

كۆمەلە رازىڭ بۇ كچىكى ۋەك تۇ

رېبەرى كچە زىرەكەكان



# چۇن نىگەرەن نەبىن

جودى ۋە بىرن ۋ نانسى ھۆليوك  
ۋەرگىرانى: سەرۋەر عومەر

زىجىرە كىتپى:  
«پىيەرى كچە زىرە كە كان»  
چۇن نىگەران نە پىن؟  
ئەوسىنى: جودى و دىپىرن و نالىسى ھۆلىوك  
وئە كان: پىرنا ئاگان  
وەرگىپانى سەرورە عومەر  
باپەت: دەرووناسى  
دیزاينى ناوہوہ: وەرگىپ  
نۆرەى چاپ: يەكەم / ۲۰۲۰

لە بەرئوہ بەرايە تى گشتى كىتبخانە گشتىيە كان  
ژمارەى سپاردنى (۱۱۳۵) ى سالى ۲۰۲۰ ى پىن دراوہ.

لە بلاوكراوہ كانى  
كىتبخانەى گۆلدن بووك



## خوینەری ئازیز

ئایا ھەز دەكەن ھەمیشە نینگەرانی ھەموو شتیک بن؟ كەواتا بزانی كە تەنھا ئیوھ وا نین. پسیوران دەلین زوریك لە كچان نینگەران بوون لەم تەمەنەدا دەست پی دەكەن. ئەوان نینگەرانی ھاورییان و پەیوھندی خویانن لەگەلیاندا. نینگەرانی نمرە ی وانەکانیان، روالەت، خیزانەکانیان و تەنانەت نینگەرانی ئەو شتانەیش دەبن كە نینگەرانیان دەكات. ھەمووان نینگەران دەبن و ھیندیک كات نینگەران بوون باشە، بەلام ھیندیک جار نینگەران بوون وەك بەلۆعە یەكە كە ناگیریتەوھ. نینگەرانی دیتە پیشەوھ.

ناتوانن ریگە ی لی بگرن چونكە بەم شیوھ یە ھەمیشە دەبیت لەگەل ترس و بیركردنەوھكانتان لە جەنگدا بن. ئەگەر بەم جۆرە بیت چی؟ ئەگەر بەم جۆرە بیت چی. ئەگەر بەم جۆرە بیت چی؟ بەلام ئەگەر بزانی چۆن بەسەر نینگەرانییەكاندا زال بین، كاتیک تووشی نینگەرانی دەبن دەتوانن ھیزی دل بەخۆتان بدەن. چی دەبیت ئەگەر بتوانن بەرلە دەستیکی نینگەرانی ریگە ی لی بگرن؟ ئیوھ دەتوانن، ئەم كتیبە پیشانگان دەدات چۆن ئەم كارە بكەن.

لەم كتیبەدا ئەو ئزمون و راسپاردانە ی یارمەتیتان دەدەن خۆتان زیاتر بناسن و بزانی نگیەرانی چۆن كاریگەری لەسەر ئیوھ دادەنیت، ھاتوون. چەند ھونەرێك فیر دەبن كە ھاوكاریتان دەكات تا جەستەتان ئارام بكەنەوھ. لە كچەكانی تر دەبیستن كە چۆن بەسەر نینگەرانییەكانیاندا زال دەبن. یارمەتیتان دەدریت تا لەگەل ھەستە ئالۆزەكانتان دەست و پەنجە نەرم بكەن و رۆوبەرۆوی خراپترین ترسەكانتان ببەوھ. ھەرۆھە چەند بیرۆكە یەك بۆ ئارام بوونەوھتان لە كاتی نینگەرانییدا و ئەوھ ی كاتیک ھەلە یەك دەكەن چۆن راستی بكەنەوھ، دەخویننەوھ.

جیھان ھیچ كاتیک لە نینگەرانی بەتال نابیت، بەلام نینگەرانی نابیت كچیک بۆ دواوھ بەریت. ئیمە ھیوادارین ئەم كتیبە متمانە بەخۆبوونی ئیوھ بەرز بكاتەوھ، ئارامیتان پی بدات و ھەر خەونیكتان لە سەردایە بۆتان بەدی بەینیت. نابیتە ریگە بدەن نینگەرانی ریگە لە پیشكەوتنتان بگریت و ببیتە بەر بەستی ریگەتان.

## پېرست



ته و او نيگه ران ..... ۹  
گيرخواردن له گريکاندا  
بوچی ئەم هه موو نيگه رانييه؟  
برو، بجهنگی، سه ربکه وه!  
له ده ره وهی کونترۆل  
چ که سيک بهر پرسه؟

سه يرکهن کي خه ريکه قسه ده کات ..... ۲۵

له نيو بابته که دا  
وشه نيگه رانی هينه ره کان  
که سي تييه گوماناوی و سي به رداره کان  
کولينه وه له واقع  
نيگه رانی له جيگه ی خويدا دابنين



فشاره کان و زورباش بوون ..... ۳۸

ئه زموون: زورباش نه بوون  
پيوستیی خوشحالکردنی ئەوانی تر  
۶ مه ترسی که هه ر کچیک ده بيت بيکات  
هاورئ نزيکه کان  
چون توورپه بين؟  
کچه کان له ئاوينه دا  
چون ديمه بهرچاو؟  
ئه زموون: زور ناياب نين؟  
۱۰ ريگه ی ناياب بو زورباش بوون





۶۴ ..... ترس له گه ل ترس ..... ۶۴

رووبه پروو بوونه وه له گه ل ریگره کان

"به هیچ شیوه یه ک!"

ئاماده بوون

هاوئا ههنگ بوون

تا ئه و شوینه ی که ده توانن ههنگاوه کانتان

تونده هه لنین و بهرده وام بن

چانس

لیکولینه وه

قسه ی کچه ئازاکان

هه لگرتنی بهرپرسیاریتی ..... ۸۴

ئه زموون: گیژ و دیوانه بوون

۱۰ ریگه ی له نیو بردنی ترس

بریار دان

خه وتن به که م مه زانن و وازی لی مه هینن

نیگه ران بوون له هه واله کانگ

دونیای دهره وه ی نیگه رانی

ده ی، به راست!، ئه گه ر به م جوړه بیت... چی؟

بوونه هاوپی "ئه گه ر"

به دوایدا برۆن!





# تەواو نىگەرەن

من زۆربەى كاتەكانى  
ژيانم، لە نىگەرەنيدا  
بەسەر دەبەم.

۲۱

۹

# گیرخوارده له کریکتاندا

نیکه رانییه کان، هه موومان نیکه رانیمان هه یه،  
هیندیکیان بیبایه خ و هیندیکیان زور گرنگن.  
هیندیگ کات یه ک یه ک خویان پیشان دهدهن و  
له بوارهکانی تردا به شیوه یه ک هیرش دههینن که  
پیتان وایه هیچ کاریکتان بو راگرتنیان له دهست  
نایهت.

دهتانهوی ناوی بنین تووره بوون یان دله راوکی پاخورد نیکه رانی. کاتیک نیکه رانی له کاره که تاندا گری دروست بو

نهوساکه یه که پیتان وایه هیچ کهس له ههستی ئیوه تینا







## بۇچى ئەم ھەموو نىگەرانييە؟

### ژيانى ئىوھ زۆر تىكەلوپىتکە لە.

قوتابخانە، وانە زۆرەكان، پىشپىركى و  
ھەرزىيەكان، پىشكەشكەردنەكان،  
روداۋە خىزانييەكان، ئىوھ ھەمىشە  
بەشۈيىن ئەو ھەن تا كارى دواتر  
ئەنجام بەدەن. رەنگە تەنانەت كاتىك لە  
ژوورەكە تاندا بە تەنيان دەنگى زەنگى  
تەلەفون ناھىيلىت ئاسوودە بىن.  
كورتە نامەكانى مۇبايلىش رۆلىكى  
كارىگەريان ھەيە. دەي تەواۋ ديارە  
كە بەم دۇخەوھ ھەبوونى ئارامى و  
ئاسوودە بوون سەختە.

### ھەمىشە لە ژىر فشاردان

قوتابخانە زياتر لە تواناي خوتان ماندووتان  
دەكات. ئەركەكان و وانە زۆرەكان، زۆر بوونى  
ژمارەي مامۇستاكەن و فشارى زياتر بو  
ئەنجامدانى باشتىرى كارەكان. پىويست ناكات  
كە ئىتر سەبارەت بە فشارەكان لە ھەرزىش  
و بەشەكانى قىرى ژياندا شتىك بلىم.

پىسپوران دەلىن مندالەكان لە  
دونىاي ئەمرودا زياتر لە  
رابدوو نىگەرانىن. تىگەيشتن  
لە ھۆكارەكەيشى، سەخت نىيە.



ژیان له گوراندایه. هاورپیه تییه کان ئالوز بوون. پروپاگهندهکان، له پاشهمله قسه کردنهکان، دلهراوکیکان و گرژی له قوتابخانه دا زور بووه. هاوکات جهسته یشتان له گورانکاری رواله تیدایه. ئیوه ئیتر وهک رابردوو نین و گوران. زوریک له کچهکان نیگهرانی نهو شتانهن که بریاره بینه پیشه وه. ئایا سینه کانم به زوویی گه شه دهکن و گه وره دهبن؟ نه گهر له ناوه راستی وانهی وهرزشدا تووشی سووری مانگانه بيم چی بکه م؟ جهسته ی ئیوه ریک هه مان کار دهکات که پتویسته بیگات، به لام دهکریت خشته ی کاتی چاوه روانه کراوی خوی هه بیته.

دونیای ئوه گه وره تر ده بیته. ئیوه خه ریکی سه ره خۆ بوونن. زیاتر و زیاتر. ئیتر نهو منداله نین که دایک و باوکتان هه میشه ناگاداری بوون. نهو بوارانهی که ده بیته له ژياندا بریاران له سه ر بدهن زیاتر دهبن. وروژینه ره و هه لبه ته که میک ترسناک. ئیوه هه میشه له و کارهی که ده تانه وی بیکه ن دلنیا نین.

هه ست به دلنیا بییه کی که متر دهکن. به لا سروشتییه کان. جهنگ له ولاتانی تر، قوتابخانه نادلنیاکان، هه واله ناخۆشه کان ته نانه ت بو گهروه کانیش مایه ی نیگهرانی چ بگات به و مندالانه ی که گرنگی به م بابه تانه دهن. نه مه ئیتر چ دونیایه که که ئیوه پیتان تی ناوه؟

کیشه کان هه میشه هه ن. هه لبه ته کیشه کان ته نها به ده ره وه ی ماله وه په یوه ست نین و ده کریت کیشه کانی مال و خیزانیش نیگهرانی بو منداله کان بیته بوون. کچیک نیگهرانی مشتومره خیزانییه کانییه تی و کچیکی تر ده رگیری کیشه ی ماددی و هاوسه رگیری. نه گهر کچیک هه بیته که کیشه خیزانه بییه کان له پیرستی نیگهرانییه کانییا نه بیته چانسی هه یه. کیشه خیزانییه کان خویان به ته نیا بو کچیک به سن.

نیگهرانی ده ته نیته وه. نه گهر نهو گه ورانه ی له ده وره به ری منداله کانن له باره ی شتیکه وه نیگهران بن، به دلنیا بییه وه نه م نیگهرانییه بو منداله کانیش ده گوازیته وه. نهو کچه ی پووری له بینینی که سانی تازه ده ترسیت یان باوکیکی هه یه له ترسان سواری فرۆکه نابیت ترس و نیگهرانی له وانه وه فیر ده بیته. هه لبه ته به و جو ره نییه که ته نها نیگهرانی له باره ی شتانی تایبه ته وه فیر بیته به لکوو به ته واوه تی نیگهرانی بو هه موو شتیگ فیر ده بیته.

زیادکردنی نیگهرانییه کان. روژیک ته نها ۲۴ سه عاته، به لام بو زوریک له کچه کان به م واتایه یه که میلیونان ده رفه تیان بو نیگهرانی و نیگهرانبوون له باره ی شته جیاوازه کانه وه هه یه.

## کاتیک نیگه رانن

دلہ راوکی و نیگه رانی سروشتین. ئەمە سیستەمی وریاکەرەوهی مێشک و  
جەستەیی ئێوهی و تەنھا یەک ئەرکی دەیه: پارێزگاری لە ئێوه. سەیری  
راپردوو بکەن کاتیک مرقوڤەکان پێستی ئازەلەکانیان دەپۆشی و لە ئەسکەر  
دەژیان، ئەم سیستەمە وریاکەرەوهی یارمەتی باووباییرانی ئێوهی دەدا تا لە  
دەستی ئازەلە برسێیەکان رابکەن.

کاتیک شتیگ ئەم سیستەمە وریاکەرەوهی چالاک دەکات.  
نیگه رانی ئێوه ئامادە دەکات تا بچەنگن یان وەک پەیکەر  
راپووستن یان را بکەن.

سیستەمی وریاکەرەوه بە سوودەرگرتن لە هەستی نیگه رانی و دلہ راوکی،  
بە سێ شتیوه کاریگەری لەسەر ئێوه دادەنێت.



۱- دلہراوکی و نیگہرائی  
 دہینہ مڑی ٹھوہی پیرتان  
 ٹارکیز لہسہر مہترسی بکات  
 من دہیت راپگہما ہەر ٹہمہ  
 دہینہ مڑی ٹھوہی تا نہتوانن  
 پیر لہ شتیگی ٹر بگہٹہوہ  
 ہیج شتیگی ٹر



۲-

دلہراوکی و  
 نیگہرائی دہینہ  
 مڑی ٹھوہی جہستہتان  
 خیراتر کاروانہوہ پیشان  
 بدات و مہستی ٹیوہ  
 دہگہریت. دلتان خیراتر لی  
 دہدات و ماسولکہکانتان کرڑ  
 دہین. پیستتان عارہتہ دہکاتہوہ؟  
 دلتان پہبہکدا دیت؟ مہست دہگہن  
 پیسہکانتان وہک لاستیگی لی  
 ماتوہوہ؟ نیگہرائی خہریکہ کاری  
 خوی دہکات

۲- نیگہرائی بہخیرایی لہسہر ٹھو  
 کارہی کہ دہیکہن کاریگہری دادہنیت.  
 لیبائی دل خیراتر دہیت. ٹیوہ خہریکپوون  
 لہ دہرستاندا پیاسہتان دہکرد ٹھو  
 گہرائیپہتان دہگوت کہ حہزتان  
 لیبی پوو بہلام ٹیستا خہریکن وہک  
 شیتہکان رادہگہن!

سیستمی وریاکہرہوہی نیگہرائی دہتوانیت ٹیوہ ناچار بکات  
 تا ستوری مردن راپگہن، تہنانت تہگہر ناژہلہ درندہکہ  
 دواپستان تہگہریت. تہگہر کہستیگی نیگہران پن، شتیگی  
 فاسایی وہک پشکنبی ددائیش دہتوانیت تووشی دلہراوکیبتان  
 بکات و مہروہما تہزموونی ژانستہکائی ماموستا پاک یان ٹھو  
 نامہنگہی کہ مارپولہکہتان تیایدا رشاورہتہرہ یان جیہک کہ  
 دلشیان ہیج کہستیگی تیدا ناتاسن، مہموو تہمانہ سیستمی  
 وریاکہرہوہ چالاک دہگہن. نیگہرائی پاریزہری تاییہتی

برۆ بجهنگى، سه ربكه وه!



ههچ كچىك ههزى له و شتانه نيهه كه نىگه رانى دهكات و دهترسىنىت، به لام نىگه رانى هه مېشه خراپيش نيهه.

كاتىك نىگه رانى ته ركيز له سه ر بىر كرده كانى ئىوه دهكات، ده توانىت له هه ر شتىكدا كه له مال و قوتابخانه دا بو ئىوه گرنگه، يارمه تىتان بدات. كاتىك نىگه رانى كاردانه وهى جهسته تان خىراتر دهكات ده توانىت بتانكات به بۆمبى وزه.

سوودى نىگه رانى ئه وه يه كه ده توانىت بو ئه نجامدانى كاره كانتان پالتان پىوه بنى.

سەرت قال بکه!

تەرکیز بکه!

ئەوپەرى ھەولى خۆت بدە تا باشتىرىن کار ئەنجام بدەيت.

كەواتا كاتىك نىگەرانى، رەنگە بتوانن سوود لەو ھەستانە وەر بگرن. ھەول بدەن تا لە خۆتان بپرسن: "بەوردى چ شتىك بوو ھتە ھوى ئەو ھى من بۆلە بۆل بکه م؟ ئايا دەتوانم كاریكى بۆ بکه م؟" ئەگەر پىش تاقىکردنە ھى زمانى ئىنگلىزى دلتان زۆر بەيە كدا دىت، ئەم دلشيوانە يارمەتیتان دەدات ئىم پى سى پلەيەر بخەنە لاو ھ و فلاشە كەتان ھەلبگرن يان كاتىك بىر لە ژەنىنى پيانۆ يان پىشبركىي مەلەوانى دەكەنە ھ توشى سەرئشە دەبن، ئەم كارە تىتان دەگەيە نىت كە زياتر ھەول بدەن.

ئەگەر كاتىك نىگەرانى شتىكن ئەنجامدانى كاریك دەتوانىت يارمەتیتان بدات، كەواتا باشتىرىن چارەسەر ئەو ھى كە ئەو كارە بكن. بەم شىو ھى نىگەرانى لایەنى ئىو ھەگرىت و يارمەتیتان دەدات.



# له دهره وهی کوئترۆل

کیشه کاتیکه که نیکه رانیی ئیوه له کوئترۆل دهچیته دهره وه. لێزه دا چۆنییه تی کارکردنی نیکه رانییان پيشان ددهین: بپرکردنه وه کاتمان ههسته کاتمان دروست دهکن. پاشان ههسته کان دهپه هوی نهچامدانی نهو کاره و نهو کارانه بپرکردنه وهی زیاتر دروست دهکن. نه مه جووله یه کی بازنه ییه له گاته پر سترپسه کاتدا. دله راوکێ دهتوانیت هه موو شتیگ بگریتوه و تهواوی ژیانی ئیوه بخاته ژیر کوئترۆلی خۆیه وه.



پیشانی چۆن کار دهکات؟ بپرکردنه وه دله راوکیشامیزدکان دهپه هوی ههستکردن به ترس، ناره حه تی و شهه زاری له ئیوه دا. نهو ههلو مه رچه ی که تیایدا هیواتان له دهست ددهن، له پر نه وه تا ههلو مه رچ نه گورن ناتوانن کاریک بکن. هه ر قه مه دهپه هه هوی نه وهی ههستیکه ناخوشتنه وان هه پیت و سه ر نه چام نیکه رانیی ئیوه زیاتر و زیاتر دهپیت چوئکه نه وه بپرکردنه وه گانی ئیوه ک له م نمایشه دهپه نه پيشه وه و له یه گه م بپرکردنه وهی ئیوه و اتا نه گه ر وا نه پیت... چی دهپیت؟ دهست بهی دهکات. نه مه بازنه یه کی به تاله.



هه موو ئەمانە چۆن کار دەکەن؟

دەکریت توورە ببن.

بیسووده. ئیوه سهعاتیک له سهەر بابەتیکی  
گه مژانه گیرتان خواردوه. ئەگەر نه توانن  
وه لامي پرسیاره کانی تر بدنه وه چی ده بییت؟  
ئەگەر له پۆلدا بکرینه دهره وه چی ده بییت؟  
ئەگەر براکه تان ئەو یارییه قیدیویییه پر  
دەنگ و هه رایه ی نه کردایه،  
ئیوه ده تانتوانی بیر بکه نه وه.  
ده یکه ن به هاتوهاوار و به سهەر  
براکه تاندا ده قیژینن. دووباره!



دەکریت پیویستتان به یارمه تی بییت.

"ده توانن یارمه تیم بدهن جلو به رگه کانم دابنیم؟

من باش دیمه بهرچاوه؟ ده توانن ده ستکیشه کهم

بو بدۆزنه وه؟ ناتوانم زنجیری چاکه ته کهم دابخه م. یارمه تیم

ده دهن؟ من پیویستم به ...." باوکتان ده لییت: "ئەزیزم، تو ده بییت

زۆربه ی کاره کانت خۆت ئەنجامی بدهیت."

دەکریت وا هه ست بکه ن، نه خوشن.

هه فته ی دووه می قوتابخانه یه و جاریکی تر ئیوه به زحمه ت

له جیگه خه وه که تان دینه دهره وه. سهرئیشه تان هه یه، سهرتان

گیژ ده خوات. ماندوون. ئایا تاتان لی هاتووه؟

نه خیر. به لام هه رچی زیاتر بیر له چوونه دهره وه

له مال بکه نه وه، ئەنجامه که ی دلتيکهه لاتن و

رسانه وه یه.



دهکریټ ترسه کانتان ئیوه له داوی خۆیدا به گیر بهینیت. مه کی ده لیت: "خوشکه کهم دهیه ویت من بهریت بو سواری ئه سپ، برۆم؟" سواری ئه سپ؟ رهنگه زور خوش بگوزهریت، به لام ئه گهر نه توانن باش سواری بکه ن چی ده بیت؟ ئه گهر بکه ون چی؟ ئه گهر زیان ببینن چی؟ ئیوه ده لین: "لیم ببووره، ده بیت که میک بخوینمه وه."



ناتوانن دهست له رهخنه گرتن و سه رزه نشتکردنی خوتان هه لگرن. مامۆستا که تان ده لیت: "زۆر باش بوو. زۆر باش بوو ژهنینه که ت." ئایا ئه وه هه ر گویی گرتوو ه؟ ئه ی ئه وه نۆته هه له یه ی که ژهنیم چی بوو؟ کۆتایی هه فته نمایشتان هه یه و ئیوه هیشتا له گه ل ئه م بابته کیشه تان هه یه.

### ئیه ناتوانن چیژ له هیج شتی که وه ربگرن.

کاتی که خه ریکن هۆلی سینه ما به جیده هیلن، لا تۆریا ده لیت: "ئه مه باشتترین فیلمیک بوو که تا ئیستا بینومه. وا نییه؟" ئیوه هیج نالین. به دریزایی ماوه ی فیلمه که بیرتان له وه ده کرده وه که بوچی سیمۆن وه لامی نامه که ی ئیوه ی نه داوه ته وه. ئایا کاریکی هه له تان کردوو ه؟

## ئىۋە ئاتوان ئىگەرا ئىتان راپگورن

دەتانهوى برون بو سەفەر،  
هەلبەتە بە تەنبايى. ئايا  
باوكم جانتاكه مى خستوتە  
ئوتوموبىله كه يەوہ؟ ئايا دايكم  
دەرگاكهى قوفل كر دووہ؟  
ئەو ھوتىلەى گرتووتانە  
چونہ؟ دەتانهوى چ خواردينك  
بخون؟ ئەگەر ون ببن چى  
دەبىت؟ ئەگەر پشيله كه تان  
... ھەر لەم كاتەدايە كه  
براكه تان دەلەت: ئەگەر تو  
دەست لەم پرسىار كر دنانە  
ھەلبگريت چى دەبىت؟

### بە دەرپرېنكى ترو...

كاتىك نىگەرانى لە ئىۋەدا ناوہستىت و درىژە بە رىگەكهى خوى دەدات،  
ژيان سەخت، ماندووھىنەر و نارەحەت دەبىت. كەواتا باشترە ئاور  
بو دواوہ بدەنەوہ و بلین: "خوایە گيان! شتىك دەبىت لىرەدا بگوریت.  
نىگەرانى ھەموو ژيانى منى لە خويدا نقووم كر دووہ."  
ھىندىك كار دەبىت ئەنجام بدەن و چەند كاریكیش ھەن نابىت ئەنجامیان  
بدەن، چونكە نىگەرانى ئازاردەر و فىلبارە. ھەموو ئەم ھەستە ئالوز و  
كىشانە دروست دەكات و پاشان خوى لە بەرپرسيارىتى دەدزىتەوہ و  
دەكشىتە دواوہ.

راستىيەكهى ئەوہیە كه رەنگە ئىۋە پىي نەزانن ئەم ھەستە ھەمان  
نىگەرانییە و لەگەل شتىكى تردا لىتان تىك بچىت و كىشەكه ھەر لىرەدايە.  
دەكرىت بو ھىندىك لە كچەكان ھەستى وەك توورە بوون، دلەراوكى  
و پەرىشانى سروشتى بىتە بەرچاو. كەم كەم باوہر دەكەن كەسىتى  
ئەوان بەم جورەيە، ئەوان پىيان وايە بەم ھەستانەوہ دەژىن يان رەنگە  
ھەموو ژيان ھەر ئەم شتانە و ئەم ھەستانە بىت.

