عەرەبی - ئینگلیزی - کوردی

شتە جوانەکان

هەموو ڕۆژەکانت
بە خۆشەویستی و پێکەنین و شادییەوە تێپەڕێنە

کتێبخانەی (PDF)

نووسینی: عەلا دیوب
وەرگێڕانی: سامان مامڵێسی

ناوەڕۆک...

پەیوەندییەکی مەتەڵاویی
ژیان خۆرەتاو و، پەلکەزێڕینەیەک نییە
دوو قسە، نەک زۆر و بۆر!
تاقیکردنەوەی ژیان
نامەیەک بۆ ئەو کەسەی حەز دەکەم وەکوو ئەو بم
نامەیەک بۆ خوشکەکەم
نامەیەک بۆ ئەو کەسەی تاڵاوی ئازاری بە قوڕگدا کردم
سۆفیا ئەمان سۆفیا!
دڕندەیەک کوڵمە ئاڵەکەی گەست
سەروەختی لە خەوهەڵسانی بەیانیان
گرنگ هەوڵدانە نەک بردنەوە یان دۆڕان
گاڵتەجاڕەکە
تەنیا ئیمێلی
پیاڵەی خۆشەویستی
وانەگەلێک لە یاریگاوە
ئاماژەیەک بە دەست
پێناسەی منداڵان بۆ خۆشەویستی
لاواندنەوە
لە گوندێکی بچووک ڕووی دا
ئایا دەزانیت گەورەترین بەربەست لە بەردەمتدا چییە؟
ژیان کیسەیەکە لە بەزالیای بەستوو!
ئامێرێکی فێرکاریی نوێ
ژیانێکە، ئێستا بە چێژترە
سپێتیی بەفر، چیرۆکە ڕاستییەکە
گوڵەکە لێمەکەرەوە، هاوڕێی بە!

ئامانجەکانم بۆ ساڵی نوێ
چەند دیارییەک لە دڵەوە
تۆ ئامادەیت یان نا؟
کێ شەمەندەفەری ژیانت لێدەخوڕێت؟
کوڕم، تۆ ژیانی منی
ڕاوکردن
لەبیرت بێت، تۆ لەگەڵیدا دەژیت، نەک بە هۆیەوە بمریت
خۆشەویستیی منداڵێکی بچووک بۆ خێزانەکەی
ئەمە کارێکی باشە
ئەی منی خۆشەویست
وانەکانی ژیان
ژیان لەوە گەورەترە
هەستەوە
شاری پەشیمانی
نامۆیەکی نادیار
گەنجینە گرانبەهاکە
شیفای خۆت، بە دەستی خۆتە
پارسەنگی زێڕ
١٠ چیرۆک بەڵام ١٠ ئامۆژگاری
تەمەنت چەندە؟

گروپی کتێبخانەی (PDF)

ئێمە هەمیشە بەردەوامین لە خزمەت کردنتان

وە بەرهەم و کاری نوێ

کتێبخانەی (PDF)

Public group · **100K** Members

پێشەکیی وەرگێڕ....

کتێبێک پڕ لە چیرۆکی ئەفسووناویی، بوخچەیەک پڕ لە پەیڤ و حیکمەتە بەرزەکان، هەمبانەیەک لێوڕێژ لە ئامۆژگاریی و ڕێنمایی، پریاسکەیەک سەرڕێژ لە هاندان و گەشەپێدان، نە تەنیا چیرۆکگەلی بێگیان!

لە دووتوێی هەر چیرۆکێکدا، پەندێک، لە ناواخنی هەر وتەیەکدا، ئەقڵێک، لە ناوەڕۆکی هەر حیکمەتێکدا، چرایەک.

بخوێنەرەوە و، سەرت بەرز بکەرەوە، بخوێنەرەوە و، دڵت ئاو بدە، تێفکرە و، هزرت تێر بکە، ئەوە تۆی لەنێو مێرگوزار و باخی جوانیدایت، ئەوە تۆیت دەستلەملانی گوڵاڵە و بەیبوون و کنێریت، تۆیت پیاسەیەک بەنێو داناییەکاندا دەکەیت، تۆیت بۆن بە ژیرییەوە دەکەیت، بەڵێ، تۆیت چرای جوانی دەگێڕیت.

گەشتێکی خۆش و، سەفەرێکی ئەفسوناوی و، گەڕانێکی سیحراویی، برۆ و، گوڵەوەچنی خۆت بکە، چەپکێک هیوا و، دەسکێک ئومێد بچنە. ڕۆیشتیت؟ دڵنیام بە دەستبەتاڵی نەگەڕاویتەتەوە، ڕەببی بەخێر بێیتەوە، ئەو لەشەت ساغ و، یاخوا ماندوو نەبیت! ئازیزان، با جێدەستی خۆم لەم وەرگێڕانەدا، بخەمە بەرچاوتان:

دەقەکان لە بنەڕەتەوە ئینگلیزیی بوونە، خراونەتە سەر زمانی عارەب و، منیش کورداندوومن، بەڵام چۆن کورداندنێک؟

جلوبەرگی عارەبم لەبەر داکەندوون، دسداشە بۆ کەواو سەڵتە و مرادخانی، عەگال بۆ جەمەدانێ و مشکی، شەحاتەیش بۆ کڵاشی هەورامی!

کاڵای کوردیم بە باڵای دەقە عەرەبییەکەدا کردووە و، بە ئەقڵی خۆم، قیافەیەکی جوانکیلە و کەشخەم لێ دروست کردووە، ئیدی نازانم باڵاکەی چەند کوردانەیە و، ڕستن و چنینەکەی، چەند وەستایانەیە؟ ئێوەی سەنگین دەتوانن بڕیار بدەن، داخۆ تا چەند لەو کارەمدا سەرکەوتوو بووم. لە خوام داوایە، دیارییەکی کوردانەی ڕەزاسووکم پێشکەش کردبن.

سا بەڵکو وا بێت.

سامان مامڵێسی

هەولێر، بەهاری ٢٠١٩

ڕەمەزانی ١٤٤٠

پێشەکی..

لەم کتێبەدا ئەو گەنجە دەناسیت کە بەسەر نێچیرەکەیدا گریا. بە منداڵێک ئاشنا دەبیت، کە بووکەڵەیەکی کڕی، تا بە دایکیدا بەرەو ئاسمان بینێرێت و، بۆ خوشکەکەی بیکاتە دیاری!

گەنجە گاڵتەجارەکە *ڕۆلۆ* دەناسیت -هێشتا زووە پێت بڵێم *ڕۆلۆ* کێیە- چیرۆکی دایکێک دەبینیت، کە ئاژەڵێکی دڕندە قەپ بە ڕوومەتی کیژۆڵەکەیدا دەکات!

هەموو ئەو کەسێتییانە دێنە ڕێت و، هاوبەشی فرمێسک و زەردەخەنە و، هەستە شڵەژاوەکانیان دەبیت. ئەوان بانگت دەکەن تا لەو جیهانەی ئەواندا، ئەگەر کەمێکیش بووە، بژیت، بۆ ئەوەی دواتر، سەرلەنوێ بەرەو جیهانەکەی خۆت دەربچیت، چ جیهانێک؟ بەسۆزتر، مرۆڤانەتر، تەبعەن ڕەقتریش!

ئەم کتێبە باسی شتە جوانەکانی نێو باخی ژیانت بۆ دەکات، لەبارەی خۆشەویستییەوە دەدوێت، قسە لە پرسی متمانە دەکات، تیشک دەخاتە سەر ئارامگریی و بەرگەگرتن و بێهیوانەبوون.

چەندان چیرۆکی ئیلهامبەخش و، بڕگەی هاندەر لە هەگبەکەیدایە، کە لە زمانی ئینگلیزانەوە وەرگێڕدراون.

حەزم نەکرد پۆلێنیان بکەم، بەڵکو وەکوو گوڵان بەناو مێرگوزاردا، پەرشوبڵاو بوونەتەوە، جا دڵت کام گوڵی گرت، ببە هاوڕێی، بەڵام ئاممان نەکەی لێیبکەیتەوە!

لە کۆتایی هەموو چیرۆکێکدا، ناوی ئەو سەرچاوەیەم نووسیوە، کە لێیەوە وەرمگرتووە، هەروەک هەندێک چیرۆکی گەلەک کورتم وەکوو

ناوەخن، کۆکردووەتەوە، جاریش هەبووە، بڕگەیەکم لە چیرۆکێکی درێژ دابڕیوە و، وا لێرەدا ڕیزم کردووە.

ئەوە مـن و هەڵبـژاردن و وەرگێـڕانەکەم، ئەوەیـش ئێـوە و خوێندنەوەیان و، بەهرەمەندبوون لێیان.

هەر خودا پشت و پەنا و سەرخەرە.

عەلا دیوب ، کوەیت ٢٠١٧

پەیوەندییەکی مەتەڵاویی

کوڕەکەی خۆشویست، وەلێ ئەوە هێشتا چارەی نەدەکرد.

بۆیە، هەموو فێڵێکی بەکار هێنا، ئەو فێڵانەی ئافرەتان وەکاریان دەخەن و، وەکوو بەشێک لە کردەی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی، بۆ ئەوەی سەرنجی کوڕەکە بەلای خۆیدا ڕابکێشێت.

چەندان هەڵوێستی ڕەخساند و، یاریی پێ دەکرد

گەمەیەکی بەهێز و ململانێیەکی توند

قسەی لێ دادەبڕی

ڕووی بە پیاوانی دیکە دەدا تا غیرەی بجووڵێنێت

هەموو حەزەکانی کوڕەکەی وەلام دەدایەوە و، پێیانەوە ئالوودە بوو، گڕی عەشقە و ئارامی لەبەر بڕیوە.

خۆشی ویست، وەلێ هێشتا دڵی ئاوی نەدەخواردەوە، دەیویست وا بکات کوڕەکە بەردەوام بیبینێت، وەکوو ئافرەتێکی شۆخ و شەنگ بیلاوێنێت.

جلی تا بڵێی تەسک و وروژێنەری لەبەر دەکرد.

کام پێڵاوەی بنی بەرزە، لە پێی دەکرد و، خۆی خستبووە نێو مەترسییەکانی ئازاری دەماری سمتەکان و، هەوکردنی جومگە هەڵگەڕاوەکان و ڕۆماتیزمی پێیەکانەوە!

هەرچی گوارە و ئەنگوستیلە و بازنی جوانە، بەپێی ڕێکی و گونجان لەگەڵ ڕەنگی جلەکانیدا، بەکاری دەهێنان.

هاوێنەی دەسکردی بە چاوەکانییەوە دەلکاند، ڕەنگی قژی دەگۆڕی، وازی لە ماکیاژ دەهێنا، هەرچی مۆدێلی جوانکارییە، خۆی پێ تیفتیفە دەدا.

خۆشی دەویست، بەڵام هێشتا نەیتوانیبوو کوڕەکە بهێنێتە ژێر بار، پێویست بوو زیرەک بێت، ڕووخۆش و هەمیشە جوداواز بێت.

دەمی لە بابەتەکانی نێو کتێب و، فەلسەفە و سیاسەتی ڕۆژهەڵاتی، وەردەدا. خۆی وا دەردەخست کە گوایە حەزی بە وەرزشە.

هەزاران ڕێگەی داهێنا، تا وا بکات کوڕە بهێنێتە پێخەنین.

کچێکی تا بڵێیت ڕێکوپێک، لەگەڵ هاوڕێکانیدا، لەگەڵ خێزانەکەیدا، هەموو هەوڵی بۆ ئەوە بوو، ئەو کوڕە لێی نزیک ببێتەوە.

وەلێ، ئەو دەمەی زانیی هەموو جادووەکانی پووچەڵ بوونەتەوە و فایدەیان نییە، بڕیاری دا واز بهێنێت، پەککوف ئەوە چی بوو!

ئەی خودایە، ئەوە بەڵابوو یان کوڕ، دەک عەمرم نەمێنێت وا وام بە خۆم کرد!

زۆرێک لە ئێمە لە ژیانیدا بەرەوڕووی یارییێکردن بە هەست و سۆزی دەبێتەوە، بەڵام سەرەڕای ئەوەیش، پێویستە هەڵبستینەوە و، بەردەوام بین و، دڵمان هەلێکی دیکە بە خۆشەویستی بدا، خۆ لەوانەیە ئێستا کوڕێک بە تاسەوە خواخوای نیگایەکی ئێمە بێت!

Lana Zakinov

www.letterpile.com

Death ends of life, not a relationship.

Mitch Albom

مردن ئەوەیە کۆتایی بە ژیان دەهێنێت، نەک کۆتاییهاتنی پەیوەندییەک بێت.

الموت هو ما ينهي الحياة، وليس انتهاء علاقة.

@ @ @ @

پرسیم: ئایا لەبیرکردن قورس بوو؟

- نەک بەو قورسییەی دەستت بە شتێکەوە گرتبێت و، ڕاستەقینە نەبووبێت.

سألت: هل كان النسيان صعباً؟

- ليس بصعوبة التمسك بشيء لم يكن حقيقياً.

What is hard? I ask.

Letting go?

–No as hard as holding on to something that wasn't real.

Lisa Schroeder

ژیان خۆرەتاو و، پەلکەزێرینەیەک نییە

Let me tell you something you already know. The world aren't all sunshine and rainbows. It's a very mean and nasty place and I don't care how tough you are it will beat you to your knees and keep you there permanently if you let it.

You, me, or nobody is going to hit as hard as life. But it isn't about how hard hit. It's about how hard you can get hit and keep moving forward. How much you can take and keep moving forward.
That's how winning is done.

Rocky Balboa

لێم بگەڕێ، باسی شتێکت بۆ بکەم، کە پێشتریش دەتزانی، جیهان هەمووی خۆرەتاوێک نییە و، ئاوێزانی پەلکەزێرینە بێت، شوێنێکی پڕ لە ناخۆشی و تاڵی و سوێرییە، جا تۆ هەرچەند بەهێز بیت، گرنگ نییە، هەر دەبێت ببێتە سەرچۆکان و ملکەچی بیت. ئەگەر ڕێی پێ بدەیت، هەردەم بە ملکەچی و سەرشۆڕی دەتهێڵێتەوە.
نە من و نە تۆ و، نەخەڵکانی دیکەیش، لێدانی وا بەهێزی وێنەی لێدانەکانی ژیانیان، بەرنەکەوتووە. بەڵام مەسەلەکە هەر بەهێزیی لێدانەکانی نییە، بەڵکو بە توانای تۆوە بەندە کە چۆن لێدانەکانت بەردەکەوێت و، چۆنیش بەرەوپێش دەڕۆیت؟
بەوەوە بەندە، تۆ تا چەندێک لێدانت بەربکەوێت و، هەر لە بەرەوپێشچوون بەردەوام بیت.
ئادەمیزاد بەو شێوەیە سەرکەوتن دەخوڵقێنێت.

دوو قسه، نەک زۆر و بۆر!

ڕۆژێکیان مێردی ژنێک کۆچی دوایی کرد، ژنە بەستەزمانەکە، بەیانییەکی سارد و بێگەرد، لە گەرمیی ژووری نوستنەکەیاندا، لەو خەیاڵەدا ڕۆچووبوو، کە لە ئەنجامی درککردنی بە ئازاری داخۆ دەبێت شتێکی دیکە لە ژیاندا مابێت و، شایەنی ئەوە بێت هیواکانی پێدا هەڵبواسێت!

ئەی هاوار بۆ خۆم، ئیدی هەرگیزا و هەرگیز لە باوەشگرتنێک نابینم. ئەو چرکەساتانەی تایبەت بوون و ئاهەنگمان دەگێڕا، ئیدی ماڵئاوایی یەکجارییان کرد، ئەی گوتوبێژەکانی تەلەفۆنی و چاتچاتێن بۆ ناڵێیت، بابە وەڵڵا یەک خولەکیش شک نابەم و، دڵی خۆمی تێدا هەڵبڕێژم.

جاری وا هەیە، زیاتر گرنگی بە وەدەستهێنانی شتێک دەدەین، کەچی بە زوویی دەڕوا و، گەڕانەوەیشی دیار نییە، تەنانەت فریای خواحافیزیش ناکەوین و پێی بڵێین: خۆشم دەوێیت!

بۆیە باشتر وایە دەمێک ئەو شتەمان هەیە و، لە بەردەستماندایە، خۆشمان بوێت، گرنگی پێ بدەین. ئەگەر شکا چاکی بکەینەوە، ئەگەریش نەخۆش کەوت، تیماری برینەکانی بکەین.

ئەو قسەیە بەسەر هاوسەرگیریدا، بەسەر ترومبێلە کۆنەکانماندا، بەسەر منداڵانێک نمرەی قوتابخانەیان نزمە، بەسەر دایک و باوکماندا، بەسەر باپیر و داپیرە کەنەفتەکەماندا کە لە لێواری مەرگن، جێبەجێ دەبێت.

ئێمە دەیانپارێزین، چونکە شایەنی ئەوەن، هەروەک ئێمەیش شایستەین بەو کارە.

لەوانەیە ئەو شتەی پێویستە لەدەستی نەدەین و ئاگامان لێی بێت، هاوڕێیەکی نزیکمان بێت و، بۆ کارێک لێمان دوور کەوتبێتەوە، یان هاوڕێی قوتابخانەمان بووبێت و پێکەوە گەورە بووبین.

بێگومــــان شـــتانێکی کەم هەن کە دڵخۆشـــمان دەکەن، ژیـــانیش بە ئەنـدازەی گرنگـی ئەو کەسـانەی کە دەیانناسـین و، نـاوازەن، گـرنگە، بۆیە هەر وا بە نزیکی لەخۆمان دەیانهێڵینەوە.
ئەوەی گـرنگە، وا بکەیـن هەر کەسـێک لەوان، جـا هاوڕێکانمـان بـن، ئەندامانی خێزانەکەمان بن، بزانن کە ئێمە خۆشمان دەوێن، ئەگەریش بڕوامان وا بێت ئەو وا نییە.
ئـای چەنـد سەرسـامی ئەو ئاسـەوارەی زەردەخەنە دەیخوڵقێنێـت، دەبین. دەزانـی وتـم: بـا دوو قسـەت بـۆ بکەم، نە زۆر و نە کەمـیش، تەنێ دوو وشە: "من خۆشم دەوێیت!"

www.agifttofininspiration.com.au

تاقیکردنەوەی ژیان

گەنجەکە پێش ئەوەی دەست بە خوێندنەکەی بکات، ویستی بزانێت داخۆ مامۆستاکە کێیە؟

- ئایا دەکرێت پێم بڵێیت: مەبەست لە ژیانی ئادەمیزاددا چییە؟

+ مامۆستاکە وتی: ناتوانم.

- یان بەلایەنی کەمەوە، ناوەڕۆک و کرۆکی ژیان چییە، تا بیزانم؟

+ ناتوانم.

- ئایا دەکرێت، بەرەو ڕێگەی ناسینی سروشتی مردن و، ژیانی دوای مردنم بەریت؟

+ ناتوانم.

گەنجەکە بە سووکزانینێکەوە ئەو ناوەی بەجێ هێشت و، ڕۆیشت. شوێنکەوتووانی مامۆستاکە، لەوە ترسان ئەو گەنجە بۆ وا خۆی بە بچووک و نەزان نیشان دا.

وەلێ مامۆستاکە بە هێورییەکەوە وتی: دەبێت چ سوودێک لەوەدا هەبێت، گەوهەری ژیان و ماناکەی بزانیت، ئەگەر لە بنچینەوە تاقیت نەکردبێتەوە؟ من وای بە باشتر دەزانم، پارچە حەڵواکەت بخۆیت، نەک لێی ورد ببیتەوە.

Anthony De Mello

www.inspirationpeak.com

Be patient toward all that is unsolved in your heart and try to love the questions themselves.

Do not now seek the answers, which cannot be given to you because you will not be able to live them. And the point is, to live everything. Live the questions now. Perhaps you will then gradually, without noticing it, live along some distance day into the answers.

Rainer Maria Rilke

لەبەرانبەر هەموو ئەو پرسیارانەی سەرقاڵت دەکەن، ئارام بە، هەوڵ بدە هەمان ئەو پرسیارانەت خۆش بوێت. خۆت بەدوای ئەو وەڵامانەدا کە دەستت ناکەون، ماندوو مەکە، چونکە هەرگیز توانای ئەوەت نییە لەگەڵیاندا بژیت. ئامانجەکە ئەوەیە، تۆ لە هەموو ئەو شتانەدا بژیت. ئێستا لە پرسیارەکەدا بژی، لەوانەیە ڕێک لەو کاتەدا و تۆزەتۆزە، بێ ئەوەی تێبینی بکەیت، سەروەختێک دادێت لەو ڕۆژە دوورەدا بژێیت، کە تێیدا بە وەڵامەکە دەگەیت.

كن صبوراً تجاه كل الأسئلة التي تشغلك، وحاول أن تحب الأسئلة ذاتها، لا تسع وراء الأجوبة التي لا تستطيع الحصول عليها الآن، لأنك لن تكون قادراً على أنْ تعيشها، فالقصد هو أن تعيش كل شيء. عش السؤال الآن، ربما حينها بالتدرج –دون أن تلاحظ– ستجد نفسك تعيش ذلك اليوم البعيد الذي تصل فيه إلى الإجابة.

نامەیەک بۆ ئەو کەسەی حەز دەکەم وەکوو ئەو بم

دایکی خۆشەویستم، تۆ کە هەموو شتێکت بە یەک جار کرد:

تۆ ئەو کەسەی حەز دەکەم وەکوو تۆ بم. لە هەموو ڕۆژێکدا کە هەلم بۆ بڕەخسێت، حەز دەکەم وەکوو تۆ بم. گشت ڕۆژێک هەلم بۆ بڕەخسێت، ببم بە ئەو دایکەی زیاتر گرنگی بدات و، ناسکتر و خۆشەویستتر بێت و، نە هاتوهاواری بێت و، نە دۆ و دۆشاویش تێکەڵ بکات!

هەموو ڕۆژەک هەلم بۆ بڕەخسێت و، ژەمەکان بە خوانێکی شاهانە بڕازێنمەوە و، یاریگەلی وا بکەم پڕچێژ و ڕۆشنبیری بێت، ماڵەکە پاک بکەمەوە و بیکەم بە گوڵ.

وەلێ، هەموو ڕۆژێک ئەستێرەی هیوایەکم دەکوژێتەوە و، ئەم خەونانەم لێ دەبن بە مۆتەکە، ماڵەکەم پاکوخاوێن، بەڵام منداڵەکانم بێزار، یان ماڵەکەم وێنەی مەزاتخانە و، منداڵەکانیشم خەنی.

جاریش هەیە دەمەوێت سفرە و خوانێک بڕازێنمەوە و خواردنێک ئامادە بکەم، وەکوو دەڵێن: دەست و پەنجەی خۆتی پێوە بخۆیت، کەچی متبەقەکەم هەزار بە هەزار و پشێوی.

بەو ڕاستییە گەیشتووم، هیچ کەس لەم دنیایەدا، ناتوانێت ئەو کارانە پێکەوە کۆ بکاتەوە. کاتەکانمان دیاریکراو و سنووردارن، هەر دەبێت شتێکی گرنگتر بۆ کاتێکی پێویست و گونجاو، هەڵبژێرین. ئەوەیش یانی ئێمە لە هەمان کاتدا، ئەنجامدانی شتێکی دیکە هەڵنەبژێرین. مەسەلەکە وەکوو بەری بەیان ڕوونە.

بەڵام کاتێک هەوڵی ئەوە دەدەم، هاوسەنگی لەنێوان هەموو کارەکاندا، ڕابگرم، ئەو بارە هەستێکم دەداتێ، کە من شکستخواردووم، کەچی لە ڕاستیدا وا نییە و، تەنیا ترسێکە و هیچی دی.

کەسێک نییە هەموو ژەمەکان ئامادە بکات، ماڵەکەی خاوێن بکاتەوە، یارمەتی منداڵەکانی بدات و وانەکانیان پێ بخوێنێتەوە، چی و چی دیکە بکات. هیچ کەس لە هەمان کاتدا، ناتوانێت ئەو هەموو ئەرکە پێکەوە ڕابپەڕێنێت، تەنیا من نەبێت!

ئەدی چی دەبوو، ئەگەر هەموو هێزم بدایەتەوە بەرخۆم و، وازم لە سەرزەنشتکردنی خۆم بهێنایە و، دوای کڵاوی بابردووی ئەستەم نەکەوتمایە، تەنێ تەرکیزم بخستایەتە سەر ئەو شتانەی دەتوانم بیانکەم؟ چی دەبێت ئەگەر چەند ئامانجێکی ژیرانە دیاری بکەم و، لە هەوەسی کردنی ئەو هەموو شتە، دەست هەڵبگرم؟ چی ڕوو دەدات ئەگەر لەو کاتەی کە بە منداڵەکانمەوە سەرقاڵم، چێژ وەربگرم و، لێیان بگەڕێم خۆیان لە خۆڵەکەدا بگەوزێنن و، سەراپای گیانم تۆز دایبگرێت!

ئێستا دڵنیام، بە بەردێک دوو چۆلەکە ناکوژرێت، ئەو هەموو ئەرکەم لە یەک کاتدا، بۆ ڕاناپەڕێنرێت، ئەگەر وا بیر بکەمەوە، کە دەتوانم، زەینێکی خەیاڵپلاوم هەیە، ئەو کات لەخۆم بپرسم: ئەوە ئەقڵم بۆ کوێ کۆچی کردووە؟

توانابینی بیرۆکەکانم کۆ دەکەمەوە و، دەبم بە دایکێکی بەختەوەر، چونکە خۆم حەزم بەوەیە، دایکێک ئاسوودە و دەم بە خەندە، خاڵی لە هەموو خەفەت و مەراقێک، دەیشزانم ئەو دایکە وا لە ناخمدا!

Kathryn Trudeau

www.kathryntrudeau.com

هەواڵە ناخۆشەکە ئەوەیە، کات دەفڕێت، بەڵام هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە، خۆت فڕۆکەوانەکەیت!

The bad news time flies. The good news you are the pilot.

Thomas S. Monson

الخبر السيء أن الوقت يطير، ولكن الخبر الجيد أنك أنت الطيار!

© © © © ©

خێراترین ڕێگە بۆ ئەوەی شتانێکی زۆر بکەیت، ئەوەیە لە هەمان کاتدا، یەک شت بکەیت.

The shortest way to do many things is to do one thing at a time.

Richard Cech

الطريقة الأسرع لتفعل الكثير من الأشياء، هي أن تفعل شيئاً واحداً في الوقت نفسه.

نامەیەک بۆ خوشکەکەم

خوشکی شیرینم:

لەبیرتە ئەو دەمەی منداڵ بووین، ڕۆژانە دەنگەدەنگ و قرەمان بوو، لەسەر چیش؟ ڕێسای ئەو یارییانەی خۆمان دامانهێنابوو.

بە دەم هەمیشە هەرامان بوو، وەلێ لە کۆتایی ڕۆژەکەدا، دەست لەملانی یەکتر دەبووینەوە و، وەکوو ئەوەی نە بامان دیبێت نە بۆران!

دوای هەموو ئەو ماوەیە، ئێستا لە دنیای گەورەکاندا‌ین، هەر ئەو دووەین کە جاران لەژێر مێزی نانخواردنەکەدا، جێگەمان دەگرت. چاک لەبیرمە ڕۆژێکیان لێمان بوو بە هەرا و زەنا، ئەو ڕۆژەی لە ماڵی نەنکمان بووین، من ٥ ساڵان بووم، چی ناشیرینە ئەوەم بە دەمدا هات، تەنانەت وتم: خۆزگە دەخوازم تۆ خوشکم نەبوویتایە!

کاتێک بیر دەکەمەوە، ئەو قسەیە، خراپترین وشەیەکە لە دەمم دەرچووبێت، ئای کە بە داخەوەم بۆی.

ژیانی من بێ تۆ بێزارکەر دەبوو، ئێ خۆ هەندێک کەمتر بێزار دەبووم. لەوانەیە, هاهاهاها. ببورە ئەم قسانە دەکەم، دەمێکە جێگەی شانازی منی، ئای کە بەختەوەرم خودایە!

هەر کات لە ماڵ دەربچووینایە، چێژێکی بێوێنەم دەچەشت، تۆ یەکسەر لێم حاڵی دەبوویت، وەک دەتوت دوو منداڵی دووانەین. نامەی دووانەیەک لە ڤیەنناوەت لەبیرە؟ هاهاها، ئێمە لەیەکجوداین، هەر زۆریش بەڵێ، کەچی لەیەکدیش دەچین، سەیرە ها، بە ڕاستی سەیرە!

لەم کاتانەدا تۆ قاوەی فەرەنسی ئامادە دەکەیت و، منیش پێخەنینم دێت، ئای ئەو ئیسفنجە پیسە چییە بەکاری دەهێنیت، ئۆە کچێ لەوە

زیادتر میکرۆباویی مەکە، ئایا دەتزانی ئەو شتە دەیهێنامە قاقای پێخەنین!

من زۆر شتم خۆش دەوێت، کە پەیوەندیی بەوەوە هەیە تۆ لەسەریت. ئای کە وەکوو من شێتەڵۆکی، تۆ کاتێک گوێت لە گۆرانی " It Makes Me Ill" دەبێت، دەیکەیت بە شایی و لۆغان، تۆ بیرۆکە گەمژانەکانت لا خۆشەویستە!

بە سادەیی، من دەزانم تۆ چیت و کێیت، خۆشم دەوێیت، هەرچیت هەبێت، هەرچۆنێک بیت، وەکوو خۆت هەر خۆشم دەوێیت!

"خوشکی ڕاستەقینە، بریتییە لە هاوڕێیەکی ڕاستەقینە، هاوڕێی ڕاستەقینەیش، خوشکی ڕاستەقینەیە."

Kathryn Trudeau

www.kathryntrudeau.com

خوشکی ڕاستەقینە، هاوڕێیەکە بە هەموو گیانی گوێت لێ ڕادەگرێت.

A true sister is a friend who listener with her heart.

الأخت الحقيقية هي صديقة تصغي إليك بكل جوارحها.

@ @ @ @ @

ئافرەت بەبێ خوشکەکەی، وەکوو چۆلەکەیەکی بێباڵ وایە.

A woman without her sister is like a bird without wings.

Luna Ardyansyah

المرأة بلا أختها، كالعصفور دون جناحين.

نامەیەک بۆ ئەو کەسەی تاڵاوی ئازاری بە قوڕگدا کردم

وای لێ کردم بیر لە مانای ڕاستەقینەی ئازار و ناسۆرییەکان بکەمەوە، باشە دەبێت سوودیان چی بێت. وای لێ کردم بیر بکەمەوە، کامەیان خراپترە: ئازاری جەستەیی یان ئەقڵی یان دەروونی؟

سەرەڕای ئەوەی، بە گومانم لەوەی تۆ بوویتە هۆی ئەوەی هەر ٣ ئازارەکە بچێژم و، لە ناخمدا پشێوییەک بخولقێنن ئەوسەری دیار نەبێت، وەلێ هەروەکوو دەزانیت، ئازاری دەروونی زۆر بەسوێترە و، گەورەترە لە ئازاری جەستەیی، کاتێکیش تۆ بڕوات وایە ئازارە دەروونی و سۆزدارییەکە خراپتر نابێت، کەچی دەبینیت وا گۆڕاوە بۆ ئازارێکی جەستەیی! یانی هەر ٣ جۆرەکەی ئازار، دەبنە هەستێکی یەکانەی گشتگیری ئازاربەخش.

