



عه‌ره‌بی - ئینگلیزی - کوردی

#44

ژیانت خوش بولت

44 بیرونیکه سەبارەت بە خوشبویستى و ژيان

كتىخانەي (PDF)



نووسىنى: عەلا دىوب

وەرگىرانى: سامان ماملىسى

گروپی کتیّبخانه‌ی (PDF)

ئىمە ھەمېشە بەردىھوامىن لە خزمەت كەدنتان
وھ بەرھەم و كارى نوي



> (PDF) كتىّبخانە

Public group · 90K Members

خۇشويستنى ژيان كتىبىكە لەبارەي ژيانەوە دەدۋىت و دىدگەي 44 كەسى جوداجودا دەخاتە پۇو! بەلى، ھەموو ئەو كەسا يەتىيانەي لەم كتىبەدا نىويان ھاتوو، لا يەنېك لەلا يەنەكانى ژيانى خۇيان - جا ئەو لا يەنە شىرىن و خۆش بىت، يان تال و سوئر - دەگىرپەوە.

ھەندىكىان بابەتىك يان بىرۇكەيەكى گرنگىان ھەلبىزاردۇوە و، شرقەيان كردووە و، راي خۇيانمان لەبارەيەوە بۇ ئاشكرا كردووە و، ئەزمۇونەكەيان خستووە³تە بەرباس.

ھەيشيانە چىرۇكىتىكى دوور و درىڭ و ناوازەيان لە ژيانى خۇيان بۇ باس كردووين، كە كارى تىكىردوون. ھەيانە مەنداڭ و تىياندايە گەورەن، ھەيانە ئافرهتن و، ھى وايشيان ھەيە پىاون.

وەرگىزەكەي بۇ زمانى عەرەب، خانمە نۇوسەر: عەلا دىوبە، كە چەند بەرھەمەنگى دىكەيشى بە ھەمان پېچكە ئامادە كردووە.

كارى منى وەرگىز، تەنيا ئەوھىيە دەقاودەق وەرمىڭراون و، كالائى كوردانەم بەپىي بالايان بېرىوە و، بۇن و بەرامەي زمانە شىرىنەكەمانم بەسەرياندا رەزاندووە.

ئىوهېش بەمېن سەرفىراز.

سامان ماملىيىسى - ھەولىز

بەھارى 2019

پەمەزانى 1440

ناوه‌رۆک

تو ده‌توانی جیا بیت
زريانیکی رۆحی
هونه‌ره گرانبه‌هاکه م
له به‌ره‌و پیشچوون به‌ردەوام به
خۆشەویستەکەی دلەم
قسە بکە
من ئافرهتم، من به‌ھېزم، چونکە من
خودا به‌ره‌کە تدارت بکات
ئەوهى هىچ كەس پىشتر لەبارهى مندالى دووانه‌وه پىي نەوتۈوم
جۇرج

مه‌ترسىدارلىرىن كارىك لە جەنگى دووه‌مى جىهانيدا
مانايەك بە ژيان ببەخشە
چاوانىكى بىڭەرد، دلانىكى سەررېز
بە دىدارى ئافره‌تىكى دانا شادبۇوم
هاوسەرگىرييەكى بەرنامە بۆ دانراو
بەلگە

چۇن هاوسەرگىرييەكەم ناچارى كردم تا زياڭىز سەربەخۆ بىم؟
لە وانەكانى سەربازىيەوه: هەرگىز خۆبەخشى مەكە!
گولدانەكە

سوورى ژيان
پزگاربۇان نەك سەرژمیرىيەكان
چۇن دواى تەلاقدان ئاهىكت بەبەردا دىتەوه: رۆلى قوربانى مەبىنە،
ئىدى بەسە!
پىشبرەكى
كۆچى زستانە

من و ڙنڌڪه م
سوپه رمانی کوتا چيروک
مولهٽ

کوتایي هاتني پرسيا ره کان
نامه يه ک بُ هاوري کچه دلخوازه که م
هه ولدان به ره ده سکه و ت و سه رکه و ت!
خوش ۾ ويست و هاوري ڪه م
دوا ديده نه و باشتري نيان
تؤ ده توانيت بيکه يت!

هه ست چون ده بيت ئه گه ر برائيه کت له و ديوى پهنجه ره زيندانه وه
بيت؟

باوه ش به يه کدا کردن
هوکاري ڪي شايسته بُ كريني تابلو ڀي
ئه و کچه ي بُ يه که م جار بينيم
ته مه نم 23 ساله و، هه ست شکست دا يگر تووم، ده تواني چي بکه م؟

چيروکي ڪيتسا: ياري ده دري بهشى فروشتن
چيروکي ليندا: له سه ره مووان پيوسيسته له شوييني ڪه وه ده ست
پي ٻنهن

کاتي ڪ پياوه که ت ده چيته سه فه، چون هاو سه ر گيري يه که ت
ده پاري ڙيزيت؟

ئه ڙديها کان و کچه شازاده کان
کچه شازاده راستي نه که
هه لوئي ستي پيچه وانه جوان، له به خش شه کانی خودا به سه ر ته وه
بيه خشه

تؤ ده تواني جيا بيت.....

نووسینی: فران

نووسنی: مریم بیباوکان دایک و باوکم لیکجیابوونهوه، من و خوشکه که یشم له خانه‌ی بیباوکان گهوره بووین، خانه‌که شوینیکی ئوهنده جوان نه بولو تاکو تییدا گهشه بکهیت. زوربه‌ی مندالان له کوتاییدا سه‌ریانه‌لده‌گرت و جیيان ده‌هیشت.

له راستیدا ئەو ژیانە بۇ من كولەمەرگى بۇو، ھەمیش جوان نەبۇو.
ھەندىك لە مەنداھەكان لە سەرەپىي چۈون بەرھەو تاواندا بۇون.

به یانیه کاتی زهرده په و، پیش دهست پیکردنی وانه کان، بینیم وا
هندیک له منداله کان، کاتیک مامؤستا ئافره ته که به خوی و
ئوتومبیله که یه وه به ته نیشتیاندا تیده په ری، هاواریان به سه ردا ده کرد
و، پیان وتم: ئه گهر تؤیش هاوار نه کهیت، وهی له حالت!

ئەودەم لە وانەكاندا، ئەگەر كارىكى نەشياوت بىردايە، هېيشتا بە راستە دەيانكىشىا بەسەر دەستە كانىدا و، باو باوى لىدان بۇو. بىنیم مامۆستاكەي منە و، بە دزىيە وە خۆم لەپشت رېزى مندالەكانە وە شاردە وە، ملم شۇرۇ كردە وە. ئاي، ئە وە چىيە! گويملىيە ناوى من دەھىتنى! ئەي خودا، چ بەلايەكە بەرۋەكم دەگرىت!

خۆم کرژ کردەوە و بەرھوپووی ژوورەکەی رقیشتم. لە دلی خۆمدا
دەمۇت: قوتاربۇونم مەحالە و ئىستا تىيالا تېرىنەم دەكەت!

ههردوو قوله کانی گرتم و، بهرهو لای خوى رايده كىشام و، منيش خۆم پاده پسا كاند و مله جيريم بwoo. و تى: چىيە، بۇ نايەيتە پىش؟ بە ههردوو دەستى ئەملا ولاي سەرى گرتم و و تى: "تۆ دەتوانىت جىا بىت، پىويىست ناكات وەكىو ئەوان بىت."

ئەو و تانەی بۇونە تەلىسەمىك و ئاگریان لە گیانم بەردا. ژیانم گۆپا.
لەو سەرەتايەی تەمەندا، ئەوھ چركەساتى سرووشىك بۇو.

دواتر، نازانم چەند سال هات و چەندىش رېيىشت، گەورە بۇوم، لە
ژيانمدا سەركەوتتوو بۇوم، ئىدى پىويىستم بەوه نەبوو بچمە نىّو
چىڭقاوى ئەو چالاكىيانەوه، كە بۇنە ناخوشەكەى، ئەوانى دىكە
ھەراسان دەكتات. توانيم لهسەر سروشتى جوانى خۆم بەردەۋام بەم.
توانيم خۆم چۈنم، ئەوها گوزراشت لە خۆم بکەم.

ئەجا زانيم: لىىدانى جەستەيى، لە چاو ئازارданى رېحىدا، كەمتر
بەسوئىيە. ئەو كات بۇم دەركەوت، ئەوى رېژىك، كە ويىستم ئازارى
مامۇستاكەم بىدەم، دلىم ئازار دا، نەك جەستەيى، وەلى، تازە تىرىك
بۇو لە كەوان دەرچۈوبۇو.

چەند و تەيەكى كەم، بەلام كارىگەريي دەيان سالە، وايانلى كىرمى
ژيانىكى جىا و پەلە جوانى و كارى باش، بگوزھرىيەم، ئاي كە
سادەبۇون: "تۆ دەتونىت جىا بىت، بەلى تۆ!"

You Can Be Different

www.values.com

#1

ئەو شستانەی وام لى دەكەن جىا بىم، ھەر ئەو شستانەن كە
وام لى دەكەن بويىر بىم تا جىا بىم.

The things that make me different, are the
things that make me dare to be different.

الأشياء التي تجلنى مختلفا هى الأشياء التي تجلنى أتجرأ
أن أكون مختلفا.

هاوين بۇ، بەياينىيەكى دلرفيڭ چۈرمە دەرھوھ، تىشكى زېپىنى ھەتاو
لەسەر ھەموو شتىك دەدرەوشايىھوھ، پۇزىك بۇ خوا بۇ گەشت و
سەفرە دايىناپۇو، ئەگەرجى كەسىكىم شك نەدەبرد لەگەلىدا بچىمە ئەو
ئاقارە!

ھىچ گومانم لەودا نەبۇو، زريانىك عەينەن ھەورەبرو سكە و
چەخماخە خەرىك بۇ لە دلەمدا ھەلى دەكرد، تىشكى ھەورەبرو سكە كە
بۇ تاويك ھەستە شاراوه كانى نىيۇ ناخمى ۋۇوناك دەكردھوھ و،
چەپكىنک ھيواي تاراوى بەدوودا دەھات!

لەناوهوھىش فرمىسىكەكانم بە خور دادەبارىن و، ئەو خەونە
رۇمانسىيەي ھەمبۇو، شۇردىيىانەوھ.

