



Dear Me

عزيزي أنا... منى تازيز

Because the way you talk to yourself matters

چونکہ نہو شیوازی قسہی پندہ کہبت لہگہن خوتدا گرنگہ

علا دیوب

وہرگیتر: نارام عوسمان

Dear Me

ناوی کتیب: Dear Me، عزیزى أنا، منى نازيز

نوسينى: علا ديوب

وه رگيز: نارام عوسمان

ديزايين: ههريم عوسمان

چاپ: چاپخانه ي تاران

تيراژ: ۱۰۰۰ دانه

نۆبه تى چاپ: چاپى يه كه م

سالى چاپ: ۲۰۲۰

بلا و كرده وه: گۆلدن بووك



Dear Me

عزیزی أنا... منی تازیز

Because the way you talk to yourself matters

چونکہ ئەو شیوازی قسەیی پیدەکەیت لەگەڵ خۆتدا گەرنگە

وەرگێڕ: ئارام عوسمان

المقدمة

ما بين بداية يومنا و نهايته نتكلم كثيرا مع أنفسنا، ولكن كيف نتكلم؟ و بأي طريقة؟ هل نعامل أنفسنا برفق كما نعامل اصدقائنا، ام نعاملها بقسوة و تانيب كما لو أنها عدو لدود أو شخص مذنب هو مسبب كل ما نحن فيه من المشاكل؟

من هنا اتت فكرة هذا الكتاب؛ ليكون عزيزي أنا كتابا يدور بين المرء و نفسه، فهو يحتوي بين طياته علي الكثير من الرسائل و الملاحظات التي يوجهها المرء لذاته، و يتحدث فيها مع نفسه عن شتي المواضيع، مقدما طريقة ايجابية للتكلم مع الذات سواء في رفع معنويات الشخص لنفسه أو تنبيه المرء لذاته للأخطاء التي يقع فيها.

اجل، عزيزي أنا كتاب يرشد القاريء كيف يحدث مع ذاته بتعاطف و صدق و موضوعية، و هو ليس كتابا للتعاطف مع الذات فقط وانما لتوجيهها نحو العيش بطريقة أفضل.

اخترت مضمون الرسائل و الملاحظات احيانا من قلب رسائل حقيقية ارسلها أشخاص إلي ذواتهم و احيانا أخرى من قلب مقالات إرشادية في علم النفس، أما النصوص الأجنبية الأصلية للرسائل المترجمة فقد ذكرتها للمزيد من الفائدة و المتعة. ارجو أن أكون قد وفقت فيما اخترته و ترجمته والله ولي التوفيق.

پيشه كى

له نيوان سهره تاو كوڤتاي روزه كانماندا، زوركات له گه ل خوماندا قسه ده كه ين، به لام چون قسه ده كه ين؟ و به چى شيوازيك؟ نايابه نهرمونياني مامه له له گه ل خوماندا ده كه ين، وهك نه وهى له گه ل هاوريپكانماندا ده كه ين؟ يان به رهي و سهرزه نشتكردنه وه، و دك نه وهى دوژمنيكي قين له دل بيت، يان كه سيكي تاوانبار بيت و هه موو نه و كيشانه ي به سه رمان هاتووه به هوي نه وه وه بوويت؟

بيروكه ي نه م كتيبه ليره وه هاته پيش؛ بوئه وهى (نازيره كه م خوم) كتيبك بيت له نيوان مروف و دهروونيدا، له دوتوييدا نامه و تيبيني زوري تيدا به كه مروف ده توانيت ئاراسته ي خودى خوي بكات، و نيادا له باره ي زور بابته وه له گه ل خوي بدويت، شيوازيكي نه رتي پيشكه شكردووه بو قسه كردن له گه ل خود، جا بو به رزكردنه وهى ناستي مه عنه وياتي خوي بيت، يان ئاگادار كردنه وهى خودى خوي بيت له وه لانه ي ده كه ويته ناويانه وه.

به لي (نازيره كه م خوم)، كتيبكي كه خوينه ر رنموني ده كات چون به سوزو راستگويي و بابته تيبانه وه خوي بدويت، نه مه نه نها كتيبك نيه بو هاوسوزي له گه ل خود، به لكو هاوكات بو ارسته كردنيه تي به ره و ژيان به شيويه كي باستر.

هه نديجار ناوه روكي نامه و تيبينييه كانم له دلي نه و نامه

راسته قینانه وه هه ئینجا وه که که سانیک بو خودی خوین نووسیوه،
و هه ندیکیشیان له چه ند راپورتیکی رتنماییده ره وه له بواری زانستی
دهرونناسیدا وه رگیراون، به لام دهقی سه ره کیی نامه بیانیه کان
که وه رگیپرانیشیان بو کراوه، ته نها له پینا و چیژو سودی زیاتردا
دانراونه ته وه. هیوادارم سه رکه وتوو بوویم له وهی هه لمبژاردوو وه
وه رگیپرانم بو کردوو، خودا پشتیوانمان بیت.

وه رگیپر

THE FIRST
STEP TO
ACHIEVE YOUR
DREAMS IS TO
Wake up

”

الخطوة الأولى
لتحقيق أحلامك
هي
أن تستيقظ

ههنگاوی یه که می
به دیهینانی خه ونه کانت
له خه و هه ستانه

“

Dear me,

Today is a new day! It's a day you have never seen before and will never see again. Stop telling yourself the «same crap, different day» lie! How many days has that lie stolen from you? Seize the wonder and uniqueness of today! Recognize that throughout this beautiful day, you have an incredible amount of opportunities to move your life into the direction you want it to go.»

With love,

You

عزيري أنا،

اليوم يوم جديد!

إنه يوم لم تره قبلا ابدا، ولن تراه ثانية؛

لذا توقف عن اخبار نفسك تلك الكذبة التي تكررهما يوميا!

فكم عدد الايام التي سرقتها منك؟

اغتنم هذا اليوم بروعته و تفردته!

وأدرك أنه_ خلال هذا اليوم الجميل_ لديك عدد هائل من

الفرص لتحول حياتك الي الاتجاه الذي تريدها أن تسير فيه.

محبتتي،

انت.

مني ئازيز،

ئە مرۆ رۆژتکی نوێیه!

رۆژتکه که پیشتر هەرگیز نه تبینیوه، جارێکی دیکه ش نایبینیتتهوه؛

بۆیه دهست لهو درۆیه هه لگره که هه موو رۆژتک بۆخۆتی

دوو باره ده که یته وه!

ژمارهی ئه و رۆژانه چه نندن که لییان دزیویت؟

ئهم رۆژه به جوانی و تایبه تمه ندییه که یه وه بقۆزه ره وه!

ئه وه ش بزانه که - له میانهی ئهم رۆژه جوانه دا- ژماره یه ک

هه لی بيشومارت له به رده مدایه، تاكو ژيانت بگۆریت به ره و ئه و

ئاراسته یه ی که خۆت ده ته ویت.

خۆشه ویستیم،

خۆت.



**DEAR FUTURE
I AM
Ready!**

داهاتووی ئازیز من ئامادهم!



**DEAR PAST,
THANK YOU
FOR ALL THE
LESSONS.**

**تأزیزم رابردوو،
سوپاس بو هموو وانهکانت**



Dear me,

We're one hundred percent connected in a way no one will-or could ever-understand. We've been there, standing together. Or so it was supposed to be, but some time ago I left you...

I left you floundering on your own, to rely on love and encouragement and strength from others- from strangers- when it was I who should have held you up. When it was I who should have hugged you and praised you and appreciated you for the wondrous person you are- for all the beauty and life you bring to this world.

I'm so incredibly sorry I failed you. I'm sorry for hurting you, for leaving you, for not reminding you every second of every day how wonderful you are. How worthy you are. How brave and kind and powerful you are.

Please forgive me.

Together WE are enough. WE will conquer this new future. I've got you and this time I'm not letting go. Ever. This time, I will put you first. I will respect you and honor you and cherish you.

I will love you forever.

Sincerely,

You



عزيزى أنا،

اننا مترابطان بشكل كامل بطريقة لنـ و لمـ يتمكن أحد من فهمها، لقد كنا هناك نقف معا، أو هذا هو المفروض؛ ولكن في وقت ما سابق تركتك...

تركتك تتخبط لوحدهك، تركتك تعتمد علي الغرباء للحصول علي الحب و التشجيع و القوة. في حين أنه أنا من كان يجب أن يدعمك، في حين أنه أنا من كان يجب أن يحضنك و يمدحك و يقدرك بسبب شخصك الرائع و بسبب كل الجمال و كل الحياة التي تجلبها إلي هذا العالم.

اننا آسف للغاية لاني خذلتك. اننا آسف لاني المتك و تخليت عنك و لاني لم اذكرك في كل ثانية من كل يوم كم انت رائع و كم انت جدير، و كم انت لطيف و شجاع و قوي. ارجوك سامحني! نحن جديران كما نحن، سنواجه معا هذا المستقبل القادم، لقد وجدتك في هذه المرة و لن ادعك تبتعد.

أبدا، هذه المرة ساضعك علي قائمة أولوياتي.

ساحترمك و اكرمك و اعتر بك.

و ساحبك للابد.

المخلص،

انت.



منى نازيز،

ئىمه به يه كه وه په يوه ستين، به شيويه كي ته واو به رنكايه ك
كه هه رگيزاو هه رگيز كه س ناتوانيت لى تىبگات. ئىمه له وى
به يه كه وه وه ستا بووين. يان نه وه پيوست بوو كه بيكه ين؛ به لام
پيشتر له كاتيكدا جيمه پشيت...

جيمه پشيت به ته نها بتليته وه، جيمه پشيت تا پشت
به بيگانه كان ببه ستيت، بو به ده سته ينانى خوشه ويستي و هاندان
و هيز. له كاتيكدا نه وه ي كه پيوست بوو پشتيوانت بيت من بووم،
له كاتيكدا نه وه ي كه پيوست بوو له باوه شت بگريت و وه سفت بكات
و به هات بزانيت من بووم، به هوى نه و كه سي تيه نايابه و هه موو نه و
جوانييه و هه موو نه و ژبانه ي كه ده پينيت بوئه م جهانه.

من زور به داخه وه م، له به رنه وه ي تو م هه لخه له تاند. من
به داخه وه م له به رنه وه ي نازارم دايت و پشتم تىكرديت. له به رنه وه ي
له هه ر چركه يه كي هه موو روژه كاندا يادم نه كرديت كه تو چه نده
نايابيت، تو چه نده به توانايت، كه تو چه نده نازاو به سوژو به هيزيت.

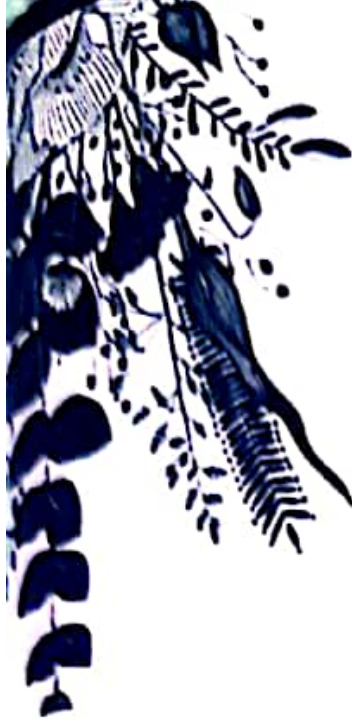
تكايه ليم ببوره!

ئىمە لېھاتووېن بەوشىۋەيەى كەھەين، بەيەكەۋە رووبەپرووى
ئەو داھاتووە دەبىنەۋە كەدەيت، تۆم دۆزىيەۋەو جارتكىتر ناھىئلم
دوورېكەۋىتەۋە.

ھەرگىز، ئەمجارە دەتخەمە ناۋ لىستى ھەرە لەپىشىنەكانمەۋە.
رېزو شكۆت رادەگرم و شانازىت پىۋە دەكەم،
بۆ ھەمىشەش خوشمدەۋىت.

دئسۆزىت،

خۆت.



Dear Me





كن لطيفا، لأن لدي
كل شخص معركته
التي يحارب فيها والتي
لا تعرف عنها شيئا.

به سؤزه، چونكه
هر كه سيك جهنگى خوئ
هه يه كه تيايدا ده جهنگيت و
هه چيش له باره يه وه نازانيت.



Dear me,

Don't take everything so personally and try to not let others get you down. Most of the time, things have nothing to do with you, and everything to do with the other person. When people hurt you, try and understand their side of the story. Forgive them. Learn from their wrongdoings, and then let it remain in the past. Not everything is always how it appears. You are perfect in every way, especially with your flaws. Accept the things that make you different, while embracing everything that makes you unique.

Sincerely,

You



عزيزى انا،

لا تبالغ بأخذ الأمور علي منحنى شخصي، و حاول أن لا تسمح لأحد أن يحبطك. معظم الأحيان لا يتعلق الأمر بك و إنما يتعلق الأمر برمته بالشخص الآخر. عندما يؤذيك الآخرون حاول أن تفهم القصة من وجهة نظرهم و سامحهم، تعلم من تصرفاتهم الخاطئة، و اجعل الأمر من الماضي فليس كل شيء كما يبدو دوما. انت مثالي بكل ما فيك، خاصة بعيوبك، تقبل الاشياء التي تجعلك مختلفا، و تبين كل ما يجعلك فريدا.

المخلص،

انت.

منى نازيز،

هه موو شته كان زور به تاكه كه سى مه گره، هه وئيش بده رنكا نه دهيت كه س بتر و خيئييت. زور بهى كات بابته كه په يوه ست نيه به تووه، به لكو ته واوى بابته كه په يوه سته به كه سيكى تره وه. كاتيک كه سانتيك نازارت ده دهن، هه وئيبده له پروانگه ي نه وان هه له چير و كه كه تي بگه يت و لييان ببوره، له هه لسو كه و ته هه له كانيان هه فير بيه، هه وئيبده بابته كه كه بكه يت به پاردوو و له بيرى به ريته وه، چونكه هه موو شتيك به رده وام به دلي تو ناييت. تو به هه موو نهو شتانه ي كه تياتدايه نموونه ييت، به تايبه ت به كه موكو رپيه كانه وه، نهو شتانه قبول بكه كه وا ده كه ن تو جياوازييت، هه موو نهو شتانه ش له خوت بگره كه وا ده كه ن تو

تايبه ت بيت.

دلسوزت،

خوت.

**AT LEAST AS GOOD
AS YOU TREAT
OTHER PEOPLE**

لانیکه م به و باشییهی که
لهگه لّ خه لکی مامه لّه ده که پیت



treat yourself
مامهآه له گهل خوت بكه



Dear me,

**Be kinder to your heart. You are doing the best you can.
And when you aren't, forgive yourself for that too. You can
only heal through love.**

With love,

You



عزىزى ئانا،
كن الطف من قلبك.
انت تقوم بأفضل ما يمكنك،
و حتى عندما لا تقوم بذلك، سامح نفسك أيضا.
فبالحب وحده يمكنه الشفاء.
محبتى،
انت.

منى ئازىز،
له دله وه به سؤزتر به.
تۆ نه وهى له ده ستت ديت به باشتىن شيوه نه نجامى ده ده يت.
ته نانه ت كاتىكيش نه وه ناكه يت، هه ر له خۆت ببوره.
ته نها خوشه ويستىبه چاره سهرت پئده به خشيت.
خوشه ويستىم،
خۆت.



*Dear
Me*





مهما قست الظروف
لا تفقد،
شعورك بالإيمان، أو بالأمل،
أو بالحب.

ههڇهنده بارودوڙهڪانيش
سهخت بن،
ههستگردن به باوهر، يان
به ئوميد، يان به خوڙه ويستي
له دست مهده.



Dear me,

Sometimes God says «No» to something we ask for in order to give us something much better. Sometimes we don't know why some of our prayers are answered while others aren't. All I know is that God loves us all. God has a plan for us all. And sometimes we just have to trust Him even if we don't know the answers.

Live your life with love then. Trust in God to lead you down the path you are meant to go. Let Him guide you through this life and into the next.

Sincerely,

You



عزيزى انا،

احيانا يقول لنا الله (لا) لأمر سألنا أن يعطينا إياه ليعطينا شيئاً
أفضل بكثير. احيانا لا نعلم لماذا تلبي بعض ادعيتنا و البعض الاخر
لا. كل ما اعرفه أن الله يحبنا جميعاً، و أنه رسم لنا قدرنا، و احيانا
علينا أن نثق به حتي أن كنا لا نعرف الأجوبة.

عش حياتك بالحب إذا، و ثق بالله ليدلك إلي الطريق الذي يجب
عليك السير فيه.

المخلص،

انت.

منى نازيز،

هه نديچار، خودا بو شتيك كه داوامان ليكردووه پيمان ببه خشيت
پيمان ده ليت (نا)، بو شتيكي باستر كه پيمان ببه خشيت. هه نديچار
نازائين بوچي هه نديك له نزاكانمان گيرا ده بيت و هه نديكيشي گيرا
نا بيت. نه وهى ده زانم نه وهيه خودا هه موومانى خو شده و يت، خو
چاره نووسى بو ديار بكر دووين، هه نديچارش پيوسته له سه رمان
متمانمان پي هه بيت، ته نانه ت نه گهر وه لامه كه شي نه زانين.

كه واته به خوشه ويستيه وه ژيانت به رتيكه، و متمانته به خودا
هه بيت، بو نه وهى نه و رتگايه ت نشان بدات كه پيوسته له سه رى

بيت.

دلسوزت،

خوت.

SOMETIMES It's you

Trent Shelton

هەندىجار تۆيت

ترينت شيلتون



”

**SOMETIMES
YOU ARE
THE TOXIC
PERSON
IN YOUR LIFE.**

**هەندىجار تۆ خۆت كەسە
ژەھراوئىيەكەى ژيانى خۆتتت**

“

Dear me,

Let yourself take chances. Let yourself take risks. You're going to make mistakes no matter what ; they aren't avoidable, but learn from them. Let yourself live. Let yourself be free. Don't hold back from anything because you're afraid of failure or disappointing someone. The only person that you have to make happy is yourself, so go find that happiness. Discover your purpose. Make friends along the way. Build each other up. Love yourself. Love who you are. Love everyone. Find who you want to be and hold on to the things that make you happy, and cherish life's lessons along the way.

Best wishes,

You



عزيزي أنا،

اسمح لنفسك بالمجازفة، اسمح لنفسك بالمخاطرة! سترتكب الأخطاء مهما حاولت، إذ لا يمكن تجنب ذلك ولكن تعلم من أخطائك. اسمح لنفسك بأن تحيا، اسمح لنفسك بأن تكون حرا، لا تتراجع عن أي أمر لانك تخشي الفشل أو أن تتخيب امل شخص ما؛ فالشخص الوحيد الذي عليك اسعاده هو انت! لذا اذهب و اعثر علي تلك السعادة، و اكشف هدفك، و اصنع لنفسك أصدقاء علي طول الطريق، كملوا بعضكم بعضا.

