



**THE ROADMAP:
THE JOURNEY TO SELF-AWARENESS**
نه خشه ی ریگای گه شه ی ئاگای

د. نوره دین ناسیخ

پیدا چوزه وهی زمازه وانی
پ. د. بیستون حسن


3

| Introduction

3

تتگهیشتن له گهشتهکه

5

نئو کهسانهه نئم ریگایهیان بؤ گونجاو نییه 


8

بهها بالاکانی گهشهه نئاگایی ✨


10

 | ئامانجه بالاکانمان

11

 | ئامرازهکانی گهشتهکهمان

12

 | سهرچاوه پروناکبیرییهکانمان

13

بهستراوهکانی گهشهه نئاگایی

پیشہ کی | Introduction

خیزانی گەشەى ئاگایى پلاتفۆرمىگە بۇ گەشتىكى بەكۆمەل بەرەو قوولايىبەكانى بوون. ئامانجان تەنھا "مانەو" نىبە لە ژيان، بەلكو دەمانەوئىت مانا بەدەين بە ساتەكانمان. ئەم كەنالە مالى ئەو پۇچانەبە كە دەيانەوئىت لە زنجىرى "كۆپىبوون" و لاسايىكردنەو پزگارىيان بىت؛ بۇ ئەوانەبە كە دەيانەوئىت رەسەنايەتى و كەسايەتى سەربەخۆى خۇيان ھەبىت و ببە "ئەسل"، تا بتوانن ئەزموونىكى راستەقىنە لە ژيان پىشكەش بكەن.

تىگەبىشتن لە گەشتەكە

من و پۇرەوى گەشانەو: پەيماننامەى نوپوونەو، ئەمە بۇ بىر خستەو بۇ ئەوہى چەنجالى دونيا وكارى پۇزانە لامان نەدەن لە سەر رىگا، بۇبە باشتەرە سەرەتا پۇزانە دواتر ھەفتانە بخوئىرلەتەو و باشتەرە بكرلەتە تىرامان بە ميوزكىكى ئارامەو گويىلبىگريت:

(پۇرەوى گەشانەو لە ژيانى مندا، تەنھا گەشتىكى ئاسايى نىبە، بەلكو پۇرسەى داھىيان و نەخشاندنى رىگايەكە كە تىيدا ھاوسەنگىى ناوہوم و ئوقرەيى پۇجم دەبە كەرەستەى سەرەكى. من لىرەم تا عافىبەت و تەندروستى باش بۇ جەستەم بگەرپنەو و ئەو ھىزە شاراوانەى لە ناخمدان بىانەئىنم. ھەموو ھەنگاويكى من، ھەنگاويكى ھۇشيارانەبە كە كوالىتى ژيانم لە ھەموو ئاستەكاندا بەرز دەكاتەو. بۇ نموونە، كاتىك من لە "سات" دا ئامادە دەبم، وەك ئەو واپە چىژ لە تامى چايەك وەرىگرم بەبئ ئەوہى مېشك لە جەنجالى داھاتوودا بىت. من ژىنگەى دەرووبەرم پىك دەخەم چونكە دەزانم ئاشتىى دەروە رەنگدانەوہى ئارامىى ناوہوہى. من ئىستا رىگە بە خۇم دەدەم كە لە ناو ئەم پۇرەوى گەشانەوہى بەدا بىم).

بە ئەو شىوہىبە ئىمە ئەم ئابەتە جى بەجى دەكەين (وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا) ولە

ھەموو كەسە وەبەرتەر كە زىندوى بكەينەو ئەو خۇمانىن، بە پزگار كردنى خۇمان لە ژەنگى ئىگۇ

وتەپ وتۇزۇ ماترىكس وشەيتان. وبىر دىتەو كە مەولانا رۇمى دەفەمىت: تۇ دلۇپەبەك نىت لە

زەربايەكدا بەلكو تۇ ھەموو زەرباي لە دلۇپىكدا.

