هەرەمی لاریداری

دانراوی پۆل گراهام

کوردیکاری، داڕشتنەوە و نموونەسازی:

زیاد ئەسعەد

١٢ی ئەیلوول، ٢٠٢٤

هەرەمی لاریداری

دانراوی پۆڵ گراهام

چۆن گفتوگۆ بکەین، بەڵگە نیشان بدەین و لاریمان لە بیروبۆچوونی بەرانبەر هەبێت؟

هەتا دووسێ دەیە پێش ئێستا کە هێشتا دنیای مەجازی سەری هەڵنەدابوو، نووسەران شتیان دەنووسی و خوێنەران دەیانخوێندەوە. ئێستا ئەوە ئیدی وەک خۆی نەماوە و سرشتی وتووێژ و دەمودوو بە بارێکی دیکەدا هەڵچەرخاوە. لە دنیای مەجازی، خوێنەر هەر خوێنەر نییە. لێرە خوێنەر دەخوێنێتەوە و وەرام دەداتەوە، بە پۆست، یان بە کۆمێنت، لە ناوەرۆکی نووسراوان، گومان و پرسان هەڵدەهێنجێ، مەبەستان ڕەت دەکاتەوە، جاری وایە شت بە لاڕێدا دەبا، وا دەبێ تەقەی سەری بێ، تێ نەگا بەڵام خۆی نەگرێ و مەیدانی قسە لە نووسەری بابەت بگرێ، بەم چەشنە، سەر لە خۆی و لەویش بشێوێنێ.

من کە شتێک دەخوێنمەوە، یان دەزانم نووسەری بابەت چ دەڵێ، یان ئەوەتا بە هەر هۆیەک بێت، مەبەستی نووسینی تێ ناگەم و نازانم باسی چی دەکا. کە تێ دەگەم دەڵێ چی، یان هاوڕای دەبم و پێم وا دەبێ ڕاست دەکا، یان بیروبۆچوونمان تێک ناکاتەوە و جیکەنە لە کاکڵی مەبەست و باسەکەی دەدەم. جا وەختایێ ڕوانگەی ئەوی نووسەر و منی خوێنەر تێک دەکاتەوە، من بۆ دەربڕینی هاوڕایی زۆر وشەم پێویست نابێ. بە دەستخۆشییەک، بە ماندوونەبوونییەک، واش دەبێ بە دەربڕکاندنی یەک و دوو سەرنج و تێبینی، لە کورتە لێی دەبڕمەوە. بەس وەختایێک کە تێ دەگەم بەڵام وەک بابای بابەتنووس بیر ناکەمەوە و پێم وایە ئەو لار ڕۆیشتووە و خەتی خواری گرتووە؛ یان خۆ لە بابەتی بە خاوەن ناکەم، یان ئەوەتا دڵسۆزی دەنوێنم و دێتە سەرم ئەوەی بە بیری خۆم پێم لاروڵەوێر و چەوتوچەوێڵە، بە پێشنیار، بە دەستدانان لەسەر جێهەڵە، بە پێشاندانی ئەوەی بابەتنووس پەی پێ نەبردووە، بە خستەڕووی بەڵگە و نیشانان، هەوڵ بدەم ڕاستی بکەمەوە.

هەتا ئێرە هەموو شت ئاساییە و مریشکی کەسم لە ئاو نەکردووە. بەس سرشتی وتووێژ لە دنیای مەجازی، شتێکی دیکەیە. هەر قسەیە و لێک هەڵدەبەزنەوە، هەر ناوونیتکەیە لێک دەنرێن، فرکان فرکانی جوێنانە، هەڕەشەیە، گەفە و یەکتر سڕینەوەیە. هەر بابایە و ئاوێنەی ڕاستەقینەی ڕەهای لە ئاسمانەوە بە دەستێکی ئەمین، بە نەشکاوی و بەبێ درز و بە خاوێنوباوێنی، بە دەست گەیشتووە. کەم کەس پێیان وایە هەڵە دەکەن. کەمتر کەس پێ لە هەڵەی خۆیان دەنێن. باوکم دەیگوت، ئەگەر هەموو کەس لە بەخت و بەشی خۆی ناڕازییە، ئەوە نزیکەی هەموو کەس لە ژیری و ئاوەزی خۆی ڕازییە و هەر کەسی دەیگری و دەیدوێنی، پێی وایە خودا لە پێویستە پتری پێ داوە.