ئە و ئىيە، ژيان تەنھا ئەم ھەستانە ئىيە، ئەمانە ھەموو پان، ھەمان ئەو  
ئىگەرا ئىيەن كە پاشمان كورە.

نيگه راني، نيگه راني به دواي خويدا دهه پيټ.   
 ټه م رسته يه كه ميک هاوشيوه ي يه كيک له   
 فيلمه كونه زانستي-خه يالييه كان ده چيټ كه   
 دلوپيک يان بلقيک له ئاسمانه وه ديټ و تنها   
 ده خوات و ده خوات و گه وره و گه وره تر ده بيټ.   
 پيداني خواردن به دلوپه كه تنها ټه و گه وره و   
 گه وره تر ده كات. ټه مه شيوه يه كي باش نييه.   
 باشترين ريگه چاره ټه وه يه كه راييگرن.

ټه گه ر ئيوه يش بارودوخيكي هاوشيوه تان   
 هه يه، واتا له نيگه رانيدا ده ژين، كه واتا باشتر   
 هه مان كار بكن واتا راييگرن.   
 رهنگه ټه سته م بيټه بهرچاو يان وا هه ست   
 بكن ټه سته مه، به لام وا نييه.

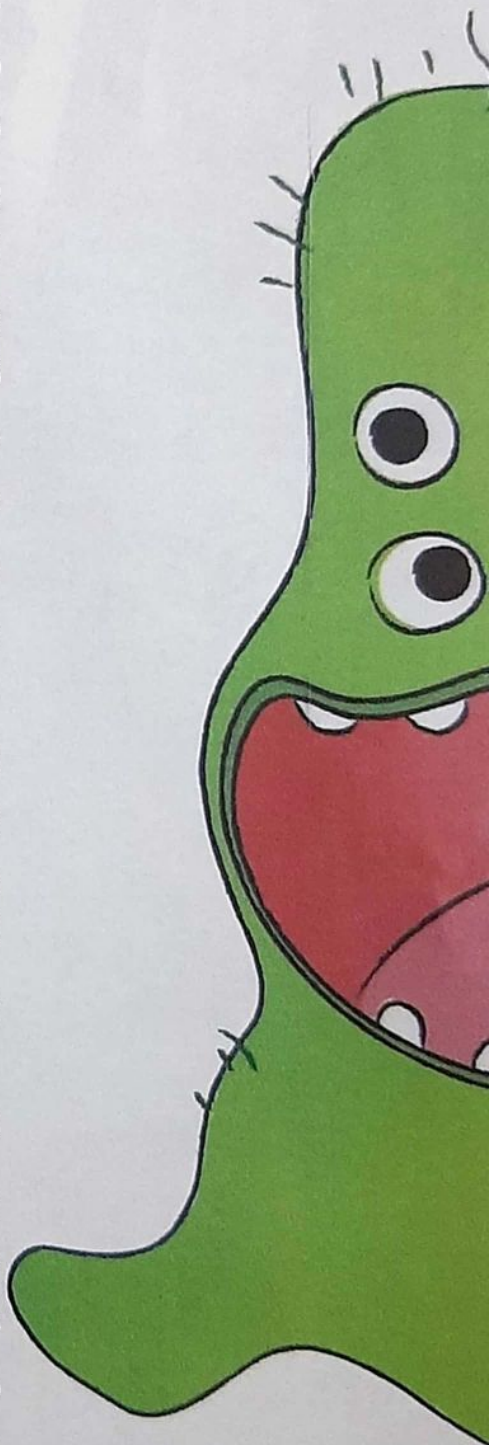
بريار بدن.

به خوټان بلين: "من ناهيلم نيگه راني ژياني من   
 به ريټه پيشه وه." ټه گه ر به لين به خوټان بدن   
 كه راوه ستن و بجهنگن كه م كه م هه ستيكي   
 باشتر له و ساهدا به ده ست دهه ينن.

فشاره ينان و بو دواوه پالپيوه نان ده ست پي   
 بكن.

هه ر هينده ي كه زانيتان نيگه راني چوټن كاري   
 خو ي ده باټه پيشه وه، ده توانن فشار هينان و بو   
 دواوه پالپيوه نان ده ست پي بكن.

هه ر جاريك نه هيلن نيگه راني ټه و شتانه ي   
 ده يه ويټ به سرتاندا بيسه پيټيټ، كه ميک له   
 ده سه لاتي خو ي له ده ست ده دات.





۱- ئەگەر...  
چۈن؟

من دەترسم،  
بەلام ناھیلیم ترس  
بەسەر مندا  
زال بیت.

ئىستا بارودۇخ  
خراب نايەتە بەرچاۋ،  
ئەگەر ھەر را بېھىلمەۋە،  
چى دەپت؟

من نەخشە بەكم  
ھەيە و بە  
باشترین شىۋە  
ئەنجامى دەدەم.

تەنھا گوتنى  
ئەم رستەيە  
ھەستىكى باشتر  
بە من دەدات.

من  
بەرپرسىياري  
ئەو كارەم  
كە دەيكەم.

بارودۇخ ھەر بەو شىۋەيە رابگرن.



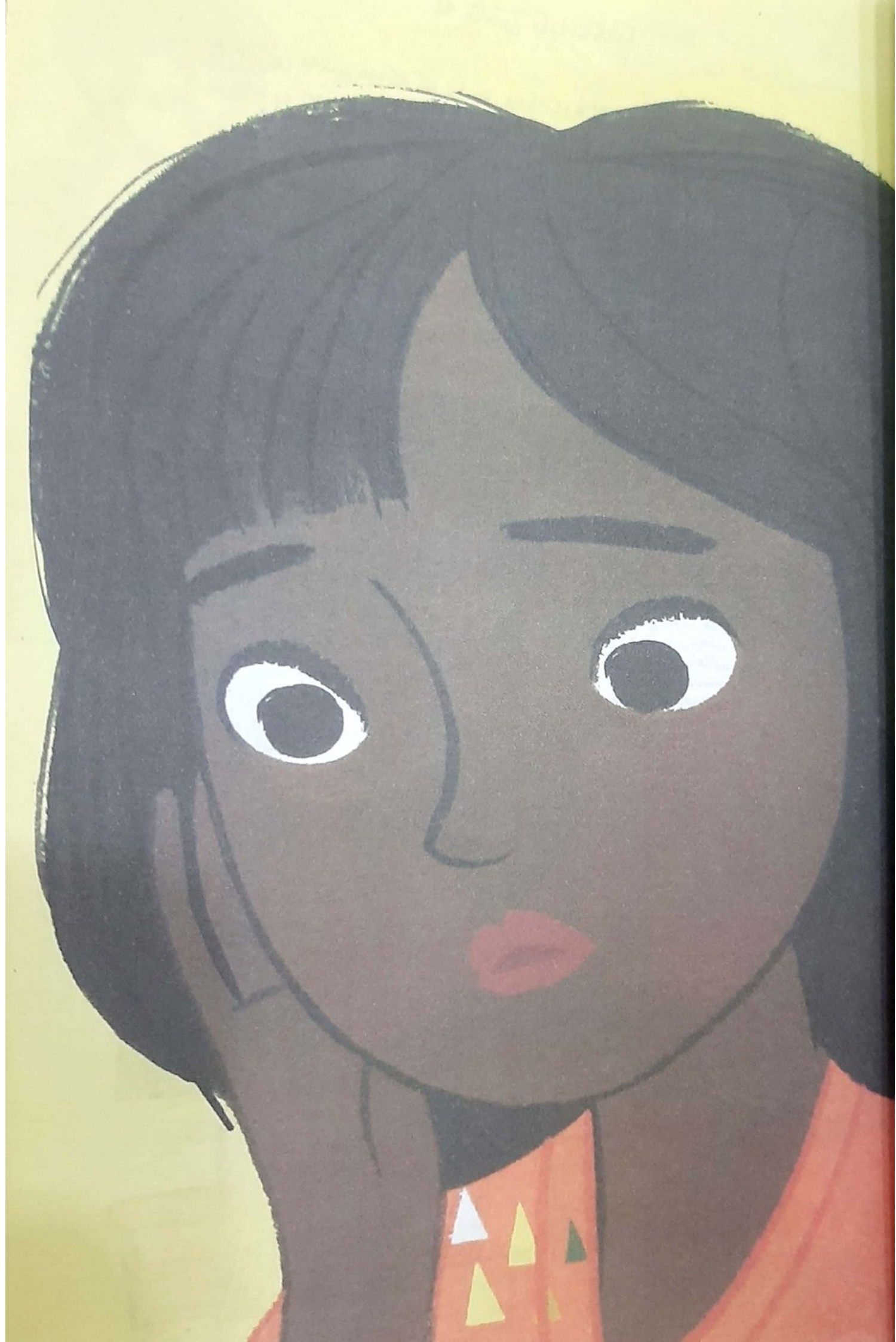
رامکردنى نىگەرانى كارامەيىپكە. ھەر بەو چۆردى  
كە فېر دەبن چۈن پايسكىلىك لى بخورن دەتوانن  
نىگەرانىش كۆنترۆل بگن و لىتى بخورن. ئەم  
پووداۋە بە شەۋىك روو نادات و ئىتوۋە ئاچارىش  
ئىن. ھەموو ئەو كارەدى كە دەپت بېكەن ئەۋدەيە  
كە بارودۇخ بەئارامى بېھلەنەۋە. ئەم كارە بگن،  
پاشان دەپىن كە چۈن ھەموو شىتىك وردە وردە  
دروست دەپت. رۆژدەكائتان شادتر دەپن و لە  
كوتايىدا نىگەرانى ئىتوۋە مېندە كەم و بچووك  
دەپتەۋە كە دەتوانن لەكەلېدا بژىن.

# سہیرکھن کی خہریکہ

## قسہ دہکات

من ہمیشہ لہ بارہی  
زور شتہ وہ نیگہ رانم.  
بو ئہ وہی خوم نارام  
بکہ مہ وہ لہ زہینمدا  
لہ گہل خوم قسہ  
دہکہم.





## له ناخی بابه ته که دا

نیگه رانی به شیوه یه که که وا بیر ده که نه وه له دهره وه ده ست پیده کات و دریزه به کاره که ی دهادت، به لام ثایا وایه؟ پسیوران ده لین: هه سترکردن به دله راوکی به هوی ته و پرووداوانه وه ی که پروو ددهن دروست ناییت به لکوو به هوی ته و بیرکردنه وانه وه که ئیوه سه باره ت به و پرووداوانه ده یکه نه وه به دی دیت. وهرن با سهیری بیرکردنه وه کانی دوو کچ بکه یین که تاقیرکردنه وه ی جوگرافیا یان هه یه. کامیان پیش ته وه ی تاقیرکردنه وه ته و او بیت، دلایان ده شیویت؟







ئەم جوړه بیرکردنه وانه دەتوانن به شیوهیهک هزری ئیوه به لاریدا بهرن که پئی نه زانن خهریکن بیر له چی دهکه نه وه. ئەو شتهی که ده بییت گرنگی پئی بدەن ئەمەیه که ئەم بیرکردنه وانه چ ههستیگ له ئیوه دا به دی دههینن. هیندیگ لهم بیرکردنه وانه ههستی ئاسوودهی و ئارامییتان پئی ده به خشن. هیندیگیشیان ههستی شکست، ته نانهت پیش ئەوهی که دەست پئی بکهن.

ئەو فیلهی که دەتوانن بو هه بوونی ههستیگی باشتر بیکه، ئەوهیه که حهقیقه تیگی ساده له بارهی بیرکردنه وه کانتانه وه بزانه:

**ئێوه ئاچار ئین و تاپیت گوی له وانه پگرنه  
چی تکه له وان هه میسه دروست ئین.**

ئەگەر زۆر نیگه رانن، دانیان بن زۆریک لهم بیرکردنه وانهی هیرش بو میشکی ئیوه دههینن دروست نین. ئەوان له راستیدا دهیانه ویت ئیوه بخه نه نیو نیگه رانییه وه. هه له کان دهتوانن له بیرکردنه وه کانی ئیوه دا پوو بدەن وهک ئەو کاتهی ئیوه چیشت لی ده نین و پوو ده دەن. هه ر بهو ئاسانییهی که ئیوه دهتوانن له جیاتی شهکر، به هه له خویی تی بکهن. ته نانهت به هه له کانیشتان نازانن، لانیکه م له سه رتای کاره که دا. به لام ئەهی هاوار! هینده به سه پارچه یهک له شیرینییه که بخۆن. ئەو ساکه یه که تیده گەن له شوینیگی کاره که دا هه له تان کردووه. خوشه ختانه، ئیوه دهتوانن بهر له بیرکردنه وه هه له کانتان بگرن پیش ئەوهی نیگه رانی ته واوی پوژه که تان سویر بکات. کاتیگ بزانه به شوین چیدا ده بییت بگه رین، هه له کان به ئاسانی خویان پیشان ده دەن.



ٲهو نیگه رانیه کانی که بلو دهینه وه ٲه گهر پهک جووله پهکی  
مهله له وانهی وهرز شیدا ٲهنجام بدن، ٲایا په شتیکه وی ناخوردگاگا  
بیر له وه دهکنه وه که له جووله کانی ٲریشیدا مهله دهکن؟

ٲهستنا ٲیتر هیچ شتیک دروست ناپییدا من هه همیشه ٲیکی دهکنم.

ٲه گهر هاورٲی ٲ له دهستی ٲیوه نارمحت پیٲه ٲیته سهر ٲهو  
پاوه ره کی که له هاورٲی ٲ په وه بیگره تا ی له دهستی ٲیوه نارمحتن.

هه مووان وا بیر دهکنه وه من مهله دهکنم  
هیچ کهس لایهنی من ناگرٲدا

چهند بیرگردنه و دیه کی و دک ئەمانه رینگه به کێشه کان دەدەن له خالیکی  
 ژوانی ئێوهوه بۆ ئەو بەشانی تر پێرۆن که په پێوه نسییان به وانه وه  
 ئییه. بۆ چاره سهری ئەم مه له په سهول بدهن سنوور و سیالکی زهینی  
 په نهووری کێشه که نا بکێشن. به خۆتان بایین: "تهنها له بهر ئه وهی که  
 نه مۆرۆ باش پارویم نه کردووه نایهت به لگه له سههر ئه وهی تاقیکردنه وهی  
 بیرکاری تیک بدهم."

### هموو بیرگردنه و دهکان یان شیج

مهحاله بترانم ئەم نه رکانه ته و او بکهم. لایلیا شیج کات لای من دانانیشتیت.

هموو بیرگردنه و دهکان یان شیج و دک ئەمانه به راستی دهتوانیت  
 نیکو رانی ئیوه شهحن بکاته وه. راستییه که ئیوه یه یان هموو  
 شتیکی یان شیج شتیکی نه رکانه کانی ئیوه رهنگه ئاسان نه بن، به لام  
 نه چامهانیان نه سهتمیش نین. رهنگه لایلیا چوار شهمه له ته نیشیت  
 ساراو به و نیشیت نه ویش رانیته کانی ژیمناستیک به لام پۆرژیکی تر  
 کاتیکی له گه ل تو ماوگروپ ده بن له ته نیشیت ئیوه وه داد نیشین. سهول  
 بدهن میلی ناوه ند بگرن. سوود و درگرتن له وشه کانی و دک "میتیک  
 کات" له جیاتی "مه میشه و مه رگیز" یان "به مای خه بات کردن" له  
 جیاتی "نه سهتم بون" دهتوانیت پارمه تی ئیوه بدات تا بیر له و شیوانه  
 بکهنه وه که سترقیسی که متریان مه یه.

### یاسا و یاسا زیاتره کان

من ده بییت له ته و او تاقیکردنه و دهکانی زمانی ئینگلیزی دا نمره ی باش  
 به ییم. من ده بییت مه ر ئیستا رۆیشتن له سههر ده ست ئیر بیم.  
 بیرگردنه وه یاسا ته و ده ره کان به ئیوه ده لین ته نها یه ک رینگه مه یه بۆ  
 نه وهی که باش بن. نه وان به ئیوه ده لین ته گه ر بارو دوخ به و شیوه یه  
 که نه وان ده لین ته روا ته پێشه وه به لایه کی گه وره له پێشه وه یه.  
 ته گه ر ئەم بیرگردنه وانه دروست بن، که و اتا ئیوه ده بییت نیکه ران بن و  
 چاره یه کتان ئییه. حه قیه ت ئەمه یه که ئیوه مێشتا خه ریکی ئیر بون  
 و گه شه کردن و نه وهی که بۆتان در بکه ویت چ که سپکن و ده توانن چ  
 کاریک نه چام بدهن. رینگه ی زۆر بونیان مه یه که ئیوه ده توانن تاتی  
 بکهنه وه تا تیکه ن کامه یان بۆ ئیوه گونجاوتره. سهخت مه یگرن و به  
 بیرگردنه وه له شیوه ی سازگار تر هموو شتیکی بۆ خۆتان ئاسان بکهن.  
 سوود و درگرتن له رسته ی و دک "خۆشم ده وپی تا ...،" من ده مه ویت  
 ...، "ته گه ر به م شیوه یه بییت باشتره" باشترین خالی ده ست بیکردن.

## که سایه تیه گومانای و سیپه رداره کان

نیگه رانی به هر شیوه یه ک بیت  
خوی پیشان دهات. ئایا تا ئیستا  
که سیپه کی سیپه ردار ئیوهی  
ئه سیر کردووه؟



### پیشگو

ئه و ده زانیت که له ئاینده دا  
چی رووداو یک بریاره  
وو بدات یان خوی وا  
ده ربخات ده زانیت و ئه مه  
هه میسه خراپه.

### قازی

ئایا شوینی کاره که هه له ی تیدایه؟  
رهنگه زور که سی تر له م بابه ته دا  
ده ستیان هه بیست، به لام بو قازی  
جیاوازی نییه و ئه و ته نها یه ک  
که س سه رزه نشت ده کات و ئه و  
یه ک که سه ئیوه ن.



### غه بیگز

له گه ل ئه وه ی که خویندنه وه ی  
زهینی ئه وانی تر ئه سته مه،  
مروقی غه بگو بانگه شه ی ئه وه  
ده کات که ده توانیت تیپگات  
ئه وانی تر له زهینی خویندا  
له باره ی ئیوه وه چون بیر  
ده کانه وه ئه مه هیچ باش نییه.



### گالته چار

خراپترین کچی قوتابخانه که که  
هیچ کهس له خراپه و سته مکردندا  
پیی ناگاته وه.



### جادو و گهر

نزای ئه و بچوو کترین کیشه  
چاره سهر دهکات و یاخود ههر  
کیشه یه که له ئه نجامی کاره که دا  
هه بیئت  
ده یگوریت.



کچی!!!  
هیچ شتیکی  
سه رکه و تننامیز  
بوونی نییه.



### زانای دیوانه

ئه و چه کیتی لیزه ری هه یه که هه واله  
خۆشه کان دهکات به خۆله میس. ئایا پیشتر  
باشتر بوون؟ ویژژژژ. ئایا شتیکی تازه  
فیربوون؟ ویژژژژژ. ئایا که سیک به بالای  
ئیوهیدا هه لداوه؟ ویژژژژژ. گرنگ نییه،  
کیشه یه که کهس گرنگ نییه.

ئامانجی هه موو ئه م دهنگانه ئه مه یه که ژیانی ئیوه تا ئه و شوینه ی  
که ده توانیت رهش و تاریک بکات. له بهر ئه وه ههر کاتیکی یه کیکی له م  
دهنگانه تان له زهینی خۆتاندا بیست، ته نها بلین: "نا، سوپاست ده که م، من  
فریوی ئه م قسانه ناخۆم." پاشان له میشکتانی بکه نه دهره وه.

## هه‌سه‌نگاندنی واقع

کاتیک نیگه‌رانن، ئەو بیرکردنه‌وانه تاقی بکه‌نه‌وه. له خوتان پیرسن، چى به‌لگه‌یه‌ک هه‌یه که بیسه‌لمینیت ئەم بیرکردنه‌وانه دروستن و راسته‌قینه‌ن؟ به‌شوین ئەو ریگه‌یانه‌وه بن که زانیاری دروستتر سه‌باره‌ت به‌شته‌ی نیگه‌رانی کردوون به‌ئێوه بدات.

هیچ کهس ئەمشه‌و بۆ  
میوانییه‌که‌ی من نایه‌ت.



ده‌ی. 'هیچ کهس'  
وشه‌یه‌کی تا رادده‌یه‌ک  
به‌هیزه. حه‌قیقه‌ت چیه‌؟  
هاوریکانم دوو مانگ له‌مه‌وبه‌ر بۆ  
ئاهه‌نگی یادی له‌دایکبوونم  
هاتبوون.



هۆکاری زۆر بۆ نه‌هاتنی هه‌ن.  
ره‌نگه‌ دایکی نه‌یتوانییه‌ت بیگه‌یه‌نیت.  
ره‌نگه‌ له‌گه‌ل باوکی چووبیته‌ ده‌ره‌وه.  
هیچ هۆیه‌ک نییه‌ بۆ ئەوه‌ی  
خۆم سه‌رزه‌نشست بکه‌م.



به‌لام پۆزا نه‌هات. نه‌خۆشیش نه‌بوو  
چونکه‌ من له‌ قوتابخانه‌ ئه‌وم بیینی.  
ره‌نگه‌ وا هه‌ستی کردیته‌ ئاهه‌نگه‌که‌ی  
من بیزارکه‌ره‌.



پاوهسته، من ناتوانم بیری ئەوان  
بخوینمهوه. من خۆ له میتشکی ئەوانی  
تردا نیم. رهنکه ئەوان کاتیان بۆ  
قسەکردن له گەل من نه بوویت  
چونکه سهرقالی چارهسەری  
کیشهکانی خویان بوون.  
من پیتشگر نیم. هیچ رینگهیهک  
نییه بۆ ئەوهی بزانی بۆچی  
ئەوان نههاتن.



بهلام پۆزا و مه دیسون له کاتی  
نیوه پۆدا باش قسهیان له گەل  
نه کردم. حهتەن ئەوان له دهستی  
من نارەحهتن. رهنکه ئەوان  
بهوانیتریان گویتی  
بۆ ئاههنگه کهم  
نهیهن.



هیچ رینگهیهک نییه  
بۆ ئەوهی  
بزانی ئایا که سینک  
بۆ ئاههنگه که دیت.



دهی، زۆر بهی مندا له کان  
وهلامی بانگهێشتنامه کهی  
منیان داوه تهوه.  
دهتوانم ته له فۆن بۆ ئەوانی تر  
بگم تا بزانی دین یان نا.









## نیگه رانی له سهه ر چنگه ی خوی رابگرن

بۆ نموونه، له م لاپه ره په دا فیلی زیاترمان هیناوه. هه موو کچه کان وهک یهک نین، کهواتا درێژه به تاقیکردنه وهی هه ر شیوازیک بدهن تا ریکاریک بۆ خوتان بدوزنه وه.

بیر له م سێ رینگه یه بکه نه وه.

کاتیکی دهنگیکی نیگه ران له زهینی ئیوه دا کاره ساتیک پیشبینی دهکات، قه له م و کاغه زیک هه لگرن -خیرا- و سێ رینگه ی جیاواز که ده توانن بۆ روه به روو بوونه وهی ئه و کیشه یه بیگرنه به ر بنووسن. ئایا له وهی که بۆ راهیتانی ئیسکی برۆن و هاوپی نزیکه که تان نه یهت و کاتیکی ناخۆش به سهه ر به رن ده ترسن؟



پیرستی ئیوه ده توانیت وهک ئه م پیرسته ی خواره وه بیت:



۱- من ده توانم له ته نیشته لویس یان ریناوه دابنیشم، دروسته ئه وان زۆر باش ناناسم، به لام هه میشه چه زم کردووه قسه یان له گه ل بکه م.

۲- چلوچار که س ناویان تو مار کرد. رهنگه بتوانم هاوپییه کی تازه بدوزمه وه.

۳- ته نانهت ئه گه ر به ته نیا ئیسکی بکه م، به دلنیا ییه وه کاتیکی خۆش به سهه ر ده به م، ده بیت بتوانم ئه م چێژه ئه زموون بکه م.



ئه گه ر ده توانن زیاتر له سێ رینگه چاره بۆ هه ر کیشه یهک بدوزنه وه، هه موویان بنووسن. نیگه رانی کاری خوی به ته رکیزکردنی میشکی ئیوه له سهه ر ئه وهی چۆن کاره کان به هه له ئه نجام بدرین ده باته پیشه وه. پیرست نووسین ده توانیت زهینی ئیوه به ره وه هه موو رینگه چاره گونجاوه کان به ریته پیشه وه. به راهیتان ده توانن ئه و ترسه ی له ئه نجامدانی کاره کان هه تانه له نئیه به رن.