رپرھوی گەشانەوہ (مسار الازدھار) لە ژيانی مندا، واتە من خۆم ئەو رپرگایە دروست دەکەم کە
هاوسەنگیی ناوہکی و سافیی و پروونی (الصفاء) تیدا کۆدەبیتەوہ. من لپرەم بۆ ئەوہی عافییەت و
تەندروستی بۆ جەستەم بەدەستبەینمەوہ، تاوہکو ہیزە شاراوانەم (القوی الكامنة) بجولینم بۆ
بەدەستەینانی ژیانیک کە لیوانلیوہ لە ئازادی، خۆشەویستی و بەختەوہری.
ہەموو ہەنگاویکی من لەم رپرگایەدا ہەنگاویکی ہۆشیارانہیہ کە کوالیتی ژیانم لەسەر ہەموو
ئاستەکان بەرز دەکاتەوہ. بۆ بەہیزکردنی ئەم رپرھوہ، من سوود لە سافیی میشک و ئارامیی
ناوہکی وەر دەگرم، ئەمەش لەرپرگای دانیشتنی رپژانہ بۆ حەسانەوہ (الاسترخاء) و تپرمان
(التأمل).

من فیری ہۆشیاریی چرکەسات (الوعي اللحظي) دەبم، واتە ئامادەبوون لە ئیستادا و فیری خۆم
دەکەم، کە چۆن ہەمیشە لە "سات"دا بم. ئەمەش بۆ ئەوہی بگەمە ئەزموونە ہاندەرەکان و
پشتگیریی پەیوہندییہ پۆزەتیفہ کان بکەم؛ من ہانی ہەموو پەیوہندییہکی باش دەدەم و خۆشیی بۆ
دەردەپرەم تاوہکو زیاتر پروو لە جیہانەکەم بکەن و بۆ لای خۆمیان رابکیشم.
من ئەم کارە دەکەم لەرپرگای خزمەتکردنی خۆم و ژینگەکەم، لە رپرکخستن و خاوینکردنەوہ و
تەرتیبکردن. من لەرہلەرەکانی (الترددات) ناوہوہم لە رپی بیرۆکە، نییەتەکان، ھاوسەنگی و
ئیلھامی دلەوہ رپرکدەخەم. من تەرکیز دەخەمە سەر گۆرپانکاریی ناوہکی و لە پشتگیریکردنی ئەم
رپرھوہدا ئامادەم.

بەمەش من دەبمە ھاوبەشی ئاشتیی ناوہکی، شادی، بەختەوہری و پەیوہندییہ گونجاوہکان
(المنسجمة). من ہەست بە خۆشەویستییہکی رہا، وەفرہ (الوفرة)، دەستکەوت (الإنجاز) و

ههستکردن به نرخ و بهها دهکەم. من عافیەت له هه موو رهه نده جهستهی، دهروونی و کۆمه لایه تییه کانیدا دهژیم.

رۆژ له دوای رۆژ و سات له دوای سات، ده بینم کوالیتی ژیانم بهرز ده بیته وه. من و هاوڕێکانم، پیکه وه ئەم رۆپه وه بونیاد ده نیین، ده پیاڕیزین و تییدا ده ژین. من ئیستا رێگه به خۆم ده دەم که له ناو رۆپه وی گه شان هه دا بژیم.

🚫 ئەو که سانهی ئەم رێگایان بۆ گونجاو نییه

Who This Path is Not For

ئەم خێزانه باوهشی بۆ هه مووان کراوهیه، بهلام ته نهها ئەوانه ده توانن تییدا ههنگاو بنین که ئامادهی "گۆرانکاری" بن. ئەگەر ئەم خالانەت تییدا، رهنگه ئەم پلاتفۆرمه کاتی تۆ بکوژیت:
۱. دیلهکانی بنکهی ههره می ماسلۆ (Bottom of Maslow's Hierarchy):



ئەوانەى تەنھا لە خەمى پىداويستىيە سەرەتاييە مادىيە كاندان (خواردن، خەوتن، ئاسايشى دارايى) و
هېشتا ئارەزوويە كيان بۆ "واتا" و "قوولايى" و "خۇناسين" تىدا دروست نەبوو. ئاگايى بەرەو لوتكەى
هەرەمە كەيە؛ ئەگەر عەودالى واتا نيت، ئەم رىگايە بۆتۆ قورس دەيىت.