احب نفسك، و احب من انت، و احب الجميع. جد من تريد أن تصبح عليه، و تمسك بالاشياء التي تجعلك سعيدا، و قدر دروس الحياة علي طول التاريخ.
مع اطيب التمنيات،
انت.



منى نازيز،

رنگا به خۆت بده سهركىشى بكهيت، رنگا به خۆت بده مهترسى بكهيت! هرچه ند هه ولبد هيت هه ره له كه هيت، ناتوانيت خۆت له وه به دوور بگريت، به لام له هه له كانه وه فير به. رنگا به خۆت بده بژييت، رنگا به خۆت بده نازاد بيت، لهترسى شكسته ينان يان بيهيو كردنى كه سيكى ديار بكر او دهست له هيچ كارنك هه لمه گره؛ تاكه كه سيك كه پيوست بيت به خته وه رى بكهيت خۆتيت! بويه برؤو نهو به خته وه ريه به دهسته ينه، و نامانجه كهت بدؤزه ره وه، به درنژايي رنگا كه هاوړئ بوخۆت دروست بكه، يه كترى ته واو بكه ن. خۆت خوشبوئيت، تۆ چيت نهوت خوشبوئيت، و هه مووانت خوشبوئيت. نه وهى دهته وئيت له سه رى برؤيت بيدؤزه ره وه، و دهست به و شتانه وه بگره كه به خته وه رت دهكهن، و رنژ له وانه كانى ژيان بگره به درنژايي ميژوو.

له گه ل نه و په رى ناره زو وه كان،

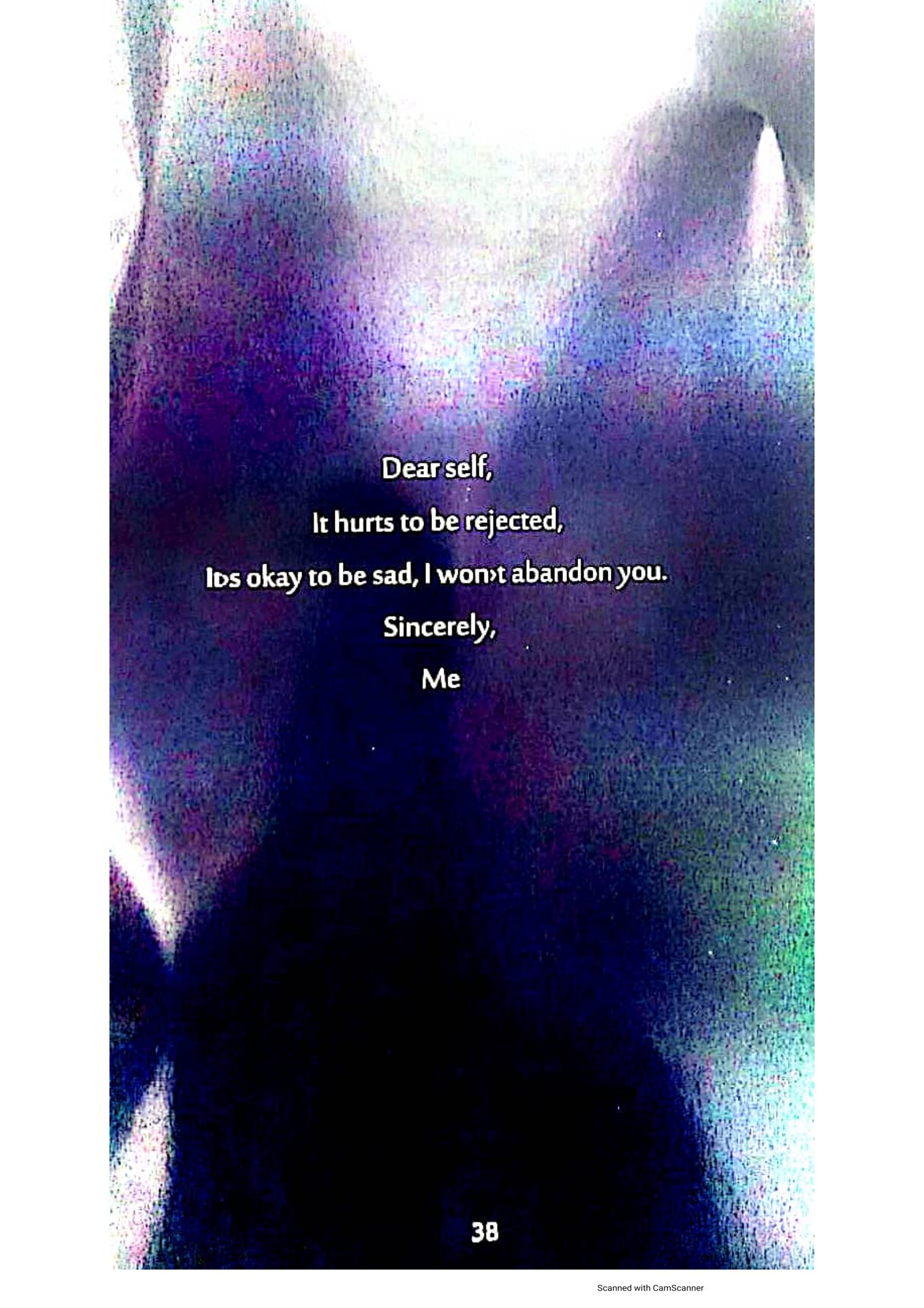
خۆت.



عليك أن تتعلم
أن تحب نفسك
كليا.. قبل أن تحب
أي شخص آخر.

پيويسته لهسهرت
بهتهواوی خوئت خوشبویت..
پیش نهوهی هر کهسیکی
دیکهت خوشبویت.





**Dear self,
It hurts to be rejected,
Its okay to be sad, I won't abandon you.**

Sincerely,

Me

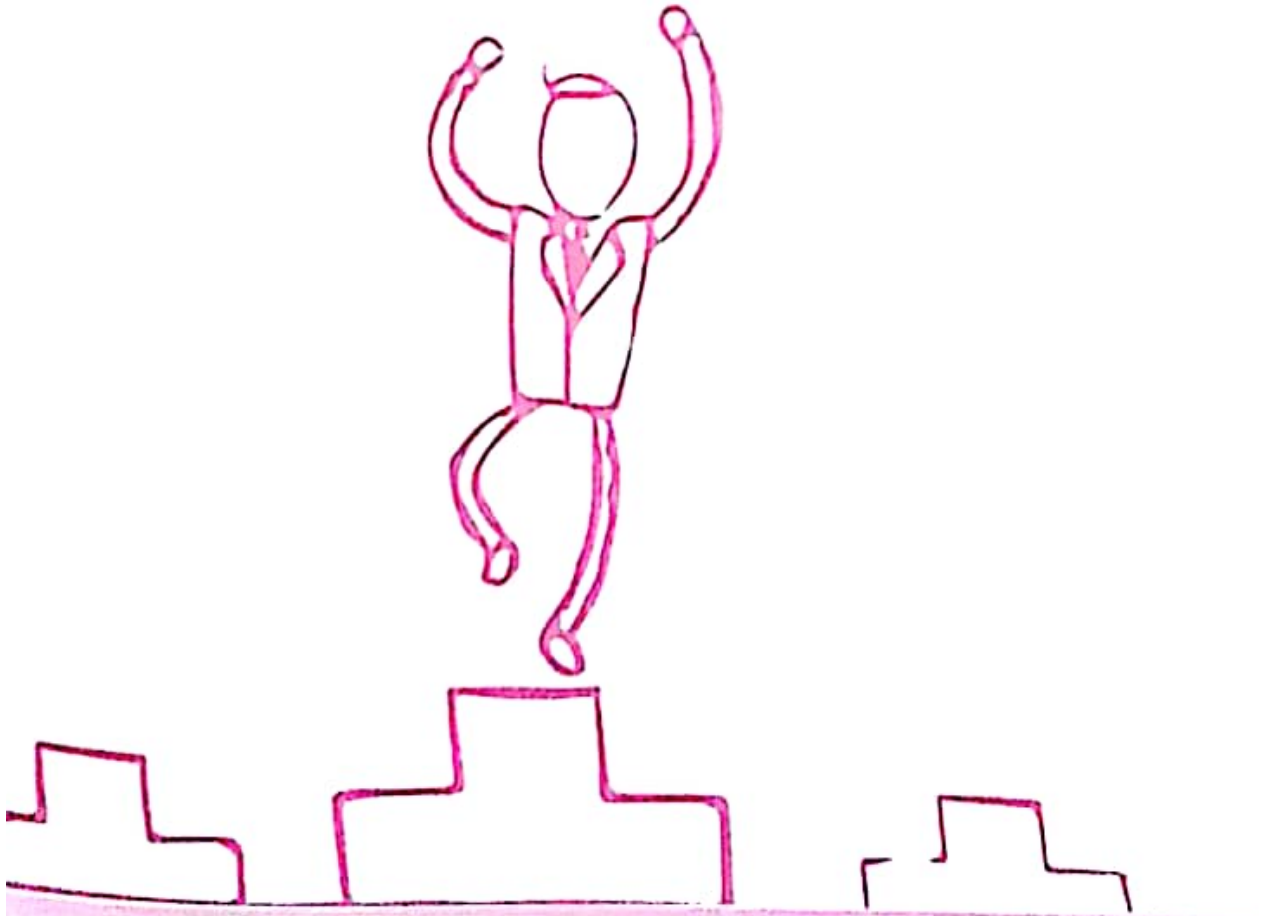


ذاتی العزیزة،
التعرض للرفض أمر مؤلم؛
لذا لا بأس بأن تكوني حزينة، و انا لن اتخلي عنك.
المخلص،
انا.

ناخه به ریزه که م،
ره تکرانه وه بابه تیکی به نازاره؛
بویه کیشه نیه نه گهر غه مبار بیت، منیش پشتت تی ناکه م.
دلسوزت،
من.

**YOU WERE
MEANT TO
Be !**

تۆ ئەوەیت که پۆیست بوو ههیت !



”

**LET
YOURSELF
BE THE
MIRACLE**

**رئگا به خوٲ بده
موعجزه بخولقئئبب**

“

Dear me,

Some people do not come to your life to love you. But they come to your life to use you ! They don't see you as a person ; they see you as an opportunity ! That's why they never offer help, no matter how many times you helped them. So Stop taking punches for people who won't take a punch for you !

I know you need their support, I get it. But understand you don't need their support. Don't make their lack of support trigger lack of believe. Get around people who want help you elevate your life, not just use you to elevate theirs. And I get you, you are going to say who is going to support me ?

There is a world of people waiting to support you. So don't let those who don't support you keeping you from seeing it. And I want to be clear : never feel guilty for cutting someone off when they handed you the scissors. But I'm going always tell you ; It's all start with you !

With love,

You



عزيزي أنا،

بعض الناس لا يدخلون إلي حياتك ليحبوك، بل إنهم يدخلون إليها ليستغلوك! إنهم لا يرونك كشخص، بل يرونك كفرصة، ولهذا لا يقدمون لك المساعدة مهما كان عدد المرات التي ساعدتهم فيها؛ لذا توقف عن تلقي الضربات من أجل أشخاص لن يتلقوا الضربات من أجلك.

اعلم أنك بحاجة لدعمهم، اني افهمك.

ولكنك لست بحاجة دعمهم!

لا تجعل قلة دعمهم تسبب لك قلة في الإيمان. تقرب من الناس الذين يريدون مساعدتك لتطوير حياتك و ليس فقط الذين يستغلونك لتطوير حياتهم.

وانا افهمك، ستقول من سيدعمني إذا؟!

هناك عدد كبير من الأشخاص الذين ينتظرون لكي يدعموك؛ لذا لا تجعل أولئك الذين لا يقدمون لك الدعم يمنعونك من رؤية هذا، و اريد ان اكون واضحا فيما أقوله: لا تشعر ابدا بالذنب لقطع علاقتك بشخص هو ما اظطرك لقطع العلاقة.

لكنني ساقول لك دوما: بداية الأمر برمته من عندك!

محبتتي،

انت.

منى نازىز،

هەندىك كەس بۆلەۋە نايەنە نىۋ ژىانتەۋە بۆلەۋەى خوشيان بونىت،
بەلكو بۇ ئەۋە دىن كە بە كارت بەيننا ئەۋان ۋەك كە سىك سەبىرت
ناكەن، بەلكو ۋەك ھەلىك دەتبىنن، بۆيە ھەرگىز يارمەتت نادەم
ھەرچەندە تۆ زۆرىش يارمەتى ئەۋانت دابىت؛ بۆيە دەستەلگەرە
لەزەبرەكان لەپىناۋ كەسانىك كە ئەۋان لەپىناۋ تۆدا زەبرىان نەدىۋە؛
دەزانم پىۋىستت بە يارمەتى ئەۋان ھەيە، لىت تىدەگەم.

بەلام تۆ پىۋىستت بە پىشتىۋانى ئەۋان نىە!

كارىك مەكە كە مى پىشتىۋانىيە كانيان ھۆكارىك بىت بۇ كە مېۋونەۋدى
باۋەپت. لەۋ كە سانە نىك بەرەۋە كە دەيانەۋىت يارمەتت پىشكەش
بكەن بۇ گەشە كەردنى ژىانتەۋە نەك تەنھا ئەۋانەى بە كارت دەھىنن بۇ
گەشە كەردنى ژىانى خۇيان.

من لىت تىدەگەم كە دەلىت كەۋاتە كى پىشتىۋانىم دەكات؟!

خەلكانىكى زۆر ھەن كە چاۋەپى ئەۋەن پىشتىۋانىت لىبكەن؛ بۆيە
مەھىلە ئەۋانەى پىشتىۋانىت پىشكەش ناكەن رىنگاى بىنىنى ئەمەت لى
بگرن، دەشمەۋىت راشكاۋىم لەۋەى دەلىم؛ ھەرگىز ھەست بەتاۋان
مەكە بەھۆى پىچرانى پەيۋەندىت بەكەسىكەۋە كەئەۋ ناچارى
كەردىت پەيۋەندىيەكە بىچرىنىت.

بەلام بەردەۋام پىتدەلىمەۋە: سەرەتاي بابەتەكە ھەموۋى لەدەستى

خۆتدايە!

خۆشەۋىستىم،

خۆت.



لا تقم بأي شيء سيضعك
في نقطة الالعودة

هيچ كارىك مهكه كه بيته هوى
نهوهى ريگاي گهرانهوت نه ميئييت

و سيجعلك دوما تدم
لبقية حياتك.

وابكات كه به دريژايي ژيانت
په شيمان بيت.



Dear me,

Of all the wonderful gifts that God gives us one of the greatest is freedom. As much as we may deny it we are free in this life. We are free in what we think, free in what we feel, free in what we say, and free in what we do. Yes, life may give us some very difficult circumstances at times, but we are still free in how we choose to react to them.

Don't deny your freedom then. Rejoice in it, cherish it, and use it everyday of your life. Remember, you are free to create the type of life you have always wanted. The choice is up to you. May you fill your life with kindness, joy, sunshine, delight, peace, happiness, laughter, love, and every good thing. May you live freely, choose wisely, and share generously all the wonders of your life. May you use the freedom that you have been blessed with to make your own life a blessing to yourself and to the world.

Sincerely,

You



عزيزى انا،

الحرية هي إحدي اعظم النعم الرائعة التي انعم الله علينا بها؛ و بقدر ما نرفض هذا الكلام فإننا في الحقيقة احرار في هذه الحياة، نحن احرار فيما نفكر فيه و احرار بما نشعر به، و احرار بما نقوله، و احرار بما نفعله. أجل قد تضعنا الحياة في بعض الظروف الصعبة جدا، و لكننا مع ذلك نبقى أحرارا في كيفية التفاعل معها. لا تنكر حريتك إذا، بل افرح بها، و قدرها، و استخدمها في كل يوم من ايام حياتك، تذكر، أنت حر في إنشاء نمط الحياة الذي طالما أردته، و الخيار يعود لك؛ لذا ارجو أن تملأ حياتك باللطف و المرح و الاشراق و البهجة و السلام و السعادة و الضحك و الحب و كل ما هو جيد. ارجو ان تعيش بحرية، و تختار بحكمة و تشارك بكرم كل الروائع في حياتك. ارجو ان تستخدم الحرية التي انعم الله بها عليك لتجعل من حياتك الشخصية نعمة لك و للعالم.

المخلص،

انت.

منى نازيز،

نازادى يه كىكه له گه وره ترين نيعمه ته كان، كه خودا پى به خشيونين؛
به نه ندازه ي ره تگردنه وه مان بوئه م قسه يه، نه وا له راستيدا نيمه
هر نازادين له م ژبانهدا، نيمه نازادين له وه ي بيري لى ده كه ينه وه و
له وه ي هه ستى پى ده كه ين، نازادين له وه ي ده يلىين، نازادين له وه ي
ده يكه ين. به لى هه نديجار ژبان ده مانخاته ناو هه نديك بارودوخى زور
سه خته وه، به لام له گه ل نه وه شدا هيشتا هر نازادين له چو نيه تى
مامه له كردن له گه ليدا. كه واته نكو لى له نازادى خوت مه كه، به لكو
پى دلخوشبه، نرخى بزانه، هه موو روژنك له پرژه كانى ژبانتهدا به كارى
بهينه، له بيرت بيت، تو نازاديت له دروستكردنى نه و شيوازه ژبانهدى
خوت ده ته ويئت، هه لبراردنيس لاي خوته؛ بويه تكاده كه م ژبانته
پرپكه يت له نه رمى و دلخوشى و گه شانده وه و ناشتى و به خته وه رى و
پيكه نين و خوشه ويستى و هه موو شتيكى باش. تكا ده كه م به نازادى
بژيت، به داناييش هه لبرتريت و به دلفراوانيه وه له هه موو شته
باشه كانى نيو ژبانته ببه خشيت. تكا ده كه م نه و نازاديه ي خودا
پى به خشيويت به كاربه ينيت تاكو به هويه وه ژبانى تايبه تيت بكه يته
نيعمه تيك بو خوت و بو هه موو جهان.

خوشه ويستيم،

خوت.



*Dear
Me*





IS temporary

Taryn Toomeya

کهشتیکی کاتین

تارین تومی

**I KNOW
ALL
OF
THIS**
هموو ئهوانه دهزانم



Dear heart,
Do not apologies for feeling something or a lot.
You have the right to feel whatever you want!
With love,
Me



قلبي العزيز

لا تعتذر لانك تشعر بشعور ما أو بالكثير من المشاعر، لك

الحق بأن تشعر بما تريد!

محبتي،

انا.

دلّه نازيزه كه م

به هوى هه ستگردنيك يان كومه له هه ستگردنيكته وه داواى

ليبوردين مه كه، نه وه مافي خوته كه هه ست به هه ر شتيك بكه يت

كه خوت دته و يت!

خوشه ويستيم،

من.

”

لا بأس في أن تبقي وحيدا...
كيشه نايت تهگر تهنيا بيت



**فأحياناً تعطيك الوحدة الجرئة و
القوة.**

**چونكه هه نديجار ته نيایى وره و هيئت
بيده به خشيت.**



Dear me,

« Finding yourself » is not really how it works. You aren't a ten - dollar bill in last winter's coat pocket. You are also not lost. Your true self is right there, buried under cultural conditioning, other people's opinions, and inaccurate conclusions you drew as a kid that became your beliefs about who you are.

