ئەزمون و ژیان

ئەزمون و ژیان

بەشی دووەم

نوسین و ئامادەکردنی
محەمەد پشدەری

٢٠٢٠

ناوی کتێب: ئەزموونو ژیان ، بەشی دووەم
نووسینی: محەمەد پشدەری
دیزاین: هەرێم عوسمان
چاپ: چاپخانەی رێنوێن
تیراژ: ١٠٠٠ دانە
نۆبەتی چاپ: چاپی یەکەم
ساڵی چاپ: ٢٠٢٠
نرخ: ٣٠٠٠ دینار

مافی ئەم کتێبە پارێزراوە
بەبێ ڕەزامەندیی نووسەر/وەرگێڕ، هیچ لایەنێک ڕێگەپێدراو نییە بۆ لەبەرگرتنەوەی ئەم کتێبە بە شێوەی ئەلکترۆنی، کاغەزی، وێنەیی، دەنگی یان هەر شێوازێکی دیکەی لەبەرگرتنەوە بێت.

لەبەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان
ژمارەی سپاردنی (١٤٩٧)ی ساڵی (٢٠٢٠)ی پێدراوە

پێشەکی

بەناوی کەسی بێ کەسان

من محمد پشدەریی، کوڕی حاجی مەلا ئەحمەد دێڵۆیی، دانیشتووی وڵاتی ئوسترالیام. لەماوەی نزیک ٥٢ ساڵدا کە لەو وڵاتە جوانەدا ژیان بەسەر دەبەم، وەک ئەوەی کە ویژدانم دەیهەوێت، سوودم لەو ئازادیە، کە بەشێوەیەکی مرۆڤ دۆستانەو دادپەروەرانە، بەبێ جیاوازیی بۆ هەموو کەسێک دابین کراوە، وەرگرتووە.

ئەوەندەی کە توانیومە، ئیشم کردووەو لەو ڕێگایەوە جگە لە خزمەتکردنی ماڵ و منداڵی خۆم، سوپاس بۆ خوای گەورە، لە خزمەت ئەو کەسانەشدا بووم کە لە کاتی پێویستدا، پێویستیان بە هاوکاریم هەبووە.

ئەوەندەی کە لە توانامدا بووبێت، هەوڵمداوە، ئەو بۆشاییە خوێندنەی کە بەهۆی رۆژگاریی نالەبارو دۆخی ئاڵۆزی وڵاتەکەم (کوردستان)، کە لەتەمەنی لاوێتیدا لێی بێبەشبووم، لانیکەم، کەمێک

پڕ بکەمەوە.

هەروەک هەمووومان ئەو راستییە زۆر باش دەزانین، کە تەمەن چەندە زۆر بێت، وەک بەفریی زستان وایەو باو باران و هەتاویی گەرم، هەر دەیتوێنێتەوەو کۆتایی پێدێنێت. کەوابوو ئەوەندەی کە لەدەستمان دیت بۆ خزمەتکردنی مرۆڤایەتی، کەمتەرخەمی نەکەین. ئەوەی کە لەتواناشماندا نییە، خۆی لێنەدەین و جێی بێڵین بۆ کەسێکیتر.

رۆژگار تێدەپەڕێت و ژیانیش تا ئەوکاتەی کە خوای گەورە بڕیاریی کۆتایی لەسەر دەدات، بەردەوامی هەیە. تا ژیانیش بەردەوام بێت، رووداوەکانی رۆژگاریش، هەر بەردەوام دەبن. لەگەڵ بەردەوامی رووداوەکانیشدا، خۆشی و ناخۆشیەکانیش، هەر درێژەیان دەبێت.

کە بێگومان، هیچ ئەزمونێکیش، بەبێ بینین و بیستن و رووبەڕوو بوونەوە لەگەڵ خەڵک و پێشهاتە جۆراوجۆرەکاندا، بەدەست نایە. کە بەدڵنیاییەوە، خۆشیەکان، چەندە چێژ بەخشن لە ژیانی مرۆڤەکاندا، ناخۆشیەکانیش ئەوەندە

سوودبەخشن. بۆیە نابێ لە خۆشیەکاندا خۆمان بزر کەین و ناخۆشیەکانیش نائومێدمان بکەن.

خۆشیەکان، خۆشحا ڵمان دەکەن و ئارامی بە دڵ و مێشکمان دەبەخشن. ناخۆشیەکانیش، دەبن بە مامۆستاو رێ نیشاندرو هەریەکەیان چەندین وانەی بە سوودمان فێر دەکەن و لە هەر وانەیەکیش دا، چەندین ئەزمونی جۆراوجۆر، وەک بڕوانامەی ژیان، بەدەست دێنین.

خوێنەرانی خۆشەویست! سوپاس بۆ خوا، پەڕتوکی یەکەمی ئەزمون و ژیان، بەسەرکەوتوویی چاپ کراو لە ناو کتێبخانەکانی کوردستاندا، بڵاو کرایەوەو وەک ئاگادارم، کۆمەڵێک لەو خوێنەرە بەڕێزانەی کە بەڕاستی دۆست و هاوڕێی کتێبن، بەدەستیان هێناوەو شانازیی خوێندنەوەی کتێبەکەیان بە بەندە بەخشیوە.

ئێستاش وەک رێزدانانێک بۆ هاوزمان و هاوخوێنەکانم و هەستکردن بە بەرپرسیارێتی لەبەرامبەر ویژدانم دا، ئەرکی نوسین و بڵاو کردنەوەی بەشی دووەمی ئەزمون و ژیانم خستەوە

سەر شانی خۆم و پێشکەش بە هاونیشتیمانیانی خۆشەویستی دەکەم.

بە بڕوای من، مرۆڤەکان هەرچەندە بە جەستەو شێوە لەیەکتر جیاواز بن، بەڵام لەڕووی هەست و سۆزو بیرکردنەوەو خۆشی و ناخۆشیدا، جیاوازییەکی زۆریان نییە. بۆیە هەر شتێک کە دەبێتە هۆی دڵخۆشی و دڵناخۆشی خۆمان، پێویستە هەمان لێکدانەوەشمان بۆ ئەوانیتر هەبێت. کەوابوو هەر ئەزمونێکی تاڵمان هەبوویبێت لە رابردوودا، پێویستە هەوڵ بدەین وەک پەیامێک بیخەینە پێش چاوی ئەوانیش، تا لە ژیانی رۆژانەی ئەوانیشدا، دووبارە نەبێتەوە.

فەرمون ئێوەو بەشی دووەمی ئەزمون و ژیان.

((نوسەر))

تێبینی:

هیوادارم هیچ کەسێک لە نزیکەکانم، ئەو کتێبە بە سوودیی خۆی بەکار نەهێنێ. چونکە من تەنیا کەسی کەسەکانم نیم و خزمەتکاریی هەموانم.

ئەزمون و ژیان چییە؟

ئەزمون و ژیان، ڕۆمان نییە تا باس لە ژیانێکی خەیاڵاویی و ئەفسانەیی بکات.

نوسینێکی ڕۆمانسی نییە تا باس لە خۆشەویستیی و بەیەک گەیشتن، یان دابڕان و لەیەک ترازانی دوو خۆشەویست بکات.

چیرۆکێک نییە کە باس لە شاکارو ڕووداوەکانی رابردوو بکات و لە خۆشیی و ناخۆشیەکانی، ئەزمون وەربگرین.

پەخشان و شێعریش، نییە کە باس لە ڕووداوەکانی ڕۆژانە بکات و لەناو کۆڕو کۆمەڵدا بخوێنرێتەوە.

بەڵکو نوسینێکە، پێک هاتووە لە چەندین بابەتی جۆراوجۆر. کە هەر یەکەیان جیاوازە لەگەڵ ئەوەیتردا.

له زمانی ئینگلیزیی دا، پێی دەوترێت keY word. واتا کلیلی وشه.

هەر نوسەرێک، بۆ هەر مەبەستێک، دەتوانێت لەسەر هەرکامێک له بابەته جۆراوجۆرەکان،

لەو کورته نوسینانه، سوود وەربگرێت که له دوو توێی کتێبی ئەزمون و ژیان دایه. که بێگومان، هەر یەکێکیش لەو نوسینانه، تایبەت بووه به ڕووداوێکی تایبەتیی و بەبێ هۆ نەنوسراوه.

هەر بۆیه له ناو ئامێرەکاندا وەک مۆبایل، یان ئایپەد، نوسیومەو ڕامگرتووه.

هیـــوادارم هەر ئەزمونێک که به زەحمەت بەدەست هاتووه، خوێنەرانی خۆشەویست، به ئاسانی سوودیی لێوەربگرن.

دیاریی گورگ

- دیاریی گورگ بۆ مەڕ، پەیامی مەرگە.

دڵخۆشی بەبێ هۆ:

- کاتێک لە راستیەکان تێگەیشتی، بەدرۆ خۆت فریو مەدە.

هاوڕێیەتی کەسێک بە هۆی کەسێک:

- هاوڕێیەتی کەسێک بە هۆی کەسێک، وەک ساباتێک وایە کە، بەهۆی یەک کۆڵەکە وەستابێت.
- هەرکاتێک لار بۆوە، ساباتەکەش دەڕووخێت.

نیشتیمانی دڵ:

- کاتێک نیشتیمانی دڵ، دەبێتە چەندین بەش، هیچ کەسێک خۆی بە خاوەن نازانێت.

ناخ:

- ناخی هەرکەسێک، لەسەر نووکی زمانی دەردەکەوێت.

هاوڕێ بەنرخە:

- هەرکاتێک هاوڕێکەت، ویستی وازبێنێت، تۆ وازمەهێنە.
- کە ویستی بڕوات و دوور کەوێتەوە، تۆ

بەدوایدا بڕۆ.

- کە ویستی خۆی بشارێتەوە، تۆ بەدوایدا بگەڕێ.
- کە هەر ویستی وازت لێبێنێت، تۆش لە شوێنی خۆت بوەستە.
- بەڵام، ڕێز لە رابردوو بگرەو هەرگیز لە بیری مەکە.

سەرەتاو کۆتایی:

- سەرەتای ژیانی مرۆڤ، ڕۆژی لەدایکبوونیەتی،
- کۆتایی ژیانیشی، ڕۆژی لەدەستدانی متمانەیەتی.

پێناسەی هەڵە:

- پێناسەی هەڵە، بۆ هیچ کەسێک مەکە.دوای تاقیکردنەوەکانی ڕۆژگار، بڕیار بدە. بەڵام، ڕێز لە هەموو کەس بگرەو، هەرکەسیش بە پێی پێوەرو لێهاتوویی خۆی سەیری بکە.

وەفا:

- وەفا، روحی مردوەکان ئاسوودە دەکات. هەروەک بێوەفایی، تەنانەت ڕەنگ و روخساری بێوەفاکان، لێڵ دەکات و دەشێوێنێ.

جیا کردنەوە:

• کەسێک نەتوانێت رەنگە جیاوازەکان لەیەکتر جیاکاتەوە، لە ریزی نابینایان دەژمێردرێت.

مردن:

هیچ کەسێک بۆ هەمیشە نامرێت. مەگەر ئەو کەسانە، کە بە زیندوویی، هەست و روحیان مردووە.

بێکەس بوون:

• مرۆڤ کە ئیشی بە کەسێک نەما، حسابی بۆ نەکات، زۆریی پێناچێت بێکەس دەبێت.

