێرێك کە تەنها خوێ و ئاوی تێدابوو درا بەو نەخۆشانەی کە نەخۆشی تەنگەنەفەسیان هەبوو. وابە نەخۆشەکان وترابوو کە ئەم ئامێرانە مادەیەکی تێدایە کە هەستیاری زیاد دەکات. دواتر نەخۆشەکان ووتبوویان کە بۆری هەوایان تەنگ بۆتەوە و بەسەختی هەناسەیان بۆ دراوە. لە درێژترین لێکۆڵینەوەدا دکتۆرە (کارولین) کەلەسەر (1326)خوێندکار ئەنجامی دابوو لەکۆلیژی پزیشکی (جونز) لەسەر ئەو حاڵەتە بۆ ماوەیی و کۆمەڵایەتی و نەخۆشیە دەروونیانەی کە خوێندکار لە نێوانیاندا دەژی. مەبەستی لێ کۆڵینەوەکەش زانینی ئەو هۆکارانەیە کە زیادترین کاریگەری لەسەر نەخۆشکەوتن و مردن دادەنێت. دوای چەند ساڵێك دەرەنجامەکان شۆکیان دروستکرد بۆ هەموو ئەو کەسە پەیوەندی دارەکان لەبەر ئەوەی دەرکەوت کە زەوربەی مردنەکان هۆکارەکەی گرژی و ناڕەسایی دەروونی یە و دەرکەوتووە کەکایگەری ئەم هۆکارە لەسەرجەم هۆکارەکانی دیکە زیادتر بووە.

- لەبواری زەین دا ئەندێشە گرنگترین بەشە: لەبەر ئەوەی ئەندێشە هێزێکی دەروونی یە کە بۆ چوونەکانمان بەهێز دەکات و لەگەڵ یەکدی دا گرێ یان دەدات، هەروەها دەتوانێت ڕاستی گەلێك دروست بکات بەبێ هیچ جۆرە پێشینەیەك و بەبێ هیچ جۆرە پشت بەستنێك بە دنیای دەرەکی.

- تەنها هەڵچونێکی وەك بۆ نمونە ترس دەبێتە هۆی دروست بوونی گۆڕان لە ئەرکی ئەندامەکانی جەستەی مرۆڤ و کۆئەندامی دەمارو گلاندەکان و کارایان دەشێوێنێ و دەیانخاتە حاڵەتێکی نێگەتیڤەوە. خەواندنی تەڵقینی کار دەکات لەسەر گۆڕینی بۆچوونەکان. لەڕێگەی خەوی تەڵقینی یەوە دەتوانیت نائاگاییت پرۆگرام بکەیت بەبۆچونێکی نوێ بۆ ئەوەی لەڕێی ئەو بۆچوونە نوێ یەوە بتوانیت بەسەر خوویەکی نەویستراودا سەربکەویت. بۆنمونە ئەوکەسەی کە جگەرە دەکێشێت، نائاگایی خۆی پرۆگرام دەکات بەڕاستی ئەو پەیوەندییەی کەلە نێوان نیگەرانی و جگەرە کێشان دا هەیە (بەومانایەی کە جگەرە کێشان دەبێتە هۆی زیاد بوونی هەست کردنمان بە نیگەرانی). گۆڕین لەم بۆچوونەدا دەبێتە هۆی کەمتر ئارەزووکردنی جگەرەکێشان و لەدەرەنجامدا دەبێتە هۆی وازهێنان لە جگەرەکێشان.

بێگومان گۆڕینی تەنها بۆچونێك ڕەنگە کارێکی گورە نەبێت، بەڵام گەربێت و سەرجەم بۆچونەهەڵەکان شرۆڤەبکرێن، کەسکە زۆر ئاسانتر دەتوانێت بەسەر خووە خراپەکانی دا سەرکەوێت.

بەکارهێنانی خەواندنی موگناتیسی:

خەواندنی موگناتیسی زیاتر بەکار دەهێنرێت بۆ کەمکردنەوەی دیاردەکانی نەخۆشی و بەکارناهێنرێت بۆ چارەسەرکردن. بەڵام خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە بە یەکێك لەهەرە تەندروسترین کەرستەکانی چارەسەرکردن ئەژمار دەکرێت بۆ چارەسەر کردنی زۆربەی حاڵەتەکانی نەخۆشی یە دەروونی یەکان.

لایەنە پۆزەتیڤ و نێگەتیڤەکانی خەواندن:

لایەنە پۆزەتیڤەکانی خەواندن بریتی یە لە بە دەستهێنانی ڕادەیەکی بەرز لەخاوبوونەوە و کەم کردنەوەی نیگەرانی و گرژی دەروونی. زۆربەی هەرە زۆری پزیشك و چارەسەرکرانی دەروونی و چارەسەر بوون لەڕێگەی خەواندنەوە بەهەند وەردەگرن و بە هۆکارێکی کاریگەری دادەنێن بۆ بەدەست هێنانی ژیانێکی باشتر.

بە باش نازانرێت کە منداڵ و ئەو خانمانەی کە سکیان هەیە ئەم جۆرە چارەسەر کردنە بەکار بهێنن. هەروەها ئەو کەسانەش کە ئامێری ڕێکخەری لێدانەکانی دڵ بەکار دەهێنن باش نییە کە خەواندن بەکار بهێنن لەبەر ئەوەی کایە موگناتیسی یەکانی ئەم دوو جۆرە چارەسەرکردنە تێکەڵ بەیەکدی دەبن و ڕەنگە کارلێکی نەگونجاو دروست کات لەسەر تەندروستی نەخۆشەکە، بەڵام بە شێوەیەکی گشتی چارەسەر کردن بە کایەی موگناتیسی هیچ جۆرە زیانێکی نی یە.

بە شێوەیەکی گشتی خەواندنی موگناتیسی بێوەیە بەڵام ناکرێت جێگای پزیشکی بگرێتەوە بەڵام دەتوانرێت هاوکات لەگەڵ چارەسەرکردنی پزیشکی باودا سوود لە خەواندنی موگناتیسی وەربگیرێت. دەتوانین سوودمەندییەکانی خەواندن بەم شێوەیە کورت بکەینەوە:

1. پرۆگرامکردنی نائاگایی بۆ بەرەنگار بوونەوە نەخۆشی.

2. یەکلایی کردنەوەی کێشە دەروونی یەکان .

3. پرۆگرامکردنی جەستە بۆ خۆگونجاندن لەگەڵ ئازاردا.

4. پرۆگرامکردنی نائاگایی لەسەر هێوری و هەست کردن بە ئاسایشی ناوەکی.

5. زاڵ بوون بەسەر توڕەبووندا و بەرەنگار بوونەوەی ترسەکان.

6. خۆپرۆگرامکردن لەسەر ئاسوودەیی و ڕزگار بوون لە دڵتەنگی و بێزاری.

7. زاڵ بوون بەسەر دوودڵی دا.

8. پرۆگرامکردنی نائاگایی لەسەر ئامانجە ئیستراتیجی یەکان.

9. چارەسەر کردنی دەنگیران، ئاوی چاو و گرژ بوونی ماسولکەکانی چاو.

10. چارەسەرکردنی زمنگیران لەکاتی قسەکردندا، کەم خۆراکی، زۆر خۆری، کۆنترۆڵکردنی کێش، زاڵبوون بەسەر تەمبەڵی دا.

11. چارەسەرکردنی هەستکردن بەکەمکاری، ماندوێتی، نائومێدی، زیادکردنی ئاستی ووردگەرایی، خەمۆکی، بێخەوی، لەبیرچوونەوە، خۆتەڕکردن لە خەودا، ترسی کت و پڕ، ترس لە گەشت کردن بە فڕۆکە، ترس لە دەریا، شوێنی بەرز، شوێنی قەرەباڵغ، ئاژەڵی ماڵی، باوەڕ بەخۆبوون، چارەسەرکردنی کێشەکانی فێربوون، سەرێشە، کەمکرنەوەی ئازار، تواناى قسەکردن لەبەرامبەر خەڵکی دا (قسەکردن، باشترکردنی پەیوەندی لەگەڵا ئەوانی دی دا، باشتر کردنی تواناى ئەنجامدانی کارەکان).

12. نەکێشانی جگەرە، باشتر کردنی تواناى وەرزشکردن.

13. چارەسەرکردنی کێشەی نێوان هاوسەرەکان، باشتر کردنی مامەڵە کردن لەگەڵ ئەوانی دی دا.

14. چارەسەرکردنی ئیفلیجی هیستیری، کردنەوەی گرێ دەروونی یەکان، بەرز بوونەوەی فشاری خوێن، بەرزبوونەوەی شەکری خوێن.

خەواندن جگە لەم نەخۆشیانە، نەخۆشی تریش چارەسەر دەکات بە مەرجێك کە نەخۆشەکە یاخود ئەوو کەسەی کە دەیەوێت خەوی لێبخرێت ئامادە دەبێت بۆ ئەم کارە. بۆنمونە:

1. نەکێشانی جگەرە لە ماوەی پێنج ڕۆژدا:

ئەم ڕوشە زیاد لە (20) ملیۆن جگەرە کێش بەکاریان هێناوە بەسەرکەوتوویی . پڕۆگرامەکە لە ماوەی پێنج ڕۆژدا ئەنجام دەدرێت بەم شێوەیەی لای خوارەوە:

ڕۆژی یەکەم:

أ- جگەرەکێشکە بە ویستێکی بە هێزەوە بە خۆی دەڵێت کە بە هیچ شێوەیەك جگەرە ناکێشێت.

ب- سەرەتای ڕۆژ بە خواردنەوەی دوو پەرداخ ئاو دەست پێ دەکات و دواتر کەسەکە بە قووڵی هەناسە دەدات و لە هەرجارێك دا لە یەکەوە تا پێنج دەژمێرێ و دواتر کەسەکە سوجدە دەبات و هەناسەکە لەدەمەوە ئەداتە دەرەوە. دواتر سێ جار دەکۆکێت و هاوکات ناوپەنچکی بەرز دەکاتەوە و لەهەر جارێك دا ئەم کارەش کارایی سیەکان باشتر دەکات.

ج- دوشگرتن بە ئاوی سارد لە بەیانیان دا بۆ ماوەی سێ خولەك هاوکات لەگەڵ شێلانی بەشی لای چەپی سنگ و دەستی ڕاست بە لفکەیەکی تەڕ بە ئاو تائەو جێگەیەی کە پێست سوور دەبێتەوە ئەم کارەش بۆ ئەوە دەکرێت تا خوێن لە نیکۆتین پاکبکرێتەوە.

د- دواتر وەرزشی ڕۆیشتن دەکرێت بۆ مەودای (500)م.

ە- بەردەوام بوون لەسەر ئاوخواردنەوە بە شێوەیەك کە لە(2) لیتر کەمتر نەبێت و هاوکات لەگەڵ ئاوی پرتەقاڵ و لیمۆ بخورێت.

و- دوای نیوەڕۆ جارێکی دیکە دوش ئەگیرێت و خۆت دەشێلیت.

ز- بەر لە خەوتن هەڵدەستیت بە خواردنەوەی دوو کوپی ئاو و دواتر بە قوڵی هەناسە هەڵدەمژیت و لە هەرجارێکدا لە (1) وە تا پێنج دەژمێریت و سوجدە دەبەیت و هاوکات هەناسەکە لە دەمەوە دەدرێتەوە و دواتر بۆ (3) جار دەکۆکی لەگەڵ بەرزکردنەوەی ناوپەنچك دا، دواتر بۆ جاری سێ هەم خۆت دەشۆیت و خۆشت دەشێلی.

ڕۆژی دووەم:

هەمان کاری ڕۆژی یەکەم دووبارە دەکرێتەوە بەڵام ئەم جارەیان شوێنی شێلانەکە دەگۆڕیت بۆ لای ڕاسی سنگ و دەستی ڕاست و هاوکات بە نیەتێکی پاکەوە لە پەروەردگار دەپاڕێیتەوە بۆ ڕزگار بوون لە جگەرەکێشان.

ڕۆژی سێ هەم:

هەمان کاری ڕۆژی دووەم دووبارە دەکرێتەوە بەڵام ئەم جارەیان شوێنی شێلانەکە دەگۆڕیت بۆ ناوچەی سنگ و پشت لەگەڵ پاڕانەوە لە پەروەردگار.

ڕۆژی چوارەم:

هەمان کاری پێشوو دوو بارە دەکرێتەوە بەڵام شوێنی شێلانکە ئەمجارە قاچی چەپ دەبێت.

ڕۆژی پێنجەم:

هەمان کاری پێشوو دووبارە دەکرێتەوە بەڵام ئەم جارەیان شوێنی شێلانەکە دەگوازرێتەوە بۆ قاچی ڕاست.

لەڕووی زانستی یەوە سەلماوە کە جگەرە کێشان هۆکارە بۆ زوو پیربوون. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی جگەرکێشانی خستۆتە خشتەی ئەو نەخۆشیانەی کە دەبنە هۆی مردن و دواتر باس لە هۆکارەکانی تر کراوە وەك ئایدز و ڕاهاتن لەسەر مادە هۆشەرەکان کراوە. لەیادت بێت کە ئەو جگەرەیەی کە ئەیکێشیت (300) پێکهاتەی کیمیایی تێدایە. کەواتە هەر ئێستا دەست بکە بە وازهێنان لە جگەرەکێشان.

2. کێشی زیادە:

ڕێگەی زۆر هەیە بۆ دابەزاندنی کێش وەك ئەنجامدانی وەرزش و خواردنی تەندروست کە لە لایەن پسپۆڕی تەندروستی یەو دیاری دەکرێت. بەڵام لە کاتی خەواندن دا ئێمە لەگەڵ ئەو شێوزاە بیرکردنەوەیەدا مامەڵە دەکەین کە هۆکار بووە بۆ ئەو کێشەیە و دواتر هەڵدەستین بە گۆڕینی لە ژێرکاریگەری خەواندن دا بە یارمەتی پەروەردگاریش ئەم کارە سەر ئەگرێت. سەرەتا هەڵدەستین بە ئەنجامدانی چوار دانیشتن بۆ کەمکردنەوەی کێش. دانیشتنێك لە سەرەتای هەفتەدا ئەنجام دەدەین و دواتر داوا لە کەسەکە دەکەین کە بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ ئەنجامی بدات، لانی کەم لە هەر ڕۆژێك دا ئەبێت جارێك ئەنجامی بدات... باشتریش وایە لەهەر ڕۆژێك دا سێ بۆ حەوت جار ئەنجام بدرێت، دواتر داوای لێ دەکەین کەلە کۆتایی هەفتەدا سەردانمان بکاتەوە بۆ هەڵسەنگاندنی حاڵەتەکەی. ئەم کارە لە چوار ئاستی خەوی قوڵدا ئەنجام دەدرێت.

