هەمیشە بەهێز بە

(هەمیشە بەهێز بە)

دیمی لۆڤاتۆ

ئامادەکردن و وەرگێرانی
مەریوان ئەحمەد کوردی

(هەمیشە بەهێز بە)
دیمی لۆڤاتۆ

ئامادەکردن و وەرگێرانی
مەریوان ئەحمەد کوردی

هەڵەچنی: نووسەر

بابەت: فکری

تیراژ: ٥٠٠ دانە

چاپ: یەکەم/٢٠٢٣

لە بەڕێوەبەرایەتیی گشتیی کتێبخانە گشتییەکان، ژمارە سپاردنی (٤٣)
ساڵی٢٠٢٣ی پێ دراوە.

ژیانم:

مـــــن نــــاوم(مەریوان ئەحمەد کوردی)یە لـە(١٩٧٩/٢/١٩) لـە شاری هــەولێر لـــە خانەوادەیێکی شـــاعیر و نــــووسەر و تێــکــۆشــەر و کــوردپــەروەر لە دایکبووم. بە پیشە مامۆستام و ئاواتم خزمەتکردنی مرۆڤایەتیە لـە ڕێگــای ئــەدەبەوە هەمیشە مــامۆستایەکەم ئـــامۆژگاری دەکردم کەخزمەتی مرۆڤایەتی.

ئەم کتێبەشم بە گرنگ زانی بۆ ژیــانی ڕۆژانەی میللەتەکـەم، هـــەر بۆیـە دەستم کـرد بە وەرگێرانی. تاکو ئێستا (سێ)پەرتووک لە زمانی عەرەبییەوە وەرگێراوە بۆ سەر زمانی کوردی،پەرتووکەکان بەناونیشانەکانی (تەنیا پرسیاربکە)و(ڕێنماییەکانی ژیان)و(هەمیشە بەهێزبە)یە ئەم پەرتووکەی بەناونیشانی (تەنیا پرسیاربکە) گرینگە بۆ گەشەی خودی مرۆڤ و پەرتووکی (ڕێنماییەکانی ژیان) گرنگە بۆ ئەوەی ژیرانە بژی و ئارامی بەختەوەری بۆ خۆت دەستەبەر بکەی و پەرتووکی (هەمیشە بەهێزبە) بۆ ئەوەیە کە مرۆڤەکان پشت بەخۆیان ببەستن و خۆیان وەک خۆی قبول بێت و ناخۆشی شکەست و کەوتن کاری کاریگەری خراپ نەکاتە سەر ژیانی ، هەموو بەیانییەکم بە ئومید و هیوا دەست پێ دەکەم، هەر ئەمەش هێز و تــوانـــام پێ دەبــــــەخشی بــــــۆ ئەوەی بژیم سەرەڕای هـــەموو شتێک.

هەمیشە هەوڵ دەدەم لە هەموو ڕۆژەکانی ژیانمدا بە شێوەیەکی تازە پێشوازی لێ بـــــکەم و هەر جــــــــارەو بە ڕێگایەکی نــوێ زیندووی بکەمەوە.بـــەم شێوەیە بژی لـــــــــە ژیاندا وەک ئەوەی هەموو شتێکی پێ بەخشیوی.

پێشەکی

چەپکە گوڵێک لە گوڵستانی وەرگێران..
- ڕوونکردنەوەیەکە لە بارەی پەڕتووکی کە بە عەرەبییەکەی (ابق قویا)نە م/مەریوان ئەحمەد کوردی وەڕیگێراوەتە سەر زمانی شیرینی کوردی ناوی ناوە (هەمیشە بەهێزبە) ئەمە سێیەم پەرتووکەی (م/مەریوان ئەحمەد کوردی) یەکە لە زمانی عەربییەوە کردوویە بە کوردی چەپکە گوڵێکە لە گوڵستانی وەڕگێران ..بەڵێ خوێنەری ئازیز ناونیشانی پەرتووکەکە کە دەڵێت هەمیشە بەهێزبە ماناو مەبەستێکی یەکجار فرەوانی هەیە کە لەنێوان دووبەرگی ئەم پەرتووکە دایە جگە لەمەش ناونیشان و ناوەڕۆکی بابەتەکان و ئامانجەکەشی هەموویان (وتە و دەستەواژە و پەڕەگرافەکان هی زانایان و دانایان و زرنگەکانی جیهانە) بۆیە دەتوانم بڵێم ئەم پەرتووکە قوتابخانە و مامۆستایە بەخوێندنەوەی وانەکانی ژیانت فێردەکات. کەچۆن بتوانی لەم ژیانە پڕ ئاڵۆز و ناخۆشە رزگارت ببێت و بە ئاسودەیی و بەختەوەری بژی. چۆن بتوانی کۆسپ و ئاستەنگەکانی رێگای ژیان تەخت بکەیی و بەسەریاندا زاڵبی و بەبێ ئەوەی زیانت پێ بگات .ئەم پەرتووکە بخوێنەوە بۆ ئەوەی بیر و هزرت گەشە بکات و ببنە ڕابەرت . وەرگێرانی ئەم پەرتووکە کە لە عەرەبییەوە کراوە بەکوردی لە لایەن
(م/ مەریوان ئەحمەد کوردی)ییەوە زۆر سادە و ساکارە ناوەڕۆکەکەشی پڕ مانایە تا خوێنەر بەئاسانی تێبگات و تام چێژی لێوەربگرێ ئەم پەرتووکە فرە بەشە هەر بەشێک مانایەکی تایبەتی خۆی هەیە کە دەگەیە کۆتایی پەڕتووکەکە گۆڕانکارییەکی گەورە بەسەر مێشک و دڵ و دەروونت دا دێت ئامادەت دەکات بۆ ڕووبەڕووبنەوەی هەر کێشەیەکی نەخوازراو لەم ژیانەدا کە تووشت دەبێت بۆ ئەوەی بە رێگایەکی ژێرانە بتوانی زاڵبی بەسەریدا و بەبەختەوەری بژی.

وات لێدەکات رێگای ڕاستی ژیان بدۆزییەوە زۆربەخۆشی و شادی پێدا بڕۆی زۆر بەسادەیی و دوور لە تەنگ و چەڵەمە لەگەڵ خێزان کەس و کار و دەورووبەرت بە شێوەیەکی خۆشبەختانە ژیان بەسەر ببەی. بە خوێندنەوەی دەبیت بە کەسێکی خۆراگر و بەهێز .بەڕاستی پەرتووکێکی پڕ ماناو بەسوودە بە تایبەتی بۆ ڕۆژگارێکی وەک ئەمڕۆ کە پڕە لە کێشە و ناخۆشی کوسپ و تەگەرە .لە کۆتایدا دەستخۆشی لە (م/مەریوان کوردی)دەکەم کە ئەم پەرتووکە نایابەی هەڵبژاردووە و لە عەرەبییەوە وەرگێراوەتەوە سەر زمانی شیۆینی کوردی-هیوای سەرکەوتنی بۆ دەخوازم ئۆمیدەوارم هەمیشە بەردەوام بێت لەم کارە پیرۆزەی کە خزمەت بە نەتەوەو مرۆڤایەتی دەکات..

بە پێنووسی: هاوڕێ و مامۆستا (عبدالوهاب شێخانی)

خوێنەری بەرێز:
لەدرێژایی ژیانمدا بەچەندین کۆسپ و تەگەر و تاقیکردنەوەدا تێپەڕیوم کە هەمیشە پێش بینیم دەکرد کە روودەن. وەهەروەها بەنێو چەندین بابەت و نووسین و کتێبدا گەشتم کردووە ، هەموو ئەم گەڕانانە بۆ دۆزینەوەی خودی خۆم و گەیشتن بەمەبەستی بەختەوەری بوو ، و چەندین شێوە و شێوازی ترم تاقیکردۆتەوە . هەربۆیە هەندێکجار بە چەند وشەیەکی کەم کارێکی گەورەم ئەنجام داوە،جا چ ئەم کارە یارمەتیدان بێت یان هاوکاری یان خراپەیەکی هەڵواشاندۆتەوە.
لە هەموو رۆژەکانی ژیانمدا، هەمیشە نزا ئەکەم و ئاواتی ئەوە ئەخوازم کە بتوانم ئەم هێزەی لە ناو جەستەمدایە پێ بگەم ، بێ ئەوەی رەچاوی تەمەنم یان پێناسەم یان رەگەزم یان ئاینم بکەم . ئەوەی زۆر گرنگە بۆ هەموومان ئەوەیە کە بڕوای تەواومان بەخۆمان هەبێت بەوەی کە ئەتوانین ئارامی دەستەبەر بکەین.
سەرەڕای ئەوەی هەندێک لە رۆژەکانمان بەناخۆشی و ململانی دەست پێ دەکات بەڵام ئەوەی زۆر گرنگە بتوانین کە داواله (خودا) بکەین یارمەتیدەر و هاوکارمان بێت تا ببین بە کەسێکی (ئەرێنی) و بەرەوو پێش بچین . ئەم کتێبە لە کۆمەڵێک وشە پێکدێت، کە زۆرم لا گرنگبوون بۆ ئەوەی بتوانم هیوا و بەختەوەی لە رۆژەکانی ژیانماندا بەدیٚ بێنم و هەموو هەوڵ و ماندووبوونم و خوێندنەوە و بەدواداچوونەکانم بکەم بە دیارییێک بۆ ئێوەی خۆشەویست. لەهەر شوێنێکی ئەم جیهانە پڕ لە کێشە و شەڕەدابووی ئەم کتێبە بخوێنەوە هەست دەکەی کەسێک خۆڕاگر و بەهێزی لەم شوێنەی کە تۆی تێدایە ، هەمیشە بەهێز و ئازا و بە متمانە بە خۆبوونەوە لە مەیدانی ململانیدا بە ، ئەو کاتە هیچ شتێک نییە تا بترسی لەوەی لە دەستی بدەی.

نەورۆز

١ی نەورۆز

(من بەجوانی و شکۆمەندی لە دایکبووم)
ماوەیەک لەمەوبەر ، بیرم کردەووە کە پێویستە من شێواز و دروشمێکی تایبەت بە خۆمم هەبێت، شێواز و دروشمێک کە واتایەکی گەروە لەخۆیدا هەڵبگرێ بۆ ئەوەی هەست بە ئارامی و ئاسوودەی و خۆشەویستی و بوونی خۆم بکەم لە ئێستادا. ..
رۆژێک لە کتێبێکی کۆندا ئەم نووسینەم بەر چاو کەوت کە نووسرابوو(من بەشێوەیەکی ترسناک و نایاب دروستبوومە)
هەربۆیە من ئەم وتەیەم لێ دروست کرد کە کە پێچەوانەی وتە کۆنەکەبوو کە دەڵێت:
(من بەجوانی و شکۆمەندی لە دایکبووم)
هەمووکات ئەم وتەیە یارمەتیم دەدات بۆ ئەوەی لە ناخمدا هەست بە ئاشتی و ئارامی و ئاسوودەی بکەم. ئێستا من دەزانم کە کەسێکی بێ کەم و کوڕیم و پێوستم بە هێچ شتێکی تر نییە ،چونکەی ئەوەی لە ناخمدا هەیە و هەستی پێ دەکەم یەکسانە بەهەموو شتێک.
ئامانج: لەم ساڵە نوێیەدا پێویستە کە شێوازێک و دروشمێک تایبەت بۆ خۆت دروست بکەی کە دەرخەری کەسایەتی خۆت بێت..
لێرەدا هەموو رۆژێک وەک ئاشقێک لە ئاوێنەکەی ژوورەکەتدا سەیری خۆت بکە و بە دەنگی بەرز بڵێ :
(ئەی خوایە منت چەندە بەجوانی و شکۆمەندی دروستکردووە)..!

٢ی نەورۆز

چاوەکانی مرۆڤ بۆ بینینی شوێنەکان نییە،
بەڵکو ڕێگاییێکی نوێیە بۆ بینینی ژیانی خەڵک..

من زۆر دڵخۆش و بەختەوەرم کە توانیم گەشتێکی زۆر بکەم لە ماوەی چەند ساڵێکی کەم. من لە نێوان ئەم هەموو دیمەنانەی کە لە ئەنجامی گەشتەکانمدا بەر چاوم دەکەوتن و کە بوون بە وانەی ژیان بۆ من .ئەوەبوو کە چاوم بەو گەرەکە هەژار نشینانە دەکەوت و سەیری ئەم خەڵکە بێ جل و بەگ و پێ پتییە دەکەوت کە وەک مێروستان بەدوای خواردندا سەر لێ شێواوانە دەگەران وەهەروەها چووم بۆ شوێنێک بینیم خەڵکەکەی هیلاک و بە ماندووبوونێکی زۆرەوە کاری زەحمەت و قۆرسیان دەکرد .سەرەڕایی ئەم هەموو ماندووبوونە هێشتاش بژێویی ژیانیان دەست نەدەکەوت..!
لەم دیمەنە جیاوازانەدا فێربووم کە هەر مرۆڤێک لەسەر ئەم خاکە چارەنووسێکی جیاوازی هەیە .ئێستا هەست دەکەم کە ئەم کارەی من هەمە نعمەتێکی خودایە کە وەک دیارێکی جوان و باش بەمنی بەخشیوە.
ئامانجم: دەستکراوە و یارمەتی دەری خەڵکی هەژاربە بەپێ تواناکانت. ڕۆژەکان و مانگەکانت لەم شوێنانە بەسەر ببە کە لە پێشتردا نەتبینیووە. ئەگەر ئەم کات و دەرفەتت نەبوو بە هۆی کارەکەت ، بڕۆ ئەم گەرەکە هەژار نشینانەی لە نزیک شارەکەی تۆدا هەیە، بۆ ئەوەی سوپاسگۆزاری بی بەوەی کە خودای گەورە پێیداوی.

٣ ی نەورۆز

هەموو شتێک لە ژیاندا ئامانجدارە،چیرۆکی ژیانی خۆت بۆ کەسانی تر باس بکە، دەبێتە یارمەتیدانی کەسەکان بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکانیان.

هۆکاری بڕیاردانم بۆ ئەم کارە ئەوەبوو کە ئازارەکانی کەسەکان کەم بکەمەوە .کە زۆربەی خەڵک گرنگی بە خواردن و جل و بەرگ دەدەن و سەرقاڵ و ئاڵودەن بە شتە مادییەکانی ژیان، لێرەدا ئەوەی زۆر گرنگە ئەم شتانە نییە کە باسم لێوە کرد لەپێشتر ، بەڵکو ئەوەیە کە هەست بە ئازار و کێشە و ڕێگا ونکردنی ئەم (کچ و کوڕانە) بکەی کە بێ ئەزموونن لە ژیان و چارەسەر کردنی کێشەکانیان .
ئامانجم ئەوەیە :کە هاوکاری و پشگیری ئەم کەسانە بکەی کە بێ ئەزموونن لە ژیاندا بۆ ئەوەی زاڵبن بەسەر ناخۆشییەکانیان پێش ئەوەی تووشی سەرگەردانی بن.

٤ ی نەورۆز

ڕەنگە هەندێکجار ژیان تەنگ و ناخۆش بێت، بەڵام خۆڕاگری لە بەرامبەر ئازارەکان پێویستی بە هەوڵدانە. هەستکردن بە ئازارەکان باشترە لەوەی کە هەست بە هیچ شتیک نەکەی.
لە کاتی ناشتنی تەرمی باوکمدا ئەم بیرکردنەوەم بە مێشکدا هات. هەر ئەمەش وایکرد کە خۆڕاگربم لەم ڕووداوە تەنگ و ناخۆشەدا.جاران هەوڵم دەدا کاتێک توشی ناخۆشییەک دەبووم خۆم مەست و بێ هۆش دەکرد یان هەر شتێک کە وام لێبکات هەست بە هیچ ئازارێک نەکەم. هەمیشە کەسەکان کاتێک تووشی کێشە و ناخۆشی دەبن ڕوودەکەنە (مەی)خواردنە و ماددەی هۆشبەر بەمەبەستی ئەوەی کێشە و ناخۆشییەکانیان بیر بچێتەوە یان پەنادەبەنە بەر خۆکوشتن. بەڵام کەسی ژیر و ئازا ئەوەیە کە چاوەکانی ئەکاتەوە ئەگەر لە ناو ئاگریشدا بێت بۆ ئەوەی دەرچەیەک بدۆزێتەوە بۆ ڕزگاربوون لە ناو ناخۆشییەکان نەوەک خۆی بێ هۆش بکات . ئەم ڕووداوی باوکم فێری کردم کە هەرگیز خۆم نەدەم بەدەستەوە و هەست و سۆز زاڵ نەبێت بەسەرمەوە. ئەم ڕووداوە گەورەترین ناخۆشی و ئەزیەتبوو لە ژیانمدا. بەڵام فێری کردم کە ئەم ژیانە بەیەکەوە بوون نییە جیابوونەوە جیابوونەوە فێری کردم کە لەکۆتاییدا هۆکارێک هەیە بۆ ئەوەی مرۆڤەکان لەیەک جیاببنەوە. وەهەروەها پیرۆزی ژیان فێری کردم کە بە سەر هەستەکانمدا زاڵ ببم وسەرکەوم. هەر ئەمەش وای لەمن کرد کە لە ژیانێکی خۆش و تەندروستییەکی باشدا بژیم.
ئامانج:خۆت ئامادە بکە بۆ لەدەستدانی کەسەکان و کێشە و ناخۆشی کە لە ژیاندا تووشت دەبێت و ئەگەر هەستت کرد کەسێکی بێ هێز و خۆڕاگرنی داوا لە هاوڕێیەکانت بکە هاوکاریت بکەن و تۆش هاوکاری کەسەکان بکە لە کاتی ناخۆشییەکانیاندا. هەموو کێشە و ڕووداوە ناخۆشەکان وەک خۆی قبول بکە و بە شتێکی سروشتی لێکی بدەوە چونکە لە کۆتایدا هیچ شتێک لە ژیاندا بێ زەحەتی و ناخۆشی نییە.

٥ی نەورۆز

زۆر کەسی بەهرەمەندی سەرسوڕهێنەر لە جیهاندا هەن، مەهێڵە هیچ شتێک ڕێگریت لێبکات لە گەیشتن بە تەواوی تواناکانت.

لە درێژایی ژیانم کەسانی زۆرم ناسی پێیان دەگوتم کە تۆ توانای ئەنجامدانی کارەکانت نییە. ئەم جۆرە کەسانە تەنیا توانایەکانت تاقی دەکەنەوە ، هیچ کات رێگایان پێ مەدە کە بتکەوێنن و نائومێدت بکەن. لێرەدا پێویستە کە باوڕم بە خۆم و توانایەکانم هەبێت.
بەڵام هاوڕێیە ڕاستەقینەکانت ئەو کەسانەن کە هەمیشە هانت دەدەن کە بەرەوو پێش بچی. جالێرەدا پێویستە ڕێگە بەم جۆرە کەسانە نەدەی کە پێت بڵێن تۆ کەسێکی بێ توانای و ناتوانی خەونەکانت بەدی بێنی ، ئەگەر تۆ خودی خۆت باوڕت بە تواناکانی خۆت نەبێت، هیچ کەسێک باوڕ بەتواناکانی تۆ ناکات.

ئامانج: لێزانانە بیر لەکارەکان بکەوە، و دواتر بێ دواکەوتن و ئازایانە و بە متمانە بەخۆ بوونەوە دەست بکە بە ئەنجام دانی کارەکەت.

٦ی نەورۆز

ڕووبەڕووی گەورەترین ترس ببەوە،
و لە کۆتایدا ترس ناتوانێی وەک پاشایەک فەرمانت بەسەردا بکات.
(جیم موریسون)

کاتێک کە منداڵبووم زۆر لە ڕشانەوە ئەترسام ، تا تووشی نەخۆشی بەد خۆراکی بووم. هەربۆیە منیش بەهۆی بوونی ترسێکی زۆرەوە بە شێوەیەکی نەزانانە هەڵسووکەوتم دەکرد.هەربۆیە زۆر ڕقم لە رشانەوەبوو، چونکە ببوە هۆکاری نەخۆشکەوتنم.

ئامانج: ترسەکان بەشێکن لە ژیانی ئێمە، بۆیە پێویست ناکات لێیان ڕابکەی بەڵکو باوەشیان پێدا بکە .چونکە باش بزانە هەموو ناخۆشییەک ئامانجێکی لەدوادایە ، هەربۆیە پێویستە خۆت بۆ ئاستەنگییەکان و ململانییەکان ئامادە بکەی یان ئەم هەلانەی بۆت دەڕەخسێن لە ژیانتدا.

٧ی نەورۆز

کاتێک بیرکردنەوەکانت دەگۆڕێ،
لە دوای ئەو ژیانیشت دەگۆڕێت.
(لاو تسو)

کاتێک تووشی نەخۆشی خەمۆکی ببووم، ئەم وتەیەم بەرچاو کەوتبوو بەڵام سەرەتا لێ تێنەدەگەیشتم، کاتێک ویستم لەسەر ژیانم جێ بەجێی بکەم. پاش ئەوەی کە راڤەم بۆ کرد دونیایەکی نوێ لەبەرچاومدا بە تەواوی کرایەوە سەبارەت بە بیرکردنەوە (نەرێنییەکان) کە وادەکەن خۆت لەبەرچاودا بکەوێت لەبەرامبەر بیرکردنەوە (ئەرێنییەکان)کە دەبنەی هۆی شکۆداری و پیرۆزی خودی خۆت، کاتێک سەیری خۆت و دەورووبەرت دەکەی بەشێوەیەکی (ئەرێنی) دونیایەکی نوێ دێتە بەرچاوت جیاوازترە لە جاران. ئەم ژیانەی ئێستا تۆتێیدا دەژی دروستکراوی خۆتە.

ئامانج: ئاگاداری شێوەی بیرکردنەوەکانت بە لە ژیاندا .

٨ی نەورۆز

تاکە چارەسەر خۆشەویستییە.
(ئەنجلاند دان وجون فورد کولی)

ئەم دەستەواژەیە زۆر ڕاستی لە خۆ دەگرێ، سەرەڕای هەموو شتێک، تەنیا خۆشەویستییە کە وادەکات هەموو شتەکان لە شوینی خۆیاندا بمێنن. لە ژیانمدا چەندین جار تووشی ناخۆشی و نائومێدی بوومە، بەڵام کاتێک دەمبینی ئەم خۆشەویستییەی کە هاوڕێیەکان و خێزانەکەم بۆ منیان هەیە لە ناخمدا هەستم بە ئارامی و دڵنیایی دەکرد.

ئامانج: بە هەر شێوەیەک بێت کارێک بکە کە ئەو کەسانەی خۆشت ئەوێن هەست بکەن کە تۆ ڕاستگۆیانە خۆشت دەوێن. دەربرینی ئەم خۆشەویستییە لەسەر کێکە بۆیان بنووسە کە ئامادەت کردووە بۆیان، یان لە کاغەزێک بۆیان بنوسە و بنێرە یان لەسەر تابلۆیەک خۆشەویستی خۆتیان بۆ بنووسە، بەڵام کارێک نەکەی کە کەسەکان ناچار بکەی کە خۆشەویستییەکەت وەربگرن .بەڵکو بابزانن کە تۆ ئەوانت خۆشدەوێت و هیشتا زۆر شت هەیە کە پێشکەشیان بکەی.

لە شوێنێک بە کە ویستت لەسەرە،
لە شوێنێک مەبە کە ویستت لەسەر نییە،
خۆت ئاوێتەی کەسانێک بکە کە لایان رێزداری و لەکەشێکی (ئەرێنیدا)دا دەژین.

کاتەکانت بەکەسانێک بەفیڕۆ مەدە کە رێزت ناگرن کە چیت لەپێناویاندا کردووە. من زۆرێک لە ئافرەتەکان دەناسم کە خۆیان پەیوەست کردووە بە پیاوەکان بە ئامانجی ئەوەی گۆڕانکاری لە ژیانیاندا بکەن بەڵام لە کۆتاییدا ڕاستگۆ نەبوونە.ئەم ئافرەتانە سەرنەکەوتوون لە ژیاندا بەهۆی ئەوەی کەسي بەرامبەر پێچەوانەی ئەوان بووە و بەهەمان شێوەی ئەوان رێزیان نەگرتوون.
رێزگرتن و هاودەمی و ڕاستگۆیی هاوبەش کۆڵگەی سەرەکی مانەوەی پەیوەندی هاوڕێیەتییە لە نێوان دوو کەسدا.

ئامانجم ئەوەیە: کە هیچ کات خۆت مەکە قوربانی کەسێک کە بەڕاشکاوەیی پێت دەڵێت: نامەوێ هاوڕێیەتیم بکەی . پەیوەندی لەگەڵ کەسانێک ببەستە کە لەمانای هاوڕێیەتی تێبگەن و بەیەکەوە درەختی رێز و خۆشەویستی ئاو بدەن پەیوەندییەکی (ئەرێنی) لە نێوانتاندا دروست بکەن..

١٠ی نەورۆز

هەست نەکەی بەوەی کە کەسێکی لاوازی،
بەڵکو خۆت لە هەموو کەسێک پێ بە بەهێزتر بێت.

ئەمویست رابکەم لە هەستە تایبەتییەکانم،بە تایبەت ئەگەر هەست بکەم بێزارم دەکات،یان ئازارم دەدات، یان ناڕەحەتم بەڵام بەتێپەربوونی رۆژگار فێربووم کە قبولی هەموو هەستەکانم بکەم، ئەم کارەش وایکرد کە بتوانم زاڵبم بەسەر هەموو هەستەکانم، پێویستە لەسەرەتادا رێز لە هەستەکانم بگرم وەک خۆی قبولی بکەم ،چونکە ئەم هەستە لەمندا بوونی هەیە و ڕاستییە.

ئامانج : هەستەکانت قبول بێت بێ ئەوەی هەست بە شەرم و ترس بکەی. ئەگەر هەستیشت بەترس و شەرم کرد کێشە نییە گرنگ ئەوەیە نەهێڵی هەستت زاڵ بێت بەسەرتا و یاری و گاڵتەت پێ بکات.هەمیشە نرخ و گەورەی ڕاستەقینەی خۆت بزانە.

١١ی نەورۆز

ئەتوانی ژیانت بەم ئاراستەیەدا ببەی کە ئەتەوێت.
(دکتور سوس)

ئەو ژیانی تێدای ژیانی تۆیە ئەوەیە کە هەموو شتێکی لێ پیناودا بکەی بۆ ئەوەی بەم شێوەیەبێ کە خەونی پێوە ئەبینی. هەر دەرفەتێکت بۆ رەخسا بێ قۆزەوە شتی لێوە فێربەو تاقی بکەوە بۆ ئەوەی ژیانێکی ڕاستەقینە بۆ خۆت دروست بکەی،
و ئەگەرحەز لە ژیانی ئێستادا ناکەی ، نائومید مەبە ژیان بەبەردەوامی و هەمیشە هەل ودەرفەتی تازەت بۆ دەرەخسێنی و کە خۆر ئاوادەبێت کۆتایی دونیا نییە بەڵکو دوای چەند کاتژمێرێکی تر خۆر دووبار بە شێوەیەکی تازە هەڵدێ کە ژیان لە نوێ وە دەست پێدەکاتەوە.

ئامانج: ژیرانە و هۆشمەندانە و بە هیواوە بڕیاربدە . ئامانجەکانی دوارۆژت دیاری بکە و هانی خۆت بدە بۆ بەدیهێنانی ئامانجەکانت.

١٢ی نەورۆز

خەون ئاواتێکە کە دڵ خۆزگەی بۆ ئەخوازێت.
(سەندریلا)

وادیارە دەستەواژەیەکی سادە و ئاسانە،بەڵام قوڵترین پەیامە کە لەم چیرۆکە ئەفسانەیەدا کە کۆمپانیای (دیزنی) پێشکەشی کردووین ، بەوەی کە ئاواتی پێ بخوازین ، یان هیچ نەبێت لە شوێنکەیدا بین.ئەگەر هیچ ئامانجێکت نەبوو، بە هەموو هێزتەوە هەوڵبدە ئامانجەکانت بدی بێنی، چونکە هەموو شتێک ئەگەری بەدەست هێنانی هەیە لە ژیاندا.

ئامانج: لە قوڵایی دڵتەوە ئاواتێک بخوازە و هەوڵبدە خەونەکانت بەدی بێنی ، تۆ تاکە کەسی کە بتوانی ئامانجەکانت بەدی بێنی، هیچ کەسێک جگە لە خۆت زیاتر ناتوانێت ژیانت بگۆڕیت . خۆت باشترین کەسی بۆ خۆت.

١٣ی نەورۆز

ببە باشترین هاوڕێیی خۆت.

ژیان فێری کردم کە ببم بەباشترین هاوڕێ بۆ خۆم.چەندین شەو بەتەنیا تا نزیک خۆر هەڵاتن بە خەمباری و لە تاو برینی دڵم گریاوم تا خەوم لێکەوت بە هیلاکی و خەمباری و تەنیایی و بە دڵێکی پڕ لە برینەوە، بەتێپەربوونی کات ژیان فێری کردم کە بەخۆما دابچمەوە لە پەنچەرەیەکی ترەوە سەری ژیان بکەم بۆ ئەوەی سەرکەوم بەسەر ئازارەکانمدا زاڵبم. تا ئێستاش هەر بەبەردەوامی هەوڵدەدەم کە زیاتر فێرببم. بە زاڵبوومن بەسەر ناخۆشییەکان ژیانم بەرە باشبوون چوو. چونکە سروشتی ژیان وایە لە کۆتایدا هەر بە تەنیا ئەمێنییەوە ، لە ژیاندا مرۆڤ تووشی زۆر کوسپ و تەگەرە دەبێت ، هەربۆیە پێویستە بڵێ کە ئێستا من باشترین هاوڕێم بۆ خۆم.

ئامانج: خۆتت خۆشبوێت و بەشێوەیەک هەڵسووکەوت لەگەڵدا بکەی وەک ئەوەی باشترین هاوڕێیت بێت، تۆ شایەنی زۆرترین خۆشەویستی کە کەسەکان پێیان نەداوی.

١٤ی نەورۆز

گرنگ نییە کە چۆن لەدایک دەبی،
بەڵکو ئەوەی گرنگە کە کەسێکی چۆن دەبی کاتێک پیر دەبی.
(جیە کیە رۆلینج)

هەر یەکێک لە ئێمە تروکە و ساتێکی هەیە کە تێدا چیرۆکی ژیانی دەست پێ ئەکات.هەر یەکێک لە ئێمە لە شوێنێکی جیاوازدا چیرۆکی ژیانی دەست پێ ئەکات. بەڵام کاتێک لە دڵ و مێشکمان بونیاد دەنێن ئەوکاتە توانین ئامانجەکانمان بەدی بێنین، چونکە ئەم شتەمان دەست ناکەوێت کە شایەنی خۆمانە .سەرکەوتن و پێشکەوتنەکان پەیوەستن بە هەوڵدان و کۆشش بۆ گەیشتن پێیان.

ئامانج: شانازی بە ڕەچەڵەکی خۆت بکەی و لە خۆتدا ئەم کەسایەتییە دروست بکە ، ئەوکاتە دەگەیە ئامانجەکانت کە ویستت لەسەرە بۆ ئەوەی بتوانی کەسایەتی خۆتی تێدا دروست بکەی.

١٥ی نەورۆز

دایکم پێی وتم ئەگەر هیچ شتێک نەبوو لە پێناویدا بژی،
شتێک بدۆزەوە کە لەپێناویدا بمری..
(توباک)

هەر یەکێک لەئێمەدا ئامانجێکی هەیە لەم ژیانەدا،کارەکە پەیوەستە بە بڕیارەکانی خۆمان بەوەی ئامانجەکانمان چین تا بەدەستی بێنین. ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە باوڕمان بە ئامانجێک هەبێت تا تێیدا سەرکەوین.کارێک کە باوڕی تەواوت پێ هەبێت و ڕێگات ڕەوشەن بکاتەوە کە پەیوەندی هەبێت بە ئامانجەکانی ژیانت.

ئامانج : کارێک بدۆزەوە کە وابکات بەیانیان بە پەرۆشەوە لەخەو هەڵبستی بۆ ئەنجامدانی . هەمیشە ئەو کارانە ئەنجام بدە کە باوڕی تەواوت پێی هەیە.

١٦ی نەورۆز

کاتێک تووشی ڕووداوێکی ئاڵۆز دەبی،
خۆت بخە شوێنی کەسێکی ترەوە.

زۆر ئاسانە جیهانێک بونیاد بنێ کە خەم نەتوانێت بەسەردا زاڵ بێت، رەنگە زەحمەت بێت چونکە ئێمە گویچەکانیشمان پڕ بوونە لە بیستنی هەواڵی ناخۆش. چونکە ئەم کارە ، کارێکی یەکجار ترسناکە.لەبەر ئەوەی تۆ پەیوەندیت لەگەڵ ژیانی ڕاستەقینەدا ئەپچڕێ. نیگەران مەبە کە ناتوانی زاڵبی بەسەر هەستەکانت و ئاستەنگییەکانی ژیان کە ڕووبەڕووت دەبنەوە. بەڵام هەمیشە بیرت بێت کە کەسانێک هەیە لەم دونیایەدا ژیانیان لە هی تۆ ناخۆشترە.

ئامانج : دونیایەکی تازە لەبەردەمت بکەیەوە بەوەی چەند کارێکی خێرخوازی یان یارمەتی شوێنیکی گشتی یان کەسێک بدە. لیستێک ئامادە بکە کە پێکبێت لە (١٠بۆ ١٥) کاری باش یان چەند کەسانێک یارمەتی بدە جێگای دڵنیاییان. هەرچەندە کارەکانیش بچووک بێت گرنگ نییە، گرنگە ئەوەیە تا چەند بایەخی هەیە لەلای کەسەکان.

١٧ی نەورۆز

باش بزانە هیچ کەسێک ناتوانێت لە شکۆت کەم بکاتەوە، بێ ڕەزامەندی خۆت.
(ئایانور روزفلت)

لەم دونیایەدا کەسانێک هەیە کە بەکارت ئەهێنن بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان کاتێکێش لە کێشەدای بەئاشکرا خۆیان لێ بێبەری دەکەن. کارەکە پەیوەستە بەخودی خۆتەوە کاتێک زانیارەیەکانت لە کەسەکان پێ دەگات. کاتێک گوێت لێ دەبێت بەوەی کەسانێک لەجیاتی تۆ بڕیار لەسەر شتەکانی تۆ دەدەن ، باش بزانە ئەوە سەرەتای کەوتنی شکۆمەندیتە. بەڵام ئەتوانی جارێکیتر ئەم شکۆیە بگەڕێنییەوە بۆ خۆت بەهۆی ئەو هێز و پەیوەندییەی کە لە ناو روحی تۆدایە.

ئامانجم ئەوەیە: کە ڕێگا بەهیچ کەسێک نەدەی یاریت پێ بکات و بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆی بەکارت بهێنێت. هەمیشە خۆت لە بیر بێت کە شایەنی ژیانێکی پڕ خۆشەویستی و خۆشی.

١٨ی نەورۆز

من بڕوای تەواوم بەوە هەیە کە هەر پێشهاتێک ڕووبدا بێ هۆ نییە.

من بڕوام بە ڕێکەوت نییە ،بەڵکو باوڕم وایە شتەکان لە ڕێگای هەوڵ و کۆشش و ماندووبوونەوە دەستەبەر دەبن.کاتێک بیر لە هەموو ئەم شتانە دەکەیەوە کە لە ژیاندا بەدەست دێنی. تێدەگەی لەوەی سەرئەنجامی ئەزموون و هەوڵ و ماندووبوونتە کە لە ڕابردوو هەوڵت بۆ داوە.

ئامانج : هیچ کات دەست نەکەی بەململانی و زۆرانبازی لەگەڵ پێشهاتێک کە پێش بینی نەکراو بێت.لە کاتێکی گونجاودا و بەشێوەیەکی جیاواز و تایبەت بۆت دەردەکەوێت کە ژیانت بەرەو ژیانێکی باشتر دەڕوات.

١٩ی نەورۆز

بەربڵاوترین کێشە ئەوەیە کاتێک مرۆڤەکان هەست بەبێ هیوایی دەکەن، بەوەی پێیان وایە توانای بەدەست هێنانی هیچ شتێکیان نیە لەژیاندا.
(ئەلیس ووکر)

تۆ خۆت ئەدەی بەدەستەوە ،کاتێک خەڵک پێت دەڵێن کە هیچ شتێکت نییە تا تۆ بەرەو پێشەوەت ببات. تۆ خۆت ڕێگایان پێدەدەی وات پێبلین کاتێک ملکەچیان دەبی. باڕاشکاوانە پێت بڵێم کە هیچ کەس ئەو مافەی نیە کە هێز و تواناکانت ببات تۆدا. شکۆمەندیت سەروەت و سامانی تۆیە هی هیچ کەسێکی تر نیە .

ئامانج: دەنگ و زمانەی بەکار بێنە کە خودا بەتۆی بەخشیوە ، لە قوڵایی ناختەوە هاواریان بەسەردا بکە بۆ ئەوەی کەس نەتوانێت بێ دەنگت بکات .

٢٠ی نەورۆز

هیچ کەسێک نازانێت چ شتێک شایەنی تۆیە،
جگە لەخودی خۆت،هەر بۆیە دوای ژیری خۆت بکەوە.

گوێ بگرە لەم دەنگە شاراوەی کە لە ناخت دایە وەک دەنگی باوکت یان دایکت یان هاوڕێ و کەسە نزیکەکانت. ئەم دەنگە بەشێکە لە روحی ڕاستەقینەی تۆ .ئەم دەنگە وەک کلیلی دەرگای خۆشبەختیە. رەنگە هەندێکجار بیرکردنەوەکانت یان ترسەکانت یان کەسانێک ، ئەم دەنگە ڕاستەقینەی کە لە ناخماندا شاراوەیە لێ کپ بکەن.هەربۆیە پێویستە لەسەرت هەر ئێستا بڕیار بدەی بەوەی کە ئەم دەنگە ڕاستەقینەیەی لە ناخ و هەستت دایە بێ گەرێنیەوە و دووبارە پێی بگەیەوە.

ئامانج: هەر ئیستا پێش ئەوەی رۆژێکی تازە بێت پێویستە ئەم کارە بکەی کە دڵ ئارەزووی دەکات.

٢١ی نەورۆز

دڵەڕاوکێیەکانت بۆ دوارۆژ خەمەکانت کەم ناکاتەوە.
بەڵام توانایەکانی ئەمڕۆت کەم دەکاتەوە.
(کوری تین بووم)

کەسەکان پێیان وایە کە دڵەڕاوکێ جۆرێکە لەبەدەست هێنانی ئامانجەکان. بەڵام دڵەڕاوکێ توانایەکان هەڵدەمژێ و بەختەوەریش لەناودەبات. دڵەڕاوکێ لە سروشتی مرۆڤەکاندا هەیە، بەڵام کاتێک ئێمە بەردەوام ئەبین لە سەر دڵەڕاوکێ ئەوکاتە زیاتر ڕووبەڕووی کێشەکان ئەبینەوە.دڵەڕاوکێ ڕەنگە ڕێگایێکت نیشان بدا بۆ کارکردن بەڵام ئەم ڕێگایە ناتگەێنێتە هیچ شوێنێک لە ژیاندا.

ئامانج : بۆ جارێکی تر ئەگەر هەستت بە دڵەڕاوکێ کرد لە هەر کارێکدا ئەوە باش بزانە کە تۆ ناتوانی زاڵبی بەسەر بەربەستەکانت لە ژیاندا. هەربۆیە پێویستە دەست بکەی بەدیاریکردنی ئەو داهاتەی کە هەتە یان خشتەیەکی بۆ کارەکان دابڕێژە و دەستپێشخەربە و چێژ لە کارەکان وەرگرە و کۆتایی بە دڵەڕاوکی بێنە. ئەگەر کۆتایی بە دڵەڕاوکی نەهێنی لە دواڕۆژدا ناگەی بەهیچ ئامانجێک.

٢٢ی نەورۆز

شەرم لە هەستەکانت مەکە، کاتێک تۆ چێژ لە ئازادی وەردەگری، چونکە هەستکردن بە ویستەکانت و هەوڵدان وادەکەن کە بەختەوەربی.

ئێمە مرۆڤین خاوەن هەستین نەوەک (ڕۆبۆت) هەر یەکێک لە مرۆڤەکان تایبەتی مەندی خۆیان هەیە و هەریەکێکیشان خاوەن هەستێکی جیاوازە لە هەمان کاتدا.سەرەڕای ئەوەی کارێکی دژوارە کە لە هەندێکدا بتوانی هەستی خۆت نیشان بدەی، چونکە کارێکی زەحمەتە کە ئێمە بتوانین زاڵ بێت بەسەر جەستەمان ئەگەر توانایت زاڵبی ئەوە کارێکی ناوازەیە، بەڵام ئەستەمە بتوانی لە کاتی گریاندا پێبکەنی و لە کاتی پێکەنیندا بگری. لەهەردوو بارودۆخدا، وانەزانی بوونی هەست نیشانەی لاوازی مرۆڤەکانە بەڵکو بەڵگەیە لەسەر هێز و پەرۆشی و بەئاگابوون.

ئامانج: سەیری فلیمێک بکە کە وات لێبکات پێبکەنی یان گوێ بۆ گۆرانییەک ڕابگری کە وات لێبکات بگری. شانازی بەهەستەکانتەوە بکە وەک خۆی کە هەیە.

٢٣ی نەورۆز

جوانی بریتینیە لەوەی بێ کەم و کوڕی بی، بلیمەتی شێتییە.
گاڵتە باز بی باشترە لەوەی بیزارکەربی.
(مارلین مۆنرو)

کاتێک بۆ دەرکەوت کە تووشی نەخۆشی (شەپرزەیی و هەستکردن بە ناخۆشی)بووم کە دەستم کرد بە چارەسەریکردنی و خواردنی حەبەکان، تێگەیشتم لەوەی کە نەخۆشی (شبەرزەیی و هەستکردن بە ناخۆشی)پەیوەندی بە نەخۆشی مێشکی مرۆڤەوە هەیە . هەربۆیە زانیم کە من ناتوانم زاڵبم بەسەرییەوە و پێویستم بە هاوکاری هەیە بۆ ئەوەی چاک ببمەوە لەم نەخۆشییە . هەربۆیە هیچ پێویست بە شەرم کردن ناکات، چونکە هەموو کەسێک تووشی نەخۆشیی دەبێت ،جا گریمان زیبکەی روخسار بێت یان ترسناکتربێت وەک نەخۆشی دەروونی. لەراستیدا هەر یەکێک لەئێمە ڕووبەڕووی ئاستەنگێکی تایبەت دەبێتەوە، ئەوەی لێرە پێویستە کە هەر هەمووومان پشتی یەکتر بگرین و یارمەتی یەکتری بدەین.

ئامانج: ئەگەر کێشەکانیش بچووکبوون بە بۆچوونی تۆ، هەمیشە یارمەتی دەروو میهرەبان و بەبەزیی بە لەگەڵ خودی خۆت و یان هەر یەکێک لە هاوڕێیەکانت.

٢٤ی نەورۆز

نهێنییەکانمان تووشی نەخۆشیمان دەکەن.

نهێنییەکانمان لە ناخماندا ئازارێکەن وەک ژەهرێک وان لەجەستەماندا هێواش هێواش کارمان تێدەکەن و دەمانکوژن بێ ئەوەی هەستی پێ بکەین. فێرببووم کە شاردنەوەی نهێنییەکان بووە هۆی ئەوەی پەنا بۆ (مەی)خواردنەوە و(بەنگ)کێشی ببم لە سەرەتادا. تەنانەت وام لێهاتبوو کە خۆم بشارمەوە .بەڵام کاتێک بڕیارمدا کە چیتر نهێنییەکانم نەشارمەوە دونیا بە ڕوومدا کرایەوە ، پاش ئەوەی کە کەسێکم دۆزییەوە لەوەی توانیم باسی نهێنییەکانمی بۆ بکەم لەشی ساغم بۆ گەڕایەوە. کاتێک توانیم ئەم کارە بکەم ،کە پێشتر سییەکانم سست ببون لە هەناسەدانندا، ئێستا ئەتوانم پڕ بە سییەکانم هەناسە هەڵمژم .

ئامانج: یەکێک لە هاوڕێیەکانت یان کەسێکی نزیک لە خۆت کە جێگەی متمانە بێت بەشداری پێ بکە بۆ ئەوەی نهێنیەکانت لای باس بکەی کە لە پێشتردا شاراوە بوون . پاشان سەیربکە کە چۆن هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی دەکەی لە ناختدا.

٢٥ی نەورۆز

تەنیا ئاواتی سەرکەوتن مەخوازە
بەڵکو ویستی ئەوەت هەبێت کە بەهادارتربی.
(ئەلبیرت ئەنیشتاین)

زۆر ئاسانە کە ویستەکانت بەدی بێنی و سەرکەوی لە ڕووی دارایی و ناوبانگیدا. بەوەی کە پێتوایە گەورەیی و نرخی تۆ لە ژیاندا لەمانەدایە. بەڵام ئەمانە بەردەوام نابن و کاتییە،چونکە ئەمانە نرخ و بەهای ڕاستەقینە نییە. بەڵکو ئێمە دروستکراوین تا خزمەتی مرۆڤایەتی بکەین لە پێناو ئەوەی بەهادارتربین، یان بەشێوەیەک لە شێوەکان هاوکاری کەسەکان بکەین بەشێوەیەکی تایبەت و نرخدار.سەرکەوتن بریتینەیە لەوەی کە خۆش دەژی و ناوبانگت هەیە ، ئەمە جگە لە ناسنامەیەک هیچیتر نییە.

ئامانج:بیر لەکارێکی باش بکەوە و دڵنیابە لەوەی کە ئەتوانی ئەنجامی بدەی لەپێناو بەدستهێنانی ئامانجە دروستەکان، نەوەک هەوڵبدەی کە ببی بەکەسێکی لە خۆبایی و بێ هەست. دڵنیابە لەوەی ئامانجەکەت بەهادارترت دەکات.

٢٦ی نەورۆز

بەهەموو توانایێکت هەوڵبدە، دواتر
بحەسێوە و گۆرانییێک بڵێ کە ناخت ئارام بکاتەوە.
(سنووایت)

لەڕاستیدا ناتوانی هیچ کارێک ئەنجام بدەی بێ ئەوەی هەوڵ و کۆششی بۆ نەدەی.کاتت هەبێت بۆ خۆت کە ببیتە مایەی دڵخوشی و ئارامی دەروون و جەستەت. کاتێک گۆرانی دەڵێم یان گوێ بۆ گۆرانی دەگرم و مۆسیقا ئەژەنم هەست بەئارامی و دڵخۆشی ئەکەم و دوور ئەکەومەوە لەهەموو ئەو شتانەی بێزارم ئەکەن. ئەگەر حەز لە وەرزش ئەکەی ،هەر ئێستا لەماڵەکەت بڕۆ دەرەوە دەست بکە بە وەرزش کردن.ئەگەر حەزت لەسەر وەرزشکردن نییە، ئەتوانی کاتەکەت بە (کتێب)خوێندنەوە بەسەرببەی. ئەوەی کە گرنگە پشت بە خۆمان ببەستین و خۆمان ببینە سەرچاوەی ئارام و دڵخۆشی بۆ دەروونمان.

ئامانج: هەر ئەمڕۆ پێش ئەوەی بەیانی بێت بە دەنگی بەرز شێتانە گۆرانی بڵێ یان پێبکەنە.چاکەیەک لەگەڵ خۆت بکە بۆ ئەوەی کە دڵخۆشبی بە هەر شێوەیەک لە شێوەکان، تۆ شایەنی هەموو شتێکی.

٢٧ی نەورۆز

وانە لە ڕابردووت وەرگرە و بە ئەزموونەکانت هاوکاری کەسەکان بکە. ئێستات پیرۆز بکە و دوارۆژت دەردەکەوێت.

جیاوازییێکی گەورە هەیە لە نێوان ئەوەی کە لە ڕابردوودا بژی یان لێییەوە فێربی. ئەوەی ڕوویدا ڕۆیشت و تەواوبوو. ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە کە هیچ کات بیری لێ نەکەیەوە چونکە هیچ شتێک لە بابەتەکە ناگۆڕێت. سەرەڕای ئەوانە ، حەز ئەکەم شتێکی تریشت پێ بڵێم ئەویش ئەوەیە کە زۆرجار بیر لە هەڵە و سەرکەوتنەکانم دەکەم کە لە ڕابردوودا ڕوویانداوە لە ژیانمدا، ئەوانیش بێ سوودن چونکە زۆر ئەستەمە ڕووداوەکان دووبارە ببنەوە تا وانەیان لێوەربگری. ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەم ساتە وەختەیە کە تێدا دەژین و دوارۆژمان تێدا بونیاد دەنێین.هەربۆیە پێویستە ئێستامان خۆشبوێت و پیرۆزی بکەین.

ئامانج: هەر ئێستا هەوڵبدەی کە ئەم ساتەی تێیدا دەژی جوان و پیرۆزی بکە. کاتیک دەردەکەوێت کە تۆ لە ڕابردوو دا سەرگەردانبووی و ئەترسی لە دوارۆژ، بیربکەوە کە تۆ ئێستا لە شوێنێکی کە ئارەزووی تۆ دەکات کە لێی . کەوتن شکەست نییە ، بەڵکو هەڵنەستانەوە و بەردەوام نەبوون شکەستە.

٢٨ی نەورۆز

ئەمەوێت باوەش بە پیریدا بکەم، لە بری ئەوەی پەنا بۆ نەشتەرگەری روخسارم ببەم، ئەمەویت ئازایانە لەگەڵ ئەم روخسارە بژیم کە پێی لە دایکبووم.
(مارلین مۆنرۆ)

ئاسان نییە کە بتوانی لە ناخەوە هەست بە ئارامی و ئاسوودەیی و شانازی بە خۆتەوە بکەی بەم جەستە و روخسارەی کە لە ناخەوە هەستی پێ دەکەین و لەگەڵیدا دەژین.
چونکە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ ڕوخسار و سیما و نیگاری جوان و جەستە و ڕەنگی قژ نەرمی و بریقەدارمان لێ ون دەبێت و لە دەستی دەدەین ،کە پێشتر تێوە ئاڵابووین و ئێستا لە جەستەماندا هەستی پێدەکەین و دەبینین بەوەی ناتوانین جل و بەرگێکی گونجاو شیاو لەبەر بکەی تا هەموو ئەم کەم و کوڕیانەی هەیە بشارێتەوە.
من ئەتوانم هەموو شتێک لەخۆم بکەم بەڵام لەناخەوە هەست بەخۆشی و ئارامی ناکەم چونکە دەزانم ئەم جوانییە دەستکردە و سروشتی خۆم نییە وەهەروەها ئەم کەسی لەبەر دەم ئاوێنەدا خۆیم نیشان دەدات منی ڕاستەقینە نییە و دڵخۆشم ناکات. هەربۆیە هیچ پێویست بە ترس و دڵە ڕاوکێ ناکات بەڵکو باوەش بە پیریدا بکەن چونکە لە کۆتایدا هەر زاڵدەبێت بەسەرتدا.ڕەنگە تۆ وابیربکەیەوە کە لەکاتی پیربووندا هەموو شتێک لەدەست دەدەم بەڵام ئەم تێڕوانینە تەواو هەڵەیە چونکە ئەو کەسەی خۆشت دەوێت و خۆشی دەوێی لەگەڵ تۆدا پیردەبێت.
ئەوەی من باسم کرد لەداهاتوودا هەر هەموومان بەم قۆناغەدا تێدەپەرین و هەست پێ دەکەن.
ئەوەی گرنگە لێرەدا خۆتت قبول بێت وەک ئەوی هەی و سروشتی خۆت لەلا جوان بێت و خۆت خۆشبوێت . ئەم قۆناغە پێویستی بە ئازایەتی و بوێری هەیە.

ئامانج: بۆت دەردەکەوێت کە چەندە کارێکی نایابە کە ئەم قۆناغە لە خۆت ئاڵۆزناکەی. لەبڕی ئەوەی ئەندامەکانی جەستت بشێوێنی بە نەشتەرگەری و دەستکاری روخسار و جەستەت بکەی. بیر نەچێت لەوەی سوپاسی خودا بکە بەوەی جەستەیەکی بێ کەم و کوری و تەندروستییەکی باشی پێی داوی.

٢٩ی نەورۆز

دیندارەکان لە ئاگری دۆزەخ دەترسن ،
بەڵام ئەوانەی ڕووحیان ئازار دراوە بەڕاستی سوتێندراون و نایانەوێت جارێکیتر بسوتێنەوە.

ئێمە لە ژیاندا پێویستە زۆر بە وریاییەوە هەڵسوکەوت لەگەڵ کەسەکاندا بکەین لەبەر ئەوەی نەوەک هەستیان بریندار بکەین تەنیا بۆ کات بەسەر بردنبی ، ئاسانە کە خۆمان بخزێنینە ناو خۆشییەکانی خەڵک تا کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆمان لێ وون دەبێت . لێرەدا زۆر ئەستەمە کە بتوانی ببی بە کەسێکی ناوازە و خۆشەویست لە چاوی هەمووواندا . بەڵام پێویستە زۆر ئاگامان لە دڵەکان بێت چونکە هیچ شتێک لەدڵ شکان ئاسانتر نییە، ئەوەی گرینگە لێرەدا کە ئارام و خۆش بژی و وانە لە هەڵەکانی ڕابردووت وەربگری بۆ ئەوەی لە داهاتوودا دووبارەی نەکەیەوە .

ئامانج: وەکو خۆت هەڵسوکەوت بکە ڕێگە بە هیچ کەسێک مەدە کە بوێری ئەوەی هەبێت کەبتوانێت بە هەر شێوەیەک لە شێوەکان کاریگەری لەسەر تایبەتمەندی و کەسایەتی تۆدا دروست بکات.

٣٠ی نەورۆز

بەدار و بەرد ئەتوانن هێسکمان بشکێنن،
بەڵام هەندێک وشە هەیە مرۆڤ دەکوژێت.

مرۆڤەکان دەڵێن: بە دار و بەرد هێسکی لەشمان دەشکێت، بەڵام قسە هیچ ئازاری جەستەمان پێ ناگەینێت، بەڵام ئەم قسەیە زۆر دوورە لە ڕاستی. چونکە هەندێک ووشە هەن بەشێوەیەکی ئەوەندە توند ئازارمان دەدەن زیاتر لەو ئازارەی بەر جەستەمان دەکەویت. لە پێشتردا هەندێک وشەیان پێ وتووم تا ئێستاشی لەگەڵدا بێت هەر ئازارم دەدات.بیرمە جارێکیان بە باوکی خۆمم وت: لێم بدەی بە دار و بەرد پێم باشترە لەوەی ئەم ووشە بێ بەزیانە و ناشیرنانەم پێ بڵێی کە خەریکم ئەمرووخێنن و لە ناوم دەبەن. ئەو ووشانەی کە باوکم پێ وتم ژیانی پارچە پارچە کردم بۆ هەمیشە.

ئامانج: پاڵپشت و یارمەتی دەری ئەم کەسانە بە کە تووشی تووڕەبوون و ڕق لێهەڵسان دەبنەوە لە قوتابخانە یان هەر شوێنێک بێت. هەمیشە ئاگاداری خۆت بە لەوەی چ جۆرە وشەیەک لەبەرامبەر کەسەکاندا بەکار دێنی. کاتێک گفتوگۆ لەگەڵ کەسەکاندا دەکەی بە وریایەوە بدوێی و باشترین و جوانترین وشەکان بەکار بێنە.

٣١ی نەورۆز

هەموو ئاواتەکان بە خایاڵ کردن دەست پێ دەکەن،
بیرت بێ کە تۆ هەمیشە لە ناخدا خاون هێز و ئارامی و پەرۆشی ،
بۆ ئەوەی بگەی بە ترۆپکی ئاسمان و هەورەکان لەپێناو گۆڕینی جیهاندا.
(هارییت توبمان)

هەمووومان لەسەرمانە کە دەست بە گەشتەکەمان بکەین لە شوێنێک بۆ شوێنێکی تر، و پێویستە کە باش بزانی گەشتەکان لە پێناو ئێمەدا ڕێڕەوی خۆیان ناگۆرن.بەڵکو خەون و خەیاڵەکانت پێش دەکەون و دەگۆڕێن کاتێک تۆ پێش دەکویت و دەگۆڕێی.

ئامانج: ئازایانە خەونەکانت بەدی بێنە و بەرە و زۆر پەرۆشبە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت هەرچەند بەربەستیشت بۆ دروست بکەن.
١٠-٥ ئامانج دەست نیشان بکە و هەوڵبدە بۆ ئەوەی مانگی داهاتوو بەدی بێنی . هیچ کات نەوەستی بەیەک شێوە دەرنەکەوی ،باشترە لەوەی کە بە چەند جۆرێک دەربکەوی.

گوڵان

١ی گوڵان

کاتێک خۆشەویستیمان نیشان دەدەین،
دونیا ئامێزمان بۆ دەکاتەوە.

ئەم دونیایە خاکێکی ڕووتە چ شتێکی تێدا بڕوێنی هەر ئەوی دەدورییەوە.وزەیەکی(ئەرینی)بڕوینە، هێزێکی (ئەرێنی)دەدورییەوە.
خۆشەویستی هێزیێکی سەیری هەیە،بۆ هێمن کردنەوەی هەر بارووردۆخێک. تەنانەت ئەگەر کەسەکان بەشێوەیەکی ئازاربەخش ودڕندانەش هەڵسووکوتت لەگەڵدا بکەن،کاتێک تۆ بە سۆز و خۆشەویستی ڕووبەڕوویان دەبییەوە کاردانەوەکەت بەهێزتر دەبێت لەهی کەسی بەرامبەر بەهەر شێوەیەک لە شێوەکان، کاتیک شەو کاتێک سەر دەخەیتە سەربالیفەکەت و دێتەوە خەیاڵت و تێدەگەی لەوەی کە ڕۆژانە کارێکی ڕاست و دروستت ئەنجامداوە. هەر ئەمەش وادەکات کە بەئارەزووی خۆت هەڵسووکەوتی لەگەڵدا بکەی.

ئامانج : هەر ئەمڕوو خۆشەویستیت دەربخە پێش ئەوەی خۆرئاوابێت، کارێک بکە کە هەموو دونیا بزانێت کە ناخت چەند خۆشەویستی تێدایە . هەروەها ئامێز بە مرۆڤەکاندا بکە و خەندە بخە سەر لێوانیان.

٢ی گوڵان

کاتێک دڵت بەشێکبوو لە خەونەکانت ،
هیچ شتێک ئەستەم نابێت بۆ بەدەستهێنانی.
(بینوکیو)

لە هەموو شتێک گرینگتر ئەوەیە کە دوای ویستەکانت بکەوێت و هەوڵی بەدەست هێنانی بدە.کە توانای بەدەست هێنانی ویستەکانت هەیە هیچ شتێکی ئەستەم نییە بۆ بەدی هێنانی خەونەکانت،هەر کاتێک ڕێگات بە خۆت دا لەناخەوە خەیاڵ بکەی خەونەکانت گەورەتر دەبنوو زیاتر هەست بە خۆشی دەکەی لە ژیاندا.

ئامانج: ڕێگا بە خۆت بدە هەر لە ئێستاوە با خەونەکانت گەورەترین خەوەن بێت .وەهەروەها هەست بەئارامی بکە لە ناختەوە و لە پێناو ئەوەی هەنگاو نزیک ببیەوە بۆ بەدیهێنانی خەونەکانت.

٣ی گوڵان

ئامۆژگاریم بۆ تۆ ئەوەیە کە کەسێکی هۆشیاربی،
بەوردی گوێ بگرە و ئەگەر پێویستت بە یارمەتی بوو داوا بکە.

هەوڵبدە گەشە بکەی ، پێش کەوی، ئەگەر کەوتییە هەڵەوە، رێگە بدە دڵت بشکێت، بە خۆشەویستییەوە هەستەوە، ڕاکە و بکەوە دووبارە هەوڵبدە ،هەستەوە و تۆز شکەست لەخۆت داماڵە، هەرچەندە هەوڵبدەی و ماندووبی و ئازار بکێشی و چالاکتربی زیاتر هەست بە دڵخۆشی و بەبوونی ژیان دەکەی. ڕێگە نەدەی کە ترس و شەرم بتکەوێنن و ببنە بەربەست لەبەردەم گەیشتن بە ژیان.

ئامانج: هەر ئێستا ڕووبەڕووی ترسەکان ببەوە، هەوڵبدە کارێکی زەحمەت بەبیری خۆت بێنییەوە و بەسەریدا سەرکەویت و لێوە فێربی کە چۆن بەهێزتر دەبی.

٤ی گوڵان

هیچ کێشەیەک چارەسەر نابیت بەبێ چارەسەرکردن،
جا زوو بێت یان درەنگ.

من هەموو ڕۆژەکانی ژیانم بەم کارانە دەست پێدەکەم کە هەست بە دوودڵی و زەحمەتی دەکەم، چونکە کارە زەحمەتەکان هەستی ئازایەتیم پێ دەبەخشێت لەم ڕۆژەدا،کاتێک زاڵدەبی بەسەر دوودڵی و ترسدا ، ئەتوانی گرنگی بەکاری باشتر بدەی.

ئامانج: بایەخ بە هەموو ئەو کارانە بدە کە لەئەمڕۆدا لەسەرت کەڵەکەبوونە بە هەر هۆیەک بێت. ئەوکاتە بەڵێنت پێدەدەم کە هەست بە لەش سووکی و ئارامییێکی گەورە دەکەی بە درێژایی حەفتەکە.

٥ی گوڵان

گریان بەدرێژایی شەو بەردەوام دەبێت،
بەڵام خۆشی و بەختەوەری لەبەیانیان دەردەکەوێت.

زۆرجار پێویستە فرمێسکەکانمان برێژین تا بگەین بەقوڵایی خۆشییەکانمان.کاتێک تووشی ناخۆشییەکان دەبین، بەدڵنیایەوە هەست بە خەم و خەفەت دەکەین.هەربۆیە ڕێ بە فرمێسکەکانت بدە بیارێن وەک ریژنەی باران ، کە فرمێسکەکان کۆتاییان هات، پاشان هەست بەئارامی دڵت دەکەی.

ئامانج: ئەگەر هاتوو هەستت بە خەم و خەفەت کرد، بیر بکەو و دڵنیابە کە لە دوای خەم و خەفت ، خێر و خۆشی لە ڕێگایە وا بۆ لای تۆ دێ. سەیری تاریکی شەو بکە کە چۆن کاڵ دەبێتەوە کاتێک خۆر لە بەیانییان هەڵدێی و مژدەی ڕۆژێکی تازەمان بۆ دێنێت.

٦ی گوڵان

پەڵەی سەرروخسارت وەک برینی جەنگە-
ئەم پەڵەیە جوانییێکی تایبەتت نیشاندەدات،
ئەم پەڵەیەی لەسەر روخسارتدا هەیە نیشانەی ئەوەیە کە تۆ رزگارت بووە لە ناخۆشی،
وەهەروەها دەرخەری هێز و تواناتە بۆ رزگاربوون.

پەڵەی سەر جەستەت هێمایێکە بەواتای ئەوە دێ کە تۆ تێپەربووی بە ڕۆژگارێکی سەخت و دیژوار،هەندێکمان ئەو پەڵەیەی بە جەستەمانەوە دیارە کاتێکیش سەیری روخسارمان دەکەین شوێنەوارەکەی بەر چاومان دەکەوێت. وەکاتێکیش چاومان پێکەوت ، یادگارییەکی ناخۆشمان بیر دەخاتەوە کە پێدا رۆیشتووین. بۆ زۆرێک لە ئێمە پەڵەی سەر جەستەمان دیارنین، ئەم پەڵەیە هێمای ئەو شەڕانەیە کە ئێمە بەشداریمان تێدا کردووە و تێدا سەرکەوتین و دەربازمانبووە.

ئامانج: بیر لە پەڵەی سەر جەستەت بیربکەوە چونکە بۆ هۆی خۆشی ژیانت کە ئێستا تێدا دەژی.

٧ی گوڵان

کاتێک زانیت کە چۆن پەیوەندی لەگەڵ کەسەکان ببەستی، هیچ کێشەیێک بوونی نابێت،کە نەتوانن بەسەریدا زاڵبن.

ئەم دەستەواژەیە لای هەندێک لە مرۆڤەکان پەسند نییە،چونکە دوو مرۆڤ نییە هاوشێوەی یەکتربن.چونکە هەر یەکێک لە ئێمە مێژوویەکی ئاڵۆز و دوور و درێژی هەیە، کە بەئاسانی کەسایەتی کەسەکان لەم جیهانەی تێیدا دەژی دەرناکەوێت. جاران زۆر هەستم بە بێزاری و تووڕەی ئەکرد بەوەی کە ناتوانم کەسێکی گونجاو بدۆزمەوە تا پەیوەندی لەگەڵدا دروست بکەم.بەڵام بەتێپەڕبوونی کات بۆم دەرکەوت کە پەیوەندی لەگەڵ کەسەکان پەیوەست نییە بەوەی کە هەمیشە لێک نزیکببنەوە، بەڵکو فێربووم کە چۆن گفتوگۆ بکەم لەگەڵ کەسەکان ئەگەر هاتوو ناکۆکیش بین لەسەر بابەتەکان.

ئامانج: بەسۆز و میهرەبانییەوە ڕووبەڕووی هاوڕێ و برادەرەکانت ببەوە،ئەگەرنا کارەکەت لێ ئاڵۆز دەبێت. مەترسە لەم کارەی کە هەست دەکەی نیگەرانی کردووی ، تەنیا هەوڵبدە کە بەهێمنی و لەسەرخۆ کارەکە ئەنجام بدەی ئەگەر واتکرد ڕێگای چارەسەکردنت دەدۆزیتەوە. ئەوکاتە ئەتوانی کارەکە وەک جارانی لێ بکەیەوە و هەموو شتێک باش ببێت. ئەوەی لێرەدا گرنگە ئەوەیە هۆکاری کێشەکان بدۆزییەوە نەوەک خۆت بگونجێنی لە گەڵ کێشەکاندا تا ڕێگری بکەی لە دووبارە تووشبوونی هەمان کێشەی ڕابردوو.

٨ی گوڵان

ئەوانەی ڕووبەڕووی ئەستەنگە نادیارەکان دەبنەوە،
ئەو مرۆڤانەن کە ئەزانن تا چ ئەندازەیەک بەرەو پێش بچن.
(تی اس الیوت)

ئێمەی مرۆڤ بە تاقی کردنەوە فێر دەبین، کاتێک بێ ترس و بە بڕواوە بەرنگاری نادیارەکان دەبینەوە. لێرەدا ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە هیچ کات لە تاقی کردنەوەکان نەترسین ، شکەست بخۆی باشترە لەوەی کە دووربکەویەوە و تەنیا سەیر بکەین و بپرسین تا بزانی چی ڕوودەدات.چونکە ئەم شێوازە لە توانایدا هەیە بمانکەوێنێت لێرەدا پێویستە لە خۆمان بپرسین و بڵێن ئایە چ شتێکی خراپ ڕووبەڕوومان دەبێتەوە.

ئامانج: هیچ دوو دڵ مەبە لە ئەنجامدانی کارێک کە گرنگە بۆ تۆ. بزانە ئەتوانی چەند بەرەو پێش بچی. سەیر بکە و بزانە تا چ ئەندازەیەک بەرەپێشەوە چووی و بە هەموو شێوەیەک لە شێوەکان هەوڵبدە بۆ ئەوەی کە حەزت لێیەتی لە ژیاندا بەدەستی بێنی، تا لە دوارۆژدا پەشیمان نەبییەوە . ئایا پێویستە هەر ئێستا چ کارێک ئەنجام بدەی کە هیوای بۆ ئەخوازی بۆ داهاتوو بەدەستی بێنی..؟

٩ی گوڵان

تەندروستی باش گەورەترین سەروەت و سامانە.
(شاعر ڕۆمانی)

تەندروستی باش شتێک نییە کە هەموو کەسێک بتوانێت بی کڕێ و دەستی پێ بگات.گرنگی بەخۆت بدە و سوپاسی خودا بکە بۆ خۆشییەکانت. سوپاسگوزاربە کاتێک بەیانیان لەخەو هەڵدەستی و هەناسە دەدەی چونکە ژیان هیچ دڵنیایی تێدانییە. ساڵانێکی دوور ودرێژە بە تەندروستییێکی باش بەسەرم بردووە بێ ئەوەی سوپاسگوزاری خودا بکەم لەوەی لەشێکی جوان و ساغی پێ بەخشیووم و تا ئیستا زیندووم.جەستەمان وەک پەرستگا وایە بەشێوەیەک هەڵسووکەوتی لەگەڵدا بکە وەک ئەوەی کە پەناگەت بێت.

ئامانج: لەئێستادا کارێکی باش بکە لە پێناو جەستەتدا. هەر ئیستا ڕابکە یان بە پێ بڕۆ و یان وەرزش بکە و یان وانەی (یۆگا)بخوێنە .بەڵام ئەوەی گرنگە سوپاسگوزاری خودا بکە کە تائێستا لەم ژیاندا ئەژی، چونکە ژیان بەهەموو خۆشی و ناخۆشییەکانییەوە هەر خۆشە.

١٠ی گوڵان

بە ئاڕاستەی هیچ ڕێگایەکدا مەڕۆ کە دەچێتەوە سەر ڕێگایەک،
بەڵکو بڕۆ شوێنێک کە هیچ ڕێگایەک نییە بۆ پێدا چوونی و بەڕێگای هیچ کەسێکشدا مەڕۆ.
(رالف والدو ئیمرسۆن)

هەندێک جار زۆر ئاسانە کە لەسەر هەمان شێواز و پلانی کەسانی تردا بڕۆی.بەڵام ناتوانین بگەین بە بیر و شێوازی تازە و گۆڕانکاری نوێی لەم سەردەمی ئێستادا.
ئەگەر (تۆماس ئەدیسون) بیر و باوڕی بە کارەبا نەبوایە ئێمە روناک کەرەوەمان نەدەبوو لە ئێستادا و ئەگەر ئێستا (رۆزا پارکس) نەبوایە ڕەنگە تائێستاشی لەگەڵدا بێت مرۆڤە رەش پێستەکانی ئەمریکا بەهێمنی نەژیابان کاتێک لە ناو پاسەکەدا دەنگی هەڵبڕێ وتی شوێنی خۆم بەجێ ناهێلم بۆ سپی پێستێک، زۆزا پارکس) هیچ لەو باوڕە نەبوو رۆژێک دێت ئەم پاسەی کە تێدا بێ دەنگ نەبوو لەمۆزەخانە دابندرێت پەیکەری بۆ بتاشن و ببێت بەگەورەترین هێمای ئازادی. ئێمە خاوەن هێز و توانایەکی زۆرین کە ئەتوانین جیهان بگۆرین ، بەڵام بەو مەرجەی کە گوێ نەگرین لەم دەنگەی پێمان دەڵێت (تۆ ناتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەی)یان(بۆت نییە ئەم کارە بکەی)..