دڵخۆش مەبە:

• دڵخۆش مەبە بەوە، کە هیچ کەسێک لۆمەت ناکات. ئەو کەسانەی لۆمەت دەکەن، هەست بە بوونی تۆ دەکەن. هەربۆیە بەناو هێنانت، گەورەت دەکەن.

•

• بێهیواش مەبە، کە کەسانێک دووریت لێدەکەن. دڵنیابە کە ئەوانە، هەر بەلاوازیی تۆیان دەوێت. بۆیە چاویان پێت هەڵنایەو رووت تێناکەن.

دەربڕین لە ناخەوە:

- ئــەوەی کـە بـە زمــان دەگـوتـرێـت، ئەگەر هـەمـووی لـەنـاخـەوە دەرچـێـت، ژیـان سروشتی راستەقینەی خۆی پێشان دەدات و جیهان دەبێتە ئەو بەهەشتە، کە بە ئومێدەوە بۆی دەژیین.

بۆ هەموو شتێک کات پێویستە:

- هەروەک گوڵێک نیشانەی بەهار نییە، وەرینی گەڵایەکیش نیشانەی پایز نییە. بۆ دەرکەوتنی راستیەکان، کات پێویستە.

رێز:

- رێز لە هەموو کەسێک بگرە. تا ئەو کاتە، کە نابێتە هۆی کەمبوونت.

دادوەریی:

- تاکو وتەی دەم هاوتای دڵنەبێت، – دادوەری هیچەو بڕوات پێی نەبێت.

بیر کردنەوە:

- بیر لە شتێک بکەوە، کە پێی دەگەی. نەک لە شتێک کە هەرگیز پێی ناگەی.

هاوڕێیەتی:

• هاوڕێیەتی، وەک هەورازێکی دوورو درێژ خایەن و بەرز وایە. هەر بۆیە هەموو کەسێک توانای سەرکەوتنی نامێنێ و دەوەستێ!

ڕاستیەکان:

• ڕاستیەکان لە کرداردا دەردەکەون.نەک هەر لە قسەدا.

سیاسەتی ناڕاست:

• سیاسەتێک کە بناغەکەی لەسەر درۆ بیت، زۆری پێناچێت هەرەس دێنێت.

لەدایکبوون:

• لەدایکبوون، سەرەتای ژیانە، جوانی هونەری ژیانە، خۆشەویستی، بەشێک لە ژیانە، مردن کۆتایی ژیانە، هاوڕێیەتی دڵی ژیانە. (لە ئینگلیزیەوە)

مرۆڤ و جوانی:

- مرۆڤ، تا ئەوکاتە جوانە، کە چاو نابڕێتە ماڵی خەڵک. هەروەها رازییە بەوەی کە هەیەتی.

مەڕو لاسایی کردنەوە:

- مەڕ کە لاسای گورگ بکاتەوە، ناحەز دەبێت. چونکە نەوەک گورگ سام و هەیبەتی دەبێت، نەوەک مەڕیش خۆشەویستی دەمێنێت.

مرۆڤ:

- هیچ شتێک نابێتە هۆی جوانکردنی مرۆڤ. بەڵکو ئەوە مرۆڤە، کە جوانی دەبەخشێت بە هەموو شتێک.

ژیان:

- ژیان چەند سەخت و دژوار دەبێت کاتێک هەست بکەین، کە لەژێر ئەو ئاسمانەدا، کەسێک نییە خۆشیبوێین! (لۆرد ئاڤیبۆری)

ناخی جوان:

- ناخی جوان. مرۆڤ جوانتر دەکات.

جوانی:

- مـرۆڤ، کە هەستی بە جوانی خۆی کرد، پێویستە نرخی خۆیو جوانیەکەشی بزنێت.

دابڕان:

- هەر دابڕانێک، بەشێکە لە مردن و هەر بەیەک گەیشتنەوەیەکیش، جۆرێکە لە ژیانەوە.

خۆ دوستکردن:

- تا بەجوانی خۆمان دروست نەکەین، ناتوانین هیچ کەسێک دروست کەین.

هەنگاونان:

- هەنگاو مەنێ بـۆلای کەسێک، کە لەناخت تێناگات.

خۆڕاگریی:

- خـۆڕاگـریـی لـە زانـسـتـدا/ نـەکـەوتـنـە ژێـر کاریگەریی نەزانەکان.
- خۆڕاگریی لە نەزانیندا/ زۆر کەم بوترێت، تا زۆر هەڵە نەکرێت.

- خۆڕاگریی لە قسە کردندا/ بەبێ بیر کردنەوە، هیچ شتێک نەوترێت.
- خۆڕاگریی لە پیشەدا/ ئەوەی کە دەکرێت، بە پێی توانا بکرێت.
- خۆڕاگریی لە دەسەڵاتدا/ هەرگیز بیر لە چەوساندنەوە نەکرێت.
- خۆڕاگریی لە دەوڵەمەندیدا/ هەرگیز لەخۆبایی بوون نەبێت.
- خۆڕاگریی لە بڕیارداندا/ بەپەلە هیچ بڕیارێک نەدرێت.
- خۆڕاگریی لە هاوڕێیەتیدا/ هەموو نهێنییەک باسنەکرێت.
- خۆڕاگریی لە خۆشەویستیدا/ ئەوەندە زۆر نەبێت کە دابڕان هۆی مەرگ بێت.
- خۆڕاگریی لە بیر کردنەوەدا/ ئەوەندە زۆر نەبێت کە ببێتە هۆی ماندوویی و سەریەشە.
- خۆڕاگریی لە گفت و گۆدا/ ئەوەندە زۆر نەبێت کە ببێتە هۆی بێزار کردن.
- خۆڕاگریی لە باوەڕدا/ بیروباوەڕی خۆت

خۆشبویت، ڕێزیش لە بیروباوەڕی هەموو کەسێک بگرە.

- خۆڕاگریی لە مرۆڤبووندا/ وەفادار بەو ڕاستبە لەگەڵ ویژدانتدا.
- خۆڕاگریی لەگەڵ دڵدا/ بۆ هەر شتێک کە دڵ دەیهەوێت، ڕاوێژ بە مێشک بکرێت.

نیشتیمان:

- کەسە دڵسۆزەکان، بۆ پاراستنی خەڵک و خەڵک و خاک، گیانیان فیدا دەکەن و بەخوێنی گەشیان، درەخت و سەوزایی وڵاتەکەیان ئاودەدەن و جەستەی پیرۆزیشیان، تێکەڵ بە خاک و خۆڵی وڵاتەکەیان دەکەن. کەسە بەناو نیشتیمان پارێزەکانیش، خۆیان دەکەن بە خاوەن بڕیارو دەمڕاستی کۆمەڵگاو لە کۆتایشدا، وڵات بەرەو وێرانی دەبەن و شتیک ناهێڵن بە ناویی نیشتیمان...

زۆر بێژ:

- کات زۆر لەوە بەنرخترە، کە لەگەڵ کەسانی زۆر بێژدا، بە فیڕۆ بدرێت.

کۆشکی دڵ:

- ناو قەفەسی سینە، جوانترین کۆشکی رازاوەی دڵی مرۆڤە. تاریکی و رووناکی ئەو کۆشکەش، پەیوەستە بە پارچە گۆشتێک کە ناویی نراوە دڵ. هەرکاتێک دڵ گەش بوو، ئەو کۆشکەش رووناک دەبێت. کە بەتارمایی رەشیش داپۆشرا، تاریک دەبێت و شوێنی ژیانی لەناودا نامێنێت.

هەموو کەسێک جوانە، بەڵام جوانیەکان جیاوازن:

- جوانی رەنگ و روخسار،
- جوانی شێوەو ئاکار،
- جوانی هەست و دەروون،
- جوانی رەوشت و ئەدەب،
- جوانی زانست و هونەر،
- جوانی رەفتارو هەڵسوکەوتی لەبار،

- ئەوانە هەموویان جوانن، جگە لەو کەسانە کە درۆ لەگەڵ ویژدانی خۆیان دەکەن.

پەنجەی بوختان:

- هەرگیز پەنجەی بوختان بۆ هیچ کەس درێژ مەکە. چونکە سێ پەنجەکەی ترت، روویان لە خۆتە. (؟)

رابردوو:

- دوای ئەوەی لە زۆر شت تێگەیشتی، باشتر وایە هەرچی زووترە خۆت بناسی و چیتر خۆت رادەستی رابردوو نەکەیەوە. پێویستە بیر لە ژیانێک بکەیەوە، کە دڵ و مێشک و ویژدانت ئاسوودە بکات.

کێشەکانی ژیان:

ئەو شتانەی کە لە راستیدا هەن، بەڵام لە ناوەرۆکدا، زۆر کەمن:

- مرۆڤ بوون،
- پیاو بوون،
- ژن بوون.

زمان:

- زامی زمان، بوو بە هۆی لە دایکبوونی ئەزموون و ژیان.

ئەزموون:

- سوود وەرگرتن لە ئەزموونی شکەست و سەرکەوتنەکانی رابردوو، پێکهێنانی ژیانێکی تازەیە بۆ ئێستاو داهاتوو.

سنوور دانان:

- بۆ هەر شتێک سنوورێک پێویستە. لەگەڵ خۆشەویستاندا، دڵسۆزیی و خۆشەویستی تەواو پێشان نەدرێت. هەروەک لەگەڵ نەیارەکاندا، رق و کینەی زۆر...

رابردوو:

- تۆ ناتوانی داهاتوویەکی سەرکەوتووت هەبێت، ئەگەر ئێستاس هەر کۆیلەی رابردوو بی. (لە ئینگلیزیەوە)

راستی:

- راستی، پارێزەری ژیانەو دڵسۆزی و میهرەبانیش، بناغەیەتی.

تێکڕووخان:

- بینایەک بناغەکەی لەسەر قوڕ و ئاو بێت، زۆری پێناچێت، تێکدەڕووخێت.

هەڵوێستی جوان:

پاراستنی ڕێزو کەسایەتی لەناو کۆمەڵگاو دەسەڵاتدا، پەیوەستە بە هەڵوێستی جوان.

زانست:

- زانست ئەوە نییە کە مرۆڤ، هەموو شتێک بزانێت. بەڵکو زانستی ڕاستەقینە، ئەوەیە کە مێشک و دەروون، ئاسوودە بکات و دڵی خەڵکیش خۆش بکات.

نزیک کەوتنەوە لە سێ کەس، سوود بەخش نییە:

- یەکەم، کەسێک کە روحی لەناو جەستەیدا جێی نەبێتەوە،
- دووەم، کەسێک کە لە پێناو دڵخۆشی خۆیدا، بە خەڵک رابوێرێت،
- سێیەم، کەسێک کە تەماحکارو بێئەمەک بێت.

جوانترین بوونەوەر:

- مرۆڤ باشترین و جوانترین بوونەوەری سەر زەوییە، ئەگەر خۆی بناسێت و نرخی خۆی بزانێت.

دوو شت سەنگی مەحەکن:

- ئاگر بۆ زێڕ،
- پارە بۆ پیاو.

رێبازو بیرو باوەڕ:

- هەموو بیرو باوەڕێکم پی جوانەو هەموو رێبازێکیشم خۆشدەوێت. بە مەرجێک راستگۆیی تێدا بێت و سیاسەتێکی روون و گشتگیر، لە خۆ بگرێت.

