٧
ئامادەکردن و وەرگێڕانی: کەیفی چۆمانی

بەکەم مەڕوانە شەو!

کەیفی چۆمانی

ئامادەکردن - وەرگێڕان

ناوی کتێب: بە کەم مەڕوانە شەو!
ئامادەکردن - وەرگێڕان: کەیفی چۆمانی
دیزاینی بەرگ: علی ڕەزانی
دیزاینی ناوەڕۆک: @to_nawazayt
نرخ: ٥٠٠٠ (پێنج هەزار) دینار
ژمارەی سپاردن: (١١١٨)ی ٢٠١٩

سەرپەرشتیی چاپ: کتێبخانەی لالەزار
LALEZAR
0771 770 17 17
www.lalezar.krd

پێشکەشە بەم کەسانەی

کە لە تاریکایی ژیاندا

کۆڵیان نەداوە لە درەوشانەوە!

پێرستی بابەتەکان

پێشەکی ٤

پەنجەرەی یەکەم: بەکەم مەڕوانە شەو! ٧

پەنجەرەی دووەم: گۆشەنیگا........ ٣٨

پەنجەرەی سێیەم: چێژی سەرکەشی........ ٧٨

پەنجەرەی چوارەم:دەمویست بیانڵێم و نەمگوتن........ ١٠٢

پەنجەرەی پێنجەم: ئەشق........ ١٣٣

پێشەکی

((شەو نەبێ ئەستێرە مەستوورن، بەکەم مەڕوانە شەو)) "مەحوی"

شەو نەبێ، ئەستێرە پەنهانن.

برین نەبێ، هونەرمەند بوونی نابێ.

ئازار نەبوایە، ناوێك نەدەبوو بۆ ئەشق.

بەبێ بوونی دەرد، جوانی نەدەبوو لە گەردوون.

گەر تاریکی نەبوایە، ئەستێرەکان چۆن بدەرەوشایانەوە؟

ئازار و برین و دەرد و تاریکی و خەمە، کە مرۆڤی هونەرمەند و بلیمەت و شاعیر و دانا و حەکیم دروست دەکەن.

گەر برین نەبوایە، نە هونەرمەندێك و نە حەکیمێك و نە شاعیرێك بوونی دەبوو.

گەر ئازار نەبووایە، نە مەحوی و نە مەولانا و نە بتهۆڤن و نە داڤینچی و نە تێسلا بوونی دەبوو.

گەر تاریکی نەبووایە، نە نیچە و نە ڤان کوخ و نە خەیام و نە گۆتە بوونی دەبوو.

گەر دەڵێیت من ئەوەتا دەردم هەیە و ئازارم هەیە کەچی نەبووم بە هیچ.

ئەمە لەبەر ئەوەیە کە تۆ ئەم ئازار و برین و دەردە بە سزا دەبینی کە بەسەرتدا هاتووە، دەبێ ئەم ئازارە وەکو دیاریەك سەیر بکەیت نەك وەکو سزادان، دەبێ وەکو خۆراکێك سەیری بکەیت نەك وەکو نەفرەتیەك.
ئازار و دەرد هەموو مرۆڤێك توشی دەبێت، بەڵام زۆربەی مرۆڤەکان وەکو سزا دەیبینن بۆیە سوودی لێ نابینن، وەکو نەفرەتیەك سەیری خۆیان دەکەن بۆیە ئەم ئازارە دەیانکات بە نەفرەتی.
بەڵام ئەوان بە نیعمەت دەیبینن و ئەو ئازارانەی کە دەیچێژن پلەیان بەرز دەکاتەوە بۆ بوون بەو شتەی کە شایەنیانە.

گەر شەو نەبوایە، ئەستێرەکان هەموو پەنهان دەبوون و نەیاندەتوانی دەربکەون. گەر شەو نەبێ، گەر تاریکی نەبێ، گەر برین نەبێ، ئەستێرە مەستوورن، پەنهانن، ونن.
دەی بەکەم مەڕوانە شەو.

پەنجەرەی یەکەم

بە کەم مەڕوانە شەو!

بەرپرس نیم کە دوای خوێندنەوەی ئەم بەشە، برینت خۆش بوێت!

خەم و شادی

خەم قوڵیت پێ دەبەخشێ. شادی بەرزیت پێ دەدات.
خەم ڕەگت پێ دەبەخشێ. شادی لقت پێ دەدات.
شادی وەکو دارێك وایە کە بەرەو ئاسمان بەرزدەبێتەوە، ئەمما خەم وەکو ڕەگ وایە کە بەرەو قوڵایی زەوی دەڕوات و ڕۆدەچێت.
هەردوکیان پێویستن، هەتا دارەکە بەرزتر بێت، لەهەمانکاتدا زیاتر ڕەگەکانی ڕۆدەچنە خوارەوە.
دار کە گەورەتر بوو، ڕەگی گەورەتری دەبێت.
لەڕاستیدا هەردوکیان هاوڕێژەی یەکترن، وە ئەمەش لەبەر هاوسەنگیە.

"ئۆشۆ"

گەشە لە دەردا

تۆ گەشە ناکەیت
گەر لەناو باخچەیەکی پڕ لە گوڵدا بیت،
بەڵام گەشە دەکەیت گەر نەخۆش بیت، گەر ئازارت هەبێت،
گەر ئەزموونی لەدەست دان بکەیت.
گەشە دەکەیت گەر لە بارودۆخەکان ڕانەکەیت بەڵکو ئازارەکە بچێژیت و قەبوڵی بکەیت، وەك سزا و نەفرەت نا، بەڵکو وەکو دیاریەکی تایبەت سەیری ئەم ئازارە بکەیت وەک ئەوەی کە بۆ مەبەستێکی زۆر گرنگ پێتیان دابێت.

"ئیلیزابێس ك. ڕۆس"

قوتیان دەدات

هەمیشە و هەمیشە

بارودۆخی نەخوازراو و خراپ بوونی هەیە.

بەڵام شتێکی سەرسوڕهێنەر هەیە:

هەمیشە و بۆ هەمیشە، ڕووناکی تاریکی هەڵدەلوشێت.

مۆمێك تاریکی قوتدەدات، بەڵام ئەوە بزانە کە هەرگیز تاریکی ناتوانێت ڕووناکی هەڵبلوشێت.

"جۆدی پیکەڵت"

بومەلەرزە

ئێستا، هەرکاتێك کە کەسێکی زۆر بەهێز دەبینم،

حەزدەکەم بزانم کە ئەم کەسە،

چەندە تاریکی چیرۆکی ژیانی داگیرکردووە؟

چونکە دەزانم کە چیا دروست نابێت،

بەبێ بوونی بومەلەرزە!

"کاسرین ماککنێت"

شەو نەبێ

ئەستێرە مەستوورن،

بەکەم مەڕوانە شەو!

هاوار بکە

کاتێ کە بچوک بووم،
هەورەتریشقەکان زۆر ترسناك دەردەکەوتن.
وەك ئەوەی کە ئاسمانەکان تورەبن لێم.
بەڵام ئێستا کە گەورەبووم،
ئەم نەرەیەی هەورەکان هێمنم دەکەنەوە و هەست دەکەم ئازارم نایەڵن،
ئەمە ئاسوودەم دەکات کە بۆم دەردەکەوێت کە تەنانەت سروشتیش هەندێکجار پێویستی بە نەرە و هاوارکردنە.

"ن.ز.و"

دروستکراوه

دڵ
بۆ ئەوە
دروست کراوە
کە بشکێنرێ.

"ئۆسکار وایڵد"

فێرمان دەکەن

هەموو سەختی و جەنگەکانی ژیان شتێکمان فێردەکەن، تەنانەت ئەو جەنگانەشی کە دەیدۆڕێنین.
کاتێ کە گەورە دەبیت و پێدەگەیت، بۆت دەردەکەوێت کە تۆ درۆکانی خۆت پینەکردووە و بەرگریت لە درۆکانی خۆت کردووە، بۆت دەردەکەوێت کە خۆتت هەڵخەڵەتاندووە، یاخود بۆت دەردەکەوێت کە ئازارت بە کردەوە گەمژانەکانی خۆتەوە چەشتووە.
گەر تۆ جەنگاوەرێکی باش بیت لۆمە و سەرزەنشتی خۆت ناکەیت بۆ ئەم هەڵانەی کە کردووتن، بەڵکو تەنانەت ڕێگە دەدەیت کە ئەم هەڵانە دووبارەش ببنەوە!

"پاولۆ کۆیلۆ"

چێژ وەرگرە

ژیان دەتشکێنێ. وە بزانە کە هیچ کەسێک ناتوانێ پارێزگاریت لێ بکات کە نەشکێی. تەنانەت گەر بە تەنهاییش بژیت، تەنهایی بە تاسە و پەرۆشییەکەییەوە دەتشکێنێ .
بۆیە تۆ بۆ ئەمە لەم جیهانەیت کە ئەشق بچێژیت، کە هەستەکانت کارا بکەیت. تۆ بۆ ئەوە لێرەیت کە سەرکەشی بە دڵی خۆتەوە بکەیت .بۆ ئەوە لێرەیت کە ورد بیت .
بۆیە هەر کاتێک کە تۆیان شکاند، کە خیانەتیان لێ کردی، کە جیانهێشتی، کە ئازاریان دایت، یان کە مردن بە لاتدا تێپەڕی، لەم ساتەدا ڕێگە بە خۆت بدە کە لەژێر دار سێوێکەوە ڕابکشێ و گوێ لە بەربوونەوەی سێوەکان بگرە کە بەهۆی ئەوەی زۆر شیرین بوون چیتر بەدارەکەوە نامێننەوە و چێژ لە دەنگی کەوتنەخوارەوەیان وەربگرە، وە تا دەتوانی سێوەکان بخۆ و چێژ لە تامە شیرنەکەیان وەربگرە.

"لۆیسێ ئێردریچ"

دەبێ ئازار ببینیت

گەر دەتەوێت بە گەورەی خۆشەویستی بکەیت،

دەبێ بە گەورەیی تووشی ئازار ببیت.

گەر ڕووناکیەکی زۆرت هەیە،

ئەوە ڕەنگە لەبەر ئەمەبێت کە بە ڕێژەی هەمان بڕ تاریکیت بەدەست هێناوە.

"سارا مکلاچلان"

لەسەر مێزەکە دابنیشە

میهرەبانبوون بە ئازارە.

کاتێك هەست بەوە دەکەیت کە بە هەموو شتێکەوە پەیوەستیت و پەیوەندیت هەیە، ئەمە وا دەکات کە هەست بەوە بکەیت کە تۆ بەرپرسیاری لە هەموو ئەو شتانەی کە پەیوەندیت پێیانەوە هەیە.

چارەنووست پەیوەست دەبێت بە چارەنووسی خەڵکی لەبەر ئەوەی پەیوەندیت لەگەڵیان هەیە.

لەمەوە تۆ یان دەبێ فێری ئەوەبیت کە هەموو جیهان هەڵگریت بە شانەکات، یان ئەوەی کە ئەمە ورد و خاشت بکات.

تۆ دەبێ هێندە بەهێز بیت کە هەموو گەردوونت خۆشبوێت،

وە لە هەمانکاتدا

هێندەش بەجورئەت بیت

کە لەسەر مێزە ترسناکەکەی ژیان بە خراپترین شێوەیەوە دووبارە دابنیشیتەوە.

"ئەندریو بۆید"

ئاساییە کە وردیت

تۆ ورد بوویت،

وە ئەمە شتێکی ئاساییە کە ئێستا ورد و شکاو بیت.

ناتوانیت کە چارەی خۆت بکەیت،

ئەمەش شتێکی ئاساییە.

بەڵام دەبێ ئەوە بزانی کە ئەم هەستە بۆ هەمیشە نیە و ڕۆژێك دێت نامێنێ.

پێویستە ئەوە بزانیت کە تەنها لەبەر ئەوەی کە ئازار دەچێژی، مانای ئەوە نیە کە تۆ ناتوانیت دووبارە هەڵسیتەوە، مانای ئەوە نیە کە تۆ لاوازیت.

"ماریسا دۆنێلی"

بیرت بێت

هەمیشە ئەوەت لەبیر بێت کە چەندە لە هەوڵی مانەوە و کێشمەکێشدا بوویت.

بیرت بێت کە پێشتر هەموو ژیانت بەسەریەکدا خەراپ بوو.

چەندین جار وات بەسەر هاتووە و کەچی ژیان هەر بەردەوام بووە لە ڕۆیشتن سەرەڕای ئەوەی کە تۆ تێکشکابوویت.

دوای ئەوەی کە وات بیردەکردەوە کە هەرگیز ناتوانیت باش ببیت و هەڵسیتەوە سەر ئەرزەکە، بەڵام تۆ هەڵسایتەوە و بەردەوام بوویت و ئەمەشت تێپەڕاند.

گەر تۆ دونیا بەسەریەکدا تێکشکاوەکەی خۆتت تێپەڕاندووە و دووبارە و دووبارە سەرکەوتوویت بەسەریدا، وە تا ئێستا لێرەیت و بە پێوە وەستاویت، برینداریت و هەست بە شکان دەکەیت بەڵام هێشتا بە پێوەیت،

دەی کەواتە پێویستە شانازی بەخۆتەوە بکەیت،

چونکە ئەمە شتێکی کەم نیە

کە دوای ئەم هەموو شکانە هەر بە پێوە بمێنیتەوە!

"نیکیتا گیل"

فێرت دەکەن

قسە لەگەڵ دڵشکاوەکان بکە،
ئەوان فێرت دەکەن کە ڕاستی چییە،
وە پێت دەڵێن کە تەنهایی چۆنە و چۆن بە تەنهایی بژیت.
فێرت دەکەن
کە چۆن کۆتایی پێبهێنی و
وە چۆن
لە سەرەتای سەرەتاوە دەستپێبکەیتەوە.