لە ويىستگەي بارھەلگەكان دانىشتىم و كتىپىكىشىم بە دەستەوھ بۇو، 5
جار ھەمان بىرگەم دەخويىندھوھ، ھەولەمدا گۈئ بەو كەشە گەرگەتووھى
ناخم نەدەم.

چاوىلەكەيەكى بەرخۇرىيى، ھەردوو چاوه كراوه كانميان داپۇشىبۇو،
رېك دەتوت رەنگدانەوەي گولىكى نزىك لە شووشەكانى چاوىلەكەكەدا،
دىتە بەرچاوه.

ھەرگىز جارييىكى دىكە كەسم خۇش ناوىت، دەزانى بۇ؟ چونكە
خۇشەويىستى تەنیا خەيالپلاوېيەكە و بالىندايەكى بالشكاوه و، تواناي
نېيە تا ھىچ كويىت بەرىت!

من لە بىرى خۆمدا پۇچوبۇوم، ئاگام لەو پىاوه نەبۇو كە لە
تەنېشتمەوھ دانىشتىبۇو.

بمبوره خانمه‌که، تهنيا تيبينى ئهوه ده‌كه مكتىبىكى نووسەر: ”ئۇ
ھينرى دەخويتىتەوە، ئهو نووسەرە دلخوازەكەي منه، بەلى، تهنيا ھەر
ئەوهندە و هيچى دى.“

دهنگە قوولەكەي بۇ من ھەم نوى، ھەميش سەرسامى كردىم،
زەردەخەنە دۆستخوازەكەيشى دلە پر كەسەرەكەمى ھينايە سەما و،
تهمى ئهو زريانە خەماوييە لەسەرم رەواندەوە!
تەمى ئهو زريانە خەماوييە لەسەرم رەواندەوە!

ھەولم دا رېك وەکوو ئهو، منيش زەردەخەنەيەكى بۇ بکەم و بلىم:
”ئەها، ئهو نووسەرە، بىۋىتنە و دلخوازى منىشە.“

15 خولەكى دواترمان پىكەوە بەپىكىردى، كەوتىنە نىۋ باسوخواسى
ئەدەب و كاريگەرييەكەي لەسەر شارستانىيەتى ئەمۇق. بارھەلگەرەكە
ھات و كابرا رۇيىشتى و، وا خۆمان دەرخسەت، گوايىھە ھەر
نەيشمانبىنىيە.

وتى: ”ھەر بەو بۇنەيەوە من ناوم: ’ماركە.‘“ كاتىك مالئاوايم لى كرد و
تەوقەي خواحافىزىم لەگەلدا كرد، ھەستم كرد تەليسىمىكى سىحراءويى
دايىگەتم. پەلكەزىرىنەيەك دەركەوت و ئاماژەي بە رېكەيەك دەكرد، كە
دلەم بۇوە رېبوارى ھەتاھەتايى ئهو رېكەيە!

Spiritual Thunderstorm

Letterpile.com سەرچاوه:

#2

خوشەویستىي نزموونەوھىي بەرھۇ نىئۆ چالىك لە
چركەساتىكدا و، سەرکەوتتەوھىي بە لوتكەيەكدا لە
چركەساتى دواتردا، خوشەویستى تاكە شىتىي ئاقلانىي
لەم جىهانەدا.

Love is sinking into the bottom in one moment and ascending to the very top in the next. Love is the only crazy, rational thing in the world.

الحب هو الهبوط الى القاع في لحظة، والصعود الى القمة في اللحظة الثانية. الحب هو الجنون العاقل الوحيد في هذا العالم.

هونهره گرانبه‌هاکەم

بە پىتۇوسى: ئەنجىللا بىرادلى

ئەودەم تەمەنم 4 سالان بۇ، پۇزىكىيان لە ھەوا سازگار و شىدارەكەي "كىنتاڭى" دا وازىم دەكىد. كاتىك بارھەلگەرەكەي باپىرم بىنى، ئەوھم بە خەيالدا ھات، پىويسىت ناكات باپىرم ئەم پەزاگرانە لېڭخورپىت، دواتر قوتۇويمەك رەنگم بەسەردا كرد و، فلچەيەكم ھىتنا و لە ھەموو لايەكەوە نوكتەي جياجىام لى دروست كرد.

چووبۇومە نىو قولايى ئەم كارھوھ و، ئاگام لە باپىرم نەمابوو، ئەوھبۇو لهولاوه ھات و وەكۈ دەلىن لە كەيفى خۆيدا بۇو، وتنى: "ئاي ئەوھ چىيە، جوانترىن بارھەلگەر كە لە ژيانمدا دىتوومە ئەي ئەنجىللا"

بىرۇام وايە، ھەندىك جار، گەورەكان خۆيان راناگىن و دىنە پىزى مندالانھوھ و، بە چاوه قەشەنگەكانى ئەوان لە شتەكان دەنقرىن.

ئى خۆ باپىرم دەيتوانى فەلاقەم بىكەت، كەچى لەبرىي ئەوھ دلى خۆش كردىم و وەكۈ ئەوھى نە باي دىبىت، نە بۆران!

My Masterpiece

www.rd.com

#3

دلی هیچ مندالیک مهشکینه، چونکه گهوره ده بیت و
هه رگیز ئه و شتهی بیرناچیتەوە.

Never break a child's heart, because he
will grow up and he will never forget that.

لا تكسر قلب طفل، لأنّه سيكبر ولن ينسى لك ذلك.

لە بەرەوپىشچۇون بەردەواام بە

بە پېتۈوسى: فران بىنگەر

مانگى راپىدوو، لە يەكىن لە هاوارى نزىكە كانمەوە تەلەغۇنىكىم بۇ مات،
كاتىنگى كۆيىم بۇ قىسە كانى ھەلخىست، كەيشىتمە ئەو باوهەرى، كىوت
ئەو چون واى دانابۇو كاروبارە كانى بەرەو ئاقارىنگى خراپ بىروان،
رىنگ وادەرچۇو. لە كاتىنگى خراپىشىدا، ها، يان من خوينىندە وەم بۇ
پۇوداوهكان وا بۇ!

وەلى پىنى وتم: "تەنبا وا بىرم دەكىردىوە كە بىنەت بلىم: سەرەرای
ھەموو ئەو شىتانە لە ژيانىدا، كەچى ھېشتا ھەر بەردەواامە و، منىش
بەرەوپىش دەرۈم، چەندان شىتمەن، كە ھەست بىكەم شايىانى
نەخاندىن، زۇرىنگى لە ئافرەتان خۆزگ بەم ژيانەى من دەخوازن، لە
داھاتووپىشدا ھەر ئەم دەكەم دە. بەرەوپىش دەچم."

لە راستىدا، ھەر يەك لە ئىنچە توانانى ئەوەى ھەبە، بارۇ دۇخەكەى خۇرى
بگۈرىت، جىهانى خۇرى و رىنگەى نوبىكىردىنەوەى ئەقلى بىرىتىھە بەر.

ھەر يەك لە ئىنچە، دەتوانىت خۇرى لە كۆت و بەندى بىنەيوايى،
چۈكدادان و بىئۇمىدى داپېنىت، بە مەرجىنگ راستىڭىز بىنەت و ئەوەى
بوىت و، لە بەرەوپىشچۇون بەردەواام بىنەت. لە بەرەوپىشچۇون بەردەواام
بە، سەرەرای:

- داھاتى كەم.
- نەبوونى داھات.
- وزەى كز و لاواز.
- درۈكەن.
- كۈچكىردىنى كتوپىز.
- بارە قورسەكان.

- ههزار جار پیت بلین: نا.
- شلهزان.
- کاتیک بئ کاریت.

یاسای: "که متهرخه می خودی" دهليت: "جهستهی مرقۇف، يان مرقۇف خۆى، لە قۇناغى پشۇوداندا حەزى بە مانەوە لە قۇناغى پشۇوداندایە، لە بەرانبەرىشدا، جەستە يان مرقۇف، لە بارىيکى چالاكدا، حەزى بە مانەوەيە لەسەر ئەو بارە."

بۆيە، بەردەوام بە و بەرھوپىش بىرۇق، رېيگە مەدە بارودۇخى نەخوازراو، يان ھەوالى ناخۇش، بەرھو بىھىوابى و كىركەوتىن، لەگەل خۆيانىت بخەن!

Keep Moving

www.franbriggs.com

#4

وا ده ده که ویت سه رکه وتن به جووله وه به سترابیته وه.
که سانی سه رکه و تنو، له به ره و پیش چوون به رده وام
ده بن، ئه وان هله ده کهن، وه لئ خویان به ده سته وه
ناده ن.

Success seems to be connected with action. Successful people keep moving.
They make mistakes but do not quit.

يبدو أن النجاح مرتبط بالحركة، فالناس الناجحون
يستمرون بالمضي قدما، إنهم يرتكبون الأخطاء ولكنهم
لا يستسلمون.

خوشه ویسته کهی دلم

به پینووسی: م. م.

دریزییه که م 152 سه نتیمه تر، که چی جه ستم پر له ریگهی نه رم و
ناسک و سه رنجر اکیش!

دوای ئه وهی تووشی رووداویکی ساده هاتم، دایکم بق بهشی
فریاکه وتنی بردم. له وئی، په رستاره که له بارهی دریزی و کیشمeh وه
لئی پرسیم. منیش هاتمه دهنگ و به گه رمیه وه وتم: "دریزییه که م
152 سه نتیمه تر و، کیشیش 56 کیلویه."

"خوشه ویسته کهی دلم" دایکم، به هیورییه که وه سه رزه ذشتی کردم و
وتی: "لیرهدا، ئینته رنیت نییه!"

Funny Stories

www.rd.com

#5

تۆرەکانى كۆمەلایەتى، هەندىك جار دەبنە ھۆى ئىزەبى
و غىرەكردن لە يەكدى، لەسەر شتاتىك كە ھەر
بوونىشيان نىيە.

بە داخهوه، هەندىك كەس حەسۋەدىيى بەوانى دىكە
دەبەن، لەسەر شتاتىك، يان جۇرىك لە پەيوەندى يان
شىوازىكى ژيان، كە لە كۈولەكەي تەپىشدا بۇونىان
نىيە!

Social media has created jealous behavior over illusion. Sadly same are envious of things relationships & life styles that don't even exists.

من کچیکی ته مهن 14 سالان بووم، له قوتا بخانه به روی
ته نگیپیه لچنین ده بوومه وه.