- هەموو کەسێکیشم پێ جوانەو لەلام بەڕێزە. بە مەرجێک لە پێناو بەرژەوەندی تایبەتیدا، خۆیان بچووک نەکەنەوەو راستیەکان نەشێوێنن.

کەم و کورتی:

- بەدوای کەم و کورتی هیچ کەسێکدا مەگەڕێ، هیچمان بی هەڵە نین.

دوو شت:

بە دوو شت هەموو شتێک بەدەست دێت و هەموو شتێکیش لەدەست دەچێت:

- یەکەم، بەڵێن،
- دووەم، متمانە.

وشە:

- زۆر جار تاکە وشەیەک، مانای دەیان وشە دەگەیەنێت. هەروەها زۆر جاریش، دەیان وشە، مانای وشەیەک ناگەیەنێت.

لە دوو شت خۆت دوور بگرە:

- یەکەم، هیچ کەس بەکار مەهێنە لە پێناو بەرژەوەندیە تایبەتیەکانی خۆتدا.
- دووەم، ڕێگەش بە هیچ کەس مەدە، کە بتکاتە پلیکانی سەرکەوتنی خۆی.

هاوڕێیەتی:

- ڕێگەی هاوڕێیەتی دوور و درێژە، بۆیە هەموو کەسێک توانای گەیشتنی نییە.

بێدەنگی:

- بێدەنگی، نیشانەی ڕازیبوونە.

پارە:

- پارە، سەرەتا مێشک دەگۆڕێت،
- دوای مێشک، دڵ دەگۆڕێت.
- دوای دڵ، هەست دەگۆڕێت.
- دوای هەموویان، ویژدان دەگۆڕێت.
- کە هەموو ئەوانەی گۆڕیی، متمانەو کەسایەتی و پیاوەتیش دەگۆڕێت.

لە بیر نەکردن:

- هەرگیز ئەو کەسانە لەبیر مەکە، کە لەکاتی تەنگانەدا، تۆیان لەبیر نەکردووە.

گۆڕانکاری:

- هەرگیز سەرجەم ئێش و ئازارەکانی خۆت، لەلای نزیکترین کەسیش باس مەکە. چونکە هەرکاتیک بچووکترین گۆڕانکاری بەسەردا بێت، کوێت زۆر بێشێت، ئەوێت ئازار دەدات.

هەڵە:

- باشترین شت ئەوەیە کە هەڵە نەکەین. بەڵام کاتێک کە هەڵەیەک دەکەین، بەردەوام خەمی لێنەخۆین. چونکە تا هەڵە نەکەین، زۆر شت فێر نابین.

تەنیایی:

- بەتەنیایی ڕێکردن، ئەستەم نییە.، بەڵام کاتێک کە ئەو هەموو ڕێگایە بە یەکەوە ڕۆیشتووین، بەتەنیایی گەڕانەوە زۆر ئەستەمە. (لە فارسیەوە)

رەچەڵەک:

- ئەگەرچی بنەچەکەو رەچەڵەک جوانی و نیشاندەری هەر کەسیکە، بەڵام هەر ئەوەندەش بەس نییە. پێویستە هەموو کەسێک، پێناسەی تایبەت بە خۆی هەبێت، بۆ زیاتر جوانکردنی ئەسلییەت و بنەچەکەی خۆی.

بێگانەو خزم:

- بێگانەیەک کە دۆست بێت، باشترە لە خزمێک کە بێگانە بێت.

پوڵ و پارەی زۆر:

- پوڵ و پارەی زۆر، سەرمایەی مرۆڤ نییە. بەڵکو سەرمایەی راستەقینە، هەبوونی متمانەو ویژدانێکی ئاسوودەیە.

ژیان پێکهاتووە لە دوو شت:

- وتار،
- کردار.

ئەگەر هاوسەنگی لە نێوان ئەو دوانەدا هەبوو، مانای راستەقینەی ژیان دەردەکەوێت.

بۆ کێ مردن؟

- بمرە بۆ کەسێک، کە بۆ تۆ دەژیت.

دزیی:

- دزیی، سەرەتا لە هێلکەیەکەوە دەست پێدەکات. ئەگەر چاوپۆشی لیکرا، زیاد دەکات و دەبێتە دزیەکی خەیاڵی!

گەورەیی:

- گەورەیی هەر مرۆڤێک، لە خۆ بە کەمگرتنی دایە. باڵندەکانیش، بەشێکیان زۆر گەورەن. بەڵام کە بەرز دەبنەوە، زۆر بچووک دەبنەوە.

بە خەیاڵ ژیان:

- هۆی دواکەوتنی ژیانی مرۆڤ و هەروەها مرۆڤ خۆشی، بە خەیاڵ ژیانە! زۆر جار ئێمەی

دڵپاک، بە بزەیەکی سەر لێو، بە قسەیەکی خۆش، بە نوکتەیەکی بازاڕی، شێوەی بیرکردنەوەمان دەگۆڕێت و ڕێچکەی ژیانمان، بزر دەکەین! بێئەوەی ئاگادار بین، خۆمان ون کردووە...

- یان زۆر جار، ئەوەندە بە زمانی پاراو قسەمان بۆ دەکریت: کە پێمانوایە ژیان، لەسەر ئێمە تاپۆ دەکرێت! بێخەبەر لەوە کە بەردەوام مرۆڤەکان، بۆ خۆ بەرز کردنەوەیان، یەکتر دەکەن بە پەیژەو سەردەکەون! بەڵام بۆ ئەوەی وەک مرۆڤ بژیین وبە هیچ شێوەیەک فێڵ لە خۆمان نەکەین، با هەر ئەوە بین کە هەین.

ڕاستی:

- مرۆڤ تاکو لەگەڵ خۆیدا ڕاست نەبێت، ناتوانێت لەگەڵ هیچ کەسێکدا ڕاست بێت.
- ئەوەی کە زۆر گرنگە بۆ مرۆڤ، ئەوەیە کە نابێ هەرگیز فێڵ لە خۆی بکات. چونکە نزیکترین بۆ ئەو، تەنیا خۆیەتی.
- ئەوەی کە بە ئاسانی کڵاوی لەسەر دەنرێت،

بۆ ئەوە نابێت، کە دڵی خۆشبێت. چونکە کەسێکی رووخاوە لە ژیاندا.

- کەسانی بەرژەوەندی پارێز، ئامادەن لە پێناو بەرژەوەندیەکەیاندا، پەنا بۆ هەموو شتێکی نەشیاو ببەن.

بەهاری ژیان:

- بەهاری ژیان، تەنیا لە تەمەنی لاوێتیدا نییە، بەڵکو لە ئاسوودەیی دڵ و مێشکدایە. ئەوەش کاتێک بە دیدێت، کە مرۆڤ خاوەنی ویژدانێکی ئاسوودە بێت.

بینین:

- تا ئەو جێیە دەتوانم تۆ ببینم، کە تۆش وەکخۆم، من دەبینی.

ئامانج:

- هەر رێبوارێک ئامانجێکی هەیە. بۆ هەر ئامانجێکیش، سنوورێکی دیاریکراو هەیە.

بەرژەوەندی:

- کاتێک، دڵ بە قسەو نوکتەو پێکەنینی ماناداریی بەرامبەرەکەت خۆشکە، کە خاڵی بێت لە بەرژەوەندیی تایبەتی.
-

ژین و مردن:

- بە جۆرێک بژیین، کە هۆی خەم و ئازار نەبین. بە جۆرێکیش بمرین، کە لە بریی نزا بۆ کردن، نزامان لێنەکرێت.

ژیان فێرگەیە:

- هەر شتێک کە دەیبینی، جوانیەکت پێدەبەخشێت.
- بیر لە هەرکەسێک دەکەیەوە، چەندین وانەت فێر دەکات.
- بەتایبەتی هەڵەکانی رابردوو، مامۆستاو فێرکاریی ئەمڕۆی هەموومانن.

هیچ:

- پەنا بۆ هیچ، مەبە. چونکە هیچ، هەر هیچە.لە هیچ/یش هیچ تر، ئەو هیچەیە، کە خۆی پێ هیچە. بەڵام هەر هیچە.

کەس تۆ گەورە ناکات:

- هیچ کەس نابێتە هۆی گەورە بوونی هیچ کەس. مەگەر ئەو کەسە، خۆی گۆڕانکاریی لە خۆیدا بکات و بڕیار لەسەر خۆبوون و کەسایەتی خۆی بدات.

وزە بەخش:

- هەروەکچۆن تیشکی خۆر، وزە بەخشە بۆ زەویی و هەروەها، رووناکیشە بۆ ئاسمان و زەویی، ناخی روونی مرۆڤەکانیش، جوانییە بۆ سەر دەم و چاوو ئارامیشە بۆ سەر دڵ و مێشک.

نیشتیمان!

- نیشتیمان! ئەی ئەو دایکە میهرەبانەی، کە زۆربەمان لە هەست و سۆزت بێبەشین!

بۆ رابردوو قسە مەکە:

- چونکە بیریی لایتۆ نەماوە. هەر بۆیە، توانای گوێگرتنیشی نەماوە،

تالآن کردن:

- هەرکەسێک، لە ژێر هەر ناوێکدا، بیرۆکەی تالآنکردن و خواردنی ماڵی خەڵکی بە دڵدا بێت، لەو کاتەدا، بڕیار لەسەر سڕینەوەی مرۆڤ بوون و کەسایەتی خۆی دەدات.

نرخی وزەو رووناکی:

- تا لە شەوە زەنگدا، بەناو دارستانە مەترسیدارەکاندا، تێنەپەڕین، نرخی وزەو رووناکی خۆر نازانین.

مرۆڤ:

- کاتێک دەبینێت، کە نابینا نەبێت،
- کاتێک دەبیستێت، کە کەڕ نەبێت،
- کاتێک دەدوێت، کە لاڵ نەبێت،
- کاتێک هەست بە لۆمەو سەرزەنشت دەکات، کە هەست و سۆزی هەبێت،
- کاتێکیش هەست بە ئازار دەکات، کە لاشەیەکی بێ گیان نەبێت.

بە زیندوویی ڕاگرتن:

چەند شتێک هەیە، کە مرۆڤ بە زیندوویی ڕادەگرێت:

- ئەوانەش، خۆشەویستی بۆ خوا
- خۆشەویستی بۆ مرۆڤ،
- خۆشەویستی بۆ سرووشت،
- خۆشەویستی بۆ ژینگە،
- خۆشەویستی بۆ ویژدان.
- بە هەمان شێوە، خواردن و خواردنەوەو هەوای سازگاریش، بەشێکی سەرەکین بۆ

بەردەوامی ژیان. وێڕای هەموو ئەوانەش، دڵپاکی و ویژدانێکی ئاسوودە.

بە پێوە مردن:

- بە پێوە مردن، ژیانێکی هەمیشەییە. هەروەک بە زیندوویی چەمانەوە، مردنێکی هەمیشەییە.

نیشتیمانی دڵ:

- کاتێک نیشتیمانی دڵ، دەبێتە چەندین بەش،هیچ کەسێک خۆی بە خاوەن نازانێت.