سەبارەت بە هەندێک خەڵک، ئەو ئازارانە بەرەو کەسانێکی بێهەستیان دەگۆڕن، بەڵام من لەوانە نیم. لە ژیانمدا گەیشتوومەتە قۆناغێک، وەکوو کانیاوێکم لێهاتووە، بە هاژوهوژی هەوری دەروون و سۆز، هەڵناقوڵێم.

هۆزانم هۆنیوەتەوە، کە پێشتر شتی وام نەکردووە، ئازارەکانم، هەروەک سۆزە نەرێنییەکانم، لە ڕێی مۆسیقا، هونەر، هۆزان، وتنەوەی گۆرانییەکان و ئاواز کەمەندکێشەکانەوە، خاڵی کردوونەتەوە.

ئەو بارەم، وەکوو ئەوە وا بوو هەستە خۆڕسکەکانم، کلیلی تێگەیشتن لە هونەرەکانی، بەدەستەوە گرتبێت!

بە هەرحاڵ، خۆم بوومە هۆکاری ئەوەی درک لە مەبەستی ئەم ئازارە بکەم، ئازارێک، جارێکی دیکە حەز ناکەم، تاڵاوەکەی بە

قورگمدا بچێت، ئەو ئازارە بوو بەم ڕۆژەی ئێستای گەیاندم، ئەدی نامبینن؟ عەینەن ئاڵتونێک لە ئاگردا خاراو درابێت!

دوای ئەو قۆناغە، نرخی ژیان دەزانم، کە پێشتر وا نەبووم. ئازار، بەرەو ئەو شێوازە ڕایکێشام و دەستی گرتم، کە پێویستە وا بم.

هەر بۆیە دەڵێم: سپاست دەکەم ئەی هاوڕێی ئازیز.

Kathryn Trudeau

www.kathryntrudeau.com

تاكه پەككەوتەييەك لە ژياندا هەبێت، بريتييە لە هەڵسوكەوتی خراپ.

The only disability in life is a bad attitude.

الإعاقة الوحيدة في الحياة، هي التصرف السيء.

@ @ @ @

لە كۆتاييدا، هەندێك ئازاری گەورەت، دەبنە هێزە گەورەكەت.

In the end some of your greatest pain become your greatest strength.

سۆفیا ئەمان سۆفیا!

ئازیزەکەم سۆفیا، بنۆڕە، ئای کە جوانیت بەو عەزییە تازەوە.
کیـژەکە خـۆی لە ئـاوێنەکەدا بینیـیەوە، ئەودەم، ڕێـک دایـکەکە زەردەخەنەیەکی کرد، کەچی کچەکە هەر وا لەوێ وەستاوە و، تێ ڕادەمێنێت.
- توخـوا جـوان نییە؟ وات دەردەخـات هەر دەڵێی شـازادەیت، ئەی شازادە خنجیلانەکەم، وەک گوڵ وایت!

کچەکە سەیرێکی دایکی کرد، پاشان ڕووانییەوە ئاوێنەکە، کەمێک برۆی جووڵاند، بەڵام بەبێ قسە.
دایکەکە، تا ئاستی دەموچاوی کچەکە، چەمایەوە و، وتی: تۆ جوانیت، وا نییە ئەزیزەکەم؟
کـچەکە، نیگاکـانی ئاڕاسـتەی چاوەکـانی دایکـی کـرد و، وتـی: جـوانە.
لەگەڵ گرتنی دامێنی عەزییەکەیدا، وتی: بێگومان جوانە، دایکە گیان.
- بەڵـێ، ڕێک وایە، جـوانە، ئـێ خـۆ تـۆیش هەر وا جوانیت، وا نییە گیانەکەم؟
کچەکە ساتێک بیری لەو قسەیەی دایکی کردەوە، پاشان وتی: نەخێر، من سۆفیام!
- ڕاستە تۆ سۆفیای، دایکەکە ئاماژەی کرد و وتی: تۆ جوانیشی ها.. تۆ شازادەکەی منیت.
بەڵام کچەکە سەری بۆ ڕاوەشاند و وتی: نەخێر، نەخێر، ئەی دایکە!
ئاماژەی بۆ عەزییەکە کرد و وتی: بێگومان جوانە. پاشان ئاماژەی بۆ خۆی کرد و، وتی: من سۆفیام.
دایکی خەندەلێو بوو، وتی: بەڵێ سۆفیا، عەزییەکە جوانە، تۆیش هەر وا، کاتێک ئەو عەزییە تازەیەت لەبەر دەکەیت، جوانیت.
کـچەکە سـەیرێکی خۆی لەنـاو ئـاوێنەکەدا کـردەوە و، چاوەکانی کرژ کرد و، نەیپروکاندن.

- ئەزیزەکەم، تۆ جوانی.
+ بەڵام دایە من سۆفیام!

دایـکەکە هەناسـەیەکی سـاردی هەڵکێشـا و، وتـی: دەزانـم کیـژە چکۆڵەکەم، تۆ سۆفیای، تۆ جوانیشی، ئەدی وا نییە؟ سۆفیای جوان.

+ نەخێـر، نەخێـر ئەی دایـکە، کـچەکە هـاواری کـرد و کۆڵمەکـانی سوورهەڵگەڕان: سۆفیا هەر سۆفیایە!

دایـکەکە هەناسـەیەکی قـووڵتری لەوەی پێشـوو، هەڵکێشـا، لە کـچە دەمنووقاوەکەی ڕووانی، لە چاویدا ئەوە دەخوێنرایەوە: ئەی کیژۆڵەی چکۆڵە، لەوە زیاتر دەتوانم چیت بۆ بکەم؟

لە کاتێکدا، کچەکە تا دەهات دەموچاوی هەڵدەقوچاند و، ڕووی گرژ دەکـرد، دیمەنێکـی سـەیری نیشـان دەدا، ئەوە وای لە دایـکەکە کـرد کەمێک بکشێتە دواوە و، خەریک بوو دووبارە مەسەلەکەی بۆ ڕوون بکـاتەوە و، بە هێواشـی باسـی بکـاتەوە، بەڵام لە ناکـاودا برۆکـانی ڕاچڵەکین و، زەردەخەنەیەک گرتی.

- گیانەکەم سۆفیا.

+ بەڵێ دایەگیان. تۆ ڕاست دەکەیت. عەزێکە جوانە، بە ڕاستی جوانە. ئەم قسـانەی بەدەم دەسـتپێداهێنان بە قژییەوە دەوتەوە: بەڵام سـۆفیا هەر سۆفیایە!

کچەکە بە توندی لای بەلای ئاوێنەکەدا کردەوە، دایکیشی ڕووی کردە ئاوێنەکە و، هەردووکیان پێکەوە هاتنە پێکەنین.

هیوادارم هەموو کچێک ئەو متمانەیەی سۆفیایی بە خۆی هەبێت!

Bojan Ratkovic

www.everydayfiction.com

ئەو ڕێگەیەی کە قسەی لەگەڵ ڕۆڵەکانماندا پێ دەکەین،
دەبێتە دەنگە ناوەکییەکەیان.

The way we talk to our children become their inner voices.

Peggy O mara

الطريقة التي نتحدث فيها مع أبنائنا، تصبح هي صوتهم الداخلي.

@ @ @ @

لە پشت هەموو منداڵێکەوە کە متمانەی بە خۆی هەیە،
باوکێک هەبووە متمانەی پێ کردووە.

Behind every child who belief in himself a parent who believed him.

وراء كل طفل يثق بنفسه، والد وثق به أولاً.

دڕندەیەک کوڵمە ئاڵەکەی گەست

کاتێک جین لەدایک بوو، یەکەمین قسەیەک کە لە دەمی پەرستارەکە دەرچوو، ئەوەبوو: دڕندەیەک لەوێ بوو، قەپێکی بە کوڵمیدا کرد! دایکی هەوڵی دا خۆی ڕێک بخاتەوە و، شێوەی دانیشتنەکەی بگۆڕێت و، وتی: دەی لێم بگەڕێ با ببینم، با سەیرێکی کچەکەم بکەم.

- دکتۆرەکە وتی: داوای لێبوردن دەکەم. لەو کاتەدا دەمی هەڵقرچاندبوو، چاوەکانی ڕوویان لەلایەکی دیکە بوو.

+ پەرستارەکە پرسی: باشە هەموو کوتانەکانت بەکار هێنا؟

- دایکی کچەکە وتی: ئەی چۆن. هەر واشی کردبوو، وەلێ هەستی خۆبەتاوانبارزانین دایگرتبوو.

گریانی منداڵەکە بە دەنگی بەرز و تەندروست بوو. هەردوو دەستە چکۆڵەکانی کرابوونەوە و، بەدووی شتێکدا دەگەڕان، تا بیگرن. لەسەر ڕوومەتی لای چەپەی، پەڵەیەکی بچووکی زبری تووکاویی هەبوو، ڕەنگی ئاسن دەچووەوە، هەر دەتوت پەڵەیەکی شێرپەنجەیە.

ئەمان سەرقاڵی هۆکاری ئەو پەڵەیە بوون و، واقیان وڕمابوو، کەچی منداڵەکە دەستەکانی دەکردنەوە و، وەکوو ئەوەی بەدووی شتێکدا بگەڕێت.

کاتێک منداڵەکە دووچاوە شینەکەی هەڵهێنا، دایکی لەتاو ئەو شۆکەی گرتبووی، هاواری لێهەستا.

- زۆر بەداخەوەم. دکتۆری پسپۆڕیی وتی: ئەو پەڵەیە، بە مێشکەدەمار و کۆئەندامی هێنان و بردنی خوێنی منداڵەکەتەوە بەستراوەتەوە، ئەگەر لا ببرێت، ئازاری پێ دەگەیەنێت، بۆیە هیچمان لەدەست نایەت. پاشان بە زەردەخەنەوە بەردەوام بوو: بێجگە لەوە، کیژۆڵەکەتان منداڵێکی تەندروستە و، چ بەڵایەکی دیکەی نییە.

هەموو کوتانەکانیشم، لە کاتی خۆی و بەبێ دواکەوتن، بەکار هێناوە، چاوم بەرایی نادات بڵێم چی ڕووی داوە!

+ دایکەکە وتی: نازانم بڵێم چی، تێناگەم.

- هەندێک جار ئەو شتانە ڕوو دەدەن، ئێمە بەردەوام لە ڤایرۆسەکە دەکۆڵینەوە، نوێیە.... پاشان دکتۆرەکە کەمێک ڕاڕا بوو، دواتر وتی: لە هۆستن هەفتانە، کۆمەڵە دکتۆرێک پێکەوە، بۆ بینینی ئەو خێزانانەی کە منداڵی شێواویان هەیە، دادەنیشن، وەکوو منداڵەکەی ئێوە.

هەر بەوەی گوێی لە پێشنیاری چوونەدەرەوە لە ماڵ و ڕۆیشتن بۆ ئەو شوێنە، بوو، دایکی منداڵەکە تووشی تەنگەنەفەسی هات، ئێ ئاسان بوو لەگەڵ دکتۆری پسپۆڕیدا دابنیشتایە، بەڵام ئەو هەموو دکتۆرە، بە لایەوە قورس بوو. نەیدەتوانی ئەوەندە بەهێز بێت، وەڵامی هەموو قسە و پرسیارەکانیان بداتەوە، دیارە بێگومان سەرزەنشتی خۆیشی تێدا بوو، وا بیری دەکردەوە، کە دایکێکی باش نەبووە بۆ جین، ئێستایش ئەو دایکێکی دەوێت بۆی بجەنگێت، نەک من!

داپیری منداڵەکە، تێلی بۆ کچەکەی کرد و، پێی وت: کچم، تۆ و جین پێویستە بچنە بەر خۆرەکە.

- ئێمە بەو حاڵەوە بچینە بەر خۆر؟ دایکی منداڵەکە بەدەم دایبی گۆڕینەوە و، مۆبایلەکەیشی لەنێوان شان و گوێیدا ڕاگرتبوو. هەوڵی دەدا سەیری ئەو پەڵەیە نەکات، ئێ ئەمەیش یانی نابێت سەیری دەموچاوی جین بکات!

+ دایکی وتی: بچنە حەوشەی دواوە. من مەبەستم ئەوە نەبوو تۆ نیگەران بیت، دەی باشە بڕۆنە کتێبخانەکە، یان باخچەکە، یان کوێتان پێخۆشە.

دایکی منداڵەکە، هەستی بە ئازارێک لە سینگیدا دەکرد، هەر وا ڕۆژ لەدوای ڕۆژ گەورەتر دەبوو، تا کاری لە دڵ و گورچیلەکانی کردبوو.

وەڵامی دیکی دایەوە: ناتوانم، بەرگەی قسە و پرسیاری خەڵکی بگرم، ئێ خۆ ئەوان دەمیان نەبەستراوە و، منیش هیچ وەڵامێکی بڕواپێکەرم پێ نییە.

+ کچم چیت داوە لە قسە و قسەڵۆکی خەڵکیی، پێیان بڵێ: بڕۆن بە لای کاری خۆتانەوە، ئەوە کێشەی ئێوە نییە.

- بەیانی دەڕۆین، بەیانی.

+ منیش لەگەڵتدا دێم.

- نا نا دایەگیان، پێویست ناکات. پەیوەندییەکەی لەگەڵ دایکیدا کۆتایی پێهێنا و، داییەکەی جینی گۆڕی.

عەینەن کۆتری سەر داران، منداڵەکە کەوتە گمەگم، زەردەخەنەی دەکرد، لەو لایشەوە دڕندەکە قەپی لە کولمە ئاڵەکەی بەرنەدەدا.

کات ٣ی شەوە، دایکەکە دێت و دەڕوات و منداڵەکەی لە باوەشدایە و، دەیلاوێنێت و، گۆرانی بۆ دەڵێت و، چیرۆکی بۆ دەگێڕێتەوە. یان ڤیدیۆکانی ناو مۆبایلەکەی بۆ هەڵدەکات، سا بەڵکو ژێر ببێتەوە. داییەکەی بۆ گۆڕی، شیری پێدا، شووشەیەک شیری بۆ گرتەوە، گەرمی کردەوە. هەموو جارێک ئەوە ئیشی بوو، هەمان شتگەلی دووبارە دەکردەوە.

- بە یارمەتیت. دایکەکە وای دەوت و، بە ئەسپایی خۆی بەژێر جێگەکەیدا دەکرد، فرمێسکیش لە چاوەکانی نەدەتۆران. بە یارمەتیت! چاوەکانی سوور ببوونەوە و پەنما بوون. لەو کاتەدا دڵۆپێک فرمێسک کەوتە سەر پەڵەکەی سەر ڕوومەتی جین، چاوەکانی کردنەوە، پەڵەکەیش لەگەڵ جووڵانی دەستەکانی جیندا کەوتە جووڵە. لەو چرکەساتەوە، ئیدی وردەوردە دیمەنی دزێوی ئەو پەڵەیە، کەمتر ناشیرین دەهاتە بەرچاو، بەڵکو وەکوو ئالایەکی خۆڵەمێشی خۆی دەنواند.

- کچێ ئەو پەڵەیە ئەوەندەیش قێزەون نییە. لەبەر خۆیەوە ورێنەی دەکرد. لەوانەیە ڕۆژێک دابێت و ببن بە پەپوولە.

جین بەرزتر گریا، دایکیشی سەری بەلای ئەودا لار کردەوە و، بۆن و بەرامەی کچەکەی هات بەسەریدا، ماچێکی ناوچەوانە بچکۆلانەکەی کرد و، بۆ یەکەمین جار دەستێکی بەو پەڵە دڕندەیەدا هێنا، بە ڕاستی نەرم و ناسک بوو، یەکسەر کشایە دواوە.

دڕندەکە چاوەکانی مۆق کردنەوە، **جین**یش لە هات و هاواری خۆی نەدەکەوت. ئەو ژوورەی هێنابووە لەرزە، کەچی پاش ماوەیەک هێور بووەوە، دواتر لە باوەشە نەرمەکەی دایکیدا خەوی لێکەوت.

ڕۆژی دواتر، دایکی منداڵەکەی لەنێو عەرەبانەیەکی منداڵانی نا و، ملی ڕێی باخچەکەی گرتەبەر. هەوڵی دەدا گوێ لە قسە و لاقرتێی خەڵک ڕانەگرێت.

لەبەر خۆیەوە دەیوت: توانای ئەو کارەم نییە. وەلێ دواتر بیری لە ئایندەی منداڵەکەی دەکردەوە و، لە دڵی خۆیدا دەیوت: دەبێت بیپارێزم، پێویستە فێری شتەکانی بکەم، دنیای پێ بناسێنم، ئێ خۆ ئەم کارانەیش هەر وا دابنیشیت و لەنێو ٤ دیواری ماڵەوە نەیەیتە دەرەوە، ناکرێن.

بۆیە وەکوو دەڵێن: غیرەتی دایە بەر خۆی و، لە هێنان و بردنی **جین** بۆ دەرەوە بەردەوام بوو. هەر وا ئەو کاتانەی بۆی دەگونجا، لەگەڵ **جین** و عەرەبانەکەیدا دەچوونە دەرەوە و، پیاسەیەکی ژێر ئەو هەوا شێدارەیان دەکرد و، دواتر دەگەڕانەوە.

منداڵی خاوەن پێداویستیی تایبەتیش هەر مرۆڤە، شایەنی ئەوەیە بژێت، ئێ ئەویش خودا ژیانی پێداوە، دەی کەواتە با بە ڕێزەوە مامەڵەی وەلدا بکەین و، لەو بارەیدا یارمەتی بدەین.

Rebecca Roland

www.flashfictiononline.com

پەككەوتەیی شتێکی ئاساییە. ئیدی پێویستە واز لەو بڕوایە بهێنین، کە پەککەوتەیی دەبێتە ڕێگر لەبەردەم کەسێکدا بۆ کردنی شتێک، چونکە ئەمە ڕاست نییە. پەککەوتەییم، نەبووەتە ڕێگر لە کردنی هەر شتێک.

Disability is natural. We must stop believing that disabilities keep a person from doing something. Because that's not true. Having a disability doesn't stop me from doing anything.

Benjamin Snow

الإعاقة أمر طبيعي. علينا التوقف عن الاعتقاد بأن الإعاقة تمنع الشخص من فعل شيء ما، لأن هذا ليس صحيحاً... فكوني معاق، أمر لم يمنعني من فعل أي شيء.

@@@@

ئەو کارامەییانەی کە هەمن، بەکار دەخەم.

تەرکیز ناخەمە سەر ئەو کەموکورپییانەی کە هەمن.

بێگومان ئاگام لەوەیە کە سنووردارم دەکات، لەگەڵ ئەوەیشدا، هێشتا من یەکێکم لە بوونەوەرە جوانەکانی خودا!

Use the skills that I have got.

Do not focus on what I have not.

Of course, I am aware of my limitation.

Yet, I am a part of Gods wonderful creation.

William E. Lightbourne

أستخدم المهارات التي أملكها، ولا أركز على ما ينقصني

بالطبع أنا واع لما يقيدني، ومع ذلك فأنا أحد مخلوقات الله الرائعة.

سەروەختی لە خەوهەڵسانی بەیانیان

هەموو سپێدەیەک لە ئەفریقیا، ئاسک لەخەو ڕادەبێت و، دەزانێت کە پێویستە لەسەری لە شێر خێراتر ڕابکات، ئەگەر نا، دەکوژرێت.
هەموو سپێدەیەک لە ئەفریقیا، شێر لەخەو ڕادەبێت و، دەزانێت کە پێویستە لەسەری لە خاوترین ئاسک خێراتر ڕابکات، ئەگەرنا، لە برساندا دەمرێت.
بە چاوپۆشین لەوەی تۆ شێریت یان ئاسک، باشتر وایە کە بەیانیان خۆرهەڵهات، تۆ ڕاکردنی خۆت دەست پێ کردبێت.

Every morning in Africa, a gazelle wakes up, it knows it must be outrun the fastest lion or it will be killed.
Every morning in Africa, a lion wakes up. It knows it must be run faster than the slowest gazelle, or it will starve.
It doesn’t matter whether you're the lion or the gazelle. When the sun comes up, you'd better be running.

www.sunnyskyz.com

گرنگ هەوڵدانە نەک بردنەوە یان دۆڕان

لە کۆتا دیمەنی فیلمی "کارتەری ڕاهێنەر"دا، **کین کارتەر** خۆی بەناو ژووری جلگۆڕینەکەدا دەکات، چی دەبینێت؟ هەموو یایزانەکانی تیپی قوتابخانەی ڕیچمۆند، دوای ئەوەی کە لە یاری کۆتاییدا دۆڕابوون، بە دڵێکی پڕ لە خەفەتەوە، دانیشتوون.

کارتەر قسەیەکی کرد، کە هەموو یاریزانەکان و، تەنانەت منیش، بەو دۆڕانە ڕازی ببین، کە دێتە ڕێمان.

ئەو وتی: زۆر باشە، ئەوە زانیمان چیرۆکە کورتەکەتان کۆتاییەکەی باش نەبوو، ئایا وا نییە؟ پیاوینە، ئێوە پاڵەوانانە یاریتان کرد، هەرگیز خۆتان بەدەستەوە نەدا، ئێ دیارە، پاڵەوانانیش سەریان بڵند دەکەن. ئەوەی ئێوە بەدیتان هێنا، لەسەرووی بردنەوە یان دۆڕانەوەیە، لەوەیش گەورەترە کە سبەی لە ڕۆژنامە وەرزشییەکاندا، لەبارەیەوە دەنووسرێت، ئێوە شتێکتان کرد، خەڵکانێک هەن بە درێژایی ژیانیان بەدوویدا دەگەڕێن. ئەوەی کردتان، ئەو سەرکەوتنە دوورەیە لە ناختاندایە، بەڕێزان: من شانازیتان پێوە دەکەم.

هەموومان واین، هەر مێشکمان لەسەر بردنەوەیە. هەڵەکەیش لە خۆمانەوە نییە، وەلێ ئێمە وا بەرنامەڕێژ کراوین، تا بەو ڕێگەیە بیر بکەینەوە.

لەبەر ئەوەی وا دەزانین تەنیا دەسکەوت و بردنەوە، ڕازیمان دەکەن، هەرچی شکست و دۆڕانن، ٢ شتی ڕەزاگرانن بە لامانەوە.

وا ڕاهاتوویت، ئەگەر لە بەرەی دۆڕاوەکان بیت، تاوانە، تاکە پێوەری سەرکەوتن، هەر بردنەوەیە و بردنەوە، جا بەهەر نرخێک بووە، ئیدی قەیدی نییە!

بەلاتەوە سەیر نەبێت، ئەگەر پێت بڵێم: جۆرێک لە دڵئارامیی هەیە و لە دۆڕاندایە! دەتوانیت ڕازی بیت و بەختەوەریش، تەنانەت ئەگەر لەلایەنی دۆڕاویشدا بیت.

ئێمە وا بیر ناکەینەوە، کە ڕۆژێک دادێت، شکست دەهێنین، یان دەدۆڕێین، لە واقیعیشدا هەر واین، یان شکستمان خواردووە، یان دۆڕاوین، ئەوەیش هیچ پێویست بە خۆتێکدان ناکات.
بابەتی بردنەوە یان دۆڕاندن، لەدەرەوەی دەسەلاتی ئێمەن، وەلێ ئەوەی دەتوانین هەڵیبسووڕێنین، چەندێتیی ئەو هەوڵەیە کە بەگەڕی دەخەین.
کەس لەو قسەیەی پێشووەوە ئەوە تێنەگات، هەوڵ نەدات و نەیباتەوە و، خۆی بشارێتەوە، نەخێر، پێویستە لەو ڕاستییە تێبگەین، ڕازیبوونمان لەو شتانەدا بێت کە لە توانامانداندان و، دەتوانین هەڵیانبسووڕێنین، نەک لەو شتانەدا کە دەسەلاتمان بەسەریاندا نییە.
بۆیە پێویستە مرۆڤ ئەوپەڕی هەوڵی خۆی بدات و، چاوی لەسەر ئەوە نەبێت، ئەنجامەکەی چی دەبێت، یان نابێت! شانازیش بەو ڕاستییەوە بکات، کە کارێکی کردووە، شایەنی ڕێزە، خۆیشی بۆ جاری دواتر ئامادە بکات و، هەر کە هەلی بۆ ڕەخسا، دووبارە وزەی خۆی سەرف بکات.

گاڵتەجارەکە

ئاوڕدانەوەیەک بۆ ژیانی ڕابردووم، وام لێ دەکات درک بەوە بکەم، پێویستم بە ئازایەتییە تا زیندووی بکەمەوە.

ئەوەم دێتەوە یاد، ئەودەمەی ڕێچکەی بەزمەساتم هەڵبژارد، ڕێک ٢٥ بەهار بەر لە ئێستا بوو. ئەو ڕۆژە خەڵکانێکی زۆر هاوڕام نەبوون و دەیانوت: کاکە سەری خۆت بەم بەزم و ڕەزمەوە مەهێشێنە، بەخوا عانەی ئەحمەری لێ هەڵناکرێنیت!

بۆیان ڕوون دەکردمەوە، کە بۆچی ئەم کارە بۆ من گونجاو نییە. بە هەرحاڵ، ئەو قسانە لە مێشکمدا وەکوو گیزەی مێش دەهاتنە بەرچاو. دەنگێکی نەرێنیی لە ناوەوەڕا پێی دەوتم: کورە بابە ئەوە چی دەکەیت، خۆ تێک نەچوویتە؟ ئەم دەنگە مجرۆی کردبووم.

لەبیرمە، کاتێک لای هاوڕێکانم باسی بیرۆکەی بوون بە ئەکتەرێکی کۆمیدیم بۆ کردن، دایانە قاقای پێکەنین. ئەوە بوو لە هەنگاونان خاوبوومەوە و، لەوە دەترسام ببمە گاڵتەجاڕی خەڵک. لە منداڵیی ڕزگارم بوو، ئێستا خۆم بە پیاو دەزانم، کەچی ئەو خەونە، بووەتە مۆتەیەک و، یەخەم بەرنادات. چییە ئێستایش هەر دەترسم، دەک زەندەقت بچێ ڕۆڵە، بۆ خەونەکەت وەدی ناهێنیت؟

ڕۆژێکیان لە کۆلێژ بووم، ئەو خەیاڵەم بە مێشکدا هات، کە ژیانم شتێکی لێ کەمە، ژیان لام بێ مانا بوو، بەسەریدا زاڵ نەدەبووم، تاکە هۆکاریش ئەو ڕاڕاییەی ناو ناخم بوو، کە نەبووبووم بە ئەکتەرێکی کۆمیدیی. هەر لەو کاتەدا، بڕیارم دا لە پێشبڕکێیەکی ڕاستەوخۆی کۆمیدیدا بەشدار بم، ژمارەی بەشداربووانیش گەلەک کەم بوو، چونکە لە ترسان چۆکیان شکابوو، من و ئەکتەرێکی دیکەی کۆمیدیی بەشداربووین.

ڕۆژێک بەر لە پێشبڕکێکە، دەنگە ناوەکییەکەم ئازاری دەدام، چەندان هۆکاری بۆ ڕوون دەکردمەوە کە سەرکەوتوو نابم.

"کەس بە نوکتەکانت پێناکەنێت، خێرە ئەوەندە بڕوات بە خۆت هەیە، بتوانیت بیانخەیتە پێخەنین؟"

"کەس لەو جەماوەرە تۆ ناناسێت، ئەوەندە گێلۆکە مەبە ببن بە هاوسۆز و هاندەرت."

"خەیاڵ بکەرەوە، چی دەبێت ئەگەر بە نوکتەکانت پێنەکەنن، تۆ دەبیتە قەشمەری ساڵێکی تەواو."

"ئەمڕۆ کاتەکەی بۆ تۆ گونجاو نییە و، خۆت مەکە بە گاڵتەی سەگ، چاوەنۆڕی کاتێکی گونجاو بە."

"ئەدی حیسابت بۆ ئەوە کردووە کە نوکتەکانت لەبیر بچێتەوە، دەزانیت ئەوە چەند ناخۆش و شەرمهێنەرە؟"

- لەگەڵ دەروونی خۆمدا کەوتمە ململانێیەکەوە، وتم: هەر دەبێت ئەمە بکەم.

دەنگە ناوەکییەکەم وەڵامی دایەوە: زۆرباشە، بە گوێی من مەکە و، بڕۆ بەشدار بە، دواتر نەڵێیت: خۆزگە بە قسەی ئەوم بکردایە و، ئەو شەکرەم قەت نەشکاندایە، تۆ پاشای خۆتی، بڕۆ و مل بنێ و، چاڵێک بۆ خۆت هەڵبکەنە!

- ئەگەر سەریشم تێدا بچێت، هەر دەبێت ئەوە بکەم، چییە با شکست بهێنم، خۆ دڵم خۆش دەکەم بەوەی کە هەوڵمداوە، وەلێ شکستهێنان لە هەوڵداندا، ڕەد دەکەمەوە.

کابرای بەرانبەر دەستی بە نوکتەکانی خۆی کرد و، تێی هەڵچوو، بینیم جەماوەرەکە کەیفیان بەو نەدەهات. بە

خۆم وت: هەستە ئەمڕۆ ڕۆژی تۆیە، ئەگەر نەیەیتە مەیدان، هەرگیز بە چاو نایبینیتەوە، ئەمە یان ژیانە یانیش مردن، یان خنکانە یان مەلەکردن!

هەستم بە لاوازییەک لە قاچەکانمدا کرد، وتم: بۆی دەربچم باشە، چیم لەم سەرئێشەیە داوە؟ بەڵام بە دەروونم وت: ئەمە هەڵسوکەوتێکی ئازایانە نییە، دەی خودایە، هیممەتێ!

لەبەردەم جەماوەردا ڕاوەستام، ئامادەبووان ۳۰۰ و قوسوور بوون، بەم نوکتەیە دەستم پێکرد:

سڵاو، من ناوم **جاکە**، بەڵام خانمەکانم، یانی نا ئیدی من گەمژە بم. ئەم قسە کەمە، پێکەنینێکی زۆر و هەرا و فیکەکێشانی هێنایە گۆڕێ، ئەوەندە زۆر بوو، نەمتوانی نوکتەکانم تەواو بکەم، ئەی خودایە، ئەوە ڕاستییە، یان من وڕێنە دەکەم؟

دوای ئەوە نرخاندنی خودیم بەهێزتر کرد، متمانەم بە خۆم زێدەتر بوو، چەندان وانەی گەشەپێدانی کەسێتیم وەرگرت. سەرەنجامەکانیش، تەبعەن، سەرسووڕهێنەرە.

بڕوام بە خۆم پەیدا کرد، تەنێ ٦ مانگی خایاند، دواتر بووم بە وتەبێژی سەرەکیی کۆمەڵەی نیشتیمانیی گاڵتەجاڕەکان.

خۆ ئەگەر گوێم لە دەنگە ناسازەکانی ناوەوەم بگرتایە، بەم ڕۆژە نەدەگەیشتم. بڕوام وایە تەنیا کەسێک بتوانێت ڕێگر بێت لەبەردەم بەدیهێنانی خەونەکانتدا، هەر خۆتیت و بەس.