"ساهیل ڤێرما"

شەو

نەبێ

ئەستێرە

مەستوورن،

بەکەم

مەڕوانە

شەو!

بریندارترینن

باشترین کەسەکان، کە هەستیان بەلای جوانیدا هەیە، کە جورئەتی کردنی موجازەفە و سەرکەشیان هەیە، کە مەبدەئی ڕاست گوتنیان هەیە، کە توانا و ئامادەیی قوربانیان هەیە.

بەشێوەیەکی زۆر سەیر دەبینی کە ئەم جۆرە کەسانە، بە شێوەیەکی زۆر، بریندار کراون، زیاتر لە هەموو خەڵکی تر تێکشکێنراون.

"ئێرنست هێمنگوای"

ڕووبەڕووبوونەوە

ئەو کەسەی کە جورئەتی دەرەکی هەیە،

جورئەتی ئەوەی هەیە و ئامادەیی ئەوەی تێدایە کە بمرێت.

ئەمما ئەو کەسەی کە جورئەتی ناوەکی هەیە،

ئەو ئامادەیە کە ڕووبەڕووی ژیان ببێتەوە و بژیت.

"لاو تزو"

تیشکی ئێکس

وشەکان دەبن بە تیشکی ئێکس گەر بتوانی بە جوانی بەکاریان بهێنی، ئەو وشانە دەتوانن بچنە ناو هەموو شوێنێکەوە.

کە ئەو وشانە دەخوێنیتەوە، هەست دەکەیت کە وشەکان پێتدا دەچنە ناوەوە و دەتسمن.

"ئەڵدۆس هاکسلی"

کاتم نیە

لێم تێبگە
من وەکو ئەم جیهانە ئاساییە نیم،
من شێتییەتی خۆمم هەیە،
لە جیهانێکی ترەوە دەژیم و لە شتەکان دەڕوانم،
هیچ کاتم نیە بۆ ئەو شتانەی کە ڕۆحیەتیان تێدا نیە.

"چارڵز بۆکۆڤسکی"

ساتێک دێت

هەموو کەسێك، لە یەکێك لە ساتەکانی ژیانیدا،
لە ناوەڕاستی شەودا لە جێگەکەی بەخەبەر دێت و
هەستی ئەوەی بۆ دروست دەبێت کە لە تەواوی دونیادا ئەم
کەسێکی تەنهایە،
هەستی ئەوەی بۆ دروست دەبێت کە هیچ کەس نیە لە ئێستادا
ئەوی خۆش بوێت و وە کەس نابێت لە داهاتوودا ئەوی
خۆشبوێت.
وە بەمەش لەمەودوا هەرگیز خەوێکی ئاسوودەی نابێت و
تەواوی ژیانی بە ماندوویێتی و خەواڵوویەوە، بەهیوایەکی
نائومێدانەوە، بەدەوروبەری ساردبوو لە ئەشقدا دەسوڕێتەوە بۆ
ئەوەی کە بارودۆخەکەی بەرەوباشی بڕوات،

بەڵام لە ناو دڵیدا گومانی ئەوەشی هەیە ژیانی باشتر ببێت و
دەزانێ کە ئەو هەمیشە ئاوا دەمێنێتەوە و کەس ئەوی
خۆشناوێت.
باشترین کار لە بارودۆخی ئاوادا،
ئەوەیە
کە کەسێکی تر بەخەبەر بهێنی،
بۆ ئەوەی
ئەوانیش
وەکو تۆ هەمان ئەو هەستە بچێژن.

"لیمۆنی سنیکێت"

نازانم بەهەشت چۆنە

من بە تەواوی لەوە دڵنیا نیم کە بەهەشت شێوەکەی چۆنە،
بەڵام ئەوە دەزانم
کە ئەو کاتەی دەمرین و کاتی ئەوە دێت کە خودا حوکممان
لەسەر بدات، ئەو پرسیاری ئەوە ناکات
کە "چەندە شتی چاکت کردووە لە ژیانتدا؟"،
بەڵکو لەجیاتی ئەوە دەپرسێ،
"چەندە ئەشقت خستە ناو ئەو شتانەی کە کردتن؟"

"دایکە ترێسا"

سکوت

شتێکی زۆر ترسێنەرە کە هیچ دەنگێک نایەت لە کاتی شکانی دڵی مرۆڤدا .کە پێکدادانی سەیارە ڕوودەدات بە دەنگێکی گەورە کۆتایی دێت، کە بەردەبیتەوە دەنگی کەوتنت گوێ لێدەبێ، تەنانەت لە کاتی شکانی نووکی قەڵەم بەسەر کاغەزەکەدا تۆ گوێت لە دەنگێکە. بەڵام دەنگی شکانی دڵی مرۆڤ هیچ دەنگی نیە. وەک ئەوەی هیچ کەسێک، تەنانەت گەردونیش ناتوانێت دەنگێک بۆ ئەم وێرانبوونە دروست بکات .
وەک ئەوەی کە سکوت تاکە شت بێت بۆ شکۆدان بە دەنگی شکانی دڵی مرۆڤ.

"نیکیتا گیل"

پێتوایە

تۆ پێتوایە کە ئازار و دڵشکانی تۆ لە جیهاندا وێنەی نەبووە و نیە، بەڵام دواتر کتێبێک دەخوێنیتەوە و تێدەگەیت هەر ئەو شتەی کە بە زۆرترین شێوە ئەشکەنجەت پێیەوە بینیوە، بریتی بووە لە خاڵی هاوبەش و بنەڕەتیترین ئەو شتەی کە تۆی بەتەواوی ئەو کەسە مەزنانە بەستۆتەوە کە دەژین و لە پێشتردا ژیاون.

"جەمیس باڵدوین"

دەترسێن

لە هەمووی زیاتر لە
خەڵکی لە خۆیان ، لە هەقیقەتی خۆیان، لە هەمووی زیاتر لە
هەستەکانی خۆیان دەترسێن.
خەڵکی باسی گەورەیی ئەشق دەکەن، بەڵام ئەم قسەیە بێ
مانایە. ئەشق بە ئازارە. هەستەکان مرۆڤ دەشێوێنن. خەڵکی وا
فێر دەکرێن کە ئازار شتێکی خراپە و مەترسیدارە.
باشە چۆن دەتوانن مامەڵە لەگەڵ ئەشق بکەن گەر بترسن لە
هەست؟ ئازار بۆ ئەوەیە کە بەئاگامان بێنێـەوە و بەخەبەرمان
بێنێ.
خەڵك هەوڵدەدەن کە ئازارەکانیان بشارنەوە، بەڵام ئەمە هەڵەیە.
ئازار بۆ ئەوەیە کە هەڵی بگری، لەکاتی هەڵگرتنیدایە کە هەست
بە بەهێزی دەکەیت.
بابەتەکە هەمووی پەیوەستە بەوەی کە چۆن هەڵی دەگریت،
ئەمە هەموو خاڵە گرینگەکەیە.

ئازار بریتیە لە هەست، هەستەکانیشت بەشێکن لە تۆ، بەشێکن لە هەقیقەتی تۆ. گەر تۆ شەرم دەکەیت لە هەستەکانت، گەر شەرم دەکەیت لە ئازارەکەت و دەیشاریتەوە، ئەوکاتە ئەمە وەك ئەوە وایە کە تۆ ڕێگە بە خەڵك دەدەیت کە هەقیقەتی تۆ تێکبشکێنێ و سوکایەتیت پێ بکات.

تۆ دەبێ بێیتە دەنگ بۆ ئەوەی کە تۆ مافی ئەوەت هەیە کە هەست بە ئازار بکەیت.

"جیم مۆریسۆن"

فێڵت لێ دەکەن

ژیان بریتیە لە ئازار لە بەرزترین پلەدا.
هەرکەس لەم پێناسەیە زیاتر شتێکی تری گوت،
دیارە شتێکت پێ دەفرۆشێ.

"ویلیان گۆڵدمان"

چاپتەری ژیان

ناتوانیت چاپتەرێکی ژیان وەلا بنێیت، ژیان ئاوا ناڕوات بەڕێوە. تۆ دەبێ دێڕ بە دێڕی خەتەکانی ژیان بخوێنیتەوە، هەموو کاراکتەرەکان ببینیت.
ڕەنگە چێژ لە هەمووی نەبینیت، هەندێکی جەهەننەمە، هەندێك بەشی ژیان وات لێ دەکات کە بۆ چەند هەفتەیەك بگریت. لە درێژەی کتێبی ژیاندا چەندین شت دەخوێنیتەوە کە ناتەوێ بیانخوێنیتەوە، ڕووبەڕووی چەندین حاڵەت دەبیتەوە کە ناتەوێ کۆتایی پەڕەکە ببینیت بزانیت کە چی ڕوودەدات. بەڵام تۆ دەبێ بەردەوام بیت لە خوێندنەوە. چیرۆکەکان وا دەکەن کە ژیان بەردەوام بێت. تۆش چیرۆکەکەی خۆت بژی، مەهێڵە لەدەستی بدەیت و لەدەستت بچێت.
"کۆرتنی پێپرنێڵ"

خەم

قوڵیت پێ دەبەخشێ.

شادی بەرزیت پێ دەدات.

خەم ڕەگت پێ دەبەخشێ.

شادی

لقت پێ دەدات.

پەنجەرەی دووەم

گۆشەنیگا

بەرپرس نیم کە ئەم بەشە گۆشەنیگات بگۆڕێت!

سەیرن

ئەم خەڵکە زۆر سەیرن.
هەمیشە کۆکن لەسەر شتی ناگرنگ و بێ سوود.
بەڵام لەسەر شتی گرنگ
بۆ نمونە وەك (بەفیڕۆدانی ژیانی خۆیان)
هیچ بەلایانەوە گرینگ نیە و گوێشی پێ نادەن،
زۆر بە زەحمەت یەکێ دەبینیتەوە کە ئەم کێشەیە ببینێ و گرینگی پێ بدات.

"بۆکۆڤسکی"

له چاوی ئەوانەوە

خۆت له چاوی ئەوانەوه ببینه که تۆیان خۆشدەوێت.

چونکه ئەوان هەموو ئەو شته باشانه دەبینن له تۆدا که خۆت ناتوانیت بیببینیت.

ئەوان باشترینی تۆ دەبینن لەو کاتانەی که تۆ خراپترینی خۆتت دێته پێش چاو.

ئەوان تۆ هەڵدەگرنەوه تەنانەت پێش ئەوەی که بکەویته سەر ئەرزەکە.

ئەوان به هەموو شێوەیەك تۆ به شایەنی خۆشبەختی و ئەشق و شادی دەبینن لەکاتێکدا که ڕەنگه تۆ خۆت به شایەنی هیچ یەکێك لەمانه نەبینی.

فێربە کە گرینگی بەو کەسانە بدە کە گرینگیت پێدەدەن، نەك ئەو کەسانەی کە تەنانەت نازانن کە تۆ کێیت و بە لاڕێتدا دەبەن.

"نەجوە زێبیەن"

هیچ بیرۆکەیەکیان نیە

هەموو ئەو بیرۆکە و بیرکردنەوانەت سەبارەت بە (خۆت)

وەرگیراون،

لەو کەسانەت وەرگرتوون

کە هیچ بیرۆکەیەکیان نیە لەسەر ئەوەی کە خۆیان کێن.

"ئۆشۆ"

ژیان دەکەیت؟

گەر خەمۆکیت هەیە،
ئەوە لەبەر ئەوەیە کە لە ڕابردوودا دەژیت.
گەر نیگەرانیت،
ئەمە لەبەر ئەوەیە کە لە داهاتوودا دەژیت.
گەر لە ئارامیدایت،
ئەوە لەبەر ئەوەیە کە لە ئێستادا ژیان دەکەیت.

"لاو تزو"

ژیان

توانای داهێنەرانە واتە ئاشقبوونی ژیان.

تۆ تەنها لەو کاتەدا دەتوانی داهێنەر بیت کە ژیانت بە پێی پێویست خۆشبوێت بۆ ئەوەی گرینگی پێ بدەیت و جوانتری بکەیت. بۆ ئەوەی کەمێك میوزیکی تر، هۆنراوەی تر، سەمای تری بدەیتێ و بۆی زیاد بکەیت.

"ئۆشۆ"

جیاوازی دەکەیت

وە تۆ دوای ماوەیەك بە جوانی جیاوازی دەکەیت لە نێوان گرتنی دەستێك و زنجیرکردنی ڕۆحێکەوە.

ئەوەت بۆ دەردەکەوێت کە ئەشق مانای خۆ لارکردنەوە و هاوبەشی مانای بوونی ئاساییش نیە.

دەست بە تێگەیشتن لەوە دەکەیت کە ماچ مارەبڕین نیە و دیاریەکان بەڵێن نین.

وە وەکو کەسێکی شاد و پێگەیشتوو نەك وەك منداڵێکی خەمبار، بە سەربەرزی و چاوێکی کراوەوە دەست بە داننان بە شکستی خۆتدا دەنێیت.

وە فێری ئەوە دەبیت کە هەر ئەمڕۆ هەموو ڕێگەیەك دروست بکەیت چونکە هیچ گرێنتیەك نیە بۆ پلانەکانی بەیانی.

دوای کەمێك تەنانەت لەوەش تێدەگەیت کە بۆ ماوەیەکی زۆر وەستان لەبەردەم درەوشانەوەی خۆر دەتسوتێنێ.

دەی بێ ئەوەی چاوەڕێی ئەوە بیت کە یەکێك گوڵت بۆ بهێنێت، خۆت باخچەی خۆت گوڵڕێژ بکە و ڕۆحی خۆت ڕەنگین بکە.

وە فێردەبیت کە تۆ هەر بە ڕاستی دەتوانیت چێژ وەربگریت و ئارامبیت ... فێردەبیت کە هەر لە ڕاستیدا کەسێکی بەهێزیت، کە کەسێکیت نرخت هەیە.