کاتیک ده گه رامه وه بق مآل، له پیگه دا مالیک هه بوون 8 سهه خیزان
بوون، هه ستم کردبوو به ردہ وام چاودیریم ده کهنه، ناو به ناو
نه ده چوومه قوتا بخانه، هه ندیک جار چاویان لئی بز ده کردمه وه و
رہ زام گران بوو.

کاتیک پیم نایه نیو ته مهنه 15 سالی، 2 جار هه ولی خوکوشتنم دا،
ئه وهیش ته نیا له بھر ئه وه بوو، وام ده زانی هه موو خه لکی رقیان له
منه و، که س خوشی ناویم، ئه و بیرکردن وهیه که من ته نیام،
بھسہر مدا زال بوو.

له بھری ئه وهی داوای یارمه تی له که سیک بکه م تا پزگارم بکات، یان
که سیک له کیشہ کانم تیمبگه یه نیت، به ردہ وام هه ولی خوکوشتنم ده دا،
یان خوم له خه لکی بھدوور ده گرت.

ئی خو ئه و بزار دانه یش هیچیان دروست نه بوون. نه مده زانی، له
پاستیدا خیزانه که م خوشیان ده ویستم، ئه وهندہ ده لاوی نرام، زیاتر
له وهی پیویست بوو، که چی هه لچوونه کانم وايان لئی کردبووم، گوایه
که س خوشی ناویم. ئه گه ر به که سیکم بو تایه ئه و هه ستانه م. هه یه، ئه و
کات هه موو شتیک جیاواز ده بوو.

بووم به 16 سالان و، له کوتایدا هه ست و بیرکردن وه کانم بق
باسکردن. له پاستیدا هه موو شتیک گورا.

ئىستا له وه ناترسم بە مامۇستاكان بلىم بەرھۇپۇرى تەنگىپىيەلچىن دەبىمەوە. شەرم لە خىزانەكەم ناكەم تا پىيان بلىم: ھەستم وايە كە كەس خۆشى ناوىيم!

ھەستەكانم باس دەكىد و، بارى دەرروونىم بەرھۇ باشتىر دەچۈر، ھەموو شىتىك لە جاران باشتىر دەھاتە بەرچاۋ، خەلکىش زىاتر لىيم تىڭەيشتن، چونكە ھەستەكانى خۆم بۇ دەخستنە بەرباس.

جا ئەگەر تو وادەزانىت تەننیاي، ئەوە دلنىا بە وانىت. كەسىك ھەر ھەيە خۆشى بويىت. تەننیا قىسە بىكە، دواتر سەرسام دەبىت چۈن ئەو قىسەكردنە ژيانىت دەگۈرۈت!

Speak up

www.values.com

#6

گرنگ نییه ته نیا بیرکردنەوە کان و هەستە کانت دەربىرپىت، وەلى ئەوھى گرینگترە، ئەوھىيە بە رېيگە يەكى دروست، گوزارشىيان لى بکەيت.

It is not important only to express your thoughts and feelings, but also to express them in right way.

ليس المهم فقط أن تعبر عن أفكارك ومشاعرك، ولكن إنهم أيضاً أن تعبر عنها بطريقة صحيحة.

من ئافرهتم، من بەھىزم، چونكە من

بہ پیٹنوسی: یانیدی

من ئافرهتم و من بەھىزىم، چونكە خاوهنى سىفەتەكانى نىرىينە نىم.
ئەگەر تو بە رېگەيەكى ھەلە مامەلت لەگەلدا كردىم، پىويسىتم بە قول
و بازووی پياوانە نىيە لەناو خۆلدا بىتكەوز زىنەم.

پیویستم به پیاهه‌لدان و موجامه‌له‌ی بهرده‌وام نییه تا خوم بسه‌لمینم
و، بروام به خوم هه‌بیت کاره‌که‌م به جوانی را په‌رینم.

پیویستم به وه نییه بیسەلمینم له وانی دیکه باشترم، تا خودی خۆم رازی بکەم.

من ههول دهدهم جیا بم، چونکه ئهوهم دهويت. من برياره كانى خۆم،
خۆم دهيدەم، چونکه ئهوهم دهويت.

میینه یم خالی لاوازم نییه، به لکو سه رچاوه هی شانا زیکر دنمه.

من ئافرهتم و من بەھىزم، خودى من لواز و داتەپيو نىيە و، من وا
نىم.

دهزانم که نگی پیویسته کار بق به ره و پیشبردنی خوم بکه م. دهزانم ج
کات پیویسته له سه ر حیسابی کارامه ییه کانم له گه ل که سینکدا که
شایه نی کاته کانم نییه، بسازیم.

هه رگیز له په یوهندیه کانمدا خراپرهو نام، تا ههست به به هیزی بکه،
هیز به لای منه وه شتیک نیه شیاوی باسکردن بیت، هیزی من له
هاوسقزی و دلدانه وه و پالپشتیکردنی خه لکیدایه، نه ک خاوه‌هی
خودیکی داته پیو بم، که به "نا" یه ک، بیته هه ژان!

من ئافرهتم و من به هېزم، چونكە هېزىكى تەواوم ھەيە بۇ ھەلگرتى
کۆلى قورسى مەندالخستەوە و، پاشان گەرانەوە بۇ سەر كار.

ھەر كات بېپيارم دا مەندال بخەمەوە، ئەوە دەكەم، دواى بېرىنى پېگەي
ھەوراز و نشىۋى دايىكايدى، مەندالى دلگەش و كزەى جەركم دەبىت!

پاشان دەگەپىمەوە و بەرھورپۇرى چەندان كىشەي دى دەبىمەوە و،
هاوسەنگى لەنیوان پېشەكەم و مەندالەكەمدا رادەگرم و، ئەو كارە
بەۋپەپى لىھاتۇوييەوە دەكەم.

ئەگەر كەسانىك ھاتن و پىيان وتم: "تۇ ئافرهتىكى كامىل نىت، بەلام لە
پاستىدا واقىع دەيىسەلمىنن من كامىل، چونكە ئەو بېپيارەمداوە كە
بەختەوەرم دەكات و دلخۇشىش."

من ئافرهتم و من به هېزم، ناترسىم لەوھى بىرىم، لەبەر ئەوھى
ھەستەكانم نامترسىنن، جار دەبىت ئازار دەچىزىم و تۈورە و تۆسن،
جار دەبىت گريان دەملاؤينىت، ئەوھىش بەھېزم دەكات، چونكە
فرمیتسەكەكان گومانگەلىكىن و لە جەستەم دەردەچن، گومانگەلىك لە
پەيوەندىكىرن بەو كەسانە دەموھىستىنن، كە بەربەستن بەپۇرى
بەرھوپىشچۇونم لە ژياندا.

من ئافرهتم و من به هېزم، چونكە دواتر كاتى خۆم بۇ چاكبوونەوە
لە ھەموو بېرىنىك، كە بە ھۆى پياوېكەوە تۈوشىم ھاتبىت، دادەنیم،
لەگەل ئەوھىشدا مەمانە دەكەم و كەسىكىم خۇش دەۋىت و، چىم لە
ژياندا ھەبىت پىشكەشى دەكەم.

ئەگەر پياوېك دىم بېشىكىنن و، لىيم تىنەگات، ژيانى خۆم دەگۆرم و،
لەگەل كەسىكى دېكەدا كەۋاھى خۆشەويسىتى ھەلدەخەم و، ناز و
جوانى پى دەبەخشىم.

من ئافرهتم و من بەھىزم، من چىم لە پىاوان كەمترە؟ بۇ ھەر خورا
نەيخولقاندووين! خۆم لەگەل ھاۋوينە كازمدا لەسەر بىنەمايى كارى
پۇخت و لەيەك چۈودا بەراورد دەكەم، نەك لەسەر بىنەمايى پەگەز.

خۆم بېيار دەدەم، جا شۇو دەكەم يان نا، مىندال دەخەمەوه يان نا،
دايىكىكى كاركەر دەبىم يان نا، بېيارەكائىم بەردەۋام دەبىنە جىنى مشتومى،
گومانى ئىوھىشە دەمختاھوھ سەر پىگەي رۆزگارىيى ڈيان، تاكو بە
پاستى بېيارى خۆم بىدەم، نەك لەپىتناوى كەسدا، بەلكو تەنيا لەبەر
خۆم و بەس.

من ئافرهتم و من بە هىزم، چونكە رۆزگارىيىك دادىت و دەبىمە شاڭنى
جىهان، رۆزىكىش دەبىت ھەست بە بەزىن بىكەم، ئى رۆزان رۇزىان
لەدوايە!

ئەوھ، ئەو پاستىيەيە كە ناتوانم كۆلى ھەموو جىهان وەكول خۆم
بخەم، ئەدى وانىيە!

I am a woman and I am strong because.

Onmogul.com

#7

ئەوھى كە بەھىز و سەر بەخۆ بىت، يانى نا تەنیا پشت بە خۆت بېھستىت و بەس، بەلگو ئەو كەسە سوود بەخشانەي دەوريان داوىت، دەكىرىت كۆلى قورسى مەيدانخوازىيە كەسى و پىشەيىھەكانت، لەسەر شان سوووك بکەن.

Being strong and independent doesn't mean you have to exclusively rely on yourself.

Surrounding yourself with valuable people eases the burden of personal – and work – related challenges.

أن تكوني قوية ومستعدة لا يني أن تعتمدى على نفسك حصريا، فإحاطة نفسك بالأشخاص المفیدين يخفف من عبء التحديات الشخصية والمهنية التي تواجهك.

خودا بهره‌که‌تدارت بکات

به پینووسی: ماری ئیلیزابیس پاسکال

له کوتایی سالانی پەنجاکانی سەدھى را برد وودا، بۇ ماوهى 10 ميل سوارى بارھەلگرەكان دەبۈم، يەللا ئەوجا دەگەيىشتمە شويىنى كارەكەم. ئەودەم كەمىك پارەم لەگەل خۇمدا دەبرد بۇ كرىنى بلىتەكە و تا كوتایى هەفتە نەدەھاتمەوه.

ئیوارەيەكىان كە بەرھو وىستىگەي بارھەلگرەكە دەرۋىشتم، لوتم بە لۇوتى سوالكەرىيکى هەردوو قاچ براوەدا تەقى. وەستام و جزدانەكەم كرددوه، زانىم نە پارەم پىتىھە و نە كرىنى بلىتى رۇيىشتىنەوهېش. داوايى لېبوردنم لىتى كرد، وەلن بىنگومان قاچەكانم لىنكەنالان و نەمدەزانى چىن بىتى بىكەم، ئى بالى رەشى تارىكىش وَا داھات و، ئامرازى گەپانەوهېشم تەنیا ئەو بارھەلگرە بۇو!