لەوانەیە دەنگە ناوەکییەکەت بپرسێت:

- چ واتە لێ دەکات، بڕوات وا بێت، کە دەتوانیت پرۆژەکەت بکەیتەوە؟
- چ واتە لێ دەکات، بڕوات وا بێت، کە دەتوانیت ببیت بە ئەکتەرێکی نموونەیی و گرنگ؟
- چی دەبێت ئەگەر خەڵکیی خۆشیان نەوێیت؟

بەرەو پێش هەنگاو بنێ و، چیت دەوێت، بیکە، چاوەڕوانیی لەپای چی؟

مەهێڵە دەنگە ناوەکییەکەت لەوەدا ڕێت لێ بگرێت، کە خەونەکانت بۆ ڕاستی بگۆڕێت.

www.storystar.com

هەر کە بیرۆکە نەرێنییەکانت بە بیرۆکەی ئەرێنیی گۆڕی، دواتر ئەنجامی ئەرێنیت دەست دەکەوێت.

Once you replace negative thoughts with positive once, you'll start having positive results.

Willie Nelson

حالما تستبدل الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية، ستبدأ بالحصول على نتائج إيجابية.

@ @ @ @

بێگومان وێنەیەکی ئەرێنیی و بەهێز لەبارەی خودەوە، باشترین ئامادەکارییە بۆ سەرکەوتن.

A strong, positive self-image is the best possible preparation for success.

Joyce Brothers

إنّ صورة إيجابية قوية عن الذات، هي أفضل تحضير ممكن للنجاح.

تەنیا ئیمێلی

دوێنێ بەیانییەکەی، کە لە خەو ڕابووم، هەستم کرد دەستم ئازاری هەیە، ڕێک دەمزانی ئازارەکە لە کوێدایە، کتومت لەو شوێنەدا بوو کە بە پشتوێنەکە لێیدابووم، لێیدام، چونکە کاروبارەکانی ماڵەوەم نەکردبوو.

نووژدارەکەی ناو هەتیوخانەکە پێی وتم: دەبووایە دەمودەست ئازارەکەت نەمایە، کەچی سەیرە تا ئێستا بەردەوامە؟

ڕاستە ئازارەکەی دەستم کۆتایی هات، بەڵام ئازاری دڵم نا!

ناوم ***ئیمێلی***یە، لە نازناوەکەم مەپرسن، لەو ڕۆژەوەی دایک و باوکم لەسەر جادەیەک فڕێیان دام، ئیدی ناوم ***ئیمێلی***یە و تەواو.

٥ ساڵان بووم وازیان لێهێنابووم. کاتێک وازیان لێهێنام، هاتن و لە دەرگایان دا و، لە جامی ترومبێلەکەوە، وتیان: دەگەڕێینەوە.

نە ڕۆژێک و نە دوو، ساڵان ڕۆیشتن و ساڵان تێپەڕین، بەشی من هەر خواردنەوەی پێکی چاوەڕوانیی بوو. هەفتانە ئەو هەموو سەردانیکەرە دێنە هەتیوخانە، سەیری منداڵەکان دەکەن و، کێیان بە دڵ بوو، دەیکەن بە منداڵی خۆیان، پاشان لە نووسینگەکەی پشتەوەمان، بانگیان دەکەن و مژدانەی خۆشیان دەدەنێ، منیش هەر قسە و قسەڵۆک دەبیستم، چونکە ئەوە لێمەوە دوور بووە.

بڕوام وایە، هیچ کەس کچێکی ١١ ساڵانی ناوێت، هەفتانە هاوڕێیەک دووان لە دەست دەدەم، وەلێ چەندانی دیکە جێگەیان دەگرنەوە. هەر وا منداڵی دیکە دەهێنن و بەردەوام، کەچی من مێشیش میوانم نییە، لەوە دڵنیا بوومە هەرگیز لێرە دەرناچم.

"***ئیمێلی***، بۆ خولەکێک، تا ئێرە نایەیت؟" ئەوە قسەی کەسێک بوو لەوانەی دەهاتن و دەگەڕان، من لەو کاتەدا بەرەو ژوورەکەی خۆم دەڕۆیشتم و، کتێبێکیشم بە دەستەوە بوو، دەمخوێندەوە.

"تەبعەن، بۆ نایەم؟"

بەرەو ژوورەکەی پشتەوەی بردم، دەیویست لەوێ پێکەوە قسە بکەین، چونکە بڕوام وا بوو کەس من ناکاتە مندالی خۆی، ڕۆیشتنیشمان بۆ ئەو ژوورە، هەر بۆ قسەکردنە و هیچی دی.

دوو کەس لە نووسینگەکەی بە پێوە ڕاوەستابوون: ئەمە بەڕێز ماسی‌یە، ئەویش خێزانەکەیەتی، بڕیاریان داوە بتکەن بە مندالی خۆیان!

بڕوام نەدەکرد، ئەوە خەونە یان خەیال، وەلێ ئەگەر ڕاست دەربچێت، هەر هیچ نەبێت، ئیدی منیش خێزانێکم دەبێت.

هیوا لە دەست مەدە، لەوانەیە خودا بە شێوەیەک چارەسەری گرێکوێرەکانت بۆ بنێرێت و بیانکاتەوە، هەر بە خەیالیشتدا نەهاتبێت!

Jordan Higgins

www.storystar.com

هەبوونی ئومێد گرنگە، چونکە وا دەکات بەرگەگرتنی ئەم چرکەساتەی ئێستا، ئاسانتر بێت. ئەگەریش بڕوامان وا بێت سبەی لە ئەمڕۆ باشتر دەبێت، دەتوانین بەرگەی ڕۆژێکی ناڕەحەت بگرین.

Hope is important because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today.

Thich Nhat Hanh

الأمل هام لأنه يجعل تحمل اللحظة الحالية أقل صعوبة، إن كنا نؤمن أن الغد سيكون أفضل، نستطيع تحمل اليوم القاسي.

@ @ @ @

ئومێد، وەکوو هەر بەهرەیەکی دیکە، بەهرەیە.

Hope is a talent like any other.
Storm Jameson

الأمل موهبة كأي موهبة أخرى!

پیاڵەی خۆشەویستی

کوپە قاوە فەرەنسییەکە هێشتا هەڵاوی لێ هەڵدەستا، تنۆکەکانی قاوەکە، ڕێگەیەکیان لەنێوان قاوەکوڵێنەرەکە و کوپە گوڵ گوڵییەکەدا کردبووەوە، کوپێک پڕ لە کەفوکوڵی کرێمیی.

ئەو بێ ئەوەی تامیشی بکات، دەیزانی ڕێژەی کرێمەکەی یەک لەسەر سێیە، چونکە هەموو بەیانییەک ئەوە ئیشییەتی.

تەنانەت ئەو کاتانەیش کە لە کارەکەی دوادەکەوێت، دیسان کوپەکە بە پڕی لەسەر مێزەکە جێ دەهێڵێت، ئای چەندە خۆشی دەوێت!

کەچی سەیرە، ئەم بەیانییە خەیاڵی بەلای کوپە قاوەکەدا نەچوو، بێدەنگییە تاریکەکەی بەرەبەیان، دەنگۆی ئەو گوتوبێژە گەرمەی لە مێشکیدا دەزرینگانەوە، قسەگەلێکی توند و ڕەق.

- ئەوە چیتە تۆ بەردەوام وا دەکەیت؟

- پێم ناخۆشە لە هەموو شتێکدا هەڵمبسوورێنیت و، خۆتی تێهەڵبقورتێنیت.

- چییە ئافرەت بۆچی بە ڕێگەیەکی دروست بیر ناکەیتەوە؟

- مافی خۆمە بەم شێوەیە بیر بکەمەوە.

- تۆ بەردەوام ، واو وا....

- تۆ نازانم چی و، چی.

گرنگ نییە وشەکان چین و، چۆن دەوترێن، گرنگتر ئەوەیە کە بەبێ خۆشەویستییەوە دەردەبڕدرێن.

ئەوانە قسانێک بوون، بەنێو هەوای ئەو شەوە تاریکەدا، بە هۆی ترسەوە بڵاوبوونەوە: ترس لە هەڵەکردن، ترس لە نادیار، ترس لە پێویستیی بۆ گۆڕانکاریی.

کچە دەیزانی ئەگەر ئەم هەلە لە دەست بدات، دواتر پەنجەی پەشیمانی دەگەزێت. دەیویست بۆ ڤێلاکەی دەم کەنارەکە بگوازێتەوە،

بەڵام ئەو هەستەی خۆشنە دەویست کە پێویستە و ناچارە، دەیتوانی لەماڵەوە کارەکەی بکات، کەچی هەمان کات لەو ئەگەرانەی لەبارەی کـارەکەیەوە بە خەیاڵیـدا دەهـاتن، بێـزار بـوو، هەمـیش بە باشـی نەدەزانین.

ئەو حەزی لێ بوو ڕێپێدان وەربگرێت، وەلێ بە دڵی خۆی بێت، ئەگەر ئەوە سـەری بگرتـایە، ئیـدی دەرگاکـانی دادەخسـت و، فرمێسـکە ئاگرینەکانی دەسڕین.

ئەو بەیـانییە، کاتێـک خەبەری بـووەوە، بینـی ئەولای سیسـتەمەکەی چۆڵە، ئەوە خۆ پیاوەکەم بۆ سەر کارەکەی ڕۆیشتووە و، منیشی هەر وا جێ هێشتووە، نە ماچێک، نەخواحافیزییەکیش.

سـەیرێکی گۆشـەی متبـەقەکەی کـرد، کـوپەکە هەر وا هەڵمـی لـێ هەڵدەسـێت، لەجێـی خـۆی هەسـتا و، هەسـتی بە حەوانەوە دەکـرد، کارەکـان باشـن و وەکـوو خۆیـان دەڕۆن بەڕێـوە، ئەگەر چـی بەربەستیش هەن، بەڵام بەردەوامبوون گرنگترە.

کوپەکەی بە دەستەوە گرت، بە کاوەخۆ لەسەر کورسییەک دانیشت. کۆمەڵێک لە کتێبە کۆنەکان، دوێ شەو بەربوونەتەوە، سەیرێکیکردن: ڕێبەری هاوڵاتی ئەمریکی بۆ گەشتکردن بۆ هەندەران، شارستانییەتی ئیتـاڵیی ١٠١، زمـانی ئیتـاڵیی بـۆ دەسـتپێکەران، دەسـتی خسـتە سـەر دوایین کتێب و، بەرگەکەی دەخوێندەوە، چییە، جیڕەی دەرگاکە دێت، ئۆی، ئەوە تۆیت؟ پیاوەکەی بوو، بە هێواشی خۆی بە متبەقەکەدا کرد و، بارودۆخەکەی بینی، زەرفێکی کاغەزیی سپی بە دەستییەوە بوو، بەرزی کردەوە و، وتی: هەویرە هەویر، دارچینی لوولدراو؟

ئای ئەوە چی لێدەردەچێت، سەموون بە تامی دارچینی.

- کرێمیشی تێدایە، ئەی چۆن!

زەردەخەنەیەکی بۆ پیاوەکەی کرد و، هەستی گەرموگوڕیی بۆ گەڕایەوە.

- دەی با ئەو کارە پێکەوە بکەین، نانی بەیانیی و، هەندێک چەلەحانێش بکەین!

+ باشە، دەی با بیکەین.

کوپەکەی لە لێوەکانی نزیک خستەوە و، قومێکی گەورەی لێدا، هەمان تام و بۆنی خۆش. بەڵێ هەموو شتێک باش دەردەکەوێت. خۆشەویستی لە بچووکترین درێژەدا خۆی مەڵاس داوە.

بەڵێ، خۆشەویستی لە بچووکترین درێژەی ژیاندا خۆی مەڵاس داوە.

Kathryn Trudeau

www.everydayfiction.com

هەندێک جار، بچووکترینی شتەکان، ڕووبەرێکی گەورە
لە دڵتدا داگیر دەکەن.

Sometimes, The smallest thing take up the most room in your heart.

أحياناً، تحتل أصغر الأشياء المكانة الأكبر في قلبك.

@@@@

دەکرێت قسە خۆش و ناسکەکان، کورت بن هەمیش ئاسان بوترێن، بەڵام دەنگدانەوەیان هەرگیز کۆتایی نایەت.

Kind words can be short and easy to speak, but their echoes are truly endless.

Mother Teresa

يمكن أن تكوت الكلمات اللطيفة موجزة وسهلة القول، لكن صداها لانهائي حقاً.

وانەگەلێک لە یاریگاوە

دەکرێت وانەکانی ژیان لە شوێنگەلێکەوە بن، کە هەر چاوەنۆڕیشی نەبووبین! بۆ نموونە: من زۆرێک وانە لەبارەی خۆمەوە، لە ڕێی تێنسی سەر زەوییەوە، فێربووم.
وانەگەلی جوداجودا، ئەمانەی لای خوارە، هەندێکیانن:

١- خەڵکانێکی زۆر، ئەگەر هان بدرێن، باشتر کار دەکەن. ئەو مەسەلەیە لە ژیانیشدا هەر ڕاستە، تۆ هانیان بدە، ئەوجا بنۆڕە چۆن گڕی دەروونیان، بەرەو کارکردن و سەرکەوتن، پاڵیان پێوە دەنێت. نەک ڕەخنەیان لێ بگریت و، سەرزەنشتیان بکەیت و، سەرکۆنەیان بکەیت.

٢- کاتێک دوو کەس یان زیادتر، لە ڕووبەرێکی بچووکدا کاردەکەن، پێویستە گیانی هاوبەشبوون لە خۆیاندا پەرە پێ بدەن، بۆ هەموو دانیشتووانی سەر زەویش هەر ڕاستە.

٣- کردنی کارەکان، باشترین ڕێگەن بۆ ئەوەی باشتر بیت، لە ژیانیشدا هەر وایە، بۆیە تاکە ڕێگەی باشترکردنی پەیوەندییەکان، یان فێربوونی ئازایەتی، یان بۆ ئەوەی بەختەوەر بیت، بریتییە لە کردنی کردەیی.

٤- ئاگادار بە، ئەوانەی تەرکیزیان لەدەست دەدەن، یارییەکە دەدۆڕێنن، ئەوانەیش بەردەوام بە داڵغەی ڕابردوو یان بە تەمای داهاتوو، خۆیان شەتەکداوە، هەرگیز ناتوانن چێژ لە ڕۆژەکەیان ببینن و، ڕازی بن، بۆیە تەرکیزت لەسەر ئێستا بێت.

٥- بەردەوام کەسانێک هەن و بە باشتر لە تۆ دەمێننەوە، ئەرکی تۆ نییە لەوان باشتر بیت، بەڵکو لەسەر تۆیە ئەوپەڕی هەوڵی خۆت بدەیت.

٦- له ڕاستیدا، ڕەفتارت هەموو شتێکە، جا کاتێک بڕوات بە سەرکەوتنی خۆت هەبێت، لەو بارەیەوە خەیاڵ بکەرەوە و، کار بۆ بەدیهێنانی بکە، ئەوە بێگومان سەرکەوتوو دەبیت.

٧- بێگومان هەموو دۆڕانەکان، وانەن، جا هەر چەند بەرانبەرەکەم بە خراپترین شێوە بەزاندوومی، لە ناخی دڵمەوە سپاسی ئەو وانە خۆڕاییەی لێ دەکەم، لەبەر ئەوەی دۆڕانەکان، کۆتایی نین، بەڵکو هەلی بەنرخن بۆ فێربوون.

٨- تا کۆتا خاڵ بەدەست نەهێنرێت، یارییەکە تەواو نابێت، دەزانیت چەندان سەرکەوتن هەن، کە خاوەنەکانیان لە لێواری دۆڕان بوون، کەچی ئەو هەلەیان بە دەست هێناوە، کاروبارەکانی ژیانیش هەر وان.

٩- دەکرێت کارەکە چێژبەخش بێت، بەڵام ناکرێت تەنیا چێژوەرگرتن کارەکە بێت، ژیانیش بۆیە داهێنراوە، تا چێژی لێ وەربگرین.

١٠- تاکە ڕێگەی خاڵ تۆمارکردن، ئەوەیە لە لێدانی تۆپەکەدا دەستپێشخەر بیت، هەر بۆیە هەندێک لە تاکەکان، دامەزروەکان و کۆمپانیاکان ڕێگەی دەستپێشخەریی دەگرنە بەر، بۆ ئەوەی خزمەتی ئەوانی دیکە بکەن، هەروەک ئەو کەسانەی ڕەزامەندیی و دڵخۆشییان دەوێت، زووتر دەستپێشخەریی بۆ خزمەتی ئەوانی دیکە دەکەن.

ئامازەیەک بە دەست

My three year old daughter jumped out of her car seat as fast as she could to wave to local police officer before we headed into Target this evening.
Little did we know how her simple wave and smile changed someone's day.
Officer C. Powell of the Seattle police dept.'s Southwest Precinct left her this special present on our windshield.
Officer Powell can you made my daughters week!
Thank you for all that you do!

Noelani Htton

www.sunnyskyz.com

کچە ٣ ساڵانەکەم، لە کوشنی ناو ترومبێلەکەوە خۆی هەڵدایە خوارەوە و، بە خێرایی ئامازەیەکی بۆ ئەفسەرە پۆلیسەکە کرد، ئەمە ڕێک پێش ئەوەی بگەینە بازارگەی تارگێت.
نەمانزانی چۆن ئەو ئامازە سادەیە و، ئەو زەردەخەنەیەی، ڕۆژەکەی ئەو کەسەی گۆڕی!
پۆلیسەکە ئەم دیارییە ناوازەیەی کە لەسەر دەشبلەکەیە، بۆ کچەکەم بەجێ هێشت. تەنیا ١ دۆلار و کاغەزێکی بچووکیش، کە وێنەی ئامازەیەکی بەدەست تێدا کێشابوو، وای کردبوو پۆلیسێک بهێنێتە زەردەخەنە و، ڕۆژەکەی باشتر بکات. سپاس ١ دۆلارم بۆ داناویت، بۆ ئەوەی بیکەتە ناو دەخیلەکەتەوە!
بەڕێز ***پاوڵی*** پۆلیس، بۆ یەک هەفتە خۆشیت خستە نێو دڵی کچەکەی منەوە، زۆر سپاس بۆ ئەو کارەت!

پێناسەی منداڵان بۆ خۆشەویستیی

تیمێک لە کەسانی پیشەگەر، پرسیارێکیان لە کۆمەڵە منداڵێکی ٤ بۆ ٨ ساڵان کرد، کە بەڕای ئێوە: خۆشەویستیی یانی چی؟
وەڵامەکانیان گشتگیرتر و قووڵتر بوو لەوەی تیمەکە بۆی چووبوون.
چییان نووسیبوو؟
"کاتێک داپیرم تووشی نەخۆشیی هەوکردنی جومگەکان هات، ئیدی نەیدەتوانی بنووشتێتەوە و، نینۆکەکانی بقرتێنێت، باپیرم خۆی ئەو کارەی بۆ دەکرد، تەنانەت ئەو کاتەیش کە دەستەکانی خۆیشی کەوتنە لەرزین. ئەوەیە خۆشەویستیی." **ڕێبیکا**، تەمەن ٨ ساڵان.
"کاتێک کەسێک خۆشی بوێت، بێگومان ڕێگەی وتنی ناوی تۆ و هاتنی بە دەمیدا، جوداوازە، ئەو کاتەی ناوت دەهێنێت، هەست بە دڵنیایی دەکەیت." **بێلی**، ٤ ساڵان.
"خۆشەویستی ئەوەیە کاتێک کچێک بۆنێکی خۆش لەخۆی دەدات و، کوڕێک قۆڵۆنیا، پاشان کە دەردەچنە دەرەوە، هەردووکیان بۆنی یەکدی دەکەن و، بەلایانەوە خۆشە." **کارل**، ٥ ساڵان.
"خۆشەویستیی ئەوەیە، کاتێک بۆ نانخواردنی ئێوارە دەڕۆیتە دەرەوە، زۆربەی قاژە پەتاتەکانی خۆت بە بەرانبەرەکەت بدەیت، بێ ئەوەی داوای یەک تیکە لەو بکەیت." **کریسی**، ٦ ساڵان.
"خۆشەویستیی ئەوەیە، لە کاتێکدا ماندوویت، وات لێ بکات پێبکەنیت."
تێری، ٤ ساڵان.
"خۆشەویستی ئەوەیە، کاتێک دایکم کوپێک قاوە بۆ باوکم دروست دەکات، جارێ خۆی قوومێکی لێ دەدات، بۆ ئەوەی بزانێت تامی چۆنە، ئەوجا بۆ باوکمی دەبات." **دانی**، ٧ ساڵان.
"خۆشەویستیی ئەوەیە، هەردووکتان بەردەوام یەکدی ماچ بکەن، پاشان دوای ماچ و مووچ و ڕامووسان، هێشتا حەز بەوە بکەن لەنزیک یەکەوە بمێننەوە و، سەری بابەتێک بکەنەوە و، وەکوو تەشی،

قسە بڕیسن، دایک و باوکم ئەوهان و، کاتێک یەکدی ماچ دەکەن، وا دەردەکەون کەمێک کرژ بن." **ئیمیلی**، ٨ سالان.
"ئەگەر دەتەوێت بە شێوەیەکی باشتر خۆشت بوێت، پێویستە لەو هاورێیەتەوە دەست پێبکەیت، کە ڕقت لێیەتی." **جینی**، ٨ سالان.
"خۆشەویستیی ئەوەیە، کاتێک بە کوڕێک دەڵێیت: ئای لەو قەمیسەت، بۆ وا جوانە! ئەویش هەموو ڕۆژێک ئەوە لەبەر بکات." **نۆئێل**، ٧ سالان.
"خۆشەویستی وەکوو ئەو پیرەمێرد و پیرەژنە وایە، کە بەو هەموو تەمەنەوە، هێشتا دەڵێی هاوڕێن و، دوای ئەو هەموو ساڵە باشتر یەکدی دەناسن." **تۆمی**، ٦ سالان.
"کاتێک بە تەنیا ئاهەنگی پیانۆلێدانم هەبوو، چوومە سەر سەکۆکە و، ترس دایگرتبووم، ئای بابە، ئەو هەموو خەڵکە سەیرم دەکەن، کەچی باوکم بینی چاوی لە من بوو، زەردەخەنەیەکی بۆ کردم، ئەو تەنیا کەسە ئەو کارە دەکات، یەکسەر ترسەکەم ڕەوییەوە و، هەر باکیشم لە هیچ نەبوو." **کێندی**، ٨ سالان.
"دایکم لە هەموو کەس زیاتر خۆشی دەوێم، هەرگیز کەسی دیکە نابینیت پێش خەوتن بەو شێوەیە ماچم بکات." **کلێر**، ٦ سالان.
"خۆشەویستیی ئەوەیە، کاتێک دایکم باشترین پارچە گۆشتی مریشکەکە بۆ باوکم دادەنێت." **ئیلان**، ٥ سالان.
"خۆشەویستیی ئەوەیە، کاتێک باوکم بۆنی ناخۆشیی ڕۆژە ڕێیەک دەڕوات، کەچی دایکم دەڵێت: ئەی ماشەڵڵات لێ بێت، بۆ ئەوەندە کەشخەیت، ڕۆبەرت ڕێدفۆردیش شان لە شانت نادات." **کریس**، ٧ سالان.
"دەزانم خوشکە گەورەکەم خۆشی دەوێم، فەقیرە هەموو جلە کۆنەکانی خۆی بە من دەدات، دواتریش ناچارە بچێت هیی نوێ بکرێت." **لۆرین**، ٤ سالان.

"کاتێک کەسێکت خۆش دەوێت، پێڵووی چاوەکانت بەرەوسەر و بەرەوخوار دەکەن و، ئەستێرەی بچووکت لێوە دەردەچێت." ***کارین***، ٧ ساڵان.

(خۆشەویستیی ئەوەیە، کاتێک دایکم باوکم لە حەمام دەبینێت و، هیچ بێزیشی لێ ناکاتەوە." ***مارک***، ٦ ساڵان.

"هەرگیز پێویست ناکات پێی بڵێیت: خۆشم دەوێیت، مەگەر هەر بە ڕاست مەبەستت لەو بێت، خۆ ئەگەر مەبەستیشت لەوە، زۆر وا بڵێ، چونکە خەڵکیی شتەکان لەبیر دەکەن." **جێسیکا**، ٨ ساڵان.

لاواندنەوە

بەیانییەکی زوو، کاتێک سەرێک لە کولانەی مریشکان دەدەیت، دەبینیت قورپوقەپ، جگە لە گارەگارەکەیان کە بەردەوام هەیانە، هیچی دی نابیستیت. منداڵەکە هەر لەوێوە خۆی بە یەکەم کولانە دەگەیەنێت و، هێلکەیەکی سووربباو دەردەهێنێت، بێ ئەوەی مریشکەکان بەئاگا بهێنێت. ئەو ئێستا ٣ دانە هێلکە لە سەبەتەکەیدا هەن، بەیانیان پێش چوون بۆ قوتابخانە، ئەمە پیشەیەتی.

جاران کە منداڵتر بوو، بڕوای وا بوو مریشکەکان زیندەوەرێکی جوانن، سەیری یەک بە یەکی دەکردن و، هەر یەکە و ناوێکی بۆ دانابوون، تەنانەت بە پەلەوەری ناوماڵی دەزانین!

کەچی ئێستا، بە سووک دێنە پێش چاوی، هێندەی ئەو مێشەی خەریکبوو خۆی بە چاویدا بکات، ئەوەندە لێیان بێزارە! ئەی بۆنی جیقنە بۆ ناڵێیت، کە لەگەڵ خۆیدا بەرەو قوتابخانە دەیبات!

لە هەموویان زیاتر، کەیفی بە چارەی کەڵەشێرەکە نایەت، وەکوو دیکتاتۆرێک دەیبینێت. ئا ئەوەتا، کەڵەشێری باڵفش، خۆی بەناو کولانەکەدا کرد و، چاودێریی منداڵەکە دەکات. ئەمیش خێراتر دەستی بۆ هێلکەکان دەبرد و، مریشکەکانیش گارەگارەیان زیدەتر دەبوو.

لە کۆتایدا، مام کەڵەشێر بە خۆی و پەڕە سووربباوە پرتەقاڵییەکەیەوە، تاوی دایە کوڕەکە و، دایە بەر دەندووک!

تۆ سەیری ئەم نەعلەتییە ناکەیت! یەکێک نەزانێت هێلکەی تۆم بردووە! دیسان کەڵەشێرەکە هێرشی هێنایەوە، بەڵام ئەم جارەیان کوڕە شەقێکی تێسرەواند و، پەڕەکانی بەملاولادا بڵاو بوونەوە، کەوتە ناو پووش و پەڵاشەکەوە. ئەوە خۆ عاری نابێتەوە، دیسان دێتەوە بۆ گیانم! دەندووکی لە پێی منداڵەکە دەدا و، لە هێرشکردن بەردەوام بوو.

مەگەر چۆنها، هەموو بەیانییەک ئەمە بەزمییانە. کەڵەشێرەکە باڵەکانی گیڤ دەکاتەوە و، کوڕەیش لە مەڵاسدایە بۆی. بەڵام بیر دەکاتەوە، خۆ هەر دەبێت بگەنە ڕێکەوتنێک، پێویستە کەڵەشێرەکە کەمێک پاشەکشە بکات و، وا بکات بە ئاسانی هێلکەکان دەربهێنێت.
هەر وا کوڕە دەچووە کولانەکە و، کولانە بە کولانە دەگەڕا و، هێلکەی کۆ دەکردەوە، نائاگایانە ئەم کارەی دەکرد، وەلێ بەیانییەک، جیاواز لەوانی دی، کاتێک خۆی بە کولانەکەدا کرد، هێلکەیەکی تەواو نەرمی بینی، ئەی خودایە، ئەمە چییە؟
کەمێک ترسا، هەڵوێستەیەکی بۆ کرد و، کەڵەشێری هەر لە بیر نەبوو. سەرەڕای ئەوەی چەندان ساڵ تێپەڕیبوون و، هەر خۆی نێرەی ناویان بوو، کەچی لەو کاتەدا بیری کردەوە، کە ئەو باوکە، بۆیە یەکسەر دڵی هاتە لەرزە و، نووزەی لێ بڕا.
کەڵەشێریش باوکێکە و، گیانی خۆی بە قوربانی بەچکەکانی دەکات.

Keith Woodruff
www.wigleaf.com

به ووردی له سروشت وردبەرەوە، پاشان لە هەموو شتێک بە شێوەیەکی باشتر، تێدەگەیت.

Look deep into nature, and then you will understand everything better.

Albert Einstein

تأمل ملياً في الطبيعة، ومن ثمّ ستفهم كل شيء بطريقة أفضل.

@ @ @ @

هەموو ڕاستییەکان، ئەو کاتەی دەیاندۆزیتەوە، تێگەیشتن لێیان ئاسانە، وەلێ هونەرەکە لەوێدایە چۆن دەیاندۆزیتەوە!

All truths are easy to understand once they are discovered, the point is to discover them.

Galileo Galilei

جميع الحقائق سهلة الفهم عندما تكتشفها، ولكن الأمر يكمن في أن تكتشفها.

لە گوندێکی بچووک ڕووی دا

هەبوو نەبوو گوندێک هەبوو، لەنێو دۆڵێکدا، هەم گچکە بوو، لەم گوندەدا پیاوێکی دڵخۆش و، نەرمونیان و، ڕێکوپێک هەبوو.

پیاوە زەردەخەنەی لە لێوان نەدەتۆرا، قسەی بەڕێوجێ و هاندەر و دەمودەس، هەر کەس دەیبینی، تێدەگەیشت کابرا حاڵی باشە و دڵخۆش و خەندەدارە.

خەڵکی دەیانزانی پیاوی تەنگانەیە و، هاوڕێیەکی بە وەفایە. ئەوە بوو پیاوێک لە گوندەکەدا کێچ کەوتبووە کەوڵی و، دەیوت: هەر دەبێت بزانم ئەم پیاوە بۆ وایە؟ ڕقی لە دڵدا نییە و، سینەساف و بێ بوغزە، هەمیشە دڵخۆش و بەختەوەرە.

جارێک لە جاران، لە ڕێگەیماڵان، پیاوەکە چاوی بە کابرای ڕێکوپێک و دڵخۆش کەوت و، لێی پرسی: وەکوو دەزانیت، زۆربەی خەڵکی خۆپەرستن و لە ژیانی خۆیشیان ڕازی نین، ئەوان نیو هێندەی تۆ پێناکەنن، هاوکاریی کەس ناکەن و، خۆشمەشرەب نین، چۆن ئەمە لێک دەدەیتەوە؟

پیاوە بەختەوەرەکە وەڵامی دایەوە: کاتێک لەگەڵ خودی خۆتدا ئاشتەوایی دەکەیت، ئەوسا دەتوانیت لەگەڵ سەراپای جیهانیشدا ئاشتەوایی بکەیت، ئەگەر توانیت هەست بە ڕۆحی خۆت بکەیت، ئەو کات دەتوانیت هەست بە ڕۆحی ئەوانی دیکەیش بکەیت، دواتریش ئاساییە، دەبیتە کەسێکی ڕێکوپێک و نەرمونیان و ڕەفتار جوان، ئەگەر بیرۆکەکانت لەژێر دەسەڵاتی خۆتدا بوون، هەر ئەودەم دەبیتە کەسێکی بەهێز و یەکلاکەرەوە. بۆیە کەسێتیی مرۆڤ، وەکوو ڕۆبۆتەکان بەرنامەڕێژ کراوە، تا بە ئەرکێک هەڵبسێت.