پۆڵ گراهام زۆر لە زوویەک، پێش ئێمە ئەوەی هەست پێ کردووە و هەر لەگەڵ خەڵک کەوتوونە گفتوگۆ و ڕاگۆڕینەوە، دیتوویە زۆر جاران خەتی یەکدی ناخوێننەوە. لە مەبەستی یەکدی ورد نابنەوە، کێشە لەگەڵ یەکدی دەکەن و جاری وایە وای لێ دێ هەر یەک لە دنیایەک قسە دەکا، بەبێ ئەوەی پێ بزانن لە دوو مەبەستی پێکدژ و جیاواز دەدوێن. وای لێ دێ شتی وا بۆ یەکدی بنووسن کە لە دنیای ڕاستیدا هیچ کات لە ڕوویان نەیەت شتی وا بە هیچکەس بڵێن. ئەوە زۆر هەڵەیە. ئەوە ئاکامی پشتکردنە لە ژیری و زانایی. مرۆڤی ئاوەزمەند و هۆشیار قسە فڕێ نادا، هەڵەشەیی ناکا و هاتەران پاتەران ناڵێ. کاریگەریی قسەی تاڵ بە کەم ناگرێ و دەزانێ وا بەئاسانی شوونی لاناچێت. لە «تەلموودی بابلی»دا هاتووە، "قسەیەکی نابەجێ کە بە سێ چرکە دەیکەی، لای کەم سێ ساڵ خەباتی پێ دەوێت تا شوونەواری بەتەواوی لەنێو دەچێت." لە کاتێکدا گفتوگۆ بۆ ئەوەیە شتێک فێر ببین و پێش بکەوین،

کەچی زۆر کەس ئەوە وا نابینن، بە چاوی شکاندن و بۆردانی لایەنی بەرانبەریان، وەقسە دێن. ئەوە ماڵوێرانی و سەرگەردانییە بەڵام کەم کەس ژیری و ئاوەزی لێ وەگەڕ دەخا.

پۆڵ گراهام کێیە؟

پۆڵ گراهام (١٩٦٤ ـ)، نووسەر و کۆمپیوتەرەوانێکی دیاری ئینگلیزە و وەبەرهێن و کارسازێکی خەڵکی ئەمریکایە. ئاداری ساڵی ٢٠٠٨ وتارێکی بەپێزی لەسەر لاریداری (Disagreement) نووسیوە. ڕەوتی وتووێژی بە حەفت پلەی جیاواز پلەبەند کردووە. لە نزمەوە بۆ بەرزی. بە ئاوەزمەندی و بەوردی پلەی پلەکانەکەی ژمارە کردوون. لە جیاتی لە یەکەوە هەتا حەفت ڕیزیان بکا، هاتووە لە سفرەوە تا شەش ڕیزی کردوون. سفر چما؟ پێتان دەڵێم.

هەموومان ئاسایی کە بابەتێک دێتە پێشمان و لایەکی لێ دەکەینەوە، کە لە خوێندنەوەی دەبینەوە، بانگەشەی بابەتنووس ڕامان دەگرێ. ئیستێکمان پێ دەکا. وەک گوتم، یان هاوڕای دەبین، یان دژڕا. جا ئەگەر دژڕا دەبین و وەک وی بیر ناکەینەوە، وا چاکە بزانین چەند ڕێ و شێوازی جیاواز هەن بۆ هاتنە نێو باس و تێهەڵچوون و لێدوانی. لەم وتارەدا، پۆڵ گراهام باسی پلەبەندییەکی حەفتڕییانی دەکا. حەفت ڕێی بەرهەڵستی و بەرسڤدانەوەی بانگەشە یان بەڵگەیەکی وەڕووخراو. پلەکان لە نزمترین ئاستی وتووێژکردن دست پێ دەکا و یەکیەک دەڕوا هەتا بە بەرزترین ئاست دەگا.

