



# Dear Me

عزمی انا... منی ئازىز

*Because the way you talk to yourself matters*  
خۇنگە نە و شىۋاپەرىقىسى پىندەكەپت لەكەل خۇتاڭىز

عل دىوب

وھرگىز: نارام عوسمان

# *Dear Me*

ناوی ڪتیب: Dear Me ، عزیزی اُنا، منی ئازیز

نوسینی: علا دیوب

وہرگیز: نارام عوسمان

دیزاین : ههريم عوسمان

چاپ: چاپخانهی تاران

تیراژ: ۱۰۰ دانه

نوبھتی چاپ: چاپی یەکەم

سالی چاپ: ۲۰۲۰

بلاؤکردن وہ: گوٽلدن بووک



# *Dear Me*

عَزِيزٍ أَنَا... مُنِيْتُ بِأَنْفُسِي

*Because the way you talk to yourself matters.*

چونکه ئەو شىوازەرى قىسى پىددەكەيت لەگەل نۇوتدا گۈزىگە

وەرگىرۇ: ئارام عوسماڭ

## المقدمة

ما بين بداية يومنا و نهايته نتكلم كثيرا مع أنفسنا، ولكن كيف نتكلم؟ وبأي طريقة؟ هل نعامل أنفسنا برق كمان العامل الصدقاننا، أم نعاملها بقسوة وتانية كما لو أنها عدو لدود أو شخص مذنب هو مسبب كل ما نحن فيه من المشاكل؟

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

أجل، عزيزي أنا كتاب يرشد القارئ كيف يحدث مع ذاته بتعاطف وصدق و موضوعية، وهو ليس كتابا للتعاطف مع الذات فقط وإنما للتوجيه نحو العيش بطريقة أفضل.

اخترت مضمون الرسائل واللاحظات أحيانا من قلب رسائل حقيقة أرسلها أشخاص إلى ذواتهم وأحيانا أخرى من قلب مقالات إرشادية في علم النفس، أما النصوص الأجنبية الأصلية للرسائل المترجمة فقد ذكرتها للمزيد من الفائدة والمعنوية. أرجو أن أكون قد وفقت فيما اخترته و ترجمتها والله ولي التوفيق.

## پیشەگى

لەنیوان سەرەتاو كۆتايى رۆزه كانماندا، زۆركات لەگەل خۆماندا  
قسە دەكەين، بەلام چۆن قسە دەكەين؟ و بەچى شىوازىك؟ نايا  
بەنەرمۇنىانى مامەلە لەگەل خۆماندا دەكەين، وەك ئەوهى لەگەل  
هاورىڭكەنماندا دەيکەين؟ يان بەرەقى و سەرزەنلىكتىرىدىنەوه، ودك  
ئەوهى دۈزمىنلىكى قىن لەدل بىت، يان كەسىكى تاوانبار بىت و  
ھەموو ئەو كىشانەى بەسەرمان ھاتووه بەھۆى ئەوهوه بۇوبىت؟  
بىرۆكەي ئەم كىتىبە لېرەوه ھاتەپىش؛ بۇئەوهى (ئازىزەكەم خۆم)  
كتىبىڭ بىت لەنیوان مرۆف و دەرۈونىدا، لەدۇتۇيدا نامە و تىبىتى  
زۇرى تىدايە كەمرۆف دەتوانىت ئاراستەي خودى خۆى بىكەت، و  
نیايىدا لەبارەي زۇر بابەتهوه لەگەل خۆى بدوپىت، شىوازىكى ئەرىنلى  
پىشكەشكەر دووه بۇ قسە كردن لەگەل خود، جا بۇ بەرزىكەنەوهى  
ئاستى مەعنە و ياتى خۆى بىت، يان ئاگادار كردنەوهى خودى خۆى  
پىت لەو ھەلانەي دەكەۋىتە ناويانەوه.

بەلى (ئازىزەكەم خۆم)، كىتىبىكە كەخويىنەر رىنەمىونى دەكەت  
پۇن بەسۆز و راستىگۆيى و بابەتىيانەوه خۆى بدوپىنلىت، ئەمە  
ئەنها كىتىبىك نىيە بۇ ھاوسۆزى لەگەل خود، بەلكو ھاوكات بۇ  
اراستە كردىيەتى بەرە و ژيان بەشىوه يەكى باشتىر.

ھەندىيەجار ناوه پۆكى نامە و تىبىنلىكى نامە كەنام لەدل ئەونامە

راسته قىنانە وە هەلّىنجاوه كە سانىك بۆ خودى خۆيان نووسىو،  
و هەندىكىشيان لە چەند راپورتىكى رىنما يېدەرە وە لە بوارى زانسى  
دەرونناسىدا وەرگىراون، بە لام دەقى سەرەكىي نامە بىانىيە كان  
كە وەرگىپانىشيان بۆ كراوه، تەنھا لە پىنناو چىڭىز سودى زباتدا  
دانراونە تەوە. ھىوادارم سەركە وتوو بۇبىم لە وەي ھەلّمبىزادوو وە  
وەرگىپانم بۆ كردوو، خودا پشتىوانمان بىت.

## وەرگىپ

THE FIRST  
STEP TO  
ACHIEVE YOUR  
DREAMS IS TO  
**Wake up**

، ،

الخطوة الأولى  
لتحقيق أحلامك

هي  
أن تستيقظ

ھەنگاوى يەكەمى  
بەدېھىنلى خەونەكانت  
لەخەو ھەستانە

، ،

**Dear me,**

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

**With love,**

**You**

عزيزي أنا،  
اليوم يوم جديد!  
إنه يوم لم تره قبلاً أبداً، ولن تراه ثانية؛  
لذا توقف عن أخبار نفسك تلك الكذبة التي تكررها يومياً!  
فكم عدد الأيام التي سرقتها منك؟  
اغتنم هذا اليوم بروعته و تفرده!  
وأدرك أنه \_ خلال هذا اليوم الجميل \_ لديك عدد هائل من  
الفرص لتحول حياتك إلى الاتجاه الذي تريدها أن تسير فيه.  
محبتي،  
انت.

مني ئازىز،  
ئەمپۇرۇنىڭ نۇيىھە!  
رۇنىڭكە كەپىشترە رىگىز نەتبىينىوھ، جارىڭى دىكەش نايىپىنىتەوه؛  
بۇيە دەست لەو درقىيە ھەلگەرە كەھەموو رۇنىڭ بۆخۇتى  
دۇوبارە دەكەيتەوه!  
ژمارەي ئەو رۇزانە چەندن كەلىيان دىزىۋىت؟  
ئەم رۇزە بەجوانى و تايىبەتمەندىيە كەيەوه بقۇزەرەوه!  
ئەوهش بزانە كە -لە ميانەي ئەم رۇزە جوانەدا - ژمارەيەك  
ھەلى بىشومارت لە بەردە مدارىيە، تاكۇ ژيانىت بگۈرىت بەرەو ئەو  
ناراستەيەي كە خۇت دەتەۋىت.  
خۇشەويىستىم،  
خۇت.

، ،

DEAR FUTURE  
I AM  
Ready!

داهاتووی ئازىز من ئامادەم!



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

**ئازىزم را بىردىو،  
سۈپاس بۇ ھەممىو وانەكانت**

**“ ”**

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

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

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

Please forgive me.

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

I will love you forever.

Sincerely,  
You



عزيزي أنا،

اننا مترابطان بشكل كامل بطريقة لن ولمن يتمكن أحد من فهمها، لقد كنا هناك نقف معاً، أو هذا هو المفروض؛ ولكن في وقت ما سبق تركتك...

تركتك تتخبط لوحدك، تركتك تعتمد على الغرباء للحصول على الحب والتشجيع والقوة. في حين أنه أنا من كان يجب أن يدعمك، في حين أنه أنا من كان يجب أن يحضرنك ويدحوك ويقدرك بسبب شخصك الرائع وبسبب كل الجمال وكل الحياة التي تجلبها إلى هذا العالم.

اننا آسف للغاية لأنني خذلتكم. اننا آسف لأنني المتك وتخليت عنك ولا يذكرك في كل ثانية من كل يوم كم انت رائع وكم انت جدير، وكم انت لطيف وشجاع وقوى. ارجوكم سامحوني! نحن جديران كما نحن، سنواجه معاً هذا المستقبل القادر، لقد وجدتك في هذه المرة ولن ادعك تبتعد. أبداً، هذه المرة ساضعك على قائمة أولوياتي. ساحترمك و اكرمك و اعتذر لك، و ساحبتك للأبد.

المخلص،

انت.



منی نازیز،

ئىمە بەيە كە وە پە يوھستىن، بەشىۋەيە كى تەواو بەرپىگايەك  
كە هەرگىزاو ھەرگىز كەس ناتوانىت لىنى تىبگات. ئىمە لەۋى  
بەيە كە وە وەستابۇوين. يان ئە وە پىتىويست بۇو كە بىكەين؛ بەلام  
پىشتر لە كاتىكدا جىممەيىشتىت...

جىممەيىشتىت بە تەنھا بىلىيەتە وە، جىممەيىشتىت تاپشت  
بە بىنگانە كان بېھستىت، بۇ بە دەستەننائى خۆشە ويستى و ھاندان  
و ھىز. لە كاتىكدا ئە وە كە پىتىويست بۇو پشتىوانت بىلت من بۇوم،  
لە كاتىكدا ئە وە كە پىتىويست بۇو لە باوهشت بىگىرت و وە سفت بکات  
و بەھات بزانىت من بۇوم، بەھۆى ئە و كە سىتىيە نايابە و ھە مۇ ئە و  
جوانييە و ھە مۇ ئە و ژيانەي كە دەھېننەت بۆئەم جەنانە.

من زۆر بەداخە وەم، لە بەرئە وەي تۆم ھەلخە لە تاند. من  
بەداخە وەم لە بەرئە وەي ئازارم دايىت و پاشتم تىكىرىدىت. لە بەرئە وەي  
لەھەر چركەيە كى ھە مۇ و رۆزە كاندا يادم نە كردىت كە تۆ چەندە  
نايابىت، تۆ چەندە بە توانايت، كە تۆ چەندە ئازاو بە سۆزو بەھىزىت.

تكايىه ليٰم ببورە!

نیمه لیهاتووین بهوشیوه‌یه که‌ههین، به‌یه که‌هه رووبه‌پرووی  
نه داهاتووه ده‌بینه‌وه که‌دیت، توم دوزیبه‌وه جارتکیتر ناهیتلم  
دووریکه‌ویته‌وه.

هه رگیز، نه مجاره ده‌تخه‌مه ناو لیستی هه‌ره له پیشینه کانمه‌وه.  
ریزو شکوت راده‌گرم و شانازیت پیوه ده‌که‌م،  
بو هه میشه‌ش خوشمدہ‌ویت.

دلسوزت،

خوت.



*Dear  
Me*

”

کن لطیفا، لأن لدى  
كل شخص معركته  
التي يحارب فيها والتي  
لا تعرف عنها شيئا.

به سۆزى، چونكە  
ھەر كەسىك جەنگى خۆى  
ھەيە كەتىايىدا دەجەنگىيەت و  
ھىچىش لەبارەيەوە نازانىيەت.

”

**Dear me,**

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

**Sincerely,**

**You**



عزيزى أنا،

لا تبالغ بأخذ الأمور على منحي شخصي، و حاول أن لا تسمع لأحد أن يحبطك. معظم الأحيان لا يتعلق الأمر بك و إنما يتعلق الأمر برمته بالشخص الآخر. عندما يؤذيك الآخرون حاول أن تفهم القصة من وجهة نظرهم وسامحهم، تعلم من تصرفاتهم الخاطئة، واجعل الأمر من الماضي فليس كل شيء كما يبدو دوما.  
انت مثالى بكل ما فيك، خاصة بعيوبك، تقبل الاشياء التي تجعلك مختلفا، وتبين كل ما يجعلك فريدا.

المخلص،

انت.

مني نازيز،

هه موو شته كان زور به تاكه كه سى مه گره، هه ولیش بده رتگا  
نه دهیت که س بتپرو خینیت. زوریه کات بابه ته که په یوهست  
نیه به تزووه، به لکو ته واوی بابه ته که په یوهسته به که سیکی  
تره وه. کاتیک که سانیک نازارت ددهدن، هه ولبده له روانگهی  
نه وانه وه له چیرو که که تیگه بیت و لیبان ببوره، له هه لسوکه وته  
هه لکه کانیانه وه فیربه، هه ولبده بابه ته که بکه بیت به را بردوو و  
له بیری به ریته وه، چونکه هه موو شتیک به رده وام به دلی تو ناییت.  
تو به هه موو نه و شتانه که تیاتدایه نموونه بیت، به تایبہت  
به که موکوری بکه کانته وه، نه و شتانه قبول بکه که واده که ن تو  
جیاوازیت، هه موو نه و شتانه ش له خوت بگره که واده که ن تو  
تایبہت بیت.  
دلسوزت،  
خوت.

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

**لانيکهم بهو باشبيهی که  
لهگه لخه لکي مامه له ده که يت**

“ ”

**treat yourself**  
**مامہ لگھ خوت بکہ**

“ ”

**Dear me,**

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

**With love,**

**You**



عزيزي أنا،  
كن الطف من قلبك.  
انت تقوم بأفضل ما يمكنك،  
و حتى عندما لا تقوم بذلك، سامح نفسك أيضاً.  
فبالحب وحده يمكنه الشفاء.

محبتي،

انت.

مني نازيز،  
له دلله و ه به سوزتر به.  
تو نه وهى له دهستت ديت به باشترين شيوه نه نجامى ده دهيت.  
ته نانه ت كاتيكيش نه وه ناكه بيت، هر له خوت ببوره.  
ته نها خوشە ويستىيە چارە سەرت پىددە به خشىت.  
خوشە ويستىم،  
خوت.

*Dear  
Me*



” ”

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

هه رچه نده بارودوخه کانيش  
سه خت بن،  
هه ستگردن به باوهر، يان  
به ئومىد، يان به خوشە ويستى  
لە دەست مەددە.

“ ”

**Dear me,**

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

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

**Sincerely,**

**You**



عزیزی‌آنا،

احیانا یقول لنا الله (لا) لأمر سألنا أن یعطینا إیاه لیعطینا شيئا  
أفضل بكثير. احیانا لا نعلم لماذا تلبي بعض ادعیتنا و البعض الآخر  
لا. كل ما اعرفه أن الله يحبنا جميعا، وأنه رسم لنا قدرنا، و احیانا  
علینا أن نثق به حتى أن كنا لا نعرف الأجرية.  
عش حياتك بالحب إذا، و ثق بالله ليذلك إلى الطريق الذي يجب  
عليك المسير فيه.

المخلص،

انت.

من نازیز،

ههندیجار، خودا بۆ شتیک کەداوامان لیکردووه پیمان ببەخشیت  
پیمان دهلىت (نا)، بۆ شتیکی باشتىک کەپیمان ببەخشیت. ههندیجار  
نازانین بۆجى ههندیتك لەنزاکانمان گیرا دهبىت و ههندیکىشى گیرا  
نابىت. ئەوهى دەزاتم ئەوهى خودا ھەموومانى خوشدەۋىت، خۆى  
چارەنۇوسى بۆ دیارىکردووين، ههندیجارىش پیتوىسته لهسەرمان  
متماñه مان پىيى هەبىت، تەنانەت ئەگەر وەلامەکەشى نەزانىن.  
کەواتە بەخۆشەويستىيەوە ژیانت بەرىپىكە، و متماñه تەبەخودا  
ھەبىت، بۆئەوهى ئەو رىڭايەت نىشان بىدات كەپیتوىسته لهسەردى  
بىت.

دەلسۆزت،

خۆت.

# SOMETIMES

## It's you

Trent Shelton

هندیجار تویت  
ترینت شیلتون



، ،

SOMETIMES  
YOU ARE  
THE TOXIC  
PERSON  
IN YOUR LIFE.