ئەي خوايە ئىستا قورى كۆئى بەسەر خۇمدا بىكەم، لەو ئانوساتەدا كابراي سوالكەر هەستى پىنگىزىم و، دەستى بە كىسەكەيدا كرد و، بىرېك پارەي دەرھىننا. منىش بە شەرمەزارىيەكە وە ئەوهندەيى كرىنى بارھەلگرەكەم لىندهرھىننا، كابرا چى بلىت باشە؟

وتنى: خوا بهره‌که‌تدارت بکات!

The rest of the best: The Gift

www.rd.com

#8

بیگومان وا په روهرده بووم، چون له‌گهله به ریوه به ره
جیبه جیکاره که دا مامهله ده که، له‌گهله ده رگه و انه که یشدا
هه روام.

I was raised to treat the janitor with the
same respect as the CEO.

Janelle Monae

لقد تربيت على أن أعامل البواب بنفس الاحترام الذي
أعامل به مدير التنفيذ.

ئەوھى ھىچ كەس پىشتر لەبارەي مەندالى دوانەوە پىنى نەوتۈرم
بە پىنۇوسى: ئەلىسا كېل

لە راستىدا جىڭەي سەرسۈرمان بۇو، ئەو شىتەي كەمەي لەبارەي
مندالى دوانەوە دەمزانى، پىش ئەوھى بە دوانەيەك دووگىان بىم.

دەمزانى دوانە ھەن لەيەك دەچن و، ھەيشىن لەيەك جودان، وەلى
زانىارىيەكانم لە چاو گىسكى، ھىندهى نىسکى بۇون!

ھەروھك من يەكەم كەس بۇوم لە خىزانەكەمدا و، لەنیو ھاۋرىيائىشىمدا،
كە بە دوانەيەك دووگىان ببۇوم.

ھەربۇيە بە سروشتى حاى، ئەو راستى و ھەقايەتانەم لەبارەي مەندالى
دوانەوە، لېكىدەدايە و سەروبىنم دەكردىن.

بىستبۇوم كە چەند نارپەحەتە مەندالى دوانەت ھەبىت، وەلى كاتىك دوو
كىزەكەم ھاتنە دنياوه و، مالەكەيان ئاوهدان كردەوە، ئەوجا زانيم ژيان
بە بۇنى مەندالى دوانە، يانى چى؟ ئەو شەتانە فيرېبۇوم كە ھەرگىز
كەس بۇي باس نەكىردىبۇوم، بۇ نمۇونە:

ماندووبۇون، ھىچ نىيە، تەنبا سەرەتايەكە:

دەمزانى كە ماندوو دەبم، كورپىكى دوو سالانىشىم ھەبوو، كە بۇ خۆى
بە تەنبا و ئارامىيلىي دەخەوت. ئەو بىرۇكەيەم بە خەيالىشىدا
نەھاتبۇو كە چەندە ماندوو دەبم! چۇن ماندووبۇونىك، ئارەقەرەتىنى
تاقة تېرۇوكىن!

چۇن شەوانى بىدارىيى و رۇۋانى دوور و درېز يەكىدەگىن و، زريانى
ماندوپىتىي ئەقلەيى و جەستەيى بەدووى خۆياندا دەھىن! دوو سال
رۇيىشتۇرۇدۇر، تەپوتۇزى گەردەلۈول ھەر بەردەواامە.

و ههزار به ههزاریان ده زانیم، بونه که سانیک، هزم ده کرد له م باره
نوییه‌دا، له نزیکمه وه دابنیشتناه.

پشیوییه کی زور، خوش‌ویستیه کی له را ده به ده:

نکولی لهوه ناکه م ئه و دوانه‌یه به زمیکیان ده نایه وه هه ر لئی مه پرسه،
بار قورسیی مادیش با له ولاوه بوده‌ستیت، وه لئی من تا ئه و په پری را ده
دلخوش و به خته وه بوم، خه لکان ده یانوت: کیش‌ه کانتان چهند قات
بونه، که چی خوش‌ویستی ماله‌کهی سه ریز کرد بوم.

ئه گه ر که سانیک ته نیا مندالیکیان هه بیت و، به یانیان تامه زرقوی
له خه و هه س تانی بن، ئیمه دووان هه بوم، باوه ش مان پیداده کردن،
ده همانبینین له ناو حه وزه‌کهی خویاندا شه ره ئاو ده که ن، دووان بون
ده مانلاواندن، دووان بون رامانده‌ژه نین، ئایا ئه مه چ قورسییه کی
تیدایه؟

له واقععا کاریکی قورس بوم، وه لئی ده یهینا گه وره‌ترین توانای بق
سه رف بکه بیت. ئه دووانه، هه موو ره زیک ئه و یادگارییه تال و
شیرینانه م وه بیرده‌هیننه وه، که چهندیک خوش و نوازه‌یه بیته دایکی
دوو مندال و، ملی پئی ئه و ریچکه‌یه بگریت که من گرتم.

What No One Ever Told Me about Twins

www.twiniversity.com

#9

کاره که پیویستی به داهینانه، چونکه بیگومان دووانه
پیویستی به کاتی زیاتره، و هلی دایکی داهینه رکه
منداله کانی خوش دهويت و، چیز له کاره که هی
و هر ده گریت، هه موو کات ده توانيت ریگه یه ک بدوزیته و ه
و سازانیک له نیوانیاندا دروست بکات.

It takes creativity, because twins do take more time. But creative parent who loves her children – and enjoys the career – can always find a way.

Michele Borba

يتطلب الأمر بالابداع، لأن التوأم بكل تأكيد يحتاجان وقتاً أكثر، ولكن الأم المبدعة التي تحب أبناءها - وتستمتع بمهمتها - يمكنها دوماً أن تجد طريقة ما للتوافق بينهما.

جورج

به یانیه کی ئاسایی و قره بالغ، ده مژمیر هەشت و نیو بۇو، جورج کە پیاویکی بە سالاچووی خاوهن ھېبىتى 80 سالانه بۇو، خۆی بە نە خۆشخانەی شاژن ئەلیکساندرا لە بەریتانیادا كرد و، دەیویسە نووکە دەرزییە کى شکاولە پەنجە گەورەی دەربەھینیت.

پىّى وتم: "زۇرى پەله يە و دەبىت بۇ دەمژمیر نۇونىو بگاتە وادەكەي." كىشام و فشارى خويىنیم پىّوا و وتم: "لە ھۆلەكە چاوهپى بکە." هەستى كرد كاتەكە زیاتر لە دەمژمیرىك دە خايەذىت، پىش ئەوهى كەس بىبىنیت.

بىنیم سەيرى دەمژمیرەكەي دەكىد، بىريارم دا چاوىك بە بىرینەكەيدا بخشىن، چونكە بە هىچ نە خۆشىكى دىكەوە سەرقاڭ نەبووم.

بىنیم بىرینەكەي بە سەرەتىيە و، بانگى پزىش كىنلىكى دىكەم كرد و، پىداویسىتىيە كانم ئامادە كرد و، نووکە دەرزیيەكەم دەرهىندا و بىرینەكەيم تىمار كرد.

لە كاتى چارە سەرى بىرینەكەدا لىم پرسى: "ئە و ھەموو پەله پەروزىيە تۇ، پىدەچىت وادەت لە گەل پزىش كىنلىكى دىكەدا ھەبىت، وانىيە جورج؟" ئە و بە نەرمى وەلامى دايە و وتمى: پىويسەتە خۆى بگەيەننە خانەي بە سالاچووان لە جادەي كريستوفەر، بۇ ئەوهى لە گەل خىزانەكەيدا بەرچايى بکات."

وتم: "بارودۇخى تەندروستى خىزانەكەت باشە؟" وتمى: "ماوهىيەكە بە دەست نە خۆشىي لە بىرچۈونە وەوە دەنالىنیت."

وتم: ئايا خىزانەكەت پىّى ناخوشە ئەگەر كەمىك دوابكە ويت؟

وٽى: "ئىستا نازانىت من كىم و نايىشى ناسىيتكە، لە 5 سال بەر لە ئەمپۇوه ئەوە حالىيەتى!"

بە راستى سەيرە!" وتم: "باشە چى وات لى دەكەت ھەموو بەيانىيەك بچىت، لە كاتىكدا ئەو ناتناسىيتكە!"

بەلەم زەردەخەنەوە دەستەكانمى گرت و وٽى: "ئەو من ناناسىيتكە، وەلى خۆ من ھېشتا دەزانم ئەو كىيە!"

ھەر دەبوو فرمىسکەكانم بشارمەوە و، خەريك بۇو جۇرج مالئاوايى دەكىد، موچورپەك بە لەشمدا ھات و بىرم كردىوە: "ئا ئەمەيە ئەو خۆشەويىتىيە كە لە ژيانمدا دەمەھەۋىت.

George

www.gey-sports.com

#10

که وتنه نیو خوش ویستیه وه زور ئاسانه، و هلئ مانه وه
لهو حاله تهدا کاریکى ناوازیه.

Falling in love is very easy but staying in
love is very special.

الوقوع في الحب سهل جدا، ولكن البقاء في حالة حب هو
الأمر المميز.

مهترسیدارترین کاریک له جهنجی دووه‌می جیهانیدا به پینووسی: ماریان بابولا

ئەوەبوو ئەركىكم ھەبوو لە قوتا باخانەی دواناوه‌نديدا، كە لە كۆنە جەنگاوه‌رېيکى جەنگى دووه‌می جیهانى بېرسىم تا وەلامەكەيم بۇ بدۇزىتەوە. بەو پىيەى باوكم لە كاتى جەنگى فليپيندا خزمەتى سەربازى كردىبوو، ئەوم ھەلبزارد.

دواى چەندىن پرسىيارى سەرەكى، زۇر بە ورىايىه‌وە لىم پرسى: "ئایا جارى وا ھەبووه رۇوى دا بىت و كەسىكت كوشتىت؟"

باوكم بە بىدەنگى ھەروا مايەوە، پاشان بە دەنگىكى كزۆلەوە وتى:
"لەوانە يە رۇوى دا بىت، من تەنیا چىشتلىنەر بۇوم!"