◆ ئاستی سفر: ناووناتۆرە لێنان

ئەمە نزمترین ئاستی دەربڕینی ناڕەزایی و قسەکردنە. وتووێژکردن نییە، خۆسووککردنە. کابرا خەتی بابەتنووس ناخوێنێتەوە، گۆیا لاریی هەیە، بەڵام نایەت تەنانەت تاقە بەڵگەیەک بۆ پووچاندنەوەی بۆچوونی بخاتە ڕوو. سووک و سانا دێ تۆمەت و مۆرکی لێ دەدا، جنێوی دەداتێ، درۆ و دەلەسەی ڕەپاڵ دەدا. ئەمە کە نزمترین ئاستی نووسین و ئاخاوتنە، زۆر بەداخەوە لە هەموویان بەهەرمێنتر و باوترە. هیچی تێ ناچێ، جنێوی خۆت بدە و لە ڕێی ژیر و ئاوەز لادە هەتا خەڵک لێت داوەرێن و بە ئیمۆجی و ستیکەری پێکەنین یان دڵ و لایک هەڵت نێن و پێت بڵێن تۆش هەیت و گرنگیت. ئەوە هەڵەیە و خۆونکردنە. ئەوە بە هیچ کلۆجێک وتووێژکردن نییە. ئەوە خۆداماڵینە لە هەرچی بەهای بەرزە. نەغدوپوخت، ئەوە خۆسفرکردنەوەیە، هەر بۆیەشە پۆڵ گراهام کردوویەتی بە ئاستی «سفر».

چەند نموونە بۆ ئەوە لە سۆشیال میدیای کوردی:

ـ لە بەراز ئەچێ!
ـ ئەمە چییە زۆر قەڵەوە!
ـ ئەم کابرایە زۆر کەرە!
ـ ئەمە چییە بۆ خاتری خوا؟! زۆر دەبەنگە!

دەیان تۆمەت و جنێو و ناتۆرە بە فلسێک.

◆ ئاستی یەک: بەکەسێنە-کردنی بابەت (کەسێنە-کردن: کەسینە-کردن، کەسین-کردن: شەخسەنەکردن)

ئەمە وردنەبوونەوە و ئاوڕنەدانەوەیە لە کرۆک و ناوەرۆکی بابەت و پەلاماردان و پڕدانە کەسی بابەتنووسە. کابرا دێ پشت لە ویژراو دەکا و قسە بە وێژەر دەڵێ. دەگەڕێ ڕەخنەیەک، خەوشێک، ڕەشکەخاڵێک لە کەسەکە بدۆزێتەوە تا لەوێوە هێرشی بکاتە سەر و لە پایە و شانی دابەزێنێ.

نموونە بۆ ئەوە لە سۆشیال میدیای کوردی:

- تۆ ئەو بوارەت نەخوێندووە، باشترە دەمت داخەی و بچی خەریکی شتێکی دی بی!
- تۆ چییت هەتا ڕەخنە لەم زانایە/ لەم مەلایە/ لەم شێخە/ لە سەرۆک فلان بگریت؟!
- ئەم نووسەرە بە قەد بەژنی تۆ بەس کتێبی نووسیون، هەی گەوجی نەفام!

هەزار قسەی پووچی ئاوا.

ئەمە بیر و بۆچوونی بابەتنووس ناپووچێنێتەوە، کەمتاکورتێکیش سەروکاری لەگەڵ بابەتەکە هەیە، شتێک لە ئاستی سفر گەڕاوەتەوە، بەڵام دیسان شێوەیەکی پەست و نزمی دەربڕینی ناهاوڕایی و لاریدارییە.

◆ ئاستی دوو: لە هەوای کەسی بەرانبەر خوێندن

ئەمە ئاستێکی بەرزترە لە هەرەمی لاریداریی پۆل گراهام. لێرەدا کەسەکە لەباتی ئەوەی هێرش بکاتە سەر نووسەر، دێ ڕەخنە لە شێوازی نووسینەکە دەگرێ. بەڵام ئەمەش هەر شێوەیەکی لاوازی دەربڕینی بۆچوونی جیاوازە.

ئەوە قسە هێنانە سەر دەموراوێژی بەرانبەر و سەرنج خستنەسەر شێوازی داڕشتنی ئەو ڕستانەیە کە مەبەستێک دەخەنە ڕوو. کابرا بە هەزار زمان پێت دەڵێ هاوڕات نیم و هەڵەیت، بەڵام بە هیچ ڕێیەک ناچێتە سەر کرۆکی باسەکەت. ئەم ڕوانینە لە گفتوگۆی ئەکادیمیاییدا بەهایەکی ئەوتۆی نییە.