هەندىچار تۆ خۆت كەسە  
ژەھراوىيەكەي ژىانى خۆتىت

“ ”

Dear me,

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

Best wishes,

You



عزيزي أنا،

اسمح لنفسك بالمجازفة، اسمح لنفسك بالمخاطرة! ستترتب  
الأخطاء مهما حاولت، إذ لا يمكن تجنب ذلك ولكن تعلم من  
أخطائك. اسمح لنفسك بأن تحيا، اسمح لنفسك بأن تكون حرا، لا  
تتراجع عن أي أمر لأنك تخشى الفشل أو أن تخيب أمل شخص ما؛  
فالشخص الوحيد الذي عليك اسعاده هو انت! لذا اذهب واعثر  
علي تلك السعادة، واكتشف هدفك، واصنع لنفسك أصدقاء على  
طول الطريق، كملوا بعضاً بعضاً.

احب نفسك، واحب من انت، واحب الجميع. جد من تريد أن  
تصبح عليه، وتمسك بالأشياء التي تجعلك سعيداً، وقدر دروس  
الحياة على طول التاريخ.  
مع اطيب التمنيات،  
انت.



منی نازیز،

رِنگا به خوت بده سه رکیشی بکهیت، رِنگا به خوت بده مهترسی  
بکهیت! هه رچهند هه ولبدهیت هه رهله ئه کهیت، ناتوانیت خوت  
لهوه به دووریگریت، به لام له هله کانتهوه فیربه. رِنگا به خوت  
بده بژیت، رِنگا به خوت بده نازاد بیت، له ترسی شکستهینان یان  
بپیواکردنی که سیکی دیاریکراو دهست له هیچ کاریک هه لمه گره؛  
تاکه که سیک که پیویست بیت به خته و هری بکهیت خوتیت! بؤیه  
برقو ئه و به خته و هری به دهستهینه، و ئامانجه که ت بدوقزه روه،  
به درتزاپی رِنگا که هاوپی بؤخوت دروست بکه، یه کتری ته واو بکه ن.  
خوت خوشبویت، تو چیت ئه و هت خوشبویت، و هه موانت  
خوشبویت. ئه و هی ده ته ویت له سه ری برقویت بیدوقزه روه، و دهست  
به و شتانه و ه بگره که به خته و هرت ده که ن، و ریز له و انه کانی ژیان  
بگره به درتزاپی میزوو.

له گه ل ئه و په پی ئاره زووه کان،  
خوت.

‘ ’

علیک أَن تَتَعْلَم  
أَن تُحِبِّ نَفْسَكَ  
كُلِّيَاً.. قَبْلَ أَن تُحِبِّ  
أَيْ شَخْصٍ آخَرَ.

پیویسته له سهرت  
به تو اوی خوخت خوشبویت..  
پیش ئوهی هر که سیکی  
دیکهت خوشبویت.

‘ ’

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

**Sincerely,**  
**Me**

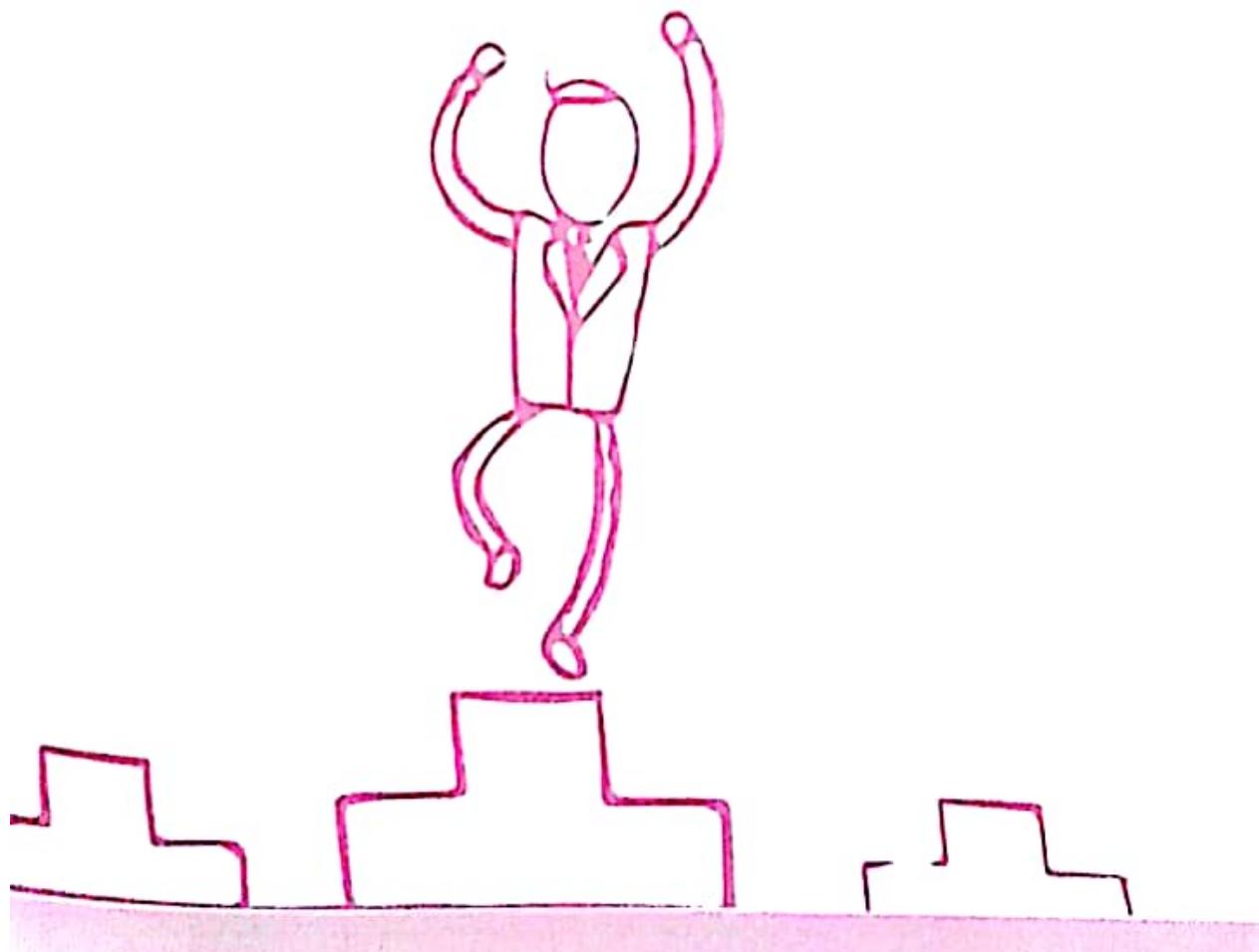


ذاتي العزيزة،  
التعرض للرفض أمر مؤلم؛  
لذا لا بأس بأن تكوني حزينة، وانا لن اتخلي عنك.  
المخلص،  
انا.

ناخه به ریزه که م،  
ره تکرانه وه با به تیکی به ئازاره؛  
بؤیه کیشە نیه ئە گەر غە مبار بیت، منیش پشتت تى ناکەم.  
دلسۆزت،  
من.

# **YOU WERE MEANT TO Be !**

**تۇ ئەمەيت كەپتۈيىست بۇو ھەبىت !**



، ،

LET  
YOURSELF  
BE THE  
MIRACLE

ریگا به خوت بده  
موعجزه بخول قیمت

“ ”

Dear me,

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

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

There is a world of people waiting to support you. So don't let those who don't support you keeping you from seeing it. And I want to be clear : never feel guilty for cutting someone off when they handed you the scissors.

But I'm going always tell you : It's all start with you !

With love,

You



عزيزي أنا،

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

اعلم أنك بحاجة لدعمهم، أني افهمك.

ولكنك لست بحاجة دعمهم!

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

وأنا افهمك، ستقول من سيدعني إذا؟!

هناك عدد كبير من الأشخاص الذين ينتظرون لك يدعمونك؛ لذا لا تجعل أولئك الذين لا يقدمون لك الدعم يمنعونك من رؤية هذا، واريد ان اكون واضحا فيما أقوله: لا تشعر أبدا بالذنب لقطع علاقتك بشخص هو ما اظرطرك لقطع العلاقة.

لكنني ساقول لك دوما: بداية الأمر برمته من عندك

محبتي،

انت.

منی نازیز،

ههندیک که مس بؤنەوە نایەنە نیتو ژیانتەوە بؤنەوەی خوشیان بوئینت،  
بەلکو بؤ ئەوە دىن کە بەكارت بەتىنەن ا نەوان وەك کە سېنگ سەپرت  
ناکەن، بەلکو وەك هەلیک دەتبىن، بؤیە هەرگىز يارمەتىت نادەم  
ھەرچەندە تۆ زۇرىش يارمەتىي نەوانىت داپىت؛ بؤیە دەستەلگەرە  
لەزەبرەكان لەپىناو كەسانىڭ كەئەوان لەپىناو تۆدا زەبرىان نەدىۋە:  
دەزانم پىۋىستت بە يارمەتىي ئەوان ھەيە، لېت تىدەگەم.

بەلام تۆ پىۋىستت بە پشتىوانىي ئەوان نىيە!

كارىك مەكە كە مىي پشتىوانىيە كانىان ھۆكارىڭ بىت بؤ كە مبۇونەوەي  
باوەرپت. لەو كەسانە نزىك بەرەوە كە دەيانەوەت يارمەتىت پىشكەمش  
بىكەن بؤ گەشە كەردنى ژیانتو نەك تەنەنە ئەوانەي بەكارت دەتىن بؤ  
گەشە كەردنى ژیانى خۆيان.

من لېت تىدەگەم كە دەلېت كە واتە كى پشتىوانىم دەكات؟!  
خەلکانىتكى زۆر ھەن كە چاواھەن ئەوەن پشتىوانىت لېتكەن؛ بؤیە  
مەھىلە ئەوانەي پشتىوانىت پىشكەش ناكەن رىنگايى بىنىنى ئەمەتلى  
بگىن، دەشمەۋىت راشكاوبىم لەوەي دەيلەم: هەرگىز ھەست بە تاوان  
مەكە بەھۆى پەچرەنلى پەيوەندىت بە كەسىكەوە كە ئەو ناجارى  
كردىت پەيوەندىيە كە بېچىرەنلىت.

بەلام بەردەواام پىتدەلېمەوە: سەرەتاي بابهەتكە ھەمووى لە دەستى  
خۆتدا يە!

خۆشەۋىستىم،

خۆت.

”

لا تقم بأي شيء، سيفعلك  
في نقطة اللاعودة

هیچ کاریک مهکه که بیتھه هۆى  
ئەوھى ریگای گەرانھوھەت نەمیتتىت

و سیجعلك دوماً تندم  
لبقية حیاتك.

وابكات كەبەدرىزايى ژيانىت  
پەشىيمان بىت.

“

**Dear me,**

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

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

**Sincerely,**

**You ,**



عزيزي أنا،

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

المخلص،

انت.

منی نازیز،

نازادی یه کیکه له گه وره ترین نیعمه ته کان، که خودا پیّ به خشیوین؛  
به ئەندازهی ره تکردنە وەمان بۆنەم قسەیه، ئەوا له پاستیدا ئىمە  
ھەر نازادین لەم ژیانەدا، ئىمە نازادین لە وەی بیرى لى دەکەینە وەو  
لە وەی ھەستى پى دەکەین، نازادین لە وەی دەیلېئىن، نازادین لە وەی  
دەیکەین. بە لىن ھەندىچار ژیان دەمانخاتە ناو ھەندىك بارودۇخى زۇر  
سەختە وە، بە لام له گەل نە وەشدا ھىشتا ھەر نازادین لە چۈنیەتىي  
مامە لە كىرىن له گەلیدا. كەواتە نكۆلى لە نازادى خۆت مەكە، بە لىكۇ  
پىّ دلخۇشى، نرخى بزانە، ھەموو رقزىك لە پۇزە كانى ژیانتدا بەكارى  
بەپىتە، لە بىرت بىت، تو نازادىت له دروستكىرىنى ئەو شىوازە ژیانەي  
خۆت دەتە وىت، ھەلبىزادىش لاي خۆتە؛ بۆيە تکادە كەم ژیانت  
پېپىكەيت لە نەرمى و دلخۇشى و گەشانە وەو ئاشتى و بەختە وەرى و  
پىّكەنин و خۆشە وىستى و ھەموو شتىكى باش. تکا دەكەم بە نازادى  
بىزىت، بە دانا يىش ھەلبىزىت و بە دل فراوانىيە وە لە ھەموو شتە  
باشە كانى نىو ژیانت بې خشىت. تکا دەكەم ئەو نازادىيە خودا  
پىّ بە خشىوت بە كارىبەننەت تاكو بە ھۆيە وە ژیانى تايىبەتىت بکەيتە  
نيعمەتىك بۆ خۆت و بۆ ھەموو جەمان.

خۆشە وىستىم،

خۆت.

*Dear  
Me*



, ,

IS  
**temporary**  
Taryn Toomeya

کہشتیکی کاتین

تارن تومنی

I KNOW  
ALL  
OF  
THIS

هموو ٿه وانه ده زانم

“ ”

**Dear heart,**

**Do not apologies for feeling something or a lot.**

**You have the right to feel whatever you want!**

**With love,**

**Me**



### قلبی العزیز

لا تعذر لانك تشعر بشعور ما أو بالكثير من المشاعر، لك  
الحق بأن تشعر بما تريده!

محبتي،

انا.

### دله ئازىزە كەم

بەھۆی هەستکردنیک يان كۆمەلە هەستکردنیكته وە داواي  
لىبوردن مەكە، ئەوه ما في خۇتە كەھەست بەھەر شتىك بکەيت  
كە خۇت دەتە وىتى  
خۇشە وىستىم،  
من.

، ،

لا بأس في أن تبقي وحيداً...

کیشہ نایت ئهگر تهنيا بیت



**فأحياناً تعطيك الوحدة الجرأة و  
القوة.**

**چونکه هەندىجار تەنبايى ورەو ھىزت  
پىدەبەخشىت.**

“ ”

Dear me,

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

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

Best wishes,

You



«ایجاد نفسك» لا يعني حقاً أن تجد نفسك.

فانت لست فاتورة بقيمة عشرة دولارات في جيب معطف الشتاء الماضي، وانا لست ضائعاً. أن ذاتك الحقيقية موجودة هناك تماماً في ذلك المكان، المغمورة فيه بالقيم والمعايير الحضارية، وبآراء الناس الآخرين، وبالتالي غير الدقيقة التي توصلت إليها كطفل والتي أصبحت ما تعتقد عن نفسك.

«ایجاد نفسك» هو في الواقع أن تعود إلى نفسك؛ هو عملية نسيان ما تعلمته، وتنقib في الذات، و تذكر اين كنت قبل أن يحكم العالم قبضته عليك.

مع اطيب التمنيات،  
انت.

مني نازيز،

«دۆزىنەوە خۆت» بە راستى واتاي ئەوە نىھە كە خۆت بىدۇزىتەوە.  
تۆ وە سلىكى دە دۆلارى نىت لە گىرفانى قە مسەلە كە زستانى پىشىودا،  
مېش ون نە بۈوم. ناخە راستەقىنە كەت لە خودى نەم جىنگە يەدا  
ئامادەيە، كە لە تۈوانلىقە لە بەھا و پىوهە شارستانىيە كان، و بە بۆچۈونى  
خەلکانى دىكە، و بە و ئەنجامە نارۇنانەي كە وە كە مندالىك پىيان  
گە يىشتۈرىت و نىستا كردووتە بە باوهەرلىك لە بارەي خۆتەوە.

«دۆزىنەوە خۆت» بە راستى ئەوە يە بگەرپىتەوە بۇلای خۆت؛ پېۋسىدە كى  
بىرچۈونە و بۇئەوانەي پىشىر فېرىان بۈوبىت، و هەلکۆلپەنە لە ناو خوددا،  
بىرىكەرە و بىزانە پىشىنەوەي جەمان بېرىارت لە بارە وە بىدەن.  
لە كەل ئە و بە پىزىنەوە كەن،  
تۆ.

