زمانی جەستەی

درۆزنەکان

چۆن ئەو فریودان و چەواشەکارییانە ئاشکرا دەکەیت، کە ڕۆژانە ڕووبەڕوویان دەبیتەوە؟

چـــۆن دەزانیت کەســـی بەرامبەر، لە ووتەکـــانی دا ڕاستگۆ نییە و درۆ دەکات.

د. لیلیان گلاس

نووسەری کتێبی
چۆن بیری خەلکی دەخوێنیتەوە؟

وەرگێڕانی
ئیبراهیم بەهائوددین

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

زمانی جەستەی

کەسە درۆزنەکان

چۆن ئەو فریودان و چەواشەکارییانە ئاشکرا دەکەیت، کە رۆژانە رووبەرووویان دەبیتەوە.
چۆن دەزانیت کەسی بەرامبەر، لە ووتەکانی دا ڕاستگۆ نییە و درۆ دەکات.

د. لیلیان گلاس

وەرگێرانی/ ئیبراهیم بەهائوددین

Sarwar Rzgar Marf

چاپی یەکەم
٢٠١٨

Scanned with CamScanner

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە ٦٣٧

ناسنامەی کتێب

زمانی جەستەی کەسە درۆزنەکان

❖ نووسینی: لیلیان گلاس

❖ وەرگێڕانی: ئیبراهیم بەهائوددین

❖ بابەت: دەروونزانی

❖ دیزاینی بەرگ و تێکست: فواد کەوڵۆسی

❖ نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم

❖ ساڵی چاپ: ٢٠١٨

❖ شوێنی چاپ: چاپخانەی کەنج

❖ تیراژ: ١٠٠٠

لە کتێبخانەی گشتی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی(١٠٦٧)ی ساڵی ٢٠١٨ی پێدراوە

ناونیشان

سلێمانی ـــ سابوونکەران ـــ نێوان گەراجی عوسمانی ئەمین و شوقەکانی تەکیە ڕووتە.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣) (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێڕست

پێناسەیەکی ئەم کتێبە: ١٥

پێشەکی.. ١٧

زۆرینەمان ڕووبەڕووی فریودان و چەواشەکاری دەبینەوە. ١٧

ناوادارە درۆزنەکان ٢١

پێشبینی چی لەو کتێبە دەکەیت:.. ٢٣

نیتر دووبارە نابێتەوە! ٢٥

"بەشی یەکەم

ڕووبەڕووبوونەوەی درۆزن: کێ درۆ دەکات، و لەبەرچی؟ ٢٧

بەندی یەکەم

درۆ، چی یە؟... ٢٨

بەندی دووەم

باجی درۆکردن.. ٣٢

درۆی ناوداران:.. ٣٤

خیانەتکاری و تاوانە سۆزداری یەکان: ٣٦

سەربردەی خۆم: ٤١

کاتێک پاڵەوانەکان درۆ دەکەن:.. ٤٣

Scanned with CamScanner

کاتێک درۆ، ژیانت وێران دەکات:.. ٤٤

بەندی سێیەم

ئاشکراکردنی درۆزن:.. ٥١

لەبەرچی گیانەوەران درۆ دەکەن؟ (بەڵێ، گیانەوەران!)........................ ٥١

شیرەخۆری درۆزن!.. ٥٧

منالی درۆزن:.. ٥٩

درۆکردنی منالان، لەتەمەنی بەر لە چوونە قوتابخانە:........................ ٦٢

درۆکردن لەتەمەنی قوتابخانەی سەرەتاییدا:........................ ٦٤

درۆکردن لای هەرزەکاران:.. ٦٦

بەندی چوارەم

حەوت هۆکار، بۆ درۆکردنی پێگەیشتوان ٦٩

١-درۆکردن لەپێناوی دوورکەوتنەوە لە زامدارکردنی هەستی کەسانی تر:........................ ٧٢

٢-درۆکردن لەپێناوی هۆکارگەلێکی شاراوە:.. ٧٤

٣-درۆکردن لەپێناوی پارێزگاریکردن لەخۆت:.. ٧٦

٤-درۆکردن لەپێناوی دەرکەوتن بە شێوازێکی جوان، و لەپێناوی ئەوەی لەلایەن کەسانی تر ڕەت نەکرێینەوە:.. ٧٩

٥-درۆکردن لەپێناوی ڕزگاربوون لە سزا:.. ٨٣

٦-درۆکردن لەپێناوی پاراستنی کەسانی تر:.. ٨٥

٧- درۆکردن لەپێناوی هاندانی کەسانی تر:.. ٨٧

Scanned with CamScanner

بەندی پینجەم

درۆزنەکانی سەر ئینتەرنێت ٩٠

١-بابەتەکە بەڕادەیەکی باوەڕنەکراو، نموونەیی دەردەکەوێت: ٩١

٢-بەخێرایی یەکی سەرسوڕهێنەر، خۆشەویستی خۆیان بۆتۆ دەردەبڕن: ٩٣

٣-سەربردەی پڕ لە خەم و مەینەتە پڕ لە نازارەکانی قوربانی یە هەمیشەیی یەکان: ٩٤

٤-دژبەیەکی یەکی زۆر: ٩٥

٥-ڕووگرژ و هێرشکار و ترسێنەر: ٩٦

٦-زێدەڕۆیی لە ووردەکاری یەکان: ٩٧

٧-وەڵامدانەوەی کورت، یان پرسیارکردنی زیاد لە پێویست: ٩٨

٨-ووشە و دەربڕینی گاڵتەپێکردن و گاڵتەجاڕیی: ٩٩

٩-بایەخدانی زۆر بە بابەتە دارایی یەکان: ١٠٠

١٠-خۆپەرستی: ١٠٠

١١-لاوازی لە دەربڕین و ڕێساکانی زمان: ١٠١

١٢- ناوی نامۆ، یان (نازناو): ١٠٢

١٣-گفتوگۆکردنی ڕاستوخۆ لەبارەی پەیوەندی یە تایبەتەکان: ١٠٣

١٤-لۆمەکاران: ١٠٥

١٥-ئەو وێنانەی لەگەڵ دەربڕینەکان جیاوازن: ١٠٥

ئەوەی پەیوەندی هەیە بە فێڵبازی، و بە فریودانی تۆ: ١٠٧

ئەگەر بابەتەکە ڕاست نەبوو، یان بە دروستنی نەخوێنرایەوە...مانای ئەوەیە ڕاست نی یە!... ١١٥

Scanned with CamScanner

"بەشی دووەم"

ئاشکراکردنی درۆی مرۆڤەکان ١١٦

بەندی شەشەم

هەست و (ڕێڕەو) ١١٨

ئایا تۆبە ڕاستی سەیر دەکەیت و گوێ دەگریت؟ ١٢١

(ڕێڕەو)، ئاماژەیەکی یەکلاکەرەوەیە: ١٢١

بەندی حەوتەم ١٢٤

زمانی جەستەی کەسی درۆزن ١٢٤

گۆڕانکاری لەهەناسەدان: ١٢٤

گۆڕانکاری یەکانی پێست: ١٢٧

ئارەقەکردن: ١٣٠

گۆڕانکاری یەکانی شێوازی جەستە: ١٣٢

جووڵەی شان، بەمەبەستی ڕەتکردنەوە: ١٣٧

ڕاستکردنەوەی پشت: ١٣٨

نوشتانەوە بەرەو پێشەوە: ١٣٩

جووڵەجووڵ و ڕەق بوون: ١٤٢

گۆڕانکاری لە شێوازەکانی سەر: ١٤٥

جووڵەی سەر بۆ دواوە: ١٤٥

دانەواندنی سەر: ١٤٧

Scanned with CamScanner

لارکردنەوەی سەر: ١٤٩

دەستهێنان بەگەردندا: ١٥١

ڕاکێشانی یاخە و گەردن خوراندن: ١٥٣

زەحمەتی لە قوتدان: ١٥٥

کاتێک ووشەکان لەگەڵ زمانی جەستە دژبەیەک دەبن: ١٥٧

گۆڕانکاری لە دەست و قۆڵەکان دا ١٥٨

داپۆشینی دەم: ١٥٨

داپۆشینی شوێنە هەستیارەکانی جەستە: ١٦١

دەست بەیەکەوە بەستن و داپۆشینی قەد، و شان بەرزکردنەوە، بەمەبەستی ڕەتکردنەوە: . ١٦٣

خورانی پێست: ١٦٦

خوراندنی دەست/ گوشین، یان شێلان، یان سووڕاندنی پەنجەکان: ١٦٨

ناولەپی دەست، بە ناڕاستەی جەستە بێت: ١٧٢

ئاماژەی پەنجە- زمانی جەستە لای خانەدانە تووڕەکان: ١٧٤

شاردنەوەی دەست و بازوو: ١٧٦

داخستنی دەست، یان بەیەکەوەنانی هەردوو دەست: ١٨٠

کێشەی پێ یەکان: ١٨١

بەندی هەشتەم

زمانی ڕوخساری کەسی درۆزن ١٨٤

ناسینەوەی دەربڕینە ناسایی یەکان: ١٨٤

دوو چاوە درۆزنەکانت: ١٨٦

Scanned with CamScanner

دوورکەوتنەوە- داپۆشینی چاو، یان داخستنیان، یان سەیرکردنی دوور: ١٨٦
تێرامان: ١٩٢
چاوسوورکردنەوە: ١٩٦
فراوانبوونی چاو لە سەرسوڕماندا: ١٩٧
چاوترووکانی خێرا: ١٩٩
چاو خوران: ٢٠٠
دوو چاوی سووڕاو: ٢٠١
سەیرکردن بە چاوێکی نیوە داخراو: ٢٠٣
بەرزبوونەوەی برۆکان و نێوچەوانێکی لۆچکردوو: ٢٠٥
لووتیش دەزانێت: ٢٠٧
پژمین: ٢٠٩
دوو کونە لووتی فراوان: ٢٠٩
گۆڕانکاری یەکانی دەم..................٢١٠
دەمی پەمۆیی و تەڕکردنی لێو: ٢١٠
خەندەی ساختە: ٢١٣
لارکردنەوەی لێوەکان: ٢١٨
(دڵخۆشی یەکی ساختە)- خەندەی ناوەخت: ٢٢٢
دوو لێوی داخراو: ٢٢٣
لێو گەستن: ٢٢٤
جووڵەکانی چەناگە و دۆخەکانی: ٢٢٥

Scanned with CamScanner

چەناگەی بەرز:.. ٢٢٥
چەناگەی کەوتوو: ٢٢٦
دەمێکی داخراو: ٢٢٨
تووڕەبوونی خانەدانی: ٢٣٠

بەندی نۆیەم

دەنگی درۆزن: باریکی و ئاست و ئاواز و خێرایی.. ٢٣٣
دەنگی باریک: ٢٣٤
دەنگی نزم: ٢٣٥
ئاستی دەنگ: ٢٣٦
قسەکردن بەهێمنی یەکی زۆر: ٢٣٦
گفتوگۆ بەدەنگی بەرز:... ٢٣٧
نەمانی دەنگ:.. ٢٣٩
ئاوازی دەنگ: ٢٤٠
ئاوازی قیژەیی: ٢٤٠
دەنگی لەرزۆک:.. ٢٤٢
کۆکەی قوڕگ پاککردنەوە:.. ٢٤٣
ئاوازە هێرش ئامێزەکان:.. ٢٤٤
ئاوازی (لووتی)، شێوازی پاڕانەوە: ٢٤٥
ئاوازی تاک و سارد و ووشک:.. ٢٤٧
ئاوازی هەنگوینی:.. ٢٤٨

Scanned with CamScanner

ئاخاوتنی گەرم و خێرا: ٢٤٩

ئاوازی پەرت و پچڕ پچڕ: ٢٥٢

زمان گیران: ٢٥٣

ئاخاوتنی هێواش و لەسەرخۆ: ٢٥٣

پێکەنینی دڵەڕاوکێ: ٢٥٤

بەندی دەیەم

ناوەڕۆکی ئاخاوتن ٢٥٦

مەسەلەکە، تەنیا لە ئاستی ووشەکاندا ناوەستێت ٢٥٦

زانیاری زۆر، زێدەڕۆیی لە ئاخاوتندا، گۆڕینی ڕێڕەوی ئاخاوتن: ٢٥٧

پەردەپۆشکردن: ٢٦٠

دووبارەبوونەوەی ووشەکانی: (ئاهاا، بۆ نموونە، مممم، دەزانیت). ٢٦١

ئەو ووشانەی داوای دڵنیابوون دەکەن: ٢٦٢

مەرایی کردن و پیاهەڵدان و ملکەچ بوون: ٢٦٣

دوورکەوتنەوە لەبەکارهێنانی کورتکراوەکان و ڕاناوەکان: ٢٦٥

هەڵەکردن، لە زەمەنی ڕوودانی کردارەکاندا: ٢٦٥

دووبارەکردنەوەی پرسیار لە کاتی وەڵامدانەوەدا: ٢٦٦

دژبەیەکی: ٢٦٧

خۆبەگەورەگرتن و بەرگریکردن: ٢٦٧

تووڕەیی خانەدانی: ٢٧٠

دەربڕینە دژبەیەکەکانی ڕوخسار: ٢٧١

Scanned with CamScanner

جووڵەی سەر، لەکاتی ووتنی بەڵێ و پێچەوانەکەی:..................... ٢٧٢
ئەو دەستەواژانەی هاوشێوەی پرسیارن:..................... ٢٧٢
وەڵامدانەوە کاتێکی زۆر بخایەنێت/ بێدەنگبوونی زۆر:..................... ٢٧٣
تەنیا گاڵتەیەک بوو:..................... ٢٧٤
(نازانم) و (نایەتەوە یادم):..................... ٢٧٤
بچووککردنەوەی قەبارەی درۆ، یان بیانوو بۆ هێنانەوە:..................... ٢٧٥
خۆدزینەوە، یان ئاماژەکردن بەخۆی و بەکەسانی تر، بەڕاناوێکی نادیار:..................... ٢٧٦
هەڵەی زمان:..................... ٢٧٧
زۆر ووتنی بێ مانا:..................... ٢٧٨

بەندی پانزەهەم

چاوە درۆزنەکان: خۆشەویستە فێڵباز و فریودەرەکان..................... ٢٧٩
ڕۆیشتن لە پێش هاوسەرەکەت:..................... ٢٨١
سەیرکردنی ئاڕاستە جیاوازەکان:..................... ٢٨٣
مەودایەکی زۆر، پەیوەندی یەکی کەم:..................... ٢٨٤
پێ یەکان، ئاڕاستەیەکی هەڵەیان دەبێت:..................... ٢٨٧
کێبڕکێ: خۆ پێشخستن..................... ٢٩٠
ڕەفتاری خۆسەپاندن:..................... ٢٩٢
سۆزی یەکلایەن:..................... ٢٩٣

Scanned with CamScanner

بەندی دوانزەهەم

دۆسیەی تایبەتی درۆزنترینی مرۆڤەکان: (تاوانبارە مەترسیدارەکان)........................٢٩٦

ئەوانەی لە لایەنی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە ناتەواوون...٢٩٦

شێوازی ئاخاوتن: ٢٩٧

ئاوازەکانی دەنگ: ٣٠١

فرمێسکی تیمساحی: ٣٠٢

دەربڕینەکانی ڕوخسار: ٣٠٣

زمانی جەستە: ٣٠٥

دوا ووتە

ئاسوودەیی دوای ئاشکرابوون ٣٠٧

Scanned with CamScanner

پێشکەشە بە/

- ✓ کوڕی شیرینم: عبدالباسط
- ✓ بە بۆنەی تەواوکردنی هەژدە ساڵەی تەمەنی
- ✓ بەو هیوایەی لە ژیانا سەربەرز و لە دوارۆژدا سەرفراز بێت.

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

پێناسەیەکی ئەم کتێبە:

لەو کتێبەدا، باس لەو ئاماژە جەستەیی و دەربڕینانەی ڕوخسار کراوە کە لەکاتی ئاخاوتندا بەسەر جووڵە و جەستە و ڕوخسار و دەنگی مرۆڤەکاندا دەردەکەوون. هەروەها بەو ئاماژە جەستەیی یە تایبەتانە ئاشنا دەبیت کە بەگشتی لەجەستەی کەسانی درۆزندا دەردەکەوون. فێردەبیت لە ڕێگەی چاودێریکردنی کەسە ناودارەکان و سیاسەتمەدارەکان، لەکاتی ووتار دان و دیدارەکانیاندا، بزانیت درۆ دەکەن، یان ڕاستی دەڵێن. چەندین نموونەی زیندوو باس کراوون و وێنەیان لەگەڵدا دانراوە بۆ ئەوەی بتوانیت باشتر بە نیشانەکانی درۆکردنی مرۆڤەکان ئاشنا بیت. هەر تاکێك لەهەر ئاستێکدا بێت، سوود لەو کتێبە دەبینێت، لەبەر ئەوەی بە خوێندنەوەی ئەو کتێبە دەتوانین لەکەسانی دەوروبەری خۆمان تێبگەین و لە پەیوەندیمان لەگەڵ دەوروبەرماندا سەرکەوتووتر بین. فێردەبین دۆست و دوژمنانمان لەیەکتر جیا بکەینەوە و ئیتر کەسانی تر نەتوانن بەدرۆکانیان فریومان بدەن. لەڕێگەی ئەم کتێبەوە، دەتوانین زمانی جەستەی ئەو سیاسەتمەدارانە بخوێنینەوە کە ووتارمان بۆ دەدەن و لە هەڵبژاردنەکاندا بەڵێنمان پێ دەدەن. ئینجا لەڕێگەی ئاماژە جەستەیی یەکانیانەوە

Scanned with CamScanner

دەتوانین درۆکانیان ئاشکرا بکەین و ئیتر بە بەڵێنەکانیان فریو نەخۆین. هەروەها لێکۆڵەرانی دادگا و بواری تاوانناسیش سوود لەو کتێبە وەردەگرن، لەبەر ئەوەی نووسەری ئەم کتێبە (د. لیلیان گلاس) شارەزایەکی تایبەتمەندی ئەو بوارەیە و لەگەڵ نووسینگەی لێکۆڵینەوە فیدراڵی یەکانی ئەمریکا کاری کردووە. هیوادارم ئەم کتێبە مایەی سوود بێت بۆ خوێنەرانی و لە کتێبخانەی کوردیدا شوێنی خۆی بکاتەوە.

(ئیبراهیم بەهائوددین خەتەیی)

٢٠١٨/١/١٨

هەولێر

Scanned with CamScanner

پێشەکی

زۆرینەمان ڕووبەڕووی فریودان و چەواشەکاری دەبینەوە.

لەوانەیە لە یەکێك لە قۆناخەکانی ژیانماندا، بەجۆرێك لە جۆرەکان بوین بە قوربانی درۆکردن و ڕووبەڕووی کەسانێك بووینەتەوە کە ڕاستی یەکانیان لە ئێمە شاردۆتەوە و زانیاری هەڵەیان پێ داوین. بۆیە ئەگەر لەسەر کار تۆیان فریو داوە، یان پارەی تۆیان خواردووە، یان هاوڕێ و هاودەمی تۆیان تۆراندووە، یان لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە تۆیان فریو داوە و خۆیان وەك کەسێکی تر بەتۆ ناساندووە، دڵنیابە تۆ بەتەنیا نیت و جیهان پڕیەتی لەو جۆرە تەڵەکەباز و درۆزن و ناحەزانە.

کاتێك بۆت ڕوون دەبێتەوە کەسانێك متمانەت پێ کردوون و ڕیزت گرتوون و خۆشت ویستوون، تۆیان فریو داوە، هەست بە خەمۆکی و تووڕەبوون و ئازارێکی زۆر دەکەیت و بێ ئومێد دەبیت و دەپرسیت، ئاخۆ کەسانێك ماوون متمانەی خۆتیان پێ ببەخشیت؟ ئایا جارێکی تر دەتوانیت متمانە بە مرۆڤەکان بکەیتەوە؟ لەوانەیە سەبارەت بە هەڵسەنگاندنی بابەتەکان گومان لە تواناکانی خۆت بکەیت. یان لەوانەیە سەرزەنشتی

Scanned with CamScanner

خۆت بکەیت و بپرسیت، ئاخۆ لەبەرچی لەسەرەتاوە هەستم بە نیشانەکانی ئەو فریودانە نەکردووە!.

بەڵام ئەگەر تۆ بە نیشانەکانی کەسی درۆزن ئاشنا نەبیت، چۆن دەتوانیت ئەو نیشانانە لەکەسی بەرامبەر بەدی بکەیت؟

چۆن بزانیت هاوژینەکەت درۆت لەگەڵدا دەکات؟ یان چۆن بزانیت خزمەتکارەکەت دزیت لێ دەکات، یان منداڵەکەت فەرامۆش دەکات یان ئازاریان دەدات؟ چۆن بزانیت بەرپرسەکەت پڕ بەدەمی ستایشت دەکات بۆ ئەوەی ڕۆژی دواتر لەسەر کارەکەت لات بدات! یاخود چۆن بزانیت هاوپیشەکەت لەدواوە جوێنت پێ دەدات، یان کارمەندەکانت پارە دەدزن؟ لە کامە نیشانە بێ ئاگا بوویت کاتێك کوڕەکەت سوێندی خوارد جگەرە ناکێشێت و کەچی دواتریش لەژێر پێخەفەکەیدا جگەرە بدۆزیتەوە؟

چۆن بتوانیت متمانە بە دەزگاکانی ڕاگەیاندن بکەیت کاتێك هەواڵێکی دیاریکراو دەبیستیت یان دەخوێنیتەوە؟ ئایا ئەو دوو هاوسەرە بەناوبانگە ڕاستدەکەن کە یەکتریان خۆشدەوێت، یاخود تەنیا پەیوەندی بەرژەوەندی کۆیان دەکاتەوە و دەیانەوێت جەماوەرەکەیان فریو بدەن؟ چۆن دڵنیا دەبیت کە بەرپرسە سیاسی یەکانی وڵاتەکەت ڕاست دەڵێن؟ چۆن بزانیت ئەوانەی دێنە سەر شانۆ، درۆ ناکەن و فریوت نادەن؟

(پۆل ئێکمان)، مامۆستایە لەزانکۆی کالیفۆڕنیا لە سان فرانسیسکۆ. توێژینەوەیەکی لەسەر (١٢,٠٠٠) دوازدە هەزار کەس ئەنجام داوە و بۆی دەرکەوتووە کە لە ٥٠٪ یان لەتوانایاندا هەبووە بزانن ئاخۆ کەسی بەرامبەر درۆ دەکات یان نا. کەواتە ئەگەری توانای مرۆڤ بۆ ناسینەوەی کەسی

Scanned with CamScanner

درۆزن، ئەگەرێکی زۆر نی یە. بەڵام کاتێك بەو نیشانانە ئاشنا دەبین کە بەهۆیانەوە ڕاستی و درۆ لەیەکتر جیا بکەینەوە، ئەو توانایە و ئەگەرەکانی ناسینەوەی کەسی درۆزن بەشێوەیەکی بەرچاو زیاد دەبێت. بۆیە ئامانجی من لەم کتێبەدا ئەوەیە لەو بوارەدا یارمەتیت بدەم. لەم کتێبەدا فێردەبیت چۆن متمانە بەو هەستەی خۆت بکەیت کاتێك یەکێك لەبەرامبەرتدا درۆیەك دەکات. ڕوونتر بڵێم: فێردەبیت چۆن لە جەستەی کەسی بەرامبەردا، و لە دەربڕینەکانی ڕووخسار، و جووڵەکانیدا، و ئاوازی دەنگ و شێوازی ئاخاوتنیدا، بەدوای ئەو نیشانانەدا بگەڕێیت کە ڕاستی و درۆی ووتەکانی دەردەخات. تەنانەت لە نووسینەکانی سەر شاشەی ئینتەرنێتیش دەتوانیت ئەو ئاماژانە بخوێنیتەوە.

من وەك شارەزایەك لە بواری شیکاریی زمانی جەستە، توانیومە چەواشەکاری و فریودانی وەرزشوانە بەناوبانگەکان و سیاسەتمەدار و سەرکردە جیهانی یەکان و ئەو تاوانبارانە ئاشکرا بکەم کە لە هۆکارەکانی ڕاگەیاندن دەرکەوتوون. لەچەندین دیداری تەلەفزیۆنی و سایتەکانی ئینتەرنێت و ڕۆژنامەکان دەرکەوتووم و باسم لەوە کردووە، ئاخۆ ئەو جۆرە کەسانە ڕاست دەڵێن یان درۆ دەکەن. هەروەها ئەوەم ئاشکرا کردووە ئاخۆ ئەو دوو هاوژینە بەناوبانگەی لە بەردەم هۆکارەکانی ڕاگەیاندندا باس لەپەیوەندی خۆیان دەکەن، ڕاست دەکەن یان ئەو پەیوەندی یە وەك هەل ودەرفەتێك بۆ بەرژەوەندی یەکانی خۆیان بەکاری دێنن. هەروەها باس لەوە دەکەم ئاخۆ سیاسەتمەدار و سەرکردەکانی جیهان ڕاستی دەڵێن یاخود تەنیا چەند ووشەیەك دووبارە دەکەنەوە کە لە

Scanned with CamScanner

ڕاستی دوورن. هەمیشە لە هۆکارەکانی ڕاگەیاندن داوام لێ دەکەن زمانی جەستەی ئەو کەسانە شی بکەمەوە کە لە تاوانە گەورەکانەوە تێوە گلاوون. بۆیان شی دەکەمەوە ئاخۆ تۆمەتبارەکان ڕاستی دەڵێن یان نیشانەکانی درۆکردن لە جەستە و جووڵەیاندا هەیە.

هەروەها ئەزموون و تواناکانم وەك شیکەرەوەیەکی زمانی جەستە، بەرەو جێ بەجێکردنی یاسا ئاڕاستە کردووە لەسەر ئاستی ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا و لەسەر ئاستی کەنەدا، سەبارەت بە ئاشکراکردنی درۆکردن لەکاتی لێکۆڵینەوەکاندا. لەوانەیە گەورەترین دەسکەوتی من ئەوە بێت کە لە نووسینگەی فیدراڵی لێکۆڵینەوەکاندا داوەت کراوم بۆ باسکردنی چۆنیەتی ناسینەوەی نیشانە و ئاماژەکانی درۆکردن و فریودان لە جەستە و جووڵە و ڕەفتاری تۆمەتبارەکاندا.

تەواوی کارەکانم لەبواری ئاشکراکردنی درۆدا لە سنووری یاسادا بووە. یارمەتی پارێزەرەکانم داوە بۆ وەرگرتنی زانیاری ڕاست و دروست لە کاتی لێپرسینەوەی شاهید و گەواهیدەرەکان. لە شیکردنەوەی تۆماری دەنگی تایبەت بە بازرگانی مادە هۆشبەرەکان و تۆماری تایبەت بە لێپرسینەوەی تۆمەتبارانی لاقەکردنی منداڵان و گێچەڵی سێکسی کارم کردووە. تەنانەت لە شیکردنەوەی جووڵەی جەستەیی داواکار و تاوانبار و گەواهیدەرەکان لەکاتی دادگایی کردندا کارم کردووە. بەو شێوەیە توانیومە چەند نموونەیەکی دیاریکراو لە نیشانە و ئاماژەکانی درۆکردن کۆ بکەمەوە. بۆیە بڕیارم دا لەو کتێبەدا ئەو شێوازانە باس بکەم کە لە ژیانی پیشەیی خۆمدا بەکارم هێناوون، بۆ ئەوەی تۆش بەسەیرکردنی ڕوخسار و جووڵەی جەستە

Scanned with CamScanner

و گوێگرتن لە ئاوازی دەنگی کەسی بەرامبەر بتوانیت جیاوازی لەنێوان کەسی ڕاستگۆ و درۆزندا بکەیت و ووتە و ڕەفتارەکانی شی بکەیتەوە.

ناوداره درۆزنەکان

هەرکاتێك وێنەی کەسە بەناوبانگەکان لە ساتەوەختی درۆکانیایندا دەبینیت، نیشانە و ئاماژەکانی درۆ بە ڕوخسار و جەستەیانەوە بەدی دەکەیت. هەروەها ووشە و لێدوانە ڕاستەقینەکانیان لە میانەی دیدار و ووتارەکانیاندا دەدۆزیتەوە و ئەمانەش لە شیکردنەوەی درۆکانیاندا یارمەتیت دەدەن. هەروەها ئەو توانایە بەدەست دێنیت کە زمانی جەستە بخوێنیتەوە و تێبینی ئەو ئاماژە و نیشانە و دەربڕینانەی ڕوخسار بکەیت کە لە ڕابردوودا بایەخیان لای تۆ نەبووە، کەچی لە ئێستادا کاتێك لە ساتەوەختی درۆکردندا ڕاستەوخۆ دەردەکەوون، هەریەکەیان مانای تایبەتی خۆیان هەیە.

ئێستا، وێنەکان لە گۆشەنیگایەکی جیاوازەوە دەبینیت. بۆ نموونە ئەو جیاوازی یە ووردانەی لە ڕوخساری سەرۆکی پێشووی ئەمریکا (بێل کلینتۆن) بەدی دەکەیت لەگەڵ جووڵە تایبەتی یەکانی جەستەی ناوبراو لەکاتی ئاخاوتندا، زیاتر لەبارەی نیشانەکانی درۆکردنی تێدەگەیت کە لە ئاوازی دەنگی یەوە دەردەکەوێت کاتێك بە پەنجەی خۆی ئاماژە دەکات و بەتووڕەیی یەوە دەڵێت:(***من پەیوەندیم لەگەڵ ئەو خاتوونە نەبووە-مەبەستم خاتوو لوینسکی یە***). هەروەها نیشانەکانی درۆکردن بەسەر کەسایەتی یە سیاسی یەکانیشەوە بەدی دەکەیت. بەڵکو دەتوانیت ئاماژە

Scanned with CamScanner

جەستەیی یەکانی پاڵێوراوی پێشووتری سەرۆکایەتی ئەمریکا(جۆن ئیدواردز) بخوێنیتەوە کاتێك لە دیداری پرۆگرامی (Nightline) لە کەناڵی (ئی بی سی) دا ڕەتی کردەوە باوکی مناڵەکەی خاتوو (ڕیلی هانتەر) بێت.

بەهۆی ئەو کتێبەوە، لەتواناتدا دەبێت چرکەساتی ئەو هەواڵە بزانیت کە تیایدا درۆی هەمووان ئاشکرا دەبێت. هەر لە (ئۆ جای سیمبسۆن) و (جێری ساندۆسکی) و (سکۆت) و (درۆب پیتەرسۆن) ەوە تا دەگاتە شارەزای بواری ئابووری (بێرنارد مادۆف) و چەندانی تر. جگە لەمانەش فێردەبیت شێواز و ڕەفتاری کەسایەتی یە هەرە درۆزنەکان بخوێنیتەوە، بە تێڕامان لەو ئاکار و ڕەفتارانەی کە تاوانبارە بێ ویژدانەکان هەیانە لە نموونەی (تێد باندی) و (چارلز مانسۆن). هەروەها بە زمانی جەستە و دەربڕینەکانی ڕوخساری ئەو وەرزشوانانە ئاشنا دەبیت کە درۆیان لەگەڵ جەماوەرەکەیاندا کردووە لە نموونەی (لانس ئارمسترۆنگ) و (باری بۆندز)، جگە لە ئەکتەرە شیرزەکان وەك نموونەی ئەکتەر و کچە لاسارەکە (لیندسای لۆهان). هەروەها بە تێڕامان لە وێنەی هاوسەرە بەناوبانگەکان، فێر دەبیت بزانیت ئاخۆ پەیوەندی یەکەیان لە چ ئاستێکدایە. تەنانەت ئەگەر هەردوو هاوسەرەکە پێداگریان کرد لەسەر ئەوەی کە پەیوەندی یەکەیان بە باشترین شێوە بەڕێوە دەچێت، تۆ دەتوانیت لە ڕێگەی زمانی جەستە و دەربڕینی ڕوخساریانەوە، زۆر بە ڕوونی پێچەوانەی ئەوە بەدی بکەیت.

Scanned with CamScanner

چەند وێنەیەك دەبینیت کە زمانی جەستەی دوو هاوسەرەکە بەیەکەوە بەتەواوی تیایدا بەدی بکەیت. وەك وێنەی ئەکتەر (کیم کاردشیان) و یاریزانی باسکە (کریس هەمفرین) و هەردوو ئەکتەر (تۆم کرۆز) و (کیتی هۆڵمز) و (دیمی مۆری). هەروەها یاریزانی گۆڵف (تایگەر وۆدز) و کچە نمایشکار (ئیلین نۆردگرین) و گۆرانیبێژ (کیتی بێری) و ئەکتەری کۆمیدیا (ڕاسێڵ بڕاند). بۆت دەردەکەوێت کە چۆن ماوەیەکی زۆر بەر لە جیابوونەوەیان، زمانی جەستەی ئەمانە گوزارشی لە ئەگەری جیابوونەوەیان کردووە. هەروەها تێبینی زمانی جەستەی گۆرانیبێژ (کریس براوون) و هاوسەرەکەی (ریانا) دەکەیت دوای ئەوەی لەنوێوە بەیەکتر گەیشتنەوە و بانگەشەی ئەوەیان دەکرد کە ژیانێکی کامەران بەیەکەوە بەسەر دەبەن.

بینینی چرکەساتی درۆکردنی ناودارەکان، لەڕێگەی نیشانەیەکی وەك ئارەقەکردنی لێوی سەرەوە، یان نیگایەکی وێڵ، یان دەم داخستن و ددان بەیەکدا گرساندن، یان سەرێکی لار، یان ئاماژەیەکی پەنجە، دەبێتە هۆی ئەوەی لە نیشانەکانی درۆکردن لەلای ئەو کەسە نزیکانەی خۆت تێبگەیت کە لەگەڵیاندا دەژیت یان کاریان لەگەڵدا دەکەیت یان بەیەکەوە یاری دەکەن.

پێشبینی چی لەو کتێبە دەکەیت:

ئەو کتێبە، دوو بەشە. بەشی یەکەم، باس لەو هەست و گۆڕانکاری یانە دەکات کە بەسەر جەستەی تۆدا دێن، لەوکاتانەی یەکێك درۆت لەگەڵدا

Scanned with CamScanner

دەکات. هەروەها باس لەبایەخی ئاگاداری دەکات لەوساتەوەختە ناسکانەدا. دوای ئەوە بۆت ڕوون دەکاتەوە چۆن و کەی درۆ دەست پێدەکات. هەروەها تێدەگەیت چۆن درۆکردن بەشێکی گرینگی گەشەسەندنی سروشتی مرۆڤ پێك دێنێت. فێردەبیت ئاخۆ لەبەرچی گیانەوەران، و منالآن، و هەرزەکاران، و کەسانی ئاسایی درۆ دەکەن، و چ جۆرە درۆیەك دەکەن. دەبینیت چۆن درۆ، ژیان لەناو دەبات. هەروەها فێردەبیت چۆن ئەو کەسانە بناسیتەوە کە لەسەر درۆکردن ڕاهاتوون، فێڵبازەکان و چەواشەکارانی ئینتەرنێت، شەڕانگێزەکان. لەبەر ئەوەی لەوانەیە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە نەتوانیت دەنگی کەسی بەرامبەر ببیستیت، فێردەبیت چۆن لە ناوەڕۆکی نووسینی کەسانی تردا، بەدوای ئەو ئاماژە و نیشانانەدا بگەڕێیت کە لە ئەگەری فریودان و چەواشەکاری ئاگادارت دەکەنەوە.

بەشی دووەمی ئەم کتێبە، چەند دیمەنێك لە ژیانی کەسانی درۆزن نمایش دەکات. فێردەبیت چۆن متمانە بە هەستی ناخی خۆت بکەیت و گوێ لە ئاماژەکانی زمانی جەستەی خۆت بگریت، کە لەوانەیە ببن بە بەڵگە لەسەر ئەگەری ئەوەی کەسی بەرامبەر درۆت لەگەڵدا دەکات. هەروەها فێردەبیت لە زمانی جەستەی کەسی درۆزن و دەربڕینەکانی ڕوخساری و ئاوازی دەنگ و شێوازی لێدوانەکان، بەدوای ئەو بەڵگانەدا بگەڕێیت.

بە شێوەیەکی بنەڕەتی فێردەبیت چۆن درۆی مرۆڤەکان ئاشکرابکەیت لە ڕێگەی چەند ئاماژە و نیشانەیەك کە لەسەر جەستەی کەسە درۆزنەکەدا دەردەکەوون—سەر و چاوو لووت و دەم و لێوەکان و ددان و چەناگە و

گوێچکەکان و قژ و پێست و دەست و قۆڵ و چۆنیەتی وەستان و شێوەی قاچەکان. هەروەها فێردەبیت چۆن گوێ لە ووتارێك بگریت و لەڕێگەی ئاوازی دەنگ و شێوازی ئاخاوتن بزانیت ئاخۆ لێدوانەکان ڕاست و دروستن یاخود ووتاربێژەکە درۆ دەکات. جگە لەوەش فێری هەندێك لە دەربڕین و دەستەواژەی تایبەت دەبیت کە بە زۆری درۆزنەکان لەکاتی ئاخاوتن و نووسیندا بەکاری دێنن. هەروەها فێر دەبیت ئەو شێوازە بەکاربێنیت بۆ ئەوەی کەسە هەرەدرۆزنەکان(شەڕانگێزەکان) بناسیتەوە.

نیتر دووبارە نابێتەوە!

لەو سەردەمەی ئێستادا، ناتوانیت وەك پێویست دۆست و دوژمن، ڕاستگۆ و درۆزن، لەیەکتر جیا بکەیتەوە. کاتێك ئۆتۆمبێلێك دەکڕیت، یان کارێکی تازە دەگریتە دەست، یان لە پیشەکەتدا سەرکەوتنێك تۆمار دەکەیت، یان بەدوای هاوڕێ یەکدا دەگەڕێیت، یان دەتەوێت هاوسەرگیری بکەیت (یان نەیکەیت)، یان دەتەوێت دڵنیا بیت کە منداڵەکەت لە چالاکی یەکی نایاسایی نەگلاوە، جگە لە چاودێری یەکی وورد، هیچ بژاردەیەکی ترت نی یە. تۆ پێویست بەوە هەیە بزانیت ئاخۆ سەرکردە و ناودارەکان- بەو بەرپرسانەشەوە کە متمانەیان پێ دەکەیت- لەگەڵ تۆدا ڕاستگۆن یان درۆ دەکەن. جا لەبەر ئەوەی لە ئێستادا زۆربەی زۆری پەیوەندی یە کۆمەلایەتی و پیشەیی یەکان لە ڕێگەی ئەنتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێن، ئەگەر بە نیشانە و گەورەدا دەبیت.

Scanned with CamScanner

لەدوای تەواوکردنی خوێندنەوەی ئەو کتێبە، ئیتر ناچار نیت ئەو کەس بیت کە بڵێیت: (هەرگیز پێشبینی ئەوەم نەدەکرد) یان (فریو درام) یان (لە خشتەیان بردم) یان (کەسێك، من بۆ بەرژەوەندی خۆی بەکاردێنێت). لەدوای خوێندنەوەی ئەو کتێبە، دەتوانیت لەسەرەتاوە ئەو ئاماژە بەرچاوانە و ئەو نیشانە دەنگی یانە جیا بکەیتەوەکە درۆی بەرامبەرەکەت بۆ ئاشکرا دەکەن. بەو شێوەیە ئیتر لە ئێستا بەدواوە، جارێکی تر نابیتە قوربانی کەسانی درۆزن.

Scanned with CamScanner

"بەشی یەکەم"

ڕووبەڕووبوونەوەی درۆزن:
کێ درۆ دەکات، و لەبەرچی؟

لەم بەشەدا، هەڵوێستی دین و کەلتووره جیاوازەکان لەبەرامبەر درۆکردندا دەزانیت، هەروەها ئەو حاڵەتانەی کە درۆکردن تیایاندا پەسندە. فێردەبیت لە چ کاتێکدا درۆ دەست پێدەکات و چۆن دەبێتە بەشێك لە گەشەکردنی سروشتی لە ژیانی ئێمەدا. هەروەها دەزانیت منداڵ و هەرزەکار و گەورەکان و تەنانەت گیانەوەرانیش، لەبەرچی درۆ دەکەن. بە جۆرەکانی درۆ و بە دەرەنجامە ویژدانی یەکانی درۆکردن ئاشنا دەبیت. هەروەها بەو هەستانە ئاشنا دەبیت کە بەهۆی درۆکردنی کەسانی ترەوە لەناخی تۆدا دەردەکەوون. کاریگەریی یە ئەرێنی یەکانی جۆری درۆیە پەسندەکان دەزانیت و لەدیوەکەی تردا لەوە تێدەگەیت چۆن لەوانەیە درۆکردن ژیان لەناو ببات. لەکۆتاییدا فێردەبیت چۆن چەواشەکاران و فێڵبازانی تۆڕی ئینتەرنێت بناسیتەوە.

بەندی یەکەم

درۆ، چی یە؟

درۆ، خستنەڕووی زانیاری هەڵە، یان سڕینەوە و شاردنەوەی زانیاری یە دروستەکانە. لەوانەیە دەرەنجامی نەرێنی درۆکردن، لەکۆتاییدا لەناوبردنی ژیانی کەسانێك بێت. زۆر جار لەئەنجامی یەك درۆ، چەندین جەنگ بەرپا بوون و چەندین وولات وێران بوون.

هەموو ڕێنمایی دینە جیاوازەکانی سەر ڕووی زەوی، وەك دیاردەیەکی نەرێنی باسیان لە درۆ کردووە. کتێبە دینی یەکان پڕن لەو ئاماژانەی کە بە درۆ و فریودانەوە پەیوەستن. هەروەها درۆکردن لەگەڵ کەسانی تر و بوختان کردن لەکتێبە دینی یەگرینگەکاندا باسیان کراوە: وەك ئەوەی کە: (بە درۆ گەواهی لەسەر هاوڕێکەت مەدە). لە شوێنێکی تردا دەڵێت: (داوێن پیسی مەکە)، کە سەرەڕای ڕەتکردنەوەی داوێنپیسی، مانای ڕەتکردنەوەی خیانەتیش لەخۆ دەگرێت. هەروەها سەبارەت بەو درۆیانەی کە بە سامان و خاوەندارێتی شتەکانەوە پەیوەستە، ووتراوە: (دزی مەکە و خیانەت مەکە...). هەڕەشەی ڕاستەوخۆ لە درۆزن کراوە کاتێك دەڵێت: (زمانی کەسە درۆزنەکان بێ دەنگ دەکرێت)، پاڕانەوەیەکیش هەیە دەڵێت:

Scanned with CamScanner

(خودایه، گیانی من له دوو لێوی درۆزن و زمانێکی دوو ڕوو بپارێزه).

بەهەمان شێوە پاڕانەوەیەکی تر دەڵێت: (خودایه، تووڕەیی خۆت بەسەر لێوه درۆزنەکاندا ببارێنه). دانایەکیش ڕاشکاوانەدەڵێت: (درۆ، سیمای ئەهریمەنەکانه). جگە لەوەش، مرۆڤە دیندارەکان هەمیشە دەپاڕێنەوە و دەڵێن: (خودایه، زمانم له خراپەکاری و لێوەکانم له درۆکردن بپارێزه، یارمەتیم بده بایەخ بەو کەسانه نەدەم که بەدرۆ باسی من دەکەن)

تەنیا بیروباوەڕە دێرینەکان نین که باس له چاکەی ڕاستگۆیی و مەترسی درۆکردن دەکەن. چینی یەکان باس له گرینگترینی بەهاکانیان دەکەن که له بەشێکیدا دەڵێت: (بەڵێن دەدەم بنەمای خۆپاراستن له درۆکردن، جێ بەجێ بکەم...و له بوختانکردن دووربکەومەوە و هەمیشە ڕاستی بڵێم). یەکێك له داناکانیان دەڵێت: (تەواوی شەڕانگێزی له کەسی درۆزندا کۆدەبێتەوە، که یاسای ڕاستگۆیی پێشێل دەکات و بایەخ بەکەسانی دەوروبەری خۆی نادات). جگە لەوەش خەڵکی ناوچەی (تبت) گرینگی ڕاستگۆیی دووپات دەکەنەوە و دەڵێن: (به زمانت ئەوە دووپات مەکەوە که دڵت ڕەتی دەکاتەوە). هەروەها یەکێك له داناکانیان دەڵێت: (فریودان، یان درۆکردن لەکاردا، دەبێتە هۆی خەمۆکی لەناخی خاوەنەکەیدا).

بەهەمان شێوە، له یاسا هیندی یەکاندا، یاسای دووەم دەڵێت: (ڕاستگۆیی ئەوەیە خۆت له درۆکردن و بەڵێن شکاندن بەدوور بگریت و تەنیا ووتەی ڕاست و نەرم و نیان و بەسوود و پێویست بدرکێنیت). لەیەکێك له کتێبە گرینگەکانیاندا نوسراوە: (هەموو مەسەلەکان به گفتوگۆ

Scanned with CamScanner

پەیوەستن، گفتوگۆ بنەڕەتی مەسەلەکانە. بۆیە ئەوەی لە گفتوگۆدا فێڵ بکات، لەهەموو شتەکانی تردا دەیکات). یەکێك لەداناکانیان ڕوو لە کەسی درۆزن دەکات و دەڵێت: (نازانم مرۆڤ سوودی چی دەبێت ئەگەر متمانە بە ووشەکانی نەکرێت).

دینی ئیسلامیش بەهەمان شێوە درۆکردن و فریودان و خیانەت و گەواهیدانی بەدرۆ، ڕەتدەکاتەوە. پێغەمبەری ئیسلام (محمد) درودی خودای لەسەر بێت، فەرمان بە موسوڵمانان دەکات دەست پاك و ڕاستگۆ بن. هەروەها دوو ئایەتی پیرۆز لە قورئاندا ڕاشکاوانە تاوتویّ ی درۆکردن دەکات و دەفەرموێت: ((وَلَا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْبَاطِلِ وَتَكْتُمُوا الْحَقَّ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ)) سورەتی (البقرة) /ئایەتی ٤٢. واتە: (ئەو ئامۆژگاری و ڕاستی یانەی لای خوداوە پێتان ڕاگەیەنراوون، لەگەڵ درۆ و دەلەسەی خۆتان تێکەڵیان مەکەن، ڕاستی لەخەڵکەکە مەشارنەوە کە خۆشتان سوور ئەزانن کامە ڕاستە و کامە درۆیە)[1]. هەروەها لە سوورەتی (الجاثية) ئایەتی ٧ دەفەرموێت: ((وَيْلٌ لِكُلِّ أَفَّاكٍ أَثِيمٍ)) واتە: (هاوار بۆ هەموو بوختانکەرێکی گوناهبار)[2]. ئیتر بەو شێوەیە بە پیّ ی ڕێنمایی یەکانی ئیسلام، موسوڵمانەکان لەو باوەڕەدان کە ڕاستگۆیی، بەرەو چاکە و ڕێگەی ڕاستیان دەبات و چاکەکاریش بەرەو بەهەشتیان دەبات.

سەرەڕای ئەوەی هەموو ئایینەکان درۆکردن ڕەت دەکەنەوە، بەڵام لەهەندێك حاڵەتدا درۆ پەسەند کراوە. بۆ نموونە: لە پێناو بەرپاکردنی

---

[1] تەفسیری نامی/ مەلا عەبدولکەریمی مودەریس.

[2] تەفسیری نامی/ مەلا عەبدولکەریمی مودەریس.

ئاشتی لەنێوان مرۆڤەکان و هەروەها بەمەبەستی دڵخۆشکردنی ئافرەتان، درۆکردن پەسەند کراوە.

لە ئاینی ئیسلامیشدا:

١- لەحاڵەتی جەنگدا بەمەبەستی خۆپاراستن .

٢- لە حاڵەتی ئاشتکردنەوەی دوو کەس لەگەڵ یەکتردا.

٣- و لەحاڵەتی ئاشتکردنەوەی هاوسەرەکاندا، درۆکردن ڕێگەی پێ دراوە.

بەڵام سەرەڕای هەموو ئەمانەی باس کران، هەندێك جار سروشتی مرۆڤ زەق دەبێتەوە و خەریکە بە هەمیشەیی و لەهەموو حاڵەتەکاندا بۆ پاراستنی خود، درۆکردن بە ڕێگە پێدراو بزانێت. لە کاتی جەنگی جیهانی دووەمدا، لەهێرشی نازیەکاندا هەموو پیاوە ئاینی یەکان درۆیان دەکرد لە پێناوی پاراستنی گیانی ئەو کەسانەی لە کلێسا و خانووەکاندا نیشتەجێ کرابوون.

Scanned with CamScanner

بەندی دووەم

باجی درۆکردن

هەروەك لە بەندی ڕابردوودا بینیمان، هەندێك جۆری درۆ، چاوپۆشی لێ دەکرێت. بەڵام ناکرێت چاوپۆشی لەجۆرەکانی تر بکرێت. لە ڕاستیدا هەندێك لە جۆرەکانی درۆ و هەندێك ڕەفتاری خیانەتکاری، ژیانی مرۆڤەکان لەناو دەبات. کاتێك دەردەکەوێت کەسێك فریوی داویت و درۆی لەگەڵدا کردیت، کاردانەوەی تۆ لەبەرامبەر ئەو ڕەفتارەدا دەوەستێتە سەر کەسەکە و ئەو بارودۆخەی کە درۆیەکەی تیادا ئەنجام دراوە و ناچاری کردووە درۆ بکات. تەنانەت تەمەنیش کاریگەریی بەسەر ئەو حاڵەتەوە دەبێت.

درۆکردن لەگەڵ منداڵ بە باسکردنی ئەو پەری یەی پارەی بۆ لەژێر سەرینەکەی جێدەهێڵێت بۆ ئەوەی هەست بە ئازاری لەدەستدانی ددانەکەی نەکات، و درۆکردن بۆ منداڵ بە ڕوونکردنەوەیەکی ناتەواو لەبارەی چۆنیەتی لەدایك بوونی لەبەر ئەوەی ناتوانێت وێنای ڕاستی یەکە بکات، ئەو جۆرە درۆیانە کاریگەریی دەروونی بەسەر منداڵەوە جێناهێڵێت. بەڵام درۆکردن لەگەڵ منداڵێك بە شاردنەوەی ڕاستی یەکی گرینگ وەك ئەوەی کە

Scanned with CamScanner

منداڵەکە منداڵی ڕاستەقینەی خۆیان نەبێت و بۆی باس نەکەن، لەوانەیە کاریگەریی دەروونی زۆر قووڵ بەسەر منداڵەکەوە جێبهێڵێت. لەزۆربەی حاڵەتەکانی لەو شێوەیە، کاتێك ئەو منداڵە گەورە دەبێت ناتوانێت کەسی بەرامبەری ببەخشێت بەهۆی ئەوەی زۆر درەنگ ڕاستی یەکەی پێ گەیاندووە.

هەندێك جار ئەو درۆیەی تۆ بە بچووك و سادەی دەزانیت– وەك کەمکردنەوەی چەند ساڵێك لە تەمەنی خۆت – لەوانەیە کەسێکی تر بە درۆیەکی زۆر گەورە وەسفی بکات. لەوانەیە ئەو درۆیەی تۆ بە بچووکی دەزانیت، مەترسی یەکەی بەلای کەسی بەرامبەرەوە وەك ئەوە وابێت کە بۆی دەرکەوتبێت تۆ تاکو ئێستا لەهاوسەرگیریدا بەردەوامیت و لەگەڵ هاوسەرەکەت وسێ منداڵەکەتدا دەژیت، لەکاتێکدا تۆ پێت ڕاگەیاندووە کە جیابوویتەوە و لە ژوورێکی بچووکدا بەتەنیا دەژیت!کەواتە هەموو شتێك لەسەر بۆچوونی بەرامبەرەکەت و چۆنیەتی لێکدانەوەی بۆ درۆیەکە وەستاوە. لەوانەیە ئەو درۆیەی بەلای کەسێکەوە سادە و ساکار و بچووك بێت، بەلای ئەوانی ترەوە تاوانێکی زۆر گەورە بێت. لەبەر ئەوەی هەریەکێك لە ئێمە بە شێوازێکی جیاواز لە درۆ تێدەگات و لێکدانەوەی بۆ دەکات. بابەتەکە هەمووی لەسەر پێناسەی ئێمە بۆ درۆکردن و جۆری درۆیەکە و شێوازی پەروەردەمان و بۆچوونی خۆمانەوە وەستاوە.

Scanned with CamScanner

درۆی ناوداران:

(ڕۆژانە چەندین هەواڵی کەسە ناودارەکان بەسەرماندا دەبارێت کە لە چەندین جۆری درۆکردنەوە گلاّوون. هەندێك لەناودارەکان سوێند دەخۆن کە پەیوەندی یەکەیان لەوپەڕی بەهێزیدایە و هیچ گرفتێکیان لەگەڵ هاوسەرەکانیاندا نی یە، تەنانەت ئەگەر لەهەمان ڕۆژدا بەیانی یەکەی سەردانی پارێزەرەکەیان کردبێت بۆ ئەوەی لەیەکتر جیا ببنەوە. هەندێکی تریان سەبارەت بە ململانێکانیان لەگەڵ ڕکابەرەکانیان درۆ دەکەن. تەنانەت هەندێکیان درۆ دەکەن و بانگەشەی ئەوە دەکەن کە ڕاهێنانی زۆر قورس ئەنجام دەدەن و پەیڕەوی سیستمێکی خۆراکی دەکەن بۆ ئەوەی کێشی خۆیان دابەزێنن، لەکاتێکدا نەشتەرگەری لابردنی چەوری و بچووککردنەوەی گەدەیان ئەنجام داوە. هەروەك (ستار جۆنز) لە دیداری تەلەفزیۆنی کەناڵی ئی بی سی باسی کرد بەر لەوەی ڕاستی یەکە دەرکەوێت.)

(هەروەك هەندێکیان بەتەواوی ڕەتی دەکەنەوە ماددەی هۆشبەر و مەی بەکار بێنن، دواتریش کاتێك وێنەکانیان بلاّو دەبێتەوە، یان خۆیان لەکاتی بلاّوکردنەوەی کتێبێکدا دانی پێدا دەنێن دەردەکەوێت درۆیان کردووە. ئێمە زۆر بایەخ بەو جۆرە درۆیانە نادەین، لەبەر ئەوەی دەزانین هۆکاری درۆکردنی ئەو ناودارانە ئەوەیە کە نایانەوێت لەو کاتەدا لەبەردەم جەماوەرەکەیاندا بەو شێوەیە دەرکەوون کەلەبەرامبەر کێشەکانیاندا لاوازن و نایانەوێت تاوتوێ ی ئەو بابەتانە بکەن.)

بەلأم هەندێك جۆری درۆ هەن كە زۆرینەمان بایەخی تەواوی پێ دەدەین. بەتایبەتی ئەو درۆیانەی بە خیانەتكاری یەوە پەیوەستن. وەك ئەوەی لەگەڵ پاڵەوانی فیلمی (Twilight)، (كریستین ستیوارت) ڕوویدا كاتێك درۆی لەگەڵ هاوسەرەكەی كرد كە ناوی (ڕۆبەرت باتینسۆن) بوو. بەلأم گۆرانیبێژ (لیان ڕایمز) لەبەردەم جەماوەردا دانی بەوەدانا كە تا ئێستاش نامەی نەرێنی لە هەوادارانی یەوە بەدەست دەگات لەبەرامبەر ئەو درۆیەی لەگەڵ هاوسەرەكەی پێشویدا كردبووی. مرۆڤەكان ئەو جۆرە درۆیانە بە شێوەی كەسی وەردەگرن لەبەر ئەوەی لەوانەیە پێشتر لە ژیانی خۆیاندا دەرەنجام و كاریگەری یەكانی ئەو جۆرە درۆیانەیان تاقی كردبێتەوە لەوكاتانەی كەسێكی نزیكیان خیانەتی لێ كردوون. ئێمە كاتێك لە پێناوی بینینی ئەكتەرەكان لەسەر شاشەی سینەما بڕێك پارە خەرج دەكەین و دواتریش بۆمان دەردەكەوێت چەندین جار خیانەتیان لەگەڵ كەسانی تردا كردووە و درۆی گەورەیان كردووە، بابەتەكە بە كەسی وەردەگرین و لەوانەیە هەست بكەین ڕیزیان لای ئێمە نەماوە و ئیتر ئارەزووی ئەوە ناكەین پاڵپشتی لەخۆیان و كارە هونەری یەكانیان بكەین.

لەمیانەی چەند نموونەیەكی ناوداران، بینیمان چۆن لەوانەیە درۆكردنی بەردەوام ژیانی تاكەكان لەناو ببات. ئەو جۆرە درۆیەمان لە دیارترین حاڵەتدا، لە نموونەی ئەكتەری سینەمایی (لیندسای لۆهان) بەرچاو كەوت. (دینا لۆهان) ی دایكی ناوبراو كە لەهەمان كاتدا بەڕێوەبەری كارەكانی بوو، بەردەوام درۆی دەكرد بۆ ئەوەی دووپاتی ئەوە بكاتەوە كە هەرگیز كچەكەی هیچ كێشەیەكی نەبووە (لەجیاتی ئەوەی پێداچوونەوە بە

Scanned with CamScanner

شکستی خۆیدا بکات وەك دایکێکی شکستخواردوو لە پەروەردەکردنی کچەکەیدا). بینیمان چۆن ئەو ئەکتەرەی ڕۆژانێك زۆر بەناوبانگ بوو، چەندین جار و سەبارەت بە چەندین بابەت درۆی کرد کاتێك ووتی هیچ کاتێك خواردنەوەی کهوولیم نەخواردۆتەوە، و لەدواتردا دزینی ملوانکەیەك، و ئینجا تێوەگلانی لە ڕووداوێکی هاتووچۆدا و درۆکردنی لەلێکۆڵینەوەکاندا سەبارەت بە ڕووداوەکە. تاوەکو جارێکیان یەکێك لە وێنەگرەکان لە بازاڕێکی نیۆیۆرك وێنەیەکی گرت لەهەمان ئەو کاتەی کە دەبوایە لە دادگا بێت، کەچی بانگەشەی ئەوەی کردبوو کە بەهۆی ئەوەی زۆر نەخۆشە ناتوانێت لە دادگا ئامادە بێت. ئەو شێوازەی درۆکردنە، جگە لەوەی هەوادارانی لێ دوورخستەوە، لەهەمان کاتدا زۆربەی دەرهێنەرەکانیش ئامادە نەبوون کاری لەگەڵدا بکەن. هەرچەندە هەندێك کەس پێیان وابوو پێویستە دەرفەتێکی تری پێ بدرێت، بەڵام ئەو درۆیانەی بوونە هۆی ئەوەی کاریگەریی یەکی زۆر ناهەموار لەسەر ژیانی دروست بکات و لەبەرچاوی هەوادارانی بکەوێت.

خیانەتکاری و تاوانە سۆزداری یەکان:

هیچ لەوە نالەبارتر نی یە کە متمانە بەکەسێك بکەیت و خۆشت بوێت، دواتر دەرکەوێت درۆی لەگەڵدا کردوویت. لەبەر ئەوەی هەرچەند زیاتر لە خۆشەویستی کەسێکدا قووڵ ببیتەوە، هەستەکانت لەبەرامبەریدا گەشتر و بەتینتر دەبن. ئەو هەستانەش لەنێوان خەمۆکی و بێ ئومێدبووندا دەبن و لەوانەیە بگاتە ئاستی تووڕەبوونێکی کوێرانە. ئەگەر خیانەتکاریی لەلایەن

Scanned with CamScanner

هاوبەشی کار بێت، یان لەلایەن هاوسەری خۆتەوە، بێت یان خۆشەویستێکت بێت کە ڕۆژانێك هەستێکی قووڵ و بیرکردنەوەیەکی ووردتان بەیەکەوە ئاڵوگۆڕ کردبێت، و دڵ و ژیانی خۆت بەو کەسە بەخشیبێت و متمانەت پێ کردبێت، بەزۆری ئەو حاڵەتە، کەسی هێمن و لێبوردە و بەخشندە و پابەند بە یاسا، بۆ تاوانبارێکی شەڕانگێز دەگۆڕێت و تەنانەت لەوانەیە تاوانی کوشتنیش ئەنجام بدات!

ڕێك ئەو حاڵەتە بوو کە بەسەر (کلارا هاریس) دا هات کە تەمەنی چل و پێنج ساڵ بوو دکتۆری ددان بوو، دوو کوڕی جمکی هەبوون. خۆی و هاوسەرەکەی (دیڤید) کە پسپۆر بوو لە ڕاستکردنەوەی ددان، دوو هاووڵاتی ڕێك و پێك بوون لە ویلایەتی (هیۆستن) دەژیان. هەرچی هۆکارەکانی خۆشگوزەرانی یە لەلایەنی ماددی یەوە بۆیان فەراهەم بووبوو. (کلارا) پێی وابوو لە ژیانێکی هاوسەریی پڕ لە خۆشەویستی و بێ وێنەدا دەژیت، تا ئەو ڕۆژەی کە هاوسەرەکەی بینی لە گۆڕەپانی وەستانی ئۆتۆمبێلەکاندا خیانەتی لێ دەکات. ئیتر ئەو ئافرەتەی کە هەمیشە بە عەقڵانی و نەرم و نیانی ناسرابوو، هیچ بیری لە دەرەنجامی کردارەکانی نەکردەوە لەبەر ئەوەی لەژێر کاریگەریی هەست و سۆزی دا بوو، بۆیە بە ئۆتۆمبێلەکەی چەندین جار هاوسەرەکەی شێلا تاوەکو گیانی لەدەستدا. بەو شێوەیە بەتۆمەتی کوشتنی هاوسەرەکەی بۆ ماوەی بیست ساڵ سزای زیندانی بەسەردا سەپێنرا.

لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، لەو باوەڕەدان کە ئەو جۆرە تاوانانە لەژێر کاریگەریی (شێت بوونی کاتی) دا ئەنجام دەدرێن. ئەندامی

Scanned with CamScanner

ئەنجوومەنی نوێنەران (دانیال سیکلن) لە ساڵی ١٨٥٩ لە شاری نیویۆرك هەمان ئەو بۆچوونەی کردە بیانوو، کاتێك پیاوێکی کوشت کە ڕاوی هاوسەرەکەی نابوو. هەرچەندە تووڕەیی ئەو هاوسەرەی کە خیانەتی لێ کراوە زۆر دژوارە و لەوانەیە ببێتە هۆی ئەوەی لەو کاتەدا هەرتاوانێك لەدەستی بێت ئەنجامی بدات، بەڵام مایەی خۆشبەختی یە کە زۆربەی مرۆڤەکان دان بەخۆیاندا دەگرن و عەقلانی بیر دەکەنەوە و هەوڵ نادەن بەدەستی خۆیان یاسا جێ بەجێ بکەن، بۆ ئەوەی ڕووبەڕووی لێپرسینەوەی یاسایی نەبنەوە و ژیانی خۆیان وێران نەبێت. بەو شێوەیە لەجیاتی ئەوەی خۆیان تۆڵەی خۆیان وەرگرنەوە، لە چوارچێوەی یاسادا ڕووبەڕووی درۆزن و خیانەتکار دەبنەوە. بەو جۆرە دەتوانن بە ڕێگەیەکی یاسایی و ئاسایی تۆڵەی خۆیان لەو کەسانە بکەنەوە کە ڕۆژێك لە ڕۆژان متمانەیان پێ کردوون و کەچی ئەوان ستەمیان لێ کردوون.

تا ئێستاش ژمارەیەکی زۆر لە قوربانیانی (برنارد مادۆف)، ئەوپەڕی تووڕەیی خۆیان لەبەرامبەریدا دەردەبڕن، لەبەر ئەوەی بووە هۆی ئەوەی ژیانیان وێران بێت و هەرسامانێکیان هەبوو لێ ی دزین و بووە هۆی ئەوەی لەدوای زەنگینیدا هەژار و نەدار بمێننەوە. زۆربەیان باسیان لەوە کردووە کە بەڕاستی بیریان لە کوشتنی کردۆتەوە، بەڵام هیچ کامیان بیرۆکەکەی جێ بەجێ نەکردووە. زۆربەی ئەو کەسانە (برنارد) یان لە نزیکەوە ناسیوە و بۆ چەندین ساڵ وەك ئەندامێکی خێزان خۆشیان ویستووە و ڕەفتاریان لەگەڵدا کردووە. پێیان وابووە بایەخیان پێ دەدات و لەبەرژەوەندی ئەوان کار دەکات، کەچی دەرکەوت تەنیا لەخەمی ئەوەدا بووە بە پارەی ئەوان

Scanned with CamScanner

سندووقەکانی سامانی خۆی پڕ بکات. بۆیە ئاشکرابوونی ئەو درۆ و فریودانەی، کاریگەریی دەروونی زۆری بەسەریانەوە جێهێشتووە.

کەسێك درۆت لەگەڵدا بکات و فریووت بدات و پارە و سامانی تۆ بۆ بەرژەوەندی خۆی بەکار بێنێت، بۆتۆ مایەی نیگەرانی یەکی زۆرە. بەلأم لەوەش سەختتر ئەوەیە کە یەکێکت خۆشبوێت و متمانەی پێ بکەیت و لەژیانی خۆتدا بەشداری پێ بکەیت، لەدواتردا بۆت دەرکەوێت کە ئەو هەموو ساڵانە تۆی فریو داوە و درۆی لەگەڵ تۆدا کردووە.

جارێکیان دوو هاوسەرم بینی– با ناویان بنێین (تۆم) و (شیرلی)– بۆ ماوەی سی و پێنج ساڵ ژیانێکی خۆشیان بەڕێ کرد. زەنگین بوون و سەرتاسەری جیهان گەڕابوون. پۆشاکی گران بەهایان دەکردە بەر و بەردەوام لە ئاهەنگە فەرمی یە خێرخوازی یەکان ئامادەبوون. سەردانی چێشتخانە ناودارەکانیان دەکرد و هەموو پێداویستی یەکیان بۆ منالّ و نەوەکانیان دابین دەکرد. دوای ئەوەی (تۆم) لەتەمەنی شەست ساڵیدا کۆچی دوایی کرد، (شیلی) بۆی دەرکەوت کە ئەو پیاوە لەگەڵ دوو ئافرەتی تردا پەیوەندی هەبووە. ڕاستەوخۆ لەدوای مردنی (تۆم)، ئەمانە دەرکەوتن و داوای مافی خۆیان دەکرد. کەچی نە ئەم دوو ئافرەتە و نە هیچ یەکێك لە کچەکانی و نەوەکانی و تەنانەت (شیلی)، هیچ سامانێکیان بۆ نەمایەوە. لەبەر ئەوەی دەرکەوت (تۆم) بەهۆی دوو کۆمپانیا شکست خواردووەکەی و ئەو خەرجی یە زۆرەی کە هەیبووە، سامانێکی زۆر قەرزارە. جگە لە دوو پڕۆژەی وەهمی تر کە (شیلی) هیچ زانیاری یەکی لەبارەیانەوە نەبوو. بۆیە (شیلی) ناچار بوو مایەپووچی هاوسەرە

Scanned with CamScanner

مردووەکەی ڕابگەیەنێت. بەو شێوەیە هەموو شتێکی لەدەستدا.
خانووەکەی و ئۆتۆمبێلەکە و پێگەی کۆمەڵایەتی و هاوڕێکانی و تەنانەت
بەداخەوە هیوا و باوەڕیشی لەدەستدا. ئەو فرمێسکانەی لە پرسەی (تۆم)
دا ڕژاندی، فرمێسکی تووڕەیی و پەشیمانی بوون، لەبەر ئەوەی هەستی
کرد بەدرێژایی ئەو هەموو ساڵەی بەیەکەوەبوون، درۆی لەگەڵدا کردووە و
فریوی داوە.

ئەو جۆرە خیانەتە تەنیا لە سنووری خێزاندا ڕوونادات. بەڵکو کەسانێک
هەن تەڵەکەبازی و درۆ لە سیفەتەکانی کارکردنیان هەژمار دەکرێن.
لەوانەیە تۆ لە نزیکەوە بەو کەسانە ئاشنا نەبیت. بەڵام کاریگەریی
خیانەکەیان لەناخی تۆدا دەمێنێتەوە. بۆ نموونە، بیر لەو فرۆشیارە بێ
ویژدانە بکەوە کە بەرهەمێکی خەرابی بەتۆ فرۆشتووە، یان ئەوەی کە
بەڵێنی خزمەتێکی بەتۆ داوە و هیچ کات بەڵێنەکەی جێ بەجێ نەکردووە.
بەڵکو بیر لەو کەسە بکەوە کە بەو پارەیەی بەناوی بەخشین و چاکەخوازی
یەوە لەتۆی وەرگرتووە، حیسابی بانکی خۆی پێ پڕکردۆتەوە. چەندین
تەڵەکەباز هەن کار و پیشەیان فریودانی مرۆڤی دڵپاکە بۆ ئەوەی بەچەندین
شێواز پارەی لێ وەربگرن و خۆیان زەنگین بکەن. کەسانێک هەن لە
بنەڕەتدا تۆ پێیان ئاشنا نەبویت و لەژیانتدا نەتبینیوون، کەچی پێناسەی
کەسایەتی تۆ دەدزن و لای خەڵکی بەناوی تۆ خۆیان دەناسێنن. ئەمان
هەموویان لەکۆتاییدا سامانی تۆ دەدزن و هەست و سۆزی تۆ ماندوو
دەکەن، لەکاتێکدا تۆ سەرقاڵی چاکردنەوەی دەرەنجامی کردەوە

ناڵەبارەکانی ئەوانیت کە بەهۆیەوە زیانیان بە سامان و ناوبانگی تۆ گەیاندووە.

سەربردەی خۆم:

لەمیانەی ئەزموونی خۆم، ئەو هەستە ناهەموارەم تاقی کردۆتەوە کاتێك کەسێکی درۆزن مافێکی تۆ دەدزێت و بانگەشەی ئەوە دەکات کە موڵکی خۆیەتی.

لە (سایتی ئەمازۆن) تێبینیم کرد ئافرەتێکی ووتاربێژ لە شاری (فینیکس) لە (ویلایەتی ئێریزۆنا) ناونیشانی کتێبێکی منی دزیوە، کە دوانزە ساڵ بەر لە ئێستا بەناونیشانی (Toxic People) بلاوکراوەتەوە. دوای گەڕانی زیاتر بۆم دەرکەوت هەمان ئەو ئافرەتە دەقی ناوەڕۆکی کتێبێکی تری منی بەکارهێناوە کە ناوی (He Says She Says) و لەناو کتێبەکەی خۆیدا دایناوە و ناوی کتێبەکەی خۆی ناوە (Toxic People)، بەو شێوەیە مافی بلأوکرنەوەی لە من دزیوە.

کاتێك لە لایەن پارێزەری تایبەت بە مافی بلأوکردنەوە لەگەڵ ئەو ئافرەتە دانیشتم بۆ ئەوەی ووتەکانی تۆمار بکات، درۆیەکانی سەرسامیان کردم. ئەو ئافرەتە سووربوو لەسەر ئەوەی کە ناوەڕۆکی کتێبەکەی منی نەدزیوە. لەکاتێکدا بەتەواوی دەقی ناوەڕۆکی کتێبەکەی منی لەناو کتێبەکەی خۆیدا ووشە بە ووشە چاپ کردبوو! کاتێك چاودێری دەربڕینەکانی ڕوخسار و ئاوازی دەنگ و زمانی جەستەی ئەو ئافرەتەم دەکرد، لەپاڵ ناوەڕۆکی لێدوانەکانیدا، چەندین نیشانە و ئاماژەی درۆکردن

دەرکەوتن. ئاوازی دەنگی ئافرەتە، کە شێوازی بەرگریی لەخۆگرتبوو، بەرزی و نزمی تێدابوو ناوە ناوە ووشەیەکی نامۆی دەردەبڕی. لەکاتی وەلآمدانەوەی پرسیارێکی قووڵی وەك (ناوەڕۆکی ئەو کتێبەت لە کوێ هێناوە؟) قاچەکانی دەلەرزین و سەیری دووری دەکرد.

کاتێك لەوەلآمدا ووتی: (کەسێك ئەو ناوەڕۆکەی بۆ ڕەوانە کردووم)، لەتوانایدا نەبوو بڵێت ئەو کەسە ناوی چی یە! بەو شێوەیە بۆم دەرکەوت کە درۆ دەکات بەلآم (درۆزانێکی لێهاتوو نی یە).

بەو شێوەیە لەدادگای لۆس ئەنجلۆس لە ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا داوام لەسەر تۆمار کرد. وادیاربوو دەستەی دادگاش لەو باوەڕەدابوون کە هەڵسەنگاندنی من بۆ خاتوو (مارشا پیتری سو) دروست بوو کە ڕاستی نەووتووە. گەیشتنە ئەو بڕیارەی کە ئەو ئافرەتە ناوەڕۆکی بابەتەکانی منی لەکتێبەکەی خۆیدا بەکار هێناوە و بەو شێوەیە بڕیارەکە لەبەرژەوەندی من بوو. ئیتر ئەو ئافرەتەش بۆ تاهەتایە ناویانگی بەوە دەرکرد کە ناوەڕۆکی کتێبەکەی منی دزیوە. ئیتر ئەو کاتە منیش هەستی تووڕەبوونم دامرکایەوە و ئارام بوومەوە. هەروەها بڕیارم دا تا لەژیاندا ماووم بەهیچ شێوەیەك درۆ لە هیچ کەس قبووڵ نەکەم و ڕێگە نەدەم هیچ کەس مافی من پێشێل بکات. لەکۆتاییدا هەستم بە ڕیزی کەسایەتی خۆم کرد کاتێك بینیم دادپەروەری لەبەرچاومدا پەیڕەو دەکرێت. بەلآم بەداخەوە زۆرکەس لەو حاڵەتانەدا ڕێکارە یاسایی یەکان ناگرنە بەر. بەڵکو بەلایانەوە باشترە لەبێدەنگیدا خەم بخۆن و داوای هیچ قەرەبووکردنەوەیەك نەکەن.

Scanned with CamScanner

کاتێک پاڵەوانەکان درۆ دەکەن:

ئەو حاڵەتەی کاریگەری یەکی زۆر پڕ لە ئازار بەسەرمانەوە جێدەهێڵێت، ئەوەیە کاتێك بۆمان دەردەکەوێت ئەو کەسەی زۆر پێ ی سەرسام بووین و بەپاڵەوانمان زانیوە، درۆی کردووە. زۆر کەس بە پاڵێوراوی سەرۆکایەتی (جۆن ئێدواردن) سەرسام بوون. بەجۆرێك دەردەکەوت کە هەموو بەها جوانەکان لای ئەوون. داهاتووێکی پرشنگداری هەیە. کچێك و دوو کوڕی هەیە و بۆ ماوەی چل ساڵ لەگەڵ ئافرەتێکی ژیری خۆڕاگر بەیەکەوە بوون. (ئیدواردن) پیاوێکی ماقووڵ و زەنگین و زمان پاراو بوو. بەجۆرێك دەردەکەوت کە بەتەواوی شیاوی کورسی سەرۆکایەتی ئەمریکایە.

بەڵام درۆی کرد. درۆی لەگەڵ هاوسەرە دڵسۆزەکەیدا کرد. درۆی لەگەڵ هەموو جیهان کرد کاتێك ووتی: (هیچ پەیوەندی یەکی لەگەڵ ریلی هانتەری وینەگردا نی یە). هەروەها درۆی کرد کاتێك ووتی: ئەو باوکی مناڵەکەی ڕیلی هانتەر نی یە. بەڵکو درۆیەکی گەورەی دامەزراند بۆ شاردنەوەی ئەو درۆیە کاتێك بەڕێوەبەری بانگەشەکانی خۆی (ئەندرۆ یۆنگ) ی ڕاسپارد بۆ ئەوەی بڵێت ئەو مناڵە هی خۆیەتی و هیچ پەیوەندی بە (ئیدواردن) ەوە نی یە! لەکۆتاییدا بێ گومان (جۆن ئیدواردن) درۆی لەگەڵ تەواوی گەلی ئەمریکی کرد کاتێك ووتی: من ڕاستگۆ و ڕاشکاوانە بووم و دڵسۆزی هاوسەرەکەم (ئێلیزابێت) بووم. بەڵام دەرکەوت ڕاستی یەکان تەواو پێچەوانەی ئەوە بوون.

Scanned with CamScanner

بەم دواییانە، بۆ ڕای گشتی ئاشکرا بوو کە یاریزانی پایسکلسواری ئەمریکی (لانس ئارمسترۆنگ) لە نێوان سالآنی (١٩٩٩تاوەکو ٢٠٠٥) بۆ حەوت جار بەدوای یەکەوە بە ناهەق لە پێشبڕکێ ی فەڕەنسا سەرکەوتووە! تەنیا لەبەر ئەوەی جۆرێك لە مادده ووزەبەخشەکانی بەکار هێناوە. بێ گومان ئەوەش تووڕەیی جەماوەریی لەسەر ئاستی هەموو جیهان لێکەوتەوە. تەنیا ڕەتکردنەوەی تۆمەتەکە و بەگژداچوونی بۆ ئەوانەی تۆمەتباریان کردبوو، هۆکاری تووڕەبوونی خەڵکەکە نەبوون. بەڵکو شکانی ئەو وێنە جوانەی وەك باوکێکی باش بۆسێ کچەکەی، هۆکارێکی تر بوو بۆ تووڕەبوونی جەماوەر. هەروەها لەبەر ئەوەی دامەزرێنەری کۆمەڵەی پاڵپشتی تەندروستی بوو، لەدژی پاڵەوانەکەیان و بەهۆی ئەو درۆیانەی کە کردبووی، ژمارەیەکی زۆر لەخەڵکی بەرگەی درۆکانیان نەگرت و هێرشیان کردە سەر ئەو دامەزراوەیە و دیوارەکانیان تێکشکاند. دوای ئەوەی لە پرۆگرامێکی تەلەفزیۆنیدا لەبەردەم (ئۆبێرا وێنیفری) دانی بەوەدا نا کە دەرمانی ووزەبەخشی بەکارهێناوە و درۆی لەگەڵ جەماوەرەکەیدا کردووە، لەڕاپرسی یەکدا ٧٠٪ ی خەڵکەکە ووتوویانە کە ناتوانن لەو درۆیانەی خۆش بن.

کاتێک درۆ، ژیانت وێران دەکات:

بەر لە نزیکەی بیست و پێنج ساڵ، کچێك بەناوی (توانا براولی) کە تەمەنی پانزە سالآن بوو، بانگەشەی ئەوەی کرد کە دە پیاوی پێست سپی هێرشیان کردۆتە سەر و خستوویانەتە ناو کیسەیەکی زبڵ و سەریان

Scanned with CamScanner

داپۆشیوە و لەسەر چەند شوێنێکی جەستەیدا ووشەی تۆقێنەریان نووسیوە و هەندێك پیتیان لەسەر پێڵاوەکەی نووسیوە. (ئال شاربتۆن) و چەند سەرۆکێکی تری کۆمەڵەکانی مافی مرۆڤ بەرگری یان لە کەیسی ئەو کچە کرد. لەهەمان کاتدا چەند پارێزەرێك بێ بەرامبەر ئەرکی بەرگریکردنیان لەئەستۆ گرت بۆ ئەوەی داوای سزادانی ئەو پیاوانە بکەن و دادپەروەری بەرقەرار بێت. بەڵام دواتر دەرکەوت کە ئەوە تەنیا درۆیەك بوو هیچی تر!کەواتە بۆچی ئەو درۆیەی کرد؟ لەبەر ئەوەی ئامادە نەبوو بەرگەی سزای هاوسەری دایکی بگرێت بەهۆی ئەوەی لەو شەوەدا لەگەڕانەوە بۆ ماڵ دواکەوتووە!

بەو شێوەیە، ئەو درۆیە، ژیانی چەندین پیاوی بێ تاوانی وێران کرد. یەکێکیان ئەفسەری پۆلیس بوو لەتەمەنی بیست و هەشت ساڵیدا بوو، ناوی (هاری کریست جێر) بوو، بەهۆی ئەو تۆمەتەوە نەیتوانی لە تاقیکردنەوەیەکی پۆلیسی نیۆیۆرك سەرکەوتوو بێت و دوای هەفتەیەك لە بڵاوبوونەوەی ئەو هەواڵە خۆی کوشت. هەندێك لە سەرۆکی کۆمەڵەکانی مافی مرۆڤ هەواڵی خۆکوشتنی ئەو پۆلیسەیان لەدژی بەکارهێنا و کردیان بەبەڵگە لەسەر ئەوەی کە بەشداری لە تاوانەکەدا کردووە. بەڵام (ستیڤن باجۆنز) کە هاوڕێ ی (کریست) بوو بەرگری یەکی توندی لە (کریست) کرد و بەڵگەی تەواوی بۆ ئەو مەبەستە خستە بەردەم دادگا لەسەر بێ تاوانی هاوڕێکەی. کەچی لەمیانەی هەوڵەکانیدا بۆ پاککردنەوەی ناوی هاوڕێکەی، پەنجەی تاوان بۆخۆی درێژکرا و بە بەشداریکردنی لەتاوانەکەدا تۆمەتبارکرا.

Scanned with CamScanner

ئەو تۆمەتبارکردنە بێ بنەمایە ژیانی پیشەیی (باجۆنز) ی وێران کرد.

دوای ئەوەی کە پێشتر داواکاری گشتی هەرێمی (چیس) بوو. جگە لەوەش ژیانی هاوسەری بەتەواوی وێران بوو. بەو شێوەیە، جگە لەوەی ئەو درۆیەی (توانا) ژیانی دە پیاوی بێ تاوانی وێران کرد، لەهەمان کاتدا بووە هۆی بڵاوبوونەوەی دڕدونگی و دڵەڕاوکێ ی ڕەگەزپەرستی لە ناوچەکەدا. بەڵام هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە (ستیڤن باجۆنز) دوای ئەوەی بوو بە لێکۆڵەرێکی تایبەت، بەدواداچوونی بۆ ئەو کچە درۆزنە کرد کە ئێستا تەمەنی چل ساڵانە (ناوی خۆی ناوە توانا فاسینیا تۆمسۆن جۆتیرین) و ڕاپێچی دادگای کرد و دوای بیست و پێنج ساڵ توانی قەرەبووی بە بڕی نیو ملیۆن دۆلار لێ وەربگرێتەوە.

زۆربەی مرۆڤەکان بەهۆکاری زۆر سادە و بێ مانا درۆدەکەن، کە بە ڕاستی لە دواتردا دەبێتە هۆی وێرانکردنی ژیانی کەسانی تر. لەگەڵ پارێزەری گشتی ویلایەتی ئۆکلاهۆما (جیمس مۆڕای)، سەبارەت بە کەیسێك داوای ڕاوێژیان لێ کردم. کچە هەرزەکارێك، مامۆستا و ڕاهێنەرەکەی بەناوی (ستایسی بڕۆز) تۆمەتبارکردبوو کە گوایە دەستدرێژی کردۆتە سەر. کچەکە لای قوتابیانی تر باسی کردبوو، ئەوانیش بەهەمان شێوە ووتبوویان ڕاهێنەرەکە دەستدرێژی کردۆتە سەرمان. بەو شێوەیە ڕاهێنەرەکە یانزە تۆمەتی ئاڕاستەکرابوو. بەڵام دوای پشکنینی زمانی جەستە و شێوازی ئاخاوتنی کچەکە لەکاتی لێکۆڵینەوەدا، و لەمیانەی چاودێریکردنی تۆماری ووتەکان، چەندین نیشانە و ئاماژەی درۆکردن دەرکەوتن. لەئەنجامی کاری بەردەوامی (جیمس مۆرای) کە

Scanned with CamScanner

پارێزەری تۆمەتبارەکە بوو، لەگەڵ چاودێریکردنێکی وورد و دەرکەوتنی نیشانەکانی درۆ لە ووتەکانی کچەکە، بێ تاوانی ڕاهێنەرە تۆمەتبارەکە دەرکەوت و لەلایەن نووسینگەی پارێزەری گشتی ناوچەی لۆجان بڕیاری لەسەر درا.

پیاوێکی تر لە ویلایەتی (میرلاند) کە ناوی (داریل جینیارد) بوو، لەلایەن هاوسەرەکەی تۆمەتبارکرا کە هێرشی کردبێتە سەر کچەکانی دوای ئەوەی لەیەکتر جیابوونەتەوە. بەڵام ئەو پیاوە توانی بێ تاوانی خۆی بسەلمێنێت و دادگا بڕیاری دا کچەکان بۆلای پیاوەکە بگەڕێنەوە و بڕی پارەی (٨٢٥,٠٠٠) دۆلار قەرەبوو لە ئافرەتەکە وەربگیرێت. هەرچەندە سەرەڕای بێ تاوانی پیاوەکە، بەهۆی ئەو تۆمەتەوە پیشەی خۆی لەدەستدا.

لەوکاتەی کە (داریل) بەخت یاوەری بوو دەسەڵات باوەڕی پێکرد، کەسانێکی وەك (فریدریك) کە تەمەنی لە بیست و سێ ساڵ کەمتر بوو وەك پێویست بەخت یاوەری نەبوو. لەماوەی سێ ساڵی هاوسەرگیری دا، هاوسەرەکەی بە درۆ تۆمەتی خیانەتی دایە پاڵ. ڕۆژێکیان دوای ئەوەی بینی (فریدریك) لەگەڵ یەکێك لە کچە هاوپیشەکانیدا وەستاوە، بە دەنگێکی پڕ لە ئیرەیی و تووڕەبووندا پێ ی ووت:

(گەر بۆ من نەبیت، بۆ کەسێکی تریش نابیت). بەڵام (فریدریك) چەند جار بۆی دووپات کردەوە کە خیانەتی لێ نەکردووە و تەواوی تۆمەتەکەی ڕەت کردەوە.

Scanned with CamScanner

دوای ساڵێك، لەبەشی چاودێری منداڵ سەردانیان کرد بەتۆمەتی ئەوەی کە سێ کچەکەی ئازار دەدات، بەڵام لێکۆڵەرەکە هیچ بەڵگەیەکی نەدۆزیەوە و دەرکەوت سکاڵایەکە ڕاست نی یە. بەڵام (ڕۆبن) سووربوو لەسەر ئەوەی ژیانی (فریدریك) لەناو ببات، بۆیە بەهۆکارێکی نادیار (فریدریك) دەستبەسەرکرا دوای ئەوەی کە کچی هاوسەرەکۆنەکەی سکاڵای کرد کە گوایە هێرشی کردۆتە سەر. ئاشکرا دیاربوو کە دایکی ئەو کچە-کە دەکاتە هاوسەرە کۆنەکەی (فریدریك) ئەو کچەی هان دابوو بۆ ئەوەی ئەو تۆمەتەی بداتە پاڵ. هەرچەندە ووتەکانی کچەکە بەسەر یەکەوە نەبوون، بەڵام باوەڕیان پێ کرد و (فریدریك) خۆی لەناو هۆڵی دادگا بینی یەوە و ناچاربوو لەدژی ئەو تۆمەتە بەتاڵە بەرگری لەخۆی بکات.

پارێزەرانی (فریدریك) پێیان وابوو بەڵگەیەکی بەهێزیان لەلایە و پێویست بە نیگەرانی ناکات. لەبەر ئەوەی کاتێك پسپۆرە کۆمەڵایەتی یەکان داوایان لە کچەکە کرد وێنەیەکی نزیککراوەی ڕوخسار و جەستەی هاوسەری دایکی بکێشێت، وێنەیەکی تەواو جیاوازی لەوێنەی (فریدریك) کێشا. بۆیە فریدریك و پارێزەرەکانی دڵنیا بوون کە لەو دادگایی کردنەدا بەهۆی ئەو بەڵگەیە سەرکەوتن بەدەست دێنن. سەرەڕای ئەوەش هیچ بەڵگە و گەواهیدەرێك لەسەر ئەو هێرشکردنە نی یە و هەر پرسیارێك لە کچەکە دەکرێت لەوەڵامدا دەڵێت: (نازانم) یان (لەیادم نەماوە). بەڵام ئەوەی مایەی سەرسوڕمان بوو ئەوەبوو کە (فریدریك) لە دادگایی یەکەدا سەرکەوتوو نەبوو! ئێستاش بەهۆی تۆمەتێك کە هەرگیز ئەنجامی نەداوە، لە بەندیخانەدا زیندانی کراوە.

Scanned with CamScanner

لەوانەیە ئەگەر کچەکە (ئەماندا) گەورە بێت ڕاستی یەکە بڵێت، هەروەك زۆربەی ئەو کچانەی کە لە منداڵیدا لەو حاڵەتەدا بوون و دوای گەورەبوون دانیان بەوە داناوە کە درۆیان کردووە. سەرەڕای ئەوەی کە لەو حاڵەتانەدا زۆرینەی ئەو پیاوانە لە بەندیخانە هێنراونەتە دەرەوە، بەڵام ئەو وێرانکاری یەی بەسەر ژیانیاندا هاتووە ئیتر چاك نابێتەوە و ژیانیان وەك خۆی ناگەڕێتەوە. لەبەر ئەوەی چەندین ساڵ لەتەمەنیان بەفیڕۆ چووە و لە چێژی بەیەکەوەبوونیان لەگەڵ خانەوادەکانیان و خۆشی دەرچوونی منداڵەکانیان لە زانکۆ و بۆنە و ئاهەنگەکانی هاوسەرگیری یان بێ بەش بوون.

ڕۆژانە ژمارەیەکی زۆر لە پیاوان و ئافرەتان هەن دەبینین، تۆمەتێکیان دراوەتە پاڵ کە هیچ کات ئەنجامیان نەداوە. جگە لەوەی ئەو تۆمەتانە ئەوان دەخاتە زیندان، ناویشیان دەچێتە لیستی تاوانبارەکان. تەنانەت ئەوانەش کە بەهۆی ئەو تۆمەتانە ناخرێنە زیندان، لەجۆرێکی زیندانی ویژدانیدا دەمێننەوە دوای ئەوەی پۆست و پیشەکانیان و خانەوادەکانیان لەدەستدەدەن. ئەمانە هەمووی بەهۆی درۆیەکی بچووکی قێزەوون. ئەو هەموو ڕووداوانە، کاریگەریی گەورە و مەترسیداری درۆیەك لە ژیانی کەسێکی بێ تاواندا باس دەکەن. بۆیە زۆر پێویستە بەهەموو ئەو نیشانە و ئاماژانە ئاشنا بین کە درۆزنێك بەکاری دێنێت. لەبەر ئەوەی لەوانەیە درۆ کاولکاری یەك دروست بکات کە چاکردنەوەی نەبێت. ئینجا جیاوازی نی یە ئاخۆ ئەو درۆیە بەهۆی ئێرەیی بردنە، یان بەهۆی ڕق و قینەیە، یان هەر بابەتێکی تر.