"ڤێرۆنیکا ئـ. شۆفستۆڵ"

تەنهایی

با ئەمەت پێ بڵێم :
گەر کەسێکی تەنهات بینی، گرنگ نیە کە ئەوان چیت پێ
دەڵێن لەسەر ئەوەی کە بۆچی تەنهان، بزانە کە لەبەر ئەوە نیە
کە ئەوان حەز بە تەنهایی دەکەن، بەڵکو پێشتر زۆر هەوڵیانداوە
کە تێکەڵی ژیان ببن، بەڵام هەموو جارێک کە هەوڵیانداو
دووبارە و دووبارە خەڵک ئەوانانیان هیوابڕاوکردووە و دڵیان
شکاندوون .

"جۆدی پیکۆڵت"

بێدەسەڵات

تەنهاترین و بێدەسەڵاتترین ساتی مرۆڤ لە ژیانیدا، ئەو ساتەیە کە سەیر دەکات هەموو ژیانی ورد و خاش دەبێت، وە هەموو ئەوەی کە دەتوانێت بیکات، سەیرکردنی وردوخاشبوونەکەیە بە چاو نەتروکاندەوە.

" ف. سکۆت فیتزگیراڵد "

ڕێگای ئامادەکراو

تۆ دەبێ خۆت بڕۆیت و خۆت ڕێگاکە بە ڕۆیشتن پێیدا دروست بکەیت. تۆ هیچ ڕێگایەکی ئامادە و حازرکراو نادۆزیتەوە.

هێندە هەرزان و ئاسان نیە کە بە بنچینەی هەقیقەت بگەیت. تۆ دەبێ خۆت ڕێگاکە دروست بکەیت بە ڕۆیشتن پێیدا. ڕێگاکە حازرکراو نیە بۆت و چاوەڕێی تۆ نیە کە پێیدا تێپەڕبیت.

ئەمە ڕێك وەکو ئاسمان وایە:

باڵندەکان دەفڕن، بەڵام باڵندەکان کە دەفڕن هیچ شوێنپێیەك جێ ناهێڵن. وە تۆ ناتوانی بەدوای ئەوان بکەویت، ئەوان هیچ شوێنپێیەکیان نیە تا بەدوایاندا بڕۆیت.

"ئۆشۆ"

زیندوویت؟

پرسیارە ڕاست و دروستەکە

ئەوە نیە کە ئایا ژیان هەیە لە دوای مردن یان نا.

بەڵکو پرسیارە ڕاستەکە ئەوەیە

کە ئایا

تۆ زیندوویت پێش ئەوەی بمریت.

"ئۆشۆ"

ترس و ئەشق

دوو بنەمای سەرەکی هەیە بۆ هاندان: ترس و ئەشق.
کاتێ کە دەترسین، دادەکەوین لە ژیان.
بەڵام کاتێ لە ئەشقداین، بە ئەشقەوە خۆمان بەڕووی هەموو ئەو شتانەدا دەکەینەوە کە ژیان پێشکەشمانی دەکات،
بە هەیەجانەوە ئەو شتانە قەبوڵدەکەین کە دێنە سەر ڕێگەکەمان.

ئێمە پێویستە فێری ئەوە ببین کە سەرەتا خۆمانمان خۆشبوێت بە هەموو سەربڵندیەکان و ناتەواویەکانی خۆمانەوە.
گەر خۆمانمان خۆشنەوێت،
ناتوانیت کراوەبین بۆ ئەوەی بەتەواوی توانای ئەوە بەدەست بهێنین کە خەڵکانی ترمان خۆشبوێت،
ناتوانین کە بگەین بە بەرزترین توانای خۆمان.

گەشەکردن و هەموو هیوایەك بۆ دروستبوونی جیهانێکی باشتر، وەستاوە لەسەر بێترسی و دڵفراوانی ئەو کەسانەی کە باوەش بە ژیاندا دەکەن.

"جۆن لینۆن"

پەسەندبوون

لەبەر ئەوەی کە کەسێك باوەڕی بە خۆی هەیە، ئەو کەسە هەوڵی ئەوە نادات کە خەڵکی ڕازی بکات و باوەڕی پێ بهێنن.

لەبەر ئەوەی کە کەسێك ئاسوودەیە و خۆی قەبوڵە، لەبەر ئەمە پێویستی بەوە نیە کە داوا لە خەڵکی بکات و چاوەڕێی ئەوە بێت کە خەڵك قەبوڵی بکەن.

لەبەر ئەوەی کە کەسێك خۆی پەسەندە، هەموو گەردوون و جیهان ئەوی پەسەندە.

"لاو تزو"

هزرت

دڵت خۆی خۆی چاکدەکاتەوە .ئەوە هزرتە کە تۆ دەبێ نیگەران بیت بۆی. چونکە یادگاریەکانت لە هزردا گیر کردوون، ئەو پارچانەی یارەکەت کە ئازارت دەدەن و وەک پارچە شووشەیەکی شکاو دەتدڕن، لە هزرتدا هەڵگرتوون .

ئەوە هزرتە کە تا نیوەشەو نایەڵێت بخەویت، کە دەتگریێنێ، کە دووبارە و دووبارە وردت دەکات .

ئەوەی لەسەر تۆیە ئەوەیە کە باوەڕ بە هزرت بهێنی کە لەبیری بکات و بەردەوام بێت لە ژیان ..

چونکە دڵت خۆی دەزانێ کە چۆن خۆی سارێژ بکات.

"نیکیتا گیل "

ئازار

ئازار خەڵک دەگۆڕێ. هەموو کەس ئەمە دەزانێ و نهێنی نیە .
بەڵام ئەم ئازارە بە حیکمەتەوە لەگەڵت دەدوێ .کاتێ کە منداڵ
بوویت، ئەم ئازارە وای لێ دەکردیت کە دەست لە ئاگرەکە
نەدەیت بۆ ئەوەی کە دەستت نەسوتێت .کاتێ کە گەورە
دەبیت، ئەم ئاگرە دەبن بە مرۆڤەکان . ئەم ئازارەت فێری
ئەوەت دەکات کە ئاگادار بیت، بەڵام لە هەمان کاتدا فێری
ئەوەشت دەکات کە بەسۆز بیت لەگەڵ خەڵکی، فێرت دەکات
کە میهرەبان بیت لەگەڵ ئەو کەسانەی کە ئازار دەچێژن، وە
فێری ئەوەت دەکات کە چۆن بەهێز بیت لەساتی نەهامەتیدا .
ڕێگە بدە بە خۆت کە ئەم ئازارەی هەتە بەشێوەیەکی ئەرێنی و
جوان بتگۆڕێت.

" نیکیتا گیل "

هزرت هەیە

تۆ هزرت هەیە لە سەرتدا.

قاچت هەیە لە پێڵاوەکانتدا.

دەی دەتوانی بۆ هەرجێگەیەك بتەوێ بچیت.

تۆ خۆتی، دەزانی کە چی دەزانی، وە تەنها تۆ ئەو کەسەی کە دەتوانێت بڕیاربدات کە بۆ کوێ بڕوات.

"د.سویس"

چەندە مەزن بوویت

وە لە کۆتاییدا سێ شت هەن کە گرینگن:
یەکەم، چەندە خۆشەویستیت بەخشی.
دووەم، چەندە بە سۆزەوە ژیایت.
وە سێیەم، چەندە مەزنبوویت و توانیت ئەو شتانە پشتگوێ بخەیت کە هی تۆ نەبوون.

"بودا"

تەنهابوون

توانای خۆشویستن بریتیە لە توانای تەنهابوون.
ڕەنگە ئەمە پێچەوانە و ناکۆك بێتە بەرچاوت، بەڵام وانیە.
ئەمە ڕاستیەکی گەردوونیە: تەنها ئەو کەسانە توانای خۆشویستیان هەیە کە توانای ئەوەیان هەیە تەنیا بن. کە توانای بەخشینیان هەیە، توانای ئەوەیان هەیە کە بچنە ناو قوڵایی کەسێکی ترەوە بێ ئەوەی دەستیان لێ بدات، بێ ئەوەی پشت بە یەکێکی تر ببەستێ، بێ ئەوەی کەسی بەرامبەر کورتبکاتەوە بۆ شت، بێ ئەوەی کە ئاڵودەی کەسی بەرامبەر بێت.

"ئۆشۆ"

ببمەوە منداڵ

کە منداڵیت، بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ بڕیار دەدەیت بەبێ ئەوەی کە بیر لە ئەنجامەکەی بکەیتەوە.
تەنها بیر لەو شتە دەکەیتەوە کە لە کۆتاییدا بەدەستی دەهێنیت.

پێش ئەوەی کە هەنگاو بنێیت و خۆت فڕێ بدەیت، بیر لە کەوتن ناکەیتەوە، بەڵام بیر لەوە دەکەیتەوە کە ئەمە دەتگەیەنێتە کوێ.

هیچ گرینگی بەوە نادەیت کە کێ سەیرت دەکات، یاخود چۆن بیر لە تۆ دەکەنەوە.

پێش ئەوەی قسە بکەیت، هیچ گرینگی بەوە نادەیت کە کێ شتەکانت دەبیستێت جگە لەو کەسەی کە قسەی لەگەڵ دەکەیت.

نازانی که حوکمدان چییه. بڕیاری ڕاستەوخۆ دەدەیت لەسەر ئەو شتانەی که شادیەکی دەمەودەست دەدەن پێت و بە هەموو شێوەیەك دوور دەکەویتەوە لەو شتانەی که دەبنە هۆی ستریس.

من دەمەوێت ببمەوە مناڵ.

دەمەوێ خۆم فڕێبدەم و دووبارە باز بدەم و بۆ ملیۆنان جار بکەوم. نامەوێ گرینگی بە بیرکردنەوەی هیچ کەسێك بدەم و دەمەوێ دڵخۆشبم بە بڕیارەکانمەوە. من دەمەوێ ببمەوە مناڵ.

ئەزیزەکەم من، تکایە ڕێگەم بدە دووبارە ببەمەوە بە منال .

"نەجوە زێبیەن"

شاعیر مەبە، ببە بە شیعر

کە دەڵێم چالاک و داهێنەر بە، مەبەستم ئەوە نیە کە بڕۆن و هەمووتان ببن بە نیگارکێش و شاعیری مەزن.

بەڵکو

بە سادەییەکەی مەبەستم ئەوەیە کە لێبگەڕێن هەموو ژیانتان ببێت بە نیگار، کە ژیانتان بێت بە خودی شعر.

"ئۆشۆ"

بلیمەت

هەموو کەسێك دەتوانێ سەیری کچێکی جوان بکات و جوانی ببینێ. بەڵام هونەرمەند دەتوانێ سەیری ئەم کچە جوانە بکات و ئەوەی تێدا ببینێ کە دەبێتە چ ژنێکی پیر لە داهاتوودا.

هونەرمەندێکی لەوە باشتر دەتوانێ سەیری ژنێکی پیر بکات و ئەو کچە ناسکۆڵەیەی تێدا ببینێ کە وەختی خۆی وا بووە.

بەڵام هونەرمەندی مەزن، هونەرمەندی لێهاتوو، دەتوانێ سەیری ژنێکی پیر بکات، وە نیگاری ئەم ژنە بکێشێت هەر وەکو چۆن کە خۆی وایە، وە لەم نیگارەیدا وا لە بینەری نیگارەکە بکات کە ئەو کچە گەنجە ببینێت لەم ژنە پیرەدا.

وە لەمەش زیاتر، وات لێبکات کە هەست بکەیت کە ئەم کچە خۆشەویستە هێشتا دەژی، کە ئەم ژنە پیر و ناشیرین نیە، بەڵکو کچێکە لە جەستە شێواوەکەیدا زیندانی کراوە.

ئەم هونەرمەندە، لە سەیرکردنی ئەم نیگارەدا وات لێبکات هەست بە ئارامی و تراژیدیایەکی نەبڕاوە بکەیت لەو ژنەدا وەك ئەوەی کە ئەو ژنە هەرگیز گەورە نەبووبێت و دڵی هەر بە هەژدە ساڵی مابێتەوە لە ناو ئەو جەستەیە پیرەیدا.

"ڕۆبەرت هاینلن"

بینین

ئەوەی ئێمە دەیبینین، بە شێوەیەکی سەرەکی پشت دەبەستێت بەوەی کە ئێمە بەدوای چیەوەین... لە هەمان شوێندا، جوتیار کە سەیری زەویەکە دەکات، دانەوێڵە دەبینێت، بەڵام کە زەویناس سەیری هەمان زەوی دەکات پاشماوە بەبەردبووەکان دەبینێت، ڕووەکناس گوڵەکان دەبینێت، نیگارکێش ڕەنگە جیاوازەکان دەبینێت، وەرزشەوان شوێنەکە دەبینێت بۆ یاریکردن.

دەی ئێمە ڕەنگە هەمووومان سەیری هەمان شوێن بکەین، بەڵام ئەمە مانای ئەوە نیە کە ئێمە هەمان ئەو شتە دەبینین کە یەکێکی تر دەیبینێت.

"جۆن لوبۆك"

داوای لێبوردن

داوای لێبوردن لە خۆم دەکەم
لەبەر ئەوەی کە بەبەردەوامی خۆمم نوقم کردووە لە ترس و دڵەڕاوکێدا .
داوای لیبووردن لەخۆم دەکەم لەبەر ئەوەی کە بۆ چەندان ساڵ ڕێگەم بە خۆمداوە کە خۆم تێکبشکێنم .
لە ناو ناخمدا کەسێک بوونی هەیە کە ئیتر شایەنی ئەوەیە بە بەسۆزی و میهرەبانی مامەڵەی لەگەڵ بکەم.

"بریانا پاستۆر"

خەتەرناكە

ژیری خەتەرناكە. ژیری واتە تۆ خۆت دەست بە بیركردنەوە بۆ خۆت دەكەیت. تۆ خۆت دەست بە گەڕان و بەدواداچوون دەكەیت بۆ خۆت.