، ،

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

**ترس شیکردن‌هوجی مهترسییه به‌رزه‌کانه.  
بهلام ئهوان شایه‌نین**

**Fear is not  
Wanting  
to Do  
Something**

**ترسان ئەوھ نىھ بىھۋىت شتىڭ بىھيت**

**“ “**

**Dear me,**

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

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

**The embarrassment isn't real.**

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

**With love,**

**You**



عزيزي أنا،

أن كنت تفعل أمراً ما فقط لأنك تخيل ما سيفكر فيه الناس عندما يرونك تفعله؛ فانت هنا لا تفعله للسبب الصحيح.  
أنها الأشياء التي تقوم بها مع أن أولئك الذين تخشاهم قد يهزفون بك بشدة هي ما يحدد شغفك الحقيقي؛  
لذا اسع نحو الأشياء التي تخيفك من انك قد «ترجع» نفسك.  
لان الاحراج ليس حقيقيا.  
و الناس الذين تخشى أن «يحرجوك» خائفون أيضا. لقد كنت و  
احيانا أنا واحدا منهم، والتردد في السعي نحو هذه الأشياء هو ما مستند  
عليه.

محبتي،

انت.

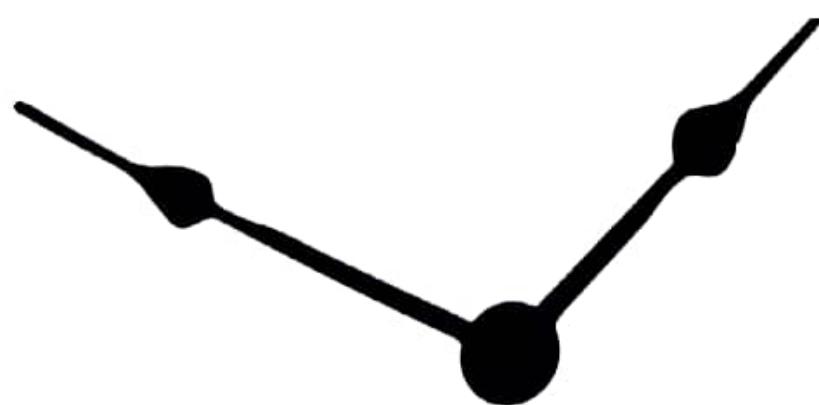
مني نازیز،

نه گهر کارتک ده که بیت ته نهاله به رنده وهی بزانیت کاتن خه لکی ده تبین جی  
ده لین؛ نه وا تو لیرهدا به هوکارتکی راست کاره که ناکه بیت.  
نه وه شتانه یه که پیش هه لدده ستیت - له گه ل نه وهی نه وکه سانه هی  
ترست لیبان هه یه نه و په پری گالتله یان به تو دیت - نه وهیه که حه زو  
تامه زرقوی راسته قینه ت دیاری ده کات؛ بؤیه هه ولبده بو نه و شتانه هی  
ترست بو دروستده که ن له وهی نه کو خوت «شه رمه زار» بکه بیت.  
چونکه شه رمه زاریوون راسته قینه نیه.  
خوشه ویستیم،  
خوت.

ر ر

اعد التقىيم طوال الوقت:  
في كل عام..  
في كل شهر..  
و حتى في كل أسبوع..

به دریزایی کات هه لسنه نگاندن  
دو و باره بکه رووه:  
هه مو و سالیک..  
هه مو و مانگیک..  
ته نانه ت هه مو و هه فته یه کیش.



لتنکد انک مازلت ترید ما تعقد انک  
مازلت تریده، و انک مازال تحرز تقدما.

بؤئهوهی دلنیابیتهوه که هیشتا ئهوهت  
دهویت که بروات وايە هیشتا دههويت،  
و بەردەوامیشیت لەبەرەوپیشچوون.

“ ”

A daily reminder,

You have not arrived

Don't drop your guard

Celebrate your wins and keep it moving Success is a  
journey!



أمر يجب تذكرة يوميا:  
انت لم تصل إلى وجهتك بعد،  
فلا تسقط سلاحك،  
افرح بانتصاراتك وتابع المضي قدما،  
فالنجاح رحلة!

شئیک هه یه پیویسته روزانه بیری خوئی بخه یته وه:  
تو هیشتا نه گه یشتوویته ته ئامانجە کەت،  
بؤیە جارى چە کەت فری مەدە،  
ناھەنگ بۆ سەرکەوتىنە کانت بگىزپەو بەردەوام بە لە بەرە پېشچوون،  
چونکە سەرکەوتن گەشتە!

, ,

# A Daily Priority

ئەوھ کارى لەپىشىنەي رۆژانەيە



**START  
MAKING  
HAPPINESS**

**دەست بگە بەبەدیوھىنانى بەختەوەرى**

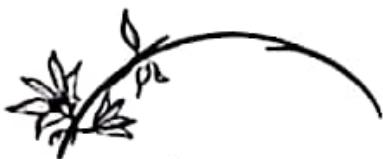
**“ ”**

**Dear me,**

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

**With love,**

**You**



عزیزی آنا،

لاتزال الطريق امامي طويلاً لامشها؛ ولكنني قررت أن لا أتوقف عن الكفاح. سيبقى مشاكل في الحياة دوماً، ولكن أيضاً سيبقى هناك بابان عليك أن تختار أحدهما، فأما أن تعيش حياة غير سعيدة وانت تحصي مشاكلك، أو ان تعيش حياة سعيدة وانا تحصي نعمك. إنه ذلك الباب الذي تختاره هو من سيحسم أن كنت ستطير أو ستعيش حياتك محبوساً في قفص.

محبتي،  
انت.

مني ئازيز،

هیشتا رنگاکه‌ی به‌ردہم دریزه بونه‌وهی بیبرم؛ به‌لام برپارم داوه دهست له‌خه باتکردن هه‌لنه گرم. به‌ردہ‌وام له‌ژیاندا کیشه ده‌مینیت، به‌لام به‌ردہ‌وامیش دوو ده‌رگات له‌به‌ردہ‌مدا ده‌بیت که‌پیوسته يه‌کیکیان هه‌لبزیریت، يان نه‌وه‌تا ژیانیکی نابه‌خته‌وه‌رانه‌ت هه‌بیت و هه‌میشه کیشه کانت بزمیریت، يان ژیانیکی به‌خته‌وه‌رانه‌ت هه‌بیت و نیعمه‌ته کانت بزمیریت. نه‌وه ده‌رگایه‌یه که‌هه‌لیده‌لبزیریت و يه‌کلایی ده‌کاته‌وه که‌تؤ ده‌فریت، يان ژیانت له‌ناو قه‌فه‌سینکدا به‌رنده‌که‌یت.

خوش‌ویستیم،  
خوت.



*Dear  
Me*

، ،

کونک ضعیفا الیوم، لا یعنی انک  
ضعف کل یوم.

ئەوھى ئەمرو لوازىت، واتاي ئەوھ  
ناگەيەنپىت كەھەممۇ رۆزىك لوازىت.

“ ”

Dear me,

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

With love,

You



عزيزي أنا،

المهارة الأهم في أن تجد طريقك عندما تتبدل كل الأمال؛ إذ من السهل أن تضيع في الظلام على غير هدي، وأن تصبح مكتنباً وقائطاً عندما لا تتحقق أحلامك أو كما هو مرجع عندما تتحقق أحلامك فعلاً ولكنها لا تتحقق لك كل ما تأمل به، أن المقدرة على أن تستسلم وأن تبكي في سريرك لأنه ليس لديك فكرة عمل يمكن فعله وأن ترفع يديك في الهواء سائلًا الله أن ينير دربك هي إلى حد كبير مهارة غير مقدرة حق قدرها، فأحياناً الطريقة الوحيدة لكي تجد سبيلاً للمضي قدماً هي الاعتراف بالهزيمة، أن تجعل نفسك تستسلم لحقيقة أنك إنسان فقط، وأنك لا تعرف ما يجري معظم الوقت، وأن تبكي بشدة إلى أن تشعر بالتحسن وتجد اتجاهها جديداً.

محبتي،

انت.

منى نازىز،

گرنگترین لېھاتوویي لهوهدايە كاتى هەموو هيواكانت لهناودەچن  
 تۈرڭاي خۇت بدۇزىتەوه؛ چونكە ناسانە لهناو تارىكىدا رىڭاكەت  
 ون بىكەيت، بېھىواو خەمۆك بىت كاتى خەونەكانت بهدى نايەن،  
 يان كاتى بهدى دىن بەوشىۋەيە نىن كەدەبۇو بىن و هەموو ئەودى  
 ئارەزوووت ھەبووه نايەته دى، تواناي خۆبەدەستەوەدان و گربان  
 لەسەر جىڭاكەت بهھۆى ئەودى بىرۆكەي ھىج كارتىكت نىه  
 كەبىكەيت و دەستەكانت بۇ ئاسمان بەرزبىكەيتەوه داوا لەخودا  
 بىكەيت رىڭاكەت بۇ رۆشىن بکاتەوه، ئەوه لېھاتووېيەكە كەنرخى  
 بەباشى نەزانراوه، چونكە ھەندىيەجار تاكەرىڭا كەرىچكەيەكى پى  
 بدۇزىتەوه ئەودىيە دان بەشكىستەكەتدا بىنلىت، دەرونى خۇت  
 بىدەيت بەدەستەوه بۇ ئەو راستىيەي تۈ تەنەرا مەرۆڤقىكىت، و تۈ  
 نازانىت زۇرىپەي كات چى دەگۈزەرىت، و بەكول بىگرىت، تائەوكاتەي  
 ھەست بەباشبوون دەكەيت و ئاراستەيەكى نوى دەدۇزىتەوه.

خۆشەويىستىم،

خۇت.



*Dear  
Me*



, ,

**GROW IN  
ITS  
Place!**

**لەشويىنى خۆيدا گەشه دەكات!**

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

**بابروات، ههندیک شتی جوان  
لهه ولداندایه**

**“ ”**

**Note to the self,**

**Remember, when you find no solution to a problem,**

**It is probably not a problem to be solved,**

**But rather a truth to be accepted.**



### ملاحظة للذات:

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

### سەرنجىك بۇ خود:

لەبىرت بىت كاتىك چارەسەر بۇ كىشىيەك نادۇزىتەوه،  
نەوانەگەرى زۆرە كىشىيەك نەبىت كەبىچارەسەرى ھەبىت،  
بەلكو نەوه راستىيەكە كەپىۋىستە قبۇلى بکەيت.

*Dear  
Me*



، ،

إلي كل روح طيبة:  
لا تفقدني جوهرك مهما اشتدت بك  
الأزمات.

بُو ههموو روْحىكى باش:  
كرِوكى خوت ون مەكە هەرچەندە  
قەيرانەكانىش زۇرت بُو بىىن.

“ ”

**Dear future self,**

**Everything that has happened has lead you to this moment.**

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

**All the people were meant to be.**

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

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

**Me**



### ذاتي المستقبلية العزيزة:

كل ما حدث معك قادك إلى هذه اللحظة.

لا تغيري شيئاً؛ فقد سارت الأمور كما ينبغي لها تماماً.

وتوضحت الحكاية بكل أجزائها، واصبح كل ما يجري مفهوماً.

لقد كان مقدراً أن يتواجد كل أولئك الأشخاص.

وكل النجاحات والفشل واللحظات الحميمة واللحظات انفطار القلب

كانت تستحق العناء.

لاتندمي!

لقد كنت ولا تزالين وستبقين دوماً على سجি�تك، وهذا ما يهم أولاً وقبل

أي شيء.

محبتي واحترامي،

انا.

### ناخى داهاتووی نازیزم:

هه موو نه وانه بى سەرت هاتۇون تۈيان كەياندۇوه تەئەم ساتە.

ھېچ شتىك مەگۆرە؛ هه موو كارەكان بەته واوى بەوشىوه يە دەرۇن كەپىۋىستە.

چىرۇكەكە بەھەموو بەشە كانىبىه وە روون بووه تەوه، هه موو نه وانه بى

دەگۈزەرنىن لېتىگە يشتووپتە.

وە بوونى هه موو نه و كەسانە چارەنۇوسىك بۇوه.

ھەموو سەركەوتىن و شكسىتەكان و ساتە خۇشەكان و ساتە كانى توانە وەي دەل

شىاوى گىرنگىپىتىدان.

پەشىمان مەبەرەوه!

تۆلە را بىردوو و ئىستاو داهاتووشدا لەسەر شىوازى خۆتىت، نەودەش يەكەم و

پېش هەموو شتىكى تر گىرنگە.

خۇشە وىسى و رىزىم،

من.

، ،

NO BEAUTY  
SHINES  
BRIGHTER THAN  
THAT OF  
A GOOD HEART.

shanina shaik

هیچ شتیک هیندهی دلیکی باش  
بریقه ناداتهو.

شنینا شایک

‘ ‘

**Dear me,**

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

**Sincerely,**

**You**



عزيزي أنا،

انت اجمل مما تعتقدين انت مولعة بالموضة والجمال وكل الامور التي تتعلق بالفتيات والمرح ولكنك تسمحين لهذه الامور بأن تدور في راسك بشكل مبالغ فيه. ازيلي كل مسامحات التجميل عن وجهك ليوم واحد ولاحظي أن جمالك ينبع من الداخل. صدقا، لن تكوني الفتات الاجمل في المكان؛ سيبقى هناك من اجمل منك، فالجمال أمر شخصي؛ قد يختلف الناس حول ما يعتبرونه جميلا، ولكن الجميع يحبون الروح الجميلة، وانت يا حبيبتي لديك روح جميلة فلا تسمحي لعتمة العالم الذي نعيش فيه أن تسحقك وتجعل حياتك مليئة بالماردة.

المخلصة،

انت.

مني نازير،

تو له و جوانتریت که بیری لیده که یته وه! تو حه زت له شیوازی سه رده و جوانی و هه موو ئه و شتانه يه که په یوه ستن به کچان و دلخوشی، به لام رنگا به و کارانه دده دهیت که به شیوه يه کی له راده به ده ره له ناو میشکتدا بین و بچن. بۆ يه ک رۆژ هه موو هاراوه کانی جوانکاری له سه روخسار لابه ره و سه رنج بده که جوانی به که ت له ناخته وه هه لدھ قولیت. راست بلیم، تو جوانترین کجی ئه و شوئن نایبیت؛ هه میشه که سیک هه يه که له تو جوانتره، جوانیش بابه تیکی تایبە تیبه؛ ره نگه خەلکی جیاوازین له بارهی ئوهی جی به جوان ده زان، به لام هه مووان رۆحی جوانیان خۆشدەویت، تو ش خۆشە ویسته که م رۆحی تکی جوانت هه يه، بۆ يه رنگا مە ده تارماییه کانی ئه و جهانهی تایبادا ده زین بتهارن و ژیانت پرپیکەن له ناپە حەتى.

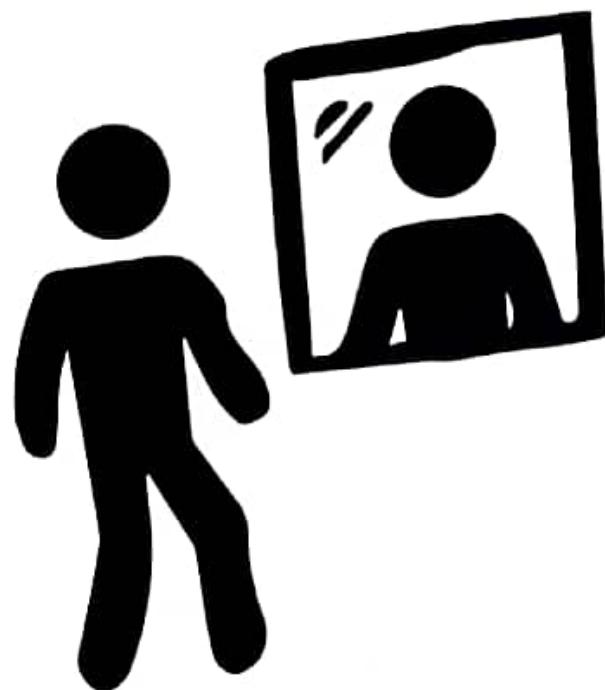
دلسوزت،

خۆت.