## به کارهیتانیکی باشتر بو به لام و نه گهره کان بدوزنه وه.

نیگه رانییه کان له م دوو وشه بچووکه سوود وهرده گرن. به لام نه گهر رووداویکی زور خراب بقهومی چی ده بیت؟ له جیاتی نه وهی ههول بدن به لام و نه گهر له دژی یهک به کار بهینن. هه ر کات بیرکردنه وهی بیزارکهر و ئازاردهر دهرکه وتن، نه م دوو وشه یه بو بیرکردنه وه کانی تر زیاد بکه ن و تا بابه ته کان به شیوه یه کی واقعی تر ببینن.



رهنگه به دریزی نمایشه که  
گفتوگو که ی خوم بیر بچینه وه...  
به لام ده بیت سخت ههول بدهم،  
نه گهر کیشه یه کم هه بیت، ماموستا  
گریس به نارامی ئاگادارم  
ده کاته وه.

## له گهل نیگه رانی ژوانیک دابینن.

رهنگه نائاسایی بیته بهرچاو، به لام بهرنامه ریژی کردن بو نیگه رانی یارمه تیتان دعات تا نیگه رانی له هه ساریکدا سنووردار بکه ن. به لین به خوتان بدن هه موو روژیک دوی قوتابخانه و بو ماوهی پازده خولهک بو نیگه ران بوون کات دابینن. نه نجامی بدن. کات رابگرن و به راستی نیگه ران بن. هه ر نیگه رانییه کتان هه یه بینووسن. پاشان که کاته که ته واو بوو، پیروسته که بخه نه لاوه. کاتیک دووباره نیگه رانی هات بو سوراغان به خوتان بلین: ئیستا کاتم نییه بیر له تو بکه مه وه. سه یینی سه عات ۲:۵۵ خولهک ده توانم بیرت لی بکه مه وه. بهرنامه ریژی بو نیگه رانی ده توانیت یارمه تیتان بدات تا له گهل بیرکردنه وه دله راوکیئامیزه کاندئا سووده بن و دهره قه تیان بین.

## سلو نیگه رانی!

کاتیک سه رقالی نیگه رانییه کانتان دهن، تیده گن ده توانن ریگه به هه ندیکیان بدن بی نه وهی بیرنی ئیوه سه رقال بکه ن بینه نیو زه دیتانه وه و پاشان برؤن. کاتیک هه مان نیگه رانی هاته وه بو لاتان، ده توانن وهک بلقه کانی گازی نیو ساردی له په رداخدا ببینن - تهق تهق - که به ته قین له نیو ده چن. نه گهر نیگه رانی به شیوه ی که سیک ببینن که له راره ودا رووبه رووی دهنه وه. ده لین: دووباره سلو نیگه رانی. ببووره من کاتم نییه قسه ت له گهل بکه م. پاشان دهستی بو رابوه شینن و به ریگه ی خوتاندا برؤن.

فشاره‌گان  
و  
نموونه‌یی بیون



ههست دهكهم هه‌میشه  
ده‌بیت ئه‌وانی تر خوشحال بکه‌م.  
حه‌ز ده‌كهم دایک و باو‌کم شانازییم  
پتوه بکه‌ن، به‌لام به‌م شیوه‌یه  
له‌ژیر فشاردام. ئه‌و هه‌سته‌ی که  
هه‌میشه ده‌بیت نایاب بم، ده‌بیته  
هۆی دله‌راو‌کتیه‌کی  
زۆر له‌ مندا.

زۆرباش ئەبوون

كاتىك زۆر زۆر ھەستىيار دەبين، تىدە گەين ۋەك شتىك  
نىگەرانى لە ناخى ھەمووماندا دەژى. ئىوھىش ھەر وان؟  
نىگەرانى لە دەروونتاندا دەژى؟ ۋەلامى ئەم پىسىرانەى  
خوارە ۋە بدەنە ۋە.



۱- مامۇستا دەلئىت: "كەس نايە ۋىت شتىك زىاد  
بكات؟" بۆچى ئىوھ دەتانە ۋى، بەلام ۋا نايە تە بەرچاۋ  
خوئىندكارە كانى تر ۋەك ئىوھ تامە زىرۆ بن. ئەگەر ئەوانى تر  
ۋا بىر بىكەنە ۋە ئىوھ لال ۋ مىشك دواكە توون چى دەبىت؟  
لەبەر ئە ۋە دەستە كانتان لە ژىر مىزە كە ۋە دەھىلنە ۋە.  
أ- رھنگە بەم شىوھىە بىم. ب- نەخىر. رھنگە بەم

شىوھىە نەبىم.

۲- تىنا دەلئىت: "ۋەرن راپۇرتە كەمان لە بارەى مروڤە سەرە تايىە كانە ۋە بنووسىن." ھىچ  
بەدلى ئىوھ نىيە، بەلام ئەگەر ناكۆك بن، تىنا ۋا بىر دەكاتە ۋە ئىوھ ھاوگروپىكى خراپىن.  
كەواتا دەلئىن: "چاكە، ھەر ئەمە باشە."  
أ- رھنگە بەم شىوھىە بىم. ب- نەخىر. رھنگە بەم شىوھىە نەبىم.

۳- لە كاتى نانخواردنى نىوھ پۇدا يەككىك لە كچە ناسراۋە كانى قوتابخانە لە بەردەم  
ھۆلە كەدا دانىشتوۋە ۋ پىشنىاز بۆ ئەوانى تر دەكات تا دواى نانخواردن پىكە ۋە پىاسە  
بىكەن. ئىوھ پاشە ۋ پاش لە پارھوۋە كە دوور دەكە ۋ نە ۋە دەپۇن بۆ چىشتخانە.  
أ- رھنگە بەم شىوھىە بىم. ب- نەخىر. رھنگە بەم شىوھىە نەبىم.

۴- مامۇستا كەتان ئىوھ بۆ گوتنى سروود ھەلدە بژىرئىت.  
ئىوھ ھەزتان لە سروود گوتنە ۋ دەنگىكى خوشىشتان  
ھەيە، بەلام ئەگەر تىكى بدن چى دەبىت؟  
أ- رھنگە بەم شىوھىە بىم. ب- نەخىر. رھنگە بەم  
شىوھىە نەبىم.



۵- ئیوہ و ھاوریڭکەتان خەریکی نەخشەسازین بو کتیبی ئەمسال. ئەو دەلیت: "ئەمە چۆنە؟" ئیوہ بێردەکەنەوہ و بېرۆکەیهکی باشترتان لە مێشکدايه، بەلام ناتانەوی وەک سەرۆکەکان بن، لەبەر ئەو دەلین: "هەر ئەمە باشە."

أ- رهنگە بەم شیوہیە بم. ب- نەخیر. رهنگە بەم شیوہیە نەبم.

۶- لەسەر پۆستەرە کە نووسراوہ: "ئەم ھەفتە، ھەلبژاردنی ئەنجوومەنی خۆیندکارانە." سەرھتا لە دلی خۆتاندا دەلین: "چەند باشە. رهنگە بەشداری بکەم." بەلام کاتی: بېر دەکەنەوہ دەلین: "رهنگە ھاوریڭکانم بېر بکەنەوہ من زۆر خۆپەرستم. ئەگەر دەنگ نەھینم چی دەبیت؟" بېر یار دەدەن دەستی لی بشۆرن.

أ- رهنگە بەم شیوہیە بم. ب- نەخیر. رهنگە بەم شیوہیە نەبم.

## وہ لآمەکان

ئەگەر زۆر بھەمی وە لآمەکانتان بژاردەیی "أ" بیت، شک و گومانێ زۆر خراپ ژيانێ ئیوہی خستوتە ژیر کاریگەریی خۆیەوہ. ئازادانە کارکردن سەختە بۆتان چونکە لە دلی خۆتاندا وا بېر دەکەنەوہ: ئایا من خراپم؟ ئایا من ھەلە دەکەم؟ من چۆن دیمە بەرچاو؟ ھەرچی زیاتر لەم بېرکردنەوانەدا رۆبچن، بېرۆکەیی خراپتر دین بە مێشککێتاندا: من زۆریش باش نیم. چۆن دەتوانن ئەو بېرۆکەیی کە وا دیتە بەرچاو بپوئەتە بەشیک لە بوونتان، شکست بدەن؟

ئەگەر زۆر بھەمی وە لآمەکانتان بژاردەیی "ب" بیت، ئیوہ رادەست نابن، ھەر ئەمە یە. وای بۆ دەچن ئەو کچەیی کە نیکەران نییە لەم ھەلومەرجەدا چی دەکات و ھەمان کار دەکەن، جا ھەست بە دلنیایی و ئاسوودیی بکەن یان نەیکەن. لەگەل ئەوہی دەترسن، بەلام دەستتان بەرز دەکەنەوہ. ناوی خۆتان تۆمار دەکەن تەنات ئەگەر لە دەرنەچوونیش بترسن. لە چیاکی ئەوہی نیکەران بن، ئەو کارەیی دەتوانەوی بیکەن ھەتھەن دەیکەن. بە خۆدەرخستن وەک کەسیکی ئازا بەراستی ئازا دەبن. خالی بەمیزی خۆتان دەدۆزنەوہ. ئیتر دەبن متمانە بەخۆتان بکەن و ئەم بېرۆکەییە کە باپەخی ئیوہ لە خۆئەسکارکانی تر کەمترە لەگەل نیکەران نییەکانی پێشتردا لەنیو دەچیت.

# پوئىسى خوشحالكردنى ئەوانى تر

وهرن له باره ي "باشوون و موئدهدب بوونهوه" قسه بكهين.



زوربه مان بىرۆكه ي بوونه كه سىكى باشمان پى خوشه. هز ده كه ين له گه ل ئەوانى تر دا دلۆقان بىن. وا دىته بهرچاو باشتىن كارىش هر ئەمەيه. رهنگه تەنانهت وايش بىر بكهينه وه كه ئەگەر له گه ل ئەوانى تر دا دلۆقان بىن، ئەوانىش هەمان رهفتارمان له گه ل ده كەن و كى هەيه كه ئەمەي قەبوول نەبىت؟ زور باشه، رهنگه وا باشتىر بىت كه دلۆقان بىن. ئەمە به شىكه له مرقۇف بوون.

ئەنجامدانى كارە تايپه تەكان كه ناتانەوى ئەنجامى بدەن (وهك خاويئكردهوى مال) تەنها بهرپرسيارىتپيه كه، به لام ريگه ي تريس هەن كه زورىك له كچه كان بۆ خوشحالكردنى ئەوانى تر نىگه ران دهكات. ئەوان نىگه رانى ئەوهن كه ئايا له قوتابخانە دا خوشه ويستن يان نا. ئەوان نىگه رانن ئەوهك دايك و باوك و هاورپىكانيان بيهيوا بكن. له بهر ئەوه بزەيهك دهخەنه سەر ليوهكانيان و هەول دەدەن له گه ل هەموو شتىكدا كۆك بىن. به درىژايى ئەم ريگه يه، وشەكان تىروائىنى جياواز پيشان دەدەن.

من خوشم دەوى، من پىم وايه، من ناكۆم، نامەويت، من له گه لدا نىم، دەمەويت، نا...

دەستپىكى هەستى 'باش نەبوون'؛ كچىك دەكرىت به شيوه يهك رهفتار بكات وهك بلىي هەرگيز وا نەبووه و ناتوانىت هەستى خوى به دروستى پيشان بدات. ئايا ئەم هەسته ئەو رهها دهكات؟ زوربه ي كاتهكان، چەند كارىك ئەنجام دەدات كه هەز ناكات چەنجامى بدات. پيوست ناكات كه ئەم راستپيه بلىم، هەرچەندە كچىك زورتر هەول بدات تا ئەوانى تر خوشحال بكات، به هەمان ئەندازە كه مەر خوى خوش دەويت.



بەم پىيە ئەم بىر كوردنەوانە تاقي بىكەنەوہ.  
هۆيەكى نىيە ھەر كەسىك دەبىنن خۆشتان بویت ھەزى پى بىكەن.  
مەبەستم ئەوہ نىيە رقتان لىي بىتەوہ. تەنھا ھەزتان لە كات  
بەسەربردن لەگەلیدا نىيە. ئەمە سروشتىيە. ھىندەسروشتى كە  
دەكرىت كەسانىك ھەبن كە ھەزىان بە ئىوہ نەبىت.

ھەموو مروڤەكان وەك يەك نىن. ھەر كەسە و بەجۆرىكە. ھەر كەسە  
و بەرنامەى خۆى ھەيە، لەبەر ئەوہ پىويست ناكات نىگەرانى ئەوہ  
بن كە ئەوانى تر ئىوہيان خۆش ناویت. بەلام ژمارەيەكيش ھەن كە  
ئىوہيان خۆش دەویت چونكە ئىوہ بە ئەنجامدانى ئەو شتەى ئەوان  
دەيانەویت لای ئەوان پەسەند بوون. ھەلبەتە رەنگە كچىك لەگەل  
زانىنى ئەم بابەتەدا، پىش ئەوہى دەرفەتى بىر كوردنەوہ بەخۆى بدات  
وہلامى "بىگومان" لە دەمى بىتە دەرەوہ. كەواتا ئوتوماتىكى كار مەكەن.  
كاتىك لەسەر مىزى نانخواردن لەگەل ھاورىكەتان دانىشتوون پىش  
ئەوہى وەلام بدەنەوہ، بىر بىكەنەوہ و دەرفەت بە خۆتان بدەن. لە  
خۆتان پىرسن: "بىر لە چى بىكەمەوہ؟" و "من چى شتىكم دەویت؟"  
پاشان بە پىيە ئەوہ رەفتار بىكەن.

ئایا ئەمە واتا ئەوانى تر لە ئىوہ بىھىوان؟ ھىندىك جار. بەلام لە  
خۆتان پىرسن: "ئایا بايەخى من لەوانى تر كەمترە؟" ئایا ھەمىشە  
داخووزىيەكانى من دەبىت لە كۆتايىيەوہ بىت؟" بەدلىيايىيەوہ وەلام نەخىرە.  
ئىوہ دەتانەوئى بەخسندە بن و بە ھاورىكەتان بلین بەلى، چەند كاتىك  
ھەن كە ئىوہ بەھۆى ئەو شتانەوہى بو ئەوانى تر دەتانەوئى رادەست  
بىن و ئەمە باشە، بەلام ناىت ھىندە "باش و دلوقان" بن كە دواچار  
ھەست بە بىھىوايى و توورەبوون بىكەن، چونكە بەم شىوہيە كەمترىن  
شتىك كە وىستووتانە بەدەستان ھىناوہ. لەبەر ئەوہ بىرى خۆتانى  
بەپىننەوہ: ئەوہ ئەركى سەرشانى ئىوہ نىيە ئەوانى تر خۆشحال بىكەن.  
ئەوان دەبىت بەختەوہرى و شادىيى خۆيان بو خۆيان بەدى بەپىنن.

٦ نو

مهترسييهی

ههر کچیک ده بیټ

نه نجامی بدات

ههز ده کهن مهسنگرون به متمانه به خوپوونیکي زیاترتان مه بیټ؟ چنه فیلیکی پچووک له ده دهوهی سنووری نارامپی خوتان تاقی بگنهوه. بیگومان له بیټنی نهوهی که چه ندیگ سوټیا لهو سنووره جیاوازتر دیته بهرچاو، سه رسام ده بن.

ټپوه ده تانهوی بین به نوټه ری یانهی رقباتیکه له بهر نهوه ناوی خوتان له سهه رقابلیقی ناگادارییه کانی قوتابخانه ده نوسن.

#١  
بویر بن و  
راوهستن

ټهو شتهی که شفی ده کهن

به زر فزین باخه. ټهه وانا ټپوه شتیکتان دهویت و بی گیشتن پیی مهول دههه که تهواو ته نروسنه. ټپوه خوتان فیر ده کهن تا لان به تواناکانی خوتاندا بیټن.

رامپنهر خهريکه پيٽان دهليٽ چي بکن تا ريگه  
له گولگروني تيمي بهرانبهر بگرن. ئپوه رقتان له  
بيستني ئهم قسانهيه بهلام گويي دهگرن.

ئهو شتهي که شتهي دهگرن

#۲  
کار دانه وهی  
باش  
وهر بگرن

کاتيک رهخنه قهپوول بکن، دوتيا زور ئاسوودهتر  
دهبيٽ. قهپوولگروني رهخنه بهشيکه له ژيان.  
ئهگه بزائن چوئن شتهي لپوه فير بين دهبيٽه  
هوي ئه وهی زه پيٽان گراوهتر و کارامه پيه کانتان  
زياتر بيٽ. قهپوولگروني رهخنه ههروهما  
متمانه بهخو پوو ئيشتان بهرز دهکاته وه چونکه ئپوه  
به خوٽان دهلين: "من ميته به ميترم که بهسه  
ئهم کاردها زال بيم."

هاورپي کانتان وا بپر دهگنه وه ماموستا گرین  
خراپترين ماموستاي قوتابخانه که يه بهلام ئپوه  
خوشتان دهويٽ که واتا قسهي خوٽان بکن.

ئهو شتهي که شتهي دهگرن

#۳  
بيرو که يه کی  
جياواز  
پيشکesh  
بکن

دهرپريني بپر کردنه وه کانتان ههستيکی خوشتان  
پي دهوات. خه لک رپيز له م کاره دهگرن. بهم  
کاره ميترين خوٽان پيشان دهدهن و کارپيکی  
راسنگري يانه يه. کچيک که بتوانيت تيروانييني خوي  
دهرپريٽ گوتاييه کی خوش بو خوي بهدي  
دهبيٽيت و دوو چاري دلهراو کيه کی که متر  
دهبيٽ تا کچيک که پيش قسه کردن به شوين  
ئانجامي قسه که پيدا دهگه رپيت.

# ناوچمی

## ناسووده

هاورپیکه تان زور تامه زرویه که پیکه وه بزو شت کرین برقون، به لام ئیوه ناتانه وی برقون و پیی ده لاین نا.

ئهو شته ی که شفی ده که ن

پتیرست ناکات له گهل هه موو شتیگ و هه موو که سیکنا کوک بن. ئیوه ده تانان کاتیگ شتیگ تان ناویت بلین نا. له گوته ی ناا نازادن و به م کاره له په یوه ندیی به ئه نجامدانی کاریکه وه که هزی پیناکه ن، دله راوکیه کی زور له کول خوتان ده که نه وه.

#4

بلین نا

سی رول له نمایشنامه که دا هه یه: کچیکه دیویگ و چیشتلینهریکه ئیوه ده تانه وی رولی چیشتلینهرکه بیین، که واتا بلین که ئه م روله تان دهویت.

#5

ئهو شته ی که ده تانه وی داوای بکه ن

ئهو شته ی که شفی ده که ن گوته ی شتیگ که ده تانه وی خوپه رستی نییه و به م واتایه نییه که ئیوه به مه لپه ن. ته نها زور راشکاوانه ده لاین که چیتان دهویت رهنگه ئه وه به ده ست نه بیین، به لام لانیکه م ئه وانی تر تپه ده گه ن که ئیوه چیتان دهویت چو ن ده تانه وی شتیگ که ئاره زووی به ده ست پینانیتان له م دو نیایه دا هه یه به ده ست بیین و له کاتیگدا له زانیاری له باره یه وه ده ترسن؟

ئەو شتەي كە ئىۋە لە ھەموو  
بوارەكانى پىشوو دا كە شفى دەكەن

كەمىك رىسك كردن  
متمانە بە بەخۇبووونى ئىۋە زياتر  
دەكەن. بەم كارە ئىۋە ترستان  
ئەزموون دەكەن. ھەر كات كە  
بىر لە شتىك دەكەنەوە بىلەن،  
نىگەرەن نەبن، دونياتان پارچە  
پارچە نابىت و بەم شىۋەيە  
جارى داھاتوو كە دەتانەوى  
قسەي خوتان بكەن نىگەرەننىيەكى  
كەمترتان دەبىت.

# هاورې نژیکه کان

تووپه یی و نیگه رانی زوربه یی  
کاته کان ده ستیان له  
دهستی یه کدایه.



ئیوه له گه ل دایکتان له سهر شه رکه کانی  
قوتابخانه دهنگه دهنگتان ده بیت چونکه  
له دهستی شه تووپه ن که  
دوو ههفته لاتان نابیت.

دایکم بو  
دوو ههفته  
له مال نییه.



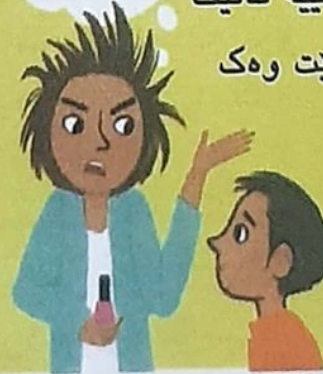
کاتیک له هه لومهرج نیگه ران و تووپه  
به شه گه ری زور له باره ی شیوازی  
کاردانه وه یشتانه وه دله پراو کیتان هه ی



ئیستا  
چی بکه م؟



له  
کاکتوس  
ده چم.



ده کریت مؤدیلی تازه ی قرژتان  
ئیوه ی نیگه ران کرد بیت.  
به هه بوونی شه نیگه رانییه کاتیک  
براکه تان به ره و لاتان دیت وهک  
بؤمب ده ته قنه وه.

سهره پای شه وه تووپه بوون به شیکه له ترسان.

کاتیک تووپه ده بن، نیگه رانن کونترولی  
خوتان له دهست بدن و بو پیگرتن له مه  
خوتان تووشی سهرئیشه و گرژی زیاتر  
ده کن.



رهنگه بو سرودی به کومل تووپه ن  
چونکه له گه ل یه کیک له هاوریکانتان  
شه پتان کردووه.

ههستیکی  
زور ناخوشم  
هه یه.  
زور تووپه م.



به کورتیبه که هی، نیگه رانی و توورده بیون ده کورت به جورتیک بیگه وه نیگه ل  
 بین که نه توانن لیکیان جیا بگه نه وه. نیمه لیره دا یارمه تیتان ده دین تا نام  
 نارده حقیبه زور به میزه مهرس بگه ن و پاشان چاره ساری بگه ن.

### ناکاتان له نیشانه کان بیت

کاتیک نیگه ران و نارده حتن سهرنج  
 بدن، نایا به دهنگی به زوتر و خیراتر  
 تسه دهکن؟ نایا هست به بیهراری  
 و توتین دهکن؟ نه مانه نه و نیشانه ن  
 که هسته کاتان خهریکن نروستیان  
 دهکن. نیستا کاتی نه وهیه که نارام بن  
 و بیر بگه نه وه.

### لیگه رین بروت

رهنگه توورده بیونی نیوه له بارهی  
 شتیگه وه نروست بیت به لام میشتا  
 له بارهی کار دانه وهی خوتانه وه نیگه رانن  
 و کاتیک بیر له مه دهکنه وه که ده بیت  
 چی بگه ن به راستی ده ترسن. له بهر نه وه  
 له گه که سیکنا که خورشتان ده ویت و  
 متمانه تان پیی مهیه تسه بگه ن. بهیلن  
 مه موو شتیگ له ناخی نیوه دا بچته  
 ده وه. بیسه ریگی دلسوز یارمه تیتان  
 ددات تا مه ستیگی روتتر و نارامتران  
 مه بیت نه و مه روه ما یارمه تیتان ددات  
 تا له بارهی کاری دواتر وه که ده بیت  
 نه نجامی بدن پرپار بدن.



### شویتی نیگه رانیبه که بدوزنه وه

له خوتان بیوسن: به راستی  
 چی روهی داوه؟ چی بووه؟  
 من چیم دهوی؟ بوجی؟ من  
 له چی شتیگ ده ترسم؟  
 نه م توورده بیونه له کویوه  
 ماتوه؟



### بهر پرسیار تیتان بخه نه زوتر پرسیاره وه

بیر کردنه وه کان وه که مه وره بروسکه میترش  
 بو زهین ده میتن: مه مووی خه تایی نه وانه.  
 رهنگه به م شیره یه بیت به لام کاتیک هست  
 دهکن میترش کراوه ته سهرتان، باشه که  
 به کار دانه وهی خوتاندا بچنه وه. له خوتان  
 بیوسن: گام رواله زیاتر نیوه ده ترسیه بیت؟  
 کاتیک ناترسم بابه ته کان چون ده بینم؟  
 نایا لیره دا شتیگ مهیه که پیروست بگات  
 چاوه کانم بگه مه وه و تیگه م؟

### هوکاری نه و کارهی که ده یکن بهیلن.

کاتیک پیتان زانی که نیگه رانی ده بیته شوی  
 توورده بیوتان، بهیلن:

به داخه وه م.  
 من به هوی نه وه وه  
 که دو هفته  
 لام ناییت نارده حتم،  
 چونکه بیرتان  
 ده که م.