ئامانج: هەنگاوێک بگەڕێوە دواوە پاشان بەڕێگایەکی نوێ و تایبەتدا بڕۆ،داهێنان بکە، بیر لە ڕێگایەکی نامۆ بکەوە ئەوکاتە ئەتوانی هەموو شتێک بەدەست بێنی.

١١ی گوڵان

ئەو هەستەی دڵت پێ دەشکێت،
هەندێک جار دەبێت بە چارەسەر.
(نیکولاس سبارکس)

زۆربەی جارەکان کە تووشی ئێش و ئازا دەبووم بە هۆی دۆڕان یان شکەست یان خەفەت و پەشیمانی لەکارەکانی ڕابردوو، زۆربەی کاتەکانم بە وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارانەی لە ناخمدا دروست دەبوو بەسەر دەبرد.بە ملیونەها بیروڕای جیاواز هەبوو سەبارەت بە چۆنییەتی هەڵسووکەوت لەگەڵ کێشەکاندا.لێرەدا بەشە زۆر و گرنگەکەی دڵم فەرامۆش کردبوو .بەڵام بەشێک مابوو ئەم بەشەیان گرنگی زۆری هەبوو لەوەی کاتێک تووشی ئازار دەبووم ئەو بەشە دەرمان و چارەسەری کێشەکانی دڵبوو.

ئامانج: باش بزانە هیچ کات چارەسەریەکی خێرا نییە بۆ کێشەکان. هەمیشە ئارامگربە، و داوای یارمەتی لەکەسێک بکە کە ئەزموونی زۆری هەبێت شارەزابێت لەوەی چۆن هەڵسووکەوت بکەی لەگەڵ ئەم کیشانەی تووشمان دەبن لە ژیاندا.

١٢ی گوڵان

ئەم منداڵە بدۆزەوە کە ڕەنگە لە هەموو کەسێکدا هەبێت.

هەندێک جار کە هەست بە دڵتەنگی یان توڕەبوون دەکەم لە بەرامبەر هەڵسووکەوتی هەندێک کەسدا ، بیر دەکەمەوە لەوەی کە ئەم کەسە ڕۆژێک لە ڕۆژان منداڵ بووە.چاوەکانم دادەخەم و وێنەی منداڵی ئەوم لە مێشکمدا دروست دەکەم، و کاتێک دووبارە چاوەکانم دەکەمەوە ئەوەی هەستی پێدەکەم لەبەرامبەر ئەم کەسەدا تەنیا خۆشەویستی و سۆزە. ئەم کاتە هیچ هۆکارێک نامێنی تا دڵم لەم کەسە بشکێت و پاشان هیچ لام گرنگ نابێت ئەوەی بەرامبەر بەمنی کردووە. هەمیشە ئەم کەسەم وەک منداڵێکی پاکە دێتە خەیاڵ و بەرچاوم و هیچ بژاردەیەک لەبەردەممدا نییە جگە لەوەی کە دەبێت بێ فیز و نەرم نیان بم لەگەڵیدا.

ئامانج: سۆز و میهرەبانی لە ناو هەموو کەسێکدا بدۆزەوە و بە سۆز و میهرەبانبە لەگەڵ نەیارەکانت.
بیرت نەچێت هەندێک نهێنی وون هەیە لەپشتی دەرگا داخراوەکان کە تۆ هەستی پێ ناکەی و نازانی چی تێدا روودەدات. هەربۆیە لێخۆشبە و میهرەبانبە لە بەرامبەر کردەوەکانیان، چونکە لەوانەیە ئەوان زیاتر لەتۆ ئازار بکێشن لەبەرامبەر ئەو کردەوی لەگەڵ تۆیان کردووە.

١٣ی گوڵان

هیچ کات چاوەڕی کاتی گونجاو مەکە.
(ناپلیون هیل)

هەندێک جار چاوەڕێی ئەوەین کە کاتێکی گونجاومان بۆ برەخسێت تا کارەکەمان تێدا ئەنجام بدەین. بەڵام بۆم دەرکەوتووە کە ڕەنگە ئەم چاوەڕوانییە ببێتە هۆی ئەوەی ئارامی و خۆشی لە دەست بدەین. زۆربەی جارەکان کە تێدا دڵخۆش بوومە ئەم کاتانە بووە کە هەوڵم داوە ئەوەی دەمەوێت بە دەستی بێنم. ئەم هەوڵدانە بە واتای ئەوە نایێت هەرچی بتەوێت بەدەستی بێنی.لەبەر ئەوەی هەر ڕوودەدەن کاتێک تۆ بیریان لێدەکەیەوە تەنیا ئەوەیە کە ئەرێنیانە بیر لە بابەتەکان بکەیەوە، چونکە زۆرجار پێویستە کە لەپێناو ژیاندا چاو نەترسانە هەوڵبدەین.

ئامانج: پێویستە سەرەتا نەخشەی چۆن و چۆنییەتی ئەنجامدانی کارەکە بنووسییەوە، کە دەتەوێت پی بگەی ،پاش ئەنجامدانی چاوەڕێی دەرئەنجامەکە بکە.

١٤ی گوڵان

بۆ هەر شوێنێک ڕۆیشتی ، بە دڵەوە بۆی بڕۆ.
(پەندێکی هندییە)

تاوەکو دڵمان ڕێبەریمان بکات، بژاردەکانمان ڕاست و دروست دەبێ و سەرکەوتوو دەبین.بڕوام وایە کە ئەم جیهانە پێویستی زیاتری بەم کەسانە هەیە کە دڵیان ڕێبەریان دەکات خۆشەویستی دەبەخشنە کەسەکان و بێ ئەوەی چاوەڕێی هیچ شتێک لە کەسی بەرامبەر بکەن. ئەگەر هەموومان بە بە پەرۆشی و خۆشەویستییەوە کارەکان ئەنجام بدەین ئەو کاتە دەرفەتی بەدەست هێنانی ئامانجەکانمان زۆر زیاتر دەبێ .
ئامانج: گومانەکان درۆ ناکەن بیرت نەچێ کەگوێی بۆ بگرە .متمانە و باوڕ بە روحت بکە و خۆشەویستی لە ناو کەسەکاندا بڵاوبکەنەوە.

١٥ی گوڵان

داوای یارمەتی نەکردن لە کەسەکان،
بە واتای ئەوەنیە کە تۆ کەسێکی بەتوانا و ئازای.
(تیپی موسیقای سترای لایت رن)
لە گۆرانی (هاوسۆزی لەگەڵ شەهیدان)

ئەگەر ئەو گرژییەی کە بەهۆی هەستی ستەمکاری و سەرسەختەوە دروست بێت ڕۆژ لە دوای ڕۆژ زیاتر دەبێت،ڕەنگە تووشی زیانێکی زۆرت بکات کە لە پێشتردا بیرت لێ نەکردبێتەوە. ئاسان نییە کە داوای یارمەتی لە کەسەکان بکەی،بەڵام پێویستە لەسەرت کە لەناختدا ڕێگایەک بدۆزەوە کە ببێتە هۆی مانەوەت.نامەیەک بنووسە یان پەیوەندی بەکەسێکەوە بکە ، هەر شتێک کە لە تواناتدا هەیە ئەنجامی بدە لە پێناو ئەوەی یارمەتی و هاوکاریت بکەن. هەمیشە یارمەتی هاوکاری چاوەڕێتە، و ئازایەتی و مەردایەتی خەڵکی لەم جیهانە دەست کراوەن بۆ کەسانێک کە داوایان لێ دەکەن.

ئامانج: بەتوانا و ئازابە ، و بە کەسەکان ڕابگەێنە کە پێویستیت بە یارمەتی و هاوکاری هەیە.

١٦ی گوڵان

کاتێک بیر لە شتێکی دڵ خۆشکەر دەکەیەوە،
روخسارت وەک تیشکی هەتاو بریقە ئەدات و جوانتر دەرئەکەوی.
(رولد دال)

کاتێک توانیت کۆنترۆڵی ژیان و دڵ خۆشکەرییەکانت بکەی، ئەو کاتە دڵ خۆشکەرییەکانت وەک پردە بەردینەکانی سەر ڕووبارەکان دەبن. هیچ شتێک نییە لەم جیهانەدا روخساری مرۆڤەکان جوان بکات وەک تیشکی هەتاو ،جگە لە دڵ خۆشکەرییەکان نەبێت.ئێمە نازانین خەندەیەکی سادەی سەرلێوان یان هەواڵ پرسینێکی (چۆنی باشی)...؟ چەندە کاریگەری باشی دەبێت لەسەر هاوڕییەکانت یان لەسەر هەموو لاینەکانی ژیان.

ئامانج: پێبکەنە با هەموو جیهان بزانن روخسارت چەندە جوانە.ئاگاداری هەستی کەسانی دەورووبەرت بە و کاریگەرییان لەسەر دروست بکە.

١٧ی گوڵان

من خۆپەرست و بێ ئارامم و هەست بە ترس دەکەم.
هەڵە دەکەم، و ناتوانم بەسەر خۆمدا زاڵبم، مانەوە لەگەڵمدا زەحمەتە، بەڵام کە نەتوانی لە خراپترین بارووددۆخدا هەڵسووکەوتم لەگەڵدا بکەی، تۆ شایەنی من نی لە کاتی خۆشیدا.
(مارلین مۆرۆ)

کەسێک بەڕاستی تۆی خۆشبوێت لەهەموو بارووددۆخێکدا لەگەڵدا دەبێت.باشترین ڕێگا بۆ دەرخستنی هاوڕێی و کەسەکان بەوەی کە بزانی کامیان لە کاتی ناخۆشی و تەنگ و چەڵەمەدا لەگەڵت دەمێنێتەوە دەبێت بکەوێت تابزانی کێ دەستت دەگرێ بۆ هەستانەوە و مانەوە.
ئەگەر نەمانەوە لە کاتی ناخۆشی وکەوتنتدا ، کەواتا ئەوانە شایەنی هیچ شتێک نین کە لەکاتی خۆشیدا پێیان ببەخشی.ئەوەی لێرەدا ئەوەی گرنگە کە بڕیار بدەی کێ لەگەڵتدا بێت و شایەنی تۆ بێت.

ئامانج: دڵنیاببەوە لەجۆری ئەم هاوڕێیانەی کە ویستت لەسەریانە و شایەنی ژیانن لەگەڵیاندا. گرنگی بە پەیوەندی ئەم کەسانە بدە کاتێک کە بۆت ڕوون دەبێتەوە کە شایەنی تۆنە. ئەوەی لە ژیان گرنگە جۆری کەسەکانە نەوەک چەندایەتی کەسەکان .

١٨ی گوڵان

جوانی لە متمانە بەخۆبوونەوە دەست پێ دەکات
جوانیش لە ئاشتی و ئارامی و پاکی ناختەوە دەردەکەوێت.

زۆرجار کە دەچووم بۆ ئاهەنگ و بۆنەکان چاوم بە ئافرەتانی شۆخ و شەنگ ئەکەوت،کە خۆیان ئەشاردەوە ئەترسان لەوەی قسە لەگەڵ کەسدا بکەن. ئەتوانم بڵێم هۆکاری ئەوەیە کە متمانەیان بەخۆیانەوە نییە، بەوەی کە روخساریان زۆر جوان نییە یان جل و بەرگ و جەستەیان شیاو نییە.بەڵام ئەم هەستەی لەناخیان دروست دەبێت وادەکات یەکسەر روناکی ناخیان بکوژێتەوە.بەبۆ چوونی من هیچ شتێک هێندە سەرنجراکێش و جوان نییە کاتێک مرۆڤ لە ناخەوە شانازی بەخۆیەوە بکات کەلە ناو جەستەیەک دایە کە خودا بە جوانترین شێوە دروستی کردووە.

ئامانج: بە متمانە بەخۆبوونەوە ئارامی و دڵخۆشی لە ناخدا بدۆزەوە . خۆت جیابکەوە لە کەسەکان و شانازی بە خۆتەوە بکە. کە لەناخدا عاشقی خۆت بووی ، پێکەنینت بەهەموو کەسێک دێ.

١٩ی گوڵان

هیچ هەڵەیەک نییە کە نەبێتە ،
دەرفەتێک بۆ فێربوون و گۆڕان و گەشەپیدان لە دوارۆژدا.

زۆر ئاسانە کە خۆمان سزا بدەین کاتێک هەڵەیەک ئەنجام دەدەین. هەڵەکان بەشێکی دانەبڕاوە لە سروشتی مرۆڤەکان وەهەروها بەشێکی زیندووە لە ژیانی ئێمەدا. هەڵەکانمان دەربڕینی (بەڵێ)یە و دەرفەتێکە بۆ گەیشتن و گەشەکردن و فێربوون.مرۆڤ چەند زیاتر هەڵە بکات زیاتر فێردەبێت، وەهەروەها پێشبینی ئەوە مەکە کە چیتر لەکارەکاندا هەڵەی تازە نەکەیەوە.چونکە مرۆڤ لە ژیاندا بەبەردەوام هەڵە دەکات. چونکە شتیکی ئاساییە.

ئامانج: بەردەوامبە لەگەشەکردن و رووبەڕووی ئالنگارییەکان وەک ئەوەی دەرفەتێک بێت بۆ فیربوونی شتیکی نوێ ئەوکاتە ئەتوانی بە ئاسانی بەسەردا زاڵبی.

٢٠ی گوڵان

من ئەزانم ئەم تاقیکردنەوانەی کە پێدا تێپەر دەبم بۆمن زۆر گرنگە، مادام خودای گەورە ویستی لەسەرە.
(لیل واین)

کاتێک تووشی کارێک یان بابەتێک دەبم کە دەبێتە مایەی هیلاکی و ئێش و ئازار بۆ من،بیردەکەمەوە و دەڵێم بۆچی لەم هەموو خەڵکە تەنیا من تووشی هیلاکی و ئێش و ئازاردەبم، دەبێت من شایەنی ئەوەبم..؟بەڵام لێرەدا رێگایەکی تر هەیە بۆ روانینی کێشەکان کاتێک بە بەرووداوێکی ناخۆشدا تێدەپەرین لە ژیانماندا، لەبری ئەوەی ململانی و دژایەتی بکەین، هەوڵبدە خۆت بەدەستەوە و باش بزانە کە هۆکارێک هەیە بۆ تووشبوونت بە کیشەکە، پێویستە زۆر بەباشی هەڵسووکەوت لەگەڵ کێشەکاندا بکەی .چونکە ئەو ناخۆشییانەی بەسەرمان دێن بەشێکن لە رێڕەوی ژیانمان و ناتوانی خۆتیان لێ بپارێزی .

ئامانج: بۆجارێکی تر ئەگەر تووشی کارێکی ناخۆش یان ئێش و ئازاربووی،هەوڵبدە ئەزموون و تاقیکردنەوە لییەوە فێربی لە جیاتی ئەوەی دەست بکەی بەگریان لەبەر کێشە و ناخۆشییەکان کە تووشت ئەبن.

٢١ی گوڵان

کاتێک مرۆڤ گوزارشت لە هەستەکانیان ناکەن،
هێواش هێواش دەمرێت.
(لۆری هالس ئەندرسون)

لەبەرئەوەی من نەمدەتوانی هەستەکانم بە وتن و نووسین دەرببڕم لەبەر پێگە و کارەکەم،هەربۆیە بە گۆرانی و گۆرانی وتن هەستەکانم بۆ کەسەکان دەردەبڕی بۆ ئەوەی کاریگەری بەهێزیان لەسەر هەستەکانیان دروست بکەم.زۆرباش لە هەستەکانت تێدەگەم کاتێک بە تەنیا لە ژوورەکەت دانیشتووی بە جەستەیەکی بریندار و دڵێکی شکاوی لە ناخەوە،چەندە ئارەزووی ئەوەی پەیوەندییەکت لە کەسێکەوە بۆ بێت و یان باوەشێکت پێدا بکەن و هەستی خۆشەویستیت بۆ دەرببڕن. من گۆرانی بۆ خۆم ناڵێم،بەڵکو بۆ هەموو مرۆڤەکان دەڵێم کە لەم جیهانەدا دەژین و پێویستیان بە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی هەیە، بۆ هەرکەسێک تا هەست بکات کەسێک پاڵپشت و هاوسۆزییەتی.ئەگەر ئەم کتێبەت نەخوێندەوە، ئەوە من لێرەم لەپێناو تۆدا، ئەتوانم یارمەتیت بدەم تا سەرکەوی بەسەر ناخۆشترین و زەحمەترین رۆژەکانی ژیانت کە پێیدا تێدەپەری.

ئامانج: گوێ بگرە لەم گۆرانییانەی کە هەست بکەی لە باشترین بارودۆخدا دەژی.ئەگەر تۆ میوزیک ژەن یان داهێنەری گۆرانی نی، ئەوە مۆسیقایەک دابەزینەوە هەستەکانی خۆت پێ دەرببڕە.

٢٢ی گوڵان

جوانترین و چاکترین ئەم شتانەی لەدونیادا هەیە،
کە نە ئەتوانی دەستی لێبدەی و نە بیبینی،
بەڵکو ئەبێت بە دڵ هەستی پێ بکەی.
(هیلین کیلر)

ئەم شتانەی کە مرۆڤ بە پێنج هەستیارەکەیی هەستی پێ ناکات ،بەڵام مرۆڤەکان لە دڵەوە هەستی پی دەکەن وادەکەن کە ژیان جوانتر و نایاب تر دەرکەوێت. جوانترین و خۆشترین ئەو یادگارییانەی کە لەژیانمدا ئەزموونم کردبوون لەلایەنی سۆز و خۆشەویستییەوە هەرچەندە هەوڵبدەم نەتوانانم وەسفی بکەم نە بیگەرێنمەوە جارێکیتر.
ساڵانێکی دوور و درێژبوو کە ئەزموونێکی ئەوتۆم نەبوو لە ژیاندا کە ئەمویست لە ڕێگای ماددەی هۆشبەر و مەی خواردنەوە خۆم دڵخۆش بکەم ،بەڵکو بە پێچەوانەوە خۆشی و بەختەوەرییەکانم بەدرێژی ژیان لەبەرچاوم ونببوو هەستم پێ نەکرد.

ئامانج: هێدی هێدی کاتەکانت بە ئاوازی ژیان بەسەرببە و خۆشی و چێژ لە شتە جوانەکان وەربگرە کە لەناختەوە هەستی پێدەکەی .

٢٣ی گوڵان

هەمیشە وەک خۆت کە هەیی دەربکەوە،
نەوەک لەبەرگرەوەی کەسێکی تر بێت.
(جودی جارلاند)

لەسەر گۆی زەویدا هیچ کەسێک نییە لە تۆ بچێت وەک ئەوەی کاتێک بەفر لە ئاسماندا ئەباریێ. کاتەکانت بە فیڕۆ مەدە بەویی بتەوی لەکەسانی تر بچی، بەڵکو کۆڵ نەدی هەواڵبدە باشترین کەسەکان خۆتبی.کاتێک کە خۆتبووی لە باشترین بار و ژیاندا ئەبی، وە هیچ شتیکی تر نییە. ئەگەر هەموومان بەشێوەیە بیر بکەنەوە لەسەر ئەم بنەمایە بڕۆین دڵنیابە هیچ کەسێکی جیاواز و جیا بوونی نەئەبوو.بەڵکو هیچ کەسێکمان هاوشێوەی یەکتر نەئەبووین و هەر هەموومان خاون کەسایەتی جیاوازی خۆمان ئەبووین و دونیا و ژیانمان سەرنج راکێشتر دەبوو.

ئامانج: رێک خۆتبە، بەخیاڵیش بیر مەکەوە لەوەی کە لە هیچ کەس و کەسایەتییێک بچی. بەڵکو ویست و خواستی ئەوەت هەبێت کە کەسایەتییێکی جیاواز بەخۆت کەبێت نە لەکەس بچێت و نە کەس لەتۆ بچێت. هەر ئێستا هەوڵیی گەشە سەندن و پێش کەوتن بدە ، چونکە مرۆڤی لەیەک چوو بێزار شەکەت و ماندووە.

٢٤ی گوڵان

بوێری گۆڕانکاریت هەبێت.

گۆڕانکاری بەشێکی دانەبڕاوە لە ژیانی ئێمەدا، بەڵام لەبەر چەند هۆکاریک ڕەنگە ترسناک بێت. گۆڕانکاری واتا گەشەکردن، گەشەکردنیش واتای پێشکەوتنی مرۆڤ ئەگەینێت.بیرتە کاتێک منداڵێکی بچووک بووی، دایکت وتی پێویستە فێری وانەیەکی تایبەت ببێت بۆ ئەوەی گەورە ببیت. کاتێک پیری یەخەی گرتی ، من نەمدەزانی کە تێگەیشتنی ئەم وانانە قوس و زەحمەتە بەڵام بەهادار و بەنرخبوون، ئەو ئەیزانی کە گۆڕانکاری و گەشەکردن پێویستی بە ئازایەتی هەیە.هەربۆیە کاتێک ئازار دەکێشی لە پێناو گەشەکردن لە ژیاندا ، بیرت بێت هەمیشە بەتوانا و بەهێز و دەبی بەپێشەنگ ، چونکە بە گۆڕانکاری گەشە دەکەی و ئەبیتە کەسێکی جیاواز و گرنگ و بەتوانا لە ژیاندا.

ئامانج: ئایا ویست و ئارەزووی چ شتێکت هەیە لە خۆت یان لە ژیاندا بیگۆڕیی..؟ ئەم ئازاییەی لە ناخی تۆدا هەیە بیدۆزەوە.
بۆ وەدەستهێنانی. هێدی هێدی هەوڵبدە تا ئامانج و ویستەکانت بەدی دێنی.

٢٥ی گوڵان

ئەگەر چاوێک بە ڕابدوودماندا بخشێنینەوە،
ئەبینین کە بەچەندین هەوراز و نشێوی ژیاندا تێپەڕیوین،
پێتوانەبێت کە داواکارییەک بوبێت لەسەر شانت،
بەڵکو لێرەدا فێری چەندین وانەی ژیانی کردووی.

هەر یەکێک لە ئێمە ژیانێکی جیاواز و تایبەت بە خۆی هەیە، کە لە هی کەسەکانی تر ناچێت.بەڵکو هەر یەکێک بە تاقیکردنەوەیەکدا تێدەپەرین هیچ کەسێک هەستی پێناکەت جگە لە خۆمان نەبێت.
هەر یەک لەم چیرۆکانە وانەیەکی گرنگی تێدایە کە هانمان ئەدات و فێرمان ئەکات کە چۆن بتوانین کە هاوبەشی لەگەڵ کەسەکاندا بکەین. لە کاتی وەرگرتنی چارەسەری نەخۆشییەکەم، گوێم لە چەندین چیرۆکی جیاجیا ئەبوو، کە گوێم بۆیان گرتبوو بۆ من زۆر بەسوود و گرنگبوون. چونکە وانەی باشم لێ وەرگرت. سوپاسی خودا ئەکەم کە ئازایەتییێکی پێ بەخشیوم کە بتوانم باس لە چیرۆکەکانی ژیانم بکەم کە پێیدا تێپەربووم. ئەم ڕووداوەنە تەنیا چەند وێنەیەک نەبوون ،بەڵکو یارمەتیدام بەوەی کە بەهێز ببم و ڕێگای ڕاستی ژیانم بۆ دەرکەوێت.
هەربۆیە ئێستا من هانی تۆ ئەدەم بۆ ئەوەی کە باس لە ڕابردوو و چیرۆکی ژیانت بکەی بێ ترس و دوودڵی.

ئامانج: هاوبەشی لەگەڵ کەسێکدا بکە ،ڕەنگە چیرۆکی ژیانی تۆ تەنیا چەند دێڕێک بێت لای تۆ گرنگ نەبێت ،بەڵام بۆ کەسێکیتر گرنگە ڕەنگە ئەم چیرۆکەی تۆ تەواو بکات و تا دەبێت بە کتیبێک ،لە چیرۆکەکانی ژیان.

٢٦ی گوڵان

هیچ شتێک ئەستەم نییە، ئەگەر سەیرێکی واتای ئەم دوو ووشەیە ئینگلیزییە بکەین ،
کە نووسراوە(**impossible**) واتا ناتوانم و ووشەی((**it's possible**
من ئەتوانم ئەم کارە بکەم.
(ئۆدری هیبورن)

ئەم ئامانجانەی گرنگە لە دونیادا بەدی بێنی پەیوەستە بە توانایەکانی خۆتەوە،لە کاتی کارەکانماندا هەستم ئەکرد کە هێدی هێدی وا زانیارییەکانمان گەشە دەکات. بەڵام لە هەمووی سەیر تر ئەم کارانەی کە لەخۆم ئاڵۆز دەکرد لە ژێردەستی خۆم دابوون کە دەبواییە وام نەکردبا. من هەرچەندە هانی خۆم دەدا لە ڕووی فێربوون و زانین و زانستدا باشتر و ئاسانتر کارەکانم گەشەیان دەکردووە و فێردەبووم ،کە چۆن بە ڕێگادا بڕۆم و شانسی بەدەست هێنانی ئامانجەکانم زیاتر دەبوون لە ژیانمدا.

ئامانج: هەر ئێستا بیر بکەوە کە چۆن بناغەیێک دابنێیێ بۆ جێبەجی کردنی کارەکان، بۆ ئەوەی لە دواڕۆژدا بتوانی ئامانجەکانت بەدی بێنی. خشتەیەک دروست بکە و ئامانجە سەختەکانت تێدا بنووسەوە بۆ ئەوەی بتوانی بەدەستی بێنی رۆژێک لە ڕۆژان.

٢٧ی گوڵان

مرۆڤ دەمرێت لەم کاتەی کە ئەقل گرنگی بەجەستە ئەدات،
بەڵام کاتێک ئەقڵ گرنگی بە ڕۆح خۆی ئەدات،
واتا ژیان و دڵنیایی و ئاسوودەیی.
وەک خۆم لە زۆربەی کاتەکانی ژیانمدا تووشی شپرزەیی و پەشێوی دەبووم کە هیچ ئارەزووی خواردنم نەدەکرد.زۆربەی کاتەکانی ژیانم تەرخان کردبوو بۆ گرنگیدان و سەرنج خستنە سەر جوانی روخسار و ڕویی دەرەوەی جەستەم، لەبری ئەوەی سەرنج بخەمە سەر ناخ و ناوەوەی جەستەم، هەربۆیە هەستم ئەکرد کە ڕۆحم مردووە. بەڵام کاتێک دەستم کرد بە گرنگی پێدان بە کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆم لە ناخمدا ، تۆی خۆشەویستی لە ناو ناخمدا ڕوا وگەشەی کرد، ئەوکاتە هەستکردن بە جوانی ناوەوەی جەستەم و متمانە بە خۆ بوون جوانی ڕاستەقینەی خۆم دەرکەوت.
ئامانج: سەرنج بخە سەر جوانییەکانی ناخت ئەوکاتە هەست بە جوانی ڕاستەقینەی خۆت دەکەی.لیستێک دروست بکە پێنچ بۆ (دە)لە جوانییەکانی ناخت بنووسە، کە وادەکەن تۆ وەک مرۆڤێکی کە بەکردار جوانی بە باشیت دەردەکەوێت.

٢٨ی گوڵان

هەمیشە مرۆڤەکان پێویستیان بە یەکتری هەیە،
ئەم کارە پەیوەستە بەهەموو مرۆڤەکانەوە.

کاتێک هەوڵدەدەی کە خۆمان لەیەکتر بشارینەوە،زۆر بەئاسانی بە تێپەربوونی کات هەست بە گۆشەگیری دەکەین ، سەرەتا هەستەکانمان لەناوخۆماندا ئەشارینەوە و بەشێوەیەکی گۆشەگیرانە هەڵسووکەوت دەکەین و پێش ئەوەی خۆمان هەستی پێ بکەین، خۆمان بە تەواوی لە تەنیایدا ئەدۆزینەوە.ئەم تەنیایە واتلێ دەکات کە هەست بە گۆشەگیری بکەی .لێرەدا زۆر گرنگە کە بزانی چۆن بەتەنیایی ئاسوودەدەبی...؟ بەڵام پێویستە باش بزانین کە ئێمەش پێویستیمان بە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی کەسەکان هەیە.کاتێک وازم لە گۆشەگیری هێناو پەیوەندیم لەگەڵ کەس و کار و هاوڕییەکان بەستەوە هەستم کرد پەنچەرەکانی دونیا لەبەردەمم کراوەتەوە و قورسایەکی زۆرم لەسەر شان هەڵگیرا و هەستم بە ئاسوودەیی کرد.

ئامانج: هەر ئێستا دەست بکە بە دووبارە بونیادنانەوەی بناغەی پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسە نزیکەکان.لەم چوارچێوەیە وەرە دەرەوە بیر لە ڕێگایەک بکەوە کە ببێتە هۆی ئەوەی پاڵپشتی و پشتگیری کەسەکان بەدەست بێنی.

٢٩ی گوڵان

هەندێکجار باشترین دیاری کە پێشکەش بە خۆت بکەی، ئەم دیارییەیە کە پێشکەش بە کەسانی تری دەکەی.

کاتێک تەمەنم چواردە ساڵان بوو،(١٥٠)دۆلار کە لەگەڵ هاوڕێیەکانماندا کۆمان کردبۆوە ، بەخشیمان بەهەژارەکان لە ڕێگای دەزگایەکی خێرخوازیدا، کە لەهەمان گەرەکدابوو کە لێی دەژیام. زۆر شانازیم بە خۆمەوە دەکرد کە ئەم کارە خێرخوازییەم ئەنجام داوە،بەشێوەیەک کە بە هەموو کەسێکم دەوت تا بزانن کە من چ کارێکی خێرخوازیم کردووە.هەر لەهەمان ڕۆژدا، هیچ هەستم بە گەورەیی و شانازیی بە خۆبوونەوە نەدەکرد کە لەپێشتردا هەستم پێ دەکرد،نەشەم ئەزانی هۆکارەکەی چییە.پاشان بۆم دەرکەوت کە ئەم کارەی من ئەنجامم داوە تەنیا ڕوو کەشبووە لەپێناو ئەوەی خەڵک نرخم بۆ دابنێت و بڵێن کەسێکی خێرخوازە، نەوەک تەنیا مەبەستم چاک و خێربێت لە دڵەوە. هەر بۆیە باشترین خێر و چاکەیەک کە پێشکەش بەکەسەکان بکەی ئەوەیە کە چاوەڕیی هیچ پاداشت و پیاهەڵدانێک نەکەی.بەخشین و بەتگەوەهاتنەوە ئەگەر دڵسۆزانە و لەدڵەوە بوون بەشێوەیەک چێژ و خۆشی و گەورەییێکت پێ دەبەخشێ کە خۆشت لێی تێ نەگەی بەتەواوی.

ئامانج: خۆشەویست و خێر و چاکە بەنهێنی ئەنجام بدە، هەر ئەمڕۆ یارمەتی کەسێکی غەریبە و پەرێشان بدە بێ ئەوەی چاوەڕێی سوپاسکردن وهیچ پاداشتێک بێ لەکەسی بەرامبەر لە قوڵای ناختەوە ویستی بەخشێنت هەبیت، وەک تیشکی هەتاو تەنیا ببەخشە تا دونیا ئێستا و ئاسمانی دواڕۆژت روناک بێت.

٣٠ی گوڵان

رق لێبوونەوە، جۆرێکە لە خۆشەویستی،
کە ڕێگایەکی لۆژیک نادۆزیتەوە بۆ دەربڕینی.

لەکاتی خوێندندا ـ ڕقم لە کەسانێک دەبۆوە کە خەریکی پیلاندانانەوە بوون بۆ من،پاشان بۆم دەرکەوت کە بێزاربوون لە کەسەکان جگە لە زیان گەیاندن بەخۆدی خۆت هیچ شتێکی تر نییە.ئەم کارە واتای هات کە جیتر متمانەم بە خۆمەوە نەبێت، ئەم متمانە بخۆبوونە وای کرد کە جیتر هەڵسووکەوتی کەسەکان کاریگەری خراپ نەخاتە سەر دەروونم ، هەموو ئەمانە هەڵجونێکی زنجیرەی بوو.ئەگەر هاتبا بڕیارم دابا کە متمانەم بەخۆم هەبوایە و خودی خۆم خۆشویستبا، هێز و وزەیەکی زیاترم دەبوو بۆ بنیادنانی خۆم و ڕووبەڕوو بوونەوەی کەسەکان بەشێوەیەکی (نەرێنی)یان لە خۆم داماڵم.

ئامانج: رێگە بە ڕق مەدە کە جوانی ناخت لێ بۆگەن بکات. لە ئێستاوە هاوسۆزبە لەگەڵ ئەم کەسانەی کە ئەیانەوێت پیلانت بۆ دارِێژن . لەکۆتایدا دێگەیشتم هەموو ئەم کارانەی لەبەرامبەر مندا ئەنجامیان دەدا لە دەرئەنجامی چارە ڕەشی و بەدبەختی خۆیان بوو ،هەموو ئەم ئیش و ئازارەی لە ناخیاندا اهەبوو دەرئەنجامی بیرکرنەوە و گۆمانی خراپیان بوو کە هیچ بنەماییێکیان نییە.

٣١ی گوڵان

گرنگ نییە کە کێ بوارم پێ دەدات،
بەڵکو ئەوەی گرنگە کە کێ ڕامدەگرێت.
(ئاین راند)

ئەگەر هاتباو من باوەڕەم بەهەموو ئەم قسانە هێنابا ،کە پێیان دەوتم تۆ ناتوانی سەرکەویت، ئێستا سەرنەدەکەوتم. کاتێکی زۆری ویست تاتوانیم بناغەی متمانە بەخۆبوون بۆ خۆم دروست بکەم، کارێکی ناخۆش و ترسناکبوو،بەڵام باشتربوو لەوەی ڕابکەم و واز لە ڕووبە ڕوو بنەوەی بهێنم و زاڵبن بەسەر هەستەکانم، چونکە لە کۆتاییدا بۆ دەرکەوت کە ئەم کەسانە هیچ گرنگییان نییە بۆ من جا لە نزیک بێت یان لە دوور.هەربۆیە بە درێژایی ژیانم وەستام لە دڵە راوکێی سەبارەت بە کارە هیچ و پووچ و بێ نرخەکان. هیچیتر ڕێگام پێ نەدا کە زاڵ بێت بەسەرم و بە کەیفی خۆیی بمهێنی و بمبا لە کاروبارەکانی ژیاندا.دواتر ڕێ ڕەوی ژیانم بەباشی و بەجوانی بۆ دەرکەوت لە بڕیی ئەوەی هەست بە دڵەڕاوکێی و ترس دۆڕان بکەم سەبارەت بە کاروبارەکانی ژیانم. تاکە کەسێک کە لەگەڵمدا مایەوە و پشتی گرتم تەنیا خودی خۆم بوو. کاتێک گوێم لەکەسانێک دەبێت کە پێم دەڵێن تۆ ناتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەی، بیرم دەکەوێتەوە کە پێویستەگوێیان لێ نەگرم، بەڵکۆ پێویستە باوڕم بەخۆم هەبێت تەنیا گوێ لە خۆم بگرم.

ئامانج: ئایا کەسێک هەیە کە هەمیشە هەوڵدەدات بتوەستێنی و ڕێگای سەرکەوتنت لێ دابخات..؟ئەگەر هەیە پێویستە هەر ئێستا گفتوگۆی لەگەڵدا بکەی یان دووری بخەیەوە و لە ژیانی خۆتدا دەری بکەی.

جۆزەردان

١ی جۆزەردان

متمانە بریتییە لە پەیوەندی نێوان دووکەسدا،
کاتێک دروست ئەبێت کە گوێ لە یەکتر بگرن و لە مەبەستی یەکتر تێ بگەن.

بەبڕوای من ئەمە بناغەی سەرکەتنە لە نێوان هاوڕێیەکان و پەیوەندی لە نێوان خەڵکدا.
پەیوەندی لەگەڵ خێزان و هاوڕێ و کەسانی گرنگ و هاوپیشە و هاوخوێندن پرۆسەیێکی پڕاوپڕە لە تاقی کردنەوە فێربوون و ئەزموون.هیچ کەسێک نییە لە دایک بێت و هەموو شتێک بزانێت لە ژیاندا، بەڵکو هەموومان بە چەندین تاقی کردنەوەی جیاجیا و هەڵەکردن دا تێدەپەرین تا سەرکەوتنەکان بە دەست دێنین.و پاشان چەندین هەڵەی تر ئەنجام دەدەین تا زیاتر فێردەبین.
توانای متمانە کردن بەکەسەکان و گوێ گرتن لێیانەوە ، بناغەی سەرەکییە بۆ پەیوەندی سەرکەوتوو بە کەسەکانەوە.

ئامانج: کاتێک گفتوگۆ دەکەین لەگەڵ هاوڕێیەکانت، هەوڵبدە گوێیان بۆ بگری و هیچ شتێک سەرقاڵت نەکات. چونکە تۆ بەم شێوازە بۆ لای خۆت رایاندەکێشی و هەروەها لای کەسەکان پەسند و گرنگ دەبی.

٢ی جۆزەردان

تاکو ئێستا سەرکەوتنەکان بەردەوامن،
تا بەچاوی خۆمان مرۆڤمان لەسەر مانگ بینی،
ئەوە کارێکی سەرسوڕهێنەرپەڕجوو(معجزة)
نییە تەنیا بڕیارماندابوو کە ئەم کارە ئەنجام بدەین.
(جیم لوفیل)

زۆربەی ئەم کارانەی کە خەونییان پێوە دەبینین ڕەنگە بەدی بێن.کاتێک سەیری ئاسمان دەکەین دەبینین کە مانگ چەندە لێمانەوە دوورە، ڕەنگە رۆژێک وتوویانە بەهیچ شێوەیەک مرۆڤ ناتوانێت پێ بگات، بەڵام مرۆڤەکان توانیان کە بچنە سەر مانگ ، ئەم کارە سەرەتا بە خەون دەستی پێ کردووە ئێستا بۆتە ڕاستی.

ئامانج:لە ئەمڕۆوە بڕوای تەواوت بە بەدیهێنانی ئەستەمەکان هەبێت، هیچ شتێک ئەستەم نییە تەنیا خەونەکەت دیاری بکە، ئایا خەونەکەت چییە..؟

٣ی جۆزەردان

نرخی ئێستای ژیانت بزانە.

ئەم کات و ساتەی کە ئێستا باسی لێوە دەکەین،لە کاتی خوێندنەوەی ئەم کتێبەدا،ئەمە هەموو ئەوەیە کە هەتە. تۆ تەنیا خاوەنی خۆت و ژیانی ئەمڕۆی.بۆیە ئەوەی کە پێویستە نابێت تەنیا سەرنج بخەینە سەر ڕابردوو و دوارۆژ بەشێوەیەک کە گەورەیی و سوپاسگوزاری (خودا) لە بیر بکەی لەوەی ئەم هەموو شتە جوانەی لە دەورووبەرتدا هەیە.

ئامانج: هەوڵبدە کە چێژ لەم ساتەی ئێستا تێدا دەژی وەربگری. نرخی ئەم ژیانە بزانە کە ئێستا تێدا دەژی و سوپاسی (خودا) بکە بۆ ئەم نازونیعمەتەی پێداویی و تا ئێستا زیندووی.

٤ی جۆزەردان

من هەست بەدڵخۆشی دەکەم لەهەر یەک لە خۆشەویست و غەمباریی کە لەژیاندا پێیدا تێپەڕیوم،
کاریگەری هەردووکیان لەسەر ژیانم بەشێوەیەکی باش و یەکسانبوو.

لە کاتی خۆشەویستیدا ،هەستم بە دڵخۆشی و سەرکێشی و خەم دەکرت و هەستم بە هەموو ئەم شتانە ئەکرد کە لەنێوانیاندابوو. لەگەڵ چوونم بۆ ناو تەمەن ،فێربووم کە چۆن قبولی ئەم هەموو هەستە ناخۆشانە بکەم، چونکە ئەزانم هێز و توانام زیاد دەکات و هەموو ئەوانە بەشێکی دانەبڕاوی ژیانمە. ئازارێکی زۆرت بەردەکەوێت ئەگەر بتەوێت بە هەموو هێزو تواناکانت ڕووبەڕووی ببیەوە،وەک شەپۆلی دەریا کاتێک خۆی دەکێشێت بەم کەشتیانەی لە سەر ڕووی دەریادا هەن، ئەم کارە ئەبێت وەک یاری لەش جوانی هێدی هێدی ڕاهێنانی لەسەر بکەی تا ماسولکەکانت گەورە دەبن و بەهێز دەبن.

ئامانج: بیر لە کاتە ئازاربەخشەکانی ژیانت بکەوە، پاشان بیربکەوە کە چۆن هەست کردن بەم ئازارانە کۆتاییان هاتوو بەردەوام نەبوون کە پێت وابوو کۆتاییان نایێت. بیرت نەچێت کە ژیان بەردەوامە و ڕۆژگار خۆی دەرمان و چارەسەری برینەکانت دەکات.

٥ی جۆزەردان

تاکە ڕێگا بۆ بەدەستی هێنانی هاوڕێ تەنیا خودی خۆتە.
(رالف والدو ئەیمرسون)

هیچ کات چاوەڕێی هەڵسووکەوتێکی باش لە کەسەکان نەکەی ئەگەر خۆت بەباشی هەڵسووکەوت لەگەڵ کەسەکاندا نەکەی.ڕەنگە لە ئێستادا نەزانی کە هاوڕێی باش چیە، تەنها کاتێک نەبێت کە پێویستیت بە هاوڕێی باشەکەت دەبێت.وتەیەکی زێرین هەیە، کە رەنگە ملیون جار گوێمان لێ بوبێت وەک ملوانکە لە ملمان کردووە کە دەڵێت(بەم شێوەیە هەڵسووکەوت لەگەڵ خەڵکدا بکە کە خۆت حەز دەکەی خەڵک لەگەڵدا بکەن) ئەم وتەیە رەنگە بۆتۆ چەند بارە بێت،بەڵام ئەگەر زۆربەی خەڵک ئەم دروشمەویان جێبەجێ کردبا بەشێوەیەکی کرداری دڵنیابە ئەم جیهانەی ئێستا تێدا دەژین زۆر جوانتر ئەبوو.

ئامانج: بیر بکەوە کە هەر ئێستا چ کارێک حەز ئەکەی هاوڕێیەکانت لەگەڵتدا ئەنجام بدەن،و لەگەڵیاندا ئەنجام بدەی..؟ زۆر ئاگات لە شێواز و هەڵسووکەوتت بێت کە لەگەڵ کەسەکاندا ئانجامی دەدەی.

٦ی جۆزەردان

بۆ هەموو کردەوەکانمان ئەنجامێک هەیە،
چی بچینی هەر ئەوەی دەدوورییەوە لە کۆتایدا.
هەربۆیە واباشە بەدرێژایی کات کاری چاک بکەی.
(یودا بیرج)

پێویستە کە زۆر ئاگاداری کارەکان و شێوازی هەڵسووکەوتمان بین لەگەڵ کەسەکاندا. چونکە زۆر ئەستەمە کە هەمیشە بتوانی ئاگاداری کردارەکانتبی لەگەڵ کەسەکاندا بەدرێژایی کات، بەڵام پێویستە لەسەرت کە بەشێوەیەکی چاک و پاک و ڕاستگۆیانەو پڕ لە ڕێزەوە هەڵسووکەوت بکەی لەگەڵ کەسەکاندا.کاتێک کردارێک دەکەی بە شێوەیەکی (نەرینی)و قسەی نەشیاو جنێودان، دەبێت ئامادەبی بۆ ئەنجامێکی خراپ.

ئامانج:هەوڵبدە وێنەی خەندە و پێکەنین بخەیە سەر پازدە کەس بەلایەنی کەمەوە هەر لەئیستادا دەست پێ بکە.کارێکی نایابە ئەگەر بتوانی کێبڕکێ بکەی لەگەڵ هاوڕێیەکەت بەوەی کامەتان زووتر دەتوانێت خەندە و پێکەنین بخاتە سەر روخساری ئەم پازدە کەسە پێشی ئەویتریان.ئەوکاتە ئەوانیش بەهەمان شێوەی تۆ خەندە و پێکەنین دەخەنە سەر روخسارت.

٧ی جۆزەردان

ئەگەر کارەکانت پێچەوانەی ویستەکانت بوو،
ئاسوودەبە بە کارەکەت چونکە ئاسوودەیی باشترە لە پەشیمانی.

زۆربەی جارەکان خۆمان بیر دەکەوێتەوە کەچۆن تووشی ئەم ڕووداوانە بووین، وە هەمیشە لەبەرچاومانە و لە بیرناکرێ.پێش ئەوەی کە خۆمان هەستی پی بکەین تێوەگلاوێن بەشێوەیەکی گەورە. بەئەندازەیەک کە هەستێکی ناخۆش و سەیرمان لا دروست بێت بەشێوەیەکی بەردەوام، ئەگەر هەست بکەی ئەم کارەی ئەنجامی دەدەی خێری تێدانییە،و هەست بە دڵەڕاوکی دەکەی لە ئەنجامدانی لێ دوورکەوە.ئەگەرنا هەمیشە هەست بەناخۆشی و دڵە ڕاوکێ دەکەی بەدرێژایی ژیانت. کاتێک هاوڕێیەکانت فشارت لێ دەکەن یان بەڕێوەبەرەکەت یان هاوڕێی کارەکەت یان هەر کەسێک بێت لە کەسەکان کە کارێک ئەنجام بدەی یان بڕیارێکی نائەخلاقی دەربکەی کە خۆت ویستت لەسەر نییە، پێویستە لە نییەت و نیازییان تێبگەی و کارێک نەکەی کە خۆت بێت خراپە ڕاست و ڕەوا نییە.

ئامانج: تەنیا ئەم کارە ئەنجام بدە کە هەست بەئارامی بکەی کاتێک ئانجامی دەدەی،چونکە تۆ تاکە ڕابەر و مامۆستای خودی خۆتی.

٨ی جۆزەردان

ئەگەر هاتوو گۆرانیت هاوشێوەی کەسێکی تر وت،
هیچ پێویستم بەوە نییە کە گۆرانیم بۆ بڵێی.
(بیلی هولیدای)

ئەوەی لێرەدا پێویستە بە سروشتی خۆت بژی. کاتێک کەسێک پێت دەڵێت تۆ هاوشێوەی فلانکە کەسی پێویستە ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆت لێ ون نەبێت، نەکەی متمانە بەخۆبوونت لەدەست بدەی و بترسی لەوەی کە کەسێکیتر هەیە لە تۆ سەرنجراکیشتر بێت. لە کۆتایدا کاتێک هەوڵ دەدەی کە لە کەسێکی تر بچی،زۆربەی جارەکان کەسەکان هەست بەوە دەکەن کە لاسایی ئەو کەسە دەکەیتەوە.

ئامانج: گۆرانییەکان بەشێوەی خۆت بڵێ،و ناسنامەی ڕاستەقینەی خۆتت لا گەورە بێت و بەردەوامبە لەسەر بەدیهێنانی ویستەکانت و پێویست بەوە ناکات لاسایی هیچ کەسێک بکەیتەوە و وەک هێچ کەسێک هەڵسووکەوت بکەی.

٩ی جۆزەردان

درزێک هەیە هەموو شتێک دەبڕێ،
لەم درزەیە کە روناکی دێتە ناو ناخمان.
(سروودی نیشتمانی -لیونارد کوین)

زۆربەی جوانی و دڵخۆشییەکانم لە ژیاندا لەئەنجامی تێپەربوونم بوو لە ڕووداوە زەحمەت و ناخۆشییەکانمدا ،هةست بة دلأنيايي و دلأخؤشي دةكةم كە توانیم لە تاریکیدا نەمێنمەوە و بێمە دەرەووە. ئێستا هەست بەئارامی و دڵنیایی دەکەم بەوەی زەحمەتی و ناخۆشییەکان کۆتاییان هاتووە، لێرەدا ئازارەکانم بوون بەمایەی گەشانەوە و گەشەکردن، و ببمە کەسێکی باشتر و بەهێزتر و زیاتر لە جاران هەست بەئارامی دڵنیایی بکەم لە ژیانی ئێستامدا. ڕەنگە زۆرجار روناکی ئومید بةخش لە کۆتایی تونێل بێت کە بەبڕینی چەندەها کیلومتر ئەو کاتە لێت دەردەکەوێت، هەر چەندە لەناخەوە بڕوات زیاتر بەخۆت هەبێت خێراتر بە ناخۆشییەکاندا تێدەپەری و دەگەی بە روناکی و خۆشییەکان.

ئامانج: لەکاتی ناخۆشییەکاندا ، بەدوایی ئومید و هیوادا بگەرێ و هیوا و ئومید لە دەست مەدە وەک خودای گەروە لە قورئاندا دەفرمووێت { إنَّ مَعَ العُسْرِ يُسْراً }

١٠ی جۆزەردان

مەترسە لەپشتگیری کردن،مادام خۆت باوڕت پێی هەیە، تەنانەت ئەگەر بەتەنیاش پشتگیریت کرد.

هەندێک کات و سات هەیە لە ژیاندا کە تێیدا تۆ بەتەنیا هەست بە کێشەکان دەکەی بەتایبەتیش لە کاتە سەختەکاندا، بەڵام چونکە دڵ و ویژدانت ئاسوودەیە و خۆت و هەستەکانت پێ لە هەموو شتێک لا گرنگترە ،هیچ لات گرنگ نەبێت بەوەی ئاخۆ چی دەڵێن لە بارەیی تۆوە.بە درێژیایی مێژوو ئەوانەی پارێزگارییان لە مافی مرۆڤ و ئازادییەکان کردووە چەند کەسانێک بوونە کە بە پەنجەی دەست ژمێردراون،کە لەپێشتردا هەمووان دژایەتییان کردوون ، بەڵام ئەوان دەستیان گردووە بە بیروباوڕەکانییانەوە ، ئەم بزوتنەوەیە توانای مێژوو بگوڕێت و بۆ سەرتا بزوتنەوەی مافی مرۆڤ لە ئەمەریکادا بە چەند کەسێکی دیاری کراو دەستی پێکرد، کەچی هەموو ئەوانی تر دژایەتییان دەکردن و هاواریان بەسەردا ئەکردن، بەڵام ئەوان پارێزگارییان لە بیروباوڕیی خۆیان کرد ، تا لەکۆتاییدا توانییان کارێک لەگەڵ زۆربەی کەسە باشەکانتا بکەن وەهەروەها بە یەک چاو سەیری هەمموان بکەن و بەباشترین شێوە هەڵسووکەووت و دادپەروەری بەرپا بکەن.

ئامانج: هەولبدە بیروباوڕەکەت سەربێخی جا تەنیا هەر خۆت بی یان لەگەڵ کەسێکی تر یان چەند کەسانێک، جا کێشە نییە ئەم کەسانە ناسراو و خۆشەویست بن یان نەناسراوبن، تواناکانتان یەک بخەن و هەوڵبدەن بۆ کارێک کە بیروباوڕتان پێی هەیە، لە پێناو مرۆڤایەتیدا.

١١ی جۆزەردان

هەستەکانت لەهەموو شتێک لا گرنگتر بێت و ڕاستگۆیانە لەگەڵیدا بژی.

یەکێک لەگرنگترین بنەمایەکانی ژیانم کە خۆشەویستە لەلام ئەوەیە ئەگەر بارووددۆخی ژیانم پێچەوانە بۆوە. هەندێکجار بێ ئەوەی بیرت لێکردبێتەوە هەست بە دڵخۆشی بکەی یان بە پێچەوانەوە هەست بە بێ هیوایی و دۆڕان و بێزاری بکەی. هەر یەکێک لەم هەستانە داوێکە کە پێکهاتووە لە چنینی کراسی ژیانمان. ئەستەمە کە ئێمە بتوانین زاڵ بین بەسەر هەموو ڕێڕەوەکانی ژیانماندا، بەڵام ئەتوانین زاڵبین بە سەرم ئەم کاریگەرییانەی کە ڕێگایەکەمان لێوە دیارە . جاران وامدەزانی کە سەرنەکەوتن دۆڕانێکی گەورە و کۆتایی هاتنی خەونەکانمانە وهەروەها بە واتای شکانی کەسایەتیمان دێت، بەڵام ئیستا، فێربووم کە ژیانە پڕیەتی لە هەستەکان ئەربۆیە ئەم هەستانە کەسایەتی گەورەم پێ دەبەخشن لە هەموو کاتێکدا هەربۆیە هەستەکانمان لە هەموو شتێک لا گرنگترە لە ژیاندا.

ئامانج: بیربکەوە لە کەسێک یان کارێک کە چۆن خەمبار و دڵ تەنگی کردی، پاشان بیر بکەوە کە چۆن ئەم کەسە یان کارەکە گۆڕانکاریت بەسەردا دێنێت بۆ ئەوەی ببی بەکەسێکی باشتر.

١٢ی جۆزەردان

ئەی یەزدانی مەزن ئارامیم پێ ببەخشە لەم کارانەی کە ناتوانم بیانگۆڕم،
و ئازایەتیم پێ بدە لەم کارانەی کە ئەتوانم بیانگۆڕم،
بۆ ئەوەی بتوانم جیاوازی لە نێوانییاندا بکەم.
لە گۆرانی(نوێژی پوخت) ی رینولد نیبور

ئەمڕۆ رێکەوتی یادی عاقلبوون و تێگەیشتنمە، هەر بەم بۆنەیەوە پێم خۆش بوو نزای ئارامیتان بۆ بکەم لە لای یەزدانی مەزن. ئەوانەی کە هەست بەبرینی دڵیان یان نەخۆشییەک دەکەن لە ژیاندا ئەم نزایە ئارامییان پێ دەبەخشی بە درێژایی رۆژ، ئەوەی گرنگە کە ئەم جۆرە نزایانە تەنیا بۆ کەسێکی دڵ برینداو نەخۆش نییە تا چاک بێتەوە لە نەخۆشییەکەی یان دەروونی ئارام کاتەوە، من هەموو رۆژێک ئەم نزاییە دەکەم وەک چارەسەرێک بۆ دڵ و دەروونم و ئارامی بدا بە هەموو هەستەکانم لەبەرامبەر ئەم گەردەلولە ترسناکەی دەیەوەێت سروشت و کەسایەتیم وێران بکات، بەتایبەتی لە رۆژە سەختەکاندا.ئێمە لە ژیاندا هەوڵ و تەقەلای زۆرمان داوە ، ئێستاش رۆژانە هەر بەردەوامین، لەڕاستییدا لەهەمووی گرنگتر ئەوەیە کە نزاکانت بیر نەچێت.

ئامانج: بەدەنگی بەرز ئەم نزایە بخوێنە جا ئەگەر تەنیابووی یان لەگەڵ هاوڕێیەکانت بووی هەر ئەمڕۆ ،و پاشان سەیر بکە کە هەستەکانت چۆنن.رۆژانە ئەم نزایە دووبارە بکەوە تا یەک حەفتە و سەیربکە چۆن ژیانت گۆڕانکاری بەسەردادێت.

١٣ی جۆزەردان

ڕووناکی ناخت بدۆزەوە تا ئەم جیهانەی لە دەورووبەرتدا هەیە ڕووناک بێتەوە.

هەر یەکێک لە ئێمەدا بەهرە و تایبەتمەندییەکی تایبەت بە خۆی هەیە کە پێشکەش بەم جیهانە بکات و لایەنەکانی ژیان جوانتر بکات، وە هەر یەکێکیش لەئێمە بەشێوەیەکی تایبەت کارەکانی ژیان ڕێک دەخات.بە بۆچونی من ئەم جۆرە، دەرخەری ژیانێکی سەرسوڕهێنەرە، واتای ئەوەیە کە تۆ خاوەنی ڕووناکییێکی سەرسوڕهێنەری لە ناختەوە پێویستە بەشێوەیەکی باشتر کارەکانت بۆ ڕوون بێتەوە.ڕیگە بەهیچ کەسێک مەدە کە ئەم ڕووناکییەی لە ناختەوە هەیە بیکوژێنیتەوە ، چونکە تۆ ناتوانی بەبێ ئەم ڕوناکییە هیچ شتێک ببینی هیچ کارێک ئەنجام بدەی.

ئامانج: با ڕووناکی ناخت شەوق بداتەوە،چۆن ئەتوانی ڕووناکی ناخت بەئەندازەی ڕووناکی هەتاو ببەخشی بەکەسانی دەورووبەرت..؟

١٤ی جۆزەردان

ئەگەر هەموو ژیانت بە ڕاکردن و خۆ دزینەوە لە کێشەکان بەسەر دەبەی، ئەی لەکۆتایدا بۆ کوێ ڕادەکەی..؟

لێرەدا کەسانێکی بەناوبانگ لە: بواری موسیقا و ڕۆشەنبیری هەن کە پێیان وایە بەهێزی مرۆڤ لە بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر و مەیخواردنەوە بۆشینی جلی ئاهەنگ دایە بە درێژایی شەو.بەڵام بە بۆچوونی من بەهێزەکان ئەوانەن کە هەوڵی چارەسەری کێشەکانیان دەدەن نەوەک بەشێوەیکی سۆزداری سەیری کێشەکان بکەن و کاتێک ناتوانن چارەسەی بۆ بدۆزنەوە ڕابکەن و خۆیان بشارنەوە. زۆرجار بەم شەوانەدا تێپەریوم کە تا بەیانی ئۆقرەم نەگرتووە هەر جوولاوم لەسەر جێگایەکەم ، چونکە هێشتا من خاوەن جەستەیەکی باشم نابێت خۆم بەدەستەوە بدەم لەبەر بوونی کێشە و ئازارێک ،لێرەدا نابێت لە پێناو بوونی ئێش و ئازارێک ژیان. سەرلەخۆم بوەشێنم و پەرشو بڵاوی بکەم.
ئامانج: واز بێنە لە ڕاکردن و خۆ شاردنەوە، و دەست بکە بە چارەسەرکردنی کێشەکان و قبولی کێشەکان بکە. نەکەی وەڵامی تەلەفوونەکەت بدەیەو لەکاتێدا کە هەست بە نارەحەتی و بێزاری دەکەی و بەتەنییای. گوێ لەو بیرۆکانە بگرە کە لە مێشکدا دەخولینەوە.

١٥ی جۆزەردان

باخەونەکانت گەورەبن یان پاشەکشە بکە،
چونکە ئێمە یەک جار دەژین،
هەربۆیە دوور کەوە لە ترس و خەونەکانت بەدی بێنە.

هیچ کات ،دوو ئەگەر، لەبەردەمت دامەنی ئەم کارە بکە کە خۆشت ئەوێت و لات پەسندە،خەونەکانت هاندەری ئامانجێکی دیاری کراون،هەر بۆیە سینگت بدەبەرو و خەونەکت بەدی بێنە، هەرچەندە ئەتوانی بە هەموو هێزتەوە هەوڵبدە بۆ بەدیی هێنانیان بێ ئەوەی لە هیچ شتێک بترسی، تەنیا خەونەکەت دیاری بکە، ڕەنگە لەخەونە گەورەکان بترسی ،بەڵام هەرکە سەرتا دەستت کرد بۆ بەدەست هێنانی ، زۆر بەئاسانی وەری دەگری.

ئامانج: بەدوای خەونەکانت بکەوە لە ژیاندا، و بیرت نەچێت هیچ خەونێک نییە گەورەتر بێت لە تواناکانی تۆ . دونیا لەبەر دەستی تۆیایەو دەستی بەسەردا بگرە.

١٦ی جۆزەردان

زۆرجار هەوڵدەدەن کە تاقت بکەنەوە یان هەڵتخەڵەتێنن ، لە پێناو ئەوەی لەڕێگای تۆوە رزگاریان بێت.

هەمیشە دەیانەوێت شکۆت بشکێنن و سەرشۆڕت بکەن بەتاقی کردنەوە، یان دەیانەوەێت هەڵتخەڵەتێنن و پێت بخلیسکێنن، لە ڕێگای درۆ و فێڵ و دزییەوە، چونکە ئەم شتانە هەندێک جار زۆر ئاسانن، بەڵام من دڵنیام کە ئەم شتانە زیانی گەورەت پێ دەگەێنن لە ژیاندا. هەربۆیە پێویستە هۆشیاربی هیچ کارێک هەڵە ئەنجام نەدەی و بیر لە کارەکە بکەوە ئەگەرنا ژیانت وێران دەکات. هەربۆیە خۆت بەدەستەوە نەدەی و بە هیچ شێوەیەک لە شێوەکان بواریش بەکەس نەدەی بیەوێت کاریگەری خراپت لەسەرت دروست بکات و هەوڵبدات لە ڕێگای تۆوە لە درۆ و فێڵ و دزییەکەی رزگاری بێت.

ئامانج: ئەگەر هاتوو یەکێک لە هاوڕێیەکانت یان هاوپیشەکەت درۆ یان فێڵ یان دزی کرد، زۆر گرنگە کە پێ بلێی کە نرخ و بەهای من زۆر جیاوازە لە نرخ و بەهای تۆ ، وە رێگەی نەدەی لە رێگایی تۆوە خراپەکاری ئەنجام بدا.ئەگەرنا کارە خراپەکانی گاریگەری خراپی لەسەر تۆ دەبێت.

١٧ی جۆزەردان

لە هەموو گۆمەڵگایەکدا ،کارێک هەیە کە پێویستە ئەنجامی بدەی، و لە ناو هەموو نەتەوەیەکدا، برینێک هەیە کە پێویستی بە چارەسەرکرنە، و لە هەموو دڵێک هێزێیکی تەواو هەیە بۆ ئەنجامدانی، هەموو کارێک.
(ماریان ویلیاممسون)

سەبارەت بەم هەموو کێشانەی کە رۆژانە گوێ بیستی دەبین لە ئەنجامی ڕوودانی سروشتی یان کارەسات و ناخۆشی دایە، زۆر گرنگە کە رێگە نەدەی ئەم ناخۆشییانە ببنە هۆی نائومیدی و بێ هیوایی،چونکە وەک چۆن تاریکی هەیە و روناکیش هەیە.زۆرجار لە ناو بەهێزترین رێژنە باراندا، پەلکەزێرینە دەردەکەوێت.

ئامانج: چۆن ئەتوانی هەر ئێستا هیوا و ئومید و خۆشەویستی و بڕوا لە دەورووبەرت بڵاوبکەیتەوە..؟ بیربکەوە کە ڕەنگە ئێستا کەسێک هەبێت پێویستی بەیارمەتی تۆ هەبێت.

١٨ی جۆزەردان

ناتوانی کێشەی کەسەکان چارەسەر بکەی،
و ئازارەکەیان کەم بکەیتەوە ئەگەر هاوخەم و بەشداری ناخۆشییەکان نەبی لەگەڵیاندا.
(ئەیودا بیرج)

زۆربەی جارەکان کاتێک دەمانەوێت ئێش و ئازاری خۆشەویستەکانمان کەم بکەینەوە لە کاتی ڕوودانی کێشەک،گرنگترین کاری کە پێویستە ئەنجامی بدەین و هەوڵ بۆ بدەین کەمکردنەوەی ئێش و ئازارەکانیانە، چونکە هەر سروشتی مرۆڤ وایە کە حەز ئەکات کاتێک کە خۆشەویستانی پێویستیان بە یامەتی هەیە یارمەتییان بدەن.بەڵام هەندێک ڕوودا و کارەسات هەیە کە پێویستە مرۆڤەکان بەخێرایی و بەهەموو هێزەوە دەستی یارمەتییان بۆ درێژ بکەن لەم دۆخەی تێدان دەریان بێنن. باش بزانە کە ناتوانی کێشەی کەسەکان چارەسەر بکەی کە پێویستیان بە یارمەتیدانی تۆ هەیە، ئەگەر ڕانەپەری بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک بۆیان.

ئامانج: بۆ جارێکیتر کاتێک خۆشەویستەکانت تووشی کێشەیەکی قورسوو گران بوون،بیر لەڕێگا چارەیێک بکەوە بۆ ئەم کێشەی بەسەریاندا هاتووە لەبری خاوەن کێشەکە.

١٩ی جۆزەردان

بڕیار لەسەر ناونیشانی کتێبەکە مەدە.

زۆر جار ئێمە هەڵدەخەڵەتێین یان تێ دەکەوین بەوەی بڕیار لە سەر بەرگی کتێب یان روخساری مرۆڤەکان دەدەین بێ ئەوەی لە ناخی کتێب و مرۆڤەکان تێ بگەین،ئاسانە کە بڕیار لەسەر کەسانێک بدەی لەسەر هەندێک کەمو کوڕیی و بچووک کە لێتەوە دیارە،کە رەنگە هەڵسووکەوتەکانیان بێ شەرم و بێ ئابڕۆ بن یان ڕەنگە کەسێکی دڵسۆز نەبووبێت.لەهەردوو باروو دۆخدا پێویست ناکات کە کاتێکی زۆر بەفیڕۆبدەی بۆ ئەوەی بزانی لە هەڵسووکەوتی کەسەکان لە ژیاندا، چونکە تۆ مافی ئەوەت نییە کە بڕیاریان لەسەر روخسارو هەڵسووکەوتی دەرەوەی کەسەکان بدەی .چونکە ئەم ڕێگایە هەیە کە پێشتر خەڵک تاقییان کردووتەوە،هەموو کات ئەوەی بەچاوی خۆت ئەبینی ڕاست دەرناچێت ،بیرت نەچێت (شەکر و خوێ) یەک رەنگ و یەک شێوەیان هەیە، بەڵام دوو تام و تایبەتمەندی زۆر جیاوازیان هەیە.

ئامانج: لە خەیاڵتدا بڕیار لە سەر هیچ شێک مەدە . بەباشی لە کەسەکان بکۆڵەوە تا لە ڕاستی کەسەکان تێنەگەی هیچ بڕیاریەک نەدەی. ئەگەر ئەم توانایەشت نەبوو لە کەسانی خاوەن ئەزموون و شارەزا پرسیار بکە.

٢٠ی جۆزەردان

من پێموایە ژیان بریتیە لە خەڵاتێکی خودایی،
بەڵام کاتێک تۆ دەژی لە ژیاندا، واتای ئەوە نییە کە تۆ زیندووی.
لە گۆرانی :نیکی میناج (moment ٤ life)

ژیان بە نرخە، کاتێک کاری لەسەر دەکەی دەبێتە هۆی پاراستنی ژیانی روحانییەکەت،ئەم ژیانەی ئێستا هەتە هەر لە خۆیەوە نەهاتووە ،بەڵکو خەڵاتێکە بە تۆ بەخشراوە،هەر بۆیەش ترسمان لە ژیان هەیە،بەڵام هەر چەند زیاتر بە دڵسۆزانە کاری لەسەر بکەین باشتر بەسەریدا سەردەکەوین و توانامان زیاتر دەبێت و زیاتر چێژ لە ژیان وەردەگرین.ترسەکامان لە ژیان جۆراوە جۆرن هەر یەکێکمان بە شێوەیەک لە شێوەکان تێروانینمان بۆی هەیە کە بەم ئەزموون و تاقیکردنەوەکاندا پێیدا تێپەریوین لە ژیاندا . تا ئێستاشی لەگەڵ دابێت ئەم ترسە هەرماوە. هەر جارێک ئۆتۆمبێلەکەم لێ ئەخروم (با)ی ترس هەڵدەکات وەک گەڵای پایز ئەموەرێنێ، جا لێرەدا ئەگەر تۆ بەترسەوە دەژی واتا تۆ ناژی.

ئامانج:هەوڵبدە هەر لەئێستاوە ڕووبەڕووی کارە ترسناکەکانت ببییەوە.

٢١ی جۆزەردان

یەکێک لە تایبەتمەندییەکانی مێشکی مرۆڤی ڕۆشنبیر ، ئەوەیە کە چێژ لە بیروباوڕی کەسانی تر وەربگری بێ ئەوەی باوڕی پێ بێت.
(ئەرستۆ)

کەسانێکی زۆر هەن لە مرۆڤەکان کە گەمژە و نەزان نەفام لەم جیهانەدا،کە بێ ئەوەی بیر بکەنەوە هەوڵی هەڵگیرسانی شەڕ دەدەن و خەریکی توندوو تیژی و ڕق وقین و وێرانکردنی ژیانی کەسانی ترن ،بێ ڕەچاو کردنی لێ بوردەیی.بە گوێرەی هەندێک بیروبۆچونی زانستی،هەر هەموومان توانای تەواومان هەیە بۆ ئەوەی زیاتر تێبگەین و پێ بگەین و زیاتر فێربین لەوەی کە ئیستا دەیزانین، ئەگەر بێت و هەوڵی بۆ بدەین.تەنانەت ئەگەر هاتوو بیر وباوڕیشت پێچەوانەی بیروباوڕی کەسانی تربوو، یان هەمیشە خەریکی گفتوگۆ و مشت و مڕ بوون لەگەڵ کەسانێک کە بیروباوڕی جیاوازتان هەبێت.پێویستە هەر هەموومان ڕەخنەکان وەربگرین و باوڕی تەواومان بە بیر و باوڕی جیاواز هەبێت، چونکەی ئەوەی لە هەموو شتێک گرنگترە مرۆڤایەتیمانە و ژیان بە هەمەڕەنگی و بیروباوڕی جیاواز جوانتر و پێشکەوتووترە.
ئامانج: گوێ لە بیروبۆچوونی کەسانی تر بگەر و پاشان بابیروبۆچوونی تایبەت و جیاواز بەخۆت هەبێت، کە پێچەوانەی ئەوانی تر بێت. کاتێک دەست دەکەی بە گفتوگۆ لەگەڵ کەسانی تر ، بەشێوەیەکی جوان و پڕ لە ئەدەبەوە بدوێ لەگەڵیاندا و گوێیان بۆ بگەرە و ڕێز لە بیروباوەڕوو بۆچۆنەکانیان بگرە.

