دوای پێنج ساڵ خۆشەویستی

گەر بمزانیبوایە دابڕان هێندە بەئازارە، هەرگیز خۆشەویستیم نەدەکرد

کارزان غەمگین

لەقاوەخانەیەك دانیشتبووم خەریکی نووسینی بابەتێك بووم لەکاتێکدا گوێ بیستی دەنگێك بووم بانگی کردم ئامۆزا بمبورە بەسەرهاتێکم هەیە دەتوانی لەرۆژنامە بلاوی بکەیتەوە، منیش پێموت فەرموو، هات لەتەنیشتم دانیشت، ئەو کوڕێکی تابلێی رووح سووك بووو، بەلام زۆر غەمگین دەهاتە بەرچاو خەم سەرتاپای ژیانی داگیرکردبوو، هەموو ئەو شتانە لەڕووخسارییەوە دەبینرا.

کەیوان ئەو کوڕە گەنجە تەمەن ٢٥ ساڵە بوو، کە ئێستا سەربازە لەسوپای عێراقی ئەو دەڵێت (من کچێکم خۆش دەویست دراوسێمان بوو ، ئەو کچە ناوی (شەوگار) بوو رۆژێك لەماڵ بووم هاتە سەر دیوارو بانگی کردم منیش چووم بۆ لای، وتم فەرموو، بێ هیچ پێشەکییەك وتی "تۆم خۆش دەوێت"، دوای چەند گفتوگۆیەك، پێموت بەیانی وەلامت دەدەمەوە، بۆ بەیانییەکەی نامەیەکی بۆ ناردم بەعەرەبی نووسرابوو من نەمدەزانی بیخوێنمەوە، چوومە چایخانەیەك دوو برادەرم لەوێ دانیشتبوون بۆیان وەرگێڕام نووسیبووی "تۆم خۆش دەوێت بۆ ئەبەد خۆشەویستیەکی راستەقینەو خیانەتت لێ ناکەم"، بۆ رۆژی دواتر هاتە حەوشەی دواوەی ماڵەکەیانو ئامازەیەکی دەکرد نهێنیەك هەبوو لەنێوانمان ئەوەبوو منیش رەزامەندیم نیشاندا. ئەو خۆشەویستیە رۆژ بەرۆژ گەورەتر دەبوو، چەندین جار دەچوومە ماڵیان بەیەکەوە دادەنیشتینو یەکترمان لەباوەش دەکرد، بەلام هەرگیز کاری سێکسیمان نەدەکرد، چونکە بەڕاستی یەکترمان خۆش دەویست، هیوایەتی ئەوەبوو ناوچەوانی یەکترمان ماچ بکەین، چەندین شەو کە دەچوومە لای لەباوەشم خەوی لێ دەکەوت).

کەیوان لەگەڵ ئەو قسانە هەناسەیەکی ساردو قووڵی هەڵکێشاو گوتی "ئەوکاتانە چەندەخۆش بوون، ماوەی پێنج ساڵ خۆشەویستی چەند زوو تێپەڕی، من شەوگارم خۆش دەویستو براکانیشم داوایان لێمکرد بچمە داوای کچە خاڵێکم من رازی نەبووم، ئەوەبوو نوشتەیان لێکردم، بەهەر شێوەیەك بێت رازییان کردم ئەو کچە خاڵەم بخوازم، بەلام رۆژی دواتر پەشیمان بوومەوە، شەوگاریش بەو شتەی زانیو نامەیەکی بۆ ناردم، لەنامەکە پیرۆزبایی لێکردبووم، چەند رۆژێك شەوگارم هەر نەبینی، بەلام لەودیو دیواری ماڵەکەیان جارجار گوێم لەدەنگی دەبوو گۆرانی دەوت، لەگەڵ ئەوەش هەندێك جار بۆم دەگریا. رۆژێکیان دوو جار نامەی بۆم نارد، بۆ شەوەکەی هاتەسەر دیوار بینیم چوومە لای، منیش بۆیم باسم کرد چۆن بووە مەسەلەی خوازبێنی ئەو کچەو ئێستاش پەشیمان بوویمەوە، ئیتر ئاشت بووینەوەو لەجاران زیاتر یەکترمان خۆش دەویست، بۆیە بڕیارمدا بچمە خوازبێنی، بۆیە بەبراکانم وت تابچنە خوازبێنی شەوگار بۆم، بەلام براکانم رازی نەبوون، براگەورەکەم شەوێك تا کاتژمێر دووی شەو قسەی بۆ کردم تاپەشیمانم بکاتەوە، وتم تەنها ئەو کچەم خۆشدەوێتو جگە لە شەوگار کەسی ترم ناوێت، براگەورەکەم زۆر تووڕە بوو زللەیەکی لێدام، منیش چوومە ژوورەکەی تر ویستم خۆم بکوژم، بەلام براکەم پلەدارەو پاسەوانی هەیە، پاسەوانەکانی منیان گرتو نەیانهێشت، چونکە کە لەژوور دەرچووم وتم خۆم دەکوژم، ئینجا براکەم رازی بوو، ئەویش مەرجی بۆ دانام، یەکجار بچێتە داوای ئەگەر رازی نەبوون ئەوا کچە خاڵەکەم بخوازم، ئەوەبوو چووینە خوازبێنی شەوگار دایکی رازی نەبوو، چونکە دەیزانی یەکترمان خۆشدەوێت، دایکی گوتی (کچەکەم بەشوو نادەم)، بەلام باوكو براکانی شەوگار رازی بوون تەنیا دایکی نەبێت، دوای ئەوە براکانم زۆریان لێکردم کچە خاڵەکەم بخوازم، بەلام رازی نەبووم، وتم سێ جار دەچم داوای شەوگار دەکەم، ئەگەر نەیاندا ئینجا کچە خاڵەکەم دەخوازم، بەهەر شێوەیەك بوو بۆ جاری دووەم براکانم رازی کرد بچنەوە داوای، جاری دووەم دایکی زانی لایەنی ماددیم خراپە وتی (بەماڵی دونیا دەیدەم)، داوای دوو دەفتەر دۆلارو خانوو ماڵی جیا لەگەڵ چوار ملیۆن دیناریش وەك شیربایی بدەم، ئەوەش لەتوانای من دانەبوو، براکانیشم ئەگەرچی لایەنی ماددیان باشە، بەلام وتیان ئەگەر ئەو کچە بخوازی یەك دینار هاوکاریت ناکەین".