« Finding yourself » is actually returning to yourself. An unlearning, an excavation, a remembering who you were before the world got its hands on you.

Best wishes,

You



عزىزى انا،

«ايجاد نفسك» لا يعنى حقا أن تجد نفسك.

فانت لست فاتورة بقيمة عشرة دولارات في جيب معطف الشتاء الماضي، و انا لست ضائعا. أن ذاتك الحقيقية موجودة هناك تماما في ذلك المكان، المغمورة فيه بالقيم و المعايير الحضارية، و بأراء الناس الآخرين، و بالنتائج غير الدقيقة التي توصلت إليها كطفل و التي أصبحت ما تعتقده عن نفسك.

«ايجاد نفسك» هو في الواقع أن تعود إلي نفسك؛ هو عملية نسيان لما تعلمته، و تنقيب في الذات، و تذكر اين كنت قبل أن يحكم العالم قبضته عليك.

مع اطيب التمنيات،

انت.

منى نازىز،

«دۆزىنه وهى خۆت» به پراستى واتاى نه وه نيه كه خۆت بدۆزىته وه. تۆ وه سلتىكى ده دۆلارى نيت له گيرفانى قه مسه له كهى زستانى پيشوودا، مينيش ون نه بووم. ناخه راسته قينه كهت له خودى نه م جىگه يه دا نامادهيه، كه لىوانلىتوه له به هاو پتوه ره شارستانى به كان، و به بۆچوونى خه لكانى ديكه، و به و نه نجامه ناروانه ي كه وه كو مندالىك پىيان كه بشتوويت و نىستا كردووته به باوه رىك له باره ي خۆته وه.

«دۆزىنه وهى خۆت» به پراستى نه وه يه بگه رپىته وه بۆلاى خۆت؛ پرۆسه يه كى بىرچوونه وه بۆنه وانه ي پىشتر فىريان بوويت، و هه لكۆلىنه له ناو خوددا، بىرىكه ره وه بزانه پىشنه وهى جهمان بىرارت له باره وه بدن.

له كه ل نه وپه رى ناره زووه كان،

تۆ.



**FEAR IS
REALIZING THAT
THE RISKS ARE
HIGH. BUT THEY
ARE WORTH IT .**

**ترس شیکردنه‌وی مه‌ترسییه به‌رزه‌کانه.
به‌لام نه‌وان شایه‌نین**

**Fear is not
Wanting
to Do
Something**

ترسان نهوه نيه بتهوئيت شتئك بكهيت



Dear me,

If you're doing something because you're imagining what people will think when they see you doing it, you're not doing it for the right reason.

It's the things you do, even though you might get mad fun of by those you fear seeing you do it, that define your true passions. Pursue the things that scare you even though you might «embarrass» yourself.

The embarrassment isn't real.

The people you feel «embarrassed» by are scared too. I was and sometimes I am one of them. The hesitancy to pursue these things are what you'll regret.

With love,

You



عزيزي انا،

أن كنت تفعل أمرا ما فقط لانك تتخيل ما سيفكر فيه الناس عندما يرونك تفعله؛ فانت هنا لا تفعله للسبب الصحيح. أنها الاشياء التي تقوم بها_ مع أن أولئك الذين تخشاهم قد يهزؤون بك بشدة_ هي ما يحدد شغفك الحقيقي؛ لذا اسع نحو الاشياء التي تخيفك من انك قد «تخرج» نفسك. لان الاحراج ليس حقيقيا. و الناس الذين تخشي أن «يخرجوك» خائفون أيضا. لقد كنت و احيانا أنا_ واحدا منهم، و التردد في السعي نحو هذه الأشياء هو ما ستندم عليه. محبتي، انت.

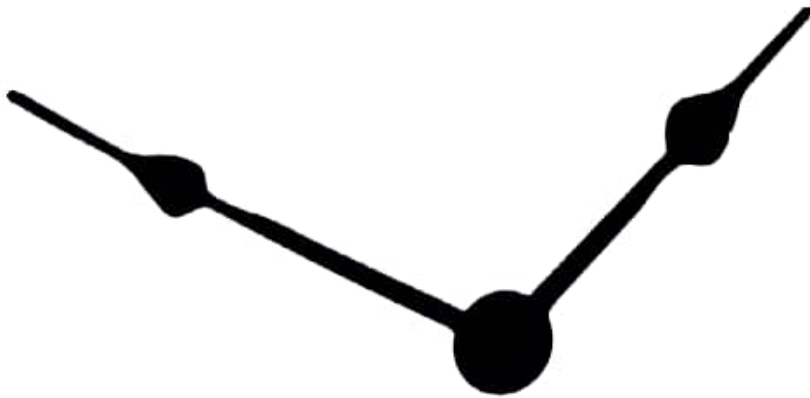
منى نازيز،

نه گهر کارتک ده که بیت ته نهها له بهر نه وهی بزانیب کاتن خه لکی ده تبینن چی ده لئین؛ نه ووا تو لیره دا به هو کارتکی راست کاره که ناکه بیت. نه وه نه و شتانه یه که پئی هه لده ستیت - له گه ل نه وهی نه و که سانه ی ترست لییان هه یه نه و په پری گالته یان به تو دیت- نه وه یه که چه زو تامه زرۆبی راسته قینه ت دیاری ده کات؛ بۆیه هه و لبده بۆ نه و شتانه ی ترست بۆ دروسته ده که ن له وهی نه کو خوټ «شهرمه زار» بکه بیت. چونکه شهرمه زار بوون راسته قینه نیه. خو شه و یستیم، خوټ.



اعد التقييم طوال الوقت:
في كل عام..
في كل شهر..
و حتي في كل أسبوع..

به دريژاي کات هه لسه نگاندن
دووباره بکهره وه:
هه موو سالتک..
هه موو مانگيک..
ته نانهت هه موو هه فته يه کيش.



**لتتاكڊ انك مازلت ترید ما تعتقد انك
مازلت تریده، و انك مازال تحرز تقدما.**

**بوئهووی دنیابیتهوه که هیشتا ئهوهت
دهوئت که پروات وایه هیشتا دهتهوئت،
و بهردهوامیشیت له بهره و پیشچوون.**



**A daily reminder,
You have not arrived
Don't drop your guard
Celebrate your wins and keep it moving Success is a
journey!**



أمر يجب تذكره يومياً:
انت لم تصل إلي وجهتك بعد،
فلا تسقط سلاحك،
افرح بانتصاراتك و تابع المضي قدما،
فالنجاح رحلة!

شتىك ههيه پيويسته رۆزانه بيري خوتى بخه يته وه:
تۆ هيشتا نه گه يشتوويته ته نامانجه كهت،
بۆيه جاري چه كه كهت فرى مه ده،
ناههنگ بۆ سه ركه وتنه كانت بگيروه و به رده وام به له به ره و پيش چوون،
چونكه سه ركه وتن گه شته!



A Daily Priority

ئەوە كارى لەپېشىنەى رۆژانەىە



START MAKING HAPPINESS

دهست بکه به به دیهینانی به خته و هری



Dear me,

I still have a long way to go, but I have decided I will never give up my fight. There will always be problems in life, but there will always be two doors from which you need to pick one. Either live an unhappy life counting your problems, or live a happy life counting your blessings. The door you choose will decide whether you will fly or live your life in a cage.

With love,

You



عزىزى انا،

لاتزال الطريق امامي طويلة لامشيها؛ ولكني قررت أن لا أتوقف
عن الكفاح. سيبقى مشاكل في الحياة دوما، ولكن أيضا سيبقى
هناك بابان عليك أن تختار أحدهما، فأما أن تعيش حياة غير
سعيدة و انت تحصي مشاكلك، أو ان تعيش حياة سعيدة و انا
تحصي نعمك. إنه ذلك الباب الذي تختاره هو من سيحسم أن
كنت ستطير أو ستعيش حياتك محبوسا في قفص.

محبتى،

انت.

منى ئازىز،

هيشتا رىگاكهى بهردهمم درىژه بوئه وهى بىپریم؛ به لام بىپارم داوه
دهست له خه باتكردن هه لئه گرم. بهرده وام له ژياندا كيشه ده مینیت،
به لام بهرده و امیش دوو ده رگات له بهرده مدا ده بیت كه پىوسته
یه كىكیان هه لى بىریت، یان نه وه تا ژيانىكى نابه خته وه رانه ت هه بیت و
هه میشه كيشه كانت بزمیریت، یان ژيانىكى به خته وه رانه ت هه بیت و
نیعمه ته كانت بزمیریت. نه وه نه وه ده رگایه یه كه هه لیده بزمیریت و
یه كلایى ده كاته وه كه تو ده فریت، یان ژيانت له ناو قه فه سیكدا
به رنده كه یت.

خوشه وىستیم،

خوت.



*Dear
Me*





**كونك ضعيفا اليوم، لا يعني أنك
ضعيف كل يوم.**

**ئەوهی ئەمرۆ لاوازیت، واتای ئەوه
ناگەپەنیت کەهه‌موو روژیک لاوازیت.**



Dear me,

The most important skill is finding your way when all hope is lost. Its easy to wander in darkness without a way forward, to become depressed and despondent when your dreams don't come true, or as likely. when your dreams DO come true and they weren't everything that you had hoped. The ability to give up, in tears, crying on your bed because you have no idea what to do, throwing your hands in the air and asking God for guidance is a vastly underrated skill. Sometimes the only way to find a way forward is to admit defeat, to surrender yourself to the fact that you're just a person and that you don't know what is going on most of the time, and cry a lot until you feel better and find new direction.

With love,

You



عززي أنا،

المهارة الأهم في أن تجد طريقك عندما تتبدد كل الآمال؛ إذ من السهل أن تضيع في الظلام علي غير هدي، و أن تصبح مكتنبا و قانطا عندما لا تتحقق احلامك أو كما هو مرجح عندما تتحقق احلامك فعلا ولكنها لا تحقق لك كل ما تأمل به، أن المقدره على أن تستسلم و أن تبكي في سريرك لانه ليس لديك فكرة عمل يمكن فعله و أن ترفع يديك في الهواء سائلا الله أن ينير دربك هي إلي حد كبير مهارة غير مقدره حق قدرها، فأحيانا الطريقة الوحيدة لكي تجد سبيلا للمضي قدما هي الاعتراف بالهزيمة، أن تجعل نفسك تستسلم لحقيقة أنك انسان فقط، وأنك لا تعرف ما يجري معظم الوقت، و أن تبكي بشدة إلي أن تشعر بالتحسن و تجد اتجاهها

جديدا.

محبتتي،

انت.

مى ئازىز،

گىرنگىزىن لىھاتوويى لەو دەدايە كاتى ھەموو ھىواكانت لەناودەچن
 تۆ رنگاي خۆت بدۆزىتەوہ؛ چونكە ئاسانە لەناو تارىكىدا رىنگاكەت
 ون بىكەيت، بىھىواو خەمۆك بىت كاتى خەونەكانت بەدى نايەن،
 يان كاتى بەدى دىن بەوشىوہيە نىن كەدەبوو بىن و ھەموو ئەوہى
 ئارەزووت ھەبووہ نايەتە دى، تواناي خۆبەدەستەوہدان و گىران
 لەسەر جىنگاكەت بەھۆى ئەوہى بىرۆكەى ھىچ كارىكت نىە
 كەبىكەيت و دەستەكانت بۆ ئاسمان بەرزىكەيتەوہو داوا لەخودا
 بىكەيت رىنگاكەت بۆ رۆشن بىكاتەوہ، ئەوہ لىھاتوويىكە كەنرخى
 بەباشى نەزانراوہ، چونكە ھەندىجار تاكەرپىگا كەرپچكەيەكى پى
 بدۆزىتەوہ ئەوہيە دان بەشكستەكەتدا بىئىت، دەرونى خۆت
 بەدەيت بەدەستەوہ بۆ ئەو راستىيەى تۆ تەنھا مرؤفئىكىت، و تۆ
 نازانىت زۆرپەى كات جى دەگوزەرىت، و بەكول بگرىت، تائەوكاتەى
 ھەست بەباشبوون دەكەيت و ئاراستەيەكى نوئ دەدۆزىتەوہ.

خۆشەويستىم،

خۆت.



Dear Me





GROW IN ITS Place!

لهشوینی خۆیدا گهشه دهکات!

**LET IT GO,
SOMETHING
BEAUTIFUL
IS TRYING TO**

**بایروات، هه‌ندیک شتی جوان
لهه‌و‌لداندایه**



Note to the self,

Remember, when you find no solution to a problem,

It is probably not a problem to be solved,

But rather a truth to be accepted.



ملاحظه للذات:

تذكر أنه عندما لا تجد حلاً لمشكلة ما،
فإنها علي الأرجح ليست مشكلة ذات حل،
وانما حقيقة يجب تقبلها.

سەرنجىڭ بۆ خود:

له بىرت بىت كاتىك چاره سەر بۆ كىشە يەك نادۆزىتە وه،
ئەوا ئەگەرى زۆره كىشە يەك نە بىت كە بىچارە سەرى هە بىت،
بەلكو ئەوه راستىيە كە كە پىويستە قبولى بكە يت.



*Dear
Me*



”

إلي كل روح طيبة:
لا تفقدي جوهرک مهما اشتدت بک
الأزمات.

بۆ هه موو روحيکى باش:
کړوکی خوټ ون مه که هه رچه نده
قهيرانه کانیس زورت بۆ یینن.

“

**Dear future self,
Everything that has happened has lead you to this
moment.**

**Don't change a thing. Everything worked out exactly
as it should be. All the puzzle pieces fit, all the paths make
sense.**

All the people were meant to be.

**All the successes and failures and heartwarming and
heartbreaking moments were all worth it. No regrets.**

**You were and are and have been and always will be
yourself, and that's what matters above all. With love and**

respect,

Me



ذاتي المستقبلية العزيزة:

كل ما حدث معك قادم إلي هذه اللحظة.
لا تغيري شيئاً؛ فقد سارت الأمور كما ينبغي لها تماماً.
و توضحت الحكاية بكل أجزائها، و أصبح كل ما يجري مفهوماً.
لقد كان مقدرًا أن يتواجد كل أولئك الأشخاص.
و كل النجاحات و الفشل و اللحظات الحميمة و لحظات انقطار القلب
كانت تستحق العناء.

لا تندمي!

لقد كنت ولا تزالين و ستبقين دوماً علي سجينتك، و هذا ما يهم اولاً و قبل
اي شيء.
محبتى و احترامى،
انا.

ناخى داهاتووى نازيزم:

هه موو نه وانهى به سهرت هاتوون توپان گه ياندووه ته نه م سانه.
هيج شتيك مه گوره؛ هه موو كاره كان به ته واوى به وشيوهيه دهرون كه پيوسته.
چيروكه كه به هه موو به شه كانيه وه روون بووه ته وه، هه موو نه وانهى
ده گوزه رتن لبي تيگه يشتوويت.

وه بوونى هه موو نه و كه سانه چاره نووستيك بووه.

هه موو سه ركه وتن و شكسته كان و سانه خوشه كان و سانه كانى توانه وهى دل
شياوى گرنگيپيدانن.

به شيمان مه به ره وه!

تو له رابردوو و ئيستاو داهاتووشدا له سهر شيوازى خوښت، نه وهش به كه م و
پيش هه موو شتيكى تر گرنكه.

خوشه ويستى و ريزم،

من.



**NO BEAUTY
SHINES
BRIGHTER THAN
THAT OF
A GOOD HEART.**

shanina shaik

**هیچ شتیک هیئدهی دلیکی باش
بریقہ ناداتهوه.**

شنینا شیخ



Dear me,

You're more beautiful than you think you are. You are passionate about fashion, and beauty, and all things that are girly and fun. You let that get to your head way too much. Take off all your makeup for a day and notice that your beauty radiates from within. Honestly, you're not always gonna be the hottest girl in the room- there will always be someone that is prettier than you. Beauty is subjective. There may be differences in what people may find attractive, but everyone loves a beautiful soul. My darling, you have a beautiful soul. Don't let the darkness of the world we live in bruise and batter you into a life full of bitterness.

Sincerely,

You



انت اجمل مما تعتقدين! انت مولعة بالموضة و الجمال و كل الامور التي تتعلق بالفتيات و المرح ولكنك تسمحين لهذه الامور بان تدور في راسك بشكل مبالغ فيه. ازيلي كل مساحيق التجميل عن وجهك ليوم واحد و لاحظي ان جمالك ينبع من الداخل. صدقا، لن تكوني الفتاة الاجمل في المكان؛ سيبقى هناك من اجمل منك، فالجمال امر شخصي؛ قد يختلف الناس حول ما يعتبرونه جميلا، ولكن الجميع يحبون الروح الجميلة، وانت يا حبيبتي لديك روح جميلة فلا تسمعي لعنة العالم الذي نعيش فيه ان تسحقك و تجعل حياتك مليئة بالمرارة.

المخلصة،

انت.

منى ئازىز،

تۆ له وه جوانترت كه بيرى لئده كه يته وه! تۆ حهزت له شيوازي سه ردهم و جوانى و هه موو نه و شتانه يه كه په يوه ستن به كچان و دلخوشى، به لام رنگا به و كارانه دهدهيت كه به شيويه كي له پادده به دهر له ناو ميتشكتدا بين و بچن. بۆ يهك رۆژ هه موو هارپاوه كانى جوانكارى له سه ر روخسارت لابه ره و سه رنج بده كه جوانييه كه ت له ناخته وه هه لده قولتت. راست بلييم، تۆ جوانترين كچى نه و شوئنه نابيت؛ هه ميشه كه سيك هه يه كه له تۆ جوانتره، جوانيش بابه تيكي تايبه تيبه؛ رهنگه خه لكي جياوازين له باره ي نه وه ي جى به جوان دهزانن، به لام هه مووان رۆحى جوانيان خوشدهويت، تۆش خوشه ويسته كه م رۆحىكي جوانت هه يه، بۆه رنگا مه ده تارماييه كانى نه و جيهانه ي تيايدا ده زين به تيارن و زيانت پريكه ن له ناره حه تى.

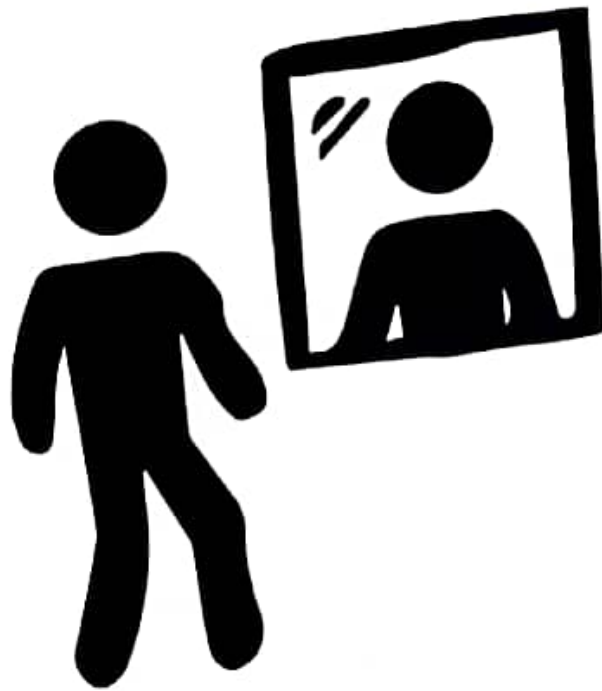
دئسۆزت،

خۆت.