، ،

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

ئهگەر بەدواى ئەو مروقەدا دەگەرىيىت  
كەزىانت دەگۆرىيىت...



إذا انظر في المرات.

ئهوا تەماشى ئاۋىنە بىكە.

“ ”

**Dear me,**

**It all starts with a decision.**

**A decision to stop.**

**A decision to move on.**

**A decision to be brave through despite of fear. A decision  
to let go.**

**Then comes commitment as the next step.**

**Commit to that decision.**

**No one can do either of the two for you.**

**With love,**

**You**



عزيزي أنا،  
يبدأ الأمر برمته بقرار،  
قرار بالتوقف،  
قرار بالمضي قدما،  
قرار بأن تكون شجاعاً برغم الخوف،  
قرار بتجاوز الأمر، ثم يأتي الالتزام كخطوة تالية؛  
الالتزام بذلك القرار.  
ولا أحد يمكنه أن يقوم بهذين الأمرين عنك!  
محبتي،  
انت.

مني نازيز،  
هه مooo کارنک به بپارنک ده ستپنده کات،  
برپاري و هستان،  
برپاري هه نگاونان به ره پيشه ووه،  
برپاري نه و هي نازا بيت سه ره راي ترسان،  
برپاري تىپه پاندى کاره که، پاشان و هك هه نگاوي دواتر پابه ندبوون  
ديتنه پيشه ووه؛  
پابه ندبوون به و بپاره ووه.  
كه سيش ناتوانيت له بري توئه م دوو کاره بکات!  
خوشه ويستيم،  
خوت.

, ,

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

Mattia Baggiani.

**بیژمیره و دلخوش به بهوی  
هیشتا لهزیاندایت.**

ماتیا باجیانی.

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

**ههستان لهخه و بو بینینی رۆزىيى تر  
نیعەمەتىيکە، وەك بەخشىنىيک سەيرى مەكە**

**“ “**

**Dear me,**

**I**t's great to want to be a super-hero, but it's often even more satisfying to be debt free with some money in the bank, in a situation where you are safe and don't have to worry or look over your shoulder all the time. Sometimes it's important just to get your feet on solid ground, wash your clothes, eat some healthy food, take a shower, and clean up a little instead of flying off into the heavens to achieve some great end.

**Sincerely,**

**You**



عزيزي أنا،

من الرائع أن تحاول أن تكون بطلاً خارقاً، ولكن غالباً من المرضي  
أكثر أن تكون غير مدين، وأن تمتلك بعض المال في البنك، وان تعيش  
في وضع تشعر فيه بالأمان بحيث لا يجب عليك فيه القلق أو أن تبغي  
متوكلاً على الحذر كل الوقت، فأحياناً يكون من المهم فقط ام تقف على  
ارض صلبة، وان تغسل ملابسك، وان تتناول بعض الطعام الصحي،  
وان تستحم وتنظف المكان من حولك قليلاً عوضاً عن أن تحلق إلى  
السماء لتحقيق غاية عظيمة.

المخلص،

انت.

مني نازیز،

نایابه که هه ولبدهیت پاله وانیکی گهوره بیت، به لام زورجار هیندهی  
قه رزار نه بیت ثیتر به سه، و له بانقدا ههندیک پارهت هه بیت، و  
له دو خیکدا بژیت ههست به ناسایش بکه بیت، به شیوه به ک ههست  
به دله راوکی نه که بیت، یان هه موو کاتیک ناکادارو خواریز بیت، زورجار  
ته نهاده گرنگه بتوانیت له سه رزه ویه کی رهق بوهستیت، و جله کانت  
 بشویت، و ههندیک خواردلی ته لدر و است بخویت، یان خوت بشویت و  
که میک دهورو بهرت پاک بکه بنه وه له بربی نه وهی بفریت به ره و ناسمان  
 بقو به دمه یه نالی مه به ستیکی مه زن.

دلسوزت،

خوت.

*Dear*  
*Me*



” ”

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

سلفسترمکنوت

زۆریهی خەلکی چارهسەریان بۆ  
نايەت لەبەرئەوەی بەردەوان  
لەدووبارە كردنەوەي سیناریۆ وىرانكەرەكان  
لەمیشکیاندا. باپەتكە تىپەرىئە!  
سلفستەرەمەكنت

” ”

**Dear me,**

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

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

**Best wishes,**

**You**



عزيزي أنا،

ليس مقدراً لـكل شخص قابلته أن يبقى بقربك دائمًا. سيفارقك  
اناس، و على العكس ستفارق آخرين أيضًا. سيخذلك اناس و كل ما  
يمكنك فعله أن تتعلم كيف تقدرهم لما علموك إياه؛ لذا اشكر الناس  
الذين بقوا، و أملء فراغ الذين رحلوا.

و الأهم تجاوز بصدر رحب الاشياء والأشخاص غير المقدرين لك، و  
أقبل الواقع كما هو.  
مع اطيب التمنيات  
انت.

مني نازيز،

مهرج نيه ههركهس که بینیت بۆ ههتايه له نزیکت بمینیتھوه. که سانیک  
لیت جیاده بنه ووه، له پیشئه وانه ووه تووش له که سانیک جیاده بیتھوه.  
که سانیک ده تخله له تین و نه وھی له ده ستیشت دیت ته نهایا نه وھیه  
که فیربیت چون بیانتر خیّنیت بونه وھی فیربان کردیت؛ بۆیه سوپاسی  
نه و که سانه بکه که مانه وھ، و بوشایی نه وانه ش پریکه ره وھ که کوچیان  
کرد.

گرنگترین شت نه وھیه به سنگیکی فراوانه وھ نه و شتو که سانه  
تیپه رتیت که چاره نووسی تو نین، واقیعه که ش قبول بکه به وشیوھیه  
که هه یه.

له گه ل جوانترین ئاره زووه کان،  
تۆ.

, ,

DON'T  
FORGET TO  
BE PROUD OF  
Yourself.

لہیرت نہ چیت کہ شانازی بے خوتوه  
بکھیت.

**AS THE  
JOURNEY TO  
THE TOP GETS  
ROUGH.**

**کاتیک سه رکه و تن بو لو تکه یه ک  
قورس بیت**

“ ”

**Dear me.**

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

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

**Trust your intuition and the vibe you get from them.**

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

**Best wishes,**

**You**



عزىزى أنا،

يمكنك القلق حيال من هو المخلص و من هو الصادق و بمن  
يجب عليك الوثوق.

عاجلا أو آجلا سيظهر الناس وجههم الحقيقي، وعندما تلتقط  
تلك الاشارة، ثق بها.

ثق بحدسك و بالشعور الذي يشعرونك إياه.  
انت تعرف اساسا من عليك أن تبقيه خارجا.  
مع اطيب التمنيات،  
انت.

مني ئازىز،

لهوانه يه دوودل بيت له بارهى نهوهى كى دلسۆزه و كى راستگۈوه و  
پىوسته له سەرت متمانه بە كى بکەيت.

درەنگ يان زوو كەسانىڭ رووي راستەقينەي خۇيان دەرددەخەن،  
كاتېكىش نەو ئامازەيە وەردەگىرت، متمانهت پىيىھە بىت.  
متمانه بە جەستەي خۆتە ئەو هەستەت بکە كەپىت دەبەخشىن.  
تۆ لە بنەرەتە وە دەزانىت كەپىوسته كى لە دەرەوە بېتلىتە وە.  
لە گەل ئەوپەرە ئارەزووە كان،  
تۆ.

*Dear  
Me*



، ،

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

ئىمە ژيانىكى خرالپ  
يان باشمان پى نەبەخشاروه،  
خودا تەنها ژيانى پىيەخشىويين و  
ئەو دەگەرىتەوە بۆ خۆمان كەدەيکەينە  
ژيانىكى خرالپ يان باش.

، ،

Dear me,

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

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

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

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

Dare to make a difference.

With love and respect. Yourself at the Age of 70



عزیزی اُنا،

حسنا ها نحن في عام ٢٠٣٤! إنه رقم لم اتوقع اني سأراه الا في افلام الخيال العلمي، انا الان في السبعين من عمري، ولمزيد من الدقة نحن في السبعين، تهانی لكلينا لوصولنا إلى هذه المرحلة. عائلتنا تبلي بلاء حسنا، و الاولاد رائعون. اتذكركم كنتم هشا عندما بدأت بمفردك، لقد كنت قلقا جدا كل الوقت حول تأمين سبيل المعيشة، و حول أن تكون معيلا جيدا، و عن وضعك بعد أن خسرت عملك. لولا قوة زوجتك و دعمها و حبها ما كنت لتنجح في تجاوز تلك الفترة؛ لذا عاملها بإحسان.

الطريف في الأمر أن الأمور سارت على ما يرام عندما توقفت عن السعي بجهد لتقويم كل شيء، عندما ركزت عوضاً عن ذلك على المشاركة أو القيام بشيء وجدها الآخرون تقدم لهم مساعدة حقيقة و ذات فائدة وكل الأشياء الأخرى التي أردتها انبثقت عن ذلك.

وإن كان لدى أي نصيحة لك فهي التالي: فكر عشر مرات أكبر، ومئة مرة أكبر، اشعر بالقلق أقل حيال ارتكاب الأخطاء و حول **«انا لا قوم بأمر كهذا؟»**.

تجرا على أن تصنع فرقا.

مع حبٍ واحترامٍ،

ذاتك السبعينية

## منی نازیز،

زورباش، نیمه نیستا له سان ۲۰۳۴ داین! نه وه ژماره یه که که پیتموانی به بیبینم مه گهر له فیلمه کانی خه یالی زانستیدا، من نیستا له حه فتا سان ته مه نمدادام، بؤ ورده کاری زیاتر نیمه له حه فتا کانداین، پر قزه له هه روکمان بؤ گه یشت نمان بهم قو ناغه. خیزانه که مان تاقیکردن و دیه کی باش به رتده کات، من دالله کانیش نایابن. بیریکه ره وه کاتیک به ته نهاد دست پنکرد چه نده په را گه نده بو ویت، هه موو کاتیک دلله را وکیت بوو له باره دایین کردنی زیانته وه، وله باره نه وه خیزان دار تکی باش بیت، هه رو هه اله باره باره دار و دوخته وه دوای نه وه کاره که ت له ده ستد. نه گهر هیزو پشتیوانو خوش ویستی ژنه که ت نه بوا یه سه رکه و توو نه ده بو ویت له تیپه راند نه وه ما وه یه؛ بؤ یه به باشی مامه لهی له گه ل بکه.

خوشیه که یه له و دایه کاتیک ده ستد هه لگرت له کوششی سه خت بؤ چاک کردن وه شته کان هه موو شتیک باش بوو، کاتیک له بری نه وه جه خت له هاوبه شیپیکردن کرده وه - یان ههستان به و شتانه که سانیکیتر دوزی بیانه ته وه یارمه تیه کی راسته قینه و سودبه خشیان پیشکه می بکه بت و هه موو نه و شتانه تر که ویستو وه ده ستد له وه به ردا.

نه گهر ناموز گاریه کیشم هه بیت نه مهی دواتره: ده جار گه ورہ ترو سه د جار گه و د تر بیریکه ره وه، که متر هه ست به دلله را وکی بکه له باره هه له کردن و نه وهی «من کیم تا به کارتکی له مشیوه یه هه ستم»؟

بویزیه بؤ دروست کردن جیاوازی.

له گه ل خوش ویستی و ریزم،

خوده حه فتایه که ت.



*Dear  
Me*

، ،

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

ئاپا بھرستی بیری دھکھیت،  
یا ان ئیستا تھنیاپت؟

# **Question to the Self?**

**?**

**پرسیاریک بو خود**

**“ “**

Dear me,

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

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

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

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

With love,

You



عزيزي أنا،

تشعرن بأنك تعرضت للخيانة في الحب الا انك تتشبهين بفكرة أن كل شيء كان مجرد سوء تفاهم؛ ولكن بعدها يظهر لك الدليل: حبيب من الواضح انك أصبحت بالنسبة له الماضي، فها هو يتبااهي بالحب الجديد الذي وجده، ويبدو غافلا عن الألم الذي تسببه سعادته لك.

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

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

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

محبتي،

انت.

منی نازیز،

ههستده که بیت له خوشه ویستیدا رووبه پووی ناپاکی بوویته وه به لام هینشتا  
پشتت بهو بیروکه يه بهستووه که هه مموی هه لگه تیگه يشننه؛ به لام دواتر  
به لگه که ت بتو دهرده که ویت: خوشه ویستیک که نه وهی رونه تو له لای  
بوویت به را بردwoo، نیستا ئه و خوشی له و خوشه ویستیله نوییه ده بینیت  
که دوزبیویه تیبیه وه، وادیاره بیناگایه له و نازاره که به خته و هریکه که بیه توی  
ده گه يه نیت.

هه له نه که بیت که وه کاردانه وه بکه ویته خوشه ویستیله که وه نه وه کاتنیک  
به خوت بزانیت نازارتکی زیارت به خوت گه یاندووه، کیشەش نیه ئه گه ر بتو  
ماوهیه ک بته نیا بمینیت وه، چونکه ته نیابوونت له ریزت که م ناکاته وه وه  
نافره تیک، پیویست به پله ناکات، ئه و ماوهیه بقۆزه ره وه بوقاشترکردنی دوختی  
خوت و چاره سه رکردنی.

له وانه يه ده بیزینی (کات چاره سه ری دله شکاوه کان ده کات) رونو بیت، به لام  
شاعیران و نووسه رانی گورانی بیه کان که ئه م رسته يه بیان نووسیو له وانه يه  
بزانن له باره چیبیه وه قسه ده که ن، چونکه توندی نازاره که که مده بیت وه دو  
له گه ل ههندیک شانسدا بته واوی کوتایی پتیت، رهنگه ههندیک نازار  
برینیک به جیمه میلّن، به لام پیویسته به رگه بگیریت و فیرى ژیان بین له گه لیدا  
بېن ئه وهی ههست به ناره حه تی بکه بیت.

بزانه نه وه کارنکی ناسان نیه، به لام پیویسته له سه رت باوه رم پیبکه بیت که ئه م  
کارانه بته بیه بیزینی کات باشت ده بن، نیستاش پیویسته له سه رت ئه وه بزانیت  
که هه لی سه رله نوئ گه رانه وهی ته واوه تی دله شکاوه که ت له دهست نه ده بیت.

خوشه ویستیم،

خوت.

”

من المهم أن تتحرك بسرعة، ولكن  
من المهم أيضاً أن تعرف متى يجب  
عليك التريث.

تهنها ئهوه گرنگ نېھ بەخىرايى جولە  
بىھىت، بەلکو ئهوھش گرنگە كەبزانىت  
كەى پىّويىستە لەسەرت بوهستىت.

“

**Dear me,**

**Take some time to rest and recover.**

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

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

**Find a healthy balance and enjoy your life**

**Best wishes,**

**You**



عزيزي أنا،

خذ بعض الوقت لتسترخي و تتعافي، لا يجب عليك أن تكون مشغولا  
إلى هذه الدرجة دوماً، وأن ترهق نفسك بشدة.

تراجع خطوة للخلف و اعتن بنفسك،

فلحظات الاعتناء بالذات هذه ستضيف قيمة و طاقة و مغزى و  
إبداعاً لكل ما تقوم به.

جد نظاماً متوازناً واستمتع بحياتك.

مع اطيب التمنيات،

انت.

مني نازيز،

ههندیک کات ته رخان بکه بوق پشودان و چاره سه روونت، پیوست ناکات  
به به رد هوا می به و شیوه هی سه رقال بیت، و به توندی خوت ماندو و بکه بیت.

ههندگاویک بگه ربڑه و دواوه و گرنگی به خوت بدھ،

چونکه ساته کانی گرنگی به خودان به هاو وزه و خوراک و داهینان  
ده به خشیته هه مو و نه و کارانه هی پتی هه لدھستیت.

