ئیمە چۆن دەتوانین هاوسەرگیرییەکی بەختەوەر بنیات بنێین؟ ڕێنمایی پێش هاوسەرگیری بۆ تازەزەماوەندان

(مامۆستا ئاسۆ ئەحمەد ئەنوەر)

هاوسەرگیری تەنها ڕۆژێکی جوان نییە کە وێنەی تێدا بگیرێت و میوانی تێدا بانگهێشت بکرێت. ئەو ڕۆژە تەنها دەروازەیەکە بۆ ژیانێکی نوێ، ژیانێک کە تێیدا دوو کەس بڕیار دەدەن پێکەوە بەرەو داهاتوو بڕۆن، بەڵام هەموو ڕۆژێکی ئەو ژیانە وەک ڕۆژی هاوسەرگیری خۆش نابێت. هەندێک ڕۆژ هەیە ماندوو دێیت، هەندێک ڕۆژ هەیە شتێک تێکدەچێت، هەندێک ڕۆژ هەیە پێویستە لێبوردەیی زیاتر هەبێت لە ئارەزووی خۆشی. بۆیە ئەو کەسانەی بیر لە هاوسەرگیری دەکەنەوە پێویستە بزانن کە ئەم پەیوەندییە تەنها بە خۆشەویستی ڕانەگیرێت، بەڵکو بە ڕێز، بە لێبوردەیی، بە گفتوگۆ و بە ئامادەبوون بۆ یەکتر ڕابگیرێت.

یەکەم شت کە پێویستە لە بیر بکرێت ئەوەیە کە هیچ کەسێک تەواو نییە. هەموومان کەموکوڕی هەیە، هەموومان جارێک لە جارێک شتی وا دەکەین کە ئازاری کەسانی تر دەدات، تەنانەت ئەگەر بە نیازێکی باشیش بێت. هەڵەکردن بەشێکە لە مرۆڤبوون، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە هەڵەکانمان چۆن چارەسەر دەکەین. ئەگەر هەر جارێک کێشەیەک هاتە پێشەوە یەکێک لە ئێمە دەستی کرد بە هاوار کردن یان بێدەنگی هەڵبژارد و ڕووی لە ڕووبەڕووبوونەوە نەکردەوە، ئەوا کێشەکە گەورەتر دەبێت. بەڵام ئەگەر هەوڵ بدەین بە هێمنی قسە بکەین، گوێ لە یەکتر بگرین و بە ڕاستگۆیی بیر لە چارەسەر بکەینەوە، ئەوا زۆر کێشە هەن کە بە ئاسانی چارەسەر دەکرێن.

گرنگە تێبگەین کە هاوسەرگیری تەنها بەشداری کردن نییە لە ئاهەنگێکدا، بەڵکو بڕیارێکی قووڵە بۆ ژیانێکی هاوبەش. ئەو کەسەی ئەمڕۆ دەیبینیت و پێی دەڵێیت «بەڵێ»، ڕەنگە ڕۆژێک بێت کە ببێتە باشترین هاوڕێت، یان ڕەنگە ببێتە سەرچاوەی گەورەترین ئازارت. بۆیە پێویستە بە وردی بیر لە خۆت بکەیتەوە پێش ئەوەی بڕیار بدەیت. ئەمە بە واتای ئەوە نایەت کە دڵنیا بیت لە هەموو شتێک، چونکە هیچ کەسێک ناتوانێت پێشبینی هەموو شتێک بکات، بەڵام پێویستە بزانیت کە ئامادەیت هاوبەشی چی بکەیت، چۆن بیر دەکەیتەوە، چۆن ڕەفتار دەکەیت کاتێک تووڕە دەبیت، و چۆن بیر لە داهاتووی خۆت و ئەو کەسە دەکەیتەوە.