إذا كنت تبحث عن ذلك الإنسان الذي
سيغير حياتك...

ئەگەر بەدوای ئەو مروۆشەدا دەگەرێت
کەژیانت دەگۆرێت...



**إذا انظر في المرآت.
تہوا تہماشای تاوینہ بکہ.**



Dear me,
It all starts with a decision.
A decision to stop.
A decision to move on.
A decision to be brave through despite of fear. A decision
to let go.
Then comes commitment as the next step.
Commit to that decision.
No one can do either of the two for you.
With love,
You



عزیزی انا،
یبدأ الأمر برمته بقرار،
قرار بالتوقف،
قرار بالمضي قدما،
قرار بأن تكون شجاعا برغم الخوف،
قرار بتجاوز الأمر، ثم يأتي الالتزام كخطوة تالية؛
الالتزام بذلك القرار.
ولا احد يمكنه أن يقوم بهذين الأمرين عنك!
محبتی،
انت.

منی ئازیز،
هه موو کارتک به برپارتک ده ستپیده کات،
برپاری وهستان،
برپاری هه نگاونان به ره وپیشه وه،
برپاری نه وهی ئازا بیت سه ره پای ترسان،
برپاری تیپه راندنی کاره که، پاشان وهک هه نگاوی دواتر پابه ندبوون
دیته پیشه وه؛
پابه ندبوون به و برپاره وه.
که سیش ناتوانیت له بری تو نه م دوو کاره بکات!
خۆشه ویتیم،
خۆت.



**MAKE IT COUNT
AND BE HAPPY
THAT YOU
Are Alive.**

Mattia Baggiani.

**بيژميرهو دلخوش به بهوهي
هيشتا لهزياندايت.**

ماتيا باجيانى.

**WAKING UP
TO SEE ANOTHER
DAY IS A BLESSING.
DON'T TAKE IT
FOR GRANTED.**

ههستان لهخه و بۆ بينينى روژيكي تر
نيعمه تيگه، وهك بهخشيئيگ سهيري مهكه



Dear me,

Its great to want to be a super-hero, but its often even more satisfying to be debt free with some money in the bank, in a situation where you are safe and dont have to worry or look over your shoulder all the time. Sometimes its important just to get your feet on solid ground, wash your clothes, eat some healthy food, take a shower, and clean up a little instead of flying off into the heavens to achieve some great end.

Sincerely,

You



عزىزى انا،

من الرائع أن تحاول أن تكون بطلا خارقا، ولكن غالبا من المرضى أكثر أن تكون غير مدين، و أن تمتلك بعض المال في البنك، وان تعيش في وضع تشعر فيه بالأمان بحيث لا يجب عليك فيه القلق أو أن تبقي متوخيا الحذر كل الوقت، فأحيانا يكون من المهم فقط ام تقف علي ارض صلبة، وان تغسل ملابسك، وان تتناول بعض الطعام الصحي، وان تستحم و تنظف المكان من حولك قليلا عوضا عن أن تحلق إلي السماء لتحقيق غاية عظيمة.

المخلص،

انت.

مەنى ئازىز،

نايا به كه هه و ئېدەيت پالە و انىكى گەورە بيت، بە لام زۆر جار هيندهى قەرزار نەبيت ئىتر بەسە، و لە بانقدا هەندىك پارەت هەبيت، و لە دوخىكدا بژىت هەست بە ناسايش بكەيت، بە شىوہ يەك هەست بە دلە پاكى نەكەيت، يان هەموو كاتىك ناكادارو خوپارتز بيت، زۆر جار تەنھا ئەوہ گرنگە بتوانيت لەسەر زەو يەكەى رەق بوەستيت، و جلە كانت بشۆيت، و هەندىك خواردلى تەندروست بخۆيت، يان خۆت بشۆيت و كەمىك دەوروبەرت پاك بكەيتەوہ لەبرى ئەوہى بفرىت بەرەو ناسمان بۆ بە دەپىنالى مە بەستىكى مەزن.

دلسۆزت،

خۆت.



*Dear
Me*





معظم الناس لا يشفون
لأنهم يستمرون في
تكرار السيناريوهات
المدمرة في أذهانهم.
تجاوز الأمر!

سلفسترمكنوت

زۆربەى خەلكى چارەسەريان بۆ
نايەت لەبەرئەوهى بەردەوامن
لەدوو بارەكردنەوهى سيناريوۆ وئیرانكەرەكان
لەمیشكياندا. بابەتەكە تێپەرینە!

سلفستەر مەكنوت



Dear me,

Not everyone you have meet is meant to stay around forever. People will leave you. On the contrary, you will also leave others. People will disappoint you, and all you can do is learn to appreciate them for what they have taught you. Thank the people who have stayed. Fill the spaces of the ones who have gone.

More importantly, gracefully let go of the things and people that are not meant for you. Accept things the way they are.

Best wishes,

You



عزيزى انا،

ليس مقدرًا لكل شخص قابلية أن يبقى بقربك دائماً. سيفارقك
اناس، و علي العكس ستفارق آخرين أيضاً. سيخذلك اناس و كل ما
يمكنك فعله أن تتعلم كيف تقدرهم لما علموك إياه؛ لذا اشكر الناس
الذين بقوا، و املء فراغ الذين رحلوا.
و الأهم تجاوز بصدر رحب الاشياء و الأشخاص غير المقدرين لك، و
أقبل الواقع كما هو.
مع اطيب التمنيات
انت.

منى نازيز،

مه رج نيه هه ركه س كه بينيت بو هه تايه له نزيكت بمينيته وه. كه سانتيك
ليت جيا ده بنه وه، له پيشنه وانه وه توش له كه سانتيك جيا ده بيته وه.
كه سانتيك ده تخه له تينن و نه وهى له ده ستيشت ديت ته نها نه وهيه
كه فيربيت چون بيانرخينيت بو نه وهى فيريان كرديت؛ بوئه سوپاسى
نه و كه سانه بكه كه مانه وه، و بو شاي نه وانه ش پريكه ره وه كه كوچيان
كرد.

گرنگترين شت نه وهيه به سنگيكي فراوانه وه نه و شت و كه سانه
تيپه رنيت كه چاره نووسى تو نين، واقيعه كه ش قبول بكه به وشيوه يه
كه هه يه.

له گه ل جوانترين ناره زو وه كان،

تو.



**DON'T
FORGET TO
BE PROUD OF
Yourself.**

**لهبیرت نهچیت که شانازی بهخۆتهوه
بکهیت.**

AS THE JOURNEY TO THE TOP GETS ROUGH.

کاتیک سہرکہوتن بۆ لوتکہیہک
قورس بیٹ



Dear me.

**You cannot worry about who is loyal, who is honest and
who you should trust.**

**Sooner or later, people will show you their true colors
and when you get that sign, trust it.**

Trust your intuition and the vibe you get from them.

You already know who to let in and who to keep out.

Best wishes,

You



عزيزى انا،

يمكنك القلق حيال من هو المخلص و من هو الصادق و بمن
يجب عليك الوثوق.
عاجلا أو آجلا سيظهر الناس وجههم الحقيقي، وعندما تلتقط
تلك الاشارة، ثق بها.
ثق بحدسك و بالشعور الذي يشعرونك اياها.
انت تعرف اساسا من عليك أن تبقيه خارجا.
مع اطيب التمنيات،
انت.

منى ئازىز،

له وان هيه دوودل بيت له بارهه نيه وهى كى دئسوژهو كى راستگو به و
پئويسته له سهرت متمانه به كى بكه يت.
درهنگ يان زوو كه سانيك رووى راسته قينهه خويان دهرده خه ن،
كاتيكيش نه و نامازه هيه وهرده گريت، متمانه ت پئى هه بيت.
متمانه به جهسته هى خوت و نه و هه سته ت بكه كه پئت ده به خشن.
تو له بنه پره ته وه ده زانيت كه پئويسته كى له دهره وه به پئليتته وه.
له گه ل نه و په رى ناره زوو ه كان،
تو.



*Dear
Me*





اننا لم نوهب حياة سيئة
أو حياة جيدة،
لقد وهبنا الله الحياة فقط و الأمر يعود
لنا في جعلها
حياة سيئة ام جيدة.

ئيمه ژيانئى خراپ
يان باشمان پى نه به خشراوه،
خودا تهنه ژيانى پي به خشيويين و
ئهوه ده گه رپته وه بو خو مان كه ده يكه ينه
ژيانئى خراپ يان باش.



Dear me,

Well, here we are: 2034. It's a number I thought I'd only see in Science Fiction stories. Now I'm 70 years old. More precisely, we are 70. Congratulations to both of us for making it this far.

Our family is doing well. The kids are great. I remember how fragile you were when you started on your own. You were so worried all the time, about making a living, about being a good provider, about your status after having lost your job. If it wasn't for your wife's strength, support, and love, you never would have made it through this period. Be good to her.

The funny part is that things picked up when you stopped trying so hard to make it all work. When you focused on the contribution instead on making things other people found genuinely helpful and useful - all of the other things you wanted flowed from that.

If I have any advice for you, it's this: Think ten times bigger. A hundred times bigger. Worry about «who less about making mistakes, or am I to attempt such a thing?»

Dare to make a difference.

With love and respect. Yourself at the Age of 70



عزيزي أنا،

حسننا ها نحن في عام ٢٠٣٤! إنه رقم لم اتوقع اني سأراه الا في افلام الخيال العلمي، انا الآن في السبعين من عمري، و لمزيد من الدقة نحن في السبعين، تهاني لكلينا لوصولنا إلي هذه المرحلة. عائلتنا تبلي بلاء حسنا، و الاولاد رائعون. ا تذكر كم كنت هشاً عندما بدأت بمفردك، لقد كنت قلقا جدا كل الوقت حول تأمين سبيل المعيشة، و حول أن تكون معيلا جيدا، و عن وضعك بعد أن خسرت عملك. لولا قوة زوجتك و دعمها و حباها ما كنت لتنجح في تجاوز تلك الفترة؛ لذا عاملها بإحسان.

الطريف في الأمر أن الأمور سارت علي ما يرام عندما توقفت عن السعي بجهد لتقويم كل شيء، عندما ركزت عوضا عن ذلك علي المشاركة_أو القيام باشياء وجدها الآخرون تقدم لهم مساعدة حقيقية و ذات فائدة_و كل الاشياء الاخري التي أردتها انبثقت عن ذلك.

وإن كان لدي اي نصيحة لك فهي التالي: فكر عشر مرات اكبر، و مئة مرة اكبر، اشعر بالقلق أقل حيال ارتكاب الأخطاء و حول، من انا لأقوم بأمر كهذا؟.

تجراً علي أن تصنع فرقا.

مع حبي و احترامي،

ذاتك السبعينية.

منی نازیزا،

زۆرباشه، نيمه نىستا له سالى ۲۰۳۴ داین! نهوه ژمارهیه که که پیموانییه
بیبینم مه گهر له فیلمه کانی خه یالی زانستیدا، من نىستا له حه فتا سالی
ته مه نمدام، بۆ ورده کارى زیاتر نيمه له حه فتا کانداین، پیرۆزه له ههر دوکمان
بۆ که یشتنمان بهم قوناغه. خیزانه که مان تا قیکردنه وه یه کی باش
به پرتده کات، مندا له کانیس نایابن. بیریکه ره وه کاتیك به ته نها ددستپنکرد
چه نده په راگه نده بوویت، هه موو کاتیك دلّه راوکیت بوو له باره ی دابینکردنی
ژبانته وه، و له باره ی نه وه ی خیزاندارتکی باش بیت، هه روده ها له باره ی
بارودوخته وه دوای نه وه ی کاره که ت له ده ستدا. نه گهر هیزو پشتیوانی و
خۆشه ویستی ژنه که ت نه بوایه سه رکه وتوو نه ده بوویت له تیپه پاندنی نه و
ماوه یه؛ بۆیه به باشی مامه له ی له گه ل بکه.

خۆشیه که ی له وه دایه کاتیك ده ستت هه لگرت له کۆششی سه خت بۆ
چاککردنه وه ی شته کان هه موو شتیك باش بوو، کاتیك له بری نه وه جه ختت
له هاوبه شیپتکردن کرده وه —یان هه ستان به و شتانه ی که سانیکیت
دۆزیوانه ته وه یارمه تییه کی راسته قینه و سودبه خشیان پیشکه ش بکه یته
و هه موو نه و شتانه ی تر که ویستووته و ده ستت له وه به ردا.

نه گهر نامۆزگاریه کیشم هه بیته نه مه ی دواتره: ده جار که وره ترو سه د جار
که وره تر بیریکه ره وه، که متر هه ست به دلّه راوکیت بکه له باره ی هه له کردن و
نه وه ی «من کیم تا به کارتکی له مشیوه یه هه ستم»؟.

بوئیره بۆ دروستکردنی جیاوازی.
له گه ل خۆشه ویستی و رتزم،
خوده حه فتاییه که ت.



*Dear
Me*





**DO YOU REALLY
MISS HIM, OR
ARE YOU JUST
LONELY RIGHT
NOW?**

**ٲايا به راستى بىرى ده كه ٲت،
يان ئىستا ته نىا ٲت؟**

Question to the Self?

?

پرسیاریک بوّ خود

“

Dear me,

You feel cheated in love. You will hope hope that everything misunderstanding. But then you'll see the sign a lover who is clearly over you as he parades with a new found love seemingly oblivious to the pain that his happiness causes you.

Don't make the mistake of falling for love on the rebound lest you end up hurting yourself more. It's alright to be alone for a while. Being alone doesn't make you less of a woman. There is no cause for hurry. Take this time to take care of yourself and to heal.

It is such a cliché to say that time mends a broken heart but poets and songwriters who wrote this line probably knew what they were talking about. The pain subsides and with some luck completely goes away. Some leave bearable scars and we learn to live with them minus the against was just a bitterness.

I know it isn't easy... trust me, I know. You have got to believe me though that things will be a lot better in time. You need to know that now so you will not let go of the chance to make your broken heart whole again.

With love,

You



عزيزتي انا،

تشعرين بأنك تعرضت للخيانة في الحب الا انك تشبثين بفكرة أن كل شيء كان مجرد سوء تفاهم؛ ولكن بعدها يظهر لك الدليل: حبيب من الواضح انك أصبحت بالنسبة له الماضي، فها هو يتباهي بالحب الجديد الذي وجدته، و يبدو غافلا عن الألم الذي تسببه سعادته لك.

لا ترتكبي خطأ أن تقع في الحب كردة فعل كي لا ينتهي بك الأمر وقد أذيت نفسك أكثر، و لا باس في أن تبقي وحيدة لبعض الوقت، فكونك وحيدة لا يقلل من شأنك كامرأة، لا داعي للعجلة، استغلي هذا الوقت لتعتني بنفسك و لتشفي.

قد تبدو العبارة القائلة (يداوي الوقت القلب المفطورة) مبتذلة، ولكن الشعراء و مؤلفي الاغاني الذين كتبوا هذه الجملة كانوا ربما يعرفون عما يتكلمون، فحدة الألم تخف و مع بعض الحظ ينتهي تماما، قد تترك بعض الالام جروحا ولكن يمكن تحملها و نتعلم التعايش معها دون الشعور بالمرارة.

اعلم انه ليس أمرا سهلا، صدقيني اعلم ، ولكن عليك أن تصدقيني أيضا أن هذه الأمور تصبح افضل بمرور الوقت، و عليك أن تعرفي هذا الان بحيث لا تضيعين فرصة استعادة قلبك المفطور كاملا من جديد.

محبتى،

انت.

مى ئازىز،

هەستدە كەيت لە خۆشەويستىدا رووبەرووى ناپاكي بوويتەو بە لآم هېشتا پشنت بەو بېرۆكەيە بەستووە كەهەمووى هەلەتېگەيشتنە؛ بە لآم دواتر بە لگەكەت بۆ دەردەكەويت: خۆشەويستېك كەنەوەي روونە تۆ لەلای بوويت بەرپاردوو، ئىستا ئەو خۆشى لەو خۆشەويستىيە نوپىە دەبينت كەدۆزىويەتییەو، واديارە بېئاگايە لەو ئازارەي بەبەختەو ەريەكەي بەتۆي دەگەيەنيت.

هەلە نەكەيت كەوەك كاردانەو بەكەويتە خۆشەويستىيەكەو نەوەك كاتېك بەخۆت بزانيت ئازارېكى زياتر بەخۆت گەياندوو، كېشەش نيە ئەگەر بۆ ماوہيەك بەتەنيا بمينيتەو، چونكە تەنيا بوونت لەرېزت كەم ناكاتەو وەك ئافرەتېك، پيويست بەپەلە ناكات، ئەو ماوہيە بقۆزەرەو بەباشترکردنى دۆخى خۆت و چارەسەرکردنى.

لەوانەيە دەرپىنى (كات چارەسەرى دلە شكاوہكان دەكات) روون بېت، بە لآم شاعيران و نووسەرانى گۆرانىيەكان كەئەم رستەيەيان نووسيوە لەوانەيە بزاني لەبارەي چيپەو قسە دەكەن، چونكە توندىي ئازارەكە كەمدەبېتەو لەگەل هەندېك شانسدە بەتەواوى كۆتايى پېديت، رەنگە هەندېك ئازار برينتېك بەجېيەن، بە لآم پيويستە بەرگەي بگيرت و فېرى ژبان بين لەگەلېدا بەبې ئەوہي هەست بەنارەحتى بکەيت.

بزانه ئەوە كارېكى ئاسان نيە، بە لآم پيويستە لەسەرت باوہرم پېبکەيت كەئەم كارانە بەتېپەرىنى كات باشتر دەبن، ئىستاش پيويستە لەسەرت ئەوە بزانيت كەهەلى سەرلەنوئ گەرانەوہي تەواوہتى دلە شكاوہكەت لەدەست نەدەيت.

خۆشەويستيم،

خۆت.

”

من المهم أن تتحرك بسرعة، ولكن
من المهم أيضا أن تعرف متي يجب
عليك التريث.

تهنھا ٲه وه ګرنګ نيه به ځيرايي ډوله
بکھيت، به لکو ٲه وهش ګرنګه که بزائيت
که ي ٲيويسته له سهرت بوه ستيت.

“

Dear me,

Take some time to rest and recover.