هەندێك جار درۆ بەو ناهەمواری یە نی یە. لە ڕاستیدا ئێمە لە قۆناغە جیاوازەكانی ژیانماندا بەچەندین هۆكاری جیاوازەوە درۆ دەكەین، هەروەك لە بەندی داهاتوودا باسیان دەكەین.

Scanned with CamScanner

بەندی سێیەم

ئاشکراکردنی درۆزن:

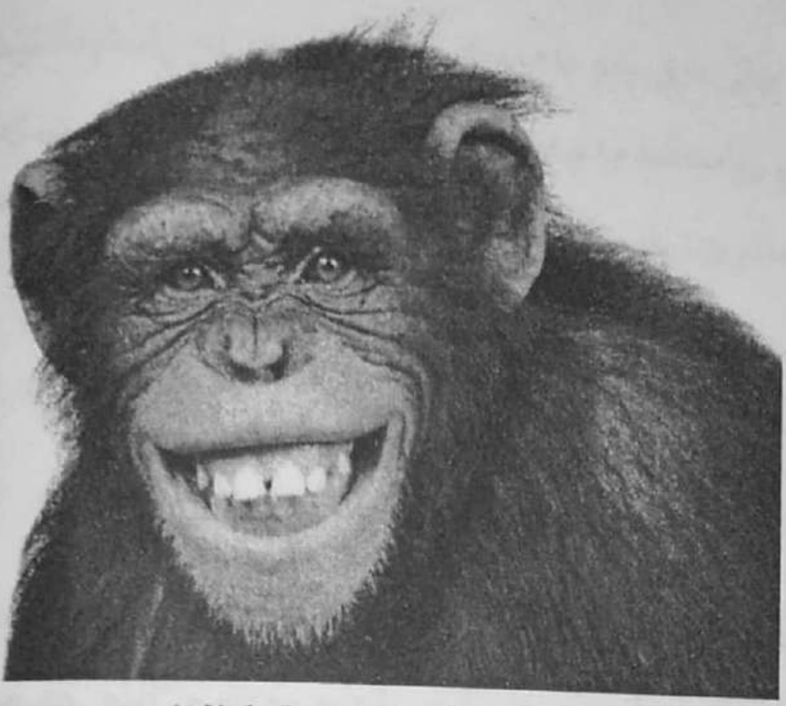
لەبەرچی گیانەوەران درۆ دەکەن؟ (بەڵێ، گیانەوەران!)

ئەی لەبەرچی منداڵ و گەورەکان درۆ دەکەن؟

بڕوا بکەیت، یان بڕوا نەکەیت، گیانەوەران بەدرێژایی کات درۆ دەکەن، لەبەر ئەوەی لەزۆربەی کاتەکاندا درۆکردن بۆ مانەوەیان لە ژیان پێویستە. هەر ئەوەش هۆکاری ئەوەیە کە زۆرێك لە مێروولە و خشۆکەکان، شێوە و ڕەنگی خۆیان دەگۆڕن بۆ ئەوەی لەگەڵ ژینگەی دەورووبەریاندا بگونجێن، و بۆ ئەوەی خۆیان لە دوژمن بشارنەوە.

کاتێك (مەحار) ڕووبەڕووی ڕاوچی یەك دەبێتەوە، ڕاستەوخۆ شلەیەك دەردەدات هەمان ڕەنگ و شێوەی خۆی هەیە، بۆ ئەوەی سەر لە ڕاوچی یەکە بشێوێنێت و خۆی ڕزگار بکات. کاتێك گیانەوەرێك دەبینیت مووەکانی قیت وەستاوون، بۆ ئەوەیە قەبارەی خۆی گەورەتر نیشان بدات و بەرامبەرەکەی بترسێنێت تاوەکو بتوانێت خۆی ڕزگار بکات. زۆربەی گیانەوەرە شیردەرەکان ئەو کاردانەوەیان لەبەرامبەر ڕاوچی یەکاندا هەیە.

Scanned with CamScanner



(مەیموونێکی شمپانزی پێدەکەنێت)

هەروەها مەیموونی شەمبانزی، بەدرێژایی کات یەکتر فریو دەدەن. کاتێك (مەیموونی شمبانزی) هەست بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دەکات، پێکەنینێکی گەورە نمایش دەکات. بەڵام کاتێك لە نێرەیەکی گەورەی وەك خۆی –کە ڕکابەریەتی –نزیك دەبێتەوە و نایەوێت مەیموونەکانی تر هەست بەو دڵەڕاوکێ یە بکەن کە هەیەتی، دوور دەکەوێتەوە و بەدەستەکانی لێوەکانی دەشارێتەوە. واتە (پێکەنینەکەی سارد دەکاتەوە) بۆ ئەوەی مەیموونە گەورەکە هێرشی نەکاتە سەر. لەدەرەنجامی ئەوەدا، مەیموونە بیانی یەکە لەجیاتی ئەوەی هێرش بکاتە سەر مەیموونێك کە تازە پێکەنیوە، پاشەکشە دەکات و شوێنەکە جێدەهێڵێت.. مەیموونی شمبانزی بەوە ناسراوە کە بە چەندین شێواز مرۆڤ فریو دەدات. لە باخچەی ئاژەڵانی سوید،مەیموونی شەمبانزی خۆی بە مەیموونێکی گوێڕایەڵ بۆ گەشتیاران

Scanned with CamScanner

نمایش دەکرد و ئەو سێوەی بەدەستی یەوە بوو زۆر بە خێرایی دەیخوارد. بەڵام چەندین بەردی لەدەستەکەی تر حەشار دابوو بۆ ئەوەی هێرش بکاتە سەر ئەو گەشتیارانەی لێ ی نزیك دەبنەوە. چەندین جار ئەو ڕەفتارەی دووبارە کردۆتەوە.

هەروەها فیلەکانیش چەندین ڕەفتاری فریودان لەبەرامبەر یەکتردا پەیڕەو دەکەن. بەگوێرەی ووتەی توێژەر (ماکسین مۆریس)، لەکاتی چاودێریکردنی فیلەکانی باخچەی ئاژەڵانی واشینتۆن، (مۆریس) بۆی دەرکەوتووە کە ئەو فیلانەی بەشە خۆراکی خۆیان لەکاتی ژەمەکاندا بەخێرایی تەواو کردووە، سۆز بۆ ئەو فیلانە دەردەبڕن کە بەهێواشی خۆراکیان دەخۆن. بەجۆرێك فیلە خێراکان لووتیان لەلایەکەوە بۆ لایەکی تر دەجووڵێنن وەك ئاماژەیەك بۆ خۆشەویستی، بەڵام مەبەستی دەربڕینی خۆشەویستی نی یە، بەڵکو ئەو کارە دەکات بۆ ئەوەی فیلە هێواشەکان لێیان نزیك ببنەوە تاوەکو ئەو گیایەیان لێ بسەنن کە بەدەمیانەوەیە و تا ئێستا نەیان خواردووە!

هەروەها دەرکەوتووە شیردەرەکانی تریش، مرۆڤەکان فریو دەدەن. بۆ نموونە دۆلفین وەردەگرین کە گیانەوەرێکی زۆر زیرەکە: ڕاهێنەرەکان لە پەیمانگەی تایبەت بە شیردەرە دەریایی یەکان دۆلفینیان ڕاهێناوە کە پاشماوە لەناو حەوزەکانی مەلەکردن کۆ بکەنەوە. ڕاهێنەرەکان لەبەرامبەر ئەو کارەدا، دۆلفینەکان بە پێدانی ماسی یەك پاداشت دەکەن. بەڵام دۆلفینێك بڕیاری دا کە هەموو پاشماوەکە لەبەرامبەر پێدانی یەك ماسی بێ بەها کۆ نەکاتەوە. لەبەر ئەوەی مەبەستی بوو لەبەرامبەر ئەو کارە

Scanned with CamScanner

زەحمەتەیدا ماسی زیاتری پێ بدرێت. بۆیە بە نهێنی بڕێك پاشماوەی لەژێر بەردێکدا لە بنەوەی حەوزەکە حەشاردا بوو، هەرجارێك بڕێکی کەمی لەو پاشماوەیە بۆ ڕاهێنەرەکە دەهێنا بۆ ئەوەی هەر جارەو ماسی یەکی پێ بدرێت. بەو شێوەیە ماسی زیاتری دەست دەکەوت. ئیتر بەو شێوەیە لەبنەڕەتدا درۆیەکی کرد بۆ ئەوەی لەبەرامبەر کارەکەیدا پاداشتی زیاتری دەسکەوێت.

باشترین نموونە لەسەر درۆکردنی گیانەوەران، ئەو توێژینەوەیە کە بۆ زیاتر لە بیست ساڵ لەلایەن دامەزراوەی (جۆرێلا) ئەنجام دراوە. تیایدا گۆریلای بەناوبانگ (کوکو) ئامادەکرابوو، کە لەڕێگەی ئاماژەوە پەیوەندی لەگەڵ مرۆڤدا دەکات. (کوکو) لەتەمەنی سێ ساڵیدا بووکەڵەیەکی شکاند. کاتێك ڕاهێنەرەکەی لەڕێگەی ئاماژەوە لەبارەی شکاندنەکە پرسیاری لە (کوکو) کرد، (کوکو) زمانی ئاماژەی بەکارهێنا بۆ ئەوەی بڵێت: (کیت)- کە یەکێك لە ڕاهێنەرەکانی بوو-بووکەڵەکەی شکاندووە! ئینجا کاتێك تەمەنی گەیشتە پێنج ساڵی، مێزی چێشتخانەکەی شکاند کاتێك ویستی لەسەری دابنیشێت. کە لەبارەی شکاندنی مێزەکە پرسیاریان لێ کرد، بۆ جاری دووەم پەنجەی تاوانی بۆ (کیت) درێژ کرد. لە بۆنەیەکی تردا کاتێك یەکێك لە ڕاهێنەرەکانی سەرزەنشتی کرد بەهۆی ئەوەی کە قەڵەمە ڕەنگی یەکانی بەدەمیەوە شکاندبوون، ڕاستەوخۆ وای نیشاندا کە نایەوێت قەڵەمەکان بشکێنێت، بەڵکو نمایشی لاسایی کردنەوەی سووراوی لێوی کچەکان دەکات. ئینجا کاتێك فشاری خرایە سەر بۆ ئەوەی دان بە تاوانەکەیدا بنێت، لەکۆتاییدا (کوکو) دانی بەکارەکەیدا نا و بە زمانی

Scanned with CamScanner

ئاماژە ڕوونی کردەوە کە لەبەر ئەوەی برسی بووە، قەڵەمەکەی بەدەمیەوە گرتووە و ویستوویەتی بیخوات.

هەروەها (کوکو) زانیاری یەکی تری سەرسوڕهێنەری لەبارەی درۆکردنەوە خستە ڕوو. کاتێك یاری شەترەنجی لەگەڵ یەکێك لە ڕاهێنەرە پیاوەکان دەکرد و پەنجەی ڕاهێنەرەکەی گەست. کاتێك لێپرسینەوەی لەگەڵدا کرا، ڕاستەوخۆ بە زمانی ئاماژە ڕوونی کردەوە کە (ئەوە شوێنی ددان نی یە). واتە جگە لەوەی کە درۆی کردو ڕەتی کردەوە ددانی خۆی لە گەستنی ڕاهێنەرەکەی بەکارهێنابێت، زانیاری یەکی خستەڕوو کە لە بنەڕەتەوە داوای لێ نەکرابوو ڕونکردنەوەی لەبارەیەوە بدات. مرۆڤەکانیش کاتێك زانیاری یەکی زیادە دەخەنە ڕوو کە لێیان داوا نەکرابێت، بەزۆری ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە خەریکە درۆ دەکەن. بێ گومان ئەوە بەسەر گیانەوەری گۆرێلاشدا جێ بەجێ دەبێت! کاتێك بە (کوکو) یان ووت (تۆ درۆت کردووە کوکو!)، ڕاستەوخۆ بە زمانی ئاماژە دانی بەتاوانەکەی نا و پەشیمانی دەربڕی و بە زمانی ئاماژە ڕوونی کردەوە کە کارێکی نالەباری ئەنجام داوە کاتێك ڕاهێنەرەکەی خۆی، ئازار داوە. بەپێ ی ووتەی ڕاهێنەرەکان، (کوکو) لەبەر ئەوە درۆی کردووە تاوەکو خۆی لە سزادان بپارێزێت.

سەگە بچووکەکەی خۆم ناوی (ئەنابیلا) یە. تەمەنی شەش مانگە. هەر کاتێك کارێکی نالەبار ئەنجام بدات وەك ئەوەی میز لەسەر فەرشەکە بکات یان خواردنی من لەسەر مێزەکە بدزێت، دەزانێت هەڵەیەکی ئەنجام داوە و بۆ ئەوەی خۆی لە سەرزەنشتکردن و سزادان بپارێزێت، چەند جووڵەیەکی

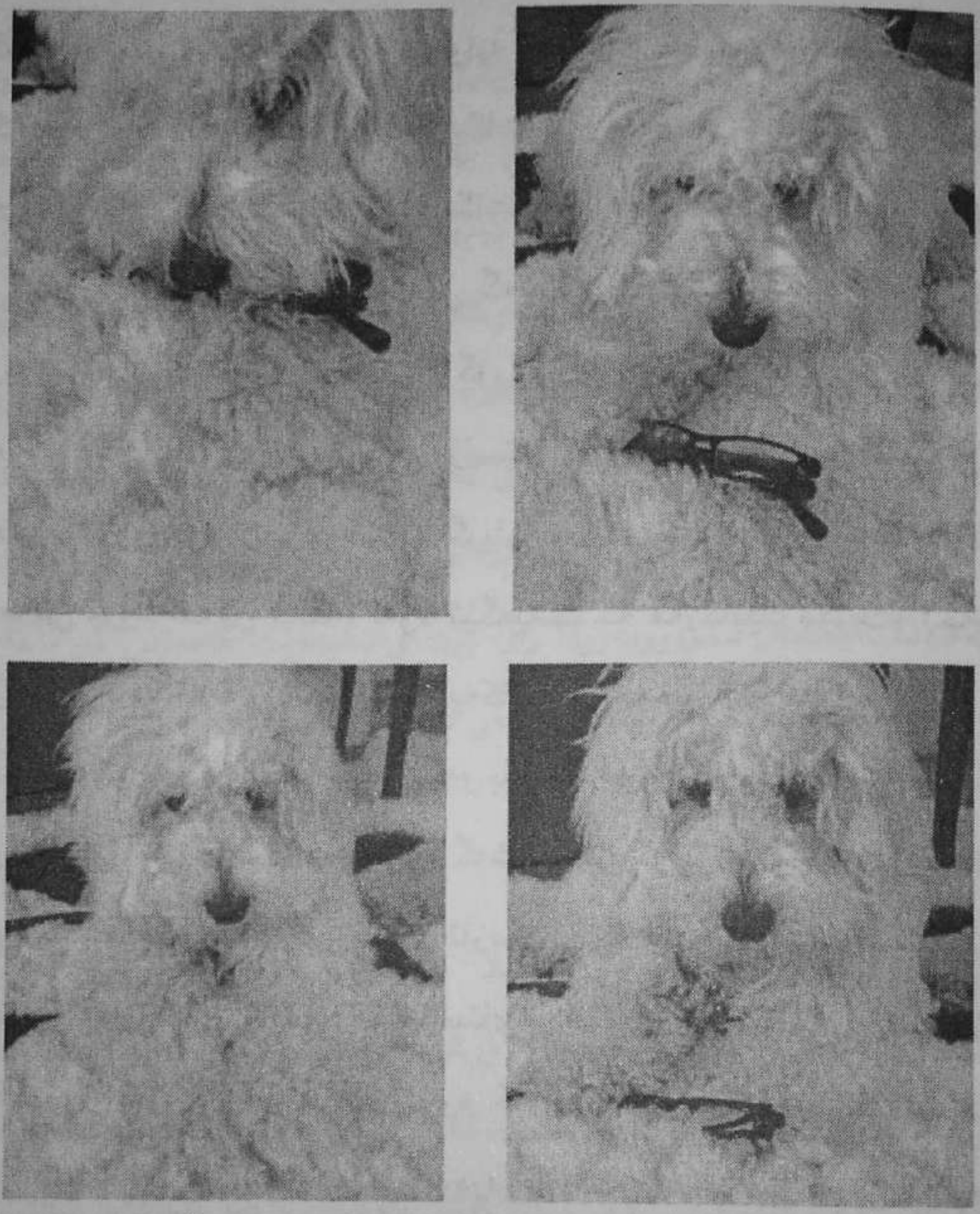
Scanned with CamScanner

گاڵتە ئامێز ئەنجام دەدات. وەك ئەوەی دەستەکانی لەسەر زەوی دادەنێت و پاشەلی خۆی بەرز دەکاتەوە و کلکی بادەدات و سەما دەکات بۆ ئەوەی هەڵەکانی لەبیر بکەم. لەجیاتی ئەوەی هەستی شەرم و پەشیمانی دایبگرێت، خۆی لەمن نزیك دەکاتەوە بۆ ئەوەی تەواوی ڕووداوەکە لەبیر بکەم.

هەروەها (ئەنابیلا) درۆ دەکات بۆ ئەوەی پێویستی یەکانی خۆی بەدەست بێنێت. بۆ نموونە لەو کاتانەی حەز دەکات بچێتە دەرەوە، دەزانێت چۆن زەنگی سەرەوەی درەگاکە لێبدات بۆ ئەوەی داواکاری یەکەی بخاتە ڕوو. بۆیە هەرکاتێك زەنگ لێبدات ڕاستەوخۆ لەگەڵیدا دەچمە دەرەوە. هەندێك جاریش ئەو زەنگە بەکاردێنێت بۆ ئەوەی پێم بڵێت پێویستی بە توالیتە. بۆیە جاری وا هەیە سەرەڕای ئەوەی تازە لە توالێت گەڕاوەتەوە، زەنگ لێدەدات. لەبەر ئەوەی مەبەستی ئەوەیە بۆ جاری دووەمیش بچێتە دەرەوە و یاری بکات.

ڕۆژێکیان بەدوای چاویلکەکەمدا دەگەڕام بۆ ئەوەی کتێب بخوێنمەوە. بینیم (ئانابیلا) یاری بە چاویلکەکەی من دەکات. هەر کە سەبارەت بە چاویلکەکەم پرسیارم لێ کرد، ڕاستەوخۆ دەستی خستە سەر چاویلکەکە بۆ ئەوەی بیشارێتەوە. ئەوە شێوازی تایبەتی خۆی بوو لەدرۆکردن بۆ ئەوەی پێم بڵێت چاویلکەکە لای ئەو نی یە، لەکاتێکدا لەژێر قاچەکانی پێشەوەی شاردبوویەوە. مایەی خۆشبەختی من بوو کە توانیم ئەو هەڵوێستە بە کامیرای تایبەتی خۆم تۆمار بکەم.

Scanned with CamScanner



(ئەنابێلا هەردوو قاچی پێشەوەی لەسەر چاویلکەکە دادەنێت بۆ ئەوەی بڵێت: لای من نی یە)

(مافی بڵاوکردنەوە/ د. لیلیان گلاس)

شیرەخۆری درۆزن !

هەمیشە (جین) بەخێرایی بەرەو ژوورەکە ڕایدەکرد کاتێك گوێبیستی گریانی کچە بچووکەکەی (ئیمی) دەبوو کە تەمەنی سێ مانگان بوو. هەر

Scanned with CamScanner

کاتێك (ئیمی) کێشەیەکی هەبوایە دەگریا بۆ ئەوەی (جین) ئاگادار بکاتەوە—وەك ئەوەی داوای شیر بکات، یان خۆی تەڕکردبێت، یان سەرما و گەرمای بێت، یان شوێنێکی ژان بکات.

دوای ئەوەی (ئیمی) تەمەنی گەیشتە شەش مانگ، دایکەکە تێبینی کرد دەنگی گریانەکانی (ئیمی) گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. لە ئێستادا دەنگی گریانەکەی لە گریانی ڕاستەقینە ناچێت، و هەرکاتێك (جین) دەچێتە ژوورەوە ڕاستەوخۆ لە گریان دەوەستێت! دوای ئەوەی (ئیمی) تەمەنی بووە شەش مانگ، لەوە تێگەیشت کە هەرکاتێك بگریت، (جین) بە خێرایی ڕادەکاتە لای و پێویستی یەکانی جێ بەجێ دەکات.

تاوەکو ئەم دواییانە زانایان لەو باوەڕەدابوون کە مناڵ تەنیا لە تەمەنی چوار ساڵ بەسەرەوە و بەهۆی گەشەکردنی عەقڵ، توانای درۆکردنی لا دروست دەبێت. بەڵام توێژینەوە تازەکان ئەو بۆچوونەیان ڕەت کردۆتەوە. دکتۆر (فازۆدیڤی ڕێدی) مامۆستای زانکۆی بۆرتسمۆت لە ویلایەتە یەکگرتووەکان ئەوەی سەلماندووە کە مناڵەکان لەتەمەنی شەش مانگی یەوە نیشانەی درۆکردن لەلایان دەردەکەوێت. کاتێك فێر دەبن کە بەهۆی گریانی بەدرۆ (کە ڕاستەوخۆ دوای ئامادەبوونی دایکی وازی لێ دەهێنێت)، لەگەڵ پێکەنینی بەدرۆ، سەرنجی کەسە نزیکەکان بۆ لای خۆیان ڕابکێشن.

هەروەها توێژینەوەکانی (ڕێدی) ئەوەیان سەلماندووە کە گریان و هاواری مناڵ لەتەمەنی هەشت مانگ بەسەرەوە بۆ مەبەستی سەرنجراکێشانی دەورووبەری خۆیەتی. هەروەها ئەوەشی دەرخستووە کە مناڵەکان لەو تەمەنە بەسەرەوە، بەدرۆ بانگەشەی ئەوە دەکەن کە ئازاریان

هەیە بۆ ئەوەی سەرنجی بەرامبەرەکەیان بۆلای خۆیان رابکێشن.(بۆ نموونە (کاسی) هەولّیدا بووکەڵە گەورەکەی بهێننە ناو پێخەفەکەی بۆ ئەوەی لەگەڵیدا بخەوێت، بەلاّم سەرکەوتوو نەبوو. هەمیشە چەندین جاری تر لە رێگەی گریان نەبێت لەو کارەدا سەرکەوتوو نەبووە. ئەمجارەیان نەگریا تاوەکو بینی کە دایکی چاودێری دەکات، ئینجا راستەوخۆ هاواری کرد وەك ئەوەی برینێکی قوولّی هەبێت. لەگەڵ ئەوەی کە دایکی هات و لەباوەشی خۆی گرت، گریانەکەی نەما. لە راستیدا هۆکاری درۆکردنی منالّ ئەوەیە کە هەولّ دەدات بەسەر دەورووبەریدا زالّ بێت و دەیەوێت کەسانی تر ئاگادار بکاتەوە و دلّنیابێت کە پێویستی یەکانی بۆ دابین دەکرێت.)

منالّی درۆزن:

ئەو توێژینەوانەی لەسەر گۆریلا (کوکو) ئەنجام دراوون ئەویان دەرخست کە هەرچەند ژمارەی ئەو ووشانە زیاتر بن کە فێریان دەبێت، ئامرازی زیاتری بۆ درۆکردن دەستدەکەوێت. بەهەمان شێوە، هەرچەند ئامرازەکانی پەیوەندیکردن لای منالّ زیاتر گەشە بکات، ئامرازی زیاتریان بۆ فریودان و درۆکردن لەبەر دەستدا دەبێت. دایکی (کریستی)، قاپی کێکەکەی لەسەر مێزەکە دانا و تەنیا بۆ ماوەی چەند چرکەیەك رووی خۆی وەرگێرا بۆ ئەوەی چەقۆیەك بێنێت کێکەکەی پێ ببرێت. کاتێك رووی خۆی وەرگێرایەوە بینی پارچەیەکی گەورە لە کێکەکە دیار نەماوە. چاوێکی بە ژوورەکەدا خشاند، بینی (کریستی) وەستاوە و تەواوی روخساری و هەردوو دەستە بچووکەکەی نوقمی کرێم بوون.(پرسیاری لە (کریستی) کرد ئاخۆ

پارچە کێکەکەی خواردووە؟ بەخێرایی وەڵامی دایەوە و بە جووڵەی سەری ووتی نەخێر. لەکاتی وەڵامدانەوەدا چاوی لەسەر دایکی نەبوو سەیری لایەکی تری دەکرد.

بێ گومان (کریستی) درۆی دەکرد. لەبەر ئەوەی سەرتاپای ڕوخسارو دەستی بەبەڵگەی تاوان داپۆشرابوون! لەوانەیە ئاوازی دەنگی دایکی بەجۆرێك بووبێت کە مانای سزادانی لێ خوێندبێتەوە. ئەگەر بەو شێوەیە بێت، منالێکی وەك (کریستی) درۆ دەکات بۆ ئەوەی خۆی لە سزادان ڕزگار بکات. کاتێك (کریستی) هەستی کرد دایکی باوەڕ بەوەڵامەکەی ناکات، درۆیەکەی خۆی زیاتر ڕازاندەوە و ووتی (میکی) کێکەکەی خواردووە. (میکی) تووتی خانەوادەکەیە و لەکاتی ڕووداوەکەدا لەناو قەفەسەکەیدا بوو! کەواتە سەرەڕای ئەوەی (کریستی) درۆی کرد کاتێك ووتی کێکەکەی نەخواردووە، درۆیەکی تریشی کرد و تۆمەتی خستە پاڵ کەسێکی بێ تاوان کە تووتی یە بەستەزمانەکە بوو. ئەوە نموونەیەکی ڕوونە بۆ ئەوەی کە منالٚ تەنیا بۆ ڕزگاربوونی لە سزا درۆ ناکات، بەڵکو لەو کاتەشدا کە دەیەوێت خۆی بەکەسێکی باش دەر بخات، درۆ دەکات.

هەروەك لە ڕەفتاری منالٚی شیرەخۆرەدا بینیمان، منالٚیش بەهەمان شێوە لەوانەیە بەمەبەستی سەنجراکێشانی دەورووبەری خۆی درۆ بکات. (ڕیان) بەتەواوی ناتوانێت لەسەر قاچەکانی بوەستێت. هەرکاتێك دەیەوێت چەند هەنگاوێك بڕوات، بەسەر پشتیدا دەکەوێت. لەسەرەتادا، کاتێك دەکەوتە خوارەوە، لەجیاتی ئەوەی بگریت، ئامادەبوو دووبارە هەڵسێتەوە. تا ئەو کاتەی تێبینی کرد باوکی لەدواوە سەیری دەکات. ئەو

کاتە ڕاستەوخۆ هاواری کرد وەك ئەوەی شوێنێکی شکا بێت. دوای ئەوەی باوکی هات و لەباوەشی گرت و ماچی کرد، ڕاستەوخۆ لەگریان وەستا و بە شێوەیەکی هیستیری دەستی بە پێکەنین کرد! زۆر بەباشی دەیزانی چی دەکات! تەنیا پێویستی بە بڕێك لە سۆز و خۆشەویستی بوو لەلایەن دایك و باوکی یەوە پیێ ی بدرێت. بۆیە لەگەڵ ئەوەی ئەو سۆزەی لەباوکی یەوە دەسکەوت، یەکسەر دڵخۆش بوو دەستی بە پێکەنین کرد.

جگە لەوەی منداڵە بچووکەکان بۆ ڕزگاربوونیان لە سزا درۆ دەکەن، هۆکاری تریشیان هەیە. کاتێك (نانسی) لە کوڕە دووساڵی یەکەی پرسی ئایا خۆی تەڕکردووە، بەنەخێر وەڵامی دایەوە و بەتەواوی ڕەتی کردەوە خۆی تەڕکردبێت. لەکاتێکدا داییی یەکەی بەتەواوی تەڕ بوو. ئەو منداڵە بچووکە درۆی کرد بۆ ئەوەی لەسەر یاریکردنەکەی خۆی بەردەوام بێت و حەزی نەدەکرد لە یاری یەکەی دابرێت.

بە پیێ ی توێژینەوەکانی دکتۆر (ڕێدی) لە بواری درۆکردندا، هەرچەند منداڵەکان تەمەنیان زیاتر بێت، زیاتر درۆ دەکەن بۆ ئەوەی بزانن کام جۆری درۆکردن لەکام هەڵوێستدا بە سوودە و کام جۆری درۆ لە سزا ڕزگاریان دەکات. بەڵام لەهەمان کاتدا، قۆناخی کەوتنەسەرپیێ ی منداڵان، ئەو قۆناخەیە کە منداڵان تیایدا بە لایەنە نەرێنی یەکانی درۆکردن ئاشنا دەبن. هەرچەندە بۆ ڕزگاربوون لە سزا، زۆر درۆ دەکەن، بەڵام لەهەمان کاتدا فێردەبن کە درۆکردنیش جگە لە کاریگەری یە نەرێنی یەکانی تر، سزای تایبەتی خۆی هەیە.

Scanned with CamScanner

درۆکردنی مناڵان، لەتەمەنی بەر لە چوونە قوتابخانە:

قۆناخی تەمەنی سێ ساڵی تا دەگاتە پێنج ساڵی، بۆ مناڵ ساتێکی ناسکە. لەبەر ئەوەی لەو تەمەنەدا ژیانی ڕاستەقینە، لەگەڵ خەیاڵی مناڵەکەدا ڕووبەڕوودەبنەوە. لەو قۆناخەی گەشەکردندا، مناڵ درۆ دەکات بۆ ئەوەی خۆی لە وێنەیەکی جواندا نمایش بکات. جگە لەوەی کە لەناو چەندین بیرۆکەی خەیاڵیدا دەمێنێتەوە کە بەزۆری ڕەفتار و هەڵس و کەوتی فریودانیان لێ دەکەوێتەوە. بەزۆری مناڵان لەو تەمەنەدا باس لە هاوڕێ و بار و دۆخ و ڕووداوگەلێکی وەهمی دەکەن.

(بۆبی) کە تەمەنی چوار ساڵانە، بەدایکی ووتبوو کە هەموو یاری یەکانی لە شوێنی خۆیدا کۆکردوونەتەوە، کەچی هەموو یاری یەکانی لەناو ژوورەکەدا وەك خۆی پەرش و بڵاو بوون و کۆنەکرابوونەوە. ئەو مناڵە لە هزری خۆیدا- کە لە قۆناخی گەشەکردندایە-وەك حەقیقەتێك وێنای ئەوەی کردبوو کە هەموو یاری یەکانی کۆکردوونەتەوە، لەکاتێکدا بە کردەیی هیچ یاری یەکی لە شوێنی خۆی لانەدابوو وەك خۆیان مابوونەوە. لەوانەیە تەنانەت بەر لەوەی یاری یەکانی پەرش و بڵاو بکات و یاری پێ بکات، بیری لەوە کردبێتەوە کە دوای تەواوبوونی یاری یەکە، هەموویان کۆدەکاتەوە.

بەهەمان شێوە، (کارین) گوێبیستی (ڕاندی) کوڕی بوو لەگەڵ دراوسێکەیاندا باسی لەسەردانی پارکی شار دەکرد، و باسی دەکرد کە یاری لەگەڵ میکی ماوسدا کردووە و ئەویش دیاری یەکی کۆمپانیای (لیگۆ)

ی بەبۆنەی یادی لەدایکبوونی پێداوە. سەرەتا، لەبنەڕەتدا هیچ کات (ڕاندی) سەردانی ئەو پارکەی نەکردبوو. دووەمیان ئەوەیە کە ئەو میکی ماوسەی هاوینی ڕابردوو (ڕاندی) بینیبووی لە (دیزنی لاند) دەژیێت نەوەک لەو پارکەی کە باسی کردووە. سێ یەمیش ئەوەیە کە یادی لەدایکبوونی (ڕاندی) سێ مانگ لەدوای ئەو ووتانەیەتی کە بۆ دراوسێکەیان باسی کردووە. کەواتە، هیچ دیاری یەکی بەبۆنەی یادی لەدایکبوونی لە کۆمپانیای (لیگۆ) بەدەست نەگەیشتووە. لەبەر ئەوەی لەبنەڕەتدا ڕۆژی یادی لەدایکبوونی نەبووە. بەو شێوەیە (ڕاندی) سێ درۆی لەناو یەك درۆدا کۆکردەوە.

ئەگەر درۆیەکانی شی بکەینەوە، دەبینین (ڕاندی) خەیاڵ و خەونەکانی خۆی لە واقیعدا بەرجەستەکردوون، بۆ ئەوەی لەبەردەم دراوسێکانیدا وێنەیەکی باشی خۆی نمایش بکات. (ڕاندی) لە ڕیکلامێکی تەلەفزیۆنیدا ئەو پارکەی بینیبوو، وادیارە ئارەزووی کردووە سەردانی بکات. زانیاریشی لەسەر ئەوە هەبوو کە (میکی ماوس) لەیەکێك لەپارکەکاندا دەژیت، بەو شێوەیە لەخەیاڵی خۆیدا میکی ماوسی لەناو ئەو پارکە دانا. هەروەها ئاگاداربوو کە لەچەند مانگی داهاتوودا یادی لەدایکبوونی یەتی و ئارەزووی ئەوەشی هەبوو کە یاری یەکی کۆمپانیای (لیگۆ) بەدەست بێنێت. بۆیە ئەو بیرکردنەوە خەیاڵی یە بنەمایەکی بۆ درۆیەکەی پێك هێنا. زۆر پێویستە لەسەر دایك و باوکان لەو قۆناخە پڕ مەترسی یەی تەمەنی منداڵەکانیاندا، یارمەتی یان بدەن جیاوازی لەنێوان خەیاڵ و ڕاستەقینەدا بکەن، بۆ ئەوەی منداڵەکە بزانێت کە درۆکردن کارێکی پەسند نی یە و نەخوازراوە.

Scanned with CamScanner

درۆکردن لەتەمەنی قوتابخانەی سەرەتاییدا:

هەر لەو کاتەی مناڵەکان بۆ یەکەم جار ڕوو لە قوتابخانە دەکەن، مامۆستاکانیان بۆیان باس دەکەن کە درۆکردن کارێکی ناحەز و نەشیاوە و پێویستە هەمیشە مرۆڤ ڕاستی بڵێت. زۆربەی مامۆستایان ڕێگە نادەن قوتابیانیان لە سزای درۆ ڕزگاریان بێت و بڵێن (سەگەکەم دەفتەرەکەی خواردم!). بەهەمان شێوە هاوپۆلەکانیش بزانن هاوڕێ یەکیان درۆ دەکات، ئاشکرای دەکەن و سەرزەنشتی دەکەن. بەڵام لەبەر ئەوەی منال لەتەمەنی چوونی بۆ قوتابخانە ئارەزووی ئەوە دەکات بەباشترین شێوە دەرکەوێت، هەموو هەوڵێك دەدات بۆ ئەوەی وێنەیەکی جوانی خۆی نمایش بکات، تەنانەت ئەگەر ناچاریش بێت درۆ بکات. بۆ نموونە لەوانەیە قوتابی سەبارەت بە نمرەکانی درۆ بکات، لەکاتێکدا لەوانەیە ئەو سەرکەوتنەی بەدەست نەهێنابێت کە باسی کردووە. یان لەوانەیە درۆ بکات و بانگەشەی ئەوە بکات کە گەرماوی کردووە و ددانیشی شۆردووە، کەچی لە ڕاستیدا هیچ یەکێك لەمانەی ئەنجام نەداوە. هۆکارەکەشی ئەوەیە کە خەریکی یاریکردن و ئەتاری بووە و نەیویستووە هەست بە نیگەرانی بکات و پیٚ ی بڵێن پاك و خاوێن نی یە.

هەندێك جار لەو تەمەنەدا منال سنووری ئەو درۆ و ڕاستگۆیی یە تێکەل دەکات کە باوکی و مامۆستاکانی باسیان کردووە. دەزانێت درۆکردن قەدەخەیە و ئامانجی ئەوەیە ئەو بەهایە جیٚ بەجیٚ بکات. بەو شێوەیە هەموو هەوڵەکانی بۆ ئەوەیە تەواوی ڕاستی یەکان بڵێت. بەڵام لەکاتی

Scanned with CamScanner

گەڕان بەدوای ڕاستی یەکاندا، لەوانەیە زێدەڕۆیی لە ڕاستگۆیی یەکەیدا بکات. دواتر بۆی دەردەکەوێت کە ناتوانێت هەموو کات تەواوی ڕاستی یەکان بڵێت، لەبەر ئەوەی لەوانەیە هەستی کەسانی تر زامدار بکات. (تۆمی) بەخێرایی ئەوە فێربوو کە هەرکاتێك درۆ بکات، مانای ئەوەیە ناتوانێت لەسەر ئینتەرنێت یاری بکات. بۆیە هەمیشە بەدوای ئەوەدا دەگەڕێت هەمیشە ڕاستگۆ بێت. بەڵام پابەندبوونی بە ڕاستگۆیی بەو شێوەیە، گرفتێکی لەقوتابخانەدا بۆ دروست کرد. لەبەر ئەوەی بەیەکێك لەهاوڕێ کچەکانی ووتبوو: نەمدەویست لەگەڵ تۆدا گفتوگۆ بکەم لەبەر ئەوەی هەستم دەکرد شێوەی ڕوخسارت زۆر ناحەزە! ئیتر کچەکەش دەستی کردبوو بەگریان.

پێویست بوو لەسەر دایك و باوکی (تۆمی) ئەوەی بۆ ڕوون بکەنەوە، بۆیە پێیان ووت: ((لەهەندێك حاڵەتدا پێویستە مرۆڤ ڕاستی یەکە باس نەکات بۆ ئەوەی هەستی بەرامبەرەکەی زامدار نەکات)) هەروەها پێیان ووت: ((تەنانەت ئەگەر کوڕە مامەکەت وەك مەیموونێکی بێ کلك بێتە بەرچاو —هەروەك جارێك خۆی باسی کردبوو— نابێت ئەو وەسفە لەلای مامەت، یان لەلای خێزانەکەی باس بکەیت، بۆ ئەوەی هەستیان بریندار نەکەیت)). ئەوەی زیاتر بابەتەکە ئاڵۆز دەکات ئەوەیە کە لەو تەمەنەدا مناڵەکان فێر دەبن کە هەندێك کات هەن، پێویستە مرۆڤ بەشێك لە ڕاستی یەکان بشارێتەوە، یان هەر لەبنەڕەتەوە باسیان نەکات.

Scanned with CamScanner

هەروەها پێویستە دایك و باوکان ئاگادار بکرێنەوە کە ئەو تەمەنەی منالْ زۆر هەستیارە، بەجۆرێك ئەگەر بەبەردەوامی لەسەر هەڵەکردنی لاوەکی یەکان منالەکانیان سزا بدەن، (لای ئەو منالانە ترس لە سزا، هاوتەراز دەبێت لەگەڵ ترس لە درۆکردن.) بەو شێوەیە و بەهۆی حالەتی نەرێنی لەسەر ئاستی جەستەیی و دەروونی، بەبەردەوام بوونیان لەسەر درۆکردن، خۆیان دەپارێزن. تا دەگاتە ئەو حالەتەی کە درۆ دەبێتە نەریتێکی بەردەوامی ژیانیان.

درۆکردن لای هەرزەکاران:

کاتێك هەرزەکاران درۆ دەکەن، هۆکارەکە ئەوەیە کە سەربەخۆبوونی خۆیان دووپات بکەنەوە و سنوورەکانیان تاقی بکەنەوە. بۆ ئەوەی بتوانن بە قەدەخەکراوەکان ئاشنا بن. (شیلا) بە دایکی ووت کە دەچێتە مالی (جیسیکا) بۆ ئەوەی بەیەکەوە وانەکانیان بخوێنن. لەکاتی ژەمی ئێوارەدا پەیوەندی بە مالەوە کرد بۆ ئەوەی مۆڵەت وەربگرێت کە لەمالی (جیسیکا) لەگەڵ خانەوادەکەیان ژەمی ئێوارە بخوات، بۆ ئەوەی بتوانن دواتر لەوانەکانیان بەردەوام بن. تەنانەت (شیلا) تەلەفۆنەکەی بە (جیسیکا) دا بۆ ئەوەی دایکی دڵنیا بێت کە هەموو شتێك بە باشی بەڕێوە دەچێت. دایکی (شیلا) باڵی گرت لەخۆشی ئەوەی کچەکەی خەریکە دەکەوێتە سەر خوێندن و لەخەمی دوارۆژی خۆیەتی. بۆیە ڕەزامەندی تەواوی لەسەر حالەتەکە دەربڕی. لەوە ئاگادار نەبوو کە (شیلا) لەگەڵ (جیسیکا) لە

شوێنێکدان کە بەهیچ شێوەیەك شوێنی خوێندن نی یە. کاتژمێر نۆی شەو، دایکی (شیلا) پەیوەندی بە ماڵی (جیسیکا) وە کرد بۆ ئەوەی دڵنیا بێتەوە کە هەموو کارەکان بەباشی بەڕێوە دەچن، و هەروەها پرسیاریان لێ بکات ئاخۆ کەی کچەکەی دەگەڕێتەوە ماڵەوە. دایکی (جیسیکا) پێ ی ڕاگەیاند کە لە بنەڕەتدا (شیلا) نەهاتۆتە ماڵیان، بەڵکو ئەویش وای زانیوە کە (جیسیکا) لە ماڵی (شیلا) ژەمی ئێوارە دەخوات. بەو شێوەیە (شیلا) درۆی کرد لەبەر ئەوەی دڵنیا بوو کە دایکی ڕێگەی پێ نادات بۆ ڕابواردن بچێتە دەرەوە.

ئەگەر درۆی هەرزەکارەکان ئاشکرا بێت، لەدرۆکردن بەردەوام دەبن بۆ ئەوەی خۆیان بپارێزن، یان ڕەزامەندی دایك و باوك و مامۆستا و هاوڕێکانیان بەدەست بێنن. تەنانەت دوای ئەوەش کە دایکی (جۆ) لە ژووری کوڕەکەیدا بەدوای قەلەمێکدا دەگەڕا و لەژێر مێزەکەدا چەند جگەرەیەکی دۆزی یەوە، (جۆ) سوور بوو لەسەر ئەوەی کە جگەرەکان هی ئەو نین و لەوانەیە کەسێکی تر ئەو جگەرانەی لەژوورەکەی دانابێت. هەروەها دوای ئەوەی دایکی پێداگری یەکی زۆری کرد، کوڕەکە لە درۆیەکانی بەردەوام بوو، ووتی هەرگیز جگەرەم نەخواردووە. لەکاتێکدا ڕۆژانە چەند جگەرەیەکی دەخوارد. هەروەك لەو نموونەیەدا بینیت، هەرزەکاران درۆ دەکەن بۆ ئەوەی وێنەی کەسایەتی خۆیان بە شێوەیەکی جوان نیشانی دەورووبەریان بدەن. (جۆ) نەیویست دان بەوەدا بنێت کە مادەی هۆشبەری بەکارهێناوە، لەبەر ئەوەی دەیویست دایکی وێنەی کوڕێکی نموونەیی تیادا ببینێت. هەروەها هەرزەکاران لەبەرامبەر

Scanned with CamScanner

هاوتەمەنەکانیان درۆ دەکەن بۆ ئەوەی وێنەیەکی جوان نمایش بکەن و پێگەیەکی کۆمەڵایەتی باش بەدەست بێنن. بۆیە هەرزەکاران لای هاوڕێکانیان زۆر درۆ دەکەن. کچە هەرزەکارەکان زۆر درۆ دەکەن لەبارەی ئەوەی کە ژمارەیەکی زۆر کەس پێیان سەرسام بوون(هەروەها زۆر کات خۆیان وەك نەخۆش دەردەخەن، بۆ ئەوەی سۆزی کەسانی دەوروبەر و هاوڕێ و خانەوادەکانیان بەدەست بێنن) ئەگەر هەرزەکارێك هەستی کرد درۆکانی ئاشکرا نابن، لەوانەیە لەسەر درۆکردن ڕابێت و بیکاتە ڕێبازێك بۆ ژیانی خۆی. هەرچەندە دەزانێت کە ئەوە ڕەفتارێکی هەڵەیە، بەڵام دەرەنجامەکان هەرچی یەك بن لەسەری بەردەوام دەبێت.)

(تەمەنی پێگەیشتن، مەترسیدارترین تەمەنی هەرزەکارانە. پێویستە دایك و باوکان چاودێری یەکی تەواوی سیفەتی درۆکردن لای منداڵەکانیان بکەن و لەو قۆناخەدا سزایەك بۆ درۆکردن دابنێن، بۆ ئەوەی سنووری درۆکردن لای هەرزەکار بچووك بکەنەوە. بە پێچەوانە، لەوانەیە ئەو سیفەتە لەگەڵیاندا گەورە ببێت و وەك نەریتێك لەدواتردا پەیڕەوی بکەن.)

Scanned with CamScanner

بەندی چوارەم

حەوت هۆکار، بۆ درۆکردنی پیگەیشتوان

هەرچەندە هەروەك لە بەندی یەکەمدا باسمان کرد، درۆکردن هەست و ژیانی مرۆڤ ویران دەکات. بەلأم لەهەمان کاتدا بەشێکی گرینگی ئەو پەیوەندی یە مرۆیی یانە داگیر دەکات، کە ژیان و مانەوەمان لەسەر زەوی پێ دەبەخشن. هەروەك لەبەندی پێشوودا بینیمان، وادیارە پەیوەندی نێوان هەرزەکاران لەگەڵ باوانیاندا زەمینەیەکی بە پیتە بۆ درۆکردن. لەبەر ئەوەی بەزۆری هەرزەکاران لە ڕێگەی درۆکردن، سنووری خۆیان تاقی دەکەنەوە بۆ ئەوەی بتوانن خۆیان لە سزادان ڕزگار بکەن. بەلأم لەهەمان کاتدا لەوانەیە پەیوەندی نێوان هاوسەرەکانیش هەندێك جار درۆی لێ بکەوێتەوە. وەك درۆکردن سەبارەت بە بڕی ئەو پارەیەی لە ژەمێکدا خەرج کراوە، یان نرخی کڕینی ئەو ئامڕازە وەرزشی یانەی یەکێکیان بەکاریان دەهێنێت. جگە لەمانەش، هەندێك پلە و پۆست هەن کە بە ژینگەیەکی لەبار بۆ درۆکردن هەژمار دەکرێن. وەك بواری یاسا و کاری ناو دادگاکان، کاتێك پارێزەرەکان لەبەرژەوەندی بریکاردەرەکانیان درۆ دەکەن. هەروەها لەبواری ڕۆژنامەگەریدا، ڕۆژنامەنووسەکان کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆیان

Scanned with CamScanner

دەشارنەوە بۆ ئەوەی هەواڵی گرینگ و تازە بەدەست بێنن. تەنانەت لەوانەیە لە جێ بەجێکردنی یاسادا، هەندێك لە ڕاستی یەکان باس نەکرێن، یان زێدەڕۆیی لە باسکردنیان بکرێت، یان درۆیەکی بە ئاشکرا دەکرێت بۆ ئەوەی تۆمەتبار دان بەتاوانەکە دا بنێت، یان بۆ ئەوەی کەسێك بەکاربێنن بۆ ئەوەی لە دەستگیرکردنی تاوانبارێکدا یارمەتی یان بدات. لە ووتارێکدا کە لە ساڵی ١٨٨٢ بڵاوکرایەوە بە ناونیشانی (On the Decay of the Art of Lying)، (مارك توین) دەڵێت: (**هەموویان درۆ دەکەن، هەموو ڕۆژێك، هەموو ساتێك، لەکاتی خەوو لە ئاگاییدا، لەخەون دا، لەشیندا و لە شاییدا. هەموومان درۆ دەکەین تەنانەت بێ ئەوەی هەستیشی پێ بکەین. کەسێك لە حاڵت دەپرسێت و زۆر بە سادەیی وەڵام دەدەیتەوە و دەڵێیت: باشم! کەچی بێ گومان لە ڕاستیدا تۆ باش نیت. تەنانەت توانای ئەوەشت نی یە کرێ ی مانگانەی خانووەکەت بدەیت، کوڕەکەت چەندین خەرجی پێویستی هەیە و ناتوانیت بۆی دابین بکەیت. بەڵام ئەگەر هەرکەسێك لە حاڵت بپرسێت و لەوەڵامدا هەستی ڕاستەقینەی خۆت باس بکەیت و باس لەمەینەتی یەکانت بکەیت، چێژی پەیوەندی یەکانت لەدەستدەدەیت و ئەزموونێکی تاڵ و پڕ لە ئازار لەگەڵ دەورووبەرندا دێنیتە کایەوە**).

چەند کەس لە ئێمە بەڵێنی بە بەرامبەرەکەی داوە کە دواتر پەیوەندی پێوە دەکاتەوە، لەکاتێکدا هیچ نیازێکی نی یە بەڵێنەکەی بەجێ بێنێت! تەنیا بۆ ڕازیکردنی بەرامبەرەکەمان، و وەك ڕەفتارباشی یەك ئەو بەڵێنە دەدەین، بەڵام لەڕاستیدا لەجیاتی ڕەفتارباشی، دەبین بە درۆزن. بەزۆری

Scanned with CamScanner

ئێمە کاتێك دوای ماوەیەکی زۆر کچێك دەبینین، پێ ی دەڵێین تۆ زۆر لەجاران جوانتر دەردەکەویت، لەکاتێکدا ڕاستی یەکە ئەوەیە کە ئێمە بە ناحەزی دەیبینین لەبەر ئەوەی هەموو ڕوخساری پڕکردووە لە میکیاج بەجۆرێك خەریکە نایناسینەوە! لەوانەیە لەو حاڵەتەدا، لە بنەڕەتدا هەست نەکەین کە خەریکە درۆیەك دەکەین.

لەوانەیە فیلمی (Liar Liar) کە لە ساڵی ١٩٩٧ نمایشکرا، باشترین بەرجەستەکردن بێت بۆ حاڵەتی ئەو کەسەی کە زیاد لە پێویست ڕاستگۆیی دەنوێنێت. ئەو فیلمە لەنواندنی ئەکتەری کۆمیدی (جیم کاری) یە، کە ڕۆڵی پارێزەرێکی سەرکەوتووی زۆر چالاك و خوێن گەرم دەبینێت. ئەو پارێزەرە ژیانی پیشەیی خۆی بە درۆ پڕکردبوو. هەمیشە بەڵێنی بە منداڵە بچووکەکەی دەدا بۆ ئەوەی لەگەڵیدا بێت، بەڵام لە دواساتدا پاشگەز دەبووەوە. دواتر منداڵەکە لە ڕۆژی یادی لەدایکبوونیدا، ئاواتی ئەوەی خواست ڕۆژێکی تەواو تێپەڕێت بێ ئەوەی باوکی لەو ڕۆژەدا هیچ درۆیەك بکات. ئیتر لەو کاتەوە (کاری) نەیتوانی هیچ درۆیەکی تر بکات. ئیتر لەو ڕۆژەوە هەرچی یەکی بکردایە بە خەڵکی تری ڕادەگەیاند بۆ ئەوەی خۆی لە درۆکردن بەدوور بگرێت. لەناو (مەسعەد) دا دانی بەوەدا دەنا کە ئەو، بۆنەکەی بڵاوکردۆتەوە. تەنانەت هەموو کەسانی دەوروبەری دەیانزانی بیر لەچی دەکاتەوە. بەیەکێك لە کچە هاوکارەکانی ووتبوو کە قژێکی زۆر ناحەزی هەیە، و بەیەکێکی تری ووتبوو گوایە زۆر قەڵەوو ناحەزە، و بەیەکێکی تری ووتبوو پۆشاکەکەی زۆر نارێکە. تەنانەت بە هاوسەرەکەی ووتبوو کە لەپێشتردا پەیوەندی لەگەڵ ئافرەتێکی تردا هەبووە.

Scanned with CamScanner

هەرچەندە فیلمەکە کۆمیدی و گاڵتەئامێزە، بەڵام ئەو ڕاشکاوی یە و ئەو داننانە بە بەهەموو شتێك لەبەرامبەر هەر کەسێکدا، کارێکی پەسند و شیاو نی یە. بەو شێوەیە هەمیشە هەستی بەرامبەرەکانت بریندار دەکەیت و ناوبانگی خۆت لەکەدار دەکەیت و ئەگەری ئەوەش هەیە بەرژەوەندی یەکانی خۆت لەناوبەریت. جا ئەگەر تۆش وەك هەرکەسێکی تری ئاسایی بیر بکەیتەوە، دەزانیت کە ئەو ڕەفتار و هەڵس و کەوتە، خۆکوشتنێکی کۆمەڵایەتی یە. بەلەبەرچاوگرتنی ئەو خاڵەی لەسەرەوە باسمان کرد، لە خوارەوە حەوت هۆکارەکەی درۆکردن لەلای پێگەیشتوواندا باس دەکەین:

١-درۆکردن لەپێناوی دوورکەوتنەوە لە زامدارکردنی هەستی کەسانی تر:

بیرۆکەی درۆکردن لەپێناوی دوورکەوتنەوە لە زامدارکردنی هەستی کەسانی تر، لە زنجیرە نواندنی (Seinfeld) دا بەرجەستە دەبێت. لەو کاتەی کەسایەتی یەکانی ناو ئەو نمایشە تەلەفزیۆنی یە (جیری) و (کریمەر) و (ئیلین) بەدەوری منالێکی شیرەخۆرەن کە خەریکە لەسەر زەوی دەخشێت، لەناکاو دایکەکە پرسیار دەکات : (کەواتە– ئەو منالە لە کێ دەچێت؟) دایکەکە چاوەڕوان بوو بڵێن بە دایکی دەچێت یان لە باوکی دەچێت، کەچی لەناکاو (کریمەر) ووتی: (لە لیندۆن جۆنسۆن دەچێت). (جیری) هەوڵیدا ووتەی (کرێمەر) ڕەت بکاتەوە ووتی: (نەخێر، لە لیندۆن جۆنسۆن ناچێت)، بەڵام (کریمەر) بەتوندی وەڵامی دایەوە و ووتی: (بەڵکو تەنیا لەو دەچێت).

له ئەڵقەیەکی تری ئەو زنجیرەیەدا، (جێری) و (ئیلین)، بەرەو هامبتۆنز ڕۆیشتن بۆ ئەوەی سەردانی دایکێك بکەن تازە منالّی بووە. بەپێ ی ئەو دەربڕینانەی لەسەر ڕوخساری (ئیلین) و (جیری) دەرکەوتن، منالّەکە جوان و سەرنجڕاکێش نەبوو. دایکەکە پرسیاری لەم دووانە کرد: (منالّەکە جوان نی یە؟)(ئێلین) چەند چرکەیەك بێ دەنگ بوو، لەپاشان بەدرۆ ووتی: (جوانە، بەڵێ جوانە). (جیری) بەهەمان شێوە هەمان ڕستەی دووبارە کردەوە و دووپاتی کردەوە کە بەڕاستی منالّەکە جوانە. بەلاّم تێڕامانەکەی و دەربڕینی ڕوخساری، پێمان دەڵێت کە لەڕاستیدا منالّەکە ڕوخسارێکی ناحەزی هەیە. دواتر کاتێك بەتەنیا بەیەکەوە بوون، (ئیلین) ووتی: لەبەر ناحەزی ڕوخساری منالّەکە، تەنانەت لەتوانامدا نەبوو سەیریشی بکەم). (جیری) بەهەمان شێوە هەمان بۆچوونی هەبوو. بەلاّم (جیری) و (ئیلین) بە ڕاشکاوی ئەو بۆچوونەی خۆیان لەبەردەم دایکی منالّەکە باس نەکرد، لەبەر ئەوەی نەیانویست هەستی دایکەکە زامدار بکەن و پەیوەندی یان لەگەڵیدا بپچڕێت.

ئێمە وەك کەسانی پێگەیشتوو، لە منالّی یەوە ئەوە فێربووین کە کێشەیەك لەوەدا نی یە درۆیەك بکەین بۆ ئەوەی هەستی کەسانی تر زامدار نەبێت. بۆیە لەوانەیە نامەیەك بنووسین و تیایدا ئەوپەڕی سەرسامی خۆمان بە دیاری یەك دەربڕین، لەکاتێکدا زۆر بەپەلەین بۆ ئەوەی هەمان ئەو دیاری یە بەکەسێکی تر بدەین و خۆمانی لێ ڕزگار بکەین. بەهەمان شێوە، زۆربەی هاوسەرە ژیرەکان لەمیانەی ئەزموونی خۆیان، دەزانن کە ناکرێت پیاو ١٠٠٪ ڕاستگۆ بێت لەوەلاّمی پرسیاری هاوسەرەکەی کاتێك دەپرسێت

Scanned with CamScanner

ئاخۆ لەش و لارێکی جوان و ناسکی هەیە یان قەڵەوە، یان ئایا پۆشاکەکەی جوانە یان ناحەزە، یان ئایا شێوە تازەکەی بڕینی قژی جوانە یان نا! زۆربەمان هەوڵ دەدەین بە شێوەیەکی بەردەوام سەرنجی هاوسەرەکانمان بۆلای خۆمان ڕابکێشین، بۆیە کاتێك پێمان بڵێن ئێمە قەڵەوین، یان قژمان جوان نی یە و بەدڵیان نی یە، ئەو دەستەواژانە بەوە لێکدانەوەیان بۆ دەکرێت کە متمانە بەخۆبوون لەق دەکات و لەوانەیە زیان بە ڕێزگرتن لەخود بگەیەنێت.

٢-درۆکردن لەپێناوی هۆکارگەلێکی شاراوە:

مرۆڤەکان جگە لە مەبەستی بریندارنەکردنی هەستی کەسانی تر، بەو مەبەستەش درۆ دەکەن کە وورەی بەرامبەرەکەیان بەرز بکەنەوە تاوەکو کاردانەوەیەکی باشیان لەبەرامبەرەکەیان دەست بکەوێت. جگە لەوەش هەندێك جار بەهۆکاری نادیارەوە درۆ دەکەن. وەك ئەوەی مەبەستیان پارێزگاریکردن بێت لە پۆستەکەیان، یان لە بەهای بەرهەمێك بەرز بکەنەوە، یان خۆیان لە خۆشەویستەکەیان نزیك بکەنەوە. واتە چەکی مەرایی بەکاردێنن بۆ ئەوەی ویستێکی خۆیان بەدی بێنن، یان هەنگاوێك بەرەو پێشەوە بڕۆن، یان شتێکی تازە بەدەست بێنن.

بنەمای یەکەم لەبواری فرۆشتندا ئەوەیە کە کڕیارێك بۆخۆت زیاتر بکەیت. لەو حاڵەتەدا هیچ ڕێگەیەك لەوە باشتر و سەرکەوتووتر نی یە کە کەسی بەرامبەر لە دەریای مەرایی بۆکردن و پیاهەڵدان نقووم بکەیت. بۆ نموونە: (جیف) پیشەیەکی تازەی دەسکەوت، بۆ ئەوەی وەك بریکاری

Scanned with CamScanner

[فرۆشتن کار بکات. ڕاسپێردرا بۆ ئەوەی لەگەڵ بازرگانی بەناوبانگ (مایك) کار بکات. دوای ئەوەی چاودێری (مایك) ی کرد، تێبینی کرد چۆن مەرایی یەکێك لە کڕیارە کچەکان دەکات. بۆیە (جیف) ووتی: وادەردەکەوت تۆ خەریکە دیدارێکی ژوانی لەگەڵدا ڕێکدەخەیت، یان باس لە جوانی و ڕێك و پێکی یەکەی دەکەیت. ئەگەر یەکێك کوێر نەبێت دەزانێت کە ئەو کچە هیچ شتێکی تیادا نی یە بە ئاسایی وەسفی بکەیت، کەچی تۆ باسی جوانی دەکەیت.]

(مایك) بەخێرایی لەوەڵامدا ووتی: تەنانەت ئەگەر مانگایەکیش بێت، بەلامەوە گرینگ نی یە. هەموو ئافرەتێك لەبەرچاوی مندا جوانە، ئەگەر بڕێك پارە لەبەرامبەر بەرهەمەکەی من بخاتە سەر حیسابە بانکی یەکەم. هەموو ئافرەتێکیش حەز دەکات ببیستێت کە ئافرەتێکی جوان و سەنجڕاکێشە. تەنانەت ئەگەر درۆش بێت، ئەو ئافرەتە هەست بە خۆشی یەك دەکات. لەوەش گرینگتر ئەوەیە کاتێك داهاتی من زیاد دەکات، من هەست بە ئاسوودەیی دەکەم.

جگە لەوەش کاتێك مەرایی بۆ سەرۆکەکەت دەکەیت بۆ ئەوەیە لە پۆستەکەت بمێنیتەوە. یان کاتێك بە ئافرەتێك دەڵێیت تۆ زۆر جوانیت و ئاواتم ئەوەیە تەواوی ژیانم لەگەڵ تۆدا بەسەر بەرم، کەچی تەنیا سامانەکەی بەلاتەوە گرینگە. یان ستایشی باوکت دەکەیت، بۆ ئەوەی ئێوارە ئۆتۆمبێلەکەت پێ بدات. ئەمانە هەموویان جۆرێکن لەو درۆیانەی کە تۆ بۆ بەرژەوەندی خۆت ئەنجامیان دەدەیت.

Scanned with CamScanner

٣-درۆکردن لەپێناوی پارێزگاریکردن لەخۆت:

لەوانەیە هەروەك لە زنجیرەی (Seinfeld) بینیمان، درۆ بەشێکی گرینگی پەیوەندی یە کۆمەلایەتی یەکان بێت. یان لەوانەیە هەروەك فیلمی (Liar Liar) باسی دەکات، درۆکردن بەشێکی گرینگی پارێزگاریکردن لەخۆمان بێت. لەبەر ئەوەی ئەگەر تۆ ویستت پارێزگاری لە پۆستەکەی خۆت بکەیت، بەرپرسەکەت بە نەزان وەسف ناکەیت. کەچی کەسایەتی (جیم کاری)، ڕێك ئەوەی ئەنجام دا: لەبەر ئەوەی لەتوانایدا نەبوو درۆ بکات. کاتێك بەرپرسەکەی لەکۆبوونەوەدا بوو لەگەڵ ئەندامانی ئەنجوومەنی کارگێڕی، ڕاشکاوانە بۆچوونی خۆی دەردەبڕی. بە بەرپرسەکەی دەووت: تۆ خۆبەزل زانیت و هیچ نازانیت و شەڕانگێزیت و بەهای تووڕێکی قوڕاویت نی یە)! دوای ماوەیەك لە بێدەنگی، بەرپرسەکە دەداتە قاقای پێکەنین و بە (کاری) دەڵێت: تۆ زۆر گاڵتەجاڕیت و حەزت لە ڕەخنەی بونیادنەرانەیە! هەرچەندە بەرپرسەکە پێ ی وابوو ئەوە تەنیا گاڵتەیەکە و هیچی تر، بەلام (کاری) تا ئەوپەڕی سنوور، ووشەکانی بەمەبەست داڕشتبوون.

زۆربەی بەرپرسەکان ئەو بیرۆکەیە پەسەند ناکەن کە سەبارەت بەخۆیان ڕاشکاوانە گوێ لە بۆچوونی کەسانی تر بگرن. جا ئەگەر زێدەڕۆیی لەڕاشکاوی خۆت بکەیت، یان تەواوی هەستەکانی ناخی خۆت دەربڕیت-بەتایبەتی ئەگەر تووڕەبوون و بێ ئومێدی بێت-بۆ ئەوەی لەناو هاوکارانت بەرچاو بیت، لەوانەیە بەزووترین کات کارەکەت لەدەست بدەیت. هەروەك لەگەڵ (دیڤید) ڕوویدا. (دیڤید) بڕیاری دا ڕاشکاوانە بۆچوونەکانی

Scanned with CamScanner

خۆی بەبەرپرسەکەی بڵێت، بۆیە پێ ی ووت: شێوازی ڕەفتاری لەکارکردندا بەدڵ نی یە، لەبەر ئەوەی چەند کاتژمێرێك زیاتر کاری پێ دەکات بێ ئەوەی کرێ ی زیادەی پێ بدات. جگە لەوەش پێ ی ووت کە بەڕێوەبردنی بەشەکەیان وەك پێویست نی یە و بڕێکی زۆر لە ئەرك و کات بەفیڕۆ دەدرێت. دوای ئەوەی بەرپرسەکەی ڕووبەڕووی بووەوە و بەرگری لە شێوازی کارگێڕی خۆی کرد، و ڕوونی کردەوە کە ئەرکی خۆی جێ بەجێ دەکات، (دیڤید) نیگەرانی خۆی دەربڕی و دەنگی خۆی بەرز کردەوە. ڕەخنەکانی توند و تیژ بوون و داوای گۆڕانکاری کرد، لەبەر ئەوەی لەو باوەڕەدابوو کە ئەگەر کۆمپانیا بەو شێوەیە بەڕێوە ببرێت، مایەپووچ دەبێت. بەڵام بەرپرسەکە لەجیاتی ئەوەی پێشنیارەکانی (دیڤید) بەهەند وەربگرێت و چاکسازی لە شێوازی بەڕێوەبردندا بکات، مەترسی خۆی لە شێوازی هەڕەشەئامێزی (دیڤید) بۆ بەڕێوەبەرکەی خۆی باسکرد. ئیتر بەو شێوەیە (دیڤید) لەسەر کار لادرا بەهۆی ئەو ڕاشکاوی یە زێدەڕۆیی یەی لە ووتە و بۆچوونەکانیدا هەبوون.

بڕیاری لادان لەسەر کار بۆ (دیڤید)، زۆر لەناکاو بوو چاوەڕوان کراو نەبوو- یان بەبۆچوونی خۆی بەو شێوەیە بوو. بەڵام ئەو ڕووداوە بووە هۆی ئەوەی ڕێڕەوی ژیانی بگۆڕێت. دوای یەك ساڵ لە بێکاری، توانی کارێکی تر بەدەست بێنێت. بۆیە پەیمانی دا لەوە بەدواوە دەمی دابخات و بەدڵی بێت یان بەدڵی نەبێت، کاری خۆی بکات. هەروەها پەیمانی دا بۆچوونە ڕاشکاوەکانی لەدڵی خۆیدا بهێڵێتەوە. لەوە تێگەیشت کە ئەگەر

بیەوێت پارێزگاریی لە کار و ڕۆزیی خۆی بکات، پێویستە زۆر ڕاشکاوانە بۆچوونەکانی خۆی نەخاتە ڕوو.

لەبەر ئەوەی لەهەندێک لە کۆمەڵگەکاندا درۆکردن هۆکارێکە بۆ خۆپاراستن، پیاوانی پۆلیس زۆر باش دەزانن کە زۆرینەی گەواهیدەران، دوای بینینی تاوانێک، درۆ دەکەن. لەبەر ئەوەی لەوانەیە ژیانیان بکەوێتە مەترسی یەوە. ئەو کەسەی شایەتی دەدات، وەک کەسێک سەیر دەکرێت کە هەواڵ دەگوازێتەوە. لەزۆربەی کاتەکانیشدا ئەو کارە دەرەنجامی مەترسیداری دەبێت. لەبەر ئەوەی ئەگەر تۆ کەسێک بیت هەواڵ بگوازیتەوە و پاڵپشتی لە یاسا بکەیت، ڕووبەڕووی مەترسی یەکی زۆر دەبیتەوە. بۆیە هەمیشە مرۆڤەکان لەو حاڵەتەدا درۆ دەکەن و ڕەتی دەکەنەوە کە گوێبیستی بابەتێک بووبن یان ڕووداوێکیان بینیبێت. ئەوەش بەمەبەستی پارێزگاریکردنە لەخۆیان و خۆشەویستەکانیان.

هەندێک جار مرۆڤەکان درۆ دەکەن بۆ ئەوەی پارێزگاری لە پەیوەندی یەکی دیاریکراو بکەن، یان بۆ ئەوەی هاوسەرگیری یەک لە هەڵوەشانەوە بپارێزن. بۆ نموونە (نینا) لەبەرەبەیاندا حەز بە سەرجێ یی ناکات. بەڵام هاوسەرەکەی تەنیا لەو کاتانەدا ئارەزووی هەیە. (نینا) لەو کاتانەدا بەتەواوی خەبەری نەبۆتەوە و ئامادەیی تێدا نی یە ئەو کارە بکات بەر لەوەی قاوەیەک بخواتەوە. بەڵام ناچارە ئارەزووی هاوسەرەکەی جێ بەجێ بکات لەبەر ئەوەی نایەوێت کێشە بنێتەوە و هاوسەرەکەی بەدوای ئافرەتێکی تردا بگەڕێت و هاوسەرگیری یەکەیان تێک بچێت. لەبەر ئەو

Scanned with CamScanner

هۆیە بەلایەوە باشتربوو بێدەنگی هەڵبژێریت، بۆ ئەوەی پارێزگاری لە هاوسەرەکەی و لە ژیانی خۆی بکات.

ناودارترین جۆرەکانی درۆ ئەوانەن کە لای (هاوڕێ دووژمنەکانمان) ئەنجامیان دەدەین. ئەو کەسانەی خۆشمان ناوێن بەڵام هاوڕێ یەتیان دەکەین. لەوانەیە نەریتە کۆمەڵایەتی یەکانیان لەگەڵ ئەنجام بدەین، یان لەوانەیە منداڵەکانمان لەگەڵ منداڵەکانیان یاری بکەن، لەبەر ئەوەی نامانەوێت کێشە بکەوێتە نێوانمان. دواتریش ددانمان بەیەکدا دەگرسێنین و بەناچاری درۆ دەکەین و لەو گاڵتەجاڕی یە بێزارکەرە لەگەڵیاندا نقووم بین.

٤-درۆکردن لەپێناوی دەرکەوتن بە شێوازێکی جوان، و لەپێناوی ئەوەی لەلایەن کەسانی تر ڕەت نەکرێینەوە:

درۆکردنی ئافرەتان لەسەر تۆڕەکانی ئینتەرنێت سەبارەت بە تەمەن و درێژی بالآیان و کێشی لەشیان، هۆکارەکەی ئەوەیە کە دەیانەوێت لەبەردەم هاوڕێکانیاندا بە شێوازێکی جوان دەرکەوون. تەنانەت ئەگەر لەکۆتاییشدا ناچار بن ڕاستی یەکە ئاشکرا بکەن، بەڵام ئامادەن لەسەرەتادا ئەو درۆیە بکەن بۆ ئەوەی لەگەڵ یەکێکدا پەیوەندی بگرن.

(ماری)، زۆر سەرنجڕاکێش بوو. نزیکەی ١٠ تا ١٥ ساڵ لەتەمەنی ڕاستەقینەی خۆی بچووکتر دەردەکەوت. شانازی بەتەمەنی ڕاستەقینەی خۆیەوە دەکرد کە ٥٨ ساڵ بوو. بۆیە هەمان ئەو تەمەنەی لەسەر یەکێك لە سایتەکانی تایبەت بەهاوسەرگیری تۆمارکرد. بەڵام هیچ داواکاری یەکی نەبوو. لەسەر سایتێکی تردا درۆی لەتەمەنیدا کرد و خۆی بە ٤٥ ساڵان

Scanned with CamScanner

تۆمارکرد، لەماوەیەکی کەمدا داواکاری یەکی زۆری بۆ هات. بەو شێوەیە، درۆکردن ئەو ڕەتکردنەوەیەی ڕاگرت کە لەسەرەتادا لە سایتەکانی ئینتەرنێت ڕووبەڕووی بووەوە. ئینجا دوای ئەوەی کەسێکی گونجاوی دۆزی یەوە بۆ ئەوەی هاوسەرگیری لەگەڵدا بکات (کە لەکۆتاییدا بەڕاستی هاوسەرگیری لەگەڵدا کرد)، لەیەکەم دیداریان تەمەنی ڕاستەقینەی خۆی ئاشکراکرد. سەرەڕای ئەوەی لەسەرەتادا پیاوەکە تووشی سەرسوڕمان بوو، بەڵام ستایشی (ماری) کرد بەهۆی ئەوەی کە لەسەرەتای پەیوەندی یەکەیانەوە ڕاشکاوانە ڕاستی یەکەی باس کردووە. بەڵکو پێ ی ڕاگەیاند کە لەهۆکاری درۆکردنەکەی تێدەگات و هەروەها ووتی: ئەگەر لەسەرەتادا تەمەنی ڕاستەقینەی بزانیایە، بەهیچ شێوەیەك داوای نەدەکرد.

زۆر لە مرۆڤەکان، ئەزموونەکانی خۆیان دەڕازێننەوە، بۆ ئەوەی لەبەرچاوی کەسانی ترەوە خۆیان وەك کەسێکی ڕووخۆش و دڵخۆش نمایش بکەن. زۆربەیان لە تۆڕە کۆمەڵایەتی یەکانی وەك فەیسبووك بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەن، و هەندێکی تریان لە ژیانی ڕاستەقینەدا لەبەرامبەر خانەوادەکەیان، و هاوڕێ و هاوپیشەکانیان ئەو جۆرە درۆیانە دەکەن. (ليندا) لەگەڵ هاوسەرەکەیدا گەشتێکیان بەرەو ئەوروپا ئەنجامدا بۆ ئەوەی -وەك خۆی باسی کرد- مانگی هەنگوینی بۆ جاری دووەم بەیەکەوە بەسەر ببەن. بەڵام گەشتەکە بوو بە کارەسات بەسەریانەوە. لەبەر ئەوەی بەدرێژایی ڕۆژانی گەشتەکە (ليندا) لەناو پێخەفەکەیدا نەخۆش بوو، دەرگای چوونەدەرەوەی ئۆتێلەکەی تەنیا لە پەنجەرەکەی ژوورەکەوە دەبینی. لەو ڕۆژەی کە تا ڕادەیەك هەستی بە باشتربوون کرد و

Scanned with CamScanner

خەریك بوو پێخەفەکەی جێبهێڵێت، لەگەڵ هاوسەرەکەی بوو بەشەڕیان و گەیشتنە ئەو ئاستەی کە ئیتر لەوانەیە نەتوانن بەیەکەوە بەردەوام بن.

کەچی کاتێك (لیندا) گەڕایەوە سەر کارەکەی و سەربردەی گەشتەکەی بۆ هاوپیشەکانی دەگێڕایەوە، ئەگەر تۆ گوێبیستی بوویتایە دەتووت ئەوە باسی گەشتەکەی خۆی و هاوسەرەکەی ناکات. (لیندا) سەبارەت بە جوانی شارەکە و وەسفکردنی ئەو جوانی یەی کە بینیویەتی، درۆی لەگەڵ هاوپیشەکانیدا دەکرد. هەروەها باسی ئەو خواردنە خۆشانەی دەکرد کە خواردوونی، لەکاتێکدا بەهۆی نەخۆشی یەوە خواردنێکی وای نەخواردبوو کە شایانی باسکردن بێت. ئینجا هاتە سەر باسی ئەوەی کە ئەو گەشتە چۆن بۆتە هۆی ئەوەی پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەی بەتینتر بێت، و چۆن پلانیان داناوە بۆ ئەوەی گەشتێکی تر بەیەکەوە ئەنجام بدەن. کەچی ئەگەر ڕاستی یەکە بڵێین ئەوەیە کە ئەمجارەیان هاوسەرەکەی (لیندا) دوای ئەوەی جیادەبێتەوە، گەشتەکەی لەگەڵ هاوسەرە تازەکەیدا بەسەر دەبات. (لیندا) دەیزانی هاوپیشەکانی چاوەڕوانن کە تەواوی ووردەکاری یەکانی گەشتەکەیان بۆ باس بکات. بۆیە نەیویست بێ ئومێدیان بکات و بۆ ئەوەی ئەزموونەکەی خۆی جوان بکات، بە سەربردەیەکی وەهمی هەرچی ساتە خۆشەکانی گەشتەکەبوون بۆی باسکردن، کە بێ گومان هەموویان درۆ و هەڵبەستراو بوون.

یاریزانی پایسکلسواریی (لانس ئارمسترۆنگ) دانی بەوەدا نا کە لەدرۆکردنی سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر بەردەوام بووە، لەبەر ئەوەی بەردەوامبوونی لە پێشبڕکێ، و بابەتی کۆکردنەوەی کۆمەکی

یەکان بۆ نەخۆشانی تالاسیما، چیرۆکێکی سەرنجڕاکێش بوو بۆ ڕای گشتی و بۆ دەزگاکانی ڕاگەیاندن. هەروەها بەهۆی ئەو کارانە، لەبەرچاوی جەماوەرەکەی وەك کەسێکی پاڵەوان و خێرخواز دەردەکەووە. بۆیە بەردەوام ڕەتی کردۆتەوە کە ماددەی هۆشبەری بەکارهێنابێت، تاوەکو ئەو وێنە جوانەی لای جەماوەرەکەی بەردەوام بمێنێتەوە.

بەهەمان شێوە یاریزانی زانکۆی نۆتردام (مانتی توو) دانی بەوەدا نا کە لەدرۆکردنی سەبارەت بە دەزگیرانەکەی بەردەوام بووە کە لەهەمان ئەو ڕۆژەی لە یاری تۆپی پێدا سەرکەوتنی بەدەست هێناوە، کۆچی دوایی کردووە و نێژراوە (لەوکاتەی جەماوەرەکەی بۆ پاڵپشتیکردنی، چەپکە گوڵی هاوایان بۆ هێناوە)، لەبەر ئەوەی ئەو چیرۆکە دەنگدانەوەیەکی باشی لەلای جەماوەرەکەی هەبووە. لەدیدارێکدا باسی کردووە کە ئەگەر ڕاستی یەکەی بووتایە، هەستی بە شکانەوەیەکی زۆر دەکرد و هەروەها نەیویستووە هەوادارانی بێ ئومێد بکات، کە ئاشکرا دیاربوو چیرۆکەکەیان بەرز ڕاگرتووە. بەڵام (مانتی توو) لە بنەڕەتدا ئامانجی ئەوەبوو کە خۆشەویستی جەماوەرەکەی بەدەست بێنێت، بۆیە لەسەر درۆیەکەی بەردەوام بووە.

زۆر لە مرۆڤەکان درۆ دەکەن بۆ ئەوەی دەسکەوتەکانیان بڕازێننەوە و خۆیان لەباسکردنی هەڵەکانیان بەدوور بگرن. (یان لەکاتی شکستیاندا درۆ دەکەن) بۆ ئەوەی خۆیان لەبەرچاوی کەسانی تردا بە شێوەیەکی جوان و ڕێك، یان بلیمەت دەربخەن، بۆ ئەوەی هەستی خۆیان زامدار نەکەن و

وێنەی خودی خۆیان لەکەدار نەکەن. یان وێنەی خۆیان لای کەسانی تر ناحەز نەکەن.

٥-درۆکردن لەپێناوی ڕزگاربوون لە سزا:

هەروەك چۆن سەبارەت بە گیانداران و شیرەخۆرە و منالآن باسمان کرد، بەهەمان شێوە پاڵنەرێکی تری بەهێز لای پێگەیشتوان هەیە بۆ ئەوەی درۆ بکەن، کە بریتیە یە لە ترسی سزادان. ئینجا ئەو سزایە لەوانەیە بەشێوەی ڕەتکردنەوە لەلایەن کەسانی تر بێت، یان لەدەستدانی پۆست و پلەی پیشەیی بێت، یان زیندانیکردن بێت. هەمیشە دادگاکان پڕن لەو کەسانەی زۆر بە ڕوونی دیارە کە درۆ دەکەن و لە ترسی سزادان بانگەشەی بێ تاوانی خۆیان دەکەن. ئەوان درۆ دەکەن لەبەر ئەوەی نایانەوێت بە پێبژاردن سزا بدرێن، یان لە زیندانەکاندا بمێننەوە.

(ئۆجای سیمبسۆن)، هەموو نیشانەکانی درۆکردنی لەخۆیدا کۆکردەوە سەبارەت بە کوشتنی هاوسەرەکەی کە ناوی (نیکۆل) بوو لەگەڵ هاوڕێ ی هاوسەرەکەی کە ناوی (ڕۆن گۆڵمان) بوو. وادیارە ویستوویەتی تەمەنی خۆی لە زینداندا بەسەر نەبات. (هەرچەندە لەدواییدا بەهۆی تاوانێکی ترەوە زیندانی کرا). بەهەمان شێوە، سەرۆك (کلینتۆن) سەبارەت بە پەیوەندی لەگەڵ (مۆنیکا لوینسکی) درۆی کرد لەبەر ئەوەی ویستی خۆی لە سزای لەدەستدانی هاوسەرەکەی و خانەوادەکەی بپارێزێت. هەروەها پاڵپشتی جەماوەری خۆی لەدەست نەدات. بەلآم درۆیەکەی لەکاتی دادگاییکردنیدا، بووە هۆی ئەوەی پۆستی سەرۆکایەتی لەدەست بدات.

Scanned with CamScanner

هۆكاری ئەو جۆرە درۆیە، تەنیا زەنگینی و ناوبانگ نی یە. (میشیل) لەڕێگەی تۆمارکردنی پەیوەندی یەکانی هاوسەرەکەی بە ئافرەتێکی تر و ئەو پسوولانەی بازاڕی فیکتۆریا بۆ کڕینی دیاری، کە هەرگیز هیچ دیاری یەکی بۆ نەهاتبوو، لەگەڵ ئەو پسوولانەی کە تایبەت بوون بە یەکێك لە ئووتێلەکان و پلیتی گەشتکردن کە هیچ کات گەشتی نەکردبوو، بۆی دەرکەوت کە هاوسەرەکەی خیانەتی لێ کردووە. کەچی سەرەڕای هەموو ئەو بەڵگانە، هاوسەرەکەی دانی بەتاوانەکەی نەنا و ڕەتی کردەوە هیچ پەیوەندی یەکی لەگەڵ هیچ ئافرەتێکی تردا هەبێت. لە درۆکردنەکەی بەردەوام بوو، بۆ ئەوەی خۆی لە سزای سۆزداریی و سزای دارایی جیابوونەوە بپارێزێت.

لە ڕووداوێکی تردا دزێکی چەکدار لەکاتی دزیکردندا دەستبەسەر کرابوو. هەرچەندە بەتۆماری ڤیدیۆیی دزی یەکەی سەلمێنرابوو، کەچی بەتەواوی ڕەتی کردەوە ئەو تاوانەی ئەنجام دابێت و بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە لەشوێنەکەش نزیك نەکەوتۆتەوە، بۆ ئەوەی خۆی لە سزای زیندان بپارێزێت. هەرچەندە ئەوانەی سزای لەسێدارەدانیان بەسەردا دەسەپێنرێت، کۆلێك بەڵگەیان لەسەر کۆکراوەتەوە و تاوانەکەیان بەسەردا جێگیربووە، بەڵام زۆربەیان تا ئەوپەڕی سنوور بانگەشەی بێ تاوانی خۆیان

Scanned with CamScanner

دەکەن.(ئەوەش دووپاتی ئەو بیردۆزە دەکاتەوە کە دەڵێت: توندوتیژیی سزای پێشبینیکراو، ڕاستەوخۆ لەگەڵ قەبارەی درۆیەکەدا گونجاوە.)

٦-درۆکردن لەپێناوی پاراستنی کەسانی تر:

هەندێك جار مرۆڤەکان زێدەڕۆیی لەدرۆدا دەکەن، بۆ ئەوەی پارێزگاری لەکەسێك بکەن کە خۆشیان دەوێت. باشترین نموونە بۆ ئەو حاڵەتە، دادگایی یەکەی (کیسی ئەنتۆنی) یە. کە تیایدا ئافرەتێکی گەنج بەتۆمەتی کوشتنی کچەکەی تۆمەتبارکرابوو. هەرچەندە دواتر دادگا بڕیاریدا (کیسی) بێ تاوانە. بەڵام دایکی (کیسی) کە ناوی (سیندی ئەنتۆنی) بوو پیشەی پەرستاری بوو، لەبەردەم دادگادا درۆی کرد کاتێك ووتی: من لەلاپتۆپە تایبەتەکەی (کیسی) دا بەدوای ووشەی (کلۆرۆفۆرم) دا گەڕام . هەروەها ووتی: من ئەو کارەم بۆ ئەوە کرد تاوەکو سەگە بچووکەکەم بە خواردنی گەڵای بامبۆ ژەهراوی نەبێت کە لە باخی پشتەوەی خانووەکەماندا هەیە. ئینجا ووتی: من بەدوای ووشەی (کلۆرۆفیل) دا گەڕام، بەڵام بەجۆرێك لە جۆرەکان بۆ ووشەی (کلۆرۆفۆرم) گۆڕا. هەروەها بانگەشەی ئەوەی کرد کە لەکاتی گەڕانی بەدوای ئەو ووشەیەدا لەناکاو دەروازەیەك لەسەر شاشەی لاپتۆپەکەدا دەرکەوت، کە دەستەواژەی (مل شکاندن) ی تیادا نوسرابوو.

بەڵام دواتر دەرکەوت ئەمانە هەمووی درۆ بوون. لەبەر ئەوەی بەرپرسەکەی ڕایگەیاند کە لەو ڕۆژەی ئەو ئافرەتە دەڵێت گوایە لەماڵەوە بووە و لاپتۆپی بەکارهێناوە، لەلای خۆی لەدەوامی فەرمیدا بووە.

Scanned with CamScanner

هەروەها شارەزایانی بواری بەڵگەکانی تاوان کە تایبەت بوون بە کۆمپیوتەر لە نووسینگەی ئۆڕانج لە ویلایەتی فلۆریدا، دووپاتی ئەوەیان کردەوە کە هیچ دەروازەیەك لەسەر شاشەی لاپتۆپەکەدا نی یە باس لە مل شکاندن بکات. بەڵکو کەسێك لەڕێگەی گەڕانی چالاکدا بەدوای ئەو ووشانەدا گەڕاوە. لەکۆتاییدا دەرکەوت کە لە بنەڕەتەوە پاڵنەری سەرەکی بۆ درۆکردنی (سیندی) ئەوەبووە کە کچەکەی لە سزای لەسێدارەدان بپارێزێت.

کەسایەتی (ئەندرۆ ئەلدریچ یۆنگ) نموونەیەکی ترە لەسەر درۆکردنی کەسانێك بۆ ئەوەی بەهەر نرخێك بێت هەوڵ بدەن ناوبانگ و پیشەی کەسێکی تر لەکەدار نەبێت. (یۆنگ)، پێشتر ڕێکخەری بانگەشەی هەڵبژاردنەکان بووە و یاریدەدەری پاڵێوراوی پێشووی سەرۆکایەتی (جۆن ئیدواردز) بووە. (یۆنگ) ژیانێکی هاوسەریی کامەرانی هەبوو ئەوکات سێ منداڵیان هەبوو. لەبەرامبەر جەماوەردا درۆی کرد و ووتی گوایە ئەو باوکی منداڵەکەی (ڕیلی هانتەر)ە، کەچی لە ڕاستیدا منداڵەکە منداڵی (ئیدواردز) بوو. تا ئەو ئاستە (ئیدواردز) ی خۆشدەویست و ڕێزی دەگرت کە ناوبانگ و ژیانی خۆی بخاتە ژێر هەڕەشە و مەترسی، تەنیا بۆ ئەوەی ناوبانگی (ئیدواردز) لەکەدار نەبێت و دەرفەتی بوونی بە سەرۆك لەدەست نەدات!.

لەدیوەکەی تری ئەو حاڵەتەدا، درۆکردن لەپێناو ڕزگارکردنی کەسێك، کارێکی زۆر پیرۆزە. بەتایبەتی ئەگەر بەو کەسە ئاشنا نەبیت کە هەوڵی ڕزگارکردنی دەدەیت. ژمارەیەکی بێ ئەندازە لەو چیرۆکانە هەن کە باس لەو کەسانە دەکەن لەسالآنی چلەکانی سەدەی ڕابردوودا لە ئەوروپای

Scanned with CamScanner

ڕۆژهەڵات ژیانی خۆیان لەپێناوی کەسانێکی نەناسراو خستۆتە مەترسی یەوە بۆ ئەوەی حەشاریان بدەن. ئەو کەسانە پاڵەوانی ڕاستەقینەبوون و ژیانی خۆیان داناوە لەپێناو پاراستنی ژیانی کەسانێکی بێ تاوان لە ستەمی نازی یەکان.

سەربردەیەکی هاوشێوە هەیە کە لەدوای جەنگی جیهانی دووەم ڕوویداوە. ئافرەتێکی کەنەدی لەگەڵ ڕاهێنەرێکی مۆسیقا کە ناوی (جودی فیلکار) بوو، لەڕێگەی درۆکردن ژیانی هەزاران کەسی بێ تاوانیان لە ئەشکەنجە و کوشتن پاراستووە. ئەو ئافرەتە پارەی بەهەندێك لە بەرپرسەکان داوە و درۆی لەگەڵ دەسەڵات کردووە و نزیکەی سێ هەزار کەسی لە سنوور پەڕاندۆتەوە و یەکە بەیەکە هەموویانی ئازاد کردوون. بەهۆی بوێری و نەبەردی ئەو ئافرەتە، ئەمانە توانیویانە خانەوادە پێك بێنن و وەچەیەکی نوێ پەروەردە بکەن و لە ژیانێکی بەرهەمداردا بەئازادی بژین.