به داخه وه م.  
 من به هوی نه م  
 مؤدیله کالته جارهی  
 قزمه وه زور توورده م،  
 به لام به راستی حه ز  
 ناکه م ده ست  
 له که له به له کانه



# چون تووره ببن.

زوریک له کچه کان نیگه رانی پیشاندانی تووره بوونیا، به تایبه تی به هاوریگانیا.  
ئمه دهیته زیاتر تووره ببن. هر له بهر ئه وه له نیوان کتویک له پرسیارهکاندا که  
وهلامه که ی نازانن ون ببن. راستییه که ی تان بویت، هر به و جور هی که کچیک ده تانیت  
شتانیکی تر فیتر بییت ده تانیت شیوازی پیشاندانی تووره بوونیشی فیتر بییت.

یاسای یه که م

تووره بوون خراب نییه

تووره بوون خراب نییه. هوی شهرمه زاری نییه.  
تووره بوون به هوی ئه و ناگۆکیان ه وه که له به شیک  
له ته وای په یوه ندییه کانداهیه به دی دیت. کچیک ده تان  
فیتر بییت چون تووره بوونی خوی به ئه ده ب و ریزه وه پ  
بدات و زور گرنگه که توانای ئه نجامدانی ئه م کار هی ه  
به لام ئه گه نه تانیت به شیوه یه کی تر پیشانی ده دات  
که زور به ی جار به شیوه ی بلاوکردنه وه ی  
پروپاگهنده و له پاشه مله باسکردنه و  
ئهمیش هرگیز کاریکی باش نییه.

یاسای سییه م

ئه گه ر تووره بوون سوودی نه بییت دۆخه  
خراپتر ده کات. به دلنیا ییه وه هموو گفتوگۆ  
له ئامیزگرتن کوتاییان نایه ت، به لام ئه مه به و  
نییه که کوتاییه کی خراب یه کسانه به کاره  
کاتیک گفتوگۆیه کی له م جوره بو ئیوه دیته پ  
بلین: 'ئمه باش نییه، ده بییت بگۆریت. ده کریت  
ئیوه ئه مه ده لین، کچیکی تر قه بوولی نه کات، به  
به یاد ده سپیریت. ئیوه به ریگه ی خوتاندا برۆن،  
باشه کان به هوی راستگویی ئیوه وه به دی

یاسای دووم

تووره بوون یارمه تییه کت نادات  
به لام راستییه که ی تان بویت یارمه تی تان ده دات.  
کاتیک ئیوه تووره ن، له هه لومه رچی  
به دیهاتو نار هه تن. قسه کردن دهر فه تیکه  
بو گۆرینی بارودۆخ. تاروونی بکه نه وه چی  
هوی داوه، چی ههستیگتان هیه و هه  
ده کن چی هوی بدات. کیشه کان به م  
جوره چاره سه ر ده بن.





من ناتوانم هستی خوم دهر بېرم.

ئەمە ئاستەم نىيە. حەز دەكەن ھاوړيكانتان چ شتيك له باره‌ی هستی ئیوه  
بزانن؟ دەتانەوی چیتان بۆ بکەن؟ ئامانجه‌كانتان له بهر چاو بگرن. هه‌موویان  
بنووسن. پاشان ئهو وشانه‌ی به‌کاریان ده‌هینن دیسان بنووسن. هینرش  
مه‌کەن یان کەس تۆمه‌تبار مه‌کەن. تۆ له‌ حالیکدا که خه‌ریکبوی به‌ من  
پیده‌کەنیت به‌ ته‌نیشتمدا تیپه‌ریت، زۆر خراپیت! له‌ جیاتی ئه‌وه‌ی ئەم  
قسه‌یه‌ بکه‌یت یاسی ئهو هسته‌ بکەن که له‌ ئیوه‌دا به‌دی هات.  
کاتیک له‌ گه‌ل مونا به‌ به‌رده‌م مندا تیپه‌رین، من زۆر نارحەت بووم.  
پیکه‌نینی ئیوه‌ منی نیگه‌ران کرد. دوا‌ی ئه‌وه‌ی قسه‌كانتان نووسی،  
بگه‌رینه‌وه‌ سه‌ری و دووباره‌ بیانخویننه‌وه‌، ئایا دادپه‌روه‌رانه‌ن؟  
وشه‌کان بگۆرن و تا به‌ وشه‌ی دروست بگەن. سه‌رئەنجام  
له‌ به‌رده‌م ئاوینه‌دا ته‌رکیز بکەن. وشه‌کان هستی  
راسته‌قینه‌تان پیشان ده‌دن و ئیوه‌یش  
متمانە به‌خۆبوونیکی زیاتر هه‌ست پێ ده‌کەن.

### ياساي پېنېم

ئهو گوی له‌ قسه‌ی من ناگریت.

رهنگه‌ به‌و جوړه‌ بیت. به‌ ئه‌گه‌ری زۆر، ئهو له‌ شتانیك ده‌ترسیت.  
ئه‌گه‌ر هه‌ست بکات که ده‌بیت به‌رگری له‌ خوی بکات، یه‌که‌م کاردانه‌وه‌ی  
تووره‌بوونه، به‌لام ئه‌گه‌ر به‌ به‌رنامه‌ بچنه‌ پیشه‌وه‌ له‌ گه‌ل ئهو سه‌بارەت  
به‌وه‌ی باروئوخ چۆنه‌ و ئیوه‌ چی هه‌ستی‌کانتان هه‌یه‌ قسه‌ بکەن، یارمه‌تییه‌کی  
باشی ئه‌وتان داوه‌ و سه‌ره‌پای ئه‌وه‌ ئه‌گه‌ر ئیوه‌یش بی تووره‌بوون هستی  
خۆتان دهر بېرن زۆر باشتر ده‌بیت. ده‌توانن پنی بلین: 'من نیگه‌رانیم ئه‌وه‌یه  
که زیان به‌ ھاوړییه‌ تیمان بکات و په‌یوه‌ندییمان کوتایی بیت. یان 'من زۆر  
له‌ به‌ر ئهو قسانه‌ی که پوژی دوا‌ی شه‌ره‌که‌ گوتم شه‌رمه‌زارم. به‌ کردنه‌وه‌ی  
بابه‌ته‌کان، ئیوه‌ له‌ به‌دیته‌نانی هستی دلنیایی له‌ ودا ھاوکاری ده‌کەن.  
هه‌لبه‌ته‌ ئیوه‌یش ده‌بیت ئاماده‌ بن تا گوی له‌ قسه‌کانی ئهو بگرن.  
به‌ گوی گرتن له‌ قسه‌کانی ئهو تیده‌گەن کیشه‌کان به‌پرای  
ئهو چۆن.

# كچىك كە ئاۋىنەدا

كاتىك مندال بوون، لە بەر جەم ئاۋىنە دارامەستىن و پووخسارتان بە شىۋەي جۇرلۇجۇر بەكرى ماسكى گەمزانە و پىكە نىناۋىتان تاقى بەكرەمە و وەك شىتە كان پىدەكە نىن، بە لام ئىستان زۇرىكە كچەكان، كاتىك سەيرى ئاۋىنە بەكەن بە شوۋىن وە لامى ئەم پىر سىيارەمەن كە چى پوۋى لۇمە كىشە لە كوۋى كارەكە بايە. ئايا من جوانم؟ ئايا زىپكە كانى بەمۇ چاوم زىاتر بوون؟ ئايا ئەم جلوبەرگانە مۇمىيان بەسەر چوۋە؟ و زۇر شتى تر تا لىنيا بن كە ھەموو شتىك لىرۇستە و رەنگە شتەنكى تىرىش بۇ نىگە رانى بىلۇز نە وە. ھىشتا ھەست بە شىت بوون بەكەن، بە لام نەك وەك سە رەمەنى مندالى و بە تىروانىنى ئەر ئىنىيە وە.

خاتۇر جارلىن لە بارەي

ئاگر گرتنى كحولە وە چى گوتىبوو؟

ھىچم بىر نايە تە وە. ھەموو ھۆشم لاي ئەو زىپكە يە يە كە لەسەر چەناگەم ھاتو وە. و ابزانم ھەموو كچەكان بىزىيان لە ھىن بىتە وە.



تكاپە تكاپە من بانگ

مەكەن. بۇچى لە جىياتى سىلفى گرتن نانانىشم و پراھىتەنە كانم نانوسمە وە؟ بۇچى من ناتوانم تەناتە يەك و ئىنە ىش بەگرم؟ بۇچى كاتىك پىدەكەنم لە ھەمستەر بەچم؟



لە وە ھەفتە لە مە و بەرە وە تائىستانو و كىلۇ زىانم كرىبو وە. ئىترە ھەركىز پىتزاناخۇم.



## کاکیشان

پانتۆله کاوبۆ تازهکەمی  
کایری زۆر جوانه و دهییته  
هوی نارەحەتیوونی من. هەر  
ئەوهنده. تا دایکم یەکیکی باشترم  
بۆ ئەکریت قسە لەگەڵ  
ناکەم.

هەز دەکەم برۆم بۆ  
مەلەوانگە، بەلام ئەگەر  
برۆم و بمەوێت مەلە بکەم،  
دهییت جلی مەلە لەبەر بکەم.  
ئەگەر جلی مەلە لەبەر بکەم،  
هەمووان قاچم دەبینن.

ئەگەر بەباشی  
ئەنجامی بدەم  
ناکامیکی چەند  
باشی دەییت!

زۆر کەم ڕوو دەدات کە کچیکی بەختەوهر هەبێت لەبارەى ڕوالەتى  
خۆیەوه نێگەران نەبێت. زۆربەى کچەکان لەگەڵ ئاویئەدا دەرگیرن.  
هیندیک کات، کاتیک کچیک دنیا دەبێت کیشەیهک لە جەستەیدا هەیه  
یان ڕوالەتى کیشەیهکی هەیه و خەلکی بەو کیشەیهوه داوهری  
لەبارەوه دەکەن نێگەرانییهکەى زیاتر دەبێت. ئەگەر ئەم ڕووداوه  
بۆ ئێوهیش ڕووی دا هەول بدەن خالە ئەرینییهکانى خۆتان ببینن.  
ئەگەر وا نەبێت، خوشییەکان، کات و سەرنجتان لەسەر ئەو شتانەى  
بەراستی گرن، لەئێو دەچن.

هەبوونی هەستی متمانه بەخۆبوون لەبارەى ڕوالەت و جەستەتانەوه  
واتا تێپەڕین لەو شتانەى لە تەلەفزیوون و ئینتەرنێتدا لەبارەى  
ڕوالەتى کچیکەوه دەبینن. ئەمە واتا خۆتان وەک کەسیکی تەواو  
و بێ کەموکوورتی ببینن. کچیکی کارامە، خاوەن خەون و خولیا کە  
کەسیکی خۆی بەهۆی قز، پیست، جەستە و جلۆبەرگەکانییەوه  
دروست ناکات.

## چون ديمه بهرچاو؟

ئاماده بن تا له شهري نيگه رانييه  
رواله تيبه كان رزگار بين. ئيره ئه  
شوئنه يه كه ده بيت ليوه ي دست پي  
بكن.

### باوهر به وينه كان مه كن.

پيشتر ئه مه تان بيستوه، به لام بايه خي  
دووباره بيستني هيه: زوربه ي ئه  
وينانه ي له ئاهه نكه كاندا ده گيرين  
له كه شيكي گونجاو و به روونايي  
گونجاو و ئارايشته وه ده گيرين، ئه  
وينانه چه ندين و چه ندين جار ده گيرين  
تا جوان ده ربچن. ئه گهر وينه ي  
كه سيكه كه ئيوه ده يناسن، كه واتا  
بيگومان چانسي هه بووه تا هه موو  
شتيك بو وينه يه كي باش ئاماده بيت  
و له سنووري ئاساي بوون تپه پريت.  
ئهدامي مروقه كان له دوني اي ئاساييدا  
بي كه مو كورتي نييه.

### چاويله كي گوره كردن لابه رن.

زوربه ي كچه كان هه ز ده كه م هينديك له  
به شه كان ي جه سته يان بگوريت "به شه  
كيشه داره كان ي جه سته." له زه يني ئيوه دا له شوئنه كان ي تر  
به رجه سته تر ديته بهرچاو، هه لبه ته تا كاتي ك كه ئيوه هه ست



بکەن تەنھا شوینی جەستەى ئۆوھىيە کە دەکەوئیتە بەرچاوى ئهوانى تر. راسته؟ ههچ کەس بهو جیددییهتەى کە ئۆوھ "کەموکورتییەکانتان" داوهرى دەکەن ئەم کاره ناکات. ههمووان خۆیان نیگەرانییان ههیه و سهریان ههینده قاله کە ئیتر ئاگیان له ئۆوھ نییه.

### له سه ر خاله ئه رینییه کان ته رکیز بکەن.

کچه خاوهن متمانه کان دهزانن کە دهبیئت له سه ر ئه و به شهى جەستەیان کە خۆشیان دهوئیت ته رکیز بکەن، نهک له سه ر ئه و به شهى کە هه زیان لێی نییه. کام به شهى پووالهتتان خۆش دهوئیت؟ ئایا زه رده خه نهى جوان و نیانی خۆتان خۆش دهوئیت؟ یان قاچه به هیزه کانتان؟ جووری کلاو له سه رکردنتان چی؟ کاتیک دلنیا نین، بیه ر خۆتانی بهیئنه وه کە هه ر کەس خالی ئه رینی و نه رینی هه یه... پاشان خاله ئه رینییه کان بیه ر خۆتان بهیئنه وه.

### له گال جەستەتان بیه ن به هاوړی.



ئه گه ر هاوړییهک خواردنه کەى به ئۆوھ دا، تا قوتابخانه کتیبه کانی بو هه لگرتن، ئاگای له بالنده کەتان بوو، مه شقه کانی بو نووسینه وه و هه موو پوژیک دونیایه ک کاری تری بو ئه نجام دان. ئایا گالتهى پی ده کەن؟ یان ره خنهى لئ ده گرن. له راستیدا، جەستەى ئۆوھ هه موو کاریک له ژیاندا بو ئۆوھ دهکات. له بهر ئه وه کاتیک قسهى له باره وه ده کەن به وشهى خۆشه ویهستیهامیز پیزانیی خۆتانی پیشان بدهن. هه ر ئیستا سوپاسنامه یه کى بو بنیرن.

## هول بدن ... و هول بدن.

هگر ده تانه وئ هه ستيكي ئاسووده تان له گهل جه سته ي خوتاندا هه بييت ريگه كه ي ئه وه يه كار به جه سته تان بگهن. ئيوه مه ودايه ك به رييدا ده رۆن و پاره بو كار يكي خيرخوazy كو ده كه نه وه؟ له پيشبركيي باسكه دا سي خال به ده ست ده هينن؟ يه كشه ممان كي ك ئاماده ده كه ن؟ نائاساييه. هه رچي زياتر له و كارانه ي جه سته تان ده توانييت ئه نجامي بدات چيژ وه ربگرن، كه متر نيگه راني رواله تي ده بن.

## له به راورد كردن دوور بگه ونه وه

ته نها كاتي ك پزيشك به كچي ك ده لييت خوت بكي شه ئه و ده بييت ئه م كاره بكات و ئه گهر وا نه بييت پيوست ناكات. ژماره ي سه ر ته رازو وه كه ته نها ژماره يه كه. ئه م ژماره يه ناتوانييت بلييت ئيوه چهن د جوانن، چهن د خوشه ويستن و يان چهن دي ك له هه ر شتيكدا باشن..

## ئاوينه كه ي خوتان بده نه وه.

زور باشه، پيوست ناكات ئيتر سه يري ئاوينه بگهن، سه ير كردي خوتان له ئاوينه دا ليكولينه وه يه كي راسته قينه يه. كاغه زيكي يادداشت سه باره ت به و شته ي به راستي بو ئيوه گرنگه به سه ر ئاوينه كه وه بنو سين. ئه و شيعره ي چه رتان لييه تي؟ وي نه ي ئه و په نگوينه ي ئيوه بو چاو دي ريكردني له باخچه ي ئازهلان هاوكاري مادي ده كه ن؟ ئه و ئامانجان ه ي به رنامه ريژيتان بو كردوون؟ هه ر شتيك كه حه قيقه تي بوونتان بير بخاته وه: ئيوه زور زياتر له و شته ن كه له ئاوينه دا ده بيينن.



## زۆر ناياب نىن؟

ئايا نىگەرەنن لەبەر ئەوئەى زۆر ناياب نىن؟ وەلامى ئەم  
پرسىيارانەى خوارەوئە بىدەنەوئە.

- ۱- خەلاتى كەسى يەكەم دەدرىت بە... " ئەو كەسە ئىوئە نىن.
- أ- بە خۆتان دەلین، ئو زۆرباشە، دىسان بو سالى داھاتوو  
هەول دەدەم.
- ب- بەراستى بىھىوا دەبن، بەلام تا شەو حالتان باشتەر دەبىت.
- ج- وىران دەبن. چۆن توانىمان بەو شىوئە ترسناك و زەبوونە  
بىننە ناوئەوئە؟ خەلك پىيان وایە ئىوئە گەمژەن.



- ۲- ئىوئە كىكەكە لە فرنەكە دەردەھىنن و هەول دەدەن  
بىخەنە سەر دەفرىكى تر، بەلام لەناكاو كىكەكە لە  
ناوئەراستەوئە دەبىت بە دوو لەتەوئە، ئىوئە...
- أ- دوو پارچە كىكەكە بە يەكەوئە دەننەوئە تا پىكەوئە  
بنووسىن. كاتىك خەرىكى خوارىنن وەك رووداوىكى  
پىكەنىناوى باسى دەكەن.

- ب- دوو پارچە كىكەكە بە يەكەوئە دەننەوئە و بە شىوئەيەك  
دايدەپۆشن تا كەس پىي نەزانىت.
- ج- هەموو شتىك بو ئەملاولا هەلدەدەن و دىسان لە سەرەتاوئە  
دەست پى دەكەنەوئە.

- ۳- دراوسىكەتان بەردەوانى دەكات و پىتان دەلئىت: "دەتانەوئە  
تاقى بكەنەوئە؟"

- أ- ئىوئە دەلین: "بىگومان."
- ب- ئىوئە دەلین: "جۆرىكە، بەلام باشە."

ج- تا ئه نجامی کاره که تان نه زانن، ئه و کاره ئه نجام نادهن. پیتی ده لئین: "نا، سو پاس".

۴- له و کاته وهی دهستان به توپی پی کردوو بهشتترین بوون. ئیوه پیش یارییه که ههست ده کهن...  
أ- متمانه به خو بوونتان ههیه.  
ب- توورهن.

ج- دلهر او کیتان ههیه. ئه گهر ئه مرۆ هه له یهک بکهین چی ده بیته؟

۵- هه مووان خه ریکی دروستکردنی پۆسته رن بو ئاههنگی قوتابخانه. زۆر بهی کچهکان به سهعاتیک ئه م کاره یان ته و او کرد. ئیوه....



أ- به یهک سهعات ته و او تان کرد.  
ب- به دوو سهعات ته و او تان کرد.

ج- دوو رۆژ تپه پریوه و ئیوه هیشتا خه ریکی کارکردن له سه ر پیتهکان تا وهک پیتی چاپکراو ده ربکه ون.

۶- هاوړیکانتان ده زانن که ژووره که تان ...

أ- ده لئینی زریان لینی داوه.

ب- شوینیکی گونجاوه بو جلوه رگهکان.

ج- هاتنه ژووره وه قه دهغه یه. هه ز ناکه ن کهس بچیته ژووره که تانه وه و تیکی بدات.

۷- مامۆستاکه تان له جیاتی ئه وهی تاقیکردنه وه تان بکات

دهیه ویت پیشبرکییه کی زانیارییه گشتیهکان ساز بکات. هه موو خویندکارهکان ده لئین ئیوه براوهن. ئیوه وا ههست ده کهن...



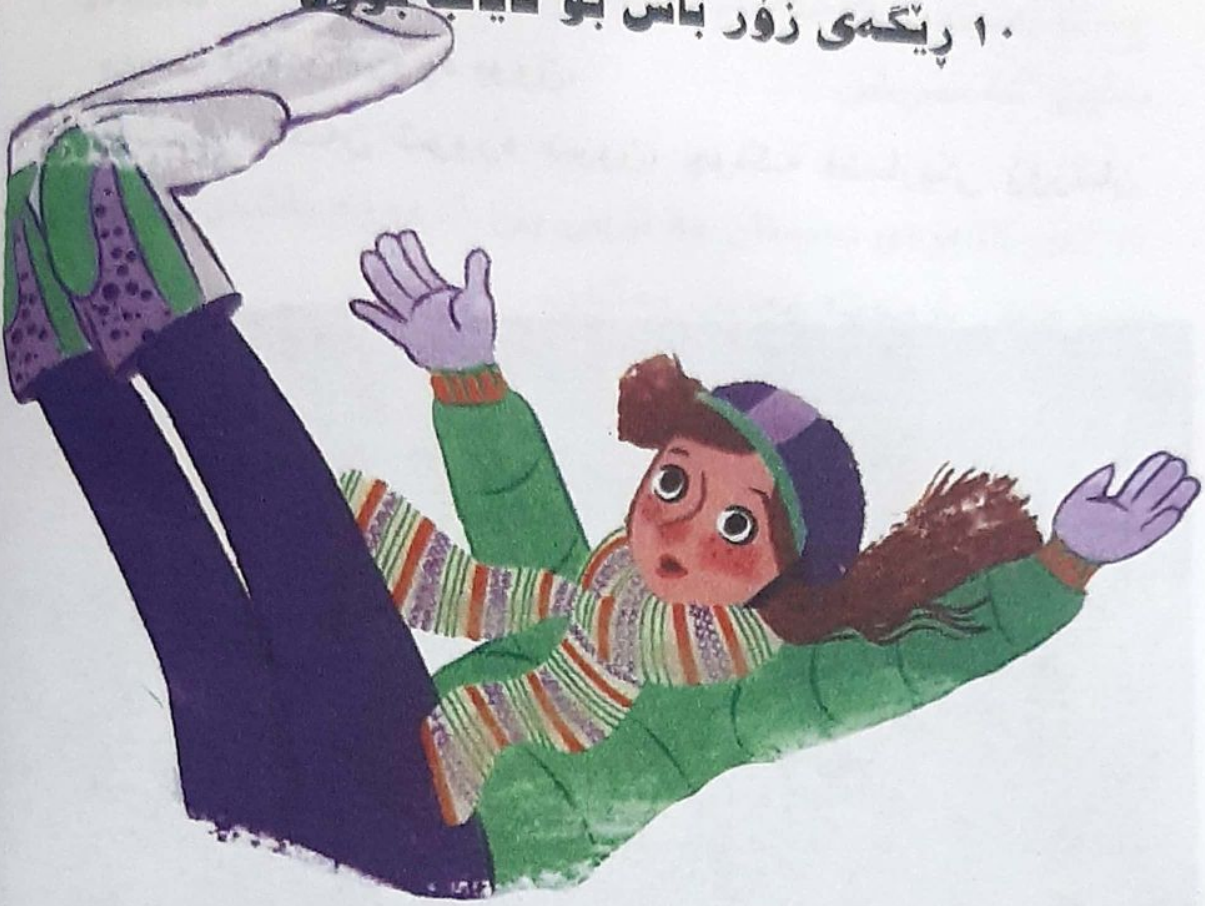
ئەگەر زۆربەى وەلامە کانتان بژاردەى 'ا' بىت، بە جۆرىک  
 رەفتار دەکەن وەک بلىى هەلەکردن بەشیکە لە ژيان و ئىربوون،  
 هەلەکردن رىگەتان پى دەدات تا شکست دوور بختەو و بە  
 متمانه بەخۆبوونەو بەردەوام بن.

ئەگەر زۆربەى وەلامە کانتان بژاردەى 'ب' بىت، بە سەختى  
 هەول دەدەن تا کارەگەتان بەباشى ئەنجام بدەن، بەلام ئەگەر  
 لە ئەنجامدانیدا زۆر باش نەبن، کیشەیهک روو نادات، لە کورتایى  
 روژدا لە خۆتان رازین.

