بــەهــێزبـمـێـنـه

FÊRBÛN
فێربوون بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

بەهێز بمێنە ... ٣٦٥ ڕۆژ لە ساڵێکدا

- ناوی کتێب: بەهێز بمێنە (٣٦٥ ڕۆژ لە ساڵێکدا
- ناوی نووسەر: دیمی لوڤاتۆ
- وەرگێڕان بۆ کوردی: نەوا فوئاد
- هەڵەبڕی: حوسین مستەفا
- نەخشەسازی: محمد حسێن خەتی
- بڵاوکراوەی: ناوەندی فێربوون
- زنجیرە: (٧٩)
- نۆرەی چاپ: دووەم
- ساڵی چاپ: ٢٠١٩
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە
- ژمارەی لاپەڕە: ٤٠٦
- ژمارەی وشە: ٣٦,٣٨٦
- نرخ: (٨٠٠٠)

بەهێز بمێنە

٣٦٥ ڕۆژ لە ساڵێکدا

دیمی لوڤاتۆ

وەرگێڕانی

نەوا فوئاد

چاپی دووەم
٢٠١٩

له بڵاوكراوەكانی ناوەندی فێربوون _ ژمارە (٧٩)

ناونیشان/ هەولێر بازاڕی كتێب فرۆشان– بەرامبەر دەرگای قەڵا

٠٧٥٠٤٠٤٨٢٨٥ _ ٠٦٦٢٢٣١٣١٥

Fb:ktebxanay ferbwn

مافی ئەم كتێبە پارێزراوە, بەبێ ڕەزامەندی ناوەندی فێربوون هیچ لایەنەك ڕێپێدراو نیە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم كتێبە بە شێوەی: ئەلیكترۆنی , كاغەزی, وێنەیی, دەنگی , یان هەر شێوازێكی تری لەبەر گرتنەوە.

پێشەکییەکی پێشکەشکراو لەلایەن
کایتی کوریك

بۆ یەکەم جار، کە چاوم بە دیمی کەوت، لە کاتی خواردنی ژەمی بەیانی بوو لە هۆتێلێک لە لەندەن، لە هاوینی ساڵیی ٢٠١٢ . ئەوکات ئەو لە پرشنگدارترین ڕێگای پیشەکەی بوو، گۆرانیی (سکای سکارپێر) دەنگدانەوەیەکی گەورەی بەخۆوە دی بوو .گۆرانیی(گیڤ یۆر هێرت ئە برەیک) لە پێشبڕکێی ڕیزبەندیی گۆرانییە سەرکەوتووەکاندا بوو (تاکوو لەکۆتاییدا بە لوتکەی گۆرانییە سەرکەوتووەکان گەیشت) ، ئەو لەدوای چەند مانگێک نزیک بوو لە دادوەرانی لیژنەی پرۆگرامی (ئێکس فاکتۆر)شان بەشانی هەر یەکە لە(سایمون کویل، بریتنی سبیرز.)

بۆ کچێک، کە تازە پێی نابووە تەمەنی بیست ساڵی و بووبێت بەیەکێک لە شاژنی ئەکتەرە هەرزەکارەکانی کانی دیزنی، لەوە زۆر زاناتر دیار بوو، کە تەمەنی پیشانی دەدا، چونکە لەو ڕێگایەی بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتنی گرتبوویە بەر، ئەو چەندین بەربەستی تێپەڕاندبوو .دیمی باسی لە ململانێیەکانی خودی خۆی بۆ کردم، لە ناویاندا ململانێکردنی نەخۆشیی بەدخۆراکی و زیادەڕۆییکردن لە خۆراک، لاساری و چەقاوەسوویی و

حەزکردن بە ئازاردانی خۆی و تێکچوون و گۆڕانی زووبەزووی دەروونی، هەروەها چۆن خەریک بووە ئەم بەربەستانە پیشەکەی وێران بکەن.
وەک دایکی دوو کچ، سوپاسگوزار بووم، کە دیمی ئەزموونە کەسییە بەئازارەکانی بەکار هێنا، بۆ ئەوەی بەڕاستگۆیی لەگەڵ کچان بدوێت و وایان لێ بکات درک بەوە بکەن، کە بەناوبانگبوون بەربەستێکی وەک پێویست نییە بۆ پارێزگاریکردن لە هەست نەکردن بە ئارامی و نەبوونی باوەڕ بەخۆبوون .لە ڕێگەی لادانی ئەو پەردە درەوەشاوەیە، چون ئەو کەسایەتییەکی بەناوبانگە و دەرخستنی لایەنە مرۆییە ئاساییەکەی(دیمی)وای کرد، کە چەندین کچی بچووک، کە ڕووبەڕووی هەمان کێشە ببوونەوە، هەست بەوە بکەن کە ئەوان تەنیا نین.
لەدوای تێپەڕبوونی ماوەیەکی کەم بەسەر یەکەم یەکتربینینمان، لە شوێنی وێنەگرتنی ئەو پرۆگرامەی کە پێشکەشی دەکەم، پێشوازیم لە دیمی کرد .بە تەنیا شۆکی نەکردم بە جوانییەکەی و تێگەیشتوویی لە قسەکردن . بە جۆرێک حەزکردنی بە قسەکردن لەگەڵ کرانەوەی (کۆبوونەوە –سەکۆی سالانە) هانیدام بۆ ئەوەی منیش لەبارەی تێپەڕبوونم بە نەخۆشیی بەدخۆراکی بدوێم، لەو کاتەی کە لە تەمەنی بیست ساڵیی تەمەندا بووم، ئەوەش شتێک بوو کە پێشتر بە هیچ شێوەیەک لەبارەیەوە نەدوا بووم .راستگۆیی(دیمی)وای لە من کرد هەست بە ئارامی

بکەم و لەبارەی ئەو شتانەی کە وابەستەن بە رابردوومەوە راستگۆ بم .
دیمی پەیوەندییەکی ناوازەی لەگەڵ هەوادارەکانیدیدا هەیە، ئەوان خۆشیان دەوێت و ئەویش لەبەرامبەردا خۆشی دەوێن . ئەو فێری هەموو ئەو شتانەی کردین، کە دڵمان پێویستی پێیە بۆ ئارامبوونەوە لە دۆخە سەختەکان، هەروەها چۆن چێژ لە کاتەکانمان وەربگرین، بە تێڕامانمان بۆ جیهان لە بەرزاییەکانەوە، لەو کاتانەی کە لە لوتکەی سەرکەوتنەکانماندان.
ئەگەر لە تەمەنی شازدە ساڵیدا بیت، یاخود وەک من لە پەنجا و شەش ساڵیدا، شتێک لە گەشتی دیمی و ئامۆژگارییەکانی دەربارەی ژیان فێر دەبیت و دەگەیت بەوەی زیاتر و زیاتر ڕێزی لێ بگریت .

خوێنەری ئازیز

لە ماوەی ژیانمدا، بە هەموو ئەو دۆخانەدا گوزەرم کردووە، کە تۆ بیری لێ بکەیتەوە، بە چەندین ململانێدا تێپەڕیوم، لەناویاندا خەمۆکی و ئاڵوودەبوون، هەموو ئەوانە لە کاتی گەڕانمدا بوون بەدوای خۆشبەختی و دۆزینەوەی خودی راستەقینەم، ژیان پڕیەتی لە سەرکەوتن و شکستهێنان و دەرچوون و داکەوتن و هەر شتێکی تر بکەویتە نێوەندی ئەوانە .بۆیە هەندێک جار چەند وشەیەکی کەم جیاوازییەکی گەورە دروست دەکەن، لەوانەیە دڵ بدەنەوە و لەوانەشە هاندەرێک بن .

هەموو ڕۆژێک لە ژیانمدا ئومێدەوار دەبم و دەپاڕێمەوە، بۆ ئەوەی لە پەیوەندیدا بم بەو هێزەی، کە لە ناخمدا پەنگخواردوو بوو . بە بێ لەبەرچاوگرتنی باری شارستانیی، رەگەز، یان ئایینت، زۆر گرنگە باوەڕ بە هێزێکی گەورەتر لە خۆت بکەیت و پە نای بۆ ببەی، لەو کاتانەی کە بەدوای ئارامیدا وێڵیت، ئەویش خوایە . سەرەڕای ئەوەی کە هەندێک ڕۆژ بریتیین لە ململانێ، بەڵام زۆر گرنگە کە خاوەنی شتێک بین، کە هیوابەخش و هاندەر و پارێزەر بێت و وامان لێ بکات ئەرێنی بین و لە هەنگاونان بۆ پێشەوە بەردەوام بین .

ئەم کتێبە زۆر وشەی من و وەرگیراوی تر لە خۆی دەگرێت، هاندەر بوون بۆم، لەگەڵ ئەو وانە و ئومێد و مەبەست و

بیرکردنەوە رۆژانییانەی زۆر هاوکارم بوون، کە من بە دیارییەکی تایبەتی کەسیی دادەنێم و حەزم لە دابەشکردنی بوو لەگەڵ ئێوەدا .

لە هەر کوێیەکی جەنجاڵی ژیاندا بوویت، ئەم کتێبە بخوێنەرەوە و بزانە کە هەمیشە لە پێناوتدا لێرەم .بەهێز بە، بوێر بە و بە راستی و پاکی خۆشەویستیی بکە، هیچ شتێک نییە کە لە دەستی بدەیت .

جەنیوەری

١ی جەنیوەری

به جوانی و ناوازەیی دروست بووه

ماوەیەکی زۆر دوور نییە، بڕیارمدا منیش پێویستە دروشمێکی تایبەت بە خۆمم هەبێت، دروشمێک مانایەکی گەورە لە خۆی بگرێت و لە ڕێگەیەوە هەست بە ئارامی و خۆشەویستی بکەم، لەم کاتەی کە ئێستا تیایدا زیندووم . لە یەکێک لە کتێبە کۆنەکان ئەوەم خوێندەوە(بە شێوەیەکی ترسێنەر و ناوازە دروست بوو) بۆیە منیش هەستام بە گوتنی(بە جوانی و ناوازەیی دروست بووە)هەمیشە ئەوە دووبارە دەکەمەوە و هاوکارمە بۆ دۆزینەوەی ئارامیی خودیم، چونکە دەزانم من ئاوا تەواوم، وەک خۆم، پێویستم بە هیچ شتێکی تر نییە جگە لەوەی کە خاوەنیم .

ئامانج : لە ساڵی نوێدا، دروشمێک بۆ خۆت دابنێ، کە ڕەنگدانەوەی تۆ بێت، هەموو ڕۆژێک سەیری ئاوێنە بکە، ئەم دروشمە دووبارە بکەرەوە.

٢ی جەنیوەری

ئاراستەی مرۆڤ تەنیا ئەو شوێنە نییە، کە بۆی دەڕوا، بەڵکوو ڕێگایەکی نوێیە بۆ بینینی شتەکان.

(هینری میللەر)

بە بەخت بووم کاتێک توانیم لەم ساڵانەی دواییدا زۆر گەشت بکەم، یەکێک لە قووڵترین ئەو شتانەی کە لە کاتی رۆیشتنەکانم گەواهیدەری بووم ئەوەیە، کە ئێمە تەنیا وەک راستییەکی باوەڕپێنەکراو و بنەڕەتییەک لە زۆر شتی ژیانمان دەڕوانین . من زۆر شوێنم بینی کە خەڵکە هەژارەکەی بە بێ جل و پێڵاو دەگەڕان .سەردانی شوێنی وام کرد، کە خەڵکەکەی کاری زۆر قورس و گرانیان دەکرد، بەبێ ئەوەی برسییەتییان تێر بکات. لەوەوە فێری ئەوە بووم، کە ڕێزی هەموو کەسێک بگرم، کە لەسەر ئەم زەوییە دەژیت و کارەکەم بە کارێکی بنەڕەتی دانەنێم، بێ ئەوەی باوەڕم پێی هەبێت.

ئامانج :چەندەی پێت دەکرێ کراوە بە، بەشێک یاخود هەفتەیەک لە پارچەیەکی ئەم جیهانەدا بەسەر بەرە، کە نەت بینیوە، ئەگەر نەتتوانی لە ئیشەکەتدا پشوو وەربگریت، ئەوا سەردانی شوێنێکی نزیک شارەکەت بکە و سوپازگوزاری

ئەوە بە کە هەتە.

٣ی جەنیوەری

بۆ هەر ژیانێك نیەتێك هەیە، چیرۆکەکەت لەگەڵ ئەوانی دی بەشداری پێ بکە، لەوانە یە هاوکاری کەسێك بیت بۆ دۆزینەوەی نیەتەکەی.

ئەو هۆکارەی وای لێ کردم بڕیار بدەم کە بەڕاستی باسی کێشە کەسییەکانم بکەم، ئەو شتانە بوون کە من پێدا تێپەڕ بووم، هێشتا ڕێگە لە باسکردنیان دەگیرێت . هێشتا ئارەزووی ئازاردانی خۆت، بەدخۆراکی، ئالوودەبوون، گۆڕانی زووبەزووی باری دەروونی، یەکێکن لەو بابەتانەی کەسەکان بەئاشکرا باسی لێوە ناکەن، زۆر گرنگە ئەوانەی کە بەدەست ئەو کێشانەوە دەناڵێنن، هەڵبستن بەباسکردنی، بۆ ئەوەی ئەوانی دی کە تووش هاتوون، بزانن کە هاوکاریان هەیە . ئەرکی من ئەوەیە ببم بە مەشخەڵی هیوا بۆ ئەو گەنجە بچووکانەی کە خاوەنی کەسێک نین ڕێگەنیشاندەریان بێت.

ئامانج : هاوکاری ئەو کەسانە بە، کە تاوەکوو ئێستا نەیان توانیوە بەسەر سەختییەکانی ژیاندا زاڵ بن .پاڵپشتییان بکەن و بەهێزیان بکەن.

هەندێك كات ژیان سەخت دەبێت، بەڵام رووبەڕووبوونەوەی ئازار شایەنی هەوڵدانە،
ناڵاندن بەدەست هەموو جۆرە هەستەكان باشترە لە هەست پێنەكردن بە هیچیان.

لە ماتەمی باوکمدا بیرم لەم وتەیە دەکردەوە، ئەوە وای لیٰ کردم خۆڕاگر بم لەم ئەزموونە بەئازارەدا .هەستێکی زۆر بەگڕ دایدەگرتم .لەڕابردوودا پەنام دەبردە بەر ئاڵوودە بوون، یان تەنیایی، یاخود شتێکی تر کە ئەو ئازارەم بەلاوە نێت .خەڵک بۆ دامرکاندنەوەی ئازارەکانیان، بەشێوەیەکی باو پەنا دەبەنە بەر مادده هۆشبەرەکان، بەڵام ئازایەتیی ئەوەیە بە چاوکراوەیی بەناو ئاگردا تێپەڕ بیت، لەبری دامرکاندنەوەی ئازارەکانم بە مادده هۆشبەرەکان، خۆم بەدەستەوەدا بۆ هەموو ئەو هەستانەی کە لەو ئەزموونە دایگرتم .ئەوە یەکێک بوو لە سەختترین کاتەکانی ژیانم، بەڵام هەستکردنم بە بێهیوایی و خەم وای لیٰ کردم دەست لە پیرۆزیی ژیان هەڵگرم، ئەوە ئەو شتە بوو کە هاوکار بوو لە چاکبوونەوەی بە رێگایەکی تەندروست و راستەقینە.

ئامانج : باوەشت یکەرەوە بۆ ئەو هەستانەی، کە هەمیشە وەلایان دەنێیت، داوا لە هاورێکانت بکە، ئەو راستییە قبووڵ بکە، کە پێویستە هەندێک کات لە هەندێک بارودۆخدا لاواز بیت .داوا بکە لەگەڵتدا بەشداریی ئەوە بن.

٥ی جەنیوەری

کەسانێکی زۆر هەن .کە لەم ژیانەدا خاوەن بەهرەن، رێگە مەدە هیچ شتێك گەشەکردنی ئەو هێزە ناوەکییەت ئیفلیج بکات.

لەژیانمدا زۆر کەسم بینی، کە بەردەوام بوون لەسەر ئەوەی پێم بڵێن، کە من ناتوانم هیچ بکەم، ئەو کەسانە تەنیا هەڵسەنگاندن بۆ توانات و خۆڕاگریت دەکەن، مەهێڵە بێ ئومێدت بکەن، بەڵام هاوڕێ راستەقینەکانت ئەوانەن، کە هاوکاریت دەکەن بۆ پێشکەوتن و باوەڕیان بە تواناکانتە، رێگە بە هیچ کەسێک مەدە رێ بە خۆی بدات پێت بڵێت ناتوانی ئەو خەونە بەدی بهێنیت .ئەگەر خۆت باوەڕت بە خۆت نەبێت، هیچ کەس باوەڕی پێت نابێت.

ئامانج : بیر لە شتێک بکەرەوە، کە بیرت لە کردنی نەکردبێتەوە، ئێستا هەستە بە کردنی و بوێر بە.

٦ی جەنیوەری

خۆت بخەرە ناو گەورەترین ترسەکانت، لەدوای ئەوە ترس ناتوانێت بڕیاردەربێت لەسەرت.

(جیم مۆریس)

کاتێک منداڵ بووم زۆر لە رشانەوە دەترسام، لەکۆتاییدا تووشی نەخۆشی زیادەڕۆییکردن لە خۆراک بووم .بەبێ ئاگاداری خۆم هەڵسوکەوتم دەکرد .لە ئاست گەورەترین ترسەکانمەوە زۆر رقم لە رشانەوە دەبووەوە، ئەوە بووە هۆکاری نەخۆش بوونم.

ئامانج : دڵنیابەوە لەوەی، کە لەبەر ترسەکانت ناژی، هەموویان دەربڕە، هەمیشە ئەوەت لەبیر بێت لەدوای هەر ناخۆشییەک، کە رووبەڕووی دەبییەوە، یاخود هەر دەرفەتێک کە دێتە پێشت، هیوایەک هەیە.

٧ی جەنیوەری

ئەگەر بیرکردنەوەت گۆڕی، ژیانت دەگۆڕێت.

(لاوتسو)

ئەو کاتەی تووشی نەخۆشیی بێهیوایی ببووم، بیرمە ئەم وتەیەم بەر گوێ کەوت، ئەو کات تێی نەگەیشتم، بەڵام کە بڕیارم دا لە ژیانم جێبەجێی بکەم، جیهانێکی تازە بە روومدا کرایەوە . ئەو بیرکردنەوە نەرێنییانەت کە وات لێ دەکەن نەفرەت لە خۆت بکەیت، بگۆڕە بۆ بیرکردنەوەی ئەرێنی بۆ هاندانی خودی خۆت، لەکاتێکدا کە لە چواردەورت و خۆت بە ئەرێنی دەڕوانی، دەتوانیت لە دیدێکی نوێوە لە جیهان بڕوانی، خۆت دروستکەری ئەم ژیانەی ئێستاکەتی.

ئامانج: ئاگادار بە لەو رادەیەی کە بیروڕاکانتی بەسەر دا تێپەڕ دەبێت.

٨ی جەنیوەری

خۆشەویستیی چارەسەرەکەیە.

(ئەنجلا دان جون فودکولی)

ئەم دەربڕینە زۆر راستی لەخۆی دەگرێت، سەرەڕای هەموو شتێک، ئەوە خۆشەویستییە هەموو شتێک دەخاتەوە شوێنی خۆی . لە ژیانمدا بە زۆر کاتدا تێپەڕ بووم، کە هەستم بە دوودڵییەکی زۆر و بێباوەڕی دەکرد، بەڵام هەر کە دەگەڕامەوە بۆ ئەو خۆشەویستییەی بۆ هاوڕێکانم و خێزانم و بۆ خۆم هەمە، هەستم بە ئارامی دەکرد.

ئامانج : وا لە هەموو ئەو کەسانە بکە کە خۆشت دەوێن، بەو خۆشەویستییە بزانن کە تۆ هەتە بۆیان .بە راستگۆیانە ئەوەیان پێ رابگەیەنە و لەسەر کێکێک بۆیان ئاماژەی پێ بکە، بە نامەیەکدا بۆیان بنێرە، بە وێنە بیکێشە .وا مەکە خۆشەویستییەکەت تەنیا وەک شتێکی ئاسایی و بێ بوون وەربگرن.

٩ی جەنیوەری

لەو شوێنە بە، کە ئارەزووتە لێی بیت.

لەو شوێنە دوور بکەوەرەوە کە ئارەزووت نییە لێی بیت.

خۆت بخەرە ناو کەسانێك و دۆخی ئەرێنی.

کاتی خۆت لەگەڵ ئەوانەی کە رێز لە وەناگرن کە بۆیان دەکەیت، بەفیڕۆ مەدە .من زۆر لەو کچانە دەناسم، کە خۆیان وابەستەی پیاوان کردبوو، وایان دەزانی دەتوانن ئەوان بن هاوڕێکانیان، کە هیچ گرنگییان بە راستگۆیی پێ نادەن، بیان گۆڕن .ئەوانە ئەگەر لەم کارە بەردەوام بن، لە ژیانیان سەرکەوتوو نابن . گۆڕینەوەی رێز بەهێزترین بنەمای پەیوەندییەکان و هاوڕێیەتییە هەمیشەییەکانە.

ئامانج : لەگەڵ کەسێک مەمێنەرەوە کە پێی گوتبیت تۆی لە ژیانیدا ناوێت، هەڵسەنگاندن بۆ هەموو پەیوەندییەکانت بکە.

١٠ی جەنیوەری

لە نرخی هەستەکانت کەم مەکەرەوە، ڕێزیان لێ بگرە.

ڕاهاتبووم لە هەستەکانم رابکەم و خۆم حەشار بدەم، بەتایبەتی کە هەستم بکردیایە ئازارم دەدات، یاخود بێزارم دەکات، یان وا بکات هەست بە نائارامی بکەم، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات وام لێهات، کە هەموو هەستەکانم قبووڵ بکەم .تێگەیشتم بۆ ئەوەی بتوانم بەسەر هەستەکانمدا زاڵ بم، پێویستە یەکەم جار نرخی بزانم، ئینجا قبووڵی بکەم .ئەوە بەشێکە لە من، بۆیە ئەوە ناوەڕۆکی ڕاستەقینەی منە.

ئامانج : ئەو هەستە قبووڵ بکە کە لێی دەترسیت، یاخود شەرمی لێ دەکەیت، ترسان و تووڕەبوون و دڵتەنگی کێشە نیین، ئەگەر رێگە نەدەین بڕیاردەری هەستەکانمان بن، هەستەکانت قبووڵ بکە، نرخە ڕاستەقینەکەی بیر خۆت بێنەوە.

١١ی جەنیوەری

دەتوانی ژیانت بۆ هەر ئاراستەیەك كە هەڵی دەبژێریت ئاراستە بكەیت.

(دكتۆر سوس)

ئەوە ژیانی خۆتە و تۆ خاوەنی هەموو ئەو پێویستییانەی، کە بتوانی ئەو ژیانە بژیت کە خەونی پێوە دەبینیت .هەموو ئەوانەی فێریان بوویت و تاقیت کردوونەتەوە بەکاریان بهێنە، بۆ ئەوەی راستییەکی تایبەت بە خۆت دروست بکەیت .ئەوەی کە وا دەکات ژیان ناوازە بێت ئەوەیە، ئەگەر تۆ حەزت بەو شتە نەکرد کە پێی گەیشتووی، هەمیشە کاتێکی تازە و رۆژێکی تازە هەیە بۆ دووبارە دەست پێکردنەوە.

ئامانج : بڕیارەکانت بە زیرەکی و بەبێ پەلەکردن بدە .هانی خۆت بدە بۆ دیارکردنی هەڵبژاردنەکانت بۆ داهاتوو، کە ئێستا هیوای پێ دەخوازیت.

١٢ی جەنیوەری

خەون هیوایەکە، کە دڵت خواستوویەتی.

(ساندرێلا)

وەک دیارە وتەیەکی سادەیە، بەڵام قووڵترین نامەیە کە لە چیرۆکە خەیاڵییە بەرهەم هاتووەکانی کۆمپانیای دیزنی ئاراستەمان کراوە .دەکرێت پێ بگەی، بۆ ئەوەی ببیت بەوەی کە ئارەزووت لێی بووە .ئەگەر هەرچییەکیش بێت ئەوەی کە ویستووتە ببیت، بە هەموو هێزێکەوە هەوڵی بەدیهێنانی بدە . هەموو شتێک ئەگەری بوونی هەیە.

ئامانج : هیوایەک لە ناخی دڵتەوە بخوازە و دوای هەر خەونێک بکەوە کە دەیبینیت .تۆ بەتەنیا دەتوانیت ئامانجەکانت بهێنیتە دی، هیچ کەسێک هەر کێیەک بێت، ناتوانێت بۆتی بهێنێتە دی.

١٣ی جەنیوەری

باشترین هاوڕێی خۆت بە.

بە تێپەڕبوونی ساڵ فێر بووم باشترین هاوڕێی خۆم بم .چەندین شەوم بەڕێ کرد، کە تیایدا دەگریام تاوەکوو ماندوو دەبووم و دەخەوتم، دڵتەنگ و تەنیا و لە دڵدا تووشی برینێکی قووڵ بووم، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات .زانیم کە پێویستە چۆن دڵی خۆم بدەمەوە، بۆ ئەوەی بتوانم بەسەر ئازارەکانمدا زاڵ بم . ئەوە تەنیا کارێکی بەردەوامە تاوەکوو ئێستا فێری چۆنیەتیی کردنی دەبم، بەڵام هەوڵدانی بەتەنیا زۆر باش بوو بۆ کردنی، ئێستا دەتوانم زۆر بە راستگۆیانە بڵێم، کە من باشترین هاوڕێی خۆمم.

ئامانج : خۆت خۆش بووێ و وا هەڵوسوکەوت لەگەڵ خودی خۆت بکە، کە لەگەڵ هاوڕێکانت دەیکەیت .خۆت شایەنی هەمان رێز و خۆشەویستییەکی، کە بەوانی دیکەی دەبەخشی.

١٤ی جەنیوەری

گرنگ نییە چۆن خەڵك لەدایك بوون، گرنگ ئەوەیە لەداهاتوودا کە پێدەگەن، چۆن دەردەچن!

(جیە.کیە.رولینج)

هەر یەکێک لە ئێمە خاوەنی کاتێکە، کە چیرۆکی ژیانمان لەوێوە دەست پێ دەکات .چیرۆکی هەر یەک لە ئێمە لە شوێنی جیا جیا دەست پێ دەکات، بەڵام کە دڵم و بیرمان بەتەواوی دەخەینە سەر ئەوەی کە پڕ بە دڵ دەمانەوێت بەدی بهێنین، هیچ شتێک نییە ڕێگرمان بێت .سەرکەوتن و بردنەوە بە ڕادەی هەوڵدانەکانت و ئەو بەرامبەرەیە، کە بە دەستی دەهێنیت.

ئامانج : شانازی بە بوونت و بە مێژووتەوە بکە .سەیری ئەو ئاراستەیە بکە، کە دەتەوێت پێی بگەیت و ببیت بەو کەسایەتییەی کە دەتەوێت.

١٥ی جەنیوەری

دایکم پێی گوتم، ئەگەر شتێکت نەبوو لەپێناویدا بژیت، شتێك بدۆزەرەوە لەپێناویدا بمریت.

(توباك)

هەر یەکێک لە ئێمە لەم ژیانە ناوازەیە ئامانجێکی هەیە، بڕیاری ئەنجامدانی هەندێک شت لەم ژیانەدا و هەڵبژاردنی بەدیهێنانیان تەنیا دەگەڕێتەوە بۆ خۆمان .گرنگترین شت لە ژیانتدا ئەوەیە کە خاوەنی دۆسیەیەک بیت، هەوڵ بدەی بۆ بردنەوەی، شتێک بێت، کە تۆ باوەڕت پێی بێت، بتوانێت ڕێگات بۆ ڕووناک بکاتەوە، بە هیوایەکەوە بتبەستێتەوە بە ژیان.

ئامانج : بەدوای شتێکدا بگەڕێ کە وات لێ بکات بەیانییان بە جۆشەوە هەڵبستیت . بەردەوام بە لەسەر ئەوە، پاڵپشتیی ئەو شتانە بکە، کە باوەڕت پێیان هەیە.

١٦ی جەنیوەری

کاتێك هەڵوێستت دەست دەكات بە گیرۆدە بوون، خۆت بخەرە شوێنی كەسێكی تر.

ئاسانە خاوەنی جیهانێکی خۆت بیت و وا بکەیت غەم دەسەڵاتدار بێت .گرانە هەست بەوە بکەیت، چونکە تاوەکوو سەر و گوێیەکانیشت تیایدا نقووم بوویت .ئەوە زۆر مەترسیدارە، چونکە بەخێرایی پەیوەندییت لەگەڵ ژیانی راستەقینەدا نامێنێت .لە نرخی هەستەکانت کەم مەکەرەوە، یان ئەو تەگەرانەی کە رووبەڕوویان دەبیتەوە .ئەوەت بیر بێت، کە کەسانێک هەن لەم دنیایەدا زۆر لە دۆخی تۆ خراپترن.

ئامانج : تێڕوانینێکی تازە بۆ سەیرکردنی جیهان لە رێگەی کردنی کاری خێر و مرۆیی و کاری کۆمەڵایەتی بەدەست بهێنە، راچێتەیەک دابنێ، کە ناوی ١٥-١٠ یاخود شت بنووسە، کە بۆیان هەست بە سوپاسگوزاریی دەکەی - بەبێ لەبەرچاوگرتنی سادەیی و ئەو گرنگییەی کە ئەوان پیشانی دەدەن.-

١٧ی جەنیوەری

لەبیرت بێت بەبێ رازیبوونی خۆت، هیچ کەس بۆی نییە چارەنووست بگۆڕێت.

(ئیلیانور روزفلت)

کەسانێک هەن لەم جیهانەدا هەڵدەستن بە بەکارهێنانت و بە ڕاستگۆیی بیرکردنەوەی خۆیانت لەسەر تۆ پێت دەڵێن، ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ تۆ، کە چی لەو زانیاریانە دەکەیت، کە لەلایەن ئەوانەوە دەگاتە تۆ، لەو کاتەی کە ڕێگە بەوانی تر دەدەیت لەبری تۆ بڕیار بدەن، ئەو کاتە واز لە کەرامەتی خۆت دەهێنیت، بەڵام هەمیشە دەتوانیت ڕێزی خۆت بگەڕێنیتەوە، جارێکی دیکە بتوانیت بیرت بکەوێتەوە پەیوەندیی بکەیتەوە بە هێزە گیانییەکەی ناو خۆت.

ئامانج : ڕێگە مەدە هیچ کەس بەکارت بهێنێت، یاخود یارییت پێ بکات، هەمیشە ئەوەت بیر بێت، کە تۆ شایەنی ئەو ژیانە خۆشەیت، کە حەزی پێ دەکەیت.

١٨ی جەنیوەری

من باوەڕێکی زۆرم بەوە هەیە، کە هەموو شتێك هۆکارێك لە پشت ڕوودانییەوە هەیە.

من باوەڕ بە ڕێکەوت ناکەم، بەڵام باوەڕ دەکەم کە ئەو شتانە لە ڕێگەی چارەنووس روو دەدەن، کە دیاری کراوە بۆی . کاتێک هەموو ئەو ئەزموونانە بەبیر دەهێنییەوە و هەڵیان دەسەنگێنی، کە لە ژیانتدا پێیدا تێپەڕ بووی، دەزانیت ئەوە ئەنجامێکی ڕاستەوخۆی کردارەکان و بیرکردنەوەکانتە.

ئامانج : ململانێ مەکە و هیوای لادانی ڕووداوە باوەڕپێنەکراوەکان لە ژیانت مەکە .لە کاتی گونجاودا خۆی بە ڕێگەی تایبەتی ئەوەت بۆ دەسەلمێنێت، کە ژیانت بە شێوەیەک لە شێوەکان باشتر دەکات.

١٩ی جەنیوەری

باوترین ڕێگا کە خەڵك لەو کاتەی لە تواناکانیان هەست بە نائومێدی دەکەن، دەیگرنە بەر، لە ڕێگەی باوەڕیانە، کە خاوەنی هیچ کامیان نین.

(ئەلیس ووکر)

کاتێک وا دەکەیت خەڵک بێ هیوات بکەن و پێت بڵێن کە تۆ خاوەنی هیچ نیت پێشکەشی بکەیت، خۆت بەدەستیانەوە دەدەیت، ڕێگەیان پێ دەدەیت، کە ئەوەت لە ڕێگەی ملکەچبوونت لەگەڵدا بکەن، هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە کە هێزت رابکێشێت، ئەوە ملکی خۆتە و بەتەنیا خۆت.

ئامانج : ئەو دەنگە بەکار بهێنە کە خودا پێی بەخشیویت و هاوار بکە بەوەی، کە لە ناخی دڵتەوە باوەڕی تەواوت پێی هەیە و ڕێگەش بەکەس مەدە کە بێ دەنگت بکات.

٢٠ی جەنیوەری

هیچ کەس نازانێت چی بۆ تۆ گونجاوە، بۆیە بەدوای هەستەکانت بکەوە.

گوێ بۆ ئەو دەنگە شاراوەیە بگرە، کە لە ناختەوە هەڵدەقووڵێ، وەک دەنگی باوانت، یاخود هاوڕێ نزیکەکانت . ئەو دەنگەیە راستەقینەترین بەشی جەستەتە و کلیلی خۆشبەختییە .زۆر جار بیرکردنەوەکانت –یان ترس -یاخود کەسانی تر .بە دەنگی بەرزیان رێگرمان دەبن لە گوێبیست بوونی ئەو دەنگە شاراوەیە ناوەکییە .بۆیە هەرچیت لەدەست دێ بیکە، بۆ ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵیدا بگەڕێتەوە.

ئامانج : ئەمڕۆ پێش سبەی ئەوە بکە، کە دڵت دەیەوێت.

٢١ی جەنیوەری

دوودڵی بەیانی بێ ئازار و ناخۆشی ناکا، بەڵکوو ئەمڕۆ خاڵی دەکات لە هێز.

(کوری تن بوم)

پێم وابێت خەڵک باوەڕ بەوە دەکەن، کە دوودڵی جۆرێک لە بنیاتنانی هیوا لەخۆ دەگرێت، دوودڵی هێز و خۆشبەختی و هەرچی دەیکەیت هەڵی دەمژێت .دوودڵی یەکێکە لە خاسیەتە سروشتییەکانی مرۆڤ، بەڵام بەردەوام ئەگەر بێت، رووبەڕووی زۆر کێشەمان دەکاتەوە .لەوانەیە دوودڵی شتێک پێشکەش بکات بۆ کردن، بەڵام ئەو شتە ناتگەیەنێت بە هیچ شوێنێک.

ئامانج : لە جاری داهاتوودا کە بەرامبەر شتێک دوودڵ بوویت، ئەوەت بیر بێت، کە تۆ ناتوانیت دەسەڵاتدار بیت بەرامبەر ئەو شێوەیەی کە شتەکان پێدا تێپەڕ دەبن .لەبری ئەوە هەندێک کاری بەرجەستەیی بکە، وەک دیاریکردنی بڕێ پارە، یاخود خشتەیەک بۆ کار دابنێ، گیانی هاوکارییت هەبێت و خۆت لە دوودڵی رزگار بکە، چونکە هیچ شتێک ناگۆڕێت.

٢٢ی جەنیوەری

له هەستەکانت شەرمەزار مەبە، چونکە چێژ لە ئازادی وەردەگریت و هەست بەوە دەکەی
کە دەتەوێت، ئەوە دەکەیت کە وات لێ دەکات دڵخۆش بیت.

ئێمە کەسانێکی ئەلکترۆنی نین، ئەوەی وامان لێ دەکات کە مرۆڤی ناوازە بین ئەوەیە، کە خاوەنی ئەو تاوانایەین کە لە یەک کاتدا درک بە ڕێژەیەکی زۆر لە هەست بکەین .لەگەڵ ئەوەی کە لەوانەیە لە هەندێک کاتدا زۆر قورس بێت، بەڵام ئەوەی جەستەمان دەیکات هەر بە کارێکی ناوازە دەمێنێتەوە.

زۆرجار لە کاتی پێکەنین دەگریام، زۆرجاریش لە کاتی گریاندا پێدەکەنیم .لە هەردوو دۆخەکە هەستەکانت بە بەڵگەی بێ هێزی دامەنێ، بەڵکوو با بەڵگەیەک بێت بۆ هێز و کۆشش.

ئامانج : سەیری فیلمێک بکە وات لێ بکات پێبکەنیت، یاخود گوێ لە گۆرانییەک بگرە وات لێ بکات بگریت .هەستەکانت قبووڵ بکە و شانازی بەوە بکە کە هەستی پێ دەکەیت.

٢٣ی جەنیوەری

جوانی لە کەم و کورتیدا :دانایی شێتییە، گاڵتەچی بیت باشترە وەك لەوەی بێزارکەر بیت،

(مارلین مونرو)

هەستم نەدەکرد، کە تووشبوویەکی نەخۆشی گۆڕانی دۆخی دەروونیم، تاوەکوو دەستم کرد بە وەرگرتنی چارەسەر، لەوکاتەدا درکم بەوە کرد، کە گۆڕانی دۆخی دەروونی بریتییە لە نەخۆشییەکی مێشک . نەخۆشییەک کە ناتوانی بڕیاری لەسەربدەی، پێویستە کە هاوکاریی بۆ چارەسەربوونت وەربگریت، لەبەر ئەم هۆکارەش بوو هەستم بە شەرم نەدەکرد. هەموو کەس تووشی نەخۆشی دەبێت، ئەگەر هاتوو وەکوو نەخۆشییەکی پێست سادە بوو، یاخود مەترسیدار بێت وەک نەخۆشیی مێشک، بەڵام کە بیرمان دێتەوە، کە هەردوو لامان رووبەڕووی تەنگەژەکانی خۆمان دەبینەوە، ئەوە دەزانین، کە پێویستە ئێمە خۆمان یەک خەین، بۆ ئەوەی پاڵپشتیی یەکدی بین.

ئامانج : بەبێ لەبەرچاوگرتنی بچووکیی کێشەکەت، هەست بەکار بهێنەوە و بەدوایدا بگەڕێ، بۆ ئەوەی تۆ یاخود یەکێک هەر یەکێک لە هاوڕێکانت رووبەڕووی بیتەوە .بۆ ناسینی هەندێک سەرچاوە سەیری لاپەڕە (٤٠٢) بکە، کە بۆ ئەو مەبەستە هاوکارت دەبن.

٢٤ی جەنیوەری

نهێنییەکانمان ئەوەن، کە تووشی نەخۆشییەکانمان دەکات.

(نەزانراو)

نەخۆشییەکانمان وەک ژەهرێک کار دەکەن و ناتوانین درکیش بەوە بکەین .ئەوەم زانی کە کپکردنی نهێنییەکانم وای کرد پەنا ببەمە بەر مادە کهوولی و هۆشبەرەکان، تاوەکوو خۆم پێییان ئارام بکەمەوە، کاتێک کە چاوم کردەوە بۆ دەوروبەرم لە جیهان، هەستم بە چاکبوونەوە کرد، لە ڕێگەی قسەکردنم لەگەڵ کەسێک یاخود دەربڕینی ئەوەی کە هەستی پێ دەکەم . هەندێک هەوام لە هەندێک هەستی بەهێز هەڵمژی، کە سەرسینگمی قورس کردبوو.

ئامانج : بە یەکێک لە هاوڕێکانت، یاخود کەسە نزیکەکانت شتێک بڵێ کە دەتشاردەوە، دوایی سەیر بکە چەند هەست بە باشی دەکەیت.

٢٥ی جەنیوەری

تەنیا هیوا بە بەدیهێنانی سەرکەوتن مەخوازە بەڵکوو حەز بە زیادکردنی بەهات بکە.

(ئەلبەرت ئەنشتاین)

ئاسانە زۆر ڕۆبچی بەناو حەزکردن بە بەدیهێنانی سەرکەوتن و سەروەت و ناوبانگ .ئەگەر ئەوە ئەو جۆرە بەهایە بێت، کە لە ژیانتدا حەزی پێ دەکەیت، ئەوا ئەوە بەردەوام نابێت . لەبەر ئەوە ڕێزێک بەهایەکی راستەقینە نییە .ئێمە بۆ ئەوە دروست بووین، کە خزمەتی مرۆڤایەتی بکەین و بەهای خۆمان بەرز بکەینەوە و هاوکاریی کەسانی تر بکەین، هەریەکەمان بە ڕێگەی تایبەتی و جیاوازی خۆمان . سەرکەوتن پیشان دانی کونیەت نییە، بەڵکوو تەنیا بەبیرهێنانەوەیەکە بۆ ئەوەی، کە بزانین چی دەتوانین بەدی بهێنین.

ئامانج : بیر لەو شتانە بکەرەوە کە گرنگە بۆت دڵنیا بەرەوە، کە لەپێناو ئامانجە راستەقینەکان دەیکەیت و هەوڵ مەدە تەنیا خۆ بەزلزانینت تێر بکەیت، دڵنیابەوە، کە ئامانجەکانت لەگەڵتدا دەگونجێن.

٢٦ی جەنیوەری

چیت هەیە بیخەرە گەڕ و بیکە و پشوو بدە، گۆرانییەك بڵێ کە بەتەواوی ئارامت بکاتەوە.

(سنۆوایت)

زۆر جار ناتوانین هیچ شتێک بکەیت، تەنیا ئەوە نەبێت کە هەموو هێز و توانات بخەیتە ئەگەر.
ئەو کاتە بقۆزەرەوە کە پێویستت پێیەتی و بەدوای شتێکدا بگەڕێ، کە دڵت خۆش دەکات .کاتێک گۆرانیی دەڵێم و مۆسیک دەژەنم، دەتوانم خۆم لە هەر شتێک ئارام بکەمەوە، کە بێزارم دەکات.
ئەگەر حەزت بە ئەنجامدانی وەرزش هەیە لەماڵ وەرە دەرەوە و بیکە .ئەگەر بە شێوەیەکی توند کار دەکەی، تاقیبکەرەوە هەندێک کات بە هیوابەخشنی و تێڕامان و کردنی یوگا بەسەر بەرە، گرنگترین شت ئەوەیە بایەخ بە خۆمان بدەین.

ئامانج : ئەمڕۆ پێش سبەی گۆرانییەک بە دەنگێکی بەرز بڵێ، پێبکەنە و وەک شێت گۆرانیی بڵێ .خۆت بە شتێک خەڵات بکە، کە دڵت خۆش دەکا، چونکە تۆ شایەنی ئەوەیت.

٢٧ی جەنیوەری

لە ئەزموونە کۆنەکانت فێر بە و ئەزموونەکانت بەوانی دیکە بدە . هانی ئێستا بدە و بۆ داهاتوو بڕوانە.

جیاوازییەکی زۆر هەیە لە وابەستەبوون بە رابردوو و لێیەوە فێربوون .ئەوەی رۆیی رۆیی .درکم بەوە کرد زۆر گرنگە کە بیر زۆر لەو شتانە نەکەمەوە کە روویان داوە، چونکە ناتوانم بیگۆڕم .سەرەڕای ئەوەش، حەز دەکەم لە هەمان کاتدا بیر لەوە بکەمەوە کە لەرابردوودا روویداوە، بۆ ئەوەی بۆ ژیانی داهاتووم لە هەڵە و سەرکەوتنەکانم فێر بم، چونکە داهاتووش سەرنجم رادەکێشێت، بەڵام لەکۆتایی رۆژدا، هەرچییەک هەمانە ئەم کاتەی ئێستایە، بۆیە دەبێت هاندەری بین و خۆشمان بوێت.

ئامانج : بە توانایەکی چاوکراوەوە ئەو کاتەی ئێستا بژی، کاتێک ئەوە دەزانی کە خۆت بە رابردوووە گرتووە، یاخود دوودڵی بۆ داهاتوو، تەنیا ئەوەت بیر بێت تۆ لەو شوێنەی لە کاتی ئێستایا حەزی پێ دەکەیت.

٢٨ی جەنیوەری

حەز دەکەم بچمە تەمەنەوە، بەبێ ئەوەی نەشتەرگەریی جوانکاری و راکێشان بۆ دەموچاوم بکەم .حەز دەکەم خاوەنی بوێریی بم، بۆ ئەوەی بە وەفا بمێنمەوە بۆ ئەو دەموچاوەی، کە پێی لە دایك بووم. (مارلین مۆنرۆ)

ئاسان نییە بەو لەشەی کە لەناویدا دەژیت، هەمیشە هەست بە ئارامی و شانازی بکەیت.
بە هەندێک رۆژدا تێپەڕ دەبین، کە پێستمان دیمەنی خراپە و قژمان رێخراو نییە، یاخود هەست بە قەڵەوی دەکەین و ناتوانین جلوبەرگێکی گونجاو بدۆزینەوە، تاوەکوو ئەوەی پێ بشارینەوە.
هەمووومان جارناجارێک هەست بەوە دەکەین، ئەگەر خۆت خۆش بوێت وەک ئەوەی کە هەیە، پێوویستی بە بوێرییەکی زۆر هەیە.

ئامانج : ئەوە بزانە، کە چەند کارێکی ناوازەیە، کە رەخنە لە خۆت نەگریت .لەجیاتی ئەوەی رەخنە لە ئەندامانی لەشت بگری، بیری خۆت بهێنەرەوە، کە ئەوە دیارییەکی خودایە پێی بەخشیوی.

٢٩ی جەنیوەری

قەرزارەکان لە چوونە ناو ئاگر دەترسن، بەڵام پیاوە ڕۆحییەکان بەڕاستی چونەتە ناو ئاگر و حەز بە گەڕانەوە ناکەن.

(نەزانراو)

ئەگەر بێت و ژیانمان ببەینە سەر و بەئاگاوە هەوڵ بدەین هەستی کەس بریندار نەکەین، تەنیا بۆ کات بەسەربردن ئاسانە، کە ڕۆبچین لە هەوڵدانمان بۆ دڵخۆشکردنی کەسانی دی، تاوەکوو ناسنامەی راستەقینەی خۆمان لەبیر دەکەین.
ناتوانیت بێوێنە بیت و لە چاوی هەمووان خۆشەویست بی . ئەوە دەزانیت کە باشتر وایە ژیانی خۆت بژیت و لە هەڵەکانت فێر بیت، تاوەکوو لەداهاتوودا دووبارە نەبێتەوە.

ئامانج : بە شێوەی سروشتیی خۆت هەڵسوکەوت بکە و ڕێگە بە کەس مەدە کە کار بکاتە سەر باوەڕبەخۆبوونت.

٣٠ی جەنیوەری

گۆچان و بەرد دەتوانن ئێسقانمان تێکبشکێنن، بەڵام وشە دەتوانێت وامان لێ بکات کە ئارەزوو بە کوشتنی خۆمان بکەیت.

(نەزانراو)

خەڵکی دەڵێن کە گۆچان و بەرد ئێسقانت دەشکێنن، بەڵام وشە ناتوانێت ئازارت بدات -بەڵام ئەمە زۆر دوورە لە راستییەوە.

لە زۆربەی جاردا وشە زۆر زیاتر لە ئازاری جەستە ئازاری دەروون دەدات .چەند وشەیەک هەیە، کە لەرابردوودا پێم گوتراوە تاوەکوو ئەوڕۆژەی ئێستامان ئازارم دەدات .بەبیرم دێت بە دایکم گوت، کە منداڵە گەورە و بەهێز و هارەکان باشترە بە بۆکس لێم بدەن، لەبری ئەو قسە رەقانەی کە راهاتبوون پێیم بڵێن .لەبەر ئەوەی ئەوەی پێیان گوتم بۆ هەتا هەتایە لە رەگەوە گۆڕانکارییەکی لە ژیانی مندا کرد.

ئامانج : پاڵپشتی لە کەسێک بکە کە لە قوتابخانە یاخود لە کار تووشی زیانی دەروونی و شکاندنەوە بووە .بە بیر خۆت و ئەوانی تریش بهێنەرەوە، لەو هێزەی کە وشەکان دەتوانێت هەیان بێت .کاتێک لەگەڵ ئەوانی دیکە قسە دەکەیت، وشەکانت بە وردی هەڵبژێرە.

٣١ی جەنیوەری

هەر خەونێك بە خەوبینەرێكەوە دەست پێ دەكات، لەبیرت بێت هەمیشە خاوەنی هێزێك و ئارامگرتنێك و هەوڵدانێكیت لە ناختدا، كە وات لێ دەكات بگەیتە ئەو دیو هەورەكانی ئاسمان بۆ گۆڕینی جیهان. (هاربیت بومان)

دەبێت هەمووومان گەشتەكەمان لە شوێنێكدا دەست پێبكەین و دەبێت ئەوەمان لە بیر بێت، كە گەشتەكانمان ئاراستەكەی لەپێناوی ئێمە دانەندراوە .خەونەكانت و بینینت گەشە دەكەن و دەگۆڕێن، لەكاتێكدا كە تۆ گەشە دەكەیت و دەگۆڕێیت.

ئامانج : خەونبینەرێكی چاونەترس بە- جیهان سەدەفێكی داخراوە، كەمتر لە١٠ -٥
شت بنووسە كە لە مانگی داهاتوودا ئارەزووی بەدیهێنانیان دەكەیت .هەرگیز لە تێڕامانت مەوەستە، بۆ ئەوەی باشتر بیت لەوەی كە دەتەوێت.

فێبریوەری

١ی فێبریوەری

کاتێك کە خۆشەویستیمان دەردەخەین، جیهان باوەشمان بۆ دەکاتەوە.

لە جیهاندا تۆ ئەوە دەدووریتەوە کە لەچواردەورتدا چاندووتە، هێزی ئەرێنی بچێنە، هێزی ئەرێنی دەدووریتەوە .خۆشەویستی توانایەکی ناوازەی هەیە بۆ ئارامکردنەوەی هەر شتێک کە بەسەرتدا دێت . تەنانەت ئەگەر ئەوانی دیکە بە رێگای زیان و ئازاربەخشین هەڵسوکەوتیان کرد، کاتێک تۆ بە خۆشەویستی و نەرم و نیانی رووبەڕووی دەبیتەوە، ئەوە وەڵامێکی بەهێز دەبێت بۆی .ئەنجامەکەی هەر چییەک بێت، ئەوە دەزانیت کاتێک لەکۆتایی رۆژدا کە چوویتە ناو جێ، بەشێوەیەکی راست هەڵسوکەوتت کرد، ئەمە تەنیا ئەو شتەیە کە دەتوانیت بڕیاردەربیت لەسەری.

ئامانج : ئەو خۆشەویستییەی کە لەدڵتدایە، ئەمڕۆ پێشی سبەی دەری ببڕە، وا بکەوە کە هەموو جیهان بەو خۆشەویستییە بزانێت، کە لەناو دڵتدا هەیە .باوەش بە زۆرترین کەسدا بکە لە جیهان، یان بزەیەک بهێنەرە سەر سیمایان.

٢ی فێبریوەری

کاتێك دڵت بەشێك دەبێت لە خەونەکەت، هیچ شتێك نامێنێت کە بەدیهێنانی سەخت بێت.

(بینوکیو)

گرنگترین شت ئەوەیە، کە بەدوای ئەوەدا بکەویت کە خۆشتدەوێت و هەوڵی بەدەستهێنانی بدەیت .تۆ کە توانیت رێز لە ئارەزووە راستەقینەکانت بگریت، هیچ خەونێک نامێنێت کە بەدینەهێنانی سەخت بێت .هەرچەند رێگەت بە خۆت دا کە خەونی گەورەتر ببینیت، ژیانت زیاتر خۆش دەبێت.

ئامانج : ئەمڕۆ رێگە بەخۆت بدە، کە گەورەترین خەون ببینیت، هاوسەنگیی ناوەکیت لە رێگای لە رێگەی خەونبینینت بدۆزەرەوە، بەو خەونانە هەنگاوێکی تر لە بەدیهێنانی نزیک دەبیتەوە.

٣ی فێبریوەری

تاکە ئامۆژگاریم بۆت، بە چاوکراوەیی بمێنەرەوە و گرنگی پێدەربە لە گوێگرتن
داوای هاوکاریی بکە، کاتێك پێویستت بوو.

(جودی بلوم)

بەردەوام بە لە بەرەوپێشچوون، لە پێگەیشتن، بەردەوام بە لە هەڵەکردن، خۆشەویستیی بکە، با دڵت بشکێ، هەستەوە و خۆڵی کەوتن لە خۆت داتەکێنە و دووبارە هەوڵ بدەوە، چونکە هەرچی پێیدا تێپەڕ دەبین، وامان لێ دەکات زیاتر هەست بە ژیان و چالاکی و دڵخۆشی
بکەین .ڕێگە مەدە ترس و شەرم بێهیوات بکەن .بەردەوام بە لە هەوڵ، بەردەوام بە لە ژیان.

ئامانج : ئەمڕۆ ڕووبەڕووی یەکێک لە ترسەکانت بەرەوە، هەوڵ بدە شتێکی قورس بهێنیتەوە یادت، کە ئارەزووت لە سەرکەوتن بەسەریدا هەبووە و چی لێوە فێر بوویت .چۆن وای کرد کە بەهێز بیت؟

٤ی فێبریوەری

هیچ کێشەیەك بێ چارەسەر نابێت، ئیدی زوو یان درەنگ.

هەوڵ دەدەم هەموو رۆژێک لە ژیانمدا بەو شتانە دەست پێکەم، کە لەبارەیەوە دوودڵم، چونکە ئەوە وام لێ دەکات لە رۆژەکەمدا هەست بە هێزێکی زیاتر و باوەڕبەخۆبوون بکەم. کاتێک کە ترس و دوودڵییەکەمان بێدەنگ دەکەین، دەتوانین باشتر گرنگیی بە شتەکان بدەین.

ئامانج : ئەمڕۆ گرنگیی بدە بە شتە هەڵپەسێردراوەکانت - هەرچییەک بێت، دڵنیات دەکەمەوە کە ئەمڕۆ هەست دەکەی باری سەرشانت سووک بووە، لەوانەیە بۆ هەفتەیەکیش ئەو هەستە بەردەوام بێت.

٥ی فێبریوەری

لەوانەیە گریان تەواوی شەو بەردەوام بێت، بەڵام سەرلەبەیان دڵخۆشیی دەردەکەوێت.

پێویستە هەندێک جار تێر تێر گریانمان بەتاڵ بکەینەوە، تاوەکوو بگەین بە ناو جەرگەی دڵخۆشیمان .کاتێک بە کاتی سەختدا تێپەڕ دەبی، واز لە خۆت بهێنە بۆ ئەوەی هەست بە دڵتەنگی بکەیت، واز لە فرمێسکت بهێنە با بڕژێن و لەگەڵیدا ئەوە بزانە، کە کۆتایی بەوە دێت و لە دواتردا شتێکی ناوازە بۆت روو دەدات.

ئامانج : ئەگەر هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، هەندێک کات بەوە بەسەر بەرە، کە هەوڵ بدەیت بە بیر خۆتی بهێنیتەوە، کە بەدڵنیاییەوە دڵخۆشیی دێت .لەبیرت بێ کە شەو، پێش هەڵهاتنی خۆری سپێدەیەکی نوێ، لە تاریکترین کاتەکانی دایە.

٦ی فێبریوەری

پەڵە وەك برینی جەنگ دەبینم -جوانییەکی جیاواز لە خۆی هەڵدەگرێت، ئەوەت پیشان دەدا کە تۆ رزگارت بووە و بڕی ئەو هێزەشت پیشان دەدات کە توانیت پێی رزگارت بێت.

پاشماوەی برین نیشانەی تێپەڕبوونتە بە کاتی سەخت . هەندێک لە ئێمە هەڵگری ئەو پاشماوە برینانەین، کە دەتوانین بە جەستەمانەوە ببینین، کاتێکیش دەیبینین، ئەو گەشتە ماندووەمان بیر دێنێتەوە کە پێدا تێپەڕ بووین .بۆ زۆربەمان ئەو پاشماوەیە دیار نییە -بەڵام بە نیشانەیەک دادەنرێت بۆ ئەو جەنگانەی، کە پێیدا تێپەڕ بووین و تێیدا سەرکەوتوو بووین.

ئامانج : بیر لە پاشماوەی برینەکانت بکەرەوە و چۆن یارمەتیی دایت بۆ ئەوەی ژیانت باشتر بکەیت.

٧ی فێبریوەری

کاتێك فێری ئەوە دەبیت چۆن پەیوەندیی بکەیت بە دەوروبەرت، هیچ کێشەیەك نامێنێت، کە بەیەکەوە بەسەریدا زاڵ نەبن.

