زمانی جەستە

خەڵکی چی دەڵێن؟

بۆ خوێندنەوەی دەوروبەرت بە شێوەیەکی خێرا
ڕێبەری سیخوڕێکی پێشووی ئێف بی ئای

جۆی ناڤارۆ

WHAT EVERY
BODY IS SAYING

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: سەروەر نامیق

Scanned with CamScanner

زمانی جەستە

خەڵکی چی دەڵێن؟

Sarwar Rzgar Marf

ڕێبەریی سیخوڕێکی پێشووی ئێف بی ئای

بۆ خوێندنەوەی دەوروبەرت بە شێوەیەکی خێرا

جۆی ناڤارۆ

وەرگێڕانی لە ئینگلیزییەوە: سەروەر نامیق

Scanned with CamScanner

ناسنامەی کتێب:

ناوی کتێب: زمانی جەستە

نوسەر: جۆی ناڤارۆ

وەرگێڕان: سەروەر نامیق

بابەت: گەشەپێدانی مرۆیی

چاپخانە: تاران

تیراژ: ١٠٠٠ دانە

نرخ: ٤٠٠٠ هەزار

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان ژمارەی سپاردنی (٢٦٩١) ساڵی ٢٠١٩ی پێدراوە

Scanned with CamScanner

Scanned with CamScanner

پێڕست

پێشەکی: من دەزانم تۆ چۆن بیردەکەیتەوە..............................٤

بەشی یەکەم: شارەزابوون لە نهێنییەکانی زمانی جەستە.......................٦

بەشی دووەم: ژیان لەگەڵ ئەو مێشکەی بۆمان ماوەتەوە............................٢٧

بەشی سێیەم: ئاماژەکانی تایبەت بە قاچ و پێیەکان.............................٥٨

بەشی چوارەم: ئاماژەکانی تایبەت بە قەد، کلۆت، سنگ، شانەکان..............٨٨

بەشی پێنجەم: ئاماژەکانی تایبەت بە باڵەکان (باسکەکان)...................١٠٩

بەشی شەشەم: ئاماژەکانی تایبەت بە دەست و پەنجەکان.......................١٣٣

بەشی حەوتەم: ئاماژەکانی تایبەت بە ڕووخسار ١٦٣

بەشی هەشتەم: ئاشکراکردنی درۆ..١٩٩

بەشی نۆیەم: هەندێك وتەی کۆتایی...٢١٩

Scanned with CamScanner

پێشەکی

من دەزانم چۆن بیردەکەیتەوە

پ. د. مارڤین کارلینس

پیاوەکە بە شێوازێکی لەسەرخۆ لە کۆتایی مێزەکەدا دانیشتبوو وەڵامی پرسیارەکانی لێکۆڵەرەکەی ئێف بی ئای دەدایەوە. وا گومان نەدەکرا ئەم پیاوە لە کەیسی کوشتنی کەسێکدا تیوەگلابێت، هەموو پاساوەکانی جێگەی باوەڕ بوون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کارمەندەکەی ئێف بی ئای سوور بوو لەسەر لێکۆڵینەوە. بۆیە بەم شێوەیە لەبارەی ئەو چەکەی کاری کوشتنەکەی پێ ئەنجامدرابوو چەند پرسیارێکی لێکرد:

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، چەکت بەکاردەهێنا؟"

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، چەقۆت بەکاردەهێنا؟"

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، مشارت بەکاردەهێنا؟"

"ئەگەر تۆ ئەو کەسەت بکوشتایە، چەکوشت بەکاردەهێنا؟"

لەڕاستیدا ئەو چەکەی کە تاوانی کوشتنەکەی پێ ئەنجامدرابوو، بریتیبوو لە چەقۆ. جگە لە بکوژەکە خۆی، کەس نەیدەزانی تاوانەکە بە چەقۆ ئەنجامدراوە، بۆیە لێکۆڵەرەکە بەم شێوەیە ناوی لیستێك چەکی دەگوت و بەوردی سەرنجی تۆمەتبارەکەی دەدا، کاتێك لێکۆڵەرەکە ناوی چەقۆی هێنا، تۆمەتبارەکە چاوی نوقاند و هەتاوەکو ناوی چەکی دواتر نەیکردەوە. کاتێك لێکۆڵەرەکە ئەمەی بینی، لە گرنگیی ئەم ڕەفتارە تێگەشت. لەدوای ئەم حاڵەتەوە، گومانلێکراوەکە بوو بە جێگەی بایەخی لێکۆڵەر، سەرئەنجام کابرا دانی بە تاوانەکەیدا نا. لەمەویەدوا جۆی ناڤارۆ بۆت تەواودەکات. ئەو پیاوە ناوازەی کە ناوبانگی بە گرتنی دز و ئاشکراکردنی فێڵبازان دەرکردووە. بۆ ماوەی ٣٥ ساڵی ڕەبەق وەك سیخوڕێکی ئێف بی ئای کاری کردووە. باشە چۆن توانی ئەمە بکات؟ ئەگەر پرسیار لە خۆی بکەیت، زۆر بە سادەیی دەڵێت، "من خولیام ئەوەبوو خەڵکی بخوێنمەوە." دەرکەوت کە جۆی هەموو ژیانی بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون لەم بابەتەدا بەسەربردووە و بابەتەکانی پووختە کردووە، و دواتر

هەستاوە بە بەکارهێنانی زمانی جەستە، ئاماژەکان، جوڵەکان، شێوازی وەستان و جل و بەرگ بۆ لێکدانەوە و تێگەشتن لەوەی خەڵکی چۆن بیردەکەنەوە و بەنیازن چی بکەن، و تا چەند ڕاستیی یان درۆ دەڵێن. ئەم هەواڵە بۆ سیخوڕ و تاوانبار و تیرۆریستان خۆش نییە، چونکوو زۆرجار لەژێر چاودێرییەکانی ئەمدا زۆر زانیاری دەدرکێنن و ئاگاشیان لە خۆیان نییە، بەو هۆیەشەوە ڕاز و نیازی ئەم تاوانبارانە ئاشکرا دەبێت. بەلام ئەم هەواڵە بۆتۆی خوێنەر دڵخۆشکەرە، لەبەر ئەوەی جۆی هەمان ئەو زانیاریانە دەدات بە تۆ کە وای لە خۆی کردووە لە ئاشکراکردنی درۆدا ببێتە پسپۆڕێکی ناوازە، هەر بەهۆی ئە زانیاریانەوەیەلە ئێف بی ئایʻدا بووە بە ڕاهێنەر. بۆیە تۆش دەتوانیت بەهۆی ئەم زانیاریانەوە باشتر لە هەست و ویست و مەبەستی دەوروبەرت تێبگەیت. جۆی، وەك مامۆستا و نوسەرێکی بەناوبانگ، فێرت دەکات چۆن سەرنجی دەوروبەرت بدەیت و زمانی جەستەیان لێکبدەیتەوە. شایانی باسە ئەم زانیاریانە بۆ بواری بازرگانی بێت یاخود بۆ خۆشی خۆت بێت، ژیانت خۆشتر دەکات و زیاتر بەرەو پێشت دەبات. بە پێچەوانەی کتێبەکانی دیکەی زمانی جەستە، ئەو زانیاریانەی کە لەم کتێبەدا خراونەتەڕوو، لەسەر بنەمای زانستیی و ئەزمونی ڕۆژانەن نەوەکوو ڕا و بۆچوونی تاکە کەسیی.

(ئەم کتێبە بۆ تۆی خوێنەر ئامادەکراوە، بۆیە شارەزابوون لەم بابەتدا پێویستی بە هەوڵدان، و دابینکردنی کاتی پێویست، و پشوو درێژیی هەیە. هەروەها پێویستە بە وردی سەرنج بخەیتە سەر بەشەکانی دواتر بۆ ئەوەی فێری بابەتەکانی ببیت و لە ژیانی ڕۆژانەدا بەکاری بهێنیت.

کەواتە پێیەکانت لەسەر زەوی جێگیر بکە و پەڕەکە هەڵبدەرەوە و ئامادەبە بۆ هەموو ئەو ڕەفتارە گرنگانەی کە جۆی فێرت دەکات، زۆر ناخایەنێت بە یەك سەیرکردن دەزانیت *خەڵکی چی دەڵێن!*)

بەشی یەکەم

شارەزابوون لە نهێنییەکانی زمانی جەستە

هەرکاتێك خەڵکیم فێری "زمانی جەستە" کردبێت، بەردەوام ئەم پرسیارەیان لێکردووم: "جۆی، چ شتێك سەرنجی ڕاکێشاویت و وایلێکردوویت لەم بوارەدا لێکۆڵینەوە بکەیت؟" لەڕاستیدا ئەمە شتێك نەبووە کە پێشتر پلانم بۆ دانابێت، یان بەهۆی سەرنجڕاکێشیی بابەتەکەوە نەبووە. بابەتەکە زۆر لەوە گەورەتر و زیاترە. شتەکە پەیوەندی بە پێویستییەوە هەیە نەك سەرنجڕاکێشیی. پێویستییەك کە بەتەواویی ژیانێکی نوێت پێ دەبەخشێت. ئەو کاتەی من هەشت ساڵان بووم، بەهۆی بارودۆخی سیاسییەوە لە کوباوە هاتم بۆ ئەمریکا. چەند مانگێك دوای شۆڕشەکەی کوبا کۆچمان کرد. ڕاستییەکەی پێمان وابوو ماوەیەك وەك پەنابەر دەمێنینەوە و دواتر دەگەڕێینەوە.

سەرەتا توانام نەبوو بە ئینگلیزی قسە بکەم، منیش وەك هەموو ئەو هەزاران کۆچبەرەی دیکە ڕەفتارم دەکرد. بەزوویی خۆم لەگەڵ هاوپۆلەکانم گونجاند، دەبوایە هەستیاربوومایە بەرانبەر بە بارودۆخی چواردەورم. پێویستبوو ئاگاداری زمانەکانی دیکە بم کە لە دەوروبەرمدا بەکاردەهاتن، ئەویش زمانی جەستە و ئاماژەکان بوو. بۆم دەرکەوت کە دەتوانم بەزوویی لەو زمانە تێبگەم و وەریبگێرم. بەم منداڵییەی خۆمەوە، جەستەی مرۆڤم وەك تەختەیەکی قوتابخانە دەبینی کە هەموو هەڵسوکەوت و شێوازەکانی ڕووخسار و جوڵە فیزیاییەکانم لەسەر دەخوێندەوە. فێری ئینگلیزی بووم، هەندێك توانای زمانەکەی خۆمم لەدەستدا، بەڵام ئەوەی لەبارەی زمانی جەستەوە دەمزانی هەرگیز لەبیرم نەچوویەوە. هەر لەسەرەتای تەمەنمدا بۆم دەرکەوت کە دەتوانم پشت بە زمانی جەستە و شێوازەکانی هەڵسوکەوت ببەستم.

فێری ئەوە بووم لێکدانەوە بۆ ئەو هەڵسوکەوتانە بکەم کە هاوپۆل و مامۆستاکانم بەرانبەرم ئەنجامیان دەدا و بزانم چۆن بیرم لێدەکەنەوە. یەکەم شت کە فێربووم ئەوەبوو کاتێك دەچوومەمە قوتابخانە، ئەو مامۆستا و خوێندکارانەی کە حەزیان بەمن بوو کاتێك دەیانبینیم برۆیان بەرزدەکردەوە. لەولاشەوە ئەوانەی کە زۆر خۆشییان بەمن نەدەهات، کاتێك دەردەکەوتم چاویان کەمێك کز دەکرد. ئەم ڕەوشتە هەر کە تێبینیم کرد ئیتر دوای ئەوە بیرم

Scanned with CamScanner

نەچوویەوە. هەرچەندە کێشەی زمانیشم هەبوو، بەڵام ئەم زانیارییانەی لەبارەی زمانی جەستەوە هەمبوو، لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بەکارم دەهێنان، بۆ ئەوەی گفتوگۆیان لەگەڵ بکەم و هاوڕێیەتی دروست بکەم و خۆم لەو کەسانە بپارێزم کە نەیارن. هەروەها یارمەتیدەرم بوون لە دروستکردنی پەیوەندییەکی تەندروستدا. چەندینساڵ دواتریش، وەك ئەندامێکی ئێف بی ئای، ئەم شێوازانەی چاوم بۆ دۆزینەوەی تاوانباران بەکاردەهێنا (تەماشای خشتەی ژمارە١ بکە).

لەسەر بنەمای ئەزموون و زانیاری و ئەو مەشقانەی کە کردوومە، دەمەوێت بەشێوازێك فێرت بکەم کە تۆش وەك شارەزایەکی ئێف بی ئای، سەرنجی جیهانی دەوروبەرت بدەیت و لێکدانەوە بۆ هەڵسوکەوتەکان بکەیت. هەروەها ڕەفتارەکانی مرۆڤ بەشێوازێك ببینیت کە پڕیەتی لە زانیاریی و دەرفەتی گرنگ کە دەتوانیت بۆ بەرەوپێشبردنی خۆت بەکاریان بهێنیت، هەروەها لەوە تێبگەیت کە خەڵکی هەست بە چی دەکەن و بیر لە چی دەکەنەوە و بەنیازن چی بکەن. بە بەکارهێنانی ئەم زانیارییانەش تۆ لە هەموو ئەوانی دیکە جیاوازتر دەبیت، هەروەها ئەم زانیارییانە دەبنە هۆی ئەوەی کە پێشوەختە لەبارەی مەبەستە شاراوەکانەوە ئاماژە و ئاگادارکەرەوەت پێ بدەن و ببنە هۆی پاراستنت.

خشتەی ژمارە ١ : لە چاوتروکانێکدا
چاونوقاندن یەکێکە لەو ڕەوشتانەی کە زۆرجار لەو کەسانەدا دەیبینیت کە هەست بە ترس دەکەن یان حەزیان لەو شتە نییە کە دەیبینن. هەروەها چاوکزکردن یان چاوداخستن، کارگەلێکن کە بەکاردێن بۆ پاراستنی مێشك لە وێنە نەخوازراوەکان یان بەکاردێت بۆ گەیاندنی ڕق بە بەرانبەر. جارێك ئاگرێك بەردرابووە هۆتێلێك، منیش وەك پشکنەرێك شێوازی چاوداخستن و دەستخستنەسەر چاوەکانم بەکارهێنا بۆ ئەوەی بابەتەکە چارەسەر بکەم و تاوانبارەکە بدۆزمەوە. یەکێك لە پاسەوانانی هۆتێلەکە جێگەی گومان بوو، چونکە ئاگرەکە لەو شوێنەوە سەریهەڵدابوو کە ئەو تێیدا ئێشکگربوو بۆیە هێنرا بۆ لێکۆڵینەوە. یەکێك لە ڕێگاکان بۆ ئەوەی بزانین ئەم کەسە هیچ پەیوەندییەکی بە کردنەوەی ئاگرەکەوە هەیە یان نا، ئەوەبوو کە چەند پرسیارێکمان لێکرد و لێمان پرسی: پێش ئەوەی ئاگرەکە بکرێتەوە تۆ لەکوێ بوویت؟ ئەی لەکاتی ئاگرکەوتنەوەکەدا لەکوێ بوویت؟ ئەم پرسیارەمان بۆ ئەوەبوو بزانین کە ئەم ئاگرەکەی کردووەتەوە یاخود نا. لەکاتی هەر پرسیارێکدا من سەرنجی چاوەکانیم دەدا بۆ ئەوەی بزانم هیچ ئاماژەیەك هەیە یان بزانم چاوەکانی دادەخات. ئەو کاتانەی لێمان دەپرسی "لەکاتی

Scanned with CamScanner

ئاگرەکەدا لەکوێ بوویت؟" دەستبەجێ گۆڕانکاری بەسەردا دەهات و چاوەکانی دادەخست یان کزی دەکرد. ئەوەی زۆر سەیربوو ئەوەبوو کاتێك دەمانپرسی "تۆ ئاگرەکەت کردووەتەوە؟" چاوەکانی هیچ گۆڕانکارییان بەسەردانەدەهات و ئاسایی بوون. بەم جۆرە بۆمدەرکەوت ئەم کەسە لە کردنەوەی ئاگرەکەدا دەستی نەبوو، بەڵکوو کێشەی شوێنەکەی هەبوو کاتێك ئاگرەکە کراوەتەوە. دوای پرسیار و لێکۆڵینەوەی زیاتر لەم بارەیەوە، لەکۆتاییدا دانی بەوەدا نا کە شوێنی ئەرکەکەی بەجێهێشتووە و سەردانی هاوڕێ کچەکەی کردووە کە ئەویش لە هەمان هۆتێل بووە. بەداخەوە کاتێکیش ئەم شوێنەکەی بەجێهێشتبوو، کەسێك هاتبووە شوێنەکەی ئەم و ئاگری بەردابووە هۆتێلەکە.

لەم حاڵەتەدا، چاوی پاسەوانەکە ئەو بەڵگەیەی پێداین کە بۆ چارەسەرکردنی کەیسەکە پێویستمان بوو. لەکۆتاییدا، سێ کەس بەتاوانی ئاگربەردان لە هۆتێلەکە دەستگیرکران. بەم شێوەیەش پاسەوانەکە نەبووە قوربانی ڕووداوەکە.

بەدیاریکراوی مەبەست چییە لە گفتوگۆی نازارەکی؟

مەبەست لە گفتوگۆی نازارەکی زمانی جەستەیە. ڕێگەیەکە بۆ گواستنەوەی زانیاری وەك چۆن وشەکان زانیاری دەگوازنەوە. ئەمانیش بریتین لە شێوازەکانی ڕووخسار، ئاماژەکان، دەستلێدان، جوڵە جۆرجۆرەکان، شێوازی وەستان، جوانکارییەکانی جەستە وەك (جلوبەرگ، خشڵ، تاتۆ، شێوازی قژ...هتد)، تەنانەت شێوازی قسەکردن و ئاستی دەنگیش دەگرێتەوە. لەکاتی ئاخاوتندا بەشێوەیەکی ڕێژەیی زمانی جەستە ٦٠- ٦٥٪ی گفتوگۆکان پێکدەهێنێت، هەروەها لەکاتی سێکس و دەستبازیشدا زمانی جەستە ١٠٠٪ی گفتوگۆکانی نێوان ئەو دوو کەسە پێکدەهێنێت.

گفتوگۆ نازارەکییەکان (هەڵسوکەوت و زمانی جەستە) دەتوانن ویست و مەبەست و بیرکردنەوەی خەڵکی دەربخەن. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە هەندێکجار هەڵسوکەوتەکان بە "ئاماژەکان" ناودەبرێن، چونکە خەڵکی بێئاگان لەوەی کە بەشێوەیەکی نازارەکی گفتوگۆ دەکەن، نازانن کە لەکاتی قسەکردندا جەستە و هەڵسوکەوتیان پەیامەکان دەگەیەنن، هەر لەبەر ئەمەیە زمانی جەستە لە وتە و قسەکان ڕاستگۆترن (تەماشای خشتەی ژمارە ٢ بکە).

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٢ : ڕەفتارەکان لە وشەکان زیاتر دەڵێن
یەکێك لەو ڕووداوانەی کە تێیدا زمانی جەستە لە زمانی قسەکردن زیاتر ڕاستگۆتر بوو، ئەوەبوو کە جارێك دەستدرێژی سێکسی کرابووە سەر ژنێکی گەنجی هیندی لە ناوچەیەکی گەشتیاریی ئەریزۆنا.
کەسێك کە لەم کەیسەدا جێگەی گومان بوو، لەبەرئەوە هێنرا بۆ لێکۆڵینەوە. وشەکانی ئەم کەسە گومانلێکراوە زۆر قایلکەر و نایاب بوون. ئەم کەسە گوتی کە ئەم ژنەی نەبینیووە و بەمشێوەیە چیرۆکەکەی خۆی گێڕایەوە: گوتی لە کێڵگەکەی خۆیدا بووە و دواتر چووەتە دەرەوەی کێڵگەکە و بەلای چەپدا لایداوەتەوە و بە پێ ڕۆشتووەتەوە بۆ ماڵەوە. لەم کاتەدا هاورێکانم ئەو شتانەیان دەنووسی کە گوێبیستی بوون، منیش چاوم لەسەر گومانلێکراوەکە بوو، لەو کاتەی کە دەیگوت بەلای چەپدا لایداوەتەوە و ڕۆشتووەتەوە بۆ ماڵەوە، دەستەکانی بەلای ڕاستدا ئاماژەیان دەکرد، ئەمەش ڕێك ئەو ئاڕاستەیەبوو کە دەیبردینەوە شوێنی دەستدرێژییەکە. لەبەرئەوە ئەگەر من سەرنجی هەڵسوکەوتیم نەدایە، هەرگیز ئەو دژیەکییەی نێوان قسەکانی (بەلای چەپدا لامدایەوە) و زمانی جەستەییم (دەستی بەلای ڕاستدا جوڵا) نەدەدۆزییەوە، بەڵام هەر کە ئەمەم بینی، زانیم کە ئەمە درۆ دەکات. کەمێك چاوەڕێم کرد و دواتر ڕووبەڕوی بوومەوە و دیسان هەوڵمدایەوە، لەکۆتاییدا دانی بە تاوانەکەیدا نا.

هەرکاتێك تێبینی و سەرنجەکانت لەسەر زمانی جەستەی کەسێك یارمەتیدایت کە لە هەست و مەبەست و ڕەفتارەکانی تێبگەیت، یان لە قسەکانی تێبگەیت، ئەوە تۆ بە سەرکەوتووانە توانیوتە لێکدانەوە بۆ ئەو کەسە بکەیت. بەواتایەکی دیکە، هەرکات توانیت لە هەست و مەبەستەکانی کەسێك تێبگەیت، مانای وایە تۆ توانیوتە زمانی جەستەی بخوێنیتەوە و سەرکەوتوویت لەو بوارەدا.

Scanned with CamScanner

بەکارهێنانی زمانی جەستە بۆ باشترکردنی ژیانت

توێژینەوەکان ئەوەیان سەلماندووە ئەو کەسانەی کە دەتوانن زمانی جەستە بخوێننەوە و لێکدانەوەی بۆ بکەن، ژیانێکی سەرکەوتووانەتریان هەیە بە بەراورد بەو کەسانەی ئەم توانا و کارامەییەیان نییە. مەبەستی ئەم کتێبە ئەوەیە کە فێرت بکات چۆن بتوانیت چاودێری و تێبینی دەوروبەرت بکەیت و لەهەر بارودۆخێکیشدا بیت بڕیار لەسەر مانای هەڵسوکەوتەکان بدەیت و لێکدانەوەی بۆ بکەیت. ئەم زانیارییە بەهێزە هەڵسوکەوتەکانت لەگەڵ دەوروبەردا باشتر دەکات و ژیانت دەگۆڕێت و بەرەوپێشت دەبات، وەك چۆن ژیانی منی گۆڕیوە.

یەکێك لە جوانییەکانی زمانی جەستە ئەوەیە کە شتێکی جیهانییە. لە هەرشوێنێك مرۆڤی لێبێت، ئەم زانیارییانە کاردەکات. هەروەها شتێکی گشتگیر و پشت پێبەستراوە. هەرکاتێك مانای یەکێك لە ڕەفتارەکان فێربوویت، ئەوکات دەتوانیت ئەو زانیارییە لە هەموو شوێن و بارودۆخێکدا بەکاربهێنیت. لەڕاستیدا بەبێ زمانی جەستە، کارێکی قورسە بتوانیت بەباشی گفتوگۆ بکەیت. ئایا تا ئێستا پرسیوتە بۆچی خەڵکی لەم سەردەمی کۆمپیتەر و نامە و بەریدە ئەلیکترۆنی و کامێرای ڕاستەخۆ و تەلەفۆنەدا هێشتا بە فڕۆکە گەشت دەکەن بۆ ژوان و چاوپێکەوتن؟ هەمووی بۆ ئەوەیە بەشێوەیەکی ڕووبەڕو بەیەك بگەن و بەهۆی زمانی جەستەوە گفتوگۆ بکەن. هیچ شتێك هێندەی ئەوە کاریگەر نییە کە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان لە نزیکەوە ببینیت. بۆچی؟ چونکە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان زۆر کاریگەر و بەهێزن و هەروەها مانای تایبەتییان هەیە. ئەو شتانەی لەم کتێبەوە فێردەبیت، دەتوانیت لە هەموو بارودۆخ و حاڵەتێکدا بەکاریانبهێنیت و جێبەجێیان بکەیت (تەماشای خشتەی ژمارە ٣ بکە).

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٣ : باڵادەستیی پزیشکێک
چەند مانگێك لەمەوبەر سیمینارێکم پێشکەشی کۆمەڵێك یاریزانی پۆکەر کرد. سیمینارەکە لەسەر ئەوەبوو چۆن ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان بەکاربهێنین بۆ ئەوەی دەستی ڕکابەرەکانمان بخوێنینەوە و بزانین چییان لەدەستدایە و پارەیەکی زیاتریش ببەینەوە، چونکە وەك دەزانیت یاری پۆکەر زیاتر گرنگی بە فرتوفێڵ و فریودان دەدات. یاریزانان زۆر سوورن لەسەر ئەوەی ڕکابەرەکانیان بخوێننەوە. بەنیسبەت ئەو یاریزانانەوە، لێکدانەوەی ڕەفتارەکان تەواو پەیوەستە بە سەرکەوتنیانەوە. هەرچەندە زۆرێك لە ئامادەبووان سوپاسیان دەکردم بۆ ئەو بۆچوون و زانیارییانەی کە پێم دەدان، بەڵام من بیرم لەوە دەکردەوە ئاخۆ چەندێك لەم ئامادەبووانە لەنرخی ئەم زانیارییانە تێدەگەن و بەدەر لە یاری پۆکەر بەکاری دەهێنن!
دوو هەفتە دوای کۆبونەوەکە، بەریدێکی ئەلیکترۆنییم لە پزیشکێکەوە بۆ هات کە خەڵکی تەکساس بوو. بۆی نوسیبووم " ئەوەی کە زۆر سەرنجی ڕاکێشام ئەوەبوو توانیم ئەو شتانە بەکاربهێنم کە لە سیمینارەکەتەوە فێربووم. ئەو ڕەفتارانەی فێرتکردین کە لەکاتی یاری پۆکەردا بیخوێنینەوە، لە بوارەکەی خۆشمدا یارمەتیدام کە بتوانم نەخۆشەکانم بخوێنمەوە. ئێستا هەرکاتێك نەخۆشەکان نائاسودەبن، یان بزانم ڕاستییەکان نالێن، دەستبەجێ هەستیان پێدەکەم." نامەی ئەو پزیشکە ئەوە دەردەخات کە زمانی جەستە شتێکی جیهانییە و بەها و گرنگیی ئەم زانیارییانە لە هەموو بوارەکانی ژیاندا دەردەخات.

فێربوون و شارەزابوون لە زمانی جەستەدا پێویستی بە کەسێکی دیکە هەیە

گەشتوومەتە ئەو بڕوایەی هەرکەسێك کە خاوەنی زیرەکییەکی ئاسایی بێت دەتوانێت ئەم شێواز و ڕەفتارانە فێرببێت و خۆی بەرەوپێش ببات. من ئەمە بۆیە دەزانم چونکە بۆ ماوەی دوو دەیەی ڕابردوو هەزاران خەڵکیم فێرکردووە چۆن بتوانن بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان لێکبدەنەوە و ئەو زانیارییانە بەکاربهێنن بۆ ئەوەی ژیانی خۆیان و ئەو کەسانەشی کە خۆشیاندەوێت باشتر و خۆشتر بکەن، و ئامانجە کەسی و پیشەییەکانیشیان بەدەستبهێنن، بەڵام بۆ ئەنجامدانی ئەمە هەردووکمان پێویستمان بە یەکتر هەیە و دەبێت زانیارییەکانت لەگەڵ بەش بکەم.

Scanned with CamScanner

بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە چاودێری زمانی جەستە بکەیت و لێکیان بدەیتەوە،شوێن ئەم دە ڕاسپاردە بکەوە.

خوێندنەوەی خەڵکی بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە و بەدەستهێنانی زانیاری بۆ هەڵسەنگاندنی بیرکردنەوە و هەست و مەبەستەکانیان، پێویستی بە مەشق و ڕاهێنانێکی بەردەوام هەیە. بۆ ئەوەی بتوانیت بەشێوەیەکی کاریگەرتر و باشتر خەڵکی بخوێنیتەوە، دەمەوێت هەندێك ڕێنمایی یان ڕاسپاردەت پێ بدەم. لەم ڕێگەیەوە دەتوانیت زیاتر مەشق بکەیت و خۆت ڕابهێنیت لەسەر خوێندنەوەی کەسانی دەوروبەرت، هەرکاتێکیش ئەم ڕاسپاردانەت کرد بە بەشێکی ڕۆتینی ژیانت و بەردەوامبوویت لەسەریان، دوای ماوەیەك بەشێوازێك لەگەڵیان ڕادێیت کە چیتر پێویست نەکات زۆر بیریان لێبکەیتەوە و لێکدانەوەیان بۆ بکەیت، و بە تێپەڕبوونی کات ئەم ڕاسپاردانە دەبنە سروشتی دووەمی تۆ و دەبن بە بەشێك لە هەڵسوکەوت و ژیانت.

(ئەم بابەتە ڕێك وەك فێربوونی شۆفێرییە) ئایا لەبیرتە یەکەمجار کە ئۆتۆمبێلت لێخوڕی؟ چۆن بوویت؟ یەکەمجار من کە ئۆتۆمبێلم لێخوڕی نەمدەزانی چۆن ئۆتۆمبێلەکە کارپێبکەم. بەڕاستی زۆر سەخت بوو لەناو ئۆتۆمبێلەکە ئاگاداری هەموو ئەو شتانە بیت کە لەبەردەستت بوون، لەهەمان کاتیشدا ئاگات لەوەبێت لەسەر شەقام و دەوروبەرت دەگوزەرێت. لەبەرئەوە کارێکی قورسبوو بتوانیت لەیەك کاتدا سەرنجت لەسەر هەموو ئەمانەبێت، بەڵام کاتێك فێردەبیت و بە ئەزموون دەبیت و باروودۆخەکە ڕادێیت، ئەوکات زیاتر توانات گەشە دەکات و دەتوانیت بەئاسانی دەست بەسەر دەوروبەرت و هەموو ئۆتۆمبێلەکەدا بگریت. بابەتی زمانی جەستەش هەمان شتە. هەرکاتێك توانیت وەك ئۆتۆمبیلەکە فێریان ببیت و تەواو شارەزایان بیت، ئەوکات بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی کاردەکات، بەمجۆرەش هەموو سەرنجت دەخەیتە سەر لێکدانەوە و خوێندنەوەی کەسانی دەوروبەرت.

ڕاسپاردەی ١: ببە بە چاودێرێکی چوست و چالاکی دەوروبەرت:

ئەمە بنەڕەتیترین پێداویستییە بۆ هەموو ئەوانەی دەیانەوێت لێکدانەوە بۆ زمانی جەستە بکەن و بەکاری بهێنن.

بیهێنە پێش چاوت ئەگەر شتێك بئاخنینە گوێچکەکانمان و ئینجا گوێ بۆ کەسێك بگرین چەند کارێکی گەمژانەیە! بەم جۆرە گوێمان لەو کەسە نابێت، کە قسە دەکات. هەرچییەك بڵێت ئێمە تێناگەین، چونکە گوێچکەمان ئاخنیوە. بەهەمان شێوە کاتێك باسی زمانی جەستە دەکەین،

دەبینین زۆرێك لەوانەی دەیانەوێت لێکدانەوە بکەن چاوەکانیان بەستووە، بۆیە بەتەواوی بێئاگان لەوەی، کە لەدەوروبەریاندا دەگوزەرێت. وەك چۆن گوێگرتن گرنگە بۆ تێگەیشتن لە وتەکانی بەرانبەرەکەت، بە هەمان شێوە بۆ تێگەشتن و لێکدانەوەی هەڵسوکەوتەکان، سەیرکردن و سەرنجدانی بەرانبەر زۆر گرنگە. دامەنیشە ئەم ڕستە گرنگانە بخوێنیتەوە و بڕۆیت. ئەوەی لێرەدا دەگوترێت زۆر گرنگە، چونکوو گەر بتەوێت لە خەڵکی تێبگەیت، وردبوونەوە و سەرنجدان بنەمایە بۆ خوێندنەوەی خەڵکی و لێکدانەوەی ئاماژەکانیان.

(کێشەکە ئەوەیە زۆربەی خەڵکی هەموو ژیانیان خەریکی سەیرکردنی کەسانی دەوروبەریانن، بەڵام لەڕاستیدا هیچ نابینن! هەروەك شێرلۆك هۆڵمز، کە پشکنەرێکی وردی ئینگلیز بوو، جارێك بە هاوکارەکەی گوت " تۆ دەبینیت، بەڵام سەرنج نادەیت." بەداخەوە زۆربەی خەڵکی دەوروبەریان دەبینن، بەڵام بە کەمترین وردبونەوە و سەرنجەوە.)

ئەو جۆرە کەسانە بێئاگان لە گۆڕانکارییەکانی دەوروبەریان. بێئاگان لەو هەموو وردەکارییەی کە دەوریداون بۆ نموونە ئەگەر تۆ چاودێرێکی وریا و ورد نەبیت، کاتێك کەسێك بەشێوازێك قاچەکانی یان دەستەکانی دەجوڵێنێت، تۆ بێئاگا دەبیت و ناتوانیت هەست و مەبەستی ڕاستەقینەی ئەو کەسە ئاشکرا بکەیت.

(لەڕاستیدا توێژینەوە زانستییەکان ئەوەیان خستووەتە ڕوو، کە خەڵکی لاوازن لە سەرنجدانی جیهانی دەوروبەریان. بۆ نموونە، ئەگەر مرۆڤێك پۆشاکی گۆریلایەك بپۆشێت و بە بەردەم هەندێك خوێندکاردا بڕوات کە خەریکی چالاکی و وەرزشکردنن، نیوەی ئەو خوێندکارانە نازانن کە گۆریلایەك بەوێدا ڕۆشتووە.)

ئەو کەسانەی لەڕووی وردبوونەوە و سەرنجدانەوە لاوازن، ئەو شتەیان کەمە کە فرۆکەوانان بە "ئاگاداربوون لە بارودۆخ" ناوی دەبەن. ئەم کەسانە توانای مێشکیان بەو شێوە نییە بزانن چی شتێك لە دەوروبەریاندا ڕوودەدات. تەنانەت هەندێکجار بێئاگان لەوەی لەبەردەمیاندایە. داوا لەم جۆرە کەسانە بکە بەناو ژوورێکی سەیر و جیاوازدا بڕۆن کە پڕیەتی لە مرۆڤ، دەرفەتی ئەوەیان پێ بدە سەیرێکی دەوروبەر بکەن، دواتر بڵێ چاوەکانتان دابخەن و ئەوەی بینیوتانە بۆم باس بکەن. ئەوکات توشی سەرسوڕمان دەبیت کە دەبینیت توانای ئەوەیان نییە تەنانەت دیارترین دیمەنەکانی ناو ژورەکەشت پێ بڵێن.

زۆرجار بەرچاومان کەوتووە یان لە کتێبەکاندا خوێندوومانەتەوە کە خەڵکی لە ژیانیاندا توشی

ناخۆشی و شتی چاوەڕواننەکراو بوونەتەوە و هەر ئاگایان لە خۆیشیان نەبووە، من لێرەوە بۆ ئەم کەسانە هەست بە خەمباری دەکەم. ئەم جۆرە کەسانە زۆرجار دەردەدڵ و سکاڵاکانیان وەك یەك وایە. تەماشای ئەم قسانەی خوارەوە بکە:

" خێزانەکەم بەنیازە جیابێتەوە لەگەڵم، هەرگیز ئەوەم نەزانیوە ژنەکەم بە هاوسەرگیرییەکەمان ئاسودە و دڵخۆش نەبووە."

" دراوسێکەمان پێی گوتم کوڕەکەم بۆ ماوەی سێ ساڵە کۆکاین بەکاردەهێنێت. نەمدەزانی کوڕی من توشی مادەی هۆشبەر بووە."

لەگەڵ ئەو کابرایەدا دەمەبۆڵەم کرد و لەپڕ ئەو فێڵبازە یەك بۆکسی دا بە ناوچاومدا، هەر نەمزانی چۆن وایکرد."

" وامزانی خاوەنکارەکەم زۆر دڵخۆشە بە هەڵسوکەوت و کارەکانم، نەمزانی بەنیازە دەرم بکات."

ئەمە جۆرێکە لە گفتوگۆی ئەو ژن و پیاوانەی کە تا ئێستا فێرنەبوون بەشێوەیەکی کاریگەر سەرنجی دەوروبەریان بدەن و لە هەڵسوکەوتەکانیان ورد ببنەوە. لەڕاستیدا ئەم نەزانیی و کەموکورتییە شتێکی سەیر نییە، چونکە وەك دەزانیت ئەو کاتەی منداڵین و گەشە دەکەین و گەورە دەبین، هیچ کاتێك ڕێنماییمان پێنەدراوە و فێرنەکراوین چۆن ئامارە و ڕەفتارەکانی خەڵکی بخوێنینەوە. هیچ کاتێك لە پۆلدا، هەر لە سەرەتایی و ناوەندی و ئامادەیی و تەنانەت زانکۆش، ئەم بابەتەمان نەخوێندووە و فێری " ئاگاداربوون لە بارودۆخ" نەکراوین. ئەگەر ژیر بیت، خۆت فێری ئەوە دەکەیت ببیتە کەسێکی وریا و وردبین. ئەگەر نا، ئەوا زۆر زانیاریی بەسوودت لەکیس دەچێت، کە دەکرێت لە زۆر کێشە بتپارێزن و ژیانت بگۆڕن، هەروەها لەو زانیارییانە بێبەش دەبیت کە لەکاتی ژوان، لەسەر کارکردن، یان لەگەڵ خێزانەکەت دەکرێت سوودیان لێ وەربگریت.

بەخۆشحاڵییەوە سەرنجدان و وردبوونەوە تەکنیك و جۆرە زانیارییەکە دەتوانین فێری ببین. پێویست ناکات بەکوێرانە ژیان بگوزەرێنین. ئێمە دەتوانین بەهۆی مەشق و ڕاهێنانێکی دروستەوە لەم بوارەدا بەشێوەیەکی باش خۆمان بەرەوپێش ببەین. ئەگەر هەست دەکەیت لەڕووی چاودێریکردن و سەرنجدانەوە شکستت هێناوە، هیچ نائومێد مەبە. ئەگەر بڕیار بدەیت

کات و ڕەنج و ماندوبوون بۆ ئەم بابەتە تەرخان بکەیت، ئەوە دەتوانیت بەسەر خاڵە لاوازەکانتدا سەرکەویت. ئەوەی پێویستە بیکەیت ئەوەیە سەرنجێکی وردی ژیان بدەیت. وریابوون و ئاگاداربوون لە جیهانی دەوروبەرت کارێکی هەڕەمەکی و سەرپێیی نییە، بەڵکوو بۆ ئەوەی بەرەوپێش بچیت، پێویستت بە وریایی و ژیریی، ڕەنج و ماندوبوون، وزە و وردبوونەوە و مەشقی بەردەوام هەیە. سەرنجدان ڕێك هاوشێوەی ماسولکەیە، بە بەکارهێنانی گەشە دەکات و بە بەکارنەهێنانیشی دەپوکێتەوە. مەشق بە ماسولکەی سەرنجەکانت بکە، دواتر دەبیت بە کەسێکی بەهێز کە دەتوانێت دەوروبەری بەباشی بخوێنێتەوە و لێکدانەوەی بۆ بکات.

کاتێك باسی سەرنجدانی ورد دەکەم، داوات لێدەکەم نەك تەنها هەستی بینین، بەڵکوو هەموو هەستەکانت بەکاربهێنیت (بینین، بیستن، بۆنکردن). من هەرکاتێك دەچمەوە شوقەکەم، هەناسەیەکی قوڵ هەڵدەمژم. ئەگەر بزانم شتەکان بۆنیان ئاسایی نییە، یەکسەر نیگەران دەبم. جارێکیان لە گەشت گەڕامەوە و چوومە شوقەکەم بۆنێکم کرد کە هی دوکەڵی جگەرە بوو لە هەوادا مابوویەوە، پێش ئەوەی چاوەکانم هیچ شتێك ببینن، لوتم دەستبەجێ ئاگاداریکردمەوە کە دەکرێت مەترسییەك هەبێت، دواتر دەرکەوت کابرای چاکسازی (صیانە) هاتبوو بۆ چاککردنەوەی بۆرییەکی شکاو و بۆنی دوکەڵی جگەرەکەی دوای چەند کاتژمێرێك لە ژورەکەدا مابوویەوە. خۆشبەختانە، کابرا کەسێکی بێزیان بوو، بەڵام دەکرا لەجێگەی ئەو دزێك بووایە و لە ژورێکی دیکەدا خۆی حەشاربدایە، مەبەستەکەی ئەمەیە: بە بەکارهێنانی هەموو هەستەکانم، توانیم بەشێوەیەکی باشتر لە بارودۆخەکە تێبگەم و هەڵسەنگاندنی بۆ بکەم و زیاتر سەلامەتی خۆم بپارێزم.

ڕاسپاردەی ٢: سەرنجدان بەپێی بارودۆخ کلیلی تێگەشتنە لە هەڵسوکەوت و ڕەفتارەکان:

کاتێك لەژیانی ڕۆژانەدا هەوڵدەدەیت لە زمانی جەستە و هەڵسوکەوتەکان تێبگەیت، باشتر وایە زیاتر لەو بارودۆخە تێبگەیت کە ڕووداوەکان تێیدا ڕوودەدەن، هەتاوەکو باشتر لە بارودۆخەکە و شوێنەکە تێبگەیت، باشتر دەتوانیت لە مانای شتەکان تێبگەیت. واتە کەسێکی بابەتی بە و بەپێی شوێن و هەلومەرجەکان خوێندنەوە بۆ شتەکان بکە، بۆ نموونە: کاتێك ڕوداوێکی هاتوچۆ لە ترافیکێکدا ڕوودەدات، من چاوەڕێ دەکەم خەڵکی توشی شۆك بن و هەر سەیری دەوروبەر بکەن و گێژ ببن، چاوەڕێی ئەوەیان لێدەکەم توشی دەستلەرزین و ترس ببنەوە و

هەندێکیشیان بڕیاری نەزانانە بدەن وەك ڕۆشتن بەرەو ترافیکێکی دیکە. (لەبەر ئەمەیە ئەفسەرانی هاتوچۆ داوات لێدەکەن لەناو سەیارەکەت بمێنیتەوە و نەجوڵێی). بۆچی؟ چونکە لەدوای ڕووداوی هاتوچۆ، بەشێك هەیە لە مێشکی مرۆڤدا تایبەتە بە بیرکردنەوە و یادەوەری و هەستەکانەوە. ئەم بەشەی مێشك دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە ئازاربچێژێت و بکەوێتە ژێر کاریگەریی ئەم پەرچەکردارەی مێشکییەوە، لەئەنجامدا توشی چەند ڕەفتار و هەڵسوکەوتێك دەبێت لەوانەش: لەرزین، سەر لێتێکچوون و پشێوی و بێئارامی. بەپێی ئەو حاڵەتە، ئەو کردار و ڕەفتارانە شتگەلێکی چاوەڕوانکراون و ئەوە دەسەلمێنێت ئەو کەسە لەژێر پەستانی ئەو ڕووداوەدایە. لەکاتی چاوپێکەوتنی کاردا، بەشێوەیەکی ئاسایی چاوەڕێی ئەوە دەکەم ئەو کەسەی چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکەم لەسەرەتادا بشڵەژێت و دواتر ئەم شڵەژانەی نەمێنێت، ئەمە شتێکی سروشتییە، بەڵام ئەگەر دوای ماوەیەك پرسیاری دیکە بکەم و هەر باش نەبوو، لەم کاتەدا پێویستە بەدواداچوون بکەم بزانم بۆچی بەم شێوەیە !

ڕاسپاردەی ٣:فێری ناسینەوە و لێکدانەوەی هەڵسوکەوت و ڕەفتارە جیهانییەکان بە:

هەندێك لە ڕەفتارەکان بەکۆمەڵە هەڵسوکەوتێکی جیهانی دادەنرێن، چونکە زۆربەی خەڵکی لە سەرانسەری جیهاندا وەك یەك بەکاریان دەهێنن. بۆ نموونە، کاتێك خەڵکی لێوەکانیان بەشێوازێك پێکەوە دەلکێنن کە دیارنەمێنێت، ئەوە بەڕوونی پێماندەڵێت ئەم کەسانە نیگەرانن و کێشەیەکیان هەیە. ئەم ڕەوشتە، کە بە " پەستانی لێوەکان" ناسراوە، یەکێکە لە ئاماژە جیهانییەکان کە لە بەشەکانی دواتردا باسیان دەکەم و ڕوونیاندەکەمەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٤ بکە). لەبەرئەوە هەتاوەکو زیاتر ئەم ڕەوشتە جیهانییانە بناسیتەوە و لێکدانەوەیان بۆ بکەیت، زیاتر توانای ئەوەت دەبێت هەڵسەنگاندن بۆ هەست و بیرکردنەوە و مەبەستی کەسانی دەوروبەرت بکەیت.

خشتەی ژمارە ٤ : نوقاندنی لێوەکان بووەهۆی ڕزگارکردنی کەشتییەک
لەکاتی ئەرکێکمدا لەگەڵ کۆمپانیایەکی دروستکردنی کەشتیی بەریتانی، ئاماژە جیهانییەکان زۆر سوودیان بە من گەیاند، هاوڕێیەکی بەریتانیم داوای لێکردم لەکاتێکدا هەموان کۆدەبنەوە و چەندین لایەنی نێودەوڵەتی ئامادە دەبن و لەسەر مامەڵەیەک ڕێک کەوتن دەکەن، منیش لەگەڵیدا دابنیشم و چاودێری هەڵسوکەوتەکانیان بکەم. منیش ڕازیبووم و پێشنیارم کرد ڕێککەوتنەکە خاڵ بە خاڵ بخوێندرێتەوە و لەسەر خاڵەکان ڕێك بکەون، دواتر بچنە سەر خاڵێکی دیکە. بەمشێوەیە منیش دەتوانم بەوردی سەرنجی وەفدی دانوستانکار بدەم و ئاگاداری هەر جوڵەیەك بم، کە دەکرێت زانیاریی گرنگ بخاتەڕوو. بە هاوڕێکەم گوت: " هەر شتێکم بینی، کە پێویستی بە سەرنجی تۆ بوو، خێرا تێبینییەکت بۆ دەنووسم و دەتدەمێ." دواتر دانیشتم و سەیرم دەکرد دێڕ بە دێڕ باسی ڕێککەوتن و مامەڵەکەیان دەکرد. زۆری نەخایاند ئاماژەیەکی گرنگم بینی، کاتێك باسی بەشێکی دیاریکراوی ڕێککەوتنەکە کرا لەبارەی کەشتییەکەوە، یەکێك لە سەرکردەکانی وەفدەکە لێوی نوقاند، ئەمەش ئاماژەبوو بەوەی کە ئەو بەشەی ڕێککەوتنەکەی بەدڵ نەبوو. تێبینییەکم دا بە هاوڕێکەم و ئاگادارم کردەوە ئەو بەشەی ڕێککەوتنەکە کێشەی تێدایە، بۆیە پێویستە بەزوویی پێداچونەوەی بۆ بکرێت و هەتاوەکو هەموان لێرەن با بەوردی گفتوگۆی لەسەر بکرێت. بە ڕووبەڕوبونەوەی کێشەکان و سەرنج خستنەسەر وردەکاریی ئەو بابەتانەی کە جێگەی گومان بوون، هەردوو لایەن توانییان بگەن بە ڕێککەوتنێك کە هاوڕێکەم ١٣,٥ ملیۆن دۆلاری بۆ گەڕایەوە. ئاماژە نازارەکییەکانی کابرای دانوستانکار بەڵگەیەکی گرنگ بوو بۆ ئەوەی چاودێری کێشەکان بکەین و بەخێرایی و بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە مامەڵە بکەین.

ڕاسپاردەی ٤: فێربە هەڵسوکەوت و خاسیەتە نامۆکان بناسیتەوە و لێکیان بدەیتەوە:

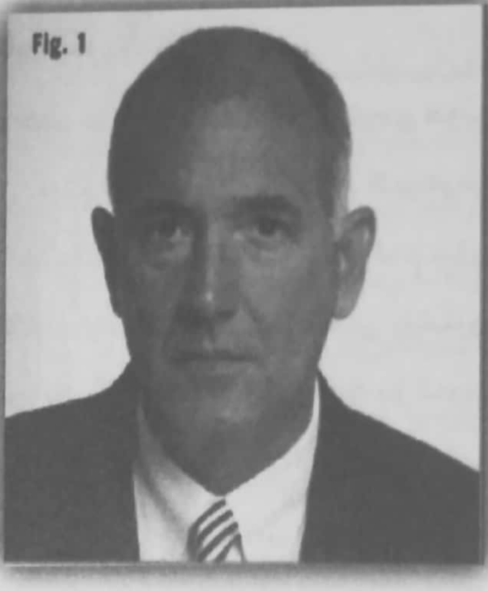
ڕەوشت و هەڵسوکەوتە جیهانییەکان کۆمەڵێك ئاماژەی جەستەیی پێکدەهێنن کە تا ڕاددەیەك لە هەموو کەسێکدا وەك یەك وان، بەڵام جۆری دووەمی ئاماژە جەستەییەکانمان هەیە پێی دەگوترێت "ڕەوشتە نامۆکانی جەستە"کە ئەمانە شتێکی شازن و لە چەند کەسێکی کەمدا

Scanned with CamScanner

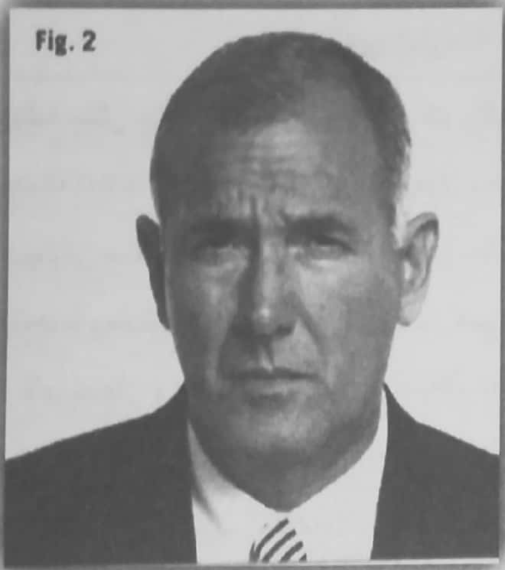
دەبینرێن.

لەکاتی هەوڵدان بۆ ناسینی ئەم ئاماژە نامۆیانە، دەبێت چاودێری وردی ڕەفتاری ئەو کەسانە بکەیت کە لەگەڵیاندا بەرکەوتنت هەیە، هەتاوەکو باشتر کەسێك بناسیت یان زیاتر لەگەڵی بمێنیتەوە و تێکەڵاوی بیت، ئاسانتر دەتوانیت ئەم ڕەفتارە نامۆیانە بدۆزیتەوە، چونکە بەڵگە و زانیاریی زیاترت لە بەردەستدایە بۆ ئەوەی بتوانیت بڕیاریان لەسەر بدەیت بۆ نموونە: ئەگەر لەکاتی تاقیکردنەوەدا کەسێکی هەرزەکار یان مێرمنداڵێکت بینی سەری دەخوراند و لێوی دەگەست، ئەوە ئاماژەیەکی نامۆیە کە دەریدەخات ئەو کەسە نیگەرانە یان بەباشی خۆی ئامادەنەکردووە. گومانی تێدا نییە مێشکی خوێندکارەکە ئەو ڕەفتارەی بۆ کەمکردنەوەی پەستان بەکاریهێنا، هەروەها دوبارە و دوبارەش ئەو هەڵسوکەوتە دەبینیتەوە، چونکە " باشترین شتێك بەهۆیەوە بتوانین پێشبینیی ڕەفتارەکانی داهاتوو بکەیت، بریتییە لە ڕەفتارەکانی ڕابردوو."

راسپاردەی ٥:کاتێک لەگەڵ ئەوانی دیکەدایت، هەوڵ بدە شێوازی ئاساییان بدۆزیتەوە:بۆ ئەوەی بنەڕەت و سروشتیی هەڵسوکەوتی ئەو کەسانەی کە ڕەفتاریان لەگەڵدا دەکەیت بدۆزیتەوە و چارەسەریان بکەیت، پێویستە سەرنج بدەیت بزانیت لەکاتی ئاساییدا چۆن دادەنیشن، چۆن دەردەکەون، دەستەکانیان لەکوێدا دادەنێن، پێیەکانیان چۆن دادەنێن، شێوازی وەستان و شێوەی ڕووخسار، جوڵەی سەر و تەنانەت دەبێت سەرنجی هەڵگرتن یان دانانی شتەکانیشیان بدەیت. (سەرنجی دیمەنی ١ و ٢ بدە).



دیمەنی1 : سەرنجی شێوازی ئەم ڕووخسارە بدە. کاتێک پەستانی لەسەر نییە، چاوەکانی کراوەن و لێوەکانیش بەتەواوی دیارن.



دیمەنی2: ئەو ڕوخسارەی پەستانی لەسەرە کەمێك پەشێو و چرچە، برۆکانیشی چەمیونەتەوە و گرژبوون، هەروەها ناوچەوانیش مۆن بووە و چرچ و لۆچی تێکەوتووە.

دەبێت توانای ئەوەت هەبێت جیاوازی بکەیت لەنێوان حاڵەتی "ئاسایی" و حاڵەتی "پەستان".تێگەشتن لە حاڵەتی ئاسایی کەسەکان وەك ئەو دایك و باوکەت لێناکات کە هەرگیز سەیری قورگی منداڵەکەیان ناکەن هەتا ئەو کاتەی نەخۆش دەکەوێت، دواتریش بانگی پزیشکێك دەکەن و هەوڵدەدەن باسی بارودۆخەکە بکەن، بەڵام لەبەرئەوەی کاتێك منداڵەکە ساغ بووە سەیری قورگیان نەکردووە، ئێستا ناتوانن ڕوونی بکەنەوە و جیاوازی بکەن لەنێوان

Scanned with CamScanner

ئێستا و پێشتردا! بە لێکۆڵینەوەی شتە ئاساییەکان، دەست دەکەین بە ناسینەوەی شتە نائاساییەکان.

تەنانەت لە ڕوبەڕووبوونەوەت لەگەڵ یەك کەسیشدا، دەبێت لە سەرەتای ڕەفتار و قسەکردنتدا، هەوڵ بدەیت سەرنجی "خاڵی دەستپێکی" ئەو کەسە بدەیت. دۆزینەوە و دیاریکردنی شێوازی سروشتی و بنەڕەتی کەسەکە زۆر گرنگە، چونکە هەرکاتێك کەسەکە لەم بنەڕەت و سروشتەی خۆی لابدات، دەستبەجێ هەستی پێدەکەیت، کە ئەمەش دەکرێت زۆر گرنگ و پڕ زانیاری بێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٥ بکە).

خشتەی ژمارە ٥ : بابەتێکی خێزانی
بیهێنە پێش چاوت تۆ دایك یان باوکی کوڕێکی هەشت ساڵانیت، کە لە کۆبونەوەی هەموو بنەماڵەکەتاندا لەڕیزدا وەستاون و چاوەڕێ دەکەن سەلام لە خزمەکان بکەن. ئەم کۆبونەوەیە نەریتێکی ساڵانەی بنەماڵەکەتانە و تۆش لەگەڵ کوڕەکەت پێشتر چەندین جار لەم جۆرە بۆنەیەدا وەستاون. ئەم کوڕەی تۆ پێشتر هیچ کاتێك دوودڵ نەبووە و دەستبەجێ ڕۆشتووە بۆ لای خزمان و باوەشی پێداکردوون، بەڵام لەم بۆنەیەدا کاتێك نۆبەی مامی دێت بۆ ئەوەی باوەشی پێدابکات، کوڕەکە ڕەق دەبێت و لەجێگەی خۆی ناجوڵێت، تۆش بەگوێیدا دەچرپێنیت و دەڵێیت " کێشەت چییە؟" پاڵی پێوە دەنێیت بەرەو مامی بڕوات. کوڕەکەت هیچ شتێك ناڵێت، بەڵام زۆر دوودڵە بەرانبەر ئەو هەڵسوکەوت و پاڵنانەی تۆ. ئایا لەم کاتەدا دەبێت چی بکەیت؟ ئەوەی کە پێویستە لێرەدا سەرنج بخەیتە سەری ئەوەیە ڕەفتاری کوڕەکەت لە بنەڕەت و سروشتی خۆی لایداوە. لە ڕابردوودا کوڕەکەت هیچ کاتێك دوودڵ نەبووە و باوەشی بە مامیدا کردووە، بەڵام بۆچی ڕەفتاری گۆڕا؟ ئەو " ڕەق بوون" و وەستانەی ئەوە دەگەیەنێت کە کوڕەکەت ترساوە یان هەستی بە شتێکی خراپ کردووە. ڕەنگە هیچ هۆکارێکی قایلکەر نەبێت کە ئەمە بسەلمێنێت و دڵنیای بکاتەوە کە ترسێك بوونی هەبێت، بەڵام لە چاوی ئەو کەسەی کە سەرنجی دەدات یان لە چاوی دایك و باوکێکی وریادا ئەم ئاماژەیە مانا و هۆکاری خۆی هەیە. ئەم گۆڕانکارییە لە ڕەفتاری کوڕەکەتدا ڕەنگە مانای ئەوەبێت پێشتر شتێکی نەرێنی لەنێوان کوڕەکەت و مامیدا ڕوویدابێت. ڕەنگە ئەم شتە ڕێنەکەوتنێکی ئاسایی نێوانیان بێت، یان هەڵەیەکی منداڵانە بووبێت، کە کوڕەکەت پێشتر کردبێتی، یان ڕەنگە کوڕەکەت ئەوەی پێناخۆشبووبێت، کە مامی پێشتر لەگەڵ منداڵەکانی

دیکەدا بەشێوەیەکی جیاواز ڕەفتاری کردووە و کوڕەکەی تۆش پێی ناخۆشبووە و هەستی بە کەمی خۆی کردووە. دەکرێت ئەم گۆڕانکارییە مانای شتێکی زۆر لەوانە خراپتریش بێت، بەڵام بەشێوەیەکی گشتی مەبەستەکە ئەوەیە: گۆڕانکاری لە ڕەوشت و سروشتی کەسێکدا مانای ئەوەیە کێشەیەك هەیە و شتەکان ئاسایی نین.

ڕاسپاردەی ٦: هەمووکات هەوڵبدە چاودێری خەڵکی بکەیت بۆ ئەوەی چەندین ئاماژەی جیاواز ببینیت ئەو ئاماژانەی کە دەکرێت بە کۆمەڵ بیانبینیت یان یەك لەدوای یەك:

کاتێك چاودێری چەند ڕەفتارێك دەکەیت، ڕێژەی ڕاستی و دروستی خوێندنەوە و بۆچوونەکانت بەرانبەر خەڵکی زیاتر دەبێت، واتە هەتا زیاتر سەرنجی هەڵسوکەوتەکان بدەیت و بەدوای کۆمەڵە ڕەفتارێکدا بگەڕێیت، زیاتر بەتوانا دەبیت لە خوێندنەوەی کەسانی دیکەدا. ئەم ڕەفتارانەی کە بە کۆمەڵ ڕوودەدەن یان بەرچاوت دەکەون وەك ئەو یارییە وایە کە وێنەیەك کراوە بە چەندین پارچەوە و دواتر دەبێت دانە بە دانە ڕێکیانبخەیت. هەتا پارچەکان زیاتر بخەیتەوە جێگەی خۆی، وێنەکە ڕوونتردەبێت، بە هەمان شێوە ئەم ڕەفتارانەش هەتاوەکو زیاتر لێیان تێبگەیت و بیانخوێنیتەوە، زیاتر لە مەبەست و ویستی کەسەکە تێدەگەیت. (بۆ نموونە: ئەگەر بازرگانێك ببینم مامەڵەیەك بکات، دواتر لەم کەسەدا شێوازەکانی پەستان ببینم، دواتر بەدوایدا خۆی هێوربکاتەوە، ئەوا دڵنیادەبمەوە ئەم کەسە لەو مامەڵەدا لاوازە.)

ڕاسپاردەی ٧: زۆر گرنگە چاودێری ئەو گۆڕانکلرییانە بکەیت کە لە ڕەوشتی کەسەکەدا ڕوودەدەن، چونکە دەکرێت ئاماژەبن بۆ گۆڕانکاری لە بیرکردنەوە، مەبەست، هەست، یان حەزەکانی ئەو کەسە:

گۆڕانکاریی کتوپڕ لە ڕەفتاری کەسێکدا دەکرێت پێمان بڵێت ئەو کەسە چۆن زانیاری وەردەگرێت و لێکیاندەداتەوە یان چۆن خۆی لەگەڵ ڕووداوەکاندا دەگونجێنێت کە پەیوەندییان بە هەست و سۆزەوە هەیە. منداڵ کاتێك پارکێك دەبینێت زۆر شادومان و دڵخۆشە و بە دیمەنەکە زۆر ئاسودەیە، بەڵام کاتێك نزیك دەبێتەوە و دەبینێت دەرگای پارکەکە داخراوە، ڕەفتاری دەگۆڕێت و خەمبار دەبێت. گەورەکانیش هیچ جیاواز نین. کاتێك شتێکی

Scanned with CamScanner

ناخۆش دەبینین یان لە تەلەفۆنەوە گوێمان لە هەواڵێكی ناخۆش دەبێت ، دەستبەجێ جەستەمان وەڵامی دەبێت و گۆڕانكاری بەسەردادێت.

هەروەها گۆڕانكارییە ڕەفتارییەكان دەكرێت حەز یان مەبەستی كەسەكە لە باروودۆخەكەدا دەربخەن. سەرنجدانی وردی ئەم گۆڕانكارییانە دەكرێت وات لێبكات پێش ئەوەی شتەكان ڕووبدات تۆ پێشبینی بكەیت. هەروەها سوودێكی دیكەی ئەم سەرنجدانە ئەوەیە ئەگەر ئەو كارە زیان بە تۆ یان ئەوانی دیكە بگەیەنێت، تۆ دەتوانیت ئاگاداریان بكەیتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٦ بكە).

ڕاسپاردەی ٨نزۆر گرنگە فێری پشكنین و لێكۆڵینەوەی ئەو ئاماژانە ببیت كە نادروستن و سەرت لێدەشێوێنن:

بۆ ئەوەی بتوانیت جیاوازی بكەیت لەنێوان ڕەفتارێكی ڕاست و ڕەفتارێكی فریودەردا، پێویستت بە ئەزموون و مەشقە. ئەم جیاوازیكردنە بە تەنها پێویستی بە سەرنجدانی ورد نییە، بەڵكوو پێویستی بە هەندێك بڕیاری ورد و ژیرانەش هەیە. لە بەشەكانی دواتردا، ئەو جیاوازییە وردانەت فێردەكەم كە بەهۆیانەوە دەتوانیت ئەوە ئاشكرا بكەیت كە ئایا ئەم ڕەوشتە ڕاستە یان خەڵەتێنەرە، هەروەها دەرفەتی ئەوەت زیاد دەبێت كە بتوانیت خوێندنەوەیەكی ڕاست و دروست بۆ ئەو كەسە بكەیت كە لەگەڵیدا هەڵسوكەوت دەكەیت.

ڕاسپاردەی ٩: ئەگەربزانیت چۆن جیاوازی بكەیت لەنێوان ئاسودەیی و نائاسودەییدا،ئەوكات بۆ لێكدانەوەی زمانی جەستەی كەسەكە زیاتر سەرنجت لەسەر گرنگترین ڕەفتارەكان دەبێت:

زۆربەی هەرە زۆری ژیانم سەرقاڵی زمانی جەستەبووم، گەشتمە ئەو بڕوایەی دوو شتی بنەڕەتی هەیە دەبێت چاودێرییان بكەین و سەرنج بخەینەسەریان ئەوانیش: ئاسودەیی و نائاسودەیین. ئەمانە بنەڕەتیترین شتێك بوو كە من فێری خەڵكیم دەكرد. ئەگەر بتوانیت و فێر بیت چۆن ئاماژەكانی ئاسودەیی و نائاسودەیی لە خەڵكیدا بخوێنیتەوە، ئەوكات دەتوانیت لێكدانەوە بۆ ئەو شتانە بكەیت كە جەستە و مێشكیان بەڕاستی دەیڵێت. ئەگەر گومانت لە مانای ڕەفتارەكان هەبوو، پرسیار لە خۆت بكە بزانە ئەو شێوازەی كەسەكە هەیەتی لە شێوازێكی ئاسودە دەچێت (دڵی خۆشە، قایلە، لەسەرخۆیە) یان نائاسودە دەردەكەوێت (دڵی ناخۆشە،

Scanned with CamScanner

پەستانی لەسەرە، بێزارە، پەستە). زۆربەی کاتەکان ڕەفتاری کەسەکە لە یەکێك لەم دوو حاڵەتەدایە (ئاسودەیی یان نائاسودەیی).

خشتەی ژمارە ٦: لوتێکی سەربەکێشە
گرنگترین گۆڕانکاری لە زمانی جەستەدا ئەو گۆڕانکاریانەن کە تایبەتن بە بیرکردنەوەی کەسەکەوە. چەند ڕەفتارێك هەن پێمان دەڵێن کەسی بەرانبەر بەنیازە چی بکات. هەروەها ئەو کەسەی کە سەرنجی ئەم ڕەفتارانە دەدات، دەتوانێت پێشوەخت خۆی لە ڕووداوەکان بپارێزێت. ئەزموونێکی کەسیم هەیە کە ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە چەندە گرنگە سەرنجی گۆڕانکارییەکان بدەین، بەتایبەت ئەو گۆڕانکارییانەی کە پەیوەستن بە نیازی کەسەکەوە. ئەوەیش بابەتێکی دزین بوو لە کۆگایەکدا کە کارم تێدادەکرد. سەرنجمدا پیاوێك لە نزیك چەکمەجەی پارەکە لە نزیك کابرای ژمێریار وەستاوە. ئەوەی سەرنجی ڕاکێشام ئەوەبوو کابرا لەنزیك ئەو ژمێریارەوە وەستابوو بەبێ ئەوەی هیچ هۆکارێکی هەبێت. کەسەکە لە ڕیزەکەدا نەوەستابوو، وە هیچ شتێکیشی نەکڕیبوو، سەرەڕای ئەوەش، ئەو هەموو کاتەی کە لەوێدا وەستابوو بەردەوام چاوی لەسەر چەکمەجەی پارەکە بوو. ئەگەر ئەو کەسە بەبێدەنگی لە شوێنی خۆی بمایەتەوە، منیش چاوم لەسەری لادەچوو، سەرنجم دەچوو بۆ شوێنێکی دیکە، بەڵام کاتێك سەرنجم دەدا، ئاگام لێی بوو ڕەفتاری گۆڕا، (بەتایبەتی کونی لوتی گەورەکرد، ئەمەش ئاماژەبوو بەوەی ئەم کەسە دەیەوێت کارێك ئەنجام بدات و پێشوەختە ئۆکسجینی زیادە هەڵدەمژێت و خۆی ئامادە دەکات) کەمێکی مابوو پێش ئەوەی کارەکەی بکات، من زانیم دەیەوێت چی بکات. لەبەرئەوە لەو کاتە کەمەدا ئاگادارکردنەوەیەکم نارد و هاوارمکرد "وریا بە!" ژمێریارەکە خەریکبوو چەکمەجەکەی دەکردەوە، کابرای دزیش دەستی کرد بەناو چەکمەنجەکەدا و هەندێك پارەی برد، بەڵام لەوکاتەدا کە من هاوارم کرد، ژمێریارەکە خێرا ئاگاداری بارودۆخەکە بوویەوە و دەستی کابرای گرت و کابرای دزیش پارەکەی دانایەوە و لە کۆگاکە ڕایکرد. ئەگەر من سەرنجی ئەو ئاماژەیەم نەدابا، دڵنیام ئەو کابرا بەسەرکەوتووانە دزییەکەی دەکرد و لە کارەکەی سەرکەوتوو دەبوو.شایانی باسە ئەو کەسەی کە لەسەر چەکمەجەی پارەکەبوو باوکم بوو کە لە ساڵی ١٩٧٤ لە میامی ئەو کۆگا بچووکەی بەڕێوەدەبرد و منیش هاوینان دەچووم لەوێ کارم دەکرد.

ڕاسپاردەی ١٠: لەکاتی سەرنجدانی ئەوانی دیکەدا، زۆر ورد بە:

(بەکارهێنانی زمانی جەستە پێویستی بەوەیە بەوریایی سەرنجی خەڵکی بدەیت و ڕەوشت و هەڵسوکەوتەکانیان بەڕێکی و بەڕاستی لێك بدەیتەوە. بەهەرحاڵ، ئەوەی کە پێویستە بیکەیت ئەوەیە ئاگاداری ئەوەبیت لەکاتێکدا سەرنجی ئەوانی دیکە دەدەیت، نابێت خۆیان ئاگادارین. زۆر کەس کاتێك سەرەتا سەرنجی خەڵکی دەدەن، تەواو چاویان تێدەبڕن. ئەم جۆرە سەرنجدانە کارێکی نابەجێیە. ئامانجی تۆ ئەوەیە سەرنجی خەڵکی بدەیت بەبێ ئەوەی خۆیان هەستی پێ بکەن. نابێت بەئاشکرا و بەشێوەیەکی ناشرین چاو ببڕیتە خەڵکی.)

کار لەسەر ئەوە بکە توانای سەرنجدانت ڕێك بکەیت و بەرەوپێشی ببەیت، دواتر دەگەیت بەو ئاستەی کە تێیدا سەرنجەکانت هەم سەرکەوتوو هەم وردیش دەبن. هەموو بابەتەکە پەیوەندی بە ڕاهێنان و بەردەوامییەوە هەیە، لەبەرئەوە بەردەوام بە و ڕاهێنان زۆر بکە.

ئێستا دە ڕاسپاردەکەت پێدراوە و ئاشنابوویت پێیان، بۆ ئەوەی بەکاریان بهێنیت و لێکدانەوە بۆ *ڕەفتارەکان* بکەیت، بەڵام پرسیارێکی دیکە دێتە پێشەوە، " پێویستە چاو بۆ کام *ڕەفتار* بگێڕم، هەروەها ئەم *ڕەفتارانە* چی جۆرە زانیارییەك دەردەخەن؟"منیش بۆ ئەمە لێرەم!

ناساندنی ڕەفتارە گرنگەکان و ماناکانیان

سەرنجێکی ئەمە بدە. جەستەی مرۆڤ توانای ئەوەی هەیە هەزاران پەیام و ئاماژەی جیاواز بەرهەم بهێنێت، کامانە لە هەموویان گرنگترن و چۆن لێکیان دەدەیتەوە؟ کێشەکە ئەوەیە ڕەنگە پێویست بەوە بکات بەدرێژایی ژیانت لە ناڕەحەتی و سەرنجدان و هەڵسەنگاندندابیت بۆ ئەوەی بتوانیت بەڕاستی و دروستی ڕەفتارەکان لێك بدەیتەوە و لە زمانی جەستەی بەرانبەرەکەت تێبگەیت، بەڵام خۆشبەختانە، بە هاوکاری هەندێك توێژەری بەهرەمەند و ئەزموونی کەسی خۆم وەك پسپۆڕێکی ئێف بی ئای، هەندێك ڕێگە و شێوازی جیاوازت پێدەدەین بۆ ئەوەی بە کاتێکی کەم ڕاستەوخۆ بچیتە سەر ڕێگە ڕاستەکە و بەردەوام بیت لە کارەکەت. من لەم کتێبەدا ئەو ڕەفتار و ئاماژانەم پێ ناساندویت کە گرنگترینیانن، لەبەرئەوە تۆش دەتوانیت دەستبەجێ بیانخەیتە بواری جێبەجێکردنەوە و بەکاریان بهێنیت. هەروەها بە وێنەوە بابەتەکان ڕووندەکەینەوە، بەم جۆرە تۆش ئاسانتر ڕەفتارەکان دەخوێنیتەوە.

تەنانەت ئەگەر لەبیریشت بچێت یەکێك لە ڕەفتارەکان بەدیاریکراوی مانای چی بووە، هەر دەتوانیت لێکدانەوەی بۆ بکەیت. لە لاپەڕەکانی دواتردا، هەندێك زانیاری فێردەبیت کە هەتا ئێستا لە هیچ دەق و پەرتووکێکی دیکەدا سەبارەت بە زمانی جەستە نەتبینیووە (هەندێکیان ئەو ئاماژانەن کە بەهۆیانەوە چەندین کەیسی ئێف بی ئای پێ چارەسەرکراوە). هەندێك لە بابەتەکان سەرسامت دەکەن. بۆ نموونە: ئەگەر بڵێن ڕاستگۆترین بەشی جەستەی کەسێك هەڵبژێرە، ئەو بەشەی کە ویست و مەبەستە ڕاستەقینەکان دەردەخات، کام بەش هەڵدەبژێریت؟ شتێك بڵێ. کاتێك وەڵامەکەم ئاشکراکرد، ئەوکات دەزانیت سەرەکیترین شوێن کامەیە، بۆ ئەوەی لەکاتی کارکردن، لەناو خێزان، لە ژوان و شوێنەکانی دیکەدا بەدوایدا بگەڕێیت، بۆ ئەوەی بزانیت بەرانبەرەکەت چۆن بیردەکاتەوە و هەستی چۆنە و چی مەبەستێکی هەیە. لەگەڵ ئەمەشدا، هۆکار و بنەما دەروونییەکانیشت پێدەدەم کە دەبنە هۆی ئەو ڕەفتارانە، وە ڕۆڵ و کاریگەریی مێشکیشت لەم بوارەدا بۆ دەخەمەڕوو. هەروەها ئەو ڕاستیانەت بۆ ئاشکرا دەکەم کە تایبەتن بە ئاشکراکردنی درۆوە، کۆمەڵە ڕاستییەك کە تا ئێستا هیچ سیخوڕێکی دەزگای هەواڵگیری ئەنجامی نەداوە.

من بەتەواوی بڕوام بەوە هەیە کە تێگەشتن لە لایەنە جەستەیی و بایۆلۆژییەکان یارمەتیدەرێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی بزانیت زمانی جەستە چییە و بۆچی دەرخەرێکی ئەوەندە بەهێزی هەست و بیرکردنەوەکانە. لەبەرئەوە بەشی دواتر بە سەرنج خستنەسەر بەشێکی زۆر گرنگ دەستپێدەکەم، ئەویش مێشکی مرۆڤە. هەروەها باسی چۆنییەتیی کارکردنی مێشك و دەستگرتنی بەسەر هەموو ئەندامەکانی جەستەدا دەکەین، بەڵام پێش ئەوەی دەستبکەین بە بەشی دواتر، دەمەوێت نموونەیەکت پێبدەم کە گرنگیی زمانی جەستە بۆ تێگەشتن لە ڕەفتارەکان دەخاتەڕوو.

ئاماژەکان بۆ کێ دەدوێن

لە ساڵی ١٩٦٣ لەشاری کلیڤلاند سەر بە ویلایەتی ئۆهایۆ، جارێك پشکنەر مارتن میکفادن چاودێری دوو پیاوی دەکرد کە بە بەردەم پەنجەرەی دووکانێکدا دەهاتن و دەچوون. زوو زوو لە پەنجەرەکەوە بە نۆبە تەماشایەکی دووکانەکەیان دەکرد. دوای ماوەیەك هاتوچۆکردن بەو ناوەدا، دواتر لە کۆتایی شەقامەکەدا یەکیان گرت و قسەیان دەکرد. کاتێك ئەم دوو پیاوە

قسەیان بۆ کەسی سێیەم دەکرد، سەیری شانی ڕاست و چەپی خۆیان دەکرد. هەوڵیان دەدا دەوروبەر بپشکنن و زانیاری لەسەر شوێنەکە کۆبکەنەوە و دواتر دزی لە دووکانەکە بکەن. بۆیە پشکنەر مارتن ڕۆشت بۆیان و دای لە یەکێك لە پیاوەکان و دواتر دەستگیری کرد. لەو کاتەدا بینی ئەم کەسە دەمانچەی پێیە، بۆیە مارتن لێکدانەوە و خوێندنەوەکەی ڕاست دەرچوو، دواتر بەهۆی ئەمەوە دوو پیاوەکەی دیکەش دەستگیرکران. بەم جۆرەش بەهۆی زمانی جەستەوە، هەوڵی دزیکردن لە دووکانێکدا پوچەڵکرایەوە و ژیانی کەسێك ڕزگارکرا.

ئەم کارەی مارتن هۆکارێك بوو بۆ ئەوەی دادگای باڵای ئەمریکا یاسایەك دەربکات. ئەم یاسایە لەدوای ساڵی ١٩٦٨ەوە ڕێگەی بە هەموو ئەفسەرەکان دەدا بەبێ هیچ ئاگادارکردنەوەیەك ئەو کەسانە دەستگیر بکەن کە گومان دەکرێت تاوان ئەنجام بدەن. بەپێی ئەم بڕیارەبێت، دادگای باڵا دانی بەوەدا نا: ئەگەر ڕەوشتەکان بە ڕاست و دروستی لێکدانەوەیان بۆ بکرێت، دەکرێت تاوانباریی کەسەکان دەربخەن. لەهەمووی گرنگتر، ئەم بڕیارە بەشێوەیەکی یاسایی دانی بەوەدا نا کە پەیوەندییەکی تەواو هەیە لەنێوان زمانی جەستە و نیازی کەسەکاندا بۆیە ئەگەر جاری داهاتوو کەسێك پێی گوتی زمانی جەستە مانای نییە یان پشتی پێنابەسترێت، ئەم حاڵەتەی بۆ باس بکە.

Scanned with CamScanner

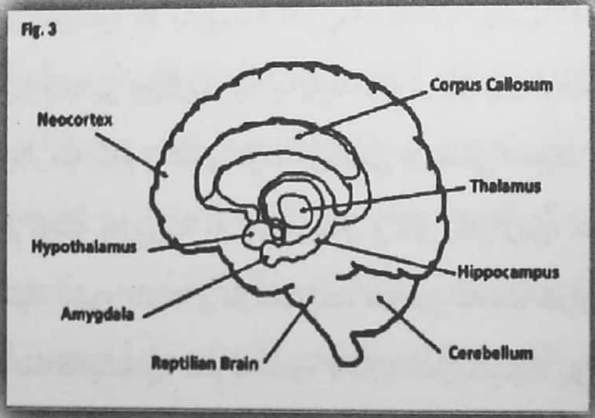
بەشی دووەم

ژیان لەگەڵ ئەو مێشکەی بۆمان ماوەتەوە

کەمێك بوەستە و گازێك لە لێوت بگرە. هەر بەڕاستی گازێکی لێبگرە، دواتر نێوچاوانت بسڕە. هەروەها دەست بهێنە بە پشتی سەرتدا. ئەم شتانەی ئێستا کردت هەموو ڕۆژێك ئێمە دووبارەی دەکەینەوە. ئەگەر کەمێك سەرنجی ئەوانەی دەوروبەریشت بدەیت، دەبینیت خەڵکیش ئەو ڕەفتارانە دەکەن.

ئایا هیچ کاتێك پرسیوتە بۆچی خەڵکی ئەمانە دەکەن؟ پرسیوتە بۆچی خۆت ئەم ڕەفتارانە دەکەیت؟ وەڵامەکەی لەناو کەللەی سەرماندایە. ئەو شوێنەی کە مێشکی مرۆڤی تێدایە. ئەگەر فێربووین چۆن و بۆچی مێشکمان جەستەمان کۆدەکاتەوە و بەکاریدەهێنێت بۆ دەربڕینی هەستەکانمان بەشێوەیەکی نازارەکی، ئەوکات فێری ئەوەش دەبین لێکدانەوە بۆ ڕەفتارەکان بکەین. کەواتە با بەوردی سەیرێکی ناوەوەی کەللەی سەری مرۆڤ بکەین و شیکاری ئەو سێ بەشە گرنگەی مێشك بکەین.

زۆربەی زۆری خەڵکی پێیان وایە تەنها یەك مێشکیان هەیە کە جێگەی یادەوەری و هەستەکانە. لەڕاستیدا سێ جۆر مێشك لەناو کەللەی سەردا هەیە. هەر بەشێکیان تایبەتە بە ئەنجامدانی فرمانێکەوە و پێکەوە هەموویان وەك " ناوەندی بڕیار و کۆنترۆڵکردن" کاردەکەن و هەموو ئەو شتانە ڕێکدەخەن کە جەستەمان ئەنجامی دەدات. لەساڵی ١٩٥٢ دا، زانای پێشەنگ لەم بوارەدا، پاوڵ ماکلین، باسی جۆرەکانی مێشکی کرد و دابەشیکرد بەسەر سێ جۆردا: مێشکی خشۆکی (ستیم) مێشکی شیردەری (لیمبیك) مێشکی مرۆڤ (نیۆکۆرتێکس) (سەرنجی دیمەنی ٣ بدە).



Scanned with CamScanner

لەم کتێبەدا سەرنج دەخەینە سەر بەشی لیمبیك (ئەو بەشەی کە ماکلین بە بەشی شیردەری ناوی بردووە)، چونکە ئەم بەشە لە ئاڕاستەکردن و دیاریکردنی ڕەفتارەکانماندا گەورەترین ڕۆڵ دەگێڕێت. هەروەها بەشی نیۆکۆرتێکس بەکاردەهێنین بۆ شیکارکردنی ئەو پەرچەکردارانەی کە بەرانبەر دەوروبەرمان دروست دەبێت، بۆ ئەوەی بزانین خەڵکی چۆن بیردەکەنەوە و هەستیان چۆنە و چی مەبەستێکیان هەیە.

هەروەها زۆر گرنگە بزانین کە ئەوە مێشکە کۆنترۆڵی هەموو ڕەفتارەکان دەکات، جا ئیتر خۆڕسك بن یاخود نا. بە مانایەکی دیکە، ئەگەر بەمەبەست یان بەشێوەیەکی خۆڕسکانە و بەبێ مەبەستیش ڕەفتار بکەین، ئەوە مێشکە کە فرمانیان پێدەکات و ئاڕاستەیان دەکات. کەواتە لەسەر بنەمای ئەم بیردۆزەی پاوڵ ماکلین، دەتوانین لە هەموو ئەو پەیامانە تێبگەین کە ڕەفتارەکان دەینێرن. هەر لە خوراندنێکی سادەی سەرت هەتاوەکو گەورەترین جوڵە، هەمووی لەلایەن مێشکەوە ئاڕاستە دەکرێت و کۆنترۆڵ دەکرێت (تەنها جوڵەی هەندێك لە ماسولکەکان نەبێت). بەپێی ئەم لۆژیکەش بێت، دەتوانین ئەم هەڵسوکەوت و ڕەفتارانە بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین مێشك دەیەوێت چۆن مامەڵە بکات و چۆن پەیامەکان بە جیهانی دەرەوە بگەیەنێت.

بەشی لیمبیك لە مێشکدا

بەپێی ئەو لێکۆڵینەوانەی سەبارەت بە زمانی جەستە ئەنجامماندواە، بەشی لیمبیك لە مێشکدا ئەو شوێنەیە کە بەرپرسە لە ڕەفتارەکان. بۆچی؟ چونکە ئەمە ئەو بەشەیە کە بەشێوەیەکی خێرا و بەبێ بیرکردنەوە پەرچەکرداری بۆ ڕووداوەکانی دەوروبەرمان هەیە. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە ئەم بەشەی مێشك وەڵامی دروستی دەبێت بۆ زانیارییەکان کە پێمان دەگات، چونکە ئەم بەشە بەرپرسە لە خۆپاراستن و خۆڕزگارکردن. هەروەها ئەم بەشەی مێشك (لیمبیك) هیچ کاتێك پشوو نادات و ناوەستێت. هەموو کاتێك کراوە و چالاکە. ئەم لیمبیکە ناوەندێکە بۆ هەستەکانیشمان. لەم بەشەوە ئاماژە دەردەچێت بۆ بەشە جیاوازەکانی دیکەی مێشك و لە بەرانبەریشدا ئەو ڕەوشتانە ڕێکدەخات کە پەیوەندارن بە لایەنە هەستیی و سۆزییەکانمانەوە. ئەم ڕەفتارانە کاتێك لەڕووی فیزیاییەوە لە قاچ، قۆڵ، قەد، دەست یان ڕووخسارماندا دەردەکەون، دەتوانین بەئاسانی هەستیان پێ بکەین و لێکیان بدەینەوە. بە پێچەوانەی

وشەکانەوە، مادەم ئەم پەرچەکردارانەش بەبێ بیرکردنەوە ڕوودەدەن، دەبنە ڕەفتارگەلێکی ڕاستەقینە. لەبەر ئەوە بەشی لیمبیک بە " بەشی ڕاستگۆ" لە مێشک دادەنرێت.

ئێمە وەك مرۆڤ، ئەم کارلێك و پەرچەکردارانەی کە لە بەشی لیمبیکەوە دەردەچێت، هەر لە منداڵییەوە هەتاوەکو گەورەبوون لەگەڵماندایە. هەروەها باوباپیرانیشمان بە هەمان شێوەی ئێمە ئەم پرۆسەیە لە مێشکیاندا ڕوویداوە. ئەم بەشەی مێشك بە سیستەمە دەمارییەکانمانەوە چەسپیوە. لەبەرئەوە کارێکی زۆر قورسە بمانەوێت گۆڕانکاری لەم بەشەدا بکەین یان بمانەوێت چالاکییەکانی ڕابگرین. بۆ نموونە: کاتێك گوێمان لە دەنگێکی بەرز دەبێت، ناتوانین خۆمان بگرین و ڕادەچڵەکێین. هەرچەندە دەزانین گوێمان لەم دەنگە دەبێت و چەند جارێك دووبارەش دەبێتەوە، بەڵام هەر ڕادەچڵەکێین و ناتوانین ئەم پەرچەکردارە ڕابگرین. لەبەرئەوە شتێکی بەڵگەنەویستە کە ئەو ڕەفتارانەی لە لیمبیکەوە دەردەچن، ڕەفتارگەلێکی ڕاست و دروستن و دەتوانین پشتیان پێببەستین: ئەم ڕەفتارانە دەرخەری ڕاستەقینەی هەست و بیرکردنەوە و مەبەستەکانمانن (تەماشای خشتەی ژمارە ٧ بکە).

خشتەی ژمارە ٧: دەستگیرکردنی کەسێکی خۆکوژ
مادەم بەشی لیمبیك دەستکاری ناکرێت و ناتوانرێت گۆڕانکاری تێدابکرێت، لەبەرئەوە لەکاتی لێکۆڵینەوەدا دەبێت گرنگییەکی زیاتر بدەین بەو ڕەفتارانەی ئەم بەشە دروستی دەکات. دەکرێت هەستە ڕاستەقینەکانت بشاریتەوە یان بیانگۆڕێت بە شێوازێکی دیکە، بەڵام بەشی لیمبیك لە مێشکتدا خۆی ئاماژە دەنێرێت و دەریاندەخات. پێویستە ئەوپەڕی گرنگی بدەین بەو ئاماژانە، چونکە دەکرێت بەهۆیەوە ژیانێك ڕزگاربکەیت. نموونەیەك لەم بارەیەوە لەساڵی ١٩٩٩ دا ڕوویدا، ئەو کاتەبوو کە ئەفسەرێکی ئەمریکی لە بەشی گومرگ و سنوورەکان هەوڵی کەسێکی تیرۆرستی پوچەڵکردەوە. ئەفسەر دیانا دین لەکاتی ئەرکەکەیدا چاوی بە کەسێك کەوت کە ناوی ئەحمەد بوو. کاتێك ئەحمەد لە کەنەداوە هاتە ناو ئەمریکا، ئەفسەر دیانا وەستاندی و پرسیاری لێکرد، بەڵام کاتێك بینی ئەحمەد شڵەژاوە و ئارەقێکی زۆری کردووە، داوای لێکرد لە ئۆتۆمبێلەکەی دابەزێت بۆ ئەوەی زیاتر پرسیاری لێبکات و لێکۆڵینەوە لەو حاڵەتە بکات. کاتێك کە ئەحمەد دابەزی، لەو کاتەدا ویستی ڕابکات، بەڵام ئەفسەر دیانا دەستبەجێ قۆڵبەستی کرد، دواتر ئەفسەرەکانی دیکە لەناو ئۆتۆمبێلەکەیدا بڕێکی زۆر تەقەمەنی و بۆمبی چێنراویان دۆزییەوە. لە کۆتاییشدا

Scanned with CamScanner

ئەحمەد تاوانبارکرا بە پیلانگێڕی بۆ تەقاندنەوەی فڕۆکەخانەی لۆس ئەنجەلس.
ئەو شڵەژان و ئارەقکردنەی کە ئەفسەر دیانا لێی وردبوویەوە و سەرنجیدا، هەمووی بەهۆی وەڵامی مێشکەوە بوو بۆ ئەو پەستانە زۆرە. ئەفسەر دیانا دڵنیابوو لە بەدواداچوونەکانی، چونکە دەیزانی ئەم ڕەفتارانەی کە بەهۆی بەشی لیمبیک دروست دەبن ڕاستەقینەن. ئەم ڕووداوەی ئەحمەد ئەوە ڕوون دەکاتەوە کە چۆن بارودۆخە دەروونییەکان لە ڕەوشتەکانماندا دەردەکەون و ڕەنگدانەوەیان دەبێت. لەم حاڵەتەدا هەرچەندە ئەحمەد هەوڵێکی زۆریدا هەستەکانی بشارێتەوە، بەڵام بەهۆی ترس و ئەگەرەکانی دەستگیرکردنییەوە، بەشی لیمبیک لە مێشکیدا ئەم نیگەرانی و ترسەی خستەڕوو. ئێمە سوپاسێکی ئەفسەر دیانا قەرزارین، چونکە چاودێرێکی زۆر بەتوانای زمانی جەستەی ئەحمەد بوو، هەروەها هەوڵێکی تیرۆرستی پوچەڵکردەوە.