**You don't always have to be so busy, pushing yourself
so hard.**

**Step back and take care of yourself. Those moments of
self-care will add value, energy, purpose, and creativity to
everything you do.**

Find a healthy balance and enjoy your life

Best wishes,

You



عزيزى انا،

خذ بعض الوقت لتسترخي و تتعافي، لا يجب عليك أن تكون مشغولا
إلى هذه الدرجة دوما، و أن ترهق نفسك بشدة.
تراجع خطوة للخلف و اعتن بنفسك،
فلحظات الاعتناء بالذات هذه ستضيف قيمة و طاقة و مغزي و
إبداعا لكل ما تقوم به.
جد نظاما متوازنا واستمتع بحياتك.
مع اطيب التمنيات،
انت.

منى ئازىز،

هه ندىك كات تهرخان بکه بو پشودان و چاره سه ربوونت، پتويست ناکات
به به رده و امی به وشيوهيه سه رقآل بيت، و به توندى خۆت ماندوو بکه يت.
هه نگاوتک بکه پتره وه دواوه و گرنکی به خۆت بده،
چونکه ساته کانی گرنکی به خۆدان به هاو وزه و خۆراک و داهینان
ده به خشيته هه موو نه و کارانه ی پتی هه لده ستیت.
سیستمیکی هاوسه نگ بدۆزه ره وه و چۆر له ژبانت ببینه.
له گه ل نه و په ری ئاره زو وه کان،
تۆ.



**TO START
LOVING
YOURSELF
A LITTLE BIT
MORE**

**بۆئەوہی دەستبکەیت بە
خۆشویستنی خۆت لەوہ زیاتر**

IT'S NEVER too Late

هیشتا کانت به دهستهوه ماوه



Dear me,

Have you noticed lately how much you have changed? I did. You have improved much more. You are now much confident to speak up on things on your mind and rise up to challenges. You are now able to sleep soundly without crying, have fun at night without feeling any pain, travel alone by yourself for holidays, and enjoy the time being alone. You selflessly contribute your time, efforts and (the little sum you have left) money to help others who are much more in need than you. Even though your wallet feels a lot lighter and poorer, your soul is much more happier and lighter. This change is beautiful. I am glad to see a fresh you. Bring out that confidence and beauty in yourself. Keep it going throughout your life. Continue to be strong. Do not stop loving. Do not stop caring.

Above all else, be true to yourself.

Best wishes,

You



عزيزي أنا،

هل لاحظت كم تغيرت مؤخرا؟ انا لاحظت! لقد تحسنت كثيرا. انت الان تتحدث عن الاشياء التي تدور في ذهنك و تواجه التحديات بثقة أكبر بكثير. انت الان قادر علي النوم بعمق دون بكاء، و علي المرح ليلا دون الشعور بأي الم، و على أن تسافر وحيدا في العطلات و تستمتع بالوقت الذي تكون فيه وحيدا، انت تساهم بتفان بوقتك و بجهودك و(بكمية المال القليلة المتبقية معك) لتساعد الآخرين الذين هم بحاجة أكثر منك. مع انك تشعر بمحفظتك اخف وزنا بكثير و أفقر مالا الا أن روحك أكثر سعادة وأكثر إشراقا. هذا التغيير رائع، وانتي سعيد لاني اري فيك شخصا جديداً، أخرج تلك الثقة و ذلك الجمال في داخلك، واستمر بفعل ذلك خلال مسيرتك الحياتية.

استمر في البقاء قويا، ولا تتوقف عن الحب، ولا تتوقف عن الاهتمام بالآخرين. وقبل اي شيء اخر من صادقاً مع نفسك.
مع اطيب التمنيات،
انت.

منى نازىرا،

سەرنجەت داوھ لەم دوایانەدا چەندە گۆراوێت؟ من سەرنجەم داوھ!
زۆر باش بووێت. تۆ ئێستا باسى ئەو شتانە دەکەیت کە لەمێشکەدا
گوزەر دەکەن و بە متمانە یەکی زۆر زیاترەووە رووبەرووی ئاستەنگەکان
دەبیتەووە. تۆ ئێستا دەتوانیت بەبێ گریان بە قوڵی بخەوێت،
شەوان دلخۆش بیت بەبێ هەستکردن بە هیچ نازارێک، بەتەنیا
لە پشووکاندا گەشت بەکەیت و چێژ لەو کاتە وەرگیریت کە تیا
بەتەنیا، تۆ کاتەکان و هەوڵەکان (و ئەو پارە کە مە ی پێت ماو)
بە شەداری پێدەکەیت بۆ یارمەتیدانی ئەو کەسانە ی لەتۆ زیاتر
پێویستیان پێی هەبێ.

لەگەڵ ئەو هەست دەکەیت جزدانە کەت کێشی سوکتر بوو
پارە ی کە مەتر بوو، بەلام رۆحت گەشەووە بە ختەوهری زیاتر بوو.
ئەم گۆرانە نایابە، تۆش دلخۆشیت لە بەرئەو هە ی لەتۆدا کە سێکی
نوێ دەبینم، ئەو متمانە و جوانییە ی لە ناختدایە دەربەرە، بە درێزایی
ژيانیش بەردەوام بە لەو کارە.

بەردەوام بە بەهێزی بمینەرەو، دەست لە خۆشەویستی هەلمەگرە،
دەست لە گرنگیدان بە کەسانێتر هەلمەگرە. بەر لە هەموو شتیکی
تر راستگۆبە لەگەڵ خۆت.

لەگەڵ ئەو پەری نارەزووکان،

تۆ.



عليك أن تؤمن بنفسك عندما لا
يؤمن بك أي شخص آخر، فهذا ما
سيجعلك الفائز حالا.

فينوس وليامس

كاتب كسيتر باوهرت پي ناكات
پيوسته تو باوهرت بهخوت
هپيت، نهوه لهئستادا تو دهكاته
براوه.

فينوس وليامز



Dear me,

Weight is defined as the quantity of matter contained by a body or object. Weight does not define your self-worth, ambition or potential. Yes, it is important to live a healthy lifestyle. Yes, it is important to take care of yourself. However, taking care of yourself includes your mental health as well. Neglecting either your mental or physical health will inflict problems on the other. It's very easy to get caught up in the idea that you're too heavy or too thin, which results in you possibly mistreating your body in some way.

Your body harbors all of your thoughts, feelings, characteristics, and ideas. Without it, you wouldn't be you. If you so wish to change it in a healthy way, then, by all means, go ahead. With that being said, don't make changes to impress or please someone else. You are the only person who is in charge of your body. No one else has the right to tell you whether or not your body is good enough. If you don't satisfy their standards, then you don't need that sort of negative influence in your life.

With love,

You



عزيزتي انا،

يعرف الوزن بأنه كمية المادة الموجودة في الجسم أو الشيء، ولا علاقة له بتقديرك لذاتك أو بطموحك أو بقدراتك.

أجل، من المهم أن تعيشي حياة صحية، و من المهم أن تعني بنفسك، لكن الاعتناء بنفسك يتضمن الاعتناء بصحتك الذهنية أيضا. أن تجاهل اي من صحتك الذهنية او الجسدية سيسبب لك مشاكل في الطرف المقابل. و من السهل جدا أن تستولي عليك فكرة انك بدينة جدا أو نحيلة جدا والتي قد تجعل الأمر ينتهي بك باساءة معاملتك لجسدك بطريقة ما.

يكن جسدك كل افكارك و مشاعرك و صفاتك و افكارك ومن دونه لن تكوني انت؛ لذا أن أردت تغييره بطريقة صحية فامضي قدما في فعل ذلك بكل ما للكلمة معني، ولكن ابقى في ذهنك انك لا تجربين هذه التغيرات لتثيري اعجاب اي شخص آخر أو لتسعيديه، فانت الإنسانة الوحيدة المعنية بجسدك، ولا يجب على اي احد اخر أن يخبرك أن كل جسدك متناسقا ام لا، و أن كنت لا تحققين معاييرهم فانت لست بحاجة ذلك التأثير السلبي في حياتك.

محبتتي،

انت.

مى نازىر،

كىش به وه دهناسرېت كه برى نهو ماددهيهيه كه ههيه له ته نيك
يان شتيكدا، هيچ په يوه ندى نيه به پېزانينت به رامبه ر به خوت، يان
به چه زه كانت يان به توانا كانت.

به لې، گرنگه ژبانېكى ته ندروستت هه بېت، پېويستيشه گرنگي
به خوت بدهيت، به لام گرنگيدانت به خوت گرنگيدان به ته ندروستي
ميشكيش له خوده گرېت. نه گهر هه ربهك له ته ندروستي ميشك
يان جهسته فهراموش بكهيت نهوا له به رامبه ردا كيشهت بو
دروسته كات. زور ناسانه كه بېرؤكه ي نهوه ي تو زور قه له ويت يان
زور لاوازيت زال بېت به سهرتدا، كه واده كات كو تاييه كه ي به وه بېت
كه مامه له يه كي خراب له گه ل جهسته ي خوت بكهيت به شيوه يه ك
له شيوه كان.

جهسته هه موو بېر كردنه وه وهسته كانت و سيفه ته كانت
له خوده گرېت و به بې نهو تو خوت نابيت؛ بو يه نه گهر ويستت
به شيوه يه كي ته ندروست بېگورپت نهوا هه نگاو بئ به ته واوي مانا،
به لام با نهوه له ميشكتدا بېت كه تو نهو گورانكاريه بو نه وه ناكه يت
كه سېكي تر سه رسام بكهيت يان دلخوشي بكهيت، تو تاكه مرؤفيت
كه په يوه ستيت به جهسته ي خوته وه، له سهر كه سېتر پېويست نيه
كه پېت بليت جهسته هه ماهه نكه يان نا، تو نه گهر پېوه ره كانى
نه وانيش نه هېنيتته دى نهوا ههر پېويستت بهو كارېگه ريه خرابه نيه
له ژبانندا.

خوشه ويستيم،

خوت.



*Dear
Me*





**IF YOU DON'T
CONTROL WHAT
YOU THINK YOU
CAN'T CONTROL
WHAT YOU DO.**

Kathryn oorhouset

**ئەگەر زال نەبىت بەسەر ئەوھى بىرى
لەدەكەيتەوھ ناتوانىت زالبىت بەسەر
ئەوھدا كەدەيلىت.**

كاترىن ئورھاوسىت

**SELF DISCIPLINE
BEGINS WITH
THE MASTERY
Of your
thoughts.**

**رېكويپټيكي خودي به ده ربرپيني
بيروكه كانت ده سټيډه كات**



Dear me,

I've found that goals are good for planning your progress
and systems are good for actually making progress.

Goals can provide direction and even push you forward
in the short-term, but eventually a well-designed system
will always win.

Having a system is what matters.

Committing to the process is what makes the difference.

Sincerely,

You



عزيزى انا،

لقد وجدت أن الأهداف جيدة للتخطيط لتقدمك، و الانظمة جيدة
لتحقيق ذلك التقدم فعليا.
يمكن أن تحدد لك الأهداف الاتجاهات ويمكن حتى أن تدفعك
للامام على المدى القصير، ولكن في النهاية نظام مصمم بشكل جيد هو
ما سيربح دوما.
فوجود نظام لديك هو ما يهم، و الالتزام بتطبيق النظام هو ما
يحدث الفرق.
المخلص،
انت.

منى ئازىز،

ئەوھم زانیوھ کە ئامانجەکان باشن بۆئەوھى پلان بۆ پېشکەوتنت
دابئیت، سیستەمەکانیش باشن بۆئەوھى بەشیوھیهکی کرداری ئەو
پېشکەوتنە بەدیپئیت.
رەنگە ئاراستەکان بتوانن ئامانجەکانت بۆ دیاری بکەن تەنانەت
لەوانەیه بەرەوپېشەوھەانت بەدەن لەسەر ئاستی نزیک، بەلام لەکوئاییدا
سیستمیکی ریکخراو بەشیوھیهکی باش ھەمیشە براوھ دەبیت.
کەواتە ئەوھى بۆتۆ گرنگە بوونی سیستمیکە، پابەندبوون
بەسیستەمەکەشەوھ جیاوازییەکە دروستدەکات.
دلسۆزت،
خۆت.



Dear Me





عندما تشعر بأنك
لم تعد تستطيع
الاستمرار،

تذكر
لماذا بدأت أساساً

كأنيك ههستده كهيت
كه ناتوانيت بهرده وام بيت،
له پيرت بيت

بزانه
هه ره له سه ره تا وه بۆ ده ستتي پيكر دوه



Dear self,

Patience is your best friend the most important thing to is that patience is your best friend. Be patient remember about growth with your process of unplugging from bad ideas, people, and behaviors. Give yourself compassion as you let go for things that you've to for years. Give yourself positive encouragement as you work toward each one of your goals.

Best wishes,

You



**THE LITTLE THINGS
IN LIFE FOR ONE
DAY YOU'LL LOOK
BACK AND REALIZE
THEY WERE THE
BIG THINGS.**

Kurt Vonnegut

لہشتہ بچوکہکانی ژیان بو روژیک، ئاور
بو دواوہ دہدہیتہوہو دہبینیت ئہوہ
شتہ گہورہکان بوون

کورت فونینگوت

Enjoy

چيٽر وه رگره



Dear me,

The poorest person in material things can still be the richest person in the world when it comes to love, joy, happiness, delight, goodness, laughter, smiles, and closeness to God. Always remember what is necessary then.

Always remember what is essential. Enjoy and use all the wonderful things you have, but always remember that happiness, love, and joy come from within.

Choose that joy, create that happiness, and share that love.

Fill yourself with goodness and God's love. Live from the heart and soul and you'll always know what's necessary for a happy life.

With love,

You



عزيزي أنا،

أفقر شخص في الأمور المادية يمكن أن يكون أغني شخص في العالم عندما يتعلق الأمر بالحب و المرح و السعادة و الفرح و الطيبة و الضحك و الابتسام و القرب من الله؛ لذا تذكر دوما ما هو الضروري، و تذكر دوما ما هو الجوهري.

استمتع و استفد من كل الاشياء الرائعة التي تمتلكها، ولكن تذكر دوما ان السعادة و الحب و المرح يأتيون من الداخل. اختر ذلك المرح و اصنع تلك السعادة و شارك ذلك الحب، املاً قلبك بالطيبة و بحب الله.

عش من القلب و الروح و ستعرف دوما ما هو الضروري لحياة سعيدة.

محبتي،

انت.

منى نازيز،

له وانە يە ھەزار ترين كەس لە پرووى دارايىيە وە بېيتە دەوڵە مە ندى ترين
كەسى جىھان، كاتى بابە تە كە پە يوە ست بېيت بە خۆشە وىستى و
دەلخۆشى و بە ختە وە رى و خۆش حالى و ئارامى و پىكە نىن و زەرد دە خە نە و
نزىكى لە خودا وە؛ بۆ يە ھە ر دە م لە بىرت بېيت كە چى پىو بىستە،
ئە وە شت لە بىر بېيت كە كامە سە رە كىيە.

چىژ و سود وە ر بگرە لە ھە موو ئە و شتە نايابانە ي خا وە نىت، بە لام
ھە ر دە م ئە وە ت لە بىر بېيت كە خۆشە وىستى و بە ختە وە رى و خۆش حالى
لە ناخە وە سە ر ھە ل دە دە ن.

ئە و خۆش حالىيە ھە ل بژىرە و ئە و بە ختە وە رىيە دروست بىكە و ھا و بە شى
بە و خۆشە وىستىيە بىكە، دلت پرىكە لە ئارامى و لە خۆشە وىستى
خودا.

لە دل و رۆحە وە بژى و دواتر ھە مىشە دە زانىت كە چى پىو بىستە بۆ
ژيانىكى بە ختە وە رانە.

خۆشە وىستىم،

خۆت.



الغضب إشارة، و إشارة تستحق الانتباه.

هاريت ليرنر

تورهيى ثامازهييه،
ثامازهييهك كه شياوى وريا ليىوونه.

هاريت ليرنهر



Note to the self,

Many people think it is about learning to suppress your anger. But getting angry is not a healthy goal. Anger is normal, and it will come out regardless of that anger management never how hard you try to tamp it down. The true goal of anger management isn't to suppress feelings of anger, but rather to understand the message behind the emotion and express it in a healthy way without losing control. When you do, you'll not only feel better, you'll also be more likely to get your needs met, be better able to manage conflict in your life, and strengthen your relationships.

Mastering the art of anger management takes work, but the more you practice, the easier it will get. And the payoff is huge. Learning to control your anger and express it appropriately in relationships, will help you build better achieve your goals, and lead a healthier, more satisfying life.



ملاحظة للذات:

يعتقد الكثير من الناس أن إدارة الغضب تتعلق بتعلم كيف تكبت غضبك، ولكن عدم الغضب علي الاطلاق ليس هدفاً صحياً، فالغضب أمر عادي و سيخرج مهما حاولت كبته. أن الهدف الحقيقي لإدارة الغضب ليس أن تكبح مشاعر الغضب و إنما أن تفهم الرسالة الكامنة وراء هذا الشعور، وإن تعبر عنها بطريقة صحية دون أن تفقد السيطرة. عندما تفعل ذلك لن تشعر بمشاعر افضل فقط وانما ستزيد احتمال أن تلبي احتياجاتك، و ستصبح قادراً بشكل أفضل علي إدارة الصراعات في حياتك و تقوية علاقاتك.

اتقان فن ادارة الغضب يتطلب بذل الجهد، ولكن كلما تدرت أكثر اصبح الامر أسهل، والفوائد جمة، ، فتعلم كيف تسيطر علي غضبك و تعبر عنه بطريقة ملائمة سيساعدك علي بناء علاقات افضل وعلى تحقيق أهدافك وعلى عيش حياة صحية و مرضية أكثر.

سەرنجىك بۇ خود:

زۆركەس بېروايان وايە كە بەرپۆۋە بردنى تورپى پەيوەستە بەۋەى بزائىت چۆن تورپىيە كەت بشارىتەۋە، بەلام تورپەنە بوون بەرپەھايى ئامانجىكى تەندروست نىە، چونكە تورپە بوون كارىكى ئاسايىە و ھەرچىيەك بكەيت بۇ شاردنەۋەى ھەر دەردە كەۋىت. ئامانجى راستە قىنە لە بەرپۆۋە بردنى تورپىيدا ئەۋە نىە كە ھەستە كانى تورپى بشارىتەۋە، بەلكو ئەۋەىە لە پەيامى شاراۋەى پىشت ئەۋ تورپە بوونە تىبگەيت، و بە شىۋەىە كى دروست دەرىبىرپىت بى ئەۋەى كۆنترۆلى خۆت لە دەست بدەيت. كاتىك ئەۋ كارە دەكەيت تەنھا ھەستىكى باشتىر ناپىت، بەلكو ئەگەرى ئەۋە زياتر دەپىت كە پىۋىستىيە كانت بەپىننىتەدى، بە شىۋەىە كى باشتىر دەتوانىت مەلمانىكانى ژيان بەرپۆۋە ببەيت و پەيوەندىيە كانت بە ھىز بكەيت.