سیستمیکی هاو سه نگ بدؤزه ره و چیز لہ زیانت ببینه.

لہ گھل نه و په رپی ناره زو و هکان،

تو.

، ،

TO START  
LOVING  
YOURSELF  
ALITTLE BIT  
MORE

بۇئەھى دەستېكەيت بە<sup>ا</sup>  
خۆشۈيىتى خۆت لەوە زیاتر

**IT'S NEVER  
too Late**

**هیشتا کاتت به دوسته وه ماوه**

**“ “**

**Dear me,**

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

**Above all else, be true to yourself.**

**Best wishes,**

**You**



عزيزي أنا،

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

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

منى ئازىز،

سەرنجىت داوه لەم دوايىانەدا چەندە گۇراویت؟ من سەرنجم داود!  
 زۆر باش بۇويت. تۆ ئىستا باسى ئە و شتانە دەكەيت كەلەمىشىكتىدا  
 گوزھر دەكەن و بە مەتمانە يە كى زۆر زىاترە وە رووبەرۇي ئاستەنگە كان  
 دەبىتە وە. تۆ ئىستا دە توانىت بە بىن گىرىان بە قۇنى بخە وىت،  
 شەوان دلخۇش بىت بە بىن ھەستىكىن بەھىچ ئازارىڭ، بە تەنبايى  
 لە پېشۈوە كاندا گەشت بکەيت و چىز لە و كاتە وەرىگىرىت كە تىايىدا  
 بە تەنبايىت، تۆ كاتە كان و ھەولە كانت (و ئە و پارە كە مەمى پىت ماوە)  
 بە شىدارى پىدە كەيت بۆ يارمە تىيدانى ئە و كە سانە لە تۆ زىاتر  
 پېۋىستىيان پىيى ھە يە.

لە گەل ئە وەي ھەست دە كەيت جىزانە كەت كىشى سوكتىر بۇوە و  
 پارە كە مەتر بۇوە، بە لام رۇخت گەشانە وە و بە خىتە وەرى زىاترىپۇوە.  
 نەم گۇرپانە نايابە، تۆش دلخۇشىت لە بەرئە وەي لە تۆدا كە سېتكى  
 نوى دە بىلنم، ئە و مەتمانە و جوانىيەي لە ناخىدا يە دەرىپېرە، بە درىزايى  
 ژيانىشىت بە ردە وامبە لە و كارە.

بەردە وام بە بەھىزى بەمىنەرە وە، دەست لە خۇشە وىستى ھەلەمە گەرە،  
 دەست لە گۈنگىدان بە كەسانىتىر ھەلەمە گەرە. بەر لە ھەموو شتىكى  
 تر راستىگوبە لە گەل خۇت.

لە گەل ئە وەرپى ئارەزۇوە كان،  
 تۆ.

”

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

فينوس ولیامز

کاتن کەسیتر باوھرەت پى ناکات  
پىویستە تو باوھرەت بەخۆت  
ھەبىت، ئەوھ لەئىستادا تو دەگاتە  
براوه.

فينوس ولیامز

”

Dear me,

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

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

With love,

You



عزيزي أنا،

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

أجل، من المهم أن تعيش حياة صحية، و من المهم أن تعتني  
بنفسك، لكن الاعتناء بنفسك يتضمن الاعتناء بصحتك الذهنية  
أيضا. أن تجاهل أي من صحتك الذهنية أو الجسدية سيسبب لك  
مشاكل في الطرف المقابل. ومن السهل جداً أن تستولي عليك فكرة  
أنك بدينٍ جداً أو نحيلة جداً والتي قد تجعل الأمر ينتهي بك باساءة  
معاملتك لجسمك بطريقة ما.

يكن جسدك كل افكارك و مشاعرك و صفاتك و افكارك ومن  
دونه لن تكوني أنت؛ لذا أردت تغييره بطريقة صحية فامضي  
قدماً في فعل ذلك بكل ما للكلمة معنى، ولكن ابقي في ذهنك أنك لا  
تجرين هذه التغيرات لتثيري اعجاب اي شخص آخر أو لتسعديه،  
فانت الإنسنة الوحيدة المعنية بجسمك، ولا يجب على اي احد  
آخر أن يخبرك أن كل جسدك متناسقاً أم لا، وأن كنت لا تحققي  
معاييرهم فانت لست بحاجة ذلك التأثير السلبي في حياتك.

محبتي،

انت.

منى نازىز،

كىش بەوە دەناسرىت كەبرى نەو ماددەيە يە كەھە يە لەتهنىك  
يان شتىكدا، هىچ پەيوەندىي نىھ بەپىزانىنت بەرامبەر بەخۆت، يان  
بەحەزەكانىت يان بەتواناكانت.

بەلۇن، گرنگە ژيانىتكى تەندروستت بەبىت، پىۋىستىشە گرنگى  
بەخۆت بەدەيت، بەلام گرنگىدانىت بەخۆت گرنگىدان بەتەندروستى  
مېشكىش لەخۆدەگرتى. ئەگەر ھەرىيەك لەتەندروستى مېشك  
يان جەستەت فەراموش بکەيت ئەوا لەبەرامبەردا كىشەت بۇ  
دروستىدەكتەت. زۆر ئاسانە كەبىرۆكەي ئەوهى تۆ زۆر قەلەويت يان  
زۆر لاوازىت زال بېبىت بەسەرتدا، كەوادەكتەت كۆتايمەكەي بەوه بىت  
كەمامەلەيەكى خراپ لەگەل جەستەي خۆت بکەيت بەشىوهيەك  
لەشىوهكەن.

جەستەت هەموو بىركىرنەوهەو هەستەكانىت و سىفەتەكانىت  
لەخۆدەگرتىت و بەبى ئەو تۆ خۆت نابىت؛ بۆيە ئەگەر وىستت  
بەشىوهيەكى تەندروست بىگۇرىت ئەوا ھەنگاول بىن بەتەواوى مانا،  
بەلام با ئەوه لەمېشكىتكەندا بىت كەتۆ ئەو گۆرانىكارىيە بۆئەوه ناكەيت  
كەسىكى ترسەرسام بکەيت يان دلخوشى بکەيت، تۆ تاكە مرۆقىت  
كەپەيوەستىت بەجەستەي خۆتەوه، لەسەر كەسىتەر پىۋىست نىھ  
كەپىت بلۇت جەستەت هەماھەنگە يان نا، تۆ ئەگەر پىۋەرەكانى  
ئەوانىش نەھىيەتەدى ئەوا ھەر پىۋىستت بەو كارىگەرىيە خراپە نىھ  
لەژيانىتكەدا.

خۆشەوېستىم،

خۆت.



*Dear  
Me*

, ,

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

Kathryn oorhouset

ئەگەر زال نەبىت بەسەر ئەوھى بىرى  
لىىدەكەيتەوە ناتوانىت زالبىت بەسەر  
ئەوھدا كەددەيللىيەت.

كاترين ئۆرهاوسىت

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

**ریکوپیکیی خودی به ده ریزینی  
بیرون که کانت ده ستپیده کات**

**“ ”**

Dear me,

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

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

Having a system is what matters.

Committing to the process is what makes the difference.

Sincerely,

You



عزيزى أنا،

لقد وجدت أن الأهداف جيدة للتخطط لتقديرك، و الانظمة جيدة لتحقيق ذلك التقدم فعليا.

يمكن أن تحدد لك الأهداف الاتجاهات ويمكن حتى أن تدفعك للأمام على المدى القصير، ولكن في النهاية نظام مصمم بشكل جيد هو ما سيريح دوما.

فوجود نظام لديك هو ما يهم، والالتزام بتطبيق النظام هو ما يحدث الفرق.

المخلص،

انت.

مني تايز،

ئەوەم زانیوھ کە ئامانجە كان باشنى بۆئەوهى پلان بۆ پېشکەوتنت دابىنیت، سیستەمە کانىش باشنى بۆئەوهى بەشىوھىيە کى كىدارى ئەو پېشکەوتنه بە دىيەننیت.

رەنگە ئاراستەكان بتوانن ئامانجە كانت بۆ ديارى بىكەن تەنانەت لەوانەيە بەرەپېشەوە هانت بىدەن لە سەر ئاستى نزىك، بەلام لە كۆتايدا سیستەمەكى رىڭخراو بەشىوھىيە کى باش ھەميشە براوه دەبىت.

كەواتە ئەوهى بۇتۇ گرنگە بۇونى سیستەمەكە، پابەندبۇون بە سیستەمە كە شەوه جىاوازىيە كە دروستىدەكت.

دلسىزت،

خۆت.

*Dear  
Me*



، ،

عندما تشعر بأنك  
لم تعد تستطيع  
الاستمرار،

**تذكرة**  
لماذا بدأت أساساً

کاتیک هەستدەکەیت  
کەناتوانیت بەردەوام بیت،  
لەبیرت بیت  
**بزانە**  
ھەر لەسەرەتاوە بۆ دەستتىپىرىددووھ

“ ”

**Dear self,**

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

**Best wishes,**

**You**

، ،

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

Kurt Vonnegut

لەشته بچوکەكانى ژيان بۆ رۆزیک، ئاور  
بۆ دواوه دەدەيتەوە دەبىنېت ئەوھە  
شته گەورەكان بۇون

کورت فونیگوت

# Enjoy

چیز وہ رگرہ

“ ”

**Dear me,**

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

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

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

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

**With love,**

**You**



عزيزى أنا،

أفقر شخص في الأمور المادية يمكن أن يكون أغنى شخص في العالم عندما يتعلق الأمر بالحب والمرح والسعادة والفرح والطيبة والضحك والابتسام والقرب من الله؛ لذا تذكر دوماً ما هو الضروري، وتذكر دوماً ما هو الجوهرى.

استمتع واستفد من كل الأشياء الرائعة التي تمتلكها، ولكن تذكر دوماً أن السعادة والحب والمرح يأتيون من الداخل.  
اختر ذلك المرح واصنع تلك السعادة وشارك ذلك الحب، املأ قلبك بالطيبة وبحب الله.

عش من القلب والروح وستعرف دوماً ما هو الضروري لحياة سعيدة.

محبتي،

انت.

منی نازیز،

له وانه یه هه ژارترين که س له رووی داراییه وه ببیتنه ددهمهندترین  
که سی جیهان، کاتی بابه ته که په یوهست بیت به خوشه ویستی و  
دلخوشی و به خته و هری و خوشحالی و ثارامی و پنکه نین و زدردنه نه و  
نزیکی له خوداوه؛ بؤیه هه ردهم له بیرت بیت که چی پیوسته،  
ئه و هشت له بیر بیت که کامه سه ره کییه.

چیزو سود و دریگره له هه موو ئه و شته نایابانهی خاوه نیت، به لام  
هه ردهم ئه و هت له بیریت که خوشه ویستی و به خته و هری و خوشحالی  
له ناخه وه سه ره لده دهن.

ئه و خوشحالیه هه لبڑره و ئه و به خته و هریه دروست بکه و هاویه شی  
به و خوشه ویستی بکه، دلت پرپکه له ثارامی و له خوشه ویستی  
خودا.

له دل و روحه وه بژی و دواتر هه میشه ده زانیت که چی پیوسته بو  
ژیانیکی به خته و هرانه.

خوشه ویستیم،

خوت.

، ،

الغضب إشارة،  
و اشارة تستحق  
الانتباه.

هاريت ليرنر

تورهیی ئاماژهیه،  
ئاماژهیه کەشیاواي وریا لېبۈونه.

هاريت ليرنر

“ ”

**Note to the self,**

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

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



### ملاحظة للذات:

يعتقد الكثير من الناس أن إدارة الغضب تتعلق بتعلم كيف تكتب غضبك، ولكن عدم الغضب على الاطلاق ليس هدفاً صحيحاً، فالغضب أمر عادي وسيخرج مهما حاولت كنته. أن الهدف الحقيقي لإدارة الغضب ليس أن تكبح مشاعر الغضب وإنما أن تفهم الرسالة الكامنة وراء هذا الشعور، وإن عبر عنها بطريقة صحية دون أن تفقد السيطرة. عندما تفعل ذلك لن تشعر بمشاعر أفضل فقط وإنما ستزيد احتمال أن تلبِي احتياجاتك، وستصبح قادراً بشكل أفضل على إدارة الصراعات في حياتك وقوية علاقاتك.

اتقان فن إدارة الغضب يتطلب بذل الجهد، ولكن كلما تدرست أكثر أصبح الأمر أسهل، والفوائد جمة، ، فتعلم كيف تسيطر على غضبك وعبر عنه بطريقة ملائمة سيساعدك على بناء علاقات أفضل وعلى تحقيق أهدافك وعلى عيش حياة صحية ومرضية أكثر.

### سەرنجىك بۆ خود:

زۆركەس بروايىان وايە كە به رپوه بىردى تورپەيى پە يوهستە به وەي  
بزانىت چۆن تورپەيە كەت بشارىتە وە، بەلام تورپە بۇون بە پەھاينى  
ئامانجىيىكى تەندروست نىيە، چونكە تورپە بۇون كارىكى ئامانجىيە و  
ھەرجىيەك بکەيت بۆ شاردە وەي ھەر دەردە كە وېت. ئامانجى  
راستە قىنه لە به رپوه بىردى تورپە يىدا ئە وە ئەنە كە هەستە كانى تورپەيى  
بشارىتە وە، بەلكو ئە وە يە لە پەيامى شاراوهى پشت ئە و تورپە بۇونە  
تىېگەيت، و به شىۋەيە كى دروست دەرىبېرىت بىن ئە وە كۆنترقلى  
خۆت لە دەست بىدەيت. كاتىك ئە و كارە دە كەيت تەنەها ھەستىكى  
باشتىت نابىت، بەلكو ئە گەرى ئە وە زىاتر دەبىت كە پىيوسىتىيە كانت  
بەھىنېتە دى، به شىۋەيە كى باشتىر دە توانىت ململانىكىانى ژيان  
بە رپوه بېت و پە يوهندىيە كانت به ھىز بکەيت.

فييريونى ھونەرى به رپوه بىردى تورپەيى پىيوسىتى به كۆششىكى دە،  
تاڭو راهىناني زىاتر بکەيت كارە كە ئاسانتر دەبىت، سودە كانىش  
بىشومارن، بۆيە فييرىه چۆن زالبىت به سەر تورپەيە كە تداو  
به شىۋەيە كى گونجاو دەرىبېرىت كە يارمە تىدەرت دەبىت لە بىنیاتنانى  
پە يوهندىي باشتىر بۆ به دىھىناني ئامانجە كانت و بۆ ئىانىكى  
تەندروستى رەزامەندانە تر.



*Dear  
Me*

I believe

من باوهرم هئيه

, ,

I BELIEVE IN ME.  
I BELIEVE IN ME.  
I BELIEVE IN ME.

من باوهرم بهخوم ههیه

‘ ‘

**5 Daily reminders:**

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



خمسة أمور لتنذكرها يومياً:

- ١- الماضي هو الماضي.
- ٢- لا تعبر الآراء عن الحقيقة.
- ٣- رحلة كل شخص مختلفة عن الآخر.
- ٤- الوقت أساس الشفاء.
- ٥- السعادة خيار.

پىنج شت بۇئەوهى ھەموو رۆزىك لە بىرەت بىت:

١. راپردوو راپردووه.
٢. بۆچۈونە كان دەرىپى راستى نىن.
٣. گەشتى ھەركە سېڭ جىاوازە لە كەسېتى تر.
٤. كات بنەمای چارەسەرە.
٥. بەختە وەرى ھەلبىزاردە.

*Dear  
Me*



**Dear myself as a mother,**

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

**Sincerely,**

**You**



### ذاتي العزيزة كام:

اعرف أن الأمومة وقت جنوني في الحياة؛ إذ تترافق الأمومة مع العديد من المشاعر، فانت لا تشعرين فقط بمشاعر كالحب والسعادة و الامتنان ولكنك تشعرين بمشاعر صعبة كالقلق والاكتئاب والانهاك. لا تقلقي لأن كل الامهات يشعرن بالشيء نفسه.