زۆرباشە تا بتوانن هەموو کارەکان بەباشى ئەنجام بدەن،  
 زۆرباشە بۆ ئەنجامدانى کارەکان بە سەختى هەول بدەن.

بەلام ئەگەر زۆربەى وەلامە کانتان بژاردەى 'ج' بىت، زۆرباش  
 نەبوون واتا دلتان دەشکیت. گرنگ نىیە کە ئیوه هەمیشە زۆرباش  
 نین، ئیوه هەموو روژیک لەخەو هەلەدەستن و نیکەرانى شکستە  
 بچوو کە کانتان، ژيان بەم جۆرە سەختە، چونکە مروڤ مەج کات  
 نایاب و کامل نىیە، ئیوه بەم جۆرە بەدیپىراون، لەبەر ئەوە  
 بە رەخنەگرە کەى ناختان بلىن دەست لە سەرتان هەلکریت،  
 گرنگی بە 'حەتمەن دەبیت بىت' و 'باشترە وا بىت' مەدەن،  
 لەگەل خۆتان دالوقان بن، دواچار تىدەگەن کە نایاب نەبوون  
 واتا شارەت.

## ۱۰. رېگه‌ی زور باش بۆ ناياب بوون



### ۱- شکست ئیوه به‌هیزتر ده‌کات.

ئەو کچە‌ی هەرگیز شکستی ئەزموون نەکردییت، چانسێکی بۆ تیگە‌یشتن لەوہ چۆن لە دوا‌ی شکست هەستیتەوہ و لەسەر پێ‌ی خۆ‌ی رابوہستیت نییە. دووبارە هەستتەوہ -خۆتان کۆ بکەنەوہ و دیسان هەول بەدن- تا بگەن بە جیگیربوون. ئەمە هیزیکە ئیوہ ناتوانن لە رېگە‌یەکی ترەوہ بەدەستی بخەن.

### ۲- کاتیک شکست دەهینن لە شتانیکی زیاتر تێدەگەن.

شکست بە ئیوہ دەلیت چ شتیک کاریگەر نەبووہ. زۆربە‌ی کاهان ئەمە باشترین رېگە‌ی تیگە‌یشتنە لە بەشی هەلە‌ی کارەکە. من بۆ ئەوہی کە بیروکەکانی ئەم لاپەرە‌یە کاریگەر و بەکار پێشان بەدەم چوار جار ئەم لاپەرە‌یەم نووسيوەتەوہ.

### ۳- هەلەکردن واتا ئیوہ خەریکن پێشەدەگەون.

وا دیتە بەرچاو هەلەکردن واتا دواکەوتن و راستیشە. کاتیک شتیکی تازە فیر دەبن، هەلەکردنیش بەشیکە لەو. ئەگەر

ئىۋوھ ھىچ ھەلەيەك نەكەن واتا بۇ ئەنجامى كارىك كە تيايدا باشبۇون ھىچ سەختى و سنووردارىيەكتان نەبووھ.  
۴- ھەلەكردن ئىۋوھ دلوقانتر دەكات.

ئەگەر ئىۋوھ بزاندن دواى ھەلەكردن چ ھەستىك بەدى دىت، كاتىك ئەوانى تىرىش ھەلە دەكەن دەتوانن ھاورپىيەكى تىگەيشتووتر بن.  
۵- كولىچە لەگەل پارچەى كاكاو.

۶- چىپسى پەتاتە.

۷- ساردەمەنى لولەيى

ئىستا رىگە بدەن راستىيەكى مېژووييتان بۇ باس بكام: ھەموو ئەم شىرىنىيە بەتام و نايابانە زور بە شىۋەيەكى رىكەوت داھىنراون. ئەويش بەھۆى ئەوۋەھى كە چىشتلېنەرەكان ماددە جياوازە سەرەتاييەكانيان بە شىۋەيەكى ھەلە تىكەل كىردوۋە و شوين شىۋازىكى تاييەتى خواردن دروستكردن نەكەوتوون.  
۸- كەموكورتىيەكان ژيان سەرنجراكىشتەر و سەرگەرمكەرتەر دەكات.

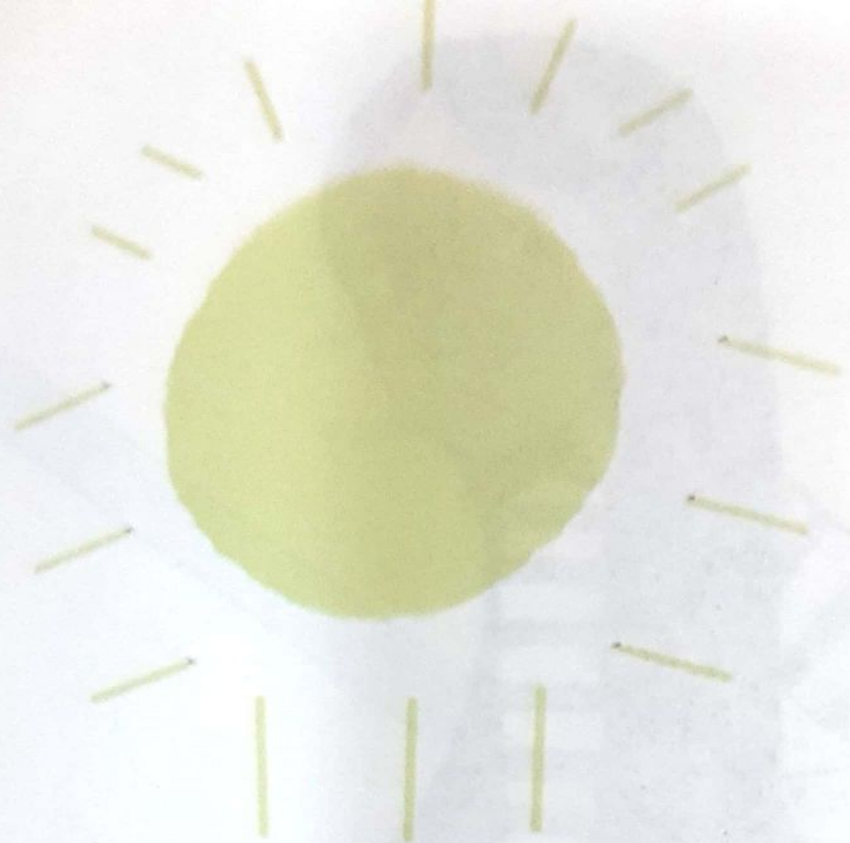
ئەو كچەى سەرقالى پىشاندانى سىمايەكى جوان و زورباش نىيە بۇ خۆى ئاسانتر دەستى بە ئارامى دەگات و ئەوانى تر چىژ لە بوونى ئەو وەردەگرن. خەلكى زياتر چىژتان لى وەردەگرن كاتىك خودى راستەقىنەتان بىينن، كەموكورتىيەكان و ھەموو شتىكى ھاورپىيەتى بە باشتىن شىۋە دەگەشىتەوھ.

۹- ئەگەر كەمىك زياتر شت لەدەست بەدەيت كەمتر نىگەران دەبن.

دەكرىت كچىك لەژىر ئەم پرسىارانەدا كە پىرن لە نىگەرانى و باس لە نەبوونى كەموكورتى دەكەن لە پى بكاموئىت. يۇ نمونە: «ئەگەر ھەلە بكام ديسان ھەر باشم؟ ئايا كەسىك خودى راستەقىنەى منى خۇش دەوئىت؟» ھەلەتە وەلامى ئەم پرسىارانە بەلئىيە. بەلام لە تەنھا رىگەيەك كە دەتوانن دلنيا بن ئەمەيە كە دلتان بدەن بەدەم زەرىاۋە و لەدەست بدەن تا بزاندن.

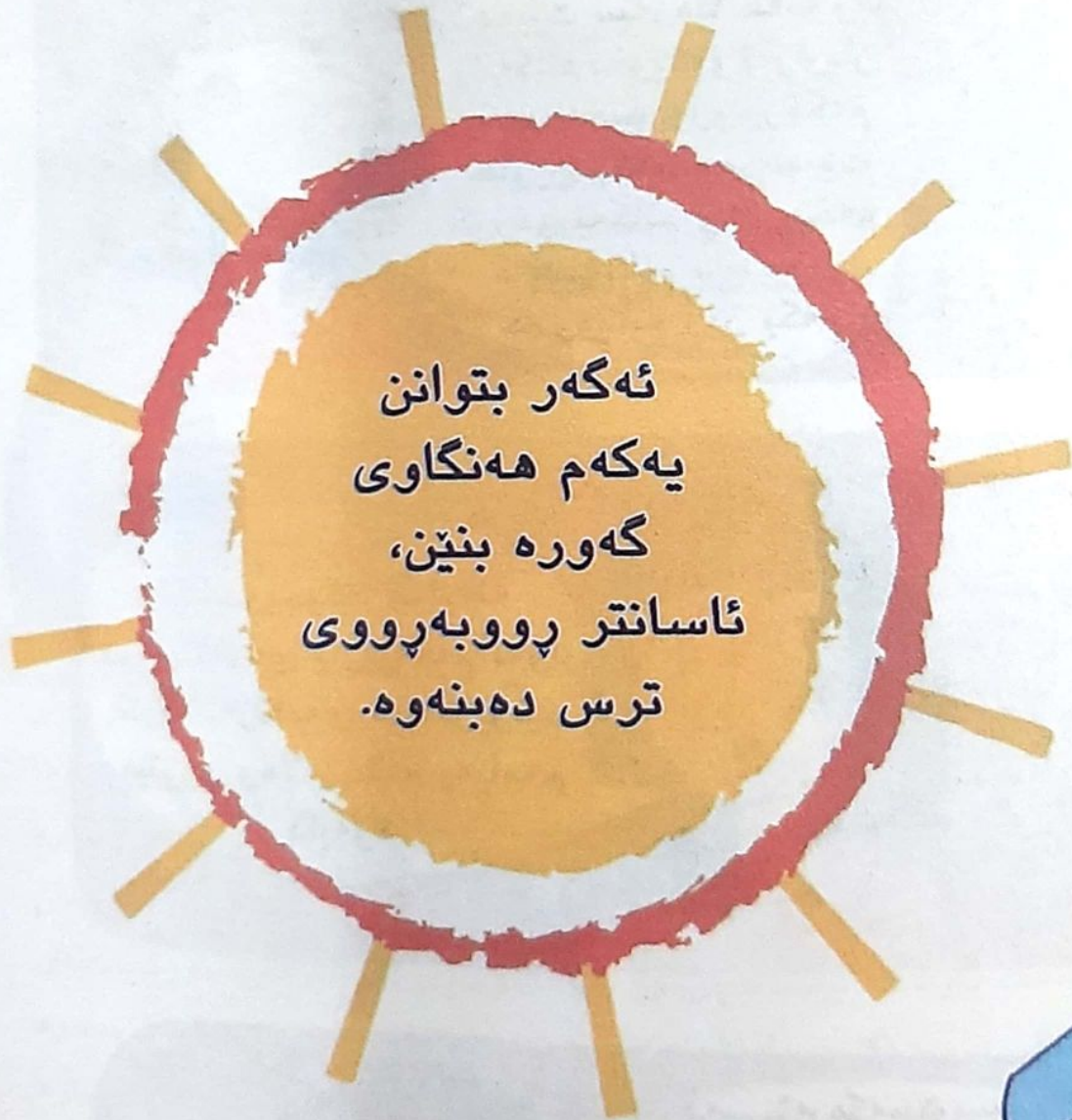
۱۰- که واتا بۆچی به نهقهست راهیتان لهسهه باشترین  
نه بوون ناکهن؟ ئایا نه گهر بۆ ماوهی سی سهعات بۆ یه کییک  
له نه زموونه کانتان بخویننه وه به کاره ساتی ده زانن؟ دهی که واتا  
کات رابگرن و یان یهک دوو سهعات کتیبه که تان دابخهن. یا خود  
له بهردهم یه کییک له هاورپیکانتان هه له یهک نه انجام بدهن.  
دهستکیشه کانتان تاکه وتاک له دهست بکهن واتا هاوشیوهی  
یهک نه بن. نه کارانه بکهن تا ئارامی به دهست بخهن.







لہ گہل ترسہ کانتان  
پووبہ پروو ببنہ وہ



تہ گہر بتوانن  
یہ کہم ہہنگاوی  
گہورہ بنین،  
ٹاسانتر پووبہ پرووی  
ترس دہ بنہ وہ.

## پووبه پروو بوونه وهی ریگره کان

ئیوه له باره ی شتیکی تایبه ته وه نیگه رانن. لوژیکی ده لیت ئه گه ر تا ئاستیک مملانی له گه ل ئه و شته تایبه ته بکه ن خوشحالتی ده بن، به لام ئه گه ر وه ک زوربه ی مروقه کان، ده تانه وی به هر جوریک بووه هه لینی و که واتا ده زانن چون ئه م کاره بکه ن.

### کاره که تان دوا ده خه ن

ده بیته سه ره تا هه موو  
وانه کانم بخوینم و ته واویان  
بکه م. ده بیته ژووره که م  
خاوین بکه مه وه. ده بیته  
گوره وییه کانم ریک بکه م.  
قه له مه کانم دابده م و  
کلاوه کانم ریز بکه م.



### هه زم له

ساندویچیکه. هه لبه ته  
دوا ی ئه وه ی یارییه که م ته واو  
کرد، به رنامه ی ته له فزیونیم  
بینی و وه لامی ئه م په یامه م  
دایه وه.



هه مسته رکه م پیوستی  
به منه. پشیله که یشم  
پیوستی به منه. کاتیک  
ئاماده بووم ئه م کارانه  
ده که م. سبه ینی ئه نجامی  
ده ده م یان هه فته ی  
داهاتوو یان سالی  
داهاتوو.





دەكریت پەرىشانی و نارهەتتى بەدى بەینن.



شەر دەكەن ر پورپاگەندە بلاو دەكەنەرە.  
خۆتان وا دەردەخەن گە نەخۆشەن. یاخورد  
هیندە خۆتان ترووشى دلە راوکی دەكەن  
گە لە نەخۆشكە و تنى راستە قینە یش  
خراپتر دەبیت.

دەكریت بیانوو  
بەیننەو.



ئەوان بە هیچ شیوہیەك  
لەگەل من ریک ناکەون.  
دەرفەتیکم نییە. هیچ شتیک  
ناتوانیت یارمەتى من بەدات.

دەكریت بەگشتى نكولى  
لە بوونى كيشە بكەن.



بە یەك چرکە  
بیرکرنەو  
من باشم.



ئۆخەى ئایتر پیتووست  
ناكات ئەو نەخشانی  
كیشابووم جیبە جیبان  
بگەم

كاتیک بەرانبەر ترسەكە تان  
رادەوہستن، یەكەم هەستتان  
گووتى ئۆخەیشە! چ ئارامییەك!  
بەلام ئەم هەستى ئارامییە بۆ

ماوہیەكى دوورودریژ ناییت، چونكە ترس لە ئیوہدا

هیشتا بوونى هەیه، لە جیبەكدا كە ئیوہ بەجیتان هیشتووہ لە ئیوہراستى  
جادهدا، تەنھا ئیستا گەورەتر و بەهیزتر بووہ لە جارن. چى پرووى داوہ؟  
یەكەم ئەوہى كە بەم كارە خۆتان فیر كردووہ ترسەكە تان گەورەترە  
لەوہى كە پرووبە پرووى ببنەوہ، بیچارە بوون و دەرفەتى ئەوہیشتان  
لەدەست داوہ كە بیسەلمینن وا نییە. هاوكات، ئەو ئارامییە كورتخایەنەى  
هەستى پى دەكەن پاداشتیكە كە ئیوہ بەهوى دواخستنى ترسەوہ  
بەخۆتان بەخشیوہ. ئەمە دەبیتە هوى ئەوہى ئامادە بن و دووبارە  
ئەم كارە بكەن. سەرئەنجام؟ هەرچى زیاتر لە ترس دووركەونەوہ،  
هەستى ئەوہى كە نەتوانن كار بكەن لە ئیوہدا زیاتر دەبیت. لەبەر  
ئەمەیه كە هەلاتن لە ترس رینگەچارەیهكى گونجاو نییە بۆ كچیک  
كە بۆ هەر شتیک شپرزەیه. رینگەچارە ئەوہیه كە پیچەوانە رەفتار  
بكەن. دەبیت لەگەل ترسدا پرووبە پروو ببنەوہ.

## بەھىج شۆھەيەك!

لەگەل ترسدا ڕووبەرۆو بێنەو. بەگەم کاردانەو دەى ئێو  
ئەو دەيه كه، "نا، بەھىج شۆھەيەكە" زۆر سەختە تا ترسەكە تان  
كۆنترۆل بکەن. بۆچى دەبیت لەگەل ترسدا بچەنگن؟ ئەنە

بیرکردنەو دەيش لێى دەبیتە  
مۆى ئەو دەى حالتان تێك  
بچیت یان شیتان پکات،  
رقتان لەو دەستە دەبیتەو  
كە مەتانه.

نایا ئەوانى تر وا بىر  
دەكەنەو من دەمەویت  
وا مەست بکەم؟ ئەگەر  
بتوانم لەگەل ترسەكەمدا  
ڕووبەرۆو دەبمەو بەلام  
ئەمە داوايەكى زۆرە. من  
ناتوانم ئەنجامى بدەم.



رقتان لەو كۆنترۆل دەبیتەو كە ترس بەسەر  
ئێو دەهەتە، دەكریت سەرزەنشى خۆتان  
بکەن بۆچى وەك ئەو كچە ئین كە لە مێزەكەى  
تەنیشتانەو دەنیشتوو و لە هیج شتیک  
ناترسیت. ڕەنگە باوەرقتان وا بیت كە ئەوانى  
تر لیتان تێناگەن و ترس تەنھا بۆ ئێو دەيه.  
حەقى بە ئێو دەيه. ئەوان لیتان تێناگەن. ئەم قسانە  
بەشێكن لە قسە و خواستەكانى ئێو كە حەز  
دەكەن ڕابووستن. باشە، كەواتا ئاوا سەیر  
بکەن. هەر ئیستە، ترسى ئێو وەك كۆپێكە لە  
خاشاك لەبەر دەرگا. ناتوانن بیجوولین مەگەر  
بال دەرپكەن و بفرن. ئەم خاشاكانە زۆر زۆرن  
بەلام پیویست نییه بەجاریك مەمۆوى لابەرن.  
دەتوانن كەم كەم ئەم كارە بکەن. سەرەتا بە  
ئەندازەى كۆپێك، پاشان مشتیک و وردە وردە  
كەم دەبیتەو. بە هەر ئەندازەیهك كە دەتوانن  
بەرئێو بەرن. بەم جورەیه كە كارەكان  
دەگۆرین. هیواشە بەلام واقیعی و راستەقینەیه.  
لە ڕووبەرۆو بوونەو دەى ترسیشدا هەر بەو  
جورەیه، واتا بە ئەنجامدانى كاریك دەست پى  
بکەن كە تەنھا كەمێك دەتوانن

پاشان دووباره ئه نجامی بدهن و دووباره و دووباره. هینده  
 دووباره ی بگه نه وه تا بتوانن به سه رییدا زال بین. پاشان، کاتی:  
 ئاماده یی له ئیوه دا به دی هات به شوین ئه نجامدانی کاریکدا  
 برۆن که که میک زیاتر لئی ده ترسن. پاشان، دووباره و دوای  
 ماوه یهک، کاتی: ئاماده بوون، کاریک بکه ن که زۆر زیاتر لئی  
 ده ترسن. به ده ربهرینیکی تر، ئیوه هه لئایه ن، به لکوو ورده ورده  
 له گه ل ترسدا رووبه روو ده بنه وه. ئیوه ترس به ش به ش ده که ن.  
 ئه مه سیستهم و شیوه یه که که پسیپۆران پیشکه شیان کردووه  
 و سوودیشی هه بووه. له لاپه ره کانی دواتردا له باره ی ئه م  
 شیوازه وه ده خویننه وه. به م شیوازه ئیوه به کیودا سه رده که ون.

ئایا وینا کردنی سه خته؟ به لئ.  
 به لام بیر له م شیوه یه بگه نه وه.  
 ده بیته ئه گه ر بو جاریکیش بووه  
 ئه م کیوه له ژیا تندا لابه رن. ئیوه  
 پیشه گه رن. نمایشی أ: سه ره تا  
 که چاوتان کرده وه به م شیوه یه  
 کتیبیتان نه ده خوینده وه. یهک  
 به یهک فییری پیته کان بوون.  
 پاشان فییری وشه کان بوون،  
 راهینانتان کرد. هیندیک کاتیش  
 بووه که له دلی خوتاندا بیرتان  
 له وه کردبوویه وه که ئه م کاره  
 زۆر سه خته. من ناتوانم، به لام  
 نه تانهیشت ئه و بیرکردنه وه و  
 سه ختییا نه ئیوه رابگرن و ده ستان  
 له هه ولدان هه لئه گرت.



متمانە بەخۆبوونتان زیادی کرد و هیندە لە خویندەوهدا کارامە  
 بوون کە بوویە بەشیک لە بوونتان.  
 ئایا ئەوانی تر وا بیر دەکەنەوه من دەمەوێت وا هەست بکەم؟  
 ئەگەر بتوانم لەگەڵ ترسەکه‌مدا ڕووبەرۆو دەبمەوه. بەلام  
 ئەمە داوايەکی زۆرە. من ناتوانم ئەنجامی بدهم.  
 ئێوه دەتوانن لە سەرکەوتن بەسەر ترسێشدا کارامە ببن. ورده  
 ورده هێرش بکەنە سەر کێشەکان، تائەو شوینەیی کە بتوانن  
 هیندە لە کێوه‌کەتان لا بردووه کە ڕینگە‌کەتان کراوه‌تەوه و  
 ئیتر دەتوانن ئاسمانی شینی بان سەرتان ببینن.

### ئامادە بوون

کاتیگ ئامادە دەبن ڕۆژن بۆ جینگە‌پەک یان چالاکییەکی  
 تازە دەست پێ بکەن، پێویستە ئەو ئامرازانەیی  
 پێویستتان پێیانە لەگەڵ خۆتان ببەن. بۆ ڕووبەرۆو  
 بوونەوه‌ی ترسێش پێویستتان بەوه‌یە هیندیک فیڵ  
 فیر ببن تا یارمەتیتان بدات کە خۆتسارد ببن.



**هناسی قول هلبکیشن** بۆچی کاتیک که سینگ دلہ راوکیی هیه خه لک پنی دهلین ههناسی قول هلبکیشن؟ چونکه کاتیک دلہ راوکیان هیه ههناسه دانقان خیرا و به په له یه. کورپینی شیوازی ههناسه دان له خیراوه بۆ ههناسه دانکی قول و نارام دهتوانیت یارمتهی کورپینی رووداوه کیمیاپیه کانی جهسته بدات و ههستی تووره بوون که م بکاته وه و به راستیش کاریکه ری هیه له بهر نه وه راوهستن. تا چوار بژمیترن و به نارامی له لووتنه وه ههناسه بدن ههول بدن له کاتی ههناسه داندا سکتان بچیته ناوه وه. پاشان کاتیک ههناسه تان دهکته ده ره وه بووباره تا چوار بژمیترن. ئەم کاره چهنده جاریک ئەنجام بدن.

**خوتان گرژ بکن** کاتیک دلہ راوکیان هیه ماسولکه کانتان بۆ خویان گرژ دهن. زور سهخته تا جهسته تان له م گرژ بوونه بیته دهره وه، به لام دهتوانن فیل له ماسولکه کان بکن. له قاچه کانه وه دست پین بکن. په نجه کانی قاچتان کۆبکه نه وه و توند فشاریان لئ بکن. ههروا درێژهی پین بدن ئیستا شلیان بکن. ئیستا هه مان کار به ماسولکه کانی قاچتان بکن. فشاریان لئ بکن پاشان نازادیان بکن. هه مان کار له گه ل ماسولکه کانی دواوه، سک، باسکه کان، قه فسه سی سنگ و دهموچاویش بکن. هه ر جاریک ماسولکه کان خاوه دهکته وه، هه ست دهکن دلہ راوکی و گرژییه کان دهتواننه وه.