ماوەیەکی بەسەرچوو رۆژێك برایەکی ترم تەلەفۆنی بۆ کردم، ئەوکاتە لەموسڵ بووم، پێی راگەیاندم کە ماڵی شەوگار رازی بوونە کە شەوگارت پێ بدەن، هەرچەندە بارودۆخی موسڵ زۆر خراپ گەرمەی شەڕی تیرۆر بوو، پرسم بەسەرووی خۆم نەکرد، یەکسەر سەربازگەم جێهێشت لەدەرگا وتیان بۆ کوێ وتم کارم هەیە، هاتمەدەرێ تەکسیەکم گرت بۆ گەراج گەڕامەوە ماڵ بەجلی سەربازی، کە ئەوکات زۆر مەترسیدار بوو، کاتێك گەیشتمەوە ماڵ زۆر دڵم خۆشبوو، لام وابوو خەونەکانم هاتوونەدی نانێکی باشم خوارد دوای نان چایان هێنا، ئینجا براکەم پێکەنیو وتی گاڵتەم لەگەڵ کردی، زۆر تووڕە بووم، بەلام هیچم نەکرد، تەلەفۆنم بۆ ئەفسەرەکەم کرد وتم لەماڵم کارێکی زروریم هاتە پێش داوای مۆڵەتم کرد، خەریکبوو دەربکرێم لەریزی سوپا، دوای سێ هەفتە زۆرم لەبراکانم کرد تاچوونەوە داوای بەهەمان شێوەی جاری دووەم دایکی داوای پارەیەکی خەیاڵیو خانووی سەربەخۆی کردەوە، بەلام ئێمە هەر یەکترمان خۆشدەویستو بەلێنی هاوسەرگیریمان بەیەك دابوو.

چەند مانگێکی پێ چوو رۆژێك پێیان راگەیاندم کە شەوگار مارە کراوەو ئێستاش لەهەولێرە، ئەدرێسی شوێنەکەم نەدەزانی، ماڵی شەوگار دوو رۆژ هەر لەهەولێر بوون نەهاتنەوە، زۆر بێتاقەت بووم لەدووری شەوگار، نەمدەزانی لەداخان چی بکەم لەماڵ هاتمە دەرێ، بۆ کوێ بڕۆم بێ هەناسەی شەوگار، ئەوەبوو رووم لەمەیخانەیەك کرد بۆ یەکەمجارو بوومە میوانی هەمیشەیی مەیخانە، ئێستاش ژیانی من تێکەڵ بەمەیو مەیخانە بووە، بڕیاریشم داوە ژن نەهێنم، ئێستا ئەو کچە خاڵەشم شووی کردووەو دایکی شەوگاریش پەشیمان بۆتەوەو دەڵێت "خۆزگە شەوگارم بەتۆ بدایا نەك کەسێکی تر"، بەلام تازە پەشیمانی داد نادا، بەلام من لەسەر بەلێنی خۆمو هەرچاوم لەڕێی ئەوە، گەر تەلاق بدرێتو دایکی چەند منداڵیش بێت ئامادەم بچمە خوازبێنی.

دواتر کەیوان بەهەناسەیەکی ساردەوە درێژەی بەقسەکانی دەداتو دەڵێت: بەهۆی دووری شەوگارەوە ژیانی من ئێستاکە تەنیا مەست بوونە گەرچی دەزانم ئەو جۆرەژیانە هەڵەیەو تاوانە، بەلام فێری بوویمەو ناتوانم دەستبەردای بم، ژیانم وێران بووەو لەگەڵ ئەوەش لایەنی دەروونیم بەرەو خراپبوون دەچێت، رۆژانە زیاتر لە دوو پاکەت جگەرە دەکێشم، هەمیشە لەدەرەوە کاتەکانم بەسەردەبەم تەنیا بۆ نانخواردنو خەوتن دەچمەوە ماڵو لەگەڵ براکانم دەژیم، دوو رۆژ لای یەکێکیانم سێ رۆژ لای ئەویتر، تەنها ناچمە لای برا گەورەکەم، هەرچەندە براکانم زۆر هەوڵ دەدەن ماڵێکم بۆ دابنێنو ژنم بۆبهێنن. گەر بمزانیبوایە ئازاری دابڕان هێندە بەژانە، هەرگیز خۆشەویستیم نەدەکرد، بۆیە داواکارم لەهەموو خەڵك هەرگیز نەبنە هۆی دابڕانی دوودڵ، چونکە بەدابڕان ژیانی کەسێکی بێ گوناه دەکەنە دۆزەخ.