٢٢ی جۆزەردان

سەرەڕای ئەو خەمەی کە لەدڵەوە هەستی پێ دەکەم،
هەمیشە سوپاسگوزارم بەوەی کە هێشتا دڵم لێ دەدات.

لە ژیانمدا بە چەندین پەیوەندی سۆزداری سەرنەکەوتوودا تێپەڕیوم کە لە تەمەنێکی هەرزەکاری دەستم پێکردبوو تا گەیشتمە تەمەنی (٢٢)ساڵی.لە کاتی پەیوەندی سۆزداریدا چێژ و خۆش و جوانی و دەست بەسەردا گرتنی تێدابوو، بەڵام لە هەمان کاتێشدا ئاڵۆزە. باش ئەزانم کە لە ژیاندا هیچ کەسێک نییە لە ئێمە بە پەیوەندییە سەرنەکەوتووی سۆزداریدا تێ نەپەرییبێت، بەڵام کە لە ئێستادا باسی ئەکەم، لە دڵەوە هەست بە ئازارەکەی دەکەم.هەربۆیە هەمیشە بیر ئەکەمەوە چونکە ئەم کارە شایەنی ئەوەیە کە لەناخەوە هەستی پێ بکەم. لەڕاستیدا من هەستەکەم کە بەرگەی خۆشەویستی بگرم و ئەتوانم هەستی خۆم بۆ کەسێک دەرببڕم کە دڵ ویستی .ئەمە واتای ئەوەیە کە من زیندووم و توانای ئەوەم هەیە کە چەندین کار ئەنجام بدەم.

ئامانج: لە ناخەوە هەست بە ئارامی بکە، و دڵخۆشبە بە هەموو ئەم کەسانەی شوێنەواریان لە دڵی تۆدا جێماوە جا بەشێوەیەکی (نەرێنی یان ئەرێنی)بێت، چونکە هەر یەکێک لەمانە وانەیەکی جیاوازی لێوە فێربووی.

٢٣ی جۆزەردان

بیرت نەچێت کە هەمیشەکیژۆڵەیەکی بچووک لە ناخی تۆدا بوونی هەیە،بە شێوەیەک هەڵسووکەوتی لەگەلدا بکە وەک بڵیی تازە ناسیوتە.

ڕەنگە هەندێک کەس پێی وابێت کە ئاسان نییە مرۆڤ ئەم ئامادەکارییەی تێدابێت کە گوێ لە خۆدی خۆی بگەرێ و بەئاگا بێتەوە. زۆرجار بیر لە بوارەکانی ژیان دەکەینەوە و خەیاڵی زۆر سەیر بە مێشکماندا دێ یان چەند کارێک کە لەگەڵ خودی خۆماندا ئەکەین بێ ئەوەی بزانین کە چ زیانێکی بۆ سەر تەندروستی و ژیانی خۆمان هەیە.من دەپرسم ئایا کە لە تەمەنی چوارسالاندا بووی ئەم شتانەت بە خەیاڵدا دادەهات و بیرت لێ دەکردەوە..؟زۆرجار کە هەست بە بێزاری و ماندووبون دەکەم لە کاتی کارکردندا،لەبڕی ئەوەی خەم لە خۆم بخۆم و گرنگی بەخۆم بدەم.جا لێرەدا ناچاردەبم کە هەمیشە بیر لەم کیژۆڵە نەرم و نۆڵە بکەمەوە کە لە ناخی مندا هەیە.سەرەتا وەڵام ئەم پرسیارەم بدەوە پێش ئەوەی پەشیمان ببیەوە و سەرکۆنەی خۆت بکەی. چۆن هەڵسووکەوت لەگەڵ منداڵێکی نەخۆشدا ئەکەی..؟زۆر گرنگە کە ئاگادرای خۆت بی لەهەموو کاتێکدا.

ئامانج: بە باشترین شێوە هەڵسووکەوت لەگەڵ خودی خۆتدا بکە، و هەروەها ئەم منداڵەی لە ناوتۆدا هەیە خۆشت بوێت و ئاگاداری بە.

٢٤ی جۆزەردان

بۆچی وەک کەسانی تر بین لە کاتێکدا لە دایکبووی بۆ ئەوەی جیاوازبی..؟
(دکتور سوس)

خۆتت لا پەسند بێت و شانازای بە جیاوازییەکەنت بکە لەگەڵ کەسانی تر،ئێمە لەدایک نەبووینە تا وەک کەسانی تر بین.هەر یەکێک لە ئێمە کەسایەتێکی جیاوازی هەیە.زۆرجار وادەزانین کە دەبێت جیاوازییەکانمان بشارینەوە لەکەسانی تر، بەپێچەوانەوە کە نابێت کارێکی وا بکەین. رەنگە بەهۆی ترسەوە بێت لەوەی کە کەسایەتی و شوناس و ئامانجەکانمان ئاشکرا بکەین لە ژیاندا، لێرەدا زۆر گرنگە کە وەڵامەکان بدۆزینەوە بۆ ئەوەی ڕاستەقینەی خۆمان وەک هەیە دەربێخین.

ئامانج: دەست لە خۆت بەرنەدەی و شانازی بەخۆتەوە بکە و باهەموو دونیا ڕاستەقینەی تۆ بزانێت.

٢٥ی جۆزەردان

گوێ لە چیرۆکی کەسەکان بگرە و سەرنج
بخە سەر هێز و جوانی کردەوەی هاونیشتمانییانت.

زۆرم لا مەبەستە کە گوێ بگرم لە چیرۆکی ئازیزانم، چونکە فێرم ئەکات کە خۆراگربم و زاڵبم بەسەر تووڕەبوون و ناخۆشی و ئێش و ئازارەکان کە تووشیان دەبم لە ژیاندا. زۆر گرنگە کە مرۆڤ بتوانێت ئەم هێز و توانایە زۆرەی لە ناخیدا هەیە بیدۆزێتەوە، وەهەروها مرۆڤ باوەڕی بەوە هەبێت کە چیرۆکی ژیانی خۆی باس بکات و بی گێرێتەوە. لەبەر ئەوەی ئەم چیرۆکانە هێز و توانای زیاتر بەکەسەکە دەدات و باشتر لە جاران کاریگەریت دەبێت لە سەر کەسەکانی دەورووبەر.بەڵام گێرانەوەی ڕاستەقینەی چیرۆکەکانت بەڕووی کەسەکاندا پێویستی بە ئازایەتییێکی گەورە هەیە.

ئامانج: پەیوەندی بە هاوڕێکەتەوە بکە کە ئەزانی پێویستی بەتۆ هەیە و ئێستا لەکێشەیەکدایە ، باسی چیرۆکی خۆتی بۆ بکە کە چۆن توانیت بەسەر کێشەکەتدا زاڵبی.

٢٦ی جۆزەردان

گومان ئازاریکە بە ئەندازەیەک کە نازانێت بڕوابوون لەت دەکات. (خلیل جبران)

ئەمڕۆ ڕێکەوتە لەگەڵ ڕۆژی درۆی نیسان،بەڵام من گەمژە نیم کە درۆت لەگەڵدا بکەم.هەربۆیە لە گومان کردن بوەستە بەرامبەر بە کارەکانت و بڕوات بە ڕووداوەکان هەبێت و متمانەی تەواوت بە خۆت و بڕیارە ڕاست و دروستەکانی خۆت هەبێت لە ژیاندا. خودای گەورە ناخۆشییەکانمان پێدەدات تا مرۆڤ فێری دانای و ژیری و ئازایەتی بێت.

ئامانج: کاتێک هەستت کرد کە خەریکە گومان لە خودی خۆت دەکەی، بوەستە و بڵێ (من بڕوام بە خۆم هەیە)

٢٧ی جۆزەردان

زۆرجار جوانی کەسەکان لە روخسارو شێوە و قسەکانیاندا نییە، بەڵکو لە بیر کدنەوە و هەڵسووکەوتیاندایە.
(مارکوس زوساک)

زۆر ئاسانە لەم جیهانەدا کە بتوانی لە ڕێگای جوانی روخسارتەوە بەناوبانگ بی و خەڵک بتناسن. بەڵام هەندێک جار بە ڕێکەوت چاوت بە کەسێک دەکەویت ئەو کاتە تێ دەگەی کە ئەم کەسە پڕە لە جوانی. هەندێک جاریش بەپێچەوانەوە کاتێک لە نزیکەوە چاوت بەکەسێک دەکەوێت و گفتوگۆی لەگەڵدا دەکەی هەست دەکەی ئەم جوانە نییە و کە زیاتر لەگەڵیدا دەدوێی ئەمجار بەباشی لێ تێدەگەی کە خاڵیە لە جوانی ڕاستەقینەی خۆی و سۆز و میهرەبانی لە ناخیدا و بیرکردنەوەیەکی بۆگەنی هەیە، هەربۆیە زۆر بەخێرایی جوانییەکەی لەبەر چاوتدا ون دەبێت. لە کۆتایدا تێدەگەی کە گرنگە مرۆڤ جوانی ڕاستەقینەی لە هەڵسووکە و بیرکردنەوە و سۆز و میهرەبانی و ژیری و تێگەیشتنی و رەوشنبیریدا دەرکەوێت ، نەوەک لە جوانی روخسار ی.
ئامانج: سەرەتا هەوڵبدە کە جوانی ڕاستەقینەی مرۆڤەکان بدۆزییەوە، دواتری بڕیار لەسەر ئەندازی جوانییەکەیان بدە، وە هەروەها جوانی تووش ئەو کاتە دەردەکەوێت.

٢٨ی جۆزەردان

بیرت بێت کە هەمیشە کردار لە گفتار کاریگەرترە.

سەرەڕای ئەوەی کە هەمیشە هەوڵم داوە کە کەسێکی باشبم .لە ئەنجامی ئەوەی کە هەموو رۆژێک کردەوەکانم هەڵسەنگاندووە بە بەراورد بە رۆژەکانی تر ،وە هەوڵمداوە کە کاریگەری باشترم لە سەر کەسەکاندا هەبێت.کاتێک هەست دەکەم کە کارەکانم بوونەتە هۆی ئازاردانی کەسێک، دەچم بۆ لای و داوای لێبوردنی لێدەکەم. کاتێک داوای لێبوردن دەکەم هەستێکی زۆر خۆشم بۆ دروست دەبێت چونکە هەست دەکەم کە کەسێکی هۆشیار و تێگەیشتووم و دەرک بە هەڵەکانم دەکەم بە زووترین کات دەست دەکەم بە ڕاستکردنەوەی هەڵەکانم و دەرخستنی خۆشەویستیم بۆ کەسەکان. ئەم هەڵسووکەوتەم زۆر زیاتر لە گفتارەکانم کاریگەری هەیە لەسەر کەسەکان.

ئامانج: بیر لەکەسێک بکەوە کە بتەوەێت پەیوەندی پێوە بکەی ، جا بەمەبەستی داوای لێبوردن بێت یان دووبارە نوێ کردنەوەی پەیوەندییەکەتان، و پێ بڵێ کە خۆشمدەوێت و یان داوای لێبوردنی لێ بکەی بەوەی کە ماوەیەکە بێ ئاگای لێی.

٢٩ی جۆزەردان

نە زێڕ بێ خرت و خاڵ دەبێت،
نە مرۆڤیش بێ کەم و کوڕی دەبێت.
(وتەیەکی سینی)

زۆر گرنگە کە دانبنێی بە هەڵە و کەم وکوڕییەکانت، کاتێک هاوڵاتییەکان رەخنەت لێ دەگرن. ڕەنگە سەرەتا ئەم کارە زەحمەت بێت بۆ تۆ .بەڵام کاتێک هەستت کرد کە هاوڵاتیان رەخنەت لێ دەگرن و تووش بە دڵێکی فرەوان وەرتگرت، ئەوکاتە تۆ لای هاوڵاتییەکانت پێگەت بەرزتر دەبێتەوە و هەمیش دەرفەتێکی باش دەبێت بۆ ئەوەی هەڵەکان چاک بکەیەوە و پیداچوونەوەیەک بە خودی خۆتدا بکەی. ئێمە نابێت وا هەست بکەین کە کەسێکی کامڵ و بێ کەم و کوڕین، چونکە هیچ کەسێک نییە لەم جیهاندا بێ کەم و کوڕی بێت. کاتێک کەسەکانمان بە سروشتی خۆیانەوە قبول بوو و کەم و کوڕییەکانی کەسەکانیشمان بە ئاسایی وەر دەگرین و خودی خۆشمان لا خۆشویست دەبێت بێ هیچ مەرجێک ، ئەو کاتە کراوەتر و کاریگەرتر دەبین.

ئامانج:کاتیک هاوڵاتیان کەم و کوڕییەکانت ئاشکرا دەکەن بیر بکەوە بەشێوەیەکی ئەرێنی وەری بگرە بۆ ئەوەی هەڵە و کەم و کوڕییەکانت چاک بکەیەوە.

٣٠ی جۆزەردان

بەردەوامی و لەسەرخۆیی وادەکەن کە چێژ لە کێبرکێ وەربگری.
(مایک بایر)

زۆرجار گوێمان لەم وتەیە بووە کە دەڵێت:(پەلەنەکردن و بەردەوامی وادەکەن کە لە کێ برکێ سەرکەوی)سەرەڕای ئەوەی من ئەم وتەیەم زۆر بە دڵە ، چونکە خۆم حەزی لێ دەکەم هەمیشە بیر دەکەمەوە کە لەسەرخۆبم و پەلەنەکەم بۆ ئەوەی زیاتر چێژ لە ساتەکانی ژیانم وەرگرم. ئێستا کە ئێمە کەوتووینەتە ناو ئاوازی خێرایی ئەم سەردەمە، کە ئاسان نییە هەموو کەسێک بتوانی خۆی لە قەڵەبالغی و ئەم ژیانە رۆتینیە تێیدااینە، خۆمانی لێ رزگار بکەین.لە ڕاستیدا ئێمە هیچ کاتێکمان نیە بۆ خۆمان کە بتوانین خۆمان تێدا بدۆزینەوە. هەر ئەمەشە کە بۆتە هۆی ئەوەی کە هەست بە تەندروستییەکی باش و ژیانێکی ئارام نەکەین وە جگە لەمانەش بۆتە هۆکاری ئەوەی زیاتر هەست بە دڵەڕاوکی و ترس بکەین و چێژ لە کارەکانمان وەرنەگرین.
لێرەدا شتێکی ئاشکرا هەیە کە هەموومان باش دەزانین کات چەندە بەخێرایی دەڕوات، جا ئەگەر ڕانەوەستم و ئاوازی ژیانم خاو نەکەمەوە ، رەنگە زۆر شت لە ژیاندا لە دەست بدەم. هەربۆیە ئەگەر ئەتەوێت بە خێرایی بگەی بەم شوێنەی کە مەبەستتە یان ئەم ئامانجەی دەتەوێت بەخێرایی بەدەستی بێنی پەلەپەل مەکە ، بەڵکو هەوڵبدە کە چیژ لە کارەکە وەربگری . ئایا ئامانجەکەت ئەوەیە کە کارەکە بەخێرایی تەواو بێت یان چێژ لە کارەکەت وەربگری کە هەوڵی بۆ دەدەی..؟
ئامانج:کاتێک هەستت کرد کە نوقمی ژاوەژاوی و قەڵەباڵغی بازاری ژیانبووی، بوەستە.خۆت لەم قەڵەباڵغییە و ژاوەژاوە دەربێنە و هەوڵبدە کە بیربکەیەوە یان کارێک بکە کە ببێتە هۆی ئارامی بۆ خۆت و ژیانت.

٣١ی جۆزەردان

تا ئێستا هیچ کەسێک، و تەنانەت شاعیرانیش،
نازانن کە دڵ چەندە خۆشەویستی هەڵدەگرێ.
(زیلدا فیتزجیرالد)

کارییێکی سەرسوڕهێنەرە کە بزانی دڵ چەندە خۆشەویستی پێویستە،هیچ گومانی تێدا نییە کە خۆشەویستی شایەنی ئەوەیە مرۆڤ لە پێناویدا ئێش و ئازار بکێشی.هەرکاتێک هەستم بە ئازار کردبێت، بیرم لە کۆمەڵێک کردار کردۆتەوە کە خۆشەویستی رادەکێشێت، چونکە هەست کردن بە خۆشەویستی کردارێکە بەناو دەمارەکانی خوێنی جەستەی مرۆڤدا دەسوڕێتەوە. باوڕناکەم هیچ هەستێک لە دونیادا هەبێت خۆشتر بێت لە هەستکردن بە خۆشەویستی.چونکە ژیان بریتییە لە خۆشەویشتی .

ئامانج: دڵت بکەوە و گوێی لێ خودی خۆت بگرە و بێ ئەوەی هەست بە شەرم بکەی لەبەرامبەر ئازارەکانتدا.

پوشبەڕ

١ی پوشپەڕ

هەر یەکێک لە ئێمە پابەندە بە جێبەجێ کردنی کارێک.
لە گۆرانی (work in progress)ماری چیە بلیچ

هیچ کەسێک پێی نەوتووی کە پێویستە هەموو کارێک بزانی لەم جیهانەدا،چونکە هیچ کەسێک ئەم هێز و توانایەی نییە.
لێرەدا ئەوەی گرنگە ئەوەیە کە کارێک ئانجامبدەی کە خۆت ویست و ئارەزووت لێیەتی، وە هەولبدەی کە چێژ لەکارەکەت وەرگری و بەرەو پێش بچی و تێدا گەشەبکەی و هاوسەنگی خۆت رابگری و بێ فیز و ڕووح سوکبە.کاتێک هەستت کرد کارەکەت تەواوبووە، سەر لەنوێ دەست بەکارێکی تازە بکە، کە ئەزانی کارەکە شایەنی ماندووبوونە.

ئامانج: بیرت بێ هەر یەکێک لە ئێمە پێویستە پابەندبێت بەکارەکەی خۆیەوە، وە بیربکەوە لە گەشەکردنی کارەکە و خودی خۆت و بە بەراورد بە ساڵی پار.جا سەیربکە کە چۆن رۆژ لە دوای رۆژ و مانگ و ساڵدا گەشە دەکەی و ەک دارێکی بەبەر لە ژیاندا. چ بیرۆکەیەکت لە خەیاڵدایە تا هەر ئەمڕۆ گرنگی و گەشەی پێ بدای..؟

٢ی پوشپەڕ

چاکبوونەوە کردارێکە کە پێویستە هەموو ڕۆژێک چاودێری بکەی، چونکە ئەم کارە بە پشوو وەرگرتن ناکرێت.

ئەگەر بتەویت کارێک چاک بکەیەوە ڕەنگە هەموو کات ئاسان نەبێت. من لەژیانمدا هەندێک ڕۆژ هەبووە زۆر بەباشی تێیدا تێپەریوم ، بەڵام هەندێک ڕۆژیش هەبووە کە خەریک بووە خۆم بەدەستەوە بدەم. بەڵام ئەم ڕۆژانی کە تێدا تێپەربووم ، فێریان کردم کە پێویستە داوای یارمەتی لە کەسانی تر بکەم، ئەمەش کارێکی ئاسان نییە. جا گریمان ئەم کارە لە ڕووی تەندروستی یان کۆسپ و تەگەرە یان مەینەتی وسۆزداری یان کێشەیەکی کۆمەڵایەتی بێت لەژیاندا. هەر هەمووومان هەمان کێشەمان هەیە و هەوڵدەدەین کە بەسەریاندا زاڵبین. بەڵام ئەم کردارە بەواتای ئەوە نایێت کە بتوانین سەرکەوین و زاڵبین بەسەر هەموو شتیکدا. بەڵکو بتوانی زۆرترین پارێزگاری لە تەندروستی جەستە و ئارامی ڕووحت بکەی.

ئامانج: ئایا ئەو کێشانە چییە کە خۆیان پێدا کیشایی و ئەتەوێت چاکیان بکەیەوە و لێ رزگار بیت..؟ ئەم کێشانە چین کە دێنە پێش و ڕێگرن لەوەی بتوانی بەسەریدا زاڵبی...؟ پەیوەندی بەیەکێک لە هاوڕێیەکانتەوە بکە و داوای یارمەتی لی بکە تا هاوکاریت بکات ، بەڵام پێویستە ئەم کەسە تەکبیر کەرێکی و باش و لێزان بێت.

٣ی پوشپەڕ

پێم باشە کە کاتەکانت بە تەنیا بەسەر ببەی،
چونکە پێویستە فێری تەنیایی ببی و پەیوەست نەبی بە هیچ کەسێک لە کەسەکان.
(ئۆلیڤیا وایلد)

ئاسان نییە کە بتوانی هەمیشە تەنیا بی، سەرەتا من پێم وابوو کارێکی ئاسان نییە کە بتوانم بە تەنیا بم، بەڵام زۆر ئاسانبوو، بەڵکو چیژی تایبەتیشی هەبوو چونکە خۆمم تێدا دۆزییەوە کە چەندین ساڵبوو ون ببووم.جا کێشە نییە کە تۆ کەسێکی داخراو یان کراوە بێت.ئەوەی گرنگە ئارامی بۆ ناخت دەستەبەر بکەی و چێژ لە کاتەکانت وەربگری. کاتێک توانیمان تەنیایی خۆمان بدۆزینەوە. دەبین بە کەسێکی بەهێز و بە باشترین هاوڕی بۆ خودی خۆمان لەبڕی هەموو جیهان.

ئامانج: ببە بەباشترین هاوڕێ بۆ خۆت ولەناختدا ئارامی بدۆزەوە و کاتەکانت بە بیرکردنەوە بەسەرببە.چونکە لەکۆتاییدا هەر بەتەنیا ئەمێنییەوە جا لەئێستاوە خۆت ڕابێنە لەسەر تەنیایی.

٤ی پوشپەڕ

ئەوپەڕی هەژاری، ئەوەیە کە هەست بکەی تەنیایی و نەویستراویی.
(دایکی تیریزا)

سەرەڕای ئەو سەروەت و سامانەی هەتە لە ژیاندا، بەڵام پارە ناتوانێت سۆز و خۆشەویستیت بۆ بکڕی. هەر یەکێک لە ئێمە ویستی ئەوەیەکە خۆشەویست و گرنگ و بایەخ داربێت لەم ژیانەدا.بەڵام خۆشەویستی و گرنگی و بایەخداری بە پارە و سەروەت و سامان نییە.چونکە سەوەت و سامانی دونیا بێ خۆشەویستی هیچ نرخ و بەهایەکی نییە، ئەگەر کەسەکان لە ناخەوە تۆیان خۆشنەوێت.کاتێک پارەداری وانەزانی ئەم کەسانەی لێت کۆبوونەتەوە لەبەر خۆشەویستی تۆیە بەڵکو خۆشەویستی ئەم کەسانە پەیوەستە بە بەرژەوەندیی ماددی کەسەکان ، ئەوەی تۆی بەوانەوە لکاندووە پارە و بەرژەوەندییەکانە ، کە بەرژەوەندییەکان کۆتاییان هات لەدوای ئەو پەیوەندییەکانیش کۆتایی دێ.

ئامانج: کەمێک بەخۆدا بچۆوە، بۆ ئەوەی کارێک بکەی لەگەڵ کەسێکدا کە هەست بکات خۆشەویست و بایەخداری.
وە سەرنجیش بخە سەر خۆشەویستی و ببە چل چرا ی بۆ کەسانی دەورووبەرت لە ژیاندا.

٥ی پوشپەڕ

ئامانجەکانت دەست نیشان بکەو و خەوەن بە شتە گەورەکان ببینە.

کارێکی باش و نایابە ئەگەر خەونەکانت گەورە بێت، بەڵام بۆ ئەوەی بتوانی بەدەستی بێنی پیویستە ئامانجەکەت دیاری بکەوی و بنووسییەوە، چونکە بیرکدنەوە بەس نییە بۆ بەدی هێنانی خەونەکانت.بەڵکۆ پێویستە هەوڵی بۆ بدەی و تێبکۆشی بۆ بەدەست هینانی. خۆشترین هەست ئەم هەستەیە کاتێک ئامانجەکەت رەش دەکەیتەوە لە لیستی ئامانجەکانت دوای بەدەست هێنانی.

ئامانج: ئامانجەکانی ئەم ساڵت بنووسەوە و لە شوێنێکدا هەڵی واسە کە هەموو رۆژێک بەرچاوت بکەوێت.وەهەروەها سەرنجیان بخە سەر، دواتر یەک یەک ئامانجەکان رەشکەوە دوای بەدەست هێنانی، مرۆڤی بێ ئامانج وەک ئەسپێکی بێ لغاو وایە.

٦ی پوشپەڕ

دەست پێشخەربە بۆ ئەم گۆڕانکارییانەی کە دەتەوێت لە جیهانی دەوروبەردا ڕووبدا.

هەرجارێک ویستت کارێک یان گۆڕانکارییەک بکەی لەم جیهانەی دەورووبەرت کە ویستت لەسەرە ،ئەوکاتە ژمارەی کەسەکان زیاد دەکات وەک لاسایەکردنەوەیەک هەمان کاری تۆ ئەنجام دەدەن.کارەکە بەم شێوەییە و زۆر ئاسانە ئەگەر ویستی گۆڕانکاریت هەبێت.ئەگەر دەتەوێت گۆڕانکاری بکرێت پێویستە سەرەتا تۆ یەکەم کەسبی بۆ ئەم گۆڕانکارییەی کە ویستی گۆڕانت لەسەرە.

ئامانج: لیستێک بنووسە بۆ ئەم گۆڕانکارییانەی کە بڕوات پێی هەیە. وە هیچ مەترسە و داکۆکی کاربە زۆر بەئازایی بۆیی.

٧ی پوشپەڕ

هەر یەکێک لە ئێمەدا بەچەند کەم کوڕییەکەوە لە دایکبووین، لەگەڵ ژیانماندا ئاویتەبووە.
(ئۆجستین بوروز)

هەر یەکێک لە ئێمە کەم و کوڕییێکی هەیە، ئەم کەم و کوڕییانە بە ویستی ئێمە نییە، بەڵام ئەم کەم و کوڕییانە شتێکی سروشتییە لە مرۆڤەکان کە لە ژیاندا دەژین، لێرەدا کاتێک هەڵە دەکەین بۆمان دەبێتە وانە و ئەزموونی لێوەردەگرین ، چونکە ئێمە بەو سروشتی خۆمانە ،کە ڕەنگە خودی خۆشمان لێی بێزاربین ، بەڵام ئێمە بەو سروشتەوە لە لەدایکبووین.

ئامانج: باشترین هاوڕیی و هاوسۆز بە بۆ خودی خۆت، بەم شێوەیەی کە هەی خۆتت پەسندبێت و وانە لە هەڵەکانت وەرگرە.

٨ی پوشپەڕ

پێویست ناکات کە چاوەڕێی چرکە ساتی دووەم بێت لە ژیاندا، پێش ئەوەی چرکەی دووەم بێت، دەست بکە بە باشکردنی ئەم جیهانەی لە دەورووبەریدا هەیە.
(ئەن فرانک)

دەمەو ئێوارەیەکی کز و ماندوو بەسەر شەقامێدا هێدی هێدی ئەڕۆیشتم چاوم بەکەسێکی سەرگەردان و بێ لانە کەوت کە لەسەر شەقامدا لەسەر رایەخێکی بێ نازی دڕا دانیشتبوو. کەمێک ڕاوستام و سەرنجەدا هێواش هێواش خەڵک بەبەردەمیدا تێدەپەرین و بێ ئەوەی سەیریشی بکەن ، ئەم دیمەنە زۆر خەمبار و بێ تاقەتی کردم.پاشان چومە لای بۆ ئەوەی بێ دوێنم، دوای ئەوەی کە خۆمم پێ ناساند، سەیرێکی ناوچاوی کردم بە هەناسەیەکی ساردەوە وتی: من ناوم (ئازاد)ە پاش ئەوەی دەستمان کرد بەگفتوگۆیەکی خۆش و منیش چەند قسەیەکی گاڵتە و پێکەنیناویم بۆ باسکرد، کە بینیم چاوەکانی فرمێسکیان لێ دەباری و گۆنای تەڕبوو وەک گوڵی دوای باران لێهات و دەستی بە سوپاسکردنم کرد، منیش وتم لەپای چی تۆ سوپاسی من دەکەی خۆ من هیچ شتیکم بەتۆ نەبەخشییەوە تا شایەنی سوپاس کردن بم.. وەڵامی دامەوە و وتی: ئەمە یەکەم جارە کەسێک بێتە لام و بە ڕوویەکی خۆش گفتووگۆم لەگەڵدا بکات. بەڕاستی سەیرم پێهات کە چۆن ئەم کارە بچووکە توانی هەستێکی گەورەی پر لە خۆشی و ئارامی دروست بکات.هەربۆیە تا زیندووم ئەم دیمەنە جوانەم بیر ناچێتەوە.

ئامانج: هەر ئەمڕۆ کارێک ئەنجام بدە لەپێناو کەسێکدا بۆ ئەوەی رۆژەکەی گەش رازاوەبێت.

٩ی پوشپەڕ

هیچ پێویست بە ترس و دڵەڕاوکی ناکات سەبارەت بە دواڕۆژ، تەنیا سوپاسی خودا بکە بۆ ئەم ناز ونیعمەتی کە ئێستا پێیداوی.

دەزانم کە هەموو کەسێک هەست بە دڵەڕاوکێی و ترس دەکات بەوەی لەدواڕۆژدا چی ڕوودەدات.بەڵام من لە چوارچێوەی ئەم ئەزموونەی کە هەمە، ئەم کارە هیچ لە بابەتەکە ناگۆڕێت ، بەڵکو دڵەڕاوکی و ترسمان زیاتر دەکات لە بیرکردنەوە لە چەند بابەتێک کە رەنگە لە دواڕۆژدا هەر ڕوونەدات.هەربۆیە بەردەوام بە لە ژیانی ئێستا و بەیانی و رۆژی دواتریشت، و چێژ وەرگرە ئەوەی لەبەر دەستتدا هەیە. سەرنج بخە سەر ئێستای ژیانت و سوپاسی خودا بکە لەوەی پێ بەخشیووی ، وە متمانەت بەخۆتەوە هەبێت و هەموو شتێک لە کاتی خۆیدا ڕوودەدات.

ئامانج: ئەم ناز و نیعمەتانەی کە خودا پێی داوای بیانژمێرە،بۆ ئەوەی سوپاسگوزار بی بەوەی خودا پێی بەخشیوی و بەکەسێکی تری نەبەخشیوە.

١٠ی پوشپەڕ

ئەمڕۆ کارێکی باش ئەنجام بدە،و
تا لە دوارۆژدا سوپاسی خۆت بکەی.
(لە ڕاگەیاندنی گۆمپانیایی نایک)

هەموو ئەم بڕیارانەی دەیدەی ،بەدرێژایی ژیان کاریگەری لەسەرت دەبێت. هەموو ئەم کارانەی کە لەتۆدا بوونیان هەیە و ئەم کار و بیرۆکانەی کە پێشکەشت کردوون و ئەم چاکانەی کە لەگەڵ دەورووبەرتدا ئەنجامت داوە، تا ئێستاش خاوەندارییەکەی بۆتۆ دەگەڕێتەوە .جا گریمان ئەم کارانە (دە)ڕۆژ یان (دە)ساڵ پێش ئێستا بووبێت.زۆر گرنگە کە ئاگات لە کار و کردەوکانی خۆت بێت،لەگەڵ هەموو ئەمانەشدا ،زۆر گرنگە کە سەرنجمان لەسەر کارەکانی ئەمڕۆ بێت بۆ ئەوەی بەردەوام لەناو کارە باشەکانماندا بمێنینەوە.

ئامانج: هەرکتێک خەیاڵێکی خراپت هەبوو دژ بەخۆت، بە پێچەوانەی ئەم خەیاڵە هەڵسووکەوت بکە، پاشان سەیری بکە کە ڕەفتارەکانت چەندە بە ئاسانی دەگۆڕدرێن کاتێک سەرنجت دەخەیتە سەر کارە ئەرێنییەکانت.

١١ی پوشپەڕ

هەستکردن بە بوونی خۆت لە ناخەوە گرنگترە لە جەستە و ڕووخساری دەرەوەت،
وە ئەگەر متمانەت بەخۆت هەبوو وە هەستت بەئارامی کرد،
ئەو کاتە جوانی ڕاستەقینەت دەردەکەوێت.
(بۆبی براون)

ئەوەی تۆ هەتە هیچ کەسێکیتر نییەتی،خودا تەنیا بە تۆی بەخشیوە کە تۆی بەم شێوەو ڕووخسارە دروست کردووە، هەر بۆیە سوپاسگوزاربە.
(سبنسر ویست)ی هاوڕێم هەردوو قاچی بەهۆی نەخۆشییەکی دەگمەن لەدەستدابوو کەچی هێشتاش بێ (قاچ)ی نەیتوانی ڕێگەر بێت لە وەی بە خۆشی و ئارامی بژی نە ژیاندا. هەر بۆیە کاتێک ڕەخنە لە جەستەی خۆم دەگرم، ئەم بڕواو متمانە بەخۆبوونە بەهێزەی
(سبنسر ویست)م بیر دەکەوێتەوە ئەوەکاتە وەک ئەستێرەیەک ئەگەشێمەوە لە ناخەوە کە من ئەتوانم بەقاچەکانی خۆم بچم بۆ هەموو شوێنێک کە مەبەستم بێت.ئەگەر (سبنر ویست)بتوانێت کە بەبێ قاچ بگاتە لوتکەی چیای(کلمانجارۆ)کە بەرزترین چیایە لە ئەفریقا ببێتە مایەی باسکردن و پییاهەڵدان، کەواتا من چۆن ناتوانم هەمان کار ئەنجام بدەم...!

ئامانج: خۆت بخە شوێنی کەسێکی کەم ئەندام، پاشان سوپاسگوزاربە لەوەی کە هەتە.

١٢ی پوشپەڕ

بژی لەم چرکە ساتەی ئێستادا.
(ڕام داس)

هەموو ئەوەی کۆمان کردۆتەوە و لەبەر دەستتان دایە پێویستە لە ئێستادا چێژی لێوەربگرن. من ئەم هەموو کار و ماندووبوونەی لە ژیاندا کردبووم بەتەواوەتی لە خەیاڵمدا ماوە، ئەمە واتای ئەوەیە کە تائیستا بۆ خۆم نەژیاوم ، هەموو ئەم کارانەی ئەنجامم داون هەموو لەدەرەوەی جەستەی من بووە هیچ شتیکم ئەنجام نەداوە کە لەناخمدا مابێتەوە.

ئامانج: هەموو ئەم ئامێرانەی لە دەورووبەرتدا هەیە لەخۆتیان دووربێخەوە، و خۆت رزگاربکە و وەرە دەوەوە لەپشت تەلەفۆن و ئامیری کۆمپوتەرەکە و چێژ لەم ژیانە وەربگرە کە ئێستا تێدا دەژی.

١٣ی پوشپەڕ

هێزی تۆ بە لاوازترین ئەندامی تیپەکەت پێوانە دەکرێ،
وە باشییەکەت بە زۆرترین هاوڕێ خراپ پێوانە دەکرێ.
(کیلی رولاند)

مرۆڤ لە سەر رێبازی هاوڕێ کەیەتی. هەربۆیە ژیرانە باشترین کەسەکان بۆ هاوڕێیەتی هەڵبژێرە و بەباشی بیانرخێنە.ئەو کاتە تێدەگەی لەکاریگەری هاوڕێی باش ، وە بەپێچەوانەوەش کاریگەری هاوڕێی خراپ.جالێرەدا کارەکە زۆر باش و نایاب دەبێت کاتێک هاوڕێیەکانت باوەشت بۆ دەکەنەوە باوەشێک کە پڕ بێت لە ڕێز و خۆشەویستی و دڵسۆزی و هێزی ئەرێنی .

ئامانج: ئایا هیچ کەسێک هەیە لە نزیک تۆ کە وابکات هەستێکی خراپت لا دروست بێت..؟ ئەگەر ئەم جۆرە کەسە بوونی هەیە، باشترین رێگا ئەوەیە کە لە دڵەوە خۆشەویستانە گفتوگۆی لەگەڵدا بکەیت و لە پێناو چارەسەر کردنی بابەتەکان.

١٤ی پوشپەڕ

کاتێک دەرگایەک بەڕووتدا دادەخرێ،دەرگایەکی ترت بە ڕوودا ئەکرێتەوە، بەڵام ئێمە بەدرێژایی ژیانمان خەم بۆ ئەم دەرگایە دەخۆین کە لێمان داخراوە، بێ ئەوەی سەیری ئەم دەرگایە بکەی کە بە ڕووماندا کراوەتەوە.

(ئەسکەندەر جراهام بیڵ)

بەهۆی ئەم باروودۆخانەی کە لەژیاندا پێیاندا تێدەپەرین،هەمیشە وەک هەوری تروسکەدار هیوا و ئومید باوەشیان بۆ کردوومەتەوە، ڕەنگە گەیشتن پێی هەندێک زەحمەت بێت،بەڵام تۆ ئەتوانی و توانای ئەوەت هەیە کە پێی بگەی، هەوڵبدە بجوولی و دەست بەکارەکە بکەو ئەوکاتە لایەنی ئەرێنی کارەکەت بۆ بەدەردەکەوێت. من تاقیم کردۆتەوە و هەر کارێک هەوڵم بۆی دابێت جا ئەم کارە بچووک بێت یان گەورە توانیمەوە بەسەر ئاستەنگییەکاندا سەرکەوم و ئامانجەکانم بەدەستی بێنم .

ئامانج: بیرت نەچێت کاتە ناخۆشەکان بەخێرایی تێدەپڕن و نامێنن ، وە پاشان خۆشییەکان لەلایەکی ترەوە ڕووت تێدەکەن.

١٥ی پوشپەڕ

بەم جۆرە بژی کە ئەتەوێت،
نەوەک بە هەر چۆنێک بێت بژی.
(وتەیەکی کۆنی ئەرلەندییە)

ژیان بریتیە لەم جوانییانەکە خۆمان بنیادی ئەنێین، هەرچەندە زیاتر بیڕازینینەوە و جوانی بکەین ، ژیانمان و روناکتر و خۆشتر و بایخدارتر دەبێت. چونکە لە ڕاستیدا تا زیاتر و زیاتر ویستی کۆکردنەوەی سەروەت و سامانمان هەبێت لە ژیاندا ، زیاتر ڕێگریمان لێدەکات کە چێژ لە ژیان وەربگرین. باشتر وایە کە حەزو ئارەزووی زۆرمان بۆ ژیان هەبێت، بەڵام زۆر گرنگە کە مرۆڤ فێڵباز و چڵێس و چاوچنۆک نەبێت لە ژیاندا.

ئامانج: خۆت پەیوەست مەکە بە شتێک کە نیتە، بەڵکو سوپاسگوزاربە بەوەی کە هەتە و چیژی لێوەربگرە و ژیان و بەویستی خۆت ڕەنگ بکە.

١٦ی پوشپەڕ

ئەم هەنگاوانەی بڕیوتە لەبیرت بێت، نەوەک ئەو ماوەییەی کە ماوە بیبڕی، چونکە نەتۆ گەیشتی بەم شوێنی ویستت لەسەرە نە لەشوێنی پێشتریشدا ماوی.
(ریک وارن)

چرکە ساتەکانی ژیانمان زۆر بەخێرایی تێدەپەڕن،بە ئەندازەیەک کە هیچ کاتێکمان نییە بۆ ئەوەی بیر لە خۆمان بکەینەوە لە ئێستادا.بەوەی هێندە سەرقاڵین بەبیرکردنەوە لە دوارۆژمان، بەڵام ئەوەی گرنگە پەیوەندی ڕاستەقینەیە لەگەڵ خودی خۆماندا ببەستین. چونکە ژیانی ئێمە هەمیشە لە گۆڕاندایە ، بە شێوەیەک خۆمان لێ ون بووە کاتێک ئەوەی هەوڵیشی بۆ دەدەی کە بەدەستت هێنا پێ رازی نابێت هەربۆیە دووبار هەوڵ بۆ شتێکی تر دەدەی بە درێژایی ژیان لە ڕاکەڕاکەین، زۆر باش بزانە هیچ کات ناتوانی بگەی بەوەی کە دەتەوێت، چونکە خودی مرۆڤ بونەوەرێکی چاوچنۆکە لە ژیاندا.ئەگەر تۆ بتەوەیت بەڕێگایەکی ڕاستدا بڕۆی بۆ ئەوەی ویست و ئامانجەکانت بدێ بێنی ، لێرەدا نابێت پەلە بکەی لەبەر ئەوەی کارە باشەکان پێویستییان بە کاتێکی دوور و درێژ هەیە.

ئامانج: هەر ئەمڕۆ دەست بکە بەئاهەنگ گێران بەوەی بەدەستت هێناوە لە ساڵی پارەوە. ئایا بە بەراورد بە ساڵی پار چ شتێکت بە دەست هێناوە یان گۆڕانکاریت تێدا کردووە کە جێگای شانازیت بێت لە ژیاندا..؟

١٧ی پوشپەڕ

هیچ کەسێکی تەواو لە ژیاندا بوونی نیە،کەواتا هەوڵبدە بۆ ئەوەی باشتر بی، چونکە کەم و کورییەکانمان بەشێکی دانەبڕاون لە کاروانی ژیانماندا.

هەر یەکێک لە ئێمە چەندین جار کارەکانمان بەشێوەیەکی هەڵە ئەنجامداوە . پاشان پەشیمان بووینەتەوە لەم کارەی کە ئەنجامان داوە، وایە یان نا..؟ لەبەر ئەوەی ئێمە شتێکی نوێ لە هەڵە و کارە نادروستەکان فێر دەبین، کەواتا هیچ شتێکی وامان بە فیڕۆ نەداوە.ئێمە مرۆڤی تەواونین و بێ کەمو کوڕی نین. بەڵکو ئێمە لە دایکبووین تا هەڵە بکەین و پاشان لە هەڵەکانمان وانە وەرگرین و فێربین. پێویست بەوە ناکات کە سەرزەنشتی خۆمان بکەین لەکاتی ئەنجامدانی هەڵەکان، مرۆڤ ئاسایە هەڵە بکات بەڵام نابێت هەڵەی دووبارە ئەنجام بداتەوە.

ئامانج: بیر بکەوە کە چۆن هەڵە و پەشیمانی یەکانت ، بگۆڕی بۆ وانەیەکی بەسوود بۆ دوارۆژ و داهاتووت.

١٨ی پوشپەڕ

خۆشەویستی لە دڵی هەمووماندا خۆی حەشارداوە.
لە گۆرانی (Same love)

ئێمەی مرۆڤ هەر هەموومان لە خوێن و گوشت پێکهاتووین، سەرەڕایی جیاوازیی و تاکە کەسییەوە و گەوهەری نەرم و نیانییە کە پێمان بەخشراوە، وە هەروەها ئێمەی مرۆڤ یەک سەرەتا و کۆتایی و هەمان چارەنووسی یەکسانمان هەیە.سەرەڕای بۆچوونی جیاواز لە چۆنییەتی شێوازی ژیانماندا،بەڵام هەر هەموومان لە گەشتێکی چۆنییەتی فێربوونی زانین لە سروشتی ڕاستەقینەی خودی خۆمان و کەسانی تر و ناسینیان کەسەکانی بەو پەڕی ڕاستگۆیی و خۆشەویستییەوە .

ئامانج: سەرنج بخە سەر پەیوەندییەکانی نێوان خۆت و هاوڕێیەکان و خێزان و کەس و کارت هەر لە ئێستادا.

١٩ی پوشپەڕ

ڕێگە بە خەیاڵەکانت بدە بۆ ئەوەی بیر بکاتەوە لە چۆنییەتی شێوازی ژیانی، بێ ترس و بەو پەڕی ئازایەتی بۆ بەدەست هێنانی ئامانجەکانت.

ئەم بۆچوون و بیرکردنەوانەی مرۆڤ هەیەتی و پەرەی پێدەدات، ئەمە نیشانەی توانا و لێهاتوویی و گرنگییەتی لە ژیاندا، وە هەروەها زۆر گرینگە کە هەموومان هەست بکەین بەوەی هێز توانامان هەیە کە خەونەکانمان بەدی بێنین، من زۆر بەمتمانەوە دڵنیام لەوەی کە دەتوانین، بەم بیروباوڕەی کە هەمانە زۆربەی ئامانجەکانمان بەدی بێنین لە ژیاندا. بەڵکو ئەم ئامانجانە بەدی نایین بە شێوەیەکی جادووگەری. هەربۆیە زۆر بەجۆش و خرۆشەوە بڕۆ قوڵایی خەیاڵەکانت و وێنای ئەم خەونە بکە کە ویستت هەیە کە ژیانی لەسەر دروست بکەی ،بێ ئەوەی دڵتەنگ و نیگەران بی لەهەر شتێک ، بەڵکو خۆڕاگربە و هەست بەئارامی بکە. لێرەدا ڕیگە بە خەیاڵەکانت بدە بۆ جوانترکردنی ژیانت، هەر لە ئێستاوە هەوڵبدە بۆ ئەوەی ئامانجەکانی ژیانت بەدی بێنی ، ئەم خەیاڵانە لە خۆیانەوە و بێ هۆ نییە کاتێک بەمێشکی مرۆڤدا دێن بۆیە دوای کەوە و وازی لێ مەهێنە.

ئامانج: لێستێک دروست بکەوە خەونەکانت تێدا بنووسەوە، کە دەتەوێت رۆژێک لە ڕۆژان بە دەستی بێنی.

٢٠ی پوشپەڕ

زۆر گرینگە کە گوێ بۆ ئامۆژگارییەکانی باوک و باپیرامان ڕابگرین، وە هەروەها پێویستە ڕێز لە زانستە کۆنەکانیش بگرین.

ئەگەر چاوێک بە مێژوودا بخشێنینەوە، دەبینین زۆر چیرۆکی سەیر و سەمەرەمان لە باوک و باپیران و کتێبە مێژوویەکان بەرچاو دەکەوێت، چونکە ئەم ڕێگایانەی ئێستا ئێمەی لەسەری دەڕۆین لە پێشتردا باوک و باپیرامان کاریان بۆ کردووە و ڕێکیان خستووە.
هەرچەندە لێیانەوە فێربی یان نا گرینگ نییە ، بەڵکو ئەوەی گرینگە ڕێزیان لێ بگرین چونکە ئەوەی لە توانایاندا هەبووە لە پێناو ئێمەدا کردوویانە.

ئامانج: کتێبە مێژوویەکان بکەوە یان لە ئەنترنیت بەدوایاندا بگرێ بۆ ئەوەی شتە نەزانراوەکان بزانی و شتی نوێی لێوە فێربی. کاتێک ئەم کارە ئەنجام دەدەی ، پرسیار لەم کەسانە بکە کە تەمەنێکی زۆریان بەڕێکردووە ، بۆ ئەوەی لە ڕاستی بابەت و چیرۆکەکان ئاگادارت بکاتەوە و تێبگەی لە بیر و باوڕییان .

٢١ی پوشپەڕ

لەم شوێنەی لێی دەست پێ بکە، وە ئەوەی لەبەردەستتە بەکاری بێنە، وە ئەوەی پێت دەکرێ ئەنجامی بدە.
(ئەرثر ئەش)

هیچ کەسێک ناتوانێت داوات لێ بکات کە کەسێکی تەواو و بێ کەم وکوری بی، بەڵکو ئەوەی گرینگە کە هەوڵبدەی بە گوێرەی ئەم توانایەی کە ئێستا لە تۆدا بوونی هەیە.لە زۆربەی کاتەکاندا ئێمە فشاری زۆر لە خۆمان دەکەین بۆ ئەوەی لەسەرەوەی کەسانی ترەوە بین.

ئامانج: کاتێک بەیانیان لە خەوە هەڵدەستی هەستت پێ کردووە ئەوەی هەتە بەسەتە، هەر بەم هەستەوە دەست پێ بکە بۆ ئەوەی سوود لە رۆژەکەت وەربگری بێ ئەوەی زۆر خۆت هیلاک و ماندوو بکەی.

٢٢ی پوشپەڕ

پێم وایە زۆربەمان حەز بە هێز دەکەین، بەڵام دەپرسم ئایا هەندێک جار ئازایەتی لەگەڵ وشەی تری وەک شەڕانگێزی یان تەنانەت هێز تێکەڵ بەیەکتریی ناکەین..؟
فرید رۆجرز لە زنجیرەی(Mr. Rogers Neighborhood)دا

زۆرجار مرۆڤەکان ئازایەتی و توندووتیژی تێکەڵ بە یەکتر دەکەن،من پێموایە ئەو منداڵانەی کە تووڕەدەبن، بەشێوەیەکی گشتی هێرش دەکەن، ئازاری ڕاستەقینەی خۆیان دەشارنەوە بە نیشاندانی هەستێکی ساختە، بۆ کەمکردنەوەی دەسەڵاتی ئەوانی تر.. ئەگەر کەسەکان نەتوانن زیاتر ڕێز لە هەستەکانیان بگرن و دان بە لاوازی و دڵتەنگی و بێدەسەڵاتی خۆیاندا نەنێن. ئەوکاتە ئەوان دەرفەتیان دەبێت بۆ دەست کردن بە چاکبوونەوە، چونکە ئەم جۆرە کراوەیی و ڕاستگۆییە پێویستی بە هێز و بوێری ڕاستەقینە هەیە.

ئامانج: هەر لە ئێستاوە لە پێناو خودی خۆت یان کەسێکی تردا بەهێزبە ، ئەوەی مرۆڤ بە هێز دەکات ماسولکە نییە بەڵکو ویست و ئیرادەیە.

٢٣ی پوشپەڕ

یەکێک لە دڵخۆشییە هەرە گەورەکانی ژیان،
بریتیە لە سەیرکردنی منداڵێک کاتێک پێ دەکەنێت.

لێرەدا بابەتێک هەیە کە پەیوەندی بە پێکەنینی پاک و بێ گەردی منداڵەکانەوە هەیە کە دەبێتە هۆی ئەوەی بە درێژایی حەفتە دڵخۆشببم. منداڵەکان لە دونیایەکی بچووکدا ئەژین کە پڕە لە شتی سەیر و سەمەرە، ئەوان زۆرجار هەموو ئەم شتانەی لەم جیهانەدا ڕوودەدەن و هەن نابینن و هەستی پی ناکەن، وەک خەم و خەفت و کێشە و کەم و کوڕی یان شەڕ و ئاشووب کە لەم جیهانەدا هەیە و گەورەکان دەیبینن و هەستی پێ دەکەن. کاتێک دونیا بەڕووماندا دەکەینەوە ، زۆر شت لە دەورووبەرماندا دەبینین، جا گریمان ئەم شتانە باش بن یان خراپ. هەربۆیە ئەگەر تەنیا سەیری روخساری منداڵێک بکەین کاتێک پێ دەکەنێت، وامان لێدەکات کە بۆ چەند ساتێک هەست بەدڵخۆشی بکەین لە ژیاندا. زۆر گرینگەکە سەردەمی منداڵیمان بەبیر خۆمان بێنینەوە، بەڵام نەکەی خۆت سەرقاڵ بکەی بەوەی لە ڕابردوودا ڕوویدا و ڕۆیشت،بەڵکو چێژ لەم کات و ساتەی ئێستادا وەربگرە کە تێدا دەژی.

ئامانج: ئەگەر دەرفەتێک نەبوو بۆ ئەوەی پێبکەنی، کارێک بکە کە منداڵێک پێ بکەنێت، چونکەی تێمەنی پێکەنین هاوبەشە لە نێوان کەسەکاندا.

٢٤ی پوشپەڕ

گۆرانی وتن ڕێگایەکە بۆ چوونە ناو دونیایەکی تر،
من لەسەر ئەم خاکەدا نامێنم کاتێک گۆرانی دەڵێم.
(ئەدیس بیاف)

کاتێک منداڵێکی بچووکبووم، هەر کاتێک گوێیم لە دەنگی خۆم دەبوو هەستم بە دڵخۆشی ئەکەرد جا لەهەر شوێنێکی ئەم دونیایدا بوومایە. لە ئێستاشدا کاتێک گۆرانی دەڵێم هەست بە ژیانێکی تر دەکەم .ئەگەر چی ماندوو و بێ تاقەتیشبم گۆرانی وتنەکەم ناخۆشییەکانم لە بیر دەباتەوە،و دەچمە دونیایەکی ترەوە، وەک خانمە گۆرانی بێژی فەرەنسی (ئیدس بیاف)...منیش بەهەمان شێوە هەست بەوە دەکەم کاتێک گۆرانی دەڵیم هەموو شتێک لە دونیادا لەبیر دەکەم.

ئامانج: هۆکارێک بدۆزەوە بۆ ئەوەی دڵخۆشبی لە ژیاندا، ڕێگە بەخۆت بدە،کە بچی بۆ باوەشی ئاسمان و سەر هەورەکان ، تەنانەت ئەگەر قاچەکانت لەسەر زەویشدا بێت.

٢٥ی پوشپەڕ

پرسیاربکە و لێی بکۆڵەوە و لەخۆتەوە بڕیار لە سەر کەسەکان مەدە.
(واڵت ویتمان)

زۆر گرنگە کە پارێزگاری لە هەموو ئەم زانین و زانیارانە بکەین کە لە منداڵیەوە تاکو ئێستا بەدەستمان هێناوە.کاتێک منداڵبووین بۆ یەکەمجار هەموو شتێکمان تاقی ئەکردەوە، هەرچی یاری و خشان و خواردن و ڕاکردن و قسەکردن و پرسیارکردنی زۆر و سەرکێشی هەرچی بەمێشکمان دادەهات ئەنجامان دەدا.وە هەر چەندە زیاتر بچینە ناو تەمەن کارەکان ئاسانتر دەبێت، هەر چەندە ویستەکانمان بۆ زانین و زانست زیاتر بێت و کراوەتر پرسیاربکەین و خۆشەویستی گریدەیمان هەبێت بۆ زانین و زانیاری لەسەر کەسەکان و ئەم بابەتانەی لەم جیهانەی لە دەورووبەرماندا هەیە ، ئەوکاتە تواناکانمان بۆ دەرخستنی نهێنییەکان و فێربوونی زانست زیاتر دەبێت.

ئامانج: ببە بەکەسێک کە پرسیار بکەی و لێ کۆڵینەوە لە بابەتەکاندا بکەی ، نەوەک چاوەڕێ بکەی تا لەکەسانی تر گوێ بیستی دەبیی و دەیبینی.هەوڵبدە وردبینی لە هەموو شتێکدا بکەی و ببە بە قوتابییەک بۆ ژینگەی دەورووبەرت.

٢٦ی پوشپەڕ

ئەقڵ و جەستە و ڕووحت شایەنی ئەوەن کە زیاد لە پێویست ڕێزیان لێ بگری.

بەر لە هەموو شتێک پێویستە کە ڕێز لە خودی خۆمان بگرین،کەچی ئێمە زۆر بەتوندی ڕەخنە لە خۆمان دەگرین.کە زۆر گرنگە بەشی زۆری ڕێگایەکانی ژیانمان بنرخێنین و فێربین کە چۆن خۆمان خۆشبوێت. ئەم شێوازە هێزێکی زۆر باش دەدات بە ئەقڵ و جەستە و ڕووحمان وەهەروەها دەبێت بە هاندەریشمان. بەم شێوەیە هەڵسووکەوت لەگەڵ خۆتدا بکە ، وەک ئەوەی کە چۆنی بۆ منداڵە بچووکەکانت بەم شێوەیەش بۆ خودی خۆتبە و سەیری جیاوازییەکانت بکە کاتێک هەستی پێدەکەی. وە کاتێک زیاتر میهرەبان دەبی بۆ خودی خۆت، ئەم کاتە دەبینی کە چۆن هەموو ئەم شتانەی لە دەورووبەردا هەیە دەگۆڕیت و بۆت باشتر دەبێت .

ئامانج: هەر ئێستا لەبەردەم ئاوێنەکەت ڕابوەستە و بە دەنگی بەرز بڵی من کەسێکی جوانم.

٢٧ی پوشپەڕ

ئەوکاتە کۆتایمان دێ کاتێک لە کارەگرینگەکان بێدەنگ دەبین.
(مارتن لوتر کیچ)

زۆر گرینگە کە بەرگری لە بیر و راکانمان بکەین.ئەگەر تۆ پاڵپشتی ئەم کارە نەکەی کە باوڕت پێیەتی،هیچ کەسێکیتر لە جیاتی تۆ ئەم کارە ئەنجام نادات. کێ ناڵێت تۆ بۆ ئەوە لەسەر ئەم خاکە خولقاوی تا نهێنییەک یان پێشکەوتن و گۆڕانگارییەکی گەورە لەسەر دەستی تۆ بەدێ بێت.ئایا تۆ توانای بیرکردنەوەت نییە بۆ ئەوەی کارێکی گرینگ یان ئامانجێکی گشتی بەدی بێنی..؟

ئامانج: پاڵپشتی کارەکەت بکە کە بڕوای تەواوت پێی هەیە، وە بەشێوەیەک بژی لە ژیاندا کە واتای گەورەی تۆ بسەلمێنێت، وە لە شەودا بەنەرمی سەرت ئەخەیە سەر سەرینەکەت پێش ئەوەی خەو بتباتەوە بە ویژدانێکی ئارام بیر دەکەیتەوە کە هەستاوی بە ئەنجامدانی ئەرکێکی گەورە و پیرۆز کە بۆتە هۆی ئەوەی ئەم جیهانە جوانتر و باشتر ببێت. هیچ کاتێک وەک ئێستا نییە بۆ کاری گرینگ وباش و گۆڕانکاری یان بۆ ئەنجاندانی کارێکی جیاواز .

٢٨ی پوشپەڕ

ڕێگە بە منداڵەکانت بدە ئەم کتێبە بخوێننەوە کە حەزی لێ دەکەن، پاشان گفتوگۆیان لەگەڵدا بکە ئەوەی خوێندووتیانەوە.
ئەگەر لە نێوان دایک و باوک و منداڵەکاندا گفتوگۆ هەبوو،
هیچ پێویست بە چاودێرییەکی چڕ ناکات چونکە ئەم کاتە ترس ون دەبێت.
(جودی بلۆم)

زۆر گرینگە کە منداڵەکان هەست بکەن بەوەی ئەتوانن بیر بکەنەوە و گفتوگۆیەکی کراوەیان لەگەڵ کەسەکاندا هەیە.هەربۆیە ئەرکی سەرەکی خێزان و مامۆستا ئەوەیە کە گرینگی بە خەیاڵ و بیرۆک و بەهرەی لاو و گەنجەکان بدەن.ببە بە نموونەیەکی سەردەمیانە و جوان لە بەرچاوی منداڵ و قوتابییەکانت، بیروڕا و بیرۆکەکانیان وردو خاش مەکە، بەڵکو باهەست بە نرخ و گرینگی و ژیری و زیرەکی خۆیان بکەن.

ئامانج: بێ ئەوەی ڕەچاوی تەمەنت بکەی ، هەوڵبدە کە لای کەسەکان بایەخداربی و پاڵپشتی لاوەکان بکە و هانیان بدە بۆ ئەوەی بەردەوام بن.

٢٩ی پوشپەڕ

هەر جۆرێک بی لە ڕەگەز و ڕەنگ یان ئاستێکی کۆمەڵایەتیت، هیچ کەسێک نییە پیرۆزتر بێت لە سەکانی تر.

ئێمەی مرۆڤ هەمووومان یەکسانین، جا هەر کەسێک بییەوێت کە بە پێچەوانەوە باوەڕت پێ بهێنی بەوەی هەموو مرۆڤەکان وەک یەک نین ، ئەتوانی بە ڕاشکاوی گفتوگۆیێکی کراوەی لەگەڵدا بکەی یان بێ ئەوەی سەرزەنشتی بکەی فەرامۆشی بکە. وە هیچ پێویست بەوەش ناکات کە لێی توڕە بی یان نیگەرانبی، بەشێوەیەک کە کاریگەری خراپی لەسەر تۆ هەبێت.

ئامانج:هەوڵبدە لێبوردەیی و یەکسانی لەناو کۆمەڵگادا بڵاوبکەیەوە و پەرەی پێ بدەی بۆ ئەوەی ژیان جوانتربێت.

٣٠ی پوشپەڕ

خۆت بەدەستەوە مەدە.

هەندێکجار کەسانێک هەن کە ترس لەلای خەڵک دروست دەکەن، بەوەی کە ناتوانن دەستکەوتێکی باشتر بەدەست بێنن لەوەی هەیانە لە دوارۆژدا .وە خۆشیان ترسیان لە دڵدا هەیە بەوەی کە لێهاتوونین و توانای تەواویان نییە بۆ گۆڕانکاری لە ژیانی خۆیاندا. لێرەدا ئەوەی زۆر گرینگە ئەوەیە کە هیچ کات هەست بە ترس و دڵە ڕاوکی نەکەی و خۆت بەدەستەوە نەدەی، چونکە لە ڕاستیدا تۆ شایەنی هەموو ئەم کارانەن کە ئاواتی بۆ دەخوازی لە ژیاندا. لە کۆتایدا ئەوەی لەهەموو شتێک گرینگترە ئەوەیە کە باوڕ بەم قسەیە بکەی،ئەگەرنا ناتوانن هیچ شتێکی باش لە ژیاندا بە دەست بێنن.

ئامانج: هەندێک کات بۆ خۆتان تەرخان بکەن بۆ ئەوەی نرخی ڕاستەقینەی خۆتان بزانن.

٣١ی پوشپەڕ

تورە بوونی بەردەوام وەک ئەوە وایە کە پشکۆیەک ئاگر لە ناو دەستت دابێت و بتەوێت لە کەسێکی بگری،
بەڵام کێ لە کۆتایدا دەسووتێت...؟
(وتەیەکی هیندییە)

زۆر زەحمەتە کە مرۆڤ بتوانێت واز لە تورەبوون بێنی، چونکە زەحمەتە بتوانی واز لە تورەبوون بێنی ،تورەبوون و هەست کردن بە نارەحەتییەکی زۆر بەشێوەیەک لە شێوەکان لە کۆتایدا وادەکات کە مرۆڤ زیانی تەندروستی زۆری بۆ خودی خۆی دەبێت. کاتێک هەست دەکەی بەوەی کەسێک زوڵم یان هەڵەیەکت لە بەرامبەر دا دەکات باشترین رێگا ئەوەیە کە بیبەخشی و لێی خۆشبی و لێی ببوری، باشترە لەوەی تورەببی و خۆن نارەحەت بکەی ،چونکە لە کۆتایدا تورەبوونەکەت وێرانت دەکات.

ئامانج: هەموو ئەم کارانەی کە تورەیان کردی لە کاغزێکدا بنوسەوە و پاشان ئاگریان تێ بەربدە.

گەلاوێژ

١ی گەلاوێژ

ئەم کەسانەی خۆڕاگرن بەردەوام دەبن.
(کارل یونج)

ئەگەر هاتوو بەدرێژای کات هەستت بە ترس کرد لە کارێک یان بابەتێکدا،لێرەدا هیچ پێویست ناکات بترسی تەنیا خۆڕاگربە چونکە خۆڕاگری بە هێزت دەکات و وادەکات کە زاڵبی بەسەر بیرکردنەوە نەرێنییەکان لە ژیاندا، ئەگەر وات کرد ترس ون دەبێت.

ئامانج: باوڕت بەوە هەبێت کە هێزێک لە ناختدا هیە پێویستە پشتی پێ ببەستی، و پێویست ناکات بترسێ و هەرگیز ڕێگە مەدە بیرکردنەوە نەرێنیەکان زاڵ بێت بەسەرتەوە.

٢ی گەلاوێژ

هیچ ڕۆژێک نییە کە بیر لە خۆراک یان جەستەم نەکەمەوە، بەڵام لەگەڵیدا هیوایەکدا دەژیم کە بتوانم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم بۆ ئەوەی شوێنێکی ئارامخۆیان بۆ بدۆزنەوە تا تێدا بمێنەوە.

ئێمەی مرۆڤ لەژیاندا ڕووبەڕووی شتگەلێک دەبنەوە کە متمانە بەخۆبوونیان لەدەست دەدەین جا ئەگەر پیاو بیت یان ژن، بەتایبەتی لەم دونیایەدا کە هەموو کەس گرنگی بە لایەنی دەرەکی دەدەن،هەر بۆیە رۆژ لە دوای رۆژ مرۆڤەکان زیاتر تووشی ئاستەنگییەکان دەبن لە ژیاندا.بەڵام ئەتوانن بە ڕێگایەک لەناو ناخییاندا چارەسەر بدۆزنەوە، بۆ ئەوەی یارمەتییان بدا بۆ بەردەوام بوون و پاراستنی هێز و توانایان،ئێمە دروست نەکراوین تا وەک ئاژەڵ بلەوەڕین و بخۆین، وە هەست بە کەم و کورییەکانیش نەکەن.
ئامانج:دوور کەوە لە داب و نەریتی کۆمەڵگا کە هەموو شتێکیان بۆتە نمایش و بەرجەستەکردنی وێنای دەرەوەی ناخیان، تۆ زۆر لەوە گرنگتری هەربۆیە پێویستە خاوەن کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆت بی.

٣ی گەلاوێژ

هیچ کێشە نییە مرۆڤ هەندێکجار خۆ پەرست بێت، چونکە بەخشندەیی و یارمەتیدان بەدرێژایی کات ، ڕەنگە زیان بە مێشک و جەستەی مرۆڤ بگەیەنێت.

دەڵێن کاتێک فرۆکە خەریکە بەربێتەوە، پێویستە کە سەرەتا ماسکی ئۆکسجین بۆ خۆت ببەستی پێش ئەوەی بۆ کەسانی تر ببەستی. ئەمە واتای ئەمەیەکە پێویستە سەرەتا گرنگی و بایەخ بە خودی خۆت بدەی پاشان بە کەسانی تر. ئەم کارە کەسانێک پێیان وایە خۆپەرستییە،بەڵام ئەم شێوە خۆپەرستییە شێوەیەکی باشە، چونکە ئەم شێوە خۆپەرستییە بۆ سەرنج خستنە سەر خودی خۆت کارێکی زۆرباشە و لە ڕاستیدا مانەوەت لە بەرژەوەندی کەسانی تردایە.

ئامانج: هەر ئەمڕۆ کارێک ئەنجام بدە لە پێناو خۆشەویستی خۆت، هەر ئێستابڕوو شوێنێک کە ببیتە مایەی دڵخۆشی و حەسانەوەی جەستەت یان بخەوە تا خۆر هەڵدی لە ئاسماندا یان بڕۆ ناو قوڵایی خەیاڵتەوە.

٤ی گەلاوێژ

ئەگەر ویستت ناخی ڕاستەقینەی کەسێک بزانی،
سەیری بکە و بزانە چۆن هەڵسووکەوت لەگەڵ کەسێکی لەخۆی نزمتردا دەکات، نەوەک کەسێک لە ئاستی خۆی.
(جیە کیە رۆلنج)

هیچ شتێک هێندە من بێزار و بێ تاقەت ناکات کاتێک کەسێک دەبینم کە زۆر بە نەرم و نیان وسۆز وڕێزەوە هەڵسووکەوت لەگەڵ کەسێکدا ئەکات کە ساماندارە یان دەسەڵاتدارە، وە زۆر بەناشیرین و بێ ڕێزی هەڵسووکەوت لەگەڵ کەسی نەداردا ئەکات چونکە لەئاستی دارایی و کۆمەڵایەتیدا لە خۆی نزمترە. لێرەدا باشترین ڕێگا بۆ ناسینی ناخی ڕاستەقینەی کەسێک ئەوەیە کە لەگەڵ هەموو کەسێک بەیەک شێواز هەڵسووکەوت دەکات، ئەگەر هاتوو بەیەکسانی هەڵسووکەوتی نەکرد لەگەڵ هەمووواندا،پێویستە پێداچوونەوە بە پەیوەندییەکەتدا بکەی لەگەڵیدا.

ئامانج: لەگەڵ هەموو کەسێکدا بەیەک شێوە هەڵسووکەوت بکە،هەڵسووکەوتێک کە پڕ بێت لە ڕێز و خۆشەویستی و سۆز و میهرەبانی بێ ئەوەی ڕەچاوی باری دارایی و پلە و پایەی کۆمەڵایەتی کەسەکە بکەی.نە تۆ لە هیچ کەسێک نزم تر و بەرزتری نە کەسێش لە تۆ بەرزتر و نزمترە جا ئەم کەسە ساماندابی یان نا.

٥ی گەلاوێژ

وەک مانگ لەپشتی هەورەکان دەرکەوەو جیهان رووناک بکەوە.
(وتەییێکی سینیە)

هەر هەمووومان بە ڕۆژە سەخت و دژوارەکاندا تێپەریوین، بەڵام هەمیشە ڕووناکی لە ناو تاریکیدا دەردەکەویت، هەر بۆیە تۆ توانای هەڵبژاردن و شێوە و شێواز و چۆنییەتی دەرکەوتنت هەیە لە ناو تاریکی و زەحمەتی کە بوونەتە هۆی هیلاکبوونت. ئەم ڕووناکییەی لە ناختدا هەیە بەکاری بێنە تا ئەو جیهانەی لە دەوروبەرتدا هەیە ڕووناک بکەیەوە وەک ئەو مانگەی لە پشتی هەورەکانەوە دەدەکەوێت جیهان ڕووناک دەکاتەوە. ئەم کارە زۆر ئاسانە وەک ئەوەیە کاتێک بیر دەکەیەوە و بیرۆکەیەکی دڵخۆشکەرت لە خەیاڵدا لە دایک دەبێت یان کاتێک خەندە بۆ کارێک کە ویستت لەسەر نییە.

ئامانج: بە خەندە و پێکەنیت ئەم جیهانەی هەتە ڕووناکی بکەوە ئەگەر چی هەستت بە خەم و سەختی ژیانیش کرد.