**ترکیز لسه رکتی ئیستا بکن** کاتیک نیگه رانن، وهک لیزه ر له سه ر شتیکی ترسناک زوم دهکن که دهکریت دواتر روو بدات. ئایا له پیشبرکین وه رزشییه کاندان من میدال وه رناگرم؟ ئەگه ر له پیشبرکییه کنا بکه وم چی دهیت؟ یارمتهی زهینتان بدن تا بۆ کاتی ئیستا بگه ریتنه وه: پترستیکی زهینی له تهواری ئه شتانهی به میتسکتاندا دیت و شتیهی قسه کردنی ماموستا که تان. ئەو شتانهی که دهیبینن دهتوانن به جهسته تان ههستیان پین بکن. ئەو کورسییهی له سه ری دانیشتون رهقه یان نه رم؟ دهتوانن هه ست به بۆنی ماجیک بکن؟ ئایا دهتوانن کاتیک ههناسه دهن تپیه پینی ئەو هه وای ساره هه ست پین بکن؟ به وردی بینن و گرنگی دان به شتیک که روو دهنات دهتوانیت زهینی ئتیه له و رووداوانه ی که پهنگه روو بدن دوور بکاته وه.



هیی!!! یه کیک له باشتترین شته کان له باره ی ئەم فیلان هه وه ئەمه یه که خه لک ناتوانن بلین ئتیه چ کاتیک سوودیان لئ وه رده گرن. ناچار نین به دهنگی بهرز ههناسه هلبکیشن، چاوه کانتان دابخهن و کاریک بکن که نائاسایی بیت و سه رنج رابکیشیت. پیش نه وه ی پیوستتان به م فیلان به بیت راهینانیا ن له سه ر بکن تا کاتیک تووشی دلہ راوکی بوون زور ئاسایی و سروشتی به کاریان بهینن. بۆچی هه ر ئیستا راهینان دهکن. کهس پینی نازانیت.

## ماونامهنگ پوون

ددهه ویت کوتایی مهفته له گهل  
 ماورپیکانم بچم بق سهریران، ههز  
 دهگه م باشترین کات به سهه بهرم و  
 خوش بگوزهریت.

ددهه ویت کوتایی مهفته  
 له گهل ماورپیکانم بچم بق  
 سهریران. ههز دهگه م باشترین  
 کات به سهه بهرم و خوش  
 بگوزهریت.



ئه گهر نیگه وانی پووتان تیبکات چی دهگهن؟  
 مهه که پیر له مه دهگه نه وه له دایک و باوکتان  
 دوور دهگه ونه وه دهلیی سهه مولاو دهگهن به  
 سهه رتاند. ته نانهت پیرکردنه وه له وهی که  
 له گهل ماورپیکانتان برقونه دهره وه زور به تامه.  
 بهم جوره نییه؟ بق ئه م گه رانه ییش وه ک ئه وانی  
 تر سهه رگه رمییه کانتان به رنامه ریژی بکه ن.  
 ئه و شته ی پیوستان پیتیه تی به رنامه یه که.  
 ئیستا به ئیوه ده لیم چون به رنامه ریژی بکه ن.

یه که م، ئه و نیگه رانییه نه ی که له سهه ریگه تان بنوسن. رهنگه  
 وه ک نیگه رانییه گانی خواره وه:

”ههز ناگه م له دایک و باوگم دوور بکه ومه وه و ده ترسم،  
 نیگه وانی نه کا شتیگ پوو بدات، ده ترسم نه توانم بخه وم.”

پاشان دهره تیک له و حاله تانه ی که ئیوه تیایدا تووشی  
 دله پراوکی ده بن بنوسن. ئه مه پیرستیگه له قسه ی ئه و کچانه ی  
 کاتیک له خیزان دوور دهگه ونه وه تووره و شپرزه ده بن.  
 ”کاتیک قسه ی ماورپیکانم له باره ی خیره تگه وه ده بیستم، ئه و  
 میوانییه نه ی تا درهنگ ده خایه نیته.” ”کاتیک دایک و باوگم له  
 نهومی سهه ره وه ن و من له نهومی خواره وه م، کاتیک له مالی  
 که سیتیگ تر دام.”

پاشان، له يهک تا حهوت نمره بهو نيگه رانييانه بدهن که مه تانه.  
نمره ي يهک په يوه سته بهو نيگه رانييه ي ئيوه حهزي پي ناکه ن  
به لام ده توانن نه نجامي بدهن و نمره ي حهوتيش په يوه سته بهو  
نيگه رانييه زور تر سناکانه وه که ئيوه نه نانه ت ناتوانن بيريشيان لي بکه نه وه و  
بيرگرده وه لييان ئيوه هه مگين و هه مۆک ده کات.

ئيسا هم مړانه له که مه وه بو زور ريز بکه ن. نه گهر نمره ي دوو بوار هاوشيوه  
بوون شيز و هه تي بو بکه ن تا هه لي بزيرن کاميان له پيشه وه پيت.  
زريکه ي کاره که تان ته واو بووه. ئيسا وهرن راهينان له سه ر نه و شيوانه بکه ين  
که ئيوه له هه رکام له و هه لومه رجانه ي باستان کرد هه ست به ناسووده ي  
بکه ن. بو ميوونه، راهيناني ناسووده بوون له نه موي سه ره وه به نه نيابي، سه ره تا  
چهند خووله کي که م تاقي بکه نه وه.

دواچار نه وه ي که تامانجه که تان بنووسن. ئيسا نه خشه يه کي پرويه پروو بوونه وه  
له که ل تر سدا له به رده متاندايه. هه م ده توانن به ژماره يه ک هه نگاوي که م  
ريگه يه ک دروست بکه ن و هه م به ژماره ي هه نگاوي زياتر، هه لبه نه په يوه سته  
به هه ستي ناسووده بوون تانه وه. نه م ميوونه يه ي خواره وه بينن.

ههنگاوی ۱: سهیری ویبسایتی خیوه تگه بکهن و له خویندکاره کانی تر بیرس  
ئوردو چونه ۱؟

ههنگاوه ۲: بۆ ماوهی ۵ خوولهک له نهومی خواره وه و به ته نیا بمیننه وه  
له کاتیکدا دایک و باوکتان له نهومی سه ره وهن. ۳.

ههنگاوی ۳: بۆ مالی یه کیک له هاوری کانتان برۆن و  
سه عاتیک بمیننه وه.

ههنگاوی ۴: کاتیک دایک و باوکتان له ماله وه نین ئیوه  
له ماله وه بمیننه وه.

ههنگاوی ۵: بۆ مالی یه کیک له هاوری کانتان برۆن و  
رۆژیک بمیننه وه.

ههنگاوی ۶: تا کاتی نووستن له مالی هاوری که تان بمیننه وه.  
ههنگاوی ۷: شه و له مالی یه کیک له هاوری کانتان بمیننه وه.

ئیه تکه زۆر قوشه  
من هه ریکم زۆم.





# تا دهستانه هاگاره توندوتئول بنین.

زۆرباشه، ئیوه رینگه یه کتان بۆ پرووبه پرووبونه وهی ترس مهیه.  
 راهینانتان له سههر فیهله کانی ناماده بوون کردووه. ئیستا  
 کاتی ئه وه هاتووه تا هاگاره یه کهم بنین.  
 پاشان هاگاره کانی دواتر و دواتر.



له مهر هاگاره یکه ده ته گهر  
 نیکه رانییه کانتان خه ریکه ده ست  
 پیده کات و ئیوه ئازار ده ده ن،  
 تکیان له گهل بکه ن. له فیهله کانی  
 بزکار بوون له نیکه رانی بۆ به هیتز  
 مپشته وهی زهین و چه سته تان  
 سوود وه ریکرن. هیتده هه موو  
 هاگاره و تونامیک تاقی بکه نه وه  
 تانه مهستی ئارامیهی ده تانه وی  
 به دهستی بهین. به راهینان، هه  
 چاریک مهستی ترس که متر  
 و که متر ده پیده وه. ئارام ئارام  
 مهستیکی خوش په پیدای ده که ن و  
 ئاسایی ده پیت به لاتانه وه. کاتییک  
 ئه روو بدات، کاتی ئه وه یه تا  
 هاگاره وی دواتر بنین. هه چاریک  
 که له رینگه ها سریزه به رینگه که تان  
 ده ن ده تانن کارامه پی زیاتر بۆ  
 به دهستی بهین.

## ٺه گهر هيشٽاڪهيش ترسناڪ بيت چي دهڪن؟

چاوهرڀي مهڪن ترس به ته واوه تي له نيو بجيٽ لانڪم له ئيسٽادا و يهڪسهرى. هر ههنگاويڪ له ريگهه ئيوهه شٽيڪي تازيهه و بو هر ههنگاويڪي تازه ته واو ئاساييه كه له سههه تادا ههستي ترس و دلهر اوڪيتان ههبيٽ. ٺه گهر ترسي ئيوه بو نيگه رانييهڪي توند گورا ياخود ههست دهڪن زور خيرا دهجوولين، دهتوانن ههنگاويڪ بو دواوه بگه رينهوهه و زياتر راهينان بڪن ياخود ههنگاوي دواتر بو خوتان ئاسانتر ههلبزيرن. ئيوه دهتوانن...

ههنگاوهڪانٽان پيڪ بخن. بو ههلناني هينديڪ له ههنگاوهڪان ٺامادهبيتان نييه؟ ههنگاويڪ يان دوواني تر بو ريگههڪه تان زياد بڪن. بو نمونه ٺه گهر له جالجالوڪه دهترسن و ناتوانن له تهنيشت جالجالوڪهوه رابوهستن، دهتوانن سهيري وينهڪهي بڪن. ٺهم ڪاره يارمهتيتان دههات بو بواره راستهقينهڪه ٺاماده بن. ٺه گهر باوهر ناڪهن كه دهتوانن له بالڪونيڪي بهرزهوهه خوتان ههلبدهن، ههول بدهن ويناي بڪن. ٺامادهسازي زهين بهراستي دهتوانيت يارمهتيدهر يڪي باش بيت.

## هاورپيهڪان ههبيٽ. پيش ٺهوهي

ههنگاويڪ به تهنيا بنين داوا له يهڪيڪ له هاورپيڪاني دايڪ و باوڪتان بڪن له گهلتاندا بن. پيويسٽان به پشتيواني زياتر ههيه؟ بهيارمهتي دايڪ و باوڪ يان راويژڪار پزيشڪيڪ بدوزنهوهه. پزيشڪ دهزانيت چون دهتوانيت يارمهتي

كهسهڪانت بدات بو ههلناني ههنگاو و ڪاريگهري لهسهه ريگههڪهيشٽان دابنيٽ.



سوود له کاتیپوئیک وهربگرن. ههنگاوه کانتان بو کاتیکی کورت  
 گه لاله بکهن سه رهنکه سی چرکه یان پینج خوولهک، په یوهندی  
 بهوهوه ههیه که ههنگاوی ئیوه چی بیت. بو ههنگاوهکانی  
 دواتر، دهتوانن ورده ورده کاتهکانی زیاد بکهن.



کاتی هه لانی ههنگاوه کانتان بگوپن. هه لانی هیندیک له  
 ههنگاوهکان له رۆژدا چه ندین جار له هه لانیان له شهودا  
 ئاسانتره. بیرتان بیت: ئەمه نه خشه ی ئیوهیه. ئیوه بهرپرسیارن.  
 ههنگاوی دروست، ههنگاویکه ئیوه بهرهو پیشهوه بهریت. به  
 هر ههنگاویک، له چوونه پیشهوه دان. له بهرانبهه نیگه رانی و  
 ترسدا سه رده که ون. کوئتر و لیک زیاتر به دهست دهینن. بیرتان  
 کراوه تر بووه و ئیتر که متر به په یامه نیگه رانی هینه رهکان  
 فریو دهخون و نیگه ران ده بن. ئیوه خه ریکن باشتر و باشتر  
 ده بن. ئیستا ماسوولکه کانتان خاو بکه نه وه و بزانی چه ندیک  
 بههیزتر و پتهوتر بوون.



هيٺيڪ له ڪچه کان پٺيان وايه ٺهگر ٺهو شتهي بهختيان  
 بؤ دههينيت وهڪ جووتيك گورهوي يان گواره له گيرفانياندا  
 بيت زور ٺاسانتر ڀووبهرووي ترس دهبنهوه. بهلام باشتري  
 جادوهڪاني بهختهوهري ٺهو شتانهن كه ههميشه له گهلتاندا  
 بوون چونكه ٺهوانه بهشيڪن له بووني ٺيوه.

### ٺارامي ٺيوه

ڪاتيڪ له جهستهي ٺيوه دا زهنگي مهترسي ديتيه دهنگ،  
 پيشاندهري ههولي فيزيڪي راستهقينهيه. جهستهي ٺيوه  
 ناتوانيت ٺهم ڊوڙه بؤ ماوهيهڪي دوورودريٺ تهحهمول  
 بڪات. لهبه ٺهوه درهنگ يان زوو، ههستي دلهپراوڪي  
 لهنيو دهچيت و له ٺيوه دوور دهكهويتهوه. زانيني ٺهم  
 بابته دهتوانيت يارمهتيتان بدات تا لهگهل ههر جوڙه  
 دلهپراوڪي و نيگه رانيهڪدا ڀووبهروو بينهوه. بهخوتان بلين:  
 "ٺهم ههستانه ناتوانن من ٺازار بدن، ڀريار نييه بؤ ههميشه  
 دريٺه بڪيشن. له نيو دهچن."



### خه يالکردنهوهي ٺيوه

كه نالي ترسناڪي زهينتان به ويناکردني شته  
 باشهڪان بگورن. خوتان له ٺير سايه ي درهختيڪدا  
 وينا بڪهن به پهرداخيك شهربهتي ليمووه و له  
 وانيني ڀر له ٺاودا. ههر شتيڪ كه ويناي بڪهن  
 نايابه ههلبته تا ڪاتيڪ كه ٺاسووده بن و ههستي دلنيايي و  
 ٺاراميتان ههبيت.



### يادگي ٺيوه

ٺايا تا ٺيسٽا گوراني تايٺلي ٺهو فيلمهتان تومار کردووه كه  
 چه زتان لييه تي. ٺايا پايتهختي ههموو ولاتهڪانتان ٺهزبهره؟  
 ٺايا دهتوانن ٺمارهڪاني ڀي تا ٺماره بيستوچوار ٺهزبهه بڪهن؟  
 له ڪاته ناٺاسايه ڀر له دلهپراوڪيڪاندا، ٺهو شيعرانهي ٺهزبهرتان  
 کردوون، هاوڪيشه بيرڪاريهڪان يان ٺهو شتانهي كه دهتوانن  
 زهينتان له ترس دوور بخهنهوه بهياد بهيننهوه.

بانگی دەر وونی ئیوه

بانگی دەر وونی ئیوه بە هیژترین دەسلایته یۆ سەرگەرتن  
بەسەر نیکەرانییە، مەلایه ته تا کاتیگ ئەم بانگی دەر وونه شتی  
ئارامیە خشی بۆ گوتن مەیه. پێرسنگ لەو قسانە ی ئیوه مان  
دەدات دروست بگەن، ئەم پێرسنه هیژی بانگی دەر وونیان پیر  
دەخاتەوه، مەر کام لە قسەکان لەسەر پارچه کافەزیگ بنوسن  
و پاشان بەمۆی ئەلقەیه ک یان گیرەیه کی کافەزهوه پیکیانەوه  
بنوسین. بۆ مەر شوپینگ دەر وون ئەم کافەزانه لەگەل خۆتان  
بهون تا دەر پینه گانی سەریان ئەزبەر بگەن.



- من کارامەیی دەسلایت و هۆشی پێویستم بۆ ئەنجامدانی کارەکانم مەیه.
- ناچار نیم زۆر زۆر باش بم.
- هەزاران پیکە مەن کە دەتوانم بەهۆیانەوه لە نیکەرانی پزگار بيم.
- گۆرانییە کەم دەچرم.
- وەتە ی ئەو پشیلەیه دەکتیشم کە لەسەر شەقام دەبینم.
- مەناسە ی قوول هەل دەکتیشم تا زیاتر مەست بە ئاسوودەیی بگەم.
- ماسوولکە گانی دەموچاو و شانەکانم خاوەن مەوه.
- دەتوانم تا ۴:۳۰ خۆلەک بۆ ئەم بابەته نیکەران بم.
- ئەگەر درێژە بە کارە کەم نەدم بە تەواوەتی مەست بە ئارامی ناکەم.
- کە نالی زەینم دەگۆرم.
- لە ژیر لێوهوه شیعەرە کەم دەخوینمەوه.
- مەستە نیکەرانی مێنەرەکان مەیشە زوو تێپەرن.
- پیکە نادەم نیکەرانی سەربکە ویت.

## ههلسهنگاندن

هیی کاتی پشوودان هاتووه و له بهر ئه و  
کاره ی که ئه نجامتان داوه، پیرۆزبایی  
له خۆتان بکه ن.

ئاههنگ بگێرن: کاریکی سهختان  
ئه نجام داوه، پشوو بدەن و خهلات به  
خۆتان بدەن. له ژیر درهختیکدا دابنیشن  
و ته ماشای تیپه رینی هه وره کان بکه ن  
به ئاسماندا. به شی کۆتایی ئه و کتیبه ی  
حه زتان لیته تی دووباره بخویننه وه.  
گوئی له موسیقا بگرن و سه ما بکه ن.

له سه ر ده سه ته کانتان راوه ستن و په نجه ی پییه کانتان له هه وادا  
بجوولینن. ئاههنگ بگێرن. ئیوه شایسته ی ئه وه ن.

شکست: چه ند کاتیک هه ن که ئیوه نه تانتوانیوه ئه و کاره ی  
ویستووتانه ئه نجامی بدەن. به رنامه ریژی بکه ن. کاتیک هه ستان  
کرد ده بیته هه نگاوێک بو دواوه بنین، له خۆتان بیرسن چ  
هه لومه رچیک بو ته هۆی ئه وه ی تا کاردانه وه یه کی ئاوا به هیز  
پیشان بدریت. ئه مه ده رفه تیکه که ده توانن باشتر له ترسه که تان  
تیبگه ن و بیر له هه نگاوی زیاتر و تیپه رین لییان بکه نه وه.

ئازاد بوون: هیندیک کات روو ده دات که هه ست ده که ن ته واو  
گیرتان خواردووه و به شیوه یه کی سه رسوور هینه ر له ناخی  
دله وه له گه لیدا کوکن. له دلی خۆتاندا بیر ده که نه وه، هه ر  
ئه مه یه ئیتر. من له شوینیکم که ده بیته بېم، وا دیته به رچاو  
ئیوه نیگه ران بوون هه لده بژیرن و ره نگه نیگه رانیش بن.

به هه رحال نیگه رانییه ناخۆشه کان ده توانن چه ند سوودیکیشیان بو  
کچه کان هه بیته. گرنگی زیاتریان پی ده دریت. چاوه ری ناکه ن هه ر  
کاریک ئه وانێ تر ده یکه ن ئه مانیش بیکه ن. ئه گه ر ئه وان ده ست  
له نیگه رانبوون هه لبگرن چه ند خالییک له ده ست ده دن و رستییک  
به رپرسیاریتی بکه ویته گه ردنیان. هه موو ئه مانه واتا ئیوه ده تانه وئ  
بلین چه ند به شیک له بوونتان پیی باشتره که نیگه ران بیته.



نيگه راني چي ڪاريڪتان ٻو دهڪات؟ چ سووڊيڪي ٻوٽان ههيه؟  
 دوو ليست دروست بڪهن پاشان زور باش سهرنج له ههردوو  
 ليسته كه بدهن. بهراي ٿيوه ڪاميان خالڪي ڀووناڪ له دلي  
 ٿيوه دا بهدي دههيتيت؟

ٺه ڪارهي نيگه رانم دهڪات

ٺه ٻاشيپانهي نيگه راني ههيه تي ٻوم:

ڪرنگي پيدائي رياتر.

غرور.

ٺاچار نيگه ڪوڙانڪاري بهدي بهيگم.

ماتمانه به ٺه پورن.

شادي.

به ڀرهياري ٿيبيه ڪاني من ڪه متر دهڪات وه.

دهرفه ته ڇٽا به نش و سهر ڪه مڪه ره ڪان.

پتوئوسان: نیکه رانی وهک کیکه له وایه. تیکوه ئیستای گیکه له کانی  
 باخچه که له ئیو ده بهن، به لام نه گهر له بوونیان له چه ئه ماکسی  
 ئاینده دا پیناگا بن دووباره ده پوینه وه و گه شه ده کهن. له بهر ئه ره به  
 دووباره کردنه وه، سه رگه و تتی خوتان ده سه بهر بکه ن. تا ئه و جیایی  
 که ده توانن دووباره مه نگاره کانتان مه لپینن. گهرانکار بیان تیدا به بهر

به پینن،  
 ئامانجه تازه کان: ده توانن بو هه ترس یان نیکه رانییه ک نه خه به  
 دروست بکه ن. نه گهر زیاتر له ترسیکتان هه یه، زیاتر له نه خه به  
 بکیشن، وهک هه میشه، نه گهر پتوئیستای به بیرو که هه یه، نه  
 یارمه تی له دایک و باوک یان گه وره تریک بکه ن که متمان تان به  
 هه یه.

ئامانجی من: خۆه لدان له سه ر ته خته ی خۆه لدانى مه له وانگه وه.

ههنگاوى 1: ته ماشای خۆه لدانى كچانى 1 تر بکه م.

ههنگاوى 2: بى ئه وهى له سه ر ته خته كه وه خۆم هه لبده م، راهیتان  
 له سه ر خۆه لدان له به شى قوولى چه وزه كه دا ده كه م.

ههنگاوى 3: له سه ر ته خته كه وه خۆم هه لبده م و  
 كه مىك خۆم به رز و نزم بکه مه وه. 2

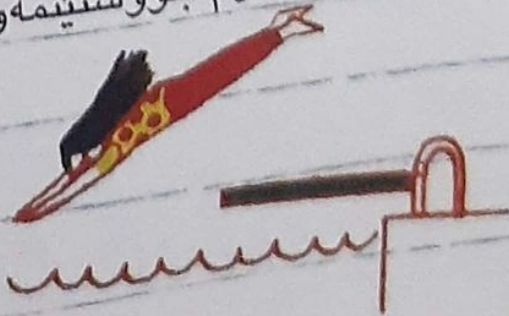
ههنگاوى 4: راهیتان له سه ر خۆه لدان بکه م  
 له به شه قووله كه ی چه وزه كه دا. 4

ههنگاوى 5: بى ئه وهى له سه ر ته خته كه خۆم به رز و  
 نزم بکه مه وه، خۆم هه لده م. 5

ههنگاوى 6: له سه ر ته خته ی خۆه لدانه كه خۆم به رز و نزم  
 بکه مه وه و پاشان خۆم هه لبده م. 7



ههنگاوى 7: خۆم بنووشتینمه وه و خۆم هه لبده م.





## قسهی کچه نازاکان

مهتر کچینگ که له گهل ترسی گه و ره دا ریوی به ریوی پرتسه وه پیش  
سه وه و یا بیبری ده کرده وه که ئەم کاره ئەستهمه. لیره دا قسهی  
کچانیککی وهک خۆتانمان میناوه ته وه که ده لێن دوی ریوی به ریوی  
بیوی سه وهی ترسی چینیان به سهتر مانتروه.

'تا شتیگ تاقی ناکه وه  
نازان  
چۆن کار دهکات'

'من فیدر بووم بیری کردنه وه  
له باره ی پوو به پوو بوونه وهی ترس  
زۆر خراپتره له پوو به پوو بوونه وهی  
خودی ترس.'

'ئه و شته ی که یارمه تی منی دا ئەمه بوو  
که هه رچاریک ههنگاویکم بو پیشه وه دهنا.  
ئەم کاره بووه هۆی ئەوه ی  
متمان به خۆبوونم زۆر بییت.'



سه ره تا نه مده توانی به سهر  
ترسه که مدا زال بيم، به لام دووباره و  
دووباره هه ولم دا. دواچار، تيگه ييشتم  
ئيترو هک پيشوو ناترسم. هيشتا که ييش تووڤه  
ده بيم، به لام هه ناسه که کی قول هه لده کيشم و  
ده ليم من ده توانم نه م کاره بکه م و  
ده بکه م.

به خوم گوت، خه لکانی تر نه م کاره  
هه موو روژيک نه نجام ده دن، که منيش  
ده توانم نه م کاره بکه م. چه ند جاريک  
بيرم لی کرده وه و پاشان توانيم  
نه نجامی بدهم. زور خوش  
بو.

هينديک جار  
ته نها ده بيت بلين به لي.

من زور ده ترسام. هه ستم ده کرد  
خه ريکم ده بووريمه وه، به لام کاتيک  
بيري خوم ده هينايه وه که به راستی  
حز ده که م نه م کاره بکه م هه مووان  
له بهر خاتری من هاتن، زور کاريگه ر  
بوو و يارمه تي منی ده دا.



# قېۋوۋلگۈردىنى بەرپىر سيارىتى





وا دیتھ بهرچاو  
هیندیک کات  
ناکریت  
ههروا به ئاسانی  
بهسهر ژیاندا  
زال ببین.