فېرپوونى ھونەرى بەرپۆۋە بردنى تورپى پىۋىستى بە كۆششكردە، تاكو راھىننى زياتر بكەيت كارەكە ئاسانتر دەپىت، سودە كانىش بىشومارن، بۆيە فېرپە چۆن زالبىت بەسەر تورپەىيە كە تداۋ بە شىۋەىە كى گونجاۋ دەرىبىرپىت كە يارمە تىدەرت دەپىت لە بنىاتنانى پەيوەندىى باشتىرو بۇ بە دەپىننىنى ئامانجە كانت و بۇ ژيانىكى تەندروستى رەزامەندانەتر.



*Dear
Me*



I believe

من باوهرم ههيه

”

**IBELIEVEINME.
IBELIEVEINME.
IBELIEVEINME.**

من باوەڕم بەخۆم هەیە

“

5 Daily reminders:

- 1- the past is the past.**
- 2- opinions do not define reality.**
- 3- Everyone's journey is different.**
- 4- Time is the essence of healing.**
- 5- Happiness is a choice.**



خمسة أمور لتتذكرها يوميا:

١- الماضي هو الماضي.

٢- لا تعبر الاراء عن الحقيقة.

٣- رحلة كل شخص مختلفة عن الآخر.

٤- الوقت أساس الشفاء.

٥- السعادة خيار.

پينج شت بوئه وهى هه موو روژتک له بيرت بيت:

١. رابردوو رابردوو.

٢. بوچوونه كان ده رپرې راستى نين.

٣. گه شتى هه ركه سيك جياوازه له كه سيكى تر.

٤. كات بنه ماى چاره سه ره.

٥. به خته وهرى هه لېژاردنه.



Dear

Me



Dear myself as a mother,

I know, motherhood is a crazy time in life. Many emotions come with being a mother, you are not only feel emotions such as love, happiness and gratitude, but also the hard emotions such as anxiety, depression and exhaustion. Don't worry, because all mothers feel the same. You're doing an awesome job. I know it may feel like you are the worst mom in the world, but trust me. Your kids are always going to love you. Smother them with love, because that's what they will remember most. Be the mom that your kids might get embarrassed about when you kiss them before they go to school or write notes in their lunches because even the little things remind them of your love. They may not appreciate it when they are little, but when they look back at those memories later on in life, they won't want it to have been any other way. Always remember, being a mom may feel like a job sometimes but it is truly a privilege. It will have its ups and downs. But make it the best you can. Love your children unconditionally, don't lose yourself in the process, and make the best memories.

Sincerely,

You



ذاتي العزيزة كام:

اعرف أن الأمومة وقت جنوني في الحياة؛ إذ تترافق الأمومة مع العديد من المشاعر، فانت لا تشعرين فقط بمشاعر كالحب و السعادة و الامتنان ولكنك تشعرين بمشاعر صعبة كالقلق و الاكتئاب و الانهك. لا تقلقي لأن كل الامهات يشعن بالشيء نفسه. انت تقومين بعمل رائع، اعلم انك تشعرين كما لو انك أسوء ام في العالم، ولكن ثقي بي، اولادك يحبونك دوما، فاغدقي عليهم حبك لأن هذا أكثر أمر سيتذكرونه. كوني تلك الأم التي قد يشعر اولادها بالاحراج وهي تقبلهم قبل الذهاب الي المدرسة، أو اکتبي لهم ملاحظات ليقرأوها في وقت الغداء؛ فحتي هذه الأشياء الصغيرة تذكرهم بحبك. قد لا يقدرّون هذه الأمور عندما يكونون صغارا ولكن عندما يعودون بذاكرتهم إلي الخلف لاحقا في الحياة لن يتمنوا لو أن هذه الأمور حدثت بطريقة أخرى. تذكري دوما ان كونك أما قد يبدو كعمل احيانا ولكنه حقا ميزة. ستمرين بأيام جيدة و بأيام سيئة، فلامومة محاسنها و مساوئها، لكن اجعلها افضل ما يمكنك. احبي اولادك حبا غير مشروط، ولا تنسي نفسك في خضم ذلك، و اصنعي افضل الذكريات.

المخلصة،

انت.

خوده نازيزه كه م وهك دايكيك:

دهزانم دايكايه تي كاتيكي شيتانه يه له ژياندا؛ به وپييه ي
دايكايه تي هاوكاته له گه ل هه ستگه ليكي زور، تو ته نها هه ست
به خوشه ويستي و به خته وهري و پيزانين ناكه يت، به لكو هه ستي
قورسيشت ده بيت، وهك دل هراوكي و خه موكي و شه كه تي. مه ترسه
چونكه هه موو دايكه كان هه مان نه م هه ستانه يان ده بيت. تو
كارتي گه وره ده كه يت، دهزانم تو وا هه ستده كه يت كه خراپترين
دايكيت له جيهاندا، به لام متمانه ت پيم هه بيت، مندا له كانت
به رده وام تو يان خوشده ويت، خوشه ويستي خوتيان به سهردا
برپژه، چونكه له هه موو كارتي زياتر نه مه يان له ياد ده مي ني ت. نه و
دايكه به كه مندا له كانى له وانه يه هه ست به شه رمه زاري بكه ن كاتي
ماچيان ده كات پيش نه وه ي بچن بو قوتابخانه، هه روه ها تي بينيان
بو بنووسه بو نه وه ي له كاتي نانخواردنى نيوه رودا بيخويننه وه؛
ته نانه ت نه و شته بچوكانه ش خوشه ويستي تو يان به بيردني ني ته وه.
له وانه يه كاتي مندائن نرخی نه و كارانه نه زانن، به لام كاتي له ژيانى
داها توودا ده گه رپنه وه بو ياده وه رى رابردوويان حه زنا كه ن نه و
شخانه به شيوه يه كي ديكه روويان بديه. هه ميشه له بيرت بيت
له وانه يه بوونت وهك دايك له وانه يه هه نديجار وهك ئيشي ك بيته
به رچاو، به لام به راستى تايبه تمه ندييه. به روظراني باش و خراپدا
تيدده پريت، چونكه دايكايه تي باشى و خراپى خوى هه يه، به لام
تادد توانيت به باشترين شيوه نه نجامى بده. خوشه ويستيه كي
بيمه رجت بو مندا له كانت هه بيت، هه رگيز ده ست له وه هه ل
نه گريت، و باشترين يادگارى دروست بكه.

دلسوزت،

خوت.



*Dear
Me*



”

ANYTHING OR Anyone

هەر شتتیک یان هەر کهسیک

**YOU ARE
NOT
LESS THAN**

تۆ له وه كه متر نيت



Dear me,

You have a great mix of gifts and talents perfectly suited to your personality, and you are eager to work hard and learn what you need to acquire more skills. Trust yourself. There may have been times you've let yourself down and made mistakes, but what about forgiveness? What about rebuilding trust in yourself the way you've done it with others? Are you less worthy of it than other people?

Do you remember the factor one common among those who experience the kind of success and impact you seek? It's persistence. They don't give up. And you're not a quitter, either-you never have been. Keep going. Keep doing what you're doing as the Lord leads.

With love.

You



عزيزى أنا،

لديك خليط رائع من المواهب و المهارات المناسبة تماما لشخصيتك، و انا متشوق للعمل بجد و تعلم ما تحتاجه لاكتساب مهارات جديدة، لذا ثق بنفسك، قد يكون اوقات خذلت فيها نفسك و ارتكبت أخطاء ولكن ماذا عن المسامحة؟ ماذا عن إعادة بناء الثقة بنفسك بالطريقة التي ساعدت فيها الآخرين ليفعلوا ذلك مع أنفسهم؟ هل انت أقل استحقاقا منهم؟

هل تتذكر العامل المشترك بين أولئك الذين جربوا هذا النوع من النجاح و التأثير الذي تسعي إليه؟ إنه المثابرة؛ إنهم لا يستسلمون، و انت لست استسلاميا ولم تكن كذلك يوما؛ لذا استمر في المضي قدما، استمر في المضي قدما بما تفعله بمشيئة الله.

محبتى،

انت.

منى نازيز،

تيككەلەيەكى نايابت ھەيە لەبە ھەرەو لەپاتوويى تەواو گونجاو لەگەل
كەسئيت، منيش تامەزرۇم بۇئەوھى بەباشى كار بكەم و ئەو
لەپاتوويە تازانەى پيويستن بەدەستيان بەينم، بۇيە متمانەت
بەخۆت ھەييت، لەوانەيە ھەندىك كات ھەييت كەتياياندا خۆت
ھەلخەلەتاندېيت و ھەلەت كرديت، بەلام دەلييت چى لەبارەى
ليبورنەوھ؟ چى دەلييت لەبارەى سەرلەنوئ بياتنانەوھى متمانەت
بەخۆت بەوشيوازەى كەيارمەتى خەلكيت پى داوھ تاكو ئەو كارە
لەگەل خوياندا بكن؟ ئايا تۆ شايستەى لەوان كەمريت؟

ئايا ھۆكارى ھاوبەشت لەيادە لەنيوان ئەو كەسانەى ئەو شيوازە
لەسەر كەوتنيان تاقىكردووتەوھو ئەو كارىگەريەى ھەولى بۇ
دەدەيت؟ ئەو بەردەواميە؛ ئەوان خويان بەدەستەوھ نادەن،
تۆش خۆبەدەستەوھدەر نيت و رۇژكيش بەوشيوەيە نەبوويت؛ بۇيە
بەردەوام بە لەھەنگاونان بۇ پيشەوھ، بەردەوام بە لەھەنگاونان بۇ

پيشەوھ لەوھى بەويستى خودا ئەنجامى دەدەيت

خۆشەويستيم،

خۆت.

”

No!

**إذا أردت المزيد من الوقت و
الحرية و الطاقة ابدأ بقول: لا.**

**نهگهر کاتو ئازادی و وزه
زیاترت دهوئیت دهست بکه
بهوتنی: نا**

“

Not to the self,

Honor your energy: When its time to shut it down and recharge, do it. This world is mad it anything. You dont or heard all the time. Its Ok to disconnect from the world so you can and you dont owe have to be seen reconnect to yourself.



ملاحظة للذات:

احترم طاقتك، فعندما يحين الوقت للتوقف و إعادة الشحن
افعل ذلك، العالم مجنون و إنما لا تدين له بأي شيء، ولا يجب
عليك أن تكون متواجدا طوال الوقت؛ ولا بأس في أن تنفصل عن
العالم من حولك للتواصل مع نفسك.

سهرنجيک بۆ خود:

رئز له تواناي خۆت بگره، بۆيه كه كاتى وهستان و سه رله نوئ
پرپوونه وه ديت ئه و كاره بكه، جههان شيتانه يه و تۆش هيچى قه رزار
نيت، پيوست نيه له سه رت به رده وام به رده ست بيت؛ كيشه ش
نيه نه گهر له جههاني ده ورو به رت دابپرئيت بۆئه وهى په يوه ندى
له گه ل خۆت گرئبده يت.



IT'S NOT ENOUGH
TO JUST NOT
DWELL ON IT
YOU'VE GOT
TO REPLACE IT
WITH A POSITIVE
THOUGHT.

Joel Osteen

ئەو بەس نىيە بەقولى بىر لەبابەتەكە
بكەيتەو، پۆويستە بيگۆرپت
بەبىر كۆرەنەو پەكى ئەرئىنيانە.

جوئل اوستين

**WHEN THE
NEGATIVE
THOUGHTS COME
-AND THEY WILL;
THEY COME TO ALL
OF US-**

**کاتیک بیرکردنه وه نه رینییه کان دینه
ئاراهه - هه روا ده پیت؛ هه موویان دین
بۆلامان-**

“ “

Dear me,

There is an old saying that states, «You are what you eat.» While this might be true, I think a better and more true statement would be, «You are what you say.» Words have power that is matched by few things in this world. A few simple words strung together can lift someone up or knock them down. The words we choose to speak, I feel, have very real implications on our lives. If we choose to go around saying positive things not only to others, but also to ourselves, I think we will lead more positive lives. On the other hand, if we go around making jokes at other people's expense, saying negative things to people or even behind people's backs, or saying things like, «I'm not good enough,» or, «My life sucks,» how can we ever expect to lead a more positive life? Negative words and thoughts breed a negative life.

Best wishes,

You



عزيزى أنا،

هناك مقولة قديمة تقول: «انت ما تأكله» وفي حين أن هذا الكلام قد يكون صحيحا اعتقد أن المقولة الافضل و الاكثر صحة ستكون: «انت ما تقوله»، فللكلمات قوة مقرونة ببضعة اشياء في هذا العالم، و بضعة كلمات بسيطة مجتمعة يمكن أن ترفع من عزيمه شخص أو يمكن أن تحبطه. أن للكلمات التي نختار قولها_بتصوري_ تداعيات حقيقية فعلا علي حياتنا، واعتقد باننا سنعيش حياة ايجابية أكثر إذا اخترنا متابعة حياتنا ونحن نقول كلاما إيجابيا ليس فقط للآخرين وانما لأنفسنا أيضا ، ومن جهة أخرى إذا تابعنا حياتنا ونحن نسخر من الناس الآخرين ونقول لهم اشياء سلبية مباشرة أو حتي في غيابهم، أو نقول اشياء من قبل؛ «إننا لست جيدا بما فيه الكفاية»، أو «حياتي مزرية» كيف يمكن لنا اساسا أن نتوقع عيش حياة ايجابية أكثر؟ تولد الكلمات و الأفكار السلبية حياة سلبية.

مع اطيب التمنيات،

انت.

منى نازيز،

وتەيەكى كۆن ھەيە دەلئيت: «تۆ ئەو ھەيت كەدە يىخۆيت» لەگەل
ئەو ھەي لەوانەيە ئەم وتەيە راست بئيت، من پئموايە وتەي باشترو
راستتر ئەو ھەيە: «تۆ ئەو ھەيت كەدە يىلئيت»، چونكە وشەكان لەم
جەئانەدا پەيۋەستەن بە كۆمەلئيك شتەو، و كۆمەلئيك وشەي سادە
كە كۆدەبنەو لەوانەيە و رەي كەسئيك بەرزبەكەنەو يان تووشى
داروخانى بىكەن.

ئەو وشانەي ھەئياندە بئزئرين بۆ وتن — بەبۆچوونى من — كارىگەرى
كردارى و راستەقەينە يان دەبئيت لەسەر ژانمان، بپرواشم وايە
ئئيمە ژانئيكى ئەرتئيانە ترمان دەبئيت ئەگەر بەدواداچوون بۆ
ژانمان بىكەين و قسەكانمان ئەرتئى بن ئەك تەنھا بۆ خەلئى
بەلكو بۆ خۆشمان، لەلایەكى دىكەو ئەگەر بەدواداچوونمان بۆ
ژانمان كردو گالتەمان بەخەلئى كردو شتائئيكى ئەرتئيمان پئوتن
بەشئودەيەكى راستەوخۆ يان لەپاشەملە، يان شتائئيكى وەكو؛ «من
و دەكو پئويست باش نيم»، يان «ژانم بئىرخە» ئئيتر چۆن لەبنەپەتەو
پئىشبينى ژانئيكى ئەرتئى زياتر بىكەين؟ وشەو بىر كەرنەو ھەي ئەرتئى
ژاننى ئەرتئى دئىئتە بوون.

لەگەل ئەوپەرى ئارەزووكان،

تۆ.



**النجاح ليس نهائيا،
و الفشل ليس قاتلا،
لكن الشجاعة علي مواصلة
الطريق هي الأهم.**

ونستون تشرشل

**سه ركه وتن كو تاي نيه،
شكستيش بكوژ نيه، به لام
گرنگترین شت نازايه تيه بو
به رده واميدان به ريگاكه.**

وينستون چهرچل



Dear me,

«For what it's worth... it's never too late or, in my case, too early to be whoever you want to be. There's no time limit, stop whenever you want. You can change or stay the same, there are no rules to this thing. We can make the best or the worst of it. I hope you make the best of it. And I hope you see things that startle you. I hope you feel things you never felt before. I hope you meet people with a different point of view. I hope you live a life you're proud of. If you find that you're not, I hope you have the strength to start all over again.

Best wishes,

You



عزيزى انا،

لاجل ما يستحقه الأمر، لا يتأخر الوقت ابدا، أو في حالتي ليس الوقت مبكرا علي الاطلاق لتكون اي شخص تريد أن تكونه. ليس هناك وقت محدد، توقف حينما تريد، فانت تستطيع التغيير أو البقاء كما انت، ليس هناك قواعد لهذا الأمر، يمكنك أن تستفيد من الأمر إلي أقصى درجة أو بالعكس، اتمني أن تستفيد من الأمر إلي أقصى درجة!

اتمني أن أري اشياء تذهلك، واتمني أن تشعر بمشاعر لم تشعر بها من قبل، واتمني أن تقابل أشخاصا بوجهات نظر مختلفة عن وجهة نظرك.

اتمني أن تعيش حياة تفخر بها، وإن وجدت انك لا تفتخر بها، اتمني أن تمتلك القوة لتبدأ من جديد.
مع اطيب التمنيات،

انت.

مى نازىز،

لە پىناو شايستە يى كارىك، ھەرگىز كات دوانا كە وىت - يان
لە حالەتى مندا - بىگومان كات زوو نىە بۆنە وەى بىت بە و كە سەى
كە دەتە وىت. كاتىكى ديارىكراو بوونى نىە، ھەركات وىستت بوەستە،
تۆ تواناى گۆرانكارى يان مانە وەت وەك خۆت ھە يە، ھىچ رىسا يەك
نىە بۆ ئەم بابەتە، دەتوانىت تا ئە وپەرى سودى لى وەرىگىت يان
بە پىچە وانە وە، ھىواخووزم تا ئە وپەرى سودى لى وەرىگىت!
ھىواخووزم شتانىك بىنىم كە سەرسامت بكات، ھىواخووزىشم
ھەستىكت ھە يىت كە پىشتر نەتبووە، ھىواخووزم چاوت
بە كە سانىك بكە وىت بە تىروانىنى جىاواز لە تىروانىنە كانى خۆتە وە.
ھىوادارم ژبانىكت ھە يىت كە شانازى پىوہ بكە يت، ئە كەر
بە شىوہ يە كىش بوو كە شانازىت پىوہ نە كرد، ھىوادارم ھىندە
بە ھىزىت كە سەرلە نوئ دەستىبىكە يتە وە.

لە كەل ئە وپەرى نارە زووہ كان،

تۆ.



*Dear
Me*





**POSITIVE
IMPACTS
ESPECIALLY
WITH
YOURSELF.**

**كاريگهري ئهرينى لهزيانى خۆتدا
بهتاييهتى**

Life IS ABOUT MAKING

ژیان بریتییه له دروستکردنی



Love to the self.

Love yourself when you are tired.

Love yourself when you are weak.

Love yourself when you are confused.

Love yourself when you are broken.

Love yourself until you are restored.



ملاحظة للذات:

احب نفسك وانت متعب،
احب نفسك وانت ضعيف،
احب نفسك وانت مرتبك،
احب نفسك وانت منكسر،
احب نفسك الي أن تستعيد قوتك.