برا کێیە؟

- برا، ئەو برایەیە کە مرۆڤ، خۆی دروستی دەکات. نەک ئەو برایە، کە سرووشت بۆی دیاریی دەکات...

چەوسانەوە:

- مرۆڤ، هاوشێوەی وشترە. تا خۆی نەچەمێتەوە، هیچ کەس ناتوانێت سواریی ملی بێت و بیچەوسێنێتەوە.

ئاوێنەی دڵ:

- لە ئاوێنەی دڵی خۆتدا، هەموو کەسێک وەک خۆت مەبینە.

هۆیەکانی تووڕەبوونی خوای گەورە:

- ستەم کردن،
- خۆبە زۆر گرتن،
- درۆ کردن،
- دوو روویی،
- فێڵبازیی،
- زمان لوسی،
- خیانەت کردن،
- غەیبەت کردن،
- ئێرەیی بردن،
- قسە هێنان و بردن،
- خەڵک بەکەم گرتن،
- سیخوڕی کردن،
- نهێنی نەپاراستن و هتد...

پەشیمانی:

- مرۆڤ، کە سوودیی لە رابردوو وەرنەگرت و دۆست و نەیارەکانی لەیەکتر جیا نەکردنەوە، زۆری پێناچێت، کە پەنجەی پەشیمانی دەگەزێت و لە ئامانجەکانی دوور دەکەوێتەوە.

ئابڕوو:

- ئابڕوو، سەرچاوەی هەموو سامانی جیهانە.

دوو شت، هاوشێوەی یەکترن:

ئەو دوو شتانەی کە مرۆڤ، بەر لە هەموو کەسێک، خۆی هەستیان پێدەکات، ئەوانەن:

- یەکەم، هەڵەی زمان،
- دووەم، با لێبوونەوە.
- ئەو دوو شتانە، هەردووکیان هاوشێوەی یەکترن و زۆریش هەستیارو مەترسیدارن! هەر بۆیە پێویستە، زۆر وریا بین. چونکە دەرچوون، گەڕانەوەیان نییە...

لە بیر نەکردن:

دوو شت هەرگیز لە بیر مەکە:

- یەکەم کەسێک کە چاکەت لەگەڵدا دەکات، بـەڵام... لەبەرامبەردا، تۆ ئەگەر چاکەش نەکەی، لانیکەم خراپەی لەگەڵدا مەکە.
- دووەم، کەسێک کە خراپەت لەگەڵدا دەکات. بەڵام... تۆ هەرگیز بیر لە خراپە مەکەوەو بە چاکە، وڵامی بدەوە. بۆ ئەوەی وانەو چێژی چاکە کردن، لە تۆوە فێر بێت.

سێ کەس هەوڵی بچووک کردنەوەی خەڵک دەدەن:

- یـەکـەم، ئـێـرەیـی بــەر، کـە دڵــی بـە هیچ سەرکەوتنێک خۆشنییە!
- دووەم، نــەزان، کـە پێیوایە دەبـێ هەموو کەسێک لە ئاست ئەودا بێت.
- سێ یەم، خۆ بە زۆر گر، کە وادەزانێت لە سەنگ و قورسایی ئەو کەمدەبێتەوە!

نیەت گۆڕان:

- مرۆڤ، کاتێک نیەتی بەرەو لێڵی دەچێت، تەنانەت هەڵسوکەوت و شێوەی دوان و رەنگی روخساریشی، هەر دەگۆڕێت و حاڵەتە جوان و سروشتیەکەی خۆی لەدەست دەدات!

پەروەردە:

- دوای پەروەردە بوون لە نێوان دایک و باوکیکدا، ئینجا ئەو دایک و باوکە، باش بن یان خراپ، مرۆڤ سەر بە هەر لایەنێک بێت، پەروەردەی ئەو لایەن و مەکتەبە وەردەگرێت. هەروەها زۆری پێناچێت، کە مۆرک و نیشانەکانی ئەو مەکتەبەی، لە سروشت و هەڵسوکەوتدا دەردەکەوێت.

مرۆڤ:

- مرۆڤی راست و دڵپاک، وەک پشکۆی ژێر خۆڵەمێش وایە. بە فوو لێکردنێک گەش دەبێتەوە. بەڵام مرۆڤی ناڕاست و دڵڕەش، وەک خەڵوز وایە. ئەگەر رەشەبای بە هێزیش لێیدات، هەر ناگەشێتەوە!

بوون و نەبوون:

- هەرکاتێک زانیت، بوون و نەبوونت وەک یەکە، نەبوونت هەڵبژێرە.

دەسەڵات:

- دەسەڵات، لە دوو حاڵەت بەدەر نییە: یان لەناوچوون، یان ئابڕوو چوون.

چاوەڕوانی:

- هەر ئەوەندە چاوەڕوانیت لە کەسێک هەبێت، کە خۆت ئامادەی، بۆی بکەی.

بەرپرسیارێتی:

- هەستکردن بە بەرپرسیارێتی، لە هەموو کاتێکدا گرنگە. بەتایبەتی، لە کاتی بەڵێندان و ئیش کردندا. هەروەها لە کاتی دەربڕینی وشەو زۆر شتی تریشدا.

لە خۆ بایی بوون:

• ناحەزیی و نەزانی مرۆڤ، ئەو کاتە دەردەکەوێت، کە بەبێ هۆ، لەخۆ بایی دەبێت!

کەمبوونەوەی ڕێز:

• ڕێزی مرۆڤ، لەو کاتەدا ئاساریی نامێنێت، کە لەپێناو بڕێک پارەو پوڵدا، چۆک دادەدات و سەر دەخاتە سەر زەویی! هەروەها وڵاتیش ئەو کاتە بەرەو دوا دەگەڕێتەوە، کە دەسەڵات، پشت بەو کەسە داماوانە دەبەستێت...!

ستەمکار:

• ستەمکار، دوو جۆریی هەیە: ستەمکاریی دەسەڵاتدار، ستەمکاریی بێدەسەڵات. ستەمکاریی دەسەڵاتدار، دوو شتی لەدەست دێت: چاکەو خراپە. بەڵام ستەمکاری بێدەسەڵات، جگە لە خراپەو خۆ ناشیرین کردن، هیچی دیکەی لەدەست نایە...

با وریا بین:

- هەر وەکچۆن ڤایرۆسی کۆرۆنا، نادیارەو هەموو دنیای شێواندووە، شەیتانیش هیچ کەسێک نایبینێت. بەڵام کەسێک دەتوانێت دەوریی ئەو بگێڕێت و سەرجەم پەیوەندیە روحی و نەتەوەیی و خوێنیەکان، لەناو بەرێت.

زمان درێژیی:

- زمان درێژیی، نیشانەی راستگۆیی و زیرەکی نییە.

راهاتن:

- لە رۆژگاری ئەمڕۆدا، زۆرینەی خەڵک، لەگەڵ ئەوەدا راهاتووە کە چی بۆ دەکرێت، نەک چی بۆ باسدەکرێت...؟! هەرچی خراپە هەیە، لە ژیانتدا بیکە، بەڵام جارو بار، شتێک ببەخشە. دڵنیابە هەرچی کردووتو، بۆت دەپۆشرێت. بەڵام دەستت بەتاڵ بێت، نەک هەر چاکە بکەی، بەڵکو ئەگەر گیان و خوێنیش ببەخشی، سوودی نییەو هەر ناشیرینی.

چونکە خەڵک، چاو لەناو لەپی دەستت دەکات، نەک لە روخسارو بزەی سەر لێوت...

خۆشەویستی و کورسی:

- خۆشەویستی، وەک کورسی وایە. زۆر وریا نەبین، جێگەمان گیراوەتەوە. (؟)

هێزو توانای مرۆڤ:

- ئەوکاتە هێزو تواناکانی مرۆڤ دەردەکەوێت، کە دژە باوەکان، لە دژی دەوەستنەوەو ناوو ناوچکەو تیرو توانجی تێدەگرن و سیناریۆی جۆراوجۆریی بۆ دروست دەکەن...

تێگەیستن:

- کەسێک، کە لەهەموو شتێک تێدەگات، پێویست نییە هیچی بۆ باس بکرێت. کەسێکیش، کە لەهیچ شتێک تیناگات، هەرچی بۆی باس بکرێت، بیسوودەو هەر تێناگات.

پەیوەندیەکان:

پەیوەندیەکان، لە سێ ڕێگاوە دروست دەبن:

- یەکەمیان باسناکەم. ئەوانی دیکەش، نانی، گیانی. ئەو پەیوەندیانەی کە پێیان دەوترێت نانی، بریتییە لە ڕاگرتنی کەسێک، یان چەند کەسێک، بە هۆیەک، بۆ ماوەیەکی کاتی. هەرکاتێک پێویستیان بە یەکتر نەما، نان دەبڕێت و دەبنەوە بێگانەکەی پێشتر.
- مەبەست لە پەیوەندیی گیانیش، پەیوەندیی روحییە. هەرکاتێک یەکێک ئازارێک یان خەم و کێشەیەکی هەبوو،ئەوەیتر هەستی پێدەکات و خۆی بە هاوبەشی تەنگ و چەڵەمەکانی دەزانێت.

پاشای دارستان:

- ئەگەر تواناو سام و هەیبەت، بە جەستەی گەورە بوایە، دەبوایە فیـل، پاشای دارستان بوایە.

بچووک بوونەوە:

- جەستەی بچووک، مرۆڤ بچووک ناکاتەوە.

بەڵکو ئەوە نەفسییەتی بچووکە، کە هیچ نیشانەیەک بۆ مرۆڤ بوون، ناهێڵێتەوە.

چۆن ژیان:

- ژیان، بە بیروڕای جیاوازەوە جوانە. بە مەرجێک بۆچوونەکان، لەبەرژەوەندیی مرۆڤ دا بن، بۆ چۆن ژیان.

بیر کردنەوە:

- زیاتر بیر بکەوە، تا جوانتر قسە بکەی.

رەخنە گرتن:

- ئەوکاتە دڵت بە داهاتووت خۆشبێت، کە رەخنەت لێدەگیرێت. چونکە هەڵەکانت راست دەکەیەوە. ئەوکاتەش دڵت بە نوسینەکانت خۆش بێت، کە پەنجەی رەخنەیان بۆ درێژ دەکرێت. چونکە بۆت دەردەکەوێت کە کەسانێک هەن، چاودێریی نوسینەکانت دەکەن. کەوابوو، دەبێ سوپاسی ئەو کەسانە بکەین، کە رەخنەمان لێدەگرن.

زمانی خۆشەویستی:

- هەرکاتێک زمانی خۆشەویستی لەبیر کرا، چرای دڵیش، دەکوژێتەوە.

دواکەوتوویی مرۆڤ:

- نەزانین و دواکەوتوویی مرۆڤ، ئەوکاتە دەردەکەوێت، کە لەبریی دۆست، نەیار، بۆخۆی دروست بکات!

باشترین دیاریی:

- باشترین دیاریی، ئەوەیە کە چیت لەدەست دێت کە بیکەی، نەک چیت هەیە کە بیڵێی؟

چاکە کردن:

- چاکە کردن بۆ کەسانێک، کە هەستی مرۆڤ بوونیان لە دڵدایە، وەک تاڵە موویەک وایە کە لە قژیی خۆیان ببڕن. بۆ کەسە دڵڕەقەکانیش، وەک پارچە گۆشتێک وایە، کە لەجەستەی خۆیان ببڕن.