خەتەرناكە چونكە تۆ باوەڕ بە نووسراوەكان ناكەیت، تۆ تەنها باوەڕ بە ئەزموونكردنی خۆت دەكەیت.

"ئۆشۆ"

پێچەوانە

شتە پێچەوانەکەی ئەشق، ڕق نیە،
بەڵکو بریتیە لە گوێپێنەدان و کەمتەرخەمی.
شتە پێچەوانەکەی جوانی، ناشیرینی نیە،
بەڵکو بریتیە لە گوێپێنەدان و کەمتەرخەمی.
شتە پێچەوانەکەی باوەڕ، کفر نیە،
بەڵکو بریتیە لە گوێپێنەدان و کەمتەرخەمی.
وە شتە پێچەوانەکەی مردن، ژیان نیە،
بەڵکو بریتیە لە گوێپێنەدان و کەمتەرخەمی.

"ئێلی ویزڵ"

گومان

گومان بکە، گومانکردن تاوان نیە، گومان نیشانەی ژیری تۆیە.

تۆ بەرپرس نیت لەسەر هیچ نەتەوەیەك، لەسەر هیچ کڵێسایەك، لەسەر هیچ خودایەك.

تۆ تەنها لەسەر یەك شت بەرپرسیت، ئەوەش ئەوەیە کە خۆت بناسیت.

وە موعجیزەکە ئەوەیە کە گەر تۆ بتوانیت ئەم بەرپرسیاریەتیە هەڵبگریت کە خۆت بناسیت، ئەوکاتە دەتوانیت زۆرێك لە بەرپرسیارەتیەکانی تر هەڵبگریت تەنانەت بێ ئەوەی زۆریش ماندوو ببیت پێیانەوە.

لەو ساتەی کە بە خۆت دەگەیت و خۆت دەناسیت، شۆڕشێك لە بینین و گۆشەنیگاتدا ڕوودەدات. هەموو ئەو تێڕوانین و

بینینانەت سەبارەت بە ژیان بە شێوەیەکی زۆر بنەڕەتی و شۆرشگێڕانە دەگۆڕێت.

لەو ساتەدا هەست بە بەرپرسیارەتی نوێ دەکەیت، ئەو بەرپرسیاریەتیە نا کە دەبێ شتێك بکەیت، کە ئەرکێکت هەیە، بەڵکو ئەو بەرپرسیاریەتیەت بۆ دروست دەبێت کە وەکو خۆشی و چێژێك دەیکەیت.

"ئۆشۆ"

ڕاهێنانی چاو

فێربوونی بینین، واتە فێرکردنی چاو و ڕاهێنانی لەسەر هێمنی، لەسەر ئارامی، وە ڕێگە پێدان بە شتەکان بۆ ئەوەی بێنە بەردەمت و بیانبینی، فێربوونی بینین واتە پەیاکردنی خووی نزیکبوونەوە و تێگەیشتن لە تەواوی ڕووە جیاوازەکانی حاڵەت و کێشەکە.

ئەمە یەکەم هەنگاوی فێرکردنە بۆ زرنگبوون و ڕووناکبیری.

"نیچە"

دوو ڕێگە

تەنها دوو ڕێگە هەیە بۆ ئەوەی سەیری ژیان بکەیت،
یەکەم ئەوەی کە هیچ شتێك موعجیزە نیە،
دووەم ئەوەیە
کە هەموو شتێك
موعجیزەیە.

"ئەنشتاین"

خۆکوژی سایکۆلۆژی

ئارەزووی قوڵ هەیە لەناو هەموو کەسێك بۆ ئەوەی خۆکوژی بکات لەبەر هۆکاری زۆر سادە، کە ژیان زۆر بێ مانا دەردەکەوێ.

خەڵکی بەردەوام دەبن لە ژیان لەبەر ئەوە نا کە ژیانیان خۆش دەوێت، بەڵکو تەنها لەبەر ئەوەیە کە بەردەوام دەبن لە ژیان، چونکە لە خۆکوشتن دەترسن.

ویستی خۆکوژیان هەیە و لە زۆر جاریشدا ئەمە دەکەن. بۆ نمونو قەشە و ڕاهیبە خۆکوژی سایکۆلۆژیان کردووە، ئەمەش بەوەی کە دەستبەرداری ژیان بوون.

وە ئەم مرۆڤە خۆکوژانە بۆ چەندین سەدە دەستیان گرتووە بەسەر مرۆڤایەتیدا.

ئەوان هەموو شتێکی جوانیان بە نەفرین کردووە. ئەوان ستایشی شتێکی خەیاڵی دەکەن و ڕاستەقینەشیان بەر نەفرین داوە.

ڕاستەقینەکە بەر نەفرین دراوە و خەیاڵیەکەش پیرۆزکراوە.

هەموو هەوڵی من ئەوەیە کە یارمەتیت بدەم کەوا ببینی ڕاستەقینە پیرۆزە، کە جیهان پیرۆزە، کە ئەم ژیانەی کە تێیداین پیرۆزە.

بەڵام یەکەم شت کە دەبێ قسەی لەسەر بکەین بریتیە لەو شێوەیەی کە پێی سەیری شتەکان دەکەین.

تۆ ناتوانیت ڕووناکی لە هیچ شوێنێکی دەرەوە ببینی هەتاوەکو تۆ دەست نەکەیت بە هەستکردن بە سەرچاوەی ڕووناکی لەناوەوەی خۆتدا.

یەکەم جار دەبێ ئەم شتە لەناو وجود و بوونی خۆتدا ئەزموونی بکەیت، دواتر لە دەرەوەدا دەیبینی.

کە ئەمەت لە ناوخۆتدا ئەزموون کرد، بەمە هەموو گەردوون پڕ دەبێ لە ڕووناکی، پڕ لە شادی، پڕ لە مانا و شعر، کە هەموو

ساتێك هەست بە سوپاسگوزاری خودایی دەکەیت لەوەی خودا ئەم هەموو شتەی بەخشیوە، بەوەی کە ئەو هەمیشە بەبەردەوامی دەبەخشێت.

سەرەتاییترین شت ئەوەیە کە چەقی خودی خۆت بدۆزیتەوە. کاتێ دۆزیتەوە، کاتێ خۆتت شوشت لەبەر ڕووناکی خۆتدا، ئیتر بینین و گۆشەنیگات دەگۆڕێت، گۆشەنیگایەکی جیاوازت دەبێت، وە هەموو ژیان دەبێتە زێڕ. کە ئەمە ڕوویدا، تەنانەت تۆز و خۆڵیش لەلات پیرۆز دەبێت. ژیان پڕ بەها دەبێت، ئەوەندە بێشوومار بەبەها دەبێت کە هەست بە پێزانین و سوپاسگوزاریەکی مەزن دەکەیت بەرامبەر بە گەردوون و بوون.

ئیتر لەم چرکەیەیە کە ئەم سوپاسگوزاریە و هەموو شتێکت دەبێت بە نوێژ.

هەموو نوێژەکانی پێش ئەم ساتە بەتاڵن.

"ئۆشۆ"

بێ ئەوەی کە چاوەڕێی ئەوە بیت
کە یەکێك گوڵت بۆ بهێنێت،
خۆت باخچەی خۆت

گوڵڕێژ بکە

پەنجەرەی سێیەم

چێژی سەرکەشی

بەرپرس نیم کە دوای خوێندنەوەی ئەم بەشە سەرکەشی بە ژیانی خۆتەوە بکەیت!

مۆسیقاکە دەبیستی؟

وە ئەوانەی کە سەما دەکەن
بە شێت سەیردەکرێن
لەلایەن ئەو کەسانەی
کە مۆسیقاکە نابیستن!

"نیچە"

تۆڵەکردنەوە

گەورەترین تۆڵەکردنەوە،

ئەوەیە

کە زۆر بەبەهێزی سەرکەوتووبیت!

"فڕانك سیناترا"

تۆ سڕبوویت؟!

بەم شێوەیە دەژیت، لە پەناگەیەك، وەك قوتویەكی ئامادەكراو لەم دوونیایەیت.

وە وا بیردەكەیتەوە و باوەڕت وایە كە تۆ دەژیت.

دواتر تۆ كتێبێك دەخوێنیتەوە، یاخود گەشتێك دەكەیت، بەمەش بۆت دەركەوێت كە تۆ ناژیت و نەژیاویت، بەڵكو تۆ لە حاڵەتی سڕبووندا بوویت تا ئەو كاتە.

نیشانەكانی ژیانێكی سڕبوو زۆر بە ئاشكرا دیارن:

یەكەم، شلۆقی و بێ ئارامی. نیشانەی دووەم نەبوونی چێژە (كە لەو ساتەدا دەردەكەوێت كە سڕبوونەكە خەتەرناكە و نزیكە بۆ بوونە هۆی مردن). ئەمە هەموو بابەتەكەیە.

سڕبوون وەكو نەخۆشیەكی بێ زیان و بێ ئازار دەردەكەوێت. مرۆڤێكی بێزار و جاڕس، بێتاقەت و وەڕەس، مردوو، ملیۆن خەڵك ئاوا دەژین (یاخوود ئاوا دەمرن) بەبێ ئەوەی بەمە بزانن.

لە ئۆفیسەکانیان کار دەکەن، سەیارە لێدەخوڕن، دەچنە سەیران لەگەڵ خێزانەکانیان، منداڵەکانیان بەخێودەکەن بەم شێوەیە.

تا ئەوەی کە ڕۆژێك شۆکێك لێیان دەدات، کتێبێك، کەسێك، میوزیکێك، ئەوان بە ئاگا دەهێنێتەوە و لە مردن ڕزگاریان دەکات.

هەندێکیش هەرگیز بە ئاگا ناهێنەوە لەم سڕبوونە.

"ئەنایس نین"

زۆر جوانە!

هەبوونی عەیبە شتێکی زۆر جوانە.
شێتی بلیمەتیە.
وە زۆر باشترە کە لە چاوی خەڵك پێکەنیناوی و جێگەی شۆخیکردن بیت نەك کەسێکی بێتام و وەڕەسکەر.

"مارلین مۆنرۆ"

له دەستی مەدە

گەر کەسێکت بینی کە سەرەڕای ئەوەی کە تۆ زۆر سەختیی بۆ مامەڵەکردن بەڵام ئەو بە هەموو شێوەیەک هەوڵدەدات کە لەگەڵ تۆ بێت، کەواتە ئەم کەسە بهێڵەوە لە ژیانتدا.
مەهێڵە کە لەدەستی بدەیت، بە هەموو شێوەیەک و بەهەر نرخێک بێت بیهێڵەوە لە ژیانتدا، چونکە دۆزینەوەی مرۆڤێکی وا کە سەرەڕای تاریکیەکانت لەگەڵت بێت ئاسان نیە و دەگمەنە کە بیبینیت .

"میدنایت سۆتس"

ترسناكە

بوون بە خودی ڕاستەقینەی مرۆڤ ترسناکە،
ترسناکە بۆ کڵێساکان،
ترسناکە بۆ دەسەڵات،
ترسناکە بۆ خەڵکی کۆمەڵ و گروپ،
ترسناکە بۆ کلتور و نەریت،
چونکە گەر کەسێك بە تەواوەتی خودی ڕاستەقینەی خۆی
ناسی،
دەبێتە تاك.

"ئۆشۆ"

به هەموو شێوەیەک

بە هەموو شێوەیەکیەوە ئەزموونی ژیان بکە، باش-خراپ، تاڵ-شیرین، تاریك-ڕوناك، هاوین-زستان.

ئەزموونی هەموو دوانە و دژەکان بکە.

مەترسە لە ئەزموونکردن، چونکە هەتا ئەزموونی زیاترت هەبێت لەسەر ئەمانە، پێگەیشتووتر دەبیت.

"ئۆشۆ"

مانا

ڕۆژێک دێت، کە هەموو شتێک مانا پەیدا دەکات. تێدەگەیت کە تۆ بۆچی هەر دەبوایە شکست بخۆیت، کە بۆچی هەر دەبوایە بگریت، کە بشکێیت، کە ون بیت .
ڕۆژێک دێ کە تۆ هەموو ئەمانەت بۆ ڕووندەبێتەوە، وە تەنانەت تۆ سوپاسگوزار دەبی کە شتەکان بەو شێوەیە ڕوویانداوە.

" گێجیلێ ئێلیدۆ"

کات نیە

کەسمان لێرە بە زیندوویی دەربازمان نابێت،
دەی کەواتە تکایە خۆت بە کەسێکی بێ نرخ سەیر مەکە.
خواردنی خۆش بخۆ.
بەبەر درەوشانەوەی خۆرەوە ڕێبکە.
لە شوێنی بەرزەوە خۆت هەڵدە ناو دەریاوە.
ئەو ڕاستیانە دەرببڕە کە وەکو گەنجینە لە دڵتادا هەڵتگرتوون.
سەرشێت بە. بەسۆز بە. سەیر و نامۆ بە.
ئاخر کات هێندە نیە بۆ ئەوەی شتی تر بیت!
"ئەنتۆنی هۆپکینس"

لێی مەکەوە

گەر گوڵێکت بەدڵ بوو، لێی مەکەوە.

چونکە گەر لێتکردەوە دەمرێ و کۆتایی بەم خۆشلێهاتنەی تۆ دێت بۆ گوڵەکە.

بۆیە گەر گوڵێت بەدڵ بوو، وەکو خۆی لێی گەڕێ.

خۆشویستنی شتێك مانای ئەوە نیە کە تۆ خاوەنی ئەو شتە بیت.

بەڵکو خۆشویستن واتە نرخاندن و قەدرزانی ئەو شتەی کە خۆشت دەوێت.

"ئۆشۆ"

جوان مەبە!