ئەوەیش یانی نەریتەکانت، بیرۆکەکانت، ئەو ئامراز و بەرنامانەن کە کەسێتییەکەت هەڵدەسووڕێنن. هەوڵ بدە خۆت لەو بەرنامەڕێژییەی بۆت کراوە، ڕزگار بکەیت، هەمان کات، چاکەخوازیی و بەختەوەریی ناو ناخیشت، ئازاد دەبن.

کابرایی گوندی بە ئاهێکەوە، وەڵامی دایەوە: بەڵام ئەوەی تۆ دەیڵێیت، پێویستی بە خۆماندووکردنە، پێویستی بە پەرەپێدانی نەریتە باشەکانە، پێویستی بە بەهێزکردنی توانای تەرکیز و هەڵسووڕاندنی بیرۆکەکانە. کارێکە هەم قورس و، هەمیش ناکۆتا، چەندان دیوار لە بەردەمیدا خۆیان قووت کردووەتەوە و، پێویستە پێیدا هەڵزنێیت، خۆ گاڵتەی منداڵان نییە!

مامەی بەختەوەر وتی: بیر لە قورسییەکان مەکەرەوە، ئەگەر وات کرد، ئەوە بێگومان گیرۆدەیان دەبیت و دەربازبوونیشت گرانە، هەوڵ بدە هەستەکان و بیرۆکەکانت هێور بکەیتەوە و، لەم ئاشتییە دەروونییەدا بژیت، هەوڵ بدە لەسەرخۆ بە، ڕێ بە بیرۆکەکانت مەدە، مەلی خەیاڵت بەرەو نادیار پەرواز پێ بکەن!

کابرای گوندیی، پرسییەوە: ئایا ئەوە هەموو مەسەلەکەیە و تەواو؟

مامەی بەختەوەر وتی: هەوڵ بدە چاودێریی بیرۆکەکانت بکەیت و، ئاگات لەوە بێت چۆن دێن و دەڕۆن؟

هەوڵ بدە لە چرکەساتانەی ئارامیی و هێوریی، کە دێنە پێش، تێیدا بژی، ئەو چرکەساتانە لە سەرەتادا کورتن، بەڵام بە تێپەڕینی کات، توول دەکێشن، ئەو ئاشتییە، بریتییە لە هێز، وزە، نەرمونیانی و خۆشەویستی، هەر کە کاتیش چووە پێش، ئەودەم هەست دەکەیت، تۆ لەگەڵ هێزی گەردووندا یەکگرتوو بوویت، ئەو بارەیش بەرەو هەڵسوکەوتکردنێکی جیاوازت دەبات، جیاواز هەم لە دیدگەدا، هەمیش

له درككردنـــدا، نەک لە ڕێـــی منـــی خۆپەرســـت و بچـــووک و سنووردارەوە.

کابرای گوندیی، وتـی: لە داهـاتوودا هەوڵ دەدەم قسەکانی تـۆ بەبیر خـۆم بهێـنمەوە. هەر وا بەردەوام بـوو: شـتێکی دیکەیـش هەیە حەز دەکەم بیـزانم، تـۆ وا دەرناکەوێـت کـاریگەریی ئەو ژیـنگەیەی دەوروبەرت بەسەرەوە بێت، قسەت لەگەڵ هەمووانـدا خۆشە، گیانی هاوکاریکردنـت بەهێـزە، لە هەمـان کاتـدا، خەڵکیش بـۆ تـۆ وان، ئەو باشییەی تۆیان نەقۆستووەتەوە و، خراپ بەکاری بهێنن.

مامەی بەختەوەر وتی: ئەوەی مرۆڤێکی باش و نەرمونیان بێت، یانی تۆ بێهێزنیت، هەر کات چاک بوویت، هەمان کات بەهێزیت. خەڵکیی لە هێزە ناوەکییەکەت حاڵی بوونە، بۆیە هەوڵ نادەن خۆیان بەسەر تۆدا بسەپێنن.

کاتێک تۆ بەهێزیت و هێور، دواتر دەتوانیت یارمەتی خەڵکیش بدەیت، چـونکە هەم دەتوانیـت، هەمـیش دەتەوێـت ئەو کـارە بکەیـت، ئەم هەڵسکەوتەت لە بەهێزیتەوەیە نەک بە پێچەوانەوە. باشبوون بەڵگەی لاوازیـی نییە، وەکـوو هەنـدێک خەڵـک سـەرەوقنگ لێـی حـاڵی بـوون، بەڵکو باشـبوون لە هەمـان کاتـدا، لەگەڵ بەتوانـایی و هێزیشـدا، خـۆی نمایش دەکات.

کابرای گونـدیی، وتـی: زۆر سـپاس بـۆ ئامۆژگـاریی و ڕێنماییەکانت. بەوپەڕی دڵخۆشیی و ڕازیبوونەوە، ملی ڕێی ماڵەوەی گرتە بەر و، کەوتەڕێ.

Remez Sasson

www.successconsciousness.com

ئایا دەزانیت گەورەترین بەربەست لە بەردەمتدا چییە؟

ئەگەر بڵێیت، یان تەنانەت وا بیر بکەیتەوە، کە ناتوانیت شتێک بکەیت، ئەوە هەرگیز ناتوانیت بیکەیت!

بەڵێ، مەسەلەکە ئەوها سادەیە، ڕاستییەکی خەفەتهێنەریشە و لە سەرەڕێی سەرکەوتندایە.

لە گەشتەکەتدا، جا بۆ هەر کوێ بڕۆیت، چەندان بەربەست هەن و چاویان زەق دەکەنەوە، بەربەست هەن شایەنی ئاوڕلێدانەوە نین و، هەیشن دەبێت ئاگاداریان بین.

چەندان بارودۆخ دێنە ڕێت، چەندان کەس ڕێگەت پێ دەگرن، چەندان کۆت لە ملت دەئاڵێن، هەموویان بە یەکڕا هاوار دەکەن: تۆ ناتوانیت!

گرنگ نییە چەند سەرکەوتوو دەبیت، چەند گەرموگوڕیت، چەند ئەرێنیت، چونکە هێشتا بەربەستەکان خۆیان مەڵاس داوە و، چاوەنۆڕی هەلێکن، پرت پێ دابکەن، ئەو بەربەستانە، بەشێکی سروشتین لە مەسەکەدا، کەچی لە هەموو ئەوانە دزێوتر، ڕەزاگرانتر، دەروونی خۆتە!

زیادەڕەویی نییە گەر بڵێم: تاکە شتێک، کە دەبێتە بەربەست لەنێوان و تۆ و بەدیهاتنی ئامانج و خەونەکانتدا، ئەو سنوورانەیە بۆ خودی خۆتی دادەنێیت.

دەتوانیت ئەو شتەی خەونی پێوە دەبینیت، بەدی بهێنیت، بە مەرجێک ئامرازی دروست و پاڵنەری بەهێزت هەبێت، وەلێ تەنانەت ناتوانیت ئامانجە بچووکەکانیشت بەدی بهێنیت، ئەگەر بە خۆت بڵێیت: تۆ ناتوانیت بیکەیت.

هەتا هەموو هێزی خۆت بە شتێک نەدەیت کە دەتەوێت بیکەیت، هەرگیز نازانیت ئاسانە یان قورس. وشەی: ناتوانم، کوژەری ناکۆتای هەلەکانە. لەوانەیە درکت بەوە نەکردبێت کە خۆت، دوژمنی سەرسەختی خۆتیت و، نەتزانیوە چەندە تواناکانی خۆت بچووک د

سنووردار دەکەیتەوە، بە هۆی ئەو قەناعەتەکەی کە هەتە و، گوایە ناتوانیت!

بۆیە، ئەو شتانەی کە بڕوات وایە ناتوانیت بیانکەیت، هەڵبسەنگێنە و، بیانگۆڕە بۆ دەتوانم بیانکەم. بیرکردنەوەت وا لێ بکە کە دەتوانیت، بە خۆت بڵێ: کاکە تۆ هەوڵی پێویستتنەداوە، ئێ زانراویشە ئەگەر بتەوێت ماسی بگریت، دەبێت قاچت تەڕ بێت!

ئەگەر بڕوات وا بوو هەرچی لە تواناتدایە، کردووتە و، ئیدی تەواو، وەکوو دەڵێن: پیاو بە تۆزی خۆیەوە دابنیشێت، باشترە، دووبارە بیرکردنەوەت لەبارەیەوە بگۆڕە.

بەڵێ، دەتوانیت.

Goldei

www.sunnyskyz.com

ژیان کیسەیەکە لە بەزالیای بەستوو!

دوای چەند هەفتەیەکی کەم لە کۆچی ژنەکەم، ئێوارەیەکیان ویستم بەزالیای بەستوو، وەکوو ژەمێک لە سەوزەمەنییەکان، بۆ خۆم و کوڕەکەم ئامادە بکەم.
برا بۆ کیسەکە لە دەستم ناکەوێتە خوارەوە و، دەنکە بەزالیای بەستوویش، عەینەن گولەشووشە بەو ناوەدا بلاوبوونەوە، ئەی خوایە!
ویستم بە گسکێک کۆیان بکەمەوە، بەلام کۆکردنەوەی چیی، هەر دەنکە بەزالیا بوو بەو ناوەدا غلۆر دەبووەوە.
ڕێک ئەو کاتانە، بۆ من وەکوو دێوەزمەیەک وا بوون، تازە ژنەکەم مردبوو، ئازارێک بوو، مەگەر هەر خۆم بزانم چەند بەسوێ بوو، کەوتمە سەر ئەژنۆکانم و، قل قل بەزالیام کۆ دەکردەوە، لەلایەک گریانم دەهات، لەولایشەوە پێکەنین، هەستم دەکرد شتێکی گالتەجارییە، وەلێ کارێکی لەو جۆرە، بۆ کەسێکی وەک منی غەمبار، کە دەمویست خەفەت و دلتەنگییەکەم بڕەوێنمەوە، وێک نەدەهاتەوە.
هەفتەی دواتر، هەرچەند دەچوومەوە متبەقەکە، دەبینم بەزالیای دوابڕاو هەر وا لەو ناوە کەوتوون، بەلام لە کەمییان دابوو، تۆزێک پاکم کردبووەوە.
دوای ٨ مانگ وتم: کورە با سەلاجەکە پاک بکەمەوە و، شوێنەکەی بگۆڕم، دیسان بەزمەکەیە، ئەی هاوار خودایا، هەمدیس بەزالیای کۆن و چرچەوەبوو، پاکم کردنەوە.
سەروەختی پاککردنەوەی ئەو دەنکە بەزالیایانە، خەریک بوو لەگەل ئافرەتێکدا کە لە کۆمەلەیەکی پالپشتیکردنی هەتیواندا، کاری دەکرد، یەکترمان دەناسی.
دواتر کە ئافرەتەکەم هێنا و، بوو بە خێزانم، هەردەم ئەو دەنکە بەزالیایانەم دەهاتەوە بیر، ڕێک ژیانی خۆم دەهاتە بەرچاو، دایکی

منداڵەکانم لەدەست چوو، هەروەک لە شارێکی دیکە دەژیام و، کارەکەم بەرەو تەواوبوون دەچوو، کوڕێکیشم هەبوو، زەحمەت بوو پێکەوە هەڵبکەین و، لەو بارودۆخەی دوای مردنی دایکی ڕابێت، زۆر بێهیوا و بێدەرەتان بووم.

کاتێک ژیان هیوابڕاوت دەکات، کاتێک کوڵەکەی هەموو ئەو شتانەی کە لەسەریان ڕاهاتوویت، دادەڕمێت، دەمێک بڕوات وایە هەرگیز لە تەڵەزگەی کاتە سەختەکان دەرناچیت، ئەوەت لەبیر بێت، هەموو ئەوانە، تەنیا کیسێکن لە بەزالیای پەرشوبڵاو، دەیشتوانیت دەنک بە دەنکی بەزالیاکە هەڵبگریتەوە و، ژیانیش بەردەوام بێت، دڵنیا بە کۆیان دەکەیتەوە.

لە سەرەتادا دەنکەکانی بەردەستت، دەڕۆیت و دەڕۆیت، دواتریش دەنکە گەورەکان و دوورەدەستەکان، هەر دەمێک هەموویانت کۆ کردەوە، یانی دووبارە ژیانت بۆ گەڕاوەتەوە.

ئەو ژیانەی دەیناسیت، وشکەکەڵەکێکە و، هاکا ڕووخا و، پەرشوبڵاو بووەوە، وەلێ پلەی خێراییەکەت لە کۆکردنەوەی ژیانە پەرشوبڵاوەکەتدا، ئەوەیان بە دەستی خۆتە.

داخۆ بە گسک کۆیان دەکەیتەوە؟ یان قل قل بەدوویاندا دەگەڕێیت و، ژیانێکی سەرلەنوێ بنیات دەنێیت؟

Michael T. Smith
www.agiftofinspiration.com.au

ئەگەر کارێکت بەدڵ نەبوو، بیگۆڕە، ئەگەریش نەتتوانی بیگۆڕیت، ڕێگەی هەڵسوکەوتکردنت لەگەڵیدا بگۆڕە.

If you don't like something, change it. If you can't change it, change your attitude.

Maya Angelou

إن لم يعجبك أمر ما، غيره، إن لم تستطع تغييره، غير طريقة تعاملك معه.

@ @ @ @

کاتە سەختەکان، ڕێگە باوەکانی بیرکردنەوەت پەک دەخەن، وات لێ دەکەن چەند نەریتێکی نوێ لە بیرکردنەوە، لە هەڵسوکەوت و گوزراشتکردن لەخۆت، پێک بهێنیت.

Difficult times disrupt your conventional ways of thinking and push you to forge better habits of thought, performance and being.

Robin S. Sharma

الأوقات الصعبه تعرقل طرقك المعتادة في التفكير، وتدفعك إلى تشكيل عادات جديدة في التفكير وفي التصرف وفي التعبير عن نفسك.

ئامێرێکی فێرکاریی نوێ

هەر ئێستا ئامێری ڕێکخستنی زانیاریی بایۆلۆژیی - بینراو، کە نوێیە و، هەڵگری ناوی بازرگانی: کتێبە، پێتان دەناسێنم.

کتێب بازدانێکی گەورە بوو لە جیهانی تێکنەلۆژیدا، نە پلاک و نە ڕادارەکانی کارەبایی، تەنانەت، نە پاترییش. نە بە شتێکی دیکەوە دەبەسترێتەوە و، نە هەڵدەکرێت، سووک و سانا، منداڵیش دەتوانێت بیخاتە ئیش.

ڕێکخراوە و جوان نووسراوە، دەتوانرێت هەڵبگیرێت، لە هەر کوێ بێت، دەتوانیت بەکاری بهێنیت، ئەوانە و سەرەڕای ئەوەی وەکوو CD دارای خەزنکردنە و، زانیاریی زۆر لەخۆ دەگرێت.

چۆن کار دەکات؟

کتێب لە چەندان کاغەز پێک دێت، کە دەتوانرێت دووبارە بەکار بهێنرێنەوە، بە ژمارەی یەک لەدوای یەک، ڕیزبەندیی کراوە، ڕووپەلێک دەتوانێت دەیان زانیاریی عەمبار بکات، هەموو ئەو ڕووپەلانە بە هۆی ئامێرێکی گونجاوی تایبەتکراوەوە، جێگیرکراون، کە بەرگەکەیەتی و، دەیپارێزێت.

کاغەزە ئەستوورەکان دەتوانن لە هەردوو دیویان بنووسرێن، ئەوەیش وا دەکات، چەندێتی زانیارییەکان زۆرتر بن و، تێچوونی بەرهەمهێنان کەمتر بکەنەوە.

ئەو کتێبانەی زانیاریی زۆرتریان تێدا بێت، تەبعەن ژمارەی ڕووپەلەکانیان زیاترن.

دەتوانرێت ڕووپەلەکان بە چاو ببینرێن و، ڕاستەوخۆ زانیارییەکان لە دەماغدا خەزن بکرێن، دەتوانیت بە جووڵەیەکی خێرای پەنجەیەکت، بچیتە ڕووپەلی دواتر. هەروەک دەتوانیت لە هەر کاتێکدا بێت، دەست بدەیتە کتێبەکە و، بە تەنیا کردنەوەی، بەکاری بهێنیت.

به پـێچەوانەی ئامێرەکـانی دیـکەی خسـتنەڕووەوە، کتێـب لەکـار ناکەوێـت، لە ناکـاودا پەکـی ناکەوێـت، پێویسـتی بە دووبـارە ئیشپێکردنەوە، نییە. با لەو ناوەدا کەوتبێت، تەنانەت پێیشی پێدا بنێیت، هیچی لێنایەت، وەلێ ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆر لەناو ئاوێکدا بمێنێتەوە، ئیدی کەڵکی نامێنێت.

ئەم ئامێرە یەکسـەر دەتوانیت بە خێرایی بگەڕێیتە دواوە یان بچیتە پێشـەوە. هەروەک پێرستی بـۆ دانـراوە، ئەمەیش تایبەتمەندییەکە و، دەتوانیت شوێنی کۆمەڵە زانیارییەک بە دیاریکراویی، بدۆزیتەوە.

شـتێکی دیکەیشـی هەیە، دەتوانیـت لە ڕێـی نیشـانەکانی دووبـارە گەڕانەوە بـۆ بابەتێـک یـان زانیـارییەک، کە لەسـەر ڕووپەلەکـان نەخشێنراون، یان دانراون، خێرا زانیارییەکە بدۆزیتەوە.

دیسـان دەتوانیـت تێبینـی خـۆت لە پەراوێـزی ڕووپەلەکانـدا، یان لە لێوارەکانی لای ڕاست و چەپیدا، بنووسیت.

کەواتە ئامێرێکمان هەیە و، هەڵدەگیرێت و، لەبەردەستی هەموواندایە، لێی بگەڕێـن، با سـڵاوێک لە کتێـب بکەیـن و، وەکـوو مـوژدەدەرێکی هاوچەرخی چێژوەرگرتن لێی بنۆڕین.

با لەوەیش دڵنیاتان بکەمەوە، داخوازیی گڕینی کتێب، هەر وا ڕوو لە هەڵکشـانە، چـونکە هەزاران نـاوەڕۆکنووس لەم بڵنـدگۆیەوە جاڕی خۆیان دەدەن، هەروەک وەبەرهێنەرانیش شانیان پێدا کردووە و، تـا دێـت ژمـاری کتێبـی بڵاوکـراوە، زیـاتر دەبێـت، دەی کە وایە، خۆشی لەخۆمان!

www.agiftofinspiration.com.au

خوێندنەوەی کتێب، چێژی خۆی هەیە، هەرگیز خوێندنەوەی ئێلکترۆنیی و پی دی ئێف، پێی ناگەن.
بەڵێ، ڕووپەلەکانی کتێب نازدارن، دەستلێدانیان گەرمکەرەوەن، هەروەک لە گەڕانەوە بۆ بنەڕەتی شتەکانیشدا، چێژێک هەیە، هیچ تامێکی دیکەی ناگاتێ.
بۆیە تکا دەکەم چێژ لەم کتێبە کاغەزییەی من ببینن و، بیخوێننەوە!

چەندان ڕێگەی سادە هەن بۆ فراوانکردنی جیهانەکەت،
بەڵام خۆشویستنی کتێب باشترینیانە.

There are many little ways to enlarge your world. Love of books is the best of all.

Jacqueline Kennedy

هناك العديد من الطرق البسيطة لتوسع عالمك، وحب الكتب هو أفضلها على الإطلاق.

@ @ @ @

ئەمڕۆ خوێنەریت، سبەی سەرکردەیت.

Today a reader, tomorrow a leader.

Margaret Fuller

اليوم قارئ، وغداً قائد.

ژیانێکە، ئێستا بەچێژترە

بڕیارم دابوو، کە پیربوون وەکوو دیارییەک لێک بدەمەوە.
ئێستا من، لەوانەیە بۆ یەکەم جاریش بێت، ئەو کەسەم کە حەزم دەکرد وابم. ئاخ، بەڵام ئەو بارە بەسەر جەستەمدا جێبەجێ نابێت، چونکە هەندێک جار لێی بێئومێد دەبم، ئەی ئەو هەموو چرچ و لۆچییە، هاتنەوەیەکی چاوەکانم و شۆڕبوونی پێستەکانیان عەینەن پاڵوو!
هەندێک جار بەو پیاوە پیرەی ناو ئاوێنەکەم، شۆک دەمگرێت، کورە ئەوە چی دەبینم؟ وەلێ ئێستا ئازار ناچێژم و ماوەیەکی دوور و درێژە، خۆم ڕاهێناوە.
هەرگیز واز لە هاوڕێ ناوازەکانم ناهێنم، واز لە ژیانە قەشەنگەکەم ناهێنم، خێزانە خۆشەویستەکەیشم هەر وا. ئێ چی بووە؟ چەند تەڵێکی قژم خۆڵەمێشی دەچێتەوە، ورگم داخزاوە و عەینەن هەویری ترشاو!
پێدەچێت کە من ئێستا پیربوومە، لە جاران نەرمونیانتر بم لەگەڵ خودی خۆمدا، کەمتر ڕەخنە لەخۆم بگرم، بوومە بە هاوڕێی خۆم، سەرزەنشتی خۆم ناکەم بە هۆی زۆر خواردنی کێکی شیرینەوە، یان بە هۆی ڕێکنەخستنی سیستەم و جێخەوەکەمەوە، ئۆخەی ئیدی ئەو چیمەنتۆ نەعلەتییە ناکڕم، تا شۆستەی لای دواوەی خانووەکەمی پێ چاک بکەمەوە.
ئێستا وای لێهاتووە بتوانم ژەمێکی چەور و بە لەزەت بخۆم، شپرزە و شەپرێو بم، دەستبڵاو بم. ئەو هەموو هاوڕییەی خۆم دەبینم، لە تەمەنێکی زووتردا سەردانی وڵاتانیان کردووە و گەڕاون، تێنەگەیشتوون ئەو ئازادییە گەورەیە چییە، کە لەگەڵ هەڵکشانی تەمەندا دێتە پێشەوە!

کەس ناپرسێت ئەرێ کابرا ئەوە بۆ تا ٤ی بەیانی دەخوێنێتەوە؟ خێرە تـا نیـوەڕۆ لە خەو هەڵناسـێت؟ لەوەو دوا، لەگەڵ گۆرانییەکـانی پەنجاکـان و شەسـتەکاندا سـەما دەکەم و، هەنـدێک جـاریش بـۆ خۆشەویستییەکی لەدەست چوو، دەگریم.
ئیدی بە کەناراوەکاندا دەڕۆم و جلێکی ناوئاوی تەسک دەپۆشم، ڕێک بۆ جەستەی هەڵئاوساو و پەنماوم گونجاوە!
ئەگەریش ویسـتم، شـێتانە خـۆم فـڕێ دەدەمە نـاو ئـاوەکەوە. ئۆف، خانمانی دەم دەریاکەیش بەزەییان پێمدا دێتەوە، ببینن پیرەی قۆلتر چی دەکات؟ بابە ئێستا جاری جاران نییە، تـازە ئەو بـاوکەت مردا! بەڵام خۆیشیان هەر پیر دەبن، بۆ کوێ دەچن؟
هەندێک جار شتەکانم لەبیر دەچێتەوە، ئێ قەیدی چییە؟ باشتر وایە هەندێک ماوەی تەمەن لەبیر بکرێت! خۆ شتە گرنگەکانم بەبیر دێنەوە. بێگومـان بە، هەتـا سـاڵانت تێبـپەڕن، زیـاتر دڵـت دەشـکێت، خۆشەویسـتانت ئـۆغر دەکەن، منـداڵێکت دەناڵێنێـت، ئـاژەڵە خۆشەویستەکەت ترومبێل لێی دەدات. بەڵام دڵە شکاوەکانن هێز و تێگەیشـتن و سـۆزمان پـێ دەبەخشـن. دڵێـک ئەگەر پێشـتر تێـک نەشـکابێت، دڵێکـی سسـت و لاوازە، ڕۆژێـک لە ڕۆژان نەیزانیـوە، خۆشیی ئەوەیە نابێت خۆت زۆر لە بەرزییەوە ببینیت!
خودا ئەو بەخششەی پێدام کە ئەم تەمەنە زۆرە بژیم، تا ببینم ڕەنگی قژم بەرەو خۆڵەمێشیی دەچێت، تا پێکەنینەکانی زەمانی گەنجیم، چرچ و لـۆچییە قووڵەکـانی سـەردەمی پیـریم هەڵبکـۆڵن. چەنـدان کەس هەبوون و پێنەکەنیون، هەزاران ڕۆیشتن و قژی مـاش و برنجییان بە خۆیانەوە نەبینی، وەلێ ئێستا مـن دەتـوانم بڵێم: نـا، من دەزانم ئەو بارانە چین! بەڵێ، دەزانم یانی چی!
ئاسانە پیر بیت و، کەسێکی ئەرێنی بیت، چونکە تۆ گرنگی بەو شتانە نادەیت، کە خەڵکانی دی هەڵوەدایانە.
هەرگیز لەخۆم ناپرسم: ئەو مافەت لە کوێوە هێنا کە هەڵە نەبیت؟

بۆ ئەوەی وەڵامی پرسیارەکەت بدەمەوە، من حەز دەکەم پیر بم، ئەوە ئازادم دەکات، ئەو مرۆڤەم خۆش دەوێت، کە بوومە بەو، ئێ خۆ ڕوونە تا هەتایە ناژیم، وەلێ کاتم بەوەوە بەفیڕۆ نادەم کە چی ڕووی دا و، چی ڕوو دەدات، دڵاودڵ نیم، هەموو ڕۆژێکیش شیرینی خۆم هەر دەخۆم، چی دەبێت با ببێت، خۆ ئاسمان ناڕووخێت؟

Sue Anne

www.rogerknapp.com

سپێتیی بەفر، چیرۆکە ڕاستەقینەکە

وا بێت یان وا نەبێت، ڕاست یان درۆ بێت، با بخوێنینەوە و بزانین چیرۆکەکە چی دەڵێت؟
کچێکی جوان هەبوو، ڕوومەتەکانی عەینەن بەفر سپی بوون، ڕۆژێکیان کیژە وا دەبینێت لە ئاوێنەکەدا، ئافرەتێک دیارە، کە متمانەی بە خۆی نەبوو، نیوەی تەمەنی بەڕێکردبوو، لێی پرسی: ئەری ژنەکە، ئەی ئەو ژنەی لەسەر دیوارەکەیت و لە ئاوێنەکەدا دیاریت، کێ جوانترین ئافرەتی سەر زەوییە؟
ژنەکە وتی: تۆ، ئەی شاژنەکەم، تۆ لەنێو هەمووواندا جوانتریني.
لەبەر ئەوەی پاتری ئامێرەکەی کچە جوانەکەمان، کە یارمەتی بیستنی دەدا، لاواز بوو، گوێی لەو قسە خۆشانە نەبوو، تەنێ ئەوەی کەوتە بەرگوێ، کە ژنەکە بە چرپەیەکەوە دەیوت: ئەو لۆچانە نەبێت کە بە ناوچەوانتەوەن، ئەو خاڵە توکنە نەبێت کە بەسەر لووتتەوەیە.
دوای ماوەیەک، بۆ جارێکی دیکە، کیژەی شاژن، پرسیاری لە ژنەکە کردەوە، هەر وا ناوبەناو پرسیاری لێ دەکردەوە، جارێک نەبوو، بوو بە سەدان جار، لەبیری دەچووەوە ئەو هەموو جارە پرسیاری کردووە! وەلێ ئەم جارەیان چی بیست، هەواڵێک، یاخوا دوژمنەکەیشت نەیبیستێت، ژنەکە وتی: تۆ ئەی شاژنەکەم، تۆ جوانیت. ئەوە ڕاستە، بەڵام سپێتیی بەفر هەزاران جار لە تۆ گەشاوەتر و پرشنگدارترە!
کچەکە دوور ڕۆیشت و تووڕە دیاربوو، ژنەکەیش بە ورتەورت لەبەر خۆیەوە دەیوتەوە: کچەکە کەمێک قنچکەی عازەبانەی پێوە بوو، سەرەوەختی هەرزەکاریی بوو، بەڵام ئەو قنچکانە، هێشتا لەو چاڵە ڕەشانە جوانترن کە دەوری چاوتیان داوە.
دیارە پاشماوەی چیرۆکەکە دەزانن، ئەوە بوو ژنەکە سەردانی کچە جوانەکەی کرد و، سێوێکی ژەهراویی بۆ هێنا، دوای ئەوەی کە

خواردی، خەوێکی قووڵی لێکەوت، پاشان گرگنەکان خستیانە ناو تابوتێکی شووشەییەوە و، بە نۆبە چاودێرییان دەکرد و، داریان کۆ دەکردەوە بۆ ئەوەی ئاگرێکی گەورەی لەدەور بکەنەوە.

لە دوای ئەوە، ئەمیر هات و کیژە جوانەکەی ماچ کرد و، نووشتەکەی هەڵوەشاندەوە.

کچە هاتەوە سەر خۆی و، وا دەبینێت ئەمیرە گەنجەکە لە بەردەمیدا ڕاوەستاوە. چی دەبینێت؟ ئەی خوایە، نیشانەیەکی توکاوی بەسەر لێوی سەرەوەی کورەوەیە! قەیتانی پێڵاوەکانی گرێ نەداوە. نەیدەزانی چۆن ماچی بکاتەوە، بەڵام تیری خۆشەویستی دای لە دڵی. ئەو دووانە بوونە هاوسەری یەکدی و، ژیانێکی بەختەوەرانە ژیان!

ئەوە کێیە وتویەتی: خۆشەویستیی یانی دڵبەر و دڵدار لە تەواوی کەماڵدا بن؟ ئەو کەسەی بە ڕاست خۆشی بوێیت، سەیری خێڵی چاو و، پەڵەی سەر ڕوومەتت ناکات، لە خۆشیی و ناخۆشییدا دەستت لێ بەرنادات.

ئێستا کاتی ئەوە هاتووە، لە چیرۆکە خەیاڵییەکانی کاتی منداڵیی، خۆمان ڕزگار بکەین و، وا نەزانین لە لووتی فیل بەربووینەتەوە!

سێ سێو لە ئاسمانەوە بەربوونەوە، یەک بۆ ئێوە، یەک بۆ هەقایەتخوان، یەکیش بۆ گوێڕادێران!

Annie McMahon

www.letterpile.com

True love doesn't happen right away, its ever-growing process. It develops after you've gone through many ups and downs, when you've suffered together, cried together, laughed together.

Ricardo Montalban

خۆشەویستیی ڕاستەقینە لە شوێنێکی دوورەوە سەرهەڵنادات، بێگومان کردەیەکی گەشەسەندووە و بەردەوام دەمێنێتەوە.

خۆشەویستیی کاتێک بە بارگۆڕانەکانی بەرزی و نزمیدا تێپەڕی، گەورە دەبێت. ئەو دووانەتان ئەگەر هەمان ناسۆرتان هەبوو، پێکەوە گریان و، پێکەوە کردتانە شایی و لۆغان، ئەودەم گەورە دەبێت.

@ @ @ @

Love is friendship that has caught fire. If is quiet understanding, mutual confidence, sharing and bad times. It settles for less than perfection and makes allowances for human weaknesses.