نموونە بۆ ئەوە لە سۆشیال میدیای کوردی:

- ئەوەی ئەم بابەتەی نووسیوە زۆر بێڕێز و بێتەربیەتە، ئەگەر تۆزێک ئەخلاقی تیا بوایە ئاوا باسی ئایینی باوک و دایکی خۆی نەدەکرد!
- ئەم کابرایە چاک بەناو کەوتووە. خۆشی نازانێت دەڵێت چی! بە دەموفلقی دیارە ئەلفبێی زانستی ئابووریی نەخوێندووە!
- بابەتەکەی زۆر بێسەروبەرە.

ئاستی سێ: بەرپەرچی (Contradiction)

لەم ئاستەدا خوێنەری بابەت لە جێی ئەوەی شتەکە بێنێتەوە سەر نووسەر یان شێوازی نووسینی وەبەر نەشتەری ڕەخنە بدا، دێ ناوەرۆکی بابەتەکە بەرپەرچ دەداتەوە، بەڵام ئەوەی لێرەدا کێشەیە، کەسەکە بەبێ بەڵگە قسە دەکا و بەپێی پێویست نیشانان ناخاتە ڕوو.

نموونە لە وتووێژی دوو کەس لە سۆشیال میدیا:

- کوردستان خۆشترین وڵاتی دنیایە. هەر چوار وەرزی هەن. کەشوهەوای گەرم و خۆشە.
- نەخێر وا نییە. کوا کەشوهەوای گەرم و خۆشی؟ بەس قسەیە.

(ئەمە قسەی کابرای بەرپەرچ دایەوە، بەبێ ئەوەی داتای کەشناسی بخاتە ڕوو.)

نموونەیەک لە سەرەتای داکەوتنی پەتای کۆرۆنا:

خوێندکار: خوێندن لە زانکۆ نەبێت، کەڵکی نییە. خوێندنی سەرهێڵ (ئۆنلاین) زۆر بێسەروبەرە.
مامۆستا: نەخێر. ئێوە نازانن. خوێندنی ئۆنلاین زۆر چاکترە.

ئەمەش هەر بەرپەرچدانەوەیە و باسی هۆیەکان ناکات.

- مۆبایل و ئایپاد مەدەنە دەست منداڵان. بەڕاستی کارەساتە.
- نەخێر. زۆریش بەسوودە.

چۆن زۆریش بەسوودە؟ پێمان ناڵێت.

واتە، لەم ئاستەدا کابرا دەڵێ "نەخێر"، بەڵام هیچ پێت ناڵێ بۆچی "نەخێر؟" خۆ ئەگەر بەڵگە نیشان بدات و پەنجە لەسەر هەڵەکان دابنێت، ئەوە بەرپەرچی و دژایەتییەکەی سەر دەباتە گفتوگۆیەکی بنیاتنەر. نایکات. دەی، ئاخری دنیا نییە. شتێ نییە چاک نەبێ.

ئاستی چوار: دژەبەڵگەهێنانەوە (Counterargument)

لەم ئاستەدا کەسەکە هەر ئەوە نییە بەرپەرچ بوەستێ و دژایەتی بکا، نا، لێرەوە ئیدی بەڵگە و نیشان دێنە گۆڕێ؛ کەسەکە هزر و بیری بەرێوجێ و، بەڵگەی پتەو و نیشانی ڕوون دەخاتە ڕوو. پێشتر ئیشی فشە بوو. لەم ئاستەوە ئیدی بیروبۆچوونی بە هەند وەردەگیرێ. بابەتەکە بەوردی دەخوێنێتەوە، بۆچوونی بابەتنووس تاوتوو دەکا، چاو لە مەبەستی نووسینی دەگێڕێ، دوای ئەوە دێ بەڵگەی چاک و بەرێوجێ دەهێنێتەوە، پشت بە زانیاریی ورد و دراوە (data)ی دروست و جێمتمانە دەبەستێ، نموونەی زیندوو دێنێتەوە، بەرێزەوە بۆچوونی جیاوازی دەڵێ، بەڕوونی دەپەیڤێ، واوەتر لەوە، ئەگەر بۆچوونی لەگەڵ لایەنێکی باسەکە تێک نەکاتەوە، بێ پێچوپەنا نیشانی دەدا و بە بیری کراوە ئامادە دەبێ بۆ وەرگرتنەوەی وەڵام کە بەڵکوو بۆچوونەکەی خۆ هەو نەبووبێ و نووسەر بەچاکی بۆی چووبێ. لەدوو ئەوەیە ڕاستی بدۆزێتەوە، نایێ کەسی بەرانبەر بۆڕ بدا و خۆی بە پاڵەوان دەربێخێ. وا دەبێ بزانێ