ئەوان بە بەردەوامی پێت دەڵێن کەدەبێ "جوان" بیت و جوان ڕەفتار بکەیت و مرۆڤ دەبێ بەم شێوەیە بێت.
بەڵام هەر بە جددی ئەمە لەبیر کە. جوان مەبە. توڕە بە، زیرەك بە، قسەخۆش و خوێن شیرین بە، نەشارەزا بە، بە بایەخ بە، گاڵتەچی و ڕوخۆش بە، سەرکەش بە، شێت بە، لێهاتوو بە، جگە لە جوان بوون هەزاران شتی تر هەن کە دەتوانیت ببیت.
ئاخر وشەی جوان چییە جگە لە چەند پیتێکی پێکەوە لکێنراو؟
هەمیشە ببە بە سەرسامکەرترین پێناسە بۆ خۆت.
ئەمە زۆر گرنگترە لەوەی کە "جوان" بیت.

"نیکیتا گیل"

بینین

هەوڵمەدە کە ڕوونکردنەوە بدەیت .
چونکە ئەوان
تا ئەو ئاستەی کە دەبینن و دەبیستن، لە شتەکان تێدەگەن .
" ڕۆمی "

فێریان نەکردوویت!

لیستێکم لەو شتانە ئامادە کردووە کە لە خوێندنگە فێریان نەکردوویت.
فێریان نەکردوویت کە چۆن کەسێکت خۆشبوێت.
فێریان نەکردوویت کە چۆن بەناوبانگ بیت.
فێریان نەکردوویت کە چۆن ساماندار‌بیت یاخود فەقیر.
فێریان نەکردوویت کە چۆن لەو کەسە دووربکەویتەوە کە چیتر خۆشت ناوێت.
فێری ئەوەیان نەکردوویت کە بزانی کە چی ڕوودەدات لەناو هزری کەسێکی تردا. فێری ئەوەیان نەکردوویت کە چی بڵێیت بەو کەسەی کە لە سەرەمەرگدایە.
ئەوان هیچیان فێرنەکردوویت کە سوودی یەك فلسی هەبێت.

"نێیل گایمان"

خۆت بدە دەست شەپۆلەکان

ژیان، بریتیە لە زنجیرەی بێشوومارى گۆڕانی سروشتی و خۆڕەس. هەوڵمەدە کە ڕووبەڕووی ئەو گۆڕانە سروشتیانە ببیتەوە، ئەم ڕووبەڕووبوونەوەت تەنها داخ و ئازارت بۆ دەهێنێت.

ڕێگە بدە کە ڕاستی و سروشت چۆنە با ئاوا بێت. ڕێگە بدە شەپۆلی شتەکان بەو ئاڕاستەیەدا بڕۆن کە دەیانەوێت.

"لاو تزو"

لێگەڕێ!

قوڵترین شتێک کە ئێمە بتوانین بیکەین ئەوەیە کە ئەو کەسانەی کە زۆر خۆشمان دەوێت لێیان بگەڕێین کە خراپترین حاڵمان ببینن. نزمترین ئاستمان ببینن. ئەوەیە کە لاوازترین بەشمان نیشانی ئەوان بدەین. هۆگربوونی ڕاستەقینە لەو ساتەدا ڕوودەدات کە شتەکان کامڵ نەبن.

" ئامی هارمۆن "

نامۆم

من کێم؟ من هەمیشە ئەو پرسیارە لە خۆم دەکەم کە ئایا ئامانجی من چیە لەسەر ئەم هەسارەیە .
من ئەوە پیرتر و گەورەتر دەبم، کەچی هێشتا خۆمم بە تەواوەتی نەناسیوە . ملیۆنان پرسیار هەیە لە مێشکمدا و هێشتا بێ وەڵامن. ملیۆنان هەستی پڕ و داخراوم هەن لە ناخمدا شاردراونەتەوە بۆ کاتێکی هەتاهەتایی . من هەرچەندی کە هەوڵدەدەم و تێدەکۆشم بۆ ئەوەی کە باشتر لە خۆم تێبگەم و زیاتر خودی ڕاستەقینەی کەسایەتی خۆم بدۆزمەوە، بەڵام سەرەڕای تێکۆشانی سەخت کەچی لە کۆتایی ڕۆژەکەدا دەگەمە ئەو بیرکردنەوەی کە من کەسێکی نامۆم بە هزر و جەستەی خۆم .

"ڕۆسێ ماری کانۆی"

ڕق مەخوازە

هەرگیز ئازاریان بۆ مەخوازە،

چونکە ئەمە کەسایەتی تۆ نیە.

گەر ئەوان ئازاریان داوی،

ئەمە مانای ئەوەیە کە ئەوان خۆیان ئازاریان لەناوەوەی خۆیاندا هەیە.

بەڵکو تۆ ئەوەیان بۆ بخوازە کە چاکببنەوە و ئازاریان نەمێنێ!

"نەجوە زێبیەن"

کارێکی ڕاست دەکەیت

کاتێک دێت کە تۆ هەست بە گەمژەیی دەکەیت.
خانەوادەکەت نیگەران دەکەیت.
کاتێک دێت کە پرسیار لە بڕیار و ویستەکان دەکەیت و گومانیان لێ دەکەیت.
پرسیار دەکەیت لە پەیوەندیەکانت،
لە کارەکەت،
لە هاوڕێکانت،
لەو شوێنەی کە لێی دەژیت.
گومان و پرسیارت بۆ دروست دەبێت لەو شتانەی کە لە کۆلێجەکە خوێندووتە.
پرسیار دەکەیت کە ئایا هەر لە بنەڕەتدا تۆ بۆچی خوێندووتە؟
گەر ئەم شتە ڕوویدا،
گەر ئەم پرسیارکردن و گومانانە دروستبوون،

ئەوە بزانە کارێکی ڕاست و چاک دەکەیت کە پرسیار و گومان دەکەیت و
بەردەوام بە لە پرسیارکردن.

"ئیرا گڵاس"

تاک بوون

مرۆڤی تاک بەبەردەوامی ڕەخنە و توانجی لی دەگیردرێت لە لایەن کۆمەڵ و خێڵەوە. گەر هەوڵدەیت ببیت بە تاک، بەبەردەوامی بە تەنهایی دەمێنیتەوە، وە لە هەندێکجاریشدا تۆقیو . بەڵام ئەوە هەیە کە هیچ شتێک هێندەی بوون بە خاوەنی خۆت بەنرخ نیە .

"نیچە"

لێگەڕێ

گەر دەتەوێت پڕ بیت،
دەبێ لێبگەڕێیت کە بەتاڵ بیت.
گەر دەتەوێت دووبارە لەدایک ببیتەوە،
لێگەڕێ کە بمریت.
گەر دەتەوێت هەموو شتێکت پێ بدەن،
دەی دەبێ ئامادەییت تێدابێت کە واز لە هەموو شتێک بهێنی.

"لاو تزو"

له هزر كه‌وتووه

هه‌ندێكجار
پێویسمان به دڵشكانه
بۆ ئه‌وه‌ى كه ئه‌م دڵشكانه، بمانله‌رزێنێت و به ئاگامان بهێنێته‌وه
كه ئێمه زۆر به‌نرخترین و شایه‌نى زیاترین له‌و شته‌ى كه
قه‌بوڵمان كردووه و هه‌مانه.

"ماندى هه‌یڵ"

هیچ شتێک

هێندەی بوون بە خاوەنی خۆت

بەنرخ نیە

پەنجەرەی چوارەم

دەمویست بیانڵێم و نەمگوتن

بەرپرس نیم کە دوای خوێندنەوەی ئەم بەشە ئەو شتانە بڵێیت کە پێشتر نەتگوتوون!

تێدەگەیت دەڵێم چی؟

بوزورگ ئاغا: "زۆر تامەزرۆم کە تێبگەی ژیان زۆر لەوە بێ ڕەحمترە کە هەرچی ویستت بیخاتە بەردەمت.

ئەگەر ڕۆژێك بێت ئەمە تێبگەی، هەموو گرێیەکانی سەر دڵت پاکدەبنەوە.

لە ژیاندا، هەندێك ڕاز هەن،

کە نایێنە سەر زمان. دەبێ ببن بە ڕازی نەگوتراو.

ئەوەش بزانە،

کە لەم دونیایە تۆ تەنها کەس نیت

کە دڵت شکاوە و بەو شتە نەگەیشتوویت کە ویستووتە.

ئەسڵی ئەم دونیایە

نەگەیشتنە،

ئەوەی عەجیبە ئەوەیە کە بگەیت.

تێدەگەیت دەڵێم چی؟"

شەهرزاد: "نەخێر!"

سەیرکە

گەر لێم بپرسن کە باشترین ئامۆژگاری چییە کە بیڵێم، کە پێم وایە باشترین ئامۆژگارییە بۆ خەڵکی ئەم سەردەمە، زۆر بە سادەیی دەڵێم: تو ئەو خودایەتان، ساتێک بوەستن، واز لە کارەکانتان بهێنن، سەیرێکی دەوروبەری خۆتان بکەن .

"لیۆ تۆڵتسۆی"

مردن

هەمووکات، ئەو ماندوو دەبیٚ لە ژیان و دواتر دەست دەکات بە گریان. بەڵام گریان شتێکی ئاساییە . بە گریان هەموو هەستەکانی خۆی دەردەبڕیٚ .
ئەوەی کە نائاسایی و ترسناکە ئەوەیە کە مرۆڤ نەتوانێت بگرییێت. کاتێک کە مرۆڤ هەستیەکانی ڕەق دەبن و لەناخەوە دەمرن، ئیتر ئەمە ئەو کاتەیە کە تۆ لە کێشەیەکی زۆر گەورە دایت .

"هاڕوکی موڕاکامی"

تەنها دەمەوێت تێبگەن

خۆزگە دەمتوانی دەربارەی شتەکان لەگەڵ کەسێك قسە بکەم، وەك هەندێك جار دەمەوێت پێیان بڵێم من خەمم هەیە و هەست بە پەستان و ونبوون دەکەم و حەز دەکەم چیتر نەژیم و بوونم نەبێ.

بەڵام نامەوێ ئەوان نیگەرانی من ببن یاخود خەمبار بن بەوەی کە ئاوا بەم شێوەیە بیردەکەمەوە.

نامەوێ وا بیربکەنەوە و بڵێن، "ئۆو نازانم چۆن یارمەتیت بدەم و ئاسودەییت بۆ بهێنم"

یان بڵێن، "دیسان ئەم قسانەت کردەوە؟"

نامەوێ ببم بە کەسێکی بارگران و تێکدەر بۆ خەڵك.

تەنها ئەوەی کە لە ئەوان دەمەوێت

ئەوەیە کە

لە حاڵم تێبگەن.

"فلۆوەرێس"

متمانەم پێیان نیە

من متمانەم بەو کەسانە نیە کە خۆیان خۆشناوێت و بە من دەڵێن "خۆشمدەوێیت".
وتەیەکی ئەفریقی هەیە لای ئێمە دەڵێ: "ئاگاداربە لەو کەسەی کە ڕووتە و جلەکانی پێشکەشی تۆ دەکات".

"مایا ئەنجێلۆ"

داوای لێبووردن مەکە

پەلە مەکە بۆ چارەکردنی شکاویەکانی خۆت،

وە هەرگیز وای نیشان مەدە کە حاڵت باشە لەو کاتەی کە حاڵت باش نیە.

داوای لێبووردن مەکە لەخەڵك لەبەر ئەوەی کە تێکشکاویت!

"لێزلی گەتیرێز"

قەرزدار نیت

هەمیشە ئەوەت بیر بێت:

تۆ هەرگیز هیچ داوای لێبوردنێك قەرزدار نیت بۆ ئەوەی کە تۆ چۆن دڵت لێدەدات،

داوای لێبووردن قەرزدار نیت بۆ ئەوەی کە چۆن هەستەکانت بەناو دەمارەکاندا دەڕۆن،

داوای لێبوردن قەرزدارنیت بۆ ئەو شتانەی کە تۆ حەزیان پێدەکەیت و بۆ ئەو شتانەی کە تۆ خۆشەویستی خۆتیان بۆ دەردەبڕیت.

"ماریسا دۆنێلی"

خۆت لەپێشینە دابنێ

گەر تۆ لە کێشمەکێش و جەنگاندایت، شایەنی ئەوەیت کە کاری بایەخدان بەخۆت بکەیت بە کاری لەپێشینە.

جا ئەم بایەخ بەخۆدانە ڕاکشان لەسەر جێگەکەت بێت بە درێژایی ڕۆژەکە، خواردنی خۆشترین خواردن بێت، وەلانانی ئەرکی ماڵەوە بێت، گریانە، نوستنە، دووبارە داڕێشتنەوەی پلانەکانتە، دۆزینەوەی ڕێگەیەکە بۆ دەربازبوون بەهۆی خوێندنەوەی کتێبێکەوەیە، سەیرکردنی خۆشترین زنجیرە تەلەفزیۆنیەکەتە، یاخود نەکردنی هیچ شتێکە و تەنها دابنیشی...هەرچی هەیە.. ڕێگە بەخۆت بدە کە چارەکردنی خۆت ببێت بە کاری لەپێشینە بۆ خۆت.

ئەو دەنگە بێدەنگ بکە کە هەر پێت دەڵێ کاری زۆرتر بکە و ببە بە شتی زیاتر، وە ئەمڕۆ، هەرچی دەیکەیت، لێیگەڕێ با بەس بێت.

هەست بە هەستەکانی خۆت بکە، هەناسە بدە، وە بەسۆز و میهرەبان بە لەگەڵ خۆت.
وە سوپاسگوزاربە و ئەوە بەخۆت بگەیەنە کە تۆ هەموو هەوڵی خۆتت داوە بۆ ئەوەی کە بگونجێی و بجەنگی لەپێناو مانەوە.
باوەڕت بەمە هەبێت، ئەوەندە هەموویەتی.