خەڵکی لەگەڵ ئەم وتەیەدا نین :لەبەر ئەوەی هیچ دوو کەسێک وەک یەک نین، چونکە هەر یەکێک لە ئێمە مێژوویەکی دووردودرێژ و ئاڵۆزمان هەیە، ئەو مێژووەیە کە ئەوەمان بۆ دیاری دەکات، کە چۆن خۆمان و چۆن جیهانی دەوروبەرمان ببینین . لەرابردوودا وا راهاتبووم هەست بە بێهیوایی و تووڕەیی بکەم، کە نەمدەتوانی پەیوەندیی بە یەکێکەوە بکەم، بەڵام بە تێپەڕبوونی کات ئەوەم زانی، کە گرنگترین شت لە پەیوەندییەکانی ناو خەڵک هەمیشە ئەوە نییە کە هەمان را بن –بەڵکوو فێری چۆنیەتیی گفتوگۆکردن بن لەسەر جیاوازەییەکان.

ئامانج : ئەگەر شتێک هاتە مێشکتەوە بە خۆشەویستیەوە رووبەڕووی هاوڕێکانت و هاوپیشەکانت بەرەوە .مەترسە لەو شتانەی کە وات لێ دەکەن هەست بە دڵتەنگی بکەی، بەڵام هەوڵ بدە بە ئارامی ئەو رێگەیە بدۆزیتەوە، کە بتوانن لە رێیەوە ئەو شتانە بگەڕێنەوە رێگای دروستی خۆی .ئەوە دەربڕە کە وای لێ کردی، کە هەست بەو کێشەیە بکەیت و ئەو رێگەی کە وای لێ دەکەیت، رێگریی لێ بکەیت.

٨ی فێبریوەری

ئەوانەی کە سەرکێشی دەکەن بۆ چوونە ناو نادیاری، تەنیا ئەوانەن کە درك بەوە دەکەن، کە تا چ رادەیەك مرۆڤ دەتوانێت پێش بکەوێت.

(تی.اس .ئەلیوت)

ئێمە لە ئەزموونەکانمانەوە فێر دەبین .لە رێگای گرتنەبەری نادیاریی بێ ترس و بە متمانەوە، تاقی بکەینەوە و سەرکەوتوو نەبین باشترە وەک لەوەی خەیاڵی ئەوە بکەین ئاخۆ چی روودەدات .یان پرسیاری ئەوە بکەین، ئەی ئەگەر ئەوە لەوانەیە وامان لێ بکات بێ هیوا بین.

ئامانج : دوودڵ مەبە لە هەنگاو هەڵێنانت بۆ پێشەوە لەو شتانەی، کە بە لاتەوە گرنگن –سەیری ئەوە بکە، کە دەتوانی چەند بەرەوپێش بچی، سەیری ئەوە بکە کە دەتوانی بە چ رادەیەک بگەیت .هەموو هەوڵێکت بخەرە ئەگەر، بۆ ئەوەی ئەو ژیانەی ئەمڕۆ ئاواتی پێ دەخوازی، بۆ ئەوەی لەداهاتوودا پەشیمان نەبیتەوە . دەتوانیت ئەمڕۆ چی بکەیت بۆ ئەوەی ئەو ژیانە بەدەست بهێنیت، کە بەیانی ئاواتی پێ دەخوازیت؟

٩ی فێبریوەری

سەروەتی گەورە تەندروستییە.

(شاعرێکی رۆمانی)

تەندروستییەکی سەلامەت شتێکە، کە بە هەموو سەروەتی جیهان ناتواندرێت بکڕدرێت .بە باشی بایەخ بە خۆت بدە و سوپاسی خودا بکە بۆ نیعمەتەکانی .سوپاسگوزار بە بۆ ئەوەی ئەمڕۆ لە خەو هەڵستای، چونکە ژیان مسۆئەگەر نییە. بۆ ماوەیەکی زۆر وەک شتێکی نادیار و بێ بوون وا هەڵسوکەوتم لەگەڵ لەشساغیمدا دەکرد، بە رادەیەک ئەو نیعمەتەی خوای گەورەم لەبیر چووبووەوە کە من هێشتا زیندووم .لەشمان پەرستگامانە، وا هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکە، وەک ئەوەی پەناگەت بێت.

ئامانج : ئەمڕۆ لەپێناو جەستەتدا شتێکی باش بکە .بەشدار بە لە پێشبڕکێی راکردن، یاخود بە پێ برۆ، یان وانەیەک لەسەر یۆگا وەرگرە، بەڵام گرنگترین شت سوپاسگوزار بە بۆ ئەو ژیانەی کە ئەمڕۆ تیایدا دەژیت.

١٠ی فێبریوەری

بەو ئاراستەیەدا مەڕۆ کە ڕێگایەك دەچێتە سەری، بەڵکوو بڕۆ بۆ شوێنێك، کە هیچ ڕێگایەك ناچێتە سەری .شوێنکەوتووی هیچ کەسێك مەبە.

(رافل والدو ئیمرسون)

لـە هـەندێک کاتدا، وا ئاسـانتر و بێ تـرس تـرە، کـە هـەمـان ڕێچکەی ئەوانی تر بگرینە بەر، بەڵام ئەگەر لە هەوڵدا نـەبین بـۆ دۆزینـەوەی شـوێنی تازە، بیرۆکـەی تـازە، خـاوەنـی ئـەم داهێنانە نـاوازەنـەی ئـەم سـەردەمـەی ئێسـتامان نـەدەبـووین . ئەگەر(تۆماس ئەدیسۆن) باوەڕی بە کارەبا نـەبوایـە، ئێسـتا خاوەنی گڵۆپێک نـەدەبووین .ئەگەر(روزا بـارکس)پاڵپشـتیی ئـەوەی نـەکردایـە کـە بـاوەڕی پێی بـوو، وای لـەوانـی دیکە نـەدەکرد وەک پێشـەنگێک دایبنێن و ڕێچکـەی بگـرن .ئێمـە دەتوانین جیهان بگۆڕین، ئەگەر هاتو لە گوێگریت لەو دەنگەی کە دەڵێت" ناتوانی"، یان" پێویست نییە لەسەرمان "وەستاین.

ئامانج : پاشـەکشە بکە و دەست بە ڕێگای تایبەتیی خۆت بکە –داهێنـان بکـە .بـەشـێوەیـەکی جیاواز بیـر بکـەرەوە .هـەمـوو شتێک بۆی هەیە بێتە دی.

١١ی فێبریوەری

هەستەکان دڵ دەشکێنن، هەندێك جاریش چارەسەری دەکەن.
(نیکۆلاس سپارکس)

لە زۆربەی ئەو کاتانەی، کە بەدەست حەسرەت و لەدەستدانەوە دەمناڵاند، زۆر کاتم بە گەڕان بەدوای ئەو وەڵامانەوە بەسەر دەبرد، کە هەمیشە لە خودمدا هەبوون . خاوەنی هەزار بیرۆکەم لەسەر چۆنیەتیی هەڵسوکەوتکردن لەگەڵ شتێک، یاخود کەسێک، بەڵام روونترین بەشم وەلاوە نابوو، ئەویش ئەو شتەی کە دەبێتە مایەی ئازار، دەبێتە مایەی چارەسەریشم.

ئامانج : لە بیرت بێ هیچ ڕێگایەکی یەکسەری نییە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان .دان بەخۆداگر بە، داوای هاوکاریی بکە لە کەسێک، کە ئەزموونێکی زیاتری لە ژیاندا هەبێت.

۱۲ی فێبریوەری

ئەو منداڵە بدۆزەرەوە، کە لە ناخی هەموواندایە.

کە تووڕە دەبم، یاخود هەندێک جار هەڵوێست لە کەسێک وەردەگرم، ئەوە بیر خۆم دەهێنمەوە، کە ئەویش رۆژێک لە رۆژان منداڵ بووە.
چاو دادەخەم و شێوەی منداڵیی دەهێنمەوە خەیاڵم، کاتێک چاو دەکەمەوە، هەموو ئەوەی هەستی پێ دەکەم بەرامبەری خۆشەویستییە، ئەو هۆکارەی کە وای لێ کرد ئاوا هەڵسوکەوتم لەگەڵ بکات چیدی بەلامەوە گرنگ نییە، بێتاوانییەکەی هەموو بیرم داگیر دەکات، هیچ هەڵبژاردەیەکم نامێنێت جگە لەوەی لەبەردەمیدا خۆبەزلزان نەبم.

ئامانج : هەوڵ بدە ئەگەرێکی باش لە ناخی هەمووواندا بدۆزیتەوە و بە سۆز بە لەگەڵ نەیارەکانت، ئەوەت لەبیر بێت تۆ نازانیت لەدوای دەرگا داخراوەکان چی دەگوزەرێت، بۆیە لە بەرامبەر هەڵسوکەوتەکانیان لێبوردە بە .ئەگەری هەیە ئەوانیش هەست بە ئازار بکەن.

١٣ی فێبریوەری

چاوەڕێ مەبە، بە هیچ شێوەیەك كاتی گونجاو نایەت.

(ناپلیۆن هێل)

بۆ کردنی کارێک، هەندێک جار چاوەڕێی کاتی گونجاو دەبین، بەڵام ئەوەم زانی ئەو چاوەڕێکردنە دەتوانێت دڵخۆشیمان دوا بخات .زۆربەی ساتە خۆشەکانی کە لە ژیان دا روویانداوە، لەبەر ئەوە بووە کە هەوڵم بۆ بەدەستهێنانیان دەدا، ئەمە ئەوە ناگەیەنێت کە شتێکی جادووییش روو نادات، چونکە جاروبار روودەدات، بەتایبەتی کە تۆ ئەوە بکەیت کە لەسەر شانتە و بە ئەرێنی بیر بکەیتەوە، بەڵام لە ژیاندا زۆر جار وا پێویستە هەنگاوێک بەرەو مەترسییەکان بنێیت.

ئامانج : یەکەم هەنگاوی گەورە بنێ بۆ ئەو شتەی، کە هەمیشە را هاتبووی بە خۆت بڵێی، کە چاوەڕێی روودانی دەکەیت.

١٤ی فێبریوەری

بۆ هەر کوێیەك رۆیشتی، بە هەموو ئەوەی کە لەدڵتدایە برۆ.

(پەندی هیندی)

مادام رێگە دەدەین دڵمان پێشڕەویمان بکات، هەڵبژاردنەکانمان رەسەن و راستگۆ دەبن، کە دەتوانین سەری بخەین .لەو باوەڕەدام دونیا پێویستی زیاتری بەو کەسانەیە، کە دڵیان پێشڕەویانە و بە بێ چاوەڕێکردنی پاداشت خۆشەویستیی دەبەخشن.

ئەگەر هەڵسوکەوتەکانی هەموومان وەک ئەو شتانە بێت، کە جۆش و خرۆشمان بۆیان هەیە، ئەوا چانسی بەدیهێنانی خەونەکانمان زۆر زیاتر دەبێت.

ئامانج : گوێ بۆ نەستت بگرە و لەبیرت بێ کە درۆ ناکات . باوەڕت بە رۆحت هەبێت، خۆشەویستیی بەسەر هەمواندا بڵاو بکەرەوە.

١٥ی فێبریوەری

داوانەکردنی هاوکاری، ئەوە ناگەیەنێ کە تۆ بوێریت.

گرووپی ستر ئای لایت رن، گۆرانی (سماپپاسی فۆڕ زە مارتیار)

ئەگەر دڵەڕاوکێ لە کۆمەڵێک هەستی زوڵملێکراوەوە سەری هەڵدابێت، کە لەزیادبووندایە، لە توانایدایە زیانێکی زۆر لەوە گەورەترت پێ بگەیەنێت، کە بیری لێ دەکەیتەوە .ئاسان نییە داوای هاوکاریی بکەیت، بەڵام تکایە لە ناخدا بەدوای ئەو ڕێگایەدا بگەڕێ، کە وات لێ دەکات بەسەر ئەوەدا زاڵ بیت، نامەیەک بنووسە، پەیوەندیی بە کەسێکەوە بکە، چیت لە دەست دێت بیکە بۆ ئەوەی یارمەتیی بەدەست بهێنیت، چونکە یارمەتی هەمیشە چاوەڕێتە، هانی ئەو کەسانە بدە، کە دەتوانن داوای بکەن.

ئامانج : بوێر بە و بە کەسێک بڵێ کە تۆ پێویستت بە هاوکارییە.

١٦ی فێبریوەری

ئەگەر بیر لە شتی دڵخۆشکەر بکەیتەوە، ئەوا وەك تیشکی خۆر لەسەر سیمات رەنگ دەداتەوە،   هەمیشە جوان دەبیت.

(رۆلد دال)

کاتێک کە توانیت بەسەر ژیانتدا زاڵ بیت و خۆشبەختیت، شادومانییت دەگوازرێتەوە .لە دنیادا هیچ شتێک ناتوانێت هێندەی رەنگدانەوەی دڵخۆشیی لە سیما، شێوەی مرۆڤ جوان بکات.

ناتوانی بزانیت کاریگەریی بزەیەکی سادە، یاخود پرسیاری چۆنیت لەسەر هاورێکانت، یاخود جیهان بەتەواوی چی دەبێت.

ئامانج : پێبکەنە و جوانییەکەت پیشانی جیهان بدە .هەستی کەسانی چواردەورت رابگرە و ئەو کاریگەرییەی لەسەریانت هەیە لە بیرت بێت.

١٧ی فێبریوەری

من خۆویستم و دان بەخۆدا نەگرم و هەست بە ئارامی ناکەم . هەڵە دەکەم و بەسەرخۆمدا زاڵ نابم، هەندێك جار پێداگرم، بەڵام ئەگەر نەتوانی لە خراپترین کاتەکانم لەگەڵمدا هەڵسوکەوت بکەیت، ئەوا لە باشترین کاتەکاندا تۆ شایەنی من نیت.

(مارلین مۆنرۆ)

هەر کەسێکت خۆش بوێت و هانت بدات بەڕاستی هەمیشە لەگەڵت دەمێنێتەوە، باوترین ڕێگا بۆ ناسینی هاوڕێ ڕاستەقینەکانت ئەوەیە بزانیت کە کێ لە کاتە سەخت و پڕ ناخۆشییەکان لەگەڵتدا دەمێنێتەوە .ئەگەر نەیان توانی لە کاتە ناخۆشەکانت قبووڵت بکەن، بێ گومان لە باشترین کاتەکانت ئەوان شایەنی تۆ نین، زۆر گرنگە ئەم دەستەواژەیە بەکار بهێنیت، لە کاتێکدا کە کار بگاتە ئەوەی بڕیار بدەی، کە کێ لە چواردەورتدا دەهێڵێتەوە.

ئامانج : دڵنیابەوە لەو جۆرە هاوڕێیەتییەی کە دەتەوێت لە ژیانتدا هەبێت، سوپاسگوزار بە بۆ ئەو پەیوەندییانەی، سەلماندوویانە شایستەنە پێت.

١٨ی فێبریوەری

باوەڕبەخۆبوون لە جوانییەوە دەست پێدەکات و جوانیی لە هاوسەنگیی ناوەکی دەست پێدەکات.

سەردانی چەندین ئاهەنگم کردووە، لەوێ چەندین کچم بینیوە، کە لە ترسی گفتوگۆکردن لەگەڵ کەسێک خۆیان لە چاو ون کردووە .دەتوانم بڵێم ئەوان هەست بە باوەڕبەخۆبوون ناکەن. لەوانەیە وا بزانن کە ئەوان خاوەنی جوانییەکی تەواو نین، یاخود جلوبەرگێکی گونجاو ناپۆشن، بەڵام ئەوە دەتوانێت یەکسەر ئەو تیشکە ناوخۆییەیان بکوژێنێتەوە، بۆ من شتێک لەوە سەرنجڕاکێشتر نییە، کە کەسێک هەست بە شانازی بەخۆیەوە بکات لەناو ئەو جەستەیەی، کە خودا لەناویدا دروستی کردووە.

ئامانج : ئەوە بدۆزەرەوە کە وات لێ دەکات هەست بە ئارامی و باوەڕبەخۆبوون بکەی .لەبیرت بێت چەند ناوازە و جیاوازی لەگەڵ ئەوانی دیکە و شانازی بەخۆتەوە بکە.

١٩ی فێبریوەری

هەڵەکان تەنیا چانسێکن بۆ فێربوون و بەرەوپێشچوون و باشترکردنی داهاتوو.

ئاسانە سزای خۆمان بدەین لەسەر ئەو هەڵانەی، کە کردوومانە . هەڵەکان بەشێکی جیانەکراوەی سروشتی مرۆڤن، بەشێکن لەوەی ئێمە زیندووین .هەڵەکان بریتیین لە چانسیک بۆ بەردەوامبوون، فێربوون و بەرەوپێش چوون، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا کاتێک لە هەڵەکانەوە فێر دەبین، لەو بڕوایەدا مەبە کە چی دی هەڵە ناکەیت، بەڵکوو زێدەتریش دەکەیت، بۆ ئەوەش قەیدی چی ناکات.

ئامانج : بەردەوام بە لە گەشەکردن، هەموو پێشبڕکێیەکان قبووڵ بکە، وەک ئەوەی چانسێک بێت بۆ فێربوونی شتێکی تازە، لە ئاسانیی سەرکەوتن بەسەریدا سەرت سووڕ دەمێنێت.

٢٠ی فێبریوەری

مادەم خوای گەورە وای لێ کردووم بەوەدا تێپەڕ ببم، دەزانم کە ئەو ئەزموونەی تێی دام پێویستە بۆم.

(لیل واین)

کاتێک هەندێک جار شتەکان ماندووکەر و ئازاربەخش دەبن . هەموو ئەوەی بیری لێ دەکەیتەوە ئەوەیە، بۆچی من لەناو ئەو هەموو خەڵکەدا بەوەدا تێپەڕ دەبم؟ بۆچی شایەنی ئەوەم؟، بەڵام ڕێگای دیکە هەیە بۆ تێڕوانین لەو ڕەوشانەی، کە پێیدا تێپەڕ دەبین، لەبری بەرگری لێکردنی، هەوڵ بدە خۆت بەدەستەوە بدەیت، لەناو هەمووواندا تێپەڕبوونی تۆ بەوەدا بزانە، کە هۆکارێکی هەیە .ئەوانە پارچەیەکی جیانەکراوەی ژیانتن، ئەگەر بتوانیت لەگەڵ ئەو ڕەوشانە هەڵسوکەوت بکەیت.

ئامانج : لە جاری دابێ ئەگەر بە ڕەوشێکی سەختدا تێپەڕ بووی، بەدوای ئەو ڕێگایانەدا بگەڕێ کە لە ڕێگەیەوە بتوانیت لەوەوە فێر بیت و تێیدا پێبگەیت، لەبری ئەوەی بۆ ناخۆشییەکان لەسەر گریان بەردەوام بیت.

٢١ی فێبریوەری

ئەو کاتانەی کە خەڵك ناتوانن لەبارەی خۆیانەوە بدوێن، بە هێواشی دەمرن. (لوری هالس ئەندەرسون)

موزیک زۆر هاوکارم بوو بۆ دەربڕینی ئەو شتانەی، کە نەم دەتوانی بە وشە دەری ببڕم.
لەنێو ئەو هەموو شتە پڕ بەرهەمانەی کە پەیوەندیی بە پیشەکەمەوە هەیە، من دەتوانم دەنگم و گۆرانییەکانم بۆ کارتێکردنە سەر ئەوانی دیکە بەکار بهێنم و هێزیان بۆ دەستەبەر بکەم .باش دەزانم هەستت چی دەبێت، کاتێ بەتەنیا لە ژوورەکەتی بریندار و شکاو لە ناوەوە و لەدەرەوە تەنیایت ئارەزووتە کە هەست بە خۆشەویستیی بکەیت و لەگەڵ ئەوانی دیکە پەیوەندیت هەبێت . بەتەنیا بۆ خۆم ئەو گۆرانییانەم نەگوتوە، بەڵکوو بۆ هەموو ئەوانەی لەجیهاندا کە پێویستیان بە هاوڕێیەک هەیە، بۆ هەموو کەسێکە کە هەست بکات پێویستی بە یەکێکە پاڵپشتی بێت .ئەگەر ئەم کتێبە دەخوێنیتەوە، بزانە کە من لەپێناوتدا لێرەم و حەز بە مانەوە دەکەم بۆ یارمەتیدانت، بۆ ئەوەی سەربکەویت بەسەر ناخۆشترین رۆژەکانی ژیانت، کە دێتە بەردەمت.
ئامانج : گوێ بۆ ئەو گۆرانییانە بگرە، کە وا دەکات هەست بکەی لە دۆخێکی باشتر دایت .ئەگەر موزیکژەنیت، یاخود نووسەری گۆرانییت، ئامێرەکەت هەڵبگرەو لەبارەی خۆتەوە بدوێ.

٢٢ی فێبریوەری

باشترین و جوانترین شتەکان لە جیهان ناتوانین ببیینین، یاخود دەستی لێ بدەین، بەڵکوو پێویستە بە دڵ هەستی پێ بکەین.
(هێلین کلێر)

ئەو شتانەی کە هەست پێ نەکراون، ژیان جوانتر دەکەن . ناوازەترین یادگارییەکانی ژیانم ئەو ئەزموون و هەستانەن، کە ناتوانم وەسفیان بکەم، یاخود دووبارەیان بکەمەوە .کاتێک کە بێ ئەزموون و شارەزایی بووم، کاتی زۆرم بە هەوڵدان بە هەستپێکردن بە دڵخۆشی لە ڕێگەی مادە هۆشبەر و کهوولییەکان بەسەر دەبرد، لە ژیاندا خۆشبەختیی هەمیشە لەبەردەممدا روون بووە.

ئامانج : کاتی تەواو بەسەر ببە بۆ ئەوەی ریتمی ژیانت هێور بکەیتەوە، شتێکی تاقی بکەیتەوە کە نەتوانیت ببینی، بەڵام هەستکردنت پێی شتێکی جوانە.

٢٣ی فێبریوەری

هەمیشە وێنەی یەکەمی خۆت بە، لەبری ئەوەی لەبەرگیراوەی کەسێکی تر بیت.

(جودی جارلاند)

هیچ کەسێک لەسەر گۆی زەوی لەتۆ ناچێت، وەک پرووشەی بەفر، کاتی خۆت بەوە بەفیرۆ مەدە هەوڵ بدەی لەوانی تر بچیت .باشتر بە لەوەی کە هەی و بەردەوام بە لەسەر ئەوە . کاتێک کە وەک خۆت دەبیت ئەوا لە باشترین دۆخدا دەبیت، نەک کەسێکی تر بیت .ئەگەر هەموومان وەک یەک رۆیشتین و قسەمان کرد، ئەوا هیچ کەسێکی تایبەت لەناوماندا نابێت. تاک بوونی نامێنێت، بەو جیاوازیی کە هەمانە وادەکات تایبەت بین، جیهان لە چواردەورماندا سەرنجڕاکێشتر دەکات.

ئامانج : کەسایەتیت هەڵبسەنگێنە، دڵنیابەوە لەوەی، کەسایەتیی کەسێکی تر نادوێنیت، بەڵکوو ئەوە بە کە دەتەوێت .دەی هەڵسوکەوت سەیر بە، چونکە کەسی ئاسایی بێزارکەرە.

٢٤ی فێبریوەری

بوێر بە، بۆ ئەوەی بگۆڕێیت. (نەزانراو)

گۆڕان بەشێکی جیانەکراوەی ژیانە، بەڵام بەهۆی هەندێک هۆکارەوە ترسێنەر دەردەکەوێت.
گۆڕان واتا گەشەکردن و ئەوەش ئەوە دەگەیەنێت، کە ئێمە بەرەوپێشەوە دەچین .لەبیرمە کاتێک منداڵ بووم، دایک و باوکم پێیان گوتم کە پێویستە فێری چەند وانەیەک ببم، بۆ ئەو کاتەی کە پێدەگەم .کاتێک کە پێگەیشتم، درکم بەوە کرد ئەو وانانە بەنرخترن لەوەی کە تەنیا سەخت بن و تێگەیشتنیان قورس بێت .ئەو کاتەی کە پێدەگەیت، پێویستە پڕاوپڕ بیت لە بوێری .کاتێک بە ئازاری پێگەیشتندا تێپەڕ دەبیت، لەبیرت بێت، کە بە هێز و بوێری بمێنییەوە، چونکە پێدەگەیت و بۆ کەسێکی باشتر دەگۆڕێیت.

ئامانج : ئەو شتە چییە کە لە خۆتدا یان لە ژیانتدا ئارەزوو بە گۆڕانی دەکەیت؟ لەناخدا بۆ بەدیهێنانی ئەو شتە هەنگاو بە هەنگاو بەدوای بوێریدا بگەڕێ.

٢٥ی فێبریوەری

سەرەڕای ئەو شتانەی، کە پێیدا لە ژیانت تێپەڕ دەبێت، ئەگەر باش بێت، یاخود خراپ، بە شتێکی ئاسایی دابنێ، هەندێك وانە هەیە لە هەر چرکەیەك لە چرکەکانی ژیانمان فێری دەبین.

ژیانی هەر یەکێکمان جیاوازە لەگەڵ ئەوانی دیکە و بە چەندین ئەزموونـدا تێپەڕ دەبین، تەنیا خۆمان تێی دەگەین .چیرۆکی ژیانت پێکهاتەیەکە لە چەندین وانە و هاندان و فێرکردن، کە دەتوانین بەشداریی پێ بکەین لەگەڵ کەسێک کە خۆمان هەڵیدەبژێرین.

لەو کاتەی کە چارەسەرم وەردەگرت، گوێبیستی چەندین چیرۆکی جیاواز بووم، چەندین وانەی جیاواز فێر بووم . سوپاسگوزاری خوام کە توانیم باس لەو ئەزموونە بکەم، کە لە ژیانمدا پێیدا تێپەڕیم، ئەو شتە تەنیا هاوکاریی خۆمی نەکرد، وای کرد کە پڕ بم لە هێز و دیدگای راست بۆ ژیان، من ئێستا بۆ هەمان شت هاندەرتم.

ئامانج : چیرۆکەکەت بۆ یەکێک بگێڕەوە، نازانیت کە لەوانەیە رستەیەک لەناو چیرۆکەکەتدا پاڵنەرێک بێت بۆ ئەوەی

دووباره چیرۆکی ژیانی بنووسیتەوە.

٢٦ی فێبریوەری

ئەستەم بوونی نییە، ئەگەر سەیری مانای وشەی ئەستەم بکەیت بە ئینگلیزی، *(ئیم پاسیبووڵ)*، دەبینیت کە دەڵێ *(ئام پاسیبووڵ)* *(واتا)* من دەتوانم*)*.

(ئەودری هیبۆرن)

ئەو شتانەی، کە لەم جیهانە دەتوانرێت بەدی بهێنرێن، بە تواناکانتەوە بەستراونەتەوە، لە کاتی کارکردنمان لەسەر فراوانکردنی زانیارییەکانمان و زانینەکانمان، بەردەوام دەبین لە گەشەکردن .ئەو شتانەی کە وامان دەزانی بەدیهانانی سەختە، لەپڕ لەناو دەستەکانمان دەیبینین .هەرچەند زیاتر هاندەر بین بۆ فراوانکردنی زانیارییەکانمان و رێگای تێگەیشتنمان لە چۆنیەتیی رۆیشتنی شتەکان لە ژیانمان، توانامان زیاتر دەبێت لە بەدیهێنان.

ئامانج : ئەمرۆ بیرت تەرخان بکە بۆ کردنی شتێک .ئەستەم بگۆڕە بۆ شتێک، کە دەتوانرێت بەدی بهێنرێت .راچێتەیەک بەو رێگایانە دابنێ، کە لە رێگەیەوە دەتوانیت رۆژێک لە رۆژان سەختترین خەونەکانت بەدی بهێنیت

٢٧ی فێبریوەری

مردن ئەوەیە مێشك گرنگیی بە جەستە بدات، بەڵام گرنگیپێدانی مێشك بە رۆح، ئەوە ژیان و جێگیر بوونە.

وەک یەکێک کە لە زۆربەی کاتەکانی ژیانم بەدەست نەخۆشیی بەدخۆراکییەوە ناڵاندوومە، زیاتر تیشکم دەخستە سەر رووکەشی دەرەکیم، لەبری جوانیی ناوەکیم .بۆیە هەستم دەکرد رۆحم مردووە، بەڵام کە دەستم کرد بەوەی گرنگیی بە کەسایەتییە راستەقینەکەم بدەم، پەیوەندییەکی خۆشەویستی لەگەڵ خودی خۆمدا دەستی پێکرد، تەنیا ئەو کات توانیم هەست بە باوەڕبەخۆبوون و جوانیی خود بکەم.

ئامانج : تیشک بخەرە سەر ئەو شتەی، کە لە ناخدا وا دەکات هەست بە جوانیی بکەیت .راچێتەیەک دابنێ لە ٥ بۆ ١٠ خاسیەت، کە وابەستەی پارە نییە و تۆ خاوەنیت و وات لێ دەکات، کەسێکی ناوازە بیت لەم کاتەی ئێستادا.

خەڵك هەموو پێویستیان بە یەكترییە، ئەوە شتێكە كە هەمووان دەگرێتەوە.

کاتێک هەوڵ دەدەین خۆمان لە چاوی ئەوانی دیکە بشارینەوە، زۆر بەئاسانی دەتوانین هەست بە دابڕان بکەین و بە تێپەڕبوونی کات دەست دەکەین بە شاردنەوەی هەستەکانمان لە ناخماندا، بەشێوەیەکی دابڕاو هەڵسوکەوت دەکەین، پێش ئەوەی درک بەوە بکەین، دەبینین خۆمان بەتەنیا و بێ کەس ماوینەتەوە .ئەوەش دەتوانێت وات لێ بکات هەست بەبێ ئومێدیی بکەیت .لەگەڵ ئەوەشدا گرنگە فێری ئەوە ببیت، کە چۆن بەتەنیا بمێنیتەوە لەو تەنیایە پشوو بدەیت، ئەوەشت لەبیر بێت، پێویستت بە خۆشەویستیی کەسەکانی تر و هاوڕێیەتییان هەیە .کاتێک لە تەنیایی و خۆدابڕین لە جیهان وەستام، دەستم کردووە بە پەیوەندیی بەستن بە هاوڕێکانم و خێزانەکەم، هەستم کرد بارێکی قورس لەسەر شانم لاچوو.

ئامانج : پەیوەندیی ببەستە بەنزیکترین کەسەکانت و دووبارە بناغە بۆ پەیوەندییەکانت دابنێرەوە .لە چوارچێوەی پشوودانت دەربچۆ و بیر لەو ڕێگایانە بکەرەوە، کە لە ڕێگەیەوە دەتوانیت هەوڵ بدەیت بۆ هاندانی کەسانی تر.

مـــارچ

١ی مارچ

هەندێك جار بەنرخترین دیاری، کە پێشکەشی خۆتی بکەیت، ئەو دیاریەیە کە پێشکەشی کەسێکی دیکەی دەکەی.

کاتێک تەمەنم سێزدەساڵان بوو، بڕی ١٥٠٠ دۆلارم لەو بڕە پارەیەی کە لە کارەکەم بەدەستم هێنابوو، وەک چاودێریکردنی منداڵان بەخشیمە ئەو پەرستگایەی کە لەو کۆڵانەدا بوو کە لێی دەژیام .بەو کارە چاکەی کە کردوومە، زۆر شانازیم بەخۆمەوە دەکرد .بە رادەیەک کە بە هەموو ناسیاوەکانم راگەیاند .لەدوای ماوەیەک هەستم بە هەمان رادەی شانازی نەدەکرد، کە پێشتر هەستم پێی کردبوو و نەشم دەزانی هۆکارەکەی چییە .دوایی درکم بەو کرد کە من ئەو کارەم کردووە تەنیا بۆ ئەوەی جێگەی بایەخ و رێز بم، نەک لە دڵمەوە وەک چاکەکارێک .زۆر گرنگە بە کاری چاکە بەرامبەر کەسانی تر هەڵبستی، بەبێ چاوەڕێکردنی پاداشت لێیان .بەزەیی پێداهاتنەوەی راستەقینە و سادە بەئاسانی دەردەکەوێت و هاوکاریی کەسانی دیکەش دەکا و خۆشمان بە رێگایەک کەسمان ناتوانین تێی بگەین.

ئامانج : خۆشەویستی و چاکە بە شاراوەیی ببەخشە، ئەمڕۆ چاکەیەک بکە بۆ کەسێکی نەناسراو، بەبێ چاوەڕێکردنی پاداشت و خۆبەستنەوە بەو هەستەی، کە لەناختدا بەهۆی بەخشینەوەچەکەرە دەکات.

٢ی مارچ

نەفرەتکردن، جۆرێکە لە خۆشەویستی و ڕێگایەکی نەدۆزیوەتەوە بۆ خۆ دەربڕین.

(لیل وایت)

لە کاتی خوێندن، بەرامبەر ئەو کەسانەی کە دەیان شکاندمەوە و ملهوڕییان دەکرد، هەستم بە رق دەکرد .درکم بەوە دەکرد، دوایی کە رق بەرامبەر کەسانی دیکە بێ، جگە لە زەرەر، هیچی دیکەم پێ نابەخشێت .وام لێ هات تا گەیشتمە ئەوەی وا خۆم پیشان بدەم، کە بێ باوەڕم بە خۆم و لە ڕێگەی ئازاردانی کەسانی دیکە هەناسە وەرگرم .ئەوەش کارلێکێکی یەک لەدوای یەکە، ئەگەر زیاد باوەڕم بەتوانا هەبوایە لە خۆشەویستی خودیم، دەمتوانی چەندین ڕێگا بدۆزمەوە بۆ دانانی بناغەیەک بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەوان و لادانی نەرێنییەکانیان.

ئامانج : ڕێگە مەدە نەفرەت جوانیی ناخت تێک بدات، بەسۆز بە لەگەڵ ئەوانەی، کە شکاندوویانییەتەوە، لە ڕێگەی تێگەیشتن لە هەڵسوکەوتەکانیان لاساریان لەگەڵدا کردوویت، کە ئەنجامی بێ ئومێد و بەدبەخت و بە ئازارە، کە لە ناخیاندا جێگیر بووە.

٣ی مارچ

کێ ڕێگەم پێ دەدات پرسیارێکی گرنگ نییە، بەڵکوو کێ دەم وەستێنێت.
(ئەین راند)

ئەگەر باوەڕم بە هەمووان بکردایە، کە پێیان دەگوتم خاوەنی تەواوی ئەو پێداویستییانە نیت بۆ سەرکەوتن، سەرنەدەکەوتم .کاتم ویست تاوەکوو توانیم بناغەی باوەڕبەخۆبوونم دانا، لەوانەیە ترسناک بێت، بەڵام وا باشترە لە هەوڵدا بیت بۆ رووبەڕووبوونەوەی پێشبڕکێکان و سەرکەوتن بەسەر ئەو هەستانەدا، چونکە لەکۆتاییدا دەگەیتە ئەو بڕوایەی، کە ئەو کەسانە نە لە دوور و نە لەنزیک بۆت گرنگ نین .بەدرێژایی ژیانم لەسەر ئەوشتە بێ مانایانە لە دوودڵی وەستام .وەستام لە هەوڵدانم بۆ بەڕێوەبردنی ژیانم و ڕێگەم کردەوە بۆ ئەوەندەی دەیزانم لە دەستبەسەرداگرتنی رۆیشتنەکانی ژیانم، لەجیاتی ئەوەی دوودڵ بم لە سەرنەکەوتن، تەنیا کەسێک کە ئیفلیجی کردبووم، خودی خۆم بوو .کاتێک کەسێک دەبینم ئێستا پێم دەڵێت :ناتوانیت هیچ بەدەست بهێنیت، ئەوەم بیر دێتەوە، کە پێویست ناکات گوێیان لێ بگرم، بەڵکوو دەبێت تەنیا باوەڕم بە خۆم هەبێت.

ئامانج : ئایا کەسێک هەیە لەژیانتدا هەمیشە هەوڵ دەدات لە ڕێگەی سەرکەوتنتدا بوەستێت؟ لەوانەیە ئێستا ئەو کاتە بێت، کە پێویستە قسەی لەگەڵدا بکەیت، یاخود لە ژیانتدا دەری بکەی.

٤ی مارچ

باوەڕ، بەیەك بەستنەوەی نێوان دوو كەسە، ئەو كاتە پەیدا دەبێت كاتێك هەر یەك لەوان
توانی گوێ لەوی تر بگرێت و لە مەبەستی تێ بگات .بۆ من ئەوە بنەمای سەركەوتنی هاوڕێیەتی و پەیوەندیی نێوان خەڵكە.

پەیوەندییەکانی خێزان و هاوڕێ و کەسە گرنگەکان و هاوپیشەکان بە گیروگرفتە و پڕاوپڕە لە ئەزموون بۆ فێربوون، هیچ کەس لەدایک نابێت کە هەموو شتێک بزانێت، بەڵکوو هەموومان بە ئەزمونی جیاواز تێدەپەڕین، هەڵە دەکەین و سەرکەوتن بەدەست دەهێنین و دووبارە هەڵە دەکەینەوە و زیاتر لێوەی فێر دەبین، توانای باوەڕکردن بە کەسانی تر و گوێگرتن لێیان دەبێتە هۆی ئەو بناغەی، کە دایدەنێیت بۆ هەموو پەیوەندییە سەرکەوتووەکانت.

ئامانج : کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانت لە گفتوگۆدان، دڵنیابەوە لەوەی کە گوێ بۆ ئەوە دەگریت، کە دەیڵێت و مەهێڵە هیچ شتێکی تر سەرقاڵت بکات، تۆ قەرزاریان ببە و ئارەزووت حەز بە بوونی نموونەی وەک ئەوانەش دەکەیت.

٥ی مارچ

لێرە بەدواوە ئێمە لە جیهانێك دەژین، کە مرۆڤ توانیویەتی بگاتە سەر مانگ، ئەوە موعجیزەیەك نییە تەنیا بڕیارماندا بە کردنی ئەمە.

(جیم لوفیك)

زۆربەی ئەو شتانەی، کە خەونی پێوە دەبینین، لەوانەیە بەدی بێت، کاتێک سەرمان بەرز دەکەینەوە و سەیری ئاسمان دەکەین، دەبینین کە مانگ چەند دوورە و ئەستەمە مرۆڤ بگاتە ئەوێ، بەڵام مرۆڤەکان ئەو ئەستەمەیان بەدی هێنا و ئەو شتەش تەنیا بە خەونێک دەستی پێکردبوو.

ئامانج : باوەڕت بە بەدیهاتنی شتە ئەستەمەکان بکە و هیچ ئەستەمێک نەمێنێت، خەونت چییە؟

٦ی مارچ

نرخی ئەم ساتە بزانە

لە ساتی روودانی ئێستادا، لە کاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا، ئەوە هەموو شتێکە کە خاوەنیت، تۆ خاوەنی خۆت و ژیانت و رۆژەکەتی، ئەوەش هەموو ئەو شتەیە کە پێویستت پێیە، ئێمە زۆربەی کاتمان بە بیرکردنەوە لەرابردوو یاخود داهاتوو دەڕوات، بە رادەیەک دڵت نیعمەتەکانی خودای گەورە کە پێی بەخشیوین، لەو شتە جوانانەی کە دەورەمانی داوە، لەبیری دەکەین.

ئامانج : هەوڵ بدە چێژ لەو کاتەی ئێستات وەربگریت .نرخی ئەم ژیانە بزانە، کە ئێستا تێیدایت و نرخی ئەو نیعمەتەی خودای گەورە بزانە، کە هێشتا زیندوویت.

٧ی مارچ

هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم، بۆ هەموو خۆشەویستی و خەمێك کە پێیاندا تێپەڕ بووم لە ژیانمدا، چونکە کاریگەریی هەردووکیان لەسەر ژیانم وەك یەك ناوازە بوو.

لە ڕێگەی خۆشویستنەوە هەستم بە خۆشەویستی و خەم کرد، هەستم بە هەموو ئەو هەستانەش کرد کە لەنێوان ئەوانە دایە، لەگەڵ چوونە تەمەنەوە فێر بووم هەموو هەستە بە ئازارەکانم قبووڵ بکەم ،چونکە بەهێزترم دەکات و بەشێکی جیانەکراوەی ژیانی بە ئازارمە، هەوڵ بدەی بەسەر کاتە سەختەکاندا بە هێز تێپەڕ بیت، وەک ماسولکە وایە دەبێت مەشق بکات، هەتاوەکوو بەهێز بێت.

ئامانج : هەندێک لە کاتە بە ئازارەکانی ژیانت وەبیرخۆت بهێنەرەوە، بیر بکەرەوە لەو هەستە بە ئازارانەی کە پێت وابوو تا هەتایە بەردەوام دەبێت و بەردەوام نەبوو لەبیرت بێت، کە ژیان لە بەردەوامییەوە و زەمانە چارەسەری هەموو دەردەکانت دەکات.

٨ی مارچ

تەنیا ڕێگا بۆ بەدەستهێنانی هاوڕێ ئەوەیە یەك كەس بن.

(رالف والدو ئیمرسون)

چاوەڕێی هەڵسوكەوتی باش لەگەڵ كەسانی دیكە مەكە، تاوەكوو خۆت دەست دەكەیت بە هەڵسوكەوتكردنی باش لەگەڵ ئەوانی دیكە، لەوانەیە هەتاوەكوو پێویستیت بە هاوڕێیەكی باش نەبێت، نازانیت چۆن دەبیت بە هاوڕێیەكی باش.

یاسا زێڕینەكە ئەو وشانەیە، كە هەزار جار گوێمان لێی بووە، تاوەكوو گەورە بووین وا هەڵسوكەوت لەگەڵ ئەوانی دیكە بكە، وەك چۆن حەز دەكەیت، كە هەڵسوكەوتت لەگەڵدا بكەن .لەوانەیە ئەم وشانە دووبارە بن، بەڵام ئەگەر خەڵك ئەم دروشمەیان بەكار هێنا، ئەوا جیهان شوێنێكی زۆر باشتر دەبێت.

ئامانج : بیر لە شتێك بكەرەوە، كە ئارەزووتە یەكێك لە هاوڕێكانت لەپێناوتدا بكات و تۆ لەپێناویدا ئەنجامی بدە، ئاگاداری ئەو ڕێگایە بە، كە لەگەڵ ئەوانی دیكە هەڵسوكەوتی لەسەر دەكەیت.

٩ی مارچ

بۆ هەموو کردەوەکانمان سزایەك هەیە، لەکۆتاییدا چی دەچێنیت ئەوە دەدووریتەوە، بۆیە وا باشترە هەمیشە خێر و چاکە بکەیت.

(بودا بیرج)

زۆر گرنگە لەگەڵ کەسەکان ئاگاداری کردارەکانمان و چۆنیەتیی هەڵسوکەوتمان بین، هیچ کەس ناتوانێت هەمیشە چاودێریی هەڵسوکەوتی بیت، بەڵام پێویستە بە رێزەوە و راستگۆیی هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بکەیت . کاتێک بە بەخیلی و بیرکردنەوەی نەرێنی هەڵسوکەوت لەگەڵ ئەوانی دیکە دەکەیت، دەبێت بۆ کارەکانیشت ئامادەی سزای بیت.

ئامانج : هەوڵ بدە ئەمڕۆ بزە بخەیتە سەر سیمای ١٥ کەس، چێژی خۆی هەیە کاتێک لەگەڵ هاوڕێکانت پێشبڕکێ لەسەر ئەوە بکەن، کە کامەتان دەتوانێت زەردەخەنە بخاتە سەر لێوی ١٥ کەس، کێ دەزانێت، لەوانەیە یەکێک لەو ١٥ کەسە رۆژێک بزەیەکت بخاتە سەر لێو، کە تۆ پێویستت پێیەتی.

١٠ی مارچ

ئەگەر ئەو شتانەی ژیانت بە ئاراستەیەك تێپەڕ نەبوو كە ئاواتی پێ دەخوازیت، باوەڕ بە نەستت بکە، ئارامییت باشترە لە پەشیمان بوونەوە.

هەندێک کات لە هەندێک دۆخی ژیانمان بە پلەی یەکەم هەوڵ دەدەین ئەوە بزانین چۆن کەوتووینەتە ناو ئەم دۆخە، بەبێ ئەوەی بزانین خۆمان دەبینینەوە تێوەگلاوین و بە رادەیەکی زۆر گەیشتووینەتە ئەوە، هەستێکی سەیرمان دەبێت، وابەستەی ئەوە بووین تاکوو کۆتایی بەردەوام بین، کە پێویست ناکات تێوەی بگلێیت، ئەگەر هاوڕێکانت پاڵەپەستۆیان خستە سەرت، بۆ ئەوەی کارێک بکەیت کە حەزی پێ ناکەیت، یاخود بەڕێوبەرەکەت یان یەکێک لە هاوپیشەکانت زۆریان لێ کردیت، بڕیارێکی بەدڕەوشت بدەیت، ئەوا نیازیان ئاوایە و نیازی خۆت بزانە و تەنیا ئەوە بکە، کە هەست دەکەیت ڕاستە.

ئامانج : تەنیا ئەوە بکە کە وات لێ دەکات هەست بە ئاسوودەیی بکەیت، چونکە پێشڕەویی خۆت تەنیا خۆتیت.

١١ی مارچ

ئەگەر وەك کەسێکی تر گۆرانیی بڵێم، ئەوا پێویست بەو گۆرانی گوتنە هەر ناکات.

(بیلی هولیدای)

بە سروشتیی خۆت بژی، کاتێک کەسێک داوات لێ دەکات وەک کەسێکی دیکە بیت، زۆر گرنگە بە ڕادەیەکی تەواو خۆت بناسیت، چونکە بەو شێوەیە بەرامبەر ناسنامە راستەقینەکەت بە وەفا دەمێنیتەوە .سەرنجڕاکێشترین خاسیەتەکان باوەڕ پێ نەکردن و نەترسان لەو بیروباوەڕەی، کە کەسانی دیکە لەسەرت دەیانبێت، لەکۆتاییدا ئەگەر هەوڵ بدەیت ببیت بە کەسێکی دیکە، لە زۆربەی کاتدا خەڵک دەتوانن ئەوە بزانن.

ئامانج : گۆرانییەکانت بڵێ، ئەو شتانەی کە حەزی پێ دەکەیت بیکە، تۆ پێویستت بە لاساییکردنەوەی هەڵسوکەوتەکانی کەسێکی تر نییە.

١٢ی مارچ

هەندێك درز هەیە هەموو شتێکی تێ دەچێت، ئەمە ئەو ڕێگایەیە کە تیشك پێیدا دەچێتە ناوەوە.
گۆرانیی (nthem) لیونارد کوین.

سەرچاوەی زۆر لە جوانی و دڵخۆشیم لە ژیانمدا، لە تێپەڕبوونم بوو بە کاتە سەختەکانم، کاتێک لە تاریکی دەردەچم و هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم، کە ئەوە کۆتایی پێ هات، ئازار زۆر هاوکارم بوو لە گەشەکردن و پێشکەوتنم بۆ ئەوەی ببم بە کەسێکی باشتر و بەهێزتر و پڕ بم لە سوپاسگوزاری بۆ ئەو شتانەی کە لە ژیانمدا خاوەنیانم . لەوانەیە تیشکی هیوا لەکۆتایی تونێلەکە، لەدوای چەندین میلێک بێت، بەڵام تاوەکوو باوەڕ لە ناخدا زیاتر بێت، دەتوانین خێراتر تێپەڕ بین.

ئامانج : لە کاتە سەختەکاندا بەدوای هیوادا بگەڕێ.

١٣ی مارچ

لە پاڵپشتی کەم مەکەرەوە بۆ ئەو شتەی باوەڕت پێ هەیە، هەتا ئەگەر ئەو پاڵپشتییە بەتەنیاش بێت. (نەزانراو)

لە ژیاندا هەندێک جار وات لێ دێت، هەست بکەیت بەتەنیایت لە دیتنی ئەو شتە بەو شێوەیەیە، مادام تۆ بە شوێن دڵ و ویژدانتدا دەکەویت و نرخی هەستەکانت دەزانی، کەوایە بیروڕای ئەوانی دیکە گرنگ نییە، پێویستە دەست بە بنەماکانت بگریت کارە باشەکەت بکەیت .بەدرێژایی مێژوو جووڵانەوە سەرکەوتووەکان و مافی مرۆڤ کە دەستی پێکرد، چەند کەسانێک بوو، کە هەموو خەڵک لە دژیان بوون و سووکایەتییان پێ دەکردن، بەڵام دەستبەرداری بنەماکانیان نەبوون، لەکۆتاییدا ئەم رێکخراوانە توانیی لەمێژوو بگۆڕێت و رێگاکەی درێژە پێدا، چونکە لەگەڵ زۆر لە کەسانی ناوازە، بەدادپەروەری کار دەکات.

ئامانج : پشتگیریی بنەمایەک یاخود کەسێک بکە، لەوانەیە ئەو کەسە بێگانە بێت، لەوانەیە کەسێک بێت خۆشت بوێت، یاخود هەوڵەکانت لەگەڵ کۆمەڵێک کەس یەک بخەیت، کە لەپێناو ئەو شتە دەجەنگیت، کە تۆ باوەڕیت پێیەتی.

١٤ی مارچ

نرخ بۆ هەستەکانت دابنێ و بەڕاستی ڕێزیان لێ بگرە، بە ڕاستگۆیی دەژیت.

لەنێوان ئەو شتانەی، کە لە ژیانمدا خۆشم دەوێت، گۆرانی دۆخەکانە، هەندێک جار هەست بە خۆشگوزەرانیی سەرکێشی یان بێزاری یان شکست یان بێ هیوابوون دەکەین .هەموو ئەو هەستانە تاڵی سەرەکین بۆ پێکهاتەی ژیانمان، ناتوانین بەسەر هەموو لایەنەکانی ژیاندا زاڵ ببین، بەڵام دەتوانین بەسەر ئەو ڕێگایەدا زاڵ ببین، کە کاریگەریی هەیە لەسەر ئەو ساتەی، کە پێمانەوە دیارە، ڕاهاتبووم لەسەر ئەوەی، هەر بێ هیوایەک زەرەرێکی گەورەیە، ئەوە دەربڕینێکی تاکییە دەربارەی داهاتووی خەونەکانم، بەڵام ئێستا فێر بووم کە ژیان پڕاوپڕ دەبێت لە زۆر جۆر لە هەست و ئارەزوو، ئەو هەستانە جوان دەبن، چونکە خودی خۆم دەتوانم لە هەموو ساتێک لە ساتەکانی ژیانم نرخی خۆم بزانم.

ئامانج :بیر بکەرەوە لە کەسێک یاخود شتێک، کە نیگەرانی کردوویت، دواتر بیر بکەرەوە چۆن ئەم کەسە یاخود ئەو شتە دەگۆڕێت بۆ ئەوەی بتکات بە کەسێکی باشتر.

١٥ی مارچ

خودایە ئارامیم پێ ببەخشە، بۆ ئەوەی ئەو شتانە قبووڵ بکەم، کە ناتوانم بیان گۆڕم و بوێریم پێ ببەخشە بۆ گۆڕینی ئەو شتانەی دەتوانم بیان گۆڕم، داناییم پێ ببەخشە بۆ ئەوەی بتوانم جیایان بکەمەوە.

گۆرانیی serenityprayer رینولدتیببور

ئەمڕۆ یادی ساڵانەی عاقڵبوونمە، بۆیە ویستم نزای ئارامی لەگەڵتاندا بەش بکەم، ئەوانەی کە لە برینەکانی ژیان چاک دەبنەوە، رۆژانە پشت بەم نزایە دەبەستن، بەڵام ناوازەییەکەی لەوەدایە، کە پێویست نییە، تۆ لە قۆناغی چاکبوونەوە دابین تاوەکوو پشتی پێ ببەستی، زۆر پشتم بەم نزایە بەست، هەموو رۆژێک لە ژیانمدا لە کاتی چارەسەربوونم زۆر هاوکارم بوو بۆ هێورکردنەوەی گێژەلووکەی دەریای هەستەکانم، کە بوونمی لوول دەدا، بەتایبەتی لە رۆژە سەختەکانمدا، ئێمە هەرچی لە دەستمان دێت لە ژیانمدا دەیکەین و لەگەڵ رۆژەکانی ژیانمدا بە ڕادەی خۆی هەڵسوکەوت دەکەین، زۆرجار تەنیا ئەو شتەی پێویستمانە، تەنیا بە بیرهێناوەیەکی سادەی ئەوە.

ئامانج : ئەم نزایە بە دەنگێکی بەرز بە تەنیا یاخود لەگەڵ یەکێک لە هاوڕێکانت بڵێ، سەیرکە دوای ئەم نزایە هەست بە چی دەکەیت، بۆماوەی هەفتەیەک دووبارەی بکەرەوە، رێگەی پێ بدە لە تێڕوانینت بگۆڕێ بۆ ژیان.

١٦ی مارچ

رووناکیی ناوەخۆت بدۆزەرەوە و وای لێ بکە چواردەورت رۆشن بکاتەوە.

هەر یەکێک لە ئێمە خاوەنی شتێکی ناوازەیە بۆ ئەوەی پێشکەشی جیهانی بکات و لە دنیادا بەشداریی پێ بکات، بەشێوەیەک کە هەر یەک لە ئێمە هەوڵ دەدات کارەکانی ژیانی بە رێگای تایبەتی خۆی بەڕێوە ببات، ئەم جۆرە دۆزینەوەی خود بە رای من زۆر ناوازەیە، بە شێوەیەک تۆ خاوەنی تیشکێکی ناوەکیت، کە پێویستت پێیە بۆ ئەوەی بتوانیت بە روونتر لە شتەکان تێبگەیت، رێگە مەدە کەس تیشکە ناوەکییەکەت بکوژێنێتەوە، چونکە بەبێ ئەو ناتوانیت هیچ ببینیت.

ئامانج : لێ گەڕێ تیشکەکەت شەوق بداتەوە، چۆن دەتوانین ئەو تیشکە بیت کە رێبەری ئەوانی دیکە بێت.

١٧ی مارچ

ئەگەر ژیانت بە فریاکەوتنی ئاهەنگەکەی تر بەڕێ دەکەیت، ئەوا لە چی رادەکەیت؟

لە جیهانی موزیک و رۆشەنبیریدا، زۆر کەسایەتی و نموونەی گەورە هەیە، حەز دەکەن خەڵک وا بیر بکەنەوە لەسەریان، ئەوان لە ریگەی ماددە هۆشبەرەکانەوە بەهێز و بەتوانان و بەردەوامن لە چوونە ئاهەنگە شەوانییەکان .بە رای من بەهێز ئەو کەسەیە کە دەتوانیت چارەسەری کێشەکانی بە والاکردنی دەرگای هەستەکانی لێ بگەڕێت، کە پێویست ناکات لێ رابکات.

چەندین شەوم تێپەڕاند و بیرم ئارام نەبوو، چونکە دەم ویست جوولە بکەم، چونکە من لە ئاستی جەستەییدا ناتوانم خۆم بەدەستەوە بدەم بۆ ئازار و هەوڵ دەدەم خۆم سەرقاڵ بکەم بەم کاتەی ئێستام لە ژیان.

ئامانج : واز بێنە لە راکردن و دەست بکە لە رووبەڕووبوونەوەی ژیان و کێشەکانی، لەوانەیە ئاسان بێت کە نەتەوێت وەڵام پەیوەندییەک بدەیتەوە، کاتێک هەست بە ئارامی ناکەیت و بەتەنیای، گوێڕایەڵیی ئەو بیرۆکانە بە، کە بە مێشکت دادێن و رێزیان لێ بگرە.

١٨ی مارچ

یان خەونی گەورە ببینە، یاخود دەست بکێشەوە، ئێمە تەنیا جارێك دەژین، بۆیە واز لە ترس بێنە و خەونەکانت قبووڵ بکە.

مەهێڵە یەک چرکەی تریش تێپەڕ بێت، بەبێ ئەو شتەی کە حەز دەکەیت بیکەیت، چونکە ئەو خەونانەی کە دەیبینیت، مەبەستێکیان لەپشتە، بۆیە بە باوەشێکی کراوەوە هەوڵ بدە بۆ بەدیهێنانی، ئەوەی کە لە ژیانم بەدیهاتووە، لەبەر ئەوە بەدیهاتووە چونکە دەمزانی چیم دەوێت و بە هەموو ئەو هێزەی کە هەمە هەوڵم بۆ بەدیهێنانی دەدا، لە خەونە گەورەکان دەترسام، بەڵام بە تەنیا بە دەستپێکردنم بە بەدیهێنانی، دەستم بەوە کرد کە قبووڵی بکەم، ئەویش دەستی بەوە کرد کە قبووڵم بکات.

ئامانج : هەر خەونێک کە لە ژیانتدا بینیوتە بینووسە، لەبیرت بێت هیچ خەونێک نییە لە تواناکانت گەورەتر بێت، ژیان لەناو دەستتدایە و دەستی بەسەردا بگرە.