The Deadliest Job in WWII

www.rd.com

#11

بیکومان تو له هه موو جاریکدا ده توانيت بېبېيته وە،
ئەگەر ھەندىك قسەي خوش لەناو بارودق خىكى خراپدا
بەينىتە پىش چاوى خوت.

Every time you are able to find some
humor in bad situation, you win.

إنك تربح في كل مرة تستطيع فيها أن تجد بعض دعابة
خضم ظرف سيء.

ژیان واتای چىيە؟ ئەو پرسىيارەيە كە هەموومان لە خۆمانى دەكەين، جا لە هەر قۇناغىڭ لە قۇناغەكانى ژيانماندا بىت.

پرسىارييکە و چەندان جار بە تىپەرىنى سالان لە خۆم كردووه. وەلامە باشەكەي كە دەسگىرم بۇوه، ئەوهىيە كە لە زاناي ناودارى دەرروونناس: ۋېكتور فرانكل لە كتىيەكانىدا باسى كردووه، ئەو خۆى لە سەربازگەكانى نازىيەكاندا لە جەنگى دوومى جىهانىدا، رېزگارى بىوو، نووسى: "واتاي ژيان ئەوهىيە واتايىكى پى بىهخشىت."

- كاتىيک مەندالىيکى بچووكە بۇوم، مانايمەكى سادەم لە پىيى يارىكىرن، راڭىرن، بازدان، مەلهوانى، پىيىكەنин و سواربۇونى پاسكىلەكەمەوه بە ژيان بەخشىبۇو.
- كاتىيکىش پىيم نايە نىئۇ دیوارى قوتابخانەوە، مانايمەكم لە پىيى فىرّبۇون، خويىندى جىدىي، بەدەستەھىنانى نمرەي بەرز و دلخۇشكىرىدى دايىك و باوكەمەوه تا شانا زىيم پىووه بکەن، بە ژيان بەخشى.
- ئەو دەمەي بۇومە هەرزەكار، لە پىيى وەرزش، دانىشتىن و كاتبەسەربرىدن لەگەل ھاپىيەكاندا و هەولى سەرنجراكىشانى كچانەوە، ماناام بە ژيان بەخشى.
- لە زانكۈش، ماناى ژيانم لەوەدا بىنېيەوە، ئەو شتەي دەمۇىست، لە پىيى خويىندەوە بەدەستى بەھىنم، دەمپىرسى: "ئەو دواپۇرۇھ پىشەيىھ چىيە كە پىيىستە خۆمى بىق ئامادە بکەم؟"
- سەرۋەختىيک بۇومە مامۆستا، ماناى ژيانم لەوەدا دەبىنېيەوە، كە يارمەتى گەنجەكان بىدەم بە بىرۇكە نوېيەكان و دانايىھ كۆنەكان، خۆيان تەيىيار بکەن.

- کاتیک خیزانم پیکه و هنا و، که و تمہ مندالخستنه و، مانای ژیانم لوهدا ده بینیه و، بیانپاریزم و، پیداویستی ئه و خوشەویستانم را بین بکەم و، گرینگیان پى بدھم.
- ئه و دەمەی کە زانیم هەردۇو كورپەكەم پەكە و تەبى ژیریيان ھەي، مانای ژیانم لوهدا بینیه و خوشەم بويىن و چاودىریيان بکەم و، زورىک مانای ژیاندۇستى، خوشەویستى، هاوسقزى، ئارامگرى، بىروا و دلخوشیيان ليوھ فىر بوم.
- لە کاتى پېربۇونمدا، دركم بەوە كرد، مانای ژیان شتىک نىيە بىت و بىروا، بەلكو ھەموومان دەتوانىن مانا بە ھەموو چركەساتىكى ژیانمان بېھخشىن.
- دەتوانىن مانا بەو بىرۇكانە بېھخشىن كە لە خەيالدانما ندا ماخۇلانىان.
- دەتوانىن مانا بەو شتانە بېھخشىن كە پىيان ھەلدەستىن.
- دەتوانىن مانا بەو دلانە بېھخشىن كە ھەستيان پى دەكەين و، ختوكەمان دەدهن.

ھەموو ئەوهى لە سەرمانە بىكەين، خوشەویستىيە، تەنيا خوشەویستىيە مانا يەك بە ژيان دەدات، هەر ئەوه وادەكەت ژيان شايەنى ئەزمۇونكىرن بىت. خوشەویستى، ديارىي خودايىه بىق ئىمە. خوشەویستى، ديارىي هەر يەكىك لە ئىمەيە بىق ئەوى دى.

ھيوا دارم ھەموو رۇزىكتان پى بىت لە مانا، دەخوازم ھەموو ژيان تان پى بىت لە خوشەویستى.

#12

مانای ژیان ته‌نیا له تیکوشاندایه، سه‌رکه‌وتن و شکست،
به دهستی خودان، بؤیی لیئی بگه‌رین تیکوشاں پیرقز
بکه‌ین.

Life has meaning in the struggle. Triumph
or defeat are in the hands of God, so let
us celebrate the struggle.

Swami sivanada

منى الیاة هو في الكفاح فقط. النصر أو الهزيمة هما بيدى
الله، لذا دعونا نمجد الكفاح.

چاوانيکي بىگەرد، دلانىكى سەرپىز

بە پىنۇوسى: سەتىقانى ئەدىر

ھەموو رۇزىك لە كورە 11 سالانەكەم دەپرسى: "ئەرى رۇزەكەن
چۈن بۇو؟" ھەموو ئەو سالانە، يەك وەلامم چىنگ دەكەوت: "باش
بۇو، باش بۇو." بى ئەوهى بە چاو لىنى بىقىرم.

وا دەردىكەوت تۈوشىبۇونى بە نەخۆشىي تۇتىزم، لەو نامە
نەنوسراوانەي، كە باوكان نائاگايانە لەگەل مندالەكانىاندا
دەيانگۇرنەوە، بىبەشى كردىبۇوم.

ئىوارانىكى بەهارىي، ھەمان پرسىيارم لى كردىوە: "ئەرى رۇزەكەت
چۈن بۇو؟" كورەكەم وەلامى دامەوە: "باش بۇو، باش بۇو." پاشان
لىنى روانىم وتى: "ئەدى دايىكە رۇزەكەي تو چۈن بۇو؟" منىش بە
چاوىكى پې لە ئەسرينەوە وتم: "بىنگومان رۇزىكى باش بۇو، باشتىرين
رۇزى ژيانى من بۇو!"

Clear Eyes, Full Hearts

www.rd.com

#13

هەنگاوى يەكەم بۇ ئەوهى چىز لە مىنداڭەت
وەربىرىت، ئەوهى خەونى تازە بىبىنیت و، لەوه تىېڭەيت
پەكەوتەيىھەكى كارىيکى شەرمەھىن و مەرگەسات نىيە،
بەلكو تەنبا رېڭەيەكى جياوازى ژيان و خۆشەويىستىيە
بە خواپىداوېيەكى جياواز.

The first step to enjoying your child is to learn to dream and understand that his disability is not shame or tragedy. It is just a different way of living and loving with different abilities.

الخطوة الأولى لكي تستمتع بطفلك هي أن تتعلم أن تحلم أحلاماً جديدة، وأن تفهم أن اعتاقه ليست أمراً مخجلاً أو تراجيدياً، أنها فقط طريقة مختلفة للعيش وللحب بمؤهلات مختلفة.

به دیداری ئافره‌تىكى دانا، شادبۇوم

به پىنۇوسى: كاسرين پولسىفەر

بە درىزايى سالانى راپردوو، شەرەفى ئەوھم پىپراوه چەندان كەسى خۆشىمەشەرەب بىينىم، هەندىكىيان بە ھۆى كارەكەي پىشۇومەوە ناسىيويانە، هەندىكىشىيان دواى ئەوھى بوارى كاركردنم لەنىو كۆمپانىادا بەجى هيشت.

هەندىك لەو كەسانەي بىنيومن، كارتىكىرىنىكى گەورەيان لەسەر ژيان، دىدگە و فەلسەفە تايىەتىيەكەم ھەبووه.

ھەروەك بىنىنى هەندىكىيان رەنگدانەوەي نەرىئى ھەبووه، چونكە ھەيانبۇوه ھەلسوكەوتىك، بېرۇباوهپىك و بۆچۈونىكىيان ھەبووه، كە راستەوخۇ لەبەرانبەر ئەزمۇون و دىدگە تايىەتكان و ھەستە شاراوەكانمدا، خۆيان ۋوت كردووهتەوە!

ئافره‌تىكى سەرسوورھىنەر:

يەكىك لەو كەسانەي دواى وازھىتىنام لە ئەركەكەي پىشۇوم، بىنيومن، ئافره‌تىك بۇ تەمەنى 70 و قوسۇر سال بۇو، بە راستى ئافره‌تىكى كارا بۇو، خىزاندار و، يارمەتىدەرى ئەوانى دى.

ئەم ئافرهتە، پەرھى بە پىشە دەسکرەكانى خۆى دابۇو، لە پىشانگە بەردەۋامەكاندا، كە بۆ ئىشى دەستى رېك دەخaran، دەيختىنە رۇو.

بۇ يەكەمین جار كە بىنىم، بىرۇام نەدەكىد، تو بلىيەت ئەم ئافرهتە لە كۆتايى حەفتاكانى تەمەنيدا بىت! لە دلى خۆمدا وام دانابۇو، نزىكەي 60 سالىك بىت.

گۇتبىيەتكى كورتمان ھىنایە مەيدان، وەكۇو پەتى دەنكى تەزبىح بېچىرىنىت، دەستى كرد بە گىرانەوەي سەرگۈزشتەرى ژيانى خۆى.

باـسـهـکـهـمانـ باـسـیـ لـاـواـزـبـوـونـ يـانـ ئـازـارـهـکـانـ وـ نـارـپـهـتـیـیـهـکـانـ يـانـ
باـسـیـ لـهـدـهـسـتـدـانـیـ سـهـرـنـجـرـاـکـیـشـیـ وـ کـهـشـخـهـیـیـهـکـهـیـ يـانـ ئـامـادـهـکـرـدـنـیـ
وـهـسـیـیـهـتـهـکـهـیـ نـهـبـوـ.

