



عہدہ بی - ٹینگلیزی - کوردی

# #44

## ژیانٹ خووش بویت

44 بیرونگہ سہیارہت بہ خوشہ ویستی و ژیان

کتابخانہ (PDF)

نووسینی: عہلا دیوب

وہرگیرائی: سامان ماملیسی

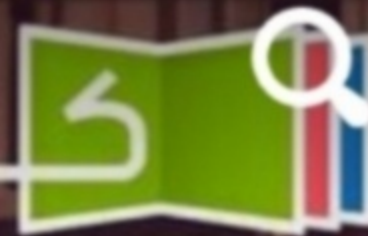
گروپی کتیبخانہی ( PDF )

ئیمہ ہمیشہ بہرہ و امین له خزمہت کردنتان

وہ بہرہم و کاری نوی



کتیبخانہی ( PDF )



گروپیک بو خزمہتکردن بہ خوینہران و  
خویندکاران و کتیب دۆستان



EDIT

> کتیبخانہی ( PDF )

Public group · 90K Members

خوشویستی ژیان کتیبیکہ لہ بارہی ژیانہ وہ دەدویت و دیدگہی 44  
کہسی جوداجودا دەخاتہ پروو! بەلی، ھەموو ئەو کہسایەتیانہی لەم  
کتیبەدا نیویان ھاتووہ، لایەنیک لە لایەنەکانی ژیان خویان - جا ئەو  
لایەنە شیرین و خوش بیت، یان تال و سویر - دەگیرنەوہ.

ھەندیکیان بابەتیک یان بیروکە یەکی گرنگیان ھەلبژاردووہ و،  
شرۆفەیان کردووہ و، رای خویانمان لە بارە یەوہ بۆ ئاشکرا کردووہ  
و، ئەزموونە کە یان خستووہ 3 تە بەرباس.

ھەیشیانە چیرۆکیکی دوور و درێژ و ناوازیان لە ژیان خویان بۆ  
باس کردووین، کہ کاری تیکردوون. ھەیانە منداڵ و تییاندا یە گەورەن،  
ھەیانە ئافرەتن و، ھی وایشیان ھە یە پیاون.

وہرگێرە کە ی بۆ زمانی عەرەب، خانمە نووسەر: عەلا دیوبە، کہ چەند  
بەرھەمیکی دیکە یشی بە ھەمان رێچکە ئامادە کردووہ.

کاری منی وەرگێر، تەنیا ئەو یە دەقاودەق وەر مگێراون و، کالای  
کوردانەم بە پیتی بالایان بریوہ و، بۆن و بەرامە ی زمانە شیرینە کە مانم  
بەسەریاندا پڑاندووہ.

ئێویش بمینن سەرفیراز.

سامان ماملیسی - ھەولێر

بەھاری 2019

پەمەزانی 1440

+

## ناوه پړوك

تو ده توانی جیا بیت  
زریانکی پړوخی  
هونه ره گرانبه ها که م  
له به ره و پیشچوون به رده و ام به  
خوشه ویسته که ی دلم  
قسه بکه  
من ئافرهم، من به هیزم، چونکه من  
خودا به ره که تدارت بکات  
ئه وهی هیچ که س پیشتر له باره ی مندالی دووانه وه پیی نه و تووم  
جورج

مه تر سیدارترین کاریک له جهنگی دووه می جیهانیدا  
مانایه ک به ژیان ببه خشه  
چاوانیکی بیگهره، دلانیکی سهر ریژ  
به دیداری ئافرته تیکی دانا شادبووم  
هاوسه رگرییه کی بهرنامه بو دانراو  
به لگه

چون هاوسه رگرییه که م ناچاری کردم تا زیاتر سهر به خو بم؟  
له وانه کانی سهر بازیه وه: هه رگیز خوبه خشی مه که!  
گولدانه که

سووری ژیان  
پزگار بووان نه ک سهر ژمیرییه کان  
چون دوا ی ته لاقدان ئاهیکت به به ردا دیته وه: پړولی قوربانی مه بینه،  
ئیدی به سه!

پیشبرکی

کوچی زستانه

من و ژنه کهم  
سو په رمانی کوتا چیروک  
موله ت  
کوتاییهاتنی پرسیاره کان  
نامه یه ک بو هاورپی کچه دلخوازه کهم  
هه ولدان به ره و دهسکهوت و سه رکهوتن!  
خوشه ویست و هاورپیکه م  
دوادیده نی و باشرینیان  
تو ده توانیت بیکهیت!  
هه ستت چون ده بیت نه گهر برایه کت له و دیوی په نجه ره ی زیندانه وه  
بیت؟  
باوهش به یه کداکردن  
هوکاریکی شایسته بو کرینی تابلویه ک  
نه و کچه ی بو یه کهم جار بینیم  
ته مه نم 23 ساله و، ههستی شکست دایگرتووم، ده توانم چی بکه م؟  
چیروکی کیتسا: یاریده دهری به شی فروشتن  
چیروکی لیندا: له سه ره همووان پیویسته له شوینیکه وه ده ست  
پینکه ن  
کاتیک پیاوه کهت ده چیته سه فهر، چون هاوسه رگیریه کهت  
ده پاریزیت؟  
نه ژدیهاکان و کچه شازاده کان  
کچه شازاده راستینه که  
هه لویستی پیچه وانهی جوان، له به خششه کانی خودا به سه رته وه،  
ببه خشه

## تۆ دەتوانی جیا بیت.....

نوسینی: فران

دایک و باوکم لیکجیا بوبونه وه، من و خوشکه کهیشم له خانهی بیباوکان  
گه وره بووین، خانه که شوینیکی ئەوهنده جوان نه بوو تا کو تئیدا گه شه  
بکهیت. زۆربهی مندالان له کۆتاییدا سه ریا نه ه لده گرت و جیان  
ده هیشت.

له راستیدا ئەو ژیا نه بۆ من کوله مه رگی بوو، هه میش جوان نه بوو.  
هه ندیک له منداله کان له سه ره پێی چون به ره و تاواندا بوون.  
به یانیه ک کاتی زه رده پهر و، پیش ده ستپیکردنی وانه کان، بینیم وا  
هه ندیک له منداله کان، کاتیک مامۆستا ئافره ته که به خوی و  
ئۆتۆمبیله که یه وه به ته نیشتیاندا تیده پهری، هاواریان به سه ردا ده کرد  
و، پێیان وتم: ئەگەر تۆیش هاوار نه کهیت، وهی له حالت!

ئەوه دم له وانه کاند، ئەگەر کاریکی نه شیاوت بکردایه، هیشتا به راسته  
ده یانکیشا به سه ر ده سته کانتدا و، باو باوی لیدان بوو. بینیم  
مامۆستا که ی منه و، به دزییه وه خۆم له پشت ریزی منداله کانه وه  
شارده وه و، ملم شۆر کرده وه. ئای، ئەوه چییه! گویم لیه ناوی من  
ده هینن! ئەهی خودا، چ به لایه که به روکم ده گریت!

خۆم کرژ کرده وه و به ره و پرووی ژووره که ی پۆیشتم. له دلی خۆمدا  
ده موت: قوتار بوونم مه حاله و ئیستا تیل ترینم ده کات!

هه ردوو قۆله کانی گرتم و، به ره و لای خوی رایده کیشام و، منیش  
خۆم راده پسا کاند و مله جیریم بوو. وتی: چییه، بۆ نایه یته پیش؟ به  
هه ردوو ده سستی ئەملاولای سه ری گرتم و وتی: "تۆ ده توانیت جیا  
بیت، پێویست ناکات وه کوو ئەوان بیت."

ئەو وتانەى بوونە تەلیسمیک و ئاگریان لە گیانم بەردا. ژیانم گۆرا.  
لەو سەرەتایەى تەمەنمدا، ئەو چرکەساتى سرووشیک بوو.

دواتر، نازانم چەند سال ھات و چەندیش پۆششت، گەورە بووم، لە  
ژیانمدا سەرکەوتوو بووم، ئیدی پێویستم بەو نەبوو بچمە نیو  
چلکاوی ئەو چالاکیانەو، کە بۆنە ناخۆشەکەى، ئەوانى دیکە  
ھەراسان دەکات. تەوانیم لەسەر سرووشتى جوانى خۆم بەردەوام بۆم.  
تەوانیم خۆم چۆنم، ئەوھا گوزراشت لە خۆم بکەم.

ئەوجا زانیم: لێدانى جەستەى، لە چاؤ ئازاردانى پۆحیدا، کەمتر  
بەسوویە. ئەو کات بۆم دەرکەوت، ئەوى پۆژیک، کە ویستم ئازارى  
مامۆستاکەم بدەم، دلیم ئازار دا، نەک جەستەى، وەلى، تازە تیریک  
بوو لە کەوان دەرچوو بوو.

چەند وتەیهکی کەم، بەلام کاریگەری دەیان سالە، وایان لى کردم  
ژیانیکى جیا و پر لە جوانى و کارى باش، بگوزەرینم، ئای کە  
ساده بوون: "تۆ دەتوانیت جیا بیت، بەلى تۆ!"

You Can Be Different

[www.values.com](http://www.values.com)

# #1

ئەو شتانەى وام لى دەكەن جيا بىم، ھەر ئەو شتانەن كە  
وام لى دەكەن بویر بىم تا جيا بىم.

The things that make me different, are the  
things that make me dare to be different.

الأشياء التى تجلنى مختلفا هى الأشياء التى تجلنى أتجراً  
أن أكون مختلفا.



## زریانکی رووحی.....

نووسینی: ئانی ماكماهون

هاوین بوو، به یاینیه کی دلرفین چومه دهره وه، تیشکی زیپینی هه تاو  
له سهر هه موو شتیک دهره وشایه وه، رۆژیک بوو خوا بو گه شت و  
سه فره داینابوو، ئه گهرچی که سیکم شک نه دهره برد له گه لیدا بچمه ئه و  
ئاقاره!

هیچ گومانم له وه دا نه بوو، زریانیک عهینه ن هه وره بروسکه و  
چه خماخه خهریک بوو له دلدا هه لی ده کرد، تیشکی هه وره بروسکه که  
بو تاویک هه سته شاراوه کانی نیو ناخمی رپووناک ده کرده وه و،  
چه پکیک هیوای تاراوی به دوودا ده هات!

له ناوه وه ش فرمیسه که کانم به خوړ داده بارین و، ئه و خه ونه  
رۆمانسییه ی هه مبوو، شۆردییانه وه.

له ویستگه ی باره لگره کان دانیشتم و کتیبیکیشم به ده سته وه بوو، 5  
جار هه مان برگه م ده خوینده وه، هه ولدا گوئی به و که شه گرگرتوو ه ی  
ناخم نه دم.

چاویلکه یه کی به رخۆری، هه ردوو چاوه کراوه کانمیان داپۆشیبوو،  
رپیک ده توت رهنگدانه وه ی گولیکی نزیک له شووشه کانی چاویلکه که دا،  
دیته به رچاو.

هه رگیز جاریکی دیکه که سم خوش ناویت، ده زانی بو؟ چونکه  
خوشه ویستی ته نیا خه یالپلاوییه که و بالنده یه کی بالشکاوه و، توانای  
نییه تا هیچ کویت به ریت!

من له بیرى خۆمدا رۆچوو بووم، ئاگام له و پیاوه نه بوو که له  
ته نیستمه وه دانیشتبوو.

بمبوره خانمه کهم، تهنیا تیپینی ئەوه ده کهم کتیبیکی نووسەر: "ئۆ  
هینری دهخوینیتته وه، ئەو نووسەر دڵخوازه کهی منه، به لئی، تهنیا هەر  
ئەوهنده و هیچی دی."

دهنگه قووله کهی بۆ من هه م نوئی، هه میس سه رسامی کردم،  
زه رده خه نه دۆستخوازه کهیشی دله پر که سه ره کهمی هینایه سه ما و،  
تهمی ئەو زریانه خه ماوییهی له سه رم ره وانده وه!

هه ولم دا ریک وه کوو ئەو، منیش زه رده خه نه یه کی بۆ بکه م و بلیم:  
"ئها، ئەو نووسه ره، بیوینه و دڵخوازی منیشه."

15 خوله کی دواترمان پیکه وه به ریکرد و، که وتینه نیو باسوخواسی  
ئهدب و کاریگه رییه کهی له سه ر شارستانییه تی ئەمرۆ. بارهه لگره که  
هات و کابرا رۆیشت و، وا خۆمان ده رخست، گوایه هەر  
نیشمانینیوه.

وتی: "هەر به و بۆنه یه وه من ناوم: 'مارکه.' " کاتیک مالتاوایم لی کرد و  
ته وقه ی خواحافیزیم له گه لدا کرد، هه ستم کرد ته لیسمیکی سیحراوی  
دایگرتم. په لکه زیڕینه یه ک ده رکه وت و ئاماژه ی به ریکه یه ک ده کرد، که  
دلم بووه ریبواری هه تاهه تایي ئەو ریکه یه!

Spiritual Thunderstorm

سه رچاوه: Letterpile.com

## #2

خۆشهويستى نزمبوونه وهيه به ره و نيو چالئك له  
چركه ساتئكدا و، سهركه وتنه وهيه به لوتكه يه كدا له  
چركه ساتى دواتردا، خۆشهويستى تاكه شيتى ئاقلانيه  
له م جيهانه دا.

Love is sinking into the bottom in one moment and ascending to the very top in the next. Love is the only crazy, rational thing in the world.

الـحب هو الـهبوط الى القاع في لحظة، والـصعود الى القمة  
في اللحظة الثانية. الـحب هو الجنون العاقل الـوحيد في  
هذا العالم.

## هونه ره گرانبه هاكهم

به پینووسی: نهجیلا برادلی

ئه ودهم ته مه نم 4 سالان بوو، پوژیکیان له ههوا سازگار و شیداره که ی "کنتاکی" دا وازیم ده کرد. کاتیک باره لگره که ی باپیرم بینی، ئه وهم به خه یالدا هات، پیویست ناکات باپیرم ئه م ره زاگرانه لیبخوریت، دواتر قوتوو یه ک ره نگم به سه ردا کرد و، فلچه یه کم هیتا و له هه موو لایه که وه نوکته نوکته ی جیا جیام لی دروست کرد.

چووبوومه نیو قولایی ئه م کاره وه و، ئاگام له باپیرم نه مابوو، ئه وه بوو له ولاره هات و وه کوو ده لین له که یفی خویدا بوو، وتی: "ئای ئه وه چییه، جوانترین باره لگر که له ژیانمدا دیتوومه ئه ی نهجیلا!"

بروام وایه، هه ندیک جار، گه وره کان خویمان راناگرن و دینه ریزی مندالانه وه و، به چاوه قه شه نگه کانی ئه وان له شته کان ده نۆرن.

ئی خو باپیرم ده یتوانی فه لاقه م بکات، که چی له بریی ئه وه دلی خوش کردم و وه کوو ئه وه ی نه بای دیبیت، نه بووران!

My Masterpiece

www.rd.com

# #3

دلی ہیچ مندالیک مه شکینہ، چونکہ گہورہ دہ بیت و  
ہہ رگیز ئہ و شتہی بیرناچیتہ وہ.

Never break a child's heart, because he  
will grow up and he will never forget that.

لا تکسر قلب طفل، لأنہ سیکبر ولن ینسی لک ذلک.

له بهرە و پيشچوون بهردهوام به

به پيشووسى: فران بريگەر

مانگى رابردوو، له يه كيك له هاوڤى نزيكه كانمه وه ته له فونيكم بۆ هات، كاتيك گويم بۆ قسه كانى هه لخت، گه يشتمه نه و باوه ربهى، كتومت نه و چون وای دانا بوو كاروباره كانى به ره و ئاقارينكى خراب بروت، ريك وا ده رچوو. له كاتيكى خرابيشدا، ها، يان من خويندنه وه م بۆ رووداوه كان وا بوو!

وهلى پى وتم: "ته نيا وا بىرم ده كرده وه كه پنت بلنم: 'سه ره راي هه موو نه و شتانه له ژياندا، كه چى هيشتا هه ر بهردهوامه و، منيش به ره و پيش ده روم، چه ندان شتم هه ن، كه هه ست بكم شايانى نر خاندن، زوريك له نافرەتان خوزگه به م ژيانه ي من ده خوازن، له داها توو يشدا هه ر نه مه ده كم و، به ره و پيش ده چم."

له راستيدا، هه ر يهك له ئيمه تراناي نه وهى هه يه، بارودوخه كه ي خوى بگوريت، جيهانى خوى و رينگى نوڤكرده وهى نه قلى بگريته بهر.

هه ر يهك له ئيمه، ده توانيت خوى له كوت و به ندى بينه يوايى، چوكدادان و بيئوميدى دابرنيت، به مهرجيك راستگو پنت و نه وهى بويت و، له به ره و پيشچوون بهردهوام پنت. له به ره و پيشچوون بهردهوام به، سه ره راي:

- داها تى كه م.
- نه بوونى داها ت.
- وزه ي كز و لاواز.
- دروكان.
- كوچكردى كتوپر.
- باره قورسه كان.

- ههزار جار پیت بلین: نا.
- شله ژان.
- کاتیک بی کاریت.

ياسای: "که متهرخه می خودی" ده لیت: "جهسته ی مرؤف، یان مرؤف خوی، له قوناغی پشووداندا هزی به مانه وه له قوناغی پشووداندا یه، له بهرانبه ریشدا، جهسته یان مرؤف، له باریکی چالاکدا، هزی به مانه وه یه له سه ر ئه و باره."

بویه، بهرده وام به و به ره و پیش برؤ، ریگه مه ده بارودوخی نه خوارا، یان هه والی ناخوش، به ره و بیه یوای و کرکه وتن، له گه ل خویانت بخهن!

Keep Moving

[www.franbriggs.com](http://www.franbriggs.com)

## #4

وا دهرده كه ويٽ سهر كه وتن به جووله وه به سترابيٽه وه.  
كه ساني سهر كه وتوو، له به ره وپيشچوون به رده وام  
ده بن، ته وان هه له ده كه ن، وه لي خوٽيان به ده سته وه  
ناده ن.

Success seems to be connected with  
action. Successful people keep moving.  
They make mistakes but do not quit.

يبدو أن النجاح مرتبط بالحركة، فالناس الناجحون  
يستمررون بالمضي قدما، إنهم يرتكبون الأخطاء ولكنهم  
لا يستسلمون.



## خۆشه‌ويسته‌كه‌ى دالم

به پينووسى: م. م.

دریژییه‌که‌م 152 سه‌نتیمه‌تره، که‌چی جه‌سته‌م پره‌ له‌ ریگه‌ی نه‌رم و ناسک و سه‌رنج‌راکیش!

دوای ئەوه‌ی تووشی رووداوێکی ساده‌ هاتم، دایکم بو‌ به‌شی فریاکه‌وتنی بردم. له‌وئ، په‌رستاره‌که‌ له‌باره‌ی دریژی و کیشمه‌وه‌ لئی پرسیم. منیش هاتمه‌ ده‌نگ و به‌ گه‌رمیه‌وه‌ وتم: ”دریژییه‌که‌م 152 سه‌نتیمه‌تر و، کیشیشم 56 کیلویه‌.“

”خۆشه‌ويسته‌كه‌ى دالم“ دایکم، به‌ هیورییه‌که‌وه‌ سه‌رزه‌نشتی کردم و وتی: ”لیره‌دا، ئینته‌رنیت نییه‌!“

Funny Stories

[www.rd.com](http://www.rd.com)

## #5

تۆرپەكانى كۆمەلایەتى، ھەندىك جار دەبنە ھۆى ئىرەىى  
و غىرەكردن لە يەكدى، لەسەر شتانىك كە ھەر  
بوونىشيان نىيە.

بە داخەو، ھەندىك كەس ھەسوودىى بەوانى دىكە  
دەبن، لەسەر شتانىك، يان جۆرىك لە پەيوەندى يان  
شىوازىكى ژيان، كە لە كۆولەكەى تەرىشدا بوونيان  
نىيە!

Social media has created jealous  
behavior over illusion. Sadly same are  
envious of things relationships & life  
styles that don't even exists.

من کچیکی ته من 14 سالان بووم، له قوتابخانه به ره و پرووی ته نگپیه لچنین ده بوومه وه.

کاتیک ده گه رامه وه بو مال، له ریگه دا مالیک هه بوون 8 سه ر خیزان بوون، هه ستم کردبوو به رده وام چاودیریم ده کهن، ناوبه ناو نه ده چوومه قوتابخانه، هه ندیک جار چاویان لی بز ده کردم وه و ره زام گران بوو.

کاتیک پیم نایه نیو ته منی 15 سالی، 2 جار هه ولی خو کوشتم دا، نه وهیش ته نیا له بهر نه وه بوو، وام ده زانی هه موو خه لکی رقیان له منه و، کهس خو شی ناویم، نه و بیرکردنه وه یه ی که من ته نیام، به سه رمدا زال بوو.

له بری نه وه ی داوای یارمه تی له که سییک بکه م تا پرزگارم بکات، یان که سییک له کیشه کانم تیمبگه یه نی، به رده وام هه ولی خو کوشتم ده دا، یان خو م له خه لکی به دوور ده گرت.

ئی خو نه و بژاردانه یس هیچیان دروست نه بوون. نه مده زانی، له راستیدا خیزانه که م خو شیان ده ویستم، نه وهنده ده لاونیرام، زیاتر له وه ی پیویست بوو، که چی هه لچوونه کانم وایان لی کردبووم، گوایه کهس خو شی ناویم. نه گهر به که سییکم بوتایه نه و هه ستانه م. هه یه، نه و کات هه موو شتیک جیاواز ده بوو.

بووم به 16 سالان و، له کو تاید هه ست و بیرکردنه وه کانم بو باسکردن. له راستیدا هه موو شتیک گورا.

ئىستا له وه ناترسم به مامۆستاكان بلىم به ره و پرووى تهنگپهه لچنين  
دهمه وه. شهرم له خيزانه كه م ناكه م تا پينان بلىم: هه ستم وايه كه  
كهس خوشى ناويم!

هه سته كانم باس ده كرد و، بارى دهروونيم به ره و باشتر ده چوو،  
هه موو شتيك له جارن باشتر ده هاته بهرچاو، خه لكيش زياتر ليم  
تيگه يشتن، چونكه هه سته كانى خوم بو ده خستنه بهر باس.

جا نه گهر تو وا ده زانيت ته نياى، نه وه دنيا به وا نيت. كه سيك هه  
هه يه خوشى بو نيت. ته نيا قسه بكه، دواتر سه رسام ده بيت چون نه و  
قسه كردنه زيانته ده گورپت!

Speak up

[www.values.com](http://www.values.com)

## #6

گرنگ نییہ تہنیا بیرکردنہ وہکان و ہہستہ کانت  
دہرببریت، وہلی ئہوہی گرینگترہ، ئہوہیہ بہ ریگہیہ کی  
دروست، گوزارشتیان لی بکہیت.

It is not important only to express your  
thoughts and feelings, but also to express  
them in right way.