دوو شت هەرگیز لە بیر ناکرێن:

- یەکێک کە تەنانەت بە چڵە گوڵێک، دڵت خۆش دەکات.
- یەکێکیش، کە بە نەشتەریی نوکی زمان، دڵت بریندار دەکات.

ناخۆشترین ئازار:

- لە گەنجێکیان پرسی: چ ئازارێک زۆر ناخۆشە؟ وتی: ئازاری ددان و بوونیی ژنێکی خراپ. پیرێک گوێی لێبوو و وتی: ددان دەتوانرێت بکێشرێت و ژنیش دەتوانرێت، تەڵاق بدرێت. بەڵام خراپترینی ئازارەکان، ئازاریی چاوو بوونیی منداڵی خراپە. نە چاو دەتوانرێت دەربهێنرێت، نە رێگریش لە بوونی منداڵ دەکرێت. (لە فارسیەوە)

خۆڕاگریی:

- راستگۆبە، کاتێک کە هەژاریی.
- سادەبە، کاتێک کە دەوڵەمەندیی.
- بە رەوشتبە، کاتێک لە دەسەڵاتدایی.
- بێدەنگ بە، کاتک تورە دەبی. (لە فارسیەوە)

سێبەر:

• ڕێز لە هەموو کەسێک بگرەو هەموو کەسێکت خۆشبوێت. بەڵام ئەو ڕاستیەشت لە بیر نەچێت، کە هەندێک کەس، وەک سێبەریی خۆت وایە. تا دوای کەویت، لێت دوور دەکەوێتەوە. هەر بۆیە، باشتر وایە، لە شوێنی خۆت بوەستی.

ڕوح زلی:

• ناشیرین ترین شت بۆ مرۆڤ، ڕوحێکی گەورەیە لەناو جەستەیەکی بچووکدا...!

کیسەڵەکان:

• ئایا دەزانی کیسەڵەکان بە هۆی ئاسان گرتنی ژیان، زیاتر لە ١٥٠ ساڵ دەژیین؟ هۆیەکەش ئەوەیە کە، سەر لە قاوغی خۆیان دەرناهێنن و تەنیا بیر لە خۆیان دەکەنەوە. (وەرمگێڕاوە لە فارسیەوە)

زیانبەخش:

دوو ڤایرۆسی زیانبەخش هەیە، کە پێویستە

هەموو کەسێک وریای خۆی بێت.

- یەکەم، ڤایرۆسی کۆرۆنا،
- دووەم، کەسی خراپ. ....

عەشق، گەشتێکە:

- عەشق، گەشتێکە، گەشتیاری ئەو گەشتە، چ بیهەویێت، چ نەیهەوێت، سەر تاپا، دەگۆڕێت. کەسێک نییە ئەو ڕێگایە بگرێتەبەرو نەگۆڕێت... (ئەلیف شاکاف) لەفارسیەوە کردوومە بە کوردیی.

جوانی:

- تەنیا جوانی بەس نییە. ئەوەی کە دەبێتە هۆی رازاندنەوەی مرۆڤ، وەفاو هەست و سۆزە.

نەفرەت:

- جگە لە نەفرەت، هیچ وشەیەکم نییە بۆ خۆشەویستی.

شێوەی راستی:

• شــێــوەی راســتــی مــرۆڤــەکــان، کـاتـێـک دەردەکەوێت، کە ئیتر سوودێکت بۆیان نامێنێت. (لە فارسیەوە)

بزر بوونی مرۆڤ:

• بـزر بـوونـی مـرۆڤ، لـەو کـاتـەوە دەسـت پێدەکات، کە لەخۆبایی دەبێت. جۆرەکانی لەخۆبایی بوونیش، زۆرن.

مردن بەبێ خەمی:

• مردنێک بەبێ خەمی و بەبێ کەسی، باشترە لە ژیان، لەگەڵ ناکەسێ... مەبەست لە ناکەس، ئەو بۆرە کەسانەن، کە وەک کەس خۆیان دەردەخەن، بەڵام باجی هەڵەکانیان زۆر قورسە!

سروشتی ژیان:

سروشتی ژیـــــان ئاوایە
عـــــەشق وەکو دەوایە

بۆ یەکیک دەردو مەرگە
بۆ یـــەکێکیش شیفایە

ژیان:

ژیان، بریتییە لە سێ رۆژ:

- رۆژێک بوون،
- رۆژێک ژیین،
- رۆژێک مردن،

کەوابوو، لەو رۆژەدا کە دەژیین، با جوان بژیین.

رازیبوون:

- کە رازیبووی بەوەی کە هەتە، ئەوکاتە هەست دەکەی، کە دنیا، هەمووی هی تۆیە.

خەم مەخۆ:

- کاتێک کە خۆر ئاوا دەبێت و دنیا تاریک دەبێت، خەم مەخۆ. چونکە هەر ئەو خۆرەیە، کە رۆژیی دواتر،بە جوانترین شێوە، دەردەکەوێتەوەو رووناکی دەگەڕێتەوە.

وریا بوون:

پێویستە وریای دوو شت بین

- زمان،کاتی قسە کردن،
- بیرکردنەوە، کاتی خەوتن.

مرۆڤ بوون:

- مەرج نییە هەرکەسێک، بەشێوە مرۆڤ بێت، لە ناخیشدا، هەر مرۆڤ بێت...

بۆشاییەکانی ژیان:

- ئەگەر بۆشاییەکانی کات و ژیان، هەمووی بە گلەیی و بیرەوەریی ناخۆش پڕ بکرێتەوە، جیهان بەو گەورەییە، ئەوەندە بچووک دەبێتەوە، کە شوێنی دانیشتن و حەسانەوەی تێدا نامێنێت.

داخراو:

- مرۆڤ، هاوشێوەی بۆکسێکی داخراوە، تا نەکرێتەوە، نازانرێت چی تێدایە.

چۆن بیرکردنەوە:

- مـــەرج نـیـیـە تـۆ چـــۆن بـیـر بـکـەیـەوە، بەرامبەرەکەشت، ئاوا بیر بکاتەوە!

مەبەست:

- بۆ گەیشتنت بە مەبەست، پشت بە هێزو تواناو دڵسۆزی خۆت ببەستە، نەک بەسەر خەڵکدا بپەڕیەوە.

وزەی خۆر:

- جوانی خـۆر لـەوەدایـە کـە، بــەردەوام وزە دەبەخشێت، بەڵام لە رەنگ و هێزی کەم نابێتەوە.

گەورە بوون:

- هەرگیز ئەوەندە خۆت لەلا گەورە نەبێت، کە روحت لە ناو جەستەتدا، جێی نەبێتەوە. مرۆڤ، بوونەوەرێکی بەنرخەو هەر خۆی بێت جوانە.

سیفەتە جوانەکانی خوای گەورە:

- تەنانەت ئەگەر بەشێکی کەمیش لە سیفەتە جوانەکانی خوای گەورەمان تێدا بێت، دەبین بەو مرۆڤە نموونەیە، کە خۆی دروستی کردووین.

چوار چێوەی بیر کردنەوە:

- کێشەی ئێمە مرۆڤەکان، لە ژیانی رۆژانەماندا، ئەوەیە کە زۆر جار بەبێ بیر کردنەوە، دەم دەکەینەوەو لە چوارچێوەی توانای خۆمان، دەردەچین! هەر ئەوەشە کە رۆژانە، تووشی هەڵەی جۆراوجۆر دەبین و دەکەوینە ژێر باری رەخنەی خەڵک...

چەند وتەیەکی جوان لە ئینگلیزیەوە:

- رق و تورەیی کەمتر،
- خۆشەویستی، زیاتر.
- خەفەت، کەمتر،
- سەماو دڵخۆشی، زیاتر.
- وەرگرتن کەمتر،

- بەخشین زیاتر.
- لەکار خستن کەمتر،
- دروست کردن، زیاتر.
- روو گرژیی کەمتر،
- بزەو پێکەنین زیاتر.
- قسە کردن کەمتر،
- بیستن زیاتر.
- ترس کەمتر،
- هەوڵدان زیاتر.
- دادوەری کەمتر،
- پەسند کردن زیاتر.
- چاودێریکردن کەمتر،
- کردار زیاتر.
- سکاڵا کردن کەمتر،
- پێزانین زیاتر.

پەروەردەو فێر بوون:

- کاتە بەتاڵەکانمان، بە خوێندن و خوێندنەوە، پڕ بکەینەوە.

- ناخۆشیەکانی ژیانیشمان، لە ناو دڵی خۆماندا، بسڕینەوەو لە بیر خۆمانیان ببەینەوە.

بۆ ئەوەی خۆش بژیت:

- بۆ ئەوەی خۆش بژیت،
- بۆ ئەوەی زۆر بژیت،
- بۆ ئەوەی تەندروست بژیت،
- بۆ ئەوەی شێوەت جوان بێت،
- بۆ ئەوەی خۆشەویست بیت،
- بە خۆشی هەموو کەسێک، دڵخۆس بەو بە رووی هەموو کەسێکدا پیبکەنە.

مرۆڤ بوون:

- جوانترین شت، مرۆڤ دەبوو، کە ئەوەی لەناو دڵی دایە، لەسەر نێوچاوانی دەرکەوتبایە. ئەوکاتە ناچار دەبوو، کە مرۆڤبوونی خۆی بپارێزێت.

هاوسەنگی:

- لە هەموو روویەکەوە، هاوسەنگی جوانە.

جگە لە وڵامدانەوەی وتەو وشەی نابەجێ.

وێرانی:

- هەرکاتێک خەڵک خۆزگەی بۆ دوژمن خواست و متمانەی بە دەسەڵاتدارانی وڵاتەکەی خۆی نەما، هەرکاتێک ئازادی بوو بە ئازارو ژیانیش کرا بە ژان، ئەو وڵاتە، رۆژ لە دوای رۆژ، بەرەو دارمان و وێرانی دەچێت و دانیشتوانەکەشی بەرەو دواوە، دەگەڕێتەوە.

سامانی زۆر:

پارەو سامانی زۆر، تینوێتی دێنێ
دڵ ماندوو دەکات، نەخۆشی دێنێ
ژیان و سامان، هەردووک پێویستن
بەڵام کە زۆر بوو، چێژیی نامێنێ

هەرگیز:

- هەرگیز شانازی بە کەسێکەوە مەکە، کە شانازی بە خۆیەوە ناکات.

سادە:

- دەزانم کە زۆر سادەم، بەڵام ئەوەندەش نا، کە هیچ تێنەگەم!

جارێک بەسە:

- تۆ تەنیا جارێک دەژیـی، بـەڵام... ئەگەر بەڕاستی بژیی، جارێک بەسە. (لە ئینگلیزیەوە)

ئامرازی بریندار کردن:

- هەرکاتێک (زمان)، بوو بە ئامرازیی بریندار کردن، بۆ ئەوە نابێت، کە پێی بگوترێت: زمان.

ڤایرۆسی کۆرۆنا:

- ڤایرۆسی کۆرۆنا، دوکەڵی هەناسەی ستەم لێکراوانە، کە پێش ئاسمانی گرتووەو بە جیهاندا بڵاو بۆتەوە. خوای گەورە، هەر خۆشی دەزانێت، کە چۆن تۆڵە لە ستەمکاران دەکاتەوە.