أ- پاڵنەر.

ب- خواردن.

ج- وەرزش.

د- تازە کردنەوەی شێوەی دەرەوە.

هەفتەی یەکەم: دروست کردنی پاڵنەر

لەم هەفتەیەدا باس لە گرنگی کەم کردنەوەی کێش دەکرێت و باس لەو هەستە دەکرێت کە لەدوای دابەزاندنی کێشمان هەستی پێ دەکەین.

هەفتەی دووەم: خواردن

بەوپێ یەی کە پێشنیاری خواردنی تەندروستی بۆ بکرێت بۆ ئەوەی یارمەتی کێش دابەزاندنی بدات ئەویش دوای ئەوەی کە سەردانی پزیشکی پسپۆڕ دەکات لەبواری خواردنی تەندروست دا .

هەفتەی سێ هەم: وەرزش کردن

پێشنیاری تایبەتی پێ دەدرێت بەکەسەکە لەسەر چۆنیەتی وەرزش کردن بۆ دابەزاندنی کێش دوای ئەوەی کە سەردانی کەسی پسپۆڕ دەکرێت بۆ ئەم کارە.

هەفتەی چوارەم: تازەکردنەوەی شێوەی دەرەکی

لەم کاتەدا پەیامی تایبەت دەدرێت بەکەسەکە لەسەر هەندێك لەو بەشانەی جەستەی کە پێویستی بە سوك کردن هەیە هەروەك ئەوەی بچوك بووبێتەوە و هاتبێتە سەر ئەو حاڵەتەی کە وویستراوبێت بەر لەوەی کەسەکە بخەوێت داوای ڕوونکردنەوەی زیادتری لێ بکە لە سەر ئەو خواردنانەی کە دەیخوات یاخود نای خوات؟ بۆ ئەوەی بتوانیت پەیامی گونجاوی پێ بدەیت.

3. ترس:

سەلماوە کەلەرێی خەواندنەوە دەتوانرێت چارەسەری هەر یەك لەم جۆرانەی ترس بکرێت وەك:

* ترس لە نەخۆشی

* ترس لە مردن

* ترس لە شوێنی تەنگ

* ترس لە بەرزی

* ترس لە سواربوونی فڕۆکە

* ترس لە ئانسۆر

* ترس لە ئاو

* ترس لە خواردن

* ئاژەڵ .... و هتد.

ئەوەی مەبەستە لێرەدا، ئەو ترسەیە کە نائاساییە، لەڕاستی دا ترس بۆ خۆی دیاردەیەکی سروشتی جەستەیە، بەڵام گەر بێت و ئەو ترسە لە سنووری سروشتی خۆی تێپەڕکات دەبێتە زنۆق چوون، ئەو کاتە مرۆڤ توانای بەسەر خۆی دا نامێنێت.

• هۆکارەکانی:

زۆر جار مرۆڤ هەر لە منداڵی یەوە دوچار بەجۆرێك لە ترس دەبێت کەلەگەڵ گەورە بوونیشی دا ناتوانێت لێی ڕزگار بێت، ئەم جۆرە ترسە پێی دەوترێت(initial sensitizing eventise ise) و لەگەڵ پێ گەیشتنی کەسەکەدا ڕووداوەکە لەیاد دەکرێت. دواتر ڕووداو گەلێکی دیکە لە ژیانی مرۆڤ دا ڕوو دەدەن و ئەو ڕووداوانەش بەشێوەیەك لەشێوەکان پەیوەندیان بە ترسە کۆنەکەوە دەبێت. بەو ترسانە دەوترێت (symptom producting event) دواجار دیاردەکانیphobia)). لەم کاتانەدا دیاردەکانی زنۆق چوون بەدیار دەکەوێت، زۆرجار کەسەکە هۆکاری سەرەکی لەیاد نامێنێت لەم کاتانەدایە کە ئەم ڕستەیە دەوترێت: (من ئەترسم سواری فڕۆکە ببم، تائێستاش کێشەیەکەم لەم ڕووە بۆ پێش نەهاتووە). بەڵام هۆکاری سەرەکی ئەم ترسە دەگەڕێتەوە بۆ کۆگای ئەو یادەوەریانەی کەلە نائاگایی دایە. هەروەك زانراویشە زۆر لەو گرێ یانەی کەلەناو نائاگایی دا هەڵگیراوە زۆرجار هەست بەبوونیان ناکەین. لەگەڵ دروست کردنی حاڵەتی خواندن دا، ئەتوانرێت بەشێوەیکی ڕاستەوخۆ کار لەسەر ئەم بەشە بکرێت لەم ڕێیەوە بگەینە هۆکارەکانی دروست کردنی ئەم دیاردەیە و دواتر دروست کردنی گۆڕانی پێویست و خوازرا بۆ بەهێز کردنی هەستە پۆزەتیڤەکان. بەشێوەیەکی گشتیش کێشەکە بەیەکجاری ناهێڵرێت، یان لانی کەم هێندە کاریگەری کەم دەکرێتەوە کە ئیدی نەبێتە دیاردەیەك کەنەکرێت زاڵ بیت بەسەری دا. بەشێوەیەکی گشتی پێویستمان بە (3 بۆ 6)دانیشتن دەبێت بۆ کۆتایی هێنان بەم کێشەیە. ئەم کارە بێ گومان کارێکی ناوازەیە لەبەر ئەوەی تەنها بەچەند دانیشتنێك کەلەژمارەی پەنجەکانی دەست تێ پەڕناکات، دەتوانیت زاڵ بیت بەسەر گرفتێکی گەورەدا.

• بۆ ئەو کەسانەی کە نابینا بوون، نابینایەکی میصری سەرکەوتوو بوو لە دۆزینەوەی نهێنی یەکانی خوێندنەوە لەڕێگەی دەستەوە. بەم شێوەیەش یارمەتی ئەو جۆرە کەسانەی دا کە پەی بە تواناکانی داهێنانی خۆیان ببەن و بۆ یەکەمین جار نەخشەیەکی زەمینی بۆنابیناکان داهێنا کەلە ڕێی یەوە دەیانتوانی پەرە بەتواناکانی خۆیان بدەن. ئەم نابینایانەش (محمدعبدالفتاح الشیشینی) یە کە دەتوانێت خەواندن بەکار بهێنێت بۆ چارەسەرکردنی زۆرێك لە نەخۆشی یە دەروونییەکان لەڕێگەی دروست کردنی گۆڕان لە نائاگایی مرۆڤ دا. هەروەها شیشینی توانی یەکەمین نابینا بێت لە جیهاندا کە دەتوانێت نەخشەی زەمینی بۆ نابیناکان بەکار بهێنێت و ببێت بەپسپۆڕ لەبواری پەرەپێدانی مرۆیی دا.

***

ئەو بنەمایانەی کە دەبێت ڕەچاو بکرێت

لەکاتی چارەسەرکردن دا

هەندێك لەوبنەمایانەی کە دەبێت لەکاتی خەواندن دا ڕەچاو بکرێت:

سەرەتا پێویستە ئەوە بزانیت کە تۆ گەر لە ئاستێك دا بتوانیت کار بە تەکنیکەکانی خەواندن بکەیت، ناکرێت خۆت وەك پسپۆڕێك ناوزەند بکەیت، مەگەر ئەوەی کە خۆت بەڕاستی پسپۆڕ بیت.

1. پاراستنی نهێنی ئەوکەسانەی کە چارەسەریان دەکەیت.

2. هەم بە گوفتار و هەم بەکردار ڕێزی تەواوەتی لەو کەسە بگرە کە چارەسەری بۆ دەکەیت.

بۆچوونە هەڵەکان لەکاتی خەواندن دا:

1. ئەو بۆچوونەی کە دەڵێت خەواندن جادووە و خەوێنەر جادوکەرە.

2. هیچ کات خەوێنەر ناتوانێت ناچارت بکات کە کارێك بکەیت کە پێچەوانەی بەهاکانت بێت.

3. بەبێ ئەوەی پەی بە بنەماکانی ببەیت بڵێت ئەم زانستە گوناهە و لەگەڵ ئایین دا نایەتەوە.

4. هەن دەڵێن: کە ئەم زانستە بوونی نیە و ئەم کارە تەنها جادووگەری یە.

5. هەن دەڵێن کە ئەم زانستە دەتوانێت هەموو نەخۆشی یەك چارەسەر بکات ئەمەش هەڵەیە.

ئایا مرۆڤ بەدرێژایی تەمەنی لەحاڵەتی خەودایە؟

بۆ نمونە لەو کەسانە وورد بەرەوە کەلەناو ئاسانسۆردان، ڕەنگە یەکێك لەوکەسانەی کەلە ناو ئاسانسۆرەکەدان لە نهۆمێك سەرووتر یاخود خوارووتر دابەزێت و ئەمەش دەتوانرێت بشوبهێنرێت بەیەکێك لەحاڵەتەکانی خەواندن. ئایا تا ئێستا ڕووی نەداوە کەلەکاتی سەیر کردنی تەلەفزیۆن دا خەوت لێ کەوتبێت؟ تۆلەم حاڵەتەدا نەخەوتوویت، بەڵام خەوت لیَ‌خراوە لەڕێی وورد بوونەوە و تەڵقین و خاو بوونەوە لەبەر ئەوەی تەلەفزیۆن ووزەیەکی کارۆموگناتیسی تێدایە و هەروەها چاوەکانیش خاوەن ووزەیەکی کارۆ موگناتیسن، کاتێك کەئەم دووانە یەك بگرن و لەگەڵ هۆکارەکانی دیکەدا ئاوێتەبن دەبنە هۆی خەولێ خستن. لەم کاتانەدا دڵنیابە کە تەلەفزیۆنەکە لە ناخت دا کار دەکات و زانیارییەکانیش دەچێتە نائاگایی یەوە هەربۆیە زۆرکەس هەست بە هەندێك کاردانەوەی دەروونی دەکەن لەبەر بوونی ئەم دیاردەی سەیر کردنە لەکاتی سەیرکردنی فلیمی ترسناك دا. ئەبینین کە کەسەکە خەو دەبینێت بەو شتانەی ئەیانبینێت و ئەبنە مایەی ترساندنی. هەر شتێك کە هەستی پێ دەکەیت وەك خۆشی و خەم و جوڵەی لائیرادی و خەیاڵ بردنەوە و خاوبوونەوە و زیندە خەون دیاردە گەلێکن کە نیشاندەری ئەوەن کە کەسەکە چۆتە ئاستی (ئەلفا)وە.

کاتێك کە فەرمان دەدەیت ئەوە بکە ـ بوەستە ـ هەناسەکی قوڵ هەڵمژە... ئەوە تەڵقینێکی ڕاستەوخۆ دەدەیت(direct command) و لەکاتی خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە بەکاردێت.

تەڵقینی ناڕاستەوخۆش هەیە(indirect command) ئەم جۆرە تەڵقینە ناوترێت، وەك باوێشك و زەردەخەنە و پێ کەنین. بۆ نمونە کاتێك کەسێك لەبەرامبەرت دا باوێشك دەدات تۆ هەمان حاڵەت دووبارە دەکەیتەوە. هەروەها گۆڕان لە حاڵەتی ووردبوونەوەو نواڕین یشدا دروست دەبێت ((changefocus بۆ نمونە کاتێك کە خەیاڵ دەتباتەوە و بیرلە شتێك دەکەیتەوە، لەناکاو کەسێك بەشتێکی دیاری کراو ئاماژەت بۆ دەکات و گۆڕان دروست دەکات لە چۆنیەتی سەرنج دانت دا.

تەڵقینی نێگەتیڤیش هەیە لەو کاتانەدا کە کەسێك تووڕەت دەکات، ئەمەش بەومانایای کە کەسەکە هەندێك هەستی نێگەتیڤانەی تیاتدا وروو‌ژاندووە.

ئێمە دەتوانین لە داهاتوودا ئەم جۆرە هەستانە گرێ دەین لەگەڵ ئەو شتانەدا کە بە ئازارن بۆ ئەوەی خۆمانیان لێ دوور خەینەوە.

- تەڵقینی پۆزەتیڤ وەك ڕێزگرتنی ئەوانی دی لە تۆ. هەندێ کەس حەز دەکەن کە ئەوانی دی ڕێزی لێ بگرن. هەست بە بێئومێدی دەکەن، کاتێك کەلەلایەن ئەوانی دی یەوە ڕێزیان لێ ناگیرێت. لێرەدا ووتەیەك لە (ولیام جیمس) دەهێنینەوە کە دەڵێت: کەسەکان بە شێکی زۆری ڕۆژەکانیان لە چاوەڕوانی ڕێزگرتنی ئەوانی دی لە خۆیان بەسەر دەدەن. هەروەها دەڵێت: گەر چاوەڕوانی ڕێزگرتنی ئەوانی دی بکەیت لە خۆت، جگە لە نائومێد بوون هیچ شتێکی دیکە بەدەست ناهێنیت لەبەر ئەوەی چاوەڕوانی دەکەیت).

- خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە حاڵەتێکی سروشتی یە و سەرجەم ئەو داهێنانەی کە مرۆڤ دای هێناوە لە قۆناغی (ئەلفا)دا ڕووی داوە، لەبەر ئەوەی بەبێ بوونی ئەم قۆناغە، هیچ جۆرە داهێنانێك نەدەبوو و ژیانیش دەبووە شتێکی ئەستەم. ئەمەش لە بەخشندەیەکانی پەروەردگارە بۆمان. هەروەك ڕوونە لەبەر ئەوەی بچینە حاڵەتی خەوەوە، سەرەتا دەچینە حاڵەتی پێش (ئەلفا)وە ، واتە (بیتا)، دواتر وورده وورده دوای خاوکردنەوەیەکی قۆناغ بە قۆناغ چاوەکان وورده وورده دادەخرێن و دەکرێنەوە بەهێواشی، وورده وودە ئەم پرۆسەیە هێندە خاو دەبێتەوە تا وای لێ دێت کە ئیدی چاوەکان بە یەکجاری دادەخرێن. کاتێك کە دەگەیتە ئەم حاڵەتە واتە تۆ (بیتا)ت تەواو کردووە و چوویتەتە دۆخی (ئەلفا)وە، دواتر سەرنجت لە دنیایی دەرەوە دەگوازیتەوە ڕووەو و دنیای ناوەوە و دەچیتە جیهانێکی دیکەوە. (میڵتۆن ئەریکسۆن) ئەڵێت: خەوتن لە ڕێگەی تەڵقینەوە حاڵەتێکی سروشتی یە هەرکەسێك دەتوانێت پێی بگات. چونکە گەر وا نەوایە کەس نەیدەتوانی بحەوێتـەوە و بخەوێت.