"دانیێل کۆیپکێ"

هەرگیز

ئەم پرسیارە زۆر سەختە کە لێت دەپرسن، "ئایا تۆ دڵخۆشیت؟"

من هەمیشە دەڵێم بەڵێ دڵخۆشم، چونکە هاوڕێم هەیە، بە گاڵتەکانیان پێ دەکەنم، دەچمە گەڕان و زۆر خۆشی دەبینم. کێشەی گەورەم نین، دەکرا ژیانم لەوە خراپتر بێت. بەڵام دواتر، شەوێك کە سەعات ٣ی شەو بە خەبەرم، وە تەنیام، لەسەر جێگەکەم درێژبووم و بیر لە ژیانم دەکەمەوە، ڕێك دەست دەکەم بە گریان و دڵم پڕ دەبێت. هەست بە دڵتەنگیەکی ترسناك دەکەم و گومان لەوە دەکەم کە من تەنانەت هەرگیز دڵخۆشبووبم.

"iar"

ئازاری بەردەوام

تۆ هەر بەردەوام دەبیت لە ئازار چەشتن، گەر بێتوو کاردانەوەی هەست و سۆزیت هەبێت بۆ هەموو قسەیەکی کە پێت دەڵێن.

هێزی ڕاستەقینە ئەوەیە کە لە دوورەوە سەیری بابەتەکە بکەیت و بە لۆجیکیانە لێی بڕوانی.

گەر وشە و قسە کۆنترۆڵی تۆ بکەن، کەواتە هەموو کەسێك دەتوانێت کۆنترۆڵی تۆ بکات.

هەناسەیەك هەڵمژە و لێگەڕێ شتەکان تێپەڕن!

"بڕوس لی"

ناگۆڕێت

هەرچەندە کە سەخت و دەردناکیش بێت، بەڵام واقیعیەت و ڕاستیەکە ئەوەیە کە کات بۆ دواوە ناگەڕێتەوە و ئەو شتانەی کە لەدەستی دەدەین هیچ کاتێك ناتوانین بەدەستیان بهێنینەوە.
کاتێ کە کات بە هەموو شتەکانی ناویەوە دەڕوات و بە لاتدا تێدەپەڕێت، هەر کارێکی کە لە دەستت دێت بیکەیت هەر ناتوانی کە بارودۆخەکە وەکو یەکەمجار لێبکەیت.
گەر یەك شت بە نارێکی ڕۆیشت، ئیتر تا کۆتایی بە نارێکی دەڕوات. هەرچەندی هەوڵدەیت کە بۆ سەر ڕێگەی خۆی بیگەڕێنیتەوە، ناتوانی، چونکە ئیتر ڕێڕەوەکەی ناتوانرێت بگۆڕدرێت.

"هاڕوکی موڕاکامی"

شەو نەبێ ئەستێرە مەستوورن،

بەکەم

مەڕوانە

شەو!

باوەڕم پێ نەبوو

من

هەرگیز

باوەڕم بە موعجیزە نەبوو،

تا ئەو کاتەی

کە بۆم دەرکەوت

کە خۆم یەکێکم لەوە!

"ن.ز.و"

فێریان دەکەیت

هەر بەو شێوەیەی کە چۆن خۆتت خۆشدەوێ،

ئاواش

خەڵك فێردەکەیت و ڕێگەدەدەیت

کە چۆن تۆیان خۆشبوێت.

"ن.ز.و"

جورئەت

هەندێکجار، جورئەت ئەوە نیە کە بەسەر چیای ئەڤێرستدا سەرکەویت یاخود دونیا بگۆڕیت.

هەندێکجار ئەو چیایەی دەبێ سەری کەویت پێکهاتووە لە چەندین هەفتە و مانگ کە پاڵ بەخۆتەوە بنێیت بۆ ئەوەی بچیتە پێشەوە و داهاتوو هەرچەندە کە مەیلیشت بەلای ڕابردوودا هەیە و لە باوەشت گرتووە.

هەندێکجار گۆڕینی جیهان واتە گۆڕینی جیهانی خۆت بەرەبەرە بەو شێوەیەی کە بەرگەدەگری، چونکە هەندێکجار جورئەت لە شەڕ و خوێن ڕشتنەوە نیە، هەندێکجار جورئەت مانای جەنگ نیە.

هەندێکجار جورئەت بریتیە لە شەڕێکی بێدەنگ، شتێکی نەرمی تاریکە لەناوەوەی تۆدا، کە دەشەکێتەوە و ترپەترپ

دەکات، تەنانەت لە تاریکترین ڕۆژی خۆشتدابیت پێت دەڵێت: تۆ بەهێزیت، تۆ وا گەشە دەکەیت، پێت دەڵێت کە ئەوەتا هیوایەك بوونی هەیە.

"بیانکا سپاراسینۆ"

سەرسامکەر بە

هیوام بۆ هەردووکمان، بۆ تۆ و بۆ خۆم وەکو یەک، ئەوەیە کە کۆڵنەدەین، کە ڕانەکەین لەو شتانەی کە خۆشماندەوێن لەبەر ئەوەی کە سەختن، یان لەبەر ئەوەی کە خەڵکی ڕەقن، یاخود لەبەر ئەوەی کە خەڵکی ئەو شتانە نابینن کە ئێمە دەیانبینین.

ئەم شتە هەرچییەکە، فرۆشتنە یان گۆرانی وتن، بوون بە مامۆستایە یان دکتۆر، یان هەرشتێک کە لە ژیاندا دەتەوێت، بەو هیوایەی کە ئەو شتانە بکەیت کە حەزت لێیەتی و دڵت لەسەریەتی.

زۆر ئاسانە ببی بە ڕەخنەگر،

زۆر ئاسانە کە شتەکان تێکبشکێنی،

زۆر ئاسانە کە کوێربیت و شتە جوانەکان نەبینیت.

بەڵام ئازایانەتر ئەوەیە

کە شت بخوڵقێنیت و دروست بکەیت،

کە سەرسامکەر بیت.

"جەیمی تووڕکۆڤسکی"

گرنگیت

تۆ گرنگیت، بەبایەخیت،

گەر کەس ئەمڕۆ پێی نەگووتوویت، ئەوە من پێت دەڵێم کە تۆ گرنگ و بەبایەخیت.

هەستەکانی تۆ گرنگن. هەستەکانت نە زۆرن نە زۆر زیادن نە بێزارکەرن . هەستەکانت ناڕاستی نین، یاخود شێتانە و ساویلکانە نین . ئەم هەستانە خودی تۆن، قوڵی و سۆزی تۆن و بەبایەخن .

دڵت گرنگە.

ئەو شتەی کە تۆ سۆزت بەرامبەری هەیە گرنگە، ئەو شتانەی کە هەستت دەجوڵێنن بەبایەخن بێگوێدانە ئەوەی کە خەڵک و خێزان و هاوڕێکەت چۆن ئەو شتانە دەبینن .

هەست و سۆزی تۆ و ئەو چپانەی کە گوێت لێ دەبن بەبایەخن، وە ئەو چپانە گرنگن بێگوێدانە ئەوەی کە چی دەچرپێنن بە گوێتدا بۆ ئەوەی بیکەیت .

خەونەکانت گرنگ و بەبایەخن، وە مەحاڵ نین، هەرزەکارانە نین، خەونەکانت بودەڵە نین .

ڕوئیاکانت بەبایەخ و گرنگن .

کێشەکانی گرنگن .

ئەو بەربەستانەی کە دێنە سەر ڕێگەکەت هێزی تۆ بنیات دەنێن .

ئەو تاسە و کۆسپانەی کە بێئاگایانە خۆیان پێدا دەکێشی، دەتکەن بە شۆفێرێکی باشتر . هەموو ئەو فرمێسکانەی کە دەیانرێژی تۆ دەشۆن و خاوێنتدەکەنەوە .

فرمێسک و تەنانەت تاریکیەکانیشت گرنگ و بەبایەخن . بەختەوەریەکەت بەبایەخە، ئەو شتە وردانەی کە شادیان تێدا دەبینیتەوە بەبایەخن .

ئەو شتە بچوکانەی کە خەندە دێننە سەر لێوەکانت گرنگن .

ئەو ساتانە بەبایەخن کە سەرسامانە هەناسەت لێ دەبڕن، پێویستە زیاتر بەدوای ئەو ساتانەوە بیت و زیاتر بیانچێژی . خەندەکانت بەبایەخن .وجود و بوونی تۆ بەبایەخە .

تۆ هەر لەخۆتەوە لێرە نیت، بەڵکو تۆ بۆ ئەوە لێرەیت کە چیرۆکێک دروست بکەیت و تۆ لێرەیت چونکە تۆ کاریگەریت دەبێت .

تۆ بەبایەخیت، تۆ هەمیشە بەبایەخ بوویت و هەمیشەش وا دەبیت ڕەنگە بیرتچێتەوە کە بەبایەخیت چونکە لەناو خەڵکانێکی کە بیرتدەبەنەوە کە بەبایەخیت، بەڵام تۆ بەبایەخیت و پێویستت بە شتی تر نیە و کافیت، وە هەردەم وا دەبیت تا ئەو کاتەی کە بێ دوودڵی باوەڕت بەمە هەبێت کە وایت، لەمە زیاتر هیچ شتێکی تر گرنگ و بایەخدارتر نیە .

"ڕانیا ناعیم"

بینینی تۆ

بیرت نەچێ، هیچ کەس لە دونیا،
بەو شێوەیە نابینێت کە تۆ دەبینی،
دەی هیچ کەس ناتوانێ ئەو چیرۆکانە بگێڕێتەوە کە تۆ دەیانگێڕیتەوە .

"چارلێس دێ لین"

پەیوەندی

گرینگترین پەیوەندی کە ئێمە هەمانبێت بریتیە لە پەیوەندی لەگەڵ خۆمان. گرینگتری گەشت کە بیکەیت بریتیە لە گەشتی خۆدۆزینەوە .بریتیە لە خۆناسین. تۆ پێویستە کات لەگەڵ خۆت بەسەربەریت، پێویستە لەسەرت کە نەترسی لە تەنهابوون .خۆناسین بریتیە لە کلیل و دەستپێکی تەواوی حیکمەتەکان .

"ئەرستۆ"

خۆت بە

من دەوری خۆم بەو مرۆڤانە پڕناکەمەوە کە بەردەوام گەشبینن، کە بەردەوام ئەو ژیانە ناخۆشەی هەیانە بە خەندەیەک ماسکی دەکەن و دەیشارنەوە.

بەڵکو من حەز بە مرۆڤی ڕاست دەکەم، ڕاستگۆ و پێنەگەیشتوو.

من هیچ کەسێکم لە دەوروبەرم ناوێ کە زۆر بە نەرمی دەجوڵێنەوە وەک ئەوەی کە لەسەر توێکڵی هێلکە دەڕۆن بۆ ئەوەی نەشکێ.

بەڵکو من دەمەوێ گەر تۆ ڕۆژێکی ناخۆشت هەبوو پێم بڵێیت کە ڕۆژێکی ناخۆشت هەیە بۆ ئەوەی بتوانم یارمەتیت بدەم و باشتری بکەیت نەک بە زەردەخەنەیەک ماسکی خەمباریەکەت بکەیت.

گەر بەڕاستی شاد نیت پێویست ناکات کە خەندەیەکی درۆینە بکەیت لەبەردەمم.

پێم باشترە کە جورئەت بدەیە بەر خۆت و هەموو ڕۆژێک فرمێسک بڕێژی گەر پێویستی کرد هەتا ئەو کاتەی کە خەندەکەت دەبێت بە ڕاستی، چونکە من هیچ گرینگی نادەم بەو ئەکت و خۆنواندنەت، گرینگی نادەم بەم خۆلێگۆڕان و خۆ وانیشاندانەی کە هیچ کێشەیەکت نیە و وەک کەسێکی سیاسەتمەدار هەڵسوکەوت دەکەیت.

گەر لە ژیانی مندایت، دەی دەبێ لە پێستی خۆتدا بیت و بەو شێوەیە بیت کە هەیت نەک ماسک دابنێی.

"ستیفانی بێنیت هێنری"

پەنجەرەی پێنجەم

ئەشق

بەرپرس نیم کە دوای خوێندنەوەی ئەم بەشە ئاشق بیت!

ناتوانێت

هەر کەس لە ئەشقدا نەبێت،
ناتوانێت ببێت بە ڕووناکی بۆ هیچ ڕۆحێك.
ئەمە وەکو وەسیەت لە من وەرگرە:
ئاڵا
بەبێ بوونی هەوا و با
ناتوانێ لە سەمادا بێت.
"ڕۆمی"

ئەو کەسە بدۆزەوە

ئەو کەسانە بدۆزەوە کە دەتوانن تاریکترین ڕاستی تۆ هەڵبگرن، ئەوانەی کە بابەتەکە ناگۆڕن کە تۆ باسی ئازارەکانی خۆت دەکەیت، ئەوانەی کە هەوڵنادەن تۆ هەست بە خراپی بکەیت لەبەر ئەوەی کە تۆ بارودۆخت باش نیە.

ئەو کەسانە بدۆزەوە کە لەوە تێدەگەن کە هەموومان دەردەسەریمان هەیە، وە هەندێك لە ئێمە زیاتر دەردەسەری هەیە لە خەڵکی تر، وە ئەو کەسانە بدۆزەرەوە کە ئەوە هیچ بە لاوازی نابینن کە دان بەوەدا بنێین کە توشی دەردەسەری دەبین.

ئەو کەسانە بدۆزەوە کە دەیانەوێت ڕاستەقینە بن، جا ئەمە بە هەر شێوە و هەستێك بێت، وە ئەوەش بدۆزەرەوە کە وا لە تۆ دەکات کە ڕاستەقینە بیت.

ئەو کەسانە بدۆزەوە کە تێدەگەن ژیان سەختە، وە لەوەش تێدەگەن کە ژیان جوانیشە، وە ناترسێت لەوەی کە ڕێز لە هەردوو ئەم واقیعیەتەی ژیان بگرێت.