گېزبون و شېت بون



زۆربەى دله راو كېكان له بهر ئه وهن كه نازائين چون بژين. ئيوهيش هەر وان؟  
 ۱- بۇ نانى به يانى دوو پيالە چام خوارده وه. بۇ نيوه پوئيش بسكويت و پەتاتەى سوورە وه كراوم خوارد. بۇ شيوئيش خوراكى سه وزه جاتى چينيم خوارد، به لام ديسان برسيم نيبه چونكه كاتيك له قوتابخانه ده گه رامه وه دوو سارديم خوارده وه، پاكه تيك چيسم خوارد و سارده مه نيبه ك.

أ- به لئى، منيش هەر وام.

ب- نه خير، من ههول ددهم سئ ژهم خواردى ته واو بخوم. هەر له بهر ئەمه يه هيج كات بهم شيوه يه په لامارى چهره زات و خوارده نه كان نادهم.

۲- راپورته كه تان ته واو كردو وه، زور باش بو وه، به لام ليتان ون بو وه. له ژير كه لوپه له كانتاندا له سه ر ميژه كه نيبه؟ له بنى كوله پشتييه كه تاندا نيبه؟ چه ندين ساله كه س بنى كوموده كه ئيوه ي نه بينيوه. باشتره كه له وئى نه بيت. بوچى هه ميشه كه لوپه له كانتان



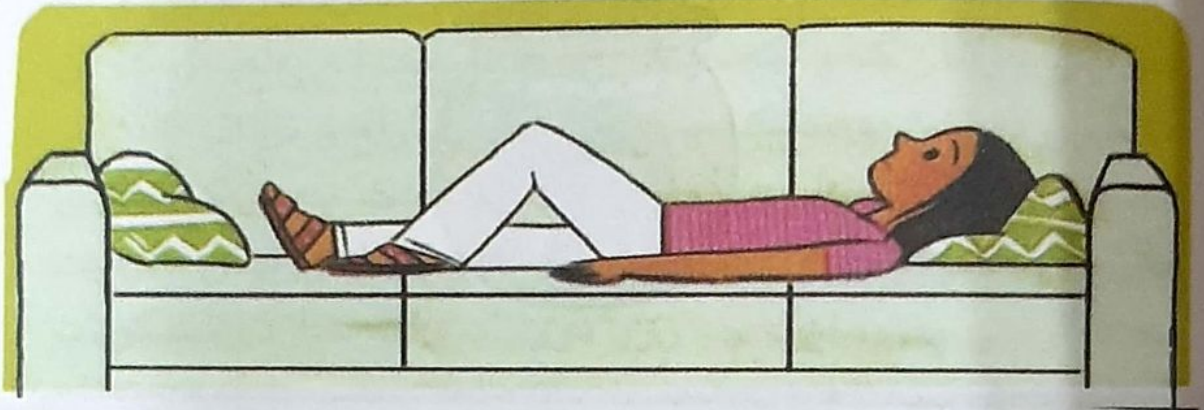
ون ده كه ن؟

أ- به لئى ئەم روودا وه زور بو من روو ده دات.  
 ب- نه خير، من ئاسايى ده زانم كه لوپه له كانم له كوئيدان.

۳- کاره‌کان، ئەرکه‌کان. دەییت هه‌موویان ئه‌نجام بدهن. به‌رله‌وه‌ی ده‌ست پێ بکه‌ن، باشت‌ره به به‌رنامه‌یه‌کی ته‌له‌فزیۆنی به ئارامی بگه‌ن و هه‌مان کار ده‌که‌ن. به‌لام کاتی‌ک له‌سه‌ر مۆبیله‌که هه‌ل‌ده‌ستن حالتان خراپ‌تره له‌و کاته‌ی که تازه راکشایوون.

أ- هیئتیک کات ئه‌م کاره ده‌که‌م.

ب- نزیکه‌ی به‌لێ.



۴- خه‌ریکن کار له‌سه‌ر هاوکیشه‌یه‌کی ئه‌ندازه ده‌که‌ن و گوێ له مۆسیقا ده‌گرن، ته‌له‌فزیۆن ده‌بینن، وه‌لامی نامه‌کانی یاسی و ئانا ده‌ده‌نه‌وه و له‌گه‌ل ئارینیش قسه ده‌که‌ن.

أ- به‌لێ من به‌م جووره‌م.

ب- نه‌خێر، هه‌ول ده‌ده‌م تا چه‌ند کاریک پێکه‌وه ئه‌نجام نه‌ده‌م.



۵- ئیوه خه‌ریکی مه‌له‌ن، له باسوخواسه‌کاندا به‌شدارێ ده‌که‌ن، کاراتی ده‌که‌ن، ئه‌ندامن له گروپی ئۆرکیستر، ئه‌ندامن له ئه‌نجوومه‌نی خوێندکاران، سه‌ردانی کافی نیئت ده‌که‌ن، له یانه‌ی زمانی ئینگلیزیشدا هه‌ن، له کتێبخانه‌یش کار ده‌که‌ن، چه‌رتان له میرووه‌کانه و له راهێتانه به‌گۆمه‌له‌کانیشدا به‌شدارێ ده‌که‌ن. چۆن ئه‌م هه‌موو کاره پێکه‌وه ده‌که‌ن؟ ساده‌یه: پشوو ناده‌ن، ناخه‌ون، ناخۆن.

ا- بهائی، منیش هر وام.  
 ب- نه خیر. له گهل نه وهی سهرم زور قاله به لام هیندیک کاتیش  
 بو خوم تهرخان ده کهم.

6- نه گهر بتانه وی ژیانتنان به وشهیه ک پیناسه بکهن، ده لین...  
 ا- سهر سوور هینه ر.  
 ب- تیکه ل و پیکه ل.

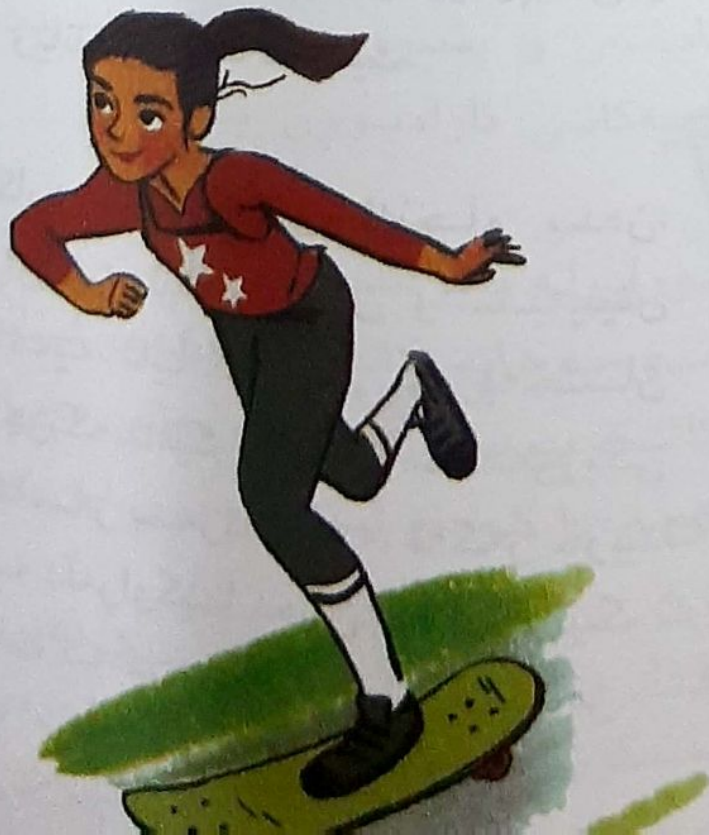


### وه لامة گان

نه گهر زور بهی وه لامة گانتان بژاردهی ا بیت، ئیوه به  
 دله راو کتیه کی زور زورده وه ده ژین، به لام نه گهر زور بهی  
 وه لامة گانتان بژاردهی ب بیت بهم شیوهیه نییه. چیاوازی له  
 مه لپژارده سهره تاییه گانه وه دیت. نهو شتهی که ده یخون  
 مه لپژارده نیکه. وهرزش کردن مه لپژارده نیکه. کاتیک نه م مه لپژارده نه  
 دووباره و دووباره نه نجام دهرین، کهم کهم مه ست ده کهن که  
 نه وان ناسایی ده بنه وه بو تان به شیوهیه که له پیری ده بنه وه  
 له که لیاندا دهرگیر بوون. به لام هیندیک کاتیش مه ن که مه ست  
 ده کهن شیت بوون، پیری خوتانی ده میننه وه که ئیوه ده توان  
 کونتره لیان بکهن. نه گهر مه موو رورژیک که میک گورانکاری له  
 مه لپژارده که تاندا بکهن ده توان خوی ته ندروستتر و شیوهی  
 تازدتر له وان وه ده ست پی بکهن. ورده ورده، ژیان شادتر  
 ده بیت و نارامیه کی زیاترتان ده ست ده که ویت.

ڇ ڪه سيڪ له ڙياني ٿيو هدا زورترين ڪونٽرولي به سهر  
دلڙا وڳي ههه ههه؟ ٿيو ه.

دهتوانن ههه ٿيستا سوود لهه شيو ازانهه خواره وه وه رڳرن.  
۱- ٿارام بن: ههه جاره و ڪاريڪ ٿه نجام بدهن. سه رهه تا جل  
له بهر بڪهن، پاشان نان بخون، پاشان بنووسن. ههول مهدهن  
له ڪاتيڪدا هه موو ڪاره ڪان پيڪه وه ٿه نجام بدهن. ٿارام بن و له  
خيڙاي خوتان ڪهه بڪه نه وه. ڪاتيڪ دهست له پهله پهل ڪردن  
هه لگرن ده بينن چه نديڪ هه موو شتيڪ ٿارام و ناياب ده بيت.  
۲- ته ندروست خواردن بخون: ٿو ٿو موبيلڪ به يه ڪ تانڪي  
به نرينه وه ناتوانيت زور دوور ٻر وات. ههروهه مرؤفيش ناتوانيت  
به خواردن په رداخيڪ چا زور دوور ٻر وات. ساردي، شڪولات  
و فاست فووده ڪان مه وادي خوراڪيان تي دا نييه. جهسته تان  
پيوستي به ميوهه تازه، سهوزه جات، دانه ويلاه، پرؤتين و  
شير ههيه. ته ندروست خواردن بخون و تا جهسته و زهيتان  
ته ندروستتر بيت.





۳- وەرزش بکهن: له جیاتی ئهوهی که داوا له دایکتان بکهن ئیوه بگهیه نیت له گهل هاوریکه تان پیاسه بکهن. له دهرگا که بچنه دهرهوه و بجوولین. زانست پیشانی داوه که وەرزش مهوادی کیمیایی له جهسته ئازاد دهکات که ده بیته هوی ئهوهی که سه که ههستیکی باشتری هه بیته. وەرزش ههروه ها یارمه تیتان ددهات تا ئارامی پهیدا بکهن. جهسته تان به هیز و پر وزه راده گریت.

۴- ریکوپیک بن: زور ناخوشه که به دوو چاوی پر له فرمیسه که وه هه میسه له ماله وه به شوین تی شیرته جوانه که تاندا بگه رین. که واتا، ریکوپیک بن. شوینیکی تایه تان بو ئه نجامدانی ئه که کانتان هه بیته. هه بوونی جیگه ی تایه تان و دانانی که لویه له کانتان له ویدا واتا کاتیک پیوستان پیتان پیوست ناکات به شوینیاندا بگه رین. بو کاته کانیشتان کاریک بکهن، ده تان سوود له پوژژمیر وهر بگرن.

ئایا ههفته ی داهاتوو تاقیکردنه وه تان هه یه؟ کاته کانی له پوژژمیردا بنوسن. کوله پشستی قوتابخانه تان پیش ئه وهی که بخهون بو سبه یینی ئاماده بکهن. که میک بهرنامه ریژی ریکوپیکی و ریکخستن به ژیانتان ده به خشیت.



۵- سه ره تا کاره سه خته کان ئه نجام بدهن: له حالی گهران به ئینته رنیتان و سبه یینیش تاقیکردنه وه تان هه یه، ئایا گهرانیکی چیژبه خشتان هه یه؟ زور نا، چونکه تاقیکردنه وه وهک هه وریکی رهشی گه وره به سه ر سه رتانه وه یه. ئه گه ر خویندنه وه دوا بخه ن، ته واری شه و له دله راوکیدا ده بن. ته نها کاتیک ئارامیتان ده بیته که کاری سهخت له سه ره تاوه ئه نجام بدهن.

۶- کاره کانتان که م بکه نه وه: زور باشه کاری زورتان بو ئه نجامدان هه بیته، به لام ئه و خویندکاره ی له ۲۴ سهعات

صهوت سهعاتی په ریسان و ماندووه و اتا کاری زور نه انجام  
دهدات. هیندیک له چالاکیه کان کهم بکهنه وه تا بتوانن چیژکی  
زیاتر له وانه وهر بگرن که ماون.

۷- نهو کاتانه که متر بکهنه وه که نامیری وهک ته له فزیون و  
کومپیوتهری تیدا به کار دهینن: سهیرکردنی زیاد له نه اندازهی  
شاشه ی کومپیوتهر زیان به میشکتان ده گه یه نیت و تایپکردنی  
بی راوهستان سه رنج و گرنگی نیوه له سه ر شته کانی تر  
به ته و اوته ی له نیو ده بات. نه م ره وته هیواش بکهنه وه. کاتی  
به کارهینانی نامیره کانی وهک ته له فزیون و کومپیوتهر کهم  
بکهنه وه تا له بوون له گه ل نهو که سانه ی له چوارده ورتانن  
چیژ وهر بگرن.

۸- چند کاتیک بو پشودان بهرنامه ریژی بکهن: هه مووان  
پیویستیان به کاتیکه بو نارامی و پشودان و ده بیت له هه مبه ر  
هه موو نهو کارانه ی له روردا نه انجامیان دهن، پشوو بدن.  
له بهر نه وه، نیوه ده بیت نه م کاته تان بو خوتان هه بیت.  
چیروک بنووسن، نیگار بکیشن. خوتان بشورن یا خود ته نها  
چاوه کانتان دابخه ن و پشوو به میشکتان بدن و راهینان  
له سه ر کارامه ییه کانی نارامبوون بکهن.

۹- له گه ل هه مووان له په یوه ندیدا بن: دایک و باوکتان له نامیز  
بگرن و په یوه ندی به هاوړیکانتانه وه بکهن، شتانیک بو پیکه نین  
بدوزنه وه و کاتیک پیویستان به یارمه تی هه یه دلوا ی بکهن.  
له گه ل نهو که سانه دا که خوشتان دهوین له په یوه ندیدا بن.

۱۰- سوپاسگوزار و قه درزان بن: پیپرستیک لهو شتانه ی که به  
هویانه وه سوپاسگوزارن ناماده بکهن، پیش نه وه ی شه وان بچنه  
نیو جیکه ی خه وه وه به نووسینی شتیکی تازه و زیادکردنی بو  
لیسته که تان، به خوتان بلین شه و شاد و خه وی خوش بیییت.

# برپاردان

نازانم کلارینت  
بژهنم یان  
تهپل؟



نازانن چاکه تی شین جوانتره یان چاکه تی  
خوله میثی؟ نازانن بۆ میوانیی هاوریکه تان  
برۆن یان نا؟ رۆیشتن بۆ خوولی زمان چی؟  
ئهووی که نه زانن چۆن برپار بدهن ده توانیت  
وه رهستان بکات. له خواره وه چه ند 'ده بیئت' و  
'نا بیئت' یکمان بۆ هیتاون.

سه ره تا که میک لیکۆلینه وه بکه ن. پرسپاری بنه ره تی و بنه مایی بپرسن: ئهم ئامیره  
مۆسیقییه چ دهنگیکی لیه دیت؟ چ رۆلئیکی له مؤسیقادا هه یه؟ چه ندی تی ده چیت؟  
دوای سالتیک ده توانن کامیان بژهنن؟ به شوین حه قیقه ته کانه وه بن و کۆیان بکه نه وه  
پاشان...

نا بیئت به ته واوه تی خۆتان  
هیوادار  
یان بیتهیوا بکه ن.



ده بیئت هه ردوو بژارده که  
وینا بکه ن. واقعیین بن.

تهپل لیدان زۆر ئاسانه.  
ده توانم هه مان رۆزی  
یه که م ئه نجامی بدهم.  
کلارینت قورس دیته  
به رچاو. من هه چ کان  
ناتوانم بیژهنم.

کلارینت کاتم لی  
ده گریت،  
به لام بۆ تهپل  
لیدانیش  
ده بیئت چه ند  
تکنیکیک  
فیر بیم.

ده بیئت کوچ له خۆتان بگرن.



تهپل لیدان  
خۆشه به لام من  
حه ز ده که م  
کلارینت بژهنم.

نا بیئت بکه ن  
ژنیر کاریکه ربه  
رایه کانی  
هاوریکه تاناره

ئایا ژهنینی کلارینت سهیره؟  
هاوریکانم پتیا ن رایه تهپل لیدان  
خۆشتره.

ده مه ویت خۆم  
سازه که ریک  
بخه م.

ده بیئت برپار بدهن  
کامیان  
گرنگتره بۆتان.



ده توانم بۆ ژهنینی  
هه ر ئامیریکی  
مۆسیقا ۲۵ هزکار  
به یهنمه وه.  
پنویست ده کات  
بیکه م به ۴۰

ناپیت له چواردهوری شتیګ  
که ناتوانن کونترولوی بګن  
پسورپینه وده و پیشینی  
ثابته بګن.

چی دهپیت تهنا کچیک بم  
که کلارینت دهژهنم؟  
تهنا دهمویت  
بزائم.

پیت ته بولی بګن که له  
پسورپینه وده و پیشینی  
ثابته بګن.  
رینگ ژمنینی  
کلارینت بهرامستی  
فوس بیت  
یان ته نمانهت  
مار نه کریت.

دهتوانم له قوتابخانه  
له گروهی موسیقادا  
تهپل لی بدهم. دهتوانم  
کلارینت له تورکیسترا  
بژهنم. هردووکیان  
سهرنجراکیشن.

دهپیت پیرسن باشتیرین  
ههلبژاردن بۆ من له دریتژماوهدا  
چییه؟

پیت ته بولی بګن ههم ناکوک ههیه و  
پسورپینه وده و پیشینی  
ثابته بګن. شتو شتاینیک به دهست دهپیتن و  
پسورپینه وده و پیشینی  
ثابته بګن.

ناپیت پیرسن کامیان دانیاتر و  
ئاساتره؟

ناپیت وا پیر بګه نه وه که  
هردووکیان مهپیت.

پیت  
هلبژیرم.

دهمویت  
هردوو نامیرهکه  
بژهنم.

وادیته بهرچاو  
تهپل لیدان  
ئاساتر بیت.

دهپیت جووله به که  
بګن.

زور باشه،  
کلارینت.

ناپیت شه وه له وهی که ههیه  
ګرنگتر پیشان بدریت.

نهګر هاز نه کهم کلارینت  
بژهنم. دهتوانم بۆ هه همیشه  
لرلموشی بګم.

ناپیت پالی لی بده نه وه و  
راپوهستن.

نهګر به ههله  
ههلبژیرم، رقم لئی  
دهپیته وه. زور ترسناک  
دهپیت و هه مووان پیم  
پیده که نن. شکست  
دهپیتیم.

نهګر بریاریکی  
ههلهم داپیت  
چی دهپیت؟

دهپیت بهرچاوتان روون بیت.

زور باشه،  
من بریاری خوم  
داوه. دهپیت  
راهینانی کلارینت  
دهست پی بګم.

نیستاله هه مووی ګرنگتر شه وهی که ناپیت له و بریارهدا  
ک دواتاک دودول بن و دووباره له زهینتانددا پیدیا بچنه وه.  
نایا بریاریکی دروسته؟ نایا بریاریکی دروسته؟ نایا بریاریکی  
دروسته؟ رینگ بدهن بریاره که تان پیت به کردار.



خهوتن به گهه سهر دهگه و شهراوسى دهگه.

من له گهل خهوتنى شهوان له كاتى خويدا  
 كيشهه ههيه. ماوهيهكى زور له سهر  
 جيگه خهوهكهه بيدارم. تا دواچار خهوم  
 لى دهكهويت، بهلام بهيانيان بهزور بو  
 قوتابخانه ههلهدستم و درهنگ دهكهوم.

من له گهل خهوتنى  
 شهوان له كاتى خويدا كيشهه  
 ههيه. ماوهيهكى زور له سهر جيگه  
 خهوهكهه بيدارم. تا دواچار خهوم  
 لى دهكهويت، بهلام بهيانيان  
 بهزور بو قوتابخانه ههلهدستم  
 و درهنگ دهكهوم.

خهوتن ريگه چارهيهكه بو كچه  
 نيگه رانه كان. كاتيک ئيوه خهوى پيوستنان  
 نهبيت، زياتر له گرژى و پهريشانيان و  
 ههز دهگه نىگه ران بن، كاتيکيش نيگه ران  
 بن خهوتن زور قورستر دهبيت. ههلهته  
 ئهوهش بمينيت كه خهوتن له تهمه نهرا  
 خوى كه ميک كيشهيه.

بوچى وايه؟ كاتيک دهگهينه تهمهنى  
 پيگه يشتن، كاتى خهوتنى سروشتى  
 چهسته تان دهگوريت.

لانيكهه يهك سعات پيش  
 خهوتن گلوپه كان بكوژينهوه  
 بهم كاره ميشكى ئيوه بير دهكاتوه  
 كاتى خهوتنى شهو گه يشنوه.

له خواردننى ئهو شكولات و  
 خواردنهوانى كافائينيان ههيه  
 دوور بكه ونهوه و به شوينياندا مهگه رين.  
 ئهوانه به شيوهيهكى ئاسايى بيخهوى  
 له جهسته تاندا بههينز دهگه.

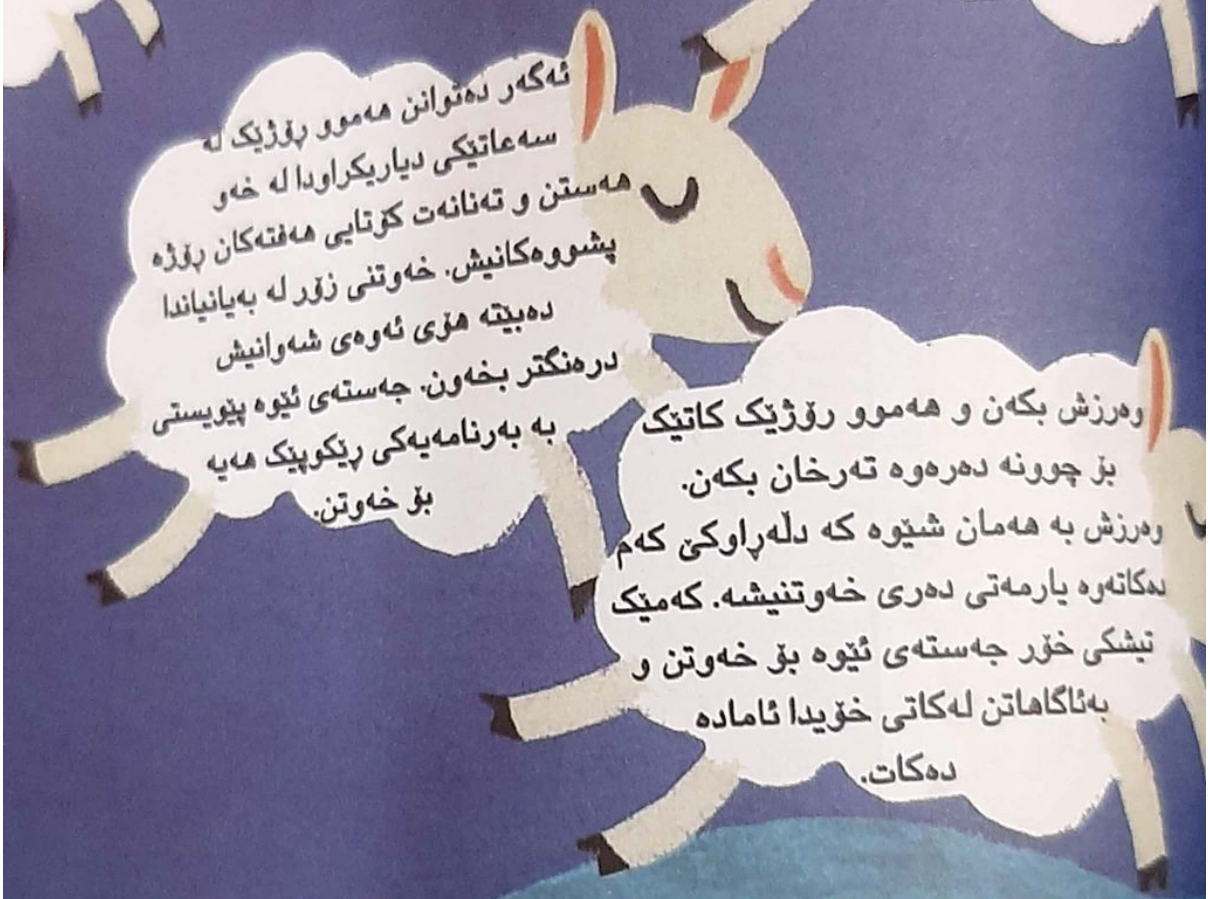
ئه مهه واتا زور يگ له  
 كچه كان تا به شيگ له  
 شهو تينه پهرت نامادهيى  
 خهوتنيان ئيه و بهيانيان  
 تاقهتى له خهوه ههستايان  
 ئيه. ئيوه ئاسايى ناتوان  
 ئهه گورانه ئاسايى  
 سروشتيه له ئيوه بهرن  
 بهلام كارى زور ههه  
 دهتوانن نهجاميان بدن تا  
 بهيانيان بيتاقهت و تهوره  
 له خهوه بهئاگا نهيه.