٧- درۆکردن لەپێناوی هاندانی کەسانی تر:

(لە ساڵانی شەستەکانی سەدەی ڕابردوودا، کەسایەتی کارتۆنی (پاپای)، بە منداڵانی دەووت کە ئەگەر سپێناخ بخۆن وەك ئەو بەهێز و گەورە دەبن. باوکانی ئەوکات بەهەمان شێوە لەو ڕێگەیەوە منداڵەکانیان هان دەدا بۆ ئەوەی سەوزەی زۆر بخۆن. لەوانەیە ئەو درۆیە ژمارەیەکی زۆری لەو منداڵانە هاندابێت بۆ ئەوەی خۆراکێکی تەندروست بخۆن) بەهەمان شێوە زۆرێك لە پزیشکان درۆ لەگەڵ نەخۆشەکانیان دەکەن بۆ ئەوەی لە

Scanned with CamScanner

وەرگرتنی چارەسەر نائومێد نەبن. لەوانەیە ئەگەر یەکێك هەردوو قاچەکانی لە ڕووداوێکدا وورد و خاش بووبن، بۆ ئەوەی نەخۆشەکە لە چارەسەرکردندا هاوکار بێت، پزیشکەکەی پێ ی بڵێت: دەتوانیت پاش ماوەیەك لەسەر قاچەکانت بوەستیت. زۆرجاریش ئەو جۆرە درۆیە ئەرێنی یە هاندەرانە، بەرهەمیان هەبووە و وەك پێشبینیکردنێك بەڕاست گەڕاوون و نەخۆشەکە توانیویەتی جارێکی تر لەسەر قاچەکانی بوەستێتەوە، یان بەلایەنی کەم باری تەندروستی بەرەو پێشتر چووە.

من خۆم ئەو کارەم کردووە، لەو کاتەی لە سەرەتای ژیانمدا لە بواری (پاتۆلۆجیای ئاخاوتن) کارم دەکرد. ڕۆژێکیان نەخۆشێکی زۆر بەناوبانگ هاتە لام کە پێشتر تووشی جەڵتەی مێشك هاتبوو. بەهۆی ئەو جەڵتەیە توانای ئەوەی لەدەستدابوو بەشێوەیەکی عەقڵانی بدوێت. تووشی خەمۆکی یەکی توند هاتبوو، تا ئەو ئاستەی ئارەزووی ژیانی لەدەستدابوو. هەرچەندە من لەئاستی تێکچوونی بەشەکانی مێشکی ئەو نەخۆشە ئاگاداربووم، بەڵام (درۆیەکی سپی) بچووکم بۆ کرد. درۆیەك کە وەك هاندەرێك کاربکات، بۆ ئەوەی هەموو بەیانی یەك لەخەو بێدار ببێتەوە و بژییت بۆ ئەوەی لەپێناوی ڕۆژی دووەمدا تێبکۆشێت. پێم ڕاگەیاند کە متمانەم بەوە هەیە بتوانێت بگەڕێتەوە سەر شاشە، هەرچەندە لەناخمدا ئەو متمانەیەم نەبوو. هەروەها ئەوەم بۆ دووپات کردەوە کە پێویستە هەوڵ بدات و ڕاهێنان بکات، بۆ ئەوەی دەنگ و دەربڕینەکانی باشتر بکات، لەبەر ئەوەی جەماوەر چاوەڕوانی دەکات لە نزیکترین کاتدا بگەڕێتەوە سەر کارەکەی خۆی. بەو شێوەیە هەموو چرکەیەکی ژیانی خۆی تەرخان

کرد بۆ ئەوەی توانای دەربڕینی باشتر بکات. پێشکەوتنێکی بەرچاوی بەدەست هێنا و لەماوەیەکی کەمدا ئەو هاندانە فیلمێکی لێ هاتە بەرهەم، و لەچەندین دیداری تەلەفزیۆنیدا بەشداری کرد، و چەندین ووتاری لەبارەی دەسکەوتەکانی خۆی ئامادەکرد. (درۆیەکەی من) هیوایەکی پێ بەخشی و بەهۆیەوە ئامانجێکی لەبەردەم خۆی دانا، بۆ ئەوەی هەوڵی بەدیهێنانی بدات. درۆیەکەی من بەجۆرێك هانیدا، کە هەرچی یەك ڕووبدات چۆك دانەدات. بەو شێوەیە تا ئاستێکی بەرز بەرەو باشتر چوو، دواتریش بەتەواوی توانای دەربڕینی بەدەست هێنایەوە. لەدواتردا فێری ئەوەبوو هانی کەسانی تر بدات، و لەلایەنی سۆزداری یەوە کاریان تێ بکات.

Scanned with CamScanner

بەندی پێنجەم

درۆزنەکانی سەر ئینتەرنێت

ئەگەر ویستت لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە پەیوەندی بەکەسێکەوە بکەیت، یان گرێبەستێکی لەگەڵ ئەنجام بدەیت، پێویستە بەردەوام ئاگادار بیت. توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە کە زۆر بە ئاسایی زۆربەی کەسەکان لەسەر ئینتەرنێتەوە درۆ دەکەن، بۆ ئەوەی خۆیان بە باشترین شێوە نمایش بکەن و کەسانی تر بۆلای خۆیان کێش بکەن. ئەوان دەیانەوێت بایەخی تۆ، لەماوەیەکی زۆر کەمدا ئارەزووەکانیان تێر بکات.

سەبارەت بە بەپەیوەندی یەکانی سەر ئینتەرنێت کە بۆ مەبەستی هاوسەرگیری ئەنجام دەدرێن، توێژینەوەیەك باس لەوە دەکات کە ٨٠٪ ی مرۆڤەکان لەیەکێك یان زیاتر لە سیفەتەکانی خۆیاندا–وەك درێژی باڵا و تەمەن و کێشی لەش– درۆ دەکەن. ئافرەتان زیاتر سەبارەت بە تەمەن و کێشی لەشیان درۆ دەکەن. بەڵام پیاوان درۆ لە درێژی باڵا و پیشە و پێگەی کۆمەڵایەتی و باری دارایی خۆیاندا دەکەن. لە توێژینەوەیەکی تردا دەرکەوتووە کە ٣٠٪ ی مرۆڤەکان لەبڵاوکردنەوەی وێنەکانیاندا ڕاستگۆ نین. لەگەڵ بەربڵاوبوونی زیاتری خزمەتەکانی بواری هاوڕێگرتن و

Scanned with CamScanner

هاوسەرگیری لە تۆڕەکۆمەڵایەتی یەکاندا کە ڕۆژانە لەزیادبووندایە، زۆر پێویستە بەتەواوی بزانیت خەریکە پەیوەندی لەگەڵ کێدا دەبەستیت. هەروەها ڕاستەقینە و درۆ لەیەکتر جیا بکەیتەوە. بەڵام لەبەر ئەوەی لەو حاڵەتەدا لەوانەیە بینین و بیستن بەردەست نەبێت، تۆ ناچار دەبیت پشت بەو ووشە و دەربڕینانە ببەستیت کە لەبەردەمتدا نوسراوون.

جگە لەوە، خەڵکی تەنیا بەمەبەستی تێرکردنی لایەنی سۆزداری لەئینتەرنێتدا درۆ ناکەن. بەڵکو ئینتەرنێت پڕە لەو کەسانەی هەوڵدەدەن حیسابە بانکی یەکەی تۆ خاڵی بکەنەوە و دەست بەسەر سامانی تۆدا بگرن، ئەگەر دەرفەتیان پێ بدەیت. هەندێك جاریش ئەو کەسانە تەنیا بۆ دڵخۆشکردنی خۆیان ئەو کارە دەکەن. بۆیە لەخوارەوە هەندێك ئامۆژگاری دەخەمە ڕوو، بۆ ئەوەی یارمەتیت بدەن لە خۆپاراستن لە کەسانی درۆزن وتەڵەکەباز لەسەر ئینتەرنێتدا، بۆ ئەوەی بۆ تاهەتایە لە ئەکاونتی خۆت بلۆکیان بکەیت.

١-بابەتەکە بەڕادەیەکی باوەڕنەکراو، نموونەیی دەردەکەوێت:

(ئەگەر یەکێك گرێبەستێکت بخاتە بەردەم زیاد لە پێویست نموونەیی بێت، وەك ئەوەی تۆ خەوتبیت و پارەت بۆ بێت، یان لەماوەی چەند مانگێکی کەمدا سامانێکی زۆرت دەسکەوێت، بزانە کە دەیەوێت تۆ فریو بدات.) هەروەها ئەگەر یەکێك کارێکت بۆ بدۆزێتەوە و بڵێت پێویستی بەهیچ

Scanned with CamScanner

کارامەیی و بڕوانامەیەك نی یە، ئەوەشیان بەهەمان شێوە نیشانەیەکی مەترسیدارە و پێویستە ئاگادار بیت.

ئەگەر یەکێك نامەیەکی ئەلیکترۆنی بۆ ناردیت و پێ ی ڕاگەیاندیت کە خزمێکی دوورت ماوەیەکە وون بووە و میراتێکی بۆ جێهێشتوویت کە چەندین ملیۆن دۆلارە، و داوای کرد سەبارەت بە حیسابی بانکی خۆت زانیاری بۆ ڕەوانە بکەیت بۆ ئەوەی پارەکەت بۆ بنێرێت، ڕاستەوخۆ بلۆکی بکە. هەروەها ئەگەر یەکێك نامەی بۆ ناردیت و ووتی لە ولاتێك کەوتۆتە کێشەیەکەوە، و پێویستی بە بڕێك پارە هەیە بۆ ئەوەی ڕزگاری بێت، و تۆ تاکە کەسیت بتوانیت یارمەتی بدەیت، ئاگاداربە ئەو کارە نەکەیت. لەوانەیە هەزار و یەك بیانووت بۆ بێنێتەوە کە تەنیا تۆ دەتوانیت یارمەتی بدەیت. بەلام بەم ووتانە فریو نەخۆیت. ئەو بابەتە یەکێکە لە هۆکارەکانی هەبوونی بالیۆزخانە لە وولاتە بیانی یەکان، بۆ ئەوەی یارمەتی ئەو جۆرە کەسانە بدەن کە گرفیان دێتە پێش. لەوانەیە خۆت بە کەسێکی چاکەخواز بزانیت و حەز بکەیت یارمەتی کەسێکی لەو جۆرە بدەیت، بەلام زۆر ناخایەنێت هەستدەکەیت ڕووبەڕووی فریودان و دزی بوویتەوە. هەرچەندە لەوانەیە ئەوە مایەی پێکەنین بێت، بەلام سەرسام دەبیت ئەگەر ژمارەی ئەو کەسانە بزانیت کە بەو جۆرە نامانە، فریویان خواردووە و کەوتوونەتە ئەو چالەوە. دواتر دەبینن حیسابە بانکی یەکەیان بەتاڵ کراوەتەوە!.

Scanned with CamScanner

٢-بەخێرایی یەکی سەرسوڕهێنەر، خۆشەویستی خۆیان بۆتۆ

دەردەبڕن:

(ئەگەر لەسەر یەکێك لە تۆڕە کۆمەلایەتی یەکان بەکەسێك گەیشتیت بۆ مەبەستی هاوسەرگیری و زۆر بەخێرایی خۆشەویستی خۆی بۆتۆ دەربڕی، یان ووتی کە حەز دەکات تۆ ببیتە دایکی منالەکانی، مانای ئەوەیە بێ گومان خۆشەویستی تۆی مەبەست نی یە و خەریکە داوای شتێکی تر دەکات.) لەوانەیە ئەو جۆرە کەسە بلێت ئارەزووی بینینی تۆی هەیە بەلام ناتوانێت تاوەکو بڕێك پارە پاشەکەوت نەکات! لێرەدا مەبەستی ئەوەیە بلێت تۆ نرخی پلیتی فڕۆکەی پێ بدەیت. جا ئەگەر تۆ پارەکەی پێ بدەیت، دلنیابە دوایین جارە ئەو پارەیە ببینیت و دوایین جارە ووشەکانی ڕۆمیۆ بخوێنیتەوە. وون دەبێت و ئیتر ناگەڕێتەوە.

(تۆش ئەگەر لەڕێگەی ئینتەرنێت بە کچێك ئاشنا بوویت و پێ ی ڕاگەیاندیت کە دەیەوێت تۆ لەگەل خۆیدا ببات بۆ دورگەکانی باهاما، یان هەرشوێنێکی تر، یان باسی پلانەکانی داهاتووی خۆی کرد کە لەگەلێدا بەشداری بکەیت، ئەوە نیشانەیەکی مەترسیدارە و پێویستە بەخێرایی خۆت دوور بخەیتەوە.) لەبەر ئەوەی کەسایەتی یەکی لەو جۆرە، لێوانلێو لە پێویستی یە. لەوانەیە سەبارەت بە پێکهێنانی پەیوەندی یەکی سۆزداری و بونیادنانی داهاتوو لەگەل هەر کەسێکدا شێوازێکی نموونەیی بخاتە ناو خەیالی یەوە. بەلام تەنیا دەیەوێت پەیوەندی یەکی کاتی پەیدا بکات. دانانی ئەو خەیالە، تەنیا فریودانێکە بۆ ئەوەی بزانێت ئاخۆ دەکەویتە ئەو داوە. ئینجا خۆی دەخاتە ناو ئەو پەیوەندی یە وەهمی یە. بەلام ئەو جۆرە

Scanned with CamScanner

کەسایەتی یە زۆر بەخێرایی پەیوەندی یەکە دەپچڕێنێت. یان لەوانەیە تەنیا بۆ ئەو مەبەستە بەردەوام بێت تاوەکو پارەت لێ وەربگرێت و کامەرانیت بدزێت. لەوانەیە بابەتەکە بەلای تۆ ڕۆمانسیەت و بونیادنانی داهاتوو بێت. بەڵام بەلای ئەو، تەنیا پەیوەندی یەکی کاتی و جۆرێك لە یاری کردنە.

٣-سەربردەی پڕ لە خەم و مەینەتە پڕ لە ئازارەکانی قوربانی یە هەمیشەیی یەکان:

هەرکەسێك لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە لەگەڵ یەکەم یەکتر ناسین چیرۆکێکی خەمناك و کاریگەر بگێڕێتەوە، یان باس لە مەینەتی یەکانی بکات و باس بکات چەند بە خێرایی پێویستی بە پارەیە بۆ ئەوەی نەشتەرگەریی بۆ کورەکەی بکات و لە مردن ڕزگاری بکات، مانای ئەوەیە هەوڵدەدات تۆ فریو بدات) بۆیە پێویستە ڕاستەوخۆ بەشێوەی پاروویکی تاڵ، فڕێ ی بدەیتە دەرەوە. هەروەك چۆن کاتێك سەیری ئەکاونتی ئەو ئافرەتە دەکەیت کە بڕیارە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە هاوسەرگیری لەگەڵدا بکەیت، دەبینیت پڕیەتی لە مەینەتی (لەشەش ساڵیدا باوکی کۆچی کردووە و لە ئێستادا هاوسەرەکەی جیابۆتەوە و جێ ی هێشتووە، یان کۆچی کردووە...)، مانای ئەوەیە بەنیازە تۆ فریو بدات و سۆزی تۆ بۆلای خۆی کێش بکات. ئەو جۆرە کەسانە (دڵ لاوازن) دەتوانن بۆ بەرژەوەندی خۆیان بەکارت بێنن. ئەو جۆرە ئافرەتە بەدوای کەسێکدا دەگەڕێت پشتی پێ ببەستێت و یارمەتی بدات. جا ئەگەر تۆ بەو ڕادەیە ساویلکە بیت و

دەستی یارمەتی بۆ درێژ بکەیت، دڵنیا بە ئەو دەستەی تۆ ڕادەکێشێت ناوەکو تۆ دەخاتە داوی خۆی. بەدوای قوربانی و نێچیرێکی ئاساندا دەگەڕێت. کەسێك بێت بە ئاسانی بڕوا بە چیرۆکەکانی بکات و بە ئاسانی بتوانێت بۆ مەرامی خۆی بەکاری بێنێت.

٤-دژبەیەکی یەکی زۆر:

(کاتێك لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە بەکەسێك ئاشنا دەبیت، ئاگاداری پوختەیی زانیاری یەکانی بە. ئەگەر لەسەرەتادا زانیاری یەکی پێدایت و دواتر زانیاری یەکی تری باس کرد، ئەگەر جیاوازی یەکی کەمیش لەنێوانیاندا هەبوو، بزانە خەریکە درۆ دەکات) ئەو کەسایەتی یانەی لەڕووی کۆمەڵایەتی یەوە ناتەواوون بەو شێوازە دەردەکەوون. لەبەر ئەوەی کرداری بیرکردنەوەیان دژبەیەك و پەرتەوازەیە. بۆیە ئەگەر کەسێك بەتۆی ڕاگەیاند کە هیچ منالّی نی یە و دوای چەند هەفتەیەك ووتی گوایە منالّەکەی لەگەڵ خۆیدا بۆ بینینی یاری تۆپی پێ بردووە، ئەوە نیشانەیەکی زۆر ناهەمووارە. ئینجا ئەگەر بەو دژبەیەکی یەی ووتەکانی ڕووبەڕووی بویتەوە و لەوەلامدا: ا) زمانی تێك ئالا، ب)بەدرێژدادڕی باسی لەبابەتەکە کرد بەجۆرێك کە لەگەڵ سەرەتای ووتەکانی هاوتەراز نەبوو، ج) هەڵوێستێکی بەرگریی گرتەبەر، ئەو کاتە بزانە کە شتێکی هەیە لەتۆی دەشارێتەوە. ئەگەر پرسیارێکت لەو جۆرە کەسە کرد، پاشان هەمان پرسیارت بەکەمێك گۆڕانکاری دووبارە کردەوە و دوو وەڵامی تەواو جیاوازت وەرگرت، ئەوەش

Scanned with CamScanner

نیشانەیەکی مەترسیداری ئاشکرایە و پێویستە ڕاستەوخۆ لەو جۆرە کەسە دوور بکەویتەوە.

٥-ڕووگرژ و هێرشکار و ترسێنەر:

(ئەو کەسەی پەیوەندی یە ئەلیکترۆنی یەکەی بە هێرشکردن دەست پێ بکات، یان لەبەهای تۆ کەم بکاتەوە لەوکاتەی لەگەڵیدا هاوڕا نەبیت یان لەبابەتێك ئاگادارنەبیت، لەوانەیە کەسێکی بێ هەست و ناجێگیر بێت. بەڵکو لەوانەیە لایەنی سۆزداری شپرزە و ناتەواو بێت. لەوانەیە کەسایەتی لەو جۆرە ڕەخنە یەکی توند و تیژ لە پۆست و وێنەکانت بگرێت. بزانە کە ئەو جۆرە کەسە، زوو تووڕە دەبێت و هۆکاری تووڕەبوونەکەی تۆ نیت! بەڵکو هەوڵ دەدات لەبەهای تۆ کەم بکاتەوە.) بۆ نموونە لەوانەیە بڵێت: (ڕوخسارێکی جوانت هەیە، بەڵام ئەگەر چەند کیلۆیەك لە کێشی خۆت کەم بکەیتەوە جوانتر دەبیت.) جا ئەگەر تۆ لەجیاتی ئەوەی وەڵام بدەیتەوە و بڵێیت من لە کێشی لەشی خۆم ڕازیم، ووتەکەی ڕەت بکەیتەوە، یان بیانوو بۆ ئەو شێوە ڕوخسارەی خۆت بهێنیتەوە، بزانە ئەوکاتە خاڵی لاوازی تۆ دەزانێت و لەو ڕێگەیەوە هەراسانت دەکات.

زۆربەی کات ئەو جۆرە فێڵبازانە هێرشەکەیان وەك فێڵێك بەکار دێنن بۆ ئەوەی کەسی بەرامبەریان تاقی بکەنەوە. تۆ لەناو قەفەسی تۆمەتبارکردن دادەنێن. بەڵام بزانە ئەگەر تۆ ئەو ڕەفتارە لەکەسێکی بیانی قبووڵ بکەیت، خۆت دەخەیتە ناو پەیوەندی یەکی ناشایستە. لەناو جیهانی ئەلیکترۆنیدا ئەو جۆرە کەسایەتی یە (سادی) یانە زۆرن کە بەدوای

Scanned with CamScanner

کەسانێکی لاوازدا دەگەڕێن حەز بەچەوسانەوە و ئازار بکەن و چێژی لێ ببینن و ئەو جۆرە سووکایەتی یە بۆخۆیان قبووڵ بکەن. ئەو شێوازە وەک ناقیکردنەوە بەکاردێنن، بۆیە پێویستە ئاگاداربیت.

هەروەها پێویستە بەوپەڕی بایەخەوە سەیری کەسایەتی یە نامۆ و ترسێنەرەکان بکەیت. ئەگەر یەکێك هەڕەشەی لێ کردیت، هەرچەندە ئەو هەڕەشەیە بچووك و شاراوەش بێت و هەرچەندە ئەگەر گاڵتە و جۆرێك لە پێکەنینیشی لەگەڵدا بێت، زۆر ئاگادار بە و بەخێرایی بلۆکی بکە. ئافرەتێك دەناسم کە ڕەزامەندی لەسەر بینینی پیاوێك دەربڕیبوو کە لەڕۆژی خۆشەویستیدا شیعرێکی بۆ ناردبوو. شیعرەکە لە هاوشێوەی شیعری پرسە و ماتەمینی بوو. ئاماژەی کوشتن و مردن و ئەتککردنی جەستەی مردووەکانی تێدابوو. ئافرەتەکەش وەك گاڵتەیەك سەیری شیعرەکەی کردبوو. بەڵام کاتێك لەکۆتاییدا بەیەکتر گەیشتن، بۆی دەرکەوت کە ئەوە گاڵتە نەبووە، لەبەر ئەوەی هەندێك شتی بۆ باس کردبوو کە لەسەرەتاوە ترسابوو. ئینجا دوای ئەوەی لە گفتوگۆ بەردەوام بووبوون، هەستی کردبوو مەترسی لەسەر ژیانی هەیە. لەڕاستیدا ترسی ئەو ئافرەتە گەیشتبووە ئاستێك کە مۆڵەتی وەرگرتبوو بۆ ئەوەی بچێتە توالێت و لەدەرگای پشتەوە ڕایکردبوو.

٦-زێدەڕۆیی لە ووردەکاری یەکان:

ئەگەر لەکاتی خستنەڕووی پرسیارێکی سادەدا، ئافرەت چووە ناو ووردەکاری زانیاری یەکان، یان زانیاری زۆری لەبارەی ژیانی تایبەتی خۆی

خستەڕوو، بەسادەیی مانای ئەوەیە کاتێکی زۆری لەبەردەستدایە و خەریکە بابەتێکت بۆ دەنووسێتەوە) جا ئەگەر بە شێوازێکی فەلسەفی بنووسێت، لەوانەیە تۆ بتوانیت هەندێك لە نهێنی یەکانی لەناو ووتەکانیدا ئاشکرا بکەیت کە بەبێ مەبەست دەریان دەبڕێت. هەروەها لەوانەیە هەندێك درۆ ئاشکرابن. بۆیە زۆر ئاگاداری هەر ووشەیەك بە لەکاتی خوێندنەوەدا و ووردبینی لەدژیەیەکاندا بکە. بەهەمان شێوە ئەگەر تەواوی زانیاری یەکانی هەڵڕشتن بێ ئەوەی هیچ بگێڕێتەوە، ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە هیچ سنوور و دانایی یەکی لا نی یە.

بەزۆری لاپەڕەی تایبەتی کەسێك لە تۆڕە کۆمەڵایەتی یەکان، زانیاری وورد و ووردەکاری تایبەتی تێدایە کە جیاوازە لە جۆری ئەو زانیاری یانەی خەڵکی بە شێوەیەکی ئاسایی باسیان دەکەن لەوکاتەی بۆ یەکەم جار یەکتر دەناسن. بابەتەکە کاتێکی پێویستە بۆ ئەوەی زانیاری تایبەت سەبارەت بەکەسانی تر بەدەست بێنیت. بۆیە لەوکاتانەی لاپەڕەی کەسی لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت دەبینیت، ئەو زانیاری یانە لەبەرچاو بگرە.

٧-وەڵامدانەوەی کورت، یان پرسیارکردنی زیاد لە پێویست:

(پێچەوانەی ئەوانەی باسمان کردن، ئەگەر وەڵامەکانی کەسی بەرامبەر کورت و کەم ووشە بوون و پەیوەندی یەکە لە سنوورێکی تەسکدا بوو؛ لەوانەیە لەکاتی گفتوگۆی لەگەڵ تۆدا بەچەند کارێکی ترەوە سەرقاڵ بێت. لەوانەیە هەر لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە خەریکی ڕێکخستنی چەند دیدارێکی تر بێت، یان لەوانەیە کارێکی ئابڕووبەری هەبێت و بیشارێتەوە، یان بابەتەکە

تەنیا ئەوە بێت کە بایەخی کەم بە پەیوەندی یەکەی تۆ بدات. زۆربەی کەسەکان لەکاتی گفتوگۆی زارەکیدا دوادەکەوون، بەڵام ئەوە لە پەیوەندی بە نووسیندا ڕوونادات. ئەگەر کەسی بەرامبەر زانیاری کەم لەبارەی کەسایەتی خۆی و پیشەکەیەوە بدات، مانای ئەوەیە شتێك دەشارێتەوە. بەهەمان شێوە ئەگەر بەپرسیارکردنی زۆر نیگەرانت بکات و ڕێگە نەدات تۆ پرسیاری ئاڕاستە بکەیت، ئەوەشیان ئاماژەیەکی مەترسیداری ڕوون و ئاشکرایە. ئەگەر پرسیاری زۆری سەبارەت بە ژیانی تایبەتی و پیشەیی ئاڕاستە کردیت، لەوانەیە مەبەستی ئەوە بێت بزانێت ئاخۆ هیچ ناسیاوێکت هەیە بتوانێت سوودی لێ ببینێت.

٨-ووشە و دەربڕینی گاڵتەپێکردن و گاڵتەجاڕیی:

ئەگەر کچێك لە کاتی پەیوەندی لەگەڵ تۆدا لەسەر ئەکاونتی خۆی پێی ڕاگەیاندیت کە بەدڕەووشتە، بڕوای پێ بکە. لە ڕاستیدا هەندێك زانیاری زۆر گرینگ لەبارەی خۆیەوە بۆتۆ ئاشکرا دەکات. چاوەڕێ مەکە تاوەکو دڵنیا دەبیتەوە ئاخۆ ڕاستی ووتووە یان نا. لەبەر ئەوەی خۆبەکەم زانین و نوکتەبازیی، بەدرۆ باس ناکرێت. بەڵکو ئەو کەسە خەریکە ڕاستەقینەکەی بەتۆ دەڵێت. زۆرینەی ئەو دەربڕینە نەرێنی یانەی وەك (هههههە) یان (هاهاها)، ڕاستەقینەن و بەهیچ شێوەیەك نابێت پشتگوێ بخرێن. هەروەها ئەگەر هەڕەشەیەکی باسکرد بۆ نموونە وەك: (دەتوانم خۆم بکوژم) یان: (دەتوانم تۆ بکوژم)، ووتەکانی بەهەند وەربگرە. لەبەر ئەوەی ئەگەر هەڕەشەکە ڕاستەقینەش نەبێت، کەسە ئاسایی یەکان ووتەی لەو جۆرە

باس ناکەن و گاڵتە لەو جۆرە بابەتانەدا ناکەن لەگەڵ کەسێکدا کە تازە پێی ئاشنا بووبن.

٩-بایەخدانی زۆر بە بابەتە داراییەکان:

(ئاگاداربە لە ئاماژەکردنی کەسی بەرامبەر بۆ پارە و بابەتە داراییەکان و باسکرنی شتەبەنرخەکان، یان چۆنیەتی پاشکەوت کردنی، یان بڕی پاشەکەوتەکەی، یان داهاتەکەی. ئەگەر بایەخێکی زۆر (یان کەم) بەو بابەتانە بدات، بیرکردنەوەکەی خۆی بەتۆ ڕادەگەیەنێت. ئەگەر ووتی ئاواتە خوازم بتوانم ئەو بڕەپارەیە دابین بکەم، یان ساتەکان لە ئێستادا زۆر ئەستەم و پڕ لە ماندووبوونن. بزانە کە خەریکە بەدوای پارەدا دەگەڕێت یان کەسێك پارەکەی بۆ دابین بکات. ئەگەر یەکێك داوای پارەی لێ کردیت، یان باسی ڕێگایەکی بۆ کردیت کە بەخێرایی پارە پەیدا بکەیت، بزانە بیر لەوە دەکاتەوە پارەکەی تۆ بدزێت و دەستی بەسەردا بگرێت، بۆیە ئامۆژگاریت دەکەم بەزووترین کات وازی لێ بێنیت.)

١٠-خۆپەرستی:

(ئەگەر هەموو ووتەکانی بە (من) دەست پێ بکات، و زۆربەی ووتەکانی ووشەی وەك (بۆمن) و (هی من) ی تێدا بێت، مانای ئەوەیە کە ڕیزبەندیی یەکەم لە ژیانیدا خودی خۆیەتی. ئاماژەیەکی تر بۆ خۆپەرستی ئەوەیە

Scanned with CamScanner

کاتێك کەسێك ژمارەیەکی زۆر لە وێنەکانی خۆی پۆست دەکات. هەموو ئەوەی دەستی دەکەوێت قەبارەی ئەو جەماوەرەیە کە سەیری دەکەن. بەهەمان شێوە کاتێك لەگفتوگۆدا هاوبەشیت ناکات و بایەخ بەو پرسیارانە نادات کە تایبەتن بەتۆ و گوێ لەتۆ ناگرێت و ووتەکانی تۆ فەرامۆش دەکات، مانای ئەوەیە تۆ خەریکە ڕووبەڕووی کێشەیەك دەبیتەوە.)

11-لاوازی لە دەربڕین و ڕێساکانی زمان:

(سەرەڕای ئەوەی کە زۆربەمان لە دەربڕینی ووشەکان و ڕێساکانی زماندا جارجار هەڵە دەکەین، بەڵام بەردەوامی ئەو جۆرە هەڵانە لەنووسینی کەسێکدا، لەوانەیە ئاماژە بێت بۆ جۆرێك لە نەخوێندەواری. لەوانەیە بەلای زۆرێك لە کەسەکان ئەوە بە کێشە هەژمار نەکرێت، لەبەر ئەوەی زۆربەی بلیمەت و داهێنەرەکان بەوە ناسراوون کە خوێندنەوەیان باش نەبووە. بەڵام لەوانەیە لەهەمان کاتدا ئاماژەبێت بۆ لاوازی خوێندەواری. ئەوەش کێشەیەك دروستدەکات ئەگەر کەسەکە ئاماژەی بەوە کردبێت کە دەرچووی کۆلێژە. جا ئەگەر هەستت کرد هەڵە لە ئاماژەکانی ڕابردوو ڕانەبردوودا هەیە، لەوانەیە نیشانەیەکی بەهێز بێت لەسەر ئەوەی تۆ خەریکە لەگەڵ کەسێك مامەڵە دەکەیت کە لەڕووی کۆمەڵایەتی یەوە ناتەواوە-تاوانبارێکی مەترسیدارە-. (دەتوانیت سەیرێکی بەندی دوانزە بکەیت).)

Scanned with CamScanner

١٢- ناوی نامۆ، یان (نازناو):

(لەوانەیە ئەو ناوەی کەسێك لەسەر هێڵی ئینتەرنێت بۆخۆی، یان بۆ ئیمەیلەکەی دایدەنێت، ئاماژەیەك بێت لەسەر تێڕوانینی کەسەکە بۆ خۆی، یان ئەو تێڕوانینەی کە دەیەوێت بەتۆ بگات، یان لەوانەیە ئەو ناوە ڕەنگدانەوەی بایەخە کردەیی یەکانی خۆی بێت.)

(جا ئەگەر بۆ نموونە، ناوە خوازراوەکەی ئاماژە بێت بۆ وەرزش، یان گەشت، یان هونەر، لەوانەیە ڕەنگدانەوەی بایەخی خۆی بێت بۆ ئەو چالاکی یە. هەروەها ئەگەر کچێك دەستەواژەی وەك (مۆدێل) یان (جوان) یان (سەرنجڕاکێش) بەکاربێنێت، دەتوانیت لەوە تێبگەیت کە بایەخێکی زۆر بە شێوە و ڕوخساری خۆی دەدات. لەهەمان کاتدا ئەگەری ئەوەش هەیە مەبەستی فریودان و شاردنەوەی شێواز و ڕوخساری خۆی بێت. بێ گومان لەو حاڵەتەدا ئەگەر دەستەواژەی وەك (وەرزش) یان (هێزی بازوو) بەکار بێنێت، ئاگادار بە فریو نەخۆیت و بزانە خەریکە باس لە قەڵەوی خۆی دەکات!)

شایانی باسکردنە کە ژمارەیەکی زۆر لە پیاوان لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە فریودراوون و ووتوویانە: ئافرەتەکە لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت ووتوویەتی لەش و لارێکی جوانی هەیە(دواتر ووردەکاری ئەو بابەتە باس دەکەین). لەیەکێك لە دیدارەکاندا لەپرۆگرامی ٢٠/٢٠، (نیف سکالْمان) کە پێشکەشکارە لە کەناڵی ئێم تیڤی، لەمیانەی باسکردنی کرداری فریوداندا ووتی: ئەگەر یەکێك ووتی لەش و لارێکی جوانی هەیە، بزانە کە درۆ دەکات.

Scanned with CamScanner

ئەو کەسانەی لە سەر ئەو سایتانەی کە تایبەت نین بە پێکهێنانی پەیوەندی یەکان، ناوی سەرنجڕاکێش بۆخۆیان دادەنێن، لەوانەیە مەبەستیان ئەوە بێت پەیوەندی یەکی کاتی ببەستن و ئارەزووی پەیوەندی درێژخایەنیان نی یە. خۆ ئەگەر ناوێکی خوازراووت بینی کە ووشەگەلی وەك (ئەهریمەن، کوشتن، پشێویی، پەڕگریی) لەخۆ بگرێت، یان کەسێك ووشەی بازاڕی بەکار بێنێت کە پەیوەندی بە توندوتیژی و شەڕانگێزی یەوە هەبێت، لەوانەیە ڕەنگدانەوەی تووڕەیی یەکی کپکراو، یان بیرکردنەوەیەکی تاوانکاری بێت. لەو حاڵەتەدا واباشترە لەو کەسە دوور بکەویتەوە. بەهەمان شێوە، ئەگەر ناوە خوازراوەکە ناوێکی جیاواز بێت لەناوی ڕاستەقینەی خۆی، لەوانەیە کەسێکی ناودار بێت و حەز بکات بەشاراوەیی بمێنێتەوە، یان لەوانەیە هاوسەرگیری کردبێت و ژیانێکی نائارامی هەبێت. ئەگەر سەبارەت بەناوە خوازراوەکەی پرسیاری لێ بکەیت، نیگەران دەبێت و دەکەوێتە بەرگری و دڵەڕاوکێ (لەوەش ناهەموارتر، ئەگەر ڕەتی کردەوە هیچ ڕوونکردنەوەیەك بدات)، لەوانەیە ئەوەش ئاماژەیەك بێت بۆ مەترسیداریی کەسەکە و پێویستە دووربکەویتەوە.

١٣- گفتوگۆکردنی ڕاستوخۆ لەبارەی پەیوەندی یە تایبەتەکان:

هەندێك کەس بەخێرایی و ڕاستەوخۆ دەخزێنە ناو گفتوگۆی بابەتە تایبەتە کەسی یەکان، بۆ ئەوەی بزانن ئایا کەسی بەرامبەریان هەمان بیرکردنەوەی هەیە یان نا. ئەگەر تۆ لەو جۆرە کەسانە نیت کە ئەو

Scanned with CamScanner

(بیرکردنەوەیەت هەبێت، ڕاستەوخۆ لەو کەسە دووربکەوە و بلۆکی بکە.)

لەبەر ئەوەی ئەو کەسانەی مەبەستیان دروستکردنی پەیوەندی یەکی ڕاستگۆیانەیە، ڕاستەوخۆ ناخزێنە ناو ئەو بابەتانە، بەڵکو چاوەڕێ دەکەن تاوەکو بەتەواوی یەکترناسینەکە بەئەنجام دەگات. هەروەها ئەگەر لەناکاو گفتوگۆیەکە بە شێوازێکی نامۆ بەلاڕێداچوو، ئاگاداربە. لەبەر ئەوەی لەوانەیە کەسی بەرامبەر مەبەستی ئەوە بێت بۆ مەرامی خۆی بەکارت بێنێت. کەسی بەرامبەر هەر کەسێك بێت، ڕێگە مەدە قەناعەتت پێ بکات وێنەی خۆتی بۆ ڕەوانە بکەیت، لەبەر ئەوەی لەوانەیە لەدژی تۆ بەکاری بێنێت و داوای پارەت لێ بکات، یان ببێتە هۆی ناوزڕاندن و لەکەداربوونی ناوبانگی خۆت.)

کچێکی هەرزەکار بوو بە قوربانی (داواکارێك) و لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە قەناعەتی پێکرد وێنەی خۆی بۆ ڕەوانە بکات. دواتر دەرکەوت داواکارەکە کچێکی هاوپۆلی خۆیەتی. ژیانی کرد بە دۆزەخ و وێنە ڕووتەکانی لەناو هاوڕێکانی تردا بلاوکردەوە. بەو شێوەیە کچەکە لەقوتابخانەکەیدا ناوی زڕا و بووە هۆی ئەوەی ڕاوچی یەکانی سەر تۆڕی ئینتەرنێت هەراسانی بکەن و لەکۆتاییدا ئەو کچە خۆی کوشت و کۆتایی بەژیانی خۆی هێنا. ئەو سیناریۆیە نالەبارە هەمیشە دووبارە دەبێتەوە و ژیانی گەنج و هەرزەکاران لەناو دەبات. بۆیە پێویستە لەسەر باوکان چاودێریی کارکردنی منداڵەکانیان بکەن لەسەر تۆڕی ئینتەرنێت، لەبەر ئەوەی لەدواتردا ئەو هەرزەکارانە ناتوانن خۆیان بەتەنیا کۆتایی بەو جۆرە پەیوەندی یانە بێنن و بەدەست دەرەنجامە مەترسیدارەکانەوە ئازار دەکێشن.

Scanned with CamScanner

١٤-لۆمەکاران:

کاتێك یەکێك شێوازێکت لەگەڵ بەکار دێنێت بۆ ئەوەی هەست بە نیگەرانی بکەیت بەهۆی ئەوەی وەڵامی نادەیتەوە، یان وەك پێویست لەگەڵیدا گفتوگۆ ناکەیت، یان بەردەوام لەگەڵیدا لەپەیوەندی نامێنیتەوە. مەبەستی ئەوەیە لەڕێگەی سۆزەوە دەسەڵاتی خۆی بەسەر تۆدا بسەپێنێت. لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، کەسە نیازپاکەکان دەکەونە ئەو داوە لەبەر ئەوەی نایانەوێت هەستی بەرامبەرەکەیان زامدار بکەن و ئارەزوویان ئەوەیە خۆشەویستی کەسانی تر بەدەست بێنن. ئاگادار بە نەکەویتە ئەو هەڵەیەوە. ئەگەر یەکێك کە تازە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە یەکتریتان ناسیوە، لۆمەی کردیت بۆ ئەوەی هەست بەتاوان بکەیت، ڕاستەوخۆ و بەخێرایی بلۆکی بکە.

١٥-ئەو وێنانەی لەگەڵ دەربڕینەکان جیاوازن:

هەرکاتێك سەیری وێنەی کەسێك دەکەیت، هەمیشە تێبینی بەشی دواوەی وێنەکە بکە و ئەو ژینگە و کەل و پەلانەی لەوێنەکەدا دیارن لەگەڵ ووتەکانیدا بەراوورد بکە. ئەو کەسەی بەتۆی ڕاگەیاندووە کە خاوەن سامانێکی زۆرە، پاشان وێنەیەکت بۆ ڕەوانە دەکات لەماڵێکی هەژار و لەناو کەل و پەلێکی بێ بەهادا وێنەکەی گرتووە، مانای ئەوەیە لەوانەیە درۆی کردبێت. هەروەها ئەو کەسەی بەتۆی ووتووە هیچ منداڵی نی یە و پاشان وێنەیەکی ناردووە کە لەدواوەیدا یاری منداڵان لەژووری دانیشتندا پەرش و

Scanned with CamScanner

بلاوە، لەوانەیە هاوسەری هەبێت و مەبەستی ئەوەبێت پەیوەندی یەکی کاتی لەگەڵ تۆدا ببەستێت.)

ئەگەر پیاوێك وێنەی خۆی لەگەڵ چەند ئافرەتێك بلاوکردەوە کە لەخانەوادەکەی خۆی نەبوون، یان بە پێچەوانە ئافرەتێك وێنەی خۆی لەگەڵ چەند پیاوێك گرتبوو کە لەخانەوادەکەی نەبوون، مانای ئەوەیە بەڕاستی پەیوەندی لەگەڵ پیاوو ئافرەتی تردا هەیە. یان لەوانەیە لەوجۆرە پیاوانە بێت کە ئەو وێنانە بلاو دەکەنەوە بۆ ئەوەی پێت بلێن ئەوان کەسێکی سەرنجڕاکێشن. کەسێکی لەو جۆرە لە بنەڕەتدا مەبەستی ئەوەیە پێت بلێت کە ئەگەر تۆش لە ئاستی جوانی ئەو ئافرەتانە نیت کە لەوێنەکەدا دەرکەوتوون، کاتی خۆت لەگەڵ مندا بەفیڕۆ مەدە. ئەگەر کەسێك لە وێنەکەیدا بەشێکی لەش و جەستەی دەرخستبوو، مانای ئەوەیە پەیوەندیی سەرجێ یی لەبیرکردنەوەیدا لەڕیزبەندی یەکەمدایە. ئەگەر لە بنەڕەتدا هیچ وێنەیەك لەسەر لاپەڕەکەی خۆی دانەنێت، لەوانەیە کەسێکی ناودار بێت، یان شتێکی هەیە بیشارێتەوە. یان لەوانەیە ڕیزگرتنی بۆ خودی خۆی لاواز بێت و هەست بکات وەك پێویست کەسێکی سەرنجڕاکێش نی یە بۆ ئەوەی وێنەی خۆی نمایش بکات.

(ئەگەر وێنەکە دەسکاری یەکی زۆری کرابوو بەجۆرێك زۆر لە پێویست جوانتر دەرکەوێت، یان کەسەکە وێنەی ئاشکرا و ڕوون و تەواو دانەنێت، پێویستە ئاگادار بیت. لەوانەیە لەبنەڕەتدا وێنەی خۆی نەبێت. هەروەها ووردبینی تەواو لە پۆشاکی کەسی بەرامبەردا بکە (شێوازی پۆشین و ژینگە و بەشی دواوەی وێنەکان، گوزارش لە زەمەنێکی دیاریکراو دەکەن).)

بەهۆی ئەو ووردبینی یە دەتوانیت تەمەنی نزیککراوەی وێنە بڵاوکراوەکە و تەمەنی خاوەنەکەی بزانیت.

ئەوەی پەیوەندی هەیە بە فێڵبازی، و بە فریودانی تۆ:

(ڕیچارد بێری) دەرهێنەرێکی بەناوبانگی هۆڵیوود بوو. بۆ چەندین ساڵ ئەلبوومی گۆرانی بۆ ئەستێرەکانی پۆپی وەك (ڕۆد ستیوارت) دەردەکرد. لە ئێستادا هاوڕێ ی (جین فۆندا) یە. بەلاّم چەند ساڵێك بەر لەوەی (جین) بچێتە ناو ژیانی یەوە، ئافرەتێك بەدوایەوە بوو کە کەسایەتی یە ڕاستەقینەکەی ئەوە نەبوو کە بۆی باس کردبوو. (میرەندا جینیفۆر) بە (ریچارد) ی ڕاگەیاندبوو کە کچێکی قژ زەردە و قوتابی یە لە زانکۆی تۆلین، و ئەندامێکی زەنگینی کۆمەڵگاکەیەتی. هەروەها نمایشکارێکی جیهانی جل و بەرگی ئافرەتانە لە ویلایەتی لویزیانا. ئەوەی (ریچارد) لێ ی ئاگادار نەبوو ئەوەبوو کە (میرەندا) هەمان ئەو زانیاری یانەی بە ژمارەیەکی زۆری تری ناودار و خاوەن دەسەلاّت ووتبوو. بۆ نموونە پیاوانی وەك (وارن بیتی) و (بۆنۆ) و (بۆب دیلان) و (تید کینیدی) و (ڕۆبەرت دی نیرۆ) و (ڕاش لیمبۆ) و(ریچارد جیر) و(بیلی جۆل).

بەگوێرەی ڕاپۆرتی گۆڤاری (فانیتی فیر)، (ریچار) بەڕادەیەك متووی ئەو کچە بووبوو کە داوای هاوسەرگیری لێ کردبوو سەرەڕای ئەوەی کە هیچ کات یەکتریان نەبینیبوو. (ڕیچار) دەلێت:

(ڕاهاتبووم لەدوای تەواوبوونی کارەکەم بگەڕێمەوە ماڵەوە... کووپێك شەربەتم دەخواردەوە و ژەمی ئێوارەم دەخوارد لەبەردەم تەلەفۆنەکەدا بە

Scanned with CamScanner

سپیکەر لەگەڵ (میرەندا) بۆ چەندین کاتژمێر گفتوگۆم دەکرد... نەمویست لەوە زیاتر بەردەوام بم بێ ئەوەی چاومان بەیەکتر بکەوێت، بۆیە داوام لێکرد بێتە نیۆیۆرک. زۆر بەپەرۆش بووم بۆ بینینی).

(ڕیچارد)، کچە قژ زەردە بیست و دوو ساڵی یەکەی نەبینی، ئەوەی کە بانگەشەی دەکرد نمایشکارێکی جیهانی بێت. بەڵکو ئافرەتێکی قەڵەو، کە بەهیچ شێوەیەك سەرنجڕاکێش نەبوو. خاڵێکی گەورە بەسەر ڕوخساری یەوە بوو. (ڕیچارد) پەیوەندی یەکەی لەگەڵ (میرەندا) بەکۆتا هێنا کە ناوی ڕاستەقینەی (ویتنی والتۆن) بوو. ئەو ئافرەتە پسپۆری کۆمەڵایەتی بوو. بەتەنیا دەژیا و لە شاری (باتۆن ڕۆج) کاری دەکرد. خولیای ئەوەبوو لەڕێگەی دەنگە ناسکەکەی و لێهاتوویی لە گفتوگۆدا، کەسە زەنگین و ناودارەکان فریو بدات.

ئەو ڕووداوە لە ساڵی ۱۹۹۹ بوو. ئەو کاتە هیچ دەستەواژەیەك نەبوو باس لەو دیاردەیە بکات کە کەسێك بانگەشەی ئەوە بکات کەسێکی ترە بۆ ئەوەی لە ڕووی سۆزداری یەوە کەسێك فریو بدات. بەڵام ئەو دیاردەیە لە ئێستادا پێ ی دەوترێت فریودانی ئینتەرنێت "ماسی پانکە"(سمك القرموط). (ریچارد بێری) لە ڕێگەی تەلەفۆنەوە فریو درا، بەڵام زۆربەی حاڵەتەکان لە ئێستادا لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە ئەنجام دەدرێن. ئەم دەستەواژەیە، لە فیلمێکی دیکۆمێنتاری وەرگیرا کە ساڵی ۲۰۱۰ بۆ وێنەگر (نیف سکاڵمان) بەرهەم هێنرابوو. (نیف سکاڵمان) وێنەیەکی بۆ ڕەوانەکرا کە پێشتر لەڕێگەی مناڵە دەرئاسایەکە وەرگیرابوو، کە تەمەنی هەشت ساڵانە و ناوی (ئابی) یە. لەسەر تۆڕی فەیسبووك بووبوون بەهاوڕێ. دواتر

Scanned with CamScanner

هەر لەڕێگەی تۆڕی ئەنتەرنێتەوە، ئەندامانی خێزانەکەی بەدوایەوە هاتن: (ئەنجیلای دایکی و باوکی و زڕخوشکە بەهرەمەندە دەنگ خۆشەکەی، میگان). (نیف)، لەو مەودایە دوورەوە لەگەڵ (میگان) کەوتە گێژاوی پەیوەندی یەکی ئەلیکترۆنی و تەلەفۆنی.

لەکۆتاییدا هەردوکیان ڕێککەوتن لەشوێنێکدا بەیەکتر بگەن. بەڵام گومانەکانی (نیف) ئەو کاتە زیاتر بوون کە بۆی دەرکەوت ئەو سێ گۆرانی یەی (میگان) بۆی نادروون لەبنەڕەتدا، لە تۆمارەکانی کەسێکی تر لە سایتی یوتیوب وەرگیراوون. بەو شێوەیە درۆیەکانی تریشی بۆ ئاشکرا بوون و کەوتە بارێکی دەروونی ناهەموارەوە. بەڵام بۆ ئەوەی فیلمە دۆکیۆمێنتاری یەکەی تەواو بکات کە لەبارەی (گەڕان بەدوای خۆشەویستی لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە) ئامادەی کردبوو، خۆی و براکەی و هاوڕێیەکی بە ئۆتۆمبێل لەگەشتێکی دووردا بەسەردانێکی لەناکاو بەرەو ماڵی (میگان) چوون.

(نیف) لە کۆتاییدا بۆی دەرکەوت دایکی (میگان) کەناوی (ئەنجێلا) بوو، بەرگێکی شڕی لەبەردایە و لەناوەڕاستی تەمەن دایە. ژیانی تەنیا بریتی یە لە بەخێوکردنی دوو کوڕە دووانەکەی هاوسەری، کە ناکام بوون. هەر ئەو ئافرەتەش وێنەکانی کێشاوە و بەناوی (ئابی)، بۆ (نیف) ی ڕەوانە کردووە. بۆی دەرکەوت کە (ئابی)، هونەرمەند و دەرئاسا نی یە. کاتێك سەبارەت بە وێنەکان پرسیاری لێ کرد، هیچ لەبابەتەکە ئاگادار نەبوو. هەروەها دەرکەوت کە (ئەنجیلا) بەڕاستی کچێکی گەورەی هەیە بەڵام ناوی (میگان) نی یە و ماوەیەکی زۆرە لە دایکی خۆی جیابۆتەوە. بێ گومان

Scanned with CamScanner

(میگان) ئەو کچە لاوە نەبوو کە (نیف) وێنەکانی بینیبوون. بابەتەکە تەنیا فریودانێك بوو کە بەهۆیەوە وایدەزانی پەیوەندی لەگەڵ کچێکی جوانی گەنجەوە هەیە لە واشینتۆن. دوای ئەوەی (میگان) دانی بەوە دانا کە درۆی کردووە، بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە وێنای ژیانی بەو شێوەیە کردووە کە ئەگەر ئەو بڕیارانەی نەدابوایە کە پێشتر پەیڕەوی کردوون، ژیانی بەو شێوەیە دەبوو.

دەستەواژەی (ڕاوەماسی) ڕاستەقینە، دوای ئەوە بڵاوبووەوە کە (نیف) گفتوگۆی لەگەڵ هاوسەری (ئەنجیلا) دا کرد کە ناوی (ڤینیس) بوو. لە گفتوگۆیەکەیاندا (ڤینیس) ووتی: کاتێك لەڕێگەی دەریاوە ماسی یەکانیان لە ئاسیاوە بەرەو ئەمریکای باکوور دەگواستەوە، ئەو ماسی یانە خاودەبوونەوە و هەڵدەئاوسان. بۆیە ڕاوچی یەکان ماسی (پانکە) یان دەخستە ناو ماسی یەکان بۆ ئەوەی ماسی یەکانی تر بەچالاکی بهێڵنەوە و لە ژیاندا بمێننەوە. هەروەها (ڤینیس) بە (نیف) ی ڕاگەیاند کە لەو باوەڕەدابووە ئەو کەسانەی هاوشێوەی هاوسەرەکەی ئەوون، لە بنەڕەتدا (ماسی پانکە)ن، و وا لەکەسانی تر دەکەن بەدەوری بازنەیەکی بەتاڵدا بخولێنەوە. ئیتر بەو شێوەیە، ئەو دەستەواژەیە بۆ ئەو کەسانە دەووترێت کە کەسانی تر فریو دەدەن و وایان لێ دەکەن بەدەوری بازنەیەکی بەتاڵدا بخولێنەوە، بۆ ئەوەی بە حەقیقەت بگەن. ئیتر لەوکاتەوەی کە (نیف) پرۆگرامێکی تەلەفزیۆنی بۆ کەناڵی ئێم تی ڤی سازکرد و ناوی نا (فریودان)، ئەو دەستەواژەیە زیاتر بڵاو بووەوە. ئەو پرۆگرامەی تا

Scanned with CamScanner

ئێستاش لە پێشکەشکردنی بەردەوامە و باس لە درۆ و ڕاستی دەکات لە ژیانی ئەو کەسانەی لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە پەیوەندی یەکانیان دەبەستن.

فریودان لەوانەیە هەرکەسێك بگرێتەوە کە لاواز بێت و بە تەنیا بژیت و بەدوای خۆشەویستیدا بگەڕێت. ئەکتەرێکی کۆمیدی سەرنجڕاکێش کە ڕۆژێك لە ڕۆژان ناوبانگێکی هەبوو. دوای ئەوەی بەناوەڕاستی تەمەن گەیشت و ناوبانگی کەمتر بوو، بەچەندین ئەزموونی جیابوونەوەدا تێپەڕی. ڕۆژێکیان پەیوەندی بە منەوە کرد بۆ ئەوەی پێم بڵێت کە لەکۆتاییدا خۆشەویستی ژیانی خۆی دۆزیوەتەوە. لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە بە پیاوێك ئاشنا بووبوو. نمایشکارێکی ئیتالی بوو تەمەنی لەناوەڕاستی سی یەکاندا بوو. لە خانەوادەیەکی زەنگین پێگەیشتبوو. هەروەها پێ ی ڕاگەیاندم کە جگە لەوەی پیاوێکی زۆر ڕێك و جوانە، بە ئاستێك ڕۆمانسی یە کە هیچ پیاوێکی بەو جۆرەی نەبینیوە. ووتی: ئەو پارچە مۆسیقایانەی بۆ دەناردم کە حەزیان پێ دەکەم. هەروەها ڕۆژانە کۆپلە شیعری ناسك و وێنەی گوڵ و ووشەگەلی ڕۆمانسی ناسکم بۆ ڕەوانە دەکات. تەنانەت باسی لەوەش کرد چۆن هەر لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە گفتوگۆ لەبارەی هەموو بابەتە تایبەتەکانیان دەکەن. ئەو ئافرەتە لە لوتکەی کامەرانیدا دەژیا. لەبەر ئەوەی چاوەڕوانی ئەوەبوو پلیتی بۆ ڕەوانە بکرێت بۆ ئەوەی بەرەو ئیتالیا گەشت بکات و لەسەر کەشتی تایبەتی پیاوەکە دابنیشێت و سەیری پیاوەکەی بکات لەو کاتەی یاری بۆڵۆ دەکات! کاتێك لەکۆتاییدا وێنەی کەشتی یەکە و ئەو ئەسپەی نیشاندام کە پیاوەکە یاری بۆڵۆی پێ دەکات، گومانێك کەوتە دڵمەوە، لەبەر ئەوەی نەخۆی و نە هیچ کەسی تر لەسەر

Scanned with CamScanner

کەشتی یەکە، یان لەنزیك ئەسپەکەوە نەبوون. بەلای من وێنەکە وێنەیەکی گشتی بوو هەرکەسێك لەتوانایدا هەبوو لە ئینتەرنێت سەیری بکات. بەلام کاتێك وێنەکانی (جیوڤانی) م بینی، تێگەیشتم کە درۆیەکە زۆر گەورەیە، بۆیە بێ ئەوەی ئاگادار بم هاوارم کرد: (ئای خودایە !).

ئەویش زۆر بە دڵخۆشی یەوە ووتی: (بینیت؟ پێم نەووتی پیاوێکی زۆر ڕێك و جوانە !)

پێم ووت: (زۆر بەلامەوە ناخۆشە هەواڵی لەو جۆرەت پێ بدەم، بەلام ئەمانە وێنەی (گابرێل ئۆبری) یە. ئەو نمایشکارە کەنەدی یەی کە باوکی (هالی بێری) یە. بەداخەوە فریویان داویت.).

ئەکتەری هاوڕێمان سەری سوڕما لەو هەواڵە و لەهەمان کاتدا هەستی بەشەرمەزاری کرد. هیچ کامێك لەهاوڕێکانی حەقیقەتی ئەو پیاوەیان بۆ باس نەکردبوو. هەرچەندە لەوانەیە ئەوانیش ئاشنای نەبووبن. یان لەوانەیە بەشاردنەوەی ڕاستی یەکە درۆیان لەگەڵدا کردبێت. بەلام من بە پێویستم زانی ڕاستی یەکەی بۆ باس بکەم.

بەهەمان شێوە، یاریزانی ناوداری تیمی نۆتردام (مانتی تۆ) لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە فریودرا و هەستی بەشەرمەزاری کرد. بەتایبەتی دوای ئەوەی هەواڵەکە لەهەموو هۆکارەکانی ڕاگەیاندن باسکرا. ئەو پیاوە لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە بۆ ماوەی چەندین ساڵ کەوتە ناو پەیوەندی یەکی سۆزداری لەگەڵ کچێك کە ناوی (لینی کیکوا) بوو. (مانتی) لەچەندین بۆنەدا هەولی دابوو بەیەکتر بگەن، بەلام ئەو کچە لەدوایین چرکەدا پەشیمان دەبووەوە.

Scanned with CamScanner

بەداخەوە لەدواتردا بەر لەوەی دەرفەتی بەیەکگەیشتنیان بێتە پێش، کچەکە کۆچی دوایی کرد.

لەسەرەتادا (مانتی) زۆر ساویلکە بوو. لە یاریکردن و ڕاهێناندا نقووم بووبوو تا ئەو ئاستەی لەتوانایدا نەبوو هەست بکات فریویان داوە. جگە لەوەی کە لەڕووی سۆزداری یەوە لەبەردەم (لینی) دا ڕوخابوو. تەنانەت لەو کاتەی کچەکە پێ ی ڕاگەیاند کە تووشی ڕووداوێکی هاتوچۆ بووە و لە نەخۆشخانەیە، بۆ یەك ساتیش گومانی لە ڕاستی ووتەکانیدا نەبوو. هەرچۆنێك بێت، لەو کاتەی شەوانە بەتەلەفۆن لەگەڵیدا دەمایەوە کاتێك لەنەخۆشخانە بوو، لەتوانایدا هەبوو گوێبیستی هەناسەکانی بێت. (مانتی) دواتر بە ڕۆژنامەکانی ڕاگەیاندووە کە بەدرێژایی شەو لەگەڵ (لینی) لەتەلەفۆندا دەمایەوە، لەبەر ئەوە بووە کە (لینی) پێ ی ووتووە تاکە شت کە یارمەتی بدات بۆ خەوتن و چاکبوونەوە، ئەوەیە شەوانە لەسەر هێڵی تەلەفۆن لەگەڵیدا بمێنێتەوە. بۆیە ناچار بووە ئەو کارە بکات.

ڕۆژێکیان (مانتی) تەلەفۆنێکی بۆ هات لەکەسێکەوە کە گوایە بەناوی بنەماڵەی (لینی) پەیوەندی کردووە و ووتوویەتی: (لینی کۆچی دوایی کردووە) هەروەها پێ ی ڕاگەیاندووە کە لە مەراسیمی ناشتن ئامادە نەبێت لەبەر ئەوەی دایکی (لینی) حەزی بە بینینی (مانتی) نەکردووە. بەو شێوەیە (مانتی) ڕەزامەندی دەربڕیوە لەبەر ئەوەی نەیویستووە لە یەکەم دیدار و دوا دیداردا بە مردوویی بیبینێت. هەرچەندە هیچ کات بەیەکتر نەگەیشتوون، بەڵام بەکۆچی دوایی کردنی نیگەران و دڵتەنگ بووە. (مانتی) هەستی بەوە نەکرد کە فریویان داوە، تەنیا دوای ئەوە نەبێت کە

Scanned with CamScanner

ڕۆژێکیان ئافرەتێك تەلەفۆنی بۆ کرد کە دەنگی (لینی) بو وپێ ی ووت: (مانتی، من لینیم)، ئەو پەیوەندی یە دوای هەواڵی کۆچکردنی بوو، بە سێ مانگ!

کاتێك لەکۆتاییدا (مانتی) زانی کە ئەوە ئافرەتێکی وەهمی بووە و فریوی داوە. نەیویست کە خەڵکی وابزانن بەخۆشویستنی ئافرەتێك کە نەیبینیوە، سەرگەردان بووە. بۆیە درۆی لەگەڵ باوکی و هاوڕێکانی کرد و پێ ی ووتن کە پەیوەندی یەکی ڕاستەقینەی لەگەڵ (لینی) هەبووە و ڕاستەوخۆ بەر لە مردنی یەکتریان بینیوە. بەو شێوەیە (مانتی) بوو بە درۆزن، لە ووتنی ڕاستی یەکان و فریو خواردنی هەستی بەشەرمەزاری کرد. بۆیە سەبارەت بە پەیوەندی لەگەڵ ئەو ئافرەتە وەهمی یە، لەگەڵ خانەوادەکەی و هاوڕێکانی و دواتریش لەگەڵ ڕۆژنامەنووسان درۆی کرد.

بەڵام لە کۆتاییدا (مانتی) لەبەردەم جەماوەردا، دانی بە ڕاستی یەکە دانا. وادیارە پیاوێك بەناوی (ڕۆنی تۆیاسۆبۆ)، دانی بەوەدا ناوە کە خۆی و پیاوێکی تر و ئافرەتێك لەتەواوی فریودانەکە بەرپرسیاربوون. تەنانەت (ڕۆنی) لە پرۆگرامی دکتۆر فیل ئامادە بوو بۆ ئەوەی دان بەتاوانەکەیدا بنێت. ڕاشکاوانە داوای لێبوردنی کرد.

(پەند وەرگرتن لەو سەربردەیە ئەوەیە کە: کاتێك لەڕێگەی تەلەفۆن، یان ئینتەرنێت یەکێك دەناسیت، ڕاستەوخۆ هەوڵی بینینی بەرامبەرەکەت بدە. ئەگەر بەهۆی نەبوونی پارە و دووری شوێنەکە ئەوە نەکرا، ڕاستەوخۆ لەڕێگەی سکایپەوە هەوڵ بدە گلێنەی چاوەکانی ببینی. خۆ ئەگەر داوای لێبوردنی کرد و ویستی دیدارەکەتان بۆ کاتێکی تر دوابخات، ئەوە

Scanned with CamScanner

ئاماژەیەکی زۆر مەترسیدارە و ئاگادارکردنەوەیە بۆ ئەوەی واز لەو پەیوەندی یە بێنیت. ئەوەش لەیاد مەکە هەرکەسێك لەهەر پلە و پۆستێکدا بێت و هەرچەند زەنگین و ناودار و زیرەك وخاوەن دەسەلاٚت بێت، ئەگەری هەیە ڕووبەڕووی فریودان ببێتەوە.

ئەگەر بابەتەکە ڕاست نەبوو، یان بە دروستنی نەخوێنرایەوە...مانای ئەوەیە ڕاست نی یە!

ئەگەر بابەتەکە ڕاست نەبوو، یان بەدروستی نەدەخوێنرایەوە، ئەگەرەکان دەلێن، ڕاست نی یە. خەملاندن و لێکدانەوە بۆ ئەو شتانە مەکە کە دەیانبینیت و دەیانخوێنیتەوە. هەوڵ مەدە بەرەو ئەرێنی زیاتر لێکدانەوەی بۆ بکەیت. وەك خۆی مامەڵە لەگەڵ بابەتەکانی ئینتەرنێتدا بکە، نەوەك بەو شێوەیەی کە خۆت وبستووتە. سەرەڕای هەموو ئەمانەش، (فێربە متمانە بەهەستەکانی خۆت بکەیت، هەروەك لەبەندی داهاتوودا باسی دەکەین.)

Scanned with CamScanner

"بەشی دووەم"

ئاشکراکردنی درۆی مرۆڤەکان

ئەو بەشە، تیشك دەخاتە سەر گرینگی مەتمانە بوون بە هەستی تایبەتی خۆت. لەبەر ئەوەی تیایدا فێردەبیت چۆن گوێ لە ووردترینی ئەو ئامازانە بگریت کە لەجەستەی تۆدا دەردەکەوون. ئەو ئامازانەی لەهەبوونی هەر نەنگی یەك ئاگادارت دەکەنەوە. هەروەها فێردەبیت هەڵسەنگاندن بۆ کەسی بەرامبەر بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت ڕاستگۆیە، یان درۆ دەکات، یان هۆکارێکی تری شاراوە لە زمانی جەستەدا هەیە بۆ ئەوەی گومانی لێ بکەیت.

بە سیماکانی کەسایەتی درۆزن ئاشنا دەبیت. فێر دەبیت چۆن ئەو چوار بنەمایە شی بکەیتەوە کە بەهۆیانەوە پەیوەندی لەگەڵ کەسی درۆزندا دەکەیت: زمانی ڕوخسار، و زمانی جەستە، و ئاوازی دەنگ، و شێوازی ئاخاوتن. ئینجا لە کۆتاییدا، ئامازەی بینراوو بەرچاو لە ڕوخسار و جەستەی چەند کەسایەتی یەکدا دەبینیت لەکاتی درۆکردنیاندا. هەروەها

Scanned with CamScanner

وەسفێکیووردی ووتەکانیان و چۆنیەتی ئاخاوتنەکەیان دەخوێنیتەوە.
لەبەر ئەوەی ئەو کتێبە بەتایبەتی دانراوە بۆ ئەوەی نیشانەکانی درۆکردن لە هزری تۆدا بچەسپێنن تاوەکو بتوانیت لەکەسانی تردا ئەو نیشانانە بناسیتەوە.

Scanned with CamScanner

بەندی شەشەم

هەست و (ڕێڕەو)

هەمیشە (لاریسا) خەونی بەوە بینیوە پرۆگرامێکی تەلەفزیۆنی تایبەت بەخۆی هەبێت. چاوی بە (ستیڤ) کەوت کە گوایە لەو بوارەدا کار دەکات و زانیاری زۆری لە کاروباری پەخش و ڕادیۆدا هەیە. پێی ڕاگەیاند کە لەتوانایدا هەیە-لەڕێگەی ناسیاوەکانیەوە-بەچاوترووکانێك پرۆگرامێکی ڕادیۆیی ڕاستەقینەی لەزۆربەی بازاڕەکاندا بۆ بلاّو بکاتەوە. ئامۆژگاری کرد لە پێشکەشکردنی پرۆگرامێك بێ بەرامبەر لە ڕێگەی ئینتەرنێتەوە کاتی خۆی بەفیڕۆ نەدات. لەبەر ئەوەی ئەو لەتوانایدا هەیە لە سالّی یەکەمدا دەسکەوتی سەد هەزار دۆلاری بۆ مسۆگەر بکات. هەموو ئەوەی (لاریسا) لەسەریەتی ئەنجامی بدات ئەوەیە کە دوو هەزار دۆلاری پێ بدات بۆ ئەوەی کۆپی یەکی ئەزموونی لە تۆمارەکە ئامادە بکات و سەفەر بکات بۆ ئەوەی لەجیاتی ئەو، کۆبوونەوە پێویستەکان ئەنجام بدات.

هەرچەندە (لاریسا) بەو دەرفەتە سەرسام بوو، بەلاّم دەنگێك لەناخی یەوە پێ ی دەلّێت: (ئەستەمە). جگە لەوەش، (ستیڤ) تا ئەو ڕادەیە قەلّەوە کە جەستەی شێواوە و هیچ تووك بەسەری یەوە نەماوە. بۆیە لە

Scanned with CamScanner

ڕووی شێوەی جەستەوە بەو ئاستە کەسێکی سەرنجڕاکێش نی یە بتوانێت ئەو جۆرە کارانە ئەنجام بدات. هەروەها شتێکی تر سەبارەت بە (ستیڤ) لەناخی یەوە ئاگاداری کردەوە کە لێ ی دوور بکەوێتەوە. هەستێکی باشی لەبەرامبەر ئەو کارەدا نەبوو، بەڵام ئەو هەستەی فەرامۆش کرد و سەرەڕای ئەوەش سەرزەنشتی خۆی کرد سەبارەت بەو بیرکردنەوە سادەیەی لەبارەی شێوە و جەستەی (ستیڤ) بەخەیاڵیدا هاتبوو.

(ئەگەر (لاریسا) بە (ئاماژە) کانی زمانی جەستە ئاشنا بوایە، زیاتر ئاگادار دەبوو لە جووڵەی هێمن و هێواشی پڕ لە متمانەی ئەو پیاوە و گفتوگۆی هێمن) هەروەها ئاگادار دەبوو لەوەی کە (ستیڤ) زۆر بەدەگمەن بەتەواوی سەیری چاوەکانی دەکات. ئەمانە هەموویان ئاماژەن بۆ ئەگەری درۆکردن. هەستەوەرەکانی (لاریسا)، زانیاری یەکانیان لە (ستیڤ) وەردەگرت و لە قووڵایی هزریدا ئەو زانیاری و ئاماژانە دەبوون بە هەستێکی تایبەت. ئینجا ئەو هەستانە ڕەنگدانەوەیان بەسەر جەستەیەوە دەبوو لە شێوەی لێدانی خێرا و لەناکاوی دڵ، و سووربوونەوەی ڕوخسار، و ژانی گەدە دەردەکەوتن. کاتێك (لاریسا) ئەو ئاماژانەی جەستەی خۆی فەرامۆش کرد، باجی ئەو فەرامۆشکردنەی دا و دوو هەزار دۆلاری لە سامانی خۆی لەدەستدا. کاتێك بۆی ئاشکرا بوو کە ئەو پیاوە دز و فێڵبازە و فریوی داوە، ویستی سزای خۆی بدات لەبەر ئەوەی لەسەرەتاوە گوێ ی لەهەستی خۆی ڕانەگرت و بڕوای بەو کەسە کرد. ئەو کاتە زانی (ستیڤ) فریوی داوە کە هیچ بەڵێنێکی جێ بەجێ نەکرد و دواتریش لەتوانایدا نەبوو

Scanned with CamScanner

لەڕێگەی تەلەفۆنەوە پەیوەندی لەگەڵدا بکات، لەبەر ئەوەی لەکۆتاییدا ژمارەکەی گۆڕیبوو.

مایەی سەرسوڕمان نی یە کە (لاریسا) تاکە قوربانی (ستیف) نەبێت. (لاریسا) بە ڕێکەوت چاوی بە (کاری) کەوت، کە ئافرەتێکی تربوو چەند ساڵێك لەمەوبەر (ستیف) فریوی دابوو. (کاری) ناوی چوار ئافرەتی تری پێ ڕاگەیاند کە بەهەمان شێوە لەلایەن (ستیف) فریو درابوون. بەڵام (لاریسا) بەختی هەبوو کە تەنیا دوو هەزار دۆلاری لەدەستدابوو. لەبەر ئەوەی ئەوانی تر بڕە پارەیەکی زۆر زیاتریان لەدەست دابوو. پەیامەکە لێرەدا ئەوەیە کە هەمیشە بڕوا بەهەستەکانی خۆت بکە. لەبەر ئەوەی هەمیشە هەستەکانت، بایەخەکانی تۆ بەهەند وەردەگرن و لەزۆربەی کاتەکاندا ڕاست دەردەچن. لەبەر ئەوە، (هیچ کات تۆرەدڵ و ژانی گەدە و هەر ئاماژەیەکی تر لەجەستەی خۆتدا فەرامۆش مەکە، کە بەگوێتدا دەچرپێنن و پێت دەڵێن ئەو کارە مەکە.)

بایەخ بەهەر هەستێکی نەرێنی و هەر گۆڕانکاری یەك بدە کە لەجەستەی خۆتدا دەردەکەوێت. هەوڵ بدە ئەو هەستە ڕاستەقینانەی خۆت بناسیت کە بەسەرتدا دێن. ئەو زەنگانەی مەترسی ڕەت مەکەوە و فەرامۆشیان مەکە، کە پێت دەڵێن جارێکی تر بیر بکەوە، و وێنای ئەو سیفەتە ئەرێنی یانە لەکەسانی تردا مەکە کە تیایاندا نی یە، و بزانە خەریکە لە بڕیاردان پەلە دەکەیت. لەوانەیە ئەوە بیرکردنەوەیەکی خەیاڵی تایبەت بەخۆت بێت. واتە خەڵکی تر بەو جۆرە دەبینیت کە خۆت حەزی پێ دەکەیت، نەوەك بەو جۆرەی کە خۆیان هەن.

Scanned with CamScanner

ئایا تۆبە ڕاستی سەیر دەکەیت و گوێ دەگریت؟

ئەگەر هەستت کرد بابەتێك لە درۆ دەچێت، یان هەستت کرد کەسێك خەریکە درۆ لەگەڵ تۆدا دەکات، ئەگەری ئەوە زۆرە کە خەریکە کردارێکی فریودان بەڕێوە دەچێت. بەڵام بەر لەوەی بزانیت ئاخۆ ئەو کەسە ڕاستگۆیە یان درۆ دەکات، پێویستە سەرەتا سەیر بکەیت و گوێ ی لێ بگریت. ڕێك وەك ئەوەی کاتێك دەتەوێت لەشەقامێك بپەڕیتەوە، خۆت لە ئۆتۆمبێلەکان دەپارێزیت. هەمان ئەو کردارە بەسەر تۆدا جێ بەجێ دەبێت کاتێك تێبینی ئەو ئاماژانە دەکەیت کە پێت ڕادەگەیەنن ئاخۆ ئەو کەسە ڕاستگۆیە یان درۆ دەکات.

پێویستە بایەخێکی تایبەت بە ڕوخساری کەسەکان بدەیت کاتێك گفتوگۆیان لەگەڵدا دەکەیت و پرسیاریان ئاڕاستە دەکەیت. پێویستە بە ووردی چاودێری ئەو ئاماژانە بکەیت کە لە درۆ دەچن. هەروەها، پێویستە بایەخێکی زۆر بە زمانی جەستە و جووڵەی کەسی بەرامبەرت بدەیت، لەبەر ئەوەی ئەمانەش بەهەمان شێوە، درۆیەکانت بۆ ئاشکرا دەکەن. هەروەها پێویستە بەبایەخەوە گوێ لە ئاوازی دەنگ و شێوازی ئاخاوتنی بگریت، لەگەڵ ناوەڕۆکی ئەو ووشانەی کە گوێبیستیان دەبیت.

(ڕێڕەو)، ئاماژەیەکی یەکلاکەرەوەیە:

بۆ نموونە، (جاك) ی هاوڕێت، هەرکاتێك باسی سەگە تازەکەی خۆی دەکات، بەردەوام پێستی خۆی دەخورێنێت و دەست بەلووتیدا دەهێنێت. تۆش ئەوە دەزانیت کە ئەو جووڵەیە ئاماژەی درۆکردنە، بەڵام (جاك) هیچ

Scanned with CamScanner

کات درۆ ناکات، بۆیە هەموو ڕەفتار و ووشەکانی (جاك) لە چوارچێوەی ڕێڕەوێکی باش هەژمار دەکرێن. یەکەم شت کە لەکاتی هەڵسەنگاندنی ڕێڕەوەکە بیری لێ بکەیتەوە، هێڵی بنەڕەتی یە. بەو مانایەی، کاتێك یەکێك ڕاستگۆ بێت، هەڵس و کەوتی چی دەبێت؟ هەرکاتێك دەستنیشانی ئەوەمان کرد، دەتوانین هەرچی یەك لەدواتردا دەکات و دەڵێت، بە هێڵە بنەڕەتی یەکە بەراوورد بکەین.

لەوانەیە ئەو ڕەفتارەی (جاك) لەبەر ئەوە نەبێت کە درۆ دەکات، بەڵکو بەهۆی نەخۆشی هەستیاری یەوە بێت. یان لەوانەیە باسکردنی سەگەکەی، هەستی نیگەرانی بجوولێنێت. بە لێکۆڵینەوە لەو بابەتە، دەزانیت کە سەگەکەی (جاك) بەچکەیەکی بچووکە. دوای ئەوەی چەندین جار سەگەکان گەزەیان لە (جاك) داوە، مەترسی ئەوەی هەیە سەگەکە گەزە لە منداڵەکانی خۆی، یان منداڵی دراوسێکانی بدات.

لەلایەکی ترەوە، ئەگەر تۆ هیچ کات نەتبینیبێت (جاك) دەست بەلووتی بخشێنێت و پێستی بخورێنێت. گریمان تۆ لێ ی دەپرسیت ئاخۆ شەوی ڕابردوو لەکوێ بووە. ئەویش لەناکاو دەست بە لووتی خۆی دابێنێت لەوکاتەی دەڵێت لەماڵی هاوڕێکەی بووە. ئینجا تێبینی دەکەیت کاتێك سەربردەی خۆی لەشەوی ڕابردوو بە ووردەکاری یەوە باس دەکات، پێستی خۆی دەخورێنێت، لەپاڵ ئەوەشدا باس و خواس و زانیاری زۆر دەخاتە ڕوو، لەوانەیە ئەو کاتە ئاماژەی دەست بە لووتداهێنان و پێست خوراندن، گوزارش لە بابەتێکی تر بکەن. واتە لەوانەیە درۆ بکات و لەگەڵ هاوڕێکەی نەبوویێت و لەشوێنێکی تر بوویێت.

کەواتە، ڕێڕەوی لێدوانی کەسەکە و ڕەفتارەکانی-بەتایبەتی ئەو ڕەفتارانەی وەك نەریتی هەمیشەیین-بایەخێکی زۆریان لە ناسینەوەی درۆدا دەبێت.

کاتێك لە دیدارە تایبەتی یەکاندا لەگەڵ یاریزانی پایسکلسوارییی (لانس ئارمسترۆنگ)،(سەبارەت بە دوو کوڕەکەی و خانەوادەکەی پرسیاری لێ کرا، لێوەکانی خۆی لەیەکتر نەنان و ئاماژەی بە پەنجەکەی نەکرد و ئاوازی دەنگی بەرگریکارانە نەبوو.) بەڵام کاتێك سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددە هۆشبەرەکان لە پێشبڕکێکاندا پرسیاریان لێ کرد، لێوەکانی بەیەکدادان و بەپەنجەی ئاماژەی کرد و ئاوازی دەنگی بەرگریکرانەبوو.) ئەوەش نموونەیەکی ئاشکرایە لەسەر کاریگەریی ڕەفتار و نەریتی کەسی، بەسەر زانینی تۆ بۆ ئەوەی ئاخۆ کەسی بەرامبەر ڕاستگۆیە یان درۆ دەکات.

Scanned with CamScanner

بەندی حەوتەم

زمانی جەستەی کەسی درۆزن

کاتێک زمانی جەستەی درۆزنێك شی دەکەیتەوە، پێویستت بەوە هەیە لە نزیکەوە چاودێری ئەو جوولە و گۆڕانکاری یانە بکەیت کە بەسەر هەناسەدان و پێست و شێوەی وەستان و جوولەی دەست و قاچی دا دێت. ئێمە لەو بەندەدا، بەهەندێك لەو نیشانانە ئاشنا دەبین کە ئاماژەن بۆ ئەوەی لەوانەیە کەسی بەرامبەرمان درۆ بکات.

گۆڕانکاری لەهەناسەدان:

بەزۆری، یەکەم نیشانە کە لە کەسی درۆزن دەردەکەوێت، گۆڕانکاری یە لەهەناسەدانیدا. کاتێک مرۆڤەکان هێمن و ئارامن، بە شێوازێك هەناسە دەدەن کە هەست بە بەرزبوونەوە و نزمبوونەوەی ناوپەنچك بکەین، کاتێك لەگەڵ هەناسەداندا بەرز دەبێتەوە و لە هەناسە دانەوەدا نزم دەبێتەوە. بەڵام کاتێك مرۆڤ درۆ دەکات، یان نیشانەکانی فریودانی تیا دەردەکەوون، لەگەڵ هەناسەداندا بەشی سەرەوەی سینگ و هەردوو شانەکانی بەرز و نزم دەبنەوە.

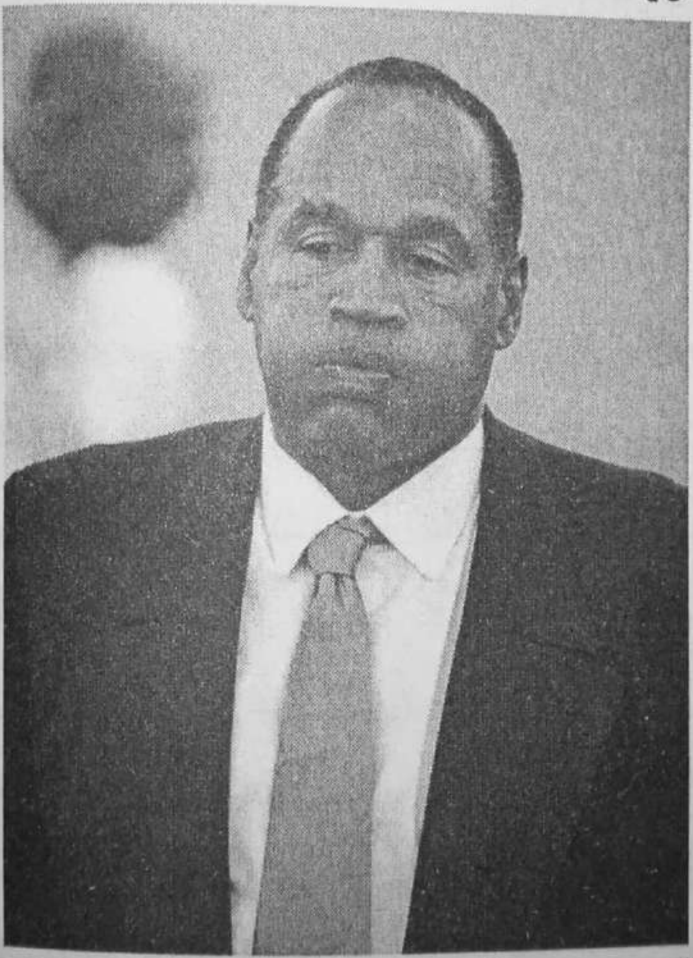
Scanned with CamScanner

("لانس ئارمسترۆنگ" لەكاتی دیدارەكەی لەگەڵ "ئۆپرا وینیڤری"، لە شێوازی شانەكانی و هەناسەدانی بەشی سەرەوەی سینگیدا، زۆر بە ڕوونی دڵەڕاوكێ دەخوێنیتەوە).

وەك ئاماژەیەك بۆ هەستی دڵەڕاوكێ و دوودڵی، لەزۆربەی جارەكاندا نیگەرانی یەكان لە بەشی سەرەوەی سینگی مرۆڤدا دوردەكەوون. ئەوەش زۆر بە ڕوونی لە دیدارەكەی (ئارمسترۆنگ) دەردەكەوێت كاتێك لەبەردەم (ئۆبیرا وینیڤری) دان بەوەدا دەنێت كە مادەی هۆشبەری بەكارهێناوە. هەرچەندە وادەردەكەوت كە لەزۆربەی ووتەكانیدا ڕاستگۆیە، بەڵام دەتوانیت لە كاتی هەناسەداندا لە هەردوو شانەكانی، كەم كەم هەست بە نیشانەكانی دڵەڕاوكێ بكەیت. ئەو نیشانانە لەو كاتانە دەردەكەوون كە ووتەبێژەكە لەمیانەی وەڵامدانەوەی پرسیارەكانی (ئۆبرا)، درۆیەك دەكات.

كاتێك مرۆڤ درۆ دەكات، بەزۆری لەناكاو لەكاتی هەناسەدانەوەدا كوڵمەكانی پڕدەبن. ئەو كردارە میكانیزمی تێركردنی جەستەیە بە ئۆكسجین. لەبەر ئەوەی بەهۆی هەبوونی گازی دووەم ئۆكسیدی كاربۆن

لەجەستەدا، کۆئەندامی دەمار بە زەحمەت کاردەکات. بۆیە هەوڵ دەدات هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژێت و بەخێرایی هەناسەکە بداتەوە بۆ ئەوەی هاوسەنگی بۆ بگەڕێتەوە. ئەو کردارە یارمەتی درۆزن دەدات بۆ ئەوەی هێمن ببێتەوە، و ئەو دڵەڕاوکێ یەی لەئەنجامی درۆکردن ڕووبەڕووی دەبێتەوە، بیکاتە دەرەوە. بەو شێوەیە، هەناسەدانەوەیەکی خێرا ئاماژەیەکی ئاشکرایە لەسەر درۆکردنی خاوەنەکەی.



("ئۆجای سیمبسۆن" لەکاتی دادگاییکردنی لە "دادگای لاس ڤیگاس" بەتۆمەتی دزی و کوشتن، بەرگری لە هەناسەدانەوەی خۆی دەکات و هەوا لەدەمیدا کۆدەبێتەوە)

لێرەدا وێنەی (ئۆجای سیمبسۆن) دەبینین لە دادگایی یەکەی ساڵی (٢٠٠٨) لەسەر تاوانێکی دزی و کوشتن. تێبینی بکە چۆن سینگی بەرز دەبێتەوە و سی یەکانی پڕ لەهەوا دەبن. لەگەڵ پڕبوونی کولمەکانی بۆ ئەوەی هەناسەیەکی لەناکاو بداتەوە و ئەو فشارەی لەسەریەتی و دڵەڕاوکێکانی، بەهەوادا بەتاڵ بکاتەوە. ئەو وێنەیە لەو ڕۆژەدا گیراوە کە دوو هاوڕێ ی خۆی لە دەستەی دادگادا هەڵبژێرران.

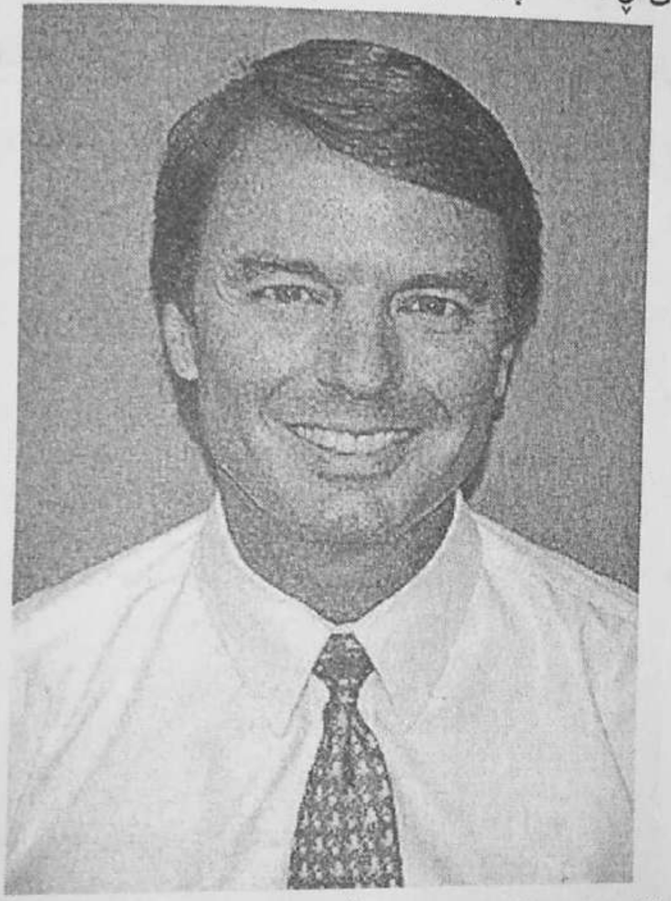
بە پێی ئەزموونی پێشووی لەدادگاییکردندا، و لەکاتی دادگاییکردنی لەسەر تاوانی کوشتنی (نیکۆڵ سیمسۆن) و (ڕۆن گۆڵدمان). (سیمبسۆن) هەستی بە بایەخی هەڵبژاردنی ئەندامانی دەستەکە کرد لە دادگاییکردندا، بۆیە ئەو گۆڕانە لەهەناسەدانیدا، ئاستی ئەو دڵەڕاوکێ یە نیشان دەدات کە لەکاتی هەڵبژاردنی ئەندامەکاندا تێ ی کەوتووە.

گۆڕانکاری یەکانی پێست:

لە زۆربەی ئەوکاتانەی مرۆڤەکان درۆ دەکەن، دەتوانیت هەست بەو گۆڕانکاری یانە بکەیت کە لە گۆڕانی ڕەنگ و ئارەقەکردن، بەسەر پێستیاندا دێت. ئەوانەی ڕەنگی ڕوخساریان سپی یە، سوور هەڵدەگەڕێن. لەوکاتانەدا دەتوانیت هەست بە سووربوونەوەی کولم و لووتیان بکەیت. بەڵام لەوانەیە لەهەمان کاتدا ئەو سووربوونەوەیە لەسەر تەواوی ڕوخساری هەستی پێ بکرێت، هەر لە نێوچەوانەوە تا دەگاتە گەردن و لەوانەیە گوێچکەکانیش بگرێتەوە. هەروەها لەوانەیە ئاستی ئەو سووربوونەوەیە بگۆڕێت لە ڕەنگی کاڵەوە تا دەگاتە ڕەنگێکی سووری تێر. ئەو گۆڕانکاری

Scanned with CamScanner

یەی ڕەنگی پێست لەئەنجامی دەردانی هۆرمۆنی ئەدرینالین و ئەو گۆڕانکاری یانە ڕوودەدات کە بەسەر خوێنبەرەکاندا دێت.(بەلام ئەوانەی پێستی ڕوخساریان ڕەشە، پێستیان تێر ڕەنگتر و ووشکتر دەردەکەوێت)

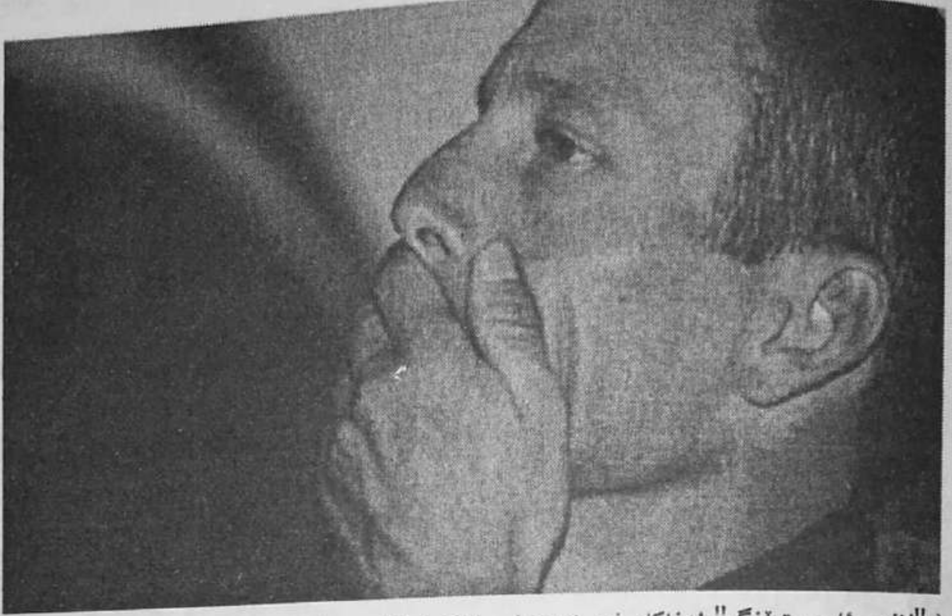


(پالێوراوی پێشووی سەرۆکایەتی ئەمریکا "جۆن ئێدواردز" سووربوونەوە و ئارەقەکردن بە ڕوخساریەوە دیارە -دوو نیشانەی درۆکردن. لەگەل ئەوەش خەندەیەکی ساختە نیشان دەدات).