٦ی گەلاوێژ

دایکم پێی وتم: ئەگەر بووی بە سەرباز دەبیت بە سوپاسالار،
وە ئەگەر بووی بە پیاوی ئاینی دەبی بە باشترین وتار خوێن،
بەڵام بەدەر لەمانە من فێری وێنەکێشابووم، تا بووم بە بیکاسۆ.
(بابلۆ بیکاسو)

من لێرەدا نەدەگەیشتم بەم پلەوپایەی کە ئێستا هەمە، ئەگەر خۆشەویستی و هاوڕێیەتی و پاڵپشت و هاندانی دایکی گەورە و مەزنم نەبوایە.
کە ئەوەندە متمانە و باوڕی بەمن هەبوو ،کەچی خۆم ئەوەندە متمانەو باوڕەم بە خۆم نەبوو، ئەم متمانە و هاندانەی دایکم هێز و توانایەکی پێ بەخشیم کە بووە هۆی ئەوەی خەونەکان و ئەم ژیانەی ئێستا هەمە بەدی بێنم .
دایکم فێری کردم کە چۆن بە خۆڕاگری و دڵسۆزی و هێز و خۆشەویستی بژیم، من ئەزانم کە گەورەیی و نرخ و بایەخی ئێستا هەمە هۆکارەکەی ئەوەبوو کە هەمیشە ئەم دایکە مەزنە لە پشتم بووە و هانی داوم.

ئامانج: ئەو کەسەی کاریگەری باشی لەسەر ژیانت هەبوو پێ بڵێ کە خۆشەویستی و هاندانی تۆ بوو ،بە خەڵاتێک بۆمن.

٧ی گەلاوێژ

کاتێک گرینگی بە بیرکردنەوە و قسەی خەڵک دەدەین، کەواتا ڕێگایان پێ دەدەین تا چۆنییەتی شێوازی ژیانمان بۆ دەست نیشان بکەن. لێرەدا بێ ئەوەی هەست بکەی ڕاستەخۆ پەیوەندی لەگەڵ خودی خۆماندا دەپچڕێت.

هەر هەمووومان دەمانەویت کە هەست بکەین لای کەسەکان خۆشەویست و پەسەند و ویستراوین، بەڵام کاتیک سەرنج دەخینە سەر ویستی خەڵک، لەبری ئەوەی سەرەتا خودی خۆمان خۆشبوێت، کەواتا ئێمە ڕێڕەوی ژینمان دەدەینە دەست کەسانێک و ئەوکاتە ژیانمان دەوەستێت و ناتوانین ژیانێکی ڕاستەقینە بژین.لێرەدا پێویستە بە ویستی و ئارەزووی خۆت ژیان بکەی گوێ بە بیرکدنەوە قسەی کەسێش نەدەی، ئەگەر هاتوو ناو وناتورەییێکیان لێنای کە ناحەقی بوو، نارەحەت مەبە و هیچ وەڵامیان مەدەوە،ئەگەر هاتوو وەڵامت دانەوە کاریگەی نەرێنی لەسەر کەسایەتیت دروست دەکات.

ئامانج: ئایا چ شتێک وات لێدەکات کە پەسەند جیاواز و بەنرخ دەرکەوی..؟ بیر لەیەکێک لە تایبەت مەندییەکانت بکەوە و هەر ئەمڕۆ بایەخ و گرنگی پێ بدە تا گەشەبکات.

٨ی گەلاوێژ

خۆت ئازار مەدە بە چاوتێبڕینی ژیانی خەڵک،
ئەگەر وابیر دەکەویەوە کە ژیانی کەسانێک لە هی تۆ باشترە ،
ئەمە جگە لە خەیاڵێکی پڕ و پۆچ هیچیتر نیە،
ئەوەی ڕاستە ئەمەیە کە هەر یەکێک لە ئێمە ڕێباز و شێوازێکی تایبەتی هەیە بۆ ژیان.

سەردەمانێک بە درێژایی کات نوقم ببوم لە چاوتێبڕینی ژیانی کەسانی تر، هەمیشە چاوم لەسەر جل و بەرگ و ئۆتۆمبیڵ و خانوەکانیان بوو. هەر هەمووومان بەو هەستە پەرشووبڵاوەدا تێدەپەرین، ئەم هەستە پەرشووبڵاوە ناوی دێوەزمەی چاو پیس و دڕندەیە کە هەرچی بکەوێتە پێشی بەتەواوی تەرت و وێرانی دەکات. هەربۆیە بەهێزبە و سەرنج مەخە سەر سەروەت و سامانی کەسانی تر.

ئامانج: دوور کەوە لە چاوتێبڕینی سەروەت و سامان و ژیانی خەڵک، لەبڕی ئەو سەرنج بخە سەر سەروەت و سامان و ژیانی تایبەتی خۆت .

٩ی گەلاوێژ

بەهیچ شێوەیەک گۆڕانکاری ئازاری نییە،
بەڵکو بەرگری کردن لە گۆڕانکاری بە ئازارە.
(فیلەسووفی هیندی)

گۆڕانکاری بەشێکی دانەبڕاوە لە ژیانی مرۆڤدا، وە هیچ ڕێگایەک نییە بۆ ئەوەی لێ دوور بکەوێتەوە،هەر بۆیە پیویستە باش بزانی کە ژیان بریتییە لە کۆمەڵێک گۆڕانکاری جۆراوجۆر، ڕەنگە هەندێکجار زۆر هەراسان و تووشی مەینەتیت بکات، بەڵام ژیری و گەورەی کەسایەتیمان دەردەخات و بەرەوو پێشمان دەبات.

ئامانج: ئەم گۆڕانکارییانەی لە ژیاندا ڕوودەدەن پەسندی بکە جا گریمان ئەم گۆڕانکارییانە نەرێنی بێت یان ئەرێنی،
ئەو کاتە هەمووان هاوکارت دەبن بۆ پێشکەوتن. پێویستە گۆڕانکاری بکەی بۆ ئەوەی وەرزێکی تازە لە ژیاندا دەست پێ بکەی، لێرەدا زۆر گرنگە کە سوباسی خودا بکەی بۆ ئەم هەموو نازونیعەتەی کە پێی بەخشیوی.

١٠ی گەلاوێژ

تۆ ئەتوانی هەموو ژیانت بگۆڕی ،
لە ڕێگای گۆڕینی کەمێک،لە تێڕوانینەکانت بۆ ژیان.

هەندێک جار رۆژەکانم بەشێوەیەکی خراپ دەست پێ دەکات و منیش هەست بە نائومێدی و بێ هیوایی دەکەم، ئەوکاتە بە خۆم دەڵێم: ئەم ڕۆژە لەبیربکە، بەڵام ئەم ڕۆژەم لێ تێکچوو، هەر بیر دەکەمەوە بە بەردەوامی تا هەست بە دڵەڕاوکی دەکەم و تا دەگەمە ئاستی شەڕانگێزی، بەئەندازەیەک کە کاریگەری خراپم بۆ دەورووبەریش دەبێت. ئێستا فێربوومە کە رۆژەکەم بە جوانترین شێوە بەرێ بکەم، بەوەی دادەنیشم بە هێمنی پێداچوونەوە بە خودی خۆمدا ئەکەمەوە تا ئەگەرێمەوە باری ئاسایی و هەست بە ئارامی دەکەم. لێرەدا تێڕوانینەکانم بۆ کارەکەم دەگۆڕم و بە شێوەیەکی باشتر دەست بەکارەکان دەکەمەوە، بە خۆم دەڵێم ئەو کاتژمێرانەی ماون لەم ڕۆژەدا هەلێکی باش و نایابە بۆ ئەوەی کارەکەم تێدا ئەنجام بدەم. پاشان، (دە) یان زیاتر لە کارەکان دەنووسمەوە بۆ ئەوەی دووبارە کارییان لەسەر بکەم و تا هەست بە دەروونێکی ئارام دەکەم، وە دواتر هەموو رۆژەکەم بەباشی دەگۆڕێت.

ئامانج: هەموو رۆژێک چەند کاتژمێرێک کتێب بخوینەوە تا هەست بەئارامی و دڵخۆشی بکەی، وە پاشان کارەکانت بنووسەوە کە ببیتە مایەی ئاسوودەیی بۆ دڵ و دەروونت.

١١ی گەلاوێژ

بیرت نەچێت هەناسە هەڵمژی.

ئێمەی مرۆڤ کاتێک لە دایک دەبین ئەزانین کە چۆن هەناسە هەڵمژین، بەڵام بە هۆکاری فشار و سەرقاڵی و کاری زۆری ڕۆژانەمان، لەبیرمان دەچێت کە بەباشی هەناسە هەڵمژین.واتا بیرت نەجێت کە وجانێک بدەی لە کاتەکانی ژیاندا، نەوەکو سەرقاڵی و ژاوەژای ژیان خۆت لەبیر بباتەوە.

ئامانج: لەم ژاوەژاوی تێدایی وەرە دەری و بڕۆ شوێنێکی هێمن و سەرنج بخە سەر چۆنییەتی هەڵمژینی هەناسەکەت،چونکە هەڵمژینی هەناسە توانایەکی زۆری بەسەر هەموو شتێکەوە هەیە کە دەبێتە هۆی رونکاککردنەوەی ڕێگای ژیانت و گەرانەوەی خۆشی و ئارامی بۆ مێشکت.

١٢ی گەلاوێژ

کاتێک کەسێکی بەشێوەیەکی ناشیرین مامەڵەت لەگەڵدا دەکات، کە لە پێشتردا یارمەتیت داوە،یان هیوایەکی گەورەت پێ هەبووە، کەچی پاشان کە سەیر دەکەی بۆتە هۆی ئێش و ئازار بۆ تۆ، نیگەران مەبە وادبنی مامۆستایەک بوو فێری وانەی کردی.
(دەلای لاما)

هەست کردن بە سۆز و میهرەبانی لەبەرامبەر کەسەکاندا کارێکی یەکجار گرینگە بۆ بەختەوەری مرۆڤەکان، وە هەروەها ئەتوانین وانە لەم کاسانە فێرببین کە هەستەکانمان بریندار دەکەن. زۆر ئەستەمە کە بتوانی بەدرێژایی ژیان بژی بێ ئەوەی هیچ کەس هەستت بریندا ر نەکات. تەنانەت نزیکترین هاوڕێ و کەسە نزیکەکانیش کە زۆرمان خۆشدەوێن کاتێک دێ کە لێمان تورە ببن و بریندارمان بکەن. هەتا ئەم هاوڕێیەی کە زۆریش نزیکە و متمانەی تەواوت پێیەتی هاوڕێ یەکی نموونەیی نییە، ئەوە ڕاستییە و پێویستە هەمیشە لە بیر و خەیاڵت دابێت،چونکە ئەم کەسانەی لەدەورووبەری تۆدا هەن وەک تۆ مرۆڤن و هەڵە دەکەن. هەربۆیە زۆر گرینگە کە ئەم بابەت لە بیر و هۆشت دابێت و بەکارێکی سروشتی سەیری بکە و خۆتی بۆ ئامادە بکە.
ئامانج: لەهەموو کەسێک وانە فێربە،تەنانەت لەم کەسانەش کە هەستت بریندار و تووشی نائۆمیدیت دەکەن.

١٣ی گەلاوێژ

بجولی بەمتمانە بەخۆ بوونەوە بۆ بەدەست هێنانی خەونەکانت، وە بەم شێوەیە بژی کە بیری لێ دەکەیتەوە.

ئەگەر هەر کەسێک پێی وتی کەتۆ ناتوانی بەم شێوەیە لە ژیاندا بژی کە بیری لێ دەکەیتەوە، نابێت بەهیچ شێوەیەک لەشێوەکان ئەم هەڵەیە بکەیی و دوورکەوییەوە لە خەونەکانت ، بەڵکو بە هەموو توانایەکانت هەوڵی بۆ بدە، وە باش بزانە کە لەناختەوە هێزێک هەیە توانای بەدی هێنانی خەونەکانتی هەیە.بەگومانەوە بڕوانە هەڵسووکەوتی ئەم جۆرە کەسانەی کە بەهەر مەبەستێک بیانەویت دەست بەرداری خەونەکانت ببی لو ژیاندا.

ئامانج: تۆ شایەنی هەموو جۆرە خۆشی و بەختەوەرییەکانی کە لە دونیادا هەیە،هەر بۆیە زۆر بە پەرۆشەوە هەوڵبدە خەون و ئامانجەکانت بەدی بێنی.

١٤ی گەلاوێژ

نابێت هەمیشە پشت بە خەڵک ببەستین لە پێناوی ئەوەی هەست بە خۆشی بکەین، بەڵکو پێویستە سەرەتا خۆشی لەناخی خۆماندا بدۆزینەوە.

لەکۆتایدا زانیم کە زۆر گرینگە مرۆڤ خۆی سەرچاوی خۆشییەکانی خۆی بێت .وە هیچ پێویست بە شەرمەزاری ناکات بەوەی هەستی پێ دەکەی، چونکە هەمووومان ئەم هەستەمان لا دروست دەبێت کە کاتی هات، ڕەنگە هەر یەکێکمان بەشێوەیەکی جیاواز دەری ببڕین، بەڵام هەر هەمووومان لە ڕاستیدا هەستی پێ دەکەین، هەربۆیە هەمووومان پێی دەگەین لە کاتیکدا. لێرەدا لە هەموو شتێک گرینگتر ئەوەیە کە مرۆڤ نابێت لەبیری بچێت، وە رێگە بەهیچ کەسێک نەدات کە هەستەکانی خراپ بکات.

ئامانج: ئەگەر هاتوو بەڕۆژێکی ناخۆشدا تێ پەڕی، هیچ کات پشت بەکەس مەبەستە بۆ ئەوەی هەست بەخۆشی بکەی، بەڵکو لەناو ناختدا بەدوایدا بگەڕیی و بیدۆزەوە.

١٥ی گەلاوێژ

هەر چەندە ئەستیرەیی ناوبانگم بەرزتربێتەوە و گەشەبکات، سەگێک دوام دەکەوێت کە ناوی(لەخۆبایی)یە.
(نیچە)

کاتێک ئێمە لە ژیاندا قۆناغێک بەرەو پێش دەچین و سەر دەکەوین و کەسایەتیمان بەرز دەبێتەوە، پێویستە ڕەچاوی شتێک بکەین ئەویش ئەوەیە کە لەخۆبایی لە خۆمان دوور بێخینەوە، ئەگەرنا خۆی دەخاتە ناو پاکی و چاکی و ڕاستگۆیی کارەکانمان و لێمان بۆگەن دەکات. چونکە هەمیشە لە خۆباییبوون لە دەورووبەری مرۆڤدا دەخولێتەوە لەگەڵ پێیەکانت هەنگاو دەنێت بۆ ئەوەی خۆی بخزێنێتە ناو ناخت، کاتێک بەرەو لوتکەی ئەم جیهانە دەچی، هەربۆیە ڕێگای پێ نەدەی کە لەگەڵدا بێت و دوات کەوێت.

ئامانج: ئەم لەخۆبایەی ئێستا هەتە توند بیگرە و ئاگادار و وریابە ڕێگای پێ نەدەی بەسەرتدا زاڵ بێت.

١٦ی گەلاوێژ

پێکەنین پارێزگاری لە ژیانی مرۆڤ دەکات.

ئایا ئەزانی بەڵگەیەکی زانستی هەیە کە دووپاتکراوەتەوە لەسەر ئەوەی کە پێکەنین بەرگری لەشی مرۆڤ بەهێز دەکات و هەروەها یارمەتیت ئەدات بەوەی کە تەمەنێکی دوور و درێژ بە خۆشی و شادی بژی. وەهەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی کە دەورووبەریشت هەست بە خۆشی بکەن، چونکە پێگەنین لە هەناوی مرۆڤ دەردەچێ. جارێکیان دەچووم بۆ فرۆکەخانە یەکێک لە کارمەندەکان کاتێک بە پێکەنینەوە دەرگای بە ڕوودا کردمەوە، ئەم رۆژە بە درێژایی ڕۆژەکە من دڵخۆش بووم. کاتێک دەتەوێت کەسێک دڵخۆش بکەیی و تا ڕۆژەکەی بدرەوشێتەوە، لەهەمانکاتدا ڕۆژی تۆش خۆش دەبێت و دەدرەوشێتەوە.
ئامانج: هەمیشە پێبکەنە، چونکە تۆ نازانی کەسێک چ کاتێک ڕۆژەکەی دەدرەوشێتەوە، وە هەروەها ناشزانی کە پێکەنینێک چەندە کاریگەری دڵخۆشکەری لەسەر دەورووبەرت هەیە.

١٧ی گەلاوێژ

کاتێک دەگەییە قوڕولیتاو خاک ون دەبێت.
(وتەیەکی لە تکساس)

مرۆڤ لە ژیاندا چەندین بژاردەی لەبەر دەست دایە، هەربۆیە تۆ توانای ئەوەت هەیە کە چۆن وەڵامی ئەم کەسانە بدەیتەوە کە شەڕانگێزن، ڕەنگە زۆرجار بڵێی کە پێویستە وەک خۆیان بەرپەرچیان بدەیەوە. بەڵام لە خۆت بپرسە، ئایا چ سوود و قازانج دەکەم کە وەک خۆیان وەڵامیان بدەمەوە یان چ زەرە دەکەم ئەگەر وەڵامیان بەجوانی بدەمەوە.

ئامانج: بۆ جاری داهاتوو ئەگەر کەسێک بە ناشیرینی هەڵسووکەوتی لەگەڵدا کردی،لەخۆت بپرسە و بڵێ ئەگەر وەک ئەو وەڵام بدەمەوە ئاخۆ دەبێت هەستی ئەم کەسە چۆن بێت.

١٨ی گەلاوێژ

خۆشی ڕاستەقینە ئەو کاتە لەدڵ هەڵدەقوڵێت ،
کاتێک ئامۆژگاری و ڕابەرایەتی کەسێک دەکەی بۆ ئەوەی ڕێگایەکی بەسوودی نیشان بدەی.
(زیج زیجلر)

لەم دونیایەدا مرۆڤانێکی زۆر هەن کە چاوچنۆکن و حەسودن و حەز بە سەرکەوتنی کەسەکان ناکەن، کە دەبێتە هۆی ئەوەی دڵخۆشی لەدەست بدەی و ببیتە هۆی تێکچوونی پەیوەنییەکان لەگەڵیاندا، بەڵام تۆ بەشێوەیی ئەوان بیرمەکەوە وە هەمیشە هەوڵبدە ببیە هۆکاری دڵخۆش و بەهێزکردنی پەیوەندییەکان لەگەڵیاندا. هەربۆیە پاڵپشتیان بکە و بۆ ئەوەی هەست بەخۆشی بکەن، وە لەهەمان کاتیشدا ئەوانیش بەهەمان شێوەی تۆ هەڵسووکەوتت لەگەڵدا دەکەن.

ئامانج: لە داهاتوودا کاتێک هەواڵی هاوڕییەکت یان کەسێکی نزیکت دەبیستی بەهۆی سەرکەوتنی لە کارێکدا،لە دڵەوە دلخۆشبە بە هەواڵەکەی.

١٩ی گەلاوێژ

هەندێکجار گۆڕانکاری کاتێک ڕوودەدات ،
کە گوێت لە کەسانێک دەبێت باس لە بابەتێکدا دەکەن تۆ ڕاستیی
بابەتەکە نازانی پاشان لەگەڵیاندا دەکەوییە گفتوگۆ.
(جین جودال)

ژمارەی دانیشتوانی سەر گۆی زەوی زیاترە لە حەوت ملیار کەس، بەڵام بۆ هەر یەکێک لە مرۆڤەکان ئەقلێک و کۆمەڵێک رێباز و بیروباوڕیەکی جیاجیای هەیە.وە هەر یەکەو ئاستێکی خوێندەواری زانست و زانین و توانا و بیر کردنەوەی جیاواز و تایبەت بەخۆی هەیە، هەندێکجار هەبووە کە هەر هەمووومان بە ڕێگایەکی هەڵە داچووین. نابێت بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان ڕاستی خۆمان نەنرخێنین و نابێت کەسەکان بێ دەنگ بکەین تەنانەت ئەگەر بیروباوڕ و ڕێبازیان جیاوەزە لەگەڵ بیروباوڕی و ڕیبازی ئێمە.

ئامانج: پارێزگاری لە بیر فرەوانییەکەت بکە،وە هەڵەکانی ڕابردووت پەسند بکە، وەهەروها پەیوەندی لەگەڵ کەسە تازەکاندا فرەوانتر بکە. چونکە زۆر گرینگە کە مێشکت بکەویەوە و تێڕوانین و بیرکردنەوەکانت بە چەندین ئاڕاستەی جیاجیا بێت بۆ بابەتەکان.

٢٠ی گەلاوێژ

هەنگاوەکانم لەسەرخۆن ،
بەڵام هیچ کات بۆ دواوە ناگەڕێمەوە.
(ئیبراهیم لینکۆلن)

مرۆڤەکان کاتێک نەخۆش ئەکەون هەمیشە ئەیانەوێت کە زاڵبن بەسەر نەخۆشییەکانیانەوە و بەرەو باشی بچنوو چاک ببنەوە، وە ناشتوانین بڵێین کە فلان کەس ئازاتر و بەهێزتربوو چونکە توانی بە زووترین کات چاک ببێتەوە لە نەخۆشییەکەی. لەبەر ئەوەی ئێمە لە پێشبڕکیی ڕاکردن نین. پێویستە تۆ بە هێز و خێراییە سروشتییەی خۆتەوە بجوولێیتەوە، تەنانەت ئەگەر خێراییەکەت لەسەرخۆ و هێواشیش بوو. ڕەنگە تووشی بارووودۆخێک ببی کە بتەوێت خۆت بەدەستەوە بدەی، بەڵام کاری وانەکەی کە خۆت بەدەستەوە بدەی، وە بەڕۆژگارێکدا تێ دەپەڕێ بێ هیوا دەبی، بەڵام نەکەی بێ هیوابی.
تا کو تۆ بەشێوەیەکی باش بەرەپێشەوە بچی ،لێرەدا ئەم کارە لەهەموو شتێک گرنگترە، ئەمە واتای ئەوەیە کە تۆ بەشێوەیەکی باش بەرەو چاکبوونەوە دەچی.کەواتا دڵخۆشبە بەهەموو ئەم شتانەی کە لەپێناو خۆتدا بەدەستت هێناوە.

ئامانج: نەکەی خێرایی و کاتی چاکبوونەوەکەت لەگەڵ کەسانی تر بەراورد بکەی،بیرت بێت هەر یەکێک لە ئێمە کە لەم دونیایەدا هەین بە شێوەیی ئەقل و سۆزی و خێرایی سروشتی خۆیەوە چاک دەبێتەوە، هەربۆیە ئەوەندە کات بۆ خۆت تەرخان بکە کە شایەنی تۆیە.

٢١ی گەلاوێژ

کات زۆر بەخێرایی تێ دەپەڕێت،کەسانێک دێنە ناو ژیانت و دەڕۆن،
هەربۆیە پێویستە کە لەیادیان نەکەی و شانازییان پێوە بکەی.

زەرەروو زیان بەشێکی دانەبڕاون لە ژیانمان، من بەدرێژایی ساڵەکاندا چەندین کەسەم لەدەستداوە کە پێشتر زۆر شانازیم پێوە دەکردن. هیچ شتێک تازە ناتوانێت ئەم کەسانەم دووبارە بۆ زیندووبکاتەوە، ئەوان تەنیا لە بیروخەیاڵ و یادگارییەکانمدا ماوەن و نرخ و بەهای تایبەتی خۆیان هەیە و ڕووحیان لەناو ناخمدا بەزیندوویی ماوەتەوە. ئەوەی لێرەدا زۆر گرینگە کە سوود لەم کاتە بەنرخەی ئێستا وەربگرین بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەم کەسانە کە خۆشمان دەوێن و خۆشیان دەوێن ژیانێکی خۆشی پڕ لە خۆشەویستی بەسەر ببەین.

ئامانج: هەر ئەمڕۆ نزا بۆ ئەم کەسە بکە کە پێشتر خۆشت ویستووە و ئێستا لە ژیاندا نەماوە. وە گرینگی بەخۆت بدە لەپێناو ئەم کەسانەی ئێستا پێویستیان بە تۆ هەیە.

٢٢ی گەلاوێژ

لەئێستادا لەم شوێنەدام کە ئەمەوێت.

ئێستا وەک جاران نیم ڕووبەڕووی هەموو شتێک دەبمەوە، کە جاران متمانەی تەواوم بە توانایەکانم نەبوو، بەڵام لەگەڵ چاکبونەوەم ویستم بۆ گۆڕانکاری دروستبوو، بەڵام ئێستا پێویستە لەم شوێنە بم کە ئەمەوێت لێیبم لە ئیستادا، تا هەستی ئارامی و دڵخۆشی تێدا بدۆزمەوە.

ئامانج: بیربکەوە کە ئەمڕۆ لەکوێ بووی، لەوەی بەدەستت هێناو ، لە دەستکەوت و پەیوەندییەکان یان پیشەیەکی چارەنووس ساز و کارێک کە بوویتە هۆی بەدی هێنانی دڵخۆشی و ئارامی .

٢٣ی گەلاوێژ

لەوانەیە دایک و باوکەکان بتوانن ئامۆژکاری منداڵەکانیان بکەن، یان بیانخەنە سەر ڕێگای ڕاست، بەڵام تایبەتمەندی کەسایەتی مرۆڤ پەیوەستە بە خودی خۆیەوە.
(ئین فرانک)

من بە هۆی بوونی دایک و باوکێکی ژیرەوە لە هەموو قۆناغەکانی ژیانمدا ئامۆژگاری و ڕێنماییان دەکردم و ڕێگای ڕاست و دروستیان پێ نیشاندەدام، کەچی من ئەوانم پێ شێت و هەڵەبوو.بەڵام کاتێک گەورە بووم هۆشم هاتەوە سەر خۆم و بیرم کردەوە و وتم: خۆ ئەگەر من زۆر شت لە باوکمەوە فێر ببامەو سوودم لێوەرگرتبایە. ئەوانی تریش ئەوەستا سەر توانا و کەسایەتی خۆمەوە لە چۆنییەتی دروستکردنی ژیانێک کە لەمێشکمدا وێنام کردبوو.

ئامانج: سوپاسی دایک و باوکت بکە کە بوونەتە هۆکاری بوونی تۆ لەم ژیانەدا وە جگە لەمەش هەموو ئەوەی لە توانایان دابوو لە پێناوتۆدا ئەنجامیان داوە.

٢٤ی گەلاوێژ

ڕووح سوکی و بێ فیزی لە شکۆت کەم ناکاتەوە،
بەڵکو هەست نەکردنە بە لەخۆبایی بوون.
(سی ئەس لویس)

زۆر کەس هەن کە نایانەوێت پارە ببەخشن بەو کەسانەی کە بێ لانەن و لانەوازن یان ئەوانەی تووشی سەرگەردانی بووینە، لێرەدا ئەتوانن کارێکی تر بکەن لە پێناویاندا، بەوەی ژەمێک نان دەبەیەک ئاوی خواردنەوە و پارچەیەک لە کێکی پێشکەش بکەی،ئەوکاتە هەست دەکات لە بڕی ئەوەی پارەی پێ بدەی بڕێک خواردن و خواردنەوەت پێ داوە تا بخوات و بێ خواتەوە ئەوکاتە هەست دەکات کەسێک هەیە کە هەستی پێ دەکات. جارێکیان چاوم بە پیاوێکی بێ لانە کەوت ، لەهەمان کاتدا بیرم کەوتەوە کە من ژەمێکی بچووک خواردن لە جانتایەکەمدا هەیە، چوومە لای و وتم: ئەمەوێت کارێک لەگەڵ تۆدا بکەم،بەڵام نامەوێت هەست بە شەرمەزای بکەی، ئەگەر برسیتە ئەمەویت ئەم خواردنەت پێ بدەم، کاردانەوەکەی بەشێوەیەک بوو وەک ئەوەی کە زۆرترین پارەی دەست کەوتبێت. هیچ لەو باوڕەدا نەبووم کە بتوانم بەم کارە بچووکە ئەو دڵخۆشییە گەورەیە ببەخشمە ئەم پیاوە بێ لانەیە...!

ئامانج: ئەمڕۆ کارێکی جیاواز ئەنجامبدە و بڕۆ ئەم شوێنانەی کەسانێکی بێ لانە و سەرگەردانی لێیە ،بۆ ئەوەی یارمەتیان بدەی یان بڕۆ لای کەسێک کە پێویستی بە یارمەتیدان هەیە.

٢٥ی گەلاوێژ

داهێنان هەگیز تەواو نابێت، هەرچەندە کۆن ببێت
زیاترت دەست لێەندەکەوێت.
(مایا ئەنجلۆ)

بیرمە کاتێک یەکەم گۆرانیم نووسییەوە زۆر دەترسام و تووشی دڵەڕاوکی ببووم،لەبەر ئەوەی توانایەکی زۆرم نەبوو، بەڵام حەزووئارەزوویەکی زۆرم بۆی هەبوو، هەوڵمدا سەرەڕای ترس و دوودڵی ، چونکە ئەوکاتە من نەمدەزانی کە تاکە ڕێگا بۆ داهێنان ئەوەیە کە لە داهێناندا بەردەوامبم پێ وەستان.

ئامانج: نەکەی ڕاڕابی لە داهێنان، داهێنانەکانت هەر هەموو نمایش بکە . جا لێرەدا هەندێک لە کارەکانت ناوازە و جوان دەبێت هەندێکیشیان پوچ و بێ کەلک دەبن، بەڵام هیچ کات نەوەستی لە هەوڵدان بۆ داهێنان.

٢٦ی گەلاوێژ

هەر هەموومان لە ژێر پاراستن و ئاگاداری خودا داین.

هەر یەکێک لە ئێمە کە لەم دونیایەدا هەین بۆ ئامانجێکی دیاری کراو لە دایکبووە، وە نییە دوو کەسیش لەیەکتر بچێت. وە خودای گەورە بۆ هەر یەکێک لە ئێمە کارێکی بۆ ئامادەکردووین تا ئەنجامی بدەین.تۆ کەسێکی بەنرخ و بەهادار و ناوازەی، هەربۆیە پێویست ناکات ئامۆژگاری لەکەسێک وەبگری کە بە پێچەوانەی ئەوانەی لەسەروە باسم کرد ئامۆژگاریت بکات.

ئامانج: دڵخۆشبە بەم ڕێگایانەی کە ئەتکات بە کەسیکی ناوازە و کارساز و چاک.

٢٧ی گەلاوێژ

هیشتاکە زۆر کار ماوە لەناخمدا بیری لێ بکەمەوە و بە دەنگێکی بەرز باسی بکەم.
(کوکو شانیل)

هەر یەکێک لە ئێمە بە بەهرە و تایبەتمەندییێکی جیاواز و ناوازە لەدایک دەبین، تەنیا بۆ ئەوە لەدایک نەبووینە کە ژیانی خۆمان بگۆڕین بەڵکو دەبێت ئەم جیهانەی لە دەورووبەری ئێمەش دایە هەیە بیگۆڕین. وەهەروەها باوڕی تەواوت پێی هەبێت، چونکە من ئەم کارەم لە ژیاندا تاقی کردۆتەوە. هەر یەکێک لە مرۆڤەکان هێز و حەزووئارەزوویەکی تایبەت بە خۆی هەیە،وە هەر یەکێک بۆ شتێکی جیاواز هەوڵ دەدات بۆ ئەوەی بەدەستی بێنێت، هەربۆیە بە ژیرانە بەهرەکانت بەکار بێنە و سەیر بکە کە چۆن بەهرەکانت دەبێتە مایەی سەرسوڕمانی کەسانی دەورووبەرت.

ئامانج: بیربکەوە بزانە کەسێک هەیە کە سروشتی وەک تۆبێت...؟

٢٨ی گەلاوێژ

مرۆڤی بێ کەم وکوری بوونی نییە،
بەڵام هەر هەمووومان ئەتوانین هەوڵبدەین کە ببینە کەسێکی باش.

ئەم ژیانە جگە لە گەشتێکی بەردەوام هیچیتر نییە، بۆ ئەوەی بەرەو پێش بچین و تێیدا گەشەبکەین، لە هەر ساڵ و مانگ و ڕۆژێکیدا هەلێمکان بۆ دەرەخسێت تا لە ژیاندا بە هێزییێکی گەورە و پڕ لە میهرەبانی و خۆشەویستی و هاوسۆزی بژین.

ئامانج: ئامانجەکەت دەست نیشان بکە، بۆ ئەوەی ببی بەکەسێکی باشتر ، وەهەروەها ئیلهام بەخشبە بۆ دەورووبەرت .

٢٩ی گەلاوێژ

ژیان بریتییە لەم ساتەی ئێستا کە تێدا دەژی.
(ئەمیلی دیکنسون)

بوەستە لە گەڕان بەدوای کارێکی گەورە بۆ ژیانی داهاتووت، بەڵکو تۆ لە ئێستادا دەژی. کاتێک زانیت چۆن لە ئێستادا بژی ، ئەوکاتە داهاتووت لەخۆیەوە دێت بەشێوەیەکی باش. زۆر ئاساییە کە مرۆڤ لەئێستادا حەز بکات لە چ شوێنێکدا بژیت،وە لەداهاتوودا حەزبکەن لە کوێیدا بژین، بەهەموو ئەم شتانەی لەدوای خۆتان بەجێی دێڵن. هەربۆیە سەرنج بخە سەر ئەم شوێنەی کە تێیدای لە ئێستا بەهەموو توانا و هێزتەوە.

ئامانج: چێژ لە ژیانی ئێستادا وەربگرە و پارێزگاری لە یادگارییەکانت بکە.

٣٠ی گەلاوێژ

تۆ هەموو ئەو شتانەی کە پێویستت پێ یە لەناوناختدا هەیە، لێرەدا
بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆش و ڕاستەقینە بژی پێویستە پەیوەندی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خۆدا ببەستی.

بەشی هەرە گەورەی چاکبوونەوەی من لە نەخۆشی ئەوەبوو کە لەناو خودی خۆمدا بەدوای چارەسەردا گەڕام نەوەک لە دەرەوەی جەستەم.من بەختەوەری و ئاشتیم لەناو ناخمدا دۆزییەوە هەموو شتێک لە ناوخودی خۆمدابوو، من بەنەزانی لە دوورەوە بۆی ئەگەرام.وە کاتێک لە کۆتایدا هەستم بە ئارامی ناخم کرد ، ئەمجارەیان بەتەواوی هەستم بەئازادی خۆم کرد.

ئامانج: لەبەردەم ئاوێنەکەدا بوەستە و بەخۆت بڵێ: من هەموو ئەم شتانەی پێویستم پێیەتی لە ناو ناخمدا هەمە.

٣١ی گەلاوێژ

ترس لە هەستەکانمان دەرناچێت ئەگەر لێهاتوو نەبین،کەچی لەڕاستیدا زۆر بەهێزین،
ئەم روناکییەی لە ناخماندایە زیاتر لەم تاریکییەی ناخماندایە دەمانترسێنێت.
(ماریان ویلیامسون)

هەندێکجار هەست بە ترس دەکەی،کاتێک دەزانی کە پێویستە چەند کارێک بکەی لەم جیهانەدا، هەر یەکێک لە ئێمە کاتێک لەدایەک دەبین بە هێز وتواناییەکەوە لە دایک دەبین تا بتوانی لە کاتی پێویستدا کارە مەزنەکان ئەنجام بدەین لە ژیاندا، دەڵێن: هێزی گەورە کەسی مەزن و بەرپرسیارەتی گەورەی دەوێت.هەربۆیە بەرپرسیارەتی هەڵگرە و هەوڵبدە کارێکی مەزن بەدەست بێنی بە شانازییەوە لە ژیاندا.

ئامانج: هەموو توانا و هێز و سامانت بەگڕ بخە بۆ ئەم کارەی ئەمڕۆ مەبەستتە ئەنجامی بدەی.

خەرمانان

١ی خەرمانان

مەگری لەبەر ئەوەی ساتە خۆشەکانت تێپەریون،
بەڵکو پێبکەنە لەبەر ئەوەی ساتە خۆشەکانت دیت و ڕوویاندا.
(د. سوس)

لە کۆتایدا هەموو ساتە خۆشەکان تێدەپەرن ئەمە سروشتی ژیانە، جا لێرەدا لەبڕی ئەوەی بیر لە تێپەڕبوون و کۆتایی هاتنی ساتە خۆشەکان بکەی، پێویستە دڵخۆشی بی لەسەرتاوە بەهۆی ئەوەی ساتێکی خۆش و کەشێکی ئەرێنیت تێپەڕاندووە. کاتێک لەگەڵ خێزانەکەم و هاوڕێیەکانم لە ئەفریقا گەڕاینەوە وەڵاتەکەمان زۆر خەمبار و بێ تاقەتبووین بەئەندەزایەک کە هەر هەموومان گریاین کاتێک دەستمان کرد بە ڕۆیشتن، هیچ کەسێکمان حەزی نەئەکرد کە ئەم شوێنە خۆش و سەرنجراکێشە بە جێ دێڵین. ئێستا ئەتوانم ئەم یادگارییە خۆشە بگەڕێنمەوە لەجیاتی ئەوەی دەست بکەم بە گریان، تەنیا بەوەی یادگارییە خۆشەکان بیرخۆم دەهێنمەوە پاشان هەست بە ئارامی و دڵخۆشییەکی زۆر دەکەم بەوەی ساتێکی خۆشم لەگەڵ خۆشەویستانم بەسەر بردووە، پێویستە ئارام بگرم تا جارێکیتر ئەم کارە دووبارە دەبێتەوە.
ئامانج: بیر لە ساتە خۆشەکان بکەوە لە ژیاندا و سوپاسکوزاربە بۆ ئەم ئارامییەی ئێستا هەتە . ساتە خۆشەکان بیرخۆت بێنەوە تەنانەت ئەگەر خۆشییەکەش تێپەڕیبێت.

٢ی خەرمانان

نیوەی ژیانم ئێش و نارەحەتی و ژانبوو،
نیوەشی خۆشی و هیوابوو.
(جین ئۆستین)

پاڵپشتی کەسەکان زۆر گرینگە بۆ هەموومان. لە ژیانمدا بە رۆژانێکی زۆر سەخت و دژواردا تێپەریوم ، بەڵام ئەو شتەی وایکرد کە هەست بەئارامییەکی زۆر بکەم باوڕبوون و هیوا بەردەوامی پێدام، ئەم پاڵپشتییە فێری کردم من خاوەنی کەسانێکی دڵسۆز و خۆشەویستم کە لە دەوورووبەرمدا کۆبوونەتەوە، نازانم چۆن وێنای ئەم دڵخۆشیە بکەم .

ئامانج: تۆش وەک ئەوانەی پاڵپشتیان کردی، پاڵپشت و هیوا ببەخشە بەئەو کەسانەی ئەنالێنن بە هۆی کێشەکانیانەوە، و پێی بڵێی کە من لە پێناو پاڵپشتی تۆدا لێرەم.

٣ی خەرمانان

خۆشەویستی بریتی نیە لە گرینگی پێدانێکی تەواو،
بەڵکو مانایەکە، بەواتای هەڵسووکەوت دێ،وەک گیرۆدەبوون
لێرەدا ئەگەر کەسێکت خۆش ویست ئەوەی گرینگە کەسەکەت
وەک ئەوەی هەیە لا پەسند بێت لە ئێستادا.
(فرید روجرز)لە زینجیرەی
(Mister Rgers Neighborhood)

سەخترین کێشە کە ئێمە ڕووبەڕووی دەبینەوە لە پەیوەندییەکان لەگەڵ کەسەکاندا،ئەوەیە کەسکانمان وەک سروشتی خۆیان لەلا پەسند بێت. چەندین جار هەوڵم داوە بۆ ئەوەی هەڵسووکەوتێک لە هاوڕییەکانم یان ئەو کەسەی کە خۆشم ویستووە بگۆڕم بەڵام بێ سوود بووە. پاشان بیر دەکەمەوە بەوەی خۆ هیچ مرۆڤێک نییە تەواوە و بێ کەم کوڕی بێت لەم جیهانە تەنانەت بە خۆشمەوە.

ئامانج: ئەگەر ویستت رەخنە لەکەسێک بگری،بیرت نەچێت کە هیچ کەسێک نییە تەواو و بێ کەم و کوڕی بێت وە لە ناو ئەوانیشدا تۆ.

٤ی خەرمانان

کەسانێک هەن لە جیهانەدا بەشێوەیەک نەفرەت لەژیان دەکەن،
مردنیان زۆر لا خۆشترە ، لەوەی بەسروشتی خۆیانەوە بژین.
گۆرانی(same love)ماکلمور

کەسانێکی زۆر هەن لە ناو مرۆڤەکان بەتایبەتیش لاوەکان کە پەنایان بردۆتە بەر خۆ کوشتن بەهۆکاری ئەوەی کە هەست ئەکەن کەهیچ نرخێکیان نییە لەم جیهانەدا.منیش یەکێک بووم لەم کەسانە کە زۆرجار تورە بوومە و هەمان شێوەی ئەوان بیرم کردۆتەوە. زۆرباش ئەزانم کە ئەم کارە چەندە سەیر و سەمەرەیە وەک ئەوەی کاتێک منداڵەکان قسەی وێرانکار و ڕووخێنەر بەیەک دەڵێن . لەگەڵ بوونی تۆڕەکانی ئەنتەرنیت، مرۆڤەکان تورەیەکانیان نیشان دەدەن چونکە لە ئەنتەرنیت کەسەکان هەست بەئازادییەکی زۆر دەکەن،چونکە خۆیان لە پشت ئامێرەکان شاردۆتەوە هەر بەتەنیا ڕووبەڕووی کەسانی تر دەبنەوە،ئەم جۆرەکارانە پەیوەندی بەهەر هەموومانەوە هەیە بەوەی کە پێویستە یارمەتی هەر کەسێک بدەین کاتێک تورە دەکرێت یان بەر هەرەشە و ووشەی نابەجێ یان ڕووخینەر دەبێت یان تووشی تۆڵە سەندنەوە دەبێت لەلایەن کەسەکانەوە .
ئامانج: هەر ئەمڕۆ یارمەتی و پاڵپشتی کەسێک بکە کە تووشی نائۆمیدی بووە ، بۆ ئەوەی هەست بکات کە کەسێکی گرینگە لەم جیهانەدا.

٥ی خەرمانان

توانایەکانی تۆ لە جولەی ئەستیرەکاندا نییە،
بەڵکو لە ناو ناختدایە.
(ویلیام شکسبیر)

سەرەڕای ئەوەی توانامان هەبوو بەوێستی خۆمان جۆری ژیانمان هەڵدەبژێرین ،بەڵکو ئەوە ئێمەین کە هەل و دەرفەتەکان دروست دەکەین، پێویستە لە ناو خۆدی خۆماندا چارە نووسمان دیاری بکەین و بدۆزینەوە، ئێمە نازانین توانایەکان چەندە بۆ راپەڕاندین کارەکان یان بەدەست هێنانیان تا هەوڵنەدین.

ئامانج: نەکەی بوەستی لە ئەنجامدانی کارە گرێنگەکان و چاوەری رەخساندنی رێکەوتەکان بکەی، بەڵکو خۆت هەوڵبدە بۆ ئەوەی ئەتەوێت بە دەستی بێنی.

٦ی خەرمانان

بەبێ خۆشویستنی و پەسند کردنی خۆم ،
نەم دەتوانی سەرکەوتووبم.

ئاسان نیە کە بتوانی خۆت خۆشبوێت و خۆت لەلا پەسند بێت،بەڵام من زۆر شت لەسەر خۆمەوە فێربووم کاتێک چارەسەرم وەرگرت و لە نەخۆشییەکەم چاکبوومەوە، کە لەپێشتردا لە توانامدا نەبوو خۆشەویستن و پەسند کردنی خۆم بدۆزمەوە، لەم کاتەوە تاکو ئێستای هەر خەریکی فێربوونم . لە کۆتایدا فێربووم کە پێویستە خۆم خۆشبوێت پێش ئەوەی کەسێکیتر منی خۆشبووێت.زۆر ئەستەم بوو کە ئەم کارە فێرببم و بزانم ئەگەر تێڕوانینەکانم بەرامبەر بەژیاندا نەگۆڕابایە.

ئامانج: ئەم بەشە گرینگە لە خۆتدا بدۆزەوە کە پێشتر رقت لێ دەبووە و فەرامۆشت کردبوو ، وە لەمەودوای خۆشت بوێت و پەسندی بکە.

٧ی خەرمانان

من گەورە و بەهێزم، ئەتوانم زۆر شت بەدەست بێنم.
(ویلیام ویتمان)

یەکێک لەم هۆکارانەی کە وایکردبوو کە چەندین ساڵ هەست بە بەدبەختی بکەم، ئەوەبوو کە من تواناى پەسند کردنی هەستەکانم نەبوو، هەمیشە ئەمویست زاڵبم بەسەریدا ، بەم رەفتارە کارەکەم لە خۆم خراپتر دەکرد بەوەی کە بەپی پێویست گرینگیم بە هەستەکانم نەدەدا، ئەوکاتە هیچ شتێکم نەئەزانی. پێم وابوو ئەم ڕەفتارە دەبێتە هۆی تەندروستی مێشک هەر ئەوەش وایکرد کە خۆم ون بکەم و هەستێکم لا دروست بێت بەوەی کە ناتوانم سەرکەوموو و زاڵ ببم بەسەر ئەو بیرکردنەوە خراپانەدا کە لە مێشکمدا هەیە . بەڵام هەرکە هەستەکانی خۆم پەسند کرد، ئەمجارەیان هەستم کرد من کەسێکی تەواوم.

ئامانج: ئەم هەستە چییە کە ئەتەوێت لێی ڕابکەی..؟ بوەستە و هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژە، رێگە بەهەستەکانی خۆت بدە،وەک ئەوەی کە لە سەرەتادا هەستت بەلاوازی دەکرد، هەرکاتێک رێگەتدا هەستەکانت دەربڕی ،هیچ شێک نامێنێ ناوی ترس بێت.

٨ی خەرمانان

زۆر گرینگە و پێویستەکە دەست بەرداری هەندێک کار ببی،
چونکە دەبێتە بارگرانییەکی زۆر لەسەر مێشکت.
(سی جوبیل سی)

هەموو رۆژیک هەل و دەرفەتێکی تازەت بۆ دەرەخسی بۆ گەشەکردن،واتا بەشێک لەم گەشەکردنە ئەوەیە کە پێویستە باوڕت بە هەندێک کاروبار هەبێت کە ناتوانی بیگۆڕیی، وەکاتێک پێداگری و کەلە ڕەقی دەکەی لە گۆڕینی ، کە ناتوانی بیگۆڕی، دەبێتە هۆی ئەوەی کە بناغەی هزر و خودی خۆت ون بکەی.
بەڵام کاتێک دوور دەکەویەوە و دەست بەرداری ئەم جۆرە کارانە دەبی، ئەوکاتە هەست دەکەی کە دڵ و میشک و جەستەت دەحەسیتەوە و خۆی ئامادە دەکات بۆ کارێکی گرینگتر لە وانەی دەستبەرداریان بووی.کاتێک دڵ فراوانەی بۆ دروست دەبێت، دەبینی کە چۆن دەست بەسەر زۆر کاری باش وگرینگدا دەگریی.

ئامانج: دوورکەوە و دەست بەرداری کارێک یان کەسانێک بە کە ببێتە هۆی زیان گەیاند بە تۆ، لەکاتی خۆیدا هەوڵ بۆ شتیک بدە، کە ئەتوانی بەدەستی بێنی یان نامەیەک بۆ کەسێک بنووسە کە ئەتەوێت پەیوەندی لەگەڵدا بپچڕێنی لەبەر ئەوەی زیانی بۆت هەیە.

٩ی خەرمانان

زۆربەی کاتەکان لە دەرەوەی خۆماندا بە دوای وەڵامەکان، یان دڵخۆشییەکان یان بە دوای دەرفەتێکدا دەگەڕێین بۆ دۆزینەوەی هەستەکانمان.

ئێستا هەست ئەکەم کە من خۆم هۆکاری ئێش و ئازارەکانم،بەوەی کە خۆم ئاڵودەی مەی خواردنەوە کردبوو ، بە گەڕان بەدوای وەڵامەکان سەبارەت بە دڵخۆشی و ئارامی و ئاشتی و خۆشەویستی لە دەروەی جەستەی خۆمدا،پاشان هۆشم هاتەوە بەرخۆم کە پێویستە لەناو خودی خۆمدا هێز و خۆشی و وەڵامەکان بدۆزمەوە.

ئامانج: بیر لەکارێک بکەوە کە خۆت ویستت لەسەرە ، نەوەک کارێک کە کەسانێک لەتۆی داوا دەکەن.

١٠ی خەرمانان

ئەم کارە بکە کە دڵ دەیەوێت.
(شاژن دیانا)

زۆرجار ئێمەی مرۆڤ لە هەندێک کات و ساتدا، ململانی لەگەڵ خۆماندا دەکەین کاتێک دەمانەوێت بڕیار لە سەر شتێک بدەین،جا ئەم بابەت و کارە گرینگ و بەنرخ یان بێ نرخ و پووچ بێت. لێرەدا ڕەنگە دڵمان فەرمانمان بە شتێک پێ بکات و ئەقلیشمان هەندێکجار بەپێچەوانەی دڵمانە وە هەندێکجار دیدگای هاوڕییەکانمان بەتەواوی جیاوازە لەگەڵ دیدگای ئێمە. ئەوەی گرینگە کە مرۆڤ بایەخ بە هەموو پێشنیارەکان بدات، وە پاشان ئەم کارە ئەنجام بدەین کە لە دڵەوە هەستی پێ دەکەین پێمان وایە کارێکی دروستە. نەوەک کارێک بکەی کە هاوڕێیەکانت ویستیان لەسەرە، بێ ئەوەی تۆ بیری لێ بکەیەوە، پێویستە بڕیاردانی کارەکانت لەسەر بنەمای تێگەیشتن و ژیری خۆت بێت.

ئامانج: بۆ جارێکیتر کاتێک دەدەوێت بڕیارێک بدەی ،هەموو پێشنیارەکان بخە بەر دەمت، بەتایبەتی ئەوەی دڵت پێ خۆشە.

١١ی خەرمانان

تەنیا یەکجار هەوڵبدە ئەم کارە ئەنجام بدەی کە کەسەکان پێت دەڵێن بە تۆ ناکرێ. وە جارێکیتریش گوێ لەم قسانە مەگرە کە نائۆمیدت دەکەن.
(ڕاهێنەر جیمس)

خۆشترین هەست لە دونیادا ئەوەیە کە کارێک ئەنجام بدەی بۆ ئەوەی نیشانی کەسانێک بدەی کە پێیان وابووە تۆ ناتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەی. هەر لە سەرەتاوە هەستی پێدەکەی و تێدەگەی لەوەی کە کەسانێک هەن ناتوانن ئەم کارە ئەنجام بدەن هەر بۆیە دێن پێت دەڵێن پێویست ناکات کاتی خۆت بەم کارە بەفیرۆ بدەی،لێرەدا واباشە کە تۆ کاتی خۆت بە گوێ گرتن لەم جۆرە کەسانە بە فیڕۆ نەدەی و پێویست ناکات ئەم کارەی دەتەوێت ئەنجامی بدەی بۆ ئەم کەسانە باس بکەی. وە لەبیرت بێت سنوری تۆ فرەوانە وەک ئاسمانە بۆیە هیچ بەربەستێک نییە لەبەر دەمتدا تا کارەکانت ئەنجام بدەی.

ئامانج : هەر کارێک ویستت لەسەربوو ئەنجامی بدە، ئەگەر چی کەسانێکیش پێیان وتی کە تۆ ناتوانی ئەم کارە ئەنجام بدەی.

ئێش و ئازار و خەمی زۆر دەبنە ڕێگر لەبەردەمت بۆ گەشەکردن و گۆڕانکارییەکانت ئەگەر بەم شێوەیە بەردەوام بی لەسەریان.

کاتێک بە هێز و بڕوایکی تەواوەوە تاقیکردنەوەکان ئەنجام دەدەی، چەندین هەلی زێڕینت بۆ دەڕەخسێت بۆ گەشەکردن، ئەم کارەش دەگەڕێتەوە سەر خودی خۆت بۆ ئەنجامدانی کارەکە.ڕەنگە هەندێک کات زەحمەت بێت کە داوای یارمەتی لە کەسەکان بکەی،بەڵام هیچ ئازارێکت پێ ناگات کاتێک داوا دەکەی. من بەڵێنم بەخۆم داوە کاتێک تووشی ناخۆشییەکان یان زەحمەتێیەک ببم داوای یارمەتی لەکەس نەکەم ئەمە بڕیاریکە بە ئەقلێکی کراوە پەسندم کردووە. ئەزانم ئەم ئازارانە هیچ نییە جگە لە ڕێگایەک بۆ بەهێز بوونی بڕوا بەخۆ بوونەوە، بەڵام ڕەنگە هەندێکجار ناتوانم بڕوا بەخۆبوون بەدەست بێنم ئەگەر کراوە نەبم و بەوەی یارمەتی کەسەکان پەسند نەکەم و داوایان لێ نەکەم کە یارمەتیم بدە.

ئامانج: ئەگەر رووبەڕووی کارێکی بەئازاربووی، با ئەقلت کراوە بێت و داوای یارمەتی لە کەسەکان بکە، هیچ پێویست بەوە ناکات بە تەنیا رووبەڕووی کێشەو کارەکان ببیەوە ، لێرەدا رێگای زۆر هەن بۆ داواکردنی یارمەتی لە کەسەکانەوە.

١٣ی خەرمانان

بۆ بەختەوەری پشت مەبەستە بەوەی هەتە یان ئەوەی لەبەردەستت دایە، بەڵکو تەنیا پشت ببەستە بەوەی کە باوەڕت پێ هەیە.
(وتەیەکی هیندییە)

هەر یەکێک لە ئێمە توانای هەستکردن بە بەختەوەرییەکی بەر فرەوانی هەیە.بەڵام ئەم هەستکردنە هەندێکجار پێویستی بە کارکردنێکی زۆر هەیە، هەربۆیە ، ئەگەر هەستت بە خەم و خەفەت کرد، لەم کاتەدا پێویستە هەڵوەستەیەک لەگەڵ ئەقڵدا بکەی و بزانە چ جۆرە بیرکردنەوەیەکی نەرێنی هەیە کە دەیەوێت دەستت بەسەر هزرتدا بگری.یان ڕەنگە پێویست بکات کە پێداچوونەوەیەک بکەی لە ژیانتدا.ئەگەر هەستتکرد کە زۆربەی بیرکردنەوەکانت نەرێنییە بەڵام کەمێک بیرکردنەوەی ئەرێنی تێدا بەدی دەکەێت، پێویستە لەسەرت کە هەوڵ و کۆششی بێ وچان بدەی لە پێناو گۆڕینی بیرکردنەوەی نەرێنی بۆ ئەرێنی.

ئامانج: لیستێک دابنێ و هەموو بیرۆکە نەرێنییەکانی و پێچەوانەکەشی تێدا بنووسەوە ، پاشان لەبەردەم ئاوێنەکەدا بوەستەوە سەیری خۆت بکە و بە دەنگێکی بەرز هەموو ئەو بیرۆکە باش و ئەرێنییە لە خەیاڵدا هەیە بۆ خودی خۆتی باس بکە.

١٤ی خەرمانان

خودای گەورە بێ هۆی تۆی دروست نەکردووە،
ئەو بەهرەیەی خودا پێیداوی بەکاری بێنە.

سەیر بکە خودا چ دیارییەکی پێ بەخشیوی، تۆ بەکاری بێنە تا جیهان بگۆڕی بۆ شێوەیەکی باشتر. ئەو بەهەرەی تۆ هەتە هیچ کەسێکیتر نییەتی، هەربۆیە مێشکت بە تەواوی بەش بەش بکە بۆ ئەوەی جیهان بگۆڕیی. تۆ نازانی چەندە کاریگەیت هەیە لەسەر ئەم جیهانەدا ،بەڵام بەمەرجێک کە بڕوات بە توانایەکانت هەبێت و هەوڵبدەی کە جیاواز دەربکەوی.

ئامانج : بیر لە بەجێهێنان و ڕاپەڕاندنی کارێک بکەوە کە لەدڵتەوە هەستی پێ دەکەیت و گرینگە لەلای تۆ، وە هەوڵبدە کار بکەی بۆ سەرخستنی .

۱٥ی خەرمانان

ئێش و ئازارەکان دەڕۆن و جوانییەکان دەمێننەوە.
(بییر ئۆ جست رینیە)

کاتێک بەباروودۆخێکی ناخۆش و زەحمەتدا تێ دەپەرین، زۆر زەحمەت لەکاتی ناخۆشیدا بتوانی پێش بینی هیچ شتێک خۆش بکەی جگە لە هەست کردبن بەناخۆشییەکان، بەڵام لە کۆتایی ناخۆشی و ئازارەکان تیشکی هیوا و ئۆمید دەردەکەوێت. لێرەدا تێگەیشتم بەوەی هەمیشە ئازارەکان تێدەپەرن، بەڵام ئەم جوانییە لە ئاکامی گۆڕانکارییەکانت دێن و دەردەکەون لە تۆدا ، وە بۆ هەمیشە ئەمێننەوە. بیرت نەچێت ڕەنگە لە ڕۆژانی داهاتوودا تووشی ناخۆشی و ئازار ببینی ، بەڵام ئازارەکان بۆ هەمیشە نامێنێتەوە، و دواتر گەشە دەکەیی و ژیانێکی خۆشتر و جوانتر لە جاران دەردەکەوێتەوە .

ئامانج: ورەت دانەبەزێت و خوت بەدەستەوە نەدەی لە کاتی ئازاروناخۆشیدا،چونکە ناخۆشییەکان کۆتاییان دێت.وەک خودای گەروە لە قورئاندا دەفرموێت :{ إِنَّ مَعَ العُسْرِ يُسْراً }

١٦ی خەرمانان

زۆرێک لە مرۆڤەکان لەگەڵ خەونەکانیاندا ناژین،
بەڵکو لەگەڵ ترسەکانیاندا دەژین.
(لیس براون)

ترس ڕێگات پێ نادات کە هەموو تێڕوانینەکانت ببینی لە کاروبارەکانتدا،هەربۆیە ڕی نەدەی کە ترس ئەم ڕێگایەی هیوات پێیەتی و خەونی پێوە دەبینی لێت ون بکات.ئایا ئەزانی هاوتای ووشەی ترس ،پووچییە واتا بوونی نیە بەڵام تۆ لێت بووە بە ڕاستەقینە..؟ ترس وێنایەکت لە مێشکدا دروست دەکات کە لە ڕاستیدا نە بوونی هەیە و نە ڕوویداوە.

ئامانج: ترس بگۆڕە بۆ هیوا یان بەدیهێنانی خەونەکانت لە ژیاندا و بەباشی سەرنج بخە سەری لە جیاتی ئەوەی بترسی.

١٧ی خەرمانان

کاتێک بیر لە بەدیهێنان دەکەیتەوە،
لە ڕاستیدا ئەوەی دەتەوێت بەدی دێ.
(فەیلەسوفی هندی)

خەونەکانمان چێژێکی گەورەمان پێ دەبەخشن،هەربۆیە پێویستەلەسەر ئێمە کە زۆر ئاگامان لە نهێنییەکان بێت و بۆ ئەوەی جگە لە خۆمان کەسی تر ئاگای لە هەواڵی کارەکانمان نەبێت، ئێمە ئەو توانایەمان هەیە کە ئەوەی دەمانەوێت بەدەستی بێنین بە پشت بەستن بە هێزی بیرکردنەوەمان، بەڵام زۆرجار دەبینە نێچیری بیرۆکە نەرێنییەکان بێ ئەوەی هەستی پێ بکەین، وە پێش ئەوەی ئێمە هەستی پێبکەی لەهەموو بوارەکانی ژیان تەنانەت لەکاتی خۆشیشدا هەست بە ترس و تۆقان دەکەین. باشترین کارێک کە تۆ ئەنجامی بدەی ئەوەیە کە بیرکردنەوەکانت بەشێوەیەکی ئەرێنی بێت، ئەوکاتە مێشک بیر لە کار و بابەتە باشەکان بکەیتەوە،بێ ئەوەی تۆ هەستی پێبکەین و بیرکردنەوەکانمان بگۆرین لە ڕێگای هێزی بیرکردنەوەمان.

ئامانج: دڵنیابە و هەوڵبدە لەوەی کە ڕۆژەکەت بە ئۆمیدەوە بەسەر ببەی وە بەشێوەیەک بیربکەوە لە کارەکان کە لەگەڵ خەونەکانت یەک بگرن و هەموو ئەو بیرۆکانەی کە دەبنە هۆی نائۆمیدی لەناویان ببەو تێکیان بشکێنە.

١٨ی خەرمانان

بڕیار بدە کە نەبی بە قوربانی هیچ کەسێک.

زۆر ئاسانە کە لەهەموو بارودۆخەکانی ژیاندا هەڵوێستم هەبێت و ببمە کارێکتەرێکی گەورەی قوربانیدان،بەڵام ئەم کارە هیچ سوودم پێ نەگەیانتم،وەک ئەوەی کە هیچ بایەخی نییە لای کەسەکان. هەوڵمدا کە پشت بە تاقی کردنەوەکانی ڕابردووم ببەستم بۆ ئەوەی فێری وانەی باش ببم بۆ خۆم،تا بتوانم یارمەتی ئەو کەسانە بدەم کە پێویستییان بە یارمەتیدا هەیە.

ئامانج : بیر لە دۆخێکی سەخت و دژوار بکەرەوە لە ڕابردوودا بۆ ئەوەی ببێتە هۆی دۆزەرەوەی چاکەکردنێکی گەورە و یارمەتیدان .

١٩ی خەرمانان

میهرەبانبە لەگەڵ کەسانی نامۆ،
بە شوێنیاندا بگەڕێ بۆ ئەوەی یارمەتییان بدەی.
(بیل جیتس)

هەمێشە بەم شێوەیە هەڵسووکەوت بکە کە حەز ئەکەی کەسەکان هەڵسووکەوتت لەگەڵتدا بکەن، پێویستە لێرەدا کە بەهیچ شێوەیەک بار و دۆخی کۆمەڵایەتی و ئاینی یان هەر پێوەر ونەریتێکی جیاوازی کەسەکە کاریگەری هەبێت لەسەر هەڵسووکەوتت لەگەڵیاندا، بەڵام ئەمانە هیچ بیانوو نییە بۆ ئەوەی بەشێوەیەکی جیاواز هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا بکەی، هەربۆیە پێویستە لەسەرت کە لەگەڵ هەموو کەسێکدا بەشێوەیەکی پڕ لە خۆشەویستی و میهرەبانی هەڵسووکەوت لەگەڵیاندا بکەی.

ئامانج : بەهیچ شێوەیەک وانەزانی کە کەسەکان لەتۆ پایەدارترن و نە تۆش لە کەسەکان پایەدارتری، واتا هەموو مرۆڤەکان یەکسانن.

٢٠ی خەرمانان

ئەگەر نەزانی بۆ کوێ دەچی،
ئەوە باش بزانە کەهیچ ڕێگایەک لەبەردەمتدا ناکرێتەوە.
(لویس کارۆل)

ئەگەر ویستی پێشکەوتن و گۆڕانت هەبوو و هەموو پێشهات و ناخۆشییەکانی ژیانت قبول کرد و هەروەها زۆر گرینگە کە بەدیاریکراویی بزانی بۆ کوێ دەچی ، لە جیاتی ئەوەی کە نەزانی بۆ کوێ دەچی. ڕەنگە ئەم پێشهات و ناخۆشییانە وابکەن کە پێش بکەویی بگۆڕیی ئەگەر ویستت لەسەر گۆڕان پێشکەوتن هەبێت.

ئامانج: بیرفراوەبنە پێش بینی هەموو ئەگەرێک بکە کاتێک دێنە پێشت، چونکە تۆ نازانی کام ڕێگا بەرەو سەرکەوتن و بەختەوەریت دەبات.

٢١ی خەرمانان

ئەگەر خۆت خۆشنەوێت بە هەموو نەنگی و کەم و کورییەکانییەوە، چاوەڕێ مەکە کەسانی وەک تۆ خۆیان خۆشنەوێت.

زۆرجار هەست بە دڵەراوکی دەکەین سەبارەت بەو خۆشەویستییەی کەکەسەکان بۆ ئەو تایبەت مەندییانەی ئێمەیان هەیە، بەڵام پێویست ناکات تۆ بەم شێوەیەی کەسەکانبی، خودا ئێمەی بە جیاوازی دروستکردووە،هەربۆیە کەم و کورییەکانت دەربێخەوە قبولیان بکە و خۆت خۆشبوێت، چونکە کەم کورییەکان بەشێکی دانەبڕاون لە ژیانی ئێمەدا.

ئامانج: شانازی بەڕەسەنایەتی و کەسایەتی خۆتەوە بکە، هیچ کەسێک نییە لەم جیهانە لەشێوەی تۆ.

٢٢ی خەرمانان

تەنیا بایەخ بەو کەسانە بدە،
کە پەیوەندییان لەگەڵدا هەیە.

پەیوەندی بەستن لەگەڵ کەسەکان کارێکی گرینگ و پێویستە بۆ هەموو کەسێک ، بەڵام کەسانێک هەن لەم جیهانەدا کە ناتوانی پەیوەندییان لەگەڵدا ببەستی لەبەر چەند هۆکارێک یان نزمی کەسایەتیان بێت، لێرەدا هیچ پێویست بەوە ناکات کە کاتی خۆت بەفیرۆ بدەی تا هۆکارەکەی ڕوون ببیتەوە، بەڵکو پەیوەندی لەگەڵ کەسانێکدا ببەستە کە کەسایەتی و بوونی تۆیان لەلا گرینگە و لێت تێدەگەن و لە هەموو بارودۆخێکدا لەگەڵدا ئەمێننەوە.

ئامانج: ئەگەر کەسێک هەیە لە ژیانتدا و ناتوانی پەیوەندی پێوە بکەی،هەوڵبدە چارەسەری هۆکارەکە بکەی ، و هەوڵبدە بەدەنگێکی لەسەرخۆ و پڕ لە خۆشەویستی و ڕێز قسەی لەگەڵدا بکە بۆ ئەوەی بتوانی پەیوەندی لەگەڵیدا ببەستی.

٢٣ی خەرمانان

پێویستە لەسەرمان کە هەندێکجار دوورکەوینەوە لەم ژیانەی پلانمان بۆ داناوە، تەنیا بۆ ئەوەی ئەم ژیانەی لە دواڕۆژدا چاوەڕوانمان دەکات قبولی بکەین.
(جوزیف کامبل)

کارێکی زۆر باشە کە لە ژیاندا بیرۆکە و پلان و خەونمان هە بێت، بەڵام هەندێکجار ناتوانی ئەوەی بیرت لێ کردۆتەوە بێتە دێ. ئەم پلانە باشەی لە مێشکدا داتڕشتووە ، رەنگە لە کۆتایدا بێ هیوات بکات، هەربۆیە واباشە کە هەمیشە بەبیرکردنەوەیەکی فرەوان پێشبینی هەموو گۆڕانکارییەک لە ژیاندا بکەی.

ئامانج: ڕەنگە کارێکی زەحمەت بێت کە قبولی گۆڕانکارییەکان بکەی ، بەڵام شتێک کە ڕۆژگار پێ دەدات قبولی بکە و پێی دڵخۆشبە و بە پێچەوانەکەشی، چونکە سرۆشتی ژیان وایە خۆشی و ناخۆشی نۆرە بەنۆرە ڕووت تێ دەکەن، بۆیە هەمیشە خۆت ئامادە بکە بۆ گۆڕانکارییەکانی ژیان.

٢٤ی خەرمانان

ژیان کورتە، هەربۆیە ئەوەی پێت خۆشە ئەنجامی بدە، کاتێکی زۆرت لەبەر دەست نییە تا بەفیڕۆی بدەی.

زۆر بەڕوونی لە بیرمە کاتێک پێنج ساڵانبووم،هیوام ئەخواست کە زوو گەورە ببم تا بەناوبانگبم...تا وەک(شیرلی تمبل) ببم بە هونەرمەندی سینمایی .سووربووم لەسەر ئەوەی ئامانجەکانم بەدی بێنم .تا کەوتمە ئەشقی گۆرانی و سەما و ئەکتەری سینەمایی تا لەکۆتایدا ئامانجەکانم بەدی هێنا. ئێستا هەست بە ئارامی و دڵخۆشی دەکەم کە توانیمە لەتەمەنێکی بچووکدا خەونە گەورەکەم بەدی بێنم، بەوەی کە سەرنجی تەواوم بخەمە سەر بەدیهێنانی ویستەکانم،بێ ئەوەی ڕەچاوی بچووکی تەمەنم بکەم، پێویستە بێ وەستان هەوڵبدەی تا بەدیهێنانی ئامانجەکانت . چونکە خەونەکان بە خەوتن و دانیشتن و چاوەڕی کردن بە دیاریەوە، بەدێ نایێن،بەڵکو پێویستە لەسەرت کە کاربکەیی و هەوڵبدەی تا ئامانجەکانت بەدەست دێنی.

ئامانج: نەکەی هەوڵەکانت دوابخەی بۆ بەدی هێنانی خەون و ئامانجەکانت، بەڵکو کاربکە بۆئەوەی بەزووترین کات بەدەست بێنی.

٢٥ی خەرمانان

کاتێک چاومان بەکەسانێکی جیاوازتر لە خۆمان ، ئەکەوێت، پێویستە کە سەیری ناخمان بکەین تا لەکەسایەتی خۆمان تێبگەین. (وتەیەکی سینییە)

کاتێک کردەوە یان هەڵسووکەوتی ناشیرینی کەسەکان بێزارمان دەکەن، هەمیشە ئەم جۆرە هەستکردنە بەم بێزاربوونە کاردانەوەی ناو ناخمانە کە تێدا خۆراگر نەبووینە، لە ڕاستیدا ئەم ململانەیە پێچەوانەی وێنەی کەسەکەیە کاتێک لە ناو ناخماندا ململانێی لەگەڵدا دەکەین. لێرەدا ئەگەر چارەسەری ئەو ململانییە بکەین و بەتایبەتیش لە ناخی خۆماندا، ئەوکاتە هیچ شتێک لە ناخماندا نامێنی کە ناوی ململانێی و بێزارکردنی تۆ بێت لەلایەن کەسەکانەوە. زۆر گرینگە کە دڵخۆشی و ئارامی و ئاسوودویی لە خۆمان تێک نەدەین کە لە ناو ناخماندا بوونی هەیە،وە لەخۆمان بپرسین چ شتێک هەیە کە بێزارمان دەکات، ئەگەر وامان کرد لە ناخماندا ڕوناکی ژیان ئەدۆزینەوە.