خـوـشـوـيـسـتـنـیـ ژـیـانـ:

حـهـکـایـهـتـهـکـهـمانـ لـهـبـارـهـیـ خـوـشـوـيـسـتـنـیـ ئـهـوـهـوـ بـقـ ژـیـانـ بـوـ،ـ باـسـیـ
هـهـمـوـ ئـهـوـ شـتـگـهـلـهـ بـوـ کـهـ پـلـانـیـ بـقـ دـادـهـنـانـ،ـ تـاـ بـیـانـکـاتـ!

پـلـانـهـکـهـیـ بـقـ ئـهـوـ نـهـبـوـ گـولـیـ نـوـئـ وـ جـوـانـتـرـ بـقـ نـهـمـامـگـهـکـهـیـ زـیـاتـرـ
بـکـاتـ،ـ ئـهـوـهـیـشـ نـهـبـوـ بـهـ وـیـنـهـیـ هـاـوـتـهـمـهـنـهـکـانـیـ خـوـیـانـ،ـ خـوـیـ وـ
پـیـاوـهـکـهـیـ لـهـگـهـلـ گـرـوـوـپـیـیـکـیـ بـهـسـالـاـچـوـوـانـداـ،ـ بـهـ رـیـبـهـرـیـ رـیـنـیـشـانـدـهـرـیـیـکـیـ
گـهـشـتـیـارـیـ،ـ سـهـفـهـرـیـکـ بـکـهـنـ،ـ بـهـلـکـوـ دـهـیـوـیـسـتـ بـهـ تـهـنـیـاـ خـوـیـ وـ
پـیـاوـهـکـهـیـ بـهـرـهـوـ ئـهـوـرـوـپـاـ گـهـشـتـیـکـ بـکـهـنـ،ـ نـهـکـ بـقـ ئـهـوـ شـوـیـنـانـهـیـ لـهـ
بـهـرـنـامـهـ گـهـشـتـیـارـیـیـکـانـداـ دـیـارـیـ کـراـونـ،ـ بـهـلـکـوـ گـهـشـتـیـکـ بـهـ جـوـوـتـهـ،ـ
تاـکـوـ بـتـوـانـ کـوـیـیـانـ پـیـخـوـشـهـ وـ،ـ حـهـزـیـانـ لـهـ چـیـیـهـ،ـ بـیـکـهـنـ،ـ چـ کـاتـیـکـیـانـ
پـیـ باـشـ بـوـ،ـ بـقـ دـهـرـچـنـ وـ،ـ کـهـیـ وـیـسـتـیـانـ پـشـوـوـیـ خـوـیـانـ بـدـهـنـ وـ،ـ
چـیـیـانـ پـیـ خـوـشـ بـوـ،ـ ئـهـوـ بـکـهـنـ.

ئـهـوـ هـلـوـیـسـتـهـ نـهـگـورـهـ،ـ ئـهـوـ بـرـوـابـوـونـهـ پـتـهـوـ،ـ ئـهـوـ دـیدـگـهـ جـیـگـیرـهـیـ بـقـ
دـاهـاتـوـوـ هـهـیـبـوـوـ،ـ کـارـیـانـ تـیـکـرـدـمـ،ـ هـیـوـایـیـکـ وـ چـاـوـتـیـبـرـیـنـیـیـکـ،ـ هـلـکـشـانـیـ
تـهـمـهـنـ،ـ پـایـهـکـانـیـانـ نـهـهـیـنـابـوـوـ لـهـرـزـهـ!

هـیـشـتـاـ بـهـشـیـکـیـ نـهـبـیـنـراـوـ لـهـ ژـیـانـداـ مـاوـهـ،ـ شـیـاوـیـ دـقـزـینـهـوـ بـیـتـ،ـ شـیـاوـیـ
ئـهـزـمـوـونـکـرـدـنـ بـیـتـ،ـ ئـهـوـ حـهـزـهـ لـهـبـنـهـهـاـتـوـهـیـ بـقـ شـتـهـ نـوـیـیـهـکـانـ
هـهـیـبـوـوـ،ـ ئـهـوـ تـهـوـسـهـیـ بـقـ نـهـخـشـ وـ رـاـزـانـدـنـهـوـهـکـانـ هـهـیـبـوـوـ،ـ ئـهـوـ ئـاـوـاتـهـیـ بـقـ
تـهـمـایـیـ بـقـ دـقـزـینـهـوـهـیـ بـوـنـهـ خـوـشـهـکـانـ هـهـیـبـوـوـ،ـ ئـهـوـ ئـاـوـاتـهـیـ بـقـ
نـاسـیـنـیـ رـقـشـنـبـرـیـیـهـ جـیـاجـیـاـکـانـ هـهـیـبـوـوـ،ـ ئـهـزـمـوـونـهـکـانـیـ،ـ هـهـ
هـهـمـوـوـیـانـ،ـ تـاـبـلـوـیـهـکـیـ نـاـواـزـهـیـ دـلـرـفـیـنـیـانـ لـاـ دـرـوـسـتـ کـرـدـبـوـوـ.

A Wise woman I met

#14

پیاویکی بہ سالاچوو ده ناسم که له چل سالیدایه،
گهنجیکیش که له ته مهندی 73 سالیدایه!

I know old men at forty and young men at
seventy – three.

Edgar A. Guest

أعْرَفُ رجَالًا مُسْنِينَ فِي الْأَرْبَعينِ، وَشَابًا يَافِعَينَ فِي
الثَّالِثَةِ وَالسَّبْعِينَ مِنْ عُمْرِهِمْ.

فه‌رمون ئەو چیروکه‌کەی من:

گەشتى ژیانىكى نوى، خەریك بۇو بە کاوه خۆ دەستى پى دەکرد، من
و پیاوەکەم رېبوارى ئەو رېگەيە بۇوین، رېگەيەکى توللانى، مەگەر
ھەر خوا ئەوسەری بىزانىت!

هاوسه‌رگیرییه‌کەمان بەرنامه بۆ دانراو بۇو، وەلى خونچەی
خوشەویستى بە تىپەرینى سالان و يەكتىناسىنمان، لەسەرەر پىشىتىدا بۇو.

سەركىشىيەک بۇو، پىتكەوە دەستمان پىتىرىد، يەكىيمان دۆزىيەوە،
جلەومان بۆ ژيان شل كرد، هەندىك جار عەينەن وەکوو دوژمنى
يەكدى، پووداوه‌كانمان بەرئى كرد، هەندىكىيانمان كرد بە گىرە و كىشە،
لە هەندىكىشيان پەند و ئامۇزگارى!

جارى وا هەبۇو، هەر يەك لە ئىتمە ملى رېگەي خۆى دەگرت و، بە
تاقى تەنبا، جيا لهۇى دى، ملمان دەنا. كەچى هەموو رېگەكان هەر بە
يەكىان دەگەياندىنه‌وە، ئەدى نالىن هەموو رېتەك هەر دەچىتە‌وە بانى!

ئەو هەموو سالە هەولمان دەدا يەكدى بگۈرپىن، وەلى بى ئەوهى
ئاگامان لە خۆ بىت، بى ئەوهى بىزانىن، بۇوينە عاشقە و ماشقە و، لە
شىوازى يەكدى رازى بۇوين.

ھەندىك جار، من خۆپەرسىت و، ھەندىك جارىش ئەو، بە بىيىدەنگىيەوە،
قوربانىمان بۇ يەكدى دەدا. بەها ناوه‌كىيەکەمان ئاشكارابۇو، بەبى
بىركردنە‌وە مامەلەمان لەگەلدا دەکرد، ديارە رېزىشمان لى دەگرت.
باشترين ئەوهى هەمانبۇو، پىشكەشى يەكىيمان دەکرد. وامان لىھات

ئەوھى لە خەيالماندا ھەبوو، بە دەمماندا دەھات و، وامان دەزانى، بەرانبەرەكەمان ھەستە شاراوهكەي پشت ئەو قسە و وشانە، تىدەگان! ئەو قسانەي ھىچ شلەزائىك، يان شەپەنۇوکىكى نەدەخولقاند، بەلكو پىكەوەگونجان و تەبايى دەھىنايە گۈرپى.

فيئر بۇوين، چۆن لەو وته شاراوانەي، پشت قسە ئاشكراكانەوە تىبىگەين، چۆن لەو كەسە تىبىگەم كە رۇزائىك دەموت: ”داخۇ دەبىت رۇزىك دابىت و من بتوانم لەگەلىدا بېرىم.“ ئەو ھەستەم وا گۇراوه، ئىستا دەلىم: ”لەوانەيە بى ئەو تاوىك ھەلنىكەم!“

39 ساله دارى ئەو بەلینەي بەيەكمان دابۇو، ھەر وا بەر دەگرىت، بەر دەگرىت و گەورە دەبىت، نە تەذيا ئەو بەلینە، بەلكو رپوداوه گەورە و بچووکەكانىش وايانلى كىرىدىن بەردەۋام بىن.

كاتىك ژيان ململانىي لەگەلدا كىرىدىن و، بە شەپەققۇچ ھاتە مەيدان، ئېمە پشتى يەكدىمان بەرنەدا. سەربەخۆيىمان بە يەكدى بەخشى، ئەوھتانى ئىستايىش بە چاوانىكى كراوهوھ لەم گەشتە بەردەۋامىن و، لە كاروان بەجى نەماوين، ھەندىك جارىش چاومان دەقوقچىنин و لە ئاست كەموكۇرپىيەكان دايىدەخەين. ئەو قسەيەمان ھەرگىز لەياد ناچىت، كە دەلىت: ”ناتونىن خۆشەويىستى بىكەين، ئەگەر بەدواى كەسىكى نمۇونەيىدا بگەپىين، بەلكو خۆشەويىستى ئەوھىيە بە رېكەيەكى نمۇونەيى سەيرى كەسىكى ئاسايى بىكەين.“ ئى باشە ئالقۇنىش ھەر لە ورددە خۆل نىيە!

An Arranged Marriage

www.values.com

#15

هەندىك لە ھاوسەران سوورن لەسەر دەسپىيكتىكى
رۇمانسى، وەلى لە راستىدا گۈنگ ئەوه نىيە چۆن
دەست پى دەكەن، بەلكو گۈنگ ئەوه يە چۆن بەردەۋام
دەبن!

Some insist on the romantic beginning,
but actually, what is important is not how
you start but how you continue.

يصر البعض على بداية الرومانسية، لكن في الواقع ليس
المهم كيف تبدأ؛ المهم كيف تستمران.