١٩ی مارچ

هەڕەمەکی گریمانە لێ مەدە، بەڵکوو بوێر بە لە پرسیارکردن و ڕادەربڕین لەوەی حەزی پێ دەکەیت، تا دەتوانیت بە روونی لەگەڵ ئەوانی دیکە پەیوەندیی بکە، تاوەکوو هەڵە تێگەیشتنت و دڵتەنگی و هەستە گێژەلووکەییەکان وەلا بنێیت، کاتێك بتوانیت ئەوە بکەیت، دەتوانیت ژیانت بەتەواوی بگۆڕیت.

(مێجك ئەنجل رۆیز)

وا باشترە کات بە پرسیارکردن و دۆزینەوەی وشەی گونجاو و وەڵام بۆ دەربڕینی ئەوەی هەستی پێدەکەیت، بەسەر ببەیت .ئێمە رێگە بە قسە و قسەڵۆک دەدەین، تەنیا ئەگەر بە هۆکاری بەرگریکردنمان یاخود ترس لە گوتنی راستییەکان نەبێت، بەڵام ئەوە رێک ئەو شوێنەیە، کە هەڵەکە لێیەوە دەست پێدەکات، بۆیە ئەگەر دڵنیا نەبوویت لەوەی کە مەبەستیەتی، یاخود هەستی پێ دەکات کەسێک پرسیاری لێ بکا.

ئامانج : کەی بوو کۆتا جار گریمانەیەکت بۆ شتێک دانا و هەڵە دەرچوو؟ هەوڵ بدە راستیی بدۆزیتەوە، بەبێ ئەوەی گریمانەی بۆ دابنێیت.

٢٠ی مارچ

هەمیشە رووبەڕووی فریودان و تاقیکردنەوە دەبیت، بۆ ئەوەی باشترین ڕێگا بۆ رزگاربوون بگریتە بەر.

هەمیشە بێ گومان تووشی تاقیکردنەوە دەبیت، تووشی سەرنجڕاکێشان و رەوشت دەبینەوە، ئاسانترین ریگا بۆ رزگاربوون لە ریگای درۆ و فریودان و دزی، چونکە ئەم شتانە ئاسانترە لە هەندێک کات، بەڵام دڵنیام زیانێکی زۆر گەورەی بۆ هەڵگرتوویت، ناتوانم خۆم لە گرنگیی ئارامی و زوو بڕیارنەدان گێل بکەم، پێش ئەوەی شتێک بکەی و پەشیمان بی لێی، بۆیە خۆم بەدەستەوە نادەم، بۆ پاڵەپەستۆ ریگە مەدە کەسێک هەر کێ بێت کاریگەریی بکاتە سەر ئاراستە، یاخود کارەکانت.

ئامانج : ئەگەر یەکێک لە هاوپیشەکانت، یاخود هاوڕێکانت درۆ دەکەن، قۆڵبڕە یاخود دزی دەکات، زۆر گرنگە وای لێ بکەین بزانێ کە پێگەی لەگەڵ پێگەی تۆ یەک ناگرێتەوە، ئەگەر نا ئەم رەوشە خراپەی ئەو، کاریگەریی خراپی لەسەرتدا دەبێت.

٢١ی مارچ

لە هەموو کۆمەڵگاکان کارێك هەیە دەبێت بکرێت، لە هەموو نەتەوەیەك برین هەیە و پێویستی بە چارەسەرە .لە هەموو ئەوانەش دڵیان هەیە، هێزی پێویست هەیە بۆ کردنی ئەوە.

(ماریان ویلیا مسۆن)

بۆ هەموو ئەو کێشە و کارەسات و مەینەتییانەی، کە رۆژانە گوێبیستی دەبین، زۆر گرنگە نەهێڵیت ئەم ناخۆشییانە جڵەوگیرت بکەن و بیگەینیتە خاڵی سڕبوون.

چۆن تاریکی هەیە، زۆرجار لە بەهێزترین گەردەلوولدا رەنگاوڕەنگترین پەڵکەزێڕینە هەڵدێت.

ئامانج : چۆن دەتوانیت هیوا و باوەڕ و خۆشەویستی بەناو هەمووواندا لە چواردەورتدا بڵاو بکەیتەوە؟پرسیار لە خۆت بکە، داخۆ کەسێک هەیە لە ژیانتدا پێویستی بە پاڵپشتی تۆ هەبێ.

٢٢ی مارچ

ناتوانیت کێشەی ئەوانی دیکە چارەسەر بکەیت، بەڵام دەتوانیت لەگەڵیاندا دابنیشیت و هاوبەشی بارگرانیی ئازارەکانیان بیت، بۆ ئەوەی ئەو بارە لەسەر شانیان سووك بکەیت.

(ایودابیرج)

لە زۆربەی جاردا، کە هەوڵ دەدەین باری سەرشانی ئەوانە سووک بکەین کە خۆشمان دەوێن، ئەوەی سەرقاڵمان دەکات، کە چۆن ئازارەکانیان ئارام بکەینەوە، لەسەر شانی خۆماندایە کە هەڵبستین بە هاوکاریکردنی ئازیزانمان، کاتێک پێویستیان پێمانە، بەڵام چەندین دۆخ هەیە کە پێویستە کەسەکان بەو ئازارەدا تێپەڕ ببن، بۆ ئەوەی لێوەی فێر بن و لێ دەربچن . لەبیرت بێت پێویست ناکات کێشەی کەسێک چارەسەر بکەی، کە پێویستی پێتە، بەڵکوو هاوکار بە لە دۆزینەوەی چارەسەر بۆ کێشەکەی.

ئامانج : لەم جارەدا ئەگەر یەکێک لە ئازیزانت بە کاتی سەختدا تێپەڕی، بیر لەو ڕێگایە بکەرەوە، کە دەتوانیت لە ڕێیەوە هاوکاریی بکەیت، لەبری ئەوەی کێشەکەی لەجیاتی ئەو چارەسەر بکەیت.

٢٣ی مارچ

تەنیا بە ناونیشانەکەیەوە، بڕیار لەسەر کتێب مەدە.

(نەزانراو)

ئاسانە خەڵک بناسیت و لە ڕێگە مەنتیقی هەندێک وردەکاریی بچووک، یاخود کەموکوڕی کە لێمان بینیون، بڕیاریان لەسەر بدەین .لەوانەیە ڕەوشتیان ناشرین بێت، لەوانەیە کەسێکی کۆمەڵایەتی نەبێت وەک چۆن پێیانەوە دیارە، لە هەردوو دۆخەکە بەبێ ئەوەی کاتی تەواو وەربگریت بۆ ناسینی کەسەکە، گوێ لەو بگرە کە لە ژیانیدا پێیدا تێپەڕ بووە، مافی ئەوەت نییە بڕیاری لەسەر بدەیت .ئەو شتانەی کە بە رووکەش دەیان بینیت، بیرۆکەیەکی درۆینەیە، ئەوە پیشان نادات کە کەسانی دیکە بە چیدا تێپەڕیون.

ئامانج : کاتی تەواو وەربگرە بۆ ناسینی کەسایەتیی راستەقینەی کەسەکان، داوا بکە باس لەوە بکەن کە لە ئەزموونەکانیان پێیدا تێپەڕیون و گوێگرێکی باش بە.

٢٤ی مارچ

پێم وایە ژیان بریتییە لە بەخشراوێك، بەڵام تەنیا زیندوویيت لە ژیاندا مانای ئەوە نییە کە تۆ زیندوویت.
لە گۆرانیی momet٤life نیکی میناج.

ژیان بەنرخە، چی لێ دەکەیت ئەوە پارێزەری ژیانی رۆحتە . بەس نییە تەنیا لە ژیاندا زیندوویت و ئەو بەخشراوەی کە هەتە وەک شتێکی ئاسایی وەری بگریت، هەر یەک لە ئێمە ترسی خۆمان هەیە، بەڵام تاوەکوو هەوڵمان دا زیاتر بۆ ئەوەی بەسەریدا زاڵ بین، توانای چێژوەرگرتنمان لە ژیان زیاتر دەبێت و ترسەکانمان دەگۆڕێت بە جیاوازیی تێڕوانین، یاخود ئەو ئەزموونانەی پێیدا تێپەڕیوین .تاوەکوو ئەم رۆژەی ئێستامان گێژەلووکەی هەستەکانم لە مێشکمدا دەست پێدەکات، هەر کاتێک کە سەر سەیارە دەکەوم، بەڵام بیرۆکەکە ئەوەیە، ئەگەر بە ترسەوە لە ژیاندا زیندوویت، ئەوا خۆت بە زیندوو دامەنێ.

ئامانج : هەوڵ بدە ئەمڕۆ رووبەڕووی یەکێک لە ترسەکانت ببیتەوە.

٢٥ی مارچ

لە سەرنجڕاکێشیی مێشکێکی ڕۆشنبیر ئەوەیە، دەتوانێت چێژ لە یەکێك لە چیرۆکەکان وەربگرێت، بەبێ ئەوەی قبووڵی بکات.

(ئەرستۆ)

زۆر جۆر دواکەوتن هەیە لەم جیهانەدا، کە بەرەو بەرپابوونی جەنگ و توندوتیژی و رقلێبوونەوە نەبووردن و بەدبەختی دەمانبات، بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئاستی فێربوون، هەموومان خاوەنی هەڵبژاردنین و توانای هەوڵدانمان هەیە بۆ بەدەستهێنانی زیاتری زانین و تێگەیشتن، ئەگەر هەوڵی ئەوەمان دا، هەتا ئەگەر بیروڕاکانت جیاوازە لەگەڵ ئەوانی دیکە، یاخود هەمیشە لێک تێنەگەیشتن لەگەڵ ئەوانەی بیر و راکانیان جیاوازە لەگەڵتدا، پێویستە هەموومان زیاتر بیروڕای جیاواز و رەخنەگرتن قبووڵ بکەین.

ئامانج : گوێ بۆ هەموو بیروڕاکانت بگرە و ناوەڕۆکی ئەنجامە تایبەتییەکان دەربهێنە و بە رەوشتەوە بیروڕات لەگەڵ ئەوانی دیکە جودا بێت، ئەگەر لەگەڵیاندا چوویتە ناو لێک تێنەگەیشتنێکەوە.

٢٦ی مارچ

بە بێ لەبەرچاوگرتنی ڕادەی ئەو خەمەی کە لەدڵمدا هەستی پێ دەکەم، هەمیشە سوپاسگوزارم، چونکە هێشتا ترپەی دێ.

بە زۆر پەیوەندیی خۆشەویستیی سەرنەکەوتوو تێپەڕیوم، لە تەمەنمدا کە ٢١ ساڵە، پەیوەندییە خۆشەویستییەکان چێژبەخش و جوان و سەرنجڕاکێشن ،بەڵام لە هەمان کاتیشکدا ئاڵۆزن، دەزانم هەمووان لە ژیانیاندا بە پەیوەندیی خۆشەویستیی سەرنەکەوتوودا و تێپەڕیون، بەڵام ئەمە لە ئێستا روو دەدات، واز لە خۆم دەهێنم و هەستت بە ئازار دەکەم، سەرەڕای ئەو ئازارەی هەستی پێ دەکەم، ئەوم لەبیرە، هەمیشە کە من شایەنی ئەوەم بۆ ئەوەی بتوانم لە قووڵایی دڵمەوە هەست بە شتێک بکەم، راستییەکە ئەوەیە، من دەتوانم هەست بە رادەیەک لە خۆشەویستی بکەم و رێگە بە کەسێک بدەم کە خاوەنی دڵم بێت .ئەوە مانای ئەوە دەگەیەنێت، کە من زیندووم و دەتوانم زۆر شت بکەم.

ئامانج : سوپاسگوزارم بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە لەژیانمدا تێپەڕیون و کاریگەرییان لەسەرم هەبووە، جا بە چاکە بێت یان خراپە، چونکە هەردووکیان وانەیەکیان فێر کردوویت.

٢٧ی مارچ

هەمیشە لەبیرت بێت، کە منداڵێکی بچووك لە ناختدا هەیە، وا هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکە کە بۆ یەکەم جارە دەیناسیت.

ئاسانیی ئامادەباشیمان بۆ ڕێگەدان بە ڕقلێبوونەوەی خۆمان سەرسامی کردووم، ڕاهاتووین بە گوتنی زۆر شتی ترسناک بۆ خۆمان، بەبێ ئەوەی بزانین بەو زیانەی کە دروستی دەکەین، ئایا ئەم شتانەت بە خۆت دەگوت کاتێک لە ٤ ساڵی تەمەنتدا بوویت؟ هەندێک جار کاتێک لەکار هەستم بە ماندوویەتی و بێزاری دەکرد، لەجیاتی ئەوەی گرنگیی بە خۆم بدەم، زۆرم لە خۆم دەکرد بۆ بەردەوامبوون و ئەو منداڵە بچووکە تازەیەم لەبیر کردبوو، کە لە ناخمدا بوو، هەمیشە ئەم پرسیارە لە خۆت بکە، پێش ئەوەی لەبیر خۆتی ببەیتەوە . ئینجا ئەمە بزانە، چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ منداڵێکی نەخۆش دەکەیت؟ هەرچییەک ڕوویدا زۆر گرنگە کە گرنگیی بە خۆت بدەیت.

ئامانج : بە باشی هەڵسوکەوت لەگەڵ خۆتدا بکە، ئەو منداڵەی ناخت خۆشبوێت و وەک منداڵی خۆت هەڵسوکەوتی لەگەڵدا بکە.

۲۸ی مارچ

بۆچی له هەمووان بچی؟ لەکاتێکدا بۆ ئەوە لەدایك بووی کە جیاواز بیت.

(دکتۆر سوس)

جیاوازییەکانت لەوانی دیکە قبووڵ بکە، چونکە بۆ ئەوە لەدایک نەبووی، کە لە هەمووان بچیت، هەر یەکە لە ئێمە کەسایەتییەکی جودای هەیە، هەندێک جار پێمان وایە پێویستە جیاوازییەکانمان بشارینەوە، بەپێچەوانەوە پێویست بەوە ناکات، لەوانەیە هەوڵدانمان بۆ ئاشکراکردنی ناسنامەمان و ئامانجمان لە ژیان ترسناک بێت، بەڵام گرنگە کە وەڵام وەربگریت، تاوەکو بتوانن وەک خۆمان خۆمان قبووڵ بکەین.

ئامانج : خۆت حەشار مەدە، ڕێگە بدە جیهان راستیت بناسێت و شانازیی بەوەوە بکە.

٢٩ی مارچ

رۆژێك تێپەڕ نابێت بەبێ ئەوەی بیر لە خواردن و جەستەم نەکەمەوە، بەڵام لەگەڵ ئەو شتەدا دەژیم و ئاواتەخوازم کە بتوانم هاوکاریی ئەو کەسە بچووکانە بکەم، بۆ دۆزینەوەی شوێنێکی ئارام بۆ ئەوەی لێ بمێنمەوە.

ئەگەر پیاویت یاخود ژن، هەمووان رووبەڕووی ئەو شتە دەبنەوە، کەوا دەکات لە باوەڕبەخۆبوونیان کەم بکاتەوە، بە تایبەتی لەم جیهانەدا، کە شێوەی دەرەکییان لەلا پیرۆزە، هەموو رۆژێک خەڵک رووبەڕووی سەختیی زۆر دەبنەوە، بەڵام بە رێگایەک دەتوانن شتێک لە ناخیاندا بدۆزنەوە، هاوکارییان دەکات لە بەردەوامبوون و گەیشتن و پاراستنی هێزیان .ئێمە بەشێک نین لەو شتەی، دەیخۆین، کەم و کورتییەکانمان ئاماژە نین بۆ ئێمە.

ئامانج : گەورەتر بە لە پێوانە رووکەشەکانی کۆمەڵگا لەبارەی رووکەشیی دەرەکی، چونکە تۆ لەوە باشتریت و شایەنی ئەوەیت، کە خۆت بیت.

٣٠ی مارچ

ئەوەی بەربەرکانێ دەکەیت، بەردەوام دەبێت.

کارلیونج

ئەگەر کاتت زۆر بەوە بەفیڕۆ چوو، کە لە شتێک دەترسن، ئەوا تۆ لە هێزی ئەو شتە زیاد دەکەیت، وا لە بیرۆکەکەی دەکەیت دەست بەسەر ژیانتدا بگرێت، لەبری ئەوەی وای لێ بکەیت ون بێت.

ئامانج : باوەڕ بەوە بکە، کە یەکێک هەیە لە ژیانتدا گرنگیت پێ دەدات، زۆر بیر لە شتەکانی تر مەکەرەوە، یاخود وا مەکە دەست بەسەرتدا بگرێت.

٣١ی مارچ

گوێ بۆ چیرۆکی کەسانی دی بگرە و سەرنج بدە سەر هێز و جوانیی کارەکانیان.

حەز بە گوێگرتنی چیرۆکی هەوادارەکانم دەکەم، چونکە ئیلهامم پێ دەبەخشێت .ئەوە وام لێ دەکات کە بزانم چۆن توانیویانە بەسەر شکاندنەوە و بەدخۆراکی و ئاڵوودەبوون و ئازاردانی کەسیدا زاڵ بن .شتێکی ناوازەیە کە مرۆڤ بە هەموو هێزی ناوەکیی بزانێت، باوەڕم بەوەش هەیە مرۆڤ کە دەستی پێکرد باس لە چیرۆکی ژیانی بکات، ئەوا پڕتر دەبێت لە هێز و کاریگەریی دەکاتە سەر ئەوانی دیکە، بەڵام کرانەوەت لەگەڵ ئەوانی دیکە بوێرییەکی زۆری دەوێت.

ئامانج : پەیوەندیی بە هاوڕێکەتەوە بکە، کە پێویستی پێتە و باس لە چیرۆکێک بکە بۆی، کە پێیدا تێپەڕ بووی و توانیوتە بەسەریدا زاڵ بیت.

ئـــەپریـل

١ی ئەپرێل

گومانکردن تەنیا ئازارە، بە رادەیەك کە نازانیت باوەڕ دووانەکەیەتی.
(جوبران خەلیل جوبران)

ئەمڕۆ رۆژی جیهانیی درۆیە، بەڵام تۆ ساویلکەیەک نیت درۆت لەگەڵدا بکرێت .بۆیە بوەستە لە گومانکردن لە هەموو ئەو شتانەی کە دەیکەیت، باوەڕ بە نەستت بکە، باوەڕت بە خۆت هەبێت، بە رادەیەکی تەواو بۆ بڕیارە راستییەکان . خوای گەورە لەبەر هۆکارێک نەستی پێ بەخشیویت.

ئامانج : کاتێک دەزانیت کە دەستت کردووە بەوەی گومانت هەبێت لە خۆت، بوەستە و بە خۆت بڵێ من باوەڕم بە خۆمە.

٢ی ئەپرێل

هەندێك جار كە جوانیی لە مرۆڤەكاندا دەدرەوشێتەوە، لە ڕێگای شێوەیان یاخود وشەكانیان نییە، بەڵكوو تەنیا لە سروشتیانە.

(ماركوس زوساك)

ئاسانە لەم جیهانەدا سەرنجمان بە لای جوانیی رووكەشدا بڕوات .لەوانەیە كەسێک ببینیت بە جوانییە رووكەشییەكەی سەرسامت بكات، بەڵام كە زیاتر دەیناسیت، دەزانیت گرنگترین بنەماكانی باشی و نەرم و نیانی لەگەڵ ئەوانی دیكەی تێدا نییە .مرۆڤ بەتەنیا بە پیشاندانی ئەوەی كە نەرمونیان نییە، هەست لە دڵیدا نییە بۆ كەسانی تر، هەر زوو جوانییە رووكەشییەكەشی ون دەبێت .جوانیی راستەقینە لە باشی و چاكە و نەرمونیانییەوە هەڵدەقوڵێت .بۆ بینینی ئەم جۆرە جوانییە، پێویستی بە جارێک زیاتر لە سەیركردنی رووكەشە.

ئامانج : كاتی تەواوی خۆت وەربگرە بۆ ناسینی راستیی كەسەكان، ئەوسا بڕیار بدە لەسەر ئەو جوانییەی كە هەیانە، ئەو كات جوانیی تۆش زۆرتر دەبێت.

٣ی ئەپریل

هەمیشە لەبیرت بێت کردار باشترە لە قسە.

زۆری خایاند تاوەکوو لە ڕێگەی هەڵسەنگاندنی کارە ڕۆژانەییەکانم ڕۆژ بە ڕۆژ ببم بە کەسێکی باشتر .کاتێک دەزانم کردارەکانم بوونەتە هۆی ئازاردانی کەسێک، بڕیاری ئەوە دەدەم کە بچم و داوای لێبووردنی لێ بکەم .هەستێکی ناوازەم دەبێت، هەر کاتێک بە هەموو توانامەوە هەوڵم دابێت هەڵەکانم بزانم و هەموو شتێک بکەم بۆ چاککردنی، بە هەمان شێوەش لە کاتی پیشاندانی خۆشەویستیم بۆ ئەوانی تر .ئەم کردارانە کاریگەرییەکی زۆر گەورەتریان هەیە لە قسە.

ئامانج : بیر لە کەسێک بکەرەوە، کە دەتەوێت پەیوەندیی پێوە بکەیت، ئەگەر بۆ داوای لێبوردن بێت یاخود بۆ دووبارە بنیاتنانەوەی پەیوەندیی بێت لەگەڵیدا، پێی بڵێ کە تۆ خۆشت دەوێت و داوای لێبوردن بکە لەوەی کە لەلای تۆوە ڕوویداوە.

٤ی ئەپریل

ئاڵتوون ناتوانێت بێ خەوش بێت، هیچ کەسێکیش ناتوانێت کامڵ بێت.

(پەندێکی سینی)

زۆر گرنگە خاڵە بێهێز و کەموکورتییەکانی خۆت بزانیت، لەوانەیە ئەمە لە سەرەتادا سەخت بێت، بەڵام بەتەنیا بە دەستپێکردنت بە ناسینی خاڵە بێ هێزەکانت و قبووڵکردنیان، ئەوا تۆ دەبیتە خاوەن شوێنێکی ناوازە بۆ باشترکردنی خۆت . پێویست ناکات لە هەوڵدا بین بۆ ئەوەی کامڵبوون بەدەست بێنین، چونکە لەم جیهانەدا بوونی نییە .کاتێک لەم جیهانەدا کەسانی دیکەمان بە سروشتی خۆیان قبووڵ دەبێت و خۆمان بە بێ مەرج و بە هەموو کەم و کورییەکانمانەوە خۆش بوێت، ئەوا ئێمە هەلی کرانەوە و چالاکبوونمان بەدەست هێنا.

ئامانج : خاڵە لاوازەکانت بدۆزەرەوە و بیر لە رێگە سەلامەتەکان بکەرەوە، لەو رێگەیەوە دەتوانیت باشتر بیت.

٥ی ئەپرێل

-لەسەرخۆ بوونی سەلماندن- وات لێ دەکات چێژ لە پێشبڕکێ وەربگریت.
(مایك بایر)

گوێبیستی ئەم وتەیە بووین(هەڵوەستەکردن و تێڕامان و لەسەرخۆیی وادەکات لە پێشبڕکێکە براوە بیت)، لەگەڵ ئەوەی من ئەم وتەیەم پێ خۆشە، بە هێوربوون لەپێناو چێژوەرگرتن لە بچووکترین کاتەکانی ژیانمان، ئەم بیرۆکەیەم زیاتر خۆشدەوێت . لەناو جەرگەی ئەم ژیانە خێرایەدا، کە ئێستا تێیدا دەژین، لەم سەدەیەدا ئاسانە کە تێکەڵ بین بە رۆتینی قەرەباڵغ .هەندێک جار کاتی پێویستمان نییە بۆ گرتنی خۆمان، ئەوە لەوانەیە زیان بە تەندروستیمان نەگەیەنێت، بەڵام بەتەنیا لە دوودڵیمان زیاد دەکات و چێژی هەموو ئەو شتانەی کە دەیکەین، لادەبات.

ئەوەم زانی کە کات زۆر بەخێرایی تێدەپەڕێت، ئەگەر نەوەستم و لە ریتمی ئەم ژیانە خێرایەم هێور نەکەمەوە، ئەوا زۆر وردەکاریی ژیانم لەدەست دەچێت .بۆیە ئەو شوێنە هەر کوێیەکە، کە پەلەتە لە پێگەیشتنی، یاخود ئەو ئامانجەی کە دەتەوێت بەدی بهێنیت، لەبیرت بێت کە پێویستە چێژیش وەربگریت، ئەو ئامانجە چییە کە هەوڵی بۆ دەدەیت؟.

ئامانج : کاتێک دەست دەکەیت بەوەی، کە هەست بکەیت لەم ژیانە جەنجاڵە نقووم بوویت، بوەستە و هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە، هەوڵ بدە هیوا بخوازیت، یاخود شتێکی لەو جۆرە بکەیت، بۆ ئەوەی هێورت بکاتەوە.

٦ی ئەپرێل

هیچ کەسێك نەیتوانیوە تەنانەت شاعیرەکانیش، ڕێژەی ئەو خۆشەویستییە بزانن کە دڵ لەخۆیدا دەگرێت.

(زیلدا فیتزجیرئالد)

زۆر ناوازەیە کە بزانیت ڕێژەی ئەو خۆشەویستییە چەندە کە دڵت دەتوانێت لەخۆی بگرێت، گومانم لەوە نییە کە خۆشەویستیی شایەنی هەموو جۆرە ئازار و ناڵاندنێکە، کە لەگەڵیدایە .هەر جارێک کە هەستت بە پەژارە کردبێت، بیر لە هەموو ئەو شتانە بکەوە، کە خۆشەویستیی ڕادەکێشێت، بەتایبەتی لە سەرەتاکانی ئەو هەستە ناوازەیە لە گەدەت، ئەو گێژییەی کە هەستی پێدەکەیت لە هەموو پارچەکانی جەستەت، باوەڕ ناکەم هیچ شتێکی دیکە لە جیهانەدا وەک ئەو هەستە بێت، کە خۆشەویستی وام لێ دەکات هەستی پێ بکەم.

ئامانج : دڵت بکەوە و ڕێگە بە خۆت بدە هەست بەهەموو جۆرەکانی هەستکردن بکەی، بەبێ سڵکردنەوە لە هەستکردن بە ئازار.

٧ی ئەپریل

ئێمە هەمووومان بریتین لە چەند کارێك، کە لە بواری جێبەجێکردن دایە.

گۆرانیی(ورك ئین پرۆگرێس)
ماری جیە بلیچ.

هیچ کەسێک نەی گوتووە کە پێویستە لەسەرت هەموو شتێک بدۆزیتەوە، چونکە هیچ کەس ئەوەی لەتوانادا نەبووە . گرنگترین شت ئەوەیە بەردەوام بیت لە کارکردن لەسەر خودی خۆت، رێگە بە پێدانی ماوە بۆ چارەسەربوونت و پێگەیشتن و فێربوونت، پارێزگاریی لە لێبوردەیت بکەیت . کاتێک هەست دەکەیت، کە کارەکەت تەواو بوون .لەسەرەتاوە دەست پێبکەرەوە، لەبیرت بێت کە ئەوشتە شایستەی ئەوەیە.

ئامانج : بیر لەوە بکەرەوە، کە تۆ بریتیت لە کارێک، کە لە بواری جێبەجێکردن دایە .بیر لە بڕی گەشەکردنت و گۆڕانت بکەرەوە بەدرێژایی ساڵی رابردوو .خەیاڵی ئەوە بکە کە هەموو ساڵێک بەدرێژایی ئەوەی کە بۆت ماوە لە ژیانت چۆن بەردەوام دەبیت لە گۆڕان، ئەو لایەنە کەسییەت چییە کە دەتوانیت ئەمڕۆ کاری   لەسەر بکەیت؟

٨ی ئەپریل

چاك بوونەوە شتێکە کە پێویستە رۆژانە چاودێریی بکەیت، ئەوە شتێکە کە هەلی وەرگرتنی پشووی نییە.

بتوانیت چاک ببیتەوە هەمیشە کارێکی ئاسان نییە .بە رۆژانی باش و بە رۆژانێکدا تێپەڕیم، لەوەدا بووم خۆم بەدەستەوە بدەم، دەزانم کە ئەو رۆژانە ئەو رۆژانەن کە پێویستە داوای هاوکاریی بکەم، ئەمەش کارێکی ئاسان نییە، ئەو سەختییانەی کە رووبەڕووی دەبینەوە ،ئەگەر ئالوودەبوون بێت یاخود کێشە تەندروستییەکانی مێشک، یاخود بێ توانایی، یان تاسانی سۆزداری، هەموومان چەندین سەختیی رووبەڕوومان دەبێتەوە، کە هەوڵ دەدەین بەسەریدا زاڵ بین، ئامانج بەدیهێنانی کاملبوون نییە، بەڵکوو وێنایەکی تەندروستتری خۆت بێت – جەستەیی و رۆحیش.–

ئامانج : ئەو تاسانانە چییە کە دەتەوێت لێی چاک بیتەوە؟ ئەو کێشانە چیین کە کار دەکەیت بۆ زاڵبوون بەسەریدا؟ پەیوەندیی بە یەکێک لە هاوڕێکانت بکە و داوای هاوکاریی لە کەسانی شارەزا بکە، بۆ خۆت.

٩ی ئەپرێل

پێم وایە شتێکی باشە ئەگەر کات بەتەنیا بەسەر بەری .هەندێك جار پێویستە بەتەنیا بیت و پەیوەندیت لەگەڵ کەسدا نەبێت، مانەوەت بە مانەوەی کەسێکی ترەوە نەبەستیتەوە.

(ئۆلیڤیا وایڵد)

ئاسان نییە هەمیشە بتوانیت بەتەنیا بیت، بەڵام لەکاتێکدا کە توانیم هەندێک کاتی ناوازە بەتەنیا بەسەر ببەم، شتەکە ئاسانتر نەبوو، بەتەنیا وای لێهات چێژ لەو تەنیاییەش وەرگرم .ئەگەر   کەسێکی دابڕاو یاخود کراوەیت، گرنگە هاوسەنگیی ناوەکیت بدۆزیتەوە و چێژ لەو کاتە وەربگریت کە بەتەنیا بەسەری دەبەیت، کاتێک توانیمان خۆمان بناسین، بەتەنیا دەبین بە کەسانێکی بەهێزتر و هاوڕێیەکی باشتر و مرۆڤێکی باشتر بە ڕووی جیهان.

ئامانج : ئارامیت بە بەسەربردنی کات بەتەنیا لەگەڵ بیرۆکەکانت بەدەست بهێنە.

١٠ی ئەپرێل

تەنیایی و هەستکردن بە ڕەتکردنەوە سەختترین پلەکانی هەژارییە.
(دایکە تێرێزا)

بەبێ لەبەرچاوگرتنی سامانەکەت، پارە ناتوانێت خۆشەویستی ونەرمونیانیت بۆ بکڕێت .هەمووان ئارەزوو دەکەن هەست بکەن، کە خۆشەویستن و جێگای بایەخن، بەڵام ئەمە پەیوەندیی بە سامانداربیەوە نییە، چونکە هەموو پارەی دنیا گرنگ نییە، بەڵکوو کەسەکانی کە چواردەوری خۆتت پێداون.

ئامانج : کەمێک لە ڕێگەکەت لا بدە، ئەمڕۆ بەناوی ئەوەی وا لە کەسێک بکەیت هەست بکات جێگای بایەخ و خۆشەویستییە، تیشک بخەرە سەر ئەوەی بە خۆشەویستی ساماندار بیت.

١١ی ئەپریل

ئامانجەکانت دیار بکە و خەونی گەورە ببینە.

شتێکی ناوازەیە خەون بە بەدیهێنانی شتی گەورە بخوازیت، بەڵام بۆ ئەوەی بتوانی،ت بەدی بهێنیت پێویستە لەسەرت دەست بکەی بە دیارکردنی ئامانجەکانت، بیرکردنەوە لێیان بەتەنیا بەس نییە، بەڵکوو پێویستە بە وزەوە بۆ بەدیهێنانی لە کۆششدا بیت.
لەباشترین هەستەکان کە هەستی پێ بکەیت ئەوەیە یەکێک لە ئامانجەکانت لەو لیستە بسریتەوە دوای ئەوەی کە بەتواناوە هەوڵدا بۆ بەدیهێنانی.

ئامانج : راچێتەیەک بۆ ئامانجەکانت بۆ ئەم ساڵ دابنێ، بەردەوام بە لە تیشک خستنە سەری و بەهێزەوە دەست بکە بە کارکردن، بۆ ئەوەی لە لیستەکەدا بیسڕیتەوە، لەدوای ئەوەی بەدی دەهێنیت.

١٢ی ئەپرێل

تۆ ئەو گۆڕانکارییە بە کە ئارەزووت لێیەتی لە جیهان و لە چواردەورت رووبدات.

هەر کاتێک کە ئەوەت کرد کە ئارەزووتە لە جیهانی چواردەورتدا ببیبینیت، ریژەی ئەوانە زۆر دەبێت کە بۆ کردنی هەمان شت ئیلهامیان پێ ببەخشیت، کارەکە ئەوەندە ئاسانە ئەگەر گۆڕانکاریت ویست پێویستە تۆ ئەو گۆڕانکارییە بیت کە پێویستت پێیەتی.

ئامانج : راچێتەیەک دابنێ بەو شتانەی کە باوەڕت پێی هەیە، سڵ مەکەرەوە لەو شتانەی کە هەنە، یاخود جۆشت بۆی هەیە.

١٣ی ئەپریل

لە کۆمەڵێك عەیبەوە خەڵق بووم، کە بە وردی بە یەکەوە چنراون.

هەر یەکێک لە ئێمە خەوشی خۆی هەیە، ئەو کەموکورتییانەی کە خاوەنیت بە ویستی خۆمان نەبووە، بەڵام ئەوە سروشتی ژیانە، کە هەڵە بکەین و لێوەی فێر بین .ئەوە ناسنامەمان دیاری دەکات.

ئامانج : زیاتر هاوڕێ و نەرمونیانتر بە لەگەڵ خۆتدا . عەیبەکانت قبووڵ بکە و سوپاسگوزاری ئەو شتانە بە کە لێوەی فێر بوویت.

١٤ی ئەپرێل

زۆر ناوازەیە ئادەمیزاد پێویستی بە چاوەڕێکردنی چرکەیەکی تر نەبێت، پێش ئەوەی دەست بکات بە باشترکردنی جیهانی چواردەوری.

(ئەن فرانك)

بە شەقامێکدا دەڕۆیشتم، بە تەنیشت پیاوێکی سواڵکەردا تێپەڕیم، چاودێری کەسەکانم کرد کاتێک بەتەنیشتیدا تێدەپەرین، ئەوەش زۆر دڵتەنگی کردم .وەستام بۆ ئەوەی قسەی لەگەڵدا بکەم، دوای ئەوەی کە خۆم پێناساند، پێی گوتم کە ناوی دێمیە و دەستمان کرد بە گفتوگۆ و پێکەنین، لە کاتی گێڕانەوەی هەندێک نوکتە بۆم .دوای کەمێک بە چاوی فرمێسکاوییەوە دەستی کرد بە سوپاسکردنم، پرسیاری هۆکارەکەم لێی کرد، وەڵامی دامەوە بەوەی، کە ئەوە یەکەم جارە لەدوای ماوەیەک گفتوگۆ لەگەڵ کەسێکدا بکات و گوتی کە هەست بە دڵخۆشییەکی بێ پایان دەکات و سوپاسگوزارە بۆ ئەوەی توانیویەتی پەیوەندیی بکات بە یەکێکەوە .باوەڕم نەدەکرد شتێکی ئاوا سادە ئەوەندە خۆشبەختی دەبەخشێت، تا زیندووم ئەو ساتەم لەبیر ناچێت.

ئامانج : ئەمڕۆ شتێک بۆ کەسێکی دیکە بکە، بۆ ئەوەی ڕۆژەکەی گەشاوەتر بێت.

١٥ی ئەپڕێل

پێویست بە دوودڵی ناکات بۆ بەیانی، خوای گەورە ئەمڕۆی وەك نیعمەت پێ بەخشیویت.

دەزانم کە هەمووان لەبارەی داهاتوو هەست بە دوودڵی دەکەن ئاخۆ چی ڕوودەدات، بەڵام لە مەنتیقی ئەزموونەکانمەوە ئەوە دەزانم، کە ئەوە هیچ سوودێکی نییە، بەڵکوو لە ڕارایی و دوودڵییەکانمان لەبارەی کۆمەڵێک شت زیاد دەکات، کە لەوانەیە هەر ڕوونەدات، ئەمڕۆ ئەو کاتەیە کە ئێستا خاوەنیت، بۆیە بەئاگاوە مێشکت بخەرە سەر ئەو نیعمەتانەی کە خاوەنیت و بیان ژمێرە و باوەڕ بەوە بکە، کە شتەکانی تر کاتێک ڕوودەدەن، کە کاتیان هات.

ئامانج : ئەمڕۆ نیعمەتەکانی خولقێنەرت بژمێرە.

١٦ی ئەپرێل

ئەمڕۆ شتێك بكە، لەداهاتوودا بۆی سوپاسگوزاری خۆت دەبیت.
(رێکلامێکی کۆمپانیای نایك)

هەموو ئەو بڕیارانەی، کە ئەمڕۆ دەیدەیت، بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ کاریگەریی لەسەرت دەمێنێتەوە، ئەو شتانەی کە بە خۆت دەڵێیت، یاخود ئەو شتانەی کە دێتە جەستەتەوە، ئەو کەسانەی چواردەورت دەدەن، لەگەڵت دەمێننەوە، ئەگەر بۆ ئێستا یاخود ١٠ رۆژی تر یاخود ١٠ ساڵی تر بێت، زۆر گرنگە ئاگاداری ئەو رێگایە بیت، کە هەڵسوکەوتی لەگەڵ خۆتدا پێ دەکەیت .لەبەرچاوگرتنی ئەمەش گرنگە .زۆر گرنگە سەرنج بدەیتە سەر ئەوەی ئەمڕۆ بە شێوەیەکی پێگەیشتووتر دەیکەیت.

ئامانج : هەر جارێک کە بیرۆکەیەکی وێرانکەر، یاخود خراپ هاتە مێشکت، پێچەوانەکەی بە خۆت بڵێ، چاودێریکردنی رەوشتت بکە، کە چۆن دەتوانێ بە ئاسانی بگۆڕێت، کاتێک زیاتر ئاگادارتر و ئەرێنیتر دەبیت.

١٧ی ئەپرێل

ئەوەی هەستی پێ دەکەم بەرامبەر بە خۆم گرنگترە لە شێوەی دەرەکیم، هەست بە باوەڕ   بەخۆ بوون بکەیت وەك چۆن هەیت، ئەوە بە ڕاستی جوانت دەکات.

(بۆبی براون)

هیچ کەسێک خاوەنی هەمان شت نییە کە تۆ هەتە .خوای گەورە لاشە و سیمای پێ بەخشیویت، سوپاسگوزار بە بۆ ئەو نیعمەتەی کە پێی داویت .هاوڕێکەم(سنبسر وێست) ژیانی هەمووی بەبێ قاچ بەڕێ کردووە، بەڵام ئەوە ڕێگر نەبووە لەوەی کە چێژ لە ژیانی وەربگرێت .ئێستا کە ڕەخنە لە جەستەم دەگرم، هێزە ناوازەکەی) سبنسر (وەبیر خۆم دێنمەوە و تێ دەگەم کە من چەند بە   بەختم، کە خاوەنی دوو قاچم .ئەگەر سبنسر بەبێ قاچ توانیی بگاتە لوتکەی سەرکەوتن، ئەوا منیش دەتوانم ئەوە بکەم.

ئامانج : خۆت لە شوێنی کەسێکی دیکەدا دابنێ و نرخی ئەو شتانە بزانە کە تۆ خاوەنیەتی.

١٨ی ئەپرێل

ئەم ساتە بژی.

(رام داس)

هەرچی کە خاوەنیت لە کاتی ئێستاماندا لەناو دەستەکانمان شاراوەیە .لەدوای چەندین کار و پێشانگا کە لەبیرمە، ئەوە فێر بووم، چونکە لەم کاتەی ئێستایا نەدەژیام .ئەوەی دەم کرد خۆم لە شوێنەکەی نەبووم.

ئامانج : هەموو سەرقاڵییەکانت وەلاوە بنێ .لەدوای تەلەفۆنەکەت لەپشت کۆمپیتەرەکەت وەدەر کەوە .ژیانت چۆنە بەو شێوەیە چێژی لێ وەربگرە.

١٩ی ئەپرێل

هێزەکەت بە بێهێزترین ئەندامی تیمەکەت پێوانە دەکرێت .

ئەرێنیت بە نەرێنیترین هاوڕێکانت پێوانە دەکرێت.

(کێلی رۆلاند)

بەیەکەوە بوون هەمان سروشت دروست دەکات، بۆیە دڵنیا بەوە لەوەی هاوڕێکانت باش بناسیت، باش هەڵسەنگاندنیان بۆ بکەیت، رادەی ئەو کاریگەرییەت لەبیر بێت کە هاوڕێکانمان لە سەرمان هەیانە، پێچەوانەکەیشی راستە .ئەو کاتەی هاوڕێکانمان تێرمان دەکەن لە خۆشەویستی و وەفا و رێز و هێزی ئەرێنی، ئەوە شتێکی ناوازە دەبێت.

ئامانج : ئایا کەسێک هەیە وات لێ بکات بەرامبەر بە خۆت هەست بە هەستێکی خراپ بکەی؟ ئەگەر ئەو کەسە هەیە، لەوانەیە باشترە کە بۆ چارەسەرکردنی ئەو بابەتە گفتوگۆیەکی لە دڵەوە لەگەڵدا بکەیت.

٢٠ی ئەپرێل

کاتێك دەرگایەك بە ڕووتدا دادەخرێت، دەرگایەکی دیکە واڵا دەبێت، بەڵام ئێمە بە پەرێشانییەوە بەردەوام دەبین لە سەیرکردنی ئەو دەرگایەی، کە داخراوە بە ڕادەیەك، کە ئەو دەرگایەی لەپێناومان واڵا بووە نایبینێت.

(ئەلیکساندەر گراهانبێڵ)

بێ گوێدانە ئەو ئەزموونانەی کە پێدا تێپەڕ دەبی، هەمیشە بارێکی پڕ لە هیوا لەبەردەمتە، لەوانەیە گەیشتن پێی سەخت بێت، بەڵام دەتوانیت پێ بگەیت .بەردەوام بە لە جووڵە و بەرەو ڕووی دەتوانیت بەشی ئەرێنیی شتەکان ببینیت. زانیم کە من دەتوانم هەمیشە شتێک بدۆزمەوە، بۆ ئەوەی سەرنجی بخەمە سەر، ئینجا گەورە بێت یاخود بچووک، لە توانای دایە بۆ سەرکەوتن بەسەر سەختییەکانی ڕووبەڕووم دەبێتەوە، هاوکارییم بکات.

ئامانج : لەبیرت بێت کە کاتە سەختەکان تێدەپەڕن و بەخێرایی دەپەڕێتەوە لایەکەی تر.

٢١ی ئەپریل

لەوانەیە بەو جۆرە بژیت کە دەتەوێت، بەڵام ئەو جۆرە ژیانەت خۆشنەوێت.

(پەندێکی ئێرلەندیی کۆن)

ژیانمان لەو جوانییە پێکدێت کە چواردەورمان پێی پڕ بووەتەوە .هەر کاتێک ئەو جوانییە زیاتر بێت کە خۆمان دەخەینە ناوی، سەروەتی ژیانمان زیاتر دەبێت، بەڵام حەزکردن بە زیاتر و زیاتر، ناهێڵێت چێژ لەو شتانە وەربگرین کە هەمانە .شتێکی باشە ئەگەر لە ژیاندا حەز بە زیاتر بکەیت، بەڵام گرنگ ئەوەیە کە تووشی چڵێسی نەبین.

ئامانج : وابەستەی ئەو شتە مەبە کە نیتە، بەڵکوو سوپاسگوزاری ئەوە بە کە هەتە.

٢٢ی ئەپریل

ئەو مەودایەت لەبیر بێت، کە بڕیوتە، نەك ئەو مەودایەی کە ماوە .تۆ نەگەیشتوویتە ئەو شوێنەی کە دەتەوێت، بەڵام لە هەمان شوێنیشدا نیت کە پێشتر لێی بوویت.

(ریك وارن)

بە زۆری کاتەکانی ژیانمان خێرا تێدەپەڕێت، بە رادەیەک کە کاتی پێویستمان نییە بۆ وەستان و بیرکردنەوە لەو شتانەی کە تاوەکو ئێستا بەدیمان هێناوە، ئێمە وەک هەمیشە سەرقاڵین بە تێڕوانینمان لەداهاتوودا، بەڵام گرنگە کە بەردەوام بین لەسەر لێپرسینەوە لە خۆمان، ئێمە بەدرێژایی کات لەگۆڕاندایین.

ئاسانە کە هەست بە ناڕازیبوون بکەی بەوەی پێی گەیشتوویت، کاتێک ناتوانی کاتی پێویست بقۆزیتەوە بۆ هەستکردن بە نرخی ئەو شتانەی کە توانیوتە پێی بگەیت، بەڵام ئەو راستییەی کە تۆ بە ریگای گەیشتن پێیدا تێپەڕ دەبی، ئەوە راستییەکی زۆر چاکە .شتە باشەکان و پێشکەوتن پێویستیان بە کات هەیە.

ئامانج : ئاهەنگ بگێڕە بۆ ئەو پێشکەوتنەی کە لە ساڵی رابردوودا لە ژیانتدارووی داوە .ئەو شتە چی بوو کە لە ژیانتدا گۆڕیت و شانازیی پێوە دەکەیت؟

٢٣ی ئەپرێل

هیچ ئادەمیزادێك نییە بێ كەموكورتی بێت، مادام ئێمە پەرۆشین بۆ باشتربوون، بۆیە كەموكورییەكانمان هەر وەك بەشێكی جیانەكراوەی گەشتەكەمان دەمێننەوە.

چەند جار بە شێوەیەک هەڵەمان کردووە، دوایی لێی پەشیمان بووینەتەوە .مادام ئێمە شتێکی تازە لە هەڵەکانمان فێر دەبین، کەوایە تێکەوتنمان لەوە شتێکی بێ سوود نەبووە، ئێمە کامڵ نین، بەڵکوو لەدایک بووین بۆ ئەوەی لە هەڵە و عەیبەکانمان فێر بین، نەک بۆ سەرکۆنەکردنی خۆمان.

ئامانج : بیر بکەرەوە لە چۆنیەتیی گۆڕینی پەشیمانییەکانت بۆ چەندین وانە، کە سوودی هەبێت بۆ داهاتوو.

٢٤ی ئەپرێل

خۆشەویستی خۆی لە دڵی هەموومان حەشار داوە.

گۆرانیی سەم لۆڤ (ماکلمور)

سەرەڕای هەموو جیاوازییە تاکییەکانمان و بەخشراوە جیاوازەکانمان، ئێمە لە هەمان گۆشت و خوێن دروست کراوین .ئێمە بە جیاوازییەکانمان و لێکچوونەکانمان بەشێوەیەکی یەکسان بەیەکەوە بەستراوین .بەبێ گوێدانە جیاوازییەکانمان لە چۆنیەتیی ژیانمان، ئێمە هەموومان لە گەشتێکداین بۆ فێربوونی چۆنیەتیی ناسینی خۆمان و کەسانی تر بە قووڵی و راستییەکی گەورەوە.

ئامانج : تیشک بخەرە سەر ئەو شتەی، کە دەتبەستێتەوە بە هاوڕێ و خێزان و هاوپیشەکانت.

٢٥ی ئەپرێل

واز لە خۆت بێنە با خەیاڵ بکەیت، رێك بەو شێوەیەی کە ئارەزووتە ژیانت چۆن بێت – بەبێ ترس و بە بوێرییەکی تەواو بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت.–

ئەو خەیاڵکردن و خەونانەی، کە رێگە بە خۆمان دەدەین بیبیانبینین، گرنگییەکی زۆریان هەیە .گرنگە کە ئێمە هەمووومان هەست بکەین، کە دەتوانین خەونەکانمان بەدی بهێنین .من خۆم زۆر باوەڕم بەوە هەیە کە ئێمە دەتوانین، بەڵام بۆ بەدیهێنانی ئەوە، پێویستی بە کارێکی زۆر هەیە، چونکە ئەمە بەشێوەیەکی جادوویی بەدی ناهێنرێت .بۆیە دەرگای خەیاڵت واڵا بکە، چۆنیەتیی ئەو ژیانە لەبری وازهێنان لێی، بهێنەرە پێش چاوت، کە ئارەزووی پێ دەکەیت، چونکە ئەو کات هەست بە ئارامیی ناکەیت.
خەیاڵکردن لەسەر ژیانت قبووڵ بکە .وا بکە ئامانجی رۆژانەت بێ، کە حەز دەکەیت بەدی بهێنیت، چونکە ئەو خەونانە و خەیاڵانەت بینیوە، هۆکاری خۆی لەدوایە.

ئامانج : راچێتەیەک دابنێ بەو خەونانەی، کە ئارەزووتە رۆژێک بەدییان بهێنیت.

٢٦ی ئەپرێل

زۆر گرنگە گوێگری دانایی پێشینانمان بین، پێویستە لەسەرمان رێز لە پەندەکانی ئەوانی پێش خۆمان بگرین.

بە سەیرکردنی مێژوو و رابردوو چەندین چیرۆکی ناوازەی ئیلهامبەخش لە باپیرانمانەوە لە کتێبە مێژووییەکانەوە دەدۆزینەوە، کە ئێمە بە شتێکی ئاسایی وەری دەگرین، بەڵام ئەوانە بوون کە ئەو رێگایەیان دانا، کە ئێمە ئێستا لەسەرین . تەنیا ئەوە گرنگ نییە کە لێوەی فێر بیت، بەڵکوو پێویستە لەبیریان نەکەین و رێزیان لێ بگرین، سوپاسگوزاری هەموو ئەو شتانە بین کە لەپێناوماندا کردوویانە.

ئامانج : کتێبێکی مێژوویی بکەرەوە، یاوود نیشانەیەکی مێژوویی لە ئەنتەرنێت بدۆزەرەوە، بۆ ئەوەی شتێکی لێوە فێر بیت، شتێکی لەسەر بزانیت، لە کاتی کردنی ئەم کارە لە یەکێک لە خزمانت پرسیار لەسەر یەکێک لە باو و باپیرانت بکە و بزانە کە چۆن بوون و باوەڕیان بە چی دەکرد.

٢٧ی ئەپرێل

لە هەر کوێیەکیت لەوێوە دەست پێ بکە، ئەوەی کە هەتە بەکاری بهێنە، چەندی توانات هەیە ئەوە بکە.

(ئەرسەر ئاش)

هیچ کەس ناتوانێت داوای ئەوەت لێ بکات کە کامڵ بیت، بەسسە کە ئەمڕۆ دەتوانیت تەواوی هەوڵ و تێکۆشانت بدەی، بە بەکارهێنانی ئەوەی کە ئێستا لەناختدا هەیە .لە هەندێک جاردا کە زۆر لە خۆمان دەکەین بۆ دڵخۆشکردنی ئەوانی تر.

ئامانج : هەر چییەک کە هەستی پێ دەکەیت، بەیانی کە لە خەو رادەبیت ئەوە کیفایەتە، بەو هەستە دەست پێبکە و زۆرترین سوود لە رۆژەکەت وەربگرە.

٢٨ی ئەپرێل

پێم وایە زۆربەمان هێزێك سەرنجمان رادەكێشێت، بەڵام هەندێك جار پرسیاری ئەوە دەكەم، ئایا ئێمە لەنێوان بوێری و وشەیەكی تری وەك رق یاخود هێز تێكەڵی ناكەین.

فرید رۆجرز (لەزنجیرەی مر.رۆجێرس نیگیبرهوود)

عادەتەن خەڵک بوێری و توندوتیژی تێکەڵ دەکەن، پێم وایە ئەو منداڵانەی کە منیان بە ڕووی خەڵکی لاساردا دەشکاندەوە .برینە راستەقینەکانیان دەشاردەوە، لە رێگەی پیشاندانی هەستێکی درۆ بە هێزی لەکردارکردنی توانای ئەوانی دیکە، ئەگەر کەسەکان نرخی هەستەکانیان بزانن، لاوازییان یاخود دڵتەنگییان یاخود کەمی تواناییان بخوێنەوە .چانسی دەستپێکردن بە چاکبوونەوەیان دەست پێدەکات .ئەم جۆرە هاوڕێیەتییە کراوەییە پێویستی بە هێز و بوێریی راستەقینە.

ئامانج : ئەمڕۆ لەپێناو خۆت یاخود لەپێناو کەسێکی تر بەهێز بە.

٢٩ی ئەپرێل

لە گەورەترین کاتەکانی دڵخۆشی لە ژیان، منداڵێکە کە ببینم پێدەکەنێت.

شتێک هەیە وابەستەی پاکیی پێکەنینی منداڵە، هەمیشە تەواوی هەفتەکەم دڵخۆش دەکات .منداڵەکان لە جیهانێکی بچووکی پڕ لە شتی سەیروسەمەرە دەژین .ئەوان لە زۆربەی کاتدا شتە ناخۆشەکان، کە جیهانی پڕی کردووە، لە چواردەوریان نابینن، وەک چۆن گەورەکان دەیبینن.
کاتێک جیهانمان لەبەردەممان دەست دەکات بە کرانەوە، گەواهیدەری چەندین شت دەبین، ئەگەر باش بێت یاخود خراپ .بۆیە بینینی منداڵێک کە تەنیا بە سادەترین شتەکان پێدەکەنێت، وامان لێ دەکات بەجۆش بین بۆ کاتە سادەکانی ژیان .زۆر باشە کە منداڵیمان بەجۆشەوە لەبیر بێت، بەڵام زۆر لەخۆت مەکە بۆ بیرکردنەوە لەرابردوو، بەڵکوو چێژ لە کاتەکانی ئێستا وەربگرە.

ئامانج : ئەگەر ئەو هەلەت بۆ رێک کەوت، منداڵێک بە پێکەنین بهێنە.

٣٠ی ئەپرێل

گۆرانیی گوتن ڕێگایەکە بۆ هەڵاتن، بۆ جیهانێکی تر، من لەسەر زەوی نەمام.

(ئەدیس بیاف)

کاتێ منداڵێکی بچووک بووم، ڕێگەم بە دەنگم دا کە دەربچێت و لە هەر کوێیەک بم خۆشبەختی بدۆزمەوە .هەر یەک لە ئێمە ئەوەمان هەیە کە لە ژیانماندا دڵخۆشمان بکات .ئەوکاتە ڕوودەدات، کە چێژ لە ژیان وەردەگرێت لە ڕێگەی خۆسەرقاڵکردنمان، نقوومبوون تاوەکوو سەرگوێیەکان، ڕێک وەک ئەدیس بیاف .من هەست بەوە دەکەم کاتێک گۆرانی دەڵێم .من دەفڕم و هەموو شتێک لەبیر دەکەم.

ئامانج : بەدوای ئەو شتانەدا بگەڕێ کە وا دەکات هەست بە دڵخۆشی بکەیت، ڕێگە بەخۆت بدە کە بۆ ئەودیو هەورەکان بەرز بفڕیت، ئەگەر قاچەکانیشت لەسەر زەوی بێت.

مـــەی

١ی مەی

فزوڵی، بە بێ ئەوەی بڕیار لەسەر ئەوانی تر بدەیت.
(والت ویتمان)

زۆر گرنگە پارێزگاری بکەی لە فزوڵی و دۆزینەوە، کە لەمنداڵییەوە هەتە .کاتێک کە منداڵ بووین هەموو شتەکانمان بۆ یەکەم جار تاقی دەکردەوە .خشۆکانێ، خۆراک خواردن، رۆیشتن، قسەکردن، هەستکردن، لەگەڵ چوونە ناو تەمەن وامان لێ دێت شتە سادەکان وەک شتێکی ئاسایی وەربگرین . هەرچەندە حەز بە کرانەوە و دۆزینەوە بکەین، فزوڵی بین بەرامبەر ئەو شتانەی کە پەیوەندیی بە جیهانی چواردەورمانەوە هەیە، توانای دۆزینەوە و فێربوونمان زیاتر دەبێت.

ئامانج : ئەمڕۆ دۆزەرەوەیەک بە، هەر شتێک کە دەیبینیت، یاخود گوێت لێ دەبێت، یاخود بەر دەستت دەکەوێت، وەک شتێکی ئاسایی رۆژانە وەری مەگرە .وەک قوتابییەکی ئەو ژینگەیەی کە تێی دایت، ئارەزووت هەبێت لە وردەکاری لە هەموو شتێکدا.