نوسین:

- نوسینێک بخوێنەوە، کە مێشکت ئاسوودە بکات، نەک نوسینێک، کە ببێتە هۆی سەر یەشە. کات زۆر بەنرخە، بە بێهودە لەدەستی مەدە.

راهێنان:

زمــانت رابێنە هەر بە وتەی جوان
نـــــەکا لەناکاو ببی پـــــەشیمان
زامی زمان هەرگیز چاکبوونی نییە
بـــە هیچ نۆژدارو ناکرێت دەرمان

چاکە:

- تا دەتوانی، چاکە بکە. بەڵام هەرچی دەیکەی، منەت لەسەر هیچ کەس مەکە.

راست بوون:

- مرۆڤ تا لەگەڵ خۆیدا راست نەبێت، ناتوانێت لەگەڵ هیچ کەسێکدا، راست بیت.

ویژدان:

- هەرکاتێک پارەو سامان، جێگەی غیرەت و پیاوەتی گرتەوە، ویژدان، ماڵئاوایی دەکات.

زۆر بیێژیی:

- ئەگەر زۆر بێژی، نیشانەی وشیاری و لێهاتوویی بوایە، دەبوایە ماستاو چیەکان، پێشەنگی مرۆڤایەتی بوونایە.

دۆست و دوژمن:

- دوژمنێک، کە پارێزەریی نەتەوەی خۆیەتی و بەخوێنی سەرم تینووە، زۆر باشترە لە هاوخوێنێک کە دوژمنی خەڵکی خۆیەتی.

زانست:

- زانست، ئەوە نییە کە زۆر بێت و بشاردرێتەوە، بەڵکو ئەوەیە، کە وەک تیشکی خۆر، سوود بەخش بێت و لە ژیانی مرۆڤەکاندا، رەنگداتەوە.

بێبایەخ کردن:

• له بێبایەخکردنی خەڵکدا، بچووک بوونەوەی خۆت دەدۆزیەوە.

ماڵئاوایی ژیان:

• هەرکاتێک سەروەت و سامان. جێگەی مرۆڤایەتی گرتەوە، ژیان ماڵئاوایی دەکات.

خۆشەویستی:

• دڵت بە شێوەیەک پڕکە لە خۆشەویستی، کە جێگەی رق و کینەی تێدا نەبێتەوە.

هاوڕێ:

• کاتێک هاوڕێ لە برای سروشتی تێپەڕ دەبێت، کە لە تاقیگەی مەحەکی مرۆڤایەتی، دەرچێت.

بڕیاردان:

بەبێ چەند هۆیەک، بڕیار لەسەر هیچ کەسێک مەدە. چاک و خراپ، لەو چەند خاڵانەی خوارەوەدا

دەردەکەوێت:

- دراوسێ بوون،
- سەودا کردن،
- گەشت کردن،
- ئەمانەت پێ سپاردن.

متمانە بەخۆبوون:

- بۆ هەرشتێک کە دەیکەی، متمانەت بەخۆت بێت.
- مەرج نییە ئەوەی کە دەیکەی، بەدڵی هەموو کەسێک بێت.
- گرنگ ئەوەیە، بۆ خەڵک بی و ئەوەی کە دەیکەی، لە خزمەت بەرژەوەندی گشتی دا بێت.

دەسەڵات:

دوو جۆر دەسەڵات بوونی هەیە:

- دەسەڵاتێک لە ژێر سیبەریی یاسادا، دەسەڵاتێک لە سەرووی یاسادا.
- لەژێر سایەی دەسەڵاتیکدا کە لەژێر سیبەریی

یاسادا بێت، ئەگەر ئەو دەسەڵاتە، دیکتاتۆریش بێت، ژیان بوونی هەیە.

- بەڵام کە دەسەڵات لە سەرووی یاساوە بێت، دەبێ دەست نەک هەر لە ژیان بشۆی، بەڵکو ئابڕوو و کەرامەتی خەڵکیش دەکەوێتە ژێر مەترسیەوە!

خۆلێگۆڕان:

- مرۆڤ، بەهەر هۆکارێک کە بگۆڕێت، جوانی خۆی لەدەست دەدات...! خوای گەورە لەخۆی تورە دەکات. نەهامەتیەکانی ژیان، زۆر دەکات. جوانیەکانی مرۆڤ، لەوەدا دەردەکەون، کە هەر خۆی بیت و بەس... هەر بەهۆی خۆلێگۆرانەوە، زۆر جار ئازا بە کەسانێک دەگەیەنێت، کە ئەنجامەکەی دەبێتە هۆی دوور کەوتنەوەو لەیەکتر دابڕان.

خۆت پێناسەی خۆتبە:

- هیچ کەسێک، بە هۆی هیچ کەسێک مەناسە.
- چونکە چۆن ئەو بناسێت، تۆش وەک ئەو دەناسێت.

لۆمە کردن:

- جگە لە لۆمە کردن، بەرگەی هەموو ئازارێک دەگرم.
- هەر ئازارێک کە مرۆڤ لێی دەترسێت، لەبەر مردنە.
- بـەڵام، مـن لێی ناترسێم، چونکە ئەویش، ژیانێکی دیکەیە.

وریا بوون:

تەنیا ئـەو سێ خاڵە بەسە، بۆ ئـەوەی جوان بژیین و پێکەوە بژیین.

- یەکەم: کە تەنیاین، وریای بیر کردنەوەمان بین،
- دووەم: کـە لـەنـاو خـێـزانـدایـن، وریـای رەوشتمان بین،
- سێ یەم: کە لەناو خەڵکداین، وریای زمانمان بین. (؟)

خۆگونجاندن:

- ئەگەر نەتوانین ئەمڕۆ جیاواز بین لەگەڵ دوێنێ، یان بەیانی لەگەڵ ئەمڕۆ، بێگومان کەسانێکی بیتواناو نائاساییین. هەر بۆیە ناتوانین، خۆمان بگونجێنین لەگەڵ ژیان و کۆمەڵگادا.

تەندروستی مرۆڤ:

- ئەگەرچی مێشک سوڵتانی جەستەیەو هەر ئەو بڕیاردەری راستەقینەیە، بەڵام لەش ساغی و تێکچوونی سیستمی جەستەش، پەیوەندی بە دڵی مرۆڤەوە هەیە. بە بڕوای من، ئەگەر ئەو بەشە گرنگەی جەستەی مرۆڤ، ئاسوودە بێت، مێشک ئاسوودە دەبێت. ئەگەر مێشکیش ئاسوودە بوو، تەواویی جەستە، ئاسوودە دەبێت.
- کەوابوو، با هەوڵدەین، زۆر قورسایی نەخەینە سەر دڵمان. چونکە هەر ئەوەندە هەڵدەگرێت، کە لەتوانایدایە.

وەفـــا:

- وەفا، وەک پەیکەرێکی گرانبەهای زێڕە. کە بۆ هـەژاران، کڕین و بەدەست هێنانی، ئەستەمەو لەتوانای هەموو کەسێکدا نییە.

کەسایەتی:

- بۆ بەدەست هێنانی کەسایەتی، ساڵانێک.
- بۆ لەدەست دانیش، چرکەیەک.

کات:

- گرنگی زۆر بە کات بدە، چونکە زۆر بەنرخەو کە لەدەستچوو، ناگەڕێتەوە. هـەر شتێکیش کە بەدڵتداهات، زوو بینوسە. چونکە ئیلهامەو ئەویش کە رۆیشت، ناگەڕێتەوە.

کردار:

- رووی نـاشـیـریـنـی مــــرۆڤ، ئـەوکـاتـە دەردەکەوێت، کە زۆر دەڵێت و کرداریشی نییە.

گلەیی لە خۆت بکە:

- تـــوڕە مـەبـە لــە دز، کــە مــاڵــەکــەت تــاڵان دەکات. گلەیی لە خۆت بکە، کە دەرگای ماڵەکەت، دانەخستووە.

ژەهراویی بوونی ژیان:

لە چوار هەنگاویی ئاساندا، ژیانت ژەهراویی دەبێت:

ئەو چوار هەنگاوانە، لەهەر کەسێکدا بوونیان هەبێت، وازی لێبێنەو با بڕوات.

- یەکەم: کەسێک، کە درۆت لەگەڵدا دەکات.
- دووەم: کەسێک، کە ڕێزت ناگرێت.
- سێ یەم: کەسێک، کە بەکارت دێنێت.
- چوارەم: کەسێک، کە نرخت دادەبەزێنێت.

بەختەوەریی:

- ئاسانترین ڕێگا بۆ گەیشتن بە بەختەوەریی، ئەوەیە کە ئەمڕۆ لە دوێنێ باشتر بی و، بەیانیش لە ئەمڕۆ.

بێدەنگی:

- زۆر جار، بەشێک لە نەخۆشەکان، کە دەچن بۆلای دوکتۆرە باشەکان،چارەسەریان پێنادەن. وەک (هــەڵامــەت) پێیان دەڵـێـن: نەخۆشیەکەت، ڤایرۆسێکی کاتییەو خۆی دەڕوات.
- مرۆڤیش، کاتێک کە بێدەنگە، باشتر وایە هیچی لەگەڵدا نەوترێت. دوور نییە شتێک هەبێت، کە بووەتە هۆی بێدەنگ بوونی. بەڵام هەموو شتێک کاتییەو ئەویش دەڕوات.

ئاوێنەی خۆتبە:

- هەوڵدە تەنیا ئاوێنەی خۆت بی، بۆ نەهێشتنی کـەم و کوڕیەکانت. نـەک خەڵکیتر بۆ شیواندنی ژیانیان.

هاوڕەنگ بە:

- کاتێک هەموو دڵخۆشن، تۆ روو ناخۆش مەبە.

- کاتێک هەموو شادن، تۆ بێزار مەبە.
- کاتێک هەموو پێدەکەنن، تۆ مەگریە.
- کاتێک هەموو شایی دەکەن، تۆ شین مەگێڕە.
- کاتێک هەموو قسە دەکەن، تۆ بێدەنگ مەبە.

بێزاریی:

- بۆئەوەی بێزار نەبی، ئەوەندە گوێنگرە، کە پێویستە. هەروەها، بۆ ئەوەیش کە بێزار نەبن، هەر ئەوەندە بڵێ: کە پێویستە.

وریای دوو شت بە:

- کە چاکەت کرد، دڵخۆشبە. بەڵام بۆ هەمیشە لەبیریی بکە. چونکە کەسێک هەیە، کە هەموو شتێک دەبینێت.
- کە چاکەشت لەگەڵدا کرا، سوپاسگوزاربەو، هەرگیز لەبیریی مەکە. چونکە ژیان، بریتییە لە پێزانین و وەفاداریی.

گەورەترین ئازار:

• گەورەترین ئازار ئەوەیە کە، کەسانێک پشتگوێمان بخەن، لەکاتێکدا کە زۆر نرخیان پێدەدەین!

سروشتی مرۆڤ:

• مرۆڤ، بوونەوەرێکە، زۆر بە ئەستەم دەگۆڕێت، بەڵام دوای ماوەیەک، دەناسرێت. واتا ئەو رواڵەتەی کە درەنگ لێی دەردەکەوێت، ئەویان راستییە. ئەوەی کە پێشتر سەرنجڕاکێش بووە، سروشتی کاتی بووە، نەک هەمیشەیی.