Ann landers

خۆشەویستیی بریتییە لە هاوڕێیەتییەک کە گڕ دەگرێت. یانی لەیەکتێگەیشتنی تەواو، متمانەی دووسەرە، هاوبەشبوون و لێکبوردن. یانی دڵسۆزیی لە کاتە سەختەکاندا، لە خۆشیدا. خۆشەویستیی یانی نا کاملبوون، وەکوو مرۆڤێک لە لاوازیمان حاڵی دەبێت!

گوڵەکە لێمەکەرەوە، هاوڕێی بە!

دەڵێن: "ئۆباڵی بە ملی ئەو مامۆستایەی بۆی گێڕاینەوە."

لە سەردەمی هەرە کۆندا، دەنکە تۆوێک هەبوو ناوی *لیا* بوو، لەنێو خۆڵدا وەل دایک و باوکیدا دەژیا. ڕۆژێکیان دایک و باوکی ناردیان بۆ قوتابخانەیەکی تۆوەکان.

لیا لە تۆوەکانی دیکە جودا بوو، چیش وای لێ کردبوو؟ تەنیا ئەوەبوو دڵتەنگ بوو کە گەشەی نەدەکرد!

وا کەوتەوە، ڕۆژێک لە ڕۆژان بینی شتێکی سەوز لەناوەوەی سەرهەڵدەدات. ڕۆیشت و خێرا خۆی گەیاندە ئاوێنەکە. ئەوە چییە خودایە؟ ئەوە خۆ نەمامێکە! دوای چەند مانگێک، خێرا خێرا گەشەی دەکرد و گەورە دەبوو. پاشان مانگ تێپەڕین، *لیا* بوو بە هەرزەکار، دواتر چووە کۆلێژ.

لەوەودوا دڵتەنگ نەبوو، ئێ وا ئاواتەکەی هاتووەتەدی بۆ دڵخۆش نەبێت؟ ڕۆژان هاتن و ڕۆژان چوون، چرۆیەکی بە قەدەکەیەوە بینی، ئەوەندەی پێنەچوو، چرۆ پشکووت، چی لێ دەرچوو؟ گوڵێکی جوان. ئای کە جوانە، مێرووەکان ڕوویان لێ کرد و، پیتێن ڕووی دا.

ماوەیەک تێپەڕی، گوڵەکە کچێکی بینی وا بەرەوڕووی دێت. کاتێک تەواو هاتەبەرەوە، گوڵەکە پێی وت: بەیانیت باش. کچەکەیش هاتە وەڵام: بەیانیت باشتر.

لە کۆتاییدا بوون بە دوو هاوڕێی گیانی بە گیانیی. *لیا* وای دانا کاتی تەنیایی ماڵئاوایی کردووە و، لەگەڵ هاوڕێکەیدا بۆ هەتا هەتایە، بە بەختەوەری ژیان.

هەقایەتەکەمان تەواو، بەخێربێمەوە.

ئایا ئەگەر بۆ یەک ڕۆژیش بێت، لەخۆمان پرسیوە: بۆ ئەوەی خۆشەویستیی خۆمان بۆ گوڵەکان دەربببڕین، یان پیرۆزباییان لێ بکەین، یان دڵیان بدەینەوە، لێمانکردبنەوە؟

ئایا پێویستە بۆ دەربڕینی هەستێکت، یان حەزێکت، گوڵێک لێبکەیتەوە؟

It's been proven by quite a few studies that plants are good for our
Psychological development. If you green an area, the rate of crime goes down. Torture victims begin to recover when they spend time outside in a garden with flowers. So we need them, in some deep psychological sense, which I don't suppose anybody really understands yet.

Jane Goodall

چەنـدان لێکـۆڵینەوە ئەوەیـان سـەلماندووە، کە ڕووەکەکـان بـۆ گەشـەکردنی دەروونیمـان، پێویسـتن. ئەگەر شـوێنێک بـۆ نـاوچەیەکی سەوزایی بگۆڕیت، بێگومان ڕێژەی تاوان کەم دەبێتەوە.
ئەو قوربانییانەی بەرەوڕووی ئازاردان و ئەشکەنجە ببوونەوە، کاتێک لەنێوە باغچەیەکی پڕ لە گوڵ و گوڵزاردا کاتەکانیان بەڕێدەکرد، دواتر چاک دەبوونەوە.
کەواتە، پێویستمان بە دار و سەوزاییە تا ئاستێکی دەروونیی قووڵ. ئەو ڕاستییەی کە لەوانەیە زۆرێکمان تا نووکە نەمانزانیبێت.

@@@@

سروشتەکەت بپارێزە، چونکە دایکتە.

Protect your nature, It's your mother!

احم الطبيعة، فهي أمك!

ئامانجەکانم بۆ ساڵی نوێ

ڕۆژێکی سارد و زریاناویی بوو، دەستم خستبووە سەر مێزەکەی بەردەم پەنجەرەکە، هەوڵم دەدا ئەو ئامانجانە بنووسمەوە کە ساڵی نوێ جێبەجێیان دەکەم.
کەچی بێئاگا لەوەی عەیامێکە لەو گەڵا وەریوانەی سەر شۆستەکە دەڕوانم، داڵغەم ڕۆیشتبوو، ئەوە بە حیساب وا خەریکی نووسینی ئامانجەکانم، کەر لە کوێ کەوتووە و کونە لە کوێ دڕاوە!
لە دانیشتنە گشتییەکانی پاڵپشتیکردنی بە کۆمەڵدا، هەموو ساڵێک بۆ نووسینی ئەم ئامانجانە هانمان دەدەن و، چەند هەفتەیەکی سەرەتای ساڵەکەمان بەمانەوە پێ بەڕێدەکەن.
هەندێک لەو ئامانجانە هیوایەتن و گەلەک گرنگن: تووڕەیی خۆم دەخۆمەوە، هەرگیز خەمۆک نابم. هەیشیانە سادەن و زۆریش: واز لە زۆر خواردنی شیرینییەکان دەهێنم، لەمەودوا ئیشوکارم زەلاتە خواردن دەبێت، خواردنی بەهاراتاویی کەم دەکەمەوە.
گوتوبێژەکان گەرموگوڕ بوون، ئەو دەمەی کۆمەڵەکەی ئێمەش پێنجشەممەی دادێ کۆ دەبنەوە، هەر کەسە و لیستی ئامانجەکانی خۆی بە دەنگی بەرز دەخوێنێتەوە، ئیتر هەر وا فوو بە خۆماندا دەکەین و، وەکوو کەس نەماننناسێت، خۆمان هەڵدەکێشین پڕ بە کراسێ!
هەفتەی دوای ئەوە، هەموو ئەو بەڵێنانەمان لەبیر دەچێتەوە و کەسیش نییە بپرسێت: ئەرێ برادەرینە، کوا بەڵێنەکانتان؟ وا بزانم قسەتان بستێک زیاتر بڕ ناکات!
لە ماڵەوەم و، بیرم بۆ لای ئامانجەکان ناچێت، لە مێژە خۆم ئاستیاندا کردووە بە کەڕەی شەربەت! کەچی هەر دەبێت بیر هەندێکیان بکەمەوە، شەوە دوور و درێژەکەی ٣١ی دیسەمبەر سەرقاڵی ئەو مەسەلەیە بووم.

ئێوارەیەک تاریکایی داهاتبوو، دەبوو زوو خۆم بترنجێنمە ناو پێخەفەکەمەوە، کەسیش نەیدەزانی لەم گەڕەکە بێدەنگەدا، ئاهەنگەکانی سەری ساڵ، کەی دەست پێ دەکەن!

لە کۆتاییدا، گرنگ نییە چیم نووسیوە، خۆ چەکی بانکیم پڕنەکردووەتەوە! ئەو کاغەزانە لەناو کۆمەڵێک کاغەزی فڕێدراودا خۆیان دەبیننەوە، ئێ عاقیبەتیان چی دەبێت؟ هەر بۆناو تەنەکەی خۆڵەکەیە ئیدی!

وەلێ پێویست بوو شتێک بنووسم، لەبەردەم پەنجەرەکەدا بۆی دانیشتمەوە، وا نووکی قەڵەمەکە دەکرۆشم، تاریکاییش هەر وا شانی دادەدا، ڕۆژێک بوو تۆف و سەرما، خەمۆک، شەقامەکان خاڵی، تەنیا گڤەگڤی با دەهاتە بەرگوێ، هاوارێکی درێژ و بەردەوامیش، لەوانەیە دەنگی باڵندەیەک بووبێت.

نووسیم: خواردنی زۆر و بێدابڕان بخۆ. ئەوە یەکەمین ئامانجی هەموو ساڵێکم بوو، بەردەوام خۆم حازر دەکەم، تا بە شێوەیەکی ڕێکوپێک نان بخۆم، کەچی زۆر بە کەمی ناڕەحەتییەکانی ئەو ئامانجە لە کۆڵ دەگرم!

ئێستا ٦٠ ساڵانم و، ئیدی خواردن بۆ من ئەوەندە گرنگ نییە، کورە جاری وا هەیە ژەمەکانی نیوەڕوان و ئێوارانم هەر لەبیر دەچێت. شۆرباکە گەرم دەکەمەوە و دەیخۆم، سوودی چییە؟ کێ دەمبینێت؟ منداڵەکانیش بە دەگمەن نەبێت، پەیوەندی ناکەن، چییان لە من داوە، خەریکی ژیانی خۆیانن!

دیسان دەنگێک دێت و لە گوێمدا دەزرینگێتەوە، دەنگێکی ناسک و غەمبار، هەمیش بەرز، دەبێت کامە باڵندە بێت دەنگی وای لێوە دەربێت؟

واز لەو دەنگەدەنگ و هەرا و زەنایە دێنم، دێمەوە سەر نووسینی لیستەکەم.

لەمەودوا شەوان گەشت دەکەم، زیادتر لە ماڵەوە دەردەچم. هەرگیز خەمۆک نابم، ئەمەی دوایان، بەردەوام دەینووسم. ڕاستت دەوێت؟ ئامانجێکی ناواقیعییە و، ناتوانم پێوەی پابەند بم.

باشە، ئەوە ئامانجەکان تەواو بوون، ئەو شەوە درێژەم لە بەردەمدا ماوە، قوڕی کوێ بەسەر خۆمدا بکەم، خۆ هەر نابڕێتەوە، چەندان دەمژمێر نوقمی دەریای یادەوەرییەکان دەبم، دەبێت کەسێک هەبێت و، ئەم نزمبوونەوە ترسناکە بەرەو قووڵاییەکانی بێهیوایی، بووەستێنێت؟

هیچ ئامانجێک ناتوانێت گرێی ئەم جادووە بکاتەوە و، پووچەڵی بکاتەوە.

دیسانەوە دەنگەکەیە، ئەک بەزیاوم نەکرد، دیارە شتێک لە دەرەوەدا هەیە. بایەکە ئەو لقانەی نزیک پەنجەرەکەی دەجووڵانەوە، نۆڕیمە دەرەوە، کەچی هیچم نەبینی. سەیرە تاریکی داهاتووە و، گڵۆپی شەقامەکانیش هەر وا خامۆشن!

ترومبێلێک بە تەنیا ڕێی دەکرد، چەند پیادەڕەوێکیش گوورگە لۆقەیان بوو. ئەم لایەی شەقامی دەلهیی قەرەباڵغ نەبوو، خەڵکیی بە زۆریی لای بازاڕی ئەکشاکەوە جەم دەبوون. لەولایشەوە کۆشکی چای هەبوو، کە چای ماسالای گەرمی پێشکەش دەکرد، چایەک هەر کات دەرگاکەم بکردایەتەوە، بۆن و بەرامەکەی بەسەرمدا دەهات، مۆزفرۆشێک لەو ناوە بوو، دوکانێکی گوێزفرۆشیش، ئەوانە لە ناوچە شاخاوییەکانەوە بەرەو شار شۆڕدەبوونەوە و، گوێزی وشکی شاخاوییان دەفرۆشت، پەشتەماڵ و چارۆکەی ڕەنگاوڕەنگیان لە خۆیانەوە دەئاڵان و، بەو ناوەدا ڕیزیان دەبەست.

هەموو دوکانەکان داخران، لە ژێر پەنجەرەکەوە جووڵەیەکی کەمم بینی، شتێک لەژێر دار پەمووەکەدا لێی ڕاکشابوو، ئەو ڕیزە گوڵەی تاکە هۆکاری گرنگیدانم بوون بە باغچەکەم، شتێک لەسەر ڕاڕەوی شۆستەکە دەجووڵایەوە، تۆ بڵێیت: باڵندەیەکی بریندار بێت؟

خۆم بە پارچە شاڵێکی گەرم داپۆشیی و، دەرگای سەرەکیم کردەوە، ئەو شتەی دەجووڵایەوە، دەیویست خۆی بگەیەنێتە ژێر قادرمەکە، وەلێ گەڵا وشکەکان و، بایە بەهێزەکە ڕێیان نەدەدا، ئەی خودایە، چی دەبینم؟ بەچکە پشیلەیەکی بەستەزمان، ڕەنگی خۆڵەمێشیی و، نوقمی ناو تاریکیی.

سەیرێکی ئەملاولای خۆم کرد، نە کەس دیارە، نە ڕەوە پشیلەیەکیش. ئەم داماوانە زۆر زۆرن، شایەنی بەزەییپێداهاتنەوەن. نووزەیەکی دیکەی لێوە هەستا و، دیسان بەلادا هاتەوە. دەستم بۆ برد و هەڵمگرت، ئای کە بێنازە، لەسەرما ڕەقهەڵاتبوو، هەستم بە ئێسک و بڕبڕەکانی پشتی دەکرد، ئەوە چۆن تا ئێستا مردارنەبووەتەوە و، بەرگەی ئەو سەرمایەی گرتووە؟

بردمە ماڵەوە و، گەرم گەرم پێچامەوە، شیرێکی گەرمم پێدا، دواتر چاوە سەوزە جوانەکانی کردنەوە، ئای کە گەورە و جوان بوون، بەڵام لەگەڵ ئەو دەموچاوە قووپاوەدا وێک نەدەهاتنەوە.

سەیرێکی کردم و، دەیویست بمیاوێنێت، دەستم بۆ جەستەی برد، کرژ و قوپاو، وەکوو بڵێیت هەستی بە گەرمی دەستم کرد، دواتر لە باوەشمدا خۆی گرمۆڵە کرد و، لێی خەوت.

گڵۆپی شەقامەکان داگیرسێنران، پاشان بیرم کەوتەوە کە من چیم کردووە؟ ئەو نیوە بۆشەی کاغەزەکەم بینی کە ئامانجەکانم تێدا نووسیبوو، هەمان ئامانج و، چەندان جاری دیکەیش، نووسی بوومنەوە.

ئەگەر ئەم هەفتەیە بێتەوە و، عومر وەفا بکات، دەبێت لە دانیشتنەکانی خۆماندا لەگەڵ هاوڕێیانم، سوپرایزێک بکەم و، ئامانجێکی پڕ مانایان بخەمە بەرچاو، ئامانجی گرنگیدان بە پشیلەکان.

تاکە ئامانجێک ئەم جارەیان بە جێبەجێکردنییەوە پابەند دەبم!

Rohini Gupta

www.everydayfiction.com

لەگەڵ دایک و باوکتدا بەڕێز و گرنگیپێدانەوە
هەڵسوکەوت بکە، چونکە تەنیا ئەو کاتە قەدریان
دەزانیت، کە کورسییەکانیان بە چۆڵی دەبینیت.

Treat your parents with loving care, you will only know their value when you see their empty chair.

عامل والديك بحب واهتمام لأنك ستعرف قيمتهما فقط عندما ترى
كرسياهما شاغرين.

@ @ @ @

هەرگیز دایک و باوکت لەبیر نەکەیت، بێگومان ئەوانن
هۆکاری ئەوەن تۆ ئێستا لەسەریت.

Never forget your parents, they are the reason why you are who you are.

لا تنس والديك أبداً، إنهما المسبب لما أنت عليه الآن.

چەند دیارییەک لە دڵەوە

زۆر زۆر لە مێژە، لە زەمانی هەرە زوو، گەنجێک هەبوو، بیابانگەڕ بوو، ڕۆژێکیان بەهەڵکەوت کانییەکی ئاوی ڕوون وەکوو کریستاڵی دۆزییەوە، ئاوەکەی شیرناو، گەنجەیش تا توانی شەربە پێستییەکەی لێ پر کرد، سا بەڵکو بتوانێت بۆ مامۆستاکەی بەرێتەوە، کە پیرە پیاوێکی نێو هۆزەکەیان بوو.

دوای گەشتێکی ٤ ڕۆژە، گەنجەکە شەربە ئاوەکەی بە مامە پیرەکە دا و، تێری لێخواردەوە، پاشان بزەی هاتێ و، زۆر سپاسی قوتابییەکەی کرد لەبەر ئەو ئاوەی بۆی هێنابوو. ئەویش بۆ لادێکەی خۆیان گەڕایەوە و، لە خۆشیدا پێی عەرزی نەدەگرت!

دوای ماوەیەک، مامۆستاکە ڕێی بە یەکێک لە قوتابییەکانی دیکەی دا تا چۆڕێک لە ئاوەکە بخواتەوە، بەڵام پاش چی؟ قوتابییەکە تامی ئاوەکەی بە دڵ نەبوو، بۆیە تفانییەوە و، وتی: ئەمە ئاوە یان زەهری مارە؟ دیاربوو تامەکەی بە هۆی ئەو ماوە زۆرەوە، کە لە ناو پارچە پێستەکەدا بوو، تێک چووبوو.

قوتابییەکە وتی: باشە مامۆستا، ئەو ئاوە تامەکەی گۆڕاوە، ئەدی خێرە جەنابت وا پێی سەرسامیت و، بە ئاوی زەمزەمی ناگۆڕیتەوە؟

مامۆستا هاتەگۆ و وتی: ئاخر تۆ تەنیا تامی ئاوەکەت کرد و تەواو، بەڵام ڕۆڵە گیان من تامی دیارییەکەم کرد، ئاوەکە تەنیا ڕووکەشێکە بۆ کارێک، کە پڕە لە خۆشەویستیی و یەکویستی، ئێ دیارییش هەر وا قەدری لێ دەگیرێت.

کوڕم، ئەو دیارییانەی لە دڵەوەن، بێجگە لە هەست و سۆزی پێزانین و سپاسکردن، شایەنی ئەوەن لە دڵدا میوانی هەمیشەیی بن!

هەقایەت تەواو، بیخەنە سەرچاو.

بۆیە کاتێک دیارییەک لە منداڵێک وەردەگرین، ئەودەم باشتر لەم هەقایەتە حاڵی دەبین و، پاکیی و خۆشەویستیی ئەوانمان بۆ دەردەکەوێت.

ئێ دەستخۆشی و سپاس و پێزانین، لە ئاست ئەو هەستە جوانانەدا، مشتێکن لە چاو خەرمانێک!

پێزانین، زۆر جار بە شێوەیەکی سروشتی ڕێی خۆی نادۆزێتەوە، دەزانن بۆ؟ چونکە هەم منداڵان و هەمیش زۆربەی گەورەکان، کاتێک دیارییەکیان پێ دەدرێت، بیریان تەنیا لای شتەکەیە و بەس، بێئاگان لەو هەستە جوان و سۆزە ناوازانەی، کە لەپشت ئەو دیارییەوە خۆیان حەشارداوە.

بۆیە پێویستە هەم خۆمان، هەمیش منداڵەکانمان، لەسەر ناسین و هەستکردن بەو بێگەردییەی لەپشت دیاریی و پێدانەکانەوە هەن، ڕابهێنین، هەستی پێزانین و سپاس و دەستخۆشییان تێدا بەهێزتر بکەین.

لە کۆتایشدا، ئەو دیارییانەی لە دڵەوە پێشکەشکراون، دەبنە نەخشێک و لەنێو پەڕەی دڵاندا، بە هەڵکۆڵراویی دەمێننەوە!

Michael Josephson
www.agiftofinspiration.com.au

+ مەسەلەکە بەو سادەییە نییە کە تۆ لێی تێگەیشتوویت ئەی **چارلی**! ناتوانم پێیان ڕابگەیەنم، کە من منداڵەکەم ناوێت، من هێشتا تەمەنم منداڵە و، بەرگەی ئەو بەرپرسیارێتییە ناگرم، نامەوێت، تەواو، نامەوێت. **چارلی** ئەوە برازامە، برازا.

- لێت حاڵی دەبم ئەی **مادۆکس**، بڕوام پێ بکە لێت تێدەگەم، نامەوێت کەسێکی بێ بەزەیی بم، باشترین شتم بۆ ئەو کیژۆڵەیە دەوێت، باشە ئەوە بەینی من و تۆ، ئەی چی لە باوکم بکەم، **ئیزابێل**، ها؟ باشە ئەوان لەپێشتر نین بۆ ئەوەی کیژۆڵەکە هەڵبگرنەوە؟

+ بەڵام **چارلی**، ئەوە بڕیاری من نییە، خۆ براکەم تەنیا منی کردە وەلی ئەمری شەرعیی بەسەر کچەکەیەوە، تا ئاگام لێ بێت، ئەو کارەیش هەر وا بە ئاسانی پشتگوێ ناخەم، لە ڕووی یاساییەوە کچی منە، هەرگیز بە کەسانێکی ناسپێرم کە متمانەم پێیان نەبێت، هەر بەوەی بڕوام وایە من ناتوانم ئەو کۆڵە لە ئەستۆ بگرم، خۆ فڕێی نادەم!

- **مادۆکس** پێشتر باوکمت نەدیوە، ناتوانم بڕوا بەوە بهێنم، تەنانەت شەوی ئاهەنگی بووکگواستنەوەیش هەر وا بیرم دەکردەوە؟

شێب وتی: دایک و باوکی شکستخواردوو بوون، لێیان بێزار بوو. ئەوانیش ئاگایان لەم هەستەی ئەم بوو، بۆیە خۆیان لەو شەرمەزارییە ڕزگار کرد و، بەرەو بۆستن هەڵاتن. لەو کاتەوەی ڕۆیشتوون، تا ئێستا هیچ قسەیەکیان لەگەڵ یەکدا نەکردووە. من تەواوی چیرۆکەکە ئاگادار نیم.

- دەک داڕزێن باشە.

+ بەڵێ، چییان پێ بڵێیت، هێشتا لەوە زۆرتریان قابیلە!

- کەواتە، ڕاستە، ئەم کیژۆڵەیە تەنیا تۆی هەیت.

+ بژاردەیەکی دیکەیش هەیە، دوای چەند ڕۆژێکی دیکە، بەشی چاودێریی منداڵان دێنە لام، تا بزانن بەکەڵک دێم یان نا؟ ئەگەر بڕیاریاندا من خراپم، ئەوسا دەتوانن بیبەن و دووری بخەنەوە!

- ئەوە یانی چی؟

+ یانی ئەوان دەیخەنەڕوو تا بزانن کێ دەیکات بە منداڵی خۆی، دواتر دایک و باوکێکی بۆ هەڵدەبژێرن، ئیدی خۆی و شانسی کێی بۆ دەردەچێت! دواتر ناچار دەبم دەستی لێ هەڵبگرم و بەو خێزانەی بسپێرم، جا نازانم لەدوای ئەوە ڕێگە دەدەن بیبینم یان نا؟

- ئەودەم هەڵەکە لەسەر تۆ حیساب ناکرێت، خۆیشت ئەوە دەزانیت.

+ مەسەلەکە پەیوەندیی بە ڕاست یان هەڵەوە نییە **چارلی**، ئەمە.....

- ***مادۆکس***، تۆ براکەت سەرشۆڕ ناکەیت ئەگەر ئەوە ڕووی دا، شتەکە لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆدایە.

+ ئاخر هەر هیچ نەبێت، برازامە، دواتر شەمەزاری لای ئەو دەبم، لەوانەیە لێم تێنەگەیشتبێت، پێم وایە ناچارم هەر دەبێت بەخێوی بکەم.

- زۆر باشە، بە وردیی بیری لێ بکەرەوە، ***مادۆکس*** ئێستا تۆ ٢٣ ساڵانیی و، بێگومان هیچ لە پەروەردەی منداڵ حاڵیی نەبوویتە، ساڵێکیش نییە کارێکی ڕاستەقینەت چنگ کەوتووە، لە پۆلێکی ئێوارانیش دەخوێنیت،ماڵی خۆیشت نییە، ئەو دوو ساڵە ژیانت هەر کۆڵ بە کۆڵییە، تەنانەت ماتۆڕێکت هەیە و تەواو!

+ ئەو قسانە یانی چی؟

- بۆیە، ئەگەر بڕیاری بەخێوکردنی بدەیت، هەموو ئەو شتانە دەگۆڕێن، وایە؟ باشە با بڵێین: هەموو شتێک بە باشی دێتە پێش، لیژنەکەیش بڕیار دەدەن تۆ بۆ بەخێوکردنی ئەو کچە، خراپ نیت.

یەکسەر ئەی باوکە لەناکاوەکە! دەبێت کارێک پەیدا بکەیت، خوێندنەکەت بدەیتە دەست قەدەر و هات و نەهات، شوقەیەکی گەورەتریش پەیدا بکەیت، ماتۆڕەکەت بۆ ترومبێلێک بگۆڕیت، هەموو شەوێک زووتر بگەڕێیتەوە ماڵ، ئێ باجی منداڵێکت هەیە و چاوەنۆڕە، باسی پارە هەر مەکە، دینارێکت دەست بکەوێت، دەبێت لەگەڵ ئەودا بیکەیت بە دوو کەرتەوە، داهاتووی بۆ مسۆگەر بکەیت!

+ زۆرباشە، لە مەبەستەکەت تێگەیشتم، بەڵام پێویستە ئەوە بزانیت، خۆ ناکرێت مرۆڤ سبەینێیەک لە خەو هەڵبسێت و بڕیار بدات ببێتە باوک، لەم بارەدا، کات بەرەوپاش ناکشێتەوە، زۆر سادەیە: ئایا تۆ ئامادەیت یان نا؟

- من دەزانم *مادۆکس*، داوای لێبوردنم هەیە، من مەبەستم ئەوە......

+ دەزانم مەبەستت خراپ نییە، دەزانم. نازانم چۆن کەسێک لە چەند ڕۆژێکی کەمدا، دەتوانێت بڕیارێکی لەم شێوەیە بدات؟ بە ڕاستی شێتانەیە، وەلێ بڕوام وایە.... بڕوام وایە دواتر تێدەگەم، ئەگەر ئەم مەسەلەیە کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکانمان هەبوو!

- ئەوە چی دەڵێیت کچێ، مەبەستت چییە؟

+ بە ڕوونی، مەبەستم ئەوەیە تۆ بەم بڕیارە دڵخۆش نیت، ئەمەیش نەبوو کە لەسەری ڕێککەوتبووین، هیچ پێشبینییەکی نالۆژیکیم نییە، تۆیش ناچار نیت خۆت بەم کارەوە بگلێنیت ئەی *چارلی*، چییە من بڕیارم داوە بیکەم. بزانە هەرگیز لۆمەت ناکەم، ئەگەر بڕیار بدەیت ئیدی سەرت بەم کارەوە نەیەشێنیت!

- ئایا ئێستت هەر ئەوەت دەوێت؟ سووری لەسەر ئەوەی منداڵەکەت بوێت؟

+ بێگومان، لە هەموو کات زیادتر، دڵنیام.

- کەواتە منیش هەر ئەوەی تۆم دەوێت.

+ نەخێر چارلی نەخێر.

- بەڵێ بە ڕاستمە.

+ من داوات لێ ناکەم بەرگەی ئەم کارە بگریت.

- تۆ لێتنەپرسیوم، بەڵام من خۆم پێت دەڵێم.

+ ئەو کچە ئیدی لە خێزانەکەی منە، تۆیش تەنیا ٢١ساڵیت.

- وریا بە.

+ ***چارلی*** تۆ وا مەکە.

- لەو کاتەوەی ١٢ ساڵان بووم تۆم خۆش دەوێت ئەی ***مادۆکس***، ئەو کچە بوو وای لە من کرد بزانم چۆن باش باش خۆم بەڕێوە ببەم، هەموو پشوویەک لەگەڵ خێزانەکەی ئێوەدا بووم، دەزانم تۆ و براکەت زۆربەی کاتەکانتان بەیەکەوە بەسەر بردووە، بەڵام ئێستا بوونە بە خێزانی من، ئەو برای منیش بوو هەروەها، وا مەکە لەم خێزانە دەرمبپەڕێنیت.

+ ***چارلی***، بەڵام ئەم مەسەلەیە تەواو جیایە.

- ***مادۆکس***، ئەوە من بووم لەو ژووری چاوەڕوانییە لەگەڵ تۆدا بووم، ئەمە لەبیر مەکە. ئەو ڕۆژەی لەدایک بوویت، من لەگەڵ تۆدا بووم. ئاگام لەو هەستەت بوو کە خۆشەویستی ئەو کچە بچووکە کەوتە دڵتەوە، ناکرێت لەسەر ئەو بڕیارەت لۆمەت بکەم، بەلای منەوە سەرسوورهێنەر نەبوو، من دەمەوێت بەختەوەر بیت، ئەگەر ئەو کارە بێت و حەزت لێ بێت، ئەوە منیش خۆم لە تۆ جیا ناکەمەوە.

+ بەڵام ڕۆژێک دادێت، کاتێک.

- ئەو ڕۆژە زۆر دوورە، لە ئەمڕۆوە هەموو ئەرکم ئەوە دەبێت، تا لە بەخێوکردنیدا سەرکەوتوو بیت، یارمەتیت بدەم.

+ ئێستایش تۆ ناچار نیت.

- من خۆم ئەوەم دەوێت، دەی پێم بڵێ: پێویستە لەسەرمان چی بکەین؟

+ زۆرباشە، یەکەمین ئەرکێک لەسەر شانمان ئەوەیە.....

- چییە، بۆ نایڵێیت؟

+ چارلی، لەگەڵ مندا خێزان پێکەوە دەنێیت؟

Kelly Castillo

www.everydayfiction.com

خۆشەویستی ڕاستەقینە خۆپەرست نییە، ئەو ئامادەی هەموو قوربانیدانێکە.

True love is selfless. It is prepared to sacrifice

Sadhu Vaswani

الحب الحقيقي غير أناني، إنه مستعد للتضحية.

@@@@

خۆشەویستیی ئەوەیە کاتێک بەختەوەری کەسی بەرانبەر، لە بەختەوەریی خۆت گرنگتر بێت.

Love is when the other person's happiness is more important than your own.

H. Jackson Brown, Jr.

الحب هو عندما تكون سعادة الشخص الآخر أكثر أهمية من سعادتك الشخصية.

کێ شەمەندەفەری ژیانت لێدەخوڕێت؟

وای دابنێ ژیانت وەکوو گەشتێک وایە لەناو شەمەندەفەرێکدا. لەم گەشتەدا چەندین جۆر خەڵکت بە دەورەوەیە، هەر کەسێک کورسییەکەی بۆ خۆی گرتووە، هەیە کورسیی ئاسایی، هەیشە لەو پیاوانەیە کە بە شۆفل باردەکرێن!

هی وایان هەیە ڕێک لە پاڵ تۆوە دانیشتووە، هەیانە لەدواوە و، هەیشیانە لە بەردەمتدا.

ئەو جێگە جیاجیایانە، هەموویان بۆ دیاریکردنی پێگەی تۆ لە ژیانی ئەواندا و، پێگەی ئەوانیش لە ژیانی تۆدا، گرنگن.