انت تقومين بعمل رائع، اعلم انك تشعرين كما لو انك أسوء ام في العالم، ولكن ثقي بي، اولادك يحبونك دوما، فاغدق عليهم حبك لأن هذا أكثر أمر سيتذكرون. كوني تلك الأم التي قد يشعر اولادها بالاحراج وهي تقبلهم قبل الذهاب الى المدرسة، أو اكتب لهم ملاحظات ليقرفوها في وقت الغداء؛ فحتى هذه الأشياء الصغيرة تذكرهم بحبك. قد لا يقدرون هذه الأمور عندما يكونون صغارا ولكن عندما يعودون بذاكرتهم إلى الخلف لاحقا في الحياة لن يتمنوا لو أن هذه الأمور حدثت بطريقة أخرى. تذكري دوما ان كونك أما قد يبدو كعمل احيانا ولكنه حقا ميزة. ستمررين بأيام جيدة وبأيام سيئة، فللامومة محاسنها و مساوئها، لكن اجعلها افضل ما يمكنك. احبي اولادك حبا غير مشروط، ولا تنسي نفسك في خضم ذلك، واصنعي افضل الذكريات.

المخلصة،

انت.

## خوده نازیزه که م وەک دایکیک:

دەزانم دایکایه‌تى كاتىكى شىستانە يە لەزىاندا؛ بەپىيەى دايکايەتى هاوكاتە لەگەل هەستگەلىكى زقر، تۆ تەنها هەست بە خۆشە ويستى و بە خىته وەرى و پىزانيين ناكەيت، بەلگو هەست قورسيشت دەبىت، وەك دلەراوکى و خەمۆكى و شەكەتى. مەترسە چونكە هەموو دايکە كان هەمان ئەم هەستانە يان دەبىت. تۆ كارتكى گەورە دەكەيت، دەزانم تۆ وا هەستدەكەيت كە خراپتىن دايکىت لە جىهاندا، بەلام متمانەت پىيم هەبىت، مندالە كانت بەردهوام تۆيان خۆشە ويستى، خۆشە ويستى خۆتىان بەسەردا بىرپۇز، چونكە لەھەموو كارتك زياتر ئەمە يان لەياد دەمېنىت. ئە و دايکە بە كە مندالە كانت لەوانە يە هەست بە شەرمەزارى بکەن كاتى ماچيان دەكات پىش ئەوهى بچن بۆ قوتا بخانە، هەروەھا تىبىنېيان بۆ بنووسە بۆئەوهى لەكاتى نانخواردى نىوهەرۇدا بىخوتىنەوه؛ تەنانەت ئە و شتە بچوكانەش خۆشە ويستى تۆيان بە بىردىتىتەوه. لەوانە يە كاتى مندالىن نرخى ئە و كارانە نەزانن، بەلام كاتىك لەزىانى داھاتوودا دەگەرپىنه وە بۆ يادەوهەرى رابردوويان حەزناكەن ئە و شتانە بە شىوه يەكى دىكە روويان بدايە. هەمېشە لە بىرت بىت لەوانە يە بۈونت وەك دايىك لەوانە يە هەندىجار وەك ئىشىك بىتە بەرچاۋ، بەلام بە پاستى تايىبەتمەندىيە. بەرۇزانى باش و خراپدا تىددەپەرىت، چونكە دايکايەتى باشى و خراپى خۆى هە يە، بەلام بىمەرجت بۆ مندالە كانت هەبىت، هەرگىز دەست لە وەھەل نەگرىت، و باشتىرىن يادگارى دروست بکە.

دلسۆزت،  
خۆت.

*Dear  
Me*



، ،

# ANYTHING OR Anyone

هر شتیک یا ن هر که سیک

**YOU ARE  
NOT  
LESS THAN**

**تُو لهوہ کہ متر نیت**

**“ ”**

Dear me,

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

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

With love.

You



عزيزي أنا،

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

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

محبّي،

انت.

منی نازیز،

تیکه‌له‌یه کی نایابت هه‌یه له به هره و لپهاتوویی ته واو گونجاو له گه‌ل  
که سیتیت، منیش تامه زرۆم بۆئه‌وهی به باشی کار بکه‌مو ئه‌و  
لپهاتووییه تازانه‌ی پیویستن به دهستیان بھینم، بؤیه متمانه‌ت  
به خوت هه‌بیت، له وانه‌یه هه‌ندیك کات هه‌بیت که تیاياندا خوت  
هه‌لخه‌له‌تاندبیت و هه‌لله‌ت کردبیت، به‌لام ده‌لیتیت چی له باره‌ی  
لیبوردن‌وه؟ چی ده‌لیتیت له باره‌ی سه‌رله‌نوی بنیاتنانه‌وهی متمانه‌ت  
به خوت به‌وشیوازه‌ی که يارمه‌تی خه‌لکیت پن داوه تاکو ئه‌و کاره  
له گه‌ل خویاندا بکه‌ن؟ ئایا تو شایسته‌ی له وان که متربت؟

ئایا هۆکاری هاویه‌شت له یاده له نیوان ئه‌و که سانه‌ی ئه‌و شیوازه  
له سه‌رکه‌وتنیان تاقیکردووه‌ته‌وه‌و ئه‌و کاریگه‌ریه‌ی هه‌ولی بۆ  
ده‌ددیت؟ ئه‌وه به‌رده‌وامییه؛ ئه‌وان خویان به‌دهسته‌وه نادهن،  
توش خویه‌دهسته‌وه‌دھرنیت و رقزتکیش به‌وشیوه‌یه نه برویت؛ بؤیه  
به‌رددوام به له هه‌نگاونان بۆ پیشە‌وه، به‌رددوام به له هه‌نگاونان بۆ  
پیشە‌وه له‌وهی به‌ویستی خودا ئه‌نجامی ده‌ددیت

خوشە‌ویستیم،

خوت.

، ،

# No!

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

ئەگەر كات و ئازادى و وزەى  
زياترت دەۋىت دەست بىكە  
بەوتىنى: نا

، ،

**Not to the self,**

**Honor your energy: When its time to shut it down and recharge, do it. This world is mad at anything. You don't or heard all the time. Its Ok to disconnect from the world so you can and you don't owe have to be seen reconnect to yourself.**



### ملاحظة للذات:

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

### سەرنجىڭ بۇ خود:

رېز لە تواناى خۆت بىگرە، بۇيە كە كاتى وەستان و سەرلەنۈئ  
پېپوونە وە دىئت ئە و كاره بىكە، جىهان شىستانە يە و تۆش هيچى قەرزار  
نىت، پىويىست نىيە لە سەرت بەردىۋام بەردەست بىت؛ كىشەش  
نىيە ئەگەر لە جىهانى دەوروبەرت دابېرىتىت بۇئە وەي پەيوەندى  
لەگەل خۆت گرتىدەيت.

, ,

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

Joel Osteen

ئەوھ بەس نىھ بە قولى بىر لە باپەتەكە  
بکەيتەوھ، پىّويسىتە بىگۆزۈت  
بەبىر كردنەوە يەكى ئەرىيىيانە.

جويل أوستين

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

**کاتیک بیرکردنەوە نەریئنییەكان دینە  
ئاراوه - ھەروا دەبىت؛ ھەمەوويان دین  
بۆلامان-**

**“ “**

**Dear me,**

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

**Best wishes,**

**You**



عزيزي أنا،

هناك مقوله قديمه تقول: «انت ما تأكله» وفي حين أن هذا الكلام قد يكون صحيحا اعتقاد أن المقوله الافضل والاكثر صحة ستكون: «انت ما تقوله»، فلكلمات قوه مقرفونه ببعضه اشياء في هذا العالم، وببعضه كلمات بسيطة مجتمعة يمكن أن ترفع من عزيمة شخص أو يمكن أن تحبطه. أن للكلمات التي نختار قولها\_بتصوري\_ تداعيات حقيقية فعلا على حياتنا، واعتقد بأننا سنعيش حياة ايجابية أكثر إذا اخترنا متابعة حياتنا ونحن نقول كلاما إيجابيا ليس فقط للآخرين وإنما لأنفسنا أيضا ، ومن جهة أخرى إذا تابعنا حياتنا ونحن نسخر من الناس الآخرين ونقول لهم أشياء سلبية مباشرة أو حتى في غيابهم، أو نقول أشياء من قبل: «إنما لست جيدا بما فيه الكفاية»، أو «حياتي مزرية»كيف يمكن لنا أساسا أن نتوقع عيش حياة ايجابية أكثر؟ تولد الكلمات والأفكار السلبية حياة سلبية.

مع اطيب التمنيات،

انت.

منی نازیز،

وته‌یه‌کی کون هه‌یه ده‌بیت: «تو نه‌وهیت که‌ده‌یخوت» له‌گه‌ل  
نه‌وهی له‌وانه‌یه نهم وته‌یه راست بیت، من پیموایه وته‌ی باشترو  
راستتر نه‌وهیه: «تو نه‌وهیت که‌ده‌بیتیت»، چونکه وشه‌کان له‌م  
جهانه‌دا په‌یوه‌ستن به‌کومه‌لیک شته‌وه، و کومه‌لیک وشهی ماده  
که‌کوده‌بنه‌وه له‌وانه‌یه ورهی که‌سیک به‌رزبکه‌نه‌وه یان توشی  
دارپخانی بکه‌ن.

نه‌وهشانه‌ی هه‌لیانده‌بئرین بۆ وتن - به‌بۆچوونی من - کاریگه‌ری  
کرداری و راسته‌قینه‌یان ده‌بیت له‌سهر ژیانمان، برواشم وايه  
ئیمه ژیانیکی ئه‌رتنیانه‌ترمان ده‌بیت ئه‌گه‌ر به‌دواداچوون بۆ  
ژیانمان بکه‌ین و قسه‌کانمان ئه‌رتنی بن نه‌لک ته‌ها بۆ خه‌لکی  
به‌لکو بۆ خوشمان، له‌لایه‌کی دیکه‌وه ئه‌گه‌ر به‌دواداچوونمان بۆ  
ژیانمان کردو گالتهمان به‌خه‌لکی کردو شتائیکی نه‌رتنیمان پیوتن  
به‌شیودیه‌کی راسته‌وحو یان له‌پاشه‌مله، یان شتائیکی وه‌کو؛ «من  
وهدکو پیوست باش نیم»، یان «ژیانم بیترخه» ئیتر چون له‌بنه‌په‌ته‌وه  
پیش‌بینی ژیانیکی ئه‌رتنی زیاتر بکه‌ین؟ وشه‌و بیرکردن‌وهی نه‌رتنی  
ژیانی نه‌رتنی دینیتە بوون.

له‌گه‌ل نه‌وه‌په‌ری ناره‌زووه‌کان،  
تو.

”

النجاح ليس نهائياً،  
و الفشل ليس قاتلاً،  
لكن الشجاعة على مواصلة  
الطريق هي الأهم.

ونستون تشرشل

سەركەوتىن كۆتايى نىيە،  
شىكستىش بکۈز نىيە، بەلام  
گۈنگۈرىن شت ئازا يەتىيە بۇ  
بەردىءامىدان بە رىڭاكە.  
وينستون چەرچىل

“

**Dear me,**

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

**Best wishes,**

**You**



عزيزي أنا،

لأجل ما يستحقه الأمر، لا يتأخر الوقت أبداً، أو في حالي ليس الوقت مبكراً على الإطلاق لتكون أي شخص تريده أن تكونه. ليس هناك وقت محدد، توقف حينما تريده، فانت تستطيع التغيير أو البقاء كما أنت، ليس هناك قواعد لهذا الأمر، يمكنك أن تستفيد من الأمر إلى أقصى درجة أو بالعكس، أتمنى أن تستفيد من الأمر إلى أقصى درجة!

أتمنى أن أرى أشياء تذهلك، واتمنى أن تشعر بمشاعر لم تشعر بها من قبل، واتمنى أن تقابل أشخاصاً بوجهات نظر مختلفة عن وجهة نظرك.

أتمنى أن تعيش حياة تفخر بها، وإن وجدت أنك لا تفخر بها،  
اتمنى أن تمتلك القوة لتبدأ من جديد.

مع أطيب التمنيات،  
اللت.

منی نازیز،

له پیناو شایسته بی کارتک، هه رگیز کات دواناکه ویت - یان  
له حاله تی مندا- بیگومان کات زوو نیه بونه وهی ببیت به و که سهی  
که ده ته ویت. کاتیکی دیاریکراو بوونی نیه، هه رکات ویست بوهسته.  
تؤ توانای گورپانکاری یان مانه وهت وهک خوت هه یه، هیچ رنسایه ک  
نیه بونه م بابه ته، ده توانیت تا نه و په پری سودی لی و دریگرت یان  
به پیچه وانه وه، هیواخوازم تا نه و په پری سودی لی و دریگرت!

هیواخوازم شتائیک ببینم که سه رسامت بکات، هیواخوازم شم  
هه ستیکت هه بیت که پیشتر نه تبووه، هیواخوازم چاوت  
به که سانیک بکه ویت به تیپرانی بی جیوازا له تیپرانی کان خوت وه.  
هیوادارم ژیانیکت هه بیت که شاناڑی پیوه بکه یت، نه گهر  
به شیودیه کیش بوو که شاناڑیت پیوه نه کرد، هیوادارم هینده  
به هیزیت که سه رله نوی ده ست پیبکه یته وه.

له گه ل نه و په پری ناره زووه کان،

تؤ.



*Dear  
Me*

, ,

**POSITIVE  
IMPACTS  
ESPECIALLY  
WITH  
YOURSELF.**

**کاریگەریی ئەرینى لەزیانى خۆتدا  
بەتاپىھەتى**

**Life  
IS ABOUT  
MAKING**

**ڙيان برٽييه له دروستكردنى**

**“ ”**

Love the self.

Love yourself when you are tired.

Love yourself when you are weak.

Love yourself when you are confused.

Love yourself when you are broken.

Love yourself until you are restored.



### ملاحظة للذات:

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

### سەرنجىڭ بۇ خود:

خۆتت خۆشبوىت با هيلاڭىش بىت،  
خۆتت خۆشبوىت با لاوازىش بىت،  
خۆتت خۆشبوىت با شلەزارىش بىت،  
خۆتت خۆشبوىت با تېكشكارىش بىت،  
خۆتت خۆشبوىت تاکو ھىزت بۇ دەگەرتىه وە.

, ,

انی اتعلم  
من فریده بم

**كيف أصبح الشخص الذي تخبرني  
روحى إنه أنا!**

جينيفير راسيobi

**کەچۇن بىمە ئەوكەسەئى رۆدم  
پىيم دەلىت ئەوه منم!**

جينيفه راسيobi

“ ”

Dear me,

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

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

Sincerely,

You



عزيزي أنا،

اعتنني بجسمك جيدا؛ غذه و مرنه و عامله بأفضل طريقة  
ممكنة، ولكن عش دوما منطلقا من روحك.

فتلك الروح الجميلة الرائعة المحبة التي تقطن جسدك هي  
الأساس.

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

مني نازيز،

به باشى گرنگى به جهستهت بده! خۇراکى پىيىدەو راھىنانى پېيىكەو  
بە باشتىرىن شىّوه رەفتارى لە گەلدا بىكە، بە لام بەرددەوام لە رۆختەوە  
ھەلقوئى.

چونكە ئەو رۆخە جوان و ناياب و خۆشە ويستە يە كەلە بنە مادا  
نىشتە جىيى جەستەتە.

ئەو رۆخە سەرسورە ھىنەرە بەھىزە دلخۆشە يە، كەۋىانت  
پىيىدە بە خشىت.

ئەو رۆخە شادو بە خىته وەرو نەرمۇنیانە يە كە دووبالت پىيىدە دات  
بۆئە وە بەرەو ناسمان پىيان بىرىت، ئەو دەرگاكانى بەھەشتەت بۆ  
دەكاتە وە تا تىايىدا بېرىت.

دلسوزت،

خۆت.