۲. پشكەنەرانى ناسنامە نەك واتا:

ئەوانەى لە جياتى ئەوەى ببيستن و چيژ لە ئەزمونە كە وەر بگرن، تەنھا خەمى ئەوەيانە "ئەمانە كين؟" و
"سەر بە كوئين؟". ئەوانەى دەيانە وىت پەيامە كە بخەنە ناو "سندوق" و قالبيكى ديارىكراووە نەك
تىگەيشتن لە خودى ناوەرۆكە كە.

۳. بىع ئامانجە كان (Goal-less):

ئەوانەى هېچكام لە ئامانجە كانى "گەشەى ئاگايى" (وەك شادى، رەسەنايەتى، يان سەرورەى رۆح)
مەبەستيان نيبە. ئەوانەى تەنھا بۆ كاتبە سەربردن و وەك ديزاينىكى جوان سەيرى بابەتە كان دەكەن نەك
وەك پەرۆزەيەك بۆ ژيان.

۴. رىبوارانى سىبەر (ترس لە تەنھايى):

ئەوانەى دەترسن و ناوېرن بە رىگايە كدا بېرۆن مەگەر ئەوەى ببيتە "حەشامات" و لافاويكى زۆر خەلكى
تىدا بىت. ئاگايى پىويستى بە بوپىرىي هەنگاونان هەيە، تەننەت ئەگەر لە سەرەتادا هەست بكەيت بە
تەنھايىت.

۵. مەرامە سياسى و كاتيبە كان:

ئەوانەى دەيانە وىت ئەم رىگايە وەك ئامرازىك يان پەيزەيەك بە كاربەينن بۆ گەيشتن بە مەرامى تر،
وەك كورسى پەرلەمان، پۆستى حزبى، يان ناوبانگى كاتى. ئەم رىگايە تەنھا بۆ ئەو ئامانجانە گونجاو كە لە
"نامىلكە كەدا" نووسراون.

6. ئەوانەى وا دەزانن گەشتوونەتە كۆتايى:

ئەوانەى ھەزى دۆزىنەوہ (Discovery) و جىزى سەركىشىى (Adventure) مەعرفىيان تىدا مردووه. ئەوانەى ھەوسەلەى گەران و ھەزى فزووليان نەماوہ و وا دەزانن ھەموو شتىك دەزانن و ژيان ھەر ئەمەيە كە ئىستا دەژىن.

7. خاوەنانى راستى رەھا و ھىلە سوورەكان:

ئەوانەى ھىلە سوورىان زۆرہ و وا دەزانن راستى تەنھا لاي ئەوانە. ئەوانەى خاوەن بىر كەردنەوہى "سەلەفى" يان "ھزبى گشتگىرن" و نايانەوئىت بىيستن. ئەوانەى پىش ئەوہى قسە بكەيت، "لەيبل" و ناونىشانىكت بۇ دەدۆزنەوہ و پرىارى پىشەوختەت لەسەر دەدەن بۇ ئەوہى تەنھا ئىسراحت بكەن.

8. قوربانىيە ھەمىشەيەكان (Victim Mentality):

ئەوانەى ھەمىشە خەتاي كىشەكانيان دەخەنە ئەستۆى گەردوون، خەلك، يان ھكومەت و ئامادە نىن بەرپرسىارىتىى واقىعى خۇيان ھەلگىرن. گەشەى ئاگايى پىوئىستى بەوہى "بەرپرسى يەكەم" بيت لە ژيانى خۆت.