چۆن بتوانین متمانەی دەوروبەر بەدەست بێنین

لەنیا جەمال- خوێندکاری کۆلێژی دەروونناسی- ئەمریکا

هەمووومان بەدوای کەسی جێ متمانەدا ئەگەرێین بیکەینە هاورێی ژیانمان، بەلام کەم لە ئێمە وادەکەین متمانەیەکی گەورە بەدەست بێنینو خەڵکی بۆ هاورێ یەتی بەدوامانداا بگەرێن. هەموو تاکێك پێویستە متمانەو بڕوای دەوروبەر بەدەست بێنێ، تاکەسێکی بروا پێکراو رێز لێنراو بێت (منداڵێك پێویستە متمانە لای دایكو باوك بەدەست بێنێ، خوێندکارێك لای مامۆستاکەی، فەرمانبەرێك لای بەرێوبەرەکەی، ئیشکەرێك لای خاوەن ئیشەکەی، حکومەت لای میللەت)و بەپێچەوانەشەوەو زۆر تایبەت تر متمانەی نێوان دوو هاورێ، دوو خۆشەویست، دوو هاوسەر، چونکە بوونی متمانەیەکی تەواو بڕوای بەهێز لەنێوان تاکەکاندا، لەکاتێکدا پەیوەندی یەك بەیەکیانەوە دەبەستێتەوە خاڵی سەرەکییە بۆ بەهێزبوونو بەردەوامبوونی ئەو پەیوەندییە. هەریەك لەئێمە پێویستمان بەوە هەیە کە کەسێکی متمانە پێکراو هەبێت لەژیانی رۆژانەماندا، تاکو بتوانین بێ ترسو شەرمو دوو دڵی ئەو هەستانەی لەناخماندا دروست دەبێت، بەهەستە خۆشو ناخۆشەکانەوە... بەبۆچوونو سەرنجەکانەوە.. بەپرسیارو گومانەکانەوە، تێکرای ئەم بیر کردنەوانە مانی بۆ باس بکەین.

- ئایا کەسێك هەیە لەژیانماندا کە متمانەی تەواوی پێ بکەین؟.
- یان بەپێچەوانەوە ئێمە بوینەتە جێ متمانەی کەسێك؟.

هەندێ جار وا رێدەکەوێت کە کەسێك تەواوی متمانەو بڕوا دروستدەکات لای ئێمە بەوجۆرەی کە هەرشتێك لەلای ئێمەو لەناخی ئێمەدا کەڵەکەمان کردووەو هەڵمان گرتووە بەسادەیو بێ پێچو پەنا هەموو ناخمان دەخەینە بەردەست ئەوکەسە، لەبەرئەوەی سروشتی مرۆڤ بەجۆرێکە ماوە ماوە پێویستی بەدەربرینو خۆ خاڵی کردنەوەیە، بەلام دەربرین لای کێ؟ بە چ جۆر؟ هەڵبەتە رێگاکانی دەربرین زۆر زۆرن، بەلام خێراترینو گونجاوترین سەرەکیترین رێگایان، ئەو رێگایەیە کە بەشێوەی قسەکردنە بۆ کەسێك کە خۆت زۆر بڕوات پێی هەیە، واهەست ئەکەی بەتەواوی ئاسودە دەبیتو ناخت سوك ئەکەی لەو شتانەی تۆیان داگیرکردووە لەڕووی دەرونو بیرکردنەوەوە. هەندێ جار پێویستت بەوەیە بیروڕاو بۆچوونی ئەو وەربگری لەسەر پرۆژەیەك، هەندێ جار کێشەیەکت هەیەو داوای لێدەکەیت هاوکاریت بکات لەدۆزینەوەی رێگە چارەیەکی گونجاودا، هەندێ کات کەسێك یان شتێك بێتاقەتی کردوویتو حەزئەکەی کەمێك دەردە دڵی خۆت بکەی بۆی، واهەست ئەکەی ئەو بەئاسانی لەناخت تێدەگاتو توانای ئەوەی هەیە دڵنەوایت بکات.

ئەو تایبەتمەندی یانەی کە پێویستە لەکەسێکدا هەبێت بۆ ئەوەی بڕواو متمانەی دەوروبەر بەدەست بهێنێ:

١- خۆی بەکەم بزانێت لای دەورو بەرو هیچ کات خۆی بەزل نەزانێت.
٢- کەسایەتی یەکی هێمنو ئارامگروو لەسەرخۆو بەهیواو گەشبین بێت.
٣- دان بنێت بەچاکەی دەورو بەرداو هەمیشە ئەو خاڵە جوانانەی لەدەوروبەردا ئەیبینێت باسی بکات.
٤- ئارەزوی ئەوە بکات کە سوود بەبەرامبەر بگەیەنێتو لەسەر قازانجی بەرامبەر قسەبکات.
٥- خۆشەویستیو سۆزو میهرەبانی خۆی لەناو دڵی هاورێیانیو کەسانی دەوروبەریدا بچێنێت.
٦- کاتێك بەرامبەر قسەی بۆ دەکات بەوردی گوێ لەووشەکانی دەگرێتو سەرنج ئەداتە ناوەرۆکی دەربڕینەکانی.
٧- ژیرو دانایەو بۆ زۆر رووداو کێشەو باری ئاڵۆز چارەسەری گونجاو پێشنیار دەکات.
٨- زۆر توندە لەچاودێریکردنی ناخو هەڵسوکەوتو کەسایەتی خۆی هیچ کات واناکات خاڵی لاواز بدات بەدەستەوە.

ئەرکی ئەو کەسەی کە جێی متمانەیە چی یە؟؟

- کاتێك بڕواو متمانەی کەسێك بەدەست دێنی پێویستە مافی تەواوی پێ بدەی، واتە بەتەواوی لەئاستی ئەو متمانەیەدا بیت کە ئەو بەتۆ هەیەتیو نهێنی پارێزبیت.
- زۆر گرنگە کاتێك ئەیەوێت شتێکی گرنگت بۆ باس بکات کاتی تەواوی پێ بدەی یان هەوڵ بدەی بەپێی کاتو توانا لەوکاتەدا ئامادەبیت، کە ئەو دەیەوێتو پێویستی پێتە، بێزاری پیشان نەدەی لەگوێگرتن لێیو زوو زوو سەیری کاتژمێرەکەت نەکەی، چونکە بەمە واهەست دەکات تۆ دڵت لای وشەکانی ئەو نییەو کێشەکەی ئەوت بەهەند وەرنەگرتووە.
- لەکاتێکدا باسی کێشەیەکی خۆیت بۆ دەکات خۆت لەجێگەی ئەو دابنێو لەچاوی ئەوەوە سەیری کێشەکە بکە تاکو بتوانی هەست بەئازارو بێتاقەتی ئەو بکەیتو لەوساتەدا، بۆ ئەوەی زۆرترینو شیاوترین هاوکاری پێشکەش بکەی.
- لەکاتێکدا پێشنیارێکی گونجاوی بۆدەکەی، یان چارەسەرێکی باش بۆ کێشەکانی دەدۆزیتەوە، بەلام ئەو بە پێچەوانەی پێشنیارەکەی تۆ مامەڵە لەگەڵ کێشەکەی دەکات، لێی زویرو دڵگران مەبەو بڕیاری ئەوە مەدە کە بۆجاری داهاتوو هاوکاری پێشکەش ناکەی.

