زنجیرەی گەشەی ئاگایی: ٩

واقیعت ڕەنگدانەوەی ئاگایتە

ئامادەکردنی:

د. نورەدین ناسح قادر

ئەندازیار: هۆشیار حەمە سدیق محمود

مافي بڵاوکردنەوە ئازادە

Friday, 23 October 2026

پێشەکی

ئەم پەرتــووکە لە یوتــویب وەرگیراوە وبە هــاوکاری زیرەکی دەسـتکرد وەرمـانگێڕاوەتە سەر زمـانی کوردی، ودواتـر هەنـدێ دەستکاریمان کردوە. ئەمەش لینکی ڤیدۆکەیە:

https://www.youtube.com/watch?v=iSw9MmKRaxs

پێڕست

پێشەکی... 2

یەقین چیە؟... 4

ئازادیی ڕەها و بەدرۆخستنەوەی هۆشیارانە..............................6

واقیع ڕەنگدانەوەی هۆشیارییە لەسەر شتەکان......................... 7

ڕوونکردنەوەی چەمکی قەزا و قەدەر.....................................8

بەرزکردنەوەی ئاستی وزە و تەرکیز..9

عەقڵی شاراوە و ڕێگەی گۆڕانکاری.......................................10

لەباوەشگرتنی سێبەرەکان و تێگەیشتن لە لایەنە تاریکەکان........ 11

یەقین چیە؟

لەم دواییانەدا بیرم لە ڕستەیەکی سەرەکی دەکردەوە کە بتوانم بیکەمە چەقی ئەم باسە فەلسەفییە. کراوە بووم بۆ وەرگرتنی هەر ئیلهامێک، جا ڕستەی حەکیمێک بێت یان فەیلەسووفێک، بەڵام سەیرەکە لەوەدا بوو کە ڕستە بنەڕەتییەکە لە میانەی گفتوگۆیەکەوە سەری هەڵدا سەبارەت بە چەمکی "یەقین". کاتێک پرسیار کرا: یەقین چییە؟ وەڵامەکە ڕستەیەک بوو کە هەرگیز لە یاد ناکرێت: "یەقین ئەوەیە کە باوەڕت هەبێت، سەرەڕای نەبوونی هیچ نیشانەیەک."

ئەم ڕستەیە زۆر قووڵ و مەترسیدارە؛ توانای ئەوەی هەیە گواستنەوەیەکی گەورە لە ناخی مرۆڤدا دروست بکات. بیرۆکەی ئەوەی باوەڕت هەبێت سەرەڕای ئەوەی هیچ نیشانەیەک لە ئارادا نییە، کرۆکی یاسای موعجیزەکانە. بۆ ئەوەی بگەیتە قۆناغی کۆتایی لە یاسای موعجیزەکاندا و "لە کۆتاییەکەدا بژیت"، هەنگاوی یەکەم ئەوەیە کە باوەڕت بەو شتە هەبێت کە هێشتا نیشانەکانی دەرنەکەوتوون. ئەمە لە زانستە ڕۆحییەکاندا بە "یاسای پشتگوێخستنی پیرۆز" یان "یاسای بەڕێوەبردنی سەرنج" ناودەبرێت.

پێغەمبەر (د.خ) فەرموویەتی: "یەقین فێربن هەروەکو چۆن قورئان فێردەبن، چونکە منیش لەگەڵتاندا فێری دەبم." ئەمە پرسیارێک دروست دەکات: مانای چییە یەقینم هەبێت؟ ئەو ساتەی کە بڕیار دەدەیت یەقینت هەبێت، زۆرجار ئەو ساتەیە کە لە لوتکەی "شەوی تاریکی ڕۆح"دایت. دنیا لەو کاتەدا تەواو

تاریک و ڕەشە، و مرۆڤی ئاسایی تەنها ئازار و نەهامەتی دەبینێت. بەڵام ئەو مـــرۆڤەی بڕیار دەدات لەو ئـــازارە دەربـــاز بێت، هەوڵ دەدات واقیعی ئێستا پشتگوێ بخات و باوەڕی هەبێت، سەرەڕای نەبوونی هیچ نیشانەیەک.