٢ی مەی

ڕێز لە مێشکت و جەستەت و ڕۆحت بگرە، چونکە تۆ شایەنی ئەوەیت.

ئێمە یەکەم کەسین کە لە توانای خۆمان کەم دەکەینەوە .ئێمە قورسترین ڕەخنەگرین .بەشێکی زۆری گەشتەکەمان لە ژیان بەستراوە بە فێربوونمان، کە چۆن خۆمان خۆش بوویت .ئەوە مانای وایە کە گرنگییەکی باش بە مێشک و جەستە و ڕۆح و ورەت بدەیت .وا هەڵسوکەوت لەگەڵ خۆتدا بکە، وەک چۆن لەگەڵ منداڵێکدا هەڵسوکەوت دەکەیت .سەیری ئەو جیاوازییە زۆرە بکە، کە هەستی پێدەکەیت .کاتێک کە نەرمونیانتر بیت لەگەڵ خۆت، چی لە چواردەورتدایە بۆ باشتر دەگۆڕێت.

ئامانج : ئەمڕۆ لەبەردەم ئاوێنەدا بوەستە بەخۆت بڵێ کە تۆ کەسێکی جوانیت.

٣ی مەی

کۆتاییمان دەست پێدەکات، کاتێك لەسەر شتە گرنگەکان بێدەنگ دەبین.

(مارتن لۆسەر کینگ کور)

زۆر گرنگە داکۆکی لە بیر و راکانت بکەیت .بۆیە ئەگەر تۆ داکۆکی لەو شتە نەکەیت کە باوەڕت پێیەتی، کەسی تر ئەوە ناکات .ئەی ئەگەر تۆ لەسەر ئەو زەوییە خەڵق بووبیت، بۆ ئەوەی هاوکاری دۆزینەوەی گەورە بیت، بەڵام قەدری بیرۆکەکانت نەگرت بۆ بەدیهێنانی هەر شتێک؟

ئامانج : پاڵپشتیی ئەوە بکە کە باوەڕت پێیەتی .ئەو ژینە بژی کە مانایەکی گەورەی هەیە بۆت .کاتێک دەچیتە ناو جێگەکەت، ئەوە بزانە کە تۆ گۆڕینی جیهان بۆ باشترت کردووەتە ئەرکی سەر شانتو هیچ کاتێک وەک کاتی ئێستا نابێت.

٤ی مەی

ڕێگە بە منداڵەکەت بدە با ئەوە بخوێنێتەوە کە حەزی پێ دەکات و دواتر لەسەر ئەو شتەی کە خوێندییەوە قسەی لەگەڵدا بکە .ئەگەر دایك و باوك لەگەڵ منداڵەکانیان توانییان گفتوگۆ بکەن، ئەوا پێویستمان بە چاودێریی چڕ نابێ، چونکە ترس ون دەبێت.
(جودی بلۆم)

زۆر گرنگە منداڵ وا هەست بکات کە دەتوانێت بیر بکاتەوە و بە ئازادی قسە بکات، بۆیە ئەرکی یەکەمی دایک و باوک و مامۆستاکان ئیلهام بەخشینە پێیان .نموونەیەکی شانازی پێکەر بە لەچاوی منداڵ و خوێنکارەکانت .لە نرخی بیر و راکانیان کەم مەکەرەوە، بەڵکوو وایان لێ بکە هەست بە نرخ و زیرەکییەکەیان بکەن.

ئامانج : بەبێ لەبەرچاوگرتنی تەمەنت، دڵنیابە لەوەی ئیلهامبەخشی ئەوانی تر بیت و بەردەوام هاندەریان بیت.

٥ی مەی

چ جۆرێك بیت، رەگەزت چی بێت، رەنگت، پلەی کۆمەڵایەتیت بوونی نییە.

ئێمە هەمووومان یەکسانین .ئەگەر کەسێک هەیە وات لێ دەکات باوەڕ بەپێچەوانەی ئەمە بکەیت، دەتوانیت لەگەڵیدا دەست بە گفتوگۆ بکەیت، یاخود گوێی پێ نەدەیت .رێگە مەدە تووڕەیی و گرژییەکەی کارت تێ بکەن.

ئامانج : هاوکار بە لە بڵاوکردنەوەی لێبوردەیی لە کۆمەڵگاکەت.

٦ی مەی

گوێ بۆ ئەوانی تر مەگرە

کەسانێک هەن گوێ بۆ ئەوانی تر رادەدێرن، چونکە لە بەدیهێنانی هەر شتێک کە باشتر بێت لەداهاتوودا، لە تواناکانیان دەترسن . دەترسن کە توانای تەواویان نەبێت لە بەخشین .تۆ شایەنی ئەوەیت کە ئاواتی پێ دەخوازیت لە ژیان .پێویستە باوەڕت بەوە هەبێت، ئەگەر نا ناتوانیت هیچ شتێکی باش لە ژیانتدا بەدی بهێنیت.

ئامانج : هەندێک کات بە زانینی نرخی راستەقینەی خۆت بەسەر بەرە.

٧مەی

بەردەوامبوون لەسەر توورەیی وەك پۆڵوویکی ئاگر وایە، کە لەناو دەستتدا بێت و بەنیازی ئەوە بیت لە کەسێکی تری بگریت، بەڵام لەکۆتاییدا ئەوە کێیە کە دەسوتێت؟

(پەندی هیندی)

ئەو وانەیە چەند جار لە ژیانمدا فێر بووم، چونکە زۆر سەختە بتوانیت واز لە هەڵچوون بهێنیت .هەڵچوون و گرژی، هەستی زۆر زیانبەخشن، بە رادەیەک کە لەکۆتاییدا زیان بە خۆت دەگەیەنێت .کاتێک هەست بە ستەم دەکەیت، واباشترە بە لێبوردەیی و قبووڵکردنەوە رووبەڕووی ببیتەوە .واباشترە دەستبەرداری تووڕەیی بیت، ئەگەرنا زۆر دەبێت، تاوەکوو وێرانت دەکات.

ئامانج : هەموو ئەو شتانە لەسەر پارچە کاغەزێک بنووسە، کە لەبەرامبەریان هەست بە تووڕەیی دەکەیت، دواتر بیسووتێنە.

٨ی مەی

هیچی تێدا نییە ئەگەر جاروبار خۆویست بیت .ئەگەر هەمیشە بەدرێژایی کات ببەخشیت، ئەوا دەتوانێت زیان بە تەندروستیی جەستە و مێشکت بگەیەنیت.

دەڵێن کاتێک لە فڕۆکەیەکدا دەبیت کە بەردەبێتەوە، واپێویستە کە دەمامکی ئۆکسجینە تایبەتییەکەت ببەستیت، پێش ئەوەی یارمەتیی هیچ کەسێک بدەیت، کە دەمامکەکەی ببەستێت . ئەمە ئەوە دەگەیەنێت، کە تۆ ناتوانی گرنگیی بەوانی تر بدەیت، ئەگەر پێش ئەوە گرنگیی بەخۆت نەدەیت .خەڵک لەوانەیە وا بیر بکەنەوە کە تۆ خۆ ویستی، بەڵام ئەمە جۆرێکی باشە لە خۆویستی .جۆرێکە کە دەتوانیت لە ڕێگەیەوە خۆت بەشێوەیەکی باشتر و راستتر پێبگەیەنیت، بۆ خزمەتکردنی ئەوانی تر.

ئامانج : ئەمڕۆ لەپێناوی خۆتدا شتێک بکە کە حەزت پێیەتی . بڕۆ بۆ شوێنێک و هەندێک مەساج بکە، یاخود تا درەنگ لە خەو هەڵمەستە .یاخود تێبفکرە.

٩ی مەی

ئەگەر دەتەوێت مەعدەنی ڕاستەقینەی کەسێك بزانیت، سەیری هەڵسوکەوتی بکە لەگەڵ ئەوانی لە پلەدا لە خۆی نزمترن، نەك ئەوانەی لەگەڵیدا یەکسانن.

(جیه- کیەرولینج)

هیچ شتێک هێندەی ئەوە تووڕەم ناکات، کاتێک کەسێک دەبینم بە ڕێزەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسێک دەکات، تەنیا لەبەر ئەوەی خاوەن پلە و پایەیە .لەگەڵ کەسی سێیەم هەڵسوکەوتی خراپە، چونکە پلەی کۆمەڵایەتیی لەو نزمترە . باشترین ڕێگا بۆ ناسینی رووە ڕاستەقینەکانی کەسەکان ئەوەیە، کاتێک هەڵسوکەوتیان لەگەڵ هەمووان‌دا دەبینیت . ئەگەر یەکسان نەبوون، ئەوا پێویستە چاوێک بە پەیوەندییەکانت لەگەڵیاندا بخشێنیتەوە.

ئامانج : لەگەڵ هەمووان یەک هەڵسوکەوت بکە، بەڕێزی و نەرمونیانی و خۆشەویستی بەبێ تەماشاکردنی پلەی کۆمەڵایەتی یاخود باری دارایی .تۆ کەسێکی باشتر یان خراپتر نیت لەوانی دیکە، تەنیا بەهۆی ئەوەی کە خاوەنی یان خاوەنی نیت.

١٠ی مەی

وەك مانگ بە، لەدواوەی هەورەکان دەربکەوە و دنیا رووناك بکەرەوە.

(پەندێکی سینی)

هەمووان بە رۆژانی سەختدا تێدەپەڕین، بەڵام هەمیشە رووناکی لە تاریکییەوە هەڵدێت .بۆیە تۆ توانای ئەوەت هەیە لە تاریکی و سەختیدا دەر بچیت، کاتێک دێتە بەردەمت . پێویستە رووناکیی ناوخۆت بەکار بهێنیت بۆ رووناک کردنەوەی جیهان و چواردەورت .ئەوەش شتێکی ئاسانە، وەک بیرکردنەوەت لە شتێکی خۆش، پێبکەنە لەو کاتەی کە حەزی پێ ناکەیت.

ئامانج : دنیا بە زەردەخەنەکەت رووناک بکەرەوە، تەنانەت ئەگەر هەست بە دڵتەنگییش بکەیت.

١١ی مەی

دایکم پێی گوتم ئەگەر سەرباز بوویتایە ئەوا رابەر دەبوویت، ئەگەر پیاوی ئایینی بویتایە وتاربێژێکی گەورە دەبوویت .لەبری ئەمانە وێنەم کێشا و بوم بە بیکاسۆ. (بابلۆ بیکاسۆ)

بەبێ خۆشەویستی و هاوڕێیەتی و پاڵپشتیی دایکە مەزنەکەم نەدەگەیشتمە ئەم ئاستەی کە تێی دام، هەمیشە باوەڕی پێم بوو، تەنانەت لەو کاتانەی کە خۆشم باوەڕم بە خۆم نەبوو .ئەو باوەڕە زۆرەی بە من، بوێرییەکی زۆری پێ دام بۆ هەوڵدان بۆ بەدیهێنانی خەونەکانم و ژیان تێیاندا.
فێری کردم بە راست و رەوانی بژیم و بەوەفا بم و بە هێز و خۆشەویستییەوە بژیم .زانیم من زۆر بە بەختم، زۆر پیرۆزم بە بوونی ئەو دایکە ناوازەیەم.

ئامانج : بە یەکێک لەو کەسانە بڵێ کە کاریگەریی هەبووە لەسەر ژیانت، کە تۆ چەند سوپاسگوزاری بۆ ئەو خۆشەویستییەی کە پێی بەخشیویت.

کاتێك سەبارەت بە خۆت بایەخ بە بیر و رای ئەوانی تر دەدەیت، ڕێگەیان پێدەدەیت کە چۆنیەتیی ژیانمان دیاری بکەن، بەبێ ئەوەی   هەست بکەین پەیوەندییمان بەخۆمانەوە دەپچڕێت.

هەمووومان ئارەزوومانە کە خۆشەویست بین و حەزمان پێ بکەن، بەڵام ئەگەر بیرمان بخەینە سەر ئەوەی لەبری خۆشویستنی خۆمان، ئەوکات ڕێگەکەمان دەخەینە سەر رای ئەوانی تر و لە ژیان دەوەستین .ئەگەر یەکێک ناوێکی نەخوازراوی لێ نایت، بێزار مەبە و وەڵامی مەدەرەوە، چونکە وەڵامدانەوەت بۆ ئەو شتەی کە ئەو دەیڵێت، کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەرت.

ئامانج : چی وات لێ دەکات جیاواز و ناوازە بیت؟ بیر لە یەکێک لە خاسییەتەکانت بکەرەوە و بەردەوام بە لەبەرەوپێشچوون رۆژانەت.

١٣ی مەی

به غیرەکردن ئازاری خۆت مەدە، چونکە خەیاڵەکانت لەسەر ئەوەی ژیانی کەسێکی تر باشترە لە هی تۆ، تەنیا خەیاڵی پووچن، هەر یەك لە ئێمە رێگای تایبەت بەخۆی هەیە بۆ گرتنەبەری.

لە ژیانمدا بە هەندێک کاتدا تێپەڕیم، کە خۆم نقووم کردبوو لە بەغیلی بردن بە ژیانی کەسێکی تر، جلوبەرگی، بەهرەکانی . ئەوە هەستێکە کە هەمووان پێیدا تێپەڕ دەبن .بەو هەستە دەگوترێت جانەوەرێکی خاوەن دووچاوی سەوز .ئەوە خودت وێران دەکات، کاتێک تووشت دەبێت بەتەواوی داگیرت دەکات، بۆیە بەهێز بە و چاو مەبڕەر سەر ئەو شتانەی کە ئەوانی تر هەیانە.

ئامانج : واز لە بەغیلی بردن بهێنە، بەرامبەر هەر کەسێک بێت .رێگە بە خۆت بدە کە سوپاسگوزار بیت لەبەرامبەر ئەوەی کە لە ژیانە تایبەتییەکەتدا زیندوویت.

١٤ی مەی

هیچ کات گۆڕان ئازاربەخش نەبووە، بەڵکوو بەربەرەکانێ کردنی گۆڕان ئەوەیە کە ئازار دەبەخشێت.

(فەیلەسووفێکی هیندی)

گۆڕان بەشێکی جیانەکراوەی ژیانە .هیچ ڕێگایەکیش نییە بۆ خۆلادان لێی .بۆیە ئەوە قبووڵ بکە، کە ژیانت بە چەندین جۆر لە گۆڕان تێپەڕ دەبێت، کە لەوانەیە هەندێک جار بێزارکەر بێت .ئەوەیە کە بناغەی کەسایەتیمان بنیات دەنێت و وامان لێ دەکات بەردەوام بین لە بەرەوپێشچوون.

ئامانج : ئەو گۆڕانکارییانە قبووڵ بکە، کە لە ژیانتدا ڕوودەدات، ئەگەر ئەرێنی بێت یاخود نەرێنی بێت، چونکە هەموویان هاوکارتن لە بەرەوپێشچوون .بۆ ئەوەی وەرزێکی نوێ دەست پێ بکەیت لە ژیانت پێویستت بە گۆڕانە .هیچی تێدا نییە ئەگەر سوپاسگوزاری ئەو نیعمەتانە بیت، کە خوای گەورە بەسەریدا باراندوویت.

١٥ی مەی

تۆ خاوەنی ئەو توانایەیت کە ژیانت لەڕێگەی کەمێك لە گۆڕینی تێڕوانینەکانت بۆ ژیان بگۆڕیت.

هەندێک جار ڕۆژەکەم بە ناخۆشی دەست پێدەکات و هەست بە بێهیوایی دەکەم، لەوانەیە بە خۆم بڵێم لەبیری بکە ڕۆژەکەم تێک چوو .دەست دەکەم بە هەستکردن بە هەستێکی ناخۆش و تووشی ڕا رایی دەبم و هەڵدەچم .ئەو شتەیە کە کاریگەریی دەکاتە سەر ئەوانی تر لە چواردەورم .فێری ئەوە بووم کە دەتوانم سەرلەنوێ و لە هەر کاتێکدا بێت دەست بە ڕۆژێکی تازە بکەمەوە .کاتێک دادەنیشم بە هێمنی خۆم دەگەڕێنمەوە بۆ باری دڵخۆشی، ئەوە هەڵدەبژێرم کە تێڕوانینم بۆ شتەکان بگۆڕم .بە خۆم دەڵێم ئەوەندە کاتەی کە ماوە لە ڕۆژەکەدا پڕ دەبێت لە نیعمەت و هەلی ناوازە . لەدوای ئەوە ڕاچێتەیەک دادەنێم بە ١٥ شت یان زیاتر، کە بەنرخە لە ژیانم و بەزۆریی هەستم باش دەکات .دوایی ڕۆژەکەم بەتەواوی دەگۆڕێت.

ئامانج : پەرتووکێک دابنێ بۆ سوپاسگوزاریی ڕۆژانە . لەناویدا ١٥ شت بنووسە، کە ڕۆژانە بەرامبەری هەست بە سوپاسگوزاری دەکەیت.

١٦ی مەی

لەبیر مەکە کە هەناسە بدەیت.

هەمووومان لەدایک دەبین و دەزانین چۆن هەناسە بدەین، بەڵام بە هۆکارێکەوە ئەوە یەکەم شت دەبێت کە لەبیری دەکەین، کاتێک هەست بە پاڵەپەستۆ و سەرقاڵبوون دەکەین.

ئامانج : تیشک بخەرە سەر ئەوەی لە شوێنێکی ئارامدا هەناسە بدەیت، چونکە لەتوانایدا یەجیاوازییەکی گەورە بکات لە روونکردنەوەی رێگات و گۆڕینی باری دەروونت.

١٧ی مەی

کاتێك کەسێك خراپ دەبێت – هاوکاریم کرد، یاخود هیوایەکی زۆرم پێی دا – هەڵسوکەوتم ئازارێکی زۆری بۆ دروست کردم، هەر بە مامۆستای خۆمی دادەنێم.

(دالای لاما)

بەزەیی پێداهاتنەوە بەوانی دی شتێکی زۆر گرنگە بۆ دڵخۆشیمان .دەتوانین هەمیشە لەوانەی کە بریندارمان کردووین فێر بین .ناگونجێ لە تەواوی ژیانتدا کەسێک بریندارت نەکات .تەنانەت هاوڕێ هەرە نزیکەکانمان، کە زۆرمان خۆشدەوێن، جار بە جار تووڕە دەبن.
هاوڕێ نزیکەکەت نموونەی نییە .ئەوە ئەو شتەیە کە دەبێت لەپێش چاوت بێت .ئەوانەی کە چواردەوریان داویت ئادەمیزادن و وەک تۆ هەڵەدەکەن .بۆیە زۆر گرنگە ئەو شتە لەبەرچاو بگریت.

ئامانج : لە هەمووان فێر بە، تەنانەت ئەوانەی کە برینداریشت دەکەن، یاخود بێهیوات دەکەن.

١٨ی مەی

بە باوەڕبەخۆبوونەوە بەرەو ئامانجەکانت برۆ، ئەو ژیانە بژی کە خەیاڵت بۆی دەکرد.

(نادیار)

ئەگەر کەسێک پێی گوتیت ئەو ژیانە ناتوانیت بژیت کە خەیاڵی پێ دەکەیت، نابێت هەوڵ بدەیت هەڵەکەی بسەلمێنیت -بەڵکوو هەموو هەوڵێکت بخەرە ئەگەر -بزانە کە تۆ لەناختدا دەتوانیت ئەوە بکەیت و هەڵسوکەوتە گوماناوییەکەی بۆ پارێزگاریی خۆت بەکار بهێنە.

ئامانج : تۆ شایەنی هەموو دڵخۆشییەکی، کە لەم جیهانەدا هەیە .بۆیە هەموو توانات بخەرە گەڕ، بۆ بەدەستهێنانی بە هەرچییەک کە هەتە لە رۆح، لە شێتی.

١٩ی مەی

ناتوانین لەپێناو هەستکردن بە خۆشبەختی، هەمیشە پشت بەوانی تر ببەستین، بەڵکوو پێویستە لەسەرمان یەکەمجار لە ناخی خۆماندا بیدۆزینەوە.

لەکۆتاییدا زانیم کە ئادەمیزاد زۆر گرنگە خۆی خۆی دڵخۆش بکات .هیچ کات شەرم مەکە لەوەی کە هەستی پێ دەکەیت، چونکە هەموومان هەستەکانمان لە کاتی خۆیدا وەک یەک کار دەکەن .لەوانەیە بە شێوەی جیاجیا دەری ببڕین، بەڵام لە بناغەدا هەموومان هەمان هەستکردنمان هەیە .بۆیە دەتوانین هەموومان لە ڕێگەیەوە پەیوەندیی بەیەکەوە ببەستین .ئەوەی کە زۆر گرنگە لەبیرت بێت، پێویست ناکات هیچ کەسێک جێبهێڵێت، کە وای لێ کردیت بەرامبەر بە هەستەکانت هەست بە خراپیی بکەیت.

ئامانج : ئەگەر بە ڕۆژێکی سەختدا تێدەپەڕیت، پشت بەوانی تر مەبەستە، بۆ ئەوەی هەست بە دڵخۆشی بکەیت، بەڵکوو لە ناخی خۆتدا بەدوایدا بگەڕێ.

٢٠ی مەی

هەرچەند ئەستێرەکەم بەرز بووەوە، سەگێك دوام کەوت ناوی غروور بوو.

(نیتشە)

کاتێک خاوەنی ژیانمان دەبین و دەست دەکەین بە سەرکەوتن بەسەر پەیژەی سەرکەوتنە کەسییەکانمان، پێویستە چاودێریی ئەو خۆبەزلزانییە بین و لەدواوە جێی بهێڵین . ئەگەر نا ڕێگەی پێ دەدەین دەست وەربداتە ناو ئارامیمان و راستگۆیی کارەکەمان . هەمیشە خۆ بەزلزانین لەدواوەتە و لە کاتی چوونت بەرەو لوتکەی ئەم جیهانە پڕ دەداتە قاچەکانت .بۆیە وا مەکە پێشت بکەوێت.

ئامانج : هەڵسەنگاندنێک بکە بۆ رادەی غروورت و خۆی لێ بپارێزە .مەهێڵە بەڕێوەت ببات.

٢١ی مەی

بە زەردەخەنە لەوانەیە ژیانی کەسێك رزگار بکەیت.

ئایا دەزانیت کە بەڵگەیەکی زانستیی هەیە دووپاتی دەکاتەوە، کە زەردەخەنە دەتوانێت ئامێری بەرگریی لەش بەهێز بکات و هاوکار بێت بۆ ئەوەی زۆرتر بژیت و دڵخۆشیەکەت درێژتر بخایەنێت .جگە لەوەی کە وادەکات چواردەورت دڵخۆش بێت، چونکە زەردەخەنە گوازراوەیە .جارێک بە یەکێک لە دەرگاکانی فرۆکەخانەدا تێدەپەڕیم، یەکێک لە کارمەندانی ئاسایشی گواستنەوە زەردەخەنەیەکی بە روومدا کرد .لەو رۆژەدا تەواوی کەیفمی گۆڕی .کاتێک وا دەکەیت رۆژی کەسێکی تر پرشنگدار بێت، رۆژەکەی خۆشت پرشنگدار دەبێت.

ئامانج : هەمیشە پێبکەنە –تۆ نازانیت وا لە کێ دەکەیت رۆژەکەی پرشنگدار بێت .نازانیت زەردەخەنەیەک چ کاریگەرییەکی لەسەر ژیانی کەسێکی تردا دەبێت.

٢٢ی مەی

کاتێك دەکەویتە ناو لیتە، زەوییەکەت لەدەست دەدەیت.

(پەندێك لە تیکساسەوە)

ژیان بەتەواوی هەمیشە بە چواردەوری هەڵبژاردندا سووڕ دەخوات .بۆیە ئێمە هەلی ئەوەمان هەیە کە وابەستەی وەڵامی ئەو کەسانە بین کە توندڕەون .سەرنجڕاکێشترین ئەو شتانەی لە ژیاندا ئەوەیە وەڵامی خراپە وەک خۆی بدرێتەوە، بەڵام لە خۆت بپرسە، ئەوە چ سوودی دەبێت.

ئامانج : ئەگەر ئەم جارە کەسێک خراپەی لەگەڵدا کردیت، پرسیار لە خۆت بکە هەستی چی دەبێت، ئەگەر وەک خۆی وەڵامی بدەیتەوە.

٢٣ی مەی

دڵخۆشیی ڕاستەقینە ئەو کاتە هەڵدەقوڵێت، لەو کاتەی کە ئیلهام دەدەیتە کەسێك و دەیخەیتە سەر ئەو ڕێگایەی کە بەسوودە بۆی.
(زیج زیجلر)

کەسانی خۆبەزلزانی زۆر هەن لەو جیهانە .هەندێک جار دڵخۆشییت هۆکارێکە بۆ ڕوودانی دوودڵی لە پەیوەندیت لەگەڵیاندا .بۆیە دڵنیابەوە لەوەی کە کەسێکی هاندەریان بیت و دڵخۆش بیت بە دڵخۆشییان، لەوانەیە بە هەمان شێوە ئەوانیش هەڵسوکەوت بکەن.

ئامانج : لە جاری دادێت کاتێک یەکێک لە خزمەکانت، یاخود هاوڕێکانت هەواڵێکی خۆشیت لەسەر خۆیان پێ دەدەن، دڵنیابەوە لەوەی دڵخۆشییەکەت بۆیان لە ناختەوە بێت.

٢٤ی مەی

گۆڕانکاریی کاتێك ڕوودەدات کە گوێ لە کەسانێك دەگریت، هەڵدەستن بە کردنی کارێك کە تۆ باوەڕت بە ڕاستییەکەی نییە، دەست بەگفتوگۆ دەکەیت لەگەڵیان.

(جین جودال)

دانیشتوانی زەوی ٧ ملیار کەسن، بەڵام هەمووومان بەس یەک مێشکمان هەیە و کۆمەڵێک لە بەها و بیر و را بە بێ
لەبەرچاوگرتنی رادەی زانست و کۆشش و جۆری کرانەوە و خۆڕاگری .هەمووومان بە هەندێک کاتدا تێدەپەڕین کە هەڵە
دەبین .ناتوانین پاساو بۆ دروستیی بەهاکانمان بهێنینەوە، بیروڕای ئەوانی تر و بۆچوونەکانیان بێدەنگ بکەین، تەنانەت ئەگەر لەگەڵیاندا جیاواز بیت.

ئامانج : ئاگات لە کراوەییت بێت، ئەوە قبووڵ بکە کە هەڵەیت . بیروڕات بە گرنگیدان بە شتی تازە فراوان بکە، چونکە گرنگە مێشکت کراوە بێت و بە دیدەگای جیاوازەوە بیر لە شتەکانت بکەیتەوە.

٢٥ی مەی

لەوانەیە بە لەسەرخۆیی بڕۆم، بەڵام هەرگیز ناگەڕێمەوە بۆ دواوە.
(ئیبراهیم لینکۆلن)

چاکبوونەوە دەستەواژەیەکی زۆر قووڵە .بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەوەی کە دەمانەوێت بەسەر سەریدا سەر بکەوین .ناتوانین بە کەسێک بڵێین کە زۆر باشترە و گەورەترە، لەبەر ئەوەی کە توانیت بەخێرایی چاک ببێتەوە . ئێمە لە پێشبڕکێدا نین .تۆ پێویستت بە جووڵانە، بەڵام بەپێی خێراییە تایبەتییەکەی خۆت .تەنانەت ئەگەر خێراییەکەشت لەسەر خۆ بوو .بە رۆژانێکدا تێدەپەڕیت ئارەزووتە خۆت بەدەستەوە بدەیت، مەیکە .بە رۆژانێکدا تێدەپەڕیت شکست دێنیت، مەیکە .مادام بەپێی خێراییە تایبەتییەکەی خۆت دەڕۆیت، لە ماوەی چاکبوونەوەت ناگەڕێتەوە بۆ دواوە .ئەوا تۆ بە شێوەیەکی ناوازە بەرەوپێش دەچیت، زۆر گرنگە شانازیی بەوانەوە بکەیت، کە بۆخۆت بەدیت هێناون.

ئامانج : ماوەی چاکبوونەوەت بەوانەی تر بەراورد مەکە . لەبیرت بێت هەر یەکێک لە ئێمە جەستە و بیر و هەستی بەپێی ئەو ماوەی گونجاوە بۆی چاک دەبێتەوە.

٢٦ی مەی

کات بە شێوەیەکی خێرا تێدەپەڕێت، مرۆڤەکان دێنە ژیانت و دەڕۆن .بۆیە پێویست ناکات هەلی ئەوە لەدەست بدەیت کە پێیان بڵێیت چەند سوپاسگوزاریانی.

(نەزانراو)

دۆڕان بەشێکی جیانەکراوەی ژیانە .بەدرێژایی ساڵانێکی زۆر چەندین کەسم لەدەست دا، کە ئازیز بوون بۆم .هیچ کەس ناتوانێت دووبارە بیان ژیێنێتەوە، ئەوان تەنیا لە خەیاڵمدا زیندوون، دەتوانم بە زیندوویی لە ناخمدا پارێزگاریی لە رۆحیان بکەم .ئەو شتە کە هەستێکی زۆر تێرکەرە، گرنگترین شت ئەوەیە کە لەبیرت بێت، زۆرترین سوود کە دەتوانیت وەری بگریت، لەو کاتە بەنرخەی کە لەگەڵ خۆشەویستانەی بەسەری دەبەیت.

ئامانج : نزا بکە بۆ ئەوانەی، کە خۆشت دەویستن و لە ژیاندا نەماون.

٢٧ی مەی

من لەو کاتەی ئێستا لەو شوێنەدام کە دەمەوێت.

ڕاهاتبووم بەربەرەکانێی هەموو شتێک بکەم، باوەڕ بە توانا گەورەکانم نەبوو، بەڵام لەگەڵ چاکبوونەوەم ئارەزووم گۆڕا و وام لێهات ئێستا ئەوە دەبینم، کە من لەو شوێنەم، کە پێویستە لێی بم .لەم کاتەی ئێستا کە دڵخۆشم تێدا دەمێنمەوە.

ئامانج : بیر لەو شوێنە بکەرەوە کە ئێستا لێی . سەرکەوتنەکان، پەیوەندییەکان، ژیانی کارکردنت و دڵخۆشیی وەرگیراوت لەو ژیانەی بۆی بەدی هێناویت.

٢٨ی مەی

دایك و باوكان تەنیا دەتوانن ئامۆژگاریی منداڵەكانیان بكەن، یاخود بیانخەنە سەر ڕێگەی ڕاست.
بەڵام ئەو تاكەی كە لە كەسایەتیی كەسەكەدایە، تەنیا بۆ خۆی دەگەڕێتەوە.

(ئان فرانك)

توانیم بگەم بەو ڕادەیەی گەشتی ژیانم بە باشی ئاراستەكانی باوكمەوە، بەخشینەكانیان، هەڵەكانیان، بەڵام دوای چاكبوونەوەم ئەوەم دۆزییەوە، دەتوانم لە باوكمەوە فێر بم، بەڵام ئەو شتە دەگەڕێتەوە بۆ ئەستۆی خۆم، كە پەیوەندیی بەوەیە كە بەو شێوەیەی كە دەمەوێت ژیانم وێنا بكەم.

ئامانج : لەبەر هۆكاری بوونت لەم ژیانە و هەوڵ تێكۆشانیان لە پێناوت، سوپاسی دایک و باوكت بكە.

٢٩ی مەی

سادەیی ئەوە نییە کە لە نرخی چارەنووست کەم بکەیتەوە، بەڵکوو هەست بەخۆبەزلزانین نەکەیت.

(سب -ئاس لویس)

زۆر کەس ئەوە ڕەت دەکەنەوە پارە بدەن بە سواڵکەرەکانی سەر جادە .بۆیە دەتوانیت شتێکی تریان بۆ بکەیت . خۆراکێکیان بۆ بکەیت، یاخود بتڵێک ئاوی پاک، دڵنیابە لەوەی لەبەرامبەر پارەکە بڕێک ئاو و خۆراکی دەست کەوێت و پێی تێر بێت .جارێکیان پیاوێکی سواڵکەرم بینی، بیرم هاتەوە کە ژەمێکی سووکم لە جانتەکە دایە، چووم بۆ لای و پێم گوت نامەوێت هەست بە سووکایەتی پێکردن بکەیت، بەڵام ئەگەر برسیتە حەزم کرد ئەوەت پێ بدەم، وەڵامدانەوەکەی وەک ئەوە وابوو، کە بڕە پارەیەکی زۆری بردووەتەوە .باوەڕم نەدەکرد شتێکی ئاوا سادە ئەوەندە خۆشبەختیی پێ دەبەخشێت.

ئامانج : لە ڕێگای ڕۆژانەت لابدە، بۆ ئەوەی هاوکاریی کەسێکی سواڵکەر بکەیت، یاخود هەر کەسێک کە پێویستی بە هاوکارییە.

٣٠ی مەی

داهێنان بەتاڵ نابێتەوە .تا بە کاری بهێنیتەوە، زیاترت لێ دەست دەکەوێت.

(مایا ئەنجۆ)

لەبیرمە لەدوای نووسینی یەکەم گۆرانییەکانم دوودڵ بووم لە نەبوونی توانام لەسەر بەرهەمهێنانی زیاتر .ئەو کات نەم دەزانی تاکە هۆکاری زۆرتر بەدەستهێنانی داهێنان لە رێگەی بەردەوامبوونە لەسەر داهێنان.

ئامانج : ترسنۆک مەبە لە داهێنان – هەمووی دەر بکە . هەندێکیان ناوازە دەبن و هەندێکیان بێسوود، بەڵام بە هیچ شێوەیەک لە هەوڵدان مەوەستە.

٣١ی مەی

لە چارەنووست دایە لەژێر چاودێریی خودا دابیت.

(نەزانراو)

هەمووومان لەم دنیایە بۆ مەبەستێکی دیاریکراو خەڵق بووین .
هیچ کەسێکی وەک یەک نییە.
خوای گەورە خەلقی کردین بۆ کردنی ئەو شتەی کە لەپێناویدا خەلق بووین، تۆ بەنرخیت و تاک و ناوازەیت .بۆیە مەهێڵە کەسێک پێچەوانەی ئەوەت پێ بڵێ.

ئامانج : ئەو ڕێگایە بگرە بەر، کە وادەکات ناوازە و تاک بیت.

جــوون

١ی جوون

هێشتا یەکێك لە سەرکێشیترین کارەکان ئەوەیە، بە دەنگێکی بەرز بیر لەخۆت بکەیتەوە.

(کۆکۆ چانێڵ)

هەر یەک لە ئێمە کە لەدایک بووە، خاوەنی بەهرەیەکی ناوازەیە و تاکە بۆ گۆڕینی ژیانمان و گۆڕینی جیهان لە چواردەورمان .باوەڕم بەو راستییە هەیە، چونکە ئەوەم لە ژیانمدا زۆر تاقی کردووەتەوە .توانا و هێزت هەرچەندە بێت، کەسێکی تر هەیە چاوی بڕیبێتە ئەوە .بۆیە بەهرەکانت بەکار بێنە و بە دانایی ئەو ئیلهامەی کە لە چواردەورەت دەبێت، سەرسامت دەکات.

ئامانج : ئەمڕۆ لە ڕێگەی سروشتی خۆتەوە ئیلهامێک بە یەکێک ببەخشە.

٢ی جوون

هیچ کەسێك بێ کەموکورتی نییە، بەڵام هەمووومان دەتوانین هەوڵ بدەین بۆ ئەوەی مرۆڤێکی باشتر بین.

ژیان چییە بێجگە لە گەشتێک، کارێک، کە بە بەردەوامی هەلی پێگەیشتن و بەرەوپێشچوونمان پێشکەش دەکات .هەموو رۆژێک، هەموو ساڵێک، هەلی تازەمان پێ دەبەخشێت، بۆ ئەوە بە دڵخۆشییەکی گەورەترەوە لە ژیان بەردەوام بین.

ئامانج : ئامانجت دیاری بکە، بۆ ئەوەی کەسێکی باشتر بیت و ئیلهامبەخشی چواردەورت بە.

٣ی جوون

ژیان ئەم کاتەی ئێستادایە.

(ئیمیلی دیکنیسون)

بوەستە لە گەڕان بەدوای شتە گەورە و ناوازەکە، تۆ ئێستا دەژیت .مادام تۆ لەئێستادا دەژیت، کاتی دوای ئەوە دێتە بەردەمت، کاتێک کە ئامادە بوویت.
سروشتی ئادەمیزاد ئەوەیە بەرەو ئەو شتانە بڕۆن، کە لە ژیاندا ئارەزووی پێ دەکەن، بۆ کوێ دەڕۆن و دوایی چییان لەدوای خۆیان جێ هێشتووە .بۆیە تیشک بخەرە سەر ئەوەی لەم کاتەی ئێستایە هەر چیەک هێزێک کە هەتە و پێی گەیشتیت.

ئامانج : بیر و هۆشت لەسەر ئەم کاتەی ئێستا لەبیرتدا هەڵیبگرە.

٤ی جوون

تۆ هەرچی پێویستە لە ناختدا هەتە، بۆیە تا بە راستەقینەیی بژیت، پێویستە لەسەرت لەگەڵ خودی راستەقینەی خۆت لە پەیوەندیی دابیت.

بەشێکی گەورە لە چاکبوونەوەم لەسەر ئەوە بوو، کە فێر بووم من لەدەرەوەی خۆمدا پێویستم بە گەڕان نییە.
من لە ناخمدا خاوەنی هەموو وەڵامەکان و هاوسەنگیی ناوەکیم .کاتێک لەکۆتاییدا ئەوە دەزانین، ئەوە شتێکی نامۆ دەبێت.

ئامانج : ئەمڕۆ لەبەردەم ئاوێنەدا بوەستە و بەخۆت بڵێ، من هەموو ئەوەم هەیە کە دەمەوێت.

٥ی جوون

گەورەترین ترسەکانمان لە قووڵایی هەستکردنمان بە نەکردن نییە، بەڵکوو لەبەر ئەوەیە زۆر بەهێزین ئەو ڕووناکییەی ناوەکیمان زیاتر دەمان ترسێنێت، نەك ئەو تاریکییەی لەناخماندایە.
(ماریان ویلیامسون)

لەوانەیە هەندێک جار هەست بە ترس بکەیت، کاتێک دەزانیت کە چەندین کار لەم جیهانەیەدا هەیە بیکەیت، هەر یەکێک لە ئێمە کە لەدایک بووە، توانای هەیە بۆ بەدیهێنانی شتی ناوازە لە ژیان .دەڵێن هێزی گەورە بەرپرسیاریەتیی گەورەی لەگەڵدایە .بۆیە بەرپرسیاریی بەدیهێنانی شتێکی ناوازە بگرە ئەستۆت و شانازیی پێوە بکە.

ئامانج : ئەمڕۆ چیت هەیە لە سەرچاوەی داهات، بۆ شتێکی سوودبەخش بەکاری بهێنە.

٦ی جوون

مەگری لەبەر ئەوەی کاتە خۆشەکە تێپەڕی،بەڵکوو زەردەخەنەیەك بکە بۆ ئەوەی کە روویداوە.

(دکتۆر سوس)

هەر کاتێکی خۆش کە پێدا تێدەپەڕیت، لە کاتێکدا کۆتایی پێ دێت، بۆیە لەبری ئەوەی بیر لەوە بکەیتەوە کە تەواو بوو، بە پلەی یەکەم ئەریێنی بە لەوەی کە روویداوە، دڵتەنگ بووم لەدوای ئەوەی کە لەدوای بەسەربردنی کاتێکی خۆش لە ئەفریقیا لەگەڵ هاوڕێکانم و خێزانەکەم ئەگەڕامەوە بۆ ماڵەوە، بە رادەیەک کە کاتی ماڵئاواییکردن هات هەموومان گریاین . هیچ کاممان ئارەزووی بەجێهێشتنی ئەو شوێنە ناوازەیەمان نەبوو .ئێستا دەتوانم ئەو بیرەوەرییانە بهێنمەوە یادم، بێ ئەوەی بگریم، وام لێهات هەست بە سوپاسگوزاریی بکەم بۆ ئەو کاتەی کە لەوێ لەگەڵ ئەوانەی کە خۆشم دەوێن بەسەرم برد .زۆر بێ ئارامم بۆ ئەوەی ئەوە جارێکی تر دووبارە بکەمەوە.

ئامانج : بیر لە کاتێکی خۆش لە ژیانت بکەوە، سوپاسگوزاری ئەو دڵخۆشییە بە، کە پێیان بەخشیویت .بیر لە کاتە خۆشەکان بکەرەوە، تەنانەت ئەگەر تێپەڕیش بووبن.

٧ی جوون

نیوەی ژیانم ئازارە و نیوەکەی تری هیوا.

(جین ئۆستین)

دەستکەوتنی پاڵپشتیی گونجاو شتێکی گرنگە بۆ هەمووان .هەندێک کات تێپەڕ بووە کە رووبەڕووی چەندین سەختی بوومەتەوە، بەڵام ئەوەی هاوکارم بوو بۆ هەستکردن بە دڵخۆشی، جارێکی تر باوەڕی هەوادارەکان و هیوایان بوو کە پێیان بەخشیوم .ئەوەی فێرکردم کە بزانم من خاوەنی زۆ لە هاندانم لە هەوادارەکان، مرۆڤەکانی چواردەورم ناتوانم باس لەو دڵخۆشییە بکەن، کە من بەهۆی ئەوەوە هەستی پێ دەکەم.

ئامانج : هیوا ببەخشە بەرکەسێک کە ئازار دەچێژێت، پێی بڵێ لەپێناویدا لێرەی.

٨ی جوون

خۆشەویستیی چاودێرێکی تەواو نییە، بەڵکوو ناوێکە دەربڕی ڕەوشتتە وەك ناڵاندن .کە کەسێکت خۆش ویست، دەبێت ئەو کەسەت قبووڵ بێت بە هەرچییەك کە ئێستا و لێرەدا هەیە.

(MISTER ROGERS NEGHBRHOOD)فەرید ڕۆجرز .لە درامای

سەختترین شت کە لە پەیوەندییەکانمان لەگەڵ کەسانی تر ڕووبەڕووی دەبینەوە، قبووڵکردنیانە وەک خۆیان .ناتوانم ئەو کاتانە بژمێرم کە هەوڵم داوە شتێک لە کەسایەتی یەکێک لە هاوڕێکانم
یاخود کەسێک بگۆڕم کە خۆشم دەوێت .ئینجا بیرت دێتەوە، هیچ کەسێک کامڵ نییە، بە خۆشتەوە.

ئامانج : ئەگەر خۆت ببینی کە ڕەخنەیەک لە یەکێک دەگریت، لەبیرت بێت هیچ کەسێکی بێ کەم و کورتی نییە، لەنێوانیاندا تۆش.

٩ی جوون

کەسانێك هەن نەفرەت لە جیهان دەکەن، بە رادەیەك کە مردنیان پێ باشترە وەك لەوەی لەسەر سروشتی خۆیان بن.
گۆرانیی (SAME LOVE) ماکلمور

زۆر گەنج هەنە، کە پەنایان بردووەتە بەر کۆتاییهێنان بە ژیانیان، بەهۆی ئەوانەی کە خۆیان لەسەریاندا زاڵ دەکەن، لەجیاتی ئەوەی وایان لێ بکەن هەست بکەن کە نرخیان نییە . منیش یەکێک بووم لەوانەی کە تووشی ئەو توندوتیژییە بوومەوە.
باش دەزانم کە شتە تۆقێنەرەکان کە منداڵان بە یەکتری دەڵێن، چەند وێرانەکەرن، بۆئەوەی بێهیوا بیت.
لەگەڵ هێرشی تەکنەلۆژی، ئادەمیزادەکان هەست بە ئازادیەکی زیاتر دەکەن، چونکە لەدوای کۆمپیتەرەکانیانەوە خۆیان حەشار دەدەن و نەفرەت لە یەکتری دەکەن، یاخود رووخێنەترین رەخنە بە وشەی رەقەوە دەگرن.

ئامانج : ئەمڕۆ پاڵپشتیی کەسێک بە، هاوکاری بە با بزانێت بوونی چەند گرنگە بۆ ئەم جیهانە.

١٠ی جوون

چاوەڕێ مەکە ئەوانی تر لە پێناوتدا هەست بە دڵخۆشی بکەن، هەر چ خۆشییەك کە هەستی پێ دەکەیت، پێویستە خۆت دروستی بکەیت.

(ئەلیسا ووکر)

ناتوانیت کەسەکانت خۆش بوێت، تاوەکوو خۆت خۆش نەوێت.
سەرەڕای ئەو هەستە ناوازەیەی، کە پەیوەندیی خۆشەویستی دەیبەخشێت .تۆ لەکۆتاییدا ئەگەر هەست بە رازیبوون لە خۆتدا نەکەیت، لەگەڵ ئەو کەسەی کە خۆشت دەوێت دڵخۆش نابیت .تۆ لەگەڵ ئەو کەسە نابیت کە خۆشت دەوێت، تەنیا ئەو کاتە نەبێت کە بەختەوەریت .تۆ هەموو شەوێک هۆشت لەسەر جێگاکەت دەخەوێت، نەک هۆشی کەسانی تر.

ئامانج : ئەگەر خێزانداریت، یان بێ خێزانیت، کاتی تەواو بدە بە ناسینی خۆت و تێگگەیشتن لێی بە شێوەیەکی باشتر.

١١ی جوون

تۆ شایەنی ئەوە نیت تێڕوانینت بکوژرێت، تەنیا لەبەر ئەوەی کەسێکی تر جگە لە خۆت نابینیت.

گۆرانیی (پلەین گۆد) بارامور.

لەم جیهانەدا چەندین کەس هەن کە بە خۆبەزلزانینەوە دەجووڵێنەوە و هەموو شتێک لەناو ئەوانی تردا بە شایەنی خۆیان دەزانن .بەبێ لەبەرچاوگرتنی ئەو شوێنەی کە لێوەی هاتوون، یاخود خۆیان بە چی دادەنێن .ئێمە هەموومان ئادەمیزادین، لە زۆربەی کاتەکاندا دڵمان وەک یەک لێ دەدات، کەسەکان بڕیار لەسەر یەکتری دەدەن و رای خۆیان دەسەپێنن، کە تەنیا ئەوەیان پێ راستە.

بەردەوام بە لە ئاراستەکردنی پرسیار لە خۆت لەسەریان، چونکە بەو شێوەیە ژیانت پڕ دەبێت لە توڕەهات، لە چوارچێوەی بینینی شتەکاندا وەدەرکەوە، دەبینیت کە کەسی تریش لەم جیهانەدا هەیە.

ئامانج : پێش ئەوەی بڕیار لەسەر کەسێک بدەیت باش بیر بکەرەوە، خۆت بخەرە شوێنی ئەو و بزانە کە ئەو وابەستەی بیروڕا و تێڕوانینەکانیەتی .جیهان لە دیدەگایەکی جیاواز لە دیدەگای تۆوە دەبینێت.

١٢ی جوون

چارەنووست لە جووڵانی ئەستێرەکان نادۆزییەوە، بەڵکوو لە ناختدا دەیدۆزییەوە.

(شکسپیر)

مادام خاوەنی هەڵبژاردەین لە ژیانمان و ئێمە هەل دروست دەکەین و بۆ بەدیهێنانی چارەنووسمان پێویستە لە ناخی خۆماندا بیدۆزینەوە، ئێمە نازانین کە دەتوانین چی بکەین، یاخود چی بەدی بهێنین، تەنیا بە هەوڵدان نەبێت.

ئامانج : لە وازهێنان لە شتەکان بۆ ڕێکەوت بوەستە .تۆ دەسەڵاتدار بە لەسەری، سەیری ئەو ئەنجامانە بکە کە حەزی پێ دەکەیت.

١٣ی جوون

بەبێ خۆشەویستی و قبووڵکردنی خۆم، نەمدەتوانی سەرکەوتن بەدەست بهێنم.

ئاسان نییە خۆت خۆش بوێت و قبووڵ بکەیت، بەڵام لە کاتی چارەسەر و چاکبوونەوەم زۆر شت لەخۆمەوە فێر بووم . وایان لێ کردم کە هێز و خۆشەویستی و قبووڵکردنی خۆم بدۆزمەوە . تاوەکوو ئەمڕۆژەی ئێستاشمان لە فێربوون هەر بەردەوامم، بەڵام لەکۆتاییدا پێویستە خۆم خۆش بوێت، پێش ئەوەی کەسێکی ترم خۆشبوێت .زۆر سەخت بوو ئەوە فێر بم، بەڵام تێڕوانینی زۆر گۆڕیم لە ژیان.

ئامانج : ئەو بەشە بدۆزەرەوە لە خۆتدا، کە نەفرەتی لێ دەکەیت، خۆشت بوێت.

١٤ی جوون

من گەورەم .من زۆر شتم لە خۆم گرتووە.

(ویلیام ویتمان)

لەنێوان ئەو شتانەی کە وایان کردبوو هەست بە نائومێدی بکەم، لەو سالانەی کە نەم دەتوانی هەستەکانم قبوول بکەم، هەمیشە هەولم دەدا بەسەریدا زال بم، ئەوکات ئەو شتەم نەدەزانی، بەلام لەو کاتەی کە بەپێی پێویست گرنگیم بە هەسەکانم نەدەدا، دۆخەکەم بەرەو خراپتر دەبرد .ئەوەی کە وام دەزانی دەتوانێت پارێزگاری لە هاوسەنگیی مێشکم بکات ئەوە بوو کە وای کرد خۆم بزر بکەم و هەست بکەم من ناتوانم بەرێوەی ببەم، بەلام بەتەنیا بە دەستپێکردن بە قبوولکردنی هەستەکانم، هەستم کرد کە من جارێکی تر کاملم.

ئامانج : ئەو هەستانە چی بوون کە لێیانت را دەکرد ؟ بوەستە و هەناسەیەکی قوول هەلمژە .رێگە بەخۆت بدە هەستی پێ بکەیت، لەوانەیە لە ئێستایە هەست بە دلتەنگی بکەیت، بەلام بەتەنیا کە دەستت کرد بەوەی وەدەرکەویت، دەبینیت هیچ ترسێنەر نامێنێت.

١٥ی جوون

دەزانیت کەوا پێویستە دەستبەرداری هەندێك شت بیت، چونکە بارت قورس دەکات.

(سی جوبیل- سی)

هەموو رۆژێک هەلێکی تازەمان پێ دەبەخشێت بۆ گەشەکردن، بەشێک لەم گەشەکردنە ئەوە دەگەیەنێت، کە پێویستە هەندێک شت قبوولْ بکەی، کە ناتوانین بیگۆڕیت . کاتێک کە موکوڕ دەبین لەسەرگۆڕینی ئەو شتانەی کە ناتوانرێت بگۆڕدرێت، بیرۆکەی گۆڕانیان تێماندا بەرجەستە دەبێت – خۆمان ون دەکەین.

بەڵام کاتێک واز لە هەندێک شت دەهێنین، ئێمە ئارامی بە هۆش و دڵ و جەستەمان دەبەخشین، بە گرنگترین شتەکانیان دادەنێن .کاتێک ئەو بەشەم خاڵی کرد لە دڵم، دەستی کرد بەوەی بە   چەندین شتی ناوازە پڕ بێت.

ئامانج : دەستبەرداری کەسێک یان شتێک بە، کە زیانبەخش بووە بۆت.

بۆ پێویستی رووبەڕووی شتێک بەرەوە دەستی پێوە نەدەگرتیت .یاخود نووسینێک بنووسە بۆ کەسێک کە هەوڵ دەدەیت پەیوەندیی لەگەڵدا بپچڕێنیت.

١٦ی جوون

عادەتەن بۆ گەڕان بەدوای وەڵامەکان سەیری دەرەوەی خۆمان دەکەین، یاخود خۆشبەختی، یا هەلی هەستکردن بەوەی کە کەسێکی کامڵین.

ئێستا زانیم کاتێک نوقوم ببووم لە ئاڵوودەبوون، لەدەرەوەی خۆمدا بەدوای وەڵام و دڵخۆشی و ئارامی و خۆشەویستیدا دەگەڕام . لەوکاتەدا نەم دەزانی کە خۆم دەبمە هۆکاری ئەوەی ئازاری خۆم بدەم .چاکبوونەوەم وای لێ کردم بزانم، کە پێویستە لەسەرم لە ناخمدا بەدوای وەڵامی بەهێزدا بگەڕێم.

ئامانج : بیر لەو شتانە بکەرەوە، کە ئارەزوت پێیەتی .نەک بیروباوەڕی ئەوانی تر.

١٧ی جوون

ئەوە بکە کە دڵت دەیەوێت.

(شازادە دایانا)

چەندین کات هەیە لە ژیانمان لە ململانێدا‌ین بۆ بڕیاردان، ئەگەر بێسوود بووبێت یاخود گرنگ، دڵمان دەتوانێت شتێکمان پێ بڵێت، مێشکمان شتێکی تر، هاوڕێکانمان شتێکی زۆر جیاواز تر .زۆر گرنگە هەڵسەنگاندن بۆ هەموو ئەو هەڵبژاردنانە بکەین .لەکۆتاییدا تەنیا ئەوە دەکەین کە دڵمان هەستی پێ دەکات، کارە راستەکە ئەوە .بەبێ بیرکردنەوە ئەوە مەکە کە هاوڕێکانت بۆچوونیان لەسەرە، پێویستە بڕیارەکانت لەسەر بنەمای نەستەکانت بدەیت.

ئامانج : لە جاری داهاتوودا لە کاتی بڕیاردانی شتێک، هەموو هەڵبژاردنەکان هەڵبسەنگێنە، بەتایبەتی ئەوەی لە ناخی دڵتەوە هەڵقوڵاوە.

١٨ی جوون

تەنیا بۆ یەك جاریش بێت ئەوە بکە کە ئەوانی تر پێیان وایە ناتوانیت بیکەیت، ئیدی چیتر گوێ بە وشە رووخێنەرەکانیان نادەیت.

(کاپتن- جیمس ئار کووك)

لەنێوان جوانترین هەستەکاندا لە جیهان، پیشاندانی تواناتە بە کەسێک لەوەی کە دەتوانیت بیکەیت، کە باوەڕی بەتواناکانت نییە .لە یەکەم جاری هەستکردن بەو هەستە، دەزانیت گوێگرتن لەو کەسانەی کە بۆت دەژمێرن، کە ناتوانی چی و چی بکەیت، تەنیا کات بەفیڕۆدانە .دەزانیت باشترە کات بەوە بەسەر ببەیت کە ئەو شتانە پیشان بدەیت کە دەتوانیت بەسەر خۆتدا بیان کەیت، لەبیرت بێت سنوورت تەنیا ئاسمانە.

ئامانج : شتێک بکە، کە هەمیشە کەسێک پێی دەگوتیت ناتوانیت بیکەیت.

١٩ی جوون

ئازار، نالاندن، دڵتەنگی، بڕێکی زۆر لە هەلی گەشت پێکردن لەگەڵ خۆی دەهێنێت، ئەگەر ئێمە کراوەبین.

کاتێک هێز و باوەڕت رووبەڕووی تاقیکردنەوە دەبێتەوە، هەلێکی زێڕینت لێ هەڵکەوتووە بۆ گەشەکردن .ئەوە دەگەڕێتەوە سەر خۆت کە چی لەوە دەکەیت .لەوانەیە هەندێک جار داوای کردنی هاوکاری سەخت بێت، بەڵام دەستکەوتنی هەرگیز زیانت پێ نابەخشێت .بەڵێنم بەخۆمدا کاتێک رووبەڕووی کاتە سەختەکان دەبمەوە، داوای هاوکاری بکەم، ئەو بەشەش لە گەشتی ژیانم بە مێشکێکی کراوەوە قبووڵ بکەم .دەزانم ئەو بەربەستانە تەنیا رێگایەکن بۆ زیادکردنی هێز و بەهێزکردنی بڕوام، بەڵام ناتوانم ئەوە بەدی بهێنم تەنیا بەوە نەبێت، کە کراوە بم و هاوکاری ئەوانی تر قبووڵ بکەم.

ئامانج : ئەگەر رووبەڕووی شتێکی ئازاربەخش دەبیتەوە، بیرت با کراوە بێت و داوای هاوکاری بکە .پێویست ناکات بەتەنیا رووبەڕووی هەموو شتێک ببیتەوە، چەندین پێداویستی و رێگا هەیە بۆ هاوکاری.

٢٠ی جوون

پشت بە دڵخۆشی و ئەو شتانەی کە هەتە یاخود تێیدایت مەبەستە، بەڵکوو پشت بەوە ببەستە کە باوەڕت پێیەتی.