پاس و تەکسی

چریکە مەخمووری

مەخموور وەك هەر ناوچەیەکی دیکە پێویستی بەزۆر شت هەیە، یەکێك لەپێداویستییە گرنگەکانیش کە تائێستا قسەی لەسەر نەکراوە، نەبوونی پاسو تەکسی ناوخۆییە. بەم دواییانەش تەکسی تەلەفۆنی لەشارۆچکە هاوشێوەکانی مەخموور پەیدابووە بەتایبەت ئەگەر سەیری دەڤەری سۆرانو کۆیەو شوێنەکانی دیکە بکەین، چەند رۆژێك لەمەوبەر لەگەڵ ژنێکی مەخموور دەمەتەقێمان بوو ئەو دەیوت: خوشکم مەخموور بەرەو فراوان بوون چووە تەنیا یەك بازاڕیشمان هەیە، ناچارین رێگایەکی دوور ببڕین بۆ ئەوەی بگەینە بازاڕ، هەمووشمان ئۆتۆمبێلمان نییە بێ منەت بین لەو رێگا دوورە. باشە ئەگەر تەکسی تەلەفۆنی هەبێت بەتایبەت بۆ ژنان بێت لەوە چاکتر نییە، بەلام جارێ ئەمە گرنگ نییە، با جارێ هەنگاوێك هەڵگرین پاس یان تەکسی تەلەفۆنی دابنێین ئەوەی دی خوا گەورەیە، بەلام ژنی واهەیە سەرەڕای بڕینی ئەو رێگا دوورە تا دەگاتە بازاڕ بەدەیان کیلۆ خواردەمەنی پێداویستی ماڵ هەڵگرێت بەپێ بیهێنێتەوە ماڵ بەم بارە گرانەوە، یان ئەگەر سەردانی ماڵە خزمێکت بکەیت دووربن ئەوا لەگەڵ گەیشتن جارێ دەبێت پشوویەکی درێژ بدەیت یان دەبێت سەردانیان نەکەیت، بەراستی ئەوانە جێگای داخن!.

ژنێکی دیکە لەو بارەیەوە دەڵێت: هەندێك جار نەخۆشمان دەبێت، کەس نییە لەگەڵمان بێت بمانگەیەنێتە نەخۆشخانە، ئەو وتی خۆ تۆ راست دەکەیت ئەگەر پاسێك یان تەکسی تەلەفۆنی هەبێت ئەوا باکمان نابێت بێ کێشە بەبڕە پارەیەکی کەم دەگەینە نەخۆشخانە یان هەر شوێنێکی دیکە کە مەبەستمان بێت، جا رۆژ بێت یان شەو، جاری وا رێککەوتووە یەك منداڵەکەی نەخۆش کەوتووەو پیاوەکەی لەدەوام بووە یان لەدەرەوەی شار بووە، بۆیە لەو حاڵەتە یان تەلەفۆنی بۆ پیاوەکەی کردووە یان کەسێکی نزیکی خۆی تا بێن منداڵەکەی بگەیەنێتە دکتۆر لەبەرئەوەی پاسو تەکسی لەوشارەدا نییە، ئەوان هیوایان دەخواست کەسێك ئەم داواکارییانەیان بگەیەنێتە لایەنی پەیوەندیدار، یان لایەنی بەرپرسو قایمقامو دەوڵەمەندانو دەست رۆیشتووانی ئەو شارە کارێکی لەوشێوەیە بکەن، ئەمە داواکاری کۆمەڵێك ژنانی مەخموورە. لێرەدا لەرێگای تاکە رۆژنامەکەی دەڤەری مەخموور بەناوی رۆژنامەی (دەنگی مەخموور) ئەو داوایانە ئاراستەی لایەنی پەیوەندیدار دەکەم، بەهیوام هەنگاوێکی جدی هەڵگرنو کارێك بکەن بۆ ئاسانکردنی ئیشو کارەکانی هاوڵاتییانی ئەو دەڤەرە.

پێبکەنە دنیا بەدەمت پێدەکەنێت

تەنها لە ٣٠ خولەك ئاستی خۆشحاڵیت بەرزبکەرەوە

دلشاد مەخمووری

هەندێك کەس پێیانوایە هەوڵدان بۆگەیشتن بەخۆشحاڵی لەئامانجی خۆپەرستییە، بەلام لەڕاستیدا خۆشحاڵترین کەسەکان ئەوانەن کە ژیانێکی کۆمەڵایەتی باشو پڕ بەرهەمو تەندروستیان هەیە، بەهەوڵدان بۆ کۆنترۆڵکردنی هەستەکانتو ئاراستەکردنیان بەرەو لایەنە گەشو خۆشییەکان دەتوانیت بگەیت بەخۆشحاڵیو یارمەتیدەریش بێت بۆ گەیاندنی بەکەسانی دیکە.

دڵنیاین بەردەوام ئەو گوزارشتاتە دووبارە دەکەیتەوە کە هیچ شتێك نەماوە سەرچاوەی خۆشحاڵی تۆ بێت، یاخود پێتدەوترێت کەپێویستە خۆشحاڵی لەو ئامانجانەی ژیانت بێت کە بەدەستهێنانیان ئێجگار سەختە.