نەڤیل گۆدارد، یەکێک لە گەورەترین مامۆستاکانی زانستی ڕۆحی، یاسایەکی قووڵی دانا کاتێک گوتی: "ڕەهەندی سێیەم پشتگوێ بخە و سەرنجت بخەرە سەر ڕەهەندی پێنجەم." بەڵام بۆچی زۆربەی مرۆڤەکان ناتوانن ڕەهەندی سێیەم (واقیعی ماددی) پشتگوێ بخەن؟ چونکە پێناسەیان بۆ حەقیقەت شێواوە. پرسیارەکە ئەمەیە: کامەیان ڕاستەقینەیە، دەرەوە یان ناوەوە؟ زۆربەی خەڵک پێیان وایە دەرەوە ڕاستەقینەیە، بۆیە باوەڕ بە دەرەوە دەکەن و ناتوانن پشتگوێی بخەن. مرۆڤ لەنێو جیهانی هەستەکاندا، یان ئەو "ماتریکس"ەی کە هەستەکانی دروستیان کردووە، گیری خواردووە. ئەو شتەی دەیبینیت، دەیبیستیت و دەستی لێ دەدەیت، تاکە پێوەرە بۆ ناسینی حەقیقەت لای تۆ.

بەڵام کاتێک یەکەم هەنگاو دەنێیت بەرەو "موکوڕی هۆشیارانە" (الإنكار الواعي)، سەیری دەرەوە دەکەیت و دەڵێیت: "ئەمە ڕاستەقینە نییە." ئەم تەکنیکە، کە ڤادیم زێلاند لە پەڕتووکی "کاهینە تێفتی"دا باسی دەکات، ئاماژەیە بۆ هێزی یەقین. کاتێک ڕووبەڕووی چارەنووسێکی حەتمی و خراپ دەبیتەوە، لە جیاتی تەسلیمبوون، بڕیار دەدەیت و دەڵێیت: "من بەم شێوەیە کۆتاییم نایەت، ئەمە ڕاستەقینە نییە." ئەم بڕیارە جۆرێکە لە بەئاگاهاتنەوە لەنێو خەونەکەدا.

لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی قەیرانێکی سەختدا، هاوشێوەی ئەو ڕستەیەی لە فیلمی "The Fountain"دا هاتووە کە دەڵێت: "نەک ئێستا، نەک بەم شێوەیە، و نەک لێرەدا." مرۆڤ دەتوانێت ئەو تەکنیکە بەکار بهێنێت. کاتێک بە تەواوی باوەڕت وایە کە ئەوەی ئێستا ڕوودەدات کۆتایی نییە، ڕۆح بە شێوەیەکی خۆرسک "موکوڕی هۆشیارانە" بەکار دەهێنێت. ئەمەش واتە بەبیرهێنانەوەی خۆت کە ئەوەی دەیبینیت حەقیقەت نییە، بەڵکو تەنها وەرگێڕانی مێشک و هەستەکانتە بۆ سیگناڵە دەمارییەکان. بۆ نموونە، لە زانستی بیناییدا سەلمێندراوە کە لە دەرەوەدا هیچ ڕەنگێک بوونی نییە؛ ئەوەی هەیە تەنها شەپۆلە کە دەچێتە چاوەوە و مێشک ڕەنگی پێ دەبەخشێت. کاتێک مرۆڤ درک بەمە دەکات، تێدەگات کە زۆرێک لەو شتانەی دەیبینیت، تەنها وەهمێکە مێشک بڕیاری داوە باوەڕی پێ بکات.

ئازادیی ڕەها و بەدرۆخستنەوەی هۆشیارانە

دەیڤد هیوم دەڵێت: "عەقڵ تەنها کۆیلەی هەستەکانە، و هەستەکانیش بە ئارەزووی خۆیان دەستەمۆی دەکەن." لە کاتێکدا کێشمەکێشێک هەیە لەسەر ئەوەی ئایا مێشک هەستەکان کۆنترۆڵ دەکات یان پێچەوانەکەی، دەیڤد هۆکینز لە پەڕتووکی "ڕێگەدان بە ڕۆیشتن"دا جەخت لەوە دەکاتەوە کە هەستەکانن بیرۆکەکان کۆنترۆڵ دەکەن. کاتێک ڕێگە دەدەیت هەستێک بڕوات، بیرۆکەکان و بیرەوەرییە پەیوەندیدارەکانیشی لەگەڵ خۆیدا دەبات.