(پەندی هیندی)

هەموومان خاوەنی ئەو توانایەین، کە هەست بە دڵخۆشییەکی بێ پایان بکەین، بەڵام هەندێک کات ئەوە پێویستی بە کارکردنێکی زۆر هەیە، بۆیە ئەگەر هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، سەیری ئەو بیرۆکانە بکە دێنە خەیاڵتەوە، لەوانەیە کە لەسەرت پێویست بێت پێداچوونەوەیەکیان بۆ بکەیت، لەوانەیە بتوانیت ئەوە ببینیت تێڕوانینت بۆ ژیان چۆنە، ئەگەر زانیت بیرکردنەوەکانت زیاتر نەرێنییە ئەوا پێویستە هەوڵێکی زۆر بۆ گۆڕینیان بدەیت.

ئامانج : راچێتەیەک بە هەموو بیرۆکە نەرێنییەکان دابنێ، لەبەرامبەردا بۆ هەر یەکێک لەو بیرۆکانە پێچەوانەکەیان بنووسە .لەبەردەم ئاوێنەدا بوەستە و بیرۆکە ئەرێنیەکان بە دەنگێکی بەرز بۆ خۆت بخوێنەرەوە.

٢١ی جون

خوای گەورە لەم ژیانە خەلقی کردوویت بۆ هۆکارێك، بۆیە ئەوەی خوا پێی بەخشیویت بەکاری بهێنە.

ئەو بەخشراوەی خوا پێی بەخشیویت هەر چییەکە، لەپێناو گۆڕینی جیهان بەرەو باشتر بەکاری بهێنە .هیچ کەس ئەو شتەی نییە کە تۆ خاوەنیت، بۆیە بیرۆکەکانت دابڕێژە، بۆئەوەی لە گۆڕینی جیهاندا هاوکار بیت، هەرگیز بەو کاریگەرییە نازانیت کە لە جیهان دەیکەیت، ئەگەر باوەڕت بە تواناکانت نەبێت، هەوڵت نەدا بۆ دروستکردنی جیاوازییەکی زۆر.

ئامانج : بیر لەو دۆسییانە بکەرەوە، کە هەست دەکەیت زیاتر گرنگن، شتێک بکە بۆ هاوکاریکردن و پاڵپشتیکردن.

٢٢ی جون

ئازار تێدەپەڕێت و جوانی دەمێنێتەوە.

(بییر ئۆجست رینیه)

کاتێک بە دۆخی سەخت و ماندووکەردا تێدەپەڕین، سەختە بیر لە هیچ شتێک بکەینەوە، جگە لەوەی کە بەدەستییەوە دەناڵێنین، بەڵام هەمیشە لەکۆتاییدا .بارێک لە هیوا دەدۆزیتەوە درکم بەوە کرد کە عادەتەن ئازار تێدەپەڕێت، بەڵام ئەو جوانییەی کە لە گۆڕانتەوە دێت تا هەتا دەمێنێتەوە. لەبیرت بێت رۆژێک دادێت ئەو کاتە سەختانەت بیر دێنەوە، رێز لەو بەرەوپێشچوونانە دەگریت، کە هاوکارت بوون بۆ بەدەستهێنانی.

ئامانج : خۆت بۆ ئازار بەدەستەوە مەدە،چونکە کۆتایی پێ دێت.

٢٣ی جوون

زۆربەمان بۆ خەونەکانمان ناژین، لەبەر ئەوەی لەگەڵ ترسەکانمان دەژین.

(لیس براون)

ترس ڕێگریت لێ دەکات لە بینینی ئەو شتانەی کە لەوانەیە رووبدات، بۆیە ڕێگە مەدە ترس ڕێگە لەو شتە بگرێت، کە هیوای پێ دەخوازیت، بەتایبەتی خەونەکانت .ئایا دەزانیت ترس مانایەکی تری بەڵگەیەکی ساختەیە، وەک ئەوە وایە ڕاستەقینە بێت؟ بە مانایەکی تر، ترسەکانت ساختە دەبن لەبەر ئەوە لە ڕاستیدا ڕوونادەن .هەندێک شت کە ڕوویان نەداوە بوونیشیان نییە.

ئامانج : ترس بە هیوایەک خەونێک بگۆڕە بۆ بەدیهێنانی لە ژیانت، لەبری ترس ئەوە هەڵبژێرە کە تیشک بخەیتە سەری.

٢٤ی جوون

هەر شتێك كە بیری لێ دەكەیتەوە بەدیبێت، بەدی دێت.
(فەیلەسووفێکی هندی)

خەونەکانمان هێزێکی بەهێزیان هەیە .بۆیە دەبێت ئاگاداریان بین .چاودێریی ئەوە بین، کە بە خۆمان دەڵێین .ئێمە دەتوانین هەرچی بمانەوێت لە رێگەی هێزی بیرکردنەوەمان بەدی بهێنین، بەڵام برێک جار دەکەوینە ناو بیرکردنەوە نەرێنییەکان، بەبێ ئەوەی ئەوە بزانین، پێش ئەوەی درک بەوە بکەین ژیانمان پڕ دەبێت لەو شتانەی کە لێی دەترسێین .شتە باشەکە ئەوەیە، کە هەمان شت بەسەر بیرکردنەوە ئەرێنییەکان دەچەسپێت، لە رێگەی بیرکردنەوە لە بیرۆکە ناوازەکان .دەتوانین تەنیا لە رێگای هێزی بیرکردنەوەمان بە شێوەیەکی بێ ئاگایی بیان گۆڕین.

ئامانج : دڵنیابەوە لەوەی ئەمڕۆ لە بیرکردنەوەکانت تێڕابمێنیت، کە ئایا لەگەڵ خەونەکانت یەک دەگرنەوە .رێگری لەو شتانە بکە کە وادەکات بێ هیوا بیت.

٢٥ی جوون

هەڵبژاردنەکەم ئەوە بوو، کە نەبمە قوربانی.

زۆر ئاسانە کە بتوانم لە هەموو ئەو کاتانەی کە پێیدا تێپەڕ دەبم رۆڵی قوربانیدەر بگێڕم، بەڵام ئەوە هیچ سوودێکی نییە، هیچ ئیلهامێک بە هیچ کەسێک نابەخشێت .ئەزموونە رابردووەکانم هەڵبژارد بۆ فێرکردنی خۆم بەرەو پێشبردنم، بۆئەوەی بتوانم هاوکاری ئەوانی تر بم.

ئامانج : بیر لە تاسانێک بکەرەوە، کە لە ژیانتدا پێیدا تێپەڕ بوویت، بەدوای رێگایەکدا بگەڕێ بۆ بەدیهێنانی بالاترین چاکە.

٢٦ی جون

بە سۆز بە لەگەڵ ئەوانەی کە هەڵسوکەوت سەیرن، لەوانەیە لەکۆتایی ڕێگادا لەلای یەکێکیان کار بکەیت.

(بێڵ گەیتس)

وا هەڵسوکەوت لەگەڵ خەڵک بکە کە حەز دەکەیت هەڵسوکەوتت لەگەڵدا بکرێت .پێویست ناکات پلەی کۆمەڵایەتی، یان هەر هەڵسەنگاندنێکی تر کار لە هەڵسوکەوتت لەگەڵیاندا بکات .ئەوە هۆکارێک نییە بۆ هەڵسوکەوت کردنی جودا لەگەڵ کەسێک، بۆیە پێویستە هەمان هەڵسوکەوتی یەکسانت هەبێت، بە هەمان ڕادەی خۆشەویستی و سۆز.

ئامانج : هەرگیز وا دامەنێ، کە کەسێک لە پلەیەکی نزمترە لە تۆ، ئەگەر نا پلەی تۆ لەچاو ئەو دادەبەزێت.

٢٧ی جوون

ئەگەر نەتزانی بۆ کوێوە دەڕۆیت، ئایا چ ڕێگایەك دەتباتەوە سەر ئاراستەکەت!

(لویس کارول)

بونی توانا بۆ گەشەکردن و پێگەیشتنی هەموو ئەگەرە بێ کۆتاییەکان گرنگترە لەوەی بزانیت بە دیاریکراوی بۆ کوێ دەڕۆیت .لەوانەیە ئەمە بتوانێت گۆڕانێک بکات لەوەی کە دەتەوێت بیگۆڕی.

ئامانج : لەبەردەم هەموو ئەو گەڕانەی کە دێنە ڕێت کراوە بە. تۆ نازانیت لەوانەیە کەی سەرکەوتن و دڵخۆشی دەرکەون.

٢٨ی جوون

ئەگەر خۆتت بە کەموکورتییەکان و عەیبەکانت خۆش نەویست، چاوەڕێی خۆشویستی لە کەسانی تر مەکە.

هەندێک جار هەست بە دوودڵی دەکەین بەرامبەر ئەو شێوەیەی، کە کەسانی دیکە تێیدا خۆشیان دەوێین، بەڵام پێویستیش ناکات وەک ئەوانی تر بیت، خوای گەورە بە جیاواز خەلقی کردووین .بۆیە بەدوای کەموکوڕی لە کەسایەتیتدا بگەڕێ و قبووڵی بکە، چونکە بەشێکی جیانەکراوەی خۆتە.

ئامانج : شانازی بە کەسایەتیت بکە، هیچ کەسێکی تر لەم جیهانە لە تۆ ناچێت.

٢٩ی جوون

خۆت بخەرە ناو ئەو کەسانەی کە دەتوانێت لەگەڵیاندا لە پەیوەندیدا بیت.

پەیوەندی بەستن) هەموو پەیوەندییەکان (بە شتێکی زیندوو دادەنرێت، بەڵام لەم جیهانەدا چەندین کەس هەیە کە ناتوانن پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تر ببەستن .کاتت بەوە بەفیڕۆ مەدە هەوڵ بدەی هۆکارەکەی پیشان بدەیت، بەڵکوو پەیوەندیی بکە بە ئەوانی تر، کە حەز بە بوونت دەکەن و لێت تێ دەگەن، هەموو شتەکانی تر لەگەڵیاندا رێک دەکەوێت.

ئامانج : ئەگەر کەسێک لە ژیانتدا هەیە و ناتوانی تێی بگەیت، هەوڵ بدە ئەو شتە چارەسەر بکەیت .دڵنیابەوە لەوەی کە تۆنی دەنگت پڕ بێت لە خۆشەویستی و رێز، بۆ ئەوەی بتوانیت پەیوەندیی لەگەڵدا ببەستیت.

٣٠ی جوون

پێویستە واز لەو ژیانە بهێنیت کە پلانت بۆ دانابوو، تەنیا بۆ ئەوەی ئەو ژیانە قبووڵ بکەی کە چاوەڕێتە.

(جۆزێف کامبل)

زۆر باشە کە خاوەنی پلان و بیرۆکە و خەون بین، بەڵام هەندێک جار بەدیهێنانی ئەوەی خەیاڵی بۆ دەکەین، پلاندانانمان بۆ شتە ناوازەکان لە مێشکماندا لەوانەیە بە بێ هیوابوون کۆتایی پێ بێت.

بۆیە وا باشترە کە کراوە بیت و هەمیشە چاوەڕێی گۆڕان بکەیت.

ئامانج : لەوانەیە کە ماندووکەر بێت، بەڵام ئەوە قبووڵ بکە، کە خودا پێ بەخشیویت.

جــولاّى

١ی جولای

ژیان کورتە، بۆیە ئەوە بکە کە حەزت پێیەتی، کاتێکی تەواو نییە تا لە دەستی بدەیت.

جوان لە یادمە ئەو کاتەی لە تەمەنی پێنچ ساڵیدا بووم، ئاواتەخواز بووم ببمە ئەستێرەیەک و ببمە(شێرلی تیمبل)ێکی تر، بۆیە کەوتمە ناو خۆشەویستیی گۆرانی و نواندنەوە، من پێداگر بووم بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەم، هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم، لەبەر ئەوەی لەو تەمەنە بچووکەدا بووم دەستم بەو خەونە گەورەم کردووە، ئەوەش وای کرد زۆر بە وردییەوە تەرکیز بخەمە سەر ئەو شتەی دەمەوێت بەدەستی بهێنم، بێ گوێدان بە تەمەن، پێویستە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجەکەت ئاستت بەرز بێتەوە تا بەدەستی دەهێنی، خەونەکانت تەنیا بە دانیشتن و چاوەڕوانیکردن بەدی نایەت.
خەونەکانت ڕەنگە بەو شێوەی بیری لێ دەکەیتەوە بەدی نەیەت، بەڵام پێویستە کارێک بکەیت دڵخۆشت بکات.

ئامانج : بوەستە لە دواخستنی بەدەستهێنانی خەونەکانت، ئەو کارە بکە، کە دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی ئامانجەکەت بەخێرایی.

٢ی جوڵای

کاتێك کەسانێکی جیاواز لە خۆمان دەبینین، پێویستە سەیری ناخی خۆمان بکەین، تا بزانین کەسایەتییمان چۆنە.

(پەندی چینی)

لەو کاتەی کردار و ڕەوشتی کەسێک ناڕەحەتمان دەکات، ئەوا دەبێتە هۆی ڕەنگدانەوەی کارێک، کە ئێمە بەرامبەر خۆمان ئەنجامی دەدەین، لەبەر ئەوەی ئێمە حەزمان لە بینینی وێنەیەکی ڕەنگدراوی تەنگەژە ناوەکییەکانی خۆمان هەیە لە کەسانی تردا، کاتێک ئێمە دان بەو ناکۆکییەدا دەنێین، لە خودی خۆماندا چارەسەری دەکەین، ئێمە هیچ تەنگەژەیەکی ناوەکیی خۆمان لە کەسانی تردا نابینین.

زۆر چێژ بەخشە قووڵ ببینەوە لە ناوەوەی خۆمان و بپرسین، چی ناڕەحەتی دەکات، لە هەندێک کاتدا شتانێک بە تاسەوە دەدۆزینەوە

ئامانج : ئەو سیفەت و خەسڵەتە چییە کە یەکێک لە هاوڕێ یان تاکەکانی خێزانەکانت هەیەتی و بەرەو شێتیت دەبات؟ بیر بکەوە چۆن دەکرێت پەیوەندیی پێتەوە هەبێت و دەست بکە بە کارکردن لەسەر چارەسەری.

٤ی جوڵای

ئازادی مانای شکاندنی سنووری کەسی تر نییە، بەڵکوو ئازادی یانی ڕێزگرتنە لە ئازادیی کەسانی تر .

(نیلسۆن ماندێلا)

دڵنیابوونەوە لەوەی کەسانی دەوروبەرت لە هەمان ئەندازە لە ئازادیی جەستەیی و سۆزداریی تۆ دەژین، بەشێکی سەرەکیی ژیانتە لە ڕاستگۆیی .ئێمە بەهۆی باشیی بەختمانەوە لە شارێکی ئازاد دەژین، بەڵام ڕۆژانە حاڵەتی ستەمی کۆمەڵایەتی ڕوودەدات، تەنیا لە ئەمەریکا نا، بەڵکوو لە هەموو ناوچەکانی جیهان، لەژێر خاڵی بەرپرسیارییەتی ئێمە ڕوودەدات، وەک مرۆڤێکی سۆزدار، پێویستە هەموو هەوڵی خۆمان بۆ دڵنیاکردنەوە و پاڵپشیکردنی کەسانی دەوروبەرمان بدەین.

ئامانج : ئازادی وەک بابەتێکی بەردەست وەرمەگرە، بەڵکوو ڕێز لە ئازادیت بگرە و بە کردنی هەمان شت یارمەتیی کەسانی دەوروبەرت بدە.

٥ی جوڵای

چارەسەری تەواو بۆ شەرم بریتییە لەوەی متمانەی تەواوت بەخۆت هەبێت لەکاتی گاڵتە کردن پێت

چەندان جار لەسەر تەختی شانۆ کەوتووم، لەڕاستیدا من کەسێکم فێربووم چۆن ئەوە قبووڵ بکەم و خۆشم بوێ.
لە هەر جارێک، کە لەسە تەختی شانۆ دەکەوم، دوو بژاردەم لەبەر دەممدان، یان ئەوەتە هەست بە شەرمەزاری دەکەم و دەچمە دەرەوە، یان ئەوەتە دەوەستم و زەردەخەنە دەکەم و بە ڕێگایەکی ڕاست لە کارەکەم بەردەوام دەبم.
ئەگەر توانیت وا لە خەڵکی بکەیت پێش ئەوەی گاڵتەت پێ بکەن پێبکەنن، کەوتنەکە هیچی تێدا نییە.

ئامانج : گاڵتە بە خۆت بکە، هەموو شتێک بە جدی وەرمەگرە.

٦ی جوڵای

تێڕامان تاکە ڕێگا نییە بۆ پیاوانی بەساڵاچوو، بەڵکوو ئەگەر بە ڕێگایەکی باش پیادە بکرێت دەبێتە بەهێزترین ئامرازی کارا.

(مهاتما گاندی)

زۆر لە خەڵکی پێیان وایە، بۆ ئەوەی بیر لە شتێک بکەینەوە، پێویستە چەند دروشمێکی تایبەت لە چەند شوێنێکی تایبەت بدەین، بەڵام لەو کاتەی بیر دەکەینەوە، من لەگەڵ خودا دەدوێم، ئەوەی هەستی پێ دەکەم نایشارمەوە و ناشمەوێ لە شوێنێکی دیاریکراودا بم، من دەزانم لە هەر کوێ بم ئەو باش گوێی لێمە، لەو ساتەدا لەگەڵ خۆمدا ڕاستگۆ دەبم، بڵاوکردنەوەی هێزەکەت لە جیهانی دەوربەرت بەدیار دەخات، تا بەرامبەر گۆڕان و فێربوون و یارمەتیدان ببیت بە کەسێکی کراوە.

ئامانج :نوێژ بۆ خودا بکە، داوای لێ بکە یارمەتیت بدات و حیکمەتت پێ بدات، تا بتوانێت بەسەر هەموو ئاستەنگەکاندا سەرکەویت، کە باری سەر شانتیان قورس کردووە.

٧ی جوڵای

لە کاتەی لەبری کێشەکانمان نیعمەتەکانی خودا دەژمێرین بەسەرمانەوە، هەموو شتێك بەرەو باشتر دەگۆڕێت.

دوای چارەسەریم، هەستم کرد پێویستە من ڕێگای بیرکردنەوەم بەرامبەر زۆر شت بگۆڕم، گەورەترین ئەو گۆڕانکارییەی کردم، تەرکیز خستنە سەر ئەو شتانە بوو کە هەمە، لەبری ئەو شتانەی کە نیمە، هەرچەندە تەرکیز بخەمە سەر ئەو نیعمەتانەی خوای گەورە پێی بەخشیوم و ئەو کەسانەی لە دەوروبەرمدان، هەستم بەرامبەر ئەو شت و کەسانە زیاتر دەبێت .لەو کاتەی بە شێوەیەکی ئەرێنی خەیاڵی ئەو شتانە دەکەی و پارێزگاریی لێ دەکەیت، هەموو شتێک بە باشی بەدیار دەکەون، ئەوەش هێزی سوپاسگوزارییە.

ئامانج : لە لیستێکدا ناوی کەسی نزیک بنووسە ، کە لە حاڵەتی ناخۆشیی لە ژیانت پەنایان بۆ دەبەیت.

٨ی جوولای

هەموو کەسێك شایستەی خۆشویستن نییە.

ئێمە شایستەی ئەوەین هەموو جۆرەکانی خۆشەویستی تاقی بکەینەوە، ئەو کەسانەی بە کەمی ڕەفتار دەکەن و شایستەی ئەو خۆشەویستییە نین کەسانی تر پێی ببەخشن، ئەوانەن لە ساتی منداڵی لە خۆشەویستی بێ بەش بوون، بابەتەکە پەیوەندیی بەوەهەیە، تا چەندە خۆشەویستی بە خۆمان ببەخشین، تا ئەوەندە خۆشەویستی بە کەسانی دەوروبەرمان دەدەین، ئەو کەسانەی دڵڕەق و زیانبەخشن بەرامبەر کەسانی تردا بەدیار دەکەون، پێویست ناکات کاتی خۆتیان لەگەڵدا بەسەر ببەیت، بەڵام بە لایەنی کەمەوە دیدگا ئەرێنییەکەتیان پیشان بدە.

ئامانج : سوپاسگوزار بە لەبەر ئەوەی توانات هەیە هەست بە خۆشەویستی بکەی و تاقی بکەیتەوە و بیبەخشیت و وەری بگریت، ئەوەش نیعمەتێکی خوای گەورەیە لەسەرت.

٩ی جوڵای

خۆشەویستی و ئاشتی بەردەوام دەبن.

(جۆن لینۆن)

هەندێک کات ئومێد دەخوازم لە شێستەکانی سەدەی بیستەمدا بژیابام، لەبەر ئەوەی ماوەیەکی زۆر خۆش بووە بە نیسبەت میوزک و مافی مرۆڤ و مۆدە و سیاسەت و ڕۆشنبیری، بەڵام لەنێوان جوانترین بەشەکانی جووڵانەوەی ئاشتی بوو، بینینی کۆمەڵێک کەسی جیاواز لە هەموو تەمەنە جیاوازەکانەوە، یەکگرن لەپێناو سەرخستنی ئاشتی و خۆشەویستی، کارێکی زۆر گرنگ و جوان بوو بە نیسبەت منەوە.

ئاواتەخوازم و داوا لە خوا دەکەم هەموو ڕۆژێک لە ژیانمان بتوانین بەردەوامی بدەین بە لێبوردەیی و سۆز و ئاشتی و خۆشەویستی، لەبەر ئەوەی ئێمە زیاتر لە هەموو کاتەکانی تر پێوستمان پێیەتی، کارەکەش بۆ جێبەجێکردن و بڵاوکردنەوەی ئەو بەهایانە بۆ هەموومان دەگەڕێتەوە.

ئامانج : بۆ هەر کوێیەک ڕۆیشتی پەیامی ئاشتی و خۆشەویستی بڵاو بکەوە، هەموو ڕۆژێک ئەو کەسەی خۆشت دەوێت، لە ئامێزدا بگرە.

١٠ی جوڵای

بەدوای دڵخۆشی دابە، لەو کاتەی تەنیا بەرامبەرت سنوورەکان دەبینیت، جیهان دەرگایەکانت بۆ دەکاتەوە.

(جۆزیف کامبل)

لەو جیهانەی پڕە لە ڕووبەڕوبوونەوە و شتی نەزانراو، شوێن یەک یاسای سادە بکەوە، ئەویش ئەو کارە بکەم کە دڵخۆشت دەکات، لەو کاتەی بیر لە هەموو ئەگەرەکان دەکەیتەوە، جیهات چەندان ڕێگای پێشبینی نەکراوت بۆ دەکاتەوە، بۆیە ئەو کارە بکە، کە دڵخۆشت دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی بەدواهاتنی شتە سەرنجڕاکێشەکان.

ئامانج : شوێن ئەو کارە بکەوە، کە وات لێ دەکات هەست بە ئەندازەیەکی زۆر لە دەستکەوت و دڵخۆشی بکەیت.

١١ی جوڵای

لەو کاتەی خەمبار دەبیت، گریان کەمێك ئارامییت پێ دەبەخشێت، فرمێسکەکانیش خەمەکان دەکەنە دەرەوەی ڕۆحت.
(ئۆفید)

بێ گوێدان بە ئاستی ئەو هێز و توندییەیی تێی دایت، هەموومان پێویستمان بەوە هەیە هەستەکانمان دەرخەین، هەندێک کەس هەیە زۆر دەگرییێت، لەکاتێکدا کەسانی تر ناگریەن، بەڵام من دەزانم لەو کاتەی زۆر پێویستیم بە گریانە، فرمێسک دەڕێژم، من لەو کاتەدا هەست دەکەم بوومەتە مرۆڤێکی نوێ و پاک، من بەو شێوازە هەستەکانم دەردەبڕم، خەمەکانم دەردەبڕم.

ئاماج : ئەگەر هەستە بەهێزەکانت بشاریتەوە، زیان بە تەندروستیت دەگەیەنێت، بۆیە هەستەکانت بەدیار بخە.

١٢ی جوڵای

تاقە شتێك كەسی خەوتوو دەتوانێت ببینێت، خەونە.

(تۆباك)

پێویستە هەموو هەوڵی خۆت بۆ بەدەستهێنانی ئەو شتە بدەی، کە حەز دەکەیت بەدەستی بهێنیت، ئەگەر وا نەکەیت خەونەکانت بەدی نایەت، ناکرێ تۆ لە شوێنی خۆت دابنیشی و چاوەڕوان بکەیت شتێک ڕوو بدات.
خوای گەورە یارمەتیی ئەو کەسانە دەدات کە یارمەتیی خۆیان دەدەن، تەنیا ئەوانەشن سەرکەوتن بەدەست دەهێنن.

ئامانج :هەر یەک لە ئێمە ئامانجێکی لە ژیاندا هەیە، بۆیە پێداگر بە بۆ هێنانەدی خەونەکانت.

١٣ی جوڵای

پێشکەوە، بدۆزەوە، جیهان جیاواز دەردەکەوێت بۆ ئەوانەی لەسەری دەژین.

(ئۆپێرا وێنفری)

کەوتن و هەڵەکان و هەلی فێربوون، بەشێکی سەرەکین لە ژیان، ئەگەر تۆ ڕۆیشتنی من بۆ ناوەندی خۆئامادەکردن بە شکست هەژمار دەکەیت، من هەرگیز نەدەگەیشتمە ئەو شوێنەی ئەمڕۆ، بەڵام من لەبری ئەمە هەوڵم دا لەسەرەتاوە دەست پێبکەمەوە و ڕووبەڕووی کێشەکان ببمەوە و جارێکی تر هەستمەوە و لەسەر پێکانم بوەستم.

باوەڕم پێ بکە کارەکە ئاسان نەبوون، بە کاتێکدا تێپەڕ بووم کە زۆر ئاسان بوو واز بێنم و لەسەر حاڵەتی خۆم بەردەوام بم، بەڵام هەندێک کات پێویستە بکەوینە قەراغ، تا ڕێگای سەرکەوتن ببینین.

کەوتنەکانمان بەسەرماندا ناڕۆن، بەڵکوو کەسایەتیی ئێمە دروست دەکات و بارودۆخەکەمان بەرەو باشتر دەبات.

ئامانج : بیر لەو کەوتنانە بکەوە، کە کەسایەتییان بەرەو باشتر بردوویت.

١٤ی جوڵای

سوپاسگوزاری، کلیلی خۆشگوزەرانییە.

هەست بە سوپاسگوزارییەکی زۆر بۆ هەموو هاوڕێ و تاکەکانی خێزانم دەکەم، بۆ هەموو ئەو کەسانەیش پێم سەرسامن و بەدرێژایی ماوەی چارەسەریم یارمەتییان دام بەهێز بم، بەهەمان شێوە هەست بە سوپاسگوزارییەکی زۆر قووڵ دەکەم بۆ هەموو ئەو کەسانەی لە تەکمەوە مانەوە، لەبەر ئەوەی مانەوەیان هێزێکی پێ بەخشیم، کە زۆر پێویستم پێ بوو بۆ زاڵبوون و سەرکەوتنم لە چاکبوونەوەیدا.

ئامانج : ئەمڕۆ سوپاسی هەموو ئەو کەسانە بکە، کە لە دەوروبەرتدا هەن، بەتایبەتی ئەو کەسانەی لە کاتی ناخۆشیدا وازیان لێ نەهێنای.

هەرگیز بۆ بوونت لە ژیاندا پۆزش مەهێنەوە.

لە زۆربەی کاتەکاندا مرۆڤەکان پۆزش بەرامبەر بەو کارانە دەهێننەوە کە پێویست بە پۆزش ناکا، هەموومان ئاوا دەکەین، لەکاتێکدا کەسێک خۆی پێمان دەکێشێت، ئێمە داوای لێبوردنی لێ دەکەین، لەگەڵ ئەوەی هەڵەی ئێمە نەبووە، تەنیا دەمانەوێت پاک بین، بەڵام لەڕاستیدا ئەوەی تۆ دەیکەیت بریتییە لەوەی بەخۆت دەڵێی تۆ شایەنی ئەو شوێنە نی کە لێوەی وەستاوی .بزانە تۆ شایستەی ئەو شوێنەی لەسەر زەوی، جا هەر شوێنێک بێت.

ئامانج : شانازی بە شوێنی ئەمڕۆت بکە، شانازی بەو مەودایە بکەکە لەماوەی ژیانتدا بڕیوتە، تۆ گەیشتوویتە ئەو خاڵەی، کە پێویست بووە پێی بگەی.

١٦ی جوڵای

هەندێك كات ناچار دەبی درۆ بكەی، بەڵام پێویستە هەمیشە ڕاستییەكە بەخۆت بڵێی.

(لویز فیتزهیو)

هەست بە بێ ئومێدی مەكە لەو هەڵەی كردووتە، لەبەر ئەوەی لەڕابردوودا بووە و ناتوانیت كات بگەڕێنیتە دواوە تا چاكی بكەیتەوە، بەڵام ئەگەر لەگەڵ خۆتدا سەبارەت بە هەڵەكەت ڕاستگۆ نەبی، ئەوا تووشی هەڵەیەكی ڕووخێنەر بوویت.

ئێمە هەموومان تووشی ئەو هەڵانە دەبین و هەموو كات شتی لێوە فێر دەبین، بەڵام زۆر گرنگە لە كاتی هەڵەكەدا دان بە ڕاستییەكە بنێین، هەتا ئەگەر بە مەبەستیش نەبووبێ، داوای لێبوردن بكە و كارەكە قبووڵ بكە و خۆت ئازاد بكە.

ئامانج : داوای لێبوردن لەو كەسە بكە، كە هەڵەت بەرامبەری كردووە، بێ ئەوەی گوێ بدەیتە ئاستی كەسەكە.

١٧ی جوڵای

هەمیشە وا ڕەفتار بکە، هەروەك ئەوەی تاجێکی سووکت لەسەردایە

(نەزانراوە).

لەو کاتەی بە شێوەیەکی گەورە خۆمان بۆ کارەکانمان ئامادە دەکەین، زۆر گرنگە هەموو هەوڵی خۆمان بدەین، بێ گوێدان بە ڕای خەڵکی بەرامبەر داهێنانەکەت، زۆر گرنگە شانازی بە کار و داهێنانت بکەی، بەشێک لە داهێنان پەیوەندیی بە هەوڵدان و ئەزموونی بەردەوامەوە هەیە، هەر پڕۆژەیەک بە ئەنجامی بگەیەنی، لە پڕۆژەکەی تر چاکتر دەبێ، داهێنان واتای تەواوی کارەکە نییە، بەڵکوو واتای چاکسازییە.

ئامانج : بێ گوێدانە ئەوەی هەستی پێ دەکەی، لە یادی مەکە ڕێز لە کاری چڕوپڕ و هەوڵی بەردەوام و داهێنانت بگری.

١٨ی جوڵای

خۆت بەرامبەر ترسەکانت بەدەستەوە مەدە، لەبەر ئەوەی ئەگەر خۆت بەدەستەوە بدەیت، ناتوانیت پەیوەندیی لەگەڵ دڵت ببەستی.

(پاولۆ کۆیلۆ)

خۆشەویستی هەموو شتێک ڕۆشن دەکاتەوە، ترس ڕاستییەکان دەشێوێنێت و مێشک پڕ بیری نەرێنی دەکات، ترس پۆزشێکت پێ دەدا تا خۆت لە پەنای دڵ حەشار بدەی، هەمووان دەترسن، بەڵام کارەکە هێزی زیاتری دەوێت تا بەسەر ترسەکانتدا زاڵ بیت و شوێن دڵت بکەوی.

ئامانج : گوێ بۆ دڵت بگرە و شوێن ڕووداوت بکەوە.

١٩ی جولای

ئەو شتە لە ژیاندا بەدەست بێنە، کە هاندراوی لە بەدەستهێنانیدا.
(ئۆپێرا وێنفری)

بەدرێژایی کات خەڵک دێتە ژیانت و دەردەچێت، زۆربەشیان نازانن چی دڵخۆشت دەکات، بەڵام زۆر بیر لەوە مەکەرەوە و لە یادی بکە .ئەو مرۆڤانەی لەگەڵت دەمێننەوە، وادەکەن زیاتر هەست بە دڵخۆشی بکەیت، بەڵام بۆ دڵخۆشیت پشت بە کەس مەبەستە، لەبەر ئەوەی هەندێک کات هەست بە نائومێدی دەکەیت.

ئامانج : ئەگەر کەسێک بێ ئومێدی کردی، لە خۆت بپرسە)ئایا دوای تێپەڕبوونی ساڵێک ئەو نائومێدییە بەلاتەوە گرنگە ؟ (ئەو پرسیارکردنە یارمەتیت دەدات بۆ لەبیر کردنی بێ ئومێدییەکە و بیرکردنەوەیەکی ئارام لە بابەتەکە.

هەموو کەسێك خەمێکی شاراوەی هەیە، کە کەس هیچی دەربارەوە نازانێت، لە زۆربەی کاتەکاندا بە کەسێك دەڵێین بێ هەست، لەگەڵ ئەوەی هەست بە خەم دەکات.

(هێنری وادسۆرس لۆنجفلیۆ)

هیچ شتێک وات لێ نەکات بابەتەکان بخەیتە قاڵبی کەسییەوە، خەڵکەکە هەرچی دەڵێن و دەکەن هەڵەی تۆ نییە، بەڵکوو ئاشکراکردنی ناخی خۆیانە، کاتێک لەگەڵ تۆ بەنەرمونیانی ڕەفتار دەکەن، ئەوا لەبەر ئەوەیە خۆیان لەگەڵ خۆشیاندا بە نەرمونیانی و خۆشەویستییەوە ڕەفتار دەکەن، لەکاتێکیشدا کەسێک بە ڕووی تۆدا دەتەقێتەوە، جا بە قسە بێت یان بە کردار، لەبەر ئەوە نییە کە تۆ کارێکی هەڵەت کردووە، بەڵکوو لەبەر ئەوەیە ئەوان لە ناخەوە کێشەیان هەیە .ببە هاوەڵی ئەو کەسانەی بە تووڕەییەوە بە ڕووی کەسانی تردا دەتەقنەوە، تۆ نازانی ئەوانە لەماڵەوە چ ناڕەحەتییەک دەچێژن.

ئامانج : لە جاری داهاتوودا ئەگەر کەسێک بە قسەیەک بریندارت بکات، وا هەست بکە تنۆکێک ئاوە و بە لاشەتدا دێتە خوارەوە.

٢١ی جوڵای

هەموو منداڵەکان پێویستیان بە کەمێك یارمەتیی هەیە، پێویستیان بە کەمێك ئومێد هەیە، پێویستیان بە کەسێکە باوەڕیان پێ بکا.

(ماجیك جۆنسن)

ئومێد، بەخشینێکی ناوازەیە دەیبەخشینە بچووکەکانمان، زۆرێک لە منداڵەکان لە ماڵێکی پەرتەوازە و بێبەشن لە خۆشەویستی و سۆز و پاڵپشتی، کاتێک ئومێد دەبەخشیتە منداڵێک، ئەو خەونانە دەبینێت کە دەتوانێ بەدەستیان بهێنێت.

ئامانج : هەنگاو بۆ دەرەوەی خۆت بنێ، یارمەتیی منداڵە پێویستەکان بدە.

٢٢ی جولای

مەرج نییە هەموو ئەو شتانەی ڕووبەڕووی دەبینەوە بتوانین بیان گۆڕین، بەڵام دەتوانین ئەو شتانە بگۆڕین، کە ڕووبەڕوویان دەبینەوە.
(جیمس باڵدۆن)

کاریگەری سوکایەتی پێکردن زۆر بوو لەسەر ژیانم، بە ساتانێکی ناخۆشیدا تێپەڕیم پێویستبوو لەسەرم خۆم ڕاگرم و لێنەگەڕێم بەسەرمدا زاڵ بێت، بۆیە هەڵسام بە هەنگاوێکی بوێرانە بەو کەسەم گوتت کە سوکایەتی پێکردبووم، کە قسەکەی وای لێ کردم زۆر هەست بە کەمی خۆم بکەم، ئەمەش چەندان کێشەی سۆزداری و لاشەیی بۆ دروستکردم تا ئێستاش.
بەڵام لەو کاتەی ئەوم بووری هەستم کرد بارێکی قورس لەسەر شانم سوک بووە و نەماوە، هەر ئەمەش وای کرد هەست بە هێزێکی ڕۆشنتر بکەم ، ئەمەشم پێویستبوو.

ئامانج : بیر لە کەسێک بکەوە لە ڕابردوودا خراپەی بەرامبەر کردبێ، میهرەبانبە لەگەڵی و لە هەڵەکانی ببورە.

٢٣ی جوڵای

ڕێگریکردن لە خووە خراپەکان زۆر ئاسانترە لە شکاندنی.

(بینجامین فرانکلین)

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە واز لە خووە خراپەکان بهێنیت، خووە خراپەکان تەنیا چارەسەریمان دوا دەخەت، هەندێک کات هەست ناکەین خووە خراپەکان چەندە زیانمان پێ دەگەینن، ئێمە دەترسین وازیان لێ بهێنین، بەڵام ئێستا کاتیەتی بیخەینە لاوە.

ئامانج : لیستی خووەکانت دابنێ .ئایا بە شێوەیەکی ئەرێنی کار دەکەنە سەر ژیانت؟

٢٤ی جوڵای

هەموو شتێك لە كۆتاییەكەیدا باش دەبێت، ئەگەر باش نەبوو، ئەوە كۆتاییەكە نییە.

(نەزانراو)

کاتێک بە ساتێکی ناخۆشدا ڕەت دەبین، وا باوەڕ دەکەین ژیان کۆتایی هاتووە و وێران بووە، بەڵام بارودۆخەکە بەم جۆرە نییە .کاتێک دەستم بە گەشتی چارەسەریی کرد، باوەڕەم وابوو ژیانی من کۆتایی هاتووە، باوەڕم وابوو جارێکی تر کار ناکەم، جارێکی تر خەڵکی خۆشیان ناوێم، باوەڕم وابوو ئەمە کۆتاییە، بەڵام لەڕاستیدا ئەوە سەرەتای دەستپێکی ژیانی ماوەم بوو، بێ گوێدان بەوەی چۆن دەبێت، دەتوانی لە سەرەتاوە دەست پێبکەیت، لە سەرەتاکانەوە شتە ئەرێنییەکان بدۆزیتەوە.

ئامانج : کاتێک بۆ خۆت دیاری بکە، بۆ قبووڵکردنی ئەو بارودۆخەی لە ژیان بەسەری دەبەیت، هەر چۆنێک بێت، هێشتا کاتەکە لەدەست دەرنەچووە تا لە سەرەتاوە دەست پێبکەیتەوە.

٢٥ی جوڵای

حەزەکانت بێ سنوورن.

کاتێک لەناوەوە لەگەڵ حەزەکانت بەردەوام دەبیت، هیچ سنوورێک دیاریت ناکات، لەبەر ئەوەی حەز تاکە پاڵنەرە بۆ هەموو جۆرە هونەرەکان، کارەکە لەسەر خۆت وەستاوە، تا شتێکی سەرنجڕاکێش لە ژیانتدا بکەیت.

ئامانج : بیهێنەوە یادی خۆت، تۆ دەتوانی بە هەوڵدانێکی بەردەوام کارە مەزنەکان بکەیت.

٢٦ی جوڵای

بۆ جوانترکردنی جیهان بە ڕۆڵی خۆت هەڵسە.

باوەڕم وایە پێویستە لەسەرمان ئەم جیهانە بۆ نەوەکانی داهاتوومان شایستەتر بکەین، بوونم وەک کەسێکی بەناوبانگ زۆر دەرفەتی پێ بەخشیوم، تا ببەخشم و بەدرێژیی ڕێگا کاریگەرییم لەسەر ژیانی زۆر کەسدا هەبێت، شەڕەفمەند بووم بە ئامۆژگاریکردنی ئەو منداڵ و گەورانەی بەدەست گاڵتەپێکردن و دڵەڕاوکێی و کێشە مێشکییەکان لە هەموو ناوچەکانی جیهانەوە دەناڵێنن، هەموویان دۆخێکیان هەیە گرنگە بۆ ئێمە، هەر بۆیە حەز بە هەرچییەک دەکەی، جیاوازییەک دروست بکە.

ئامانج : بڵندگۆی مۆبایلەکە بەرز بکە و لە پڕۆژەیەکی خێرخوازیی ناوچەیی قازانج نەویستدا بەشداریی بکە.

٢٧ی جولای

سەرکەوتن بریتییە لەوەی خودت ڕاستەقینە بێت.

(نەزانراو)

لە ڕووبەڕووبوونەوە گەورەکانی ژیان، دۆزینەوەی حەقیقەتی خۆتە، ئەگەر دەستت کردووە بە دۆزینەوەی حەقیقەتی خۆت، ئەوا تۆ سەرکەوتوو بوویت، چونکە تۆ شتێکت بەدەست هێناوە کە زۆربەی کەسەکانی تر لەبەرامبەریدا بێدەسەڵاتن.

ئامانج : یارمەتیی ئەو هاوڕێیەت بدە، کە هەست بە لەدەستچوون دەکات، ڕەنگە بتوانی یارمەتی بدەی بۆ گەڕانەوەی بۆ سەر ڕێچکەیەکی چاک و دۆزینەوەی ناسنامە ڕاستەقینەکەی.

٢٨ی جولای

هیچ کەسێك چێژ لەو هێزە نابینێت، جگە لەوەی پێی دەبەخشین.
(ئەلیس وکر)

سات نا ساتێک ئێمە خۆمان لەدوای کەسایەتییە خەیاڵی و ئەفسانەییەکان حەشار دەدەین، بە لای منەوە سەندرێلا بوو، لەبەر ئەوەی لەژێر سایەی خوشکە بچووکەکەی دەژیا و زۆری لێ دەکرد لەسەر خزمەتکردنی، تا بەختە خراپەکەی گۆڕا بۆ بەختێکی باش، لەو کاتەی بچووک بووم، هەمیشە بە خوشکی(دالاس لوفاتۆ)ی بچووک دەناسرام، مانای وا نەبوو من لەژێر سایەی خوشکەکەمدا دەژیم، بەڵام من وام کرد، لەگەڵ ئەوەی من زۆر شانازیم بە خوشکەکەمەوە دەکرد، بەڵام هەستم دەکرد هەرگیز نادرەوشێمەوە، شتەکە کارکرنی زیاتری دەویست تا هەست بکەم توانام هەیە و بە تەنیا دەدرەوشێمەوە، هەستم کرد پێویستە لەو ئاستەنگەیە دەرباز بم، تا بتوانم خۆمم خۆش بوێت.

ئامانج : دڵخۆش مەبە لە ژێر سێبەری هیچ کەسێک بژیت، بۆیە لەو کردارە بوەستە و خۆت خۆش بویت وەک ئەوەی کە هەیت.

٢٩ی جوڵای

هەرگیز ئومێد لەدەست مەدە، باشترین هەستکردن لە جیهان بریتییە لەوەی بزانی ئەگەرەکان کۆتاییان نایەت.

(نەزانراو)

لەو ساتە ناخۆشانەی پێیدا تێپەڕ دەبیت، هەیشە ترووسکایی ئومێد لە ناختدا پێویستە دەستی پێوە بگریت و پاڵ بە هەموو ئەگەرەکانتەوە بنێت.

ئامانج : لەو کاتەی هەست بە ڕووخان دەکەی، لە ناختدا بەدوای ترووسکایی ئومێددا بگەڕێ، واز لە عەقڵت بێنە تا بە قووڵی بیر لەو کارانە بکاتەوە، کە لەداهاتوودادا ڕوو دەدەن.

ئەو حاڵەتەش دەڕوات.

(نەزانراو)

کاتێک لە ژیانمدا بیرم لە هەندێک ئەزموونی تاڵ کردەوە، کە پێیدا تێپەڕ ببووم، هەستم بە قورسیی زاڵبوون کرد بەسەر خەم و ئازاردا، هەستم کرد کات ناتوانێت هەموو ئازارەکانم ساڕێژ بکات، بەڵام یارمەتیم دەدات لەسەر سووکبوونیان، بێ گوێدان بەو کاتەی کە دەیخایەنێت، بەڵام لەکۆتاییدا هەست بە باشبوون دەکەیت و ئەو کارە قبووڵ دەکەیت کە بەسەرتدا دێت.

ئامانج : ئەمڕۆ هەست بە چی دەکەیت، بزانە کارەکان باش دەبێت، بۆیە ئێستا بەمە دڵخۆش بە، بارودۆخەکە باش دەبێت.

٣١ی جوڵای

خۆت بە، کەس نادۆزیتەوە هاوشێوەت بێت.

(ئۆسکار وایلد)

زۆر کات هەست بە ون بوون دەکەین، لەکاتێکدا سەیری هاوڕێ و هاوژین و هەتا کەسە بێگانەکان دەکەین، وا باوەڕ دەکەین کە وەڵامەکە لەوەدا خۆی پەنهان داوە، کە ئێمە کەسێکی ترین و پێویستە کەسایەتیمان بگۆڕین، پێت ڕادەگەیەنم ئەو کارە تووشی دڵتەنگیت دەکات، ئەگەر کەسێکی سەلیقە بەرز، کەسێکی خاوەن بەهای بەرز کاریگەرییت بخاتە سەر و وا بیر بکەیتەوە کە بوونت بە کەسایێکی تر دڵخۆشت دەکات، ئەوا زۆر هەڵەیت.

ئامانج : ئەمڕۆ خۆت بە، هەموو ڕۆژێکیش خۆت بە.

ئۆگستۆس

ای ئۆگستۆس

ئومێد وات لێ دەکا بەسەر هەموو شتێکدا زاڵ بیت.

زۆر کاتم لە ژیان بەڕێ کرد هەستم بە ون بوون و شکان و شڵەژان و ئازارێکی زۆر دەکرد، بەڵام سەرکەوتنەکانم فێریان کردم، پێویستە باوەڕم بەخۆم هەبێت، بزانە مادام من پارێزگاری لە ئومێد و هیوا بە خۆم دەکەم، ئەوا من هەمیشە باش دەبم.

ئامانج : لەو هەڵوێستانەی هەستت بە ڕووخان کردووە با لە یادت بێت، لەیادت بێت چۆن بەسەریدا زاڵ بوویت و لەسەر ئەو ئاستەنگانەی لەداهاتوودا تووشی دەبیت تاقی بکەرەوە، دەتوانیت بەسەر هەموو ناخۆشییەکاندا زاڵ بیت، کە ڕووبەڕووی دەبیتەوە.

٢ی ئۆگستۆس

خۆشەویستیی چارەسەر، دڵنیام ئەوە دەزانیت.

(گۆرانییMIND GAME ی جۆن لینۆن)

هەموو جۆرە پەیوەندییەکان پێویستیان بە خۆشەویستی و ڕێزە، بەڵام ئەو کارە پێویستی بە کاتە، بۆیە لەنێوان خۆت و خۆت گەشە بەو پەیوەندییە بدە، لەنێوان خۆت و خێزان و هاوڕێکانت، تەنیا ئەوەندە بەس نییە پێیان ڕابگەیەنی کە خۆشیانت دەوێت، بەڵکوو پێویستە کات و هەوڵیان پێ ببەخشیت، تا لە ڕێگای وشە و کارەکانتەوە بۆیان بسەلمێنیت.

ئامانج : لە ڕێگای کردارەوە پیشانی کەسێک بدە کە خۆشت دەوێت، لە هەندێک کاتدا تەنیا وشەی(خۆشم دەوێی)بەس نییە.

٣ی ئۆگستۆس

گەشەسەندنی کەسایەتیت بوێریی زیاتری دەوێت.

(ئەی ئەی کامینجز)

گەشەسەندن ئەستەمە، کاتێک هەست دەکەین گەیشتووینەتە لوتکەی گەشەسەندن، هەست دەکەین تازە دەستمان پێکردووە .کاتێک گەشتی چارەسەرییەکەم دەست پێکرد، وا باوەڕم دەکرد کێشەکانم کۆتاییان هاتووە، بەڵام لەڕاستیدا پێویستە بەردەوام بی لە کارکردن لەسەر خۆت و چارەسەریی خۆت.
زۆر مەترسیدارە ئەگەر ئەندازەیەکی زۆر ئارامیمان هەبێت، بۆیە بارودۆخەکە پێویستی بە بوێری و پێشکەوتن و قبووڵکردنی گۆڕانە.

ئامانج : زاڵ بە بەسەر هەموو ئەو ئاستەنگانەی لەسەر ڕێگاتن، تا بتوانیت کەسایەتیی ڕاستەقینەی خۆت پیشان بدەیت.

٤ی ئۆگستۆس

هەموو کرادرێك پەرچەکردارێکی هاوشێوەی هەیە لە ئەندازەدا و جیاواز لە لایەکەدا.

(یاسای سێیەمی نیوتن بۆ جووڵە)

لەو کاتەی دایک و باوکم وەفاتیان کرد، هەستم بە شکستێکی قووڵ کرد، خراپ دڵم شکا، لەگەڵ ئەو ئازارە زۆرەی هەستم پێی کرد، لەناخمدا هەستم بە هەمان ئومێد دەکرد.
زۆر گرنگ بوو ئەو هەستانەم قبووڵ بکەم و ئەو ئازارەم لە کارێکی گرنگدا بەکار بێنم.
پەیوەندیم لەگەڵ دایک و باوکم بەهێز نەبوو، لەبەر ئەوەی کێشەکە پەیوەستب وو بە تەندروستیی مێشک و خووگرتن، بەڵام من بڕیارمدا دەزگاری) لۆڤاتۆ (بۆ یارمەتیدان و چارەسەرکردنی هەموو ئەو کەسانەی کە ڕووبەڕووی کێشەی خووگرتن یان تەندروستیی مێشکیان هەیە، دابمەزرێنم .ئەوە ڕێگای من بوو بۆ گۆڕین دۆخە ناخۆشەکانی من بۆ شێوزێکی ئەرێنی.

ئامانج : لە جاری داهاتوودا ئەگەر بە دۆخێکی خەماویدا گوزەرت کرد، ڕێگایەک بدۆزەوە تا بیگۆڕی بۆ ئەرێنی.

٥ی ئۆگستۆس

ئێمە هەمیشە کار دەکەین، بۆیە جیاوازیکردن نابێتە کردار، بەڵکوو دەبێتە خوو.

(ئەرستۆ)

هەموو ئەو شتانەی حەزی پێ دەکەیت تا پێوەی بناسرێیتەوە، پێویستی بە ئارامگرتن و کارکردنە، کارەکە زۆر سادە دەبێت، وەک پاکردنەوەی ددانەکانمان، ئەو کارە هیچ بیری لێ ناکەینەوە، لەبەر ئەوەی ئێمە ڕۆژانە سێ جار دووبارەی دەکەینەوە.

لە ئاکامی کردنی کردارێکی تەندروستیی بەردەوامدا، ئێمە دەیکەینە بەشێکی سەرەکی لە ڕێچکەی ژیانمان.

زۆر باشە ئێمە خووێکی تەندروستیمان هەبێت، هەر کاتێک خووێکی تەندروستیت زیاد بکات، دەبیتە کەسێکی چاکتر، کاتێک هەموو ڕۆژێک هەوڵ دەدەیت ببیتە کەسێکی سەرکەوتوو، لەکۆتاییدا پێی دەگەیت.

ئامانج : ئەو شتە بدۆزەوە کە حەزی پێ دەکەیت و باشترت دەکات، لە پاشان بیکە بە خووێک.

٦ی ئۆگستۆس

پێویستە بژین، بێ گوێدانە ژمارەی ئەو ئاسمانانەی کەوتوون.

(دی ئیچ .لورانس)

بارودۆخەکان لەبەر هۆکاری گونجاو، کاتی گونجاو ڕوودەدات، بۆیە ڕووبەڕووی ڕوودانی مەبەوە، بەڵکوو ئەو دیارییانە بە دڵخۆشی و ئارامییەوە قبووڵ بکە.

ئامانج : ئەمڕۆ ڕووبەڕووی هەرچییەک دەبیتەوە، قبووڵی بکە.

٧ی ئۆگستۆس

حەزم لە قومارکردن نییە، بەڵام ئەگەر شتێك هەبێ بمەوێ بیکەمە بارمتە، ئەوا خودی خۆم دەبوو.

(بیۆنسێ)

گەشتی چارەسەرییەکەم ئازاربەخش بوو، بواری دام تا بە ڕێگایەک خۆم بناسم، بە خەیاڵیشمدا نەهاتبێت، کە ئەو ڕێگایە گونجاوە.
ئازادییەک هەیە پەیوەستە بە زانین و قبووڵکردنی ئەوەی من هەرگیز مرۆڤێکی تەواو نابم.
چارەسەری هەوڵێکی ڕۆژانەی گرنگە، بە پێداگرییەوە هەوڵ بۆ بەدەستهێنانی دەدەم، ناتوانم لە کردنی بێخەم بم، یان وەک بابەتێکی بەردەست سەیری بکەم، بەڵام ئەوە بەشێکی گرنگە لە تاقیکردنەوەی ئەو فێربوونەی پێیدا تێپەڕیم.

ئامانج : ئەگەر بە قۆناغی چارەسەریدا ڕەت دەبیت یان نا، بیر لە گەشتەکەت بکەوە، کە چۆن بتوانی هەموو ڕۆژێک لە ژیانتدا باشتر و دەوڵەمەندتر بیت.

٨ی ئۆگستۆس

با گەشتەت بۆ دۆزینەوەی زەوی نوێ نەبێت، بەڵکوو بۆ دۆزینەوەی چاوانێکی نوێ بێت.

(ی مارسیل براوست)

زۆر گرنگە بە ڕووی جیهانی دەرەوەدا کراوە بیت، بەردەوام بەدوای شتی نوێدا بگەڕێ، هەتا لە شوێنە ئاساییەکانیش بێت، زۆر سەرنجڕاکێشە جیهان ببینیت، بەڵام زۆر بێ هودە دەبێت، ئەگەر بۆ بینینی شتی نوێ ئامادە نەبیت.

ئامانج : هەوڵ بدە کەسێک یان شتێک لە دیدگایەکی نوێوە ببینیت و خۆت لە هەموو ئەو بیرکردنەوانەی پێشوو بەدوور بگرە.

٩ی ئۆگستۆس

لەیادت بێت تەنیا خودا دەتونێت بڕیارت لەسەر بدات، بۆیە ڕقدارەکان لەیاد بکە، لەبەر ئەوەی کەسێك هەیە خۆشی بوێی.
(گۆرانیی we can stop مایلی سایروس)

ناتوانیت هەمووان دڵخۆش بکەیت، بۆیە تاکە شتێک پێویستە تەرکیزت بخەیتە سەری، بریتییە لەوەی ژیانی خۆت بژی، ئەگەر کەسێک کردەوەکانتی بە دڵ نەبوو، لە یادت بێت بارودۆخەکە لەبەر کەسایەتی نییە، بەو ڕێگایەی پێت خۆشە بەوە گوزارشت لە خۆت بکە .

ئامانج : بەو جۆرە سەیری خۆت مەکە، کە خەڵکی تر سەیرت دەکەن، یان چۆن گوزارشتت لێ دەدەن، مادام تۆ خۆت باشتر و دڵخۆشتر دەکەی، هیچ شتێکی تر لەوە گرنگتر نییە.

۱۰ی ئۆگستۆس

دەبێت فێر بیت چۆن پەیوەندی دەگریت، مادام تۆ بەردەوام لەو ژیانەدا دەژیت.

لەو کاتەی فێر دەبیت چۆن پەیوەندیی لەگەڵ کەسانی تر ببەستی، هیچ کێشەیەک ڕووبەڕووت نابێتەوە کە نەتوانیت چارەسەری بکەیت، مانای وا نییە پێویستە لەسەرت بەدرێژایی ماوەکە لەگەڵ کەسانی تر هاوڕا بیت، بەڵام ئەوەندە گرنگ نییە ئەگەر تۆ گەشە و هەوڵدانی تەواوت هەبێت بۆ زاڵبوون بەسەر جیاوازییەکانی نێوانتان، بیر بکەوە، چەندە ئاشتی دەست دەکەوێت، ئەگەر خەڵکی لەبری توندوتیژی، لە کێشەکانیان بدوێن.

ئامانج : ئایا کەسێک هەیە لە هاوڕێکانت یان خێزانەکەت نەتوانی بە ئاسانی پەیوەندیی لەگەڵدا ببەستیت؟ ڕەنگە ئێستا کاتی هاتبێت جارێکی تر هەوڵ بدەیت، هەوڵدان زیانت پێ ناگەیەنێت.

١١ی ئۆگستۆس

ئەو وانەیەی لە چیرۆکەکە سوودی لێ بینرا : تۆ کێیت تا بڕیارم بەسەردا بدەیت؟

(گۆرانیی none of business سالت، ئین، بیبا)

کاتت بە بڕیاردان لەسەر کەسانی تر بەفیڕۆ مەدە، ئەوە بەرپرسیاریەتیی تۆ نییە، خوای گەورە دروستی نەکردووی تا بڕیار بەسەر کەسدا بدەیت، بەڵکوو تۆی دروست کردووە تا ببیتە باشترین جۆری مرۆڤ و خۆشەویستی و سۆز ببەخشییە هەموو ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی دەبیتەوە.