سەرنجىڭ بۇ خود:

خۆتت خوشبویت با هیلاکیش بیت،
خۆتت خوشبویت با لاوازش بیت،
خۆتت خوشبویت با شله ژاویش بیت،
خۆتت خوشبویت با تیکشکاویش بیت،
خۆتت خوشبویت تاكو هیزت بۇ دهگه رتته وه.

د د

اني اتعلم
من فيردهم

كيف اصبح الشخص الذي تخبرني
روحي إنه أنا!

جينيفر راسيوي

كهچۆن بيمه ئهوكهسهى رۆحم
پيم دهآيت ئهوه منم!

جينيفه راسيوي



Dear me,

Take good care of your body then. Nourish it, exercise it, and treat it good in every way you can, but always live from your soul. It is that beautiful, glorious, and loving soul within your body that is essential. It is that fantastic, powerful, and joyous soul that gives you life.

It is that delightful, happy, and caring soul that gives you wings to soar the skies and allows the Kingdom of Heaven to live within you.

Sincerely,

You



عزيزى أنا،

اعتني بجسدك جيدا؛ غذه و مرنه و عامله بأفضل طريقة
ممكنة، ولكن عش دوما منطلقا من روحك.
فتلك الروح الجميلة الرائعة المحبة التي تقطن جسدك هي
الأساس.

وتلك الروح المذهلة القوية المرحة، هي ما يعطيك الحياة.
وتلك الروح المبهجة السعيدة الحنونة هي ما يعطيك جناحين
لتحلق بهما إلي السماء، وهي ما يفتح لك ابواب الجنة لتعيش فيها.
المخلص،
انت.

منى نازيز،

به باشى گرنكى به جهسته ت بده! خوراكى پيبدو راهينانى پييكه و
به باشرين شيوه رهفتارى له گه لدا بكه، به لام به رده وام له روخته وه
هه لقولى.

چونكه نه و روچه جوان و نايب و خو شه ويسته يه كه له بنه مادا
نيشته جيى جهسته ته.

نه و روچه سه رسورهيته ره به هيژه دلخوشه يه، كه زبانت
پيده به خشيت.

نه و روچه شادو به خته وه رو نه رمونيا نه يه كه دووبالت پيده دات
بوئه وه به ره و ناسمان پيان بفرپيت، نه وه ده رگاكانى به هه شتت بو
ده كاته وه تا تيايدا بژيت.

دلسوزت،

خوت.



**THIS LIFE
YOUR WAY,
AND NEVER
BE AFRAID
TO LIVE IT TO
THE FULLEST.**

ئەو رېڭاگەتە، ھەرگىز ترست نەيىت
كەبەباشترىن شىۋە لەسەرى بژىت

**Choose
to Live**

شان هەلبژێرە

Dear me,

You're smarter than you think you seriously! So what if school doesn't come as easy for you as it does to other people? That doesn't make you any less smart than the person sitting next to you in class. So next time you sit there, studying your notes, remind yourself of that. Albert Einstein once said, «Everybody is a genius. But, if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will spend its whole life believing it is stupid.» Don't you see? Everybody is a genius. It's up to you to decide in which way. What are you good at? What do you excel at more than others? Find what you are genius at and the world is yours. In the meantime, study your butt off this next year, you're in school for a reason.

With love and respect,

You



عزيزي أنا،

انت اذكي مما تعتقد، وانا اتكلم بجديده! وماذا يعني الا تكون
المدرسة سهلة بالنسبة لك كما هي لبقية الناس؟ هذا لا يجعلك أقل
ذكاء من الشخص الجالس إلي جوارك في الصف؛ لذا في المرة القادمة
التي تجلس فيها هناك وانما تقرأ ملاحظاتك ذكر نفسك بذلك. قال
البرت اينشتاين يوما: «كل انسان عبقرى ولكن إذا حكمت علي
سمكة عن طريق قياس مقدرتها علي تسلق شجرة فإنها ستمضي
حياتها مقتنعة بأنها غبية! هل ترى؟»، «كل انسان عبقرى» ويعود
الأمر لك في تقرير الطريقة، فما الذي تجيده؟ ما الأمر الذي تفوق
فيها علي الآخرين؟ جد المجال الذي تبدع فيه والعالم ملكك، وفي
الوقت نفسه ابذل قصاري جهدك فانت في المدرسة لسبب ما.

محبتى واحترامى،

انت.



منى ئازىز،

ئىمە لەو زىرەكترىن كەبىرى لىدە كەيتەو، من بەراستى قسە دەكەم! واتاي چىيە بەلای تۆو قوتابخانە ئاسان نەبىت وەكو لاي خەلكى وايە؟ ئەمە واناكات لەو كەسە كەمتر زىرەك بىت كەلەپۇلدا لەتەنىشتەو دادەنىشىت؛ بۆيە جارى داھاتوو كەلەویدا دادەنىشىت و تىبىنىيەكانت دەخوئىتەو ئەو بەبىرى خۆت بەينەرەو. ئەلبىرت ئەنىشتاين رۇژىك وتى: «ھەموو مرۇقىك بلىمەتە»، بەلام ئەگەر بىرپارت لەسەر تواناي ماسىيەك دا لەرپى سەرکەوتن بەدارىكدا ئەواتا لەژيان ماو پىيوايە بىعەقلە! دەبىنىت؟ «ھەموو مرۇقىك بلىمەتە» بىرپارى ھەلباردنى رىنگاكەش بۆخۆت دەگەرپتەو، جى دەدۆزىتەو؟ ئەوکارە چىيە كەتيايدا لەكەسانى تر سەرکەوتتوتىت؟ ئەو بوارە بدۆزەرەو كەتيايدا داھىنەرىت و جىھان دەبىتە مولكت، لەھەمان كاتىشدا ئەوپەرى ھەولى خۆت بدە، چونكە تۆ بۆ ھۆكارىك لەقوتابخانەيت.

خۆشەويستى و رىزم،

خۆت.



*Dear
Me*





احيانا
ليس
الابتعاد
علامة
ضعف!

زۆرکات
دوورکه وتنه وه
لاوازی
نيه

وانما قد يكون نابعا عن القوة،
فنحن نبتعد ليس لأننا نريد أن يدرك
الآخرون قيمتنا ولكن لأننا_اخيرا_عرفنا
قيمتنا...

بهلكو لهوانهيه لههيزهوه
سهرچاوهى گرتبييت، كهواته ئيمه
دووردهكهوينهوه نهك لهبهرئهوهى
بمانهوييت خهلكى نرخمان بزائن،
بهلكو لهبهرئهوهى -لهكوٽاييدا-
نرخى خوٽمان زانيوه...



Dear me,

**Walk away from people who put you down. Walk away
from fights that will never be resolved.**

**Walk away from trying to please people who will never
see your worth.**

**The more you walk away from things that poison your
soul, the healthier you will be.**

With love,

You



عزيزى انا،

ابتعد عن الناس المحبطين لك.

ابتعد عن الصراعات التي لن تحل ابدا.

ابتعد عن محاولة اسعاد الناس الذين لن يقدرؤا قيمتك ابدا.

فكلما ابتعدت عن الاشياء التي تسمم روحك ستصبح اقوي.

محبتى،

انت.

مەن ئازىز،

لەو كەسانە دوورېكە وەرەو كە بېھيوات دەكەن.

لەو مەملانئىيانە دوورېكە وەرەو كە ھەرگىز چارەسەر نابن.

دوورېكە وەرەو كە لەو ھەوئەدان بۆ بەختە وەر كەردنى كەسانىك

كە ھەرگىز نرخی تۆيان نە زانىوہ.

تاكو لەو شتانە دوورېكە وىتەو كە پۇخت زەھراوى دەكەن بە ھىزتر

دەبىت.

خۆشەوېستىم،

خۆت.



*Dear
Me*





**IT'S
Ok
TO BE
OFFLINE!**

زۆرباشه ئهگەر له سهر هیل نه بیت!



Note to the self,

Being on social media, checking notifications Facebook, scrolling through pictures on Instagram, reading quick updates on Twitter, whatever, its part of everyday life. But if you don't control how much time you spend on it, the hours will fly by and you won't have accomplished anything on your to-do list.

So either put a time limit on it, set an alarm for when you need to minimize it, close the app, do something else, or only get on after completing necessary work projects.

Thus, you use social media as a reward



ملاحظة للذات:

تصفح مواقع التواصل الاجتماعي_تفقد اشعارات الفيسبوك و استعراض الصور علي انستغرام، و قراءة تحديثات تويتر العاجلة أو أيا يكون_ هو جزء من الحياة اليومية. ولكن اذا كنت لا تتحكم بكمية الوقت التي تمضيها وانت تتصفح هذه المواقع فإن الساعات ستمر وانت لم تنجز اي شيء من قائمة مهامك.

لذا أما ضع قيودا علي وقت التصفح؛ اضبط المنبه عندما يكون هناك حاجة لتقليص وقت التصفح، اغلق التطبيق ثم افعل شيئا اخر، أو تصفح فقط بعد انجازك مشاريع العمل الضرورية بحيث تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي كمكافأة.

سهرنجيك بۆ خود:

تۆره كۆمه لايه تيبه كان به كارهينه - به دواى ئاگادار كردنه وه كانى فهيسبوك و نيشاندانى وئنه كان له ئينستاگرام، و خوئندنه وهى تويته نوئيه به په له كان يان ههرشتيكي ترى تويته ردا بچۆ- ئه وه به شيكه له زيانى رۆژانه. به لام ئه گهر نه تتوانى دهست بگريت به سهر برى ئه و كاتهى له كردنه وهى ئه و پيگانه دا به سهر ريد به بيت ئه و ساعته كان ده رۆن و تۆش هيچ كارنكت له ليستى كاره كانتدا رانه په راندوو.

بۆيه يان سنورنك بۆ كاته كانى كردنه وهى ئه و پيگانه دابئى؛ كاتراگرنك دابئى ئه گهر پيويست بوو كاتى گه پانى ئينته رنيت كه م بكه يته وه، به رنامه كه دا بخه ره وه و كارنكى تر بكه، يان ته نها له دواى ته و او كردنى پرۆزهى كاره گرنكه كانت بچۆ سهر ئينته رنيت، به شيوه يه ك كه به كارهيئاننى تۆره كۆمه لايه تيبه كان بكه يته پادا شتتِك بۆ خۆت.



Dear Me



”

بالامس كنت ذكيا؛ لذلك أردت
تغيير العالم.
اليوم انا حكيم؛ لذلك فاني اغير
نفسي.

جلال الدين الرومي

دوینے زیرہک بووم؛ بویہ ویستم
جیہان بگورم.
ئہمروؤش دانام؛ بویہ خوؤم دەگورم.
جہ لالہ دینی رومی

“

Ten questions to the self,

- 1- What parts of my life don't reflect who I am?**
- 2- What has my heart and intuition been telling me that I might be ignoring?**
- 3- Where am I not being honest with myself and why?**
- 4- Am I on the right path?**
- 5- What can I do today to live a better life tomorrow?**
- 6- Am I a pleasant person to be around?**
- 7- Do I take things personally?**
- 8- What is one thing I love the most about myself?**
- 9- Do I love myself as much as I expect others to love me?**
- 10- What makes me happy?**



عشرة أسئلة للذات:

- ١- ما الأمور في حياتي التي لا تعبر عني؟
- ٢- ما الذي يستمر قلبي و حدسي في اخباري إياه وأنا اتجاهله؟
- ٣- اين كنت غير صادق مع نفسي؟ ولماذا؟
- ٤- هل انت علي الطريق الصحيح؟
- ٥- ما الذي يمكنني فعله اليوم لاعيش حياة أفضل غدا؟
- ٦- هل أنا شخص يسعد الآخرون برفقته؟
- ٧- هل اخذ الأمور علي منحي شخصي؟
- ٨- ما أكثر شيء أحبه في نفسي؟
- ٩- هل احب نفسي كما اتطلع أن يحبني الآخرون؟
- ١٠- ما الذي يجعلني سعيدا؟



*Dear
Me*





MORE DREAMS THAN FAILURE EVER WILL

Suzy kassem

المزید من الألام من الفشل في أي
وقت مضى

زۆرینهی خهونهکان لهچاو شکستهکاندا،
لهههركاتيک زیاتر

سوزی قاسم

Doubt Kills

گومان دهیکوژیت



Dear me,

«Forget about willpower.

Its time for why-power.

**Your choices are only meaningful when you connect
them to your desires and dreams.**

**The wisest and most motivating choices are the ones
aligned with that which you identify as your purpose, your
core self, and your highest values.**

**You've got to want something, and know why you want
it, or you'll end up giving up too easily. «**

Sincerely,

You



عزیرى انا،

انس امر قوۋە (الإرادة)،

إنه وقت قوۋە (لماذا؟)،

فخياراتك ذات معني فقط عندما تربطها برغباتك و احلامك.
وأكثر الخيارات حكمة وأكثرها تحفيزا هي تلك التي تتواءم مع ما
تعتبره هدفا لك ومع ذاتك الحقيقية ومع قيمك العليا.
فعليك عندما تريد أمرا، أن تعرف لماذا تريد، والا سينتهي بك الأمر
مستسلما بسهولة.

المخلص،

انت.

منى نازیرى،

بابه تی هیژی (به پرتوہ بردن) له بیر بکه،

ئىستا کاتی هیژی (بو)؟ یه،

بۆیه کاتی هه ئبژاردنه کانت و اتایان ده بیئت که په یوه ستیان ده که بیت
به چه زو خه و نه کانت هوه.

و دانا یانه ترین هه ئبژاردنه کان و هانده ترینیان نه وه یانه که ده بنه دوانه
له گه لا ناخی راسته قینه و به ها بالاکانت و نه وه ی به نامانجی خۆتى
داده نیییت.

بۆیه کاتیک شتیکت ده ویت، پئویسته له سه رت بزانییت بۆ ده ته ویت،
نه گه رنا له کو تاییدا واده کات به ناسالی خۆت به ده سه ته وه بده بیت.

دئسوژت،

خۆت.

و و

الثقة متمانہ



**تفتح في وجهك الابواب
و الغرور يغلقتها.**

**دهرگاڤانت بهرودا دهکاتهوهو
لهخوباییبوون دایدهخات.**



Dear self,

There is a difference between someone who has a healthy sense of self and those who are arrogant. Those who have a healthy sense of self, think and say things like: I am attractive, but I know there are those who are more attractive than me. While those who are arrogant think and say things like: I am more attractive than anyone I know.

Someone who has a healthy sense of self, is comfortable in their own skin. Even though they have a high level of self acceptance, they are aware of their flaws and weaknesses and know they have much to learn from others. You will see humility as they relate to others. While arrogance stems from an unhealthy sense of self. Those who are arrogant struggle with insecurity. Arrogance is about wanting and feeling, superior than others. Arrogance seeks attention and validation from everyone. They can't handle constructive criticism and are constantly comparing themselves to others.

So be that person who has healthy sense of self; be confident and humble at the same time.

With love,

You



عزيزى أنا،

هناك فرق بين الشخص الذي لديه تقدير سليم لذاته و بين أولئك المغرورين، فالاشخاص الذين لديهم تقدير سليم للذات يفكرون كالتالي: انا جميل ولكن هناك من هو أجمل مني، لا أولئك المغرورون فإنهم يفكرون ويقولون اشياء من قبل: أنا اجمل من اي شخص اعرفه!

الشخص ذو التقدير السليم لنفسه منسجم معها، و مع أن لديه مستوي عاليا من تقبل الذات فإنه يدرك نقائصه و نقاط ضعفه ويعلم أن هناك الكثير ليتعلمه من الآخرين، و ستراهم متواضعين وهم يتعاملون مع الآخرين.

أما الغرور فإنه ينبثق من تقدير غير سليم للذات، أولئك المغرورون يتصارعون من عدم الشعور بالأمان، فالغرور هو مطالبة الآخرين و الشعور بالتفوق عليهم، و الغرور هو السعي للحصول علي انتباه و إقرار الجميع، كما أن المغرورين لا يمكنهم تحمل النقد البناء و يقارنون أنفسهم بالآخرين باستمرار. لذلك يا عزيزى أنا، كنت ذلك الشخص الذي لديه تقدير سليم لذاته، كن واثقا بفسك و متواضعا في الوقت نفسه.

محبتى،

انت.

منی نازیز،

جیاوازی ههیه له نیوان که سیک که هه ئسه نگاندنیکی باشی بۆخۆی
ههیه و که سانی له خۆبایی، ئەو که سانهی هه ئسه نگاندنی باشیان
بۆ خۆیان ههیه به مشیوهیهی دواتر بیرده که نه وه: من جوانم به لام
له منیش جوانتر ههیه، به لام ئەوانه ی له خۆباییین بیرده که نه وه و شتی
له مشیوهیه ده ئین: من له هه موو ئەو که سانه جوانترم که ناسیومن!
ئەو که سه ی هه ئسه نگاندنی باشی بۆخۆی ههیه له گه ل خۆی
گونجاوه، له گه ل ئەوه ی ئاستیکی به رزی خۆقبولکردنی ههیه
به لام که موکورتیه کانی خۆی و خاله لاوازه کانی ده زانییت و ده زانییت
که هیشتا زۆر شت ماوه له خه ئکیه وه فیریان بییت، ده یانبینییت
له کاتی مامه له کردن له گه ل خه ئکیدا خۆبه که مگرن.

به لام له خۆباییبوون له هه ئسه نگاندنیکی ناتهن دروسته وه بۆ
خود هه لده قولییت، ئەو له خۆباییانه به هۆی هه ستنه کردن
به ئاسایشه وه مملانی ده که ن، چونکه له خۆباییبوون داواکردنی
ئەوانیتر وه سستی له سه رتربوونه به سه ریاندا، چونکه له خۆباییبوون
هه ولدانه بۆ به ده سه تهینانی سه رنج و دانپیدانانی هه مووان،
هه رودکو له خۆباییه کان به رگه ی ره خنه ی دروستکه ر ناگرن و
به ردهوام خۆیان له گه ل ئەوانیتر به راورد ده که ن.

بۆیه منی نازیز، تۆ ئەو که سه بوویت که هه ئسه نگاندنی باشی
بۆ خۆی ههیه، متمانهت به خۆت هه بییت و له هه مانکاتیشدا

خۆبه که مگر به.

خۆشه ویستیم،

خۆت.



the seven wanders of the world:

- 1. TO SEE.**
- 2. TO HEAR.**
- 3. TO TOUCH.**
- 4. TO TASTE.**
- 5. TO FEEL.**
- 6. TO LAUGH.**
- 7. AND TO LOVE**

حهوت سه رسوره پنه ره که ی جیهان:

- ۱. بینین**
- ۲. بیستن**
- ۳. بهر که وتن**
- ۴. تامکردن**
- ۵. ههستی پکردن**
- ۶. پیکه نین**
- ۷. خوشویستن.**



Dear me,

Its one thing to buy a book and let it sit on the shelf. Its another when you actually make the time to read it.

There are pockets of time everywhere on the train, on the bus, on the ferry, waiting for things to happen. The more you read, the more you learn and absorb the experiences of others. You can gain a decade's worth of knowledge by just reading about a revelation that took ten years to get

to. Book

book, authors do all the hard work for you. Weather you learn from it by reading the or you don't by leaving it untouched.