بۆ ئەوەی لەو چوارچێوەیە دەرباز ببیت، دەبێت گورزێک لە کرۆکی سیستەمەکە بدەیت، ئەویش لە ڕێگەی "موکوڕی هۆشیارانە"ی ئەو واقیعەی کە دەیبینیت. کاتێک بڕیار دەدەیت ئەوەی لە دەرەوەیە وەهـمە، مەزنـترین شـت لە ژیانـتدا ڕوودەدات: ئـازادییە ڕەهـاکەت تـاقی دەکەیتەوە و دەتـوانیت واقیع وەک چۆن خۆت دەتەوێت ببینیت. لەو سـاتەدا هەسـت دەکەیت کە لەنێو بۆشـاییەکی بێسنوور لە ئەگەرەکاندایت.

کارل یونگ دەڵێت: "من ئەو شتە نیم کە بەسەرمدا هاتووە، بەڵکو من ئەوەم کە هەڵمدەبـژێرم بـبم پێی." ئەمە بەدرۆخسـتنەوەیەکی تەواوی ڕابـردووە. مێشک بەردەوام هەوڵ دەدات ڕابـردوو بـخاتە نێو ئێستاوە، بەڵام کاتێک ڕابـردوو ڕەت دەکەیتەوە و دەسەڵاتی بەسەر خۆتـدا نـاهێڵیت، ڕزگـارت دەبێت. هەر کاتێک بیرۆکەیەک یان هەستێک لە ڕابـردوووەوە هـات و ویستی پێناسەت بکات، دەبێت پێت بڵێیت: "ئەمە من نیم."

واقیع ڕەنگدانەوەی هۆشیارییە لەسەر شتەکان

دکتۆر جۆ دیسپێنزا دەڵێت: "کاتێک وا مـامەڵە دەکەیت کە جیهانی نـاوەوەت ڕاستەقینەیە و جیهانی دەرەوەت وەهمە، ئەوا موعجیزە ڕوودەدات." واقیع لە حەقیقەتـدا ڕەنـگدانەوەی هۆشیاریی تۆیە. ئەگەر جیهان وەک سینەمـایەک وێنا بکەین، کامێراکە هۆشیاریی تۆیە و شـاشەکەش ئەو واقیعەیە کە دەیبینیت. کاتێک دەست دەکەیت بە بینینی دەرەوە وەک تەنها ڕەنگدانەوەیەک بۆ ناخت، هەموو شتێک دەگۆڕێت.

له فەلسەفەی جوانیشدا دەگوترێت: "جوانی لە شتەکاندا نییە، بەڵکو لە ناخی ئێمەدایە و ئێمە دەیدەینە پاڵ شتەکان." واقیعیش بە هەمان شێوەیە. ئۆشۆ دەڵێت: "گەشتە ناوەکییەکەت کاتێک دەست پێدەکات، کە درک بەوە دەکەیت هیچ شتێک لە دەرەوەدا نییە کە ئارامیت پێ ببەخشێت."

کاتێک مرۆڤ دەکەوێتە ساتەوەختی ئازارێکی قووڵ و بێئومێدییەوە، لە جیاتی تەسلیمبوون، دەبێت تەکنیکی "موکوڕی هۆشیارانە" بەکار بهێنێت. پێغەمبەر (د.خ) کاتێک دەچوو بۆ نوێژی بارانە، پێش ئەوەی دەست بە نوێژ بکات، پۆشاکەکەی هەڵدەگێڕایەوە. ئەمە نیشانەی یەقینێکی تەواوە کە بێ هیچ گومانێک باوەڕی وابوو باران دەبارێت. موحیەددین ئیبن عەرەبی دەڵێت: "ئەوەی لە ڕاستگۆییدا جێگیر بێت، خاوەنی هیممەتێکی کارا دەبێت. کاتێک مرۆڤ لە ناخەوە دەبێتە یەک پارچە، هیممەتەکەی لەو شتەدا جێبەجێ دەبێت کە دەییەوێت." لە زانستی فیزیکی کوانتەمیشدا ئەمە بە "دارِمانی فانکشنی شەپۆلی" دەناسرێت؛ واتە لەنێو ملیاران ئەگەری کراوەدا، بە تەرکیزکردن، یەک ئەگەر دەبێتە واقیع.

