کاتێک ناودارەکان توڕە دەبن چی دەکەن؟

هەر مرۆڤێک تایبەتمەندی خۆی هەیە لە حاڵەتە ئاسایی و نا ئاساییەکانی ژیانداو هەرحاڵەتێکیش یان بارودۆخێکیش کاردانەوەی خۆی هەیە کە جیاوازە لەگەڵ حاڵەتێکی دیکە، جا کاردانەوەکە بە قسە بێت یان بە کردەوە لەومرۆڤانەش هونەرمەند و ناودارەکان کەکاردانەوەی سەیریان هەیە لەکاتی توڕەبوون و هەڵچووندا، چونکە ئەوان زیاتر لە هەموو کەسێکی دیکە دووچاری ئەم حاڵەتە دەبن بە هۆی سروشتی کارەکەیان، لێرەدا کاردانەوەی هەندێک لە هونەرمەندە ناودارەکان لەکاتی توڕەبوون و هۆکاری توڕەبوونەکەیان باس دەکەین:

* برێتنی سپێریز کاتێک تووشی شەڕێک دەبێت یان کەسێک قسەی ناخۆشی پێدەڵێت ئەوا زۆر گفتوگۆ ناکات ،بەڵکو کتێبێک هەڵدەگرێت بۆ خوێندنەوەی ،چونکە کاتێک توڕە دەبێت ئەوا کاردانەوەی زۆر دڕندانە دەبێت وەک ئەو هەڵوێستەی بەم دواییە نواندی جامی ئۆتۆمبیلێکی شکاند لەبەردەم رۆژنامەنووس و وێنەگرانەوە.

* کاتێک کریستینا ئەگویلیرا توڕە دەبێت ئەوا هاوسەرەکەی دەست دەکات بەگوتنی مەتەڵ وهەندێک پرسیاری ئاراستە دەکات بۆ ئەوەی توڕەبوونەکەی بیر بچێتەوە.

* هەرچەندە کاتێک مادۆنا توڕە دەبێت هۆکاری زۆر هەیە بۆ دەربڕینی کاردانەوەی خۆی ،بەڵام بۆئەوەی کۆنترۆڵی خۆی لەدەست نەدات دەست دەکات بە ئەنجامدانی وەرزشی یۆگا.

* بیلی تۆمن دەڵێ: تەنیا هاوڕێکانم کە زۆربەیان هونەرمەند و کەسایەتی ناودارن توڕەم دەکەن بۆیە زۆر رقم لە کەسانی ناودارە و حەز ناکەم لە شوێنە گشتییەکان بیانبینم.

* کیلی کلارکسۆن: کاتێک ناچار دەبم ماڵ خاوێن بکەمەوە یان کەشوهەوا نالەبار بێت ئەوا زۆر توڕە دەبم و حەز ناکەم کەس لێم نزیک بێتەوە.

* لی رایان دەڵێ: کاتێک هەواڵەکان دەبیستم زۆر توڕە دەبم، چونکەهەواڵەکانی ئێستا هەمووی هەر جەنگ و ماڵ وێرانییە.

* ماریۆ: زۆر رقم لەشوێنە قەرەباڵغەکانە ،چونکە خەڵک ناهێڵن من بۆ خۆم بە ئازادی بگەڕێم و وەک ئەوان تام لە ژیان وەربگرم تەنانەت ئەوەندە لێم نزیک دەبنەوەناهێڵن بە ئازادی هەناسەش هەڵکێشم ، بەڵام خەڵک زۆر هەست بەوە ناکەن .

* نیکۆڵ کیدمان دەڵێ: من زۆر کەم توڕە دەبم و زۆریش رقم لەو کەسانەیە کە توڕە دەبن و هەندێک رەفتاری نابەجێ ئەنجام دەدەن کە دواتر لێی پەشیمان ببنەوە، بۆیە پێویستە مرۆڤ بەتایبەتی هونەرمەندە ناودارەکان سنگیان فراوان بێت، چونکە هەموو رەفتار و کردەوەکانیان لەسەر حیسابە و هەموو دونیا پێی دەزانێت.

* جوین ستیڤانی دەڵێ: من هەفتانە پێنج رۆژ وەرزش ئەنجام دەدەم بۆ ئەوی لەشم بەهێز بێت وقەڵەو نەبم بۆیە زۆر لەو کەسانە توڕە دەبم کە وەرزش ئەنجام نادەن و گاڵتە بە وەرزش دەکەن .

* ساندرا پۆلۆک زۆر درەنگ توڕە دەبێت و هەمیشە ئارام دەگرێت ، بەڵام کاتێکیش توڕە دەبێت ئەوا زۆر بە زەحمەت هێمن دەبێتەوە و هەرچی لە دڵیدایە دەیڵێ و جاری واش هەیە شەڕە جنێویش دەکات .

* پاریس هیڵتۆن زۆر جار هەیە بێ ئەوەی کەسێک قسەیەکی پێ بڵێ یان رەفتارێکی نابەجێی لە بەرامبەر بکات توڕە دەبێت و هەرچی کەلوپەلێک هەیە بکەوێتە بەر دەستی ئەوا دەیشکێنی و جگە لە نیکۆڵ ریتچی تەنانەت هاوڕێکانیشی ناتوانن هێوری بکەنەوە

مایکڵ جاکسۆن دەڵێ: من هەست بە بێزاریی و توڕەبوونێکی زۆر دەکەم کاتێک دەبینم ،هیچ شوێنێک نەماوە لەم جیهانە کە شەڕو کوشتاری تێدا نەبێت.