لیس المهم فقط أن تعبر عن أفكارك ومشاعرك، ولكن  
إنهم أيضا أن تعبر عنها بطريقة صحيحة.



من ئافرەتم و من به هیزم، چونکه هیزکی ته واوم ههیه بو هه لگرتنی  
کۆلی قورسی مندال خستنه وه، پاشان گه رانه وه بو سه ر کار.

هه ر کات بریارم دا مندال بخه مه وه، ئه وه ده که م، دوا ی برینی رینگه ی  
هه وراز و نشیوی دایکایه تی، مندالی دلگه ش و کزه ی جه رگم ده بیته!

پاشان ده گه ریمه وه و به ره و پرووی چه ندان کیشه ی دی ده بمه وه و،  
هاوسه نگیی له نیوان پیشه که م و منداله که مدا راده گرم و، ئه و کاره  
به و په رپی لیها تووییه وه ده که م.

ئه گه ر که سانیک هاتن و پیمان وتم: ”تو ئافرته تیکی کامل نیت، به لام له  
راستیدا واقع ده یسه لمینیت من کاملم، چونکه ئه و بریاره مداوه که  
به خته وه رم ده کات و دلخوشیش.“

من ئافرەتم و من به هیزم، ناترسم له وه ی بگریم، له بهر ئه وه ی  
ههسته کانم نامترسینن، جار ده بیته ئازار ده چیژم و تووره و تۆسن،  
جار ده بیته گریان ده ملاوینیت، ئه وه یش به هیزم ده کات، چونکه  
فرمیسه که کان گومانگه لیکن و له جه سته م ده رده چن، گومانگه لیک له  
په یوه ندیکردن به و که سانه ده موه ستینن، که به ره به ستن به پرووی  
به ره و پیشچوونم له ژیاندا.

من ئافرەتم و من به هیزم، چونکه دواتر کاتی خۆم بو چاکبوونه وه  
له هه موو برینیک، که به هوی پیاویکه وه تووشم هاتبیت، داده نیم،  
له گه ل ئه وه یشدا متمانه ده که م و که سیکم خۆش ده ویت و، چیم له  
ژیاندا هه بیته پیشکه شی ده که م.

ئه گه ر پیاویک دلم بشکینیت و، لیم تینه گات، ژیا نی خۆم ده گۆرم و،  
له گه ل که سیکی دیکه دا که ژاوه ی خۆشه ویستی هه لده خه م و، ناز و  
جوانی پی ده به خشم.

من ئافرهتم و من بههئزم، من چيم له پياوان كه متره؟ بو هه ر خودا  
نه يخولقاندووين! خوم له گهل هاووينه كانمدا له سهه ر بنه ماي كاري  
پوخت و له يهك چوودا به راورد ده كه م، نهك له سهه ر بنه ماي ره گهز.

خوم بريار ده ده م، جا شوو ده كه م يان نا، مندا له ده خه مه وه يان نا،  
دايكي كاري كه ر ده بيم يان نا، برياره كانم به ر ده وام ده بنه جي مشتومر،  
گوماني ئيوه يشه ده مخاته وه سهه ر ريگه ي رزگاري زيان، تاكو به  
راستي برياري خوم بده م، نهك له پيناوي كه سدا، به لكو ته نيا له بهر  
خوم و به س.

من ئافرهتم و من به هئزم، چونكه رورگاريك داديت و ده بمه شاژني  
جيهان، رورتيكيش ده بيت هه ست به به زين بكه م، ئي رورزان رورزيان  
له دوايه!

ئه وه، ئه و راستيه يه كه ناتوانم كو لي هه موو جيهان وه كو ل خوم  
بخه م، ئه دي وا نيه!

I am a woman and I am strong because.

Onmogul.com



## #7

ئەوھى كە بەھيژ و سەربەخۆ بىت، يانى نا تەنيا پشت بە  
خۆت بىبەستىت و بەس، بەلكو ئەو كەسە سوودبەخشانەى  
دەورىان داويت، دەكرىت كۆلى قورسى مەيدانخوآزىيە  
كەسى و پىشەيىيەكانت، لەسەر شان سووك بكەن.

Being strong and independent doesn't mean  
you have to exclusively rely on yourself.

Surrounding yourself with valuable people  
eases the burden of personal – and work –  
related challenges.

أن تكونى قوية ومستعدة لا ينى أن تعتمدى على نفسك  
حصريا، فإحاطة نفسك بالأشخاص المفيدىن يخفف من عبء  
التحدىات الشخصية والمهنية التى تواجهك.

## خودا به ره که تدارت بکات

به پینووسی: ماری ئیلیزابیس پاسکال

له کوتایی سالانی په نجاکانی سه دهی رابردوودا، بو ماوهی 10 میل سواری باره لگره کان ده بووم، په لالا نه و جا ده گه یشته شوینی کاره کهم. نه ودهم که میک پارهم له گه ل خومدا ده برد بو کریی بلیته که و تا کوتایی ههفته نه ده هاتمه وه.

ئیواره یه کیان که به ره و ویستگهی باره لگره که ده رویشتم، لوتم به لووتی سوال که ریکی هه ردوو قاچ براوه دا ته قی. وه ستام و جزدانه کهم کرده وه، زانیم نه پارهم پینه و نه کریی بلیتی رویشتنه وه یش. داوای لیبوردم لئی کرد، وه لئی بینگومان قاچه کانم لیکده ئالان و نه مده زانی چون ری بکه م، ئی بالی ره شی تاریکیش وا داهات و، ئامرازی گه رانه وه یشم ته نیا نه و باره لگره بوو!

ئه ی خویه ئیستا قوری کوی به سه ر خومدا بکه م، له و ئانوساته دا کابرای سوال که ره ههستی پینکردم و، دهستی به کیسه که یدا کرد و، بریک پاره ی ده رهینا. منیش به شه رمه زارییه که وه نه ودهندی کریی باره لگره کهم لیده رهینا، کابرا چی بلیت باشه؟

وتی: خوا به ره که تدارت بکات!

The rest of the best: The Gift

www.rd.com

# #8

بيگومان وا په روه رده بووم، چوڼ له گهال به رپيوه به ره  
جيپه جيکاره که دا مامه له ده که م، له گهال ده رگه وانه که پشدا  
هر و ام.

I was raised to treat the janitor with the  
same respect as the CEO.

Janelle Monae

لقد تربيت على أن أعامل البواب بنفس الاحترام الذي  
أعامل به مدير التنفيذي.

ئەوھى ھىچ كەس پېشىتر لەبارەى مندالى دووانەوھ پىي نەوتووم

بە پىنووسى: ئەلىسا كىل

لە راستىدا جىگەى سەرسورمان بوو، ئەو شتەى كەمەى لەبارەى مندالى دووانەوھ دەمزانى، پىش ئەوھى بە دووانەىەك دووگىان بىم.

دەمزانى دووانە ھەن لەىەك دەچن و، ھەىشەن لەىەك جودان، وەلى زانىارىيەكانم لە چاو گىسكى، ھىندەى نىسكى بوون!

ھەرەك من يەكەم كەس بووم لە خىزانەكەمدا و، لەنىو ھاورپىيانىشما، كە بە دووانەىەك دووگىان ببووم.

ھەربۆىە بە سروشتى حال، ئەو راستى و ھەقايەتانەم لەبارەى مندالى دووانەوھ، لىكەدەدایە و سەروبنم دەکردن.

بىستبووم كە چەند نارەحەتە مندالى دووانەت ھەبىت، وەلى كاتىك دوو كىژەكەم ھاتنە دنياوھ و، مالاكەيان ئاوەدان كردهوھ، ئەوجا زانىم ژيان بە بوونى مندالى دووانە، يانى چى؟ ئەو شتەى تانە فىربووم كە ھەرگىز كەس بۆى باس نەكردبووم، بۆ نمونە:

ماندووبوون، ھىچ نىيە، تەنیا سەرەتايەكە:

دەمزانى كە ماندوو دەبم، كورپىكى دوو سالانىشم ھەبوو، كە بۆ خۆى بە تەنیا و ئارامى لى دەخەوت. ئەو بىرۆكەىەم بە خەيالىشدا نە ھاتبوو كە چەندە ماندوو دەبم! چۆن ماندووبوونىك، ئارەقەرژىنى تاقەتپرووكىن!

چۆن شەوانى بىدارى و پۆژانى دوور و درىژ يەكەدەگرن و، زرىانى ماندووتى ئەقلى و جەستەى بەدووى خۆياندا دەھىنن! دوو سال پۆشىتووه و، تەپوتۆزى گەردەلوول ھەر بەردەوامە.

و هزار به هزاريان دهزانيم، بوونه كه سانتيك، حهزم ده كرد له م باره  
نوښه دا، له نزيكمه وه دابنيشتنايه.

پشيوبييه كي زور، خو شه ويستبييه كي له راده به دهر:

نكولي له وه ناكه م نه و دوانه يه به زميكيان دهنايه وه هر لي مپرسه،  
بارقورسي ماديش با له ولاوه بووه ستيت، وه لي من تا نه و په ري راده  
دلخوش و به خته وهر بووم، خه لكان ده يانوت: كيشه كانتان چند قات  
بوونه، كه چي خو شه ويستبي ماله كه ي سه رپيژ كرد بوو.

نه گهر كه سانتيك ته نيا منداليكيان هه بيت و، به يانيان تامه زروي  
له خه وه ستاني بن، ئيمه دووان هه بوو، باوه شمان پيداده كردن،  
دهه مانبينين له ناو حه وزه كه ي خوياندا شه ره ئاو ده كه ن، دووان بوون  
ده مانلاواندن، دووان بوون رامانده ژه نين، ئايا نه مه چ قورسييه كي  
تيدايه؟

له واقيعدا كاريكي قورس بوو، وه لي ده يهينا گه وره ترين تواناي بو  
سه رف بكه يت. نه و دووانه، هه موو رپوژيک نه و يادگاريه تال و  
شيرينانهم وه بيرده هينته وه، كه چنديک خوش و ناوازه يه بيته دايكي  
دوو منداال و، ملي رپي نه و رپچكه يه بگريت كه من گرتم.

What No One Ever Told Me about Twins

[www.twiniversity.com](http://www.twiniversity.com)

## #9

کاره که پیوستی به داهینانه، چونکه بیگومان دووانه  
پیوستی به کاتی زیاتره، وهلی دایکی داهینه ر که  
منداله کانی خوش دهویت و، چیژ له کاره که ی  
وهرده گریت، هه موو کات ده توانیت ریگه یه ک بدوزیته وه  
و سازانیک له نیوانیاندا دروست بکات.

It takes creativity, because twins do take more time. But creative parent who loves her children – and enjoys the career – can always find a way.

Michele Borba

یتطلب الأمر بالابداع، لأن التوأم بكل تأكيد يحتاجان وقتا  
أكثر، ولكن الأم المبدعة التي تحب أبناءها-وتستمت  
بمهنيتها-يمكنها دوما أن تجد طريقة ما للتوفيق بينهما.

## جورج

به يانبيه كي ئاسايي و قهره بالغ، ده مژمير هه شت و نيو بوو، جورج كي پياويكي به ساللاچووي خاوون هه ييه تي 80 سالانه بوو، خوي به نه خوشخانهي شازن ئه ليكساندرا له به ريتانيا دا كرد و، ده يويسست نوو كه ده رزييه كي شكاو له په نجه گه وره ي ده ربه نيئت.

پي و تم: "زوري په له يه و ده بيت بو ده مژمير نوونيو بگاته واده كه ي." كيشام و فشاري خوئيم پيوا و وتم: "له هول كه چاوهر ي بكه." هه ستي كرد كاته كه زياتر له ده مژميريك ده خايه نيئت، پيش ئه وه ي كه س بيبي نيئت.

بينيم سهيري ده مژميره كه ي ده كرد، بريارم دا چاويك به برينه كه يدا بخشيم، چونكه به هيچ نه خوشيكي ديكه وه سه رقال نه بووم.

بينيم برينه كه ي به سوويه و، بانگي پزيشكيكي ديكه م كرد و، پيداويستيه كانم ئاماده كرد و، نوو كه ده رزييه كه م ده رهينا و برينه كه يم تيمار كرد.

له كاتي چاره سهري برينه كه دا ليم پرسى: "ئو هه موو په له پرووزييه ي تو، پيده چيئت واده ت له گه ل پزيشكيكي ديكه دا هه بيت، وا نيه جورج؟" ئو به نه رمي وه لامى دايه و وتى: پيويسسته خوي بگه يه نيئه خانه ي به ساللاچووان له جاده ي كريستو قهر، بو ئه وه ي له گه ل خيزانه كه يدا به رچايي بكات.

و تم: "بارودوخى تهنروسى خيزانه كه ت باشه؟" وتى: "ماويه كه به ده ست نه خوشيى له بير چوونه وه وه ده نالينيئت."

و تم: ئايا خيزانه كه ت پي ناخوشه ئه گه ر كه ميك دوا بكه ويت؟

وتی: "ئیسٽا نازانیت من کیم و نایشم ناسیٽه وه، له 5 سال بهر له  
ئهمرؤوه ئه وه حالییه تی!

به راستی سهیره!" وتم: "باشه چی وات لی دهکات هه موو به یانییه ک  
بجیت، له کاتیکیدا ئه و ناتناسیٽه وه!"

به دهه زه رده خه نه وه دهسته کانمی گرت و وتی: "ئه و من نانا سیٽه وه،  
وه لی خو من هیشتا ده زانم ئه و کییه!"

هه ر ده بوو فرمیسه که کانم بشارمه وه و، خه ریک بوو جورج مالئاوایی  
ده کرد، موچورکه یه ک به له شمدا هات و بیرم کرده وه: "ئا ئه مه یه ئه و  
خوشه ویستییه ی که له ژیانمدا ده مهه ویت."

George

[www.gey-sports.com](http://www.gey-sports.com)



# #10

كهوتنه نيو خوشه ويستيه وه زور ئاسانه، وهلى مانه وه  
لهو حاله ته دا كاريكى ناوازيه.

Falling in love is very easy but staying in  
love is very special.

الوقوع في الحب سهل جدا، ولكن البقاء في حالة حب هو  
الأمر المميز.

مهترسیدارترین کاریک له جهنگی دووهمی جیهانیدا

به پینووسی: ماریان بابولا

ئهوهبوو ئهركيكم ههبوو له قوتابخانهی دواناوهندیدا، که له کۆنه  
جهنگاوهریکی جهنگی دووهمی جیهانی بیرسم تا وهلامهکهیم بو  
بدوژیتهوه. بهو پییهی باوکم له کاتی جهنگی فلیپیندا خزمهتی  
سهربازی کردبوو، ئهوم ههلبژارد.

دوای چهندن پرسیاری سهرهکی، زۆر به وریاییهوه لیم پرسی: ”ئایا  
جاری وا ههبووه پووی دا بیته و کهسیکت کوشتیته؟“

باوکم به بیدهنگی ههروا مایهوه، پاشان به دهنگیکی کزولهوه وتی:  
”لهوانهیه پووی دا بیته، من تهنیا چیشتلینه ر بووم!“

The Deadliest Job in WWII

www.rd.com

# #11

بېگومان تۆ له هه موو جارێکدا ده توانیت بيبه يته وه،  
ئه گهر هه نديک قسه ي خو ش له ناو بارودو خيکي خراپدا  
بهينيته پيش چاوي خو ت.

Every time you are able to find some  
humor in bad situation, you win.

إنك تریج في كل مرة تستطيع فيها أن تجد بعض دعاة  
خضم ظرف سيء.

## مانايەك به ژيان بيه خشه

به پينووسى: جوزيف ج. مازيلا

ژيان واتاي چييه؟ ئەو پرسيارهيه كه هه موومان له خۆمانى ده كهين، جا له هه قوناغيك له قوناغه كاني ژيانماندا بيت.

پرسياريكه و چهندان جار به تپه ريني سالان له خۆم كردوو. وه لامه باشه كهى كه ده سگيرم بووه، ئەوهيه كه له زاناي ناودارى دهروونناس: **فيكتور فرانكل** له كتيبه كانيدا باسى كردوو، ئەو خۆى له سهربازگه كاني نازيه كاندا له جهنگى دوومى جيهانيدا، رزگارى ببوو، نووسى: "واتاي ژيان ئەوهيه واتايه كى پى بيه خشيت."

• كاتيک مندالیکى بچووكه بووم، مانايه كى سادهم له رپى ياريكردن، راکردن، بازدان، مه له وانى، پيکه نين و سوار بوونى پاسکيله كه مه وه به ژيان به خشيوو.

• كاتیکيش پيم نايه نيو ديوارى قوتابخانه وه، مانايه كم له رپى فيربوون، خویندنى جدی، به ده ستهيتانى نمره ی بهرز و دلخوشکردنى دايك و باوكمه وه تا شانازيم پيوه بکهن، به ژيان به خشى.

• ئەو ده مه ی بوومه هه رزه كار، له رپى وه رزش، دانيشتن و كاتبه سه ربردن له گه ل هاو رپيكاندا و هه ولى سه رنجراکيشانى كچانه وه، مانام به ژيان به خشى.

• له زانکۆيش، مانای ژيانم له وه دا بينيه وه، ئەو شته ی ده مويست، له رپى خویندنه وه به ده ستى بهينم، ده مپرسى: "ئەو دوا رۆژه پيشه ييه چيه كه پيوسته خۆمى بو ئاماده بکه م؟"

• سهروه ختيك بوومه مامۆستا، مانای ژيانم له وه دا ده بينيه وه، كه يارمه تى گه نجه كان بدهم به بيروكه نوويه كان و داناييه كو نه كان، خۆيان ته ييار بکهن.

• کاتیک خیزانم پیکهوه نا و، که وتمه مندالخشتهوه، مانای ژیانم له وهدا ده بینیه وه، بیانپاریزم و، پیداو یستی نه و خوشه ویستانه م دابین

بکه م و، گرینگیان پی بدەم.

• نه و ده مه ی که زانیم هه ردوو کوره که م په ککه وته یی ژیریان هه یه، مانای ژیانم له وهدا بینیه وه خوشه م بوین و چاودیریان بکه م و، زوریک مانای ژیاندوستی، خوشه ویستی، هاوسۆزی، ئارامگری، بروا

و دلخوشیان لیوه فیر بووم.

• له کاتی پیربووندا، درکم به وه کرد، مانای ژیان شتیک نییه بیته و بروا، به لکو هه موومان ده توانین مانا به هه موو چرکه ساتیکی

ژیانمان ببه خشین.

- ده توانین مانا به و بیروکانه ببه خشین که له خه یالدا نماندا ماخولانیانه.

- ده توانین مانا به و شتانه ببه خشین که پتیا ن هه لده ستین.

- ده توانین مانا به و دلانه ببه خشین که هه ستیان پی ده که یین و، ختوکه مان ده دن.

هه موو نه وه ی له سه رمانه بیکه یین، خوشه ویستییه، ته نیا خوشه ویستییه مانایه ک به ژیان ده دات، هه ر نه وه وا ده کات ژیان شایه نی نه زموونکردن بیته. خوشه ویستی، دیاریی خودایه بو ئیمه. خوشه ویستی، دیاریی هه ر یه کیک له ئیمه یه بو نه وه ی دی.

هیوادارم هه موو رۆژیکتان پر بیته له مانا، ده خوازم هه موو ژیانتان پر بیته له خوشه ویستی.

# #12

مانای ژیان ته نیا له تیکوښاندايه، سه رکه وتن و شکست،  
به دهستی خودان، بوی لئی بگه رین تیکوښان پیروز  
بکین.

Life has meaning in the struggle. Triumph  
or defeat are in the hands of God, so let  
us celebrate the struggle.

Swami sivanada

منی الیاء هو فی الکفاح فقط. النصر أو الهزيمة هما بیدي  
الله، لذا دعونا نمجد الکفاح.

## چاوانىكى بىگەرد، دلانىكى سەررېژ

بە پىنۋوسى: ستىفانى ئەدىر

ھەموو رۇژنىك لە كۆرە 11 سالانەكەم دەپرسى: "ئەرى رۇژەكەت  
چۇن بوو؟" ھەموو ئەو سالانە، يەك وەلامم چىنگ دەكەوت: "باش  
بوو، باش بوو." بى ئەوھى بە چاۋ لىنى بتۇرم.

وا دەردەكەوت تووشىبوونى بە نەخۇشىنى ئۆتىزم، لەو نامە  
نەنوسىراوانەى، كە باۋكان نائاگايانە لەگەل مندالەكانياندا،  
دەيانگۆرنەو، بىبەشى كىردبووم.

ئىۋارانىكى بەھارى، ھەمان پرسىيارم لى كىردەو: "ئەرى رۇژەكەت  
چۇن بوو؟" كۆرەكەم وەلامى دامەو: "باش بوو، باش بوو." پاشان  
لىنى رۋانىم وتى: "ئەدى دايكە رۇژەكەى تو چۇن بوو؟" منىش بە  
چاۋىكى پىر لە ئەسرىنەو وەتم: "بىگومان رۇژنىكى باش بوو، باشتىن  
رۇژى ژيانى من بوو!"

Clear Eyes, Full Hearts

www.rd.com

## #13

ههنگاوی یه کهم بو ئه وهی چیژ له منداله کهت  
وه ربگریت، ئه وهیه خهونی تازه ببینیت و، له وه تیبگهیت  
په که وته ییه کهی کاریکی شه رمهین و مهرگه سات نییه،  
به لکو ته نیا ریگه یه کی جیاوازی ژیان و خوشه ویستییه  
به خواپیداوییه کی جیاوازان.

The first step to enjoying your child is to learn to dream and understand that his disability is not shame or tragedy. It is just a different way of living and loving with different abilities.

الخطوة الأولى لكي تستمتع بطفلك هي أن تتعلم أن تحلم  
أحلاماً جديدة، وأن تفهم أن إعاقته ليست أمراً مخجلاً أو  
تراجيدياً، أنها فقط طريقة مختلفة للعيش وللحب  
بمؤهلات مختلفة.



## به دیداری ئافرەتیکی دانا، شادبووم

به پینووسی: کاسرین پولسیفەر

به درێژیی سالانی رابردوو، شەرەفی ئەوهم پێپراوه چەندان کەسی  
خۆشمەشەرب ببینم، هەندیکیان به هۆی کارەکەیی پیشووومەوه  
ناسیویانمە، هەندیکیشیان دواي ئەوہی بواری کارکردنم لەنیو  
کۆمپانیادا بەجی هیشت.

هەندیک لەو کەسانەیی بینیومن، کارتیکردنیکی گەورەیان لەسەر ژیان،  
دیدگە و فەلسەفە تایبەتیەکەم هەبوو.

هەرۆک بینیی هەندیکیان رەنگدانەوہی نەرینی هەبوو، چونکە  
هەیانبوو هەلسووکەوتیک، بیروباوەرێک و بۆچوونیکیان هەبوو، کە  
راستەوخۆ لەبەرانبەر ئەزموون و دیدگە تایبەتەکان و هەستە  
شاراوەکاندا، خۆیان قوت کردووہتەوہ!