لەم وێنەیەدا، سیناتۆری پێشوو پالێوراوی سەرۆکایەتی ئەمریکا (جۆن ئێدواردن) ببینین، دوای ئەوەی بەتۆمەتی فریودان دەستگیرکرا. ئەو درۆیەی لەوێنەکەدا دەردەکەوێت، ئەوەیە کە بەجۆرێك پێدەکەنێت وەك ئەوەی دلخۆش بێت و هیچ شتێك لە ئارادا نەبێت. سەرەڕای کرانەوەی لێوەکانی بەهۆی پێکەنینەوە، بەلام پێکەنینەکە ڕاستەقینە نی یە (زانیاری

Scanned with CamScanner

زیاتر لەسەر پێکەنینی ناڕاستەقینە، لە بەندی هەشتەمدا هەیە). بەهۆی سوور هەڵگەڕانی ڕوخسار و هەردوو لای گەردنی، دەردەکەوێت پێکەنینەکەی ڕاستەقینە نی یە.



("لانس ئارمسترۆنگ" لەناکاو شپرزەبوونی خۆی نیشان دەدات /سووربوونەوەی لووت و گوێچکە و گەردن/ لەوکاتەی سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر پرسیاری لێ دەکرێت).

هەروەها نیشانەی سووربوونەوە لەسەر گوێچکە و لووت و کوڵمەکانی درۆزن بەڕوونی هەستی پێ دەکرێت، لەوکاتەی هەست دەکات خەریکە درۆیەکەی ئاشکرا دەبێت. هەرچەندە ڕەنگی پێستی (لانس ئارمسترۆنگ) خۆی بەلای ڕەنگی سووردایە، بەڵام گۆڕانی ڕەنگەکە لە گوێچکەکانی و لووتی و گەردنیدا، بە ئاشکرا هەستی پێ دەکرێت. بەڵکو گۆڕانکاری یەکە بەسەر دەمیشی یەوە دیارە لە ئەنجامی ئەو گۆڕانکاری یە لەناکاوەی بەسەر کۆئەندامی دەماردا هاتووە، و لەئەنجامی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لەکاتی درۆیەکەیدا. هەروەها بەهۆی کشان و زیادبوونی فشاری

خوێن و خوێنتێزانی زیاتر، جگە لە گۆڕانی ڕەنگی ڕوخسار، لەوانەیە لەناکاو خوێنبەرەکان بەسەر نێوچەوانەوە دەرکەوون.

ئارەقەکردن:

(هەندێك جار ئارەقە کردن ئاماژەیەکی ڕوونی درۆکردنە کاتێك بەسەر نێوچەوان و لووت و کوڵمەکان و لێوی سەرەوە و گەردن دەردەکەوێت. لە وێنەکەی (جۆن ئێدواردن)) دەتوانیت دەرکەوتنی لەناکاوی ئارەقە بەسەر ڕوخساری یەوە ببینیت، لەوکاتەی هەوڵدەدات لەکاتی وێنەگرتندا دڵخۆش دەرکەوێت. ئارەقەکردنی ڕوخسار لەئەنجامی گەرمی لەش ڕوودەدات، کە بەهەمان شێوە و لەهەمان کاتدا دەبێتە هۆی سووربوونەوەی ڕوخسار. ئینجا لەکاتی هەوڵدانی لەش بۆ ئەوەی بە ئارامی بمێنێتەوە، دڵۆپەکانی ئارەقە بەکونیلەکانی پێستدا دێنەدەرەوە و بەسەر ڕوخسار دەردەکەوون.

(دەتوانین لەسەر لێوی سەرەوەی سەرۆك " کلینتۆن" و نێوچەوان و کوڵم و تەنیشتەکانی لووتی ئارەقە ببینین، لەوکاتەی سەبارەت بە پەیوەندی لەگەڵ "مۆنیکا لوینسکی" درۆ لەگەڵ جەماوەردا دەکات).

Scanned with CamScanner

بەڵام لەبەر ئەوەی ماسولکەکانی لێوی سەرەوە لەکاتی درۆکردندا گرژ دەبن، ئاسایی یە کە چەند دڵۆپێك ئارەقە لە شوێنەکە دەرکەوون. ئەوەشیان ئاماژەیەکی ڕوونە بۆ ئەوەی کە خاوەنەکەی درۆ دەکات. هەرچەندە ئێمە تێبینی پەنجەوەشاندنی تووڕەییمان لە (کلینتۆن) کرد، بەڵام تەنیا هەندێك کەس بەو ڕادەیە لێ ی نزیك بوون کە بتوانن ببینن چۆن لەکاتی لێدواندا ئارەقەی کردووە. بۆیە ئەگەر لەنزیکەوە سەیری ئەو وێنەیە بکەیت، دەتوانیت لەسەر لێوی سەرەوەی (کلینتۆن) بریسکانەوە و دڵۆپەکانی ئارەقە هەست پێ بکەیت.

(کلینتۆن) تاکە کەس نی یە لەکاتی درۆکردندا ئارەقەی کردبێت. سەرەڕای ئەوەی (ئارمسترۆنگ) لەکاتی دیدارەکەدا لە پرۆگرامی (Outside the Lines) لە سایتی (ESPN. Com) بەسەر پایسکلەکەیەوە نەبوو، بەڵام بەدرێژایی دیدارەکە دڵۆپە ئارەقەکان بەسەر لێوی سەرەوەی دەردەکەوتن، لەبەر ئەوەی سەبارەت بە بەکارهێنانی مادده ووزەبەخشەکان درۆی دەکرد.

ئەو نیشانە ئابڕووبەرەی کە بریتی یە لە ئارەقەکردنی یەشی سەرەوەی لێو، گومانی خستە دڵی چاودێری گومرگی ئەمریکی (دیانا دین) سەبارەت بە کەسێك کە بە (مفجر الالفیە) ناسراوە. ئەو کەسە هەوڵیدا لە ڕێگەی کەنەداوە بچێتە ناو ئەمریکا. لەناو ئۆتۆمبیلێکی پڕ لەتەقەمەنیدا بوو. کاتێك لە کۆلۆمبیاوە گەیشتە بەندەری لۆس ئەنجلۆس، واشینتۆن، (دیانا) هەمان ئەو پرسیارە ڕۆتینی یانەی ئاڕاستەی ئەو کەسە کرد کە ڕۆژانە لە سەرنشینەکانیان دەکات. ئەوەی سەرنجی ڕاکێشا ئەوەبوو کە

ئەو پیاوە لێوی سەرەوەی ئارەقەی کردبوو. بۆیە بەخێرایی داوای لە پۆلیسە هاوپیشەکانی کرد ئۆتۆمبیلەکەی بپشکنن. بەو شێوەیە دەرکەوت کە ماددەی خاوی دروستکردنی تەقەمەنی یەکانی هەلگرتووە. واتە ئەگەر تێبینی ئەو ئارەقەی نەکردایە لەسەر لێوی پیاوەکە، ئەمریکا ڕووبەڕووی هێرشێکی مەترسیداری گەورە دەبووەوە.

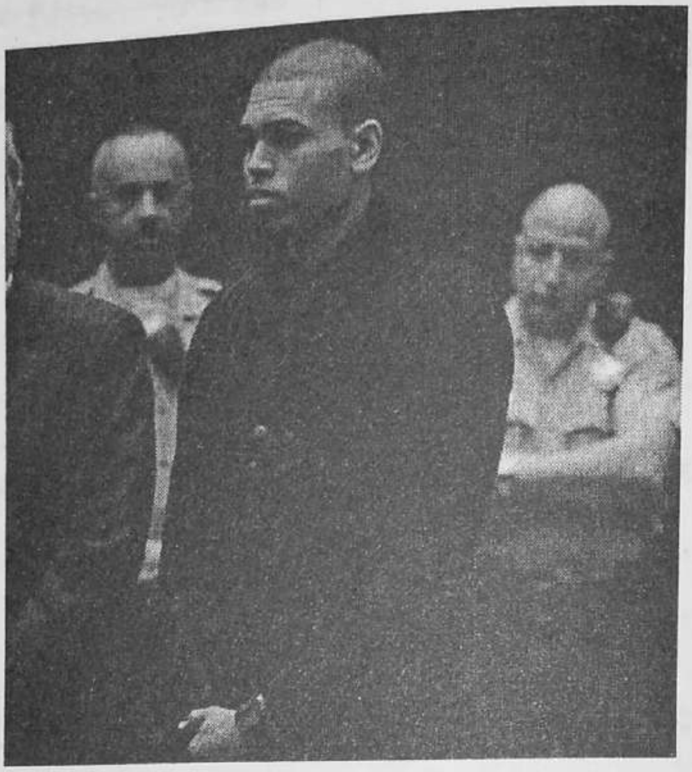
گۆڕانکاری یەکانی شێوازی جەستە:

(کاتێك مرۆڤەکان درۆ دەکەن، تێبینی گۆڕانکاری لەناکاوی شێوازی جەستەیان دەکەیت. لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، بالآیان ڕەق دەبێت و شانەکانیان بەرەو پێشەوە دێن. هەروەها لەوانەیە سەریان بەجۆرێك لە جۆرەکان بەرەو پێشەوە لاربێتەوە.) بە پێ ی ڕاپۆرتەکانی پۆلیسی لۆس ئەنجلۆس، لە مانگی شوباتی ساڵی ٢٠٠٩، بەر لەوەی (کریس براون) و هاوڕێکەی (ریانا فیتنی) لە ئاهەنگی خەلآتی (گرامی) ئامادەبن، (کریس براون) (ریانا) ی بە توندوتیژی لە ئۆتۆمبیلەکە هێناوەتە دەرەوە. ئەو پیاوە چەندین جاری تر بەتۆمەتی توندوتیژی دەستگیرکرابوو. کاتێك لە نیسانی ساڵی ٢٠٠٩ لە بەردەم دادگا ئامادەکرا، سەرەڕای ئەوەی بانگەشەی بێ تاوانی خۆی دەکرد، بەلآم لە زمانی جەستەیدا بە ئاشکرا دەردەکەوت کە تاوانبارە.

لەبەر ئەوەی (کریس) جەستەیەکی چوارشانەی هەبوو، لەهۆڵی دادگا و لەبەردەم دادوەردا تەواو جیاواز دەردەکەوت. شانەکانی بەرەو پێشەوە بوون و سەری بۆ خوارەوە بوو سەیری زەوی دەکرد. هەروەك چۆن لە

Scanned with CamScanner

وێنەی دواتردا دەبینیت، شێوازی جەستەی بە ئاشکرا دەردەخات کە تاوانبارە.



("کریس براوون" بانگەشەی بێ تاوانی خۆی دەکات، بەڵام شێوازی جەستەی، بێ تاوانی یەکەی ڕەتدەکاتەوە. لەکۆتاییدا دانی دانی بەتاوانەکەیدا نا)

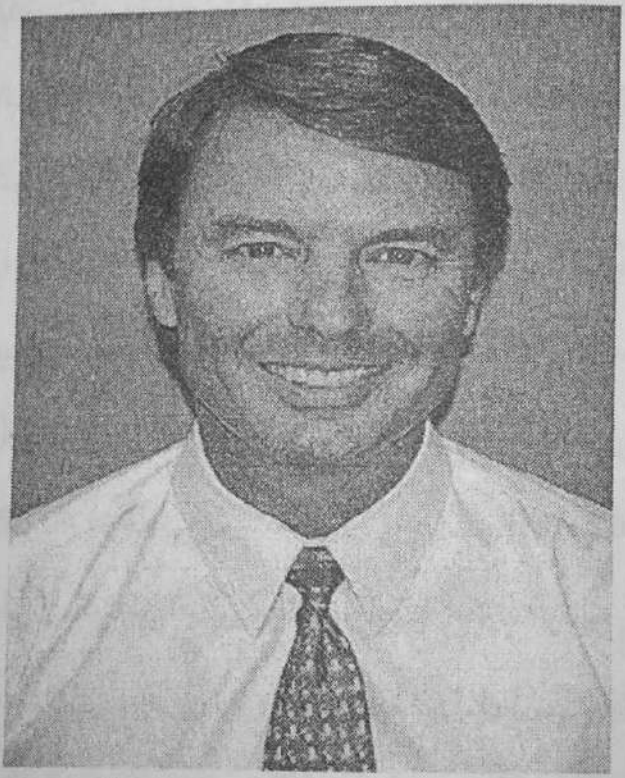
گۆڕانکاری یەکی هاوشێوە لە شێوازی جەستەی یاریزانەکەی نۆتردام (مانتی تۆ) دەردەکەوێت، لەوکاتەی بەر لە بڵاوبوونەوەی هەواڵەکە، بە درۆ باس لە هاوڕێ کچەکەی دەکات کە لە ڕاستیدا بوونی نەبوو. کاتێك لە تەلەفزیۆنی دەبلیو بی ئێم کە سەر بە تۆڕی هەواڵی سی بی ئێسە لە شیکاگۆ، گفتوگۆ لەگەڵ (کیت سۆلیڤان) دا دەکات، دەتوانیت شێوازی جەستەی ببینیت چۆن ڕەق بووە و شانەکانی لە جووڵەیەکی گرژدا بەرزبوونەتەوە. سەرەڕای ئەوەی بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە بە هیچ شێوەیەك لە شێوەکان لە پیلانگێڕی یەکەدا بەشدار نەبووە، (بەڵام شێوازی جەستەی لەگەڵ بەپێشەوەداهاتنی شانەکانی و نزمکردنەوەی سەری لە

شێوەیەك كە لە كیسەڵ دەچێت، ئەوەی ئاشكرا كرد كە لەوانەیە دەستی لەبابەتەكەدا هەبێت. پێشبینی دەكرا تەنانەت لەدوای دەركەوتنی ڕاستی یەكانیش، سەبارەت بە نەبوونی ڕاستەقینەی هاوڕێ كچە كوژراوەكەی، درۆ بكات. جگە لەوەش، زمانی جەستەی، ڕەنگدانەوەی شەرمەزاربوونی بوو، بەهۆی ئاشكرابوونی درۆیەكەی.

كاتێك مرۆڤەكان لەكاتی درۆكردندا شێوازی جەستەیان بەو جۆرە دەردەكەوێت كە لەشێوەی كۆرپەلەدایە، ئەوەیە كە لەناخیاندا هەست بە لاوازی و شەرمەزاری دەكەن. بەداگیركردنی فەزایەكی بچووك، گوزارش لە كەمكردنەوەی بەهای خۆیان دەكەن. ئەوەش ڕەنگدانەوەی هەستكردنیانە كە لەڕووی سۆزەوە بچووكن. جگە لەوەی ئەو شێوازە، گرتنەبەری ڕێگەیەكی سروشتی یە كە هەمیشە جەستەی مرۆڤ بۆ خۆپاراستن پەڕەوی دەكات. بۆیە كاتێك لەناكاو درۆی كەسێك ئاشكرا دەكەیت، هەست بەلاربوونەوەیەك لە بالآیدا دەكەیت، لەگەڵ شێوازێكی جەستەیی لەدانیشتندا كە لە شێوەی كیسەڵ دەچێت. ئەو شێوازەمان بینی كاتێك درۆیەكەی (باری بۆندز) ئاشكرا بوو، كە لە كۆنگرەیەكی ڕۆژنامەوانیدا هەندێك لە ڕاستی یەكانی شاردبووەوە. سەرەڕای شاردنەوەی بابەتی بەكارهێنانی (ئەستیرۆید)، بەلآم شێوازە خۆپارێزی یەكەی جەستەی، درۆیەكەی ئاشكرا كرد.

بەهەمان شێوە دەتوانیت ئەو شێوازە جەستەیی یە لە وێنەكەی (جۆن ئیدواردز) دا ببینیت. هەمیشە شێوەی شان و بالآی ئەو پیاوە ڕێك و ڕاست بوو، سەری بەرز بوو، لەبەر ئەوەی شانازی بەمتمانەبوونی خۆی دەكرد. بەلآم لە وێنەی تۆمەتباركردنەكەدا دەبینین شانەكانی چەماونەتەوە و

بەرەو پێشەوە هاتوون. ئەوەش ئاماژەیەکی جەستەیی شەرمەزاری و دڵتەنگی یە. بۆیە زمانی جەستەی، ڕاستی یەکەمان پێ دەڵێت- کە (ئیدوارد ڕینۆڵدز) لەو وینەیەدا زۆر لە کامەرانی و دڵخۆشی دوورە، بەڵکو هەست بە دڵتەنگی و شەرمەزاری دەکات لەبەر ئەوەی بەتۆمەتی ساختەکردنی هەڵمەتی بانگەشەی هەڵبژاردن، دەستگیرکراوە.



(پاڵێوراوی پێشووی سەرۆکایەتی ئەمریکا "جۆن ئیدواردز" لە وێنەی تۆمەتبارکردنەکەیدا شانەکانی بەرەو پێشەوە هاتوون)

کاتێك کەسیك متمانەی بەخۆی نامێنێت، دەتوانیت تێبینی بکەیت کە شێوازی جەستەیی خۆی بۆ شێوازی کۆرپەڵە دەگۆڕێت. ئەوەش زۆر بەڕوونی دەردەکەوێت کاتێك یەکێك دەبینیت تۆمەتبارکراوە بەئەنجامدانی تاوانێك، پێشتر بەلەش و لارێکی ڕێکەوە سەربەرزانە بەڕێدا دەڕۆیشت و

Scanned with CamScanner

کەچی ئێستا هاوشێوەی کیسەڵ، شێوازێکی جەستەیی لار بەرەو پێشەوەی وەرگرتووە. لەبەر ئەوەی هەستدەکات لەو تۆمەتە ڕزگاری نابێت. کاتێك ڕاهێنەری تۆپی پێ ی زانکۆی بەنسلڤانیا تۆمەتی دەستدرێژیکردنی بۆ سەر منالآن درایە پاڵ، شێوازی جەستەی ڕێك و پڕ لە متمانە بوو، بەسەر هەموو جیهاندا هاواری دەکرد و دووپاتی دەکردەوە کە هیچ یەکێك لەو تۆمەتانە بەسەریدا ناچەسپێن و لەهەموویان ڕزگاری دەبێت. بەڵام بە تێپەڕبوونی کات و بەزیادبوونی ژمارەی سکاڵاکاران{ باڵای (ساندۆسکی) خاودەبووەوە و هاوشێوەی کیسەڵ بە پێشەوەدا دەهات.} هەستکردنی بەتاوان (یان بەلایەنی کەم هەستی نیگەرانی لە سزادان)، ئارامی لێ بڕیبوو. لەبەر ئەوەی هەستی دەکرد کە پێویستە لەسەری ڕووبەڕووی سزای ئەو هەڵس و کەوتە نالەبارانەی خۆی ببێتەوە. لە دوایین ڤیدیۆ و وێنەکانیدا لەکاتی ئامادەبوونی لە دوایین دادبینیدا (کە داوای دووبارە دادگایی کردنی کردبوو، ڕەت کرایەوە)، سەرەڕای ئەوەی بانگەشەی بێ تاوانی خۆی دەکرد، بەڵام زمانی جەستەی و شێوازی هەستکردن بەتاوان و هەستکردن بە شکست، تاوانباری یەکەی دەردەخست.

ئەو گۆڕانکاری یەی جەستەی مرۆڤ کە لە شێوەی کیسەڵ دەچێت، ئاماژەیەکی ئابڕووبەرە لەکاتی لێکۆڵینەوەدا، کاتێك لێپرسینەوە لەگەڵ تۆمەتباراندا دەکرێت. لێکۆڵەرەکان لەو حاڵەتەدا دەزانن چۆن ڕاشکاوتر بن و بە پرسیارەکانیان زیاتر بچنە ناو قووڵایی بابەتەکەوە.

Scanned with CamScanner

جووڵەی شان، بەمەبەستی ڕەتکردنەوە:

کاتێك یەکێك لەکاتی گفتوگۆکردن سەبارەت بە بابەتێکی هەستیار، یان لەکاتی وەڵامی پرسیارێکی ڕاستەوخۆ جووڵە بە شانی دەکات، ئەگەری ئەوە هەیە درۆ بکات. یەکێك لە یاریزانەکانی یاری بەیسبۆڵ ناوی (بێری بۆندز) بوو. بەزۆری لە کۆنگرە ڕۆژنامەوانی یەکاندا لەکاتی ڕەتکردنەوەی وەڵامدانەوەی هەندێك لە پرسیارەکان سەبارەت بەبەکارهێنانی ماددەی (ئەسترۆید)، شانی خۆی دەجووڵاند (درۆکردن بە وەڵام نەدانەوە). بەڵام ئەو جۆرە درۆکردنەی لەبەردەم لێکۆڵەرە فیدراڵی یەکان، بووە هۆی ئەوەی چوار جار بە گەواهیدانی درۆ، و جارێکیش بە تۆمەتی چەواشەکاریی تۆمەتبارکرا. لە ساڵی ٢٠١١ سەبارەت بە تۆمەتی دووەم بڕیار لە دژی دەرچوو، بەهۆی ئەوەی دوای سوێندخواردن وەڵامی یەکێك لە پرسیارەکانی بە درۆ دایەوە. لەسەر هەمان ئەو تۆمەتەی درۆکردن، ڕێگریی لێکرا بچێتە هۆڵی ناودارانی بەیسبۆڵ. کەسێکی تریش بەهەمان شێوە، درۆیەکەی لەناو هۆڵی دادگا ئاشکرا بوو. (ئۆجای سیمبسۆن) لە هۆڵی دادگا لەکاتی دادگایی کردنیدا لە لۆس ئەنجلۆس، (لەوکاتەی لەبەردەم دادوەراندا وەستا بوو داوای لێبوردنی دەکرد سەبارەت بەو کارانەی ئەنجامی داوون، سەری بەلایەکدا برد و جووڵەی بەهەردوو شانی کرد،) هەروەك لە وێنەکەدا تێبینی دەکەیت. ئەوەش بەڵگەبوو لەسەر ئەوەی لە داوای لێبوردنەکەدا، ڕاستگۆ نەبوو. بە دیاریکراوی لەو ساتەدا شانی خۆی جووڵاند کە ووتی: (مەبەستم ئازاردانی ئەو گەنجانە نەبوو). ئەوەش سەلماندی کە نیازی (ئازاردانی ئەو گەنجانە بووە). لەبەر ئەوەی هاتبووە

ناو ئەو ئوتێلەی گەنجەکانی تیابوون و چەکەکەی بەدەستەوە بوو گوایە بۆ ئەوەی سامانەکەی ڕزگار بکات. بەو جۆرە، سەرۆکی دادگا، دادوەر (جاکی گلاس) زۆر بە ڕوونی دیوی شاراوەی داوای لێبوردنەکەی (سیمبسۆن) ی بینی، (سیمبسۆن) تەنیا مەبەستی درۆ و فریودان بوو بەهیوای ئەوەی سزاکەی سووکتر بکرێت. بەڵام دادوەر ڕەتی کردەوە و ووتی ئەوەی ئەنجامی داوە تاوانێکی گەورەیە. بەو شێوەیە بۆ ماوەی پانزە ساڵ بڕیاری زیندانی بۆ دەرچوو.

("ئۆجای سیمبسۆن" لە دوا دادبینیدا و لەوکاتەی داوای لێبوردن دەکات، شانی خۆی دەجووڵێنێت)

ڕاستکردنەوەی پشت:

(کاتێك یەکێك هەست دەکات درۆیەکەی ئاشکرا بووە، بەجووڵەیەکی لەناکاوو خۆنەویست، هەموو جەستەی بەرەو دواوە دەچێت. ئەوە ئەو ساتەیە کە درۆزن لەهەواڵی ئاشکرابوونی درۆیەکەی دەتاسێت)

لەو حاڵەتەدا کەسی درۆزن، لەجووڵەیەکی لەناکاودا بەنەرمی خۆی هەڵدەدات، یان پشتی بەرەو دواوە دەجووڵێنێت و پڕ بەمانای ووشەکە

پشتی بەدیوارەوە دەبێت و شێوازی جەستەی گرژ و ڕەق دەبێت. هەروەها تێبینی گرژبوونێکی ئاشکرای هەردوو شان و گەردنی دەکرێت. (ئۆجای سیمبسۆن) بە ڕوونی ئەو ئاماژەیەی بەسەرەوە دیارە هەروەك لەو وێنەیەدا دەردەکەوێت، کە لەیەکێك لە دیدارەکاندا وەرگیراوە کاتێك لەیادی دەیەمین ساڵەی کوژرانی هاوسەرەکەی، لەگەڵیدا ئەنجام دراوە. ئەو حاڵەتە زۆر بە ئاشکرا دیارە کاتێك (کاترین کریر) پرسیارێکی هەستیاری ئاڕاستە دەکات.

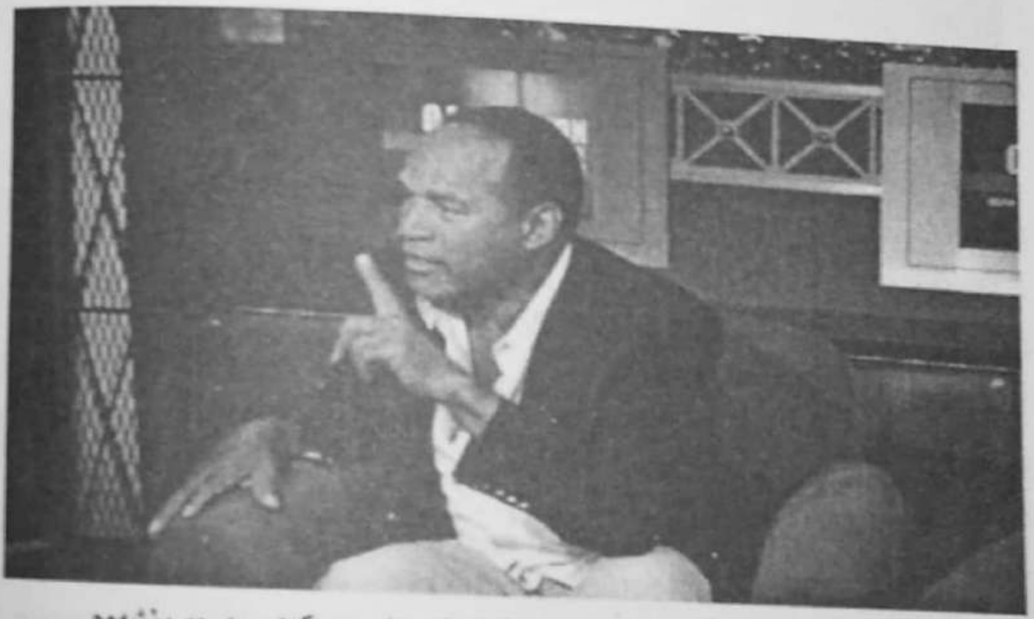
("ئۆجای سیمبسۆن"، لەوکاتەی "کاترین کریر" پرسیارێکی هەستیاری ئاڕاستە دەکات)

نوشتانەوە بەرەو پێشەوە:

درۆزنەکان هەموو هەوڵێك دەدەن بۆ ئەوەی ڕاستگۆیی خۆیان بۆ خەڵکی بسەلمێنن. بۆیە لەکاتی هەوڵدانیاندا بەئاڕاستەی ئەو کەسەی گفتوگۆی لەگەڵدا دەکەن، دەچەمێنەوە، وەك هەوڵێك بۆ خۆدەرخستن وەك کەسێکی خۆشەویست و ڕووخۆش. لە بنەڕەتدا هەوڵی ئەوە دەدەن بڕوا بە ووتەکانیان بکرێت، لەئەنجامی ئەوەدا لەوانەیە زۆر جار ببینین کەسەکە

Scanned with CamScanner

بەرەو پێشەوە چەماوەتەوە و ڕووبەڕوو لەپەیوەندی یەکی ڕاستەوخۆدایە. ئەوەش هەوڵێکە بۆ هێنانەکایەی هەستێکی درۆزن بە نزیکبوونی لەتۆ، و بۆ ئەوەی بڕوا بە ووتەکانی بکەیت. لەو وێنەیەی خوارەوەدا (ئۆجای) بەو شێوازە دەردەکەوێت (کە لەتەواوی دیدارەکەدا تەنیا یەك جار ئەو شێوازەی نواند و بەرەو پێشەوە نوشتایەوە). وادیارە لەهەوڵی ئەوەدابووە کە بێ تاوانی خۆی لە کوشتنی هاوسەرەکەی بسەلمێنێت. بەبۆچوونی خۆم، ئەو هاتنەپێشە لەناکاوە، کە هاوکاتە لەگەڵ ئاماژەی پەنجە، بەزۆری نیشانەی درۆکردنە.



("ئۆجای سیمبسۆن" لە یادی دەیەمی کوژرانی هاوسەرەکەی، بەرەو پێشەوە دەنوشتێتەوە لەکاتی دیدارەکەی لە گەڵ "کاترین کریر" لەسەر کەناڵی کۆرت تی ڤی)

دەتوانین بە شێوەیەکی بەربڵاو ئەو ڕەفتارە لەلای ئەو تاوانبارانە هەست پێ بکەین، کە بەر لە خوێندنەوەی بڕیاری کۆتایی دادگا بەسەریاندا، لەدیدارەکاندا دەیگرنە بەر. کاتێك (یان سۆین) دیداری لەگەڵ

(سکۆت پیتەرسۆن) ئەنجامدا، لەتواناماندا هەبوو نوشتانەوەی ناوبراو بەرەو پێشەوە، بەدرێژایی دیدارەکە هەست پێ بکەین. کە هەوڵێکی شکستخواردووبوو بۆ ئەوەی بە شێوازێکی سەرنجڕاکێش و ڕاستگۆ دەرکەوێت. ئەو دیدارەی لەگەڵ ئەنجامدرا بەر لەوەی تەرمی هاوسەرەکەی (لاسی) بدۆزنەوە، کە تەرمی کۆرپەڵەکەشی لەگەڵدا بوو. لەوکاتەی لەدیدارەکەدا بەرەو پێشەوە دەچەمایەوە، لەودرۆیە بەردەوام بوو کە شوێنی هاوسەرە دووگیانەکەی نازانێت، لەکاتێکدا لەسەرەتاوە ئاگاداری ئەوەبووە کە تەرمەکەی لەناو ئاوی نۆکەندەکەدایە. (پیتەرسۆن) لە دیدارێکی تردا لە کەناڵی سی بی ئێس هەمان ڕەفتاری نواند کاتێك پێشکەشکارەکە ڕووبەڕووی درۆیەکی تری کردەوە سەبارەت بە پەیوەندی لەگەڵ کچێکی تردا کە ناوی (ئەمبێرفرای) بوو.(لەوکاتەشدا بەهەمان شێوە (پیتەرسۆن) سەر و شانەکانی بەرەو پێشەوە هاتبوون و لەسەر ئەو شێوازە مایەوە./

دەتوانین تێبینی هەمان ئەو شێوازە جەستەیی یە لە (درۆ بیتەرسۆن) بکەین کە بە کوشتنی هاوسەرەکەی تۆمەتبارکرابوو. لە پرۆگرامی (Today Show) کاتێك هەوڵ دەدات (مات لوێر) و هەموو جیهان باوەڕ بکات کە هیچ پەیوەندی بە مردنی هاوسەری سێ یەمی (کاتلین سافیۆ)، و دیارنەمانی هاوسەری چوارەمی (ستاسی) یەوە نی یە. هەروەك هەمان ئەو شێوازە جەستەیی یەمان لەو کچەدا بینی کە بە کوشتنی هاوپیشەکەی (جۆدی ئاریاس) تۆمەتبارکرابوو. کاتێك لەپرۆگرامی (48 Hours) هەوڵی دا وەك کچێکی نەرم و نیان و خۆشەویست خۆی نیشان بدات.

Scanned with CamScanner

سەرەڕای ئەوەی کە لە گەرماوی ماڵەکەیدا بەلێدانی چەند چەقۆیەك کوشتبووی. هەروەها نیشانەیەکی تر بەسەر هەموو ئەو تاوانبارانەوە دەردەکەوێت کە پێیان دەووترێت خاوەنی شێوازی جەستەی چەماوە بەرەو پێشەوە. نیشانەکەش ئەوەیە کە بەدەگمەن شێوازی جەستەی خۆیان دەگۆڕن و بەدرێژایی دیدارەکە لەسەر ئەو شێوازە دەمێننەوە.

بەهەمان شێوە، لەمیانەی دیدارێك لەگەڵ کەناڵی ئی بی سی لەبەردەم کچە پێشکەشکار (بۆب وودرۆڤ)، پاڵێوراوی پێشووی سەرۆکایەتی ئەمریکا (جۆن ئیدواردز) لەکاتی ڕەتکردنەوەی باوکایەتی خۆی بۆ مناڵەکەی (ڕیلی هانتەر)، بەرەو پێشەوە چەمایەوە.

جووڵەجووڵ و ڕەق بوون:

ئاماژەیەکی تر بۆ فریودان بریتی یە لە جووڵەجووڵ و جینگڵکردن. هۆکارەکەشی ئەوەیە کە بەشەکۆئەندامی خۆنەویستی دەمار، کاردانەوەکانی (بەرەنگاربوونەوە و هەڵاتن) بە شێوەیەکی دووبارە و بەردەوام وەردەگرێت. لە زۆربەی کاتەکاندا مرۆڤەکان ئارەزووی هەڵاتن لەو هەڵوێستانە دەکەن کە مایەی دڵەڕاوکێ و نیگەرانین. جا ئەگەر کەسی درۆزن هەستی کرد ڕووبەڕووی لێپرسینەوە و دیداری تەلەفزیۆنی دەبێتەوە، هەستی سروشتی خۆی پاڵی دەنێت بۆ ئەوەی لەڕووی جەستەیی یەوە لە هەڵوێستەکە ڕابکات. بەو شێوەیە جووڵە و شێوازی نامۆی جەستەیی دەردەخات.

پێچەوانەی ئەو ڕەفتارە، لەوانەیە کەسی درۆزن لەشوێنی خۆی ڕەق بێت و هیچ جووڵەیەك نەکات. لەوانەیە ئەوەیان ئاماژەی کاردانەوەی (بەرەنگاربوونەوە) ی سروشتی بێت، نەوەك (هەڵاتن). لەو حاڵەتەدا، جەستە شێوازێکی دیاریکراو وەردەگرێت بۆ ئەوەی خۆی بۆ هەر ئەگەرێکی بەرەنگاربوونەوە ئامادە بکات. کاتێك مرۆڤ دەست بە گفتوگۆیەکی سروشتی دەکات، ئاسایی یە چەند جووڵەیەکی هێواش و نەرم و نیان بەجەستەی بکات، و لەوانەیە ئەو جوولانە لەبنەڕەتدا خۆنەویست بن. جا ئەگەر تێبینی شێوازێکی جەستەیی گرژ و بێ جووڵەت کرد، بەزۆری ئەوە نیشانەی ئەوەیە کە هەڵەیەك لەبابەتەکەدا هەیە. مانای ئەوەیە ئەو کەسە هەوڵ دەدات بەسەر خۆی و بەسەر گفتوگۆیەکەدا زاڵ بێت، و دەسەلاتی خۆی لەدەست نەدات. بۆیە ئەگەری ئەوەش هەیە هەوڵی فریودان و درۆکردن بدات. دەتوانین تێبینی هەمان ئەو حاڵەتە لەجەستەی (درۆ بیتەرسۆن) دا بکەین کە بەکوشتنی هاوسەرەکەی تۆمەتبار کرابوو. لە چەندین لەو دیدارانەی لەگەڵیدا ئەنجام دراوون، (بیتەرسۆن) بەجەستەیەکی ڕەق و بێ جووڵە و ڕوخسارێکی بەردین دانیشتووە و باس لەوە دەکات کە بێ تاوانە. هەمیشە سوور بوو لەسەر ئەوەی کە لەتۆمەتی کوشتنی هاوسەری سێ یەمیدا (کاتلین ساڤیۆ) بێ تاوانە. هەروەها سووربوو لەسەر ئەوەی کە شوێنی تەرمی هاوسەری چوارەمی (ستاسی) نازانێت، کە لەناکاو وون بووبوو. (بیتەرسۆن) بەدرێژایی دیدارەکە لەسەر یەك شێوازی جەستەیی بەردەوام بوو، کە تیایدا هەردوو دەستی بەبێ جووڵە، لەبەردەمیەوە بەیەکەوە نابوو.

Scanned with CamScanner

(کاتێك یەکێك لە تۆمەتباران ڕووبەڕووی لێپرسینەوەی یاسایی دەبێتەوە و لەشوێنی خۆی ڕەق دەبێتەوە و جووڵە ناکات، نیشانەیەکی ئاشکرایە لەسەر ئەوەی کە زانیاری زیاتری لەلایە لەوەی کە باسیان دەکات. هەروەها کاتێك دەستی، یان قۆڵی دەگوشێت، خەریکە هەوڵ دەدات زمانی خۆی بگرێت بۆ ئەوەی باس لەو بابەتە نەکات کە مەبەستی یەتی بیشارێتەوە.)

("نیکی میناج" لەلای ڕاستی وێنەکە، بەدرێژایی دانیشتنەکە جەستەیەکی بێ جووڵەی هەیە و هەردوو دەستی بەسەر ئەژنۆیەوە بەیەکداداوە. هەوڵدەدات هەستە نەرێنی یەکانی لەبەرامبەر "ماریا کاری" بشارێتەوە).

(نیکی میناج)، هەمیشە زۆر بەتوندی ئەوەی ڕەت دەکردەوە کە هیچ قینەیەکی لەبەرامبەر هاوپیشە گۆرانیبێژەکەی (ماریا کاری)دا هەبێت. بەڵام لە شێوازە جەستەیی یە بێ جووڵەکەیدا، (نیکی) تەنانەت ڕەتدەکاتەوە سەیریشی بکات. ئەو هەڵوێستە هیچ گومانێك ناهێڵێتەوە کە ڕەنگدانەوەی ئەو ڕق و کینەیە کە لە بەرامبەر (ماریا)دا هەیەتی. بە زۆری ئەو هەڵوێستە نامۆیە نیشانەیەکی ئاشکرایە بۆ درۆکردن، لەبەر ئەوەی هەڵوێستێکی سروشتی نی یە. درۆزن لەو حاڵەتەدا ئەوپەڕی توانای خۆی

Scanned with CamScanner

بەکاردێنێت بۆ ئەوەی دەست بەسەر جووڵە جەستەیی یەکانیدا بگرێت و بەسەریاندا زاڵ بێت، بۆ ئەوەی هەست بە درۆیەکەی نەکرێت. سەیر ئەوەیە هەمان ئەو شێوازەیە کە درۆی خاوەنەکەی بۆ کەسانی تر ئاشکرا دەکات!

گۆڕانکاری لە شێوازەکانی سەر:

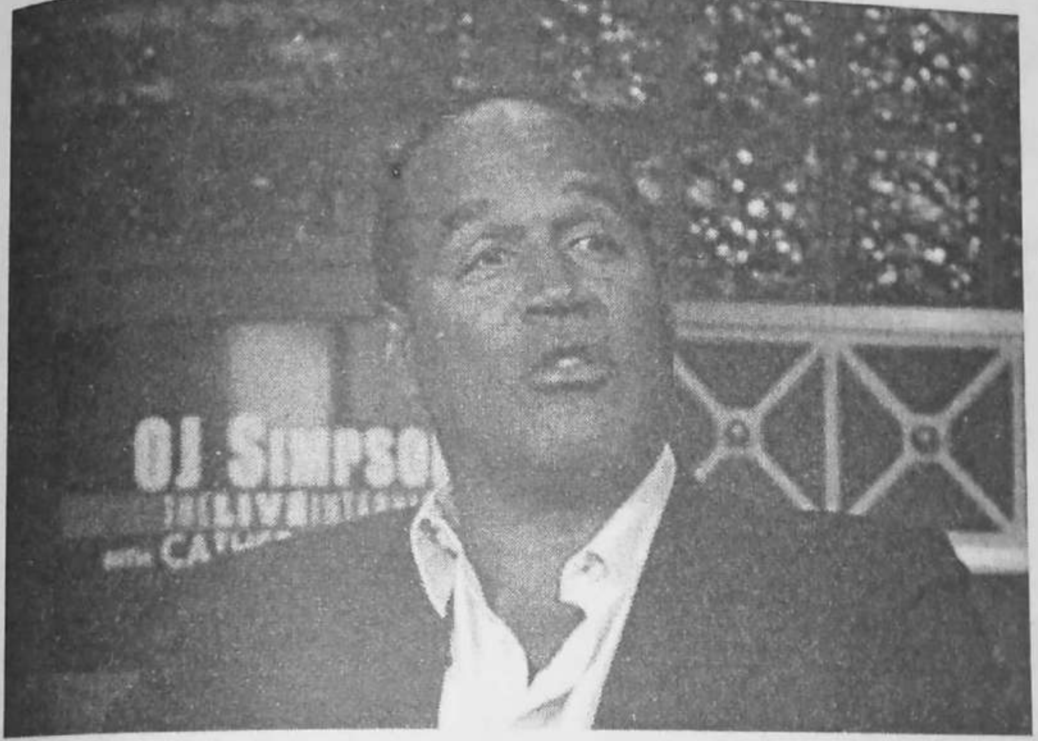
کاتێك درۆی کەسێك ئاشکرا دەبێت، بەزۆری چەند جووڵەیەکی نامۆ و ناسروشتی لە ئاڕاستەی سەری درۆزنەکە دەردەکەوێت. وەك ئەوەی (ا) سەری بۆ دواوە دەبات و جووڵەی پێ دەکات،(ب) سەری بۆ خوارەوە دەبات، یان (ج) بەلایەکدا دەیجووڵێنێت. جا ئەگەر هەر کەسێکت بینی لەناکاو یەکێك لەو جووڵانەی بەسەری خۆی کرد، بەتایبەت لەو کاتەی پرسیارێکی ئاڕاستە دەکەیت کە مانای تۆمەتبارکردن لەخۆ بگرێت، ئەگەری ئەوە هەیە لەوەڵامدا ڕاستگۆ نەبێت.

جووڵەی سەر بۆ دواوە:

بەزۆری لەکاتی دادگاییکردنی کەسێك کە بڕیارە لە سێدارە بدرێت، هەست بە جووڵەی سەری تۆمەتبار بەرەو دواوە دەکەین. بۆ نموونە(سکۆت پیتەرسۆن) کە بەکوشتنی هاوسەرەکەی و کۆرپەلەکەی تۆمەتباربوو، هەرکاتێك لەهۆڵی دادگادا گوێبیستی لێدوانێك دەبوو سەبارەت بە تێوەگلانی لە کوشتنیاندا، هەست بە جووڵەی سەری دەکرا. دەتوانیت لە وێنەی (سیمبسۆن) دا لەکاتی دیدارەکەی لەگەڵ (کاترین کرین) هەست بەوە بکەیت. سەبارەت بەو حاڵەتە ساتەوەختی وێنەگرتنەکە بایەخێکی

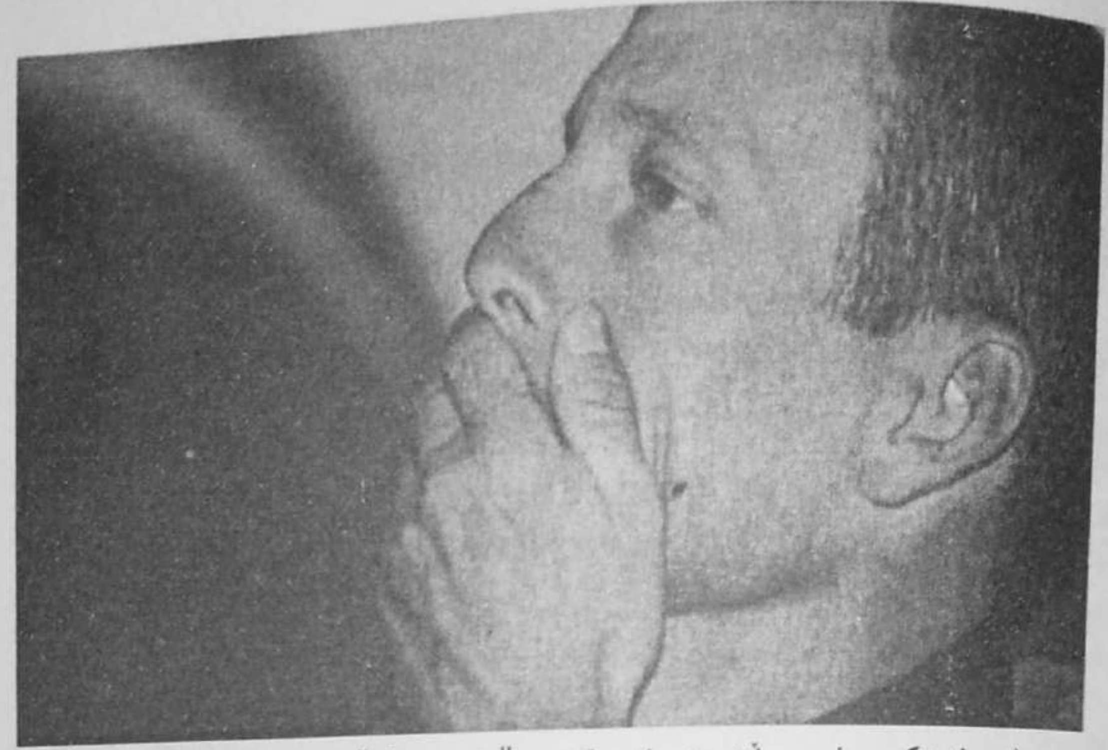
Scanned with CamScanner

زۆری هەیە. ئەگەر لەگەڵ دەسپێکی وەڵامدانەوەی پرسیارێکی گرینگ کە پەیوەست بێت بەکوشتنی (نیکۆل)، سەری بجووڵێت، بەزۆری ئەو جوڵە لەناکاوەی سەر ئاماژەیە بۆ درۆکردن.



(ئۆجای سیمبسۆن لەو چرکە ساتەی لە وەڵامی پرسیارێکدا لەناکاو سەری خۆی بۆ دواوە دەجووڵێنێت)

بەهەمان شێوە، وێنەی (لانس ئارمسترۆنگ) ئەو حاڵەتە دەردەخات کاتێك سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر پرسیارێکی چاوەڕوان نەکراوی ئاراستە دەکرێت. تێبینی شێوازی سەری بکە چۆن لەناکاو سەری بەرەو دوواوە دەچێت کاتێك گوێ ی لە پرسیارەکە گرتووە. بۆیە هەرکاتێك بینیت کەسێك لەناکاو سەری بۆ دواوە دەچێت لەوکاتەی درۆ دەکات، یان درۆیەکەی ئاشکرا دەبێت، یان لەو باوەڕە دایە کە درۆیەکەی ئاشکرا بووە، یان گوێبیستی شتێك دەبێت کە دەبێتە هۆی ئاشکراکردنی درۆیەکەی، ئەو جووڵە ڕوون و ئاشکرایە لەناکاوو نامۆیە، ڕەنگدانەوەی ئاماژەگەلێکی زۆرە.



(نموونەیەکی ڕوونی جوولەی سەر. ئەم وێنەیەی " ئارمسترۆنگ" لەو کاتەدا وەرگیراوە کە لە دادگا سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددە ووزەبەخشەکان پرسیاری لێ دەکرێت)

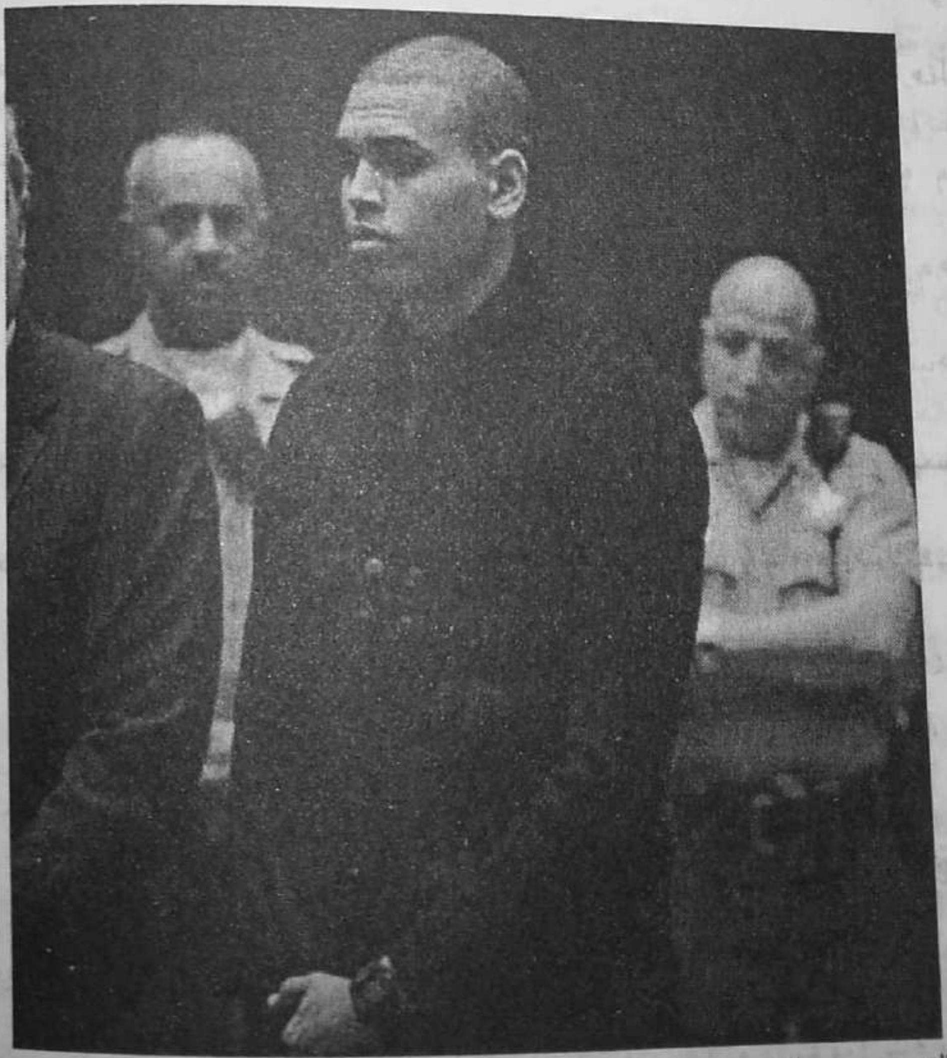
دانەواندنی سەر:

کاتێك درۆی کەسێك ئاشکرا دەبێت کە هەست بە تاوان بکات، یان گوێبیستی حەقیقەتێکی تاڵ بێت، لەناکاو سەری دادەنەوێنێت. ئەوەش نیشانەی هەستکردن بە شەرمەزاری و پەشیمانی یە. کاتێك (تایگەر وۆدن) لە ساڵی ٢٠٠٩ بۆ کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەوانی بانگهێشت کرا، بۆ ئەوەی سەبارەت بە ساختەکاری یەکەی داوای لێبوردن بکات. بەدرێژایی کۆنگرەکە سەری بەرەو خوارەوە بوو. دەتوانیت لەزمانی جەستەی منالاّندا ئەو شێوازەی زمانی جەستە بەدی بکەیت، کاتێك داوایان لێ دەکەیت سەبارەت بە هەڵەیەك کە ئەنجامیان داوە، ڕاستی یەکە باس بکەن. بۆیە کاتێك دەبینیت سەریان دادەنەوێنن، دەزانیت هەڵەیەکیان ئەنجام داوە و

Scanned with CamScanner

هەست بە شەرمەزاری دەکەن. لەبەر ئەوەی ئاشکرابوون، و لەبەر ئەوەی هەڵەیەکیان ئەنجام داوە کە نەدەبوایە ئەنجامی بدەن.

لەگەڵ ئەوەی (گۆرانیبێژی ڕاپ (کریس براوون) بڕیاری بێ تاوانی سەبارەت بە تۆمەتی توندوتیژی خێزانی وەرگرت کە دژی هاوڕێ گۆرانیبێژەکەی (ریانا) ئەنجامی دابوو، کەمێك سەری خۆی دانەواند. بێ گومان لەناخیدا دەیزانی کە بەڵگەهێنانەوەکەی درۆیە و لە شەوی دابەشکردنی خەڵاتەکانی گرامیدا دەستدرێژی کردۆتە سەر و لێ ی داوە.



("کریس براون" کەمێك سەری خۆی دانەواندووە و بانگەشەی بێ تاوانی خۆی دەکات . کەچی تاوانەکەی ئەنجام داوە و لە دادبینی یەکی دواتردا دانی بەتاوانەکەدا نا. لەوانەیە ئەو سەردانەواندنە ئاماژەی هەستکردن بەشەرمەزاری بێت)

Scanned with CamScanner

لارکردنەوەی سەر:

(کاتێك یەکێك دەبینێت لەناکاو سەری بەلایەکدا لار دەکاتەوە یان جووڵەیەك بەسەری دەکات، ڕەنگدانەوەی هەبوونی دڵەڕاوکێ یە. ئەو حاڵەتە ڕوونتر هەستی پێ دەکرێت لەو کاتانەی پرسیارێك ئاڕاستەی کەسێك دەکرێت کە تۆمەتبارکردنێك لەخۆ بگرێت، یان درۆیەکی ئاشکرا دەبێت.) ئەوەش شێوازێکی جەستەیی سروشتی و خۆنەویستە بۆ ووتنی : (نازانم چۆن وەڵامی ئەو پرسیارە بدەمەوە، لەبەر ئەوەی لەوانەیە ناچاربم درۆیەك هەڵبەستم). کاتێك ڕاستەوخۆ پرسیاریان لە (درۆ پیتەرسۆن) کرد سەبارەت بە تێوەگلانی لە دیارنەمانی هاوسەری چوارەمی ناوبراو، هەرچەندە بەدرێژایی لێپرسینەوەکە بەبێ جووڵە دانیشتبوو، بەڵام لەناکاو لەو کاتەدا کە تێوەگلانی لەدیارنەمانی هاوسەرەکەی ڕەتکردەوە، سەری بەلایەکدا جووڵاند. لەوانەیە ئەوە نیشانەیەکی ئاشکرا بێت لەسەر درۆکردن. ئاشکرایە ئەو پرسیارە دیاریکراوە لەناوچەیەکی هەستیاری داوە، ئەگینا (درۆ) ئەو ڕەفتارە نامۆیەی نیشان نەدەدا.

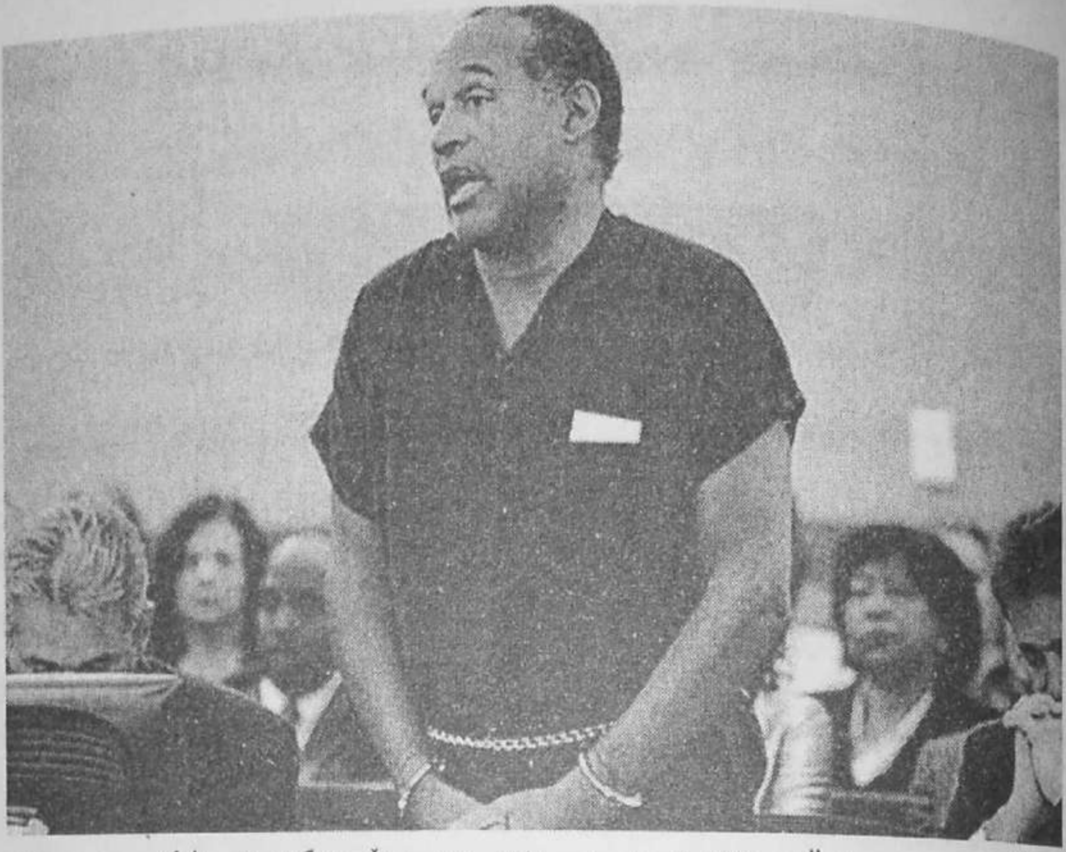
بەهەمان شێوە، (لانس ئارمسترۆنگ) لە ساڵی ٢٠١٠، لەکاتی ئاهەنگەکانی پێشبڕکێ ی کۆتایی فەڕەنسا، کاتێك لەمیانەی کۆنگرە ڕۆژنامەوانی یە لەناکاوەکە پرسیاری زۆری ئاڕاستەکرا، سەری بەلایەکدا

Scanned with CamScanner

دەجوولاند. لەبەر ئەوەی دڵنیا نەبوو لەوەی کە بتوانێت درۆیەکەی بشارێتەوە، بۆیە ئەو ڕەفتارەی نیشانداوە. خۆی دەیزانی کە شایانی ئەو هەموو ڕێزلێنانە نی یە، لەبەر ئەوەی لەڕێگەی ساختەکاری یەوە بە گەورەترین خەلاتی پێشبڕکێکانی پایسکلسواری گەیشتبوو.

("لانس ئارمستڕۆنگ" لەکاتی دیدارەکەی لەگەڵ (ئۆپرا وینفری) سەری بە ئاڕاستەیەکی دیاریکراودا دەجووڵێنێت. ئەوە ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی کە لەوانەیە درۆ بکات، یان ڕاستی یەك بشارێتەوە)

بەبۆچوونی خۆم، تا ئێستاش (ئارمستڕۆنگ) بەردەوامە لەسەر درۆکردن. تەنانەت دوای ئەوەش کە دانی بەوەدانا دەرمانی ووزەبەخشی بەکارهێناوە بۆ ئەوەی لە پێشبڕکێکاندا سەرکەوێت. لەبەر ئەوەی زمانی جەستەی ناوبراو (بەتایبەتی لاربوونەوەی سەری) گومانم لا دروستدەکات کە زۆر شتی تر ماوە تا ئێستا باسی نەکردووە. بەڵکو تەنانەت لەوانەیە لەکاتی دانپێدانانەکەشدا درۆی کردبێت!



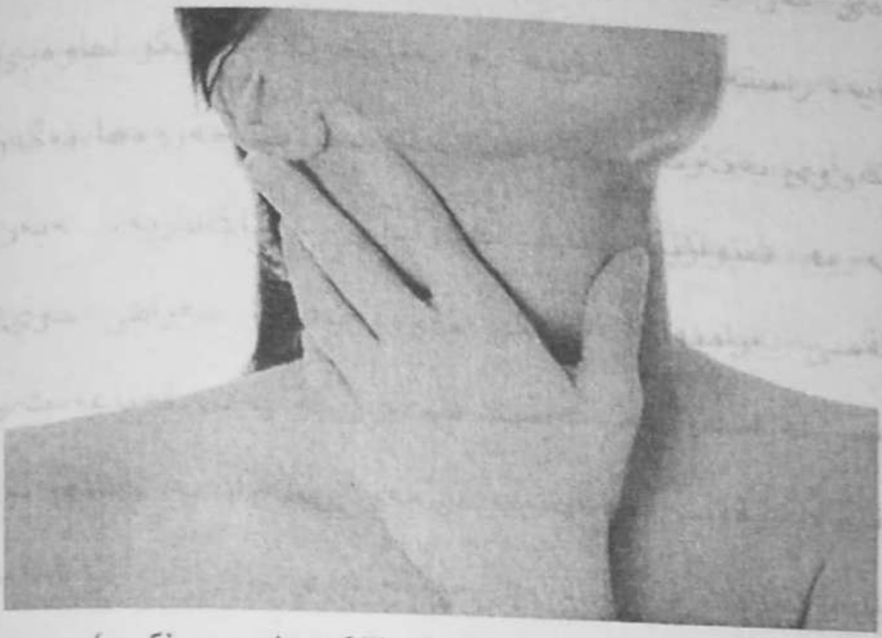
(" ئۆجای سیمبسۆن" لەیەکێك لە دادبینی یەکان، لەناو هۆڵی دادگا لە لاس ڤیگاس سەری خۆی
بەلایەکدا دەجوولێنێت)

لە وێنەکەدا دەبینین چۆن (ئۆجای سیمبسۆن) سەبارەت بەو کارەی ئەنجامی داوە، داوای لێبوردن لە دادگا و لە دادوەر (جاکی گلاس) دەکات. لە زمانی جەستەی ناوبراو (بەتایبەتی لاربوونەوە گاڵتەجاڕی یەکەی سەری) بە ئاشکرا دەرکەوت کە باوەڕی بەیەك ووشە لەو ووشانە نی یە کە دەریان دەبڕێت. شێوازی سەری ناوبراو یەکێك بوو لەو ئاماژانەی کە بەڵگە بوون لەسەر ئەوەی درۆ دەکات.

دەستهێنان بەگەردندا:

هەروەك لەبەشی یەکەمدا باسمان کرد، گەردن بەشێکی زۆر هەستیاری جەستەی مرۆڤە. گەردن لەلایەنی توێکاری یەوە، میکانیزمەکانی خواردن و

هەناسەدان لەخۆدەگرێت، کە بە چالاکی یە پێویستەکانی ژیان هەژمار دەکرێن.



(داپۆشینی گەردن، نیشانەیەکی ئاشکرایە لەسەر درۆکردن)

کاتێك مرۆڤەکان گەردنی خۆیان بەدەستیان دادەپۆشن، بەزۆری ئەوە جوولەیەکی سروشتی خۆنەویستە و ڕەنگدانەوەی هەستیاری یە. هەندێك جاریش ئەو هەستیاری یە دەرەنجامێکی سروشتی درۆکردنە (بەزۆری دوای ئاشکرابوونی درۆی کەسێك، ئەو نیشانەیە دەردەکەوێت) هەروەها کاتێك یەکێك بەئەنجامدانی کارێك تۆمەتبار دەکرێت، هەمان ئەو کاردانەوەیەی دەبێت و جیاوزی نی یە ئەگەر تۆمەتبارکردنەکە ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بێت. کاتێك وەك ڕاوێژکاری پارێزەرەکان کارم دەکرد، لە هۆڵەکانی دادگا ئەو حاڵەتەم زۆر بەرچاو دەکەوت. هەمیشە دەتوانم بزانم کەی گەواهیدانی کەسێك لە خاڵێکی هەستیاری تۆمەتبارەکە دەدات. لەوکاتەدا تۆمەتبارەکە گەردنی خۆی بە دەستی دادەپۆشێت.

Scanned with CamScanner

لێکۆڵەرەکانیش لەکاتی لێپرسینەوەی تۆمەتباراندا هەست بەو نیشانەیە دەکەن. هەرچەندە لەوانەیە تۆمەتبار پێچەوانەکەی باس بکات، بەڵام لەو حاڵەتانەشدا ئەوە ئاماژەیەکی ئاشکرایە لەسەر ئەوەی کە دەزانێت لە تاوانەکەوە گلاوە.

بەم دواییانە وێنەیەکی ئەکتەری بەناوبانگ (ئال پاچینۆ) گیراوە، وەک بانگەشەیەک بۆ فیلمە تازەکەی کە کەسایەتی ڕاهێنەر (جۆباتێرنۆ) بەرجەستە دەکات. لەو وێنە زۆر دەکمەنەدا، وێنەی (ئال پاچینۆ) وەک کەسایەتی خۆی گیراوە، نەوەک وەک کەسایەتی ناو فیلمەکە. ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە ئەوەیە کە دەستی لەسەر گەردنی خۆی داناوە. پێشتریش لە هۆکارەکانی ڕاگەیاندن باسکراوە کە بەدرێژایی کارکردنی، رقی لە بانگەشەی فیلمەکان دەبێتەوە، لەبەر ئەوەی پیاوێکە حەز بە پاراستنی تایبەتمەندی یەکانی خۆی دەکات. بەو شێوەیە، هۆکاری ئەو ڕەفتارە ئاشکرایە، کە لەوانەیە لەناخی خۆیدا هەست بە فریودان بکات. یان بەلایەنی کەم کاتێک مەرجێکی گرێبەستەکەی قبووڵ کردووە، ڕاستگۆ نەبووە لە خزانە ناو پەیوەندی یە گشتی یە کانی تایبەت بە فلیمەکە. هەروەها لەوانەیە داپۆشینی گەردنی، سەرەڕای ئەگەری ڕەنگدانەوەی درۆکردن، ئاماژە بێت بۆ ئەوەی کە هەست بە نائارامی و لاوازی دەکات.

ڕاکێشانی یاخە و گەردن خوراندن:

کاتێک مرۆڤەکان یاخەی کراسیان لەلایەکەوە ڕادەکێشن، یان لەناکاو ملپێچەکەیان شل دەکەنەوە، لەوانەیە ئاماژەیەک بێت بۆ درۆکردن، یان تووڕەبوون، یان بیستنی حەقیقەتێکی بێزارکەر. ئەو کەسەی ئەو ڕەفتارە

دەنوێنێت، ڕێك ئەو دەستەواژەی بەسەردا جێ بەجێ دەبێت کە دەڵێت: (سینەی توند بوو). لەو حاڵەتەدا کۆئەندامی دەماری ئەو کەسە دەگاتە ئەوپەڕی چالاکی، ئینجا پلەی گەرمی لاشەی بەرز دەبێتەوە. بۆیە کەسە درۆزنەکان هەست بە شەپۆلێکی گەرمی لەناکاو دەکەن. کاتێکیش ئەوە ڕوودەدات، بەزۆری دەبینیت کە یاخەیان دەکەنەوە، یان گەردنی خۆیان دەخورێنن.

(بەزۆری کردنەوەی یاخەی کراس و شلکردنەوەی ملپێچ، ئاماژەی دڵەڕاوکێ و درۆکردنە.) تووڕە بوون

لەهەمان کاتدا لەوانەیە ئەو جووڵەیە کاردانەوەی نیگەرانی یەکی زۆر بێت کە لەئەنجامی ئاشکرابوونی درۆ ڕوودەدات. زۆر دەبینین کە (ئۆجای سیمبسۆن) لەکاتی دادگایی کردنیدا، یاخەی کراسەکەی ڕادەکێشێت. بەتایبەت کاتێك کە گوێبیستی گەواهیدانی هەندێك لەو شاهیدانە دەبێت کە باس لە تێوەگلانی ناوبراو لە تاوانەکەدا دەکەن و زۆر ڕاستگۆ دەردەکەوون. چەند چرکەیەك لەدوای زانینی بڕیاری دادگا کە بە ١٢

Scanned with CamScanner

تۆمەت تاوانبارکرا، (ئۆجای سیمبسۆن) مان بینی کە یاخەی کراسەکەی و ملپێچەکەی دەکاتەوە. گومانی تێدا نی یە کە لەدووەمین چرکەساتە گرینگەکانی ژیانیدا، هەستی بەگەرمی کردووە. لەکاتی خوێندنەوەی بڕیارەکە، (ئۆجای) وەستابوو یاخەی کراسەکەی و ملپێچەکەی کرابوونەوە. ئەوەی مایەی تێڕامانە ئەوەیە کە ئەو ڕووداوە لەدوای ١٢ ساڵ لە بڕیاردانی بێتاوانی ناوبراو لە کوشتنی (نیکۆن) ی هاوسەری و (ڕۆن گۆڵدمان)، ڕوویدات.

زەحمەتی لە قوتدان:

نیشانەیەکی تر لەسەر درۆکردن لە زەحمەتی قوتدان دەردەکەوێت. ئەو زەحمەتی یە لەئەنجامی شێوانی کۆئەندامی دەماردا ڕوودەدات. جا لەبەر ئەوەی قورگی پیاوان زیاتر بەرزبۆتەوە، زۆر بە ئاسانی ئەو نیشانەیە لەپیاوان بەدی دەکرێت. بەزۆری کەسی درۆزن بە شێوەیەکی خۆنەویست لەکاتی گفتوگۆدا دەوەستێت و لیکی خۆی قوت دەداتەوە. لەبەر ئەوەی کاتێك یەكێك کارێکی نەشیاو ئەنجام دەدات، ڕێژەی لیك لەدەمیدا کەم دەکات و لەئەنجامی ئەوەدا قورگی ووشك دەبێت. جا بۆ ئەوەی قورگی تەڕ بکاتەوە و لە سەر ووتەکانی (درۆکردنەکە) بەردەوام بێت، لیکی خۆی قوت دەداتەوە.

Scanned with CamScanner

("لانس ئارمسترۆنگ" لیکی خۆی قوت دەداتەوە کاتێك فیلمێکی تۆمارکراوی خۆی دەبینێت سەبارەت بە و لێدوانانەی خۆی، کە درۆی تێدا کردووە)

بۆیە تێبینی کرا (ئارمسترۆنگ) لەکاتی دیدارەکەی لەگەڵ (ئۆپرا وینیڤری) چەندین جار بە زەحمەت لیکی خۆی قوت دایەوە. بەتایبەتی کاتێك باسیان لە بەکارهێنانی مادده ووزەبەخشەکان دەکرد. ئەوەش زۆر بەڕوونی دەرکەوت کاتێك (لانس) سەیری ڤیدیۆ کۆنەکانی خۆی دەکرد کە تیایاندا بە ئاشکرا دیاربوو سەبارەت بە بەکارهێنانی بۆ مادده ووزەبەخشەکان درۆ دەکات، لەوکاتەی خۆی لە شاشەکەدا دەبینی یەوە. لەتواناتدا هەیە لەکاتی قوتدانەوەی لیکی خۆی، هەست بەبەرز بوونەوە و نزمبوونەوەی قورگی بکەیت.

Scanned with CamScanner

کاتێک ووشەکان لەگەڵ زمانی جەستە دژبەیەک دەبن:

بەدەگمەن جەستە درۆ دەکات. لە ڕاستیدا کاتێک پێچەوانەی حەقیقەتی هەستەکانمان ڕەفتار دەکەین، ئاشکرا دەبین. لەوانەیە تێبینیت کردبێت کاتێک لەگەڵ یەکێکدا هاوڕا بیت و ڕاستی یەکەی بۆ باس بکەیت، بەخۆنەویستی سەرت بەرەو خوارەوە و سەرەوە جووڵە دەکات، ئەو جووڵەیە نیشانەی ئەوەیە کە جەستەت لەگەڵ ووتەکانتدا (هاوڕایە). بەهەمان شێوە کاتیک شتێک ڕەت دەکەیتەوە، سەرت بۆ دواوە و بۆ پێشەوە دەجووڵێت. جەستەی تۆ ئەو ڕەفتارە دەگرێتە بەر بۆ ئەوەی پاڵپشتی لە ڕاستگۆیی ووتەکانت بکات. بەڵام کاتێک درۆیەک دەکەیت، جۆرێک لە شپرزەبوون لە مێشکدا ڕوودەدات. واتە ئەگەر شتێک ڕەت بکەیتەوە و کەچی لە ڕاستیدا و لەناخی خۆتدا پەسەندی بکەیت، بەزۆری جەستەی تۆ پێچەوانەی درۆیەکە ڕەفتار دەکات و بەجۆرێکی خۆنەویست جووڵە بەسەرت دەکەیت. ئیتر بەو شێوەیە ڕاستی یەکە ئاشکرا دەبێت. ئەو دژبەیەکی یە لەنێوان (ووشەکان) و زمانی جەستەمان (ئاماژەی ڕەتکردنەوە یان پەسندکردن)، نیشانەیەکی ئاشکرایە لەسەر درۆکردن.

(لانس ئارمسترۆنگ) لەدیدارەکەیدا لەگەڵ (ئۆبرا)، ئەو دژبەیەکی یەی لەنێوان ووتەکانی و جووڵەی سەری، نیشان دەدا. ئەو هاوڕێک نەبوونەی لەنێوان شێوازی ووتەکانی و زمانی جەستەیدا هەبوو، ئاماژەبوو بۆ ئەوەی کە سەبارەت بە هەموو شتەکان، ڕاستی ناڵێت. یان بەلایەنی کەم هەندێک لە زانیاری یە گرینگەکان دەشارێتەوە.

Scanned with CamScanner

گۆڕانکاری لە دەست و قۆڵەکان دا

گەستنی پەنجە و نینۆک

کاتێك مرۆڤەکان هەست بە نیگەرانی و دڵەڕاوکێ دەکەن، پەنجەکانیان دەخەنە ناو دەمیان. جا لەبەر ئەوەی درۆکردن ڕووداوێکە نیگەرانی لای خاوەنەکەی پەیدا دەکات، هەندێك کەس پەنجە و نینۆکەکانیان دەخەنە دەمیانەوە بۆ ئەوەی لە نیگەرانی یەکەیان کەم بکەنەوە.

(گەستنی پەنجە، یان نینۆك، بەزۆری نیشانەی هەستکردنە بە دڵەڕاوکێ، یان درۆکردن)

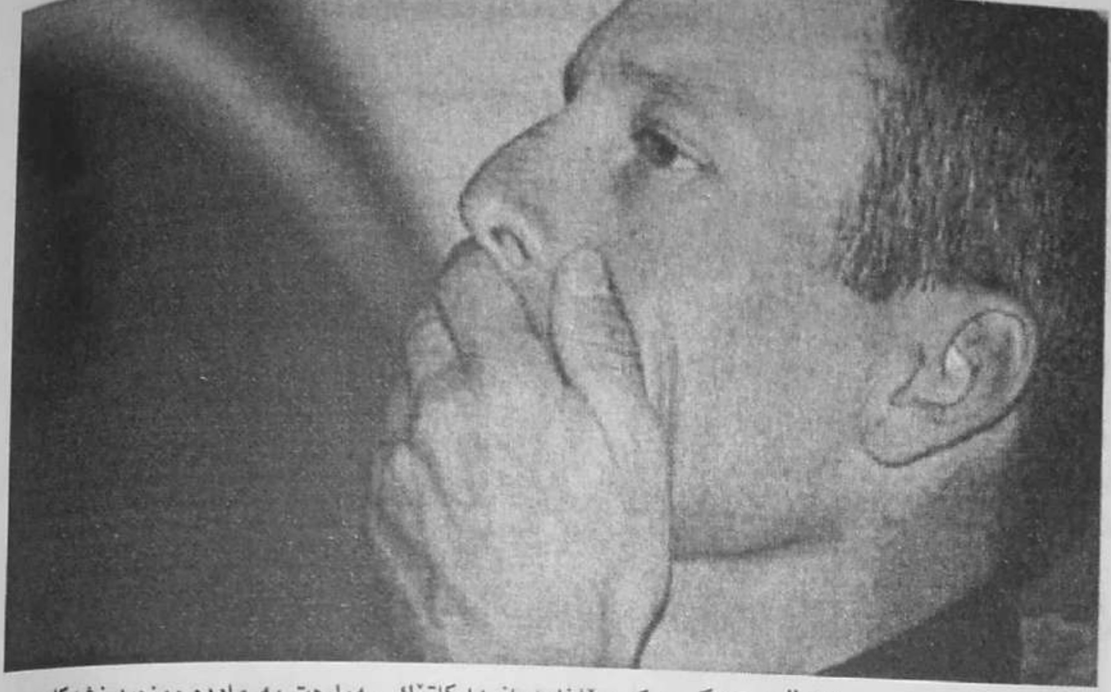
داپۆشینی دەم:

یەکێکی تر لە نیشانەکانی درۆکردن ئەوەیە کەسی درۆزن بە شێوەیەکی خۆنەویست دەستی لەسەر دەمی خۆی دادەنێت، لەوکاتەی کە حەزنەکات مامەڵە لەگەڵ بابەتێکدا بکات یان وەڵامی پرسیارێك بداتەوە. لە

Scanned with CamScanner

وێنەی داهاتوودا ڕۆژنامەنووسەکە سەبارەت بەبەکارهێنانی مادده ووزەبەخشەکان، پرسیار لە (لانس ئارمسترۆنگ) دەکات. لەگەڵ بیستنی پرسیارەکە ڕاستەوخۆ (ئارمسترۆنگ) دەستی لەسەر دەمی خۆی دادەنێت، وەك ئەوەی بڵێت من هیچم نەووتووە.

ئەو ڕەفتارە کاردانەوەیەکی سروشتی خۆنەویستە کاتێك دەستت لەسەر دەمت دادەنێیت بۆ ئەوەی بێ دەنگی بکەیت. منداڵەکان زۆر ئەو ڕەفتارە دووبارە دەکەنەوە، بەتایبەتی ئەگەر داوایان لێ بکەیت هێمنی بپارێزن. منالأن و پێگەیشتووان لەو ڕەفتارەدا هاوبەشن. کاتێك هەڵەیەك دەکەن-بۆ نموونە درۆ دەکەن- دەستیان بەدەمیانەوە دەگرن. ئەوە جووڵەیەکی ڕەمزی یە وەك ئەوەی بڵێت: (هیچی تر ناڵێم). (فالکۆن هینی) منالّ، لە کەناڵی سی ئێن ئێن نهێنی یەکی ئاشکراکرد کاتێك ووتی: (ئەو چیرۆکەی دایك و باوکم باسیان کردووە سەبارەت بە دوورکەوتنەوەم لەناو بالۆنێکدا، هەڵبەستراو بوو). دوای ئەوەی ڕۆژنامەنووسەکان هاتنە ماڵیان لە کۆلۆرادۆ، (فالکۆن) ڕاستەوخۆ هەردوو دەستی خۆی بەخۆنەویستی بەدەمیەوە نا، وەك ئەوەی بڵێت (هیچی تر ناڵێم)- بەتایبەتی لەبەردەم ئەو ڕۆژنامەنووسانەی بەتامەزرۆیی یەوە لەدەرەوە چاوەڕوان بوون.



("لانس ئارمسترۆنگ" لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەوانیدا کاتێك سەبارەت بە مادده ووزەبەخشەکان پرسیاری لێ دەکەن، دەست بەدەمی خۆیەوە دەگرێت)

(کاتێك کەسانی پێگەیشتوو دەستیان لەسەر دەمیان دادەنێن، مانای ئەوەیە تەواوی ڕاستی یەکان باس ناکەن و نایانەوێت ڕاستی یەکە بڵێن.) ئەوەش زۆر بە ئاشکرا لە دیدارەکەی (ئارمسترۆنگ) لەگەڵ (ئۆبرا وینفری) دەردەکەوت. سەرەڕای ئەوەی کە زانیاری یەکی زۆری باس کردبوو، بەڵام لەزمانی جەستەیدا ئەوە بە ئاشکرا دیاربوو کە زانیاری یەکی زۆری لەلا ماوە و نایەوێت باسی بکات.

لەوانەیە لەهەمان کاتدا ئەو ڕەفتارە ئاماژە بێت بۆ ئاشکرابوونی درۆی کەسەکە و هەستکردنی بەشەرمەزاری لەبەردەوامبوونی درۆیەکەیدا. کاتێك (ئۆبرا وینفری) هاواری بەسەر (لانس) دا کرد و لەسەر کارە ناهەموارەکانی سەرزەنشتی کرد و پێ ی ووت: (تۆ لێپرسینەوە لەکەسانی تر دەکەیت،

Scanned with CamScanner

سەرەڕای ئەوەی کە دەزانیت ئەوان ڕاستی دەڵێن)، ڕاستەوخۆ دەستی بەدەمیەوە گرت هەروەك لە وێنەکەدا دەردەکەوێت. تێگەیشت کە درۆیەکەی ئاشکرا بووە، بۆیە هیچی تری بۆ ووتن نی یە.

داپۆشینی شوێنە هەستیارەکانی جەستە:

بە زۆری کاتێك مرۆڤەکان بابەتێك دەشارنەوە، دەستیان لەسەر شوێنە هەستیارەکانی جەستەیان دادەنێن، وەك گەردن و سینگ، یان سك و یان نێوانی قاچەکانیان. (جۆن ئێدوارد) بە درێژایی دیدارەکەی لە پرۆگرامی (Nightline)، بەردەوام دەستی لەسەر بەشی سەرەوەی ڕانەکانی دانابوو. هەرکاتێك باسی مناڵە ناشەرعی یەکەی دەکرا، هەردوو دەستی لەسەر ڕانەکانی بەیەکەوە گرێدەدا. مرۆڤەکان هەمیشە کاتێك هەست بەلاوازی بکەن بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەن، لەترسی ئەوەی درۆکانیان ئاشکرابێت. بۆیە ئاسایی یە دەستیان بەو شێوەیە دابنێن.

(شوێنی تر لەجەستەدا هەن –وەك سك و سینگ– کە درۆزنەکان لەکاتی درۆکردندا دایدەپۆشن. کاتێك یەکێك دەبینیت لەناکاو بەخێرایی دەستی لەسەر سکی دادەنێت، لەوانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ درۆکردن.) هۆکارەکەشی ئەوەیە کە بەشی خۆنەویستی کۆئەندامی دەمار، دەبێتە هۆی ئەوەی بڕێکی زۆر لە شلەکانی گەدە دەربدرێن. ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی ماسولکەکانی سك و گەدە، بە شێوەیەکی لەناکاو گرژ دەبن و دەبێتە هۆی ژانە سك و لەوانەشە ئارەزووی چوون بۆ توالێت دروست بکات.

Scanned with CamScanner

("تایگەر وۆدز" قۆڵی بەسەر سینگی یەوەیە و دەستی لەسەر گەردنی داناوە. ئەمانەش دوو شوێنی هەستیاری جەستەی مرۆڤن)

ئەگەر یەکێك لە ناکاو دەستی لەسەر دڵ و سینگی دانا، لەوانەیە بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی ئەو ناوچە گرینگەی جەستە بێت، کە بایەخی زۆری بۆ ژیانی مرۆڤ هەیە. ماوەیەکی کەم دوای ئەوەی خیانەتە زۆرەکانی (تایگەر وۆدز) ئاشکرابوون، وەك کەسێکی پەشیمان دەرکەوت و بە ڕووکار وادەرکەوت کە دەیەوێت ژیانی هاوسەریی خۆی چاك بکاتەوە. بەڵام لەچەندین وێنەدا لەگەڵ هاوسەرەکەی (ئیلین)، دەتوانی تێبینی ئەوە بکەیت کاتێك بەیەکەوە بەڕێدا دەڕۆن، مەودایەکی زۆر لەنێوانیاندا هەیە. لەوانەیە ئەوە ڕەنگدانەوەی ئەو مەودایە دەروونی یە بێت کە لەنێوانیاندا هەیە، لەگەڵ قەبارەی ئەو ئازارەی هەریەکێکیان تیایدا دەژیا. ئاشکرا دەردەکەوێت کە (تایگەر) بێ ئەوەی هەست بکات، ناوچەیەکی هەستیاری

Scanned with CamScanner

جەستەی خۆی دادەپۆشێت کە دڵیەتی. ئەگەر تێبینی ئەو هەموو ئازارە بکەیت کە ئاڕاستەی هاوسەرەکەی کردووە، لەگەڵ قەبارەی ئەو زیانەی بەناوبانگی هاوسەرەکەی گەیاندووە، ساویلکەیی یە وابزانین کە دانانی دەستی لەسەر دڵی، ئاماژەی ئەوە بێت کە دڵی شکاوە! لە وێنەکەدا تێبینی ئەوەش بکە کە دەستی لەسەر شوێنێکی تری هەستیاری جەستەی خۆی داناوە کە گەردنیەتی، کاتێك مرۆڤ بەشێوەیەکی جێگیر بەشێکی هەستیاری جەستەی خۆی دادەپۆشێت، ئەگەرەکە ئەوەیە کە شتێکی هەیە و دەیشارێتەوە. بۆیە لەوانەیە (تایگەر) هەستی ڕاستەقینەی داڕوخانی دەروونی خۆی بشارێتەوە، داڕوخان لەبەر ئەوەی هاوسەری خۆی ئازار داوە. داڕوخان لەبەر ئەوەی بەهۆی کاردانەوەی جەماوەرەکەی، ئازاری چەشتووە.

دەست بەیەکەوە بەستن و داپۆشینی قەد، و شان بەرزکردنەوە، بەمەبەستی ڕەتکردنەوە:

خەڵکی بەهۆکاری سادە و جیاوازەوە دەستەکانیان بەیەکەوە گرێدەدەن وەك ئەوەی هەست بەسەرما بکەن، یان لەوانەیە ئەو شێوازە زیاتر ئارامی یان پێ ببەخشێت. بەڵام کاتێك یەکێك دەستێکی پێچەوانەی دەستەکەی تر ببەستێت، یان دەستێکی لەسەر قەدی دابنێت، مانای تەواو جیاواز دەبەخشێت. لەوانەیە ئەو جووڵەیە ڕەنگدانەوەی خۆپارێزیی بێت لەو کاتانەی کەسێك هەست بە لاوازی دەکات یان هەست بە ترس دەکات.

(کاتێك کەسێك لەناکاو لەکاتی گفتوگۆدا دەستەکانی بەیەکەوە گرێ بدات،، لەوانەیە بەهۆی ئەو ڕەفتارەیەوە بۆت ئاشکرابێت کە ڕاستگۆ نی یە، یان بەلایەنی کەم تەواوی ڕاستی یەکان باس ناکات. لەبەر ئەوەی ئەو ڕەفتارە مانای ئەوەیە کە بە دروستکردنی بەربەستێك لەڕێگەی دەستەکانی یەوە، تۆ لە ڕاستی یەکان دوور دەخاتەوە./

لە وێنە دەگمەنەکەی (تایگەر وۆدن) لەدوای خیانەتەکەی، دەتوانی بیبینیت چۆن بەهۆی دەستێکی یەوە قەدی خۆی دەشارێتەوە. وێنەکە ئەوە نیشان دەدات کە لەوانەیە لە (ئیلین) جیابووبێتەوە. بەڕاستی دەربڕینەکانی ڕوخساری ئەوەیان نیشان دەدا کە بە حاڵەتێکی زامداریی سۆزداریی قووڵدا تێپەڕ دەبن. لەوانەیە حەقیقەتی ئەو مەودایەی لەنێوان (تایگەر) و هاوسەرەکەیدا هەیە، هەروەك لە دانانی دەستی بەسەر قەدی یەوە دەردەکەوێت، بەهۆی ئەو ژمارە زۆرەی ئافرەتانەوە بێت، کە بانگەشەی ئەوەیان دەکرد پەیوەندی یان لەگەڵ (تایگەر) دا هەیە.

لەزۆربەی کاتەکاندا دەتوانیت ناودارەکان لەو حاڵەتە جەستەیی یەدا ببینیت کە لە دیدارە ڕۆژنامەوانی یەکاندا دەردەکەوون. کاتێك پرسیارەکان ئاڕاستەیەکی کەسی و تایبەتی وەردەگرن، بەزۆری لەڕێگەی دەستیانەوە بەشی پێشەوەی جەستەیان دەپارێزن(دادەپۆشن).

Scanned with CamScanner

(لیژنەی هەڵسەنگاندنی ئەمریکان ئایدۆل. کاتێك "نیکی میناج" لەلای ڕاستی وێنەکەدا دەستەکانی لەسەریەك داناوە بۆ ئەوەی "ماریا" فەرامۆش بکات. لەکاتێکدا "ماریا" بایەخی پێ نادات و پشتگوێی دەخات)

بەهەمان شێوە، کاتێك ئێمە ئەو کەسەمان خۆش ناوێت کە لەگەڵیدا دەدوێین، دەستەکانمان بەیەکەوە دەبەستین. لە هۆلیوود، ئەکتەرەکان ئەوپەڕی هەوڵی خۆیان دەخەنە گەڕ بۆ ئەوەی هیچ کەسێك بەبێ هۆکار لەخۆیان دوور نەخەنەوە، یان بەربەستێك لەنێوانیاندا دروست نەبێت. بەڵام ئەو وێنەیەی لیژنەی هەڵسەنگاندنی پرۆگرامی (ئەمریکان ئایدۆل)، ئەوە دەردەخات کە زمانی جەستە هیچ کات درۆ ناکات. وادیارە ئەو شۆڕشە ڕۆژنامەوانی یەی کە سەبارەت بە هەبوونی رق و کینە لەنێوان ئەو دوو کچە گۆرانیبێژەدا بەرپا بوو، برێك لە ڕاستی لەخۆ گرتبێت. سەرەڕای ئەوەی لە لێدوانەکانیاندا بۆ ڕۆژنامەکان سووربوون لەسەر ئەوەی کە هیچ هەستێکی نەرێنی لەنێوانیاندا نی یە، بەڵام زمانی جەستەی ئەم دووانە، شتێکی تەواو جیاواز ئاشکرا دەکات.