ئامانج: ئەم ناو و خەسڵەتییە چییە کە هاوڕێیەکانت یان ئەندامانی خێزانەکەت یان ئەم کەسانەی لەگەڵیاندا دەژی تۆ بەرەو بیزاری و شێتیت دەبەن..؟ بیر بکەوە کە چۆن بتوانی زاڵبی و سەرکەوی بەسەر ناخی خۆتدا، وە دەست بکە بە چارەسەرکرتنی لاوازییەکانی ناخت.

٢٦ی خەرمانان

لەناخی هەر منداڵێکدا هونەرێک بوونی هەیە،
گرفتەکە لێرەدایە کەچۆنن پارێزگاری لەم هونەرە بکەین کاتێک گەورە دەبێت.
(بابلو بیکاسو)

پارێزگاری لە پاکی خۆمان و پیری و ئازادییەکانمان کارێکی گرینگ و پێویستە چونکە خۆشبەختیمان دەهێڵێتەوە، کەچی ئێمە بەسروشتەوە هەر کە لە دایکبووین خاوەن هونەرێک و هێز و بەهرەی خۆمانین بۆ ئەوەی بتوانین ژیانیکی جوان دروست بکەین. لەگەڵ هەموو ئەم تاقیکردنەوانەی لە ژیاندا دێنە پێشێ ، زۆر گرینگە کە هەست و یست و ئەو حەزەی لە ناخت و لەم جیهانەی دەورووبەردا هەیە ونی نەکەی.

ئامانج: گەورەبوون بەواتای ئەوە نایت کە دەست بەرداری ئاواتەکانت بۆ ئەوەی هەمیشە لەگەشەکردندابی ، بەڵکو کات بۆ خۆت تەرخان بکە بۆ ئەوەی چێژ لە کارەکان وەربگری.

٢٧ی خەرمانان

ئازادی ئەوە نییە کە کۆت و زینجیر لە ملی کەسەکان بشکێنی، بەڵکو ئازادی ئەوەیە کە ڕێز لە ئازادی کەسی بەرامبەر بگری.
(نیلسون ماندیلا)

من دڵنیام لەوەی کەکەسانی لە دەوروبەریشماندا دەژین هەمان ماف و یستی ئازادی جەستە و هەستی دەروونی و سۆز و میهرەبانی و مافی دەربڕینی هەیە لە ژیاندا وەک چۆن تۆش هەتە،چونکە لە ڕاستیدا ئازادی بەشێکی دانەبڕاوە لە ژیانی ڕاستەقینەی تۆدا.چونکە لە ڕاستیدا پێویستە ئێمە خۆشبەختانە بژین لە مەملەکەتێکی ئازاددا.بەڵام ئەوەی ئەمڕۆ ڕوودەدات لە زوڵم و ستەم هۆکارەکەی سیستەمی بەڕێوەبردنی دەوڵەت و کۆمەڵگایە، نەوەک وەڵاتانی ڕۆژئاوا و ڕۆژهەڵات.بەڵکو لەهەموو دونیادا هەر وایە. ئەو ئەرکە ئەکەوێتە سەرشانی هەمووان کە بەسۆز ومیهرەبان بین لەگەڵ مرۆڤەکاندا، پێویستە بە هەموو هێز و توانایەکمان ڕووبەڕووی ستەم و زۆرداری ببینەوە لە پێناو دەستەبەرکردنی ئازادی بۆ خۆمان و کەسانی دەوروبەرمان.

ئامانج: نەکەی واز لە ئازادییەکانت بێنی ، بەڵکو دەوروبەرت فێر بکە کە ڕێز لە ئازادی بگرن و یارمەتی کۆی مرۆڤەکان بدەن بۆ بە دەست هێنانی ئازادی لە سەرتاسەری جیهان.

٢٨ی خەرمانان

باشترین چارەسەر بۆ شەرم کردن ، ئەوەیە کە متمانەیەکی تەواوت بە خودی خۆت هەبێت نەبیتە هۆکاری گاڵتەکردن بە خۆت.

چەندین جار لەسەر تەختی شانۆدا کەوتوومەتە سەر ئەرز،لە ڕاستیدا من کەسێکی نەفام بووم، بەڵام فێربووم کە ئەم بارودۆخەم قبول بێت و خۆم خۆشبوێت. هەر کاتێک کە بەردەمەوە لەسەر تەختەی شانۆ دوو بژاردەم لەبەر دەم دایە یان ئەوەیە کە هەست بەشەرم بکەم و بچم لە دەرەوەی شانۆ دابنیشم یانیش ئەوەیە کە بەربوونەوەکە بە کارێکی ئاسایی وەربگرم لەسەر پێی خۆم بوەستم و بەدەم پێکەنینەوە بەردەوامبم. ئەگەر توانیت وا لە کەسەکان بکەی کە پێبکەنن لەگەڵتدا پێش ئەوەی گاڵتە و هاوار بکەن بەسەرتدا ، هیچ گرنگ نییە کەوتن، بەڵام بە مەرجێک لەسەر ئەرز نەمێنییەوە و هەستییەوە.

ئامانج: گاڵتە بە خۆت بکە، وە هیچ شتێکیش بە هەند و گرانی هەڵمەگرە.

٢٩ی خەرمانان

بۆ کەسانی بەساڵاچوو خەڵوەت و بیرکردنەوە تاکە ڕێگا نییە بۆ ئارامی، بەڵکو بەهێزترین ڕێگای ڕاستی تێگەیشتن و جێ بەجێ کردنی کردەوەکانە.
(مهاتما غاندی)

زۆربەی زۆری کەسەکان پێیان وایە ئەگەر کەسێک بییەوێ بیربکاتەوە بچێتە ناو خەڵوەت پێویستە کە لە بۆنەی تایبەت یان لە شوێنێکی تایبەت بێت. بەڵام کاتێک دەچمە خەڵوەت و بیرکدرنەوە گفتوگۆ لەگەڵ (خودا) ،هەربۆیە پێویست بەوە ناکات کە ئەوەی هەستی پێ دەکەم بشارمەوە یان بچمە شوێنێکی تایبەت یان چاوەڕێ بکەم تا بۆنەیەکی تایبەت دێـت. چونکە من باش دەزانم کە لەهەر شوێنێکی دونیا بم (خودا)زۆر بەباشی گوێی لێمە.لەم کاتەدا ڕاستگۆیی تۆ لەگەڵ ناختدا دەردەکەوێت، ئەوکاتە هێز و وزەی ڕووحت دەردەکەوێت و ئەم جیهانەی لە دەورووبەرتدا هەیە ڕووناک دەکەیەوە، وە هەروەها دەبی بەکەسێکی کراوە بۆ گۆڕانکاری و فێربوون وە فێری ئەوە دەبی کە ڕاستەخۆ داوای یارمەتیی و ئارامی لە(خودا) بکەی.

ئامانج: نزا لە خودا بکە بۆ ئەوەی یارمەتیت بدا و داناییت بەهێزبکات، تا بتوانی سەرکەوی بەسەر هەموو بارودۆخە زەحمەتەکانی ژیان.

٣٠ی خەرمانان

کاتێک خۆشی و نیعمەتەکانی خودا دەژمێرین لە جیاتی کێشە و کەم و کورییەکان بژمێرین، هەموو شتێک لە ژیانماندا دەگۆڕێت و خۆشتر و باشتر دەبێت.

پاش بەرزبوونەوەی ئاستی زانینم ، تێگەیشتم کە پێویستە ڕێگا و شێوازی بیرکردنەوەکانم بگۆڕم لە زۆربەی بابەتەکاندا.لە نێوانیاندا گەورەترین گۆڕانکاری ئەوە بوو کە سەرنج بخەمە سەر ئەم شتانەی کە هەمە لە جیاتی ئەم شتانە کە نیمە. هەرچەندە زیاتر سەرنجم بخەمە سەر نیعمەتەکانی خودا کە پێیداوەم و کەسەکانمی بۆ پاراستووم زیاتر هەست بە بوونی نیعمەتەکان و کەسەکان دەکەم لە ژیانی ڕۆژانەمدا. کاتێک خەیاڵی ئەرێنی دەکەی ، لە مێشکدا وێنای ژیانێکی ئەرێنی دروست دەبێت و دەپارێزرێت، وەک کردارێکی جادووگەری لە ناکاو شێوازی ژیانت دەگۆڕێت، ئەوەیە هەستکردن بە هێزی ئارامی.

ئامانج: لێستێک دروست بکە و هەموو ئەم شتانەی هەتە لەناویدا بیانووسە وە ناوی (پێنج)لەم کەسانەش بنوسە کاتێک لە ژیاندا تووشی تەنگ و چەڵەمە دەبی بە هاناتەوە دێن.

٣١ی خەرمانان

هەموو کەسێک شایەنی کەمترین خۆشەویستی نییە.

ئێمەی مرۆڤ شایەنی ئەوەین کە هەموو جۆرە خۆشەویستییەک تاقی بکەینەوە.بەڵام ئەم کەسانەی هەڵسووکەوتیان سووک ڕسواییە شایەنی خۆشەویستی نێن کاتێک خۆشەویستییان پێ بدرێت لەلایەن کەسەکانەوە، ئەم جۆرە کەسانە ئەوانەن کە لەسەردەمی منداڵییەوە لە خۆشەویستی بێ بەشکراون هەربۆیە ناتوانن بەتەواوی کەسەکانیان خۆشبوێت ،ئەم کارە پەیوەندی بەهەر هەموومانەوە هەیە چونکە پێویستە هەر یەکێک لە ئێمە دڵنیاببیتەوە لەوەی کەسانی دەوروبەرمان خۆشەویستیمان لێ بەتاڵان نەبەن. لێرەدا پێویستە ئەم کەسانەی کە خۆپەرستن یان ئازار بەخشن هیچ پێویست ناکات کە کاتی خۆتیان لەگەڵدا بە فیڕۆ بدەی. بەڵام بەلایەنی کەمەوە با تێڕوانینەکانت لەگەڵیاندا بە ڕوو خۆشی بێت.

ئامانج: دڵخۆشبە چونکە ئەتوانی هەست بە خۆشەویستی بکەیی و خۆشەویستیش ببەخشی ، چونکە خودا ئەم ناز و نیعمەتەی پێی بەخشییوم.

ڕەزبەر

١ی ڕەزبەر

ئاشتی و خۆشەویستی هەمیشە بەردەوام دەبێت.
(جون لینون)

خۆزگە ئەمتوانی بگەڕێمەوە ساڵەکانی شێستەکانی سەدەی بیستەمین، چونکە ئەوکاتە مرۆڤەکان پەیوەستبوون و خەریکبوون بە موسیقا و شانۆ و مافەکانی مرۆڤ و نوێکاری و ڕامیاری و رەوشەنبیرییەوە.
بەڵام گرینگترین بەشەکانی ئەم سەردەمە بزوتنەوەی ئاشتی بوو لە جیهاندا کە لەدوای جەنگی جیهانی دووەمەوە دەستی پێ کردبوو.لەم سەردەمەدا تێروانینی زۆربەی زۆری مرۆڤەکان بەهەموو جیاوازی نەوەی نەتەوەکانەوە لەسەر چونییەتی سەرکەوتنی خۆشەویست و ئاشتی بوو، ئەم کارە لای هەمووان گرینگ و بایەخداربوو بەتایبەتی بۆ من. خۆزگە ئەخوازم و نزا لەخودا دەکەم کە بتوانین لێبوردە و هاوسۆز و بەبەزەیی بین هەمیشە لەگەڵ یەکتریدا لەم هەموو کات و ساتەکانی ژیاندا، چونکە ئێمە پێویستی زۆرمان بەم شێوازە هەیە بەتایبەتی لەم سەردەمەی ئێستادا لە هەموو کاتێکی تر زیاتر، ئەم کارە بەنرخ و بەهادارە پەیوەستە بە هەر یەکێک لە ئێمە کە ئەنجامی بدەین و بڵاوی بکەینەوە.

ئامانج: لە هەر شوێنێکی ئەم جیهانە بووی خۆشەوەیست و ئاشتی بەرپابکە ، وە خۆشەویستانت لە باوەش بگرە و ماچیان بکە تا هەست بە خۆشەویستی و ئاشتی بکەی.

٢ی ڕەزبەر

شوێن بەختەوەریەکانت بکەو دونیا دەرگات بۆ دەکاتەوە،
کاتێک بێ هیوای لە ژیان و تەنها دیوار دەبینیت.
(جوزیف کامبل)

لەم جیهانە پڕ لە ململانێ و نادیارییەکان لێرەدا زۆر گرینگە کە بنچینەیەکی سادە دروست بکەی بۆ ئەوەی بەختەوەری تێدا بدۆزینەوە،لێرەدا فێری پەیرەوکردنی یەکێک لەسادەترین بنچینەکان بووم ئەویش ئەوەیە کە پارێزگاری لە بەختەوەری بکەم، ئەوکاتە بە شێوەیەک جیهان بەڕووتدا ئەکرێتەوە کە خۆشت پێشبینیت نەکردبێت ، کاتێک بیرت لە هەموو ئەگەرەکان دەکردەوە، هەربۆیە ئەو کارە ئەنجام بدە کە وادەکات هەست بەختەوەری بکەی، چونکە بەختەوەری باشترین و گرێنگترینی بەشەکانی ژیانە.

ئامانج:کارێک ئەنجامبدە کە وابکات کە هەست بەگەورەی تزانایەکانت بکەیت کە ببێتە هۆی دەستکەوت و بەختەوەری لەناختدا، .

٣ی ڕەزبەر

گرییان کەمێک ئارامیت پێ دەبەخشی،وە بگرە دڵنەوایشت ئەکات، وە خەم و خەفت و فرمێسک لە ناخدا دەردێنێت.
(ئۆفید)

گریمان کە تۆ کەسێکی بەهێز و خۆراگر و توندی،بەڵام پێویستە هەر یەکێک لە ئێمە پێویستی بە پارێزگاری و ئازادکردنی هەستەکانی خۆی هەیە لە کاتی خەم و خەفەتدا. هەندێک لە مرۆڤەکان هەن لە کاتی ناخۆشیدا کە زۆر دەگرین،وە بەپێچەوانەش هەندێک لە مرۆڤەکان هەن کە فرمێسک نارێژن لە چاوەکانیاندا.بەڵام من ئەزانم کاتێک کە تووشی خەم و خەفەت و ئازار دەبم ، زۆر بە کوڵ دەگرییم و پاشان وا هەستەکەم کە بوویمەوە مرۆڤێکی تازە و ساف و بێگەرد، هەربۆیە من بەم شێوەیە هەستەکانم دەردەبڕم لە کاتی خەم و خەفەتدا.

ئامانج: کاتێک خەم و خەفەتت هەبوو ،نەکەی دەریان نەبڕی و فشار لەخۆت بکەی بەوەی دان بەخۆدا بگری چونکە زیان بە تەندروستیت دەگەێنێت، هەربۆیە بەکوڵ بگری کاتێک ناخت پڕ خەم و خەفەت دەبێت.

٤ی ڕەزبەر

تاکە شتێک کە وا لەمرۆڤی خەوتوو ئەکات لە خەو هەستێت، خەونەکانییەتی...!
(توباک)

پێویستە بە هەموو تواناکانت هەوڵبدەی لە پێناو بەدی هێنانی ویستەکانت و گەیشتن بە خەونەکانت، نابێت بە هیچ شێوەیەک دابنیشی و چاوەڕی بکە تا گۆڕانگارییەک لەخۆیەوە ڕووبدات، خودای گەورە یارمەتی ئەم کەسانە دەدات کە لە هەوڵی بەدی هێنانی خەونەکانیانن دەدەن، تەنیا ئەم جۆرە کەسانە سەردەکەون و خوداش هاوکارییان دەبێت.

ئامانج: هەر یەکێک لە ئێمە خەونێکی تایبەتی هەیە لە ژیاندا، هەربۆیە سووربە لەسەر بەدی هێنانی خەونەکانت.

٥ی ڕەزبەر

پێش کەوە و بیدۆزەوە، ڕەنگە هەم جیهانی تۆ لەسەری دەژی جیاوازتربێت لەوەی ئێستا هەیە.
(ئەوبرا وینفری)

شکەست و هەڵەکان دەرفەتێکن بۆ ئەوەی فێربینی و بزانین کە شکەست و هەڵەکان بەشێکی دانەبڕاون لە ژیانی ئێمەدا. ئەگەر من چوونم بۆ سەنتەری گەشەکردن و پەرەپێدان،دان پێدانەنە بە شکەست،ئێستا بەم پلەیە نەدەگەیشتم و لەم شوێنە نەدەبووم. بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا، بڕیارمدا کە جارێکیتر دووبارە هەستمەوە سەر پێیەکانم و بازبدەم بۆ ئەوەی بەخێرایی ڕووبەڕووی کێشەکانم ببمەوە. باوەڕم پێ بکە ئاسان نەبوو کە بتوانم ئەم کارە بکەم، چونکە بەڕۆژگارێکی زۆر سەخت و ناخۆشدا تێپەریوم کە خەریکبوو خۆم بەدەستەوە بدەم و لە شوێنی خۆم بمێنمەوە و هەلنەستمەوە، بەڵام سەرەتا پێویستە بگەین بە زەوی تەختایی پاشان هەوڵبدەین کە ڕێگای سەرکەوتن بدۆزینەوە. شکەست و هەڵەکان کاریگەری خراپیان نییە لەسەر کەسایەتیمان، بەڵکو بەپێچەوانەوە کەسایەتیمان لە هەموو بوارەکاندا گەشە دەکات و گەورەتر دەبێت.

ئامانج: بیر لەشکەستەکانی ڕابردووت بکەوە کە چۆن بوونە هۆی ئەوەی کەسایەتیت بەرەو شێوەیەکی باشتر ببات.

٦ی ڕەزبەر

پێزانین و سوپاس گوزاری کلیلی خۆشییەکانە.

زۆر پێزانین و سوپاس گوزارم بەهۆی بوونی هاوڕێیەکانم و ئەندامانی خێزانەکەم و هەواداڕەکانم و هەموو ئەم کەسانەی کە یارمەتیان دام و هاندەرم بوون تا خۆڕاگر و بەهێز بم بۆ ئەوەی زوو چاک ببمەوە،وە سوپاس گوزارەم بۆ هەموو ئەم کەسانەی لەپشتم بوون و بە جێیان نەهیشتم لە کاتی ناخۆشیدا، چونکە هەموو ئەم شتانە بوونە هۆی ئەوەی من بەهێز ببم و سەرکەوم بەسەر نەخۆشییەکەم و چاکیش ببمەوە.

ئامانج: هەر لە ئەمڕووە سوپاس گوزاربە جونکە کەسانێکی باشت هەیە لە دەورووبەردا لە ژیانتدا، وە بەتایبەتی بۆ ئەم کەسانەی کە لە ناخۆشی و تەنگ و چەڵەمەدا بەجێیان نەهێشتووی.

٧ی ڕەزبەر

هیچ پێویست بە داوای لێبوردن ناکات لەکاتێدا کە تۆ دەژی لە ژیاندا.

زۆربەی جار، کەسەکان داوای لێبوردن دەکەن بەهۆی بابەتێک یان کارێک کە پێویست ناکات داوای لێبوردن بکەن، زۆربەی کەسەکان بەم شێوەیەن، کاتێک بەرکەوتن لەگەڵ کەسانی تردا دروست دەبێت، پێویستە ئێمە رەوشت بەرزبین، تەنیا لەبەر ئەوەیە کە فێرکراوین ئەم کارە دەکەین جا بەهەر هۆیەک بێت،بەڵام لە ڕاستیدا ئەوەیە کە بەخۆتی دەڵێی کە من شایەنی ئەم شوێنە نیم کە لێی وەستاوم، کەچی تۆ شایەنی باشترین شوێنی لەسەر ئەم زەوییە کە حەزت لە کوێی بێت لێ بژی.

ئامانج: شانازی بەم شوێنەی ئێستاتەوە بکە وە ئەم ریگایەی کە بەدرێژایی ژیانت بریوتە ، چونکە گەیشتی بە خاڵێک کە پێویستبوو پێی بگەی لە ژیاندا.

٨ی ڕەزبەر

هەندێکجار ناچار دەبی کە درۆ بکەی، بەڵام پێویستە کە هەمیشە ڕاستگۆبی لەگەڵ خۆتدا.
(لۆبز فیتزهیو)

هیچ کات هەست بە بێزاری و نارەحەتی مەکە بە هۆی ئەنجامدانی هەڵەیەک لە پێشتردا، چونکە ئەم هەڵەیە ڕابردووبوو و تۆ ناتوانی کاتەکە بگەڕێنییەوە تا هەڵەکەت ڕاست بکەیەوە، لێرەدا ئەگەر لەگەڵ خۆتدا ڕاستگۆ نەبی ڕەنگە ئەم هەڵەیەی ئەنجامت داوە ببێتە هۆی وێران کردنی خودی خۆت لە ژیاندا. ئێمە هەر هەمووومان بەم باروودۆخەدا تێ دەپەرین، بە درێژایی کات وە لێیەوە فێردەبین. بەڵام زۆر گرینگە کاتێک تووشی هەڵەکردنبووی ئەگەر هاتوو بە مەبەستیش نەبوو ، داوای لێبوردن بکەو و کارەکەی وەک خۆی قبول بکە و خۆت رزگاربکە لە بێزاری و نارەحەتی.

ئامانج: بە ئەندازەی هەڵەکەت داوای لێبوردنی لێ کەسی برامبەر بکە کە هەڵەت لەبەرامبەری کردووە.

٩ی ڕەزبەر

هەمیشە بەم شێوەیە ڕەفتار بکە وەک ئەوەی تاجێکی نەبینراوت لەسەر بێت .

کاتێک خۆ ئامادەدەکیین بەشێوەیەکی گەورە بۆ کارەکانمان، زۆر گرینگە کە بەهەموو توانایەکانت کاربکەی بۆ ئەوەی هەمووان بزانن کە لەئەنجامی داهێنانەکانی تۆبووە،لێرەدا زۆر گرینگە کە شانازی بەکار و داهێنانەکانت بکەی. بەشی هەرەگەوری پێشکەوتن و داهێنانەکان لە ئەنجامی ڕاهێنان و ئەزموون و بەردەوامی کارکردنە،کە دەبێتە هۆی ئەوەی پرۆژەکانمان سەرکەوتووتر و تەواوتر دەبێت بە بەراورد بەم پڕۆژانەی کەپێشتر کە بەبێ بایەغ کاریان تێدا کردووە.

ئامانج: بە هەر شێوەیەک لە شێوەکان هەوڵبدە کە ڕێز لەکارەکەت بگری و نرخی بزانە و شانازی بە داهێنانەکانت بکە. کاتێک شانازی بەکار و داهێنانەکەت دەکەی وەک ئەوە وایە کە تاجە گولینەت لەسەرسەر بێت.

١٠ی ڕەزبەر

خۆت بەدەستەوە نەدەی بەهۆی ترسەوە،
ئەگەر ئەم کارەت کرد ، ناتوانی پەیوەندی لەگەڵ دڵت ببەستی.
(باولو کویلهو)

خۆشەویستی هەموو شتێک ڕووناک ئەکاتەوە،ناخۆشییەکانیش ڕادەماڵی، وە ترسیش ڕاستییەکان ون دەکات و مێشکت بە بیرۆکەی نەرێنی سەرقاڵ دەکات.
ترس بۆ هەموو شتێک بیانوت پێ دەدات بۆ ئەوەی شت جوانەکان لەپشت دڵتدا بشارییەوە.هەر هەموو کەسەکان ئەترسن، بەڵام ئەم کارە پێویستی بە ئازایەتییەکی زۆر هەیە بۆ ئەوەی بەسەر ترسدا زاڵبی و دوای دڵت بکەوی. تاکە شتێک کە ببێتە هۆی پێش نەکەوەت ترسە ، هەربۆیە ترس لە مێشکدا ڕاماڵە و بێ نێژە.

ئامانج: گوێ لە دڵت بگرە،ئاگاداری هەستەکانت ببە و پشتگوێیان مەخە.

١١ی ڕەزبەر

ئەوەی لەدونیادا هەوڵی بۆ دەدەی بەدەستی دێنی.
(ئۆپرا ئۆنفری)

بە تێپەڕبوونی کات کەسانێک دێنە ناو ژیانمان و کەسانێکیش دەڕۆن،وە زۆربەی زۆری کەسەکان نازانن چ شتێک دڵخۆشت دەکات، جا هەربۆیە هیچ گوێ بەو بابەتە مەدە و بەڵکو هەر لە بیری بکە. ئەم کەسانەی دەمێننەوە ئەوان کە دڵخۆشت دەکەن لە ژیاندا، بەڵام پشت بەکەسانی تر مەبەستە بۆ ئەوەی دڵخۆشت بکەن، چونکە وادەکات کە تۆ هەست بە بێ هیوایی بکەی لە کۆتایدا. ئەوانەی ئەمێننەوە بڕیاریان داوە کە تاکۆتایی و لە هەموو بارودۆخێکدا لەگەڵتدا ئەمێننەوە.

ئامانج: ئەگەر کەسێک بێ هیوای کردی،لەخۆت بپرسە و بڵێ ئایا دوای ساڵێک لە تێپەڕبوونی ئەم بابەتە هیچ شتێکی نەرێنی بەسەر ژیانی ئێستامدا هاتووە..؟ ئەم کارە وادەکات کە بیرکردنەوەکانت بۆ ژیان دروست و ئەرێنی بێت و هیوات بۆ بگەڕێتەوە.

١٢ی ڕەزبەر

هەموو کەسێک خەمێکی شاراوەی هەیە کە هیچ کەسێک لەجیهاندا پێی نازانێت، بەڵام زۆر جار باس لە کەسێک دەکەی کە بێ هەستە، بێ ئەوەی هەست بە خەمەکانی ناخی بکەین.
(هنری ئوادسوورت لونجفیلو)

هیچ بڕیارێک لەخۆتەوە مەدە لەسەر کەسەکان ،بەوەی ئاخۆ چیان وتووە یان چ کارێکیان کردووە، هەموو ئەوەی ڕووی داوە و وتراوە هیچ هەڵەی تۆی تێدا نییە،بەڵکو لەناخییانەوە هەست بەرووخانیان دەکەن. کاتێک کەسانێک بە ڕووخۆشی و میهرەبانییەوە هەڵسووکەتت لەگەڵدا دەکەن ، ئەم جۆرە کەسانە تەنیا لەگەڵ تۆدا بەم شێوەیە نین بەڵکو لەگەل خودی خۆشیان بەهەمان شێوە هەڵسووکەوت دەکەن، وەهەروەها خۆیان و هەموو کەسێکیان خۆشدەوێن. بەپێچەوانەشەوە کەسانیک هەن کاتێک بەڕووتا ئەتەقنەوە بەوەی چیت پێ دەڵێن و چیت پێ دەکەن، لەبەر ئەوە نییە کە تۆ کارێکی خراپ یان هەڵەت کردووە ،بەڵکۆ ئەم جۆرە کەسانە لە ناخەوە ئازار دەچێژن. ببە بە هاوڕێ و یاوەری ئەم جۆرە کەسانەی بەڕووی خەلکدا دەقنەوە،چونکە کەسی بەرامبەر نازانێت ئەم جۆرە کەسانە چ ئازارێک دەچێژن بە هۆی ئەم کێشانەی لەماڵە و لە ناو خێزانەکەی تووشی دەبن.

ئامانج: بۆ جاری داهاتوو ئەگەر کەسێک قسەیێکی پێ وتی کە بەهۆیەوە بریندار بووی ، هیچ خەم مەخۆ بەڵکو وایدابنێ کە دڵۆپە ئاوێکە لەسەر جەستەت غلۆر بووتەوە

١٣ی ڕەزبەر

هەموو منداڵەکان پێویستیان بە کەمێک یارمەتی دان هەیە،
بە کەمێک ئومید و هیوا و کەسێک کە باوڕی پێان هەبێت.
(ماجیک جونسون)

ئومید و هیوا خەڵاتێکی نایابە دیبەخشی بە منداڵە بچووکەکان. منداڵانێکی زۆر لە ماڵە هەڵوەشاوەکان گەورەبوون، بێ بەش لە سۆز و خۆشەویستی پاڵپشتی کردن. کاتێک ئومید و هیوا دەبەخشی بە منداڵە بچووکەکان هەرچی خەون و ئاواتیان هەیە بەدی دێ لە ژیاندا.

ئامانج: لەدەرەوەی خۆت هەنگاو بنی خۆبەخشانە یارمەتی منداڵە چارە ڕەش و کەساسەکان بدە لە ژیاندا.

١٤ی ڕەزبەر

مەرج نییە هەر شتێک کەڕووبەڕووی بووینەوە بتوانین بە تەواوی بی گۆڕین، بەڵام هیچ نەبێت ئەتوانی تا ئەندازەیەک گۆڕانکاری تێدا بکەی،کاتێک رووبەڕووی بووینەوە.
(جیمس بالدوین)

گاڵتە پێ کردنم لەلایەن کەسەکانەوە کاریگەری خراپی کردبوو سەر ژیانم،سەردەمانێکی زۆر بوو ئازارەم دەکێشا بەئەندازەیەکی زۆر کە رێگام دابوو ئازارەکانم کەسایەتی من دیاری بکەن. بۆمن زۆر گرینگ بوو کە بتوانم هاوسەنگییەک بدۆزمەوە لەنێوان من و گاڵتەکاندا و لێی دوور بکەومەوە، لێرەدا بوێرانە دەستم بە هەنگاوەکان کرد بۆ چاککردنەوەی ئەم سووکایەتییە و گاڵتە پێ کردنەم هەربۆیە لەگەڵ هەموو ئەم کچانەی کە گاڵتەیان پێ دەکردم قسەم کردوو ، پێم وتن کە چۆن وشەکانتان وایان لەمن کرد کەهەست بە نزمی خۆم بکەم، وە ئەم گاڵتە پێ کردنەی ئێوە لایەنی ڕووحی و جەستەی منی ئازارداوە، تا ئێستا دەمەوێت بەتەواوی بەسەریدا زاڵبم و نەمتوانیوە، کچەکان بیریان نەمابوو کە چۆن گاڵتەیان بەمن کردووە وە هەروەها منیش لەبیری خۆمم بردەوە چونکە هەوڵمداوەگۆڕانکاری لەخودی خۆمدا بکەم، ئێستا تێڕوانینەکانم بەبەراورد لەگەڵ جاراندا زۆر جیاوازە، بەشێوەیەک کە هەستم کرد هەرچی خەڵکە ڕوویان تێکردووم.لەهەموویانم بووری. ئەم کارە وایکرد کە هەست بە بەهێزێکی زۆر بکەم ، کەپێویستم پێ بوو بۆ سەرکەوتن.

ئامانج: بیربکەوە لەوەی کەسێک لەپێشتردا گاڵتە یان خراپەیەکی لەگەڵدا کردووی ، ئێستا میهرەبانبە لەگەڵیدا وە هەڵەکانی لەبیر بکە.

١٥ی ڕەزبەر

ئەگەر داب و نەریتە خراپەکان لە خۆتدا دوور بێخییەوە ،
ئاسانترە لەوەی کە بتەوێت شکەستی پێ بینی.
(بینجامین فرانکلین)

ئێستا کاتی ئەوەیە کە دوورکەوینەوە لە داب و نەریتە خراپەکان، چونکە هیچ سوودێکمان پێ ناگەیێنێت جگە لە دواکەوتنیمان بۆ پیشکەوتن و چاکبوونەوە لەم نەخۆشییە کۆمەڵایەتییەکان. زۆرجار هەستی پێ ناکەین تا ئەم داب و نەریتە خراپەی هەیە زەرەرمان پێ نەگەینێت.
لەڕاستیدا ئێمە ئەترسین لێ دوورکەوینەوە، بەڵام پێویستە هەر ئێستا لەخۆمانی دوور بێخینەوە.

ئامانج: لیستێک دابنی و هەموو ئەم داب و نەریتانە لە خۆت دوورت خستۆتەوە بییان نووسەوە، پاشان بزانە هیچ کاریگەییەکی نەرێنی لەسەر ژیانت کردووە..؟

١٦ی ڕەزبەر

لەکۆتای تەواوبوونی کارەکان لایەنی ئەرێنی کارەکان بۆ دەردەکەوێت، وە ئەگەر کارەکە بەپێچەوانە بوو، خۆ کۆتایی دونیا نییە.
کاتێک تووشی زەحمەتی و ناخۆشیەک دەبی، وادەزانی ئیتر ژیان تەواوبوو و کۆتایی دونیایە،بەڵام دنیا بەم شێوازە نییە. وامدەزانی ئیتر ژیان کۆتایی هاتووە لەکاتێکدا کە ئەمویست قۆناغی چارەسەریم دەست پێ کرد ،وامدەزانی ژیانم کۆتایی هات لە دڵی خۆمدا دەمگوت تازە جارێکیتر کار ناکەمەوە و جارێکیتر کەسەکان منیان خۆشناوێت. پێموابوو ئەوە کۆتاییە، بەڵام لەڕاستیدا ئەمە سەرەتای ژیانم بوو. کاتێک بە باروودۆخێکی خراپدا تێدەپەریم، ئەتوانی لە نوێیەوە دەست پێ بکەیەوە و خاڵە ئەرێنییەکانە لەسەرەتادا بیدۆزییەوە.

ئامانج : کاتێک بۆخۆت دیاری بکە، بۆ ئەوەی لەکاتی ماندووبووندا بحەسییەوە لە ژیاندا جا بەهەر شێوەیەک بێت، هیچ کاتت لێ بەفیرۆ نەچووە ئەگەر لە نۆژەنەوە دەست پێ بکەیەوە.

١٧ی ڕەزبەر

شەیدابوون سنووری نییە.

کاتێک لەناختدا دەگەی بە شەیدایی، هیچ سنوورێک بوونی نامێنێ لە پێشتدا، چونکە شەیدایی هێزی هاندەرە و بۆ هەموو جۆرە هونەرەێک جا لێردا کارەکە ئەگەرێتەوە سەر خودی تۆ بۆ ئەوەی کارێکی نایاب و باش ئەنجام بدەی لە ژیاندا.

ئامانج : بیرت نەچێت تۆ ئەتوانی و توانات هەیە کە کارێکی نایاب و باش ئەنجام بدەی لە ژیاندا.

١٨ی ڕەزبەر

به ڕۆڵی خۆت هەستە بۆ ئەوەی جیهان ببێت بەشوێنێکی باشتر.

پێویستە بە بڕوای تەواو کار بکەین بۆ ئەوەی بتوانین ئەم جیهانە بکەین بەشوێنێکی باشتر بۆ نەوەکانی داهاتوومان،ببە بە کەسێکی ناودار و ئامادەیت هەبێت ، بە درێژایی ڕیگای ژیانت ببە بەکەسێکی بەخشندە و میهرەبان وە هەوڵبدە لەپێناو ئەوەی کاریگەریت هەبێت بۆ بەدەست هێنانی هەلی زیاتر بۆ کەسەکان. بۆ رایکردنی کەسەکانی بۆ باشترکردنی ژیانی داهاتوویان، سوپاس بۆ خودا کە ئەم گەورەیەی پێ بەخشیم کە توانیم ئامۆژگاری منداڵ و گەورەکان بکەم کە لە سەرتان سەری جیهان ڕووبەڕووی گاڵتە پێ کردن و دەست درێژی و سوکایەتی و تووشی بەدخۆراکی دەبن بەهۆی کێشەیەک یان خەم و نەخۆشی یان کێشەی دەروونی، لێرەدا پێویستە هەر کەسێک لە شوێنی خۆیدا و لەبواری پسپۆری و شارەزایی و بەئەندازەی تواناکانی کاربکەن بۆ ئەوەی جیاوازییەکان دەربخەن.

ئامانج : تەلەفۆنەکەت هەڵگرە و پەیوەندی بەدەزگایەکی خێرخوازی بکە بەمەبەستی ئەوەی یارمەتیان بدەی لە ڕووی ماددی و معنەوی بێ ئەوەی چاو ببڕیتە قازنجی خۆت.

١٩ی ڕەزبە

سەرکەوتنت لەوەیدایە کەکەسایەتیت ڕاستەقینە بێت .

یەکێک لەگەورەترین بەرەنگاربوونەوەکە تووشی مرۆڤ دەبێتەوە لە ژیاندا، ئەوەیە کە بتوانی کەسایەتی خودی خۆت بدۆزییەوە لە ناختدا، ئەگەر هاتوو بەراستی هەوڵتدا دەست بەگەڕانی دۆزینەوەی خودی خۆت بکەی، ئەوکاتە تۆ سەرکەوتووی چونکە کارێک ئەنجام دەدەی کە زۆربەی کەسەکان وازیان لێهێناوە و پشت گوێیان خستووە نەیانتوانییوە خۆیان بدۆزنەوە.

ئامانج : یارمەتی هاوڕێیەکت بدە کە واهەست دەکات ژیانی فەوتاوە و خۆی لێ ونبووە، هەربۆیە بە پەرۆشەوە یارمەتی بدە بۆ ئەوەی بیهێنییەوە سەر رێگای دروست تا ناسنامەی کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆی بدۆزیتەوە.

٢٠ی ڕەزبە

هیچ کەسێک بە زۆر چێژ وەرناگرێت سەرەڕای ئەوەی کە پێشی ئەبەخشی.
(ئەلس ووکر)

زۆربەی خۆمان لێونبووە لەبەر ئەوەی خۆمان دەشارینەوە لەپشت کەسانێکی خەیاڵی یان ئەفسوناوی کە ئێمە حەزیان لێ دەکەین و خۆشمان دەوێن و پێیان سەرسامین و گرینگیان پێ دەدەین، بۆ نموونە: سەندریلا، کچێکی جوان و قشەنگبوو زۆر بە خەمباری و زەلیلی لەگەڵ خۆشکەکەیدا دەژیا بەئەندازەیەک وەک خزمەتکارێک .بە تەنیا هەموو ئیشی ناوماڵی دەکردوو و خزمەتی ئەکرد تا کاتێک بیری لە ژیانی خۆی کردەووە هەستی کرد لەناکاو ژیانی گۆڕا بۆ ژیانێکی خۆشتر و باشتر.
کاتێک بچووکبووم هەمیشە بەناوی خوشکی بچووکی (داڵاس لۆفاتۆ) بانگیان ئەکردم،خۆشکم حەزی نەدەکرد کە هەست بکەم لە ژێر سایەی ئەودا دەژیم،بەڵام من وامدەزانی لەژێر سایەی ئەودا ئەژیم،سەرەڕای ئەوەی من زۆر شانازیم بە خۆشکەکەمەوە دەکرد، من پێم وابوو کە هەرگێز ناتوانم وەک ئەو ببم و کارەکان جێبەجێ بکەم، لێرەدا خۆشکەکەم کارێکی زۆری پێ ڕاسپاردم تا هەست بکەم منیش وەک ئەو ئەتوانم بەتەنیا کارەکان جێبەجێ بکەم. ئێستا فێربووم کەچۆن سەرکەوم بەسەر کۆسپ و تەگەرەکان پاش ئەوەی کە سەرکەوتم خۆمم لای خۆشەویستبووە، وە هەروەها ئێستا پەیوەندیم لەگەڵ خۆشکەکەمدا وەک دوو هاوڕێی ڕاستەقینەیە، چونکە من توانیم لە ئیرەیی (حسودی)بردن رزگارم بێت.
ئامانج : دڵخۆش نەبی بەوەی خۆت حەشاردابێت لە پەنای کەسێکدا بەهەر شێوەیەک لە شێوەکان، هەربۆیە بوەستە واز لەم رەفتارە بهێنی و خۆت خۆشبوێت وەک ئەوەی هەیی.

٢١ی ڕەزبە

هیچ کاتێک هیوا لەدەست نەدەی،
باشترین هەست لەم جیهانەدا ئەوەیە کە بزانی ئەگەرەکان کۆتایان نییە.

کاتێک بەبارودۆخێکی ناخۆشی و ناڕەحەتیدا تێدەپەڕین، هەمیشە تروسکەی هیوا دەردەکەوێت .لێرەدا دەبێت دەستی بەسەردا بگرێت و با وروژاندنی هەموو ئەگەرەکان پاڵنەرت بێت.

ئامانج : کاتێک هەست بەبێ هیوایی دەکەی،هەوڵبدە تروسکەی هیوا لەختدا بدۆزییەوە، لێرەدا پێویستە لە قوڵایی مێشکتەوە بیربکەویوە بۆ ئەوەی بیروکوکانت ئامادەبێت بۆ ئەم پێشهاتانەی لە دواڕۆژدا ڕوودەدەن.

٢٢ی ڕەزبە

ئەم barوودۆخە ناخۆشەی تێیدای دەپەڕێ.

کاتێک بیرم لەتاقیکرنەوەکانی رابردوو ئەکرد کە چۆن ئازاریان پێ گەیاندم و پێیاندا تێپەریم، تێگەیشتم کە چەندە قورس و زەحمەتە بتوانی بەسەر خەم و ئازارەکاندا زاڵبی،وە هەروەها تێگەیشتم کە رۆژگار ناتوانێت برینەکان بەتەواوەی سارێژ بکات ،بەڵام یارمەتیت ئەدا لەوەی لێ دوورکەوییەوە و لەگەڵدا نەمێنێت . بێ ئەوەی کاتەکەی دیاری کراو بێت، بەڵام لە کۆتایدا هەست بە باشی دەکەی ، وە ئەوەی پێدا تێپەریوی بەئاسایی وەریدەگری و پێ ڕازی دەبی.

ئامانج : ئەگەر ئێستا هەست بە هەر شتێک دەکەی،باش بزانە کارەکە باش دەبێت و بەتێپەربوونی کات هەست بە ئارامی دەکەێت و ئەم barووتۆخەی تێدا تێتەپەری.

٢٣ی ڕەزبە

هەست بە بوونی خۆت بکە،
چونکە کەس نادۆزییەوە گفتوگۆی لەگەڵدا بکەی.

زۆرجار بەباروودۆخێکدا تێدەپەرین کە تێیدا هەست بە فەوتان و نەمان دەکەین، کاتێک بەبێدەنگی سەیری هاوڕێی و برادەرەکان و هاوبەشەکانمان دەکەین ، بە شێوەیەک خۆمان ون دەکەین دەگۆڕێن بۆ کەسێکیتر وەک ئەوەی هەر بوونمان نەبێت لە پێشتردا . لێرەدا من پێت دەڵێم کە ئەم بیرکردنەوە کارەت بەرەو بەد بەختی و کلۆڵی دەبات. ئەگەر کەسێکی بە سەلیقە و بەهایەکی زۆرەوە ئیلهامت پێبدات، ئەو کەسە کاریگەری لەسەرت دەبێت . کاتێک کە بیرت کردەوە و هەستت کرد لەوەی کە تۆکەسێکی تری ئەم هەستە دڵخۆشت دەکات و خۆت بەشێوەیەکی تەواو جیاوازە دەبینی.

ئامانج : هەست بە بوونی خۆت بەکە لە ئەمڕۆوە و هەموو ڕۆژەکانی دوارۆژدا.

٢٤ی ڕەزبە

ئومید و هیوا ئەتوانێت وات لێبکات کە زاڵبی بەسەر هەموو شتێکدا.

لە ژیاندا بە زۆر باروودۆخی دژواردا تێپەڕیووم کە تێدا هەستم بە ونبوون و شکان و سەر لێ شێواوی و خەم و خەفەتی زۆر کردووە، بەڵام فێری ڕێگای سەرکەوتن و سەرنەکەوتنی کردووم و هەروەها فێری کردم کە پێویستە خۆم چارەسەری کێشەکان بکەم. ئێستا چونکە ئومید و هیوا و بڕوا بەخۆبوونم هەیە من باشم هەمیشە.

ئامانج : بیربکەوە لە باروودۆخێکی خراپ یان ڕووداوێکی ناخۆش کە تێدا هەستت بە ناخۆشی و نائومیدی کردبێت و بیربکەوە کە چۆن زاڵبووی بەسەریدا، جا لێرەدا ئەگەر لە دواڕۆژدا تووشی کێشە و ناخۆشی بووی ئەتوانی بەسەر هەموو باروودۆخێکی نەخوازراودا زاڵببی.

٢٥ی ڕەزبە

تاکە چارەسەر خۆشەویستییە و بەدڵنیایەوە تۆش دەزانی.

لە گۆرانی (Minda Games)جۆن لینون

هەر هەمووومان پێویستمان بە خۆشەویست و ڕێزگرتن هەیە ، بەڵام ئەم بابەتە پێویستی بە کات هەیە، هەربۆیە گرنگی بە پەیوەندی نێوان خۆت و خێزان و نێوان خۆت و هاوڕێیەکانت بدە تا جوانتر گەشە بکات. جا لێرەدا بەس نییە لەوەی کە پێیان بڵێی خۆشم دەوێن ،بەڵکو پێویستە هەوڵبدەی و کاتیان بۆ تەرخان بکەی بۆ ئەوەی بیسەلمێنی کە خۆشت دەوێن لە ڕێگای کار و ووشە و هەستەکانتەوە.

ئامانج : خۆشەویستیت دەربخە بۆ ئەم کەسەی خۆشت دەوێت لە ڕێگای کار و هەڵویستەکانت، چونکە هەندێک جار ووشەی (خۆشمدەوێی) بەتەنیا بەس نییە بۆ خۆشەویستی.

٢٦ی ڕەزبە

بۆ ئەوەی پێ بگەی پێویستە زۆرترین ئازایەتی لەکەسایەتی ڕاستەقینەی تۆدا دەرکەوێت.
(ئای ئای کامینجز)

پێگەیشتن سەخت و دژوارە،کاتێک پێمان وایە کە ئێمە گەیشتووین بە لوتکەی پێگەیشتن،لێرەدا بۆمان دەردەکەوێت کە تازە دەستمان پێکردووە. کاتێک قۆناغ بە قۆناغ دەستم کرد بە سارەسەری خۆم و کێشەکان ،پێموابوو کە کێشەکان تەواوبوو و کۆتاییان هات، بەڵام لە ڕاستیدا کە پێویستە بەبەردەوامی کار لەسەر خودی خۆم بکەم بۆ چارەسەرکردنی کیشەکان. زۆر ترسناکە کە پێت وابێت ئێمە توانایەکی گەورەمان هەیە بۆ ئەوەی بحەوێنەوە و ئارام گربین، هەر بۆیە ئەم کارە پێویستی بە ئازایەتی هەیە بۆ پێشکەوتن و قبول کردنی گۆڕانکارییەکان.

ئامانج :هەوڵبدە کە بەسەر هەموو کۆسپ و تەگەرەکاندا زاڵبی، کاتێک دێنە سەر ڕێگات بۆ ئەوەی کەسایەتی ڕاستەقینەت دەرکەوێت.

٢٧ی ڕەزبە

بۆ هەموو کار ێک کاردانەوەیەک هەیە ،
یەکسان لە بارستایی و پێچەوانە لە ئارستە.

(یاسای سێیەمی نیوتن لە جولەدا)

کاتێک باوکم مرد، لەقوڵای ناخمدا هەستم بەتەنیایی و لەدەستان و دڵ شکان و ئەکرد، بەڵام لەناخەوەیش هەستم بەئازارێکی زۆر دەکرت وە هەروەها ئەمزانی و هەستم دەکرد کە هەستیکی یەکسانم هەیە بە هیوابوون لە ناخمدا. لە هەمان کاتدا بۆمن زۆر گرنگبوو کە قبولی هەستەکانم بکەم، وەهەروەها ئەم ئازارەی کە لەناخمدا هەستی پێ ئەکەم بەکاری بێنم بۆ ئەوەی کارێکی گرنگی پێ ئەنجام بدەم .
من پەیوەندیم لەگەڵ باوکمدا زۆر بەهێز نەبوو، لەبەر ئەوەی باوکم کێشەی تەندروستی لە مێشک و ئەقلدا هەبوو، بەڵام من بڕیارمدا بەشێوەیەک ڕێزی باوکم بگرم بە بەخشینی پارە بۆ نەخۆشخانەکە هەر کاتێک کەسێک تووشی ئەم نەخۆشی مێشک یان کێشکەی ئەقل ببایە من یارمەتیم دەدا. ئەم کارە وایکرد کە هاوسەنگییەک لە ناخمدا دروست ببێت و ژیانم لە ناخۆشی خەم و ئازا بگۆڕێت بۆ ژیانێکی ئەرێنی(ایجابی).

ئامانج : بۆ جارێکیتر ئەگەر هەستت بە ناخۆش و خەمباری و دڵ تەنگی کرد. هەوڵبدە کە ڕێگایەک بدۆزییەوە بۆ ئەوەی ژیانی ناخۆش بگۆڕی بە ژیانێکی ئەرێنی و خۆش.

٢٨ی ڕەزبە

ئێمەی مرۆڤ هەموو شتیک ئەکەین لە پێناو مانەوەدا،
جا لە ڕاستیدا ئەگەر جیاواز نەبی،
واتا تۆ کەسێکی دووبارەی و جیاواز نی.
(ئەرستۆ)

ئەگەر بتەوەی کە هەمیشە جیاواز بی بێویستیت بە ئارامی و مەشق و ڕاهێنان و ئەنجامدان هەیە،ئەو کاتە کارەکە وەک شوشتن و پاککردنەوەی ددانەکانمان ئاسان دەبێت، ئەم کارە ئێمە زۆر بیری لێ ناکەینەوە چونکە ڕۆژانە دووجار ئەنجامی دەدەین و یەکێکە لە نەریتە بەردەوامەکانی تەندروستیمان ، چونکە ئەم کردارە بەشێکی دانەبڕاوە لە سیستەمی ژیانمان. زۆر گرنگە ئەم نەریتە تەندروستییانە بۆ ئێمەی مرۆڤ، هەرچەندە نەریتە تەندروستییەکان زۆر ببێت بەشێوەیەکی شارستییانە هەڵسووکەوت بکەین، دەبێت بە کەسێکی باشتر و جیاوازتر، وە ئەگەر لە ئیستاوە هەوڵنەدەی بە کەسێکی باشتر و جیاوازتر ئەوە تۆ کەسێکی دووبارە و نەریتی کۆن تا کۆتایی بەو شێوەیە دەمێنییەوە.

ئامانج : حەز و ویستەکانت بدۆزەوە بۆ ئەوەی باشتر و جیاوازتر دەرکەوی،وە هەوڵبدە ئەم کارە باش و جیاوازانە بەکەی بە نەریتی ڕۆژانەت.

٢٩ی ڕەزبە

پێویستە لەسەرمان کە بژین،
ئەگەر هاتوو هەر حەوت چینی ئاسمان بکەوێتە خوارەوە.

ڕووداوەکان بە هۆکارێکی دیاریکراو و لە کاتێکی دیاریکراوەوە ئەنجام دەدرێن، هەر بۆیە ململانی لەگەڵدا مەکە بەڵکو خۆت بە دەستەوە بدەوە ، قبولی کەوتن و ئالنگارییەکان بکە بە شێوەیەکی ئاسوودەیی و خۆشی.
ئامانج : ئەگەر لە ئەمڕۆدا بەرگری نەکەی و خۆ ڕاگر نەبی، کەواتا خۆت بەدەستەوە دەدەی.

٣٠ی ڕەزبە

حەزم لە قومارکردن نییە، بەڵام ئەگەر تاکە شتێک هەبێت کە گرەوی لەسەر بکەم ئەوە خۆمم.

(بیونسیە)

کاتێک کە نەخۆشبووم قۆناغەکانی پێیدا تێپەریم زۆر بە ئازار و سەرسورهێنەربوو، بەشێوەیەک خۆم ناسی کە باوڕم نەدەکرد. لێرەدا ئازادییەک هەیە کە پەیوەندی بە زانیار و زانین هەیە کە خۆم قبول بێت بەوەی کە من هیچ کاتێک تەواو و بێ کەم و کوری نەبوومە. چاکبوونەوەم لە نەخۆشییەکەم بە هۆی ئارامی و کۆششێکی بەردەوامیم وە لە پێناو چاک بوونەوەم و گەیشتن بە ئامانجەکەم رۆژانە بە دڵکاری هەوڵم بۆ دەدا. لێرەدا دوو رێگام لەبەردمدابوو یان ئەوەیە کە بەربەرەکانێی لەگەڵدا بکەم یان لێی بگەریم خۆم بەدەستەوە بدەم، بەڵام ئەم کارە بەشێکبوو لەو ئەزموون و تاقی کردنەوەیەک کە لە ژیاندا پێدا تێپەربووم.

ئامانج : گریمان تەندروستیت بە رەو باشی دەچێت یان نا ، بیر بکەوەی بۆ ئەوەی ئەم رۆژانەی لە ژیاندا ماوتە تێدا بارووداۆخت باشتر و دەوڵەمەنتربێت .

خەزەڵوەرر

١ی خەزەڵوەرر

مەگەڕێ بەدونیادا بۆ ئەوەی خاکێکی نوێ بدۆزییەوە،
بەڵکو بگەڕێ بۆ ئەوەی خەڵکێکی نوێ بدۆزییەوە.

(مارسیل براوست)

زۆر گرنگە بەوەی کە ئەم جیهانەی لە دەورووبەرماندا هەیە بیکەینەوە و هەمیشە بەدوای شتی نۆێدا بگەرین تەنانەت ئەگەر لە شوێنەئاسایەکانیش بێت. زۆر نایابە کە هەموو جیهان ببینی،
بەڵام ئەگەر ئامادە نەبێت بۆ ئەوەی شتی تازە و نوێی ببینی ، کەواتا کارەکەت وەک تۆزوبا و دوکەڵە بەبا دەچێت.

ئامانج : هەوڵبدە کە شتێکی یان کەسێک یان دیمەنێکی نوێ بدۆزییەوە، وە دوور کەوە لە هەموو ئەو بیر کردنەوانەی کە لە پێشتردا پەیڕەوت دەکرد.

٢ی خەزەڵوەرر

بیرت بێ تەنیا (خودا)ئەتوانێت کە فەرمانت بەسەردا بکات،
هەربۆیە کەسانی کیناوی و دڵپیس لەبیر بکە،
جونکە کەسانێک هەن کە تۆیان خۆشدەوێت.

گۆرانی(we Cant Stop)مایلی سایروس

بەهیچ شێوەیەک ناتوانی هەمووان دڵخۆش بکەی،هەربۆیە ئەوەی گرنگە کە سەنج بخەیتە سەر تاکە شتێک ئەویش ئەوەیە کە چۆن بژی لە ژیاندا،وە ئەگەر کەسێک کارەکانی تۆی بەدڵ نەبوو، بیرت بێت ئەمە بۆچوونی خۆیەتی و هیچ کاریگەری نییە بۆ سەر کەسایەتی تۆ ،تا بتەوێت بەم شێوازەی حەزت لێیەتی باسی تۆ بکەن.

ئامانج : هیچ کات بیر لەوە مەکەوە ئاخۆ خەڵک بە چ شێوەیە بیرت لێ دەکەنەوە و تێڕوانینیان چۆنە سەبارەت بە کەسایەتی تۆ، یان چۆن پێناسەی تۆ دەکەن، ئەوەی گرنگە ناخی جوان و وێژدانی خۆتە ، هەربۆیە دڵخۆشبە و گوێ بە هیچ شتێک مەدە.

٣ی خەزەڵوەرر

پێویستە فێری ئەوە ببی کە چۆن پەیوەندی لەگەڵ کەسەکان ببەستی، ئەگەر ئەتەوێت پەیوەندیداربی بەم جیهانەوە.

کاتێک کە زانیت چۆن پەیوەندی لەگەڵ کەسەکاندا ببەستی، هیچ کات تووشی کێشە نابی و ئەتوانی کێشەکان چارەسەر بکەی، پەیوەندی بەستن بەواتای ئەوە نایت کە بە درێژایی ژیانت هاوڕابی لەگەڵ کەسەکان، چونکە ئەمە کارێکی ئەوەندە گرنگ نییە ئەگەر توانای گەشەکردن و ڕاهێنانت هەبیت بۆ ئەوەی کە زاڵبی بەسەر جیاوازی نێوانتان، پاشان بیربکەوە ئەگەر خەڵکی جیهان دوور کەوتبانەوە لە توند و تیژی و شەڕ و ناکۆکی و هەر هەمووان خەریکی ئاشتی و ئازادی و دادپەروەری بان و یەکتریان قبول با، ئێستا ئەم جیهانەی چەندە ئارام و خۆش دەبوو.

ئامانج : ئایە کەسێک هەیە لە هاوڕێیەکانت یان لەناو خانەوادەکەت کە پەیوەندیتان پچڕابێت و نەتوانی پەیوەندی پێوە بکەی بەئاسانی..؟ ئیستا کاتی ئەوەیە کە پەیوەندی لەگەڵدا ببەستییەوە. من پێموایە کە ئێستا کاتییەتی کە دووبارە هەوڵبدەی کە پەیوەندی لەگەڵدا ببەستییەوە، چونکە هەوڵدان هیچ زیانت پێ ناگەینیت.

٤ی خەزەڵوەرر

وانەی بەسوود لەم چیرۆکدا ئەوەیە:
تۆ چی تا بڕیار لەسەر من بدەی..؟

گۆرانی (None of your business)سالت ئەن بیبا
کاتت بەفیرۆ مەدە بە بڕیاردان لەسەر کەسەکان، چونکە ئەم کارە، کاری تۆ نییە، وە (خودا)ی گەورە تۆ دروست نەکردووە بۆ ئەوەی بڕیار لەسەر کەسەکان بدەی، بەڵکو دروستی کردووی کە باشترین کەسبی بۆ کەسەکان، وە سۆز و خۆشەویستی و میهرەبانی دەربخەی بۆ هەموو ئەم کەسانەی چاوت پێیان دەکەوێت.ئەگەر ناتوانی ئەم کارە بکەی ،ئەگەرنا تۆ چی تا بڕیار لەسەر من بدەی..؟

ئامانج : بڕیار لەسەر کەس مەدە، بەڵکو کاتەکانت بە رووداوە دیارەکانی جیهان بەسەر ببە.

٥ی خەزەڵوەرر

ئەگەر بمانەوێت بە ئاشتی بژین،
پێویستە کە بەشێوەیەکی باشتر یەکتر بناسین.
(لیندون جونسون)

ئێمەی مرۆڤەکان هەر هەمووومان لەسەر ئەم زەوییە دەژین،کەواتا پێویستە زۆر رێزی یەکتر بگرین بۆ ئەوەی کە بتوانین لەگەڵ یەکدا بژین. مرۆڤەکان لەسەریان نییە کە هاوڕابن لەگەڵ یەکتردا،بەڵام لەسەریانە کە هەمووان رێزی یەکتر بگرن و رێز لە بیروبۆچوونی کەسەکان بگرن ، چونکە ئێمەی مرۆڤ لە زۆر ڕووە لە یەکتر دەچین.

ئامانج : پەیوەندی بکە بە هاوڕێیەکت یان دراوسێیەکەت یان هاوڕێی کارەکەت یان ئەوانەی بەشێوەیەک لەشێوەکان پێیان ئاشنابووی لە پێشتردا، هەوڵبدە ئاشنایەتییان لەگەڵدا باشتر بکەی، کاتێک ئەم کارە ئەنجام دەدەی دەرئەنجامەکەی سەرسامت ئەکات وە هەروەها کاریگەریت لەسەر کەسی بەرامبەریش زیاتر دەبێت لە جاری جاران.

٦ی خەزەڵوەر

ئەم کەسانەی هۆکاری ئێش و ئازان،
زیاتر ئێش و ئازار دەچێژن.

کاتێک لە قۆناغی هەرزەکاری دا،ببوم بە قوربانی هەڵچوون و تووڕەبوونەکانم، هەستم بە تووڕەبوونێکی زۆر دەکرد بە هۆی شێوازی هەڵسووکەوتی کەسەکان لەگەڵمدا. ئێستا تێکەیشتم کە ئەوانیش وەک من ئێش و ئازاریان هەبووە،بەڵام ئەوان بە شێوەیەکی جیاواز دەریان دەبڕی.کاتێک بیر لە کەسانی تووڕە و ڕقاوی ئەکەمەوە لە ئێستادا، ئەوەی من دەیڵێم ڕەنگە شێتانە دەربکەوێت، بەڵام حەزدەکەم کە ئەم جۆرە کەسانە لە باوەش بگرم و گرنگیشیان پێ بدەین چونکە ئەوانیش کەسێکن لە ئێمە، بەڵام من ئەزانم ئەم جۆرە کەسانە پێویستییان بە سۆز و خۆشەویستی هەیە لە ئێستادا.

ئامانج : بیر بکەوە لە کەسێک کە لە پێشتردا خراپەیەکی لەگەڵ تۆدا کردووە، لەمەو دوا لەگەڵیدا میهرەبانبە جونکە ئاشکرایە کە ئەویش هەمان ئێش و ئازاری تۆی هەبووە.

٧ی خەزەڵوەر

ئەوە تۆی کەسەکان فێردەکەی کە چۆن هەڵسووکەوتت لەگەڵدا بکەن، پێویستە رێگایان پێ نەدەی،چونکە تۆ بەم هەڵسووکەوتانەیان ئاوان بەرز دەکەیەوە.

(تۆنی جاکسکینز)

ئەگەر تۆ کەسێکی کراوە بووی،بیرت نەچێت کە هەموو کەسێک وەک تۆ نییە.پێویستە لەسەر هەموومان کە ئاگامان لە هەستی کەسەکانی بەرامبەر بێت، و بەم شێوەیە هەڵسووکەوتیان لەگەڵدا بکەین کە پێی ئاسوودەن، وە هەروەها پێویستە کە ئاگاداری سنوری کەسانی تر بی،وە ئەگەر کەسێک ویستی سنوری خۆی ببەزێنی پێویستە بەشێوەیەکی جوان پێی بڵێ کە رێز لەسنوری خۆت بگرە.بەسەردەمانێکی ناخۆشدا تێپەریم بەوەی کەسانێک دەیانویست کە لێم نزیک ببنەوە، هەر بۆیە کە پێویستبوو لەسەرم سنورییان بۆ دابنیم یان پاشەکشە بکەم لەهەڵوویستی خۆم بەتەواوی.

ئامانج : زۆر ئاگات لە سنوری کەسەکان بێت و رێزیان بگرە،وانەزانی کاتێک هەڵسووکەوتێت ئەنجام دەدەی و پێی ئاسوودەی ،وەهەروەها ئەوانیش بە هەمان شێوەی تۆ کەسی بەرامبەریشت ئاسوودە دەبێت.

٨ی خەزەڵوەر

لەگەڵ هەموو کەسێکدا میهرەبانبە، جا چ دەوڵەمەند بێت یان هەژار، چونکە هەر یەکێک گیرۆدەی ئازارێکە،
هەندێکیان گیرۆدەی ئازاری زۆر و هەندێکشیان گیرۆدەی ئازارێکی کەمترن.

هەمیشە کاتێک کە بەراورد لە نێوان کێشە و ئازاری خۆمان لەگەڵ کێشە وئازاری کەسێکیتردا دەکەین،کارەکە بەوە کۆتایدێ کە هەست بە گوناح دەکەی لە ناخەوە، بەشێوەیەک هەستەکانمان بێ هێز دەبن بەبێ ئەوەی خۆمان مەبەستمان بێت،کاتێک قاچم شکا تووشی زەحمەتی و ناخۆشییەکی زۆربووم، بەڵام بینیم کە کەسانێک لە بەشێکی ئەم جیهاندا هەن کە ئاوی خواردنەوەیان دەست ناکەوێت. بۆیە لەئێستادا لەناخەوە هەست بە شەرمەزاری دەکەم لەبەر ئەوەی کەسانێک هەن کە ئازارەکانیان لە ئازاری من زیاترە.لێرەدا پێویستە کە هەموو ئازارێکمان لەلا گرنگ بێت چونکە ئەم کارە ڕاستییە، ئەم کارە بە واتای ئەوە نابێت کە تۆ گیرۆدەی ئازارێکی هەمان شێوەی ئازاری خەڵکی بەڵکو تۆ هەر ئازارت نییە بەبەراورد بە ئازاری خەڵک.

ئامانج : ئەگەر بەهەر باروو دۆخێکی دژواردا ڕۆیشتی، دڵنیابە لەوەی کە ئەگەر تووشی هەر ناخۆشییەک بووی بەئاسایی وەری بگرە و ڕێز لە هەستی کەسانی بەرامبەرت بگرە وەک چۆن ڕێزی هەستەکانی خۆت دەگری .

٩ی خەزەڵوەر

خۆت بەراورد مەکە لەگەڵ هیچ کەسێک،
چونکە بەم کارە زیانی زۆر لە خۆت دەدەی.

لەم جیهانەدا نییە دوو کەس هاوتای یەکتربن،هەر ئەوەشە وایکردووە کە هەریەکێکمان تایبەتمەندی و گرنگی خۆی هەبێت. سروشتی مرۆڤەکان وایە کە بڕیار لەسەر خۆیان و کەسانیتر دەدەن،وە کاتێک کە متمانەمان بە خۆمان نەبوو خۆمان بەکەسانیتر بەراورد دەکەین. کاتێک کە بیردەکەیەوە بەوەی کەسێک هەیە سەروەت و سامانی لەتۆ زیاترە یان زۆر لەتۆ جوانترە یان خاوەن بەهرەیەکە، بەڵام ئەم بابەتانە هیچ گرنگ نییە،لەبەر ئەوەی ئەم کەسە تۆ نیی و نابێت بە تۆ ،تۆش نابی بە ئەو. چونکە خودا تۆی وەک ئەوەی هەی دروستی کردووی.

ئامانج : بیرت نەچی هیچ کەسێک نییە لەسەر گۆی زەوی کەخاوەن دڵێک بێت لە شێوەی دڵی تۆ، ئەم تایبەتمەندییەی تۆ هەتە شایەنی ڕێزگرتنە.

١٠ی خەزەڵوەر

رێ بە خۆت بدە کە هەست بە هەموو هەستەکانی
جوانی و ترس بکەی،و بەرەو پێش برۆ،
چونکە هەستەکان هەمیشە بەردەوام نابن.

(راینر ماریا ریلکی)

کاتێک لە قوڵایی ناخەوە هەست بە شتێک دەکەین،ئێمە هەمیشە وابیر دەکەینەوە کە ئەم هەستکردنە هەتا هەتایی بەردەوام دەبێت،ئەمە فێڵکردنە لەخۆمانی دەکەین بەوەی کە ناتوانن خۆراگربین بەرامبەر بە هەستەکانمان، ئەمەش دەبێتە هۆی زیاد بوونی و ئازار و مەینەتییەکانمان، خودا ئێمەی دروستکردووە بۆئەوەی هەست بە هەموو شتێک بکەین بەجوانییەکان و ترسەکان و پەشیمانی و بە دڵخۆشی و بەختەوەری، وە پێبکەنین و خەمباری.ناتوانین زاڵببین بەسەر هەموو هەستەکانمان، هەربۆیە زۆر گرنگە کە رێ بە خۆت بدەی کە هەموو شتێک لە ژیاندا تاقی بکەیەوە چونکە باش بزانە هیچ شتێک تا کۆتایی بەردەوام نابێت.

ئامانج : بیرت نەچێت کە ئێش و ئازارەکان بەشێکی دانەبڕاون لە ژیانی مرۆڤەکان ، ئەمەش وادەکات کە ساتە خۆشەکان لەلامان بە نرخ و بەهاداربێت.

١١ی خەزەڵوەر

یان رۆژگار لە ژێر فەرمانی تۆدایە،
وە یان ئەوە تۆی لە ژێر فەرمانی رۆژگاردای.

(جیم رون)

کاتێک لەخەو هەڵدەستی بە ڕەوشێکی خراپی دەروونییەوە ،ڕێگە نەدەی رۆژەکەت لێ تێک بچێت و هەمیشە هەوڵبدە کە ئەم رۆژە دڵخۆشبی، ئەگەر تۆ ئەم کارە نەکەی لە کاتێکی گونجاودا .ئەو کاتە هەستەکانت دەگۆڕین و وادەکەن کە تەواوی رۆژەکەت بەسەرییێکدا بروخێت.جا بڕوا بکەی یان نا، ئەوە تۆ توانای گوڕینی ڕەوشە ئاڵۆزەکانت هەیە، ئەگەر وانەکەی بیرۆکەی خراپ دەستت بەسەردا دەگرن یانیش ئەم رۆژەت بەسەر یەکدا ئاوەژوو دەبێتەوە. نالێم هەموو کات ئەم کارە بەئاسانی بەدی دێ،چونکە من ئەزانم ئەم کارە چەند زەحمەتە، بەڵام ئەم کارە لە ناختدا تاقی بکەوە و بیر لە لایەنی ئەرێنییەکان بکەوە و هەست دەکەی کە چۆن لە ناختدا بەسەر بیرۆکە نەرێنییەکانتدا زاڵبووی.

ئامانج : هەر ئەمرۆ یاسای ڕاکێشان تاقی بکەوە ، بێ ڕەچاوکردنی ئەوەی ئاخۆ چی ڕوودەدات،ئەم هێزەی هەتە نیشانی جیهانی دەورووبەرت بدە، و پاشان سەیری دەرئەنجامە باشەکەی بکە.

١٢ی خەزەڵوەر

به خۆشەویستییەکی زۆرەوە کارە سادەکان ئەنجام بدە.
(دایکی تیریزا)

لەبەر ئەوەی لەناخی دڵەوە بڕوات بەئەنجامدانی کارەکانت هەیە لە ژیاندا، کەواتا کاریگەری کارەکەت بەشێوەیەک لەشێوەکان خۆت و ئەوانی تریش سەرسام دەکەی لە پوختی و جوانی و گرنگی کارەکە.

ئامانج : ئەگەر گریمان بچووکترین چالاکیش ئەنجام بدەی پێویستە بەدڵێکی پڕ لەچۆش و خرۆشەوە ئەنجامی بدەی.تەنانەت ئەگەر کارە سادەکانی وەک دەست لەملکردن یان سوپاسکردنیش بێت پێویستە بەهەمان شێوەی خۆشەویستی و کارە گەورەکان جێ بەجی بکەی.