ڕوونکردنەوەی چەمکی قەزا و قەدەر

دکتۆر مستەفا مەحموود ئاماژە بەوە دەکات کە ئیرادەی ئازادی مرۆڤ دەتوانێت قەدەری خۆی دروست بکات. ئیبن عەرەبی لەسەر قەزا و قەدەر دەڵێت: "قەدەر زانستی خودایە بە دروستکراوەکانی، بەڵام قەزا بریتییە لە

ئامادەیی زاتیی هەر کەسێک بۆ ئەوەی شتێکی بەسەردا بێت یان نەیەت." ئەو ئەمە بە "یاسای ئامادەیی" ناودەبات، واتە مەحاڵە شتێکت بەسەردا بێت ئەگەر لە ناخەوە ئامادە نەبیت بۆی. هەر بۆیە دەڵێت: "بەندە هیچ شتێکی نییە جگە لەوەی لە ناخیدا جێگیر بووە."

ڤادیم زێلاند بۆ بەڕێوەبردنی واقیع ئاماژە بە سێ جووڵە دەکات: دیاریکردنی واقیع، جووڵاندنی خود، و جووڵان بە خود. دیاریکردنی واقیع واتە تەرکیزکردن لەسەر وێنەی کۆتایی ئامانجەکەت. دەبێت خۆت لەنێو وێنەکەدا ببینیت نەک وەک بینەرێک لە دەرەوە، ڕێک وەکو ئەکتەرێک کە بەتەواوی دەچێتە نێو ڕۆڵەکەیەوە تا ئەو ڕادەیەی کەسایەتییە بنەڕەتییەکەی خۆی لەبیر دەکات، کە ئەمە لە قوتابخانەی نواندنی مێتۆدیدا پەیڕەو دەکرێت.

بەرزکردنەوەی ئاستی وزە و تەرکیز

بۆ ئەوەی ببیتە دروستکەرێکی کارای ژیانت، دەبێت وزەی جەستەیی، دەروونی و ڕۆحیت بەرز بکەیتەوە. خواردنی تەندروست، وەرزشکردن و تێڕامان زۆر گرنگن. جۆرجییف، مامۆستای ڕۆحی، جەختی لە تەکنیکی "تێڕامان لە خۆر" (Sun Gazing) دەکردەوە بۆ ماوەیەکی کورت لە کاتی خۆرهەڵاتن یان خۆرئاوابووندا، چونکە خۆر سەرچاوەیەکی مەزنی وزە و ڕەمزی دەرکەوتنی زاتی ئیلاهییە لە زۆرێک لە قوتابخانە ڕۆحییەکاندا.

لە کاتی تـاریکترین سـاتەکانی ژیانـدا، کاتێک عەقڵی شـاراوە دەسـت دەکات بە هێرشکردن و خستنەڕووی خراپـترین سیناریۆکان، گەورەتـرین مـوعجیزە ئەوەیە بـتوانیت بەئـاگا بێیتەوە و قـسەی ئەرێنی لەگەڵ خۆتـدا بکەیت. لە بـری ئەوەی تەسلیم بە دەنگی نائومێدی ببیت، پێویستە بە خۆت بڵێیت: "ئارام بەوە، من لەگەڵتم." وشەکان هێزێکی سیحراوییان هەیە. تەنانەت تێکئاڵاندنی پەنجەکانی هەردوو دەسـت پێکەوە، وا لە عەقڵی شـاراوە دەکات هەسـت بە ئـارامی و بوونی پاڵپشتییەک بکات، هەر وەک چۆن لە ڕێوڕەسمە سۆفیگەرییەکاندا ئەمە وەک هێمایەک بۆ یەکگرتوویی و ئامادەبوون بەکاردێت.