بەشی سێیەمی مێشک تا ڕاددەیەک بەشێکی تازەیە دۆزراوەتەوە. لەبەرئەوە پێیدەوترێت "نیکۆرتێکس"، ئەمیش واتە مێشکی تازە. هەروەها ئەم بەشە بەم ناوانەش ناسراوە "مێشکی مرۆڤ،""مێشکی تایبەت بە بیرکردنەوە""مێشکی ژیری،" چونکە ئەم بەشە بەرپرسە لە یادەوەری و ناسینەوەی شتەکان. ئەمە ئەو بەشەیە کە ئێمە لە ئاژەڵەکان جیادەکاتەوە، ئەمیش بەهۆی ئەوەی کە بۆ بیرکردنەوە بەکاری دەهێنین. ئەمە ئەو بەشەیە کە ئێمەی گەیاندووەتە سەر ڕووی مانگ.

ئەم بەشەی مێشکمان زۆر گرنگ و داهێنەرە، چونکە توانای ژماردن و شیکاریی و لێکدانەوەی شتەکانی هەیە. هەروەها ئەم بەشەی مێشک دەکرێت کەمتر ڕاستگۆبێت: لەبەرئەوەی بە "مێشکی درۆکردن" دادەنرێت، چونکە ئەم بەشەیان توانای بیرکردنەوە ئاڵۆزەکانی هەیە. ئەم بەشە بە پێچەوانەی بەشی لیمبیک، لەناو هەر سێ بەشەکەدا کەمتر پشتی پێدەبەسترێت. بەو هۆیەی ئەم بەشەی مێشک دەکرێت هەڵخەڵەتێنەر بێت.

با بگەڕێینەوە بۆ نموونەکەی پێشوومان، ئەو کاتەی ئەحمەد لەلایەن ئەفسەرەکەوە پرسیاری لێدەکرا، بەشی لیمبیک ئەحمەدی ناچارکرد ئارەقێکی زۆر بکات، بەڵام بەشی نیۆکۆرتێکس ڕێگەی بە ئەحمەد دا کە درۆ بکات و هەستە ڕاستەقینەکانی بشارێتەوە. هەروەها نیۆکۆرتێکس کە بەشێکە تایبەتە بە قسەکردن لە مرۆڤدا، بووە هۆکارێک کە ئەحمەد بڵێت "من هیچ

تەقەمەنییەکم پێ نییە."

لەڕاستیدا بەشی لیمبیک هەموو کات ڕاستییەکان دەردەخات، بەڵام بەشی نیۆکۆرتێکس دەکرێت وانەبێت. ئێمە بەهۆی بەشی نیۆکۆرتێکسەوە دەکرێت بە هاوڕێیەکمان بڵێین ئەم شێوازەی قژت زۆر جوانە لەکاتێکدا بەلامانەوە جوان نییە، یان دەکرێت بەئاسانی بە کەسێك بڵێیت" من هیچ پەیوەندییەکم بەو کەسەوە نییە." لەکاتێکدا پەیوەندیت هەیە.

لەبەر ئەوەی نیۆکۆرتێکس بەشێکی ناڕاستە لە مێشکماندا، ناتوانین وەك سەرچاوەیەکی پشتپێبەستراو یان زانیارییەکی دروست بەکاری بهێنین. بەکورتی، کاتێك لە زمانی جەستەدا دێینە سەر دەرخستنی ڕەفتارە ڕاستگۆکان کە یارمەتیمان دەدەن لە خوێندنەوەی کەسانی دیکەدا، بەشی لیمبیك گرنگترین بەشێکە. کەواتە ئەمە ئەو شوێنەیە کە دەمانەوێت سەرنج بخەینەسەری.

سێ جۆر وەڵام لەلایەن مێشکەوە

لە ڕابردوودا کاتێك توشی مەترسی دەبوینەوە، یەکێك لە ڕێگا کۆنەکان کە بەشی لیمبیك لە مێشکماندا بەکاریهێناوە بۆ ڕزگاربوونمان بریتیبووە لە ڕێکخستنی ڕەفتار و هەڵسوکەوتمان، ئیتر ئەم مەترسییە کەسێکی سەردەمی پێش مێژوو بوبێت کە توشی دڕندەیەکی چاخی بەردین بووبێت، یان فەرمانبەرێکی ئەم سەردەمە بێت و توشی خاوەنکارێکی خراپ بووبێت. بۆ ماوەی هەزاران ساڵە ئێمە ئەم پەرچەکردار و توانا و هەوڵانەمان بۆ نەوەکانمان بەجێهێشتووە و پاراستومانە. بۆ ئەوەی دڵنیابینەوە لە ڕزگاربوونمان، وەڵام و پەرچەکرداری مێشکمان لەکاتی پەستان یان ترسدا یەکێك لەم سێ شێوازە وەردەگرێت: *وەستان، بەرەەڵستی، هەڵهاتن*. وەك چۆن ئاژەڵانی دیکە بەشی لیمبیك لە مێشکیاندا بووەتە هۆی پاراستنیان، مێشکی مرۆڤیش ئەو بەشەی خۆی پاراستووە و بەجێیهێشتووە بۆ نەوەکانی دوای خۆی، چونکە ئەم بەشەی مێشك کە پێی دەوترێت لیمبیك، لکاوە بە هەستە دەمارەکانمانەوە.

من دڵنیام زۆرێك لە ئێوە ئاشنان بەم دەستەواژەیە " یان شەڕ بکە یان ڕا بکە"، ئەمەش زاراوەیەکە باسی ئەو شێوازە دەکات کە ئێمە بەرانبەر ترس یان بارودۆخە مەترسیدارەکان دەیگرینەبەر. بەداخەوە ئەم شێوازە تەنها دوو لەسەر سێی ڕاستییەکانە، چونکە ئێمە کاتێك توشی ترس یان بارودۆخێکی مەترسیدار دەبین، شێوازەکانی خۆپاراستنمان بەمشێوەیە ڕێکخراوە: *وەستان، بەرەەڵستیکردن، هەڵهاتن*. ئەگەر بێت و تەنها ئەم دوو بەشە بوایە::

بەرهەڵستی، ڕاکردن، ئەوە زۆربەی کاتەکان بریندار دەبووین، یان ئازارمان پێدەگەشت. مادەم ئێمە ئەم پرۆسە سەرنجڕاکێشەی مێشکمان پاراستووە کە مامەڵە لەگەڵ پەستان و ترسدا دەکات، هەروەها لەبەرئەوەی پەرچەکردارەکان دەبنە هۆی پەیدابوونی هەندێك ڕەفتار و ئاماژە کە هۆکارێکن یارمەتیمان دەدەن لە هەست و مەبەست و بیرکردنەوەی کەسەکان تێبگەین، جێگەی خۆیەتی کاتی زیاتر تەرخان بکەین بۆ ئەم سێ جۆرە وەڵامەی مێشکمان و بەوردی باسیان بکەین.

وەستان

هەزاران ساڵ لەمەوبەر، کاتێك مرۆڤ بە دەشتاییەکانی ئەفریقادا گەشتی دەکرد و دەگەڕا، توشی چەندین ئاژەڵی دڕندە دەبوونەوە کە ژمارەیان زیاتر و لە مرۆڤیش بەهێزتر بوون. بەنیسبەت مرۆڤە سەرەتاییەکانەوە، بەشی لیمبیك لە مێشکدا پەرەی بە چەند ستراتیژییەتێك دابوو کە بەهۆیانەوە بەسەر ئاژەڵە دڕندەکاندا سەردەکەوتن. یەکێك لەم ستراتیژییە بریتیبوو لە وەستان و نەجوڵان کاتێك دڕندەیەك دەبینیت یان هەر مەترسییەکی دیکە لەئارادابێت. جوڵان دەبێتە هۆی سەرنجڕاکێشانی بەرانبەرەکەمان. لەبەرئەوە بەهۆی نەجوڵان و جێگیربوونمانەوە دەرفەتی ڕزگاربوونمان زیاتر دەبێت. زۆربەی ئاژەڵان، بەتایبەت دڕندەکان، جوڵەی دەوروبەر سەرنجیان ڕادەکێشێت. لەبەرئەوە ئەگەر کەسێك لە سەردەمانی پێشوودا مەترسییەکی تووشبووایە یان دڕندەیەکی ببینایە، لیمبیك لە مێشکدا فرمانی دەکرد بە وەستان و نەجوڵان بۆ ئەوەی سەرنجی بەرانبەر ڕانەکێشێت.

ئەم شێوازی وەستان و نەجوڵانە شتێکی زۆر بەسوودە. زۆربەی گیاندارە گۆشتخۆرەکان شوێن ئەو شتانە دەکەون یان ئەو شتانە دەکەن بە ئامانج کە دەجوڵێن.

زۆربەی ئاژەڵان کاتێك کە توشی دڕندەیەك دەبنەوە، نەك تەنها لە جووڵە دەکەون، بەڵکوو خۆیان دەکەن بە مردوو. ئەمەش ئەوپەڕی وەستاوی و نەجوڵانە. یەکێك لەو ئاژەڵانەی ئەم ستراتیژییە بەکاردەهێنێت ناوی 'ئەپۆسم'ە.

جارێك لە کۆلۆڕادۆ دوو کەسی هەرزەکار بە دەمانچەوە هەڵیانکوتایە سەر خوێندنگایەك و چەند خوێنکارێکیان کوشت. ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە کە زۆربەی خوێنکارەکانی دیکە بەهۆی ئەوەی کە وەستان و جوڵەیان لەخۆیان بڕی، توانیان لە بکوژەکان خۆیان دەرباز بکەن.

Scanned with CamScanner

توێژینـەوەکان ئـەوەیان خستـەروو هەرچـەندە خوێنـدکارەکان چـەند هـەنگاوێك لـە کەسـە بکوژەکانەوە دووربوون، بەڵام بەهۆی ئەوەی نەجوڵان و خۆیان کردبوو بە مردوو رزگاریان بـوو. بەشێوەیەکی سروشتی خوێندکارەکان ئەم ڕەفتارە کۆنەیان بەکارهێنا کە زۆر سەرکەوتوو بـوو. وەسـتان و ڕاگرتنـی جوڵـەکانت زۆرجـار واتلێدەکـەن لەبەرچـاوی ئـەوانی دیکـە دەرنەکـەویت، ئەمەش ئەو دیاردەیە کە لەناو سەربازەکان کاری پێدەکرێت و هەوڵدەدەن خۆیان فێربکەن.

بەم شێوەیەش ئەم ستراتیجییەتی وەستانە لـە مرۆڤـە سـەرەتاییەکانەوە بۆ مرۆڤایـەتی ئێستا ماوەتەوە و لـە ئێسـتادا یەکێکـە لـە هۆکارەکـانی خۆپاراسـتنمان لـە مەترسـییەکان. لەڕاستیدا ئێستاش دەتوانیت ئەو شێوازی وەستان و نەجوڵانە لە شـانۆکانی لاس ڤێگاسـدا بـەدی بکـەین. کاتێك لە شانۆکاندا پڵنگێك بەشدار دەبێت و دێتە سەر تەختی شانۆکە، دەبینیت ئەو کەسـانەی کە لە پێشەوە دانیشتوون لە ترسدا هیچ جوڵەیەك ناکـەن، لەجێگـەی خۆیانـدا دەوەسـتن و یـەك جوڵەیان لێنابینیت. ئەم خەڵکە لێرەدا بەهۆی یادەوەرییە کۆنەکانەوە نییـە کـە ئـاوا وەسـتاون، بەڵکوو بەهۆی ئامادەکاریی بەشی لیمبیکە لە مێشـکدا کـە هـەزاران سـاڵە مرۆڤـی بـەو شـێوەیە ڕاهێناوە لەکاتی مەترسیدا بوەستێت و جوڵە لەخۆی ببڕێت.

لـە کۆمـەڵگا نوێیـەکانی ئێسـتای مرۆڤایەتیـدا، شـێوازی وەسـتان زۆر زیـاتر و وردتـر لـە ژیـانی ڕۆژانەدا بەکاردەهێنرێت. لەکاتێکدا کەسێك بیەوێت فێڵێك بکات یان دزییەك بکات زیـاتر هەسـت بـەم دیاردەیـە دەکـەیت، یـان کاتێـك کەسـێك درۆدەکـات ئـەم دیاردەیـە دەردەکـەوێت. کاتێـك خەڵکی هەست بە ترس دەکەن، هاوشێوەی باوباپیرانمان پەرچەکرداریان بۆ ڕووداوەکە دەبێـت: ئـەویش وەسـتان و نەجوڵانـە. تـەنها ئێمـەی مـرۆڤ نـین کـە فێـری ئـەوە بـووین لـەکاتی ترسـدا بوەستین، بـەڵکوو ئەوانـەی دەووروبەریشـمان فێربـوون کـە لاسـاییمان بکەنـەوە و وەك ئێمـە لـە جوڵـە بکـەون. تەنانـەت هەنـدێکجار بـەبێ ئـەوەی هەسـت بـە ترسـەکەش بکـەن لاسـاییمان دەکەنەوە. ئەم شـێوازی لاساییکردنەوەش زۆر بەباشـی گەشـەی کـردووە، چـونکە گرنگییـەکی تەواوی هەبووە لە ڕزگارکردنی خەڵکیدا. (تەماشای خشتەی ژمارە ٨ بکە).

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٨: ئەو شەوەی دەستەکان لە جوڵە کەوتن.
چەند هەفتەیەك لەمەوبەر، لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەماندا لە ماڵی دایکم بووم، سەیری تەلەفزیۆنم دەکرد و ئاسکرێمم دەخوارد. شەو درەنگ بوو، کەسێك لە زەنگی ماڵەوەی دا، لەپڕ هەمووان، گەورە و بچووك، لە گەرمەی شت خواردندا دەستیان وەستا ڕێك وەك بڵێیت کارەبا گرتبێتنی. شتێکی زۆر سەرنجڕاکێش بوو کە هەمووان پێکەوە بەو جۆرە وەڵامیان بۆ ئەو ڕووداوە هەبوو، دواتر دەرکەوت ئەو کەسەی لە زەنگەکەی دابوو خوشکەکەم بوو، کلیلەکانی لەبیرچووبوو هاتبوو بیباتەوە، بەڵام ئێمە نەمانزانی کە ئەوە خوشکەکەمە لە زەنگ دەدات. ئەمەش نموونەیەکی زۆر جوانە کە پێماندەڵێت ڕەوشتێکی هاوبەش هەیە لەنێوان تاکەکانی کۆمەڵگەدا بۆ خۆپاراستن لە مەترسی، هەروەها مێشك دەستبەجێ فرمان دەکات بە وەستان. سەربازیش لەکاتی شەڕدا هەمان پەرچەکردار و وەڵامی دەبێت. کاتێك لەناو کۆمەڵێك سەربازدا کەسێك دەبێتە ڕابەریان و بەنهێنی بە ناوچەکەدا دەڕۆن، لەپڕ ئەوەی کە پێشەنگیانە دەوەستێت و هەموو سەربازەکان بەبێ هیچ قسەیەك دەستبەجێ دەوەستن، چونکە دەزانن مەترسی هەیە.

هەندێکجار ئەم ڕەفتاری وەستان و نەجوڵانە بە "تۆقین" ناودەبرێت. کاتێك لەپڕ دەکەویتە مەترسییەکەوە، دەستبەجێ ڕادەوەستین و هیچ شتێك ناکەین. لە ژیانی ڕۆژانەماندا ڕەفتاری وەستان بەبێ ویستی خۆمان ڕوودەدات،(بۆ نموونە: کاتێك کەسێك بە شەقامێکدا دەڕوات، لەپڕ ڕادەوەستێت و بەدەستی خۆی دەکێشێت بە ناوچاویدا، چونکە لەبیریچووە لە ماڵەوە فرنەکە بکوژێنێتەوە) ئەو ماوە کەمەی کە دەوەستێت بەسە بۆ ئەوەی مێشك بەخێرایی هەڵسەنگاندنێکی بارودۆخەکە بکات بۆ ئەوەی بزانێت ئەم ترسە لە شێوەی دڕندەیەکدایە یان بیرکەوتنەوەی بارودۆخێکە. ئێمە تەنها بەهۆی ئەو ترسانەوە توشی ڕاوەستان نابین کە بەشێوەی بینایی یان بەشێوەی فیزیایی ڕووبەڕومان دەبنەوە، بەڵکوو ئەو ترسانەی کە لەڕێگەی گوێیەکانیشمانەوە توشمان دەبن (وەك دەنگی زەنگەکە لە درەنگانی شەودا) دەبنە هۆی ئەوەی بەشی لیمبیك بکەوێتە کار و وامان لێبیت توشی وەستان و نەجولان ببینەوە. بۆ نموونە: کاتێك تەمێمان دەکەن یان لێمان توڕەدەبن و سەرزەنشتمان دەکەن، زۆربەمان هیچ

ناجوڵێین و دەوەستین. کاتێك کەسێك لە کەسێکدا تێوەگلاوە و لەو بارەیەوە پرسیاری لێدەکرێت، دەبینیت هەمان ڕەفتار دەردەکەوێت و هەست بە وەستانی کەسەکە دەکەیت. بەشێوازێك لەسەر کورسییەکەی دادەنیشێت وەك بڵێیت لکاوە بە کورسییەکەوە. بە هەمان شێوە لەکاتی چاوپێکەوتندا (بەتایبەت چاوپێکەوتنی کار) بەشی لیمبیك دەکەوێتە کار و کەسەکە بەقورسی هەناسە دەدات یان دەبینیت توشی هەناسەسواری دەبێت. ئەمەش دیسان وەڵامی ئەو بەشەی مێشکە کە بەرانبەر ترس هەیەتی. زۆرجار ئەو کەسەی کە چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکرێت خۆی هەست بەم شتانە ناکات، بەڵام هەموو ئەوانەی دەوروبەری بەباشی گۆڕانکارییەکان دەبینن. من زۆر جار لە ناوەڕاستی چاوپێکەوتنەکانمدا بە کەسەکەم گوتووە هەناسەیەکی قوڵ هەڵبمژە، چونکە خۆی ئاگادار نەبووە کە هەناسەدانی چەندێك قورس بووە.

بەهەمان شێوەی وەستان و نەجوڵان لەکاتی توشبوون بە ترس، خەڵکی لەکاتێکدا لەبارەی تاوانێکەوە پرسیاریان لێدەکرێت، پێیەکانیان لە شوێنێکدا جێگیردەکەن (پێیەکانیان دەئاڵێنن بە قاچی کورسییەکەوە) بۆ ئەوەی هێور ببنەوە یان دڵنیایی بدۆزنەوە. هەروەها بۆ ماوەیەکی زیاد لە پێویست قاچیان بەو شێوە دەهێڵنەوە. کاتێك من ئەو ڕەفتارانە دەبینم، دەزانم شتێکی نائاسایی هەیە، ئەوە وەڵامی لیمبیکە لە مێشکدا کە پێویستە زیاتر لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەیت. لەو کاتەدا ڕەنگە کەسەکە درۆ بکات یان ڕەنگە درۆش نەکات، چونکە هێشتا ڕاستییەکان ئاشکرا نەبوون، بەڵام بەهۆی زمانی جەستەیەوە دڵنیادەبمەوە شتێك فشار دەخاتە سەر ئەم کەسە. لەبەرئەوە بەهۆی پرسیار و لێکۆڵینەوەی زیاترەوە دەتوانم سەرچاوەی ئەو فشارە بدۆزمەوە و بەدواداچوونی بۆ بکەم.

ڕێگەیەکی دیکە کە بەشی لیمبیك لە مێشکدا بەکاریدەهێنێت بریتییە لە کەمکردنەوە و شاردنەوەی ڕووخسار و ڕوکەشمان. زۆرجار لەکاتی چاودێریکردنی ئەو کەسانەی خەریکی دزی و دوکان بڕینن، هەست بە شتێکی زۆر باو دەکەین، ئەویش ئەوەیە دزەکان هەوڵدەدەن کەمتر خۆیان دەرخەن، یان هەوڵدەدەن کەمێك خۆیان بچەمێننەوە بۆ ئەوەی دەرنەکەون، بەڵام ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە ئەم ڕەفتارەیان وایان لێدەکات زیاتر دەرکەون و ببنە جێگای سەرنج، چونکە ئەم شێوازە ڕەفتارکردنە لە شێوازی ئاسایی ناچێت و جیاوازە لەوانی دیکە.

زۆربەی خەڵکی کاتێك لە دەوری دوکانێکدا پیاسە دەکەن ئاسایی ڕێدەکەن و دەستیان زۆر دەجوڵێنن، بەڵام ئەوانەی کە دەیانەوێت دوکانێك ببڕن یان کاتێك منداڵەکەت دەیەوێت بە

Scanned with CamScanner

دزییەوە شەکلەمیەك ببات، هەوڵدەدەن وریای دەوروبەریان بن، ئەمیش بە خۆشاردنەوەیان لە دەوروبەر. ڕێگایەکی دیکە کە خەڵکی بەکاریدەهێنن بریتییە لە شاردنەوەی سەریان. واتە شانیان بەرزدەکەنەوە و سەریان کزدەکەن. سەیری ئەو تیپە بکە کاتێك دەدۆڕێن و لە گۆڕەپانەکە دێنەدەرەوە، ئەوکات بەجوانی لە بابەتەکە تێدەگەیت (سەرنجی دیمەنی ٤ بدە).

دیمەنی ٤: شێوازی بەرزکردنەوەی شانەکان و کزکردنی سەر، زۆرجار لەو کەسانەدا بەدیدەکرێت کە خۆبەکەمزانن یان متمانەیان بەخۆیان لەدەستدەدەن.

Scanned with CamScanner

هەڵهاتن

یەکێك لە مەبەستەکانی هەڵهاتن بۆ ئەوەیە خۆمان لە ئاژەڵە درندەکان یان بارودۆخە مەترسیدارەکان بپارێزین. هەروەها مەبەستێکی دیکەی هەڵهاتن بۆ ئەوەیە ئەو کەسەی یان ئەو ئاژەڵەی کە ترساوە دەرفەتی زیاتری هەبێت بۆ ئەوەی بیرێك بکاتەوە و شتێك بکات. لەکاتێکدا ڕێگای یەکەم کە وەستانە بەپێی پێویست نییە و نابێتە هۆی ئەوەی مەترسییەکە لابەرێت (بەتایبەت ئەو کاتەی مەترسییەکە زۆر نزیکدەبێتەوە)، بەشی لیمبیك ڕێگای دووەم دەنێرێت و پەرچەکردارێکی دیکەی دەبێت بۆ ئەو مەترسییە، ئەویش هەڵهاتنە. ئامانجی ئەم هەڵهاتنە بۆ ئەوەیە لە ترسەکە هەڵبێت و بەلانیکەمەوە کەمێك دووربکەوێتەوە. ئەگەر دەرفەت هەبێت بێگومان ڕاکردن کارێکی بەسوودە و مێشکمان بۆ ماوەی هەزاران ساڵ دەبێت بەشێوەیەکی ژیرانە ئەم تاکتیکە بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی لە مەترسییەکان دەربازمان بکات.

لە ئێستای مرۆڤایەتیدا، لەکاتێکدا لە شارەکاندا دەژین نەوەك دەشتەکان، کارێکی قورسە لەکاتی ترسدا هەڵبێین. لەبەرئەوە ئێستا ئەم تاکتیکە بەشێوەیەکی دیکە بەکاردەهێنرێت. ئێستا ڕەوشتەکان کەمێك جیاوازن، بەڵام بۆ هەمان مەبەست بەکاردەهێنرێن، ئەویش یان خۆ دورگرتنە یان دانانی بەربەستە لەنێوان خۆمان و ئەو شتەی یان ئەو کەسەی حەزمان لێی نییە.

ئەگەر بیرێك لە ڕابردووی خۆت بکەیتەوە، دەبینیت هەندێکجار چەند بیانوویەکت هێناوەتەوە بۆ ئەوەی خۆت لە سەرنجی بەرانبەرەکەت بەدوور بگریت. هەروەك منداڵ کاتێك خواردنێکی پێدەدەیت و بەدڵی نییە، ڕوو لە خواردنەکە وەردەگێڕێت و قاچەکانی دەگۆڕێت بەرەو ئاراستەیەکی دیکە، یان ڕوودەکاتە دەرگای ژوورەکە بۆ ئەوەی بچێتە دەرەوە. کاتێك کەسێك توشی کەسێکی دیکە دەبێتەوە کە بەدڵی نییە، یان کاتێك توشی مەترسییەك دەبێت، ڕوودەکات بەلایەکی دیکەدا. ئەم کەسە هەوڵدەدات خۆی لەو جۆرە گفتوگۆیانە بپارێزێت کە دەبنە هۆی ترساندن یان بێزارکردنی.(شێوازەکانی خۆپاراستن ڕەنگە بەشێوەی جیاواز دەرکەون لەوانەش: دەستخستنەسەر چاوەکان و چاوداخستن، چاوسڕین، یان دانانی دەستەکان وەك بەربەستێك لەبەردەم چاوەکاندا.)

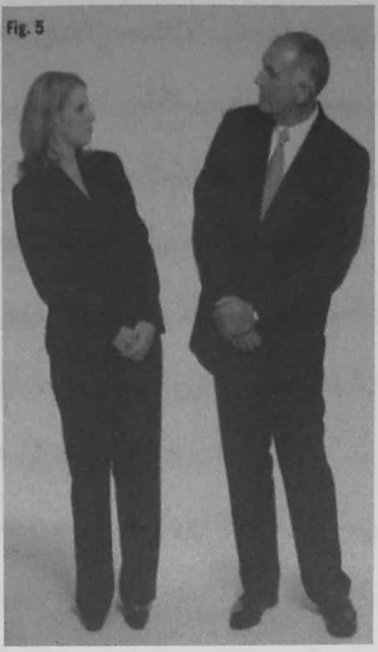
خەڵکی بەهۆی خۆخستن بەلادا دەکرێت ماوەدای خۆیان و بەرانبەرەکەیان زیاتر بکەن و دووربکەونەوە، یان دەکرێت بەهۆی دانانی شتێك لەسەر ڕانەکانیان (زۆرجار جزدانەکەیان)، یان گۆڕینی ئاراستەی پێیەکانی بەرەو دەرگاکە، خۆیان لەو بارودۆخە بێزارکەرە بپارێزن. ئەم

Scanned with CamScanner

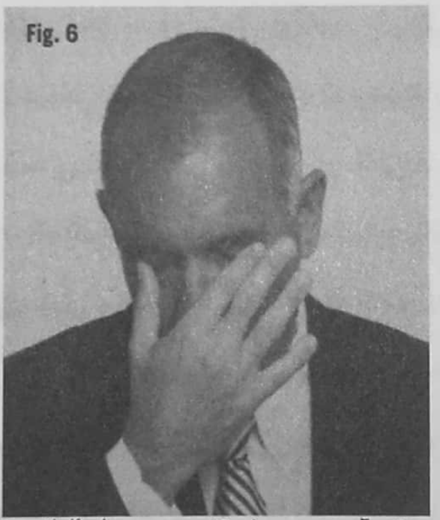
ڕەفتارانە هەمووی لەلایەن بەشێکی دیاریکراوی مێشکەوە ئەنجامدەدرێت، کە ئاماژەیەکە بۆ ئەوەی بزانین ئەو کەسە دەیەوێت خۆی بەدووربگرێت لەو کەسانەی کە خۆشی ناوێن و بەدڵی نییە، یان بۆ خۆپاراستنە لە هەر مەترسییەك کە دەکرێت ڕووبەڕوی ببێتەوە. بەڵێ ئەم ڕەفتارانەی مرۆڤ هەزاران ساڵە بەکاردەهێنرێن بۆ پاشەکشەکردن لەو شتانەی دەکرێت زیانمان پێ بگەیەنن. هەر لەبەرئەمەیە کاتێك لە ئاهەنگێکی ناخۆش و بێزارکەرداین، خۆمان لەو کەسانە دەپارێزین کە بەدڵمان نین، یان کاتێك لەگەڵ کەسێکدا دەوەستین و لەگەڵیدا کۆك نین، خۆمان دەخەین بەلادا (سەرنجی دیمەنی ٥ بدە). هەروەك چۆن کورێك لەکاتی ژواندا ڕوو لە خۆشەویستەکەی وەردەگێڕێت، بەهەمان شێوە کاتێك بازرگانێك لەکاتی مامەڵە و سەوداکردندا گوێی لە ئۆفەرێك یان شتێك دەبێت کە بەدڵی ئەم نییە یان هەست بە ترس دەکات، دەستبەجێ ڕوو وەردەگێڕێت.

ڕەنگە لەم کاتەدا کەسەکە چاوی دابخات یان بیسرێت یان دەست لەسەر چاوی دابنێت کە ئەمەش ئاماژەیە بۆ نائاسودەیی و بێزاری کەسەکە لەو بابەتە (سەرنجی دیمەنی ٦ بدە). دەشکرێت کەسەکە کەمێك خۆی لە مێزەکە یان کەسەکەی دیکە دووربخاتەوە یان پێیەکانی ڕووبکاتە لایەکی دیکە و ئاراستەکەی بگۆڕێت، کە زۆرجار ڕوودەکاتە دەرگاکە. ئەمانە بەتەنها کۆمەڵە ڕەفتارێك نین، بەڵکوو ئاماژەیەکن کە پێمان دەڵێن ئەو کەسە هەست بە ئاسودەیی ناکات. ئەمانە کۆمەڵە ڕەفتارێکن کە پێتدەڵێن ئەو بازرگانە دڵی بەو شتە خۆش نییە کە مامەڵەی دەکات.

Scanned with CamScanner



دیمەنی ٥: کاتێك خەڵکی لەگەڵ یەکدا هاوڕانین، بەشێوەیەکی سروشتی خۆیان دەخەن بەلادا و لە یەکتر دووردەکەونەوە.



دیمەنی ٦: دەست خستنەسەر چاو ئاماژەیەکی بەهێزە بۆ بیرکردنەوە و گومان و هاوڕانەبوون.

بەرهەڵستی

بەرهەڵستیکردن کۆتا تەکنیکی مێشکە کە لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسیدا بەکاریدەهێنێت. کاتێك کەسێك ڕووبەڕوی مەترسییەك دەبێتەوە و نە وەستان نە هەڵهاتن سودی دەبێت، کۆتا دەرفەت ئەوەیە کە شەڕ بکات. لەگەڵ گەشەکردن و دروستبوونی نەوەی نوێدا، شانبەشانی گیاندارەکانی دیکە، ئێمەش پەرەمان بەو ڕەفتارە داوە کە ترس بگۆڕین بە تورەیی، بۆ ئەوەی

بەرانبەر ئەو کەسە بجەنگێن کە هێرشمان دەکاتە سەر. لە جیهانی ئێستاماندا، بەکارهێنان و گۆڕینی ئەو توڕەییە بە شەڕ و پێکدادان، ڕەنگە زەحمەت بێت یان نائاسایی بێت، لەبەرئەوە مێشك ستراتژییەکی دیکەی داهێناوە ئەویش شێوازی جیاواز لەخۆ دەگرێت.

یەکێك لەو شێوازانەش بریتییە لە دەمەبۆڵە. لەڕاستیدا ئەو دەمەبۆڵانەی کە زۆر توندن، شێوازێکن لە شەڕکردن. بەکارهێنانی وشەی نەشیاو، هێرشکردنەسەر یەکتری، گاڵتەکردن، توڕەکردن و لەکەدارکردنی یەکتر، هەموویان جۆرێکن لە شەڕکردن و بەرهەڵستیکردنی یەکتر، چونکە هەموو ئەمانە جۆرێکن لە ڕق بەرانبەر بە یەکتر.

لە ئێستادا مرۆڤ بە بەراورد بە سەردەمانی پێشوو، کەمتر توشی شەڕ و پێکدادانی جەستەیی دەبێتەوە، بەڵام هێشتا شەڕکردن چەکێکە بەردەوام مێشکمان بەکاری دەهێنێت. جگە لە بۆکس و شەق و گازگرتن، مێشکمان بە چەندین شێوازی دیکە پەرچەکرداری دەبێت. دەکرێت بەبێ هیچ بەرکەوتنێك لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت زۆر توندوتیژ بیت. بۆ نموونە، تەنها بەهۆی بەکارهێنانی چاوەکانتەوە، بەهۆی هەناسە هەڵمژینی قوڵەوە، یان زۆر نزیکبوونەوە لە کەسێکی دیکەوە، دەکرێت ببیتە کەسێکی توندوتیژ. کاتێك ترسێکمان توشدەبێت و سنورمان دەبەزێنرێت، دەکرێت لەسەر ئاستی تاکەکەسی مێشکمان وەڵامی هەبێت بۆ ئەم کارە، بەڵام ئەوەی جێگەی بایەخە ئەوەیە، کاتێك سنوربەزاندنەکە دەبێتە بابەتێکی ناوچەیی، بە هەمان شێوە مێشکمان لەسەر ئاستی گشتی وەڵامی دەبێت نەوەکو تەنها لەسەر ئاستی تاکە کەسی. کاتێك وڵاتێك دێتە سنوری وڵاتێکی دیکە یان دەستێوەردان دەکات، وڵاتی بەرانبەر وەڵامی دەبێت و سزای ئابوری و پەیوەندییە دیبلۆماتییەکان دەسەپێنێت بەسەر ئەو وڵاتەدا، تەنانەت هەندێك جار دەکرێت جەنگ ڕووبدات.

لەڕاستیدا، دەتوانیت بەئاسانی ئەو کەسانە بناسیتەوە کە دەیانەوێت هێرش بکەن یان کارێك ئەنجام بدەن. ئەوەی من دەمەوێت ئەنجامی بدەم ئاشناکردنی تۆیە بەو شێواز و هەڵسوکەوتانەی کە تاکەکان وەك هێرشکردنێك بەکاریدەهێنن و تۆش بەکەمی هەستیان پێدەکەیت. ئەو هەڵسوکەوت و ڕەوشتانەی ئێمە لە شوێنە تایبەتەکاندا پیادەی دەکەین و بەجوانی مامەڵە دەکەین، ئەوە دەردەخەن کە ئێمە لە ڕق و کینە خۆمان دەپارێزین.

بەشێوەیەکی گشتی، ئامۆژگاری من بۆ خەڵکی ئەوەیە: بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکانیان پەنا نەبەنە بەر هیچ جۆرە توندوتیژییەکی جەستەیی و زارەکی. ئەم توندوتیژی و شەڕکردنە کۆتا

هیوای کەسەکەیە (دوای ئەوەی کە تەکنیکی نەجولان و هەڵهاتن سوودی نەبوو)، بەڵام پێویستە هەتا دەکرێت خۆتی لێ بپارێزیت. بەدەر لە هۆکارە یاسایی و جەستەییەکانیش، شەڕکردن و توندوتیژی سەردەکێشێت بۆ نائاسودەیی دەروونی. هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی کەسەکە نەتوانێت بەباشی بیربکاتەوە و سەرنج بخاتەسەر بارودۆخەکە. کاتێک ئێمە لەڕووی هەست و سۆزەوە دەوروژێین، ئەم وروژانە کاریگەری دەکاتە سەر توانای بیرکردنەوەشمان.

یەکێك لە باشترین هۆکارەکان بۆ ئەوەی لەبواری زمانی جەستەدا لێکۆڵینەوە بکەین ئەوەیە کە ئەگەر کەسێك بیەوێت لەڕووی جەستەییەوە ئازارت بدات، بەهۆی زمانی جەستەیەوە ئاگاداردەبیت، بەم جۆرە دەتوانیت خۆت لە مەترسییەکان بپارێزیت.

ئاسودەیی/نائاسودەیی و هێورکەرەوەکان

دەستەواژەی " فرمانی سەرەکی" لە مێشکدا بۆ دڵنیابوونەوەیە لە سەلامەتی و ڕزگاربوونمان. ئەم شێوازی فرمان دەرکردنە بەشێوازێك لە مێشکماندا داڕێژراوە کە یارمەتیمان دەدات لە مەترسی یان نائاسودەیی خۆمان بەدووربگرین و بەدوای ئاسودەیی و سەلامەتیدا بگەڕێین. هەروەها یارمەتیمان دەدات ئەزموونەکانی ڕابردوومان بیربکەوێتەوە و پشتیان پێ ببەستین (تەماشای خشتەی ژمارە ٩ بکە).

ئێستا تێگەیشتیت مێشکمان چەندە بەباشی یارمەتیمان دەدات لە ڕووبەڕوبونەوەی مەترسییەکاندا. ئێستا با بزانین چۆن جەستە و مێشکمان پێکەوە کاردەکەن بۆ ئەوەی ئاسودەمان بکەن و متمانەمان بەخۆمان زیاد بکەن.

کاتێك ئێمە ئاسودەیی ئەزموون دەکەین یان تەندروستین، مێشك ئەم بارودۆخە بەشێوەی زمانی جەستە دەردەبڕێت، بەشێوازێك کە لەگەڵ هەستەکانماندا بگونجێت و هاوتابێت. بۆ وێنە، سەرنجی ئەو کەسە بدە کە لە کەشێکی خۆشدا لەسەر جوڵانەیەك ڕاکشاوە و پشوو دەدات. جەستەی ئەو ئاسودەییە دەردەخات کە مێشکی هەستی پێدەکات. کاتێکیش هەست بە پەستان و نائاسودەیی دەکەین، مێشکمان وامان لێدەکات بەشێوازێك ڕەفتار بکەین کە دەلالەت لەو بارودۆخە ناخۆشەمان بکەین. تەماشای ئەو کەسانە بکە کە لە فرۆکەخانەدان و گەشتەکەیان هەڵدەوەشێتەوە و دوادەخرێت. جەستەیان بەتەواوی وێنای بارودۆخەکەیان دەکات. لەبەرئەوە دەمانەوێت فێربین و بەوردی سەرنجی ڕەفتارەکانی تایبەت بە ئاسودەیی و نائاسودەیی بدەین، هەروەها بۆ هەڵسەنگاندنی هەست و بیرکردنەوە و مەبەستی کەسانی دیکە

بەکاریانبهێنین.

بەشێوەیەکی گشتی، کاتێك مێشك لە بارێکی ئاسودەدایە، ئەو ئاسودەییە لە ڕەفتارەکاندا ڕەنگدەداتەوە. ڕەفتاری کەسەکە وێنای ئاسودەیی و بڕوا بەخۆبوون دەکات. هەروەها کاتێکیش مێشك ئەزموونی نائاسودەیی دەکات، زمانی جەستەی کەسەکە وێنای پەستان و بێمتمانەیی دەکات. هەبوونی زانیاری لەم بارەیەوە یان شارەزابوون لەم ئاماژانە، یارمەتیت دەدات هەست بە بەرانبەرەکەت بکەیت و بزانیت چۆن بیردەکاتەوە. هەروەها فێردەبیت چۆن لەگەڵ خەڵکیدا ڕەفتار بکەیت و لە شوێنە جیاوازەکاندا چاوەڕێی بکەیت چی ڕوودەدات.

خشتەی ژمارە ٩: ئەو مێشکەی کە لەیادناکات.
مێشکی مرۆڤ وەك کۆمپیتەر وایە، بەردەوام داتا و زانیاری لە جیهانی دەرەوە وەردەگرێت و هەڵیاندەگرێت. فایلێك دروست دەکات و هەموو تۆمار و ئەزموونە ئەرێنییەکان (سوتانی پەنجە، هێرشی ئاژەڵێکی دڕندە یان توانجێکی ناخۆش لەلایەن کەسێکەوە) کۆدەکاتەوە. لە بەرانبەریشدا بارودۆخە خۆشەکانیش تۆماردەکات. بە بەکارهێنانی ئەم زانیارییانە، مێشکمان یارمەتیمان دەدات لەکاتی مەترسیدا بەرچاومان ڕوونبێت و بزانین چی دەکەین. بۆ نموونە: کاتێك مێشکمان ئاژەڵێك بە دڕندە تۆماردەکات و دەزانێت ئەو ئاژەڵە مەترسیدارە، لە جاری داهاتوودا کاتێك ئەو ئاژەڵە دەبینین دەستبەجێ پەرچەکردارمان دەبێت. هۆکاری لەبیرنەکردنی کەسێك کە ئازاری داوین ئەوەیە کە بەشێکی مێشك ئەم ئەزموونەی تۆمارکردووە، ئەم بەشەی کە ڕووداوەکان تۆماردەکات تایبەتە بە *پەرچەکردارەوە* نەوەك *بیرکردنەوە*. واتە کاتێك کەسەکە دەبینێت ئەو بەشەی مێشك لەبری ئەوەی *بیربکاتەوە*، دەستبەجێ *پەرچەکرداری* دەبێت، کە ڕەنگە زۆرجار ترس یان هەستکردن بێت بە پەستان. لەم ماوەیەی دواییدا کەسێکم بینی کە هیچ کاتێك خۆشیمان بەیەکدا نەدەهات. چوار ساڵ دەبوو ئەو کەسەم نەبینیبوو، کەچی هەر مێشکم وەك ساڵانی پێشوو هەستی بە نەرێنیی و ناپەسەندیی کردەوە بەرانبەر بەم کەسە. مێشکم ئەوەی بەبیرهێنامەوە کە ئەم کەسە خەڵکی لە بەرژەوەندی خۆی بەکاردەهێنێت، لەبەرئەوە وریای خۆم بووم و دوورمگرت. لە بەرانبەریشدا، مێشکمان بەباشی ڕووداو و ئەزموونە ئەرێنییەکان تۆمار دەکات و دەیپارێزێت. بۆ نموونە: لەکاتی بینینی کەسێکی ناسراودا یان هاوڕێیەکدا، دەستبەجێ

مێشکمان پەرچەکرداری دەبێت و هەست بەباشی و ئاسودەیی دەکات. کاتێك هاوڕێیەکی کۆن دەبینین یان شتێك دەبینین کە تەمەنی منداڵیمان بەبیردەهێنێتەوە، هەست بە بەختەوەری دەکەین، چونکە ئەو دیمەنانە لە بەشێکی مێشکدا تۆمارکراون کە پێیدەوترێت " ناوچەی ئارام".

گرنگی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان

تێگەشتن لەو بابەتەی کە پەیوەستبوون بە وەڵامەکانی مێشك لە بارودۆخە مەترسیدارەکان و فرمانکردنی مێشك بە *وەستان* یان *هەڵهاتن* یان *بەرهەڵستی*، هەمووی تەنها بەشێکی هاوکێشەکەیە. لە بەشی دووەمی هاوکێشەکەدا فێری ئەوە دەبیت هەرکاتێك مێشك پەرچەکردارێکی هەبوو بەتایبەت بۆ ترس یان ئەزمونێکی نەرێنی، دەستبەجێ هەڵسوکەوتێکی تایبەت بەدوایدا دێت کە من پێیدەڵێم " ڕەفتارە هێورکەرەوەکان".

کاتێك شتێکی ناخۆشمان توشدەبێت، ئەم هەڵسوکەوت و ڕەفتارانە بۆ هێورکردنەوەی خۆمان بەکاردەهێنین. مێشك بۆ ئەوەی بگەڕێتەوە باری ئاسایی خۆی، جەستە قایل دەکات هەندێك ڕەفتار و هەڵسوکەوتی هێورکەرەوە بەکاربهێنێت. هەروەها لەبەرئەوەی ئەم ڕەفتارانە لە دەرەوەی مرۆڤن و دەتوانین بیانبینین، دەستبەجێ لەکاتی خۆیدا دەتوانین سەرنجیان بدەین و بەپێی بارودۆخەکە لێکدانەوەیان بۆ بکەین. ڕەفتارە هێورکەرەوەکان تەنها تایبەت نین بە مرۆڤەوە بۆ نموونە: سەگ و پشیلەش خۆیان دەلێسنەوە بۆ ئەوەی ئارام ببنەوە، بەڵام مرۆڤ بۆ هێورکردنەوەی خۆی ئەم ڕەفتارانە بەشێوەیەکی وردتر بەکاردەهێنێت. هەندێکیان زۆر ڕوون و ئاشکران، بەڵام هەندێکی دیکەیان زۆر وردن. زۆربەی خەڵکی کاتێك پرسیاری نموونەیەك لەم ڕەوشتانەی لێدەکەیت، خێرا نموونەی منداڵێك دەڵێن کاتێك پەنجەی دەمژێت، (بەڵام بێئاگان لەوەی گەورەکانیش بۆ هێورکردنەوەی خۆیان چەندین ڕێگەی جیاواز بەکاردەهێنن((بۆ نموونە: بنێشت جوین، گازگرتن لە قەڵەم).) زۆربەی خەڵکی ئاگایان لەو ڕەوشتانە نییە کە زۆر وردن و بۆ هێورکردنەوەی خود بەکاردەهێنرێن، یان بێئاگان لەوەی کە ئەم ڕەوشتانە چەندە گرنگن بۆ دەرخستنی بیرکردنەوە و هەستی کەسەکە. بۆ ئەوەی سەرکەوتوو بیت لە خوێندنەوەی زمانی جەستەدا، زۆر گرنگە بتوانیت هێورکەرەوەکانی مرۆڤ

Scanned with CamScanner

بناسیتەوە و لێکیان بدەیتەوە. بۆچی؟ چونکە ئەو ڕەفتارەی کەسەکە دەینوێنێت بۆ ئەوەی خۆی هێوربکاتەوە، زۆر شت لەسەر بارودۆخی کەسەکە دەڵێت، هەروەها ئەم ڕەفتارەش زۆر شتێکی خۆڕسك و پشت پێبەستراوە (تەماشای خشتەی ژمارە ١٠ بکە).

کاتێك شتێك دەکەم یان شتێك دەڵێم، سەیری بەرانبەرەکەم دەکەم بزانم وەك وەڵامێك بۆ قسەکەم هیچ ڕەفتارێکی هێورکەرەوە ئەنجام نادات کە دەلالەت لەوە بکات ئەو کەسە هەست بە نائاسودەیی بکات. ئەو ڕەفتارانە زیاتر لەو کەسانەدا بەدیدەکرێن کە لەکاتی چاوپێکەوتنەکاندا پرسیاریان لێدەکرێت. ئەو ڕەفتارانەی کە ئاماژە بە نائاسودەیی دەکەن زۆرجار بەدوایاندا وەك هێورکەرەوەیەك جوڵەی دەستەکان دێن (سەرنجی دیمەنی ٨ بدە). بۆ ئەوەی دڵنیاببمەوە چی دەگوزەرێت لە مێشکی ئەو کەسەی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەم، هەموو کات بەدوای ئەم ڕەفتارانەدا دەگەڕێم.

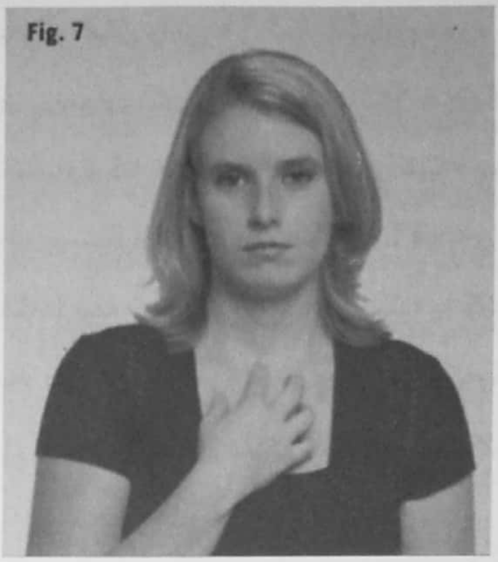
خشتەی ژمارە ١٠: سەرنجدانی مل لەکاتی خۆیدا
دەستدان لە مل یەکێکە لە گرنگترین و باوترین ڕەفتارەکان کە ئێمە لەبەرانبەر پەستاندا بەکاریدەهێنین. کاتێك ئافرەتان بۆ هێورکردنەوەی خۆیان ملیان بەکاردەهێنن، بەزۆری یان دەستیان دەدەن لە بەشی پێشەوەی ملیان یان دایدەپۆشن (سەرنجی دیمەنی ژمارە ٧ بدە). کاتێك ئافرەتێك دەست دەدات لەو چاڵییەی ملی یان دایدەپۆشێت، ئەوە مانای وایە ئەو کەسە نائاسودەیە، ترساوە، بێزارە، یان هەست بە ئاسایش ناکات لەو شوێنەدا. ئەم ڕەفتارە زۆر گرنگە لەکاتی پشکنیندا، بەتایبەت کاتێك کەسەکە درۆ دەکات یان زانیاریی گرنگ دەشارێتەوە. جارێکیان خەریکی لێکۆڵینەوە بووین، پێمان وابوو کەسێکی هەڵهاتوو بە چەکەوە لە ماڵی دایکیدا خۆی حەشارداوە. من و یەکێك لە پشکنەرەکانی دیکە چووینە ناو ماڵی ژنەکەوە، ڕۆشتین و لەدەرگاماندا، دایکی هەڵهاتووەکە ڕازیبوو بچینە ژوورەوە، ناسنامەکانمان پیشاندا و دەستمانکرد بە پرسیارکردن. کاتێك من پرسیم " ئایا کوڕەکەت لە ماڵەوەیە؟" دەستی خستە سەر چاڵایی ناو ملی و گوتی " نەخێر لە ماڵەوە نییە." سەرنجی ڕەفتارەکەیم دا، بەردەوامبووین لە پرسیارکردن. دوای چەند خولەکێك پرسیم " ئایا هیچ ئەگەرێك هەیە کاتێك تۆ لەسەر کار بوویت، کوڕەکەت بەدزییەوە هاتبێتە ناو ماڵەکەوە؟" جارێکی دیکە دەستی

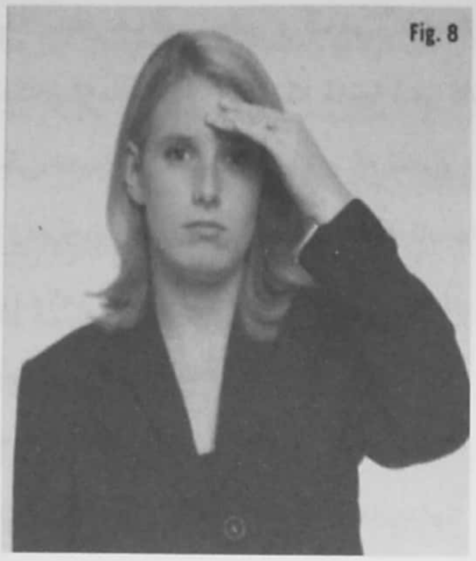
خستە سەر چاڵایی ملی و گوتی " نەخێر، دەزانم شتی وا نییە." ئیتر دڵنیابوومەوە کە کوڕەکەی لەماڵەکەدایە، چونکە تەنها ئەو کاتەی پرسیاری کوڕەکەم دەکرد ئەو خەریکبوو دەستی دەبرد بۆ ملی، بۆ ئەوەی کە تەواو دڵنیاببمەوە کە هەڵسەنگاندنەکەم ڕاستە، پێش ئەوەی بڕۆین و ماڵەکە جێبهێڵین، لە کۆتاییدا یەك پرسیارم لێکرد " ئێستا کۆتا قسەی تۆ تۆماردەکەم و دەڕۆین، گوتت کە کوڕەکە لە ماڵەکەدا نییە، وایە؟" بۆ جاری سێیەم، کاتێك ویستی قسەکەی پێشتر بکاتەوە و بڵێت لێرە نییە، دەستی خستەوە سەر چاڵی ملی. ئەوکات بە تەواوی دڵنیابوومەوە ئەو ژنە درۆ دەکات. داوام لێکرد ڕێگەمان بدات ماڵەکەی بپشکنین، دواتر کوڕەکەیمان لە ئاودەستێکدا دۆزییەوە کە لەژێر چەند بەتانییەکدا خۆی حەشاردابوو.

ئەو ژنە بەختی هەبوو کە بە تاوانی بەرهەڵستیکردن لە ئەنجامدانی کارە یاساییەکان سزا نەدرا. مێشکی ئەو ژنە بەهۆی نائاسودەیی و درۆکردنەوە وایکرد کە چەند ڕەفتارێکی هێورکەرەوە ئەنجام بدات کە بووە هۆی دەرخستنی ڕاستییەکان.

جارێك پرسیارم لە کەسێك کرد و گوتم: " بەڕێز هیلمان دەناسیت؟" ئەویش وەڵامی دایەوە و گوتی "نەخێر"، بەڵام دەستبەجێ دەستی دا لە مل و دەمی. من دەزانم بۆیە وایکرد بۆ ئەوەی خۆی هێوربکاتەوە بەرانبەر ئەو پرسیارە (سەرنجی دیمەنی ٩ بدە). من نازانم ئەم کەسە درۆدەکات، چونکە کارێکی سەختە فێڵ و فڕی کەسێك ئاشکرابکەیت، بەڵام دڵنیام ئەو پرسیارە بێزاریکرد، لەبەرئەوە دەبوایە خۆی هێوربکاتەوە. بەنیسبەت پشکنەرەکانەوە، ئەو ڕەفتارانەی کە بۆ هێورکردنەوە بەکاردەهێنرێن، ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لە دەرخستن و ئاشکراکردنی درۆ و زانیارییە شاراوەکاندا. بەهۆی ئەو هەڵسوکەوتانەوە تێدەگەین کەسەکە بە کام بابەت ئاسودە نییە و بە چی بێزارە. هەروەها دەکرێت کۆمەڵێك زانیاریی گرنگ بخەنەڕوو کە پێشتر شاردراونەتەوە و لە چارەسەرکردنی کەیسەکاندا یارمەتیمان دەدەن.

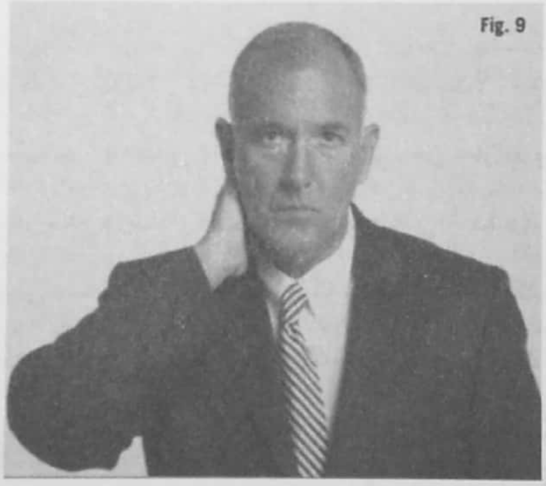
Scanned with CamScanner





دیمەنی ٧: شاردنەوەی چاڵی ناو مل دەبێتە هۆی هێوربونەوە لەکاتی ناسەقامگیری و نائاسودەیی و ترسدا، یان هەندێك جار بۆ هێوربوونەوە کەسەکە خۆی سەرقاڵ دەکات بە ملوانکەکەی ملیەوە.

دیمەنی ٨: سڕین و دەستهێنان بە ناوچاواندا زۆرجار ئاماژەیە بۆ ئەوەی کەسەکە بە شتێك بێزارە یان کەسەکە کەمێك نائاسودەیە.



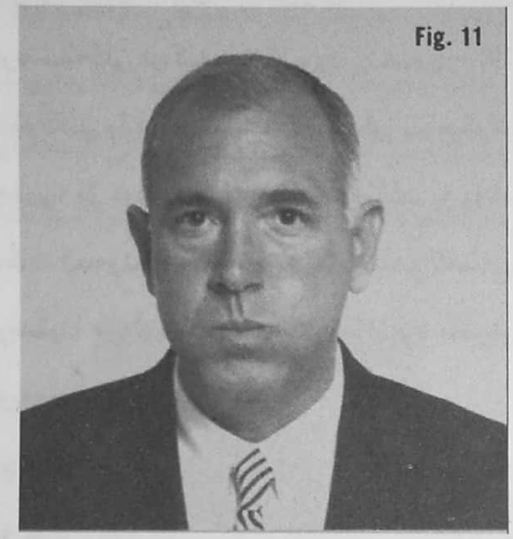
دیمەنی ٩: کاتێك کەسێك دەست لە ملی دەدات مانای وایە لەڕووی هەست و سۆزەوە ئاسودە نییە یاخود گومانی هەیە.

جۆرەکانی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان

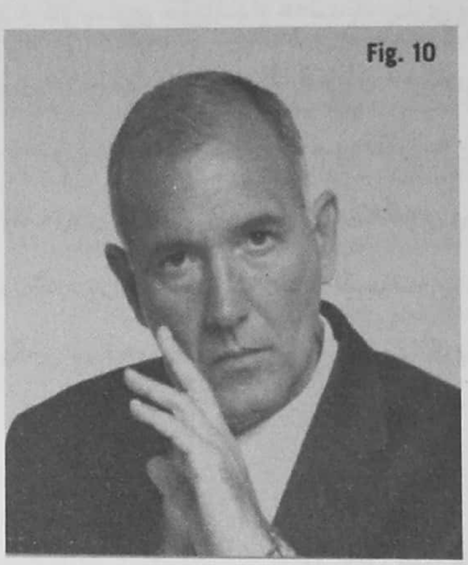
ڕەفتارە هێورکەرەوەکان بە چەندین شێوە دەردەکەون. لەکاتی پەستاندا ڕەنگە بەهێواشی ملمان بسڕین و مەساجی بکەین، یان دەست بدەین لە ڕووخساری خۆمان، یان دەکرێت یاری بە قژمان بکەین و دەستی پێدابهێنین. ئەمەش بە شێوازێکی خۆڕسك و بەبێ ویستی خۆمان ئەنجامی دەدەین. مێشکمان پەیام دەنێرێت و دەڵێت: " تکایە هەر ئێستا هێورم بکەرەوە،" و

Scanned with CamScanner

دەستیشمان دەستبەجێ وەڵامی دەداتەوە و کارێك دەکات کە دوبارە هێوربببینەوە. هەندێکجار بەهۆی سڕین و دەستهێنان بە ڕوومەتماندا خۆمان هێوردەکەینەوە، یان بە زمانمان لێوەکانمان تەڕ دەکەین، یان بەهێواشی گوپمان پڕدەکەین لە هەوا و هەناسەکە دەدەینەوە. (سەرنجی دیمەنی ١٠ و ١١ بدە).



دیمەنی ١١: هەناسەدانەوە بەشێوەیەك کە گوپت پڕبێت لە هەوا، ڕێگایەکی زۆر باشە بۆ ئەوەی پەستان نەهێڵێت و هێوربببیتەوە. ئەگەر سەرنج بدەیت لەکاتی ڕووداوەکاندا ئەم دیمەنە زۆر دەبینیت.



دیمەنی ١٠: دەستدان لە ڕووخسار ڕێگایەکە بۆ هێوربوونەوە لەکاتی نیگەرانیی و بێزاریدا.

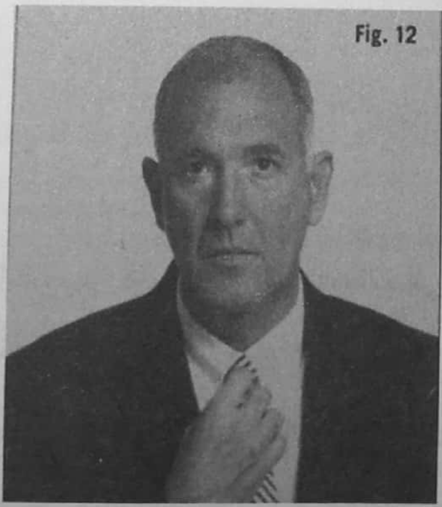
ئەگەر ئەو کەسەی کە پەستانی لەسەرە جگەرەکێش بێت زیاتر جگەرە دەکێشێت. ئەگەر بنێشت لە دەمیدابێت، خێراتر بنێشتەکە دەجوێت.

هەموو ئەم ڕەفتارانە یەك ئامانجیان هەیە، ئەویش ئەنجامدانی جوڵەیەکە کە ببێتە هۆی وروژاندنی دەمارەکان و دەردانی ماددەیەك لە مێشکدا کە دەبێتە هۆی ئەوەی مێشك هێور و ئاسودەبێت. لەکاتێکدا توشی شتێکی نەرێنی دەبین (بۆ نموونە: پرسیارێکی قورس یان پەستانێك)، لەم کاتەدا بۆ هێورکردنەوەی خۆمان دەستدەدەین لە ڕووخسار، سەر، مل، شان، قۆڵ، یان قاچ. ئەم ڕەفتارانە یارمەتیمان نادەن چارەسەری کێشەکان بکەین، بەڵام وامان لێدەکەن لەکاتی کێشەکاندا هێوربببینەوە. بە واتایەکی دیکە، ئەم ڕەفتارانە دامان

دەمرکێننەوە. (پیاوان زیاتر دەستدەدەن لە ڕووخساریان، ئافرەتانیش زیاتر دەستدەدەن لە مل و جلوبەرگ و خشڵ و قۆڵ و قژیان. لە کاتی ئەنجامدانی ڕەفتارە هێورکەرەوەکاندا، خەڵکی هەریەکەیان شێوازی جیاواز بەکاردەهێنن. هەندێك هەوڵی بنێشت جوین دەدەن. هەندێك جگەرە دەکێشن، هەندێکیش لەکاتی پەستاندا زیاتر دەخۆن، هەندێك لێویان تەڕدەکەن، هەندێك چەناگەیان دەخورێنن، هەندێك دەدەن بە ناوچاوی خۆیاندا، هەندێك یاری بە کەرەستەکان دەکەن (پێنووس، سوراو، کاتژمێری دەستیان)، هەندێك قژیان دەگرن و بەهێواشی ڕایدەکێشن، هەندێکیش نێوچاوانیان دەخورێنن، هەندێکجار ئەم ڕەفتارانە زۆر وردترن، بۆ نموونە هەیە دەستدەهێنێت بە بەشی پێشەوەی کراسەکەیدا یان ڕیباتەکەی ڕێك دەکات (سەرنجی دیمەنی ١٢ بدە). ئەم کەسە بەشێوازێك دەردەکەوێت کە پۆز لێبدات، بەڵام لەڕاستیدا هەوڵدەدات خۆی هێوربکاتەوە ئەمیش لەڕێگەی جوڵەی دەستەکانی و سەرقاڵکردنی خۆیەوە.)

ئەم ڕەفتارانە لەلایەن مێشکەوە بەڕێوەدەبرێن و وەڵامێکن بۆ پەستان.

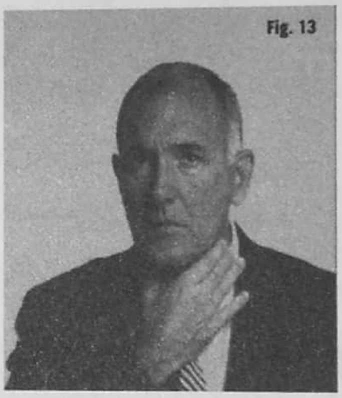
لە خوارەوە باسی هەندێك لە باوترین و ئاشکراترین ڕەفتارەکان دەکەین کە وەك خۆهێورکردنەوە بەکاردەهێنرێن. کاتێك دەیانبینیت، بوەستە و پرسیار لەخۆت بکە، "ئەم کەسە بۆچی خۆی هێوردەکاتەوە؟" ئەگەر بتوانیت ڕەفتار و هۆکاری پەستانەکە پێکەوە گرێ بدەیت، ئەوە دەتوانیت بەباشی لە هەست و بیرکردنەوە و ڕاز و نیازی ئەو کەسە تێبگەیت.



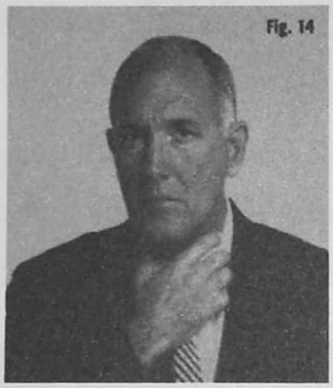
دیمەنی ١٢: پیاوان لەکاتێکدا هەست بە نائاسودەیی دەکەن، هەوڵدەدەن ڕیباتەکەیان ڕێکبکەنەوە. بەم هۆیەشەوە جاڵی ناو ملیان دادەپۆشن.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی تایبەت بە مل

دەستدان لە مل یەکێکە لە گرنگترین و باوترین ڕەفتارەکانە کە لە بەرانبەر پەستاندا بەکاریدەهێنین. دەکرێت کەسێك بە پەنجەکانی پشتەملی بسرێت یان مەساجی بکات، دەکرێت کەسێکی دیکە بکێشێت بە ئەملاولای ملیدا یان دەست بدات لەژێر چەناگەی و نەرمایی ملی ڕاکێشێت. ئەم بەشەی مل برێکی زۆر هەستە دەماری تێدایە کە کاتێك دەستی لێدەدەیت، پەستانی خوێن کەم دەکاتەوە، لێدانی دڵ خاو دەکاتەوە، هەروەها کەسەکە هێور دەکاتەوە (سەرنجی دیمەنی ١٣ و ١٤ بدە).



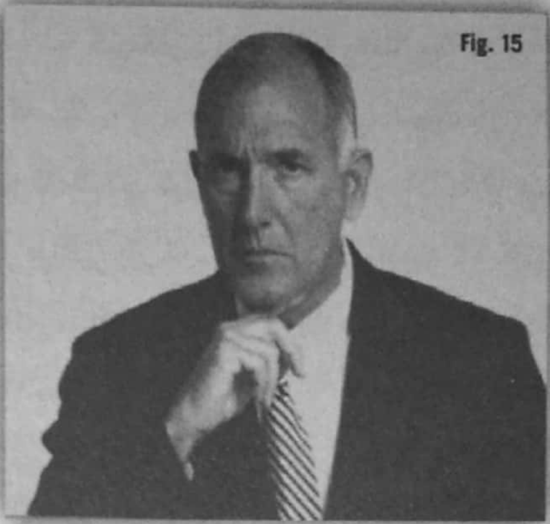
دیمەنی ١٣: پیاوان کاتێك بیانەوێت پەستان کەم بکەنەوە، زیاتر دەستدەدەن لە ملیان یان دەستی پێدادەهێنن. ئەم شوێنە هەستەدەماری زۆری تێدایە، کە کاتێك مەساج دەکرێت، لێدانی دڵ هێواش دەکاتەوە.



دیمەنی ١٤: پیاوان بە بەراورد بە ژنان، لە بەرانبەر نائاسودەیی و بارودۆخێکی پەشێودا، زیاتر و توندتر ملیان دەگرن و دایدەپۆشن.

هەموو ئەم ساڵانەی کە توێژینەوەم لەبواری زمانی جەستەدا کردووە، سەرنجم داوە جیاوازی هەیە لەنێوان ڕەگەزەکاندا و کاتێك پیاوان و ئافرەتان ملیان بۆ هێورکردنەوەی خۆیان بەکاردەهێنن، ڕێگەی جیاواز هەڵدەبژێرن. بەشێوەیەکی گشتی، پیاوان کاتێك خۆیان هێوردەکەنەوە، توندتر ملیان دەگرن. بەدەستیان بەشی ژێر چەناگەیان دەگرن و بەهۆی هەستە دەمارەکانی ملیانەوە خۆیان هێوردەکەنەوە و لێدانی دڵیان خاو دەکەنەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی ئارام ببنەوە. هەندێکجار پیاوان پەنجەیان دەهێنن بە لاکانی ملیاندا یان

پەنجەیان دەهێنن بە پشتی ملیاندا، یان بۆینباخ و ملیوانی کراسەکەیان ڕێکدەکەنەوە (سەرنجی دیمەنی ١٥ بدە).



دیمەنی ١٥: تەنانەت دەستلێدانێکی هێواش لە مل دەبێتە هۆی نەهێشتنی نیگەرانی و پشێوی. دەستدان لە مل و مەساجکردنی ڕەفتارێکی جیهانییە کە بۆ هێورکردنەوە و ئارامبوونەوە بەکاردێت.

ئافرەتان بەشێوەی جیاواز خۆیان هێوردەکەنەوە. بۆ نموونە: ئەگەر ملوانکەیان لەملدابێت، دەستی لێدەدەن و بای دەدەن و یاری پێدەکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ١١ بکە). وەك پێشتر ئاماژەم پێدا، ئافرەتان کاتێك هەست بە ترس و نائاسودەیی و نیگەرانی دەکەن، دەستیان لە چاڵایی ملیان دەدەن و دایدەپۆشن. ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە ئەو ئافرەتانەی دووگیانن لەکاتی نیگەرانی و ترس و نائاسودەییدا، سەرەتا دەستیان لە ملیان دەدەن و دواتر دەستیان دەهێنن بەسەر سکیاندا، بەشێوەیەك کە بیانەوێت کۆرپەلەکەی سکیان بشارنەوە.

خشتەی ١١: گۆڕانکاری لە ڕەفتارەکاندا.
سەیری دوو ئاشق بکە کە لەسەر یەك مێز دانیشتوون و گفتوگۆ دەکەن. ئەگەر کچەکە دەستیکرد بە یاریکردن بە ملوانەکەی، بەزۆری مانای وایە شڵەژاوە. ئەگەر دەستی لە چاڵاییی ملی دا، ئەوە مانای وایە نیگەرانە یان هەست بە نائاساییش دەکات. لە زۆربەی کاتەکاندا، ئەگەر کچەکە دەستی ڕاستی بدات لە ملی، ئەوە ئانیشکی دەخاتە ناو دەستی چەپی. کاتێکیش بارودۆخەکە ئاسایی دەبێتەوە، دەستی دەهێنێتەوە و لەسەر باڵی چەپی دایدەنێت. ئەگەر هەم دیسان توشی نائاسودەیی و پەستان ببێتەوە، جارێکی دیکە دەستی ڕاستی دەباتەوە بۆ ملی و هەم دیسان لەکاتی ئاساییدا دایدەنێتەوە. ئەگەر لە دورەوە سەیری دەستی بکەیت، وەك ئامێرێك دیارە کە زوو زوو بەرز و نزم دەکات.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی تایبەت بە ڕووخسار

دەستدان لەڕوخسار یەکێکە لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان کە ئێمەی مرۆڤ لەکاتی پەستاندا بەکاریدەهێنین. کاتێك توشی پشێویی یان پەستانێك دەبینەوە، دەکرێت چەند ڕەفتارێکی جیاواز ئەنجام بدەین لەوانەش: سڕینی نێوچاوان، دەستدان و سڕین و زمان هێنان بە لێوەکاندا، ڕاکێشان و گرتنی نەرمەی گوێ، دەستهێنان بە ڕووخسار و ڕیشدا، یاریکردن و خۆسەرقاڵکردن بە قژەوە. وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، هەندێك کەس گوپیان پڕدەکەن لە هەوا و بەهێواشی دەریدەکەن، بەم شێوە خۆیان هێوردەکەنەوە. بەهۆی ئەو ژمارە زۆرەی هەستە دەمارەکان کە لە ڕووخساردایە، مێشك دەتوانێت بگەڕێتەوە ئاستی ئاسودەییی خۆی.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی تایبەت بە دەنگ

فیکەکردن دەکرێت یەکێك بێت لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان. هەندێك کەس کاتێك بە ناوچەیەکی نامۆدا یان بە شەقام و ڕاڕەوێکی تاریکدا دەڕۆن، بۆ هێورکردنەوەی خۆیان فیکە دەکەن. تەنانەت هەندێك کەس لەکاتی پەستاندا لەگەڵ خۆیاندا قسە دەکەن. من هاوڕێیەکم هەیە (دڵنیام ئێوەش هەتانە) لەکاتی پشێویی و نیگەرانیدا لەگەڵ خۆیدا قسەدەکات. هەندێك کەس بۆ خۆهێورکردنەوە، هەستی بەرکەوتن و هەستی دەنگ پێکەوە کۆدەکەنەوە. بۆ نموونە: بە پێنووسەکەیان دەدەن بە مێزەکەدا، یان بە پەنجەکانیان بەهێواشی تەپڵ لێ دەدەن.

دەستهێنان بە قاچدا

دەستهێنانبە قاچدا یەکێکە لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان کە زۆرجار هەستی پێناکرێت، چونکە بە گشتی ئەم ڕەفتارە لەژێر مێزدا ئەنجام دەدرێت. ئەم ڕەفتارە بریتییە لەوەی کەسەکە ناولەپی دەستی دەخاتە سەر ڕانی و دەست دەبات بەرەو ئەژنۆی (سەرنجی دیمەنی ١٦ بدە). هەندێك کەس یەکجار دەستدەهێنن بە قاچیاندا، بەڵام بەگشتی ئەم ڕەفتارە زۆر دووبارە دەبێتەوە و بەتەواوی ڕانەکان مەساج دەکرێن. ڕەنگە هەندێکجار بۆ ئەوەبێت ئەو ئارەقەی ناودەست وشك بکاتەوە کە بەهۆی نیگەرانییەوە دروستبووە، بەڵام ئەم هەڵسوکەوتە بەشێوەیەکی گشتی بۆ ڕزگاربوونە لە پەستان. ئەم ڕەفتارە شایانی سەرنجدان و لێوردبوونەوەیە، چونکە ئاماژەیەکی باشە بۆ ئەوەی پێمان بڵێت ئەم کەسە لەژێر پەستاندایە.

یەکێك لە ڕێگاکان بۆ ئەوەی چاودێریی ئەم ڕەفتارە بکەیت، سەیرکردنی ئەو خەڵکەیە کە لەژێر مێزەکەوە دەستێك یان هەردووکیان دەخەنە سەر ڕانیان. کاتێك کە دەستیان دەهێنن بە ڕانیاندا، شانیشیان لەگەڵی دەجوڵێت. لەبەرئەوە ئەگەر بەوردی سەرنجی شان و بەشی قۆڵیان بدەیت، دەبینیت لەکاتی جوڵەی دەستەکانیان ئەوانیش دەجوڵێن.

دیمەنی ١٦: لەکاتی نیگەرانی و پەستاندا،خەڵکی ناولەپی دەستیان دەهێنن بە ڕانیاندا بۆ ئەوەی خۆیان هێوربکەنەوە. هەرچەندە لەژێر مێزی دانیشتنەکاندایە و زۆربەی کاتەکان نابینرێت، بەڵام ئاماژەیەکی زۆر ڕاست و دەقیقە بۆ دیاریکردنی نیگەرانی و نائاسودەیی.

Scanned with CamScanner

لە ئەزموونی ژیانی خۆمدا، بۆمدەرکەوت دەستهێنان بە قاچەکان ئاماژەیەکی زۆر گرنگە، چونکە زۆر بەخێرایی لە ئەنجامی ڕووداوێکی ناخۆشدا ڕوودەدەن. چەندین ساڵە من سەرنجی ئەم ڕەفتارە دەدەم: بەتایبەت ئەو کاتانەی کە گومانلێکراوێك بەڵگەی تاوانباریی لە کەیسەکەدا پیشان دەدرێت یان دەسەلمێنرێت کەسەکە تێوەگلاوە.

ئەم ڕەفتارە دوو ئامانج دەپێکێت: دەستی ئارەقاوی وشك دەکاتەوە و بەهۆی دەستلێدانیشەوە کەسەکە هێوردەبێتەوە. کاتێك دوو ئاشق دانیشتوون و کەسێکی بێزراو کەشەکەیان لێ تێکدەدات و دەڕوات بۆلایان، یان کاتێك کەسێك هەوڵدەدات شتێکی بەبیربێتەوە، لەم کاتانەدا بەڕوونی هەست بەم ڕەفتارە دەکەیت.

لەکاتێکدا پۆلیس لێکۆڵینەوە و چاوپێك کەوتن لەگەڵ کەسێکدا دەکات، سەیری هێورکەرەوەکانی قاچ و دەست بکە، دواتر سەرنج بدە کاتێك پرسیارێکی قورس لە کەسەکە دەکرێت، چۆن ئەم ڕەفتارانە زیاد دەکەن. کاتێك ژمارەی ڕەفتارەکان یان شێوازی جوڵەی قاچەکان زیاددەکات، ئەوە ئاماژەیە بەوەی ئەو کەسە نائاسودەیە بەو پرسیارە. ئیتر بەهۆی ئەوەوەبێت کەسەکە تاوانبارە یان بەهۆی ئەوەوە بێت درۆ دەکات. یانیش ئەوەتا تۆ لە شتێك نزیکبوویتەوە کە ئەو پێی خۆش نییە باسی بکات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٢ بکە).

دەشکرێت ئەم ڕەفتارە بەهۆی ئەوەوەبێت کەسەکە ئاسودەنەبێت بە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارەی لێیکراوە. بۆیە ئاگاداری ئەوشتانە بە کە لەژێر مێزەکەدا دەگوزەرێت، ئەمیش بە سەنجدانی جوڵەی شان و قۆڵەکان. ئەوکات سەرسام دەبیت بەو شتانەی کە بەهۆی ئەم ڕەفتارانەوە دەستت دەکەوێت.

ئاگاداری ئەم تێبینیانە بە کە لەبارەی قاچەوە پێتدراوە، بەتایبەت لەو کاتانەی کە دڵنیایت و بەئاشکرا دەیانبینیت، چونکە من خۆم زۆر کەسی بێتاوانم بینیووە کاتێك لێکۆڵینەوەیان لەگەڵ دەکرێت زۆر دەپەشۆکێن و نیگەران دەبن. لەبەرئەوە وریابە لەخۆتەوە و بەخێرایی بڕیارنەدەیت و نەگەیتە خاڵی کۆتایی. باشترین ڕێگا بۆ ئەوەی جوڵەی قاچەکان لێك بدەینەوە، ئەوەیە کە بزانین ئەم ڕەفتارە پەرچەکرداری مێشکە و بۆ خۆهێورکردنەوە بەکاریدەهێنێت. دواتر پێویستە ئەم ڕەفتارە زیاتر بپشکنرێت و لێکۆڵینەوەی لەسەربکرێت.

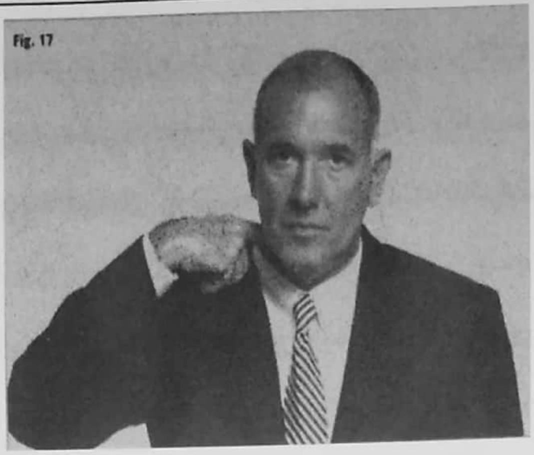
Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ١٢: ە فەیسبوکەوە بۆ ئابڕوچوون.
لەکاتی چاوپێکەوتنێکدا، یەکێك لە کارخوازەکان (ئەو کەسەی هاتبوو کاری دەستبکەوێت) لەلایەن خاوەنکارەکەوە پرسیاری لێ دەکرا. هەموو شتێك تا کۆتایی چاوپێکەوتنەکە بەباشی دەڕۆشت و کابرای خاوەنکار پرسیاری دەکرد و کارخوازەکەش بەباشی وەڵامیدایەوە، بەڵام پێش ئەوەی چاوپێککەوتنەکە تەواوبێت، کارخوازەکە دەستیکرد بە قسەکردن دەربارەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و گرنگیی ئینتەرنێت. خاوەنکارەکەش دەستخۆشی لێکرد و چەند قسەیەکی لەبارەی ئەو کەسانەوە کرد کە زانکۆ و پەیمانگا تەواو دەکەن و زۆر بەشێوەیەکی ناشرین تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان بەکاردەهێنن. کۆمەڵێك وێنە بڵاودەکەنەوە و کۆمەڵێك نامە دەنێرن کە دوای ماوەیەك پەشیمانن لێیان و شەرم دەکەن کە شتی لەو شێوەیان کردووە. لەوکاتەدا خاوەنکارەکە سەرنجی دا کارخوازەکە چەندجارێك دەستی هێنا بەڕانیدا و دەیبرد بەرەو ئەژنۆی و دەیهێنایەوە سەرەوە. خاوەنکارەکە هیچی نەگوت. سوپاسی کابرای کرد و لە ئۆفیسەکەی چووە دەرەوە، دواتر بۆ ئەوەی دڵنیابێتەوە، سەیری پرۆفایلی فەیسبوکی کابرای کرد بزانێت ئەمیش لەو جۆرە کەسانەیە کە باسیکرد یان نا. کاتێك سەیریکرد ڕێك بەو شێوەیەبوو کە ئەم باسی کرد و دڵنیابوویەوە ئەوەی گوتویەتی هەڵە نەبووە.

هەواگۆڕکێ

ئەم ڕەفتارە بریتییە لەوەی کەسێك (زۆرجار ڕەگەزی نێر) پەنجەکانی دەخاتە نێو ملیوانی کراسەکەی و ملی. بەم جۆرەش جلەکەی لە پێستەکەی دووردەخاتەوە (سەرنجی دیمەنی ١٧ بدە). دورخستنەوەی ملیوانی کراس زۆرجار بەهۆی پەستانەوە ڕودەدات. هەروەها ئاماژەیەکە پێماندەڵێن ئەو کەسە بیر لە شتێك دەکاتەوە کە پێی خۆش نییە، یان لە بارودۆخێکدایە کە هیچ ئاسودە نییە. ئافرەتان بەشێوەیەکی وردتر ئەم کارە دەکەن. هەندێکجار بەشی پێشەوەی بلوسەکەیان ڕادەکێشن یان لەدواوە قژیان بەرزدەکەنەوە و دایدەنێنەوە بۆ ئەوەی هەوا بەر ملیان بکەوێت.

Scanned with CamScanner



دیمەنی ١٧: بەهۆی دوورخستنەوەی ملیوانی کراسەکە لە مل و بەرکەوتنی هەوا، پەستان و نائاسودەیی کەم دەبێتەوە.

لەباوەشگرتن

هەندێك کەس کاتێك توشی باروودۆخێکی ناخۆش یان پڕ پەستان دەبنەوە، دەستەکانیان دەئاڵێنن لە خۆیان و دەست دەهێنن بە شانەکانیاندا، ڕێك وەك ئەوەی سەرمایان بێت. کاتێك دەبینم خەڵکی بەم شێوەیە ڕەفتار دەکەن، ئەو دایکەم بیردەخاتەوە کە منداڵەکەی لەئامێز دەگرێت. ئەمەش کارێکە کاتێك ئەنجامی دەدەین کە بمانەوێت خۆمان هێور بکەینەوە بۆ ئەوەی هەست بە سەلامەتی بکەین.

بەکارهێنانی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان بۆ ئەوەی باشتر خەڵکی بخوێنینەوە

بۆ ئەوەی بەهۆی ئاماژەکانەوە لەبارەی کەسێکەوە زانیاریی زیاترت دەست بکەوێت، هەندێك ڕێنمایی هەیە پێویستە شوێنیانً بکەویت.

١. هەوڵبدە کاتێك ڕەفتارە هێورکەرەوەکان دەردەکەون بیانناسیتەوە. من سەرەکیترین ڕەفتارەکانم پێگوتویت. هەرکاتێك بەباشی هەوڵتدا سەرنجیان بدەیت و دەستنیشانیان بکەیت، ئەوکات لەکاتی گفتوگۆکردن لەگەڵ دەوروبەرت، زۆر بەئاسانی دەیانناسیتەوە.

٢. بنەڕەتی کەسەکە دیاری بکە و بزانە لەکاتی ئاساییدا چۆنە. بەمشێوە ئەگەر کەسەکە هەر جوڵەیەکی نوێ یان جیاواز بکات، تۆ ئاگادار دەبیت و دەتوانیت دەستنیشانی بکەیت.

٣. کاتێك کەسێك ڕەفتارێك دەکات بۆ ئەوەی خۆی هێوربکاتەوە، بوەستە و لەخۆت بپرسە، " چی وایکرد ئەمە بکات؟"تۆ دەزانیت کەسەکە لەبارەی شتێکەوە هەست بە ئاسودەیی ناکات، بەڵام کاری تۆ ئەوەیە بزانیت ئەو شتە چییە.

٤. لەوە تێبگە لەکاتی پەستاندا ڕەفتارە هێورکەرەوەکان زۆربەی کاتەکان بۆ هێورکردنەوەی کەسەکە بەکاردێت. بەم جۆرە، وەك بنەمایەکی گشتی، دەتوانیت بڕیار بدەیت ئەو کەسە توشی پەستان و وروژان و نائاسودەیی بووەتەوە و ئەم پەستانە وایکردووە ئەم کەسە بەم شێوازە ڕەفتار بکات.

٥. دروستکردنی پەیوەندی لەنێوان ڕەفتارە هێورکەرەوەکە و هۆکاری پەستانەکە یارمەتیت دەدات بەباشی لەو کەسە تێبگەیت کە لەگەڵیدا هەڵسوکەوت دەکەیت.

٦. هەندێك جار دەتوانیت شتێك بڵێیت یان شتێك ئەنجام بدەیت بۆ ئەوەی بزانیت کەسەکە بەم شتانەی تۆ توشی پەستان دەبێت یاخود نا. بەم جۆرە باشتر لە مەبەست و نیاز و بیرکردنەوەی کەسەکە تێدەگەیت.

٧. سەرنج بدە بزانە کەسەکە کام بەشی جەستە بەکاردەهێنێت. ئەمە زۆر گرنگە، چونکە هەتاوەکو پەستانەکە زیاتر بێت، کەسەکە بڕێکی زیاتر ڕووخسار و ملی بەکاردەهێنێت بۆ هێوربوونەوە.

٨. لەبیرت بێت، هەتاوەکو پەستانەکە زیاتربێت، ئەگەرەکانی دەرکەوتنی ڕەفتارە هێورکەرەوەکان زیاتر دەبن.

ڕەفتارە هێورکەرەوەکانی ڕێگایەکی زۆر باشن بۆ هەڵسەنگاندنی ئاسودەیی و نائاسودەیی بەرانبەرەکەت. بەهۆی ئەم ڕەفتارانەوە دەتوانین بارودۆخی کەسەکە بزانین و بزانین هەستەکانی چۆنن.

کۆتا وتە لەسەر بەشی لیمبیك لە مێشکماندا

ئێستا تۆ کۆمەڵێك زانیاریت پێیە کە زۆربەی خەڵکی نایزانن. ئێستا دەزانیت کە میکانیزمێکی زۆر توند دەگرینەبەر (وەستان، هەڵهاتن، یان بەرهەڵستی) و سیستەمێکی هێورکەرەوەمان هەیە کە چارەسەری پەستان دەکات. ئێمە بەبەختین کە ئەم میکانیزمەمان هەیە، نەك تەنها بۆ ئەوەی خۆمان ڕزگار بکەین لە مەترسی و سەرکەوتوبین لە ژیاندا، بەڵکوو بۆ هەڵسەنگاندن و تێگەشتن لە کەسانی دیکەش.

هەروەها لەم بەشەدا فێربوین کە (جگە لە هەندێك ڕەفتاری شاز نەبێت) هەموو ڕەفتارەکان لەلایەن مێشکەوە بەڕێوە دەبرێن. ئێمە لە سێبەشی سەرەکی مێشك، دوو بەشیان بەباشی

دەناسین و لێکۆڵینەوەمان لێکردووە، ئەوانیش بەشی لیمبیك و بەشی نیۆکۆرتیس بوو. هەروەها سەرنجمان خستەسەر شێوازی کارکردنی ئەم دوو بەشە، ڕوونمانکردەوە کە چۆن کاری گرنگی خۆیان ئەنجامدەدەن و تا چ ڕاددەیەك جیاوازن. هەردوو بەشەکە کاری گرنگ ئەنجامدەدەن، بەڵام لێرەدا بەشی لیمبیك گرنگترە بۆ ئێمە، چونکە بەشێکی ڕاستگۆترە بەراورد بە ئەوانی دیکە. بەشێکە بەرپرسە لە بەرهەمهێنانی ئەو ڕەفتارانەی، کە بەهۆیانەوە بیرکردنەوە و هەستە ڕاستەقینەکان ئاشکرا دەکرێن. ئێستا تۆ لەشێوازی پەرچەکرداری مێشك بەرانبەر بە دەوروبەر تێدەگەیت. لەبەرئەوە ڕەنگە بپرسیت لێکدانەوە و پشکنینی زمانی جەستە ئەوەندە ئاسانە! ئەمە پرسیارێکی زۆر باوە. وەڵامەکەی هەم بەڵێ هەم نەخێرە. هەر کە ئەم کتێبەت خوێندەوە، ئەوکات شارەزای زمانی جەستە دەبیت و هەندێك لە ئاماژەکانی جەستە بەتەواوی دەردەکەون و ڕوون دەبنەوە. خۆیان هاوار دەکەن ئەوەندە جوان دیارن. لەولاشەوە چەندین لایەنی زمانی جەستە هەیە کە زۆر وردن و زۆر قورسە بتوانیت دەستنیشانیان بکەیت. ئێمە سەرنج دەخەینە سەر ڕەفتارە زۆر ورد و زۆر دیارەکانیش. بە تێپەڕبوونی کات و بە مەشقکردن، لێکدانەوەی ئەم ڕەفتارانە دەبنە شتێکی سروشتی و بەشێك لە تۆ. هەر وەك چۆن پێش ئەوەی لە شەقامێکی قەرەباڵغدا بپەڕیتەوە، سەیری ڕاست و چەپی خۆت دەکەیت، بەو شێوەیە سەرنجی ڕەفتاری کەسەکان دەدەیت و دەبنە شتێکی ڕۆتینی. ئێستا لە بەشی دواتردا دەچینە باسی قاچ و پێیەکان کە چەقی لێکۆڵینەوە و سەرنجی ئێمەیە...