9. گەرىدە تىۆرىيەكان (Knowledge Collectors):

ئەوانەى تەنھا دەيانەوئىت زانىارى كۆبكەنەوہ و كتىب بخوئىننەوہ، بەبى ئەوہى يەك ھەنگاوى پراكتىكى بنىن. ئەم رىگايە بۇ "ئەزموون كەردنە" نەك تەنھا بۇ پەركەردنى مىشك لە زانىارى بى سوود.

به‌ها بالاکانی گه‌شهی ئاگایی ✨

Core Values of Awareness Growth

۱. ئازادی (Freedom):

ئازادیی هه‌لبژاردن و پرزگاربوون له هه‌موو ئه‌و زنجیر و قالبه‌ فیکری و کۆمه‌لایه‌تیانیه‌ی که ریگرن له دهرکهوتنی جه‌وه‌ری راسته‌قینه‌ی مرۆف. ئازادی لای ئیمه، به‌رپرسیارپیتییه به‌رانبهر به‌و نه‌فخه ئیلاهییه‌ی که له ناخماندایه.

"گه‌شهی ئاگایی" به ئاسته، دهروات تا لوتکه‌ی ئه‌م هه‌رمه‌دایه (ئاستی 0) وزیاتریش. ئه‌و که‌سانه‌ی هه‌شتا له ئاستی 1 و 2 گیریان خواردوو، هه‌موو وزه‌یان ته‌نها له‌سه‌ر مانه‌وه‌ی جه‌سته‌یی و ترسی داراییه، بۆیه کاتیان نییه بۆ تێرمان و قولبوونه‌وه، مه‌گه‌ر ئه‌وه‌ی بیانویت له ریگه‌ی ئاگاییه‌وه ئاسته‌کانی تریش ریگبخه‌نه‌وه.

گه‌شهی ئاگایی

۲. راستگۆیی له‌گه‌ل خود (Authenticity):

بوون به "ئه‌سل" و نیشاناندانی خودی راسته‌قینه‌ی بی هیچ په‌رده و ده‌مامکیک. به‌هایه‌ک که وامان لێده‌کات له جیاتی کۆپیکردنی که‌سانی تر، بگه‌رپینه‌وه سه‌ر په‌سه‌نایه‌تی و تاقانه‌یی خۆمان.

۳. لیبورده‌یی و خۆشه‌ویستی بی مه‌رج (Unconditional Love):

قبولکردنی خۆمان و گه‌ردوون و خه‌لکانی تر به هه‌موو جیاوازییه‌کانه‌وه. مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل ژیان له ریگه‌ی وزه‌ی خۆشه‌ویستییه‌وه، نه‌ک ترس و پریاردان (Judgment).

۴. به‌رده‌وامی له‌فێربوون (Continuous Growth):

ئىمە وا دەبىننن كه ژيان قوتابخانههه كه بى كۆتاييهه. گه شه و په ره پيدان به ها گوره كه يه؛ وه ستان و چه قبه ستوويى لاي ئيمه بوونى نييه، چونكه ئاگايى هه موو رۆژيک له نويبوونه وه دايه.

0. بهرپرسياريتى (Personal Responsibility):

باوه ربوون به وهى كه هه ر تاكيك خۆى "خولقينه رى واقيعى خۆيه تى". ئيمه لي ره ين بۆ ئه وهى له رۆلى

"قوربانى" بيينه ده ره وه و بيينه "سه ركرده ي" ژيانى خۆمان.

6. هاوسهنگى (Balance):

دروستكردنى پرديكي هاوسهنگ له نيوان ماده و رۆح، بۆ نموونه له نيوان زانستى كوانتم و حيكمه تى

عيرفان. ئيمه نه ماده گه راي په هايين و نه رۆح گه راي دا براو له ژيان، به لكو ده مانه وي ت له هه ردوو

جيهانه كه دا به باشترين شيوه بژين.