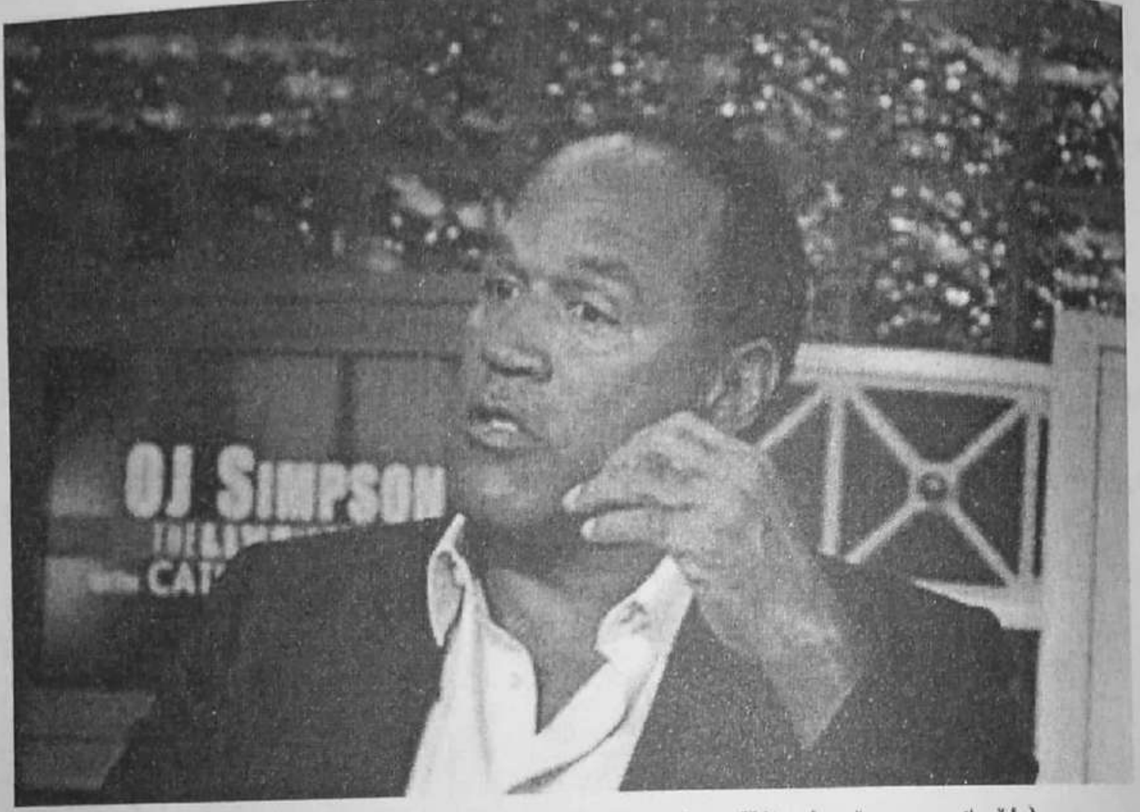
زمانی جەستەی (ماریا)، زانیاری زۆری لەلابوو بۆ ووتن. دەتوانیت لە وێنەکەدا ببینیت چۆن شانی ڕەتکردنەوە بە (نیکی) نیشان دەدات لەو کاتەی شانی خۆی بەرز دەکاتەوە لەهەوڵێکی خۆنەویستدا بۆ ئەوەی (نیکی) فەرامۆش بکات و بەربەستێکی جەستەیی لەنێوانیاندا دروست بکات.) بەو شێوەیە، هەرچەندە ئەگەر (ماریا) بە ئاشکرا دان بەوەدا نەنێت کە هەستێکی نەرێنی لەبەرامبەر (نیکی) دا هەیە، بەڵام جووڵەی شانەکانی زۆر بە ڕوونی ئەوە ئاشکرا دەکات، سەرەڕای ئەو خەندە و نەرم و نیانی یەی کە دەری دەبڕێت.

(هەرکاتێك داوام لێ بکەن لە ڕێگەی زمانی جەستەوە حاڵەتی پەیوەندی نێوان دوو هاوسەر شی بکەمەوە، ئەگەر شێوازی شانی ڕەتکردنەوە ببینم- کاتێك یەکێکیان شانی خۆی بەرز دەکاتەوە بۆ ئەوەی بەرامبەرەکەی فەرامۆش بکات-دەزانم کە پەیوەندی یەکەیان بە کێشەیەکدا تێپەڕ دەبێت) بۆیە ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا لە گفتوگۆ دا بوویت و بینیت لەناکاو شانی بەرز دەکاتەوە، بەتایبەت ئەگەر بابەتێکی هەستیارت وورووژاندبێت، ئەگەری زۆر هەیە کە بەنیازبێت درۆ بکات، لەبەر ئەوەی هەوڵ دەدات بە شانی خۆی، تۆ فەرامۆش بکات و دوورەپەرێز بمێنێتەوە.

خورانی پێست:

کاتێك بەشی سەربەخۆی کۆئەندامی دەمار، لەکەسی درۆزندا ڕووبەڕووی خێراکارکردنێکی زۆر دەبێتەوە، ڕێژەی تێپەڕبوونی خوێن بەناو لوولەکانی خوێندا زیاد دەکات، و موولوولەکان فراوان دەبن و ئەوەش

دەبێتە هۆی پێست خوران. بەو شێوەیە کەسی درۆزن لەکاتی درۆکردندا پێستی دەخورێت. ئەو خورانە یان لە سەر ڕوخسار دەبێت، یان لە گەردن یان لە قۆڵ و بازووی درۆزنەکە دەردەکەوێت.



(ئۆجای سیمبسۆن خورانێکی زۆر بە ڕوخساری یەوە نیشان دەدات لە یادی دەساڵەی کوژرانی هاوسەرەکەی لە دیدارەکەیدا لە کەناڵی (کۆرت تی ڤی)

لێرەدا (ئۆجای سیمبسۆن) دەبینین ڕوخساری خۆی دەخورێنێت کاتێك (کاترین کریر) پرسیارێکی هەستیاری لێ دەکات. ئەوە ئاماژەیەکی جەستەیی بوو بۆ ئەوەی کە لەوانەیە (سیمبسۆن) لە وەڵامەکانیدا ڕاستگۆ نەبووبێت.

کاتێك (ئۆبرا وینفری) پرسیاری لە (ئارمسترۆنگ) کرد ئاخۆ لەبەرچی سکاڵای لەدژی ئەو کەسە تۆمار نەکردووە کە بە بەکارهێنانی ماددەی

Scanned with CamScanner

ووزەبەخش تۆمەتباری کردووە، (ئارمسترۆنگ) ڕاستەوخۆ چەناگە و گەردنی خۆی خوراند. ئەو خورانە ڕەنگدانەوەی ئەوە بوو کە دەزانێت ئەو تاوانەی ئەنجامی داوە چەند گەورەیە. تەنانەت جەستەی خۆی دەیزانی کە تاوانبارە. تەنیا بە باسکردنی بابەتەکە، ئەو گۆڕانکاری یانە لەجەستەی ڕوویدا-زیادبوونی ڕێژەی خوێن لە موولوولەکان و فراوان بوونیان- و بووە هۆی ئەوەی چەناگەی بخورێنێت.

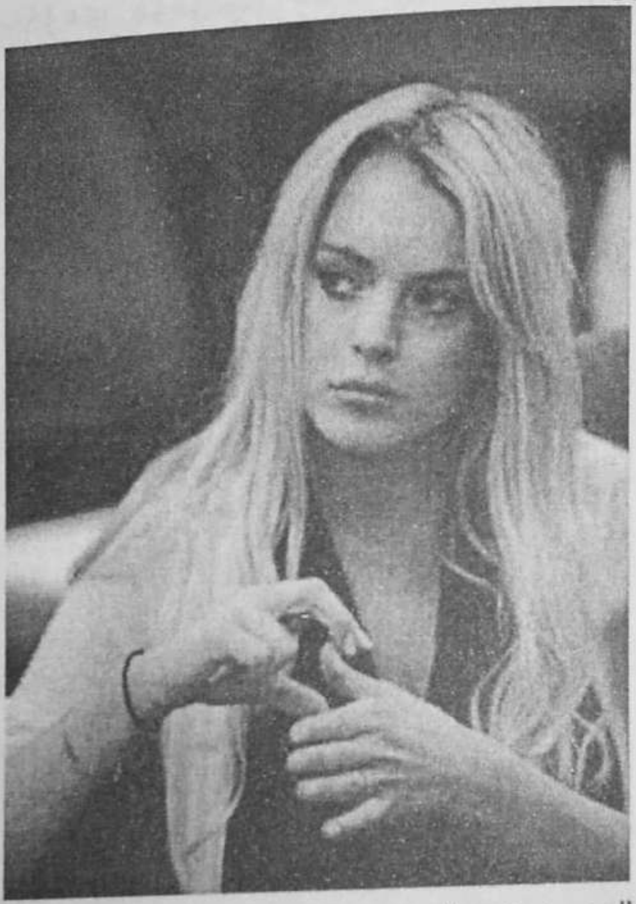
بەڵام ئەوەت لەیاد بێت کە ئەو پێست خورانە ڕوودەدات ئەگەر کەسێك درۆ بکات، یان بیر لە درۆیەك بکاتەوە کە پێشتر کردوویەتی. بۆیە هەرکاتێك کەسێکت بینی لەناکاو پێستی خۆی دەخورێنێت، بەدوور مەگرە کە درۆیەك لەبابەتەکەدا هەبێت.

خوراندنی دەست/ گوشین، یان شێلان، یان سووڕاندنی پەنجەکان:

(کاتێك مرۆڤەکان سەبارەت بە درۆکانیان لە دڵەڕاوکێدا دەبن، بەزۆری دەبینیت یاری بە پەنجەکانیان دەکەن، یان بەهۆی پەنجەکانیانەوە لە شتێك دەدەن، یان پەنجەکانیان دەسووڕێنن. ئەوە شێوازێکی جەستەیە بۆ ئەوەی دڵەڕاوکێ کەم بکاتەوە.)

لێرەدا دەبینین (لیندسای لۆهان) لەیەکێك لەدادبینی یەکاندا لە (بیفەرلی هیلز)، وەك هەوڵێك بۆ کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێ، خەریکە پەنجەی خۆی دەسووڕێنێت. بەزۆری ئەو جووڵەیە لەکاتێکدا دەبێت کە خاوەنەکەی هەست بە ترس دەکات، یان هەست دەکات خەریکە درۆیەکەی ئاشکرا

دەبێت. ئەوە یەکێك لەو حاڵەتانە بوو کە بەسەر (لیندسای) دا هات، کاتێك بەدرێژایی چەند ساڵێك لەچەندین هەڵوێستدا لەبەردەم جەماوەر درۆیەکەی ئاشکرا دەبوو. بەو شێوەیە لەبەرامبەر گوێبیستبوونی ڕاستی یەکان ئەو کاردانەوەیەی هەبوو.



("لیندسای لۆهان" لە ناو هۆڵی دادگای بیڤرلی هیلز، لەوکاتەی یاری بە پەنجەکانی دەکات)

بەهەمان شێوە، ئەگەر بینیت کەسێك دەستەکانی خۆی دەگوشێت، یان بەپەنجەکانی لە شتێك دەدات، لەوانەیە لەهەوڵی ئەوەدا بێت کە بەسەر دڵەڕاوکێکانیدا زاڵ بێت. لەبەر ئەوەی لەگەڵ ئەو گۆڕانکاری یانەی بەسەر بەشی سەربەخۆی کۆئەندامی دەماردا دێن، گۆڕانکاری پلەی گەرمی لەشی کەسەکەی لەگەڵدا بێت. بەو شێوەیە لەوانەیە لەناکاو جەستە سارد بێت، یان گەرم بێت. جا ئەگەر زۆر سارد بوو، یەکەم شوێنی جەستە کە

Scanned with CamScanner

کاریگەردەبێت، دەست و قاچەکانن. ئەوەش دەبێتە هۆی خورانی پێستی ئەو شوێنانە، هەروەها لێکخشاندنی دەستەکان دەبێتە میکانیزمێك بۆ بەرزکردنەوەی پلەی گەرمی. کەواتە ئەگەر پرسیارێك لەکەسێك بکەیت مانای بەخشینەوەی تۆمەتێك بگەیەنێت، و بینیت دەستەکانی لەیەك دەخشێنێت، ئەوە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە خەریکە درۆ دەکات.

لەوانەیە یەکێك لەو کردارانە، کە دڵەڕاوکێ ی کەسەکە کەم دەکەنەوە، ئەوە بێت کە تاڵێکی وەهمی لەسەر ڕوخساری خۆی لابدات، یان یاری بە قژی خۆی بکات.

("لیندسای لۆهان" لە کاتی گوێ گرتنی لەو سکاڵایانەی
لەسەری تۆمارکراوون، یاری بە قژی دەکات)

لێرەدا (لینسای) دەبینین ڕەفتارێکی ئارامکەرەوەی دەروونی دەنوێنێت، کاتێك بەر لە دەرچوونی بڕیاری دادگا بە زیندانیکردن، یاری بە قژی خۆی دەکات. بە زۆری درۆزنەکان یاری بە قژیان دەکەن، بۆ ئەوەی باری دەروونی خۆیان هێوور بکەنەوە. جگە لەوەی کە لەوانەیە ئەو

ڕەفتارە ڕەنگدانەوەی ئەو دڵەڕاوکێ و ترسە بێت کە پەیوەستە بە چۆنیەتی داڕشتنی درۆیەکەی بەباشترین شێوە.

چەند ساڵێك لەمەوبەر، بنەماڵەی (هینی)، بوون بە هۆی ئابڕووبردنێکی ناوخۆیی. کاتێك بەدرۆ قەناعەتیان بە خەڵکی هێنا کە کوڕە شەش ساڵانەکەیان (فالکۆن)، لەناو باڵۆنێکی دروستکراوی ناوخۆ گیری خواردووە کە لە (میلار) دروستکرابوو، بێ ئەوەی ئامرازی ڕزگارکردنی هەبێت. دوای ئەوەی کوڕەکەیان دۆزی یەوە کە لە بەشی سەرەوەی خانووەکەیان خۆی حەشاردابوو، بەرەو یەکێك لەکەناڵە نێوخۆیی یەکان چوون بۆ ئەوەی چیرۆکەکەیان باس بکەن. بەڵام (فالکۆن) لە میانەی چیرۆکەکەی دانی بەڕاستی یەکەدا نا و بە پەیامنێری سی ئێن ئێنی ڕاگەیاند کە ئەو بابەتە هەڵبەستراوی باوکی بووە، بۆ ئەوەی لەسەر شاشەی تیڤی یەکان دەرکەوون. لەو حاڵەتەدا کاردانەوەی باوکی بەرگریکارانە بوو بەجۆرێك زمانی تێك ئاڵا و ووشەکانی تێکەڵ دەکرد، لەهەوڵێکدا بۆ ڕاستکردنەوەی ئەو بەشەی کوڕەکەی بێ مەبەست ئاشکرای کردووە.

بەڵام (مایۆمی) هاوسەری (ڕیچارد)، زمانی جەستەی ئاشکرا و بەرچاوبوو. بەر لەوەی (فالکۆن) ڕاستی یەکە ئاشکرا بکات، (وولف بالتزەر)ی پەیامنێر داوای لە (مایۆمی) کرد وەسفی ڕووداوەکە بکات. لەو کاتەی (مایۆمی) ڕووداوەکەی باس دەکرد، بەردەوام ڕانەکانی خۆی دەشێلا، وەك ئەوەی پۆشاکی خۆی ڕێك بخاتەوە. بەدرێژایی ماوەی دیدارەکە لەسەر ئەو ڕەفتارە بەردەوام بوو. (مایۆمی) دەیزانی ئەوە فریودانە و دەیزانی خەریکە درۆ دەکات. بۆیە شێوازی خۆی بۆ ڕزگاربوون لە دڵەڕاوکێ بریتی بوو لە شێلانی ڕانەکانی بێ ئەوەی خۆی هەستی پێ

Scanned with CamScanner

بکات. هەروەك بەهەمان شێوە لە خۆڕێکخستنەوەی وەهمیدا هەستی پێ دەکرێت. بۆیە هەرکاتێك ئافرەتێکت بینی خەریکە بەردەوام لەکاتی گفتوگۆدا خۆی ڕێك دەخاتەوە—وەك ئەوەی شوێنێکی بشێلێت، یان تاڵێکی وەهمی لەسەر جلەکانی لابدات، یان یاری بە قژی بکات، یان پەنجەکانی بسووڕێنێت- ئەگەرەکان ئەوەن کە خەریکە درۆیەك دەکات.

ناولەپی دەست، بە ئاڕاستەی جەستە بێت:

(لەکاتی درۆکردندا، ناولەپی دەستێك یان هەردوو دەست، بە ئاڕاستەیەکی دوور لە تۆ دەبن بۆ ئەوەی تەنیا پشتی دەستی ببینیت. بە پێچەوانەوە، ئەگەر کەسەکە ڕاستگۆ بێت، هەمیشە ناو لەپی دەستەکانی بەکراوەیی دەبینیت، کە ئاماژەیە بۆ ئەوەی هیچ شتێکی نی یە بیشارێتەوە.)

(" لانس ئارمسترۆنگ" دەستەکانی بەئاڕاستەی جەستەی خۆی کردوونەتەوە. ئەوەش نیشانەیەکی درۆکردنە)

کاتێك (لانس ئارمسترۆنگ) چووە پرۆگرامی ئۆبرا لەهەوڵێکدا بۆ ڕوونکردنەوەی هەڵوێستی خۆی، چەند جووڵەیەکی فریودەری بە هەردوو لەپی دەستی ئەنجام دا کە بە ئاڕاستەی جەستەی خۆیەوە بوون. کاتێك مرۆڤەکان بەو شێوازە ڕووی لەپی دەستیان لەجەستەی خۆیان دەکەن، مانای ئەوەیە دەیانەوێت خۆیان بپارێزن. هەروەها ئەگەری ئەوەش هەیە بابەتێك بشارنەوە. ئەو حاڵەتە بەراوورد بکە بە حاڵەتی کەسێك کە جووڵەی دەستەکانی لەخۆیەوە دوورن و لەپی دەستی بە ئاڕاستەی دەرەوەیە، ئەوەیان ئاماژەی ڕاشکاوی و ڕاستگۆیی یە. هەرچەندە (ئارمسترۆنگ) بەدرێژایی دیدارەکە ڕاستگۆ دەردەکەووت، بەڵام ئەو وێنەیە ئاشکرای دەکات کە بەو ئاستە ڕاستگۆ نەبووە.

بەزۆری مرۆڤەکان درۆ و ڕاستی تێکەڵ بەیەکتر دەکەن. بەڵکو لەوانەیە درۆ لەگەڵ خۆیاندا بکەن. لەو حاڵەتەدا، دژبەیەکی (درۆ/ ڕاست) دەبینین. هەروەك لە وێنەی (لیندسای) دا دەبینین کاتێك داوا لە دادوەر دەکات بڕیاری زیندانی بۆ دەرنەکات، ناولەپی یەکێك لەدەستەکانی بە ئاڕاستەی سەرەوەیە، کە ئەوە ئاماژەی ڕاستگۆیی یە. بەڵام ئاڕاستەی دەستەکەی تری بەرەو خوارەوەیە و پشتی دەستی دەبینرێت، ئەوەش ئاماژەیەکە بۆ درۆکردن. ئەو جووڵە دژبەیەکانەی جەستە، لەوانەیە ڕەنگدانەوەی ئەوە بێت کە لەگەڵ خۆیدا، و تەنانەت سەبارەت بە بەرپرسیارێتی خۆخستنە ناو ئەو کێشەیەش، بەڕێژەی ١٠٠٪ ڕاستگۆ نەبێت.

Scanned with CamScanner

(" ليندساى لۆهان" چەند جووڵەيەك نيشان دەدات كە
لەيەك كاتدا درۆكردن و ڕاستگۆيى نيشان دەدەن)

ئاماژەی پەنجە- زمانی جەستە لای خانەدانە تووڕەکان:

یەکێك لەبەناوبانگترین درۆیەکانی سەدەی ڕابردوو، ئەوە بوو کاتێك سەرۆك (کلینتۆن) لەبەردەم گەلی ئەمریکا وەستا و درۆیە بەناوبانگەکەی کرد، کە هەموو جیهان دەیانزانی درۆ دەکات کاتێك ووتی: (هیچ پەیوەندی یەکم بەو خانمەوە–خاتوو لویسکی– نەبووە). ئەو درۆیە، جگە لەوەی نائارامی و پشێوی خستە هاوسەرگیری یەکەی و بەهۆیەوە ڕاستگۆیی خۆی لەدەستدا، خەریك بوو پۆستی سەرۆکایەتیش لەدەست بدات.

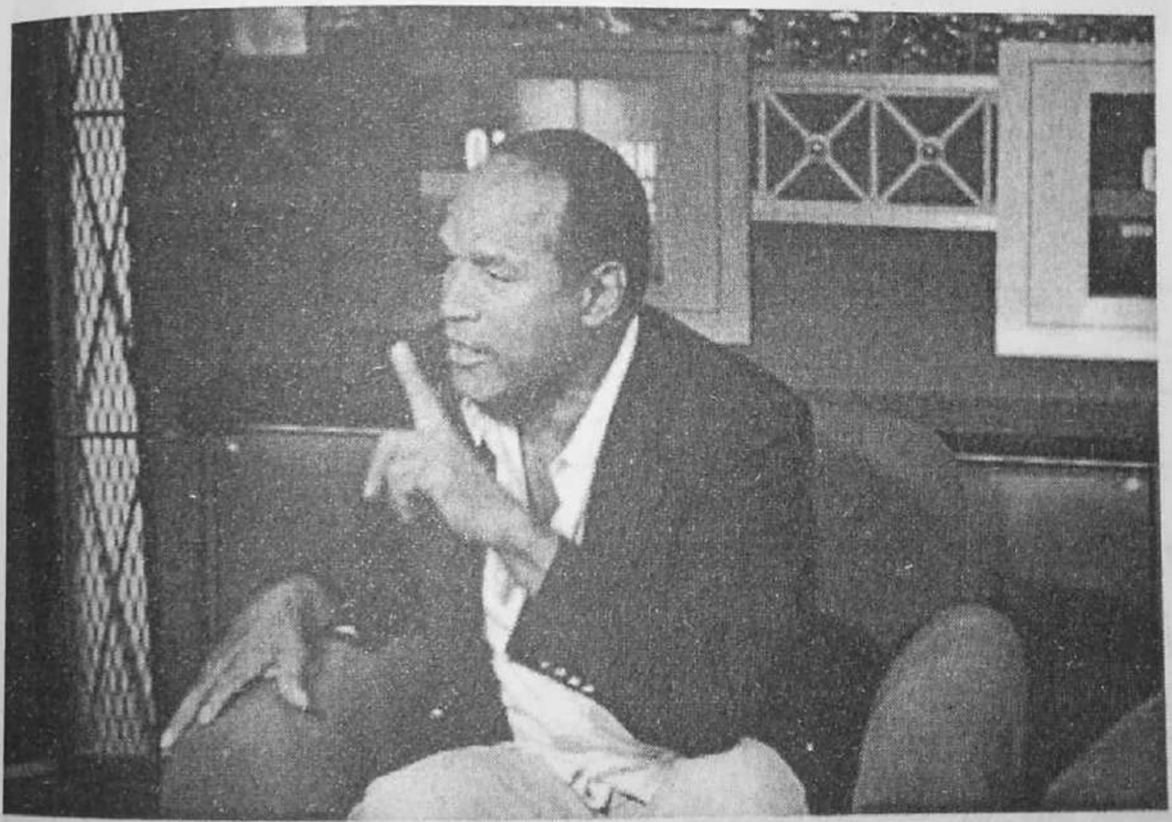
Scanned with CamScanner

(سەرۆك "بيل كلينتۆن" بە پەنجە ئامازە بۆ گەلی ئەمریکی دەکات، لەوکاتەی بەتووڕەیی یەوە ئەو تۆمەتانە ڕەتدەکاتەوە کە ئاڕاستەی کراوون)

ئەو وێنە مێژوویی یەی (کلینتۆن)، کە تیایدا بەتووڕەیی ئاماژە بەپەنجەی خۆی دەکات، و لۆمەی گەلی ئەمریکی دەکات کە باوەڕی پێ ناکەن هیچ پەیوەندی یەکی لەگەڵ ڕاهێنەرەکەی کۆشکی سپیدا نەبووبێت، بە نەمری لە هزری هەمووواندا دەمێنێتەوە. لەوانەیە ئاماژەی پەنجە لەو حاڵەتەدا، نیشانەی شەڕانگێزی و تووڕەیی یەکی زۆر بێت. بێ گومان ئەو پەنجەیە نیشانەیەکی ئاسایی نی یە لە ووتارێکی گشتیدا. بەڵام بێ گومان زێدەڕۆیی (کلینتۆن) لە بەرگریکردن و کاردانەوەکەیدا، بۆ ئەو درۆیە دەگەڕێتەوە کە لەبەرامبەر گەلی ئەمریکا و خانەوادەکەیدا کردی. لەبەر ئەوەی لەڕاستیدا پەیوەندی لەگەڵ ئەو ئافرەتەدا هەبوو.

کاتێك کەسی درۆزن شەڕانگێز و بەرگریکار دەبێت، هەوڵ دەدات دۆخەکە بەسەر تۆدا بشکێنێتەوە. تۆ دەخاتە هەڵەوە، تەنیا لەبەر ئەوەی بیرت لەوە کردۆتەوە ئەگەری درۆکردن بدەیتە پاڵ کەسێك کە لە ئاستی

خانەدانی و شکۆ و پاکی ئەودا بێت. بەو شێوەیە، لەجیاتی ئەوەی تیشك بخاتە سەر درۆیەکەی خۆی، تیشك دەخاتە سەر تۆ و بێ متمانەیی تۆ. ئەوە پێ ی دەووترێت (تووڕەیی خانەدانی). ئاماژەکردن بەپەنجە، ڕەفتار و ڕێگەیەکی خۆنەویستە بۆ سەرزەنشت و هەڕەشەکردن، بۆ ئەوەی بڕوای پێ بکەیت. واتە جۆرێکە لە داواکردن بۆ ئەوەی بڕوای پێ بکەیت.



(" ئۆجای سیمبسۆن" بەپەنجەی ئاماژە دەکات . "تووڕەیی خانەدانی" و ئارەزووی خۆی نیشان دەدات بۆ ئەوەی بڕوای پێ بکەن)

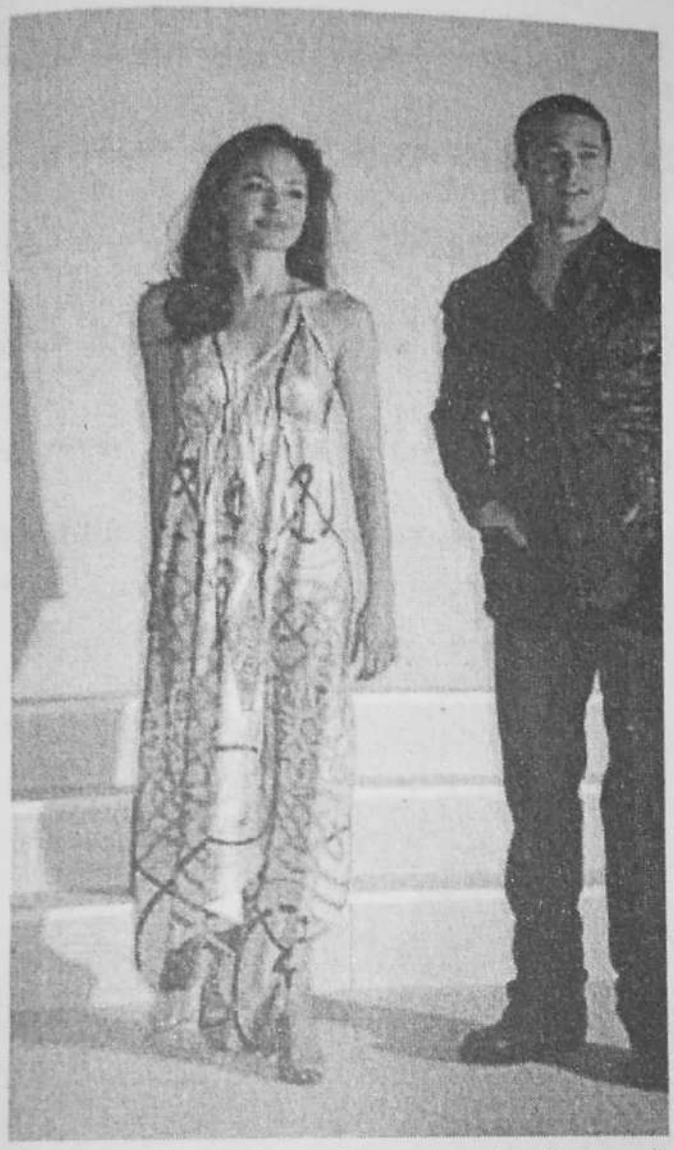
شاردنەوەی دەست و بازوو:

کاتێك کەسێك درۆ دەکات، بەزۆری دەستی دەشارێتەوە. یان دەستی دەخاتە گیرفانی، یان لە پشتەوەی خۆی دەیشارێتەوە، یان دەیخاتە ژێر

شتێك (بۆ نموونە مێز). یان لەوانەیە لە هەوڵێکی بێ ئاگادا دەستیان بەیەکەوە بنێن بەجۆرێك قەبارەی بچووك ببێتەوە. بەڵام پێویستە ئەوە لەبەرچاو بگریت کە هەندێك لە مرۆڤەکان تەنیا بەهۆی ڕاهاتنیانەوە دەستیان دەخەنە گیرفانەکانیان. بەڵام ئەگەر کەسێك لەکاتی گفتوگۆدا لەناکاو دەستی خستە ناو گیرفانی یەوە، ئەگەرەکە ئەوەیە کە لەوانەیە لەگفتوگۆیەکەدا باست لە بابەتێك کردبێت کە حەز نەکات لەو بابەتەدا بەشداریت پێ بکات. ئەوەش ئاماژەیەکی ترە بۆ خۆپارێزی. لەبەر ئەوەی دەستی خۆی دەشارێتەوە وەك ئەوەی مەبەستی ئەوەبێت ڕاستی یەك بشارێتەوە.

کاتێك هەردوو ئەکتەر (براد بێت) و (ئەنجلینا جولی) بانگەشەیان بۆ فیلمەکەیان (Mr.and Mrs.Smith)، زۆر بە ڕوونی دیاربوو کە پەیوەندی یەك لە نێوانیاندا هەیە. هەرچەندە (براد بێت) لەو کاتەدا هاوسەری (جینیفەر ئەنیستۆن) بوو، بەڵام دواتر ڕاستی ئەو بابەتە ئاشکرابوو. هەموو هەوڵەکانی (بڕاد بێت) و (ئەنجلینا جۆلی) شکستیان هێنا سەبارەت بە شاردنەوەی ئەو پەیوەندی یە، لەبەر ئەوەی زمانی جەستەیان، شتێکی تەواو جیاوازی دەردەخست.

Scanned with CamScanner



("براد بیت" و "ئەنجلینا جولی" لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەوانیدا)

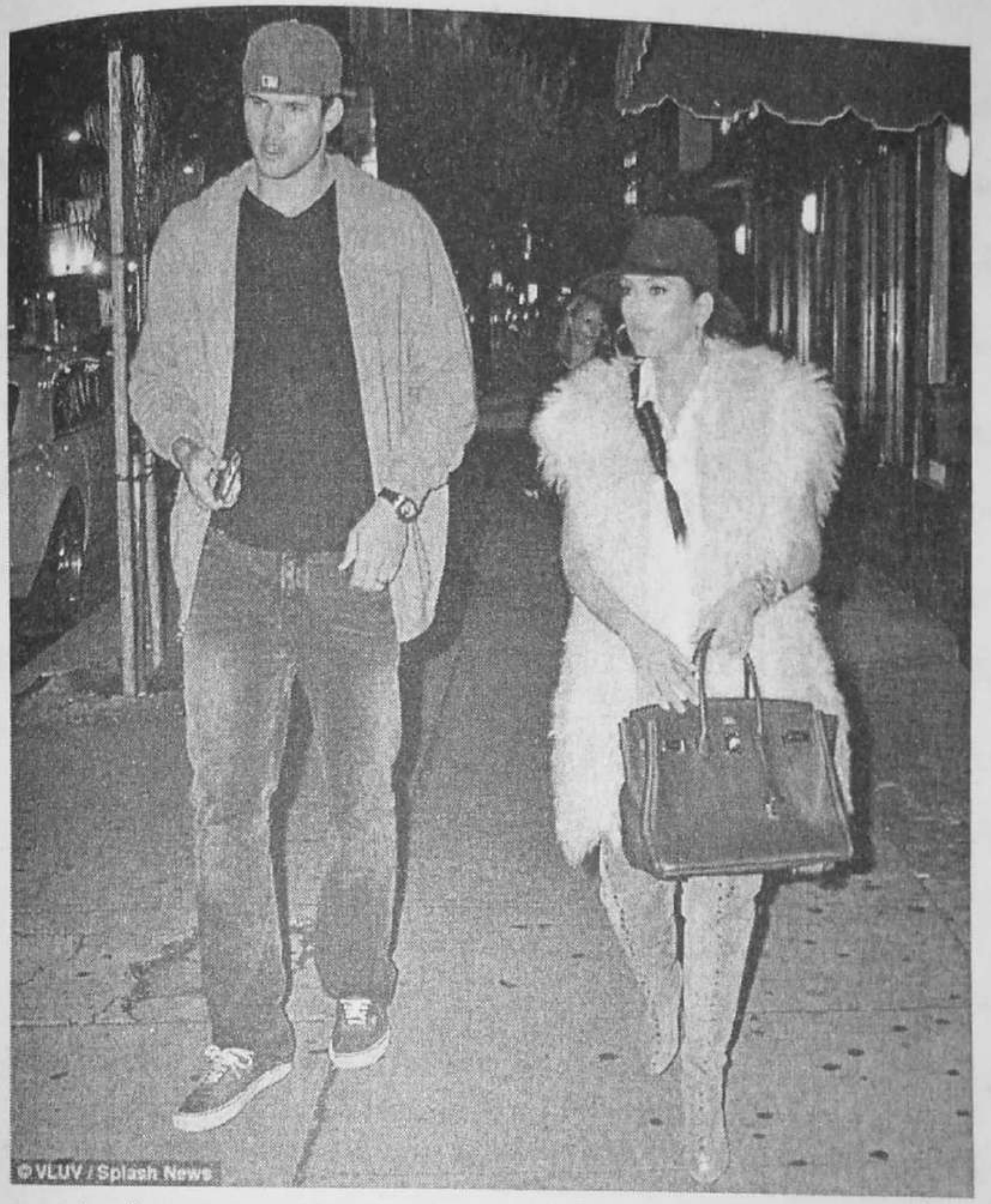
یەکێك لەو نیشانانەی بەڵگە بوون بۆ درۆکردنی ئەم دووانە، لەوەدا بەرجەستەبوو کە (براد) بەردەوام دەستی لەناو گیرفانیدابوو. ئەوەش ئاماژەیەك بوو بۆ ئەوەی کە شتێك دەشارێتەوە. هەروەها (ئەنجلینا) بەردەوام دەستێکی یان هەردوو دەستی لە پشتەوەی خۆی ڕادەگرت. واتەلەهەوڵێکی بێ ئاگادا دەست و بازووی خۆیان دەشاردەوە بۆ ئەوەی هەستەکانیان بەرامبەر بەیەکتر بشارنەوە تاوەکو جەماوەر هەست بە ڕاستی یەکان نەکات. بەڵام ئەم هەوڵانەیان شکستیان هێنا.

بەهەمان شێوە هەوڵیاندا بەدرێژایی کات مەودایەکی گونجاو لەنێوان خۆیاندا بهێڵنەوە هەروەك لە وێنەکەدا دیارە. جگە لەوەی تەنیا سەیری پێش خۆیان دەکرد و هەوڵیان دەدا سەیری یەکتر نەکەن. بەڵام ئەم هەوڵانەشیان هەرەسیان هێنا. لەبەر ئەوەی ئەگەر سەیری وێنەکە بکەیتەوە، تێبینی دەکەیت جەستەی هەردوکیان لە شێوەی موگناتیس یەکتر کێش دەکەن. جگە لەوەی کە بێ گومان دەرکەوتنیان بەو شێوەیە کە مەودایەك لەنێوانیاندا هەیە، بووە هۆی ئەوەی جەماوەر زیاتر سەبارەت بە پەیوەندی نێوانیان پرسیار بکەن. لەبەر ئەوەی هەر کاتێك دوو ئەکتەر بەیەکەوە کارێك ئەنجام دەدەن، بەیەکەوە و لەنزیك یەکتر دەردەکەوون. یان بەلایەنی کەم لەکاتی ڕاگەیاندنیان بۆ پرۆژەیەکی هاوبەشی نێوانیان، وەك دوو هاوڕێ، هەر یەکێکیان لەتەنیشت ئەویتریان دەوەستێت.

بەڵام بەڵگەی سەرەکی لەسەر پەیوەندی نێوانیان لە شێوازی قاچی هەریەکەیاندا دەبینرێت. لەبەر ئەوەی هەرکاتێك پەیوەندی خۆشەویستی لەنێوان دوو کەسدا هەبێت، پێ ی هەریەکەیان بەلای پێ ی ئەوتریاندا دەچێت. هەروەك لە وێنەکەدا تێبینی دەکەین، پێ ی ڕاستەی (براد) بەلای (ئەنجلینا) دا کەوتووە، لەوکاتەی بەجۆرێك لە جۆرەکان پێ ی چەپەی (ئەنجلینا) بەلای (براد) دایە.

(کاتێك مرۆڤ شتگەلێکی هەبێت بیشارێتەوە، وەك حالەتی (کریس همفرین)، بەزۆری پەنجەکانیان، یان تەواوی دەستیان دەشارنەوە. لەم وێنەیەدا (کریس) دەبینین لەجیاتی ئەوەی دەستی لەناو دەستی هاوسەرە تازەکەی (کیم) بێت، پەنجەکانی لەناو گیرفانیدا شاردۆتەوە.)

Scanned with CamScanner



("كریس هامفریز" پەنجەكانی لە گیرفانیدا دەشارێتەوە لەو كاتەی هەستی نەرێنی خۆی سەبارەت بە هاوسەرگیری یەكەی دەشارێتەوە)

داخستنی دەست، یان بەیەكەوەنانی هەردوو دەست:

هەندێك جار درۆزنەكان دەستێكی خۆیان لەشێوەی (مست) دادەخەن، یان هەردوو دەستیان بەیەكەوە توند دەكەن. بەزۆری ئەو ڕەفتارە ڕەنگدانەوەی تووڕەبوون، یان بەلایەنی كەم نیگەرانی یە. بەو شێوەیە، ئەگەر یەكێك لەناكاو ئەو ڕەفتارەی نواند، پێویستە تۆ ئاگاداری ناوەڕۆكی

Scanned with CamScanner

گفتوگۆیەکە بێت، کە لەوانەیە ووتەکانی تۆ ئەو هەستانەی لای بەرامبەرەکەت دروست کردبێت. دەتوانین لە هەندێك لە دیدارەکانی (لانس ئارمسترۆنگ) ببینین چۆن هەرکاتێك لەبارەی بەکارهێنانی مادده ووزەبەخشەکان پرسیاری لێ دەکرێت، پەنجەکانی بە بازنەیی لە شێوەی کووپێك لەیەك دەنێت. رێك ئەو رەفتارەی ئەنجامدا لەدیدارێکی لەگەڵ کەناڵی سی ئێن ئێن کە لە ساڵی ٢٠٠٦ لە ویلایەتی بۆستن ئەنجامدرا. ئەو شێوە دەستە، رەنگدانەوەی تووڕەبوونی خاوەنەکەیەتی بەهۆی ئەوەی کەسی بەرامبەر گومانی لێ کردووە و لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکات.

کێشەی پێیەکان:

(باوەڕ بکەیت یان باوەڕ نەکەیت، هەندێك جار دەتوانیت تەنیا لە رێگەی سەیرکردنی پێی بەرامبەرەکەت، بزانیت ئاخۆ ڕاستگۆیە، یان درۆ دەکات. هەندێك کەس لەوانەیە زۆر بە ئارامی دانیشتبێت، بەڵام ئەگەر لە قۆناخێکی هەستیاری گفتوگۆیەکەدا پێی خۆی بجووڵێنێت، لەوانەیە لەو چرکەساتەدا ڕاستگۆ نەبێت.

(ئەگەر کەسەکە دانیشتبێت، یان وەستاو بێت، ئەگەر پاژنەی پێی خۆی بەرزکردەوە، مانای ئەوەیە درۆ دەکات)

کاتێك یەکێك لەکاتی گفتوگۆدا پاژنەی خۆی لەزەوی بەرز دەکاتەوە هەروەك لە وێنەکەدا دیارە، لەوانەیە ئاماژەیەك بێت لەسەر (هەڵاتن)، وەك بەشێك لەکاردانەوەی (هەڵاتن و بەرەنگاربوونەوە). لەو حاڵەتەدا کەسی درۆزن ئارەزووی ئەوە دەکات لە دیمەنی تاوانەکەی دوور بکەوێتەوە (ئەگەر دەربڕینەکە گونجاو بێت). ئەو حاڵەتە بەهەمان شێوە بەسەر ئەو کەسەدا جێ بەجێ دەبێت کە لەناکاو پێ یەکانی ئاڕاستەی دەرگای ژوورەکە، یان ئاڕاستەی چوونە دەرەوە دەکات.

کاتێك دەبینیت کەسێك وەستاوە یان دانیشتووە، و پەنجەی پێ یەکانی بەرەو ناوەوەن (شێوەی پەنجەی کۆتر)، لەوانەیە مانای ئەوە بێت کە خۆی دەپارێزیت، یان لەوانەیە ڕاستگۆ نەبێت. لەهەمان کاتدا لەوانەیە ئاماژەی پلانێکی شاراوە بێت.

بەر لەوەی بەنهێنی و لەناکاو، (کیتی هۆڵمز) لە (تۆم کرۆز) جیابێتەوە، لەبەر چەندین هۆکار هەستەکانی خۆی لەبەرامبەریدا دەشاردەوە. بەپێ ی ووتە ڕۆژنامەوانی یەکان، مەترسی ئەوەی هەبووە کە کچەکەی لەسەر بیرو باوەڕەکانی (سانتۆلۆجیا) گەورە بێت. لەو وێنەیەدا، دەتوانیت هەست بەو شێوە خۆپارێزی یە بکەیت چۆن پەنجەکانی پێ ی بە ئاڕاستەی یەکترن. بەڵام پێ یەکانی (تۆم) شێوازێکی تەواو جیاوازی وەرگرتووە. تێبینی دەکەیت پێ ی ڕاستەی، ڕاستەوخۆ بە ئاڕاستەی (کیتی) یە. ئەوەش ڕەنگدانەوەی قەبارەی خۆشەویستی یەتی بۆ (کیتی). بەو شێوەیە دەردەکەوێت کە شێوازی جیاواز و دژبەیەکی پێ یەکانیان، ئەوە دەردەخەن کە هەستی هەریەکەیان بۆ بەرامبەرەکەی لەکاتی وێنەگرتنەکەدا هەماهەنگ و چۆنیەك نەبووە. بۆیە ئەگەر (تۆم) لەتوانایدا

Scanned with CamScanner

هەبوایە زمانی جەستەی (کیتی) بخوێنێتەوە و لێ ی تێبگات، ئەوکاتەی (کیتی) بەنهێنی ماڵەکەی جێهێشت و بەرەو (ئیست کۆست) بەڕێکەوت، (تۆم) تووشی سەرسوڕمان نەدەبوو. کاتێك (کیتی) مامەڵەی جیابوونەوەی ئامادە کردبوو، کەمتر لەشەش مانگ بەسەر ئەو وێنەیەدا تێپەڕیبوو.

("تۆم کرۆز" و "کیتی هۆڵمز" . لەوانەیە زمانی جەستەی "کیتی" نیشانەی درۆ و خۆپارێزی بێت)

ئەو شێوازەی کە زۆر لە شێوەی پەنجەکانی کۆتر دەچێت، بەزۆری لەلایەن ئەو منالأنە دەبینرێت کە هەڵەیەکیان ئەنجام داوە و سەبارەت بە هەڵەکەیان درۆ دەکەن!

بەندی هەشتەم

زمانی ڕوخساری کەسی درۆزن

زمانی ڕوخسار، لە جووڵە و دەربڕینەکانی ڕوخسار پێکهاتووە. بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی دروست و باش کەسی ڕاستگۆ لەکەسی درۆزن جیا بکەیتەوە، پێویستە هەمیشە لە ڕوخساری کەسانی تر ڕابمێنیت و بە ووردی تێبینی جووڵە و دەربڕینە ئاسایی یەکانیان بکەیت.

ناسینەوەی دەربڕینە ئاسایی یەکان:

بەر لەوەی بڕیار لەسەر زمانی ڕوخساری کەسێك بدەیت، پێویستە سەرەتا بەدەربڕینە ئاسایی یەکانی ئاشنا بیت. ئەوەی لەبەندی پێشوودا سەبارەت بە زمانی جەستە تاوتوێکرا، بەهەمان شێوە بەسەر زمانی ڕوخساردا جێ بەجێ دەبێت. تۆ پێویستت بە کاتێکی باش هەیە بۆ ئەوەی چاودێری کەسێك بکەیت تاوەکو جووڵە و دەربڕینە جێگیرەکانی ڕوخساری ئەو کەسە بزانیت. ئینجا لەژێر ڕۆشنایی ئەو دەربڕینە جێگیرانەدا، بڕیار لەسەر ئەو جووڵە و دەربڕینە نامۆیانە بدەیت کە دەیانبینیت.(بۆ نموونە هەندێك کەس ڕاهاتوون لەکاتی گفتوگۆ بەردەوام لە ژوورەکەدا سەیری

Scanned with CamScanner

دەورووبەری خۆیان بکەن. بەو شێوەیە، مەرج نی یە ئەو کەسانە درۆ بکەن. بەڵام ئەگەر نەریتیان ئەوە بێت کە بەردەوام سەیری تۆ بکەن، ئینجا لەناکاو، لەخاڵێکی دیاریکراوی گفتوگۆیەکەدا چاویان لەسەر تۆ لابدەن، ئاسانتر دەتوانیت دەربڕینەکانی ڕوخساری ئەو کەسە لەو ساتەدا بە درۆکردن ببەستیتەوە.

بۆ نموونە: ئەگەر تۆ دڵنیابیت کە هاوپیشەکەت دوێنێ لە نووسینگەکەی نەبووە و پرسیارت لێ کرد ئاخۆ دوێنێ لە نووسینگە بووە یان نا، ئەگەر ڕاستگۆ و ڕاشکاوانە بێت- کەسێکە لەکاتی گفتوگۆدا بەردەوام سەیری تۆ دەکات و زمانێکی جەستەی (ئارام) ی هەیە- لەناکاو چاوەکانی بەرەو سەرەوە یان خوارەوە ببات و سەیری ئەولاو ئەملای بکات و بەردەوام پێلوەکانی بجووڵێن. یان لێوی خوارەوەی بجووڵێنێت کاتێك لەوەڵامدا دەڵێت: (بێ گومان لە نووسینگە بووم). لەو حاڵەتەدا کام لەو ئاماژانەی سەر ڕوخساری ئەو هاوپیشەیەت نیشانەیەکی ئاشکرا و ڕوونە لەسەر ئەوەی کە درۆ دەکات و ڕاستگۆ نی یە؟

لەو بەندەدا، دەبینیت چۆن لەوانەیە زمانی ڕوخسار (دەربڕین و جووڵە و ئاماژەکانی)، ئاستی درۆکردن و ڕاستگۆیی خاوەنەکەی دەردەخات، تەنیا بەو مەرجەی بە ڕووکارە ئاسایی یەکانی ڕوخساریان ئاشنا بیت. بەبۆچوونی خۆم، بۆ تێگەیشتن لەکاریگەریی درۆکردن، هیچ ڕێگەیەك لەوە باشتر نی یە کە (ئاماژەکانی ڕوخسار)ی هەندێك لەو کەسە ناودارانە شی بکەیتەوە کە درۆکردنیان سەلمێنراوە و لەهۆکارەکانی ڕاگەیاندندا بەدیکۆمێنت کراوون.

دوو چاوە درۆزنەکانت:

زانست سەلماندوویەتی کە پەیوەندی یەکی بەتین هەیە لەنێوان جوولەی چاوەکان و ئەو بابەتەی بیری لێ دەکەیتەوە. لەبەر ئەوەی ئەو ماسولکە بچووکانەی جوولەی چاوەکان ڕێکدەخەن، هەمان ئەو میکانیزمانەی مێشك بەسەریاندا زاڵە کە هەست و یادەوەری یەکان ڕێکدەخەن. بەتایبەت ئەندامۆچکەیەکی پەیوەستە بە (Brain steam)، کە بەسەر جوولەی چاوەکاندا زاڵە، لەبەر ئەوەی بە حاڵەتی سۆزداری و ویژدانی کەسەکەوە پەیوەستە.

دوورکەوتنەوە- داپۆشینی چاو، یان داخستنیان، یان سەیرکردنی دوور:

کاتێك مرۆڤەکان درۆ دەکەن، هەموو پەیوەندی یەکانی تایبەت بە چاو دەپچڕێنن و سەیری دوور دەکەن. ئەو ڕەفتارە ئاشکراترین ئاماژەی درۆکردنە. مەبەستیان لەو ڕەفتارە ئەوەیە کە لەو حاڵەتەی درۆیەکەیان ئاشکرا دەبێت، خۆیان لە دەربڕینەکانی ڕوخساری تۆ بەدوور بگرن. لە ڕاستیدا ئەوان خەریکە هەوڵ دەدەن پارێزگاریی لەو بەشە ئابڕووەیان بکەن کە لەوانەیە دوای ئاشکرابوونی درۆیەکە بۆیان بمێنێتەوە !

Scanned with CamScanner

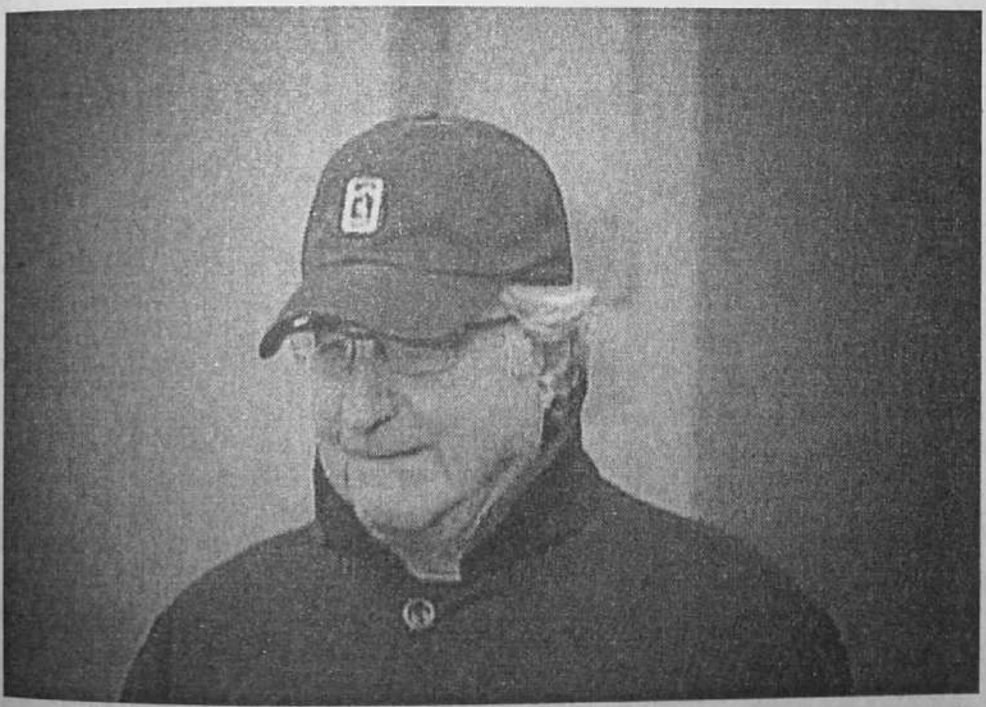
("لانس ئارمسترۆنگ" لەگەڵ "ئۆبرا وینفری" خۆی لەسەیرکردنی چاو دەپارێزێت)

لەکاتی دیدارەکەیدا لەگەڵ (ئۆبرا وینفری)، (لانس ئارمسترۆنگ) بەلایەوە زەحمەت بوو لەسەیرکردنی پێشکەشکارەکە بەردەوام بێت. ئەو ڕەفتارە زۆر بە ڕوونی دەردەکەوت، کاتێك هەستکرا خەریکە درۆ دەکات.

ئەو درۆزنانەی هەمیشە پەیوەندی سەیرکردنی بەرامبەریان دەپچڕێنن، حەز بە نزیکبوونەوە ناکەن. بەتایبەتی لەو ساتانەی کە درۆ دەکەن. ئەوان ئارەزووی ئەوە دەکەن بەدرۆکانیان بەسەرتۆدا زاڵ بن. بۆیە ئەگەر سەیری تۆ بکەن، لەوانەیە هەست بە ترس بکەن، یان پێیان وابێت دەسەڵاتیان بەسەرتۆدا نامێنێت. هەروەها حەز ناکەن سەیری تۆ بکەن لەو کاتەی تۆ وەك درۆزنێك ئەوان دەبینیت. ئەوانە، سەیری ڕاست و چەپ و سەر و خوار دەکەن. بەبۆچوونی خۆم، ئاڕاستەی سەیرکردنیان هیچ بایەخێکی نی یە، بەڵکو ئەوەی جێگای بایەخە و گرینگە ئەوەیە کە سەیری تۆ نەکەن.

Scanned with CamScanner

هەروەها هەستکردن بە شەرمەزاری، هۆکارێکی تری چاو لادانیانە لەسەر بەرامبەرەکەیان. یاریزانەکەی تیپی نۆتردام (مانتی تۆ) لەتوانایدا نەبوو سەیری پەیامنێری کەناڵی ئی ئێس بی بکات. کاتێك سەبارەت بە هاوڕێ وەهمی یەکەی پرسیاری لێ دەکرد، چاوی خۆی داخست و داپۆشی. وەك ئەوەی نەیەوێت ئەو هەموو پشێوی یە ببینێت کە دروستی کردبوو. دواتریش لەکاتێکدا ووتی: (دەزانم ئەوە شێتی یە، بەڵام من بێ تاوانم)، لەسەر درۆکردنەکەی خۆی سوور بوو. لەبەر ئەوەی سەرەڕای ئەوەی کە دەیزانی بێ تاوان نی یە، بەڵام لەهەمان چرکە ساتدا لەسەر درۆیەکەی بەردەوام بوو. هەروەها سەبارەت بە مردنی (لینای) و بەخاك سپاردنەکەی، لەسەر درۆیەکەی بەردەوام بوو، سەرەڕای ئەوەی کە دەیزانی لەڕێگەی ئینتەرنێتەوە فریویان داوە.



("برنارد مادۆف" نایەوێت سەیری قوربانی یەکانی بکات لەو کاتەی لەناو هۆڵی دادگا بەسەر زارەکی داوای لێبوردنیان لێ دەکات)

Scanned with CamScanner

فەرمانبەری بانکی (بیرنارد مادۆف)، لەبەر ئەوەی هەستی بەشەرمەزاری دەکرد، سەیری هیچ کام لە سێ وەبەرهێنەرەکانی نەکرد، کە لە دادبینی یەکەیدا ئامادەبوون و ووتەکانیان بۆ دادگا دەخستەڕوو. تەنانەت دوای ئەوەش کە یەکێکیان ڕووی تێکرد و هەوڵی دا ڕاستەوخۆ لەگەڵیدا بدوێت، سەری خۆی بەرز نەکردەوە. کاتێك لەکۆتاییدا (مادۆف) ڕووی تێکردن، داوایەکی لێبوردنی سەرزارەکی ئاڕاستەکردن، بەڵام نەیتوانی سەیریان بکات. بەبۆچوونی من، لاوازی پەیوەندی سەیرکردن لە بنەڕەتدا، بەهۆی هەستکردنی بەشەرمەزاری بووە لە بیرۆکەی دەستگیرکردنی و لەدەستدانی دەسەڵاتی بەسەر ئەوانیتردا. کاتێك داوای لێبوردنی لێ کردن، ووشەکانی زۆر لاواز بوون. ئەوە دەرفەتێك بوو بۆ ئەوەی ڕاستەوخۆ مامەڵەیان لەگەڵدا بکات و هەندێك چاکسازی لەو کردەوانەیدا بکات کە بوونە هۆی ئەوەی سامانی ئەو کەسانە بەو بێ بایەخی یە لەناو ببات. بەڵام بیرۆکەی ئەوەی کە ڕەتی کردەوە سەیریان بکات، ئەمانەی والێکرد لەوە تێ بگەن کە (مادۆف) تەنانەت لەو ساتەوەختەشدا هیچ بایەخێکیان پێ نادات و هەموو بیرکردنەوە و بایەخی تەنیا لەلای خۆیەتی.

درۆزن، زۆر چاك دەزانێت کەی درۆ دەکات. بۆیە هەمیشە درۆزنەکان سەیری خوارەوە دەکەن تاوەکو بیر لەو چیرۆکە بکەنەوە کە خەریکە دارشتنی بۆ دەکەن، یان پێشتر ئامادەیان کردووە. دوای ئەوەی ئاشکرا بوو کە (تایگەر وۆدن) لەگەڵ چەند ئافرەتێکی تردا خیانەتی لە هاوسەرەکەی کردووە، لەیەکێك لە کۆنگرە ڕۆژنامەوانی یەکان بەردەوام

Scanned with CamScanner

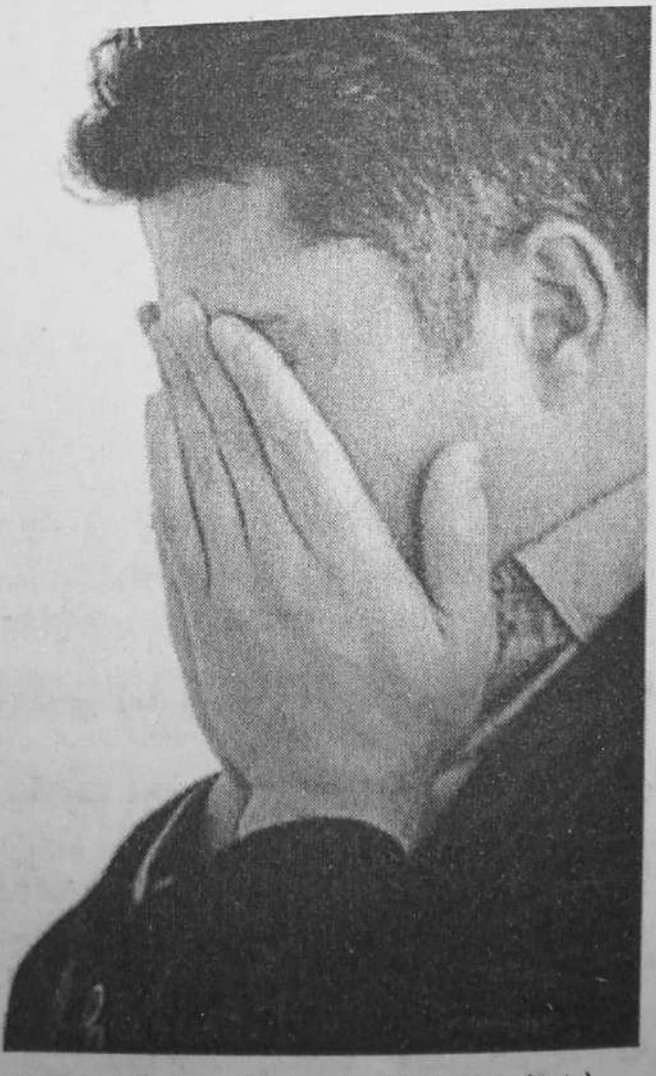
سەیری خوارەوەی دەکرد. هەر لەبەر ئەوەش زۆربەی ئامادەبووان لە ڕاستگۆیی یەکەی بەگومان بوون و پێیان وابوو کاتێك داوای لێبوردن دەکات، تەنیا بۆ چاکردنەوەی ناوبانگی خۆی و بۆ لەدەستنەدانی گرێبەستەکانی خۆیەتی. زۆربەی ئەو کەسانەی لەو ڕۆژەدا (تایگەر) یان بینی، ئەو ڕەفتارەیان بە ئامارەیەکی درۆکردن وەسفکرد. ئەو چاودزینەوەیە، لەپاڵ بەیەکەوەنانی لێوەکانی، گوزارش لە ئارەزووی دەکات بۆ ئەوەی لەبەردەم جیهاندا دان بە خیانەکەیدا بنێت. یان لەوانەیە بەهۆی ئەوە بێت کە لەوانەیە ناچارکرابێت ئەو کۆنگرە ڕۆژنامەگەری یە ببەستێت.

لە زۆربەی کاتەکاندا، کەسانی درۆزن سەیری خوارەوە دەکەن لەبەر ئەوەی نایانەوێت کاردانەوە نەرێنی یەکانی کەسانی بەرامبەریان، بیرکردنەوەیان پەرتەوازە بکات. لەوانەیە ئەوە هۆکارێکی تر بووبێت بۆ ئەوەی (برنارد مادۆف) لەو کاتەی داوای لێبوردنی دەکرد، سەیری خوارەوە بکات. ئەو حاڵەتە یارمەتی درۆزن دەدات بۆ ئەوەی ئاسانتر بیرکردنەوەی خۆی لە داڕشتن و پاراستنی درۆیەکەیدا چڕبکاتەوە. هەروەك (جۆن ئیدواردز) لەکاتی گفتوگۆیەکەی لەپرۆگرامی(Nightline) لەتوانایدا نەبوو ڕاستەوخۆ سەیری ناو چاوی (بۆب ووردرۆڤ) بکات، لەوکاتەی درۆی کرد و ووتی کە گوایە ئەو باوکی بایۆلۆجی مناڵەکە نی یە (ئەو بابەتەی کە دوای چەند مانگێك لەو دیدارە، دانی پێدانا).

هەروەها لەوانەیە درۆزن دەستەکانی لەسەر چاوی خۆی دابنێت، بۆ ئەوەی ئەوانیتر نەبینێت و ئەویش ئەوان نەبینێت. لەبەر ئەوەی زۆر

Scanned with CamScanner

ئەستەمە درۆ بکەیت و لەهەمان کاتدا هەموو حەقیقەتەکان ڕاست و ڕەوان ڕێکبخەیت. (زۆر جار کەسی درۆزن دەستی دەخاتە سەر چاوەکانی بۆ ئەوەی گرژبوونی ماسولکەکانی ئەو ناوچەیەی ڕوخساری کەم بکاتەوە. لەبەر ئەوەی بەشەکۆئەندامەدەماری سەربەخۆ، ماسولکەکانی لەش هان دەدات بۆ ئەوەی زیاتر کار بکەن، کە ئەو ووردە ماسولکانەی دەوری چاویش دەگرێتەوە.)



(داپۆشینی چاوەکان، یان پەستانی چاوەکان بەدەست، ڕێگایەکە بۆ نارامکردنەوەی دەروون لەکاتی درۆکردندا)

Scanned with CamScanner

تێڕامان:

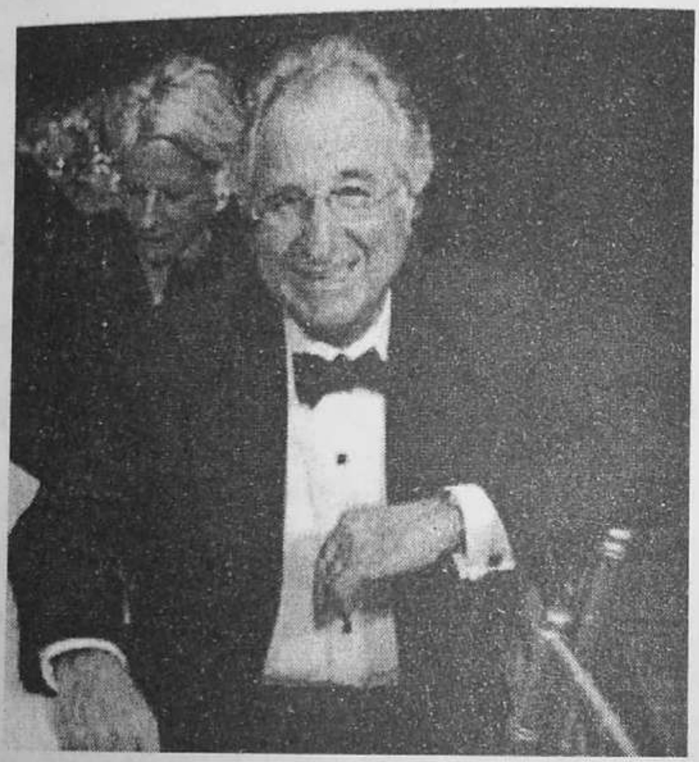
هەندێك جار، تێڕامانێکی بەردەوام لەگەڵ کرانەوەی تەواوی چاوەکان، لەوانەیە ئاماژەی درۆکردن بێت. ئەوەش لەوانەیە هەوڵێکی کەسی درۆزن بێت بۆ ئەوەی خۆی بەو شێوەیە نیشان بدات کە زۆر ڕاستگۆیە. ئەوەیان شێوەیەکی زێدەڕۆیی لەکاردانەوەیە.

بێ گومان هیچ کەسێك لە تێڕامانی جێگیر و ڕاستەوخۆدا بەشێوەی فەرمانبەری بانکی (بیرنارد مادۆف) کارامە نەبوو، ئەگینا چۆن لەتوانایدا دەبوو ئەو گەورە وەبەرهێنانەی وولات فریو بدات؟ تەنانەت زەنگینترین و ناودارترین و دەسەلاتدارترینیان کەوتبوونە داوی ئەو پیاوە! لەوانەیە هەستی خۆپاراستنیان لەو پیاوە هەبووبێت، بەلام بەداخەوە هەموویان بەو تێڕامانە جادوویی یەی (مادۆف) فریودران. لەبەر ئەوەی ئەو تێڕامانەیان بەوە لێکدایەوە کە ئاماژەبێت بۆ ئەوەی بایەخێکی بێ پایان بە خۆیان و داهاتووی داراییان دەدات.

لەم وێنە دەگمەنەی (مادرف)، کە بەر لەدەستگیرکردنی وەرگیراوە، دەتوانیت تێبینی بکەیت چۆن بەو تێڕامانە جادوویی یەی توانیویەتی سەرنجی خەلکی بۆلای خۆی ڕابکێشێت. هەمیشە(مادرف) بەوە ناسرابوو کە ڕاستەوخۆ سەیری ناوچاوی کەسی بەرامبەری دەکات و هەستێکی باشی سەبارەت بەخۆی پێ دەدات. (دایانا هینریکس)، ئەو پەیامنێرەی چاوپێکەوتنی لەگەڵ ئەنجامدا، لە ڕاپۆرتێکی بۆ گۆڤاری (نیۆیۆرك تایمز) دەڵێت: (هیچ کات چاوی لەسەر من لانەدەبرد. بەرەو پێشەوە

Scanned with CamScanner

دەنوشتایەوە و بایەخێکی زۆری بەتەواوی ووتەکانی من دەدا) ئەم ووتانەی (هینریکس) زۆر بە ڕوونی ئەوە دەردەخەن کە (مادۆف) هەمیشە گوێگرێکی باش بووە. هەستی بەبایەخی پەیوەندی چاوکردووە بۆ ئەوەی هەستی گرینگیدان لای کەسی بەرامبەر دروست بکات. لەکاتێکدا لە ڕاستیدا هیچ بایەخێکی بۆ کەسی بەرامبەر نەبووە!



("برنارد مادۆف" بەوە ناسرابوو کە ڕاستەوخۆ سەیری چاوی بەرامبەرەکەی دەکات بۆ ئەوەی خۆی بەسەریاندا بسەپێنێت و بەسەریاندا زاڵ بێت)

بەلام (مادۆف) هاوشێوەی زۆرینەی فریودەرەکان، زێدەڕۆیی لە هەڵس و کەوتەکاندا دەکرد و بۆ ماوەیەکی زیاد لە پێویست سەیری کەسی بەرامبەری دەکرد. بەزۆری لەکاتی سەیرکردنەکەیدا پێلوەکانی بە ڕێکخراوی لەیەك نەدەنان. لەهەمان کاتدا خەندەی ئەو کەسە فریودەرانە، خەندەیەکی دروستکراوە و ڕاستەقینە نی یە. بۆیە ئەگەر دەستت لەسەر

وێنەکەی (مادۆف) دابنێیت، تێبینی ئەوە دەکەیت کە لێوەکانی خەندەیان لەسەرە، لە کاتێکدا چاوەکانی جێگیرن. ئەم نیوە خەندەیە، دووفاقی فریودەرەکە دەردەخات لە مامەڵەکردنی لەگەڵ قوربانی یەکانیدا. لەبەر ئەوەی هەوڵ دەدات نەرم و نیان و ڕووخۆش و خۆشەویست دەرکەوێت، لەکاتێکدا تێڕامانە سارد و جێگیرەکەی پێمان دەڵێت کە ئەو کەسە زۆر باش دەزانێت خەریکە چی دەکات.

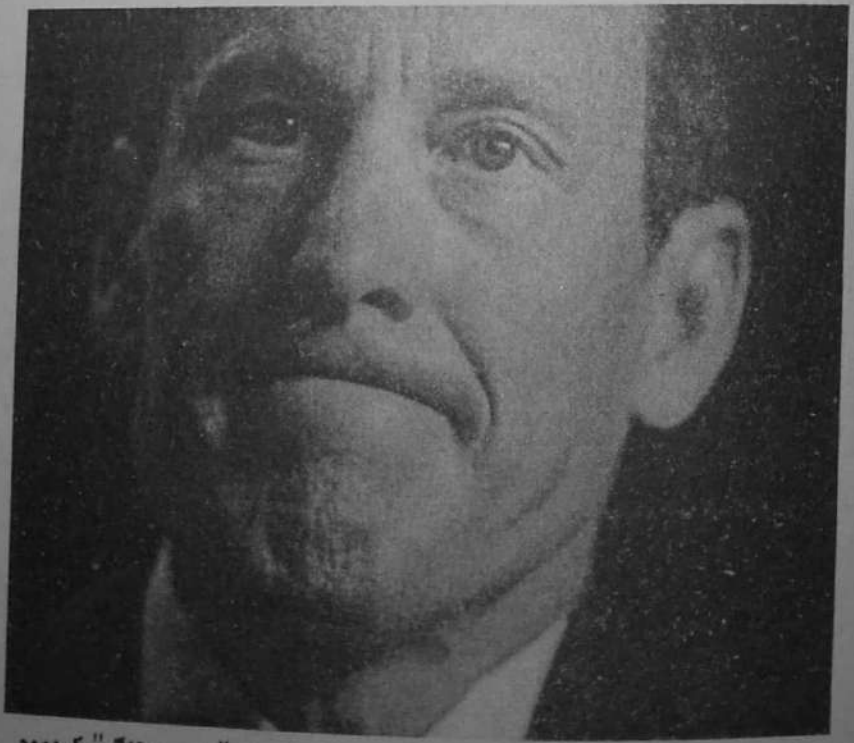
(ئەگەر کەسەکان ڕاستگۆ بن، بەزۆری سەیری دەورووبەری خۆیان دەکەن و چاویان بەهەموو شوێنێکدا دەگێڕن. هەروەها لەوانەیە هەندێك جار سەیری دووریش بکەن. بەڵام ئەگەر درۆ بکەن، تێڕامانێکی سارد و جێگیر بەکار دێنن بۆ ئەوەی زاڵ بن و هەڕەشە بکەن.) هەروەك چۆن (درۆ بیتەرسۆن) ی بکوژ لە دیدارەکانیدا ئەو ڕەفتارەی هەبوو، بۆ ئەوەی خەڵکی بڵێن ڕاستگۆ و خۆشەویستە و لەسەرووی هەمووشیانەوە بڵێن بێ تاوانە. بێ گومان ڕاستی یەکە بەو جۆرە نەبوو. کاتێك لەیەکێك لە کەناڵەکاندا بانگهێشت کرابوو، شارەزای جوانکاری پێ ی ڕاگەیاندم کە بەردەوام سەیری کردووە و ووتی: (پیتەرسۆن) هیچ کات چاوی لەسەر هەڵنەبڕیوە و ڕاستەخۆ سەیری ناو چاوەکانی کردووە.

بە بۆچوونی خۆم ئەو سەیرکرنە ڕێگەیەك بووە بۆ ترساندنی ئەو ئافرەتە کە ڕووکارێکی نامۆی هەبوو، تاتۆ لەسەر ڕوخساری هەبوو، لووتە باریکەکەی کون کرابوو. بۆیە بەڕای من (پیتەرسۆن) هەوڵی داوە بەسەر ئەو کەسەدا زاڵ بێت کە پێ ی ئاشنا نی یە و لێ ی تێناگات. واتە کەسایەتی یەکی شاراوەی هەیە. لەو کاتەی (پیتەرسۆن) پۆلیس بووە، ئەو

Scanned with CamScanner

ڕەفتارەی پەیڕەو کردووە بۆ ئەوەی تۆمەتبار بترسێنێت و چاوی بشکێنێت و بەسەریدا زاڵ بێت. جگە لەوەی هەمان ڕەفتاری لەگەڵ هاوسەرەکانیدا هەبوو بۆ ئەوەی دەسەڵاتی خۆی بەسەریاندا بسەپێنێت.

هەندێك جار مرۆڤەکان لەکاتی هەستکردنیان بەبەرگریی کردن، ئەو ڕەفتارە ئەنجام دەدەن. ئەگەر بەرامبەرەکەیان چاوی تروکا، یان سەیری دووری کرد، هەستدەکەن لە ترساندنیدا سەرکەوتن و مانای ئەوە دەگەیەنێت کە بەسەریدا زاڵ بوون. لەو کاتەی پەیامنێرەکە سەبارەت بە بەکارهێنانی مادده ووزەبەخشەکان پرسیاری لە (لانس ئارمسترۆنگ) کرد، بەهەمان شێوە سەیری ناو چاوی پەیامنێرەکەی کرد. ئەو ڕەفتارەش لەگەڵ هەڵوێستەکانی تری ناوبراو هەماهەنگ بوو. بەتایبەتی کاتێك سکاڵای لەسەر هەرکەسێك تۆمار دەکرد کە تۆمەتباری کردبوو یان هەواڵی لێ دابوو.



("لانس ئارمسترۆنگ" لەکەسێك ڕادەمێنێت کە گومانی لە "ئارمسترۆنگ" کردووە ماددەی ووزەبەخشی بەکارهێنابێت. بێ گومان تێڕامانەکە بەمەبەستی ترساندنە)

Scanned with CamScanner

چاوسوورکردنەوە:

(چاوسوورکردنەوە لەگەڵ تێڕامانی بەردەوام، جیاوازی زۆرە. لەبەر ئەوەی بە پێچەوانەی تێڕامانی جێگیر، شەپۆڵێکی تووڕەیی لەناکاوی لەگەڵدایە.) چاوسوورکردنەوە بریتی یە لەتێڕامانێکی لەناکاو کە ماوەیەکی کەم دەخایەنێت، وەك ئەوەی بڵێیت: (***سەیری تۆ دەکەم بۆ ئەوەی بزانم ئاخۆ نیشانەی باوەڕکردن بە درۆکانم، بەسەر ڕوخسارتەوە دیارە یان دیار نی یە- بۆتۆ باشترە باوەڕم پێ بکەیت***) . یان وەك ئەوەیە بڵێیت: (***من تووڕەم، لەبەر ئەوەی گومانت لەدرۆیەکەی من هەیە***) .

لەو وێنەیەدا دەبینین ئاماژەی پەنجەی (کلینتۆن)، چاوسوورکردنەوەی لەگەڵدایە. لەبەر ئەوەی سوورە لەسەر بێ تاوانی خۆی لەپەیوەندی یەکەی لەگەڵ (مۆنیکا لوینسکی). ئەگەر ئەو جۆرە چاوسوورکردنەوەیەت لەکەسێکدا بینی، بزانە کە یان تووڕەیە، یان درۆ دەکات، یان هەردوکیان بەیەکەوە.

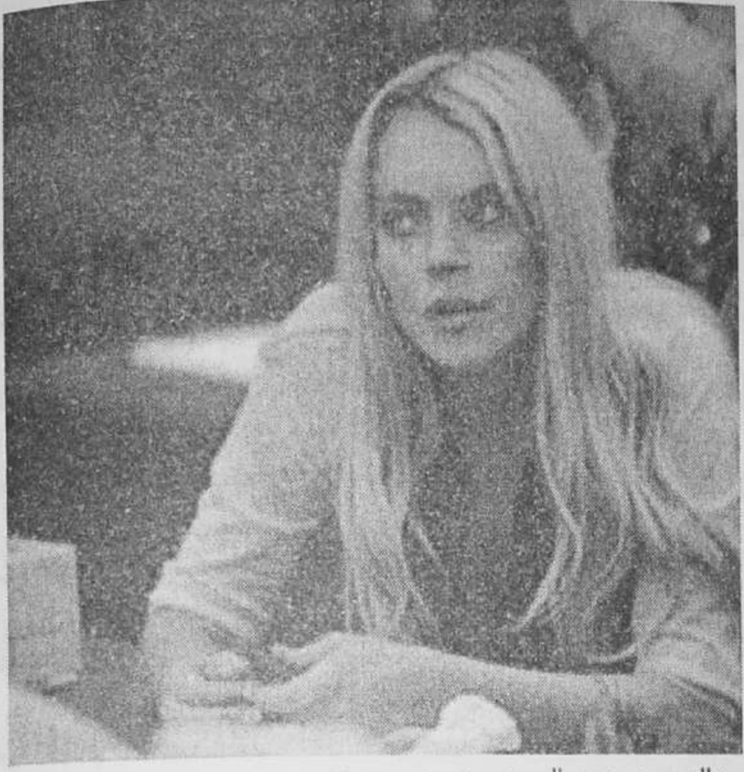
("کلینتۆن" چاو سوور کردنەوەیەکی سارد نیشان دەدات لەوکاتەی پەیوەندی یەکەی لەگەڵ "مۆنیکا" ڕەتدەکاتەوە)

فراوانبوونی چاو لە سەرسوڕماندا:

(کاتێک مرۆڤەکان درۆ دەکەن، بەزۆری چاوەکانیان فراوان دەبن و لە تێڕامانێکی سەرسوڕماندا برۆ و نێوچەوانیان بەرز دەبێتەوە.) ئەوە دەربڕینێکی ڕوخسارە بۆ (دڵخۆشی ساختە). لەبەر ئەوەی کەسە درۆزنەکە لەناخیدا دڵخۆشە بەوەی کە درۆیەکەی سەردەگرێت و بەرهەمەکەی دەستدەکەوێت. بەلایەوە مایەی سەرسوڕمانە کە درۆیەکەی ئاشکرا نابێت.) هەر بەو هۆیەوە، ناوە ناوە بەر لە ئابرووچوونەکەی، ئەو جۆرە تێڕامانە لەسەر ڕوخساری (لانس ئارمسترۆنگ) دەردەکەوت. لەبەر ئەوەی بیرۆکەی سەرکەوتنی بۆ چەندین جار لە پێشبڕکێ ی فەڕەنسا لەڕێگەی ساختەکاری یەکەیەوە بێ ئەوەی ئاشکرا بێت، بەلایەوە مایەی سەرسوڕمان بوو.

بەزۆری فراوان بوونی چاو لەو کاتانەدا ڕوو دەدات کە: (ا) بابەتێک دەبێتە هۆی ئاشکراکردنی درۆی درۆزنەکە، یان (ب) درۆزنەکە هەستدەکات کەسێک درۆیەکەی ئاشکرا کردووە، یان(ج) ڕاستەوخۆ درۆزنەکە ڕووبەڕووی درۆیەکەی دەکرێتەوە (واتە ئاشکرادەبێت). ئەو دەربڕینە، ڕێک لەو چرکەساتەدا دەبێت کە درۆزنەکە هەستدەکات هیچ کەس بە درۆیەکەی باوەڕ ناکات. لەو حاڵەتەدا، سپێینەی چاو ئاشکراتر دیاردەبێت و چاوەکان لە شێوەی فنجانە، فراوان دەبن. هەمان ئەو حاڵەتە بەسەر (لیندسای لۆهان) دێت کاتێک گوێبیستی بەڵگەیەکی بەهێز دەبێت لە دادگا، کە لەوانەیە درۆیەکەی ئاشکرا بکات.

Scanned with CamScanner

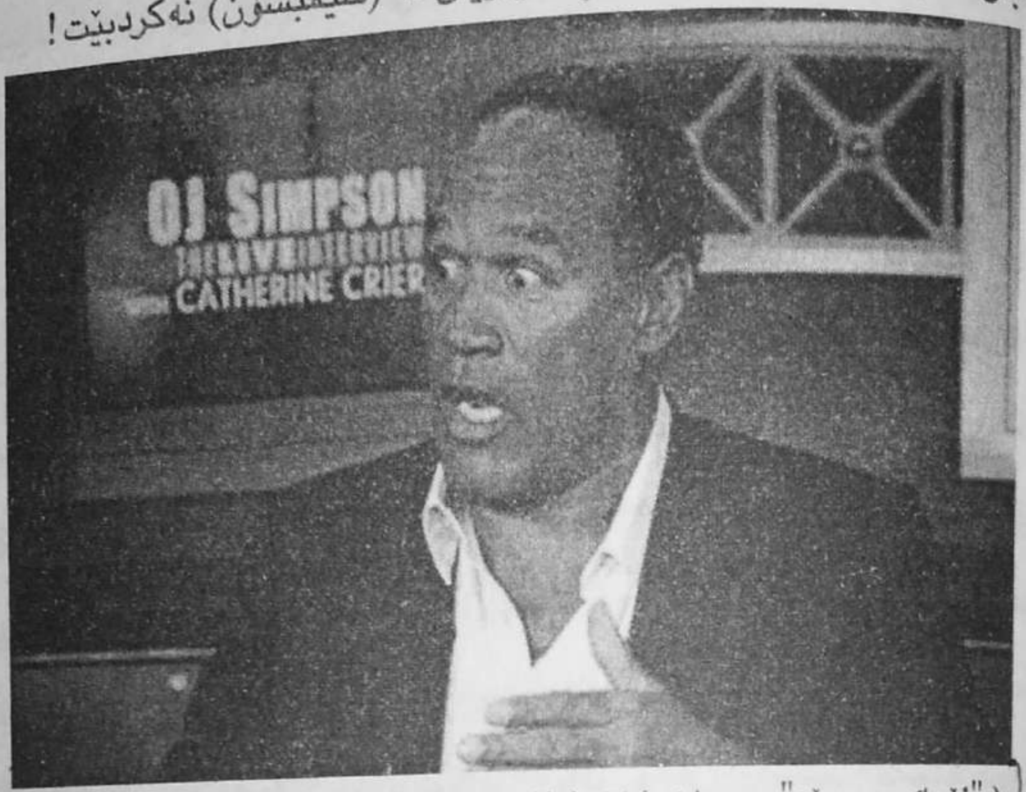


("ليندساى لۆهان" بە فراوانبوونى چاوەكانى، سەرسوڕمان بەڕوخساريەوە ديارەلەوكاتەى گەواهيدانێكى ڕاستەقينە لەدژى خۆى دەبيستێت.)

(لارى كينگ)، گفتوگۆكارێكى زۆر پاڵپشتيكار و بەسۆز بوو. بەڵام كاتێك ڕاشكاوانە و ڕاستەوخۆ لەگەڵ (لانس ئارمسترۆنگ) باسى بەكارهێنانى مادده ووزەبەخشەكانى كرد، چاوەكانى (لانس) فراوان بوون و بەشێكى زۆرى سپيێنەى چاوى دەركەوت، لەو كاتەى هەوڵى دەدا هەڵوێستى خۆى لەو بارەيەوە ڕوون بكاتەوە.

لەوانەيە هيچ نموونەيەك سەبارەت بەو حاڵەتە لە وێنەكەى (ئۆجاى سيمبسۆن) ڕوونتر نەبێت، كاتێك بەدەنگى بەرز باسى لەوە دەكرد ئاخۆ هەڵوێستى چى بێت ئەگەر كوڕەكانى (كە تەمەنيان ئەو كات ١٨ و ١٥ساڵ بوون) پرسيارى لێ بكەن ئاخۆ دايكيان چى بەسەر هاتووە! (كاترين كرين)

و زۆربەی بینەران باوەڕیان وابوو عەقڵ قبووڵ ناکات کوڕەکانی تا ئێستا سەبارەت بە دایکیان گفتوگۆ و پرسیاریان لە (سیمبسۆن) نەکردبێت!



("ئۆجای سیمبسۆن" دوو چاوی فراوان نیشان دەدات کە ئاماژەی سەرسوڕمانێکی زۆرن. سپێنەی چاوی زۆر بە ئاشکرا دیارە لەوکاتەی هەوڵ دەدات چیرۆکێکی ناڕاست دابڕێژێت)

چاوترووکانی خێرا:

یەکێك لە ئاماژە دیارەکان لەسەر درۆکردنی کەسێك ئەوەیە کە بەشێوەیەکی نائاسایی بەخێرایی و دووبارەبوونەوەیەکی زۆر، چاوەکانی بترووکێنێت. بەزۆری ئەوە کاردانەوەیەکی سروشتی و بەڵگەیەکی بەهێزە لەسەر ترس و دڵەڕاوکێ، کە لەو حاڵەتەدا ترسی ئاشکرابوونی درۆکەیەتی. لەوانەیە ناودارترین لێکۆڵینەوە کە لەسەر پەیوەندی نێوان تترووکانی چاوو بیرکردنەوە ئەنجام درابێت، بریتی بێت لەو لێکۆڵینەوەیەی لەلایەن شیکەرەوەکانی ووتارە ئابڕووبەرەکەی سەرۆکی پێشووتری ئەمریکا

(ریچارد نیکسۆن) ئەنجام دراوە، کە ناونیشانەکەی بریتی بوو لە (من فێڵباز نیم). لە هەندێك لەبەشەکانی ئەم ووتارەدا، بەخێرایی و بەشێوەیەکی نائاسایی چاوترووکانی زیاد دەبوو. بەهۆی ئەو کاردانەوەیە بۆ توێژەران دەرکەوت کە ڕاستگۆ نەبووە.

ژمارەیەکی زۆر نموونەی تر لەناو کەسایەتی یە سیاسی یەکانی ناو پارتە جیاوازەکان، و کەسانی تر لەبوارە جیاوازەکانی ژیاندا هەن، کە لەوکاتانەی درۆیان لەگەڵ دەنگدەرانیان کردووە، چاوترووکانیان بەشێوەیەکی بەرچاوو خێرا زیادی کردووە. لەو کاتەی ڕۆژنامەنووس (بۆب وۆدرۆف) لە پرۆگرامی (Nightline) چاوپێکەوتنی لەگەڵ (جۆن ئیدواردز) ئەنجامدا، هەرکاتێك پرسیارێکی ئاڕاستە دەکرد کە حەزی بەوەڵامدانەوەی نەبوو، چاوترووکانی زیاتر دەبوو. ئینجا کاتێك دواجار وەڵامی دەدایەوە، بەدرۆ وەڵامی دەدایەوە و بەهەمان شێوە چاوترووکانی خێراتر دەبوو. هەروەها کاتێك سووربوو لەسەر ئەوەی کە: (بەهیچ شێوەیەك لە ڕووی جەستەیی یەوە) باوکی منداڵەکەی (ڕیلی هانتەر) نی یە، وادەردەکەوت وەك ئەوەی گرژبوونێکی خۆنەویستی لەماسولکەی چاوەکانیدا هەبێت.

چاو خوران:

درۆکردن، ماندووبوونێکی زۆری دەوێت. ئەستەمە بەردەوام ئاگاداربیت بۆ ئەوەی درۆیەکەت ئاشکرا نەبێت. ئێمەش کاتێك هەست بە ماندووبوون دەکەین، چاوی خۆمان دەخورێنین، ڕێك وەك ئەوەی منداڵەکان هەمان ئەو

Scanned with CamScanner

ڕەفتارە ئەنجام دەدەن. هەروەها کاتێك گومان لێکراوێك دوای درۆکردنی بەردەوامی لە لێکۆڵینەوەدا لێپرسینەوەی لێ دەکرێت، دەتوانیت تێبینی ئەو ڕەفتارەی لێ بکەیت. خوراندنی چاو، لەهۆڵەکانی دادگادا، ڕەفتارێکی باوە. لەبەر ئەوەی کاردانەوەیەکی سروشتی یە وەك هەوڵێك بۆ ئارام بوونەوە لە دڵەڕاوکێ و بۆ خاوکردنەوەی ماسولکەکانی دەوری چاو.

لەهەمان کاتدا لەوانەیە چاوخوراندن، بەشێك بێت لەو (خوران)ەی لەئەنجامی تێزانی خوێنێکی زۆر بە موولوولەکانی دەوری چاوو فراوانبوونیان، ڕوو دەدات. ئەوەش بەشێکە لە کاردانەوەکانی بەشەکۆئەندامی خۆنەویستی دەمار، کە لەکاتی فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ و دۆخە سەختەکاندا، دەردەکەوون. ئاشکرایە منالآن کاتێك هەست بە ماندووبوونێکی زۆر دەکەن، یان لەو کاتەی درۆ دەکەن، چاوەکانیان دەخورێنن. بۆیە، منالْ بێت یان گەورە بێت، ئەگەر کەسێك لەکاتی خوراندنی چاودا، دەستی لەسەر چاوەکانی دابنێت، مانای ئەوەیە شتێك دەشارێتەوە. ئەوەش ئاماژەیەکی ڕوونە بۆ درۆکردن.