***

چلۆنایەتی خەواندن

لە ڕێگەی تەڵقینەوە

ڕاستی هەوی تەڵقینی: ئەتوانرێت ئەم حاڵەتە وەك هونەر یاخود زانست نیگا بکرێت، یاخود وەك دیاردەیەکی سروشتی کە هەرمرۆڤێك دەتوانێت پێی بگات بە شێوەیەك کە مێشك و جەستە تیایدا ئیسراحەتن.

ئەم دیاردەیە، دیاردەیەکی گەشەسەندووە، واتە دەگۆڕێت و بەردەوامیشە لەسەر گۆڕان بەشێوەیەك کە دەتوانێت لە حاڵەتێکەوە بگوازرێتەوە بۆ حاڵەتێکی دیکە واتە وەك گواستنەوە لە حاڵەتی خەمەوە بۆ حاڵەتی خۆشی. واتە دەتوانرێت وەك کەرەستەیەك بەکار هێنرێت بۆ گۆڕان.

تیبینی: فێربون و گۆڕان پرۆسەیەکە پەیوەندی بە نائاگای یەوە هەیە، بۆنمونە کاتێك کە دەتەوێت گۆڕان لە خوویەك دا بکەیت ئەبینیت کە سەرجەم بەشەکانی جەستەت بەرگری لەو کارە دەکات، بەڵام کاتێك کە دەگەیتە نائاگایی دەتوانیت گۆڕان دروست بکەیت لەبەر ئەوەی نائاگایی کۆگایەکی مەزنی یادەوەرییە و کاتێك کە شتێك دەڵێی و لەگەڵ هەستەکانت دا گرێی دەدەیت ئەوشتە دەبێـە بڕوا و لەگەڵ دووبارە کردنەوەی دا جێگیر دەبێت لەناو نائاگایی دا.

لەبەر ئەوە ئەڵێین: دەبێت ووریا بیت كاتێك كەبیر لە شتێك دەكەیتەوە؟ لەبەر ئەوەی گەر بیر لە بیرۆكەیەك بكەیتەوە و بۆ زیاد لەچەنج جارێك دووبارەی بكەیتەوە و لەگەڵ هەستەوەرەكانتدا گرێی دەیتەوە ئەو بیرۆكەیە لە نائاگاییت دا جێگیر دەكەیت و دواتر هەڵئەگیرێت لە نائاگایی دا و لە دواجاردا لە هەڵس و كەوتدا ڕەنگ دەداتەوە.

هەروەك ئەبینین كە زیاد لە ڕێژەی (90%)ی هەڵس و كەوتمان خۆبەخۆیە و بەبێ ئەوەی بیری لێ بكەینەوە ئەنجامی دەدەین. بۆ ئەوەش كە بتوانیم ئەو زانیارییانە بگۆڕین كە هەڵگیراون، ئەبێت بتوانین گۆڕان لە هەڵگیراوەكاندا بكەین لە نائاگایی دا واتە گەیشتن بە نائاگایی و خستنە شوێنی شتێكی ویستراو لە جێی شتێكی نەویستراو. كاتێك كە مێشك هەڵدەستێت بە كاری پیاچوونەوەی خۆی ئەبینێت كە شتێك خراوەتە جێگەی شتێكی دیكە. ئەمەش یاسای ئاڵ و گۆڕ كردنە. لەبەر ئەوەی كە مێشك هەڵناسێت بە پرۆسەی لابردن و پێویستە لەبری ئەو شتەی كە دیسڕینەوە و لای دەبەین شتێك بخەینە شوێنی، مێشك دەبێت بزانێت بۆچی پێویستە شتێك لاببرێت و شتێكی دیكە بخرێتە شوێنی.

پەند: مانای ژیان بە واتای پەیوەندی كردنە بەخود و دواتر پەیوەندی كردنە بەوانی دیەوە، لەبەر ئەوەی كاتێك كە بە شێوەیەكی دروست پەیوەندی دەكەیت بە خودی خۆتەوە دەرەنجام بە شێوەیەكی دروستیش دەتوانیت پەیوەندی بەوانی دی یەوە دەكەیت. وەئەگەر نەزانیت چۆن پەیوەندی بە خودی خۆتەوە بكەیت بە دڵنیایی یەوە نازانیت كە چۆن پەیوەندی بەوانی دیەوە دەكەیت. ماوەیەك ڕاڕا دەبیت و ماوەیەكیش ڕێك و پێك و ماوەیەكیش خراپ، ماوەیەك ڕوو لە سەریت و ماوەیەكیش ڕوو لە خوار، لەبەر ئەوەی تۆ لە ناختدا جێگیر نیت. لەم كاتانەدا خەواندن دەتوانێت بتگەیەنێت بە ئاستی خاوبوونەوە واتە ئاستی (ئەلفا). لەم ئاستەدا مێشكی سەروو و مێشكی لای ڕاست هاوسەنگ كار دەكات. بەڵام لە كاتی ڕۆژدا تۆ لە دۆخی (بیتا) دایت. گەر تۆ بەدەستی ڕاست بنوسیت ئەوا مێشكی لای بەشی سەروەت كاردەكات. بەڵام گەر تۆ بگەیتە دۆخی (ئەلفا) ئەوا دەتوانیت ببیتە كەسێكی داهێنەر و باشترین بڕیار بدەیت و پەیوەندی لەگەڵ خودی خۆت دا دروستكەیت و هەست بە ئارامی بكەیت. ئێمە بە شێوەیەكی سروشتی لە كاتی نوێژ كردندا دەتوانین بەگەینە ئەم دۆخە.

ئەمەش ئەو ڕاستی یە دەردەخات كە خەواندنی تەڵقینی زانستێكی تەواوە و شتێكی بێ بنەما نی یە. لە كۆی ئەم قسانەوە دەردەكەوێت كە خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە حاڵەتێكی سروشتی یە و هۆش و جەستە دەگەنە ئارامی و لەم حاڵەتەش دا نائاگایی دەكرێتەوە و زۆر بە ئاسانی تەڵقین وەرئەگرێت. هۆكارەكەشی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی كە نائاگایی لەخۆ گری كۆگاكانی یادەوەرییە و هەستەكانە و لەم كاتەدا ئەو كەسەی كەهەڵ دەستێت بە كاری خەواندن ڕۆڵی ئاگایی دەبینێت و هەر ئەویشە كە پەیام و تەڵقینەكان دەدات بە نائاگایی بە شێوەیەكی ڕاستەوخۆ. بەم پێ یەش خەولێخەر دەتوانێت یارمەتی كەسەكە بدات و بیگەیەنێتە كەناری ئاسایش و ئەمەش سوودی خەواندنە ئەم پرۆسەیەش پرۆسەیەكی گەشەسەندووی بەردەوامە و لە حاڵەتێكەوە دەگوازرێتەوە بۆ حاڵەتێكی دیكە.

گۆڕان بە شێوەیەكی گشتی پرۆسەیەكی نائاگایی یە و هەروەك ئەوە وایە كە كەسێك بیەوێت واز لە جگەرەكێشان بهێنێت و زۆر هەوڵ دەدات بەڵام ناتوانێت ئەو كارە بكات. بەڵام ئەگەر بتوانێت ئەو كارە بكات ئەوا توانیویەتی لە ڕێگەی ئازارەوە بگات بە نائاگایی.

واتە بە هۆی بوونی نەخۆشی یاخود ئازار بۆچوون دەگۆڕێت سەبارەت بە جگەرەكێشان و ئەو پەیوەندی یە دەگۆڕێت. كاتێك كەمرۆڤ دەكەوێتە هەڵوێستێكی سۆزداری بەهێزەوە، ئەتوانێت ژیان بگۆڕێت. هەروەك ئەبینین كۆی ژیانمان پشت بەم جۆرە شتانە دەبەستێت، ئاگاییمان و هەستەكانمان بە كاردەبەین و پشت بەلاسایی كردنەوە دەبەستین، بۆ نمونە دەبینیت كە منداڵ لاسایی باوك و دایكی دەكاتەوە و خوێنكار لاسایی مامۆستاكەی و یاری زان لاسایی فێركارەكەی دەكاتەوە، دواتریش سەرە دێتە سەر نواندن بە شێوەیەك كە هەوڵ دەدەین تەنها لە ڕۆڵە باشەكاندا ڕۆڵمان هەبێت.

***

جۆرەکان خەواندن

لە ڕێگەی تەڵقینەوە

جۆرەکانی خەواندن لە ڕێگەی تەڵقینەوە : دوو جۆر خەواندن هەیە کە لە ڕێگەی تەڵقینەوە ئەنجام دەدرێت:

1. خەواندن لە ڕێگەی کەسانی شارەزاوە: واتە کەسێکی پسپۆڕ و شارەزا هەڵدەستێت بە کاری خەواندن.

2. خەواندن لە ڕێگەی خودەوە (خۆ خەواندن): واتە خۆت خەو لە خۆت دەخەیت.

• بۆ نمونە کاتێك کە دەتەوێت هەڵسیت بۆ نوێژی بەیانی :

یەکەم: هۆکاری ئەم کارە بۆ خۆت ڕوون بکەرەوە؟

دووەم: هەڵسە بە خواردنەوەی پەرداخێك ئاو.

سێ هەم: هەناسەیەکی قووڵ هەڵبمژە و با دانەوەی هەناسەکەت لە هەڵمژینەکەت درێژتر بێت.

لەبەر ئەوەی کە مێشك لەسەر ئۆکسجین و گلۆکۆز و ئاو دەژی و بە یارمەتی هۆکار و هەستەوەرەکان بە دڵنیایەوە دەتوانیت بەم کارە هەڵسیت.

• بۆچی تۆ ناتوانیت لە کاتی دیاری کراودا لەخەو هەستیت؟

لەبەر ئەوەی پێت وایە کەناتوانیت لە کاتی خۆی دا لە خەو هەستیت و پێویست بەخەوی زیادترە، وەلەبەر ئەوەی هەستاویت بە پێکەوە گرێ دانی لە بەخەبەرهاتن و ئازار بەیەکەوە و نەت بەستۆتەوە بە ئاسوودەیی یەوە. بەم شێوەیەش تەمبەڵ دەبیت و ناتوانیت لە کاتی خۆی دا لە خەو هەستیت.

خۆ خەواندن بە یەکێك لە هۆکارە باشەکان دادەنرێت بۆ خۆخاوکردنەوە و زاڵ بوون بەسەر گوشاری دەروونی دا.

لەم ڕەوشەدا کەسەکە هەڵدستێت بە نوسینەوەی دەقێکی دیاری کراو و دواتر تۆماری دەکات و لە کاتی خاوبوونەوەدا گوێی لێدەگرێت بۆ خەو لە خۆخستن. ئەم کارەش بەچەند هەنگاوێکی سادە دەکرێت و هەرکەسێك دەتوانێت بە ئاسانی فێری ببێت:

1. شوێنێکی گونجاو هەڵبژێرە بۆ دانیشتن یاخود پاڵ کەوتن و بۆ ماوەی (10) خولەك تیایدا بمێنەرەوە، باشتر وایە لە و ماوەیەدا هیچ شتێك سەرنجت ڕانەکێشێت.

2. چاوت لێك نێ و تەواوی جەستەت لە نوکی پەنجەی پێ وە تا سەرت خاو بکەرەوە.

3. سەرەتا هەڵسە بە خاو کرنەوەی قاچ و پەنجەکانت و ووشەی (خاوبەرەوە) بەکار بهێنە و دووبارەی بکەرەوە تا ئەو کاتەی کە هەست بە تەزوو و گەرمایی دەکەیت لە سەرجەم ماسولکەکانی جەستەت دا. لە پێ کانتەوە دەست پێ بکەو هەر چۆنێك بێت بەردەوام بە لەسەر ئەو کارە، لەبەر ئەوەی لەگەڵ تێ پەڕبوونی کات دا ووزەت زیادتر دەبێت.

4. کاتێك کە هەست بەخاوبونەوەی تەواوەتی دەکەیت لە قاچت دا هەوڵ دە کە وورد بیت لەسەر ئەوەی کە تەواوی بە شەکانی تری جەستەت خاو بکەیتەوە و هەست کەیت کە تەواوی گرژی یەکانی جەستەت نەمێنێت.

5. بەردەوام بەو سەرنجی ماسولکەکانی پوزی پێ و ڕانەکان و سنگ و سك و سنگ و پشت بدە کە چۆن خاودەبنەوە.

6. هەست بە خۆشی بکە کاتێك کە گرژی و چوونەوەیەکی ماسولکەکان نامێنێت لەسەر جەم بەشەکانی جەستەت دا.

7. کاتێك کە دەگەیت بە ناوچەی سنگ هەوڵ دە ئارامتر و قوڵتر هەناسە بدەیت بەشێوەیەك کە وەرگرتن و دانەوەی هەناسەکەت بە شێوەیەك بێت کە زیادتر هەست بە خاوبوونەوە بکەیت.

8. دوای تەواو کردنی ئەو ڕەوشە و بەکار بردنی لەسەر تەواوی جەستەت دووبارە بەکاری بهێنەرەوە بەڵام ئەم جارە جەستەت بکە بە چەند بەشێکەوە سەرنجیان بدە، وەك ئەوەی سەرەتا سەرنج بدەیت لە قاچی ڕاست و دواتر سەرنج لە قاچی چەپ بدەیت و دواتر دەستی ڕاس، دەستی چەپ، سك و سنگ و پشت. هاوکات هەست دەکەیت گەرمی یەکی خۆش تەواوی جەستەت ئەتەنێـەوە و بەردەوام بیر لەوە بکەرەوە کە دەبێت خاو ببیتەوە بەتایبەت کاتێك کە دەگەیتە سەر سنگ و لەم کاتانەدا دەبێت هەناسەت قووڵ و تەواو بێت.