, ,

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

ئەوھ رىگا كەته، ھەرگىز تىرىت نەيىت  
كەبە باشلىرىن شىيۇھ لەسەرى بىزىت

Unchoose  
to Live

أبا ن سفلى بزيره

Dear me,

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

With love and respect

You



عزيزي أنا،

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

محبتي واحترامي،

انت.



منی نازیز،

ئیمه لەوە زېرەكتىن كەبىرى لىدەكەيتكەوە، من بەراستى قسە دەكەم! واتاي چىھ بەلای تۆۋە قوتاپخانە ئاسان نەبىت وەكوا لاي خەڭى وايە؟ ئەمە واناکات لەو كەسە كەمتر زېرەك بىت كەلەپۇلدا لەتەنىشتەوە دادەنىشىت؛ بۆيە جارى داھاتوو كەلەۋىدا دادەنىشىت و تىبىننې كەنەت دەخوتىتەوە ئەوە بەبىرى خۆت بەھىنەرەوە. ئەلبىرت ئەنىشتايىن رۆزىك وتى: «ھەموو مەرقىيەك بلىمەتە»، بەلام ئەگەر بىپارت لەسەر تواناي ماسىيەك دا لەرپى سەركەوتن بەدارىكدا ئەواتالە ئىان ماوه پىيوايە بىتعەقلە! دەبىنىت؟ «ھەموو مەرقىيەك بلىمەتە» بىپارى ھەلبىزادنى رىگاكەش بۆخۆت دەگەرتەوە، چى دەدۇزىتەوە؟ ئەوكارە چىيە كەتىايىدا لەكەسانى تر سەركەوتوتىت؟ ئەو بوارە بىدۇزەرەوە كەتىايىدا داھىنەرتى جىهان دەبىتە مولۇك، لەھەمان كاتىشدا ئەوپەرى ھەولى خۆت بىدە، چونكە تۆ بۆ ھۆكاريڭ لە قوتاپخانەيت.

خۆشە ويستى و رىزم،

خۆت.



# *Dear Me*



، ،

احيانا  
ليس  
الابتعاد  
علامة  
ضعف!

زورکات  
دوروکه و تنهوه  
لوازی  
نیه

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

بەلکو لهواهیه لهھیزهوجو  
سەرچاوهى گرتبيت، كەواتە ئىمە  
دۇورده كەوينەوە نەك لهبەرئەوەي  
بىمانەوېت خەلکى نرخمان بىزانن،  
بەلکو لهبەرئەوەي -لهكۆتايدا-  
نرخى خۆمان زانيوه...

‘ ‘

**Dear me,**

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

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

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

**With love,**

**You**



عزيزي أنا،

ابتعد عن الناس المحبطين لك.

ابتعد عن الصراعات التي لن تحل أبداً.

ابتعد عن محاولة اسعاد الناس الذين لن يقدروا قيمتك أبداً.

فكلما ابتعدت عن الأشياء التي تسمم روحك ستصبح أقوى.

محبتي،

انت.

مني نازيز،

لهو كهسانه دوورىكه وهرهوه كه بېھيوات دەكەن.

لهو ململانىيانه دوورىكه وهرهوه كه هەرگىز چارەسەرنابن.

دوورىكه وهرهوه لەوھەولدان بۇ بهختە وەركىدىنى كەسانىڭ

كەھەرگىز نرخى تۆيان نەزانىيواه.

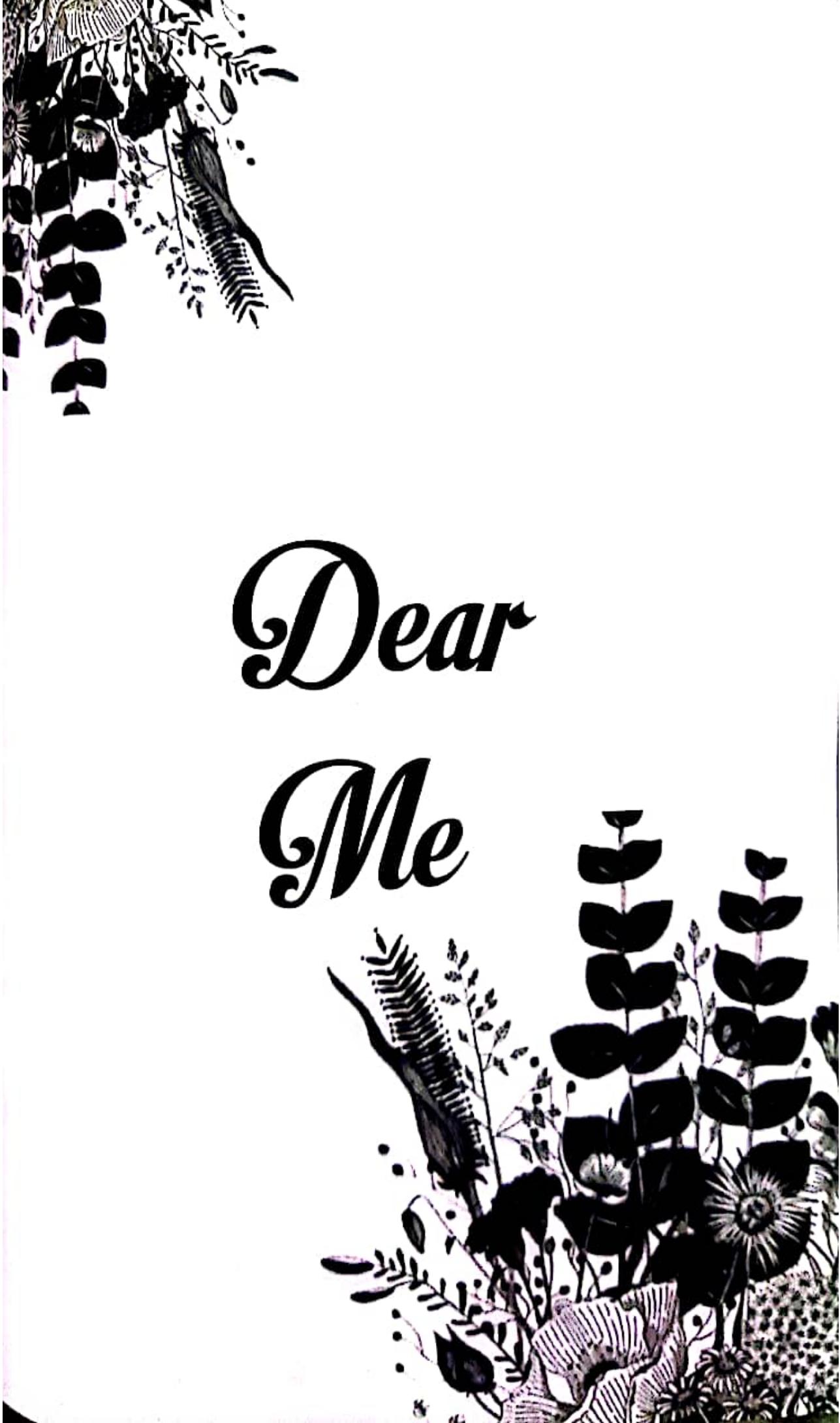
تاکو لهو شتانه دوورىكه ويتەوه كەرپۇت ژەھراوى دەكەن بەھېزتر

دەبىت.

خۆشە وىستىم،

خۆت.

*Dear  
Me*



، ،

IT'S  
Ok  
TO BE  
OFFLINE!

زورباشه ئەگەر له سەر ھىل نەبىت!

“ ”

**Note to the self,**

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

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

**Thus, you use social media as a reward**



### ملاحظة للذات:

تصفح موقع التواصل الاجتماعي\_ فقد اشعارات الفيس بوك و استعراض الصور على انستغرام، و قراءة تحديثات تویتر العاجلة أو أيا يكون\_ هو جزء من الحياة اليومية. ولكن اذا كنت لا تحكم بكمية الوقت التي تمضيها وانت تتصفح هذه الواقع فإن الساعات ستمر وانت لم تنجز اي شيء من قائمة مهامك.

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

### سهرنجنگ بۆ خود:

تۆرە کۆمەلايەتىيەكان بەكارەتىنە - بەدوای ئاگادارکردنەوە كانى فەيس بوك و نىشاندانى وىنەكان لە ئىنىستاگرام، و خوتىندنەوە تويتە نوئىيە بەپەلەكان يان ھەرشتىكى ترى تويتەردا بچو. ئەوه بەشىكە لەزبانى رۆزانە. بەلام ئەگەر نەتتوانى دەست بگرىت بەسەر بىرى ئەو كاتەى لەكردنەوە ئەو پىگانەدا بەسەرىدەبەيت ئەوا سەعاتەكان دەپۇن و تۆش هېچ كارتىكت لەلىستى كارەكانتدا رانەپەرەندووە.

بۆيە يان سنورىتك بۆ كاتەكانى كردنەوە ئەو پىگانە دابىتى: كاتراگرتىك دابىتى ئەگەر پىۋىست بولۇ كاتى گەرپانى ئىنتەرنېت كەم بىكەيتەوە، بەرnamە كە دابخەرەوە كارتىكى تر بىكە، يان تەنها لەدوای تەواو كردى پرۇزە كارە گىرنگە كانت بچو سەر ئىنتەرنېت، بەشىوه يەك كە بەكارەتىنانى تۆرە کۆمەلايەتىيەكان بىكەيتە پاداشتىك بۆ خۆت.

*Dear*  
*Me*



ر ،

بالامس كنت ذكيا؛ لذلك أردت  
تغيير العالم.  
اليوم أنا حكيم؛ لذلك فإنني أغير  
نفسي.

جلال الدين الرومي

دوينى زيرهك بووم؛ بويه ويستم  
جيهان بگورم.  
ئەمرۆش دانام؛ بويه خۆم دەگورم.  
جه لاله دينى رۇمى

، ،

**Ten questions to the self,**

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



## عشرة أسئلة للذات:

- ١-ما الأمور في حياتي التي لا تعبّر عنِي؟
- ٢-ما الذي يستمر قلبي وحدسي في أخباري إياه وانا اتجاهله؟
- ٣-أين كنت غير صادق مع نفسي؟ ولماذا؟
- ٤-هل أنت على الطريق الصحيح؟
- ٥-ما الذي يمكنني فعله اليوم لاعيش حياة أفضل غداً؟
- ٦-هل أنا شخص يسعد الآخرون برفقته؟
- ٧-هل أخذ الأمور على منحي شخصي؟
- ٨-ما أكثر شيء أحبه في نفسي؟
- ٩-هل أحب نفسي كما اتطلع أن يحبوني الآخرون؟
- ١٠-ما الذي يجعلني سعيداً؟

*Dear  
Me*

”

MORE  
DREAMS  
THAN  
FAILURE EVER  
WILL

Suzy kassem

المزيد من الأحلام من الفشل في أي  
وقت مضى

زورينهی خهونهکان لهچاو شکستهکاندا،  
لهههركاتیک زیاتر

سوزی قاسم

# Doubt Kills

گومان دهیکوژیت

“ ”

**Dear me,**

**«Forget about willpower.**

**It's time for why-power.**

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

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

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

**Sincerely,**

**You**



عزیزی آنا،

انس امر قوّة (الإرادة)،

إنه وقت قوّة (لماذا؟)،

فخياراتك ذات معنى فقط عندما تربطها برغباتك وأحلامك.

وأكثر الخيارات حكمة وأكثرها تحفيزا هي تلك التي تتواهم مع ما تعتبره هدفا لك ومع ذاتك الحقيقية ومع قيمك العليا.

فعليك عندما ت يريد أمرا، أن تعرف لماذا تريده، والا سينتهي بك الأمر مستسلما بسهولة.

المخلص،

انت.

منی ئازىز،

بابەتى هېزى (بەرپۇھەردىن) لە بىر بىكە،

ئىستاكاتى هېزى (بۇ) ؟ يە،

بۇيە كاتى هەلبۇزاردنە كانت واتايان دەبىت كەپەيۈھەستىيان دەكەيت  
بەحەزو خەونەكانته وە.

و دانايانەترين هەلبۇزارده كان و ھاندەرتىرىنيان ئەوهەيانە كەدەبنە دوانە  
لەگەلا ناخى راستەقىنەو بەها بالاكانىت و ئەوهى بەئامانچى خۇنى  
دادەنېت.

بۇيە كاتىك شتېكت دەۋىت، پىوستە لەسەرت بىزائىت بۇ دەتەۋىت،

ئەگەرنا لەكۆتايدا وادەكات بەئاسالى خۇت بەدەستە وە بىدەيت.

دلىسۇزت،

خۇت.

, ,

النُّور

مُتَمَاهٍ



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

**دهرگا كانت به رودا ده کاته و هو  
له خوبایی بیوون دایده خات.**

“ ”

**Dear self,**

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

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

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

**With love,**

**You**



عزيزي أنا،

هناك فرق بين الشخص الذي لديه تقدير سليم لذاته وبين أولئك المغرورين، فالأشخاص الذين لديهم تقدير سليم للذات يفكرون كالتالي: أنا جميل ولكن هناك من هو أجمل مني، لا أولئك المغرورون فإنهم يفكرون ويقولون أشياء من قبل: أنا أجمل من أي شخص أعرفه!

الشخص ذو التقدير السليم لنفسه منسجم معها، و مع أن لديه مستوى عالياً من تقبل الذات فإنه يدرك نقاطه و نقاط ضعفه و يعلم أن هناك الكثير ليتعلم من الآخرين، و ستراهم متواضعين وهم يتعاملون مع الآخرين.

أما الغرور فإنه ينبعق من تقدير غير سليم للذات، أولئك المغرورون يتصارعون من عدم الشعور بالأمان، فالغرور هو مطالبة الآخرين و الشعور بالتفوق عليهم، و الغرور هو السعي للحصول على انتباه و إقرار الجميع، كما أن المغرورين لا يمكنهم تحمل النقد البناء و يقارنون أنفسهم بالآخرين باستمرار.

لذلك يا عزيزي أنا، كنت ذلك الشخص الذي لديه تقدير سليم لذاته، كن واثقاً بفسك و متواضعاً في الوقت نفسه.

محبتي،  
انت.

منی نازیز،

جیاوازی هه یه له نیوان که سیک که هه لسنه نگاندنیکی باشی بۆخۆی  
هه یه و که سانی له خۆبایی، ئه و که سانه‌ی هه لسنه نگاندنی باشیان  
بۆ خۆبان هه یه به مشیوه‌یه دواتر بیرده که نه وه: من جوانم به لام  
له منیش جوانتر هه یه، به لام ئه وانه‌ی له خۆبایین بیرده که نه وه و شتی  
له مشیوه‌یه ده لین: من له هه موو ئه و که سانه جوانترم که ناسیومن!  
ئه و که سه‌ی هه لسنه نگاندنی باشی بۆخۆی هه یه له گه‌ل خۆی  
گونجاوه، له گه‌ل ئه وهی ئاستیکی به رزی خۆقبولکردنی هه یه  
به لام که موکورتیبیه کانی خۆی و خاله لاوازه کانی ده زانیت و ده زانیت  
که هنستا زور شت ماوه له خه لکیبیه وه فیریان بیلت، ده یانبینیت  
له کاتی مامه‌له کردن له گه‌ل خه لکیدا خۆبە که مگرن.

به لام له خۆبایی بیوون له هه لسنه نگاندنیکی ناته ندروسته وه بۆ  
خود هه لدە قولیت، ئه و له خۆباییانه به هۆی هه ستنه کردن  
به ناسایشه وه ململانی ده کهن، چونکه له خۆبایی بیوون داوا کردنی  
نه وانیت رو هه ستی له سه رتربوونه به سه ریاندا، چونکه له خۆبایی بیوون  
هه ولدانه بۆ به ده ستھینانی سه رنج و دانپیدانانی هه مowan،  
هه رودکو له خۆباییه کان به رگه‌ی رەخنەی دروستکەر ناگرن و  
به رد دوام خۆبان له گه‌ل ئه وانیت به راورد ده کهن.