ئافرەتیکی سەرسووڕەینەر:

یەکیک لەو کەسانەیی دواي وازھێنانم لە ئەرکەکەیی پیشوووم، بینیومە،  
ئافرەتیکی بوو تەمەنی 70 و قوسور سال بوو، بە راستی ئافرەتیکی  
کارا بوو، خێزانداری و، یارمەتیدەری ئەوانی دی.

ئەم ئافرەتە، پەرەیی بە پیشە دەسکرەکانی خۆی داوو، لە پیشانگە  
بەردەوامەکاندا، کە بۆ ئیشی دەستی رێک دەخران، دەیخستە روو.

بۆ یەکەمین جار کە بینیوم، بروام نەدەکرد، تو بلێیت ئەم ئافرەتە لە  
کۆتایی حەفتاکانی تەمەنیدا بیت! لە دلی خۆمدا وام دانابوو، نزیکەیی  
60 سالیک بیت.

گوتوبیژیکی کورتمان هینایە مەیدان، وەکوو پەتی دەنکی تەزبیح  
بچڕینیت، دەستی کرد بە گێرانەوہی سەرگوزشتەیی ژیانی خۆی.

باسه که مان باسی لاواز بوون یان نازاره کان و نارچه تییه کان یان  
باسی له ده ستدانی سه رنجراکیشی و که شخه ییه که ی یان ناماده کردنی  
وه سییه ته که ی نه بوو.

خوشویستنی ژیان:

حه کایه ته که مان له باره ی خوشویستنی ئه وه وه بو ژیان بوو، باسی  
هموو ئه و شتگه له بوو که پلانی بو داده نان، تا بیانکات!

پلانه که ی بو ئه وه نه بوو گولی نوئی و جوانتر بو نه مامگه که ی زیاتر  
بکات، ئه وه یش نه بوو به وینه ی هاوته مه نه کانی خویان، خوی و  
پیاوه که ی له گه ل گروو پیکی به ساللاچوواندا، به ریبه ری رینیشاندهریکی  
گه شتیار ی، سه فه ری ک بکه ن، به لکو ده یویست به ته نیا خوی و  
پیاوه که ی به ره و ئه وروپا گه شتیک بکه ن، نه ک بو ئه و شوینانه ی له  
به رنامه گه شتیار ییه کاندایاری کراون، به لکو گه شتیک به جووته،  
تا کو بتوانن کوئیان پیخوشه و، حه زیان له چیه، بیکه ن، چ کاتیکیان  
پی باش بوو، بوی ده رچن و، که ی ویستیان پشووی خویان بدن و،  
چیان پی خوش بوو، ئه وه بکه ن.

ئه و هه لویسته نه گوره، ئه و بروابوونه پته وه، ئه و دیدگه جیگیره ی بو  
داهاتوو هه یبوو، کاریان تیکردم، هیوایه ک و چاوتیبرینیک، هه لکشانی  
ته مه ن، پایه کانیا ن نه هینابوو له رزه!

هیشتا به شیکی نه بینراو له ژیاندا ماوه، شیایوی دوزینه وه بیت، شیایوی  
ئه زموونکردن بیت، ئه و حه زه له بننه هاتوو ه ی بو شته نوئییه کان  
هه یبوو، ئه و ته وسه ی بو نه خش و رازاندنه وه کان هه یبوو، ئه و  
ته مایه ی بو دوزینه وه ی بونه خوشه کان هه یبوو، ئه و ئاواته ی بو  
ناسینی رۆشنیرییه جیاجیاکان هه یبوو، ئه زموونه کانی، هه ر  
هه موویان، تابلویه کی ناوازه ی دلرفینیان لا دروست کردبوو.

A Wise woman I met

# #14

پياويكى به سالآچوو ده ناسم كه له چل ساليدياه،  
گهنجيكيش كه له ته مه ني 73 ساليدياه!

I know old men at forty and young men at  
seventy – three.

Edgar A. Guest

أعرف رجالا مسنين في الأربعين، وشبابا يافعين في  
الثالثة و السبعين من عمرهم.

## هاوسەرگيرىيەكى بەرنامەبۇدانراو

بە پىنوووسى: شاشى سايىنى

فەرموون ئەوۋە چىرۆكەكەى من:

گەشتى ژيانىكى نوئى، خەرىك بوو بە كاۋەخۇ دەستى پى دەكرد، من  
و پىاۋەكەم رېبۋارى ئەو رېگەيە بووین، رېگەيەكى توولانى، مەگەر  
ھەر خوا ئەوسەرى بزانتت!

هاوسەرگيرىيەكەمان بەرنامە بۇ دانراو بوو، وەلى خونچەى  
خۆشەويستى بە تىپەپىنى سالان و يەكترناسىنمان، لەسەرەپى  
پشكوتندا بوو.

سەرکىشىيەك بوو، پىكەوۋە دەستمان پىكرد، يەكدىمان دۆزىيەو،  
جلەومان بۇ ژيان شىل کرد، ھەندىك جار عەينەن وەكوو دوژمنى  
يەكدى، پووداۋەكانمان بەپى کرد، ھەندىكىانمان کرد بە گىرە و كىشە،  
لە ھەندىكىشيان پەند و ئاموژگارى!

جارى وا ھەبوو، ھەر يەك لە ئىمە مى رېگەى خۆى دەگرت و، بە  
تاقى تەنيا، جيا لەوى دى، ملمان دەنا. كەچى ھەموو رېگەكان ھەر بە  
يەكيان دەگەياندىنەو، ئەدى نالین ھەموو رېيەك ھەر دەچىتەوۋە بانە!

ئەو ھەموو سالە ھەولمان دەدا يەكدى بگۆپىن، وەلى بى ئەوۋەى  
ئاگامان لە خۇ بىت، بى ئەوۋەى بزانتن، بووینە عاشقە و ماشقە و، لە  
شىۋازى يەكدى رازى بووین.

ھەندىك جار، من خۆپەرست و، ھەندىك جارىش ئەو، بە بىدەنگىيەو،  
قوربانىمان بۇ يەكدى دەدا. بەھا ناۋەكىيەكەمان ئاشكرابوو، بەبى  
بىرکردنەوۋە مامەلەمان لەگەلدا دەكرد، ديارە رېزىشمان لى دەگرت.  
باشترىن ئەوۋەى ھەمانبوو، پىشكەشى يەكدىمان دەكرد. وامان لىھات

ئەو ھى لە خەيالماندا ھەبوو، بە دەمماندا دەھات و، وامان دەزانى،  
بەرانبەرەكەمان ھەستە شاراوھەكەى پشت ئەو قسە و وشانە، تىدەگات!  
ئەو قسانەى ھىچ شلەژانىك، يان شەرەدەنووكىكى نەدەخولقاند، بەلكو  
پىكەوھگونجان و تەبايى دەھىنايە گۆرئ.

فیر بووین، چۆن لەو وتە شاراوانەى، پشت قسە ئاشكراكانەوھ  
تىبگەين، چۆن لەو كەسە تىبگەم كە رۆژانىك دەموت: "داخو دەبىت  
رۆژىك دابىت و من بتوانم لەگەلدا بژىم." ئەو ھەستەم وا گۆراوھ،  
ئىستا دەلیم: "لەوانەيە بى ئەو تاوىك ھەلنەكەم!"

39 سالە دارى ئەو بەلئىنەى بەيەكمان دابوو، ھەر وا بەر دەگرىت، بەر  
دەگرىت و گەورە دەبىت، نە تەنيا ئەو بەلئىنە، بەلكو رۆوداوھ گەورە  
و بچوو كەكانىش وایان لى كردين بەردەوام بىن.

كاتىك ژيان ململانئى لەگەلدا كردين و، بە شەرەقوچ ھاتە مەيدان، ئىمە  
پشتى يەكديمان بەرنەدا. سەربەخۆيىمان بە يەكدى بەخشى، ئا  
ئەوھتانی ئىستائىش بە چاوانىكى كراوھوھ لەم گەشتە بەردەوامىن و،  
لە كاروان بەجئ نەماوین، ھەندىك جارىش چاومان دەقوچىنن و لە  
ئاست كەموكۆرپىيەكان دايدەخەين. ئەو قسەيەمان ھەرگىز لەياد  
ناچىت، كە دەلئىت: "ناتوانىن خۆشەويستى بكەين، ئەگەر بەدوای  
كەسىكى نمونەيىدا بگەرپىن، بەلكو خۆشەويستى ئەوھىە بە رپىگەيەكى  
نمونەيى سەيرى كەسىكى ئاسايى بكەين." ئى باشە ئالتونىش ھەر لە  
ورده خۆل نىيە!

An Arranged Marriage

www.values.com

# #15

هەندىك لە ھاوسەران سوورن لەسەر دەسپىكىكى  
رۆمانسى، وەلى لە راستیدا گرنگ ئەو نىيە چۆن  
دەست پى دەكەن، بەلكو گرنگ ئەو نىيە چۆن بەردەوام  
دەبن!

Some insist on the romantic beginning,  
but actually, what is important is not how  
you start but how you continue.

يصر البعض على بداية الرومانسية، لكن في الواقع ليس  
المهم كيف تبدأن؛ المهم كيف تستمران.

به لگه

به پینووسی: جوزیف ج. مازیللا

ئەم بەیاننیه بو تاشینی مووی چەناگەم خۆم حازر دەکرد، 50 سالم  
تیمپەراندوو، هەستم بە شتیک کرد کاتیک ماسولکەکانی دەموچاوم  
پشوو دەدەن و خاو دەبنەو، ئیدی توانای شاردنەو هی چرچ و  
لۆچییه کانم نەماو. ئی خۆ دەزانم ئینتەرتیت و تەلەفزیۆن پرن لە  
هەراو هۆریای ئەم کریمە بو دەموچاو یەکاو یەکە، بو تۆسەکە ی ئینە  
وینە ی نییه و، گەرەنتی 100% و لەوانی دی جیاوازه!

وەلی که خۆم لە ئاوینەدا بینیهو، بریارم دا وا باشتره لینیان بگهڕین  
و، تیف تیفە ی خۆم نەدەم. ئەو چرچ و لۆچیانه هیچ نین، مەگەر  
بەلگەن لەسەر ئەو تەمەنی گوزەراندوو مە. که لە نزیکەو تەماشام  
دەکردن، ئەو هیلانە ی نیوان لوت و برۆکانم بینی، که ژیان و  
نارەحەتییهکانی چالیان لینهلکەندبوون و، پشت ئینشە هۆکاریان بو.

ئەو لۆچە گەرانهشم بینی، که خەنەکیان بە دەوری برۆکاندا لیدابوو،  
تاکه هۆکاریان شەژان، دوودلی، توورەبوون و بیهیوایی بو.

هۆ برارۆ، ئە ی هەموو لۆچە ی ناوچەوانم چییه؟ دەبی هۆکاری  
پەیدابوونەکە ی سەر سوورمان و واقورمان و هەستیار ی نەبیت!

ئە ی هاوار، کورە خۆ بە تەواوی بەنگی پیریم لی نیشتوو! ئە ی ئەو  
هەموو لۆچە قوولە ی دەوری چاومیان داو، لە کوئو تەشریفیان  
هیناوه! مەگەر بەلگە نین لەسەر هەموو پینکەنینیک که پینکەنیوم، پان  
گریانیک، که گریاوم!

بە هەر حال، ناتوانم بەلگە ی ژیانیک که تیمپەراندوو، لەسەر  
ناوچەوانم لابهرم و، بە دەموچاومەو بيسرپمەو.

به راستی ژيانیکی باش ژیاوم، پر بووه له نازار و له هیوا، پر بووه  
له خوشه ویستی و دلخووشی، تا ئیستایش دلم له لیدان نه که وتوووه و،  
به دهم ژیانوه خنه خنیه تی.

ئیدی توانای بهرگه گرتنی نه و چرچی و لوچییه تی که رۆژانی دادیت  
سه ره له دده دن، تاگرم. ده زانن ته نیا دهم و چاو و نیوچه وانمان به لگه  
نین له سه ره ژیانکردنمان، نهی نه و هموو دلهی هه ستیان پینه کهین و،  
نه و هموو هه ناسه یه ی که ده یکیشین؟

له هموو که سیکدا که یارمه تی ددهین، بوئی ژیان ده کهین، هموو  
نه و ژیانیه ماومان، تاسه ی به خته وهریی ده کهین. ژیان له و  
خوشه ویستی و دلخووشیه دایه که به م جیهانه ی ده به خشین. ژیان له و  
نوورده دایه که له گیانمانه وه ورشه ددهات.

ئومیده وارم نه و به لگانه زهرددخه نه بوئیو ژیانته بگینه وه و، هه همیشه  
دهم به خنده بیت و، هه ردهم خودات لی رازی بیت.

Evidence

[www.sunnyskyz.com](http://www.sunnyskyz.com)

#16



جوانی و گنجیته له ناخه وه دین، ته مهنت له دهره وهی  
بابه ته کهیه و، وازی لی بهینه.

Beauty and youthfulness from within, keep  
your age out of it.

الجمال والشباب یأتیان من الداخل، دع عمرک خارج  
الموضوع.

چۆن هاوسه رگیه کهم ناچاری کردم تا زیاتر سه ربه خو بم؟

بېروا دەكەن يان نايكەن، كەيفى خۇتانه، بەلام لەسەر ھەر يەك لە ژن و پياو، كاتىك "ھاوسەرى" يەكدىن، پىويستە كەمىك لە يەكدى دوور بکەونەوہ. ئەم رايە، سەلامەتتەرىن ھەلسوگەوتە بۇ ھەر دوو كەسنىك كە بيانەويت پەيوەندىبىيەكى دروستيان ھەبىت!

ئەوہى لە 17 سالى رابردوودا فىرى بووم، ببورن، ناچار بووم كە فىرى بىم، ئەوہىە كاتىك من و پياوہكەم دەمانويست پشت بەيەكدى بىستىن و، پشتگىرى و قيان و ھۆگرى لە يەكدىيەوہ بەدەست بەيتىن، وا دەرنەدەچوو!

رۆژنىك دادىت و ئەم ئىلھامەت بۇ دىت و دركى بى دەكەيت، شىتىكى گرنىگت بۇ روون دەبىتەوہ، ئەویش ئەوہىە: ھاوژىنەكەت، ھەرگىز ناتوانىت - ئەو توانايەيشى نىيە - جىگەى ھەموو شىتىك بۇ تۆ بگرىتەوہ!

ئاگام لە خۆمە و، دەيشزانم چى دەلنىم. تەواو بە جدىمە.

سوارچاكي نىو خەونەكانت، درەنگ دىتە سەر سفرە، ھەندىك جار لەبىرت دەكات، نامە بۇ ھاوړىكەى دەنرىت، بە تەلەفۇنەكەى قسە دەكات و بۇ چەند دەمژمىرىكىشە لە تۆ دوور بووہ.

ئايا راستىت دەويت؟ سەرەراى ئەوہى بىەويت بۇ تۆ باشتىن بىت، چىت وىست بۆت بكات، كەچى ھىشتا ھەموو شىتىكى پىناكرىت، ھەموو پىداووستىيەكى تۆى بى پىناكرىتەوہ، ھەموو ھۆگرى و سۆزىكت بى نابەخشىت!

پیاوه که یشت مروڤه، مروڤیش هه له دهکات، هه له کردنیش بیه یوایی  
به دوا دا دیت، بیه یو ابوونیش یانی دووباره چاوپیداخشانده وهی هه موو  
شتیک.

ئایا پیش ئه وهی هاوسه رگیری بکه م، به م ریگه یه بیرم کردو وه ته وه؟  
ئایا پیش ئه وهی به یه ک بگه ین، ویستوو مه له پیناو مندا هه موو شتیک  
بکات؟ نه خیر، دهی باشه، که ی و له کوئی ریگه ی بیرکردنه وه که م  
گوڤری و، ئیستا هه ست ده که م پیویستم به زیاتره ئه و بۆم بکات، پیش  
هاوسه رگیری ئه م بیرکردنه وه یه م نه بوو؟

وا له خواره وه، هه ندیک ریگه ت بۆ باس ده که م، تا زیاتر سه ره به خو  
بیت و، له راده به دهر پشت به هاوژینه که ت نه به ستیت:

دووباره چا و به خو تدا بگیره وه:

ناکوکییه کان هه ر ږوو ده دن، به لام له راستیدا شتگه لی باشن، ئه و  
ناکوکییانه، ری ت پی ده دن چاویک به و شتانه دا بخشینیته وه، که  
بروات پی هه بوون.

بۆچی ده مه ده می سه ره هه لده دات و، چاره سه ری کیشه کان چۆن  
ده کریت؟ من و پیاوه که م له سه ر زۆر شت هاوڤاین، وه لی له هه ندیک  
شتیشدا ڤامان جیا یه.

فیر بووم ده ست به ږاوبۆچوونه کانی خو مه وه بگرم و، عه ینه ن کاتیش  
ږیز له ږای ئه و بگرم. ږاریزگاریمان له ږیز کردو وه و، به رده وام  
یه کبوونیکمان پیکه یناوه، به لام به ږای جیاوازه وه.

پیناسه ی تو کیت، دابریژه ره وه:

پیاوه که م، کاری ئاگرکوژینه ره وه یه، ئه مه یشت یانی زیاتر له نیوه ی  
هه فته که، من به ته نیام. به ته نیا ده خه وم، که سیک نییه شته کانم بۆ

چاک بکاتهوه، یان رزگارم بکات، یان یارمه تیم بدات. ئەو لەدەرەوویە  
و ئامادە نییە، خەلکانی دیکە رزگار دەکات.

ئێستا که من لە ماله وەم، بە هۆی ئامادەبوونی ئەو وەو نییە، هەر وەک  
بە هۆی ئەو وەیشەو نییە که ئەو لەمال نییە.

کاتیکی رۆلی من لە ئافرەتیکی سەلتەووە بۆ ئافرەتیکی خیزاندار،  
دەگۆرپیت، هەموو هەفتە یەک ئەم بارە دووبارە دەبیتەو، بیکومان  
ئەمە ئامرازیکە، تا فیر بێم، چۆن دلئارام دەبم لە هەردوو حالەتەکەدا؟  
ئەو هەستە ماوہیەکی زۆری خایاند، تا رینگە یەکم بۆی دۆزییەو،  
وہلی کردمی بە مروقیکی دیکە، مروقیکی بەهیزتر، هەمیش باشتر.

خۆت نوێ بکەرەوہ:

کاتی وا هەیه هەست دەکەم بە تەواوی تەنیام، ئەمەیش هەلە ی هیچ  
کەسیک نییە، ئەو سەرۆشتی دوو کەسە دەژین و هاوبەشن. ژیان  
یانی قەرەبالغی، مندالەکان گۆمی هیوری دەشلەقینن و دەیکەن بە  
هەراوہۆریا، کاری پیاوہکەم وام لی دەکات بۆ ماوہیەکی زۆر تەنیا  
بم، وەلی بە ئەندازە ی ئەوہ ی تەرکیزەکەم بخەمە سەر ئەو بارە،  
کەچی وا ناکەم!

وا بیر دەکەمەوہ ئەو رۆژانە ی لەو دوورم، کاتەکە تاییبەتە بە خۆم،  
کاتیکی چیم بویت، تەماشای دەکەم، خۆ هیچ نەبیت کۆنترۆلەکە لە  
دەرەوہیە و لیمەوہ دوورە!

ئەو خواردنانه ئامادە دەکەم که ئەو حەزی پێیان نییە، لە خوا  
دەپارپمەوہ ئەم رۆژانە ئاگای لیم بیت. لە راستیدا ئەو کاتی دوورییە ی  
ئەو، نویم دەکاتەوہ، وام لی دەکات هەست بکەم زیاتر لەسەر  
سەرۆشتەکە ی خۆم، وام لی دەکات زیاتر سەر بەخۆ بم، ئافرەتیکم،  
بەهیزم لەپیناو پیاوہکەمدا کاتیکی دەگەرپیتەوہ بۆ مال. لە کۆتایشدا، وا

حیساب دهکەم، که شتانیکی وا خراپ نییه له گه‌ل ئەم سیستەمی  
ژیاندا، تا نیگه‌رانم بکه‌ن.

خۆت به‌هێز بکه:

جوانترین شتیکی له ته‌نگانه و قورسییه‌کاندا، ئەوه‌یه درکم کردووه،  
پێویستم به‌وه نییه هه‌موو کات پشت به‌مێرده‌که‌م بیه‌ستم.

ئەم درک‌کردنەم به‌هێزی کردووم، ئاماده‌نه‌بوونی ئەو، شه‌حتم ده‌کات،  
ئەو باره، پێی پێداوم خۆم له‌ هه‌موو ئەو به‌شه‌ سۆزداری و  
نه‌گونجاوه‌ی ناو ده‌روونم، قوتار بکه‌م، ناچاری کردووم به‌هێزتر بم،  
بارگونجاوتر بم، ئازاتر بم، زیاتر له‌سه‌ر سروشته‌که‌ی خۆم بم.

من له‌گه‌ل پیاوه‌که‌مدا به‌هێزترم، چونکه‌ دووانین، وه‌لێ بێ ئه‌ویش  
هه‌ر به‌هێزم، له‌به‌ر ئەوه‌ی ئەو سیفه‌ته‌ خراپانه‌ی له‌ که‌سی‌تیمان:  
”سکاڵا‌کردن و بیزاربوون،” کاتیکی ئەو له‌ ده‌ره‌وه‌یه، خۆم له‌سه‌ر  
فریدانیان راده‌هێنم، وام لێ ده‌کات، کاتیکی بۆ مال ده‌گه‌رێته‌وه،  
ئافره‌تیکی بیوتنه‌ بم.

بیهێنه‌ره‌وه‌ بیری خۆت:

ئەگه‌ر شتیکی هه‌بیته‌ و وام لێ بکات پێگه‌یش‌تووتر بم و بۆی  
ده‌رخستم، که‌ به‌رده‌وام ده‌توانم پیاوه‌که‌م خۆش بویت، شانازی پێوه  
بکه‌م و ریزی بگرم، بیه‌ ئەو ئافره‌ته‌ی خۆم چۆنم ئەوها بم، قه‌ناعه‌تم  
وايه، که‌ پیاوه‌که‌م ناتوانیت هه‌موو کیشه‌یه‌کی من چاره‌سه‌ر بکات.

ئەو هه‌سته‌ له‌وانه‌یه‌ هه‌موو که‌سیکی پێیدا تیپه‌ر بیته‌، جا نیر بیته‌ یان  
می، ئیمه‌ مرو‌فین، پێویست ناکات ئەو کۆله‌ قورسه‌ بخه‌مه‌ سه‌ر شانی  
وی، ناتوانین هه‌موو شتیکی چاک بکه‌ینه‌وه‌.

ههروهك شتيكي ناواقعييه بروام وا بيت، پياوهكه م تواناي چارهسهرکردني هه موو كي شهكاني مني ههيه، زورتر له تواناي من بو چارهسهرى هه موو كي شهكاني نهو.