مرۆڤ و ئارەزوەکانی:

• مرۆڤ، هەر کە لەدایک دەبێت، دەگریەو بە شیری دایک ژیر دەبێتەوە. لەگەڵ گەورە بوونیشدا، ئارەزووەکانیش گەشە دەکەن و زیاتر دەبن.

• سەرەتا، خۆ ماندوو کردن، بۆ خۆ پێگەیاندن. کە ئەوە مافێکی سروشتییە بۆ هەرکەسێک، تا خۆس بژیت و بەختەوەر بێت لە ژیاندا.

• سەرجەم ئەو ئارەزووانە، بۆ هەرکەسێک، بەپێی ئەو هەل و مەرجانەیە کە بۆی ڕێکدەکەوێت.

• لەدەورانی گەنجێتیدا، ئەوەندەی لە توانادا بێت، دەبێ بکرێت. بۆ ئەوەی لە تەمەنی بە ساڵاچووندا، پشوو بدات و ماندوێتی و خەم و ناخۆشیەکانی ڕابردووی، لەبیر بچێتەوە.

• هەروەها، خەرمانێک کە لە ڕابردوودا، کۆی کردۆتەوە، وەک خێزان، دۆست و ئاشنا، خزم و کەس، دڵیان پێخۆس بکات و ئەو تەمەنەی کە ماوە، بەخۆشی لەگەڵیاندا، تێپەڕ بکات.

• تا ئێرە، مرۆڤ وەک خۆی ژیاوەو مافە سروشتیەکانی خۆی، بەدەست هێناوە......

• بەڵام ئەوەی کە مرۆڤ ناشیرین دەکات و دووریی دەکاتەوە لە کۆمەڵگا، ئەوەیە کە، بەوەی کە لە ڕابردوودا کردوویەتی و بەدەستی هێناوە، ڕازیی نەبێت!

• هەروەها، بەهۆی تەماح و زیاتر بەدەست هێنان، سەرمایەیەکی زۆر گەورە ترو بەنرختر، کە سۆزو خۆشەویستییە، لەدەست بدات!

هاوڕێ بەنرخە:

- هەرکاتێک هاوڕێکەت ویستی وازبێنێت، تۆ وازمەهێنە.
- کە ویستی بڕوات و دوور کەوێتەوە، تۆ بەدوایدا بڕۆ.
- کە ویستی خۆی بشارێتەوە، تۆ بەدوایدا بگەڕێ.
- کە هەر ویستی وازت لێبێنێ، تۆش لە شوێنی خۆت بوەستە.
- بەڵام رێز لە رابردوو بگرەو هەرگیز لە بیری مەکە.

سێ خاڵی گرنگ:

- کات،
- چات،
- ژیان.

کات: زۆر گرنگە، لەدەستی مەدە.

چات: کات کوژە، گرنگی پێمەدە.

ژیان: پێویستە، هەوڵی بۆ بدە.

مەبەست:

- هیچ وێنەیەک بەبی هۆ نییەو هیچ وتەیەکیش بەبێ مەبەست نییە.ۆش

زیندوو، مردوو، نەخۆش:

- زیندوو: کەسێکە، ئەوەی دەتوانێت، دەیکات.
- مردوو: کەسێکە، هیچی نییە کە بیکات.
- نەخۆش: کەسێکە، لەدەستی دێت و دەیکات. بەڵام دوایی، بێخێریی دەکات.

ژن و ژیان:

- ژن، ئەستێرەیەکی درەوشاوەیە. کە لە ئاسمانی ژیندا، بەردەوام دەدرەوشێتەوە.
- هێمای بەختەوەریی ژیانە، لەناو دڵی هەرکەسێکدا بیت، دێتە دیی.

- رازیی سەرکەوتنە. چونکە هەر ئەوە، هۆی بەرەو پێش بردن و پێگەیاندنە.

زمان:

- زمان، ئەگەر بە وریاییەوە بەکار نەهێنرێت، بەشێوەیەک زیان دەگەیەنێت، کە نەک هەر دڵ، بەڵکو، جەستەش لەناو دەبات.

گەیشتن بە ئامانجەکان:

- تا مرۆڤەکان نامۆ بن بۆ یەکترو یەکڕیز نەبن،
- تا پەنجەکان یەکتر بشکێنن و بەزەییان نەبێت بۆ یەکتر،
- تا متمانەو زاهیر بینی، تێکەڵ بەیەک نەبن،
- تا وتەکانی دەم و دڵ، ئاوێتەی یەکتر نەبن،
- تا بزەی سەر لێوەکان، لەناخەوە، وەک گوڵ نەپشکون،
- تا فرمێسکەکان، ئاگریی رق و کینەی ناو دڵ، نەکوژێننەوە،
- تا پەردەی رەشیی سەر دڵەکان، لانەبرێت و

ناخە شاراوەکان، دەرنەکەون،

- تا یەکڕوویی و یەک زمانی، نەبێتە باوو، ویژدان نەبێتە دادوەر، هیچ کەسێک بە ئامانجەکانی خۆی ناگات.

ئازارێک:

- بەو ئازارەی کە پێتبەخشیم، ئەوەندە ئازارم کێشا، کە نەتوانم هەرگیز، بیر لە ئازاردانی هیچ شتێک و هیچ کەسێک بکەمەوە.
- ئـازارێـک کـە لـەهـەر پیتێکی نـاوەکـەتـدا، بیشارمەوەو بۆ هەمیشە، لەبیر خۆمی ببەمەوە.
- ئـازارێـک کـە بـەهـۆی پێناسەو نـاوەرۆکـی ناوەکەت، هەموو ناخۆشیەکانی ژیانم، لەلا شرین بێت و جارێکیتر خەمیان لێنەخۆمەوە.
- ئـازارێـک، کـە فـێـری کـۆکـردنـەوەی وشـە جوانەکان و لە ناویشیاندا، نیشتیمان و ئاڵاو ژیانی، لەلام جوانتر کردووە.

ئاژاوه نانەوە:

- هەوڵدان بۆ ئاژاوه نانەوە، هەوڵدانە بۆ گەڕانەوە بۆ دواوە.

جوانی:

- هەموو شتێک تا ئەوکاتە جوانە، کە لای خەڵک بەنرخەو، جێی تێڕامانە.

نامۆ:

هەر نامۆیەک کە دەبینم پێموایە تۆی
بێئاگا لەوەی کـــە، هەر تۆ نامۆی

رێک و پێکی:

رێک و پێکی مرۆڤەکان، تەنیا لە روخسارو شێوەی دەرەوەیاندا، دەرناکەوێت، بەڵکو لەناخیاندا، رەنگدەداتەوە.وەک:

- زمان،
- رەفتار،
- دەربڕینی وشەکان،

- دڵ،
- مێشک،
- هەروەها، ڕێز گرتنی بەرامبەر.
- ئەگەر مۆری پەنجە، باریی کەسێتی بسەلمێنێت، ئەوا مۆریی زمان/یش، بەرهەمی پەروەردە کردن و بەرزیی ڕەفتار، دەسەلمێنێت. کەوابوو، با وشەکان، ئاسەوارێکی جوان، لەناو دڵی مرۆڤەکاندا، بخوڵقێنن.

هاوناوەکان:

- نە هاوناوەکان دەبنە هاوشێوەکان، نە هاوشێوەکانیش دەبنە هاوهەستەکان،

دڕک چاندن:

- ئەوانەی دڕک دەچێنن، هەرگیز گوڵ کۆناکەنەوە.

بۆ هەر مەبەستێک، سنوورێک:

- که برسیت بوو، نان بخۆ، بەڵام زۆر نا...
- که تینووت بوو، ئاو بخۆوه، بەڵام زۆر نا.
- کەسێکت خۆشویست، سەردانی بکە، بەڵام زۆر نا.
- کەسێکت خۆشنەویست، دووریی لیبکە، بەڵام باسکردن، نا.
- داواکاریت لە کەسێک هەیە، بیکە، بەڵام، بێزار کردن، نا.
- چونکە بۆ هەر شتێک، سنوورێکی دیاریکراو هەیە.

بزر بوون:

- سروشتی مرۆڤ وایە، بەردەوام لە هەوڵی بەرزبوونەوەدایە. کاتێک کە بەرزیش دەبێتەوە، یان بۆ هەمیشە بزر دەبێت، یان زۆر بچووک دەبێتەوە. چونکە بەرزبوونەوەی هەمیشەیی، تایبەت نییە بە مرۆڤ. هەر بۆیە کاتێک هەنگاوەکانی سەرکەوتن

دەبڕێت، زوو خۆی بزر دەکات و دەرئەنجام، خۆی بچووک دەکاتەوە. کە بچووکیش بۆوە، وەک ئەوەیە هەرگیز لە ژیاندا نەبووبێت. زۆر کەمن ئەو کەسانەی، کە دەگەن بە لوتکەی سەرکەوتن و بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن، بەجوانی خۆیان رابگرن. هەر ئەوەشە لە کۆتاییدا، بە ناشیرینترین شێوە، دەخرێنە خوارەوەو دەکەونە ژێر پێی خەڵک...

یاسای دارستان:

- لە دارستانێکدا، کە گورگ فەرمانڕەوایی بکات و دادوەرەکانیش، هەر بە یاسای دارستان حوکم بکەن، چۆن مەڕی داماو، جێی دەبێتەوە؟!

دوو شت مرۆڤ، لە کۆمەڵگا دادەبڕێت:

- زیادەڕەویی لە بیرو باوەڕدا،
- زیادەڕەویی لە بێباوەڕیدا.

پەشیمان نیم:

- پەشیمان نیم لەوەی کە کردوومە، بەڵام... خەم لەوە دەخۆم، کە بۆم نەکراوە.

نیگەران مەبە:

- نیگەران مەبە، کاتێک کەسێک، وتەیەکی نەشیاویی لەدەم دەردەچێت.
- چونکە ئەو کەسە، وەک جامی ئاو، دەمێکە پڕ بووە. ناکرێت لێی نەڕژێت!

بەهانە گرتن:

- ئەوانەی کە دەزانن تەنیا بەهانە بگرن، چەندە جوانتر بن، ناشیرینترن.

وتەی ناخۆش:

- هەر وتەیەک ناخۆشبوو، گوێی لێمەگرە.
- هەر وشەیەک نەشیاو بوو، مەیخوێنەوە.
- هەر روویەکی ناخۆشت بینی، سەیریی مەکە.
- هەر رێگەیەک مەترسیدار بوو، پێیدا مەڕۆ.

سەریەشە:

- هەر شتێک، یان هەر کەسێک، بوو بە هۆی سەریەشە، بیریی لێمەکەوە.

بێئەزمونی و هەڵەی گەورە:

- هەرکەسێک، یان هەر لایەنێک، سوود لە ئەزموون وەرنەگرێت، هەڵەی زۆر گەورەی پێدەکرێت.

چاو پۆشی:

- ئەگەر کەمێک چاوپۆشی لە هەڵەکانی خەڵک نەکەین، دوور نییە تەنیا بمێنینەوە. لەبەر ئەوە، مرۆڤ زمانی هەیە. زمانیش، ئەگەر وریای نەبین، وەک مار، پێوەدانی هەیە.