عەقڵی شاراوە و ڕێگەی گۆڕانکاری

کاتێک ئـازارەکان هێرش دەهێـنن، ئیکارت تۆڵ ئەوە بە "جەسـتەی ئـازار" ناودەبات، کە بە تەنیا ئاراستەکردنی هۆشیاری و سەرنج بەرەو ڕووی، دەست بە تـوانەوە دەکات. هەروەهـا، لە قـوتابـخانەی کارل یونـگدا ئەمە بە "هێرشی سێبەرەکان" دەنـاسـرێت. بۆ دەربـازبـوون لەم دۆخە، مـرۆڤ دەتـوانێت بە هەناسەیەکی قـووڵ دەست پێ بکات بۆ دروستکردنی بۆشاییەک لە ناخیدا کە تێیدا هەسـتەکان بگۆڕێت. هەنـدێک جـار بەکارهێنانی نـاوێکی سۆزداری کە لە مـنداڵییەوە بـانـگت کراوە، یان ئەنـجامـدانی جـووڵەیەکی جەسـتەیی وەکو وەرزشکردن، سیگناڵێک دەدات بە کۆئەنـدامی دەمـار کە تۆ لەژێر هەڕەشەدا نیت و ئازادیت.

لەبــاوەشــگرتنی سێبەرەکان و تێگەیشتن لە لایەنە تاریکەکان

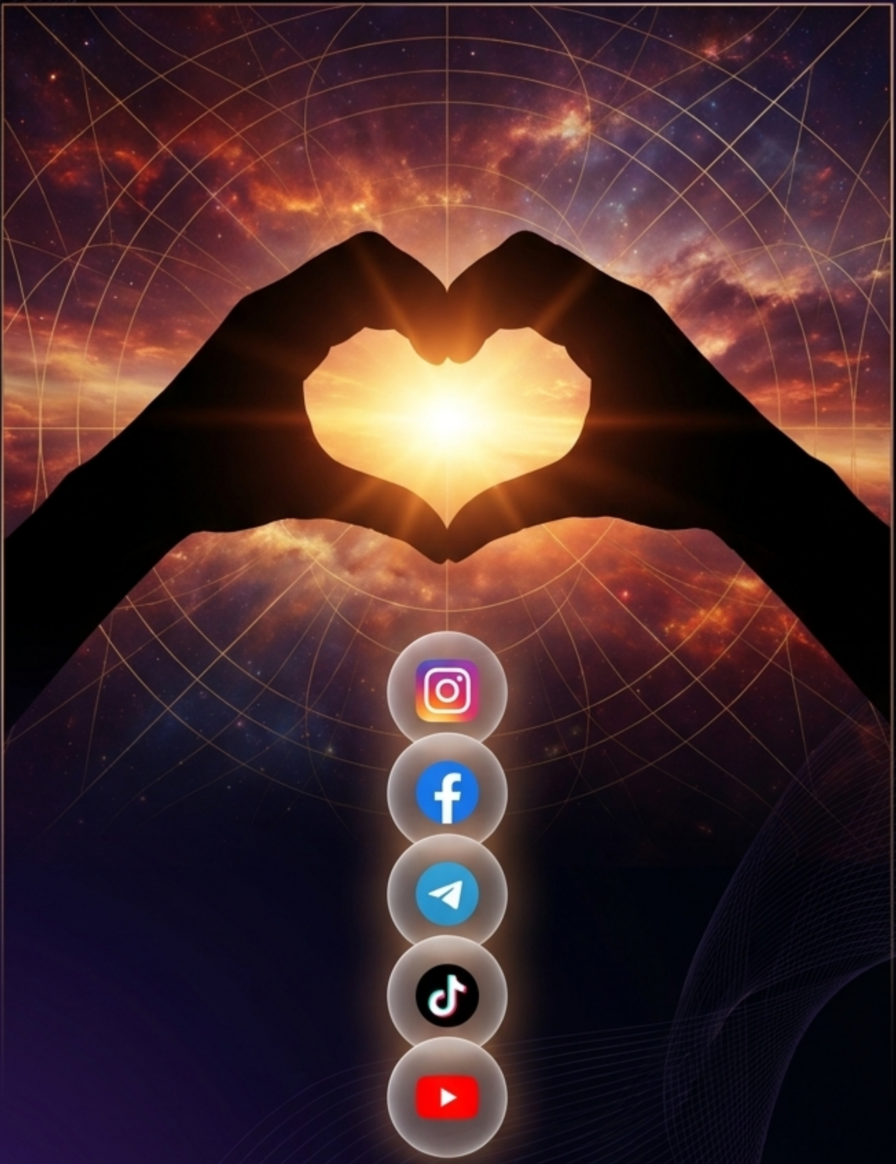
کارل یونــگ دەڵێت: "کاتێک گــوێم لێ بــوو مەسیح دەڵێت دوژمــنەکانــتان خۆشبوێت، بڕیارم دا خۆمـم خۆشـبوێت." چـونکە هەنـدێک جـار مـرۆڤ خۆی دەبێتە ئەو دوژمنەی کە پێویستە خۆشیبوێت. مرۆڤ دەبێت لایەنە تاریک و پڕ لە هەســتەکانی تــاوان و شەرمەزاریی خۆی لەبــاوەش بــگرێت بۆ ئەوەی حـوکمیان بەسەردا بدات. ئەوانەی بەردەوام بەدوای کامڵبوونەوەن، لە ڕاستیدا لە سروشتی مرۆڤایەتیی خۆیان ڕادەکەن.