نيمه له بههيزترين بارماندا، وهكيهكين، ديسان نايشتوانين به شيويهكي لهيهك دابراو كي شهكانمان چارهسهر بكهين.

هاوسه رگيري شتيكي ئالوزه، راگرتني هاوسه نكيش نهو شتهيه هه موومان بهدوايدا ويلين. پيويسته بو خوم وهكوو ئافره تيكي سه به خو بير بكه مه وه، ئافره تيكي ده توانيت خوشه ويستي بكات و هه موو شتيك به پياوهكه ي به خشيت.

هه ركات من به ته نيا بههيز بووم، له گه ل نه ودا بههيزترم، ده سا پيم بلين چي پياويك نه م بيروكه يه ي به دل نيهه؟

Ways my marriage forced me to be more independent

[www.societyletters.com](http://www.societyletters.com)

# #17

ئەو كەمى خۆشەويستى نىيە، بەلكو كەمى  
هاورئىيەتییە، وا له هاوسەرگىرى دەكات، رەزاگران بىت.

It is not a lack of love, but a lack of  
friendship that makes unhappy marriage.

Friedrich Nietzsche

ليس نقص الحب، بل نقص الصداقة هو ما يجعل الزواج  
تعيسا.

له وانه كانى سه ربازيه وه: هه رگيز خۆبه خشي مه كه!

له ماوهى راهيتانه سه ره كيه كاندا، كه له فورت ليفينوورس بووين،  
چاوديره كه لى پرسين: "ئه گه ر يه كيك له نيو ئيوه دا هه بيت، خاوه نى  
كارامه يى هونه رى بيت؟"

له و سۆنگه يه وه كه من وینه كيشيكي ته لارساز بووم، ده ستم هه لبرى،  
دواتر چاوديره كه رايگه ياند: "هه مووتان 3 رۆژ مۆله تن، ته نيا تو  
نه بيت."

من بۆ ئه وه هيلرامه وه، تاكو زۆر به جوانى، ناوى هه ر يه ك له و  
سه ربازانه له سه ر جلى ژيره وهى تايبه ت، كه دواتر ده ياندا پييان،  
بنووسم!

Military Lesson: Never Volunteer

[www.rd.com](http://www.rd.com)



# #18

هه نديک له باشتريين وانه کان، له و هه لانه وه دين که له  
پا بردوودا ده يانکه يين، بويه هه له کاني پا بردوو، هه م  
حیکمه تن، هه ميش سه رکه وتني داهاتوو.

Some of the best lessons we were ever  
learn are learned from past mistakes. The  
error of the past is the wisdom and  
success of the future.

Dale Turner

تأتي بعض الدروس التي نتعلمها من أخطاء الماضي،  
فأخطاء الماضي هي حكمة ونجاح المستقبل.

# گولڊانه که

به پینووسی: بایرن پولسیفر

هه نډیک جار له زهینمدا، چراوگی یاده وهری سهر ده که شینه وه، نازانم ده بیټ چی وا بکات ئه و یاده وهری یانه بیته وه مهیدانی هزر، له گهل ئه وه دا، هوکاره که له وانه یه شتیکی ساده ی وه کوو ئه و لافیته پر و پاگه ندانه بیټ، که قسه یه کی دانایی یه کی که له نووسه ران، یان وتاریټزه ناوداره کانی له سهر نووسرا بیټ، یان له وانه یه شتیکی ساده بیټ، وه کوو که سیک رپوژانی رابردووم بهینیتته وه پیش چاو.

له ناو ئه و یاده وهری یانه دا که بهم دوا ییانه هاته وه خه یالم، دیمه نیکی ژیا نی دایکم له خو ده گریټ، که له میټزه له دونیای فانی ئوغری کردو وه.

دایکم میټزیکی رازا وه به زه خره فه ی هه بوو، یه ک گولڊانی له سهر بوو، له وه ته ی من بیرم بری ده کرد، ئه و میټزه مان هه ر هه بوو. له بیرمه، پیویست بوو له سه رمان بیسرپینه وه و بریسکه ی بیته وه. ئه و کاره به شیک له ئه رکی هه فتانه ی من بوو، دایکم زور شانازی پیوه ده کرد، که له ژووره که یدا خاوه نی ئه و میټزه یه.

به هو ی کاره که ی باو کمه وه، که ماموستای گیتار بوو، زوو زوو مالمان ده گواسته وه، ده سته یه ک قوتابی وانه ی گیتاریان ده خویند و، دوا ی فیروبوون، بارگه یان ده پیچایه وه و، ئیمه یش به دوا ی باو کمدا، روو له کرپاری نوی، ره ومان ده کرد.

له هه موو ئه و ماوانه دا، نه بی خواردن و خوړاک بووین، نه بی سوکنه و په ناگه، له هیچ شتیکیان کهم نه بوو.

کاتیک سمیلیم گووگره بوو، نهوجا تیگه ییشتم بوچی باوکم به شسی  
پیویست پاره ی پهیدا ده کرد و، خواردن و جلو به رگی بو ده سه ندین،  
پاره ی بلیتی پزیشکی بو ده داین، ئیمه 6 سه ر خیزان بووین. وام  
ده زانی خیزانگه لی زور هه ن و کتومت وه کوو ئیمه ده ژین.

زوو زوو مال گواستنه وه:

له و هه موو رویشتن و بارکردنه دا، دایکم ریکخه ر، ئاماده کار و  
سه رپه رشتیاری هه موو شتیک بو کردن بوو.

باوکم ده مژمیر 1ی دوانیوه پروان له مال ده رده چوو، تا نزیکه ی 10ی  
شه وان، یه لالا ده گه رایه وه، بویه ئه رکه سه ره کییه کانی په روه رده کرنی  
مندال، چیشتلینان و پاککردنه وه ش، هه ر له سه ر شانی دایکم بوو.  
رستن و چینه که یشم دیته وه بیر. گویره وی دراو و کونبوو، که ده بور  
چاک بکرینه وه. شهروالی دراو، که ده بوو پینه بکرین.

هه موو هاوینیک و، به دریزایی نه و هه موو سالا، دایکم خه ریکی  
له قوتوونانی سه وزه و تورشیات و میوه کان بوو.

هه ر مالمان ده گواسته وه، بیر له و هه موو شته بکه ره وه، که پیویست  
بوو بو بارکردن حازر بکرین!

ئامانجی نه م چیرۆکه م:

دایکم هیچ مؤله تیکی وه رنه ده گرت، له مال ده رنه ده چوو، جلو به رگی  
گرانبه های قهت نه کریبوو، بوئی شاهانه ی له دووریش ه وه بوئ  
نه کردبوو. هه رچی بکریبایه، هه ر بو 4 منداله که ی بوو، له گه ل هه موو  
نه وانده دا، هیشتا میزه که ی هه ر مابوو، به رده وام له ژووری  
دانیشتنه که دا، به خوئی و به گولدانه که وه، میوانی هه میشه ییمان بوون!

ئېمە كە منداڭ يان ھەرزەكار بووين، دەھاتين و دەچووين، بى ھىچ  
بىر كۈندە ھەسەت، ھەسەتتەن بە قوربانيدان و شەھو بېدارى شەوان بۇ  
چاودىرىكى منداڭكى نەخۇش، نەكردبوو.

ھەسەتتەن بە ھەسەتتە زۆرەي داخۇ كەنگى بېرىك پارەي دى، دېتە  
دەستى باوكمانە ھە، نەكردبوو، ئېمە لە لىلاودا مەلەمان دەكرد، ھىچ  
دەستە بەرىيەك نەبوو كە ئايا باوكم قوتابى نوپى دەست دەكە وئىت،  
تاكو پارەكەي بۇ ئېمە بىكەتە خەرجى، كرىي بلىتى پزىشكە كەنى پى  
بدات!

كەچى مېز و گولدانەكە، ھەر دەبرىسكەنە ھە، ھەرگىز لە مالمان  
مەرخەسىيان نەدەكرد!

يادخەرە ھەيەكى ھەمىشەيى:

ئىستا من دانىشتووم و، تاو نا تاويك پشوو يەك دەدەم و، نىگاكانم  
رۇو دەكە مە ئەو مېزە، بەردەوام لە ژوورى دانىشتنە كەمدايە.

يادخەرە ھەيەكى ھەمىشەيە بۇ ئەو خۇشە وىستىيەي، كە دايكم  
دەرىدە خست، بۇ ئەو ناسۇر و نارەھەتتە يانەي بە درىژايى ئەو سالانە،  
لە پىناو ئىمەدا، چەشتى.

يادخەرە ھەيە بۇ ئەو شتەنەي پىي بەخشىن، تاكو بتوانين ئەو ھەي  
پىويستمانە، چنگى بخەين.

ئەو مېز و گولدانە، تاكە شتتەي بە نرخ و بە بەھايە، كە تا ئىستا من  
ھەمىت.

The vase upon the table

www.wow4u.com

19 #

دایکه، سوپاس بۆ ئەوهی له ترشه ناووکیه کهی خۆت  
هاوبهشت کردم، چونکه ئیستا ههردوو کمان ناوازهین!

Mom, thanks for sharing your DNA, now  
we are both fabulous.

شکرا لمشاركة مضک النووي يا أمي، فالآن نن الأثنان  
مذهلتان!

## سووری ژیان

به پینووسی: نه دیفو مادزیفاندیلا

پیشتر تهوت به سهردا هاتووه، ساتیک بیدهنگ بووبیت و له ژیان  
تیرامابیت؟

تهوهی من بوم دهرکه وتووه، جیهانیکه به دهوری خویدا خول دهخوات،  
به کورتی و کورمانجی: چهندان جار خوی دووباره دهکاتهوه و،  
چهندباره دهبیتتهوه.

خه لکی له نه زموونه کانی ژیانی پیشووتریاندایا هابو به شن. ئیمه به  
ناخوشی و نازاری جواراوجوردایا تیپه ده بین، وهلی هیشتا شتیک  
ههیه، تهنانهت پیش بوونی خویشمان، هه ره هه بووه.

که چی هیشتا ده گرین و، دهمبه هاوارین و، دهرسین، له کاتیکدا له سهه  
باب و باپیرانیشمان پیویست بووه، هه مان ته و بارودوخه بژین، که  
ئیمه تییدا ده ژین.

بروام پی بکه ن، کورانی ته و نه وهیهی که دواپی ئیمه دین، هه مان ته و  
ژیانهی ئیمه ده ژین، تهنیا به وهی ریگه یان بو خوش بکهین، له م  
راستییه تیگه ن، بو ته وهی ریگه ی بیرکردنه وه یان بگورن.

تهوه چون ده بیت؟ پیویسته له سهه رمان ده ست به ژیان بکهین له نیو  
هه قیقه تدا. ته دی هه قیقه ت چییه؟ وشه که گوزارشته له خوی "من  
هه قیقه تم،" چونکه هه رگیز ناگوریت و، له سهه ر باره که ی خوی  
ده مینیتته وه.

ئایا بیرتان دیتته وه، باب و باپیرانمان، له ئاست ته وهی ئیمه ناوی لی  
ده نیین "کاروباری تایبه تی،" لالووت ده بوون و، گالته یان پی ده هات؟

بهائی، به راستی دهیانزانی که ژیان خوی دووباره دهکاتهوه. نهوهی  
بو ئیمه گرنگه، نهوهیه درک بهوه بکهین.  
کاتیک ئاگات له کات دهبیئت، نهوه یانی ئاگات له ژیانه، کاتیکیش ئاگات  
له ژیانه، دواتر تیبینی کات دهکهیت.  
من دلنیام دیارییهک پدشکهش دهکهه، که پدشتر پدشکه شکراره، وهلی  
لهگهله نهوهیشدا، ههه به دلی یهکیکیان دهبیئت!  
مهوهسته، ههتا خودا فههه مان بهوه دهکات و، ترپهی دلت له لیدان  
دهکهویئت!

Circle of life

[www.sunnyskyz.com](http://www.sunnyskyz.com)

## #20

هه نديک جار، بارودۆخه کهت، له دوو باره کردنه وهی  
خۆی بهردهوام ده بییت، تا کو ئه و کاتهی وانه که فیڕ  
ده بییت.

Something in life, in your situation will  
keep repeating itself until you learn your  
lesson.

أحيانا يستمر وضعك في تكرر نفسه حتى تتعلم  
الدرس.



## پزگار بووان، نهک سه ر ژمير ييه كان

به پينووسى: تارا رايان

سى سالى ره بهق ئارامم گرت و، دهستدرىژى بۆ سه ر مندالان هر  
به رده وام بوو، نهک هر ئه وه، خه ريك بوو به رۆكى منداله كانى  
منيشى ده گرت.

په تى سه برم پچرا و برپارى خۆده ر بازکردنم دا.

ئازيزان، هيز هر ئه وه نييه له شان و بازوودايه، به لكو هيز هه بوونى  
ئازايه تيبه بۆ كردنى شته كان، ته نانه ت ئه و شتانه وا ده ربكه ون كه  
ئه سته ميشن!

له ويلايه ته كه ي مندا، ژماره ي حاله ته كانى دهستدرىژى كردن بۆ سه ر  
مندالان، گه يشتبوونه 22 هزار حاله ت. گه و ره ترين كارىك له ژياندا  
كردبىتم، ئه وه بوو منداله كانم له ليستى ئاماره كان ده ره يئا و، خستمه  
نيو ليستى پزگار بووان!

ئيدى وازم له و ترسه هينا، له باره ي توندوتىژى خيزانييه وه، كه كه س  
نه يده ويرا زور لى بدوى، ئه وه يش هيزىكى زورى پى به خشىم.

وهك شاژنيك راپه ره و وه ره مه يدان، هه لويست وه ربگره و، ئه و  
پوشاكي گه و ره ييه ي شايه نى تويه، بپوشه.

خۆ تۆ ته نيا ئامارىك نيت و به س، تۆ مروقيت، تۆ پزگار بوويت،  
كه سيك ته نيا چاوه نوپى خۆ ئازادكردنه!

Courage

Survivor not statistic

www.values.vom

## پرزگار بووان، نهک سه ر ژمير ييه کان

به پينووسی: تارا پايان

سئ سالی ره بهق ئارامم گرت و، دهستدریژی بو سهر مندالان هر  
بهردهوام بوو، نهک هر ئه وه، خه ریک بوو به روکی منداله کانی  
منیشی ده گرت.

په تی سه برم پچرا و بریاری خوده ر بازکردنم دا.

ئازیزان، هیژ هر ئه وه نییه له شان و بازوودایه، به لکو هیژ هه بوونی  
ئازایه تییه بو کردنی شته کان، ته نانه ت ئه و شتانه وا ده ربکه ون ک  
ئه سته میشن!

له ویلایه ته که ی مندا، ژماره ی حاله ته کانی دهستدریژی کردن بو سهر  
مندالان، گه شتیبوونه 22 هزار حاله ت. گه وره ترین کاریک له ژیاندا  
کردبیتم، ئه وه بوو منداله کانم له لیستی ئاماره کان ده رهینا و، خستنه  
نیو لیستی پرزگار بووان!

ئیدی وازم له و ترسه هیئا، له باره ی توندوتیژی خیزانییه وه، که کهس  
نهیده ویرا زور لی بدوی، ئه وه هیش هیژیکی زوری پی به خشیم.

وهک شاژنیک راپه ره و وه ره مهیدان، هه لو یست وه ربگره و، ئه و  
پوشاکی گه وره ییه ی شایه نی تویه، بیوشه.

خو تو ته نیا ئاماریک نیت و بهس، تو مروقییت، تو پرزگار بوویت،  
که سیک ته نیا چاوه نوپی خو ئازا دکردنه!

Courage

Survivor not statistic

www.values.vom

# #21

که سیک تهنیا به وهی دهستت لی بهرز ناکاته وه به باش  
دانا نریت.

سوکایه تی بریتییه له یاریپی کردن و نه بوونی ئه وپه ری ریژ و،  
قسه ی بریندار که ر.

نه که ی به سوکایه تی سۆزداری رازی بیت و، وا بزانیته  
ئاساییه، چونکه هیشتا نه گه یشتوو ته سوکایه تی جهسته یی!

Just because a person does not pit hands on  
you, that doesn't mean they aren't abusive.  
Abuse is control, blatant disrespect, and also  
hurtful words.

Do not settle for emotional abuse thinking it is  
ok, because it is not physical.

Toney Gaskins

لا یعتبر الشخص غیر مسيء لمجرد أنه لم يرفع يده عليك.  
فالأساءة هي التحكم وعدم الاحترام المسافر والكلمات الجارحة  
أيضا.

لا ترضي بالأساءة العاطفية معتقدة أنها مقبولة طالما ليست  
أساءة جسدية.

چۆن دواي تەلاقدان ئاھيكت بەبەردا دیتەوہ: پۆلی قوربانیی  
مەبینە، ئیدی بەسە!

بە پینووسی: جاکى بیلوسوف

کاتیک تەلاق درام، زۆر بیھیا بووم، خەفەت دایگرتەم، دەترسام، زۆر  
جاران توورە و تەوسن، دەموت: "باشە ئەم تەوقە چی بوو والە ملی  
من ئالا؟ بەراستی نادادگەرانەیە!"

ئەو قسانە بە مێشکەدا دەھاتن و دەچوون، وا ھەستم دەکر  
قوربانییەکم، بئ پەردە، ئەو پۆلەم دەبینی. تا پۆژیک ھات و لە خەونی  
بیتاگایی بەخەبەر ھاتم، ئیدی بەسە، بوەستە، بوەستە و تەواو، خۆت  
بە قوربانی مەبینە!

وشەي قوربانى، يانى كەسىك ئازار درابیت، كوژرابیت، خەفەتخان  
كراپیت، يان ھەلخەلەتینرابیت.

بە پئی ئەو پیناسە، ئایا ھەموو ئافرەتیکى تەلاقدراو، قوربانییە؟ بە  
پای من، وەلامەكە بەلئییە، تۆ قوربانییەكەیت.

ئەو تۆی ئازاردراو، درۆت لەگەدا كراو، خاپینراو، بەرەورپووی  
مامەلەییەكى نارپك بوویتەتەو، گالتەپپكراو و وازتلیھینراو.

جا مادەم تۆ قوربانییەكەیت، سروشتییە و، ھەمیش بۆ تەندروستیت  
باشە، خەفەتبار بیت، توورە بیت، ئاخ بۆ خۆت ھەلبكیشیت. وەلى ئەم  
بارە ماوہییەكى كەم بخایەنیت.

ھەر بە راست، ئەگەر دەتەوینت دواي تەلاقدان ئاھيكت بە بەردا بیتەوہ،  
ئەو كاتە دیت كە ئیدی پئویستە پۆلی قوربانى وازى نەكەیت. ئەو  
كاتە یە كە ئیدی پئویستە ھەلبستیتەو، تەپوتۆزى بیرکردنەوہكانى  
نەرىنى لە خۆت بتەكینیت.

من نامه ویت وای دهر بخه م کاره که ساده یه یان ئاسان، وه لئ خوت  
سه رپشکیت: یان رۆلی قوربانی ببینه و، لۆمه ی هه مووان بکه و تا  
ژیانت ماوه، هه ر خه ریکی بۆله بۆل به، یانیش له و قاوغه بیته دهر و،  
ئه و ژیانه ی دته ویت، هه لیبزیریت، ئه مه یان هه لبژاردنیکی ئاسانه، وا  
نبیه؟

له م دوا ییانه دا، نامه یه کی ئیلکترۆنیم له خوینه ریکه وه بۆ هات، خاوه نی  
3 مندال بوو، پیاوه که ی وازی لئ هینا بوو، نووسیبوو ی: "ماله که م  
خرایه مه زاده وه و له بازار ی ره شدا هه راج کرا، ناتوانم کر یی  
پسووله کانم بده م." هه روه ک نووسیبوو ی: "له راستیدا له ترسان  
هه لده له رزم، من رقم له و پیاوه ده بیته وه و، هیواخوازم له سه ر  
داره بازه ببینم، نازانم بۆ وای لئ کردم، به هۆی ئه وه وه، ده ساله بی  
کارم، ئیستایش ده ستم له بن هه مبانه ی بیکارییه وه به به تال دهر چوو،  
که س چه زی به دامه زراندم نبیه، له قاپی خوا ده پاریمه وه خۆی و  
ژنه که ی ره وانه ی ناو چه قی دۆزه خ بکات."

به نامه یه ک وه لامی ژنه که م دایه وه و، بۆم نووسی: "بیگومان نیگه رانی  
ئه و حاله تان بووم، وتم: "ئه دی پیشتر له چی بواریکدا کارتان  
کردوه؟"

له وه لامدا نووسیبوو ی: "من راویژکاریکی دارایی بووم و،  
سه رکه و توویش بووم، به لام ده ستم له کار کیشایه وه، چونکه ئه و  
پیاوه نه فره تییه م ده یویست ببه ژنی ماله وه، بۆیه وازم لیهینا و، به  
یه کجاری لئی دوور که وتمه وه."

بۆم نووسی: "بروانه، بیگومان شتیکی ئومیدبهره، به لام لیم بگه ری تا  
یارمه تییه کت بده م، تو پیویستت به کاره، به دیاریکراوی پییم بلئ:  
دته ویت چی بکه یت؟ دواتر هه ندیک که سی تایبته به و بواره ت پی  
ده ناسینم، ئه ی ئه و هه موو هاوړییه ی - لینکد ئین - م بۆچییه، بۆ  
رۆژیکی وا نه بیته!"

دهزانن وهلامهكهي چي بوو؟ ئهوه نهبوو بلڀيت: "زور سوپاست دهكهم،  
دهي با ئهوه بكهين كه تو دهتهوييت. يان بلڀيت: دهي با ژيننامهيهكي  
كهسي خوم ئاماده بكهه و، دواتر پهيوهنديت پيوه دهكهمهوه!"

لهبريي ئهوه، پيي وتم: "خاتوون، ئايا دهزانيت پياوهكهي پيشووم  
زياتر له 1 مليون دولاري ههيه؟ لهو خانووه گهورهيهدا دهژيت،  
ژيانكي شاهانهي ههيه، يارمهتي كورپهكهي ئهوه ژنهيش دهيات كي  
لهگهليدا دهژي، كه چي من ناتوانم كړيي خانوويهكيش بدهم!"

ههريز به پيشنيازهكهي من رازي نهبوو، بابتهتي دهستخستني كاركي  
ديكه و پالپشتيكردي خوي و مندالهكاني، ههري له خهياليشيدا نهبوو.

دياربوو ئهوه ئافرهته، هيشتا ئاماده نهبوو واز له رولبينيني قوربانسيهكي  
بهينييت، خوزگهه دهخواست نوشتهيهكه بۆ بگردايه و لهو دهره  
نهجاتم بدايه! ئهوسا بيوتايه: "زورباشه، ئهوهي بهسهرمدا هات زور  
ناخوش بوو، بهلام له دهرهوهي دهسهلاتي من بوو. ئيسته من 3  
مندالم ههه، تهنروسيتيان باشه و، خوشيان دهويم، هيشتا شوخ و  
شهنگم، دهيشتوانم لهرووي پيشهيهوه سهركهوتوو بم، خو ئهگه  
غيرهت بدهمه بهر خوم و، لهسهر پيي خوم رابوهستم، بيگومان ههلي  
جوراوجور دينه پيشي و، ژيانم بهرهو باشتر وهردهسورپيت."