ئامانج : بڕیار لەسەر کەسانی تر مەدە، بەڵکوو بە جیاوازیی دروستکردن لەو جیهانە کاتەکانت بەسەر ببە.

١٢ی ئۆگستۆس

ئەگەر بمانەوێت بە ئاشتی بژین، پێویستە بە شێوەیەکی باشتر یەکتر بناسین.

(ليندۆن جۆنسۆن)

لـەو کاتـەی لـە تـەمـەنـی هـەرزەکاریمـدا قوربـانیی سووکایەتیپێکردن بووم، هەستم بە تووڕەییەکی زۆر دەکرد . لـەو ڕێگایـەی کـەسـانی تـر بـەرامبـەرم بـەکـاری دێنن، ئێسـتا هەست دەکەم کە ئەوانیش بەو دەردەی من دەنـاڵێنن، بـەڵام بە ڕێگایەکی جیاواز دەری دەبڕن، لەو کاتەی بیر لەو کەسانە دەکەمەوە کە سووکایەتییان بـەرامبـەر کراوە، ڕەنگە ئـەوەی دەڵێم بە شێتی هەژماری بکەن، بەڵام حەز دەکەم لە ئامێزیان بگرم، لەبەر ئەوەی ئێستا دەزانم ئەوان لەم کاتەدا پێویستیان بە خۆشەویستی و سۆز هەیە.

ئامانج : ئەمڕۆ بیر لەو کەسە بکەوە، کە لە ڕابردوودا خراپەی بەرامبەر کردووی، بـەرامبـەری بـە سـۆز بـە، لـەبـەر ئـەوەی ئەویش هەست بە ئازار دەکات.

١٣ی ئۆگستۆس

ئەوانەی دەبنە هۆی تەنگوچەڵەمە، خۆیان تووشی تەنگوچەڵەمە بوونە.

ئەگەر کەسێکی کراوە بیت، لە یادت بێت هەموو کەسەکان بەم جۆرە نین، پێویستە هەموومان ڕەچاوی هەستی کەسی بەرامبەر بکەین، ڕەچاوی ئەو شتانە بکەین، کە پێی ئاسوودەین، ئاگاداری ئەو سنوورە بە، کە کەسانی تر بۆ خۆیان دیاریان کردووە، ئەگەر کەسێک ویستی سنوورەکەت بشکێنێت، بە ئەدەبەوە پێی ڕابگەیەنە ڕێز لە سنوورەکەت بگرێت، کاتێکی زۆر ناخۆش هەبوو لە ژیانمدا، زۆر کەس لەو ماوەیەدا هەوڵیان دەدا لێمەوە نزیک بن، لەسەرم پێویست بوو سنوورێک دابنێم و بەتەواوی لە هەڵوێستەکە بچمە دەرەوە.

ئامانج : ئاگادار بە و ڕەچاوی ئەو سنوورانە بکە، کە کەسانی تر بۆ خۆیان دروستیان کردووە، مانای وا نییە کە تۆ بە شتێک ئاسوودە بوویت، کەسانی تریش پێی ئاسوودە بن.

١٤ی ئۆگستۆس

ئەوە تۆی وادەکەی خەڵك چۆن ڕەفتارت بەرامبەر بکەن، لە ڕێگای ئەوەی بواریان پێ دەدەیت و بواریان پێ نادەیت و ئەو شتانەی سەرکۆنەیان دەکەی لە سروشتیان.

(تونی جاسکینز)

ئەگەر تۆ کەسێکی کراوەیت، لەیادت بێت هەموو خەڵکی بەم جۆرە نین، پێویستە هەموومان هەست و ئارامیی کەسانی تر بپارێزین، ئاگاداری ئەو سنوورانە بە، کە کەسانی تر بۆ خۆیان دیاریان کردووە، ئەگەر هەر کەسێک ویستی سنوورەکەت ببەزێنێت، بە ئەدەبەوە پێی ڕابگەینە کە ڕێزی سنوورەکانت بگرێ، لە ژیانمدا هەندێک کاتی ناخۆشم بەڕێ کرد، کەسانێکی زۆر هەوڵی نزیکبوونەوەیان دەدا لێم و لەسەرم پێویست بوو سنوورێک دابنێم، یان بەتەواوی لە بارودۆخەکە بکشێمەوە .

ئامانج : ئاگاداری ئەو سنوورانە بە، کە کەسانی تر بۆ خۆیان دیاریان کردووە، ئەگەر تۆ بە شێوازێک لە ڕەفتارکردن ئاسوودەی، مانای وا نییە کەسانی تریش بەهەمان شێواز ئاسوودەن.

١٥ی ئۆگستۆس

لەگەڵ هەموو کەسەکان باش بە، دەوڵەمەند بن یان هەژار، هەموویان بەهۆی کارێکەوە دەناڵێنن، هەیە زۆر دەناڵێنێت و هەیە کەم.

(پەندی هیندی)

کاتێک بەراوردی ناخۆشییەکانمان لەگەڵ ئەو ناخۆشییانەی کەسانی تر پێیدا تێپەڕ بوونە دەکەین، لەکۆتاییدا هەست بە تاوان دەکەین، بێ ویستی خۆمان هەستەکانمان لاواز دەبن . کاتێک کلدانەکەم شکا، کارەکە زۆر خراپ بوو، بەڵام من هەستم کرد لەو بەری جیهانەوە کەسانێک هەن ئاوی پاکیان بۆ خواردنەوە دەست ناکەوێت .هەندێک کات شەرم لە خۆمان دەکەینەوە، لەبەر ئەوەی کەسێک هەیە زیاتر ئازاری هەیە لە ئازاری ئێمە، بەڵام پێویستە هەست بە هەموو جۆرەکانی ئازار بکەین، لەبەر ئەوەی حەقیقەتە، مانای وا نییە ئەگەر وەک ئەوان ناخۆشیت نەچەشت، ئەوا هیچ ناخۆشییەکت نەچەشتووە.

ئامانج : بە هەر بارودۆخێکدا تێپەڕ دەبیت، دڵنیابەوە لەوەی ڕێز لە هەستەکانت دەگری، هەر بۆیە ڕێز لە هەستەکانت بگرە، هەر وەک ئەوەی هەستی کەسێکی ترە.

١٦ی ئۆگستۆس

خۆت بە هیچ کەسێك بەراورد مەکە، لەبەر ئەوەی بەو کردارە زیان بە خۆت دەگەیەنیت.

لە جیهاندا دوو کەسی هاوشێوە نین، ئەوەش وادەکات هەر یەک لە ئێمە جیاواز و سەرنجڕاکێش بێت.
بڕیاردان لەسەر خۆمان و کەسانی تر سروشتی ئێمەیە، لەو کاتەی هەست دەکەین متمانە بە خۆمان ناکەین، دەست دەکەین بە بەراوردکردنی خۆمان بە کەسانی تر، دەست دەکەین بە بیرکردنەوە لەوەی کەسێکی تر هەبێتماڵی زیاتر بێت لە ئێمە، یان لە ئێمە جوانتر بێت، یان بەهرەمەندتر بێت، بەڵام ئەوە گرنگ نییە، لەبەر ئەوەی ئەو کەسە ئێمە نییە و هەرگیز نابێتە ئێمە، خوای گەورە وەک ئەوەی هەی دروستی کردوویت.

ئامانج : لە یادت بێت کەس لەسەر زەوی ئەو دڵەی نییە، کە تۆ هەتە، تەنیا ئەمەش بەسە بۆ ئەوەی شایستەی ڕێز بێت.

١٧ی ئۆگستۆس

بوار بەخۆت بدە هەست بە هەموو جوانی و ترسەکان بکەیت، بۆ پێشەوە هەنگاو بنێ، هیچ هەستێك بەردەوام نییە.

(راینر ماریا ریلکی)

لەو کاتەی هەست بە شتێکی قووڵ دەکەین، وا بیر دەکەینەوە تا سەر بەردەوام دەبێت، فێڵەکە لە ڕووبەڕوونەبوونەوەی ئەم هەستە خۆی حەشار داوە، لەبەر ئەوەی دەبێتە هۆی زیادبوونی ئازار و ناخۆشی، ئێمە دروست کراوین تا هەست بە کۆمەڵێک هەست بکەین :جوانی و ترس، پەشیمانی و دڵخۆشی، پێکەنین و خەمباربوون، ناتوانیت زاڵ بیت بەسەر هەموو ئەو هەستانەی هەتە، بۆیە گرنگە بوار بدەیت بە دەروونت بە هەموو تاقیکردنەوەکاندا بڕوات، تا هەست بکات تاسەر بەردەوام نابن.

ئامانج : لە یادت بێت ئازار بەشێکی سەرەکیی ژیانە، لەبەر ئەوەی یارمەتیمان دەدات لەوەی ڕێز لە کاتە دڵخۆشییەکانمان بگرین.

١٨ی ئۆگستۆس

یان تۆ ڕۆژەکەت بەڕێوە دەبەیت، یان ڕۆژەکە تۆ بەڕێوە دەبات.
(جیم ڕۆن)

لەو کاتەی بە میزاجێکی خراپەوە لە خەو بێدار دەبیتەوە، بەردەوام هەوڵ دە ڕۆژەکەت خۆشگوزەران بکەیت، لەبەر ئەوەی ئەگەر وا نەکەیت، هەست دەکەیت هەموو ڕۆژەکەت سەرەوژوور بووە.
باوەڕ بکەیت یان نەیکەیت، تۆ توانات هەیە میزاجت بگۆڕیت و نەهێڵیت بیری خراپ دەستت بەسەردا بگرێت، یان هەست بکەیت هەموو ڕۆژەکەت سەرەوژوور بووە .ناڵێم کردنی ئەم کارە هەمیشە ئاسانە، لەبەر ئەوەی من دەزانم چەندە قورسە . تاقی بکەوە و بزانە دەتوانی کامە بیری ئەرێنی لە ناختدا بچێنیت.

ئامانج : ئەمڕۆ یاساکانی کێشکردن تاقی بکەرەوە، بێ ئەوەی بڕوانیتە ئەوەی بەسەرتدا دێت، بەردەوام بە لە بڵاوکردنەوەی هێزی باش لە جیهانی دەروروبەرت، چاوەڕوان بکە چۆن بۆت دەگەڕێتەوە.

١٩ی ئۆگستۆس

کارە سادەکان بە خۆشەویستییەکی گەورە بکە.

(دایکە تیریزا)

مادام لە هەموو ئەو شتانەی لە ژیاندا دەیکەیت باوەڕت بە دڵتە، کاریگەرییت زۆر قووڵتر دەبێت لەوەی پێشبینی دەکەیت.

ئامانج : هەتا بچووکترین کرداریش شایستەی ئەوەیە هەموو دڵتی پێ ببەخشیت، لەبەر ئەوەی کارێکی سادەی وەک باوەش لێکدان یان گوتنی(سوپاست دەکەم)دەتوانێت بە ئەندازەی کارە گەورەکان خۆشەویستی و پەیوەستبوون ببەخشێت و بڵاو بکاتەوە.

٢٠ی ئۆگستۆس

هەتا موعجیزەکانیش پێویستیان بە کاتە.

(سەندرێلا)

ئەو کاتەی منداڵ بووین، وا باوەڕمان دەکرد دەتوانین ئاواتەکانمان بە گۆچانی سیحری، یان بە یەک ئاماژە بەدەست بهێنین، ناڵێم ناتوانرێت کارە سەرنجڕاکێشەکان بەخێرایی ڕوو بدەن، بەڵام هەمیشە کارە ناوازەکان پێویستیان بە کاتە. باوەڕی زۆرم هەیە کە کارە ناوازەکان ڕوو دەدەن، ئەمەش ئەو باوەڕەی لا دروست کردم کە هەمیشە بەهێز بم.

ئامانج : ئارامگر بە، گەورەترین گۆڕانکارییەکانی ژیانمان پێویستیان بە کاتە.

٢١ی ئۆگستۆس

تۆ چاکەی هیچ کەست بەسەرەوە نییە تەنیا خۆت نەبێت، بۆیە کات بۆ خۆت تەرخان بکە، ڕێز لە خۆت و تایبەتمەندییەکانت بگرە، سنوورێك بۆ خۆت دابنێ.

لە ماوەی ژیانمدا زۆر وانە لە سەرکەوتنی خۆم و دانانی سنوورێک بۆ خۆم فێر بووم، کردنی ئەو کارەش قورسە، هەندێک کات بە ئازاریشە.
لە ژینگەی کار و ژیانی ڕۆژانەدا دڵنیابەوە لەوەی سنوورێک لەنێوان خۆت و ئەو کەسانە دابنێی، کە کاتیان لەگەڵدا بەسەر دەبەیت، دڵنیابە ئەوانە هەست بەوە دەکەن بە چی ئارام دەبیت و هەست بە سنوورەکانت دەکەن.
ڕەفتار و پەیوەندییەکانت بەرامبەر کەسانی تر دەربخە، تا دڵنیا ببنەوە لەوەی تۆ بەتەواوی ڕێز لە خۆت دەگریت . کارەکە قورسە، بەڵام شایستەی هەوڵدانە.

ئامانج : ئەمڕۆ یەک سنوور بۆ ژیانی پیشەییت یان ژیانی تایبەتیت دابنێ.

٢٢ی ئۆگستۆس

بەهۆی چاکەی دایك و باوکمەوە کاتێکی زۆرم بەهەدەر نەدا لەوەی بۆم ڕوون بێتەوە زانام یان گەمژە، لەبەر ئەوەی من بەو جۆرە بیرکردنەوە سوودی لێ نابینم.

(ودی ئالان)

هەموو ژیانت لە بیرکردنەوە لە کەسانی تر کە دەربارەی تۆ چۆن بیر دەکەنەوە لەدەست دەدەیت، تۆ بە هۆی ئەمەوە هەموو هێزی ژیانت لەدەست داوە، بێ ئەوەی جگە لە دوودڵی شتێکی تر لەپێناو زاڵبوون بەسەر کێشەکانی ژیاندا بکەیت.
گرنگ نییە خەڵکی چۆن بیرت لێ دەکەنەوە، تۆ ناتوانی وا لە هەموو کەس بکەیت خۆشیان بوێیت، ئەمەش هۆکاری بوونمان نییە لەو جیهانە.
گرنگترین شت ئەوەیە، کاتێک هەر شەوێک دەچیتە سەر جێ خەوەکەت، تۆ بزانی کە هەموو هەوڵی خۆت داوە، کە بە پاکی و ئەمانەت و سۆزدارییەوە ڕەفتار لەگەڵی کەسی بەرامبەردا بکەیت.

ئامانج : ڕۆژەکانت بە دانایی بەسەر ببە، تیشک بخە سەر کارە گرنگەکان، نەک ئەو کارە کەمبایەخەی ناتوانی کۆنترۆڵیان بکەیت، ئەگەر نا ئەو کارانە تۆ بەڕێوە دەبەن.

٢٣ی ئۆگستۆس

ئامانجەکەت بدۆزەرەوە، دەنگت دەدۆزیتەوە.

هەموومان بۆ ئامانجێک دروست بووین، لەو کاتەی کە بچووک بووین، هەر یەکەمان باش دەیزانی کاتێک گەورە دەبێت دەیەوێت ببێت بە چی، لەکاتێکدا هەندێکی ترمان کاتی زیاتریان دەویست تا ئەوە بدۆزنەوە.
بێ گوێدان بەو ماوەیەی داهاتووت تیایدا دیاری کردووە، لەپێناو ئامانجێکی دیاریکراو دروست کراویت.
دەنگەکەت خۆش و ناوازەیە، لەو کاتەی ئەوە دەدۆزیتەوە کە دڵخۆشت دەکات، قبووڵی دەکەیت و ڕێگا نادەیت هیچ کەسێک پێت بڵێت تۆ ناتوانیت لەپێناو خەونەکەتدا بژی.

ئامانج : لیستێک ئامادە بکە بۆ هەموو ئەو شتانەی حەز دەکەی لە ژیانتدا بەدەستیان بهێنیت، ئەندازەی ئەو خەونانە گرنگ نییە، تا چەندە گەورەتر بێت باشترە.

٢٤ی ئۆگستۆس

بێ پەشیمانی بژی.

(نەزانراوە)

مرۆڤی تەواو بوونی نییە، چۆنیەتیی لێبوردنی خۆت کارێکی گرنگە، پەیوەست مەبە بە هەڵەکانی ڕابردووتەوە، تا چەندە پێوەی پەیوەست بی، ئەوەندە زیاتر هێز و تواناتی تێیدا بەهەدەر دەدەیت، بۆیە وازی لێ بهێنە و لێوەی فێر بە.

ئامانج : بەرامبەر ئەو هەڵانەی کردووتەوە و لێی پەشیمانیت لە خۆت ببوورە، بوار بە خۆت ببەخشە تا وازی لێ بهێنیت.

٢٥ئۆگستۆس

لەکۆتاییدا سێ شت گرنگ دەبن، تا چەندە لە ژیانت خۆشەویستیت بڵاو کردووەتەوە، تا چەندە لە ژیانت نەرمونیان بوویت، چۆن بە سادەیی توانیوتە بەسەر ئەو کارانەدا سەرکەویت، کە بۆ تۆ هیچ نین.

(پەندی هیندی)

بۆچی هەموو کاتەکانمان لە تاکە شتێک کە نیمانە، سەرف دەکەین، لەبری ئەوەی بیر لەو هەمووە شتە بکەینەوە، کە لە ژیاندا هەمانە؟
بیر بکەوە، ئەو تاکە شتەی کە لەدەستت چووە، پێویست بووە بەدەستی نەهێنیت، لەبری ئەمە سەیری دەوروبەرت بکە، سوپاسگوزار بە بەرامبەر هەموو ئەو خۆشەویستی و نیعەمەتانەی ئێستا هەتە.

ئامانج : بیر لە شتێک بکەوە زۆرت حەز پێیەتی بەڵام بەدەستت نەهێناوە، لە پاشان بیر بکەوە بەدەست نەهێنانت باشتر بووە.

٢٦ی ئۆگستۆس

لەو کاتەی ئەوپەڕی هەوڵی خۆت دەدەی و بۆ خەونەکانت دەژی، هەوڵ دەدەی کەسانی تریش هەمان کردار بکەن.

هەرچەندە هێزت بۆ بەدەستهێنانی خەونەکانت زیاد بێت، زیاتر لەنێوان خەڵکیدا بڵاو دەبێتەوە، لەبەر ئەوەی بوێرییت بۆ بەدەستهێنانی خەونەکانت دەبێتە هۆکارێک بۆ بەخشینی بوێری و ئیلهام و ئازادی بۆ کەسانی تر، تا دەست بکەن بە بەدەستهێنانی خەونەکانیان.
تۆ نموونەیەکی زیندووی بۆ بیروباوەڕی کەسانی تر، کە چی ڕوودەدات، بۆیە هیچ دیارییەک وەک ئەو دیارییە گەورە نییە پێیان ببەخشیت.

ئامانج : ئەگەر تۆ هەست بە ترس و نەبوونی ئیلهام بۆ خەونەکانت دەکەیت، ئەوا کەمێک کات لەگەڵ ئەو هاوڕێیە گەشبین و هاندەرەت بەسەر ببە، تا ئیلهامی لێ وەرگری.

٢٧ی ئۆگستۆس

باوەڕ و ڕاستگۆیی بکە بە بنچینەی سەرەکیت.

(پەندی چینی)

ڕاستگۆیی و بیروباوەڕ بە گرنگترین بەهاکانی ژیان هەژمار دەکرێن، لەبەر ئەوەی جیهان بە بێ ئەو دوو بەهایە مانا لەدەست دەدات، هەموو ڕۆژێک لە ژیانمدا هەوڵ دەدەم لەگەڵ خۆم و هاوڕێ و خێزان و ئەو کەسانەیش کە پێم سەرسامن، ڕاستگۆ بم.

ئامانج : بەهای تۆ چییە؟ دڵنیابەوە لەوەی کردارەکانی ئەمڕۆت لەگەڵ ڕەوشت و بیروباوەڕەکەت دەگونجێت.

٢٨ی ئۆگستۆس

ناتوانیت بەبێ بوێری هیچ شتێك لەو جیهانە بەدەست بهێنیت، لە گەورەترین دیاردەکانی عەقڵ و ڕێز و شکۆیە.

(ئەڕستۆ)

ئێمە لە ئاست ئەو بوێرییەی هەمانە، بە ئەندازەی پێویست ستایشی خۆمان ناکەین، ڕەنگە هەندێک کەس بوێرییان لە کەسەکانی تر زیاتر بێت، بەڵام لەکۆتاییدا هەتا ئەگەر هەوڵیش بدەیت و شکستیش بێنیت، تۆ سەرکەوتوویت .هەوڵت داوە، ئەمەش زیاتر لە شتەکانی تر پێویستی بە بوێری هەبووە .

ئامانج : ئەوەی ئەمڕۆ دەیکەیت، هەموو هەوڵی خۆتی بۆ بدە.

٢٩ی ئۆگستۆس

دەتوانیت خولەك و سەعات و ڕۆژ و مانگی زۆر لە شیکردنەوەی هەڵوێستێك بەسەر ببەیت، هەموو بەشە پەرشوبڵاوەکانی کۆ بکەیتەوە، وێنای بکەی چۆن ڕوویداوە و چی ڕوو دەدات ....یان دەتوانی هەموو بەشە پەرشوبڵاوەکانی لەسەر زەوی جێبهێڵیت، هەروەك ئەوەی هەیە و بەسەر کارەکە ڕەت بیت.

(تۆباك)

ئەگەر ڕۆژەکانت لە بیرکردنەوە لە ڕابردوو بەسەر ببەیت، بۆت بەدیار دەکەوێت دڵخۆش نیت، لەبەر ئەوەی ناڕوانیتە ئەو دڵخۆشی و جوانییەی لە ئێستادا هەیە.

ئێستا تیشک بخەرە سەر ئێستات، تیشک بخە لەسەر هەناسەدانت، سوپاسگوزار بە کە گەیشتوویت بەو شێوەی ئێستات، ئێمە بەلای ئەوەدا دەچین بیر لە ڕابردوو و داهاتوو دەکەینەوە، لەکاتێکدا دڵخۆشی لەژێر دەستمان دایە، لە ساتی ئێستادایە.

ئامانج : ئەگەر زۆربەی کاتت لە ڕابردوودا بەسەر ببەیت، ناتوانیت لە کاتی ئێستادا بژیت، بۆیە بۆ پێشکەوتنی ئەمڕۆ تێبکۆشە.

٣٠ی ئۆگستۆس

له‌ ژیانتدا کاته‌که‌ت سنووورداره‌، هه‌ر بۆیه‌ له‌پێناو ژیانی که‌سدا به‌هه‌ده‌ری مه‌ده‌.

(ستیڤ جۆبز)

له‌و کاته‌ی وه‌ک هونه‌رمه‌ندێک ده‌ستم کرد به‌ به‌ده‌ستهێنانی سه‌رکه‌وتنه‌کانم، سه‌رکه‌وتن وه‌ک پێوه‌ری دڵخۆشی دیاری بکه‌م، به‌ڵام له‌و کاته‌ی به‌م شێوازه‌ به‌رده‌وامیم به‌ ڕافتارم دا، هه‌ستم کرد زۆر سه‌رکه‌وتن و که‌وتن هه‌نه‌ و من هه‌رگیز خۆم دڵخۆش نابم، ئه‌گه‌ر بوار به‌ را و دیدگای که‌سانی تر بده‌م که‌سایه‌تیم دیاری بکه‌ن، به‌هۆی ئه‌و هێز و خۆشه‌ویستییه‌ی بۆ خۆمم هه‌یه‌، هه‌ست به‌ سوپاسگوزارییه‌کی زۆر ده‌که‌م، که‌ یارمه‌تیده‌رم بوون بۆ ڕه‌فتارکردن به‌رامبه‌ر سه‌رکه‌وتن و که‌وتنه‌کانم.

ئامانج : به‌دوای هێزی خۆشویستنی خۆتدا بگه‌ڕێ، بوار مه‌ده‌ ڕای که‌سانی تر که‌سایه‌تیت دیاری بکه‌ن.

٣١ی ئۆگستۆس

ئەوەی حەزت پێیەتی بیبەخشە تا بەدەستی بێنی، ئەگەر حەز بە دڵخۆشی دەکەیت، کەسانی تر دڵخۆش بکە.

(راسل سیمونز)

بەپێی یاسای کێشکردن، تۆ ئەو شتە بەدەست دەهێنیت، کە لە جیهاندا دەیچێنیت، تا چەندە خۆشەویستیی زیاتر ببەخشیت، ئەوەندە زیاتر خۆشەوسیتی کێش دەکەیت، تا چەندە خۆشەویستیی زیاتر کێش بکەیت، ئەوەندە ئەو خۆشەویستییە زیاتر دەبێت، کە وەری دەگریت.

کاتێک هێزی خێر لە جیهاندا بڵاو دەکەینەوە، هەست بە دڵخۆشی دەکەین، کەسانی دەروبەریشمان دڵخۆش دەکەین.

ئامانج : نموونەیەکی ڕۆشن بە، هەموو بەها و نموونە بەرزەکانت تیادا بدرەوشێتەوە.

سێپتێمبەر

١ی سێپتێمبەر

من بەپێی پێویست کەسێکی گرنگ و جوانم، پێویستم بە هیچ کەس نییە تا هەست بەتەواوی بکەم

(نەزانراو)

هەست بەتەواوی ناوەکی دەکەین، لەو کاتەی جوانی و هێزی ناوەکیمان هەیە، هەر یەک لە ئێمە بەپێی ئەو پێوەرە دەژین، کە لە دڵخۆشی و چۆنیەتی ژیانکردنمان یارمەتیمان دەدەن، ئەو پێوەرەشمان لە ڕێگای ئەو ئەزموونەوەی کە هەمانە لە ئاکامی تاقیکارییەوە بەدەست هێناوە، ئێمە دروستکراوین تا بەردەوام گەشە بکەین و ئەو پێوەرەمان لە ئاکامی ئەو گۆڕانکاری و گەشەسەندنەمان دەستکاریی بکەین.
لەو کاتەی لەگەڵ بیروباوەڕ و خودی ڕاستەقینەت ڕاستگۆ دەبیت، بەردەوام تەواو دەبیت.

ئامانج : ئەمڕۆ ئەوەش بکە یادی خۆت، تۆ پێویستت بە کەس نییە تا تەواوت کات، لەبەر ئەوەی خۆت خۆت تەواو دەکەیت.

٢ی سێپتێمبەر

خۆشەویستی وا لە ڕۆحت دەکات لەو شوێنەی خۆی حەشارداوە بێتە دەرەوە.

(زورانیال هارستۆن)

ئەو دووزمانی و بڕیاردان و شکاندنەوە و کاریگەرییە نەرێنییانەی تر، کە کەسانی تر بەرامبەرمان دەیکەن، دەتوانن وامان لێ بکەن حەز بکەین هەستەکانمان بشارینەوە، جا ئایا هەستی خەم بێت یان دڵخۆشی یان خۆشەویستی، ئاسان نییە متمانە بەوە بکەی هێزت هەیە، خودی ڕاستەقینەی خۆت بی، هەتا لەگەڵ ئەوانەی خۆشیان دەوێیت، بەڵام لەو کاتە بوار دەدەیت خۆشەویستیی خزم و دۆستان بچێتە دڵتەوە، دەبینی ڕۆح و دڵت پڕ خۆشگەوزەرانی بووە.

ئامانج : کات بۆ ئەو کەسانە تەرخان بکە، کە خۆشیان دەوێی و پشتیوانتن، وەک ئەوەی هەی تۆیان قبووڵە.

٣ی سێپتێمبەر

دوێنێ مێژوو بوو، بەیانییش نەزانراوە، بەڵام ئەمڕۆ بەخشینە.
(ئی ئی مینلی)

هیچ کەس لە ئێمە نازانێت چەند لەسەر زەوی دەژیت، هەر بۆیە لەو ژیانە کاتت بەفیڕۆ مەدە بەوەی بیر بکەیتەوە سبەی چی ڕوودەدات .
پێویستە ڕێز لەو ساتە بگری، کە تێیدا دەژیت و هەوڵ دەیت بەپێی پێویست شکۆداری بکەیت.

ئامانج : پێویستە هەست بکەی کات دیاریکراوە و کاتی خۆت دیاری بکەیت، تا چێژ لە هەموو شتە چێژبەخشەکانی ژیان وەگریت .چ ڕێگایەکە بەهۆیەوە بتوانیت چێژ لە هەموو شتە چێژ بەخشەکانی ژیان وەگریت؟

٤ی سێپتێمبەر

دەتوانن زیندانیم بکەن، بەڵام ناتوانن ڕۆح و خۆشەویستیم زیندانی بکەن.

(لیل واین)

لەگەڵ هەموو شتێکدا ناتوانیت هاوسەنگیی لەنێوان ڕۆح و کەسایەتیت بنوێنیت، بێ گوێدان بەو کۆت و بەربەستانەی کەسانی تر دەیخەنە پێشت، ئەو هێزەی تۆ خۆت و کەسانی ترت پێ خۆشدەوێ، دەتوانێت چیا بجوولێنێت.

ئامانج : بوار بە کۆتە سۆزدارییەکانت مەدە دەورت بدەن.

٥ی سێپتێمبەر

ژیان جوانە ...تۆ کەسێکی شایستەی.

هەرگیز لە ڕێزی خۆت دوودڵ مەبە، لە یادی مەکە چەندە جوانیت، خەڵکی لە هەندێک بارودۆخدا وامان لێ دەکەن هەست بکەین لەگەڵ کۆمەڵگادا ناگونجێین، بەڵام ئەو هەستە ئەگەر تووشت بێت، هیچ شتێکی تێدا نییە، هەموو ئەوەی پێویستە لەسەرت، دەرچەیەک بۆ ئەو هەستە نەرێنییانەت بدۆزیتەوە.

ئامانج : لەیادت بێت، تۆ وەک خۆت ناوازەیت.

٦ی سێپتێمبەر

هەموو بەیانییەك سەرلەنوێ لەدایك دەبینەوە، گرنگترین شتیش ئەوەیە كە ئەمڕۆ دەیكەین.

(پەندی چینی)

ئێمە هەرگیز شکست ناهێنین، لەبەر ئەوەی هەموو ڕۆژێک سەرلەنوێ لە دایک دەبینەوە، بەهەمان شێوە ژیانیش پڕ هەلی نوێیە، تۆ ئازادییت هەیە، وەک ئەوەی ڕۆژێک لە خەو بێدار ببیەوە و بڕیار بدەیت بە جیهاندا گوزەر بکەیت، یان کار و پیشەت بگۆڕیت، یان پەیوەندیی بەو هاوڕێیەتەوە بکەیت، کە چەندان ساڵ دەبێت قسەت لەگەڵیدا نەکردووە، هەر بۆیە هەموو ڕۆژێک پڕە لە بیر و ئەگەرە نوێیەکان.

ئامانج : ئەمڕۆ شتێکی چاوەڕوان نەکراو بکە، خۆت ئازاد بکە..

٧ی سێپتێمبەر

بەپێی باوەڕەکەتەوە ڕێ بکە، نەك بەهۆی بینینتەوە.
(پەندی پێشینانە)

ئەگەر بوارم بە خۆم نەدابوایە بەو جۆرە بژیم و خەون ببینم بەو جۆرەی کە بە باش بۆ خۆمی دەزانم، هەرگیز نەدەگەیشتمە ئەو ئاستەی ئێستام، بەڵام من باوەڕم بە خەون و خەیاڵ و هێزی بیرکردنەوە و ئومێدەکانم هەیە، بۆ دەستەبەرکردنی ژیانێکی باشتر.
دەکرا بە هۆی ئەو ڕەفتارانەی کاتی خوێندن بەرامبەرم کرا لە سووکایەتی و وشەی بریندارکەر، من واز لەو ڕێگایە بهێنم، بەڵام من ئەمەم نەکرد، لەبری ئەمە ئەو ڕێگایەم هەڵبژارد، کە بۆ خۆمم بە گونجاو دەزانی، من دڵنیا بووم کە خەونەکانم دەتوانن وام لێ بکەن زاڵ بم بەسەر کاتە ناخۆشەکانم و یارمەتیم بدەن تا بگەمە ئەو شوێنە کۆتاییەی حەز دەکەم پێی بگەم.

ئامانج : گەورەترین خەونت چییە؟ بە دەنگێکی بەرز بڵێ . بە خۆت ڕابگەینە، کە لەبەردەمتە، چونکە باوەڕت بە خۆت و خەونەکەت هەیە.

٨ی سێپتێمبەر

یەكێك لە هۆكاری ناخۆشگوزەرانیم، كە چەندان سالّ بەردەوام بوو، بريتی بوو لەوەی من هەستەكانم قبوولّ نەدەكرد، بەردەوام هەولّم دەدا بەرسەر هەستەكانمدا زالّ بم.

نەمدەزانی هەوڵە بێ باکەکانم بۆ ئەوەی بەردەوام بڕیاری ژیانمی پێ بدەم، لە ئاکامدا زیاتر و زیاتر لەدەست دەدەم، خووەکانم هەستێکی درۆیینەی بڕیاردانیان پێ بەخشیم، من نغرۆ ببووم تیایدا ، تا ئەوەی قبووڵی ئەوەم نەدەکرد هەر ڕۆژێک من لە خۆم دوورتر دەکەومەوە.
من زۆر بەدەست ئازارەوە دەمنالاند و خووەکانم وەک ئارامکەرەوەیەک بۆ کێشەکانم بەکار دەهێنا.
کاتێک بۆ یەکەمجار یارمەتیم وەرگرت، هەستم دەکرد من بە ئاستێکی زۆر لە ژیانمدا زاڵ نیم، هیچ شتێک نەبوو بیشارمەوە، چەندە ڕقم لەو هەستە بوو، ئەو کاتە نەمدەزانی من دەبێت تەسلیمی کارێکی لە خۆم گەورەتر ببم، ئەمڕۆ هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم، لەبەر ئەوەی توانیم ئەوەی لە ناخمدایە بیدرکێنم، لەبەر ئەوەی توانیم داوای یارمەتیی بکەم، لەو کاتەی پێویستم پێی بوو.

ئامانج : کاتێک کەسێک لە حاڵت دەپرسێت، مەڵێ باشم - بەڵکوو لەڕاستیدا هەست بە چی دەکەیت، ئەوی پێ بڵێ .

٩ی سێپتێمبەر

من کلیلی سەرکەوتن پێ نازانم، بەڵام دەزانم کلیلی سەرکەوتن هەوڵدانی ڕازیکردنی کەسانی ترە.

(بیل کوسبی)

لەو کاتەی هەوڵی ڕەزامەندیی هەمووان دەدەیت، تۆ تەنیا ئەوان دڵخۆش دەکەیت، بەڵام خۆت بێ ئومێد دەبیت، جا هەست بەمە بکەیت یان نا.

ئەگەر تۆ گەنجێکی و بڕوات بەخۆت هەیە، هەرگیز لەبەر هیچ کەسێک خۆت مەگۆڕە.

ئامانج : لەپێناو خۆتدا بژی، لەو کاتەی کاتی گونجاوی دێت، هەموو کارەکان ڕێکدەخرێن.

١٠ی سێپتێمبەر

زۆر کاری سەرنجڕاکێش ئەنجام بدە، کەسانی تر چاوت لێ دەکەن.
(ئەلبێرت شفایتزر)

کاری چاک باشە، بەڵام هەندێک کات مۆڵەتی دەوێت بۆ کردنی، هەندێک کەس دەترسن بۆ دەرەوەی ناوچەی ئارامیان هەنگاو بنێن و کارێک بکەن لە کاتی ئەنجامدانیدا هەست بە ئارامی نەکەن، بۆیە گرنگە خۆت بکەیتە پێشەنگێکی چاک بۆ کەسانی تر، لەبەر ئەوەی ئەوانیش وەک تۆ دەکەن.

ئامانج : بە کردەوە چاکەکانت ئیلهام بە کاسانی تر ببەخشە.

١١ی سێپتێمبەر

ئەگەر من و تۆ لەم ساتەدا یەك بیروبۆچوونمان هەبێت لە توندوتیژی و ڕق لێبوونەوە بەرامبەر کەسێك، ئەوا ئێمە پشكمان دەبێت لە فراوانكردنی برینی ئەو جیهانە.

(دیباك شۆبرا)

توندوتیژی ڕێگایەکی ئاسانە بۆ دەربڕینی هەستەکان، تەنیا توندوتیژی تری لێوە بەرهەم دێت .ئێمە لەو جیهانەدا پێویستمان بەو کەسانە هەیە .بە ڕێگایەکی ئاشتییانە و لە ڕێگای پەیوەندی و ئەمانەت و دیبلۆماسییەوە بگەن بە چارەسەری.

ڕەنگە ئاشتیی جیهانی وەک شتێکی مەحاڵ دەرکەوێت، بەڵام شایستەیە هەنگاو بۆ بەدەستهێنانی بنێین.

ئامانج : مەرج نییە کەسێکی سیاسی بیت تا جەنگ بوەستێنی و ئاشتی بڵاو بکەیتەوە، بەڵکوو دڵنیابەوە لە هەر وشەیەک کە دەیڵێی، یان هەر کارێک دەیکەی لە خۆشەویستییەوە هەڵقوولا بێت.

١٢ی سێپتێمبەر

هەتا ئەگەر تۆ لەسەر حەق بیت، کەسی بەرامبەر بە جۆرێکی تر لە چیرۆکەکە دەڕوانێت.

بەبێ گوێدان بەوەی لە هەر بارودۆخێکدا تا چەندە ڕاستی، زۆر گرنگە ئەو کەسەی دژایەتیی دەکەیت، یان لەگەڵیدا جیاوازی، بە هەمان ئاست هەست بکات کەوا ڕاستە.
زۆربەی جار هۆکاری ئاڵۆزی کێشەکان بریتییە لەوەی یەک وەڵام یان یەک چارەسەریان نییە بۆ کێشەکان، زۆر گرنگە هەر کەسێک پێش ئەوەی بڕیار بدا، گوێ بۆ هەموو لایەنەکان بگرێت.

ئامانج : کراوە بە و ئامادە بە بۆ گوێدانە ڕای بەرامبەر، ڕەنگە شتێکت پێ بڵێت کە هەرگیز بیرت لێ نەکردبێتەوە و لە گەشە و نمات یارمەتیت بدات.

١٣ی سێپتێمبەر

ئەگەر حەز دەکەیت بەیانی لەپێش چاوی کەسانی تر نەکەویت، ئەمرۆ ڕاستیی بڵێ.

گوتی هەر یەکێک لە ئێمە درۆیەکی لە ژمارە نەهاتووە، قەبارەکەیشی هەر چەندێک بێت، باوەڕم وایە ئەمە سروشتی مرۆڤە .هەتا ئەگەر تۆ درۆیەکی بچووکیش بکەیت، ڕاستگۆ بە لەگەڵ خۆت و بەپەلە واز لە یە بهێنە و داوای لێبوردن بکە.

ئامانج : ئەمڕۆ هیچ درۆیەک مەکە، قەبارەکەی هەر چەندێک بێت.

١٤ی سێپتێمبەر

هیچ شتێك لەم جیهانە جوان و سەرنجڕاكێشتر نییە، لەوەی كەسێك كەسێتیی خۆی بناسێت.

شتێکی زۆر سەرنجڕاکێشە مرۆڤ شوناسی ڕاستەقینەی خۆی بدۆزیتەوە و بە هیچ شێوەیەک سازشی لەسەر نەکات، کاتێک ئافرەتێک یان پیاوێک بە متمانەوە دەچێتە ژوورەکەوە، هەموو کەسەکان هەست بە متمانەکەی دەکەن.
لەڕاستیدا جوانیی دەرەوە لەناو دەچێت، بەڵام جوانیی ناخ و پەیوەندیی خۆشەویستیی خود تا هەتایە بەردەوام دەبێت، ئەگەر بە باشی خۆراکی پێ بدرێت.

ئامانج : متمانە بە خۆت بدۆزەوە و بیکە ڕۆشنی ڕێگات.

١٥ی سێپتێمبەر

کەسانی تر چۆن بیرم لێ دەکەنەوە لام گرنگ نییە.

(نەزانراو)

ڕەنگە هەموو ژیانت بەسەر ببەی، بەوەی خەڵکی بیروڕایان سەبارەت بە تۆ چییە، هەموومان بەو تاقیکردنەوەیەدا ڕەت بووین.

هەر یەک لە ئێمە ڕای تایبەت بە خۆی هەیە، بەڵام گرنگ نییە، لەبەر ئەوەی کاریگەریی ناکاتە سەر ئەو شتەی لە ژیانتدا دەیکەیت، ئەوەی ئەنجامی دەدەیت ئەوەیان گرنگترە، لەو ساتەی بوار دەدەیت بیر و بەهای کەسانی تر شێوازی ژیانت دیاری بکەن و بەڕێوەی ببەن، بزانە ئەوە ژیانی تۆ نەما.

ئامانج : ڕەخنەی دروستکار قبووڵ بکە، بەڵام بوار بە ڕای کەسانی تر مەدە، هەر چییەک بێت تۆ بگۆڕن.

١٦ی سێپتێمبەر

برادەر لەسەر دینی برادەرە.

فێر بووم ئەو کەسانەی دەوریان ئەدەم بەرپەچدانەوەی کەسایەتیی منن، بینیم ئەگەر ئەوان ئاڵوودەی مادده هۆشبەرەکان بن و من ئاڵوودەی نەبم، ئەوا بەشێک لە من حەز دەکات ئاڵوودە بێت، لەبەر ئەوەی هاوڕێمن.
فێر بووم ناکرێ من هاوەڵیی کەسە ئاڵوودەکان بکەم، ناچار بووم پەیوەندیم لەگەڵ زۆر کەس بپچڕێنم، بەهۆی ئەوەی لەگەڵمدا خراپ بوون.
ئێستا من لە قۆناغی چارەسەردام و پەیمانم بە خۆم داوە، تەنیا کەسە بەها بەرز و بەهێزەکان لە دەورم بن.

ئامانج : گرنگترین شت چییە دەتەوێت لە هاوڕێکانتدا هەبێت؟ بەهایەکانت بنووسە و دڵنیابەوە لەوەی تۆ لەگەڵ ئەو هاوڕێیانەی، کە لەگەڵ ئەو بەهایەتدا دەگونجێن.

١٧ی سێپتێمبەر

هیچ پێویست ناکات وەك کەسانی تر دەرکەویت، بەڵکوو خۆتت خۆش بوێت، وەك ئەوەی کە هەی

(لیا میچێل)

بێ گویدان بەوەی کوێی، هەموومان بە کاتێکدا تێپەڕ دەبین، متمانەمان بە خۆمان لاواز دەبێت.
گرنگترین شتیش ئەوەیە، ئێمە بزانین بە ساتێکی لەم شێوەیەدا ڕەت دەبین، لەو کاتەی ئەو هەستەمان قبووڵ دەکەین، دەتوانین بەردەوامیی بە ژیانمان بدەین.

ئامانج : لەو کاتەی هەست بە لاوازیی متمانەت دەکەیت، سەیری ئاوێنە بکە و هێزی ئەرێنی بڵاو بکەوە.

١٨ی سێپتێمبەر

لە هیچ شتێکدا سەرکەوتوو نابیت، تا ئەنجامی   نەدەیت.
(مایا ئەنجلۆ)

تا بتوانی باشترین وزەی خۆت بۆ هەموو کارەکانت بەکار بهێنیت، پێویستە هەمیشە هەموو هێزی خۆتی بۆ بەگەڕ بخەی، ئەوەش مانای ئەوەیە، دڵنیا بیتەوە لە بەدەستهێنانی ئەندازەیەکی تەواو لە خەو و خواردن و ڕاهێنانی وەرزشی و بیرکردنەوە و لە بواری عەقڵی و ڕۆحی و جەستەییدا گرنگیی بە خۆت بدەیت.
ئێمە وا باوەڕ دەکەین هەندێک کات پێویستە وا خۆمان دەرخەین، کە بە جدییەوە کارەکان ئەنجام دەدەین، ئەمەش لە ئاکامی سووتاندنی خۆمان، بەڵام من پێت دەڵێم، وا باشترە هاوسەنگییەکە ڕاگریت، لەو کاتەدا هەست دەکەیت زیاتر دڵخۆشی و زیاتر بەرهەمت دەبێ و کارەکەت زۆر باشتر دەبێت.

ئامانج : هاوسەنگی لە هەموو بوارەکانی ژیانتدا بدۆزەوە و جێبەجێی بکە.

١٩ی سێپتێمبەر

پێشبینییەکان تەنیا کەوتنەکانن و چاوەڕێی ڕوودانی دەکەن.

لەو کاتەی کاتەکەمان لە چاوەڕوانیی ڕوودانی کارێک بەهەدەر دەدەین، ئەوا ئێمە لە ئێستادا ناژین، بەڵکوو وا لە خۆمان دەکەین، هەست بە ڕووخان بکەین و لەکۆتاییشدا بڕیار لەسەر خۆمان دەدەین، ئەمەش دەبێتە ئەوەی هەست بە هەستێکی خراپ بکەیت بەرامبەر بە خۆت.
زۆر گرنگە بزانی لە ژیانتدا چیت دەوێت، لە هەمان کاتدا زۆر گرنگە لەسەر ئەو کات و شوێنەی دەتەوێت ئەو خەونەتی تێدا بێنیتە بوون، کراوە بیت.
کارە ئاڵۆزەکەی پەیوەستە بە گریمانەکان، بریتییە لەوەی ئێمە ئومێدەکانمان دەگەیەنینە بەرزیی ئاسمانەکان .زۆر گرنگە خەو ببینیت، بەڵام لەوە گرنگتر ئەوەیە واقعیی بێت.

ئامانج : واز لە پێشگۆییەکانت بهێنە، لە گەشتی ژیانتدا کراوە بە، ئەو کارە ڕاستانە ئەنجام بدە، کە لەبەرچاوتە.

٢٠ی سێپتێمبەر

هەروەك ئەوەی هەموو ئەو ڕەنگانەی دەوروبەرم هێشتا دانەهێندرابن.

(سیل سیلفرشتاین)

داهێنان تەنیا بەرهەمهێنانی شتێکی هونەریی نییە، بەڵکوو یارمەتیت دەدات لە وازهێنان لەو هەست و بیرە زیانبەخشانە بە ڕێگایەکی زۆر ئەرێنی و تەندروست.
بەلای منەوە داهێنان یانی گۆرانی و ژەنینی میوزیک، لەو کاتەی پێشکەشی بەشداربووانی دەکەم، دەتوانم هەستەکەم دەر ببرم، بێ ئەوەی بکەومە ناو ڕەوشێکی ڕووخێنەری کەسییەوە.

ئامانج : بەدوای ئەو ئارەزووەوە بە، کە بە شێوەیەکی بەهێز و تەندروست بوار بە دەربڕینی هەستەکانت بدا.

٢١ی سێپتێمبەر

لە یادت بێت زۆربەی کات ئەو شتەی حەزی پێ دەکەی و بەدەستی ناهێنیت، بۆ باشی تۆیە

(نەزانراو)

چەندین جار ئەو شتەی حەزم پێ کردووە بەدەستم نەهێناوە لە ژیانم، شتێک باوەڕم وابوو تەواو بۆم گونجاوە، بەڵام ئێستا دەزانم ئەو شتانەی وا باوەڕم دەکرد پێویستم پێیانە، لەڕاستیدا هیچ پێویستیم پێیان نەبوو.

هەتا ئەگەر ئێستاش نەتوانی لەو ڕاستییە تێ بگەیت، ملکەچ بە بەرامبەر ئەو داڕووخانانە و ئەوە قبووڵ بکە، کە ئەوە لە بەرژەوەندیی تۆدا نەبووە.

ئامانج : بیر لەو کەوتنە سەرەتاییانەت بکەوە، کە چۆن لەکۆتاییدا بوونەتە فەزڵێکی پەروەرێن بەسەرتەوە.

٢٢ی سێپتێمبەر

لە ناخماندا تەمەنی هەمووومان یەکسانە.

(جیرترود شتاین)

بیر بکەوە چەند سەرنجڕاکێش بووە لەو کاتەی منداڵێکی بچووک بوویت، تۆ بەم لا و ئەو لادا ڕات دەکرد و یاریت لەگەڵ هاوڕێکانت دەکرد، بێ ئەوەی گرنگیی بە جیهان بدەیت . مانای وا نییە ئێمە ئەو منداڵەی ناخمان لە یاد بکەین .ئەو بەردەوام لە ناخدایە.

ئەو منداڵە ناتوانێت ئێستا بڕیار بدات، بەڵام هێشتا بەردەوام توانای یاریکردن و چێژبینینی لە ژیاندا هەیە.

ئامانج : لە یادت بێت چێژ لە کارەکەت وەرگری و لە هەموو ئەوەی دەیکەی دڵخۆشیی بەدەست بهێنی.

٢٣ی سێپتێمبەر

تۆ تاکە کەسی لەو جیهانەدا، کە دەزانی چۆن ژیانت دەژی.

ئەگەر کەسێک پێچەوانەی ئەمەی پێ گوتی، بزانە ئەو لە ژیانیدا ڕووبەڕووی کێشەگەلێک دەبێتەوە، بۆیە بڕیار بدە بەوەی زۆر لای ئاسانە بە کەسانی تر بڵێت چی بکەن.
ئەو هەست بە ترس لە واقعەکەی دەکات، بەڵام تۆ دەتوانیت یارمەتیی بدەیت بەوەی، پێی ڕابگەیەنیت تۆ لە ژیانی خۆتدا بە متمانە و بێ ترس دەژی.

ئامانج : ئەمڕۆ ژیانی خۆت بە هەموو عەیب و کەموکوڕی و ئومێد و نائومێدییەکانییەوە قبووڵ بکە، ئیلهام بە کەسانی تر ببەخشە کە ژیانی خۆیان بە ڕاستەقینە و پڕ چێژەوە بەسەر ببەن، ئەمەش لە ڕێگای ئەو بڕوا و ئومێدەی کە پێیەوە دەژیت، ببە پێشەنگ بۆیان.

٢٤ی سێپتێمبەر

هەندێ کات ئەو ڕۆشناییەی ناخمان خامۆش دە بێت، کەسێکی تر دێت و دایدەگیرسێنێتەوە، هەر بۆیە پێویستە لەسەر هەر یەکێکمان هەست بە ڕێزێکی زۆر بکەین، بۆ ئەو کەسەی چرای ناخمانی داگیرساندوە.

(ئەلبێرت شفایتزر)

ناتوانین بەدرێژایی ساڵ کەسانی ئەرێنی و گەشبین بین، ئەمەش شتێکی سروشتییە، هەندێک کات ڕۆشنایی ناخمان وەک خۆر گەشاوەیە، هەندێک کاتی تریش خامۆشە.

زۆر گرنگە ئەو هاوڕێیانە لە خۆت کۆ بکەیتەوە، کە بە بێ مەرج و بەرژەوەندی تۆیان خۆشدەوێت، لەبەر ئەوەی ئەوانەن یارمەتیمان دەدەن، لەو کاتەی ئومێد لەدەست دەدەین.

هاوڕێ ڕاستەقینەکان ژیانمان ڕۆشن دەکەن، لەو کاتەی ئومێدمان کەم دەبێت، ناخمان ڕۆشن دەکەن.

ئامانج : ئەگەر بە ڕۆژێکی خراپدا تێپەڕ دەبیت، پشت بەو برادەرانە ببەستە، کە ڕێگاکەت ڕۆشن دەکەنەوە.

٢٥ی سێپتێمبەر

چی بۆ برا و خوشك و منداڵە بچووکەکانمان دەخوازین؟

خوشکێکی بچووکم هەیە، بە هەموو دڵمەوە خۆشم دەوێ، بێ گوێدان بەوەی لە بازنەی ڕۆشناییە یان نا، هەموو ئەوەی لە بیری من دایە، ڕەفتارەکانم کاریگەرییان هەیە لەسەر ژیانی خوشکە بچووکەکەم.

ئەگەر من ماددە هۆشبەرەکان لەپێش چاوی ئەو بکێشم، وا گومان دەبات هیچ خراپەیەکی تێدا نییە.

بۆیە پێویستە ڕەچاوی کارەکانمان بکەین، لەبەر ئەوەی نەوەی داهاتوو وەک پێشەنگێک سەیرمان دەکەن.

ئامانج : ببە نموونەیەک بۆ دوای خۆت و کاریگەرییت لەسەریاندا هەبێت .ئەمڕۆ دەست بکە بە گۆڕینی داهاتوویان.

٢٦ی سێپتێمبەر

بەردەوام هەڵێك دەبێت بۆ گۆڕینی هەڵوێستە نەرێنییەکان بۆ ئەرێنی، ئەگەر بەردەوام بەڕووی ئەگەرەکاندا کراوە بی.

هەر بارودۆخێکی ناخۆش کە پێیدا ڕۆشتووم، منی بەرەوە باشتر بردووە، وەک مرۆڤێک و گۆڕانیبێژێک منی بەهێزتر کردووە، دەتوانم ئامۆژگاریی کەسانی تر بکەم، چۆن بەسەر ئاستەنگەکانی ژیانیان ڕەت ببن، ناتوانم بۆتان وەسف بکەم چەندە شەرەفمەندم بەوەی من کێشەکانم لە یارمەتیدانی خەڵک بەکار هێناوە، بۆ دۆزینەوەی خاڵی بەهێزیان و خۆپارێزیی زۆریان لەو کێشە ناپێویستانەی ڕووبەڕوویان دەبێتەوە.
ڕووناکی ئەو نوورە لە تاریکییەکانەوە دەرنەدەچوو، تا من بوارم پێ نەدابایە، لەبەر ئەوەی من بەرامبەری کراوە بووم، لەبەر ئەوەی من زۆر ڕابردووم بەهەند وەرنەگرتووە، بەڵکوو وەک خۆی قبووڵم کردووە.

ئامانج : لەو کێشانەی ڕووبەڕوویان بوویتەوە بەدوای کاریگەری ئەرێنیدا بگەڕێ و هەوڵ بدە بەشداربی لەگەڵ کەسێکی تردا بکەی، کە ڕووبەڕووی کێشەیەکی تایبەت بووەتەوە، دەزانێت کە ئەویش کارێکی باشی بەسەردا دێت.

٢٧ی سێپتێمبەر

دەترسین زیاد لە پێویست گرنگیی بە کەسەکانی تر بدەین، تا نەکا کەسێك گرنگیمان پێ نەدات

(ئیلیانور ڕۆزفلت)

مەترسە لەوەی بۆ کەسێکی ئاشکرا بکەیت، کە چەندە گرنگیی پێ دەدەیت، من بە زۆر بارودۆخدا ڕەت بووم، کە حەزم کردووە بە کەسەکە ڕابگەیەنم خۆشم دەوێ، بەڵام دەترسام کارەکە باش بەڕێوە نەچێت.
لەو کاتەی بەسەر ئەو ترسەمدا زاڵ بووم و هەستم کرد کەسەکانی تر چەند سوپاسگوزار دەبن بەرامبەر ئەو خۆشەویستییەی من بۆیان، دڵخۆشییم بۆ گەڕایەوە .کارەکە پێویستی بە کرانەوەیەکە، تا ئەوانیش بەرامبەرت بکرێنەوە.

ئامانج : کراوە بە بەرامبەر ئەوە کەسەی لە ژیانتدایە و هانی بدە هەمان شت بکات.

٢٨ی سێپتێمبەر

ڕێز لە وشەکانت بگرە.

(میجیل ئەنجڵ رویز)

زۆر گرنگە ئەوەی دەیڵێیت مەبەستدار بێت، هەندێک کات هەست بە ترس دەکەین لەو گوتنی ئەو شتانەی، کە کەسێک بریندار بکات، یان تووشی ڕووخانی بکات، بەڵام ئازار و ڕووخان لەو گوتانەوە سەرچاوە دەگرن، کە مەبەستدار نین، یان جێ بەجێیان ناکەین.

چەندین ساڵ پەیمان بەخۆم دا، بەڵام نەمتوانی بیبەمە سەر، گوتەکانم دەربڕین و لەدواییدا لەسەری پەشیمان دەبوومەوە. حەزم دەکرد باوەڕ بەوە بکەم، کە من توانام بەسەریدا هەیە، بەڵام من لە ناخمدا دەمزانی ئەمە ڕاستەقینە نییە، بۆیە ئەو وتانە بڵێ کە بتوانی جێبەجێیان بکەیت، هەتا ئەگەر هەست بەوە بکەیت، کە تۆ پەیمانەکەت نابەیتە سەر، لانی کەم دەزانی کە تۆ ڕاستگۆ بوویت لەوەی گوتووتە.