خەڵكانێك بدۆزەوە كە یارمەتیت دەدەن بۆ ئەوەی زیاتر هەست بە ئاسوودەیی بكەیت لەناو دڵ و هزر و جەستەی خۆتدا، وە ئەوەی كە خۆشی دەبینێ لە دڵخۆشبوونی تۆدا.
ئەو كەسانە بدۆزەوە كە تۆیان خۆشدەوێت بە ڕاستەقینەیی، وە تۆیان قەبوڵە بە ڕاستەقینەیی ڕێك بەو شێوەیەی كە خۆتی.

"سكۆت ستەبیڵ"

دواتر پێت دەڵێن

خەڵك

دەتشکێنن.

وە پاشان پارچەکانت پێکەوە دەنێنەوە و

دواتر دێن پێت دەڵێن

"خۆشم دەوێیت!"

"ئەکیرا"

زیاتر ئاشقت بووم

بینیم
کە تۆ کامڵیت
بۆیە ئاشقت بووم،
دواتر
بینیم
کە کامڵ نیت،
بەمەش
زیاتر ئاشقت بووم.

"ئەنجیلیتا لیم"

لە پێناویدا

نهێنی وجودی مرۆڤ تەنها ئەوە نیە کە تەنها لە ژیان بمێنێتەوە،

بەڵکو

ئەوەیە کە کەسێك بدۆزێتەوە

کە لەپێناویدا بژیت!

"دۆستۆیۆڤێسکی"

لێێ بپرسە

پێش ئەوەی کە کەسێك تیمار بکەیت،

لێی بپرسە

کە ئایا دەیەوێت چارە بکرێت و دەستبەرداری ئەو شتە ببێت
کە نەخۆشی خستووە!

"هیپۆکریتس"

نیمانە

ئێمە
کۆتاییەکی
خۆشمان نابێت،
چونکە
ئێمە
هەرگیز
کۆتاییمان پێ نایەت.

"چۆلێ فرڕاین"

دەبێ ئامادەییت تێدا بێت

گەر دەتەوێت ببیت بە جەنگاوەر
دەی دەبێ ئامادەیی ئەوەت تێدا بێ کە بریندا بیت و بشکێیت.
گەر دەتەوێت ببیت بە سەرکەش و گەڕیدە،
دەبێ ئامادەیی ئەوەت تێدا بێ کە وون بیت.
ئەمما گەر دەتەوێت ببیت بە ئاشق،
کەواتە دەبێ ئامادەیی ئەوەت تێدا بێت کە
هەردووکی بیت.
هەم بریندار و هەم وون.
"دانییێل سەینت"

بەو هیوایەم بیدۆزیتەوە

بەو هیوایەم ئەو جۆرە ئەشقە بدۆزیتەوە
کە بتکاتە کەسێکی نەرمتر.
ئەو جۆرە ئەشقەی کە وات لێ دەکات کەبتەوێت ببیت بە کەسێکی باشتر، ئەو جۆرە ئەشقە کە باوەڕی بە تۆ هەیە و پاڵپشتیت دەکات، ئەو ئەشقەی کە لە پشتت دەوەستێت.
بەو هیوایەی کە کەسێك بدۆزیتەوە
کە بە زووترین کات ببێت بە خوازراوترین شتی تۆ،
کەسێك بدۆزیتەوە کە وات لێ بکات کەمتر ترست لە کەوتن هەبێ، کەسێك کە نەتوانی یەك ڕۆژیش بێ ئەو بژیت و هەموو ڕۆژێك هەر ئەو هەڵبژێریت.
بەو هیوایەم کەسێك بدۆزیتەوە

که نیشانت بدات که تۆ چەندە دەتوانیت هەست بە قوڵی بکەیت، نیشانتبدات کە تۆ چەندە بە قوڵی دەتوانی هەست بە ئەشق بکەیت.

بەو هیوایەم کەسێکی ڕاست بدۆزیتەوە،
چونکە هیچ شتێك لەوە جوانتر نیە کە کەسێکت خۆشبوێت و ئەویش تۆی خۆشبوێت.

هیچ شتێك لەوە جوانتر نیە کە کەسێکت خۆشبوێ کە خانوویەکت بۆ دروست دەکات لە دڵیدا.

"بیانکا سپاراسینۆ"

ئاسایی ناگەڕێنەوە

دوو جۆر مرۆڤ
هەرگیز بەشێوەیەکی ئاسایی ناگەڕێنە ناو ژیانەوە:
ئەوانەی کە بۆ "جەنگ" چوون،
وە ئەوانەی کە "ئاشق" بوون...!

"ڕۆمەن ڕوڵان"

نەیچەشتووە

ئەو کەسەی
کە بۆ یەکەمجار لە دونیادا جەنگی دەستپێکرد،
بە دڵنیاییەوە
هیچ ئازاری دووری لە مەعشوقەکەی نەچەشتووە ...!

"تۆڵستۆی"

خۆشناویسترێن

گەورەترین نەخۆشی
لە سەردەم و ساتی ئێستادا کە جیهان تووشی بووە و پێیەوە
دەناڵێنێ،
بریتیە لە نەخۆشی ئەوەی
چەندین خەڵك هەن هەست دەکەن
کە خۆشناویسترێن.

"شازادە دیانا"

له دووره‌وه

له دووره‌وه سه‌یرم بکه.

من،

له نزیکه‌وه

غه‌مگینم...

"عه‌باس مه‌عروفی"

ڕێگە نیە

بۆ لەبیرکردنی تۆ
هیچ ڕێگەیەك بوونی نیە.
خۆمم بە هەر ڕێگەیەکدا کردبێت بۆ لەبیربردنەوەی تۆ
سەیردەکەم ڕۆژێك پێکەوە بەو ڕێیەدا ڕۆیشتووین...

"فەرشاد بەیات"

کاتی ناوێ

پێم گوتبووی
فەرامۆشکردنی تۆ، کاتی دەوێ.
بەڵام هەڵە بووم،
فەرامۆشکردن کاتی ناوێ.
فەرامۆشی،
دڵی دەویست.
کە ئەویش
لەلای تۆ مایەوە!

"ئەزدەمیر ئاسەف"

کۆڵانەکە

زۆر بچوکبووین
نەمان دەزانی کە ئەشق چییە.
تەنها ئەوەمان دەزانی کە کاتێك ئەو لە کۆڵانەکە بووایە
دەبوایە منیش لەوێ بوایەم...

"فەروزان ئەلماسی"

پێچەوانەی فیزیا

هەندێکجار مەعشوق بە پێچەوانەی یاساکانی فیزیا دەجوڵێتەوە.
هەرچەندی لێی نزیکدەبیتەوە
دووتر لە پێش چاوت دەردەکەوێ...
هەرچی زیاتر لێی دوورکەویتەوە،
گەورەتر لە پێش چاوت دەردەکەوێ...
چاوت دەبەستی، دەیبینی.
چاوت دەکەیتەوە، لێی نیە...
هەرکات بینیت کە بارودۆخەکەت ئاوایە
"ڕاستگۆیانە سەرەخۆشی لەخۆت بکە.."

"عیمادەدین زەند"

سەختە

چاوەڕێکردن سەختە
فەرامۆشکردنیش هەم سەخت...
بەڵام
ئەوەی کە نەزانی
کە چاوەڕێ بکەیت یان فەرامۆش،
لە هەمووی سەختترە...

"پاولۆ کۆیلۆ"

منت خۆشبوێت

منت خۆشبوێت
لەو ساتانەی کە بە کەمترین شێوە شایەنمە،
چونکە ئەمە ئەو کاتەیە
کە بە زۆرترین شێوە پێویستم پێیەتی!

"پەندی سویدی"

بۆ ئەوە خولقێنراوم

سەیرکە
چەند جوان دەستم بادەدەم ..
وەك ئەوەی
منیان تایبەت بۆ ماڵاواییکردن خولقاندبێت ...!

"نوسرەت ڕەحمانی"

پڕ بە خەمباری

هەرگیز هەستت بەوە کردوە کە باشیت بەڵام لە هەمان کاتتدا خەمباریت؟ وە لەو ساتەدا هەست بە تەنهایی دەکەیت و حەز بەوە دەکەیت کە قسە لەگەڵ کەسێک بکەیت، دەتەوێ بە یەکێک بڵێیت کە دەردت چییە و بتگرێتە باوەش بەڵام هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت کە بە کەس بڵێیت کە چیتە، کەسی لێنیە کە بتبینێ، وەکو نەبوو بیت ئاوایت کەس هەست بە بوونی تۆ ناکات، بۆیە بە ناچاری لەگەڵ خۆت دادەنیشی پڕ بە خەمباری....

" Noone.su"

تازە ڕوویداوە

لێگەڕێ
هەرچی دەمانەوێت
بیڵێین.
لێگەڕێ هەرچی نامانەوێ
بیڵێن.
کە باران دێت
چەترەکان هیچیان پێ ناکرێت.
ئێمە ڕووداوێکین
کە تازە ڕوویداوە.

"نوسرەت ڕەحمانی"

بوون و نەبوونت

دڵم
بێ تۆ غەمگینە و
لەگەڵ تۆ خەمبارە.
چیت کردووە
کە بون و نەبوونت ئازارهێنە؟

"فازڵ نەزەری"

ناوی دەنێن

خەڵک
بە شێوەیەک کە لە باسکردن نایەت یەکتری تێکدەشکێنن، وە خۆشیان بە بێتاوان لەقەڵەم دەدەن بەوەی کە ناوی ئەم کارەیان دەنێن: ئەشق.

"نیکیتا گیل"

تەنها بە

تەنها بە، تا ئەو کاتەی کە کەسێك دەدۆزیتەوە کە شانازی بە تۆوە دەکات، کە دەتگەشێنێتەوە، کە دەیەوێت تۆ باشترین بیت و ئامادەیە یارمەتیت بدات کە باشتر بیت.

تەنها بە تا ئەو کاتەی کەسێك دەدۆزیتەوە کە هەموو نائارامیەکانت بۆ ڕەشدەکاتەوە و وات لێ دەکات کە لە جەستەی خۆتدا هەست بە دۆزینەوەی ئارامی بکەیت.

تەنها بە تا ئەمەی کەسێك دەدۆزیتەوە کە تۆ بە کەسێکی لەپێشینە دادەنێت و وات لێدەکات کە هەست بکەیت کە تۆ کەسی ژمارە یەکی ئەویت چونکە تۆ کاتی ئەوەت نیە کە ببیت بە کەسێکی دوورخراوە و هەڵبژاردە.

"بێکا مارتن"

ناحەقی

هەروەك منالێك گریام
گریانێکی بەتاڵ،
هەمان شێوە بێ مانا و بێ هۆ گریام.
ئاخر چونکە
زۆر بە ناحەقیەوە لە تۆ دوورم.

"نازم حیکمەت"

شایەنی ئەوەیت

تۆ شایەنی ئەوەیت کە خۆشبویستریێیت
بەبێ ئەوەی کە ئەو بەشانەی کەسایەتی خۆت بشاریتەوە کە وا
هەست دەکەیت کە شایەن بە خۆشویستن نین!

"ماکێنزی گرەیس"

وایە

ئەرێ! وایە!
لە ئەندازە زیاتر خۆشویستن نەخۆشیە.
نابێ لە ئەندازە بەدەر خۆشت بوێ.
خەڵکی پێویستیان پێ نیە
پێی ئیزعاج دەبن!

"ڕۆمەن ڕۆلاند"

دەستی یار

هەموو دڵێك گۆرانی خۆی دەڵێت،
گۆرانیەکە ناتەواوە، هەتا ئەو کاتەی کە دڵێکی تر وەڵامی ئەم گۆرانیە دەداتەوە.
ئەوانەی کە ویستیان لەسەر ئەوەیە گۆرانی بڵێن، هەمیشە ڕێگەیەکی بۆ دەدۆزنەوە.
هەموو کەسێ دەبێ بە شاعیر، گەر دەستی یاری بەرکەوێ.

"ئەفلاتوون"

بەو هیوایەم

بەو هیوایەم کە کەسێک بدۆزیتەوە کە ڕاستبێت لەگەڵ.
کەسێک کە بتوانێت پێت بڵێیت هەڵەیت لەو کاتەی کە
خەریکە هەڵەیەک دەکەیت .
بەو هیوایەم کەسێک بدۆزیتەوە کە ناترسێت لەوەی تۆی
خۆشبوێت. کەسێک کە ناترسێ لەوەی ئازار ببینێ .
بەو هیوایەم کە کەسێک بدۆزیتەوە کە زیاتر بێت لە تەنها
خۆشەویستێک .
بەو هیوایەم کە هاوڕێیەک بۆ خۆت بدۆزیتەوە، کەسێک کە
تۆی خۆشدەوێ، بەڕاستی تۆی خۆشبوێ و خۆشی خۆشبوێت.
بەو هیوایەم کە کەسێک بدۆزیتەوە کە گرینگی دەدات، نەک
تەنها بە تۆ بەڵکو گرینگی دەدات بە هەموو کەسێک .
کەسێک کە هەوڵدات جیاوازیەک دروستبکات، جێ پەنجەیەک
لە جیهاندا جێ بهێڵێ، کە چاکی بکاتەوە و بیگۆڕێت بەرەو
باشتر .

له باشترین حاڵەتدا، بەو هیوایەم کە لەجیاتی ئەوەی تۆ ئەو بدۆزیتەوە، ئەو تۆ بدۆزێتەوە، کەسێکی ئاوا تۆ بدۆزێتەوە، جا گرنگ نیە کە بەدوای کەسێکی ئاوا دەگەڕێیت یان نا .چونکە هۆکارگەلێکی زۆر هەن بۆ ئەوەی تۆ دڵخۆش بیت. چانسی زۆر هەن بۆ ئەوەی هەموو ئەو شتانە وەلانێیت و لەبیریان بکەیت کە تۆیان بە ئەرزدا داوە .

بەو هیوایەم کە لێبگەڕێی کە بکەویتە خۆشەویستیەوە لەگەڵ کەسە ڕاستەکەدا و ئەمە ببێتە شتێکی بچوکی باش کە بەسەرتۆدا هاتبێت .