9. دوای ئەوەی بەتەواوەتی خاو ئەبیتەوە ، بیرکردنەوەت بگوازەرەوە بۆ جێگەیەکی دیکە و نیگەرانی و بیرکردنەوەی زیادە لە خۆت دوور بخەرەوە و پێشنیاری ئاواتێك بۆ خۆت بکە بۆ دوای لە خەوهەستانت، بۆ نمونە بڵێیت کە دەتوانیت هەڵسیت بە ئەنجام دانی ئەو پرۆژە تایبەتە سەختە و تیایدا سەرکەوتووبیت و دەتوانیت هەر جۆرە هەستکردنێکت بە توڕەیی بگۆڕیت بە هەستێکی خۆشەویستی و متمانە بەخۆ بوون یاخود بە ئەوانی دیکە، هەوڵ بدە زۆر میهرەبانانە لەگەڵ ئەوانی دی دا مامەڵە کەیت و لە هەڵەکانیان ببوریت. پێویستە ئەم پەیامانە چەند جارێك لە کاتی خۆ خەواندن دا دووبارە بکەیتەوە.

10. هەوڵ بدە ئەو ڕەوشە تاقی بکەیتەوە دەرەنجام سەرکەوتنی باش بەدەست دەهێنیت بە تایبەت گەرجارێك بۆ دووجار ئەنجامت دا لە ڕۆژێك دا.

تازیاتر ئەم ڕەوشە بەکار بهێنیت زیادتر ئاسان دەبێت دەرەنجام بەشێوەیەکی لێدێت کە دەتوانیت دوای چەند هەفتەیەك بە تەواوەتی خۆت خاو بکەیتەوە تەنانەت لەسەختترین هەل و مەرجەکاندا.

***

بەکار بهێنین

1. زۆربەی ئەو بوارانەی که خەواندنی تیادا بەکار دەهێنرێت بریتی یە لەبواری نەکێشانی جگەرە و دابەزاندنی کێش، تەنانەت دەتوانیت یارمەتی ئەوانی دی بدەیت کە واز لە کێشانی جگەرە بهێنن.

- بۆنمونە: پیاوێك هات بۆلام زۆر جگەرەی دەکێشا و لەهەر کاتێکدا کە بۆی بلوایە جگە لە جگەرەکێشان هیچ کارێکی دیکەی نەدەکرد. ئەم کەسە تەنها خێزانەکەی هەبوو، ئەویش هەموو ڕێگەیەکی لەگەڵ دا بەکار هێنابوو بۆ ئەوەی کەواز لە جگەرە بهێنێت بەڵام نەی توانی بوو. دەرەنجام هەر دەبوایە وازی لە جگەرە کێشان بهێنایە لەبەر ئەوەی کۆتایی بە ژیانی دەهێنا و تووشی زۆر نەخۆشی ببوو لە سنگ و هەندێك جێگەی تری جەستەی دا .

پرسیارم لێ کرد؟

لەبەر چاوی خێزانەکەت جگەرە دەکێشی؟

وەڵامی دایەوە : بەڵێ.

پێم ووت کە ئایا دەتەوێت خێزانەکەت بمرێت؟

کەسەکە سەری سوڕما و وەڵامەکەشی بە دڵنیاییەوە نەخێر بوو. لەم کاتەدا ڕێنماییم کرد و کارێکم کرد کە بەڵێن بدات لەبەرامبەریا ئیدی جگەرە نەکێشێت بۆ ئەوەی ئازار بە خێزانەکەی نەگەیەنێت. دوای ماوەیەك پرسیارم لێ کرد کە ئایا دەچێت بۆ پیاسەو سەردانی هەندێك لەو نەخۆشخانانەی کە ناتوانێت لەبەردەمیان دا جگەرە بکێشێت؟ بەم شێوەیە گەمارۆم دا بە چەند شتێك بۆ ئەوەی جارێکی دیکە بیر لە جگەرە کێشان نەکاتەوە، دواتر وورده وورده ئەو کەسە توانی کە واز لە کێشانی جگەرە بهێنێت.

2. لەکاتی نەشتەرگەری دا بەکار دەهێنرێت.

3. بەکار دەهێنرێت بۆ زاڵ بوون بە سەر هەستە نێگەتیڤەکان و زۆربەی نەخۆشی یە دەروونیەکان.

4. بەکاردێت بۆ زاڵ بوون بەسەر ئازار و ئێشی نەخۆشییە ئۆرگانی یەکاندا.

5. باشتر کردنی زەین و بەهێز کردنی یادەوەری.

6. بەکاردێت بۆ حاڵەتەکانی منداڵ بوون و ڕزگار بوونی ژنی دووگیان لە ئازارەکانی .

7. بەکاردێت بۆ بەگەیشتن بە ئامانجە پێشوەخت دیاریت کراوەکان.

8. بۆ یارمەتی دانی کەسێك کە نەخۆشە و لەسەر مەرگدایە.

9. بۆ یارمەتی دانی کەسێك لە ڕووی دەروونییەوە ناجێگیرە.

10. بۆ یارمەتی دانی کەسێك کە بەهۆی کاری چەپاندنەوە تووشی گرێی دەروونی بووە.

ئەی کەی بەکار نایەت؟

1. کاتێك کە پزیشکی پسپۆڕ ئامادە نەبێت. ئەبێت هەوڵبدەیت بوونی پزیشکی پسپۆڕ هەوڵی چارەسەرکردنی نەخۆشەکە بدەیت.

2. لەگەڵ خانماندا بەتاییەت گەر شایەت و تۆمارکردن و گرێ بەست نەبێت. دەبێت لە کاتی خەواندنی خانماندا ووریا بیت لەبەر ئەوەی دەبێت لەگەڵتاندا کەسی تر وەك شایەت هەبێت و کارەکە تۆمار بکرێت و گرێ بەستیش وا ژوو بکرێت.

چەند ڕێنماییەکی تایبەت لەکاتی خەواندن دا:

1. بەبێ کات بەسەر بردن دەبێت بەخێرایی دەست بکەیت بە ڕاهێنان.

2. بێ سوودە بەر لەدەست بەڕاهێنان کردن باسی لێ وە بکەیت بۆ ئەوەی کاتت بەفیڕۆ نەڕوات.

3. بۆ ئەوەی زیادتر بتوانیت ووردبیتەوە، باشتر وایە لەسەر چاوەکانی ژاوەژاو دوور بکەویتەوە.

4. پێویستە زیاد لە چەند جارێك پیاچوونەوە بکەیت بەکارەکەت دا.

5. کۆمەڵەکە دابەش دەکرێت بەسەر دوو یاخود سێ کەس دا.

- پرۆگرام کەر: ئەوکەسەی کە هەڵدەستێت بەکاری خەواندنەکە.

- ئەوکەسەی کە ئەخەوێنرێت:

- میتا: ئەو کەسەیە کە هەڵدەستێت بەکاری چاودێری کردنی ئەو دووکەسە بەشێوەیەك ئاگای لەکات دەبێت ئاگادارە کەلە باسەکە دەرنەچن و بۆچوونی خۆی لەسەر ئەوەی کە ڕوو دەدات دەردەبڕێت و یامەتی دەدات لە هەندێك کاردا.

6. تاقی کردنەوە مەکە تا بۆچوونی کەسێکی شارەزا وەردەگریت.

7. ئەبێت ئەو کەسەی کەلە ژێر چاودێری دایەو دەخەوێنرێت کاردانەوەی هەبێت بۆ کارەکە.

8. گۆڕینی ئەرکەکان لەنێوان پرۆگرام کەرو کەسی سیَ هەم (میتا) دا بۆ ئەوەی هەموان کارەکە تاقی بکەنەوە.

9. زۆر گرنگە کە چێژ لەوکارە وەربگریت کە دەی کەیت.

10. ئایا پێت وانی یە کە ئەم کارە چارەسەری زۆربەی کێشەکان دەکات. هیچ کات پێت وا نەبێت کە تۆ چارەسەرکەریت، لەبەر ئەوەی تۆ هۆکاریت بۆ چارەسەربوون، پەروەردگار تۆی لەو شوێنەدا داناوە بۆ ئەوەی یارمەتی خەڵکی بدەیت، بۆیە دەبێت باوەڕت بە پەروەردگار زۆر بێت لەبەر ئەوەی چارەسەرکەر ئەوە و تا زیاتریش باوەڕت پێی بێت زیادتر سەرکەوتوو دەبیت لە کارەکەت دا.

***

ئاستی ئەلفا

مێشك سوڕێكی هەیە كە پێی دەوترێت سوڕی زەینی. ئەم سوڕە خێراییەكەی دیاری كراوی هەیە كەبریتی یە لە:

- بیتا: بەم خێرایی یە قسەدەكەین و مامەڵە دەكەین لەگەڵ ئەوانی دی دا، ئەم خێراییە خراپترین شوێنە بۆ بڕیاردان.

بۆ ئەوەی بتوانین بڕیاری دروست بدەین، دەبێت بگەینە ئاستی (ئەلفا) بەشێوەیەك لەم ئاستەدا مێشكی لای ڕاست و سەروو هێورە. لەدۆخی (بیتا)دا لەرەلەرەكانی مێشك لە نێوا (14- 28) خولە لە چركەیەكدا. سوودمەندی (بیتا) ئەوەیە كە تۆ دەتوانیت لەڕێگەیەوە زانیاری بەدەست بهێنیت لەبەر ئەوەی لێك دانەوە و لۆژیكی تیادایە و دەتوانیت فێربیت و شیكار بكەیت و بیربكەیتەوە.... بەڵام كاتێك كە دەتەوێت بڕیاڕ بدەیت پێویستە لە دۆخی (ئەلفا) دا بیت، یابانیەكان لەو كەسانە بوون كە سەرەتا پەییان بە دۆخی (ئەلفا) برد لە كاتی بڕیار دان دا.

- ئاستی ئەلفا: نیوەی بیتایە و لەرە لەرەكانی مێشك تیایدا لە نێوان (7-14) لەرەلەرە لە چركەیەكدا سوڕەكان لەم ئاستەدا خاوە و هەردوولای مێشك لە ئارامی تەواوەتی دایە.

ئاستی تێتا: ئەم ئاستە نیوەی قۆناغی ئاستی (ئەلفا)یەو ژمارەی خولەكان تیایدا لە نێوان (3-7) لەرەلەرە لە چركەیەكدا ئەم ئاستە بەكاردەهێنرێت لە نەشتەرگەری و گەڕانەوە لە تەمەندا بۆ چارەسەر كردنی كێشەیەك كەلە ڕابوردوودا ڕووی دابێت.

- ئاستی دەلتا: لەم ئاستەدا خەوی سروشتی مان لێ دەكەوێت و هەست بە هیچ ناكەین، ئەم ئاستە بە ئاستی چارەسەریش ناوزەند دەكرێت ئەمەش لە نیعمەتەكانی پەروەردگارە، خێرایی سوڕی (دەلتا) نیوەی خێرایی (تێتا)یەو ژمارەی لەرەلەرەكان تیایدا لە نێوان (0-3) لەرەلەرە لە چركەیەكدا، تا بەئێستا كەس نەی توانی وە بگاتە ئەم ئاستە.

چۆنیەتی گەیشتن بە ئاستی (ئەلفا):

1. گوشارو خاوبوونەوە: كاتێك كە مرۆڤ هەست بە جۆرێك لە گوشارو توڕەبوون دەكات، هاوكات لەگەڵ ئەو هەستەدا شتێك بەدەستی یەوە بگرێت و دواتر بەرەڵای بكات هەست بە حەوانەوە دەكات. لەم كاتەدا ووزەكانت لە شوێنێكی دیاری كراودا كۆدەكەیتەوە و دەبێتە هۆكار بۆ كرانەوەی نائاگایی دواتر هەست بە حەوانەوە دەكەیت.

2. ووردبوونەوە: كاتێك لەنێوان ئەو خاڵەی كە لە نێوان هەردوو چاودا هەیە و دەكەوێتە ناوچەوانەوە وورد دەبیتەوە، یاخود پەنجەكانت لەسەر ئەو شوێنە دادەنێیت و لێی وورد دەبیتەوە، یاخود بە دووری (45سم)لە شتێك وورد دەبینەوە كە دەكەوێتە ئاستی ناوچەوان، لەم كاتانەدا دەبینیت كە بیرلە هیچ شتێك ناكەیتەوە بەشێوەیەك كە هەر دوو مێشكی لای ڕاست و لای چەپ لەسەر خاڵێك كۆدەبنەوە، لەم كاتەدا تۆ دەگەیتە ئاسوودەیی یەكی زەینی و جەستەیی، كاتێك كە دەتەوێت لە شتێك ووردبیتەوە، هەناسەیەكی قووڵ هەڵبمژە و سەیری خاڵی وورد بوونەوە كە بكە دواتر وەرە سەر ئەو شتەی كە دەتەوێت بیری لێ بكەرەوە.

3. هەناسەدان: (4 - 2 - 8) تا ژمارەی (4) دەژمێریت لەكاتی هەناسە هەڵمژین دا، هەناسەكەت ڕادەگریت بۆ ماوەی (2)چركە و دواتر تا (8) چركە هەناسەكەت دەدەیتەوە. بەم شێوەیە كاتێك كە هەناسە دانەوە لە وەرگرتنەكە درێژتر بێت هەست بە حەوانەوە و ئیسراحەت دەكەیت.

4. خاوكردنەوەی ماسولكەی چاو: لەو كاتانەدا كە كەسەكە بەرگری بكات لە داخستنی چاوی دا پێی دەڵێیت كە ئەمەوێت چاوت كراوە بێت، بەم شێوەیە ئەو دوای ماوەیەك هەست بە ماندوو بوون دەكات و چاوی دادەخات، كاتێكیش كە ماسولكەی چاوەكان خاو دەكەیتەوە و چاوەكان هەست بە ئیسراحەت دەكەن، دەم و چاویش دەحەوێتە، دەم و چاو پێك دێت لە (80)ماسولكە، كاتێكیش كە ماسولكەكان خاودەكرێتەوە، تەنها (14) ماسولكەی بەكاردەهێنرێت. هەریەكێك لەم ماسولكانە گرێ دراوە بە شوێنێكی دیاری كراوەوە لە مێشك دا، بەم شێوەیە خانەكانی مێشك خاو دەكرێتەوە، هەموو بەشێكی مێشكیش گرێ دراوە بە جەستەوە و بەم شێوەیش جەستەش خاودەبێتەوە.