تەختە خەرمەكەتان لە شوپنێكى  
 ئارامدا دابنن. لەسەر تەختە  
 خەرمەكەتان ئەرک و پراپتانهكانتان  
 مەنوسنەوه، بەلام سەیری وێتە  
 شاهەكانی سەر مێزەكە بگەن و  
 جلی خەری ئاسووده لەبەر بگەن.



ئەگەر نەتوانن هەموو پوژیک لە  
 سەعاتێكى دیاریکراودا لە خەو  
 هەستن و تەنانهت کوتایی هەفتەکان پوژە  
 پشووەکانیش. خەوتنی زۆر لە بەیاناندا  
 دەبیتە هۆی ئەوهی شەوانیش  
 درهنگتر بخەون. جەستەى ئێوه پێویستی  
 بە بەرنامەیهكى رێکوپێک هەیە  
 بۆ خەوتن.



دەرزى بگەن و هەموو رۆژیک کاتیک  
 بۆ چوونه دەرەوه تەرخان بگەن.  
 دەرزى بە هەمان شێوه كە دلەراوکی كەم  
 دەكاتەرە یارمەتى دەرى خەوتنیشە. كەمێك  
 تیشكى خۆر جەستەى ئێوه بۆ خەوتن و  
 بەئاگاهاتن لەكاتى خۆیدا ئامادە  
 دەكات.

میشتاكەیش دەتوانن بخەون؟ درێژە بە هەولدان مەدەن. هیچ  
 شتێك خێراتر لە دلەراوکی خەو لە چاوەكانتان نادۆزێ. هەرکە  
 پشووگان دا بۆ جەستەى ئێوه باشە. لەبەر ئەوه بەتەراستى  
 رابكشین. ئەو خواردانانە بخۆن كە ئارامیتان پێ دەبەخشن.  
 جیوژکی پێ كەرژى و دەركیرى پخویننەوه. لەسەر هەلکشانی  
 مەناسەى قموول پراپتانهكان. ئەگەر شتێك ئازارتان دەبات و  
 مەسەى نیکهراشێى ئێوهیە. پێرسیتیک لەو كارانە ئامادە بگەن كە  
 دەتوانن ئەنجامیان بدەن تا لە شەپریان پرگارتان بپیت. باشان  
 پێشای ئەوه بگەن كە نیکهراشێهكان وەك كیسە یان كارتۆنێكى  
 قورس كە پێویست ناكات هەر ئێستایا لەسەر زەوى هەلى بگەن  
 و پێشە دەرەوه.

## ئېگەر ئاپتونۇم رايونىمىزدا ھەمىشە ھەمىشە

ئېگەر ئۇ شىتاتنى ئىشەنچ بىلەن ئېلىۋېلىشقا ۋە ترسناك بىن چى دەپمۇ؟  
ئۇ شىتاتنى ئىشەنچ بىلەن ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا. سەردىرە ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا  
دەتوانىش دوتىيا ۋەك جىگەيەكى زور ترسناك ۋە پىر دىلەراۋكى پىشان  
بىدەن، بەلام شىتاتنىكى زورى تىرىش ھەن كە ئىشەنچ ئاساسى بىلەن ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا  
ئاپتونۇم رايونىمىزدا ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا ئاساسى بىلەن ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا  
ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا بىگىرن.



شىتە ترسناكەكان كەمن.

ئېگەر ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا  
كاتەكان روو دەدەن، سەردىرە ئۇ ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا دەپمۇ  
زور جىياواز بىت: مىندالەكان دەچىن بۇ قوتابخانە ۋە  
ئەركەكانىيان دەنووسنەۋە! خەلك تەماشى  
تەلەقىيۇن دەكەن! دراوسىكان يارمەتى يەكتەر  
دەدەن! ھەلبەتە ئەمانە سەردىرە ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا  
زوربەى ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا تەنھا ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا  
كاتەكان روونادەن ۋە ئەگەرىكى زور زور كەمى  
ھەبە كە بۇ ئىشە رووبىدەن.

ئىشە بىلەن دىنبايدان.

لەكەل دايك ۋە باوك يان مامۇستاكەتان  
لەبارەى ئۇ شىتەۋەى كە بىستوتانە  
قسە بىكەن. ئەوان دەتوانى يارمەتقان  
بىدەن تا بىتوانى ئاگادارى ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا  
رىگەيانە بىن كە ئەوان بۇ دىنبايدان ئىشە  
لەبەرچاۋيان گرتوۋە. ئەوان ھەروھە  
دەتوانى ئۇ رىگەيانەتان بىر بىخەنەۋە  
كە خوتان دەتوانى چاۋدىرى خوتان  
بىكەن. ئەگەر ھەمىشە ئېلىۋېلىشقا ئاگر كەوتنەۋە  
ئىشە نارەھەت دەكات، دەتوانى راھىنان  
لەسەر ئۇ كارانە بىكەن كە لە كاتى  
ئاگر كەوتنەۋەدا لە مالەۋە ئەنجام دەدەن



پرووداوی باشیش ههن.

ته نندازهی ههر که سیک که کاری  
تراپ ته نجام دهدات یان زیانی بهر  
مکه ویت، بی شومار ناگرکوژینه وه،  
پیشک، په رستار، ماموستا، پولیس،  
بهرانی ئایینی و هه لیه ته نه و  
پورانهی کاری باش ته نجام دهدن  
کاتیک هه والیکی ناخوش  
بیستن یان دهیخوینته وه گرنگی  
هه موو نه و که سانه یش بدن که  
رمانی نه وانی تر دهدن یان هه ول  
بدن یارودوخی نه و شوینته باشتر  
هن نه وان له هه موو شوینیک  
هن، ته نانهت نه گهر هه واله کان  
رکیزیان له سهر نه کات و گرنگیان  
نه دات.



منداله کان ده توانن جیاوازی بهدی بهینن.

کاتیک پرووداویکی ناخوش پروو دهدات ئیوهی  
ده توانن هاوکاری بکهن. ده توانن له کوکردنه و  
پاره دا بو چاره سهری کیشه یه ک هاوکاری بک  
ده توانن دلنه وایی نه و که سانه بکه نه وه  
تووشی کیشه بوون و زیانیان بهرکه و تو  
ده توانن بو چاره سهری کیشه کان نامه  
کاربه ده ستانی سه ره وه بنووسن. کاتیک سه  
به یارمه تیدانه وه گهرم بیت، ئیتر ده رفه تیکتاز  
نیگه رانی و نیگه ران بوون نییه.

هه ره یه لی مهمی

لیانی ناله کان پرگار ده کات.



ناگه رانی داواکردنی بارمه لی  
داواکارا که لگی لاسی  
له رک، قسه کردن و بارمه تیدان  
پاداشتی هاوکار بکردن، هه ستگی زور نوش.

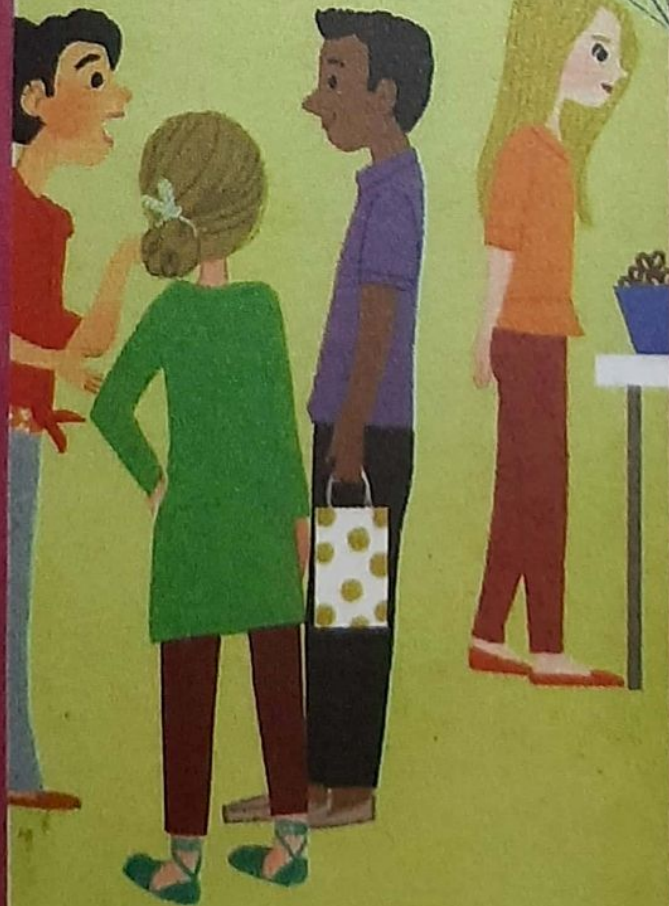


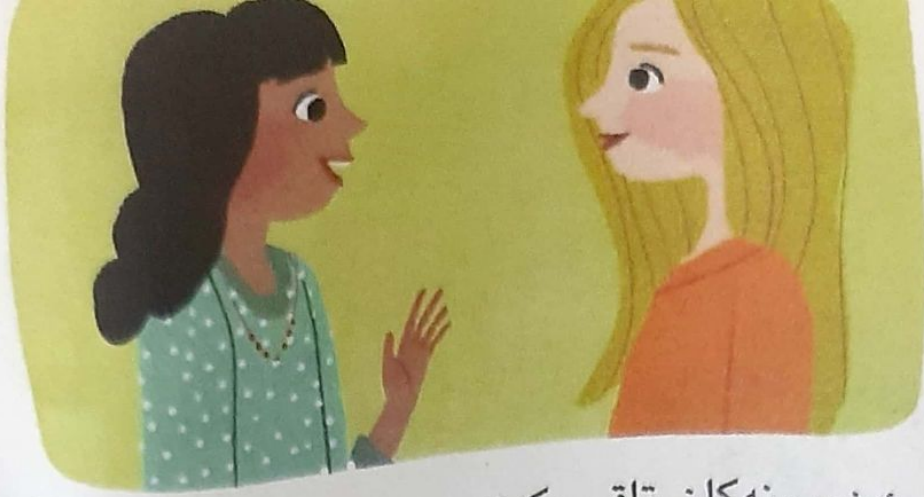


## دونيای دهرهوهی نيگه رانی

دهتانهوئ به سهر نيگه رانيدا زال بين؟ كه ميک دلوقانی تاقی بکهنه وه.  
زوربهی کاته کان، دهتوانن به كه ميک دلوقانی له گهل كه سيکی  
تر نيگه رانی خوتان له نیو بهرن. چه نديک ئەم شتيوازه  
کاريگه ره؟ بو نوونه ئيزه زور نيگه رانی له شجوانی خوتانن.  
ئايا ئەوانی تر خوشيان دهوین يان ئيوه يان قه بووله؟ يان  
رهنگه کاتيک دهتانهوئ كه سيکی تازه ببينن زور تووره دهبن.  
ئايا ئەم کيشهيه به لاتانه وه ئاشنايه؟ ئەگه وايه، جاري داهاتوو  
که دهچنه پولیکی تازه وه، دهبنه ئەندامی تيميکی تازه يان بو  
ميوانيهک دهرون بير له م بژاردانهی خواره وه بکهنه وه.

دهتوانن له گهل ترسه که تان رووبه روو ببنه وه.  
دهتوانن وزه ی خوتان به نيگه رانی له باره ی ئەوهی که خه لکی  
چون له باره ی ئيوه وه بير دهکهنه وه به هه ده ر بدن. ته وای  
هه ولی خوتان بدن تا له گهل كه سيکی تازه رووبه روو  
نه بنه وه. پاشان به ماندوييتيه کی زوره وه رهنگه به هه ستیکی  
زور ناخوشتتر له باره ی خوتانه وه بو ماله وه بگه رينه وه، چونکه  
وا ديته بهرچاو كه سيک خوشی له ئيوه نه هاتوو.





ياخود ئەزمونەكان تاقى بىكەنەوہ.

لە جياتى ئەوہى لە بىر كوردنەوہ و دوودلىيەكانى خۆتاندا نقووم  
بين، دەتوانن لەسەر رەفتارى ئەوانى تر لە ژوورەكەدا و ئەو  
هەستەى كە هەيانە تەركيز بىكەن و گرنكى بدەن. رەنگە هينديك  
لەوان وەك ئىوہ نيگەرانييان هەبيت. دەتوانن ئەو كەسەى كە  
هەست دەكەن ئاسوودە نىيە هەلبژيرن و چەند پرسىارىكى  
لى بىكەن و بە وردى گوئى لە وەلامەكانى بگرن. دەتوانن وزەى  
خۆتان بۆ بۆ يارمەتيدانى باشتربوونى هەستى ئەو بەكاربەيىن  
و پىتان وايە چى دەبيت؟ لەوہى كە خۆيشتان هەستىكى  
زۆر باش پەيدا دەكەن سەرسام دەبن. نزيكەى لە هەر  
هەلومەرجيكدا چەند دەرفەتيك هەن كە دەتوانيت بىر كوردنەوہى  
ئىوہ لە تەركيز كردن لەسەر هەستە دلەراوكيەيىنەرەكان ئازاد  
بكات. بەشويىن ئەو رىگە سادانەدا بگەرپىن كە دەتوانن بەسوود  
و ھاوړييانە بن - كوردنەوہى دەرگا، پيدانى بنىشت بە كەسيك -  
رىگەى زۆر نايابن بۆ دەست پيكردن.

هەر وەها دەتوانن ئەو وزانەى بەهۆى نيگەرانييەوہ دروست دەبن  
لە پرۆژەى سوودمەندا بەگەر بخەن. ھاوکارى ئەنجوومەنى  
كۆكوردنەوہى خۆراک بدەن، لەگەل ھاوړيكانتان بۆ گەشت و  
سەيران برۆن و لەگەل ھاوړيكانتان دەستەيهك پيک بەيىن بۆ  
كۆكوردنەوہى گەلاكانى حەوشەى دراوسى بەتەمەنەكەتان. ئەو  
ساتەى ئىوہ سەرنج و گرنكى پيدانتان لەسەر نيگەرانييەكان  
دوور دەخەنەوہ، دونيايەكى تازە بە رووتاندا دەكريتەوہ.



دهی، بهراستی!

ئەگەر وا بیت...

چی دەیت؟



نامە ویت خۆم  
له سەرگەرمی و  
كات به سەربردن بپهش بگهه.  
له و کاته وهی له گهه خۆم له  
مشتومردا بووم له مه  
تینگه بپهشتم

ٻوونہ ماورپڻ لہ گھل لہوانہ پيہ  
ٻڙ کچيکي نيگهران، په کيک له سهخترين شته کان  
ٿهويهه که نازانيت چ پوولورپک دهيهويت روو  
بدات. لهم کاتانه دهه، تهنها وهلامی پرسپارو دکانی ٿه  
لہوانه پيہ.

ٿايا من ماورپيہ کی تازهی وهک لیلی له قوتابخانه  
پهيدا دهکهم؟

ٿايا ٿينا له دهستی من نارمحت دهيت ٿه گهر پيی  
باليم چ مهستيگم مهيه؟

ٿايا دهتوانم له پيشپرکي بالهه ٿيمپک دروست بگهم؟

کچه نارمحته کان که هز دهکن له مهموو شتيگ  
به گومان بن زورترين کات و وزدي خويان خهرجي  
ٿمه دهکن تا ريگه لهم بيرکردنه وانه بگرن.  
ٿهوان له کهسه تازدکان دوور دهکونه وه. ٿه گهر ٿه  
که سانه ترسناک و خراپ بن چي دهيت؟ ٿهوان له  
ٿه بولوگرنی بانگه پيستی ٿهوانی تر خويان ددزنه وه.  
ٿه گهر من هزم له مه عکهرونی نه پيستی چي دهيت؟  
رهنگه ٿهوان دوتيايه ک پيرست دروست بگهن و  
مهموو ساتيگی روزه که يان بهرنامه ريژی بگهن که  
بهم شيويهه ٿيتر ددرفه تيکيان ٻڙ نيگهران بوون  
ٿا پيستی به لام ٿه گهر له پيري سرينه وهدي شتانيکدا پيستی  
که ليمان دلنيا نيهه کاريگی دروست ناکات و شتيگی  
لهم جوړه ريگه ي ٿينا چيستی. که واتاه چي دهيت ٿه گهر  
ٿيويه به جوړيگی تر سه پيري لہوانه پيہ بگهن؟  
ٿايا هز دهکن که سيگ تهواوی ٿه و فيلمه تان ٻڙ  
باس بگات که ٿيويه ميشتا نه تانسيويه؟

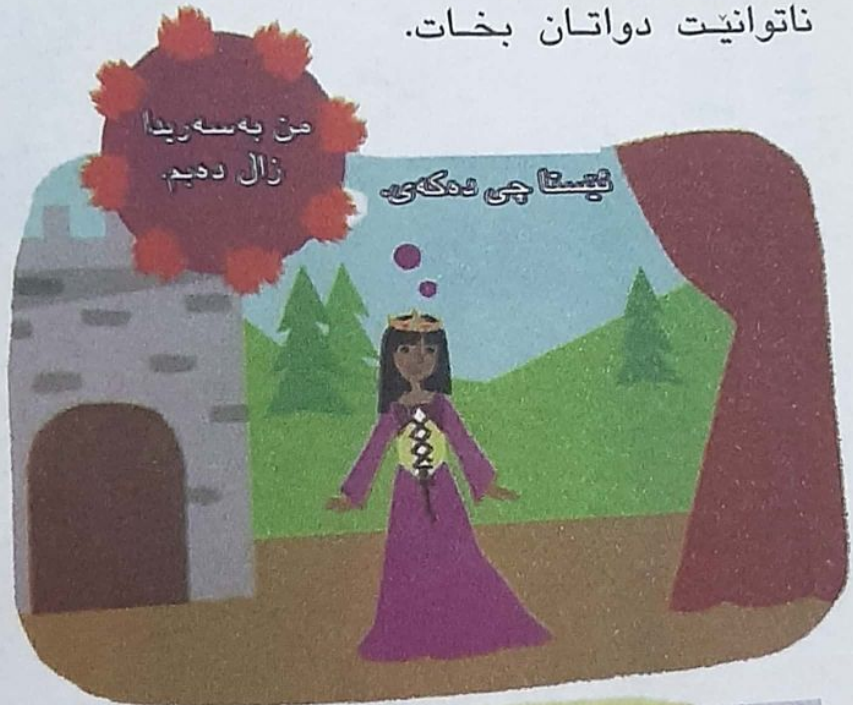
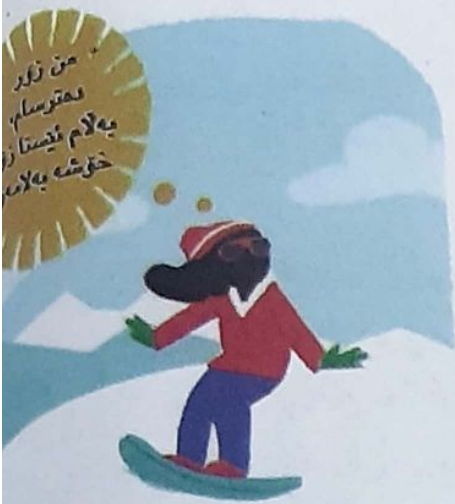
ٹایا لہ خوشنہوہی کتیبیک چیر و ہر ہنگن کہ بتوان  
 کرتا پیکہ کی پیشینی بگن؟ زانیہ ہر ہنگن کہ بتوان  
 ہر ہنگن چیر و ہر گرتن و ہر گرتن چیر و ہر گرتن  
 لہ ہر ہنگن کہ خہگی بہ کتیبیک کہ زور ہنگن لہ ہر ہنگن  
 ہر ہنگن چیر و ہر گرتن ہر ہنگن ہر ہنگن

و ہر ہنگن ہر ہنگن لہ ہر ہنگن ہر ہنگن  
 چیر و ہر گرتن ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن  
 لہ ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن  
 ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن  
 کہ ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن  
 لہ ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن ہر ہنگن



## به‌دوايدا برون

ئستا ئيوه ده‌زانن كه نيگه‌راني چؤن كار ده‌كات و كاريگه‌ري داده‌نييت. ئيوه به‌رنامه‌يه‌كي زه‌ينييتان بو شكست پي‌داني نيگه‌راني هه‌يه. ده‌زانن چؤن له‌گه‌ل ترسه‌كه‌تان رووبه‌روو بينه‌وه. چؤن ژياني روژانه به‌ ده‌پراوكييه‌كي كه‌متره‌وه به‌سه‌ر به‌رن. په‌نگه‌ته‌نانه‌ت چهند فيليكييش بزائن كه يارمه‌تيتان ده‌دات له‌گه‌ل "له‌وانه‌يه‌كاندا ئاشت بينه‌وه. هه‌موو ئه‌مانه‌بخه‌نه‌پال يه‌ك، به‌زووي تيده‌گه‌ن كه نيگه‌راني ئيتر ناتوانييت دواتان بخات.



چ شتيك ههيه كه ئيوه هه‌ميشه چه‌زتان كردوو هه‌نجامي بدن؟  
 چ ئاره‌زوويه‌كتان هه‌بووه كه هه‌ميشه ويستوو تانه پي پي بگه‌ن؟  
 چ هيوايه‌ك له ناخانداندا هه‌يه كه هه‌يشتا چاوهر پي به‌ديهاتنين؟




تيروانه‌ستان ديارى بگه‌ن و به‌شويئيدا برۆن.

له‌كه‌ل زورداره‌كان روو په‌روو پينه‌وه.  
 له‌په‌كه‌م پيشه‌برگي مه‌له‌واشيدا به‌شدارى بگه‌ن.  
 مه‌له‌ بگه‌ن و په‌رده‌وام بن.  
 ستاپايكى تازده‌ى قز تاقي بگه‌نوه.  
 ئه‌قيرى زمانىكى تازده‌ بين.

دوئيايه‌ك له‌ مه‌لبزارده‌نه‌كان به‌ رووى ئيوه‌دا كراوده‌ته‌وه، بۆچى؟





چونکہ نیگہ رانی  
بہ ہیچ شیوہ یک  
بہر پر سیاری تیبی  
هیچ شتیک  
قه بوول  
ناکات.

بہ لام تئوہ وا نئین.

NEW EDITION

A SMART GIRL'S GUIDE TO

# WORRY

ئايا ھەز دەكەن ھەمىشە نىگەرانى ھەموو شتىك بن؟  
بەلام ئەگەر بزەنن چۆن بەسەر نىگەرانىيەكاندا زال بىن،  
كاتىك نىگەرانى پووتان تى دەكات دەتوانن ھىزى دل بەخۆتان بەدن.  
لەم كىتیبەدا چەند ئەزموون و پاسپاردەيەك ھاتوون  
كە يارمەتیتان دەدەن زیاتر خۆتان بناسن.  
لەگەل ھەستە ئالۆزەكانتان دەست و پەنجە نەرم بگەن و  
لەگەل خراپترین ترسەكانتان پووبەروو بىنەوہ.  
ھەرودھا چەند بىرۆكەيەك بۆ ئارام بوونەوہتان لە كاتى نىگەرانىدا  
دەخویننەوہ تا كاتىك ھەلەيەكتان ئەنجام دا چۆن راستى بگەنەوہ.