بەشی سێیەم

ئاماژەكانی تایبەت بە قاچ و پێیەكان

لە بەشی یەكەمدا پرسیارم لێكردیت كام بەشە ڕاستگۆترین بەشی جەستەیە، بەشێك كە زۆرترین ئەگەری هەیە هەست و ویستی ڕاستەقینەی كەسێك بخاتەڕوو، هەروەها ببێتە سەرەكیترین شوێن بۆ ئەوەی سەرنجی بدەیت و بەدوای ئەو ئاماژانەدا بگەڕێیت كە وێنای بیركردنەوەی كەسەكە بكەن. ڕەنگە سەرسام بیت، بەڵام وەڵامەكەی بریتییە لە پێیەكانت! بەڵێ پێ و قاچەكانت خەڵاتی ڕاستگۆیی دەبەنەوە.

ئێستا بۆت ڕووندەكەمەوە چۆن بتوانیت بە سەرنجدانت لەسەر جوڵەی قاچ و پێیەكان هەست و ویستی ئەوانی دیكە بپێویت. لەگەڵ ئەوەشدا فێردەبیت چۆن بەدوای ئەو ئاماژانەدا بگەڕێیت كە بەهۆیانەوە بتوانیت ئەو شتانە ئاشكرابكەیت كە لەژێر مێزەكەدا دەگوزەرێن، بەبێ ئەوەی سەیری قاچ و پێیەكانیش بكەیت.

یەكەمجار دەمەوێت باسی ئەوەت بۆ بكەم كە بۆچی پێیەكان ڕاستگۆترین بەشی جەستەن، بەم شێوە زیاتر تێدەگەیت بۆچی پێیەكان پێوەرێكی ئەوەندە بەهێزن، كە بەهۆیانەوە دەتوانیت ڕاز و نیازی ڕاستەقینەی خەڵكی بزانیت.

سەرنجێك لەسەر پێیەكان

بۆ ماوەی هەزارەها ساڵە قاچ و پێیەكان هۆكاری جوڵەی مرۆڤن. ئەمانە هۆكارێكی سەرەكی بوون كە بەهۆیانەوە توانیومانە بگەڕێین، ڕا بكەین، خۆمان دەرباز بكەین. بەهۆی ئەو شێوازە ئەندازارییە سەرسوڕهێنەرەی پێیەكانمان هەیانە، ئێمە دەتوانین هەست بە شتەكان بكەین، بڕۆین بە ڕێگادا، ڕا بكەین، بسوڕێین، هاوسەنگی ڕابگرین، بەسەر بەرزیدا سەربكەوین، یاری بكەین، خۆمان ڕابگرین، تەنانەت بشنووسین.

نووسەر و گیانەوەرناس "دیزمەند مۆریس" بۆی ڕوون بوویەوە كە پێیەكان بەراورد بە بەشەكانی دیكەی جەستە، كتومت ئەو شتانە دەڵێن، كە ئێمە بیریان لێدەكەینەوە و هەستی

Scanned with CamScanner

پێدەکەین. بە واتایەکی دیکە، پێیەکانمان زمانحاڵی هەست و بیرکردنەوەکانمانن. بۆچی قاچ و پێیەکان ئەوەندە بە دەقیقی وێنای هەستەکانمان دەکەن؟ بۆ ماوەی هەزارەها ساڵە، قاچ و پێیەکانمان لەکاتی ترسدا بەبێ ئەوەی پێویست بکات بیر بکەینەوە دەستبەجێ پەرچەکرداریان هەبووە. مێشکمان هەوڵیداوە دڵنیابێت کە قاچ و پێیەکان بەپێی پێویست پەرچەکرداریان دەبێت، ئەمیش بەوەستان بێت یان بە *ڕاکردن* بێت یان بە *بەرهەڵستیکردنی* مەترسییەکە بێت. ئەم بەشەی کە تایبەتە بە خۆپزگارکردن لە مەترسییەکان بەباشی خزمەتی ئێمەی مرۆڤی کردووە و ئێستاش هەر بەردەوامە. لەڕاستیدا ئەو پەرچەکردارانەی کە سەردەمانی پێشوو مرۆڤایەتی بەرانبەر ترس و کێشەکان هەیبوو، ئێستاش هەمان شتە و نەگۆڕاوە. ئێستاش کە توشی شتێکی مەترسیدار دەبینەوە یان شتێك کە بەدڵمان نییە، قاچ و پێیەکان وەك سەردەمانی پێشوو بەهەمان شێوە پەرچەکرداریان دەبێت. سەرەتا دەوەستن و ناجوڵێن، دواتر هەوڵدەدەن خۆیان دوور بخەنەوە، لە کۆتایشدا، ئەگەر هیچ جێگرەوەیەکی دیکە نەبوو، خۆیان ئامادە دەکەن بۆ شەڕ و شەق هاویشتن.

ئەو وەستان، هەڵهاتن، یان شەڕکردنە، میکانیزمێکە کە پێویستی بە خۆئامادەکردن نییە، بەڵکوو ڕەفتارێکە ڕاستەوخۆ بەرانبەر مەترسییەکان دەردەکەوێت. ئەم شێوازەی پێ و قاچەکان لەسەر ئاستی تاك و کۆمەڵیش سودی بۆ مرۆڤەکان هەبووە. مرۆڤ بە بینینی ترسێك و لە هەمانکاتدا پەرچەکردار بەرانبەر بە ترسەکە، توانیویەتی خۆی ڕزگار بکات، یان بەهۆی پەرچەکردار بەرانبەر هەڵسوکەوتی ئەوانی دیکە و ڕەفتارکردن بەپێی بارودۆخەکە توانیویەتی خۆی بگونجێنێت و لەژیاندا بمێنێتەوە. کاتێك کۆمەڵێك توشی مەترسی بوونەتەوە، هەموویان پێکەوە بەهۆی سەرنجدانی جوڵەی یەکترییەوە پەرچەکرداریان بۆ ترسەکە هەبووە. لە دونیای ئێستاماندا، سەربازەکان سەرنجیان دەخەنە سەر ئەو کەسەی کە ڕابەرییان دەکات، کاتێك ڕابەرەکەیان دەوەستێت، ئەمانیش هەموویان دەوەستن. کاتێك هێرش دەکات، هەموویان یەکتر دەپارێزن، کاتێك فرمان دەکات بە پەلامارێك، هەموویان وەك یەك دەجوڵێن. بۆیە دوای هەزارەها ساڵ، هێشتا ئەم ڕەفتارانە وەك خۆی ماوەتەوە.

تەنانەت ئێستاش قاچەکانمان بە جلوبەرگ و پێیەکانیشمان بە پێڵاو دادەپۆشین، کەچی هێشتا پەرچەکرداریان نەك تەنها بۆ پەستان و ترس، تەنانەت بۆ لایەنە سۆزدارییەکانیش دەبێت، بە ئەرێنی و نەرێنییەکانیشەوە. بەم جۆرە قاچ و پێیەکانمان زانیاری لەبارەی هەست و

Scanned with CamScanner

بیرکردنەوەمانەوە دەگوازنەوە. ئەو سەما و هەڵپەرکێ و هەڵبەز و دابەزەی ئێمە ئێستا دەیکەین درێژکراوەی ڕەفتاری ئەو خەڵکەیە کاتێک لە ڕاوکردن سەرکەوتوو دەبوون، خڕدەبوونەوە و بەشێوەیەکی بازنەیی بەکۆمەڵ هەڵدەپەڕین. کاتێک جەنگاوەرەکان لە شوێنێکی بەرزەوە باز دەدەن یان دوو ئاشق لە کەشێکی باراناویدا سەما دەکەن، پێیەکان و قاچەکانیان خۆشحاڵی دەردەبڕن. تەنانەت ئێمە لەکاتی یارییەکاندا هەموومان پێکەوە قاچمان دەدەین بە زەویدا بۆ ئەوەی تیپەکەمان بزانێت پشتگیریان دەکەین.

بەڵگە و نیشانەی پێیەکان لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆر هەستیان پێدەکرێت. بۆ وێنا، تەماشای منداڵ بکە لەکاتی نان خواردندا لەسەر کورسییەك دادەنیشێت، ئەگەر بیەوێت بچێتە دەرەوە و یاری بکات، هەرچەندە لە نان خواردن تەواو نەبووە، سەرنجی پێیەکانی بدە چۆن شۆڕیاندەکاتەوە و هەوڵدەدات قاچی بدات لە زەوییەکە. ڕەنگە دایك و باوکی بتوانن لە شوێنی خۆی داینیشێنن و نەهێڵن بڕوات، بەڵام قاچەکانی لە مێزەکە دووردەکەونەوە و ڕوودەکەنەوە لایەکی دیکە. ڕەنگە قەد و کەمەری بەهۆی دایك و باوکییە جێگیربێت، بەڵام ئەو منداڵە قاچ و پێیەکانی بادەدا و ڕووی دەکاتە دەرگاکە، ڕێك ئەو شوێنەی کە منداڵەکە دەیەوێت بۆی بچێت. ئەم جۆرە ئاماژەیە نیازی منداڵەکە ڕووندەکاتەوە. بەدڵنیاییەوە ئێمەش، وەك کەسانی پێگەشتوو، ئەو شێوازانەمان تێدا چەسپیووە، بەڵام کەمێك زیاتر.

ڕاستگۆترین بەشی جەستەمان

کاتێك زمانی جەستە دەخوێنینەوە، زۆربەی خەڵك سەرنجی بەرزترین شوێنی کەسەکە (ڕووخسار) دەدەن و دواتر بەرەو خوارەوە دەچن. ئەمە لەکاتێکدایە کە ڕووخسار تەنها بەشێکی جەستەیە کە زۆربەی کات بۆ شاردنەوەی هەستەکان بەکاردەهێنرێت. شێوازی من بەتەواویی پێچەوانەیە. دوای ئەنجامدانی سەدان چاوپێککەوتن بۆ ئێف بی ئای، فێربووم کە سەرەتا سەرنج بخەمە سەر قاچ و پێی گومانلێکراوەکە، تا لەکۆتاییدا دەگەشتم بە ڕووخساری. لە بابەتی ڕاستگۆییدا، کاتێك لە پێیەکانەوە دەڕۆین بۆ ڕووخسار، وردە وردە ڕاستییەکان زیاتر دەبن. بەداخەوە بۆ ماوەی چەندین ساڵە لەکاتی چاوپێککەوتنەکاندا یان لەکاتی هەوڵدان بۆ خوێندنەوەی خەڵکی، سەرنج دەخرێتە سەر ڕووخسار. ئەوەی خوێندنەوەی بەرانبەرەکەت

قورستر و ئاڵۆزتر دەکات ئەوەیە کە زۆربەی ئەو کەسانەی چاوپێککەوتنەکان ئەنجام دەدەن، ڕێگە دەدەن بە بەشداربووان لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا قاچ و پێیەکانیان لەژێر مێزەکاندا بشارنەوە. ئێمە لە ڕووخسارماندا درۆ دەکەین، چونکە هەر لە منداڵییەوە وا فێرکراوین. کاتێك خواردنێکمان بەدڵ نییە و لەسەر مێزەکە بۆمان دادەنێن، دایك و باوکمان مۆرەیەك دەکەن و پێمان دەڵێن " دەموچاوت بەو شێوەیە لێ مەکە." یان دەڵێن " کاتێك ئامۆزاکەت لێرەیە با دڵخۆش دەرکەویت." ئەوان بەم شێوەیە ڕێنوێنیمان دەکەن و دواتریش ئێمە فێردەبین بەزۆر پێبکەنین. دایك و باوك و کۆمەڵگا بەشێوەیەکی گشتی، پێماندەڵێن شت بشارینەوە و درۆ بکەین، تەنها لەبەرخاتری کۆمەڵگا و دەوروبەرمان. لەبەرئەوە کارێکی سەیر نییە کە لەم بابەتەدا زۆر شارەزابین. لە ڕاستیدا کاتێك خێزانەکەمان کۆدەبنەوە، بەرانبەر خزمەکانمان، بەتایبەت خەسو و خەزورەمان، ڕووخسارمان گەش دەکەین و خۆمان خۆشحاڵ دەردەبڕین، بەڵام لەڕاستیدا خەیاڵ بەو کاتەوە دەکەین کە هەڵدەستن و دەڕۆن.

ئێمە دەزانین چۆن ڕوخسارمان بۆ ئاهەنگەکان ئامادە بکەین و گرنگیی زۆری پێدەدەین، بەڵام کەم کەس گرنگی بە قاچ و پێیەکانی دەدات و زۆر بەدەگمەنیش گرنگی بە قاچی ئەوانی دیکە دەدەین. نیگەرانی، پەستان، پشێوی، وریایی، بێزاریی، بێ ئۆقرەیی، دڵخۆشی، شادمانی، ئازار، شەرمنی، ترس، زەلیلی، گەمژەیی، بڕوا بەخۆبوون، ژێردەستەیی، نائومێدیی، سستیی، هەستیاریی، و هەروەها تورەیی، هەموو ئەمانە لە قاچ و پێیەکاندا دەردەکەون و هەستیان پێدەکرێت. دەستلێدانێك لە قاچی یەکتر لەنێوان دوو خۆشەویستدا، شەرمی کوڕێکی منداڵکار کاتێك کەسێکی نامۆ دەبینێت، شێوەی وەستانی کەسێکی تورە، هەموو ئەمانە ئاماژە بە بارودۆخمان دەکەن و لەکاتی خۆیدا بەئاسانی هەستیان پێدەکرێت. ئەگەر دەتەوێت لێکدانەوە بۆ جیهانی دەوروبەرت بکەیت و بەدروستی لە هەڵسوکەوتەکان تێبگەیت، سەرنجی قاچ و پێیەکان بدە. قاچ و پێیەکان زۆر ئاشکرا و دیارن و زۆر ڕاستگۆن لە گەیاندنی زانیارییەکاندا. کاتێك زانیاری لەبارەی هەڵسوکەوت و زمانی جەستەوە کۆدەکەیتەوە، دەبێت قاچ و پێیەکان بە یەکێك لە بەشە گرنگەکانی جەستە دابنێیت.

Scanned with CamScanner

ڕەفتارە گرنگەکانی تایبەت بە قاچ و پێیەکان

قاچی دڵخۆشی

قاچی دڵخۆشی بریتییە لە پێ و قاچەکان کە بەهۆی خۆشیی و شادییەوە بەرزونزم و ئەملاولا دەکەن. خەڵکی کە گوێیان لە شتێك دەبێت یان شتێکی گرنگ دەبینن، لەپڕ دیمەنی قاچە دڵخۆشەکانیان پیشاندەدەن. قاچە دڵخۆشەکان نیشانەی ئەوەن کەسەکە وا هەست دەکات ئەو شتەی کە دەیەوێت خەریکە بەدەستی دەهێنێت، یان پێی وایە شتێکی بەنرخ لە کەسێکی دیکە دەباتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ١٣ بکە).

خشتەی ژمارە ١٣: قاچەکان پێمان دەڵێن ژیان خۆشە.
ماوەیەك لەمەوبەر، لە تەلەفزیۆن سەیری خولێکی یاری پۆکەرم دەکرد. پیاوێکم بینی دەستێکی جوانی بۆ هاتەوە و پێیەکانی لەژێر مێزەکەدا لەخۆشیدا دەجولان. وەك منداڵێك وابوو کە تازە پێی گرتبێت و بچێتە پارکێکی گەورەوە. پێیەکانی بەر زەوی دەکەوتن و دەیجولاندن. ڕووخساری یاریزانەکە ئاسایی بوو، ڕەفتارەکانی لەسەروو مێزەکەوە هێور و لەسەرخۆبوون، بەڵام لەژێرەوە جوڵەیەکی گەورە ڕوویدەدا! لە هەمانکاتدا، منیش لە شوێنی خۆمەوە هاوارم کرد و بە یاریزانەکانی دیکەم گوت دەستیان دابنێن و یارییەکە بەجێ بهێڵن، بەڵام بەداخەوە نەیاندەتوانی گوێیان لێم بێت، بۆیە یاریزانەکانی دیکە پارەکەیان دۆڕاند. ئەو یاریزانە ئەوەی دەزانی کە چۆن ڕووخساری خۆی بگۆڕێت. ئەوەی مایەی خۆشحاڵی بوو بۆ ئەم یاریزانە ئەوەبوو کە ڕکابەرەکانی، وەك زۆربەی خەڵکی، زۆربەی جەستەیان فەرامۆش کردبوو (لە سنگەوە بۆ خوار). هیچ سەرنجیان لای بەشە گرنگەکان نەبوو کە دەکرا لەژێر مێزەکەدا ببینرێن. قاچە دڵخۆشەکان بەتەنها لەو ژوورەدا بەدیناکرێت کە یاری پۆکەری تێدا ئەنجامدەدرێت. من لە زۆربەی شوێن و چاوپێککەوتنەکاندا بینیومن و بەشێوەیەکی گشتی لە هەموو شوێنەکاندا بەدیدەکرێن. لە کاتی نووسینی ئەمەدا، گوێم لە دایکێك بوو لە تەنیشتمەوە دانیشتبوو، بە تەلەفۆن قسەی لەگەڵ یەکێك لە ئەندامانی خێزانەکەی دەکرد. لە سەرەتادا پێیەکانی بەسەر زەوییەکەدا تەختبوون، بەڵام کاتێك کوڕەکەی لە تەلەفۆنەوە قسەیکرد، پێیەکانی دەستیانکرد بە هەڵبەز و دابەز. پێویست نەبوو پرسیاری لێبکەم تا چەند منداڵەکەی خۆشدەوێت، یان چەندە گرنگی پێدەدات، چونکە پێیەکانی خۆیان هاواریان دەکرد.

لەبیرت بێت، ئەگەر یاری کارت دەکەیت، مامەڵە و بازرگانی دەکەیت، یان بەسادەیی لەگەڵ هاوڕێکانت قسە دەکەیت، ئەوە بزانە کە پێیەکانمان تاکە ڕێگایە بۆ ئەوەی مێشکمان بە بەرانبەرەکەمان بڵێت"ئێمە دڵخۆشین."

کاتێك دوو ئاشق دوای ماوەیەکی دوورودرێژ لە فڕۆکەخانە یەکتر دەبینن، پێیەکانیان هەست بە خۆشحاڵی دەکات. بۆ ئەوەی لە کاتی گفتوگۆکاندا قاچی کەسەکە ببینیت، پێویست ناکات سەیری ژێر مێزەکە بکەیت. تەنها سەیری کراس یان شانی کەسەکە بکە. ئەگەر پێیەکانی تەپەتەپ بکەن و بجوڵێن، هەستدەکەیت کە کراس و شانی کەسەکەش دەلەرێتەوە و بەرزونزم دەکات. ئەم ڕەفتارانە زۆر زەق و دیارنین، بەڵکوو ڕەفتارێکی وردن، بەڵام ئەگەر بەدوایاندا بگەڕێیت و سەرنجیان بدەیت، ئەوکات ڕوون و هەستپێکراو دەبن.

خۆت ئەم شێوازە تاقی بکەرەوە. لەسەر کورسییەك بەرانبەر ئاوێنەیەکی گەورە دابنیشە و پێیەکانت بەرز و نزم پێ بکە و بەهێواشی بیبانکێشە بە زەویدا. کاتێك ئەمە دەکەیت، دەبینیت شانەکانت یان جلەکەی بەرت دەجوڵێت. کاتێکیش لەگەڵ خەلکیدایت، ئەگەر بەوردی سەرنجی ئەم هێما و ئاماژانە نەدەیت، ئەوکات لە دەستت دەردەچێت و ناتوانیت لێکدانەوە بۆ بەرانبەرەکەت بکەیت، بەڵام ئەگەر کاتی بۆ دابنێیت و هەوڵ بدەیت سەرنجی ئەم ئاماژانە بدەیت، دەتوانیت لێکدانەوەیان بۆ بکەیت و لێیان تێبگەیت. ئەوەی زۆر گرنگە لە بابەتی پێیەکاندا ئەوەیە کە سەرەتا سەرنجی پێی کەسەکە بدەیت، دواتر بەوردی سەرنج بدەیت بۆ ئەوەی بزانیت ئایا هیچ گۆڕانکارییەکی کتوپڕ ڕوودەدات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٤ بکە).

ڕێگەم بدە دوو خاڵی گرنگت پێبڵێم: یەکەم، وەك هەموو بەشەکانی دیکەی زمانی جەستە، دەبێت سەرنج بخرێتەسەر قاچە خۆشحاڵەکان، ئیتر ئەگەر ئەم قاچانە دەلالەت لە بابەتێکی ڕاستەقینە بکەن یان تەنها بەهۆی چالاکی لە ڕادەبەدەری دەمارەکانەوە بێت. بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك خۆی بەشێوەیەکی سروشتی قاچی بلەرزێت (نەخۆش بێت و قاچی بەردەوام بلەرزێت)؛ ئەوکات بە ئاڕەحەت دەتوانیت لەگەڵ کەسێکدا جیاوازییان بکەیت کە قاچ و دەمارەکانی سروشتی و ئاساین.

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ١٤: ئاماژەیەك لە پێیەکانەوە.
جوولی، سەرۆکی بەشی سەرچاوە مرۆییەکانی کۆمپانیایەك، پێی گوتم جارێك لە یەکێك لە سیمینارەکانمدا، کە تایبەت بوو بە بەڕێوەبەرەکان، ئامادە بووە. گوتی لەدوای ئەو سیمینارەوە دەستیکردووە بە سەرنجدانی پێیەکان. دوای ماوەیەکی کەم ئەو زانیارییەی کە فێری بووبوو خستبوویە بواری جێبەجێکردنەوە و بەکاریهێنابوو. جوولی بەم شێوە بۆمان دوا: "من لە کۆمپانیاکەدا بەرپرسی بەشی وەرگرتنی کرێکار و فەرمانبەران بووم و چاودێری ئەرکەکانیانم دەکرد. کاتێك کارخوازێك (ئەو کەسەی هاتبوو بۆ دامەزراندن و کارکردن) هات و پرسیارم لێکرد: ئایا دەتەوێت لە دەرەوەی وڵات کار بکەیت؟ کاتێك وەڵامیدایەوە پێیەکانی دەکێشا بە زەویدا و پێیەکانی خۆشحاڵبوون و زۆر بەدڵنیاییەوە گوتی: بەڵێ. دواتر گوتم ئەو شوێنەی کە بۆی دەڕۆیت مۆمبایە لە هیندستان، قاچەکانی بەزویی وەستان. بەهۆی سەرنجدانم لە ڕەفتارەکانی، تێگەشتم کە نایەوێت بڕوات بۆ ئەو شوێنە. پرسیارم کرد بۆچی ناتەوێت بچیت بۆ ئەوێ؟ کارخوازەکە حەپەسا! بە سەرسامییەوە گوتی: "چۆن ئەوەندە ئاشکرایە کە من ناچم؟ خۆ من هیچم نەگوتووە. کەسیتر هیچی پێگوتویت؟" منیش پێمگوت: هەستمکرد ئەو شوێنەت بەدڵ نییە کە دەمانەوێت بۆی بچیت. دانی پێدانا و گوتی: "ڕاستە وایە. گوتی وامزانی دەمنێرن بۆ هۆنگ کۆنگ. لەوێ هەندێك هاوڕێشم هەیە." زۆر بەئاشکرا دیاربوو کە نەیدەویست بچێت بۆ هیندستان، هەروەها پێیەکانیشی بەتەواوی شتەکەی پشتڕاستکردەوە و هیچ گومانێکی نەهێشت.

ئەگەر لەرزینی پێیەکان زیادیکرد، بەتایبەت دوای ئەوەی کەسەکە شتێکی خۆشی بیستووە یان شتێکی گرنگی بینیووە، من وایدەبینم ئەو کەسە هەست بە بڕوا بەخۆبوون و ئاسودەیی دەکات لەو کاتەدا.

دووەم، جوڵاندنی قاچ و پێیەکان دەکرێت مانای بێئارامی بێت. کاتێك بێئارامین و بمانەوێت بجوڵێین، پێیەکانمان دەجوڵێن و بەهێواشی دەیانکێشین بە زەویدا (پاژنەی پێ لەسەر زەوییە و نوکی پێ بەرز و نزم دەکات). تەماشای ئەو خوێندکارانە بکە چۆن لە پۆلدا پێیان دەجوڵێنن و دەیلەرزێنن و ئەملا و ئەولای پێدەکەن. ئەم ڕەفتارانە بەتایبەت لەو کاتەدا دەردەکەوێت کە کاتی وانەخوێندن بەرەو تەواوبوون دەچێت. زۆرجار ئەم ڕەفتارانە ئاماژەن بۆ بێ ئۆقرەیی و

پەلەپەلکردن نەوەك ئاماژە بە خۆشحاڵی پێیەکان بکەن. لەکاتی وانەگوتنەوەمدا، ئەو کاتەی کۆتاییی وانەکە نزیك دەبێتەوە، قوتابییەکانم بەشێوەیەکی بەرچاو ئەم جوڵە و ئاماژانە ئەنجامدەدەن، هەستدەکەم دەیانەوێت شتێك بڵێن.

کاتێك پێیەکان ئاڕاستەکەیان دەگۆڕن

ئێمەی مرۆڤ ڕوو لەو شتانە دەکەین کە حەزمان لێیانە و بەدڵمانن، ئەمە ئەو کەسانەش دەگرێتەوە کە لەگەڵیاندا گفتوگۆ و ڕەفتار دەکەین. لەڕاستیدا دەتوانین ئەم زانیارییە بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین بەرانبەرەکەمان خۆشحاڵە بە بینینمان یان حەزدەکات بەتەنها بەجێی بهێڵین. وادابنێ دوو کەس دەبینیت گفتوگۆ دەکەن. تۆ ئەم دوو کەسە دەناسیت، لەبەرئەوە دەتەوێت بچیت و گفتوگۆیان لەگەڵدا بکەیت. نزیکیان دەبیتەوە و سڵاویان لێدەکەیت، بەڵام کێشەکە ئەوەیە تۆ دڵنیانیت ئەوان پێیان خۆشە تۆیان لەگەڵدابێت یان نا. هیچ ڕێگەیەك هەیە تاوەکو ئەمە بزانیت؟ بەڵێ. سەیری پێ و قەدیان بکە. ئەگەر پێ و قەدیان پێکەوە ڕووی لە تۆ کرد، ئەوە دەیانەوێت لەگەڵیاندابیت، بەڵام ئەگەر پێیەکانیان نەجوڵاند و تەنها لە کەمەریان بەرەو سەرەوە سوڕاند و ڕوویان لە تۆ کرد بۆ وەڵامدانەوەی سڵاوەکەت، ئەوە مانای وایە دەیانەوێت بەتەنها بن.

ئێمە ڕوومان لەو شتانە وەردەگێڕین کە حەزمان لێیان نییە یان لەگەڵ ئێمەدا ناگونجێن. توێژینەوەکانی تایبەت بە دادگا ئەوەیان دەرخستووە کاتێك یەکێك لە ئەندامانی دەستەی سوێندخۆران نایەوێت گەواهی بدات، پێیەکانی ڕوودەکاتە نزیکترین دەرگا.

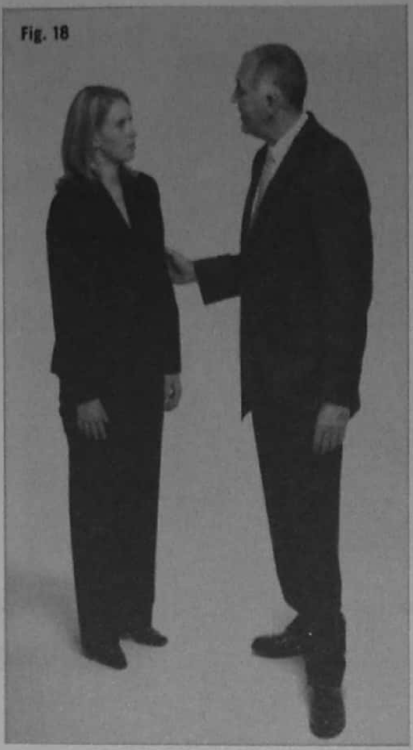
بە هەمان شێوە لە گفتوگۆی نێوان دوو کەسیشدا بەشێوەیەکی گشتی خەڵکی ئەگەر ئاسودە نەبن بە یەکتری، ڕوویان وەردەگێڕن یان پێیەکانیان ڕوودەکەنە لایەکی دیکە. کاتێك کەسێك دەبینیت پێیەکانی ڕوودەکاتە لایەکی دیکە، ئەوە ئاماژەیە بەوەی ئەو کەسە لەگەڵت کۆك نییە و حەزدەکات خۆی دووربخاتەوە لەو شوێنەی کە تێیدایە. کاتێك لەگەڵ کەسێك قسە دەکەیت و دەبینیت وردە وردە یان لەپڕ پێیەکانی ڕوودەکات بە لایەکی دیکەدا و لە تۆی دووردەخاتەوە، ئەوە پێویستە زیاتر لەم بابەتە بکۆڵیتەوە. بۆچی ئەم ڕەفتارەی نواند؟ هەندێکجار ئاماژەیە بەوەی کەسەکە پەلەیەتی و کارێکی هەیە دەبێت بڕوات. لە کاتەکانی دیکەدا مانای ئەوەیە ئەو کەسە چیتر نایەوێت لەگەڵتدابێت. ڕەنگە شتێکی ناشرینت گوتبێت یان شتێکی بێزارکەرت کردبێت. گۆڕینی ئاڕاستەی پێیەکان ئاماژەیە بەوەی کەسەکە دەیەوێت جیابێتەوە (سەرنجی

Scanned with CamScanner

دیمەنی ١٨ بدە). ئێستا بەهۆی ئاماژەکانەوە زانیت کەسەکە دەیەوێت بڕوات، بەڵام دوای ئەوە کاری خۆتە کە بزانیت کەسەکە بۆچی دەیەوێت بڕوات. ئەمیش بە پشتبەستن بەو هەلومەرجانەی دەوریان داویت (تەماشای خشتەی ژمارە ١٥ بکە).

خشتەی ژمارە ١٥: چۆن پێیەکان خواحافیزی دەکەن.
کاتێك دوو کەس بەشێوەیەکی ئاسایی قسە لەگەڵ یەکدی دەکەن، قاچیان ڕووی لە یەکدییە، بەڵام ئەگەر یەکێکیان بەهێواشی پێیەکانی ڕوو لەولا کرد یان بەردەوام پێیەکی دەجوڵاند و ڕوویدەکردە دەرەوە و دوبارە ڕوویدەکردە ناوەوە (کەسەکە پێیەکی ڕووی لەتۆیە و پێیەکەی دیکەی ڕووی لە لایەکی دیکەیە)، ئەوکات دڵنیادەبیتەوە لەوەی ئەو کەسە دەیەوێت بڕوات یان تەمەننای دەکرد لە شوێنێکی دیکە بایە. ئەم جۆرەی پێیەکان یەکێکی دیکەیە لە ڕەفتارەکان کە مەبەستی کەسەکە دەردەخات. ڕەنگە کەسەکە قەدی (لە ناوك بۆ سەرەوە) ڕووی لە تۆ بێت، بەڵام پێیەکانی بەڕاستگۆیی فرمانی مێشك جێبەجێ دەکەن و هەوڵدەدەن بڕۆن و دوور بکەونەوە (سەرنجی دیمەنی ١٨ بدە). بەم دواییانە لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێکانم دانیشتبووین، نزیکەی پێنج کاتژمێر پێکەوەبووین. لەو کاتەی کە خەریکبوو جیادەبووینەوە، باسێکی ئەو شتانەمان کردەوە کە بەدرێژاییی ئەو ماوەیە قسەمان لەسەری کردبوو. هەرچەندە گفتوگۆمان زۆر هاوڕێیانەبوو، بەڵام سەرنجمدا هاوڕێکەم قاچێکی ڕوو کردووەتە لای ڕاست. وادەردەکەوت کە دەیەوێت بەتەنها بێت. لەو کاتەدا پێمگوت، " تۆ دەبێت هەر ئێستا بڕۆیت، وانییە؟" ئەویش گوتی " بەڵێ وایە، زۆر داوای لێبوردن دەکەم. نەمویست بێئەدەبی بکەم، بەڵام دەبێت تەلەفۆن بکەم بۆ لەندەن و تەنها پێنج خولەکیشم هەیە!" لەم حاڵەتەدا جەستە و زمانی هاوڕێکەم جگە لە شتی ئەرێنی هیچ شتێکی دیکەیان نەگوت، بەڵام پێیەکانی کە ڕاستگۆترین بەشن، هەموو ڕاستییەکانیان بەڕوونی پێگوتم.

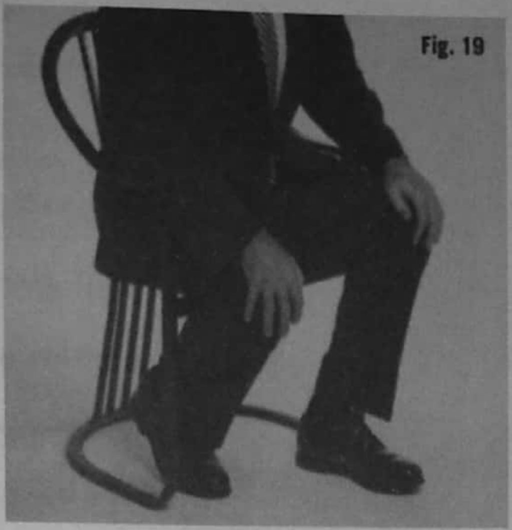
Scanned with CamScanner



دیمەنی ١٨: کاتێك پێیەك لەکاتی گفتوگۆدا ڕوودەکاتە لایەکی دیکە، ئاماژەیە بەوەی کەسەکە دەبێت بڕوات، بەتایبەت بەرەو ئەو ئاڕاستەی کە پێی ڕووی تێکردووە. ئەم ئاماژە دەلالەت لە نیازی کەسەکە دەکات.

گرتنی ئەژنۆ

چەند نموونەیەکی دیکەی قاچەکان هەیە کە ئاماژە بە مەبەستی ئەو کەسە دەکەن کە دەیەوێت جێگەکەی بگۆڕێت. سەرنجی ئەو کەسە بدە کە دانیشتووە و هەردوو دەستی دەخاتە سەر ئەژنۆکانی (سەرنجی دیمەنی ١٩ بدە). ئەمە ئاماژەیەکی تەواو ئاشکرایە کە ئەو کەسە لە مێشکی خۆیدا داینـاوە کۆتـایی بـە چـاوپێکەوتنەکە بهێنێـت و بـڕوات. زۆرجار شێوازی دەستخستنەسەر ئەژنۆکان بەدوایدا چەمینەوە دێت. کەسەکە دوای ئەوەی دەستەکانی لەسەر ئەژنۆکانی دانا، کەمێك خۆی دەچەمێنێتەوە بەرەو پێش و کەمێك لە کورسییەکە دێتە پێشەوە. کاتێك ئەم ئاماژانەت بەرچاو کەوت، کاتی ئەوەیە کۆتایی بە گفتوگۆکەت بهێنیت. ژێر بە و درێژەی پێ مەدە.



دیمەنی ١٩: گرتنی ئەژنۆکان و تۆزێك قورسایی خستنەسەر پێیەکان
ئاماژەیە بەوەی کە ئەو کەسە دەیەوێت هەستێت و بڕوات.

بەرزکردنەوەی پێیەکان

ئێمە کاتێك دڵخۆش و خرۆشاوین، بەشێوازێك ڕێ دەکەین وەك بڵێیت بە هەوادا دەفڕین. ئەم شێوازە زیاتر لەو دوو ئاشقەدا بەدیدەکرێت کە پێکەوە زۆر دڵیان خۆشە، یان ئەو منداڵانەی کە زۆر بەپەرۆشن بۆ ئەوەی بچنە ناو شاری یارییەوە. ئەم ڕەفتارە لە ژیانی ڕۆژانەماندا زۆر شتێکی باوە، کەچی ئێمە هەستیان پێناکەیت. ئێمە کاتێك زۆر دڵمان خۆشە یان لەو بارودۆخەی کە تێیداین هەست بە باشی دەکەین، لەم کاتەدا قاچەکانمان بەرز دەکەینەوە، بەشێوازێك کە بەرزونزمی پێدەکەین یان لەکاتی ڕۆشتندا کەمێك هەنگاوەکانمان خێرا و پڕ وزەن.

بەم دواییانە سەیری کەسێکم دەکرد بە تەلەفۆن قسەی دەکرد. کاتێك گوێی گرتبوو، پێی چەپی کە پێشتر بەسەر زەوییەکەوە تەختبوو، لەپڕ شێوازەکەی گۆڕا. پێی ڕووکردە ئاسمان تەنها پاژنەی پێی لەسەر زەوی مایەوە (سەرنجی دیمەنی ٢٠ بدە). بەنیسبەت کەسێکی ئاساییەوە ئەم ڕەفتارە هیچ گرنگ نییە و بێ ئەوەی سەرنج بدرێت تێدەپەڕێت، بەڵام بۆ ئەو کەسانەی کە شارەزان، ئەم ڕەفتارە دەکرێت دەستبەجێ لێکدانەوەی بۆ بکرێت و مانای ئەوەبێت ئەو کەسە لە تەلەفۆنەکەدا شتێکی ئەرێنی بیستووە. ئەوەی دڵنیای کردمەوە لێکدانەوەکەم ڕاستە ئەوەبوو کاتێکیش بەلایدا تێپەڕیم گوێم لێبوو گوتی: " بەڕاست، ئەوە زۆر نایابە! " ڕێك پێیەکانیشی هەمان شتیان دەگوت.

کاتێك کەسێك چیرۆکێك دەگێڕێتەوە یان شتێك باسدەکات، هەرچەندە نەجوڵێت و هێمن بێت، بەڵام لەکاتی قسەکردندا بەپێی قسەکانی شێوازی وەستانی دەگۆڕێت. هەوڵدەدات لەکاتی قسەکردندا خۆی بەرز بکاتەوە بۆ ئەوەی مەبەستەکە بگەیەنێت، ڕەنگە ئەم ڕەفتارە چەندجارێك دووبارە بکاتەوە. خەڵکی ئەم ڕەفتارانە بەبێ ئاگایی دەکەن. ئەم ڕەفتارانە ئاماژەیەکی زۆر ڕاستگۆن، چونکە هەوڵدەدەن لەگەڵ ئەو هەستانەدا خۆیان بگونجێنن کە لە چیرۆکەکەدا ڕوودەدەن.

دیمەنی ٢٠: کاتێك پەنجەکانی پێ بەرەو سەرەوەن وەك لەم وێنەیەدا دیارە، بەگشتی مانای وایە کەسەکە لە بارودۆخێکی باشدایە، یان بیر لە شتێکی ئەرێنی دەکاتەوە یان گوێی لە شتێکی ئەرێنی بووە.

ئەم ڕەفتارانە لەگەڵ ڕستە بە ڕستەی چیرۆکەکەدا دەردەکەون و هەستی کەسەکە لەگەڵ وشەکان پێکەوە گرێدەدەن. وەك چۆن کاتێك گوێمان لە گۆرانییەك دەبێت و بەدڵمانە، پێیەکانمان هەڵدەتەکێنین و بەرز و نزمیان پێدەکەین، بە هەمان شێوە کاتێکیش شتێك دەڵێین، پێ و قاچەکانمان لەگەڵی دەجوڵێین.

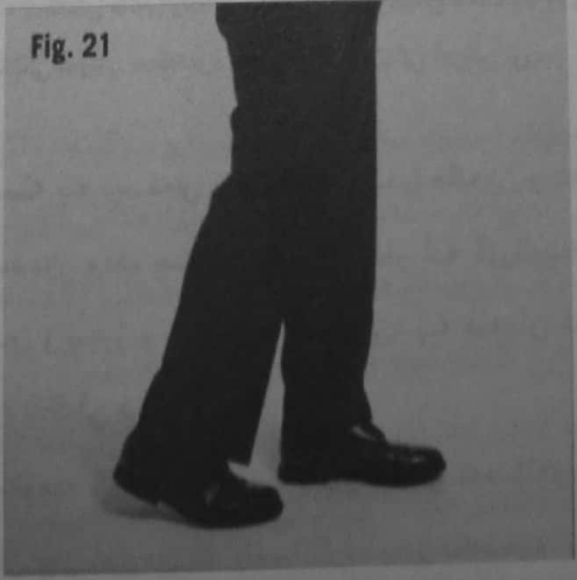
ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە کە، بەدەگمەن دەبینیت ئەو کەسانەی کە نەخۆشن و بەدەم ئازارەوە دەناڵێنن، قاچیان بەو شێوەی کە باسمانکرد، بەرز بکەنەوە. جەستە بەوردی وێنای بارودۆخ و هەستی کەسەکە دەکات. لەبەرئەوە ئەو کاتەی کە خەڵکی دڵیان خۆشە، ئەم دیمەنی

Scanned with CamScanner

قاچ بەرزکردنەوە دەبینن.

ئایا دەکرێت قاچ بەرزکردنەوە ساختەبێت؟ پێم وایە دەکرێت، بەتایبەت لەلایەن ئەکتەر و کەسە درۆزنەکانەوە، بەڵام خەڵکی ئاسایی نازانن چۆن مێشکیان ڕێك بخەن و ساختەکاری بکەن. کاتێك کەسێك هەوڵدەدات کۆنترۆڵی پەرچەکردارەکانی مێشك و ڕەفتارەکانی بکات، هەست دەکەین ئەم کەسە بەزۆر وایکردووە لە خۆی و پێیەوە دیارە کە هەڵسوکەوتەکەی سروشتی نییە. کاتێك کەسێك بەدرۆوە سڵاو دەکات، هەستدەکەیت کە ئەم سڵاوە ساختەیە، چونکە قۆڵی بۆ ماوەیەکی زۆر بە بەرزی ناهێڵێتەوە و زۆرجاریش ئانیشکی زۆر دەچەمێنێتەوە. ئەم ڕەفتارە هەموو نیشانەیەکی ساختەیی پێوەدیارە. ڕەفتارە ڕاستەقینەکانی تایبەت بە پێیەکان پێوەرێکی زۆر باشن کە دەتوانن باروودۆخی کەسەکە دەربخەن و سروشتیش دەردەکەون.

شێوازێکی دیکەی بەرزکردنەوەی پێیەکان بە " شێوەی دەستپێك" ناسراوە. ئەم شێوەیە دەکرێت زانیاری بدات بەو کەسەی کە بەشێوەیەکی ژیرانە سەرنجی ڕەفتارەکە دەدات (سەرنجی دیمەنی ٢١ بدە). ئەمە جۆرە ڕەفتارێکە کەسەکە پێی دەجوڵێنێت و پاژنەی پێی بەرزدەکاتەوە و لەسەر سنگی پێی دەوەستێت. واتە لەشێوەی وەستانەوە دەچێتە شێوەی ئامادەباشی. ئەمەش ئەوەمان پێ دەڵێت کەسەکە لەڕووی فیزیاییەوە دەیەوێت شتێك بکات کە پێویستی بە جوڵەی پێیەکانیەتی. دەکرێت مانای ئەوەش بدات کەسەکە دەیەوێت سەرنجت ڕابکێشێت، یان شتێك سەرنجی ڕاکێشاوە، یان دەیەوێت بڕوات.



دیمەنی ٢١: کاتێك پێ لە تەختییەوە دەگۆڕێت بۆ حاڵەتی دەستپێك، ئەمە ئاماژەیە بەوەی کەسەکە نیازی ڕۆشتنی هەیە.

بڵاوکردنەوەی قاچەکان

یەکێک لە ئاسانترین و بێخەوشترین ڕەفتارەکان بریتییە لە ڕەفتاری ناوچەیی. زۆربەی شیردەرەکان، مرۆڤ بێت یان ئاژەڵ، کاتێک توشی پەستان یان نیگەرانی دەبن، دەکرێت پارێزگاری لە ناوچەکەی خۆیان بکەن، یان بە پێچەوانەوە، ئەگەر بیانەوێت ئەوانی دیکە بترسێنن، هەم دیسان پارێزگاری لە ناوچەکەی خۆیان دەکەن. لە هەردوو حاڵەتەکەدا، کۆمەڵێک ڕەفتار دەنوێنن کە ئەوە دەردەخەن ئەمانە هەوڵدەدەن دووبارە کۆنترۆڵی ناوچەکە و بارودۆخەکە بگرنە دەست.

کاتێک خەڵکی توشی بارودۆخێکی سەخت و دژوار دەبنەوە، پێ و قاچیان بڵاو دەکەنەوە، بەم کارە جگە لەوەی هاوسەنگی ڕادەگرن، ناوچەیەکی زیاتریش داگیر دەکەن.

(بەنیسبەت ئەو کەسەی کە بەوریاییەوە سەرنج دەدات، ئەم ڕەفتارە مانای وایە ئەگەری ڕوودانی کێشە هەیە یان کەسەکە پیلان بۆ شتێک دەگێڕێت. هەرگیز نابینیت دوو کەس دەمەبۆڵەیان بێت و قاچیان لەسەر قاچ بێت و هاوسەنگییان ڕانەگرتبێت. هەرگیز مێشک ڕێگە بەمە نادات.)

ئەگەر سەرنجی پێیەکانی کەسێکتدا جووت بوون و دواتر جودابوونەوە، ئەوکات دەتوانیت دڵنیابیت ئەم کەسە بەرەو نائاسودەیی دەچێت. ئەم شێوازی وەستانە بەئاشکرا قسەمان بۆ دەکات، پێمان دەڵێت: "کێشەیەك هەیە و منیش ئامادەم ڕووبەڕوی ببمەوە." قاچەکان ئەوەمان پێدەڵێن کە دەکرێت توڕەییەکەمان کڵپە بکات و سەربکێشێت بۆ شتی دیکە. لەبەرئەوە ئەگەر سەرنجی ئەو کەسانەتدا کە ئەم ڕەفتارە دەنوێنن یان خودی خۆت ئەم ڕەفتارانەت نواند، ئەوە دەبێت ئاگاداری ئەوەبیت کێشە بەڕێوەیە.

ئەگەر لەکاتی کێشە و دەمەقاڵێدا خۆمان بەدووربگرین لە بڵاوکردنەوەی قاچمان و دەستبەجێ پێکەوە دایانبنێین، ئەمە زۆرجار دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی پەشێوی و ئاڵۆزییەکان.

چەند ساڵێك لەمەوپێش، سیمینارێکم پێشکەشکرد، ژنێك لەناو ئامادەبووانددا باسی ئەوەی دەکرد کە چۆن هاوسەرەکەی دەیترسێنێت، بەهۆی ئەوەی لەبەردەم دەرگای ژوورەکەدا دەوەستێت و قاچی بڵاودەکاتەوە و بەردەم دەرگاکە دەگرێت. ئەم ڕەفتارە شتێك نییە بەکەم سەیر بکرێت، بەڵکوو لەڕووکەش و ناخیشەوە کاریگەری دەبێت و دەکرێت بۆ کۆنترۆڵکردن و

ترساندن بەکاربهێنرێت.

کەسە شەڕانگێزەکان زۆرجار ئەم شێوازی قاچ بلاوکردنەوەیە پێکەوە لەگەڵ چاوەکانیان بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی بەسەر ئەوانی دیکەدا خۆیان زاڵ بکەن. جارێکیان زیندانییەك پێی گوتم:" لێرەدا هەموو شتێك پەیوەندی بە شێوازی وەستانەوە هەیە: چۆن دەوەستین، چۆن دەردەکەوین. ئێمە لێرەدا نابێت بۆ یەك ساتیش لاواز دەربکەوین." من پێم وایە لەهەموو شوێنێکدا دەکرێت توشی کەسی شەڕانگێز و دڕندە ببینەوە، هەربۆیە دەبێت ئاگاداری شێوەی وەستانمان ببین.

بەدڵنیاییەوە هەندێك جار بلاوکردنەوەی قاچەکان دەکرێت بۆ سوودی خۆت بەکاربهێنیت، بەتایبەت ئەو کاتەی دەتەوێت دەسەڵاتی خۆت بەسەر ئەوانی دیکەدا بسەپێنیت. پێشتر کارم ئەوەبوو ژنێکی ئەفسەر فێربکەم چۆن لەکاتی خۆپیشاندانەکاندا، کاتێك خەڵکی سەرکێش و یاخی دەبن، قاچەکانی بلاوبکاتەوە. لەبەرئەوە ئەگەر لەکاتی وەستاندا قاچەکانت پێکەوە نوسابن یان زۆر نزیکبن لەیەکەوە، ئەو پەیامە بە بەرانبەرەکەت دەگەیەنیت کە تۆ لاوازیت. بۆیە ئەفسەرە ژنەکەش بە بلاوکردنەوەی قاچەکانی زیاتر زاڵ دەبێت بەسەر بارودۆخەکەدا. بەمشێوەیەش بە کەسە سەرکێش و یاخیبووەکان دەڵێت: "من لێرەدا خاوەن دەسەڵاتم" ئەمەش وادەکات زیاتر کۆنترۆڵیان بکات و بارودۆخەکە هێور بکاتەوە.

شێوازی قاچ و پێیەکان لەکاتی ئاسودەییدا

سەرنجدانێکی وردی قاچ و پێیەکان پێتدەڵێن تا چەند لەگەڵ ئەوانی دیکەدا ئاسودەیت وە بە پێچەوانەشەوە. قاچ لێکئالأندن پێوەرێکی تەواو ڕاستە کە پێماندەڵێت چەندە ئاسودەین لەگەڵ کەسی بەرانبەردا (سەرنجی دیمەنی ٢٢ بدە). ئێمە ئەگەر هەست بە نائاسودەیی بکەین، ئەم شێوازە بەکارناهێنین. هەروەها کاتێك لەگەڵ کەسێکی دیکەداین و هەست بە بڕوا بەخۆبوون دەکەین، قاچمان لێکدەئاڵێنین. بڕوا بەخۆبوونیش بەشێکە لە ئاسودەیی. با سەرنجێك بدەین بزانین بۆچی ئەم بەشە ئەوەندە ڕاستگۆیە و بەم شێوەیە دەرخەری ڕاز و نیازەکانە.

لەکاتێکدا وەستاویت و قاچێکت دەهێنیت بەسەر قاچێکی دیکەتدا، هاوسەنگیت بەشێوەیەکی بەرچاو کەمدەبێتەوە. لەم حاڵەتەدا ئەگەر مەترسییەکت توشبێت، ئەوکات نە دەتوانیت بەئاسانی بوەستیت نە ڕابکەیت، چونکە لەو بارەدا، بەتەواوی لەسەر یەك قاچ هاوسەنگیت

ڕاگرتووە. لەبەر ئەم هۆکارە، مێشکمان تەنها لەو کاتەدا ڕێگەمان دەدات ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدەین کە هەست بە ئاسودەیی یان بڕوا بەخۆبوون بکەین. ئەگەر کەسێك بەتەنها لە ئاسانسوارێکدا (بەرزکەرەوە)یەکدا بوەستێت و قاچێکی لەسەر قاچەکەی دیکەی دانابێت، کاتێك کەسێکی نامۆ دێتە ناو ئاسانسوارەکە (بەرزکەرەوە)کە دەستبەجێ قاچی ڕێکدەکاتەوە و هەردووکیان دەخاتە سەر زەوییەکە. ئەمەش ئاماژەیە بەوەی کە مێشك دەڵێت: " هیچ دەرفەتێکت نییە: ڕەنگە هەر ئێستا پێویستبێت ڕووبەڕوی مەترسییەك یان کێشەیەك ببیتەوە، لەبەرئەوە هەردوو پێیەکانت لەسەر زەوییەکە جێگیر بکە!"

کاتێك دوو هاوڕێ دەبینم لەگەڵ یەکتردا قسەدەکەن و قاچێکیان خستووەتە سەر قاچەکەی دیکەیان، دەزانم کە لەگەڵ یەکدیدا ئاسودەن.

Fig. 22

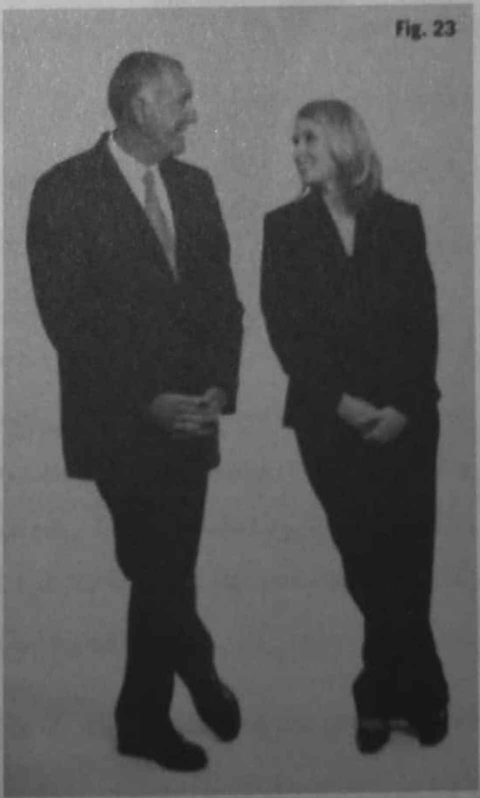
دیمەنی ٢٢: کاتێك هەست بە ئاسودەیی دەکەین، بەسادەیی قاچمان دەخەینە سەر قاچەکەی دیکەمان. ئەگەر کەسێك لەپڕ بێت بۆ لامان و حەزمان لە دیداری نەبێت، دەستبەجێ قاچمان ڕێکدەکەینەوە.

ئەم قاچ لێکئاڵاندنە ڕەفتارێکە کە دەکرێت لە پەیوەندییە کەسییەکاندا بەکاربهێنێت بۆ ئەوەی کەسی بەرانبەرت بزانێت شتەکان لەنێوانتاندا باشن، ئەوەندە باشن کە تۆ بەئاسودەیی لەگەڵیدا دادەنیشیت. لێکئاڵاندنی قاچەکان ڕێگەیەکی زۆر باشە کە بەهۆیەوە هەستەکانمان دەگەیەنین بە بەرانبەرەکەمان (سەرنجی دیمەنی ٢٣ بدە).

بەم دواییانە چووم بۆ ئاهەنگێك لە فلۆریدا لەوێ منیان بە دوو ژن ناساند کە تەمەنیان لە

Scanned with CamScanner

سەرەتای شەستەكاندا بوو، لەكاتی ناساندنەكەمدا، یەكێك لە ژنەكان لەپڕ قاچێكی خستە سەر قاچەكەی دیكەی بەو جۆرە لەسەر یەك قاچ مایەوە و كەمێك بەلای هاوڕێكەیدا خۆی لاركردەوە. منیش گوتم: " ئێوە دەبێت زۆر دەمێك بێت یەكتر بناسن." چاویان ئەبڵەق بوو. یەكێكیان پرسی چۆن من ئەوەم زانی. منیش گوتم: " هەرچەندە ئێوە بۆ یەكەمجار منتان بینی، منێكی نامۆ، بەلاَم یەكێكتان قاچی خستە سەر قاچ. ئەگەر ئێوە زۆر یەكترتان خۆشنەوێت و متمانەتان بە یەكتر نەبێت، ئەم ڕەفتارە شتێكی زۆر نامۆیە و شتی لەم شێوە ناكەن." هەردووكیان دایان لە قاقای پێكەنین. یەكێكیان پرسی،" دەتوانیت مێشكیش بخوێنیتەوە؟" منیش پێكەنیم و گوتم نەخێر. دوای ئەوەی بۆم ڕوونكردنەوە هۆكار چی بوو زانیم پەیوەندییەكەیان درێژخایەنە، یەكێك لە ژنەكان دانی بەوەدا نا كە لە سەردەمی منداڵییەوە لە قوتابخانەوە هاوڕێن. جارێكی دیكە قاچەكان سەلماندیان كە پێوەرێكی زۆر ڕاستگۆی هەستەكانن.



دیمەنی ٢٣: كاتێك دوو كەس پێكەوە قسەدەكەن و هەردوكیان قاچیان لەسەر قاچەكەی دیكەیان داناوە، ئەمە مانای وایە ئەم دوو كەسە لەگەڵ یەكتردا زۆر ئاسودەن.

وریابە هەندێکجار تاوانبارەکان پاڵدەدەنەوە بە دیوارێکدا و قاچیان لەسەر قاچەکەی دیکەیان دادەنێن. کاتێك دەبینین پۆلیس لەوێوە تێپەڕدەبێت، ئەم تاوانبارانە وا خۆیان نیشاندەدەن کە زۆر هێور و لەسەرخۆن، چونکە ئەم ڕەفتارە ڕووبەڕوی ئەو ترسە دەبێتەوە کە مێشك هەستی پێدەکات. ئەم تاوانبارانە بۆ ماوەیەکی زۆر بەمشێوەیە نامێننەوە. پۆلیسە بە ئەزموونەکانی تایبەت بەم بوارە دەزانن ئەم کەسانە خۆیان وایان کردووە، بەڵام بەنیسبەت کەسێکی نەشارەزاوە، ئەم کەسانە باش و بێتاوان دەردەکەون.

دیمەنی قاچ و پێیەکان لەکاتی ژواندا

لەکاتی ئاسودەییمان لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا، قاچ و پێیەکانمان وەك قاچ و پێی ئەو کەسەیە کە لەگەڵیدا ین و قاچەکانیش بەدڵخۆشی و چالاکی دەمێننەوە. لەڕاستیدا کاتێك لە پەیوەندییەکی خۆشەویستیدا لەوپەڕی ئاسودەییداین، پێیەکانیش لەگەڵ کەسی بەرانبەر دڵخۆش دەبن و جارجارە قاچەکان خۆیان دەدەن لە قاچی کەسی بەرانبەر (تەماشای خشتەی ژمارە ١٦ بکە).

خشتەی ژمارە ١٦: ئێگەشتن لە پەیوەندییە ڕۆمانسییەکان
ساڵی پار لە لۆس ئەنجەلس بووم، لە بارەی زمانی جەستەوە ڕاهێنانم بە کەسێك دەکرد کە لە بەرنامە و کاروباری تەلەفزیۆنیدا کاری دەکرد، کەسێکی زۆر بەخشندە و باش بوو، منی برد بۆ چێشتخانەیەکی مەکسیکی بەناوبانگ کە لە نزیك ماڵی خۆی بوو. دەیویست بەردەوام بم لە قسەکردن و بەدەم نانخواردنەوە باسی زمانی جەستەی بۆ بکەم. دەستی ڕاکێشا بۆ دوو کەس کە خۆشەویستی یەکتربوون و لەسەر مێزێك دانیشتبوون. گوتی: " بەپێی ئەو شتانەی کە تۆ دەیبینیت، پێتوایە ئەو دووانە پێکەوە دڵخۆشن و پەیوەندییەکەیان باشە؟" کاتێك سەیرمانکردن، سەرەتا بینیمان پاڵیاندابوو بە یەکەوە (شانیان بە شانی یەکەوە بوو)، بەڵام کاتێك بەردەوامبوون لە نانخواردن و گفتوگۆکردن، هەردووکیان پاڵیاندایەوە بە کورسییەکەوە و لەیەکتر دوورکەوتنەوە، هیچ شتێکیشیان نەگوت. ئەو کابرای کە لەگەڵم بوو وایزانی شتێك کەوتووەتە نێوانیان. منیش گوتم:" تەنها تەماشای سەروو مێزەکە مەکە، تەماشای ژێر مێزەکەش بکە." کارێکی ئاسان بوو، چونکە مێزەکە هیچ شتێکی بەسەرەوە نەبوو وە هیچ بەربەستێکیش نەبوو قاچیان داپۆشێت. دەستم ڕاکێشا و گوتم: " سەرنج بدە

Scanned with CamScanner

پێیەکانیان چەندە نزیکە لە یەکەوە." ئەگەر پێکەوە ئاسودە نەبن، پێیەکانیان ئەوەندە نزیک نابن لەیەکەوە. مێشکیشیان ڕێگە بەوە نادات، پێکەوە سەرنجی پێی ئەو دوو ئاشقەمان دەدا، دەمانبینی زوو زوو لەژێر مێزەکەوە پێیان دەدا لە پێی یەکتر و دەیانخشاند بە یەکتردا. بە تێبینی لە لای خۆم نووسیم " ئەم ڕەفتارە گرنگە، ئەوە پیشان دەدات نێوانیان باشە."
کاتێکیش تەواوبوون، هەردووکیان هەستان و پیاوەکە دەستی خستە کەمەری ژنەکە و بەبێ ئەوەی هیچ بڵێن ڕۆشتن. ئەمەش لێکدانەوەکەی منی سەلماند. هەرچەندە هیچ قسەیەکیشیان نەکرد، بەڵام زمانی جەستەیان هەموو شتێکی گوت.
هیچکات لەخۆتت پرسیووە بۆچی لەژێر مێز و لەناو حەوزی مەلەوانیدا بەرێژەیەکی زۆر پێیەکان بەریەك دەکەون؟ ئەمە بۆ دوو هۆکار دەگەڕێتەوە: یەکەم، چونکە کاتێك بەشەکانی جەستەمان دیارنین و نابینرێن، مێشك هەستدەکات لە سەرنجی کەسانی دیکە دوورن. هەمووممان خەڵکمان بینیووە لە مەلەوانگە گشتییەکاندا بەشێوازێك ڕەفتار دەکەن وەك بڵێیت لە شوێنێکی تایبەتیدان. دووەم، پێیەکانمان ژمارەیەکی ئێجگار زۆر هەستەدەماری تێدایە، شوێنێکە کە مێشك لێرەدا کۆتایی بە هەستە دەمارەکانی تایبەت بە سێکس دەهێنێت. خەڵکی لەژێر مێزەکانەوە قاچەکانیان لەیەك دەدەن، چونکە هەستێکی خۆشیان پێدەدات و دەکرێت لەڕووی سێکسییەوە بیانوروژێنێت. بە پێچەوانەشەوە، ئەگەر کەسێکمان بەدڵ نەبێت یان هەست بە نزیکی نەکەین لەگەڵیدا، کاتێك لەژێر مێزەکەوە بەڕێکەوت قاچمان بەریەك دەکەوێت، بەخێرایی دووری دەخەینەوە.

لەکاتی ژواندا، بەتایبەت ئەو کاتەی کە دانیشتوون، کاتێك کچان هەست بە ئاسودەیی دەکەن لەگەڵ بەرانبەرەکەیان، زۆرجار یاری بە پێڵاوەکانیان دەکەن و بە پەنجەی قاچیان نوکی پێڵاوەکانیان بەرز دەکەنەوە، بەڵام ئەگەر ئەم کچە هەست بە نائاسودەیی بکات، لەپڕ ئەم ڕەفتارە دەوەستێت. کاتێك کوڕێك لە چێشتخانە و کافتریا و شوێنە گشتییەکاندا داوای خوازبێنی لە کچێك دەکات، دەتوانێت بەپێی ئەم ڕەفتارە (یاریکردن بە پێڵاو)، بەباشی خوێندنەوە بۆ بابەتەکە بکات، کاتێك خوازبێنیکار لە کچەکە نزیکدەبێتەوە، ئەگەر کچەکە لە یاریکردن بە پێڵاوەکانی وەستا، بەتایبەت ئەگەر لەگەڵیدا کەمێك ڕووی لە کاکی خوازبێنیکار وەربگرێت و جزدانەکەی کۆبکاتەوە، ئەوە کاکی خوازبێنیکار قوڕکراوە بەسەریدا و

ڕەتکراوەتەوە.

تەنانەت ئەگەر کچێك قاچەکانیشی نەدات لە قاچی بەرانبەرەکەی، سەرئەنجام یاریکردن بە پێڵاوەکانی جۆرێکە لە جوڵە و جوڵەش سەرنجی بەرانبەر ڕادەکێشێت. لەبەرئەوە ئەم ڕەفتارە دەڵێت: " سەرنجم بدە،" ئەمەش پێچەوانەی ڕەفتاری وەستاوییە کە پێشتر باسمانکرد. ئەمەش بەشێکە لە مێشکمان کە لەو کەسانە یان لەو شتانە نزیکمان دەکاتەوە بەدڵمانن و متمانەمان پێیانە، وە لەو کەسانە و لەو شتانەش دوورماندەخاتەوە کە بەدڵمان نین و متمانەمان پێیان نییە. قاچ خستنە سەر قاچ تەنانەت بە دانیشتنیشەوە ڕاستییەکان دەردەخەن. کاتێك خەڵکی لەگەڵ یەکتردا دادەنیشن، زۆر گرنگە سەرنج بخرێتەسەر ئاڕاستەی پێیەکانیان. ئەگەر کەسێك لەگەڵ هاوڕێکەی دابنیشێت، لە حاڵێکی باشدابێت و قاچ بخاتە سەر قاچ، ئەو قاچەی کە لەسەر قاچەکەی دیکەی ڕوودەکاتە کەسەکە. ئەگەر هاوڕێکەی باسی بابەتێك بکات کە ئەم حەزی لێی نەبێت، قاچی ڕوودەکاتە لایەکی دیکە، بەم جۆرەش ڕانی دەبێت بە بەربەست لەنێوانیاندا (سەرنجی دیمەنی ٢٤ و ٢٥ بدە). ئەم بەربەست دانانە شێوازێکی دیکەی مێشکمانە کە هەوڵدەدات بمانپارێزێت. ئەگەر هەردوولا دابنیشن و قاچ بخەنە سەر قاچ، مانای وایە پێکەوە دەگونجێن.

مەودای نێوانمان

ئایا چۆن دەزانیت ئەو کەسەی یەکەمجار دەیبینیت تۆی بەدڵە یان بەپێچەوانەوە حەز بە دیدارت ناکات؟ ڕێگایەك بۆ دۆزینەوەی ئەمە بریتییە لە بەکارهێنانی شێوازی " تەوقەکردن و چاوەڕێکردن." با بزانین ئەم شێوازە چۆنە.

کاتێك یەکەمجار خەڵکی دەبینیت، زۆر گرنگە سەرنجی ڕەفتاری پێ و قاچەکانیان بدەیت، چونکە پێتدەڵێن ئەم کەسانە هەستیان چۆنە بەرانبەرت. من وەك خۆم کاتێك یەکەمجار کەسێك دەبینم، ئاسایی خۆم لاردەکەمەوە بەڕووی کەسەکەدا و بە گەرموگوڕی تەوقەی لەگەڵدا دەکەم (بەپێی کەلتور و هەلومەرجی شوێنەکە). دواتر بەشێوەیەکی گونجاو چاوم لە چاوی دەبڕم، دواتر هەنگاوێك دێمەوە دواوە و چاوەڕێدەکەم بزانم چی ڕوودەدات. یەکێك لەم سێ وەڵامە دەکرێت ڕووبدات: یەکەم، کەسەکە لەشوێنی خۆیدا دەمێنێتەوە، ئەمەش پێم دەڵێت ئەو کەسە بە مەودای نێوانمان ئاسودەیە. دووەم، کەسەکە هەنگاوێك دەڕواتە دواوە یان کەمێك ڕووی خۆی وەردەگێڕێت، ئەمەش پێم دەڵێت کەسەکە پێویستی بە بۆشایی و دووری زیاترە

Scanned with CamScanner

یان دەیەوێت بڕوات بۆ شوێنێکی دیکە. سێیەم، کەسەکە هەنگاوێك لێم نزیکتردەبێتەوە، ئەمەش مانای وایە کەسەکە ئاسودەیە لەگەڵمدا.)

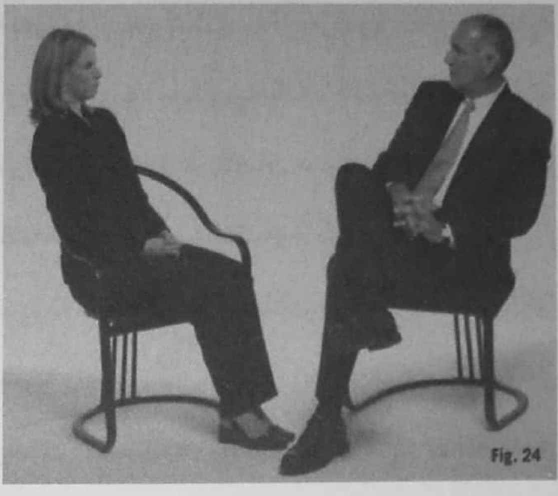


Fig. 24

دیمەنی ٢٤: لەم وێنەیەدا پیاوەکە قاچی ڕاستی بەشێوازێك داناوە کە ئەژنۆی بووە بە بەربەستێك لەنێوان خۆی و ژنەکەدا.

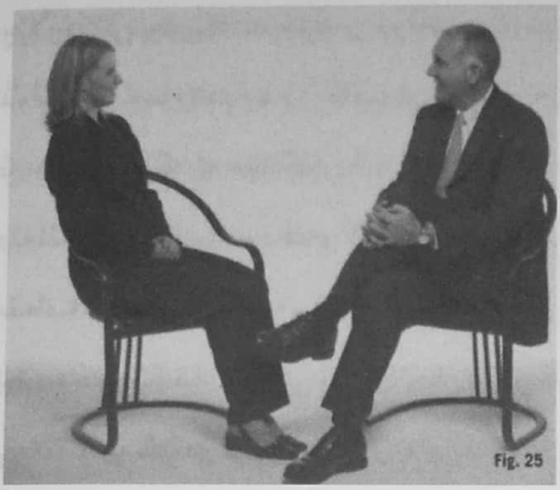


Fig. 25

دیمەنی ٢٥: لەم وێنەیەدا پیاوەکە قاچی بەشێوازێك داناوە کە ئەژنۆی نزمترە، بەم جۆرە بەربەستی نێوان خۆی و ژنەکە نەماوە.

لەبیرت بێت پێیەکان ڕاستگۆترین بەشی جەستەن. ئەگەر کەسێك پێویستی بە مەودای زیاتربێت، ئەوە پێی دەدەم. ئەگەر لەگەڵم ئاسودەبێت، پێویست ناکات نیگەرانی ئەو دوورییەبم کە لە نێوانماندایە. ئەگەر کەسێك هەنگاوێك لێم نزیکبێتەوە، مانای وایە کەسەکە لەگەڵم ئاسودەیە. ئەم زانیارییە لە هەموو کۆمەڵگە و بارودۆخێکدا سوودی هەیە.

شێوازەکانی ڕۆشتن

کاتێك باسی پێ و قاچەکان دەکەم، هەستدەکەم کەمتەرخەمیم نواندووە ئەگەر ئاماژە بەو زانیارییانە نەدەم کە بەهۆی شێوازەکانی ڕۆشتنەوە دەستماندەکەون. زاناکان ئەوەیان خستووەتەڕوو کە چل شێوازی جیاواز ڕۆشتنمان هەیە. ئەگەر پێت وایە ئەمە زۆرە، بیرێك لەو ڕاپەوانە بکەرەوە کە ئەکتەرەکان پێیدا دەڕۆن و خۆیان نمایشدەکەن. چارلی چاپلن، جۆن واین، مەی وێست، گراوجۆ ماکس، هەموو ئەم ئەکتەرانە شێوازێکی ڕۆشتنی خۆیان هەیە، هەروەها بەهۆی ڕێکردنیان لە ڕاپەوەکاندا، تەنانەت کەسایەتیی ئەم ئەکتەرانە دەردەکەوێت. شێوازی ڕۆشتنمان وێنای هەڵوێست و بارودۆخمان دەکات. شێوازەکانی ڕۆشتن جۆراوجۆرن.

Scanned with CamScanner

ئەمانە هەندێك لەو شێوازانەن: ڕۆشتنێك كە لەسەرخۆیە و بۆ كات بەسەربردنە (پیاسەكردن)، ڕۆشتنێكی خاوخلیچك بەتایبەت لەو كاتەدا كە پێویستە پەلەپەل بكەیت، ڕۆشتنێك بە هەنگاوی قورسەوە بەتایبەت لەكاتێكدا ماندویت یان ناتەوێت بگەڕێیت یان شوێنەكە سەختە بۆ ڕێكردن، ڕۆشتنێك كە هەنگاوەكان كورتن و لەگەڵیدا جەستەشت دەجولێت (ئەم شێوازە زیاتر لەو كەسانەدا بەدیدەكرێت كە قەڵەون)، ڕۆشتنێك كە شەلینی لەگەڵدابێت، ڕۆشتنێك بەشێوازێكی تەمبەڵانە كە پێیەكانت زۆر بەرز نەكەیتەوە و بیانخشێنیت بە زەویدا، ڕۆشتنێك كە بەنهێنی بێت و لەكاتێكدا بێت كە نەتەوێت ببینرێیت، ڕۆشتنێك كە پەلە بێت و سەرقاڵیت پێوە دیاربێت، ڕۆشتنێك كە پێیەكانت كەمێك دەدەیت بە زەویدا بەتایبەت لەكاتی تورەییدا، ڕۆشتنێك كە بۆ خۆشییە و لە شوێنە گشتیەكاندایە و پێیەكان زیاتر دەكرێنەوە، ڕۆشتنێك كە لەسەر پەنجەكان بێت، ڕۆشتنێك كە لەگەڵیدا شان بادەیت (ئەمە لەو كەسانەدا بەدیدەكرێت كە زۆر لەخۆیان ڕازین و بەپۆزەوە دەڕۆن).

بەنیسبەت ئەو كەسانەی سەرنجی ڕەفتارەكان و زمانی جەستە دەدەن، ئەم شێوازانە گرنگی خۆیان هەیە، چونكە گۆڕانكارییەكان كە لەشێوازی ڕۆشتندا ڕوودەدەن، بیركردنەوە و هەستی كەسەكە دەردەخەن. ئەو كەسەی كە بەشێوەیەكی ئاسایی دڵی خۆشە، كاتێك هەواڵی پێدەدەن كە خێزانەكەی برینداربووە، لەپڕ شێوازی ڕۆشتنی دەگۆڕێت.

كاتێك كەسێك هەواڵێكی ناخۆش یان تراژیدی دەبیستێت، لەپڕ لە ژوورەكەی ڕادەپەڕێت و دێتە دەرەوە بۆ ئەوەی یارمەتی بگەیەنێتە شوێنەكە، یان هەواڵی ناخۆش وادەكات كەسەكە بەشێوازێك ڕێ بكات وەك بڵێیت هەموو دونیا بەسەر كۆڵیەوەیەتی.

گۆڕانكارییەكان لەشێوازی ڕۆشتندا پێویستە بەهەند وەربگیرێن، چونكە ئاگادارمان دەكەنەوە كە ڕەنگە شتێكی نەشیاو هەبێت، یان كێشەیەك چاوەڕێمان بكات، یان ڕەنگە ڕارودۆخەكە گۆڕانكاری بەسەرداهاتبێت. بەكورتی، ئەم گۆڕانكاریيانە پێماندەڵێن شتێكی گرنگ هەیە. پێماندەڵێن بۆچی ئەو كەسە شێوازی ڕۆشتنی لەپڕ گۆڕا. ئەم زانیاریيانە لە پشكنین و لێكۆڵینەوەی كەسی بەرانبەردا یارمەتیمان دەدەن. دەكرێت شێوازی ڕۆشتنی كەسێك یارمەتیمان بدات ئەو شتانە ئاشكرا بكەین كە كەسەكە بەبێئاگایی دەریدەخات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٧ بكە).

خشتەی ژمارە ١٧: گومانلێکراوان
کەسە گوماناوییەکان خۆیان هەست ناکەن کە چەندە زانیاری دەدرکێنن. کاتێک لە نیویۆرک کارم دەکرد، لەگەڵ یەکێك لە هاوپیشەکانم زۆرجار لە شەقامەکاندا تەماشای کەسە گوماناوییەکانمان دەکرد کاتێك هەوڵیاندەدا خۆیان بکەن بەناو قەرەباڵغیدا، بەڵام یەکێك لەو شتانەی کە سەرکەوتوو نەبوون تێیدا ئەوەبوو کە زۆرجار دەچوونە قەراغ ڕێگاکە، بەشێوەیەکی خۆڕسکانە ڕەفتاریان دەگۆڕا. هەموو ئەو خەڵکە شوێنێکیان هەبوو بۆی بچن، لەبەرئەوە بەمەبەستەوە ڕێیان دەکرد، بەڵام کەسە گوماناوییەکان (مامەڵەکارانی ماددە هۆشبەرەکان، دزەکان، قۆڵبڕەکان) خۆیان مەڵاس دەدەن و چاوەڕێی یەکەم نێچیریان دەکەن، لەبەر ئەوە شێوازی وەستان و هەنگاونانیان جیاوازە. هیچ ئاڕاستەیەك و شوێنێکی دیاریکراو نییە بۆی بچن، تەنها ئەو کاتە نەبێت هێرش دەکەن. کاتێك یەکێك لەم کەسانە بەرەو ڕووت دێن، ئەو نائاسودەییەی کە هەستی پێدەکەیت بەهۆی ئەوەیە مێشکت لێکدانەوەی خۆی دەکات و هەوڵدەدات بتپارێزێت و نەهێڵێت ببیت بە نێچیری ئەم کەسە. لەبەرئەوە جاری داهاتوو ئەگەر لەناو شاردابوویت، چاو بۆ گومانلێکراوان بگێڕە. ئەگەر کەسێکت بینی بەبێ هیچ مەبەستێك دەسوڕێتەوە و لەپڕ ڕاستەوخۆ بەرەو ڕووت دێت، وریابە و هەتا دەتوانیت لەو شوێنەدا مەمێنە! تەنانەت ئەگەر لەناخی خۆشتدا هەستتکرد شتێکی وا هەیە، گوێ بۆ ناخت بگرە و بەگوێی بکە.

پێیە ڕاستگۆکان / پێیە درۆزنەکان

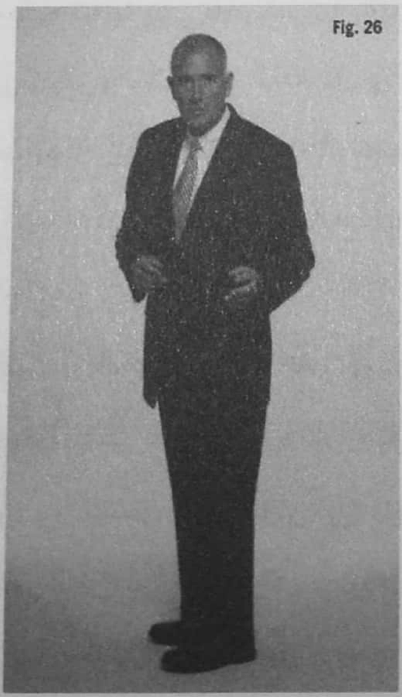
کاتێك لەگەڵ کەسێکی کۆمەڵایەتی و ڕاستگۆ هەڵسوکەوت دەکەیت، دەبێت پێیەکانی ئاوێنەی پێیەکانی تۆ بێت و ڕووی لەتۆ بێت، بەڵام ئەگەر کەسێك ڕووی لەتۆ بێت و پێیەکانی ڕوویان لە لایەکی دیکەبێت، ئەوە دەبێت لەخۆت بپرسیت: ئەمە بۆ! هەرچەندە کەسەکە جەستەی ڕووی لەتۆیە، بەڵام ئەمە ڕەفتارێکی ڕاستەقینە نییە و ئاماژەیە بە چەند شتێك کە دەبێت لێکۆڵینەوەیان لێبکرێت. ئەم شێوازە وەستانە پێماندەڵێت ئەم کەسە پێویستە بڕوات، یان ئەم کەسە حەزی لەو شتە نییە کە باس دەکرێت. دەکرێت کەسەکە زۆر ویستی لەوە نەبێت یارمەتیت بەدەمتەوە، یان خۆشحاڵ نییە بەرانبەر بەو شتەی کە گوتراوە.

سەرنج بدە کاتێك حەزمان لە چارەی کەسێك نییە لە شەقامێکدا لێمان نزیکدەبێتەوە، زۆرجار

Scanned with CamScanner

لە كەمەر بۆ سەرەوە ڕووی تێدەكەین و سەرنجی دەدەین، بەڵام پێیەكانمان ڕووی كردووەتە ئەو شوێنەی كە بۆی دەڕۆین. ئەم پەیامە كە ئێمە دەینێرین بۆ بەرانبەرەكەمان مانای ئەوەیە ئێمە بۆ ماوەیەكی كورت لێرە دەمێنینەوە.

ماوەی چەندین ساڵ مەشقم بەو پشكنەرانە كردووە كە لە فڕۆكەخانەكاندا كاردەكەن. شتانێكی زۆریان لێوە فێربووم، هیوادارم ئەوانیش شتێك لە منەوە فێربووبن. یەكێك لەو شتانەی كە فێری ئەفسەرانی فڕۆكەخانەم كرد ئەوەبوو لەكاتی پشكنینی كەلوپەل و جانتاكاندا، چاو بۆ ئەو سەرنشینانە بگێڕن كە پێیەكانیان ڕووی لە شوێنی چوونەدەرەوەیە (سەرنجی دیمەنی ٢٦ بدە). لەكاتێكدا ئەم سەرنشینانە پەلەیانە بە گەشتەكەیان ڕابگەن، بەڵام لەم كاتەدا پشكنەر گومان دەكات. لە توێژینەوەكاندا ئەوەمان دۆزیووەتەوە، ئەو كەسانەی كە لێدوان دەدەن و قسەدەكەن بۆ نموونە دەڵێن: " جەنابی ئەفسەر، هیچ شتێكم نەشاردووەتەوە،" بەڵام پێیەكانی ڕوویان لەولایە، زیاتر جێگەی گومانن و دەكرێت شتێكیان شاردبێتەوە كە پێویست بكات ئاشكرابكرێت. بەكورتی، ئەم كەسانە بەڕووخساریاندا دیارە كە زۆر هاوكارتن و وشەكانیشیان زۆر دڵنیایی پێوەدیارە، بەڵام پێیەكانیان ئەوە دەردەخەن كە ئەم كەسانە ڕاستگۆنین.

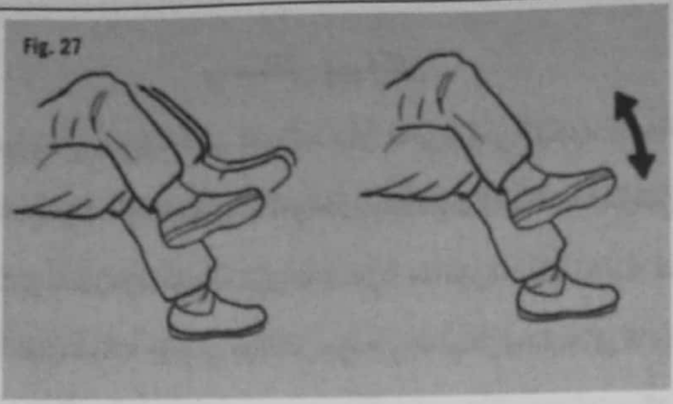


دیمەنی ٢٦: كاتێك كەسێك قسەت بۆ دەكات پێیەكانی ڕوویان لەولایە، ئەوە ئاماژەیە بەوەی ئەو كەسە دەیەوێت بڕوات بۆ شوێنێكی دیكە، ئاگاداری ئەم ڕەفتارە بە، چونكە مانای وایە كەسەكە دەیەوێت دووربگرێت.

گۆڕانکارییە گرنگەکان لە جوڵەی پێ و قاچەکاندا

جوڵە و لەرزینی قاچەکان شتێکی ئاساییە. هەندێك خەڵك بەردەوام وادەکەن، هەندێکیش هەرگیز نایکەن. ئەمە مانای ئەوە نییە کەسەکە درۆ دەکات. هەردوو کەسە درۆزن و ڕاستگۆکانیش قاچیان بەرزونزم دەکەن و دەیلەرزێنن. گرنگترین هۆکار بۆ ئەوەی لێی تێبگەین ئەوەیە بزانین لە چ کاتێکدا ئەم ڕەفتارە دەستپێدەکات یان گۆڕانکاری بەسەردادێت. بۆ نموونە: باربارە وۆڵتەرز، کەسایەتیی دیاری ئەمریکا و بەناوبانگ لەبواری بەرنامەی تەلەفزیۆنی و چاوپێککەوتنەکاندا، چاوپێککەوتنی لەگەڵ کیم باسینگەر ئەنجام دا کە پاڵێورابوو بۆ بردنەوەی خەڵاتی ئەکادیمی. بەدرێژایی چاوپێککەوتنەکە، کیم باسینگەر پێیەکانی بەرزونزمیان دەکرد (بەو شێوازەی کە کەسێك لە شوێنێك دادەنیشێت و قاچ دەخاتە سەر قاچ و تەنها پێیەکانی دەجوڵێنێت). هەروەها دەستەکانی زۆر نیگەران و پەشۆکاو دیاربوون. کاتێك وۆڵتەرز دەستیکرد بە پرسیارکردن لە باسینگەر، لەبارەی کێشە و دژواریی لایەنی داراییەوە چەند پرسیارێکی لێکرد، بەڵام کاتێك لەبارەی وەبەرهێنانێکەوە پرسیاری لێکرد کە خۆی و مێردەکەی دەستیان پێکردبوو، پێی باسینگەر لە بەرزونزمییەوە گۆڕا بۆ جوڵەی تەواو و جوڵەکەی زیادیکرد (واتە ئەمجارە تەنها پێی ناجوڵێنێت، بەڵکوو لە ئەژنۆی تاوەکو پێی بەرزونزم پێدەکات). شتێکی زۆر کتوپڕ و ئاشکرابوو. ئەمە مانای ئەوە نادات کە درۆ دەکات یان لەکاتی وەڵامدانەوەدا دەیەوێت درۆیەك بکات، بەڵام ئەمە زۆر بەئاشکرا دیاربوو کە پەرچەکرداری مێشکیەتی بەرانبەر بە شتێکی نەرێنی و دەلالەت لەوە دەکات ئەم کەسە ڕقی لەو پرسیارەیە.

بەپێی دکتۆر جۆی کولی، هەرکاتێك گۆڕانکاری لە قاچەکاندا ڕوویدا و جوڵەکەی قاچی کەسێك کە دانیشتووە لە کەمەوە بوو بە جوڵەیەکی بەرچاو، ئەوە ئاماژەیەکی زۆر باشە کە پێماندەڵێت ئەو کەسە شتێکی نەرێنی بینیووە یان بیستووە و دڵخۆش نییە لەوبارەیەوە (سەرنجی دیمەنی ٢٧ بدە). لەرزینێکی کەمی پێیەکان ئاماژەیە بە پەشۆکان و نیگەرانی، هەروەها جوڵەی زیاتر و بەرزونزمیی پێیەکان ڕێگایەکی سروشتییە بۆ بەرەنگاربوونەوەی شتە ناخۆشەکان. یەکێك لە جوانییەکانی ئەم ڕەفتارە ئەوەیە کە خۆڕسکە، زۆربەی خەڵکی خۆشیان ئاگایان لێی نییە کە ئەم ڕەفتارە دەنوێنن.



دیمەنی ٢٧: کاتێك لەپڕ پێیەکان بەرز و نزم دەکات، زۆرجار ئاماژەیە بە نائاسودەیی. ئەم شێوازە لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کە چاوپێککەوتنیان لەگەڵدا دەکرێت و پرسیارێکیان لێدەکرێت کە حەزیان لێی نییە.

دەتوانیت ئەم ئاماژەیە بەکاربهێنیت و پرسیارێك بکەیت لە کەسی بەرانبەر کە ببێتە هۆی دروستبوونی جوڵەی قاچەکان (یان هەر جوڵەیەکی دیکەی کتوپڕ)، بەم شێوەیە دەزانیت کام پرسیار و کام بابەت کێشەی بەدواوەیە یان کەسەکە پێی ئاسودە نییە. بەم ڕێگایە ڕاستییە شاراوەکان لە خەڵکی دەردەهێنیت (تەماشای خشتەی ژمارە ١٨ بکە).