لە کاتی نووسینی ئەم بابەتەدا، فیلمی خێرایی "Speed"م کەوتەوە یاد، کە "Sandra Bullock" و "Keanu Reeves" دەریانهێناوە.

لە فیلمەکەدا ئەو دووانە سواری شەمەندەفەرێک بوون، کە شۆفێرێکی سەرشێتی هەیە و، داوای پارەی زیاتریان لێ دەکات.

لە ڕاستیدا ژیانی تۆیش هەر وایە، لە زۆربەی کاتەکاندا لە دەرەوەی دەسەڵاتی تۆدایە و، کەسێکی دیکە لێیدەخوڕێت، ئایا ئەو حاڵەتە ترسێنەرە؟ بێگومان، زۆریش!

ڕاستییەکی تاڵ هەیە، کە زۆربەی خەڵکیی لە مۆتەکەی سواربوونی ئەو شەمەندەفەرەدا دەژین و، جڵەوی ژیانیان بە دەستی خۆیانەوە نییە، نایشزانن چۆن خۆیان لەو بەڵایە قوتار بکەن!

زۆرباشە، ئێستا لە زەینی خۆتدا دیمەنەکەت هێنایە پێش چاو.

بۆ زیادتر ڕوونی دیدگەکەت، لەبارەی ئەوەی چی لە ژیانتدا دەگوزەرێت، پێویستە بچیتە کورسییەکەی دوای دواوەی شەمەندەفەرەکەوە، بە شێوەیەک ببیت بە چاودێر بەسەر ئەوەی ڕوو دەدات.

پێویستە تێبینی ئەوە بکەیت، بزانیت کێن ئەو کەسانەی گرنگن و پێگەیان لە ژیانی تۆدا چییە؟ ئایا ئەوان بۆیە چاودێریی تۆ دەکەن، وا

خۆیان حیساب دەکەن زیادتر سەرکەوتوون؟ ئایا لە ژیانی خۆیاندا بەرەوپێش دەڕۆن و، تۆیان لە کۆتایی کاروانەکەدا بەجێ هێشتووە؟ ئایا لە تۆ بەجێماون و، بەرەوپێشچوونی تۆ پاشیخستوون؟

باشە، ئێستا پرسیارێکی گرنگ دێتە ڕێمان: ئەوە کێیە شەمەندەفەری ژیانی تۆ لێدەخوڕێت؟ ئایا کەسێکی ژیانی ڕابردووتە و تا ئێستایش دەستی بەسەرتدا گرتووە و، کردەوەکانتی کۆنترۆڵ کردووە، لەوانەیشە هەر لە ژیانیشدا نەمابێت؟ ئایا ئەو کەسە بۆ کوێی بوێت، عەرەبانەی ژیانت بەدووی خۆیدا ڕادەکێشێت؟ ئایا هەست بەوە دەکەیت و حەزت لەوەیە، دەی خوایە سا ئەم شەمەندەفەرە بووەستێت، بەشکم خۆم ڕزگار بکەم؟

زۆرباشە، مەیدانخوازییەکە لێرەوە دەست پێ دەکات!

پێویستە واز لە کورسییەکەی چاودێریکردنی دواوە بهێنیت، بەرەو پێش بکشێ و لە کورسیی شۆفێرەکە نزیک بەرەوە، گرنگ نییە لەم کارەدا چەندت پێدەچێت، گرنگ نییە چەند ڕێگر و بەربەستت دێنە پێش، کەسانێک وەکوو داوڵ خۆیان لە بەردەمتدا قووت دەکەنەوە.

تۆ دەبێت هەر ئەمە بکەیت، ئێ لەپێناو خۆتدایە حەوبرا، ئێ لەبەر چاوی کاڵی تۆمە خوشکم، دەی زووکە و خاوەخاو مەکە.

ئامانجی تۆ ئەوەیە لە شەمەندەفەری ژیانتدا، لە شوێنی شۆفێرەکە دابنیشیت!

هیچ گومانێکی تێدا نییە، چەندان ڕێگریی دێتە ڕێت، ئێ پیاویش لە مەیداندا دەردەکەوێت، بزانم غیرەت دەدەیتە بەرخۆت، یان لە ترسان زەندەقت دەچێت؟

دیارە، هەموو کەسێک ماوەیەکی دەوێت، تا لە خەوی بێئاگایی بەخەبەر دێت و، ها ها وردە وردە بەرەو پێش دەجووڵێت. لێرەدا پێویستە پشوو درێژ بێت و، زوو کۆڵ نەدات!

هەروەک ڕێی تێدەچێت، لەم ڕێگەیەدا کەسەکە تووشی چۆکدادان بێت، بۆیە لێرەدا هێزی ویستن ڕۆڵی گرنگ دەگێڕێت.

چی دەکەیت؟ داوا لە خەڵکی دەکەیت کورسییەکانی خۆیان چۆڵ بکەن، ئێ لەوانەیە هیی کەسانێک بن دەسەڵاتیان بەسەر ژیانی تۆدا سەپاندبێت، تووشی گونژەشی خۆم هاتم خودایە! کاکە بەرەوپێشچوون و دانیشتن لەسەر کورسیی شۆفێرەکە، گاڵتەی منداڵان نییە!

لەوانەیە لە ناوەڕاستی شەمەندەفەرەکەدا دابنیشیت، جارێک نا بەردەوام و، هەر وا تا خۆت کۆ دەکەیتەوە و، ویست بەهێز دەبێت و، کەسێکی چاونەترست لێدەردەچێت. ئەوانە هەموویان بەشێکن لەو کارە، دەستیان پێوە بگرە، چونکە من بۆ تۆمە، ئەی تۆ بۆ کێتە؟

لە ماوەی پەرەوپێشچووندا، دەبێت بزانیت داخۆ ئێستا شەمەندەفەرەکە لە کوێدایە، تا بتوانیت بەرەو ئەو شوێنەی کە خۆت دەتەوێت، بیهاژۆیت.

هەروەها لە ماوەی هەر قۆناغێک لەو قۆناغانەی باسکران، نابێت ئازاری ئەو کەسانە بدەیت، کە دەبنە ڕێگر لێت، یان خراپەیەکیان لەگەڵدا بکەیت. زۆر بە سادەیی، چوار دەوری بدە و لە بەرەوپێشچوونی خۆت بەردەوام بە.

زۆرباشە، ئەوە ئەو شتانەتکردن! داوات لە شۆفێرەکە کرد، لابچێت و، ڕێ بدات تۆ لێبخوڕیت، دەی ئەوە تۆیت و ئێستا شۆفێرەکەیت، با بتبینم بزانم چ پیاوێکیت، دەی با بزانم هەی شێرە ژن؟

ئەگەر زۆر دڵنیا نەبوویت لەوەی چی بکەیت و، چۆن دەیکەیت، ئەودەم بۆ چەند ساتێک شەمەندەفەرەکە لە وێستگەیەک بوەستێنە، ئیدی گرنگ نییە چی دەکەیت و چەندت پێدەچێت، چونکە سووکانەکە بە دەستی خۆتەوەیە، بەو شێوەیەی خۆت دەتەوێت لێبخوڕە و، دەی با بتبینم!

دەبێت ئاگات لەوە بێت کە بۆ کوێ دەڕۆیت، ئەمەت لەبیر بێت و، کوێرانە مل نەنێیت، دیسان پێویستە بە وردی ئەو کەسانە بناسیت،

که له گەشتەکەدا هاوڕێت دەبن، هەرچی دەمێنێتەوە، هەبوونی متمانەیە و، بڕیاریش بە دەستی خۆتە.

بەختێکی باش.

ئەوەیشت لەبیر نەچێت: ئەو شتانەی کەسانی دیکە دەیکەن یان دەیڵێن، پەیوەندیی بە خۆیانەوە هەیە، بەڵام کاردانەوەکانی تۆ، پویوەندییان بە خۆتەوە هەیە و تەواو.

Phil Evans
www.agiftofinspiration.com

کوڕم، تۆ ژیانی منی!

وایان گێڕاوەتەوە، لە سەروەختی کۆندا منداڵێک هەبوو، دایک و باوکی ناردیانە مەکتەبێکی دوورە دەست و، شەوانیش لەوێ دەمایەوە. کوڕە پێش ئەم کارە، تاقانەی نێو پۆلەکەی بوو، کەس نەبوو لەنێو قوتابییەکاندا شان لە شانی بدات و، لە کێبەرکێکاندا، دایمە یەکەم بوو.

نازانرێت چەندێک تێپەڕی، دوای بەجێهێشتنی ماڵ و، مانەوە لەو مەکتەبە، کوڕە تا دەهات بەرەودواوە دەچوو، ئەک بەزیاوم نەکرد، نمرەکانی هەر وا دادەبەزین، حەزی بە کۆمەڵەی هاوڕێکانی نەما، زۆربەی کاتەکان دوورە پەرێز و تەنیا، بە قۆناغێکی سەختدا گوزەری دەکرد، بیری لە خۆکوشتن دەکردەوە، ئەوەیش چونکە ئەو هەستەی لا دروست ببوو، کە هیچ نرخێکی نەماوە، کەسێک نییە خۆشی بوێت!

دایک و باوکی بۆی بە پەرۆش بوون و، دڵاودڵ، نەیاندەزانی کوڕە چییەتی؟

بۆیە باوکی خۆی حازر کرد و، بەرەو قوتابخانەکەی، ڕێگەی سەفەری گرتەبەر، سابەڵکو ئاوێک بەو ئاگرەی نێو دەروونی کوڕەکەیدا، بکات.

باوک و کوڕ لە لێواری دەریاچەکە، کە لەنزیکی مەکتەبەکەوە هەڵکەوتبوو، دانیشتن. باوکەکە دەستی بەو پرسیارە ئاساییانە کرد: لەبارەی پۆلەکەیەوە، لەبارەی یارییە وەرزشییەکانەوە، لەبارەی مامۆستاکانییەوە.

دوای ماوەیەک، لە کوڕەکەی پرسی: کوڕم، دەزانیت بۆ چی هاتووم بۆ لات؟

کوڕە وتی: بۆ زانینی نمرەکانی قوتابخانەم؟

باوکی وتی: نەخێر، نەخێر، من لێرەم تا پێت بڵێم: تۆ گرنگترین کەسی لە ژیانی مندا، دەمەوێت بە بەختەوەریی بتبینم، گوێم لە نمرەکانت

نییە، ئەوەی گرنگە و مەبەستمە تۆیت، بەختەوەریت بەلای منەوە گرنگە، تۆ ژیانی منی!

ئەو قسانە وایان لە کوڕە کرد بداتە پرمەی گریان، باوەشی بە باوکیدا کرد و، بۆ ماوەیەک هەر وا بە بێدەنگی مانەوە.

ئێستا کوڕەکە هەموو ئەوەی لایە کە پێویستە لایبێت، درکی بەوە کرد کەسێک هەیە و، لەم سەر زەوییەدا لە ناخی دڵییەوە گرنگی پێ دەدات، ئەوە بۆ ئەو، وەکوو ئەوە بوو جیهان سەراپا موڵکی ئەو بێت.

ئەو کوڕە، ئێستا لە یەکێک لە کۆلێژەکان قوتابییە و، لە هەمووشیان سەرکەوتووترە، هەرگیز جارێکی دیکە بە دڵتەنگیی نەبینرایەوە!

زۆر سپاس باوکە، تۆ ژیانی منی.

قسەیەکی *لیۆ بوسکاگلیا* هەیە کە وتویەتی: ئێمە بە زۆریی دەستلێدانێک، یان زەردەخەنەیەک، یان قسەیەکی خۆش، یان گوێلێگرتنێکی باش، یان موجامەلەیەکی ڕاستگۆیانە، یان گرنگیپێدانێکی بچووک، بە کەم سەیر دەکەین، کەچی هەریەکێک لەوانە، دەتوانن ژیانی کەسێک بە تەواویی بگۆڕن!

Viraj Bhandare

www.inspirationpeak.com

ڕاوکردن

چەند دەمژمێرێک و ئیدی خۆر لەودیوی دارستانە چڕەکەوە، ئاوا دەبێت، ئەوە خۆ بە درێژایی ئەمڕۆ، هیچ نێچیرێک لەو ئەشکەوتە نەعلەتییەوە نەهاتەدەر!

کوڕە گەنجەکە هەر وا بە تەورەکەی بە تیرەکەدا دەکێشێت، لەگەڵ هەموو لێدانێکدا، نووکی تیرەکە تیژتر دەبوو، نەیدەویست بە هیچ شێوەیەک ئەو نێچیرەی لەدەست دەربچێت. ئەم تیرەیان، هەم بەرزتر و هەمیش سووکتر بوو لەوانی دی، بەڵام پێویستی بە ٢ دانەی دیکەی لەو شێوەیە هەبوو، بۆ ئەوەی نێچیرەکە زوو بپێکێت، یان با بڵێین: تاکو بتوانێت بە زیندوویی لە ژیاندا بمێنێتەوە.

خۆ ئەگەر نێچیرەکە نەپێکێت، ئەوە یانی خۆی دەبێتە قوربانی و لەبەین دەچێت.

کات هەر وا دەڕوات و، نێچیرە ڕاونراوەکەیش هەر وا لە ئەشکەوتەکەدایە. گەدەی کوڕە کەوتە هێڵنجدان، بڕۆکانی گرژ کردەوە.

ئەی خودایە، لەو کاتەدا کە من خەوتبووم، ئەو کاسنجییە دەرنەچووبێت؟ یان دانیشتووم و چاوەنۆڕی ئەشکەوتێکی خاڵیی لە نێچیر دەکەم؟ نازانم.

سەیرێکی ناو لمەکەی کرد و، بە شوێن پێیەکانی نێچیرەکەدا دەگەڕا، ئێهـ سا بەڵکو ئاسەوارێکی بدۆزێتەوە. ئەمڕۆ با نەبوو، تا شوێنپێیەکان بسڕێتەوە و، بیپارێزێت.

لە واقیعدا و لە هەمان چرکەساتدا، شنەی با خەریک بوو هەڵیدەکرد.

ئەی خودایە، قوڕی کوێ بەسەردا بکەم، پەلکە گیایەکان دەستیان بە لەرینەوە کرد و، بەدەم باوە کەوتنە سەما!

کوڕەیش هەر وا تیرەکەی تیژتر دەکرد، نەیدەویست ئەم جارەیان ئیشەکە بە شانس و بەخت بێت.

ئەو بینیبووی کە باوکی بە بەرچاوییەوە مردبوو، بە هۆی شکانی کەوانەکەیەوە، خۆی بووە قوربانی. دڕندەیەک کەڵبەی لە دەموچاوی باوکی گیر کردبوو، ئەمیش دەیبینی، وا خەریکە پارچە پارچەی دەکات و، هیچ دەسەڵاتێکیشی نییە. کەلەسەری باوکی بەو ناوەدا پەرشوبڵاو ببووەوە. بەو هۆیەوە دایکی لە هۆش خۆی چوو بوو، بۆیە کوڕە هەر ئەوەندەی پێکرابوو دایکی بەرەو ناو ئەشکەوتەکە ڕابکێشێت.

ئەو ڕووداوە جەرگبڕە بەر لە ٢ هەفتە ڕووی دا بوو. ئەمیش هەفتەیەکە وا بە دوای نێچیرێکەوەیە، دەبووایە تیرەکەی درێژ و تیژ بووایە، لێوارەکانی لای دواوەی تیرەکەی لووستر کردبوو، تاکو بە جوانی بیگرێت.

ئەو میوانەی کە دایکی کۆی کردبوونەوە و، لەژێر دارەکەدا دایناوبوو، خواردی. دەبوو شەوێکی دیکەیش تێپەڕیایە، دیسان لە دەرەوەی ئەشکەوتەکەوە دەست بکاتەوە بە چاوەڕوانی نێچیرەکەی، ئەی هۆو، چاوەڕوانی لە مردن ناخۆشترە!

تەواو خۆی لێ بێدەنگ کرد، چاوی لەسەر دەروازەی ئەشکەوتەکە بوو، دەتوت نیوەخەو بووە. باوکی دەیوت: پێشتر کەس نەبووە غیرەتی کردبێت و بەرەوڕووی ئەو ئاژەڵە وەستابێتەوە! کچی بایەکان، ناوەکەی بە خۆیەوە بوو. دیسان باوکی بۆی باس دەکرد: کوڕم، هەر بە چاوتروکانێک، ئاسکێکم ڕاو دەکرد.

کوڕە هەر بیری لای کچی بایەکانە و، چاوەنۆڕە بێتە دەرێ و، لەگەڵ کوڕی مرۆڤەکاندا، بەشەڕ بێت. ئەو بێعارە باوکی کوشت و دایکیشی دزی بوو.

بە وریاییەوە چاوی بڕییە ئاسمان، وا خەریکە خۆر ئاوا دەبێت، هاکا نێچیرەکەی دەبینێت و لێی دێتەدەست. نیگای خستە سەر چڵە دارێکی نزیک لەخۆی، درکی بەوە کرد، ئای کە لاوازم. چاوی بڕییە عەرزەکە و، لە دڵی خۆیدا وتی: باوکە، وا هاتم. کەوانەکەی کردەوە و، تیری

یەکەمی تێنا، سەیرێکی ئەملاولای خۆی کرد، چی دەبینێت، ئەو مەلعونە وا لە پشت دارەکەوە چاوەکانی بریسکەیان دێت، بە ئەسپایی گوێی لە ڕاوەشانی کلکی بوو، بە جێگیریی ڕاوەستا و، پشتی کۆم کردەوە، تیری خستە ناو کەوان و، تا هێزی تێدابوو ڕایکێشا. کەچی ئەو دەعبایە دیار نەما.

دووەم شتێک کە زانییی، ئەوە بوو خۆی بینییەوە لەسەر عەرزەکە ڕاکشابوو، هەناسەبڕکێی بوو، کەوانەکە ببووە دوو کەرتەوە، سەیرێکی چوار دەوری خۆی کرد و، بە پاڵکەوتنەوە ڕوانی، تا بزانێت ئەوە چییە ڕوویداوە؟ هەناسەیەکی قووڵی هەڵکێشا و، کەمێک وەستا، ئیدی دەیزانی ئێستا نا ئێستا هەناسەی لەبەر دەبڕێت. کچی بایەکان بە دەوریدا دەخولایەوە و، کەڵبەکانی دەرخستبوو، مۆڕەی دەکرد و دەیبۆڕاند. زانی تووکی سەری گرژ بووە، دڵی بە بەهێزی لێیدەدا، بەڵام نەیدەویست کاتی زیادتری لێ بڕوات، ڕاستەوخۆ شاڵاوی بۆ گەردنی کوڕە هێنا، وەکوو پێشتر وای لە باوکی کردبوو. کوڕەیش بە خێرایی پڕی دایە تیرە شکاوەکە و، نووکە تیژەکەی ڕووکردە دەعباکە، ئەوەی دواتر بۆی دەرکەوت، ئەوەبوو دەعباکە بە هۆی چەقینی تیرەکە بە سنگیدا، چەند هەنگاوێک کشابووە دواوە.

ئەوە خۆ هێشتا هەر گیانی تێدا ماوە، تیرەکە بە ڕەگەدەماریدا چووبوو. کوڕە هەستابووە سەر پێیەکانی، بەردێکی هەڵگرت و دای بە تەوقی سەریدا، ئۆخخەی دڵم ئاوی خواردەوە، بەردەکە ملی تێکشکان و، بەلادا هات. وا سەری کەوتووەتە سەر لمەکە و، خوێنی لێدەچۆڕێت.

کوڕە، ئاهێکی بەبەردا هاتەوە و، هەناسەی کامەرانیی هەڵکێشا و، فرمێسک بە چاوەکانیدا هاتنە خوار. لەولایشەوە وا دەنگی هەورەتریشقە دێت، وەلێ شنەی بایەکە هێوری دەکردەوە.

ئەو گەنجە، یەکەمین پیاو بوو لە مێژوودا مێیەی پڵنگ ڕاو بکات، ڕاوچی: *شیتا*، ئەها، لەو کاتەوە مێژوو لای مرۆڤ دەستی پێکرد.

دوو بەچکەی بچووک لە ئەشکەوتەکە هاتنەدەر و، دەور و خولی دایکە تۆپیوەکەیان دا، بۆنیان پێوە دەکرد و، مرە مرِیان بوو.

کورِە تاقەتی لەو دیمەنانە چوو، لەگەڵ ڕەنگە سوورخوێنەکەی ئاوابوونی خۆردا کەوتە ڕێ و، فرمێسکیش هۆن هۆن بە چاوەکانیدا قەتارەیان بەستبوو!

کورِە گەنجەکە لەم چیرۆکەدا چاوبەگریان لاشەی نێچیرەکەی بەجێهێشت، بەچکەکانی هەتیو کەوتن، وەکوو چۆن پێشتر پڵنگە مێیەکە ئەمی بێباوک کردبوو.

ئای ئەم چیرۆکە چەند لە حاڵی ئێمەی مرۆڤ دەچێت! یەکدی دەکوژین و، تۆڵە لە یەکدی دەکەینەوە، کەچی هەر دوای ئەوە، ڕوومەتەکانمان فرمێسک باران دەکەین. خۆزگە هەموومان وا بیرمان بکردایەتەوە، کە دوژمنەکەیشمان هەر مرۆڤە، ئەویش کەسێکە هەست و سۆزی هەیە، کوڕی هەیە و ژن و منداڵ، سا بەڵکو تەلیسمی بەزەیی دڵەکانمان ڕابچڵەکێنێت و، ئازار و چەوساندنەوە لەسەر یەکدی لا ببەین.

Ashwin

www.shortstories101.com

مەبەست لە ژیانی مرۆڤایەتی، ئەوەیە خزمەتیان پێشکەش بکەیت، هاوسۆزییان بۆ دەرببڕیت، حەزت لە یارمەتیدانی ئەوانی دی بێت.

The purpose of human life is to serve, and to show compassion and the will to help others.

Albert Schweitzer

الغرض من الحياة الإنسانية هو تقديم الخدمات، وإظهار التعاطف، والرغبة في مساعدة الآخرين.

@ @ @ @

مردن زیانە گەورەکەی ژیانمان نییە، بەڵکو زیانە گەورەکە ئەوەیە، بژین و ئەوەی لە ناخماندایە لەدەستی بدەین.

Death is not the greatest loss in life. The greatest loss is what dies inside us while we live.

Norman Cousins

الموت ليس خسارتنا الكبرى في الحياة، وإنما الخسارة الكبرى ما نخسره في داخلنا ونحن نحيا.

ئەگەر یادەوەریت بگەڕێنیتەوە بۆ ئەو دەمەی، کە یەکەم جار پێیان وتیت: بە داخەوەم، تۆ تووشی یەکەم قۆناغی شێرپەنجە بوویت.

وای دەبینم بڕوام پێنەکەیت، ئەگەر ئەم هەقایەتەی خۆمت وەکوو خۆی بۆ بگێڕمەوە، پێشینان وتوویانە: هیچ شتێک بێ هۆ نییە، بۆیە بڕوام وایە، ئەوەی ڕووی دا، بۆ ئەوە بوو بۆ خەڵکیشی باس بکەم:

ناوم *کاسرین کێز*، ماوەیەکی زۆرە بە دەست شێرپەنجەوە دەناڵێنم، سەرەڕای ئەوەی ڕێژەی مردووان بە شێرپەنجەی لاتەنیشتی گورچیلە دەگاتە نزیکەی لە ٩٠% ی تووشبووان، وەلێ من هێشتا لە ژیاندا ماوم.

بیستنی ئەو قسانەی دوکتۆر، کە چۆکشکێنن و لە کاتی دیاریکردنی نەخۆشییەکەدا، پێت دەڵێت، هیچی لە مەیدانخوازییەکی شۆکهێنەر کەمتر نییە.

چەند هەفتەیەک تێپەڕین، ئەگەر نەڵێم چەند مانگێک، پێش ئەوەی ڕێگەپێدان بە هەست و سۆزەکانم بووەستێنم و، بەرەو گێژەڵووکەی ناکۆتای ئازار و خەفەتم نەبەن، کەچی قۆناغی دواتر خۆم بەدەستەوەدا.

وەلێ وەکوو هەر شتێکی دی کە لە ژیاندا ڕوو دەدات، دواتر بە خۆم وت: چییە، خۆت دنیا کۆتایی نەهاتووە، هەستەوە و غیرەتێک بدەرەوە بەر خۆت، دووبارە هەستامەوە.

لە کۆتا جاردا وتم: شەرت بێ و شەرتی خوا بێ، نابێت ڕێگە بەم ملۆزمە بدەم ژیانم لێ تاڵ بکات! لەبریی ڕۆچوون لە مەرگەساتە تایبەتییەکانمدا، تێڕوانینم بۆ شتەکان گۆڕی، ڕێک ئەو هەستانەم، لە کاتێکدا بوو نەشتەرگەرییەکی وردم بۆ کرا و، سیی لای ڕاستم دەرهێنرا، ڕێژەی سەرکەوتنیشی زۆر کەم بوو. بەڵام شوکور بۆ خوا نەجاحەتی هێنا، بۆیە هەستی دڵخۆشیی و هیوا بە ژیان و حەوانەوەم بۆ گەڕایەوە.

زۆر بە سانایی، دەتوانم دان بە ئاستی بەهێزیم و بەرگەگرتنمدا بنێم.
کات هەر وا تێدەپەڕێت و، منیش چارەسەرەکان بەکار دەهێنم، وەکوو چارەسەرەکانی سروشتی و کیمیایی. ئەوەندەی نەبرد وتم: باشە بۆ چارەسەری ناپزیشکیش بەکار نەهێنم؟ ئەوەبوو ڕووم کردە تێڕامان و ڕیکی، کە ڕێگە چارەسەرێکی یابانییە، هەر لەو کاتانەدا چەندان ڕاوێژم بە پسپۆڕان و دانایان دەکرد و، بە دووی تیماری ئەم دەردە لە ناکاوەوە بووم.
لە قووڵاییەکانی ناخمەوە دەمزانی، جەنگی ڕاستەقینەم ئەوەیە لەگەڵ دەروونی خۆمدا دەیکەم. هەروەک دەزانن ئەقڵیی مرۆیی زوو زوو بارگۆڕانی بەسەردا دێت، ئەگەر لێی بگەڕێیت بۆ خۆی مل بنێت و هەر وا بڕوات!
بەوپێیە، ئەوەی گرنگە دەبێت بیرۆکەی ئەرێنیت هەبن، لەبیرت بن و لە ژیانی تایبەتی خۆتدا پیادەیان بکەیت، بە تایبەت لە بارودۆخەکانی نەخۆشییەکی درێژخایەندا، خۆ ئەگەر وازت لەو بیرۆکە ئەرێنییانە هێنا، ئەوە بێگومان ئەقڵت، زیادتر لە شێرپەنجەکە، بێهیوات دەکات و دەتبەزێنێت.
خەڵکانی زۆرم دیتوون جەنگاون و، لەو ڕێگە تووڵانییەدا وەپاش کەوتوون، هەیشیانە تا ئێستا دەژین و وا ماون. تا ئەمڕۆیش بە خۆم دەڵێم: هەموو ڕۆژێک بریتییە لە ڕۆژێکی نوێ، بە هەڵەکانییەوە، بە مەیدانخوازییە تازەکانییەوە، بەردەوام لەبیرمە و بەو شێوەیە مامەڵەی لەگەڵدا دەکەم.
بێگومان درککردنی ئەم خاڵە، چرکەساتێکی یەکلاکەرەوەیە، نەک تەنیا بۆ من، بەڵکو بۆ هەموو ئەوانەی لەو ناوەندەدا کار دەکەن، ستافی چاودێریی و پشتگیریی، خێزان، پسپۆڕانی پزیشکیی، یاساناسەکان، تۆڕە ئاڵۆزەکانی پسپۆڕان، پەرستاران و برینپێچان، هەموو ئەوانە، کاریگەرییان هەبوو بۆ ئەوەی هەوڵی زیادتر بخەمە گەڕ، بۆ ئەوەی لە جەنگی ڕاستەقینە لە گەڵ دەروونی خۆمدا، سەرکەوتوو بم.

له کۆتایی کێشەکەمدا، هەڵسوکەوتە ئەرێنییەکانی خۆم، ڕۆڵێکی گرنگیان لەبەردەوامبوونمدا هەبوو. زۆر شت لەخۆمەوە فێر بووم، زۆر شت لە جەنگان لەگەڵ شێرپەنجەدا فێر بووم.

بێگومان ئەو کەسەی ڕێت لێ دەگرێت و بەربەستە، هەر خودی خۆتی، هەموو جار و، جار لەدوای جار، ئەو ڕاستییەم بۆ دەردەکەوت.

جا هەر نەخۆشییەکت هەیە، گورچیلەت دەرهێنراوە، سەرت ڕووتاوەتەوە، تەنگەنەفەسیتە، هەر چییەکە، هێشتا چەند قسەیەک هەیە و، دەتوانیت دەستیان پێوە بگریت و، بەردەوام لە زەینتدا بیانڵێیتەوە.

جارێکی دیکەیش دەیڵێمەوە: سپاسی خودا دەکەم کە ئەو بەخششەی بەسەردا ڕژاندم، تا بتوانم چیرۆکەکەم بۆ هاوڕێیان و خێزانەکم و، کەسانی دیش بگێڕمەوە.

هەر ڕۆژێک کە دەژین، بەهرەیەکە بۆ ئێمە، دەسەوسانیمان لەناوەوەی خۆمانەوە دێت، نەک لەدەستدانی گورچیلەیەک، یان تەنگەنەفەسییەک.

بۆیە ئەی گیرۆدەی تووشبووان بە شێرپەنجە: ئەوەتان لەبیر بێت، ئێوە لەگەڵ شێرپەنجەیشدا هەر دەژین، نەک بەو هۆیەوە بمرن!

کاسرین هەر وا بەردەوام لەگەڵ شێرپەنجەدا دەجەنگێت، ٩ ساڵە گیرۆدەی بووە، لە سەرەتای نەخۆشییەکەیدا، پزیشکەکان وتین: هەر ٢ ساڵێک دەژیت. کەچی ئەم ئەو بیرۆکەیەی ڕەد کردەوە و، بڕوای وا نەبوو کە نەخۆشییەکەی کوشندەیە، لەبریی ئەوە جەنگا، بڕوایشی وایە کە هەڵوێستە ئەرێنییەکانی و سووربوونی لەسەر بردنەوە، یارمەتییانداوە تا سەکەوتوو بێت و، سەرەڕای ئەو هەموو قورسی و ناڕەحەتییانەیش، هەر لە ژیاندا بەردەوام بێت!