دوو چاوی سووڕاو:

(بەزۆری کەسانی درۆزن لەکاتی درۆکردنندا سەیری لای ڕاست یان سەیری لای چەپ دەکەن، یان لەوانەیە چاویان بۆ سەرەوە و خوارەوە ببەن وەك ئەوەی بەدوای وەلآمێکدا بگەڕێن.) ئەو تێڕامانە لارە، زۆر بە ئاشکرا لە سەرۆکی پێشووتری ئەمریکا (نیکسۆن) هەستی پێ دەکرا لەکاتی ووتارە ئابڕووبەرەکەی بەناونیشانی (من فێڵباز نیم). (نیکسۆن)

Scanned with CamScanner

سەیری لای ڕاستی خۆی دەکرد کاتێك ووتی: (بەدرێژایی کارکردنم لە سیاسەتدا، هیچ کات لەدادپەروەری لام نەداوە). لەکاتێکدا (نیکسۆن) زۆر باش دەیزانی کە لایداوە، تا ئەو ئاستەی کە لەکۆتاییدا بە (ووۆتەر گێت) تۆمەتبارکرا.

کاتێك لەبەرامبەر کەسێکدا سەبارەت بەهەستەکانمان درۆ دەکەین، بەزۆری چاومان دەسووڕێنین بۆ ئەوەی لەتەنیشتەوە ببینین. بۆ نموونە (نیکی) سەری خۆی ڕاست ڕاگرتبوو لەکاتی تێڕامانی بۆ (ماریا) بەچاوێکی سووڕاو بەلای ڕاستدا سەیری دەکرد. (ماریا) لەلای خۆیەوە لەسەیرکردنیدا ڕاشکاوانەتربوو، بۆیە سەری خۆی جووڵاند بۆ ئەوەی سەیری (نیکی) بکات.

("نیکی میناج" لەلای ڕاستی وێنەکە، بە گومانەوە بە ئاراستەی "ماریا کاری" دەڕوانێت)

بەبۆچوونی من، ئەو شێوە سەیرکردنەی (نیکی) بۆ هاوپیشەکەی (ماری) لە پرۆگرامی ئەمریکان ئایدۆل، دووپاتی دەکاتەوە کە هیچ

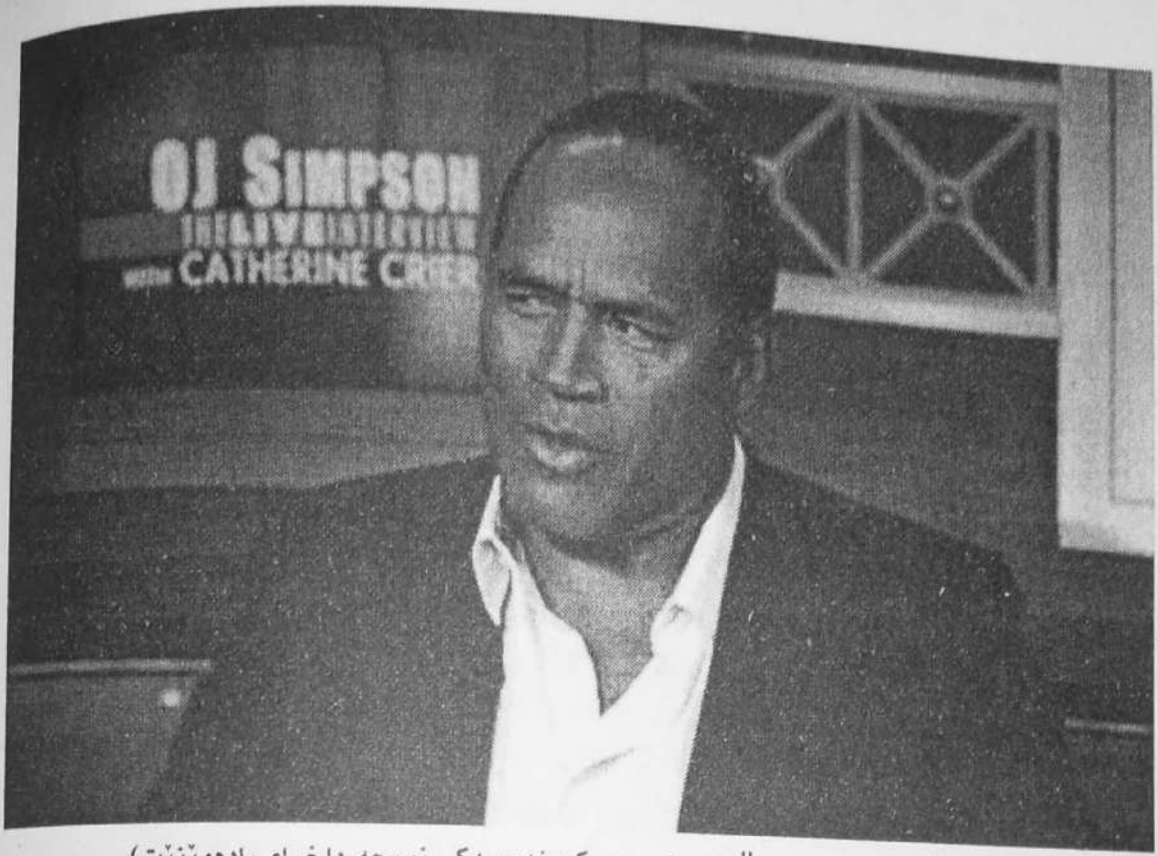
Scanned with CamScanner

پەیوەستبوونێکی خۆشویستن لەنێوان خۆی و (ماری) دا نی یە. سەرەڕای ئەوەی هەردوکیان لەبەردەم جەماوەردا ڕایان گەیاند کە هیچ کێشە و گرفتێك لەنێوانیاندا نی یە، بەڵام بەڵگەکانی زمانی ڕوخساریان، شتێکی تەواو جیاوازمان بۆ ئاشکرا دەکەن.

سەیرکردن بە چاوێکی نیوە داخراو:

کاتێك مرۆڤەکان تووڕە دەبن، یان دەکەونە ناو حاڵەتێکی دڵەڕاوکێ و گومانەوە، دەبینیت بەزۆری چاوەکانیان تەسك دەبنەوە و تێڕامانێکی بێزاربوونیان هەیە. کەسانی درۆزن تێڕامانێکی چاوسوورکردنەوە نیشان دەدەن، بۆ ئەوەی لەهەمان کاتدا (تووڕەیی خانەدانی) دەربخەن. بە شێوازی بێزاربوون سەیری ئەوانیتر دەکەن لەبەر ئەوەی بوێری ئەوەیان هەبووە گومان بخەنە سەر ڕاستگۆیی ووتەکانیان. جا ئەگەر درۆزن لەکاتی درۆکردنیدا تێڕامانێکی چاوسوورکردنەوەی هەبوو، بەزۆری ئەو ڕەفتارە جووڵەیەکی خۆنەویستە. لەڕاستیدا بێ ئەوەی خۆی هەستی پێ بکات، خەریکە لە ژێر ڕۆشنایی ئەو ووشە نەرێنی یانەی لەوکاتەدا لەدەمی دەرچووە، هەڵسەنگاندن بۆخۆی دەکات. لە بنەڕەتدا بەو تێڕامانەی، بەتۆ دەڵێت: (**ئامەوێت درۆیەکەم ئاشکرا بکەیت**).

Scanned with CamScanner



("ئۆجای سیمبسۆن" بە چاو سوورکردنەوەیەکی نیمچە داخراو ڕادەمێنێت)

هەروەها لەوانەیە ئەو جۆرە تێڕامانە مانای ئەوە بێت کە درۆزن هەوڵدەدات پێداگری لەسەر خاڵێکی دیاریکراو بکات. لەو حاڵەتەدا مانای تێڕامانەکە گوزارش لە (تووڕەیی خانەدانی) دەکات. ئاشکرایە (سیمبسۆن) لەچەندین جاردا هەرکاتێك سەبارەت بە تێوەگلانی لەکوشتنی هاوسەرەکەی پرسیاری لێ دەکرا، ئەو جۆرە تووڕەیی یەی دەردەخست. لەو وێنەیەدا وادەردەکەوێت، بەهۆی ئەو پرسیارە زۆرانەی ئاڕاستەی کراوون، تێڕامانێکی چاوسوورکردنەوەی هەیە کە ڕەنگدانەوەی تووڕەبوونەکەیەتی. ئەو ڕەفتارەی بووە هۆی ئەوەی زۆرینە لەو باوەڕەدا بن کە بەڕاستی بەجۆرێك لە جۆرەکان لە مردنی هاوسەرەکەیدا، دەستی هەبووبێت.

Scanned with CamScanner

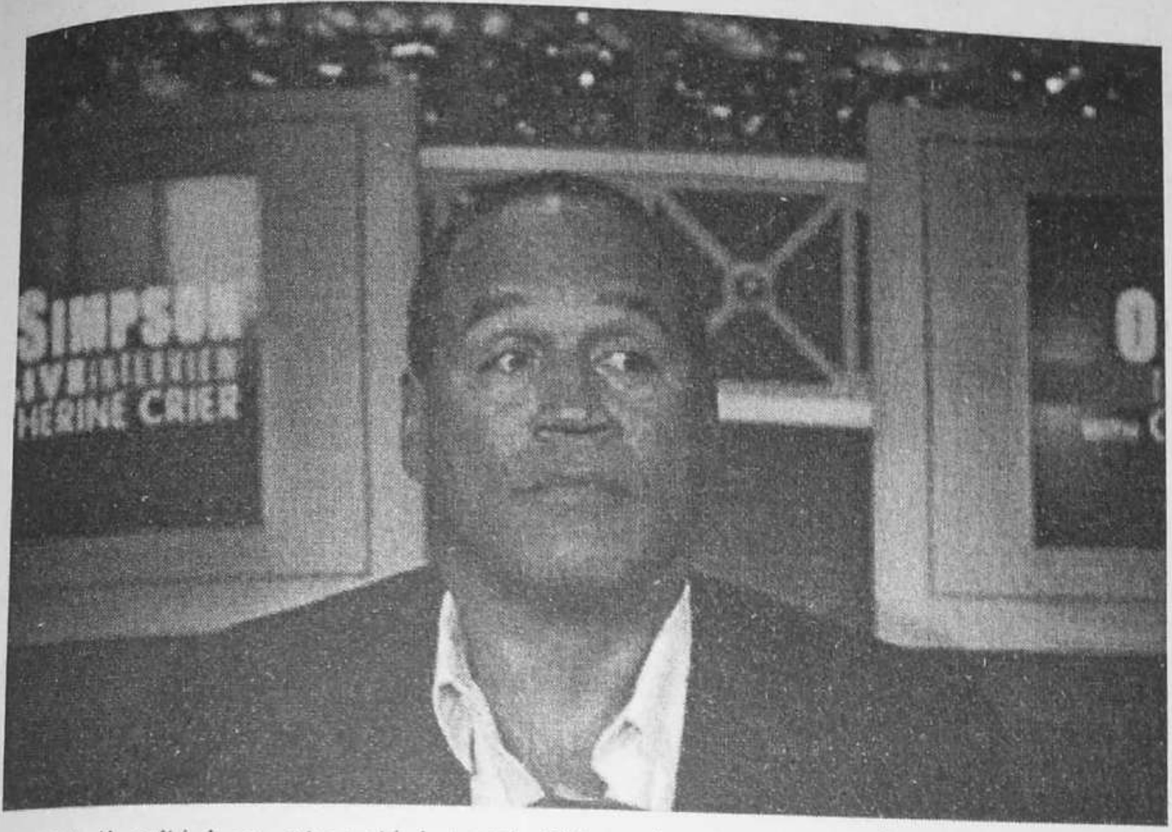
بەهەمان شێوە (لانس ئارمسترۆنگ) لەمیانەی دیدارەکانیدا، ئەو جۆرە تێڕامانەی هەبوو. بەتایبەت کاتێک ناچاردەبوو ڕووبەڕووی ئەو پرسیارە مەترسیدارانە ببێتەوە کە لەبارەی بەکارهێنانی مادده ووزەبەخشەکان بوون. لەوانەیە ئەو تێڕامانەی ڕەنگدانەوەی تووڕەبوون و ئارەزووی وەڵام نەدانەوەی ئەو پرسیارانە بووبێت.

بەهەمان شێوە، دەبینین چۆن سەرۆکی پێشووتری ئەمریکی (کلینتۆن)، ئەو تێڕامانەی هەیە کاتێک درۆ دەکات و بەتووڕەیی یەوە دەڵێت: (هیچ پەیوەندی یەکم نەبووە بە...). ئەو تێڕامانە تایبەتی یە، ڕەنگدانەوەی تووڕەبوونیەتی بەهۆی ئەو بوێریی یەی لای جەماوەر دروست بووە و گەیشتۆتە ئەو ئاستەی بیر لەوە بکەنەوە سەرۆکەکەیان کارێکی نەشیاوی لەو جۆرە بکات!

بەرزبوونەوەی برۆکان و نێوچەوانێکی لۆچکردوو:

بەهەمان شێوەی (چاوە سەرسامەکان)، لەوانەیە دوو برۆی بەرز و نێوچەوانێکی لۆچکردوو، ڕەنگدانەوەی درۆکردن بێت. هەروەک لەو وێنەیەی (سیمبسۆن) دا دەبینیت، ڕوخساری بەو شێوەیە دەردەکەوێت کاتێک دوای دە ساڵ لە ڕووداوەکە، تاوتوێ ی بابەتی کوشتنی هاوسەرەکەی دەکات. ئەو نیشانانە زۆر ئاشکرا لەسەر ڕوخساری دەرکەوتن کاتێک پێشکەشکارەکە هەندێک پرسیاری ئاڕاستەکرد کە بە کوشتنی هاوسەرەکەی و هاوڕێ ی هاوسەرەکەیەوە پەیوەست بوون.

Scanned with CamScanner



(" ئۆجای سیمبسۆن" دوو برۆی بەرز و نێوچەوانێکی لۆچدار نیشان دەدات. دوو نیشانەی ناوداری درۆکردنن)

توێژەران لە زانکۆی کۆلۆمبیای بەریتانی ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە درۆزنەکان بەزۆری درۆکانیان بەهۆی جوولەی ئەو ماسولکە بچووکانە ئاشکرا دەبن. ئەوەش لەئەنجامی ئەو دڵەڕاوکێ و کاردانەوانەی لە بەشەکۆئەندامی سەربەخۆی دەماردا دروستدەبن. لە ژمارەیەك لەو دیدارانەی لەماوەی ئەم ساڵانەدا لەگەڵ (لانس ئارمسترۆنگ) ئەنجامدراوون، ئاماژەی جەستەیی زۆرمان لەناوبراو بینیوون. کاتێك بەردەوام پرسیاری سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر لێ دەکرێت، دەربڕینەکانی ڕوخساری، ڕەنگدانەوەی سەرسامی و تووڕەبوونیەتی لە بوێری هەرکەسێك کە گومان لە پاکی ئەو بکات.

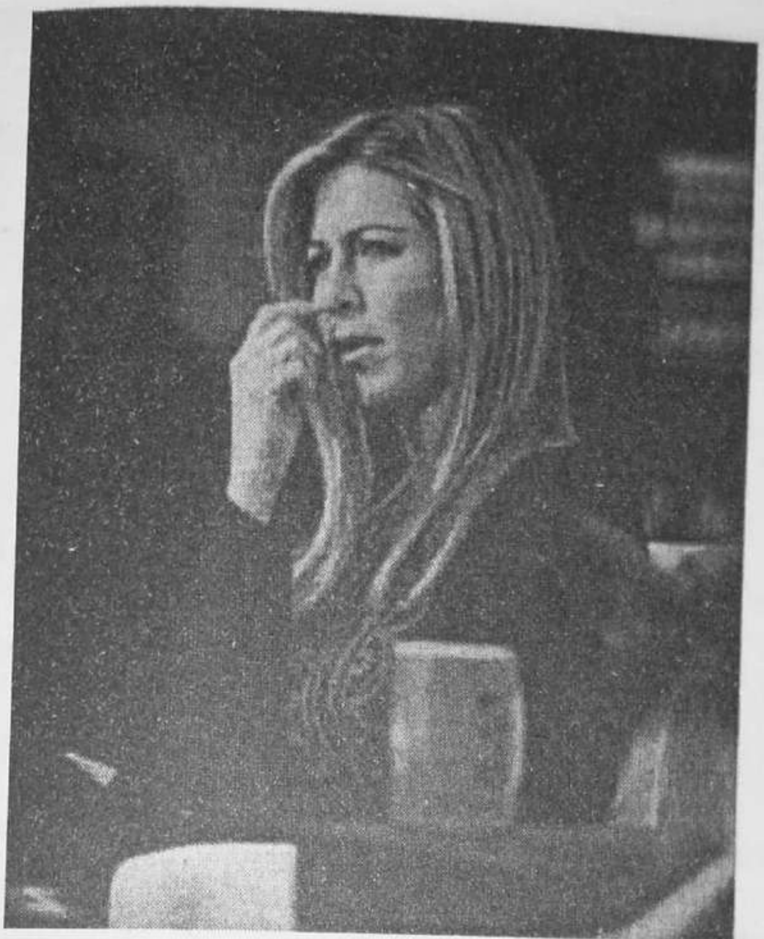
Scanned with CamScanner

لووتیش دەزانێت:

(کاتێك بەشەکۆئەندامی سەربەخۆی دەمار زاڵ دەبێت، فراوانبوونی لوولەکانی خوێن، بەهەمان شێوە دەبێتە هۆی فراوانبوونی لینجەپەردەکان. ئەوەش بە زۆری دەبێتە هۆی هەستکردن بە خورانی لووت و هەڵاوسانی.) (باوەڕ بکەیت یان باوەڕ نەکەیت، بە ڕاستی لووتی درۆزنەکان گەورە دەبێت! ڕێك وەك ئەوەی لەگەڵ کەسایەتی کارتۆنی (بینۆکیۆ) ڕوویدا، بەڵام بە ڕێژەیەکی زۆر کەمتر.) لەبەر ئەوە، بەلاتەوە سەیر نەبێت ئەگەر کەسی درۆزن لەکاتی درۆکردندا لووتی ڕابکێشێت، یان بیخورێنێت. بەزۆری ئەو ڕەفتارە لە منالاَندا هەستی پێ دەکرێت. بەهەمان شێوە کاتێك منالاَن گوێبیستی کەسێکی تر دەبن درۆ دەکات (دایکیان، یان باوکیان)، هەمان ئەو ڕەفتارە دەردەخەن. بۆ نموونە: باوکی منالّە بچووکەکەی بالۆن (ریچارد هینی) درۆی لەگەڵ ڕۆژنامەنووسان کرد، سەبارەت بەو ساختەکاری یەی ڕێکی خستبوو. کوڕە گەورەکەی (برادفۆرد) بەهەمان شێوە درۆی کرد. (برادفۆرد) زۆر بە ڕوونی دەیزانی کە باوکی سەبارەت بە برا بچووکەکەی (فالکۆن)، لەهەموو دیدارەکاندا درۆ دەکات. ئەوەش هۆکاری خوراندنی لووتیەتی لەکاتی وێنەگرتن و لە دیدارەکاندا.

ناودارەکان، بەزۆری لووتی خۆیان دەخورێنن لەو کاتەی دیداریان لەگەڵدا ئەنجام دەدرێت، لەبەر ئەوەی سەبارەت بە پەیوەندی یە تایبەتەکانیان حەز ناکەن هیچ ڕوونکردنەوەیەك بدەن.

Scanned with CamScanner



("جینیڤەر ئەنیستۆن" لەکاتی ئامادەکردنی پرۆگرامێك لە
کەناڵی سی بی ئێس، لووتی خۆی دەخورێنێت)

لەوکاتەوەی کە (براد بێت) لەپێناوی هاوبەشەکەی (ئەنجلینا جۆلی)، بەو شێوازە ئابڕووبەرە لەهاوسەرەکەی (جینیفەر ئەنیستۆن) جیابووەوە، ژیانی (جینیڤەر) بابەتێکی گەرمی گفتوگۆکان بووە. ڕۆژنامەنووسان هەمیشە ئارەزووی ئەوەیان کردووە بزانن ئاخۆ لەلایەن هیچ کەس داوای هاوسەرگیری لێ کراوە یان نا. بەڵام (جینیڤەر) وەك هەر مرۆڤێکی تر حەزی کردووە هەندێك بابەتی تایبەت بەخۆی بەنهێنی بهێڵێتەوە. لەوانەیە خوراندنی لووت، ئاماژەی شاردنەوەی ڕاستی یەکان بێت. لەوانەیە لەو ڕۆژەدا هەموو ڕاستی یەکانی لەبەردەم ڕۆژنامەنووساندا باس نەکردبێت.

پژمین:

هەر چەندە پژمین، زۆر بە سادەیی لە ئەنجامی هەستیاربوون، یان سەرمابوون و گۆڕانکاری یە ژینگەیی یەکان دروست دەبێت. بەڵام لەوانەیە ئاماژەیەکیش بێت لەسەر ئەوەی کە خاوەنەکەی درۆ دەکات. لەئەنجامی کاریگەری یەکانی بەشەکۆئەندامی سەربەخۆی دەمار، لوولەکانی خوێن لەلووت و لینجەپەردەکاندا فراوان دەبن. بۆیە بەلاتەوە سەیر نەبێت ئەگەر کەسێك لەکاتی درۆکردندا بپژمیت! کەواتە ئەو ئەفسانە کۆنەی دەڵێت: ئێمە تەنیا لەکاتی ڕاستگۆییدا دەپژمین، تەنیا ئەفسانە و حیکایەتێکی ئافرەتانە و هیچی تر. بەڵکو ڕاستی یەکە ئەوەیە کە پێچەوانەکە ڕاستە و ئێمە لەکاتی درۆکردندا، دەپژمین.

منالآن زیاتر لەگەورەکان، لەکاتی درۆکردندا دەپژمین. ئەوەش بەهۆی ئەوەی لینجە پەردەی منالّ هەستیارترە لەبەرامبەر ئەو گۆرانکاری یانەی لەبەشەکۆئەندامی سەربەخۆی دەماردا دروستدەبن.

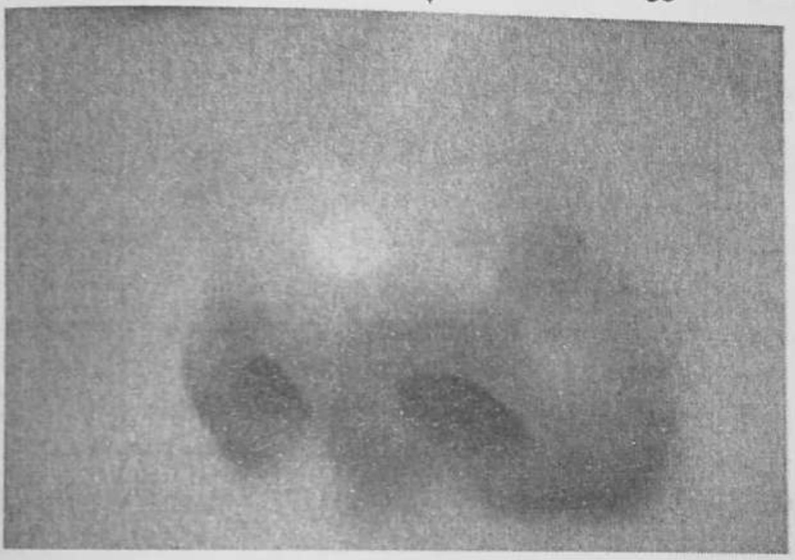
دوو کونە لووتی فراوان:

(کاتێك خەڵکی درۆ دەکەن، دیمەنێکی نامۆ نی یە ئەگەر بینیت هەردوو کونە لووتیان لەکاتی هەناسەداندا فراوان دەبن. هۆکارەکەش بۆ ئەوە دەگەڕێتەوە کە هەناسەیان تەنگ دەبێت، بۆیە بە شێوەیەکی چەند بارە، پێویستیان بە بڕێکی زۆرتر لەهەوا دەبێت.) کاتێك بەشەکۆئەندامی سەربەخۆی دەمار لەلای کەسی درۆزن کاریگەر دەبێت و جەستە بۆ

Scanned with CamScanner

ماوەیەکی زیاتر کار دەکات، پێویستی بەبڕێکی زیاتر لە ئۆکسجین دەبێت. لەبەر ئەوە بڕێکی زۆرتر لەهەوا لەڕێگەی لووتی یەوە هەڵدەمژێت.

بۆ چەندین جار توانیمان (لانس ئارمسترۆنگ) ببینین لەو کاتەی (ئۆبرا) گفتوگۆی لەگەڵدا دەکرد، بەو شێوەیە لەگەڵ فراوانبوونی هەردوولای لووتی، هەناسەی دەدا. لەوانەیە ئەو حاڵەتە مانای ئەوە بووبێت کە خەریکە لەو ساتەدا درۆ دەکات، یان ڕاستی یەک دەشارێتەوە.



(کاتێك کونە لووتەکان فراوان دەبن، لەوانەیە ئاماژەیەك بێت بۆ درۆکردنی خاوەنەکەی)

گۆڕانکاری یەکانی دەم

دەمی پەمۆیی و تەڕکردنی لێو:

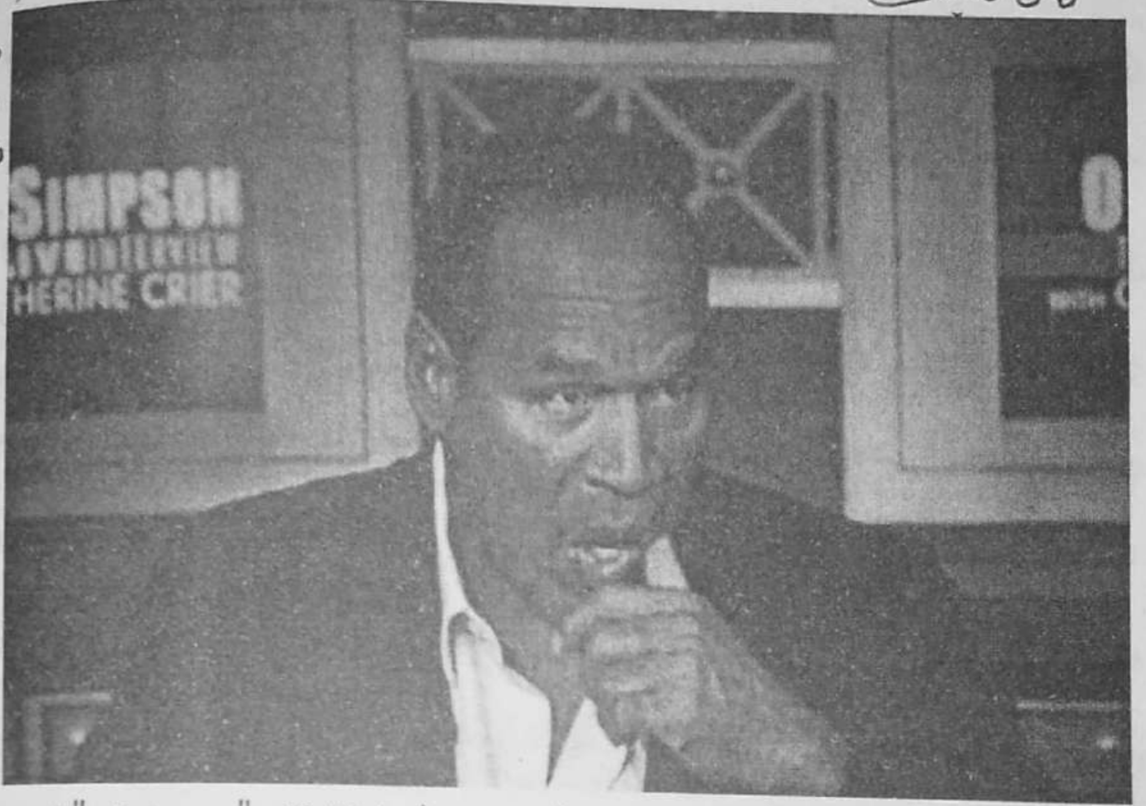
(ئەگەر پێشتر ڤیدیۆیەکی لێکۆڵینەوەت بینیبێت کە تیایدا لێپرسینەوە لەگەڵ تاوانبارێك کرابێت، تێبینی دەکەیت بەزەحمەت دەتوانێت وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە. هۆکارەکە ئەوەیە کە لەناکاو دەمی زۆر ووشك

Scanned with CamScanner

دەبێت. کاتێك ئەوە ڕوودەدات، تۆمەتبارەکە هەستدەکات وەك ئەوەی پارچە پەمۆیەك لە بنمیچی دەمی گیر بووبێت. لێکۆڵەرەکان ئەو حاڵەتە یان ناوناوە بە (دەمی پەمۆیی). ئەو حاڵەتە ڕوودەدات لەبەر ئەوەی لەو کاتەدا بەشەکۆئەندامی سەربەخۆی دەمار، بەهۆی دڵەڕاوکێ ی خاوەنەکەی بڕێکی زۆرتری لیك لە لیکەڕژێنەکان دەردەدات. ئەوەش دەبێتە هۆی ووشکبوونی لینجەپەردەگانی ناو دەم. بۆیە کاتێك کووپێك ئاو دەخرێتە بەردەم تۆمەتبارەکە، سەرسام مەبە ئەگەر هەمووی بەیەك جار بخواتەوە، بۆ ئەوەی تینوێتی خۆی بشکێنێت. ئەوەش بەڵگەیە لەسەر ئەوەی تۆمەتبارەکە لەحاڵەتی (دەمی پەمۆیی) دایە و نایەوێت (مەترسی هەیە) لە لێکۆڵینەوەکەدا، تاوانەکانی ئاشکرا بن.

بەڵگەیەکی تریش لەسەر (حاڵەتی دەمی پەمۆیی) ئەوەیە کە لە سەر لێوی خوارەوە و هەردوولا لێوی تۆمەتبارەکە پەڵەیەك بە ڕەنگێکی سپی لەئەنجامی ووشك بوونەوەی لیك دەردەکەوێت. تەنانەت هەندێك جار لەسەر زمانیشی دەردەکەوێت. لەڕۆژی دادگاییکردنی (سیمبسۆن) بەتۆمەتی دزیکردنی چەکدایی و ڕفاندنی خەڵك، دەبینین (سیمبسۆن) زمانی بە لێوەکانیدا دێنێت. ئەوە بە ڕوونی مانای ئەوەیە کەوتۆتە حاڵەتی (دەمی پەمۆیی)، لەوکاتەی چاوەڕوانی بڕیاری دادگابوو، کە دواتر بڕیارەکە ئەوەبوو ئەو تەمەنەی ماوەتی لەناو زیندان بەسەری بەرێت.

Scanned with CamScanner



("ئۆجای سیمبسۆن" لە کاتی دیدارەکەی لە کەناڵی کۆرت تی ڤی، نیشانەکانی "دەمی پەمۆیی" لە ڕوخساری دەردەکەوێت)

(دەمی پەمۆیی)، کرداری جووڵەی زمان لەسەر ددان و لێوەکان زەحمەت دەکات، ئەوەش توانای قسەکردن زۆر کەم دەکاتەوە. بەهۆی ووشکبوونی لینجەپەردەکان، وادەردەکەوێت زمان بە بنمیچ و تەنیشتەکانی دەمەوە نووسابێت، بۆیە زمان قەبارەی گەورەتر و فراوانتر دەردەکەوێت.

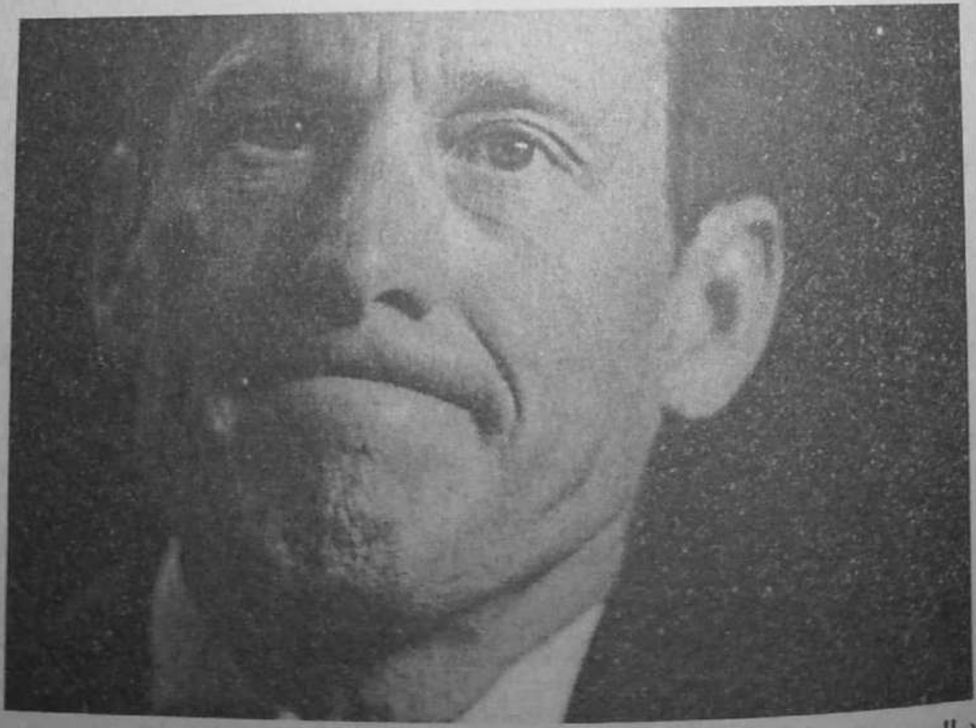
لەوێنەکەدا، دەتوانین ببینین چۆن (ئۆجای) هەوڵ دەدات بەپەنجەکانی لیکی دەوری دەمی ووشک بکاتەوە، ئەمەشیان بەهەمان شێوە بەڵگەی ووشک بوونەوەی دەم و لینجەپەردەکانی ناو دەمە. ئەگەر هەیە ئەم ووشکبوونەوەیە بەهۆی درۆکردن بووبێت. بەزۆری درۆزنەکان زمانیان بەلێوەکانیاندا دێنن وەک هەوڵێک بۆ ئەوەی ئەم ووشکبوونە چارەسەر بکەن و بە زمانیان لێوەکانیان تەڕ بکەنەوە. بۆیە کاتێک کەسێک دەبینین

Scanned with CamScanner

بەو شێوەیە زمانی بە لێوەکانی دادێنێت، لەوانەیە ئاماژە بێت بۆ ئەوەی کە خەریکە درۆ دەکات– بێ گومان ئەوە دەوەستێتە سەر نەریتی کەسەکە و پێڕەوی ڕووداوەکە.

خەندەی ساختە:

بۆ ئەوەی خەندەکان ڕاستگۆیانە بن، پێویستە چوار مەرج تیایاندا بێنە دی. سەرەتا: پێویستەچاوەکان بچووک ببنەوە(لۆچیان تێ بکەوێت)، دووەم: پێویستە ئێسکی کوڵمەکان بەرز ببنەوە، سێ یەم: پێویستە ددانەکان دەرکەوون، چوارەم: پێویستە لێوەکان جیاببنەوە و بەرز ببنەوە. ئەگەر ئەم چوار نیشانانەت نەبینین، مانای ئەوەیە خەندەی کەسەکە خەندەیەکی ساختەیە، یان لەدڵەڕاوکێدایە، یان ناچاری یە. ئەو کەسە بەهۆی ئەو خەندە ساختەیە، هەوڵ دەدات هەستە ڕاستەقینەکانی بشارێتەوە.



("لانس ئارمسترۆنگ" لەکاتی کۆنگرەی ڕۆژنامەوانیدا، لێوەکانی بەیەکدا گرساندووە)

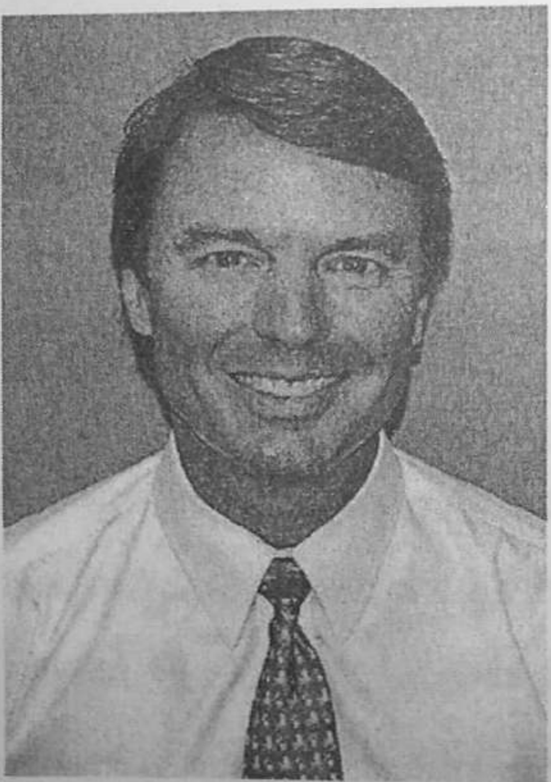
لێرەدا (لانس ئارمستڕۆنگ) دەبینین، لە دیدارێکی دا لەگەڵ یەکێك لە ڕۆژنامەنووسەکان، خەندەیەکی دڵەڕاوکێ بەسەر ڕوخساری دەرکەوتووە. ئەمەیان خەندەیەکی ساختەیە لەوکاتەی سەبارەت بە سکاڵای بەکارهێنانی بۆ مادده ووزەبەخشەکان پرسیاری لێ دەکات کە لەدژیدا بەرزکراوەتەوە. دەتوانیت دەربڕینێکی تری هاوشێوە لە وێنەیەکی تریدا ببینیت کەلە ئاهەنگەکانی پێشبڕکێ ی فەڕەنسا لە ساڵی ٢٠٠١ وەرگیراوە. ئەوکاتەی ناوی دەخوێنرێتەوە بۆ وەرگرتنی خەلاتەکەی، دەزانێت کە پێویستە لەوکاتەدا دڵخۆش دەرکەوێت بۆیە پێدەکەنێت، بەلام خەندەکەی خەندەیەکی ڕاستەقینە نەبوو. لەبەر ئەوەی ئێسکەکانی کولمی بەرز نەبووبوونەوە، و چاوەکانی لۆچیان تێ نەکەوتبوو، هەروەها لێوەکانی بە شێوەیەکی ئاسۆیی بەیەکدا دابوو لەجیاتی ئەوەی بەرز ببنەوە و بکرێنەوە و ددانەکانی دەرکەون. بۆیە لەوانەیە ئەو خەندەیە ساختە و پڕ لە دڵەڕاوکێ یە ڕەنگدانەوەی هەستەکانی ناخی بووبێت سەبارەت بەو کردارە نایاسایی یانەی ئەنجامی داوون. لەکاتێکدا دەیزانی کەسێکی ساختەکار و درۆزنە، لەتوانایدا نەبوو سەبارەت بە دەسکەوتەکانی، هەست بە دڵخۆشی و ئاسوودەیی بکات.

ئەگەر تۆ دیداری دووبارەی پرۆگرامی (Nightline) ببینیت کە لەگەڵ (جۆن ئیدواردن) ئەنجامداروە، نموونەی زۆر لەسەر خەندە ساختەکانی دەبینیت و تێبینی ئەوە دەکەیت کە خەندە لەسەر لێوەکانی هەیە، بەلام چاوی و کولمەکانی نیشانەکانی خەندەیان تێدا نی یە. ئەو جۆرە خەندەیە لەوکاتەدا نیشان دەدات کە باوکایەتی خۆی بۆ مناڵەکەی

Scanned with CamScanner

(ڕیلی هانتەر) ڕەتدەکاتەوە و دەڵێت: (دڵخۆشم کاتێك دەیسەلمێنم کە ئەو منالّە، منالّی من نی یە). کاتێك ئەم ووشانەی ووت، زۆر باش دەیزانی درۆ دەکات، لەبەر ئەوەی دەیزانی کە خۆی باوکی ڕاستەقینەی ئەو منالّەیە.

بەهەمان شێوە، (جۆن ئیدواردز) لە وێنەی تۆمەتبارکردنەکەیدا خەندەیەکی ساختە نیشان دەدات. هەوڵ دەدات وا نیشان بدات دڵخۆشە و هەموو شتێك بەباشی بەڕێوە دەچێت. کەچی بێ گومان کاتێك دەستگیرکرا و ناچارکرا وێنەی تۆمەتبارکردنی وەربگیرێت، هیچ دڵخۆش نەبوو. لەبەر ئەوەی لە ڕاستیدا هیچ کەسێك لە بارودۆخێکی لەو شێوەیەدا دڵخۆش نابێت. هەر لەبەر ئەوەش تێبینی دەکەیت خەندە لەسەر چاوەکانیدا نی یە و گرژی یەکی بەرچاو لەسەر گەردنی دیارە و ددانەکانی بەیەکەوە گرساندووە، ئەمانەش لەگەڵ خەندەی ڕاستەقینەدا ناگونجێن. جگە لەوەش، ئێسکەکانی کوڵمی بەرەو پێشەوە هاتوونەتە خوار، لەجیاتی ئەوەی بەرز ببنەوە هەروەك لە خەندەی ڕاستەقینەدا ڕوودەدات.



(خەندە ساختەکەی "جۆن ئیدواردز" دوای ئەوەی دەستگیرکرا بەهۆی ساختەکردنی هەڵمەتی هەڵبژاردن)

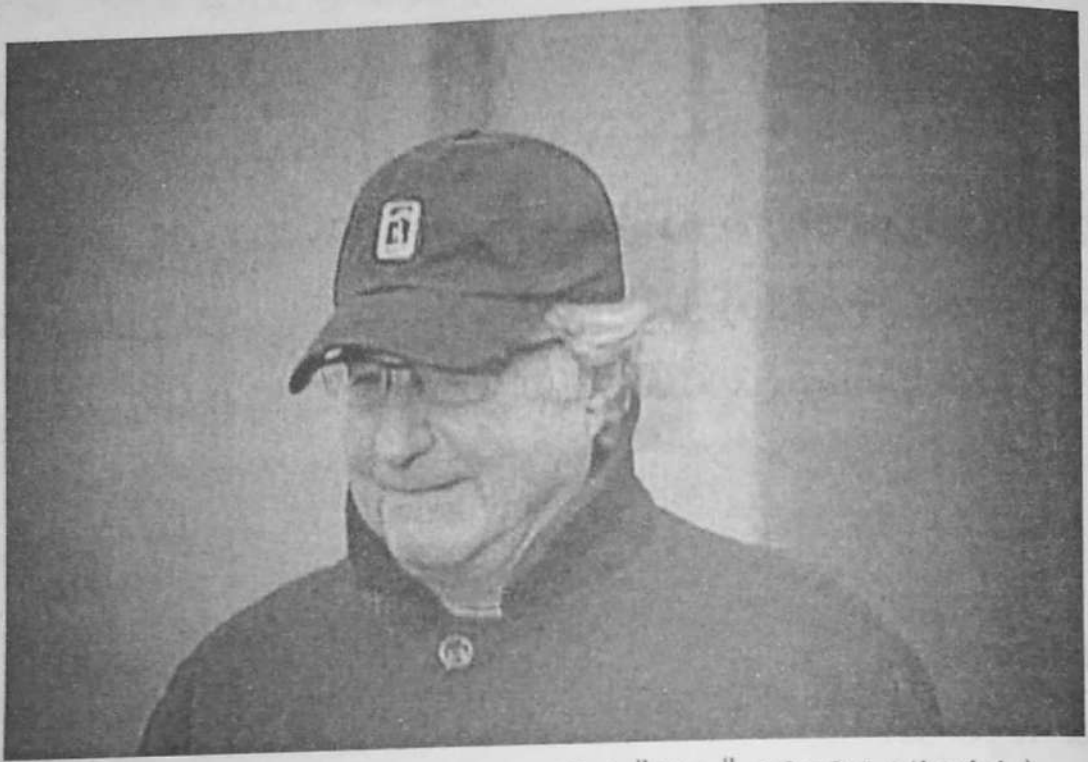
Scanned with CamScanner

به شێوەیەکی گشتی، کاتێک کەسێک خەندەیەکی ڕاستەقینە نیشان دەدات، لەجیاتی ئەوەی سەیری خوارەوە و تەنیشتەکان بکات، ڕاستەوخۆ سەیری چاوەکانت دەکات. ئەگەر بەو شێوەیە نەبێت، مانای ئەوەیە خەندەکە ساختەیە و ڕاستەقینە نی یە. (جۆن ئیدواردز) لەکاتی دیدارەکەیدا لە پرۆگرامی (Nightline)، کاتێک سەبارەت بە منداڵەکەی (ڕیلی) درۆ دەکات، بە دڵەڕاوکێ خەندەیەک دەکات و سەیری خوارەوە دەکات، تەنانەت بەر لەوەی دیدارەکە دەست پێ بکات، هەمان ئەو جۆرە خەندە ناڕاستەقینەیە بەسەر ڕوخساریدا دەرکەووت کە لە وێنەی تۆمەتبارکردنیدا نیشانی دابوو. لەسەر دەرخستنی ئەو دڵخۆشی یە ساختەیە بەردەوام بوو لەوکاتەی هەوڵیدەدا شانازی بەخۆیەوە بکات. سەرەڕای ئەوەی ئەو دڵخۆشی یەی نیشان دەدا بۆ ئەوەی بتوانێت دیدارەکەی بەسەرکەوتوویی ئەنجام بدات، بەڵام زمانی ڕوخساری، زۆر بە ئاشکرا ئەوەی دەردەخست کە هیچ دڵخۆش نی یە. لەبەر ئەوەی هیچ کەسێک لەوکاتەی نیوە خەندەیەک نمایش دەکات دڵخۆش نی یە، بەڵکو ئەوە نیشانەیەکی زەق و ئاشکرای درۆکردنی یەتی.

(برنارد مادۆف) یش بەهەمان شێوە لە نمایشکردنی خەندە ساختەکەیدا درۆی دەکرد. تێبینی ئەو خەندەیە بکە کە تیایدا لێوەکانی بەیەکدا داوە و لەکاتی چوونەدەرەوەی لە هۆڵی دادگا دووچاوی پڕ لە تووڕەیی نیشان دەدات. لەوانەیە ئەوە ئاماژەی دڵەڕاوکێ بووبێت. ویستوویەتی لەناو ژاوەژاوی ڕۆژنامەوانان و پاڵپاڵێنی وێنەگراندا وێنەیەکی نەرم و نیان و خۆشەویست نمایش بکات. بە ڕاستی لەو کاتەدا وێنەگرێک

Scanned with CamScanner

پاڵی بە (مادۆف) ەوە ناو ئەویش لەسەر ئەو ڕەفتارەی تووڕەیی خۆی دەربڕی و سەرزەنشتی کرد.



(خەندە ناڕاستەقینەکەی "مادۆف". لەوکاتەی هەست بە تووڕەیی یەکی زۆر دەکات کاتێک وێنەگرەکە پاڵی دەنێت.)

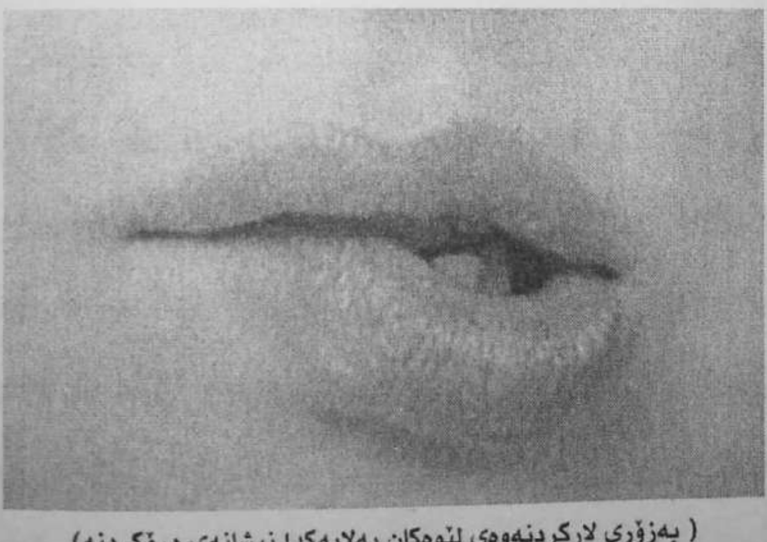
لەو کاتەی (جیری ساندۆنسکی) سەبارەت بە دەستدرێژیکردنی بۆ سەر منالآن، دووبارە دادگایکردنەکەوەی ڕەتکرایەوە، بێ گومان هیچ هۆکارێکی گونجاو بۆ خەندەکەی نەبوو. لەبەر ئەوەی بۆی دەرکەوت ئەو تەمەنەی ماویەتی لە زینداندا بەسەری دەبات و هەروەها لەوانەیە لەمە بەدواوە ڕووبەڕووی هێرشی هاوڕێکانی ببێتەوە لەسەر ئەو تاوانانەی بەرامبەر منالآن ئەنجامی داوە.

بەڵام ئەگەر لە کاتی خەندەکەیدا لە نزیکەوە سەیری ڕوخساری بکەیت، دەزانیت خەندەیەکی ساختە و ناڕاستەقینەیە. لێوەکانی

بەیەکدادابوو هەردوو چاوو کوڵمەکانی بەرەو خوارەوە بوون. ئەوەش مانای ئەوە دەگەیەنێت کە سەرەڕای ئەوەی هەوڵدەدات خەندەیەك نمایش بکات، بەڵام لەناخەوە ئازار دەکێشێت. (ساندۆسکی) ئەو خەندەیەی بۆ ئەوە بوو لەبەردەم هاوپیشەکانی و وەرزشوانان و ڕۆژنامەوانان و تەنانەت ئەو منالأنەش کە دەستدرێژی کردبووە سەریان، بەو دڕندەیی یە دەرنەکەوێت کە وێنایان کردبوو. واتە ئەوە خەندەیەکی خۆنەویست بووە و لەسەر ڕوخساری دەرکەوتووە بۆ ئەو مەبەستەی لەسەرەوە باسمان کرد.

لارکردنەوەی لێوەکان:

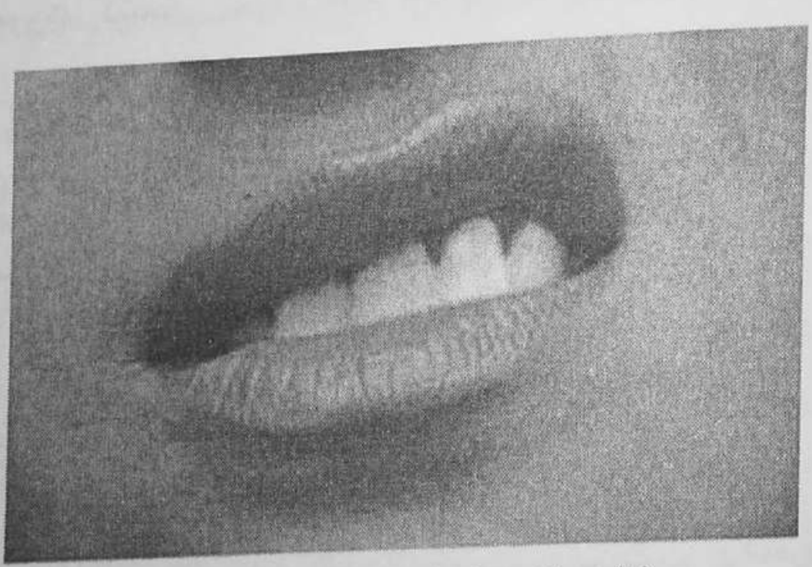
(کاتێك کەسێك لێوەکانی بەلایەکدا لار دەکاتەوە، یان لێوی خوارەوەی لەدیوی ژوورەوەدا دەگەزێت لەوکاتەی بەلایەکدا لاری دەکاتەوە، مانای ئەوەیە درۆ دەکات.)



(بەزۆری لارکردنەوەی لێوەکان بەلایەکدا نیشانەی درۆکردنە)

Scanned with CamScanner

هەروەها لارکردنەوەی لێوەکان لەوکاتانەشدا دەبێت کە کەسێك سەبارەت بەهەستەکانی بەرامبەر تۆدا، درۆ بکات. بۆ نموونە ئەگەر یەکێك هیچ تۆی خۆش نەوێت، بەشێك لەو هەستانەی لەڕێگەی لارکردنەوەی لێوەکانی بەلایەکدا، بەدەردەخات. بەزۆری ئەو لارکردنەوەیە لێوی خوارەوە دەگرێتەوە، بەڵام هەندێك جار تەنیا لێوی سەرەوە دەگرێتەوە. لەو حاڵەتەدا ئەو جووڵەیە پێ ی دەووترێت (لێوی بێزاری).



(لێوی بێزاری، لەوانەیە نیشانەی درۆکردن بێت)

ئەو دەربڕینە بە شێوەیەکی بەربڵاو لەلای ئەو هاوسەرانەدا دەبینیت کە کێشەیەك لەنێوانیاندا هەیە، بەڵام هەوڵدەدەن لەبەردەم ئەندامانی تری خانەوادە و هاوڕێیانیاندا ڕوخسارێکی دڵخۆش و کامەران نمایش بکەن. هەندێك جار لەکۆتایی ئێوارەدا ئەو دەربڕینە دیارنامێنێت وون دەبێت، بەڵام ئەو دەربڕینە ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە هەرچەند ڕێزی یەکتریش بگرن، هاوسەرگیری یەکەیان بەهیچ جۆرێك سەرکەوتوو نابێت. بەهەمان شێوە

لەوانەیە ئەو دەربڕینە لەنێوان هاوپیشەکاندا، یان لەنێوان کارمەند و بەرپرسەکاندا هەستی پێ بکرێت. کاتێك کەسێك هەستی رق و کینەی لەبەرامبەر تۆدا هەبێت، بەڵام ئەو هەستانەی بشارێتەوە بۆ ئەوەی پەیوەندی نێوانتان تێك نەچێت، بە جووڵەیەکی خۆنەویست ئەو دەربڕینە بەسەر ڕوخساری یەوە دەردەکەوێت.

جارێکیان لە خولێکی فێربوون ئامادەبووم کە چەند مامۆستایەك تیایدا ئامادەبوون. تێبینی ئەوەم کرد کە پرۆفیسۆر (س) لەوکاتەی پرۆفیسۆر (ص) بە ئامادەبوانی دەناساند، لێوی سەرەوەی لارکردەوە (لێوی بێزاری). هەر لەگەڵ دەسپێکی ووتارەکە تا تەواوبوونی ووتارەکە پرۆفیسۆر (س) بەردەوام گاڵتەی بە پرۆفیسۆر (ص) کرد و سووکایەتی پێ دەکرد. زۆر ئاشکرا دیاربوو کە رقێکی زۆری لە پرۆفیسۆر (ص) هەیە، بەڵام خۆی ناچار دەکات لەگەڵیدا نەرم و نیان بێت. تەنانەت بەر لەوەی لەبەردەم ئامادەبواندا سووکایەتی پێ بکات، لێوە بێزارەکانی، هەستەڕاستەقینەکانی بەرامبەر ناوبراو، ئاشکرا کرد.

ئەگەر لاربوونەوەی لێوی سەرەوە بێت یان خوارەوە، لەهەردوو حاڵەتەکەدا ئاماژەی درۆکردنە. دەتوانیت (جۆن ئێدواردز) ببینیت بۆ چەندین جار لەپرۆگرامی (Nightline) ئەو دەربڕینە دەردەخات. کاتێك دەیووت (هاوسەرەکەی (ئیلیزابیت)، دوای ئەوەی بەپەیوەندی یەکەی زانیوە لێ ی خۆش بووە)، هەردوو لێوەکانی بەلایەکدا لار دەکردنەوە. ئەو لێو لارکردنەوەیە نیشانەی ئەوەبوو کە درۆ دەکات. دواتر لە هۆکارەکانی

Scanned with CamScanner

ڕاگەیاندن دەرکەوت کە (ئیلیزابیت) لەدوای ئاگاداربوونی بەو پەیوەندی یە و بە منالە نایاسایی یەکەی، لێ ی خۆش نەبووە، بەڵکو دەرکەوت لەماڵەکەی دەری کردۆتە دەرەوە. هەروەها (ئیدواردز) جارێکی تریش لارکردنەوەی لێوەکانی نیشاندا لەو کاتەی لەدادگایکردنی سەبارەت بە ساختەکردنی هەڵمەتەکانی هەڵبژاردندا هۆڵی دادگای جێهێشت. ئەو تۆمەتەی دواتر بەهۆیەوە سەربەستی خۆی لەدەستدا. بەڵام هەوڵیدا بەخەندەیەکی ساختە دڵخۆشی خۆی دەربخات و لەهەمان کاتدا لاربوونەوەی لێوەکانی درۆیەکەی ئاشکرا دەکرد. لەبەر ئەوەی دەرکەوت هیچ هۆکارێك بۆ دڵخۆشی یەکەی نی یە لەوکاتەی چاوەڕێ ی دەرەنجامی دادگای دەکرد و ئەگەری ئەوە هەبوو زیندانی بکرێت.

چەندین جار هەمان ئەو دەربڕینەمان لەسەر ڕوخساری (سۆزان سمیت) بینی. ئەو ئافرەتەی بانگەشەی ئەوەی کرد کە (کەسێکی نەناسراوی ڕەش پێست) منالەکانی ڕفاندوون، کەچی ڕاستی یەکە ئەوەبوو کە خۆی منالەکانی لەناو ڕوبارەکەدا کوشتبوون. لارکردنەوەی لێوەکانی و فرمێسکە ساختەکانی زۆر ئاشکرابوون لەوکاتەی هیوای گەڕانەوەی منالەکانی دەخواست، کەچی دەیزانی خۆی ئەوانی کوشتوون. ئەو دەربڕینە زۆر بەئاشکرا لەکاتی دادگایی کردنەکەیدا هەستی پێ دەکرا. کاتێك یەکێك هەست بە تاوان دەکات، دەبینیت لێوەکانی دەجوولێنێت. ئەو ئاماژەیەی بەهەموو ماناکانی یەوە ڕەنگدانەوەی درۆکردنە.

Scanned with CamScanner

(دڵخۆشی یەکی ساختە)- خەندەی ناوەخت:

کاتێك یەکێك لەناکاو خەندەیەك دەکات لەهەڵوێستێکدا کە دەبوایە دڵتەنگ و نیگەران بێت، ئەوە ناودەنرێت بە (دڵخۆشی ساختە). لەوانەیە باشترین نموونە لەسەر ئەو حاڵەتە لەلای ناودارەکان، بریتی بێت لەو دیدارەی لەگەڵ (ئارنۆڵد شوارزینجر) دا لە پرۆگرامی (60Minutes) ئەنجام درا، لەو کاتەی خیانەتکردنی لە هاوسەرەکەی (ماریا) و منالە نایاسایی یەکەی لەپەیوەندی ناشەرعی لەگەڵ خزمەتکارەکەیدا، باس دەکرد.

لە دیدارەکەدا، پێشکەشکارەکە (لیزلی ستال)، ڕاستەوخۆ ڕوویەڕووی (ئارنۆڵد) بووەوە و پێ ی ووت: (لە کتێبەکەتدا باست کردووە کە پەیوەندیت لەگەڵ کچە ئەکتەرەکەی ناو ئەم فیلمەوە هەبووە و خیانەتت لە هاوسەرەکەت کردووە)، لەجیاتی ئەوەی نیگەرانی و دڵەڕاوکێ لە ڕوخساریدا دەرکەوێت، ئارنۆڵد تەنیا خەندەیەکی سادەی دەرخست. ئەو خەندەیە مانای ئەوەبوو کە لەخیانەکەی لەگەڵ (ماریا) دا، هیچ پەشیمان نی یە. سەرەڕای ئەوەی نیگەرانی خۆی سەبارەت بە ڕووداوەکە دەربڕی، بەڵام زمانی ڕوخساری، پێچەوانەی ئەوەی دەرخست. لە ڕاستیدا کاتێك بیری لە پەیوەندی یەکەی لەگەڵ کچە ئەکتەرەکە کردۆتەوە، هەستێکی خۆشی بەرامبەر ئەو پەیوەندی یە هەبووە.

هەروەك تیرۆریستەکانیش کاتێك دەستگیر دەکرێن، دڵخۆشی یەکی ساختە نمایش دەکەن. لەوانەیە بڵێن سەبارەت بە کردەوەکانیان

Scanned with CamScanner

پەشیمانن، بەلام هەمیشە خەندەیەك لەسەر ڕوخساریان دەردەکەوێت. ڕێك وەك تیرۆریستەکەی (تەقینەوەکانی بالی). ئەو پیاوە لەزۆرینەی وێنەکانیدا بەخەندەوە دەردەکەوێت. کاتێك ڕۆژنامەنووسێك پرسیاری لێ کرد ئاخۆ هەست بە پەشیمانی دەکات، ووتی هەست بە نیگەرانی دەکەم سەبارەت بە مردنی ژمارەیەك کەس لەو ڕۆژەدا، بەلام لەکاتی وەلامدانەوەکەیدا خەندەیەك بەسەر ڕوخساری یەوە بوو. لەوانەیە ئەوە حالەتێکی (دلخۆشی ساختە) بێت. واتە لەناخی خۆیدا دلخۆش بووە کە ئەو ژمارە زۆرە کوژراوون. لەوانەیە لەناخی خۆیدا بلێت: هەرچۆنێك بێت، لەبەرچی ئەو مرۆڤانە لەو کاتەدا لەنزیك قاوەخانەکەی بالی بوون؟

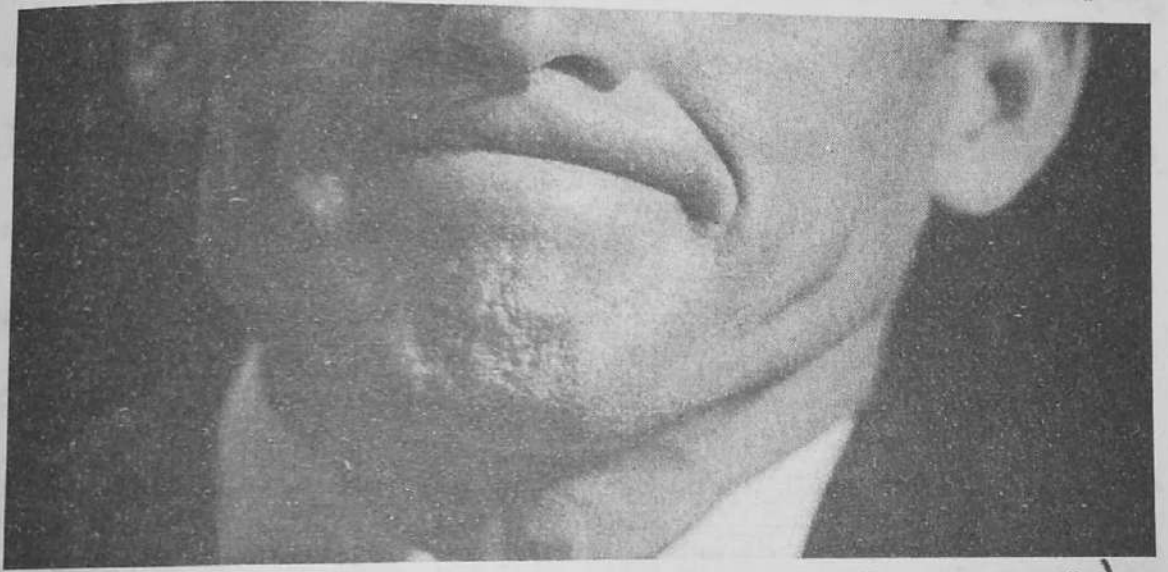
دوو لێوی داخراو:

کاتێك مرۆڤەکان لەدوای درۆکردن لێوەکانیان دادەخەن، مانای ئەوەیە نایانەوێت هیچی تر بلێن. داخستنی لێوەکان وەك ئەوەیە خاوەنەکەی بلێت: (درۆیەکەی خۆمم کرد و هیچی ترم نی یە باسی بکەم!). دوای ئەوەی (کلینتۆن) درۆیەکەی کرد کە هەموو جیهان گوێبیستی بوو، لێوەکانی داخست و دوای ئەوەش کە لە جەماوەر و کامیراکان دوورکەوتەوە، لێوەکانی هەر بە داخراوی مابوونەوە. ئەو دەربڕینە مانای ئەوەبوو کە سەبارەت بە ڕووداوەکە هیچی تری نی یە بەجەماوەری ڕابگەیەنێت.

مرۆڤەکان هەندێك جار کاتێك ووتەیەکی ناهەموار سەبارەت بەخۆیان دەبیستن، لێوەکانیان دادەخەن. هەولدەدەن بەپابەندبوونیان بە درۆکەیان

Scanned with CamScanner

و مانەوەیان بە بێدەنگی، بێ تاوانی خۆیان دەربخەن. ئەوە ڕێگە و شێوازی بێدەنگی ئەوانە بۆ ئەوەی بڵێن هیچی ترمان نی یە باسی بکەین. سەرەڕای ئەوەی (تایگەر وۆدز) سەبارەت بە خیانەتەکەی داوای لێبوردنی کرد، بەڵام لێوە داخراوەکانی ئەوەیان ئاشکراکرد کە شتگەلی تر ماوە باسی نەکردوون. هەروەك بە ڕاستی دوای ئەم ووتارەی، ژمارەیەکی زۆرتر لە خیانەتەکانی دەرکەوتن



("لانس ئارمسترۆنگ" لێوەکانی بەیەکدا دەدات، دوای ئەوەی لە کۆنگرەیەکی ڕۆژنامەوانی سەبارەت بەبەکارهێنانی ماددەی ووزەبەخش پرسیاری لێ دەکرێت)

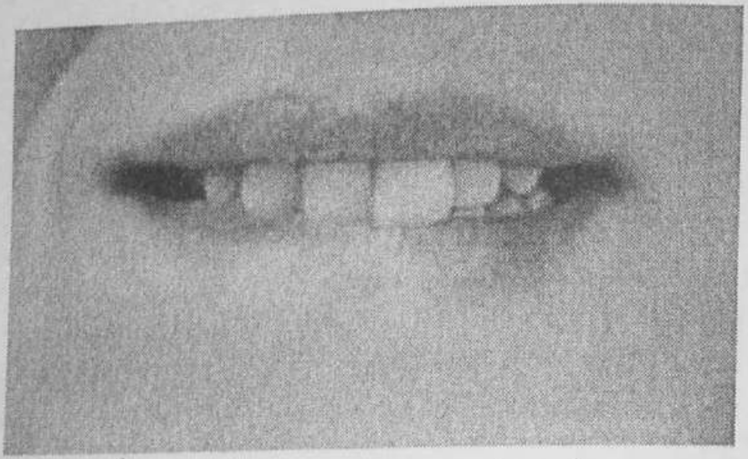
لێو گەستن:

(هەندێك جار مرۆڤەکان ڕاستەوخۆ بەر لەوەی درۆ بکەن، لێوەکانیان دەگەزن. کاتێك یەکێك باسی شتێکت بۆ دەکات و لەناکاو دەوستێت و لێوی خوارەوەی دەگەزێت، مانای ئەوەیە هەر ئێستا درۆیەکی کرد، یان ڕاستی یەکی گرینگی شاردەوە.)

گەستنی لێوەکان، ئاماژەیەکی خۆنەویستە و خۆپارێزی یە بۆ ئەوەی هیچی تر باس نەکات. ڕاستەوخۆ بەر لەوەی (کلینتۆن) لەسەر درۆیەکەی

Scanned with CamScanner

سەبارەت بە پەیوەندی یە ناشەرعی یەکەی بە(مۆنیکا لوینسکی) داوای لێبوردن لە گەلی ئەمریکی بکات، بەشێکی لێوی خوارەوەی دەگەست، وەك ئەوەی ووردبینی لە ووتەکانیدا بکات بەر لەوەی بدوێت. ئەو ئاماژە ڕوخساری یە مانای ئەوەبوو کە نایەوێت زیاتر لەوە باس بکات کە پێشتر بڕیاری لەسەر داوە.



(لێو گەستن، بەزۆری نیشانەی درۆکردنە)

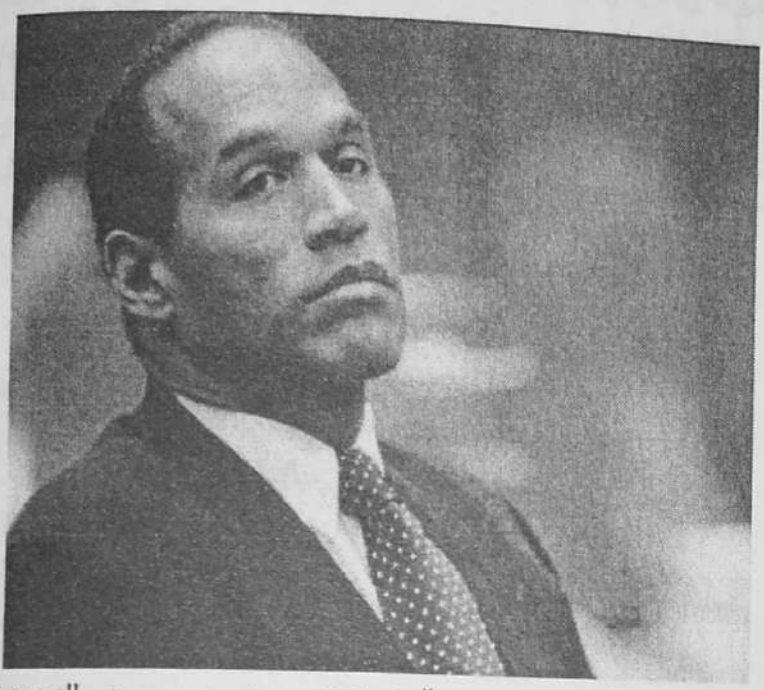
جووڵەکانی چەناگە و دۆخەکانی:

چەناگەی بەرز:

بەزۆری جووڵەکانی چەناگە و دۆخەکانی، نیشانەی درۆکردنن. دوای ئەوەی کەسێك بابەتێکی ناڕاست باس دەکات، یان درۆیەك دەکات، چەناگەی جووڵەیەك بۆ پێشەوە دەکات. هەروەها لەوانەیە لەو کاتانەشدا ڕوو بدات کە یەکێك تووڕە بێت، یان خەریك بێت ڕووبەڕووی پرسیار و گومان ببێتەوە. لەکاتی دیدارەکەی (کاترین کریر) لەگەڵ (ئۆجای سیمبسۆن)، کاتێك (کاترین) لە یادی دەساڵەی کوژرانی هاوسەرەکەیدا،

Scanned with CamScanner

سەبارەت بەو بابەتە پرسیاری لێ کرد، زۆر بە ڕوونی ئەو کاردانەوەیەی نیشاندا.



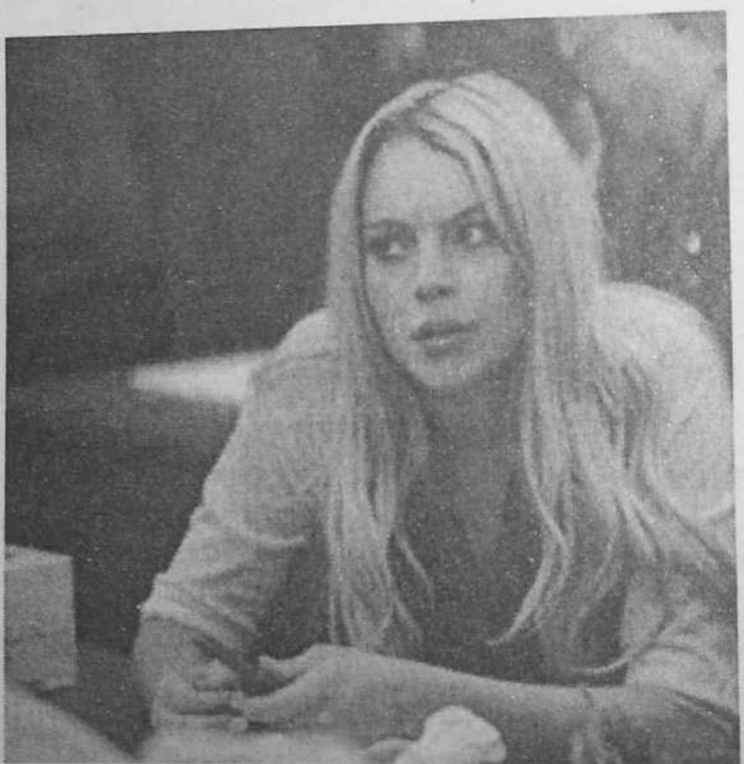
(تێبینی "ئۆجای سیمبسۆن" بکە کاتێك سەبارەت بە مردنی "نیکۆل" پرسیاری لێ دەکەن، چەناگەی بۆ پێشەوە بەرز دەکاتەوە)

چەناگەی کەوتوو:

(لەکاتی ئاشکرابوونی درۆی کەسێك، چەناگە شێوەی خۆی دەگۆڕێت. لەو جۆرە حاڵەتانەدا، دەتوانیت زۆر بە ڕوونی (کەوتنەخوارەوەی) چەناگە ببینیت! . دەکرێت کەوتنی چەناگە بە کرانەوەی لێوەکان و داخستنیشیان بێتە دی. ئینجا کەوتنی چەناگە (بەکرانەوەی لێوەکان بێت یان بەداخرانیان بێت)، بەزۆری کاردانەوەیەکی خۆنەویست و سروشتی یە، کە ڕەنگدانەوەی سەرسوڕمان و سەرسام بوونە. مەرجیش نی یە هەمیشە دەرەنجامی کارێکی نەرێنی بێت.)(کەسێك بێنە بەرچاوی خۆت کە لەناکاو

پارەیەکی زۆری بۆ هاتبێت، یان دوای ماوەیەکی زۆر و دوای چەندین ساڵ، بە کەسێکی نزیکی شاد ببێتەوە کە دیارنەمابوو).

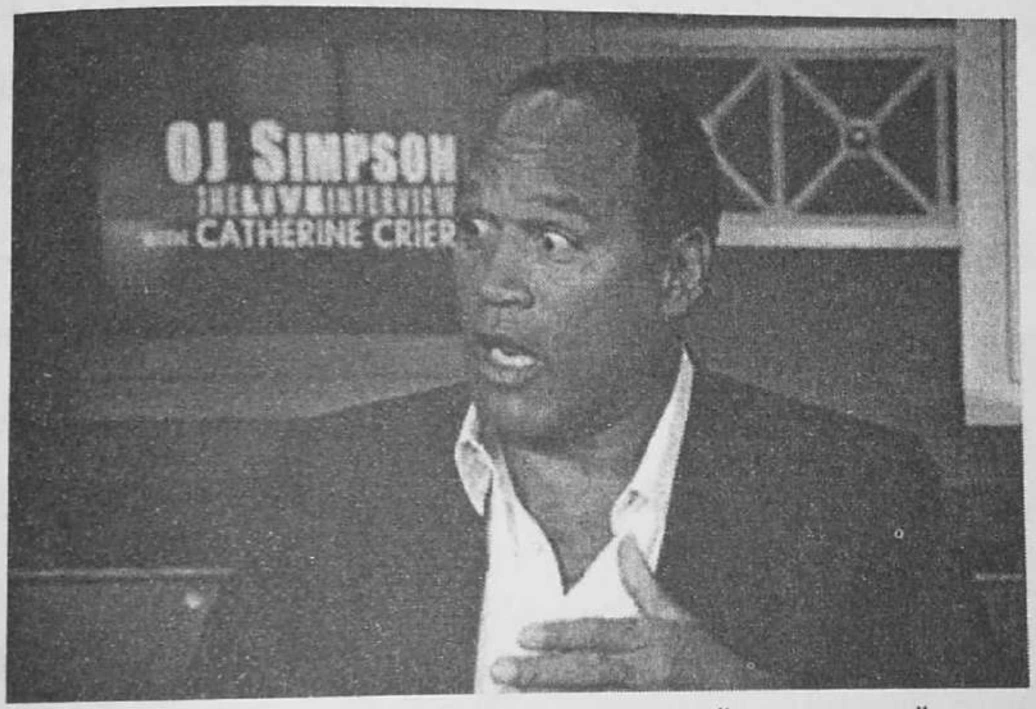
(کاتێك (میریدیت فیرا)، پێشکەشکاری پرۆگرامی (Today Show) پرسیاری لە (ڕیچارد هینی) کرد سەبارەت بەوەی ئاخۆ ڕووداوەکە تەنیا فریودانێك بووە، ((ڕیچارد) ڕاستەوخۆ بەهۆی سەرسوڕمانیەوە چەناگەی کەوتە خوارەوە. لەبەر ئەوەی کاتێك درۆی یەکێکیان ئاشکرا دەبێت، لەناکاو ماسولکەکانی چەناگەی خاو دەبنەوە و دەکەونە خوارەوە. بەو شێوەیە کەسی درۆزن لەکاتی درۆکردندا دەسەڵاتی بەسەر ماسولکەکانی ڕوخساریشیدا نامێنێت. هەر لەبەر ئەوە، (لیندسای لۆهان) لەوکاتەی لەهۆڵی دادگاکەدا گوێبیستی گەواهیدانەکەی (بیفرلی هیلز) بوو کە بووە هۆی ئاشکرابوونی درۆیەکەی لەبەردەم دادوەردا، دوو چاوی فراوان و چەناگەیەکی کەوتووی نیشاندا.



("لیندسای لۆهان" بەدەمێکی کراوە و دوو چاوی فراوانەوە، سەرسوڕمان نیشان دەدات لەدوای ئەوەی کەسێکی تر بابەتێك لەبارەیەوە ئاشکرا دەکات لەناو هۆڵی دادگا)

Scanned with CamScanner

بەهەمان شێوە، لەوانەیە لەکاتی درۆکردنی کەسەکەدا، چەناگەی بکەوێت. لێرەدا (ئۆجای سیمبسۆن) باس لەوە دەکات ئاخۆ ئەگەر کورە هەرزەکانی سەبارەت بە کوژرانی دایکیان پرسیاری لێ بکەن، وەڵامی چی دەبێت. ئەوەی لەو کاتەدا (سیمبسۆن) باسی دەکرد، تا ئەو ئاستە لە ڕاستی دووربوو کە تەنانەت خۆشی تووشی سەرسوڕمان بوو!



("ئۆجای سیمبسۆن" شەویلاگی دەکەوێت، لەوکاتەی لەیادی دەساڵەی کوژرانی هاوسەرەکەیدا چیرۆکێکی درۆ دادەڕێژێت)

دەمێکی داخراو:

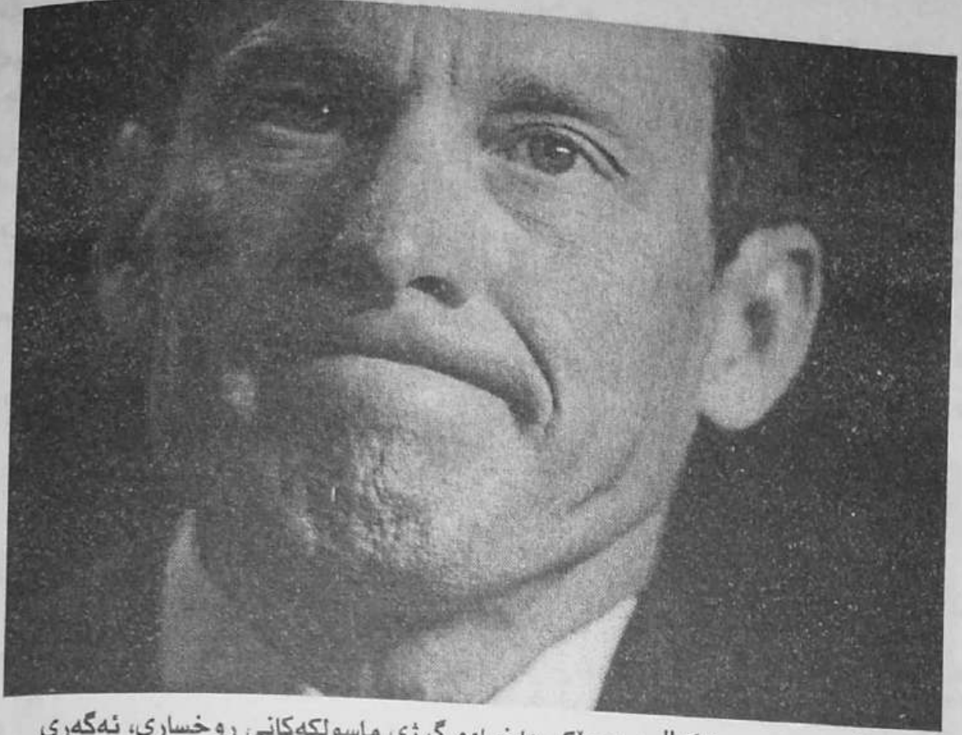
لەزۆربەی ئەو کاتانەی کەسێك درۆدەکات، یان تووڕە دەبێت، دەتوانیت زۆر بەڕوونی گرژبوونی ماسولکەکانی گەردنی ببینیت و هەستی پێ بکەیت. لەکاتی دادگاییکردنی (سیمبسۆن) دا، زۆر جار دەمانبینی شەویلاگی خوارەوەی دەلەرێتەوە و ماسولکەکانی گرژ دەبن لەو کاتەی

Scanned with CamScanner

گەواهیدەرەکە ڕاستی یەکەی ئاشکرا دەکرد. ئەو گرژبوونە لەئەنجامی گرساندنی خۆنەویستی بەشی پشتەوەی ددانەکانی خوارەوە ڕوودەدات. لەبەر ئەوەی ماسولکەکان گرژ دەبن و بەهۆیەوە جووڵەیەك لەژێرەوەی ئێسقانی کوڵمەکان و خورانێکی کەم لە ژێرەوەی گوێچکەدا دروست دەبێت.

لەم وێنەیەدا دەبینیت (لانس ئارمسترۆنگ)، ماسولکەکانی ڕوخساری گرژ بوون لەوکاتەی لێوەکانی داخستوون و بەشی دواوەی ددانەکانی گرساندووە. ئەوەش مانای ئەوەیە کە هەست بە دڵەڕاوکێ و نیگەرانی یەکی زۆر و توورەیی دەکات. ئەو ڕەفتارەش مایەی سەرسوڕمان نی یە، لەبەر ئەوەی پێشکەشکاری پرۆگرامەکە ڕاستەوخۆ لەو کاتەدا سەبارەت بەبەکارهێنانی مادده ووزەبەخشەکان پرسیاری لێ دەکات. بۆیە دەبینیت لەکاتێکدا درۆیەکانیان ئاشکرا دەبن، یان لە ئاشکرابوون نزیك دەبنەوە، توورەیی یەکی زۆر بەڕوخساریانەوە دەردەکەوێت. بەڵام ئەوان پێویستیان بەوە هەیە کە ئەو هەستانەیان بشارنەوە بۆ ئەوەی بەتەواوی ئاشکرا نەبن. بۆیە لەو حاڵەتەدا بەشی دواوەی ددانەکانیان بەیەکدا دەگرسێنن وەك هەوڵێك بۆ زاڵبوونیان بەسەر توورەیی و شاردنەوەی توورەبوونیان. بەڵام سەیر لەوەدایە کە ڕێك ئەو ڕەفتارەیان دەبێتە هۆی ئاشکرابوونی درۆکانیان. بەزۆری ئەو جۆرە دەربڕینە ڕوخساری یە لەهۆڵەکانی دادگادا دەبینرێت کاتێك تۆمەتبار درۆ دەکات، یان کاتێك گوێبیستی کەسێك دەبێت کە زۆر بە ووردی باس لە کارە نەشیاوەکەی دەکات.

Scanned with CamScanner



("لانس ئارمسترۆنگ" به دەمێکی داخراوو گرژی ماسولکەکانی ڕوخساری، ئەگەری
درۆکردن بە ڕوخساری یەوە دیارە)

تووڕەبوونی خانەدانی:

هەرکاتێك حاڵەتێکی ناڕەزاییت بینی کە لە تووڕەبوون دەچوو، بەزۆری ئەوە نیشانەی درۆکردنە. پاڵێوراوی پێشووی سەرۆکایەتی ئەمریکا(جۆن ئیدواردز) ئەو دەربڕینە بەڕوخساری یەوە دیار بووکاتێك باسی لەوە دەکرد کە لە ڕووی زەمەنەوە ناگونجێت پەیوەندی باوکایەتی بە مناڵەکەی (ڕیلی هانتەر)ەوە هەبێت. بەهەمان شێوە کاتێك پرسیاریان لە (ریچارد هینی) کرد ئاخۆ چیرۆکی ئەو کوڕەی خۆی کە لەناو باڵۆنەکەدا بەهەوادا چووبوو، تەنیا فریودان و ساختەبوو، هەمان ئەو دەربڕینە تووڕەیە بەسەر ڕوخساری یەوە دەرکەووت وەك ئەوەی زۆر تووڕە بووبێت بەهۆی ئەو (تۆمەتە بێ

Scanned with CamScanner

بنەمایە) ی ئاراستەی دەكرێت، كە بێ گومان لەدواتردا دەركەوت تۆمەت نی یە و تەواوی سەربردەكە ساختە بووە!

بەهەمان شێوە، كاتێك (سیمبسۆن) لەكەناڵی (كۆرت تی ڤی) لەهێرشەكەی بەردەوام بوو، تووڕەیی خانەدانی نیشاندا. ئەو دەربڕینە سەرزەنشتكارە وەك ئەوەیە سەرزەنشتی پێشكەشكارەكە بكات لەبەر ئەوەی بوێری ئەوەی هەیە پرسیاری لەبارەی هاوسەرە كوژراوەكەی ئاراستە بكات.

("ئۆجای سیمبسۆن" ئاماژەكانی "تووڕەیی خانەدانی" بە ڕوخساری یەوە یارن)

لەوانەیە دیارترینی ئەو نموونانەی لەبارەی (تووڕەبوونی خانەدانی) دەبینرێن ئەوەبێت كە لەوێنە مێژوویی یەكەی (كلینتۆن) دا بینیمان، كاتێك ئاماژە بەپەنجەی دەكات و چاوەكانی بچووك دەكاتەوە و بەتووڕەیی شەویلاگی دادەخات. ئەو دەربڕینەی (كلینتۆن)، ڕەنگدانەوەی هەستكردنی

Scanned with CamScanner

یەتی بە سووکایەتی کاتێك هەرکەسێك بوێری دەبێت بیر لەوە بکاتەوە کە ناوبراو پەیوەندی بە (مۆنیکا لوینسکی) یەوە هەبێت.

(ڕوخساری "کلینتۆن"، "تووڕەیی خانەدانی" نیشان دەدات)

(وەك هەمیشە، کاتێك زمانی ڕوخساری کەسێك دەخوێنیتەوە بۆ ئەوەی بەدوای ئاماژەکانی درۆکردندا بگەڕێیت، پێویستە ڕێڕەوی بابەتەکە لەبەرچاو بگریت (لەگەڵ کاتەکەدا). هەروەها نەریتی کەسەکەش لەبەرچاو دەگیرێت. ئەگەر بەسەرکەوتوویی مامەڵە لەگەڵ ئەو لایەنانەی سەرەوە نەکەیت و لەبەرچاویان نەگریت، ئاماژەکانی درۆکردن هیچ بەهایەکیان نابێت.)

Scanned with CamScanner

بەندی نۆیەم

دەنگی درۆزن: باریکی و ئاست و ئاواز و خێرایی

لەو بەندەدا، فێر دەبیت ئاماژەکانی دەنگ لە تیژی دەنگی کەسەکە، یان ئاستی، یان ئاوازەکەی (یەکانەیە، یان لووتی یە)، یان خێرایی یەکەی (هێمن و لەسەرخۆیە، یان خێرا و لەرزۆکە)، چۆن زانیاری یەکی زۆرت پێدەدەن سەبارەت بە کەسایەتی و چۆنیەتی بیرکردنەوەی کەسەکە، و ئاخۆ ڕاستگۆیە یان درۆ دەکات.

دەنگ، پێوەری هەستەکانمانە بەرامبەر بەخۆمان و تەواوی دەرووبەرمان. ئەوەی بیری لێ دەکەینەوە، لە ئاوازی دەنگماندا ڕەنگ دەداتەوە. لەوانەیە بەردەوام بێ ئەوەی هەست بکەیت، دەنگی کەسەکان بخوێنیتەوە. کاتێك وەڵامی پەیوەندی تەلەفۆنی دەدەینەوە و کەسی بەرامبەر کەسێکی نزیکی خۆمانە، دەتوانین بە ئاسانی بزانین ئاخۆ ئەو کەسە لەحاڵەتێکی باشدایە، یان حاڵەتێکی ناهەموار. ئەگەر کەسەکە بەرپرسی کارەکەت بێت، لەوانەیە ڕاستەوخۆ بزانیت کە کێشەیەك هاتۆتە پێش. لە ڕاستیدا ئێمە دەتوانین بە و شێوازە، ووردبینی یەکی تەواو لەحاڵەتی سۆزداری زۆربەی کەسەکاندا بکەین.

کاتێك لەکاتی قسەکردندا گوێبیستی کەسێك دەبین و لێکدانەوە بۆ ووتەکانی دەکەین چۆن دەدوێت، ئەوکاتە ئەو زانیاری یانە بە (Brain Stem) دا ڕەت دەبن، کە بەسەر هەستە سۆزداری یەکاندا زاڵە و شیکردنەوەیان بۆ دەکات. ئێمەش لەبەرامبەردا کاردانەوەیەك بۆ هەستی بەرامبەرەکەمان دەردەبڕین. بەزۆری (دەنگ) وەك کەناڵێکی بێ ئاگا کار دەکات و بەهۆیەوە هەست و بیرکردنەوەکان دەگوازرێنەوە. کاتێك زانیاری یەکی دڵخۆشکەر سەبارەت بەخۆت، بە کەسێکی تر ڕادەگەیەنیت، بۆ نموونە ئەگەر بە دەنگێکی تاك وەڵامت بداتەوە و بڵێت: (ئەوە هەواڵێکی باشە، من بۆتۆ دڵخۆشم)، ئەگەرەکان دەڵێن بەهیچ شێوەیەك بۆتۆ دڵخۆش نەبووە.