خشتەی ژمارە ١٨: ڕاز لە دانی بهێنە، کلاَید بدۆزەرەوە.
بەباشی لەبیرمە جارێك چاوپێککەوتنێکم لەگەڵ ئافرەتێکدا ئەنجامدا کە پێدەچوو بەشداربێت لە تاوانێکی قورسدا. بۆ ماوەی چەند کاتژمێرێك گفتوگۆکەمان هیچ دەرئەنجامێکی نەبوو. زۆر ناخۆش و بێزارکەر بوو. ئافرەتەکە هیچ ڕەفتارێکی گرنگی نەنواند، بەڵام سەرنجم دەدا بەردەوام لەرە بە قاچی دەکات، چونکە تاڕادەیەك پەیوەندی بە بابەتەکەوە هەبوو. سەرەتا ئەم ڕەفتارە گرنگییەکی ئەوتۆی نەبوو هەتاوەکو ئەو کاتەی پرسیارم لێکرد، "کلاَید دەناسیت؟" دەستبەجێ لەگەڵ بیستنی پرسیارەکەمدا، هەرچەندە بە زمان هیچی نەگوت، بەڵام پێیەکانی گۆڕانکاری بەسەردا هات و بەرز و نزمیان دەکرد. ئەمەش ئاماژەبوو بەوەی ئەو ناوە کاریگەرییەکی نەرێنی لەسەر ئەم ئافرەتە جێهێشتووە. دوای پرسیارگەلێکی زۆر؛ دانی بەوەدا نا کە "کلاَی" ئەمی بەکارهێناوە بۆ دزینی بەڵگەنامەکانی حکومەت لەژێرزەمینێك لە ئەڵمانیا. پەرچەکرداری قاچەکانی بەرانبەر بەو پرسیارە بۆ ئێمە ئاماژەیەکی گرنگ بوو، لەبەرئەوە گومانمان کرد شتی زیاتر هەبێت بۆ ئەوەی لێکۆڵینەوەی لەسەر بکەین. جارێکی دیکە دانپێدانانەکەی سەلماندی گومانەکەمان ڕاست بوو.

وەستانی پێیەکان

ئەگەر کەسێك بەردەوام قاچ و پێیەکانی لەرزاند یان بەرزونزمی پێکرد و دواتر لەپڕ وەستا، پێویستە گرنگی بەمە بدەیت. ئەمە زۆرجار ئەوەمان پێدەڵێت ئەم کەسە توشی پەستان بووە، یان لەڕووی هەست و سۆزەوە گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە، یاخود بە هەرشێوازێك بێت ترساوە. پرسیار لە خۆت بکە بۆچی مێشك جوڵە و هەڵبەز و دابەزی قاچەکانی گۆڕی بۆ وەستان. ڕەنگە شتێك گوترابێت یان پرسیارێك کرابێت کە بەهۆیەوە کۆمەڵە زانیارییەك ئاشکرابن کە کەسەکە نەیەوێت تۆ بیزانیت. دەکرێت کەسەکە شتێکی کردبێت و لەوە بترسێت تۆ پێیبزانیت.

قوفڵکردنی پێیەکان و جێهێشتن

کاتێك کەسێك لەپڕ پەنجەکانی پێی ڕوودەکاتە ناوەوە یان پێیەکانی لێکدەئاڵێنێت، ئەمە ئاماژەیە بەوەی ئەو کەسە هەست بە ئاسایش ناکات، نیگەرانە، یان هەست بە ترس دەکات. کاتێك چاوپێککەوتن لەگەڵ کەسێك دەکەم کە گومانی لێدەکرێت لە تاوانێکدا تێوەگلابێت، زۆرجار سەرنج دەدەم کاتێك توشی پەستان دەبێت، پێیەکانی لێکدەئاڵێت و پێکەوە گرێی دەدات. زۆربەی خەڵکی، بەتایبەت ئافرەتان، وا فێرکراون کە بەو شێوازە دانیشن، بەتایبەت لەو کاتانەی کە تەنورەیان لەپێدایە (سەرنجی دیمەنی ٢٨ بدە)، بەڵام لێکئاڵاندنی پاژنەی پێ بەو شێوازە، بەتایبەت ئەگەر ماوەیەکی زۆری خایاند، ئەوە شتێکی سروشتی نییە و پێویستە سەرنجی بخرێتەسەر و لێکۆڵینەوەی لەسەر بکرێت، بەتایبەت ئەگەر پیاوان ئەمەیان ئەنجامدا.

دیمەنی ٢٨: قوفڵکردن و لێکئاڵاندنی قاچەکان دەکرێت مانای نائاسودەیی یان نائاسایشی بدات. کاتێك خەڵکی ئاسودەن، پاژنەی پێیان دەکەنەوە و ئاسایی دەبنەوە.

Scanned with CamScanner

لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی مەترسیدا، لێکئالاندنی قاچەکان هەم دیسان بەشێکە لە وەلامی مێشك. چاودێرە بەئەزموونەکانی زمانی جەستە لە چاوپێککەوتنەکاندا سەرنجی ئەوە دەدەن کە خەڵکی چەندە بەشێوەیەکی بەرچاو لەکاتی درۆکردندا قاچەکانیان دەوەستێنن، بەشێوەیەك وەك بڵێی بەستویەتی. یان قاچیان بەشێوازێك لێکدەئالێنن کە جوڵە لەخۆیان دەبڕن.

ئەمەش لەگەڵ ئەو توێژینەوەیەدا یەکدەگرێتەوە کە دەڵێت:" خەڵکی لەکاتی درۆکردندا جوڵەی دەست و قاچیان سنوردار دەکەن." دەمەوێت ئاگاداری ئەوەبیت کە جوڵەی کەمی قاچەکان مانای فێڵکردن نییە، مانای ئەوەیە کەسەکە خۆپارێز و وریایە، ئەمەش لەلایەن ئەو کەسانەی پەشۆکاون یان درۆدەکەن بۆ کەمکردنەوەی نیگەرانییەکانیان بەکاردەهێنرێت.

هەندێك کەس قاچیان یان پاژنەی پێیان کەمێك زیاتر قوفڵ دەکەن. لەڕاستیدا هەندێك کەس پێیەکانیان لە قاچی کورسییەکە دەئالێنن (سەرنجی دیمەنی ٢٩ بدە). ئەم ڕەفتارە پێماندەڵێت کەسەکە توشی کێشە بووە یان شتێك کێشەی بۆ دروستدەکات (تەماشای خشتەی ژمارە ١٩ بکە).

دیمەنی ٢٩: لێکئالاندنی قاچ بەدەوری کورسییەکەدا بەشێکە لە وەلامی مێشك، مانای وایە کەسەکە نائاسودەیە یاخود نیگەرانە.

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ١٩: سەرنجەکانت دووقات بکرەوە
تۆ پێویستە بەردەوام چاودێری ژمارەیەکی زۆر لە ئاماژەکان بکەیت کە سەرئەنجام دەتگەیەنن بە یەک خاڵ. بەم شێوەیە ئەگەری ڕاستەدەرچوونی ئەنجامەکەت بەهێزتر دەبن. لە بابەتی قوفڵکردنی پێیەکاندا، بەدوای ئەو کەسانەدا بگەڕێ کە پێیەکانیان لە قاچی کورسییەکە دەئاڵێنن و دەستیان دەهێنن بە ڕانەکانیاندا (بەشێوازێك وەك بڵێیت بە پانتۆڵەکەیان دەستیان وشك دەکەنەوە). ئەم قوفڵکردنی پێیە وەڵامی مێشکە بۆ وەستان و دەستهێنان بە ڕانیشدا ڕەفتارێکی هێورکەرەوەیە. ئەم دوو ڕەفتارە پێکەوە ئەو ئەگەرە زیاتر دەکەن کە کەسەکە پارێزراو نییە. کارێکی ئەنجامداوە و لەوە دەترسێت ئاشکرابێت، بەم هۆیەشەوە توشی پەستان بووە.

هەندێکجار کەسەکە بەهۆی شاردنەوەی هەردوو پێی پێکەوە، ئاماژە دەکات بەوەی توشی پەستان بووە. کاتێك لەگەڵ کەسێك وتووێژ دەکەیت، سەیری پێیەکانی بکە بزانە لە بەردەمی کورسییەکەیەوە دەیباتە ژێر کورسییەکەی. تا ئێستا هیچ توێژینەوەیەکی زانستی ئەمەی پشتڕاست نەکردووەتەوە کە دەمەوێت بیڵێم، بەڵام بۆ ماوەی چەندین ساڵ سەرنجی ئەوەم داوە کاتێك پرسیارێك لە کەسێك دەکرێت (پرسیارێك کە ببێتە هۆی پەستانێکی زۆر)، کەسەکە پێیەکانی دەکێشێتەوە ژێر کورسییەکەی، کە دەکرێت وەك خۆ دورخستنەوە لە کەسی بەرانبەر بەکاریبهێنێت و خۆی دەربخات.

بەهۆی ئەم ئاماژانەوە دەکرێت نائاسودەیی کەسەکە بخەیتەڕوو، هەروەها دەکرێت لە لێکۆڵینەوەکاندا بەکاریبهێنێت و لێکۆڵینەوەکانی پێ ئاڕاستە بکەیت. کاتێك سەرنج دەخەیتەسەر ئەو کەسەی چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکرێت، دەبینیت کەسەکە بەهۆی قاچ و پێیەکانییەوە کۆمەڵێك زانیاریت پێدەدات کە خۆی نایەوێت باسی بکات. کاتێکیش بابەتەکە دەگۆڕێت و شتەکان هێوردەبنەوە، مێشك دەڵێت چیتر ئەم بابەتە ناخۆشە باسناکرێت و جارێکی دیکە پێیەکان دەردەکەونەوە.

Scanned with CamScanner

پوختە

پێ و قاچەکان ڕاستگۆترین بەشی جەستەن. پەلی مرۆڤ (هەردوو دەست و هەردوو قاچ) زانیاریی ڕاست و دروست دەدەن بە کەسی تێبینیکار. ئەگەر ئەم زانیارییانە بەشێوەیەکی کارامە بەکاربهێنرێن، دەکرێت لەهەر بارودۆخێکدابێت یارمەتیت بدەن بەشێوەیەکی باشتر خەڵکی بخوێنیتەوە. کاتێك زانیارییەکانی سەبارەت بە شێوازەکانی قاچ و پێیەکان لەگەڵ بەشەکانی دیکەی جەستەدا کۆدەکەیتەوە، ئەوکات باشتر لە بەرانبەرەکەت تێدەگەیت و دەزانیت چۆن بیردەکاتەوە و هەستی چۆنە و بەنیازە چی بکات. لەبەرئەوە با لاپەڕەکە هەڵبدەینەوە و سەرنجمان بخەینە سەر بەشەکانی دیکەی جەستە.

بەشی چوارەم

ئاماژەکانی تایبەت بە قەد، کلۆت، سنگ، هەروەها شانەکان

ئەم بەشە باسی کلۆت و سك و سنگ و شانەکان دەکات، کە هەمویان پێکەوە پێیان دەگوترێت قەد. بە هەمان شێوەی قاچ و پێیەکان، زۆرێك لەو ڕەفتارانەی کە تایبەتن بە قەدەوە، وێنای هەستی ڕاستەقینەی ئێمە دەکەن، چونکە قەدی مرۆڤ ژمارەیەك ئەندامی گرنگی تێدایە وەك: دڵ، سییەکان، جگەر، و سیستەمی هەرسکردن. لەبەرئەوە کاتێك هەست بە ترس دەکەین، چاوەڕێی ئەوەش دەکەین مێشکمان بەوریایی و بەوپەڕی هەوڵەوە ئەم ناوچەیە بپارێزێت. لەکاتی مەترسیدا، مێشك بە هەموو ئەندامەکانی دیکەی جەستە دەڵێت ئەم ئەندامە گرنگانە بپارێزن. با سەرنجی هەندێك لە ئاماژە گرنگەکانی قەد بدەین، ئەو نموونانە بخەینەڕوو کە پێمان دەڵێن چۆن ئەو ڕەفتارانە حاڵەتەکانی مێشکمان دەخەنەڕوو.

ڕەفتارە گرنگەکانی تایبەت بە قەد، کلۆت، سنگ، و شان

لاربوونەوە و دوورخستنەوەی قەد

وەك زۆربەی بەشەکانی دیکەی جەستەمان، قەدیش بەرانبەر بە مەترسییەکان پەرچەکرداری هەیە، ئەمیش بە هەوڵدان بە خۆدورخستنەوەی لە هەرشتێك کە بێزراوبێت و ببێتە مایەی فشار. بۆ نموونە: کاتێك شتێکمان تێدەگرن، مێشکمان ئاماژە دەنێرێت بۆ قەدمان بۆ ئەوەی دەستبەجێ لە مەترسییەکە خۆی لابدات. بەشێوەیەکی ئاسایی و بەبێ گوێدان بە شێوازی ئەو شتەی کە تێمان دەگیرێت، ئەم ڕەفتارە خۆی ڕوودەدات. ئەگەر لەبەردەمماندا هەست بە شتێکی جولاو بکەین، ئۆتۆمبێل بێت، لە یاریدابێت، یان هەر شتێکی دیکەبێت، خۆمان لادەدەین.

بەهەمان شێوە کاتێك کەسێك لەتەنیشت کابرایەکی بێزراو یان کەسێك کە حەزی لەچارەی نییە دەوەستێت، قەدی لاردەبێتەوە و لەم کابرا دووردەکەوێتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٠ بکە). لەبەر ئەوەی قەدی ئێمە بەشی زۆری قورسایی جەستەمانی هەڵگرتووە و بە سەر هەردوو

Scanned with CamScanner

قاچدا بڵاویدەکاتەوە، هەر خۆڕێککردنەوەیەك و دووبارە خۆڕێکخستنەوەیەك پێویستی بە بڕێکی زۆر لە وزە و هاوسەنگی هەیە. کەواتە کاتێك قەدی کەسێك لاربووەتەوە، ئەوە مێشك فەرمان دەکات وابێت. بۆیە دەتوانین بۆ لێکدانەوە لە بارودۆخی کەسەکە، پشت بە ڕاستگۆیی ئەم ڕەفتارانە ببەستین. بۆ ئەوەی درێژە بەم ڕەفتارە بدەین و بە لاری بمێنینەوە، پێویستمان بە وزەیەکی زیاترە.

(هەوڵبدە بە ویستی خۆت بەشێوازێکی ناهاوسەنگ بوەستیت، دەبینیت بەزوویی جەستەت ماندوو دەبێت، بەڵام ئەگەر ئەم ناهاوسەنگییە بەهۆی فەرمانی مێشکەوەبوو (واتە خۆکارانە و بەبێ ویست بوو)، ئەوکات بە دەگمەن هەست بە ماندوێتی دەکەیت. ئێمە بە تەنها خۆمان لە ئاست ئەو کەسانە لار ناکەینەوە کە نائاسودەمان دەکەن، بەڵکوو دەکرێت بەهێواشی ڕوو لەو شتانەش وەربگێڕین کە بەدڵمان نین یان ڕقمان لێیاندەبێتەوە.)

جارێکیان کچەکەمم برد بۆ مۆزەخانەیەك کە تازە کرابووەوە لە واشنتۆن. کاتێك بەدەوری وێنەکاندا پیاسەمان دەکرد، سەرنجی گەنج و پیرم دەدا کە چۆن لە وێنەکان نزیکدەبوونەوە. هەندێکیان ڕێك بە بەردەمی وێنەکاندا دەڕۆشتن، خۆیان بەرەو وێنەکە لاردەکردەوە بۆ ئەوەی بەوردی لە وێنەکە بڕوانن. لەکاتێکدا خەڵکەکە تەواو نزیکدەبوونەوە لە وێنەکان، سەرنجی چەند کەسێکم دا بەدوودڵی و گومانەوە نزیکدەبوونەوە، دواتر کە وێنەی ڕژێمی نازییەکانیان بینی بەهێواشی و وردە وردە ڕوویان وەرگێڕا، چونکە ئەم وێنانە یادگارییەکی تاڵیان لە مێشکیاندا جێهێشتبوو. ئەوانەشی کە بەدڕەوشتی و ئابڕوچوونەکانی ئەو سەردەمەیان بەچاوی خۆیان بینیبوو، بە گۆشەی ١٨٠ پلە ڕوویان وەرگێڕا و ڕوویان لە لایەکی دیکە کرد و چاوەڕێی هاوڕێکانیان دەکرد تا تەواوبن لە سەیرکردن. مێشکی ئەم کەسانە دەیگوت:" بەرگەی ئەمە ناگرم،" لەبەرئەوە جەستەشیان بەلایەکی دیکەدا سووڕا.

خشتەی ژمارە ٢٠: فێڵباز یان نامۆ؟
چەند ساڵێك لەمەوبەر، لە ئۆفیسێكی ئێف بی ئای لە نیویۆرك كارم دەكرد. لەو ماوەیەدا لە كاتی كاركردنم بەهۆی كارەكەمەوە بە شەمەندەفەر و میترۆ زۆر هاتوچۆم دەكرد و دەچوومە دەرەوەی شار و دەهاتمەوە. زۆری نەخایاند تێگەشتم كە خەڵكی چەندین فێڵی جیاواز بەكاردەهێنن بۆ ئەوەی لەكاتی هاتوچۆكردن و لەناو شوێنە گشتییەكاندا شوێنی زیاتر داگیر بكەن. زوو زوو كەسی وەهات دەبینی كە لەسەر كورسییەكەی دانیشتبوو، بەڵام خۆی بەملا و بەولادا دەخست، یان كاتێك پشتێنی سەلامەتی دەبەستەوە دەستی بلاَودەكردەوە بۆ ئەوەی خۆی بەسەر ئەوانی دیكەدا بسەپێنێت. ئەم جۆرە كەسانە بەردەوام چواردەوریان چۆڵ بوو، چونكە هیچ كەسێك نەیدەویست لێیان نزیك بێتەوە. كاتێكیش كەسێك لە تەنیشت یەكێك لەم كەسانەوە دادەنیشت، هەتا بیتوانیبا قەدی لاردەكردەوە و خۆی لێ دووردەخستەوە. تۆش پێویستە یەكجار سواری میترۆ یان شەمەندەفەر بیت بۆ ئەوەی بەجوانی لەم بابەتە تێبگەیت و بەچاوی خۆت ببینیت. گەشتمە ئەو بڕوایەی هەندێك بەمەبەست جوڵەی زیاتر دەكەن و بەشێوازێكی نامۆ ڕەفتار دەكەن تەنها بۆ ئەوەی خەڵك نزیكیان نەبێت و دووربن لە قەدیان. ئەوەی ڕاستیبێت جارێكیان دانیشتوویەكی نیویۆرك كە زۆر دەمێكبوو لەم شارەدا دەژیا، پێی گوتم: ئەگەر دەتەوێت خەڵكی لێت دووربكەونەوە، وەك شێت ڕەفتار بكە!

مرۆڤ هەر لەسەرەتای دروستبوونیەوە ئەم شێوازەی تێدا بەرجەستەبووە و بەرانبەر ئەو شتانەی كە بەدڵی نەبووە خۆی لاركردووەتەوە، تەنانەت وێنەیەك كە بەدڵمان نییە وا لە قەدمان دەكات لاربێتەوە و كەمێك خۆی دووربخاتەوە. تۆش وەك چاودێرێكی وردی زمانی جەستە، پێویستە ئاگاداری ئەوەبیت هەندێكجار خۆ دورخستنەوە لەپڕ ڕوودەدات هەندێكجاریش بەهێواشی. گۆڕانكارییەكی بچووكی جەستەمان بەسە بۆ ئەوەی هەستە نەرێنییەكانمان دەرببڕێت. بۆ نموونە: ئەو ئاشقانەی كە لەڕووی هەستەوە لێك جودان، جەستەشیان بە هەمان شێوە لەیەكتر دوور دەكەوێتەوە، دەستەكانیان زۆر بەریەك ناكەون، قەدیشیان خۆیان لە یەكتر دەپارێزن، كاتێكیش لە تەنیشت یەكتر دادەنیشن، خۆیان دەخەن بەلادا، بۆشاییەكی بێدەنگ لەنێوان خۆیاندا دروست دەكەن. كاتێكیش ناچارن لەپاڵ یەكتردا دابنیشن، بۆ نموونە: لەناو ئۆتۆمبێلدا، تەنها سەریان دەسوڕێنن و ڕوو لە یەكتر دەكەن، نەك قەدیان.

Scanned with CamScanner

شاردنەوە و پیشاندانی ڕووکەش

ئەم شێوازانەی ناوقەد، کە پەرچەکردارێکن مێشک بەکاریاندەهێنێت، ئاماژەیەکی ڕاستەقینەن کە دەبنە هۆی ئەوەی هەستەکان دەربخەن. کاتێک کەسێک لە پەیوەندییەکدایە و پێی وایە کێشەیەک هەیە و شتەکان باش ناڕۆن، زۆرجار هەستدەکات بەرانبەرەکەی لەڕووی فیزیاییەوە کەمێک دوور دەگرێت. ڕووکەشمان، ئەو شوێنەی کە چاوەکان، دەم، سنگ، مەمک، هەروەها ئەندامی زاوزێی تێدایە، زۆر هەستیارە بەرانبەر ئەو شتانەی حەزمان لێیانە یان حەزمان لێیان نییە. کاتێک شتەکان باشن، ئێمە ڕوودەکەینە ئەو شتانەی یان ئەو کەسانەی بەلامانەوە پەسەندن و خۆشحاڵمان دەکەن. کاتێکیش شتەکان خراپ دەبن، پەیوەندییەکان گۆڕانکارییان بەسەردادێت، یان کاتێک باسی شتێک دەکرێت کە حەزمان لێی نییە، ڕووکەشمان پەرچەکرداری دەبێت و گۆڕانکاری بەسەردادێت و ڕوودەکاتە لایەکی دیکە. ڕووکەشمان (بەشی پێشەوە لە ڕووخسارمانەوە بۆ ئەندامی زاوزێ) ناسکترین بەشە، لەبەرئەوە مێشک پێویستە لەو شتانە بیپارێزێت کە ئازارمان دەدەن یان بێزارمان دەکەن. هەر لەبەر ئەمەیە کاتێک لە ئاهەنگێکدا کەسێک کە خۆشمان ناوێت لێمان نزیکدەبێتەوە، کەمێک خۆمان بەلادا دەسوڕێنین. لە بابەتی پەیوەندییە خۆشەویستییەکانیشدا، کاتێک ئەم خۆسوڕاندن و خۆ لارکردنەوەیە بینرا، مانای وایە کێشەیەک هەیە لەنێوان ئەو دوو ئاشقەدا.

ئێمە تەنانەت مێشکمان پەرچەکرداری بۆ ئەو گفتوگۆیانە هەیە کە ڕقمان لێیەتی. تەماشای تەلەڤزیۆن بکە و دواتر دەنگی تەلەڤزیۆنەکە تەواو بەرزبکەرەوە، سەرنجی میوانەکان بدە چۆن خۆیان لاردەکەنەوە و سەیری یەکتر دەکەن. ماوەیەک لەمەوبەر، تەماشای دیبەیتێکم دەکرد کە بۆ هەندێک بەربژێری هەڵبژاردنەکان ڕێکخرابوو. سەرنجمدا هەرچەندە بەربژێرەکان دووریش بوون لە یەکەوە، بەڵام کاتێک باسی بابەتێک دەکرا و پێکەوە نەدەگونجان و هاوڕانەبوون، خۆیان لاردەکردەوە.

پێچەوانەی شاردنەوەی ڕووکەش بریتییە لە دەرخستنی ڕووکەش. ئێمە ڕووی خۆمان بەو کەسانەدا دەکەینەوە کە لە لامان پەسەندن. کاتێک منداڵەکانمان بەرەو ڕوومان ڕادەکەن بۆ ئەوەی لە باوەشیان بگرین، باڵ و قۆڵمان تەواو دەکەینەوە و دەیجولێنین بۆ ئەوەی بەتەواوی گیانیان بەر گیانمان بکەوێت. بەم شێوەیە هەست بەوپەڕی گەرموگوڕی دەکەین. لەڕاستیدا، ئێمە پشتمان بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی هەستی نەرێنیمان بۆ شتێک یان بۆ کەسی بەرامبەر

دەربڕین. ئێمە ڕوو لەو کەسانە دەکەین کە بەلامانەوە گرنگن، پشتیش لەوانە دەکەین گرنگ نین.

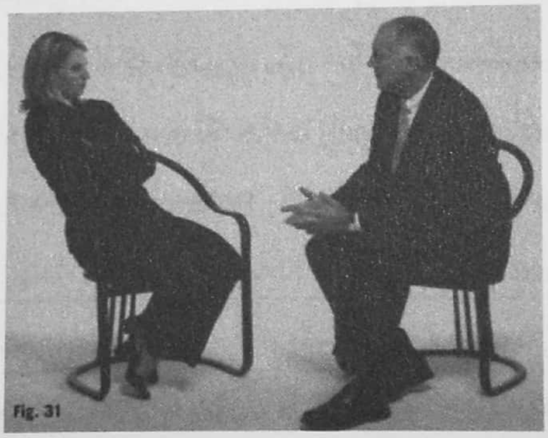
بەهەمان شێوە، ئێمە بەهۆی لارکردنەوەی قەد و شانمانەوە بەرانبەر ئەو شتەی بەدڵمانە، ئاسودەییی خۆمان پیشان دەدەین. لەناو پۆلیشدا، قوتابییەکان بەرەو ئەو مامۆستایە خۆیان لاردەکەنەوە کە خۆشیاندەوێت، بەبێ ئەوەی خۆیان هەستی پێ بکەن.

ئاشقەکانیش کاتێك لەسەر مێزی قاوەخانەیەك دانیشتوون، دەبینیت خۆیان بەرەو ڕووی یەکتر لاردەکەنەوە. ڕوویان زیاتر لەیەکتر نزیکدەکەنەوە و هەستیارترین بەشەکانی جەستەیان دەخەنەڕوو. ئەمە پەرچەکردارێکی سروشتیی مێشکە کە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە سوودمان پێ دەگەیەنێت. کاتێك کەسێك یان شتێکمان بەدڵە، بەهۆی نزیکبوونەوەمان و دەرخستنی بەشە هەستیارەکانی جەستەمان (ڕووکەشمان)، ئەوە پیشاندەدەین کە خۆمان بە بەرانبەرەکەمان دەبەخشین.

ڕەفتارە مێشکییەکانی تایبەت بە قەد وەك: لاربوونەوە، خۆبەدوورگرتن، ڕووتێکردن، یان ڕوو وەرگێڕان، لەهەموو کات و ساتەکاندا هەر لەجێگەی نوستنەوە هەتاوەکو چاوپێککەوتنەکان، بەردەوام ڕوودەدەن. کاتێك دوو کەس هەمان ڕا و بۆچوونیان هەیە، لە تەنیشت یەکەوە دادەنیشن، یان ڕوویان لەڕووی یەکتر دەکەن. کاتێکیش خەڵکی لەگەڵ یەکتردا هاوڕانین، جەستەی خۆیان توند دەکەن. هەوڵدەدەن ڕووی خۆیان لەوانەی کە لەگەڵی هاوڕانین بپارێزن. یان زۆرجار خۆیان لاردەکەنەوە (سەرنجی دیمەنی ٣٠ و ٣١ بدە). ئەم دیمەنە بەشێوەیەکی خۆڕسکانە بەوانی دیکە دەڵێت: "من لەگەڵ ئەو بۆچوونەتدا کۆك نیم." وەك هەموو ڕەفتارەکانی دیکە، ئەم ڕەفتارەش دەبێت بەپێی بارودۆخەکە شیکار و لێکدانەوەی بۆ بکرێت. بۆ نموونە، ئەو کەسانەی کە لە کارەکانیاندا تازەن، لەکاتی کۆبونەوەی کارمەندەکاندا، خۆیان ڕەقدەکەنەوە و بەباشی هەڵسوکەوت ناکەن و کەمتر دەجوڵێن. ئەم ڕەفتارە مانای ئەوە نییە کەسەکە لەگەڵ ئەواندا هاوڕا نییە یان ئەوانی بەدڵ نییە، بەڵکوو مانای ئەوەیە کەسەکە بەو ژینگە تازەیە بۆیە پەشۆکاوە. لەبەرئەوە دەبێت بەپێی هەلومەرج و بارودۆخەکە شیکاری هەڵسوکەوتەکان بکەین.

Scanned with CamScanner

دیمەنی ٣٠: خەڵکی لەکاتی ئاسودەیی و هاوڕابووندا بەرەو یەکتر خۆیان لاردەکەنەوە. ئەم ڕەفتارە هەر لە سەرەتای منداڵیمانەوە لە ناخماندا هەستی پێدەکەین.



دیمەنی ٣١: ئێمە خۆمان لەو شت و کەسانە بەدوور دەگرین کە بە دڵمان نین. تەنانەت ئەگەر کەسەکە هاوڕێشمان بێت.

پارێزگاریکردن لە قەد

کاتێك لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە جوان نییە و گونجاو نییە خۆمان لەو کەسە دووربخەینەوە کە بە دڵمان نییە، بەشێوەیەکی خۆڕسك و سروشتی دەستمان یان شتێکی دیکە وەك بەربەست بۆ قەدمان بەکاردەهێنین (سەرنجی دیمەنی ٣٢ بدە)..

Scanned with CamScanner

دیمەنی ٣٢: لێکئاڵاندنی دەستەکان بەشێوەیەکی کتوپڕ
لەکاتی گفتوگۆکاندا، دەکرێت مانای نائاسودەیی بێت.

جلوبەرگ یان شتە نزیکەکانی دیکە دەکرێت هەمان ڕۆڵی دەستەکان بگێڕن (تەماشای خشتەی ژمارە ٢١ بکە). بۆ نموونە: کاتێك کەسێکی بازرگان لەگەڵ کەسێکی دیکەدا وتووێژ دەکات و ئاسودە نییە، دەکرێت لەپڕ قۆپچەی چاکەتەکەی دابخات، بەڵام داخستنی قۆپچەی چاکەت هەموو کات مانای وا نییە کەسەکە نائاسودەیە. زۆرجار پیاوان بۆ ئەوەی فەرمیتر دەربکەون قۆپچەکانیان دادەخەن

خشتەی ژمارە ٢١: پشتی قسە دەکات
کاتێك خەڵکی دەبینین لەپڕ ناوقەدیان دەپارێزن، وا گومان دەکەین کە ئاسودە نەبن و خۆیان لە بارودۆخێکی مەترسیداردا ببیننەوە. لەساڵی ١٩٩٢، کاتێك لەگەڵ ئێف بی ئای کارم دەکرد، لە هۆتێلێکدا چاوپێك کەوتنم لەگەڵ کوڕێکی گەنج و باوکیدا ئەنجامدا. باوکەکە ڕازیبوو کوڕەکەی بهێنێت بۆ چاوپێککەوتن. کاتێك لەسەر قەنەفەی هۆتێلەکە دانیشتین، کوڕەکە پشتییەکی گرت و خستییە باوەشی و بەدرێژاییی چاوپێکەوتنەکە لەنزیکی سنگییەوە گرتبووی. سەرەڕای ئامادەبوونی باوکیشی، کوڕەکە هەستی بە لاوازیی دەکرد، لەبەرئەوە پێویستی بەوە بوو شتێك وەك بەربەستێك بەدەستییەوە بگرێت. لەکاتێکدا بەربەستەکە تەنها پشتییەك بوو، بەڵام بەنیسبەت ئەو کوڕەوە زۆر کاریگەر بوو. زۆر بەلامەوە سەرنجڕاکێش بوو کە کاتێك باسی وەرزشمان دەکرد پشتییەکەی لەولاوە دادەنا، بەڵام کاتێك باسی ئەوەمان دەکرد کە ئەگەری هەیە لە تاوانێکی گەورەدا تێوەگلابێت، دووبارە پشتییەکەی دەهێنایەوە و بەتوندی دەیلکاند بە ناوقەدییەوە. زۆر ئاشکرابوو کە ئەو کاتەی هەستی بە ترس دەکرد، مێشکی پێویستی بەوەبوو قەدی بپارێزێت.

جلوبەرگ و شێوازی پۆشاکەکانمان کاریگەری دەکاتە سەر بۆچوونی کەسانی دیکە و ئەوە دەردەخات کە ئێمە تا چەند بەڕوویاندا کراوەین.

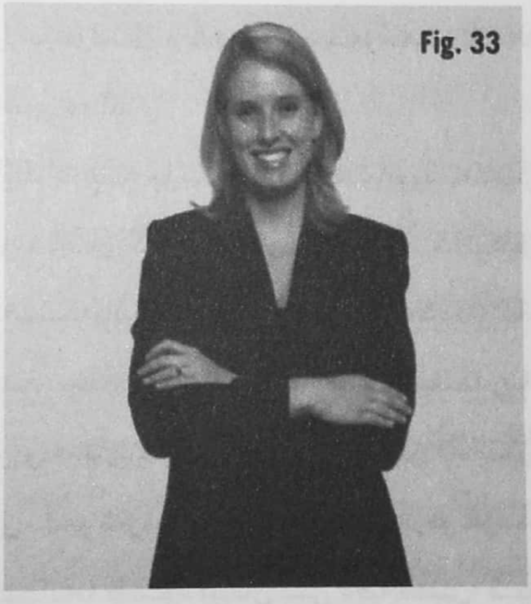
بۆ نموونە: هەندێك لە سەرۆکەکان لەکاتی ئەرکدا پۆشاکی فەرمی لەبەردەکەن، بەڵام لەماڵەوە و لەو شوێنەی کە هەست بە ئاسودەیی تەواو دەکەن، تەنها کراسێك لەبەردەکەن. هەروەها ئەوانەی کە لە هەڵبژاردنەکاندا بانگەشە دەکەن، لەکاتێکدا بیانەوێت سادە دەرکەون، کراسێك لەبەردەکەن کە زۆرجار قۆڵەکەشی هەڵدەکەن. کەسەکە بەم ڕەفتارەی پێتدەڵێت: " من بەڕووی تۆدا کراوەم." ئافرەتانیش بە بەراورد بە پیاوان، لەکاتی نیگەرانیی و نائاسودەییدا، زیاتر قەدیان دادەپۆشن. ئافرەت ڕەنگە باڵی لە یەك بئاڵێت و لەژێر مەمکییەوە دایبنێت ئەمیش وەك پارێزگارییەك و خۆ هێورکردنەوەیەك. دەکرێت باڵێکی بخاتە سەر سکی و ئانیشکی دەستەکەی دیکەی بگرێت و بەربەستێك بۆ سنگی دروست بکات. هەردوو شێوازەکە شتێکی خۆڕسکن و یەك ئامانجیان هەیە، ئەویش خۆپاراستن و خۆ دورخستنەوەیە، بەتایبەت لەو بارودۆخەی کە ئافرەتەکە هەست بە نائاسودەیی دەکات.

لە زانکۆ و پەیمانگاکاندا، زۆرجار کچان کاتێك دەچنە پۆلەوە، دەبینم تیانووسەکانیان (دەفتەر) لەسەر سنگیان دادەنێن، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە سەرەتای دەوامیانە. کاتێکیش ئاسودە دەبن، تیانووسەکانیان دەهێننەوە لاتەنیشتەکانیان. لەکاتی تاقیکردنەوەکاندا، ئەم ڕەفتارە (دانانی تیانووس یان کتێبەکان لەسەر سنگیان) تەنانەت لەنێو کوڕانیشدا زیاد دەکات. هەروەها ئافرەتان جانتا و جزدانیش وەك پارێزگاریکرن لەسەر سکیان دادەنێن، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە بەتەنها دانیشتوون. ئەو کەرەستانەی کە ئێمە بەرەو خۆمان دەیهێنین و لەناوقەدماندا دایاندەنێین، لەو ساتەدا ئاسودەییمان پێ دەبەخشن، ئیتر بارودۆخەکە هەرچییەك بێت. کاتێك خەڵکی دەبینیت ناوقەدیان بە شتێك دەپارێزن، دەتوانیت ئەمە وەك ئاماژەیەك بۆ نائاسودەیی لێك بدەیتەوە. بەهۆی هەڵسەنگاندنێکی وردی بارودۆخەکەوە دەتوانیت سەرچاوەی ئەو نائاسودەییە بدۆزیتەوە و یارمەتی کەسەکە بدەیت، یان هەر هیچ نەبێت زیاتر لێی تێبگەیت.

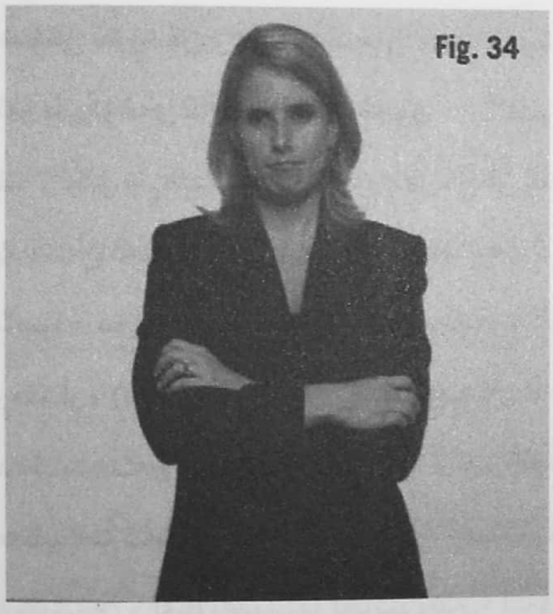
پیاوان، بە هەر هۆکارێك بێت، بە شێوازێکی وردتر بەربەست دەخەنە نێوان خۆیان و بەرانبەرەکەیان. ڕەنگە پیاو دەستی بخاتە سەر ورگی و یاری بە کاتژمێرەکەی بکات، یان سەر قۆڵی کراسەکەی ڕێك بکات. دەشکرێت گرێی بۆینباخەکەی چاك بکات، کە زۆر زیاتر لەکاتی

ئاسایی درێژە دەکێشێت. بەم هۆیەشەوە قۆڵی زیاتر لەنێوان خۆی و بەرانبەرەکەی دەمێنێتەوە و بەربەست دروستدەکات بۆ ناوچەکانی سنگ و ملی. ئەم پارێزگاریکردن و بەربەست دانانە ئەوە دەردەخەن کەسەکە لەو ساتەدا نائاسودەیە.

جارێك لە سۆپەرمارکێتێك بووم، چاوەڕێی ئافرەتێکم دەکرد مامەڵەکەی تەواو بکات. ئەم ئافرەتە کارتەکەی بەکاردەهێنا و ئامێرەکەش ڕەتیدەکردەوە. هەرجارێك کە کارتەکەی دەهێنا بەناو ئامێرەکەدا و کۆدەکەی داغڵ دەکرد، چاوەڕێی ئامێرەکەی دەکرد و هەردوو دەستی لەیەك دەئاڵاند و لەسەر سنگی دایدەنا، تا لە کۆتاییدا نائومێدبوو، وازیهێنا و ڕۆشت. هەرجارێك کە ئامێرەکە کارتەکەی ڕەتدەکردەوە، دەستەکانی توندتر دەکرد. ئاماژەیەکی زۆر ڕوون بوو بەوەی کە نائاسودەیی و نیگەرانییەکانی لەو کاتەدا زیاتر دەبوو (سەرنجی دیمەنی ٣٣ و ٣٤ بدە).



دیمەنی ٣٣: لە شوێنە گشتییەکاندا، کاتێك زۆربەمان چاوەڕێی کەسێك دەکەین یان گوێ بۆ کەسێك دەگرین، بەئاسودەیی دەستمان لەسەر یەك دادەنێین. لەنزیك ماڵەوە بەدەگمەن دەبینیت بەم شێوەیە دابنیشین یان بوەستین، مەگەر شتێك بێزارمان بکات، بۆ نموونە چاوەڕوانی کەسێك کە زۆر درەنگ کەوتووە.



دیمەنی ٣٤: دەست خستنەسەر یەکتر و گرتنی قۆڵەکان بەتوندی، ئاماژەیەکی تەواوە بە نائاسودەیی.

دەبینیت منداڵانیش کاتێك نیگەرانن یان بیانەوێت بەرگری بکەن، دەستەکانیان لەسەر یەکتر دادەنێن و قوفڵیان دەکەن. ئەم ڕەفتاری خۆپاراستن و بەربەست دانانە بە چەندین شێواز دەردەکەون. بۆ نموونە، دەکرێت دەستەکان لەسەر یەکبن و لەسەر ورگ دانرابن و دواتر

دەستەکان بەرزتربکرێنەوە و شانەکان بگوشن.

قوتابییەکان زۆرجار پرسیارم لێدەکەن ئەگەر لە پۆلدا دابنیشن و دەستیان لەسەر یەکتر دابنێن و بیخەنە سەر سنگ یان ورگیان، هیچ کێشەیەکی هەیە. پێیان دەڵێم: ئەمە مانای ئەوە نییە کە کێشەیەك هەیە یان شێوازی وەستانەکەیان مانای ئەوەبێت بەربەست دروست بکەن و بە ماموستاکە ئاسودە نەبن، چونکە بەنیسبەت زۆربەی خەڵکییەوە، دەست لەسەر دەستدانان شێوازێکی زۆر ئاسودەیە.

بەڵام کاتێك کەسێك لەپڕ دەستی لەیەکتر دەئاڵێنێت و بەتوندی دەیگرێت، ئەمە مانای نائاسودەییە. لەبیرت بێت سەرەتا دەبێت شێوەی ئاسایی کەسەکە بزانیت، دواتر پێوانەی ڕەفتار و گۆڕانکارییەکان بکەیت. واتە دەبێت بزانیت لە بنەڕەتدا ئەم کەسە چۆن بووە و چۆن وەستاوە، دواتر چی گۆڕانکارییەك ڕوویداوە، ئەوکات لێکدانەوە بۆ ڕەفتارەکەی بکەیت. سەرنج بدە ئەو کەسانەی کە کاتێك زیاتر ئاسودە دەبن، زیاتر خۆیان دەکەنەوە. سەرنجمداوە کاتێك وتار پێشکەش دەکەم، لە سەرەتادا ئامادەبووان دادەنیشن و دەستیان لەیەکتر دەئاڵێنن، بەڵام بەپێی تێپەڕبوونی کات خۆیان خاودەکەنەوە.

زۆرجار مشتومڕ دەکرێت کە گوایە ژنان یان پیاوان بۆیە دەستیان لە یەکتر دەئاڵێنن، چونکە سەرمایانە، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نییە لێکدانەوەکەی ئێمە هەڵەیە، چونکە سەرماش جۆرێکە لە نائاسودەیی. ئەو کەسانەی کە چاوپێککەوتنیان لەگەڵ دەکرێت (تاوانباران لەکاتی لێکۆڵینەوەدا، منداڵان کاتێك لەگەڵ دایك و باوکیان کێشەیان هەیە، یان فەرمانبەرێك کە داوای لێدەکرێت کارێکی نەشیاو بکات) زۆرجار لەکاتی چاوپێککەوتن و قسەکردنەکەدا دەڵێن سەرمامانە. بەبێ گوێدان بە هۆکارەکە، مێشکمان لەکاتی پەستاندا چەندین ئامادەکاری دەکات بۆ حاڵەتی وەستان، هەڵهاتن، یان بەرەنگاربوونەوە. یەکێك لە ئامادەکارییەکانیش ئەوەیە کە مێشك خوێن لە پێست دووردەخاتەوە و دەینێرێت بۆ ماسولکە گەورەکان، بۆ ئەوەی لەحاڵەتی پێویستدا بۆ بەرەنگاربوونەوەی ترس یان هەڵهاتن بەکاریبهێنێت. کاتێکیش خوێن دەڕوات بۆ ئەو شوێنە گرنگانە، زۆربەی خەڵکی ڕەنگی ئاسایی پێستیان تێکدەچێت و زەردهەڵدەگەڕێن وەك ئەوەی توشی شۆك بووبن. مادام خوێن تاکە سەرچاوەیە بۆ گەرمکردنەوەی جەستەمان، دوورکەوتنەوەی خوێن لە پێست و ڕۆشتنی بۆ ماسولکەکان دەبێتە هۆی ئەوەی بەشی دەرەوەی جەستەمان سارد بێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٢ بکە). بۆ نموونە: لە

چاوپێککەوتنەکەی کە باسمکرد، ئەو کوڕەی کە پشتییەکەی خستبووە باوەشی، بەردەوام دەیگوت سەرمامە. هەرچەندە فێنککەرەوەکەشم کوژاندەوە، من و باوکی هیچ کێشەمان نەبوو، بەڵام ئەو تاکە کەس بوو دەیگوت سەرمامە.

خشتەی ژمارە ٢٢: بۆچی ناتوانیت هەندێك شت هەرس بکەیت
ئایا هیچ کات لەخۆتت پرسیوە بۆچی لەکاتی نانخواردندا کاتێك مشتومڕێك دروستدەبێت گەدەت تێکدەچێت و نانت بۆ ناخورێت؟ چونکە سیستەمی هەرسکردنت چیتر خوێنی پێویستی تێدا نامێنێت. وەك چۆن بەشی لیمبیك لە مێشکتدا خوێن لە پێست دەبات، بە هەمان شێوە خوێن لە سیستەمی هەرسکردنیش دەبات و دەبینرێت بۆ دڵ و ماسولکە گەورەکان، بەتایبەت قاچەکان. ئەو گەدەی کە تێکدەچێت ئاماژەیەکە بەوەی بەشی لیمبیك وروژاوە. جاری داهاتوو کە لەکاتی نانخواردندا مشتومڕ دروستدەبێت، تۆ باشتر لەم بابەتە تێدەگەیت. تێدەگەیت چۆن مێشك وەڵامی دەبێت، کاتێك منداڵێك دەبینێت دایە و بابەی لەکاتی نانخواردندا بەڕووی یەکدا هەڵگژاون، ناتوانێت نانەکەی تەواو بکات، مێشکی سیستەمی هەرسکردن و ماددە خۆراکییەکان ڕادەگرێت و ئامادەیان دەکات بۆ هەڵهاتن یان خۆدەربازکردن. بەهەمان شێوەی ئەمە، ئەگەر سەرنج بدەیت دەبینیت خەڵکی لەکاتێکدا توشی ڕووداوێکی زۆر ناخۆش یان کۆستێکی دەروونی دەبنەوە، دەڕشێنەوە. لەڕاستیدا، لەکاتی حاڵەتە کتوپڕەکاندا، جەستە دەڵێت کاتی هەرسکردن نییە. ئەم پەرچەکردارە بۆ ئەوەیە بارەکەی سوك بکات و ئامادەبێت بۆ هەڵهاتن یان بەرەنگاربوونەوە. لەبیرت بێت ئەم گۆڕانکارییانە خۆڕسك و سروشتین. هەرچەندە ترسەکەش کەم بێت، ئەم ئامادەکارییانە هەر ڕوودەدەن.

چەمانەوەی ناوقەد

چەمانەوەی ناوقەد ئاماژەیە بە ژێردەستەیی، ڕێز، یان زەبوونی. کاتێك هەست بە شەرەفمەندی و ڕێز دەکەین خۆمان دەچەمێنینەوە، وەك ئەوکاتەی چەپڵەمان بۆ لێدەدەن. بۆ نموونە، سەرنج بدە یابانی و چینییەکان وەك ڕێزێك خۆیان دەچەمێننەوە. کاتێك بەشێوەیەکی خۆکارانە و بەبێ ویست خۆمان دەچەمێنینەوە یان دەکەوینە سەر ئەژنۆ، پیشانی دەدەین کە

Scanned with CamScanner

ئێمە ژێردەستەین یان لە پلەیەکی خوارتردابین. خەڵکی ڕۆژئاوا بەئاسانی خۆیان نانوشتێننەوە، بەڵام کاتێك بیرکردنەوەمان فراواندەبێت و لەگەڵ خەڵکی زیاتر ڕەفتار دەکەین و تێکەڵی کەسانی وڵاتە جیاوازەکانی ڕۆژهەڵات دەبین، باشتر وایە فێری ئەوە ببین خۆمان کەمێك بۆ بەرانبەرەکەمان بنوشتێنینەوە، بەتایبەت بەرانبەر ئەوانەی کە تەمەنێکیان کردووە و ڕێزیان زیاترە. ئەم ڕەفتارە سادەیە دەبێتە هۆی ئەوەی کەسی بەرانبەر هەست بە بەڕێزیی تۆ بکات، هەروەها لەڕووی کۆمەڵایەتیشەوە ئەو کەسەی خۆی دەچەمێنێتەوە سوودمەند دەبێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٣ بکە). تەنانەت ئەو ئەوروپییانەشی کە لە ڕۆژهەڵاتدا ژیاون، بەتایبەت بەتەمەنەکان، پێیەکانیان جووتدەکەن و کەمێك خۆیان دەچەمێننەوە. هەرجارێك ئەم دیمەنە دەبینم، بیردەکەمەوە خەڵکی هێشتا چەندە بەڕێز و میهرەبانن. ئەم خۆچەماندنەوە ئەگەر بەمەبەست یان خۆڕسك ئەنجامبدرێت، ئاماژەیەکە بۆ ڕێزگرتن و حسابکردن بۆ کەسی بەرانبەر.

خشتەی ژمارە ٢٣: چەمینەوەیەکی مەزن
لە درامایەکدا تێگەشتم خۆچەماندنەوە ڕەفتارێکی جیهانییە. کاتێك جەنەڕاڵ ماك ئارسەر پێش دەستپێکردنی جەنگی دووەمی جیهانی نێردرا بۆ فلیپین بۆ خزمەتکردن، لەوێ ئۆفیسێکیان پێدابوو. دراماکەش باسی ئەو ڕووداوەی دەکرد، ئەوەی پیشاندابن کاتێك یەکێك لە ئەفسەرەکان چووە ئۆفیسی جەنەڕاڵ ماك ئارسەرەوە و هەندێك دۆکیۆمێنت و بەڵگەنامەی گەیاند، کە هاتە دەرەوە بەبێ ئەوەی کەس پێی بڵێت، مێشکی ئەم ئەفسەرە خۆکارانە پەیامی نارد کە خۆی بچەمێنێتەوە و پیشانی کەسی بەرانبەری بدات کە پلەکەی چییە. بەم ڕەفتارەی پیشانی هەموو ئامادەبووانی دا کە خۆی لە پلەیەکی نزمترە و جەنەڕاڵ ماك ئارسەر پلەکەی لەو بەرزترە.

جوانکارییەکانی قەد

مادەم زمانی جەستە هەموو ڕەفتار و هێماکانیش دەگرێتەوە، پێویستە گرنگی بدەینە ئەو جلوبەرگ و ئەو جوانکارییانەی کە دەیانکەین بە قەدەوە (جەستەش بەشێوەیەکی گشتی). دەگوترێت جلوبەرگ کەسایەتیی مرۆڤ دەردەخات، منیش هاوڕام لەگەڵ ئەم بۆچوونەدا. ژمارەیەکی ئێجگار زۆر توێژینەوە ئەوەیان پشتڕاستکردووەتەوە ئەو جلوبەرگەی کە

Scanned with CamScanner

دەپۆشین، ئەگەر جلێکی ئاسایی بێت یان قات و ڕیبات بێت، تەنانەت ڕەنگی جلەکانیشمان، کاریگەری لەسەر خەڵکی دەبێت. جلوبەرگ زۆر شت لەبارەمانەوە دەڵێن وە زۆر شتیشمان بۆ دەکەن. قەدمان وەك " تەختە سپییەك" وایە کە هەموو هەستەکانمان لەسەری نووسراون. لەکاتی ژواندا جلوبەرگێك دەپۆشین کە سەرنجی بەرانبەرەکەمان ڕابکێشین، لەکاتی کارکردندا جلوبەرگێك دەپۆشین کە بتوانیت کارەکان بەباشی بکەین. بەهەمان شێوە، ئەو چاکەتەی کە قوتابییەکی ئامادەیی دەیپۆشێت، ئەو باجەی پۆلیس هەڵیدەواسێت بەخۆیەوە، هەروەها ئەو شتانەی کە سەرباز دەیکات بەخۆیەوە، هەمووی سەرنجمان بۆ ئەوە ڕادەکێشن ئەو کەسانە دەستکەوتیان هەبووە و ئەو پلەیان بەدەستهێناوە. ئەگەر بمانەوێت خەڵکی سەرنجمان بدەن، دەبێت گرنگی بە قەدمان بدەین.

پۆشاکەکان دەکرێت ئاسایی بن، دەکرێت نەگریس بن، وە دەکرێت گاڵتەجارییانە دەرکەون. هەموو ئەمانە وێنای بیرکردنەوە و کەسایەتیی ئەو کەسە دەکەن کە جلەکەی پۆشیوە. هەروەها ئێمە جوانکارییەکانی قەد و ئەو شوێنانەی کە ڕووتن بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی سەرنجی کەسانی دیکەی پێ ڕابکێشین، یان بۆ ئەوەی پیشانی خەڵکی بدەین چەندە جەستەیەکی ڕێك و پڕ ماسولکەمان هەیە. یان دەکرێت بۆ ئەوەبێت لەڕووی کۆمەڵایەتی و ئابووری و پیشەییەوە خۆمان بە خەڵکی بناسێنین کە ئێمە چین و کێین. ئەمە ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە بۆچی زۆربەی خەڵکی لەکاتێکدا دەیانەوێت بچن بۆ شوێنێکی گرنگ یان بچن بۆ ژوان بەستن زیاد لەپێویست بیر لە جلوبەرگ دەکەنەوە و نازانن چی بپۆشن، بەتایبەت کچان و ژنان. تەنانەت ئەو پۆشاکە تایبەتانەی کە دەیپۆشین پاڵپشتی و لایەنگریمان بۆ گرووپێکی دیاریکراو دەخەنەڕوو. بۆ نموونە: ئێمە جلی ئەو یانانە دەپۆشین کە هاندەریانین.

پۆشاکەکانمان دەکرێت هەموو شتێك بڵێن لەبارەمانەوە. بۆ نموونە: پێمان دەڵێت کەسێك ئاهەنگ دەگێڕێت یان شیوەن دەگێڕێت، گوزەرانی باشە یاخود خراپ، لەگەڵ کۆمەڵگادا دەگونجێت یان جیاوازە. تا ڕاددەیەك، ئێمە ئەوەین کە دەیپۆشین (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٤ بکە). من هەمووکات خەڵکی پێم دەڵێن وەك ئەندامی ئێف بی ئای خۆم دەگۆڕم و پۆشاك لەبەردەکەم. ڕاست دەکەن، من ئەم پۆشاکە ستاندارده دەپۆشم، قاتێکی نیلی و کراسێکی سپی و بۆینباخێکی سور و قۆندەرەی ڕەش و قژێکی کورت.

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٢٤: ئێمە ئەوەین کە دەیپۆشین
ئەم سیناریۆ بهێنەپێش چاوی خۆت: ئێوارەیەکی درەنگ بە شەقامێکی دوورەدەستدا ڕێ دەکەیت و گوێت لێ دەبێت کەسێك بەدواتەوەیە. بەڕوونی ڕووخساری کەسەکە نابینێت، بەڵام دەبینیت کە قات و ڕیباتێکی پۆشیووە و جانتایەکی بەدەستەوەیە. ئێستا هەم دیسان بیهێنە پێش چاوت لە هەمان شوێن ڕێدەکەیت، بەڵام ئەمجارەیان ئەوەی کە دەیبینیت تەنها جەستەی کەسێکە کە پانتۆڵێکی شۆڕ و جلوبەرگێکی شڕەی دڕاوی لەبەردایە، کڵاوێکی بەلاری کردووەتە سەری و تیشێرتێکی پیس و جوتێك کالەی تێنسی لەپێدایە. لەهەردوو حاڵەتەکەدا تۆ بەباشی هیچ یەکێك لەو دووانەت نەبینی تاوەکو شتێکت بۆ دەربکەوێت، تەنها زانیت کە ئەوانە پیاون، بەڵام بەپێی پۆشاکەکانیان دوو لێکدانەوەی جیاوازت کرد بۆ هەردوو کەسەکە و ئەو مەترسییەی کە دەکرێت توشت بکەن. هەرچەندە شێواز و خێرایی ڕۆشتنەکەیان وەك یەکە، بەڵام کاتێك کەسەکە نزیکدەبێتەوە، مێشکت چالاك دەبێت و پەرچەکردارەکانت لەسەر بنەمای ئەو تێڕوانینە دەبێت کە هەتبوون بەرانبەر جلوبەرگەکان. من ناڵێم ئەو دوو کەسە کامیان ئاسودەتری دەکردیت، خۆت ئەو بڕیارە بدە، بەڵام ئەم دوو کەسە هەموو شتێکیان وەك یەکبوو تەنها جلوبەرگەکانیان نەبێت کە وایکرد ئێمە بە جیاواز بیریان لێبکەینەوە. هەرچەندە پۆشاك ئازارمان پێناگەیەنێت، بەڵام لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە کاریگەری هەیە لەسەرمان. بیربکەرەوە لەدوای کارەساتەکەی ١١ی سێپتەمبەر، لە ئەمریکا ئەو کەسانەی کە جلوبەرگی ڕۆژهەڵاتییان لەبەردابوو چەندە جێی گومان بوون! یان بیهێنە پێش چاوت ئەوانەی کە خەڵکی ڕۆژهەڵات بوون و لە ئەمریکا دەژیان چۆن هەستێکیان هەبوو! هەموو کات بە هاوڕێکانم دەڵێم، بەداخەوە خەڵکی لەسەر جلوبەرگتان بڕیارتان لەسەر دەدەن. لەبەرئەوە پێویستە بەوریاییەوە بیر لە هەڵبژاردنی پۆشاکەکانتان و ئەو پەیامەی کە دەگەیەنن بکەنەوە.

لەڕاستیدا چەندین جۆر کار و پیشەمان هەیە کە پێویستی بە پۆشاکی تایبەت بە خۆیەتی بەڵام مادەم بە خواستی خۆمان پۆشاك لەبەردەکەین، دەبێت ئاگاداری هەڵسەنگاندنەکانمان بین بۆ ئەوەی نەکەوینە هەڵەوە. دەکرێت تۆ لەبەردەم دەرگای ماڵەوەتان بوەستیت و کەسێك ببینیت

Scanned with CamScanner

جلی وەستایی لەبەردابێت، یان کەسێك ببینیت جلی فەرمانگەی کارەبای لەبەردابێت، بەلآم دەکرێت ئەم کەسە درێك بێت و ئەو جلەی پۆشیبێت بۆ ئەوەی بتوانێت بەئاسانی بێتەماڵتانەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٥ بکە).

سەرەڕای هەموو ئەمانە، پێویستە بەشێوەیەکی گشتی سەیری پۆشاکەکان بکرێت. لەبەر ئەم هۆکارە، زۆر گرنگە پۆشاکێك بپۆشین لەگەڵ ئەو پەیام و مەبەستەدا بگونجێت کە دەمانەوێت بە بەرانبەرەکەمانی بگەیەنین. لەبیرت بێت زۆرجار پۆشاکێك دەپۆشیت بۆ ئەوەی سەرنجی کەسی بەرانبەر ڕابکێشیت، بەلآم ئەو هەستی پێناکات، یان لە کۆمەڵێك کەسدا تەنها چەند کەسێکی کەمیان هەستی پێدەکەن.

خشتەی ژمارە ٢٥: ئێمە هەموو کات بەو جۆرە نین کە دەردەکەوین
کاتێك تەنها لەسەر بنەمای جلوبەرگ هەڵسەنگاندن بۆ کەسێك دەکەیت، پێویستە زۆر وریا بیت، چونکە دەکرێت ئەنجامێکی هەڵەت دەستبکەوێت. ساڵی پار لە هۆتێلێکی زۆر خۆش بووم لە لەندەن. چوار شوقە لە خواری بێرمینگهام پالآس (شوێنێکە کە خێزانی شاهانەی بەریتانیای تێدا دەژین) بووم، لەوێدا هەموو ستافی ئەو شوێنە جلێکی تایبەتیان لەبەردابوو. ئەگەر ئەو کارمەندانەم لەناو شەمەندەنەفەر بینابا، دەستبەجێ بەهەڵە لە پێگە کۆمەلآیەتییەکەیان تێدەگەشتم. لەبەرئەوە لەبیرت بێت جلوبەرگ تەنها بەشێکە لە زمانی وێنە. ئێمە لەبەرئەوە خەملآندن بۆ جلوبەرگ دەکەین بۆ ئەوەی بزانین چ پەیامێك دەگەیەنن، نەوەك بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر خەڵکی بدەین.

کەشخەیی

کاتێك ئێمە لەڕووی جەستەیی و دەرونییەوە هەست بەباشیی دەکەین، گرنگی بەڕووکەش و دەرکەوتەمان دەدەین، لەبەرئەوە خۆمان خاوێن و کەشخە دەکەین. لەم ڕووەوە هەر تەنها مرۆڤ نییە، بەڵکوو باڵندە و شیردەرەکانیش هەمان ڕەفتاریان هەیە. کاتێکیش لەڕووی جەستەیی و دەروونییەوە نەخۆشین، شێوازی قەد و شانمان، هەروەها دەرکەوتەمان بەگشتی ئاماژە بەو نەخۆشییەمان دەکەن. زۆربەی ئەو کەسە بێلانە و ماڵەی کە توشی نەخۆشی شیزۆفرینیا بوون، بەدەگمەن جلوبەرگی شیاو دەپۆشن. جلەکانیان شڕە و پیسن، تەنانەت

Scanned with CamScanner

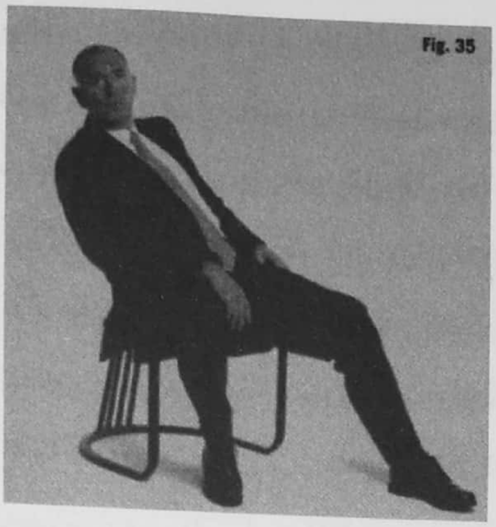
کاتێك هەوڵ دەدەیت بیانبەیت بیانشۆریت یان جلەکانیان بگۆڕیت، بەرهەڵستیت دەکەن و قبوڵی ناکەن. ئەو کەسانەی کە لەڕووی دەروونییەوە نائاسودە یان نائومێدن، کاتێك بە ڕێگادا دەڕۆن یان دەوەستن، دەڵێیت قورسایی دونیا بەسەرشانیانەوەیە.

ئەم دیاردەی لاوازی و ناڕێکییە لە جلوبەرگدا بەزۆری لەلایەن کەسە دەروونناس و مرۆڤناسانەوە بەدی دەکرێت. کاتێك مێشك خەمبارە یان کاتێك نەخۆشین، یەکەم شت کە لەدەستی دەدەین کەشخەیی و جوانیمانە. بۆ نموونە: ئەو نەخشانەی کە نەشتەرگەرییان کردووە، لە نەخۆشخانە دێنەدەرەوە و قژێکی بژ و عابایەکی فش لەبەردەکەن، هیچ گرنگی بە ڕووخسار و دەرکەوتەیان نادەن. کاتێك نەخۆشیت، لەماڵەوە ڕادەکشێیت و شپرز دەردەکەویت، بەجۆرێك کە لەکاتی ئاساییدا هیچ کاتێك بەو شێوەیە نیت. کاتێك کەسێك نەخۆشە یان توشی کۆست بووە، مێشك شتی لەپێشتر هەیە کە بیکات، خۆجوانکردن و خۆڕازاندنەوەش یەکێك نییە لە شتە لەپێشینەییەکان. لەبەرئەوە بەپێی بارودۆخەکە دەتوانین جلوبەرگ و کەشخەیی و لاوازی شێوازی خەڵکی بەکاربهێنین بۆ لێکۆڵینەوە و تێگەشتن لە بارودۆخیان.

کردنەوەی ناوقەد

کردنەوەی ناوقەد لەسەر قەنەفەیەك یان کورسییەك بەشێوەیەکی ئاسایی، ئاماژەیە بۆ ئاسودەیی. کاتێك گفتوگۆ لەسەر بابەتێکی گرنگ دەکرێت، کردنەوەی قەد یەکێکە لەو دیمەنانەی کە پێمان دەڵێت کەسەکە لەو شوێنەدا باڵادەستە (سەرنجی دیمەنی ٣٥ بدە). هەرزەکاران و تازە پێگەشتووان زۆرجار کە کاتێك دایك و باوکیان سەرزەنشتیان دەکەن دادەنیشن خۆیان بەسەر قەنەفە یان کورسییەکەدا شل دەکەن و قەدیان دەکشێنن وەك ئاماژەیەك بەوەی خۆیان باڵادەست بنوێنن. بەم ڕەفتارەیان ئەوەمان پێدەڵێت کە هەرچەندە دایك و باوکیشیان تەمێ و سەرزەنشتیان دەکەن، ئەمان خۆیان بە باڵادەست و ئاسودە دەزانن. ئەگەر لەبەردەم کەسێکی خاوەن پلە و پایەدا ئەم ڕەفتارە بنوێنیت، مانای بێ نەزاکەتی و بێڕێزی دەگەیەنێت. ئەمە ڕەفتارێکە تایبەتە بە شوێنی تایبەتیی خۆتەوە کە لە شوێنەکانی دیکەدا پەسەندکراو نییە.

Scanned with CamScanner



دیمەنی ٣٥: خۆلارکردنەوە و خۆکشان ڕەفتارێکی ناوچەییە و لەماڵی خۆتدا ئاساییە، بەڵام لە ئۆفیس و لەسەرکار ئاسایی نییە، بەتایبەت لەکاتی چاوپێکەوتندا.

ئەگەر منداڵێکت هەیە و بەم شێوازە دادەنیشێت، ئەوە منداڵەکەت کێشەیەکی گەورەی هەیە. پێویستە لەسەرت ئاسایی بکەیتەوە، ئەمیش لەڕێگەی ئەوەی ئامۆژگاری بکەیت و پێی بڵێیت کە ڕێك دابنیشێت. ئەگەریش ئەمە شکستی هێنا و سەرکەوتوو نەبووی، ئەوە پێویستە کاتێك دادەنیشێت، تۆش لە نزیکییەوە دابنیشیت و بۆشایی نێوانتان نەهێڵیتەوە. لە ماوەیەکی زۆر کەمدا، مێشکی منداڵەکەت دەستبەجێ پەرچەکرداری بەرانبەر بەو نزیکبوونەوەت دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی پەیام بۆ جەستەی بنێرێت و بە ڕێکی دابنیشێت. ئەگەر ڕێگە بە منداڵەکەت بدەیت لەکاتی ناکۆکی و ناڕازیبووندا قەدی لار بکاتەوە و خۆی بخات بەلادا، ئەوە هیچ سەرسام مەبە ئەگەر دوای ماوەیەك منداڵەکەت چیتر ڕێزت لێ نەگرێت. بۆچی؟ بەهۆی ئەوەی کاتێك ڕێگەی پێدەدەیت بەم شێوازە دابنیشێت و قەدی لار بکاتەوە، ئەوە تۆ پێیدەڵێیت:" ئاساییە بێڕێزیم بەرانبەر بکەیت."

کاتێکیش ئەم منداڵە گەورە دەبێت، ڕەنگە بەردەوام بێت لەو ڕەفتارە، هەروەها لە شوێنی کارکردندا لەکاتێکدا کە پێویستە بەوریایی دابنیشن، دەشێت ئەم بەشێوازێکی نەشیاو خۆی لەسەر قەنەفە و کورسییەکان لار بکاتەوە.

Scanned with CamScanner

سنگ دەرپەڕاندن

مرۆڤ وەك زۆربەی بونەوەرەکانی دیکە، کاتێك بیەوێت خۆی باڵادەست بکات، سنگی دەردەپەڕێنێت. تەماشای دوو کەس بکە کاتێك لەیەکتر توڕەن، دەبینیت وەك گۆریلا سنگیان دەردەپەڕێنن. ڕەنگە کاتێك ئێمە سەیری ئەو ڕەفتارە دەکەین، بەلامانەوە پێکەنیناوی بێت، بەڵام سنگ دەرپەڕاندن نابێت فەرامۆش بکرێت، چونکە داتاکان ئەوەیان خستووەتەڕوو، ئەو کەسانەی دەیانەوێت لە کەسێك بدەن یان هێرش بکەن، سنگیان دەردەپەڕێنن. دەبینیت کاتێك منداڵان لە گۆڕەپانی قوتابخانەدا خەریکە شەڕ دەکەن، سنگیان دەردەپەڕێنن. هەروەها یاریزانانی بۆکسێن پێش ئەوەی دەست بکەن بە شەڕەکە، یەکتر توڕە دەکەن و سنگیان دەردەپەڕێنن و بەڕووی یەکدا خۆیان لاردەکەنەوە. هەردوو لایەن بردنەوەی خۆیان دووپاتدەکەنەوە و ئەو دەڵێت من دەیبەمەوە و ئەمیش بە هەمان شێوە دەڵێت من دەیبەمەوە. محەمەد عەلی کلای گەورە پێش دەستپێکردنی شەڕ ئەم ڕەفتارەی لە هەمووان جوانتر دەکرد، نەك تەنها بەرانبەرەکەی دەترساند، بەڵکوو پێکەنیناویش بوو. بەمەش ئامادەبووانی خۆشحاڵ دەکرد و زۆرترین بلیت دەفرۆشرا.

ڕووتکردنی ناوقەد

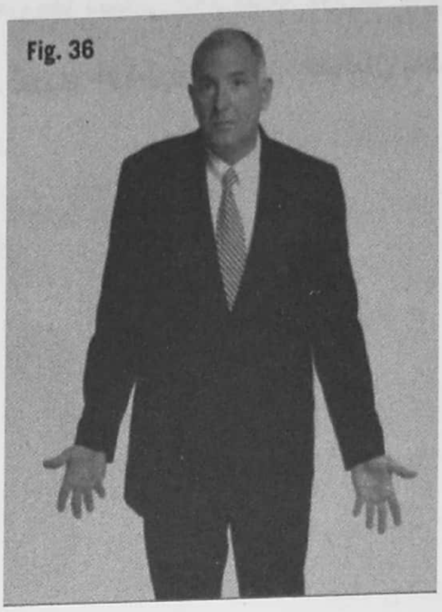
هەندێکجار لە شەڕی سەر شەقامەکاندا، دەبینیت ئەوانەی کە دەیانەوێت هێرش بکەنەسەر بەرانبەرەکەیان، شتێك دادەکەنن، وەك داکەندنی کراس یان کڵاوەکەیان. ئەم کارە بۆ ئەوە دەکەن کە ماسولکەی خۆیان پیشان بدەن، یان جلوبەرگەکەیان بپارێزن، یان بۆ ئەوەیە شتێك لە ڕکابەرەکەیان بدزن و لە بەرژەوەندیی خۆیان بەکاریبهێنن. کەس دڵنیا نییە بۆچی وادەکەن. هەرچۆنێك بێت، کاتێك کەسێکت بینی کراس، کڵاو، یان هەر شتێکی دیکەی لابرد، پێویستە بەزوویی خۆت دەرباز بکەیت، چونکە ئەگەری زۆرە شەڕ ڕووبدات (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٦ بکە).

خشەی ژمارە ٢٦: ئەو کاتەی خەریك بوو کراسەکەی دادەکەند
ساڵانێك لەمەوبەر دوو دراوسێم بینی توشی دەمەبۆڵە هاتن لەسەرئەوەی کە ئامێری ئاوپرژێنی یەکێکیان ئاوی پرژاندبوو بە سەیارەی ئەوەکەیاندا کە تازە پۆڵیشی کردبوو. کاتێك بارودۆخەکە تەشەنەی سەند، یەکێك لە دراوسێکان قۆپچەی کراسەکەی دەکردەوە. هەر ئەو کاتە زانیم کە شەڕ ڕوودەدات، کابرا کراسەکەی داکەند و سنگی نا بە سنگی دراوسێکەیەوە. ئەمە ئاماژە بوو بە شەڕە بۆکس، وە دوای کەمێك بوو بە شەڕ. زۆر جێگەی سەرنج بوو کە دوو پیاوی گەورە، لەسەر تۆزێك ئاو کە ڕژاوە بە سەیارەیەکدا، شەڕ بکەن، بەڵام ئەوەی زۆر سەرجڕاکێش بوو ئەو شەڕە سنگ و خۆ دەرپەڕاندنەی نێوانیان بوو، کە دەتگوت گۆریلان. بەڕاستی جێگەی شەرم بوو کە دەمبینین بەو شێوازە خۆیان ناشرین کرد، نەدەبوو وایان کردبا !

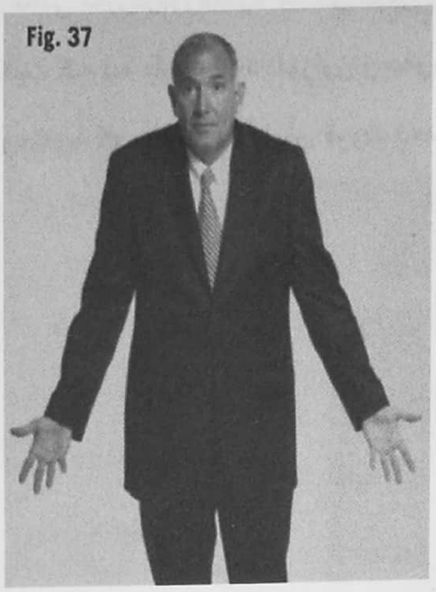
شان هەڵتەکاندن

شان هەڵتەکاندن بەشێوەیەکی هێواش یان بەتەواوی مانای زۆری هەیە. کاتێك خاوەنکارێك پرسیار لە فەرمانبەرێکی دەکات، " ئایا هیچ شتێك دەزانیت لەبارەی سکاڵای ئەو موشتەرییەوە؟" وە فەرمانبەرەکەش وەڵامدەداتەوە، "نەخێر" لەکاتێکدا کەمێك شان هەڵدەتەکێنێت. لێرەدا ئەوە دەردەکەوێت قسەکەر ڕاستگۆ نەبوو، چونکە وەڵامی ڕاست و دروست دەبێتە هۆی ئەوەی هەردوو شانەکان بەیەکسانی و بەتەواوی بەرز ببنەوە. کاتێك کەسێك بە بڕوا بەخۆبونەوە قسە دەکات، بەتەواوی شانەکانی بەرز دەکاتەوە. ئەگەر کەسێك بڵێت: "نازانم!" و هەردوو شانی ڕووەو لای گوێیەکانی بەرز بکاتەوە، ئەوە هیچ کێشەیەکی نییە. ئەم ڕەفتاری شان بەرزکردنەوەیە بەسادەیی پێمان دەڵێت ئەم کەسە ئاسودەیە و بەرانبەر بەو شتەی کە گوتوویەتی یان کردوویەتی بڕوای بەخۆیەتی. ئەگەر کەسێکت بینی کەمێك شانەکانی بەرزکردەوە یان یەك شانی بەرزکردەوە، مانای وایە ئەو کەسە مێشکی لەگەڵ ئەو شتەدا ناگونجێت کە گوتویەتی، لەبەرئەوە دەکرێت فێڵێك بکات یان بیانوو بهێنێتەوە (سەرنجی دیمەنی ٣٦ و ٣٧ بدە).

Scanned with CamScanner



دیمەنی ٣٦: بەرزکردنەوەی شانەکان تا نیوە مانای وایە کەسەکە دڵنیا نییە یان ڕاستگۆ نییە.



دیمەنی ٣٧: بۆ پیشاندانی گومان و کەمیی زانیاری، شانەکانمان هەڵدەتەکێنین. سەرنجی بەرزبوونەوەی هەردوو شانەکان بدە: کاتێك تەنها یەك شان بەرزدەبێتەوە، قسەکە جێگەی گومانە.

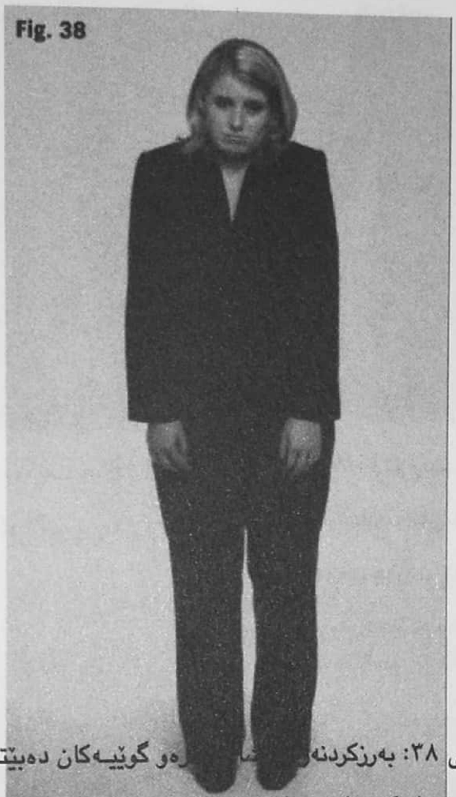
دیمەنی لاوازیی شانەکان

کاتێك باسی شانەکان دەکەین، ئاگاداری ئەو کەسە بە کە لەکاتی گفتوگۆدا یان کاتێك بەرهەڵستی شتێك دەکات جەستەی دەجولێنێت و شانەکانی بەهێواشی بەرەو گوێیەکانی بەرز دەکاتەوە، بەشێوازێك کە وادەکات ملی دیارنەمێنێت (سەرنجی دیمەنی ٣٨ بدە). خاڵی گرنگ لێرەدا ئەوەیە کە شانەکان بەهێواشی بەرز دەبنەوە. ئەو کەسەی ئەم ڕەفتارە دەنوێنێت هەوڵدەدات وەك کیسەڵ سەری بشارێتەوە. ئەم ڕەفتارەم لە کۆبوونەوە بازرگانییەکاندا زۆر بینیووە. کاتێك سەرۆکی کۆمپانیاکە دێتە ژورەوە و دەڵێت: " زۆر باشە، ئێستا با گوێم لێبێت بزانم چیتان کردووە و کاروبار چۆنە." لەکاتێکدا ئەوانەی دەستکەوتیان هەبووە بەشانازییەوە قسەدەکەن، فەرمانبەرە لاوەکی و ئاساییەکانیش تا بێت خۆیان نزمدەکەنەوە و بەشێوازێکی خۆنەویستانە هەتا بێت شانیان بەرز دەکەنەوە.

ئەم ڕەفتاری کیسەڵییە لە خێزانەکانیشدا بەدی دەکرێت، بەتایبەت کاتێك باوکەکە دەڵێت: " بەڕاستی کاتێك کەسێك گڵۆپی سەر مێزی خوێندنەوەکەم دەشکێنێت و پێشم ناڵێت، ئازار دەچێژم." کاتێك باوکەکە سەیری هەموو منداڵەکانی دەکات، یەکێکیان سەیری خوارەوە

Scanned with CamScanner

دەكات و شانی بەرزکردووەتەوە بۆ لای گوێی. هەروەها دیمەنی ئەم شانە لاوازانە لەو تیپەدا بەدیدەکەیت کە لە یارییەکەدا دۆڕاون و بەرەو ژووری خۆگۆڕین دەڕۆن. شانیان بەشێوازێك بەرزکردووەتەوە کە خەریکە سەریان قووت دەدات.



دیمەنی ٣٨: بەرزکردنەوەی شانەکان بەرەو گوێیەکان دەبێتە هۆی ئەوەی وەك کیسەڵ دەربکەویت. ئەم ڕەفتارە واتە نائاسودەیی و لاوازیی و هەبوونی هەستێکی نەرێنی. سەیری وەرزشەوانە دۆڕاوەکان بکە کاتێك دێنەوە بۆ ژووری خۆگۆڕین.

کۆتا وتە لەسەر ناوقەد و شانەکان

کتێبگەلێکی زۆر هەن لەبارەی زمانی جەستەوە کە باسکردنی شان و قەدیان فەرامۆش کردووە. ئەمە جێگەی داخە، چونکە ڕێژەیەکی زۆر زانیاریی گرنگ لەم بەشەی جەستەوە دەستدەکەوێت. ئەگەر تا ئێستا ئەم ناوچەیەت فەرامۆشکردووە و بەدوای هیچ ئاماژەیەکدا نەگەڕاویت، هیوام وایە بابەتەکانی ئەم بەشە قایلی کردبێت کە لەمەوبەدوا سەرنجەکانت فراوان بکەین و گرنگی بەم " تەختە سپییە"ی جەستە بدەیت. پەرچەکردارەکانی ئەم بەشانە گرنگن، چونکە بەشێکی زۆر ئەندامی گرنگ لەم شوێنەدایە و مێشك هەوڵدەدات بیانپارێزێت.

Scanned with CamScanner

بەشی پێنجەم

ئاماژەکانی تایبەت بە باڵەکان (باسکەکان)

لە بابەتی زمانی جەستەدا، باڵەکان یان باسکەکان (لە قۆڵەوە بۆ مەچەك، بەبێ لەپی دەست) بەشێوەیەکی بەرچاو پشتگوێخراون. کاتێك بەدوای ئاماژەکانی ئاسودەیی، نائاسودەیی، بڕوا بەخۆبوون، یان هەر ئاماژەیەکی دیکەی تایبەت بە هەستەکانەوە دەگەڕێیت، پێویستە ئاگاداری هەردوو باڵەکانیش بیت، چونکە لەم بوارەدا خزمەتێکی زۆر دەکەن.

لەو کاتەی باوباپیرانمان دەستیانکردووە بە ڕۆشتن، بەشێوەیەکی بەرچاو باسکیان بەکارهێناوە. ئێمەی مرۆڤ بەهۆی باڵ یاخود باسکمانەوە دەتوانین شت هەڵبگرین، شت فڕێ بدەین، کەرەستەکان بگرین، هەروەها خۆمان هەڵواسین. باڵەکانمان بەشێوازێکی سوکوسۆڵ و چاپووك دروستکراون کە بەرانبەر هەر مەترسییەکی دەرەکی وەڵامێکی خێرایان هەیە. ئەگەر کەسێك شتێکمان تێ بگرێت، باڵمان بەشێوەیەکی سروشتی و ڕێکوپێك بەرز دەبنەوە و دەبنە بەربەست بۆ ئەو شتە. باڵەکان، هاوشێوەی قاچەکان، زۆر بەرهەڵستیکار و پارێزەرن بەرانبەر مەترسییەکان. تەنانەت کاتێك مەترسییەکان زۆر گەورەن و بەرزکردنەوەی دەستەکان کارێکی گەمژانە و شێتانەیە، ئێمە هەر دەست بەرز دەکەینەوە، بۆ نموونە: ئەگەر کەسێك بە چەقۆیەك بەرەو ڕوومان بێت و پەلامارمان بدات، ئێمە دەست بەرزدەکەینەوە، هەرچەندە ئەم دەست بەرزکردنەوەیە سوودی نییە و چەقۆکە ناوەستێنێت، بەلآم مێشك فەرمان دەکات ئەم ڕەفتارە بنوێنین. یان ئەگەر ئۆتۆمبێلێك لەناو بازاڕدا بەرەو ڕوومان بێت و نزیك بێتەوە لێمان بدات، ئێمە دەست درێژدەکەین بەرەو پێشی ئۆتۆمبێلەکە. لەم حاڵەتەدا دەستی ئێمە ئۆتۆمبێلەکە ڕاناگرێت، بەڵام بەهۆی سروشتیبوون و خۆڕسکیی ڕەفتارەکەوە بەو شێوە هەڵسوکەوت دەکەین. لەکاتی کارکردنم لەگەڵ ئێف بی ئای، ئەو کەسانەم زۆر بینیوە کە تەقە لە دەست و باسکیان کراوە. دوای لێکۆڵینەوە بۆمان دەرکەوتووە ئەم کەسە ویستویەتی خۆی لە تەقەکەرەکە بپارێزێت و دەستەکانی وەك بەربەست بەکارهێناوە. بەشی بیرکردنەوە لە مێشکدا دەزانێت کە دەستەکان ناتوانن گوللە ڕابگرن، کەچی بەشی لیمبیك فەرمان دەکات بە

Scanned with CamScanner

دەستەکان بەرزببنەوە و ڕێگری لە شتێك بکەن کە لە یەك چرکەدا ٩٠٠ پێ دەبڕێت!
بەرزکردنەوەی باسك یان دەستەکان، بەتایبەت کاتێك بەرەو ڕووی شتێك ڕادەکەیت، دەکرێت لە شتێکی مەترسیدار بتپارێزن. جارێکیان لەکاتی باوبۆران و زریاندا چەترەکەم لەسەر سەرم ڕاگرتبوو، دەرگای ئۆتۆمبێلەکەم بەهۆی ڕەشەباوە گەڕایەوە و کێشای بە لاتەنیشتمدا و پەراسویەکمی شکاند. لەدوای ئەوەوە یادگارییەکی پڕ ئازارم هەیە کە وایلێکردم هەموو کات گرنگی باسکم لەبیر نەکەم و بەوە بزانم چەندە پارێزگاریم لێدەکەن.
مادەم باسکمان هاوشێوەی پێیەکانمان بەشێوازێك دیزاینکراوە کە یارمەتی خۆپاراستن و خۆدەربازکردنمان دەدەن، کەواتە بۆ دەرخستن و ئاشکراکردنی هەستە ڕاستەقینەکان دەتوانین پشتیان پێ ببەستین. لەبەرئەوە بە پێچەوانەی ڕووخسارە هەڵخەڵەتێن و فێڵبازەکان، باڵەکان کۆمەڵێك ئاماژەمان دەخەنەڕوو کە بەڕاستی و دروستی هەست و بیرکردنەوە و مەبەستەکانمان پیشاندەدەن. لەم بەشەدا لێکۆڵینەوە لە واتای هەندێك لە باوترین ڕەفتاری دەستەکان دەکەین.

ڕەفتارە گرنگەکانی تایبەت بە باڵ

بەرزکردنەوەی باڵ

ڕادەی جوڵەی باڵەکان گرنگی خۆی هەیە و دەرخەرێکی ڕاستەقینەی هەست و هەڵوێستەکانە.
ئەم جوڵانە دەکرێت هێواش و لەسەرخۆ بن، وە دەکرێت چوست و چالاك بن. کاتێك ئێمە دڵخۆش و ئاسودەین، دەستەکانمان بەئازادی جوڵە دەکەن. تەماشای ئەو منداڵانە بکە کاتێك یاری دەکەن لەکاتی یاریکردن و هەڵسوکەوتەکانیاندا دەستەکانیان بەئاسانی دەجوڵێنن، هەروەها دەبینیت بە دەستەکانیان ئاماژە بۆ شتەکان دەکەن، یەکتر لەئامێزدەگرن، شتەکان بەرز دەکەنەوە، یان دەستەکانیان ڕادەوەشێنن. ئێمە کاتێك دڵمان خۆشە، جوڵەی دەستەکانمان سنوردار ناکەین، لەڕاستیدا دەستمان بەرز دەکەینەوە بەجۆرێك کە دەیخەینە ئاستێك کە بەرزتربێت لەسەرمان (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٧ بکە).

خشتەی ژمارە ٢٧: دەستەکانت بەرز بکەرەوە!
پێویستت بە چەك نییە بۆ ئەوەی وابکەیت لە خەڵکی کە دەستەکانیان بەرز بکەنەوە، دڵخۆشیان بکە، خۆیان خۆکارانە دەستیان بەرزدەکەنەوە. لەڕاستیدا، تەنها ساتێك کە مرۆڤ دەستی بەرزبکاتەوە و لەهەمان کاتدا خۆشحاڵ نەبێت، ئەو کاتەیە کە کەسێك بە چەکێکەوە لەسەری دەوەستێت و ئەمیش لەترسدا دەستەکانی بەرزدەکاتەوە. سەرنج بدە کاتێك یاریزانەکان لە گۆڕەپاندا شتێکی جوان دەکەن یان هێرشێکی جوان دەکەن، دەستبەجێ دەستەکانیان بەرزدەکەنەوە بۆ ئەو کەسەی کە تۆپەکەی پێداون، یان تەماشای هاندەران بکە، کاتێك تیپەکەیان گۆڵێك تۆمار دەکات، دەستەکانیان بەرەو ئاسمان بڵاودەکەنەوە. بەرزکردنەوەی دەستەکان وەڵامێکە بۆ خۆشی و شادی. لە ئەمریکا، بەڕازیل، بەلجیکا، ئەڵمانیا، یان هەرشوێنێکی دیکەی ئەم جیهانە بێت، ڕاوەشاندن و بەرزکردنەوەی دەستەکان ئاماژەیە بۆ دڵخۆشی.

کاتێك خەڵکی پڕ وزە و دڵخۆشن، باسك و دەستیان ئاماژە بە بەرزبوونەوە دەکەن. وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، بەرزکردنەوەی باسك و دەستەکان پەیوەستە بە هەستە ئەرێنییەکانەوە. کاتێك کەسێك هەست بە باشی و بڕوا بەخۆبوون دەکات، دەستەکانی وەك جۆلانێ دێن و دەچن، وەك لەکاتی ڕۆشتندا. ئەو کەسەی کە لە بارودۆخێکی ئاساییشدا نییە، یان کەسێکە لە بارودۆخەکەی دڵنیا نییە، بەشێوەیەکی خۆڕسك دەستەکانی وشك دەکات، بەشێوازێك کە هەستدەکەیت ناتوانێت دەستەکانی بەرزبکاتەوە.