كه چي ئهه ئافرهته واي له خوي كردهبوو، خوي هينابووه حالي چهقو،  
تهركيزي تهني لهسهر پياوهكهي پيشووي بوو، "به خراب ليم تيمهگهه،  
ههزم دهكرد ئيستا خويشي ليره ئاماده بووايه،" ئهوه ههري تهشي خوي  
دهريسي و، دهيويست خهلكي لهه ريهوه بهزهبيان پيدا بيتهوه و،  
رقيان له هاوسههركهي پيشووي بيتهوه، ئهمه له كاتيكا بوو،  
دهيتواني ناوي خوداي لي بهينييت و، خوي كو بكاتهوه و، پلان بۆ  
داهاتووي دابنييت. نهيدهزاني ئهگهري توورهيهكهي بووهستينييت،  
دهرگاكان بهروويدا ئاوه لا دهبن!

ئەو ەيشى بخره سه، ده زانم كاره كه هه روا ئاسان نه بوو، نهك ته نيا  
ئەو ەى پيشه يهك بدوزيته وه كه له گه ل مندا ل به خيو كردنه كه يدا ويك  
بيته وه، به لكو بو له ده رگادانى كو مپانيا يهك و پيشكه شكر دنى داواى  
كار كردن!

من خوم ئەو باره م به سه ردا تپه رپوه، پيش ئەو ەى كاره كه م ده ست  
بكه ويت، چه ندان نامەى ئيلكترونيم ده نارد و، وه لامه كانيشيان: نه خير  
بوون.

قورسه بو ئافره تيك خو رآگر و به هيز بيت و، ئەندازه يهك له  
به رگه گرتن ده ربخات.

به شه مه تر سـيداره كهى خو به قوربانى بينين، ئەو ەيه له و باره  
ده رنه چيت و ئەقلى به تت نه گو رپيت و، خو ت به كلولى هه ميشه يى بيته  
پيش چاوا!

سو يندت بو ده خوم: واز هينان له رول بينينى قوربانى، يانى جياوازى  
له نيوان ژيانىكى پر چه رمه سه رى و، ژيانىك ليورپيز له خو شى و  
كامه رانى.

ئافره تيك ده ناسم، 45 ساله تف و نه علت بو پياوه كهى پيشووى  
ده نيريت، ئەو به هو كارى نار هه تى و كلوليه كانى ده زانيت. هه رگيز  
ئەو رقليبوون و تالى و لومه كردنهى تينه په راند و، به ره مه كه يشى  
وه كوو ده لين: ”ورينه و باى سك به تال كردنه و هيجى دى!“

ئەو ئافره ته خو شه ويستى خودى نه بوو، بو يه له رووى پيشه ييه وه،  
يان له رووى كه سييه وه، هيج گه شه يه كى نه كرد بوو.

مه به ست ئەو ەيه، بو ماوه يه كى كاتى ئەو روله بينيت، قه يدى نيه، له  
قوناغىكى ديارىكراو يشدا هه ر وا، خو ئەگه ر خه يالپلاوييه كه هه ر  
به رده وام بوو، ئەوه تيك ت ده شكينيت و، هه موو هه ليكى  
به خته وه ربوونت له ده ست ده دات.

به دووی خه ونه کانتدا رابکه، ئه و شتانه بکه که هزت لینه بیانکهیت،  
چیژ له کاته کانت وه رپگره، له گهل منداله کانتدا کات به سه ر به ره،  
گرنگی به واده کانی چو ونه دهره وه بده، گه شتی زور بکه، با زه رده خه نه  
له لیوه کانت نه تورییت، چونکه تو ته نیا قور بانیه کیت، تا ئه و کاته ی  
برپار ددهیت، ئیدی که سه که ی جارن نیت و، لا به لای ئه وه ی پرووی  
دا، ناکه یته وه!

How to recover from divorce: Stop playing the victim!

[www.huffingtonpost.com](http://www.huffingtonpost.com)



## 22 #

لهوانه يه ماوه يه كي بویت تا دیاریه کانی ته لاق خوین دهر بخهن،  
وهلی سوودگه لی دیکه ی هه یه. به یانیه ک له خه و راده بیت و،  
ئه وه به میشتکتدا دیت، ئیدی پیویست ناکات شووکردنیکی  
نه گریسی دیکه ریک بخهیت، ئیدی پیویست ناکات خه ریکی  
رپکخستنی کاره نه گریسه کانی پیاوه کهت بیت، ئا ئه مه رپگه بو  
به خته وه ربوونی زیاترت خوش دهکات.

The gifts of divorce may take some time to  
reveal themselves, but there are gifts.  
One day you wake up and it hits you that you no  
longer have to manage an unhappy marriage.  
You no longer have to manage your spouse's  
unhappiness. That clears the way for more of  
your own happiness.

Abby Rodman

ربما تأخذ فوائد الطلاق بعض الوقت لتكشف نفسها، ولكن هناك  
بعض فوائد ... أن تستيقظين في أحد الأيام وخطر لك أنه لا يجب  
أن تتدبري أمر زواج تعيس أكثر، وأنه لا يجب عليك أن تتدبري  
أمر تعاسة زوجك أكثر. وهذا يمهد الطريق لمزيد من سعادتك  
الشخصية

## پیشبرکی

پوژیکیان له سهر خو رامده کرد، ههستم کرد که سیک له پیشمهوه به دوری چاره که میلک، وا دهروات. دهتوانم بلیم ئەو که میک له من خواتر دهرویشست، وام به خه یالدا هات، برۆم و پیی بگم. خیراتر ههنگاوم هه لگرت. هه ریزیک بینام دهبری، زیاتر له و نزیک دهبوومهوه، دواي چهند خوله کیک ته نیا 90 مهتری کمان له بهینا مابوو، زیاتر پیم لیداگرت، وهکوو ئەوهی بلییت له قونای کوتایی ئۆلۆمپیادی لهندهندا بم، سوور بووم له سهر ئەوهی پیی بگم. له کوتایدا ههروام کرد و، تیمپه راند. ئای ههستیکی خوشم به بهردا هات.

بیگومان به زاندم، که چی ئەو ئاگای له م کهین و بهینهی من نه بوو. دواي ئەوهی تیپه ریم، ههستم کرد کیبه رکیکه م زورتری دهویست، 6 ریزی دیکه بینام تیپه راند، ئەو خاله شیم تیپه راند که ده بوو له ویه به ره و دوا بگه ریمه وه. وام لیها ت ئاورم بو دواوه ده دایه وه و، ئەو هه موو ماوه یه م ده بینی که بریبووم.

ئایا ئەو پیشبرکییه، هه ر وا له ژیاندا روو نادات، کاتیک ته رکیز ده خهینه سهر ماوهی نیوانمان له گه ل هاورپیانی کار، دراوسی، هاورپیکانمان و خیزانمان؟ ئایا نامانه ویت بویان بسه لمینین، که به سه ریاندا زال بووینه و، له وان سه رکه و تووتر و گرینگترین؟

ئیمه کاته کانمان یه وه وه به فیرو ده دهین، له دواي ئەوانه وه ری ده کهین. له ریچکهی تایبه تی خومان لا ده دهین، که خودا به ویستی خوی ئەوهی بو هه لباردووین.

دهزانن کیشه که له چیدایه؟ له کیبه رکیی نادره وسه تدايه. کیبه رکی خولیکی هه میشه ییه و کوتایی نایهت.

بەردەوام كەسنىك ھەيە كە پىش تو بكوويت. كەسنىك كاريكى باشتري  
ھەيە، ترومبيليكى نويتري ھەيە، پارەي زياتر لە ئەزميري  
بانكيەكەيدايە، بروانامەي بلندترە، يان رەفتارى مندالەكانى شياوترە!  
وھلى درك بەم شتە بكە: تو دەتوانيت لەسەر باشتري حالت بيت و،  
لەگەل كەسيشدا كيبەركى نەكەيت.

خەلكانىكى زور ھەن ھەست بە نائارامى دەكەن، كاتىك خويان بە وانى  
ديكەوہ سەرقال دەكەن و، دەيانەويت بزائن ئەوان چى دەكەن؟ بو  
كوي توغر دەكەن؟ داخو چ جلكىك لەبەر دەكەن؟ تەماشئا، چى  
ترومبيليك ليدەخورن؟

ئەوہى خودا پىي داويت، پىي شوکور بە: دريژيت، كيش و كەسيتيت.  
ئاگات لە لەشولارت بيت، بە شانازيەوہ پيوشە. بە ھەموو ئەوانە  
دلخوش دەبيت.

تەركيزت لەسەر خوت بيت، ژيانىكى تەندروساتانە بژى. چارەنوس  
بو ئەوہ نيبە كيبەركيى خەلك بكەيت. لە پيشبركيى خوتدا رۆبچو و،  
ھيواخوازي باشە بە بو ھەمووان!

There is no competition in DESTINY

Moralstoriesbuket.blogpost.com

## #23

له راستيدا كاره كه په يوه نديي به كيبه ركيوه نيه، چونكه مهيدانخوازيه گوره كه كه له پيشبركيكه دا ديته ريت، بريتيه له خودي خوت.

تو به زوري له گه ل كاتدا له پيشبركيديت، زور كات هموور شته كان له ميشكتدا به رپوه ده به يت، به رده وام كيبه ركيوي بيروكه كاني پيشترت ده كه يت، هر بويه، نهو كه سهي له ته نيشتته وهيه، نهو نيه دوو دلي كردوويت.

It is not really about the competition. Your biggest challenge in a race is yourself.

You are often racing against time. You are frequently running everything through your mind. You are always competing against preconceived ideas. It is not really the person next to you worry about.

Summer Sanders

لا يتعلق الأمر بالمنافسة، فالتحدي الأكبر الذي تواجهه في السباق هو نفسك. فأنت غالبا تتسابق مع الزمن. وكثيرا ما تدير كل شيء في رأسك، وتتنافس دوما أفكارك المسبقة، لذلك ليس الشخص المجاور لك هو ما يقلقك حقا.

## کۆچی زستانه

له باکووری ویلایهتی نیویۆرک، کۆنه خانوویه کمان له دوو خوشکی به سالآچوو، کړی. زستان به خیرایی دهاته پیشه وه. له باره ی نه بوونی که ره سه ی وزه دابریته ر له خانوو ه که دا، دوو دل بووم. پیاوه که م وتی: "کچی ئەوان ئەو هه موو ساله له ویدا ژیاون، خو ئیمه یش له وان زیاتر نین!"

ئوه بوو شه ویکیان چله ی زستان بوو، پله ی گهرمی له ژیر سفره وه بوو، له خه وه ستاین و له دیوی ناوه وه ی دیواره کان ورد بووینه وه، هه مووی به ستبووی.

پیاوه که م به و شه وه درهنگه په یوه ندیی به دوو خوشکه که وه کرد، بو ئه وه ی لیان بپرسیت: "ئهری خوشکم ئیوه چۆن خانوو ه که تان گهرم ده کرد؟"

دوای که میک قسه کردن، ته له فۆنه که ی داخسته وه و له بهر خۆیه وه ده یوت: "له ماوه ی 30 سالی رابردوودا، ئەوان بو فلۆریدا چوونه!"

Winter Migration

www.rd.com

## 24 #

کاتیک کہ سیک بہ رینگہ یہ کی ہلہ ہلہ سو کہوت دہ کات،  
ہلہ سو کہوتہ باشہ کانی لہ بیر نہ کہیت!

When someone does something wrong,  
do not forget all the things then did right.

عندما يتصرف شخص ما بطريقة خاطئة، لا تنس كل  
تصرفاته الصائبة.

جاریکیان من و ژنه کهم بۆ خۆمان قسه‌ی خوشمان ده‌کرد، پیش  
ئه‌وه‌ی پشووی قوتابخانه‌ی منداڵه‌کان بیټ و برواته‌وه بۆ دییه‌نی  
دایکی. باسمان له پلانه‌کانی ناو پشووه‌که کرد. قسه‌هات و قسه  
چوو، لیم پرسسی: "ئه‌ری ژنه‌که ئه‌وه ئه‌م مانگه 6 سالی ره‌به‌قه ئیمه  
پیکه‌وه‌ین، بزانه، ئه‌گه‌ر 10 نمره‌ت لا بیټ، وه‌کوو می‌ردیک، چه‌ندم  
پنده‌ده‌یت؟"

له‌و نمره‌یه‌ی پتی ده‌دام، که‌میک ترسم هه‌بوو، چونکه من وه‌کوو  
پیاویکی به‌ عاده‌ت هیندی، نه‌ زۆر و نه‌ که‌م، له‌ کاروباری ماله‌وه‌دا،  
یارمه‌تیم نه‌دابوو، بۆ منداڵه‌کانیش، هه‌ر لێی بگه‌رئ!

دیسان به‌ هۆی که‌مکاتی و کیشه‌ داراییه‌کانمه‌وه، خوا نه‌کا جاریک  
پاره‌یه‌کی تایبه‌تی، یان دیارییه‌کم بۆ کرپیټ، یان بۆ گه‌شت و سه‌یر  
و سه‌فایه‌کم بردبیټ!

بروام وابوو، له‌ 4 بۆ 5 نمره‌م پتی ده‌دا، که‌چی سه‌رسامی کردم و 8  
نمره‌ی پیدام. وتیشی: "ئێستا تۆ پیاویکی باشتری له‌ جاران و، ئه‌و  
پیاوه‌ی 2 سال له‌مه‌وپیش نه‌ماوی!"

ژنه‌که‌م، ئێستا وا هه‌ست ده‌کات زیاتر لێی حالی ده‌بم، له‌به‌ر ئه‌وه‌ی  
گوئی بۆ شل ده‌که‌م و، که‌متر قسه‌ی پتی ده‌برم.

له‌ تاریکایی ئه‌و شه‌وه‌دا، له‌ پالییه‌وه‌ پراکشا بووم، به‌ هیوری  
زه‌رده‌خه‌نه‌یه‌کی کرد و، پیروزیایی ته‌واوکردنی دبلۆمی خیزانی، که  
پارسال ته‌واوم کردبوو، لێ کردم.

به راستی دستکەوتیکی گەورەم لەو ناوئوسسینەیی دبلۆمەکی  
چنییەوه!

Listening

[www.values.com](http://www.values.com)



## 25 #

پهيوهنديي نيوان ژن و پياو، دهبيت وهكوو پهيوهنديي  
نيوان ماسيي و ئاو بيت، نهك پهيوهنديي نيوان ماسيي  
و راوچي.

The relationship between Husband and  
wife must be like fish and water, but not  
like fish and fisherman.

Mohan Babu

العلاقة بين الزوج وزوجته يجب أن تكون كالعلاقة بين  
السمك والماء، وليس كالعلاقة بين السمك والصيد.

## سۆپەرمانى كۆتا چىرۆك

ھەموو ئەو شتانەي لە متان بېنيو، يان لە متان بېستوو، راستى بوون، وەلى تاكە لايەنىك لە ژياندا ھەبوو، كەس ھىچى لە بارەيەو نەزانىو!

بە راستى لەبەر ئەوھى من پياويكى پۆلايىن بووم و، تاكە ئامانجى پزگاركردى جىھان و دانىشتوانەكەي بوو، ماندوو بووم.

ئىستائىش ھەروا ماوم و ھىچ نەگۆراوم و، ھاوسۆزى جىھان و دانىشتوانەكەيم. ھەتا لە تواندا بىت، ھەلەكان راست دەكەمەو، بەلام نامەويت لە ھەموو شتىكدا پشتيان بە من بېستىن، خۆ من پزگاركرىان نيم، بەلكو تەنيا گەنجىكم و ھىزىكى لەبنتەھاتووم ھەيە.

من لەو پۆلبىنى ئەو رۆژنامەنووسەي كە لە "دەيلى پلانيت" دا كار دەكات، ماندوو بووم. لەوھىش كە ناو و ناوبانگىكى فراوانم ھەيە، ديسان بىزارم. لەو بىزارم وا دەزانن من تاكەكەسى نموونەيىم و، وا مامەلەم لەگەلدا دەكەن. لەو ژيانە ماندوو بووم كە ئەوان لە من چاوھەرىي دەكەن.

ھەموو ئەوھى دەمەويت بىكەم، ئەوھى بەپنى ھەزى خۆم بژىم، تەنيا دەمەويت لەسەر سروشتى خۆم بم و بەس.

من لويسم خوش دەويت، نەك وەكوو دلدارىك يان ھاوپرېيەك، بەلكو خوشەويستىيەكەم بۆ ئەو، خوشويستىيى براىەكە بۆ خوشكىك.

لەبەر ئەوھى سوورم لەسەر گۆرانكارىي، لە كاركردى بۆ "دەيلى پلانيت" دەستم كىشايەو، بىنىنى رۆلى رۆژنامەنووسىكى گىژ و حۆل، لەو قورستر بوو كە من خەيالم بۆي چوو بوو، بەلام دووركەوتنەرە لەو كەسانەي خوشم ويستوون، يان پتيان سەرسام بووم، كارىك

بوو پيشبينيم نه كردهو. له و كاته وهى دايك و باوكم فه رمانى خودايان به جئ هيناوه و، له دنيای فانى بارگه يان پيچاوه ته وه، نه و خه لكه بوونه ته تاكه خيزانم. به راستى من ئيستا ته نيام.

باله خانه كه مم به كرى دا و، هه موو جلو به رگه سوور باوه كانم ئاگر تيپه ردا، جاتتايه كم گرته كول و نه و جلانه ي تيډابوو كه رډژانه به كاريان دهه ييم. پلانم دانا بو نه وهى له "ميترؤپوليس" ده رچم و، روو له شوينيك كه نازانم كوئيه بكه م، هيو اكانم به وانه وه هه لبواسم، سا به لكو كه سيك بدوزمه وه و، وه كوو خوم چونم، نه وها خوشى بويم، نهك به هوى نه و كه سيئييه گالته جارپه وه كه هه مووان، واي بوډه چن.

له "ميترؤپوليس" ده رچووم و، رووم له رډژئاوا كرد، به و هيوايه ي پاك و بيگه رديى و خوشه ويستى كاتى منداليم بيينه وه. له دوور و له شوينيكى ناديار، له گه ل كه سيكى نادياردا.

دهمه وئت له كوئاييه كاندا، فرميسكى دلخوشى بهونمه وه.

لیم بگه رين با برؤم، ليم بگه رين گوزارشت له خوم بكه م، بئ زه حمه ت،  
دوعايه كى خيريشم بو بكه ن.

به خوشه ويستيتان ده سپيرم.

كلارك

Superman the final story

www.shortstories101.com

## #26

ئایا ژیانیکی دووړووانه ده ژیت؟ ئایا ئه وهی  
ده ریده خهیت، زور دووره له وهی له ناخندایه، خو ئه گهر  
وایه، وریا به، چونکه مالئاواییت له ناشتی ناوه کی  
کردووه و، خه ریکه ملی رپی هات و نه هات ده گریت!

Do you have a double life? Is what you  
show very far from what you hide?

If so, be aware, because you have left  
inner peace behind and started moving  
toward the abyss.

هل تعيش حياة مزدوجة؟ اذا كان الأمر كذلك فاحذر  
لأنك ودعد السلام الداخلي وبدأت تتجه نحو الهاوية.

## مۆلەت

بە پېنوووسى: بايرون پولسىفەر

لەم دواییانەدا بۆ ماوەی هەفتەیهک مۆلەتمان وەرگرت و، سەردانی 4 بەندەرمان کرد، کە کەوتبوونە سەر دەریای کاریبی، دەریایەک کە شیکى هەتاوی و گەرم، ساتەکانمان بە پیکەنین و چیژوەرگرتن و خواردنی بەتامەو، بەرئ کرد.

بەلام ئەوەی مایە پیکەنینە، هەرچەند دوور برۆیت، هەموو رۆژیکى مۆلەت، بژمیری پیچەوانەیه و، نزیکبوونەوێهە لە کارکردن!

کات هەر وا تێدەپەری و، ئیمەیش لە کەیف و سەفای خۆماندا بووین. ئەوەی جیا بوو، ئەو بوو هەستی پارایی و دوودلیمان نەبوو، لە کاتی گەرانهوێ نزیک بووینەو، بەرەو ئەو شتانهی خوشمان دەویستن، دەگەرانیەو.

ئەم جارەیان وەکوو جارانی پیشوو، چالاکی جیاجیامان نەبوو، لە رۆتین کەمتر دوور کەوتبووینەو، رۆشنبیری و داب و نەریتی ولاتانمان نەدیت، ئەو رۆژانەیشمان رانهبوارد کە بە کاوێخۆ و بە ئەسپایی تێدەپەرین، وەلی ئەوەی بە لامانەوێ گرینگ بوو، ئەو بوو هەر دەبوایە بگەرانیایەتەو بۆ سەر کارەکەمان.

ئای چەند خوشە بچیتەو سەر کاریک، کە خوشت دەوێت، نەک پنیست بیت بچیتەو سەری!

گەشتەکانی پیشووومان، هەرچەند دوورتر و، بۆ دەرەوێ ولات بوون، وەلی کۆتاییەکانیان تۆقینەر، شلەژان و هەستی ناخۆش، دەرانی بۆ؟ چونکە هەر دەبوایە بچووینایەتەو سەر کارەکەمان، "کاریک" نەک شتیک چیژ لە کردنی ببینیت.

په يامه که: ئەگەر تۆ به راستی ئەو کاره بکهیت که خوشت دهویت،  
هەرگیز بیرت به لای ئەوه دا ناچیت، پشووه که ته واو ده بیت یان نا.  
ئەگەر کاره کهت خوش بویت، هیوا ناخوازیت پشووه کهت بو چه ند  
پوژیکي دیکه، دريژ بکریته وه.

بیگومان خوشویستی ئەوهی دهیکهیت، وهکوو موگناتیس جاریکی  
دیکهیش به لای خویدا، راتده کیشیته وه، به ره و به خته وهری  
که مه ندکیشت دهکات نه ک ماندوو بوون، بو ئەو شوینهت دهگه پینیه وه  
که تیدا ههست به حه وانه وه و کاملبوون دهکهیت.

# #27

ٲهوانه ى له كارٲكدا كه هزىان ٲٲى نٲٲه؁ ته نٲا له بهر ٲاره  
به رده وام ده بن؁ ٲهوانه له هه موو كهس له ٲٲٲشترن؁ بو ٲه وه ى  
به ره ور ووى ٲاره ٲى و نائاسووده ى ببنه وه. ٲهوان له ٲٲناو  
مولهت و ٲشووه كانى كوٲا ى هه فته دا ده ژٲن؁ به داخه وه؁ ٲهوانه  
به خته وه رٲى ژٲانى ٲوژانه ىان له كٲس ده چٲٲ!

Those who continue to work at a job, they hate  
for the money alone, are more likely to be  
stressed and very unhappy.