١٣ی خەزەڵوەر

تەنانەت پەڕجۆ(معجزة) پێویستی بەکات هەیە.
(سەندریلا)

کاتێک کە منداڵبووم، پێموابوو کە ئەتوانم هیوا و ئاواتەکانم بە جولەی گۆچانی ئەفسووناوی یان بە ئاماژەی پەنچەکانم بە دەست بێنم.من ناڵێم کە دەستکەوتە گرنگ و باشەکان ناتوانی بەخێرایی بەدەستی بێنی ،بەڵام هەمیشە کارە پەڕجۆەکان پێویستی بە کات هەیە.باوڕی تەواوم هەیە کە پەڕجۆ (معجزة)کان روودەدەن،بوونی ئەم باوڕە هێزیێکی زیاتری پێ بەخشێم و وایکرد کە بەهێزتربم.

ئامانج : ئارام بگرە، تەنانەت گۆڕانکارییە گەورەکانیش لەژیاندا پێویستیان بە کات هەیە.

١٤ی خەزەڵوەر

جگە لە خۆت قەرزاری کەس نیت، بۆیە کات بۆ خۆت تەرخان بکە، ڕێز لە خۆت و تایبەتمەندی خۆت بگرە و سنوور بۆ خۆت دابنێ.

لەژیاندا زۆر وانە فێربووم سەبارەت بە داکۆکیکردن لە خۆم و دانانی سنوور. ئەم کارە بەئاسانی بەدی نایێت ڕەنگەهەندێکجار تووشی ئازاریش ببی، لە کەش و هەوای کارکردنی رۆژانی ژیانتدا.
لێرەدا پێویستە کە دڵنیاببییەوە لە دانانی سنورێک لە نێوان خۆت ئەم کاسانە کە کاتەکانتان بەیەکەوە بەسەر دەبەن یان کارەکانتان بەیەکەوەیە، وەهەروەها ئەوانیش ئاگاداربکەیەوە لەوەی کە بزانن بەچ شێوازیەک هەست بەئارامی دەکەی و فێریان بکە کە سنوری خۆیان بزانن. لە پێشتردا ئاگاداریان بکەوە لەشێوە و شێوازی هەڵسووکەوتیان لەگەڵ تۆدا با تێبگەن لەوەی کە نرخ و بەهای تۆ لەسەرووی هەموو شتێکەوەیە. ئەم کارە تاڕادەیەک زەحمەتە بەڵام شایانی ئەوەیە کە هەوڵی بۆ بدەی.

ئامانج : لە ئێستاوە سنورێکی دیاریکراو دابنێ لە کاری رۆژانە و گشتیدا و ژیانی تایبەتی خۆتدا لەگەڵ کەسەکاندا.

١٥ی خەزەڵوەر

سوپاس بۆ دایکم، کە کاتی زۆرم بەفیڕۆ نەدا بۆ ئەوەی بزانم ئایا من بلیمەتم یان گەمژە، چونکە هیچم دەست نە دەکەوت لەم بیرکردنەوەدا.
(وودی ئەلان)

ڕەنگە هەموو تەمەنت بە بیرکردنەوە بەفیرۆ بدەی بەوەی ئاخۆ خەڵک چۆن باست دەکەن یان چیت لەبارەوە دەڵێن، بەڵام تۆ بەم شێوازە تەواوی توانایەکانی ژیانت لە دەست دەدەی بێ ئەوەی بتوانی زاڵبی بەسەریدا وە هەروەها هیچ سوودێکی نییە و دەبێتە هۆی ئەوەی ئارامی لەخۆت هەڵبگری و لە دڵەڕاوکێدا بژی. لێرەدا هیچ پیویست ناکات کە خۆت سەرقاڵ بکەی بەوەی خەڵک چۆن پیناسەت دەکەن،چونکە تۆ ناتوانی کارێک ئەنجام بدەی بۆ ئەوەی هەموو خەڵک تۆیان خۆش بوێت، وە جگە لەمەش ئێمە بۆ ئەوە ناهاتووینە دونیا بۆ ئەوەی هەموو خەڵک لە خۆمان ڕازی بکەین. ئەوەی گرنگە لێرەدا ئەوەییە کە هەموو شەوێک بێ بیرکردنەوە برۆ سەر سەرینەکەت و سەربخە سەر بالیفەکەت و بەئارامی بخەوە چونکە تەنیا خۆت دەزانی کە چ کارێکی باشت لەم رۆژەدا ئەنجام داوە و بە چ شێوەیەکی جوان هەڵسووکەوتت لەگەڵ کەسەکان ئەنجام داوە و چەندە هاوسۆز و میهرەبان و بەخشندەبووی لەگەڵیاندا.

ئامانج : ژیرانە رۆژەکانت بەسەرببە،وە سەرنج مەخە سەر کارە پڕوپووچەکان کە نەتوانی زاڵبی بەسەریاندا، بەڵکو سەرنجی تەواوت بخە سەر کارە گرنگ و باشەکان، لەئێستاوە کۆتایی بێنە بەوەی ئاخۆ خەڵک چۆن بیرت لێ دەکەنەوە و چ شتیکت لەبارەی تۆوە دەڵێن.

١٦ی خەزەڵوەر

تا ئامانجەکەت نەدۆزییەوە ، دەنگت نادۆزییەوە.

ئێمەی مرۆڤ کە ئێستا لەسەر ئەم خاکە دەژین، هەر هەمووومان بۆ ئامانجێکی دیاریکراو دروستکراوین،کاتێک کە منداڵبووین زۆربەی زۆرمان دەمانزانی کە گەورەبووین چ شتیمکان دەوێت، تەنیا هەندێکمان نەبێت کە پێویستیان بەکاتی زیاتر هەبوو بۆ ئەوەی کە بزانێت چی دەوێت کە گەورەبوون. بێ ئەوەی رەچاوی دوارۆژ بکەین بەوەی ئاخۆ چیمان بە سەردێ. لێرەدا ئامانجێک هەیە کە لە پێناویدا دروستبووی، کاتێک ئامانجەکەت دۆزیەوە لەگەڵیدا دەنگێک هەیە ئەم دەنگە دەنگێکی ناوازەیە و جوانە خۆی لەخۆیدا، ئەگەر ئەم دەنگە دڵخۆشت دەکات قبولی بکە و رێگە بە هیچ کەسێکیش مەدە کە پێت بڵێت کە تۆ ناتوانی خەون و ئامانجەکانت بەدی بێنی.

ئامانج : لێستێک دروست بکەوە ناوی هەموو خەونەکانت تێدا بنووسەوە کە دەتەوێت لە ژیاندا بەدەستی بێنی، بێ ئەوی گوێ بدەی بە قەباری گەورە و بچووکی خەونەکانت ، بیرت نەچێت هەرچەندە خەونەکانت گەورەتر بێت باشتر دەبێت.

١٧ی خەزەڵوەر

بژی بەبێ پەشیمانی.

هیچ مرۆڤێکی تەواو و بێ کەم و کوری نییە،وە بەخشندە و میهرەبانبە لەگەڵ خودی خۆتدا، ئەم کارە لە گرنگی و تایبەتمەندی تۆ کەم ناکەتەوە، وە هیچ پێویست بەوە ناکات کە سەرکۆنەی خۆت بکەی لەبەر ئەوەی ئاخۆ لە ڕابردوودا چ هەڵەیەکت ئەنجام داوە. وە هەرچەندە زیاتر سەرکۆنەی خۆت بکەی ، هێز و تواناکانت زیاتر لەدەست دەدی، هەربۆیە لێیان دووربکەوە و لێیانەوە فێربە.

ئامانج : لەخۆت ببورە بەوەی کە هەڵەیەکت ئەنجام داوە لە ژیاندا یان کارێکت ئەنجام دابێت و ئێستا لێ پەشیمانی، وە هەوڵبدە لەم بیرکردنەوەیە دوور بکەویەوە.

١٨ی خەزەڵوەر

لەکۆتایدا تەنیا سێ کاری گرنگت بۆ دەردەکەوێت لە ژیاندا،
ئەوانیش ، ئایا چەندت خۆشەویستی بەخشیوە لە ژیاندا،
وە چەندە میهرەبانبوو لە ژیانتدا، وە چۆن توانیت وابەئاسانی دوورکەویەوە لەم کارانەی کە هیچ سوودیان نەبوو بۆتۆ لەژیاندا.

بۆچی ئێمەی مرۆڤ زۆربەی کاتەکانمان بەبیرکردنەوە، بە شتێک کە ناتوانی بەدەستی بێنین بە فیرۆدەدەین لەجیاتی ئەوەی بیر لەم هەموو شتانە بکەینەوە کەهەمانەو لەبەر دەستماندایە لە ژیاندا..؟بیربکەوە ڕەنگە شتێکت لەدەست بچێت کە ئێستا لەبەر دەستت دایە و چیتر نەتوانی بەدەستی بێنییەوە. هەربۆیە سەیری ئەم شتانە بکە کە تۆ هەتە و کەسانی تر نییانە وە سەیری ئەم نازونیعمەتە و خۆشی و خۆشەویستییە بکە کە لە ئێستادا لەبەر دەستت دایە.

ئامانج : بیربکەوە لە شتیک کە زۆر بەپەرۆشەوە هەوڵت بۆداوە بەڵام لە کۆتایدا بۆت دەرکەوتووە کە بەدەست نەهێنانی بۆ تۆ زۆرباشتربووە لە بەدەست هێنانی.

١٩ی خەزەڵوەر

کاتێک بەهەموو تواناکانتەوە تێدەکۆشی لەپێناو خەون و ئاواتەکانتدا دەژی، بەم شێوەیەش کەسانی تر فێردەکەی کە وەک تۆ بن.

هەرچەندە زیاتر تواناکانت بەگڕ بخەی لەپێناو بەدی هێنانی خەون و ئاواتەکانت، زیاتر لەناو خەڵکدا گەشە دەکەی و دەناسرێی، چونکە ئازایەتی تۆ بۆ بەدیهێنانی خەون و ئاواتەکانت دەبێتە هۆی ئەوەی کە کەسانیتر هەست بەئازایەتی و ئازادی بکەن بۆ بەدی هێنانی خەون و ئاواتەکانیان. ئەوکاتە تۆ ئەبی بەنموونەیەکی زیندوو بۆ ئەو کەسانەی کە لەپێشتردا پێیان وابووە کە ئەم کارەی تۆ ئەنجامت داوە ئەستەم بێت. هەربۆیە هیچ بەخشینێک هێندەی ئەم بەخشینە گەورە و مەزن نییە کە ببییە هۆی ئەوەی خەڵک فێری ئازایەتی بکەی بۆ ئەوەی خەون و ئاواتەکانیان بەدی بێنن.

ئامانج: ئەگەر هەست بە ترس دەکەی یان بیر لە بەدی هێنانی خەونەکانت ناکەیتەوە، ئەوە هەوڵبدە کە کاتەکانت لەگەڵ هاوڕێییەکانت بەسەر ببەی. بۆ ئەوەی ببنە هاندەرت لە پێناو بەدی هێنانی خەون و ئاواتەکانت.

٢٠ی خەزەڵوەر

با بڕوا و ڕاستگۆییت لە بنەما سەرەکییەکانت بێت.
(وتەیەکی سینییە)

هەر یەک لە بڕوا و ڕاستگۆیی، لە گرنگترین بەها و بنەماکانی ژیانی مرۆڤە، چونکە ژیانی دونیا بێ ئەم دوو بنەمایە هیچ واتایەکی نییە. هەربۆیە من هەموو رۆژێک لە رۆژەکانی ژیانمدا هەوڵدەدەم کە بۆ خودی خۆم و خێزان و هاوڕێ و ئازیزانم دڵسۆزبم.

ئامانج: ئایا بەها و بنەمایەکانت چین..؟ دڵنیاببەوە لەو کە کار و کردەوانەی کە رۆژانە ئەنجامی دەدەی کە پێچەوانەی ڕەوشت و بیر و بڕوای بەرزی تۆ نەبێت

٢١ی خەزەڵوەر

بەبێ ئازایەتی ناتوانی هیچ شتێک بەدەست بێنی لەم دونیایەدا، ئازایەتی یەکێکە لە تایبەتمەندییەکانی مرۆڤ چونکە هاوشانە لەگەڵ ئەقل و شکۆمەندی.
(ئەرستۆ)

ئێمەی مرۆڤ بە ئەندازەی ئازایەتیمان ستایشی خۆمان ناکەین.کەچی هەندێک کەس هەن زۆر ئازان ، سەرەرای ئەوەی کە زۆریشیان هەوڵداوە بەڵام لە کۆتایدا هەستیان بە شکەست کردووە، هەر بۆیە ئەگەر تۆ لەکۆتایدا شکەست بهێنی هەر براوەی لەبەر ئەوەی هەوڵتداوە و سەرنەکەوتی. زۆر کەس هەن لەژیاندا زیرەک و بەتوانان بەڵام ئازایەتییان تێدا نییە، بەپێچەوانەش کەسانێک هەن زیرەک نین و بێ توانان بەڵام ئازایەتییەکی زۆریان هەیە، بۆ نموونە :
(مهاتما غاندی)لەڕووی جەستەوە زۆر بێ هێزبوو بەڵام خاوەن ئازاییەتییەکی زۆر بوو توانی گەورەترین شۆرش ئەنجامبدا لەپێناو گۆڕانکاری لە وڵاتی هیندستان .جا لێرەدا ئازایەتیت لە هەموو شتێک زیاتر بەکار بێنە بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکانت.

ئامانج: هەر لە ئەمڕۆوە کارێک ئەنجام بدە و هەموو توانا و ئازایەتیت بەکار بێنە بۆ ، ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بێنی.

٢٢ی خەزەڵوەر

ئەتوانی زۆربەی کات و ساتە و ڕۆژ و مانگت بە لێکدانەوە و بەدواداچوون بابەتێک یان ڕووداوێک بەسەرببەی، بە خەریکبوون بە کۆکردنەوەی پارچە شکاوەکان یان وردەکارییەکان، بۆ ئەوەی بزانی کارەکە چۆن ڕوویداوە لەبەرچی ڕوویداوە، یان یەکێک لە نیشانەقانی مرۆڤی عاقل ئەوەیە کە هەموو پارچەکان، لەسەر زەوی وازی لێبهێنی و زۆر بەدوو بابەتەکەدا نەچی.

(توباک)

ئەگەر هاتوو رۆژەکانت بە بیرکردنەوە بە رابردوو بەسەر ببەی، کەواتا تۆ دڵخۆش نی بەم ژیانەی ئێستا هەتە و ناتەوێت خۆشی و جوانییەکانی ژیان ببینی کە لەئێستادا هەیە. سەرنج بخە سەر ژیانی ئێستا و بە ئارامی هەناسە هەڵمژە و دڵخۆشبە بەوەی کە گەیشتووی بەئێستادا، ئێمە بەرە لێژی و سەرەخواربوونین پێویست ناکات لەناو ڕابردوودا بژین و کەچی خۆشی و شادی لەبەردەستماندایە و دوارۆژێکی گەش چاوەڕێمانە.

ئامانج: ئەگەر کاتیکی باشی ژیانت لەبەردەمدایە و تۆ لەڕابردوودا دەژی، وە ناتوانی ژیانێکی خۆش بژی لەئێستادا،هەرلەئێستاوە هەوڵبدە بۆ ئەوەی بەرەو پێش بچی و ژیانێکی خۆشترلە جاران دروست بکەی.

٢٣ی خەزەڵوەر

کاتەکانت لە ژیاندا سنوردارە بۆیە بەفیڕۆی مەدە بەژیانی کەسێکی ترەوە.
(ستیڤ جۆبز)

کاتێک دەستم کرد بەکارەکەم و توانیم سەرکەوتووبم وەک هونەر مەندێک، هەوڵمدا یاسایەک پەیڕەو بکەم ئەویش ئەوەبوو کە سەرکەوتنەکانم بکەمە پێوەر بۆ خۆشییەکانم. بەڵام دوای ئەوەی لەم بوارەدا سەرکەوتم، هەستم کرد کە هێشتا زۆر سەرکەوتن و شکەستم لەبەردەمدا ماوە، هەر بۆیە من دڵخۆش نابم ئەگەر گوێ بە تێروانین و بیروڕای کەسەکان بدەم تا کەسایەتی من دەست نیشان بکەن. من سوپاسگوزم بەم هێز و توانا و خۆشویستنی خودی خۆم کە یارمەتییاندام لە چۆنییەتی هەڵسووکەوتم لەگەڵ سەرکەوتن و شکەستەکانی ژیانم.

ئامانج : لە ناو هێز و توانا و بەهرەکانت خۆشەویستی خۆت بدۆزەوە، وە گوێ بەقسە و تێروانینی هیچ کەسێک مەدە لە دەست نیشانکردنی کەسایەتیت، ئەوەی لە ژیاندا گرنگە تەنیاو تەنیا ویژدانی خۆتە.

٢٤ی خەزەڵوەر

ئەوای دەیانەوێت بیاندێ بۆ ئەوەی بەدەستیان بێنی،
ئەگەر دەتەوێت هەست بە دڵخۆشی بکەی ،دڵی کەسەکان خۆش بکە.
(راسل سیمونز)

یاسایەکی سادەی وەرگرتنەوە هەیە کە دەڵێت: چ بچێنی لەم دونیایەدا هەر ئەوە دەدورییەوە. هەرچەندە زیاتر خۆشەویستی ببەخشی، خۆشەویستی زیاتر وەردەگرییەوە، وە هەرچەندە خۆشەویستی زیاتر وەربگرییەوە ، زیاتر بەخۆشەویستی دەگەی.کاتێک لە دونیادا هێز و توانات لە پێناو کاری چاک و باش بەگڕ دەخەی هەست بە دڵخۆشی دەکەی، وە هەروەها کەسانی دەورووبەریشمان دڵخۆش دەبێت.

ئامانج: ببە بە نموونەیەکی بەرچاو بۆ ئەوەی هەمووان شانازیت پێوە بکەن و نرخ و بەهات بزانن .

٢٥ی خەزەڵوەر

من کەسێکی بێ ئەندازە جوان و گرنگم،
هەر بۆیە پێویستیم بەهیچ شتێکیتر نییە،
تا هەست بەبێ کەم و کوڕی بەکەم.

لە ناو ناخماندا هەست بە تەواوی دەکین ، کاتێک لە ناخماندا هەست بە جوانی و بەهێزی دەکەین ، ئێمەی مرۆڤ هەر هەمووان پێوەرێکی تایبەتمان هەیە کە پێ دڵخۆش دەبین و شێوازێکمان هەیە بۆ ژیانکردن ، لە ژیاندا. هەم رێگا و شێوازانە لە ئەنجامی ئەزموون تێگەیشت و زانین و زانیاری و تاقیکردنەوانی ژیان فێریان بووین. خودای گەورە ئێمەی دروستکردووە لەپێناو ئەوەی کە بەبەردەوامی پێش بکەوین و هەمووکات نوێکاری بکەین لە پێشکەوتن و گۆڕانکارییەکان. کاتێک لەگەڵ خۆت و بیروباوڕە ڕاستەقینەکەت ڕاستگۆ بووی، بۆ هەمیشە بێ کەم و کوڕی دەبی.

ئامانج: هەر لە ئێستاوە وایدابنێ کە پێویستت بە هیچ کەسێک نییە کەم و کوڕییەکانت بۆ پڕبکاتەوە لەبەر ئەوەی تۆ خۆت تەواوکەری خۆتی.

٢٦ی خەزەڵوەر

خۆشەویستی وا لە رووح دەکات ،
لەم شوێنەی خۆی تێدا شاردۆتەوە بێتە دەرەوە.
(زورا نیال هارستون)

ئەوەی وادەکات کە مرۆڤەکان هەستەکانیان بشارنەوە فتنە و قسە بۆ هەڵبەستن و بڕیاردانە سەر کەسایەتیمان و چەندین شتیتر کە دەبنە هۆی ئەوەی کاریگەری خراپ لە سەر دروست دەکات و دەبێتە هۆی ئەوەی هەستە ڕاستەقینەقانمان بشارینەوە ، جا گریمان ئەم هەستە هەستی ناخۆش بێت یان خۆشی یان خۆشەویستی. ئاسان نییە کە بڕوایی تەواوت بە خۆت هەبێت کە خاوەن هەستی ڕاستەقینەی خۆتی، تەنانەت لەگەڵ ئەو کەسانەش کە خۆشیان دەویی.بەڵام کاتێک ڕێگا بە کەس و کار و هاوڕێییەکانت دەدەی بێنە ناو دڵت، دەبینی دڵ و رووحت پڕبووە لە خۆشبەختی.

ئامانج: کاتی تەواو بۆ ئەم کەسانە تەرخان بکە کە هەست دەکەی خۆشیان دەویێت و پاڵپشتیت دەکەون و تۆیان وەک خۆت قبولە .

٢٧ی خەزەڵوەر

دوێنی بوو بەمێژوو، بەیانیش نادیارە،
بەڵام ئەوەی ئەمڕۆت لەبەر دەستە خەڵاتێکی خودایيە بۆ تۆ.
(ئایە ئایە میلنی)

هیچ کەسێک لە ئێمەی مرۆڤ نازانین کە چەند لەسەر ئەم گوێ زەوییە شینە دەژین.هەر بۆیە کاتت بەفیڕۆ مەدە لەژیاندا، بەبیرکردنەوە لەوەی ئاخۆ بەیانی چ ڕوودەدات. هەر بۆیە پێویستە ئەم کات و ساتەی کە ئێستا تێدا دەژی زۆر بەباشی بینرخێنی و هەوڵبدە بەپێ توانا شانازی بەم ژیانەی ئێستاتەوە بکە.

ئامانج: پێویستە کە زۆرباش بزانی ئەم کاتەی لەبەردەستت دایە دیاریکراوە و هەر خۆشت شێوە و چۆنییەتی ژیانت هەڵدەبژێری بۆ ئەوەی خۆشی لە هەموو لایەنەکانی ژیان وەربگری. جا لێرەدا من دەپرسم ئایا ئەم ڕێگایە چییە کە چێژی لێوەردەگری لە ژیاندا...؟

٢٨ی خەزەڵوەر

ئەتوانن بەندم بکەن،
بەڵام ناتوانن خۆشەویستی و ڕوحم بەندبکەن.

(لیل واین)

سەرەڕای هەموو شتێک، نابێت بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان سازش یە سەر ڕوح و کەسایەتیت بکەی. بەبێ گوێدانە جۆری ئەو سنووردارکردنە یان بەربەستانەی کە ڕەنگە کەسانی دیکە هەوڵی دەورەدانت بدەن، بەڵام کاتێک تواناکەنت بەگڕ دەخەی لەپێناو خۆش ویستنی خودی خۆت و کەسانیتر ئەتوانی شاخ بجولێنی.

ئامانج : ڕێگەبە سوز و میهرەبانیت نەدەی راتکێشن و دەورت بدەن تا خۆت بەدەستەوە بدەی.

٢٩ی خەزەڵوەر

ژیان جوانە..
تۆش شایەنی ئەم ژیانەی.

بیرت نەچێت کە تۆ چەندە جوانی، لە نرخ و بەهای خۆت کەم مەکەوە، بەوەی کە وا هەست بکەیی لەبەر چاوی خەڵکدا کەسێکی بێ نرخ و نەویستراوی لە کۆمەڵگادا. بەڵام گوێ مەدە بەوەی ئاخۆ خەڵک هەستیان چۆنە لەبەرامبەرتدا و چۆن پێناسەی کەسایەتیت دەکەن، ئەوەی لەسەر تۆیە کە دەرچەیێک بدۆزییەوە بۆ دەرچوون لە هەستە نەرێنییەکان.

ئامانج : بیرت نەچێت کەتۆ جوانترین و باشترین کەسی لە دونیادا وەک ئەوەی هەی.

٣٠ی خەزەڵوەر

هەموو بەیانییەک سەر لەنوێ لەدایک دەبین،
ئەوەی گرنگە ئەم کارەیە کە ئەمڕۆ ئەنجامی دەدەی.
(وتەیەکی سینییە)

هیچ کاتێک ئێمەی مرۆڤ شکەست ناهێنین چونکە هەموو بەیانیان سەرلەنوێ لە دایک دەبینەوە، لەبەر ئەوەی دونیا پڕییەتی لە هەل و دەرفەتی نوێ. تۆ خاوەن ئازادی سەربەخۆی هەر بۆیە بەیانییەک لە خەو هەڵبستە و بڕیار بدە و بەهەموو جیهاندا بگەڕێی، یان ڕێڕەوی کارەکەت دەگۆڕی یان پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێیەکت تازە دەکەیەوە کە چەندین ساڵە قسەت لەگەڵدا نەکردووە. هەربۆیە هەموو ڕۆژەکانت پڕن لە بیرۆکە و ڕێکەوتی نوێ.

ئامانج: هەر لە ئێستاوە خۆت ئازاد بکە بەوەی کارێک ئەنجام بدەی کە چاوەڕوا نەکراو و سەرسوڕهێنەر بێت.

سەرماوەز

١ی سەرماوەز

بەم ڕێگایە دابرۆ کە بڕوات پێیەتی و هیچت لێ دیار نییە ،
نەوەک ئەو ڕێگایەی کە بەچاو ئەیبینی.

ئەگەر رێگام بەخۆم نەدابایە بژیم و خەوننەکانم بەشێوەیەکی ڕاستەقینە نەبینیبایە ئێستا نەدەگەیشتم بەوەی کە تێدا دەژیم. بەڵام من باوڕی تەواوم بە خەون و خەیاڵ و هێزی بیرکردنەوە و ژیانێکی باشتر و خۆشتر هەیە.دەبوایە من لەکاتی خوێندندا کاتیک ووشەی ناشیرین و نەشیاو و برینداركەریان پێ دەوتم خۆم تیماری برینەکانی خۆم بکردبایە و شێوازی چۆنییەتی ژیانی خۆم دەست نیشان بکردبایە. بەڵام من ئەم کارەم نەکرد.و لەبری ئەوەی چۆنییەتی شێوازی ژیان هەڵبژێرم کە بەگونجانی دەزانم بۆ خۆم، و دڵنیابم لەوەی کە خەونەکانم بەدی بێنم و سەرکەوم بەسەر کاتە ناخۆشەکان، وە هەروەها دەبوو بە یارمەتی دەرم بۆ گەیشتن بەم شوێنانە کە ئەومیست.
ئامانج: ئایا گەورەترین خەونت چییە..؟دەرییبڕە بە دەنگی بەرز و بە خۆتی بڵێی کە ئامانجەکەم بە دەست هێنا، لەبەر ئەوەی باوڕم بە خودی خۆم و کارەکە هەیە.

٢ی سەرماوەز

یەکێک لەهۆکارەکانی بەدبەختیم کە چەندین ساڵ بەردەوام بوو،
بەهۆی ئەوەی من هەستەکانی خۆم قبول نەبوو،
کە هەمیشە هەوڵم ئەدا بەسەریدا زاڵبم.

لەپێشتردا نەزانانە هەوڵمدەدا تا بەسەر هەستەکانمدا زاڵبم لە ژیاندا، هەر بۆیە ڕۆژ لە دواڕۆژ زیاتر کەسایەتی خۆم لەدەست دەدا بەم هۆیەوە، ئالوودەبوونم هەستێکی ساختەی بۆ دروستکردبووم کە هەموو هەوڵەکانم بۆ زاڵبوون بوو بەسەر هەستەکانمدا، بەئەندازەیەک نوقمی ستەکە ساختەکەببووم کە هیچ هەستم بۆ هەستەکانی خۆم نەمابوو، تەنانە هیچ ئاگام لەوە نەبوو کە رۆژ لە دوای رۆژ زیاتر لە خودی خۆم دوور ئەکەومەوە. بێ ئەندازە هەستم بە ناخۆشییەکان دەکرد بەشێوەیەک کە دەرمانی هێوەرکەرەوەم بەکار دەهێنا تا کەمێک لە ناخۆشییەکانم کەم بکاتەوە. کاتێک بۆ یەکەم جار کە داوای هاوکاریم کرد، ئەو کاتە هەستم کرد کە بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان نەمتوانیوە بەسەر خۆمدا زاڵببم و خاوەن بڕیاری خۆم بم.سەرەڕای هەموو ئەمانەش نەمدەتوانی هەستەکانم بشارمەوە، زۆرجار نەفرەتم لەهەستی خۆم ئەکرد، نەمدەزانی کە پێویستە خۆم بەدەستەوە بدەم چونکە ئەم هەستە گەورەترە لەمن،بەڵام ئێستا من هەست بەئارامی و خۆشی دەکەم کاتێک دەستم کرد بە خۆ چاککردنەوە لەناو ناخمدا تا هەست بە هەستەکانم بکەم.دوای ئەوەی کە زانیم پێویستم بە هاوکاری کەسانێکی خاوەن ئەزموون و شارەزایە هەی بۆ ئەوەی هەستەکانم بدۆزمەوە.

ئامانج: کاتێک کەسێک لە بارودۆخت دەپرسێت،نەڵێی من باشم، بەڵکو ئەوەی پێ بڵێی کە لەناختدا هەستی پێ دەکەی.

٣ی سەرماوەز

نازانم کللی سەرکەوتن چیە،بەڵام ئەزانم
ئەزانم کللی شکەست ئەوەیە کە هەوڵبدەی هەموو کەسێک لە خۆت رازی بکەی.
(بیل کوسبی)

زۆرجار هەوڵدەدەی کە هەموو کەسێک لە خۆت رازی بکەی ،بۆ ئەوەی کە دڵخۆشیان بکەی ،بەڵام کاتێک ئەم کارە تەواو دەبێت هەست بەبێ هیوایی دەکەی. جا گریمان هەستت پێی کردبێت یان نا. ئەگەر تۆ گەنجێکی بەتوانای و متمانەت بەتواناکانی خۆت هەیە، نەکەی سروشتی خۆت بگۆری لەپێناو هیچ کەسێکدا.

ئامانج: کاتێک لە پێناو خودی خۆتدا دەژی، هەموو کارەکان ڕیک و پێک دەبێت لەکاتێکی گونجاودا.

٤ی سەرماوەز

کاتێک کاری چاک و پەسەند ئەنجام دەدەی،
کەسانی دەورووبەرت لاسایت دەکەنەوە.
(ئەبرت شفایتزر)

کاری چاک بە زووی بڵاو دەبێتەوە ،بەڵام هەندێک جار مرۆڤەکان پێویستیان بە مۆڵەت وەرگرتن هەیە بۆ ئەنجامدانی، ڕەنگە هەندێک کەس بترسن هەنگاو بنێن لە دەرەوەی ناوچەی ئاسوودەیی خۆیان و شتێک بکەن کە هەست بە ئاسوودەیی ناکەن ، هەربۆیە زۆر گرنگە کە ببیە پێشەنگ و ڕابەر بۆ چاکە کردن، بۆ ئەوەی کەسانی دەورووبەرت لاسایت بکەنەوە .

ئامانج: کەسەکان فێر بکە بۆ ئەنجامدانی هاوشێوەی کارە چاک و پەسندەکانت.

٥ی سەرماوەز

ئەگەر من و تۆ هەمان بیروبڕوامان یەک نەبێت،
لەبەرامبەر توندوو تیژی و ڕق وقینە لە دژی هەر کەسێکدا لەم جیهانەدا، کەواتا ئێمە بووینە هۆکاری .زیاتر بریندارکردنی هەستی خەڵک.
(دیباک تشوبرا)

توندو تیژی ڕێگایەکی ئاسانە بۆ بەتاڵکردنەوەی هەستە خراپەکان، بەڵام لە دەرئەنجام بەرەو توندوتیژی زیاترمان دەبات. ئێمەی مرۆڤ پێویستیمان بە کەسانێک هەیە لەم جیهاندا کە توانایان هەبێت کێشەکان بە بەڕێگایەکی ڕاست و دروست و بەشێوەیەکی ئاشتییانە چارەسەر بکەن. ڕەنگە ئەستەم بێت کە بتوانین لەسەرتاسەری جیهاندا ئاشتی بەرپابکەین،بەڵام ئاشتی شایەنی ئەوەیە کە هەوڵی بۆ بدەین تا بەدی بێت.

ئامانج: هیچ پێویست بەوە ناکات کە ببی بەکەسێکی سیاسی بۆ وەستانی شەڕ و بەرپاکردنی ئاشتی لە سەرتاسەری جیهاندا، بەڵکو دڵنیاببەوە لەم ووشانەی کە بەکاریان دەهێنی ،یان کارێک کە ئەنجامی دەدەی با لەکانگای خۆشەویستییەوە هەڵگوڵابێت.

٦ی سەرماوەز

هەر چەندە تۆ ڕاستگۆ و خاوەن ماف بی،
کەسێکی تر تێڕوانینی تابەتی هەبێت بەشێوەیەکی ترە لەبەرامبەر چیرۆکەکەدا.

سەرەڕای ئەوەی کە تۆ باورت بەخۆت هەیە کە لە سەر ڕاستی یان خاوەن مافی لەهەندێک کات و ساتدا.بەڵام ڕەنگە ئەو کەسەی شەڕی لەگەڵدا دەکەی یان بیروباوڕتان جیاوازە لەگەڵ یەکتردا هەست بەوە نەکات کە تۆ خاوەن مافی بەڵکو ئەو خۆی پێ ڕاستە و خۆی پێ خاوەن مافە. هەمیشە هۆکاری تێکچوون و گەورەبوونی شەڕ ئەوەیە کە یەک چارەسەر یان یەک وەڵامی نییە. لێرەدا زۆر گرنگە کە گوێ لە دەورووبەرت بگیری و مافی قسەکردنیان پێ بدەن پێش ئەوەی بڕیار لەسەر هیچ کەسێک بدەن.

ئامانج: کەسێکی کراوە و لەسەرخۆبە و ئامادەیی ئەوەت هەبێت کە گوێ لەکەسی بەرامبەر بگری و ڕێزی لە قسەکانی بگری، چونکە لەوانەیە شتێکت پێ بڵێت کە لەپێشتردا هەر بیرت لێ نەکردبێتەوە کە ببیتە هۆی گەشە کردن و پێشکەوتنت.

٧ی سەرماوەز

ئەگەر ناتەوێت خۆت لە ئاگادارییەکانی بەیانی نەشارییەوە ،ئەوە ئەمڕۆ ڕاستیەکان بڵێ.
(بروس لی)

هەر یەکێک لە ئێمەدا بە هۆی بابەتێک یان ڕووداوێک چەندین درۆی کردووە جا بەهەر شێوەیەک لە شێوەکان بێت،. پێم وابێت ئەمە سروشتی مرۆڤەکانە. هەربۆیە ڕاستگۆبە لەگەڵ خۆتدا هەر لە ئێستاوە بڕیار بدە خۆت لە درۆکردن رزگار بکە جا ئەم درۆیانە بچووک بن یان گەورە و داوای لێبوردن لە خۆت بکە.

ئامانج: هەر لە ئێستاوە واز لە درۆکردن بێنە و لێی دوور بکەوە جا درۆیەکە بەهەر شێوەیەک بێت .

٨ی سەرماوەز

هیچ شتیک لەم جیهانەدا نییە جوانتر و سەرنج راکێشتر بێت ، لە کەسێک کە زۆر بەباشی دەزانێ خاوەن چ ناسنامە و کەسایەتییەکی.

کارێکی زۆر گرنکە کە مرۆڤ کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆی بناسی و بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان سازش و سەوداگەری لەسەر نەکات. وەک چۆن ژنێک یان پیاوێک دەچیتە ژوورەکەی خۆی بەو پەڕی متمانە بە خۆ بوونەوە، بەم شێوەیەش دەبێت هەموو کەسێک هەست بەم متمانەی راستەقینەی خۆی بکات. لە ڕاستیدا جوانی رواڵەت کاتییە و دەپوکێتەوە، بەڵام جوانی و ئارامی خۆشبەختی ناخ بۆ هەمیشە دەمێنیتەوە و بە پێچەوانەی جەستەی مرۆڤە تا گەورەتر ببێت جوانتر دەبێت هاوشێوەی باغێکی گەورە، بەڵام بەو مەرجەی بە بەردەوامی گەشەی پێ بدەی.

ئامانج: کاتێک متمانەی تەواوت بە خۆت هەبوو ، رێگای ژیانت ڕۆشن و ڕوناک دەکاتەوە.

٩ی سەرماوەز

هیچ لەلام گرنگ نییە، ئاخۆ خەڵک تێڕوانینەکانی لەبەرامبەر مندا چۆنە.

ئێمەی مرۆڤ تەواوی ژیانمان بە ڕاڕای بە فیڕۆ دەدەین بەوەی ئاخۆ تێروانینی خەڵک چۆنە سەبارەت بە ئێمە، هەر یەکێک لە ئێمەدا بەم ئەزموونەدا تێپەریوە. هەر یەکێک لە ئێمەدا تیبینی و تێروانینێکی جیاوازی هەیە، بەڵام ئەم تێبینییە و تێروانینانە هیچ کاریگەری لەسەر کارەکانی ژیانماندا نابێت، هەربۆیە ئەم کارە ئەنجام بدە کەلەلات گرنگ. لێرەدا پێویستە کە ڕێگە بە هیچ کەسێک نەدەی کە دەستێوەردان بکەن لە چۆنییەتی شێوازی ژیانت، ئەگەر رێگات پێدان باش بزانە ئەوە ژیانە، ژیانی تۆ نییە بەڵکو ژیانی کەسانی ترە تۆ تێیدا دەژی.

ئامانج: قبول رەنخەی بنیادنەر بکە ، بەڵام بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان گوێ بە تیبینی و تێروانینی کەسەکان مەدە کە ببیتە هۆی گۆڕانی تۆ بۆ کاری نەشیاو.

١٠ی سەرماوەز

مرۆڤ لەسەر ڕێگا و ڕەوشتی هاوڕێیەکەیەتی.

زانیم کە ئەو کەسانەی تێکەڵیان دەبم و لێیان نزیک ئەبمەوە پێچەوانەی کەسایەتی خۆمن، بەڵام کەمێک ئارەزوم هەبوو بۆ هاوڕێیەتییان، لەبەر ئەوەی ئاڵوودەبوون ـ بینیم، هەربۆیە هەستم کرد کە کاریگەری خراپ لەسەر کەسایەتیم دروست دەکەن، وە پێویستە هاوڕێیەتی کەسانێک نەکەم کە ئاڵودەن بە مادەی خۆشبەر و مەی خواردنەوە، هەربۆیە ناچاربووم کە پەیوەندیم لەگەڵ زۆربەیان بپچرینم چونکە زیانیان بۆ من دەبوو لە دوارۆژدا. ئێستا من لە قۆناغی چاکبوون و بەخۆداچوونەوەدام و بەڵینم بەخۆم داوە کە هیچتر لەم جۆرە کەسانە نزیک نەبمەوە و تێکەڵاویان لەگەڵدا نەکەم، و تەنیا ببمە هاورێی کەسانی شیاو و ڕاست و دروست.

ئامانج: ئایا چ شتێکی هاوڕێیەکانت لەلا گرنگە..؟ جگە لەوەی لەکاسایەتی نرخ و بەهات کەمبکەنەوە ، هەربۆیە لەمەودوا ئەو کەسانەی لێت نزیک دەبنەوە و لێیان نزیک دەبییەوە پێویستە لەگەڵ پێوەرەکانی تۆدا یەکبگرنەوە و باشترین کەسەکان بەکە بەهاوڕیی خۆت،ئەوکاتە دەبێت بە خاوەن کەسایەتییەکی بەهێز و پایەدار.

١١ی سەرماوەز

هیچ پێویست بەوە ناکات وەک کەسانیتربی،
بەڵکو خۆت خۆشبوێت وەک ئەوەی کە هەیی.
(لیا میتشیل)

بێگویدانە ئەوەی ئاخۆ من کێم، هەر یەکێک لە ئێمە لەدوارۆژدا هەست بە ترس و لەرزین دەکەین لە بەرانبەر متمانە بە خۆبوونماندا. ئەوەی لێرەدا زۆر گرنگە ئەوەیە کە بزانی هەر هەمووومان رۆژگارێک دێت تووشی ترس و لەرزین دەبین بە هۆی چونە ناو تەمەنەوە، بەڵام کاتێک زانیمان ئەمەی روودەدات شتێکی ئاساییە ئەوکاتە ئەتوانین بەردەوام بین لە ژیاندا.

ئامانج: کاتێک هەستت بە ترس و لەرزین کرد لەبەرامبەر متمانە بە خۆ بوونت، برۆ سەیری ئاوینەکەت بکە و لە خۆتدا متمانە و هێزی ئەرێنی جێگر بکە.

١٢ی سەرماوەز

هیچ سەرکەوتنێک بەدی نایێت تا کاری بۆ نەکەی.
(مایا ئەنجلو)

هەرچەندە زیاتر کارەکان ڕێک بخەی و دەست بە جێبەجێ کردنیان بکەی دەستکەوتەکانت باشتر و زیاتر دەبێت، لێرەدا پێویستە کە باش بزانی دەبێت بە هەموو هێزتەوە هەوڵی بۆ بدەی بۆ بەدی هێنانی. واتا ئەم کارە پێویستی بە توانا و ئیرادە و هێزی ڕێکخستنی تەواوی لاینەکانی ژیان هەیە وەک خەوتن و خواردنی تەندروست و وەرزش. بیروبڕوای تەواوت بە ئەقل و جەستە و روحت هەبێت. پێمان وابێت پێویستە کە نیشانی هەمووان بدەین کە ئێمە بە ڕاستگۆیانە کار دەکەین و ئەم وزەی هەمانە بەکاری دێنین لە پێناو ئامانجەکانمان. ئەوەی لێرەدا گرنگە و پێویستە کە دەبێت هاوسەنگی هەبێت لە نێوان کارەکاندا ، ئەوکاتە زیاتر هەست بە ئارامی و دڵخۆشی دەکەی و دەستکەوتوو سەرکەوتووەکانیشت باشتر دەبێت و کارەکانیشت زیاتر بەرە پێش دەچن.

ئامانج: پێداچوونەوە بە شێوازی ژیانتدا بکە و هاوسەنگی لە نێوان هەموو بوارەکانی ژیان بدۆزەرەوە.

١٣ی سەرماوەز

پێشبینینەکان هیچ نین
جگە لە دامرکانەوەمان لە چاوەڕوانی ڕووداوێک.

ئەگەر کاتەکانی ژیانمان بەفیڕۆ بدەین لە چاوەڕوانی کردن لە ڕوودانی گۆڕانکاریەکان ئەم بیرکردنەوەیە بەواتای ئەوە دێ کە تۆ لە ئێستادا ناژی. جا ئەوەی گرنگە لێرەدا پێویستە کە بزانین چ شتێکمان پێویستە لە ژیاندا و بەخۆماندا بچینەوە تا لەهەستی دامرکانەوە رزگارمان بێت، چونکە ئەم هەستە وادەکات زیاتر هەست بەخراپی بکەی. ئەو جگە لەمانەش پێویستە کە کەسێکی بیر کراوە و هێمن بین لە هەموو کات و شوێنێکدا کە تێدا خەونەکانت بەدی دێن.
پێشبینی کردنە کارێکی ئاڵۆزە تا وادەکات هیواکانمان بڕوات بۆ سەر هەورەکانی ئاسمان. کارێکی نایابە خەونت هەبێت لە ژیاندا، بەڵام زۆر گرنگە کە کەسێک بی ڕاستەقینانە بیربکەیەوە.

ئامانج: دوورکەوە لە پێشبینیەکان ، کەسێکی بیر کراوەبە لە ژیاندا، بیر لەم شتانە بکەوە کە لەپێش چاوانە و ڕاستەقینەیە و گونجاون .

١٤ی سەرماوەز

وەک بڵێی هەموو ئەم ڕەنگانەی لە دەوروو بەرمدا هەن،
هێشتا نە هاتینە بوون.
(شیل سلیفر شتاین)

داهێنان هەر ئەوە نییە کە بەرهەمێکی هونەری تۆماربکەی، بەڵکو یارمەتیت دەدات بۆ ئەوەی لە هەست و بیرکردنەوەی زیان بەخش دووربکەوییەوە بەشێوەیەکی تەندروست و ئەرێنییانە. بە بۆچوونی من داهێنان بریتییە لە گۆرانی وتن و ژەنینی موسیقا و نووسینی شیعر و کتێب خوێندنەوە نوێکاری لەزانستدا، من کاتێک بەرهەمێکی تازە پێشکەکەش بە هەوادارانم دەکەم ئەتوانم زۆر بەئاسانی هەستەکانم دەرببڕم و بێ ئەوەی هەست بە شلەژان و ترس بکەم یان هەڵسووکەوتێک کە تێکم بشکێنێت.

ئامانج: خولیا و هیوا کانت بدۆزەوە و پڕ بەسییەکانت هەناسە هەڵمژە و هەستەکانت بە شێوەیەکی بەهێز و تەندروستیانە دەرببره.

١٥ی سەرماوەز

بیرت نەچێت کاتێک ناتوانی ئەوەی دەتەوێت بەدەستی بێنی، ڕەنگە هەندێکجار بۆ تۆ بەختەوەری و دڵخۆشی بێت.

لە ژیانمدا زۆرجار هەوڵمداوە بۆ ئەوەی دەمویست بەدەستی بێنم بەڵام نەمتوانیوە بەدەستی بهێنم. لەپێشتردا وامدەزانی ئەم شتانەی هەوڵی بۆ دەدەم بۆمن زۆر گونجاوە، بەڵام ئێستا تێگەیشتم ئەم شتانەی کە هەوڵم بۆ ئەدا کە پێموابوون بۆمن پێویست و گرنگە لە ڕاستیدا هیچ پێوست و گرنگ نەبوون. جا ئەگەر تۆ تا ئیستا ئەم ڕاستییانەت نەزانیوە، کەسێکی خاکی و خاکەرا و سادەبە دوور کەوە لەم شتانەی کە فشاریان لەسەر دروست کردووە و بەهۆیانەوە ئارامیت لێ هەڵگیراوە و ڕاستی ژیانی خۆت قبول بێت وەک ئەوەی کە هەیە ڕەنگە ئەوەی ئێستا کە تێدا دەژی لە بەرژەوەندی تۆدا بێت.

ئامانج: دوورکەوە لەم شتانەی کە پێوستیت پییان نیە لە ژیان بۆ ئەوەی ئەم فشارانەی لەسەرتن لێت دووربکەوەنەوە، لەکۆتایدا بۆت دەردەکەوێت لەزانایی و دانایی خودای گەورە لە هەموو کاروبارەکاندا، هەر خودا زانایە بەوەی چ شتێک باشە بۆتۆ یانیش جاری وەختی نەهاتووە کە ئەوەی دەدەوێت بە دەستی بێنی.

١٦ی سەرماوەز

لە ناخدا تەمەنی هەر هەمووومان وەک یەکسانە.
(جیرترود شتاین)

بیربکەوە ژیان چەندە خۆشبوو کاتێک منداڵێکی بچووکبووی،تەنیا خەریکی یاری کردنبووی لەگەڵ هاوڕێیەکانت لێرە و لەوێ و لە کوچە و کۆڵان بێ ئەوەی گرنگی بە ڕووداوەکانی جیهان بدەی. ئەم قوناغەی تێدا دەژین بەواتای ئەوە نایێت کە ئێستا گەورەبووینە دەبێت ئەم منداڵییەی لە ناخماندا هەیە لەبیری بکەین، چونکە ئەو منداڵییە تائیستاش لەناخماندا هەرماوەن بەڵام ئێستا ناتوانێت وەک جاران هیچ بڕیارێک بدات، بەڵام تائێستاش توانای حەزەکانی بۆ یاریکردن و چێژ وەرگرتن لە ژیاندا ماوە.

ئامانج: بیرت نەچێت چێژ لەکارەکانت وەرگری و هەموو کارەکانت بەوپەڕی خۆشی و شادی و کامەرانی ئەنجام بدە وەک ئاشقێک.

١٧ی سەرماوەز

تۆ تاکە کەسی لە جیهانەدا،
کە ئەزانی چۆن بژی لەم ژیاندا.

کاتێک کەسێک پێت دەڵێت پێچەوانەی ئەم کارە چییە..؟ ئەوە باش بزانە کە ئەم کەسە تووشی کێشەیەک بووە لە چۆنییەتی شێوازی ژیانیدا، هەر بۆیە بە شێوەیەکی ئاسان وناڕاستەوخۆ کێشەکەی بەکەسانیتر دەڵێت تا بۆئەوەی ڕێگا چارەێک بۆ کێشەکەی بدۆزییەوە. چونکە ئەم جۆرە کەسانە لە ڕاستی ژیان دەترسێن، بەڵام تۆ ئەتوانی یارمەتییان بدەی بۆ ئەوەی هەست بەترس نەکەن لە ژیاندا و قایل بن بەبەشی خۆیان و سوپاسگوزاربن.

ئامانج:ئەم ژیانەی ئێستا تێدا دەژی قبول بکە بەهەموو کەم و کوڕییەکانییەوە و هەوڵی باشتری بۆ بدە و بەئومید و هیواوە بژی، وە هەروەها کەسانیتریش ڕینمایی بکە کە ڕاستەقینەی ژیانی خۆیان بژین و چێژ لەو ژیانە وەربگرن لەهەموو بوارەکان بەشێوەیەکی گشتی، بەم شێوازە تۆ متمانەو باوڕ بەخۆ بوونیان بۆ دەگەڕێنییەوە وادەکەی کە وەک تۆ بەئارامی بژین .ببە بە پێشەنگ بۆ کەسەکانی کەم ئەزموون.

١٨ی سەرماوەز

هەندێک کات ئەم روناکییەی لە ناخماندا هەیە کز و خامۆش دەبێت،بەڵام کەسانیتر دووبارە دایدەگیرسێننەوە،
بۆیە پێویستە هەر هەمووومان لە ناخی دڵەوە سوپاسگوزاربین ،
بۆ ئەم کڵپە و بڵێسەی و رووناکییەی لە ناخماندا هەیە.
(ئەبرت شفایتزر)

ئیمەی مرۆڤ ناتوانین بەدرێژایی ژیانمان گەشبین و بەهیواوە بژین. ئەم کارە شتێکی سروشتییە. ڕەنگە هەندێکجار ئەم روناکییەی لەناخماندایە وەک تیشکی خۆر شەوقدار بێت و هەندێکجاریش کز و خامۆش بێت وەک ئەو کاتانەی خۆر دەکەوێتە باوەشی هەور.جا لێرەدا زۆر گرنگە کە پارێزگاری لەو هاوڕێیانەت بکەی کە تۆیان خۆشدەوێت و بێ ئەوەی هیچ بەرژەوەندییێکیان لەگەڵتدا هەبێت. ئەوانە ئاگادارت دەبن و یارمەتیت دەدەن کاتێک هیوا لەدەست دەدەی لە ژیاندا. هاوڕێییە ڕاستەقینەکان ژیانمان ڕەوشەن دەکەنەوە و دووبارە روناکی ناو ناخمان دادەگیرسێنەوە کاتێک ئەو رووناکییە کز دەبێت و هیوامان بە ژیان نامێنێت.
ئامانج: ئەگەر بە بارودۆخێکی خراپدا تێدەپەری، بڕۆ لای هاوڕێیە ڕاستەقینەکانت بۆ ئەوەی ڕێگای ژیانت ڕەوشەن بکەنەوە.

۱۹ی سەرماوەز

ئایا ئێمە نوێنەرایەتی خوشک و برا و منداڵە بچووکەکانمان کردووە..؟
هەر لە ئێستا هەوڵبدە بۆ بونیادنانی دوارۆژیان.

خۆشکێکی بچووکم هەیە لە ناخی دڵەوە خۆشمدەوێت، جا گریمان تۆ لە بەرێوبەرایەتی هەڵکردنی روناکی سەر شەقمەکان بی یان نا، بەڵام هەر جارێک کە مێشکم بە گر دەخەم و بیر دەکەمەوە کاریگەری بیرکردنەوەکانم کارەکانم بەهێز دەکات وە ئەم هێزەش کاریگەری لەسەر ژیانی خوشکە بچووکەکەم دروست دەکات. جا ئەگەر لەبەر چاوی بچووکەکان جگەرە بکێشی یان شەراب بخۆیتەوە یان هەر هەڵسووکەوتێکی ناشیرن ئەنجام بدەی، بەدڵنیایەوە کاریگەری خراپیان لەسەر دروست دەکەی وە بەپێچەوانەوەش کاتێک کارێکی باش و جوان ئەنجام دەدەی کارێگەری باشیان لەسەر دروست دەکەی.چونکە ئەوان لاسایی کەرەوەن ئامۆژگاری لە هەڵسووکەوتی گەورەکانەوە وەردەکردن نەوەک زمانیان. ئەوان نەوەی داهاتووی نیشتمانن ، هەر بۆیە چاودێریان بکە و ببە بە پێشەنگ و مامۆستایەکی نموونەیی کردەوەکان بۆیان.

ئامانج: ببە بەنموونەی جوانترین مرۆڤەکان بۆ ئەوەی بچووک و گەورە شانازی بە کردەوەکانت بکەن و لەدوای مردنیش هەر بەزیندوویی بمێنییەوە روحت بە سەر سەریانەوە بێت.

٢٠ی سەرماوەز

هەمیشە کاتێکی گونجا و لەبارت بۆ دەرەخسێت
تا باروو دۆخە نەرێنییەکان بگۆڕێت بۆ ئەرینی
تا ئەو کاتەی مێشک کراوە بیت بەڕووی ئەگەرەکاندا.

هەموو ئەو بارودۆخە ناخۆشی و زەحمەتانەی کە پێیدا دەێپەربووم گۆڕان بۆ باروو دۆخێکی باشتر و خۆشتر، وایانکرد ببم بە هونەرمەندێکی بەهێز و سەرکەوتوو وە هەروەها بووم بە ڕێنمایکار بۆ ئەو کەسانەی ڕووبەڕووی ناخۆشی و ئاستەنگ دەبنەوە لە ژیاندا. ناتوانم وەسفی ئەو ناخۆشی و ئاستەنگیانە بکەم کە لە ژیاندا هاتینە سەر ڕێگام ،هەموو ئەو ناخۆشییانەی بەسەرمدا هاتن لە ژیاندا توانیم سوودیان لێوەربگرم و ببنە ئەزموون بۆ من ،وە توانانیم ئەم ئەزموونە بەکاربێنم تا کەسەکان بتوانن هێز و توانایان بدۆزنەوە بۆ ئەوەی بتوانن ڕووبەڕووی هەموو ئاستەنگییەک ببنەوە لە ژیاندا. ناخۆشی و ئاستەنگییەکان وەک ئەم هەتاوە وایە کاتێک هەوری رەش پێش لە تیشکەکەی دەگری بەڵام ئەو کاتەی هەوری رەش فرمێسکی بارانی ڕێشت تێشکی هەتاو دونیا ڕەوشن دەکاتەوە. ئێستا من کەسێکی مێشک کراوەم و فێربووم کە گرنگی بەڕابردوو نەدەم و تووشی هەر باروو دۆخێک ببم بە ئاسایی وەک خۆی وەری دەگرم.

ئامانج: شێوازێکی ئەرێنی بدۆزەوە پەیوەندی داربێت بە ئەو کێشانەی کە ڕووبەڕووی کەسەکان دەبێتەوە وە هاوبەشی بکە لەگەڵ ئەوکەسانەی تووشی ناخۆشییەکان دەبن ، لە کۆتایدا هەمووان دەزانێت کە تۆ چ کارێکی گرنگت ئەنجامداوە .

٢١ی سەرماوەز

دەترسین زیاد لە پێویست گرنگی بەکەسێک بدین،
لەترسی ئەوەی کەسەکە بە هیچ شێوەیەک گرنگیمان پێ نەدات.
(ئەیانور روزفلت)

هیچ کات مەترسە لە دەرخستنی گرنگی پێدانت بە کەسەکان ، زۆرجار لە ڕابردوودا ویستوومە کە بەکەسێک بڵێم کە خۆشمدەوێی، چونکە پێم وابوو کە کارێکی باش نییە. پاش ئەوەی کە توانیم زاڵبم بەسەر ئەم ترس و شاردنەوەی هەستەکانم لە دەربرینی خۆشەویستی بۆ کەسەکان، بۆم دەرکەوت کە ئەوان لەمن زیاتر ویستی ئەوەیان هەبوو کە هەستەکانم دەرببڕم و پێیان بڵێم کە خۆشمدەوێن. ئەم زاڵبوونە بەسەر ترس و شاردنەوەی هەستەکانم خۆشبەختی کردم، تەنیا بەوەی کە ترسم نەما لە ئاشکرا کردنی هەستەکانم و ببمە کەسێکی مێشک کراوە لەگەڵ کەسەکاندا وە ئەوانیش بە هەمان شێوەی من هەستەکانیان بۆ دەربریم و گرینگیان پێدام.

ئامانج: کەسێکی مێشک کراوەبە لەگەڵ ئەو کەسەی لەگەڵدا دەژی ژیانتدا و گرنگی پێ بدە و خۆشت بوێت و هانی بدە ئەویش وەک تۆ بێت.

۲۲ی سەرماوەز

ڕێز لە وشەکانت بگرە.
(ميجيل أنجل رويز)

زۆر گرنگە کاتێک قسە دەکەی بزانی چی دەڵێی، زۆرجار کاتێک قسە دەکەین دەترسین نەبادا کەسی بەرامبەر بریندار و دڵ تەنگ بکەین. چونکە ئیش و ئازارەکان ئەو کاتە سەر هەڵدەدەن کاتێک کەسێک قسە و کرداری هاوتای یەکترنین لە پەیمانی خۆشەویست و کار و ڕێکەوتن و بەڵێندا. ساڵانێکی دوور و درێژبوو کە گوێم بە بەڵێن و ڕاستگۆیی نەدەدا، تا وایلێهات خەریکبوو خۆم لە ناو ببەم و کەسایەتی خۆم لە دەست بدەم. هەربۆیە بەڵێنم بەخۆمدا بەوەی کە ڕاستگۆ و بە وەفابم لەگەڵ خۆم و کەسەکان و ڕێز لە وشەکانم بگرم و خاون بەڵێنی خۆمبم .چونکە پێشتر لە ناخمدا دەمزانی ئەم کار و ڕەوشتەی من نادروستەو ئازاری دەدام، ئەگەرچی کەسانێک باوڕیان پێ ئەکردم بەڵام خۆم لەناخی خۆمدا باوڕم بە خۆم نەدەکرد. هەربۆیە لێرەدا پێویستە ئەم قسە و بەڵێنە بدە کە ئەتوانی جێبەجێی بکەی، تەنانەت ئەگەر هەستیشت کرد کە کەسێکی ناتوانی تەواوی بەڵێنەکانت جێبەجێ بکەین ، بەڵام هەوڵی بۆ بدە ئەگەر نەشتوانی هەموو بەڵێنەکانت جێبەجێ بکەی ،لە کۆتاییدا ئەگەر کارەکەت کەمیش بوو بەڵام هەست بەئارامی دەکەی لە ژیاندا، وە هەروەها کەسەکان بە ناپەسند سەیرت ناکەن.

ئامانج: بەرپرسیارەتی کارەکانت هەڵبگرە، هەر قسەیەکی ئەمڕۆ دەیکەی بۆ بەیانی کاری لەسەر بکە بۆ ئەوەی لە دوارۆژدا بە کەسێکی سەر ڕاست و ئەمانەت پارێز.
۲۳ی سەرماوەز

خۆشییەکان دوامەخە.

بەگەلێک کات و ساتی ناخۆشدا تێپەریوم کە تێیدا هەستم بە دلتەنگی و خەم بەژارە کردووە. ئەوەی من بە دوایدا دەگەرام لە دەرەوەی ناخمدا بوو. تا هەست بە دڵخۆشی و خۆشبەختی بکەم.بەڵام کاتیک گوێم لە وتەیەک بوو کە دەڵێت(بیرکردنەوەکانت بگۆڕە ژیانت دەگۆرێت) سەرەتا هیچ باوەڕم بە ڕاست و دروستی ئەم وتەیە نەبوو چونکە من پشتم بە هێزی دەرەوە و کەسانی تر بەستبوو، لەڕاستیشدا ئەوان ببونە مایەی بەدبەختی و کڵۆڵی بۆمن. پاشان هەوڵمدا کە گۆڕانکاری لەخودی خۆمدا بکەم و توانیم بیرکردنەوەکانم بگۆڕم، هەر لەگەڵ گۆڕینی بیرکردنەوەکانم ڕاستەوخۆ هەستم بە دڵخۆشی و خۆشبەختی کرد. چونکە توانای مێشک بێ ئەندازەیە ئەگەر مرۆڤ بە گڕی بخات.
کاتێک بڕیارمدا پێشەنگی کارەکە بکەم کە پەیوەستە بە دڵخۆشی ژیانم، هەموو شتێکم لەبنەڕەتەوە گۆڕاو ژیانێکی نوێ بۆم سەری هەڵدا.

ئامانج: ڕەنگە سبەی بەختەوەری بێت بەڵام پشتی پێمەبەستە.،بەڵکو هەر ئەمڕۆ ڕێگای بەختەوەری بگرە بەر نانا.. باڵکو هەر ئێستا.

٢٤ی سەرماوەز

چاو نەترس و ئازابە،ئەوکاتە هەموو جیهان هاریکارت دەبێت.
(جوتە)

کاتێک زانیت چ شتێکت پێویستە لە ژیاندا . ئەوەی گرنگە لێرەدا ئەوەی کە چاو نەترس و ئازایانە بەرنامە ڕێژی بۆ چۆنییەتی بەدەست هێنانی خەونەکانیان بکەن.لێرەدا گرنگی نییە کە هەموو نەخشەوە هەنگاوەکان بزانب بۆ بەدی هێنانی خەونەکانت ، بەلکو تەنیا چاونەترسانە و بەو پەری ئازایەتییەوە دەست پێ بکە.

ئامانج: چاونەترس و ئازایانە بەرنامە ڕێژی بۆ ویستە نادیارەکان بکە ، دڵنیابە لەوەی کاتێک پێویستیت بە یارمەتی کەسەکان بوو یارمەتیت دەدەن.

٢٥ی سەرماوەز

لەژیاندا هەموو شتێک بە ویستی ئێمە ناڕوات بە ڕێدا، بەڵام ئەتوانین کارێک بکەین بۆ دوارۆژ بە ویستی خۆمان وە پاشان ڕێگای ژیانمان دیاری بکەین.

بە درێژایی ژیانت، بە هەموو جۆرە باروودۆخێک و ئەزموونێکدا تێدەپەڕیت کە ڕەنگە پێشبینیت کردبێت لە ڕابردوو، و هەندێکی تریش ناتوانی پێشبینی بکەی لە ڕوودانی، هەوڵدەدەم هەرچ ڕوودەدەن و ژیان پێم بدا بە سوپاسەوە قبولی بکەم. چۆنکە ژیاندا ئاشنانابی بە هەموو لایەن و بارودۆخەکانی ژیان جا لێرەدا ئەوەی گرنگە هەوڵبدە زۆرترین سوود بە دەست بێنی لە ژیاندا.

ئامانج: بیر لە کارێکی باش بکەوە کە دڵنیابی لەوەی ئەتوانی بەدەستی بێنی .

٢٦ی سەرماوەز

دوورکەوە لە دڵەڕاوکێ و بە بەختەوەری بژی.

ئەم ڕستەیە تێگەیشتنی ئاسانە، بەڵام زەحمەتە بتوانی دوور کەویتەوە لە دڵەڕاوکێ. کەچی دڵەڕاوکێ هیچ سوودیکمان پێ ناگەینیت جگە لە بەدبەختی نەبێت. کاتێک دوور کەوتییەوە لە دڵەڕاوکێ ئەوکاتە سەرکەوتوو دەبی، هەربۆیە تاقی بکەوە و سەیر کە و بزانە کە چۆن باروودۆخی دەروونیت گۆڕانکاری بەسەردێ کاتێک لە دڵەڕاوکێ دوور دەکەویتەوە.

ئامانج: گوێ لە گۆرانی یان پارچەیەک لە میوزیک بگرە کە دڵخۆشت دەکات و باروودۆخی دەروونیت دەگەرینیتەوە بارێکی ئاسایی و چونکە گۆرانی و میوزێک خۆراکی رووحی مرۆڤە ئارامی دەگریتەوە باری سروشتی سەرەتایت.

٢٧ی سەرماوەز

کاتێک ڕقت لەکەسێک دەبێتەوە،
لەم کاتەدا تۆ تاکە کەسی کە ئازار دەکێشی،
چونکە ئەو کەسەی تۆ ڕقت لێیەتی بێ ئاگایە لەوەی کەتۆ ڕقت لییەتی، یان ڕەنگە ئەو کەسە هەر گرنگی بە ڕق لێبوونەوەکەت نەدات.
(میدجار ئەیفرز)

کاتێک کە لە کەسەک جیادەبوومەوە یان دوور دەکەوتمەوە کە پێشتر خۆشمدەویست بە هۆی کێشەیەک یان هەر هۆکارێکبووبێت،زۆربەی کاتەکانم بە هەست کردن بە تووڕەی و بە ڕق لێبوونەوە بەسەر دەبرد، بەڵام ئەو کاتە نەمدەزانی کە بەشێوەیەکی گەورە زیان بەر خودی خۆم دەکەوێت. هەمیشە پرسیارم کردووە بۆچی ئەو کەسانەی لەگەڵیان زویربووم دەتوانن خێراتر لە من زاڵبن بەسەر توڕەبوونەکەیاندا، بیرم لە ڕێگا چارەیەکی تر بکردبایەوە، ئێستا من هەست بەم ئازارە دەکەم لە ڕق لێبوونەوەم لەم کەسانە کە بووە هۆکاری ئەوەی کاتێکی زۆر لەدەست بدەم کە دەکرا ئەم کاتانە بەشتێکی بەسوود و باشتر بەسەرم بردبا.
بۆ نموونە کاتێک تەمەنم دوازدە ساڵانبوو ، لە هاوڕێیەکەم تووڕەبووم و ڕقم لێی هەستا و نەزانانە کاتێکی دوور و درێژی ژیانم بەو تووڕەیەو ڕق لێ هەستانە بەفیڕۆدا .لە جیاتی ئەوەی شتەکەم بەئاسایی وەک خۆی وەرگرتبایە.

ئامانج: گریمان تووشی هەر کێشەو ناخۆشی و ئاستەنگییەک بوویەوە لە ژیاندا، هەوڵبدە ئەم ژەهری تووڕەییە لە هەناودا فرێبدەیە دەرەوە و ڕێگە بەخۆشەویستی بدە شوێنی تووڕەبوون و ڕق بگرێتەوە.

٢٨ی سەرماوەز

بەنرخترین سەروەت و سامان کاتێک بە دەستی دێنی،
دڵێکی گەشبین کراوەیە.
(کارلوس سانتانا)

ئەستەمە کە بزانی لە کوێ و کەی و چۆن دەرگا بەڕووتدا دەکرێتەوە و کارێکی باشت بۆ دەستەبەر دەبێت. زۆرجار بیر لەکارێک دەکەیتەوە بەڵام خۆشت نازانی چۆن ئەم کارەت لێ ون دەبێت و لەشوێنێکی تر کارێکی زۆر باشتر دەست دەکەوێت. لێرەدا ئەگەر بێت و سەنج نەخەیتە سەر یەک ئاڕاستە، کارەکە لەدەست دەدەی، هەربۆیە زۆر گرنگە کە سەرنج بخەیە سەر خەون و ئامانجەکانت وە لەهەمان کاتدا کەسێکی گەشبین و کراوە بە لەهەموو بارودۆخێکی نەخوازراو و پێش بینی نەکراودا.

ئامانج: هەر ئەمڕۆ کارێکی جیاواز ئەنجام بدە کە لە پێشتردا نەتکردبێت، وەهەروەها سەرنج بخە سەر ئەم لایەنە باشەی کە چێژت پێدەبەخشی لەژیاندا.

٢٩ی سەرماوەز

ناتوانین لەسەرەتاوە دەست پێ بکەنەوە،بەڵام
ئەتوانین هەر ئێستاوە دەست پێبکەین بۆ ئەوەی کۆتایی سەرەتایەکەمان بەدەست بێنین.
(زیج زیجار)

ڕێگە بەهەموو خەون و ئاوات و یستەکانت بدە کە لەڕابردوودا لەدەستت چووە ئێستا ئاهی پەشیمانیان بۆ دەکێشی وە سەر لەنوێیەوە دەست پێ بکەوە بە متمانە بەخۆ بوونەوە بۆ ئەوەی دڵ و دەرونت چێژ لە ژیان وەربگرێت و دونیا جوانتر ببینی لەوەی ئێستا کە هەیە تا هەنگاو بەهەنگاو واتایەکی نوێ بەژیان ببەخشی.

ئامانج: ئازاو چاونەترس و بەرزخوازبە وە بەرەو پێش برۆ لەهەموو بوارەکانی ژیاندا وەک ئەوەی تازە سەرەتایە و دونیا کۆتایی نایێت.

٣٠ی سەرماوەز

کارە سادە و ئاسانەکان لەجوانترین کارەکانن.
بەڵام تەنیا حەکیمان توانای بینینی کارە سادەکانیان هەیە.
(بابلۆ کۆیلهۆ)

کەی بوو ،دواجار کە سەیری ئەم جیهانەی دەورووبەرت کرد..؟ لێرەدا ئەگەر سەرنج بدەی دەبینی کە ئەم جیهانە پڕە لە کاری سادە و ئاسان و خۆش. هەربۆیە زۆر وریابە خۆت لێ ون نەبێت و نوقمی کاروباری تایبەتییەکانی خۆت نەبی بەئەندازەیەک کە بوەستی لە بینینی جوانییەکانی ژیان و هیچ شتێکی تر نەبینی جگە لەبینینی خۆت.

ئامانج: کارە سادە و ئاسانەکان لە مێشکدا بپارێزە و لەبیری نەکەی کە جوانترین کارەکانی ژیانن کە ئیستا لە بەردەستتدا هەیە، نەوەک ئەوانەی نادیارن.