بەڕاشکاوی بە هاوڕێیەکت بڵێ کە لەکاتی کارکردندا هەڵەیەکی کوشندە و مەترسیداری کردووە، دەبینیت دەستەکانی شۆڕدەبنەوە و ڕادەمێنن. ئایا هیچکات بەو بارودۆخەدا تێپەڕیویت کە شانەکانت کزبن و دەستت شۆڕبێتەوە؟ ئەم حاڵەتە وەڵامی مێشکە بەرانبەر ڕووداوە نەرێنییەکان. هەستە نەرێنییەکان لەڕووی جەستەییەوە کزمان دەکەن. ئەم وەڵامانە نەك تەنها ڕاستگۆن، بەڵکوو ڕێك لەکاتی خۆیدا ڕوودەدەن. کاتێك گۆڵێك تۆماردەکەین، دەستەکانمان ڕادەوەشێنین، یان کاتێك دادوەر لە دژی ئێمە بڕیاردەدات، شان و دەستمان کزدەکەین. لەکاتێکدا کەوتوینەتە ژێر کاریگەریی شتێکەوە، ئەو ڕەفتارانەی پەیوەستن بە بەرزکردنەوەی دەستەکانەوە کتومت وێنای هەستەکانمان دەکەن. لەوەش زیاتر، ئەم ڕەفتارانە کاریگەرییان

Scanned with CamScanner

هەیە لەسەر ئەوانی دیکە و وادەکات دەوروبەرەکەشت چاوت لێبکەن و ڕەفتارەکەی تۆ دووبارەبکەنەوە.بۆ نموونە: لەناو گۆڕەپانی تۆپی پێدا، لە کۆنسێرتەکاندا، یان لە کۆبونەوەی کۆمەڵێك هاوڕێدا دەکرێت ڕەفتارێك کار بکاتە سەر هەموو ئەوانی دیکە و ئەوانیش دووبارەی بکەنەوە.

وەستاندنی جوڵەی باڵەکان

وەستاندنی جوڵەی باڵەکان دەکرێت مانایەکی خراپی هەبێت، بەتایبەت کاتێك لەلایەن منداڵەوە ئەنجامدەدرێت. لەکاتی لێکۆڵینەوەکانم لە ڕەفتاری ئەو منداڵانەی توندوتیژی و مامەڵەی خراپیان لەگەڵداکراوە، ئەوەم بۆ دەرکەوتووە، کاتێك قسە لەگەڵ منداڵەکەدا دەکەین و دایك و باوکی یان ئەو کەسەی ئازاریداوە ئامادەیە، منداڵەکە جوڵەی دەستەکانی سنوردار دەکات و ڕایدەگرێت. ئەمەش زۆر شتێکی مانابەخشە بۆ ئەوەی منداڵەکە خۆی بپارێزێت، چونکە هەموو زیندەوەران، بەتایبەت دڕندەکان، ئەو شتە سەرنجیان ڕادەکێشێت کە دەجولێت، لەبەرئەوە بەشێوەیەکی سروشتی ئەم منداڵەی کە لێیدراوە یان ترسێنراوە، فێری ئەوە دەبێت هەتا زیاتر بجولێت، زیاتر سەرنج دەخرێتە سەری. لەبەرئەوە مێشکی منداڵەکە بەشێوەیەکی سروشتی خۆی ڕێکدەخات بۆ ئەوەی دەستەکانی سەرنجی هیچ شتێك ڕانەکێشێت. ئەو کەسانەی کە چاودێری منداڵ دەکەن (مامۆستا بێت، دراوسێ بێت، یان هاوڕێیەك بێت) دەکرێت وەستاندنی دەستەکان لەوە ئاگاداریان بکاتەوە کە دەکرێت ئەو منداڵەی چاودێری دەکەن توشی شتێك ببێتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٨ بکە).

خشتەی ژمارە ٢٨: سەرنجدان هەموو شتێکە
من جارجارە وەك مەشقکردن لە مەلەوانگەیەکی ناوخۆیی نزیك خۆمان مەلە دەکەم. چەند ساڵێك لەمەوپێش، ئاگام لێبوو کچێکی منداڵ کە زۆر جوان و ڕوخۆشبوو، هەرکاتێك دایکی دەهات بۆ لای، دەستەکانی دەوەستاند. چەند ڕۆژێك سەرنجی ئەم ڕەفتارەم دا، سەرنجی ئەوەشمدا کە دایکەکە زوو زوو بەشێوەیەکی ناشرین و توندوتیژ قسەی سووکی بە کچەکەی دەگوت، لەبری ئەوەی بەشێوەیەکی نەرمونیان و بەجوانی لەگەڵ کچەکەی مامەڵە بکات، بەتوندوتیژی مامەڵەی لەگەڵ دەکرد، بەڵام ئەوەندە توندوتیژ نەبوو کە ببێتە تاوانبار. کاتێك لە کۆتا ڕۆژدا کچەکەم بینی، سەرنجم دا ڕووکاویی و شینبونەوەیەك لەسەر قۆڵیەتی، کەمێك سەرو ئانیشکی لە بەشی ناوەوە، لەو کاتەدا چیتر نەمتوانی خۆم ڕابگرم.

Scanned with CamScanner

ستافی مەلەوانگەکەم ئاگادارکردەوە کە گومانم هەیە لەوەی ئەو منداڵە توندوتیژی بەرانبەر کرابێت، لەبەرئەوە تکایە چاوتان لەسەری بێت. یەکێك لە کارمەندەکان پێی گوتم ئەو منداڵە خاوەن پێداویستی تایبەتە، دەکرێت ئەو نیشانە بەهۆی کەمی توانایەوە بێت و کەوتبێت. هەستم کرد ناتوانم ئارام بگرم، لەبەرئەوە چووم بۆ لای بەڕێوەبەری مەلەوانگەکە و نیگەرانی خۆمم پێڕاگەیاند. بۆم ڕوونکردەوە کە ئەگەر ڕوکاویی و شینبونەوەیەك بەهۆی کەوتنەوەبێت لە بەشی ناوەوەی باسك دەرناکەوێت، بەڵکوو لە ئانیشك یان بەشەکانی دەرەوەدا دەردەکەوێت. کاتێك دایکەکە نزیکبوویەوە، منداڵەکە وەك ڕۆبۆت وشك دەوەستا و هیچی نەدەکرد. دەمزانی شتێکی ئاسایی نییە. بەخۆشحاڵییەوە دوای ئەوەی هەموو ئەوانەی لە مەلەوانگەکەبوون سەرنجی بارودۆخەکەیاندا، بابەتەکەیان بە لایەنی پەیوەندیدار ڕاگەیاند.
با شتێکی زۆر گرنگت پێبڵێم: ئەگەر تۆ دایك یان باوکیت، مامۆستایت، خاوەن خواردنگەی قوتابخانەیت، یان هەر ئەرکێکی دیکەت هەیە، کاتێك دەبینیت منداڵەکان لەکاتی دەرکەوتنی دایك و باوك یان کەسێکی لەخۆیان گەورەتر جوڵەی دەستەکانیان بەشێوەیەکی بەرچاو دەگۆڕن یان دەیوەستێنن، ئەوە دەبێت ئەو ڕەفتارە سەرنجت ڕابکێشێت و زیاتر بەدواداچوونی بۆ بکەیت. وەستاندنی جوڵەی دەستەکان بەشێکە لە وەڵامی مێشك. بەنیسبەت ئەو منداڵانەی ئازاردراون، ئەم ڕەفتارە مانای خۆدەربازکردن دەدات.

وەك ئەندامێکی ئێف بی ئای، کاتێك منداڵان لە گۆڕەپانێکدا دەبینم ، هەموو کات بەدوای زام و بریندا دەگەڕێم. بەداخەوە لە جیهاندا مامەڵەکردنی خراپ لەگەڵ منداڵاندا زۆر شتێکی بەربڵاوە. لەکاتی مەشقکردنمدا، پێمدەگوترا چاو بۆ ئەو منداڵانە بگێرم کە لەلایەن گەورەکانیانەوە فەرامۆشکراون یان خراپ مامەڵەیان لەگەڵداکراوە.

نەك تەنها بەهۆی پیشەکەمەوە، بەڵکوو بەهۆی ئەوەی چەندین ساڵە باوکم، دەزانم برین و شینبوونەوەی جەستە کە بەهۆی کەوتن و پێداکێشانەوە دروستدەبێت شێوەیان چۆنە و لە کوێی جەستەدا دەردەکەون. ئەو شینبوونەوە و برینانەی بەهۆی لێدانەوە دروستدەبن وەك ئەوانی دیکە نین. شوێن و شێوەیان جیاوازی هەیە، ئەم جیاوازییەش دەکرێت لەلایەن کەسی شارەزاوە لێکدانەوە و پشکنینی بۆ بکرێت.

وەك پێشتر ئاماژەمان پێدا، مرۆڤ بۆ بەرگریکردن لەخۆی دەستەکانی بەکاردەهێنێت، کە

ئەمەش بەهۆی پەرچەکرداری مێشکەوەیە. مندالآن دەستەکانیان وەك ئامرازێکی سەرەکی بۆ خۆپاراستن بەکاردەهێنن، لەبەرئەوە کاتێك دایك و باوکێکی توندوتیژ ڕاپاندەکێشن، یەکەم شت قۆڵیان دەگرن. ئەو دایك و باوکەی کە بەو شێوە دڕندانە منداڵەکانیان دەگرن، زۆرجار نیشانە لەسەر بەشی ناوەوەی قۆڵیان بەجێدەهێڵن، بەتایبەت ئەگەر دایك و باوکەکە منداڵەکەی ڕاوەشێنێت، نیشانەکەی سەر قۆڵی منداڵەکە لەڕووی ڕەنگەوە تۆختر و لەڕووی قەبارەوە گەورەتر دەبێت. پزیشك و ئەفسەرانی بواری سەلامەتی بەباشی ئەم نیشانانە دەبینن و لە گرنگییەکەی تێدەگەن، بەڵام زۆرێك لە کەسە ئاساییەکان گرنگی بەم بابەتە نادەن. ئەگەر ئێمە هەمووومان فێربین بەوریایی چاودێری منداڵەکان بکەین و بەدوای ئاماژەکانی خراپ مامەڵەکردندا بگەڕێین، دەتوانین یارمەتی ئەو منداڵ داماوانە بدەین. مەبەست لە گوتنی ئەم شتانە ئەوە نییە وا لە تۆ بکەم زیاد لە پێویست بەرانبەر خەڵکی گومانت هەبێت، تەنها دەڵێم ئاگادار بە. هەتا زیاتر زانیاریمان لەبارەی شێوازی برین و شینبونەوەی سەر پێست هەبێت و زیاتر سەرنجی برینەکان بدەین، منداڵەکانمان سەلامەتتر دەبن. ئێمە دەمانەوێت منداڵەکان دڵخۆشبن و دەستەکانیان بەشادومانی بجوڵێنن، نەوەك بەهۆی ترسەوە دەستەکانیان لە جوڵە بخەن.

وەستاندنی جوڵەی دەست و قۆڵ تەنها پەیوەست نییە بە منداڵانەوە، بەڵکوو دەکرێت لە گەنجانیشدا بە چەند هۆکارێکی جیاواز ببینرێت (تەماشای خشتەی ژمارە ٢٩ بکە).هاوڕێیەکم، کە لە ناوچەی یوما لە ویلایەتی ئەریزۆنا پشکنەری گەشتیاران بوو، پێی گوتم: یەکێك لەو شتانەی کە لەسەر سنور سەرنجی دابوو ئەوەبوو، کە چۆن گەشتیاران لەکاتێکدا دێنە ناو وڵاتەکەوە، جانتا و کیفەکانیان هەڵدەگرن. ئەو کەسەی کە نیگەرانی جانتاکەی بوو (بەهۆی قەدەغەبوون یان بەنرخی شتەکانی ناوی) جانتاکەی بە شانییەوە توندتر دەگرت، بەتایبەت ئەو کاتەی لە مێزی پشکنین نزیکدەبوویەوە. ئێمە بە باسك و قۆڵمان تەنها ئەو شتانە ناپارێزین کە گرنگن، بەڵکوو ئەو شتانەش دەپارێزین کە نامانەوێت ببینرێن.

خشتەی ژمارە ٢٩: نیشانەکانی دووکانبڕێك
یەکێك لە ئەزموونەکانم کە لەبارەی وەستانی جوڵەی دەستەکانەوە، زیاتر لە ٣٥ساڵ لەمەوپێش بوو. لە کتێبخانەیەك کارم دەکرد بۆ ئەوەی چاودێری دزەکان بکەم. لە شوێنێکی بەرز دادەنیشتم بۆ ئەوەی ئاگاداری ڕەوشەکە بم، هەر زوو بۆمدەرکەوت یاساشکێنان

Scanned with CamScanner

بەئاسانی دەناسرێنەوە. ئەو کاتەی کە لە زمانی جەستەی دزەکان تێگەشتم، هەموو ڕۆژێك بەئاسانی دەستنیشانم دەکردن، تەنانەت هەر کە لە دەرگاکەوە دەهاتنە ژورەوە، دەمناسینەوە. یەکەم، ئەم کەسانە زۆر سەیری دەورووبەریان دەکەن. دووەم، کاتێکیش بەناو کۆگاکەدا دەگەڕێن، کەمتر دەستەکانیان دەجولێنن، وەك بلێیت هەوڵدەدەن کمتر دەرکەون، بەڵام لە ڕاستیدا ئەم کەم جوڵەیەیان دەبێتە هۆی ئەوەی زیاتر دەرکەون، هەروەها دەبووە هۆی ئەوەی کاتێك بیانویستایە دزییەك بکەن، من زیاتر سەرنج بخەمەسەریان.

بەکارهێنانی ئاماژەکانی باسك بۆ هەڵسەنگاندنی میزاج و هەستی کەسی بەرامبەر

ئەگەر بەهۆی سەرنجدانت لە ڕەفتار و شێوازەکانی دەستی کەسێك توانیت بنچینەیەکی دروست دابنێیت، ئەوکات دەتوانیت بەهۆی جوڵەی دەستەکانەوە بزانیت ئەو کەسە چۆن هەستێکی هەیە. بۆ وێنا، کاتێك کەسێك لە کارکردن دەگەڕێتەوە بۆماڵەوە، بەهۆی جوڵەی دەستەکانەوە دەزانیت هەستی چۆنە. دوای ڕۆژێکی ناخۆش یان کاتێك کەسەکە هەست بە پەستی و خەمباری دەکات، دەستەکان بە تەنیشتی کەسەکەدا شۆڕدەبنەوە، شانەکانیش کز دەبن. بەهۆی هەبوونی ئەم زانیارییانەوە، دەتوانیت کەسەکە هێور بکەیتەوە و یارمەتی بدەیت دوای ئەم ڕۆژە سەختە دووبارە بێتەوە سەر خۆی. لە بەرانبەریشدا، تەماشای ئەو کەسانە بکە کە دوای ماوەیەکی دوورودرێژ دەگەڕێنەوە بۆ ماڵەوە. دەستەکانیان بڵاودەکەنەوە. واتای ئەم ڕەفتارەش ڕوونە: " وەرە بۆ لام، دەمەوێت لە ئامێزت بگرم!" ئەم ڕەفتارە سەرنجڕاکێشە ئەوەم بیردەخاتەوە کە کاتێك دایك و باوکمان بەگەرموگوڕی ڕوویان تێدەکردین و لەباوەشیان دەگرتین، دەستەکانمان درێژ و بەرزدەبوونەوە و جەستەمان بەتەواوەتی دەکرایەوە، چونکە هەستەکانمان زۆر ئەرێنی بوون. کاتێك هەستێکی ئەرێنیمان نییە، چی بەسەر دەستەکانماندا دێت؟ ساڵانێك لەمەوپێش، ئەو کاتەی کچەکەم منداڵ بوو، ئامادەی کۆبوونەوەیەکی خێزانی بووین. کاتێك خزمێك لە من نزیکبویەوە، لەبری ئەوەی بەتەواوی دەستەکانم ڕابکێشم، تەنها تاوەکو نیوە دەستەکانم ڕادەکێشان. بەشێوەیەك کە ئانیشکم بە تەنیشتەکانمەوە بوون و تەنها دەستم بەرەو ڕووی کابرا برد. ئەوەی سەرنجڕاکێش بوو، ئەوەبوو کە کچەکەشم بەهەمان شێوە، کاتێك ئەو خزمەمان ویستی لەباوەشی بگرێت، تەنها دەستەکانی ڕێك کردەوە.

Scanned with CamScanner

بەشێوەیەکی بێئاگایی ئەوەم ڕاگەیاندبوو کە بەخێرهاتنی ئەو خزمە دەکەم، بەڵام زۆر خۆشحاڵ نەبووم بە دیداری. کچەکەشم بەهەمان شێوە ڕەفتاری دەکرد، دواتر پێی گوتم کە ئەویش حەزی لەو خزمە نەبوو، یان بەهۆی ئەوەی کچەکەم هەستەکانی ڕاستەقینەبوون، یان بەهۆی تێگەشتنبوو لە هەستەکانی من، هەردووکمان پیشانماندا کە هەستمان بەرانبەر بەو خزمە چۆنە.

ڕەفتاری دەستەکان لە گفتوگۆکانی ڕۆژانەماندا یارمەتیمان دەدات وەك: سڵاو، خودات لەگەڵ، وەرە بۆ ئێرە، نازانم، لەوێدایە، لەو خوارەوەیە، لەسەرەوەیە، بوەستە، لاچۆ لەبەرچاوم، بڕوا بەوە ناکەم کە ڕوویداوە. زۆربەی ئەم جوڵانە لە هەر شوێنێکی دونیادابێت دەتوانیت لێیان تێبگەیت. هەروەها زۆربەی ئەم ڕەفتارانە بۆ سەرکەوتن بەسەر بەربەستەکانی زماندا بەکاردەهێنرێن. شایەنی باسە ژمارەیەکی زۆر ڕەفتاری ناشرین هەن کە تایبەتن بە جوڵەی دەستەکانەوە، هەندێکیان تایبەتن بە کەلتورێکی دیاریکراوەوە، وە ئەوانی دیکە ڕەفتارگەلێکی جیهانین.

ئاماژەکانی باسك کە تایبەتن بە دوورەپەرێزی

هەندێك ڕەفتاری باسك یاخود باڵەکان ئەم مەبەستە دەگەیەنن، " نزیکم مەبەرەوە، دەستم لێمەدە!" بۆ وێنا، تەماشای پرۆفیسۆر و دکتۆر و مامۆستایان بکە کە لە زانکۆدا بە ڕاڕەوێکدا دەڕۆن، کاتێك دەستدەخەنە پشتیان، یەکەم، دەڵێن: " ئێمە لە پلەیەکی بەرزترداین." دووەم ئەم پەیامە دەگەیەنن: " تکایە نزیکم مەبەرەوە، من بۆ دەستلێدان نیم." ئەم ڕەفتارە خەڵکی بە هەڵە لێی تێدەگەن، وادەزانن کەسەکە بیردەکاتەوە، بەڵام لەڕاستیدا وانییە. دەست خستنە پشتەوە تەنها یەك کات مانای بیرکردنەوەی هەیە، ئەویش ئەو کاتەی کەسەکە لە مۆزەخانەدایە و تەماشای تابلۆیەك دەکات و بیری لێدەکاتەوە. دەستخستنە پشتەوە ئاماژەیەکی ڕوونە کە مانای ئەوەیە کەسەکە دەڵێت:" نزیکم مەبەرەوە، نامەوێت لەگەڵتدا گفتوگۆ بکەم" (سەرنجی دیمەنی ٣٩ بدە). گەنجانیش دەکرێت ئەم پەیامە بە یەکدی بگەیەنن، تەنانەت ئاژەڵانیش هەستی ئەوەیان هەیە کە جیاکاری بکەن لە جوڵە جیاوازەکانی دەستدا (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٠ بکە). بیهێنە پێشچاوت ئەو منداڵە چەندە گۆشەگیربێت کە لە ماڵێکدا گەورەبووە کە هەرکاتێك هاواردەکات بۆ دایکی بۆ ئەوەی لە ئامێزی بگرێت، دایکی دەستەکانی دەکشێنێتەوە

Scanned with CamScanner

و دەیخاتە پشتییەوە. بەداخەوە ئەم ڕەفتارە کاریگەرییەکی درێژخایەنی هەیە لەسەر منداڵان. هەروەها وەك ئاماژەیەك بە فەرامۆشکردن و چەوسانەوە دەمێنێتەوە و بۆ نەوەی داهاتوو دەگوازرێتەوە.

دیمەنی ٣٩: کاتێك دەستەکان لەپشتەوەیە بە مانای ‘‘ نزیکم مەکەوە’’ دێت. دەبینیت کەسە گرنگەکان بۆ ئەوەی خەڵکی دووریان لێبگرێت، زۆر ئەم ڕەفتارە بەکاردەهێنن.

کاتێك دوو عاشق پێکەوە پیاسەدەکەن و یەکێکیان دەستی خستووەتە پشتی، مانای وایە خۆیان دەپارێزن. بەئاشکرا دیارە کە هیچ هۆگریی و نزیکییەك لەم ڕەفتارەدا بەدیناکرێت. سەرنج بدە بزانە چی هەستێکت دەبێت کاتێك دەستت درێژدەکەیت بۆ کەسێك بۆ ئەوەی تەوقەی لەگەڵدا بکەیت، بەڵام ئەو وەڵام ناداتەوە. کاتێك ئێمە لەڕووی جەستەییەوە لەگەڵ

خشتەی ژمارە ٣٠: زویرکردنی ئاژەڵ
ئەو ڕاهێنەرانەی کە مەشق بە ئاژەڵان دەکەن، پێم دەڵێن کە سەگەکان بەرگەی ئەوە ناگرن کە مرۆڤێك دەستەکانی دەگێڕێتەوە دواوە. لەڕاستیدا ڕەفتارمان بە سەگەکە دەڵێت:” دەستت لێنادەم.“ ئەگەر سەگت هەیە، ئەم تاقیکردنەوەیە ئەنجام بدە. لەبەردەم سەگەکەتدا بوەستە و دەستەکانت درێژ بکە بۆی، بەڵام دەستی لێمەدە، دواتر دەستت بکشێنەوە دواوە و بیخە پشتت و سەیرکە چی ڕوودەدات. پێموابێت سەگەکەت بەشێوەیەکی نەرێنی وەڵامی دەبێت.

بەرانبەرەکەماندا مامەڵە دەکەین، بەڵام ئەو وەڵامی نابێت، هەست بە نائومێدی و خەمباری

Scanned with CamScanner

دەکەین و پێمان وایە بەرانبەرەکەمان ئێمەی ڕەتکردووەتەوە.

توێژینەوەیەکی زانستی هەیە کە دەڵێت دەستلێدان بۆ تەندروستی مرۆڤ گرنگە، هەروەها ئەوەشی خستووەتەڕوو، ڕێژەی بەرکەوتە جەستەییەکان لەگەڵ دەوروبەردا و دەستلێدانە ئەرێنییەکان، کاریگەرییەکی بەرچاویان هەیە لەسەر میزاج، تەندروستی، گەشەی مێشک، تەنانەت تەمەندرێژیی.

ئێمەی مرۆڤ فێربووین دەستلێدانی شتەکان وەك پێوەرێك بەکاربهێنین بۆ ئەوەی بزانین هەستمان چۆنە. ئێمە بەرەو ڕووی ئەو شتانە خۆمان درێژدەکەین کە حەزمان لێیانە، هەروەها ئەو شتانەشی کە حەزمان لێی نییە، لەخۆمان دووریان دەخەینەوە. بیجامەیەکی پیس بدە بە کەسێك فرێی بدات، سەرنج بدە چۆن بە هەندێك لە پەنجەکانی دەیگرێت و لەخۆی دوردەخاتەوە. هیچ کەسێك لەم بوارەدا مەشقی نەکردووە، کەچی هەموومان بەو شێوەیە ڕەفتار دەکەین، چونکە مێشك مامەڵەکردنمان لەگەڵ ئەو شتانەدا سنوردار دەکات کە بەدڵمان نین یان ناتەندروستن، یان مەترسیدارن.

دیاردەی دورخستنەوەی دەستەکان تەنها لەکاتی ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شتانەدا دەرناکەوێت کە ئێمە بەدڵمان نییە، بەڵکوو لەگەڵ ئەو کەسانەشدا بەدیاردەکەوێت کە خۆشمان ناوێن. دەستەکانمان وەك بەربەست یان ڕێگرێك ڕەفتاردەکەن بۆ ئەوەی پارێزگاریمان لێبکەن، یان لەو شتە بەدوورمان بگرێت کە لە ژینگەکەماندا بە نەرێنی دەزانین. دەتوانیت بەهۆی سەرنجدانی دەستی کەسێکەوە، شتانێکی زۆر لەبارەی هەستەکانی ئەم کەسە بەرانبەر بەو شتەی ڕووبەڕوی بووەتەوە بزانیت. سەرنجی ئەو کەسانە بدە لە فرۆکەخانە یان لە شەقامێکی قەرەباڵغدان، کاتێك دەیانەوێت بەناو قەرەباڵغیەکەدا بڕۆن، سەرنج بدە چۆن دەستەکانیان بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی خۆیان بپارێزن یان بۆ ئەوەی بەربەستێك دروست بکەن و ئەوانی دیکە زۆر نزیکیان نەکەونەوە. هەروەها سەرنج بدە ئەوانەی هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا دەکەیت چۆن سلاّوت لێدەکەن. پێموابێت لەمەودوا تێدەگەیت کە ئەم ڕستەیە " دورخستنەوەی خەڵکی بە ئەندازەی باڵەکانت" مانای خۆی هەیە و دەرئەنجامی کردەیی دەبێت.

ئاماژە ناوچەییەکانی باسکەکان

لەگەڵ ئەوەی باسکەکان بەکاردەهێنرێن بۆ پاراستن یان دورخستنەوەی خەڵکی، بەهەمان

Scanned with CamScanner

شێوە بۆ دەستنیشانکردنی سنوری دەسەڵاتیشمان بەکاردەهێندرێن. لەکاتێکدا من ئەمە دەنووسم، لە گەشتێکدام بەرەو کالگاری. ئەو کەسەی لە تەنیشتم دانیشتبوو کەسێکی زۆر گەورەبوو. بەدرێژاییی گەشتەکە من و ئەو هەوڵماندا شوێنی خۆمان بگرین و جێگەی خۆمان زیاد بکەین. بەڵام ئەو هەموو بەشەکەی دیکەی داگیرکردبوو. منیش کەوتبوومە لایەکەوە، ناچار خۆم لارکردەوە و شانم دا بە پەنجەرەی فڕۆکەکەوە. لەکۆتاییدا بڕیارمدا وازبهێنم لەوەی چیتر باسکم بڵاوبکەمەوە بۆ ئەوەی شوێنی زیاتر بگرم. ئەو بردیەوە و منیش دۆڕاندم، بەڵام هەر هیچ نەبێت توانیم ئەم ڕووداوە بکەم بە نموونەیەك و لەم کتێبەدا باسی بکەم. ئەم جۆرە ڕووداوانە ڕۆژانە لە ئاسانسوارەکاندا (بەرزکەرەوە)کاندا، دەرگای چوونەژوورەوەی باڵەخانەکان، یان لەناو پۆلدا ڕووبەڕوی هەموومان دەبێتەوە.

هەروەها ئەم ڕەفتاری ناوچەییە لە چاوپێککەوتنەکان یان کۆبوونەوەی بەڕێوەبەرەکاندا دەبینیت، دەبینیت کەسێك جانتا و شتەکانی بەسەر مێزی کۆبوونەوەکەدا بڵاودەکاتەوە و ئانیشکی بەکاردەهێنێت بۆ داگیرکردنی بەشێکی بەرچاوی مێزەکە لەسەر حسابی ئەوانی دیکە.

بەپێی دێدوارد هۆڵ، ناوچەییبوون هێزە. دەستگرتن بەسەر ناوچەیەکدا دەکرێت دەرەنجامی کاریگەر و نەرێنی هەبێت، هەروەها دەکرێت درێژخایەن و کورتخایەنیشن، وە دەکرێت سەرئەنجام شەڕ دروست ببێت. من ئێستا دانیشتووم و چەند مانگێك دوای گەشتەکەمە کە کردم بۆ کالگاری، پێداچوونەوە بۆ ئەم بەشە دەکەم کە نووسیومە. ئێستاش ئەو هەستە ناخۆشەم هەیە کە هاوگەشتەکەم هەموو شوێنەکەی داگیرکرد و نەیهێشت بەئاسودەیی دابنیشم.

ئاشکرایە کە ئاماژە ناوچەییەکان بەنیسبەت ئێمەوە گرنگن، هەروەها کاتێك لەگەڵ کەسێك تێکهەڵدەگژێین، بەهۆی دەستەکانمانەوە خۆمان زاڵدەکەین و خۆمان دەسەپێنین.

سەرنج بدە چۆن ئەوانەی کە زۆر بڕوایان بەخۆیان هەیە یان پلەیەکی بەرزیان هەیە، باڵەکانیان بڵاودەکەنەوە و ناوچەیەکی زیاتر دەگرن بە بەراورد بەوانەی لاواز و پلە نزمن. بۆ نموونە؛ کەسێکی خاوەن پلە کاتێك لەسەر کورسییەك دادەنیشێت، باڵەکانی بەسەر کورسییەکەیدا بڵاودەکاتەوە بۆ ئەوەی هەموان بزانن ئەمە سنوری ئەوە، یان لەسەرەتای ژواندا، دەبینیت پیاوەکە باڵی دەهێنێت بەدەوری کەمەری ژنەکەدا وەك ئەوەی پیشانی بدات کە ئەم ژنە موڵکی ئەوە. بەنیسبەت ڕەفتاری سەر مێزەکانیشەوە، لەبیرت بێت کاتێك کەسێکی پلەبەرز

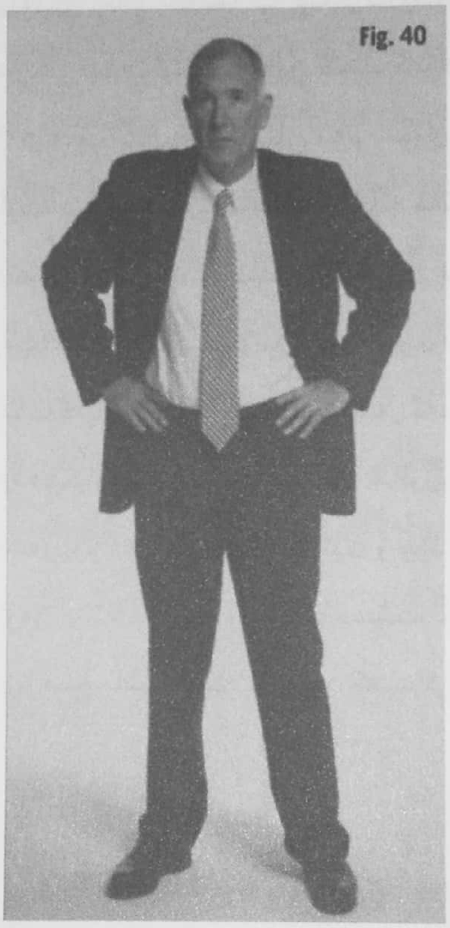
دادەنیشێت، زۆرجار دەستبەجێ یان دەستی بڵاودەکاتەوە یان کەرەستەکانی (جانتا، کیف، یان بەڵگەنامەکان)ی بەسەر مێزەکەدا بڵاودەکاتەوە بۆ ئەوەی شوێنی زیاتر بگرێت، تەنانەت لە مێزی کۆنفرانسەکاندا، ئەو کەسانەی خاوەن سامانن بەشێوازی دانیشتنیاندا دەناسرێنەوە. هێز و دەسەڵات لەو شوێنەدا یەکسانە بە شێوازی دانیشتن. سەرج بدە ئەو کەسەی کە لە خوارەوەی مێزەکەوە دانیشتووە و ئانیشکی لکاندووە بە کەمەرییەوە و دەستی خستووەتە نێوان ڕانەکانی، دەلالەت لە لاوازیی خۆی دەکات.

دەست خستەسەر کەمەر وتیژکردنی ئانیشك

یەکێك لەو ڕەفتارانەی کە بۆ خۆسەپاندن و پیشاندانی دەسەڵات بەکاردێت دانانی دەستەکانە لەسەر کەمەر. ئەم شێوازە بریتییە لەوەی کەسەکە هەردوو دەستی دەخاتە سەر کەمەری و پەنجە گەورەی دەستی دەکەوێت بەشی پشتەوەی، هەروەها ئانیشکی بۆ دەرەوە دەردەپەڕێنێت کە لەشێوەی پیتی V ئینگلیزی دەچێت. تەماشای ئەفسەر و سەربازەکان بکە کاتێك لەگەڵ یەکدی قسەدەکەن. زۆربەی کاتەکان بەو شێوازە دەوەستن (دەستەکانیان دەخەنە کەمەریان). هەرچەندە ئەمە بەشێکە لە مەشقە یاساییەکەیان، بەڵام لە ژیانی تایبەتیی خۆیاندا زۆر بەربڵاو و بەرچاو نییە. ئەو کەسانەی کە لە سەربازگەکاندابوون و دواتر دەستدەکەن بە کاری بازرگانی و لەژیانی چەکداری دێنەدەرەوە، ئامۆژگاری دەکرێن بەو شێوازە نەوەستن، بۆ ئەوەی ئاسایی و لەسەرخۆتر دەرکەون (سەرنجی دیمەنی ٤٠ بدە). کەمکردنەوەی ئەم ڕەفتارە وادەکات لە چاوی کەسانی دیکەدا ئاساییتر دەربکەویت (تەماشای خشتەی ٣١ بکە).

بەنیسبەت ئافرەتانەوە، دانانی دەستەکان لەسەر کەمەر دەکرێت بۆ مەبەستی تایبەت بەکاربهێنرێت. ژمارەیەکی زۆر بەڕێوەبەرەکانم فێرکردووە کاتێك ویستیان لەکاتی کۆبوونەوەی بەڕێوەبەرەکاندا ڕووبەڕوی پیاوێك ببنەوە، بەم شێوازە بوەستن، چونکە ئەمە ڕێگایەکی کاریگەرە، بەتایبەت بۆ خانمان، کە پیشانیدەدات ئەو کەسە لەناوچەی ژێر دەسەڵاتی خۆی وەستاوە و هەست بەوپەڕی بڕوا بەخۆبوون دەکات و نایەوێت نیگەران بکرێت.

Scanned with CamScanner



دیمەنی ٤٠: دانانی دەستەكان لەسەر كەمەر ئاماژەیەكی بەهێزە كە دەكرێت بۆ خۆسەپاندن بەكاربهێنرێت، یان دەكرێت بە بەرانبەرەكەت بڵێیت كێشەیەك هەیە.

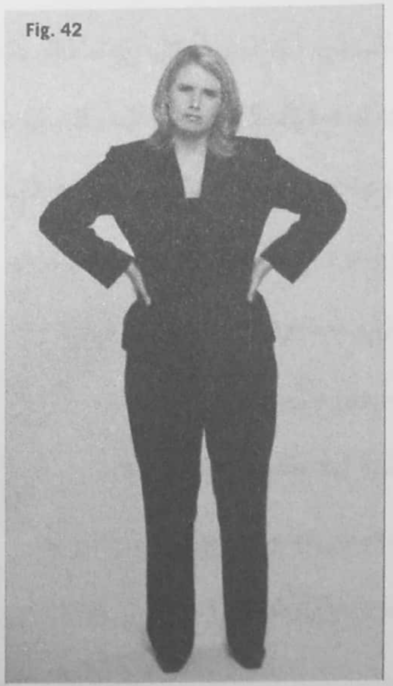
خشتەی ژمارە ٣١: دەستە هەڵەکان لە یاسادا
ئەو کەسانەی کە پرسیاردەکەن هێزی زمانی جەستە تا چەند کاریگەری هەیە لەسەر ئەوانی دیکە، ڕەنگە پێویست بکات سەرنجی ئەو پۆلیسانە بدەن کە لەکاتێکی هەڵەدا دەستەکانیان دەخەنە کەمەریان. هەندێك حاڵەت هەیە کە بەکارهێنانی ئەم شێوازە نەك تەنها کاریگەریی پۆلیسەکە لەو بارودۆخەدا ناهێڵێت، بەڵکوو دەکرێت ژیانیشی بخاتە مەترسییەوە. بەشێوەیەکی سروشتیی دەست خستنەسەر کەمەر مانای زاڵبوون و دەسەڵاتداریّتی دێت لەو شوێنەدا. لەکاتی کێشە خێزانییەکاندا، کاتێك پۆلیس دەستێوەردان دەکات، ئەگەر ئەو ئەفسەرەی دەچێت بەدەم کێشەکەیانەوە دەستی بخاتە سەر کەمەری، ئەوکات ئەوانەی لەماڵەکەدان هەستیان بریندارەبێت و دەکرێت بارودۆخەکە ئاڵۆزتر بێت بەتایبەت ئەگەر ئەفسەرەکە بەم شێوازە لەبەردەم دەرگاکەدا بوەستێت و ببێتە بەربەست لەبەردەم دەرگاکەدا، ئەوکات هەستی خاوەن ماڵ دەجولێت و پەست دەبێت، چونکە پیاوان وەك قەڵا سەیری ماڵ خۆیان دەکەن، وە هیچ پاشایەکیش نایەوێت کەسێکی بێگانە دەست بەسەر قەڵاکەیدا بگرێت. بارودۆخێکی دیکەی مەترسیدار سەبارەت بە بەکارهێنانی ئەم شێوازی وەستانە تایبەتە بە ئەو ئەفسەرە گەنجانەی بەنهێنی کاردەکەن. کاتێك ئەم کەسە بێ ئەزموونانە بۆ یەکەمجار دەچنە شوێنێکەوە، بۆ نموونە بارەکان، لەو کاتەی کە بەناو شوێنەکەدا دەڕۆن، دەستیان دەخەنە کەمەریان، چونکە ئەمە شێوازێکە کە پێی ڕاهاتوون. بەشێوەیەکی خۆنەویستانە ڕایدەگەیەنن کە ئەمانە پۆلیسن. لە لێکۆڵینەوە و چاوپێککەوتنەکەماندا کە لەگەڵ تاوانبارەکاندا ئەنجام داوە، ئەوەم بۆ دەرکەوتووە کە ئەم تاوانبارانە کاتێك بیانەوێت پۆلیسەکان بناسنەوە، بەدوای ئەم ڕەفتارەیاندا دەگەڕێن. ئەم تاوانبارانە هەرکە بینییان کەسێك دەستی لەسەر کەمەری داناوە، دەستبەجێ دەزانن کە ئەمە پۆلیسە. جگە لە کەسانی ناو دەسەڵات، بەدەگمەن کەسی ئاسایی بەو شێوازە دەوەستێت کە دەستەکانی بخاتە سەر کەمەری. هەموو کاتێك بیری ئەفسەر و سەرپەرشتیارانی دەخەمەوە کە ئاگاداری ئەم ڕەفتارەبن، هەروەها دڵنیابن ئەو پۆلیس و ئەفسەرانەی کە بەنهێنی کاردەکەن بەتەواوی خۆیان بەدووردەگرن لەم ڕەفتارە، بەم شێوە هیچ ناخەنەڕوو کە ئاشکرابن کێن، هەروەها شوێنی نهێنیشیان ناخەنە مەترسییەوە.

Scanned with CamScanner

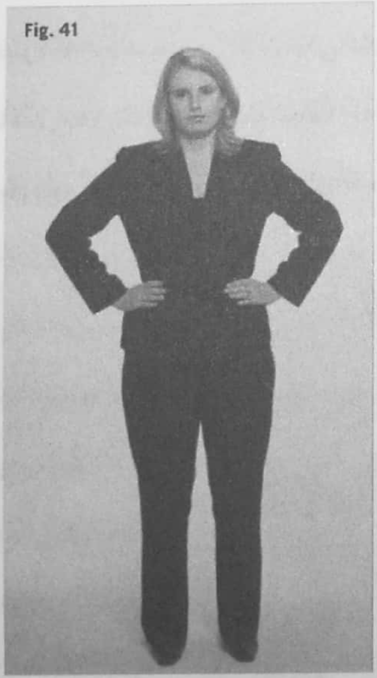
زۆربەی کاتەکان کاتێک خانمێکی گەنج دەچێتە شوێنی کارەکەی و بەهۆی ڕەفتاری پیاوەکانەوە تووڕە دەبێت، ئەمیش کاتێک هەوڵدەدات قسەیان لەگەڵ بکات، دەستەکانی دەخاتە کەمەری بۆ ئەوەی دەسەڵاتدارییەتی خۆی لەو ناوچەیەدا پیشان بدات (سەرنجی دیمەنی ٤١ بدە). دەست خستنەسەر کەمەر ڕێگایەکی باشە بۆ ئەوەی کەسەکە بڵێت: "کێشە هەیە، شتەکان باش نین،" یان بڵێت: "من لە ناوچەی ژێر دەسەڵاتی خۆم ڕاوەستاوم."

دەست خستنەسەر کەمەر شێوەی جیاوازی هەیە، (بەشێوەیەکی گشتی دەستەکان دەخرێتە سەر کەمەر و پەنجەگەورەی دەستیش ڕوودەکاتە دواوە) بە شێوازێک کە دەست دەخرێتەسەر کەمەر، بەڵام پەنجە گەورەکان ڕوو لە پێشەوە دەکەن (سەرنجی دیمەنی ٤١ و ٤٢ بکە).

کاتێک کێشەیەک دەبێت و خەڵکی نیگەرانن و دەیانەوێت بزانن چی ڕوویداوە، بەم شێوازە لە کێشەکە نزیکدەبنەوە و دەستەکانیان دادەنێن، بەڵام پەنجەکانیان ڕووی لە پێشەوەیە. دوای ئەوە ئەگەر پێویستی کرد، دەستەکانیان دەسوڕێنن و پەنجە گەورەکانیان ڕوودەکەنەوە دواوە.



دیمەنی ٤٢: لەم وێنەیەدا دەستەکان لەسەر کەمەرن و لەشێوەی پیتی Vدان، بەڵام سەرنجی پەنجە گەورەکان بدە ڕوویان لەپێشەوەیە. ئەم شێوازەیان کەسەکە کەمتر ویستی پرسیارکردنی هەیە، و بە بەراورد بە وێنەکەی دیکە کەمتر دەسەڵاتدار دەردەکەوێت.



دیمەنی ٤١: خانمان بەراورد بە پیاوان، کەمتر دەستیان دەخەنە کەمەریان. سەرنجی پەنجە گەورەکان بدە لەم وێنەیەدا چۆنن.

Scanned with CamScanner

دەست خستنە پشتی سەر

یەکێك لە ئاماژە ناوچەییەکانی دیکە کە زۆرجار لە کۆبوونەوە بازرگانی و چاوپێکەوتنە کۆمەڵایەتییەکاندا بەدیدەکرێت ئەوەیە کە کەسەکە خۆی دەخات بە پشتدا و دەستەکانی لێکدەئاڵێنێت و دەیخاتە پشتی سەری (سەرنجی دیمەنی ٤٣ بدە). لەبارەی ئەم ڕەفتارەوە لەگەڵ مرۆڤناسێکی پسپۆڕدا قسەمکرد. هەردووکمان گەشتینە ئەو دەرئەنجامەی کە ئەم ڕەفتارە هاوشێوەی ئەو ڕەفتارەیە کە ماری کوبرا بۆ ئاگادارکردنەوەی ئاژەڵانی دیکە و پیشاندانی دەسەڵات و باڵادەستیی خۆی بەکاریدەهێنێت. ئەم شێوازە دانیشتنە وامانلێدەکات زۆر سەرنجراکێش بین و بە بەرانبەرەکەمان دەڵێت: " لێرەدا من بەرپرسم."

هەروەها لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە ئەم ڕەفتارە پلەبەندی هەیە. بۆ وێنا، کاتێك کۆبوونەوەیەك ڕێکخراوە و هەمووان چاوەڕێ دەکەن دەست پێ بکات. لەم کاتەدا هەمووان چاوەڕوانی دەستپێکردنی کۆبوونەوەکەن، سەرپەرشتیارەکە دەستەکانی لێکدەئاڵێنێت و دەیخاتە پشتی سەری و ئانیشکی دەردەپەڕێت، بەڵام کاتێك سەرۆکی کۆمپانیاکە دێتە ژوورەوە، سەرپەرشتیارەکە دەستبەجێ دەستی دادەگرێت و ئاسایی دادەنیشێت. ئێستا دەبێت کەسێکی باڵاتر بەو شێوازە دابنیشێت. لەبەرئەوە ئێستا مافی سەرۆك کۆمپانیاکەیە ئەم ڕەفتارە بنوێنێت و هەموو ئەوانی دیکەش دەستیان بخەنەوە سەر مێزەکە.

دیمەنی ٤٣: لێکئاڵاندنی دەستەکان و دانانیان لەپشتی سەردا ئاماژەیە بە ئاسودەیی و باڵادەستیی. بە گشتی کەسە پلەبەرزەکان لەکاتی کۆبوونەوەکاندا بەم شێوەیە دادەنیشن.

Scanned with CamScanner

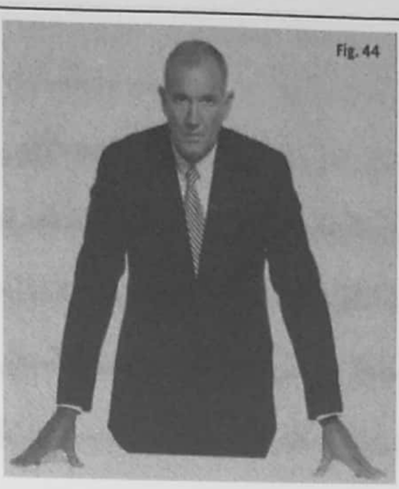
وەستان بەشێوەیەكی باڵادەست (موسەیتەر)

زۆرجار كەسەكان دەستەكانیان بەكاردەهێنن بۆ جەختكردنەوە لە مەبەستەكەیان و سەپاندنی دەسەلاتیان. ئەمە زۆرجار لەو كاتانەدا ڕوودەدات كە دوو كەس پێكەوە ڕێكناكەون و لەسەر بابەتێك بۆچوونی جیاوازیان هەیە. لەبیرمە جارێك گەشتمان دەكرد، لەڕێگادا لاماندا بۆ ئەوەی لە هۆتێلێك بمێنینەوە. كاتێك لەوێ بووین، بینیم یەكێك لە میوانەكانی هۆتێلەكە لە كارمەندەكە نزیكبوویەوە و دەستی لكاندبوو بە جەستەیەوە، داوایكرد تۆزێك هاوكاری بكات، بەلام كاتێك كارمەندەكە ڕەتیكردەوە، كابرا داواكارییەكەی گۆڕی بۆ فەرمانكردن، لەگەڵ ئەوەشدا شێوازی دەستەكانی گۆڕانیان بەسەرداهات و زیاتر دەستەكانی بلاوكردەوە. هەتا گفتوگۆكەیان گەرمتر دەبوو، زیاتر دەستەكانی بلاودەكردەوە و هەولیدەدا خۆی زالبكات. ئەم شێوازەی دانانی دەستەكان وەلامی مێشكە بۆ زالبوون و جەختكردنەوە لەسەر بۆوچونی كەسەكە (سەرنجی دیمەنی ٤٤ بدە).

وەك یاسایەكی گشتی، ئەو كەسانەی كە لاوازن، دەستەكانیان بەرەو خۆیان دەهێننەوە، ئەوانەشی دەسەلاتدارن، بەهێزن، یان توڕەن، دەستەكانیان بلاودەكەنەوە بۆ ئەوەی دەست بەسەر ناوچەی زیاتردا بگرن و خۆیان زال بكەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٢ بكە).

لە كۆبوونەوە بازرگانییەكاندا، ئەو كەسەی كە قسەدەكات و زۆرترین شوێن داگیردەكات، دەكرێت زۆر ئاسودەبێت سەبارەت بەو شتەی كە باسدەكرێت (سەرنجی دیمەنی ٤٥ بدە). بلاوكردنەوەی باڵ یەكێكە لەو ڕەفتارانەی كە ڕاستییەكان دەگەیەنێت، چونكە ئەوە بەشی لیمبیكە كە لە بنەڕەتدا دەڵێت: "من بڕوام بەخۆمە." بە پێچەوانەوە، سەرنج بدە كاتێك كەسێك دەستی بەسەر چەند كورسییەكدا بلاوكردووەتەوە و لەپڕ پرسیارێكی لێدەكرێت كە دەبێتە هۆی بێزاركردنی، چەندە بەخێرایی دەستەكانی دەكێشێتەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٣ بكە).

Scanned with CamScanner



دیمەنی ٤٤: دانانی پەنجەکان بەشێوەیەکی بڵاو نیشانەیەکی گرنگی بڕوا بەخۆبوون و ئاسودەییە.

دیمەنی ٤٥: بڵاوکردنەوەی باسک بەسەر چەند کورسییەکدا بە هەمووان دەڵێت: تۆ هەست بە ئاسودەیی و بڕوا بەخۆبوون دەکەیت.

خشتەی ژمارە ٣٢: بڵاوکردنەوەی دەستەکان ڕەك ئاگادارکردنەوە وایە
چەند ساڵێك پێش ئێستا، مەشقم بە کارمەندانی ئاسایشی فڕۆکەخانەی ئەمریکا دەکرد. یەکێك لە کارمەندەکان بلیتبڕێکی پیشاندام کە زۆرجار ئەو گەشتیارانەی ئاشکرادەکرد کە سەربەکێشەبوون. تەنها بەهۆی سەرنجدان لەوەی کاتێك لەشوێنی پشکنیندان، تا چەند دەستەکانیان بڵاودەکەنەوە. لەدوای ئەو ڕۆژەوە، چاوم بۆ ئەو جۆرە ڕەفتارانە دەگێڕا و ژمارەیەکی زۆریشم بەرچاوکەوت. جارێکی دیکە لە فڕۆکەخانەیەك بووم، گوێم لێبوو بە سەرنشینێکیان گوت، ڕێنمایی تازە هاتووە کە هەرکەسێك جانتایەکی پێبوو لە ڕێژەی دیاریکراو قورستربوو، دەبێت پارەی زیاتر بدات. دەستبەجێ کابرا دەستی بەسەر مێزەکەدا بڵاوکردەوە، ئەوەندە بڵاویکردەوە کە بەرەو پێشەوە چەمییەوە. لەکاتی دروستبوونی ئەم دەمەبۆڵەدا، کارمەندەکە کشایەوە دواوە و دەستی لەیەك ئاڵاند و لەسەر سنگی دانا، بە گەشتیارەکەی گوت ئەگەر هاوکارییان نەکات و هێورنەبێتەوە، ڕێگەی نادەن بچێتە ناو فڕۆکەکە. ڕێککەوتێکی جیاوازبوو کە لە یەك کاتدا دوو ڕەفتاری جیاوازی دەستەکانم بینی. یەکێکیان شێوەی دەستی کابرای گەشتیاربوو کە بڵاویکردەوە، ئەویدی دەستی کارمەندەکە بوو کە لێکی ئاڵاندن و لەسەر سینگی دانینا.

Scanned with CamScanner

شێوازی باسكەكان لەكاتی ژواندا

لـەكاتی ژوانـدا، زۆرجـار پیـاو دەبێتـە یەكـەم كـەس كـە دەسـتی دەهێنێـت بـەدەوری خۆشەویستەكەیدا، بەتایبەت كاتێك بوار بۆ پیاوەكانی دیكە دەڕەخسێت كە زیادەڕەوی بكەنـە سـەر خۆشەویسـتەكەی. سـەیركردنی ئـەو كەسـانەی كـە ژوان دەبەسـتن زۆر سـەرنجڕاكێش و خۆشە، بەتایبەت كاتێك دەبینیت پیاوان بەدزییەوە سەیری خۆشەویستەكانیان دەكەن.

نموونەیەكی دیكەی ڕەفتارەكانی تایبەت بە دەستەكان لەكاتی ژواندا بریتییە لەوەی كاتێك دوو عاشق لەسەر مێزێك دانیشتوون، تا چەند دەستیان لەیەكدی نزیكدەكەنەوە. ژمارەیـەكی زۆر لـە هەستەدەمارەكان لەناو دەستماندا بوونیان هەیە، لەبەرئەوە دەست بەریەككەوتن دەبێتـە هـۆی بەخشینی خۆشی بە یەكدی.

لـە ڕاستیدا، تەنانـەت دەستلێدان لـە قـژ یـان جلوبـەرگی خۆشەویستەكەشمان دەبێتـە هـۆی وروژانـدنی هەسـتەدەمارەكان. لەبەرئـەوە كاتێـك دەسـتمان نزیكـی دەسـتی كەسـێكی دیكـە دادەنێین، مێشك بەڕوونی ئەوە ڕادەگەیـەنێت كـە ئاسـودەین و بەركەوتـەی جەسـتەیی شـتێكی ڕێگەپێدراوە. لایەنی خراپی ئەم ڕەفتارە ئەوەیە كاتێك بارودۆخەكە بـەرەو خراپبـوون دەڕوات یان كاتێك كەسەكەی تەنیشتمان كارێك دەكات كە پێـی ئاسـودەنین، دەستەكانمان لـە دەوری كەسەكە دەكشێنینەوە و لایدەبەین.

خشتەی ژمارە ٣٣: فەرماندەی هێزی سوات دەستەكانی داگرتە خوارەوە
ساڵانێك پێش ئێستا، سەرقاڵی بەرنامەڕێـژی بـووین سـەبارەت بـە ئـەركێكی هێـزی سـوات كـە بڕیار وابوو لە لەیكلاند لـە ویلایـەتی فلۆریدا جێبـەجێ بكرێت. ئەركەكـە بـۆ دەسـتگیركردنی كۆمەڵێك تاوانبار بوو. كاتێك بەڕێوەبەری پلانەكە باسی ئەركەكـەی دەكـرد، پێدەچوو هـەموو شـتێكی ئامادەكردبێـت. هـەردوو دەسـتی بەسـەر كورسـییەكاندا درێـژكردبوو، بـەبڕوا بەخۆبوونـەوە باسـی وردەكـاریی ڕێكارەكـانی دەكـرد. لـەپڕ كەسـێك پرسـیاری كـرد،" ئـەی پزیشـكە فریاگوزارییـەكانی لەیكلانـد چـی، پەیوەنـدییان پێـوەكراوە؟" كتـوپڕ بەڕێوەبـەری ئەركەكـە دەسـتی كێشـایەوە و ناولـەپی هـەردوو دەسـتی لكانـد بەیەكـەوە و خسـتیە نێـوان ئەژنۆكانییەوە. ئەوە گۆڕانكارییەكی گرنگی ناوچەیی بوو. لـە داگیركردنـی ناوچـەیەكی زۆرەوە خێرا خۆی بچوككردەوە و خۆی نایەوە یەك. هەموو ئەمە تەنها بەهۆی ئەوەوە بوو كـە بـەپێی

پێویست ئامادەکاری نەکردبوو. ئاستی بڕوا بەخۆبوونی لاوازبوو. ئەمە نموونەیەکی سەرنجڕاکێش بوو کە پێماندەڵێت: بەپێی بیرکردنەوە و ئاستی بڕوا بەخۆبوون و میزاجمان، بەخێرایی ڕەفتارەکانمان دەگۆڕێن. ئەم ڕەفتارانە لەکاتی خۆیدا دەردەکەون و زانیاری بە بەرامبەر دەگەیەنن. کاتێك ئێمە بڕوامان بە خۆمانە، دەستەکانمان بڵاودەکەینەوە، کاتێکیش کەمتر بڕوامان بەخۆمانە، دەستمان دەکشێنینەوە.

جوانکارییەکانی دەست

لە هەموو جیهاندا، بەهۆی جوانکاری و ئەو شتانەی کە دەیکەین بە خۆمانەوە، بارودۆخی داراییمان پیشاندەدەین. ئێستاش لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدا، خانمان ئاڵتون لەدەست دەکەن بۆ جوانکاری و پیشاندانی سامانداربیەتی و پلەوپایەی خۆیان. پیاوانیش بەهەمان شێوە کاتژمێری گرانبەها لەدەست دەکەن بۆ ئەوەی پیشانی بدەن کە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە پلەیەکیان هەیە و خاوەن سامانن. لەساڵانی ١٩٨٠ کاندا، لە میامی پیاوان شەیدای لەدەستکردنی کاتژمێری جۆری ڕۆلێکس بوون، چونکە هێمای دەوڵەمەندی و پلەبەرزیی بوو، هەروەها لەنێو بازرگانانی مادده هۆشبەرەکان و ئەوانەی تازە دەوڵەمەندبوون بەهەمان شێوە بەشێوەیەکی زۆر بەربڵاو بەکاردەهێنرا.

هێما و دروشمە کۆمەڵایەتییەکانی دیکە دەکرێت لەسەر دەستەکانمان دەربکەون. ئەو کەسانەی کە لە سەرقاڵی دروستکردنی باڵەخانە و ماڵ و پرۆژەکانن، ئەوانەی کە وەرزش دەکەن، یان ئەوانەی کە سەربازن، زۆرجار ئەو شوێنەوار و برینانە پیشاندەدەن کە بەهۆی کارەکەیانەوە توشی بوون. بەهەمان شێوەی قەد، باسکەکانیش وەك " تەختە سپییەك" وان کە کەسایەتیمان دەردەخەن. تەماشای ئەو تاتۆیانە بکە کە خەڵکی لەسەر قۆڵ و مەچەکیان دەیکێشن، یان سەرنجی یاریزانانی لەشجوانی بدە چۆن بە پۆزەوە جلێکی قۆڵ کورت دەپۆشن و ماسولکەی خۆیان دەخەنەڕوو.

ئەو کەسانەی کە شارەزان بەهۆی یەك سەیرکردنی وردی دەستی کەسێکەوە، زۆرجار دەزانن شێوازی ژیانی ئەو کەسە چۆنە. ئەو کەسەی نازداری دایە و بابەیە و ئانیشکێکی جوان و ناسکی هەیە، زۆر جیاوازە لەو کەسەی ئانیشکێکی پڕ برینی هەیە، یان بەهۆی کارکردنی ڕۆژانەیەوە باڵی خۆر سوتاندوویەتی. ئەو کەسانەی کە لە سەربازیی یان لە زینداندابوون،

Scanned with CamScanner

زۆرجار دەکرێت برین و تاتۆ لەسەر قۆڵیان بێت. ئەو کەسانەی کە ڕقێکی زۆریان هەیە بەرانبەر بە تاقمێك، زۆرجار تاتۆ یان نیشانەیەکی دیکە لەسەر باڵەکانیان دەکێشن کە دەلالەت لەو کینەیان دەکات. ئەو کەسانەی لەڕێگەی دەمارەوە مادده هۆشبەرەکان دەکێشن، دەبینیت شوێنەواری ئەو دەرزییە لەسەر دەمارەکانیان بەدیدەکرێت.

لەگەڵ ڕێزم بۆ ئەو کەسانەی تاتۆیان کێشاوە، ئەم شێواز و ڕازاندنەوەی جەستە لەم پازدە ساڵەی دواییدا زیادیکردووە، بەتایبەت لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا، بەڵام بابەتی جوانکاریی جەستە هەزاران ساڵە لە هەموو جیهاندا بەکاردەهێنرێت. تاتۆ لەسەر دەستەکانمانە، هەروەها دەستەکانیشمان وەك " تەختە سپییەك" وان، لەبەرئەوە ئەو پەیامەی کە تاتۆ دەیگەیەنێت جێگەی مشتومڕە. هاوکات لەگەڵ زیادبوونی ڕێژەی تاتۆدا، ڕاپرسییەکم لەناو دەستەی سوێندخۆرانی دادگادا[1] ئەنجامدا. ڕاپرسییەکە لە چەند کاتێکی جیاواز و لەگەڵ چەند کۆمەڵەیەکی جیاوازدا ئەنجامدرا. پرسیارەکە ئەوەبوو " ئایا ئەو شایەتحاڵە یان بەرگریکارەی کە لە هۆڵی دادگادا قسەدەکات و تاتۆی پێوەیە چۆن دەیبینیت؟"ئەنجامی ڕاپرسییەکە بەگشتی ئەوەبوو کە ئەو کەسانەی تاتۆیان پێوەیە لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە بە پلە نزم یان کەسێکی هەڵەشە دادەنرێن.

بە قوتابییەکانم دەڵێم: ئەگەر تاتۆیان پێوەیە، پێویستە بیشارنەوە، بەتایبەت کاتێك دەچن بۆ دۆزینەوەی کار، یان کاتێك لە چێشتخانە یان دەرمانخانەیەك کار دەکەن. ڕەنگە ڕۆژێك ئەمە بگۆڕێت، بەڵام لە ئێستادا ئەگەر بتەوێت بەشێوەیەکی ئەرێنی کاریگەریت لەسەر دەوروبەر هەبێت، پێویستە تاتۆکانت بشاریتەوە.

دەستەکان وەك ئاماژەیەك بۆ سۆز و خۆشەویستی

منداڵان پێویستە بە خۆشەویستییەوە دەستیان لێبدرێت بۆ ئەوەی کاتێك گەورەبوون هەست بکەن بەشێوەیەکی باش پەروەردەکراون، نەك تەنها منداڵان، تەنانەت گەنجانیش جار جارە

1. دەستەی سوێندخۆرانی دادگا: کۆمەڵێکی ١٢ کەسین کە پێکدێن لە کەسی شارەزا بە ڕەفتاری تاکەکان. ئەم کەسانە گوێ لە وردەکاریی ڕووداوەکان دەگرن و دواتر بەپێی لێکدانەوە بۆ ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان، ڕادەگەیەنن کەسەکە ڕاستگۆیە یاخود نا.

یەکدی لەئامێز دەگرن. من وەك خۆم بەشێوەیەکی بەرچاو ئامێزم بۆ بەرانبەرەکەم دەکەمەوە، چونکە خۆشەویستی و سۆز دەگەیەنێت بە بەرانبەرەکەم، کە ئەمەش زۆر لە وشەکان کاریگەرترە. بەداخەوەم بۆ ئەو کەسانەی کە خەڵکی لەئامێز ناگرن. ئەم کەسانە لەم ژیانەدا زۆر شتیان لەدەستچووە.

هەرچەندە لەئامێزگرتن کاریگەرییەکی بەرچاوی هەیە لەسەر کەسی بەرانبەر و دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی زۆر شت، بەڵام دەکرێت هەندێکجار کەسی بەرانبەر پێی ناخۆشبێت سنوری نێوانتان ببەزێنیت و زۆر لێی نزیك ببیتەوە. لەم جیهانە پڕ کێشەی کە تێیدادەژین، دەکرێت لەئامێزگرتنێکی ڕاستگۆیانە، لە لایەنە سێکسییەکەیەوە لێکبدرێتەوە. لەبەر ئەوە دەبێت وریابیت کاتێك کەسی بەرانبەر پێی خۆش نییە، لەئامێزی مەگرە. وەك هەمیشە، سەرنجدانێکی وردی ڕەفتاری کەسەکە باشترین ئاماژەیە کە پێتدەڵێت گونجاوە ئەم کەسە لەئامێز بگریت یاخود نەگونجاوە.

سەرباری ئەوەش، خەڵکی دەتوانن بەبێ ئەوە یەکدی لەئامێز بگرن، دەستەکانیان بەشێوەیەك بەکاربهێنن کە گەرموگوڕی پیشان بدەن، هەروەها بەهۆی ئەمەشەوە لەبەرچاو ئەوانی دیکەدا وەك کەسێکی پەسەند دەردەکەون. کاتێك بۆ یەکەمجار لە کەسێکی نەناسراو نزیکدەبیتەوە، هەوڵ بدە گەرموگوڕی پیشان بدەیت. ئەمیش بە دانانی دەستەکانت بەشێوەیەکی ئاسایی و خاوی بکەرەوە بۆ خوارەوە. باشتر وایە دەستەکانت کەمێك دووربن لە کەمەرت بۆ ئەوەی کەمەرت دەرکەوێت، هەروەها با ناولەپی دەستت ڕووی لە کەسەکە بێت. ئەم ڕێگایە بەهێزترین ڕێگایە بۆ ئەوەی ئەم پەیامە بگەیەنیت بە مێشکی بەرانبەرەکەت، " سلاو، من هیچ زیانت پێناگەیەنم." شتێکی زۆر ناوازەیە ئەگەر کەسی بەرانبەر ئاسودە بکەیت و پەیوەندییەکەتان ئاسان بکەیت. لە ئەمریکای لاتین، لە ئامێزگرتنێکی ماوە کەم لەنێو ڕەگەزی نێردا بەشێکە لە کلتورەکەیان. ڕێگایەکە بۆ ئەوەی بڵێیت، " من تۆم خۆشدەوێت." لەکاتی لەئامێزگرتنی یەکدیدا، سنگی کەسەکە لە سنگی کەسی بەرانبەری نزیکدەبێتەوە و دەستیشی دەهێنێت بە پشتیدا. بەداخەوە زۆرکەس دەزانم کە دوودڵن لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا، یان هەست بە شەرم دەکەن بەرانبەرەکەیان لەئامێزبگرن. ئامۆژگاریی من ئەوەیە کە ئەم کارە ئەنجام بدەیت و بەڕاست و دروستی بیکەیت، چونکە لەهەر کەلتورێکدا ڕەفتارێکی بچووك دەکرێت مانای زۆری هەبێت. چۆن پێویستە بەشێوەیەکی دروست تەوقەکردن فێربیت، بەهەمان شێوە

لەئامێزگرتنیش بۆ ماوەیەکی کورت ئاوا پێویستە. ئەگەر لە ئەمریکای لاتین نەتوانی ئەو شێوازە باوەی سڵاوکردن فێرببیت، ئەوە هەموان وەك کەسێکی گۆشەگیر یان ساردوسڕ سەیرت دەکەن. هیچ پێویست بەوە ناکات خۆت لەم ڕەفتارە بەدوور بگریت لەکاتێکدا سوودێکی زۆرت پێدەگەیەنێت و لەبەرچاوی هەموان خۆشەویست دەکات (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٤ بکە).

خشتەی ژمارە ٣٤: ئەگەر لەئامێزیان گرتیت، بێزار مەبە
ساڵانێك لەمەوپێش لە دادگاییەکی سیخوڕی لە ویلایەتی فلۆریدا، دادوەری گشتی بانگیکردم بۆ ئەوەی شەرمەزارم بکات و ڕێز و پێگەم لای خەڵکی لەکەداربکات. دادوەرەکە بەشێوەیەکی گاڵتەجاڕی پرسی، " بەڕێز ناڤارۆ، ئایا ڕاستە کە هەرجارێك هاوڕێکەمت بینیووە لەباوەشت گرتووە؟" منیش وەڵامدایەوە، " جەنابی دادوەر ئەوە لەباوەشگرتن نەبوو، بەڵکوو لەئامێزگرتنێکی کاتی بوو، ئەم دووانە جیاوازییان هەیە." بۆ ماوەیەك وەستام و دواتر بەردەوام بووم، " هەروەها ئەم ماوە کورتەی کە لە ئامێزم دەگرت، دەرفەتێك بوو بۆ ئەوەی هاوڕێکەت بپشکنم بزانم چەکی پێ نییە، چونکە ئەو هاوڕێیەت پێشتر بە چەکەوە دزی لە بانکێك کردبوو." دادوەرەکە چاوی ئەبڵەق بوو، دەستبەجێ وازی لە پرسیارکردن هێنا، چونکە بێئاگابوو لەوەی هاوڕێکەی پێشتر بە چەکەوە دزی لە بانك کردووە. ئەوەی زۆر سەرنجڕاکێش بوو ئەوەبوو لەدوای ئەو دادگاییکردنەوە، من و دادوەرەکە بووین بە دوو هاوڕێی نزیك. دوای نزیکەی بیست ساڵ، ئێستاش بەو ڕووداوە پێدەکەنین.

هەندێك وتەی کۆتایی لەسەر ئاماژەی دەستەکان

لەکاتی لێکدانەوە و شیکارکردنی هەست و سۆزی کەسانی دیکەدا، دەکرێت دەستەکان زانیارییەکی زۆر بە بەرانبەر بگەیەنن. بە بۆچونی من، یەکێك لە باشترین ڕێگاکان بۆ ئەوەی هۆگریی و هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێك دروستبکەیت ئەوەیە، کە دەست بدەیت لە باسکی، بەتایبەت نێوان ئانیشك و شانی، بەڵام بەدڵنیاییەوە گرنگە پێش ئەوەی هیچ ڕەفتارێك بنوێنیت، کەسایەتیی و کەلتوری کەسەکە هەڵبسەنگێنیت. بەڵام بەشێوەیەکی گشتی، دەستلێدانێکی ماوە کورت ڕێگایەکی باشە بۆ دەستکردن بە گفتوگۆ، هەروەها بۆ ئەوەی

Scanned with CamScanner

پیشانی ئەوانی دیکەی بدەیت کە تۆ لەگەڵیاندا خۆشحاڵیت. لە وڵاتانی دەریای ناوەڕاست و ئەمریکای باشوور و جیهانی عەرەبیدا، دەستدان لە یەکتری بەشێکی گرنگی پەیوەندییەکانە و نیشانەیەکی گرنگی تەبایی کۆمەڵایەتییە. کاتێك گەشتتکرد و خەڵکی دەستیان دا لە قۆڵ و دەستت، هیچ توشی شۆك و ترس مەبە. ئەوە شێوازێکی بەهێزە کە دەیانەوێت بڵێن: "ئێمە باشین لەگەڵت." لەڕاستیدا، بەریەککەوتن بەشێکی گرنگی گفتوگۆکانی ئێمەی مرۆڤە، لەبەرئەوە ئەگەر دەستلێدان و بەریەککەوتن نەبوو، پێویستە نیگەران بیت و بپرسیت ئەمە بۆ!

Scanned with CamScanner

بەشی شەشەم

ئاماژەکانی تایبەت بە دەست و پەنجەکان

لەنێو هەموو زیندەوەراندا، لەپی دەستی ئێمەی مرۆڤ تایبەت و جیاوازە. تەنها لەڕووی بەدەستهێنانی شتەکانەوە نا، بەڵکوو لەڕووی شێوازی گفتوگۆکردنیشەوە. لەپی دەست و پەنجەکانی مرۆڤ دەتوانن وێنە بکێشن، گیتار بژەنن، کەرەستەکانی نەشتەرگەری بەکاربهێنن، پەیکەر داتاشن، پۆلا دروست بکەن، هەروەها هۆنراوەش بنووسن. دەست و پەنجەمان دەربڕێکی باشی هەستەکانمانن. دەکرێت بۆ کەسێکی نابیست ئاماژە بکەن، وە یارمەتیمان بدەن چیرۆك بگێڕینەوە، یان هەستە ناوەکییەکانمان بخەنەڕوو. هیچ زیندەوەرێکی دیکە نییە بەم شێوە سەرنجڕاکێش و جوانە دەستی هەبێت.

لەبەرئەوەی دەستەکانمان هەموو جوڵەیەکی بچووك ئەنجامدەدەن، بۆیە بەرانبەر بچووکترین ڕەفتار لە مێشکماندا پەرچەکرداریان دەبێت. تێگەشتن لە جوڵەی دەست و پەنجەکان زۆر گرنگە بۆ لێکدانەوەی زمانی جەستە، چونکە هەر جوڵەیەکی دەست و پەنجەکان، بەئاگایی بێت یان بێئاگایی، لەلایەن مێشکەوە ئاڕاستەدەکرێت. لەگەڵ ئەوەی هەزاران ساڵە ئێمەی مرۆڤ زمان بەکاردەهێنین بۆ گفتوگۆکردن، بەڵام مێشکمان بۆ گەیاندنی هەست و بیرکردنەوەکان بەشێوەیەکی دروست، پەنا بۆ دەستەکانمان دەبات. لەبەرئەوە ئەگەر خەڵکی قسە بکەن یاخود نا، بەهۆی جوڵەی دەست و پەنجەکانەوە دەتوانین لە هەست و بۆچوونەکانیان تێبگەین.

چۆن دەرکەوتە و ئاماژەکانی دەست و پەنجەکان کاریگەری دەکاتە سەر بیرکردنەوەی کەسانی دیکە؟

نەك تەنها دەستی ئەوانی دیکە زانیاریی گرنگمان پێدەڵێن، بەڵکوو جوڵەی دەست و پەنجەکانی ئێمەش کاریگەری دەکاتە سەر بۆچوونی خەڵکی سەبارەت بە ئێمە. لەبەرئەوە شێوازی بەکارهێنانی دەست و پەنجەکانمان بەشێوەیەکی گشتی کاریگەری دەکاتە سەر کەسایەتیشمان. با بزانین چۆن شێوازی دەستەکانمان کاریگەری دەکاتە سەر بیرکردنەوەی

ئەوانی دیکە.

بەکارهێنانی دەستەکان بەشێوەیەکی کاریگەر دەبێتە هۆی ئەوەی ئەوانی دیکە بڕوات پێبکەن و قایلیان بکەیت.

مێشکی ئادەمیزاد بەشێوازێك دارێژراوە کە هەست بە بچوکترین جوڵەی دەست و پەنجەکان بکات. لەڕاستیدا بە بەراورد بە بەشەکانی دیکەی جەستە، مێشکمان گرنگییەکی ئێجگار زۆر دەدات بە مەچەك، ناولەپ، پەنجەکان، هەروەها دەستەکانمان. کاتێك مرۆڤ وردە وردە گەشە دەکات، لەگەڵیدا مێشکیشی گەشە دەکات و دەستەکانیشی زیاتر کارامە و لێهاتوتر دەبن. ئێمە بۆ بەرەنگاربوونەوەی مەترسییەکان، پێویستە هەڵسەنگاندن بۆ یەکتر بکەین و بزانین دەست و پەنجەکان چی دەڵێن. ئەو کەسانەی جادوو دەکەن، ئەوانەی لەبواری کۆمیدیا کاردەکەن، ئەوانەشی کە قسەکەرێکی بەناوبانگن، هەموویان بۆ ئەوەی بابەتەکەیان جوانتر بگەیەنن و سەرنجی بەرانبەر ڕابکێشن، دەست و پەنجەکانیان دەجوڵێنن (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٥ بکە).

خەڵکی بەشێوەیەکی ئەرێنی وەڵامیان بۆ جوڵەی دەست و پەنجەکان دەبێت. ئەگەر پێتخۆشە ببیتە قسەکەرێکی کاریگەر و قایلکەر (لە ماڵەوەبێت، لەسەر کار بێت، یان لەناو هاوڕێکانت بێت)، هەوڵ بدە بەشێوەیەکی بەرچاو دەست و پەنجەکانت بجوڵێنیت.

خشتەی ژمارە ٣٥: بەکارهێنانی دەستەکان بەشێوەیەکی سەرکەوتووانە.
زۆربەی قسەکەرە سەرکەوتووەکان جوڵەی بەهێزی دەست و پەنجەکانیان بەکاردەهێنن. بەداخەوەم کە ئەم نموونەیەت پێدەدەم، بەڵام یەکێك لەو کەسانەی کە بەشێوەیەکی ناوازە پەرەی بە جوڵەی دەست و پەنجەکانی دا بۆ ئەوەی توانای گفتوگۆکردنی باشتر بکات، بریتیبوو لە ئەدۆڵف هیتلەر. هیتلەر هیچ ئەزموونێك یان تایبەتمەندییەکی پێشوەختەی نەبوو کە لە وتاربێژێکی سەرکەوتوودا هەیە. خۆی بەتەنها دەستیکرد بە مەشقکردن و لەبەردەم ئاوێنەدا قسەی دەکرد، دواتر کاتێك مەشقی لەسەر هەڵسوکەوت و جوڵەکانی دەستی دەکرد، تۆماری جوڵەکانی خۆی دەکرد و دواتر سەیریدەکردەوە، دواتریش مێژوو هەموو ڕەفتارەکانی تۆمارکرد! کەسێکی بەدکار تەنها بەهۆی ڕەوانبێژیی و جوڵەی دەست و پەنجەکانییەوە توانی ببێتە سەرکردەیەکی باڵادەستی نازییەکان. هەندێك لەو فلیمانەی کە تێیدا هیتلەر مەشق بە

Scanned with CamScanner

دەستەکانی دەکات، هێشتا وەك ئەرشیف ماون. ئەمەش ئەوەمان بۆ دەسەلمێنێت کە پەرەی بە جوڵە و ئاماژەکانی دەستی داوە بۆ ئەوەی وەك قسەکەرێك کاریگەری لەسەر خەڵکی دروستبکات و کۆنترۆڵیان بکات.

هەندێك کەس خۆیان بەشێوەیەکی سروشتی دەست و پەنجەکانیان لەکاتی گفتوگۆدا بەکاردەهێنن: ئەمە دیارییە گەر بەبێ هەوڵ و ماندوبوون ئەم دەستکەوتەت هەبێت، بەڵام هەندێکیش هەیە پێویستیان بە مەشقکردن و هەوڵ و ماندوبوونە. لەبیرت بێت بەهۆی جوڵەی دەستەکانمانەوە بیر و بۆچونمان باشتر دەگەیەنین.

شاردنەوەی دەستەکان کاریگەریی خراپی دەبێت: با بەدەرەوە بن

کاتێك کە قسەدەکەیت، ئەگەر خەڵکی نەتوانن دەستەکانت ببینن، ئەوکات بەگومانن لێت. لەبەرئەوە دڵنیا بە لەوەی کاتێك لەگەڵ خەڵکی ڕووبەڕوو قسەدەکەیت، دەستەکانت بەدەرەوەیە. ئەگەر یەکجار قسە لەگەڵ کەسێك بکەیت و دەستەکانی لەژێر مێزەکەوە دابنێت، بەخێرایی هەست بە نائاسودەیی گفتوگۆکە دەکەیت (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٦ بکە). کاتێك بەتەنها لەگەڵ کەسێکدا قسەدەکەین، چاوەڕێ دەکەین دەستەکانیشی ببینین، چونکە مێشك وەك بەشێکی بنچینەیی لە گفتوگۆکان پشتیان پێدەبەستێت. کاتێك دەست و پەنجەکان نابینرێن یان کەمتر دەردەکەون، ڕاستی و دروستی ئەو زانیارییانەی وەریدەگرین کەمتر دەبێتەوە.

خشتەی ژمارە ٣٦: تاقیکردنەوەی دەستەکان
ساڵانێك لەمەوپێش، توێژینەوەیەکی نافەرمیم لەسەر سێ لە پۆلەکانم ئەنجامدا. داوام لە قوتابییەکانم کرد کە چاوپێککەوتن لەگەڵ یەکتر بکەن. بە نیوەیانم گوتبوو لەکاتی گفتوگۆکەدا دەستیان لەژێر مێزەکەوە دابنێن، هەروەها بە نیوەکەی دیکەم گوتبوو دەستیان لەسەر مێزەکە دابنێن بۆ ئەوەی دیاربێت. دوای پازدە خولەك لە چاوپێککەوتن، ئەوەمان بۆ دەرکەوت ئەو کەسانەی دەستیان لەژێر مێزەکەوەبوو بەشێوەیەکی گشتی وەك کەسێکی فێڵباز و نائاسودە و فریودەر دەردەکەوتن. ئەوانەشی دەستەکانیان لەسەر مێزەکەبوو، و دەستەکانیان بەئاشکرا دەبینرا، وەك کەسانێکی کراوە و هاوڕێ دۆست دەردەکەوتن. هەرچەندە توێژینەوەکە زانستی نەبوو، بەڵام زۆر بەسوود بوو.

کاتێك لەنێو دادگاکاندا ڕاپرسی و توێژینەوە دەکەم، یەك شت کە زۆر بەدیدەکرێت ئەوەیە کە ئەندامانی دەستەی سوێندخۆران[2] خۆشییان بەو پارێزەرانە نایەت کە خۆیان لە پشتی مێزەکانەوە دەشارنەوە. ئەندامانی دادگا دەیانەوێت دەستی پارێزەرەکان ببینن بۆ ئەوەی بەدروستی پێوانەی ڕەفتار و هەڵسوکەوتەکان بکەن. هەروەها ئەم ئەندامانە ئەو شایەتحاڵانەیان بەدڵ نییە کە دەستیان دەشارنەوە و بەشێوەیەکی نەرێنیی لێکدانەوەیان بۆ دەکەن، پێیان وایە شایەتحاڵەکە درۆ دەکات. ئەو بۆچوون و لێکدانەوەیە لەلایەن ئەندامانی دادگاوە گرنگیی خۆی هەیە و ئەوەمان بۆ ڕووندەکاتەوە کە شاردنەوەی دەستەکان کارێکی ناپەسەندە و پێویستە خۆمانی لێ بپارێزین.

کاریگەریی تەوقەکردن

تەوقەکردن یەکەم و هەندێکجار تاکە بەرکەوتەی فیزیاییە کە لەگەڵ کەسانی دیکەدا هەمانە. چۆنییەتی تەوقەکردنمان کاریگەری دەکاتە سەر بۆچوونی ئەو کەسەی کە سڵاوەکەی لێدەکەین. هەموومان ئەوەمان بەسەرداهاتووە کە کاتێك کەسێك سڵاومان لێدەکات و دەڕوات، دواتر هەست بە نائاسودەیی دەکەین بەرانبەر بەو کەسە. کاتێك ویستت کاریگەری لەسەر کەسێك بەجێبهێڵیت، گرنگی تەوقەکردنت لەبیرنەچێت، چونکە زۆر کاریگەرە.

لە هەموو دونیادا شتێکی باوە کە دەستت بەکاردەهێنیت بۆ سڵاوکردن لەوانی دیکە ، ئەمە لە کاتێکدا بەپێی کەلتورەکان شێوەی سڵاوکردنەکە دەگۆڕێت، بۆ نموونە: تا چەند لە تەوقەکردندا دەستت ڕادەگریت یان چەندە بەهێز دەستت بەکاردەهێنیت. کاتێك یەکەمجار چووم بۆ یۆتا بۆ زانکۆی "بریگەم یانگ،" بە جۆرە تەوقەکردنێك ئاشنابووم کە هاوڕێ خوێندکارەکانم پێیان دەگوت "تەوقەی مۆرمن." ئەمەش جۆرێك بوو لە تەوقەکردن کە زۆر بەشێوەیەکی بەرچاو لەلایەن خوێندکارانی زانکۆکەوە بەکاردەهێنرا، ئەو کەسەی کە تەوقەی دەکرد بۆ ماوەیەکی زۆر دەستی کەسەکەی دەگرت و بەتوندی دەستی دەگوشی. دوای ئەوەی

---

٢ ئەندامانی دەستەی سوێندخۆران: کۆمەڵێکی دوازدە کەسین، کە چاودێری ڕەفتار و هەڵسوکەوتی پارێزەر و تاوانبار و شایەتحاڵەکانی هۆڵی دادگا دەکەن، دواتر بەپێی لێکدانەوە و زمانی جەستەی کەسەکە، بڕیاردەدەن کەسەکە ڕاستدەکات یاخود نا.

چەند ساڵێك لەوێ مامەوە، سەرنجم دەدا ئەو خوێندکارە بیانییانەی کە تازە دەهاتن، زۆر سەرسام دەبوون بەو تەوقەکردنە گەرموگوڕە، چونکە لە زۆربەی کەلتورەکاندا تەوقەکردن کەم دەخایەنێت و کەسەکەش بەهێواشی دەستتدەگرێت.

کاتێك دوو کەس یەکەمجار یەکتر دەبینن، تەوقەکردن دەبێتە یەکەم بەریەککەوتنیان، لەبەرئەوە دەکرێت ئەم تەوقەکردنە ببێتە ساتێکی زۆر گرنگ لە دروستبوونی پەیوەندییەکەیاندا. دەکرێت یەکەم تەوقەکردن کاریگەری هەبێت لەسەر شێوازی پەیوەندییەکەتان. بەمانایەکی دیکە، گەرموگوری یان ساردوسڕی لە تەوقەکردندا، وادەکات پەیوەندییەکان گۆڕانکاری بەسەردابێت. بەدەر لەوەی خەڵکی دەستیان بۆ سڵاوکردن بەکاردەهێنن، هەندێك کەس هەن بۆ خۆزاڵکردن دەستیان بەکاردەهێنن. لەساڵی ١٩٨٠ کاندا، بابەتگەلێکی زۆر نووسرابوون دەربارەی ئەوەی چۆن تەوقەکردن بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی خۆت بەسەر کەسی بەرانبەردا باڵادەست بکەیت و کۆنترۆڵی بکەیت. بەم شێوازە و بەو شێوازە دەستەکانت بەکاربهێنە و با هەمووکات دەستی تۆ لەسەروو دەستی کەسی بەرانبەرەوەبێت. ئەمە چی خۆماندوکردنێکە!

من هیچکات پێشنیاری ئەوە ناکەم بچیت لەگەڵ کابرادا دەستبازی بکەیت بۆ ئەوەی خۆت باڵادەست بکەیت. کاتێك چاوت بە خەڵکی دەکەوێت، پێویستە کاریگەرییەکی ئەرێنی بەجێ بهێڵیت نەوەك نەرێنی. ئەگەر هەستدەکەیت پێویستە لەو بارودۆخەدا خۆت باڵادەست بکەیت، ئەوە بەکارهێنانی دەستەکان بۆ ئەم مەبەستە ڕێگە ڕاستەکە نییە. چەندین ڕێگەی دیکە هەیە بۆ ئەوەی باڵادەستیت بسەپێنیت، لەوانەش: مەودای نێوانتان و نزیکبوونەوە لە کەسەکە، یان چاوبڕینە نێوچاوی کەسەکە.

من لەگەڵ خەڵکیدا تەوقەم کردووە هەوڵیانداوە خۆیان باڵادەست پیشان بدەن، دواتر کە بەجێمهێشتوون، هەستێکی نەرێنیم بەرانبەر بەو کەسانە بۆ دروستبووە. نەیانتوانی وا لە من بکەن هەست بە کەمیی بکەم، تەنها نائاسودەیان کردم. هەروەها هەندێکی دیکە هەیە کاتێك تەوقەت لەگەڵدا دەکەن، پەنجەی دۆشاومژە (پەنجەی تەنیشت پەنجە گەورە) دەدەن لە بەشی ناوەوەی مەچەکت. ئەگەر ئەمەت بەرانبەر کرا و هەستت بە نائاسودەیی کرد، هیچ سەرسام مەبە، چونکە زۆر کەس وەك تۆ هەست بە نائاسودەیی دەکەن.

بە هەمان شێوە، کاتێك کەسێك تەوقەیەکی *سیاسییانەت* لەگەڵدا دەکات، هەست بە

نائاسودەیی دەکەیت. ئەم تەوقەیە زیاتر لەلایەن سیاسییەکانەوە بەکاردەهێنرێت. کەسی بەرانبەر کاتێك تەوقەت لەگەڵدا دەکات، دەستی چەپی دەخاتە سەر دەستت و دایدەپۆشێت. بە بۆچوونی من ئەو کەسە سیاسییانە پێیان وایە بەم ڕەفتارەیان زیاتر ڕووخۆش و هاوڕێ دۆست دەردەکەون، نازانن کە بەرانبەرەکەیان حەزیان لەوە نییە بەم جۆرە تەوقەیان لەگەڵدا بکرێت. ئەو کەسانەی (بەزۆری پیاوان) کە سوورن لەسەر ئەم جۆرە تەوقەکردنە، سەرەنجام هەستێکی نەرێنی لای ئەو کەسانە دروستدەکەن کە لەگەڵیدابوون. لەبەرئەوە ئەگەر ناتەوێت دڵی کەس برەنجێنیت، پێویستە بە هەموو شێوەیەك خۆت لەم جۆرە تەوقەکردنانە بپارێزیت.

لەلای ڕۆژاواییەکان ڕەنگە شتێکی نامۆ بێت، بەڵام لەزۆر کەلتوردا پیاوان شانبەشانی یەکتر دەوەستن و دەستی یەکتر دەگرن. ئەم ڕەفتارە لەناو جیهانی ئیسلامی و قارەی ئاسیادا بەگشتی زۆر باوە، بەتایبەت لە ڤێتنام و لاوس. پیاوان لە ئەمریکادا بە گرتنی دەستی یەکتر زۆر نائاسودەن، مەگەر منداڵ بن یان بەهۆی هەندێك لە نەریتی ئایینەکانەوە ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدەن. کاتێك لە ئەکادیمیای ئێف بی ئای وانەم دەگوتەوە، داوام لە خوێندکارەکان کرد بوەستن و لەگەڵ یەکتردا تەوقە بکەن، هەموویان ئەنجامیاندا. تەنانەت گوتم بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دەستتان ڕابگرن، هیچ کێشەیەکیان نەبوو، بەڵام کە گوتم دەستی یەکتری بگرن و لەتەنیشت یەکدی بوەستن، سەیری یەکتریان دەکرد و ناڕەزاییان دەردەبڕی. هەستیان بە شەرمەزاری دەکرد و بەدوودڵییەوە ئەم کارەیان دەکرد. دواتر ئەوەم بەبیر هێنانەوە کە ئێمەی سیخوڕ لەگەڵ خەڵکی کەلتورە جیاوازەکاندا هەڵسوکەوت دەکەین، ئەم خەڵکەش بەهۆی دەستگرتنەوە ئاسودەیی خۆیان پیشاندەدەن. ئەمە شتێکە کە دەبێت ئێمەی ئەمریکی فێری ببین و قبوڵی بکەین، بەتایبەت کاتێك لە وڵاتانی دیکەدا لێکۆڵینەوە لە خەڵکی دەکەین (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٧ بکە).