به پیتوووسی: جوزیف ج. مازیلا

ئەم بەیانىيە بۇ تاشىنى مۇوى چەناگەم خۆم حازر دەكىد، 50 سالم
تىپەراندووه، ھەستم بە شىتىك كرد كاتىك ماسولەكە كانى دەم و چاوم
پشىو دەدەن و خاو دەبنەوە، ئىدى تواناي شاردنە وەي چرج و
لۇچىيە كانم نەماوه. ئى خۇ دەزانم ئىنتەرنىت و تەلەفزىيون پېن ل
ھەراو ھورىيائى ئەم كرييە بۇ دەم و چاوم يەكاو يەكە، بۇ توسى كەي ئىندە
و ئىنهى نىيە و، كەرەنتى 100% و لەوانى دى جىاوازە!

وەلى كە خۆم لە ناوينەدا بىنېيەوە، بىرىام دا وا باشتىرە لىيان بىگەرىم
و، تىف تىفەي خۆم نەدەم. نەو چرج و لۇچىيانە ھىچ نىن، مەگەر
بەلگەن لەسەر نەو تەمنەي گۈزەراندوومى. كە لە نزىكەوە تەماشام
دەكىدەن، ئەو ھىلانى نىوان لووت و بىرۇكىانم بىنى، كە ڈيان و
نارەحەتىپەكانى چالىان لىبەلکەندبۇون و، پشتئىشە ھۇكارىيان بۇو.

ئەو لۇچە گەورانەيىم بىنى، كە خەنەكىان بەدەورى بىرۇكىانمدا لىدابۇو،
تاکە ھۇكارىيان شەڭان، دوودلى، تۇورەبۇون و بىنھىوابىي بۇو.

ھۇ بىرارف، ئەى ھەموو لۇچەي ناوجەوانم چىيە؟ دەبى ھۇكارى
پەيدابۇونە كەي سەرسوورمان و واقورمان و ھەستىيارى نەبىت!

ئەى ھاوار، كورە خۇ بە تەواوى رەنگى پېرىم لى نىشتۇوە! ئەى ئەر
ھەموو لۇچە قوولەي دەورى چاوميان داوه، لە كويىوه تەشريفيان
ھىناوه! مەگەر بەلگە نىن لەسەر ھەموو پىنگەنېنگى كە پىنگەنیوم، پان
گريانىك، كە گرياوم!

بە ھەر حال، ناتوانم بەلگەي ڈيانىك كە تىمپەراندووه، لەسەر
ناوجەوانم لابەرم و، بە دەمچاومەوە بىسەرمەوە.

به راستی ژیانیکی باش ژیاوم، پر بوروه له نازار و له هیوا، پر بوروه
له خوشویستی و دلخوشی، تا نیستایش دلم له لیدان نه که وتووه و،
به دهم ژیانه وه خنه خنیه تی.

نیدی توانای برگه گرتني نه و چرجی و لوقجیانه‌ی که روزانی دادیت
سهر هه لدهدهن، ناگرم. ده زانن ته نیا دهم و چاو و نیوچه و انمان به لگه
نین له سهر ژیانکردنمان، نه‌ی نه و هه مهو دله‌ی هه ستیان پنده که بین و،
نه و هه مهو هه ناسه‌یه‌ی که ده یکیشین؟

له هه مهو که سیکدا که یارمه‌تی دده‌ین، بونی ژیان ده که بین، هه مهو
نه و ژیانه‌ی ماومانه، تاسه‌ی به خته و هر بی ده که بین. ژیان له و
خوشویستی و دلخوشیه دابه که بهم جیهانه‌ی ده به خشین. ژیان له و
نووره دابه که له گیانمانه وه ورشه ده دات.

ئومیده وارم ئه و به لگانه زه رده خنه بزنبور ژیانت بگیرنه وه و، هه میشه
دهم به خه نده بیت و، هه ردهم خودات لئی رازی بیت.

Evidence

www.sunnyskyz.com

#16

جواني و گهنجيتنى لە ناخەوە دىن، تەمەنت لە دەرھوھى
باپەتەكەيە و، وازى لى بەھىنە.

Beauty and youthfulness from within, keep
your age out of it.

الجمال والشباب يأتيان من الداخل، دع عمرك خارج
الموضوع.

چۈن ھاوسەرگىرييەكەم ناچارى كردم تا زياتر سەربەخۇبم؟

بىرلا دەكەن يان نايىكەن، كەيفى خۇتانە، بەلام لەسەر ھەرىك لە ئىن و پىاو، كاتىك "هاوسەردى" يەكدىن، پىتۇيىستە كەمىك لە يەكدى دوور بىخونەوە. ئەم رايە، سەلامەترىن ھەلسوكەوتە بۇ ھەر دوو كەسىك كە بىيانەوىت پەيوەندىيەكى دروستىيان ھەبىت!

ئەوهى لە 17 سالى ရابردوودا فىرى بۇوم، ببورن، ناچار بۇوم كە فىرى بىم، ئەوهىيە كاتىك من و پياوهكەم دەمانويسىت پشت بەيەكدى بىھستىن و، پشتگىرى و ۋىيان و ھۆگرى لە يەكدىيەوە بەدەست بەھىن،
وا دەرنەدەچۇو!

رۇزىك دادىت و ئەم ئىلهاامەت بۇ دىت و دركى بىن دەكەيت، شىتىكى گۈنگەت بۇ رۇون دەبىتەوە، ئەويش ئەوهىيە: ھاۋڙىنەكت، ھەرگىز ناتوانىت ئەو توانايدىشى نىيە- جىنگەي ھەموو شىتىك بۇ تو بىگرىتەوە!

ئاگام لە خۆمە و، دەيشزانىم چى دەلىم. تەواو بە جىديمە.

سوارچاڭى نىئۇ خەونەكانت، درەنگ دىتە سەر سفرە، ھەندىيەك جار لەبىرت دەكەت، نامە بۇ ھاۋپىكەي دەنيرىت، بە تەلەفۇنەكەي قىسە دەكەت و بۇ چەند دەمىز مىرىيەكىشە لە تۇ دوور بۇوە.

ئايا راستىت دەوىت؟ سەرەرای ئەوهى بىھەوىت بۇ تو باشتىرين بىت، چىت وىست بۇت بکات، كەچى ھېشتا ھەموو شىتىكى پىتاكرىت، ھەموو پىداويسىتىيەكى تۇى بىن پىناكرىتەوە، ھەموو ھۆگرىي و سۆزىكت بىن نابەخشىت!

پیاوەکەیشت مرۆقە، مرۆقیش هەلە دەکات، هەلە کردنیش بیهیوایسی
بەدوادا دیت، بیهیوابونیش يانى دووبارە چاوبیتدا خشاندە وەی هەمۇ
شىتىك.

ئایا پیش ئەوھى ھاوسمەرگىرى بکەم، بەم رېگەيە بىرم كردووهە وە؟
ئایا پیش ئەوھى بەيەك بگەين، ويستوومە لەپىناو مندا ھەموو شىتىك
بکات؟ نەخىر، دەی باشىم، كەی و لە كۈئى رېگەي بىركىرنە وە كەم
گۇرپى و، ئىستا ھەست دەكەم پىويىstem بە زىاترە ئەو بۆم بکات، پیش
ھاوسمەرگىرى ئەم بىركىرنە وەيەم نەبوو؟

والە خوارەوە، ھەندىتكەن رېگەت بۇ باس دەكەم، تا زىاتر سەربەخۇ
بىت و، لە راھىدەر پشت بە ھاۋڙىنە كەت نەبەستىت:

دووبارە چاو بە خۆتدا بگىرەوە:

ناكۆكىيەكان ھەر پۇ دەدەن، بەلام لە راستىدا شتىگەلى باشىن، ئەو
ناكۆكىيانە، رېت پى دەدەن چاۋىك بەو شەستانەدا بخىشىتىتە وە، كە
برپوات پى ھەبوون.

بۇچى دەممە دەمى سەر ھەلدەدات و، چارەسەرلى كىشەكان چۈن
دەكىيت؟ من و پیاوەكەم لەسەر زۆر شت ھاۋپاين، وەلى لە ھەندىتكەن
شتىشدا رامان جيايە.

فيئر بۇوم دەست بە راوبۇچۇونە كانى خۆمەوە بگرم و، عەينەن كاتىش
رېز لە راي ئەو بگرم. پارىزگاريمان لە رېز كردووه و، بەردەواام
يەكبوونىكمان پىكەھىتاوه، بەلام بە راي جياوازەوە.

پىناسەئى تۆ كىيت، دابېرېزەرەوە:

پیاوەكەم، كارى ئاگر كۈزىنەرە وەيە، ئەمەيش يانى زىاتر لە نېوهى
ھەفتەكە، من بە تەنیام. بە تەنیا دەخەوم، كەسىك نىيە شتەكانم بۇ

چاک بکاتهوه، يان پزگارم بکات، يان يارمه تيم برات. ئهو له ده روهه يه و ئاماده نيه، خەلکانى دىكە پزگار ده کات.

ئىستا كە من لە ماله وھم، بە هۆى ئاماده بۇونى ئه وھوھ نيه، هەروھك بە هۆى ئه وھيشه وھ نيه كە ئه و له مال نيه.

كاتىك رېلى من لە ئافره تىكى سەلتەوھ بۇ ئافره تىكى خىزاندار، دەگۈرېت، هەموو هەفتە يەك ئەم بارە دووبارە دەبىتەوھ، بىڭومان ئەمە ئامرازىكە، تا فىر بىم، چۇن دلئارام دەبىم لە هەردۇو حالەتە كەدا؟ ئەو هەستە ماوهىكى زۇرى خايىاند، تا پىكە يەكم بۇي دۇزىيەوھ، وەلى كردى بە مرۆققىكى دىكە، مرۆققىك بەھىزتر، هەمىش باشتى.

خۆت نوى بکەرەوھ:

كاتى وا هەيە هەست دەكەم بە تەواوېي تەنيام، ئەمەيش هەلەي هىچ كەسىك نيه، ئەوھ سرۇشتى دوو كەسە دەزىن و ھاوبەشن. ژيان يانى قەرە بالغى، مەندالە كان گۆمى ھىورىي دەشلە قىيىن و دەيکەن بە هەراوھۇر يا، كارى پياوه كەم واملى دەكات بۇ ماوهىكى زۇر تەذىيا بىم، وەلى بە ئەندارزەي ئەوھى تەركىزە كەم بخەمە سەر ئەو بارە، كەچى وا ناكەم!