They live for their vacation and weekends.  
Unfortunately, they are sadly missing out the  
happiness for everyday life.

Katherine Pulsifer

اولئك الذين يستمرون فى العمل بوظيفة يكرهونها من أجل المال  
فقط هم أكثر عرضة لىكونوا متوترين وغير سعداء للغاية؁ أنهم  
يعيشون من أجل إجازاتهم وعطل نهائية الأسبوع. ومن المحزن  
أنهم يفوتون على أنفسهم سعادة ياة اليومية.

## كۆتايپهاتنى پرسىارهكان

وهكوه ئافرهتئىكى قهيرهى 40 سالان، پرسىارگهلى ناكۆتام بهرهوپوو  
كراوهتهوه و، بارى كۆمهلايهتيم كهوتوهته ژير پرسىارهوه، جائه  
كهسانه هاورپئىكان، خزم و خوئشان، يان هاورپئىيانى كار بووبن.

ئهوه ههموو ساله، ههستم به گۆرانيكى كهم له سروسشتى  
پرسىارهكانياندا، كرد.

- كه ههرزه كار بووم، هاورپئىيان ده يانپرسى: له كۆتايى ههفتهدا،  
له گهّل كئيدا دهچيته دهري؟
- كاتئىك پيم نايه ناو 20 سالئيهوه، خزم و خوئش ده يانپرسى:  
له گهّل كئيدا ژووان ده گريت؟
- به رهو 30 سالى ده رۆشتم، هاورپئىيانى كار ده يانپرسى: ئايا پياوئىك  
له ژيانندا ههيه تا وادهى له گهّلدا ببهستت؟
- ئئستائيش كه 40 سالانم، ده پرسن: ئه م جانئا جوانهت له كوئ  
كړيوه؟

Funny stories

www.rd.com



## #28

به راستی له ژيانی قهیرهیی وهرز ببوو، هه ر دهبوو  
هیزیش بیټ، به ئەندازهی ئەوهی کهسیکی دهویست،  
شیتانه خووشی بویت، که چی هه رگیز به وهیش رازی  
نه بوو، که متر له وهی به شایه نی خوئی دهزانیت.

She was tired of being alone and always  
having to be strong, but as much as she  
wanted someone to fall madly in love  
with, she would never settle for less than  
what she knew she deserved.

### The better man project

لقد كان متعبة من البقاء وحيدة ومن اضطرارها أن  
تكون قوية دوما، ولكن بقدر ما أرادت شخصا لتحبه  
جنون، فإنها لم تكن لترضى أبدا بأقل مما كانت تعرف  
أنها تستحقه.

## نامه‌یه‌ک بۆ هاوړی کچه دلخوازه‌که‌م

به پینووسی: جولی بلویبام

هاوړی خوشه‌ویستم...

من ده‌زانم، به‌لی ده‌زانم ئەو قوناغه گه‌له‌ک سه‌خت و دژوار بوو،  
ئه‌رینیبوونم له‌ده‌ست دابوو، ئەقلییه‌تیکی نه‌رینیم هه‌بوو، سکالا،  
بی‌ده‌نگی و پارایی، ئەوانه و لیستیکی دوور و دریژی دیکه‌یش.

پینووست ناکات بلایت: من ئەو ساله هیچ باش نه‌بووم، ئەو باره‌ته‌نیا  
هۆکاریکی نه‌بوو، ملیونیک شت وایان لی کردم که وایم. که‌سیک بم،  
که‌س هه‌ز به چاره‌م نه‌کات!

به‌لام تو، له‌گه‌ل هه‌موو ئەوانه‌یشدا، به‌جیت نه‌هیشتم. نازانم چۆن  
سوپاس‌گوزاری خۆمت بۆ به‌یان بکه‌م، چونکه کاتیک ره‌شه‌بای  
ناره‌حه‌تی و قورسییه‌کان هه‌لیانکرد، زۆریک له‌خه‌لکی تو‌یان له‌بیر  
نامینیت و، وه‌کوو ده‌لین: هه‌ر نایشتناسن! که‌چی تو نا!

هاوړییه‌ک بوویت، ده‌ترانی چی ده‌لایت، چیش نالایت، بی ئەوه‌ی  
ناچارم بکه‌یت، لیت بپرسم.

ئوه تو بوویت ره‌نجی فه‌ره‌ادت له‌گه‌ل مندا کیشا، بۆ ئەوه‌ی وره‌م  
به‌رز بکه‌یته‌وه، چ هه‌ولیک، به‌ئهن‌دازه‌ی تووکی سه‌رم!

چیت پیکرا، به‌کرده‌وه نه‌ک به‌قسه، یارمه‌تیت دام و، له‌ته‌نیایی  
ماله‌وه‌دا، چرات بۆ دیوه تاریکه‌که‌ی زه‌ینم، داگیرساند.

هه‌ر تو نه‌بووی ئامۆژگاریت ده‌کردم و، ده‌یشترانی ئاسنی سارد  
کو‌تانه؟ خوا نه‌کا رۆژیک به‌ده‌متدا هاتبیت: ئەدی پیم نه‌گوتی، وا بکه  
و، وا بکه، هه‌ی که‌له‌پووت.

ئەو تۆ بوويت، لە باوەشى گەرمى خۆتدا، كە ئارامم لى بربوو،  
تەنيايى تاقەتى پۈۈكەندبووم، دەتخەواندم.

لەگەلدا دادەنيشتيت، ھاودەمى پىكەننم بوويت، ھاورپى ئەسرىنى  
دېدەم بوويت، ھەم ھاوسۆز و ھەم ھاورا بوويت.

ھەستم وا بوو، جىھانەكەم وا تىك دەشكىت، تۆ ھاتيت و بوويتە  
فريادپەسم، وتت: ئەو تەنيا قۇناغىكە و، تىدەپەرىت. لە ناخۇشترين  
قۇناغى ژيانمدا، دەستت گرتەم، نازانم چۆن تۆم خۇش بویت!

خەرىك بوو چراى ئومىدەم تروسكايى لى دەبرا، تۆ ھاتيت و، بوويتە  
زەيت و، زەنگى كۆتايى قۇناغەكەت بە گويمدا دەزرىنگاندەو.

ئەگەر تۆ نەبايت، پرياسكەكەم دەپپچايەو و، بۆ ھەتا ھەتايە خۆم وئىل  
دەکرد. تۆ بوويتە ھىزى ئەژنۆى من، گەرنا، چۆن دەمتوانى لە  
توولەپى بەلاكاندا، ھەنگا و بنىم!

كارەكە وا دەخوازيت، كاتىك كەسىك، ھەستى تىكشكان و چۆكدادان،  
دايدەگرىت، ھاوخەمىك و دەسبارگرىك، بىنە فرياي. ئەگەر كەسىك وا  
ھەست بكات نرخى نىيە، كەسىك جار لەدواى جار، زەبرى زەمانەى  
بەربكەويت، كەچى تۆ دەستى بەرنەدەيت و، لە نيوەى رىگەكەدا، چى  
بقەومىت، بە تەنيايى جىي نەھىلىت.

ھەرچەند بارەكەم خراپتر دەبوو، زياتر خۇشت دەويستم، ھەر چەند  
پەست و بىزار دەبووم، شەمچەى ئەرىنىبوونت بۆم دادەگىرساند.

ھەر كات فرمىسكەكانم وەك لىزمەى باران دادەبارىن، تۆ دەھاتيت و،  
كەژاوەى خەندەت بەسەرمدا دەدا.

نىگەران مەبە ئەزىزم، تۆ ھاورپىيەكى چاك بوويت بۆ كەسىكى  
دەردەدار. مانەو لەگەل كەسىكدا لەنيو ھاژ و ھوژى زرياندا، زۆر  
دەگەيەنىت، زريانك وا پىدەچوو ھەرگىز كۆتايى نەيەت. ھەر

بەوئەندەى دەستى دەگرىت و، دۇنيانى دەكەيتەو، ھەموو شتىك ئاسايى تىدەپەرىت.

ئەو، شتىكە و ھەموو كەس ناتوانىت بىكات. بەلام تۇ دەتكر. دەزانم ماندوويت و، ماندوويت، منىش ماندووم، ھەردووكىشمان دەزانىن، لەوانەيە كىشەكانم بەرەو ئاقارىكى خراپتر برۇن، وەلى تۇ ھەرگىز ئەووت بەروومدا نەدا، تەنيا لەبەر كلۇلى من، خۇشت وىستم، جا ئىدى فەرقى نىيە، منىكى بەختەوەر، يان منىكى نەخۇشى قوربەسەرى تىكشكاو، تەنيا خۇشت دەویم و بەس.

سوپاس بۇ دەستبەردارنەبوونت، كاتىك ئەوانى دى جىيان ھىستم، تۇ مایتەو. دەترانى ئەمە كاتىيە و، رۇژىك دادىت ھەلدەستەو و، دەست بە گۇچانى ھىواو دەگرم.

ھەر كە ھاتمەو سەرخۇم، ئىدى ناتوانم لە ئاھەنگىران بەسەر تۇدا بووېستم، گۇرانى بۇ ئەو خۇشويستتەت بچرم.

سوپاس لە ئاستى تۇدا، جىگەى خۇى ناگرىت، تۇ شايەنى زۇر لەو زىاترى. رۇژىك دادىت ئاسۇى رۇون بىنم و، ھەورى تەماوى پەردە لەسەر ژيانم لابتات، بۇيە دەتوانم ئەو بلىم: تۇ نەبوويتايە، ئەستەم بوو ئەم قۇناغە سەختە بېرم.

سوپاس بۇ تۇ، سوپاس بۇ مانەووت.

A letter to my best friend

www.societyletters.com

#29

خۆشهويستى راسته قينه، دهگمهنه، هاورپييه تى  
راسته قينه، لهو دهگمهنتره!

Rare as true love, true friendship is rarer.  
Jean La Fontaine

الحب الحقيقي نادر، والصداقة الحقيقي أندر.

## هه ولدان به رهو دهسكهوت و سهركهوتن!

به پینووسی: برابیس بیرشلت

له نیوه پۆ لایدابوو، له میوانخانهی "میلکروفت" دانیشستبووم، مانگی ته مموز بوو، شویتینکی ئارام و بچووک، له هه ر چوار لاوه دارکازی سنه و بهر دهورهیان دابوو، نزیکه ی ده مژمیرینک له "تورنتو" وه دور بوو. گویم بۆ دهنگی بییوا له ژیان یان مردن، هه لخصستبوو، مردنیک چه ند پینه ک له ولای منه وه پووی ده دا.

لیرده دا وا ده بینم میشتیک به و په ری تاقه تی خویه وه ده فریت و ده فریت، سا به لکو به په نجه ره شووشه ییه که دا تینه ربیت. هه رچی گیزه ی باله کانی بوو، نه و چیرۆکه ی نازار او ییه ی فرینی ده گیرایه وه: هه ولینکی زۆر بۆ فرین، وه لنی بن سوود!

خۆ نه و هه وله گه رموگوره، ئومیدی رزگار بوونی پینه بوو. مایه ی گالته جار ییه، که تیکۆشان به شیکه له ته له، چونکه نه سته م بوو نه و همیشه هه ولینکی زۆر تری بخستایه ته گه ر، ئی به لکو شووشه که بشکینیت، له گه ل نه وه یشدا نه م میرووه به سته زمانه، سه رکه وته که ی خۆی له وه دا ده بینته وه، که هه ول بدات، تا کو به مه به سته که ی بگات. چاره نووسه که یشی پوون و ئاشکرا بوو، هه ر ده بوو له په نای نه و په نجه ره یه دا سه ربینته وه!

له لایه کی دیکه ی ژوو ره که وه، له دووری 10 هه نگاوینکه وه، ده رگا که کرابوو وه، ته نیا 10 چرکه ی فرین ده ویست بۆ نه وه ی میرووه داماو ده که خۆی پیدا بکات و، به جیهانی ده ره وه، ئاشنا بیینه وه، که مینک له و هه وله ی ده ویست که ئیستا ده یدات، دواتریش خۆی له ته له که رزگار بکات. نه گه ری ده سکه وته که ی له ولاوه ئاسان بوو، کاره که یش له و ئاساتر.

#30

به زیره کییه کی گوره تره وه کار بکه، نهک به هه ولئیکی  
زۆرترا!

Work smarter not harder.

اعمل بذکاء اکبر ولیس بجهد اکبر.

## خۆشه‌ويست و هاوريكه‌م

به پينووسى: ئىليسيا لائىنى

ئەو بايەى چووبووه ژير بالمه‌وه و له خۆشيدا ده‌يفراندم، باوكى 6  
مندالەكه‌م بوو. باوكيىك منى وه‌كوو گوله شينكه‌كانى له‌لا خۆشه‌ويست  
بوو.

هاورپى ژيانم، هاوسه‌رى ته‌مه‌ن، تا دواهه‌ناسه‌ى كه‌ ته‌مه‌نى 49 سال  
بوو به‌جى هيشتين، هه‌روا بووين.

پياويك هه‌رده‌م له‌ كاروباره‌كانى ماله‌وه‌دا هاوكارم بوو، ئەو ده‌مه‌ى  
من ده‌چوومه‌ سه‌ر كاره‌كه‌م، ئەو ئه‌ركه‌كانى منى ده‌خسته‌ سه‌ر شانى.  
كاتيىك كوچى كرد، ژيانى من و مندالەكانم داته‌پى. به‌لام ئەو كاره‌ساته  
واى لى كردم، خۆم گورج بكه‌مه‌وه و، ئاگام له‌ مندالەكانى بيت.  
ئىستائيش وا ده‌زانم دوينى ئەوه‌ پوویداوه، 20 ساله‌ ئەو سايه‌ى  
به‌سه‌رمانه‌وه نه‌ماوه، كه‌چى به‌رگه‌مان گرتوووه، ده‌زانن بۆ؟ چونكه  
له‌وه‌ دلنيام پوژيىك داديت، من و مندالەكانيش، هه‌ر ده‌چينه‌وه سه‌ر  
ئەو پييه!

My love, My friend

www.values.com



# #31

لهوانهيه خوښه ويستانمان بارگه يان پيچنه وه و بمرن،  
به لام له ناو شاپه رهي دلدا هر دهمينه وه!

Those who love may leave, but they  
continue to live in our hearts.

قد يرحل من نحب، لكنهم يبقون قاطنين في قلوبنا.

## دوادیدەنی و باشتەرینیان

بە پینووسی: دیانا رۆدز

5 سال پە یوهندییە کەمان بەردەوام بوو. پیاویکی هەست ناسک و خوشویستراو بوو. هەر کات راپا بوومایه، ئارامی دەکردمەو، لە کاتە ناخۆشەکاندا، فرمیسکی دەسپریم و، دەیهیتامە پیکەنین.

پیاویک بوو، حەزت دەکرد بەردەوام لە تەنیشتتەو، بیّت، کەچی هەرگیز تامەزۆری بینینەو، هی نیم!

لە راستیدا، کۆتا رۆژی پە یوهندییە کەمان، خوشترین رۆژی ژیانم بوو، رۆژیک شایەنی ئەو بوو بیکەمە شای و لۆغان.

بە زەردەخەنە یە کەو، باو هشم بە چارەسەر سازە کەمدا کرد و مالتاوا بیم لی دەکرد، ئۆخە ی ئەو منم دوا ی 5 سال، لە دەست شیرپەنجە رزگارم بوو، و، ئیستا خاوەنی جەستە یەکی تەندروستم!

Last, best visit

[www.rd.com](http://www.rd.com)

## #32

ئەوھى لە گەشتى ژيانى خۆم و، ئەزموونى خيزانه كەمەوھ  
لە بارەى شيرپەنجەوھ فيرى بووم، ئەوھىە چەند گرنگە  
ئەريئى بمنيئەوھ و، بەرەو پيش برۆيت.

ھەموو رۆژيک ھەر بە دلى تو نابيئ، ئيتر ئەمە ژيانە، وھلى  
مانەوھت وھكوو كەسيكى ئەريئى، بەرەو رۆژى دواترت  
دەبات!

What I've learned from my own journey, and  
from my family's experience with cancer, is  
how important it is to stay positive and move  
forward. No every day is going to be perfect,  
that's life.

But staying positive is going to get you to the  
next day.

Bonnie Blair

ما تعلمتہ خلال رحلتي الشخصية ومن تجربة عائلتي مع  
الصرطان هو كم من المهم أن تبي إيجابيا وأن تمضي قدما.  
ليس كل يوم مثاليا، فهذه هي الحياة. لكن بقائك إيجابيا  
سينقلك الى اليوم التالي.

## تۆ دەتوانیت بیکهیت!

به پینووسی: سانگیتا سینگ

له ماوهی سالی ئاماده کاریدا بووم بۆ خویندنی پزشکی، ئەودەم به پەرۆشه وەبووم تا بێم به پزشکی پسیپۆریی دل.

به زەحمەت ئەو هەقیقەتەم بۆ دەرکەوت، ئەویش ئەو هیه هەندیک جار قەدەری خودایی ریت لێ دەگریت. ئەو بوو له ئەنجامی پشکنینیکی هەلەوه، نەخۆشییەکی بەرگریان بەسەردا ساغکردمەوه و، رەوانەهی ناو جینگەیان کردم!

نزیکی 3 مانگی رەبەق لەناو جینگەدا کەوتم و، چیرۆکی خەماویم دادەرشت، لەو هیش ناخۆشتر، هەناوم بەربوو هەوه، کە گویم له دکتۆر بوو، به دایک و باوکمی دەوت: "دەرمانەکان سوودیان بۆ ئەم نەماوه!"

بۆیه، بەرەبەرە، به دلێکی خەماوییه وه، خەونی بوون به پزشکیکم لێ بوو به خەونی حۆشتر. لەبری ئەوه بووم به هۆزانقانیکی خەمۆک. گەرچی جوولە و قسەم به ئەستەم بوو، به لام دەمتوانی بنووسم.

موعجیزەیهک رووی دا، دواي 3 مانگ، نیشانەکانی باشبوونم دەرکەوتن، توانیم هەلبستە سەر پێ و، مالتاوايی له جینگەي نووستن بکەم، هەستم دەکرد برسیم دەبیت و، تینویتی زۆرم بۆ دەهینیت، لەدواي ئەوه چاکبوومەوه و، ئاهیکم به بەردا هاتەوه.

لهو قوناغەدا، هاوڕییانم کەوتنە پیشم و، من دواکەوتم. بێ هیچ ئامانجیک به کالۆریۆس و، پاشان ماستەرم تەواو کرد. له کاتی خویندنی بروانامەي ماستەردا، کتیبەکانی هۆزان خەیاڵیان داگیر کردم.



#33

دەگونجیتت ھەموو شکستتیک بییتە لەدایکبوونیتکی نوو  
بۆمان!

Every failure may be a rebirth for us.

يمكن لكل فشل أن يكون ولادة جديدة لنا.

ههستت چۆن ده بئیت ئەگەر بڕایه کت له ویدیوی پهنجهره ی  
زیندانه وه بئیت؟

به پینووسی: جیس سبیر

ئهو پیاوه ی له ویدیوی میزی نووسینگه که وه دانیشتیوو، لئی پرسیم:  
ئایا ده توانم ناسنامه که ت ببینم؟ پاشان وتی: فهرموو ئه وه کلیله که یه،  
ده توانی هه موو شته به نرخه کانت، له و سندوقی سپاردانه دا دابنیت،  
ئاماژه ی بۆ لای دیواره دووره که ی نزیک دهروازه ی بیتا که کرد.

”به ریز سبیر، ئایا پیشتر ته شریفیت بۆ ئیز هیناوه؟“ وتم: ”به لئی  
هاتووم.“ له کاتی تو مارکردنی زانیارییه کانمدا، به ده م کارکردنه وه  
وتی: ”ده ی که و ابیت ده زانیت ریشوینه کان چین؟“ به ردهوام بوو  
وتی: ”ده توانی له م رینگه یه وه بئیت،“ ئاماژه ی بۆ لای ئامیزی  
دۆزه ره وه ی شتومه که کانزاییه کان کرد.

”به ناو ئه و ئامیزه دا برۆ و، له به رانه ر ئه و دیواره ی لای چه پته وه  
بوه سته.“ کاتیک من ریم ده کرد، ده نگیک له وینه ی چریکه هات و،  
ئهملا و ئه ولامی به گوچانه کاره باییه که پشکنی، ها بۆ سه ره وه و، ها  
بۆ خواره وه، به جلوبه رگه که میدا ده سوی، پاشان وتی: ”ها بیگره،  
ئهمه به ده لای تاییه تییه، به ردهوام ئهمه ت له به ردا بئیت. له نزیک ئه و  
پاسه وانه وه، به مه سه ده ده که بچۆره سه ره وه، قاتی دوومه.“

ههر بۆ به ده به ختی، من و پیاوه که م، یه که م جارمان نه بوو ئهم به زم و  
ره زمه ببینین، ئه وه دووه م جارمان بوو.

حه زم نه ده کرد به و شیوه یه ببینم.

با باسیکی خۆمتان بۆ بکه م، هیشتا 8 سالان بووم که باوکم له دایکم  
جیا بووه وه، بڕاکه یشم 4 سالان بوو.

ئەو جارەم بەبیر دیتەو، دایک و باوکم لە نھۆمی ژیرەویدا هەرا و  
ھۆریایان بوو، من لەو کاتەدا لە گوشەى ژوورەکەى خوم دانیشتیبووم  
و، باوەشم بە براکەمدا کردبوو، دەموت: ”پۆژیک ھەر دادیت لەم حالە  
پزگارمان ببیت و، ئاسۆمان پوون بیت!“

بە چەندان کاتی تال و سوێردا گوزەرمان کرد، شتانیکمان بیست،  
یاخوا کەس نەیبیستت، شتانیکمان بینی، یاخوا دوژمنەکەیشمان  
نەیبینت!

ھەرگیز ئەو دیمەنەم لەیاد ناچیت، کاتیک باوکم بەسەری شکاوی  
خویناویبەو بینی، ئەو بوو دایکم قاپیکی ئاسنی بەسەردا کیشا! بە  
پاستی کاتیکى ناخۆش بوو. براکەم ئەو کات، ھیشتا منداڵ بوو،  
ئەو ھى پووی دا، زۆر کاری لى کرد، ئەگەر لیم دەپرسن چى پووی  
دا؟ بەپاستی براکەم زۆر گۆرا، مندالییەکی توندوتیژ، رەفتار و  
ھەلسوکەوتى نەشیاو نەما بوو نەیبینت.

چى مندالیکی لى دەرچوو؟ ھەلەشە و توورە، لە ماوھى کەمتر لە چەند  
چرکە یەکدا، دەتوت: فیشەکە شیتە یە!

کاتیک گەیشتە تەمەنى ھەرزەکاری، پئویست بوو باوکم بۆ شوینی  
تایبەتى ئەو ھەرزەکارانەى بنیریت، کە تووشى شلەژانى دەرروونی  
ببوون، ئى بەلکو چارە یەکی بۆ بدۆزیتەو.