بەفرانبار

١ی بەفرانبار

کەسە لووت بەرز و لەخۆباییەکان،
هەر خۆیان دەبنە هۆی پەشیمانی و خەم و پەژارە بۆ خۆیان.
(ئەمیلّی برۆنتی)

پێم وایە هەر یەکێک لەئێمە بەم قۆناغەدا رۆیشتووە کە تێیدا هەستمان بە لووت بەرزی و لە خۆبایی بوون کردووە بەئەندازەیەک کە وایکردووە داوای یارمەتی لەهیچ کەسێک نەکەین لە کاتی پێویستییەکاندا یان زانیاریە نەزانراوەکان. لووت بەرزی و لەخۆبایی بوون وامان لێدەکات کە دوا بکەوین لە فێربوون و زانیندا بەمەش تواناییەکانمان دەمرێت.
هەربۆیە واز لە لووت بەرزی و لەخۆبایی بوون بێنە و داوای یارمەتی بکە لەکاتی پێویستدا هەر کاتێکیش شتێکت نەزانی یان لێی تێنەگەیشتی داوای ڕوونکردنەوە لە دەورووبەرت بکە .ئەگەرنا لای خەڵک ناپەسند دەبی و لە ژیاندا دوادەکەوی. چونکە مرۆڤی لووت بەرز و لەخۆبایی چەق بەستووە و لەشوێنی خۆی ئەمێنێتەوە هەربۆیە رۆژێ دێ پەشیمانی و خەم و پەژارە دایبگرێت.

ئامانج: زۆر پرسیار بکە لەم بابەتانەی کە لێی نازانی و سەرەدەری لێدەرناکەی، پرسیارکردن نیشانەی لاوازی نییە بەڵکو بۆ فرەوانکردنی توانای مێشکە.

٢ی بەفرانبار

بەڵێنی ڕاست وەک مانگی چواردەی شەو وایە،
ئەگەر بێت و دڵسۆزی تێدا نەبێت،
هێواش هێواش جوانییەکەی ئاوا دەبێت و نامێنیت.
(وتەیەکی ئەڵمانییە)

بۆ ئێمەی مرۆڤ زۆر ئاسانە کە بڵێن کارێک ئەنجام دەدەین، بەڵام ئەگەر بەتەواوی دڵسۆزی تێدا نەبێت و گرنگی پێ نەدین و چاودێری نەکەین، هەمووی ئەوەی وتمان بریتی دەبێت لە قسە و بەڵێنێکی پرو پوچ . هەربۆیە دەبێت ئەو بەڵێنەی بەخودی خۆمان یان بەکەسی بەرامبەر داوە لە هەر کارێکدا دەبێت پڕ بێت لە دڵسۆزی جێبەجێ کردن. ئەگەر تۆ پێچەوانەی بەڵێنەکەت کار بکەی نەوەک تەنیا کەسی بەرامبەر بریندار دەکەی و ئازاری دەدەی بەڵکو ئەم متمانەی لای کەسەکان هەتە وێرانی دەکەی و نامینێت.

ئامانج: ئەگەر لەپێشتردا کەسێکت بریندار کردووە یان ئازارداوە بەهۆی شکاندنی بەڵێن و نەبوونی دڵسۆزی لە کارەکەدا، هەوڵبدە پەیوندی نێوان خۆت و ئەو کەسە چاک بکەیەوە و داوای لیبوردنی لێ بکەی.

٣ی بەفرانبار

تاکە ڕێگا بۆئەوەی لە ڕەخنەی کەسەکان پارێزراوبی، ئەوەیە کە هیچ قسەیەک نەکەی و هیچ شتێک نەبی و هیچ کارێک ئەنجام نەدەی.
(ئەرستۆ)

بەڵام دەکرێ مرۆڤ بە درێژایی ژیان هیچ قسەیەک نەکات و هیچ شتێک نەبی و هیچ کارێک ئەنجام نەدات..؟بەدڵنیایەوە نەخێر .جا لێرەدا تۆ ناتوانی هەموو کەسێک لەخۆت رازی بکەی و پێویستیش ناکات هەموو کەسێک لە خۆت رازی بکەی. من تووشی زۆر رەخنە بوومەوە و تەنانەت قسەی زۆر نەشیاویان پێ وتم لەسەر تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان.بەڵام من رێگام نەدا ئەم رەخنەو قسانە ساردم بکاتەوە و کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیان و کارەکەم دروست بکات. بەڵکو سووربووم لەسەر ئەنجامدانی کارەکانم و پاراستنی کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆم لە پێناو ئەو کاسانەی گرنگن لە ژیانمدا و ئەوانەی کە هیوایان پێم هەیە و هیوام پێیان هەیە.
ئامانج: هەوڵمەدە هەموو کەسێک لەخۆت ڕازی بکەی.بەڵکو تەنیا سەرنج بخە سەر ڕازی کردنی خودی خۆت، وە ئەگەر کەسێک بەتوندی رەخنەی لێگرتی، کارێک نەکەی کە هەست بەگرنگی خۆی بکات لە کاتی وەڵامدانەوەتدا، باشتروایە وەک کەسێکی نەخۆش بیری لێ بکەیتەوە.

٤ی بەفرانبار

وووشەی (تەنیا خۆم)دەستەواژەیەکی خەیاڵی کۆمەڵایەتییە،
بەم شێوەیەش هەموو جارێک سەرزەنشتی ئەم کەسە دەکرێ.
(روبرت ئەنتۆن ویلسون)

لووت بەرزی و لە خۆبایبوون بە واتای کەسایەتیمان نایێت، نە ئێمەش توانای ئەوەمان هەیە کە هەمووجارێک سەرزەنشتی خۆمان بکەین لەم کارانەی تێدا شکەست دەخۆین. جا لێرەدا پێویستە زۆر بەباشی بیر لەکارەکان بکەیەوە پێش ئەوەی بڕیاری لێوە بدەی وە ئەگەر تاک لاینانە بڕیارت لەسەردا پێویستە خۆت بەرپرسیارەتی ئەم بڕیارانە هەڵبگری کە لە ژیانتدا داوتە، گریمان ئەگەر زیانی بۆمان هەبوو کاریکردە سەر گەورەیی و کەسایەتیشمان.

ئامانج: دوور کەوە لە لوت بەرزی و لە خۆبایبوون ئەگەرنا دەبێت بەرپرسیارەی کارەکان بەتەواوی هەڵبگری ،تەنانەت ئەگەر بڕیاردانەکە ڕاستە بێت یان هەڵە تۆ بەرپرسی لێیەوە.

٥ی بەفرانبار

ژیرانە وەڵام بدەوە تەنانەت ئەگەر ڕفتارەکەشی ژیرانە نەبوو.
(لاو تسو)

لەژیاندا تووشی کەسانێک دەبی کە بە شێوەیەکی ناشیرین ڕەفتار دەکەن و تەنانەت قسەی نەشیاویشت پێ دەڵێن لە پێناو ئەوەی تۆ نزم بکەنەوە بۆ نزمی ئاستی خۆیان. کەچی هەر هەمووومان توانای ئەوەمان هەیە کە بەهەمان شێوە وەڵامی کەسەکە بدەینەوە. کاتێک دەبینی کەسێک بەم شێوازە ناشیرینە ڕەفتارت لەگەڵدا دەکات زۆر زەحمەتە بتوانی وەڵامی نەدەیتەوە بەهەمان شێوەی ئەو بە ئەندازەیەکە هەست بە برینداربوون دەکەی بەهۆی ڕەفتاری ناشیرینی کەسەکە بەشێوەیەک زیادە ڕۆی تێدا دەکات، تۆش بە هەمان شێوەی ئەو ڕەفتار دەکەی. جا لێرەدا من وەک ئامۆژگارییەک پێت دەڵێم ئەم جۆرە وەڵامدانەوە یە چارەسەر نییە. بەڵکو ئەوەی باشە ئارام و لەسەرخۆبی و بەشێوەیەکی ژیرانە و پڕ لە ڕێز وەڵامی کەسی بەرامبەر بدەیەوە، نەوەک لەبەر خاتری کەسی بەرامبەر بەڵکو لەبەر خاتری کەسایەتی بەرزی خۆت تا نزم نەبییەوە بۆ ئاستی ئەو. کاتێک کەسێک بەشێوەیەکی ناشیرین ڕەفتارت لەگەڵدا دەکات ناحەقی دەکات لە بەرامبەرت، بەڵام کاتێک تۆ وەک ئەو ڕەفتار دەکەی لەم کاتەدا هەر دووکتان ناحەقن.

کورد دەڵێت: لەگەڵ ڕێزداردا هەر دەبێت ڕێزدار بی ، بەڵکو مرۆڤی ژیر و ڕەسەن ئەوانەن کە لەگەڵ کەسی بێ ڕێز و نەزان ڕێزدارن.
ئامانج: بۆ جارێکیتر ئەگەر کەسێک بەشێوەیەکی ناشیرین هەڵسووکەوتی لەگەڵدا کردی. تۆش بەهەمان شێوەی ئەو هەڵسووکەوت نەکەی، بەڵکو ببە بەکەسێکی باشتر و ڕیزدارتر و ژیرانە و ڕۆشنبیرانە وەڵامی ڕەفتار و قسەکانی بدەوە.

٦ی بەفرانبار

نارحەتی و سەختییەکان بەشێکی دانەبڕاون لە ژیانی ئێمەدا، بەڵام پێویستە بەدڵێکی فرەوان وەری بگری و قبولی بکەی، چونکە ئەم ژیانە بەخشین و خەڵاتیشی تێدایە.

هەموو ئەم نارحەتی و سەختییانەی تووشم هاتوون لە ژیاندا،بەهۆی بارووددۆخەکان ،بەڵام ئارامگرتنم لەسەر ئەم نارحەتی و سەختییانەی کە بەسەرمدا هاتن کەچی بەخشین و خەڵاتی باشی تێدابوون .کەوایان کرد ببم بە هونەرمەندێک و کەسێکی باش لە ژیاندا. تەنیا بەهۆی ئەوەبوو کە بڕیارمدا ئارامگربم لەسەر ئەم نارحەتییە و سەختییانەی تووشم هاتوون لەژیاندا، لەبڕی ئەوەی ڕێگایان پێ بدەم کە زاڵبن بەسەرمدا. ئێستا زۆر هەست بە دڵخۆشی دەکەم کە بەهۆی ئەم نارحەتی و سەختییانەی بەسەرمدا هاتوون هانیاندام کە گەشە بکەم و سەرکەوم لە کاروبارەکانی ژیاندا. ئێستا من ئەم نارحەتی و سەختییانە وەک قوتابخانەیەکی سەربازی سەیر دەکەم کە تێیدا من فێری خۆڕاگری و چاونەترسی و ئازایەتی کردم.

ئامانج: کاتێک لە ناخەوە هەستت بە نارحەتی و سەختییەکانی ژیان کرد، بیرت نەچێت کە گۆڕانکارییە ئەرێنییەکان لە کاتی تەنگانە و ناخۆش دەردەکەون.

٧ی بەفرانبار

دوورکەوە لەم کەسانەی کە دەیانەوێت لە خەون و ئارەزووکانت کەم بکەنەوە. ئەم کارە تەنیا کەسانی دواکەوتوو و بێ نرخ ئەنجامی دەدەن، بەڵام کەسە گەورە و مەزنەکان، هانت دەدەن تا هەست بکەی توانای ئەنجامدانی کارەکانت هەیە،
بۆ ئەوی تۆش وەک ئەوان گەورە و مەزن بی.
(مارک توین)

بەزەحمەت توانیم لە مەبەستی هاوڕێیە ڕاستەقینەکانم تێ بگەم، بەڵام ڕێگایەکی باشبوو بۆ ئەوەی بزانم و تێبگەم لەوەی کام لە هاوڕێیەکانم ویستی ئەوەی هەیە کە سەرکەوتووبم و کەمیان ئەیویست ژیانم خراپتر بێت لە خەون و ئارەزووەکانم کەمبکاتەوە. ئەم کارەش وای کرد کە زیاتر خۆم لەم کەسانە نزیک بکەمەوە کە هانم دەدەن بۆ ئەوەی هەست بەبەهێزی خۆم بکەم و پاڵپشتی و خۆشەویستیشیان بۆ دەردەبڕیم لە کاتی ئەنجامدانی کارەکاندا منیش لە کارەکان سەرکەوتوو دەبووم بەهۆی خۆشەویستی و بڕوابوونم بە پاڵپشتی هاوڕێیەکانم. ناتوانی سەرکەوتووبی لە کارەکانت ئەگەر خۆشەویستی و ڕاستگۆی تاک لایەنبوو، پێویستە بە هەمان ئەم خۆشەویستییەی تۆ بۆ ئەوانت هەیە ئەوانیش بۆ تۆیان هەبێت.

ئامانج: کاتێک هەست دەکەی کەسێک دەیەوێت زیان لە ژیان و دواڕۆژت بدات، ئاگاداری بکەوە لە نیگەرانیەکانت، وە ئەگەر ئامادە نەبوو هەڵسووکەوت و شێوازی بگۆڕێت لەگەڵ تۆدا، پێویست بەوە ناکات کاتی خۆتی پێ بەفیڕۆ بدەی و لێی دوورکەوە و وازی لێبینە.

٨ی بەفرانبار

ئاسک کاتێک بریندار دەبێت، بازی بۆ سەروە داوێت.
(ئیمێلی دیکسون)

برین و ئیش و ئازارەکان هێز و ئازایەتیمان پێ دەبەخشن، هەر جارێک بریندار و ئازار درابم واتا و وانەیەکی نوێ پێداوم لە ژیاندا. لە کۆتایدا وای لێکردووم کە ژیان بە جوانتری ببینم و باشتر لێی تێبگەم .
وە هەروەها بووە هۆی ئەوەی بەهێزتر ببم و زیاتر هۆگری ژیان و خۆشییەکان بم . ئێستا زۆر بەقوڵی لە ژیان تێدەگەم و ئەزانم ئەم برینە چ خەڵات و بەخشینێک بوو لەلایەن خودای گەورەوە کە بوونە هۆی دیار کەوتنی کەسایەتیم لە ژیاندا.

ئامانج: ئەم برین و ئازار و بارووددۆخە ناخۆشانەی لە پێشتردا بەسەرت هاتووە قبولی بکە، چونکە یارمەتی دەردەبن بۆ دروستکردنی کەسایەتیت لە ژیاندا، چونکە ئەم برین و ئازارانە وانەیەکبووکەوایان لەمن کرد کە بەهێزتربم ، هەربۆیە پێویستە تۆ لە کاتی ناخۆشیدا لەسەر پێیەکانی خۆت بوەستی و سەر بەرزبکەیەوە و بیر لە دوارۆژێکی تازە پرشەنگدار بکەیەوە و گەشبینبی لە ژیاندا.

٩ی بەفرانبار

خودای گەورە ئەم گەردوونەی بە یەک ڕۆژ دروست نەکردووە، ئەمە بە واتای ئەوە دێت کە تۆ ناتوانی هەموو شتێک بە یەکجاری بەدەست بێنی.

سەرەڕای ئەو هەوڵ و تەقەڵایە زۆری دەیدەی لە کارکردندا،زۆر گرنگە کە کەمێک بوەستی و پشویەک بدەی و بحەسییەوە
ئەگەر تەنیا بۆ پێنج خولەکیش بێت با ماسولکەکانت بحەسینەوە، پاشان سەرنج بدە کە چۆن کارەکەت باشتر دەڕوات و بەرهەمت زیاتر دەبێت.کاتێک ڕۆژانە دوازدە کاتژمێر کاردەکەم، زۆر ئاسانە کە خۆمم بیر بچێتەوە بەهۆی سەرقاڵی و ئیش و کارەوە چونکە من کارەکەی خۆم خۆشدەوێت.بەڵام پێویستە کە کەمێک بوەستم و پشویەک بدەم و هەوایەیەکی پاک هەڵمژم. کاتێک پشوو دەدەم هەست دەکەم بەوەی کە من لە بارودۆخێکی باشترم و کارەکانم بەشێوەیەکی باشتر رایی دەکەم.
ئامانج: هێز و توانا بۆ لەجەستەت دەستەبەر بکە بە تەرخانکردنی هەندێک کات بۆ خۆت لە ڕۆژەکاندا.

١٠ی بەفرانبار

ووشەکان توانای وێران کردن و چارەسەرکردنی دڵی مرۆڤیان هەیە، کاتێک ووشەکان جوان و دروست و پڕ لە خۆشەویستی بوون ئەتوانی جیهان بگۆڕن.

ووشەکانمان هێزو توانایەکی زۆریان هەیە،زیاتر لەوەی هەستی پێدەکەین، تەنانەت توانایان هەیە گۆڕانکاری گەورەش ئەنجام بدەن وەک ئاوەدانکردنەوە و وێرانکردنی شوێنەکان وەهەروەها توانای ئەوەیان هەیە کە ئاشتی لە نێوان مرۆڤەکاندا بەرپابکەن و توند و تیژی بڵاوبکەنەوە . ئێمەی مرۆڤ کاتێک کێشەیەکمان هەیە زۆر ئاسانە کە بەڕووی کەسەکاندا بتەقینەوە. بەڵام بیرت نەچێت ڕەنگە ئەوەیش هەمان ئەم کێشەی تۆی هەبێت کە تۆ لە دەستی دەناڵێنی و بۆتە هۆی کێشە بۆ تۆ. هەربۆیە خەمەکانت بەکەسانی تر مەرێژە لەبەر ئەوەی ئەوکاتە تۆ دەبییە هۆی دروستبوونی کێشەکان.

ئامانج: ئەگەر دەناڵێنی بەهۆی کێشەیەک یان خەمێک، چارەسەر و دەرچەیەکی تەندروست بدۆزەوە بۆ ئەوەی بتوانی هەناسەیەک هەڵمژی و فشارەکانت لەسەر نەمێنێت وە هاوڕێیەک بدۆزەوە بۆ ئەوەی لەناختدایە بۆی باس بکەی یان لە دەفتەری تیبینییەکانت کێشەکانت بنوسەوە داوای هاوکاری و یارمەتی لە کەسانی تایبەتمەند بکە بۆ ئەوەی ڕێگە چارەیەکت بۆ بدۆزنەوە.

١١ی بەفرانبار

لێبوردەیی و میهرەبانی یەکێکە لە باشترین رێگاکان بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لە جیهاندا.
(ماریان ویلیامسون)

ئەگەر بێتو هەر هەموومان لەم جیهانەدا خەریکی خەم و خەفەت و کێشەو ئازاردانی یەکتری بین هیچ هیوایەک نامێنێت لە دوارۆژدا بۆ ژیان. چونکە هەر هەموویان هەست بە ناخۆشی و تاڵی ژیان و پابەندبوونی خۆیان دەکەن بەرابردوویانەوەش. لێبوردەیی و میهرەبانی هێزێکی بێ ئەندازەی رۆحە و ئەستەمە بتوانم کە پێناسەی بکەم.
ئەم کارە، کارێکی گرنگ و باشە بەواتای خاکەرایی و بێ فیزی دێ
،
واتا: تۆ توانای ئەوەت هەیە کە دوورکەوییەوە لە لوت بەرزی و لەخۆبای بوون ئەوکاتە لە ناخەوە هەست بە ئاسوودەی و دڵخۆشی و ئاشتی دەکەی. ئەگەرچی تۆ خاوەن مافبووی و ئەوان تاوان باربوونە لەپێشتردا.

ئامانج: ئەو هێز و توانایەی هەتە لەکارە باشەکان بەکار بێنە کە دڵخۆشت دەکات وە هەمیشە لێبوردە و میهرەبانبە، بێ ئەوەی خەم بخۆی لەسەر ئەوەی کە تۆ ڕاستی و ئەوان هەڵەیان کردووە.

١١ی بەفرانبار

خۆت بە دەستەوە مەدە.

هەر هەمووومان چەندین جار گوێمان لەم دەستەواژە بووە لە ژیاندا کە نایێتە هەژمارکردن. لێرەدا پێم وابوو کە ئەم دەستەواژەیە دووبارەن، تەنیا کاتێک نەبێت کە لەگەڵیاندا ژیام ئەوکاتە مافی بەکار هێنانی هەبووە. هەندێکجار کە تووشی ناخۆش دەبی و ئاستەنگ لەبەردەم خەونەکانتدا دروست دەبێت ئەم باروودۆخە بەواتای ئەوەی نییە کە هیوا و ئۆمید بەیەکجاری کۆتاییان هاتووە، بەڵکۆ بەواتای ئەوە دێ کە تۆ لەژێر تاقیکردنەوەدای. وە کاتێک تۆ زاڵدەبی و بەرنگاری ئالەنگارییەکانت دەبییەوە ئەوکاتە ڕاستگۆیی تۆ دەردەکەوێت خودای گەورە وەڵامی داواکارییەکانت دەداتەوە بۆ بەدەستهێنانی خەونەکانت سەرەڕایی هەموو ئەو ئاستەنگییانەی دێنە سەر ڕێگات.

ئامانج : بیر لە کارێک بکەوە کە حەز و ئارەزووی تەواوت لەسەری هەیە و بەهەموو توانایەکت هەوڵی بۆ ئەدەی کە بەدەستی بێنی.

١٢ی بەفرانبار

مرۆڤەکان دەڵێن پیشتوانی کەسەکان هەمیشە نییە،
وەهەروەها خۆ شوشتنیش بەردەوام نابێت بۆ هەمیشەیی،
هەربۆیە هەموو رۆژێک ئامۆژگاری دەکرێین.
(زیج زیجلر)

بیرت نەچێت هەر ئەمانجێکت هەبوو لە ئیستادا پێویستە رۆژانە کاری لەسەر بکەی و ببی بەباشترین هاندەر بۆ خودی خۆت تا بتوانی ئامانجەکەت بەدی بێت. نابێت هیچ کاتێک ئامانج و بۆچوونەکانت بۆ داهاتوویەکی نادیار بنووسییەوە، بەڵکو پێویستە لەسەرت هەر ئێستا ئەو هێزەی کە هەتە بەگڕ بخەیی و دەست بکەی بۆ بەدی هێنانی ویست و ئامانجەکانت لە ژیاندا.

ئامانج: بۆ ئەم مانگە ئامانجەکەت دەست نیشان بکەوە و هانی خۆت بدە و هەموو رۆژێک کاری لەسەر بکە بۆ ئەوەی رۆژێک زووتر بەدەستی بێنی.

١٣ی بەفرانبار

ئەگەر چاوەڕێی ئەو ساتە بکەین کە هەموو شتێک تێدا ئامادەکراو بێت بۆت، دڵنیابە هەرگیز ئەم ساتە نابینی.
(ئیڤان تورجینیف)

چاوەڕێ مەکە بەوەی کاتێکی گونجاوت بۆ برەخسێ تا ویستەکانت بۆ بەدەست بێت،بە هیچ شێوەیەک لە شێوەکان شتێک نیە بە ناوی کاتی گونجاو لە جیهانە بۆ بەدی هێنانی ویستی کەسەکان. ئەگەر من چاوەڕی کاتێکی گونجاوم بکردبا و بەردەوام نەبوومایە لە کارەکەم نەدەگەیشتم بەم ڕۆژە خۆشەی کە ئێستا تێدا دەژیم، هەر بۆیە بە پەرۆشەوە کار لەسەر ویست و خەونە گەورەکانت بکە ، وە ئەوەی لەسەر تۆیە ئەوەیە کە بەخێرایی بجوولێی لە پێناو بەدی هێنانای ئاماجەکانت .

ئامانج: بوەستە لە دواخستنی ئامانجەکانت و هەر ئێستا کار بکە لە پێناو بەدیهێنانیان.

١٤ی بەفرانبار

هیچ وختێک کاتت بەفیرۆ ناچێت ئەگەر کاتەکانت بە ژێرانە بەکاربێنی.
(رودین)

بەشێکی زۆری ژیانم بەفیڕۆدا بەهەوڵدان بەوەی کە بزانم من کێم، کە پێموابوو من دەبێت هەموو شتێک بزانم ئەگەر هەموو شتێک نەزانم ناتوانم بە هیچ شێوەیەک کارەکان ئەنجام بدەم، بەڵام ئێستا تێگەیشتم کە پێویستە هەموو شتێک فێرببم و تاقی بکەمەوە، ئەگەرنا نابم بە کەسێکی تەواو پێگەیشتوو و خاوەن کەسایەتی تایبەت بەخۆم نابم. لێرەدا ئەم کردارە پێویستی بەوە هەیە کە بەرەو پێش بچم و ئەزموونی کاری نوێ بکەم بۆ ئەوەی زیاتر گەشە بکەم و فێرببم. ئەوە بەسە کە من ئەزانم کەسێک رێنمایی کردووم بۆ ئەم کارە . ئـێستا من ویستی ئەوەم هەیە کە زیاتر فێرببم و گەشە بکەم و شتی نوێ فێرببم و بەرەو نادیارەکان بڕۆم و لێیانەوە فێرببم...چونکە سحرەکە هەر ئەوەیە نەوەک کاتت بەفیڕۆ بدەی بە کاری پوچ و بێ سوود.

ئامانج: سوپاسگوزاربە بەو کاتەی کە لەژیاندا پێت بەخشراوە چونکە ئەو کاتە تایبەتە بە خودی خۆتەوە، هەربۆیە کاتەکانت لە کارە بەسوودەکان نەبێت بەفیڕۆی نەدەی.

١٥ی بەفرانبار

کاتێک خۆشەویستی دەکەین، هەمیشە تامەزرۆی باشترکردنی خۆمانین، وە کاتێکیش تامەزرۆی باشترکردنی خۆمانین،
هەموو شتێک دەوروبەرمان باشتر دەبێت.
(باولو کویلهو)

خۆشەویستی باشترین و چاکترین چارەسەرە بۆ نەخۆشی، خۆشەویستی وادەکات کە هەموو شتێک مسوگەر ببێت و بەهێزتربین و ڕێگامان بۆ خۆش دەکات بۆ دەستکەوتی زیاتر وەهەروەها دەمانکات بە کەسێکی کراوە و خەیاڵەکانمان دەکات بە ڕاستی. لە خۆشەویستیدا شتێک نییە ناوی زێدەڕۆیی بێت، بە پێچەوانەوە کاتێک خۆشەویستی دەبەخشی کەسەکان هەست بە ئارامی دەکەن دەزانن کاتێک تۆ توانای پێدانی خۆشەویستیت هەیە لە قوڵایی دڵەوە.

ئامانج: خۆشەویستی خۆت و خۆشەویستی کەسانی تر بەکاربهێنە بۆ گەڕان بەدوای چارەسەر ی نەخۆشی و کێشەکانت.

١٦ی بەفرانبار

هەر لەئێستاوە هەوڵبدە خۆت لە ڕکە(قەفەز)رزگار بکەی.
گۆرانی(Not Afraid)

ئەگەر لە ژیاندا ڕووبەڕووی هەر کێشەیەک یان تووشی هەر باروو دۆخێکی نەخوازراوبووی، هەمیشە ڕێگایەک هەیە بۆ رزگاربوون لە ناخۆشی ململانێ و کێشمەکێشمانێ. کەسانێکی زۆر بەم تاقیکردنەوە ناخۆش و بە ئازارەدا تێدەپەڕن بێ ئەوەی کە بتوانن بەسەریدا زاڵبن. بێ رەچاوکردنی ئەوەی کە لەئێستادا گەیشتووی بە کوێ، لەبیرت نەچێت بەم شێوەیە هەست بەباشی دەکەێت وە هەروەها هەمیشە بژاردەی ئەوەت هەیە بۆ ئەوەی داوای یارمەتی بکە لە کەسەکان کاتێک ڕووبەڕووی ترسەکان دەبییەوە لە ژیاندا.

ئامانج: سەیری ناو ناخی خۆت بکە و هانی خۆت بدە و بەهێزبە وە هەموو ئەم شتانە پشتگوێ بخە کە ڕێگریت لێدەکەن و دەبنە بەربەست لە رزگاربوونت.

١٧ی بەفرانبار

دوایی بیست ساڵیتر ،هەست بەبێ هیوایی دەکەی سەبارەت بەم کارانەی کە ئەنجامی دەدەی، هەربۆیە دەست بکە بەگەشتکردن بۆ سەر پشتی دەریا و تا دەگەی بە ئەوپەری ئاسوودەیی،
باڵەکانی کەشتییەکەت بکەوە و ڕووبەڕووی (با)ببەوە وخەیاڵ بکە و نهێنییەکانت بدۆزەوە.
(مارک توین)

وەک هونەرمەندێک: دوور بکەوە لەم شوێنەی کە تێدای و دوور بڕۆ بۆ ئەوەی خەونەکانت بەدەست بێنی و گەشە بکەی. هەر بۆیە پێویستە ئامادەی دەرچوون بی بۆ ئەم شوێنەی کەتێدا هەست بەئارمی دەکەی بۆ شوێنکی دوورتر بۆ ئەوەی تێدا گەشە بکەی، نەوەک تەنیا وەک مرۆڤێک بەڵکو بۆ ئەوەی ئەم نەریتەی هەیە بیشکێنی. من هانی هەموو کەسێک دەدەن بۆ ئەوەی بتوانێت خەونەکانی بەدی بێنێت و پێشکەوێت، وەهەروەها ئاڕاستەیان دەکەم بۆ ڕێگایەک کە دوور کەوێتەوە لە لایەنی سۆزداری کە تێدا ئاسوودە نییە و لێی تێناگات و نازانێت.

ئامانج: هەر ئەمڕۆ لەدەرەوەی ئەم شوێنەی تێدا دەژی کارێک ئەنجام بدە. زۆرجار کارێک ئەنجام دەدین کە لێمان ونە بەڵام دەرئەنجام دبێتە هۆی گۆڕانکار و پێشکەوتنمان لە ژیاندا.

١٨ی بەفرانبار

نە مەزەندە بکە نە گریمانە نە پرسیار نە چاوەڕوانبە،
بەڵکو هەموو شتەکان وەک خۆیان بەجێ بهێڵە،
چونکە ئەگەر بڕیاربێت ڕوودبدات هەر ڕوودەدات.

کاتێک تێدەگەی کە تاکە شتێک کە بتوانین کۆنترۆڵی بکەین لە ژیاندا کردارەکانمانە،کاتێک تێدەگەی کە ئەم کارە سنووردارە و ناتوانی هیچ کارێک ئەنجام بدەی. ڕەنگە هەست بە نیگەرانی بکەی. چونکە ئێمە ویست و ئارەزووی ئەوەمان هەیە لە ژیاندا کە باڵا دەست بین و هێزمان بەسەر هەموو شتێکدا بشکێتەوە بەشێوەیەکی تەواو.
بەڵام کاتێک زیاتر بیرم لێ کردەوە، گەیشتمە تێگەیشتنێکی قووڵتر کە وای لێکردم هەست بە ئازادی زیاتر بکەم. هەندێکجار کارەکان وەک ئەوەی پلانت بۆ دارشتووە بەدەستی دێنی و جێبەجێ دەبێت، هەندێکجاریش بە پێچەوانەیە و بەهیچ شێوە و ڕێگایەک ئەوەی مەبەستە جێبەجێ نابێت. کەچی لە کۆتایدا ئەو شتە ڕوودەدات کە چارەنووسە و پێچەوانەی ویست و حەزەکانتە.

ئامانج: بیر لە شتێک بکەرەوە لە ژیانتدا کە لە ئێستادا هیچ کۆنترۆڵێکت بەسەریدا نییە و هەوڵبدە ئەم ئارامییە بدۆزەرەوە کە تێیدایە.

١٩ی بەفرانبار

کاتێک توڕەبوونت زۆر دەبێت ئەقل و ژیریت کەم دەبێتەوە، هەربۆیە پێویستە لەسەرت کە هیچ شتێکی هەڵە نەکەی و خۆراگربی، وەهەروەها هەوڵبدە پێدا چوونەوە ،بە هەموو بابەت و کێشەکانتدا بکەیەوە.

توڕە بوون هەستێکی بێ ئەندازە بەهێزە،کاتێک گیرۆدەی توڕەبوون دەبین دەبێتە هۆی لە دەستدانی توانا و ژیریمان لە بڕیاردان لەسەر کێشەکان. بەشێوەیەکی تەواو نادروست و نا ئەقلانی. لێرەدا پێویستە هەستەکانمان وەک خۆی قبول بکەین لەکاتی تووڕەبووندا ، هەر بۆیە پێویستە کە زۆر ئاگامان لەخۆمان بێت لە کاتی توڕەبووندا و هیچ بڕیارێک نەدەین ، ڕەنگە ئەو بڕیارەی لەکاتی توڕەبووندا دەیدەی ببێتە هۆی وێرانکردنی خودی خۆت و ون کردنی لایەنی ڕاست و دروستیت.

ئامانج: ڕێگا بە توڕەبوونت نەدەی کە زاڵبێت و دەستت بەسەردا بگرێ، هەربۆیە ژیرانە بیربکەوە و بڕیار بدە بۆ ئەوەی کاریگەری خراپ لەسەر هەستەکانت دروست نەکات لەبەرامبەر کەسانی تردا.

٢٠ی بەفرانبار

ناتوانین گۆڕانکاری لە جیهان بکەین ،تا
گۆڕانکاری لە خودی خۆماندا نەکەین.
(بێجی سمولز)

زۆر گرنگە بۆ ئێمەی مرۆڤ کاتێک تەواو پێ نەگەیشتووین، پێویستە کە هەمیشە مێشکمان کراوەبێت و بەرە پێشەوە بچین و گەشە بکەین لە ڕووی ئەقل و ژیری و بیرکردنەوەدا وەهەروها هەوڵبدەین تێڕوانینە ئەرێنییەکانمان فراوانتربکەین و گەشەی پێ بدەین. چونکە ئێمەی مرۆڤ کاتێک خۆمان دەگۆڕین و گۆڕانکاری لە خودی خۆمان و ژیانمان دەکەین جیهان دەکەینە شوێنێکی خۆشتر و باشتر بۆ ئێستا و دوارۆژمان.

ئامانج: گۆڕانکاری لە خودی خۆتدا بەکە و بەشدار بە لەدۆزی مرۆڤەکان لە کاتێ بوونی کێشەدا لە هەر کوێیەکی جیهاندا بێت.

٢١ی بەفرانبار

نابێت تەنیا لە پێناو کەسەکاندا بژی لە دونیادا،
بەڵکو پێویستە بیربکەیەوە ئاخۆ چ شتێک گونجاوە بۆ خودی خۆتی بکەی، تەنانەت ئەگەر ئەم کارە ببێتە هۆی ئازاردانی ئەم کەسەش کە خۆشت دەوێت.
(نیکولاس سبارکس)

هەر ئەمڕۆ ئاهەنگی سەربەخۆیت بگێڕە و بۆ هەموو جیهان بسەلمێنە کە توانای بڕیاردانت هەیە سەبارەت بە ژیانی تایبەتی خۆت.وە ئەستەمە کە بتوانی هەموو ئەو کەسانەی لە دەورووبەردا کۆبوونەتەوە دڵیان ڕابگری و لە خۆتیان رازی بکەی، بەڵام ئەتوانی ئەو بڕیارانە بدەی کە لەبەرژەوەندی خۆتە و گونجاوە بۆ ژیانت،لە کۆتایدا ئەوە تاکە شتێکە کە پێویستە خەمی لێ بخۆێت و گرنگی پێ بدەی.

ئامانج: بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان بڕیار لەشتێک مەدە لەژێر کاریگەری و ئامۆژگاری کەسەکاندا بێت، بەڵکو ئەم کارە بکە کە خۆت باوڕت پێیەتی.

٢٢ی بەفرانبار

سەرەڕایی هەموو شتێک کە ڕوودەدەن بەڵام،
من باوەڕم وایە کە هێشتا کەسانێک هەن خاوەن دڵێکی پاکن.
(ئەن فرانک)

من تا ئێسا خەیاڵەکانم بەرەو باشە دەمبەن و دەبینم کەسانێک هەن بەهەمان شێوەی من خەیاڵەکانیان ،هێشتا ئەرێنییە و هەڵویستی مرۆڤانەیان هەیە . وەهەروها لە دڵەوە هیوای خۆشگوزەرانی و ئاشتی بۆ مرۆڤەکان دەخوازن و لەهەر شوێنێک خەڵک پێویستییان پێیان هەبێت لەوێن بۆ یارمەتیدانیان. سوپاس بۆ خودا کە منیش ئەتوانم هەمان کاری ئەم کەسانە بکەم.

ئامانج: کاتێک هەستت بە بێ هیوایی کرد، یان هەستت کرد کە پێویستت بە تێڕوانینێکی تازە هەیە، بیر لەجوانییەکانی ژیان بکەوە ، ئەوکاتە تەبینی خودا چ خۆشگوزەرانییەکی بۆ فەراهەم کردی.

٢٣ی بەفرانبار

هەمیشە رووبەڕووی خۆر بوەستە،
ئەوکاتە هەرگیز تاریکی نابینی.
(هیلین کیلر)

ئەم وتە نەستەقە زۆر سەرسورهێنەرە، چونکە کەسێک وتوویەتی کە نابینایە..!توانا و تایبەتمەندی (هیلین کیلر)وابوو کە ڕوناکی خۆری لەناو ناخیدا دۆزیتەوە. ئەم روناکییە لە ناو ناخی ئێمەشدا بوونی هەیە بەڵام تا بیرکردنەوە تێروانینمان بۆ ژیان نەگۆڕین، ناتوانین ئەم روناکییە بدۆزینەوە.ئەم تێڕوانینە زۆر سەرنجڕاکێشە، کە هەر هەمووومان ئەتوانین وانەی لێوە وەربگرین و لێی فێربین. چونکە روناکی خۆر لایەنی جوان و باشییەکانی ژیامان بۆ دەردەخات.

ئامانج: کارە ئەرێنییەکان لە دەوری خۆتدا کۆبکەوە وە بیر لە جوانییەکانی ژیان بکەوە، ئەوکاتە توانای ئەوەت دەبێت کە ڕووبەڕووی هەموو کۆسپ و ئاستەنگییەکان ببییەوە بەم هێز و روناکییەی لە ناختدایە.

٢٤ی بەفرانبار

یەکێک لە ترسناکترین شتەکانی ژیان ئەوەیە کە درک بەوە بکەیت کە تاکە کەس کە دەتوانێت ڕزگارت بکات خودي خۆتی.

پاش وەرگرتنی چارەسەری و چاکبوونەوەم ،گەیشتم بە ڕاستییەک کە ئەو کەسانەی پشتم پێیان بەستبوو هیچ گرنگییان بۆم نەبوو. لەبەر ئەوەی هیچ کەسێک نەیدەتوانی رزگارم بکات لە نەخۆشییەکەم جگە لە خودی خۆم نەبێت. چونکە گۆڕانکاری لە ناوەوەی ئێمەوە ئەنجام دەدرێ نەوەک لەناخی کەسانی ترەوە، هەر بۆیە ناتوانی هیچ کەسێک ناچار بکەی بۆ ئەوەی بگۆڕیت ئەگەر خۆی ویستی گۆڕانی نەبێت.

ئامانج: سەیری ناوەوەی ناخی خۆت بکە، وە ڕاستگۆیانە وەڵامی ئەم پرسیارەم بدەوە: ئایا پێویستیت بە ڕێنمای و ئامۆژگاری کەسەکان هەیە..؟

٢٥ی بەفرانبار

پێویستە کە پاڵپشت و یارمەتی دەری خۆت بی لە ژیاندا،
چونکە هیچ کەسێک ئەم کارە ئەنجام نادات جگە لە خۆت.

لە ژیانمدا کاتێک هەبووە کە تێدا زانیم بە هەڵە مامەڵەم لەگەڵ دەکرێت بەڵام بەهۆی دەترس و شەرم کردنم نەمدەتوانی بژیم.و هەروەها بەهۆی ئەوەی کەسانێک بەشێوەیەکی ناشیرین هەڵسووکەوتیان لەگەڵدا دەکردم . بەڵام من ئەوەندە لە کێشە و ناخۆشی ئەترسام یان شەرمم دەکرد بە شێوەیەک کە نەتوانم پاڵپشت و یارمەتی دەری خۆمبم. ڕەنگە ئەم کارە بۆ هەندێک کەس زەحمەت و ناخۆش بێت، من پێم وایە ئەم کارە زیاتر بۆ ئەمە دەگەڕێتەوە کە ترسمان هەیە لەوەی کە کەسەکان خۆشیان نەوێنی و خۆشەویست نەبین لەلای کەسەکانەوە. بەڵام ئەگەر لە پێناو ئەم کارەی کە باوڕت پێیەتی تێنەکوشین و هەوڵ نەدین، ئەوە ئێمە کەسەکانە بەکارمان دێنن بۆ بەرژەوەندی تایبەتی خۆیان. جا ئەم کارە بەمەبەست بێت یان بێ مەبەست، کارێکی خراپە و زیان بەخشە و زیانت پێ دەگەێنێت. بەڵام من پێم وایە کە کاتێک دەست دەکەی بە پاڵپشت و هاندان و یارمەتیدانی خودی خۆت، کەسەکان زیاتر ڕێزت لێ دەنێن و بە چاوێکی گەورە سەیرت دەکەن .

ئامانج: بە هێز و متمانەیەکی تەواوەو پاڵپشت و یارمەتی دەربە بۆ خودی خۆت و متمانەی تەواوت بە خۆت و توانایەکانت هەبێت و لە کۆتایدا سەردەکەوی.

٢٦ی بەفرانبار

هەمیشە خۆت خۆشبوێت ئەزیزم،
چونکە تۆ بەجوانترین شێوە دروستکراویت.
گۆرانی(Born this way)لیدی جاجا

کاتێک کە قسەی نەشیاوت پێ دەوترێت یان سووکایەتیت پێدەکرێ لەلایەن کەسەکانەوە، ئەم قسە نەشیاو و سووکایەتی پێکردنانە هەمیشە کاریگەری نەرێنی لەسەر ژیانت دروست دەکات. کاتێک کە بچووکبووم، خەریکبوو ناسنامەی کەسایەتی ڕاستەقینەی خۆم لە دەست بدەم . چونکە دەمویست سروشتی ڕاستەقینەی خۆم بگۆرم تەنیا بۆ ئەوەی ئەم کەسانەی سوکایەتییان پێ دەکردم دڵیان نەرەنجی و منیان لەلا خۆشەویستبێت. پێویستە خاوەن کەسایەتی ڕاستەقینە و خاوەن ئیرادەی خۆت بی. بۆ ئەوەی بەردەوام بم لە ژیاندا لە ئێستا و داهاتوودا بۆ ئەوەی ژیانێکی خۆشتر بژیم .ڕۆژێک دەنگێک هات لە مێشکمەوە و وتی نابێت چیتر وەک جاران بی . وە کاتێک زانیم و ڕاستییەکەم بۆ دەرکەوت. خۆم وەک ئەوەی هەیە قبولکرد و هەر ئەوەش بوو کە وایکرد ژیانم باشتربێت لە ڕووی دەروونی و جەستەییدا و زیاتر چێژ لە ژیان وەربگرم و بەخۆشی بژیم.

ئامانج: بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان خۆت مەکە قوربانی کەسەکان
بۆ ئەوەی دڵخۆش بن یان هەموو سوکایەتییەک قبول بکەی لە پێناو رازی کردنی دڵی کەسەکان.

٢٧ی بەفرانبار

هاوسۆز و میهرەبانبە لەگەڵ ئەم کەسانەی هاوسۆز و میهرەبان نین لەگەڵ هیچ کەسێکدا،چونکە ئەم جۆرە کەسانە زۆر پێویستیان بە سۆز و میهرەبانی هەیە.
(ئەشلی بریلیات)

کاتێک سەنج دەخەیتە سەر دەورووبەرت دەبینی کە کەسانێک هەن دڵخۆش و ئاسوودەن وە هەروەها کەسانیکیش هەن کە توورە و بێزارن و بێ تاقەتن لە هەموو شتێکی ئەم دونیایە. ڕەفتاری ئەم جۆرە کەسانە بە شتیکی ئاسایی وەربگرە، چونکە ئەم کەسانە لەناخەوە هەست بە ئازار دەکەن. هەمیشە بیر لە کەسانی بەدبەخت و بێ چارە بکەوە کە لە دەوروو بەرتدا هەن یان لە شوێنی کارەکەت یان هاوپۆلتن کە لە قوتابخانە لەگەڵتدان یان فەرمانبەرێک کاتێک هاوار بەسەر خەڵکدا دەکات لەکاتی قەڵەباڵغی زۆردا کە دەبێتە مایەی بێ تاقەتی و بێ زاربوونی فەرمانبەرەکە ،چونکە ئەم جۆرە کەسانە لە ناخەوە هەست بە ئازار و خەم و کێشەیەک دەکەن بۆیە هەمیشە لە دەرەوەی ناخیانەوە هەڵسووکەوتی نەرێنی ئەنجام دەدەن . هەر بۆیە پێویستە لەگەڵ ئەم کەسانەدا هاوسۆز و میهرەبانبی. ڕەنگە ئەم پەیوەندییەی تۆ لەگەڵیاندا بەشێوەیەک کاریگەری ئەرێنیان لەسەر دروست بکات کە تووشی سەرسوڕمان بن و نەزانن چۆن هەستیان دەرببڕن. وە ئەگەر نەتتوانی کاریگەریان بخەیە سەر بارودۆخیان ، بەدڵنیایەوە ئەوان کاریگەری کەسایەتی و میهرەبانی تۆیان دەکەویتە سەر و سەرسام دەبن بە هەڵسووکەوتی جوانی تۆ.

ئامانج: هەر لە ئەمڕۆوە بەشێوەیەکی ئەرێنی و پڕ لە سۆز و میهرەبانی وەڵامی توڕەبوونی کەسەکان بدەوە.

٢٨ی بەفرانبار

کارێکی باشە کاتێک دڵمان دەشکێنن ،
چونکە ئەم دڵ شکانە دەرخەری ئەوەیە کە ئێمە هەوڵمان داوە بۆ بەدەستهێنانی ئامانجێک.
(ئیلیزابێت جیلبرت)

هەر هەمووومان بە کات و ساتێکدا تێپەڕیوین کە تێدا ویستوومانە دەستکەوتێک یان سەرکەوتنێک بە دەست بێنین بەڵام لە کۆتایەکەیدا هەستمان بەبێ هیوایی و دڵ شکان کردووە بەهۆی سەرنەکەوتنمان، ئەم سەرنەکەوتنە بە مانای ئەوە دێت کە تۆ ئامادەیت بۆ ئەنجام دانی کارە زەحمەتەکان، تەنانەت ئەگەر سەرنەکەتنەکە زۆر ئازاریشت بدات. چونکە مرۆڤ لە شکەستەکانەوە فێری ڕێگایەکانی سەرکەوتن دەبێت. وە هەروەها دەرخەری ئەوەیە کە تۆ ئارەزووی بەدەستهێنانی دەستکەوتێک دەکەی بەهەموو توانا و خۆشەویستییەک لە ناخی دڵتەوە.

ئامانج: لەناخی دڵتەوە بەو پەری خۆشەویستی و ئازایەتی هەوڵبدە بۆ بەدەستهێنانی دەست کەوتەکان.

٢٩ی بەفرانبار

هیچ کەسێک شایەنی فرمێسکەکانت نییە،
چونکە ئەگەر کەسێک بەڕاستی تۆی خۆشبوێت،
کارێکت لەگەڵدا ناکات کە ببێتە هۆی ئەوە کە فرمێسکی بۆ بریژی.
(جابرییل جارسیا مارکیز)

لەژیاندا ڕووبەڕووی زۆر کەس دەبییەوە بەشێوەیەک هەڵسووکەوتت لەگەڵدا دەکات کە وات لێ دەکەن فرمیسک برێژی یان بەشێوەیەک ئازارت دەدەن کە نەتوانی لەبیر بکەی ئەگەر فرمێسکیش نەرێژی، بیرت نەچێت ئەم جۆر کەسانە شایەنی ئەوە نین کە فرمێسکیان بۆ برێژی. بەڵام ئەم کەسانەی لەکاتی ناخۆشیدا لەگەڵدا ئەمێننەوە و یارمەتیت دەدەن و فرمێسکەکانت ئەسرنەوە و تۆ لەگەلیاندا هەست بە ئارامی دەکەی ئەم جۆرە کەسانە هەرکیز کارێکت لەگەڵدا ناکەن کە ببێتە هۆی ئەوەی هەست بە ناخۆشی بکەی و فرمێسکەکانت برێژی.

ئامانج: بە هەموو تواناتەوە هەوڵبدە کە خۆت بە کەسانێکەوە ئاشنا بکە و لێیان نزیکببەوە کە لە کاتی ناخۆشیدا دڵنەوایت دەکەن و یامەتیت دەدەن ،کاتێک کە بەتەنیای و تووشی بارووдۆخێکی سەخت و ناخۆش دەبی.

٣٠ی بەفرانبار

پێویستە لەهەڵەکانمان پەشیمان ببینەوە و وانەی لێوەربگرین،
بەڵام نابێت هەڵەکان لەگەڵ خۆماندا هەڵبگرین،
چونکە کاریگەری خراپیان دەبێت بۆ سەر دوارۆژمان.
(دایکی مونتجۆمێری)

ئێمە باش دەزانین کە هیچ کەسێکی تەواو و بێ کەم و کوری نییە لە ژیاندا،بەڵام ئەم زانینە نابێت ببیتە هۆی کۆسپ و تەگەرە و ڕێگریمان لێبکات لە ئەنجامدانی کارەکان و هەستێکی خراپمان لەلا دروست بکات. جالێرەدا پێویستە دان بەهەڵەکانی ڕابردوو بنێین و قبوڵیان بکەین وەک خۆیان چونکە بەم شێوەیە لایەنی دەروونیمان باشتر دەبێت و خۆمان تووشی روخان ناکەین، وەهەوەها کاتێک دان بەهەڵەکانتدا دەنێی کەسەکان زیاتر لەگەڵدا لێبوردە دەبن و بگرە هاوسۆزت دەبن لەبەر ئەوەی تۆ لەگەڵیاندا ڕاستگۆبووی و دانت بەهەڵەکاندا ناوە. چونکە کاتێک مرۆڤ ڕاستگۆ دەبێت کەسەکان زیاتر متمانەی پێدەکەن و لەلایان خۆشەویستر دەبی. ئەم کارە بۆتۆ زۆر باشە چونکە تۆ متمانەیان پێدەدەی و ئەوانیش لاسایی تۆ دەکەنەوە و فێری ڕاستگۆییان دەکەی، وەهەروەها بەم شێوەیەش تۆ بەکەسێکی ڕاستگۆ و باش دەردەکەوی تەنانەت ئەگەر کەم کوریشت هەبێت.

ئامانج: بیر بکەوە کە لە ڕابردوودا یان لە چەند مانگی پێشوو دا کارێکی هەڵەت کردبێت و ببێتە هۆی ئەوەی هەست بە خراپی دەروونت کردبێت..؟ بەڵام لە ئێستاوە کاتێک هەڵە دەکەی مەیشارەوە بەڵکو دانی پێدابنی چونکە دانان بە هەڵەکان دەرفەتێکە بۆ سەرکەوتن.

ڕێبەندان

١ی ڕێبەندان

ڕاستگۆیانە وەڵامم بدەوە: ئایا لەپێشتردا لەگەڵ خودی خۆتدا ڕاستگۆ بووی..؟
(لەگۆرانی-تاریکی-ترمینال)

ئێمەی مرۆڤ لە ژیاندا پێویستیمان بە هەڵسەنگاندنی خودی خۆمانە و هەڵوەستەیەک بکەین بۆ ئەوەی بزانین گەیشتووین بە چ ئاست و شوێنێک و ئایا لە ئێستادا هەست بە چی دەکەین. بیرمە کاتێک گوێم لە تێکستی ئەم گۆرانییەبوو چەندە سەرسام بووم پێی،جا لێرەدا پێویستە لە خودی خۆم بپرسم و بڵێم :ئایا ئێستا توانای ئەوەم هەیە کە بتوانم ببم بە خاوەن کەسایەتی خۆم و ئاشنابم بەناسنامەی ڕاستەقینەی خۆم یان هێشتا هەر وەک خۆم بمێنمەوە بۆ ئەوەی لەگەڵ ئەو شێوازەی ئێستا هەیە خۆم بگونجێنم کە کۆمەڵگا قبولییەتی و دەیەوەێت..؟ لێرەدا ئەوەی گرنگ و بەسوودە بۆ تۆ ئەوەیە کە هەمیشە یارمەتیدەرەی خودی خۆت بی و ڕاستگۆبە لەگەڵ خودی خۆتدا و ڕاستەقینەی خۆت قبول بێت بێ گوێدانە ئەوەی ئاخۆ کەسەکان لێم رازی دەبن یان نا.

ئامانج: ناسنامە و کەسایەتی خۆت بدۆزەوە و و هەرگیز دەستبەرداری کەسایەتی و نرخ و بەهاکانت نەبی.

٢ی ڕێبەندان

من خەون بە وێنەکێشان دەبینم، پاشان خەونەکانم دەکێشم و دەیانکەم بە ڕاستی.
(فینست فان جوخ)

خەونەکانت خەڵاتێکی نایابە ..... من بە درێژایی ژیانم خەونم بەوە دەبینی کە ببم بە هونەرمەندێکی نمایشکار، تەنیا ئەمویست کە گۆرانی بڵێم و سەما و نواندن بکەم لەبەردەمی کامیرادا. خەونەکانم ڕێگایان پێدام و هێزیان پێ بەخشیم کە هەوڵبدەم بۆ بەدەستهێنان و گەڕان بەدوای ویست و ئارەزووەکانم لە ژیاندا. ئێستا کە خەونەکانم بەدی هاتوون ، هەست بە خۆشبەختی و ئارامی دەکەم کە توانیم بگەم بەم ژیانەی کە دەمویست و ئێستا تێیدا دەژیم.

ئامانج: بە هەموو توانایەکت تێبکۆشە لە پێناو بەدی هێنانی ئامانج و خەونەکانت، تۆ ئەتوانی خەونەکانت بەدی بێنی تەنیا چەند ساڵێکی کەم ڕەنجی بۆ بدە و پاشان بە درێژای ژیان دڵخۆش و بەختەوەربە.

٣ی ڕێبەندان

هەر هەموومان پێویستیمان بە پێشەنگ و ڕابەر هەیە.

سەرەڕای ئەوەی لە ئیستادا پێگەیشتم و بە دەستم هێناوە، کەچی هێشتاکە سەرکەوتن و شکەستەکان ماوە لەژیانمدا، بەڵام من ڕۆژبەرۆژ کاریان لەسەر دەکەم. تەنیا بۆ ئەوەی ببم بە باشترین کەس چونکە دەمەوێت کە ببم بە باشترین کەس، نەوەک تەنیا لە پێناو خودی خۆمدا، بەڵکو لە پێناو کەسانیتریشدا بۆ ئەوەی کاتێک کەسەکان پێویستیان پێم هەبوو بتوانم یارمەتییان بدەم وەک پێشەنگ و ڕابەرێک. هەر هەموومان پێویستیمان بە پاڵنەرو پێشەنگ و ڕابەر هەیە لە ژیاندا، بوونی پێشەنگ و ڕابەریکی ژیر و زانا بۆ هەمووومان بەسوودە لە ژیاندا، چونکە کاروانی ژیانمان بەرەو پێشەوە دەبات.

ئامانج: کێ پێویستی بە تۆ هەیە..؟ دڵنیابە لەوەی کە خۆت دەتوانی ببی بەباشترین پێشەنگ و ڕابەر و کاریگەری باشت هەبێت لەسەریان و ببی بەباشترین یارمەتی دەر بۆ کەسەکان.

٤ی ڕێبەندان

ئەم ژیانەی ئێستا هەیە وەک خۆی قبولی بکە و بە ئارەزووەکانتەوە، چونکە ئەو کارە باشترین شتەکە بتوانی ئەنجامی بدەی.
(دیباک تشوبرا)

باشترین و گرنگترین کار کە بتوانین بیکەین ئەوەیە ڕۆژبەڕۆژ و سات بەسات هەڵسووکەوت لەگەڵ بارودۆخەکاندا بکەین و پێش ڕووداوەکان نەکەوین. تەنانەت بە گوێ لێکرتنیش گوێچکەکانت پڕ دەبێت لە بێ هیوایی بوون، بەم کارەی کە دەیکەی دەبێتە هۆی ئەوەی لەسەر ڕێگایەکەت لات بدات . تاکە شێک لەئێستادا هەتە ئەو کات و ساتەیە کە تێیدا دەژی، هەربۆیە پێویستە ڕێز لە بوونی خۆت بگری لەسەر ئەم هەسارەیەدا کە ئێستا لەسەری دەژی، زۆر گرنگە لەم کات و ساتەکە تێدا دەژی خۆت توند و جێگیر بکەی و بێ هیوا نەبی چونکە هەموو شتێک لە گۆڕانە و هیچ شتێک بە جێگیری نامێنیتەوە و سروشتی ئەم هەسارەیە وایە.

ئامانج: ڕێگە بە بیر و هزرت مەدە کە بیر لە ڕابردوو و دواڕۆژ بکاتەوە، بەڵکو هەوڵبدە لەئێستادا بژی.

٥ی ڕێبەندان

کاتێک چێژ لە کارەکەت وەردەگری،
پشت بە ئەنجامی کارەکە نابەستی بۆ ئەوەی بەختەوەرت بکات.
(ئەیودا بیرج)

ئەگەر بەختەوری تۆ بەند نەبوو بە دەرئەنجامی کارەکەت، ئەوکاتە هیچ ترس و ڕاڕاییت بۆ دروست نابێت. چونکە ئەنجامەکان دەگۆڕین و گۆڕانگارییان لێوە ڕوودەدات ئەوکاتەش دەبێت ئێمە هیوای و خۆزگەیان بۆ بخوازین کە وانەبوایە. هەوڵبدە چێژ لە کارەکەت وەربگری و متمانەی تەواوت بەوە هەبێت هەموو شتێک لە کاتی خۆیدا تێت و دەردەکەوێت.

ئامانج: بیر بکەوە کە سەردەمانێک هەوڵت دەدا لە پێناو بەدی هێنانی ئامانجێک. ئایا باشترین ئامانج چی بوو کە بەدەستت هێناوە و هەروەها ئەوەی بەدەستت هێناوە هەمان ئەم ئامانجەیە کە هیوا و خۆزگەت بۆ دەخواست...؟باشترین ئەنجام ئەو ئەنجامەیە کە چێژی لێ وەربگری و دڵخۆشبی پێیەوە.

٦ی ڕێبەندان

هەر چییەک بێت کارە و خولیایەکت، پێویستە ڕێک و پێک بێت.

بەس نییە کە حەزبکەی کارێک ئەنجام بدەی ئەگەر بێ تو ڕێک و پێک و بەخشینی تێدا نەبێت .تەنیا هەر ئەوەش نا بگرە پێویستە ڕۆژانە ڕاهینان لەسەر کارەکەت بکەی. من پێش ئەوەی بچمە سەر تەختەی شانۆ بەمەبەستی پێشکەش کردنی بابەتێکی هونەری یان نمایشێک یان چوونم بۆ تۆمارگا بەمەبەستی تۆمارکردنی گۆرانی یان وتنی ،ڕاهێنانێکی زۆریان لەسەر دەکەم. ئەگەر چوومە سەر دەختەی شانۆ بێ خۆئامادەکردن، هەرگیز ناتوانم پێش بینی بەدی هێنانی ئەو سەرکەوتن گەورانە بکەم کە دەمەوێت بە دەستی بێنم.

ئامانج: کاتێکی تەواو تەرخان بکە بۆ ڕاهێنان لەسەر ئەو کارەی کە حەزت لێیەتی، وە هەروەها هەرچی پێوەستە ئەنجامی بدە بۆ ئەوەی لە ئامانەجەکانت نزیک ببیتەوە و بە دەستی بێنی.

٧ی ڕێبەندان

کاتێک دەگەیتە کۆتایی پەتەکە، دەست بکە بەگرێدانی و خۆتی پێ هەڵواسە .

(فرانکلین دی روزفلت)

کاتێک هەست دەکەی کە هیچ کارێک نییە ئەنجامی بدەی، هەموو شتێک خەریکە دەوەستێت، دەبینی کە بەم زووانە کارێکی ترت بۆ دەردەکەوێت کە هەڵبژاردەیەکی باش دەبێت بۆ تۆ، وە ئەوکاتە دەزانی کە پێویستە چ کارێک ئەنجام بدەی، هەربۆیە هەرگیز خۆت بەدەستەوە نەدەی و دەستبەرداری خەونەکانت نەبی.

ئامانج: باوڕت بە دواڕۆژ هەبێت تەنانەت ئەگەر نەشتزانی چی دەبێت و ڕوودەدات.

٨ی ڕێبەندان

با ویژدانت ڕێنمایی کارت بێت.
(بینوکیو)

ویژدان هەستێکە یان دەنگێکە لە ناو ناخ و دەروونی مرۆڤدایە. کاری ڕێنمایی کردنی مرۆڤە لە ئەنجامدانی کار و ڕەفتارەکانی، من بە درێژایی ساڵەکانی ژیانم وانەی زۆر فێربووم لەسەر دەستی دایک و باوک و مامۆستا و هاوڕێ و برادەرەکانم. بەڵام لە کۆتایدا ئەوەی پێویستە ئەو کار و گومانانەیە کە لەناخماندا پێمان دەڵین کە ئەنجامی بدەین . چونکە ئەوەی لە ناخ و دەروونماندا دەردەچێت هەر ئەویان ڕاست و دروستە، هەربۆیە دەبێت بۆ هەموو کارێک خۆمان بدەینە دەست وێژدانمان بۆ بڕیاردان لەسەر کارەکان.

ئامانج: بە ڕاستکردنەوەی هەڵەکانت دەروون و ویژدانت پاک بکەوە و ئاسوودەبە. بەبێ گوێدانە ئەوەی ئاخۆ هەڵەکە بچووکە یان گەورەیە یان بەهەر جۆرێک بێت.

٩ی ڕێبەندان

ژیان خۆشتر و جوانتر دەبێت، ئەگەر وەرزش و یاری بکەی.
(رولد دال)

من باوڕم وایە کە پێویستە زیاتر لە هەموو شتێک لەسەر گۆیی ئەم زەویەدا، هەوڵدەدەین بۆ ئەوەی چێژ لە ژیان وەرگرین ، چونکە ژیان بەنرخە. هەربۆیە زۆر گرنگی بە کاری بێ نرخ و پر و پووچ مەدە. بەڵکو گرنگی بەو کات و ساتانە بدە کە تێدا دڵخۆش دەبی و وەرزش و یارییەکان ئەنجام دەدەی و تێدا هەست بە تەندروستیەکی باش دەکەی و چێژ لێ وەردەگری ، جا بەهەر شێوەیەک لە شێوەکان بێت.

ئامانج: چێژ لە کاتە بەتاڵەکانت وەربگرە بە وەرزش و یاری کردن یان بەبەسەر بردن لەگەڵ خانەوادە و هاوڕێیەکانت ، وەهەروەها دڵخۆشبە و پێبکەنە و یادگارییەکانت تۆمار بکە لە ژیاندا.

١٠ی ڕێبەندان

وتنی وشەی (نا)یان(نەخێر)بەواتای ڕستەیەکی تەواو دێت.

هیچ کێشە نییە کە بڵێ (نەخێر)هیچ کەسێک لەم جیهانەدا سنوری تۆ نازانێت جگە لە خودی خۆت نەبێت. ئەگەر هەستت کرد کە داواکارییەکی هەڵەت لێ دەکەن یان کەسێک ئەیەوێت مافت بخوات و ستەمت لێ بکات . پێویستە لەسەرت ڕێگا بەو دەنگەی ناو ناخت بدەی کە دەربچێت، کاتێک توانیت بڵێی (بەڵێ)یان(نەخێر) ئەوە هەموو شتێکە، وە هیچ پێویست بەوە ناکات تا بۆیان ڕوون بکەیەوە لەهۆکاری وتنی (بەڵێ)یان(نەخێر) وە پێویستە لەسەر ئەوانەی کە لەدەوروو بەرتدا هەن قبولی هەستی ڕاستەقینەی تۆ بکەن.چونکە سروشتی مرۆڤ وایە خۆویست و خۆپەرستە ئەستەمە مافت پێ بدا ئەگەر بەخۆت وەری نەگری.

ئامانج: نەکەی بترسی یان شەرم بکەی لە وتنی وشەی (نەخێر)چونکە پێویست نییە لەسەر تۆ کە بەئارەزوو کەسەکان وەڵام بدەیەوە. بەڵکو ئەم وەڵامەیان بدەوە کە لەناختدا دەردەچێ.

١١ی ڕێبەندان

مەرج نییە ئەو کەسەی وێڵ و سەرگەرتان بێت ڕێگای لێ ون ببێت.
(جیه ئەر ئەر تولکین)

هەر ڕێگایەک کە دەیگرییە بەر دەتبات بۆ ئەو شوێنەی کە بڕیارت داوە بۆی بچی.تەنانەت ئەگەر ڕێگایەکە تاریک و داخراویش بێت یان کراوەوە بێت و روناکی کۆتایی تونێلەکەت لێوە دیار بێت. لێرەدا پێویستە باش بزانی کە هەرگیز ڕێگاکان ون نابن و تەواو نابن. بۆیە هەر گەشتێک کە ئەنجامی دەدەی جا ڕێگایەکە ڕاست بێت یان هەڵە بێت، بە دڵنیایەوە شتێکی تازەی لێوە فێر دەبی.

ئامانج: بیرت نەچێت ئەگەر لە ئێستادا هیچ ڕێگایەکی دیار و روونت لێوە دیار نەبێت، مەترسە و لە دڵەڕاوکیدا مەبە، ئەمە بە واتای ئەوە کە تۆ واز لە ریگایەکەت بێنی. بەڵکو ئەمە بە واتای ئەوەی دێت کە تۆ گەشتەکەت بە ڕێگایەکی تر ئەنجام دەدەی بۆ بەدی هێنانی ئامانجەکەت.

١٢ی ڕێبەندان

ڕەنگە لە ئێستا و داهاتوودا هاوڕێی زۆرت ببیت یان بەهەر شێوەیەک لە شێوەکان خۆیان واپیشاندەدەن کە هاوڕێتن،
پێویستە کە باش بزانی هەندێکیان دەڕۆن و هەندێکیتر دێن و پێیان ئاشنا دەبی، بەڵام ئەوانەی لە هەموو باروودۆخێکدا لەگەڵتدا دەبن و دەمێننەوە، ئەوانە هاوڕێیی ڕاستەقینەی تۆن،
هەر بۆیە بەهیچ شێوەیەک لە شێوەکان نابێت لە دەستیان بدەی.
(مارلین مونرو)

زۆرجار بەشێک لەکەسەکان بەشێوەیەکی ئەوەندە ناخۆش و ڕەق هەڵسووکەوت لەگەڵ هاوڕێیەکانیاندا دەکەن .وەک بڵێی دوژمنی یەکتربن. من زۆرجار بەو باروودۆخانەدا تێپەڕیوم ئەوانەی کە خۆیان وەک هاوڕێ نیشاندەدا لە کاتی توڕەبووندا بەشێوەیەکی زۆر دڵ ڕەقانە مامەڵەیان لەگەڵدا دەکردم و قسەی زۆر ناشیرینیان لەبەرامبەردا دەکردم.کە هەرگیز چاوەڕێی ئەو هەڵسووکەوتانەم نەدەکرد لێیانەوە. ئێستا من زۆر باش دەزانم لە کام هاوڕێیەکانم نزیک ببمەوە و لەکامیانیش خۆم بپارێزم و دوور بکەومەوە. کاتێک هەست بەبێزاری دەکەم یان تووشی کێشەیەک دەبم یان کاتێک پێویستم بە کەسێک دەبێت بۆ ئەوەی دڵنەوایم بکات و ئازارەکانم کەم بکاتەوە ، ئەوکاتە هاوڕێیە ڕاستەقینەکانم بۆ دەردەکەوێت کە لەگەڵمدا دەمێنەوە و یارمەتیم دەدەن.

ئامانج: لێستێک دروست بکەوە ناوی هاوڕێیە ڕاستەقینەکانت تێدا بنوسەوە و پەیوەندییان پێوە بکەو باس لە گرنگی هاوڕێیەتی و هاوکاری و خۆشەویستی ئەوان بکە لە ژیاندا.

١٣ی ڕێبەندان

سوپاسگوزاربە بەوەی کە هەتە ،ئەوکاتە زیاترت دەستەکەوێت، بەڵام ئەگەر بێت و ئەوەی هەتە لەبەرچاوت نەبێت کە هەیتت، ئەوکاتە تۆ هەرگیز ڕازی نابی بەو بەشەی کە هەتە.

(ئەوبرا وینفری)

کاتێک ئەو سەروەت و سامانەی هەمانە و لەبەر چاومان بێت و بە دڵ هەستی پێ بکەین، ڕاستەوخۆ هەست بە دڵنیای دەکەین،چونکە دڵنیایی گەورەترین هەستە کە مرۆڤ دڵخۆش دەکات لە ژیاندا. تەنانەت دەوڵەمەندەکانی جیهانیش بیر لەو شتانە دەکەنەوە کە نییانە و خەمی ئەوەیانە کە چۆن بتوانن بەدەستی بێنن و زیاتر کۆبکەنەوە و کەڵەکەی بکەن. لێرەدا پێویستە بوەستی و بیر لە خۆشی و جوانییەکان و کارە گرنگەکانی ژیان بکەیەوە، وەک خۆشەویستی و چاکە کردن و بەخشندەی و هاوکاری کردنی ئەوکەسانە کە خەریکە ئەکەون.

ئامانج: خۆشییەکانت پەیوەست مەکە بە سەروەت و سامانت، بەڵکو پەیوەستی بکە بەخۆشەویستی کارە گرنگەکان کە هەستی پێ دەکەی لە ژیاندا.

١٤ی ڕێبەندان

بە روون و ئاشکرا ،دووروویی(منافق)گەورەترین دوژمنی مرۆڤە .
(جورج ئۆرۆیڵ)

یەکێک لەو کارانەی کە زۆر بێتاقەت و بێزارم دەکات ئەوەیە ببینم مرۆڤەکان لەگەڵ یەکتردا خەریکی دووڕووی بن. چونکە لە کۆتایدا خەڵک دەزانن کە تۆ ڕاستگۆنی لەگەڵ خودی خۆت و کەسانیتر. بۆیە هەر کارێک کە ئەنجامی دەدەی ئەگەر لە دڵەوە نەبوو فێلکردنە لەخودی خۆت نەوەک لە کەسانی بەرامبەرت.جا لێرەدا پێویستە هەڵوەستەیەک بکەی بەوەی بڵێی ئایا من لە دووڕووی چیم دەست دەکەوێت ...؟ بەدڵنیایەوە هەم لە ژیان متمانەی خەڵک لەدەست دەدەی و کاریگەری نەرێنی لەسەر کەسایەتیت دروست دەکەی و هەمیشە کاری مرۆڤی دووڕوو پێچەوانەی یاسای ئاسمانییە.