گرنگە بزانیت کە ئەو کەسەی هەڵیبژاردووە چۆن بیر دەکاتەوە، چۆن هەست دەکات، و چی وا لێدەکات بێدەنگ بێت یان توڕە ببێت. هەندێک جار ئێمە زۆر سەرقاڵی ئەوەین کە چۆن پێشکەش بە خەڵکی تر بکەین، بەڵام لە ڕاستیدا پێویستە یەکتر باشتر بناسین پێش ئەوەی ببینە هاوسەر. ئەمە بە واتای ئەوە نایەت کە پێویستە هەموو نهێنییەکی کۆنی یەکتر بزانین، بەڵکو بە واتای ئەوەیە کە پێویستە ڕێز لە یەکتر بگرین، گوێ لە یەکتر بگرین، و ئامادە بین بۆ گفتوگۆی ڕاستگۆیانە.

پێویستە ئەوەش بزانین کە هاوسەرگیری تەنها بەشداری کردن نییە لە ئاهەنگێکدا، بەڵکو بڕیارێکی قووڵە بۆ ژیانێکی هاوبەش. ئەو کەسەی ئەمڕۆ دەیبینیت و پێی دەڵێیت «بەڵێ»، ڕەنگە ڕۆژێک بێت کە ببێتە باشترین هاوڕێت، یان ڕەنگە ببێتە سەرچاوەی گەورەترین ئازارت. بۆیە پێویستە بە وردی بیر لە خۆت بکەیتەوە پێش ئەوەی بڕیار بدەیت. ئەمە بە واتای ئەوە نایەت کە دڵنیا بیت لە هەموو شتێک، چونکە هیچ کەسێک ناتوانێت پێشبینی هەموو شتێک بکات، بەڵام پێویستە بزانیت کە ئامادەیت هاوبەشی چی بکەیت، چۆن بیر دەکەیتەوە، چۆن ڕەفتار دەکەیت کاتێک تووڕە دەبیت، و چۆن بیر لە داهاتووی خۆت و ئەو کەسە دەکەیتەوە.

گرنگە بزانیت کە ئەو کەسەی هەڵیبژاردووە چۆن بیر دەکاتەوە، چۆن هەست دەکات، و چی وا لێدەکات بێدەنگ بێت یان توڕە ببێت. هەندێک جار ئێمە زۆر سەرقاڵی ئەوەین کە چۆن پێشکەش بە خەڵکی تر بکەین، بەڵام لە ڕاستیدا پێویستە یەکتر باشتر بناسین پێش ئەوەی ببینە هاوسەر. ئەمە بە واتای ئەوە نایەت کە پێویستە هەموو نهێنییەکی کۆنی یەکتر بزانین، بەڵکو بە واتای ئەوەیە کە پێویستە ڕێز لە یەکتر بگرین، گوێ لە یەکتر بگرین، و ئامادە بین بۆ گفتوگۆی ڕاستگۆیانە.

(مامۆستا ئاسۆ ئەحمەد ئەنوەر)

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥

ئەنجامی یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان

(ڕۆژنامەوانی یاریدەدەر)

هەولێر ـ ٧ی ئایاری ٢٠٢٦: ڕێکخراوی ئاوەدانی لاوان دوێنێ یەکەم کۆڕی ڕاهێنانی ئەندامانی خۆی لە هۆڵی کۆنگرەی ئاوەدانی لاوان لە هەولێر ڕێکخست. کۆڕەکە ٤٢ ئەندامی لێ بەشداری کرد و ماوەی سێ ڕۆژ بەردەوام بوو. ئامانج لە کۆڕەکە بەهێزکردنی توانای ڕێکخستنی ئەندامان و فێرکردنی شێوازە نوێکانی کارکردن لە ناو کۆمەڵگەدا بوو.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

ئەندامانی بەشداربوو لە تەمەنی ١٨ بۆ ٢٩ ساڵ بوون و لە ١٢ لقی ڕێکخراوەکە هاتبوون. بەرنامەی کۆڕەکە لە ٦ بابەتی سەرەکی پێکهاتبوو، لەوانە ڕێکخستنی کۆمەڵگا، بەڕێوەبردنی پڕۆژە، و چۆنیەتی کۆکردنەوەی پشتگیری دارایی بۆ چالاکییە خێرخوازییەکان. هەر بابەتێک لە لایەن ٣ ڕاهێنەرەوە پێشکەش کرا.

بەردەوامی لە ل ٥ ستوونی ٥