دەنگی باریک:

بەزۆری دەنگێکی باریك، نیشانەی ئەوەیە کەسەکە لە دڵەڕاوکێدایە و لاواز و ترسنۆکە. هەروەها لەوانەیە نیشانەی درۆکردن بێت. ئەو حاڵەتە بەسەر ئەو ئافرەتە بەتەمەنەدا دێتەدی کە بەدەنگی کچێکی دوانزە ساڵی دەدوێت، لەبەر ئەوەی دەنگی بەجۆرێك باریك دەبێت کە دەگاتە ئاستی دەنگی منالآن. لەوانەیە بە مەبەست، پێچەوانەی حەقیقەت، خۆی دەربخات، بۆ ئەوەی لەوەهمی کچێکی نەرم و نیانی دڵخۆش و منالێکی پاکدا بژیت، لەکاتێکدا ئەوە تەواو لە ڕاستەقینەی خۆی دوورە.

هەروەها لەوانەیە دەنگی باریك، ئاماژەی دڵەڕاوکێ و تووڕەیی خاوەنەکەی بێت. لەڕاستیدا توێژینەوەکان باس لەوە دەکەن کاتێك هەست

بە تووڕەیی دەکەین، بەشێوەیەکی خۆنەویست دەنگمان باریك دەبێت. بۆیە کاتێك یەکێك بەردەوام بەدەنگێکی باریك دەدوێت، لەوانەیە بڕێکی زۆر لەتووڕەیی شاراوە لەناخیدا هەبێت. یان لەوانەیە بەهۆی گومانی تۆ لە ڕاستی ووتەکانی، تووڕەبووبێت. لەوانەیە دەنگی باریك، ئاماژەی درۆکردن، یان (تووڕەیی خانەدانی) بێت. تووڕەبوون بەهۆی ئەو ستەمەی تۆ، کە باوەڕی پێ ناکەیت. بەڵام پێویستە بزانیت کە هەرکەسێك دەنگی بەو شێوەیە بێت، مانای ئەوە نی یە درۆ دەکات. بەڵکو پێویستە ڕێڕەوی گوفتار و نەریتی کەسەکە لەبەرچاو بگریت.

دەنگی نزم:

هەرچەندە هەندێك کەس بە سروشتی خۆیان دەنگیان نزمە، بەڵام هەندێکیان بەمەبەست دەنگی خۆیان نزم دەکەنەوە بۆ ئەوەی کاریگەریی یان زیاتر بێت. ئەو پیاوانەی بەو جۆرە ڕەفتار دەکەن، لەوانەیە حەز بکەن سەرنجڕاکێشتر دەرکەوون. یان لەوانەیە بەو کارەیان قەرەبووی هەستی ترس و دڵەڕاوکێ یان بکەنەوە. بەتایبەتی ئەگەر نەریتیان لە گفتوگۆدا بەو شێوەیە نەبێت. هەروەها لەوانەیە نزمکردنەوەی دەنگ، جۆرێك لە فریودان بێت. ڕێگەیەك بێت بۆ ئەوەی جیاواز لە سروشتی خۆیان دەرکەوون و بەهێزتر و سەرکەوتووتر خۆیان نمایش بکەن بۆ ئەوەی کەسانی تر ڕێزیان بگرن. بەڵام ئەوەی کە پێ ی ئاشنا نین ئەوەیە کە ئەو ڕەفتارەیان کاریگەریی یەکی تەواو پێچەوانەی دەبێت و دەبێتە هۆی ئەوەی وەك کەسێکی متمانە پێ نەکراو و فێڵباز دەرکەوون!

Scanned with CamScanner

ئەگەر لەگەڵ سایتەکانی هاوسەرگیریی مامەڵە بکەیت لەسەر ئینتەرنێتدا، یان لەڕێگەی تەلەفۆن پەیوەندی بەکەسێکەوە بکەیت و دەنگێکی زۆر بەرز یان زۆر نزم ببیستیت، بزانە کە لەوانەیە ئەو کەسە دەیەوێت پێچەوانەی سروشتی خۆی دەرکەوێت.

ئاستی دەنگ:

قسەکردن بەهێمنی یەکی زۆر:

ئەوانەی بەدەنگێکی زۆر هێمن دەدوێن، ئەو کەسانەن کە هەمیشە بەرامبەرەکانیان داوایان لێ دەکەن لەکاتی گفتوگۆدا دەنگی خۆیان بەرز بکەنەوە. وادیارە سیماگەلێکی کەسایەتی ناچالاکی شەڕانگێزانەیان هەیە، و بەزۆری هەوڵ دەدەن وەك یاری یەکی دەسەلات بەسەر ئەوانیتردا زاڵ بن بەناچارکردنیان لەسەر گوێ شل کردنیان. کاتێك ئەو جۆرە کەسانە نەرم و نیانی دەردەخەن، لەتوانایاندا دەبێت زیرەکانە بەسەر تۆدا زاڵ بن. ئەوانەی تا ئەو ئاستە بەهێمنی دەدوێن کە بەزەحمەت بتوانیت گوێبیستیان بیت، مەترسیدارن. بەزۆری تووڕەیی یەکی شاراوە لەناخیاندا هەیە. (برنارد مادۆف)، نموونەی کەسایەتی یەکی لەو جۆرەیە. هەمیشە ناوبانگی بەوە دەرکردبوو کە گوێگرێکی زۆر باشە. بەلام لەهەمان کاتدا زۆر بە هێمنی ووشەکانی دەردەبڕی بەجۆرێك خەڵکی داوایان لێ دەکرد دەنگی خۆی بەرز بکاتەوە. بێ گومان ئەو کارەی بۆ ئەوە بوو بەسەر کەسانی تردا زاڵ بێت، بۆ ئەوەی دواتریش بەسەر سامانەکەیاندا زاڵ بێت. کاتێك کەسانی تری ناچاردەکرد داوای لێ بکەن دەنگی خۆی بەرز بکاتەوە، مانای

ئەوەبوو بەسەریاندا زاڵ بووە. جگە لەوەش هانی دەدان بۆ ئەوەی خۆیان ئەو داوایە بکەن. هەندێك جاریش لێ ی بپاڕێنەوە بۆ ئەوەی ببن بەبەشێك لە پڕۆژە تایبەتەکەی خۆی لەوەبەرهێناندا!

ئەو جۆرە کەسانەی کە هەمیشە گفتوگۆیەکی هێمنیان هەیە، درۆ دەکەن. لەبەر ئەوەی پێچەوانەی ناخی خۆیان دەردەکەوون. تووڕەبوونیان بەرامبەر ئەو ستەمەی ڕووبەڕووی دەبنەوە-کە فەرامۆشکراوون، یان هەست بە بایەخی خۆیان ناکەن لە ژیان- لەپشتەوەی ئەو دەنگە هێمنە حەشاردراوە کە بەکاری دێنن بۆ ئەوەی خەڵکی گوێیان لێ بگرێت. بۆ ئەوەی لەکۆتاییدا هەست بە بایەخی خۆیان بکەن. لەبەر ئەوە، ئەگەر بینیت هەمیشە ناچاریت داوا لەکەسێك بکەیت دەنگی خۆی بەرز بکاتەوە، لەوانەیە باشتربێت فەرامۆشی بکەیت و هاوڕێ یەتی ئەو کەسانە بکەیت کە دەتوانیت گوێبیستیان بیت لەکاتی گفتوگۆدا. ئەگینا لەوانەیە لەکۆتاییدا بۆت دەرکەوێت کە ئەو کەسەی شەرمن و بێ تاوان و خاوەن ڕەووشت دەردەکەوت، و بەهێمنی گفتوگۆی دەکرد، دەتوانێت زیاتر دەنگی خۆی بەرز بکاتەوە. بەتایبەتی کاتێك لەناکاو بەدەنگێکی بەرز دەدوێت و هەموو ئەو تووڕەبوونە شاراوەیە دەکاتە دەرەوە کە لەماوەیەکی زۆردا شاردبوویەوە.

گفتوگۆ بەدەنگی بەرز:

بەهەمان شێوەی ئەو کەسانەی بە هێمنی دەدوێن، ئەوانەش کە بەدەنگی بەرز گفتوگۆ دەکەن، جیاواز لە سروشتی خۆیان دەردەکەوون.

Scanned with CamScanner

(ئەوانەش بەهەمان شێوە دەیانەوێت سەرنجی کەسانی تر بۆلای خۆیان ڕابکێشن. بەلام بە شێوازێکی تەواو جیاواز ئەو کارە ئەنجام دەدەن. حەز بکەیت، یان حەز نەکەیت، ئەوان بە دەنگی بەرزیان، بوونی خۆیان دەسەپێنن.) بەزۆری ئەوانە بەوە ناسراوون کە خۆبەزلزانن و حەزیان بە خۆسەپاندن و ڕکابەریی و زالبوونە. بەردەوام تووڕەبوونیان لە ئاوازی دەنگیاندا دەردەکەوێت، بەمەبەستی ئەوەی ترس بخەنە دلّی کەسانی تر و بەسەریاندا زالّ بن.

زۆربەی جار کاتێك مرۆڤەکان بەدەنگی بەرز دەدوێن، قەرەبووی شتێك دەکەنەوە کە خۆیان دەزانن ڕاستەقینە نی یە. هەربەو هۆیەشەوە لەوانەیە کەسی درۆزن بەدەنگی بەرز بدوێت. لەبەر ئەوەی ئامانجی بێ ئاگاییان ئەوەیە کە قەناعەت بە بەرامبەرەکەیان بێنن باوەڕیان پێ بکەن. ئەگەر دەنگی بەرز بێت، مانای ئەوەیە کە گومانی تێدا نی یە ڕاستگۆیە! چەند فرۆشیارت بینیوون کە هەولّیانداوە و تەنانەت سەرکەوتووش بوون لەڕێگەی هەڕەشەکردنەوە چەند بەرهەمێکت پێ بفرۆشن؟ کاتێك هەولّ دەدەیت ئەو دیمەنانە بیرخۆت بخەیتەوە، هەستدەکەیت دەنگی نەرم و نیانی و ووشە جوانەکانی نەبوون کە تۆیان دلّخۆشکردووە، بەلّکو بەهۆی دەنگی بەرزی یەوە خۆی گەورەتر نیشان داوە. ئەوە هەولّێکە بۆ ئەوەی بەسەر کەسانی تردا زالّ بێت و ترس بخاتە دلّیانەوە، بەو هیوایەی بەسەر سامانەکەیاندا زالّ بێت. جا ئەگەر کەسێك هەستی بیستنی کێشەی نەبێت، بەلام بەدەنگی زۆر بەرز بدوێت، مانای ئەوەیە هەولّ دەدات بەو دەنگە بەرزەی بەسەرتۆدا

Scanned with CamScanner

زاڵ بێت. خۆ ئەگەر لەوکاتەی هەوڵ دەدات قەناعەتت بە شتێك پێ بێنێت و دەنگی بەرزتر و بەرزتر کردەوە، مانای ئەوەیە خەریکە درۆ دەکات.

بەر لەوەی (ئۆجای سیمبسۆن) بخرێتە زیندانەوە کە ئەگەری ئەوە هەبوو بەتۆمەتی ڕفاندن و دزی چەکداریی بەدرێژایی ژیانی تیایدا بمێنێتەوە، ناوە ناوە لە میانەی دیدارەکانیدا کاتێك باسی بابەتەکەی دەکرد و تەنانەت کاتێك لەبارەی سکالآی تایبەت بە هاوپیشەکەی (کریستین برۆدی) لێدوانی دەدا، دەمانتوانی گوێبیستی دەنگە بەرزەکەی بین. بەو ڕەفتارەی خۆی لەهەوڵی ئەوەدا نەبوو سەرنجی بەرامبەرەکانی ڕابکێشێت، بەڵکو هەوڵەکانی بۆ ئەوەی قەناعەت بەکەسانی تر بێنێت کە هیچ هەڵەیەکی ئەنجام نەداوە، لەو دەنگە بەرزەیدا ڕەنگی دەدایەوە. تەنانەت هەرچەند گومانەکان لەسەری زیاتر دەبوون، دەنگی زیاتر بەرز دەبووەوە!

نەمانی دەنگ:

نەمانی دەنگ، یان وونبوونی ووشەکانی کۆتایی ڕستەکان، ئاماژەیە بۆ درۆکردن. ئەگەر بێتەوە یادت، باسمان کرد کە لەو کاتەی ئێمە درۆ دەکەین، بەشەکۆئەندامی سەربەخۆی دەمار، کاردانەوەی دەبێت. جەستەی ئێمە ساتەوەختی درۆکردنەکە دەزانێت، بۆیە هەوڵ دەدات لەلایەنی جەستەیی یەوە ئەو درۆیە بشارێتەوە. لەگەڵ ئەوەش کە ئەو گۆڕانکاری یانەی لەکۆئەندامی هەناسەداندا ڕوودەدەن، دەرکەوتنی ئەم ووشانە بە شێوازێکی پاراو، زەحمەتتر دەکەن. لەوانەیە لەکاتی ئاخاوتندا

Scanned with CamScanner

ماسولکەکانی قورگ تەسك ببنەوە، ئەوەش دەبێتە هۆی لاوازی لە پەستانی هەوادا. جا ئەگەر بەردەوام لەتواناتدا نەبوو گوێبیستی ووشەکانی کۆتایی ڕستە بیت لە کەسێکدا، بزانە ووشە وونبووەکان ئاماژەی درۆکردنیەتی سەبارەت بە یەکێك لە بابەتەکان.

لەکاتی گفتوگۆکردنی (مادۆف) لەگەڵ قوربانی یەکانیدا، ئەو دیاردەیە زۆر بە ڕوونی هەستی پێ دەکرا. زۆربەی ئەوانەی ئاخاوتنیان لەگەڵدا کردووە باس لەوە دەکەن کە هەر کاتێك ئەو پیاوە دەگەیشتە کۆتایی ڕستە، لەتوانایاندا نەبووە گوێبیستی ووشەکانی کۆتایی بن. ئەو لە ناخی خۆیدا و لە بەشی ئاگای مێشکیدا دەیزانی درۆ لەگەڵ ئەوانەدا دەکات. بەڵام لە بەشی بێ ئاگاییدا، جەستەی (ماسولکەی دەنگەژێ یەکانی) هەوڵیان دەدا لەڕێگەی نەهێشتنی دەنگ لەکۆتایی ڕستەکاندا، بێ دەنگی بکات. بەڵام خەڵکی بەهۆی ئەو ڕەفتارەوە زیاتر لێ ی نزیك دەبوونەوە!.

ئاوازی دەنگ:

ئاوازی قیژەیی:

(هەمان ئەو هۆکارانەی لەکۆتایی ڕستەکاندا ووشەکانی سەر زمانی کەسی درۆزن وون دەکەن، لەهەمان کاتدا لەوانەیە ببنە هۆکار بۆ گۆڕانی دەنگی کەسی درۆزن. هەرچەند ڤیدیۆی تایبەت بە لێپرسینەوەکان ببینیت و گوێبیستی کەسێك بیت ئاوازی قیژە لەدەنگیدا هەبێت، ئاماژەیەکی ڕوونە لەسەر ئەوەی کە لەوانەیە ڕاستگۆ نەبێت. لەبەر ئەوەی گرژبوون و توندبوونی ماسولکەکان لە قورگ و دەنگەژێ یەکاندا، دەنگێکی قیژەیی و

جیڕ دروستدەکات. ئەو دەنگە، کە دەنگێکی خوازراو نی یە، هەوڵێکی جەستەیە بۆ ئەوەی درۆیەکە بشارێتەوە. کاتێك (ئۆبرا) لەگەڵ (لانس ئارمسترۆنگ) دیداری ئەنجامدا، سەرەڕای ئەوەی دانی بەڕاستی یەکاندا نابوو، بەڵام لەدیدارەکەدا لەهەندێك لەبەشەکانی لێدوانەکانی، ئاوازی دەنگی بۆ قیژە دەگۆڕا. ئەوەش مانای ئەوەبوو کە بەلایەنی کەم لەهەندێك بەشی ووتەکانی ڕاستگۆ نەبووە، یان هەندێك لەڕاستی یەکانی شاردۆتەوە.

هەروەها کاتێك درۆی کەسێك ئاشکرا دەبێت، هەمان ئەو دەنگە دەبیستین. بەر لەوەی بڕیاری لە سێدارەدان بەسەر (سکۆت پیتەرسۆن) دا دەربچێت بەهۆی کوشتنی هاوسەرەکەی و کۆرپەلەکەی، ڕۆژنامەنووسێك پرسیاری لێ کرد ئاخۆ ڕۆژی بیست و چواری مانگ، کاتێك پەیوەندی بە هاوڕێکەی (ئامبەر فرای) کرد چی پێ ووت؟ کە وەڵامە درۆیەکەی دایەوە و ڕەتی کردەوە کە لەو ڕۆژەدا پەیوەندی کردبێت، ئاوازێکی قیژەیی لەدەنگیدا دەرکەوت. لەکاتێکدا (ئامبەر) لای خۆیەوە دانی بەوەدا نا کە پەیوەندی پێوە کردووە و پێ ی ووتووە کە گوایە دەچێتە بەلجیکا. (سکۆت) لەو کاتەدا بەدەنگێکی قیژەیی کە هەر ئەوەندە بوو دەبیسترا ووتی کاتە بەنرخەکەی لە گفتوگۆ لەوبارەیەوە بەفیڕۆ نادات.

لەکاتی دیدارەکەی لە پرۆگرامی (Today Show)، دەنگی (درۆ پیتەرسۆن) بەتەواوی گۆڕا کاتێك ووتی (لویر کۆچی دوایی کرد).

ئەوانەی لە نزیك یان لە دوور ئەو کەیسەیان بینیبوو دەڵێن: (سەیرکە -پیتەرسۆن- تۆ ئەو دایکە لەخۆبوردەیەت هەیە، ناتوانیت هۆکاری کۆچکردنی باس بکەیت. هەروەها هەڵوێستێکیشت لەگەڵ هاوسەری سێ

Scanned with CamScanner

یەمینت –ساڤیۆ– هەیە کە تەنیا جەستەیەکی ساردی دۆزرایەوە و دوای ئەنجامدانی توێکاری پزیشکی ڕووداوەکە لە مردنێکی ئاسایی بۆ تاوانی کوشتن گۆڕا. ئەوانیش ئێستا لەو کاتەی تۆ لەسەر کورسی پرۆگرامی (Today Show) دانیشتووی، دەڵێن: تۆ ئەگەر لە دوو تاوان نەبێت، بەلایەنی کەم لە تاوانێکی کوشتن ڕزگار بوویت. ئایا هۆکاری ئەو هەستەی ئەوان دەزانیت؟

(درۆ پیتەرسۆن) لەبەرامبەر ئەو پرسیارەدا سامگرتوو بوو تا ئەو ئاستەی کە لەتوانایدا نەبوو هیچ وەڵامێك بداتەوە. زۆر بە زەحمەت هەستت بە جووڵەی دەنگەژێ یەکانی دەکرد دوور و نزیك دەکەوتنەوە و دەنگێکیان دروستدەکرد: **(من تەواو هەست بەوە دەکەم، لەبەر ئەوەی هۆکارەکانی ڕاگەیاندن ئەوپەڕی توانای خۆیان خستە گەڕ بۆ ئەوەی وەك "تاوانبار" من نیشان بدەن)**. بەهەمان شێوە کاتێك لەبارەی ئەو ئاماژانە پرسیاریان لێ کرد کە لەسەر ئامێری ئاشکراکردنی درۆ دەرکەوتن، بەدەنگێکی لەرزۆکەوە ووتی: هۆکاری ئەوە نازانێت و هیچ بیرۆکەیەکی سەبارەت بە چۆنیەتی کارکردنی ئەو ئامێرە نی یە.

دەنگی لەرزۆك:

کاتێك مرۆڤەکان سەبارەت بە بابەتێك هەست بە دڵەڕاوکێ، یان تووڕەیی، یان دڵتەنگی و نیگەرانی دەکەن، ئاسایی یە لەکاتی ئاخاوتندا گوێبیستی دەنگێکی لەرزۆك بیت. ئەوەش لەئەنجامی گرژبوون و خاوبوونەوەیەکی ڕێکخراوی ماسولکەکانی قورگەوە دەبێت. ئەو حاڵەتە

Scanned with CamScanner

پێچەوانەی دەنگی قیژەیە کە لەوێدا هیچ کات ماسولکەکانی قوڕگ خاو نابنەوە.

لەوانەیە ئەو گرژبوون و خاوبوونەوەیە لە ماسولکەکانی قوڕگدا، ئاماژەی درۆکردن بێت. بێ گومان مەرج نی یە هەرکەسێك بەدەنگێکی لەرزۆکەوە بدوێت، درۆزن بێت. لەبەر ئەوەی لەوانەیە کێشەیەکی لە دەمارەکاندا هەبێت، یان لەوانەیە ئەو دەرمانانەی خواردبێت کە کاریگەری یە لاوەکی یەکانیان ئەوە بێت. دووبارەی دەکەمەوە کۆی بابەتەکە لەسەر نەریتە هەمیشەیی یەکانی کەسەکە دەوەستێت- ئەوەی سەبارەت بە کەسێکی دیاریکراو ئاسایی یە-ئینجا دوای ئەوە هەڵسەنگاندن بۆ هەر لادانێك لە حاڵەتە سروشتی یەکە دەکەین.

کۆکەی قوڕگ پاککردنەوە:

کاتێك یەکێك بەردەوام ئەو جۆرە کۆکەیە دەکات و دەنگێکی لە شێوەی (ئحح) لەنێوان ووشە و ڕستەکاندا دەردەبڕێت، یان نەخۆشی یەکی درێژخایەنی هەیە، یان درۆ دەکات. هەروەك دەزانین، لەکاتی درۆکردندا، بەشە کۆئەندامی سەربەخۆی دەمار لە لوتکەی چالاکیدا دەبێت. ئەوەش دەبێتە هۆی گۆڕانکاری لە ڕێژەی خوێنی هاتوو گرژبوونی ماسولکەکان. جا لەبەر ئەوەی ماسولکەکانی قوڕگ گرژ دەبن، دەرخستنی دەنگ زیاتر و زیاتر زەحمەت دەبێت و شپرزەیی لە قوڕگدا دروستدەکات. ئەو هەستی شپرزەبوونە لە قوڕگدا بە شێوەیەکی خۆنەویست کەسەکە ناچار دەکات فشار بخاتە سەر ماسولکەکانی قوڕگ و کۆکە بکات.

Scanned with CamScanner

ئینجا هەرچەند دەنگی ئەو کۆکەیە بەرزتر بێت، ئەگەری درۆکردنی خاوەنەکەی زیاترە. کاتێك (درۆ پیتەرسۆن) دەستی بەدیدارەکانی کرد لەسەر شاشەکانی تەلەفزیۆن و بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە هیچ زانیاری یەکی لەسەر شوێنی هاوسەرە وونبووەکەی (ستاسی) نی یە، و هاوسەری سێ یەمی خۆی نەکوشتووە کە ناوی (کاتلین) بوو، دەتوانرا زۆر بە ئاسانی کۆکەکانی ببیسترێت. هەروەك دەردەکەوێت (درۆ پیتەرسۆن) بە کوشتنی هاوسەری سێ یەمی تۆمەتبار کراوە، و تا ئێستاش لایەنە یاسایی یەکان ئەگەری کوشتنی بۆ هاوسەری چوارەمی تاوتوێ دەکەن!

٨- ئاوازە هێرش ئامێزەکان:

ئەو کەسانەی بە ووشەکانیان (هێرش) دەکەن و لەناکاو دەنگیان بەرز دەکەنەوە، بەزۆری کەسانی توورەن. لەوانەیە ئەو توورەبوونەیان لەئەنجامی هەستکردنیان بە شکست بێت لە قەناعەت پێهێنانی تۆ لەسەر بابەتێك. بۆیە بەمەبەستی هەڕەشەکردن و زاڵبوون، ئەو ئاوازە هێرش بەری یە بەکاردێنن. لەوانەیە کەسێکی لەو جۆرە ئیرەیی بەتۆ ببات و هەست بە ڕکابەری تۆ بکات. خاڵی بنەڕەتی لەو ڕەفتارە هێرش ئامێزەی ئەو کەسانە ئەوەیە کە لەناخیانەوە تۆیان خۆش ناوێت. لەبەر ئەوەی لەکۆتاییدا ناتوانیت کەسێکت خۆش بوێت و لەهەمان کاتدا چەندین هەستی ئیرەیی و ڕکابەریت لەبەرامبەریدا هەبێت.

ووتووێژ لەگەڵ کەسێکی لەو جۆرەدا، ئەزموونێکی بێزارکەر دەبێت. جۆرێك لە توورەیی و دژایەتی و لەوانەیە رقبوونەوەش لەخۆبگرێت.

Scanned with CamScanner

هەرچەندە لەوانەیە ئەو کەسە بابەتێکی خۆش باس بکات، بەڵام ئاوازە هێرشبەرانەکەی، ئاستی نەرێنی هەستەکانی لەبەرامبەر تۆدا دەردەخات. بەو شێوەیە پێویستە ئاگادار بیت لە ووتەکانی کەسانی بەرامبەر و ئاوازی تایبەتی دەنگیان کاتێك ووشەکان دەردەبڕن. لەبەر ئەوەی بەو ئاوازەیان هەستە ڕاستەقینەکانیان ئاشکرا دەبن.

باوکی منالّی بالۆنەکە، (ریچارد هینی) لەڕاستیدا کەسایەتی یەکی زۆر ڕکابەریی هەبوو. هەمیشە ڕکابەریی بەو بیرۆکانە دەکرد کە لەڕێگەی تەلەفزیۆنەوە خۆی و خانەوادەکەی ناودار دەکەن. لەهەمان کاتدا جۆرێك لە تووڕەبوونی هەبوو هەروەك لە دیدارەکەی پرۆگرامی تەلەفزیۆنی (Wife Swap) دەرکەوت. لەبەر ئەوەی توندوتیژ دەردەکەوت و تۆمەتەکانی دەخستە پاڵ هاوسەرەکانی . ئەوەش لە ئاوازی دەنگیدا دەردەکەوت.

ئاوازی (لووتی)، شێوازی پاڕانەوە:

(کاتێك گوێبیستی ئاوازی پاڕانەوە دەبیت و کەسەکە لە شێوەی قوربانی دەردەکەوێت، بزانە تۆ لەژێر کاریگەریی ئەو قوربانی یە هەمیشەیی یانە دایت کە بەردەوام دەپاڕێنەوە بۆ ئەوەی سۆزی کەسانی تر بەدەست بێنن. هەروەها لەڕێگەی ڕەخنەگرتنی زۆرەوە کارت لەسەر دەکەن، بۆ ئەوەی ئەو هەستەت پێ بدەن کە ئەوان لەتۆ باشترن.)

ئەو ئاوازە بەرگریکارانەیە، بەزۆری لە ووتەی ئەو کەسانەدا هەیە کە هەمیشە دەپاڕێنەوە و بێزاری خۆیان دەردەبڕن. وەك ئەوەی هەست بە

Scanned with CamScanner

شتگەلە هەرە سادەکان بکەن، ڕەخنەی زۆر لەکەسانی تر دەگرن و رقیان لەکەسانی تر دەبێتەوە. لەبەر ئەوەی بەڕاستی لەناخیاندا ئەوانیان خۆش ناوێت. ئەوان ڕەخنە لەکەسانی تر دەگرن و باسی نەنگی یەکانیان دەکەن، بۆ ئەوەی ئاستی ڕێزگرتن لەخودی خۆیان بەرز بکەنەوە. ئەوانە لە لۆمەکردنی کەسانی تردا کارامەن و خۆیان وەك قوربانی دەردەخەن، بۆ ئەوەی سۆزی کەسانی تر بەدەست بێنن و خۆیان لەبەرپرسیارێتی کارەکانی خۆیان ڕزگار بکەن. بۆیە ئاگاداربە، ساویلکە مەبە. بزانە کە ئەو کەسانەی هەمیشە ڕەخنە دەگرن و سکالآیان لەسەر کەسانی تر هەیە، لەکۆتاییدا ڕوو لەتۆ دەکەن و هەمان ڕەفتار لەبەرامبەر تۆدا دووبارە دەکەنەوە.

(سەرەڕای ئەوەی (ليندسای لۆهان) بەزۆری دەنگێکی نزم و قەڵەوی هەبوو (لەوانەیە بەهۆی سروشتی تایبەتی خۆیەوە بووبێت)، بەڵام لەهەمان کاتدا جۆرێك لە پاڕانەوە و دەرکەوتن بە شێوەی قوربانی لەدەنگیدا هەبوو.) وادیارە سکالآ دەکات و بێزاری لە بەرامبەر هەموو شتەکانی ژیانی دەردەبڕێت، بێ ئەوەی کەمترین بەرپرسێتی هەڵس و کەوتەکانی خۆی هەڵبگرێت. بەهەمان شێوە دایك و باوکیشی هەمان ئەو ئاوازە دەنگی یەیان هەبوو هەرکاتێك بۆ ڕۆژنامەنووسان دەدوان، لەسەر نەهامەتی یەکانی کچەکەیان، لۆمەی هەموانیان دەکرد – تەنیا پەروەردە نالەبارەکەی خۆیان نەبێت بۆ کچەکەیان. بزانە هەرکاتێك ئەو جۆرە دەنگەت بیست، بەدەگمەن گوێبیستی ڕاستی یەکان دەبیت.

Scanned with CamScanner

ئاوازی تاک و سارد و ووشک:

لەوانەیە ئەو جۆرە ئاوازە دەنگی یە ڕەنگدانەوەی حاڵەتێکی ویژدانی وەك خەمۆکی و دڵتەنگی بێت. جا ئەگەر کەسێك هەمیشە بەو ئاوازە بدوێت، لەوانەیە نەخۆشی خەمۆکی درێژخایەنی هەبێت. لەلایەکی تر ئەو کەسانەی ئەو جۆرە ئاوازە دەنگی یە دەگرنەبەر، بەزۆری پارێزگاری لە مەودایەکی سۆز لەنێوان خۆیان و کەسانی تردا دەکەن. بەڵام هەرکاتێك پێویستی یەکیان هەبێت، کاریگەری یەکەیان بەکاردێنن و تۆ بۆلای خۆیان ڕادەکێشن. ئەو جۆرە کەسانەی ئەو ئاوازە دەنگی یە سارد و سڕەیان هەیە، ئارەزوو ناکەن کەسانی بەرامبەریان هەستە ڕاستەقینەکانیان بزانن. ئەوان مەترسی ئەوەیان هەیە نهێنی یەکەیان ئاشکرا بێت. ئینجا ئەو شێوازە دەنگی یە بەکاردێنن بۆ ئەوەی کەسانی تر شپرزە بن و لە حاڵەتێکی تەماویدا بمێننەوە. لەوانەیە گفتوگۆ لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا پڕ لە ماندووبوون و بێزاریی بێت، لەبەر ئەوەی هیچ کات زانیاری یەکی ڕوون بەتۆ نابەخشن. ناتوانیت بەهەست و بیرکرنەوە ڕاستەقینەکانیان بگەیت و گفتوگۆیەکی ڕاستگۆیانە ئەنجام بدەن. بەدەگمەن ووتووێژ لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا سیفەتی ئاڵوگۆڕکردنی دەبێت، لەبەر ئەوەی ئامادە نین هیچ هەستێکی خۆیان ئاشکرا بکەن و هیچ زانیاری یەکی تایبەتی باس بکەن کە سروشتێکی سۆزداریی هەبێت. هەروەها لەبەر ئەوەی لە گفتوگۆکاندا تەنیا سیفەتی وەرگریان هەیە و ئاڵوگۆڕی زانیاری ناکەن، ئەستەمە متمانەی خۆتیان پێ بدەیت و مافی خۆتە گومانت لەبەرامبەریاندا هەبێت.

Scanned with CamScanner

کاتێك (تایگەر وۆدز) سەبارەت بە کارەکەی داوای لێبوردنی پێشکەش بە جەماوەر و خانەوادەکەی کرد، ئاوازە دەنگی یە ساردوسڕەکەی بووە هۆی ئەوەی زۆر کەس باوەڕ بە ڕاستگۆیی هەستەکانی نەکەن. زۆربەیان لەوباوەڕەدا بوون تەنیا مەبەستی ئەوەیە سواری شەپۆلەکە بێت و هیچ ڕیکلامێکی بازرگانی تر لەدەست نەدات. جووڵەکانی جەستەی، لەگەڵ ئاوازە دەنگی یە ووشکە ناڕاستگۆیانەکەی هاوڕابوون.

زۆربەی ئەوانەی لە ڕووی کۆمەڵایەتی و دەروونی ناتەواوون (تاوانبارە مەترسیدارەکان)، بەو ئاوازە سارد و سڕە دەدوێن. بەڵام بێ گومان هەموو ئەوانەی بەو جۆرە ئاوازە دەدوێن، لەڕووی دەروونی یەوە ناتەواو نین! بەڵام بەلایەنی کەم دەزانرێت کە بەهۆی شێوازی لێکدانەوە سادەکەی لە پەیوەندیکردندا، بۆتۆ ئەستەمە گوزارش لە قووڵایی هەست و بیرکردنەوەکانت بکەیت. لەئەنجامی ئەوەدا، لەوانەیە پەیوەندی و لەیەکتر تێگەیشتن و متمانە لەنێوانتاندا لاواز بێت. لەبەر ئەوەی تۆ بە ئاستی هەستەکانی ناخی ئەو ناگەیت و بەو هۆیەوە ناتوانیت حەقیقەتی نیازەکانی بزانیت.

ئاوازی هەنگوینی:

هیچ کەسێك نی یە بەردەوام دڵخۆش و نەرم و نیان بێت، بۆیە ئەگەر کەسێکی لەو جۆرەت بینی، بەتەواوی هێز و توانای خۆت، ڕابکە بۆ دوورترین شوێن کە لەتواناتدا هەیە! لەبەر ئەوەی بەزۆری ئەو جۆرە کەسانە تا سەر ئێسقان نەرێنی و شەڕانگێزین و بڕێکی زۆر لە تووڕەیی

Scanned with CamScanner

لەناخیاندا هەیە) بەزۆری ئەو نەرم و نیانی یە زۆر و بەردەوامە، دەمامکێکە هەستە ڕاستەقینەکانیان لەپاڵیدا دەشارنەوە. ئەوانە هەوڵ دەدەن لەڕێگەی ئاوازە دەنگی یە شیرینەکەیانەوە زانیاری لەسەر کەسانی بەرامبەریان کۆبکەنەوە بۆ ئەوەی لەدژیان بەکاری بێننەوە. یان ئەو زانیاری یانە لەبەرژەوەندی خۆیان بەکار دێنن. بەو شێوەیە، ئەوانە بەهێزترینی ئەو درۆزنانەن کە یاری بەبەرامبەرەکەیان دەکەن.

لەوانەیە کەسانی لەو جۆرە لەناکاو لەدژی تۆ هەڵگەڕێنەوە، بۆیە پێویستە زۆر ئاگاداری ئەو پەیام و هەڵوێستانە بیت کە هەر دژبەیەکی یەك لەخۆ دەگرن. لەبەر ئەوەی کاتێك لەکۆتاییدا تووڕەیی یەکەیان دەردەبڕن، لەچاوترووکانێکدا هەموو ئاوازە نەرم و نیانەکانیان پێچەوانە دەبنەوە و ڕاستەوخۆ چەندەها دەستەواژەی شەڕانگێزی بەسەرتۆدا دەکەوون. بۆیە ئاگاداربە. ڕێك ئەو حاڵەتە لە بکوژی (جودی ئەریاس) هاتەدی. زۆربەی ئەو کەسانەی پێ ی ئاشنابوون ووتیان کەسێکی (زمان شیرین) و نەرم و نیانە. لە ڕاستیدا هیچ کەس لەو باوەڕەدا نەبوو لە پشتەوەی ئەو زمان شیرینی و نەرم و نیانی یەدا، ئافرەتێکی بەو ئاستە قین لەدڵ و شەڕانگێزە خۆی حەشارداوە کە لەتوانایدا هەبێت کەسێك بکوژێت پێشتر بانگەشەی خۆشویستنی کردبێت!

ئاخاوتنی گەرم و خێرا:

کاتێك کەسێك بە جۆرێك ئاخاوتن دەکات وەك ئەوەی بەدرێژایی کات ڕابەری کامەرانی بێت، زێدەڕۆیی لە گەشبینیدا دەکات و زیاد لە پێویست

Scanned with CamScanner

دڵخۆشە، بە تێپەڕبوونی کات دەبێتە کەسێکی فێڵباز و فریودەر) بابەتەکان بەو جۆرە دەخاتە ڕوو کە هەرچی یەکی دەڵێت و دەیکات، لەوپەڕی گرینگی دایە و پێویستە ڕاستەوخۆ جێ بەجێ بکرێت. لەوانەیە ئارەزووی ئەوە بکات تۆش بخاتە ناو پرۆژەکەی خۆی، لەکاتێکدا تۆ نیازی ئەوەت نی یە و ناتەوێت بەشداری بکەیت. ئاواز و شێوازی ئاخاوتنە گەشبینەکەی (کە بەزۆری پێویستە خۆت لێ ی بپارێزیت)، بۆ ئەو مەبەستەیە کە تۆش هەمان ڕێبازی ئەو بگریتە بەر. لەبەر ئەوەی ئەگەر هەمیشە دڵخۆش و بەپەرۆش بێت، ئەم دوو سیفەتە ئەگەری تەشەنەکردنیان هەیە.

هەواڵە باشەکە ئەوەیە کە ئەو کەسە بەپەرۆش و گەشبینانە کە بەخێرایی دەدوێن، لەوانەیە هاندەرێکی کاریگەر بن بۆ ئەوەی بۆ نموونە لەسەر پرۆگرامی وەرزشی، یان کەم کرنەوەی کێش هانت بدەن. بەڵام لەوانەیە لەهەمان کاتدا زۆر خۆسەپێن بن و ناچارت بکەن کارێك بکەیت بۆ بەرژەوەندی ئەوان بەسوود بێت. لەبەر ئەوەی هەمیشە ژیانیان کێشە لەدوای کێشەیە. بۆیە پێویستیان بە یارمەتی تۆ دەبێت بۆ ئەوەی کێشەکانیان چارەسەر بکەن. جا لەبەر ئەوەی هەمیشە گەشبینن، زۆر ئاسانە بکەویتە داوی درۆیەکانیان لەوکاتەی تۆ هەرچۆنێك بێت ئارەزووی ئەوە دەکەیت یارمەتیان بدەیت.

لە بنەڕەتدا لەوانەیە ئەو جۆرە کەسانە وێرانکەر بن، ئەگەر ڕێگەیان پێ بدەیت بەسەرتدا زاڵ بن و وەك بووکەڵەیەك تۆ بەکاربێنن و هەرکاتێك ویستیان جووڵەت پێ بکەن. هیچ کات قبووڵ مەکە بە ویستی ئەوان کار بکەیت. کاتی پێویست بەخۆت بدە بۆ ئەوەی بەتەواوی لەبابەتەکان

Scanned with CamScanner

تێبگەیت و ڕێگەیان پێ مەدە قەناعەتت پێ بێنن کە بەو جۆرەی خۆیان دەیانەوێت کارەکان جێ بەجێ بکەیت. ڕێگە مەدە تۆ بەکار بێنن، و بەشداریکردن لە هەر پرۆژەیەکی ئەوانەدا ڕەت بکەوە کە کات و ماندووبوونت بەفیڕۆ بدەن.

باش بزانە ئەو جۆرە کەسانەی بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەن، جگە لەوەی هەوڵی بەکارهێنانت دەدەن، لەهەمان کاتدا خۆپەرستن. جگە لەوەش، هیچ سنوورێکیان نی یە و پێویستە هەر خۆیان لە چەقی بایەخەکاندا بمێننەوە و هەر شتێك و هەموو شتێك لەژێر دەسەلآتی ئەواندا بێت. لەگەڵ ئەو جۆرە کەسانەدا سەرەتا بیر لەخۆت بکەوە، لەبەر ئەوەی بێ گومان ئەوانە بیر لەتۆ ناکەنەوە. هەمیشە سنوورێك لەنێوان خۆتاندا دابنێ بۆ ئەوەی نەبیتە قوربانی درۆکانیان، و بۆ بەرژەوەندی خۆیان بەکارت نەهێنن. ئەوان ناتوانن هەست بە پێویستی یەکانی تۆ بکەن، لەبەر ئەوەی تەنیا بایەخ بەخۆیان دەدەن و هیچی تر. لەسەرووی هەموو ئەوانەشەوە، ڕێگە مەدە بەهۆی سووربوونیان تۆ ناچار بکەن . کاتێك بۆخۆت تەرخان بکە بۆ ئەوەی بیر لەهەموو ووتەکانیان بکەیتەوە تاوەکو هەست نەکەیت بۆ بەرژەوەندی خۆیان بەکارت دێنن.

(ڕیچارد هینی)، هەمان ئەو شێوازە گەرمەی لە ووتەکانیدا بەکارهێنا لەوکاتەی هەوڵی دەدا هەموویان بە تەواوی ووردەکاری یەکانی درۆ سادەکەی باوەڕ بکەن. هەر لە چوونی خۆی و منالەکانی بۆ ناوچە زریانی یەکان، و تا دەگاتە ئەوەی کە کوڕەکەی لەبالۆنێکی پڕ لە هەوای گەرمدا وون دەبێت! ئینجا سەرەڕای ئەوەی کە دانی بەوەدانا کە هەموو ئەوانە

درۆ بوون، بەڵام بەهەمان ئەو شێوازە گەرم و گوڕەوە بەردەوام بوو لە درۆکردن وهێنانەوەی بیانوو، تەنانەت دوای ئەوەش کە لە زیندان ئازاد کرابوو!

ئاوازی پەرت و پچڕ پچڕ:

ئەو کەسانەی لەسەر پیتەکان دەوەستن، یان بە شێوازێکی پچڕ پچڕ و لەسەرخۆ دەدوێن، بەکەسایەتی خۆیان سەرسامن و نەرم و نیان نین. لەبەر ئەوەی بەلایانەوە ئەستەمە سازش و ئاسانکاری بکەن. بەزۆری لەگەڵ شەپۆلەکاندا مەلە ناکەن. ئەوانە لەو مامۆستایانە دەچن کە توند و تیژن و بە دەستەواژەی کورت و سادە و بە زێدەڕۆیی لە دەربڕینی پیتەکاندا لەگەڵ قوتابیاندا دەدوێن. ئەوانە بەمەبەست ئەو شێوازە پڕ لە متمانەیە بەکاردێنن لە ئاخاوتندا، بۆ ئەوەی کەسانی تر بترسێنن و نیشانیان بدەن کە تەنیا خۆیان ڕاستن.

بەڵام ئەو کەسەی بە ئاوازێکی پچڕ پچڕ و زێدەڕۆیی لەدەربڕینی پیتەکان ناسراوون، لەوانەیە کەسانی درۆزن بن. لەزۆربەی کاتەکاندا، گرینگترین نیشانەکانی درۆ ئەوەیە کاتێك کەسەکە لەناکاو لە ئاخاوتن دەوەستێت، یان لەبەکارهێنانی کورتکراوەکان دەوەستێت، و لەجیاتی ئەوە دووپاتکردنەوە بەکار دێنێت. ئەو کەسەی درۆ دەکات لەوانەیە بڵێت: (نەخێر، بەخوا ئەوەم نەکردووە) لەجیاتی ئەوەی بڵێت: (ئەوەم نەکردووە) . ئەو شێوازە، نیشانەیەکی بەربڵاوی شیکردنەوەی ووشەکانی لێدوانی تۆمەتبارەکانە. لەوکاتەی گوێم لەدەنگی (مادۆف) ڕاگرتبوو کە لێبوردنی

Scanned with CamScanner

خۆی بۆ دادگا دەخستە ڕوو، تێبینی پێداگریم لەسەر پیتەکاندا کرد، هەروەها زێدەڕۆیی لە دەربڕنی پیتەکاندا هەبوو، لەگەڵ پچڕپچڕیی لە ووشە گشتی یەکانیدا. بابەتەکە وەك ئەوە دەردەکەوت کە گاڵتە بە قوربانیانی بکات. هەروەها کاتێك (کلینتۆن) درۆی لەگەڵ گەلەکەیدا کرد نەیووت: (من پەیوەندیم لەگەڵدا نەبەستووە)، بەڵکو ووتی: (من پەیوەندیم لەگەڵ ئەو ئافرەتەدا نەبەستووە). بەو شێوەیە کاتێك کەسێك لە ووتەکانیدا فەرمی یە و لەناکاو کورت و پوختی لە ووتەکانیدا بەکارناهێنێت، مانای ئەوەیە ڕاستگۆ نی یە.

زمان گیران:

بێ گومان هەرکەسێك زمانی بگیرێت، مانای ئەوە نی یە درۆ دەکات. لەوانەیە هەر خۆی سروشتی بەو جۆرە بێت. بەڵام ئەگەر کەسێك لە حاڵەتی ئاساییدا زمانی نەگیرێت، ئینجا لەناکاو لەکاتی گفتوگۆیەکدا لەسەر ووشەکان بوەستێت، ئەوەنیشانەیەکی ئاشکرایە لەسەر درۆکردن. بەتایبەتی ئەگەر لە کاتی دەربڕینی زانیاری یە گرینگەکاندا بوەستێت و زمانی بگیرێت.

ئاخاوتنی هێواش و لەسەرخۆ:

بەهەمان شێوەی ئەو کەسانەی بەخێرایی دەدوێن، ئەوانەش کە بە هێواشی یەکی زۆر دەدوێن، بەزۆری کەسانی خۆپەرستن و بایەخ بەهەستی کەسانی بەرامبەریان نادەن سەبارەت بە شێوازی ئاخاوتنیان. باس لەو

Scanned with CamScanner

کەسانە ناکەین کە کێشەیەکی دەروونی یان هەیە، یان جۆرە دەرمانێك بەکاردێنن کە ئەو هێواشی یە لە ئاخاوتندا دروستدەکات. بەڵکو باس لە شێوازێکی ئاخاوتن دەکەم کە بۆ زاڵبوون و خۆسەپاندن بەکاردێت. ئەو کەسانەی بەو شێوەیە دەدوێن، مەبەستیان ئەوەیە دڵنیا بن کە تۆ ئاگاداری ووتەکانی ئەوانیت و گوێ لە هەموو بڕگەکانی ئاخاوتنیان دەگریت. ئەگەر هەوڵ بدەیت ووتەکانیان ببڕیت، یان پەلەیان لێ بکەیت، بەزۆری فەرامۆشت دەکەن و لە ئاخاوتنی خۆیان بەردەوام دەبن. گوێ بە ئارەزووی تۆ نادەن و سوورن لەسەر ئەوەی پەیامەکەیان بگەیەنن .

کاتێك (برنارد مادۆف) داوای لێبوردنی ئاڕاستەی دادگا دەکرد بەر لەوەی بۆ تاهەتایە بەرەو زیندانی ببرێت، بەهەمان ئەو شێوازە هێواش و قورسە ووتەکانی دەخستنە ڕوو. جیا لەوەی کە پێشتر باسمان کرد و ووتمان پێداگریی لەسەر هەموو ووشەکانی دەکرد، ئەمجارەیان زۆر بە هێواشی و لەسەرخۆیی ووشەکانی دەخستنەڕوو بۆ ئەوەی دوایین دەرفەتی بەکاربێنێت تاوەکو ئەگەر بۆ کەمێکیش بێت دەسەڵاتی خۆی بەسەر ئەوانی تردا بسەپێنێت. لەوانەیە ئەوە دوایین جار بێت کە تیایدا ئەو هەستە تاقی بکاتەوە، بەتایبەتی ئەگەر ئەو تەمەنەی ماویەتی لە زینداندا بەسەری بەرێت.

پێکەنینی دڵەڕاوکێ:

ئەگەر گوێبیستی کەسێك بوویت کە چیرۆکێك دەگێڕێتەوە و ناوە ناوە لە شوێنێکی نەگونجاودا پێدەکەنێت، لەوانەیە نیشانەی دڵەڕاوکێ بێت. یان

Scanned with CamScanner

لەوانەیە دلەڕاوکێ و نیگەرانی یەکەی بەهۆی درۆکردن بێت، لەڕاستیدا پێکەنینێکی بەهێزی لەناکاو، کاردانەوەیەکی خۆنەویستە و مەبەستەکەی شاردنەوەی درۆیە. (Brain Stem) کە لەقووڵایی مێشک دایە و بەسەر تەواوی هەست و سۆزەکاندا زاڵە، کە دڵخۆشی و کامەرانیش لەخۆ دەگرێت، لە ڕێگەی پێکەنینەوە ئەوە کاردانەوەیە دەردەخات. بەڵام کاتێک مرۆڤ درۆ دەکات، هەستە ڕاستەقینەکانی دەردەکەوون، نیگەرانی یان دڵەڕاوکێ یان ترس بێت. ئینجا وەک هەوڵێک بۆ شاردنەوەی ئەو هەستانە، مرۆڤ هەوڵ دەدات پێکەنین دروست بکات.

دەتوانیت ئەو جۆرە پێکەنینە بەوە جیا بکەیتەوە لە پێکەنینی ڕاستەقینە کە زۆر بەردەوام نابێت، و دووبارە دەبێتەوە. هەروەها گۆڕانکاری دەربڕینەکانی ڕوخسار لەگەڵیدا خێرا دەبن، بەڵام کاتێک پێکەنینەکە ڕاستەقینە بێت، لەکاتی کۆتایی هاتنی پێکەنینەکە خەندە لەسەر لێو دەمێنێتەوە تا ئەو کاتەی دەربڕینی ڕوخسار جارێکی تر ئاسایی دەبێتەوە. بەڵام لە پێکەنینی دڵەڕاوکێ ی درۆزندا ناتوانیت ئەو خەندەیە ببینیت، بەڵکو ڕاستەوخۆ ڕوخساری کەسەکە دەگەڕێتەوە سەر دۆخی پێشوو.

Scanned with CamScanner

بەندی دەیەم

ناوەڕۆکی ئاخاوتن

مەسەلەکە، تەنیا لە ئاستی ووشەکاندا ناوەستێت

بینیمان چۆن ئاخاوتنی مرۆڤەکان-زمانی ئاخاوتن-بایەخێکی زۆری لە دەستنیشانکردنی درۆ و ڕاستی یەکاندا هەیە. ئێستاش تاوتوێ ی ناوەڕۆکی ووتەی درۆزنەکان دەکەین. ئەو دەربڕینە ئاماژانەی کە بەهۆیانەوە دەتوانیت بزانیت کە تۆ لەگەڵ درۆزنێکدا دانیشتوویت. هەروەك چۆن نیاز و هەستی مرۆڤەکان بە شیوەیەکی خۆنەویست لە زمانی جەستەیان، و ڕوخساریان، و ئاوازی دەنگیاندا دەردەکەوێت، بەهەمان شێوە لەمیانەی ناوەڕۆکی ئاخاوتنیاندا دەردەکەوێت. لێرەدا گرینگترینی ئەو (نیشانانەی پەیوەندی) باس دەکەین کە دەکرێت بەدوایاندا بگەڕێیت و یارمەتیت بدەن بۆ ئەوەی بزانیت کەسی بەرامبەر درۆ دەکات، یان ڕاستگۆیە.

زانیاری زۆر، زێدەڕۆیی لە ئاخاوتندا، گۆڕینی ڕێڕەوی ئاخاوتن:

(کاتێك کەسێك زانیاری یەکی زۆر باس دەکات کە داوای لێ نەکراوە، بەتایبەتی ئەگەر بە ووردەکاری یەکی زۆرەوە باسی بکات، ئەگەری زۆر ئەوەیە کە درۆ دەکات.) لەبەر ئەوەی بەزۆری کەسە درۆزنەکان زۆر قسە دەکەن بەو هیوایەی لەڕێگەی زۆر ووتنیان و ڕاشکاویی یە ساختەکەیانەوە، کەسانی تر بڕوایان پێ بکەن. لەدوای دیدارەکەی لەگەڵ (ئۆجای سیمبسۆن) لەیادی دە ساڵەی کوژرانی هاوسەرەکەیدا، پیشکەشکاری پرۆگرامی کۆرت تی ڤی (کاترین کرین) ووتی: هەستدەکەم کاتێك (سیمبسۆن) زۆر قسە دەکات، لەبەر ئەوەیە کە بەو شێوەیە هەستدەکات کەسانی تر بڕوای پێ بکەن.

(کارترین) بۆچوونەکەی ڕاست بوو، زۆربەی درۆزنەکان حەز دەکەن زێدەڕۆیی لە باسکردنی بابەتەکەدا بکەن، بۆ ئەوەی ڕاستگۆ دەرکەوون. بەڵام بەو زۆر ووتنەیان، بێ ئەوەی مەبەستیان بێت، چەند زانیاری یەکی زۆر گرینگ –هەندێك جاریش تەواوی ڕاستی یەکە– ئاشکرا دەکەن! (سیمبسۆن) لە ساڵی ٢٠٠٨ لەدادگای لاس ڤیگاس بەر لە دەرچونی بڕیاری دادگا، زێدەڕۆیی لە ووتەکانیدا دەکرد. ئەوەی خوارەوە بەشێکە لە دەقی ووتەکانی (سیمبسۆن):

(نامەوێت "بروس" ئازار بدەم. و نەمویستووە هیچ یەکێك لەو گەنجانە ئازار بدەم. من ئەو گەنجانە دەناسم، ئەوانە لە ماڵی من ژەمیان خواردووە. من چەندین ڕاپۆرتم لەگەڵ منداڵەکان لەبارەی کتێبەکانەوە نووسیوون.

ئەوکاتەی دایکیان نەخۆش بوو، گۆرانیم بۆ ووتوون. ئێوە دەزانن من نیازی ئەوەم نەبووە هیچ کەسێك ئازار بدەم. تەنیا ویستوومە ئارەزووە تایبەتەکانی خۆم بەدی بێنم. ئێستاش دەزانم کە ئەو کارەی من، کارێکی نەشیاو بووە. داوای لێبوردن دەکەم. مەبەستم ئەوە نەبووە دەست بەسەر هیچ کەس دابگرم، و زانیاریم نەبوو لەسەر ئەوەی کە خەریکە کارێکی نائاسایی ئەنجام دەدەم. من تەنیا ویستم ڕکابەری هاوڕێکانم بکەم و لەبەرچاویاندا خۆم دەربخەم).

بێ گومان دادوەر (جاکی گلاس) پێ ی وانەبوو کە ڕکابەریکردنی هاوڕێیان لە ڕێگەی چەکەوە تا ئەو ئاستە کارێکی ئاسایی بێت، بۆیە بڕیاری زیندانیکردنی بەسەردا دەرکرد بە تۆمەتی دزیی چەنکداریی.

هەروەك بەهەمان شێوە، سەرۆکی پێشووی ئەمریکا (جۆرج دەبلیو بۆش) لەو کاتەی باس لە ڕووداوەکانی یانزەی سیپتەمبەر دەکات، بڕێکی زۆر لە زانیاری باس دەکات کە هیچ پەیوەندی یان بەبابەتەکەوە نی یە. لە ڕاستیدا هەموو جیهان سەرۆکیان بینیبوو لەو کاتەی هەواڵی ڕووداوەکەی پێ گەیشت، لە هۆڵێکی وانەی منالان دانیشتبوو. کاتێك یاریدەدەرێکی خۆی، هەواڵەکە بەگوێیدا دەچرپێنێت، لێوی خۆی دەگەزێت. ئەوەش ئامارەبوو بۆ ئەوەی کە نایەوێت لەبەردەم منالەکاندا هیچ بلێت. بەڵام دوای سێ مانگ لە ڕووداوەکە، لە ووتارێکدا دیمەنەکەی بەو جۆرە وەسفکرد: *(لەدەرەوەی هۆڵەکەدا دانیشتبووم و چاوەڕێ ی چوونەژوورەوە بووم، بینیم فرۆکەیەك خۆی بە باڵەخانەکەدا دەدات، ئاه، لەتەلەفزیۆن، ئاه- وادیارە تەلەفزیۆنەکە پێشتر پێکرابوو).*

Scanned with CamScanner

ئێمە هەموومان بینیمان کاتێك هەواڵەکەی پێ گەیشت، هیچ تەلەفزیۆنێك لەوێدا نەبوو. جگە لەوەش، دوو نیشانەکەی درۆکردن لە دوو مەسەلەدا کۆدەبنەوە: بێ ئەوەی پێویست بێت، زانیاری زیادی باس کردووە (سەبارەت بە کردنەوەی تەلەفزیۆن لەو کاتەدا). هەروەها ووشەی (وادیارە) ی بەکارهێنا کاتێك ووتی: (وادیارە تەلەفزیۆنەکە پێشتر پێکرابوو). ئەگەر لە ڕۆژی ڕووداوەکەدا، یەکێك سەیری تەلەفزیۆنی کردبێت و لەناکاو ڕووداوەکەی بینیبێت، ووشەی (لەوانەیە) ی بەکار ناهێنێت، و تەنانەت لە بنەڕەتەوە بابەتی کاتی کردنەوەی تەلەفزیۆنی بەخەیاڵدا نایەت! ئەو ووردەکاری یە زیادانەی پەیوەندی یان بە بابەتەکەوە نەبوو، ئاماژەبوون بۆ ئەوەی کە بەتەواوی ڕاستگۆ نی یە.

لەوکاتەدا سەرۆك لە ووتەکانی بەردەوام بوو ووتی: (***من بەو جۆرە ڕاهاتووم خۆم شوفێری بۆ فڕۆکەکەی خۆم بکەم. لەدڵی خۆمەوە دەمووت: هیچ فڕۆکەوانێك بەو ئاستە نەزان نی یە. ئاه. ئینجا ووتم بێ گومان ئەوە ڕووداوێکی زۆر ناهەموارە، بۆیە بەخێرایی بەڕێ کەوتم. .. کاتم لەبەر دەستدا نەبوو بۆ ئەوەی بیر لە بابەتەکە بکەمەوە***). بەڵام ئێمە هەموومان بینیمان کە سەرۆك بەخێرایی بەڕێ نەکەوت. بەڵکو لە ڕاستیدا بۆ چەند خولەکێك لە پۆلێکی مناڵانی سەرەتایی دانیشتبوو. ئەوەش کاتێکی پێدا بۆ ئەوەی بەلایەنی کەم سەبارەت بە ڕووداوەکە بیر بکاتەوە. بە بۆچوونی من، ئەوەی (بۆش) لەم بەشەی ووتارەکەیدا باسی کرد، لە ئاستی ڕاستگۆییدا نەبوو.

Scanned with CamScanner

هەندێك جاریش، کەسی درۆزن، خۆی ڕاستی یەکە ئاشکرا دەکات. کاتێك (جینیڤەر) لە (کین) ی پرسی ئاخۆ شەوی ڕابردوو لەکوێ بووە، لەجیاتی ئەوەی بڵێت لای هاوڕێکانی بووە یان لە سینەما بووە و بێ دەنگ بێت، ووتی گوایە لەسەیرکردنی فلیمێکدا بووە، و هەروەها ووتی کە هیچ کات درۆی لەگەڵدا نەکردووە! (جینیڤەر) لە بنەڕەتدا بیری لەوە نەدەکردەوە کە (کین) فریوی بدات و خیانەتی لێ بکات، بەڵام (کین) بە زمانی خۆی، خۆی ئاشکرا کرد! بەو شێوەیە (جینیڤەر) بۆی دەرکەوت کە بەڕاستی لەو شەوەدا درۆی لەگەڵدا کردووە کاتێك ووتوویەتی لە سینەما بووم.

پەردەپۆشکردن:

(کاتێك گوێبیستی کەسێك دەبیت بەردەوام لۆمەی کەسانی تر دەکات، لەوانەیە ئاماژەیەکی ڕوون بێت بۆ درۆکردن. کەسانی لەو جۆرە، لەجیاتی ئەوەی دان بە کردەوەکانیاندا بنێن، هەوڵ دەدەن ڕاستی یەکان پەردەپۆش بکەن.) (لانس ئارمسترۆنگ) لەدیدارەکەی لەگەڵ (ئۆبرا) دا، ڕەتی کردەوە ئەو ڕاستی یە قبووڵ بکات کە کردەوەکانی هەڵە بوون. بەڵکو سەرەڕای ئەوە، بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە هیچ تاوانێکی نی یە. لۆمەی هەموو کەسانی تری دەکرد جگە لە خۆی. لۆمەی کەلتووری جەماوەرەکەی دەکرد و تەنانەت لۆمەی ئەو چیرۆکەشی دەکرد کە خۆی بە درۆ دایڕشتبوو گوایە نەخۆشی دڵی هەبووە و بەسەر نەخۆشیەکەیدا زاڵ بووە و لە پێشبرکێدا سەرکەوتووە. لۆمەی دایکی کرد لەبەر ئەوەی هانی

Scanned with CamScanner

داوە لە هەوڵ و تێکۆشان بەردەوام بێت! جگە لەوەش لۆمەی هاوڕێ پایسکلسوارەکەی خۆی (فلۆید لاندیس) ی کرد، لەبەر ئەوەی نهێنی یەکانی نەپاراستوون و ئاشکرای کردووە. بەبۆچوونی (ئارمسترۆنگ)، لاندیس) ئەو کارەی کردووە بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە بۆ یاریکردن دوای ئەوەی دوورخرابووەوە.

(ئەو درۆزنانەی لۆمەی کەسانی تر دەکەن، پێیان وایە خۆیان هیچ هەڵەیەکیان ئەنجام نەداوە) (ئیلین وۆرنۆس) کە چەندین تاوانی کوشتنی ئەنجام دابوو، چەند کاتژمێرێك بەر لەوەی بخرێتە زیندانەوە، سەبارەت بە ڕۆڵی لەو تاوانانەدا لەدرۆکردنیدا بەردەوام بوو. سوور بوو لەسەر ئەوەی کە هەموو ئەو ڕووداوانە لەئەنجامی هەڵەی کۆمەڵگە، و هەڵەی پۆلیس، و هەڵەی دادگاوە هاتوونە پێش. بەهەمان شێوە، کاتێك (کلینتۆن) لەسەرەتادا هەبوونی پەیوەندی لەگەڵ (مۆنیکا لوینسکی) ڕەت کردەوە، خۆی و یاریدەدەرەکانی لۆمەی ڕۆژنامەوانانیان دەکرد لەسەر گەورەکردن و بەرچاوخستنی ڕووداوەکە. لەوانەیە دیارترین نموونە لەسەر ئەو حاڵەتە، دایك و باوکی (لینسای لۆهان) بن، کە لەسەر ڕەفتاری کچەکەیان لۆمەی هەموو کەسێکیان دەکرد تەنیا لۆمەی کچەکەیان نەدەکرد!

دووبارەبوونەوەی ووشەکانی: (ئاهاا، بۆ نموونە، مممم، دەزانیت).

ئەگەر گوێبیستی کەسێك بوویت بە شێوەیەکی بەردەوام ئەم ووشانەی سەرەوە بەکاردێنێت، ئەگەرەکان دەڵێن لەوانەیە درۆ بکات) کاتێك (ڕیچارد

Scanned with CamScanner

هینی) بانگەشەی ئەوەی کرد کە کوڕەکەی بەهۆی بالۆنێکەوە بەهەوادا چووە و دوورکەوتۆتەوە، و دواتریش لەبەشی سەرەوەی ماڵەکەیاندا خۆی حەشاردابوو. پەیامنێری سی ئێن ئێن داوای لە (هینی) کرد ڕوونکردنەوەی پێ بدات سەبارەت بە ووتەی کوڕەکەی کاتێك ووتبووی: (ئێمە وەك خانەوادەی هینی ئەو کارەمان کرد بۆ ئەوەی ناوبانگ دەربکەین)، وەڵامی (هینی) بۆ پەیامنێرەکە بەو جۆرە بوو:

(زۆر باشە، دەزانی، ئێمە وەك دوو هاوسەری کاتی لە پرۆگرامی "Wife Swap" بەشدار بووین، بۆیە ستافی وێنەگرتن ئامادەبوون...پێم وابوو سەبارەت بە بابەتەکە تەنیا دوو پرسیار لە کوڕەکەم دەکەن، ئاههاا، پێم وابێت تۆ دەزانیت ئەو مەبەستی، ئئاهاا، شتێکی لەو بابەتە بووبێت).

لەو حاڵەتەدا، بەکارهێنانی ئەو ووشانە بەشێوەیەکی بەردەوام لە ووتەکانیدا، ئاماژەی درۆکردنی بوو.

ئەو ووشانەی داوای دڵنیابوون دەکەن:

(تێدەگەیت چی دەڵێم؟)، (تۆش لەگەڵ منیت؟)، (گوێت لە منە؟)، (ئاگاداری دەڵێم چی؟)، ئەمانە هەموویان ئەو دەستەواژانەن کە درۆزنەکان بەکاریان دێنن بۆ ئەوەی لەگەڵ تۆدا بەردەوام بن و دڵنیابن کە تۆ لەگوێگرتن بەردەوامیت. ئەو کەسانە، ئەم ووشانە بەکاردێنن بۆ ئەوەی دڵنیابن هیچ کێشەیەك نی یە ئەگەر لە درۆکەیان بەردەوام بن. ئەو دووپاتکردنەوەیە، متمانە و دڵنیایی زیاتریان پێ دەدات.

Scanned with CamScanner

ئەگەر ڕاستەوخۆ ئەو دڵنیابوونەیان پێ نەگەیشت، هەراسانت دەکەن بۆ ئەوەی وەڵامێکیان دەسکەوێت. خۆ ئەگەر بێدەنگ بوویت، یان گومانت لێ کردن، بەزۆری بۆ حاڵەتی ڕووبەڕووبوونەوە و بەرگریکردن دەگۆڕێن. کاتێک (ریچارد هینی) وەڵامی پەیامنێرەکەی سی ئێن ئێنی دەدایەوە سەبارەت بە ووتەی کوڕەکەی: (ئەوەمان کرد بۆ ئەوەی ناوبانگ دەربکەین)، ووتەکانی بەوە دەسپێکرد: (زۆر باشە، دەزانی...). هەرکاتێک کەسێک بەر لە وەڵامی پرسیارەکە، ئەم دەستەواژەیەی بەکارهێنا، مانای ئەوەیە درۆ دەکات. بەهەمان شێوە، کاتێک مرۆڤەکان ڕاستگۆن، پێویستیان بەوە نی یە پێت ڕابگەیەنن کە ئەوان ڕاستگۆن. بۆیە کاتێک یەکێک ووشەی وەک: (بە ڕاستی) یان (پێویستە لەگەڵ تۆدا ڕاستگۆ بم)، بەکار دێنێت، بزانە خەریکە هەوڵ دەدات قەناعەت بە تۆ بێنێت کە ڕاستگۆیە. بۆیە بزانە کە ئەگەری زۆر هەیە بابەتێک بشارێتەوە و پەردەپۆشی بکات.

هەرایی کردن و پیاهەڵدان و ملکەچ بوون:

هەرچەندە هەموو کەسێک حەز دەکات ووشەی نەرم و نیان لەوەسفیدا بەکار بهێنرێن و ستایشی بکرێت، بەڵام ئەگەر یەکێک زێدەڕۆیی لە ستایشکردن و پیاهەڵداندا بکات، مانای ئەوەیە شتێکی لەتۆ دەوێت و بەرژەوەندی یەکت لێ داوا دەکات. لە حاڵەتی (بیرنارد مادۆف)، داواکراوەکە سامانی کەسانی تر بوو. بەڵام تەنیا لەو حاڵەتەی کە

سامانێکی زۆریان هەبێت. هەندێك لە فێڵبازەکان بڕی سامانەکەی تۆ بەلایانەوە گرینگ نی یە، ئەوان مەبەستیانە دوایین سەنتی سامانەکەی تۆیان دەسکەوێت. بەڵکو هەندێك جار ئارەزووی ئەو سامانەش دەکەن کە هی خۆت نی یە، ئینجا مەرایی و پیاهەڵدان دەکەن و ئەو هەستەت پێ دەبەخشن کە تۆ خۆت سامانێکیت، بەسەر زەویدا جووڵە دەکەیت! هەروەها دەتوانن دەست بەسەر سامانەکەی تۆدا بگرن. (هیچ کات نامەیەکی ئەلیکترۆنیت لە نیجیریا بەدەست نەگەیشتووە بڵێت کەسێك سامانێکی زۆری بۆتۆ جێهێشتووە و تەنیا لەسەر تۆ پێویستە ئەو پارەیە لە حیسابە بانکی یەکەت ڕابکێشیتە دەرەوە؟ ئەو جۆرە درۆیە هەمیشە چەندین دەستەواژەی پیاهەڵدانی لەگەڵدایە.)

ئەوانەی (مادۆف) دەناسن، ووتوویانە کەسێکە زۆر ستایشی بەرامبەرەکەی دەکات و هەستی بایەخ و گەورەیی خۆیان لا بەرز دەکاتەوە. لەتوانایدا هەبوو قەناعەت بەکەسی بەرامبەر بێنێت کە زیرەکترین و گرینگترین و نەرم و نیانترین و سەرکەوتووترین کەسی سەر ئەو زەمینەیە! جا لەبەر ئەوەی زۆربەی قوربانی یەکانی خاوەن کار و دەسەلاّتدار و زەنگینەکان بوون و پلە و پایەی بەرزیان هەبوو، جگە لەو ڕێگەیە، هیچ ڕێگەیەکی تری لەبەردەمدا نەبوو. ئەو کچە پەیامنێرەی لە زیندان سەردانی کردبوو، باسی لەوە کردبوو کە ئەو هەستەی پێ بەخشیوە

Scanned with CamScanner

سەرکەوتووترین ڕۆژنامەنووسی جیهان بێت. بۆیە ئەگەر کەسێك کۆمەڵێك دەستەواژەی ستایشکردن و پیاهەڵدانی بەگوێ ی تۆدا چرپاند کە هەندێکیان ڕاست بوون و هەندێکیان زێدەڕۆیی بوون، بزانە تۆ لەبەرامبەر کەسێکدایت کە درۆزن و فێڵبازە.

دووركەوتنەوە لەبەكارهێنانی كورتكراوەكان و ڕاناوەكان:

زۆربەمان پشت بە کورتکراوەکان دەبەستین بۆ ئەوەی ئاخاوتنەکانمان پاراوتر و ئاسانتر بن. بەڵام درۆزنەکان، خۆیان لە بەکارهێنانی کورتکراوەکان بەدوور دەگرن و لەجیاتی ئەوە، هەموو ووشەکان یەك بەیەك و بەتەواوی دەردەبڕن، بۆ ئەوەی دووپاتی بکەنەوە کە ئەوان درۆ ناکەن. تێبینی بکە (کلینتۆن) نەیووت: (پەیوەندیم لەگەڵیدا نەبووە)، بەڵکو ووتی: (پەیوەندیم لەگەڵ ئەو ئافرەتەدا نەبووە). بەهەمان شێوە کاتێك پەیامنێرێك پرسیاری لە (سکۆت پیتەرسۆن) کرد سەبارەت بە کچە هاوپیشەکەی، لەوەڵامدا ووتی: (نەخێر، من ئەو کارەم نەکردووە). کاتێك لەناکاو کەسێك لەکاتی ڕەتکردنەوەی بابەتێکدا، لەبەکارهێنانی کورتکراوەکان دەوەستێت، بزانە کە لەوانەیە درۆ بکات.

هەڵەكردن، لە زەمەنی ڕوودانی كردارەكاندا:

بەزۆری، کەسە درۆزنەکان سەبارەت بە زەمەنی ڕوودانی کردارەکان، هەڵە دەکەن. بۆ نموونە، لەوانەیە ڕووداوێك کە لە ڕابردوودا ڕوویداوە، بەو

Scanned with CamScanner

جۆرە باسی بکەن وەك ئەوەی ئێستا ڕوودەدات. کاتێك (کاترین کرین) ی پەیامنێر لەگەڵ (سیمبسۆن) دا گفتوگۆی دەکرد، (سیمبسۆن) باسی لە ڕووداوێکی ڕابردووی کرد وەك ئەوەی ئێستا ڕوویدات. بەهەمان شێوە ئەوانەی لە ڕووی کۆمەڵایەتی و دەروونی یەوە ناتەواوون (تاوانبارە مەترسیدارەکان)، زەمەنەکان تێکەڵ بەیەکتر دەکەن.

دووبارەکردنەوەی پرسیار لە کاتی وەڵامدانەوەدا:

کاتێك ڕۆژنامەنووس (بۆب کۆستاس) پرسیارێکی ڕاستەوخۆی ئاڕاستەی (جێری ساندۆنسکی) کرد و بەدەنگێکی زۆر ڕوون و زمانێکی پاراو پێ ی ووت: (ئایا تۆ ئارەزووی ئەوەت هەیە دەستدرێژی بکەیتە سەر منالە بچووکەکان؟). (ساندۆسکی) لەوەلآمدا ووتی: (ئایا من ئارەزووی ئەوەم هەیە دەستدرێژی بکەمە سەر منالآن؟). ئەم وەلآمە، لەبارەی خۆیەوە دەدوێت! لەبەر ئەوەی دواتر دانی بەوەدا نا کە دەستدرێژی کردۆتە سەر منالآن. ئینجا زیاتر خۆی خستە داوەکە کاتێك ووتی: (***ئارەزووی ئەوەم هەیە دەستدرێژی بکەمە سەر منالآن؟ نەخێر. نا، من منالآنم خۆشدەوێت و حەز دەکەم لەگەڵیان بم. ممم. من. ئاها. نەخێر. حەزناکەم /***بێدەنگی/ ***دەستدرێژی بکەمە سەر منالآن...***) لەکۆتایی ووتەکانیشیدا، دەنگەکە بەرە بەرە وون دەبوو.

کاتێك پرسیارێکی ڕاستەوخۆ ئاڕاستەی درۆزنێك دەکەیت، ئاسایی یە کە پرسیارەکە دووبارە بڵێتەوە، بەر لەوەی وەلآمەکەی بداتەوە. بۆ نموونە:

Scanned with CamScanner

پرسیار/ دوێنێ شەو لەکوێ بوویت؟

وەلام/ (دوێنێ شەو لەکوێ بووم؟ لەماڵی "بیت" بووم یارمەتیم دەدا...)ئینجا لەدوای ئەوە چەند ووشەیەك ڕیز دەكات بۆ ئەوەی دیمەنەکە بشێوێنێت وەك ئەوەی بڵێت: (...زۆر باشە، شەوی ڕابردوو لەهەر شوێنێك، لەهەموو شوێنێك بووم...). مانای ئەوەیە ئەو گەنجە درۆ دەكات و دووبارەكردنەوەی پرسیارەکە بۆ ئەوەیە کاتێکی بۆ بڕەخسێت تاوەکو درۆیەکەی دادەڕێژێت و بیر لە وەڵامێکی باوەڕپێکراو دەكاتەوە.

دژبەیەکی:

کەسی ڕاستگۆ، ووتەکانی هاوسەنگ و گونجاو دەبن و دژبەیەك نین. هەرجارێك چیرۆكەكە باس دەكات، هەمیشە سەرەتا و ناوەڕاست و کۆتایی چیرۆکەکە و کات و شوێنەکان هەمان شتن و گۆڕانکاری یان بەسەردا نایەت. بەڵام کەسانی درۆزن، ناتوانن هەمان شت دووبارە بکەنەوە، بۆیە چیرۆکەکەیان دەگۆڕن و زیاد و کەمی لە ووردەکاری یە گرینگەکاندا دەکەن. ئەوەش یەکێکە لە گەورەترین ئاماژەکانی درۆکردن.

خۆبەگەورەگرتن و بەرگریکردن:

بەرپرسی نووسینگەیەکی چارەسەری کێشەکان، پەیوەندی یەکی تەلەفۆنی لە پیاوێکەوە بۆهات گوایە سەرۆکی سەندیکای هونەرمەندانە، و داوایکرد نوێنەرێکیان بۆ ڕەوانە بکات. بەڵام دواتر و لە ووتەکانی دواتریدا ووتی دەمەوێت هەندێك زانیاری لەبارەی خۆتەوە بە من بدەیت. ئەویش بە

Scanned with CamScanner

شێوازێکی ڕێك و پێك وەڵامی دایەوە و ووتی من بایەخ بەو بابەتە نادەم، و ئیتر بەو شێوەیە کۆتایی بە پەیوەندی یەکە هێنا. بەڵام پیاوەکە دووبارە پەیوەندی کردەوە و هەوڵیدا سەرزەنشتی بکات، و لە بەهای کەم بکاتەوە، و نەنگی یەکانی باس بکات، و پێ ی بڵێت کە ویستوویەتی چاکەیەکی لەگەڵدا بکات کەچی ئەو تەلەفۆنەکەی داخستووە. ئینجا دوای ئەوەی لەسەر داخستنی تەلەفۆنەکە سەرزەنشتی کرد، ژمارە تەلەفۆنی تایبەتی (٨٠٠) ی پێدا بۆ ئەوەی پەیوەندی پێوە بکاتەوە، ئەویش ووتی پێویستە بیر لە بابەتەکە بکەمەوە. دوای کۆتایی هاتنی پەیوەندی یەکە و بۆ ماوەیەك بیرکردنەوە، خاوەنی نووسینگەکە هەستی کرد ئەو پیاوە لە ژمارەی (٧٠٢) پەیوەندی کردووە. بۆیە لەڕێگەی کۆمپیوتەرەوە ژمارەکەی ئاشکراکرد و بۆی دەرکەوت کە سەرچاوەکەی بنکەیەکی پەیوەندیکردنە لەلاس ڤیگاس و هەوڵدەدات خاوەن کارەکان فریو بدات.

(کاتێك پیاوێك هاوبەشی ژیانی خۆی فریو دەدات، لەوانەیە دۆخەکە سەرەوژێر بکات و هاوسەرەکەی بە فریودان تۆمەتبار بکات. هەروەها ئەگەر کەسێك تەنیا بە بیستنی پرسیارێك، هەڵوێستێکی دژایەتی و بەرگری بنوێنێت و بڵێت: (بۆچی ئەو پرسیارە لە من دەکەیت؟)، ئینجا تۆمەتبارت بکات گوایە بەو پرسیارکردنە ستەمی لێ دەکەیت، مانای ئەوەیە درۆ دەکات.)

ئەو جۆرە وەڵامە بەرگریکارانە زۆر ئاشکرا لە وەڵامەکەی (ریچارد هینی) هەستی پێکرا، کاتێك پەیامنێری سی ئێن ئێن (وۆلف بلیتزر) سەبارەت بە ووتەکانی کوڕەکەی پرسیاری لێکرد :

Scanned with CamScanner

پێشتر داوام لەتۆ کرد دووبارە پرسیار لە "فالکۆن" بکەیت ئاخۆ دوای ئەوەی بۆ ماوەی نزیکەی یەك کاتژمێر لە ژوورەکەدا خۆی حەشاردابوو، لەبەرچی دوای ئەوەی گوێبیستی دەنگی تۆ و دایکی و ئەوانیتر بوو کە پێتان ووت وەرە دەرەوە، بۆچی نەهاتە دەرەوە. تۆش پێت ووت: فالکۆن بۆچی نەهاتیتە دەرەوە؟ ئەویش لەوەلامدا ووتی: (ئاهها، ئێوە ووتتان کە، مممم، ئێمە ئەو کارەمان بۆ ئەوە کردووە ناوبانگ دەربکەین). مەبەستی لەو ووتەیە چی بوو کە ووتی: (ئێمە ئەو کارەمان بۆ ئەوە کردووە ناوبانگ دەربکەین)؟

لەو کاتەدا (ڕیچارد) بە تووڕەیی یەوە سەیری (فالکۆن) ی کرد و دوای بێ دەنگی یەکی پڕ لە تووڕەیی ووتی: (ئەوان دەیانەوێت بزانن بۆچی تۆ لەسەرەوە خۆت حەشار دابوو، بۆچی ئەو هەموو ماوەیە چاوەڕوان.. مها...) ئینجا (ڕیچارد) بێدەنگ بوو پاشان بە (بلیتزەر) ی ووت: (ئاهها، بلێ، بلێ، پرسیارەکەت دووبارە بلێ). لەو کاتەدا (بلیتزەر) پرسیارەکەی دووبارە کردەوە. (ڕیچارد)کەمێك وەستا و پاشان ووتی:

(ئاهها، ڕێگەم بدە بەخێرایی ئەو ڕاستی یە یەکلا بکەمەوە لەبەر ئەوەی دەتوانم ئەو ناڕاستەیە ببینم کە خۆتان لێ لادەدەن. لەبەر ئەوەی پێشتر پرسیارێکتان لە پۆلیس کردووە، ئاهها، هۆکارەکانی ڕاگەیاندن ئامادەبوون. بەڵکو ئێمە نەمانویست ئەو دیدارە ساز بکەین، مممم، من دوای ئەو هەموو هەستانەم، جۆرێك لە ترس لە دڵمدا هەیە/لێوی خۆی دەگەزێت/ ئێوە هەوڵی دەرخستنی ئەگەرێکی تر دەدەن. باشە، من بەڕاستی مەترسیم لا دروست بووە لەبەر ئەوەی سەبارەت بە ئێمە

Scanned with CamScanner

ووتوویانە ئەوە کۆتایی یە. نابێت من گوێ بەم، کەواتە، ئامها، هیچ بدەم.
بۆیە ووتمان زۆر باشە، ئەو کارە دەکەین. هەر لەبەر ئەوەش دەترسم ئێوە باسی شتێکی تر بکەن).

تێبینی دەکەیت چۆن (ڕیچارد) سێ جار ووشەی (ترس) ی لەکاتی ئاخاوتندا بەکار هێنا. ئەوەش نیشانەیە لەسەر (تووڕەیی خانەدانی).

تووڕەیی خانەدانی:

ناتوانین ئەو نیگایەی (بیل کلینتۆن) لەیاد بکەین کە بەسەر ڕوخساری یەوە دەرکەوت کاتێك بە دوو چاوی نیمچەداخراوو شەویلاگی بەیەکداچوو، سەیری کامێرای دەکرد. هەروەها زمانی جەستەی کاتێك بە پەنجەکەی ئاماژەی بۆ ڕوخساری ئێمە دەکرد. هەروەها ئەوەی کە ناتوانین لەیادی بکەین ئەو پێشەکی یە ئاگادارکەرەوەیەبوو کە ووتی: (دووبارە ئەوە دەڵێمەوە). کاتێك مرۆڤەکان دەڵێن:

(بۆتۆ باشترە گوێ لە من بگریت) یان (بەلامەوە گرینگ نی یە پێم باوەڕ نەکەی) یان (ئەوە ڕاستی یەکەیە)، مانای ئەوەیە ڕاستی یەکە باس ناکات! ئەوەش بەشێکی دانەبڕاوە لە (تووڕەیی خانەدانی) کە زۆرینەی درۆزنەکان تیایدا بەشدارن. ئەوان هەست بە تووڕەیی دەکەن بەهۆی ئەوەی بوێری ئەوەت هەبووە، بەدرۆکردن تۆمەتباریان بکەیت. ئینجا لەیەك کاتدا بە ڕێگەی دەربڕینی زمانیی، و جەستەیی، هەستەکانیان بەتۆ ڕادەگەیەنن. بەوپەڕی دووپاتکردنەوە و دڵنیایی سووردەبن لەسەر ناڕاستی بابەتێك، تا ئەو ئاستەی باوەڕیان پێ بکەیت!

Scanned with CamScanner

دەربڕینە دژبەیەکەکانی ڕوخسار:

ئەگەر ووشەکانی کەسێك لەگەڵ دەربڕینەکانی ڕوخساری دژبەیەك بوون، دەتوانیت لەوە دڵنیا بیت کە درۆ دەکات. بایەخی پاکی کەسێك لە پەیوەندیدا، لێرەوە دەردەکەوێت. تۆ بەتەنیا پێویستت بە زمانی جەستەی کەسێك نی یە، بەڵکو پێویستە لەگەڵ دەربڕینەکانی ڕوخساری و ئاوازی دەنگی و ناوەڕۆکی ووتەکانیدا، لێکدانەوەی بۆ بکەیت. ئەگەر ئەمانە هەموویان بەیەکەوە هەماهەنگ نەبوون، دڵنیابە خاوەنەکەی درۆ دەکات.

(برنارد مادۆف) لەناو هۆڵی دادگا وەستا ووتی: (داوای لێبوردن لە قوربانیانم دەکەم، ڕوو لە ئێوە دەکەم)، ئینجا بۆ چرکەیەك جەستەی خۆی بەرەو ڕووی ئەواندا سووڕاند و وەك ئەوەی دەقێکی شانۆیی بخوێنێتەوە، بەدەنگێکی تاك و سارد و سڕ ووتی: (داوای لێبوردن دەکەم. دەزانم ئەوە هیچ سوودێکی نی یە)، ئینجا ڕاستەوخۆ دانیشت. ڕاستی ووت، کە داوای لێبوردنەکەی سوودی بۆ کەس نەبوو. بەڵکو ئەوانی زیاتر تووڕەکرد. سەرەڕای ئەوەی ووشەکانی بە ڕووکەش باش بوون، بەڵام لەبەر ئەوەی دەربڕینەکەی بە ئاوازێکی تاك و سارد و سڕ بوو، تەواوی ناوەڕۆکەکەیان ڕەتکردەوە. بۆیە قوربانی یەکان هەستیان کرد درۆ دەکات، و تەنانەت داوای لێبوردنەکەشی درۆیەك بوو کە تیایدا پەشیمانی خۆی لەکردارەکە دەربڕی.

جوولەی سەر، لەکاتی ووتنی بەڵێ و پێچەوانەکەی:

کاتێك دەڵێین (بەڵێ)، یان ڕەزامەندی لەسەر شتێك دەردەبڕین، بەزۆری سەرمان بۆ سەرەوە و ئینجا بۆ خوارەوە دەجووڵێت. بۆیە کاتێك (سیمبسۆن) سەری بۆ دواوە و بۆ پێشەوە جوولاند لەوکاتەی ووتی گوایە نەیزانیوە کارەکەی نایاسایی یە، ئەو ساتە لەو حاڵەتە کەمانە بوو کە تیایدا ڕاستی ووتووە، ئەگەر بە ڕاستی لەو کاتەدا ئەو بابەتە لە هزریدا بووبێت. بەڵام کاتێك (لانس ئارمسترۆنگ) بە (ئۆبرا) ی ووت: (من هەڵە بووم، بەڕاستی هەڵە بووم)، سەری خۆی بەنەرێنی جوولاند (واتە بۆ خوارەوە، ئینجا بۆ سەرەوە). ئەوەش مانای ئەوە بوو کە لەناخیدا بەهیچ شێوەیەك هەستی نەدەکرد هەڵەی کردووە. لەڕاستیدا، لەسەرەتای دیدارەکە، کاتێك (ئۆبرا) پرسیاری لێکرد ئاخۆ لەو باوەڕەدایە هەڵەی کردبێت، کاتێك لەوەڵامدا ووتی (نەخێر)، هیچ ئاماژەیەکی درۆکردنی نیشان نەدا. بەڵام کاتێك ووتی کردارەکەی هیچ بیانوویێکی شیاوی نی یە، جارێکی تر سەری خۆی بەنەرێنی جوولاند. لەکاتێکدا پێویست بوو جووڵەی ڕەزامەندی ئەرێنی بکات. ئەوەش مانای ئەوەیە تاکە شت کە بەبۆچوونی ئەو بیانووی نەبووبێت، دەستگیرکردنیەتی!.

ئەو دەستەواژانەی هاوشێوەی پرسیارن:

کاتێك یەکێك وادەردەکەوێت وەك ئەوەی پرسیارێك بکات، لەکاتێکدا خەریکە گوزارش لە شتێك دەکات، ئاماژەیەکی ڕوونە لەسەر ئەوەی کە خەریکە درۆیەك دەکات. من لێرەدا باس لەوە ناکەم کە یەکێك لەکۆتایی

ڕستەدا دەنگی خۆی بەرز دەکاتەوە. هەروەها باس لە شێوەزاری کچێکی گوندنشینیش ناکەم کە بەو شێوازە دەدوێت. بەڵکو مەبەستم ئەو حاڵەتەیە کە لە ناوەڕاستی گفتوگۆدا، لەناکاو گوێبیستی ئەو گۆڕانکاری یە دەبیت.

بۆ نموونە کاتێك (ئۆبرا) دیداری لەگەڵ (ئارمسترۆنگ) دا ساز کردبوو، تاوتویێ ی بابەتی (ئیما ریلی) دەکرد کە ئافرەتێك بوو (ئارمسترۆنگ) ی تۆمەتبار کردبوو بەبەکارهێنانی ماددەی هۆشبەر، (ئارمسترۆنگ) لەبارەیەوە ووتی: (**ئەو ئافرەتە یەکێکە لەوانەی کە پێویستە داوای لێبوردنیان لێ بکەم؟**). بەرزبوونەوەی دەنگی لەکۆتایی ڕستەدا، مانای ئەوە بوو کە لەوانەیە مەبەستی نەبووبێت داوای لێبوردنی لێ بکات.

وەڵامدانەوە کاتێکی زۆر بخایەنێت/ بێدەنگبوونی زۆر:

ئەگەر کەسێك کاتێکی زۆری پێویست بێت بۆ ئەوەی بیر لەوەڵامەکە بکاتەوە، یان ماوەیەکی زۆر لەنێوان ووشەکاندا بێدەنگ بێت، مانای ئەوەیە درۆ دەکات. ئەو جۆرە کەسە هەوڵ دەدات کاتێکی هەبێت بۆ ئەوەی بیر لە وەڵامێکی گونجاو بکاتەوە. ئەوەی لە دیداری نێوان (بۆب کۆستاس) و (جیری ساندۆسکی) دا مایەی سەرنج بوو، ئەو ماوەیە بوو کە (جیری) پێویستی بوو بۆ ئەوەی وەڵامی پرسیارەکان بداتەوە. بێ گومان توانای هەبوو بەخێرایی و ڕاستەوخۆ وەڵامەکان بداتەوە، بێ ئەوەی بۆ ماوەیەك بێدەنگ بێت. بۆیە مایەی سەرسوڕمان نی یە کە دواتر دەرکەوت بەڕاستی لەو دیدارەدا درۆی کردووە.