ئامانج: هەمیشە ڕاستگۆ و دڵسۆزبە لە گفتووگۆدا لەگەڵ مرۆڤەکاندا.چونکە مرۆڤی ڕاستگۆ و دڵسۆز پێگەی تایبەتی هەیە لەناو کۆمەڵگادا هەمیشە سەرکەوتووە وە لە ناخەوە هەست بە ئاسوودەیی دڵ و دەروونی دەکات.

١٥ی ڕێبەندان

هۆشیاری ڕۆح ئەوەیە ،
کاتێکە بە ڕوونی ئەوەی بیری لێدەکەیەوە یان ئەزموونت کردووە لە ژیاندا یان هەستی پێدەکەی،گوزارشت لە کەسایەتی من ناکات، و ناتوانی خۆت لە هەموو ئەو شتانەدا بدۆزمەوە کە ڕوودەدەن.
(ئەیکهارت تولّ)

ئەو باوردۆخانەی کە ڕوودەدەن و دروست دەبن تۆش ناتوانی لێکدانەوەیان بۆ بکەی یان ناتوانی کۆنترۆڵی بارووەدۆخەکە بکەی، جا لێرەدا ئەم هەستە ڕاسترین و مانادارترین هەستە کە ئاستی هۆشیاری تۆ دەردەخات کە ناتوانی خوێندنەوەی بۆ بکەی. لێرەدا کارێکی مەزنتر و جوانتر هەیە ئەویش ئەوەیە کاتیک وشەکان ناتوانن لێکدانەوە بۆ بارووەدۆخەکە بکەن ، ئەمەش نیشانەی ئاڵۆزی بابەتەکە دەردەخات. چونکە ئێمەی مرۆڤ زۆرجار لەبەر گەورەیی یان جوانی یان ئاڵۆزی بابەتەکە ناتوانین وشانێک بدۆزینەوە کە بتوانین وەسفی بابەتەکەی پێ بکەین چونکە، ئەوەی لە ناخماندا هەیە لە توانای زماندا نییە تا بتوانێت بە وشە دەریببڕین .

ئامانج: هەست کردن بە بارووەدۆخەکان دەرخەری توانا و هۆشیاری تۆیە. وە سوپاسگوزاربە کە ئەوەندە هۆشیاری و تێگەیشتنت هەیە کە هەست بەو بابەت و بارووەدۆخانە بکەی کە ناتوانی بە وشە و بە ڕستە باسی بکەی.

١٦ی ڕەشەممە

کاتێک کەسێک دڵخۆش دەکەم،
لــــــــــە کۆتایدا خۆم دڵخۆشتر دەبم.
(ماریان ویلیامسون)

ئەگەر هەستت بە خەم و دڵ تەنگی کرد یان بەشێوەیەکی توند سەرزەنشتی خۆت کرد. لەم کاتەدا باشتر وایە کارێکی چاک لەگەڵ کەسانێکدا بکەی بۆ ئەوەی مێشک و دەروونت ئارام ببێتەوە و هەست بە خۆشی بکەی چونکە کاری چاک ئەرک نییە بەڵکو چێژت پێ دەبەخشێت. کە منداڵبووم هیچ شتێک هێندە گەورە و دڵخۆشکەر نەبوو کاتێک لە بۆنەکاندا دیاریم بۆ دەهات. بەڵام ئێستا کە گەورەبوومە ئەزانم گەورەترین دیاری بۆ کەسەکان ئەوەیە کە بتوانی یارمەتییان بدە بۆ ئەوەی خەندە و خۆشی بخیتە سەر لێوانیان.
ئامانج: بەخشندە و میهرەبان و یارمەتیدەربە لەگەڵ کەسەکان بۆ ئەوەی دڵخۆش و بەختەوەربن، ئەوکاتە تۆ لەوان زیاتر هەست بە خۆشبەختی و دڵخۆشی دەکەی دەکەی.

١٧ی ڕێبەندان

ئەستەمە کە بزانی ئێش و ئازار و کێشەکان چەندە گرنگ و بەسوودن، بۆ فێربوون و تێگەیشتن و بەزیندوویی مانەوە لە ژیاندا.
(جون کیتس)

ئێمەی مرۆڤ کە خودا دروستی کردووین بۆ ئەوەیە کە هەموو هەستەکانمان تاقی بکەینەوە لە ژیاندا. جا ئەم تاقیکردنەوەیە خۆش بێت یان ناخۆش بێت. چونکە ئەم تاقیکردنەوانە بەهێزمان دەکەن وەهەروەها کەسایەتییەکی بەهێزمان بۆ دروست دەکات، وە ناسنامەی کەسایەتیمان بۆ دەست نیشان دەکات کە لە دواڕۆژدا دەبین بە چی.

ئامانج: بیر لەو کەسانە بکەوە کە سەرسامن بە کاسایەتی تۆ . وەهەروها توانای ئەوەیان تێدایە کە لەبابەتەکاندا گفتوگۆیان لەگەڵدا بکەی و ئەتوانی پرسیاریان دەربارەی ئەزموونی ژیانیان لێ بکەی و سوودیان لێوەر بگری، کەدەبێت هۆی ئەوەی ژیانی ڕاستەقینەی لەسەر بونیاد بنێی.

١٨ی ڕێبەندان

ڕێز لە دید و بۆچوون و خەونەکانت بگرە، وەک ئەوەی لە روحتدا بێت، وەهەروەها ڕێزیش لەو ئامانجە گەورانەش بگرە کە نەخشەت بۆ کێشاوە.
(ناپلیون هیل)

کاتێک کە منداڵێکی بچووکبووم ، ئەمزانی کە ویست و حەز و خولیای ئەوەم هەیە کە ببمە هونەرمەندی نواندن. وە ئەوەی ئێستا هەستی پێدەکەم لە منداڵیدا بە تەواوی لێی تێنەگەیشتبووم ،کە ئەو دید بۆچوون و خەونانەی کە لە منداڵییەوە هەمبووە، ڕێگایان بۆ خۆش کردووم بۆ ئەوەی سەرکەوم، هەر تەنیا سەرکەوتن نەبوو ، بگرە بوونە مایەی خۆشبەختی و ئارامی بۆ ژیانم. ئێستا من هەست بە خۆشی و دڵنیای دەکەم کە توانیم گوێی لە هەست و دید و بۆچوون و خەونەکانم بگرم کە هی سەر دەمی منداڵی و ئێستاشمە.

ئامانج: بێ گوێدانە ساڵەکانی تەمەنت، هیچ کاتێک درەنگ نییە بۆ ئەوەی ژیانت تازە و زیندوو بکەیەوە کە لە پێشتردا ئاواتت بۆ خواستووە.

١٩ی ڕێبەندان

منیش بێ باک نیم لەترس، بەڵکو زۆر هەست بە ترس دەکەم، بەڵام فێری ئەوەش بوومە کە چۆن هەستی ترس بگۆرم بۆ بەهێز کردن و ئازایەتی لە بڕیاردان.
(بیر جریلس)

ئەوەی لە ژیانمدا ببوو بەبەربەست و کوسپ و رێگری لێ دەکردم لە پێشکەوتنمدا تەنیا و تەنیا ترسبوو، ئێستا کاری زۆر هەیە کە ویستم لەسەرە ئەنجامی بدەم و تێدا سەرکەوتن بەدەست بێنم کە هەم بۆ خۆم سوودی لێوەربگرم وە هەروهاش بۆ کەسانی دەورووبەرم. ترس جگە لە زیان هیچ سوودێک بە مرۆڤ ناگەینێت.بەڵکو ترس دەبێتە ڕێگر لەبەردەم ئامانجەکانت کە نەتوانی بەدییان بێنی.

ئامانج: زاڵبە بەسەر ترسەکانت ، هەر لەئێستاوە ڕووبەڕووی ئەم ترسە ببەوە کە لە خیاڵت دا هەیە . وەهەروەها زاڵبە بەسەر ئەم ترسە نەخۆشییە.

٢٠ی ڕێبەندان

پێم وایە هیچ کەسێک ناتوانێت ئامۆژگاریت بکات، لەکاتێکدا کە دڵت شکابێت. (بریتنی سبیرز)

زۆرجا ئێمەی مرۆڤ تووشی کەسانێک دەبین کە بە قسەکانیان دڵمان دەشکێنن . جالێرەدا بەهەر شێوەیەکبێت کاتێک بە وشەکانیان دڵت دەشکێنن ، من ئەزانم کە ئەستەمە لەم کاتەدا مرۆڤ بەبێ بوونی خۆشەویستی خێزان و هاوڕێی و کەسانی دەوروبەری بتوانێت زاڵ بێت بەسەر هەستەکانیدا ، بۆ ئەوەی وشە خراپەکان نەتوانن کاریگەری نەرێنی لەسەر هەستت دروست بکات . بەڵام هەندێک کات و سات هەیە کە ئێمەی مرۆڤ بە باروودۆخێکدا تێدەپەرین کە هیچ کەسیک ناتوانێت کارێکی وابکات کە دڵ شکاوەکەمان چاک بکاتەوە، چونکە بەشێوەیەکی خراپ دڵمان شکاوە. جا لێرەدا جیاوازی هەیە لە نێوان ئەوەی کە هەست بکەی کەسێک هەیە پشتگیریت دەکات بەلایەنی سۆزدارییەوە و لەگەڵ کەسێک کە هەوڵدەدات ڕێگایەکی ڕاستت پێ نیشان بدات،بیرت نەچێت کە کەسی دووەم ڕاستر و خەمخۆرترتە.

هەر بۆیە ئەگەر دڵت شکاوە یان هەر کەسێک کە دڵی شکاوە، لەبیرت بێت گرنگترین ڕێگا بۆ چاکبوونەوەی ئەو کەسە ئەوەیە کە هەوڵبدەی لە ڕێگای خۆشەویستی و دڵدانەوە کارێک ئەنجام بدەی کە کەسی دڵ شکاو هەست بە چاکبوونەوە بکات. نەوەک فەرامۆشکردنی کەسەکە تا بە تێپەربوونی کات ئازاری دڵشکانەکەی لە بیربچێتەوە، ڕاستە زۆرجار مرۆڤ ئازاری دڵشکانەکەی بیر دەچێتەوە بەڵام دڵ شکانەکەی لە بیرناچیتەوە.

ئامانج: بیرت نەچێت کە هاوکار و هاودەم و هاوڕێی تاکەکانی خێزانەکەت بە لە کاتی ناخۆشیدا،بۆ ئەوەی کەمتر هەست بە ئازار بکەن ،تا کەسە دڵشکاوەکە بەرەو چاکبوونەوە دەچێت.

٢١ی ڕێبەندان

هاوسۆزی زمانێکی تایبەتە، کە کەڕەکان دەتوانن بیبیستن و نابیناکانیش بیبینن.
(مارک توین)

هاوسۆزی زمانێکە کە توانای لابردنی هەموو سنور و بەربەست و نەخۆشییەکی هەیە، وەهەروەها توانای ئەوەی هەیە کە لایەنی لاوازییەکانی مرۆڤیش بەهێزبکات. هاوسۆزی یەکێکە لە گرنگترین بەخشین کە (خودا)ی گەورە و میهرەبان بە مرۆڤایەتی بەخشیوە. وەهەروها داوامان لێدەکات کە دەبێت لەگەڵ هەمووواندا هاوسۆزبین و ئەوانیش لەگەڵ ئێمەدا هاوسۆزبن. هەربۆیە ئەم بەخشینە لەدەست مەدە بە هیچ شێوەیەک لە شێوەکان.

ئامانج: هەمیشە هاوسۆزبە لەگەڵ کەسەکاندا بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە نامۆنەو نایاننناسی.

٢٢ی ڕێبەندان

ژیان زۆر کورتە ڕێگەمان پێنادات کە تێدا هەست بە سوپاسگوزاری بەکەین بۆ هەموو ساتێک کە دەژین، ئەمڕۆ زۆر شتم هەیە کە دەبێت سوپاسگوزاری بم.

هەندێکجار زۆر ئاسانە لە ژیان کە سەرنج بخەینە سەر ئەو شتانە هەمانە و بەدەستمان هێناوە ، وەهەروەها زۆر گرنگە بزانین چیمان هەیە بۆ ئەوەی هەست بە دڵنیایی بکەین کە لە ژیاندا. بەڵام پێویستە سوپاسگوزاربی، ئەوکاتە زیاتر بۆ ناو ژیان ڕادەکێشیت و وابەستەی زۆرێک لەو نیعمەتانە دەبیت کە خودا پێی بەخشیویت. من بەیانیان کاتێک لەخەو هەڵدەستم و سەرجێگایەکەم بەجێ دیلم ، پێش هەموو شتێک کاغەزێک دێنم و هەموو ئەو شتانە هەیتم تێدا دەنووسمەوە پاشان زەردەخەنەیەک دەکەم و هەست بە خۆشییەکی گەورەوە دەکەم و سوپاسگوزاری هەموو ئەو ناز و نیعمەتانە دەبم کە خودا لە ژیاندا پێ بەخشیوم. ئامانج: بەشێک لەوەی خودا پێی بەخشیوی ببەخشە بەو کەسانەی پێویستییان بەیارمەتیدان هەیە یان بەشێک لە کاتی خۆت ببەخشە بە کەسانێک کە داماو کەساسن لە ژیاندا ،بۆ ئەوەی لەم باروودۆخەی تێدان رزگاریان بێت.

٢٣ی ڕێبەندان

هەموو دروستکراوین بۆ ئەنجامدانی کارێکی دیاری کراو، وە خودای گەورە ئارەزووی ئەنجامدانی ئەم کارەی لە دڵی هەموو مرۆڤەکاندا چاندووە.

(جەلال الدین رۆمی)

ئێمەی مرۆڤ زۆرجار هەست بە ونبوون دەکەین . بۆ ئەوەی کە لێ تێبگەی وبزانی ویستمان لەسەر چییە بۆ ئەوەی بێی بگەین ،پێویستە هەندێکجار هەست بە ونبوون بکەین . گرنگ نییە هەست بە چی دەکەیت و چۆن بیر دەکەیەوە ،بەڵام باش بزانە هەر یەکێک لە ئێمە کە خودای گەورە لەسەر ئەم هەسارە دروستی کردووین بۆ ئامانجێکی دیاریکراوە بۆ ئەوەی ئەم شتانەی کە حەزی لێ دەکەین بەدەستی بێنین. جا لێرەدا ئەوەی لەسەر ئێمە پێویستە ئەوەیە کە بزانین و درکی پێبکەین و هەوڵی بەدی هێنانی خواستەکانمان بدەین. وە ئەگەر هێشتا نەتزانیوە و هەستت پێنەکردووە،کێشە نییە، لە کاتی خۆیدا هەستی پێدەکەێت، لە کۆتایدا پێویستەکەسێکی مێشک کراوەبی و سوپاسگوزار بە بۆ هەموو ئەو شتانەی کە خودا پێت دەبەخشێت.

ئامانج: ئەگەر هەستت بە ونبوون کرد ،کاتێک بۆ بیرکردنەوە تەرخان بکە ،بۆ ئەوەی خۆت تێدا بدۆزییەوە ، ئەگەر درەنگ بێت یان زوو بێت هەردەبێت تەنیا خۆت بڕیار بدەی کە بە کام ئاراستەدا بڕۆی.

٢٤ی ڕێبەندان

خۆشەویستی..نەک فشار..خۆشەویستی ئایدیا و بیر و باوری مرۆڤ دەردەخات.

دوودڵ مەبە لەوەی کە مرۆڤێکی تەواو و بێ کەم و کوریت لێ دەرنەچێت، بەڵکو کات و وزەت بەکار بێنە بۆ ئەوەی دڵنیابی کە ژیانت بە بەخشین و وەرگرتنی خۆشەویستی بەسەر دەبێ. کەس لەبەر ئەوەی دەوڵەمەندی و سەروەت و سامانت بیرت ناکات، بەڵام هەمووان لەبەر میهرەبانی و هەستی جوان و قسە خۆشەکانت و هاوسۆزیت بۆ کەسەکان بیرت دەکەن.

ئامانج: بوەستە لەوەی بتەوێت کە ببی بە کەسێکی تەواو و بێ کەم و کوری، بەڵکۆ هەوڵبدە خۆشەویستی ببەخشی بە دەوروو بەرەکەت و زیاتر بەو کەسەی لەلای تۆ جیاواز و نایابە.

٢٥ی ڕێبەندان

ڕابردوو تارماییە و دوارۆژیش خەون و خەیاڵە،
ئەوەی گرنگە ئەو کات و ساتەیە کە ئێستا تێدا دەژین.
(بیل کسبی)

من هەرگیز تۆشی سەرسوڕمان نەبوویمە کە ژیان بەو خێرایە دەڕوات. وە هەرچەندە تەمەنم زیاتر گەورەتر بێت زیاتر بۆم دەردەکەوێت کە کات خێراتر تێدەپەڕێت. کاتێک کە منداڵبووم ڕۆژەکان دەستییان پێدەکرد وەک ئەوەی بۆ هەمیشە دەمێنیتەوە . هەر ئەوەشبوو کە وای لێکردین کە پێویستە چێژ لە هەموو کات و ساتێکی ژیان وەربگرین و گرنگی پێ بدەیەن و بە خۆشی خۆشەویستی تێدا بژی لەگەڵ کەساکەندا.

ئامانج: ڕێگە نەدەی کە ڕۆژەکانی ژیانت بە خۆڕایی تێپەڕێت، کارێکی باش و نایاب بۆ خۆت ئەنجام بدە یان بۆ کەسەێکیتر تا هەست بە خۆشی و گرنگی ژیان بکات.

٢٦ی ڕێبەندان

تەنها یەک لاپەڕەم ماوە بۆ ئەوەی لەسەری بنووسم و بە وشەی بچووکی یەک برگە پڕی دەکەمەوە وەک: خۆشم دەوێت، خۆشم ویستی و هەر خۆشمەوێت.
لە کتێبی چیرۆکی(من قەلایەکە دەگرم)

ئەگەر تۆ لە تەمەنی (دە)ساڵێدای پێویستە تێنوسێکت هەبێت بۆ تۆمارکردنی ئەوەی یادگاری و ڕووداوانەی ڕۆژانە روودەدەن لە ژیاندا. هێشتنەوە و تۆمارکردنی یادگاری و ڕووداوەکانی ڕۆژانە و ئەو شتانەی هەستی پێ دەکەی لە ژیاندا ڕەنگە ناخۆش و بە ئازار بێت و هەرچی ڕوودەدەن لە دەورووبەرتدا تۆماری بکەی بەڵام کارێکی باش و نایابە چونکە کاتێک تەمەنت گەورە دەبێت هەموو ئەو ڕووداوانەی ڕوویانداوە لە ژیانتدا تۆمارت کردووە و هەموو لەبیرەوەریدا دەمێنێتەوە وەک وێنایەک لە پێش چاوت دەبێت کە چی و چۆن ڕوویانداوە. لەبەر ئەوەی ژیان ڕۆژانی زۆر خۆشی تێدایە کە تۆمارمان نەکردووە چونکە ئێمەی مرۆڤ تەنیا رووداوە ناخۆشەکامان بیر دەمێنێت.جا بۆیە ئەگەر تۆماریان نەکەی ئەو یادگارییە ناخۆشانە لە مێشکماندا دەسڕێنەوە و نامێنن.
بیر لەو گەنجینە بەنرخانە بکە کە ڕەنگە لە ساڵانی داهاتوودا کەسانێک چاوەڕێی خوێندنەوەی بکەن.

ئامانج: تێنوسێک دیاری بکە بۆ ئەوەی یادگاری و ڕووداوەکانی ڕۆژانەی ژیانتی تێدا تۆماربکەی و بنوسییەوە، یان شوێنکی تایبەت بۆ خۆت دەست نیشان بکە کە لەم ڕێگەیەوە بەدوای ژیان و هەستەکان تێ تێدا بدۆزییەوە تا یادگاری خۆش و جوانی تێدا تۆمار بکەی.

٢٧ی ڕێبەندان

هەرگیز نازانیت چەندە بەهێزی و توانات هەیە،
تا هێز و توانەت تاکە بژاردەی تۆ نەبێت.

هەندێک کات و سات هەیە کە بەناچاری تاقی دەکرێینەوە لە ژیاندا، لەو کاتەدا هیچ بژاردەیەکمان نیە جگە لەوەی دەبێت ڕووبەڕووی دۆخەکان ببینەوە. کاتێک دەتوانیت ئەم کارە بکەی و رووبەرووی دۆخەکان ببیتەوە،هێز و توانای ڕاستەقینەت دەردەکەوێت کە هێز و توانای خۆت دۆزییەوە ئەوکاتە دەتوانی ڕووبەڕووی بەرەنگارییەکان ببیەوە و ڕێگە بە خۆت دەدەی کە بگۆڕیت بۆ کەسێکی باشترین.

ئامانج: کاتێک ڕووبەڕووی دۆخێکی سەخت دەبیتەوە، خۆت بەکەسێکی بێ هێز و بێ توانا مەزانە، بەڵکو شانازی بە هێزی تواناییەکانی خۆتەوە بکە و بەمتمانەوە ڕووبوڕووی دۆخەکان ببەوە.

٢٨ی ڕێبەندان

ڕەنگە بگۆڕێم بەهۆی ئەوەی کە بە سەرم دێت،
بەڵام هەرگیز لە کەسایەتی خۆم کەم ناکەمەوە.
(مایا ئەنجلو)

هەر باروودۆخێک کە تێدا تێدەپەرین ئەزموونێکمان پێی زیاد دەبێت و شتێکی نوێمان لێوە فێر دەبین، وە دەبێتە هۆی ئەوەی کە پشوو درێژ بین و یارمەتیدەرمان دەبێت بۆ گەشەکردنی زیاتر. چونکەهیچ ئەزموون و باروودۆخێک یان کەسێک لەسەر ڕووی زەوی نییە کە وامان لێبکات کە هەست بەکین لەکەسانی دیٚ کەمترین. ڕەنگە هەندێک باروودۆخ هەیە کە ڕوودەدات لە ژیاندا بتوانێت بتگۆڕێت، بەڵام بەهیچ شێوەیەک مەهێڵە کاریگەری بخاتە سەر بەها و کەسایەتیت. ئەگەر کەسێک توانی وا لە تۆ بکات کە هەست بە لاوازی و بێ توانای خۆت بکەی، لەبەر ئەوەی پێتوابێت هێشتا تۆ لە قۆناغی فێرکردن یان گەشە کردندای لێرەدا ئەو هەستکردنە بەواتای ئەوە دیٚ کە تۆ متمانەت بە خۆت نییە و بێ هێزی و خاوەنی کەسایەتی خۆت نی.

ئامانج: مەهێڵە کەسێک فەرمانت بەسەردا بکات ولە نرخ و بەها وکەسایەتیت کەم بکاتەوە.

٢٩ی ڕێبەندان

چاوەکان ئاوێنەی ڕوحە.
(ویلیام شکسبیر)

یەکێک لەو شتانەی کە هەمیشە بێزار و بێ تاقەتم دەکات ئەوەیە کاتێک کەسانێک دەبینم کە قسە لەگەڵ کەسانێکیتردا دەکات بەبێ ئەوەی سەیری چاوەکانیان بکەن. ئێمەی مرۆڤ هەمووماں توانا و هێزێکی گەورەمان هەیە کاتێک لە دڵەوە قسە دەکەین، بەڵام ئەگەر لە کاتی قسەکردندا سەیری چاوی کەسانی تر نەکەین، ناتوانین پەیوەندی لەگەڵ ڕوحی کەسەکاندا ببەستی. چونکە چاوەکان توانا دەرخستنی هەستی کەسەکانیان هەیە لەکاتی قسە کردندا وەهەروەها دەرخەر خۆشەویستی و بەهای کەسی بەرامبەرن، نەوەک قسەکانت. چونکە پسپۆرانی زمانی جەستە دەریان خستووە کە زمانی جەستە زۆر شت پیشان دەدات کە بە قسە ناوتریت بۆیە زۆر گرنگە کە ئاگاداری چۆنیەتی گفتوگۆ و قسەکردنت بی لەگەڵ کەسەکاندا .

ئامانج: لەگەڵ هەرکەسێک قسەت کرد ، دڵنیاببەوە لەوەی کە سەیری چاوەکانی دەکەیت و پەیوەندییەکی باشی لەگەڵ ڕوحی کەسەکەدا دەبەستی، ئەوکاتە کەسی بەرامبەر زیاتر ڕێزت لێدەگرێت و تۆش زیاتر ڕێز لە خۆت دەگریت و پەیامەکەت باشتر دەگات.

٣٠ی ڕێبەندان

ئەگەر ویستت بە دۆزەخدا بپەڕیتەوە ،دوو دڵ مەبە.
(وینسون تشرشل)

هیچ گومانی تێدا نییە کە هەر یەکێک لە ئێمە بە رۆژانێکی سەخت و دژواردا تێدەپەرین. تەنانەت ئەگەر کەسێکی خاوەنی دانایی و زانیی و ژیرییەکی زۆریش بین لە دونیادا،ئەگەر کەسێک دانا و ژیر بوو بە واتای ئەوە نایێت کە بەڕۆژانێکی سەخت و ناخۆشدا تێناپەری لە ژیاندا. ئەگەر هاتوو کەسێک باری دەروونی باش نەبوو یان نایەوێت زۆر قسەت لەگەڵدا بکات وانەزانی کە خەتای تۆیە یان دڵی لێت شکاوە، بەڵکو پێویستە وازی لێ بێنی تا ئارام ئەبێتەوە چونکە هەر هەمووومان بەم باروودۆخە سەختەدا تێپەریوین یان تێدەپەرین کە تاقەتی سەیر کردنی خۆت نامێنێت. لەم کاتەدا هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و فریدە دەرەوە و ئارام ببەوە و هیچ خۆت نیگەران مەکە بەم زووانە هەموو شتیک تێدەپەڕێت و باش دەبێت.

ئامانج: ئەگەر ڕۆژێک لە ڕۆژان بەباروودۆخێکی سەخت و ناخۆشدا تێپەری، بابەتەکان وەک خۆی لێگەری و ئارام بگرە و هەندێک کات بۆ خۆت تەرخان بکەو لەناو تەنیایدا بمێنەوە.

ڕەشەمێ

١ی ڕەشەمێ

من مرۆڤێکی تەواو و بێ کەم و کوڕی نیم ،
هیچ پێویستیش ناکات کەسێکی تەواو بم.

کاتیک بۆ یەکەمجار ئەم وتەیەم بەبەرچاوکەوت،لەناخەوە هەستم بەئارامییێکی گەورە کرد. ئەو تێگەیشتنە وایکرد کە ببمە کەسێکی باشتر، وەهەروەها هێزی پێبەخشیم کە کەم و کوڕییەکانم قبول بێت و فێری ئەوەشی کردم وانە لە هەڵەکانم وەرگرم. بەم شێوەیە ئەو فشارەی لەسەم هەبوو ونبوو و نەما. من نەمدەتوانی هەڵەکانی خۆم ببینم و هەستی پێ بکەم ئەگەر واتێگەشتبام کە دەبێت من کەسێکی تەواو و بێ کەم کوڕی بم، هەر کە زانیم مرۆڤی تەواو و بێ کەم و کوڕی بوونی نییە و ناشبێت بێ کەم و کوڕی بین،هەر ئەوەشبوو وایکرد خۆم لەلا خۆشەویست بێت و زیاتر لە ژیان تێبگەم و چێژی لێوەربگرم.

ئامانج: سەرزەنشتی خۆت مەکە بەهۆی هەڵەکانت لە رابردوودا. تەنها ئاگادار و هوشیار بەکە هەمان هەڵە دووبارە نەکەیەوە. دەکرێت مرۆڤ هەڵە بکات،بەڵام نابێت بە هیچ شێوەیەک هەڵەکە دووبارە بکاتەوە.

٢ی ڕەشەمێ

من تابلۆیەکان بۆ خۆم دروست دەکەم چونکە زۆربەی کاتەکان بە تەنیام ، چونکە من زۆر کەس دەناسم.
(فریدا کالۆ)

گرنگترین کار ئەوەیە کە مرۆڤ لەگەڵ خۆیدا ڕاستگۆبێت، وە ڕێزی زۆرمان هەبێت بۆ خودی خۆمان و بەها و نرخی کەسایەتی خۆمان بزانین. من لە ژیانمدا بەزۆر بارودۆخدا تێپەریوم ،کە تاکە شتێک ئەتوانی ئاسوودەییم پێ ببەخشێت مۆسیقا بوو، کاتێک تێگەیشتم کە دەتوانم بە تەنیا لە ژوورەکەمدا دابنیشم و دەست بکەم بە ئاواز دانان بۆ گۆرانی هەستم بە دڵخۆشی ئارامییەکی زۆر کرد لە ناخەوە، وە هەروەها زۆر یارمەتی داوم لەوەی کە فێری تەنیایی ببم و چێژی لێوەربگرم، بۆیە هانتان دەدەم کە خۆتان فێری تەنیایی بکەن بۆ ئەوەی لە ژیاندا هەست بەبێزاری نەکەن و ڕۆژانە کات بۆ تەنیایی خۆتان زیاد بکەن.
ئامانج: ئەو شتانەی خۆشت دەوێن تەنیایەکەت پێ پڕبکەوە و ڕێگایان پێ بدە کە ببن بە هاودەم و هاوڕێی نزیکی تۆ.

٣ی ڕەشەمێ

ئێستا من جەنگاوەرم، وا خەریکە بوێرتر و
بەهێزتر دەبم لە جاران، قەڵغانەکەم لە ئاسنێکی ڕەق دروستکراوە و کەس ناتوانێت بمشکێنی. من بووم بە جەنگاوەر و جارێکی تر هیچ کەسێک ناتوانی ئازارم بدات.

کاتێک تێکستی ئەم گۆرانییەم نووسییەوە، شتێکم لە مێشکدا دەخولایەوە، بەڵام ئەم وشانە دەتوانێت بۆ هەر کەسێک باسبکەی کە بە بارو دۆخێکی ناخۆش و پڕ لە ئازاردا تێدەپەڕیت. ئەم گۆرانییە پەیامێک هەڵدەگرێت کە زۆر گرنگە بۆ من، چونکە کەسانێکی زۆرم ناسیوە کە بە بارو دۆخێکی ناخۆش و پڕ لە ئازاردا تێپەڕیون لە ژیاندا ،وەهەروەها هەستیان بە شەرم یان ترس دەکرد. من ئەم گۆرانییەم نووسیوە بۆ ئەوەی ئیلهامبەخش بێت بۆ ئەوەی هەموو مرۆڤەکان بزانن کە ئەوان تەنیا نین و هەروەها هەمیشە یارمەتیدان لە چاوەڕێیان دایە بۆ یارمەتیدانیان لە لایەنی مادی و مەعنەوی.

ئامانج: هەموومان بەهۆی شەڕەوە برینداریین جا ئەو برینە لە جەستەبێت یان لە دڵ و دەروونماندا، بەڵام تاکە ڕێگە بۆ پاراستنی خۆت ئەوەیە کە توانا و ئازایەتی خۆت نیشانی کەسانی دەورووبەرت بدەی ،هەم بۆ پاراستن و هەمیش دەورووبەرت هێز و توانات دەبینن و لە پارێزگاری خۆت و ڕێزت دەگرن.

٤ی ڕەشەمێ

دەبێت ئەوە بزانیت کە چۆن ئاسانکردنەوەی کارەکان قورس و گرانە، بە هەمان شێوەش ئاڵۆزکردنیشیان ئاسانە.

سروشتیی ئێمەی مرۆڤ وایە کە شیکردنەوەی ئاڵۆز بۆ کارەکان دەکەین .وەک چۆن ئێمەی مرۆڤ لە دونیادا ژیان لە خۆمان زەحمەت و ئاڵۆز دەکەین بەشێوەیەک کە چارەسەرەکان لەدەست دەردەچن . دەوترێت وەڵامە سادەکان وەڵامە ڕاستەکانن، بۆیە کاتێک هەست بە زەحمەتی و ئاڵۆزییەکانی ژیان دەکەم ،زاڵ دەبم بەسەر خۆمدا و دەچمە قووڵایی بیرکدنەوەکانم و بیرۆکە سادەکان بیرخۆم دەهێنمەوە، بۆ ئەوەی کارە زەحمەت و ئاڵۆزەکان لە مێشکمدا ئاسان بکەم.

ئامانج: کێشەکانت وەک گرێیەک وایە، بیهێنە پیش چاوی خۆت، پاشان لە خەیاڵی خۆتدا هەوڵی کردنەوە و چارەسەرکردنی بدە.

٥ی ڕەشەمێ

بڕیاردان لەسەر کەسەکان پێناسەی کەسایەتی ئەوان دەرناخات، بەڵکو پێناسەی کەسایەتی تۆ دەردەخات.

زۆر کارم ئەنجام داوە بۆ خەڵک و ەهەروەها زۆر کاریشم تێپەڕاندووە و کردوومە ،کە بۆ خەڵک ئاسانە بووە بۆ ئەوەی بڕیارم لەسەر بدەن. هەر ئەوەشبوو فێری کردم کە هەرگیز بڕیار لەسەر هیچ کەسێک نەدەم ،کە بەچ شێوەیەک لە ژیاندا دەژین و کام ڕێگا دەگرنەبەر . وەک چۆن تۆ مافت نییە بڕیار لەسەر ژیانی کەسەکان بدەی، بە هەمان شێوەش هیچ کەسێک مافی ئەوەی نییە بڕیار لەسەر تۆ و ژیانت بدا.

ئامانج: بڕیار لەسەر هیچ کەسێک مەدە ، بەڵکو بیر لەو شێوە و ڕێگایە بکەرەوە کە حەز دەکەیت و دەتەوێت کەسەکان هەڵسووکەوتت لەگەڵدا بکەن .

٦ی ڕەشەمێ

هیچ کەسێک نامۆ و غەریبێک نییە،
بەڵکو هاوڕێتن بەڵام هێشتا نەتناسیون.
(دیبلو بی ییتس)

ئێمە لە کۆمەڵگایەکی فراواندا دەژین، کە ڕۆژ بە ڕۆژ فراوانتر دەبێت بەهۆی ئەو پێشکەوتنە خێرایەی لە بواری سۆشیال میدیادا هەیە، کارێکی زۆر باشە کاتێک لە خەو هەڵدەستیت کە سەیر دەکەی پەیامێکی هاندان و پشتگیری کردنت لە ڕێگای تویتەر یان فەیسبووک پێ دەگات کە لە یەکێک لە هەوادارانتەوە لەو پەڕی جیهانەوە بۆی ناردوویت . ئەم پەیامەش پێم دەڵێت کە هاوڕێ و لایەنگرێکی زۆرت هەیە لەهەموو جیهاندا، گرنگی ئەم کارە ئەوەیە کە تەنیا تۆ نا بگرە هەمووومان دەگرێتەوە . چونکە لەم ڕێگایەوە هەموو جیهانمان بەرچاو دەکەوێت و بە بینینی ئەم جیهانە دۆستانمان دەبینین کە چۆن پەیوەندییەکانمان گەشە دەکات، ئەوکاتە هەموو گەردوون بەڕوماندا دەکرێتەوە و ئەم دەرفەتە بێکۆتاییە ڕۆژ لە دوای ڕۆژ کەسە نامۆ و غریبەکان دەبن بە دۆست و هاوڕیی باش لە ژیاندا.

ئامانج: هەمیشە ئامادە وکراوەبە بۆ قبوڵکردنی ئەو کەسانەی کە ئەمڕۆ نامۆن بۆ ئەوەی لە دوارۆژدا بین بە هاوڕێ و پاڵپشتت.

٧ی ڕەشەمێ

ئەگەر بە ئاسانی شتەکانت دۆزییەوە
کەواتا ئەو شتانە شایەنی ئەوەنین کە لێیان بکۆڵییەوە وبگەڕێی بەدوایدا.
لە گۆرانی(exteemely loud and lncredibly)

خودا بەخشندە و میهرەبان کارێکی لەگەڵدا کردووم کە هەمیشە بزانم چۆن ئەوەی لە ژیاندا دەمەوێت بە دەستی بێنم، بەڵام زۆر کەس دەناسم کە هێشتا هەوڵدەدەن بزانن چییان دەوێت لە ژیاندا. لێرەدا ئەوەی گرنگە ئەوەییە تا مێشکت کراوەتر بێت باشتر ئەم شوێنە دەدۆزییەوە کە خەونەکانتی لێ بەدی دێ.تەنانەت ئەگەر خۆشت پێ لاواز بێت .ئەتوانی ئەم شوێنە لەناو ناختدا بدەدۆزییەوە.

ئامانج: ئایا ئەو کارە ئەنجام دەدەی کە هەمیشە ویستووتە و ئارەزووت لەسەرە..؟ ئەگەر بەم شێوەیە نی ، کەواتا هیچ کاتێکی دیاریکراوەت، هەر ئێستا دەست پێ بکە.

٨ی ڕەشەمێ

هەمیشە لە دوژمنەکانت خۆشبە،
چونکە هیچ شتێک بێزاریان ناکات.
(ئۆسکار وایلد)

ڕەنگە لێبوردن و لێخۆشبوون کارێکی قورس و زەحمەت بێت، بە تایبەت ئەگەر کەسەکە ئازاری دابێت و تورەی کردبیت.
بەڵام کاتێک لە کەسەکە خۆش دەبیت کە پێشتر ئازاری داوی و تورەی کردی، تۆ بەکەسێکی باش و میهرەبان و مەزن و بەشێوەیەکی باشتر لە جاران دەردەکەوی، وە کاتە ژیانت بە بیرکردنەوە بەهەڵسووکەوتە ناشیرینەکانی کەسەکان بەسەر دەبەی کە لە بەرامبەر تۆدا ئەنجامی داوە،زۆر جار هەڵسووکەوتی ناشیرینی ئەو کەسە زیانی زۆری بۆ تۆ دەبێت بەهۆی ئەوەی بەردەوام لە خەیاڵت دایە . کاتێک بەردەوام بیر لە هەڵەکانی دەکەیتەوە کە لەوانەیە ئەو کەسە هەر لەبیری کردبێت کەچی لە بەرامبەر تۆدا کردووە. هەربۆیە بە سۆز و میهرەبانی و بەخشندەیی خۆت ،ئەو کەسە شەرمەزار بکە، وەهەروەهاش کاتێک لە کەسێک خۆش دەبیت، تۆ دەبیت بەکەسێکی باشتر و گەورەتر لە ناو خەڵکدا. هەمیشە ئەوانەی قسەیان پێ دەوتم و ئازاریان دەدام، دایکم هەمیشە پێی دەگوتم کە لێیان خۆشبم و کاتێک گەورەبووم تێگەیشتم لە هەموو مانا و مەبەستەکانی دایکم کە توانیم جێبەجێی بکەم ، وەهەروەها زۆر یارمەتیدام بۆ ئەوەی کە زاڵبم بەسەر ئەو دڵتەنگی و ناڕەحەتیانەی کە تێیدا دەژیام.

ئامانج: لە کەسێک خۆشبە کە لەپێشتردا ئازاری داوی و ناڕەحەتی کردی و بەم لێخۆشبوونە خۆت لە ناڕەحەتی رزگار بکە و سۆز ومیهرەبانیت دەربێخە. چونکە لێخۆشبوون لە هەڵەی کەسەکان لە ڕەوشتی خودایە.

٩ی ڕەشەمێ

ئارامگرتن تاڵە، بەڵام بەرهەمی شیرینە.
(جان جاک رۆسۆ)

ڕەنگە ئارامگرتن زۆر قورس بێت،جا گریمان لەگەڵ کەسانێکدا بێت کە لەگەڵیاندا دەژین یان منداڵەکانمان کاتیک دووجاری کیشەمان دەکەن بە هۆی هەڵسووکەوتە نا تەندروستەکان یان هەر بارووددۆخێکی نائاسایی کە ڕەنگە دووجاری ببین لە دواڕۆژدا یان بۆ دەستکەوت و ئامانجێکی دیاری کراو بێت کە زۆر بە پەرۆشەوە دەتەوێت بەدەستی بێنی کە بۆ ماوەیەکی زۆر چاوەڕێی دەکەیت، هەندێک کەس ساڵانێک یان بگرە زیاتر چاوەڕێ دەکەن بۆ ئەوەی ئەو ئامانجەی مەبەستیانە بەدەست بهێنن کە زەحمەت و ماندوو بوونێکی زۆریان بۆ کێشاوە وکاریان بۆ کردووە، باش بزانە ئەگەر ئارامگربی دەسکەوتەکانت باشتر دەبێت لەوەی کە پێشبینی دەکەی لە خەیاڵی خۆتدا.
ئامانج: ئارام گربە لەگەڵ ئەم کەسانەی لەدەورووبەرتدا هەن، وە هەروەها ئارامگربە بۆ ئەوەی خەونەکانت بەدی بێت و لە هەمووی گرنگتر ئارامگربە لە گەڵ خودی خۆتدا.

٩ی ڕەشەمێ

توندوتیژی جگە لە توندوتیژی زیاتر هیچیتر لێناکەویتەوە، بۆیە دەبێت هەمووومان ببین بە جەنگاوەری ئاشتیخواز.

توندوتیژی وشەڕ لە بازنەیێکی داخراودا دەخولێتە کە دەرچوون تێدا زەحمەتە، زۆر ئاسانە کە رووبەڕووی ئاگر بە ئاگر ببییەوە، بەڵام شەڕێکی بێ ئاکام و بێ سوودە و هیچ ئەنجامێکی نییە جگە لەخۆ ویرانکردن. شەڕ جگە لە بەفیرۆدانی وزە و توانای بیرکردنەوە و داهێنان و بوێری تۆ هیچیتر نییە .هەربۆیە تاکە ڕێگا تەنها ئەوەیە کە بوەستی لە شەڕکردن و دەست بکەی بەگفتووگۆ و ڕێگە چارەیەک بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان لەگەڵ ئەو کەسەی کە ناکۆکن و کێشەتان لە نێواندا هەیە، لێرەدا دەتوانیت هەمیشە ڕێگای لێبوردەیی و ڕێزگرتن بگریتە بەر، بەبێ ئەوەی پێویستت بەهیچ کەسێک بێت تا لەگەڵیدا ڕێکبکەویت یان کەسی سێیەم نیوانگیریتان بکات .ئێمەی مرۆڤ هەر هەمووومان دەتوانین پەیوەندییەکی پتەو لەگەڵ کەسانی تردا دروست بکەین کە پڕ بێت لە ڕێزگرتن و خۆشەویستی و لێبوردەیی تەنانەت ئەگەر بیر و بۆچوونیشیان لەگەڵ ئێمەدا جیاواز بێت.

ئامانج: بەرەنگار و رووبەڕووی توندوتیژی ببەوە ، بەڵام ئاشتەوایی و ڕێزگرتن و گفتووگۆ لەبیر مەکە.وە هەمیشە بە لایەنی ئەرێنی سەیری کێشەکان بکە، لە ڕوانگەیەکی جیاواز و هەروەها لە ڕوانگەی ئەوانی تریشەوە سەیری کێشەکان بکە.

١٠ی ڕەشەمێ

سزا نادرێیی لەسەر تووڕەیەکەت،
بەڵکو تووڕەییەکەت سزات دەدات.
(وتەیەکی هیندییە)

تووڕەیی و نیگەرانی یەکێکە لەو هەستە زیانبەخشانەی کە ئێمەی مرۆڤ هەمانە، زۆرجار ئێمەی مرۆڤ تووشی کەسانێک دەبینین کە تووڕەمان دەکەن یان هەستەکانمان بریندار دەکەن بەبێ ئەوەی ڕووبەڕووویان ببینەوە .زۆرجار ئەم بریندارکردنە ناخ و هەستمان وێران دەکات. جا پێش ئەوەی ئەم هەستەمان وەک ڕووەکی لاولاوە خۆی لێمان بئاڵێنیت و خۆی بخزێنیتە ناو هەموو خانە و ئەندامەکانی جەستەمان، لێرەدا پێویستە هەر لە سەرەتاوە بەهیچ شێوەیە ڕێگە بدەین کێشەی کەسەکان لێمان بئاڵێن و هەموو ئەندامەکانی جەستەمان دابگرێت و ژیانمان لێ ناخۆش بکەن.

ئامانج: کاتێک کەسێک هەڵسووکەوتێکی ناشیرینت لەگەڵدا دەکات کە دەبێتە هۆی بێزار کردنت، ڕق و کینەی لێ هەڵمەگرە بەڵکو ڕووبەڕووی ئەو هەستە ببەوە و دواتر هەوڵێک بدە ئەم هەستە پشت گوێ بخەی.

١١ی ڕەشەمێ

دەست بخە ناو دەستم ،وە با بەردەوام بین لە جێگیربوون.
گۆرانی(the compromise)

هەموو پەیوەندییەکان لە دوو کەس یان زیاتر پێکدێن، واتە بەتەنها بۆچوون و بیرکردنەوەی کەسێک بەس نین بۆ ئەوەی پەیوەندییەکە سەرکەوتوو بێت، لێرەدا پێویستە لەسەرت کە دەرفەت بەکەسی بەرامبەرە بدەی بۆ ئەوەی بیر و باوڕی خۆی دەربـــــبڕێت. ئەم دەرفەت پێدانە بە مانای ئەوە نایێت کە دەبێت بە هەموو شتێک ڕازی بیت ،چونکە تۆ هیچ شتێکت نەکردووە، وە هیچ پەیوەندی بەتۆوە نییە .بەڵام ئەگەر شکەستت هێنا لە چارەسەر کردنێکی کێشەکان بەشێوەیەکی ئاسان و مام ناوەند لە نێوان هەردوو لاتاندا. ئەو کاتە خۆت بە تەنیا دەمێنییەوە.

ئامانج: لەگەڵ خانەوادەکەت و هاوڕی و هاوپیشەکەت کاربکەن لە پێناو دروستکردنی پەیوندییەکی باشتر لەگەڵ کەسەکاندا وە سازش بکەن بۆ یکتری کاتێک خەریکە پەیوەندییەکانتان ڕووبەڕووی تێکچوون دەبێتەوە لە نێوانتاندا.

١٢ی ڕەشەمێ

له هەر شوێنێک بووی،
بەهەموو توانایەکانتەوە کارەکان ئەنجام بدە.
(تیودور روزفلت)

ئێمەی مرۆڤ هەر هەمووومان شایەنی ڕێز و خۆشەویستین له ژیاندا و هەمووشمان دەزانین که کەشتی ژیانمان گەیشتۆته چ شوێنێک، بەڵام زۆرێک له هاوڕێیەکانم دەچنە ناو پەیوەندییەک که تێیدا بەو ڕێز و خۆشەویستی مامەڵەیان لەگەڵدا ناکرێت کەچی شایەنی ڕێز و خۆشەویستین. چونکه هاوڕێکانیان نه بەڵێنەکانیان جێبەجێ دەکەن و نه مەبەستی ڕاستەقینەی خۆیان ئاشکرا دەکەن. یەکێک له هاوڕێکانم کەسێکی ناسی، ئەویش هەر لەسەرەتاوە پێی وتووبووی که دەیەوێت ببێت به دەزگیرانی و پاشان هاوسەرگیری بکەن، بەڵام ئەو کەسە دڵسۆز و ڕاستگۆ نەبوو لەگەڵ خۆیدا، ئەو دڵنیابووە که دەتوانێت بیگۆڕێت و قەناعەتی پێبکات له ڕێگای خۆشەویستی و گرنگی پێدانی ئەگەر زیاتر لەگەڵ یەکتریدا بمێنەوە و زیاتر سروشتی یەکتر دەناسن.
بێ گومان نەیتوانی بیگۆڕێت له ڕێگەی خۆشەویستییەکەی کاریگەری لەسەر دروست بکات، لەکۆتاییدا کچەکەی پشتگوێ خست، و بەجێیهێشت چونکه ئەو کوڕە ئەوەی دەیویست گەیشتنبوو به غەریزە و حەز و ئارەزووەکانی و ئامانجی تایبەتی خۆی بوویە نەمایەوە تا کۆتایی.

ئامانج: کاتێک کەسەکە ناتوانێت دڵسۆز و ڕاستگۆی بێت له بەرامبەر خۆشویستنی تۆ زۆری لێ مەکە. چونکه خۆشەویستی بەیەک لایەن ناکرێ بەڵکو دوو لایەنەیە.وە هەوڵبدە زاڵبی بەسەر هەستەکانت و لێی دوور بکەوەرەوە، مانەوەت لەگەڵ ئەم جۆرە کەسانە مردنێکی هێواشە.

١٣ی ڕەشەمێ

کێشەکان پشتگوێ بخە و داوای یارمەتی لە خودا بکە.

کاتێک ڕووبەڕووی کێشەیەکی گەورەتر دەبیتەوە کە گەورەترە لە توانایەکانی تۆ و هەموو ئەوانەی لە دەورووبەرتن شکست دەهێنن لە یارمەتیدانت، پێویستە لە ئێستاوە ئامادە بیت بۆ ئەوەی کێشەکانت ڕادەستی کەسێک بکەیت کە توانای و هێزی زیاتری هەبێت لە توانا و هێزی تۆ، لێرەدا پێویست بە خەم خواردن یان فشار خستنە سەر مێشکت ناکات بەڵکو باوەڕی تەواوت بە (خودا) هەبێت کە کێشەکانت بۆ ئاسان دەکات چونکە ئەو ئەتوانێت یارمەتیت بدا و کارەکەت بۆ ئاسان بکات ئەوکاتە هێز و توانات پێدەبەخشێت هەم لە ناوەوە و هەمیش لە دەوروبەرتدا. کاتێک درکت کرد کە هێز وتوانای تەواوت نییە و قبوڵی ئەوەت کرد کە تۆ ناتوانی کۆنترۆڵی هەموو کێشەکانت بکەی لە ژیاندا، پشت بەستن بەهێز و توانای خودا دەبێتە پاڵنەرێکی بەهێز بۆ تۆ وەهەروەها دەبێتە هۆی بەدەستهێنانی هێزی زیاتر لەوەی هەستی پێ دەکەی. ئامانج: بیر لە کێشەیەک بکەوە کە پێتەوە لکاوە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و جێی بهێڵە بۆ هێزە گەورەکە کە (خودای) گەورەیە و باڵادەستییەکەی ڕەهایە.

١٤ی ڕەشەمێ

تەلەفۆنەکەت هیچ وەڵامێکی دڵخۆشکەرت بۆ هەڵناگرێ
بەڵکو ئەوە تۆی کە هەڵی دەگری.

زۆرێک لە ئێمە کاتێکی زۆر بەسەر دەبەین لە قسەکردن و نووسین لەسەر مۆبایل وەک ئەوەی بە ئێمەوە لکێنرابێت.
من ڕەخنەیان لێ ناگرم چونکە منیش هەمان کێشەم هەیە، بەڵام لەم کۆتاییدا دەستم لە مۆبایلەکەم بەردا چونکە بۆم دەرکەوت کە دەبێت بەربەست و ڕێگری کردن لە گەشەکردنم وە هەروەها دەبێتە هۆی ئەوەی کە سەرقاڵم بکات لە بیرکردنەوەم کە بیرکردنەوەکانم بەشێکی گرنگی ژیانمە.

ئامانج: لە ئێستاوە مۆبایلەکەت بەجێبهێڵە و کاتێک ویستت یاری بکەیت، یان سەیری وێنەکان بکەیت یان کورتەنامە بخوێنیتەوە، هەناسەیەکی قووڵ هەڵمژە و شتێکی تر بدۆزەرەوە بۆ ئەوەی هەست بەئارامی بکەی یان کەسێک کە سوود بەخش و دڵخۆشکەربێت.

١٥ی ڕەشەمێ

دوانەخستنی کارەکان وەک دوانەخستنی پسوولە دارییەکانە . دڵخۆشت دەکات کاتێک بەدەستت دەگات.

هەر هەمووان دەزانن کە نابێت کارەکان دوابخەین، کەچی زۆربەی کەسەکان بە بەردەوام کارەکانیان دوادەخەن. لەڕاستیشدا تا زیاتر کارەکان دوابخەیت، زیاتر کۆدەبنەوە و دەبنە هۆی دروستبوونی فشار لەسەر مێشکت و دەبێتە هۆی هەستکردن بەوەی کە ناتوانیت کارەکانت کۆنترۆڵ بکەیت.
ئامانج: کاتی تەواو بۆ کارە گرنگەکان تەرخانبکە و ئەرکەکانت بەجوانی بەڕێوەببە و دوایان مەخە بۆ کاتێکی تر بەڵکو لە ئەولەویەتەکانت دابنێ.

١٦ی ڕەشەمێ

هیچ بیر وباوڕێک نییە بێ گومان بێت.

چەند جار گوێت لە وتاری پیاوانی ئایینی گرتووە پاشان وتووتە کە ، ئەم وتەیەێکی مەزن بوو بەڕاستی هەستی جووڵاندم. ئێمەی مرۆڤ زۆرجار بابەت و رووداو کارەکاندا هەست بە گومان دەکەین و دەست دەکەین بە پرسیارکردن لە ڕاستی و دروستی ئەم بابەتەکان،یان ئەم ڕووداوە و کارانەی کە روویانداوە ئاخۆ تا چەند ڕاست و دروستن یان نا. ئەگەر بابەتەکەت لەلا گرنگ نەبێت هیچ کێشە نییە، ئاخۆ ڕاست بێت یان ڕاست نەبێت، وە ئەگەر کاریگەری لەسەر دروست کردی، ئەمە مانای ئەوەیە کە گرنگی پێ بدە و بیری لێ بکەوە لە ڕاست و دروستی بابەتەکە لێبکۆڵەوە. جا لیرەدا ئەگەر هیچ شتێک نەبێت کە گومان لێ بکەی ، واتا باوەڕ بە هەموو شتێک دەکەی.

چونکە هەر کەسێک گۆمان نەکات بیرناکاتەوە ،هەر کەسێکیش بیرنەکاتەوە نابینیت، وە هەر کەسێکیش نەبینیت لە تاریکیدا دەژی.
ئامانج: دان بە گومانەکانتدا بنێ و بە قووڵی بیر لێ بکەوە کاتێک هەست بە گومان دەکەی لە بابەتیکدا.

١٧ی ڕەشەمێ

چەند زیاتر بیربکەیەوە زیاترت دەست دەکەوێت.

ڕێگە بەخۆت بدە کە بیر لە هەموو ئەو وردەکاریانە بکەیەوە کە دەتەوێت لە ژیانتدا بییان بینی، وە ئەگەر بیر لە شتێک دەکەیتەوە و پێت وایە زیادەڕەوی تێدا کراوە یان ناتوانیت بەدەستی بهێنیت، لێی گەڕێ با بەو خێرایە بڕوات وەک چۆن هات ئەوهاش بڕوات.

ئامانج: لیستێک دروست بکە ویستەکات و ئامانجەکانت و ئەوەی ئەتەویت بەدەستی بێنی تێیدا بنووسەوە بۆ ساڵی داهاتوو.

١٨ی ڕەشەمێ

خێزان، هێز و توانامان پێ دەبەخشێت و کەسایەتیمان بۆ دروست دەکات.

ئەگەر خۆشەویستی و باوەڕ و متمانە و پشتگیری خێزانەکەم نەبوایە من نەمدەتوانی، بەسەر هەموو ئەو شتانەدا زاڵ ببم کە لە ژیان بەسەرمدا هاتبوون. وەهەروەها بوونم لەگەڵ خێزانەکەمدا خۆشبەختیم پێدەبەخشێت ،وەهەروەها ئازایەتییەکی پێدام کە هەر کێشەیەک ڕووبەڕووم بێتەوە لێیان نەترسم و لەبیرم بچێتەوە، ئەوان بەبێ گوێدان بە کەموکوڕییەکانم منیان قبوڵە و منیان خۆشدەوێت وە منیش بەبێ گوێدان بەهیچ شتێک قبوڵیان دەکەم و هەموویانم خۆشدەویت.

ئامانج: هەر لە ئێستاوە لە خۆشەویستی خێزانەکەت تێبگە و بێ مەرج خۆشت بوێین.

١٩ی ڕەشەمێ

گرنگ نیە هەنگاوەکانت هێواش بێت،
گرنگ ئەوەیە کە نەوەستی و بەردەوامبی لە ڕۆیشتن.
(وتەیەکی سینییە)

خێرایی کردارێکی ڕێژەییە،زۆرجار هەندێک لە مرۆڤەکان بەخێرایی جوولە دەکەن، وە هەندێکیشیان بەهێواشی و لەسەر خۆ جوولە دەکەن. ئەوەی من باسی دەکەم بەو مانای ئەوە نایێت کە هەر یەکێک لەم دوو ڕێگایە دەبێتە هۆی ئەوەی زیاترت دەستکەوێت ، ئەوەی لێرەدا گرنگ ئەوەیە کە بەردەوام بیت لە جوڵەکردن، ئەوەی لەهەموو شتێک گرنگترە ئەوەیە کە بجوڵێی و نەوەستی بە هیچ رشێوەیەک لە شێوەکان.

ئامانج: بە خێراییی بجوڵی و خاوی بکەوە، وەک ئەو ساتەی کە چاوەکانت دەکەیتەوە و دایدەخەیت.

٢٠ی ڕەشەمێ

پارێزگاری لە هێز و توانت بکە.

هەر یەکێک لە ئێمە ئازار و کێشەیەکی تایبەتی هەیە لەژیاندا کە لەدەستی دەناڵێنێت، لە ڕاستیدا من لەوباوڕەدام کە لە هەر شوێنێکدا بیت ئامانجێکی باڵا هەیە، ئەو توانا و هێزەی لەمندا هەیە ئەم دەنگەی لەناوناخمدا هەیە بەکاردەهێنم وەک ئیلهام بەخشێک بۆ ئەوەی مرۆڤەکان بەسەر کێشەکانیاندا زاڵ بن وە هەروەها هێزێکی پاڵنەرە بۆ دامرکانەوەی ئەو فشارە دەروونییەی کە لەسەر یانە،
ئیستا من دەتوانم ڕۆژ بە ڕۆژ زیاتر زاڵبمم بەسەر کێشەکانمدا بەهۆی پاڵپشتی هەوادارەکانم کە ئیلهامم پێدەدەن بۆ ئەوەی بەردەوامبم لەم کارەی کە ئێستا هەمە و توانا و هێزم پێ دەدەن بۆ ئەوەی ڕۆژ لە دوای ڕۆژ بەهێز ببم لە ژیاندا.

ئامانج: پارێزگاری لە هێز و توانت بکە لە پێناو خودی خۆتدا ، وە ئەگەر نەتوانی ئەم کارە بکەی بەتەنیا، داوای هاوکاری و یارمەتی لە کەسانی تر بکە بۆ ئەوەی هێز و توانت پێ ببەخشن.

٢١ی ڕەشەمێ

کاتیک کێشەکەت گەروەتربوو لە توانایەکانت،
زۆر گرنگە کە داوای هاوکاری لە کەسەکان بکەی.

زۆرجار ئێمەی مرۆڤ هەست دەکەین لەناو کێشەکانماندا نوقم بووینە، وەهەروەها ڕەنگە زۆرجار هەست بە شەرمەزاری بکەین بەهۆی بێ توانایمان لە چارەسەرکردنی کێشەکانمان. پێش ئەوەی دەست بکەم بە چارەسەرکردنی خۆم بەهۆی ئالوودەبوون و خۆشەویستیم بۆ ئازاردانی خۆم، لە چاوی هەمووان ڕاستەقینی ژیانی خۆم دەشاردەوە، تا کەس هەست بەخەمەکانم نەکات.
من لە ڕابردوودا دەترسام داوای یارمەتی بکەم و ئەوەندە شەرمم دەکرد لەو کارەی کە دەیکەم و پێم وابوو هەرگیز کۆتایی نایەت، ئەگەر خۆت یان ئەوانەی دەیانناسی تووشی کێشەیەک بوونە زۆر گرنگە کە داوای یارمەتی لە کەسەکان بکەی و ڕەنگە ئەو یارمەتیدانە ژیانی تۆ و ئەوانیش لە ناخۆشی ژیان ڕزگار بکات بۆ ئەوەی هەست بە خۆشەویستی ژیان بکەییەوە دووبارە.
ئامانج: خۆت و کەسانی تر لەدەست مەدە و بەدوای یارمەتیدا بگەڕێ بۆ چارەسەر کردنی کێشەکان.

٢٢ی ڕەشەمێ

کاتێک باران دەبارێت، هەمیشە لە کۆتاییدا بارانەکە دەوستێت. (فیوری)

زۆر ئەستەمە کە بتوانین خۆمان لە دۆخە دژوارەکان بەدوور بگرین. هەمیشە ئێمەی مرۆڤ تووشی ئەم بارودۆخانە دەبین کە پێش بینی ناکەی ڕوودات وە ناتوانی ڕووبەڕوویان ببینەوە تا بەسەریاندا زاڵبین، ئەوەی لێرەدا گرنگە بزانین ئەوە ڕاستییە و پێویستە ئارامگر بین چونکە لە کۆتایدا بارودۆخە دژوارەکان تێدەپەرن و نامێنن.

ئامانج: لەگەڵ بەردەوامبوونت لە گەشتی ژیاندا، هەمیشە ئەو یاسایەت لەبیربێت کە ڕووبەڕووبونەوە لەگەڵ بارودۆخە دژوارەکان هێز و توانات زیاد دەکات.

٢٣ی ڕەشەمێ

مرۆڤ کاتێک پێکەنینی لەدەست دەدات، پێگەگەشی لەدەست دەدات.

(کین کیسی)

ئێمەی مرۆڤ هەر هەمووومان بە کات و ساتێکدا تێدەپەڕین کە هەست بە دۆڕان دەکەین، بەو هۆیەوە ڕەنگە هەست بە دڵتەنگی و بێزاری و دابەشبوون و کۆمەڵێک هەستی دیکەی ناخۆش بکەین، بەڵام ئەوەی زۆر گرنگە ئەوەیە کە پارێزگاری لە ناخ و خۆشی روحمان بکەین. پێویستە کە باش بزانی لەبەرامبەر هەموو ئەو بارووودۆخێکی ناخۆش پێبکەنە ئەگەرنا بارووودۆخە ناخۆشەکە بەسەردا زاڵبی بێت، ئەگەرنا کۆنترۆڵت دەکەن، پێکەنین دەبێتە هۆی ئەوەی ڕووناکی لە تاریکیدا ببینی، بەهێزترە لەوەی بیر وخەیاڵت پێ ببات.

ئامانج: تەنانەت لە بێزارترین ساتەکانی ژیانتدا، پارێزگاری لە خۆشییەکانی دەرونت بکە و بەکاری بێنە، بەهیچ شێوەیەک رێگە مەدە کە دڵت بمرێ.

٢٤ی ڕەشەمێ

وا ئێستا ئێمە پێشوازی لە ساڵی نوێ دەکەین کە پڕە لە کار و کردەوە و پێشهاتی نوێ کە پێشتر بوونیان نەبووە.
(راینر ماری ریلکی)

هەندێکجار کاتەکانم بە بیر کردنەوە بە ساڵانی ڕابردوو بەسەر دەبم، وەهەروەها بیر لە چۆنییەتی گەورەبوون و پەرە سەندنی دەکەمەوە ، وە لە چۆنییەتی گۆڕانکارییەکانی دەکۆڵمەوە، وە ئایا چ شتێک پێویستە بەدەستی بێنم و چ شتێکێش ئامادەم وازی لێی بێنم.
من هەمیشە لە دوا ڕۆژەکانی هەر ساڵێکم ئەوەندە پڕ وزە و توانا دەبم و گۆڕانکاریم بەسەردێ. لێرەدا باشترین شت ئەوەیە کە بیکەم
دانیشتنە بۆ ئەوەی بیر لە ڕۆژەکانی ساڵ بکەمەوە.

ئامانج: لێستێک دروست بکە هەموو ئەم کارانەی لە ساڵی رابردوودا ئەنجامت داوە یاداشتیان بکە.

٢٥ی ڕەشەمێ

هیچ شتێک لە خۆتەوە دەرمەبڕە، بەڵکو ئازایانە پرسیار بکە و ویستەکانت دەربڕە، پەیوەندی بەکەسەکانەوە بکە بەهەموو تواناتەوە بۆ ئەوەی دوورکەویتەوە لە هەڵە تێگەیشتن و خەم و سەرلێشێواوی، ئەگەر توانیت ئەم کارە بکەی ئەتوانی ژیانت بەتەواوی بگۆڕی.
(میجل أنجل رويز)

باشتر وایە کە کاتەکانت بە بیرکردنەوە و دەۆزینەوەی ڕێگەچارەیەکی باش و ووشە و دەستەواژی گونجاو بەسەرببەی بۆ دەربرینی ئەوەی هەستی پێ دەکەی بۆ باشترین شێوە دەریببڕی.زۆرجار ئێمە بابەتەکان وازلێدێنین و باسیان ناکەین جا بەهۆی تورەبوونمان بێت یان ترس لە وتنی ڕاستییەکان بێت بەتەواوی، جا هەڵەکە لێرەدایە کە متمانەت بەکەسی بەرامبەر نییە کە باسی کێشەکانی خۆتی بۆ بکەی یان پرسیاری لێ بکەی.

ئامانج: دواجار کەی بوو کە شیکارییەکی هەڵت بۆ بابەتەکان کرد..؟ هەوڵبدە ڕاستییەکان دەربخەی بێ ئەوەی لە مێشکدا شیکاری هەڵە بۆ بابەت و کێشەکان بکەی.

٢٦ی ڕەشەمێ

چاوەڕێی خۆشی لە هیچ کەسێک مەکە کە هەستت پێ بکات، بۆ هەر خۆشییەک کە بدەوێت هەستی پێبکەیت دەبێت خۆت دروستی بکەیت.
(ئەلیس ووکر)

ناتوانی هیچ کەسێکت خۆشبوێت ئەگەر سەرتا خۆت بەتوندی خۆشنەوێت، سەرەڕای ئەو هەستە خۆشانەی لە پەیوەندی خۆشەویستیدا دەمێنیتەوە، ئەگەر هەست بە خۆت رازی نەکەی ناتوانی لە کۆتایدا ئەو کەسە لێت نزیک و خۆشت دەوێت دڵخۆش بکەی،چونکە تەنیا ئەوکاتانە دەتوانی ئەو کەسەی خۆشت دەوێت هەستی پی بکەی کە بەئاگابی. ئاگای تۆ ئەوەیە کە هەموو شەوێک لەسەر بالیفەکەت دەتخەوێنێت، نەوەک هۆشیاری کەسانی تر.

ئامانج: گریمان پرۆسەی ئاوسورگیرت کردبێت یان نا، کاتێکی باش تەرخان بکە بۆ ئەوەی بەباشی خۆت بناسی و هەمیشە لە پەیوەندییە لەگەڵیدا.

٢٧ی ڕەشەمێ

تۆ شایەنی ئەوە کە دیدگایەکانت بتکوژێت ئەگەر هاتوو خۆت لێ دیار نەبێت.
گۆرانی بارامور(PLAYING GOD)

کەسانیکی زۆر هەن کە لە جیهانەدا دەژین بە شانازییەوە دەچوون و دێن و هەست بە بوونی خۆیان دەکەن، بە پێچەوانەی ئەوانی تر.بەبێ ڕەچاو کردنی ئەوەی ئاخۆ کە لە کوێ هاتوویت یان پێت وایە کێیت. چونکە ئێمە هەر هەمووومان مرۆڤین و دڵمان بەیەک شێوە لێدەدات.
زۆرجار مرۆڤەکان بڕیار لەسەر یەکتر دەدەن و پێیان وایە کە دیدگاکەیانیان ڕاستە لەبەرامبەر کەسەکاندا،لێرەدا پێویستە خۆت ئامادەبکەی بۆی ئەوەی دەرەوی خۆت ببینی ئەوکاتە، بۆت دەردەکەوێت کە مرۆڤانێکی زۆرن هەن لەم دونیایەدا، وە ئەگەر پرسیار لە خۆت بکەیت دەربارەی ئەم جۆرە کەسانە، ژیانت پڕ دەبێت لە بێمانایی و زەبوونی.

ئامانج: باش بیر بکەوە پێش ئەوەی بڕیار لەسەر هیچ کەسێک بدەی، لەم کاتەدا خۆت بخە شوێنی ئەم کەسەوە و لەبیرت بێت کە ئەو زۆر پابەندە بە تێڕوانین و بۆچوونەکانیەوە، هەروەها جیهان بە ڕوانگەیەکی جیاواز لە ڕوانگەی تۆ دەبینێت.

(Standhaft bleiben)

Letzte Seite:
Das dritte Buch, das ich ins Kurdische übersetzt habe, trägt den Titel (Always Be Strong) und wurde von der amerikanischen Schriftstellerin, Dichterin und Sängerin namens (Demi Lovato) geschrieben. Bleib lebendig. Damit kein Problem uns und unser Leben gefährden kann und wir komfortabel leben können.
Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie verstehen, dass Glück und Leid ein wesentlicher Bestandteil des menschlichen Lebens sind, was uns dazu bringt, Probleme normal anzugehen und angemessene Lösungen zu finden.
Zunächst einmal war ich als Lehrer
(Mariwan Ahmad Kurdi), der dieses Buch auf Arabisch las, sehr beeindruckt und profitierte davon, weil es ein sehr nützliches und wichtiges Buch für unser gegenwärtiges menschliches Leben ist. Also beschloss ich, es ins Kurdische zu übersetzen. Damit die Menschen davon profitieren.

(Stay strong)

Last page:
The third book I have translated into Kurdish is entitled (Always Be Strong) written by American writer, poet and singer named (Demi Lovato). Keep living. So that no problem can endanger ourselves and our lives and so that we can live comfortably.
By reading this book you will understand that happiness and sorrow are an integral part of human life, which makes us take problems normally and find appropriate solutions.
First of all, I as a teacher (Mariwan Ahmad Kurdi) who read this book in Arabic was very impressed and benefited because it is a very useful and important book for our current human life. So I decided to translate it into Kurdish. So that people can benefit from it.

به سوپاسەوە ئەم کتێبە لەسەر ئەرکی بەڕێز

خاتوو (فەهیمە سابیر) چاپکراوە