7. كاريگه رى ئه رينى (Positive Impact):

ئاوه دانكردنه وهى سه ر زهوى به هه ر شيوه يه ك بيت. هه ر گه شه يه كه ناوه كه ده بيت له ده ره وه دا رهنگ

بداته وه، جا له ريگه ي وشه يه كه جوان، يارمه تيدانى كه سيك، يان بلاو كرده وهى وزه يه كه ئه رينى بيت له

كۆمه لگه دا.

ئامانجە بالاکانمان | Our Ultimate Goals

۱. سیستمی شادی (Joy System): ئیمه کار ده کهین بۆ گۆرینی رهوتی ژیان بۆ سیستمی میکی پر له

وزه و خوشی. ئامانجمان ئه وهیه هه موو ساته کانمان به شادییه کی ناوه کیی به هیژ ئاویته بکهین، که

کاریگه رییه کانی له سه ر واقیعمان رهنگ بداته وه. ستایی ژیان به شادی رهنگ ده کهین، نه گه ر گرفت

وخه فته ته نها وه کو هه وری هاوینه.

۲. خولقاندنی واقیع (Reality Creation): سوودمه ندبوون له نویتترین زانسته کانی سه رده م و

ته کنیکه کانی "گه ردوونه هاوته ریبه کان". فیربوونی ئه وهی چۆن به هیژی ئاگایی و گۆرینی فریکوئینسییه کان،

ئه و ژیانه بخولقیینین که ده مانه ویت.

۳. خوشه ویستی ره ها (Absolute Love): گه یشتن به و ئاسته بالاییه کی هه موو هه ست، جو له و

سه کینه یه کمان (بیلدهنگی و هیمنی) ته نها ره نگدانه وهی خوشه ویستی بیت. خوشه ویستی وه ک وزه یه کی

بزوینه ر بۆ په یوه ندییه کان و کاره کانمان.

۴. سه ره وریی پۆح (Soul Sovereignty): چالا کردنی پۆح و گه راندنه وهی بۆ پیگه ره سه نه که ی

خوی. ئامانجمان ئه وهیه پۆح بییته سه ر کرده ی عه قل، جه سه ته و هه سه ته کان، تا مرؤف له ناخه وه کۆنترپۆلی

ژیانی خوی بکات.

۵. گه رانه وه بۆ ره سه نایه تی - خه لیفه ی زه وی (Return to Authenticity): تیگه یشتن له پیگه ی

مرؤف وه ک خه لیفه ی خودا له سه ر زه وی. کار کردن بۆ ئاوه دان کردنه وهی جیهان و به هره مه ندبوون له و هیژ و

پیگه یه ی که به مرؤف به خسراوه بۆ ئاوه دان کردنه وهی سه ر زه وی.

6. پاراستنى تاكىتى و فەردانىەت (Uniqueness): ھەرىكەت لىمە جىپەنجەيە كى بىۋىنەي لى گەردووندا ھەيە. ئامانجان پاراستنى ئەم جىاوازييەيە؛ ئىمە لىرەين بۇ ئەوھى بىينە وەشانى پەسەنى خۇمان و نەبىنە سىبەر يان كۆپىيى ھىچ كەسىكى تر.

7. شايستەيى و كارىگەرى (Worthiness & Influence): دۆزىنەوھى تواناكانى ھەر تاكىك و بەرزكردنەوھى ئاستى "خۇ-شايستەزانى". ئامانجان ئەوھىە مرۇف لى پەراوئىزى ژيانەوھى بگۆزىنەوھى بۇ جەرگەي ژيان، و لى گۆشەگىرىيەوھى بەرەو بوون بە كەسىكى كارىگەر و خاوەن دەستكەوت.