لێرەوە دەتوانین بڵێن کە ئەوانە هیچی راست نین، هەرکەسێك دەتوانێت تەنها لە ٣٠ خولەکدا ببێتە کەسێکی لێهاتوو لەراکێشانی خۆشبەختیو دوورکەوتنەوە لەبێتاقەتیو بەرزکردنەوەی ئاستی خۆشییەکانی لەژیانی رۆژانەیدا بەم شێوەی خوارەوە:

١- بەوە ئاستی وزەو چالاکییەکانت بەرزبکەرەوە، بۆ نموونە ئەگەر کەسێکیت زۆر مۆبایل بەکاردێنیت دووربکەرەوە لەقسەکردن بەمۆبایلو لەجیاتی ئەوە دەست بکە بەپیاسە کردنو، لەجیاتی بەکارهێنانی مەصعەدو پلیکانەی کارەبایی ئەوا پلیکانەی ئاسایی بەکاربهێنە، هەروەك زۆر بە گڕوتینو چالاکییەوە قسە بکە لەهەر کاتژمێرێکدا نزیکەی ١٠ خولەك بەپێ بڕۆ چونکە جولەو رۆیشتن دەبنە هۆی زیاتر دەرهاوێشتنی هۆرمۆنەکانی خۆشحاڵیو جولەی خوێن لەلەشدا خێرا دەکاتو ئارامیت پێدەبەخشێت.

٢- لەدەرەوەی ماڵەکەت دەست بکە بەپیاسە، توێژینەوەیەکی نوێ دەریدەخات لەسەر ئەوەی رووناکی خولیای مرۆڤ دەگۆرێت بەرەو باشتر، بۆیە پێشنیاز دەکەن کە لەسەربەیانی هەموو رۆژێك بۆ ماوەی ١٥ خولەك رووناکی سروشتی لەناو باخچەو لەرێگا رۆیشتنندا وەربگرن.

٣- دەست پێشخەر بە سڵاو لەکەسانی دەوربەرت بکە نامەیەکی ئەلیکترۆنی بۆ کەسە نزیکەکانت بنێرە یان سەردانیان بکە نزیکبوونەوە لەهاورێکانت کلیلی خۆشحاڵیتە ئەوکاتەی بەشێوازێکی جوان لەگەڵ دەوروبەرەکەت هەڵسوکەوت دەکەیت خۆت هەست بەخۆشحاڵی دەکەیت.

٤- ئەو کارانە ئەنجام بدە کە سەرقاڵی کردوویتو دەبێت تەواویان بکەیت، ئەگەر کاتی چاوپێکەوتنو سەردانیکردنی لای دکتۆرێکت هەیە یان تاقیکردنەوەیەکی خێرات هەیە یان هەر کارێکی دیکە کە زۆر بیری لێ دەکەیتەوە بەهیچ شێوەیەك بیر لەدواخستنیان مەکەرەوە بەڵکو خێرا ئەنجامیان بدە.

٥- ژینگەیەکی ئارام بخولقێنە ئەو ئارامییەی کە لەدەرەوە هەستی پێ دەکەیت کاریگەری هەیە لەسەر ئارامی ناخت هەمیشە کاتێکی ئارام دیاری بکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکانت.

٦- کارێکی باش ئەنجام بدە ئەو کارە جێبەجێ بکە کە پێشتر هاورێیەکت داوای لێکردوویت، یەك خولەك دابنێ بۆ بیرکردنەوە لەکەسانی دەوروبەرت بزانە بیرت نەچووە پیرۆزبایی لەرۆژی لەدایکبوونی هاورێیەکت بکەیت... هتد.

٧- رەخنە لەژیانی کەسێك بگرە، داهاتی زیادەت لە یارمەتیدانی پرۆژەیەکی خێرخوازی بەکابهێنە.

٨- بەخۆشحاڵیەوە هەڵسوکەوت بکە، تەنانەت ئەگەر هەستت بەخۆشحاڵیش نەکرد، هەوڵبدە خۆشحاڵبیت، بەپێی توێژینەوەیەك دەرکەوتووە دەتوانیت کۆنترۆڵی هەستی خۆت بکەیت، سەیری ڤیدیۆیەکی پێکەنیناوی بکە یان ماڵپەری تایبەت بە نوکتەو قسەی خۆش بکەرەوە. شتێکی نوێ فێر ببە، بیر لەو بابەتە بکەرەوە کە رۆژێك لەرۆژان خۆزگەت خواستووە فێری ببیت، وەکو فێربوونی زمانێکی نوێ دەست بکە بەکڕینی کتێبو سەردانیکردنی ماڵپەرەکانی ئینتەرنێت بۆ ئەوەی زیاتر دەربارەی بزانیت. لەکۆتاییدا دەڵێن پێبکەنە دونیا بەدەمت پێدەکەنێت.

قەڵای شاهانە رووخا

هیوا قادر

لەیاری کلاسیکۆی چووندا یانەی بەرشلۆنە خاوەن خاكو جەماوەر میلی کاتژمێری بەئارەزووی خۆی سوڕاندو شەوی رووناکی کردە شەوی تاریكو نۆتەکی یەڵدا، بەپلەی یەکەم لەسەر مۆرینهۆی راهێنەرو پاشان یەکە یەکەی یاریزانانی یانەکەو لەدوایشدا خەمو پەژارەیەکی زۆر بۆ هاندەرانی یانەکە لەسەرتاسەری جیهان.

لەیارییە گەورەکاندا راهێنەران کلیلو هۆکاری دۆڕانو بردنەوەن بەشێوەیەکی یەکلاکەرەوە، لەیارییەکەی کلاسیکۆشدا باڵادەستی (گواردیۆلا)ی راهێنەری یانەی بەرشلۆنە زۆر بەروونی بەسەر لێدوانە بێبنامەکانی مۆرینهۆی راهێنەری یانەی ریال مەدرید دەرکەوت.