Katherine Keys

www.agiftofinspiration.com.au

خۆشەویستیی منداڵێکی بچووک بۆ خێزانەکەی

جارێکیان لە بازاڕی گەورە پیاسەم دەکرد، دەبینم وا ڕازگری سندووقەکە بە منداڵێکی ٥ – ٦ ساڵان دەڵێت: بە داخەوە، پارەی تەواوت بۆ کڕینی ئەم بووکەڵەیە، پێ نییە. منداڵەکەیش ئاوڕێکی بەلای مندا دایە و، پرسی: ئەرێ مامە، تۆ دڵنیایت پارەکەم بەشی کڕینی ئەو بووکەڵەیە ناکات؟

پارەکەی ناودەستیم ژمارد، ئەی داخی گرانم، کەمتربوو لە نرخی بووکەڵەکە، کەچی ئەو هەر بووکەڵەکەی دانەدەنایەوە، لێی نزیک بوومەوە لێم پرسی: کوڕم، ئەوە ئەگەر بیکڕیت، دەیدەیت بە کێ؟ وتی: ئەمە ئەو بووکەڵەیەیە کە خوشکەکەم زۆری حەز لێیە، منیش دەمەوێت بە دیاریی بۆی بکڕم و، دواتر بۆی ببەمەوە. یەکەم جار تەسلیمی دەستی دایکمی دەکەم، دواتر ئەو بۆی دەبات! چاوەکانی خەفەتیان لێدەباری، بەدەم ئەم قسانەوە دەیوت: خوشکەکەم بەرەو ئاسمان گەشتی کردووە. باوکم وتی: بەم زووانە دایکیشت بۆ ئەوێ دەڕوات! بۆیە وتم تا زووە ئەم دیارییە بۆ خوشکەکەم بنێرم.

خەریکبوو دڵم ڕادەوەستا، پاشان لێی نۆڕیم و وتی: بە باوکم وتووە، بە دایکم بڵێت: وا بە زوویی نەڕوات، با من لە بازاڕ بگەڕێمەوە، ئەوجا قەیدی نییە بڕوات!

پاشان وێنەیەکی خۆی نیشاندام کە پێدەکەنی، وتی: دەمەوێت دایکم ئەم وێنەیەش بۆ خوشکەکەم ببات، بۆ ئەوەی هەمیشە منی لەبیر بێت، خۆ من دایکمم خۆش دەوێت و حەزناکەم وا زوو بڕوات، بەلام باوکم دەڵێت: پێویستە دایکیشت بڕوات، بۆ ئەوەی لەگەڵ خوشکە بچووکەکەمدا لەوێ بمێنێتەوە.

دووچاوە خەماوییەکەی هەر لەسەر بووکەڵەکە بوو، بە هێواشی جزدانەکەی خۆم دەرکرد و، بە خێرایی پێم وت: دەی ئاقڵ، با ئەم

جارەیشیان پارەکەت بژمێرینەوە، بزانین بەشی کڕینی بووکەڵەکە
ناکات؟ وتی: دەی زۆرباشە، هیواخوازم بەشی بکات.
بە دزییەکەوە هەندێک پارەم خستە ناو پارەکەی خۆیەوە، یەڵلا با
بیژمێرین، لە نرخی بووکەڵەکە زیادتریش بوو.
هاواری کرد و وتی: سپاس خودایە، بۆ ئەوەی پارەی پێویستت پێدام.
دواتر سەیرێکی منی کرد و، ڕوونکردنەوەی دەدا: دوێ شەو پێش
خەوتن، لە خودا پاڕامەوە بۆ ئەوەی ئەوەندە پارەم پێ بدا، تا بتوانم
ئەو بووکەڵەیەی پێ بکڕم و، دایکم بۆ خوشکەکەمی ببات، ئەوەتا خوا
کەس بێ ئومێد ناکات!
مامە، شتێکی دیکەیش، حەزم دەکرد گوڵێکی سپیش بۆ دایکم بە
دیاری بەرم، بەڵام زاتی ئەوەم نەکرد لە خوا بپاڕێمەوە لەوە زیادترم
پێ بدات، وەلێ ئەوەی لای بەندە خەیاڵە، لای خوا بەتاڵە، ئەوەتا
بەشی کڕینی گوڵەکەیش دەکات!
بازاڕکردنەکەم بە حاڵەتێکی تەواو جیا لە حاڵەتەی کە هاتبووم، تەواو
کرد، هەر چیم دەکرد ئەو منداڵە خنجیلانەیەم لەیاد نەدەچووەوە،
بابەتێکی ناو ڕۆژنامەیەکم کەوتەوە بیر، کە ٢ ڕۆژێک بەر لە ئێستا
خوێندبوومەوە، باسی کابرایەکی سەرخۆشی دەکرد کە ترێلەیەکی
لێدەخوڕی، لە ناکاودا خۆی بە ترومبێلی ژنێکدا کێشا، کە تەنیا
منداڵێکی پێبوو، هەر لەوێدا منداڵەکە دەمرێت و، ژنەکەیش ساغ و
سەلیم، بە حاڵەتێکی بێزارکەرەوە، ئای خودایە، دەبێت ئەو خێزانە،
خێزانەکەی کوڕە بچووکەکەی بازاڕ نەبن؟ دوای تێپەڕینی ٢ ڕۆژ
بەسەر بینینی منداڵەکەدا، لە ڕۆژنامەدا خوێندمەوە، کە دایکەکەیش
مردووە.
خۆم پێنەگیرا و، گوڵێکی سپیم کڕی و، بەرەو شوێنی جەنازەکە
کەوتمە ڕێ، لەوێ لاشەی کچە گەنجەکە دەخرایە ڕوو، تا خەڵکی
ببینن و، هیوای دواڕۆژێکی باشی بۆ بخوازن.

لەسەر دارەمەیتەکەی، گولێکی سپی جوان، لەگەڵ وێنەی منداڵێکی بچووک و بووکەڵەیەک، دانرابوون. ئەو شوێنەم بەجێهێشت و، بارانی فرمێسک ڕوومەتەکانیان تەڕکردم، هەستم کرد بۆ هەتا هەتایە ژیانم گۆڕا.

تا ئەمڕۆ، بەردەوام خۆشەویستی ئەو منداڵە بچووکە بۆ دایکی و بۆ خوشکەکەی، بە مێشکمدا دێت و دەچێت و، وەکوو زەنگوڵەیەک لە گوێمدا دەزرینگێتەوە. لە چرکە ساتێکدا شۆفێرێکی سەرخۆش ئەوانی لێسەند!

www.moralstories.com

ئەمە کارێکی باشە

هەبوو نەبوو، پاشایەک هەبوو، لە ئەفریقیا ژیابوو، هاوڕێیەکی نزیکی هەبوو، لەگەڵ خۆیدا گەورە ببوو، هاوڕێی پاشا هەرچی بەسەردا بهاتایە، زۆر لێی وردەوە دەبوو، پاشان: ئەمە کارێکی باشە، دواقسەی بوو.
ڕۆژێکیان پاشا و هاوڕێکەی بۆ ڕاوکردن چوونەدەر، هاوڕێ کاری ئەوە بوو تڕوتفاق و چەکی ڕاو بۆ پاشا هەڵبگرێت، کەچی ئەم جارەیان لە هێنانی تفەنگەکاندا، هەڵەیەکی کردبوو، جا قوڕی بەسەر، بزانن پاشا چی پێ دەکات!
کاتێک پاشا دەستی دایە تفەنگ و تەقەی پێکرد، پەنجە دۆشاومژەیی قرتا. هاوڕێکەشی وەکوو نەریتی خۆی، وتی: ئەوە خێری تێدایە. پاشا هاتە وەڵام: نەخێر، خێر لە قرتانی پەنجەیی مندا نییە. فەرمانی کرد هاوڕێکەی بۆ زیندان ببەن.
دوای ساڵێک، پاشا لە ناوچەیەک ڕاوی دەکرد، کە نەدەبوو لێی نزیک ببێتەوە.
ئەوە بوو کۆمەڵێک لە مرۆڤخۆرەکان گرتیان و، بەرەو گوندەکەیان، پەتیان کرد، دارێکی زۆریان کۆ کردەوە، پاشایان بە کۆڵەکەیەکەوە بەستەوە، خەریکبوو ئاگری پێوەبنێن، کەچی بینییان پەنجە دۆشاومژەیی قرتاوە. چونکە بڕوایان بە ئەفسانەکان هەبوو، مرۆڤێکیان نەدەخوارد شوێنێکی نوقستان بووایە، بۆیە کۆت و بەندیان لێکردەوە و، لێی گەڕان، چی دەکات بیکات.
لە ڕێگەی گەڕانەوەیدا بەرەو کۆشک، ڕووداوی قرتانی پەنجە دۆشاومژەیی هاتەوە یاد، لەبەرانبەر ئەو کارە نەشیاوەی لەگەڵ هاوڕێکەیدا کردبووی، هەستی بە شەرمەزاریی کرد.
ڕاستەوخۆ ڕۆیشتە زیندان و، بە هاوڕێکەی وت: دەزانیت تۆ لەسەر هەق بوویت کە وتت: ئەوە خێری تێدایە، کاتێک پەنجەی خۆمم پێکا.

زۆر داوای لێبووردنم هەیە کە تۆم ترنجاندە کونجی زیندانەوە، بە ڕاستی کارێکی خراپم کردووە.

بەڵام هاوڕێکەی وتی: نەخێر، ئەو کارە خێری تێدابووە. پاشا سەری سووڕما، مەبەستت چییە ئەو کارە خێری تێدابووە؟ چۆن هاوڕێیەکت بخەیتە زیندان و ساڵێک بیهێڵیتەوە، خێری تێدایە؟

هاوڕێکەی وتی: ئەگەر لە زیندان نەبوومایە، ئەوە کاتی دەستبەرسەرکردنت لەگەڵتدا دەبووم، ئێ ڕوونە مەسیرم چی دەبوو!

هەموو شتێک کە ڕوو دەدات، هۆکارێکی مانادارى هەیە، بۆیە بە ئەرێنیی بیر بکەرەوە!

Everything happens for a reasonable reason. Think positively.

كل شيء يحدث لسبب وجيه، فكر بإيجابية!

@@@@

وا بیر مەکەرەوە کە لەوانەیە کارەکان بەرەو خراپی بڕۆن، بەڵکو وا بیر بکەرەوە کە دەگونجێت باش بێنە پێش!

Do not think about what might to wrong. Think about what could go right.

لا تفكر من المحتمل أن تسوء الأمور، ولكن فكر كيف من الممكن أن تسير على ما يرام.

www.motivationalwellbeing.com

ئەی منی خۆشەویست!

لەوانەیە ئێستا بە تەنێ دانیشتبیت و لە خۆت بپرسیت: ئەوە چۆن ژیانت بەم شێوەیە بەڕێوە چووە؟ ئەگەری هەیە ئەوەیش بپرسیت: چۆن بەم قۆناغە گەیشتیت؟

زۆرباشە، ڕەنگە وەڵامی ئەم پرسیارانە نەزانم، وەلێ ئەوە دەزانم، بێگومان تۆ بە زۆر قۆناغی سەختدا تێپەڕیویت، ئەو قۆناغانە وایان لێ کردوویت، ئێستا هەست بە داخ و ئەسەف نەکەیت و، بە پێویستی نەزانیت.

دەکرێت لە قوتابخانە ناسۆری تاڵت چەشتبێت، زۆربەی جارەکانیش لەجیاتی ئەوەی ژیانت خۆش ویستبێت، ڕقت لێی بووەتەوە، بەڵام مەزەنەی بکە، چی بوو؟ ئێستا تۆ لێرەدایت.

هەموو ئەو ناخۆشییانە وایان لێ کردیت، ئەو هەستەت لا دروست ببێت، کە تۆ شایەنی ژیان نیت، هیچ ئەرزشێکت نییە.

بێگومان توانیت خۆڕاگر بیت، بەسەر هەموو ئەوانەدا زاڵ بوویت، ئەوە تۆ بوویت ئەو شتەت کرد، نەک کەسێکی دی، جا لەمەودوا، هەرچییەک بێتە ڕێت، هەر لەوانەی پێشووتر دەچێت.

لەوانەیە ئێستا دڵخۆش نەبیت، بڕوات وا بێت ژیانت هەمووی دووبارەیە، بەڵام لە هەموو بارەکاندا، ناکرێت خۆت بەدەستەوە بدەیت، باشە تۆ لە ڕابردوودا خۆت بەدەستەوە نەداوە، ئێستا خێرە ئەژنۆکانت دەلەرزن؟

ئێ خۆ هیچ ڕێگرێک لەنێوان تۆ و ئەو شتانەدا کە دەتەوێت، نییە، مەگەر هەر خۆت، عەیب ناکەیت؟ دەی هەستەوە، ئەوەی لەسەرتە بیکە، ئەمڕۆ نا سبەی، دارێکی بێبەرە!

من بڕوام بە تۆیە، متمانەم پێت هەیە، ئەی منی خۆشە ویست.

دڵسۆزت: خۆت.

Leganost - www.sunnyskyz.com

بەر لە هەموو شتێک: متمانەت بە خۆت هەبێت
هیچ شتێک لەوە خراوتر نییە کە متمانەت بە خۆت نەبێت، یانی ڕێزگرتنی خودیت دابەزیبێت، بۆیە سەرەتا پێویستە بڕوات بە خۆت هەبێت، بە دەروونت بڵێ: تۆ دەتوانیت ئەو شتە بکەیت!
هەن هەر بۆ خۆیان لە زگماکەوە متمانەیان بە خۆیان هەیە، هەیشن بە تێپەڕینی ساڵان ئەو متمانەیە بۆ خۆیان دروست دەکەن.
بەبێ هیچ هۆیەک دڵخۆش بە
ئەگەر بە تەمای شتێک ڕوو بدات، ئەوجا دڵخۆش بیت، ئەوە دەبێت بەدەم چاوەنۆڕی گۆدۆکەی "ساموئیل بیکێت"ەوە سەر بنێیتەوە!
باشە بۆ هەر وا بەبێ هیچ هۆیەک، دڵخۆش نابیت؟ چەندان شت هەن و دەتوانن دڵخۆشت بکەن. سەرەتا دڵخۆش بە، چونکە وا دەژیت و تەندروستیت باشە، ئێ غەزەب لەوە زیادتر چیت دەوێت؟ مەگەر نەوتراوە: کوێرە چیت دەوێت؟ دوو چاوی ساغ!
زۆر متمانە بە خەڵکانی دیکە مەکە
ئەمە خاڵێکە و زۆر گرنگە، خۆ ناکرێت متمانە بە هەموو کەسێک بکەین، مەگەر نەوتراوە: نهێنیت لای یەکێک و پرست لای هەزار!
هەموو کەسێک شایەنی ئەوە نییە متمانەی پێ بکەیت، ئێ تۆ خێزانێکی ڕێکوپێکت هەیە، هەندێک هاوڕێی نزیکت هەن، چیت لە خەڵکانی دیکە داوە؟ سەرەتا متمانەت بە خۆت هەبێت، تا بتوانیت متمانە بەوانی دی بکەیت.
هەموو کات لێبوردە بە
هێشتنەوەی ڕقلێبوونەوە و تووڕەیی لە دڵماندا، لە ئازار زیادتر، چ سوودێکی هەیە، پێم ناڵێن؟ ڕاستە، ئەگەر کەسێک ناپاکیت لەتەکدا بکات، سەرەتا قورسە هەر وا بەو ئاسانییە لێی ببوریت، وەلێ کە مەسەلەکە کۆن بوو، نابێت ئەو ژەهرە لە دڵتدا بهێڵیتەوە.

لە قۆناغێکدا، هەر دەبێت لێبوردەیی ئەزموون بکەیت، با ئەو کەسەی بەرانبەریشت لە کارە نارێکەکەی پەشیمان نەبووبێتەوە، تۆ ئەو کارە لەبەر خاتری چاوی کاڵی کەسەکە ناکەیت، نەخێر، بەڵکو بۆ ئەوەیە خەیاڵت ئاسوودە بێت و، مورتاح لێی بخەویت!

سنووری خۆت بزانە

بەڵێ، هەر بە سروشتی خواکردی خۆمان، دەبوورین، بەڵام ئەوەندەیش ساویلکە مەبە ها، بۆ جاری دووەمیش متمانەی پێ بکەیتەوە، لێی ببورە، بەڵام هەرگیز لەبیری مەکە!

هەوڵی تۆڵەسەندنەوە مەدە

بە ڕاستی هەوڵدان بۆ تۆڵەکردنەوە لە کەسێک، کارێکی سووک و بێ مانایە، دەزانیت بۆ؟ چونکە هەر خۆتیت بەو ئازارەوە دەتلێیتەوە، قسەیەک دەگێڕنەوە کە دەڵێت: تۆڵەکردنەوە، وات لێ دەکات وەکوو ئەوەی تەنیا تۆ تاوانبار بیت!

ئەو قسەیە ڕاستە، وەکوو کوردەواری دەڵێن: حەواڵەی خوایان بکە، ئێ مەعلوومە، تۆڵەی خودایی، هەم پشتشکێنە، هەم گورچکبڕیش!

ئازارەکانت لەبیر بکە و خۆتیان لێ ڕزگار بکە

هەموو ئەو شتانەی بوونەتە مایەی ئازار و دڵئێشان، لەبیریان بکە و، فڕێیان بدە، فێر بە خۆت ڕزگار بکەیت و، بحەوێیتەوە. لەوانەیە ئەو کەسە تا ئێرە بۆ تۆ بووبێت، لێی بگەڕێ، لەمەودوا کەسانی باشترت دێنە ڕێ، هاوڕێی گیانی بە گیانیت دەدۆزیتەوە.

کێ ئازاری داویت، لێی بگەڕێ با بە ڕێگەی خۆیدا بڕوات، بزانە، ئەوانە شایەنی ئەوە نین کاتی خۆتیان پێوە بکوژێت!

خۆت خۆش بوێت و بینرخێنە

خۆشویستنی خود، کارێکە و هەموومان دەتوانین بیکەین، بۆیە لێی بگەڕێن با خۆمان خۆش بوێت، تا بتوانین خەڵکانی دیکەیشمان خۆش بوێت.

ناشـــیٚ نەتزانیبیٚـــت، ئەو کەســـانەی لە خەڵـــک ڕادەکەن و تەبیعەتـــی کەرەکتێوییان هەیە، ناتوانن نرخاندنی خودییان هەبێت؟ تەنیا کێشەیان، بریتییە لە خودی خۆیان.

ئـێمە، هەر کـات فێـر بـووین هەسـتەکانی خۆمـان، وەکـوو خۆیـان وەرگرت و، خۆمان لە خەڵک بەدوور نەگرت، ئەودەم هەرگیز کەسێک نییە بتوانێت خۆی لە ئێمە بەدوور بگرێت، دواتریش هەر وا یەکدیمان خۆش دەوێت و دڵئارام.

خۆپەرست مەبە

بە هـیچ جۆرێـک ئەوەنـدە خـودی خـۆت خـۆش نەوێـت، تـا ببیـت بە کەسێکی ترزلی خۆپەرست، ئەوە سیفەتێکی ئەرێنیی نییە، خۆ ئەگەر وا بووین، ئیدی ناتوانین یارمەتی یەکدی بدەین، بۆیە هەمیشە ئەوەت لەیاد بێت، هاوبەشبوون لەگەڵ خەڵکیدا، یانی گرنگیپێدانیان.

هەلەکان بقۆزەرەوە و بەرگەی مەترسییەکان بگرە

بەرەو پـێش بـڕۆ و چیـت دەوێـت، بـیکە، ئەگەر ئەو شـتە مەراقێـک بووبێـت و لە دڵتـدا بووبێـت و دەمـێکە چـاوەڕێی بیکەیـت، پێویسـتە هەرچی زووە بیکەیت، دەزانیت بۆ؟ تاکو نەبێتە شتێکی سـەپێنراو، ئـێ کاکە، ئێ خوشکێ، کەس دەستی گرتووی تا ئەو کارە نەکەیت؟

خـۆت هەڵبـدرە نێـو تەپوتـۆزی یەکەم سـەرکێشـییەوە، لەوانەیە ئەوە هەلە گەورەکەی ژیانـــت بێـــت و، خەونەکەت وەدی بهێنێـــت، کـــێ دەزانێت؟ ها؟

ئەوەیشـت لەبیر بێت، ڕێگە بە کەس نەدەیت پێت بڵێت: تۆ ناتوانیت ئەو کارە بکەیت!

هەموو کاتێک تاقی بکەرەوە

خراپترین شت چی دەبێت کە ڕوو بدات، ئەگەر تاقی بکەیتەوە؟ ئەگەر تاقیت کردەوە، دواتر دەزانیت، ئەو کارەی تۆ کردووتە، بە کەڵک دێت یان نا؟ دەبێت لەوە خراپتر هەبێت کە شتێک تاقی نەکەیتەوە؟

هێشتا بەڵای لەوە خراپتر، ئەوەیە هەرگیز نازانیت شتەکە باشە یان خراپ. بۆیە شتەکان تاقی بکەرەوە، چی دەبێت با ببێت!

بەدوای خەونەکەتدا برۆ

هەندێک کەس خەونی خۆیان هەیە و، هەیشن نە خەونێک و نە هیچ!

ئەگەر تۆ خەونێکت هەیە و لێت بووە بە مەراق، برۆ پێش و لە ڕێگەی بەدیهێنانیدا، چیت هاتە پێش، سڵ مەکەرەوە، پێم نالێیت چاوەنۆڕی چیت؟

ئەوەت لەبیر بێت، هەرچەند بە هەوڵێکی زۆرترەوە کار بکەیت، لە کۆتاییدا ئەوەندە سەرکەوتنت مسۆگەرتر دەبێت.

ئامانجەکەت لە ژیاندا بدۆزەرەوە

ئێستا لەو بارەیەوە قسە دەکەم، تۆ کێیت؟ پێویستە چی بکەیت بۆ ئەوەی ئامانجەکەت لە ژیاندا، بەدی بهێنیت؟

لەپێناو ئەو خەونەدا دەتوانیت هەوڵ بدەیت، هەر ئەوەندە نا، بۆ شتێکی دیکەیش هەیە؟ ئەدی چۆن؟ ئەوەیە لەبەرانبەر ئەو مەیدانخوازییانەی دێنە ڕێت، ئەقڵت کراوە بێت، هەتا هەوڵیش نەدەیت، نازانیت مەیدانخوازییەکان چین!

ئەگەر ئامانجەکەت چنگ کەوت، نەکەی دەستی لێبەر بدەیت! چونکە ئەو نوێنەری تۆیە، بە مەزەنەیش دەزانیت ئەوە ڕاستە، بەڵێ، هەر ئەو تەواوە.

چاکخواز بە و یارمەتی هەژاران بدە

ئەگەر کەسێکی چاک بوویت، ئەوە لە داهاتوودا سەرکەوتوو دەبیت، خۆ ئەگەریش بە پێچەوانەوە بوویت، ئەوە ئەنجامەکەی هەر ئەوە دەبێت، قەت بیستووتە بەری گوژاڵک شیرین بێت!

سەرەنجامت خەسارەتمەندییە و تەواو، ئێ چی بچێنیت، هەر ئەوە دەدووریتەوە قوربان. هەرچی لە گەردووندا بڵاو بکەیتەوە، یان چی بنێریت، دواتر هەر بۆ خۆت دەگەڕێتەوە، دیسان هەر وا ئەگەریش چاکخواز بیت.

شتە باشەکان، بەردەوام بۆ کەسە باشەکان دێنە پێش، خراپەکانیش بۆ کەسانی خراپەکار، نکوڵیی لەم ڕاستییە ناکرێت.

بێ زەحمەت، یارمەتی هەژاران بدە، ئەوان پێویستیان بەو کارەیە. ئەوە داناوەشێیت خۆت تێر بیت و، بە بەرچاوەتەوە ببینیت، خەڵکانی دیکەیش بۆ تیکەیەک نان بە ئاسماندا بچن؟ ئێ باوەڕ ناکەم ئەوەت پێ ئاسایی بێت، هەر دەبێت یارمەتییان بدەیت، چاکخوازان یارمەتی هەژاران دەدەن. جا هەر چەند کاری باش بکەیت، هێشتا هەر کەمە!

گرنگیی بە منداڵەکانت بدە

دایک و باوکی من گرنگییان پێ نەدام، بۆیە زۆر سوورم لەسەر ئەم خاڵەیان، تکاتان لێ دەکەم، باش چاودێریی منداڵەکانتان بکەن، هەست بەو بەرپرسیارێتییە گەورەیە بکەن، ئامان نەکەن کەمتەرخەم بن لە ئاستیاندا، ئای چەند هەڵەیە!

ئەگەر وا ناکەن، خێرە ئەو هەموو منداڵە دەخەنەوە، خۆ ڕەوەکوللە نییە!

خۆشەویستی ڕاستەقینە و هاوڕێیانی بەوەفا

بێگومان دۆزینەی ئەو دووە: خۆشەویستی ڕاستەقینە و هاوڕێی بەوەفا، لە ژیاندا زۆر قورسن، کاتێکی زۆری دەوێت تا ئەوانە دەدۆزیتەوە، هەر کە دۆزیتنەوە، وەکوو بیلبیلەی چاوت بیانپارێزە. بڕوایشت وا بێت ئەو دووانە هەن و لە شوێنێکدان، کێ دەڵێت: چاوەنۆڕی تۆ نین؟

با خواپێداو بیت و هەرگیز بێئومێد نەبیت

کۆتا شت کە بە خەیاڵتدا دێت، ئەوەیە خۆت بکوژیت، چییە؟ وەڵا ناتوانیت بەرەوڕووی کێشە قورسەکانت ببیتەوە، بۆیە، تکات لێ دەکەم، خۆت بەدەستەوە مەدە.

ئەو هەستە نەرێنییە، سەرەتای دەستپێکردنی تۆیە، تا هەستیتەوە و دووبارە خۆت بنیان بنێیتەوە، هەر کات شتەکان بە کۆتایی گەیشتن، سەرەتا جوانەکانیش وان لە دوایانەوە.

بۆیە لەم ڕێڕەوەدا، متمانەت هەبێت، بڕوات بەو بیرۆکەیە هەبێت کە تۆ بەهێزیت، ئەوەندە ورە بەرزیت، ئازایەتییەکەت، کێو لەبن دێنێت!

www.storystar.com

لەدایکبوونی زەڕافە، چیرۆکێکی دوور و درێژی هەیە، بە شێوەیەک بەچکەنێرەکەی لە پزدانی دایکەکەیەوە لە بەرزاریی ۱۰ پێوە بەردەبێتەوە، بە زۆریش لەسەر گازی پشتی دەدات بە زەویدا! دوای چەند چرکەیەک، هەڵدەگەڕێتەوە و، هەی، کوڕە هەڵدەستێتە سەرپێیەکانی، پاشان بەو لیقییە دەنۆڕێتە جیهانی دەوروبەر و، پاشماوەی شلە لیقەکەی لەدایکبوونی، لە دەموچاو و گوێچکەکانی دەکاتەوە.

هەر لەو چرکەساتەدا، دایکەکە بە شێوەیەکی دڕندانە دنیا بە کۆرپەکەی دەناسێنێت!

زانا "Gary Ritchmond" لە کتێبەکەیدا: " A view from the zoo" باسی ئەو وانەیەی یەکەمی بەچکە زەڕافەمان بۆ دەکات.

دایکەکە بایی پێویست سەری بەلای بەچکەکەدا لار دەکاتەوە و بە خێرایی سەیرێکی دەکات، پاشان ڕاستەوخۆ خۆی بەسەر بەچکەکەیدا دەدات و لێی پان دەبێتەوە، یەک خولەک دەوەستێت، دواتر چی دەکات؟ شتێک کە هەرگیز چاوت بڕوای پێ ناکات، سەیری ئەو ملدرێژە بکەن، ئەوە خۆ بە هەموو هێزی خۆیەوە بە پێی پاشووی، لەقە لەو بەچکە بەستەزمانە دەدات، شین و مۆری دەکاتەوە و، ئەمدیو ئەودیوی پێ دەکات، بەچکەکەیش کەوتووە و جووڵە ناکات، چەندان جار ئەو کارە دووبارە دەکاتەوە، ئای کە دڵڕەقە!

چونکە ململانێ لەپێناو هەستانەوەدا گەلەک گرنگە، کاتێک بەچکەکە زۆر ماندوو دەبێت، دایکی وازی لێناهێنێت و، دیسانەوە دەیداتەوە بەرلەقە، لە کۆتایدا بەچکەکە هەڵدەستێتە سەر پێیەکانی و بەملاولادا دێت.

دوای ئەو کارە، دایکەکە شتێکی دیکەی نامۆ دەکات، ئەم جارەیان بە هەردوو پاشووەکانی بەردەبێتەوە بەچکەکەی، ئەی خێرە دیسانەوە

وا دەکات؟ چونکە دەویێت ئەوەی لەبیر بێت چۆن یەکەم جار هەستایە سەر پێ. لە ژیانی بیاباندا، دەبێت بەچکە زەڕافە بتوانێت، بە خێراترین شێوە هەڵبستێتە سەر پێیەکانی، تاکو بتوانێت لەگەڵ ڕەوەکەیدا بمێنێتەوە و، لە مەترسی پارێزراو بێت. لەبەر ئەوەی شێر، پڵنگ، کەمتیار و سەگە کێوییەکان حەزیان بەو گۆشتە ناسکەی بەچکە زەڕافەیە و، هەر وایشە، بە ئاسانی چنگیان دەکەوێت، ئەگەر فێری ئەو ڕاهێنانانە نەکرێت.

مەگەر هەر "Irving Stone" لەو شێوە پەروەردە و ڕاهێنانە گورچکبڕانە حاڵی بووبێت، ئەو هەموو ژیانی خۆی بۆ لێکۆڵینەوە لە ژینامەی کەسیی گەورەپیاوانی زانست و هونەر تەرخان کردبوو، پیاوانی وەکوو: "Mickelangelo" و "Van Gogh" و "Freud".

ئێڤرینگ ستۆون ئەو پرسیارە دەکات: ئەو پێکەوەبەستەرە چییە کە لەنێوان ژیانی ئەو پیاوە گەورانەدا هەیە؟ دەڵێت: دەربارەی ژیانی ئەو کەسانەم نووسیوە کە ڕۆژێک لە ڕۆژان خەونێکیان هەبووە، یان دیدگەیەکیان هەبووە، حەزیان کردووە بێتەدی، بۆ وەدیهێنانی، ڕەنجی فەرهادانەیان لەپێناویدا کێشاوە. هەموو ئەو پیاوە گەورانە لێدانی جەرگبڕیان بەرکەوتووە، بێهیوا کراون، زەم کراون، چەندان جار وا ماونەتەوە و بە ئەنجامێک نەگەیشتوون، وەلێ لەگەڵ هەموو لێدانێکدا، سەرلەنوێ هەستاونەتەوە، ناتوانێت ئەو جۆرە کەسانە تێکبشکێنێت سەرەنجامەکەیشی، بە بەشێکی کەم لەو شتەی دەیانویست وەدی بهێنن، شاد بوونە.