ئەو بوو براکەم، وازی لە قوتابخانە ھینا، دەیوت: ”بۆ من ناگونجیت.“  
بۆچی؟ وا دەر دەکەوت ھیچ ھیوا یەتیکى لە ژياندا نەبوو.

سەرەپای ئەو ھى نیوانى من و ئەو، 4 سال بوو، وەلى تەواو لە یەک  
جیا بووین، لە ھیچ پوو یە کەو بە یەک نە دەگەیشتین، بەلام بەردەوام  
خۆشەویستی و ریزمان بۆ یەکدی دەر دەپری.

دواى واز ھینانى لە قوتابخانە، براکەم بە ھەندیک کیشەو تێوگلا و،  
4 مانگی لە زینداندا بەپری کرد.



پراسته خیزانه که مان بهو پروداوه تووشی شوک بوون، به لام هر دهیانوت: "ئەم جارە نا، جارێکی دیکە، هەر باش دەبییت."

ئەو بوو لە زیندان بروانامە ی پەرەپێدانی گەشەپێدانی گشتی وەرگرت و، هەموومان شانازیمان پێوه کرد.

کەچی هەر لە چوارچێوهی زیندان رزگاری بوو، وەکوو دەلێن: "خووی شیریی، هەتا پیری، گەرایەو و سەر بەزەمەکانی جارانی، جنیو نەدەما بە خیزانه کە ی نەدا، شتەکانی دەشکان، تەنانەت پەلاماری جەستەیشی دەداین!

ئەو بوو باوکم بەپێی چەند راپۆرتێکی پزیشکی، تووشی خەفەت و مەراق هات، دایکم لێدانی خوارد، منیش بوکسیک بەر لووتم کەوت، بڕاکەم نەیدەتوانی بەسەر نەفسی خویدا زال ببییت، وەکوو ئەو و بوو شتیک لەناو وە ی پالی پێوه بنییت.

خۆ ئەگەر لە رۆژێکی ئاساییدا، لەگەڵیدا دابنیش تیتایە، لەوانە بوو لایەنێکی جوانی ئەم کەسە ببینیت، بەلام ئەو لایەنە ناشرینانە، بێگومان نیووی کەسیتییه کە ی ئەو بوون.

دیاره ژیان و هەلکردن لەگەڵ بڕایەکی لەم شیوایەدا، هەر و ئاسان نییه، خیزانه کەم بەرز و نزمی زۆری بە خووه بینی، باوکم بڕیاریداوه بڕاکەم نەبینیت، چەند کەسیکی دیکە ی بنەمالە کەیشمان هەر و، بە راستی خەفەتەینەرە، بەلام تاوانە کە تاوانی خوێهتی و بەس.

کەچی هیشتا ئەو بڕایەم، لایەنی جوانی هەن، ئەو حەزی بە گیانلەبەرانه، هیوایهتی پشیلەیه. هەر وەک لایەنێکی پیکەنیناویشی هەیه، ئەویش ئەو هیه دەتوانیت بتهییتە پیکەنین و بەزم، ئیمە زۆر جارن پیکهوه قاقالی دەدەین، شەر و دەمە دەمییش هەر دەبییت!

دەمەوێت بڕاکەم ببیته ئەو کەسە ی کە دەتوانیت ببییت.

ئەمىرۇ بە حىساب، پۇژى بەربوونىيەتى لە زىندان، ئەى ھاوار، ديسان  
چى بوو؟ زەنگى تەلەفۇنەكەمان لىيدا، لە زىندانەوہىە! وتيان: پيش 3  
هفته كورەكەتان لەگەل ھاوبەندىيەكدا بوو تە ناخوشىيان، دەبىت 3  
هفته دوور بخرىتەوہ.

پاراپنەوہ و پاراپنەوہ، خوايە گيان، رەحمىك بە كورەكەمان بكەيت و،  
بە ھوش خۇى بىتەوہ. ئىدى ئەوسا ئامانجىكى ھەبىت و، مانايەكى  
نوى بۇ ژيان بدۆزىتەوہ و، ھەستى بگورپىت، سا خودايا!

ھەموومان بەردەوام نزاى بۇ دەكەين، ھىوايشمان وايە پۇژىك ھەر  
دادىت بگورپىت. ھەموومان دوعا دەكەين ئەم جارە دەردەچىت و  
دەبىتە كەسىكى دى، خۇ دەزانين لە قوولايى گيانيدا كەسىكى باشە، بە  
ئومىدين ئەو ناسۆرىيە بوو ھستىت و، بەرەو پيش ھەنگاو بنىت، وەكوو  
خىزانىك لە خوا دە پاراپنەوہ كە خۇى نوى بكاتەوہ و، دلى بگورپىت،  
بەلام ئىستا ھەروا چا و لەرپىن و، دەست لەسەر دلين!

What it's like to have a brother behind bars?

[www.societyletters.com](http://www.societyletters.com)

# #34

خۆشم دەوئیت، تۆ بەردەوام لەگەڵ مندا بوویت، منت پاراست. لەوەیش گرینگتر؛ خۆشت ویستم، هەرامان دەبوو، هاوارمان دەکرد، شەرەقسەمان دەبوو، وەلی لەژێر سیبەری هەموو ئەوانەدا، هیشتا خۆشه‌ویستیەک لەنیوان ئەم خوشک و برایەدا خۆی مات کردبوو!

I love you, you were there for me, and you protected me. We'd fight, scream, and argue, but under it all, is a love. That only exists, in a brother and a sister.

أحبك، لقد كنت دوماً معي، وقد حميتني، والأهم من هذا كله أنك أحببتني. كنا نتناكر ونصرخ ونتجادل. ولكن في صل ذلك كله كان هناك حب يتواجد فقط بين الأخ وأخته.

## باوهش به يه كدا كردن

به پينووسى: پيتى بلاو

له خيزانيكدا گه وره بووم، سؤزيان دهرنه ده بېرى، خو من دهمزاني  
خوشيان ده وييم، وهلى زور به كه مى خوشه ويستييان، به قسه يان به  
له باوهشگرتن، دهرده بېرى.

كه بووم به 40 سالان، جولى — ده بينى، نه وه چى ده كات؟ تيبينيم  
كرد، چه ندان جار بو منداله كاني دووباره ي ده كرده وه، كه خوشى  
ده وين، كه ده هاتن يان ده چوون، له باوهشى ده گرتن.

منيش نه وه م وه كوو نه ريتيك وهرگرت، هر چه ند دووباره م  
ده كرده وه، زياتر به لامه وه ئاسايى ده بوو، ئيست، بى هيچ  
نه ملاولايه ك، باوهش به هاورپنكانمدا ده كه م، نه ندامانى خيزانه كه م  
هه روا. نه م نه ريته به ته واويى شينوازي هه لسوكه وتمى له گه ل نه واندا  
گوريوه.

ئاي كه چه ند هه ستىكى جوانه!

ئو كه چه ند م خوش ده وييت نه ي جودى!

22 Heartwarming stories of true friendship will make you call  
your bestie.

[www.rd.com](http://www.rd.com)

# #35

به داخه وه، له كومه لگه كانماندا، ده ربريني رقليبون،  
زور ئاسانتره له ده ربريني خوشه ويستى!

Sadly, in our societies expressing hatred  
is far easier than expressing love.

للأسف، في المجتمعاتنا التعبير عن الكره أسهل بكثير  
من التعبير عن الحب.

## ھۆكاريكى شايسته بۇ كرپنى تابلويەك

بە پېنوسى: پېتى تىنى

لە يەككە لە پېشانگە كانمدا، ئافره تىك و كورەكەى، نە ياندە زانى چۆن  
تابلويەكى من يان ھى وئىنە كېشىكى دىكە، ھەلبېزىرن و بىكېرن. بە لام لە  
كوتاييدا ئەو ھى منيان ھەلبېزارد.

پىم وتن: ”بېروام واىە ئىوہ بېريارتاندا ديمەنى پايزتان زياتر خوش  
بوئت، لە چاو گولدا!“

كورەكە وەلامى داىەوہ: ”نەخىر، ھەرگىز، تابلوكەى تۆ پانتر بوو، ئەو  
3 كونەى لە ديوارەكە ماندايە، جوانتر دايدە پۆشىت!“

One reason to buy a painting

[www.rd.com](http://www.rd.com)

## #36

مندالان دهتوانن 3 شت فيري گه وره كان بكن:  
دلخوشي به بي هو، خو سه رقال كردن به شتيكه وه و،  
زانيني نه وه ي چون به هه موو هي زيانه وه داواي نه و  
شته ده كهن، كه حه زيان لييه.

A child can teach an adult three things: to be happy for no reason, to be busy with something, and to know how to demand with all his might that which he desires.

Paulo Coelho

يستطيع الأطفال أن يعلموا الكبار ثلاثة أشياء: السعادة بلا سبب، الأشتغال بشيء ما، ومعرفة كيف يطلبون بكل قوة ما يرغبون فيه.

دەمە دەمى ھاوین بوو، سەفەرى ھەندەران و دەرچوون لە ولاتی خۆم،  
لە كەللەي دابووم، ئەوەي بە خەيالىشما نەھاتبوو، مەسەلەي ژنەينان  
بوو.

ھاوړپيانم دەبېنى، يەكك ژنى دەگواسـتەو و، يەكك دەزگيرانى  
ديارى دەکرد، منيش ھەر لە خەيالى جيھيشتنى نيشتماندا بووم.

وھكوو دەلین: ئەگەر قەدەر ھات، پەردە بەسەر چاوتدا دەدات، وتیان:  
"كاكى برا، كچيكي شوخ و شەنگ و خانەدان، ھەميش خۆنەوار و،  
لەخەمدەرچوو، ئەو بۇ ناوي خوداي لى ناھينيت و، بچينه داواي؟"

سەرم ھينا و سەرم برد، وتم: "باشە، با وا بېت."

چووینە داواي، ھەر كە بېنىم، دلم گرتى، خۆشەويستيم بۇي دەبزوا.  
يەكسەر لەوي بېريارم دا، دەست لە دەست و قەوہت لە خوا.

مالئكي خنجيلانەمان پئكەو و نا، بووين بە خاوەنى چەند زارۆكان، ھەر  
چيمان كرد، ھەر چيمان وت، يان دلشكان، بەلام بېريارمان دابوو، ئەم  
كەپرۆكەيەمان، ھەرگيزا و ھەرگيز، تيك نەدەين و، ساپەي لەسەر  
مندالەكانمان قەت لانهبەين!



#37

ئەگەر خۆشەويىستى ژيانى دۆزىيەو، وازى لى  
نەھىت، تا ئەو كاتە دەيىكەيت بە ھاوبەشى ژيانى!

If you find your soul mate, do not leave it  
before he becomes your mate for life.

أذا وجدت حب حياتك فلا تتركه قبل أن يصبح شريك  
حياتك.

تہ مہنم 23 سالہ و، ہستی شکست دایکرتووم، دہتوانم چی  
بکہم؟

بہ پینووسی: رپوزماری نونی نایت

تہم قسہ بیمانایہ چییہ دہیکہیت؟ تو شکستخواردوو نیت!

تو ہیشتا تہ مہنت 23 سالہ و، ئاساییہ وا ہست بکہیت، جیہانت  
داگیر نہ کردووہ!

سروشستیہ وا ہست بکہیت شلہ ژاویت و، بہ زیویت، بہ ہوی ئو  
درکردنہ لہ ناکاوہی، کہ گواہیہ ہیچ شتیکت لہ سہر سینی زیر، بہ  
ئامادہ کراوی، دہست ناکہ ویت.

وہرہوہ سہرخو!

خوت بہ نیو دنیای گورہکاندا کردووہ و، ہیچ ئامادہ کاریہ کیشت  
نہ کردووہ، سہرہ پای ئوہی پییان وتویت: "ئیسٹا پیویستہ لہ ہموو  
شت تیگہیت، وہلی بہ راشکاووی، نایانزانیت، لہ وانہ یشہ تا ماوہیہک  
ہر لییان تیگہیت و، ہروا بہ نہ زانی بمینیتہوہ."

بو ماوہی 16 سال بوو راہاتبوویت لہ گہل ئو بارہی، کہسانی دیکہ  
برپارت بو بدن، لہو کاتہوہ و ہتا ئیسٹایش، فیر نہ بوویت چون  
برپارگہلی زیرہکانہ بدہیت و، سہربکہویت.

بہسہ و چیدی نازناو بہسہر خوتدا دامہ تاشہ!

تو گنجیت و، دنیا باوہشی خویت بو دہکاتہوہ، تہنیا پیویستت بہ  
ہموارکردنی چاوتیبرینہ کانت ہہیہ، ہروہک درک بہوہیش بکہیت  
ئیدی دہتوانیت ہر چییہکت بویت، بہدہستی بہینیت.

ہر بویہ، برپاری ئوہ بدہ کہ دہتہویت و، دہست بہ بہدیہتانی بکہ.

ئىستاتىش بەردەوام ئەو پۈژەم ھەر لەبىر ماو، كاتىك بوومە 25 سالان، سەرەپاي ئەوھى كچىكى دەرمانساز بووم، زانيم ئەو ژيانە، ژيانى باوكمە، نەك ھى خۆم!

رقم لەو ترسە دەبووھوھە كە ھەمبوو، بە ژيانىكدا خۆم ھەلواسىبوو، كە نەمدەويست، بەلام ئەو بارە 2 سالى دىكەيشى ويست، تا ماپەپووج بووم، خەمۆكى داىگرتەم، مندالم خستەوھە، تا بەو پۈژە گەيشتم، كە ھەستەوھە و، لەو راستىيە تىبگەم يان دەبىت بو ھەتا ھەتايە خەم لە نىسبى خۆم بخۆم، يان پىگەيەكى دىكە ھەلبىژىرم.

پىرەويكى دىكەم گرتەبەر.

زۆر زۆرىش دەترسام.

دنيايەك گريام.

وھلى، پووگەي كاروانى ژيانم گۆرى!

تو ئىستا لە من بچووكترى، ئەو پىگەيەيشت خوش ناويت، كە كاروبارەكانت پىيدا دەپۆن، ئاگادارم چەند دركت بەوھە كردووه، ئەو دركردنەيش شتىكى كەم نىيە ھا!

نەخىر، ھەرگىز دلىيا نايىت، كە بىگومان شتە دروستەكەت ھەلبىژاردووه، ئەمە كارى نەكردەيە و، مروف دەرهقەتى نايەت!

بەلام دەتوانىت پىگە بە خۆت بەدەيت شتە نوپىەكان بدۆزىتەوھە و، واز لە سكاللا و ئەمە خراپە و بە دلى من نىيە، بەئىنە. ئاسايە پىرەوى نوئى بگريتە بەر.

ئەوھى پىويستە لەسەرمان، ئەوھىە شارەزا بين لە يەك شتدا، باشە چى دەبىت ئەگەر شتە ھەلەكەم ھەلبىژارد، ئايا تا دنيا دنيايە، ھەروابە ھەلواسراويى دەمىنيتەوھە؟

زۆرىك لە خەلكى برىوايان وايە، بۆيە زۆربەيان نابەختەوھەرن.

بەو پىنگەيەدا مەرق، كە زۆربەي خەلكىي مليان پىئوھ ناوھ!  
پىنگەي تايبەت بە خۆت بكَرەوھ!  
دەربچۆ و وەرە مەيدان!  
بويژ بە!

I am 23 and feel like a loser. What can I do?

[www.onmogul.com](http://www.onmogul.com)

# #38

تام و چيژ له گه نجيتت وه ربگره، هه رگيز جاريكي بيكه  
گه نج ناييته وه وهكوو ئه وهى ئيستا وايت!

Enjoy your youth. You'll never be younger  
than you are at this moment.

استمت بشبابك فلن تعود شابا أبدا أكثر مما أنت ليه في  
هذه اللحظة.

چيروكى كيتسا: ياريدهدەرى بەشى فرۆشتن

بە پېنوووسى: كيتسا گرومى

كارى ئىستام: بەرپۆه بەر لە كۆمپانىيەك بۆ ديزاينى گرافىك.

لەو سۆنگە يەوە كە من لە شارۆچكە يەككى بچووك دەژىم، دەسكە وتتى  
كارىك لەم سەرەتايەي تەمەندا، لە كارە پېشىنەكانى من نەبوو، وەلى  
هەلىك بوو ھاتە پېشىم و وەكوو يارمەتيدەرى فرۆشتن لە  
فرۆشگايەكدا، لە دەستم نەدا، وەكوو دەلىن: كوئىرە چىت دەوئىت؟ دوو  
چاوى ساغ!

لە راستىدا بۆ كچىكى 15 سالانى وەكوو من، بۆچى نا؟

لەم قۇناغەدا ھەموو شتىك بەلامەو، لە دەورى پارە خولى دەخوارد،  
بىروام وا نەبوو ئەم كارە، رى بۆ كارىكى باشتر لە داھاتوودا خوش  
دەكات.

وەلى ئەو كارامە يىانەي لەوئى فېرىيان بووم، ئەو مرقۇقەي دروست  
كرد، كە ئىستا منم. بوومە بە 17 سال و، لە كۆمپانىيەككى ئاست  
بەرزدا، كارى خۆم ھەيە.

باشە كى ئەوھى لە خەيالدا بوو، كاركردن لەو كۆگا بچووكەي  
پېشتردا، كە بى ئەرزىش دەھاتە پېش چا، بەم پۆژەم بگەيەنئىت!؟

Katsas story: sales assistant

[www.myfirstjob.com.au](http://www.myfirstjob.com.au)

# #39

شارهزا و پسيپور له ههر بواريكدا، رڼوژگارېك بووه  
تازه دهستي پي كړدوووه!

The expert in anything was once a  
beginner.

الخبير في كل مجال كان يوما ما مبتدئا.

چیرۆکی لیندا: لەسەر ھەمووان پێویستە لە شوێنیکەو دەست  
پێبکەن

بە پێنوووسی: لیندا تورنەر

کاری ئێستام: ڕاهینەر و ھەلسەنگینەر "بۆ ئاستی ڕاهینراوان" لە  
بواری فرۆشتندا، لەگەڵ کۆمپانیای ترەنینگ پرۆسپیکت، کە پارچە  
یەدەگی دەفرۆشت.

کاتیکی کچیکی 15 سالان بووم، لە کۆگایە کدا کە پیاوان کاریان تیدا  
دەکرد، کەوتە کارکردن، رێک سالانی ھەفتاکان بوو.

کارە کە قورس و تاقەت پرۆکینەر، ھیچ دڵخۆشییەکی لێو  
نەدەخوینرایەو. بۆ ماوەی 3 مانگ یەک ئیشم ھەبوو، دەبوو ھەر 10  
بورغویەکی پیکەو بەسەم و بیانخەمە ناو قوتویەکی پلاستیکییەو،  
پاشان لەسەر ئەو پارچە کاغەزە ی پێوێ لکینرابوو، قەبارە و،  
چەندیتی بنووسم... بیزارکەربوو!

وہلی لێرە دانم بە خۆمدا گرت، تا بە گەورەترین کۆگای پێداویستی  
گەیشتم، کۆگاکە لە باشووری ئوستورالیا ھەلکەوتبوو.

بە راستی گەشتە کەم کە لە فرۆشتنی پارچەکانەو دەستی پێکرد،  
سەیر بوو. لە فرۆشیارییەو، بەرھو بازارپسازیی و، بە ریکلامدا  
تێپەری کرد، تا لە ویلایەتێکدا بوومە وەکیلی بەشی فرۆشتنەکانی  
دەستگە یەکی ئەلیکترۆنی، لەوێشەو دەرگایەکی دیکەم لێ کرایەو،  
ئێستایش باشترین کارم ھەیە!

لە ماوەی کارکردنم وەکوو ڕاهینەرێک، خۆشەویستی خۆم بۆ  
فرۆشتن بەشداری پێکردوو، لەگەڵ چەندان کەسی نایابدا،  
دەیکۆرمەو.



ئامۆزگاريم بۆت ئەو ھەيە، تىيگەيت، كە لەسەر ھەموو كەسيك پيويستە،  
لە شوينيكەو ھە دەست پى بكات، بۆيە گەشتەكەي خۆت، ھەر خۆتى  
رپرەو ھەكەي ديارى دەكەيت، ھەول بەدە بە خۆماندوو كوردنەو ھە كار  
بكەيت، متمانەت ھەبيت، بۆ ئەو ھەي دەرگا كە بكرىتەو ھە و، شتىكى نوي  
ئەزموون بكەيت.

ھيوام سەر كەوتنى ھەمووانە.

Lynda's story: everyone has to start somewhere!

[www.myfirstjob.com.au](http://www.myfirstjob.com.au)

# #40

کارهکەت بەشیکی گەورە لە ژيانت داگیر دەکات، تەنیا رینگەيش  
کە وات لێ دەکات رازی بیت، ئەوەیە بروات وا بیت کە بە  
کاریکی ناوازهوه سەرقالیت، تاقە رینگە بو ئەوەی بە کاریکی  
ناوازه هەلبسیت، ئەوەیە کارهکەت خوش بویت، ئەگەريش تا  
نووکە ئەو کارەت دەست نەکەوتوووە کە خوشت دەویت،  
بەدووی دا بگەرێ.

لەو مەیه خواری، وەکوو هەموو کاریکی دیکەى دلخواز، کە  
دیتەو، ئەوجا دەزانیت!

Your work is going to fill a large part of your life,  
and the only way to be truly satisfied is to do  
what you believe is great work.

And the only way to do great work is to love  
what you do. If you haven't found it yet, keep  
looking. Don't settle. As with all matters of the  
heart, you'll know when you find it.

Steve Jobs

سێشغل عملک جزاء کبیرا من حیاتک والطریقه الوحیده لتکون  
راضیا حقا هی أن تعتقد بأنک تقوم بعمل رائع، والطریقه الوحیده  
لتقوم بعمل رائع هی أن تحب عملک، وأن لم تجد عمل الذي تحب  
بعد، استمر بالبحث عنه. لا تتنازل. وکل الأمور التي تتعلق  
بالقلب ستعرف عندما تجده.

## کاتیک پیاوه کهت ده چیتته سه فەر، چۆن هاوسه رگریه کهت ده پاریزیت؟

به پینووسی: کورتنی

سهروهختی جه ژنی خوشه ویستی، ژماره یه کی بهرچاو له و ژنانهم  
بینی، که باسیان له وه ده کرد، پیاوه کانیان لی دووره، یان له خزمهتی  
سهربازین، یان له سه ر کارن.

دهمه ویت ئه وه بلیم: من ده زانم ژیان چۆن ده بیت، کاتیک تو خیزانی  
پیاویکی سه فەر کار بیت.

قورسترین ئه زموونی سه فەر کردنی پیاوه کهم، له سالی 2007 دا بوو،  
ئه وه بوو بو ماوه ی 200 و ده رۆژ له سه ر یه ک نه هاته وه و، له کار  
بوو. ریک ئه وه دهمه بوو ته مه نی منداله کانمان له نیوان 18 مانگی بو 3  
سالدا بوون.