لەزۆرێك لە کەلتورەکاندا، پیاوان دەست لە یەکتر دەدەن بۆ ئەوەی هەستی ئەرێنی لەنێوانیاندا بەهێزتر بکەن، بەڵام ئەمە لە ئەمریکادا شتێکی زۆر بەربڵاو نییە. ئەو نموونەی کە سەبارەت بە خوێندکارانی زانکۆی "بریگەم یەنگ" باسمانکرد، بەڕوونی جیاوازی کلتوریی خستەڕوو. لەکاتی پەیوەندییە کەسییەکاندا، خۆ ئەگەر ئەم پەیوەندییە لەنێوان پیاوان، خانمان، منداڵان، لەگەڵ دایکان و باوکان، یان لەنێوان ئاشقاندا بێت، زۆر گرنگە بەریەککەوتنی جەستەیی هەبێت، هەروەها گرنگە سەرنج بخەیتە سەر ئەم بەریەککەوتنە بۆ ئەوەی بزانیت پەیوەندییەکە لە چ

Scanned with CamScanner

ئاستێکدایە. بەمانایەکی دیکە، پێویستە لە هەموو کاتێکدا دەستەکانت بەکاربهێنیت، دواتر بەهۆی ئەم دەستلێدانەوە هەڵسەنگاندن بۆ هەڵوێست و ڕەفتاری کەسی بەرانبەر بکە بۆ ئەوەی بزانیت هەستی چۆنە و پەیوەندییەکەتان لە چ ئاستێکدایە. یەکێك لەو ئاماژانەی کە پێمان دەڵێت پەیوەندییەکە بە ئاڕاستەیەکی خراپدا دەڕوات، کەمبوونەوەی ڕێژەی بەریەککەوتن و دەستلێدانە لە یەکتر. لە هەر جۆرە پەیوەندییەکدا بێت، کاتێك متمانە لەنێوان کەسەکاندا هەیە، بەریەککەوتنی زیاتریش هەیە. ئەگەر گەشت دەکەیت بۆ دەرەوەی وڵات، یان لە بەرنامەتدا هەیە لە داهاتوودا بچیت، ئەوە پێویستە لە نەریت و کەلتورە جیاوازەکانی ئەو وڵاتە تێ بگەیت، بەتایبەت جۆری سڵاوکردن. ئەگەر کەسێك بەساردی تەوقەی لەگەڵدا کردیت، ناوچاوت مۆن مەکە. ئەگەر کەسێك قۆڵی کرد بە قۆڵتدا، ڕامەچڵەکێ و نیگەران مەبە. ئەگەر لە ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاستدابیت و کەسێك بیەوێت دەستت بگرێت، تۆش دەستی بگرە. ئەگەر تۆ پیاویت و سەردانی ڕوسیا دەکەیت، سەرسام مەبە کاتێك هاوڕێکەت لەبری ئەوەی تەوقەت لەگەڵدا بکات، ماچی ڕوومەتت بکات. هەموو ئەم جۆرە جیاوازەی سڵاوکردن کە خەڵکی بەکاریدەهێنن، ڕێگەیەکی سروشتییە بۆ گەیاندنی هەست و سۆزی ڕاستەقینەی خۆیان. من شەرەفمەندم کە کەسێکی عەرەب یان ئاسیایی دەستی دەهێنێت بۆ ئەوەی تەوقەم لەگەڵ بکات، چونکە ئەمە ئاماژەیە بە ڕێز و متمانەیەکی ئێجگار زۆر. ئاگاداربوون لەم جیاوازی کەلتورییە یەکەم هەنگاوە بۆ ئەوەی باشتر لە جیاوازییەکان تێبگەیت و قبوڵیان بکەیت.

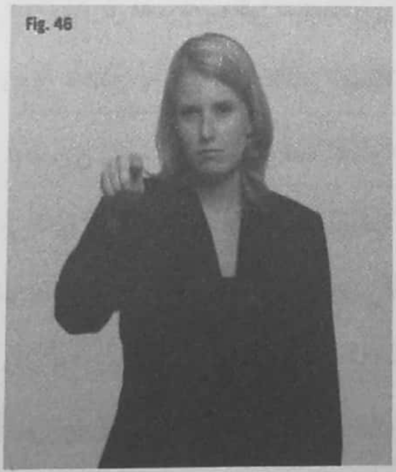
خشتەی ژمارە٣٧: کەسێکی ئاسایی و سیخوڕێك دەست لەناو دەستی یەکتر پیاسە دەکەن
کاتێك نێردرام بۆ ئۆفیسی ئێف بی ئای لە مانهاتن، لەگەڵ کەسێکدا کارم دەکرد کە لە بولگاریاوە هاتبوو. پیاوێك بوو کە تەمەنی لە من زیاتر بوو. بە تێپەڕبوونی کات بووین بە هاوڕێ. لەبیرمە جارێکیان لەماڵی ئەو بووم، ئەو زۆر حەزی لە عەسرە- چا بوو. لەسەر قەنەفە دانیشتین و پێکەوە چامان دەخواردەوە. کاتێك کە باسی چیرۆکی ژیانی خۆی بۆ دەکردم، دەستی چەپی گرتم و نزیکەی نیو کاتژمێر بەری نەدا. کاتێك باسی ژیانی خۆی دەکرد لەژێر زوڵم و ستەمی یەکێتی سۆڤییەتدا، تێگەشتم ئەم ڕەفتارەی وەك چارەسەر بۆ هێورکردنەوە بەکاردەهێنا. دیاربوو ئەو پیاوە خۆشی و ئاسودەییەکی ئێجگار زۆری لە گرتنی دەستی کەسێکی دیکە دەبینی. ئەم ڕەفتارەی ئاماژە بوو بەوەی متمانەی بە من هەبوو. منیش ئەم ڕەفتارەم بەئاسایی وەرگرت، تا وایلێهات زانیاریی زۆر زیاتر و گرنگتری پێگوتم. هەمووکات بیردەکەمەوە باشە ئەگەر من دەستم بجوڵاندایە و لەوە بترسابام کەسێکی دیکە دەستم بگرێت، ئاخۆ چەندە زانیاریم لەدەست چووبا!

Scanned with CamScanner

خۆت لەو شێوازانەی‌دەست بپارێزە کە دەبێتە هۆی ئازاردانی ئەوانی دیکە

لە زۆربەی وڵاتانی جیهاندا، درێژکردنی پەنجە بۆ بەرانبەر بە یەکێك لە ناشرینترین ڕەفتارەکان سەیردەکرێت. توێژینەوەکان ئەوەیان دەرخستووە، خەڵکی پێیان خۆش نییە پەنجەیان بۆ ڕابکێشیت (سەرنجی دیمەنی ٤٦ بدە). لە قوتابخانە و حەوشەی زیندانەکاندا، یەکێك لەو هۆکارانەی کە دەبێتە هۆی دروستبوونی زۆربەی شەڕەکان، ڕاکێشانی پەنجەیە بۆ یەکتر. کاتێك دایکان و باوکان قسە بۆ منداڵەکەیان دەکەن و دەڵێن: "دەزانم تۆ ئەوەت کرد،" پێویستە پەنجەیان بۆ منداڵەکەیان درێژ نەکەن. ئەم پەنجە ڕاکێشانە زۆر بێزراوە، وادەکات منداڵەکە بیرکردنەوەی بگۆڕێت. سەرنجی لەسەر ئەو شتە نامێنێت کە دەیڵێیت، بەڵکوو سەرنجی دەچێتە سەر ڕەفتارەکە (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٨ بکە).

درێژکردنی پەنجە بۆ خەڵکی یەکێکە لەو هەمووە ڕەفتارە دزێوەی دیکە کە خەڵکی بەهۆی دەست و پەنجەکانیانەوە ئەنجامی دەدەن. هەندێك لە ڕەفتارەکان ئەوەندە ڕوونن کە پێویستیان بە ڕوونکردنەوەی زیاتر نییە. پل و چەقەنەلێدان بەهۆی پەنجەکانەوە دیسان کارێکی بێشەرمانە و ناشرینە. هەرگیز نەکەیت بەهەمان شێوەی سەگەکەت خەڵکیش بانگ بکەیت.



خشتەی ژمارە ٣٨: ە مەبەستەکەت تێنەگەشتم
توێژینەوەکان ئەوەیان پیشانداوە کە پارێزەران دەبێت زۆر وریابن لە ڕاکێشانی پەنجە بۆ کەسی تۆمەتبار کە لە دادگادا قسەدەکات و بەرگری لەخۆی دەکات. ئەندامانی دادگا حەزیان بەم ڕەفتارەی پارێزەرەکە نییە، چونکە هێشتا نەسەلمێنراوە کەسەکە تاوانبارە یاخود نا، لەبەرئەوە پارێزەرەکە مافی ئەوەی نییە بەو شێوازە پەنجە بۆ کەسی تۆمەتبار ڕابکێشێت. باشتر وایە ناولەپی دەستی ڕووبکاتە کەسەکە وەك لە پەنجەی. دواتر کە کەیسەکە یەکلابوویەوە و کەسەکە تاوانبار دەرچوو، ئەوکات دەتوانێت پەنجەی بۆ ڕابکێشێت. ڕەنگە ئەمە بێبایەخ بێت بەلاتەوە، بەلام چەندین توێژینەوە کە لەسەر ئەندامانی دەستەی سوێندخۆرانی دادگا کراوە، ئەوەی خستووەتەڕوو کە ئەم ئەندامانە گرنگییەکی زۆر دەدەن بەم خاڵە. لەبەرئەوە ئامۆژگاری پارێزەران دەکەم لە هۆڵی دادگاکاندا پەنجەیان ڕانەکێشن. بەنیسبەت کەسی ئاسایی وەك خۆشمانەوە، کاتێك هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵ، یان هاوسەر، یان هاوڕێیەکمان دەکەین، پێویستە پەنجەمان درێژ نەکەین بۆیان. پەنجەڕاکێشان ڕەفتارێکی زۆر ناشرینە.

ئاگاداری ئەو کاتە بە کە بەهۆی دەست و پەنجەکانتەوە خۆت ڕێکدەخەیت و خۆت جوان دەکەیت. کاتێك ئێمە گرنگی بە ڕووکەشمان دەدەین، پەنجەکانمان بۆ ڕێکخستنی جلوبەرگ و قژ و جەستەمان بەکاردەهێنین. لەکاتی ژواندا، مرۆڤ بەشێوەیەکی بەرچاو خۆی ڕێکدەخات. ئێمە نەك تەنها خۆمان خاوێن و ڕێکوپێك دەکەین، بەڵکوو هاوڕێکەشمان پاکدەکەینەوە و ڕێکی دەکەینەوە. تەماشای ئەو دوو عاشقە بکە کە پێکەوە دانیشتوون و نان دەخۆن. خۆشەویستیی و هۆگریی وا دەکات کاتێك پارچەیەکی بچووك خۆراك دەکەوێتە سەر قۆڵکی کوڕەکە، کچەکە بەهێواشی بۆی لابەرێت، یان کاتێك دەزوویەك بە جلەکەیەوە شۆڕبووەتەوە، بۆی ببڕێت بۆ ئەوەی جوان و ڕێك دەرکەوێت. هەروەها ئەم ڕەفتارە لەنێوان دایك و منداڵەکان (بە ئاژەڵانیشەوە) بەدیدەکرێت. ئەمەش نیشانەی هۆگریی و خۆشەویستی و گرنگیپێدانە) کاتێك دوو کەس لە ژواندان و پێکەوە دانیشتوون، ڕەفتاری یەکتر خاوێنکردنەوە و یەکتر ڕێککردن پێوەرێکی زۆر باشە بۆ ئەوەی بزانیت تا چەند ئەم دوو عاشقە هۆگری یەکترن و تا چ ڕادەیەك یەکیان خۆشدەوێت.

Scanned with CamScanner

بەڵام ئاگادار بە خۆڕێککردن و خۆجوانکردن دەکرێت بۆچوونی نەرێنیش دروست بکات. بۆ وێنا، کاتێك پێویستە گوێ بۆ کەسێکی دیکە بگریت، بەڵام بەشێوازێکی بێباکانە خۆت ڕێك بکەیت و دەست بەخۆتدا بهێنێت، ئەوە کارێکی بێشەرمانە و ناشرینە (سەرنجی دیمەنی ٤٧ بدە).

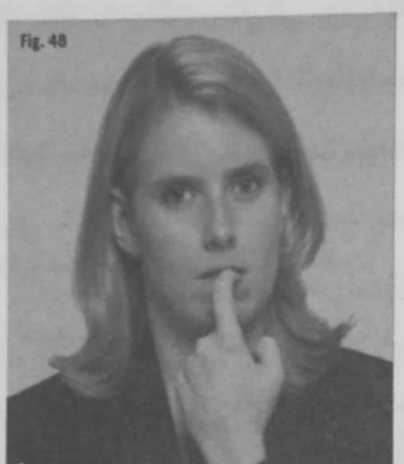
Fig. 47

هەروەها لە بابەتی خۆجوانکردندا هەندێك ڕەفتار هەیە کە بە بەراورد بەوانی دیکە شیاوترن. ئاساییە لەناو پاسدا دەزوویەك یان شتێك بە قۆڵی کراسەکەتەوە لێ بکەیتەوە، بەڵام نینۆك خواردن لە شوێنە گشتییەکاندا یەکێکی دیکەیە لە کێشەکان. شایەنی باسە ئەوەی کە لە کەلتور و کۆمەڵگایەکدا ئاساییە، ڕەنگە لە کەلتور و کۆمەڵگەیەکی دیکەدا بەو شێوەیە نەبێت. هەروەها شیاو نییە بۆ کەسێك بەبێ ئەوەی لەنزیکەوە بەرانبەرەکەی بناسێت، هەستێت خاوێنی بکاتەوە یان شتێکی لێبکاتەوە.

شێوەی فیزیایی دەستەکانت

هەندێکجار بەهۆی سەیرکردنی دەستی کەسێکەوە دەزانیت چی جۆرە کارێك دەکات. ئەو کەسانەی کە کرێکاریی و کاری دەستی دەکەن، دەستەکانیان وشك و زبرە. ئەو کەسانەی پێستیان جێگەی برینی پێوەیە، یان لە کێڵگەدا کاریانکردووە یان کەسانێکی وەرزشین و لە گۆڕەپاندا برینداربوون. کاتێك کەسێك دەوەستێت و دەستەکانی ڕێك بۆ خوارەوە دادەگرێت و دەینوقێنێت، مانای وایە ئەم کەسە ئەزموونی سەربازی هەیە. ئەو کەسەی گیتار زۆر دەژەنێت، نوکی پەنجەکانی وشك بوون.

هەروەها دەستەكان ئەوە دەردەخەن كە ئێمە تا چەند گرنگی بە خۆمان دەدەین و چۆن لە دابونەریتی كۆمەڵگا دەڕوانین. دەكرێت دەستەكان پاكوخاوێن نەبن، دەشكرێت ڕێكوپێك و خاوێن بن. دەكرێت نینۆكەكان جوان كرابن، دەشكرێت درێژ و ناشرین بن. (نینۆكی درێژ بۆ پیاوان شتێكی نامۆیە و وادەكات ژنانی دەركەون.) خەڵكی نینۆك خواردن بە هۆكارێك بۆ نیگەرانی یان نائاسایشی دادەنێن (سەرنجی دیمەنی ٤٨ بدە). مێشكمان سەرنجێكی زۆر دەخاتە سەر دەستەكان، هەروەها خەڵكیش زۆر سەرنجی دەستی بەرانبەرەكەیان دەدەن، لەبەرئەوە پێویستە گرنگی بە پاكوخاوێنی دەستەكانمان بدەین.



مەنی ٤٨: خواردنی نینۆك بەشێوەیەكی گ

فێربە چۆن چارەسەری ئارەقی دەستەكان بكەیت

هیچ كەسێك پێی خۆش نییە لەگەڵ كەسێكدا تەوقە بكات كە دەستی ئارەقاوی بێت. لەبەرئەوە ئامۆژگاری ئەو كەسانە دەكەم كە دەستیان ئارەق دەكات، پێش ئەوەی لەگەڵ خەڵكیدا، بەتایبەت كەسە گرنگەكان، تەوقە بكەن، دەستەكانیان وشك بكەنەوە. ئارەقی دەست تەنها ئەو كاتانە پەیدانابێت كە گەرمامانە، بەڵكوو ئەو كاتانەشی كە نیگەرانین و پەستانمان لەسەرە، دەستەكانمان ئارەق دەكەن. كاتێك دەست لە كەسێك دەدەیت و دەبینیت دەستی ئارەقی كردووە، وا گومان دەبەیت ئەو كەسە لەژێر پەستاندا بێت. ئەم دەرفەتە بەكاربهێنە بۆ ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵ كەسی بەرانبەردا باشتر بكەیت. هێوركردنەوەی خەڵكی لەكاتێكدا توشی پەستان هاتوون، یەكێكە لە باشترین ڕێگاكان بۆ ئەوەی متمانەی كەسەكە بەدەست بهێنیت و كاریگەریت لەسەری هەبێت و پەیوەندییەكی سەركەوتووش دروست بكەیت.

هەندێك کەس بەشێوەیەکی هەڵە لەم بابەتە تێگەشتوون و پێیان وایە هەرکەسێك دەستی ئارەقی کردبوو، بەدڵنیاییەوە ئەو کەسە درۆ دەکات، بەڵام ئەمە ڕاست نییە. هەمان ئەو بەشەی هەستەدەمارەکان کە لەکاتی وەستان، هەڵهاتن، بەرهەڵستیکردندا چالاك دەبن، هەمان ئەو دەمارانەن کە کۆنترۆڵی ڕژێنەکانی ئارەق دەکەن. مادەم شتێکی زۆر سادەی وەك ناسینی کەسێکی نوێ، دەبێتە هۆی ئارەقکردن، کەواتە نابێت ئەم دیاردەیە بە نیشانەی فێڵ و درۆکردن لێکبدرێتەوە. بەشێوەیەکی ڕێژەیی پێنج لە سەدی (٥٪)ی دانیشتووانی جیهان دەستیان بەشێوەیەکی زۆر ئارەق دەکات. دەستی ئارەقاوی مانای فێڵ و تەڵەکە نییە، تەنها نیشانەی پەستان، یان لە هەندێك حاڵەتدا نیشانەی نارێکی جیناتەکانە. کاتێك هەڵسەنگاندن بۆ دەستێکی ئارەقاوی دەکەیت، وریا بە. هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن ئەگەر کەسێك دەستی ئارەقی کرد، ئەو کەسە درۆ دەکات، بەڵام ئەمە ڕاست نییە.

خوێندنەوەی ئاماژەکانی دەست

تاوەکو ئێستا باسی ئەوەمان کردووە چۆن ڕەفتار و شێوە و دەرکەوتەی دەستەکانمان کاریگەری دەکەنە سەر بۆچوونی خەڵکی. ئێستا با سەرنج بخەینە سەر هەندێك لە ڕەفتارەکانی تایبەت بە دەست کە بەهۆیانەوە *دەزانین* کەسی بەرانبەر هەستی چۆنە و چۆن بیردەکاتەوە. سەرەتا بە چەند لێدوانێك لەسەر چۆنییەتی خستنەڕووی زانیاری لەلایەن دەستەکانمانەوە دەستپێدەکەم، هەروەها دواتر سەرنج دەخەینە سەر چەند ڕەفتارێکی دیاریکراوی دەستەکان کە تایبەتن بە *ئاستێکی بەرزی بڕوا بەخۆبوون* و *ئاستێکی نزمی بڕوا بەخۆبوون*. ئەمەش دەکرێت سوودی هەبێت بۆ تێگەشتن لەو کەسەی گفتوگۆی لەگەڵدا دەکەیت.

نیگەرانی لە دەستەکاندا پەیامێکی گرنگ دەنێرێت

ماسولکەکانی دەست بەشێوەیەك دیزاینکراوە کە کۆنترۆڵی هەموو جوڵەیەکی دەستەکان بکەن. کاتێك بەشی لیمبیك لە مێشکدا دەوروژێت و توشی پەستان یان نیگەرانیی دەبین، هاتنی بە لێشاوی هۆرمۆن و مادده کیمیاییەکانی تایبەت بە دەمارەکان دەبنە هۆی لەرزینێکی کۆنترۆڵ نەکراو لە دەستەکانماندا. هەروەها کاتێك گوێمان لە شتێك دەبێت، یان شتێك دەبینین، یان بیر لە شتێك دەکەینەوە کە دەرئەنجامێکی نەرێنی هەیە، دەستەکانمان دەلەرزن. ئەگەر لەم کاتەدا شتێکمان بەدەستەوەبێت، دەبێتە هۆی ئەوەی ئەو لەرزینە زیاتر دەربکەوێت و هەستی

Scanned with CamScanner

پێبکرێت. واتە کاتێك کەسێك دەستی دەلەرزێت و تیانوس یان پێنوسێکی پێیە، لەم کاتەدا زیاتر هەست بە لەرزینی دەستەکانی دەکەیت بە بەراورد بەو کەسەی کە دەستی دەلەرزێت و هیچی بەدەستەوە نییە. ئەمەش ئەو پەیامە دەگەیەنێت کە دەڵێت: "من لەژێر پەستاندام،" (تەماشای خشتەی ژمارە ٣٩ بکە). ئەم لەرزینە بەتایبەت لەو کەسانەدا بەدیدەکرێت کە جگەرەیەکیان بەدەستەوەیە یان پەڕەیەك یان شتێکی درێژیان بەدەستەوەیە. کاتێك لەبارەی ئەو شتەوە دەدوێن کە دەبێتە هۆی پەستان، کەرەستەکەی دەستیان زیاتر دەلەرزێت.

هەروەها هەستە *ئەرێنییەکانیش* دەبنە هۆی لەرزینی دەستەکانمان، بەتایبەت ئەو کاتانەی کە بلیتی یانسیبێکمان بەدەستەوەیە یان لە یاری پۆکەردا دەستمان جوانە و خەریکە بیبەینەوە و کارتەکانمان گرتووە بە دەستمانەوە، لەم کاتانەشدا دەستەکانمان دەلەرزن. کاتێکیش زۆر خرۆشاوین، دیسان دەستەکانمان دەلەرزن. کاتێك لە فرۆکەخانەدا دایك و باوك و هاوسەر و منداڵەکان چاوەڕێی گەڕانەوەی کەسێك دەکەن کە ماوەیەکی زۆر لە سەربازی بووە، هەموویان لە خۆشیدا دەستیان دەلەرزێت. ڕەنگە بەهۆی گرتنی دەستی کەسێکی دیکەوە یان بەهۆی دەست خستنە بنباڵەوە، یان بەهۆی لێکئاڵاندنی هەردوو دەست و بەرزکردنەوەی بۆ ئاستی سنگ، ئەم کەسانە لەرزینی دەستەکانیان کەم بکەنەوە. یەکەم شت دەبێت بیکەیت ئەوەیە کە بزانیت ئەم لەرزینە بەهۆی ترسەوەیە یان شادومانی، ئەمیش بە لێکۆڵینەوە لەو بارودۆخەی کە ڕەفتارەکە تێیدا ڕوویداوە. ئەگەر لەرزینی دەستەکان هەندێك ڕەفتاری هێورکەرەوە بەدوایدا هات، وەك دەستدان لە مل یان لکاندنی لێوەکان پێکەوە و توندکردنیان، ئەوە زیاتر گومان دەکەم ئەو لەرزینە پەیوەندی بە پەستانەوە هەبێت وەك لەوەی پەیوەندی بە شتێکی ئەرێنییەوە هەبێت.

پێویستە ئاگاداری ئەوەبیت کاتێك لەرزینی دەستەکان دەلالەت لە جوڵەی ئاسایی کەسێك دەکەن، ئەم لەرزینە پەیوەندی بە زمانی جەستەوە نییە. بۆ وێنا، کاتێك دەستی کەسێك دەلەرزێت، بەهۆی ئەوەی مادده کحولی و مادده هۆشبەرەکان دەخوات، یان کەسێك ئالودەبووە بە خواردنەوەی قاوەوە، لە زمانی جەستەدا ئەم لەرزینە بەشێکە لە ڕەفتاری بنەڕەتی کەسەکە نەوەك دەلالەت بکات لە پەستان و نائاسودەیی.

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٣٩: لە هەر شوێنێك دووكەڵ هەبێت، ئاگریش هەیە
لەکاتی کارکردنم لە لێکۆڵینەوەیەکی گرنگی سیخوڕیدا، چاوپێککەوتنم لەگەڵ پیاوێکدا دەکرد کە جێگەی گومان بوو. کاتێك سەیرم دەکرد جگەرەیەکی داگیرساند و دەستیکرد بە کێشانی. هیچ بەڵگەیەکم بەدەستەوە نەبوو بیسەلمێنێت کە ئەم کەسە پەیوەندی بەو کەیسەوە هەبێت. هیچ ئاماژەیەکی گرنگ نەبوو، تەنها هەندێك بیرکردنەوەی ناڕوون بوو کە هەستمان دەکرد ئەم کەسە تێوەگلاوە. لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا، هەندێك ناوم گوت کە لەلایەن ئێف بی ئایەوە داواکراو بوون. هەرجارێك کە ناوی کۆنارد دەبرد، جگەرەکەی دەستی وەك شەقشەقە دەلەرزی. بۆ ئەوەی بزانم ئەمە ڕووداوێکی هەڕەمەکییە یان شتێکی گرنگە، هەندێك ناوی دیکەم پێگوت بۆ ئەوەی دووبارە ئەم ڕەفتارەی تاقی بکەمەوە. لەکاتی ناوەکانی دیکەدا هیچ پەرچەکردارێکی نەبوو، کەچی چوار جار لە چوار کاتی جیاوازدا ناوی کۆناردم برد، هەر چوار جارەکە دەستی دەلەرزی. بەنیسبەت خۆمەوە، ئەو ڕەفتارە بەسبوو بۆ ئەوەی دڵنیاببمەوە کە پەیوەندییەك هەیە لەنێوان ئەم پیاوە و کۆناردا. لەرزینی جگەرەکە پەرچەکرداری مێشکی بوو بەرانبەر بە مەترسی. هەروەها ئاماژەیەکیش بوو بەوەی ئەم کەسە بە ناوهێنانی کۆنارد، هەستی دەکرد دەکەوێتە مەترسیەوە. لەبەرئەوە ئەگەری هەبوو یان زانیاری هەبێت لەبارەی شتێکی زۆر خراپەوە، یان ڕاستەوخۆ لە تاوانەکەوە تێوەگلابێت. لە سەرەتای چاوپێککەوتنەکەدا نەمدەزانی لە تاوانەکەدا تێوەگلاوە یاخود نا، چونکە زانیاریی پێویستم نەبوو لەبارەی کەیسەکەوە. تاکە شتێك کە وایکرد زیاتر بەدواداچوون و چاوپێککەوتنی زیاتر بکەین تەنها ئەو لەرزینەی دەستی بوو کە کاتێك ناوی کۆناردمان دەبرد هەستمان پێدەکرد. ڕەنگە ئەگەر ئەم ڕەفتارەی نەنواندبا، لە دادگاییکردن ڕزگاری بووبا. لەکۆتاییدا، دوای چەندین چاوپێککەوتنی دیکە، دانی بەوەدا نا کە لەگەڵ کۆنارد تێوەگلاوە و کاری سیخوڕییان کردووە، لەکۆتاییشدا بەتەواوی دانی نا بە وردەکاری تاوانەکەیدا.

شێوازەکانی دەست لەکاتی ئاسودەییدا

ئەو ڕەفتارانەی تایبەتن بە بڕوا بەخۆبوون دەلالەت لەوە دەکەن مێشك لە ئاستێکی بەرزی ئاسودەییدایە. چەند شێوازێکی دەستەکان، کە تایبەتن بە بڕوا بەخۆبوونەوە، ئاگادارمان دەکەنەوە کەسی بەرانبەر لەو بارودۆخەی کە تێیدایە هەست بە باشی و ئاسودەیی دەکات.

Scanned with CamScanner

لکاندنی پەنجەکان پێکەوە

لکاندنی پەنجەکان پێکەوە دەکرێت بەهێزترین ئاماژەبێت بۆ ئاسودەییی کەسەکە (سەرنجی دیمەنی ٤٩ بدە). ئەمیش دانانی نوکی پەنجەکانی هەردوو دەستە پێکەوە، لە شێوازی ئەو دەستانە دەچێت کە نزا دەکەن، بەڵام پەنجەکان لێکنائاڵێن و ناولەپی دەستیش بەر یەک ناکەون. لە ئەمریکادا، خانمان زیاتر دەستەکانیان نزم دەگرن (زۆرجار ئەم ڕەفتارە دەکەن، بەڵام دەستیان لە ئاستی کەمەریاندا دادەنێن). کە ئەمەش وادەکات بەئاسانی ئەو ڕەفتارە نەبینیت. پیاوان لەکاتی ئەنجامدانی ئەم ڕەفتارەدا، دەستیان بەرزتر دەگرن، ئەمەش وادەکات ڕەفتارەکەیان ڕوونتر و کاریگەرتر دەرکەوێت.

لکاندنی پەنجەکان پێکەوە ئاماژە بەوە دەکات کە تۆ لەگەڵ بیرکردنەوەکانت و ئەو شوێنەی کە تێیدایت ئاسودەیت. وادەکات خەڵکی بزانن بەرانبەر بە شتێك هەستت چۆنە و تا چەند گرنگی بە بۆچوونەکانت دەدەیت (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٠ بکە). کەسە پلەبەرزەکانی وەك: پارێزەران، دادوەران، پزیشکان، زرۆجار لەکاتی ئیشی ڕۆژانەدا بەم شێوەیە دەستیان دادەنێن، چونکە بڕوایەکی زۆریان بەخۆیانە و هەست بە پلەوپایەی خۆیان دەکەن. ئێمە هەموومان ڕۆژێك لەڕۆژان دەستمان بەم شێوەیە داناوە، بەڵام بە شێواز و ئاستی جیاواز. هەندێك بەردەوام دەستیان بەم شێوەیە، هەندێکیش بەدەگمەن وادەکەن. هەندێك لەژێر مێزەوە دەستیان والێدەکەن، هەندێك لەسەر مێزەوە. هەندێك دەستیان بەو شێوەیە لێدەکەن و دەیخەنە پشتی سەریان.

ئەو كەسانەی كە لە گرنگیی مانای لكاندنی پەنجەكان تێناگەن، ڕەنگە بۆ ماوەیەكی زۆر دەستیان بەم شێوەیە بهێڵنەوە، بەتایبەتی ئەو كاتانەی بارودۆخەكە بە ئەرێنی دەمێنێتەوە. تەنانەت ئەوانەشی كە ئاگادار و شارەزای مانای ئەم ڕەفتارەن، بە زەحمەت دەتوانن دەستیان بشارنەوە. مێشكی ئەم كەسانە بەشێوازێكی ئەوەندە خۆڕسك پەرچەكرداری هەبووە كە نەتوانن بەئاسانی بەسەر ئەم ڕەفتارەدا زاڵبن، چونكە كاتێك كەسێك زۆر خرۆشاوە، لەبیری دەچێت كۆنترۆڵی ئەم پەرچەكردارە بكات.

بارودۆخەكان دەكرێت گۆڕانكارییان بەسەردابێت و پەرچەكردارمان بەرانبەر بە شتەكان یان بەرانبەر بە خەڵكی بگۆڕێت. كاتێكیش ئەمە ڕوودەدات، لەماوەی كەمتر لە چركەیەكدا، لە حاڵەتی بڕوا بەخۆبوونێكی بەرزەوە، دیمەنی لكاندنی پەنجەكان دەگۆڕێت بۆ لێكئاڵاندنی پەنجەكان، كە ئەمەش مانای نزمی ئاستی بڕوا بەخۆبوونە. كاتێك ئێمە گومانمان بۆ دروست دەبێت یان ڕاڕا دەبین، پەنجەكانمان بەیەكدا دەچن، وەك لەكاتی نزاكردندا (سەرنجی دیمەنی ٥٠ بدە). ئەم گۆڕانكارییانە زۆر بەخێرایی لە ڕەفتاردا ڕوودەدەن، هەروەها مێشك بەوردی وێنای ئەو گۆڕانكارییانە دەكات كە لەناوخۆدا ڕوودەدەن. دەكرێت كەسێك لە لكاندنی پەنجەكانی پێكەوە (متمانەیەكی زۆرەوە) دەستەكانی بگۆڕێت و دەستەكانی بگوشێت (متمانەیەكی كەم).

تۆش دەتوانیت كۆنترۆڵی شێوازی دەستت بكەیت و بەشێوەیەكی گونجاو دایانبنێیت بۆ ئەوەی كاریگەرییەكی ئەرێنی لەسەر دەوروبەرت بەجێبهێڵیت. لكاندنی پەنجەكان ئاماژەیەكی ئەوەندە

بەهێزی بڕوابەخۆبوونە، کە کاتێك کەسێك ئەم ڕەفتارە دەنوێنێت بە هیچ شێوەیەك ناتوانیت بەرەنگاری ببیتەوە. لکاندنی پەنجەکان پێکەوە زۆر بەسوودە بۆ خۆگونجاندن، قسەکەران و فرۆشیاران پێویستە ئەم ڕەفتارە بەکاربهێنن بۆ ئەوەی جەخت لە بابەتەکە بکەنەوە، هەروەها هەموو کەسێك پێویستە بۆ گەیاندنی مەبەستێکی گرنگ، ئەم ڕەفتارە بنوێنێت. کاتێك لەشوێنێکدایت و چاوپێککەوتن ئەنجامدەدەیت، سەرنجی شێوەی دەستەکانت بدە. کاتێکیش لەگەڵ هاوڕێیەکت بەسادەیی قسەدەکەیت، سەرنجی دەستەکانت بدە، دەبینیت لەم دوو حاڵەتەدا جیاوازییەکی بەرچاو بەدیدەکرێت لەشێوازی دانانی دەستەکاندا.

زۆربەی کاتەکان لەکاتی چاوپێککەوتندا، دەبینم خانمان پەنجەکانی دەستیان دەلکێنن بەیەکەوە، بەڵام زۆر نزمی دەکەنەوە یان لەژێر مێزەکەوە دایدەنێن، بەمشێوەیەش بڕوا بەخۆبوونیان کەم دەبێتەوە. هیوادارم خەڵکی لە مانای بەهێزی ئەم ڕەفتارە تێبگەن، بەتایبەت خانمان، چونکە هەر کە تێگەشتن چەندە کاریگەرە، هەوڵدەدەن بەردەوام دەستەکانیان لەسەر مێزەکەوە بێت و بەباشی ئەم ڕەفتارە بنوێنن.

خشتەی ژمارە ٤٠: بە دەستەکانت هەمووان قایل بکە
بەهۆی لێکۆڵینەوە لە کاریگەریی شێوازی لکاندنی پەنجەکان پێکەوە، دەکرێت بە بەڵگەوە هێزی زمانی جەستە بسەلمێنرێت. بۆ نموونە: کاتێك کەسێك لە دادگادا گەواهی دەدات، پێویستە پەنجەکانی بەو شێوەیەی کە باسمانکرد پێکەوە بلکێنێت بۆ ئەوەی مەبەستەکەی بگەیەنێت و وێنای ئەو متمانە زۆرەی بکات. بەمشێوەیە گەواهیدانەکەی لەلایەن ئەندامانی دادگاوە بە بەهێز سەیردەکرێت وەك لەوەی کەسەکە دەستەکانی بخاتە سەر ڕانی یان دەستەکانی بگوشێت. هەروەها کاتێك ئەندامانی دادگا گەواهیدەرەکە دەبینن پەنجەی کردووە بەناو یەکدا یان دەستی گوشاردووە، هۆکارەکەی دەگەڕێننەوە بۆ نیگەرانی، بەداخەوە زۆرجاریش پێیان وایە ئەم کەسە درۆدەکات و خەریکی فێڵە. گرنگە تێبینی ئەوە بکەیت کەسە ڕاستگۆ و ناپاکەکانیش ئەم ڕەفتارە دەنوێنن، لەبەرئەوە نابێت دەستبەجێ ئەم ڕەفتارە بگێڕیتەوە بۆ درۆکردن. باشتر وایە خەڵکی لەکاتی گەواهیداندا یان بەشی ناوەوەی سەری پەنجەکانیان پێکەوەبلکێنن (وەك لە دیمەنی ٤٩دا دیارە) یان دەستیان بلکێن پێکەوە و پەنجەکانیان لەیەکتر نەئاڵێنن (بە تەختی هەردوو دەستیان بەیەکەوەبلکێنن وەك شێوازی چەپڵەلێدان)، چونکە ئەم ڕەفتارانە بە ڕەفتاری باڵادەستی و متمانە دادەنرێت.

Scanned with CamScanner

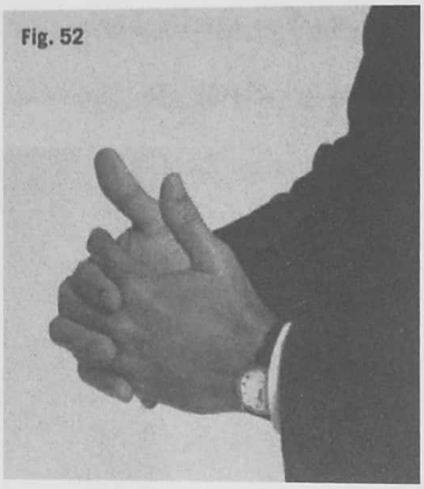
شێوازەکانی پەنجە گەورەی دەست

شتێکی سەرنجڕاکێشە کە هەندێکجار زمانی قسەکردن ئاوێنەی زمانی جەستەیە. کاتێک ڕەخنەگرانی تایبەت بە فیلمەکان دوو جار پەنجەگەورەی دەستیان بۆ فیلمەکە بەرزدەکەنەوە، مانای وایە کوالێتی فیلمەکەیان بەدڵە. بەرزکردنەوەی پەنجەگەورەی دەست هەمیشە مانای متمانەی زۆر دێت. هەروەها پەیوەندی بە بەرزیی پێگەی کەسەکەوە هەیە (سەرنجی دیمەنی ٥١ بدە). پارێزەران، پرۆفیسۆرەکانی زانکۆ، هەروەها پزیشکەکان، زۆرجار دەبینیت یەخەی چاکەتەکەیان دەگرن و پەنجەگەورەیان جیادەکەنەوە لە دەستیان. دەرکەوتن و هاتنەدەرەوەی پەنجەگەورە لە گیرفاندا نیشانەی متمانەیەکی زۆرە. زۆرجار ئەم دیمەنە لەو کەسانەدا بەدیدەکرێت کە خاوەن پێگەیەکی بەرزن.

شێوازەکانی پەنجە کە تایبەتە بە متمانە و پێگەی بەرزەوە

کاتێک خەڵکی پەنجە گەورەی دەستیان بەرزدەکەنەوە، ئەمە ئاماژەیە بەوەی ئەم کەسانە بڕوایەکی تەواویان بە بیرۆکەکانیان هەیە یان لەو بارودۆخەی کە تێیدان هەست بە بڕوا بەخۆبوون دەکەن (سەرنجی دیمەنی ٥٢ و ٥٣ بدە). بەرزکردنەوەی پەنجە گەورەی دەست ڕەفتارێکە کە پەیوەندی بە ئاسودەیی و متمانە بەرزییەوە هەیە. لێکئاڵاندنی پەنجە گەورەکان

ئاماژەیە بە لاوازیی متمانە. لێکۆڵینەوە کراوە ئەو کەسانەی کە شێوازی بەرزکردنەوەی پەنجەکان بەکاردەهێنن، هەوڵدەدەن ئاگاداری بارودۆخەکەبن و ژیرانەتر بیربکەنەوە، و هەروەها وردترین لە سەرنجەکانیان. سەرنجی ئەو کەسانە بدە کە شێوازی بەرزکردنەوەی پەنجەکان بەکاردەهێنن چەندە بەجوانی ئەنجامی دەدەن. خەڵکی لەکاتی ئاساییدا پەنجە گەورەکانیان بەرزناکەنەوە، لەبەرئەوە کاتێك ئەم کارە دەکەن، دەتوانیت دڵنیابیت کە ئەم ڕەفتارەیان دەلالەت لە هەستێکی ئەرێنی دەکات.



شێوازەکانی پەنجە کە تایبەتە بە متمانە و پێگەی نزمەوە

کاتێك کەسێك (زۆرجار ڕەگەزی نێر) پەنجە گەورەکانی دەخاتە نێو گیرفانی و پەنجەکانی دیکەی شۆڕدەکاتەوە، ئەمە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی کەسەکە متمانەی بەخۆی لاوازە (سەرنجی دیمەنی ٥٤ بدە). بەتایبەت لەکاتی دامەزراندن و وەرگرتنی کاردا، ئەمە ئاماژەیە بە "من لەخۆم دڵنیانیم." ئەو کەسانەی کە کاربەدەستن یان خاوەن پێگەن ، لەکاتی کارکردندا ئەم ڕەفتارە نانوێنن. ئەو کەسانەی پێگەیەکی بەرزیان هەیە، کاتێك پشوودەدەن بۆ ماوەیەکی زۆر کورت ئەم ڕەفتارە دەنوێنن، وە لەکاتێکدا کاردەکەن هەرگیز ئەو ڕەفتارەیان تێدا نابینیت. ئەم ڕەفتارە تایبەتە بە کەمی متمانە و نزمی پێگەوە.

دیمەنی پەنجە گەورەکان زۆر دروست و تەواون، بە شێوازێك کە یارمەتیت دەدەن هەڵسەنگاندن بۆ خەڵکی بکەیت و بزانیت کێ هەست بە باشی دەکات و کێ لە نارەحەتیدایە. زۆر کەسم بینیووە کاتێك سیمیناریان پێشکەشکردووە، پەنجەکانیان پێکەوە لکاندووە و چاوەڕێی گوێگرانیان کردووە. کاتێکیش یەکێك لە گوێگران هەڵەیەکی لە قسەکانی ئەم کەسە دۆزیوەتەوە، دەستبەجێ پێشکەشکاری سیمینارەکە دەستەکانی خستووەتە نێو گیرفانی. ئەم ڕەفتارە ئەو منداڵەم بەبیردەهێنێتەوە کاتێك لەبەردەم دایکیدا دەوەستێت و دایکی لێی توڕەدەبێت، دەستەکانی دەخاتە نێو گیرفانی. ئەم ڕەفتارە ئەوە دەگەیەنێت کەسەکە بەشێوازێکی خێرا لە متمانەیەکی بەرزەوە چووەتە متمانەیەکی نزم (تەماشای خشتەی ژمارە ٤١ بکە).

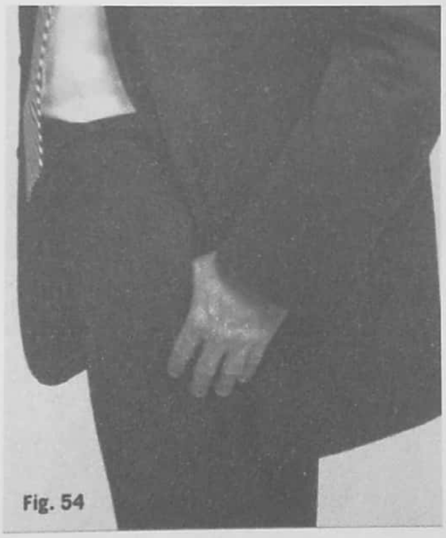
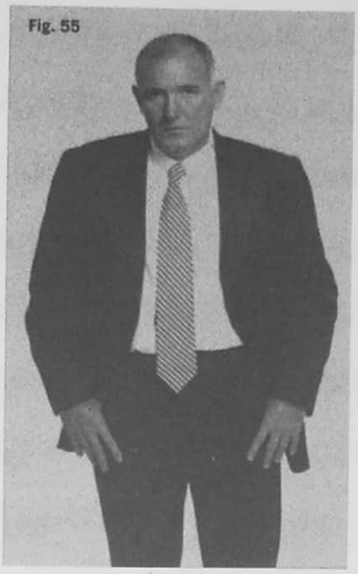


Fig. 54

خشتەی ژمارە ٤١: پەنجە گەورەکان لێرەدا هەڵەن

کاتێك لە هۆتێلێکی بەناوبانگی کۆڵۆمبیا مابوومەوە، بەڕێوەبەری هۆتێلەکە پێیگوتم کە بەمدواییانە چەند پاسەوانێکی دامەزراندووە. هەرچەندە بە دیاریکراوی باسی نەکرد، بەڵام دیاربوو شتێکی ئەو پاسەوانانەی بەدڵ نەبوو. دەیزانی من لە ئێف بی ئای کاردەکەم، لەبەرئەوە داوای لێکردم بزانم هیچ شتێکی نامۆ لە ستافە نوێیەکەیدا دەبینم. چووینە دەرەوە و نزیکی ئەو شوێنە بووینەوە کە پاسەوانەکان لە ئێشکگریدابوون. بەخێرایی سەرنجێکی کورتم دا. بەڕێوەبەرەکە گوتی: هەرچەندە ئەم پاسەوانانە یەکپۆشن و پێڵاوەکانیشیان دەدرەوشێتەوە، بەڵام هەر ناتەواوییەك هەیە. منیش هاوڕابووم کە جلەکانیان ڕێکوپێك بوو، بەڵام ئاماژەم بەوەکرد کە ئەم پاسەوانانە وەستاون و دەستیان لە گیرفانیاندایە، ئەمەش وایان لێدەکات لاواز دەرکەون. سەرەتا بەڕێوەبەرەکە قسەکەی منی پێ هەرسنەدەکرا هەتاوەکو ئەو کاتەی بۆم ڕوونکردەوە و خۆی شێوازەکەی تاقیکردەوە. دەستبەجێ گوتی: "تۆ ڕاستدەکەیت. ئەمانە دەڵێی منداڵی بچوکن چاوەڕێی دایکیان دەکەن پێیان بڵێت چی بکەن." ڕۆژی دواتر بە پاسەوانەکانمان پیشاندا کە چۆن بەشێوازێکی بالادەست و موسەیتەر بوەستن (دەستیان بخەنە پشتیان، چەناگەیان بەرزبکەنەوە) و هیچ تەماشای میوانەکان نەکەن. هەندێکجار شتە بچووکەکان مانای زۆریان هەیە. لەم حاڵەتەی کە باسمانکرد، شاردنەوەی پەنجە گەورەی دەست هۆکارێك بوو بۆ ئەوەی پاسەوانەکان لاواز و بێ متمانە دەرکەون.

خودی خۆت ئەم تاقیکردنەوەیە بکە. بوەستە و پەنجەگەورەت بخەرە گیرفانتەوە، دواتر پرسیار لە خەڵکی بکە بزانە چۆن لێتدەڕوانن. هەڵسەنگاندن و توانجەکانیان ئەوەت بۆ ڕووندەکاتەوە کە شێوازێکی لاواز و ناشرینت هەیە. هەرگیز نابینیت سەرۆك وڵاتێك یان سەرکردەیەك بەڕێگەدا بڕوات و دەستی لەگیرفاندابێت. ئەم ڕەفتارە لەو کەسانەدا نابینیت کە متمانەیان بەخۆیانە (سەرنجی دیمەنی ٥٥ بدە).



هەڵواسینی دەستەکان

پیاوان بەشێوەیەکی خۆڕسکانە زۆرجار پەنجەیان وەك قولاپ بە کەمەری پانتۆڵەکەیاندا هەڵدەواسن، یان بۆ ئەوەیە پانتۆڵەکەیان هەڵبکێشن یان پەنجەیان بەو شوێنەدا شۆڕبکەنەوە، لەم کاتەشدا پەنجە گەورەکانیان وەك سنورێکیان لێدێت بۆ ئەندامی زاوزێیان (سەرنجی دیمەنی ٥٦ بدە). دانانی پەنجەکان بەم شێوەیە دیمەنێکی زۆر کاریگەر و بەربلاوە. بەکورتی، ئەم ڕەفتارە پێماندەڵێت: "سەیرم بکە، من کەسێکی پیاوانەم."

دوای نووسینی ئەم کتێبە، کاتێك لە ڤێرجینیا وانەم بە خوێندکارەکانی ئێف بی ئای دەگوتەوە، باسی ئەم ڕەفتارەم بۆ دەکردن. قوتابییەکان فشەیان بەم ڕەفتارە دەهات و دەیانگوت هیچ پیاوێك بەرانبەر بە هەستی پیاوێتی ئەوەندە بێشەرم نییە. هەر ڕێك ڕۆژی دواتر، یەکێك لە قوتابییەکان هاتە ژوورەوە و بە قوتابییەکانی گوت کە یەکێك لە قوتابییەکانی بینیووە دوای ئەوەی لە گەرماو خۆی ششتووە، لەبەردەم ئاوێنەکەدا وەستاوە و چاویلکەکانی لەچاوکردووە و بۆ ماوەیەك تەماشای خۆی کردووە، گوتیشی کە ئەم خوێندکارە بەبێ ئەوەی ئاگای لەخۆی بێت پۆزی لێداوە و لەبەردەم ئاوێنەکەدا بە پۆزەوە وەستاوە. پێش ئەوەی بە شانازییەوە بێتە دەرەوە، دەستی خستە نێو کەمەری و پەنجەی بە کەمەری ئەو جلەدا هەڵواسی بوو کە لەپێی کردبوو. من دڵنیام ئەو کوڕە بیری لەو شتە نەکردووەتەوە کە کردوویەتی. لەڕاستیدا، ئەم ڕەفتارە زۆر لەوە زیاتر ڕوودەدات کە ئێمە بیری لێدەکەینەوە.

Scanned with CamScanner

Fig. 58

شێوازەکانی دەست کە تایبەتن بە متمانە یاخود پەستانەوە

ئەو ئاماژانەی کە تایبەتن بە کەمی متمانە و لاوازیی ئاستی بڕوا بەخۆبوون، پێچەوانەی ئەو ئاماژانەن کە تایبەتن بە بەرزیی ئاستی بڕوابەخۆبوون. لەبەرئەوە دەبێت ئەم ئامازە و ڕەفتارانە بەئاگامان بهێننەوە و وامان لێبکەن لە کەسی بەرانبەر تێبگەین و بزانین ئەم کەسە هەستی نەرێنی ئەزموون دەکات، کە دەکرێت بەهۆی ئەوەوەبێت کەسەکە لە بارودۆخ و ژینگەیەکی نائاسودەدایە، یان بەهۆی هەندێك بیرکردنەوەوە بێت کە دەبنە هۆی دروستبوونی گومان و کەمبوونەوەی ئاستی متمانە بەخۆبوون.

وشکبوونی دەستەکان

توێژینەوەکان ئەوەمان پێدەڵێن درۆزنەکان کەمتر دەستیان دەجولێنن، کەمتر دەست لە شتەکان دەدەن، هەروەها باسك و قاچیان بە بەراورد بە کەسێکی ڕاستگۆ کەمتر دەجولێنن. ئەمەش هاوتایە لەگەڵ پەرچەکردارەکانی مێشك. ئێمە لەکاتی ترسدا (ترس لەوەی کە درۆکە ئاشکرابێت)، کەمتر دەجولێین، یان بەتەواوی وشك دەبین بۆ ئەوەی کەمتر سەرنجی بەرانبەر ڕابکێشین. ئەم ڕەفتارە لەکاتی گفتوگۆکاندا زۆر ڕوون و ئاشکرایە، چونکە قۆڵ و باسکی کەسەکە لەکاتی درۆکردندا کەمتر دەجولێت، بەپێچەوانەوە لەکاتی گوتنی ڕاستییەکاندا دەست و قۆڵی زۆر چالاکن، چونکە ئەم گۆڕانکارییانە لەلایەن بەشی لیمبیکەوە کۆنترۆڵ دەکرێن نەوەك بەشی بیرکردنەوە لە مێشکدا، لەبەرئەوە زۆر پشتپێبەستراو و بەسوودترن لە وشەکان: ئەم ڕەفتارە پێماندەڵێت لە مێشکی ئەو کەسەی کە قسەدەکات چی دەگوزەرێت (تەماشای

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٤٢ بکە). لەبەرئەوە چاو بۆ ئەو دەست و باسکە بگێڕە کە لەپڕ لە جوڵە دەکەون، چونکە زۆر شت لەبارەی ناخی کەسەکەوە دەڵێن.

دەست گوشین

کاتێك خەڵکی دەستیان دەگوشن یان پەنجەکانیان دەکەن بەناو یەکتردا، ئەمە ئاماژەیە بە پەستان یان نزمی ئاستی بڕوا بەخۆبوون، بەتایبەت کاتێك ئەم ڕەفتارە پەرچەکردارێکە بەرانبەر قسەیەك یان ڕووداوێکی گرنگ، یان بەرانبەر گۆڕانکارییەك لە ژینگەکەدا (سەرنجی دیمەنی ٥٠ بدە لە لاپەڕەکانی پێشوودایە). ئەم ڕەفتارە باوە لە هەموو جیهاندا لە خەڵکیدا بەدیدەکرێت، وا دەردەکەوێت کە کەسەکە نزا دەکات، لەڕاستیدا دەکرێت واشبێت! کاتێکیش دەستگوشینەکە توندتر دەبێت، ڕەنگی پەنجەکانیش دەگۆڕێت ئەمیش بەهۆی ئەوەی پاڵەپەستۆ دەکەوێتە سەر ئەو شوێنانە و خوێن لەو ناوچانە دووردەکەوێتەوە. کاتێك ئەم ڕەفتارە بەم شێوازە گۆڕا، مانای وایە کێشەکان بەرەو خراپتر دەڕۆن.

خشتەی ژمارە ٤٢: کەمی جوڵەی دەستەکان
کەمی جوڵە لە ڕەفتاری کەسە درۆزنەکاندا هۆکارە بۆ ئەوەی بڕوایان پێنەکەم. کاتێك خانمێك هات بۆ لای پۆلیس بۆ ئەوەی سکاڵا بکات، گوتی کە کوڕە شەش مانگەکەی لە فلۆریدا لە ناوچەی تامپا لە پارکێکدا ڕفێندراوە. کاتێك کە خانمەکە بەسەرهاتەکەی باسکرد، لە ژووری چاودێرییەوە سەرنجمدەدا. دوای ئەوەی بەوردی سەرنجی ڕەفتارەکانیم دا، بە لێکۆڵەرەوەکەم گوت کە بەتەواوی بڕوا بە چیرۆکەکەی ناکەم، زۆر بەکەمی جوڵە و ڕەفتاری دەکرد. کاتێك خەڵکی ڕاستییەکان دەڵێن، هەموو هەوڵێکیان دەدەن تاوەکو دڵنیابنەوە لێیان تێدەگەیت. بەشێوەیەکی بەرچاو دەست و قۆڵیان دەجوڵێنن بۆ ئەوەی پەیامەکەیان بگەیەنن و جەخت لەسەر مەبەستەکەیان بکەنەوە، بەڵام ئەم وانەبوو. کاتێك دایکێك منداڵەکەی زۆر خۆشدەوێت و دەڕفێندرێت، ئەم دایکە زۆر دەشڵەژێت و ڕەفتارەکانی زۆر بە جۆش و خرۆش دەبن، بەڵام نەبوونی ئەم جۆش و خرۆشییە ئێمەی بەئاگاهێنایەوە. لە کۆتاییدا، ژنەکە دانی بەوەدا نا کە منداڵەکەی خۆی کوشتووە و لە جانتایەکی پلاستیکی زبڵدانددا شاردوویەتییەوە. چیرۆکی ڕفاندنەکە هەر هەمووی هەڵبەستراو بوو. بەشی لیمبیك لە مێشکیدا بووە هۆی ئەوەی کەمتر جوڵە بکات، ئەمەش بووە هۆی ئەوەی درۆکەی ئاشکرابێت.

لێکخشاندن یان خوراندنی دەستەکان

ئەو کەسەی کە لە گوماندایە یان کەمێك لەژێر پەستاندایە، بەهێواشی بە پەنجەکانی دەستێکی ناولەپی دەستەکەی دیکەی دەخورێنێت (سەرنجی دیمەنی ٥٧ بدە)، بەڵام ئەگەر بارودۆخەکە زیاتر پەستانی دروستکرد، یان ئاستی متمانە بەخۆبوونی دابەزی، سەرنج بدە چۆن ئەم ڕەفتارە دەگۆڕێت بۆ خوراندنێکی بەهێز و لێکئاڵاندنی پەنجەکان (سەرنجی دیمەنی ٥٨ بدە). لێکئاڵاندنی پەنجەکان ئاماژەیەکی دەقیقی نائاسودەیی و پەستانە کە زۆرجار لە چاوپێککەوتنەکانی ئێف بی ئای و ئەو خەڵکانەدا بینیوومە کە لەبەردەم کۆنگرێسدا گەواهی دەدەن. هەر کە بابەتێکی زۆر هەستیار باسکرا، پەنجەکان ڕێکدەبنەوە و دەچن بەناو یەکدا، دەستەکانیش دەستدەکەن بە خوراندنی یەکتری و بەرز و نزم دەکەن. من وای بۆ دەچم ئەم زیادبوونی خوراندن و بەریەککەوتنەی نێوان دەستەکان پەیامی هێورکەرەوەی زیاتر بۆ مێشك بنێرن.

Fig. 58

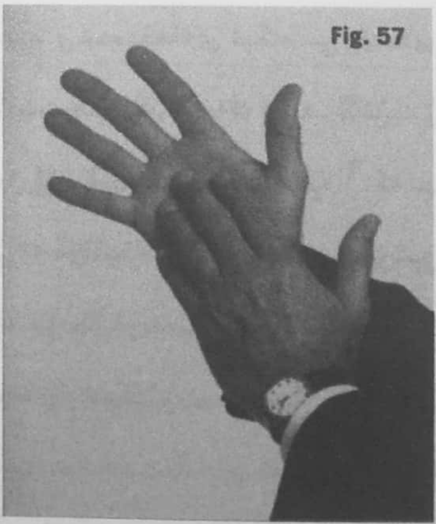


Fig. 57

Scanned with CamScanner

دەستدان لە مل

من لەم بەشەدا کە تایبەتە بە دەستەکانەوە، باسی دەستدان لە مل دەکەم، چونکە ئەگەر چاوت لەسەر دەستەکان بێت، لەکۆتاییدا دەتبەنەوە سەر مل. ئەو کەسانەی لەکاتی قسەکردندا دەست لە ملیان دەدەن (هەر شوێنێکی مل بێت)، لە ڕاستیدا هۆکارەکەی پەرچەکرداری مێشکیانە بەرانبەر بە کەمی متمانە، یان بۆ ڕەواندنەوەی پەستانە. داپۆشینی مل (قورگ یان چاڵاییی مل) لەکاتی پەستاندا نیشانەیەکی جیهانییە. مێشك هەست بە شتێك دەکات کە دەکرێت ترس بێت یان شتێکی وروژێنەر بێت، یان شتێك بێت جێگەی پرسیار بێت، هەروەها شتێکبێت پەیوەندی بە لایەنی سۆزدارییەوە هەبێت. ئەم ڕەفتارە هیچ پەیوەندی بە درۆ و فێڵکردنەوە نییە، بەڵام ئەگەر کەسێکی فێڵباز توشی کێشە ببێتەوە، دەکرێت ئەم ڕەفتارە بنوێنێت. لەبەرئەوە جارێکی دیکە چاوەکانت با لەسەر دەستەکان بێت. کاتێك هەستی نائاسودەیی و پەستان زیاددەکات، دەستەکان بەرزدەبنەوە و مل دادەپۆشن بۆ ئەوەی چارەسەری بارودۆخەکە بکەن.

هەزاران جار ئەم ڕەفتارەم بینیووە، لەگەڵ ئەوەشدا هەندێك کەس ئاگاداری گرنگیی ئەم ڕەفتارە نین. (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٣ بکە). بەم دواییانە لە دەرەوەی ژووری کۆبونەوەکان لەگەڵ هاوڕێیەکم گفتوگۆم دەکرد، بینیم ئافرەتێك لە ژووری کۆبوونەوەکە هاتە دەرەوە و مۆبایلێکی بەدەستەوە بوو قسەی دەکرد و دەستەکەی دیکەشی خستبووە سەر چاڵی ناو ملی. هاوڕێکەم قسەی دەکرد وەك بڵێیت هیچ کێشەیەك نییە. کاتێك ژنەکە لە تەلەفۆنکردن تەواوبوو، گوتم "باشتر وایە بڕۆین سەرێکی لێبدەین، شتێك هەیە." کە چووین بۆ لای، قسەکەم ڕاست دەرچوو. یەکێك لە منداڵەکانی لە قوتابخانە گەڕاوەتەوە و توشی تایەکی بەرزبووە و ئەمیش پێویست بوو بەزوویی بڕواتەوە بۆماڵەوە. دەستدان لە مل یەکێکە لەو ڕەفتارە ڕاست و پشتپێبەستراوانەی کە زۆر سەرنجمان ڕادەکێشێت.

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٤٣: ئاوەکو بینەقاقای لە درۆدایە
دەکرێت هەندێکجار نەشاردنەوەی مل ئاماژەبێت بەوەی شتێکی نامۆ هەیە. جارێکیان لە کەیسێکدا هاوکاری سیخوڕێکی حکوومیم دەکرد کە تایبەت بوو بە دەستدرێژیی سێکسییەوە. ئەو ئافرەتەی کە باسی دەستدرێژییەکەی دەکرد دەیگوت لەماوەی پێنج ساڵدا سێجار دەستدرێژی کراوەتەسەری، کە ئەمەش لەڕووی ئامارە مێژووییەکانەوە نەدەچووە ئەقڵەوە. کاتێک تەماشای ڤیدیۆی چاوپێکەوتنەکەیم کرد کە لەگەڵ یەکێك لە ئەندامەکانماندا ئەنجامیدابوو، سەرنجمدا کاتێک کە باسی ئەوەی دەکرد کە چەندە ترساوە و چەندە هەستێکی ناخۆشی هەیە، هیچ هەستێکی تایبەتی پێوە دیارنەبوو، زۆر خەمساردبوو. کاتێك چیرۆکەکەی دەگێڕایەوە، تەنانەت یەکجاریش ملی دانەپۆشی. ئەم خەمساردییەی جێگەی گومان بوو، لەبەرئەوە بۆ پشکنەرەکانم باسکرد. ژنەکە هیچ ئاماژەیەکی بێزاری نەنواند. لەڕاستیدا من لەم جۆرە کەیسانەم زۆر بینیووە و پشکنینم بۆ زۆر لەم جۆرە ڤیدیۆیانە کردووە. کاتێک ژنان تەنانەت دوای چەندین ساڵیش کە باسی ئەو تاوان و دەستدرێژییە دەکەن، چالاییی ملیان دادەپۆشن. لەبەرئەوە دوای لێکۆڵینەوەی زیاتر، کەیسی ئەم ئافرەتە خەمسارده یەکلابوویەوە. لە کۆتاییدا، بۆمان دەرکەوت ئەم ژنە هەموو چیرۆکەکەی هەڵبەستبوو، تەنها لەبەرئەوەی چێژی لەو گرنگیپێدانەی پۆلیس و پشکنەران و قوربانیانی ئەم جۆرە ڕووداوانە دەبینی کە پێیان دەدا، هەمووان بڕوایان پێکردبوو، و دەیانویست یارمەتی بدەن.

ئاماژە زۆر وردەکانی دەست

ڕەفتاری زۆر ورد ئەو ڕەفتارەیە کە زۆر کورتخایەنە و لەکاتێکدا ڕوودەدات کە کەسێك هەوڵبدات بەرانبەر بە شتێکی نەرێنی پەرچەکردارەکانی کەمبکاتەوە. لەم حاڵەتەدا، هەتاوەکو ڕەفتارەکە کورتتربێت، ڕاست و دروستتر دەبێت. بۆ وێنا، بیهێنە پێشچاوت بەڕێوەبەرێك بە یەکێك لە فەرمانبەرەکانی دەڵێت کە دەبێت یارمەتی بدات و کۆتایی ئەم هەفتەیەش کار بکات، چونکە کەسێکیان نەخۆشە. کاتێك فەرمانبەرەکە گوێی لەمە دەبێت، لوتی کەمێك دەجوڵێت یان بەشێوەیەکی کتوپڕ و بەکورتی بزەیەکی بێزاری لە ڕووخساریدا دەردەکەوێت، ئەم ڕەفتارە بچووکانە کە تایبەتە بە ڕق و کینەوە، ئاماژەیەکی زۆر دەقیقن کە پێتدەڵێن کەسەکە هەستی

Scanned with CamScanner

چۆنە. بەهەمان شێوە دەستەکانیشمان ڕەفتاری زۆر ورد دەنوێنن کە ڕەنگە سەرسامت بکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٤ بکە).

خشتەی ژمارە ٤٤: پەنجەی ناوەڕاستی دەست هاوشێوەی وشەیە
دکتۆر پاول ئیکمان، لە کتێبی "ئاشکراکردنی درۆکان"دا، باس لە توێژینەوەکەی دەکات. لەم توێژینەوەیەدا کامێرای تایبەت بە خێرایی بەکارهێناوە بۆ ئەوەی ئەو ڕەفتارە وردانە ئاشکرا بکات کە باس لە هەستی ڕاستەقینەی خەڵکی دەکەن. یەکێك لەو ڕەفتارە وردانەی کە لەلایەن دکتۆر ئیکمانەوە سەرنجی درابوو بریتی بوو لە پەنجەی ناوەڕاستی دەست. لە کەیسێکی گرنگی ئاساییشی نیشتمانیدا کە من وەك چاودێر تێیدا بەشداربووم، یەکێك لە هاونیشتمانیان، هەرکاتێك بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکە پرسیاری دەکرد، بەردەوام پەنجەی ناوەڕاستی دەستی بەکاردەهێنا بۆ ئەوەی چاویلکەکەی ڕێکبکاتەوە. ئەم ڕەفتارە لە هاونیشتمانییەکانی دیکەدا بەدینەدەکرا. لە سەرەتادا بڕوامان بەوە نەدەکرد کە ڕەفتارێکی ئاوا ئاشکرا، بەڵام کورتخایەن دەبینین کە تەنها تایبەتە بە یەك بەشداربووەوە. بەخۆشحاڵییەوە، چاوپێککەوتنەکان هەمووی تۆمارکرابوو، لەبەر ئەوە دەمانتوانی دووبارە سەیری ڤیدیۆکە بکەینەوە بۆ ئەوەی دڵنیابینەوە لەو ڕەفتارەی کە بینیمان. بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکە ڕەفتاری کەسەکەی نەبینی (ڕەفتاری بەرزکردنەوەی پەنجەی ناوەڕاستی دەستی)، کاتێك بۆمان باسکرد، بڕوای نەکرد کە ئەمە نیشانەی ڕق و کینەی هاونیشتمانییەکەیە، بەڵام کاتێك هەموو شتێك تەواوبوو، هاونیشتمانییەکە بەشێوەیەکی ناشرین گوتی کە چەندە ڕقی لە بەڕێوەبەری لێکۆڵینەوەکەیە. ئەو ڕەفتارەشی بەڵگەیەکی ڕوون و ئاشکرابوو کە دەیویست خۆی لە چاوپێککەوتنەکە لابدات، چونکە بەڕێوەبەرەکە و هاونیشتمانییەکە ڕقیان لەیەکتر بوو.   ڕەفتارە وردەکانی دەست بە چەندین شێوە دەردەکەون، یەکێك لەوانە ئەوەیە کە کەسێك دانیشتووە و ناولەپی دەستی دەهێنێت بە ڕانیدا، کاتێك ناولەپی دەگاتە ئەژنۆی، پەنجە گەورەی بەرزدەکاتەوە. ئەم شێوازە لە پیاوان و خانمانیشدا بەدیدەکرێت. چاو بۆ ئەم ڕەفتارانە بگێڕە، ئەگەر بەرچاوت کەوتن، نەهێڵیت لەدەستت دەرچێت.

Scanned with CamScanner

گۆڕانكارییەكان لە دەستەكاندا دەكرێت زانیاریی گرنگ ئاشكرا بكەن

وەك هەموو ڕەفتارەكانی دیكە، گۆڕانكاریی لەپڕی جوڵەی دەستەكان پێماندەڵێن گۆڕانكاریی كتوپڕ لە هەست و بیركردنەوەی كەسەكەدا ڕوویداوە. كاتێك دوو عاشق لەكاتی نانخواردندا لەپڕ دەستیان لە یەكتر دووردەخەنەوە، ئەمە نیشانەی ئەوەیە شتێكی نەرێنی ڕوویداوە. كێشانەوەی دەستەكان ڕەنگە لە چەند چركەیەكدا ڕووبدات، بەڵام نیشانەیەكی ڕاستەقینەی هەستی كەسەكەیە.

كێشانەوەی هێواشی دەستەكان بەهەمان شێوە پێویستە سەرنجی بدرێت. ماوەیەك لەمەوبەر ژن و مێردێك، كە لە سەردەمی زانكۆوە هاوڕێم بوون، بانگهێشتیان كردم بۆ نانی ئێوارە. لە دەوری مێزەكە كۆبووینەوە و باسی لایەنی داراییمان دەكرد. لەم كاتەدا هاوڕێكەم ئەوەی ئاشكراكرد كە پێشتر كێشەی پارەیان هەبووە. ئەو كاتەی ژنەكە باسی ئەوەی دەكرد كە چۆن بێپارەبوون و هیچیان نەمابوو، دەستی مێردەكەی وردە وردە لەسەر مێزەكە دیارنەما. كاتێك ژنەكەی قسەی دەكرد، سەرنجم دەدا دەستی دەكێشایەوە دواوە تا ئەو كاتەی دەستی خستە سەر ڕانی. ئەمەش ئاماژەی مێشكە (بەشی لیمبیك كە تایبەتە بە خۆدەربازكردن) كە لەكاتی هەستكردن بە مەترسی دەردەكەوێت. ئەم ڕەفتارە بە منی گوت كە پیاوەكە شتێكم لێ دەشارێتەوە. دواتر دەركەوت كە ئەم پیاوە پارەی لە هەژمار بانكی هاوسەرەكەی دەرهێناوە بۆ قوماركردن. ئەم دەستكێشانەوەی لەسەر مێزەكە بوو بەهۆی ئەوەی كارە ناشرینەكەی ئاشكرا بێت. هەرچەندە جوڵەی دەستەكانی زۆر هێواش بوون، بەڵام بەس بوو بۆ ئەوەی گومان بكەم كێشەیەك هەیە.

یەكێك لە گرنگترین تێبینییەكان سەبارەت بە دەستەكان ئەوەیە سەرنجی دەستەكان بدەیت لەكاتێكدا سست و كەم جوڵەن. كاتێك دەستەكان لە ئاماژە و جوڵە دەوەستن، زۆرجار ئەمە بەڵگەیە لەسەر ئەوەی چالاكیی مێشكی كەسەكە گۆڕانكاری بەسەرداهاتووە (ڕەنگە بەهۆی كەمی هەست و سۆزەوە بێت)، هەروەها هۆكارێكە بۆ ئەوەی زیاتر ئاگامان لێی بێت و هەڵسەنگاندنی زیاتری بۆ بكەین، بەڵام وەك ئەوەی سەرنجمانداوە، وەستان و سستی جوڵەی دەستەكان دەكرێت ئاماژەبێت بۆ فێڵ، لەبەرئەوە دەستبەجێ بڕیار مەدە. تاكە شتێك لەوكاتەدا بتوانیت دیاری بكەیت ئەوەیە كە مێشك شێكاری هەست و بیركردنەوەیەكی جیاواز دەكات. دەكرێت ئەم گۆڕانكارییە زۆر بەسادەیی بەهۆی كەمی متمانەوە بێت، یان بەهۆی

Scanned with CamScanner

ئەوەی کەسەکە حەزی لەو شتە نەبێت کە باس دەکرێت. لەبیرت بێت، هەر لادان و گۆڕانێك لە ڕەفتاری ئاسایی، دەبێت بە گرنگییەوە سەیربکرێت، ئیتر ئەم گۆڕانکارییە لە ڕەفتاردا کەم بکات، زیادبکات، یان هەر شتێکی نائاسایی بێت.

هەندێك قەی کۆتایی لەسەر ئاماژەکانی دەست و پەنجەکان

زۆربەمان کاتێکی زۆر بە لێکۆڵینەوە و سەرنجدان لە ڕووخساری خەڵکیدا بەسەردەبەین، بەڵام ئەو زانیارییانەی کە دەستەکان پێمان دەدەن بەپێی پێویست بەکارناهێنین. دەستە هەستیارەکانی مرۆڤ نەك تەنها هەست بە جیهانی دەوروبەرمان دەکەن، بەڵکوو بەرانبەر بەو جیهانە وەڵام و پەرچەکرداریشیان هەیە. کاتێك لە بانك دادەنیشیت چاوەڕێ دەکەیت قەرزێك وەربگریت، لەو کاتەدا پەنجەکانت دەکەیت بەناو یەکتردا (لەشێوەی نزاکردن)، دەلالەت لەو ڕاڕاییەمان دەکەین کە لە ناخماندا دەگوزەرێت، یان دەکرێت لەکاتی کۆبوونەوە بازرگانییەکاندا، سەری پەنجەکان بە یەکەوەبلکێن (وەك دیمەنی ٤٩) و بە بەرانبەرەکەمان بڵێین ئێمە متمانەمان بەخۆمانە. کاتێك باسی کەسێك دەکەن کە لە ڕابردوودا خیانەتی لێکردووین، دەکرێت دەستەکانمان بلەرزن. دەست و پەنجەکان برێکی زۆر زانیاریی گرنگمان پێدەدەن، پێویستە ئێمە تەنها سەرنجیان بدەین و ماناکانیان بەپێی شوێنەکە لێك بدەینەوە.

بەهۆی یەك دەستلێدانەوە دەتوانیت بزانیت کەسێك بەرانبەر بە تۆ هەستی چۆنە. دەستەکان گەیەنەرێکی بەهێزی بارودۆخ و هەستەکانمانن. لە هەڵسوکەوتەکانی خۆتدا بەکاریان بهێنە و لە کۆکردنەوەی زانیاریی گرنگ لەبارەی ئەوانی دیکەوە پشتیان پێ ببەستە.

Scanned with CamScanner

بەشی حەوتەم

ئاماژەکانی تایبەت بە ڕووخسار

لە بابەتی هەستەکاندا، ڕووخسارمان ئاوێنەی مێشکمانە. ئەوەی ئێمە هەستی پێدەکەین، بەهۆی یەك بزە یان یەك مۆڕەوە دەریدەبڕین. ئەمەش بەخششێکی خودایە کە ئێمە لە ئاژەڵانی دیکە جیادەکاتەوە و وامان لێدەکات لە هەموو زیندەوەرانی دیکەی سەر ڕووی زەوی باشتر هەستەکانمان دەربڕین. شێوازەکانی ڕووخسارمان زیاتر لە هەر شتێکی دیکە خزمەت بە زمانی جەستە دەکەن. لە هەر شوێنێکی ئەم دونیایەیت، بەهۆی ڕووخسارەوە دەتوانیت لە بەرانبەرەکەت تێبگەیت. لەسەرەتای دروستبوونی مرۆڤایەتییەوە، ئەم زمانە جیهانییە لەڕووی پەیوەندییەکانەوە خزمەتی زۆری کردویت، هۆکارێك بوو بۆ ئەو کەسانەی کە زمانیان جیاوازە بەشێوەیەکی ئاسانتر لە یەکتر تێبگەن.

کاتێك سەرنجی خەڵکی دەدەین، بەخێرایی دەزانین سەرسامن، شەکەتن، نیگەرانن، ڕاڕان، یان تووڕەن. دەتوانین تەماشای ڕووخساری هاوڕێکەمان بکەین و بزانین کە هاوڕێکەمان ناقایلە، جێگەی گومانە، ئاسودەیە، ئازاردەچێژێت، نائومێدە، گومان دەکات، یان بەپەرۆشە. شێوازەکانی منداڵ پێماندەڵێت ئەم منداڵە خەمبارە، خرۆشاوە، شڵەژاوە، یان نیگەرانە. ئێمە هەرگیز فێرنەکراوین چۆن ئەم شێوازانە بنوێنین یان چۆن لێکیانبدەینەوە، کەچی هەموویان دەناسینەوە و هەموویان بەکاردەهێنین و لێکیاندەدەینەوە و دەیانگەیەنین بە یەکتر.

مرۆڤ بەهۆی ماسولکەکانییەوە دەتوانێت کۆنترۆڵی دەم، لێو، چاو، لوت، تەوێڵ، هەروەها شەویلگەی بکات و ڕووخساری چەندین جۆری جیاواز بنوێنێت. بەپێی لێکۆڵینەوەکان، مرۆڤ زیاتر لە دە هەزار ڕووخساری جیاوازی هەیە.

ئەم فرەچەشنییە وادەکات شێوازەکانی ڕووخسار زۆر کاریگەر و چوست و چالاك بن، هەروەها ئەگەر واز لە ڕووخسار بهێنیت و گۆڕانکاری تێدانەکەیت، ئەوە زۆر ڕاستگۆیە. دڵخۆشی، خەمباری، تووڕەیی، ترس، سەرسامی، ڕقلێبوونەوە، شادومانی، پەستی، شەرم، ئازار، هەروەها حەزلێبوون، هەموو ئەمانە بەشێکن لە دەربڕینەکانی ڕووخسار. ئەگەر نائاسودەیی لە ڕووخساری منداڵێك، یان لە ڕووخساری گەنجێك، یان لە ڕووخساری بەساڵاچوویەکدا بێت، لە هەموو جیهاندا دەناسرێتەوە.

دەکرێت ڕووخسارمان بەشێوەیەکی ڕاستگۆ پیشانی بدات کە هەستمان چۆنە، بەڵام مەرج نییە هەمووکات هەستە ڕاستەقینەکانمان پێشان بدات. ئەمیش لەبەرئەوەیە تا ڕاددەیەک دەتوانین ڕووخسارمان کۆنترۆڵ بکەین، بەم جۆرەش ڕوویەکی درۆینە پیشان بدەین. هەر لە منداڵییەوە، دایك و باوکمان بەشێوازێك فێریانکردووین کە کاتێك خواردنەکەمان بەدڵ نییە، ڕووخسارمان نەگۆڕین و ناوچاومان نەدەین بە یەکدا. یان کاتێك خۆشیمان بە کەسێکدا نایەت، فێریانکردووین بەدرۆشەوەبێت زەردەخەنەیەکی ساختە بکەین. بەکورتی: فێرکراوین لەگەڵ ڕووخساری خۆماندا درۆ بکەین.

کاتێك ڕووخسارمان بۆ درۆکردن بەکاردەهێنین، پێماندەگوترێت کە نواندن بکەین، ئەکتەرەکان بەئاسانی ڕووخساریان بەکاردەهێنین بۆ ئەوەی ئەو هەستە درۆیانە بنوێنن کە داوایان لێدەکرێت. بەداخەوە، زۆربەی خەڵکی بەتایبەت قۆڵبڕ و دزەکان، دەتوانن هەمان شت بکەن. دەتوانن کاتێك کە درۆدەکەن و دەیانەوێت هەڵتبخەڵەتێنن، ڕووخساری درۆینە پیشانبدەن، یان کاتێك بیانەوێت خەڵکی بەشێوازێکی باش لێیان بڕوانێت، زەردەخەنەی درۆینە بەڕووی خەڵکدا دەکەن، یان فرمێسکی تیمساحی دەڕێژن.

سەرەڕای ئەمەش، هێشتا شێوازەکانی ڕووخسار دەکرێت زانیاریی باشمان لەبارەی بیرکردنەوە و هەستی کەسێکەوە پێ بدەن. ئێمە تەنها پێویستە لەوە وریابین کە دەکرێت ئەم ڕەفتارانە ساختە بکرێن، لەبەر ئەوە باشترین بەڵگە لە کۆمەڵە ڕەفتارێکەوە دەستدەخرێت نەوەك تاکە ڕەفتارێك، لەوانەش شێوازی ڕووخسار و ئاماژەکانی جەستە پێکەوە، کە دەکرێت پاڵپشت و تەواوکەری یەکتربن. بەهۆی هەڵسەنگاندنی ڕووخسار بەپێی بارودۆخەکە و بەراوردکردنی بە ئاماژەکانی دیکەی جەستەوە، دەتوانین بزانین چی لە مێشکی بەرانبەردا دەگوزەرێت و هەست بە چی دەکات و بەنیازی چییە.

شێوازەکانی ڕووخسار تایبەت بە هەستی ئەرێنی و نەرێنی

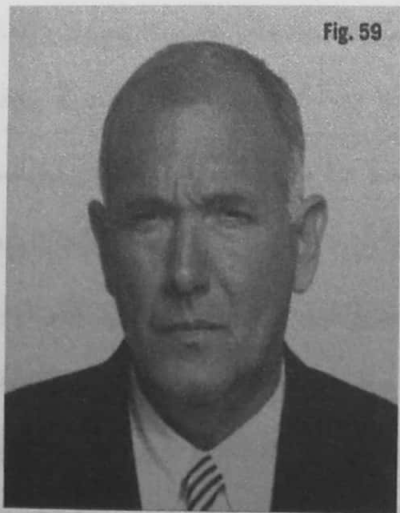
هەستە نەرێنییەکان (بێزاری، تووڕەیی، ڕق، ترس) وامانلێدەکەن ڕووخسارمان بگۆڕێت و توشی پشێوی ببین. ئەم گۆڕانکاری و پشێوییەش بە چەندین شێواز لەسەر یان لەناو جەستەدا دەردەکەوێت. دەکرێت ڕووخسارمان بەهۆی کۆمەڵێك ئاماژەوە پشێوی و نیگەرانییەکانمان بخاتەڕوو، لەوانەش: توندکردنی ماسولکەکانی شەویلگەکان (بەهۆی دان جیڕکردنەوەوە)، گەورەکردنی کونی لوت، کزکردنی چاوەکان، لەرزینی دەم، یان جوتکردنی لێوەکان پێکەوە

Scanned with CamScanner

(بەشێوازێك کە لێوەکان دیارنەمێنن). کاتێك کەسێك بەوردی سەرنجی شتێك دەدات، چاوەکانی جێگیردەبن، ملی ڕەق دەبێت، لاربوونەوەی سەریشی نامێنێت. کاتێك ئەم دیمەنانە دەردەکەون، بەبێ ئەوەی کەسەکە هیچ بڵێت، گومانی تێدانییە نیگەرانە و مێشکی مامەڵە لەگەڵ هەندێك بابەتی نەرێنیدا دەکات. ئەم هەستە نەرێنییانە لە هەموو دونیادا دەردەکەون، لەبەرئەوە گەڕان بەدوایاندا بەهای ڕاستەقینەی خۆی هەیە.

کاتێك کەسێك نیگەرانە، دەکرێت هەموو یان هەندێك لەم ڕەفتارانە دەربکەون، دەکرێت زۆر ورد و خێرابن، هەروەها دەکرێت دیار و ئاشکرابن، دەکرێت چەند خولەکێك یان زیاتریش بمێننەوە. ئەکتەرەکان لە فیلمەکاندا مەشقیان پێدەکرێت بۆ ئەوەی بەشێوازێك ڕووخساریان بگۆڕن کە بینەر بەئاسانی بیناسێتەوە و بزانن هەستیان چۆنە، بەڵام لە ژیانی ڕاستیدا، زۆر سەختە ئەم ڕەفتارانە دەستنیشان بکەیت. ئەمەش بەهۆی ئەوەی ورد و درشتن، یان بەمەبەست تێکی دەدەن، یان هەر خۆت ئاگادارنیت و پێی نازانیت (سەرنجی دیمەنی ٥٩ بدە).

کاتێك کەسێك شەویلگەکانی توند دەکات، وەك نیشانەیەکی پەشۆکاوی لێی بڕوانە. کاتێك کۆبوونەوەیەکی بازرگانی دەبێت، دواتر سەرۆکی کۆمپانیاکە بە یەکێك لە هاوڕێکانی دەڵێت: "بینیت کاتێك پێشنیارم بۆ بێڵ کرد چۆن دەم و شەویلگەکانی توندکرد؟" هاوڕێکەشی دەڵێت: "نەخێر، ئاگام لێی نەبوو." کەواتە ئێمە ئاماژەکانی ڕووخسارمان لەدەستدەچێت، چونکە فێرنەکراوین سەرنجی بەرانبەر بدەین، ئەمیش بەهۆی ئەوەی زیاتر جەخت لەسەر ئەو شتە دەکەینەوە کە گوتراوە نەوەکو ئەوەی چۆن گوتراوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٥ بکە).



لەبیرت بێت خەڵکی بەردەوام کار لەسەر ئەوە دەکەن هەستەکانیان بشارنەوە، لەبەرئەوە ئەگەر چاودێرێکی چوست و وریا نەبین، بەزەحمەت دەتوانین لەم هەستانەیان بتوێژینەوە. سەرباری ئەوەش، ئاماژەکانی ڕووخسار دەکرێت ئەوەندە کورتخایەن بن کە زەحمەت بێت بتوانیت دەستنیشانیان بکەیت. لە گفتوگۆ ئاساییەکاندا، ئەم ڕەفتارە وردانە دەکرێت زۆر گرنگ نەبن، بەڵام لە پەیوەندییە گرنگەکاندا (دوو خۆشەویست، دایک و باوک لەگەڵ منداڵەکەیان، کۆبوونەوە بازرگانییەکان، یان چاوپێککەوتنێك دەربارەی دامەزراندن بێت)، دەکرێت ئەم ئاماژە بە ڕواڵەت بچووکانە دەلالەت لە ناسەقامگیرییەکی گەورەی هەستەکان بکەن.

خشتەی ژمارە ٤٥: ێوەکانم دەڵێن خۆشمدەوێیت، بەڵام ڕووخسارم تەواو پێچەوانەکەی دەڵێت
سەرسامم بەوەی کە هەموو کاتێك خەڵکی وشەی ئەرێنی و جوان لە دەمیان دێتەدەرەوە لەکاتێکدا ڕووخسارییان کۆمەڵێك ئاماژەی نەرێنی دەخەنەڕوو کە تەواو پێچەوانەی ئەوەیە کە دەگوترێت. لە ئاهەنگێك بووم، یەکێك لە میوانەکان گوتی کە چەندە خۆشحاڵە منداڵەکانی کاری باشیان هەیە. بەشێوازێك ئەمەی گوت کە بزەیەکی نائاسایی کرد و شەویلگەکانی توندکرد. هەموو ئەوانەی لە دەوریدابوون، پیرۆزبایی و دەستخۆشییان لێکرد. دواتر، هاوسەرەکەی بەنهێنی پێیگوتم لەڕاستیدا مێردەکەی زۆر نیگەرانە بەوەی منداڵەکان پارەیەکی کەم لەم کارەیاندا پەیدادەکەن و هیچی دیکەیان دەستناکەوێت. وشەکانی شتێکیان گوت، بەڵام ڕووخساری شتێکی دیکەی گوت.

هەرچەندە شێوازەکانی ڕووخسارێکی ئاسودە بەئاسانی و لە هەموو شوێنێکدا دەناسرێنەوە، بەڵام دەکرێت ئەم دیمەن و شێوازانەش بە چەند هۆکارێکی جیاواز کپبکرێنەوە و بشاردرێنەوە و وایان لێبکرێت بەزەحمەت بتوانیت لێیان وردبینەوە و بتوێژینەوە. بۆ وێنا: لەکاتی یاری پۆکەردا کاتێك دەستێکی بەهێزمان بۆ دێتەوە، نامانەوێت بە هیچ شێوەیەك خۆشحاڵی خۆمان دەرببڕین. کاتێك دەستکەوتێکمان هەیە و هەستدەکەین باسکردنی بۆ خەڵکی باش نییە و دەبێتە هۆی تێکدانی، فێربووین کە هەستی خۆشحاڵیی و شادومانیمان بشارینەوە بۆ ئەوەی هەستمان پێنەکەن ئێمە خۆشحاڵین. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا، هاوشێوەی ڕەفتارە نەرێنییەکان،

دەكرێت بـەهۆی سـەرنجدانێكی وردەوە ئاشـكرا بكـرێن. بـۆ نموونـە، ڕەنگـە ڕووخسـارمان ئاماژەیەك دەرببڕێت كە دەلالەت لە شادومانییمان بكات كە بەتـەنها ئـەم ڕەفتـارە بـەس نـەبێت بۆ ئەوەی بەرانبەرەكەمان قایل بكـات كـە بەڕاسـتی ئێمـە دڵخۆشـین، بـەڵام قاچـەكانمان چـەند بەڵگەیەكی خۆشحاڵیی دەخەنەڕوو، دەبێتە پاڵپشتێك بۆ شێوازی ڕووخسارمان و دەیسـەلمێنێت كە بەڕاستی دڵخۆشین (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٦ بكە).