دۆڕانی یانەی شاهانەو رووخانی شوورەو دیوارەکانی قەڵای سپی مەدرید هێندە ئاسان نییە، بڕواشم وایە ئەو یارییە لەیادناکرێت، یارییەك لەنێوان تیپێکی ئاست بەرزو لەبەرامبەریشدا یانەی ریال مەدرید وەك یانەیەکی بەشدار لەخولی پلە چواری ئیسپانیا دەهاتە بەرچاو، ئەوەی لەیاریگا دەبینرا هەر کۆنترۆڵکردنی تۆپ نەبوو لەلایەن پیاوانی گواردیۆلا، بەڵکو ئابروچوونێکی گەورە بوو کاتێك یانەیەکی گەورەی وەکو ریال بەئەنجامێکی گەورەو (٥)گۆڵی بێ بەرامبەر دەدۆڕێت.

لەرووی ئاستەوە تەنانەت یانە بچووکەکانیش هێندە ئاست نزم نەبوونە بەرامبەر یانەی بەرشلۆنە وەك چۆن پیاوانی مۆرینهۆ بەئاست نزمی دەرکەوتن. بەگەڕانەوە بۆپلانی راهێنەران مۆرینهۆ زۆر هەڵەبوو، کە بەهەمان پێکهاتەی یارییەکانی پێشوو هاتەنێو یاریگا، چونکە یاریکردن لەبەرامبەر زاڤیو ئینێستاو میسی پێویستی بەچەند یاریزانێکی رۆبۆتی هەیە، کەبتوانن جوڵەو چالاکی ئەم یاریزانانە کەمبکەنەوە نەوەك رایان بگرن، هێڵی ناوەڕاستی شاهانە هێڵێکی ناوەراستی هێرشبەربوو، کە لەراستیدا لەم هێڵە پشت بەو یاریزانانە ببەسترێت کەزیاتر بەئەرکی بەرگری هەڵدەستن.

بەپێچەوانەی ریال مەدرید یانەی بەرشلۆنە هێڵێکی بەرگری زۆر تۆکمەی دروستکردبوو کە یەکەمجار هێرشبەرەکانی یانەکە لەنێوهێڵی سزای یانەی ریال بەرگریان دەکردو بواریان نەدەدا یاریزانانی بەرگری شاهانە تۆپ بگوازنەوە بۆهێڵی ناوەڕاست بەمجۆرەش رێگایان لەدروستبوونی هێرش دەگرت.

بەرپرسی یەکەمو کۆتایی لەم دۆڕانە گەورەیەی یانەی ریال مۆرینهۆی راهێنەر بوو..بردنەوەکەی بەرشلۆنەش لەسەرەتادا بۆ زیرەکیو سادەییو بێ فیزی گواردیۆلا دەگەڕێتەوە پاشانیش هەموو یاریزانان، چونکە ئەوەی بەتیۆری بۆیان وترابوو لەبەریان کردبوو، لەسەر گۆڕەپانیش جێبەجێیان کرد.

گەرچی یانەی ریال مەدرید بەدرێژایی ئەم وەرزە دووچاری هیچ دۆڕانێك نەهاتبوو بەڵام ئەم دۆڕانە بە ئاستو ئەنجامو پاشان لەرووی رەوشتەوەش یانەی ریال مەدرید نزیکبووەوە لەخاڵی سفر.

گەرچی مۆرینهۆی راهێنەر لەدوای ئەم دۆڕانە گەورەیە بۆماوەی دوو دەقیقە قسەی لەگەڵ وورەی تەپیوی یاریزانانی کردبوو کە ئەم دۆڕانە قبوول بکەنو ئەم وەرزەش زۆری ماوە، بەڵام بڕواناکەم ئەم برینە هێندە بەئاسانی سارێژ بێتو بەسووكو سادەیش لەبیر بکرێت. ئەگەر پێشتر دەوترا یانەی بەرشلۆنەو ریال مەدرید خولێکی تایبەت بەخۆیان هەیەو پێویستە جیا لەگەڵ یانەکانی تری خولی ئیسپانیا یاری بکەن، بەڵام لەدوای یاری کلاسیکۆ دەکرێت بڵێن بەرشلۆنە بەتەنها لەلایەكو یانەکانی تریش بۆخۆیان لەململانێ دابن بۆ بەدەستهێنانی قلەی دووەم.

لەکۆتایشدا دەمەوێ بڵێم (پێشبینی دەکەم لەجامی پاشای ئیسپانیاو خولی پاڵەوانەکانیش ئەم دوو یانەیە بەیەك بگەنەوە، ئەگەریش ئەمە رووبدات رەنگە هەمووکاتێك (با) بە ئاڕاستەی سوڕانی کەشتی هەڵنەکات).

باشترین گۆلکارانی ساڵی ٢٠١٠ دەستنیشانکرا
(داڤید ڤیا - ئیتۆ- هێرناندێز)

بورهان هەولێری

یەکێتی نێودەولەتی بۆسەرژمێرومێژوو، دەزگایەکی نافەرمیە لەیەکیێی تۆپی پیێ جیهانی ئاشکرای کرد هێرشبەری هەلبژاردەی ئیسپانیاو یانەی بەرشلۆنە " داڤید ڤیا " باشترین گۆلکاری ساڵی (٢٠١٠)یە.

ئەم یاریزانە توانیویەتی (١٦)گۆل تۆمار بکات لەگەڵ هەردوو یانەی فالەنسیاو بەرشلۆنەو هەڵبژاردەی ئیسپانیا. لە پلەی دووەم هێرشبەرییانەی ئینتەرمیلانو هەڵبژاردەی کامیرۆن ساموێل ئیتۆ لە پلەی دووەم دێت کە توانیویەتی (١٥)گۆل تۆمار بکات. خافیر هرناندێزی هێرشبەری مەکسیکیو ئەستێرەی یانەی مانچستەر یونایتد بەتۆمارکردنی (١٣)گۆل لەپلەی سێیەم دێت، لەپلەی چوارەمیش یاریزانان (دیگۆ فۆرلانو لیۆنێل میسی) دێن کە خاوەن (١١)گۆلن، هەروەك هێرشبەری سویدیو یانەی ئینتەرمیلان (ئیبراهیمۆڤیچ)یش بەتۆمارکردنی (٩)گۆل لەپلەی پێنچەم دێت.