هەردوو لا ڕاستن و دەشێ هەردوو لایان هەمان شتیان گوتبێ بەڵام بە وشە و شێوازی جیاواز، ئەو کاتە ڕێوڕاست پێی لێ دەنێ و ناچێ شێروڕێوییان بێنێتەوە.

| نموونە بۆ ئەوە لە سۆشیال میدیادا

باسێکی خوێندنی بە ئۆنلاین

مامۆستا: خوێندنی ئۆنلاین چاکترە، چونکی کات و پارەتان بۆ دەگەڕێنێتەوە و ماندووبوونی هاتن و چوونتان لەسەر لادەبا.
خوێندکارێکی (هەوڵ دەدا دژەبەڵگە بێنێتەوە): بەڵێ، بەڵام توێژینەوەکان دەڵێن، خوێندکار لە پۆلدا و بەرەوڕوو لەگەڵ مامۆستا، چاکتر دەرسێ وەردەگرێ، پتر بەشداری دەبێ. فەرمووو ئەمە ڕا و بۆچوونی خوێندکارانە و ئەم توێژینەوەیە پێمان دەڵێ، سەدی حەفتا و پێنجی خوێندکاران لەسەر ئەو ڕایەن کە پۆلی خوێندن لە دەرسی بە ئۆنلاین چاکترە.

کێشەی هاتوچۆ

یەکێ دەڵێ: ئەم ڕێیانە دەبێ فرەوان بکرێن. وا نەبێ ئەم قەرەباڵغی و بێسەروبەرییە هەروا درێژە دەکێشێ.
یەکێکی دی دژەبەڵگە دێنێتەوە: برا، توێژینەوە شارسازییەکان ئەوەیان ساغ کردۆتەوە کە پانوپۆڕکردنی ڕێوبان و فرەوانکردنی شەقامان، پاشەڕۆژ پتر دەیکاتە چڕەبەندان و قەرەباڵغی. بۆیە وا چاکە پەرە بە سیستەمی گواستنەوەی گشتی بدرێ.

فاست فوود

ـ فاست فوود خۆشە و هەرزانیشە و کاتیشت بۆ دەگەڕێنێتەوە.
ـ بەڵێ ئێستە وا دێتە بەر زەین و بیر، بەڵام توێژینەوە پزیشکییەکان دەڵێن، پاشەڕۆژ مرۆ لە پەلوپۆ دەخا و زیانی گران لە جەستەی دەدا.

ئاستی پێنج: پووچاندنەوە (refutation)

ئەمەیان شێوەیەکی بەرز و بەڕێوجێی دەربڕینی بۆچوونی جیاواز و لاریدارییە. زۆر کەمپەیدا و دەگمەنیشە، ئاخر پاشخانێک لە زانیاری و، چاوکراوەیی و ئاگاداری لە دنیای زانینی پێ دەوێ. لێکۆڵینەوەی ورد و کردوکۆشی لە دووی دیتنەوەی بەڵگەی دروستی پتەوی پێ دەوێ. هەر خۆی هەرەمەکە وا ڕۆ نراوە کە هەتا پلەیەک لەو پلەکانە سەرتر بچیت، کەمتر نموونە و چۆلتر لە خەڵک دەبینی. بۆ بەهەڵەدەرهێنانی بابەتنووسێک و پووچاندنەوەی مەبەستی نووسینی، کەسەکە دێت بەشێکی دیاریکراو لە بابەتەکەی دەردێنێ کە ـ بە بیری خۆی ـ پێی وایە بابەتنووسەکە لەوێدا هەڵەی کردووە. بەوردی لێی دەدوێ، ساغی دەکاتەوە چۆن و بۆچی بابای بابەتنووس هەڵە ڕۆیشتووە. چۆن بزانی گەیشتووی بەم ئاستە؟

دەشێت بەمەدا بیزانی: کەسێ لەم ئاستەدایە کە:

سەرەتا بە تانوپۆی باسەکەدا دەچێ، بەوردی دەیخوێنێتەوە، تێدەکۆشێ بەتەواوی مەبەستی بابەتنووس تێ بگا، پاشان ئەگەر هەڵەی دیتەوە، دەچێ زانیاری کۆ دەکاتەوە، سەرچاوەی جێباوەڕ دێنێ، دراوەی دروست دەخاتە ڕوو؛ لە کاتێکدا بابای بابەتنووس دژەبەڵگەی بۆ دێنێتەوە، مووی گرژ نابێ، دۆ و دۆشاو تێکهەڵ ناکا، ئامادە دەبێ بە بۆچوونی خۆیدا بچێتەوە. بێرتراند ڕەسێل دەڵێ، "ئەمن قەت ئامادە نیمە خۆ بە قوربانی بیروبۆچوونەکانم بکەم، ئاخر دوور نییە هەڵە بن، ڕەنگە بەچاکی بیرم نەکردبێتەوە، بە ڕاستەڕێ بۆ بابەتەکە نەچووبم." واتە ئەوی گەیشتبێتە ئەم ئاستە، ئەو وردەشتانە لێک دەداتەوە. ڕێز ڕەچاو دەکا و خۆی لەبیر ناکا. دەیەوێ بگاتە ڕاستی، نایەوێ مریشکی کابرای لە ئاو بکا. هاواری خەڵکی ناکا بڵێ، "هۆ خەڵکینە، وەرن ببینن ئەو کابرایەم بۆڕ دا!"

خۆ لە هەڵەی لۆژیکی دەبوێرێ، بەڵگەی لاوەلا و ناپێویست ناهێنێ. شت ناگشتێنێ. ئەوە زۆر گرنگە. بیری کراوەیە و ئەگەر دەرچوو هەڵەی کردووە و بۆچوونەکەی بۆنەچوون بووە، پێی لێ دەنێ و ئەوە بە شکست و شکان نابینێ. بەم چەشنە گفتوگۆ دەباتە ئاستێکی بەرز و بنیاتنەر و هەرتک لا قووڵ و قەوێڵ دەبنەوە. وا دەبێت بەوردی لە مەبەستی باسەکە بگات و شەنوشیتاڵی بکات، خاڵە لاوازەکانیشی دەستنیشان بکات، بەڵام نەتوانێت کاکڵ و کرۆکی باسەکە و بیرۆکەی سەرەکیی بابەتنووس بەتەواوی ڕەت بکاتەوە و بیداتە دواوە. بۆ ئەوە دەبێ هەڵبکشێتە سەری سەرەوەی هەرەمەکە. پەلە مەکەن؛ دەچینە ئەویش.

نموونە بۆ ئەم ئاستە:

🔴 پەروەردە و خوێندن

ـ لە ڕاپۆرتەکەتاندا نووسیوتانە، "خوێندنی بە ئۆنلاین هیچ زیان لە ڕەوتی فێربوونی خوێندکاران نادا." کەچی توێژەرانی زانستگەی هارڤارد بە دراوە (data) نیشانیان داوە کە نێزیکەی سەدی حەفتای خوێندکاران لە خوێندنی بە ئۆنلایندا ناتوانن بەچاکی لە دەرسیان ورد ببنەوە و سەرنجیان لەسەر خوێندن خڕ بکەنەوە. ئەوەندەش دەڵێن کە، ئەو خوێندکارانە، لەچاو ئەوانەی لە پۆلی خوێندن دەرس دەخوێنن، سەدی چل و پێنج کەمتر فێر دەبن.

🌍 گەرمبوونی زەوی

ـ لە وتارەکەتاندا دەڵێن، "گەرمبوونی زەوی کاری بە ئاستی ئاوی زەریاکان نەداوە." دەی ئەمە پێچەوانەی ئەو توێژینەوانەیە کە گۆڤاری (Nature) چوار ساڵ لەمەوبەر بڵاوی کردنەوە. ئەوان دەڵێن، لەگەڵ توانەوەی بەستەڵەکان، ئاستی ئاوی زەریاکان، هەر ساڵەی ٦.٣ میللیمەتر بەرز دەبێتەوە.

🔴 بواری تەندروستی

ـ لە ڕاپۆرتی ئەم دواییەتاندا دەڵێن گۆیا پێکوتەکان (ڤاکسین) هیچیان نییە و زۆر بێوەی و دوورەزیانن. ئەمە زێدەڕۆیی و گۆترەکارییە. هەموو دەرمانێک بەشی خۆی زیانی هەیە. باشتر وا بوو بڵێن 'پێکوتەکان زۆر چاکن و سوود و قازانجیان لە زەرەر و زیانیان گەلێ زۆرترە'.