Our Journey Tools | ئامرازەكانى گەشتەكەمان

بۇ گەشتەن بە ئامانجەكانمان، سوود لەم ئامرازە جۇراو جۇرانا وەردەگىرىن كە پردىك و ھاوسەنگىيەك دروست دەكەن لى نىۋان ماددە و پۇج:

• پەيوەندىي پۇجى (Internal Connection): بەھىزكردنى پەيوەندى ناوھى لى پىگەي نوئىژ، نزا، و تىپرامان (Meditation) بۇ گەشتەن بە خود و سەكىنە و ئارامى.

• ھونەر بە گشتى و بە تايبەتى ھۇنراو و گۇرانى و فلىم.

• زانست و تەكنەلۇژيا (High-Tech Awareness): بەكارھىنانى ژىرى دەستكرد (AI) و

سوودوەرگرتن لى نوئىترىن دۆزىنەوھىكانى زانستى و بە تايبەت "فىزىيائى كوانتەم" بۇ تىگەشتەن لى

چۆنىەتى كاركردنى گەردوون و واقع.

• سۇشىيال مىدىا (Digital Impact): بەكارھىنانى پلاتفۆرمەكان بۇ بلاو كوردنەوھى پۇست، فىدوئو

و لايىقى راستەوخۇ، بە مەبەستى دروستكردنى ھۇشيارىي گشتى.

• پەيوەندىي كۆمەلەيەتى (Community): رىكخستى گەشتى گرووپى بۇ ناوخۇ و ولاتانى دەرەوھى

و سەيرانى بە كۆمەل، بۇ گۆرپىنەوھى وزە و ئەزموونى جىاواز.


- راهبئانی مهیدانی (Practical Growth): ئەنجامدانی کۆرس و راهبئانی پراکتیکی که تهنها تیۆری نین، به لکو گۆرانکاری پاسته قینه له ژبانی پۆژانه دا دروست ده کهن.

سەرچاوه پوونا کبیرییه کانمان | Intellectual Sources

- ئیمه که ته لۆگیکی سنووردارمان نییه که تییدا جیگیر بین، به لکو ئامانجه کانمان رپه ریمان ده کهن. له ههر کانیه ک دلمان تینویتی بشکینیت، ئاوی لئ دهخۆینه وه. ئەمانه ی خواره وه کو نمونه ی کانه ی بۆ ئیمه:
- سەرچاوه ی یه که م: ئیلهامی پۆچی خۆت و په یوه ندییه کی پاسته وخۆ و بیناوبژیو له گه ل خودای گه وره.
 - سەرچاوه ی وه چی: په رتووکه پیرۆزه کان وه کو قورئانی پیرۆز و فهرمووده پاسته کانی پیلغه مبه ر (د.خ).
 - حکیمه تی پۆژئاوا و زانستی سه رکه وتن: وانه کانی ناپلیون هیل، جیم پۆن، ئیکارت تۆلی، واین دایر، فریدریک دۆتسۆن، هیسته ر ئیکس و قادیم زیلانده.
 - قوتابخانه ی عیرفان و فیکری ئیسلامی: میراتی مه ولانای پۆمی، شه مس، ئیبن عه ره بی، جونهیدی به غدادی، عه بدولقادی گه یلانی، مه حوی، نالی، و سه عیدی نورسی.
 - حکیمه تی پۆژه لات: فه لسه فه و ئەزموونه کانی یۆگاناندا و ئۆشۆ.
 - بیرمه ندانی هاوچه رخ: تیپروانینه کانی د. عه بدولجه بار پوفاعی، د. سه لآح راشد، د. ئیهاب حه مارنه و د. ئەحمه د عیماره.


به ستر اوه کانی گه شهی ناگایی


 WebSite: <https://gashay.com>

 Telegram: <https://t.me/gashayagayi>

 Instagram: <https://www.instagram.com/gashayagayi>

 TikTok: <https://www.tiktok.com/@gashayagayi>

 YouTube: <https://www.youtube.com/@GashayAgayi>

 Facebook: <https://www.facebook.com/gashayAgayi>

گه شهی ناگایی