5. قۆناغی سیانی: وا وێنای دەكەیت كە ژمارە (3)یت لەپێش چاوە، ئەم ژمارەیە بچوك و گەورە دەكەیت تا دیار نامێنێت و لە جێگەی ئەو ژمارە (2)بەدیار دەكەوێت دووبارە بەردەوام دەبیت تا ژمارە(1) دەردەكەوێت. دواتر سێ جار

هەناسە هەڵ دەمژیت و دەی دەیتەوە. بەم شێوە داهێنەرانە هەر جارەی لەگەڵ ژمارەیەك كار دەكەیت تا دەگەیت بەحەوانەوەی زەینی.

6. خاوكردنەوەی جەستە: هەر بەشێكی جەستە چ دەرەكی بێت یاخود ناوەكی، بە فەرمانی تۆ دەجوڵێتەوە ئەمەش یەكێكە لە چاكەكانی پەروەردگار لەگەڵ تۆ دا. سەرەتا لە پەنجەكانی پێوە دەست پێ دەكەین. سەرەنجی پەنجەكانی قاچی چەپ بدە و فەرمانی خاو بوونەوەی پێ بدە و هەست بە خاوبوونەوەكەی بكە. دواتر ڕوو لە پەنجەكانی قاچی ڕاست بكەو هەست بە خاو بوونەوەكەی بكە. دواتر سەرجەم بەشەكانی جەستەت خاو بكەرەوە تا دەگەیتە سەرت، دواتر دووبارە لەسەرتەوە تا پەنجەكانی قاچت دووبارە جەستەت خاوبكەرەوە.

7. خاوكردنەوەی زەینی: وا وێنا بكە كە تۆ لە شوێنێكی خوازراوی خۆت دایت، بۆنمونە لە كەنار دەریادایت، وێنای ئەوە بكە كە گوێت لە دەنگی شەپۆلی دەریایە و تۆش لەسەر لمی كەنار دەریاكە ڕێ دەكەیت و ئاوی دەریاكەش بەر دەم و چاوت دەكەوێت. لێرەدا هەست بە ئارامی یەكی زەینی دەكەیت.

8. جەخت كردنەوەكان (ئێستا خۆت خاوبكەرەوە): فەرمانی ڕاستەخۆ بە خۆت دەدەیت كە (لەگەڵ هەناسەدان دا خاوببەرەوە).

***

چوار كلیل بۆ خەواندن

لەرێگەی تەڵقینەوە

بۆ ئەوەی بەسەر كەوتوویی پرۆسەی خەواندن ئەنجام بدەیت پێویستە:

1. ئارەزوو: پێویستە كەسی دیاری كراو ئارەزوی هەبێت بۆ چوونە ناو ئەم زانستەوە و فێری ببێت ، وەتەنها دوای ئارەزوویەكی ڕاگوزەرانە نەكەوێت. پێویستە بۆفێربوون پاڵنەرت هەبێت ، لەبەر ئەوەی پاڵنەر ئارەزوو دروست دەكات.

2. ووردبوونەوە: پێویستە تەواوی سەرنجت بدەیت لەو كارەی كە دەیكەیت.

3. خاوبوونەوە: پێویستە جەستە و زەینت لەخاوبوونەوەیەكی تەواوەتی دابێت.

4. وێناندن: كارەكەت پشت بە وێناندی داهێنەرانە دەبەستێت.

ئەو نیشانانەی كەلەرێی یەوە دەزانین كەسێك خەوی لێكەوتووە:

1. ئەبینین كە ماسولكەكان خاوبوونەوەتەوە ئیسراحەتن.

2. هاوسەنگی یەك لە ماسولكەكانی جەستەو دەم و چاوی كەسە خەولێ كەوتووەكەدا دەردەكەوێت.

3. هەناسەدان دەگۆڕێت و دەنگی هەناسەدانەكە بەرز دەبێتەوە.

4. بیلبیلەی چاو گەورە دەبێت.

5. گۆڕان لە ڕەنگی دەم و چاو دا، بەشێوەیك ڕەنگی سیما ڕوو لە سوور هەڵگەڕأن دەكات.

6. دروست بوونی جوڵەی نەخواستراو لە جەستەدا وەك جوڵەی پێڵووی چاو.

7. ئەبڵەق بوونی چاو.

8. خاوبوونەوەی جوڵەی لەش.

9. كەمێك ئاوسان لە لێوی خوارەوەی دا.

10. گۆڕان لە هەستە ناوەكی یەكاندا لە وێنەوە بۆ دەنگ.

11. داكەوتنی سەر.

بنەماكانی خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە

- خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە دیاردەیەكی سروشتی یە پێشتر باسی لێوە كراوە.

- خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە ووزە شاراوەكانی مرۆڤ بەهێز دەكات و برەو بە تواناكانی دەدات. بۆنمونە دەبینیت لە هەندێك وەرزشەكاندا كەسێك حەوت بۆهەشت تەختە بە یەكجار دەشكێنێت . بۆ هەستان بەم كارە سەرەتا كەسكە خۆی خاو دەكاتەوەو ووزە شاراوەكانی ئامادە دەكات بۆ هەستان بەم كارە.

- خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە پەیوەندی یەكە لەسەر بنەمای هاوكاری كەسەكە لەگەڵ خەولێخەردا بنیات نراوە.

- خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە یارمەتیت دەدات كە ڕابوردووت لە شتە نەویستراو و زیان بەخشەكان پاك بكەیتەوە.

- خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە یارمەتیت دەدات كە هەڵس و كەوتە خراپەكان بگۆڕیت و بیكەیت بە سەرچاوەیەكی زۆر سوودمەند.

تێبینی: ئاگایی دەتوانێت پەیوەندی بكات بە نائاگای یەوە، نائاگاییش ئەو پەیامانە جێ بەجێ دەكات كە پێی دەسپێردرێت. بەڵام پێویستە ئەم هەل و مەرجە فەراهەم بێت :

- پێویستە پەیامەكان ڕوون بن.

- پێویستە پەیامەكان دیاری كراو بن.

- پێویستە پەیامەكان ڕاستەخۆ بن.

- پێویستە پەیامەكان دووبارەكردنەوەی تێدا بێت.

- پێویستە پەیامەكان تایبەت بن بەئێستا نەك داهاتوو.

نائاگایی دەتوانێت زیاد لە (2) ملیار زانیاری لە چركەیەكدا وەربگرێت، بەڵام ئاگایی دەتوانێت (2) بۆ (7) زانیاری لە چركەیەكدا وەربگرێت. ئەوەش كە هەڵدەستێت بە پرۆگرام كردنی نائاگایی، ئاگایی یە.

پەند: دوژمنی دەرەكی ناتوانێت ئازارت پێ بگەیەنێت، پێوستە كە خۆشەویستی و متمانە لەخۆت دا پەیدا بكەیت تا بتوانیت ئەوانی دیت خۆش بوێت بەم شێوەیە ئەوانی دیش تۆیان خۆش دەوێت و ئازارت نادەن. گەرتۆ خۆشەویستی ئەوانی دیت دەوێت، پێویستە سەرەتا تۆ ئەوانت خۆش بوێت و ڕێزیان لێ بگریت.

***

ڕەوشی میلتۆن ئەریکسۆن

لەخەواندن دا

هەر کەسێك کە بیەوێت دەتوانێت بچێتە ناو پرۆسەی خەواندنەوە لەبەر ئەوەی کە پرۆسەیەکی سروشتی یە، ئەگەر جۆرێك لە بەرگری کردنی هەبێت ئەوە سروشتی یە بەو مانایەی کە کەسەکە بەشێکی تێدا هەیە کە هێشتا نە ناسراوە و پێویست پرۆگرامەکە پێناسی بکات. میلتۆن ئەریکسۆن ئەڵێت: هەموو مرۆڤێك لە ڕابوردووی دا خاوەنی ئەوەندە بەهایە کە بتوانێت ئێستای پێ باش بکات.

- ئاڕاستەی ڕاستەوخۆو نا ڕاستەوخۆ.
- ڕوو لە ئێستا کردن و داهاتوو .
- ڕێنمایی بەکارهێنان .

ئەو پرسیارانەی کە میلتۆن ئەریکسۆن ئەی کرد لەو کەسانەی کە بۆ یەکەمین جار دەهاتنە لای بۆ خەواندن بریتی بوون لە:

- پرسیار: تا ئێستا خەوت لێخراوە؟
- وەڵام: نەخێر.
- پرسیار: ئایا پێت وایە کە خەولێخستن حاڵەتێکی سروشتی یە.
- پرسیار: ئایا ئەتوانیت لە ناو ئەو دیوارەدا خاڵێك بەدی بکەیت؟ بۆئەوەی بەکاری بهێنیت بۆ لێ وورد بوونەوە.
- پرسیار: کاتێك کە سەرنجی ئەو خاڵە دەدەیت هەست بە لەرزۆکی پێڵوومکانت دەکەیت؟ دواتر پێلۆکان یەکئەگرن و حاڵەتی خەو دروست دەبێت.
- ئایا یەکسەر دا ئەخرێن؟ یاخود دەلەرزن ؟ بەم شێویە کەسەکە تەواوی سەرنجی دەخاتە سەرچاوی .
- ئایا چاو داخستنەکە زیاد دەکات؟ ئایا زیادتر هەست بە حەوانەوە دەکات؟
- ئایا دەتوانیت چاوەکان بە داخراوی بهێڵیتەوە؟ دەرەنجام چاوی دائەخرێت.

- گەر لە کاتی خەواندن دا بیرۆکەیەکت بۆهات بەرگری مەکەو سوودی لێ وەربگرە.

قووڵ کردنەوەی خەو

ڕەوشی یەکەم: شیکاری (خەوتن و هەستان لێی بۆ زیاد لە جارێك): لەم ڕەوشە دا داوا لە کەسەکە دەکرێت کە چاوی دابخات و پێی دەوترێت کە هەست بە ئیسراحەت دەکات ، بۆ چەند چرکەیەك چاوەڕوان دەکەین و داوای لێ دەکەین کە چاوەکانی بکاتەوە و پەیامی پێ دەدرێت کە کەمێك هەست بە ئازار دەکات لەکاتی کردنەوەی چاوی دا، دواتر کەسەکە هەست بە ئازار دەکات لە چاوی دا، ئەم پرۆسەیە زیاد لە جارێك دووبارە ئەکرێتەوە، لەهەر جارێکیش دا کە چاوی دا دەخات هەست بە قووڵ کردنەوە و ئیسراحەتی زیادتر دەکات و لەهەر جارێکیش دا کە چاوی دەکاتەوە هەست بە ئازاری زیاد و زیادتر دەکات.

لەهەر جارێکیشا ئەو ماوەیە زیاد دەکات کە پێی دەدرێت کاتێك کە چاوی دادەخات هەر جارێکیش خەو قووڵ و قووڵتر دەبێت، دواتر تەڵقینی پێ دەدرێت کە بەرگری بکات لە کردنەوەی چاوی دا، ئەم کارەش زیادتر چاوی هیلاك دەکات، پێی دەڵێیت: کاتێك کە چاوی دادەخات زیادتر هەست بە ئیسراحەت دەکات و ئەم حاڵەتەش زیادتر خەوەکەی قووڵ دەکاتەوە پەیامی پێدەدرێت کە ئەو ئێستا هەست بە ئارامی و هێوری دەکات بە چاو داخراوی. دەرەنجام دەبینین کە کەسەکە ناتوانێت چاوی بکاتەوە یاخود زۆر بە سەختی دەتوانێت چاوی بکاتەوە. کاتێکیش کە چاوەکان ماندوو دەبن ئەم حاڵەتە کار دەکاتە سەر جەستە و زیادتر هەست بە ئیسراحەت دەکات ئەم ڕەوشە زیادتر دەبێتە مایەی قووڵ بوونەوەی خەو و زیادتر جەستە هەستە بە ئیسراحەت دەکات تیایدا.

ڕەوشی دووەم (ژماردنی پێچەوانە):

ئەم ڕەوشە بریتی یە لە قسەکردن بە شێوەیەکی ئارام لەگەڵ هەناسەی ئارامی خەولێخراو دا. بەکەسی دیاری کراو دەوترێت کە وێنای ئەوە بکات کە بە (10) پلەی قاڵدرمەدا دەچێتە خوارەوە و هەست بە ئاسایش دەکات، هەر پلەیەك کە دەیبرێت و دێتە خوارەوە زیادتر هەست بە خاوبوونەوە و حەوانەوە دەکات. دواتر دەڵێیت ئێستاکە تۆ لە پلەی دەهەم دێیتە خوارەوە، لە کاتی هەناسەدانەوەدا پێی دەڵێیت زیادتر خاوتر دەبێتەوە. لەگەڵ هەناسە هەڵمژین دا هیچ مەڵێ. کاتێك لە کاتی هەناسە هەڵمژین دا قسە دەکەیت کە کەسەکە لە کاتی سەرکەوتن دا بێت. دوای ئەوە (10) پلەی تر دەی هێنیتە خوارەوە و هەمان پرۆسە دووبارە دەکەیتەوە ئەم کارەش خاوبوونەوە و ئارام بوونەوەی کەسەکە زیادتر دەکات. پێی دەڵێیت کە ژمارەکانت بۆ بژمێرێت. ئەبینیت لەگەڵ تێ پەڕبوونی کاتدا لە ژماردن دا هەڵە دەکات و زیادتر و زیادتر خاو دەبێتەوە. چیرۆکەکان کاریگەری یەکی بە هێزیان هەیە لە خەواندندا بە شێوەیەك کە پەیوەندی دەکات بەهەستی کەسەکانەوە و یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ فێر وون.

دەست بەرز کردنەوە:

ڕەوشی ڕاستەوخۆ: ئەم ڕەوشە بەو شێوەیە دەبێت کە پەیام بدەیت بە کەسەکە کە دەستێکی سوکتردەبێت لە چاو دەستەکەی تری دا، ئەو دەستەی کە سووکتر دەبێت بەستراوەتەوە بە (100) میزەڵدانەوە و تادێت سوك و سوکتر دەبێت و ورده وورده بەرزو و بەرزتر دەبێتەوە و زیادتر هەست بە خۆشی و ئاسوودەیی دەکەیت، کاتێکیش کە دەستت دەهێنیتە خوارەوە هەست بە خۆشی و چالاکی دەکەیت.