● دنیای سیاسەت

لە وتارەکەدا هاتووە، "کۆچبەران بەتێکڕایی زیان لە ئابووریی وڵات دەدەن." ئەم گشتاندنە هەڵەیە. هەر بە نموونەیەکی سادە دەپووچێتەوە؛ زۆر گەورەکۆمپانیای ئەم وڵاتە کۆچبەران یاخۆ منداڵی کۆچبەران دایانمەزراندووون. ئیلۆن مەسک بە بنەچە خەڵکی ئەمریکا نییە. سوندار پیچای ئەمریکایی نییە. گشتاندن بە کەڵک نایێ.

◆ ئاستی شەش: پووچاندنەوەی کرۆکی باس

ئەمە سەری سەرەوەی هەرەمەکەی پۆل گراهامە. بەرزترین ئاستی گەنگەشەکاری و لاریدارییە. لە ئاستی پێنجەمدا جاری وایە کەمتاکورتێک مەبەست لە ڕاستی لادەدا. وا دەبێت لە ماوەی وتووێژەکەدا هەڵەیەکی ڕێنووس، لادانێکی ڕێزمانی، یان شتێکی لەو بابەتە، لە کەسی بەرانبەر زەق بکەیتەوە و هەوڵ بدەی لێی بدەی. لەم ئاستەدا ئەو شتانە لە گۆڕێ نین. لێرەدا دێیت کرۆکی باسەکە دەدۆزیتەوە، بەڕوونی تێ دەگەی دەڵێ چی، وتەیەک، وەکوو خۆی، لە بابەتەکە دەردێنی و بە بەڵگەی ڕوون ساغی دەکەیەوە کە هەڵەیە. کوێی هەڵەیە؟ بۆ هەڵەیە؟ ئەمانە بەتەواوی دەڵێی. لە مەبەستی سەرەکیی باسەکە لانادەی. جاریێ پێش هەموو شت، دەبێ بەتەواوی لە بۆچوون و زانیاریی خۆت دڵنیا بی ئەوجا بێی بابەتەکە ڕەت بکەیەوە. دەبێ دڵنیا بی بەتەواوی دە باسەکە گەیشتووی. دەبێ بەڵگەی پتەو بە خۆت شک ببەی. دەبێ لە بابەت دەرنەچی و ڕێزی بەردەنگەکەت بگری.

سەرنجت لەسەر کاکڵەی باسەکە بێ. ئەگەر چەند لایەنێکی بابەتەکە دروست بوون، دەبێ نکۆڵی نەکەی و بە هەڵەیان دانەنێی. دەبێ پێ لە ڕاستی بنێی. دەبێ کراوە بی بۆ گفتوگۆی پتر و پشووت درێژ بێ تا ڕوونبوونەوەی تەواوەتی. دەبێ بەتەواوی خۆ لە گشتاندن ببوێری.

نموونە بۆ ئەم ئاستە:

● تەندروستی

ـ نووسەری بابەتەکە دەڵێت: «پارێزی کیتۆ (Kieto diet) باشترین بەرنامەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش.» بەس ئەمە ڕاست نییە. چونکە:

یەک. تازەترین توێژینەوەکان پێمان دەڵێن کە، کاریگەریی درێژخایەنی کیتۆ جاریێ ڕوون نییە.

دوو. پارێز لە خۆراک بە کەس دەگۆڕێ. ئەوە کاری پزیشکی پسپۆڕە کە بەپێی سروشتی کەسەکان، پارێزیان دابنێت و چاوەدێرییان بکا.

نووسەر دەڵێت، «خوێندن بە ئۆنلاین دەبێتە هۆی باشترکردنی ئاستی گشت خوێندکارێک،» ئەم بۆچوون و گشتاندنە هەڵەیە. بۆچی؟ چونکە:

یەک. توێژینەوەکان نیشانیان داوە کە، خوێندن و فێربوون بە ئۆنلاین بەپێی بابەت و تەمەن و ئاستی تێگەیشتنی خوێندکارەکان دەگۆڕێ. واتە لە خوێندکارێکەوە بۆ خوێندکارێکی دیکە جیاوازە.

دوو. بۆ بەشێکی خوێندکاران کە کێشەی تایبەتیان هەیە، لە پۆل دەرس نەخوێنن شتێکی ئەوتۆ فێر نابن. لە پۆل چاکتر فێر دەبن.

تەواو.