مــرۆڤ کاتێک دەگــاتە قۆنــاغی تــاکیبوون و کامڵبوون کە بــتوانێت دژبەیەکەکان (خێر و شەڕ) لە نــاخیدا کۆبکاتەوە. پێـویستە مــرۆڤ لەگەڵ شەیتانەکانی ناخی دابنیشێت و ئەو ئارەزووە شاراوە و تەنانەت تاوانکارییانەی ناخیشی قبووڵ بکات کە لەژێر کاریگەریی غەریزەی مانەوەدا دروست دەبن. لە زانستی دەروونـناسیی تـاوانکاریدا ئـاماژە بەوە دەکرێت کە تۆوی تـاوانکاری لە نــاخی هەمــوو مــرۆڤێکدا هەیە. کـاتێک مــرۆڤ ڕووبەڕووی ئەم مۆدێـلە شاراوەیەی ناخی دەبێتەوە و لێی تێدەگات، ئەو لایەنە تاریکە دەتوێتەوە. بەڵام ئەگەر ئینکاری بکات و نکۆڵیی لێ بکات، ئەوا ڕەنــگە بە شێوەیەکی وێرانکەر و نەستەکی لە ژیانیدا ڕەنـگ بـداتەوە، ڕێک وەکو چیرۆکی ئەو کەسانەی کە لە دەرەوە وێنەیەکی فریشتەئاسایان هەیە، بەڵام لە پەناوە تاریکترین تاوان ئەنجام دەدەن (وەک چیرۆکی جیمی ساڤیل لە بەریتانیا).

لەکۆتـــاییدا، وەک یونـــگ دەڵێت: "ئەگەر نەســـتت نەکەیتە هۆشیار و لەژێر سەرپەرشتی خۆتدا کاری پێ نەکەیت، ئەوا ئەو تۆ بەکار دەهێنێت و ئاراستەی ژیانـــت دەکات، تۆش نـــاوی دەنێیت قەدەر." بۆیە پێویستە مـــرۆڤ بـــوێریی هەبێت تـــا ڕووبەڕووی سێبەرەکانی خۆی ببێتەوە و لە قـــووڵترین ئەگەرەکانی ناخی تێبگات.

گەشەی ئاگایی

گەشتێک بەرەو شادی



ئەگەر بە دڵتە تکایە لایکێکە وبەشداری بکە
@gashayAgayi

Gemini Notebook