ڕەوشی ناڕاستەوخۆ: لەم ڕەوشەدا هەڵدەستیت بەکاری:

خەواندن

قووڵکردنەوە

بەکارهێنان: واتە هەرچی یەك کەلە بەردەستتدا بێت بەکاری ئەهێنیت لە بەرژەوەندی خۆت دا و هەوڵ دەدەیت هەر کە کەسەکە لە حاڵەتی خەواندن دووبارە خەوی لێ دەخەیتەوە.

مەبەست لێرەدا تەنها بەرز کردنەوەی دەست نی یە، مەبەست لێرەدا ئەوەیە کە کەسەکە بگەیەنیتە حاڵەتێك لە ئیسراحەت و ئارامی تا دواتر بتوانیت بە ئاسانی خەوی قووڵتر بکەیتەوە. لەکاتی خەواندن دا پێویستە پشت بە پەروەردگار ببەستیت و متمانە ببەخشیت بە کەسی بەرامبەرت. گەر ببینیت کەسەکە بە خێرایی تەنها لە دەم یاخود لو لووتەوە هەناسە دەدات، پێی دەڵێیت بە هێواشی لە لووتەوە هەناسە هەڵبمژە و لە دەمەوە هەناسەکەت بدەرەوە، کارێك بکە کە کەسەکە کۆنترۆڵی هەناسەی خۆی بکات. گەر هەستت کرد کە کەسەکە دەیەوێت بگری، گەر پسپۆڕ بوویت دەتوانیت ڕێگەی پێ بدەیت ئەوکارە بکات بۆ ئەوەی بەسەر ڕەوتی کارەکە دا زاڵ بێت.

نیشانەکردن بە پەنجەکان

یەکەم: ڕەوشی ئاگامەند: بەو شێوەیەی کەبەکەسی دیاری کراو بڵێیت بیر لە بەڵێ بکەرەوە، بیر لە بەڵێ بکەرەوە و دواتر پەنجەیەك هەڵبژە کە مانای بەڵێ دەبەخشێت، دواتر بۆ نەخێر پەنجەیەکی دی هەڵبژە، بۆ ئەوەی هەرکاتێك کە پەنجەی بەرز کردەوە، مانای نەخێر ببەخشێت، دواتر پەنجەیەکی تر هەڵدبژێرێت کە مانای یارمەتی دان ببەخشێت، ئەمەش ئاسانترین ڕەوشە.

تێبینی: ئەمە بەو مانایە نایەت کە کەسەکە ئاگای لە دەوروبەری خۆی نەمێنێت، بەڵکو ئاگای لە دەوروبەرێتی و تەنها ئەوەیە کە ئەو متمانەی تەواوی پێت بەخشیوە. دوای هەڵبژاردنی نیشانەکان چەند پرسیارێکی بۆ دڵنیا بوون لێ بکە:

- تۆ ئیسراحەتیت؟
- گوێت لێمە؟

نابێت پرسیارێکی لێ بکرێت کە باسکردنی تێدابێت، بەڵکو دەبێت پرسیارەکان سادە بن و وەڵامەکانیش تەنها بە بەڵێ و نەخێر بن. ڕەنگە کەسەکە نیشانەکەی لەیاد چێتەوە، پێویستە لەسەر تۆ کەیادی بخەیتەوە بەبەردەوامی، ڕەنگە کە نیشانەکانیش بگۆڕێت، لەبری ئەوەی بە دەستی ئاماژە بەشتێك بکات بەسەری دەی کات.

- بۆچی مامەڵە لەگەڵ نیشانەکاندا بکەین؟؟

لەبەر ئەوەی مامەکردن لەگەڵ ژمارەکاندا کەسەکە لە حاڵەتی خەو دەرناکات، بەڵام گەر کەسەکە قسە بکات، ئەوا لە حاڵەتی خەو دەردەچێت و پێویستت بەکات دەبێت تا دووبارە بیگێڕیتەوە بۆ حاڵەتی خەو.

پێویستە لەسەر ئەم ڕەوشە ڕاهێنان بکەیت:

بەرگری دەروونی: بۆچی بەرگری دەروونی ڕوو دەدات؟؟ لەبەر بوونی:

1. ترس: بەومانایەی کەسەکە دەترسێت کە خەوی لێ بکەوێت و ترسی هەیە لەوەی کەچی بەسەر بێت.
2. باوەڕنەهێنان: بەو مانایەی کەسەکە باوەڕی بە پڕۆسەکە نەبێت.
3. ووردگەرایی نێگەتیڤانە: کاتێك کە داوای شتێك لە کەسەکە بکەیت و ئەویش کارێکی دیکە ئەنجام بدات.
4. ئەزمونێکی سەرنەکەوو لەبەکارهێنانی خەواندن لە ڕابوردوودا: بەومانایەی کە خەوێنەر ئەزمونێکی سەرکەنەکەوتووی هەبووە لە ڕابوردوودا.
5. نەگونجاندنی کەسی پرۆگرام داڕێژ و کەسی ژێر چاودێری: بەو مانایەی لەبەر ڕوودانی ڕووداوێك متمانە نەبێت لە نێوانیاندا.
6. ئەوکەسەی کەلەژێر چاودێری دایە پێی وابێت کەتۆ دەتەوێت کۆنترۆڵی بکەیت.
7. بەر لە مامەڵەکردن لەگەڵ کەسی ژێر چاودێری، لەسەرەتا دا بڕیار بدەیت و لە هەندێك شت دا درۆ بکەیت.

- كاتێك كە بەرگری بەدی دەكەیت، دڵنیابە كە ناتوانیت یارمەتی بدەیت .

- پێویستە كە كەسی بەرامبەر هەروەك خۆی كە هەیە وەربگریت و پێش وەخت بڕیاری لەسەر نەدەیت .

لەپشت هەموو توڕە بوونێكەوە ترسێك هەیە، لەپشت هەر هەڵس و كەوتێكی نێگەتیڤانەوە ترسێك هەیە، لەپشت هەر باوەڕێكەوە ترسێك و دواتر ڕوودانی بەرگری هەیە. پێویستە لەسەرت لەكاتی ترس دا لەوە تێ بگەیت كەئەوەكێ یە لەبەرامبەرت دا و لەچی دەترسێت. هۆی ترس؟ بۆئەوەی لەسەر ئەو بنەمایە مامەڵەی لەگەڵدا بكەیت. بۆ نمونە كاتێك كە ئەبینیت كەسەكە نایەوێت چاوی دابخات، یاخود ناتوانێت خەوی لێ بكەوێت و خاوبێتەوە، پێی بڵێ كە تۆ ناچارنیت كە بچیتە خەوەوە ئێستا خۆت خاوبكەرەوە، لێرەدا كەسكە وورده وورده خاودەبێتەوە. لێرەدا تۆ بەرگریت بەكارهێناوە، هیچ كات مەچۆرە حاڵەتی خەوەوە گەر مەیلت لێ نەبوو، تۆش ئەزانیت كە ئەكرێت گەر بتەوێت ئێستا خۆت خاوبكەیتەوە، بەشێوەیەك كەتۆ ئێستا گفتوگۆ لەگەڵ ئاگایی و نائاگایی دا دەكەیت، كەسەكە لەم حاڵەتەدا بەرگری لە ووشەی تەڵقین دەكات، نەوەك ووشەی خاوبوونەوە بەشێوەیەك كە نازانێت كە خەواندن لەڕێگەی تەڵقینەوە بریتی یە لە خاوبوونەوە. لێرەوەیە كە دەتوانیت بگەیت بەپرۆسەی خاوبوونەوە یاخود خەواندن و سەركەوتوو بیت بەسەر پرۆسەی بەرگری كردن دا.

ئەوە نائاگایی یە كە پرۆسەی خەواندن دروست دەكات

- ئایا دەتوانرێت دووكەس بە تەڵقین بخەوێنرێت؟؟

- بەڵێ ئەكرێت، بەڵام كارێكی باش نی یە.

- ئایا ڕاهێنانی دیاری كراو هەیە بۆ زیادتر كردنی چالاكی؟

- بەڵێ.

1. لەشوێنی خۆت دا دانیشە و بۆیەك جاریش هەڵمەستە، لەبەر ئەوەی كاتێك كە دانیشتوی پلەی گەرمای خوێن و جەستە گەرمە و كاتێكیش كە بەشێوەیەكی كت و پڕ هەڵدەستیت، ئەو پلەی گەرمایە دەگۆڕێت و ڕەنگە ببێتە هۆی گرژبوونی دەمارەكان و دروست بوونی وەستانی دڵ.

2. هەڵدەستیت بە هەندێك كاری هەناسەدان.

أ- هەناسەدانی بەتاڵ كەرەوە: واتە هەناسەكی قووڵ هەڵبمژەو لە (10) ژماردن دا و هەناسەكەت بدەرەوە بە (5) ژمارە، ئەم ڕاهێنانە (4 – 5) جار ئەنجام بدە و بەم شێوەیە سەرجەم خرۆكەكانی خوێن و سیەكان دەكرێنەوە و پلەی گەرمای خوێن گۆڕاوە و بەم شێوەیە لە هەر جارێك دا بە ڕێژەی (10 – 5) ژمارەكان زیاد دەكەیت.

ب- هەناسەدانی چالاكانە: (4 – 2 – 4) واتە لە (4) چركەدا هەناسە هەڵئەمژیت و لە (2) چركەدا هەناسەكە ڕادەگریت و لە (4) چركەشدا هەناسەكەت دەدەیتەوە. ئەم ڕاهێنانە (4) بۆ (5) جار ئەنجامی بدە. دواتر هەڵدەستیت بە گەڕان و ڕاهێنانی هەناسەدان. بەم شێوەیە دەبینیت كە هەست بە چالاكی و ووزە دەكەیت لە خۆت دا.

قسە كردن لە كاتی خەواندن دا:

ڕەوشی یەكەم: كاتێك كەسێك لە ژێر كاریگەری خەودایە ڕەنگە فەرمانی ڕاستەوخۆی پێ بدەیت كە قسەبكات كاتێك كە لەخاوبوونوەیەكی تەواوەتی دایە. لێرەدا دەبێت :

- كەسی پرۆگرام داڕێژەر هێندە توانای هەبێت كە كەسە خەولێخراوەكە بگەێنێتە ئەم ئاستە.

- كەسی ژێر چاودێری هاوكاریت بكات لەم كارەدا.

ڕەوشی دووەم: کاتێك کە کەسەکە دەگاتە ئاستێکی قووڵ و توانای قسەکردنی نامێنێت، لێرەدا پێی دەڵێت: تۆ بە تەواوەتی خاو بوویتەتەوە و دەتوانیت لەگەڵم دا قسە بکەیت، لێرەدا کەسەکە پێویستی بە هەوڵێکی زۆرتر هەیە فەرمانی پێ دەدەیت کە قسە بکات و پەیامی گونجاوی بۆ ئامادە دەکەیت بە شێوەیەك کەئەو ئەتوانێت دەمی بکاتەوە و زمانی بجوڵێنیت و قسەت لەگەڵ دا بکات.

دروست کردنی حاڵەتی لە یاد چوونەوە:

واتە بۆ ئەوەی کەسێکی دیاری کراو هەست بە ئازار نەکات، تۆ هەڵدەستیت بە شاردنەوەی ڕووداوێك کە ڕووی داوە. ئەم پرۆسەیەش بەچەند ڕێگەیەك دەکرێت:

1. ڕەوشی ڕاستەوخۆ: واتە فەرمانێکی ڕاستەوخۆ دەدرێت بە نائاگایی و دەڵێیت: تۆ ئەوە لە یاد دەکەیت کەلە نائاگایی دا گوزەراوە. هەروەها تەڵقینی کۆتایی هێنان بە ئازاری پێ دەدرێت: ئازارەکە ڕۆیشت، ئەو ئازارە بۆیە بوونی هەبوو بۆ ئەوەی لێوەی فێر بیت، تۆ ئێستا ڕاحەتیت و جارێکی دی ناتوانێت کارت تێ بکات.

2. درێژە پێ دان: ئەم ڕەوشە دەتوانێت لە گەڵ ڕێگەی پێشوودا بەکار ببرێت بەشێوەیەك بە کەسەکە دەوترێت کە تۆ لە (1) وە تا (5) دەژمێریت و لە کاتی ژماردن دا تۆ زاڵ دەبیت بەسەر ترسەکانت دا، دواتر دەست دەکەیت بە ژماردن (1، 2) کاتێك کە لە ژمارە (2) دایت بە شێوەیەکی ناڕاستەوخۆ پێی دەڵێیت کە پێویستە چی لە یاد کات بۆ نمونە پێی دەڵێت: من هاوڕێ یەکم بوو کەوای دەکرد و وای دەواتر پێی ووتوە کە دەبێت چی لە یاد بکات، دواتر (5�4�3) ئەوەی لە نێوان (3�2) ڕووی دا ئەوە لە یاد دەکرێت, کاتێك کە کەسەکە دەگەڕێتەوە دۆخی ئێستا سەرنجی کەسەکە بگۆڕە بۆ سەر ئەوەی کە هیچی لە یاد نەمێنێت. لێرەدا دەبێت تۆ کارێك بکەیت کە کەسەکە خۆی بە شێوەیەکی جیاواز ببینێت و خۆی قبوڵ بکات و باوەڕی بە خۆی بێت، تەڵقینی پێ دەدرێت کە خۆی قبوڵ بکات و باوەڕی بە خۆی بێت کە دەتوانێت خۆی لەدەست ئەو شتەی کە بە دەستیەوە ئەناڵێنێت ڕزگار بکات، یادی بخەرەوەکە یادی پەروەردگار بکات و پشتی پێ ببەستێت، ئەم کارەش تەنها بە تەڵقین دەکرێت، دواتر کار بکە کە کەسەکە لە خۆشەویستی پەروەردگار ڕابمێنێت.

***

تەڵقینەکان

ئیستراتیجیەتی ئیبراهیم فەقێ لە بەکارهێنانی تەڵقین دا :

- دروستکردنی گونجاوی لەگەڵ نائاگاییدا.
- پەی بردن بە ئامانجی کەسەکە.
- پەی بردن بە هۆکارەکانی پشت هەڵبژاردنی ئەو ئامانجە.