ئامانج : بەرپرسیارییەتی کارەکانت لەئەستۆ بگرە، هەموو ئەوەی ئەمڕۆ دەیڵێیت، پێویستە بە ڕاستگۆییەوە بێت.

٢٩ی سێپتێمبەر

خۆشگوزەرانیی دوا مەخە.

بە کاتێکدا ڕەت بووم، زۆر هەستم بە ڕووخان و خەمۆکی دەکرد، هەموو ئەوەی دەمویست هەست بە دڵخۆشی بکەم، کە زۆر جار لەدەرەوەی خۆمدا بە شوێنیدا دەگەڕام.
لەو کاتەی گوێم لەو گوتەیە بوو) بیر بگۆڕە، ژیانت دەگۆڕێت(، من لە سەرەتادا باوەڕم بە ڕاستیی ئەو وتەیە نەبوو، لەبەر ئەوەی من لۆمەی هێزێکی دەرەکی و کەسانی ترم دەکرد، بەوەی بوونەتە هۆکاری دڵتەنگیم، دوای ئەمە، ئەوەم تاقی کردەوە و شێوزای بیرکردنەوەم گۆڕی، هەر بەخێرایی ئەمەم بۆ بەدیار کەوت، کە من بوومەتە کەسێکی دڵخۆش.
هێزی عەقڵ فرەیە، لەو کاتەی بۆ خۆشگوزەرانیی ژینم جڵەوی دەستپێشخەریم گرتە دەست، ژیانم بە شێوەیەکی ڕیشەیی گۆڕا.

ئامانج : ڕەنگە بەیانی خۆشگوزەرانی بێت، بەڵام پشت بەمە مەبەستە، بەڵکوو ئەمڕۆ ڕێگای خۆشگەوزەرانی بگرە بەر، بەڵکوو ئێستا بیگرە بەر.

٣٠ی سێپتێمبەر

بوێر و بەهێز بە، هەموو جیهان لە یارمەتیدانی تۆدا دەبن.

(گۆتە)

لەو کاتەی هەست دەکەی لە ژیان چیت دەوێت، ئەوەی گرنگە لەو ساتەدا بە هەموو بیر و بوێریتەوە هەوڵی بەدەستهێنانی بدەیت، پێویست نییە هەموو هەنگاوەکان بزانی، کە هەنگاو بۆ بەدەستهێنانی خەونەکانت دەنێی.

ئامانج : هەنگاوێکی بوێرانە بەرەو ئەو شتە نەزانراوە بنێ، دڵنیابە لەوەی لە کاتی پێویستدا یارمەتی دەدرێیت.

ئۆکتۆبەر

١ی ئۆکتۆبەر

ناتوانین بڕیار لەسەر هەموو ئەو شتانە بدەین، کە لە چواردەورمان ڕوو دەدات، بەڵام ئەوەی دەتوانین ئەنجامی بدەین، کارە بۆ داهاتوو و دیاریکردنی ئەو شوێنەی لەداهاتوودا بۆی دەچین.

لە ژیانتدا بە هەموو جۆرە هەست و ئەزموونە پێشبینیکراوەکاندا ڕەت دەبیت، لەگەڵ ئەوانەی ناتوانی پێشبیشی بکەیت، هەوڵ دەدەم هەموو ئەو شتانەی بەسەرمدا دێن، بە سوپاسەوە قبووڵیان بکەم، ژیان بریتییە لە خەریک نەبوون بە لایەنەکانی ڕووداوەکە و دەرچوون لەو هەستە ناخۆشانە، بە زۆرترین سوودەوە.

ئامانج : بیر لە شتە سەرنجڕاکێشەکانی بەردەستت بکەوە.

٢ی ئۆکتۆبەر

دوودڵ مەبە، دڵخۆش بە.

(گۆرانیی donworry be heppy *بۆبی ماکفیرین)*

مانایەکی سادەیە، بەڵام وەستان لە دوودڵی کارێکی ئەستەمە، ئەگەر دوودڵی تەنیا ناخۆشیمان پێ بدات، ئەو کارە سەرکەوتوومان دەکات، بۆیە تاقی بکەوە و ببینە چۆن میزاجت دەگۆڕێت.

ئامانج : گوێ بۆ گۆرانییەکی دڵخۆش و دڵڕفێن بگرە، تا میزاجت بگەڕێیەوە دۆخی سەرەتا.

٣ی ئۆکتۆبەر

لەو کاتەی ڕقت لە کەسێك دەبێتەوە، تۆ تاکە کەس دەبی، کە دەناڵێنی، لەبەر ئەوەی ئەو کەسانەی ڕقت لێیان دەبێتەوە پێی نازانن و بە شتێکی تری گرنگی پێ نادەن.

(میدگار ئیفرز)

کاتێک من تووشی جیابوونەوە بوومەوە لەو کەسەی خۆشم دەویست، زۆربەی کاتەکانم بە تووڕەیی و ڕقەوە بەسەر دەبرد، بەڵام ئەو کاتە هەستم نەدەکرد بەشێوەیەکی گەورە زیان بە ژیانم دەگەیەنم، بەڵام کاتێک فێر بووم چۆن تواناکانم بەدەست بهێنم، زۆر خێراتر توانیم بارودۆخەکە بەسەر ببەم، ئەمەش لەبەر ئەوە بوو، من زۆربەی کاتەکەم لەبری تێپەڕکردنی بارودۆخەکە، لە ڕقلێبوونەوەیان بەسەرم دەبرد، بۆ نموونە، ئەو کاتەی لە تەمەنی دوازدە ساڵیدا بووم، تووشی گاڵتەپێکردن بوومەوە، زۆربەی کاتەکەم لە ڕقلێبوونەوە بەسەر برد، لەبری ئەوەی هەوڵ بدەم قبووڵی بکەم و چاکی بکەم.

ئامانج : ئەو ناخۆشییانەی ڕووبەڕووی دەبیتەوە هەر چییەک بن، هەوڵدە خۆت بە ڕقلێبوونەوە ژەهراوی نەکەیت، لەکاتێکدا دەتوانی خۆشەویستی بە خۆت ببەخشی.

٤ی ئۆکتۆبەر

بە بەهاترین شتێ کە هەتە، ئەو دڵە کراوەیەتە.

(کارلۆس سانتانا)

نازانیت کارە سەرنجڕاکێشەکان لە کوێ ڕووبەڕووت دەبنەوە، ڕەنگە بیر لە شتگەلێک بکەیتەوە، بەڵام قەدەر شتی چاکتری بۆ دانابیت، ئەگەر تۆ تەنیا سەیری یەک لا بکەیت، ڕەنگە ونی بکەیت، بۆیە گرنگە تەرکیز بکەیتە سەر خەون و ڕوئیاکانت، بەڵام لەو ساتەدا بەرامبەر هەموو ئەگەرەکان کراوە بە.

ئامانج : ئەمڕۆ شتێک بکە، کە خووی تۆ نەبووە، سەیر بکە بزانە وا دەکات هەست بە چی بکەیت، چێژ لەو لایەنە نوێیەی ژیان دەبینیت .

٥ی ئۆکتۆبەر

ناتوانین لە سەرەتایەکی نوێ دەست پێبکەینەوە، بەڵام دەتوانین ئێستا دەست پێبکەین، تا کۆتاییەکی نوێ بەدەست بهێنین.

(زیج زیجلر)

بوار بە هەموو خەون و ئومێد و ڕوئیایەکانی ژیانت بدە دڵت پڕ بکەن، هەموو وشەیەک کە دەری دەبڕی ڕۆشنبیرت بکات و مانایەکی نوێ بە هەموو هەنگاوەکانت ببەخشی، کە دەیگریتەبەر .

ئامانج: لە ژیانی کەسێتی و کاروبارتدا بوێر و ئارەزوومەند و ناوازەترین بە.

٦ی ئۆکتۆبەر

شتە سادەکان ئەو شتانەن کە زیاتر ناوازەترن، بەڵام تەنیا داناکان دەتوانن ئەوە ببینن.

(پاولۆ کۆیلۆ)

کەی بوو کۆتاجار کە سەیری جیهانی چواردەورت کرد؟ چەندین کاتی سادە هەیە لەم ژیانە بۆ تێبینیکردنی .بۆیە بەتەواوی لە جیهانە تایبەتیەکەت نوقم مەبە، بە رادەیەک کە لە تێبینیکردنی شتێکی تردا بوەستیت.

ئامانج : چەندی لەتوانا و لەبیرت دایە، زۆرترین کات وردەکاریی سادە هەڵبگرە.

٧ی ئۆکتۆبەر

خۆبەزلزانەکان پەشیمانی و غەم تووشی خۆیان دەکەن.

(ئیمیلی برۆنشی)

پێم وایە هەموومان بەکاتێکدا تێپەڕ بووین، کە هەستمان بە خۆبەزلزانییەکی زۆر کردووە، بە رادەیەک رێگر بووین لە داواکردنی هاوکاری، یاخود گوتنی(ئێمە نازانین)
خۆبەگەورەزانین دەتوانێت دوامان بخات و تواناکانمان لە فێربوون دوا بخات .بۆیە رێگر مەبە لە داواکردنی هاوکاری، یاخود گوتنی ئەوەی کە تۆ شتێک نازانیت، یاخود لێی تێناگەیت.

ئامانج : زۆر پرسیار دەربارەی ئەو شتانەی کە لێی تێناگەیت بکە، چونکە تۆ لاواز نیت، بەڵام لەمەودوا مێشکت لە رێگەی فێربوونەوە فراوان دەکەیت.

٨ی ئۆکتۆبەر

بەڵێن وەك مانگی پڕ وایە، ئەگەر یەکسەر نەبردرایە سەر، ئەوا وردە وردە ون دەبێت.

(پەندی ئەڵمانی)

ئاسانە بۆمان کە بڵێین شتێک دەکەین، بەڵام ئەگەر بەڕاستی بەدوای ئەوەدا نەچین، هەموو ئەوانەی کە گوتمان بەڵێنێکی بەتاڵ دەبن .ئەگەر ئەو بەڵێنانەی کە بە خۆتی دەدەی نەی بەیتە سەر، بەتایبەتی بۆ خۆت، ئەوا تۆ بەتەنیا ئەوانی تر بریدار ناکەیت .بەڵکوو جێگای بڕواش نامێنیت.

ئامانج : ئەگەر بەم دواییانە لە ڕێگەی بەڵێن شکاندن، کەسێکت بریندار کردووە، ئەوا ئەو شتە چاک بکەرەوە و داوای لێبوردنی لێ بکە.

٩ی ئۆکتۆبەر

تەنیا یەک ڕێگا هەیە بۆ پشتگوێخستنی ڕەخنە، هیچ مەڵێ، هیچ مەکە، هیچ لای خۆت مەهێڵەرەوە.

(ئەرستۆ)

ناتوانی دڵی هەمووان ڕازی بکەیت و پێویستیش ناکات وا بیت .ڕاهاتبووم کە لە ڕێگەی ئەنتەرنێتەوە زۆر ڕەخنم پێ بگات، تەنانەت کۆمێنتی سووکایەتی پێکردنیش، بەڵام ڕێگە نادەم ئەوە کپم بکات، بەڵکوو خۆم دەپارێزم، لەپێناوی ئەو کەسانەی کە لە ژیانمدا بەلامەوە گرنگن، ئەوانەی کە پشتیان پێ دەبەستم.

ئامانج : هەوڵ مەدە دڵی هەمووان ڕازی بکەیت، بەڵکوو تەنیا تیشک بخەرە سەر ئەوەی کە خۆت ڕازی بکەیت، ئەگەر یەکێک هەبوو زۆر بە قورسی ڕەخنەی لێ دەگرتی، وامەکە لە ڕێگەی وەڵامدانەوەت بۆی هەست بە گرنگیی خۆی بکات.

١٠ی ئۆکتۆبەر

من، دەستەواژەیەکی خەیاڵیی کۆمەڵگایە، لەکاتێکدا کەسێك هەموو کات هەڵەکە دەخاتە ئەستۆی خۆی.

(رۆبەرت ئەنتۆن ویلسۆن)

مەغرووری دەربڕین لە کەسایەتیمان ناکات و ناتوانین هەموو خەتایەکە بخەینە سەر کەسەکانمان، بەڵکوو پێویستە هەڵگری بەرپرسیاریەتیی بڕیارەکانمان بین، کە لە ژیاندا دەیدەین .تەنانەت ئەگەر ئەمە مانای ئەوەش بێت، کە هەموو هەستەکانمان وەلاوە بنێین و کارە راستەکە بکەین، تەنانەت ئەگەر ئەمە بشتوانێت لە خۆبەزلزانینمان کەم بکاتەوە.

ئامانج : واز لە غرووریت بهێنە و هەڵگری بەرپرسیاریەتیی کارەکانت بە.

١١ی ئۆکتۆبەر

به زیرەکی وەڵام بدەرەوە، تەنانەت لەگەڵ ئەو هەڵسوکەوتانەی کە زیرەك نین.

(لاوتسۆ)

لەژیانتدا چەندین کەس دەبینیت، کە هەرچی شتێک بێت دەیڵێن، تەنیا بۆ ئەوەی بۆ پلەی نزمی خۆیان داتببەزێنن، بەڵام ئێمە هەموومان خاوەنی هەڵبژاردنین بۆ ئەو وەڵامانەی کە وابەستەی ئەم جۆرە هەڵسوکەوتەیە، زۆر سەختە کە وەڵام نەدەیتەوە، لەکاتێکدا زۆر حەز دەکەیت ئەوەی خراپەی لەگەڵ کردیت هەست بەهەمان پلەی خراپی بکات، کە وای لێ کردیت هەستی پێ بکەیت، بەڵام پێت دەڵێم ئەمە چارەسەرەکە نییە .لەسەرخۆ بە و کاتی تەواو وەربگرە بۆ وەڵامدانەوەی بە رەوشتەوە، نەک لەپێناو ئەو کەسە، بەڵکوو لەپێناو خۆت.

ئامانج : لە جاری داهاتوودا ئەگەر کەسێک بە خراپی هەڵسوکەوتی لەگەڵدا کردیت، بەهەمان شێوە وەڵامی مەدەرەوە.

١٢ی ئۆکتۆبەر

سەختی و ئالۆزییەکان بەشێکی جیانەکراوەی ژیانە، بەڵام پێویستە بە دڵخۆشیی قبووڵی بکەیت،
لەبەر ئەوەی کە ئەویش هەڵگری هەندێك بەخشراوە.

هەموو ئەو سەختییانەی کە لە ژیانمدا رووبەڕووی بوومەوە، بەخشراوی ناوازەیان لەگەڵ خۆدا هەڵگرتبوو، وای لێم کرد کە ببم بە هونەرمەند و کەسێکی باشتر .بەتەنیا بە دەستپێکردنم بە قبووڵکردنی سەختییەکان و بڕیاردانم کە لێوەی فێر ببم) لەبری ئەوە رێگە بدەم دەسەڵاتدار بێت لەسەرم (هەستم بە ئارامییەکی گەورە کرد .ئێستا تێگەیشتم کە ئەم سەختی و پێشبڕکێیانە هاوکارییان کردم لەوەی وەک هونەرمەند و وەک ئافرەتیش باشتر بم.

ئامانج : کاتێک لەناو ئالۆزیدا رۆدەچیت، لەبیرت بێت کە چەندین گۆڕانکاریی ئەرێنی هەیە، کە سەر هەوڵدەدات و ئەستەم نییە.

لەوانە دوور بکەرەوە کە هەوڵ دەدەن لە هیواکانت کەم بکەنەوە، بەتەنیا بێ نرخەکان ئەمە دەکەن، بەڵام کەسە گەورەکان وات لێ دەکەن کە هەست بکەی تۆش دەتوانیت کەسێکی گەورە بیت.
(مارك توين)

بە ڕێگایەکی سەختدا زانیم کامە هاوڕێ ڕاستەقینەکانمانن، بەڵام باشترین ڕێگا بەلامەوە بۆ ئەوەی بیان ناسم ئەوە بوو بزانم حەز دەکەن باشتر بم یاخود خراپتر بم .من ویستم خۆم بخەمەوە ناو کەسانێک کە هاندەرمن و بەهۆی خۆشەویستییان بۆم و باوەڕیان پێم، وام لێ دەکەن هەست بکەم کە من بەهێزم، بەهەمان شێوەش خۆشەویستیم بۆیان و باوەڕم پێیان.
ناتوانیت بە هاوڕێیەتیی بڵێی هاوڕێ، ئەگەر هاتوو تەنیا یەک لایەنە بوو .پێویستە هەمان ڕادەی خۆشەویستی بەدەست بهێنێت، کە دەیبەخشیت.

ئامانج : وا باشترە هەواڵی ئەو کەسە بدەیت کە زیانت پێ دەبەخشێت، کە بەرامبەری هەست بە چی دەکەیت، ئەگەر ئامادەی ئەوە نەبوو ڕەوشت و هەڵسوکەوتی بگۆڕێت، ئەوا کاتی خۆتی لەگەڵدا بەفیڕۆ مەدە.

١٤ی ئۆکتۆبەر

ئاسکی بریندار، بۆ بەرزتر باز هەڵدەدات.

(ئیمیلی دیکسیۆن)

برینەکانمان و پاشماوەی برینەکان، هێز و بوێریمان پێ دەبەخشێت .برینەکان و پاشماوەکانیان وای کرد بۆ هەر ساتێک ژیانم مانایەکی هەبێت .وام لێهات لەکۆتاییدا خۆم باشتر بناسم، بەهێزتر بووم و تێکۆشینم لە ژیان قووڵتر بوو .وام لێهات لەکۆتاییدا نرخی برینەکانم بزانم و نرخی ئەو نیعمەتانەش بزانم، کە خودا لە ڕێگەیانەوە پێی بەخشیوم.

ئامانج : ئەو کاتە سەختانە و ئەزموونە بەئازارانە قبووڵ بکە، کە لەرابردوودا رووبەڕوویان بوویتەوە و یارمەتیی دروستبوونی کەسایەتیتی داوە، من بەهێزتر بووم بەهۆی هەموو ئەوانەی، کە پێیدا تێپەڕ بووم .سەرەڕای هەموو ئەوانە بزانە ئەمڕۆ تۆ لەسەر پێیەکانت وەستاویت لەمەڕ ئەو کەش و ئەزموونانە دەدوێیت.

١٥ی ئۆکتۆبەر

خوای گەورە گەردوونی لە یەك رۆژدا دروست نەکردووە، ئەی تۆ چی وات لێ دەکات، کە پێت وابێت دەتوانیت هەموو شتێك بە یەك جار بەدەست بهێنیت.

(نەزانراو)

سەرەڕای ئەو هەوڵانەی کە لە کارەکەتدا دەیدەیت، زۆر گرنگە کەمێک پشووش وەربگریت .رابوەستە، ماسوولکەکانت دڵخۆش بکە و تێرابمێنە و ٥ چرکە بیرت خاڵی بکە، کاتێک دەگەڕێتەوە سەر ئەوەی کە دەتکرد بەرهەمت زیاتر دەبێت .کاتێک کە ١٦ سەعات لە کارکردن لە ستۆدیۆ بەسەر دەبەم، زۆر ئاسانە کە خۆم لە کاتی کارکردن لەبیر بکەم، لەبەر ئەوەی کارەکەم خۆش دەوێت، بەڵام گرنگیشە بۆم، کە بوەستم و کەمێک هەوا هەڵمژم، ئەوە وام لێ دەکات هەست بکەم لە دۆخێکی باشتردام و باشتر کارەکەم دەکەم.

ئامانج : هەموو رۆژێک لە رێگەی بەسەربردنی کاتێک بۆ خۆت توانای هێزی خۆت بگەڕێنەرەوە.

١٦ی ئۆکتۆبەر

وشەکان توانای وێرانکردن و چارەسەرکردنیان هەیە، کاتێك وشەکان راستگۆ و باش دەبن، توانای گۆڕینی جیهانیان هەیە.

(پەندی هیندی)

وشەکانمان هێزێکی گەورە لەخۆ دەگرن، زیاتر لەوەی کە دەیزانین، توانایەکی زۆریان هەیە لە ڕوودانی چاکەی زۆر یاخود یاخود بەرپاکردنی زۆترین وێرانکاری، دەتوانیت ئاشتی یاخود شەڕ لەنێوان خەڵکی بڵاو بکاتەوە، کاتێک هەست بە ئازاری زۆر دەکەین زۆر بەئاسانی دەتوانین بەوانی دیکەدا بتەقینەوە، بەڵام ئەوکات دەبینە سەرچاوەی ئەو کێشەیەی، کە بەدەستیەوە دەناڵێنین، بۆیە ئازارەکەت بەوانی تر دەرمەکە، ئەگەر نا تۆ دەبیتە هۆی کێشەکان.

ئامانج : ئەگەر دەناڵێنیت، بەدوای دەرچوونە تەندروستییە دەروونییەکاندا بگەڕێ بۆ ئازارەکانت .بەدوای هاوڕێیەکدا بگەڕێ و بە ڕوونی قسەی لەگەڵدا بکە، لەبارەی ئەو شتەی کە لەناختدایە .یاخود لە دەفتەری بیرەوەرییەکانت بنووسە، یاخود داوای هاوکاریی لە شارەزایان بکە.

١٧ی ئۆکتۆبەر

لێبوردەییمان گرنگترین هاوکاریمانە بۆ چارەسەرکردنی جیهان.

(ماریان ویلیامسۆن)

ئەگەر هەمووان لەم جیهانە بەردەوام بوون لەسەر ئەوەی دەست بە بێ هیوابوون و ئازارەکانیانەوە بگرن، ئەوکات هیچ هیوایەک لەداهاتوودا نامێنێت، چونکە هەمووان هەست بە تووڕەیی و دڵتەنگی دەکەن و وابەستەی رابردوو دەبن . لێبوردەیی هەڵگری هێزێکی رۆحییە، دەربڕین لێی سەختە . ئەوە کارێکی ناوازەیەو مانای روونی دەگەیەنێت، مانای ئەوە دەگەیەنێت کە تۆ دەتوانیت واز لە خۆبەزلزانینەکەت بهێنیت و بڕیاری ئەوە بدەیت، هەست بە دڵخۆشی و ئارامیی هاوسەنگیی ناوەکی باشترە لەوەی کە تۆ لەسەر حەق بیت.

ئامانج : هێزی خۆت لەو شتە تەرخان بکە، کە دڵخۆشت دەکات .دوودڵ مەبە لەوەی کە لەسەر حەق بیت.

١٨ی ئۆکتۆبەر

خۆت بەدەستەوە مەدە.

هەموومان بێ ژمارە گوێمان لەم دەستەواژەیە بووە، نەم دەزانی زۆربەی دەستەواژە دووبارەکان راستن، تەنیا لەو کاتەی کە خۆم بەو دەستەواژانەدا تێپەڕ بووم.

زۆرجار لە خەونەکانت کە رووبەڕووی سەختی دەبیتەوە، ئەوە مانای ئەوە ناگەیەنێت کە هیوا هەمووی ون بووە، بەڵکوو مانای ئەوە دەگەیەنێت، کە تۆ لەناو تاقیکردنەوە دایت . کاتێک بەسەر پێشبڕکێکان سەردەکەویت، بە راستگۆیی ئەوە پیشانی خوای گەورە دەدەیت، کە تۆ ئارەزووت هەیە لە بەدیهێنانی خەونەکانت، سەرەڕای ئەوەی کە رووبەڕووی دەبیتەوە، خوای گەورە وەڵامی پاڕانەوەکانت دەداتەوە و دەتوانیت خەونەکانت وەدی بهێنیت.

ئامانج : بیر لە شتێک بکەوە، کە زۆر ئارەزووتە بەدی بهێنیت و بەردەوام بە لە کۆشش کردن بۆ بەدیهێنانی.

١٩ی ئۆکتۆبەر

خەڵکی دەڵێن هاندان بەردەوام نابێت تا کۆتایی، باشە بەهەمان شێوەش خۆشۆردنیش بەردەوام نابێت تا کۆتایی، لەبەر ئەو هۆیە پێشنیاری ئەوە دەکەین رۆژانە بێت.

(زیج زیجلر)

لەبیرت بێت ئەو ئامانجانە هەرچییەکە، کە ئێستا لە هەوڵ دایت بۆ بەدیهێنانی، پێویستە رۆژانە بەردەوام بیت لە کارکردن لەسەری .بەس نییە بەتەنیا خەون ئامانجەکانت بۆ داهاتوو هەڵبگریت، بەڵکوو پێویستە چیت هەیە دەبێت بیخەیتە گەڕ، بۆ ئەوەی هەرچیی لەم ژیانە ئاواتی پێ دەخوازیت بیهێنیتە دی.

ئامانج : ئامانجەکانت بۆ ئەم مانگە دیاری بکە، کە هەموو رۆژێک لەو مانگەدا کارێک بکەیت، بۆئەوەی لە بەدیهێنانی خەونەکەت نزیکترت بکاتەوە.

٢٠ی ئۆکتۆبەر

ئەگەر چاوەڕێی ئەو کاتە بین کە هەموو شتێك تێیدا بێ
کەموکورتیی ناوازە، ئامادە بێت
ئەوا بە هیچ شێوەیەك دەست پێناکەین.

(ئیفان تۆرجینیف)

چاوەڕێ مەکە کاتی گونجاو بێت، لە جیهاندا شتێک بە مانای کاتی گونجاو بوونی نییە.
ئەگەر چاوەڕێی کاتی گونجاوم بکردایە بۆ دەستپێکردن بە ژیانی هونەری، نەدەگەیشتمە ئەوەی کە ئەمڕۆ پێی گەیشتووم .بۆیە زۆر بە باشی کار دەکەم و خەونی گەورە دەبینم .هەموو ئەوەی لەسەرتە جووڵە بکەیت، لەپێناو ئەوەی خۆت بەدییان بهێنیت.

ئامانج : لە دواخستنی بەدیهێنانی ئاواتەکانت بوەستە.

٢١ی ئۆکتۆبەر

کاتت بەفیڕۆ ناچێت ئەگەر ئەزموونەکانت بە دانایی بەکار بهێنیت.
(ڕۆدین)

کاتێکی زۆرم لە ژیانم بەوە بەسە برد، کە لە هەوڵ دابووم پیشان بدەم، کە من کێم .ڕاهاتبووم لەوەی بیر لەوە بکەمەوە، کە من هیچم نەدەزانی و هیچ شتێک ناکەم، بەڵام ئێستا ئەوەم زانی، ئەو شتە، ئەو گەشتە، ئەوانە بوون شێوەی کەسایەتییان دروست کردم و وایان کرد کە کەسێکی کامڵ بم .ئەوە تەنیا پێویستی بە ئەزموون و سەرکێشی و تاقیکردنەوەی شتی تازە و بەردەوامبوون بوو لە گەشەکردن بۆ فێربوون . من دەزانم کە یەکێک هەبوو بەرەو ئەو ئارەستەیەی بردم، ئەوە کیفایەتە .من ئارەزوومە بەردەوام بم لە گەشەکردن و فێربوون و دۆزینەوەی هەنگاو بەرەو نادیاری، چونکە ئەوە بەتەواوی هەڵگری جادووەکەیە.

ئامانج : سوپاسگوزاری گەشتی ژیانت بە، چونکە تەنیا تایبەتە بە تۆ.

٢٢ی ئۆکتۆبەر

کاتێك خۆشەویستی دەکەین، تامەزرۆی ئەوەین خۆمان باشتر بکەین، کاتێکیش کە تامەزرۆین بۆ باشترکردنی خۆمان، هەموو ئەوەی لە چواردەوریشمانن باش دەبن.

(پاولۆ کۆیلۆ)

خۆشەویستی چارەسەرێکی تەواو و دەرمانێکی باشترە، وا لە هەموو شتەکان دەکات ئەگەری بوونی هەبێت، بەهێزمان دەکات و ڕێگەمان پێ دەدات کە کراوەتر و سەرکێشتر بین، زیاتر لەوەی خەیاڵی لێ دەکەین .هیچ شتێک نییە بەناوی خۆشەویستییەکی زیاد لەپێویست، خەڵکی هەست بە سوپاسگوزاری دەکەن، چونکە تۆ توانای ئەوەت هەیە لە ناخی دڵتەوە خۆشەویستییان پێشکەش بکەیت.

ئامانج : خۆشەویستییەکەت و خۆشەویستیی ئەوانی تر بۆ چارەسەرکردنی خودیت بەکار بهێنە.

٢٣ی ئۆکتۆبەر

بۆیە، لەمڕۆوە، هەوڵ دەدەم لە قەفەس را بکەم.

گۆرانیی(نۆت ئەفرەید) ئێمەنێم.

هەرچیی و کە ئەوەی کە لە ژیان رووبەڕووی دەبیتەوە، هێشتا چانسێک هەیە بۆ ئازادبوون، بۆ ئەوەی لە ململانێیەکانت ئازاد بیت، هەمووومان بە ئەزموونی ئازاربەخش تێدەپەڕین، پێش ئەوەی بتوانین بەسەریدا زاڵ بین .سەرەڕای ئەوەی ئێستا پێی گەیشتووی، لەبیرت نەچێت، کە تۆ باشتر دەبیت، تۆ هەمیشە خاوەنی هەڵبژاردنیت بۆ داواکردنی هاوکاری و رووبەڕووبوونەوەی ئەوەی، کە لێی دەترسێیت.

ئامانج : سەیری ناخت بکە، هێزت بپارێزە، ئەوە وەلاوە بنێ، کە ئیفلیجت دەکات.

٢٤ی ئۆکتۆبەر

دوای بیست ساڵ لە ئێستا، لەبارەی ئەو شتانەی کە دەیکەیت، زیاتر وەك لەو شتانەی کە کردووتە، هەست بە بێ هیوایی دەکەیت، بۆیە دەست بە جووڵە بکە، دوور لە کەناری ئارامیت مەلە بکە، چارۆگەکانت بکەرەوە، بۆ ئەوەی رووبەڕووی با بیتەوە، شت بدۆزەرەوە و خەون ببینە.

(مارك توین)

بەپێی ئەوەی هونەرمەندیت، پێویستە لەسەرت بە بوێرییەوە هەنگاو سەبارەت بەو شتانە بنێت، پەیوەندیی بە هەوڵدانتە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت ،بۆیە پێویستە لەسەرت ئامادەیی ئەوەت هەبێت، لە ناوچەی ئارامیت وەدەر بکەویی و پێ بگەیت، نەک بەتەنیا وەک مرۆڤ، بۆ ئەوەی رێچکەشکێن بیت.
من هاندەری هەموو کەسێکم کە لەهەوڵدایە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانی، کە پێویستە بوێر بێت .سۆزەکانی وەلاوە بنێت، کە تێیان ناگات، یاخود بۆیان هەست بەئارامی ناکات.

ئامانج : کارێک بکە بەدەر لە چوارچێوەی شوێنی ئارامیت، زۆر جار ئەو شتانەی کە دەمان ترسێنێت، کار لەسەر بەرەوپێشچوونت دەکات.

۲٥ئۆکتۆبەر

پێشبینی مەکە، ئەگەر دامەنێ، پرسیار مەکە، وەك خۆی واز لە شتەکان بهێنە، بۆیە ئەگەر وا پێویستە رووبدات، روودەدات.

کاتێک دەزانین تەنیا دەتوانین لەم ژیانەدا دەسەڵاتمان بەسەر کارەکانماندا هەبێت، ئەو شتە جێگەی دوودڵی و بێ دەسەڵاتی دەبێت، چونکە لە ئاستێک لە ئاستەکانی ژیانمان ئارەزووی ئەوەمان دەبێت دەسەڵاتدار بین بەسەر تەواوی ژیانمان، بەڵام کاتێک بیرم لەو شتە کردەوە، گەیشتمە تێگەیشتنێکی قووڵتر و وای لێ کردم هەست بە ئازادییەکی زۆرتر بکەم .هەندێک شت روودەدەن، رێک وەک ئەوەی پلانم بۆ دانابوو، بەڵام لە هەمان کاتدا بۆ ئەوانی تر بەهەمان شێوە روونادات، بەڵام لەکۆتاییدا ئەوە روودەدات، رێک وەک ئەوەی بۆی لە چارەنووس دیاری کراوە.

ئامانج : بیر لە شتێک بکەرەوە لە ژیانت، لەم کاتەی دەسەڵاتت بەسەریدا نییە، ئێستا ئەو ئارامییە بدۆزەرەوە کە لەخۆی گرتووە.

٢٦ی ئۆکتۆبەر

کاتێك تووڕە دەبیت، دانایت کەم دەبێتەوە، پێویستە ئاگاداری دادپەروەرییت بیت، پێویستە لە هەموو لایەنەوە بۆچوونەکانت پیشان بدەیت.

هەڵچوون هەستێکی زۆر بەهێزە، کاتێک لە خۆیمان دەگرێت، لەسەر بڕیاری دانایی و مەنتیقی، ڕێگری لە چارەنووسمان دەکات.
پێویستە هەستەکانمان قبووڵ بکەین، پێویستیشە لەسەرمان ئەوە بزانین، ئەگەر دەسەڵاتدار نەبین بەسەر هەڵچوونمان، ئەوا دەتوانین مەنتیقی راستمان لێ وێران بکات.

ئامانج : لێ مەگەڕێ تووڕەیی لەخۆیت بگرێت، بۆیە بە مێشک بیر بکەرەوە و ئاگاداری کاریگەریی هەستەکانت بە لەسەر ئەوانی تر.

٢٧ی ئۆکتۆبەر

ناتوانین جیهان بگۆڕین، تەنیا لەو کاتەدا نەبێ کە خۆمان دەگۆڕین.

(بیجی سمولز)

گرنگە بۆمان وەک ئامیزاد کە کامڵ نین، هەمیشە بەکراوەیی بمێننەوە .بەردەوام بین لەسەر گەشەکردن و فراوانکردنی زانیارییەکانمان، کاتێک خۆمان دەگۆڕین، ژیانمان بەرەوپێش دەبەین، ئێمە ژیان لە چواردەورماندا دەکەینە شوێنێکی باشتر.

ئامانج : هاوکار و کەسێکی مرۆیی بە، رۆڵی خۆت لە ژیاندا ببینە.

٢٨ی ئۆکتۆبەر

ناتوانیت لەپێناو ئەوانی تر بژیت، بەڵکوو پێویستە لەسەرت ئەوە بکەیت کە بۆت دەگونجێت.
تەنانەت ئەگەر ئەوەش ئازار بۆ هەندێك لەوانەی کە خۆشت دەوێن دروست بکات.

(نیکۆلاس سپارکس)

ئاهەنگ بۆ سەربەخۆییت بگێڕە، راستیی ئەوەیە کە تۆ دەتوانیت بڕیارەکانی خۆت بدەیت .ئەستەمە بتوانیت هەموو ئەوانەی لە چواردەورتن رازییان بکەیت، بەڵام ئەگەری هەیە ئەو بڕیارانە بدەیت، کە جێگای رەزامەندیتن، ئەوە ئەو شتەیە کە لەکۆتاییدا دەتوانیت بەرامبەری دوودڵ بیت.

ئامانج : بڕیارەکانت لەژێر کاریگەریی ئەوانی تر، یاخود ئامۆژگاریی ئەوانی تر مەدە.

٢٩ئۆکتۆبەر

سەرەڕای هەموو شتێك باوەڕم بەوە هەیە، کە دڵی مرۆڤەکان هێشتا پاکە.

(ئان فرانك)

ئەگەر) ئان فرانک (کە بە تاسانێکدا تێپەڕی، کە هیچ کەس ناتوانێت خەیاڵی بکات، هێشتا بەردەوامە لەسەر پاراستنی ئاراستە ئەرێنییەکانی، لە دڵی ئەوانی تردا باوەڕی بە پاکی هەیە، کەوایە منیش دەتوانم ئەوە بکەم.

ئامانج : کاتێک هەست بە ژان دەکەیت، بۆ خۆت ئەگەر پێویستت بەدیدەگایەکی تازە بوو، بیر لە رادەی جوانیی ژیانت بکەرەوە، خوای گەورە نیعمەتی زۆری بەسەرتدا باراندووە.

٣٠ی ئۆکتۆبەر

هەمیشە رووبەڕووی تیشکی خۆر بەرەوە، هەرگیز تاریکی نابینیت.
(هێلین کلیر)

بەڕاستی ئەم وتەیە قسەی کەسێکی نابینایە و شتێکی ناوازەیە، هێلین کلیر، تەنیا لە ڕێگەی گۆڕینی تێڕوانینەکانی بۆ شتەکان، توانای بینینی رووناکی ناوخۆی و ناخی هەموومانی هەبوو .ئەم ئاراستەکردنە جێگای سەرنجە، شتێکە کە هەموومان لێوەی فێر دەبین.

ئامانج : ئەوە هەڵبژێرە، کە خۆت بخەیتە ناو خەڵکی ئەرێنی، ئەوکات توانای ئەوەت دەبێت، بەسەر هەموو پێشبڕکێکاندا زاڵ بیت.

٣١ی ئۆکتۆبەر

لەنێوان شتە ترسناکەکانی ژیان، ئەوە دەزانیت کە تاکە کەس بتوانێت رزگارت بکات، ئەوا خۆتی.

لەدوای کۆتاییهاتنی چارەسەرم، گەیشتمە ئاستێک، درکم بەوە کرد رێژەی ئەوانەی کە پشتیان پێ دەبەستم گرنگ نییە، کەسێک بوونی نییە بتوانێت رزگارم بکات، تەنیا ئەوکاتە نەبێت ئەگەر خۆم خۆم رزگار نەکەم .گۆڕانکاری لە ناخی خۆماندا هەڵدەقوڵێت نەک ئەوانی تر .ناتوانیت زۆر لە کەسیش بکەیت کە بگۆڕێت.

ئامانج : سەیری ناخت بکە، بەڕاستیی وەڵامی ئەم پرسیارە بدەرەوە؟ ئایا من پێویستم بە رێگەنیشاندەر هەیە.

نۆڤەمبەر

١ی نۆڤەمبەر

پێویستە ھاندەری خۆت بیت، چونکە کەسێکی تر نییە ئەوە لەبری تۆ بکات.

ھەندێک کات ھەبوو لە ژیانمدا، درکم بەوە کرد بە شێوەیەکی ھەڵە ھەڵسوکەوتم لەگەڵدا دەکرێت، بەڵام بە رادەیەک دەترسام و شەرم دایگرتبووم، کە نەم دەتوانی ھانی خۆم بدەم .لەوانەیە ئەوە بۆ ھەندێکیان شتێکی سەخت و ترسناک بێت، من پێم وایە ئێمە زیاتر لەوە دەترسێین، کە خۆشەویست نەبین، بەڵام ئەگەر کۆشش نەکەیت و ھانی ئەوە نەدەیت، کە باوەڕت پێیەتی، ئەوا کەسێک ھەر دەبێت بەکارت بھێنێت، ئەگەر مەبەست لەپشت ئەوە ھەبێت، یاخود بێ مەبەست بێت، ئەوا شتێکی ترسناکە.

پێم وایە کاتێک دەست بەوە دەکەیت، کە ھانی خۆت بدەیت، ئەوانی تر زیاتر رێزت لێ دەگرن.

ئامانج : ھانی خۆت بدە بە ھێز و بە باوەڕبەخۆبوونەوە، خاوەنی ھێزی خۆت بە.

٢ی نۆڤەمبەر

ئازیزەکەم ئەمڕۆ خۆت خۆش بوێت، چونکە تۆ بەو شێوەیە خەڵق بوویت.

گۆرانیی (بۆرن زیس وەی) لەیدی گاگا

کاتێک رووبەڕووی سەرکۆنەکردن و توندڕەوی دەبیتەوە، ئەوە کاریگەرییەک دەکاتە سەر ژیانت، کاریگەرییەکی نەرێنی هەمیشەیی .کاتێک منداڵ بووم، خەریک بووم پێناسەی خۆم ون بکەم، لەبەر ئەوەی خاسیەتەکانی خۆمم دەگۆڕی، کە بە دڵی ئەو کەسانە نەبوو کە سەرکۆنەیان دەکردم، رۆژێک لە رۆژان ئەوەم زانی، کە من وەک خۆم نەماوم .پێویستم بەوە بوو کە بە بەردەوامی رابردووم و داهاتووم خۆش بوێت . تەنیا کە درکم بەوە کرد، توانیم بە شێوەیەکی باشتر خۆم قبووڵ بکەم.

ئامانج : قوربانیی بە خۆت مەدە، تەنیا بۆ ئەوەی بە دڵی ئەوانی تر بیت.

٣ی نۆڤەمبەر

بەسۆز بە لەگەڵ ئەوانەی کە لەگەڵ کەس بەسۆز نین، چونکە پێویستییەکی زۆریان بە سۆز هەیە.

(ئێشلی بریلیانتا)

کاتێک سەرنج دەدەیتە سەر مرۆڤەکانی چواردەورت، دەبینیت کە هەندێکیان دڵخۆشن و هەندێکیان وەک ئەوە وان کە لە هەموو جیهان تووڕەن .ئەوە بە شتێکی کەسی وەرمەگرە، چونکە ئەو کەسانە لەناخیاندا دەناڵێنن .بیر لە کەسێک بکەرەوە کە هەژارە، بەڵام لە پۆلدا لەگەڵت رادەوەستێت، یاخود
ئەفسەری پاراستن لە فرۆکەخانە کە بەسەر هەمووواندا هاوار دەکات، دەبینیت کە ئەوان بە هۆکارێک هاوار دەکەن، بەهۆی شتێکی نەرێنی کە لەناخیاندا هەستی پێ دەکەن، بۆیە ئەوان پێویستییەکی زۆریان بە سۆز هەیە، ئەگەری هەیە کە پەیوەندیت پێیانەوە کاریگەرییەکی زۆر گەورەی لەسەریان هەبێت، کە نەتوانن بە چ شێوەیەکی دەری ببڕن .ئەگەر بارودۆخیان کاری تێ نەکردیت، ئەوا ئەگەری هەیە ئەوان بە تۆ کاریگەر بن.

ئامانج : ئەمڕۆ بە شێوەیەکی ئەرێنی وەڵامت بۆ تووڕەیی هەبێت.

٤ی نۆڤەمبەر

شتێکی باشە دڵمان بشکێت، ئەوە مانای ئەوە دەگەیەنێت، کە ئێمە هەوڵی بەدیهێنانی شتێك دەدەین.

(ئەلیزابێس گلبێرت)

ئێمە بە هەندێک کاتدا تێپەڕ دەبین، کە هەوڵمان داوە بۆ بەدیهێنانی شتێک، بەڵام بە بێ هیوابوون کۆتایی پێ هاتووە . ئەوە مانای ئەوە دەگەیەنێت، کە تۆ ئامادەباشیی ئەوەت تێدایە، کە هەنگاوێک بەرەو سەرکێشی بنێیت، تەنانەت ئەگەر ئازار و زیانی زۆریشت پێ بگەیەنێت .هیواخوازم کە لەبیرت بێت، ئەوە نیشانەیەکی باشە، مانای ئەوە دەگەیەنێت، کە تۆ بایەخ دەدەیت، هەروەها نیشانەی ئەو هەموو خۆشەویستییەیە، کە لەناختدا هەیە.

ئامانج : بە بوێرییەوە لە ناخی دڵتەوە خۆشەویستی بکە.

٥ی نۆڤەمبەر

هیچ کەس شایەنی فرمێسکەکانت نییە .ئەوەی کە بەڕاستی شایەنیەتی، وات لێ ناکات بگریەیت.

(گابرێل گارسێل مارکێز)

کەسانی زۆر دەبینیت، کە وات لێ دەکەن بگریت، یاخود وات لێ بکەن ئارەزووت لە گریان هەبێت .ئەو کەسانە شایەنی فرمێسکەکانت نین .ئەوانەی کە لەگەڵت دەمێننەوە، بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی بکەیت، ئەوکاتەی کە دەگریت هاوکارت دەبن لە سڕینەوەی فرمێسکەکانت، ئەوانە هەرگیز وات لێ ناکەن ئەو هەستەت هەبێت.

ئامانج : هەموو هەوڵێکی خۆت بخەرە گەڕ، بۆ ئەوەی خۆت بخەیتە ناو ئەو کەسانەی کە بارت سووک دەکەن و هاوکاریت دەکەن لە بەردەوامبوون، کاتێک بە دۆخی سەختدا تێدەپەڕیت.

٦ی نۆڤەمبەر

پێویستە پەشیمان بین لە هەڵەکانمان و لێیانەوە فێر بین، پێویست نییە لەسەرمان لەگەڵ خۆمان بۆ داهاتوو هەڵیان بگرین.

(دایکە مۆنتۆگۆڕمی)

ئەوە باش بزانە، کە هیچ کەسێک کامڵ نییە، بەڵام لەگەڵ زانینی ئەوەش ئەوە ڕێگرمان نییە لە کردنی هەندێک شت کە وامان لیٚ بکات، دواتر هەست بە خراپیی بکەین .درکم بەوە کرد، هەندێک کات وا باشترە دان بە هەڵەکانماندا بنێین و قبووڵیان بکەین .مرۆڤەکان لێبوردەتر و بەسۆزتر دەبن، کاتێک لەبارەی هەڵەکانت ڕاستگۆتر دەبیت، چونکە توانای ئەوەیان دەبێت، کە باوەڕت پیٚ بکەن .وا باشترە کە بۆ هەمان شت ئیلهامبەخشیان بیت، لە ڕێگەی ئەوەی کە پیشانیان بدەیت چۆن دەتوانیت ڕاستگۆ و ناوازە بیت، سەرەڕای ئەوەی کە کامڵیش نیت.

ئامانج : شتێک بە خۆت بڵیٚ، کە بەدرێژایی مانگی ڕابردوو هەست بە خراپە دەکەیت بەرامبەر بە کردنی یاخود گوتنی.

٧ی نۆڤەمبەر

بەڕاستی بڵێ :ئایا پێشتر لەگەڵ خۆت ڕاستگۆ بوویت؟

گۆرانیی (دارک) تەرمیناڵ

وەک هەمیشە پێویستمان – بەوەیە لە ژیانمان – هەڵسەنگاندنێک بکەین بۆ ئەو شتانەی پێی گەیشتووین یاخود هەستیان پێ دەکەین .لەبیرمە سەرسام ببووم کاتێک گوێبیستی وشەکانی ئەم گۆرانییە بووم، ئایا دەتوانم بگەمە پێناسەی ڕاستەقینەی خۆم، یاخود هێشتا لە هەوڵ دام ئەوە لەگەڵ ئارەزووەکانی کۆمەڵگا تێکەڵ بکەم، کە دەیەوێت چۆن بم؟
زۆر بەسوودە، کە هەمیشە بەبیر خۆت بهێنەوە، کە پێویستە بەوەفا بیت، بۆ خودە ڕاستەقینەیەکەت.

ئامانج : خودی خۆت بدۆزەرەوە، هەرگیز دەستبەرداری پایەت مەبە.

٨ی نۆڤەمبەر

من خەون بە وێنەوە دەبینم، ئینجا خەونەکانم دەکێشم.
(ڤێنیست ڤان کوخ)

خەونەکانت تەنیا بەخشراوێکی ناوازەن .هەموو ژیانم خەونم دەبینی، کە ببم بە شانۆکار، حەزم دەکرد
گۆرانیی بڵێم و سەما و نواندن بکەم، ئەو خەونانە رێگەیان پێ دام، کە کۆشش بکەم بۆ ئەوەی، کە لە ژیانمدا حەزی پێ دەکەم، ئێستا لەدوای ئەوەی خەونەکانم بەدی هێنا .هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم بۆ ئەوەی، کە ئەمڕۆ پێی گەیشتووم.

ئامانج : هەوڵی باش بدە بۆ بەدیهێنانی خەون و ئامانجەکانت .
 تۆ تەنیا کەسی کە دەتوانیت خەونەکانت بەدی بهێنیت.

٩ی نۆڤەمبەر

هەمووومان پێویستمان بە رابەر هەیە.

سەرەڕای ئەوەی، کە ئەمڕۆ پێی گەیشتووم، هێشتا سەرکەوتن و شکست هەیە، بەڵام من رۆژبەڕۆژ هەڵسوکەوتی لەگەڵدا دەکەم .هیواخوازم کە بتوانم کەسێکی باشتر بم لەوەی کە ئێستا هەم . نەک بەتەنیا لەبەر خۆم، لەپێناو ئەوانی تریش .هەمووومان پێویستمان بە هاندەری ئەرێنی هەیە لەسەر ژیانمان، سوودی زیاترە کە خۆمان بەوە چواردەور بدەین.

ئامانج : کێ لە تۆ دەڕوانێت؟ دڵنیابەوە لەوەی کە تۆ لە رێگەی هاوکاریکردنی ئەوانی تر، کاریگەرێکی باش و ئیلهامبەخش بیت.

١٠ی نۆڤەمبەر

ئەوە قبووڵ بکە کە ژیانت لەم کاتەی ئێستایە، لەگەڵ ئارەزووەکانی ئێستات، ئەوە باشترین شتە کە دەتوانیت بیکەیت.
(دیباك تشوبرا)

هەموو ئەوەی کە دەتوانین بیکەین ئەوەیە، کە رۆژ بە ڕۆژ و سات بەسات هەڵسوکەوت لەگەڵ شتەکان بکەین .نقوومبوون تاوەکوو سەر گوێچکەکانت لەو شتەی کە دەیکەیت، دەتوانێت لە ریگاکەت لاتبدات .ئەم ساتەی ئێستا هەموو ئەوەیە کە خاوەنیت، بۆیە بۆ ئەوەی لێرە لەسەر رووی ئەم هەسارەیە رێز لە بوونت بگریت، زۆر گرنگە کە لەم کاتەی کە تێیدا دەژیت خۆت بچەسپێنیت .

ئامانج : رێگریی لە بیرت بکە لە بیرکردنەوە لەرابردوو یاخود داهاتوودا و لەئێستادا بژی.

١١ی نۆڤەمبەر

کاتێك چێژوەرگرتن لە کارکردن هەڵدەبژێریت، دڵخۆشیت لەسەر ئەنجامەکان نابێت.

(ئەیودا بیریج)

ئەگەر دڵخۆش نەبوویت بە ئەنجامەکان، ئاڵوودەی مەبە، چونکە ئەنجامەکان دەگۆڕێن و جیاواز زۆر دەبن، تاوەکوو دەبێتە ئەوەی کە لەکۆتاییدا ئاواتەخوازیت پێی .کاتی تەواوی خۆت وەربگرە بۆ ئەوەی چێژ وەربگریت لە کارەکەت، باوەڕ بکە ئەوانی تر خۆیان لەکاتی دیاریکراودا دێن.

ئامانج : لەبیرت بێت، کاتێک کە کۆششی تێدایە بۆ بەدیهێنانی مەبەستێک، باشترە لە مەبەستەکە خۆی.

١٢ی نۆڤەمبەر

هەرچییەك بێت ئەوەی کە دەیکەیت یاخود ئارەزووت لێیە، پێویستە کە ڕێکخراو بێت.

کیفایەت نیە تەنیا حەز بکەیت شتێک بکەیت ئەگەر ئارەزووت نەبێت داهێنانی تێدا بکەیت، بەڵکوو پێویستە ڕۆژانە بیکەیت . پێش ئەوەی بچمە سەر تەختەی شانۆ بۆ ئەوەی کارەکانم پێشکەش بکەم، یاخود بۆ گەشتێکی هونەری بڕۆم، یان گۆرانییەک لە ستۆدیۆ تۆمار بکەم، زۆر مەشق دەکەم، گۆرانی دەڵێم و موزیک دەژەنم، ئەگەر بەبێ ئامادەکاری بچمە سەر شانۆ، ناتوانم ئەو پێشبینییە گەورانەی کە لەسەرخۆم دەیکەم، بەدی بهێنم.

ئامانج : کاتی تەواو وەربگرە بۆ کردنی ئەو شتەی کە حەزت پێیەتی .هەرچی هەیە بیکە بۆ ئەوەی لە ئامانجەکانت نزیک بیتەوە.

١٣ی نۆڤەمبەر

کاتێك دەگەیتە کۆتایی گوریسەکە، گرێی بدەوە و دەستی پێوە بگرە.

(فرانکلین دی رۆزفیلْت)

کاتێک وا پێ دەچێت کە هیچ شتێکت نییە بیکەیت، بوەستە . زۆر بەخێرایی شتێکت بۆ دەردەکەوێت کە هەڵبژاردنێکی تازەت پێشکەش دەکات، ئەوکات دەزانیت کە چی پێویستە بیکەیت .خۆت بەدەستەوە مەدە و واز لە خەونەکانت مەهێنە.

ئامانج : باوەڕت بە بەیانی هەبێت، تەنانەت ئەگەر نەشتزانی چۆن دەبێت.

١٤ی نۆڤەمبەر

لێ گەڕێ ویژدانت رابەرییت بکات.

(پینۆکیۆ)

ویژدانت هەستێک یاخود دەنگی ناوەکیتە، کە وەک رابەرێک بۆ رەوشتەکانت کار دەکات، بەدرێژایی سالآنێک لەسەر دەستی دایک و باوک و مامۆستا و هاوڕێ و هاوپیشەکانمان زۆر شت فێربووین، بەلآم لەکۆتاییدا ئەوەی بۆمان دەمێنێتەوە ئەو وانانە و نەستمانە، بۆ ئەوەی راستیی شتەکان بە خۆمان بڵێین، کە پێویستە بیکەین.

ئامانج : بیر و خەیاڵ و ویژدانت لە رێگەی راستکردنەوەی هەڵەکانت پاک بکەرەوە، بەبێ لەبەرچاوگرتنی قەبارەکەی.

١٥ی نۆڤەمبەر

ژیان بەچێژتر دەبێت کاتێك یاری دەکەیت.

(رۆلد داڵ)

زۆرترین شت کە باوەڕم پێیەتی ئەوەیە، ئێمە بوونمان لەسەر ئەم زەوییە بۆ ئەوەیە چێژ لە ژیانمان وەربگرین .ژیان بەنرخە، بۆیە گرنگیی بە شتە بێنرخەکان مەدە .بەڵکوو چێژ لە کاتەکانت وەربگرە و دڵخۆش بە، هەرچییەکیش بگەیەنیت بۆ تۆ.

ئامانج : لەگەڵ خێزانەکەت و هاوڕێکانت چێژ لە کاتە بەتاڵەکانت وەربگرە، چێژ وەرگرە و پێبکەنە و یادگاریی خۆش تۆمار بکە.

١٦ی نۆڤێمبەر

(نەخێر) ڕستەیەکی تەواوە.

(نەزانراو)

هیچی تێدا نییە ئەگەر بڵێی- نەخێر-، هیچ کەسێک لەو جیهانە سنوورەکانت نازانێت، جگە لە خۆت نەبێت، ئەگەر هەستت کرد کاتێکی هەڵە هەیە، پێویستە گوێ لەو دەنگەی ناخت بگریت، لەو کاتەی ئەو بڵێ - بەڵێ یان نەخێر -ئەوە بەسە بۆت، هیچ پێویست نییە لەسەرت شیکردنەوە بۆ ئەو گوتەیەت بڵێیت، پێویستە کەسانی دەوروبەرت ئەو حاڵەتە قبووڵ بکەن.

ئامانج : مەترسە لەوەی بڵێی- نەخێر-، تۆ زۆرت لێ نەکراوە تا بڵێی- بەڵێ.-

١٧ی نۆڤێمبەر

هەموو کەسێکی ونبوو سەرگەردان نییە.

هەموو ڕێگاکان دەتگەیننە شوێنی مەبەست، جا ئایا کۆتایی ڕێگاکە بەستراو بێت یان ڕۆشن بێت، پێویستە بزانی هەمیشە تۆ ڕێگاکەت ون ناکەیت، بۆیە زۆر پێویستە لەو گەشتەی ئەنجامی دەدەیت، شتێک فێر بیت.

ئامانج : لەیادت بێت ئەگەر ئێستا لەبەردەمتدا ڕێگایەکی ڕوون و ئاشکرا نییە، دوودڵ مەبە، ئەوە مانای وانییە تۆ لە ڕێگا دەرچوویت، بەڵکوو مانای وایە تۆ لە ڕێگایەکی ترەوە گەشتەکەت تەواو دەکەیت.

١٨ی نۆڤێمبەر

دۆستایەتیی لەگەڵ زۆر لە کچان دەکەیت، یان وای دەردەخەن دۆستتن، بەهەر حاڵێك، بەڵام لە یادت بێت، هەندێکیان دێن و هەندێکیان دەڕۆن، بەڵام ئەوانەی دەمێننەوە، هەرچی ڕووبدات ئەوانە هاوڕێی ڕاستەقینەتن، هەرگیز وازیان لێ مەهێنە.