بۆیه منی نازیز، تۆ ئه و که سه بوبیت که هه لسنه نگاندنی باشی  
بۆ خۆی هه یه، متمانه‌ت به خوت هه بیت و له هه مانکاتیشدا  
خۆبە که مگر بە.  
خۆشە ویستیم،  
خوت.

‘ ’

**the seven wanders of the world:**

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

**حهوت سهرسورهينهرهکي جيها:**

- ۱. بینین**
- ۲. بیستن**
- ۳. بهرگهون**
- ۴. تامکردن**
- ۵. ههستپیکردن**
- ۶. پیکهنهین**
- ۷. خوشبیستن.**

‘ ’

**Dear me,**

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

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

**to. Book**

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

**Best wishes,**

**You**



عزيزي أنا،

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

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

لقد قام الكاتب بالعمل الصعب من أجلك، سواءً تعلمت من  
الكتاب بقراءته أو انك تركته دون أن تفتحه ولم تتعلم شيئاً.  
مع اطيب التمنيات،  
انت.



منی نازیز،

تو نه گهر کتیبیک بکرپت و له سه ره فه که دایینیت شتیکه و،  
بیکرپت و کاتیک بدؤزیته وه بؤ خوتندنه وهی شتیکی تره.  
به ردہ وام له هه م Woo شوئنیک کاتیک هه يه: له ناو شه مه ندده رو  
له ناو پاس و له سه ر که شتی و له کاته کانی چاوه روانیدا. تا کو زیاتر  
بخوتندنه وه؛ زیاتر فیرده بیت و زیاتر پوخته ئه زموونه کانی ئه وانیتر  
و دردہ گربت، به شیوه يه ک که ده توانیت ئه وندہ زانیاری و هریگربت  
که پیوستت به ده سال هه يه بؤ زانیفی ته نهایا به خوتندنه وهی ئه وهی  
نووسه رنگ دؤزیویه تییه وه که ده سالی پیچووه تا بگاته ئه وهی  
که ده یلیت.

نووسه ر له پیناوی تؤدا ئه رکه قورسە کەی به جیهیناوه، جا  
به خوتندنه ودی کتیبە که فیرووبیت یان وازت لەھینابیت بیئه وهی  
بیکە یتە وھو هیچ فیرنە بوبیت.

له گەل نه و په رپی ناره زووه کان،

تو.

ر ،

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

زيانىكى باشتىت دەۋىت؟ كەواپە  
ئەوە لەدەستى خۆتدايە كەباشترين  
رهفتارەكان ھەلبىزىرىت و لەخۆتىان  
بىگرىت

، ،

Dear me,

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

Sincerely,

You



عزيزي أنا،

انت تعلم هناك أشخاصاً يهتمون لأمرك؛ لذا لم انت قلق لهذه الدرجة من أن كنت عيناً عليهم؟ أنا واثق أن لديك أصدقاء على أهبة الاستعداد لمساعدتك، أصدقاء انعم الله عليهم بما فعلته من أجلهم وسيكونون سعداء برد جميلك والوقوف إلى جانبك؛ لذا لم انت قلق لهذه الدرجة من أن تكون عيناً عليهم؟ لابد انك تعرف أن بعض الأشخاص يمكن أن يفعلوا أي شيء من أجلك، ولكنك تعرف أيضاً أن لديهم ظروفهم الخاصة التي يمررون بها، ولا تستطيع إلا أن تصحي بنفسك في سبيلهم بصمت.

ولكن لا يجب عليك فعل هذا!!

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

دعمهم يحبونك،

فهم يريدون ذلك، لأنهم يحبونك فعلاً!

المخلص،

انت.



منی نازیز،

تۆ دەزانىت كەسانىك هەن تۆيان بەلاوه گرنگە؛ كەواتە تۆ بۇ تانە و  
ئاستە دوودلىت لەوهى تۆ بارىت بەسەريانە وە؟ من دلىيام ھاوريى  
لەوشىۋە يەت ھە يە كەلەپەرى ئاماذه باشيدان بۇ يارمەتىدانت،  
ھاوريىانىك كە خودا نىعەمەتى پىداون بەوهى تۆ لەپىنناوياندا  
كردووتە و ئەوانىش دلخوش دەبن كەوهك خۆي بە جوانى وەلامت  
بىدەنە وە لەپالىدا بوجىستن؛ ئىتەر تۆ بوجى هيىنده دوودلىت بەوهى  
بارىت بەسەريانە وە؟ رەنگە بىزانىت كەسانىك هەن كە دەكىرت  
ھە ركارىڭ بىكەن لەپىنناوى تۆدا، بەلام ئەوهش دەزانىت كە ئەوانىش  
بارودۇخى تايىبەتى خۆيان ھە يە كەپىايىدا تىدەپەرن، و تۆش ناتوانىت  
ھىچيان بۇ بىكەيت جىگە لەوهى بە بىدەنگى خۆت بىكەيت بە قورىانى  
لەپىنناوياندا.

بەلام پىويست ناكات ئەوه بىكەيت!

ئەوهى پىويست بۈوه كردووتە، زۇرت كردووه بۇ يارمەتىدانى  
خەلکى؛ كەواتە بوجى رېڭا بە كەس نادەيت يارمەتىت بىدات؟  
ھە روھك پىشتىرىش وتم من دلىيام كەسانىكى زۇرەن كەنەك تەنەها  
يارمەتىييان داويرىت، بەلکو دلخوشىش دەبن بە دەرىپىنى چا كە يەك  
وهك ئەوهى پىشتىر تۆ دەرتېپىوه.

رېڭا بىدە خۆشىيان بويىت،

چونكە ئەوان ئەوهيان دەويىت، چونكە بە راپسى تۆيان خۆشىدە ويىت!  
دلسىزت،  
خۆت.



*Dear  
Me*

، ،

WITHOUT  
KNOWING FORSURE  
WHAT MIGHTCOME  
NEXT, BUT KNOW  
THAT WHATEVER  
IT IS, YOU CAN  
HANDLEIT

بېبى زانىنى ئۆھى بەدىنيا يىھو دواتر  
چى رۈوەدەدات، بەلام ھەرچى بۇو  
دەتوانىت مامەلەى لەگەل بىكەيت

# Be Okay

لہ باشیدا بہ

“ ”

**Dear Me,**

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

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

**With love,**

**You**



عزيزي اانا،

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

من فضلك لا تشعري أبداً بالذنب مجدداً لكونك لست صديقة أو ابنة أو موظفة مثالية. لقد حاولت المستحيل لمواكبة حياتك ولكنك خسرت، لقد خضت معركة لا تصدق، لكن الانتكاسة تجهيز للعودة فقط ويوماً ما ستكونين رابحة مجدداً، وحينها ستظهررين ندوب جروحك بفخر و تصريحين: «لقد نجوت!».

لا تكرهي نفسك، و توقفي عن كره جسدك، لقد حملتك ساقاك خلال اصعب اوقات حياتك، وكذلك ذراعاك قويتان، لكنهما في الوقت نفسه أيضاً رقيقتان بحيث يمكن استخدامهما لعنق و حضن من تحبين؛ لذا عندما تكونين في النهاية قادرة على الخروج من الازمة ثانية، ستشعرين و كانه أكبر انتصار عرفته، وأعدك انك اذا تعلمت تقدير نفسك فإن جسدك سيتوهج مجدداً، و ستكون الندوب هي الدليل علي انك ربحت الحرب؛ لذا احتفي بالمستقبل و كوني ممتنة.

محبتي،

انت.



منی نازیز،

تکایه جارتکی تر به جهستهی خوت نه لبیت لاوازه، تنهها پیویسته  
له سه ری بوماوهیه کی دریز بجه نگیت، به وهش ده بیته یه کنک  
له به هیزترین ئه وکه سانهی چاوت پی که وتووه. ناچار بسووه به رگهی  
زور شت بگرت و له پیناوى تودا به توندی جه نگاوه، هه رگیز ئه ودشت  
له بیرنه چیت که پیشکه وتن پر قسە یه کی هیواشه.

تکات لیده که م جارتکی دیکه ههست به توان مه که له به رئه وهی هاپری و  
کچ و کارمه ندیکی نمونه بی نیت، تو هه ولی مه حالت داوه بؤنه وهی  
له گه ل ژیانتدا بر قیت به لام شکست هیناوه، جه نگیکی باوه رپینه کراوت  
ئه نجامداوه، به لام دوپان تنهها خۇناماده کردنے بۆ گه رانه وه و رۆزتک  
دیت که سه رله نوئ براوه ده بیت، ئه وکات به شانا زیبە و شوتى برىنه کانت  
نیشان دده دیت و هاواردە کەیت: «رزگارم بولو!».

رقت له خوت نه بیت، دهست هه لگرە له رقلىبۇونە وهی جهستهی خوت،  
قاچە کانت له میانهی قورساترین ساتە کانى ژیانتدا تۆيان هه لگرت،  
ھەروهە قولە کانیشت به ھېزىن، به لام له هەمان کاتىشدا نەرمەن  
بە جورىک کە دە توانرىت به کارىتت بۆ له باوه شگرن و دەستلە ملکردنى  
ئه وهی خوشت ده وىت؛ بۆیە کاتىك له کۆتا يیدا تواناي دەرچونت له م  
قەيرانە ده بیت هەستدە کەیت وەك ئه وهی گەورە ترین سەرکە وتن بیت  
کەناسىوتە، به لىنىشت پىددەم کە ئەگەر فيرى رىزگرتن له خوت بوبىت  
ئه وا سەرلە نوئ جهسته دەگەشىتە وە، برىنه کانىش دە بنە به لگە  
له سەرئە وەی تو جەنگە کەت بىر دووه تە وە؛ بۆیە ئاھەنگ بۆ داھاتوو  
بگىپە و منه تبارىه.  
خوشە ويستىم،  
خوت.



*Dear  
Me*

، ،

عندما تسير لوحدك  
لا تنظر للأسفل

كاتيك بهنهنها دهرويت  
سيري خوارهوه مكه

، ،

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

كريستين بوتلر

لەبرى ئەو سەيرى ناخى خۆت بکە، و

بزانە كەتۆ بەراستى چەندە بەھىزىت

كريستين بوتلر

“ ”

**Dear self,**

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

**I love the way you smile that sincere smile.**

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

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

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

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

**I love that you never judge.**

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

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

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

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

**Sincerely,**

**Me**



ذاتي العزيزة،

ان لم يخبرك أحد بعد...

حسنا، دعيني إنما اخبرك: «انا احبك!»

احب الطريقة التي تبتسمين بها تلك الابتسامة الصادقة.

احب الطريقة التي تعتنين بها بالأشخاص الذين تحبينهم؛ انك تجدين لهم الوقت دوما مهما غدروت مشغولة أحيانا.

احب الطريقة التي تؤمنين بها بحدوث الأشياء حتى عندما تبدو مستحيلة.

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

احب الطريقة التي تستمعين غيرها للناس عندما يخبرونك قصصهم.  
احب انك لن تطلقين أحکاما على الناس ابدا.

احب الطريقة التي تنظررين فيها للناس في عيونهم و تعرفين إنهم يخبنون الكثير في قلوبهم؛ يخبنون كل تلك الصراعات والآلام التي يريدون إخفائها.

احب الطريقة التي تؤمنين بها بالحياة؛ أن هناك العديد من الأشياء التي مازال يتعين اكتشافها.

احب حقيقة انك تحبين التعلم و انك تريد الاستمرار بالتعلم دوما.  
من الناس و الحياة.

احبك كما انت ايهما الذات.  
فانت\_كما تعرفين\_مميزة جدا.  
المخلصة،

انا.



خودی خوشەویستم،

ئەگەر تائىستا كەس پىنى نەوتۈويت،

باشە. رىگام بده من پىتىت بلېم: «من خوشم دەۋىت!

ئەو شىوازەم خۆشەویت كەزەردەخەنەئى راستگۆيانەئى پىدەكەيت.

ئەو شىوازەم خۆشەویت كەگۇنگىي پىدەددەيت بەھە سانەئى خۆشت

دەۋىن؛ تۆ بەردەوام كاتىيان بۆ دەدۇزىتەوھە گەرجى ھەندىچارىش سەرقالىت.

ئەو شىوازەم خۆشەویت كەباوهرت پىنى ھەيە بەپروادانى شتەكان،

تەنانەت ئەگەر وەك مەحالىش بىنە بەرچاو.

شىوازى باوهرىپۈونتم خۆشەویت بەخەللىكى، بەھەيى كەبەردەوام

لەناخىاندا چاكەيەك ماوه.

ئەو شىوازەم خۆشەویت كەگۇنى پىن دەگىرت بۆ خەللىكى كاتىك

چىرۆكە كانىيات بۆ دەگىزىنەوھە.

ئەوھەم خۆشەویت كەتۆ ھەرگىز بېپار لەسەر خەللىكى نادەيت.

ئەو شىوازەم خۆشەویت كەبەھۆبەوھە سەپىرى چاوهە كانى خەللىكى

دەكەيت و دەزانىيت كەزۇرىان لەدىياندا پەنھان كردووھە؛ ھەموو ئەو مىملانى

و نازارانەيان پەنھان كردووھە كە ھەولىدەدن بىشارنەوھە.

ئەو شىوازەم خۆشەویت كەبەھۆبەوھە باوهرت بەزىبان ھەيە؛ ھېشتا زۇر

شت ماوه كەپىۋىستە ئاشكرا بىكىت.

ئەو راستىيەم خۆشەویت كەتۆ حەزىز لەفېرىپۈونەو بەردەوام دەتەویت

فېرىبىيت.

لەخەللىكى و لەزىبانەوھە.

بەشىوهەيەئى كەھەيت خوشم دەۋىت.

تۆ-ھەرەرەكە دەزانىيت-زۇر جىاوازىت.

دەلسۆزت،

من.



*Dear  
Me*

، ،

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

Lori Deschene

بېرى خوت بھىنەرەوە كەبەباشتىرىن  
شىوە ئەوھى لەتواناتدا ھەبوو كردت،  
ئەوھىش بەشى پىويىستە.

لورى دېشىن

# At the End Of the Day

لەکۆتاپى رۆزدا

“ ”

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



### ملاحظة للذات:

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

### سهرنجیک بۆ خود:

بەردەوام ئەمە رۆزى تۆیە بەبیرکردنەوەیە کى ئەرتىنیيانە،  
ئەمپۇچەندە بارودۇخ خراب بىت،  
سبەی ھەلېیکى نوى دەبىت بۆ باشکردنەوەی كارەكان.

**DEAR ME**  
**DEAR ME**  
**DEAR ME**  
**DEAR ME**  
**DEAR ME**

**منی ئازىز**  
**منى ئازىز**  
**منى ئازىز**  
**منى ئازىز**  
**منى ئازىز**

عزيزي أنا

Dear Me

مني أتازير

# Dear Me

\* هرجهنده بارودوخهکان سهختیش بن، همسکردن بهباوهر، یان ئومید، یان خوشویستی لهدمست مەدە.

\* پیویسته لهسەرت بەتەواوی خۆت خوشبویت، پىش ئەوهى هەر كەسىكى دىكەت خوش بویت.

\* كېشە نابىت ئەگەر تەنبا بىت، چونكە ھەندىچار تەنبايى ورمۇ هيلىت پىدەبەخشىت.

\* كاتىك ھەستىدەكەيت كە ناتوانىت بەردەواام بىت، لەبىرت بىت بىزانە هەر لهسەرەتاوه يوق دەستت پىكىرىدووه.

\* زور كات دووركەوتنهوه لاۋازى نىيە، بەلكو لهوانمەيە لهەيزىزەسەرچاوهى گىربىت، كەواتەئىتمە دووردەكەويىنهوه نەڭ لەبەرلەوهى بىغانەوبىت خەلکى نەخمان بىزانەن، بەلكو لەبەرلەوهى لەكۈتاپدا نەرخى خۆمان زانىووه...



طلايىخالىق گۈلنە بۈوك

ئەجايىچىسىسى

07701598762 • 07501444434

g Goldenbook @katebfroshe.wärzer