بۆ ئەوەی بڕوا و ئارەزو و بۆچوون دروست بکەیت دەپرسیت: لەسەدا چەند پێت وایە کە تۆ دەگەیت بەوەی کە دەتەوێت. دواتر داوای لێ دەکەیت کە چاوی لێك نێت و بچێتە ناوخۆیەوە و چۆنیەتی هەناسەدانی بگۆڕێت و باشتری بکات، لەگەڵ خۆیدا بەشێوەیەکی باشتر قسە بکات و ئەو جوڵەو ئامازانە بەکار بەرێت کە گونجاوە لەگەڵی دا، ئەمە گۆڕانێکی بەرو باشتر بوون لە ناخی دا دروست دەکات، دواتر هەر لەڕێگەی تەڵقینەوە دەیگەیەنیت بە زیادتر لەو ڕێژەیەی خۆی بۆچوونی وابوو کە بە خواستەکانی دەگات.

لە دایك بوونی هەڵسوکەوتی نوێ: بۆ نمونە کاتێك دەتەوێت باوەڕت بە خۆت بێت لە کاتی قسە کردن بۆ خەڵك دا، یاخود کاتێك کە دەتەوێت بۆ چوونت بەبێ پەروا بڵێیت کاتێك کە لەناو خەڵکایت، لێرەدا دەبێت سەرەتا تۆ باوەڕت بەخۆت بێت، بەڵام کەم و کوڕی هەیە لە باوەڕ هێنان بە هەندێك شتدا، لێرەدا هەوڵ دەدەین کەلەڕێی خەواندنەوە ئەو باوەڕبەخۆبوونە بەهێز بکەین لە ڕێگەی تەڵقینەوە و هەڵسوکەوتی نوێ دروست دەکەین.

ئەو کارانەی کە پێویستە لەکاتی دروست کردنی هەڵسوکەوتی نوێ دا:

1. دیاری کردنی ئەو هەڵسوکەوتەی کە کەسەکە دەیەوێت.

2. پرساری لێدەکرێت کە ئایا دەتوانێت بگات بەو جۆرە هەڵس و کەوتە.

3. دیاری کردنی بۆچی ئەم جۆرە هەڵسوکەوتەی دەوێت؟ کەی دەیەوێت؟ بەشێوەیەك ئێمە ئەگەر هۆکارمان زۆربێت ئارەزووی زیادترمان دەبێت بۆ گەیشتن بەو جۆرە هەڵسوکەوتە.

4. دیاری کردنی کەسێك (بوونی هەبێت یاخود دروست کراوی زەینمان بێت) کە ئەو هەڵسوکەوتەی کە ئێمە دەمانەوێت لەودا بوونی هەبێت. کەسەکە وێنای ئەوە بکات کە دیوارێکی لە شوشە لەبەردەم دایە و ئەو دیوارە کەڵێنی تێ دایە بەشێوەیەك کە دەتوانێ ببینێ و ببیستێ چی ئەگوزەرێ لە پشت ئەو دیوارەوە. دواتر وێنای ئەوکەس بکات لەو دیو شوشەکەوە کە نمونەی خواستراوی خەوڵێخراوەکەیە. دوای ئەوە کەسە هەڵبژێردراوەکە دەخرێتە هەڵوێستێکی دیاری کراوەوە کە نازانێت چۆن هەڵس و کەوت بکات بۆ ئەوەی هەڵوێست وەربگرێت، دواتر لەڕێی لاسایی کردنەوە ئەمیش هەمان هەڵسوکەوت دووبارە دەکاتەوە کە ئەوەی پشت شوشەکە دەیکات .

5. پرسیاری لێ بکرێت کە ئایا نائاگایی ئامادەیە کۆمەکی بکات؟ بەم شێوەیە کاتێك کە دەڵێیت: بەڵێ ئەمە یارمەتی زیادتری دەدات بۆ گەیشتن بە ئامانجەکەی.

6. دواتر دروست کردنی حاڵەتی خەو و قووڵکردنەوەی و کارکردن بە ئامازەکان و دەست کردن بە گۆڕان لەڕێگەی بەکارهێنانی تەڵقینەوە.

7. بەم شێوەیە و دوای ئەوەی کە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەڕێگەی کەسی ئەو دیو شوشەکەوە وەردەگیرێت دەبێت دڵنیا بیت لەوەی کە ئەو هەڵسوکەوتەی کە خواستوویەتی وەریگرتووە، بۆدڵنیابوون لەم کارە کەسەکە دەگێڕیتەوە بۆ دواوە بۆ هەڵوێستیەك کەپیایدا تێ پەڕیوە، سەرنج بدە بزانە چۆن هەڵسوکەت دەکات دوای ئەوەی کە ئێستا بووە بە خاوەن هەڵسوکەتێکی نوێ تا ئەگاتە ئەوەی کە ئیتر لە خۆی ڕازی دەبێت، پێی دەڵێیت، گەر تۆ فێربوویت و گەیشتوویت بەوەی کەدەوێت بەسەر ئامازەیەکم بۆ بکە. بەم شێوەیە تۆ ئەو هەڵانەی کە لەهەڵسوکەوتی دایە چارسەر دەکەیت. دواتر چەند تاقی کردنەوەیەکی دیکە لە داهاتوودا ئەنجام دەدەن و ئەگەڕێنەوە بۆ ئێستا.

***

ترس/فۆبیا

ئەم نەخۆشی یە بریتی یە لە ترسانی مرۆڤ لە شت گەلێك کەلە بنچینەدا مرۆڤی ئاسایی لێی ناترسێت.

ترس چی یە؟

ترس بریتی یە لەو بۆچونە نیگەتیڤە قوڵەی کە هاوکات لە گەڵ هەستێکی نێگەتیڤانەدا یەکدەگرێت و کەسەکە والێ دەکات کە لە سەرچاوەی ترسەکە دوور کەوێتەوە.

جۆرەکانی نەخۆشی ترس:

1. ترسی سادە: ئەم ترسە بریتی یە لە ترس لە یەکێك لە نەخۆشیەکان، خوێن، دەرزی لێدان، فڕۆکە، شوێنی بەرزەکان، شوێنە داخراوەکان .... هتد.

2. ترسی کۆمەڵایەتی: ئەم ترسە دابەش دەبێت بەسەر دوو بەشدا:

أ- ترسی بوون لەناو کۆمەڵدا: لەم جۆرەدا کەسەکە خۆی بەدوور دەگرێت لە کۆبوونەوە و قسەکردن لەگەڵ خەڵکدا. ئەم جۆرە ترسەش ئاستی هەیە.

ب- ترس لە قسەکردن لەبەرامبەر خەڵکی دا: لەم جۆرە ترسەدا کەسەکە دەترسێت کەلە بەرامبەر خەڵکی دا قسەبکات و ئەم ترسەش پێنج جۆر ترسی دیکە لە خۆ دەگرێت (ترس لە شکست، ترس لە نارەزایەتی دەبڕین، ترس لە نادیار، ترس لە گاڵتەپێ کردن، ترس لە قسەکردن).

ج- ترسی تێکەڵ: ئەم جۆرە ترسەیان لە ناکاودا ڕوو دەدات و زۆر جار لەگەڵ ترسی دەروونی دا دەبێت، لەم جۆرەیاندا مرۆڤ لە خودی ترس دەترسێت. بۆ نمونە کاتێك کەماندوو دەبێت لە سوار بوونی پاس، دواتر دەترسێت کە سواری پاس بێت لەبەر ئەوەی لە ماندوو وون دەترسێت. یاخود ڕوو دەدات کەلەبەرامبەرخەڵکدا ئەم حاڵەتە ڕوو دەدات. ئەم جۆرە کەسە بۆ دڵنیا بوونی هەمیشە حەز دەکات کەسێکی تری لەگەڵ دابێت. لەڕاستی دا ئەم جۆرە ترسە ئەوە دەگەیەنێت کە کەسەکە لەیەك کاتدا لە زیاد لە شتێك بترسیت.

ڕەوشی چارەسەرکردن:

ئەم ڕەوشی چارەسەر کردنە لەو کەسانەوە وەرگیراوە کەلە ناوچەیەکدا دەژین بە ناوی (سینوی لە هاوای). ئەم ڕەوشە لە لایەن (ئانی لەندەن و پۆل کارتەر) دۆزراوەتەوە. ئەم کەسانە چیان دەکرد؟ ئەو کەسەی کە نەخۆش بوو لەگەڵ چەند هاوڕێ یەکی دا دەیان هێنا بۆ ئەو شێوێنە بۆ ئەوەی زیادتر هەست بە دڵنیایی بکات. دواتر کەسێکی تریان دەهێنا و

دەمامكێكیان لەسەر دەكرد بۆ ئەوەی ببێتە مایەی ترس. دواتر ڕێگە بە كەسە توش بووەكە دەدەن بۆ ئەوەی لەسەرچاوەی ترسەكە نزیك ببێتەوە لەگەڵ هاوڕێ كانی دا، دواتر پرسیاری لێ دەكرێت:

تۆ بۆچی لەژیانی مندا هەیت؟؟

چ پێویستە لەسەر من تا بڕۆیت؟

دواتر ئەو كەسەی كە نیشانەی ترسە ئەوشتانەی پێ دەڵێت كە دەبێتە هۆی ڕزگار بوونی لە ترس، ئەم كارە هەرهەمان ئەو كارەیە كە ئێمە لەكاتی خەواندن دا ئەنجامی دەدەین.

دوای ئەوەی كە كەسەكە دەبەینە حاڵەتی خەوەوە و ئەو وەڵامانە دەزانێت كە ڕێی تەڵقینەوە پێی دەوترێت، لە خەو بە ئاگا دەهێنرێتەوە و چاوكانی پێ دەكەینەوە و لێی دەپرسین كە پێوستی بە چی یە بۆ ئەوەی هەست بە ئاسایش و دڵنیایی بكات لەبەرامبەر ترس دا؟؟ چیت پێویستە بۆ ئەوەی بەهێز بێت؟

دواتر پێی دەڵێین كە چاوی دابخات بۆ جارێكی تر و لە ترس نزیك ببێتەوە بەبێ هاوڕێ كانی، لێرەوە تەڵقینی پێ دەدرێت كە ئەوەندە خاوەن هێزو توانایە دەتوانێت زاڵ بێت بەسەر ترسەكەی داو ئێستا ئەو لە ئاسایش دایەو ئەم ترسە نەهاتووە بۆئەوەی زیانی پێ بگەیەنێت بەڵكو بۆ بەرژەوەندی ئەو هاتووە تا لە پەروەردگار نزیكتری بكاتەوە.

چی پێویستە بكرێت بۆ ڕزگار بوون لە ترس.

1. بیر لە ترس بكەرەوە.

2. بیر لەو هاوڕێ یانە بكەرەوە كەلەگەڵیاندا هەست بە ئاسایش دكەیت.

3. لەگەڵ خەولێ كەوتوودا قسە دەكەین.

4. نیشانەكان بە پەنجەكان دەدەین.

5. خەو قووڵ دەكەینەوە.

6. كاری وێناندن دەكەین بۆ ترس و شێوەیەكی دیاری كراوی بۆ هەڵ دەبژێرین، یاخود وێنای كەسێكی ترسناكی بۆ هەڵدەبژێرین و دواتر كەسەكە لێی نزیك دەبێتەوە لەگەڵ هاوڕێ كانی دا و ئەو پرسیارانەی لێ دەكات كە پێشتر باسیان لێوە كرا.

7. تەواو كردنی ئەو شتەی كە باسی لێوە كرا.

8. تاقی كردنەوەیەك لە ڕابوردوودا و تاقی كردنەوەیەك لە داهاتوودا دەكرێت بۆ دڵنیا بوون لەوەی كە كەسەكە لە ترس ڕزگاری بووە.

9. لە حاڵەتی خەواندن دەری دەهێنین.

هەر شتێك كە لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕووبەڕووی دەبینەوە (ئەو شتە ترس بێت یاخود نەخۆشی) لەبەر سێ هۆ ڕوو دەدەن:

- بۆ ئەوەی لە پەروەردگار نزیكتر ببیتەوە، لەبەر ئەوەی ئەبێت بە نیەتێكی پاكەوە بگەڕێتەوە بۆلای پەروەردگار.

- بۆ ئەوەی لە هەڵسوكەوتە نێگەتیڤەكان دوور بكەویتەوە.

- بۆ ئەوەی خۆت چاك بكەیت، تەنها لەكاتی گەڕانەوە بۆلای پەروەردگار دایە كەدەروونەكان باش دەبن.

بۆ پەی بردن بە ئیستراتیجیەتی کەسێتی

- (چی) کەسێکی دیاری کراو چ جۆرە "هەڵسوکەوتێك، چ جۆرە جوڵەیەك)ی هەیە، ئەمەش بۆ پەی بردنە بەو هەڵسوکەوتانەی کە گوزارشتین.

- (چۆن) واتە چۆن ئەوکارە دەکات ـ ئەمەش بۆپەی بردنە بە ئیستراتیجیەتی ناوەکی.

- (بۆ) بۆچی ئەو کارە دەکەیت؟ ئەم کارەش بۆ پەی بردنە بە بۆچوون.

دوای ئەوەی کە گشت شتێك فێردەبین، نمونەکە وەلا دەنێین و گۆڕانکاری لەوەشتەدا دەکەین کە دەمانەوێت و دواتر هەڵدەستین بە کاری ئاوێتەکردن، لەم کاتەدا ڕێگە بدە با کەسەکە هەناسە هەڵمژێت، دواتر دوو ئەزمون دەکەیت لە هەڵوێستێکا یەکێکیان لە ڕابوردووی کەسەکە و ئەوی تریشیان لە داهاتووی دا بۆ دڵنیا بوون لە هەڵسوکەوتە نوێکە.

بۆڕزگار بوون لە نەخۆشی ترس پێویستە بزانیت کە:

1. کەسەکە کێشەی چی یە؟

2. بۆئەیەوێت ڕزگاری بێت؟

3. بە ڕزگار بوونی چ سودێك ئەکات ؟

چارەسەری شۆکە دەروونی یەکان :

هەموو شۆکێکی دەروونی ترس نی یە و هەمووترسێکیش شۆك نی یە، شۆك بەو مانایە دێت کەشتێکی چاوەڕوان نەکراو لەناکاو ڕوو بدات و ببێتە مایەی دروست بوونی گرێی دەروونی. ڕەنگە ئەوشۆکە دەروونی یە ببێتە مایەی ترس، بەڵام مەرج نی یە هەموو ترسێك بێتە مایەی شۆکی دەروونی.