(مارلین مونرو)

ڕەنگە هەندێک لەو کچانە لەوانی تر توندتر بن، لەلایەن کچانەوە ڕووبەڕووی زۆر ڕووداوی گاڵتەپێکردن و خراپ مامەڵە لەگەڵ کردن بوومەتەوە، باش هەستم کرد من بەدوای کامە هاوڕێی کچمدا دەگەڕێم و لە کامە هاوڕێی کچم دوور دەکەومەوە، لەو کاتەی هەست بە ڕووخان دەکەم، یان بارودۆخێکی ناخۆشم بەسەردا دێت، یان پێویستم بە کەسێک دەبێت ناخۆشییەکانم لەسەر سووک بکات، لەو کاتەدا هاوڕێ کچە ڕاستەقینەکانم دیاردەکەون.

ئامانج : لیستێک ئامادە بکە بۆ هاوڕێ کچە دڵسۆزەکانت و پەیوەندییان پێوە بکە و پێیان ڕابگەیەنە، کە چەندە پاڵپشی و خۆشەویستیی ئەوانت لا گرنگە.

١٩ی نۆڤێمبەر

سوپاسگوزار بن بەرامبەر ئەوەی هەتانە، زیاترتان دەست دەکەوێت، بەڵام ئەگەر تیشك بخەنە سەر ئەو شتەی نیتانە، هەرگیز تێر نابن.

(ئۆپێرا وێنفری)

لەو کاتەی تیشک دەخەینە سەر ئەو شتانەی کە هەمانە، زۆر بەخێرایی دڵخۆش دەبین .سوپاسگوزاری جوانترین هەستە بۆ دڵخۆشی، هەتا دەوڵەمەندترین، کەسانی دونیا بیر لەو شتانە دەکەنەوە کە نییانە، کارەکە پەیوەندی بە زیادبوونی شتەکانەوە نییە، بەڵکوو تەرکیزەکە لەسەر دڵخۆشی و جوانییە لە ژیانتدا، ئەمەش بەهۆی تیشک خستنە سەر شتە گەورەکانی ژیانەوەیە.

ئامانج : دڵخۆشی هیچ پەیوەندییەکی بە شتە ماددییەکانەوە نییە، بەڵکوو پەیوەندی بەو خۆشەویستییەوە هەیە کە لە ژیانتدا هەتە.

٢٠ی نۆڤێمبەر

دوژمنی سەرەکیی ئاشکرایی، ڕیاییە.

(جۆرج ئۆروێڵ)

لە ناخۆشترین شتەکانی ژیانم بریتییە لە بینینی دووڕوویی کەسەکان بەرامبەر بە یەکتر، خەڵکی هەمیشە دەتوانن بزانن کەی نابێ لەگەڵیاندا ڕاشکاو بیت، یان لەگەڵ خۆشت ڕاشکاو بیت، بۆیە هەر چیی بکەی فێڵ لە خۆت دەکەی.

ئامانج : هەمیشە بە ڕاستگۆیی و نەرمونیانییەوە بدوێ.

٢١ی نۆڤێمبەر

هەستپێکردنی ڕۆحیی ئەو کاتەیە، کە بە ڕۆشنی دەبینم، ئەوەی باوەڕم پێیەتی، یان ئەوەی تاقی دەکەمەوە، یان ئەوەی بیری لێ دەکەمەوە، یان هەستی پێ دەکەم گوزارشت لە من ناکەن، من ناتوانم لەنێوان هەموو ئەو کارانەی ڕوودەدەن خۆم بدۆزمەوە.

(ئیکهارت تول)

ئەو شتانەی دەتوانین گوزارشتیان لێ بکەین، یان بڕیاریان لەسەر بدەین، زۆر ڕاست و پڕ مانای گەورەن، شتانێکی تر هەن زۆر جوان و سادەن، ئەوەش ئەو کاتە ڕوودەدات، کە وشەکان لە وەسفێکی قووڵ بۆ شتەکە، بێدەسەڵات دەبن.

ئامانج : متمانە هەستکردنتە بە شتێک، سوپاسگوزاربە لەبەر ئەوەی تۆ تەواو لەو شتانە دەگەیت و دەتوانی بە وشە هەستەکانت دەرببڕی.

٢٢ی نۆڤێمبەر

ئەگەر ویستت کەسێك دڵخۆش بکەیت، لەکۆتاییدا زیاتر دڵخۆش دەبیت.

(ماریان ویلیامسون)

ئەگەر تۆ هەمیشە هەستی خراپت بەرامبەر خۆت هەیە، یان بە توندی سەرکۆنەی خۆت دەکەیت، هەمیشە باشترە شتێکی سەرنجڕاکێش پێشکەشی کەسانی تر بکەیت، تا بیرکردنەوەت بەرامبەر خۆت بگۆڕیت.
لەو کاتەی منداڵ بووم، هیچ شتێک بەچێژتر نەبوو لە کردنەوەی دیاریی ڕۆژی لەدایک بوون، بەڵام کاتێک گەورە بووم، زانیم خەندە خستنە سەر ڕووی بەرامبەر گەورەترین دیارییە.

ئامانج : دڵخۆشی لە ڕێگای بەخشین بە کەسانی تر، بڵاو بکەوە.

٢٣ی نۆڤێمبەر

ئایا نابینیت چۆن ئازار و کێشەکان پێویستن بۆ برەودان و ژیاندنەوەی لێهاتووی؟

(جۆن کیتس)

ئێمە لەو ژیانە دروستکراوین، تا هەموو هەستەکان تاقی بکەینەوە، ئەمەش هێز و ویستمان پێ دەبەخشێت، کەسایەتیمان دروست دەکات، بەهەمان شێوە کەسایەتیی ئەمڕۆ و داهاتووشمان دروست دەکات.

ئامانج : بیر لەو کەسانە بکەوە، کە بە ژیانت سەرسامن، لەگەڵیان بدوێ، لەو ئەزموونانەی لە ژیانیان چەشتوویانە پرسیار بکە.

٢٤ی نۆڤێمبەر

ڕێز لە ڕوئیا و خەونەکانت بگرە، هەروەك ئەوەی نەوەی ڕۆحت بن، یان پلانی گەورەترین دەستکەوتت بن.

(ناپلیۆن هێڵ)

ئەو کاتەی بچووک بووم، دەمزانی حەزم لێیە ببمە هونەرمەندی شانۆکار، ئەوەی بەتەواوی قبووڵم نەدەکرد وەک منداڵێک، بریتی بوو لەوەی ئەو خەون و حەزانەی لە کاتی منداڵی بۆ کارەکەم هەبوو، ڕێخۆشکەر بوون بۆم، تەنیا بۆ سەرکەوتنم نا، بەڵکوو ڕێخۆشکەر بوون بۆ دڵخۆشیم، هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم، لەبەر ئەوەی گوێم گرتووە بۆ ئەو هەست و خەون و ڕوئیایانەی لەو تەمەنە بچووکەدا هەمبووە.

ئامانج : بێ گوێدانە تەمەنت، هێشتا کات بەسەر نەچووە بۆ ئەوەی ئەو ژیانە بژیت، کە زۆر خەونت پێوەی بینیوە.

٢٥ی نۆڤێمبەر

من قەڵا نیم بەرامبەر مەترسی، بەڵکوو من زۆر هەستی پێ دەکەم، بەڵام فێر بووم چۆن هەستەکانم بگۆڕم بۆ ویست و ئیرادە.

(بیر جریلس)

هەموو ئەو کارەی ترس کردی، ڕێگریی لە پێشکەوتنم کرد، زۆر کار هەیە حەز دەکەم لە ژیانم بۆ خۆم و بۆ جیهان بەدەستیان بهێنم، ترس هیچ سوودێکی نییە، بەڵکوو دەبێتە بەربەرست بەرامبەر ئەو شتەی دەمەوێ بەدەستی بهێنم.

ئامانج : ئەمڕۆ ڕووبەڕووی ترسەکت ببەوە و بەسەریدا زاڵ بە.

٢٦ی نۆڤێمبەر

من باوەڕم وایە هیچ کەسێك ناتوانێت ئامۆژگاریت بکات، ئەگەر دڵت شکابێت.

(بریتنی سبیرز)

بێ گوێدان بەوەی خەڵکی چیت پێ دەڵێت، لەو کاتەی دڵت شکاوە، هیچ شتێک بێجگە لە کات وا ناکات هەست بە باشتربوون بکەیت، بێ ئەو خۆشەویستییەی کە خێزان و هاوڕێکانمان پێمان دەبەخشن، ناتوانین بەسەر خەمەکانماندا زاڵ بین، بەڵام هەندێک کات بە هەندێک بارودۆخدا تێپەڕ دەبین، کە هیچ کەسێک ناتوانێت وامان لێ بکات هەستێکی باشترمان بەرامبەری هەبێت، جیاوازی هەیە لەنێوان ئەو کەسەی کە پاڵپشتیت دەکات و لەنێوان ئەو کەسەی ڕێچکەکەت ڕاست دەکاتەوە، هەر بۆیە کاتێک دڵت یان دڵی هەر کەسێک شکاوە، باشترین کار ئەوەیە لێی بگەڕێیت تا کات خۆی چارەی بکات.

ئامانج : لەپاڵ هاوڕێیەک یان ئەندامێکی خێزانەکەتەوە بە، تا لە کاتی پێویستدا خەمەکانی لەسەر سووک بکەیت.

٢٧ی نۆڤێمبەر

نەرمونیانی ئەو زمانەیە، کەڕ دەتوانێ گوێی لێ بێت و کوێر دەتوانێت بیبینێت.

(مارك توين)

سۆزداریی هەموو سنووره زمانەوانی و نەخۆشی و بێ دەسەڵاتییەکان لا دەبات، یەکێک لەو دیارییانەی خوای دلۆڤان بە مرۆڤی بەخشیوە، بریتییە لەوەی پێویستە هەموومان ببەخشین و وەربگرین، بۆیە ئەو نیعمەتە لەدەست مەدە.

ئامانج : ئەمڕۆ لەگەڵ کەسێکی بێگانە بە سۆز بە.

٢٨ی نۆڤێمبەر

ژیان زۆر لەوە کورتترە تا ئێمە هەر ساتێك هەست بە ئارامی نەکەین، ئەمڕۆ زۆر شتم هەیە، کە بە هۆیەوە هەست بە ئارامی دەکەم.

هەندێک کات زۆر ئاسانە تیشک بخەینە ئەو شتانەی لە ژیاندا نیمانە، بەڵام پێویستە سوپاسگوزار بین بەرامبەر هەموو ئەو شتانەی هەمانە، کاتێک تیشک دەخەینە سەر هەموو ئەو شتە سەرنجڕاکێشانەی هەمانە، شتی زیاتر بەدەست دەهێنین و زیاتر پەیوەستی ئەو نیعمەتانە دەبین، کە خوای گەورە پێی بەخشیوین .هەندێک کات کە لە خەو بێدار دەبمەوە، یان کاتێک پێش ئەوەی بچم بخەوم، لیستێک بۆ هەموو ئەو شتانە ئامادە دەکەم کە هەمە، زۆر هەست بە سوپاسگوزاری دەکەم، بە بوونی ئەو شتانە لە ژیانی مندا، پێش ئەوەی هەست بەو خۆشییە بکەم، دەبینم هەموو پەڕەکانم پڕ کردووەتەوە و خەندە دەکەم و هەست بە دڵخۆشییەکی زۆر دەکەم.

ئامانج : هەندێک لە ماڵەکەت ببەخشە بە کارێکی خێرخوازی، یان ئەو مانگە هەندێک کاتی خۆت ببەخشە بە یارمەتیدانی کەسە بێ چارەکان.

٢٩ی نۆڤێمبەر

هەموومان دروست کراوین تا بە کارێکی دیاریکراو هەڵسین، خوای گەورە تۆوی هەڵسان بەو کارانەی لە دڵی هەموو مرۆڤەکاندا چاندووە.

(جەلالەدین ڕۆمی)

سات نا ساتێک هەموومان هەست بە ونبوون دەکەین، هەندێک کات بۆ ئەوەی بزانین و تێبگەین لەو شتەی حەز دەکەین پێی بگەین، دەبێت هەست بە ونبوون بکەین، بێ گوێدان بەوەی هەستی پێ دەکەیت، تەنیا ئەوەت لەیاد بێت، هەر یەکێک لە ئێمە خوای گەورە لەو سەر زەوییە بۆ ئامانج و حەزێکی دیاریکراو دروست کردووە، تاکە کاری ئێمە هەستکردنە بەو شتە و هەوڵدانە بۆ بەدەستهێنانی، ئەگەر هێشتا درکت بەو باسە نەکردووە، دوودڵ مەبە، تۆ لە کاتی خۆی درکی پێ دەکەیت، بەڵام لەو کاتەدا کراوە و سوپاسگوزار بە بەرامبەر ئەو نیعمەتەی خوای گەورە پێت دەبەخشێت.

ئامانج : لەو کاتەی هەست بە ونبوون دەکەی، کاتێک وەگرە و پیاسە بکە، تۆ لە ئێستا یان لەداهاتوودا دەتوانی بڕیاری ئەو ڕێچکەیە بدەی، کە دەیگریتە بەر.

٣٠ی نۆڤێمبەر

خۆشەویستیی (فشار نا) نموونەی دەنوێنێت.

دوودڵ مەبە لە بوونت بە مرۆڤێکی تەواو، بەڵکوو هەموو کاتت بەسەر ببە، هەموو هێز بەکار بهێنە بۆ دڵنیابوونەوەی لەوەی لە ژیان بە خۆشەویستییەوە بژیت و بیدەی و وەریبگری، هیچ کەسێک کەموکوڕییەکانتی ناکەوێتەوە یاد، بەڵکوو هەموویان چاکی و ڕۆح سووکی و بەسۆزیی تۆیان دێتەوە یاد.

ئامانج : بوەستە لەو هەوڵانەی دەیدەیت، تا ببتە کەسێکی تەواو، دەست بکە بە بەخشینی خۆشەویستیی زیاتر بە بەرامبەر.

دیسێمبەر

١ی دیسێمبەر

ڕابردوو تارماییێکە، داهاتووش خەونێك، هەموو ئەوەی هەمانە ئێستایە.

(بیل کوبسی)

هەرگیز لە خێرا ڕۆیشتنی کات لە ژیانماندا تووشی سەرسوڕمان نەبووین، هەر کاتێک تەمەنم زیاتر دەبێت، هەست دەکەم کاتەکە خێراتر لەپێشووتر دەڕوات .لەو کاتەی منداڵ بووم، ڕۆژەکان وەک ئەوە وابوون تا هەتایە بەردەوام بن، ئەمەش وای دەکرد هەر ساتێک چێژی لێ ببینین، بێ گوێدان بە گرنگییەکەی، بەهەمان شێوە بێ گوێدان بە بوونی هەموو کەسەکان لە ژیانمان.

ئامانج : ڕێگا مەدە ڕۆژەکانی ژیانت بێ سوود بڕۆن، کارێکی چاک بۆ خۆت یان بۆ کەسێکی تر بکە.

٢ی دیسێمبەر

هیچ پەڕێکم بۆ نەماوەتەوە تیایدا بنووسم، بە وشەی بچووك لە بڕگەیەکدا پڕی دەکەمەوە :خۆشم دەوێ، خۆشم ویست، لەداهاتوواشدا خۆشم دەوێ.

ڕۆمانی(I capture the castle)

لەو کاتەی کچێک دەبێت لە تەمەنی دە ساڵیدا، پێویستە پارێزگاریی لە دەفتەری یادگارییەکانت بکەی و ڕووداوەکانی ژیانتی تێدا تۆمار بکەیت، پارێزگاریکردن لە تۆمارکردنی ڕۆژانەی ئەوانەی لە ژیانت ڕوودەدات، یان ئەوانەی هەستی پێدەکەیت، کارێکی زۆر قووڵە، تەنیا یارمەتیت نادات لە تێگەیشتن لەو ڕووداوانەی لە چواردەورتدا ڕوودەدەن، بەڵکوو دەبێتە شتێکی سەرنجڕاکێش، لەو کاتەی لە تەمەنی پیریدا دەکەوێتەوە یادت چی ڕوویداوە .ئێمە هەمیشە حەز دەکەین ساتە خۆشەکانی ژیانمان بکەوێتەوە یاد، بەڵام ئەگەر نەینووسینەوە، ڕەنگە نەتوانین بیخەینەوە یادمان، بیر لەو گەوهەرانە بکەوە، کە لە ساڵانی دواتر لە ئاکامی خوێندنەوەیدا دەستت دەکەوێت.

ئامانج : دەست بکە بە دیاریکردنی دەفتەری ڕۆژانەت، یان شوێنێکی تایبەت بەخۆت هەبێت، تا لە ڕێیەوە ڕووداوەکانی ژیان و هەستەکانت بزانی.

٣ی دیسێمبەر

هەرگیز نازانی هێزەکەت چەندە، تا هێزەکەت تاکە بژاردە دەبێت لەبەردەمتا.

(نەزانراوە)

ئەو کاتانەی کە لە ژیانمان تووشی تاقیکردنەوە دەبین، لەو ساتە هەڵبژاردنمان هەیە تا بەرامبەر بارودۆخەکە بوەستینەوە، لەو کاتەی دەتوانی ئەم کارە بکەیت، دەتوانیت ڕووبەڕووی ئاستەنگەکان ببیتەوە و بوار بە خۆت بدەیت تا ببیتە باشترین کەسایەتی.

ئامانج : لەو کاتەی ڕووبەڕووی بارودۆخێکی سەخت دەبیتەوە، خۆت بەکەم مەزانە، بەڵکوو شانازیی بە هێزەکەتەوە بکە.

٤ی دیسێمبەر

دەکرێ بەپێی ئەوەی لە ژیانمدا ڕوودەدات بگۆڕێم، بەڵام لاوازبوونی کەسایەتیم ڕەت دەکەمەوە.

(مایا ئەنجلۆ)

لەگەڵ هەموو شتێکدا ناتوانیت هاوسەنگیی لەنێوان ڕۆح و کەسایەتیت بنوێنیت، بێ گوێدان بەو کۆت و بەربەستانەی کەسانی تر دەیخەنە پێشت، ئەو هێزەی تۆ خۆت و کەسانی ترت پێ خۆشدەوێ، دەتوانێت چیا بجوولێنێت.

ئامانج : بوار بە کۆتە سۆزدارییەکانت مەدە دەورت بدەن.

٥ی دیسێمبەر

چاوەکان ئاوێنەی ڕۆحن.

(ویلیام شکسپیر)

هەرگیز لە ڕێزی خۆت دوودڵ مەبە، لەیادی مەکە چەندە جوانیت، خەڵکی لە هەندێک بارودۆخدا وامان لێ دەکەن، هەست بکەین لەگەڵ کۆمەڵگادا ناگونجێین، بەڵام ئەو هەستە ئەگەر تووشت بێت هیچ شتێکی تێدا نییە، هەموو ئەوەی پێویستە لەسەرت ئەوەیە، دەرچەیەک بۆ ئەو هەستە نەرێنییانەت بدۆزیتەوە.

ئامانج : لە یادت بێت تۆ وەک خۆت، ناوازەیت.

٦ی دیسێمبەر

ئەگەر تۆ بە جەهەننەمدا ڕەت دەبیت، دوودڵ مەبە.

(وینسۆن چەرچڵ)

گومانی تێدا نییە هەمووومان بە بارودۆخێکی سەختدا ڕەت دەبین، وا هەست نەکەی کە تەنیا تۆ ئەو هەستە دەکەی، هەتا ئەگەر ئێمە هەموو دانایی و ژیریی جیهانمان هەبێت، ئەمەش مانای وا نییە، ئێمە سات نا ساتێک بە بارودۆخێکی سەختدا گوزەر ناکەین.

ئەگەر کەسێک لە میزاجێکی باشدا نەبێت، یان نەیەوێ زۆر قسەت لەگەڵدا بکات، ئەمە هەڵەی تۆ نییە، بەڵکوو وازی لێ بهێنە تا هێمن دەبێتەوە، ئێمە هەمووومان بە بارودۆخێکی ئاوادا گوزەر دەکەین.

هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و بیدەرەوە، زۆر بەخێرایی ئەم دۆخە دەڕوات.

ئامانج : ئەگەر تۆ ڕووبەڕووی ڕۆژێکی سەخت بوویتەوە، واز لە کارەکان بهێنە و پشوو بدە، هەندێک کات لە تەنیاییدا بەسەر ببە.

٧ی دیسێمبەر

من مرۆڤێکی تەواو نیم، پێویست نییە لەسەرم وابم.

لەو کاتەی بۆ یەکەم جار هەستم بەو شتە کرد، هەستم بە ئاسوودەییەکی زۆر کرد، ئەو هەستکردنەش وای لێ کردم کەسێکی باشتر بم و هێزی پێ بەخشیم تا قبووڵی خەوشیەکانم بکەم و لە هەڵەکانم فێر بم، فشارەکە لەسەرم ون بوو، نەمدەتوانی دەست بکەم بە دۆزینەوەی هەڵەکانم، ئەگەر هەستم بکردایە پێویستە مرۆڤێکی تەواو بم، تەنیا بە دۆزینەوەی ئەوەی هیچ کێشەیەک نییە ئەگەر مرۆڤێکی تەواویش نەبم، هەموو شتێک بۆ باشتر گۆڕا.

ئامانج : سەرکۆنەی خۆت مەکە لە کردنی هەڵەکان، تەنیا دڵنیابەوە لە دووبارە نەکردنەوەیان.

٨ی دیسێمبەر

من نیگارەکان بۆ خۆم دەنەخشێنم، چون زۆر کات تەنیام، چون باشترین کەسە کە دەیناسم.

(فریدا کالو)

هەموو ئەوەی دەتوانین ئەنجامی بدەین، ڕاستگۆییە لەگەڵ خۆمان و ڕێز لە قووڵترین و ڕاستگۆترین پێکهاتەی کەسایەتییمان بگرین.
بە زۆر کاتی ژیانمدا ڕەت بوومە، کە تاکە شتێک توانیبێتی ئارامیم پێ ببەخشێت، میوزیک بووە، لەو کاتەی هەستم بەوە کردووە کە دەتوانم بە تەنیا لە ژوورەکەمدا دابنشم و دەست بکەم بە دانانی ئەو گۆرانییەی گوزارشت لە هەستەکانم بکات، زۆر هەستم بە ئارامیی کردووە، بەهەمان شێوە یارمەتی داوم لە قبووڵکردنی تەنیاییم.
بۆیە هانی هەمووتان دەدەم، هەمان شت بدۆزنەوە و بە شێوەیەکی ڕۆژانە زیادی بکەن.

ئامانج : ئەو کارانەی خۆشت دەوێن، با ببنە پارێزەر و دۆستی نزیکت.

٩ی دیسێمبەر

ئێستا بوومەتە جەنگاوەر، بوێرتر بووم، لەپێشوو بەهێزترم، زرێکەم لە ئاسنی پۆڵایین دروست کراوە، هیچ کەسێك ناتوانێت بیبڕێت، ئێستا بوومەتە جەنگاوەر و جارێکی تر ناتوانی ئازارم بدەی.

لەو کاتەی وشەکانی ئەو گۆرانییەم نووسییەوە، شتێک لە ناخمدا دەگوزەرا، بەڵام ئەو وشانەم بۆ هەموو ئەو کەسانە دەبوو، کە بەهەمان بارودۆخی ناخۆشدا گوزەریان کردبوو.
ئەو گۆرانییە و ئەو پەیامەی پێی بوو، بەلای منەوە زۆر گرنگ بوو، لەبەر ئەوەی من ڕووبەڕووی زۆرێک لە خەڵکی بوومەوە، کە بە هەمان بارودۆخی ناخۆشی ژیاندا ڕەت ببوون و لە یارمەتیدانی خۆیان هەستیان بە ترس و شەرم دەکرد.
من ئەو گۆرانییەم دانا تا ئیلهام بە هەموو کەس ببەخشێت، لە هەموو تەمەنەکانەوە، تا بزانن ئەوان تەنیا نین و یارمەتیدان هەمیشە چاوەڕوانیانە .بە هەر بارودۆخێکدا ڕەت دەبیت، باش دەبیٚ.

ئامانج : هەمووومان بریندار دەبین، برینی جەنگ، بەڵام تاکە ڕێگا بۆ پاراستنی خۆت، بریتییە لەوەی وا لە کەسانی تر بکەی، لە کاتی پاراستنی خۆت و ڕێزگرتنی خۆت هێزت ببینن.

١٠ی دیسێمبەر

پێویستە بزانیت چۆن ئەستەمە کارەکان سادە بکرێت، بەهەمان شێوە ئاسانە قورس بکرێت.

کارێکی زۆر سروشتییە بە نیسیبەت ئێمەوە، لە شیکردنەوە و قورسکردنی بابەتەکە ڕۆ بچین، لەبەر ئەوەی ئێمە لە ژیانێکی زۆر ئاڵۆزدا دەژین، وا دیاردەکەوێت چارەسەرەکان زۆر لێمانەوە دوورن .دەگوترێت سادەترین وەڵامەکان وەڵامی ڕاستن، هەر بۆیە لەو کاتەی رۆ دەچم لە ئاڵۆزکردنی ژیان، دەگەڕێمەوە سەر ئەو بیرە قووڵەی دەربارەی سادەیی، لەو کاتەی هەست بە گومان دەکەیت، ژاوەژاوەکە لە مێشکت سادە بکە.

ئامانج : وەک گرێیەک وێنای کێشەکانت بکە و خۆت وا وێنا بکە، کە هەوڵی چارەسەری دەدەیت.

١١ی دیسێمبەر

بڕیاردان لەسەر کەسانی تر کەسایەتییان دیاری ناکات، بەڵکوو کەسایەتیی تۆ دیاری دەکات.

(نەزانراو)

زۆر ڕووداوم بەسەردا هاتووە و زۆر کاریشم کردووە، زۆر ئاسان بووە خەڵک بڕیارم لەسەر بدات، بۆیە هەرگیز بڕیار لەسەر هیچ کەسێک نادەم، لەو ڕێچکەی لە ژیان دەیگرێتە بەر، لەبەر ئەوەی لە بەرپرسیاریەتیی مندا نییە بڕیار لەسەر ژیانی کەسێکی تر بدەم، لەهەمان کاتدا لە بەرپرسیاریەتیی هیچ کەسێکدا نییە بڕیار لە ژیانی من بدات.

ئامانج : بڕیار لەسەر کەسانی تر مەدە، بیر لەو ڕێگایە بکەوە، کە حەز دەکەیت خەڵکی تریش وا ڕەفتارت بەرامبەر بکەن.

١٢ی دیسێمبەر

هیچ کەسێکی بێگانە بوونی نییە، بەڵکوو دۆستانێکن هێشتا نەتناسیون.

(دەبلیو بی ییتس)

ئێمە لە کۆمەڵگایەکی فراواندا دەژین، ڕۆژ دوای ڕۆژ فراوانتر دەبێت، لەگەڵ ئەو پێشکەوتنە خێرایەیی لە بواری ئامرازەکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتیدا.

شتێکی زۆر سەرنجڕاکێشە من لە خەو بێدار ببمەوە و نامەیەکی هاندان ببینم لە پەیجەکەم، لە تویتەر یان فەیسبوک، لە لایەن یەکێک لە هاندەرەکانمەوە لە هەر شوێنێکی دونیاوە بێت، تا پێم ڕابگەیەنێت چەندە هاوڕێ و پشتیوانم هەیە، بچمە هەر کوێیەکی دونیا.

کارە سەرنجڕاکێشەکە ئەوەیە، لەسەر هەمووومان جێبەجێ دەبێت، لەو کاتەی سەیری جیهان دەکەین وەک شوێنێک گەشەمان پێ بدات و پشتیوانیمان بکات، لەو کاتەدا هەموو گەردوون بەرەوڕوومان دەکرێتەوە و هەلی زۆر بێ کۆتامان بۆ دەڕەخسێت.

ئامانج : ئەمڕۆ زیاتر قبووڵی هاوڕێیەتی بکە.

١٣ی دیسێمبەر

ئەگەر دۆزینەوەی شتەکان ئاسان بێت، ئەوا شایستەی گەڕان بەدوایدا نییە.

(extremely loud and incredibly close)(فیلمی

خوای گەورە نیعمەتی بەرامبەر کردووم، بەوەی هەمیشە دەزانم چیم دەوێ لەو ژیانە بەدەستی بهێنم، بەڵام دەزانم زۆرێک لە کەسەکان هێشتا دەیانەوێت ئەوە بدۆزنەوە، کە چییان دەوێت لە ژیان، مادام کراوەیت و شوێن خەونەکانت کەوتوویت، هەتا ئەگەر وەک کەسێکی سادەش بەدیار بکەویت، شوێنی ئەمە لە ناختدا دەدۆزیتەوە.

ئامانج : ئایا بەردەوام ئەوەی حەزی پێ دەکەیت ئەنجامی دەدەیت؟ ئەگەر کارەکە بەم جۆرە نەبێت، کاتت نییە، خێرا دەست پێ بکە.

١٤ی دیسێمبەر

لە دوژمنەکانت ببوورە، هیچ شتێك نییە بیکەی بێتاقەتیان بکات.
(ئۆسکار وایلد)

ڕەنگە لێبوردن وەک کارێکی ئەستەم دەرکەوێت، بەتایبەت بەرامبەر ئەو کەسەی خراپەی بەرامبەر کردوویت، بەڵام کاتێک لە کەسێک دەبووریت، دەبیتە کەسێکی باشتر، لەو کاتەی زۆر بە چڕی بیر لەو کارە دەکەیەوە کە کەسانی تر بەرامبەریان کردوویت، زۆر بە ئازار دەبێت کە بەردەوام بیر لەو هەڵانە بکەیتەوە کە ڕەنگە ئەوان لە یادیشیان چووبێتەوە.

بە سۆزەوە بیانکوژە، کاتێک لە کەسێک دەبووریت، دەبیتە کەسێکی باشتر، کاتێک کەسانی تر گاڵتەم پێ دەکەن، بەردەوام دایکم پێی ڕادەگەیاندم کە لێیان ببوورم، لەو کاتەی گەورە بووم و لە وشەکان تێگەیشتم، توانینم جێبەجێی بکەم، زور یارمەتی دام زاڵ بم بەسەر ئەو ڕقلێبوونەوەیەم، کە هەستم پێی دەکرد.

ئامانج : لە کەسێک ببوورە کە هەست دەکەی ڕقت لێیەتی، دوای ئەمە خۆت لەو ڕقەش ڕزگار کە.

١٥ی دیسێمبەر

ئارامگرتن تاڵە، بەڵام بەروبوومەکەی شیرینە.

(جان جاك ڕۆسۆ)

ڕەنگە ئارامگرتن کارێکی زۆر ئەستەم بێت، جا ئایە لەگەڵ کەسێک بێت کە لە ژیانتدا هەیە، یان لەگەڵ کەسێک بێت زۆر حەزی پێ دەکەی و کاتێکی زۆرە چاوەڕوانت کردووە . هەندێکیان چەندان ساڵ چاوەڕوان دەکەن، ڕەنگە زیاتریش، پێش ئەوەی بە جدییەوە کارێک لەپێناویدا بکەن.

دڵنیابە ئەو کارەت بۆ دەبێت کاتێک کاتی خۆی دێت، بزانە ئەگەر تۆ لەگەڵ ئارامگرتنەکەت ڕاستگۆ بیت، خەڵاتەکەت زۆر باشتر دەبێت لەوەی پێشبینی دەکەیت.

ئامانج : ئارامگر بە لەگەڵ ئەو کەسانەی دەوری تۆ و خەونەکەتیان داوە، گرنگتر لەمانیش، لەگەڵ خۆشت ئارامگر بە.

١٦ی دیسێمبەر

توندوتیژی تەنیا توندوتیژی زیاتری لێوە بەرهەم دێت، بۆیە پێویستە لەسەر هەمووومان جەنگاوەرێکی ئاشتیخواز بین.

توندوتیژی لە بازنەیەکدا دێتە ناوتەوە، کە دەرچوونت نییە، زۆر ئاسانە ئاگر بەرامبەر ئاگر بەکار بهێنیت، بەڵام ناگەیتە ئەنجام، لەبەر ئەوەی زۆرێک لە هێز و بیر و داهێنان و بوێریت لێ دەبات، تەنیا تا بتوانی بەرامبەر کەسێک بوەستی و گفتوگۆی لەگەڵدا بکەیت .دەتوانیت بەردەوام پەنا بۆ لێبوردن و ڕێزگرتن ببەیت، بێ ئەوەی لەگەڵ کەسانی تر ڕێک بکەویت، لەبەر ئەوەی ئێمە هەمووومان دەتوانین ئامادەیی ئەوەمان هەبێت، پەیوەندی لەگەڵ کەسانی تردا بگرین و ڕێزیان لێ بگرین، هەتا ئەگەر لە ڕا و بۆچوونیشدا جیاواز بن.

ئامانج : ڕووبەڕووی توندوتیژی بەرەوە و پشت بە ڕێزگرتن و گفتوگۆی کراوە ببەستە، ئامادە بە لە دیدگایەکی جیاوازەوە کارەکان ببینیت، ئامادە بە لە دیدگای کەسانی ترەوە کارەکە ببینیت.

١٧ی دیسێمبەر

لەسەر تووڕەییت سزا نادرێیت، بەڵکوو تووڕەییەکە خۆی سزات دەدات.

(پەندی هیندی)

تووڕەیی و ڕقلێبوونەوە خراپترین هەستی زیانبەخشن، بەردەوام ڕووبەڕووی کەسانێک دەبینەوە کە تووڕمان دەکەن، یان هەستەکانمان بریندار دەکەن، بێ ئەوەی بەرامبەریان بوەستینەوە، بەڵکوو واز لەو هەستانە دێنین تا لە ناوەوەمان گەورە دەبن، پێش ئەوەی هەست بکەین ئەو هەستانە وەک ڕووەکێک لە هەموو خانە و ئەندامەکانمان گەشەیان کردووە.
پێویستە بوار نەدەین بەوەی کێشەی کەسانی تر هەر لەسەرەتاوە بمانڕووخێنێت.

ئامانج : کاتێک کەسێک کارێک دەکات و بێزارت دەکات، ڕقی بەرامبەر هەڵمەگرە، بەڵکوو ڕووبەڕووی بەرەوە و هەموو هەوڵی خۆت بدە، کە کارەکە دوای خۆت جێبهێڵیت.

١٨ی دیسێمبەر

دەستم بگرە، لێ گەڕێ با پێکەوە بگەین.

(گۆرانیی the compromise زا فورمات)

هەموو پەیوەندییەکان لە دوو کەس یان زیاتر پێکدێن، ئەوەش مانای ئەوەیە بیر و ڕایەکانت تەنیا بەس نین بۆ سەرکەوتنی پەیوەندییەکە، لەبەر ئەوەی پێویستە بوار بە کەسی بەرامبەر بدەیت، تا ڕای خۆی دەرببڕێت.

مانای وا نییە پێویستە لەسەر هەموو شتێک ڕەزامەند بیت، لەبەر ئەوەی تۆ نایکەیت، ئەمەش هیچی تێدا نییە، بەڵام ئەگەر لە گەیشتن بە چارەسەرێکی مامناوەند لەنێوان خۆتاندا شکستت هێنا، ئەوا خۆت بە تەنیا دەبینیتەوە.

ئامانج : لەگەڵ هاوڕێ و خزم و هاوەبەشەکانت کار بکە، تا بگەنە ئەو خاڵە هاوبەشەی، لە کاتی ئاستەنگی پەیوەندییەکان تووشتان دەبێت.

١٩ی دیسێمبەر

ئەوەی دەتوانیت ئەنجامی بدە، بەوەی کە هەتە و لەو شوێنەی کە هەیت.

(تیۆدۆر ڕۆزفلت)

ئێمە هەمووماں شایەنی ڕێزین، شایەنی ئەوەین بزانین لە گەشتەکەمان گەیشتووینەتە کوێ، بەڵام زۆر لە هاوڕێکانم ملکەچی چەند پەیوەندییەک دەبنەوە، کە ئەو ڕێزەی شایەنیانە لێیان ناگیرێت، لەبەر ئەوەی هاوڕێکانیان بەوەفا نین بەرامبەر پەیمانەکانیان و نییەتە ڕاستەقینەییەکانیان نازانن.
یەکێک لە هاوڕێکانم کەسێکی ناسی، هەر لەسەرەتاوە پێی ڕاگەیاند کە حەز دەکات ببێتە دەزگیرانی، بەڵام ئەو بەرامبەری ڕاستگۆ نەبوو، ئەو زۆر دڵنیابوو لەوەی کە بتوانی بیگۆڕێ و بە خۆشەویستییەکەی بڕوای لا دروست بکات ئەگەر کاتی زیاتری ویست بۆ ناسینی یەکتر.
هیچ گومانی تێدا نییە، کە نەیتوانی بیگۆڕێت، بەڵام ئەو خۆی لەوە لە گێلی دا، لەبەر ئەوەی ئەو ئومێدی هەبوو لە بەدەستهێنانی مەبەستەکەی.

ئامانج : لەو کاتەی کەسێک ناتوانێت ڕاستگۆ بێت لە کارێکدا، زۆری لێ مەکە، بەڵکوو قبووڵی بکە و لێی دوورکەوە.

٢٠ی دیسێمبەر

کێشەکان لەبیر خۆت بەرەوە و پشت بە خودا ببەستە.

(نەزانراو)

لەو کاتەی ڕووبەڕووی کارێک دەبیتەوە کە لە هێزی خۆت گەورەترە و هەمووی شکست دەهێنن لە یارمەتیدانت، پێویستە ئامادە بیت تا ئەو کێشەیەت ڕادەستی ئەو کەسە بکەیت، کە هێزی لە تۆ زیاترە، باوەڕبوونت بە پەروەردگار هێزێکی ناوەکی و دەرەکیت پێ دەبەخشێت.
هەستکردن و قبووڵکردنی ئەوەی تۆ ناتوانیت بڕیار بەسەر هەموو کێشەکانی ژیاندا بدەیت، کارێکی زۆر هاندەرە و دەتوانێت هێزی زیاترت پێ ببەخشێت.

ئامانج : بیر لەو کارە بکەوە کە ناتوانیت ئەنجامی بدەیت .
هەناسەیەکی قووڵ بدە و بۆ هێزێکی گەورەتری جێ بهێڵە.

٢١ی دیسێمبەر

مۆبایلەکەت دڵخۆشییەکانت هەڵناگرێت، تۆی دڵخۆشییەکانت هەڵدەگریت.

زۆر کەس لە ئێمە زۆربەی کاتەکانی لە پەیوەندیی تەلەفۆنیدا بەسەر دەبات، هەر وەک ئەوەی بەشێکی لکاو بێت پێیەوەی.
من ڕەخنە لەوە ناگرم، لەبەر ئەوەی بەدەست هەمان کێشەوە دەناڵێنم، بەڵام من بەم دواییانە هەڵسام ڕووبەڕووی کێشەی مۆبایل بوومەوە، من بۆم بەدیار کەوت، کە من کاتێک بە کاری دەهێنم، کە بیرەکانم وەلا دەنێم و پێویستە قبووڵی بیرەکانم بکەم.

ئامانج : ئەمڕۆ واز لە مۆبایلەکەت بهێنە، کاتێک هەستێکی زۆرت بۆ دروست دەبێت لە یاریکردن یان سەیرکردنی وێنە یان خوێندنەوەی نامە، هەناسەیەکی قووڵ بدە و بەدوای کارێکی تردا بگەڕێ تا بیکەی، یان لەگەڵ کەسێکی تردا، تا قسەی لەگەڵ بکەی.

٢٢ی دیسێمبەر

دواخستن وەك بزنس كارتە، تا پێش ئەو كاتەی حسابەكە دێت، دڵخۆشی.

(كریستۆڤەر باركەر)

هەمووان دەزانن پێویست نییە كارەكان دوا بخەین، بەڵام هەموومان بەدرێژایی كات ئەوە ئەنجام دەدەین، تا چەندە ئەو كارانە زیاد بێت، كە دوای دەخەین، زیاتر ئەوەندە لەسەرت كەڵەكە دەبێت و دەبێتە هۆكاری دوودڵی و هەستكردن بەوەی ناتوانی بەسەریدا زاڵ بیت.

ئامانج : كات و كارەكانت بەڕێوە ببە و كارە لە پێشەكانت دیاری بكە.

٢٣ی دیسێمبەر

هیچ باوەڕێك بەبێ گومان نییە.

(نەزانراو)

جارێکیان گوێم لە پیاوێکی ئایینی بوو، کە ئەمەی گوت و بە جوانی و سەرنجڕاکێشییەکەی، هەستی منی بزواند.

هەر یەک لە ئێمە ڕووبەڕووی ساتێک دەبێتەوە، کە تێیدا هەست بە گومان دەکات و دەست بە پرسیار دەکات :ئایا ئێمە کردەوەی ڕاست و دروست بە ئەنجام دەگەیەنین یان نا.
هیچ کێشەیەکی تێدا نییە ئەگەر پرسیار دەربارەی گەشتی ژیانت بکەیت، لەبەر ئەوەی بەلاتەوە گرنگە و بیری لێ دەکەیتەوە .ئەگەر شتێک نەبێت گومانی لێ بکەیت، شتێک نییە باوەڕی پێ بهێنیت.

ئامانج : باوەڕ بە گومانەکانت بکە و قووڵ بیر لە هۆکاری ئەو شتە بکەوە، کە هەستی پێ دەکەیت.

٢٤ی دیسێمبەر

زۆر بیر بکەوە، زۆر بەدەست دەهێنی.

بوار بە خۆت بدە بیر لە درێژەی هەموو ئەو بابەتانە بکەیتەوە، کە حەز دەکەیت لە ژیانتدا هەبێت، ئەگەر بیرت لە شتێک کردەوە و باوەڕت کرد، کە تۆ زۆر ڕۆچووی تێیدا، یان بێدەسەڵاتی لە بەدەستهێنانی، لێ گەڕێ ئەو فکرەیە بەو خێراییەی هاتووە بڕوات.

ئامانج : لیستێک بۆ حەز و ئامانج و ئومێدەکانی ساڵی داهاتووت ئامادە بکە.

٢٥ی دیسێمبەر

خێزان هێزمان پێ دەبەخشێت و کەسایەتیمان دروست دەکات.

من نەمدەتوانی زاڵ بم بەسەر ئەوەی بەسەرم هات، مەگەر بەهۆی خۆشەویستی و باوەڕ و پاڵپشتیی خیزانەکەم نەبوایە بۆم، تەنیا بوونم لەگەڵیان دڵخۆشیم پێ دەبەخشێت و هەوو ئەو کێشە و ترسانەی ڕووبەڕووم دەبێتەوە، لەبیرم دەباتەوە، ئەوان بێ گوێدانە کەم و کورپییەکانم قبوولم دەکەن، منیش بێ گوێدانە هیچ شتێک قبوولیان دەکەم.

ئامانج : ئەمڕۆ خۆشەویستیی خێزانەکەت قبووڵ بکە و بێ مەرج خۆشیانت بوێ.

٢٦ی دیسێمبەر

گرنگ نییە لە ڕێکردنتدا چەند لەسەرخۆی، گرنگ ئەوەیە نەوەستاویت.

(پەندی چینی)

خێرایی شتێکی ڕێژەییە، هەندێک کەس بەخێرایی دەجوولێنەوە، هەندێکی تر بە هێواشی دەجوولێنەوە، مانای وا نییە تۆ لە هەردوو حاڵەتدا شتی زیاترت دەست دەکەوێت، گرنگ ئەوەیە بەردەوام بی لە جووڵە، ئەوەی داوای دەکەی هەر چییەک بێت.

ئامانج : ئەمڕۆ بەخێراییەکی هێواشتر بجووڵێوە، هەر لە سەرەتای ئەو ساتەی چاوت هەڵدێنی، تا ئەو ساتەی چاوت دادەخەی.

٢٧ی دیسێمبەر

پارێزگاریی لە هێزت بکە.

هەر کەسێک لە ئێمە لە ژیانیدا بە دەست شتێکەوە دەناڵێنێت، هەستم بەوە کرد بێ گوێدان بەو پلەی پێی گەیشتووم، مەبەستێکی بالاتر هەیە، من دەنگم بەکار دەهێنم تا ئیلهام بە کەسەکان ببەخشم و یارمەتییان بدەم بەسەر کێشەکانیان زاڵ بن، هانیان بدەم لەو کاتەی هەست بە ڕووخان دەکەن، من دەتوانم ڕۆژ دوای ڕۆژ بەسەر ژیانمدا زاڵ بم، ئەمەش بەهۆی ئەو هاندەرانەی ئیلهامم پێ دەبەخشن تا ئەوەی ئەمڕۆ بکەم، ئیلهامم پێ دەبەخشن تا ڕۆژ دوای ڕۆژ بەهێزتر بم.

ئامانج : لەپێناو خۆتدا پارێزگاری لە هێزت بکە، ئەگەر ئەو هێزەت بەدەست هێنا، لەپێناو یارمەتیدانی کەسانی تر پارێزگاریی لێ بکە.

٢٨ی دیسێمبەر

کاتێك کێشەکە لە خۆت گەورەترە، گرنگە داوای یارمەتی بکەیت.

ئێمە هەندێک کات هەست دەکەین لە کێشەکانمان نغرۆ بووین، هەندێک کات بەرامبەریان هەست بە شەرم دەکەین، پێش ئەوەی گەشتی چارەسەرکردنەکەم لە خوو و حەزی ئازاردانی خود دەست پێ بکەم، خۆم لە چاوی هەمووان دەشاردەوە، هەتا لە چاوی خۆشم، من دەترسام لەوەی داوای یارمەتی بکەم، شەرمم دەکرد لەوەی ئەنجامم دەدا، باوەڕم وابوو ئەمە هەرگیز کۆتایی نایەت.
ئەگەر تۆ هەر کەسێک دەناسی کە تووشی کێشەیەک بووە، زۆر پێویستە داوای یارمەتی دەست بخەن، چونکە ڕەنگە ژیانی خۆت یان کەسێکی خۆشەویستت ڕزگار بکات.

ئامانج : خۆت لە چاوی خۆت و کەسانی تر مەشارەوە، بەدوای یارمەتیدا بگەڕێ.

٢٩ی دیسێمبەر

جوانیی باران لەوەدایە، هەمیشە لە کۆتاییدا دەوەستێت.

(فیۆری)

ناتوانین خۆمان لە ڕووداوە قورسەکان لابدەین، چونکە لەو کاتانەدا ڕوودەدەن کە پێشبینی ڕوودانیان ناکەین، لەو کاتانەدا ڕوودەدەن، کە ئێمە ئامادەی ڕووبەڕووبوونەوەی نین، بەڵام زۆر گرنگە ئەو ڕاستییەمان لەبەرچاودا بێت، ئەو حاڵەتە تا هەتایە بەردەوام نابێت.

ئامانج :لە کاتی گەشتی ژیانتدا، هەمیشە ئەوە بهێنەوە یادی خۆت، تا چەندە ڕووبەڕووبوونەوەکانت زیاد بێت، تا ئەوەندە هێزت زیاد دەکات.

٣٠ی دیسێمبەر

ئەی مرۆڤ، لەو کاتەی پێکەنینت لەدەست دەدەیت، ئەوا پلە و بەهات لەدەست دەدەیت.

(کین کیسی)

بەو کاتانەدا تێپەڕ دەبین کە هەست دەکەین ئێمە لە هەموو ئەو کارانەی ئەنجامی دەدەین شکستمان هێناوە، هەست بە خەم و ڕووخان و پارچەپارچەبوون و زۆر هەستی تر دەکەین، بەڵام زۆر گرنگە پارێزگاریی لەو ڕۆحە ئاسوودەمان بکەین، پێویستە لەیادت بێت، بەڕووی ئەو ڕووداوانەدا پێبکەنیت، ئەگەر نا بەسەرتدا زاڵ دەبێت، پێکەنین یارمەتیت دەدات لە تاریکییەکی ڕەش ڕۆشنایی ببینیت، هێزەکەی زۆر زیاترە لەوەی پێشبینی دەکەیت.

ئامانج : هەتا لە ڕووخاوترین ساتەکانی ژیانتدا، هەمیشە پارێزگاری لەو ڕۆحە ئاسوودەیەت بکە و بەکاری بهێنە.

٣١ی دیسێمبەر

ئێستاش پێشوازی لەو ساڵە نوێیە دەکەین، کە پڕە لەو ڕووداوانەی پێشتر ڕویان نەداوە.

(ڕاینر ماری ریلکی)

هەندێک کاتت لە پێوانەکردنی ساڵی ڕابردوو بەسەر ببە، بیر لە چۆنیەتیی پەرەسەندی خۆت بکەوە، بیر لە چۆنیەتیی گۆڕانت بکەوە و حەز بە بەردوامیی چی دەکەیت، ئامادەی واز لە چی بهێنیت، تا چەندە زیاتر هەست بکەی ڕۆژی کۆتایی هەموو ساڵێک هێز و ئەگەری گۆڕانکاریی زیاتری تێدایە، ئەوەندە چاکتر دادەنیشیت و بیر دەکەیتەوە.

ئامانج : لیستێک ئامادە بکە بۆ هەموو ئەو دەستکەوتانەی لەو ساڵەدا بەدەستت هێناوە.

له بڵاوکراوەکانی ناوەندی فێربوون

ژ	ناوی کتێب	ناوی نووسەر
١	فێربوونی ئینگلیزی کوردی	
٢	فەرهەنگی قانونی	
٣	فەرهەنگی ئینگلیزی کوردی	
٤	خۆم نا دڵم وا ئەڵێ	نەبەز گۆران
٥	نامەکان	نەبەز گۆران
٦	مانگەشەو/ شیعر	نەبەز گۆران
٧	مانگەشەو/ ڕۆمان	نەبەز گۆران
٨	شیعرەکانی نزار قەبانی/غادەسەمان	نەبەز گۆران
٩	دێوانەیەك لەم شارە/ ڕۆمان	نەبەز گۆران
١٠	ماڵی یارە توانا ئەمین/شیعر	سوهراب
١١	دژە مەسیح/ فریدریك نیچە	و/ ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
١٢	ئەوەیە مرۆڤ/ فریدریك نیچە	و/ ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
١٣	ئاوابوونی بتەکان/ فریدریك نیچە	و/ ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
١٤	دەرمانی ئەفلاتۆن/ فریدریك نیچە	و/ ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
١٥	ڕینی دیکارت / سێ تێکستی فەلسەفە	و/ حەمید عەزیز
١٦	گوێرەکە / مۆیان	و/ ئاری هاشم
١٧	مێری دەرسم	عەزیزی مەلا ڕەش
١٨	خەمۆکی / لویس ویلبرت	و/ کەمال قادر
١٩	سایکۆلۆژی منداڵ	کەمال فاروق نەسرەدین
٢٠	زانستی سزا/ محمد شلال	و/ کاروان ئەنوەر مەسیفی
٢١	فەلسەفەی مردن/ك.ل عەبدوك	و/ ئارام ئەمین شوانی
٢٢	توانەوە/ عەباس مەعروفی	و/ ئاری هاشم
٢٣	مێژووی یاسا/منزر فچل	و/ هێمن ئەمین شوانی
٢٤	بنەمای تاوان ناسی/د.محمد شلال	و/ هێمن ئەمین شوانی
٢٥	یاسای نێودەوڵەتی گشتی/د.عصام عەتیە	و/ هێمن ئەمین شوانی
٢٦	پیاوانی بەیانی/ مەنسوری یاقوتی	و/ عەزیز گەردی

٢٧	لەگەڵ منداڵانی گوندەکەماندا/ مەنسور یاقوتی	و/ عەزیز گەردی
٢٨	ماینی چل چوانوو/ مەنسور یاقوتی	و/ عەزیز گەردی
٢٩	دیاردەگەرایی و ڕەخنەی ئەدەبی/ مەنسور یاقوتی	د.یاگار لەتیف
٣٠	کۆمەڵناسی دانیشتوان	عبدالمجید غفور ابراهیم
٣١	نووسینی توێژینەوە	د.محمد شوانی
٣٢	فەلسەفە لە سەردەمی تراژیدیای گریکدا/ فریدریك نیچە	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٣٣	فەلسەفە و ئیمان / لە نێوان هیگڵ و کیرکیگارددا	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٣٤	ئەودیوی خێر و شەڕ/ فریدریك نیچە	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٣٥	زانستی شاد/ فریدریك نیچە	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٣٦	کچێکی ئاسایی/ ئارسەر میللەر	موکەڕەم ڕەشید تاڵەبانی
٣٧	حیکمەتی ژیان / شۆپنهاوەر	ئارام ئەمین شوانی
٣٨	دیوار / ژان پۆل سارتەر	ئاری هاشم
٣٩	ڕۆژێك بەر لە بەختەوەری/ ئێری دی لوکا	ئەحمەد محمد ئیسماعیل
٤٠	نیچە / ژیل دۆلوز	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٤١	هێگل و فەلسەفەی ئاین	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٤٢	ژیل دۆلوز و پرسیاری فەلسەفە	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٤٣	کەرێك لەسەر چیادا/ عبدالستار ناسر	و/ئازاد هاشم
٤٤	پەنجەرەکان	ئەحمەد محمد ئیسماعیل
٤٥	لێزانەکەی ئەستەنبۆڵ/ مایکل دیڤید لوکاس	ئەحمەد محمد ئیسماعیل
٤٦	کەیس ڤاگنەر / فریدریك نیچە	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٤٧	نیچە دژی ڤاگنەر, بەڵگەنامەی دەرونزانێك	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٤٨	لەدایك بوونی تراژیدیا/ فریدریش نیچە	و/ڕێبین ڕەسول ئیسماعیل
٤٩	سایکۆلۆژیایی عەقڵی کوردی	محمد تەها حوسەین
٥٠	پێڵاوەکانت دابنێ/ یاسر حارب	ئارام ئەمین شوانی
٥١	دیدەنی کچێکی سەد لە سەد دڵخواز/ هاروکی مۆراکامی	و/ ئاری هاشم
٥٢	فەرهەنگی قانونی	محمد وەسمان
٥٣	پێویستیەکانی مرۆڤی ئەمڕۆ/د.عەلی شەریعەتی	و/ ڕێکان تەحسین ساڵەیی و هەردی ئەنوەر

٥٤	شۆپنهاوەر وەك پەروەردەكارێك	رێبین ڕەسوڵ ئیسماعیل
٥٥	رۆشنگەری و شۆرش لەلای کانت	رێبین ڕەسول ئیسماعیل
٥٦	ئاراستەی عەقڵانی بۆ تەفسیر	سەرمەد ئەحمەد
٥٧	کتێبی حەوت مەجلیس	مەولانای رۆمی
٥٨	کوردۆلۆژی	پێشرەو عەبدوڵلا
٥٩	زانسته سیاسییەکان	رێبین ڕەسوڵ& موحسین ئەدیب
٦٠	سێوه سەوزەکان	و: ئەحمەد محەمەد ئیسماعیل
٦١	جەسته, دەرون, عەقڵ	پێشرەو عەبدوڵلا
٦٢	باڵندەکانیش کۆچیان کرد	و: ئەحمەد محەمەد ئیسماعیل
٦٣	سیستەمی سیاسی	رێبین ڕەسول ئیسماعیل
٦٤	بەدەستهێنانی بەختەوەری	و: ئارام شوانی
٦٥	ئاسمانێکی ڕەش له جەستەیەکی سپی	هەرێم هەژان
٦٦	لەدەقەوه بۆ تەسەووف	و: عەبدوالرەحمان بێلاف بەرزنجی
٦٧	شەمسی تەبرێزی	و: عەبدوالرەحمان بێلاف بەرزنجی
٦٨	چەند بابەتێکی زانستی تەسەووف	و: عەبدوالرەحمان بێلاف بەرزنجی
٦٩	ژیان و وێستگەی بایەزیدی بەستامی	و: عەبدوالرەحمان بێلاف بەرزنجی
٧٠	کۆمەڵناسی کوردەواری	ستار باقی کەریم
٧١	حیکمەتی چینی: کۆنفۆشیۆس	و: عەبدالکریم فتاح
٧١	حیکایەته فەلسەفییەکان	و: رێکان تەحسین ساڵەیی
٧٢	کۆماری مەریەم	و: زانیار عەلی
٧٣	ئەهریمەن له دەروونه شیکاریدا	و: ستار باقی کەریم
٧٤	قورینگه باڵەفرەکان	و: مەحموود هۆمەر باوزی
٧٥	لافاوەکانی بەهار	و: مەحموود هۆمەر باوزی

٧٦	سایکۆلۆژیای خۆشەویستی	محەمەد تەها حوسێن
٧٧	سروشتی کێشە کۆمەڵایەتییەکان	سەلام عبدالرحمن مستەفا
٧٨	تۆ دەتوانیت سەرکەوتووبیت	و: زامدار قادری
٧٩	بەهێز بمێنە ٣٦٥ ڕۆژ لە ساڵێکدا	و: نەوا فوئاد