Best wishes,

You



عزیزى أنا،

انك تشتري كتابا و تضعه على الرف هو أمر، و أن تشتريه و تجد
وقتا لقراءته فهذا أمر آخر.

هناك دوما فسحة من الوقت في كل مكان: في القطار وفي الباص
وعلى السفينة وفي حالات الانتظار. كلما قرأت أكثر؛ تعلمت أكثر و
اخدت خلاصة تجارب الآخرين أكثر، إذ يمكنك أن تعرف معلومات
تحتاج عقدا لتعرفها فقط بقراءة ما كشفه كاتب استغرق عشر
سنوات حتي وصل إلي ما يقوله.

لقد قام الكاتب بالعمل الصعب من اجلك، سواء تعلمت من
الكتاب بقراءته أو انك تركته دون أن تفتحه ولم تتعلم شيئا.
مع اطيب التمنيات،
انت.



منى نازير،

تۆ ئەگەر كىتېبىڭ بىكرېت و لەسەر رەفە كە دايبىنىت شتىكەو،
بىكرېت و كاتىك بدۆزىتەو وە بۆ خوئىندىنەو وە شتىكى ترە.
بەردەوام لە ھەموو شوئىنىك كاتىك ھەيە: لە ناو شەمەندەفەر و
لە ناو پاس و لەسەر كەشتى و لە كاتە كانى چاوەروانىدا. تاكو زياتر
بخوئىتەو؛ زياتر فېردەبىت و زياتر پوختەي ئەزموونە كانى ئەوانىتر
و ەردەگرېت، بە شىو ەيەك كە دەتوانىت ئەو ەندە زانىارى و ەرىگرېت
كە پىوستت بە دە سأل ھەيە بۆ زانىنى تەنھا بە خوئىندىنەو وە شتىكى ترە
نووسەرتك دۆزىو ە تىيەو ە كە دە سأل پىچوو ە تا بگاتە ئەو ەي
كە دە يلىت.

نووسەر لە پىناوى تۆدا ئەركە قورسە كەي بە جىھىناو ە، جا
بە خوئىندىنەو ەي كىتېبە كە فېر بووبىت يان وازت لىھىنا بىت بىئەو ەي
بىكە يتەو ەو ھىچ فېرنە بووبىت.
لە گەل ئەو پەرى ئارەزوو ە كان،
تۆ.

”

هل تريد حياتا افضل؟ إذا يعود
لك الأمر في اختيار افضل العادات و
تبنيها

ژيانئىكى باشتت دهوئت؟ كهواته
ئوه لهدهستى خوئدایه كهباشترین
رهفتارهكان ههلبزئیریت و لهخوئتيان
بگريت

“

Dear me,

You know that there are people who care about you. So why do you worry so much about being a burden to them? I'm sure you have friends who are SO ready to help you. Friends who have been blessed by what you've done for them and would be HAPPY to repay your kindness by being there for you. So why do you fear being a burden? Perhaps you know that some would do anything for you, but you know they have their own stuff they're going through and you can't help but silently sacrifice yourself for them. But you don't have to. You've done enough. You've done SO much to help others. So why won't you anyone help you? As I said, I'm sure there are so many who would not only help you but SO happy to show you the kindness that you've shown them. LET THEM love you.. They WANT to love you. Because they DO LOVE you!

Sincerely,

You



عزيزى أنا،

انت تعلم هناك أشخاصا يهتمون لأمرك؛ لذا لم انت قلق لهذه الدرجة من أن كنت عبئا عليهم؟ انا واثق أن لديك اصدقاء علي أهبة الاستعداد لمساعدتك، اصدقاء انعم الله عليهم بما فعلته من أجلهم و سيكونون سعداء برد جميلك و الوقوف إلي جانبك؛ لذا لم انت قلق لهذه الدرجة من أن تكون عبئا عليهم؟ لا بد انك تعرف أن بعض الأشخاص يمكن أن يفعلوا اي شيء من اجلك، ولكنك تعرف ايضا أن لديهم ظروفهم الخاصة التي يمرون بها، ولا تستطيع إلا أن تضحى بنفسك في سبيلهم بصمت.

ولكن لا يجب عليك فعل هذا!

لقد قمت بما فيه الكفاية، لقد قمت بالكثير لتساعد الآخرين؛ لذا لم لا تسمح لأحد بمساعدتك؟ كما قلت سابقا انا متأكد أن هناك العديد من الأشخاص الذين لم يساعدوك فقط، ولكنهم أيضا سيكونون سعداء لإظهار لطف كالذي أظهرته قبلا.

دعمهم يحبونك،

فهم يريدون ذلك، لأنهم يحبونك فعلا!

المخلص،

انت.



منى نازيز،

تۆ دەزانىت كە سانىك ھەن تۆيان بە لاوھ گرنگە؛ كە واتە تۆ بۆ تائەو
ئاستە دوودلىت لەوھى تۆ بارىت بە سەريانەوھ؟ من دىنيام ھاوپى
لەوشىوھىت ھەيە كە لەوپەرى ئامادەباشىدان بۆ يارمە تىدان،
ھاوپىيانىك كە خودا نىعمەتى پىداون بەوھى تۆ لە پىناوياندا
كردووتەو ئەوانىش دىخۆش دەبن كەوھك خۆى بە جوانى وەلامت
بدەنەوھو لە پالتدا بوەستن؛ ئىتر تۆ بۆچى ھىندە دوودلىت بەوھى
بارىت بە سەريانەوھ؟ رەنگە بزانىت كە سانىك ھەن كە دەكرىت
ھەركارىك بكن لە پىناوى تۆدا، بەلام ئەوھش دەزانىت كە ئەوانىش
بارودۆخى تايبەتى خۆيان ھەيە كە پىايدا تىدەپەرن، و تۆش ناتوانىت
ھىچيان بۆ بكنەيت جگە لەوھى بە بىدەنگى خۆت بكنەيت بە قوربانى
لە پىناوياندا.

بەلام پىويست ناكات ئەوھ بكنەيت!

ئەوھى پىويست بووھ كردووتە، زۆرت كردووه بۆ يارمە تىدانى
خەلكى؛ كە واتە بۆچى رىگا بە كەس نادەيت يارمە تىت بدات؟
ھەروھك پىشترىش وتم من دىنيام كە سانىكى زۆر ھەن كەنەك تەنھا
يارمە تىيان داويت، بەلكو دىخۆشىش دەبن بە دەرپرېنى چاكە يەك
وھك ئەوھى پىشتر تۆ دەرتبېوھ.

رىگا بدە خۆشيان بوئىت،

چونكە ئەوان ئەوھيان دەويت، چونكە بەراستى تۆيان خۆش دەويت!

دىسۆزت،

خۆت.



*Dear
Me*





**WITHOUT
KNOWING FORSURE
WHAT MIGHT COME
NEXT, BUT KNOW
THAT WHATEVER
IT IS, YOU CAN
HANDLE IT**

به بئ زانینی ته وهی به دنیاییه وه دواتر
چی روودهدات، به لام هه رچی بوو
دهتوانیت مامه لهی له گهل بکهیت

Be Okay

له باشيدا به



Dear Me,

Please don't ever call your body weak again. It had to fight so much for so long, that it's one of the strongest you'll ever meet. It had to carry so much and it fought so hard for you. Never forget that progress is a slow process. Please don't ever feel guilty again of not being the perfect friend, daughter or employee. You've tried more than everything to keep up with life, but in the end, you lost. You fought an incredible battle. But a setback is just a set-up for a comeback. And one day, you will be winning again. You'll proudly show your scars and scream «I've survived».

Don't hate yourself. Stop hating your body. Your legs carried you through the hardest parts of your life. Your arms are strong. Yet they are also soft and can be used to cuddle and hold the ones you love. When you're finally able to workout again, it will feel like the biggest victory you'll ever know. I promise you that if you learn to appreciate yourself, your body will glow again. The scars will be evidence that you have won the fight. Celebrate the future and be thankful.

With love,

You



عزيزتي انا،

من فضلك لا تقولي عن جسدك إنه ضعيف ثانية، فقط توجب عليه أن يحارب بشدة لوقت طويل، وبهذا يكون أحد أقوي من قابلت. لقد توجب عليه تحمل الكثير وقد حارب بشدة من اجلك، ولا تنسي ابدا أن التقدم عملية بطيئة.

من فضلك لا شعري ابدا بالذنب مجددا لكونك لست صديقة أو ابنة أو موظفة مثالية. لقد حاولت المستحيل لمواكبة حياتك ولكنك خسرت، لقد خضت معركة لا تصدق، لكن الانتكاسة تجهيز للعودة فقط ويوما ما ستكونين رابحة مجددا، وحينها ستظهري ندوب جروحك بفخر و تصيحين: «لقد نجوت!».

لا تكرهى نفسك، و توقفي عن كره جسدك، لقد حملتك ساياك خلال اصعب اوقات حياتك، وكذلك ذراعاك قويتان، لكنهما في الوقت نفسه أيضا رقيقتان بحيث يمكن استخدامهما لعناق و حضن من تحبين؛ لذا عندما تكونين في النهاية قادرة علي الخروج من الازمة ثانية، ستشعرين و كأنه أكبر انتصار عرفته، و أعدك انك اذا تعلمت تقدير نفسك فإن جسدك سيتوهج مجددا، و ستكون الندوب هي الدليل علي انك ربحت الحرب؛ لذا احتفي بالمستقبل و كوني ممتنة.

محبتى،

انت.



منی نازیز،

تکایه جارئکی تر به جهستهی خۆت نه لیبیت لاوازه، ته نهها پپوسته
له سهری بۆماوهیه کی درئز بجه نگیت، به وهش ده بیته به کیک
له به هیترین نه وکه سانهی چاوت پپی که وتوو. ناچار بووه به رگهی
زۆر شت بگریت و له پیناوی تۆدا به توندی جه نگاوه، هه رگیز نه وهشت
له بیرنه چیت که پیشکه وتن پرۆسه به کی هیواشه.

تکات لیده که م جارئکی دیکه هه ست به تاوان مه که له به رنه وهی هاوپی و
کچو کارمه ندیکی نموونه یی نیت، تۆ هه ولی مه حالت داوه بوئه وهی
له گه ل ژباندا برۆیت به لام شکستت هیئاوه، جه نگیکی باوه پینه کراوت
نه نجامداوه، به لام دۆران ته نهها خۆئاماده کردنه بۆ گه رانه وهو رۆژیک
دیت که سه رله نوئ براوه ده بیته، نه وکات به شانازییه وه شوینی برینه کانت
نیشان ده ده یته و هاوارده که یته: «رزگارم بوو!».

رقت له خۆت نه بیته، ده ست هه لگره له رقلیبوونه وهی جهستهی خۆت،
قاچه کانت له میانه ی قورستین ساته کانی ژباندا تۆیان هه لگرت،
هه روه ها قۆله کانیشته به هیزن، به لام له هه مانکاتیشدا نه رمن
به جوریک که ده توانریت به کاریت بۆ له باوه شگرتن و ده ستله ملکردنی
نه وهی خۆشت ده ویت؛ بۆیه کاتیک له کۆتاییدا توانای ده رچونت له م
قه رانه ده بیته هه ستده که یته وه ک نه وهی گه وره ترین سه رکه وتن بیت
که ناسیوته، به لیبیشته پیده ده م که نه گه ر فیتری ریزگرتن له خۆت بوویت
نه و سه رله نوئ جهسته ت ده گه شیته وه، برینه کانیش ده بنه به لگه
له سه رنه وهی تۆ جه نگه که ت بردوو ته وه؛ بۆیه ئاهه نگ بۆ داها توو

بگپره و منه تباربه.

خۆشه ویستیم،

خۆت.



*Dear
Me*





**عندما تسير لوحدي
لا تنظر للأسفل**

**كاتيک به تهنها دهرؤيت
سهيري خواره وه مهكه**



وانما عوضا عن ذلك انظر في داخلك،
و أدرك كم انت قوي فعلا.

كريستين بوتلر

لهبرى تهوه سهيرى ناخى خوت بكه، و
بزانه كهتو بهراستى چهنده بههيزيت

كريستين بوتلهر



Dear self,
If there's no one has told you yet, well, let me tell you... «I
LOVE YOU!»

I love the way you smile that sincere smile.

I love the way you care for the ones you love; that you always
make time for them no matter how busy you get sometimes.

I love the way you believe in things even when they seems
impossible.

I love the way you believe in people; that there's always
goodness inside of them.

I love the way you listen to people when they were telling
you their stories.

I love that you never judge.

I love the way you look at people in their eyes and know that
they carry so much with them inside. All the struggles or pains
that they try to hide.

I love the way you believe in life; that it has so many things
yet to be discovered.

I love the fact that you love to learn and that you always
want to keep on learning; from people and life.

I love you just the way you are, self. Know that, you are so
special.

Sincerely,

Me



ذاتي العزيزة،

ان لم يخبرك أحد بعد...

حسنًا، دعيني إنما اخبرك: «انا احبك!»

احب الطريقة التي تبسمن بها تلك الابتسامة الصادقة.

احب الطريقة التي تعتنين بها بالأشخاص الذين تحبينهم؛ انك

تجدين لهم الوقت دوما مهما غدوت مشغولة احيانا.

احب الطريقة التي تؤمنين بها بحدوث الاشياء حتي عندما تبدو

مستحيلة.

احب الطريقة التي تؤمنين بها بالناس، بأن هناك دوما خيرا في

داخلهم.

احب الطريقة التي تستمعين غيرها للناس عندما يخبرونك قصصهم.

احب انك لن تطلقين أحكاما علي الناس ابدا.

احب الطريقة التي تنظرين فيها للناس في عيونهم و تعرفين إنهم

يخبثون الكثير في قلوبهم؛ يخبثون كل تلك الصراعات و الالام التي

يريدون إخفائها.

احب الطريقة التي تؤمنين بها بالحياة؛ أن هناك العديد من الأشياء

التي مازال يتعين اكتشافها.

احب حقيقة انك تحبين التعلم و انك تريد الاستمرار بالتعلم دوما.

من الناس و الحياة.

احبك كما انت ايها الذات.

فانت_كما تعرفين_مميزة جدا.

المخلصة،

انا.



خودى خوشەويستم،

ئەگەر تائىستا كەس پىي نەوتوويت،

باشە. رىنگام بدە من پىت بلىم: «من خوشم دەوئى!»

ئەو شىوازەم خوشدەويت كەزەردەخەنەي راستگۆيانەي پىدەكەيت.

ئەو شىوازەم خوشدەويت كەگرنگى پىدەدەيت بەو كەسانەي خوشت

دەوئىن؛ تۆ بەردەوام كاتيان بۆ دەدۆزىتەوۋە گەرچى ھەندىجارىش سەرقالىت.

ئەو شىوازەم خوشدەويت كەباوۋەرت پىي ھەيە بەرپوودانى شتەكان،

تەننەت ئەگەر وەك مەحالىش بىنە بەرچاۋ.

شىۋازى باوۋەرپوونتەم خوشدەويت بەخەلكى، بەوۋەي كەبەردەوام

لەناخياندا چاكەيەك ماوۋە.

ئەو شىۋازەم خوشدەويت كەگوئى پىن دەگرىت بۆ خەلكى كاتىك

چىرۆكەكانىانت بۆ دەگىرنەوۋە.

ئەوۋەم خوشدەويت كەتۆ ھەرگىز برپار لەسەر خەلكى نادەيت.

ئەو شىۋازەم خوشدەويت كەبەھۆيەوۋە سەيرى چاۋەكانى خەلكى

دەكەيت و دەزانىت كەزۆرپان لەدلىاندا پەنھان كىردوۋە؛ ھەموو ئەو مەملانئ

و نازارانەيان پەنھان كىردوۋە كە ھەولدەدەن بىشارنەوۋە.

ئەو شىۋازەم خوشدەويت كەبەھۆيەوۋە باوۋەرت بەژيان ھەيە؛ ھىشتا زۆر

شت ماوۋە كەپىۋىستە ئاشكرا بىكرىت.

ئەو راستىيەم خوشدەويت كەتۆ ھەزىت لەفىرپوونەو بەردەوام دەتەويت

فىرپىت.

لەخەلكى و لەژيانەوۋە.

بەوشىۋەيەي كەھەيت خوشم دەوئىت.

تۆ - ھەرۋەكو دەزانىت - زۆر جىاوازىت.

دلىسۆزىت،

من.



*Dear
Me*





**REMINDE
YOURSELF THAT
YOU DID THE
BEST YOU COULD
TODAY, AND
THAT
IS GOOD
ENOUGH.**

Lori Deschene

**به بیری خۆت بهیڤنه ره وه که به باشترین
شیوه نه وهی له تواناتدا هه بوو کردت،
نه وهش به شی پپوویسته.**

لوری دیشین

At the End Of the Day

لهكۆتايى رۆژدا



**Note to the self,
Always end the day with a positive thought.
No matter how hard things were,
Tomorrow is a fresh opportunity to make
it better**



ملاحظة للذات:

إنه يومك بفكرة ايجابية دائما،
فمهما كانت الأحوال سيئة اليوم،
الغد هو فرصة جديدة لتحسين الأمور.

سهرنجيك بؤ خود:

بهردهوام ئەمه رۆژى تۆيه بهبيرکردنه وهيه كى ئەرتنييانه،
ئەمرۆ هەرچەندە بارودۆخ خراب بێت،
سبهى هەلێكى نوێ دەبێت بۆ باشکردنه وهى كارەكان.

DEAR ME

DEAR ME

DEAR ME

DEAR ME

DEAR ME

منى ئازيز

منى ئازيز

منى ئازيز

منى ئازيز

منى ئازيز

عزيرى أنا

Dear Me

منى ئازيز

Dear Me

*مەرچەندە بارودۇڭخەكان سەختىش بىن، ھەستىرىن
بەباومېر، يان ئومىد، يان خۇشەويستى لەدەست مەدە.

*پىتويستە لەسەرت بەتەواوى خۇتت خۇشبوئىت، پىش
ئەوھى ھەر كەسىكى دىكەت خۇش بوئىت.

*كىشە نابىت ئەگەر تەنيا بىت، چوئە ھەندىجار تەئىابى
ورەو ھىزت پىدەبەخشىت.

*كاتىكى ھەستەكەيت كە ناتوانىت بەردەوام بىت،
لەبىرت بىت بزانه ھەر لەسەرەتاوہ بۇ دەست پىكرىوہ.

*زۆر كات دووركەوتنەوہ لاوازى نىيە، بەلكو لەوانىيە
لەھىزەوہ سەرچاوى گرتىت، كەواتە ئىمە دووردەكە وىنەوہ
نەك لەبەرئەوہى بەمانەوئىت خەلكى نرخمان بزائن، بەلكو
لەبەرئەوہى لەكۆتايدا نرخی خۇمان زانىوہ...

7000

كلىپتالەنى كۆلدىن بووك

بۇ كىتاپنىڭ بۇ كۆلدىن بووك

07701598782 • 07501444434

Goldenbook@kteblroshe.warzer