هەستی ڕاستەقینەی دڵخۆشی لە ڕووخسار و ملدا دەردەكەوێت. بەهۆی نەمانی چرچی ناوچاو، هێوربوونەوەی ماسولكەكانی شەویلگە و خاوبوونەوەی ماسـولكەكانی چـاو و كردنـەوەی چـاو و دەركەوتنەوەی لێوەكانەوە، هەستە ئەرێنییەكان دەردەكەون.

خشتەی ژمارە ٤٦: ڕووخسار و پێیەكان پێماندەڵێن ژیان زۆر خۆشە
ماوەیەك لەمەوپێش لە فرۆكەخانە چاوەڕێی گەشتم دەكرد بۆ دەرەوەی بۆڵتیمۆر. لـەو كاتـەدا پیاوێـك لـە تەنیشـت منـەوە بـوو، پێـی ڕاگەیـەنرا كـە لـە فرۆكەخانـەدا شـوێنێكی تایبـەت و گرانبەهای بـۆ دانـراوە، كـابرا زۆر خرۆشـاو بـوو. كاتێـك كـە دانیشت هەوڵیـدا خـۆی بگرێـت و پێنەكەنێت، چونكە شانازیكردن بەم دەستكەوتەیەوە لەبەرچاو سەرنشینەكانی دیكـە شـتێكی ناشرین بوو، بەڵام ڕووخساری بەتـەنها هـاواری دەكـرد كـە دڵـی خۆشـە. دواتـر پەیوەنـدی بـە هاوسەرەكەیەوە كـرد بـۆ ئـەوەی هەواڵـە خۆشـەكەی پـێ ڕابگەیـەنێت، هەرچـەندە بەهێواشـی قسەی دەكرد بۆ ئەوەی سەرنسینەكانی تەنیشتی گوێیـان لێـی نـەبێت، بـەڵام پێیـەكانی، وەك ئـەو منداڵـەی چـاوەڕوانی كردنـەوەی دیـاری ڕۆژی لەدایكبوونیـەتی، بـەرزونزمیان دەكـرد. پێیەكانی بەڵگەی دڵخۆشی بوون و بوو بە پاڵپشتی ڕووخساری. لەبەرئەوە لـەبیرت بێـت، چاو بـۆ كۆمەڵـە ڕەفتارێـك بگێـڕە كـە پێكـەوە ڕوودەدەن بـۆ ئـەوەی لێكدانـەوەكانت پشتڕاسـت بكەیتەوە.

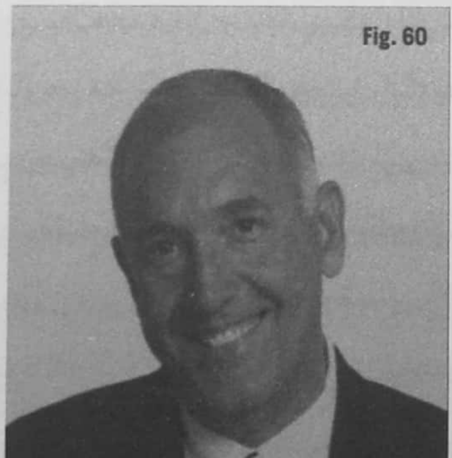
كاتێـك ئێمـە بەتـەواویی هێـور و ئاسـودەین، ماسـولكەكانی ڕووخسـارمان خـاو دەبنـەوە و سەریشمان كەمێك بە لادا دەكەوێت، هەروەها هەستیارترین بەش دەخەینـەڕوو كـە ئـەویش ملـە (سەرنجی دیمەنی ٦٠ بدە).

ئەمەش دیمەنێكە تایبەتە بە ئاسودەییەكی بەرزەوە، كە زۆرجـار لـەكاتی ژوانـدا دەردەكـەوێت. زۆر ئەستەمە لەكاتێكدا ئێمە نائاسودەین، گومانمان هەیە، ترساوین، یـان پەشـۆكاوین، لاسـایی ئەم ڕەفتارە بكەینەوە (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٧ بكە).

Scanned with CamScanner

لێکدانەوەی ئاماژەکانی چاو

چاوەکانمان بە پەنجەرەی ڕۆحمان دادەنرێن، لەبەرئەوە کارێکی گونجاوە بۆ دۆزینەوەی ئاماژەکانی تایبەت بە هەست و بیرکردنەوەکان، سەرنج بخەینە سەر ئەم دوو پەنجەرە بچووکە. چاوەکانمان زانیارییەکی زۆر دەدرکێنن. لەڕاستیدا، دەکرێت چاوەکان پێوەرێکی تەواوی هەستەکانمان بن، چونکە تا ڕاددەیەك ئێمە بەکەمی دەتوانین دەستیان بەسەردا بگرین. بەپێچەوانەی ناوچەکانی دیکەی ڕووخسارەوە، ماسولکەکانی چواردەور و ناوەوەی چاو بەشێوازێك دروستکراون کە لە هەموو بارودۆخێکدا چاوەکان بپارێزن. بۆ وێنا، ماسولکەکانی بەشی ناوەوەی چاو، هەستەدەمارەکان لە ڕووناکیی لەڕادەبەدەر دەپارێزن، ئەمیش لەڕێگەی بچووکردنەوەی بیلبیلەی چاو (خاڵی بچووکی نێوچاوە کە بە ڕووبەرێکی قاوەیی یان ڕەش یان شین یان هەر ڕەنگێکی دیکە دەورەدراوە)، هەروەها ئەگەر مەترسییەك نزیك بێتەوە، دەستبەجێ ماسولکەکانی دەوروبەری چاوەکان دادەخەن. ئەم وەڵامە خۆڕسکە وادەکات چاوەکان بەشێکی ڕاستگۆی ڕووخسارمان بن. لەبەرئەوە با پێکەوە سەرنجی چەند ڕەفتارێکی تایبەتی چاوەکان بدەین کە یارمەتیمان دەدەن بزانین خەڵکی چۆن بیردەکەنەوە و دەیانەوێت چی بکەن.



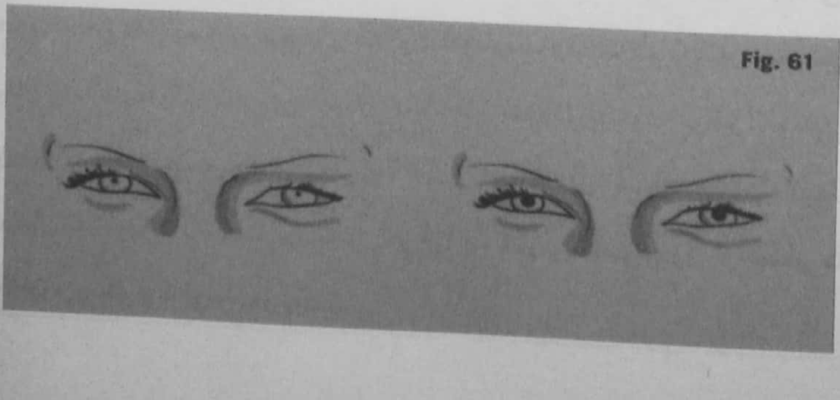
Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٤٧: ئەوەی کە تۆ لە ئاسانسوارەکاندا (بەرزکەرەوە)کاندا نایبینیت
کاتێك لە ئاسانسوارێکدایت و پڕە لە خەڵکی نەناسراو، سەرت لار بکەرەوە و بەو شێوەیە تاوەکو کۆتایی بیهێڵەرەوە. زۆربەی خەڵکی ناتوانن تا کۆتایی بەو شێوەیە بمێننەوە. کەم کەس ئەوەی پێدەکرێت، چونکە لارکردنەوەی سەر لەکاتێکدا ڕوودەدات کە بەتەواوی ئاسودە بیت. بێگومان ڕاوەستان لە ئاسانسوارێکدا کە پڕیەتی لە کەسی نەناسراو، ئەو کاتە ئاسودە نییە. کاتێك لە ئاسانبەرێکدا ڕاستەوخۆ سەیری کەسێك دەکەیت، هەوڵبدە سەرت لاربکەیتەوە. ئەوکات دەزانیت چەندە قورسە، بگرە مەحاڵیشە.

کزکردن و بچوککردنەوەی بیلبیلەی چاو

توێژینەوەکان ئەوەیان خستووەتەڕوو، کاتێك ئێمە بە وەڵامێك سەرسام دەبین، یان کاتێك حەزمان لەو شتەیە کە دەیبینین، بیلبیلەی چاومان فراوان دەبێت. بە پێچەوانەشەوە گەر حەزمان لەو شتانە نەبێت کە دەیانبینین، بیلبیلەی چاومان بچوکدەبێتەوە (سەرنجی دیمەنی ٦١ بدە). ئێمە هیچ دەسەڵاتێکمان بەسەر ئەم بەشەی چاودا نییە، هەروەها ئەم بەشەی چاو بۆ هەردوو کاریگەرییە دەرەکییەکان (وەك گۆڕانکاری لە ڕووناکیدا) و کاریگەرییە ناوەکییەکان (بیرکردنەوەکان) لەماوەی کەمتر لە چرکەیەکدا پەرچەکرداری هەیە. ئەم بەشەی چاو زۆر بچووکە و بەزەحمەت دەبینرێن، بەتایبەت لە چاوێکی ڕەشدا، بۆیە زۆر زەحمەتە گۆڕانکارییەکانی بەدی بکرێت.

کاتێك ئێمە دەوروژێین، توشی سەرسامی دەبین، یان توشی کێشەیەك دەبین، چاومان دەکرێتەوە و بیلبیلەی چاومان فراوان دەبێت بۆ ئەوەی زۆرترین ڕووناکی بچێتە ژورەوە، بەمشێوەش زۆرترین زانیاریی تایبەت بە بینایی دەنێرێت بۆ مێشك (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٨ بکە).



Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٤٨: ئەگەر چاویان کزکرد، دەتوانیت تاوانباریان بکەیت
لە ساڵی ١٩٨٩دا، کاتێك لەگەڵ ئێف بی ئای کارم لەسەر بابەتێك دەکرد کە پەیوەست بوو بە ئاسایشی نیشتمانییەوە، چەندجارێك چاوپێککەوتنمان لەگەڵ سیخوڕێکدا کرد کە زۆر دوودڵ بوو لەوەی ناوی هاوکارەکەی، کە پلانی سیخوڕی دارشتبوو، بڵێت. هەوڵی دەدا هەستی نیشتمانپەروەریی خۆی بپارێزێت. لەبەرئەوە ئێمە گەشتین بە هیچ، شتەکان هیچ دەرچەیەکیان نەمابوو. هیچ ڕێگەچارەیەکمان بەدەستەوە نەمابوویەوە. ئەوەی زۆر گرنگ بوو ئەوەبوو دەبوایە هاوکارەکانی دیکەمان بدۆزیبایەتەوە، چونکە هێشتا هەر بەرەڵابوون و دەستبەسەر نەکرابوون. ئەمەش مەترسییەکی گەورە بوو لەسەر ئاساییشی هەموو ئەمریکا. هیچ چارەیەکمان نەما، مارك ریسەر، هاوڕێ و شیکەرەوەیەکی بێوێنەی ئێف بی ئای بوو، گوتی پێویستە زمانی جەستە بەکاربهێنین بۆ ئەوەی ئەو زانیارییانە کۆ بکەینەوە کە پێویستمانە. ٣٢ کارتمان دا بە سیخوڕەکە. هەر کارتێك قەبارەکەی سێ بە پێنج سانتیمەتر بوو. ریسەر هەموو کارتەکانی یەك بە یەك پیشانی کابرا دەدا، هەر کارتێك ناوی کەسێکی لەسەربوو کە تاوانبارەکە پێشتر کاری لەگەڵ کردبوون. کاتێك سەیری کارتەکانی دەکرد، کابرا پرسیاری لێدەکرا: چی دەزانیت دەربارەی ئەو کەسانەی لەسەر کارتەکەبوون؟ ئێمە بە وەڵامی پیاوەکە زۆر سەرسام نەبووین، چونکە دەکرا کابرا بەئاسانی درۆ بکات. لەبەرئەوە سەرنجی ڕووخساریمان دەدا. کاتێك دوو ناوی بینی لەسەر کارتەکان، سەرەتا چاوەکانی کرانەوە و گەورەبوون، چونکە ئەو دوو کەسەی ناسییەوە، دواتر بەخێرایی بیلبیلەی چاوی بچوکبوویەوە و کەمێك چاوی کزکرد. بەشێوەیەکی خۆڕسکانە و سروشتی ئەم پیاوە حەزی بە بینینی ناوی ئەو دوو کەسە نەدەکرد و تارادەیەك هەستی بە مەترسی دەکرد. ڕەنگە ئەو دوو کەسە ترساندبێتیان و گوتبێتیان ناویان ئاشکرا نەکات. بچووکبوونەوەی بیلبیلەی چاوی و کزکردنی چاوەکانی تاکە ئاماژەبوون کە ئێمە توانیمان بەهۆیەوە هاوکارە تاوانبارەکانی بدۆزینەوە. ئەم کەسە خۆی ئاگای لە زمانی جەستەی خۆی نەبوو، هەروەها ئێمەش هیچمان نەگوت لەوبارەیەوە، بەڵام ئەگەر سەرنجی شێوازی چاوەکانیمان نەدایە، هەرگیز ئەو دوو کەسەی دیکەمان نەدەدۆزییەوە. دواتر شوێنی دوانەکەی دیکەمان دۆزییەوە و چاوپێککەوتنمان لەگەڵدا ئەنجامدان. هەردووکیان دانیان نا بە بەشداربوونیان لە تاوانەکەدا. هەتا ئێستاش ئەو دووانە نازانن ئێمە چۆن توانیمان هاوڕێکەیان ئاشکرا بکەین و ڕاستییەکانی لێدەربهێنین.

Scanned with CamScanner

بەهۆی بچووکبوونەوەی بیلبیلەی چاو، دەتوانین بەوردی سەرنج بخەینە سەر شتەکانی بەردەممان، بەمشێوەیە بەوردی و ڕوونی تەماشای شتەکان دەکەین بۆ ئەوەی بەرگری لە خۆمان بکەین یان هەڵبێین.

ئەمەش هاوشێوەی لێنزی کامێرای وێنەگرتنە، هەتا لێنزەکە بچووک بێتەوە، کامێراکە دیمەنێکی زیاتر دەگرێت، هەروەها لە وێنەکەدا هەموو شتێکی دوور و نزیک ڕوونتر دەردەکەوێت. ئەگەر ڕۆژێك زۆر پێویستت بە چاویلکە بوو، بەڵام دەستتنەکەوت، کاغەزێك بهێنە و کونێکی زۆر بچووکی تێبکە، دواتر لەو کونەوە سەیری ئەو شتە بکە کە دەتەوێت، دەبینیت دەتوانیت جەخت لەسەر شتەکە بکەیتەوە و ئەوەی دەتەوێت بیخوێنیتەوە. ئەگەر بچوکبوونەوەی بیلبیلەی چاومان بەس نەبێت، لەم کاتەدا هەتاوەکو بتوانین چاوەکانمان کزدەکەین. هاوکات چاویشمان دەپارێزین (سەرنجی دیمەنی ٦٢ بدە).

چەند ساڵێك لەمەوبەر کاتێك لەگەڵ کچەکەم پیاسەمان دەکرد، بەلای کەسێکدا تێپەڕین کە کچەکەم دەیناسییەوە. کەمێك چاوی کزکرد و دەستێکی بۆ کچەکەی دیکە ڕاوەشاند (وەك بای بای). گومانم کرد شتێکی خراپ لەنێوانیاندا ڕوویدابێت، لەبەرئەوە پرسیارم لە کچەکەم کرد چۆن ئەم کچە دەناسیت، گوتی: ئەم کچە هاوڕێی قوتابخانەیەتی و پێشتر دەمەبۆڵەیەکیان هەبووە. وەك نەریتێکی کۆمەڵایەتی کچەکەم دەستی بۆ بەرزکردەوە، بەڵام کزکردنی چاوەکانی ڕەفتارێکی ڕاستگۆبوو کە دوای حەوت ساڵ دەریخست کچەکەم هەست بە بێزاری دەکات بەرانبەر بەو کچە. کچەکەم خۆی ئاگای لەوە نەبوو ڕەفتاری کزکردنی چاوەکانی هەستە ڕاستەقینەکانی خستەڕوو، بەڵام زانیارییەکان وەك ڕۆژی ڕووناك لەبەرچاوی مندا دیاربوو (سەرنجی دیمەنی ٦٣ بدە).

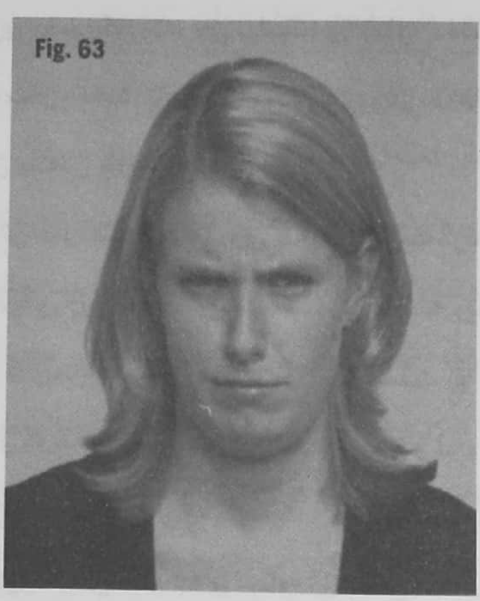


Fig. 63

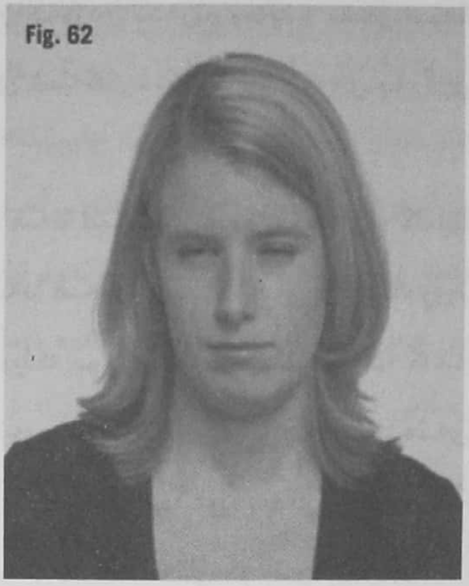


Fig. 62

لـە دونیـای بازرگانیـدا هـەمان دیـاردە بەرچـاو دەکـەوێت. کاتێـک کەسـێک ڕێککەوتننامەکـە دەخوێنێتـەوە و چـاوەکانی کزدەکـات، ئەگـەری زۆرە کەسـەکە لـەناو نووسـینەکەدا شـتێکی بینیبێت و کێشەی بۆ دروستکردبێت، لەم کاتەدا دەستبەجێ نائاسودەیی و گومـان دەچنە نێو چـاوەکانی. زۆربـەی کاتـەکان بازرگانـەکان نـازانن ئـەم ڕەفتـارە دەنـوێنن و پـەیامێکی ڕوون لەبارەی نائاسودەیی و ناپەسەندیی بەرانبەر ڕێککەوتنەکە دەنێرن.

سـەرباری کزکردنـی چاوەکان لـەکاتی نائاسـودەییدا، هەنـدێک کـەس کاتێـک شـتێکی نـاخۆش دەبیـنن، برۆیـان نزمدەکەنـەوە. بـەرزکردن و قەوسـکردنی برۆکـان نیشـانەی متمانـە و هەسـتی ئەرێنین لەکاتێکدا نزمکردنەوەیان نیشـانەی کـەمی متمانـە و هەسـتی نەرێنییـە، ڕەفتارێکە کە لاوازیی و نائاساییشی کەسەکە دەردەخات. (تەماشای خشتەی ژمارە ٤٩ بکە).

خشتەی ٤٩: نزمبوونەوەی برۆکان
دەکرێت بچووکردنەوە و لۆچکردنی برۆکان چەند مانایەکی جیاوازی هەبێت. بۆ ئەوەی بتوانیت جیاوازی لەنێوان ئەم جۆرانەدا بکەیت، پێویستە ڕاددەی جوڵەی برۆکان لەو شوێنەی کە تێیدا ڕوویداوە بزانیت. واتە دەبێت بتوانیت ئاستەکانیان جیا بکەیتەوە.هەندێك بەشێوەی بەرچاو ڕوودەدەن هەندێك بەهێواشی، لەبەرئەوە هەموو جیاوازییەکی بچووك لە کزکردنی برۆکاندا ماناکەی دەگۆڕێت. بۆ وێنا، کاتێك ڕووبەڕوی کەسێك دەبینەوە و توڕەدەبین، برۆمان نزم دەکەینەوە. بە هەمان شێوە کاتێك ڕووبەڕوی ترسێکی ڕاستەقینە یان دروستکراو دەبینەوە، برۆمان نزمدەکەینەوە. هەروەها کاتێك توڕەین، نائاسودەین، بێزارین، ئەم ڕەفتارە دەنوێنین، بەڵام ئەگەر برۆمان زۆر نزم بکەینەوە، وەك منداڵێکی خەمبار، لەم کاتەدا مانای هەستکردنە بە لاوازی و نائاساییشی. ڕەفتارێکە کە تایبەتە بە زەلیلی و ژێردەستەیی، هاوشێوەی کڕنوش و دەستەوئەژنۆ وەستان، هەروەها دەکرێت لەلایەن شەڕەنگێزەکانەوە کەسەکە قۆرخ بکرێت. لە توێژینەوەکاندا زیندانیان ئەوەیان گوتووە کە کاتێك زیندانییەکی نوێ دێتە بەندینخانەکەوە، سەرنجی ئەو ڕەفتارە دەدەن بۆ ئەوەی بزانن کام لەو کەسانەی کە تازە دێن لاوازە و متمانەی بەخۆی نییە. لە مامەڵە بازرگانی و هەڵسوکەوتە کۆمەڵایەتییەکانتدا، دەتوانیت سەرنجی ئەم جوڵانەی برۆکان بدەیت بۆ ئەوەی بزانیت ئەوانی دیکە لاوازن یاخود بەهێزن.

دروستکردنی بەربەست بۆ چاوەکان، یان شێوازی خۆپاراستنی مێشك

چاوەکان سەرەکیترین هۆکارێکن کە مرۆڤ بەهۆیانەوە زانیاری وەردەگرێت. لەڕاستیدا زۆرجار ئێمە وەرگرتنی زانیارییەکان سنورداردەکەین، ئەمیش لەڕێگەی میکانیزمێکی تایبەت بە مێشکمانەوە کە بریتییە لە بەربەست دروستکردن بۆ چاوەکان، ئەمەش وادەکات مێشك لە بینینی دیمەنە بێزراوەکان بپارێزێت. هەر بچووکبوونەوەیەکی چاو، بەهۆی کزکردنەوەبێت یان بچوکبوونەوەی بیلبیلەی چاوەوەبێت، شێوازێکی سروشتییە لە بەربەست دروستکردن. هەروەها هەموو بەربەست دروستکردنێکیش نیشانەی نیگەرانی، پەرۆشی، ناپەسەندیی، جیاوازیی بۆچوون، یان هەستکردنە بە ترس. ژمارەیەکی زۆر جۆری چاوداخستن هەیە کە بەشێکی سروشتی و باوی زمانی جەستەن و زۆربەی خەڵکی ئاگایان لێ نییە، یان واتاکەی فەرامۆش دەکەن (سەرنجی دیمەنی ٦٤ تاوەکو ٦٧ بدە). بۆ نموونە: بیرێك لەو کاتانە بکەرەوە

کە کەسێك هەواڵێکی خراپی پێگوتویت. ڕەنگە خۆت هەستت پێنەکردبێت، بەڵام پێدەچێت ئەو کاتەی گوێت لە زانیارییەکە بووە، پێڵوی چاوت بۆ چەند ساتێك داخستووە. ئەم شێوازی چاوداخستنە لە بنەڕەتدا زۆر کۆنە و بەشێکە لە کاری مێشکمان، تەنانەت منداڵیش لە سکی دایکیدا کاتێك گوێی لە دەنگێك دەبێت، چاوەکانی دادەخات. لەوەش سەیرتر، تەنانەت ئەو منداڵانەی کە بە زگماکی کوێرن، کاتێك گوێیان لە هەواڵێکی ناخۆش دەبێت، دەست دەخەنە سەر چاویان. بەدرێژاییی ژیانمان، کاتێك گوێمان لە شتێکی ناخۆش دەبێت، ئەم ڕەفتاری دەستخستنە سەر چاوەکان بەکاردەهێنین، هەرچەندە دەشزانین ئەم ڕەفتارە نە دەنگەکە ڕادەگرێت نە ئەو بیرکردنەوانەی کە بەدوایدا دێن. ڕەنگە ئەم ڕەفتارە بۆ ئەوەبێت ماوەیەکی کەم بە مێشك بدات یان هەستەکانمان بەرانبەر بەو ڕووداوە دەرببڕێت. هۆکارەکەی هەرچییەك بێت، مێشك ناچارمان دەکات ئەم ڕەفتارە بنوێنین. دەستخستنە سەر چاوەکان چەندین شێوازی هەیە و دەکرێت لە ڕووداوێکی کارەسات ئامێزدا هەستی پێ بکەین و دەستنیشانی بکەین. دەکرێت هەندێك کەس دەستێکیان بخەنە سەر هەردوو چاویان، یان هەر دەستێکیان بخەنە سەر چاوێکیان، یان بە شتێك هەموو ڕووخساریان داپۆشن، وەك ڕۆژنامەیەك یان کتێبێك. تەنانەت زانیارییەکی ناوەکی کە لە وێنەی بیرکردنەوە دەردەکەوێت، دەکرێت ببێتە

Fig. 65

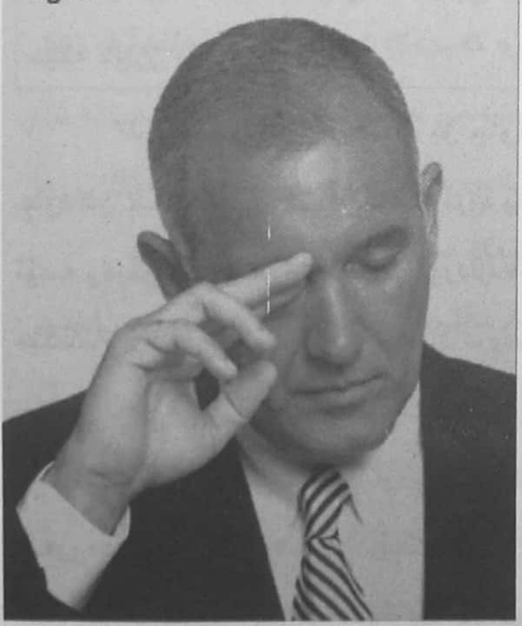
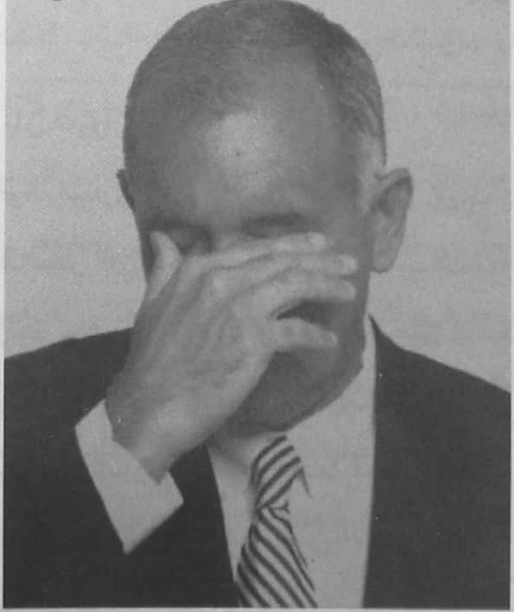


Fig. 64



هۆی دروستبوونی ئەم ڕەفتارە. کاتێك کەسێك لەپڕ بیری دەکەوێتەوە کە شتێکی زۆر گرنگی لەبیرچووە، ڕەنگە بۆ ماوەیەکی کاتی چاوەکانی

Scanned with CamScanner

دابخات و هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژێت.

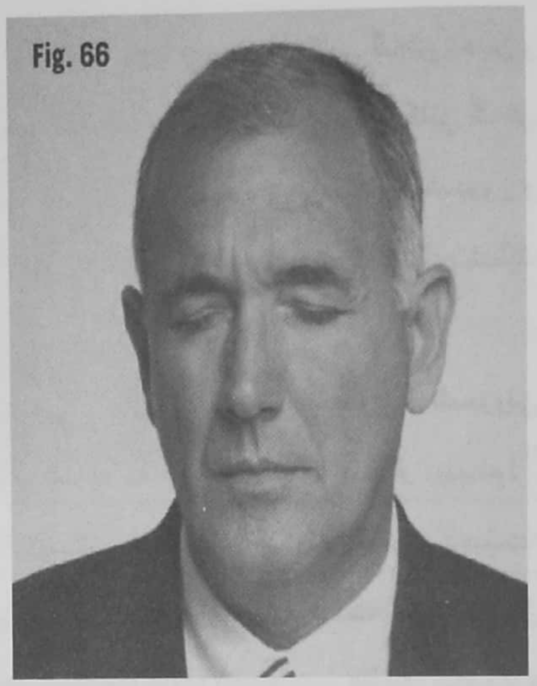


Fig. 66

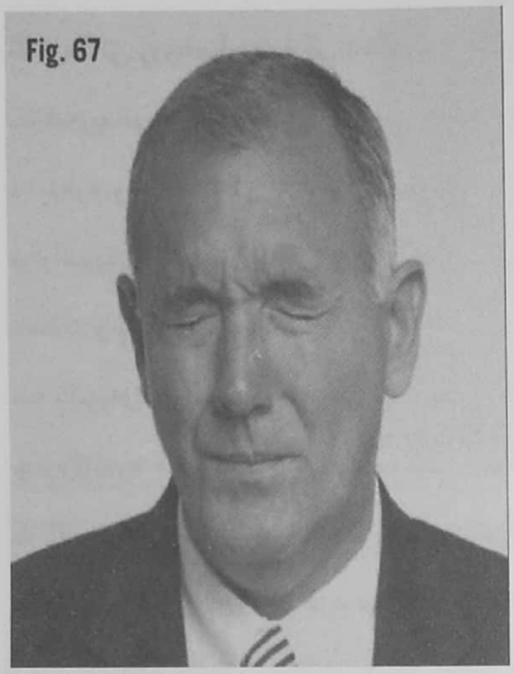


Fig. 67

ئەگەر بەپێی شوێن و بارودۆخەکە لێکدانەوەی بۆ بکرێت، داخستن و دروستکردنی بەربەست بۆ چاوەکان دەکرێت نیشانەیەکی بەهێزبن سەبارەت بە بیرکردنەوە و هەستی کەسەکە. لەکاتی گفتوگۆکاندا، ئەم ڕەفتارە یەکێکە لە باشترین ئاماژەکان کە پێماندەڵێت ئەو شتەی باسی لێوەدەکرێت بەدڵی ئەو کەسە نییە کە گوێی لێیە.

لە کارەکانم لەگەڵ ئێف بی ئای دا، زۆرجار داخستنی چاوەکانم وەك ئاماژەیەکی گرنگ بەکارهێناوە. ئەو کەسەی کە ئاگری لە هۆتێلەکە بەردابوو، پێشتر لەم کتێبەدا باسمانکرد، مشتێکە لە خەرمانێك. چەندین جار گرنگی ئەم ڕەفتارەم بەچاوی خۆم بینیوە. ئێستاش ڕۆژانە بۆ هەڵسەنگاندنی هەست و بیرکردنەوەی خەڵکی، چاو بۆ ئەم ڕەفتارە دەگێڕم.

گەشبوونی چاو، کەوانەیی برۆکان، وزاقکردنی چاوەکان

ژمارەیەکی زۆر شێوازی چاو هەیە کە هەستی ئەرێنی پیشاندەدەن. لەکاتی منداڵیماندا، چاوەکانمان بە بینینی دایکمان ئاسودە دەبێت. منداڵ ٧٢ کاتژمێر لەدوای لەدایکبوونی، دوای ئامازەکانی ڕووخساری دایکی دەکەوێت. کاتێك دایکی دێتە ژوورەوە، چاوەکانی گەش دەبن و خۆشەویستی و ئاسودەیی دەردەبڕن. بەهەمان شێوە دایکیشی بەئاسودەیی چاوەکانی گەش دەبنەوە و منداڵەکەش لە چاوی دایکەکە دەڕوانێت و هەست بە ئاسودەیی دەکات. گەشبوون و فراوانبوونی چاوەکان ئاماژەن بە بارودۆخێکی ئەرێنی. ئاماژەن بەوەی کەسێك تەماشای شتێك دەکات و پێی ئاسودەیە.

بە پێچەوانەی بچوکردنەوەی چاوەکان، ئاسودەیی و هەستی ئەرێنی بەهۆی گەشبوونی چاوەکانەوە دەردەبڕێن. مێشك دەڵێت: "حەزم لەو شتەیە کە دەیبینم، بهێڵە باشتر ببینم!" کاتێك خەڵکی بەتەواوی بەو شتە دڵخۆشن کە دەیبینن، نەك تەنها چاویان گەورە دەبێت، بەڵکوو برۆشیان بەرزدەبێت و دەبێت بەکەوانەیی، ڕووبەری چاویان فراوانتر دەکەن و وادەکەن لە چاویان گەورەتر دەرکەوێت (سەرنجی دیمەنی ٦٨ و ٦٩ و ٧٠ بدە). سەرباری ئەوەش، هەندێك کەس بەشێوەیەکی بەرچاو چاویان گەورە دەکەن و دەیکەنەوە، بە شێوازێك دەردەکەون کە پێی دەگوترێت "چاوی زاق." ئەمەش زیاتر لەو کەسانەدا دەردەکەوێت کە سەرسامن یان ڕووداوێکی خۆش ئەزموون دەکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٠ بکە).

Fig. 68

Fig. 69

خشتەی ژمارە ٥٠: کاتێك چاوەکان زاق دەبنەوە
کاتێك کەسێك دەبینین کە خۆشماندەوێت یان سەرسامین و بەرەو ڕووی کەسێك ڕادەکەین کە ماوەیەکە نەمانبینیووە، چاوەکانمان گەورەدەبن بۆ ئەوەی هەتا بتوانین بە گەورە بیانبینین. بەهەمان شێوەی گەورەبوونی بیلبیلەی چاوەکان. لەکاتی کارکردندا، بەهۆی گەورەبوون و کرانەوەی چاوەکانییەوە کاتێك تەماشات دەکات، دەکرێت بزانیت بەڕێوەبەری کارەکەت تۆی بەدڵە، یان دەکرێت دڵنیابیت لەوەی کارەکانت بەباشی کردووە یخود نا.
لە دادگادا، لە مامەڵە بازرگانییەکاندا، لەکاتی پەیوەندی هاوڕێیەتیدا، بۆ ئەوەی بزانیت لەسەر ڕێگە ڕاستەکەیت، دەتوانیت ئەم ڕەفتارە بەکاربهێنیت. بۆ وێنا، سەیری شێوەی ئەو کچە بکە کە زۆر ئاشقی خۆشەویستەکەیەتی و چاوی تێبڕیوە. بەکورتی، سەرنجی چاوەکان بدە، هەتاوەکو چاوەکان گەورەترین، شتەکان باشترن! لەلایەکی دیکەوە، کاتێك بینیت کەسێك چاوی کزکردووە و برۆی داتەپیوە یان بیلبیلەی چاوی بچوکبووەتەوە، پێویستە دووبارە بیر بکەیتەوە و ڕەفتاری خۆت بگۆڕیت، چونکە دیارە هەڵەیەکت کردووە یان کێشەیەکت دروستکردووە. تێبینییەکی گرنگت پێدەڵێم: بچوکبوون و گەورەبوونی بیلبیلەی چاو دەکرێت چەندین هۆکاری هەبێت کە پەیوەندییان بە هەستەکان و ڕووداوەکانەوە هەیە. لەوانەش: گۆڕانکاری لە ئاستی ڕووناکیدا، هەلومەرجی تەندروستی، یان چەند دەرمانێکی دیاریکراو. لەبەرئەوە وریا بە ئەم هۆکارانە لەبەرچاوبگریت، ئەگەر نا دەکەویتە هەڵەوە.

چاوتێبڕین

کاتێك ئێمە ڕاستەوخۆ چاو دەبڕینە چاوی خەڵکی، مانای وایە خۆشماندەوێن، یان دەمانەوێت بیانترسێنین، ئەمەشتێکی جیهانییە. عاشقان بەڕێژەیەکی زۆر چاو دەبڕنە چاوی یەکدی. بە هەمان شێوە دایك و منداڵیش، بەلام کاتێك کەسێکی شەڕانگێز چاو دەبڕێتە چاوی کەسێك، ئەوە دەیەوێت کۆنترۆڵی بکات یان بیترسێنێت. بە مانایەکی دیکە، مێشك چاوەکان بەکاردەهێنێت بۆ ئەوەی خۆشەویستیی، سەرسامیی، یان ڕق دەربببڕێت. لەبەرئەوە لەکاتێکدا بمانەوێت بزانین کەسێك خۆشی دەوێین یان ڕقی لێمانە، دەبێت پشت بە شێوازەکانی ڕووخسار ببەستین کە ئەم ڕەفتاری چاوتێبڕینەی لەگەڵدایە.

بە پێچەوانەوە، کاتێك لە گفتوگۆکاندا چاومان لادەبەین، هۆکارەکەی ئەوەیە نامانەوێت بەهۆی سەیرکردنی ئەو کەسەی کە قسەمان بۆ دەکات سەرقاڵ ببین، هەوڵدەدەین بەجوانی سەرنجمان بخەینە سەر قسەکانی. ئەم ڕەفتارە بەبێ ئەدەبی و ناشرین لێکدەدرێتەوە، بەلام بەو شێوە نییە. نە ئاماژەیە بە درۆکردن نە فێڵکردن. لەڕاستیدا، ئەمە ئاماژەیە بە ئاسودەیی. ئێمە کاتێك قسە بۆ هاوڕێکانمان دەکەین، لەکاتی قسەکردندا تەماشای شوێنە دوورەکان دەکەین. لەبەرئەوە ئێمە ئەمە دەکەین، چونکە بەم کارە هەست بە ئاسودەیی دەکەین. هیچ کات کەسێك بە فێڵباز یان درۆزن یان نائاسودە دامەنێ، تەنها لەبەرئەوەی سەیری ئەولا دەکات. بەهۆی ڕووکردنە ئەولاوە پەیامەکە بەڕوونی دەگات، لەبەر ئەم هۆکارەیە ئێمە وادەکەین.

چەندین هۆکاری دیکە هەیە بۆ ئەوەی ڕوومان لەو کەسە وەربگێڕین کە قسە دەکات. سەرداخستن و سەیرکردنی خوارەوە دەکرێت مانای ئەوەبێت ئێمە بیر لە شتێك دەکەینەوە، یان لە دڵی خۆماندا گفتوگۆیەك دەکەین، یان ڕەنگە ئاماژەبێت بە زەلیلی و ژێردەستەییمان. لە زۆرێك لە کلتورەکاندا، ئەو کەسەی دەسەڵاتدارە یان خاوەن پێگەیە زۆرکات چاوەڕێی ئەوەت لێدەکات کاتێك قسەی لەگەڵدا دەکەیت، سەیری بەردەمی خۆت بکەیت یان چاوت بەلایەکی دیکەدا بڕوانێت. زۆرجار منداڵان وا فێرکراون کە کاتێك دایك و باوکیان تەمێیاندەکەن سەریان داخەن و بە زەبوونی بوەستن. لەکاتی ڕەفتارێکی ناشریندا، دەکرێت ئەو کەسەی تەماشادەکات لە شەرمدا چاوی لەسەر دیمەنەکە لاببات. بۆیە هەرگیز پێتوانەبێت سەیرکردنی بۆ خوارەوە بە مانای فێڵکردن دێت.

لەهەموو ئەو کەلتورانەی توێژینەوەی تێدا ئەنجامدراوە، ئەوە پشتڕاستکراوەتەوە، ئەو کەسانەی دەسەڵاتدارن، دەتوانن زیاتر چاو ببڕنە چاوی کەسانی دیکە و لەم ڕەفتارەیاندا ئازادیی زیاتریان هەیە. بە کورتی، ئەم جۆرە کەسانە مافی ئەوەیان هەیە سەیری هەر شتێك بکەن کە دەیانەوێت، بەڵام کەسانی خوارتر و ژێردەستەکان لە سەیرکردنی شتەکاندا سنووردارترن. زەبوونی ئاماژەیە بەوەی کەسێکی پایەبەرز بوونی هەیە، لەبەرئەوە سەر کز دەبێت و دەچەمێتەوە بۆ خوارەوە، وەك لە کڵێسە و مزگەوتەکاندا. وەك بنەمایەکی گشتی، پلەبەرزەکان هەوڵدەدەن کەسە ژێردەستەکان فەرامۆش بکەن لەکاتێکدا ژێردەستەکان هەوڵدەدەن لە دووریشەوە بێت لە گەورەکان بڕوانن. بە مانایەکی دیکە، کەسە پلەبەرزەکان بێباکن لەکاتێکدا دەبێت پلەنزمەکان ئاگادار و وریای سەیرکردنەکانیان بن. پاشا ئازادە سەیری هەرکەسێك بکات کە بیەوێت، بەڵام ژێردەستەکان تەنانەت کاتێکیش لە ژووری پاشا دەڕۆنە دەرەوە بە پشتا دەڕۆن و ڕوویان لە پاشایە. زۆربەی خاوەنکارەکان پێم دەڵێن ڕقیان لەوەیە ئەو کەسەی دێت بۆ دامەزراندن و لەکاتی چاوپێککەوتنەکاندا چاوی بە هەموو ژوورەکەدا دەگێڕێت، وەك ئەوەی هەموو شوێنەکە هی خۆی بێت، چونکە چاوگێڕان دەبێتە هۆی ئەوەی بێزراو دەرکەویت و ئاماژەیە بە باڵادەستی، بێگومان تۆش لەو شوێنەدا باڵادەست نیت. لەبەرئەوە کاتێك کەسەکە ئەم ڕەفتارە دەنوێنێت، هەستێکی خراپ لای بەرانبەرەکەی بەجێ دەهێڵێت. ئەگەر لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا چاوت لەسەر ئەو کەسە نەبێت کە قسەدەکات، دەکرێت هیچ کاتێك دەرفەتی کارکردن لەو شوێنە بەدەستنەهێنیت.

چاوتروکاندن/ پرتەپرتی چاو

کاتێك ئێمە توشی کێشەیەك دەبینەوە، دەوروژێین، نیگەرانین، یان بەپەرۆشین، چاوەکانمان زیاتر دەپرتێنین، هەروەها کاتێکیش هێور دەبینەوە چاویشمان دێتەوە باری ئاسایی. دەکرێت کۆمەڵێك چاوتروکاندنی یەك لەدوای یەك پەرچەکردار بێت بەرانبەر بە هەوڵێکی ناوەکی. بۆ نموونە، ئەگەر کەسێك شتێك بڵێت و بەدڵمان نەبێت، دەکرێت پرتەپرت بە پێڵوی چاومان بکەین. بەهەمان شێوە، کاتێك نەتوانین لە گفتوگۆیەکدا بۆچوونی خۆمان دەرببڕین، چاومان زیاتر دەپرتێنین (تەماشای خشتەی ژمارە ٥١ بکە). پرتەپرتی چاو نیشانەی ئەوەیە لە گەیاندنی زانیارییەکانمان، یان لە وەرگرتن و قبوڵکردنی زانیارییەکان توشی ئاستەنگ

Scanned with CamScanner

بووینەتەوە. ڕیچارد نیکن، سەرۆکی پێشوتری ئەمریکا، دەیگوت: "من تاوانبار نیم،" خوێندکارەکانی زمانی جەستە سەرنجی زیادبوونی تروکاندنی چاویان دەدا کاتێك ئەو قسەیەی دەکرد. ڕاستییەکەی ئەوەیە چاوتروکاندن لە هەرکەسێکدا زیاددەکات کە توشی پەستان دەبێتەوە، ئیتر ئەم کەسە درۆ بکات یان نا. من بەهۆی ڕێژەی چاوتروکاندنەوە بەئاسانی بە کەس ناڵێم درۆدەکات یاخود نا، چونکە دەکرێت ڕێژەی چاوتروکاندن بەهۆی پەستانەوە بێت وەك: پرسیارێکی قورس لەبەرچاو خەڵکیدا.

خشتەی ژمارە ٥١: سەرنجی چاوتروکاندن بدە
دەکرێت سەرنجدان و گەڕان بەدوای چاوتروکاندندا لە خوێندنەوەی خەڵکیدا یارمەتیت بدات و ڕەفتاریشت لەو شوێنەدا ڕێك بخات. بۆ وێنا، لە کۆبوونەوەیەکی کۆمەڵایەتی یان بازرگانیدا، ئەو کەسەی شارەزایە، بەدوای ئەم ڕەفتارەدا دەگەڕێت بۆ ئەوەی ئاسودەیی ئامادەبووان هەڵبسەنگێنێت. شتێك بووەتە هۆی نیگەرانکردنی ئەو کەسەی کە پێڵوی چاوی بەخێرایی دەجولێنێت. ئەم ڕەفتارە زۆر دەقیقە. لە هەندێك کەسدا، ڕێك لەکاتی دروستبوونی کێشەکەدا ئەم ڕەفتارە دەردەکەوێت. بۆ نموونە، لەکاتی گفتوگۆکردندا ، زۆر چاوتروکاندن نیشانەی ئەوەیە بابەتەکە بەدڵی کەسەکە نییە یان جێگەی قبوڵ نییە و پێویستە بابەتەکە بگۆڕیت. ئەگەر دەتەوێت میوانەکەت ئاسودە بێت، پێویستە دەرکەوتنی لەپڕی پرتەپرتی چاو فەرامۆش نەکەیت. مادام ڕێژەی چاوتروکاندن یان پرتەپرتی چاو گۆڕانکارییان بەسەردادێت، پێویستە بەدوای ئەو گۆڕانکارییانەدا بگەڕێیت کە لە ڕێژەی پرتەپرتەکەدا ڕوودەدەن، وەك دەرکەوتن یان نەمانی لەپڕی پرتەپرتەکە.

سەیرکردن بە لاچاو

سەیرکردنی خەڵکی بە لاچاو ڕەفتارێکە کە بەهۆی سەر و چاوەوە ئەنجامدەدرێت (سەرنجی دیمەنی ٧١ بدە). شێوازەکەشی بەجۆرێکە کە سەیری یەکێك لە لاتەنیشتەکان دەکەیت یان سەرت لاردەکەیتەوە و دواتر بە لاچاو سەیری کەسەکە دەکەیت، یان لە ماوەیەکی کورتدا تەنها

Scanned with CamScanner

چاوت دەسوڕێنیت و تەماشایەکی کەسەکە دەکەیت. سەیرکردن بەم شێوازە ڕەفتارێکە کاتێك دەبینرێت کە هەست بە گومان بکەین بەرانبەر بەوانی دیکە، یان پرسیار بکەین لە ڕاستیی و دروستیی ئەو قسەی کە بەرانبەرەکەت کردوویەتی. ئەم ئاماژەیە هەندێکجار زۆر خێرایە. دەکرێت هەندێکجاریش وەك شێوەیەك لە گاڵتەکردن تاوەکو ماوەیەکی زۆر بمێنێتەوە. ئەم ڕەفتارە زۆر بەئاسانی دەبینرێت و پەیامەکەشی بریتییە لە "من گوێ لە تۆ دەگرم، بەڵام بڕوام بەوە نییە کە دەیڵێیت."

٧١: وەك لە وێنەکەدا دیارە، کاتێك

تێگەشتن لە ئاماژەکانی دەم

هاوشێوەی چاوەکان، دەمیش کۆمەڵێك ئاماژەی تا ڕاددەیەك پشتپێبەستراو و گرنگ دەخاتەڕوو کە یارمەتیدەدەن بەشێوەیەکی کاریگەرتر لەگەڵ خەڵکیدا مامەڵە بکەیت. بەهەمان شێوەی چاو، بەشی بیرکردنەوە لە مێشکدا دەتوانێت دەم بەکاربهێنێت و ئاماژەی هەڵە بخاتەڕوو. لەبەرئەوە دەبێت لەکاتی لێکدانەوەیدا زۆر وریابیت. ئێستا با پێکەوە سەرنجی گرنگترین شێواز و ئاماژەکانی تایبەت بە دەم بدەین.

زەردەخەنەی ساختە و زەردەخەنەی ڕاستەقینە

توێژەران باش لەوە تێگەشتوون کە مرۆڤ هەردوو جۆری زەردەخەنەی ساختە و زەردەخەنەی ڕاستەقینەش (سروشتی) بەکاردەهێنێت. زەردەخەنەی ساختە زۆرجار لەکاتی ناچاریدا بە

Scanned with CamScanner

ڕووی ئەو کەسانەدا بەکاردەهێنرێت کە زۆر نزیکمان نین، لەکاتێکدا زەردەخەنەی ڕاستەقینە بە ڕووی ئەو کەسانەدایە یان لەو بۆنە و مەراسیمانەدایە کە زۆر بەلامانەوە گرنگن (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٢ بکە).

زەردەخەنەی سروشتی یان ڕاستەقینە بەشێوەیەکی سەرەکی بەهۆی جوڵەی دوو ماسولکەوە دەردەکەوێت: یەکەم، ماسولکەیەکە کە لە گۆشەی دەمەوە (کۆتایی لێوەکان) بەستراوە بە ڕومەتەوە. دووەمیش، ماسولکەیەکە کە دەوری چاوەکانی داوە. کاتێك ئەم دوو ماسولکەیە پێکەوە ئیشدەکەن، گۆشەی دەم ڕادەکێشن بۆ سەرەوە و دەوروبەری چاویش کەمێك دەجوڵێنن، بەم جۆرەش هەندێك چرچی لە دەوروبەری چاودا دروست دەبێت و دەبێتە هۆی دەرکەوتنی شێوازێکی گەرموگوڕ و زەردەخەنەیەکی سروشتی و ڕاستەقینە (سەرنجی دیمەنی ٧٢ بدە).

خشتەی ژمارە ٥٢: پێوانەی زەردەخەنە
دوای ماوەیەك لە مەشقکردن، بەئاسانی جیاوازی دەکەیت لەنێوان زەردەخەنەی سروشتی و زەردەخەنەی ساختە. ڕێگەیەکی ئاسان بۆ ئەوەی پرۆسەی فێربوونەکەت خێراتر بکەیت ئەوەیە کە تەماشای ئەو کەسانە بکەیت کە دەیانناسیت و بزانیت چۆن سڵاو لە خەڵکی دەکەن. بۆ نموونە: تۆ دەزانیت هاوڕێیەکت ڕقی لە یوسفە بەڵام ئەحمەدی خۆشدەوێت. ئەم دوو کەسە، یوسف و ئەحمەد، هەردووکیان بانگهێشتکراون بۆ ئاهەنگێك کە هاوڕێکەت سەرپەرشتی دەکات. کاتێك هاوڕێکەت لەبەردەم دەرگاکەدا دەوەستێت بۆ ئەوەی بەخێرهاتنی ئەم دوو کەسە بکات، سەیری ڕووخساری بکە بزانە چۆن بە ڕوویاندا بە دوو شێوەی جیاواز پێدەکەنێت. بە ڕووی ئەحمەددا زەردەخەنەیەکی ڕاستەقینە و بە ڕووی یوسفدا زەردەخەنەیەکی ساختە دەکات. بەم جۆرە لەماوەیەکی زۆر کەمدا دەتوانیت جیاوازی لەنێوان دوو جۆر زەردەخەنەدا بکەیت. هەرکاتێکیش توانیت جیاوازی بکەیت لەنێوان زەردەخەنەی ڕاستەقینە و زەردەخەنەی ساختەدا، ئەو کات دەتوانیت ئەم زەردەخەنانە وەك پێوەرێك بەکاربهێنیت بۆ ئەوەی بزانیت خەڵکی هەستیان چۆنە بەرانبەرت، وە بەپێی بەرانبەرەکەت تۆش وەڵامت هەبێت. هەروەها دەتوانیت چاودێری زەردەخەنە جیاوازەکان بکەیت بۆ ئەوەی بزانیت ئەو کەسەی گوێت لێدەگرێت چۆن لە بیرۆکە و بۆچوونەکانت تێدەگات. ئەو کاتەی کەسەکە بە ڕووی بیرۆکە و

Scanned with CamScanner

پلانەکەتدا پێدەکەنێت، ئەوە مانای وایە پلانەکەت بەدڵی ئەوە و پێویستە بخرێتە بواری جێبەجێکردنەوە. هەرکاتێکیش بیرۆکەکانت بە زەردەخەنەیەکی ساختە پێشوازی لێکرا، ئەوە باشتر وایە دووبارە بیرێکیان لێ بکەیتەوە یاخود گوێی لێ بخەوێنیت و وازیان لێبهێنیت.

ئەم پێوەری زەردەخەنەیە لەگەڵ هاوڕێ، هاوسەر، هاوپیشە، منداڵ، تەنانەت خاوەنکارەکەشتدا سەرکەوتوو دەبێت و کاری خۆی دەکات. لە هەموو قۆناغ و بارودۆخەکاندا لەبارەی هەستی خەڵکییەوە زانیاریت پێدەدات.

کاتێکیش ئێمە زەردەخەنەیەکی ساختە دەکەین، بەهۆی ماسولکەیەکەوە کۆتایی لێوەکان بەرەو لاتەنیشتەکان دەکشێن، بەڵام وەك زەردەخەنەی ڕاستەقینە بەرەو سەرەوە بەرز نابنەوە (سەرنجی دیمەنی ٧٣ بدە). ئەوەی جێگەی سەرنجە منداڵ لە تەمەنی حەوت هەفتەیی بەدواوە، کاتێك بە ڕووی دایکیدا پێدەکەنێت، ئەو ماسولکانەی کە تایبەتن بە بەرزکردنەوەی گۆشەکانی دەمی بەکاردەهێنێت و کۆتایی لێوەکانی بەرزدەکاتەوە، بەڵام کاتێك خەڵکی دیکە دەبینێت، ئەو ماسولکانە بەکاردەهێنێت کە تایبەتن بە ڕاکێشانی گۆشەکانی و کۆتایی لێوەکانی بەرزناکاتەوە. کاتێك خەمباریت، ناتوانیت هەردوو ماسولکەی ڕووخسارت، کە تایبەتن بە ڕاکێشان و بەرزکردنەوەی گۆشەکانی دەمت، بەکاربهێنیت. زۆر قورسە بتوانیت لەکاتی بێزاری و ناڕەحەتیدا زەردەخەنەی سروشتی بکەیت.

Fig. 73

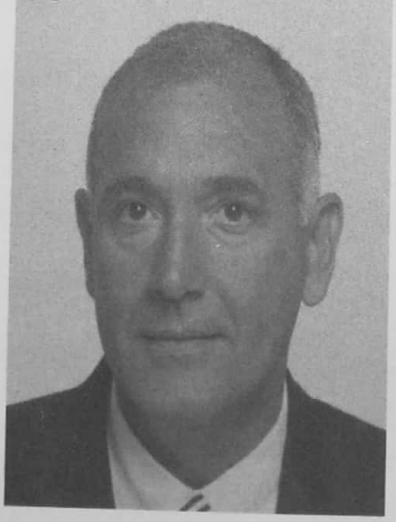
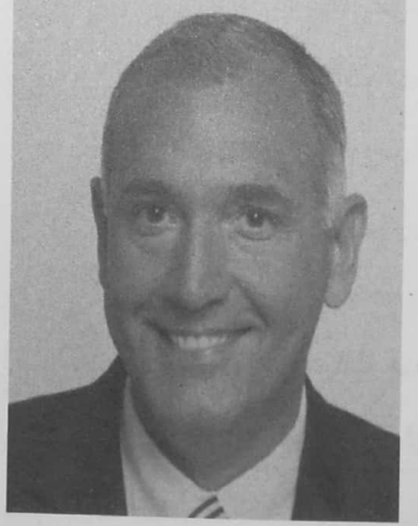


Fig. 72

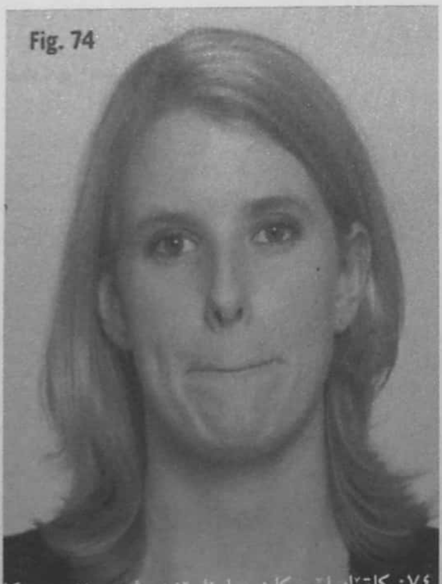


Scanned with CamScanner

دیارنەمانی لێوەکان، گوشینی لێوەکان، شۆڕکردنی لێوەکان

ئەگەر لەو وێنانەی کە بەم دواییانە گرتوتە یان لەو وێنانەی کە بینیوتن، کەسەکە لێوەکانی دیارنەماوە، ئەوە بەهۆی پەستانەوەیە. من ئەمە بەگرەنتییەوە دەڵێم، چونکە کاتێک باسی پەستان دەکەین، هیچ شتێك هێندەی لێوەکان ئاشکرانین. کاتێک لەژێر پەستانداین، بەشێوەیەکی خۆڕسکانە هەوڵدەدەین لێوەکانمان بشارینەوە و دیارنەمێنن.

کاتێك پەستان دەخەینەسەر لێوەکان و پێکەوە دەیانلکێنین، وەك ئەوەیە مێشك پێمان بڵێت دەم دابخە و ڕێگە مەدە هیچ شتێك بێتە جەستەمانەوە (سەرنجی دیمەنی ٧٤ بدە)، چونکە لەم کاتەدا شتێکی گرنگ کاری تێکردووین. پەستان خستنەسەر لێوەکان نیشانەیەکی ڕاستەقینەی هەستە نەرێنییەکانمانە کە لەکاتی خۆیدا بەڕوونی دەردەکەون (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٣ بکە). هەروەها ئاماژەیەکی ڕوونە بەوەی کەسەکە ئاسودە نییە و کێشەیەك هەیە. بەدەگمەن ئەم ڕەفتارە مانایەکی ئەرێنی هەیە. لکاندنی لێوەکان پێکەوە بەتوندی مانای وانییە کەسەکە فێڵ دەکات یان درۆ دەکات، بەسادەیی واتە کەسەکە لەم کاتەدا لەژێر فشاردایە.



٧٤: کاتێك لێوەکان دیارنامێنن، ئەوە زۆربەی کا

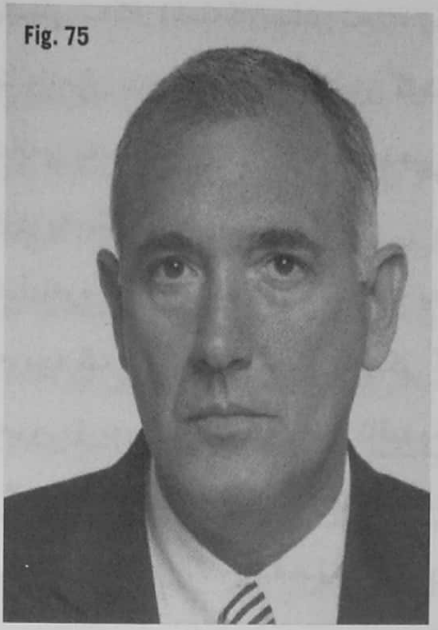
لەم زنجیرە وێنەی دواتردا، ئەوە ڕووندەکەمەوە کە چۆن لێوەکان لە دەرکەوتنی تەواوەوە

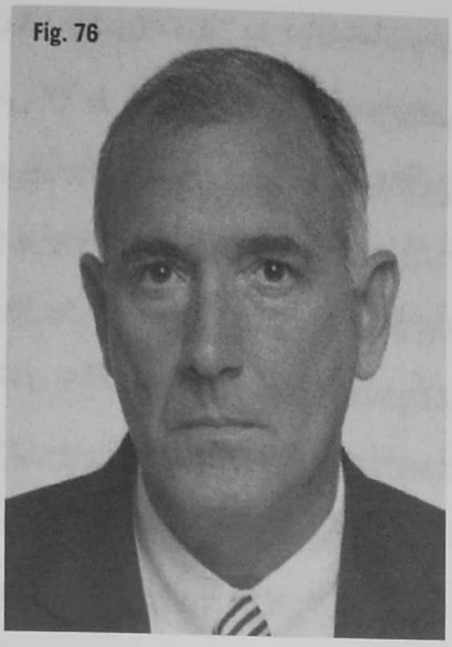
(شتەکان باشن) دەڕۆن بۆ دیارنەمان یان گوشینی یەکتر (شتەکان باش نین)، (سەرنجی دیمەنی ٧٥ بۆ ٧٨ بدە). بەتایبەت سەرنجی کۆتا وێنەیان بدە (دیمەنی ٧٨) چۆن گۆشەی دەم بەرەو خوارەوە شۆڕبووەتەوە. ئەم ڕەفتارە نیشانەی پەستانێکی بەرزە (نائاسودەیی). ئەمە بەڵگە و نیشانەیەکی ئاشکرایە کە کەسەکە ئەوپەڕی پەستان ئەزموون دەکات.

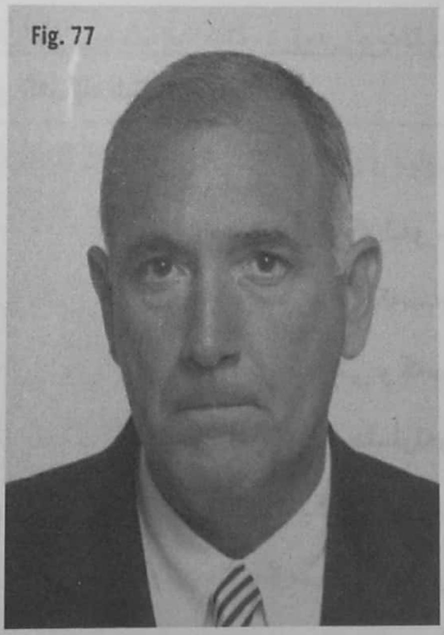
لەپۆلدا بە قوتابییەکانم دەڵێم لێوەکانیان بشارنەوە یان بەتوندی بیلکێنن بە یەکەوە و تەماشای یەکتری بکەن. ئەوەی بۆیاندەرکەوت ئەوەیە کە هەموویان لێویان بەڕێکی گوشی و گۆشەی دەمیان هیچ شێوەیەکی کەوانەیی تێدانەبوو. زۆربەی خەڵکی کە ئەمە تاقیدەکەنەوە، ناتوانن گۆشەی دەمیان شۆڕبکەنەوە. بۆچی؟ چونکە ئەمە مێشکە کە ناتوانێت لاسایی بکاتەوە مەگەر ئەو کاتەی بەڕاستی لەژێر پەستاندابین یان خەم دەخۆین. لەبیرت بێت بەنیسبەت هەندێك کەسەوە، شۆڕبوونەوەی دەم ڕەفتارێکی ئاساییە و نیشانەی پەستان نییە (بەتایبەت ئەوانەی تەمەنێکیان کردووە زۆرتر دەمیان بەم شێوەیە)، بەڵام بەنیسبەت زۆربەی خەڵکییەوە، ئەم ڕەفتارە ئاماژەیەکی تەواوی هەست و بیرکردنەوەکانە.

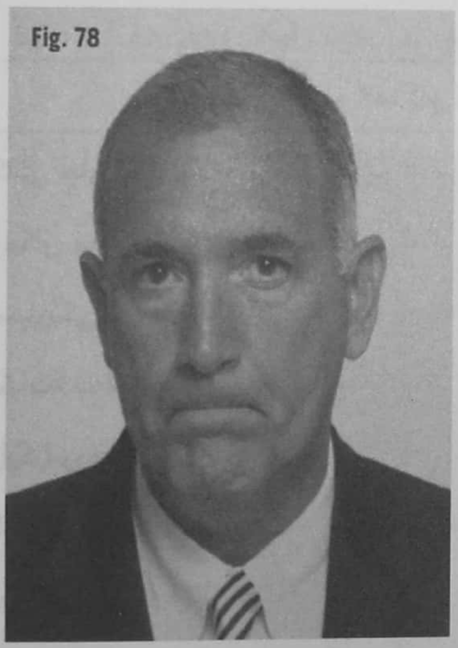
خشتەی ژمارە ٥٣: ئەو کاتەی کەسێك شتێك دەشارێتەوە
لەکاتی چاوپێککەوتنەکان یان کاتێك کەسێك لێدوانێك دەدات، چاو بۆ گوشین و دیارنەمانی لێوەکان دەگێڕم. ئەمە ئاماژەیەکی پشتپێبەستراوە کە پیشانی دەدات کەسەکە لەو ساتەدا پرسیارێکی قورسی لێکراوە. ئەگەر ئەمەت بینی، مەرج نییە مانای ئەوەبێت کەسەکە درۆ دەکات، بەڵکوو مانای وایە پرسیارێکی تایبەتی بووە بە پاڵنەرێکی نەرێنی و کەسەکەی بێزارکردووە. بۆ وێنا، ئەگەر پرسیار لە کەسێك بکەم، "ئایا تۆ شتێکم لێدەشارتەوە؟" و لەکاتی پرسیارەکەدا لێوەکانی پەستان بخەنە سەر یەکتر و لێوی توند بکات، ئەوە دیارە شتێك دەشارێتەوە. ئەگەر لەکاتی گفتوگۆ و قسەکردنەکەماندا ئەوە یەکەمجاربێت لێوی بەو شێوەیە لێکردبێت، ئەوە ئاماژەکە زۆر ڕاست و دروستترە. ئەمە ئاماژەیە بەوەی کە پێویستە پرسیار و لێکۆڵینەوەی زیاتر لەو کەسە بکەم.

Scanned with CamScanner









Scanned with CamScanner

خڕکردنی لێوەکان (دەم نوقوڵ)

دڵنیابە لەوەی کاتێك کەسێك قسەدەکات، سەرنجی خڕبوونی لێوەکانی بدەیت (سەرنجی دیمەنی ٧٩ بدە). ئەم ڕەفتارە بەگشتی مانای وایە کەسەکە هاوڕانییە لەگەڵ ئەو شتەی کە دەگوترێت یان بۆچوون و بیرۆکەیەکی دیکەی لەمێشکدایە. زانینی ئەم بابەتانە زۆر شتێکی بەنرخە، چونکە یارمەتیت دەدات بزانیت بە چی شێوازێك بابەتێك پێشکەشی بەرانبەرەکەت بکەیت، یان چۆن بابەتەکە بگۆڕیت، یان چۆن لە گفتوگۆکاندا پێشەنگ بیت. بۆ ئەوەی دڵنیابیتەوە خڕکردنی لێوەکان مانای هەبوونی بۆچوون و بیرۆکەیەکی دیکەی هەیە یاخود مانای ناهاوڕابوونە، پێویستە چاودێری گفتوگۆکە بکەیت بۆ ئەوەی بەڵگە و ئاماژەی زیاتر کۆبکەیتەوە. زۆرجار خڕکردنی لێوەکان لە دادگاکاندا لەکاتی دادگاییکردندا هەستی پێدەکرێت. کاتێك پارێزەرێك قسەدەکات، پارێزەری بەرانبەر، وەك نارازیبوون، لێوەکانی خڕدەکات. دادوەرانیش کاتێك تاوتوێی کەسیەکە دەکەن و شتێکیان بەدڵ نییە، لێویان خڕدەکەن.

لەکاتی بازرگانیدا، خڕکردنی لێوەکان بەشێوەیەکی بەرچاو دەردەکەوێت، پێویستە وەك هۆکارێکی گرنگ بۆ کۆکردنەوەی زانیاری لەبارەی بارودۆخەکەوە سەیر بکرێت. بۆ وێنا، کاتێك بەشێکی ڕێککەوتنامەکە دەخوێنرێتەوە، ئەوانەی کە نارازین بە بەشێکی دیاریکراو یان بە ڕستەیەکی ناو ڕێککەوتننامەکە، ڕێك لەو کاتەی وشەکان دەخوێنرێتەوە، لێوەکانیان خڕدەکەن.

خڕکردنی لێوەکان زۆر ڕاستن لەبەرئەوە دەبێت گرنگییەکی زۆری پێ بدرێت. هەروەها ئاماژەیەکی زۆر پشتپێبەستراوە کە پێت دەڵێت کەسەکە بیر لە شوێنگرەوەیەکی دیکە دەکاتەوە یان ئەو شتە ڕەتدەکاتەوە کە باسی لێوەدەکرێت.

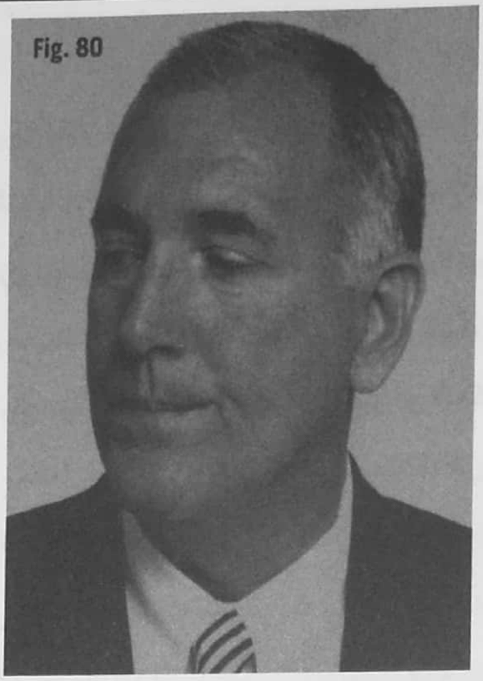
Scanned with CamScanner

خێسەکردن

خێسـەکردن، هاوشـێوەی سـەیرکردن بـە لاچـاو، ڕەفتـارێکی جیهانییـە کـە دەلالەتـە لـە بـێ نەزاکەتی. ئەم ڕەفتارە جۆرێکە لە بێڕێزیکردن و دەلالـەت لـەوە دەکات کەسـەکە گرنگی بە بەرانبەرەکـەی نـادات و هاوخـەمی بـۆ دەرنابڕێـت. کاتێـك خێسـە دەکـەین، ماسـولکەکانی لاتەنیشـتی ڕووخسـارمان لێوەکانمـان بـۆ لاتەنیشـتەکان ڕادەکێشـن و بـەرەو ڕووی گوێیـەکان دەبنـەوە، بـەم شـێوەیەش لـە بەشـی خـوارەوەی ڕوومـەتمان چـاڵ دروسـتدەبێت و دیمـەنی خێسەکردن دەردەکەوێت. (سەرنجی دیمەنی ٨٠ بـدە). ئـەم شـێوازە هەرچـەندە بۆ ماوەیەکی کورت بێت، دەکرێت زۆر ئاشکرا و ماناداربێت. دەکرێت خێسەکردن ئەو شتە ئاشکرابکات کە لـە مێشکی کەسەکەدا دەگوزەرێت. هەروەها ئـەو شـتەش بخاتـەڕوو کـە شـاردراوەتەوە (تەماشـای خشتەی ژمارە ٥٤ بکە).

Scanned with CamScanner

Fig. 80



خشتەی ژمارە ٥٤: خێسە لە هیچ شتێك مەکە
لە زانکۆی واشنتۆن توێژەرێکی دەروونی، جۆن گۆتمان، ئەوەی دەرخست، ئەگەر لەکاتی چارەسەرە دەرونییەکاندا، کە لەگەڵ هاوسەرەکاندا ئەنجام دەدرێت، یەکێك لەم دوو هاوسەرە خێسەی کرد، ئەگەری زۆرە لێکجودابینەوە. هەرکاتێك ڕق و بەکەم سەیرکردن چووە دەروونی هاوسەرەکەتەوە، مانای وایە پەیوەندییەکەتان تەندروست نییە، یان کۆتاییپێهاتووە. زۆرجار سەرنجمداوە لەکاتی چاوپێککەوتنەکانی ئێف بی ئایدا، کاتێك گومانلێکراوێك هەستی دەکرد لە پشکنەرەکە زیاتر دەزانێت یاخود کاتێك هەستیدەکرد پشکنەرەکە بەتەواوی بارودۆخەکە نازانێت، خێسەیەکی دەکرد. لە هەر بارودۆخێکدا بێت، خێسەکردن مانای بێڕێزی یان بەکەم سەیرکردنی کەسێکی دیکەیە.

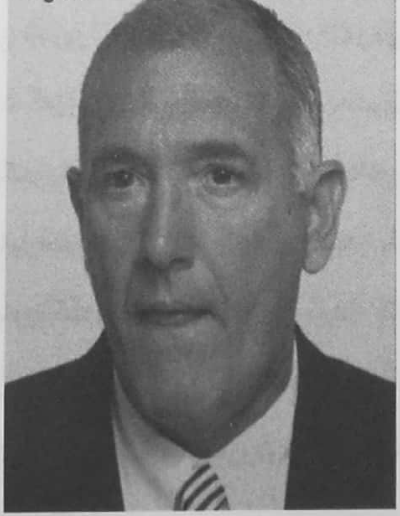
Scanned with CamScanner

شێوازەکانی زمان

چەندین ئاماژە هەیە تایبەت بە زمان کە زانیاریی زۆر گرنگمان لەبارەی بیرکردنەوە و باروودۆخی کەسەکەوە پێدەدەن. کاتێك لەژێر پەستانداین، لێومان وشك دەبێت لەبەرئەوە زمان دەهێنین بە لێوماندا بۆ ئەوەی تەڕی بکەینەوە. هەروەها لەکاتی نائاسودەییدا، زمانمان دەردەهێنین و دەیبەینەوە ناوەوە و لێومان تەڕدەکەین بۆ ئەوەی خۆمان هێور بکەینەوە. کاتێك بەوردی سەرنج دەخەینە سەر کارێك، زمانمان دەردەهێنین (زۆرجار بۆ لایەکانی دەممان)، یان گازێك لە زمانمان دەگرین و نوکی زمانمان دەردەخەین بۆ ئەوەی دوژمنایەتی بەرنبەرەکەمان بکەین یان ڕق و کینەمان پیشاندان بدەین (منداڵان زۆربەی کاتەکان ئەمە دەکەن).

کاتێك کەسێك ئاماژەکانی دیکەی زمان کە تایبەتن بە پەستان دەخاتەڕوو، وەك گەستنی لێو، دەستدان لە دەم، زمانهێنان بە لێودا، یان گەستنی شتێکی دیکە، کەسی چاودێر زیاتر دڵنیا دەبێتەوە کە کەسەکە متمانەی بەخۆی نییە و نیگەرانە (سەرنجی دیمەنی ٨١ بدە). سەرباری ئەوەش، کاتێك کەسێك بیر لە بژاردەیەك دەکاتەوە و دەست یان زمانی دەدات لە لێوەکانی، ئەوە ئاماژەیە بە بێ متمانەیی و دڵنیانەبوونی کەسەکە، بەتایبەت کاتێك ئەم ڕەفتارە زۆر بخایەنێت.

Fig. 81



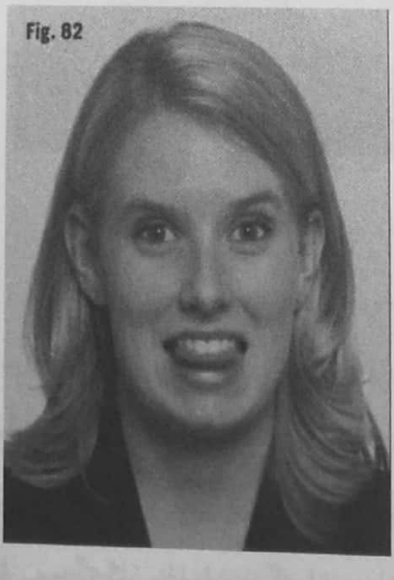
گەستنی زمان ڕەفتارێکە لەلایەن ئەو کەسانەوە بەکاردەهێنرێت کە لە شتێکی ناخۆشدا ڕزگاریان دەبێت یان توشی شتێك دەبن. لە مەزادخانەکاندا، لە فرۆشیارانی سەر شەقامەکاندا،

Scanned with CamScanner

لەسەر مێزی یاری پۆکەردا، لەکاتی چاوپێکەوتنەکانی ئێف بی ئایدا، هەروەها لەکاتی چاوپێککەوتنە بازرگانییەکاندا، ئەم ڕەفتارەم زۆر بینیوە. لەهەر یەکێك لەم حاڵەتانەدا، کەسەکە لە کۆتایی مامەڵەکەدا ئەم ڕەفتارەی دەنواند و لێوەکانی دەگەست (زمانی دەخستە نێوان ددانیەوە بەبێ ئەوەی بەر لێوەکانی بکەوێت)، (سەرنجی دیمەنی ٨٢ بدە). ئەم ڕەفتارە لە کۆتایی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکاندا بەشێوەیەکی خۆڕسك دەردەکەوێت و چەندین مانای جیاوازی هەیە کە پێویستە بە گرنگ سەیربکرێت. هەندێك لە واتاکانی بریتین لە: زۆر دڵخۆشم، لە شتێك ڕزگارم بوو، شتێکی گەمژانەم کرد، یان هەڵەیەکم کرد.

هەر ئەمڕۆ، لەکاتێکدا هەندێك تێبینیم بۆ ئەم کتێبە دەنووسی، یەکێك لە شاگردەکانی کافتریای زانکۆ قاپێك خواردنی یەکێك لە خوێندکارەکانی خستە بەردەمی من، کاتێك خوێندکارەکە بە شاگردەکەی گوت ئەو خواردنە هی منە، شاگردەکە زمانی دەرهێنا و خستیە نێوان ددانەکانی و شانی بەرزکردەوە وەك ئەوەی بڵێت: "ئۆیی، لێم تێکچوو!"

زۆرجار لە گفتوگۆ کۆمەڵایەتی یان بازرگانییەکاندا، ئەم ڕەفتاری زمان گستنە لەکۆتایی قسەکاندا دەبینرێت، ئەمەش لەکاتێکدایە کە کەسێك هەستدەکات لە شتێك دەربازی بووە و لایەنی بەرانبەر پێی نەزانی و نەیتوانی ئاشکرای بکات. ئەگەر ئەم ڕەفتارەت بینی، لەخۆت بپرسە چی ڕوویداوە. بزانە یان ئەوەتا هەڵیانخەڵەتاندویت، یان تۆ یان کەسێکی دیکە هەڵەیەکتان کردووە. ئەمەش ئەوکاتەیە کە ڕەنگە کەسێك فریوت بدات.

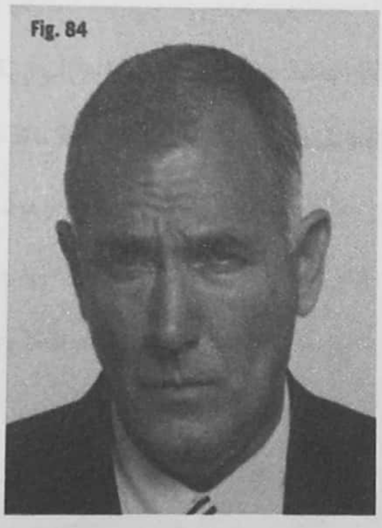


Scanned with CamScanner

ئاماژەكانی دیكەی ڕووخسار

ناوچاوگرژكردن

ناوچاوگرژكردن، بەهۆی لۆچكردنی تەوێڵ و برۆكانەوە، زۆرجار لەو كاتانەدا دەردەكەوێت كە كەسێك نیگەرانە، خەمبارە، سەرنجی خستووەتە سەر شتێك، سەریسوڕماوە یاخود توڕەیە (سەرنجی دیمەنی ٨٤ بدە). پێویستە بەپێی بارودۆخەكە لێكۆڵینەوە لەسەر ناوچاوگرژیی بكرێت بۆ ئەوەی مانا ڕاستەقینەكەی بزانین. بۆ نموونە، ژمێریارێكی پارەم لە دووكانێكدا بینی ئامێری پارە ژماردنەكەی دادەخست، كاتێك خەریكی ژماردنی دەستكەوتی ئەو ڕۆژەی بوو، بەچڕی سەرنجی خستبووە سەر لێكدانەوەی پارەكان و ناوچاوی گرژ دەكرد. ئەم ناوچاوگرژییە زۆرجار لەو كەسەدا دەردەكەوێت كە لە بارودۆخێكی سەختدا خۆی دەبینێتەوە و ناشتوانێت دەربازی بێت، هەر لەبەر ئەمەیە زۆرجار وێنەی تاوانبارەكان بەم شێوەیە.



لەلایەكی دیكەوە، ئەم ڕەفتارە بەنیسبەت ئاژەڵە شیردەرەكانەوە، زۆر كۆن و بەربڵاوە. تەنانەت كاتێك بە ناوچاوێكی گرژەوە سەیری سەگ دەكەیت، هەستی پێدەكات و دەیناسێتەوە. تەنانەت كاتێكیش سەگەكان خۆیان نیگەران و خەمبارن و سەرنج دەخەنە سەر شتێك، ناوچاویان گرژدەكەن و ئەم ڕەفتارە دەنوێنن. ڕاستییەكی دیكەی سەرنجڕاكێش، كاتێك تەمەن دەكەین و ئەزموونی زیاتر پەیدادەكەین، ناوچاومان خەتی قوڵتر و لۆچی زیاتری

Scanned with CamScanner

تێدەکەوێت و لەکۆتاییدا دەبن بە چرچ و لۆچییەکی هەمیشەیی. ئەو لۆچییانەی کە بەهۆی زەردەخەنەوە دروستدەبن ئاماژەن بە ژیانێکی خۆش و ئەرێنی، کاتێک کەسێکیش برۆ و ناوچاوی چرچ بووە، ئەگەری زۆرە کە ژیانێکی سەختی بردبێتەسەر کە چەندین جار ناوچاوی گرژکردووە. بە واتایەکی دیکە، ئەوانەی ژیانێکی خۆش و ئەرێنی و پڕ زەردەخەنەیان هەیە، دوای تەمەنێک دەوروبەری چاویان چرچ دەبێت. لەلایەکی دیکەوە، ئەو کەسانەشی کە ژیانێکی دژوار و پڕ لە هەوراز و نشێویان هەیە کە تەمەنیان کرد، ناوچاویان گرژدەبێت.

نینۆک خواردن

کاتێک لەگەڵ کەسێک مامەڵە دەکەیت و نینۆکی دەخوات، ئەم کەسە بە کەسێکی خاوەن متمانە و بڕوا بەخۆبوو نایەتە پێش چاوت. خواردنی نینۆکەکان ئاماژەیە بە پەستان، کەمی متمانە، یان نائاسودەیی. کاتێک لە مامەڵەکردندا ئەم ڕەفتارەت بینی، ئەگەر بۆ ساتێکیش بێت، ئەوە مانای وایە ئەو کەسەی نینۆکی دەخوات متمانەی بەخۆی نییە و لە مامەڵەکەدا پێگەیەکی لاوازی هەیە. ئەو کەسانەی چاوپێککەوتن بۆ دەستکەوتنی کار ئەنجام دەدەن، یان ئەو کەسانەی چاوەڕێی کەسێکی دیکە دەکەن بگاتە جێ، پێویستە خۆیان لە خواردنی نینۆکیان بپارێزن. ئەمیش تەنها لەبەرئەوە نییە کە شتێکی ناشرینە، بەڵکوو ئەم ڕەفتارە هاواردەکات و دەڵێت: "من ڕاڕا و بێ متمانەم." ئێمە بۆ کورتکردنەوە و ڕێککردنەوەیان نینۆکەکان ناخۆین، بەڵکوو ئەم ڕەفتارە هێورمان دەکاتەوە.

سورهەڵگەڕان و زەردبوونی ڕووخسار

زۆرجار ئێمە بەبێ خواستی خۆمان ڕووخسارمان سوور هەڵدەگەڕێت، کە ئەمەش پەیوەندی بە بارودۆخ و هەستەکانمانەوە هەیە. بۆ ئەوەی ئەم بابەتە لە پۆلدا ڕوون بکەمەوە، یەکێک لە قوتابییەکان هەڵدەستێنم بێتە بەردەم هەموو قوتابییەکان، دواتر لە پشتییەوە بەتەواوی لێی نزیک دەبمەوە. ئەم نزیکبوونەوەیە بەسە بۆ ئەوەی وا لەمێشکی بکات پەرچەکرداری هەبێت و ڕوومەتی سورهەڵگەڕێت. هەندێک کەس، بەتایبەت ئەوانەی پێستیان ناسکە، ئەم دیمەنە زۆر بەئاشکرا لە ڕووخسارياندا هەستی پێدەکرێت. هەروەها کاتێک خەڵکی توشی شتێک دەبن کە دەزانن هەڵەیە، ڕوومەتیان سووردەبێتەوە. کاتێک گەنجەکان حەزیان لە کەسێکە، ڕوومەتیان سووردەبێتەوە، بەتایبەت کاتێک کەسەکە نزیک دەبێتەوە. ئەمەش پەرچەکرداری ڕاستەقینەی

Scanned with CamScanner

مێشکە کە لە جەستەدا دەردەکەوێت و بەئاسانی دەستنیشان دەکرێت.

بەپێچەوانەشەوە، ڕووخسار زەردبوون لەکاتێکدا ڕوودەدات کە مێشك بۆ ماوەیەکی دوور و درێژ پەرچەکرداری هەبێت کە ئەمەش پێیدەگوترێت شۆك. لەئەنجامی ڕووداوەکانی هاتوچۆدا یان لەکاتی چاوپێککەوتندا کاتێك کەسێك بەڵگەی تاوانباریی دەخرێتەڕوو، ڕووخسارەکان زەرد هەڵدەگەڕێن. زەردهەڵگەڕان لەئەنجامی ئەوەوە پەیدادەبێت کە مێشکی کەسەکە خوێن لە هەموو بەشی سەرەوەی جەستەوە بۆ ماسولکە گەورەکان دەگوازێتەوە بۆ ئەوەی ئامادەبێت بۆ هەڵهاتن یان هێرشکردن. لەبیرمە کەسێك کاتێك دەستگیرکرا ئەوەندە توشی شۆك بوو کە ڕەنگی زەردهەڵگەڕا و سەکتەی دڵ لێیدا و مرد. هەرچەندە ئەم ڕەفتارە تەنها گۆڕانی ڕەنگی پێستە، بەڵام نابێت فەرامۆشی بکەین، چونکە نیشانەی پەستانێکی بەرزە و بەپێی ماوە و سروشتی حاڵەتەکە دەردەکەوێت.

ئاماژە ناپەسەندەکانی ڕووخسار

ئاماژە ناپەسەندەکان لە جیهاندا گۆڕانکارییان بەسەردادێت، هەروەها وێنای بنەمایەکی کەلتوریی دەکەن. لە ڕوسیا، دەمبینی خەڵکی بە سوك سەیریان دەکردم، چونکە کاتێك بە ڕاڕەوی مۆزەخانەیەکی هونەریدا پیاسەم دەکرد، بەدەم خۆمەوە فیکەم دەکرد. پێدەچوو لە ڕوسیا فیکەکردن لە شوێنێکی وەهادا بقەبێت. لە ئۆرۆگوای، کۆمەڵێکم بینی بەهۆی ئەوەی چاویان کزکردبوو دواتر ڕوویان بەشێوەیەکی بێباکانە وەرگێڕابوو، سزادرابوون. لە ویلایەتە یەکگرتووەکان، بەهۆی گەورەیی وڵات و هەمەچەشنییەوە، هەر ناوچەیەك ئاماژە ناپەسەندەکانی جیاوازە. ئەوەی لەناوەندی ئەمریکادا دەیبینیت، جیاوازە لەوەی لە نیویۆرك یان شوێنەکانی دیکەی ئەمریکا دەیبینیت.

زۆربەی ئەو ڕەفتارە ناپەسەندانەی کە لەسەر ڕووخسار دەردەکەون سەرەتاییترین شتێکن کە لە دایك و باوك و خوشك و براکانمانەوە فێریان دەبین. ئەگەر لە سنور دەربچین یان شتێکی هەڵە بکەین، ئەمان پێماندەڵێن و ئاگادارمان دەکەنەوە. باوکم کەسێکی زۆر خۆڕاگرە بەرانبەر بە دژوارییەکان. بەڵام کاتێك کە تووڕە دەبوو هەموو ئەوەی دەیکرد تەنها ئەوەبوو خۆی مۆن دەکرد و سەیرێکی دەکرد، بەشێوازێك سەیریدەکرد کە هاوڕێکانیشم لێی دەترسان، ئیتر ئەوە بەتەنها بەسبوو. هیچ کات پێویست نەبوو بە قسە سەرزەنشتمان بکات. تەنها بەو شێوە لۆمەی دەکردین و تەواو.

Scanned with CamScanner

هەرچەندە هەندێکجار زۆر وردن، بەڵام زۆربەی کاتەکان ئێمە لەم ئاماژە ناپەسەندانە تێدەگەین (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٥ بکە). ناسینەوە و تێگەشتن لە لۆمە و سەرزەنشتەکان هۆکاری سەرەکییە بۆ فێربوونی ئەو بنەما و نەریتانەی کە تایبەتە بە وڵات یان ناوچەیەکەوە، چونکە ئەم لۆمە و گلەییانە کاتێك دەردەکەون کە ئێمە ئەو بنەما و نەریتانەمان شکاندبێت.