تیپی تۆپی پێی مەخموور لەساڵی ١٩٧٦دا

ئا/ عەبدولرەحمان ئادەم

ئەم وێنەیەی دەیبینن تیپی تۆپی پێی مەخموورە کە لەساڵی ١٩٧٦ لەیاریگای مەخموور وێنەی گیراوە.

ئەم یاریەش لەنێوان هەردوو تیپی مەخموورو پەیمانگای مامۆستایانی هەولێر بەڕێوەچوو کە ئەوکات چەندین یاریزانی ناسراوی هەڵبژاردەی هەولێر لەو یانەیە یاریان دەکرد، هەربۆیە پەیمانگای مامۆستایانی هەولێر توانیان لەو یارییە سەربکەون بەسەر تیپی مەخموور، کە تێیدا جەماوەرێکی بەرچاوی وەرزشی مەخموور ئامادەی ئەو یارییە ببوون.**یاریزانەکان لەلای چەپەوە بۆ لای راست:**

(واحید جەمیل (گۆڵچی)، پیرداود عەلی، تەحسین مام رەش، جەمیل حەمەد، موراد ئەحمەد، خوالێخۆشبوو مامۆستا موحسین، سەرباز هاوار، ئیبراهیم قادر، عەبدولرەحمان ئادەم، محەمەد مستەفا، هاشم عەلی، ئەبوبەکر عومەر، سابیر عەلی).

کارزان سیروان خاوەنی ملوانکەی زێر لەپاڵەوانێتی عەرەب:

دەرفەت بە راهێنەرو یاریزانە باشەکان نادرێت

کارزان سیروان سەعید یاریزانی بەرزکردنەوەی قورسایی یانەی هەولێرو هەڵبژاردەی عێراق، لەساڵی ١٩٩١ لەشاری هەولێر لەدایکبووە، قوتابی پەیمانگای مامۆستایانی وەرزشی هەولێرە. لەچاوپێکەوتنێکی رۆژنامەی (دەنگی مەخموور) وەڵامی پرسیارەکانمان دەداتەوە.

دیمانە : عەبدولرەحمان ئادەم

*** سەرەتای وەرزشیت چۆن بوو؟**

– سەرەتا بە یاری لەشجوانی دەستم بە وەرزش کردوە، بەڵام لەرێگەی راهێنەری بەرزکردنەوەی قورسایی کاك خەسرۆ قەساب ئەو منی دەستنیشانکرد بۆ ئەوەی ببمە یاریزانی بەرزکردنەوەی قورسایی، لەبەرئەوەی هەموو پێکهاتەکانی ئەو یارییەم تێدا بەرجەستەبوو، بۆیە لەساڵی ٢٠٠٥ دەستم بەو یارییەکرد، لەساڵی ٢٠٠٦ بۆ یەکەمجار بەشداریم لە پاڵەوانێتی یانەکانی کوردستان کرد کە توانیم پلەی یەکەم بەدەستبهێنم. لێرەوە زۆر سوپاسی هەردوو راهێنەر مامۆستا سەمەدو کاك خەسرۆ قەساب دەکەم کەلەسەر دەستی ئەوان توانیم بگەمە ئەو ئاستەو رۆڵێکی گرنگیان هەبووە لەپێگەیاندنی مندا.

*** هۆکاری فەرامۆشکردنی یاری بەرزکردنەوەی قورسایی بۆ چی دەگەڕێنیتەوە؟**

– بەشێوەیەکی گشتی بۆ ئەو بارودۆخەی عێراق دەگەڕێتەوە، هەروەك کاریگەری لەسەر کوردستانیش هەیە، ئەمەش بوەتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەو یارییە، هەروەها بایەخ نەدان بە کادرو راهێنەرەکان، وەك مامۆستا عەلی کازم کە ئێستا لەیانەی هەولێر راهێنەرە، بەڵام هەلی کاری نادەنێ لەهەڵبژاردەی عێراق، هەرچەندە یەکێکە لەراهێنەرە باشەکانی عێراق، هەروەك زۆر یاریزانی باش لەهەولێر هەن، بەڵام دەرفەتیان پێنادرێت. سەرەڕای ئەوانەش نەبوونی ئۆردوگای مەشق بۆ پاڵەوانێتیەکان کاریگەری خۆی هەیە.

*** بەدەستهێنانی ملوانکەی زێر لەپاڵەوانێتی عەرەب بەلای تۆوە چی دەگەیەنێت؟**

– بێگومان دەستکەوتێکی گەورەبوو بۆ من لەمانگی رابردوو توانیم لەکێشی ١٠٥کغم ملوانکەی زێر لەپاڵەوانێتی عەرەب بەدەستبهێنم، تێکرای یاریزانە کوردەکان لەو پاڵەوانێتیە توانیمان ٩ مەدالیا دەستەبەر بکەین، ئەمەش بۆوە هۆی ئەوەی جارێکی دیکە ئەم یارییە بگەڕێنینەوە دۆخی جاران، کە ئەمەش بەهۆی هەوڵوکۆششی یاریزانانو راهێنەرەکانمان بوو.

*** لەگەڵ ئەو ئەنجامانە تاچەند رێزتان لێگیراوە؟**

– لەهەمولایەك دەستخۆشییەکی زۆرمان لێکرا بەتایبەت لەلایەن راگەیاندنەکانەوە، بەڵام بەبێ هاوکاری بەرپرسانی وەرزشیو حکومیی تەنها بەڕێز عادل محەتە خاوەنی کۆمپانیای سگۆ زۆر هاوکاری کردینو مەدالیای زێری بەخشییە یاریزانە سەرکەوتووەکان.