راستبوون:

- هەوڵ بدە کە راست بی. ئەگەرنا، خوای گەورە، پەردە لەسەر هەموو ناڕاستیەکانت لادەبات.

وتە بەهێزەکان:

- خۆزگە هەموو کەسێک تێدەگەیشت، دڵ بەستن بە قەلە رەشێک، کە دڵی هەیە، باشترە لە دڵبەستن بە تاوسێک، کە تەنیا هەر جوانی هەیە...! (؟)

کەسایەتی:

- بەرزترین لوتکەی کەسایەتی،هەرکەسێک، کەسایەتییە. هەرکاتێک هەست کرا، کە زیانی پێدەگات لەلایەن هەرکەسێکەوە، باشترە لێی دوور کەویتەوە. چونکە لە ئاگر، هەر چاوەڕوانی سووتان دەکرێت.

دروستکردن و تێکدان:

- بۆ دروستکردن، کاتێکی زۆر، بۆ تێکدانیش، چەند خولەکێک...!

چاو:

- هیچ شتێک لە چاو بەنرختر نییە. بەڵام کە توانای بینینی لەدەستدا، بوون و نەبوونی وەک یەکە.

تاریکی:

- تاریکی ناتوانێت، تاریکی داپۆشێت. تەنیا رووناکی دەتوانێت، ئەوە بکات.

رق و تورەیش، ناتوانێت، رق و تورەیی دابمرکێنێت. تەنیا خۆشەویستی، دەتوانێت ئەوە بکات. (؟)

باسکردن:

- مرۆڤ، باس لەهەر شتێک بکات، یان خۆی بکات بە خاوەنی هەر شتێک، بەئەندازەی لێهاتوویی خۆی، گەورەی دەکات، یان بچووکی دەکاتەوە.

کۆشکی دڵ:

- دەرگای کۆشکی دڵ، بۆ کەسێک بکەوە، کە بە شوێنی حەسانەوەی خۆی بزانێت.

باسی خۆ کردن:

- هەرگیز باسی خۆت مەکە. چونکە هاورێکانت پێویستیان پێی نییەو نەیارەکانیشت، باوەرت پێناکەن. (؟)

لەدەستدان:

• ویستم بۆ لەدەستدانت بگریەم. سەیرم کرد، هەموو فرمێسکەکانم لە پێناو بەدەست هێنانتدا، رشتووە... (؟)

دۆست:

• دۆست، بە دڵسۆزیی بەدەست دیت و بە دڵڕەشیس لەدەست دەچێت!

خۆرو دڕک:

• خۆر، کە دەرکەوت، رووناکی و وزە دەبەخشێت.

• دڕکیس، کە دەرکەوت، جگە لە ئازار گەیاندن، هیچی تر نییە.

زمان:

• ئەگەر مرۆڤ، زمانی نەبوایە، هیچ مەترسییەک، لەسەر هیچ کەسێک نەدەبوو، لەسەر ئەو دنیایە.

بەرزبوونەوە:

- مەرج نییە هەر شتێک کە زۆر بەرز بۆوە، بەهۆی قورسایی زۆرەوە بێت.

ناخ:

- ناخی هەرکەسێک، لەسەر نووکی زمانی دەردەکەوێت.

خۆسەپاندن:

تەنیا هەر بە قسە خۆت مەسەپێنە – بەکردای جوان خۆت بسەلمێنە

خەم:

- ئەگەر خەمێک بخەیتە ناو دڵی هەرکەسێکەوە
- چاوەڕێی چەندین خەم بکە کە بیتە ناو دڵتەوە

زانین:

- هیچ کەسێک، هەموو شتێک نازانێت. بەڵام هەموو کەسێک، شتێک دەزانێت، کە ئەوەیتر نایزانیت.

هەست کردن:

- تا لە ئاگر نزیک نەبیتەوە، هەست بە مەترسی سوتان ناکەی،
- تا تێکەڵ بە سیاسەت و حزبایەتی نەبی، هەست بە بێوەفایی ناکەی،
- تا تێر بۆنی گوڵ نەکەی، هەست بە جوانیەکەی ناکەی،
- تا هاوڕێکەت تاقینەکەیەوە، هەست بە چاکەو خراپەی ناکەی،
- تا کەسانی ماستاوچی نەبینی، لە پیاوبوون تێناگەیی و نەفرەت لە ریسوایی ناکەی.

بێوەفایی:

- بێوەفایی، پەڵەیەکی رەشە. لەهەرکەسێکدا دەرکەوێت، وەک ناشیرینترین بوونەوەر، پێناسەی بۆ دەکرێت.

باشترین هاوڕێ:

- باشترین هاوڕێ، بەرزترین بڕوا نامەی ژیانە.

دڵە پاک و بێگەردەکان:

• دڵە پاک و بێگەردەکان، وەک ئاویی زوڵاڵ وان. بچووکترین وشەی ژەهراویی،، لێڵیان دەکات.

جوانکاری:

• کەسێک نەتوانێت، جوانکاری لە ناخی خۆیدا بکات، هیچ سوودیی نییە، کە دەستکاریی شێوەو روخساریی بکات.

باشتر بوون:

• تۆ کە نەتوانی ئەمڕۆ لە دوێنێ باشتر بی، بۆ ئەوە نابی، جێی متمانی هیچ کەسێک بی.

لەدەست دان:

• هەرگیز ئەو شتە لەدەست مەدە، کە هیچ شتێک شوێنی ناگرێتەوە.

شکاندن:

سێ شت هەرگیز مەشکێنە:

- بەڵێن،
- متمانە،
- دڵی کەس. (لە ئینگلیزیەوە)

گرنگی پێدان:

- هەموو کەسێک پێویستە بۆ ماوەیەکی کاتی، دیار نەمێنێت. بۆ ئەوەی دڵنیا بێت، کە کێ بۆی گرنگەو کێ بیری لێدەکاتەوە؟

بیرهێنانەوە:

- ئەگەر کەسێک هەوڵ بدات، کە تۆ بێنێتە خوار، بەو مانایەیە، کە پێشتر، ئەو لەخوارەوەی تۆ بووە.

چاوەڕێکردن:

- چاوەڕێ چی لە ئاگر دەکەی، جگە لە سووتان؟
- چاوەڕێی چی لە دووپشک دەکەی، جگە لە پێوەدان؟

- چاوەڕێی چی لە ستەمکار دەکەی، جگە لە چەوساندنەوە؟

بەڵێن:

- بەڵێن، هاوشێوەی یەکیک لە روکنەکانی ئیمانە.

پێناسەی کات:

- کات، هێواشە، کاتێک کە تۆ چاوەڕێ دەکەی.
- کات، خێرایە، کاتێک کە تۆ، دوا دەکەوی.
- کات، کوشندەیە، کاتێک کە تۆ خەمباری.
- کات، کورتە، کاتێک کە تۆ شادی.
- کات، بێکۆتاییە، کاتێک کە تۆ، ئازارێکت هەیە.
- کات، درێژ خایەنە، کاتێک کە تۆ، بێزاری.
- کات، هەمیشە بڕیاری هەستی دەروونی تۆیە، کە چۆن سنووری بۆ دادەنێی، نەک کاتژمێر...

(وەرگێڕانی لە ئینگلیزیەوە)

خۆ بە دوور گرتن:

لە دوو شت خۆت بەدوور بگرە چونکە پێویست نییە:

- یەکە: هەرکەسێک، هەر شتێکی پێخۆشنەبێت، بە زۆر پێی مەکە.
- دووەم: خۆت لە ژیانی هیچ کەسێک وەرمەدەو بەردەوام، مەڵێ: چیدەکەی؟!
- چونکە هەرکەسێک، بە شێوەیەک، باریی ژیانی خۆی ڕێک خستووە.

رازیبە:

- رازیبە، بەوەی کە هەی، شانازی بکە بەوەی کە بووی، خۆشحاڵبە بەوەی کە دەبی. چونکە ژیان، دیارییەکی بەنرخەو بریتییە لە گۆڕانکاریی.

کەس:

- زۆر کەس، بە زۆر نابن بەکەس. بەڵام کەم کەس، ئاسان دەبن بە هەموو کەس.

دڵ:

- دڵ، ئامێریکی سروشتییەو بەخوێن ئیس دەکات. دەکرێ لەبریی خوێن، بەرد بخرێتە ناویی؟

بەرژەوەندی خواز:

- هەرگیز لە کەسانی بەرژەوەندی خواز، نزیک مەبەوە.
- چونکە هەرکاتێک، بەرژەوەندیی نەما، وەک نەیار سەیرت دەکات.

گەورەیی مرۆڤ، لە چیدایە؟

- گەورەیی مرۆڤ، تەنیا لە تەمەنی زۆردا نییە،
- لە خوێندەواری زۆردا نییە،
- لە بڕوانامەی بەرزدا نییەو کەسە نزمەکان، هەرگیز بەرز ناکات،
- لە روخساریی جواندا نییەو ناخ پیسەکان جوان ناکات،
- لە قسە کردنی زۆرو زمان درێژیدا نییەو مرۆڤ، وشیار ناکات،
- بەڵکو گەورەیی مرۆڤ، تەنیا لە نەرمی و

ئارامی و لێبوردەیی و رێز گرتن و مێهرەبانی و هەڵسوکەوتی جوان دایە.

کێشەی گەورەی گەورەی مرۆڤ:

- کێشەی گەورەی مرۆڤەکان، ئەوەیە کە زۆر درەنگ، بەرامبەرەکانیان دەناسن!
- هەر ئەوەشە کە بەردەوام، زیانیان پێدەگات.
- ئێمەی مـرۆڤ، زیاتـر گرنگی بـە زمـان و روخسار دەدەین، نەک بە ناخ و کردار...!

درۆ کردن:

- لەناو خەڵکی نزمدا، درۆ کردن، زۆر باوە! (نیتشـە)

درۆزن:

- درۆزن هـەوڵـدەدات، بۆ داپۆشینی کـەم و کورتیەکانی، کێشەو ئاژاوە لەناو خەڵکدا، دروست بکات.

ژن:

• ئاوێنەی دڵی ژنان، پاک و بیگەردە. ئەگەر هاوسەرەکانیان، بە پاکی و وەک پیاو ببینن، فیداکاریان بۆ دەکەن. (؟)

ویژدان:

• هەرکەسێک بێبەش بێت لە ویژدان، بە ئارامی ناخەوێت و هەمیشە خەمبارە.

دڵخۆشی:

• بۆ دڵخۆشکردنی خۆت، باسی کەس مەکە. هەروەها بۆ دڵخۆشکردنی خەڵک، باسی خۆت مەکە. دەکرێی بە نیشانەو بەردت تێدەگرن.

دڵنیا بووم...:

دڵنیا بووم کە تۆ، نزیکترین کەسی منی. بەڵام هەمیشە، گومانم لە راستبوونت هەبوو.

دڵگۆڕان:

- کاتێک کە دڵ دەگۆڕێت، تەنیا دڵ هەستی پێدەکات.

نزیک بوونەوە:

- نزیک بوونـەوە لە کەسێکی خـراپ، دوور کەوتنەوەیە، لە هەموو خەڵکی جاک.

ڕۆیشتن:

- ئێمـە دەڕۆیـــن، ئـێـوە دەڕۆن، ژیـانـیـش بەردەوامە...

کۆتایی