"ڕ م درەیک"

هەڵەبووم

پێموایە کە هێشتا تۆ منت خۆشدەوێ،
بەڵام نابێ خۆمان لەم ڕاستیە بدزینەوە کە من کافی نیم بۆ تۆ.
دەزانم کە ئەمە ڕوودەدات، بۆیە لۆمەی تۆ ناکەم گەر بکەویتە
داوی ئەشقی کەسێکی ترەوە.
وە بەمە تورە نیم کە بکەویتە داوی ئەشقی یەکێکی ترەوە.
دەبێ بەمە تووڕە بم بەڵام تووڕە نیم.
تەنها هەست بە ئازار دەکەم،
پێم وابوو کە دەتوانم بەرگەی ئەو ئازارە بگرم کە دەیچێژم، بەڵام
من هەڵەبووم لەمە.
"هاڕوکی موڕاکامی"

به هەڵەکانیشیەوە

کاتێ کەسێکت بەدڵە،
سەرەڕای هەڵەکانی بەدڵتە.
ئەمما
کاتێ کەسێکت خۆش دەوێ،
بە هەڵەکانیشیەوە ئەوت خۆشدەوێ.

"هێرمان هێسە"

تاکە شتە

هەموو دەڵێن کە ئەشق ئازارت دەدات،
بەڵام ئەمە هیچ وانیە!
ئەوە تەنهایییە کە ئازارت دەدات.
ڕەتکردنەوەیە ئازارت دەدات.
لەدەستدانی کەسێک ئازارت دەدات.
بەخیلی ئازارت دەدات.
خەڵک ئەم شتانە لەگەڵ ئەشق تێکەڵ دەکەن، لە کاتێکدا
ئەشق تاکە شتە کە ئازارەکانمان لەباوەش دەگرێت و وامان لێ
دەکات کە دووبارە هەست بە شادی بکەینەوە.
ئەشق، تاکە شتە لەم گەردوونەدا کە ئازارت نادات.

"مێسا سێلیمۆڤیچ"

بکەوە ئەشقەوە

بکەوە ئەشقەوە لەگەڵ کەسێک کە تۆی دەوێت،
کە چاوەڕێت دەکات.
کە لێت تێدەگات تەنانەت لە شێتیەکانیشت، کەسێک کە یارمەتیت دەکات، کە ڕێنوێنیت دەکات، کەسێک کە پاڵپشتیت دەکات، کە هیوای تۆیە.
بکەوە ئەشق لەگەڵ ئەو کەسەی کە بیرت دەکات و دەیەوێت لەگەڵ تۆ بێت.
بە تەنیا مەکەوە ئەشق بۆ جەستە یاخود ڕوخسار.
مەکەوە ئەشقەوە تەنها بۆ ئەوەی کە بڵێیت کەوتوومە ئەشقەوە.

"پاولۆ ڕایلی"

شایەنیت

بەو هیوایەم کە کەسێک بدۆزیتەوە کە هەرگیز بیرت بەلای
ئەوەدا نەبات کە بەکەم سەیری خۆت بکەیت.
بەوهیوایەی کەسێک بدۆزیتەوە کە لە خەمی خۆشبەختکردی
تۆدا بێت هەروەکو چۆن لەدوای خۆشبەختی خۆیەوەیەتی .
بەو هیوایەی کە کەسێک بدۆزیتەوە کە پاڵپشتیت دەکات لەو
شتانەی کە تۆ حەزت پێیەتی .
بەو هیوایەی کەسێک بدۆزیتەوە کە بتوانی لەگەڵی پێبکەنی و
بەبێ دەنگی دابنیشی و قوڵترین نهێنیەکانی خۆتی پێ بڵێیت .

بەو هیوایەم کەسێک بدۆزیتەوە کە خۆشەویستتە، کە هاوڕێ و
هاوبەشی ژیانتە .
بەو هیوایەم کە کەسێک بدۆزیتەوە کە بەیەکسانی وەکو خۆی
مامەڵە لەگەڵت دەکات، کە لەگەڵ تۆ فێردەبێ و گەورە دەبێت .
بەو هیوایەم کە کەسێک بدۆزیتەوە کە پێزانین و ڕێزی هەیە بۆ
هەموو ئەو پارچە بچوکانەی کە کەسایەتی تۆ پێکدەهێنن .

بەو هیوایەم کەسێک بدۆزیتەوە کە ڕێز لە دڵت دەگرێت، لە خێزانەکەت دەگرێت، وە ڕێز لە بەها و بنەماکانت دەگرێت .

هیوام ئەوەیە کە کەسێک بدۆزیتەوە کە بیرتدەهێنێتەوە کە شایەنی ئەو ئەشق و خۆشەویستیەیت کە دەیبەخشی.

" کۆرتنی پێپەرنێڵ "

ئازادی

مرۆڤی پێ نەگەیشتوو کە کەوتنە داوی ئەشقەوە، ئازادی یەکتری تێکدەشکێنن، زنجیر لە دەستی یەکتری دەکەن، زیندان دروست دەکەن.

مرۆڤی پێگەیشتوو کە کەوتنە داوی ئەشقەوە، یارمەتی یەکتر دەدەن بۆ ئەوەی ئازاد بن، یارمەتی یەکتر دەدەن بۆ ئەوەی هەرچی زنجیر هەیە بیشکێنن.

ئەشق زۆر جوانە کاتێ لەگەڵ ئازادی هەڵدەڕژێ.

کاتێ ئەشق بوو بە پشت بەستن بەیەکتری، ئەوەیە ناشیرینی.

مرۆڤی پێگەیشتوو ناکەوێتە ئەشقەوە، بەڵکو لەناویدا گەشەدەکات و بەرزدەبێتەوە.

تەنها پێ نەگەیشتووەکان دەکەونە ناوی و دەکەونە خوارەوەی ئەشق. بەجۆرێك لەجۆرەکان دەمێننەوە تێیدا، بەڵام ناتوانن لەناویدا گەشە بکەن و بەرزببنەوە. بەردەوام بەردەبنەوە و بە ئەرزەکەدا دەخشێن.

چونکە ئەوان بڕبڕەی پشتیان نیە تاوەکو بەرزببنەوە، ئەوان شکۆ و شانازی ئەوەیان نیە کە بە تەنها هەڵسنە سەر پێ و بەرزببنەوە.

مرۆڤی پێگەیشتوو شکۆی ئەوەی هەیە کە بە تەنها بوەستێت. وە کاتێك کە مرۆڤی پێگەیشتوو ئەشق دەبەخشێ، بەبێ خۆهەڵواسین دەیبەخشێ.

کاتێ دوو مرۆڤی پێگەیشتوو لە ئەشقدان، یەکێك لە ناکۆکترین و پاڕادۆکسترین شتەکانی ژیان ڕوودەدات، یەکێك لە جوانترین دیاردەی گەردوون ڕوودەدات، ئەوان پێکەوەن و لە هەمانکاتدا هەریەکەیان بە مەزنی تەنها و ئازادە.

ئەوان ئەوەندە پێکەوەن کە هەردووکیان نزیکن لەوەی کە یەك بن.

دوو مرۆڤی پێگەیشتوو کە هەردووکیان یارمەتی یەکتر دەدەن بۆ ئەوەی زیاتر ئازاد بن. هیچ پەیوەندیەکی بەرژەوەندی و دیپلۆماسی لە نێوانیاندا نیە، هیچ لە هەوڵی ئەوەدا نین کە زاڵ ببن بەسەر یەکتریدا.

تەنها ئەشق و ئازادی بوونی هەیە.

"ئۆشۆ"

گیرۆدەیی

لە کوانتەم میکانیکدا، شتێك هەیە کە پێی دەڵێن گیرۆدەیی کوانتەم.
ئەمە لەو کاتەدا ڕوودەدات کە دوو گەردیلە پێکدادەچن، پێکەوە دەلەرنەوە، لە کاتێکدا ئەم دوو گەردیلەیە دوورن لە یەکتری.
ئەم دوو گەردیلەیە بە یەکەوە لە پەیوەندیدا دەبن بە شێوەیەك کە لۆجیك دەستەوەستانە لە ئاستیدا، هێشتا زانست لە گەڕانە بۆ زانینی وەڵامەکەی.
گەر یەك گەردیلە بلەرێتەوە، گرنگ نیە کە گەردیلەی دووەم چەند دوورە، گەردیلەی دووەمیش بە هەمان شێوە لەگەڵی دەلەرێتەوە، تەنانەت گەر ئۆقیانوسێك لەیەکەوە دوور بن، تەنانەت گەر گەردوونێك دووربن لە یەکتری.
پێش دروست بوونی کات، ئێمە هەموومان بریتیبووین لە گەردیلەی کۆکراوەی گلدراو لە چڕیەکی زۆر بچووك بە ئەندازەی پرۆتۆنێك، کە پێکەوە هەموومان بە یەکەوە دەلەرینەوە و کارلێکمان دەکرد.

شتێك ڕوویدا كە بە خێرایی گەردیلەكان لەیەك جیابوونەوە و گەردوون درووست بوو.

وە هیچ شتێك نیە كە بڵێت گەردیلەكان گیرۆدەییان بەرامبەر بە یەكتری لەدەست داوە.

ئێستا كە من دەڵێم گیرۆدەی تۆم، كە دەڵێم من وا هەست دەكەم لە سەرەتای گەردوونەوە تۆ دەناسم، ئەوە بزانە كە شتەكە ڕاستە و لەدەست من نیە.
بزانە كە لە تۆدا چەند گەردیلەیەك هەیە كە من هێمن دەكەنەوە و دەملەرێننەوە.
بچوكترین پێكهاتەی وجودی من لەگەڵ بەشێكی جەستەی تۆ (گەردیلەی منە) كە بۆ ملیۆنان ساڵ بەیەكەوە لە سەمادابوونە.

من لە گەشتێكی هەتاهەتاییدا بووم بۆ دۆزینەوەی ئەم بەشەی خۆم لە تۆدا.

"تایلەر كێنت وایت"

بۆ ئەوەی نەمرێ

هەندێکجار
دڵی مرۆڤ
تەنها
یەك "خۆشمدەوێیت"ی دەوێ
بۆ ئەوەی نەمرێ...

"ئەفشین ساڵحی"

یەک مرۆڤی دەوێ

بایی یەك ژیان تەمەنی دەوێت تا ئەوەی کە فێردەبیت کە چۆن ئاگات لە دڵت بێ و بە بەهێزی ڕایبگریت.

کەچی،

بە ئەسەفەوە،

تەنها یەك مرۆڤی دەوێت

بۆ ئەوەی بۆت دەرکەوێ کە لە ڕاستیدا چەندە دڵت شکەستەنی و لاوازە بۆ ورد بوون.

"ڕ.م.درەیك"

تۆش شایەنی ئەوەیت

تۆش شایەنی ئەوەیت کە دڵخۆش بیت. ژیان هەر کارکردن و ئەرک و کردنی شتەکان نیە. ژیان هەر دانانی پلانی گەورە و درێژ نیە، هەر ئەوە نیە کە خەڵکی تر دڵخۆش بکەیت ....

ژیانی تۆ دەربارەی تۆیە، دەربارەی ئەو شتانەیە کە بەلای تۆوە گرینگن. دەی گویێ لە خۆت بگرە، کات لەگەڵ خۆت بەسەر بەرە بۆ ئەوەی جیاوازی بکەیت لە نێوان ئەو شتەی کە پێویستە لەگەڵ ئەو شتەی کە دەتەوێت.

ئەمە دەبێ یەکەم شت بێت لە هزرتدا .

گرینگی بدە بەو شتە بچوکانەی کە لەژیانتدان، لەو چرکەساتانەی کە لە سەرسامیدا هەناسەت ڕادەگرن، دەی ڕەنگە تۆ پێویست بکات کە لێ بگەڕێیت کە کەسێک تۆی خۆشبوێت .

ڕەنگە پێویست بێ کە تۆ لێ بگەڕێی کەسێک بێتە ناو تۆوە،
لێبگەڕێی گەر بۆ جارێکیش بێت کە کەسێک ئاگای لە تۆ بێت،
کەسێک کە لە نیوەی شەوەوە نامەیەکت بۆ بنێرێت تەنها بۆ
ئەوەی دڵنیا بێت کە تۆ باشی .

کەسێک کە بەدرێژایی ڕۆژەکە تەلەفۆنت بۆ دەکا تەنها بۆ
ئەوەی بیرت بهێنێتەوە کە چەندە تۆی خۆشدەوێت .

ژیان سەختە، بەڵام تۆ، ئەزیزەکەم، لە نەرمترین ماددە دروست
کراویت و خولقێنراویت، تۆش شایەنی دوو دەستی بەسۆزیت کە
سەری تۆ لە ناو ئاوەکە بەرزبکەنەوە بۆ ئەوەی دووبارە بتوانیت
کە هەناسە بدەیتەوە .

"ر م درەیک"

کۆتایی

کتێبەکانی کەیفی چۆمانی:

١- تۆ زۆر ناوازەیت - چوار بەرگ – (نووسین)

٢- بەبەر بارانەوە (نووسین - وەرگێڕان)

٣- بنەما سەرەکییەکانی GPS (نووسین - ئامادەکردن)

٤- کۆتا ٤٨ کاتژمێر (ئامادەکردن- نووسین)

٥- چوار پەیماننامەکە - دۆن میگێل ڕویز- (وەرگێڕان)

٦- کوڵمی سوور و چاوی لەیلا (ئامادەکردن)

٧- بەکەم مەڕوانە شەو (ئامادەکردن- وەرگێڕان)

٨- ئەستێرە مەستوورن

٩- بۆ ئەوەی بیرم نەچنەوە

١٠- زمانی ئەسپ

شەو نەبێ ئەستێرە مەستوورن بە کەم مەڕوانە شەو

مەحوی

بەرگ: علی ڕەزانی

نرخ: ٥٠٠٠