تەنیا گاڵتەیەک بوو:

هەندێك جار مرۆڤەکان، بێ ئەوەی مەبەستیان بێت، ڕاستی یەکان ئاشکرا دەکەن (بەتایبەت ئەگەر سووکایەتی بۆتۆ تێدا بێت)، ئینجا دوای ئەوە ڕاستەوخۆ ووتەکەیان ڕەتدەکەنەوە و دەڵێن: (ئەوە تەنیا گاڵتە بوو). بەڵام بزانە کە لەتەواوی حاڵەتەکاندا، کاتێك یەکێك ئەو دەستەواژەیە بەکار دێنێت، مەبەستی گاڵتە نی یە. لەبەر ئەوەی دەربڕینی سووکایەتی پێکردن و گاڵتەجاڕی، جگە لە بەرجەستەکردنی هەستە ڕاستەقینەکانی، شتێکی تر نین. واتە تەواوی ڕاستی یەکەی بەتۆ ووتووە و تۆش باوەڕی پێ بکە.

(نازانم) و (نایەتەوە یادم):

ئەگەر کەسێك ووتەکانی پڕ بکات لە ووشەکانی وەك (نازانم) یان (لەیادم نی یە)، مانای ئەوەیە لەڕاستیدا دەزانێت و لەیادیەتی! لەبەر ئەوەی ئەو کەسانەی بەردەوام ئەم ووشانە بەکاردێنن، کەسانێکن لە ڕووبەڕووبوونەوە دەترسن. نایانەوێت کێشە دروست بکەن، یان نایانەوێت بیرکردنەوەی خۆیان بەتۆ ڕابگەیەنن. بۆیە هەمیشە بانگەشەی ئەوە دەکەن کە نازانن. لەزۆربەی کاتەکاندا ئەگەر سەبارەت بە ڕا و بۆچوونی خۆیان لەبارەی شتێکەوە پرسیاریان لێ بکەیت، تەنانەت ئەگەر ڕا و بۆچوونی تایبەت بەخۆشیان هەبێت، هەمان ئەو وەڵامە بەکاردێنن. لەکاتی هەڵبژاردنەکاندا بەزۆری ئەو جۆرە وەڵامە دەبیستیت، کاتێك خەڵکی حەز ناکەن ڕاشکاوانە بۆچوونی سیاسی ڕاستەقینەی خۆیان باس بکەن. واتە

Scanned with CamScanner

لەڕێگەی شاردنەوەی ڕاستی یەکان درۆ دەکەن و دەڵێن نازانین، یان دەڵێن تا ئێستا بڕیارمان نەداوە، لەکاتێکدا دەزانن و بڕیاری خۆیان داوە.

کاتێك (ئۆبرا) پرسیاری لە (ئارمسترۆنگ) کرد سەبارەت بەوەی کە بۆچی لە ئێستادا دان بە تاوانەکەیدا دەنێت، لەکاتێکدا بەدرێژایی سێزدە ساڵ بە بوێری یەوە لەپرۆگرامەکەیدا هەموو ئەو تۆمەتانەی ڕەت دەکردەوە؟ (ئارمسترۆنگ) سەیری خوارەوەی کرد و ووتی: (نازانم ئاخۆ وەڵامێکی گونجاووم هەیە یان نا). بەڵام لەڕاستیدا (ئارمسترۆنگ) دەیزانی بۆچی ئەو کاتەی هەڵبژاردووە، بۆ ئەوەی دان بەبەکاهێنانی ماددە ووزەبەخشەکاندا بنێت. ئەویش ئەوە بوو کە دەرفەتی بۆ برەخسێت لە پێشبڕکێکانی تری داهاتوودا بەشداری بکات.

بچووککردنەوەی قەبارەی درۆ، یان بیانوو بۆ هێنانەوە:

کاتێك درۆی کەسێك ئاشکرا دەبێت، لەوانەیە لە درۆیەکەی بەردەوام بێت و بیانوو بۆ هەڵوێستەکەی بێنێتەوە، بە کەمکردنەوەی قەبارەی کردارەکانی. وەڵامەکەی (لانس ئارمسترۆنگ) بە نموونە وەربگرە، کاتێك وەڵامی (ئۆبرا) دەداتەوە سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددە ووزەبەخشەکان و دەڵێت:

(ئەو ماددانەی، ئاها، لە ووزەبەخشەکان ئەگەر دەربڕینەکە گونجاو بێت، بریتی بوون لە، ئاڵاها، ئای بی، یان "بڕێکی زۆر نەبوو"ئینجا تۆستۆستیرۆن، ئەوەی هەمیشە ئەو بیانووە مێژوویی یەی بۆ دێنمەوە کە

Scanned with CamScanner

من نەخۆش بووم و ئیتر...بێ گومان لەڕێگەدام بۆ ئەوەی کۆتایی پێ بێنم).

لێرەدا دەبینین کە (ئارمسترۆنگ) بیانووی بۆ کردارەکانی هێنایەوە بەوەی کە بڕێکی کەمی لەیەك جۆر ماددە بەکارهێناوە. ئینجا باس لەوە دەکات چۆن لەبەر ئەوەی نەخۆش بووە، ماددەکانی تری بەکار هێناوە. ئەو ووتانەی کە لە قەبارەی کردارەکەی کەم دەکاتەوە، و تەنانەت دوای ئەوەش کە دانی بەبەکارهێنانی ئەو ماددانەدا ناوە، بیانوو بۆخۆی دێنێتەوە و پاڵپشتی درۆیەکەی دەکات. دواتریش لەدیدارەکەدا دانی بەوەدا نا کە سەبارەت بە بەکارهێنانی ماددەیەکی تر کە (کۆرتیزۆنە)، ووتەکانی (ئیما) ڕاست بوون.

خۆدزینەوە، یان ئاماژەکردن بەخۆی و بەکەسانی تر، بەڕاناوێکی نادیار:

کاتێك (ئارمسترۆنگ) باسی لەوەدەکرد چۆن سکاڵای لەدژی ئەوانە تۆمارکردووە کە بابەتی بەکارهێنانی ماددە ووزەبەخشەکانیان ئاشکرا کردووە، ووتی: (ئەوە هەڵەیە). تێبینی بکە نەیووت: (ئەوە هەڵەی منە). کاتێك بە ڕاناوی نادیار ئاماژە بۆخۆی دەکات، لە بنەڕەتدا مەبەستی ئەوەیە خۆی لە تاوانەکە دوور بخاتەوە و مەودایەکی دوور لەنێوان خۆی و تاوانەکەیدا دابنێت.

دەتوانین نموونەیەکی تر بۆ خۆدزینەوە لە درۆ، لە دیمانەکەی (سیمبسۆن) دا ببینین، کە لە کەناڵی (کۆرت تی ڤی)، (کاترین کرێر)

لەگەڵیدا ئەنجامی داوە. هەموو بینەران بەلایانەوە ئەستەم بوو باوەڕ بەوە بکەن کە دە ساڵ بەسەر مردنی (نیکۆن) تێپەڕیوە و تا ئێستا مناڵەکانی (سیمبسۆن) سەبارەت بە مردنی دایکیان، پرسیاریان نەکردووە. بەڵام ئەوەی بووە هۆی ئاشکرابوونی، ئەوەبوو کە خۆی دزی یەوە و بە ڕاناوی (تۆ) ئاماژەی بۆخۆی کرد، کاتێك وەسفی ئەو حاڵەتەی کرد کە ئەگەر سەبارەت بە دایکیان پرسیاری لێ بکەن، چی وەڵام دەداتەوە. کاتێك کاترین ئەوەی لێ دووپاتکردەوەئاخۆ چۆن وەڵامیان دەداتەوە لەکاتێکدا ماوەی دە ساڵە بیر لەو بابەتە دەکاتەوە، لەوەڵامدا ووتی: (***ناتوانیت شتێکیان بۆ باس بکەیت وەك ئەوەی کە حەقیقەت بێت، تەنیا دەتوانیت ئەوەیان پێ بڵێیت کە هەستی پێ دەکەیت***). ئەگەر ڕاستگۆ بوایە، بە ڕاناوی کەسی دووەم ئاماژەی بۆخۆی نەدەکرد.

هەڵەی زمان:

(زۆر جار درۆزنەکان لەڕێگەی هەڵەی زمانیانەوە ڕاستی یەکان ئاشکرا دەکەن. هەروەك پێشتر باسمان کرد، مێشك نایەوێت درۆ بکات. بۆیە درۆکردن ئەرکێکی سەختە. پێویستی بەوە هەیە چیرۆکێك دابرێژێت شیاوی بڕواپێکردن بێت. ئینجا پێویستە ئەو چیرۆکەت لەبیربێت و دژبەیەکی لە ووتەکانتدا دروست نەبێت. لەبەر ئەوەی مێشك و جەستە دەیانەوێت کارە سروشتی و ئاسانەکە ئەنجام بدەن. دەیانەوێت ڕاستی یەکە بڵێن.) بۆیە مایەی سەرسوڕمان نی یە لەناکاو ڕاستی یەکان لەسەر زمانی درۆزنەکاندا

دەرکەوون. لەبەر ئەوە پێویستە بەبایەخەوە گوێ لە ووتەی کەسانی تر بگریت.

بەزۆری کاتێك کەسێك بەو شێوازە خۆی ئاشکرا دەکات، نیشانەکانی شەرمەزاری بەسەری یەوە دەردەکەوون و هەوڵ دەدات (هەڵە) کەی ڕاست بکاتەوە. ئەوەش نیشانەیەکی ترە کە درۆ دەکات و شتێکی هەیە دەیشارێتەوە. بۆیە، گوێ لە هەڵەکانی زمان بگرە و بەو ووشە ڕاستەقینانەی لە زمانیان هەڵدەوەرێن، بە درۆکانیان ئاشنابە!

زۆر ووتنی بێ مانا:

(کاتێك یەکێك درۆ دەکات، ئاسایی یە ڕستەی ناتەواوو بێ مانا دەربڕێت، یان ووتەی بێ مانا و ووشەی نەگونجاو بەکاربێنێت. کاتێك (وۆلف بلیتەزر) درۆ و فریودانەکەی (ریچارد هینی) ئاشکراکرد، لەوەڵامدا ووتی: (دەزانم ئەوە لەکوێ دەشاردرێتەوە) لەجیاتی ئەوەی بڵێت: (دەزانم ئەوە بەرەو کوێ ئاڕاستەدەکرێت) . هۆکاری ئەوەی کە درۆزنەکان ووشەکان تێکەڵ دەکەن یان ووشەی تازە دروستدەکەن، ئەوەیە کە پێویستە لەسەر مێشك بە خێرایی یەکی زیاتر کار بکات بۆ ئەوەی بەسەر درۆیەکەدا زاڵ بێت و ئاشکرا نەبێت. لەبەر ئەوە بەزۆری بیرکرنەوەکانیان خێراتر و ئاڵۆزتر دەردەکەوون.

Scanned with CamScanner

بەندی یانزەهەم

چاوە درۆزنەکان:
خۆشەویستە فێڵباز و فریودەرەکان

خۆت و هاوسەرەکەت لەتەنیشت یەکتر بوون کاتێك هەواڵی جیابوونەوەی (جینی) و(ئاندی) تان پێگەیشت. ئەو دوو هاوسەرەی هەفتەیەك بەر لە ئێستا لەگەڵ ئێوەدا بەیەکەوە ژەمی ئێوارەتان لەدەرەوە خوارد. هەمیشە ئێوە لەو باوەڕە دابوون کە ئەو دوو هاوسەرە بەیەکەوە زۆر کامەرانن و پەیوەندی یەکی بەهێز لەنێوانیاندا هەیە. بێ گومان لەکاتی نان خواردن هیچ گرفتێك لەئارادا نەبوو، یان بەلایەنی کەم ئێوە تێبینی هیچ کێشەیەکتان نەکرد. هاوسەرەکەت حەز دەکات بزانێت بۆچی ئەوە ڕوویداوە، بەڵام حەزناکات خۆی بخاتە ناو بابەتەکەوە. کەچی تۆ حەز دەکەیت ئێستا بزانیت چی ڕوویداوە، بۆیە پەیوەندی بە (جینی) یەوە دەکەیت. (جینی) ڕاشکاوانە باس لەوە دەکات کە لە (ئاندی) و خۆسەپاندنەکانی بێزار بووە و بەردەوام سووکایەتی پێ دەکات و بەچاوێکی کەم سەیری دەکات.

Scanned with CamScanner

دوای ئەوەی (جینی) باسی ئەمانەی بۆ کردیت، ئێستا دێتەوە یادت کە بەڕاستی هەمیشە (ئاندی) گاڵتە و سووکایەتی بەو ئافرەتە دەکرد، بەڵام تۆ پێت وابوو تەنیا گاڵتەیە. لەبەر ئەوەی هەمیشە لەدواتردا پێ ی دەووت: (ئارام بە، من گاڵتە دەکەم). بەڵام کاتێك هەندێك لە ووتەکانی ئەو پیاوە دێنیتەوە یادی خۆت کە لەو شەوەدا لەکاتی نان خواردن بە هاوسەرەکەی ووتن، جۆرێك لە سووکایەتی پێکردنیان پێوە دیارە. ئینجا دێتەوە یادت کاتێك داوای خواردنی بۆ کرد و دەستی لەسەر دەستی دانا و پێ ی ووت کە نابێت نان زۆر بخوات، ئەو جارەش پێت وابوو گاڵتە دەکات. بەڵام ئەگەر بە ووردی لە ڕووداوەکانی ئەو شەوە ڕابمێنیت، دێتەوە یادت ئەم دوو هاوسەرە چۆن دانیشتبوون و هەریەکەیان ئەوی تری ڕەت دەکردەوە. هەر بەدەگمەن سەیری یەکتریان دەکرد. کاتێکیش ئافرەتەکە داوای شیرینی کرد، پیاوەکە پێ ی ووت واز لە خواردنی بێنێت، ئەویش سەری خۆی جووڵاند و ڕووی گرژ بوو. بۆ جاری سێ یەمیش تۆ پێت وابوو ئەو پیاوە گاڵتە دەکات. بەڵام کاتێك ئەمڕۆ گوێبیستی ووتەکانی (جینی) بوویت، لەوە تێگەیشتیت کە پەیوەندی یەکەیان هیچ جۆرێك لە گاڵتەی تێدا نی یە، و بۆت ئاشکرا دەبێت کە ئەو ئافرەتە لە مۆتەکەیەکی ڕاستەقینەدا دەژیت.

من ڕۆژانە لەلایەن هۆکارەکانی ڕاگەیاندن داوام لێ دەکرێت پەیوەندی نێوان هاوسەرە ناودارەکان شی بکەمەوە، ئاخۆ بەڕاستی بەیەکەوە کامەرانن یان کێشە لەنێوانیاندا هەیە و خەریکە لەیەکتر جیا دەبنەوە. هەرچەند پەیوەندی یە گشتی یەکانیان بەهێز بێت، ئەگەر ئەو نیشانانە

Scanned with CamScanner

بزانیت کە بەدوایاندا دەگەڕێیت، سەرسام نابیت کاتێك گوێبیستی جیابوونەوەیان دەبیت. لەبەر ئەوەی مرۆڤەکان بەزۆری ئەو بابەتانەی سەبارەت بە پەیوەندی یە تایبەتی کانی خۆیانن، ڕەتیان دەکەنەوە و لە بینینی نیشانە و ئاماژەکان شکست دێنن، تا کاتێك هەستدەکەن کار لەکار ترازاوە. بۆیە نابێت ڕێگە بەخۆت بدەیت تۆش یەکێك بیت لەو جۆرە کەسانە.

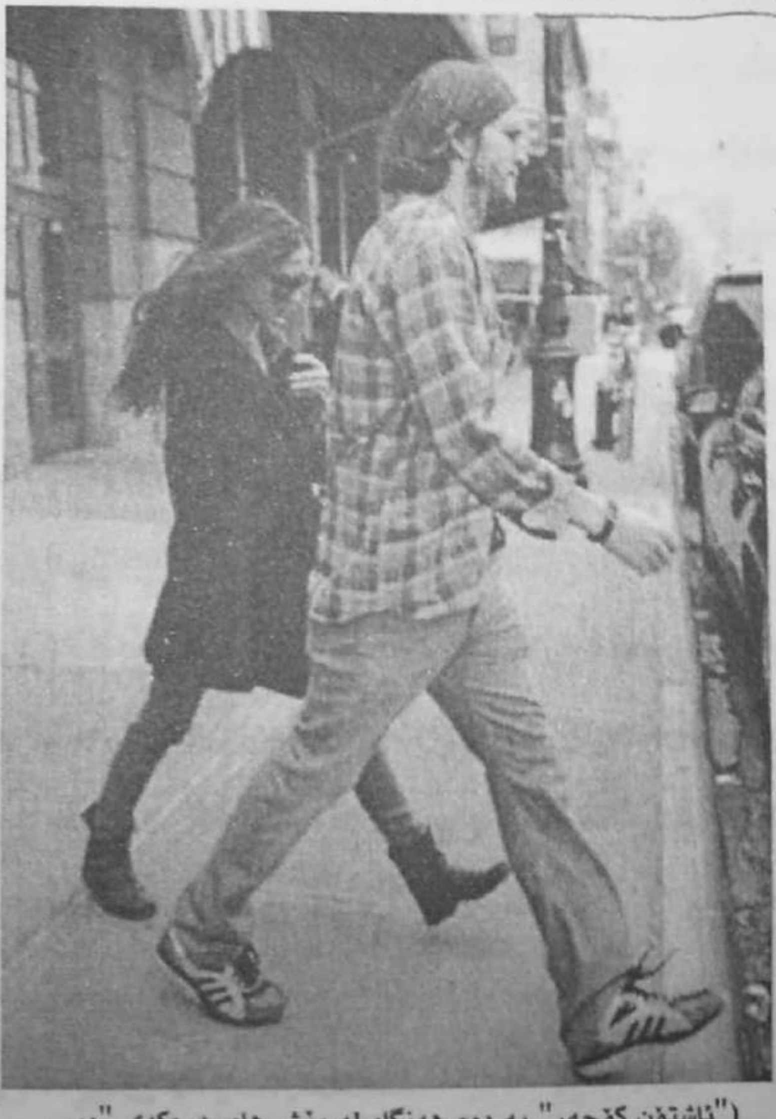
لەخوارەوە هەندێك لەو (ئاماژە) جەستەیی یانە باس دەکەین کە ئاگادارمان دەکەنەوە پەیوەندی یەکە خەریکە هەرەس دێنێت. زۆربەی ئەو هاوسەرە ناودارانەی لەم وێنانەی خوارەوەدا دەیانبینیت، پەیوەندی یەکانیان شپرزە بوون و درزیان تێ کەوتبوو بە جیابوونەوە کۆتایی یان هات. سەرەڕای ئەوەی لەبەردەم هۆکارەکانی ڕاگەیاندن درۆیان دەکرد و سووربوون لەسەر ئەوەی کە پەیوەندی یەکانیان هیچ کێشەیەکی تێدا نی یە، بەڵام زمانی جەستەی ئەوانە، ئەو ڕاستی یە یان ئاشکرا دەکرد، کە ئەوان خەریکە لەیەکتر جیا دەبنەوە. هەرچەندە من وێنەی هاوسەرە ناودارەکانم لێرەدا داناوون، بەڵام تۆش دەتوانیت زۆر لەو ئاماژانە، لە و هاوسەرانەدا ببینیت کە لەنزیکەوە پێیان ئاشنایت. بەڵکو لەوانەیە ئەو ئاماژانە لە پەیوەندی یەکەی خۆتدا بەدی بکەیت.

ڕۆیشتن لە پێش هاوسەرەکەت:

ئەگەر کەلتوورەکەت بەو جۆرە نەبێت کە ئافرەت چەند هەنگاوێك لەدوای پیاو بەرێدا بڕوات، ئەو ڕەفتارە ئاماژەیەکی ئاشکرایە لەسەر

Scanned with CamScanner

ئالۆزبوونی پەیوەندی یەکان. بەدرێژایی چەندین ساڵ، (ئاشتوون کۆچەر) ی ئەکتەر، لە حاڵەتە سۆزداری یەکانیدا لەگەڵ (ئیمی) هاوسەری وێنەی دەگیرا. بۆیە مایەی سەرسوڕمانە کاتێك لەوێنەکەدا چەند هەنگاوێك لە پێشەوەی هاوسەرەکەی بەرێدا دەڕوات. لەم وێنانەدا تەنانەت هەست بە بوونی ئەو ئافرەتەش ناکات! بۆیە سەبارەت بەخۆم، مایەی سەرسوڕمان نەبوو کە دوای ساڵێك لەوەرگرتنی ئەم وێنەیە، لەیەکتر جیاببنەوە.



("ئاشتۆن کۆچەر" بە دوو هەنگاو لە پێش هاوسەرەکەی "دیمی مۆر" دەڕوات، وادەردەکەوێت هەست بەبوونی ناکات)

تەنانەت هەست بە بوونی ئافرەتەکەی ناکات

Scanned with CamScanner

سەیرکردنی ئاڕاستە جیاوازەکان:

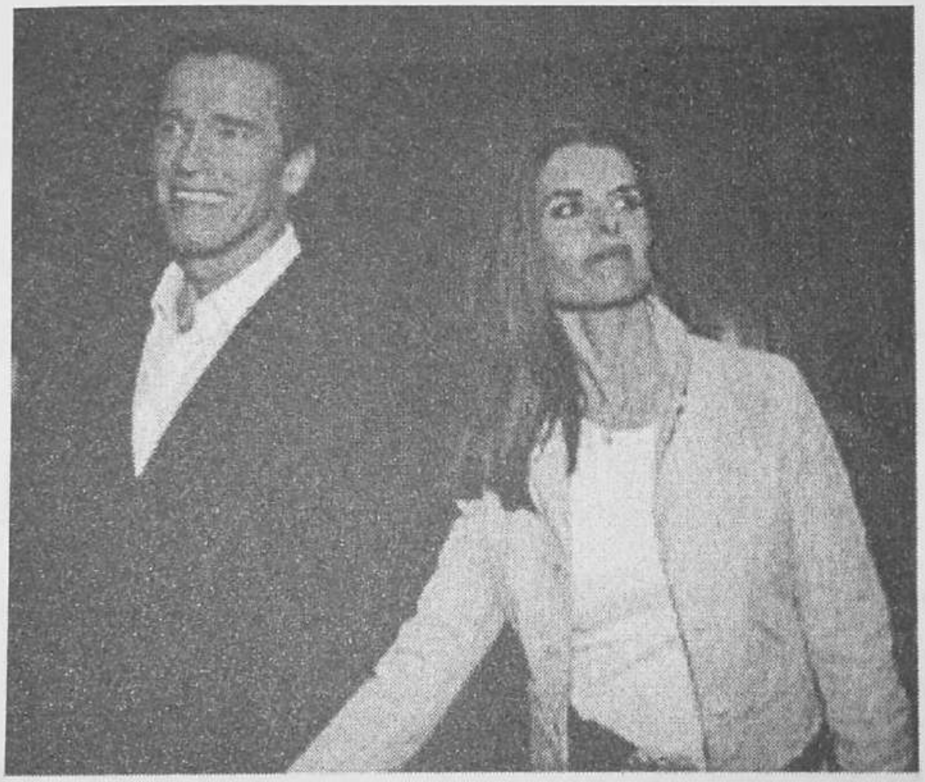
کاتێك دوو هاوسەر بەردەوام سەیری ئاڕاستەی جیاواز لەیەکتر دەکەن، مانای ئەوەیە ئەم دوو کەسە هەمان بیرکردنەوەیان نی یە و پەیڕەوی هەمان پلانی بەرامبەرەکەیان ناکەن. جا لەبەر ئەوەی هاوڕانین لەگەڵ یەکتر، پەیوەندی نێوانیان زۆر زەحمەت دەبێت. ئەگەر ئەو حاڵەتە زۆر دووبارە بووەوە، لەوانەیە مانای ئەوە بێت کە ئەم دوو هاوسەرە لەگەڵ یەکتردا هاوڕا نین.

لەوانەیە ڕۆژنامەنووس (ماریا شیڤەر) و ئەکتەری ئوسترالی (ئارنۆڵد شوارزینجر) باشترین نموونەی دوو هاوسەری لەو جۆرە بن. ئەم دووانە لەسەر ئاستی کەلتووری و سیاسی و ئاینیدا لەیەکتر جیاوازبوون. بەڵکو هەروەك دەرکەوت لەلایەنی ڕەوشتیشدا جیاوازی یان هەبوو. دوای ئەوەی بۆ جیهان ئاشکرا بوو کە (ئارنۆڵد) لەگەڵ خزمەتکارەکەی دەستی تێکەڵ کردووە و منداڵێکیشی هەیە، (ماریا) داواکاری جیابوونەوەی پێشکەش بە دادگا کرد. سەرەڕای ئەوەی لەکۆتاییدا (ئارنۆڵد) دانی بە کوڕەکەیدا نا و پاڵپشتی دارایی کرد، بەڵام ڕووداوەکە هۆکارێك بوو بۆ ئاشکرابوونی ئەو جیاوازی یەی نێوانیان.

هەر لەسەرەتای پەیوەندی نێوانیانەوە، بەدەگمەن وێنەیەکیان بەیەکەوە گرتووە کە سەیری یەك ئاڕاستەیان کردبێت. ئەوەش مانای ئەوەیە کە بیرکردنەوەیەکی جیاوازیان هەبووە. هەر لەسەرەتای یەکتر ناسینیانەوە و وێنەکانی ئاهەنگی هاوسەرگیری و وێنەی ئامادەبوونیان لە بۆنە گشتی یەکان و تەنانەت کاتێك (ئارنۆڵد) بووە سەرۆکی ویلایەتی

Scanned with CamScanner

(كاليفۆڕنيا) و (ماريا) بووە خانمی یەکەم، زۆر بەدەگمەن لە وێنەکانیاندا بەیەکەوە سەیری یەك ئاڕاستەیان کردووە. بەبۆچوونی خۆم، ئەوە مانای ئەوەیە ئەم دوو هاوسەرە لە گۆشە نیگای جیاوازەوە ژیانیان بینیوە، بۆیە مایەی سەرسوڕمان نی یە کە لەکۆتاییدا، ژيانيان بە دوو ئاڕاستەی جیاوازدا بڕوات.



("ئارنۆڵد شوارزینجەر" و "ماریا شیفەر" سەیری دوو ئاڕاستەی جیاواز دەکەن)

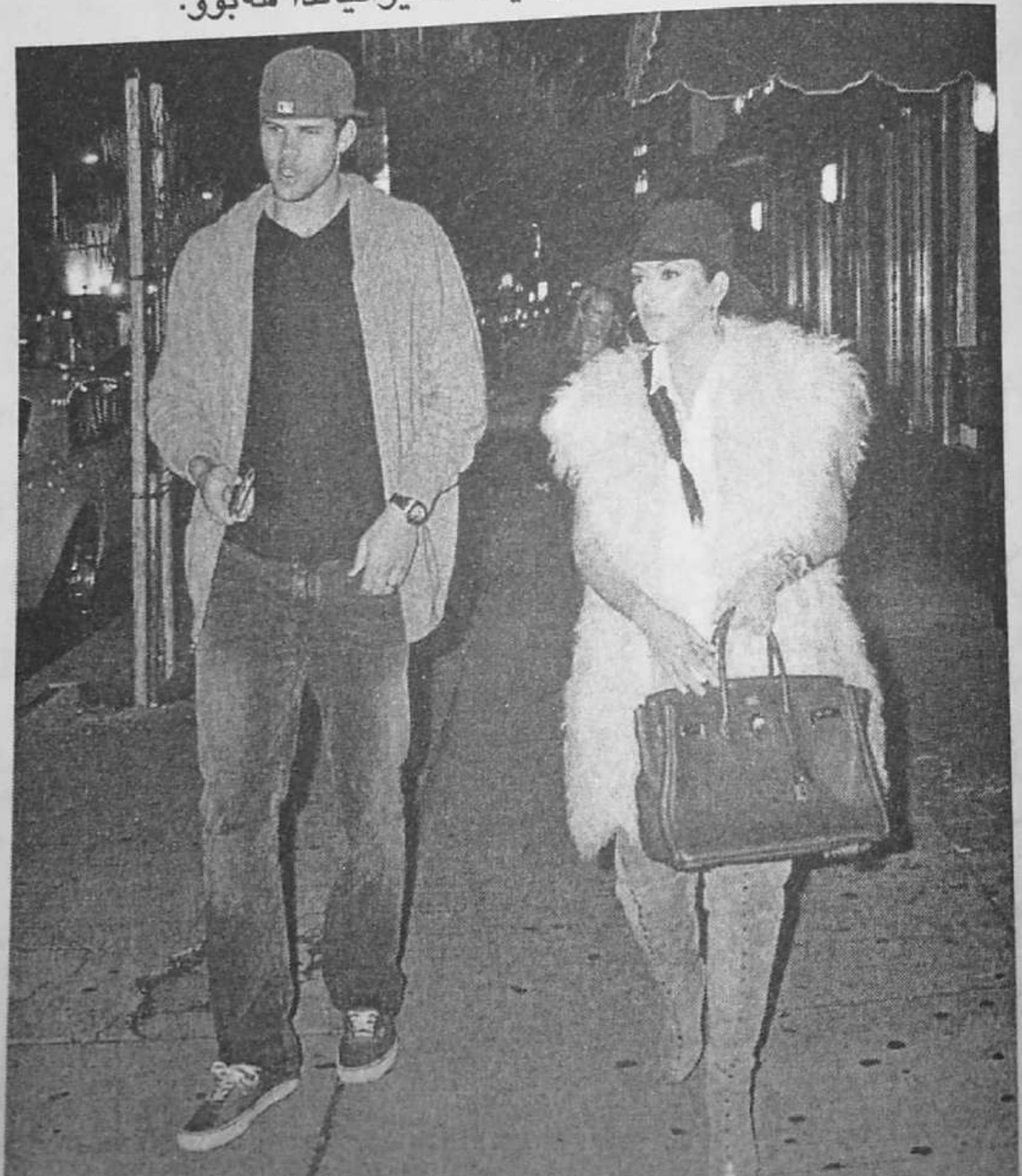
(بەردەوام سەیرکردنی دوو ئاڕاستەی جیاواز)

مەودایەکی زۆر، پەیوەندی یەکی کەم:

کاتێك دوو کەس لە سەرەتای پەیوەندیدا بن، بەدەزگیرانی بێت یان بەهاوسەرگیری، پێویستە ژمارەیەکی زۆر لەو ئاماژانە ببینیت کە سۆزی نێوانیان دەربخات. ئەگینا، دیارە خەریکە کێشە لەنێوانیاندا سەرهەڵبدات. دوای سەیرکردنی ژمارەیەکی زۆر لە وێنە و ڤیدیۆ تایبەتەکانی (کیم

Scanned with CamScanner

کارداشیان) و (کریس هەمفرین)، توانیم تێبینی ئەوە بکەم کە هیچ سۆز و هەستێك لەنێوانیاندا نی یە. بەر لەوەی ئاهەنگە مەزنەکەی هاوسەرگیریان ئەنجام بدەن (کە هیچ ئاماژەیەکی خۆشەویستی تێدا نەبوو)، تێبینی ئەو بابەتەم کردبوو. لەو هاوسەرگیری یەی کە زیاتر لە (٧٢) ڕۆژ بەردەوام نەبوو، لە زۆربەی وێنەکانیاندا مەودایەك لەنێوانیاندا هەبوو.



(تێبینی مەودای جەستەیی و کەمی سۆز بکە لەنێوان "کیم کارداشیان" و"کریس هەمفرین)

لەدوای ئاهەنگە مەزنەکەی هاوسەرگیری کە لەتەلەفزیۆن پەخشکرا، لەدیدارێکی ڕۆژنامەگەریدا سەبارەت بە زمانی جەستەی ئەم دوو هاوسەرە، من یەکەم کەس بووم پێشبینی هەڵوەشانەوەی ئەو پەیوەندی یەم کرد. لەبەر ئەوەی بەجۆرێك دڵ پڕ لە قین و بێزار دەردەکەوتن، هیچ نیشانەیەکی خۆشەویستی نێوان دوو هاوسەر، بەسەریانەوە دیار نەبوو. لە نمایشی ئاهەنگی هاوسەرگیری یاندا، هەندێك لەو نیشانانەم بەرچاو کەوتن کە ئاماژەی ئەوە بوون ئەم دوانە لەگەڵ یەکتر بەردەوام نابن. بەهۆی شێوازی گفتوگۆی نێوانیان و سەیرکرنیان بۆ یەکتر و شێوازی وەستان و دانیشتنیان، بەلای من و کەسانێکی تریشەوە مایەی سەرسوڕمان نەبوو ئەمانە لەیەکتر جیاببنەوە. بەبۆچوونی من ئەو جیابوونەوەیە، لەهەمان کاتدا ڕزگاربوون بوو بۆ هەردوکیان.

ئەمەش وێنەی (تایگەر وۆدز) و (ئیلین نوردیگرین)ە ڕاستەوخۆ لەدوای ئاشکرابوونی خیانەتەکەی گیراوە. لەو کاتەی لەهەوڵی چاکردنەوەی پەیوەندی یەکەیانن، تێبینی ئەو مەودایە ترسناکە بکە کە لەنێوانیاندا هەیە. لەڕاستیدا (ئیلین) لەجیاتی ئەوەی سەیری (تایگەر) بکات، سەیری خوارەوە دەکات. ئەوەش بەڵگەیەکی ترە لەسەر ئەوەی هاوسەرگیری یەکەیان بەردەوام نابێت. ئەوەبوو لەکۆتاییدا نەیانتوانی ئاشت ببنەوە و لەیەکتر جیابوونەوە.

Scanned with CamScanner

(تێبینی مەودایی جەستەیی نێوان "تایگەر ووّدز" و"ئیلین نوردیگرین" بکە. ئەم وێنەیە لەو کاتەدا گیراوە کە هەوڵی ڕزگارکردنی هاوسەرگیری یەکەیان دەدا، بەڵام دواتر جیابوونەوە)

پێ یەکان، ئاڕاستەیەکی هەڵەیان دەبێت:

بەدرێژایی چەندین ساڵ کێشەیەکی زۆر لەنێوان (کیتی هۆڵمز) و (تۆم کرۆز) دا هەبوو. هەرکاتێك بۆچوونەکانی خۆم سەبارەت بە زمانی جەستەی ئەم دووانە بە ڕۆژنامەوانەکان ڕادەگەیاند، ئەوانەی (تۆم) یان خۆشدەویست بێزاری یان لە بەرامبەر ووتەکانم دەردەبڕی و لە نامە ئەلیکترۆنی یەکانیاندا سووربوون لەسەر ئەوەی پەیوەندی نێوان (تۆم) و (کیتی) نموونەیی یە، بەلاّم هیچ شتێك لەوە ڕوونتر نی یە کە چاوەکانی من دەیبینی. من لەکاتێکی زوودا هەڵوەشانەوەی ئەو پەیوەندی یەم زۆر بە ڕوونی لە وێنەکانیاندا دەبینی. لەڕاستیدا شەش مانگ بەر لەوەی (کیتی)

پێویستی یەکانی کۆبکاتەوە و بە نهێنی ماڵەکەی جێبهێڵێت و لەگەڵ کچە بچووکەکەی (سوری) بەرەو کەناری ڕۆژهەڵات بڕوات، من نیشانەی زۆر مەترسیدارم لە زمانی جەستەی (کیتی) دا بینی کە ڕەنگدانەوەی ئەوەبوون هیچ کامەرانی یەك لەنێوانیاندا نی یە.

(لە زمانی جەستەی "تۆم" و "کیتی" دا، تێبینی ئاماژەی پێ یەکانیان بکە)

ڕوخساری ئافرەتەکە و لە داوکێشی پێشوو دیارە
ئافرەتەکە بەرامبەر پیاوەکە نیشان دەدات بەلام
پیاوەکە یە پشتەوانەوە.

هەروەك لەم وێنەیەدا دەبینیت، جگە لەوەی (كیتی) دەربڕینێكی پڕ لە دڵەڕاوكێ بەسەر ڕوخساری یەوە دیارە، لەهەمان كاتدا چاوەكانی لە ئاڕاستەیەكی جیاواز دەڕوانن و بە مانای ووشە هەوڵی داوە جەستەی خۆی لە (تۆم) دوور بخاتەوە. جگە لەوەش، پەنجەكانی هەردوو پێ ی لەسەر شێوازی (پەنجەكانی كۆتر) بە ئاڕاستەی ناوەوەن. ئەوەش ڕەنگدانەوەی بێزاربوونیەتی لە (تۆم).

هەرچەندە زمانی جەستەی (كیتی) بێ بایەخی بەرامبەر (تۆم) نیشان دەدات، بەڵام لە جەستەی (تۆم)، پێچەوانەی ئەوە دەخوێنرێتەوە و دەردەكەوێت كە بە ڕاستی خۆشی دەوێت. لەبەر ئەوەی پێ یەكانی بە ئاڕاستەی (كیتی) داناوون و جەستەی بەلای ئەودایە. لەهەمان كاتدا، پارێزگاری لە شێوازێكی كراوەی جەستەی خۆی كردووە. جگە لەوەش، دوو شەویلاگی خاوو تێڕامانێكی ئارام و دڵخۆشی بە ڕوخساری یەوە دیارە. بەڵام شەویلاگی خوارەوەی (كیتی) و ماسولكەكانی ڕوخساری، نیگەرانی و دڵەڕاوكێ ی پێوە دیارە.

دوای سەیركردنی ئەم وێنەیە و چەند وێنەیەكی تری هاوشێوە، دەتوانیت لەقەبارەی ئەو كۆستە ناكاوە تێبگەیت كە بەسەر (تۆم) دا هات، كاتێك لەكۆتاییدا زانی (كیتی) چەند لەو پەیوەندی یە بێزار بووە. لەبەر ئەوەی بەپێ ی هەستە ئەرێنی یەكانی لەبەرامبەر (كیتی) دا، كە لەزمانی جەستەیدا ئاشكرا دیارە، هیچ بیرۆكەیەكی لەبارەی ئەو بێزاری یە نەبووە. بەڵام ئەگەر بەدرێژایی ئەو ساڵانەی پێشوو، بە ووردی لە وێنەكانی خۆیان ورببووبایەوە و شیكردنەوەی بۆ چۆنیەتی دەركەوتنی زمانی جەستەی

Scanned with CamScanner

(کیتی) بکردایە کاتێك بەتەنیشتی یەوە وەستاوە، لەوانەیە هەستی بە کێشەکە بکردایە.

کێبڕکێ: خۆ پێشخستن

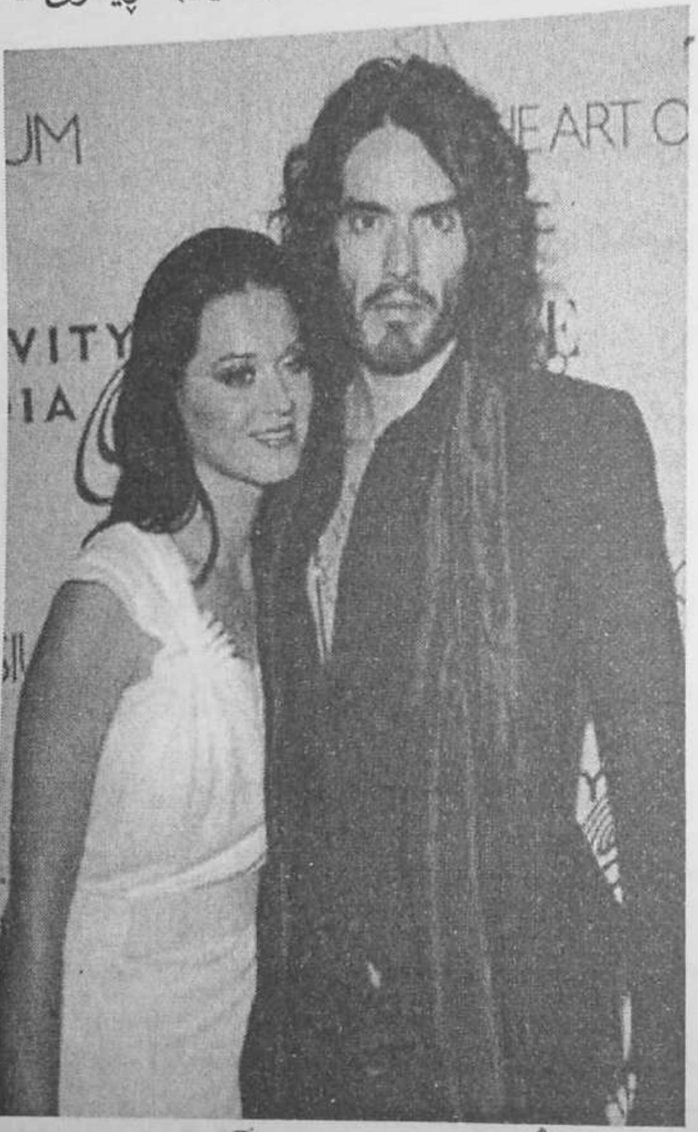
بەهەر هۆیەکەوە بێت، کە دوو هاوسەر دەچنە ناو پەیوەندی یەکی ڕکابەری و خۆپێشخستن، کاتێك بەیەکەوە بن، ئەو ڕەفتارە لە زمانی جەستەیان دەردەکەوێت. لەبەر ئەوەی هەریەکەیان هەوڵ دەدات بەسەر ئەویتردا سەرکەوێت. ئەو ڕەفتارەش لەکۆتاییدا هەست و سۆزی خۆشەویستی نێوانیان لەناو دەبات. ئینجا کاتێك هەردوکیان ژیانێکی پیشەیی بەرچاویان هەبێت و یەکێکیان پاڵپشتی ئەویتریان نەکات، کارەساتی لێ دەکەوێتەوە. کاتێك یەکێکیان ئارەزووی ئەوە دەکات بەسەر بەرامبەرەکەیدا سەرکەوێت، پەیوەندی جەستەیی نێوانیان هەرچەند بەتین بێت، لەکۆتاییدا شکست دێنێت. هەروەك لەگەڵ (کیتی بێری) و (راسێل براند) ڕوویدا.

ئەم وێنەیەی خوارەوە، هەموو شتێك باس دەکات! پێم وایە (راسێل) زەحمەتی زۆری کێشاوە تاوەکو توانیویەتی لەگەڵ ناوداریی هاوسەرەکەی بگونجێت. دوای سەیرکردنی کۆمەڵێك وێنەی تایبەت بەم دووانە کە لەکاتی ناهەمواریی هاوسەرگیری یەکەیان وەرگیراوون، گەیشتمە ئەو ئەنجامەی کە (ڕاسێل) بێزار بووە و بەو هۆیەوە (کیتی) بەهەمان شێوە بێزاری دەربڕیوە. لەوانەیە (ڕاسێل) ئارەزووی ئەوەی کردبێت هەمان ناوبانگی (کیتی) هەبێت. لەم وێنەیەدا تێبینی دەکەیت چۆن (راسیل) بەوەستانی لە

Scanned with CamScanner

پێش (کیتی) ڕێگەی لێ دەگرێت. لەوانەیە ئەو هەڵوێستە زبر و بریندارکەرە، ڕەنگدانەوەی پەیوەندی یەکانیان بێت.

جگە لەوەش، تێبینی دەربڕینی خۆشی و ئارامی ڕوخساری (کیتی) بکە و لەگەڵ تێڕامانە گرژەکەی (ڕاسیل) بەراووردی بکە. وادیارە (راسیل) زیاتر بایەخ بە کامێراکان دەدات. پڕ بە مانای ووشەکە، (راسیل)، ڕێگری لە (کیتی) دەکات. ئەوەش لە بواری پەیوەندی یەکاندا، ئاماژەیەکی باش نی یە. هیچ پەیوەندی یەک سەرکەوتوو نابێت ئەگەر لایەنێکی پەیوەندی یەکە خۆپێشخستن و ڕکابەریی لەگەڵ لایەنەکەی تردا بکات. بۆیە بۆ من مایەی سەرسوڕمان نەبوو کاتێک ئەو دووانە لەیەکتر جیابوونەوە.



("راسیل براند" لەگەڵ "کیتی بێری" هاوسەریدا، ئاماژەی خۆپێشخستنی پێوە دیارە. تێبینی نەگونجانی دەربڕینی ڕوخساریان بکە)

Scanned with CamScanner

ڕەفتاری خۆسەپاندن:

کاتێك لایەنێکی پەیوەندی، ڕابەرێتی لایەکەی تر دەکات-شوێنی خۆی نیشان دەدات و دەستی ڕادەکێشێت-ئەوە ئاماژەیەکی موژدەبەخش نی یە. هەرکاتێك ڕۆژنامەوانان بۆ شیکردنەوەی زمانی جەستەی (جینیڤەر لووبێز) و هاوسەرەکەی (مارك ئەنتۆنی) بانگهێشتیان دەکردم، ئەو ئاماژانە و زیاترم دەبینین.

هەمیشە (مارك) بەو جۆرە دەردەکەوت کە (جینیڤەر) لەدوای خۆی دادەنێت، یان بەدوای خۆیدا ڕایدەکێشێت. بێ گومان (جینیڤەر) بەو ڕەفتارە دڵخۆش نەبوو، هەمیشە توورە و نیگەران بوو. پێم وایە بەدرێژایی ئەو ساڵانەی بەیەکەوە بوون، (جینیڤەر) هەوڵی داوە خۆی لەگەڵ ئەو دۆخەدا بگونجێنێت، بەڵام زمانی جەستەی و دەربڕینەکانی ڕوخساری، نیگەرانی و بێزاربوونەکەی ئاشکرا دەکرد.

لەوانەیە ئەو ناهەمواری و نەگونجانەی لەنێوان ئەوانەدا هەبوو، دەرەنجامی دژبەیەکی دوو ئەستێرەی هونەر و ئەو هەموو فشارانە بووبێت کە لە پەیوەندی نێوانیاندا ڕووبەڕوویان بۆتەوە. بۆیە بەلای منەوە مایەی سەرسوڕمان نەبوو لەیەکتر جیاببنەوە. بەهەمان شێوە مایەی سەرسوڕمان نەبوو کە (جینیڤەر) لەکۆتاییدا دڵخۆشتر دەرکەوێت بەجۆرێك بتوانین ئەو خەندە ڕاستەقینەیە بەڕوخساری یەوە ببینین کە بەدرێژایی ماوەی هاوسەرگیری یەکەی نەبینرابوو. بۆیە کاتێك دەبینین پیاوێك هاوسەرەکەی پاڵ دەنێت، یان بەدوای خۆیدا ڕایدەکێشێت، یان شوێنی بۆ دیاری دەکات، ئاماژەیەکی ئاگادارکەرەوەیە کە ئەو پەیوەندی یە بەردەوام نابێت.

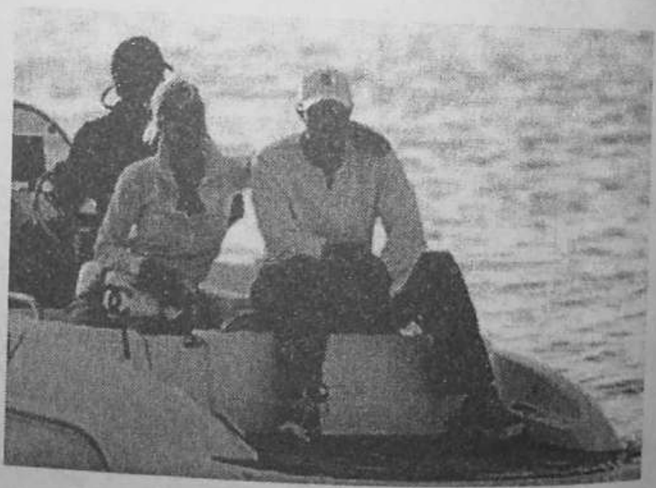
Scanned with CamScanner

ئەتبینی زمانی جەستەی
شاعیرەتاکو ئێستاکە ئینگە رائیبوود
بێزاری پێشوو دیارە

("مارك ئەنتۆنی" ڕابەرایەتی "جینیفەر"ی هاوسەری دەكات و پاڵی دەنێت)

سۆزی یەکلایەن:

کاتێك یەکێك لەلایەنەکان سۆزێکی زیاتر دەردەخات، یان لایەنێکی پەیوەندی یەکە بەتەنیا، زمانێکی جەستەیی سۆزدار نمایش دەكات، لەوانەیە ئاماژەی دەرکەوتنی مەترسی یەك بێت. بە پێ ی زمانی جەستەی (تایگەر وۆدز) لەبەرامبەر هاوسەرەکەیدا، وادەردەکەوێت بەر لەوەی خیانەتەکەی ئاشکرا بێت، کێشەیەکی سۆزداریی بەرامبەر هاوسەرەکەی هەبووە.



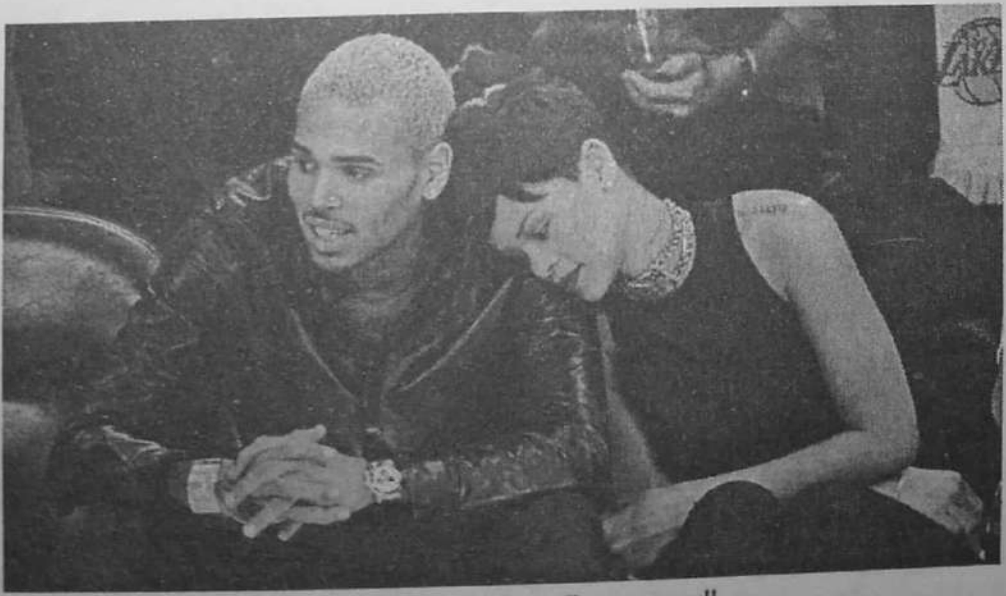
("تایگەر وۆدز"وەڵامی سۆزی "ئیلین" ناداتەوە. وێنەکە چەند ساڵێك بەر لە ئاشکرابوونی خیانەتەکانی وەرگیراوە)

لەم وێنەیەدا دەتوانین (ئیلین) ببینین کاتێك لە (تایگەر) نزیك دەبێتەوە و بەسۆزەوە دەستی دەخاتە سەر شانی. بەڵام (تایگەر) ڕاستەوخۆ سەیری پێش خۆی دەكات و قۆڵەکانی بەردراونەتەوە سەر ئەژنۆکانی. زمانێکی ساردوسڕی جەستەیی

Scanned with CamScanner

هەیە و هیچ کاردانەوەیەك و بایەخێکی بۆ هاوسەرەکەی نی یە. لەوانەیە خەیاڵی بەلای ئەو ئافرەتانەوە بووبێت کە پەیوەندی لەگەڵیاندا هەبوون و ئاگاداری سۆزدەربڕینەکەی (ئیلین) نەبووبێت.

ئەو حاڵەتەی لەهەمووی زیاتر مایەی سەرسوڕمان بوو، ئەوە بوو کاتێك (کریس براوون) سەری (ریانا) ی بەجامی ئۆتۆمبیلەکەوە کێشا و بووە هۆی بریندداربوونی. ئەو ئافرەتە سکاڵای لەسەر تۆمارکرد و (کریس) دەستگیرکرا و دواتریش ناچارکرا قەرەبووی دارایی بۆ بکاتەوە لەبەرامبەر ئەو کارە نەشیاوەی بەرامبەری ئەنجامیدابوو. بەڵام نەهامەتی یەکە ئەوە بوو کە (ریانا) گەڕایەوە لای ئەو کەسەی سووکایەتی پێ کردبوو، هەروەك زۆرێك لە ئافرەتان بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەن. (ریانا) لە پرۆگرامی (ئۆبرا) ڕایگەیاند کە گەڕاوەتەوە لای (کریس) و حەز دەکات هەموو جیهان پیرۆزبایی لێ بکەن.



("کریس براون" وەلامی سۆزی "ریانا" ناداتەوە)

ئافرەتە لەبەجۆرێك دەردەکەوێ کە دەیەوێ
توڕەنەبوونی خۆی بشارێتەوە.

Scanned with CamScanner

بەڵام دوای ئەوە، ژمارەیەکی زۆرمان لە وێنەکانی ئەو دوو هاوسەرە بینی کە بەبۆچوونی من، (ریانا) بەو جۆرە دەردەکەوت کە لە ڕێگەی دووبارە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو سوکایەتی پێ کردنانەیە. لەوانەیە (کریس) دەستدرێژی نەکاتە سەر، بەڵام ئەو وێنەیە دەریدەخات کە لەلایەنی سۆزداری یەوە ستەمی لێ دەکات. بەلایەنی کەم، بەبۆچوونی خۆم (کریس) هەموو هۆشی لای یاری باسکە بوو، هەستەکانی (ریانا) ی پشت گوێ خستبوو. لەبەر ئەوەی دەستی نەدەگرت و بگرە لەبنەڕەتەوە دانی بە هەبوونیدا نەدەنا. کاتێك لە ئاهەنگی خەڵاتی (گرامی) لە ساڵی ٢٠١٣ بەیەکەوە دەرکەوتن، (ریانا) هەوڵیدا هەست و سۆزی خۆی بۆ دەربڕێت و سەری خۆی خستە سەر شانی (کریس)، بەڵام وادیاربوو هیچ وەڵامێکی بۆ ئەو ڕەفتارە نی یە و هەستەکەی لەگەڵیدا ئاڵوگۆڕ ناکات. لەزۆربەی وێنەکاندا (ریانا) بەجۆرێك دەردەکەوت کە تووڕەیی خۆی دەشارێتەوە، وەك ئەوەی بە بێدەنگی ڕەخنە بگرێت.

وادیارە (ریانا)، داوای سۆز و خۆشەویستی لە (کریس) دەکرد، بەڵام بەلایەنی کەم لەم وێنەیەدا، وادەردەکەوت کە ویستەکانی بەدی نەهاتوون. بەبۆچوونی من، ئەوە موژدەبەخش نی یە بۆ دواڕۆژی ئەم دوو هاوسەرە، ئەگەر بەو شێوەیە بەردەوام بن. لەبەر ئەوەی پێویستە سۆز و خۆشەویستی دوو لایەنە بێت، بۆ ئەوەی پەیوەندی یەکان بەردەوام بن.

Scanned with CamScanner

بەندی دوانزەهەم

دۆسیەی تایبەتی درۆزنترینی مرۆڤەکان: (تاوانبارە مەترسیدارەکان)

ئەوانەی لە لایەنی دەروونی و کۆمەڵایەتییەوە ناتەواوون.

لەوانەیە مەترسیدارترینی درۆزنەکان ئەو کەسانە بن کە ڕەفتارەکانیان بەرهەڵستیکردنی کۆمەڵگەیە. ئەوانەی لەڕووی دەروونی یەوە ناتەواوون و بە شێوازێکی ڕێکخراو کاردەکەن، وەك (جیفری دامر) و (تید بەندی)، لەگەڵ ئەوانەی لەڕووی کۆمەڵایەتی یەوە ناتەواوون و ڕەفتاریان لەوپەڕی هەڵچوون و هەڕەمەکیدایە وەك (سکۆت پیتەرسۆن)، کە هاوسەرەکەی و کۆرپەڵەکەی کوشت. سەرەڕای ئەو جیاوازی یە سادە و ناڕوونانە، ئەوانە لە بنەڕەتدا، لەهەمان ئەو سیمایانەدا بەشدارن کە لەخوارەوە باسکراوون.

لەو بەندەدا، بە دۆسیەی کەسی ئەو ناتەواوانە ئاشنا دەبیت. هەروەها بە هەندێك لەو (نیشانانە) زمانی جەستە و دەربڕینە باوانەی ڕوخسار ئاشنا دەبیت کە ئاگادارت دەکەنەوە لەوەی تۆ لەبەرامبەر یەکێك لەو کەسە بێ ویژدانانە دانیشتوویت. لەوانەیە تێگەیشتنی ئەو سیمایانە و ئاشنا بوون بەو نیشانانە، ژیانت ڕزگار بکەن. لەبەر ئەوەی فێر دەبیت چۆن ئەو کەسە

Scanned with CamScanner

مەترسیدارانە بناسیتەوە کە ڕێژەی ١-٢٪ ی مرۆڤەکان پێکدێنن. (تێبینی: من لێرەدا ناویان دەنێم"ناتەواوی دەروونی" بەڵام بیرت نەچێت کە ناکرێت دەستەواژەکان بگۆڕین).

شێوازی ئاخاوتن:

ئاسانە لە ڕێگەی شێوازی ئاخاوتنی تایبەتیان، ئەو کەسانە بناسیتەوە کە ناتەواوی دەروونین. لەوانەیە بەکارهێنانی زەمەنی ڕابردوو ئاماژەی جیابوونەوەی دەروونی بێت. توێژینەوەکان باسی ئەوە دەکەن کە ئەو کەسانەی لایەنی دەروونیان ناتەواوە، ئەگەر لە ئاخاوتندا بەکەسانی ئاسایی بەراووردیان بکەیت، زیاتر ڕاناوی زەمەنی ڕابردوو بەکاردێنن. بەتایبەت کاتێك باس لەتاوانەکانیان دەکەن. هەروەها زیاتر بەلای ئەو شێوازەدا دەچن کە لێدوانەکانیان بەیەکەوە پەیوەست نەبێت. واتە لەنێوان ووشەکاندا، ووشەی وەك"ئاها" و"ئممم" زۆر بەکاردێنن. لەوانەیە ئەو ڕەفتارەیان بۆ ئەوە بێت کاتێکیان لەبەردەستدا بێت بۆ ئەوەی درۆکانیان ئامادە بکەن.

هەروەها توێژینەوەکانی زانکۆی کۆلۆمبیا ئەوەیان دەرخستووە کە ئەو جۆرە کەسانە بە ڕادەیەکی زۆر ووشەی وەك: (لەبەر ,ئەوەی) و (بۆ ئەوەی)- واتە هۆکار و دەرەنجام- بەکاردێنن. ئەوەش ئاماژەیە بۆ ئەوەی کە ئەو کەسانە تاوانەکانیان وەك دەرەنجامێکی لۆژیکی پلانێك هەژمار دەکەن. واتە (شتێکە) دەبوایە ڕووبدات بۆ ئەوەی ئامانجەکە بەدی بێت. هەروەها درۆ دەکەن و جادووی خۆیان بەکاردێنن بۆ ئەوەی ئەوە بەدەست

بێنن کە بەمافی خۆیان دەزانن. بەو شێوەیە لەوانەیە ئەو جۆرە کەسە هەوڵ بدات مەرایی تۆ بکات و پیاهەڵدان بکات . هەر لەبەر ئەوەش ئەو جۆرە کەسانە لەسەرەتادا خۆشەویستن و بەتەواوی لەگەڵ کاردانەوەی کەسانی تردا هەڵدەکەن، ئینجا ئەو شتە باس دەکەن کە حەز دەکەن گوێبیستی بن. (هەروەها پرسیاری زۆر دەکەن بۆ ئەوەی بەخێرایی بەسۆز و هەڵچوونەکانت ئاشنا بن–بەچی تووڕە دەبیت و بەچی دڵتەنگ و بەچی دڵخۆش دەبیت–بۆ ئەوەی بەخێرایی بەسەر هەست و سۆزی تۆدا زاڵ بن و لەسەر خاڵە لاوازەکانت کار بکەن. بێ گومان ئەوانە هەست و سۆز و پەشیمانی و ویژدانیان نی یە.)

هەرچەندە هەوڵ دەدەن بە شێوازێکی سەرنجڕاکێش و نەرم و نیان دەرکەوون، بەڵام بێ ئەوەی مەبەستیان بێت، کەسایەتی یە ڕاستەقینەکەی خۆیان دەردەخەن لە ڕێگەی دەربڕینی ئەو دەستەواژانەی کە لە بنەڕەتدا هیچ هەست و سۆزێکیان تێدا نی یە. بەڵکو لەوانەیە دەربڕینێکی (سادی) و مەترسیدار بەسەر زمانیاندا بێت. بۆیە هیچ کاردانەوەیەکی جەستەی خۆت لەو حاڵەتانەدا فەرامۆش مەکە. لەبەر ئەوەی ئەو کاردانەوانەی جەستەی خۆت، لەمەترسی کەسی بەرامبەر ئاگادارت دەکەنەوە.

بەهەمان شێوە ئەو کەسانەی لە لایەنی کۆمەڵایەتی یەوە ناتەواوون، مێژوویەکی درێژیان لەگەڵ ئازاردانی ئاژەڵاندا هەیە، بۆیە سەرسام مەبە ئەگەر کەسێك دەستەواژەیەکی (سادی) لەبارەی گیانەوەرە ماڵی یەکەی تۆ بەکاربێنێت.

Scanned with CamScanner

هەروەها توێژینەوەکان دەڵێن ئەو کەسانەی لە ڕووی دەروونی یەوە ناتەواوون، هەمیشە بە پێویستی یەکانی خۆیانەوە سەرقاڵن. وەك خواردن و پۆشاك و شوێنی نوستن و ...هتد. ئەوان بەمەبەست، بەئەندازەی دوو ئەوەندەی کەسانی ئاسایی ئەم ووشانە بەکاردێنن کە بە پێویستی یە دەروونی یە بنەڕەتی یەکان و پارێزگاری خودەوە پەیوەستن. بەڵام ئەو بکوژانەی لەڕووی دەروونی یەوە کێشەیان نی یە، بە پێچەوانەوە زیاتر باس لە لایەنە ڕۆحی یەکان و ئاین و خێزان دەکەن.

ئەگەر کەسێکی ناتەواو لە ڕووی دەروونی یەوە، تاوانێك ئەنجام بدات، بە شێوازێك دەدوێت وەك ئەوەی خۆی قوربانی بێت. (ئیلین وۆرنۆس) گازاندەی لە پۆلیس دەکرد کە ڕێگەیان پێداوە (لە کوشتنی ژمارەیەکی زۆرتری مرۆڤەکان بەردەوام بێت)، و گازاندەی لە کۆمەڵگە دەکرد (کە ڕێگە دەدەن بڕیاری لەسێدارەدانی بۆ دەربچێت). هەروەها بەر لە جێبەجێ کردنی بڕیاری لەسێدارەدان، لەدوایین دیاریدا سوور بوو لەسەر ووتەکەی و دەیووت: (هەڵەی من لەو ئاستە ناهەموارەدا نی یە کە باسی دەکەن...من کەسانێکی زۆرم لە ئازاردان و دەستدرێژی و کوشتن ڕزگارکردوون). (چارلز مانسن) بەهەمان شێوە زۆر لەو جۆرە دەستەواژانەی لەناو زینداندا دەردەبڕین. وەك هەر کەسێکی تری دەروون نەخۆش، هەمیشە شانازی بەخۆیەوە دەکرد. ئەو شانازی کردنە لەڕادە بەدەرە بەهۆی ئەوەیە کە ئەو جۆرە کەسانە هەستێکی دەروونی یان هەیە کە لەکەسانی تر باشترن. ئەوەش ڕەفتاری خۆبەزلزانین و شانازیکردنیان لا دروستدەکات. بۆیە هەمیشە باسی خۆیان دەکەن و بەخۆیان دەنازن و لۆمەی کەسانی تر

دەکەن و هیچ کات کەمترین بەرپرسیارێتی لەبەرامبەر کردارەکانیان هەڵناگرن.

ئەوەی مایەی سەرسوڕمانە ئەوەیە کە، ئەو کەسانەی لایەنی دەروونیان تەواو نی یە، زۆر هەستیارن لەبەرامبەر ئەو هەڵانەی کەسانی تر بەرامبەریان ئەنجامی دەدەن. دەتوانن بەهەمان ئەندازە، بە دەربڕینە زارەکی یە ئازاربەخشەکان وەڵام بدەنەوە. لەوانەیە مەترسیدارترین برگەی ڤیدیۆیی ئەوە بووبێت کە بینیم (ریچارد کۆکلینسکی) کە بکوژێکی دەروون نەخۆش بوو، بە پزیشکە دەروونی یەکە دەڵێت: (زانستی پزیشکی دەروونی من تووڕە دەکات، نازانم هۆکارەکەی چی یە). ئینجا کاتێك پزیشکەکە پرسیاری لێ دەکات ئاخۆ هەست بەچەوساندنەوە دەکات بۆیە تووڕە دەبێت، (ریچارد) دانی پێدا دەنێت و ڕاشکاوانە دەڵێت ئەوە ڕاستییەکەیە.

ئەو کەسانەی لەلایەنی دەروونی یەوە ناتەواون، ئەگەر تاوانی کوشتنیش ئەنجام نەدەن، کاتێك ڕووبەڕووی چەوساندنەوە و ڕەخنە ببنەوە، ئارەزووی ئەوە دەکەن هەڵوێستی بەرگریکارانە بگرنە بەر. بۆیە لەوانەیە لە ڕێگەی شانازیکردن و بەکارهێنانی دەستەواژەی زارەکی شەڕانگێزی یەوە سووکایەتیت پێ بکەن. هەروەها حەز دەکەن لەکاتی درۆکردندا کورتکراوەکان بەکار نەهێنن و پێداگری لەسەر تەواوی ووشە و پیتەکان دەکەن. دەتوانیت زۆر بە ڕوونی هەست بەوە بکەیت لە دوا دیداری (تید بەندی) چەند کاتژمێرێك بەر لەوەی لە سێدارە بدرێت. دەتوانین ئەو شێوازەی ئاخاوتن لەناو هۆڵەکانی دادگادا ببینین. کاتێك بۆ

Scanned with CamScanner

دواین جار (مادۆف) داوای لێبوردنی خستەڕوو بەر لەوەی بخرێتە زیندانەوە، ئەو شێوازە دەربڕینەی، ڕەنگدانەوەی هەستە گاڵتەجاڕی یە شەڕانگێزی یەکانی بوو لەبەرامبەر قوربانی یەکانیدا.

لەوانەیە دیارترین شێوازی ئاخاوتن لای ئەو کەسانەی کە لەڕووی دەروونی یەوە ناتەواوون، ئەوەبێت کە تەنانەت لەیەك ڕستەشدا بێت، ڕەخنە لەخۆیان دەگرن. بۆ نموونە درۆ دەکەن، یان کاتێك لەبارەی بابەتێکەوە پرسیاریان لێ دەکەیت، هەندێك لە زانیاری یەکان باس ناکەن. بەڵام ئەگەر دووبارە پرسیارەکەی بەکەمێك گۆڕانکاری بۆ دابڕێژیتەوە، لەوانەیە ڕەخنە لە وتەی پێشووی خۆی بگرێت و ئەمجارەیان ڕاستی یەکەت پێ بڵێت. زانایان دەڵێن ئەوە پەیوەندی بە شیوازی کارکردنی مێشکەوە هەیە.

ئاوازەکانی دەنگ:

لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە کەسانە هیچ پەشیمانی یەك دەرنابڕن و هیچ کات هەست بە تاوان ناکەن، ئاوازی دەنگیان گوزارش لە سۆز و هەستەکانیان دەکات. لەکاتی شیکردنەوەی ئاوازەکانی دەنگ لەلای ناودارترین بکوژەکانی وەك (کۆکلینسکی) و (جینیفری) و (واین جیسی) و (تید بەندی)، هەموویان یەك خاڵی هاوبەشیان هەیە کە بە یەك جۆرە ئاوازی تاکی ساردی بێ هەست دەدوێن. ئەو ئاوازە دەنگی یە، جیاواز لە گوفتاری تاوانە مەترسیدارەکانیان دەردەکەوێت. تەنانەت لای ئەو ناتەواوە دەروونی یانەش کە بکوژ نین، دەتوانیت گوێبیستی دەنگێکی بەتاڵی ووشك

Scanned with CamScanner

و بێ گیان ببیت. بۆ نموونە، ئەو ئاوازە لە دەنگی (مادۆف) دا زۆر بە ڕوونی هەستی پێ دەکرا. هەروەها لەو کاتانەی ئەو جۆرە کەسانە لۆمەی تەواوی کەسانی تر دەکەن و دەڵێن هەڵەکە هەڵەی هەمووانە تەنیا خۆیان نەبێت، ئەو ئاوازە دەنگی یە بەکاردێنن. هەندێك جاریش لەو شێوازە دەنگی یە دوور دەکەونەوە، کاتێك دەیانەوێت یاری بەکەسێك بکەن و فریوی بدەن. هەروەها لەو کاتەی هەوڵدەدەن خەڵکی تر بخەنە ناو پلانەکانیان، دەنگیان بەرز دەبیتەوە و خێرایی دەنگیان زیاتر دەبێت.

فرمێسکی تیمساحی:

ئەگەر پێشتر کەسێکی ناتەواوت لەڕووی دەروونی یەوە بینیبێت فرمێسك بڕێژێت، هەروەك زۆرینەیان لەکاتی دادگایی کردنیاندا دەیکەن، تێبینی دەکەیت کە فرمێسکەکان سارد و ساختەن. سەرەتا دەڵێین هیچ فرمێسکێکی ڕاستەقینە لەچاویاندا نی یە. دووەمیش ئەوەیە کە دەبینیت کاتێك فرمێسکەکانیان دەسڕنەوە، هەر چاوێکیان بەجیا دەسڕنەوە، کەچی کاتێك مرۆڤەکان دەگرین، بەهەردوو چاویان دەگرین و هەردوو چاویان بەیەکەوە ووشك دەکەنەوە. جگە لەوەی ماسولکە بچووکەکانی تەنیشت لێوی خوارەوە نرم دەبنەوە. کاتێك کەسی ناتەواو لەڕووی دەروونی یەوە، دەگریت، هیچ یەکێك لەو نیشانانە نابینیت. بەڵکو لێوی خوارەوە وەك خۆی دەمێنێتەوە، بەڵکو لەخەندەیەکی لاوازدا بەرز دەبێتەوە کە پێ ی دەڵێن (دڵخۆشی ساختە). لە بنەڕەتدا، ئەو کەسە بە هۆی توانای خۆی لە فریودانی کەسانی تر، دڵخۆشی بەسەر جووڵە و دەربڕینەکانی ڕوخساری

Scanned with CamScanner

بەوە دەردەکەوێت. لە دیدارەکەی (دیان سۆیر) دا لەگەڵ (سکۆت پیتەرسۆن)، ئەوە نیشانەیەکی ڕوون بوو لەسەر ئەوەی کە درۆ دەکات و بانگەشەی هەستکردن بە نیگەرانی دەکات بەهۆی نەزانینی شوێنی هاوسەرە دووگیانەکەی، لەکاتێکدا بێ گومان بەتەواوی شوێنەکەی دەزانی- کە ژێرەوەی ئاوی نۆکەندەکەبوو. هەمان حاڵەت بەسەر (سۆزان سمیت) دا جێ بەجێ دەبوو کە بەهۆی کوشتنی مناڵەکانی، تەواوی تەمەنی لە زیندان بەسەر دەبات. لەو کاتەی کۆنگرەی ڕۆژنامەوانی یان بۆ سازدا و بۆ مناڵە ونبووەکانی دەگریا، فرمێسکەکانی ساختە بوون و هەر ئەوەش گومانی خستە سەر، کە خۆی تاوانەکەی ئەنجام دابێت.

کاتێك مرۆڤەکان بە فرمێسکی ڕاستەقینە دەگرین، لەناکاو لە گریانەوە بۆ حاڵەتی ئاسایی، یان دڵخۆشی ناگۆڕێن. لەبەر ئەوەی پێویستیان بەماوەیەك هەیە بۆ ئەوەی لە حاڵەتە سۆزداری یەکە بپەڕنەوە و گۆڕانکاری ڕووبدات. بەڵام لای ئەو جۆرە کەسانە ئەو ماوەیە پێویست نی یە، لەبەر ئەوەی دەتوانن لەماوەی کەمتر لە چرکەیەکدا لە گریانەوە بگۆڕێن بۆ پێکەنین- ئەوەش ئاماژەیەکی تری درۆکردنە. ئەو جۆرە کەسانە هەمیشە گریان بەکاردێنن بۆ ئەوەی هەست و سۆزی کەسانی تریان دەسکەوێت و بەرەو خۆیان کێشیان بکەن.

دەربڕینەکانی ڕوخسار:

لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە کەسانە زۆر بە کارامەیی درۆدەکەن، زۆر پێویستە بایەخی تەواو بە تێڕامانەکانیان بدەیت. ئەگەر سەیری تۆی کرد

Scanned with CamScanner

بێ ئەوەی لە دوور بڕوانێت، بزانە خەریکە یاری دەکات. لەبەر ئەوەی ئەو تێڕامانە قووڵە، جۆرێك لە خۆسەپاندنە. ئەوە زۆر بە ڕوونی لەسەر ڕوخساری (درۆ پیتەرسۆن) دیاربوو کە یەکێك لە چوار هاوسەرەکەی خۆی کوشتبوو، ئێستا لە زیندانە. ئەگەر دیدارەکەی ببینیت لە پرۆگرامی (Today Show) کە چەند ساڵێك بەر لە بڕیاری دادگا لەگەڵیدا ئەنجام درابوو، ئەو تێڕامانە قووڵەی دەبینیت کە بەهۆیەوە دەیویست قەناعەت بە پەیامنێرەکە و جەماوەر بێنێت کە بێ تاوانە. بەڵام هەرکاتێك ئەو جۆرە کەسە بەشێکی لەوە دەسکەوت کە مەبەستیەتی، بەلایەوە زەحمەتە لەو جۆرە تێڕامانە بەردەوام بێت. لەبەر ئەوەی ناتوانێت وەك کەسێکی سەربەخۆ ڕەفتار لەگەڵ مرۆڤەکاندا بکات. ئەو جۆرە کەسانە مرۆڤەکان وەك مرۆڤ نابینن. بەڵکو تەنیا وەك کالاً و پێداویستی مرۆڤ دەبینن! وەك ئامرازگەلێك بۆ تێرکردنی ئارەزوو پێداویستی یەکانی خۆیان، سەیری مرۆڤ دەکەن!

ئەو کەسەی لە لایەنی دەروونی یەوە ناتەواوە، هەوڵدەدات یاری مشك و پشیلە ئەنجام بدات. زۆر بە قووڵی سەیری تۆ دەکات و لەناکاو فەرامۆشت دەکات. ئەو ڕەفتارەش لەو هەڵوێستە دژبەیەکانە دەچێت کە مەبەست لێ ی شپرزەکردنی تۆ و هێرشکردنە بۆ سەر خاڵە لاوازەکانی تۆ (بەو جۆرە، تۆ زیاتر ڕووبەڕووی چەوسانەوە و یارییێکردن دەبیتەوە).

هیچ کات خەندەی ئەو جۆرە کەسانە خەندەیەکی ڕاستەقینە نی یە. ئەوان خەندەکانیان بەو جۆرە سروشتی نی یە کە ئێسقانەکانی کوڵمیان بەرز ببێتەوە و چاویان لۆچ بکات و ددانەکانیان دەرکەوون. بەڵکو لە

Scanned with CamScanner

خەندەکانیاندا بەشێوەی دەمامك لێوەکانیان بەیەکدا دەدەن و خەندەیەکی ساختە دروستدەبێت. لەبەر ئەوەی هەست و سۆزیان نی یە. ئەو جۆرە کەسانە ڕاهاتوون دەربڕینێکی ڕووخۆشی بە ڕوخساریانەوە نیشان بدەن، بۆ ئەوەی کەسانی بەرامبەریان هەست بە ساردووسڕی گیان و دەروونیان نەکەن. بەڵام سەیر لەوەدایە کە بەهۆی ئەو ڕەفتارەیان لەکۆتاییدا کەسانی تر لەخۆیان دوور دەخەنەوە. لەبەر ئەوەی ئەو هەست و سۆزەیان نی یە کە بەسەر ڕوخساریانەوە دیاربووە. لەوانەیە ئەوە هۆکاری ڕەفتارەکەی بکوژی منالآن (واین جیسی) بووبێت، کاتێك پۆشاکی پاڵەوانی لەبەرکردبوو ڕوخسارێکی دڵخۆشی نیشان دەدا بۆ ئەوەی مناڵەکان فریو بدات.

زمانی جەستە:

بەزۆری ئەو کەسانەی لە ڕووی دەروونی یەوە ناتەواوون، کاردانەوە سۆزداری یەکانیان -کە بەزۆری تووڕەیی یە- لەڕێگەی بەشەکۆئەندامە دەماری سەربەخۆ دەبێت. لەوانەیە ببینیت لەناکاو ئارەقە دەکەن و ڕوخساریان سوور هەڵدەگەڕێت و تووڕە دەبن، سەرەڕای ئەوەی کە ئاوازێکی دەنگی هێمن و جێگیریان لە ئاخاوتندا هەیە. جگە لەوەش، لەکاتی ئاخاوتندا زیاتر لەکەسانی بەرامبەریان نزیك دەبنەوە و بەلایاندا دەچەمێنەوە. بەزۆری دەستیان بەیەکەوە دەنێن و بە شێوازی سڕبوون و جەستەیەکی بێ جووڵە دادەنیشن . کاتێك (پیتەرسۆن) لە پرۆگرامی (Today Show) دیداری لەگەڵدا کرا سەبارەت بە هاوسەرە ونبووەکەی (ستاسی) گفتوگۆی دەکرد، هەردوو دەستی لەناو یەك نابوون

Scanned with CamScanner

و بەدرێژایی دیدارەکە ئەو شێوازەی دانیشتنی نەگۆڕی. ئەو جۆرە کەسانە (جگە لەتووڕەبوون) توانای دەربڕینی هەستەکانی تریان نی یە. لەهەمان کاتدا جووڵەی جەستەیان بەهەمان ئەندازە دروستکراوو میکانیکی یە.

بە زۆری ئەو جۆرە کەسانە ووتەکانیان لەگەڵ زمانی جەستەیان دژبەیەکن. بۆ نموونە لەکاتی ووتنی (بەڵێ) سەریان بەنەرێنی دەجووڵێنن و بەپێچەوانەشەوە. لەوکاتەی بە ووشەکانیان شتێك دەڵێن، زمانی جەستەیان شتێکی تەواو جیاواز نیشان دەدات.

سەیر نی یە ئەگەر ببینیت بە سینگێکی کراوە و بە شانازی یەوە بەڕێدا بڕۆن. سەرەڕای ئەوەی (پیتەرسۆن) بەزنجیر قۆڵبەست کرابوو پۆشاکی زیندانی ڕەنگ پرتەقاڵی لەبەربوو، بەڵام لەکاتی دەسپێکی دادگاییکردنیدا شانازی نیشان دەدا. کەچی لەگەڵ ئەو خۆبەزلزانین و شانازی یەشەوە، لەوانەیە بێ ویستی خۆی ئەو شتە دەربخات کە دەیشارێتەوە. کاتێك (جیری ساندۆسکی) تاوانبار، لەڕێگەی دادگابوو بۆ ئەوەی لە دادگایی یەکەی ئامادەبێت، خەندە بەسەر لێوی یەوە بوو. بەڵام شێوازی بەڕێداچوونی و دەست خستنە ناوگیرفانەکانی، ئەوەیان نیشان دەدا کە شتێك دەشارێتەوە (ئەویش تاوانەکەیەتی).

لەبەر ئەوەی ئەو جۆرە کەسانە هەوڵ دەدەن بۆلای خۆیان کێشت بکەن، وا نیشان دەدەن نەخۆشی جەستەیی، یان دەروونی یان هەیە بۆ ئەوەی سۆزی تۆ بەدەست بێنن. بۆیە (تید بەندی) قۆڵی خۆی بەخامێکی سپی دەبەستایەوە تاکو خۆی بە بریندار نیشان بدات و کچە کان فریو بدات.

Scanned with CamScanner

دوا ووتە

ئاسوودەیی دوای ئاشکرابوون

لەو کاتەی بۆت ئاشکرا دەبێت کەسێك درۆی لەگەڵ تۆدا کردووە، هەست بە ئاسوودەیی یەکی زۆر دەکەیت. بەڵکو زیاتر ئاسوودە دەبیت کاتێك دەزانیت کەسە درۆزنەکە باجی کردەوەکانی خۆی داوەتەوە. بۆ نموونە: ئەو ئافرەتەی ناوەڕۆکی یەکێك لە کتێبەکانی منی بەکار هێنابوو، دوای ئەوەی سکاڵام لە دژی تۆمارکرد، لە دادگایی یەکەیدا شکستی خوارد، ئێستا و بۆ تاهەتایە بەو ئافرەتە دەناسرێت کە مافی بڵاوکردنەوە پێشێل دەکات. بەهۆی کردەوەکانیەوە، بۆ ماوەیەك بڕوانامەی کۆمەڵەی نیشتمانی ووتاربێژەکانی لێ سەنرایەوە.

هەروەها کاتێك هەواڵی کەسانی وەك (توانا بڕاولی) دەبیستیت کە دە کەسی بێ تاوانی تۆمەتبارکردبوو بە دەستدرێژیکردن، مایەی ئاسوودەیی یە کە گوێبیست دەبیت ناچار کراوە قەرەبووی ئەو دە کەسە بێ تاوانە بکاتەوە. هەروەها پێویستە بزانیت کە (ئەمانی جینیارد)، ئەو ئافرەتەی هاوسەری خۆی بەناهەق تۆمەتبارکردبوو بەدەستدرێژی کردنە سەر کچەکەیان، لە ئێستادا ناچارکراوە هەزاران دۆلار وەك قەرەبوو بە

Scanned with CamScanner

هاوسەرەکەی بدات و سەرەڕای ئەوەش سەرپەرشتی کچەکانی خۆی لێ سەنراوەتەوە. لەوانەیە مایەی دڵخۆشی تۆ بێت کاتێك دەزانیت دادپەروەری جێ بەجێ کراوە، هەروەك لە بابەتی (ئۆجای سیمبسۆن) ڕوویدا و خستیانە زیندان. نەك لەبەر ئەوەی هاوسەرەکەی خۆی و هاوڕێکەی کوشتبوون، بەڵکو بەهۆی تاوانێکی تری کوشتن کە ئەنجامی دابوو، هیچ پەیوەندی بە تاوانەکەی پێشوویەوە نەبوو. هەروەها (درۆ پیتەرسۆن) یش بەهۆی کوشتنی هاوسەری سێ یەمی زیندانی کرا، دوای ئەوەی بەهۆی ونبوونی هاوسەری چوارەمی گومانی کەوتە سەر.

ئەوەی زیاتر مایەی دڵخۆشی یە ئەوەیە کاتێك دەبینیت لەژیانی خۆتدا دادپەروەریی ئیلاهی کاری خۆی دەکات. لەوانەیە ئەو ئافرەتەی بەهۆی درۆکانیەوە کارەکەی لەدەستداوە، لە ئێستادا بێ کارە و بۆ ماوەی چەندین ساڵی تر کارێکی دەست ناکەوێت. لەکاتێکدا تۆ سەرکەوتیت و گەشەت کردووە و لەوانەیە خەندەیەکیشت لەسەر لێو بێت، کاتێك زانیت هاوسەری پێشووت کە لەگەڵ سکرتێرەکەی خیانەتیان لەتۆ کردبوو، لە ئێستادا دڵ تەنگە و هەست بەتەنیایی دەکات لەبەر ئەوەی سکرتێرەکەی جێ ی هێشتووە و شووی بەکەسێکی تر کردووە. بەڵکو لەوانەیە هەستت باشتریش بێت کاتێك بزانیت ئەو هاوسەرەی پێشووت نیگەرانە و ژیانێکی شپرزەی هەیە، لەکاتێکدا تۆ خۆشەویستی ڕاستەقینەی خۆت دۆزیوەتەوە و هەستدەکەیت تازە ژیانت دەستپێکردووە.

بەهەمان شێوە، ئاسوودەیی یەکی گەورەیە کاتێك دەبینیت دادپەروەری بە سوودە. لەبەر ئەوەی کەسانی وەك (برنارد مادۆف) و

Scanned with CamScanner

(سکۆت پیتەرسۆن) و (جیری ساندۆسکی) و چەندانی تر لە بکوژان و تاوانباران، لە پیاوان و ئافرەتان جارێکی تر ناتوانن مرۆڤەکان ئازار بدەن. ئەوانە ئێستا لە زیندانەکاندان و جارێکی تر سەربەستی نابیننەوە، لەبەر ئەوەی بڕیاری زیندانی تاهەتایی بەسەریاندا دراوە.

لەوانەیە کەسێك ساختەکاری و درۆی لەگەڵ تۆدا کردبێت و هیچ ئاگادار نەبوویت. بەڵکو لەوانەیە هەندێك جار درۆ ببینیت و لۆمەی خۆت بکەیت کە گوێڕایەڵی هەستەکانی خۆت نەکردووە. بەخوێندنەوەی ئەم کتێبە فێری ئەوە بوویت جارێکی تر هەست بە بێ دەسەڵاتی خۆت نەکەیت. لەبەر ئەوەی فێربوویت چۆن ئەو(ئاماژانە) بناسیتەوە کە لەسەر کەسی درۆزن دەردەکەوون. هەروەها لە میانەی ووشەکانی ئەم کتێبە و وێنەی کەسە فریودەرەکان، بینیت کە زمانی جەستە و ڕوخسار و شێوازی دەنگ و چۆنیەتی بەکارهێنانی ووشەکان هیچ کات درۆ ناکەن. دوای ئەوەی بەو ووشانە ئاشنا بوویت کە درۆزن بەکاریان دێنێت، فێر بوویت کە لە ئێستا بەدواوە چۆنیەتی ئاخاوتنی کەسانی تر و ناوەڕۆکی گوفتارەکەیان فەرامۆش نەکەیت.

هەروەها فێربوویت کە هەرکاتێك سەیری زمانی جەستە و ڕوخساری کەسێك بکەیت و لە شێوازی دەنگ و ئاوازەکەی ئاگاداربیت، دەتوانیت بزانیت ئەو کەسە ڕاستگۆیە یان درۆ دەکات. گوێبیستی حەقیقەتەکە بیت، نەوەك ئەوەی خۆت دەتەوێت ببیستیت. ئەو کتێبە وەك سەرچاوەیەك بەکار بێنە و ناوە ناوە پێداچوونەوەی بکە. بڕگە سەرەکی یەکانی بخوێنەوە، یان تەواوی کتێبەکە دووبارە بخوێنەوە! هەرچەند زیاتر ئەوەی

خوێندووتەوە جێ بەجێ ی بکەیت، زیاتر لە ناسینەوەی کەسانی درۆزن و فێلباز، یان ئەوانەی دێنە ناو ژیانت شارەزاتر دەبیت. بەتەواوی فێر دەبیت بزانیت کەسانی بەرامبەرت ڕاستگۆن یان درۆ دەکەن. لە ئێستا بەدواوە دەزانیت ئاخۆ هاوڕێکانت هاوڕێ ی ڕاستەقینەن یان نا. یان ئاخۆ هاوپیشەکانت لەگەڵ تۆدا ڕاستگۆن یان درۆت لەگەڵدا دەکەن. لە ئێستاوە دەتوانیت لە ڕاستگۆیی و درۆکردنی سیاسەتمەدار و کەسانی ناودار دڵنیا ببیتەوە کاتێك بۆمۆکارەکانی ڕاگەیاندن دەدوێن.

ئێستا، هەموو ئەو ئامرازانەت هەیە کە بەهۆیانەوە دەتوانیت دۆست و دوژمنت جیا بکەیتەوە. بە دانایی ئەو ئامرازانە بەکاربێنە بۆ ئەوەی لەمەودوا نەبیتە قوربانی درۆی کەسانی تر!

*** (کــــۆتـــــایـــــی) ***

"Good luck!"

//سەروەر رزگار مارف//

Scanned with CamScanner

dr. lillian glass

BODY LANGUAGE OF LIARS

به خوێندنەوەی ئەو کتێبە:

- بە زمانی جەستەی کەسە درۆزنەکان ئاشنا دەبین و لە ڕێگەی شیکردنەوەی جووڵە و ڕەفتار و دەربڕینەکانی ڕوخسار و دەربڕینە زارەکییەکان لەکاتی ئاخاوتندا، دەتوانین بزانین کەسی بەرامبەرمان درۆ دەکات، یان ڕاستگۆیە.
- دەتوانین لەکەسانی دەورووبەری خۆمان تێبگەین و لە پەیوەندیمان لەگەڵ دەوروبەرماندا سەرکەوتووتر بین، ئیتر کەسانی تر نەتوانن بەدرۆکانیان فریومان بدەن.
- لەڕێگەی ئەم کتێبەوە، دەتوانین زمانی جەستەی ئەو سیاسەتمەدارانە بخوێنینەوە کە وتارمان بۆ دەدەن و لە هەڵبژاردنەکاندا بەڵێنمان پێ دەدەن. ئینجا لەڕێگەی ئاماژە جەستەییەکانیانەوە، درۆ و ڕاستی وتەکانیان ئاشکرا دەبن، بۆ ئەوەی ئیتر بە بەڵێنەکانیان فریو نەخۆین.
- لێکۆڵەرانی دادگا و بواری تاوانناسی، بۆ جیاکردنەوەی ڕاستی و درۆی وتەی تۆمەتباران و گەواهیدەران، سوود لەم کتێبە وەردەگرن. لەبەر ئەوەی نووسەری ئەم کتێبە (د. لیلیان گلاس) شارەزایەکی تایبەتمەندی ئەو بوارەیە و لەگەڵ نووسینگەی لێکۆڵینەوە فیدراڵییەکانی ئەمریکادا کاری کردووە.

لە بلاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٦٠٠٠) دینار

Scanned with CamScanner