Craig B. L arson

www.motivationalwellbeing.com

هیچ پلانێکم نەبوو بۆ ئەوەی لەم کاتەی ساڵدا گەشت بکەم، بەڵام ئیدی قسمەتە، خۆم بینییەوە وا خێرا جانتاکانم دەپێچمەوە، ئەم گەشتە، زاهیرەن، دڵخۆشکەر نابێت، دەیشزانم لەو ڕێیەدا هیچ خێرێک نایەتە پێشم، چونکە: "گەشتی تاوانەکان"ی ساڵانە بوو!
بلیتم بڕی و دەمویست بە فڕۆکەکانی هێڵی: "هیوا دەخوازم ئەگەر وا بوومایە" بکەم، بە ڕاستی گەشتێکی کورت بوو، دوای گەیشتنم جانتاکانم وەرگرتنەوە، هەر سەیریشم نەکردن داخۆ بزانم هی خۆمن یان نا! بڕیارم دا بەو ڕێگە دوور و درێژەدا، بە کۆڵ هەڵیانبگرم، جانتاکان پڕ بوون لە هەزاران یادەوەریی لەبارەی: "ئەو شتانەی دەگونجا ڕوو بدەن،" کاتێک کە بە فڕۆکەخانەی پەشیمانیی نێودەوڵەتی گەیشتم، کەسێک نەهات بە پێشوازیمەوە. ئەو فڕۆکەخانەیە بۆیە نێودەوڵەتییە، چونکە لە هەموو سەرانسەری جیهانەوە، ڕوو لەم شارە بێکەسە دەکەن!
تێبینی ئەوەم کرد، کاتێک لە میوانخانەی: "دواین پەناگە" ژوورم دەگرت، ئەوان وا خەریکی سازکردنی گرنگترین ڕووداوی ئەم ساڵن، "ئاهەنگی بەزەیی پێداهاتنەوەی ساڵانە،" نەمدەویست لەو ڕووداوە کۆمەڵایەتییە گرنگە دوابکەوم، ئی کاکە زۆربەی کەسە دیارەکانی ئەم شارە، تەشریفیان بۆ ئێرە دێنن!
لە سەرەتادا خێزانی: "کۆتایی هات" دێن، تەبعەن دەیانناسن، کە بریتین لە: "پێویستە وا بووایە" و "منیش دواتر وا دەکەم" و "دەمتوانی ئەوە بکەم،" بەڵام، پاشان خێزانی: "منیش هەمبوو" دێن، لەوانەیە پیرەژنەکەی "خۆزگە منیش" بناسن، بێگومان خێزانی: "هەڵەکان"یش دەبێت بێن، ئەوان بە هەموو ئەندامەکانیانەوە: "لەدەست چووان و سەرنگومان" لێرە دەبن. ئۆو، خۆ خەریکە خێزانە گەورەکەی: "ڕۆژانی ڕابردوو"مان لەبیر بچێت، ئەوان ماشەڵڵایان لێ

بێت، وەکوو کوللە زەرد زۆرن، جا هەر یەکە و چیرۆکی خەمناکیی خۆی بگێڕێتەوە، مەگەر تا قیامەت لێرە دایبکوتین!
دەک شەیتان ملت بشکێت، خۆ خەریکە خێزانی: "خەونە تێکشکاوەکان"م هەر لەبیر نەمێنێت، ئەوان لەگەڵ خێزانی: "بە خوا خەتای ئەوان بوو"دا دێن، ئەی چیرۆکەکانی "بڕ و بیانوو" وا لای ئەوانە، کچێ خوا ئاگادارە نەمزانی بۆ وام لێهات، دەزانیت ئەو هەموو کێشەیە وڕیان کردبووم، باوەڕ ناکەم کەس وەکوو منی لێقەوما بێت!
دیارە لە کۆتایشدا لیژنەی: "لۆمەی من مەکە" و "لەوە زیادترم پێ نەدەکرا" چەپڵەیەکی قایم بۆ هەمووان لێ دەدەن.
باشتر وایە بە کورتی بیبڕمەوە، چووم بۆ ئەو ئاهەنگە خەمۆکاوییە، دەیشمزانی هیچ سوودێکی لێ نابینم، من هەر وا بووم، زۆر بێتاقەت بووم، بەڵام کاتێک بیرم لەو هەموو چیرۆکەی شکست دەکردەوە، کە لە ڕابردوودا بەسەرم هاتبوون، ئەوەم هاتە خەیاڵ، ئەرێ بۆ ئەم گەشتە هەڵنەوەشێنمەوە و، "ئاهەنگەکانی بەزەیی پێداهاتنەوە"یش توورڕ نەدەم؟
بیرم گۆڕا و درکم بەوە کرد، پێویست ناکات لەوێ بم، پێویست ناکات خەمۆک بم، هێشتا تاکە شتێک لە زەینمدا دەهات و دەچوو، بابە من کوا توانای گۆڕینی ڕابردووم هەیە، دوێنێ لەگەڵ دوێنێدا ڕۆیشت، بەڵام خۆ هێزی ئەوەم هەیە ئەمڕۆ جوانتر بکەم، دەتوانم دڵخۆش بم، ڕووگەش و دەم بەخەندە بم، ڕازی بم، هاندەر بم، لە هەمان کاتیشدا هاندراو بم.
کاتێک ئەو بیرۆکانەم بۆ هات، یەکسەر لە شاری پەشیمانیی بارگەکەم پێچایەوە، هیچ ناونیشانێکیشم بەجێ نەهێشت تا بمدۆزنەوە.
ئایا من لە هەڵەکانی ڕابردوو پەشیمانم؟ بەڵێ، بەڵام تازە لەدەست دەرچوون و هیچ ئامرازێکی چارەسەرکردنیانم پێ نییە!
بۆیە، ئەگەر پلان بۆ ئەوە دادەنێیت تا گەشتێک بۆ "شاری پەشیمانی" بکەیتەوە، بێ زەحمەت عەزیەت مەکێشە و، تا زووە تکتەکان

هەڵبوەشێنەرەوە، لەبریی ئەوە بۆ گەشت بۆ شوێنێکی نازداری وەکوو: "دەستپێکردن سەرلەنوێ" ناکەیت؟ ها، پێم ناڵێیت بۆ؟

من خۆم زۆر حەزم لەم شارە بوو، تەنانەت بۆ هەمیشەیی لەوێ نیشتەجێ بووم، لەوێ دراوسێکانم "ئەوە لێتبووورام" و "ئێمە سەلامەتین" گیانی هاوکارییان بەهێز بوو. هەر بەو بۆنەیەوە، لەمەودوا پێویست ناکات ئەو هەموو کۆڵە قورسە لەگەڵ خۆتدا بگەڕێنیت، ئەگەر بڕوا بە قسەکانی من ناکەیت، خۆ دانەڕزاویت، بۆ خۆت هەستە و بە چاوی خۆت بیبینە!

www.motivationwellbeing.com

نامۆیەکی نادیار

هەر بە ڕاست وا دەردەکەوت لەگەڵ ئەو کامێرایەی لە ملیدا بوو، دەتوت: گەڕیدەیە، قوتویەک کریمی لە خۆرپارێز لەناو عەلاگەی بازارکردنەکەیەوە، بەرز ببووەوە.

کابرای قەڵەو لەسەر کورسییەکە دانیشت و شەربەتێکی لیمۆی پڕ دەکرد، ها مەعنا وا کتێب دەخوێنمەوە، وای خۆی دەردەخست. چاویلکەیەکی بەرخۆری لە چاو کردبوو، بەڵام بۆم دەرکەوت کە نامیلکەکە ناخوێنێتەوە، ئەوە خۆ ١٠ خولەکە یەک ڕووپەلی لێ هەڵنەداوەتەوە!

کاتێک شۆرباکەم بۆ برد، ئحم ئحمێکی بۆ کرد و، سپاسی کردم، پاشان کەمێک لێی نۆڕیم، هەوڵم دا بە وردی سەیری ئەو قنچکە بچووکەی سەر برۆی لای چەپی نەکەم.

سینییە بەتاڵەکەم هەڵگرتەوە و، بەسەر ڕاوەشاندنێکەوە، چوومەوە ژوورەوە، شکڵی لەبەر چاوم غەریب نەبوو، کەچی کتومت نەمزانی کێیە!

پاشان بیرۆکەیەک لە زەینمدا گەشایەوە، ڕووداوی ترومبێلەکەم کەوتەوە یاد، ئەو پیاوەی نامۆیەی کە یارمەتیدام و، لە ترومبێلە تێکشکاوەم دەریهێنام.

بە خێرایی چوومەوە بۆ لای مێزەکەی، قاپەکەیم هەڵگرت و، بەخشیشێکی تێدا بوو، پارچە کاغەزێکیش، تێیدا نووسیبووی: من لە ناخەوە زۆر مەمنوونی تۆم، ئەو شەوەی ترومبێلەکەت دەعمی کرد، ڕێک بەڕێوەبووم بۆ دزینی خشڵ و زێڕەکانی دوکانێک، بەڵام کە تۆم ڕزگار کرد، بارودۆخەکە وەکوو خۆی لێهاتەوە، ئێستا من بە هۆی تووە ژیانێکی ڕێزدارانە دەژیم، دەک خوا بتپارێزێت.

بەڕێز د.

موچورکەیەک بە لەشمدا هات، ئەو شەوەی دەعمەکە ڕووی دا، چاوپێکەوتنم لەگەڵ یەکێک لە یانەکانی شەوانەدا هەبوو، بۆ ئەوەی لەوێ کار بکەم، یانەیەکی گوماناویش بوو. بەڵام ئەو هەستە پاکەی ئەو، لەگەڵ ئەو گیانی پاڵەوانبازییەی، وایان لێ کردم ژیانم بگۆڕم و دووبارە ڕووحیی بەبەردا بکەمەوە!

بەخشیشەکەم کردەوە، ١٠٠٠ دۆلار بوو، لەسەریشی نووسیبوو: ئێمە متمانەمان بە خودا هەیە.

لە دڵەوە نوێژم بۆ خوا کرد و، بە زەدەخەنەوە گەڕامەوە سەر کارەکەم.

Annei McMahon
www.leteerpile.com

کەسانی سەرکەوتوو بەردەوام لە هەلێک دەگەڕێن تا یارمەتی ئەوانی دی بدەن، بەڵام شکستخواردووان، بەردەوام دەپرسن: ئەوەی ڕوو دەدات، چی پەیوەندییەکی بە منەوە هەیە؟

Successful people are always looking for opportunities to help others. Unsuccessful people are always asking, what in it for me?

Brain Tracy

يبحث الأشخاص الناجحون دوماً عن الفرص لمساعدة الآخرين، أما الأشخاص الفاشلون فهم دوماً يسألون: ما شأني بما يحدث؟

@ @ @ @

یارمەتی خەڵکیی بدە لە وەدیهێنانی خەونەکانیاندا، دواتر خەونەکانی خۆیشت وەدی دەهێنیت.

Help others achieve their dreams and you will achieve yours.

Les Brown

ساعد الآخرين على تحقيق أحلامهم، وستحقق أحلامك.

منیش وەکوو هەر خێزانێکی ئەو ژن و پیاوانەی لە بواری سەربازیدا کاریان دەکرد، نەمدەتوانی چاوەنۆڕی کاتی خانەنشینبوونی پیاوەکەم بم.
لەوانەیە من خراپترین کەس بووبێتم لە بەرگەگرتنی دووریی ئەودا، لە کاتی خزمەتی سەربازییەکەدا، کە لە هێزی دەریاوانیی و ناوچەی جوداجودا درێژەی کێشابوو.
پیاوەکەم زیادتر لەوەی حەزی لە من بوو، مەراقی دەریا و ئەو ژیانە بوو کە لەوێ دەیگوزەراند. بە ئەندازەی ئەو خزمەتەی من پێشکەشم کردبوو لەو کارەیدا کە هەڵیبژاردبوو، ئەوەندەیش ڕقم لە هەموو چرکەیەک دەبووەوە کە چاوەنۆڕی ئەو بووم، تا بگەڕێتەوە.
لەگەڵ ئەو دوورییە هەمیشەییەیدا خۆم ڕاهێنا، بەردەوام لە خودا دەپاڕامەوە کە بە سەلامەتی بێتەوە بۆ لام، ڕۆژانە نامەم بۆ نووسیوە، بۆ هەر ئەرکێک کە ئەو لە ماڵ نەدەبوو، پێشتر خۆم حازر دەکرد، دەیان تێبینیم دەنووسیی و بە دزییەوە دەمکردە ناو جانتاکەیەوە، تاکو لەو ماوەیەی لە خزمەتدا دەبوو، چارەسەریان بۆ بدۆزێتەوە.
هەردووکمان دەفتەرۆچکەی یاداشتمان هەبوو، هەر یەکە و لە لای خۆیەوە، دەینووسیی، بە دوور و درێژیی ژیانی ڕۆژانەمان تێدا تۆمار دەکردن، تا ئەمڕۆیش ئەو یاداشتانە بەلامانەوە بەنرخن.
ئۆخەیش، ئەوە پیاوەکەم وا خانەنشین دەبێت، ڕێک ساڵی ١٩٩٦ بوو، ئەو هەواڵە خۆشەم پێگەیشت، دوای ئەو ڕووداوە، ماڵەکەمان بەرەو چیاکانی ڤێرجینیا گواستەوە، کە دەمێک بوو بەو ئاواتەوە بووین، بێئاگا لەوەی وا بەرەو دابڕانی درێژتر دەڕۆین، ئەوەبوو تووشی نەخۆشیی ڕەبۆ بووم، ئەو بارەیش وای لێ کردم نیشتەجێبوونم لەم

شارەدا ئەستەم بێت، ئێ پیاوەکەیشم شوێنی کارەکەی ٦ دەمژمێر و نیو لێرەوە دوور بوو.
٨ مانگی دیکەیش دوور لەیەک ژیانمان گوزەراند، بەڵام گیانمان بە نامەی ئیلێکترۆنیی بوو، هەستەکانی خۆمان بۆ یەکدی دەنارد، دەزانن بۆ ئەم دوورییەیان قورستر بوو؟ چونکە پێشتر پلانێکمان بۆ ئەوە دانەڕشتبوو، بە خەیاڵیشماندا نەهاتبوو لەیەک دوور بکەوینەوە.
پیاوەکەم بەپێی بۆگونجانی، دەهاتەوە بۆ لام، لە جەژنەکانی قیامە و لەدایکبووندا گەشتمان دەکرد. ئەو بەردەوام داواکاریی پێشکەش دەکرد، بۆ ئەوەی لەو ناوچەیەی خۆماندا دابمەزرێت، هیواخوازبووین ئەو شەش حەوت ڕۆژەی تەمەنمان کە ماوە، لەوێ وەکوو خێزانێک بەسەری بەرین.
ئەوەبوو ڕۆژێکیان پیاوەکەم پەیوەندیی پێوەکردم و، هەواڵێکی خۆشی پێدام، هەلێکی کاری بۆ ڕێکەوتبوو، لە باشووری ڕۆژئاوای ویلایەتی ڤێرجینیا، ڕێک لەناو دڵی چیاکانی ئەبلاش.
ئای کە خۆش بوو خودایا!
پیاوەکەم گرێبەستی کرد، سەد شوکور وا دیسان بووینەوە بە یەک خێزان، وەلێ هێشتا ئاوەکە زۆر ڕوون نەببووەوە، پیاوەکەم لە کەرەڤانەیەکی بچووکدا و، من و ٢ کوڕەکەیشم لە ماڵێکی بچووکدا، کە دەمژمێر و نیوێک لەوەوە دووربووین، دەژیاین، تا خانوویەکی گونجاو پەیدا دەکەین، خوا کەریمە!
پێشتر هەر لە دووری یەک ژیابووین، ٣ ڕۆژانم پێچوو، تا ئەم بڕیارەم دا: بە کوڕەکانم، کە خەریک بوو پێدەگەیشتن و گەورە دەبوون، وت: ئێوە بۆ خۆتان لێرە بژین و ئاگاتان لەخۆتان بێت، منیش دەچمە لای باوکتان و، با بۆ ماوەیەک لەیەکەوە نزیک بین.
بوخچە و تڕوتفاقەکانم پێچایەوە و، بە ئومێدی ژووانی جاران، ملی ڕێی لای پیاوەکەمم گرتەبەر، سلفم لێدا و ترومبێلەکەم بەو ناوچە

شاخاوییەدا خستە ڕێ، خۆو بگرە پیاوەکە وا هاتم، لە دەستم دەرناچیت، هەر دەگەمەوە پێت!
باران بە لێزمە دەباری، شەو داهاتووە و دنیا تاریک، بەربەستەکانی پۆلیسیش تا زیندانییەکان، نەتوانن هەڵبێن، هیچیان نەیانگەڕاندمەوە.
ئەک خوایە پۆلیسی ویلایەتەکە بپارێزیت، ئاماژەی ڕۆیشتن و دەرچوونیان بۆ دەکردم، تا چیرۆکەکەم بگەیەنمە پایان.
هیچ گومانم لەوەدا نییە، کە فریشتەکان ڕێگەیان بۆ ڕووناک دەکردمەوە، ئەگەرنا ئەو خێوەتگەیەم بەو شەوە تاریکە لە کوێ پێدەدۆزرایەوە!
ئەوە منم؟ حەمد بۆ خوا وا گەیشتم، چی دەبینم؟ وا پیاوەکەم لەبەر چرایەکی بچکۆلەدا کتێب دەخوێنێتەوە، خێرا وەستام و ترومبێلم کوژاندەوە. کاتێک پێیەکانم لە ترومبێلەکە دەرهێنا، خەریک بوو لە خۆشییاندا دەمردم، دەرگای کەرەڤانەکە کرایەوە، پیاوەکەم باوەشی بۆ کردمەوە و، تا توانیم خۆم هەڵدایە نێو باوەشی، بەڵێ، ئەم هەموو گەرمییە، ئەم هەموو سۆزە، شایەنی ئەوەیە گەشتێکی ١٠٠٠ میلیشی بۆ بکەیت، بەڵێ!
جوانترین ٣ هەفتە و نیوی ژیانمان بەڕێکرد. بەیانییەکیان دوای ئەوەی پیاوەکەم چووە سەرکار، بە تەنیا لێی دانیشتم، چرکەساتەکانی پێکەوەبوونمان دەهێنایەوە پێش چاو، ئای چەند بەنرخ بوون، هیچ شتێکی دیکەمان نەبوو لەو کاتانە بەنرختر، کە خودا پێی دابووین و پێکەوە بەڕێمان کردبوون!
ساڵێکی ڕێک لەو کەرەڤانەیەدا ژیاین، بە ڕاستی چێژێکی ڕاستەقینە بوو.
لەو ساڵەدا گەورەترین گەوهەرم ناسی، ئەویش ئەو کاتە بوو کە خودا پێی بەخشیبووم، تا لەگەڵ خۆشەویستانی دڵدا بەسەری بەرم.

Jaye Lewis www.agiftofinspiration.com.au

Your remedy is within you, but you do not sense it. Your sickness is from you, but you do not perceive it. You presume you are a small entity, but within you is enfolded the entire Universe. You are indeed the evident book. By whose alphabet the hidden becomes manifest. Therefore you have no need to look beyond yourself.
What you seek is within you, if only you reflect.

Imam Ali
www.sunnyskyz.com

شیفای خۆت بە دەستی خۆتە، کەچی تۆ هەستی پێناکەیت. خۆت هۆکاری نەخۆشییەکەتی، بەڵام درکت پێنەکردووە. تۆ وات داناوە کە کیانێکی بچووکیت، بەڵام هەموو گەردوون لەناو ناخی تۆدا خۆی حەشارداوە.
لە واقیعدا تۆ کتێبێکی ڕوونیت، کە بە وشەکانی نەزانراو بۆ زانراو دەگۆڕێت، بۆیە پێویست بەوە نییە بۆ دوورتر لە دەروونی خۆت بنواڕیت.
بێگومان ئەوەی بە دوایدا دەگەڕێیت، لەناوەوەی خۆتدا دەیبینیتەوە، بە مەرجێک ئەگەر لێی وردبیتەوە.

پارسەنگی زێڕ

چیرۆکەکەمان لەوێوە دەست پێدەکات کە کتێبخانەی ئەسکەندەرییە سووتێنرا و، تەنیا یەک کتێب لەو هەزاران کتێبە، بە ساغی دەرچوو. کتێبەکەیش ئەوەندە گرنگ نەبوو، بۆیە پیاوێکی هەژار بە چەند پارچەیەکی مس کڕییەوە، پیاوێک نەیدەزانی خوێندن و خوێندنەوە چییە!

کتێبەکە وا نەبوو تا سەرنجت بۆ لای خۆی ڕابکێشێت، بەڵام لە دوتوێیدا شتێک هەبوو، شایەنی ئەوە بوو گرنگی پێبدرێت، ئەویش پارچە پێستێکی تەنک بوو، کە لەسەری نووسرابوو: پارسەنگی زێڕ!

پارسەنگی زێڕ، بەردێک بوو دەیتوانی هەموو کانزایەکی ئاسایی، بۆ زێڕی بێگەرد و گۆڵ، بگۆڕێت. نووسینەکان باسی ئەوەیان دەکرد کە ئەو بەردە لەنێوان هەزاران بەردی دیکە لەو شێوەیەدا، تاقانەیە، نهێنییەکەیش ئەوەبوو کە بەردەکەمان لەکاتی دەستلێداندا گەرمە، کەچی ئەوانی دی ساردن.

کابرای هەژار ئەو کەمۆکە شتەی پێی بوو، فرۆشتنی و، هەندێک پێداویستیی پێ کڕی، پاشان چووە سەر لێواری ڕووبارەکە و، دەستی بە پشکنینی بەردەکە کرد.

کابرا هەر وا بەردی هەڵدەگرت و دەیوت: با بزانم ساردە یان گەرمە؟ هەر بەردی هەڵگرت و ساردبوو، سەدان جار ئەو کارەی دووبارە کردەوە، چییە هەموو بەردەکان ساردن؟ فڕێیدەدانە ناو ڕووبارەکەوە. ئەوەبوو ڕۆژێکیان بە دەم بەرد هەڵگرتن و تاقیکردنەوەیانەوە، بەردێکی گەرمی دۆزییەوە، بەڵام ئەوەندە بێئاگابوو، ئەویشی فڕێدایە ناو ئاوەکەوە!

ڕێک هەڵەکان لە ژیانماندا ئەوهان، ئەگەر وریا نەبین، زۆر بەئاسانی بەردە بەنرخەکانمان فڕێدەدەین. دواتریش ئەو هەڵەی لەبەردەمماندا بووە، لەدەستی دەدەین.

www.motivationalwellbeing.com

بەرەوپێشچوون بەبێ گۆڕانکاریی ئەستەمە، ئەو کەسانەی ناتوان ڕایەکانی خۆیان بگۆڕن، توانای گۆڕینی هیچی دییان نییە.

Progress is impossible without change, and those who cannot change their minds, cannot change anything.

Gorge Bernard Shaw

التقدم مستحيل دون حدوث التغيير، وأولئك الذين لا يستطيعون تغيير آرائهم، لا يستطيعون تغيير أي شيء.

@ @ @ @

Some people don't like change, but you need to embrace change if the alternative is disaster.

Elon Musk

هەندێک خەڵک حەزیان بە چارەی گۆڕانکاریی نایەت، بەڵام پێویستە گۆڕانکاریی وەربگریت، کاتێک بەدیلەکەی تەنیا کارەسات دەبێت.

بعض الناس لا يحبون التغيير، ولكن عليك أن تتقبل التغيير عندما يكون البديل هو كارثة.

١٠ چیرۆک، بەڵام ١٠ ئامۆژگاریی

١- ئایا بە ڕاستی زیندوویت، یان تەنیا دەژیت؟
چی دەکەیت لە ژیاندا؟ ئایا تەنیا شتەکان لەبەر ئەوە دەکەیت کە ئاسانن، یان چێژ لە کردنیان وەردەگریت؟
خودا ئەم ژیانەی بە تۆ بەخشیوە، تاکو چێژی لێوەربگریت، نەک تەنیا بەلایدا تێپەڕیت.

٢- دەنگە ناوەکییەکەم پێم دەڵێت: من کەسێکی ئاساییم
جارێکیان کەسێک بۆی باس کردم، هەر بە ڕاست گومانکردن لەخۆت، زیادتر لە شکست، خەونەکان لە گۆڕ دەنێت.

٣- هەروەکوو دەزانیت، هەمووان تێدەکۆشن، ئەمەت لەبیر بێت!
تۆ دەزانیت هەموو کەسێک لە سەرەتادا بۆ ماوەیەک تێدەکۆشێت، بەڵام ئەگەر بڕوات بە خۆت هەیە، شکست لە داهاتوودا تەنیا دەبێت بەو چیرۆکانەی دێنەوە بیرت، ئەو کاتەی کە تۆ بە شکۆمەندیی گەیشتوویت.

٤- هەندێک جار شتێکی باشە کەمێک بگریت
من ناڵێم ئەگەر شکستت هێنا، هەرگیز تووشی ئازار نابیت، شکست دەهێنیت و دیسانەوە شکست، بە ڕاستی کارێکی ئازاراوییە، وەلێ لەو ئازارە بەسوێتر، ئەوەیە پێویستت بە کەسێک بێت، کەچی ئەویش بە چاوێکی سووکەوە بەجێت بهێڵێت، بۆیە باشترە کەمێک بگریت، دواتر هەستەوە و بەرەو پێش بڕۆ!

٥- خێرە ناتوانیت وەکوو من خۆشت بوێت؟
لە ڕاستیدا ناتوانم ئەمە لێک بدەمەوە، بەڵام بڕوام وایە کە ژیان لە کاتە سەختەکاندا، دەیەوێت ئەوەمان بۆ دەربخات کەسە ڕەسەنەکە کێیە و، کێیش وا مەعدەنەکەی تەنەکەیە؟

٦- لەوپەڕی تاریکیشدا ترووسکەیەک بۆ ڕووناکیی هەر هەیە

ئێ خۆ هەموو ژیان هەر لە خولگەی شکستدا ناسوورێتەوە، هەموو کـاتیش پەراوێزخـراو نیـت، بـۆیە ژیـان لە دەوری دووبـارە دەسـتپێکردنەوە دەخـولێتەوە، لە دەوری هیـوا و خۆشەویسـتی دەخـولێتەوە، لە دەوری هەبـوونی ڕوونـاکی لە شـوێنە تاریکەکانـدا دەخولێتەوە.

جا بۆیە هەر کاتێک تۆ توانیت ئەو ترووسکاییەی ڕووناکی ببینیت، دوای ئەوە هەموو شتێک دووبارە جوان دەبێتەوە و، وەکوو پێشووی نامێنێت.

٧- بەڵێ، ڕێک لەو چرکەساتەدا ئەوان سەربەست بوون کاتێک درک بەوە دەکەیت، شـتەکان بـۆیە ڕوو دەدەن، کە پێویسـتە ڕوو بدەن، نەک بە هۆی هەڵەیەکی تۆوە، یان گوایە تۆ ئەم جارەیان شکستت هێناوە، چونکە بەردەوام هێشتا شتێک هەیە پێویستە فێری ببیت، ڕێک لە چرکەساتەدا دەبێتە کەسێکی سەربەست.

٨- پێویست بە ڕاڕایی ناکات، بژاردەکەت یەکلا بکەرەوە ئێستا ئیدی کـاتی ڕاڕایـی نییە، کـاتی ئەوەیە دیـاریی بکەیـت چیـت دەوێت؟ ئەی بژاردەت چییە؟ کاتی ئەوەیە کار بۆ سەرکەوتنی ئەو بژاردەیە بکەیت.

٩- ئێمە لەپێناو خۆماندا ئەو یادەوەرییانەمان دروست کردووە کاتێک دێتە پێش، ئەودەم تەنیا ئەو یادەوەرییانە دەبنە شتە تاقانەکەی کە هەتە.

١٠-هەموو شتێک باشە، ئێستا چاوەکانت بنووقێنە ئەمڕۆ، ڕۆژێکی باشە، هاوڕێ گیان.

www.truekingdom.tk

تەمەنت چەندە؟

ئەوە دیسان سەروەختی لەدایکبوونمە، تاکە پرسیارێک کە وەکوو تووترک بەرۆکت دەگرێت و بەرت نادات: تەمەنت چەندە؟
گەیشتوومەتە تەمەنێک، بە ڕاستی بڵێم: هێشتا دڵنیا نیم تەمەنم چەندە.
تەمەنی جەستەییم دەبێت بە ٥٠ ساڵ، ئێ کە وا بێت، ئەو عەرەبانەیەی کە ڕووحی هەڵگرتووم، نیو سەدەیە ڕێ دەکات.
هەندێک بەشی جەستەم هێشتا گەنجن، هەندێکیشیان پیر دەچنەوە، ئاستی وزەم هەر وا بەرەو خوار دەڕوات.
هەست دەکەم حیکمەتی پیرەپیاوێکی بەساڵاچووم هەیە، جاریش هەیە، هەست دەکەم تازە لە پۆلی یەکم. لە ڕووی سۆزدارییەوە، هەندێک جار خۆم بە منداڵە ٥ ساڵەکەی جاران دەزانم و مەژخوڵی گەمەکردنم، کاتی وایش هەیە وا هەست دەکەم هەرزەکارێکی ١٩ ساڵان بم و، بە تاسەی تەمەنی دواتر بم، جاریش هەبووە وام زانیوە ٩٩ ساڵانم و پرسیومە: ئەرێ ئەو هەموو ساڵە بۆ کوێ ڕۆیشتن؟
لە ڕووی ڕۆحییەوە، سەرسام ماوم، وا هەست دەکەم ڕۆحە نەمرەکەم خۆمم، ئەو ڕۆحەی کە پیر نابێت. لێرە بەدواوە هەموو ڕۆژێک لەگەڵ خۆشەویستیدا دەژیم، لەگەڵ پێکەنیندا دەژیم، لەگەڵ دڵخۆشیدا دەژیم، لێدەگەڕێم ساڵەکان خۆیان گرنگی بەخۆیان بدەن!
دوای هەموو ئەوانە، ئیدی ژمارەی ساڵەکان گرنگ نین، بەڵکو چۆن دەژیت. بۆ هەموومان وەکوو یەکە، درێژترین تەمەن، کورت دێتە پێش چاومان، ئێ باشە، بۆ یەک چرکەساتی لێ بەفیڕۆ بدەین و، بە باشترین شێوە نەژین؟
بۆچی دەبێت یەک چرکەساتی خۆشەویستی، یان هاوبەشبوون، یان یارمەتیدان، یان گرنگیپێدان، یان زەردەخەنە، یان نوێژ، یان پێکەنین، یان گۆرانی، یان شایی، لەدەست بدەین؟ ئەی بۆ نەرمونیان و دۆستخواز نەبین؟ نازانم!

تەمەنت چەندە؟ ئایا تۆ ئەو جەستەیەی کە لە ئاوێنەدا دەیبینیت و، بە خاویی پیر دەبێت، یان ئەو ڕۆحە گەنجەی کە بەردەوام لە ناختدایە؟ ئایا تۆ ئەو کۆمەڵە چرچ و لۆچیی و تەڵە سپییانەیت کە دواتر دەچنە ژێر گڵ، یان ئەو بەندەیەی خودایت کە خوڵقاندوویتی، بۆ ئەوەی بە چاکەخوازیی و خۆشەویستییەوە بژیت؟

Joseph J. Mazzella
www.sunnyskyz.com

بۆ دیوی دەرەوەی بەرگی کۆتایی:

لەوانەیە ئێستا دڵخۆش نەبیت، بڕوات وا بێت ژیانت هەمووی دووبارەیە، بەڵام لە هەموو بارەکاندا، ناکرێت خۆت بەدەستەوە بدەیت، باشە تۆ لە ڕابردوودا خۆت بەدەستەوە نەداوە، ئێستا خێرە ئەژنۆکانت دەلەرزن؟
ئێ خۆ هیچ ڕێگرێک لەنێوان تۆ و ئەو شتانەدا کە دەتەوێت، نییە، مەگەر هەر خۆت، عەیب ناکەیت؟ دەی هەستەوە، ئەوەی لەسەرتە بیکە، ئەمڕۆ نا سبەی، دارێکی بێبەرە!
من بڕوام بە تۆیە، متمانەم پێت هەیە، ئەی منی خۆشەویست.
دڵسۆزت: خۆت.