- کەسەکە بە مێشکێکی ئارامەوە دادەنێین و پێی دەڵێین کە وێنای پەردەیەك بکات کە پێی دەڵێین پەردەی ڕابوردوو.

- داوای لێ دەکەین کە بیر لە ئەزمونێك بکاتەوە کە بۆتە هۆی دروست بوونی ئەو شۆکە.

- دەست دەکەین بە شکاندنی پەیوەندییەکانی بە شێوەیەك کە جیای دەکەینەوە لە پەردەکە و لە ڕابوردوو.

- کار دەکەین لەسەر دروست کردنی بەهایەکی بەرز، لێوەی فێر دەبین و چاکی دەکەین و لەگەڵی دا تێکەڵ دەبین.

- کەسکە دەبێت ڕوومەتی چەپی بخاتە سەر ڕوومەتی چەپی ئەو کەسەی کە وێنای دەکات و دواتر ڕوومەتی ڕاستیش لەسەر ڕوومەتی ڕاست کەسە وێنا کراوەکە دادەنرێت. لێرەوەیە کە ووزە دەگوێزرێتەوە .

- کار دەکەیت لەسەر ئەوەی کەسەکە دڵنیا بێت لەوەی کە لەشۆکەکە ڕزگاری بووە.

- گێڕانەوەی بۆ ئێستا.

- هەڵسان بە چەند تاقی کردنەوەیەك لە ڕابوردوودا و داهاتوودا.

چارەسەرکردنی ئازارە ئۆرگانی یەکان:

هەر شتێك کە بیری لێ دەکەیتەوە بوونی دەبێت، تا زیادتر ئەو بیرۆکەیە بهێنیت و ببەیت لە زەینت دا، ئەو بیرۆکەیە بە بەرفراوانتر و گەورەتر دەبێت، ئەم بۆچوونە بەسەر ئازاردا دەسەپێت، کاتێك کە بیر لە ئازار دەکەیتەوە بوونی دەبێت،

کاتێکیش کە دووبارە بیر لەو ئازارە دەکەیتەوە ئازارەکەت زیاد دەکات. کەواتە باشترە کە بیر لە ئازارەکە نەکەیتەوە و بەرگری لێ نەکەیت، بەڵکو پەیامی ئیسراحەت و حەوانەوە و خاوبوونەوەی بۆ بنێریت.

گەڕانەوە لە تەمەندا:

ئەم تەکنیکە بەکار دێت بۆچارەسەر کردنی ئەو گرفتانەی کە لەڕابوردوودا کەسێك تووشی دێت، کەسکە دەگەڕێنرێتەوە بۆ ڕابوردوو و کاری چارەسەرکرن لەو کاتەدا ئەنجام دەدرێت. ئەمەش بەو مانایە نایەت کەخەولێخەر دەتوانێت زاڵ بێت بەسەرت دا. لەبەر ئەوەی هەرکاتێك کە بتەوێت دەتوانیت بگەڕێتەوە بۆ ئێستا گەر بینیت خەولێخەر کارێکت پێ دەڵێت پێچەوانەی بیرو باوەڕتە. هەروەها گەڕانەوە لە تەمەندا بەکار دەهێنرێت لە حاڵەتەکانی لەیاد کردندا هەروەها دەتوانرێت بەکار بهێنرێت لە زیندوو کردنەوەی هەندێك لە یادەوەری یەکانی ڕابووردودا.

چۆن ئەم کارە دەکەین؟؟

• دەست دەکەیت بە ژماردن لە (3 بۆ 1) هەر ژمارەیەك ئارامی پێ دەبەخشێت و لە ڕابوردوو نزیکتری دەکاتەوە.

• خەواندن دروست دەکەیت.

• بەکەسکە دەڵێیت کە ئەو لە کەناری دەریای ژیاندا ڕاوەستاوە و دەریای ژیانیش بەرەنگە شین و شەپۆلە سپی یەکانی وە لەبەر دەمیایەتی ، لەلای چەپی یەوە ڕێگەیەك هەیە کە دەگەڕێتەوە بۆ ڕابوردوو، هەموو شتێك دەبینێ بەڵام هەندێك تەم هەیە کە ڕێگەنادات کە جگە لە ڕابودوو هیچ شتێکی دیکە ببینێ، لەلای ڕاستیشەوە ڕێگەیەك هەیە کە دەچێتەوە بۆ داهاتوو، ئەم ڕێگەیەش تەماوی یە. دواتر هەڵدەستیت بە نزیکترکردنەوەی لە ڕابوردوو و پێی دەڵێت: ئێمە ئێستا ڕێگەی ڕابوردوو دەگرینە بەر ئەو تەمەش کەلە دوورییەتی تەمێکی ئارامکەرەوە و هێور کەرەوەیە بۆ جەستەو مێشك. ئێستا من لە (3) وە تا (1) ئەژمێرم. هەر ژمارەیەك کە من دەیژمێرم زیادتر لە تەمەکە دەرت دەکات. کاتێك کە ژمارە (1) دەبیستیت، خۆت لە ناو ڕابوردوودا ئەبینیتەوە، هەموو شتێك ئەبینیت و ئەبیستیت، دەوروبەرت یەکپارچە ووزەیە، دواتر پێی ئەڵێت کە لەژمارە (3) بۆ (1) دەژمێرم، پێی دەڵێیت کە لەگەڵ ژماردن دا دەگەڕێیتەوە بۆ شوێنێك لە ڕابوردوودا کە پەیوەندی هەیە بەم حاڵەتەی ئێستاتەوە، کاتێك کە دەگەیتە ئەو جێگەیە ئاماژەیەك دەکەیت و دواتر ئەچیەتە ژوورەوە، پرسیاری لێ دەکەیت کە لەو شوێنەدا چیت پۆشیوە؟ کێ لە دەوروبەرتە؟ ئایا ئەبینیت کە چی ڕووی دا؟ کێ لەوێ یە؟ پێی دەڵێیت کە خۆی بەرێتەوە بۆ ڕابوردوو لەئامێزی بگرێت و هەست بە ئاسایش بکات و هەستێت بەچاککردنی ئەو شتانەی کە پێویستیان بە چاککردن هەیە تا بە تەواوەتی ڕابووردوو دەشۆردرێتەوە. دوای ئەوە لە ژمارە (1) وە دەژمێرێت تا (3) و دەگەیتەوە بە تەمەکەو ووزەی لێ وەر دەگریت و جارێکی تر دەگەیتەوە کەنار دەریا کە.

- دەست کردن بە گەڕانەوە بۆ ئێستا.

- هەڵسان بە چەند تاقی کردنەوەیەك.

- هەڵسان بە چەند تاقی کردنەوەیەك لەداهاتوودا : بەمەبەستی دروست کردنی داهاتوو.

***

کۆتایی

زەینمان بەشێوەیەکی سەیر لەگەڵ گۆڕاندا هاوڕێ دەبێت، بۆ نمونە کاتێك کە ئێمە خەمبارین، سەرجەم دنیا خەمگین دەبینین، تەنانەت گەر لە ناوەڕاستی ڕۆژێکی خۆرەتاویی زۆر جوانیش دابین. بە پێچەوانەشەوە گەر تۆوەکانی ئاسوودەیی لە ناخماندا چەکەرە بکات، خراپ ترین باو بۆرانیش ناتوانێت، بێ تەقەتمان بکات. بەر لە کاتژمێر (8) ی سەر لەبەریانی هیچ شتێك ڕووی نەداوە بەڵام تۆ سەرباری ئەوە هەڵدەستێت بەدیاری کردنی ڕیتمی ئەو ڕۆژە و جەمسەرێك هەڵدەژێریت. پێویستە هەمیشە ئەوەت لە یادبێت: کەتۆ تەنها لەڕێی بیرۆکە تایبەتەکانتەوە هەستایت بە دیاری کردنی باری دەروونی خۆت... گەر بەشێوەیکی بابەتیش لەم باسە بنواڕی بۆت دەردەکەوێت کە سەرجەم ئەم بیرۆکانە لەسەر بنەمای ڕاست دامەزراون. لەڕاستی دا تۆ هەستایت بە دیاری کردنی هەستت لەسەر کاتی ئێستا لەڕێی تێ ڕاوانینت بۆ چەند کاتژمێرێکی دیکە لەداهاتوودا ... نائاگایی تۆ بەشێوەیەك ڕێکخراوە کە ئەو ڕۆژەت لەسەر بنەمای بۆچوونەکان ڕێك بخات...

تۆ جگە لە بۆچوونەکانت شتێکی دیکە نیت. کەواتە باشتر وایە باوەڕ بهێنیت بەوشتانەی کە تامەزرۆی هەیت، وەك تەندروستی و ئاسوودەیی، دەرەنجام بۆت دەردەکەوێت کەشتەکان بەوشێوەیە دەبن کە باوەڕمان پێ یانە.

گەر ڕووداوێك لە ژیانی ڕۆژانەتاندا ڕووی دا و بە دڵتان نەبوو باشتر وایە کە بیرکردنەوەتان بگۆڕن ! لەبەر ئەوەی هەرچۆنێك بێت ئەو بیرۆکەیەی خۆتان ڕەوانەی دەروەتان دەکەن و هەر خۆشی دەگەڕێتەوە بۆلاتان.

زۆر سادەیە گەیشتن بە ئاسوودەیی، گەر بێتو هەندێك لەو یاساو ڕێسایانە پیادە بکەن کە پەیوەندی بە نائاگایی یەوە هەیە. بەدڵنیاییەوە کارەکان لەباشەوە بەرەو باشتر دەگۆڕدرێت. هەر وشەیەك و هەر بیرۆکەیەك وەك هێزێکی ڕۆحی وایە کە چاوەڕوانە پەی بە قووڵایی ببرێت. هەر بیرۆکەیەکیش سروشتی داهێنەرانەی خۆی هەیە جا بەشێوەی نێگەتیڤ بێت یاخود پۆزەتیڤ. هەوڵ بدە سەرباری ئەوە ڕێز لە بیرۆکەکانت بگریت و چاودێریان بکەیت ، فێرببە کە چاوەڕوانی دەرەنجامی پۆزەتیڤ بکەیت لە بیرۆکە پۆزەتیڤەکان... هتد. ئێستا بەوکارە هەستە ... نائاگایی لەناو هەریەك لە ئێمە دا هەروەك ئامێری پارە سەرفکردن وایە، بەشێوەیەك کە هەر ووشەیەك کە دەیڵێین و هەر بیرۆکەیەك کە دێتە ناو زەینمانەوە، نائاگایی دەست بەجێ لەخۆی دا پیادەیی دەکات و دەیکاتە واقعێکی ڕاستەقینە. بەردەوام تۆ لەگەڵ ئەو بیرۆکانەدا دەژیت کە بیریان لێ دەکەیتەوە. بۆ هەر کوێ یەك بچیت ڕووبەڕووی بیرۆکەکانی خۆت دەبیتەوە.

ڕووداوە دەرەکیەکان چ وویستراوو بێت یاخود نەویستراو، تەنها لەڕێی بیرۆکەکانتەوەیە کەشکل دەگرێت. هەوڵبدە هەروەك خۆی شتەکان قبوڵ بکەیت بەم شێوەیە دەتوانیت کە خۆشت قبوڵ بێت و جیهانیش... ئەو ئاڕاستە پۆزەتیڤانەی کە هەڵی دەبژێریت بۆی هەیە ووزەی ژیان لە ناخت دا چالاك بکات یاخود دەتوانیت بڵێیت کە " سەربازەکانی پەروەردگار هاتوون بۆ یارمەتی دانت".

لەسەرجەم کاتەکاندا ئاسایش دەبیت و ئەو ووزەیەی کە پێویستت پێ یەتی لە چەقی بوونتەوە سەرچاوە دەگرێ ، ئەو بوونەی کە هاوئاهەنگ و گونجاوە. هەرچی یەك ڕووی دا ئارام بە، ئیدی لەمەودوا تۆ لەناوکەرەستەکانت دا شتێکی نوێت پێ یە. ئەو شتە نوێ یەش باوەڕ بەخۆبوونە.

من هەموو ڕۆژێکم بە سوپاس گوزاری بۆ پەروەردگار دەست پێ دەکەم، دوای لەخەو هەستان بۆ ماوەی دوو خولەك تێ ڕامان دەکەم لەسەر: ڕۆژێکی نوێ و جوان هەڵ دێت... لەهەر شتێك کەلە دەوروبەرم دایە ووزەی پۆزەتیڤ وەردەگرم، من چاوەڕوانی سەرجەم ئەرکەکانم دەکەم، ئەو ئەرکانەی کە دەرفەتی یارمەتی دانی ئەوانی دیم بۆ

دەرەخسێنێ. هاوئاهەنگی تەواتی یارمەتیم دەدات لەسەرکەوتن دا لەبەر ئەوەی ئاشتی تیادا دەدۆزمەوە و لە دواجاریشدا خۆم. لە کۆتایش دا دەڵێین: (گەر مرۆڤ لەگەڵ پەروەردگاردا بێت، ئەوا لەگەڵ مەزنترین هێزدایە).

***

کتێبەکانی دیکەی وەرگێڕ

1. خەواندنی موگناتیسی / فێربوونی لە دە وانەدا.
2. خەواندنی موگناتیسی و یاساکانی کاریگەرێتی کەسێتی.
3. مێشك و بە کارهێنانی ئەو پەڕی تواناکانی.
4. خۆپڕۆگرامکردن لە ڕێگەی خەوی دەستکردەوە / نوسین.
5. فەلسەفەی یۆگا .

خولی بەردەوام

خولی بەردەوامی خەواندنی موگناتیسی بە شێوەی تایبەت و بە شێوەی بە کۆمەڵ. بوارەکانی بەکار هێنان و سوود وەرگرتن لە خەواندنی موگناتیسی بریتی یە لە:

- سەرلە نوێ خۆ پرۆگرام کردنەوە و بەدەست هێنانی کەسایەتییەکی بەهێز.
- پاککردنەوە و سڕینەوەی یادەوەرییە ناخۆشەکان.
- نەکێشانی جگەرە و دوور کەوتنەوە لە هەر خوویەکی دیکەی نا پەسەند.
- خۆ ئارام کردنەوە و برەو دان بە تواناکانی مێشك.
- برەو دان بە ووزە دەروونی یەکان.

بۆ فێربون و زانیاری زیاتر دەتوانیت پەیوەندی بکەیت بەم ژمارانەوە

07701919378

07506078390