یەکێك لە ڕەفتارە ناپەسەندەکان کە لە ئەمریکادا زۆر باوە چاو سوڕاندن و سەیرکردنی دەوروبەرە. ئەم ڕەفتارە نیشانەی بێڕێزییە و نابێت قبوڵ بکرێت، بەتایبەت کاتێك منداڵ، ستافی کۆمپانیا، یان خەڵکی پلەنزم ئەنجامی دەدەن.

ئاماژەکانی ڕق و کینە لە ڕووخساردا زۆر ڕاستگۆن و دەرخەری ڕاستەقینەی ئەو بارودۆخەن کە لە مێشکدا دەگوزەرێت. ڕق بەشێوەیەکی سەرەکی لە ڕووخساردا بەدیدەکرێت، چونکە ئەم شوێنە بەشێکە لە پێکهاتەی جەستەمان کە بەشێوازێك کاردەکات ڕق بنوێنێت بەرامبەر هەر خواردنێکی خراپ بوو یان هەرشتێك کە ببێتە هۆی زیانگەیاندن و ڕەتی بکاتەوە. دەکرێت ئەم شێوازانەی ڕووخسار نادیار بێت و دەشکرێت ئاشکرابێت، بەڵام مادەم بابەتەکە پەیوەندی بە مێشکەوە هەیە، هەستەکان یەك شتن." حەزم لەم شتە نییە، دووری بخەنەوە لێم." (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٦ بکە).

خشتەی ژمارە ٥٥: سەرشۆڕکردنی خانمێك
ماوەیەك پێش ئێستا، خانمێکی فرۆشیار لێم نزیکبوویەوە کە بانگەشەی بۆ هۆڵێکی لەشجوانی و ڕەشاقە دەکرد. خانمەکە داوای لێکردم لەگەڵی بەشداری یاری ڕەشاقە بکەم. زۆر حەزی دەکرد منیش لەگەڵ ئەودا بچم بۆ وەرزشکردن و لەو هۆڵەی ئەو کاری بۆ دەکرد وەرزش بکەم. گوتی: بەدرێژایی ساڵ ڕۆژی یەك دۆلار دەدەم وەك کرێ. کاتێك گوێم لێدەگرت، زیاتر بەجۆشتر دەبوو. پێموابێت وەك کەسێکی باش لە منی دەڕوانی. کاتێك نۆبەی من هات قسە بکەم، پرسیارم کرد هۆڵەکە مەلەوانگەی هەیە، گوتی: نەخێر، بەڵام تایبەتمەندی دیکەی هەیە. منیش گوتم لە ئێستادا لە هۆڵێك وەرزشدەکەم کە بۆ هەر مانگێك بیست و دوو دۆلار دەدەم. مەلەوانگەیەکی هەیە کە هاوشێوەی مەلەوانگەکانی ئۆلۆمپیادە. کاتێك ئەم قسانەم کرد، سەری داخست و سەیری پێیەکانی دەکرد و هەندێك ڕەفتاری بچووکی نواند کە تایبەت بوو بە ڕق و بێزارییەوە (لوت و بەشی چەپی دەمی بەرزبوونەوە) (سەرنجی دیمەنی ٨٤ بدە). ئەم ڕەفتارە بچووکانە بەسبوون بۆ ئەوەی بزانم ئەم خانمە بەو

Scanned with CamScanner

شتەی کە من گوتم ئاسودە نەبوو. دوای یەك دوو چرکە، هەندێك بیانووی هێنایەوە و منی بەجێهێشت و لە کەسێکی دیکە نزیکبویەوە.ئەوە نە یەکەم و نە کۆتا ڕەفتاریبوو کە بینیبێتم. لەڕاستیدا، زۆرجار لە گفتوگۆکاندا بەرچاومکەوتووە، بەتایبەت کاتێك بابەتێك دەخرێتە بەر باس و یەکێك لە ئامادەبووان لە بابەتەکەدا دەبێت، بەبێ ویست و بەشێوەیەکی خۆڕسکانە هەندێك ڕەفتاری ورد دەنوێنێت کە دەلالەت لە ڕق دەکەن. ئەگەر لە ئەمریکای لاتین بتەوێت بەبێ گوتنی هیچ وشەیەك خواردنێك ڕەتبکەیتەوە کە باش نەکولاوە، شتێکی زۆر باوە کە ڕووخسارت بەو شێوەیە لێ بکەیت و سەرت بلەقێنیت. ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە ئەو ڕەفتارەی کە لە ولاتێکدا بەبێ ئەدەبی ناسراوە، دەکرێت لە ولاتێکی دیکەدا زۆر قبولکراو و پەسەندکراوبێت. کلیلی سەرکەوتن لە کاتی گەشتکردن بۆ هەر ولاتێك بریتییە لە ئاشنابوون بە نەریتەکان، بەو شێوەیە دەزانیت چۆن مامەڵە بکەیت و چاوەڕێی چی بکەیت.

خشتەی ژمارە ٥٦: ڕق وایکرد لێك جودا ببنەوە

تا چەند ئاماژەکانی تایبەت بە ڕق لە دەرخستنی بیرکردنەوە و مەبەستەکانماندا دەقیقن؟ نموونەیەکی کەسیم پێیە با بۆتی بگێڕمەوە، ڕۆژێکیان سەردانی هاوڕێیەکم و دەستگیرانەکەیم کرد. هاوڕێکەم باسی هاوسەرگیری و ئەو بەرنامەی دەکرد کە بۆ مانگی هەنگوینی دایاننابووو لەکاتی قسەکردندا هاوڕێکەم بێئەوەی خۆی هەستی پێبکات، کاتێك وشەی 'هاوسەرگیری' هات بەدەمیدا، ڕەفتارێکی بچووکی تایبەت بە ڕق لە ڕووخساری دەستگیرانەکەیدا دەرکەوت. ڕەفتارێکی هەتا بڵێیت کورت و خێرابوو. من پێم سەیربوو کاتێك ئەمەم بینی، چونکو باسی بابەتێکی کرد کە دەبوایە هەردووکیان حەزیان لێبکردایە! دوای چەند مانگێك، هاوڕێکەم پەیوەندی پێوەکردم و گوتی کە دەستگیرانەکەی پەشیمانە بووەتەوە. من هەر لەو تاکە ڕەفتارەیەوە زانیم ئەم کچە بە پەیوەندییەکەیان ئاسودە نەبوو. مێشکی ئەو کچە هەستە ڕاستەقینەکانی خستەڕوو بەبێ ئەوەی هیچ لێکۆڵینەوەیەکی لێبکرێت. بابەتی هاوسەرگیریکردن وەك پاڵنەرێك بووە هۆکاری ئەوەی مێشکی ئەم کچە پەرچەکرداری هەبێت.

Scanned with CamScanner

Fig. 84

بەرزکردنەوەی ڕووخسار

ئەم وتە کۆنە "سەرت نەوی مەکە" قسەیەکە بەو کەسە دەگوترێت کە لە بارودۆخێکی سەخت و دژواردایە (سەرنجی دیمەنی ٨٥ و ٨٦ بدە). ئەم قسەیە هاوتایە لەگەڵ پەرچەکرداری مێشکمان بەرانبەر بە بەڵا و ناڕەحەتییەکان. ئەو کەسەی کە چەناگەی نزمکردووەتەوە وەك کەسێك دەبینرێت کە بڕوای بەخۆی نەبێت و هەستێکی نەرێنی ئەزموون بکات، بەڵام ئەو کەسەی چەناگەی بەرزکردووەتەوە، هەستی ئەرێنی ئەزموون دەکات.

ئەوەی بۆ چەناگە ڕاستە بەهەمان شێوە بۆ لوتیش (کەپوو) دەگونجێت. لوت بەرزکردنەوە ئاماژەیە بە بەرزیی ئاستی بڕوا بەخۆبوون، لەکاتێکدا داگرتن و نزمکردنەوەی لوت ئاماژەیە بە نزمیی ئاستی بڕوا بەخۆبوون. کاتێك خەڵکی نیگەرانن یاخود لەژێر پەستاندان، چەناگەیان (هەروەها لوتیشیان چونکە پێکەوەن و لێك جودانابنەوە) بەرز نابێتەوە. ئەمەش شێوازێکە لە خۆبەدوورگرتن یاخود کشانەوە، هەروەها دەکرێت لە ئاشکراکردنی هەستە نەرێنییەکاندا ڕاستگۆبێت.

لە ئەوروپادا، ئەم ڕەفتاری لوت و چەناگە بەرزکردنەوەیە زۆر دەبینیت، بەتایبەت کاتێك کەسێك بەکەم سەیری خەڵکی پلەنزم بکات یاخود بیەوێت فەرامۆشیان بکات. کاتێك گەشتمکرد

Scanned with CamScanner

بۆ دەرەوە، تەماشای کەناڵێکی فەڕەنسیم دەکرد، سەرنجمدا کەسێکی سیاسی کاتێك پرسیاری لێدەکرا، لوتی بەرزکردەوە و بە چاوێکی کەم سەیری پەیامنێرەکەی دەکرد، دەیگوت: "نەخێر، من وەڵامی ئەو پرسیارەت نادەمەوە." لوتی وێنای پێگەکەی دەکرد و بەهۆی ئەو ڕەفتارەوە سوکایەتی بە پەیامنێرەکە دەکرد. بەڵێ، ئەم کەسە چارلس دی گۆڵ بوو کە لە کۆتایشدا بوو بە سەرۆکی فەڕەنسا. کەسێکی زۆر بەناوبانگ لە بەکارهێنانی ئەم ڕەفتارەدا.

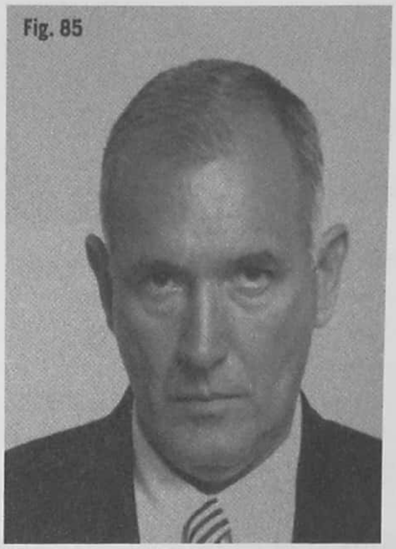


Fig. 85

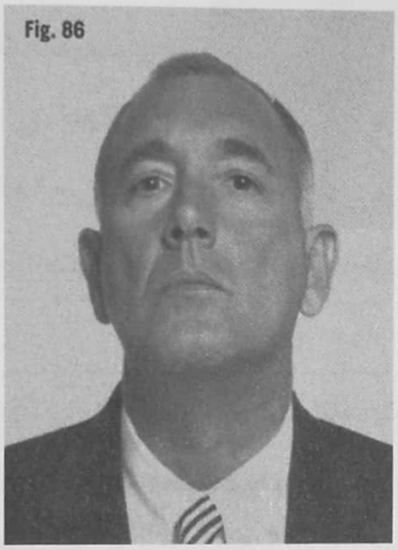


Fig. 86

هەندێك وتەی کۆتایی لەسەر ڕووخسار

مادام ڕووخسارمان چەندین شێوازی جیاواز لەخۆدەگرێت، هەروەها لەسەرەتای تەمەنمانەوە فێرکراوین ماسك بپۆشین، لەبەرئەوە هەر شتێك کە لەسەر ڕووخسار بەرچاوت دەکەوێت و تێبینی دەکەیت، پێویستە لەگەڵ ئاماژەکانی دیکەی جەستەدا بەراورد بکەیت. سەرباری ئەوەش، لەبەرئەوەی ئاماژەکانی ڕووخسار زۆر ئاڵۆزن، هەندێکجار زۆر قورسە بزانیت ئەم ئاماژانە مانای ئاسودەیی یان نائاسودەیی دەدەن. هەرکاتێك سەرت لێشێوا و نەتزانی مانای ڕەفتارەکە بکەیت، خودی خۆت ئەو ڕەفتارە بکە بزانە چی هەستێکت پێ دەبەخشێت. ئەم تاقیکردنەوەیە یارمەتیت دەدات لێکدانەوە بۆ ئەو ڕەفتارە بکەیت کە بینیوتە. ڕووخسار ڕێژەیەکی زۆر زانیاری دەگەیەنێت، بەڵام دەشکرێت خەڵەتێنەر بێت. پێویستە چاو بۆ زیاتر لە یەك ڕەفتار بگێڕیت، هەرکاتێك ڕەفتارێکت بینی، دەستبەجێ هەڵسەنگاندنی بۆ بکە و بەراوردی بکە بە ئاماژەکانی دیکەی جەستەوە بزانە لەگەڵ ئەو ڕەفتارە دەگونجێن کە بینیووتە یان پێچەوانەیە.

Scanned with CamScanner

بەشی هەشتەم

ئاشکراکردنی درۆ

لەم کتێبەدا دەستمان خستووەتە سەر چەندین شوێنی جیاوازی جەستە و چەندین نموونەمان هێناوەتەوە، هەروەها ئاماژەکانی جەستەمان بەوردی باسکردووە بۆ ئەوەی بە شێوەیەکی باشتر لە هەست و بیرکردنەوە و ڕازی کەسانی دیکە تێ بگەیت. ئێستا هیوام وایە لەو ئاماژانە تێگەشتبیت و لەهەر بارودۆخێکدابێت بتوانیت هەڵسەنگاندن بۆ خەڵکی بکەیت و بزانیت چی دەڵێن، بەڵام جۆرێك لە ڕەفتاری مرۆڤ هەیە کە قورسە بتوانیت خوێندنەوەی بۆ بکەیت، ئەویش درۆکردنە.

ڕەنگە پێتوابێت وەك پیشەی خۆم کە سیخوڕێکی ئێف بی ئای بووم و کارم ئاشکراکردنی درۆ بووە، بتوانم بەئاسانی درۆ ئاشکرا بکەم، هەروەها لەگەڵ ئەوەشدا فێرتبکەم چۆن بەئاسانی لە ماوەیەکی کەمدا درۆ ئاشکرا بکەیت. هیچ شتێك هێندەی ڕاستی خۆش نییە. ئەگەر ڕاستت بوێت، کارێکی زۆر سەختە بتوانیت درۆ ئاشکرا بکەیت. ئاشکراکردنی درۆ زۆر لە خوێندنەوە و تێگەشتن لەو ڕەفتارانە قورسترە کە لەم کتێبەدا باسمانکرد. ئەمەش لەبەر ئەوەیە وەك ئەندامێکی ئێف بی ئای، کە سەرقاڵی شیکارکردن و لێکدانەوەی ڕەفتاری تاکەکان بووم، وەك کەسێك کە هەموو ژیانی هەوڵیداوە درۆ ئاشکرا بکات، دەزانم چەندە سەختە بتەوێت بەدەقیقی درۆ ئاشکرا بکەیت. هەر لەبەر ئەم هۆکارەیە بڕیارمداوە یەك بەشی تەواوی بۆ تەرخان بکەم. هەروەها بە کۆمەڵێك زانیاریی کارپێکراو و بەسوود کۆتایی بە کتێبەکەم بهێنم. ژمارەیەکی زۆر کتێب لەسەر ئەم بابەتە نووسراون کە وا پیشاندەدەن ئاشکراکردنی درۆ کارێکی ئاسانە. من دڵنیات دەکەمەوە هیچی وانییە! پێموابێت ئەمە یەکەم جارە سیخوڕ و کەسێکی یاسایی بە باکگراوەندێکی زۆرەوە لەم بوارەدا، کەسێك کە ئێستاش لە بەشی سیخوڕی خەڵکی فێردەکات،

Scanned with CamScanner

هەنگاوی بەرەو پێشەوە ناوە و ئەم ئاگادارییە دەدات: زۆربەی خەڵکی (بە هەردوو کەسە ئاسایی و پسپۆڕەکانیشەوە) لە ئاشکراکردنی درۆدا کەسانێکی زۆر باش نین. بۆچی من ئەم قسەیە دەکەم؟ چونکە بەداخەوە زۆر لێکۆڵەرم بینیوە دوای چەندین ساڵ هەڵسەنگاندنی ڕەفتاری خەڵکی، هێشتا هەڵەیان کردووە، خەڵکی بێتاوانیان تاوانبارکردووە، یان وایان لێکردوون هەست بە نائاسودەیی بکەن. چەندین کەس بەهۆی دانپێدانانی هەڵەوە چوونەتە زیندان، تەنها بەهۆی ئەوەی پشکنەر و توێژەران بە هەڵە لێکدانەوەیان بۆ پەستان و نیگەرانی کەسەکە کردووە. ڕۆژنامەکان پڕن لە چیرۆکی دڵتەزێن کە باس لەو کەسانە دەکەن کە بەهۆی لێکدانەوەی هەڵەی ئەفسەر و لێکۆڵەران و بەهۆی فشارەوە دانیان بە تاواندا ناوە و بەبێ تاوان چوونەتە زیندان.

هیوام وایە خوێنەرانی ئەم کتێبە وێنەیەکی ڕاستەقینە و دروست لە مێشکیاندا دروستبکەن و لەوە تێبگەن بەهۆی ڕەفتارەکانەوە تا چەند دەتوانن درۆ ئاشکرابکەن، هەروەها دواتریش بەهۆی ئەم زانیارییانەوە، ڕێگایەکی ژیرانەتر و وریاتر بگرنەبەر بۆ ئەوەی بڕیار لەوە بدەن کە خەڵکی ڕاستییەکان دەڵێن یاخود نا.

درۆکردن: بابەتێکە شایستەی بەدواداچوونە

هەموومان سوود لە ڕاستگۆیی دەبینین. کۆمەڵگا بەپێی گریمانەیەک دەڕوات کە دەڵێت: خەڵکی پابەندن بە وشەکانیانەوە و ڕاستیش بەسەر درۆکردندا زاڵە. زۆربەی کاتەکان ئەم قسەیە ڕاستە، بەڵام ئەگەر وانەبوو (بەپێچەوانەوە درۆکردن زاڵبوو بەسەر ڕاستیدا)، پەیوەندییەکان تەمەنیان کورت دەبێتەوە، بازرگانی دەوەستێت، هەروەها متمانەی نێوان منداڵ لەگەڵ دایک و باوکی تێکدەچێت و نامێنێت. هەموو یەکێك لە ئێمە پشتمان بە ڕاستگۆیی بەستووە، چونکە کاتێك ڕاستگۆیی کەمدەبێتەوە، ئێمە توشی نارەحەتیی دەبینەوە. هەروەها کۆمەڵگەش توشی نارەحەتیی دەبێتەوە. کاتێك ئەدۆڵف هیتلەر درۆی لەگەڵ نەڤیل چەیمبەرلین (سەرۆك وەزیرانی ئەوکاتی بەریتانیا لەسەر پشکی پارتی پارێزگاران) کرد، هیچ ئاشتی و ئارامییەك لەو سەردەمەدا نەما. زیاتر لە ٥٠ ملیۆن کەس بە گیانی خۆیان باجەکەیاندا. کاتێك ڕیچارد نیکسن (سەرۆکی ئەمریکا لەساڵی ١٩٦٩ بۆ ١٩٧٤ لەسەر پشکی پارتی کۆمارییەکان) درۆی لەگەڵ نەتەوەکەی خۆیدا کرد، لەبەرچاوی زۆربەی خەڵکی ڕێزی نەما و سوك بوو. ئێمە چاوەڕێ دەکەین حکومەت و دامەزراوە پیشەسازییەکان لەگەڵماندا ڕاستگۆبن. هەروەها چاوەڕێی

Scanned with CamScanner

ئەوەش دەکەین کە هاوڕێ و خێزانەکانمان لەگەڵماندا ڕاستگۆبن. ڕاستگۆیی بناغەی هەموو پەیوەندییەکانە، ئەگەر ئەم پەیوەندییانە کەسی، پیشەیی یان شارستانی بن. مایەی خۆشحاڵییە زۆربەی هەرە زۆری خەڵکی ڕاستگۆن، زۆربەی ئەو درۆیانەی ڕۆژانە دەیانبیستین درۆی مەسڵەحەت یان درۆی سپین. بۆ ئەوە دەکرێت کە خۆمان لە هەندێك وەڵام بپارێزین، وەك: وەڵامدانەوەی،" من قەڵەو دیارم؟" لەبەرئەوە لەم جۆرە حاڵەتانەدا خەڵکی درۆی سپی دەکەن. ئەمانە جیاوازن لە درۆی گەورە و کوشندە. کاتێك بابەتەکە شتێکی زۆر گرنگە، ئەوکات ئەرکی خۆمانە هەڵسەنگاندن و خەملاندن بۆ ئەو قسەیە بکەین کە بۆمانکراوە یان پێمان گوتراوە، بەڵام ئەمەش کارێکی ئاسان نییە ئاوا بەئاسانی لێکدانەوە و هەڵسەنگاندن بۆ ڕاستیی و دروستیی قسەی بەرانبەر بکەیت.

هەزاران ساڵە، مرۆڤەکان فاڵچی و چەندین تەکنیکی دیکەیان بەکارهێناوە بۆ ئاشکراکردنی درۆ، لەوانەش: چەقۆیەکی گەرمیان دەخستە سەر زمانی کەسەکە بۆ ئەوەی ڕاستییەکان بڵێت. تەنانەت لە ئێستاشدا هەندێك ڕێکخراو و دەزگا دەستنووسی کەسەکە وەك نموونە، یان تۆماری ڕێژەی پەستانی دەنگی کەسەکە، یان ئامێری تایبەت بە خوێندنەوەی ڕێژەی لێدانی دڵ بەکاردەهێنن بۆ ئەوەی درۆزنەکان دەستنیشان بکەن، بەڵام ئەو ئەنجامەی کە دەستیاندەکەوێت جێگەی مشتومڕە و دەکرێت هەڵەی زۆری تێدابێت. هیچ کەسێك، هیچ ئامێرێك، هیچ تەکنیکێك، هیچ تاقیکردنەوەیەك نییە بتوانێت ١٠٠٪ بە دەقیقی درۆ ئاشکرا بکات. تەنانەت ئامێرە پێشکەوتووەکانیش بەڕێژەی ٦٠- ٨٠٪ دەتوانن درۆ ئاشکرابکەن، ئەمیش بەپێی ئەو کەسەی ئیش بە ئامێرەکە دەکات.

گەڕان بەدوای درۆزنەکاندا

ئەوەی ڕاستی بێت کارێکی زۆر زەحمەتە درۆ ئاشکرا بکەیت. شایەنی باسە چەندین توێژینەوە، کە لە ١٩٨٠ کانەوە تا ئێستا ئەنجامدراون، ئەوەیان خستووەتەڕوو، هەمووومان (بە دادوەران، پارێزەران، پزیشکان، پۆلیس، سیخوڕەکانی ئێف بی ئای، سیاسەتمەداران، مامۆستایان، دایکان، باوکان، ژن و مێردەکانیشەوە) بەڕێژەی ٥٠ بە ٥٠ دەتوانین درۆ ئاشکرا بکەین و چانسمان لەو ڕێژەیە زیاتر نییە. ئەمە تاڵە، بەڵام ڕاستییەکەیە. زۆربەی خەڵکی بە شارەزایانیشەوە، هێندەی شێر و خەتێك لە ئاشکراکردنی درۆ دەزانن. تەنانەت ئەوانەشی کە بەهرەمەندن و دەتوانن درۆ ئاشکرا بکەن (کە کەمترن لە ١٪ ی دانیشتووان) بەدەگمەن لە

٦٠٪ی کاتەکان ڕاست دەردەچن. دەستەی سوێندخۆرانی دادگا لەسەر بنەمای ڕەفتارەکان بڕیار لەسەر درۆزنیی و ڕاستگۆیی یان تاوانباریی و بێتاوانیی کەسەکە دەدەن. بەداخەوە زۆربەی کات ئەو ڕەفتارانەی کە بە هەڵە لێکدانەوەی بۆ دەکرێت پێیان وایە مانای درۆکردن دەدات، بەڵام لەڕاستیدا هۆکارەکەی فشارە نەوەک درۆکردن. لەبەرئەمەیە من هەموو کاتێک ئەم دروشمە بەکاردێنم کە دەڵێت: یەک ڕەفتار نییە کە دەرخەری درۆ بێت، یەک ڕەفتار. ئەمە مانای ئەوە نییە واز لە توێژینەوە و بەدواداچوون بۆ ئەو ڕەفتارانە بهێنین کە بەپێی شوێنەکە، ئاماژەن بۆ درۆکردن. ئامۆژگاریی من ئەوەیە کە ئامانجێکی ڕاستەقینە دابنێیت، بۆ ئەوەی بتوانیت بەڕاستی و دروستی ڕەفتارەکان بخوێنیتەوە و جەستەی کەسەکە خۆی قسەت بۆ بکات و پێتبڵێت کەسەکە چۆن بیردەکاتەوە و هەستی چۆنە و بەنیازی چییە. ئەمانە باشترین شتانێکن، کە لە کۆتاییدا، نەک تەنها یارمەتیت دەدەن بەباشی لە کەسانی دیکە تێبگەیت، بەڵکوو کۆمەڵێک ئاماژەشت پێدەدەن کە تایبەتن بە درۆکردنەوە.

چی شتێک ئاشکراکردنی درۆ زۆر قورس دەکات؟

ئەگەر دەتەوێت بزانیت بۆچی ئاشکراکردنی درۆ کارێکی ئەوەندە سەختە، بیر لەم وتە کۆنەیە بکەرەوە "مەشقکردن دڵی فێربوونە." ئێمە فێربووین هەر لەسەرەتای تەمەنمانەوە درۆبکەین، هەروەها بەردەوامیشین لە درۆکردن، بەشێوازێک کە تێیدا زۆر شارەزابووین و بەشێوازێکی لێزانانە درۆ دەکەین و بەرانبەر قایل دەکەین. بۆ ئەوەی تێبگەیت لەمە، بیر لەو کاتانە بکەرەوە کە گوێت لەم قسەیە بووە، "پێیان بڵێ لە ماڵەوە نیین،" یان "بە باوکت مەڵێ چی ڕوویداوە ئەگەر نا هەردووکمان توشی کێشە دەبین." لەبەر ئەوەی ئێمە زیندەوەرێکی کۆمەڵایەتین، تەنها لە بەرژەوەندیی خۆمان درۆناکەین، بەڵکوو لە بەرژەوەندی کەسانی دیکەش درۆدەکەین. درۆکردن واتلێدەکات خۆت لە ڕوونکردنەوە بپارێزیت و بەکورتی و بە یەک درۆ خۆت ڕزگار بکەیت، هەروەها هەوڵێکە بۆ خۆدەربازکردن لە سزا، یان بەشێوەیەکی ئاسایی بۆ ئەوەی لەگەڵ بەرانبەرەکەمان ڕووخۆش و باش دەرکەوین درۆدەکەین. تەنانەت ئارایشت و جلوبەرگیشمان دەکرێت یارمەتیمان بدەن درۆ بکەین. بەکورتی: بەنیسبەت ئێمەی مرۆڤەوە، درۆکردن هۆکارێکە بەهۆیەوە خۆمان دەرباز دەکەین.

Scanned with CamScanner

ڕێگایەکی نوێ بۆ ئاشکراکردنی درۆ

لە کۆتا ساڵەکانی کارکردنم لەگەڵ ئێف بی ئایدا، توێژینـەوە و لێکدانـەوەکانم تایبـەتکردبوو بـە درۆکردن. لەگەڵ ئەوەشدا پێداچوونەوەیەکم بە ٤٠ ساڵ لە مێژووی ئەدەبدا کرد. ئەمـەش بـووە هۆی ئەوەی ئێف بی ئای بابـەتێك بـە ناونیشـانی "چـوار شـێوازی نـوێ بـۆ ئاشـکراکردنی درۆ، شێوازێکی جێگرەوە بۆ کاتی چاوپێککەوتنەکان" بـڵاو بکاتـەوە. ئـەم توێژینەوەیـە شـێوازێکی نـوێی خسـتەڕوو کـە تایبـەت بـوو بـە ئاشـکراکردنی درۆ لەسـەر بنـەمای ورووژاوی مێشـك و ئاماژەکـانی تایبـەت بـە ئاسـودەیی و نائاسـودەیی. بەسـادەیی مـن دەڵـێم: هـەرکاتێك ئێمـە ڕاسـتییەکان بڵـێین و هـیچ نیگـەران نـەبین، بـە بـەراورد بـەو کاتـەی درۆ دەکـەین و شـتێك دەشارینەوە زۆر زیاتر ئاسودە دەبـین. ئـەم شـێوازە نوێیـە کـە توێژینەوەکـە خستیەڕوو بـاس لەوەش دەکات کاتێك ئێمە ئاسودەین و ڕاستییەکان دەڵێین، زیاتر ئەو ڕەفتارانە بـەکاردەهێنین کە قسەکەمان دووپاتدەکەنـەوە و دەیسـەلمێنن ڕاستدەکەین، بـەڵام بـە پێچەوانەشـەوە کاتێـك ڕاستناکەین و ئاسودەنین، ئەم ڕەفتارانە بەکارناهێنین و کەمتر دەستەکانمان دەجوڵێنین. ئـەم شێوازە نوێیەی توێژینەوە ئێستا لە هەموو جیهاندا کاری پێدەکرێت. هەرچـەندە مەبەستی ئـەم توێژینەوەیـە بـۆ ئـەوەبوو ئەنـدامانی ئێـف بـی ئـای زیـاتر مەشـق بکـەن و بـەکاریبهێنن و شارەزاتربن، بەڵام دەکرێت لە هەر پەیوەندییەکی تاکەکەسیشدا بەکاربهێنرێت، وەك لـە شـوێنی کارکردن، لەماڵەوە یان لەهەر شـوێنێکی دیکـە کـە جیاکردنـەوەی درۆ لـە ڕاسـتییەکان شـتێکی پێویستە. منیش لێرە دەمەوێت ئەم توێژینەوەیەت پێشکەش بکەم، بەمشێوەیە تۆش بەڕاستی و دروستی ئامادەدەبیت بۆ تێگەشتن لێی، چونکە لە بەشـەکانی پێشـتردا هەنـدێك شـتی گـرنگ فێربوویت کە ئێستا یارمەتیدەرت دەبن.

ڕۆڵی هاوکێشەی ئاسودەیی/نائاسودەیی لە ئاشکراکردنی درۆدا

ئەو کەسانەی کە درۆدەکەن یـان تاوانبـارن و لەناخیانـدا درۆیـەکیان هـەڵگرتووە، زۆر ئەسـتەمە ئاسودەبن، هـەروەها دەکرێـت فشـار و ناڕەحەتییەکـەیان بەئاسـانی هەسـتی پێبکرێـت. کاتێـك هەوڵدەدەن تاوانباریی یان درۆکانیان بشارنەوە و وەڵامـی سـاختە دابڕێـژن، توشـی ئاسـتەنگ و ناڕەحەتییـەکی زۆر دەبنـەوە. کاتێـك کەسـێك لـەکاتی قسـەکردندا زۆر ئاسـودەیە، ئـەو کاتـە کارەکە ئاسانتر دەبێت و هەر ڕەفتارێکی نائاسـودەیی کـە پەیوەنـدی بـە درۆکردنـەوە هـەبێت، بەئاسانی هەستی پێدەکرێت. ئامانجی تۆ ئەوەیە کەشێکی ئاسـودە لـە سـەرەتای گفتوگۆکـەدا

بڕەخسێنیت، چونکە ئەمە یارمەتیدەرت دەبێت کە کاتێك کەسەکە هەست بە ترس یان نائاسودەیی بکات، دەستبەجێ هەستی پێبکەیت.

ڕوونکردنەوەی ئاماژەکانی تایبەت بە ئاسودەیی

ئاسودەیی لەگەڵ خێزان و هاوڕێکاندا شتێکی بەرچاوە. کاتێك کەسێك بە ئامادەبوونی ئێمە دڵخۆشە، ئێمە هەستی پێدەکەین. کاتێك ئەو کەسانەی لەسەر مێزەکان دادەنیشن و ئاسودەن، ئەو کەرەستانە لادەبەن کە لەنێوانیاندایە، بەم شێوەیەش هیچ بەربەستێك لەنێوانیاندا نامێنێت و بەباشی یەکتر دەبینن. ئەم جۆرە کەسانە وردە وردە لە یەکتر نزیکدەبنەوە و چیتر پێویست ناکات بە دەنگی بەرز قسە بکەن. ئەو کەسانەی کە ئاسودەن زیاتر جەستەیان بەڕووی بەرانبەرەکەیاندا دەکەنەوە، هەروەها بەشێکی زیاتر لە قەد و بەشی ناوەوەی باڵیان بەڕووی بەرانبەرەکەیاندا دەکەنەوە و دەیخەنەڕوو. لەکاتی ئامادەبوونی کەسێکی نەناسراودا، ئاسودەیی بەئاسانی بەدەستنایەت، بەتایبەت لەکاتی بارودۆخێکی پڕ لە پەستاندا، وەك چاوپێککەوتنێکی فەرمی یان گەواهیدان لە دادگاکاندا، لەبەرئەوە زۆر گرنگە هەر لەسەرەتاوە کەشێکی ئارام بۆ ئەو کەسە بڕەخسێنیت کە گفتوگۆی لەگەڵدا دەکەیت.

ئێمە کاتێك دڵخۆشین، پێویستە ڕەفتارەکانمان هاوشێوەی گوفتارمان بێت. ڕاددەی هەناسەدان و جۆری ئاواز و تۆنی دەنگ و هەڵسوکەوتی دوو کەس، کاتێك ئاسودەن لەیەك دەچن. بیهێنە پێش چاوت کاتێك دوو خۆشەویست بەرانبەر یەکتری دانیشتوون، کاتێك یەکێکیان خۆی بەڕووی ئەویتردا لار دەکاتەوە، ئەویش بەهەمان شێوە خۆی بۆ لار دەکاتەوە. کاتێك کەسێك وەستاوە و قسەمان بۆدەکات، ئەگەر خۆی بخات بەلادا و دەستی لە باخەڵیدا بێت و قاچەکانی لێکئاڵاندبێت، زۆربەی کاتەکان ئێمەش هەمان ڕەفتار دەکەینەوە (سەرنجی دیمەنی ٨٧ بدە). بە دووبارەبوونەوەی هەمان ڕەفتاری بەرانبەر، ئێمە بەشێوەیەکی خۆڕسکانە دەڵێین: "من لەگەڵ تۆدا ئاسودەم." لەکاتی چاوپێکەوتن یان هەر بارودۆخێکی دیکەدا کە بابەتێکی ناخۆش باسدەکرێت، ئەگەر تەبایی هەبێت، تۆن و شێوەی قسەکردنی هەردوولا هاوشێوەی یەکترین. ئەگەر لەکاتی گفتوگۆیەك یان چاوپێککەوتنێکدا هێور و لەسەرخۆبوویت، بەڵام کەسی بەرانبەر بەردەوام تەماشای کاژێرەکەی کرد یان بەشێوازێك دانیشت کە جوڵەی کەم بێت، ئەوە ئاماژەیە بەوەی کەسەکە ئاسودە نییە. کەسی ئاسایی و نەشارەزا هەست بەمانە ناکات، بەڵام کەسانی

Scanned with CamScanner

ڕاهێنراو و شارەزا بەباشی لە حاڵی کەسەکە تێدەگەن و دەزانن ئاسودە نییە. بەهەمان شێوە ئەگەر کەسەکە زۆر بەدوای پچڕانی بابەتەکەوە بوو یان زۆر باسی کۆتایهێنان بە گفتوگۆکەی کرد، ئەوە ئاماژەیە بە نائاسودەیی. ئەو کەسانەی کە ڕاستییەکان دەڵێن، بەڕوونی ئاماژەکانی ئاسودەییان تێدا بەدیدەکرێت. هیچ فشارێکیان لەسەر نییە تاوەکو شت بشارنەوە، هەروەها تاوانباریش نین تاوەکو نائاسودەبن. لەبەرئەوە پێویستە بەدوای ئاماژەکانی نائاسودەییدا بگەڕێیت (کەی و لە چی بارودۆخێکدا دەردەکەون) بۆ ئەوەی بتوانیت هەڵسەنگاندنێکی تەواو بۆ درۆکان بکەیت.

ئاماژەکانی نائاسودەیی

کاتێک حەز بەو شتانە ناکەین کە لەچواردەورماندا دەگوزەرێن، یان کاتێک حەزمان لە شتێک نییە ببینین یان ببیستین، یان کاتێک ناچاردەکرێن باسی شتێک بکەین کە پێمان خۆشە بە شاراوەیی بمێنێتەوە، لەم کاتانەدا نائاسودەیی خۆمان پیشاندەدەین. سەرەتا لەڕووی دەروونییەوە نائاسودەیی دەردەبڕین، ئەمیش بەهۆی وروژانی مێشکەوە. ڕێژەی لێدانی دڵ خێراتر دەبێت، موی لەشمان ڕەق دەبێت، ئارەقی زیاتر دەکەین، هەروەها خێراتر هەناسە دەدەین. لەسەروو پەرچەکردارە دەروونییەکانیشەوە، کە کۆمەڵێک پەرچەکرداری خۆڕسکن و پێویستییان بە بیرکردنەوە نییە، جەستەمان بەشێوەی نازارەکیش نائاسودەییەکەی دەردەبڕێت. کاتێک ئێمەی مرۆڤ نیگەرانین، ترساوین، یان نائاسودەین، جەستەمان زیاتر

دەجوڵێنین بۆ ئەوەی بەربەست دروستبکەین یان خۆمان دووربخەینەوە، پێیەکانمان دەلەرزێنین، سمتمان توند دەکەین (خۆمان جیڕ دەکەینەوە)، یان یاری بە پەنجەکانمان دەکەین. ئێمە هەمووومان ئەم جۆرە ڕەفتارانەمان لە کەسانی دیکەدا بەرچاوکەوتووە، جا لەکاتی چاوپێکەوتنی کاردا بووبێت، لەکاتی ژواندا بووبێت، یان لەسەر کار پرسیارمان لەبارەی بابەتێکی گرنگەوە لێکرابێت. لەبیرت بێت ئەم ڕەفتارانە بەشێوەیەکی خۆڕسك دەلالەت لە درۆکردن ناکات، بەڵام ئەوە دەردەخەن کە کەسەکە لەو بارودۆخەدا بە هەر هۆکارێك بێت نائاسودەیە. ئەگەر هەوڵتدا بەدوای ئاماژە و نیشانەکانی نائاسودەییدا بگەڕێیت، باشترین کات ئەوەیە هیچ شتێك لەنێوان تۆ و ئەو کەسەدا نەبێت کە چاودێری دەکەیت یان چاوپێککەوتنی لەگەڵ دەکەیت وەك: مێز، کورسی، کەلوپەلی دیکەی ناوماڵ، چونکە وەك ئاماژەمان پێدا بەشەکانی خوارەوە (قاچ و پێیەکان) زۆر ڕاستگۆن. لەبەرئەوە ئەگەر کورسی یان مێز هەبوو، هەوڵبدە لاییەیت بۆ ئەوەی لە نێوانتاندا نەمێنێت. لەبەرئەوەی ئەم شتەی نێوانتان بەربەست بۆ ڕێژەیەکی زۆر (نزیکەی ٨٠٪) لە ڕەفتارە ڕاستگۆکان دروستدەکات کە پێویستە سەرنجیان بدرێت. لەڕاستیدا پێویستە چاو بۆ ئەو درۆزنانە بگێڕیت کە لەکاتی قسەکردندا کەرەستەکان بەکاردەهێنن وەك: (پشتی، پەرداخ، یان کورسی) بۆ ئەوەی بەربەستێك لەنێوان تۆ و خۆیاندا دروست بکەن (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٧ بکە). بەکارهێنانی ئەم کەرەستانە ئاماژەیە بەوەی کەسەکە دەیەوێت دوور بگرێت، جودابێتەوە، یان شتێك بشارێتەوە، چونکە کەمتر کەسەکە بەڕووتدا کراوە دەبێت، ئەمەش پەیوەستە بە نائاسودەیی و تەنانەت فێڵکردنیشەوە.

Scanned with CamScanner

خشتەی ژمارە ٥٧: دروستکردنی دیوارێك
ساڵانێك لەمەوپێش لە ئەرکەکەمدا لە ئێف بی ئای، لەگەڵ یەکێك لە هاوڕێکانم چاوپێککەوتنمان لەگەڵ کەسێکدا ئەنجامدا. لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا پیاوێکی زۆر نائاسودە و ناڕاستگۆ بەشێوەیەکی زۆر هێواش و لەسەرخۆ بەربەستێکی لەبەردەم خۆیدا دروستکرد ئەمیش بە بەکارهێنانی قوتویەکی ساردی و کیسەیەکی پێنووسەکانی و هەندێك بەڵگەنامە و شتی دیکە. لە کۆتایشدا جانتایەکی خستە نێوان خۆی و ئێمەوە کە چاوپێککەوتنمان لەگەڵیدا دەکرد. دروستکردنی ئەم بەربەستە ئەوەندە هێواش بوو کە ئێمە هەستمان پێنەکرد هەتاوەکو دواتر شریتەکەیمان لێدایەوە و تەماشای ڤیدیۆکەیمان کردەوە. ئەم ڕەفتارە بۆ ئەوەبوو کە خۆی ئاسودە بکات و بەربەستێك دروستبکات و خۆی لەپشتیەوە بشارێتەوە. بەم جۆرەش زیاتر لە ئێمە دوورکەوتەوە. ئێمە بەڕوونی تێگەشتین و هەندێك زانیاریمان دەستکەوت، هەروەها بەڕێژەیەکی زۆریش دەرکەوت کەسەکە درۆی دەکرد لەگەڵماندا.

کاتێك لەگەڵ کەسانی دەوروبەرماندا نائاسودەین، هەوڵدەدەین خۆمان دووربخەینەوە لێیان. ئەمە بەتایبەت لەو کاتانەدا بەدیدەکرێت کە کەسەکە بیەوێت فریومان بدات. لەم کاتەدا هەوڵدەدەین خۆمان بەدووربگرین لە کەسەکە. تەنانەت کاتێك لە تەنیشت یەکتر دانیشتووین، خۆمان لاردەکەینەوە و خۆمان لەو کەسانە دووردەخەینەوە کە هەست بە نائاسودەیی دەکەین لەگەڵیاندا، ئەمیش یان قەدمان دەسوڕێنین یان پێیەکانمان. ئەم ڕەفتارانە لەکاتێکدا دەردەکەون کە بابەتێکی ناخۆش باسبکرێت، یان دوو لایەن پەیوەندییان باش نەبێت. ئاماژەکانی دیکەی نائاسودەیی لەو کەسانەدا بەدیدەکرێت کە لەکاتی گفتوگۆدا توشی ناڕەحەتی و فشار دەبنەوە لەوانەش: سڕینی لایەکانی تەوێڵ (کۆتایی برۆکان)، دەموچاو گرژکردن، دەستهێنان بە ملدا، یان دەستهێنان بە پشتی سەردا. دەکرێت خەڵکی بەهۆی ئەم شتانەوە بێزاریی خۆیان بۆ بەرانبەرەکەیان دەرببڕن: سوڕانی چاویان بەشێوەیەکی ناشرین، یان تەکاندن و خۆسەرقاڵکردن بە جلوبەرگەکەیانەوە، یان قسەکردن بۆ بەرانبەر بەشێوەیەکی ناشرین و بەکەم سەیرکردنی وەك: وەڵامدانەوە بەشێوەیەکی کورت، دژایەتیکردن، گاڵتەپێکردن، یان پیشاندانی هەندێك ڕەفتاری بچووك کە مانای ناشرینی هەیە، وەك پەنجەڕاکێشن بۆ بەرانبەرەکەیان.

Scanned with CamScanner

بیهێنە پێش چاوت کاتێك مێردمنداڵێکی چەپەڵی ئاژاوەچی فانیلەیەکی تازەی گرانبەهای لەبەردایە، دایکیشی گومانی لێدەکات کە لە دووکانێك دزیبێتی و لێپرسینەوەی لەگەڵدا دەکات، لەم کاتەدا هەموو ئەو ڕەفتارانە لەو کوڕەدا بەدیدەکەیت کە کەسێکی نائاسودە دەیخاتەڕوو. کەسانی درۆزن کاتێك قسەیەکی ناڕاست دەکەن، بەدەگمەن دەستتلێدەدەن و ناهێڵن بەرکەوتەی جەستەیی ڕووبدات. ئەم شتەم زیاتر لەو کەسانەدا بەدیکردووە کە زانیاری لەبارەی ڕووداوێکەوە دەگەیەنن بە پۆلیس، بەڵام لەکاتی گەیاندنی زانیارییەکاندا درۆ دەکەن بۆ ئەوەی پارە وەربگرن. دەستلێدان و بەرکەوتن لەلایەن ئەو کەسانەوە بەکاردەهێنرێت کە ڕاستگۆن و ڕاستییەکان دەڵێن بۆ ئەوەی مەبەستەکەیان بگەیەنن، بەڵام ئەو کەسانەی کە درۆدەکەن هەوڵدەدەن خۆیان دووربگرن بۆ ئەوەی ئەو نیگەرانیی و نائاسودەییە کەمبکەنەوە کە هەستی پێدەکەن. کاتێك سەرنجی ڕووخسار دەدەیت بۆ ئەوەی ئاماژەکانی ئاسودەیی و نائاسودەیی بدۆزیتەوە، چاو بۆ ڕەفتارە بچووك و وردەکان بگێڕە، وەك دیمەنی ئاسودەیی لە ڕووخساری کەسەکەدا، یان دانجیڕکردنەوە. هەروەها سەرنجی دەمی کەسەکە بدە بزانە بەهۆی نائاسودەییەوە دەلەرزێت. هەر شێواز و ڕەفتارێك کە لە ڕووخساردا دەردەکەوێت و بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە ئاسایی نییە. ئیتر ئەگەر زەردەخەنەبێت، ناوچاو مۆنکردن بێت، یان شۆکبوون بێت. ئەم ڕەفتارانە لەکاتی چاوپێککەوتن یان هەر گفتوگۆیەکی دیکەدا دەبێتە هۆی ئەوەی کاریگەری بکاتە سەر بۆچوونی بەرانبەرەکەت و گومان لە ڕاستیی و دروستیی بابەتەکە بکات. زۆرجار کە خەڵکی شتێکی هەڵە دەکەن یان درۆدەکەن، زەردەخەنەیەك دەکەن کە زۆر درێژە دەکێشێت. ئەم زەردەخەنەیە لەبری ئەوەی ئاماژەبێت بۆ ئاسودەیی، لەڕاستیدا ئاماژەیە بۆ نائاسودەییی کەسەکە.

کاتێك ئێمە حەزمان لە شتێك نییە و گوێمان لێی دەبێت، بۆ نموونە پرسیارێك یان وەڵامێك، زۆرجار چاوەکانمان دادەخەین وەك ئەوەی بەربەستێك بۆ ئەو شتە دروست بکەین کە گوێمان لێبووە. ئەم بەربەست دروستکردن و چاوداخستنە بەشێوەیەکی خۆڕسك ڕوودەدەن، بەتایبەت لەکاتی چاوپێککەوتنێکی فەرمیدا، هەروەها ئەم ڕەفتارانە پەیوەستن بە بابەتێکی دیاریکراوەوە. ئاگادار بە چاوتروکاندن لەو کاتانەدا بەدیدەکرێت کە بابەتێك دەبێتە هۆی دروستبوونی فشاری دەروونی لەسەر کەسەکە.

هەموو ئەم شێوازانەی چاو بەڵگەگەلێکی بەهێزن کە پێماندەڵێن چۆن زانیارییەکان

Scanned with CamScanner

بەدەستدەهێنرێن یان کەسی گوێگر کام پرسیارانەی بەدڵ نییە، بەڵام مەرج نییە ئەم ڕەفتارانە ڕاستەوخۆ ئاماژەبن بە فێڵ و درۆوە. لەبیرت بێت کەسە دڕندە و شەڕانگێزەکان و درۆزنەکان بە بەراورد بە کەسانی ئاسایی زیاتر چاویان بەکاردەهێنن و چاودەبڕنە چاوی بەرانبەر. توێژینەوەکان بەڕوونی ئەوەیان خستووەتەڕوو کە کەسە سەربەکێشەکان (بۆ نموونە کەسانێك کە نەخۆشی دەروونییان هەیە، ساختەچییەکان، درۆزنەکان) لەکاتی فرتوفێڵدا زیاتر چاو دەبڕنە چاوی کەسانی دیکە. ئەمەش بۆیە دەکەن، چونکە بە بۆچوونی خۆیان بەو شێوازە ڕاستگۆ دەردەکەون لە چاوی کەسانی دیکەدا، بێئاگان لەوەی بەهەڵەداچوون. تێبینی جوڵەی سەری ئەو کەسە بکە کە لەگەڵیدا قسەدەکەیت. ئەگەر سەری دەستیکرد بە جوڵە و سەری لەگەڵ قسەکانیدا لەقاند، ئەوە مانای وایە کەسەکە ڕاستییەکان دەڵێت، بەڵام ئەگەر لەقاندن و جوڵاندنی سەری لەدوای قسەکەی دەرکەوت یان کەمێك دواکەوت، مانای وایە کەسەکە قسەیەکی هەڵبەستووە و درۆدەکات. هەرچەندە دەکرێت ئەمە زۆر وردبێت، بەڵام جوڵاندنی سەر ئەوە پشتڕاستدەکاتەوە کە گوتراوە. سەرەڕای ئەمەش، جوڵەی سەر دەبێت هاوتای قسە و ڕەفتارەکانی دیکەبێت. ئەگەر جوڵەی سەر هاوتای قسەکان نەبوو یان پێچەوانەی قسەکان بوو، ئەوە ڕەنگە ئاماژەبێت بە درۆکردن. بۆ نموونە، کەسێك دەڵێت: "من ئەوەم نەکرد،" بەڵام بە کەمی سەری دەجوڵێنێت. ئەمە مانای وایە ڕاست ناکات.

لەکاتی نائاسودەییدا بەشی لیمبیك لە مێشکدا کۆنترۆڵ دەگرێتە دەست، هەروەها ڕووخساری کەسەکە یان سوور دەبێتەوە یان ڕەنگی بەشێوەیەکی دیکە دەگۆڕێت. لەکاتی گفتوگۆیەکی ناخۆشدا، ڕەنگە ببینیت خەڵکی زیاتر ئارەق دەکەن یان خێراتر هەناسە دەدەن: سەرنج بدە کەسەکە هەوڵدەدات ئارەقەکەی بسڕێت یاخود کۆنترۆڵی هەناسەی بکات بۆ ئەوەی خۆی هێور بکاتەوە. هەر لەرزینێکی جەستە، ئیتر هی دەست بێت، پەنجە بێت، یاخود لێوبێت، یان هەر هەوڵدانێك بۆ شاردنەوەی دەستەکان یاخود لێوەکان (نوقاندنی لێوەکان پێکەوە بۆ ئەوەی دیارنەمێنن)، دەکرێت ئاماژەبێت بۆ نائاسودەیی یاخود فێڵکردن و فریودان. لەکاتێکدا کەسێك دەیەوێت قسەیەکی فریودەر بکات، دەنگی دەگۆڕێت، تف قوتدانی قورس دەبێت، چونکە قورگی بەهۆی فشارەوە وشکبووەتەوە، لەبەرئەوە چاو بۆ ئەو حاڵەتە (تف قوتدانی قورس) بگێڕە. هەروەها بەدوای ئەم تف قوتدانەدا قورگی کەسەکە هەستی پێدەکرێت دەچێتە سەرەوە و دێتەوە خوارەوە، زۆرجاریش کەسەکە دوای ئەمە قورگی پاکدەکاتەوە (ئحم

Scanned with CamScanner

دەکات). هەموو ئەمانە ئاماژەن بە نائاسودەیی. لەبیرت بێت ئەم ڕەفتارانە ئاماژەن بە فشار و پەستان نەوەك فریودان. من خەڵکی زۆر ڕاستگۆم بینیوە لە دادگادا گەواهییان داوە و هەموو ئەم ڕەفتارانەیان تێدا دەرکەوتووە. هۆکارەکەشی ئەوەبووە کە لەژێر پەستاندابوون، نەوەك ئەوەی درۆبکەن. تەنانەت دوای ئەو هەموو ساڵەش، ئێستەش من کە لە دادگادا گەواهی دەدەم، هەست بە نیگەرانی دەکەم، لەبەرئەوە پێویستە پەشۆکاویی و فشار بەپێی بارودۆخەکە لێك بدرێتەوە.

نائاسودەیی و هێورکەرەوەکان

لە چاوپێککەوتنەکانم لەکاتی کارکردنم لەگەڵ ئێف بی ئایدا، بەدوای ڕەفتارە هێورکەرەوەکاندا دەگەڕام بۆ ئەوەی یارمەتیم بدات و ڕێنوێنیم بکات بزانم لەکاتی چاوپێککەوتنەکەدا چ شتێك پەستان بۆ کەسی چاوپێکەوتوو دروست دەکات. هەرچەندە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان بەتەنها بەڵگەی تەواو و سەلمێنەری درۆ نین (لەبەرئەوەی کاتێك کەسانی بێتاوانیش نیگەران دەبن، ئەو ڕەفتارانەیان تێدا بەدیدەکرێت)، بەڵام بەشێکی دیکەی مەتەڵەکە وەڵامدەداتەوە و ڕێگەمان بۆ خۆشدەکات بۆ ئەوەی بزانین کەسەکە چۆن بیردەکاتەوە و هەستی چۆنە. ئەم لیستەی خوارەوە ١٠ شتن کە کاتێك بمەوێت ڕەفتارە هێورکەرەوەکان بخوێنمەوە، ئەنجامیاندەدەم و لەبیریان ناکەم. ڕەنگە تۆش لەکاتی چاوپێککەوتن یان گفتوگۆکاندا پێویست بکات هەمان ستراتیژی بەکاربهێنیت، ئیتر ئەم گفتوگۆیە شتێکی فەرمی بێت، یان گفتوگۆیەك بێت لەگەڵ ئەندامانی خێزاندا، یان ڕەفتارکردنبێت لەگەڵ هاوبەشە بازرگانیەکەت.

١- با دیمەنی پێشچاوت ڕوون بێت. کاتێك چاوپێککەوتن ئەنجامدەدەم یان لەگەڵ خەڵکیدا گفتوگۆدەکەم، نامەوێت هیچ شتێك بکەوێتە نێوانمان و بەربەست دروستبکات و نەهێڵێت بەرانبەرەکەم بەباشی ببینم، چونکە نامەوێت هیچ ڕەفتارێکی هێورکەرەوە لەدەست بدەم و نەیبینم. ئەگەر کەسێك بۆ نموونە: بەهۆی سڕینی دەستەکانی بە ڕانیدا، خۆی هێورکردەوە، دەمەوێت ببینم. ئەمە لەکاتێکدا مێزێك لە بەردەمیدا بێت کارێکی قورس دەبێت ببینم. پێویستە کەسانی خاوەن پیشە و دامەزراوەکان ئاگاداری ئەوەبن کە باشترین ڕێگا ئەوەیە کە لە شوێنێکی کراوەدا چاوپێککەوتنەکان ئەنجام بدەن. هەروەها هیچ شتێك نەبێتە بەربەست لە بینینی بەربژێرەکە (ئەو کەسەی چاوپێکەوتنی لەگەڵ دەکرێت)، بەم شێوەیەش بەتەواوی کەسەکە دەبینیت و ئاگاداری هەموو ڕەفتارەکانی دەبیت.

٢- چاوەڕێی هەندێك ڕەفتاری هێوركەرەوە بكە. شتێكی ئاساییە لە ژیانی ڕۆژانەدا ڕێژەیەكی دیاریكراو لە ڕەفتارە هێوركەرەوەكان دەركەون، خەڵكی ئەمە دەكەن بۆ ئەوەی خۆیان هێور بكەنەوە. كاتێك كچەكەم گەنج بوو، لەكاتی خەوتندا دەستی دەهێنا بە قژیدا و یاری پێدەكرد و تاڵەكانی دەئاڵاند لە پەنجەی بۆ ئەوەی لێ بكەوێت. بۆیە چاوەڕێ ئەوە دەكەم خەڵكی كەم تا زۆر ئەم ڕەفتارانە بۆ هێوركردنەوەی خۆیان بەكاربهێنن.

٣- لە سەرەتادا چاوەڕێی نیگەرانی بكە. لە سەرەتای چاوپێككەوتن یان گفتوگۆیەكی گرنگدا، نیگەرانی شتێكی ئاساییە، بەتایبەت كاتێك باروودۆخی چاوپێككەوتن و كۆبوونەوەكە پڕ فشار بێت. بۆ وێنا، كاتێك باوكێك پرسیار لە كوڕەكەی دەكات دەربارەی ئەركی ماڵەوەی هێندەی ئەوە پەستان دروستناكات كاتێك پرسیاری لێبكات بۆچی بەهۆی بێئەدەبییەوە لە قوتابخانە دەركراوە.

٤- كارێك بكە ئەو كەسەی كە قسەی لەگەڵ دەكەیت سەرەتا هێور و ئارام بێت. ئەو كەسانەی كە بەشداری چاوپێككەوتن، كۆبونەوە گرنگەكان، یان گفتوگۆیەكی گرنگ دەكەن، پێویستە زیاتر هێور و ئارام بن. لەڕاستیدا كەسی زیرەك ئەوەیە كاتێك چاوپێككەوتنەكە دەكات، پێش ئەوەی دەست بكات بە پرسیار و بابەتی فشار دروستكەر، كات بدات بە چاوپێككەوتووەكە بۆ ئەوەی خۆی هێوربكاتەوە.

٥- بناغەیەك دابنێ. كاتێك كەسێك ڕەفتارەكانی جێگیر و ئاساییَن، ئەو كەسەی كە چاوپێكەوتنەكە ئەنجامدەدات دەتوانێت ئەم ڕەفتارەی بكات بە بناغە و هەر شتێكی نوێ ڕوویدات لێكدانەوەی بۆ بكات.

٦-چاو بۆ زیادبوونی ڕێژەی بەكارهێنانی ڕەفتارە هێوركەرەوەكان بگێڕە. كاتێك چاوپێكەوتن یان گفتوگۆكە بەردەوام دەبێت، پێویستە چاو بۆ ڕەفتارە هێوركەرەوەكان یان زیادبوونی ڕێژەكەیان بگێڕێت. بەتایبەت كاتێك لە وەڵامی پرسیارێكی دیاریكراو یان زانیارییەكدا دەردەكەون. ئەم زیادبوونە لە ڕەفتاری كەسەكەدا بەڵگەیە لەسەر ئەوەی شتێك لەبارەی ئەو پرسیارە یان ئەو زانیارییەوە كەسەكەی توشی ناڕەحەتی كردووە. هەروەها پێویستە ئەم بابەتە زیاتر گرنگی پێبدرێت و سەرنج بخرێتە سەری. زۆر گرنگە بەشێوەیەكی دروست ئەو هۆكارە ووروژێنەرە دەستنیشان بكرێت (ئیتر ئەگەر پرسیارە، زانیارییە، یان هەر ڕوداوێكە كە بووە هۆی ووروژاندن و نائاسودەیی كەسەكە) كە بووە هۆی دەركەوتنی ئەو ڕەفتارە

Scanned with CamScanner

هێورکەرەوە. بەپێچەوانەوە، ئەگەر وانەکەیت، دەکرێت دەرئەنجامێکی هەڵەت دەستبکەوێت یان گفتوگۆکە بە ئاقارێکی هەڵەدا ببەیت. بۆ نموونە، ئەگەر لەکاتی چاوپێککەوتندا کەسی چاوپێککەوتوو لەکاتی پرسیارێکی تایبەتدا وەك ڕەفتارێکی هێورکەرەوە پەنجەی خستە نێو ملیوانی کراسەکەی (بگەڕێرەوە بۆ دیمەنی ١٧)، ئەوە مانای وایە کەسەکە توشی پەستان بووە و ئەم پەستانە وای لە مێشکی کردووە کە پێویستی بە هێورکردنەوە هەبێت و ئەم ڕەفتارە ئەنجام بدات. ئەمە ئاماژەیە بەوەی کە پێویستە ئەو بابەتە بەدواداچوونی بۆ بکرێت. ئەم ڕەفتارە مەرج نییە مانای وابێت کەسەکە درۆ دەکات، بەڵام مانای وایە ئەو بابەتە بووەتە هۆی دروستکردنی فشار لەسەر کەسی چاوپێککەوتوو (ئەو کەسەی چاوپێککەوتنی لەگەڵدا ئەنجامدەدرێت).

٧- پرسیار بکە، بوەستە، دواتر سەرنج بدە. ئەو کەسە سەرکەوتووانەی چاوپێککەوتنەکان ئەنجامدەدەن بەشێوەیەکی بەردەوام و لەسەریەك پرسیار لە بەرانبەرەکەیان ناکەن. ئەگەر ئارام نەبیت و مامەڵەت شیاو نەبێت، زۆر ئەستەم دەبێت بتوانیت فێڵ و درۆکانی کەسی بەرانبەر ئاشکرا بکەیت. پرسیارێك بکە و دواتر چاوەڕێی هەموو پەرچەکردار و وەڵامەکان بکە. کات بە کەسی چاوپێککەوتوو بدە بۆ ئەوەی بیر بکاتەوە و وەڵام بداتەوە. هەروەها پێویستە پرسیارەکانیش بەشێوازێکی ئەوەندە ورد دارێژرابن کە بتوانیت وەڵامی پێویستت دەستبکەوێت و بەهۆیەوە ڕاست و درۆ لەیەك جیابکەیتەوە. هەتاوەکو پرسیارەکە تایبەتیتربێت، ئەگەری زیاترە ئاماژەکانت دەست بکەوێت. هەتاوەکو باشتریش لە واتای ڕەفتارە خۆڕسکەکان تێبگەیت، هەڵسەنگاندنەکانت ڕاستتردەبن. بەداخەوە لە چاوپێککەوتنە یاساییەکاندا، ئەفسەران چەندین دانپێدانانی هەڵەیان دەستدەکەوێت. ئەمیش بەهۆی پرسیاری یەك لەدوای یەك و بەردەوامەوە، کە وادەکات لە کەسەکە توشی فشارێکی زۆر ببێتەوە و ڕەفتارەکانی تێك بچێت. ئێمە دەزانین کەسە بێتاوانەکان دان بە تاواندا دەنێن تەنها بۆ ئەوەی لەو چاوپێککەوتنە پڕ فشارە ڕزگاریان بێت. ئەمە بەهەمان شێوە بۆ کوڕ، کچ، خێزان، هاوڕێ، فەرمانبەر ڕاستە، بەتایبەت کاتێك کەسێکی زۆر بەپەرۆش پرسیارگەلێکی زۆری لێدەکات.

٨-زۆر قسەکردن مانای ئەوە نییە کەسەکە ڕاست بکات. یەکێك لەو هەڵانەی کە کەسانی شارەزا و نەشارەزا دەیکەن ئەوەیە کە قسەکردن دەکەن بەپێوەر بۆ ڕاستگۆیی. کاتێك کەسانی چاوپێککەوتوو قسەدەکەن، ئێمە بڕوایان پێدەکەین، کاتێکیش کەم قسەدەکەن، وای

بۆ دەچین درۆ دەکەن. لەکاتی گفتوگۆکردندا، ئەو کەسانەی کە زانیاری و وردەکارییەکی زۆر دەخەنەڕوو لەبارەی ڕووداوێکەوە، وا دەردەکەون کە ڕاستییەکان دەڵێن، بەڵام دەکرێن نواندن بکەن و درۆیان هەڵبەستبێت بەو هیوایەی ڕاستییەکان بشێوێنن یاخود گفتوگۆکە بە ئاڕاستەیەکی دیکەدا ببەن. ڕاستیی پەیوەندی بە ڕێژەی قسەکردنەوە نییە، بەڵکوو پەیوەندی بە ڕاست و دروستیی قسەی کەسەکەوە هەیە (تەماشای خشتەی ژمارە ٥٨ بکە).

خشتەی ژمارە ٥٨: هەمووی درۆیە
لەبیرمە جارێك لە کەیسێکدا چاوپێك کەوتنم لەگەڵ خانمێك دەکرد لە ماکۆن ـ جۆرجیا. بۆ ماوەی سێ ڕۆژ ئەم خانمە پەڕە لەدوای پەڕە زانیاری پێدەداین. لەڕاستیدا کاتێك چاوپێککەوتنەکە تەواوبوو هەستمکرد شتێکمان دەستکەوتووە، تا ئەو کاتەی دەسمانکرد بە لێکۆڵینەوە و بەدواداچوون بۆ قسەکانی. بۆ ماوەی زیاتر لە ساڵێك بەدواداچونمان بۆ قسەکانی کرد (لە ئەمریکا و ئەوروپاش)، بەڵام لەکۆتاییدا، دوای سەرفکردنی سامان و وزەیەکی زۆر، بۆمان دەرکەوت هەموو ئەوەی ئەو ژنە پێیگوتین درۆ بوو. پەڕە لەدوای پەڕە درۆی قایلکەری پێگوتین. تەنانەت هاوسەرە بێتاوانەکەشی تاوانباردەکرد. ئەگەر بمزانیبایە هاوکاریکردن یەکسان نییە بە ڕاستگۆیی، هەروەها ئەگەر زیاتر لێی وردبوومایەتەوە، دەکرا ئەو بڕە زۆرە پارە و وزەمان بۆ بگەڕایەتەوە. ئەو زانیارییانەی ئەو ژنە پێیدەداین زۆر قایلکەر دیاربوون، بەڵام هەمووی درۆ و دەلەسە بوو. لەبەرئەوە ئەوە بزانە کۆمەڵێك کەس خۆیان زۆر قسەدەکەن، پێویستە ئاگاداری ئەم فێڵە بیت.

٩- پەستان دروست دەبێت و نامێنێت. لەسەر بنەمای چەندین ساڵ توێژینەوە و بەدواداچوون بۆ ڕەفتاری ئەو کەسانەی کە چاوپێککەوتنیان لەگەڵدا ئەنجامدەدرێت، گەشتمە ئەو دەرئەنجامەی کە کاتێك کەسێك تاوانبارە، دوو شێوازی ڕوون بەدوای یەکدا دەنوێنێت. بۆ نموونە کاتێك لە کەسێك دەپرسیت، " ئایا هیچ کاتێك چوویتە نێو ماڵەکەی بەڕێز جۆنەوە؟" یەکەم ڕەفتارە کە دەردەکەوێت پەرچەکردارێکە بەرانبەر بەو فشارەی کە لەکاتی گوێلێبوون لەو پرسیارە هەستی پێدەکات و کەسەکە بەشێوەیەکی خۆڕسکانە کەمێك خۆی دووردەخاتەوە لە پشکنەرەکە، ئەمیش بە کشانەوەی پێیەکانی بۆ دواوە (پێی لە پشکنەرەکە دووردەخاتەوە)، هەروەها دەکریت خۆی بخات بە لادا یان شەویلگە و لێوەکانی توند بکات. هەروەها دووەم ڕەفتار کە بەدوایدا دێت بریتییە لە ڕەفتارە هێورکەرەوەکان. ئەم ڕەفتارانەی

Scanned with CamScanner

کە کەسەکە بۆ خۆهێورکردنەوە بەکاری دەهێنێت، دەستدانی بێت لە ملی، یاخود لوت خوراندن، یان دەستهێنانبێت بە ملیدا.

١٠- هۆکاری پەستانەکە جودا بکەرەوە. دوو ڕەفتاری یەك لەدوای یەك (ئاماژەکانی پەستان و ڕەفتارە هێورکەرەوەکان) زۆرجار بەشێوەیەکی هەڵە بەستراوەتەوە بە درۆ و فێڵکردنەوە. ئەمە جێگەی داخە، چونکە پێویستە ئەو ڕەفتارانە بەسادەیی ڕوون بکرێنەوە لەبەرئەوەی مەرج نییە هەمووکات مانای درۆکردن بن. گومانی تێدا نییە کاتێك کەسێك درۆدەکات ئەم ڕەفتارانە دەنوێنێت، بەڵام ئەو کەسانەشی نیگەرانن بەهەمان شێوە ئەم ڕەفتارانەیان تێدا بەدیدەکرێت. گوێم لێبووە گوتویانە " ئەو کەسەی کە قسەدەکات و دەست لە لوتی دەدات ئەوە درۆ دەکات." ئەوە ڕاستە کاتێك کەسێك درۆدەکات لەکاتی قسەکردندا دەست لە لوتی دەدات، بەڵام ئەو کەسانەشی کە ڕاستگۆن بەڵام لەژێر پەستاندان هەمان شت دەکەن. دەستدان لە لوت ڕەفتارێکە هێورت دەکاتەوە یاخود گرژیی ناوەکی ناهێڵێت. تەنانەت کاتێك کەسێکی خانەنشینکراوی ئێف بی ئای بەخێرایی لێدەخورێت و ئەفسەری هاتوچۆ دەیوەستێنێت، هەمان ڕەفتار دەکات و دەست لە لوتی دەدات. لێرەدا من مەبەستم ئەوەیە کاتێك هەڵسەنگاندن بۆ کەسەکە دەکەیت و درۆکەی دەخەملێنیت، هیچ پەلە مەکە. ئەگەر کەسێك دەبینیت لەکاتی درۆکردندا وادەکات، سەدانی دیکە دەبینیت کە وەك خوویەك ئەو ڕەفتارە ئەنجامدەدەن.

چەند ڕەفتارێکی تایبەت کە پێویستە لە ئاشکراکردنی درۆدا ڕەچاوبکرێت

کەمی دووپاتکردنەوە لە جوڵەی دەستەکاندا

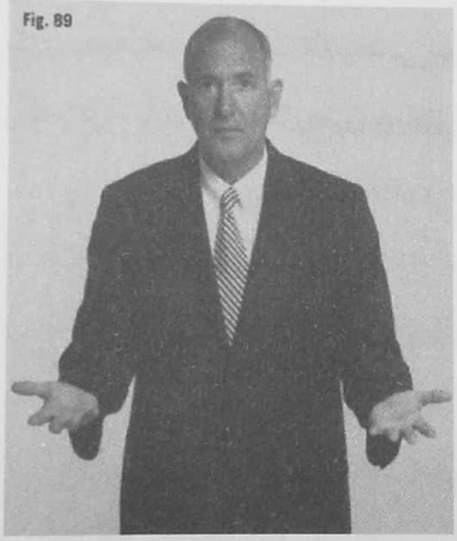
کەمی جوڵەی دەستەکان و کەمی دووپاتکردنەوە ئاماژەیە بە درۆکردن، بەڵام کێشەکە ئەوەیە هیچ پێوەرێك نییە بۆ ئەمە، بەتایبەتی لە شوێنە گشتییەکاندا. سەرەڕای ئەوەش، پێویستە تێبینی بکەیت و بزانیت کەی و لەکوێدا دەردەکەون، بەتایبەتی دوای ئەوەی باسی بابەتێکی گرنگ دەکرێت. هەر گۆڕانکارییەکی لەپڕ پەرچەکردارە بەرانبەر چالاکیی مێشك. کاتێك دەستەکان لە جوڵە و چالاکییەوە دەچنە قۆناغی وەستاویی، دەبێت هۆکارێك هەبێت، ئەمیش بەهۆی خەمبارییەوە بێت یاخود درۆکردن. لە ئەزموونی کارکردن و چاوپێکەوتنەکانمدا، بۆم دەرکەوتووە کەسە درۆزنەکان هەوڵدەدەن کەمتر دەستەکانیان پێکەوە بلکێنن، بەشێوازێك کە تەنها نوکی پەنجەکانیان بەریەك بکەوێت و ناولەپی دەستیان دوور بێت لە یەکدی (سەرنجی

دیمەنی ٤٩ بدە لە لاپەڕەكانی پێشوودا). هەروەها چاو بۆ ئەو كەسانە دەگێڕم كە بە دەستیان دەسكی گورسییەكەیان دەگرن و ناجولێن. زۆربەی پشكنەران ئەوەیان بۆ دەركەوتووە كاتێك سەر، باڵ، مل، هەروەها قاچەكان جێگیركران و بە كەمی جولێنران و دەست و باڵی كەسەكە كورسییەكەی توند گرت، ئەوا ئەم ڕەفتارانە هاوتان لەگەڵ ئەو كەسانەی كە درۆ دەكەن، بەلام لەبیرت بێت سەد لە سەد نییە (سەرنجی دیمەنی ٨٨ بدە). ئەوەی جێگەی سەرنجە ئەوەیە كاتێك كەسێك قسەیەك دەكات كە ڕاست نییە، ئەم كەسە نەك بەتەنها دەست لە كەسانی دەوروبەری نادات، بەڵكوو دەست لە شتەكانی بەردەمیشی نادات، وەك مێز و كەرەستەكانی سەر مێزەكەش. هەتا ئێستا نەمبیستووە و نەمبینیووە كەسێك بە دەنگی بەرز بڵێت: " من ئەوەم نەكرد،" هەروەها پێیەكانیشی بكێشێت بە زەویدا. ئەو كەسانەی كە درۆدەكەن كەمتر گەرموگوڕن لە قسەدا و باڵادەست نین. هەرچەندە بەشی بیركردنەوە لە مێشكیاندا بڕیاردەدات چی بڵێن بۆ ئەوەی بەرانبەرەكەی بەهەڵەدا ببات، بەلام بەشی لیمبیك لە مێشكیاندا (بەشە ڕاستگۆكەی مێشك) گوێڕایەڵی ئەم فێڵە نابێت و ڕەفتارەكان جیاواز دەبێت لەگەڵ قسەكاندا.

هەستەكانی بەشی لیمبیك زۆر ئەستەمە بتوانین گۆڕانكاری تێدابكەین. بۆ نموونە، هەوڵبدە بەتەواوی بەڕووی كەسێكدا پێ بكەنیت كە خۆشتناوێت. زۆر سەختە ئەم كارە.

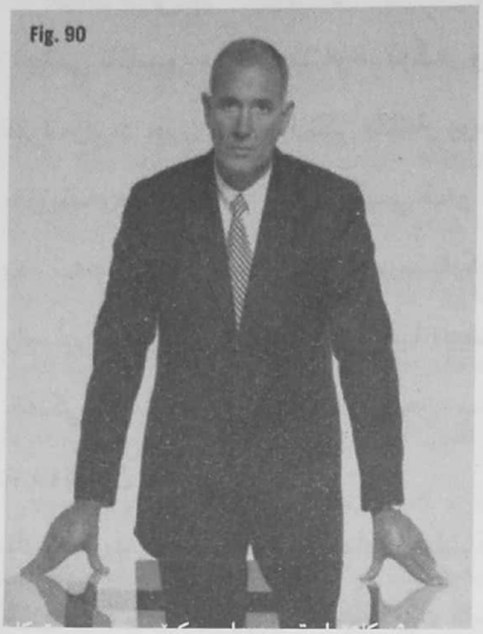
كرانەوە و پیشاندانی دەستەكان

ئەم كرانەوەیە بریتییە لەوەی كەسەكە دەستەكانی دەكاتەوە و درێژی دەكات بۆ پێشەوە بەجۆرێك كە ناولەپی دەستی ڕووی لەسەرەوەیە (سەرنجی دیمەنی ٨٩ بدە). ئەو كەسانەی كە پەرستش دەكەن ناولەپی دەستیان ڕوودەكەنە خودا بۆ ئەوەی داوای بەزەیی لێبكەن. بەهەمان شێوە سەربازێكی بەدیلگیراو، كاتێك لەو كەسە نزیكدەبێتەوە كە دەستگیری كردووە، دەستەكانی بەرزدەكاتەوە. ئەم ڕەفتارە لەو كەسانەشدا بەدیدەكرێت كە قسەیەك دەكەن و دەیانەوێت چواردەوریان بڕوایان پێبكەن. لەكاتی گفتوگۆدا، سەرنجی ئەو كەسە بدە كە قسەی لەگەڵدادەكەیت. كاتێك قسەیەك دەكات، سەیری بكە یان دەستەكانی ڕوویان لە سەرەوەیە یان لە خوارەوە.



بەڵام كاتێك كەسێك بە حەماسەوە قسەدەكات و سوورە لەسەر قسەكەی و دەڵێت: "دەبێت تۆ بڕوا بە من بكەیت، من ئەوم نەكوشتووە،"لەم كاتەدا دەبێت دەستەكان ڕوویان لە خوارەوە بێت (سەرنجی دیمەنی ٩٠ بدە). ئەگەر قسەیەك بكرێت و دەستەكان ڕوویان لەسەرەوەبێت، ئەوە كەسەكە داوادەكات بڕوای پێ بكەیت. من زۆر بە گومانم لەم جۆرە ڕەفتارانە. هەرچەندە ئەمە سەد لە سەد نییە، بەڵام كەسێك قسەیەك بكات و دەستەكانی ڕوویان لە سەرەوەبێت، بەدواداچوونی زیاتری بۆ دەكەم. ئەم شێوازەی دەستەكان كە ڕوویان لە سەرەوەیە پێماندەڵێت كەسەكە دەیەوێت بڕوای پێبكەیت. كەسی ڕاستگۆ پێویست ناكات بڵێ بڕوام پێ بكە، قسەكە دەكات و سەركەوتوو دەبێت.

Scanned with CamScanner



هەندێك وتەی كۆتایی

وەك لەسەرەتای ئەم بەشەدا باسمكرد، هەموو توێژینەوەكان لەماوەی بیستساڵی ڕابردوودا ئەنجامدراون ئەوەیان دووپاتكردووەتەوە كە هیچ ڕەفتارێك و هیچ بەشێكی زمانی جەستە بەڕوونی درۆمان بۆ ئاشكرا ناكەن. هەروەك هاوڕێ و توێژەر دكتۆر مارك زوو زوو پێی دەگوتم: "جۆی، بەداخەوە هیچ ئاماژەیەكی تایبەت نییە كە درۆت بۆ ئاشكرا بكات." منیش ئەو ڕاستییە قبوڵ دەكەم. كەواتە ئەگەر ویستت ڕاستییەكان لە درۆ جیابكەیتەوە، باشترین شتانێك پەنای بۆ ببەیت ئەو ڕەفتارانەن كە دەلالەت لە ئاسودەیی و نائاسودەیی دەكەن، هەروەها تەبایی و گونجان لەنێوان گوفتار و ڕەفتاری كەسەكەدا. خاڵێكی دیكە كە پێویستە گرنگی پێ بدەین و پەنای بۆ ببەین، جەختكردنەوە و دڵنیاكردنەوەی قسەكانە. پێویستە بزانین كەسەكە تا چەند بە دڵنیاییەوە قسەدەكات و قسەكانی دوپاتدەكاتەوە. كاتێك كەسێك ئاسودە نییە، جەخت لە قسەكانی ناكاتەوە. هەروەها قسەكانی لەگەڵ ڕەفتارەكانی ناگونجێت، یان درۆدەكات یان بەشێوەیەكی خراپ گفتوگۆ دەكات. دەكرێت نائاسودەیی لە چەندین شتەوە

سەرچاوەبگرێت لەوانەش: ڕقی نێوان ئەو كەسانەی گفتوگۆ دەكەن، ئەو بارودۆخەی گفتوگۆكەی تێدا ئەنجامدەدرێت، یاخود نیگەرانیی لەكاتی بەڕێوەچوونی چاوپێكەوتنەكاندا. هەروەها بەهۆی تاوانبارییی، هەبوونی زانیاری لەسەر تاوانەكە، شاردنەوەی زانیاریی، یاخود بەهۆی درۆكردنەوە كەسەكە توشی نائاسودەیی دەبێتەوە. ئەگەر و هۆكارەكان زۆرن، بەڵام ئەوەی گرنگە ئەوەیە ئێستا تۆ دەزانیت چۆن بەشێوازێكی باشتر پرسیار لە خەڵكی بكەیت، ئاماژەكانی نائاسودەییان بدۆزیتەوە، هەروەها لە گرنگیی ئەو بارودۆخە تێبگەیت كە ڕەفتارەكەی تێدا دەركەوتووە. تەنها بەهۆی سەرنجدان و پرسیاركردنی زیاتر و دۆزینەوەی بەڵگەی زیاتر دەتوانین لە ڕاستیی و دروستیی قسەكان دڵنیا ببینەوە. هیچ ڕێگایەك نییە بتوانیت بەهۆیەوە ڕێگری لە خەڵكی بكەین درۆمان لەگەڵدا نەكەن، بەڵام بەلانیكەمەوە كاتێك كەسێك بیەوێت فریومان بدات، دەتوانین ئاگاداربین.

لە كۆتاییدا، ئاگاداربە بە كەمێك زانیارییەوە یان لەسەر بنەمای تەماشاكردن بە خەڵكی نەڵێیت درۆزن. چەندین پەیوەندی باش بەم هۆیەوە تێكچوون. لەبیرت بێت كاتێك باسی ئاشكراكردنی درۆ دەكەین، دەكرێت زۆربەی شارەزایان بەخۆشمەوە لە چاوتروكانێكدا ئاگامان لە ڕەفتاری بەرانبەر نەمێنێت، هەروەها هەموومان ئەگەری ڕاست یان هەڵە دەرچوونمان لە لێكدانەوەكاندا پەنجا بە پەنجایە.

بەشی نۆیەم

هەندێك وتەی كۆتایی

هاوڕێیەکم بەمدواییانە چیرۆکێکی بۆ گێڕامەوە کە بەتەواوی هاوشێوەی مەبەست و بابەتەکانی ئەم کتێبەیە، هەر بەو بۆنەیەشەوە ئەگەر ڕۆژێك هەوڵتدا ناونیشانێك لە کۆڕاڵ کەیبلس ـ فلۆریدا بدۆزیتەوە، ئەوە ئەم چیرۆکە یارمەتیدەرت دەبێت و زۆر بارگرانیت لەسەر شان سوك دەکات. ڕۆژێك ئەو هاوڕێیەم بە ئۆتۆمبێلەکەی کچەکەی دەبرد بۆ پێشانگایەکی وێنە لە کۆڕاڵ کەیبلس کە چەندین کاژێر لە ماڵەوە دوور بوو. ئەم کچ و باوکە پێشتر لە کۆڕاڵ کەیبلس نەبوون، لەبەرئەوە نەخشەیەکیان بەکارهێنا بۆ ئەوەی باشترین ڕێگا بدۆزنەوە بۆ ئەوەی بیانباتە جێگەی مەبەست. هەموو شتێك باش ڕۆشت تا ئەو کاتەی گەشتنە شارەکە و دەستیانکرد بە گەڕان بەدوای تابلۆکانی سەر شەقام بۆ ئەوەی ڕێگاکان بناسنەوە و بگەنە شوێنەکە، بەڵام هیچ دیارنەبوو. بۆ ماوەی بیست خولەك بەناو شەقامەکاندادەسوڕانەوە، بەڵام هیچ ئاماژەیەکیان نەبینی. لەکۆتاییدا بەنائومێدییەوە لە بەندینخانەیەك پرسیاریان کرد چۆن خەڵکی دەزانێت کام شەقام کامەیە. کابراش هیچ سەرسام نەبوو بە پرسیارەکەی و سەرێکی لەقاند و گوتی: "ئێوە یەکەم کەس نیت ئەم پرسیارە بکەن. کاتێك دەگەیت بە شەقامە یەکتربڕەکان، دەبێت سەیری خوارەوە بکەیت نەوەك سەرەوە. تابلۆکان لە کەنار شۆستەکە بە بەرزیی پازدە سانتیم بە خشتی ڕەنگکراو دروستکراون، بەپێچەوانەی ناوچەکانی دیکە کە لەکەنار شەقامەکە هەڵیدەواسن." هاوڕێکەم ئامۆژگاری کابرای بەهەند وەرگرت و لەماوەی چەند خولەکێکدا شوێنەکەیان دۆزییەوە. کچەکەی بەم شێوەیە دوا: "لەڕاستیدا من چاوم بۆ سەرەوە دەگێڕا بۆ ئەوەی تابلۆکانی سەر شەقام بدۆزمەوە نەوەك پازدە سانتیم لەسەروو شۆستەکەوە." هەروەها ئەمەشی بۆ زیادکرد و گوتی: "ئەوەی زۆر ناوازەبوو ئەوەبوو هەر کە زانیم پێویستە چاو بۆ چی و بۆ کوێ بگێڕم، ئاماژەکان ڕوون و ئاشکرا دیاربوون و هیچ هەڵەم تێدانەکردن، بەبێ کێشە ڕێگەی خۆمم دۆزییەوە."

ئەم کتێبەش دەربارەی ئاماژەکانە. کاتێك دێینە سەر زمانی جەستەی مرۆڤ، دوو ئاماژەی بنەڕەتیمان هەیە، زارەکی و نازارەکی. هەمووومان وا فێرکراوین کە بەدوای بەشە زارەکییەکەوە

بین (بەشی قسەکردن)، بەڵام ئەمە ڕێك هاوشێوەی ئەو تابلۆیانەی سەر شەقامن کە لەسەرەوە هەڵدەواسرێن. کاتێك بە شارێکی نوێدا لێدەخوڕین، بەڕوونی دەیانبینین. هەندێك ئاماژەی نازارەکی هەن (ڕەفتارەکان) کە بەردەوام بوونیان هەیە و زۆربەشمان فێرنەبووین بیاندۆزینەوە، چونکە ڕاهێنان و مەشقمان پێنەکراوە چاو بۆ ئەو ئاماژانە بگێڕین کە لەسەر زەوییەکە و لەکەنار شۆستەکە دانراون. ئەوەی جێگەی خۆشحاڵییە ئەوەیە هەرکاتێك فێربووین و شارەزابووین لە زمانی جەستەدا، وەك هاوڕێکەم کارەکانمان ئاسان دەبێت. لەبیرت بێت کچی هاوڕێکەم گوتی: "هەر کە زانیم پێویستە چاو بۆ چی و بۆ کوێ بگێڕم، ئاماژەکان ڕوون و ئاشکرا دیاربوون و هیچ هەڵەم تێدانەکردن، بەبێ کێشە ڕێگەی خۆمم دۆزییەوە."

هیوام وایە بەهۆی تێگەشتن لە زمانی جەستە، دیدگایەکی فراوانتر و قوڵترت هەبێت بۆ جیهانی دەوروبەرت. هەروەها توانای ئەوەت هەبێت دوو زمان ببیستیت و ببینیت، زمانی قسەکردن و زمانی بێدەنگی (جەستە)، کە پێکەوە ئەزموونێکی پرشنگدار و دەوڵەمەند لەم جیهانە ئاڵۆزەدا دەخەنەڕوو. ئەمە ئامانجێکە کە شایەنی بەدواداچوونە. ئامانجێك کە من دڵنیام ئەگەر هەوڵی بۆ بدەیت بەدەستیدەهێنیت. ئێستا تۆ شتێکی زۆر بەهێزت پێیە. تۆ زانیارییەکت پێیە کە تا کۆتایی ژیانت پەیوەندییە کەسییەکانت دەگۆڕێت و بەرەوپێشیان دەبات. چێژ لەو زانیارییانە ببینە کە لە کتێبی "خەڵکی چی دەڵێن" فێریان بوویت، چونکە ژیانی خۆمم بۆ ئەم کتێبە تەرخانکردووە.

جۆی ناڤارۆ

تامپا، فلۆریدا

ویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا

Scanned with CamScanner

- بۆچی کاتێک کەسێک بە گوللە هێرش دەکاتە سەر کەسێکی دیکە، دەبینیت کەسەکە بۆ خۆ پارێزی دەستی بەرز دەکاتەوە، لەکاتێکدا ئەم کەسە دڵنیایە دەستی نابێتە ڕێگر لەبەردەم گوللەیەک کە لە یەک چرکەدا ٩٠٠ پێ دەبڕێت؟
- چۆن بتوانین لە شوێنێک یان لە کۆبوونەوەیەک یان لەگەڵ دەوروبەرمان بەشێوەیەکی باڵادەست و کاریگەر دەربکەوین؟
- کاتێک دوو کەس یان زیاتر دەبینیت و دەتەوێت بچیت بۆلایان، چۆن و بەچیدا بزانیت ئەم کەسانە ئاسودە دەبن بچیت بۆلایان، یاخود بێزار و قەڵس دەبن و پێیان خۆش نییە بچیت بۆلایان؟
- بۆچی هیچ کاتێک نابینیت سەرۆک یان کەسە خاوەن پێگەکان دەستەکانیان بخەنە گیرفانیان؟
- هەمووان تا ئێستا وادەزانن ڕووخسار تاکە یاریزانی نێو گۆڕەپانی زمانی جەستەیە، بێئاگا لەوەی ڕووخسار تەنهاو تاکە یاریزانە لەم گۆڕەپانەدا، کەوابێت کامانەن گرنگترین یاریزانەکان کە شایستەی تێڕامانن؟
- ئایا تا ئێستا زانیوتە بە تەنها پەنجە گەورەی دەست هێندەی چەندین قسەی بەهێز کاریگەری هەیە؟

Bakhtiary Bookshop
ktebxanay baxtiary
07505000122
بەختیاری
4000 IQD

Scanned with CamScanner