ئای مه گهر هه ر من بزنام چهند ناره حه ته، بهرچایی بخۆ، نیوه پروان  
هه روا، ئیوارانیش واوه تر، مندال به و بچوو کییه، نه توانیت ناوی باوکی  
بلیت، کورسی ئه وسه ری میزه کهیش، ته نیایی کۆشتییتی!

ده زانم چهنده قورسه، بیزار ده بیت، خه فه تی ئه وه هه موو دووریی  
پیاوه کهت، رۆژیکت به سالیکی لی ده پروات.

ده زانم هه سستت چۆنه و، خۆت به دایکیکی تاقانه دیته پیش چاو  
هه موو شتیکی فییری منداله کان بکهیت، ده رسیان دابدهیت، لایه نی  
پرووحیان گه شه پیبدهیت، شوین برینه کانیان ماچ بکهیت، ئازاره  
که مه کانیان لی بره وینیتته وه، چیش تلینان و پاک کردنه وه و، حالته له  
ناکاوه کانیان، هه ر لیان مه پرسه!

به راستی ههستیکی سهیره، نهوه خو فلان ژن و فیسار خیزان، وا  
بوی ده رچوون و، له بهزمی خو یان ناکهون، پیاوه کهی منیش، نه  
باسی ههیه و نهیش خه بهری!

من ده زانم، ههستت چی ده بیته، کاتیگ نازانیت نهوه هه موو شته ی دینه  
ریت، چو ن مامه له یان له گه لدا بکه یته! ده گریته و ته نیا چاوه نوری  
گه پانه وهی میرده که تی.

هاور پیانم، من وهک خو ی ده زانم و باش ناگام لییه!

نه گه ر ئیوهیش نهوه باره ناخوشه به سه ری کردوونه ته وه، بیگومان بن،  
دلّم ها له لاتان.

به لام با رۆلگۆرکییه ک بکه ین و، بنۆرینه پیاوه کانمان:

خیره وا ده چنه سه فه ری؟ بو کار کردنه، بو پاره په یدا کردنه، بو  
جلکرینه، یان بو پارووه نانی مندالانه؟ نه مانه کارانیکی په سه ند و  
جوانن.

ئایا سه فه رکردنیان لهو کارانه ی ئیمه له ماله وه ده یکه ین، ئاسانتره؟  
ده زانن گه شته ئاسمانییه کان هه روا هه وانته نین، دانیشتن بو چه ندن  
ده مژمیر له فرۆکه خانه کان، یان لیخوری نی ئوتۆمبیل بو چه ندان  
ده مژمیر و، جاری وایش هه یه شه وی تیده که ویت، بایه بارانه، کریوه یه  
به فره، به ئاسانیش میوانخانه کانیا ن نادۆزنه وه، به جانتایه که وه له ملا  
بو نه ولا و ماوه ی هه فته یه ک، گوئیستبوونیان بو یاری منداله کانیا ن  
و، به رگه گرتنی دووری و نه توانینی به شداربوونیان، پاشان نه ی کاره  
سه ره کییه کانیا ن که پی هه لده ستن، نهوه هه موو مه یدانخوازییه ی دینه  
رپیان، هاور پیانی کاری توند ته بیعه ت، کریارانی هه مه جو ر  
به ریوه به رانی ناقولا!

پاشان دینه وه مال، شه که ت و ماندوو، بیزار و وه رز.

چی دەبینن؟ ئەى ھاوار، ژنانى ماندوو، لە ژيان بىزار، ئەگەر بىتوو  
بەئاگا نەيەينەو، چى دەقەومىت؟ بە راستى كارەساتە.

خۆم بەو قوناغەدا گوزەرم کردوو، جارێکیان دەمويست خۆم بۆ  
پشووێ کۆتايى هەفتە ئامادە بکەم و، بۆى دەرچين، کەچى وا  
پياووەکەم، سەيرى تۆپتۆپين دەکات و، بە نيازيش نيه تا ئىوارە، لە  
مال دەرچيئت!

هۆو کابرا، ئىدى بووەستە! يانى چى هەموو هەفتە کە پۆيشتوويت و  
منيش پالپشتيم کردوويت، کەچى ئىستا مېشيش ميوانت نيه و، ئاگات  
لە دلى من نيه و، ناتەويت حەزەکانم تير بکەم! دەى با هەرا و  
گۆلمەزىک بنينهو، کلکى کەرى تيدا بېچريئت!

ئازيزانم: ھاوسەرگيرى کارکردن بە گيانى يەک تيمى دەخوازيت، جا  
بۆ ئەوھى يارييه کەمان ببينهو، دەبيئت لە ريزى تىپى پياووەکەماندا  
بين!

پيوستە دوورتر لە حەزە خۆپەرستيه کانمان بنۆرين، سەيرى  
پیداويستى پياووەکانيشمان بکەين.

بروام وايە، باسى پیداويستيه کانى خۆمان بکەين، بەس خۆ ناکريت بە  
شيوەيەک بيئت، ئاشووبيک بخولقيين، ئەوسەرى ديار نەبيئت!

چى تيدەچيئت، با پاشەکشەيەک بکەين، با پیداويستيه کانمان بۆ  
سەرۆختيک، بەلاو بنين.

وا لە خوارەو ئەم خالانەتان بۆ دەنووسم، تاكو بتوانن پاريزگاربي لە  
ھاوسەرگيريه کەتان بکەن:

1- من و پياووەکەم پۆژانە قسە دەکەين: هەموو شەوانىک کە  
پياووەکەم لە کار دەست هەلدەگرئت، پیکەو قسە دەکەين، ديارە پيش

خهوتنى مندالەكان، لەگەل ھەر يەكئىياندا قسە دەكات، شتە خوشەكانى  
ئەو پۇژەى خۆيانى بۆ باس دەكەن، ھەندىك چاتچاتىنىش ھەروا.

پاش خهوتنى مندالەكان، ئىنجا نۆرەى من و ئەو، يەك دەمژمىرمان  
پىدەچىت، ھەندىك شەویش 5 خولەك زياتر نا، شەویش ھەيە  
شەرەنامە دەكەين و، جاریش بوو 2 دەمژمىر ھەقايەتمان کردوو!

2- ئەو ھەلبژاردوو ھەست بە تالى و بىزارىي نەكەم: چونكە ئەو  
ھەستە دەگونجىت لە ھەموو سەرئىشەيەكەو دەزە بكات، ئەگەر پى  
پى بدەيت. وزەكەم بەو ھەو بەفیرۆ نادەم كە ئەو لىرەيە يان نا، يان  
بلىم: ئەگەر ئەو ئىستا لىرە بووايە، ژيانمان باشتر دەبوو، نەخىر،  
ئەمەيە ژيانى و من و، دلخوشىي ھەلدەبژىرم!

3- پازىبوون ھەلدەبژىرم: بىستوتوانە گيا زياتر سەوز بشنىتەو،  
ئەگەر ھەسوودىي بە گياگەلى دەوروبەرى ببات؟

بۆيە، لەبرى تىروانىن لە دەوروبەرم، گيايەكەى خۆم ئاو دەدەم و،  
پەين دەكەمە ژىرى، تاكو ھەردەم سەوزباو بىت، ھەلبژاردنى  
پازىبوونىش، ھەنگاوى يەكەمى ئەو كارەيە.

4- من سوپاسى پياويك دەكەم، كار دەكات: زورىك لە ئافرەتان بە  
تامەزرۆى ئەو ھەو، پياويكى چاكيان بۆ برەخسىت، خوشى بوين،  
دلى لای مندالەكانى بىت. ئى پياويكىش ئامادەى كارکردن بىت و،  
داھات بۆ مالەكەى خۆى پەيدا بكات، لەو زياتر چى بكات؟ مەگەر  
كەبەيش بەكۆلیدا بدات!

ھەقى خۆيەتى سوپاسىگوزار بىت، چونكە پياوھەكەت لەگەل دنيادا  
بەشەر دىت و، لەپىناوى خىزانەكەيدا، لە جەنگدايە!

5- گرنگى بە خۆم دەدەم و، لایەنەكانى جەستەيى، پۆحى و سۆزدارىم  
دەپارىزم: لە مێژە حالى بوومە، ئىدى كەسىك نايەت و بلىت: "كچى

بۆ دانانیشیت و، کهمیک پشوو بدهیت؟“ یان بلیت: ”مهلهوانییهک بک و کتیپیک بخوینه ره وه.“

بویه، هر ده بیت زیاتر گرنگی به خۆم بدهم، به لکو وزه ی زیاترم هه بیت و، به منداله کانی بیه خشم.

ماوه یهک په نام بۆ ئافره تیک برد، ههفتانه یهک جار دههات و، بۆ ماوه ی 3 ده مژمیر چاوی له منداله کانم ده بوو، ریک ئه و کاته ی سه ره خه وی دوانیوه پروانیان ده شکاند، ده چوومه قاوه خانه یهک و، هه ندیک شتم ده کرد، 30 خولهک ده مامه وه، ئوخه ییش ئیدی کهس خۆیم پیدا هه لناواسیت، کهس نییه دامینی جله کانم بگریت!

کتیپیکم ده خوینده وه، ئه وه ده ستپیش خه رییهک بوو، خۆم دلخۆش ده کرد. له یادت نه چیت: که فاوی نیو ساوناکه، به پاره نییه و، جه ویشت ساف ده کات!

6- له خودا بپاریره وه و، چیت هه یه له وی داوا بکه: ئه مه کاریکی تا دواپاده گرنگه، هر من ده زانم ههستی ته نیایی چیه و چۆنه! وه لی تاکه پشوویهک که بهردهوام وه رمگرتوو، ئه و کزۆلی و نزایانه بووه له خودام کردوون، به وپه ری متمانه وه داوام له و کردوو!

7- زۆرزۆر پیی سه رسام بووین: پیش ئه وه ی پیاوه کهم بروات، بهردهوام خسته ی کاره کانیم ده زانی. پۆژانه نزام بۆ ده کرد، منداله کانیش هه روا، بۆ ئه وه ی له کۆبوونه وه کان، مه یدانخوازییه کان، هه لسوکهوت له گه ل کریاره کان و ئه و دیداره تایبه تانه ی هه بیوون، سه رکه وتوو بیت.

ئه وه، وای لی ده کرم هه ست بکه م منیش له هه مان تیپ یاری ده کهم، ههروهک چه زم ده کرد له ریک خسته ی جله کانیدا یارمه تی بدهم، بزانی بۆ هر یه کییک له و مه یدانخوازییانه ی له و هه فته یه دا دینه رینی، چی جلیک بپۆشیت.

ههولم دهدا له لايه نه گه شاوه كه بنورم، دهرچوونى نهو بو كار و  
دور كه وتنه وهى، بو من وهكوو ههليک وا بوو، ئادهى با سه يريکى  
لاپتوپه کم بکه م، کوره با چاويک به توره کانى کومه لايه تيدا، بگيرم و  
بزائم چ باسه؟

نهو بوو لاپه ريه کم به ناوى: "Women living well" کرده وه،  
ئاي که پيکه نيناوى بوو! له ناخى ته نياييه که مه وه، نهو کاره م بو هات.

هه ربويه، پيويست به نيگه رانى و خه فته ناکات، شتيک بدوزهره وه و  
خوتى پيوه سه رقال بکه، نه گه ريش زور ناره حته بوويت، دنياى لى  
نه بيته چه رمى چوله که، بولاي خودا بگه ريره وه، نهو هه رده م له گه لتايه،  
پشت و په ناته، نهى مه گه ر خوشى ناويت!

How to maintain your marriage when your husband travels?

[www.womenlivingwell.org](http://www.womenlivingwell.org)



#41

ژنی نموونه یی، ژنیکه پیاویکی نموونه ییشی هه یه!

An ideal wife is any women who has an  
ideal husband.

Booth Tarkington

الزوجة المثالية هي أي امرأة لديها زوج مثالي.

## ئەژدىھاكان و كچە سازادەكان

بە پېنوووسى: رېۋن ئىتچىسن

لەوانەيە ھەموو ئەژدىھاكان لە ژيانماندا ھىچ نەبن، مەگەر كچاننىكى  
شازادە بىيانەويىت ئەگەر بۇ تەنيا جارىكيش بوو، بە جوانى و  
ئازايەتتيەو ھەمامەلە بگەين. لەوانەيشە ھەموو ئەو ترسەي لە  
ئەژدىھاكان ھەمانە، شتتىكى كلۆلە و لە ناخياندايە و، خوشەويستى  
ئىمەي دەويىت.

### رېنەر مارييا رېلكە

بەھارى رابردوو لە "تۆكىۋ" بووم، لەگەل ھاوپرى نزيكە كەمدا كريستين  
لەژىر تابلۇ رەنگاوپرەنگە كاندا، پياسەمان دەكرد، دارى گىلاسش  
لەسەرمانەو، رېك كاتى زەردەپەر بوو.

دەنگى تىپىك مۇسقىاي جان، لە كۆلانئىكەو ھەوتە بەر گويم، دەركەوت  
4 قوتابى زانكۆ بوون، كەشخە و رېكوپىك، ھەر كەس بىويستايە،  
مۇسقىايان بۇ لىدەدا.

ئى رۈونە، ھەموو كەسىك كەيفى بە مۇسقىا نايت، لە ناوھراستى  
دووم گۆرانيدا، پىرە پياويكى بىلانە، خۆى كرد بەناو ئاپۇراكەدا و،  
بەسەر تىپەكەدا قىزاندى.

مۇسقىارەكان ھەرچى ھەولياندا كابرا دوور بخەنەو، سوودى نەبوو،  
دياربوو كابرا سەرخۆش بوو، بۆيە وەكوو دەلئىن: ئەو دەنگەدەنگە، بۇ  
وى، ببوو پەرۆى سوور و عەينەن گاي ئىسپانى، ھاتبوو مەيدان!

به منه وه، نزيكه ي 22 كه سيك ده بووين گويمان بو مؤسسيقاكه شل  
كردبوو، هه موومان سه يرمان ده كرد، ئاگره سووره له خۆم دووره،  
هيچمان نه كرد.

هه ستم كرد چهند داوه شاوين، من يابانيشم نه ده زاني، كابرايش وهك  
گاي ميشه كهر، هه ر شوقي ده دا و، ده ستي دايه گوچانيك و، كه وته  
ته پلليدان، ئي گوچانه كه قورس و، ته پليش به و ناسكييه، نووزه ي لي  
برا و كه لكي نه ما. يه كييك له مؤسسيقاژنه كان به ربوو ه گياني كابراي  
سه رخوش و، ته ختي عه رزه كه ي كرد. له ولاوه گهنجكي ديكي  
ياباني هات و، خوي به ناو هه شاماته كه دا كرد و، به ته نيشته پياوه  
پيره كه وه له سه ر ئه ژنوكانى دانيشته، ده سته كانى گرت و، وتي: ئايا تو  
باشيت؟

ئه ي خودايه، ئه وه چييه روو ده دات؟ تينه گه يشتم، وه لي ئه و شيوازه ي  
گهنجه كه م قهت له ياد ناچييت، چۆن ده ستي خسته سه رشانه كانى  
كابراي سه رخوش و، ورده ورده دوورى خسته وه!

دواي خويندنه وه ي قسه كه ي رينه ماريه ريلكه له سه ره وه ي  
چيروكه كه، ته نيا ئه و پرسسياره ده كه م: ئايا ده بيت ئه و پياوه پيره  
سه رخوشه، يه كييك له و كچه شازادانه نه بووييت و خوي شاردينته وه  
و، چاوه نوپري يه كييك بووييت، ئه گه ر بو يه ك جاريش بووه، به جواني  
و ئازايه تيبه وه مامه له بكات؟

Dragons and Princesses

www.inspirationpeak.com

# #42

تو بهر دهوام لهو ريگه يه ي که هه لسوکه وتی پی ده که یت،  
به پرسیت، به چاوپوشین له وهی هه ست به چی  
ده که یت!

You are always responsible for how you  
act, no matter how you feel.

أنت دوما مسؤول عن الطريقة التي تتصرف بها بغض  
النظر عما تشعر به.

## كچه شازاده راستينه كه

به پٽووسى: ستيف وايت - مات پيركت

له ئيوارهى جه ژنى له دايكبوونى كچه كه مدا، كچيكي 3 بو 4 سالان  
كچه كهى منى بينى كه به ناو چيستخانه كه دا دهات و دهچوو.

كچه كه به هه له داوان به ره و لاي كچه كهى من رويشت، سهيرى كرد،  
بوى پيكنه نى، پيكنه نينيك راستگويى ليده بارى!

پاشان گه رايه وه لاي دايك و باوكى. دواى كه ميك كچه كه به باوه شى  
باوكيه وه هاته وه و، ملي كز كردبوو، باوكى ئه و كچه، ده ستيكى به  
پشتى كچه كهى مندا هينا و وتى: كچه كه م وا ده زانيت، هه ر به راستى  
تو شازاده يت و، دهيه ويئت باوه شت پيدا بكات!

كچه كم رازى بوو، ئه و كيژوله نازداره يش به توندى باوه شى پيدا  
كرد، هوله كه پر بوو له فرميسك و خوشى ده ربرين و سلاو ناردن،  
2 وينه يان گرت، كچهى سه رسام، ده ستي جوولاند و تامازهى  
مالتاوايى ده ربرى و، له گه ل دايك و باوكيدا، بوى ده رچوون!

سهيره، رهنگى پيستي مندا له كهى من رهش بوو، كه چى كيژوله  
بچوو كه كه، هه ر شازاده كهى ده بينى و بهس، نهك شازاده يه كى سبي،  
يان شازاده يه كى رهش، شازاده يه ك نه هيچى ديكه!

مندا لان رقيان له يه كدى نابيته وه، ئه وان فير ده بن وا بن!

A real princesses

www.sunnyskyz.com

# #43

کاتیک به چاوه کانم له تۆم پروانی، وامزانی له یهک  
جوداین، به لام که به دل سه یرم کردی، زانیم ئیمه  
له یه کده چین!

When I see you through my eyes, I think  
that we are different. When I see you  
through my heart, I know we are the  
same.

Doe Zantamata

ندما نظرت ألیک بعینی ظننت أننا مختلفان. ولكن عندما  
نظرت ألیک بقلبي عرفت أننا متشابهان.

هه لويستی پيچه وانهي جوان، له به خششه كاني خودا  
به سهرته وه، ببه خشه:

ژنيكم و له فليپين ده ژيم، تاكو به لات هوه ديمه نيكي ئاسايي بيت، كاتيک  
ده بينيت كه سانتيك مال و پيخه فيان، شه قامه كانه!

هه نديك خيزان خه رجي رپوژانه يان ته نيا دولا ريکه، نه گه ريش نه وه يان  
ده ست بکه وييت، خو يان به پاشا ناگورنه وه!

بو يه كاتيک پاره يه كي زياترم چنگ ده كه وييت، هه نديك شتي زياده  
ده كرم، وه كوو: بيسكويت، نان و ئاو، تا بيانده مي، پاشان ده يانکه مه  
چهند قوتويه كي پلاستيكي هوه و، به شه قامه كاندا ده گه ريم و،  
به سهر ياندا ده يبه خشمه وه.

ده مه وييت خه لكان نرخي هاوبه شيبوون بزائن و، نه وه ي هه يان  
به لايانه وه به قيمه ت بيت. خو له وان هيه نه وه ي من ده يبه خشم، كه م  
بيت، وه لي ده بينم پي دلخوش ده بن.

بو يه به رده وام شايه ني نه وه يت نه وه خيره بکه يت، چونکه وات لي  
ده كات له ناوه وه خوت به ده وله مه نديك نه گورپيته وه!

Sharing your blessings

www.values.com

# #44

به بی بییر لیکنردنه وه، بیه خشه، به بی له بییر چوونه وه،  
وه ربگره.

Always give without remembering and  
always receive without forgetting.

أعط دوما دونما تذكر، وخذ دوما دونما نسيان.



## بەرھەممەکانی دیکەى وەرگىر:

أ- نووسىن:

1. درۆکانى عىشق، پرۆسەى كەپلايەتى لە زانكۆدا، سلیمانى، 2008
2. سەلەفییەتى ھاوچەرڤ و رىچكەى ئىرجاء، لىكۆلینەو، 2010
3. سەرورەرى شەریعەت، لىكۆلینەو، بەراوردكارى، 2010
4. وەلامىكى پوون بۆ ئەوانەى بە ھەلە لە سەید قوتب گەشتوون، 2010
5. پۆشنبىرى یان تارىكبىرى، وەلامىك بۆ ھەلمەت گوران، 2012
6. ھۆشیارىی ژینگەى و پۆلى خىزان و قوتابخانە، 2015
7. ئىسلام و ەلمانىیەت دوورپانى لىك جىابوونەو، ئامادەى بۆ چاپ.
8. برامان برایى كىسەمان جودایى، خانەى چاپ و پەخشى رىنما، 2018

ب- وەرگىران:

1. بۆچى لە رەخنە دەترسىن، سەلمان ەودە، 2009
2. شتانىك نابىت مسولمان نەیانزانىت، سەلاح ساوى، خالد موسلىح، 2010
3. ستراتىژییەتەکانى ەقلى ناوہو، ئىبراھىم فەقى، خانەى چاپ و پەخشى رىنما، سلیمانى، 2017
4. ستراتىژییەتەکانى پەيوەندىکردنى كارا، ئىبراھىم فەقى، خانەى چاپ و پەخشى رىنما، سلیمانى، 2017
5. ھونەرى خزمەتکردنى كرىاران، ئىبراھىم فەقى، خانەى چاپ و پەخشى رىنما، سلیمانى، 2017
6. بەرپۆەبردنى كات، ئىبراھىم فەقى، خانەى چاپ و پەخشى رىنما، سلیمانى، 2017

7. ھىزى گەرموگورپى، ئىبراھىم فەقى، خانەى چاپ و پەخشى رېئىما، سلىمانى، 2017.
8. يادگە و بىرخۆھىتئانەوہ، ئىبراھىم فەقى، خانەى چاپ و پەخشى رېئىما، سلىمانى، 2018.
9. كارکردن بە گروپ، ئىبراھىم فەقى، ناوہندى رۆشنىبرى ئەدىبان، سلىمانى، لەژىر چاپدايە.
10. خەواندن بە ئامازەبۆکردن، ئىبراھىم فەقى، ناوہندى رۆشنىبرى ئەدىبان، سلىمانى، لەژىر چاپدايە. \* چاپدايە.

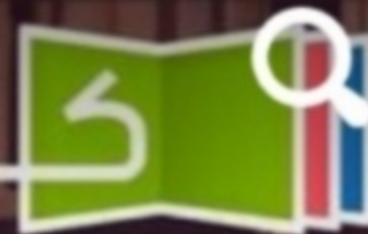
گروپی کتیبخانہی ( PDF )

ئیمہ ہمیشہ بہرہ و امین له خزمہت کردنتان

وہ بہرہم و کاری نوی



کتیبخانہی ( PDF )



گروپیک بو خزمہتکردن بہ خوینہران و  
خویندکاران و کتیب دۆستان



EDIT

> **کتیبخانہی ( PDF )**

Public group · 90K Members