*** ئەی رۆڵی یەکێتی ناوەندی کوردستان چۆن دەبینی؟**

– ئەم یەکێتیە بەپێی ئەو توانایەی هەیتیان چالاکی ئەنجام دەدەنو لەرووی مەعنەوی زۆر هاوکاریمان دەکەن، هەروەك یەکێتی بەرزکردنەوەی قورسایی هەولێکی زۆر دەدات وەکو کردنەوەی مەشقی تایبەت بەو یارییەو ئەنجامدانی پاڵەوانێتی.

*** یاری بەرزکردنەوەی قورسایی لەکوردستان لە چ ئاستێکدایە؟**

– بەبۆچوونی من ئەو یارییە ئێستا بەرەو پێش دەڕواتو رۆژ بەرۆژ دەگەڕێتەوە دۆخی جارانیو هەروەها یانەکانیش بایەخی پێدەدەن بەتایبەت یانەی هەولێر، هەروەك راهێنەرێکی زۆر باشیشی بۆ ئەو یارییە تەرخانکردووە ئەویش مامۆستا عەلی کازم عێدی، بەڵام لەرووی دارایی وەك پێویست نییە بەتایبەت دەرماڵەی یاریزانان.

*** سەبارەت بەپاڵەوانێتی عەرەبی لەهەولێر تاچەند سەرکەوتووبوو؟**

– لە هەموو روویێکەوە سەرکەوتوو بوو، بەتایبەت لەرووی رێکخستن زۆر رێكوپێك بوو، هەروەك زۆربەی میوانەکان شاهێدی ئەوەیان دەدا، بەڵام لەهەمووی گرنگتر دەستکەوتی ٩ مەدالیا بوو بۆ کوردستان گرنگترین رووداوی ئەو پاڵەوانێتیە بوو.

هەواڵە وەرزشییەکان

عەبدولرەحمان ئادەم

یانەی هەولێر بەشداری جامی یەکێتی ئاسیا دەکات

یەکێتی تۆپی پێی ئاسیا بەفەرمی بەشداریکردنی یانەی هەولێری راگەیاند لەپاڵەوانێتی جامی یەکێتی ئاسیا لەجێگای خاوەن نازناوی خولی وڵاتی فیتنام، دوای سزادانی ئەم یانەیە، هەربۆیە یەکێتی تۆپی پێی عێراق داوای لە نوێنەری یانەی هەولێر کرد بۆ بەشداریکردنی لەتیروپشکی ئەم جامە کە لە ٧ی ئەم مانگە لەووڵاتی مالیزیا بەڕێوەدەچێت.

گۆرانییەك بۆ لیۆن میسی

خوان سان ترۆنی گۆرانیبێژی ئەرجەنتینی کە بەگۆرانییە تایبەتیەکانی بۆ یانەی بەرشلۆنە ناسراوە رایدەگەیەنێت کە "گۆرانییەکی تازەی بۆ یاریزان لیۆنێل میسی ئامادەکردووە"، ترۆنی راشیگەیاند لەئەلبوومی ئەمجارەی خۆیدا تێیدا گۆرانیەکی بۆ میسی وتووە بەبۆنەی هەڵبژاردنەوەی بە باشترین یاریزانی ساڵی ٢٠١٠. ترۆنی گۆرانیبێژێکی ناسراوی سەر ئاستی ئەمریکای لاتینیو ئەورووپایە کە نیشتەجێی شاری مۆرسای ئیسپانییە.

هاوار بەرەو خولی ئێرانی دەچێت

بەشێوەیەکی فەرمی هەواڵی رۆیشتنی هاوار مەلا محەمەد و عیماد محەمەد هەردوو یاریزانی هەڵبژاردەی تۆپی پێی عێراق بۆ ریزەکانی یانەی شاهین بوشەهری ئێرانی دووپاتکرایەوە. هەروەك لەسەر زاری حەمید رەزا سەرۆکی یانەکە ئەو هەواڵەی پشتراستکردەوە کە هەردوو یاریزان بۆ وەرزی نوێی ئەمساڵ یاری بۆ یانەی شاهین بوشەهر دەکەن.

پیاوێك لەتیپی ژنانی غینیا یاری دەکات

رۆژنامەی ئاسی ئیسپانی رایگەیاند کەیەکێتی تۆپی پێی غاناو کامیرۆنو باشووری ئەفریقیا داوای لیکۆلینەوە لەتۆمارکردنی یاریزانێکی پیاو لەریزی هەڵبژاردەی ژنانی غینیای ئیستوائی لەچوارچێوەی جامی وڵاتانی ئەفریقیا بۆ ژنان. ئەو یاریزانە پیاوە کە ناوی سالیماتایە ئەگەر پشکنینە پزیشکیەکان دەریبخەن کەوا فێڵ لەرەگەزی ئەو کچەدا کراوە ئەو یەکێتی تۆپی ئەو وڵاتە تووشی سزایەکی قورس دەبێت.

مارادۆنا سەرسامە بە مۆرینهۆ

راهێنەری پێشووی هەڵبژاردەی ئەرجەنتین (دیگۆ ئەرماندۆ مارادۆنا) سەرسامی خۆی بەرامبەر شێوازو پلانەکانی راهێنەری ریال مەدرید دەردەبرێت، لەلێدوانێکی رۆژنامەوانییدا مارادۆنا رایگەیاند " زۆر سەرسامم بە خۆزێ مۆرینهۆ بەتایبەت بە شێوازو پلانەکانی کە کاری بۆ دەکاتو زۆر سەرکەوتووانە یانەی مەلەکی بەرەو سەرکەوتن دەبات.

مۆبایلی سەرنووسەر
٠٧٥٠ ٤٦٥ ٥٤٦٣
دەستەی نووسەران
خەلیل پاڵانی - عەبدولرەحمان ئادەم
کارزان غەمگین
ماڵپەری ئەلیکترۆنی
www.mexmurpress.com
ناونیشان
کوردستان - هەولێر
مەخموور