وا بىر دەكەمه وھ ئەو رۇزانەي لەو دوورم، كاتەكە تايىھەتە بە خۆم، كاتىك چىم بويىت، تەماشاي دەكەم، خۇ هىچ نەبىت كۆنترۇلە كە لە دەرەوھى و لىمەوھ دوورە!

ئەو خواردنانە ئامادە دەكەم كە ئەو حەزى پىيان نيه، لە خوا دەپارىمەوھ ئەم رۇزانە ئاگاى لىم بىت. لە راستىدا ئەو كاتى دوورىيەي ئەو، نويم دەكاتەوھ، واملى دەكات ھەست بکەم زىاتر لەسەر سرۇشتەكەي خۆم، واملى دەكات زىاتر سەربەخۇ بىم، ئافره تىكىم، بەھىزم لەپىناو پياوه كەمدا كاتىك دەگەپىتەوھ بۇ مال. لە كۆتايشىدا، وا

حیساب دهکم، که شتائیکی وا خراپ نییه له گەل ئەم سیستەمی
ژیانمدا، تا نیگەرانم بکەن.

خۆت بەھىز بکە:

جوانترين شتايک لە تەنگانە و قورسييەكاندا، ئەوهىدە دركم كردووە،
پيوىstem بهو نىيە ھەموو كات پشت به مىرددەكەم ببەستم.

ئەم دركىرىدەم بەھىزى كردووم، ئامادەنەبوونى ئەو، شەخنم دەكان،
ئەو بارە، پىيىداوم خۆم لە ھەموو ئەو بەشە سۆزدارىي و
نەگونجاوهى ناو دەرروونم، قوتار بکەم، ناچارى كردووم بەھىزتر بەم،
بارگونجاوتر بەم، ئازاتر بەم، زياتر لەسەر سروشتهكەي خۆم بەم.

من له گەل پياوهكەمدا بەھىزترم، چونكە دووانىن، وەلى بى ئەوיש
ھەر بەھىزم، لەبەر ئەوهى ئەو سيفەتە خراپانەي لە كەسىتىمدان:
”سکالاكردن و بىزاربۇون،“ كاتيک ئەو لە دەرەوهىدە، خۆم لەسەر
فرىدىانىان پادەھىتم، واملى دەكات، كاتيک بۇ مال دەگەريتەوە،
ئافرهتىكى بىۋىنە بەم.

بىھىنەرەوە بىرى خۆت:

ئەگەر شتايک ھەبىت و واملى بکات پىگەيش تۈوتەر بەم و بۇي
دەرخستم، كە بەردەوام دەتوانم پياوهكەم خوش بويت، شانا زىيى پىوه
بکەم و پىزى بىرمە، بىمە ئەو ئافرهتەي خۆم چۈنم ئەوها بەم، قەناعەتم
وايە، كە پياوهكەم ناتوانىت ھەموو كىشەيەكى من چارەسەر بکات.

ئەو ھەستە لەوانەيە ھەموو كەسىك پىيىدا تىپەر بىت، جا نىز بىت يان
مى، ئىمە مرۇقىن، پيوىست ناكات ئەو كولە قورسە بخەمە سەر شانى
وى، ناتوانىن ھەموو شتايک چاك بکەينەوە.

ههروهک شتیکی ناواقعييە بپوام وا بیت، پیاوەکەم تواناي
چارەسەرکردنى ھەموو كىشەكانى منى ھەيء، زۇرتىر لە تواناي من بۇ
چارەسەرى ھەموو كىشەكانى ئەو.

ئېمە لە بەھىزلىرىن بارماندا، وەكىيەكىن، دىسان نايشتowanىن بە¹
شىۋەيەكى لەيەك دابراو كىشەكانمان چارەسەر بکەين.

هاوسەرگىرى شتىكى ئالۆزە، راگرتنى ھاوسەنگىش ئەو شتەيە
ھەموومان بەدوايدا وىللىن. پىويستە بۇ خۆم وەكۈو ئافرەتىكى
سەربەخۆ بىر بکەمەوه، ئافرەتىك دەتوانىت خۆشەويسىتى بکات و
ھەموو شتىك بە پیاوەکەي ببەخشىت.

ھەركات من بە تەنيا بەھىز بۇوم، لەگەل ئەودا بەھىزلىرم، دەسا پىم
بلىن چى پياوېك ئەم بىرۇكەيەي بە دل نىيە؟

Ways my marriage forced me to be more independent

www.societyletters.com

#17

ئەوە كەمى خۆشەويىستى نىيە، بەلكو كەمى
هاورىيەتىيە، والە هاوسەرگىرى دەكەت، رەزاگران بىت.

It is not a lack of love, but a lack of
friendship that makes unhappy marriage.

Friedrich Nietzsche

ليس نقص الحب، بل نقص الصداقة هو ما يجعل الزواج
تعيساً.

له وانه کانی سهربازییه وه: هرگیز خوبه خشی مهکه!

له ماوهی راهینانه سهربازییه کاندا، که له فورت لیقینو قرس بووین،
چاودیزه که لئی پرسین: ”ئه گه ریه کیک لەنیو ئیوهدا هەبیت، خاوەنی
کارامەبى ھونه رىبى بیت؟“

لەو سۆنگەیە وە کە من وینە کىشىکى تەلارساز بۇوم، دەستم هەلبىرى،
دواتر چاودیزه کە رايگەياند: ”ھەمووتان 3 پۇز مۆلەتن، تەنیا تو
نەبیت.“

من بۇ ئەوھە ھىئرامە وە، تاکو زۆر بە جوانى، ناوى ھەر يەك لەو
سهربازانه لەسەر جلى ژىرە وە تايىھەت، کە دواتر دەياندا پىيان،
بنووسم!

Military Lesson: Never Volunteer

www.rd.com

#18

هەندىيەك لە باشترين وانەكان، لەو هەلآنەوە دىن كەل
رەبردۇودا دەيانكەين، بۆيە ھەلەكانى رەبردۇو، ھەم
حىكمەتن، ھەميش سەركەوتى داھاتوو.

Some of the best lessons we were ever
learn are learned from past mistakes. The
error of the past is the wisdom and
success of the future.

Dale Turner

تأتى بعض الدروس التي نتعلمها من أخطاء الماضي،
فأخطاء الماضي هي حكمة ونجاح المستقبل.

گولدانه که

بە پىنۇوسى: باىرن پۆلسىقەر

ھەندىك جار لە زەينمدا، چراوگى يادھوھرىي سەير دەگەشىنەوە،
نازانم دەبىت چى وا بکات ئەو يادھوھرىيانە بىنەوە مەيدانى هزر،
لەگەل ئەوهدا، ھۆكارەكە لەوانەيە شىتكى سادەي وەكۈۋ ئەو لافىتە
پىروپاگەندانە بىت، كە قىسەيەكى داناىي يەكىك لە نووسەران، يان
وتاربىزە ناودارەكانى لەسەر نووسىرابىت، يان لەوانەيە شىتكى سادە
بىت، وەكۈۋ كەسىك رۆژانى راپردووم بەھىنېتەوە پىش چاو.

لەناو ئەو يادھوھرىيانەدا كە بەم دواييانە ھاتەوە خەيالىم، دىمەنلىكى
ژيانى دايكم لە خۆ دەگرىت، كە لە مىزە لە دونيائى فانى ئۆغرى
كردووه.

دايكم مىزىكى رازاوه بە زەخرەفەي ھەبوو، يەك گولدانى لەسەر بۇو،
لەوەتهى من بىرم بىرى دەكىد، ئەو مىزەمان ھەر ھەبوو. لەبىرمە،
پىويست بۇو لەسەرمان بىسەرینەوە و برىيسكەي بىتەوە. ئەو كارە
بەشىك لە ئەركى ھەفتانەي من بۇو، دايكم زۆر شانازى پىوه دەكىد،
كە لە ژۇورەكەيدا خاوهنى ئەو مىزەيە.

بە ھۆى كارەكەي باوكمەوە، كە مامۆستاي گيتار بۇو، زۇو زۇو
مالمان دەگواستەوە، دەستەيەك قوتابى وانەي گيتاريان دەخويند و،
دواى فيربوون، بارگەيان دەپىچايەوە و، ئىمەيش بەدواى باوكمدا، رۇو
لە كېيارى نوى، رەومان دەكىد.

لە ھەموو ئەو ماوانەدا، نە بىن خواردن و خۆراك بۇوىن، نە بىن سوکنە
و پەناگە، لە ھىچ شىتكىمان كەم نەبوو.

کاتیک سمیلم گووگره بую، ئەوجا تىگەيىشتم بۆچى باوكم بەشى
پىويىست پارهى پەيدا دەكىد و، خواردن و جلوبەرگى بۆ دەسەندىن،
پارهى بلىتى پزىشىكى بۆ دەداین، ئىمە 6 سەر خىزان بۇوين. وام
دەزانى خىزانگەلى زۇر ھەن و كتومىت وەكۈو ئىمە دەزىن.

زووزۇو مال گواستەوه:

لەو ھەموو رۇيىشتەن و باركرىنىدا، دايىكم رېتكەر، ئاماڭەكار و
سەرىپەرشتىيارى ھەموو شتىك بۆ كردىن بую.

باوكم دەمزىمەر 1ى دوانىيەرپوان لە مال دەردەچوو، تا نزىكەي 10ى
شەوان، يەللا دەگەرایەوه، بۆيە ئەركە سەرەكىيەكانى پەروەردەكىرىنى
مندال، چىشتلىغان و پاكىرىنىدەۋىش، ھەر لەسەر شانى دايىكم بۇو
رەستن و چىنинەكەيىش دىتەوه بىر. گوئىرەۋى دրاو و كونبۇو، كە دەبۇو
چاڭ بىرىنەوه. شەرۇوالى دրاو، كە دەبۇو پىنه بىرىن.

ھەموو ھاوينىك و، بە درىزايى ئەو ھەموو سالە، دايىكم خەريكى
لە قوتۇونانى سەۋەز و تورشىيات و مىوهكان بую.

ھەر مالمان دەگواستەوه، بىر لەو ھەموو شتە بىھەرەوه، كە پىويىست
بۇو بۆ باركرىنى حازر بىرىن!

ئامانجى ئەم چىرۇكەم:

دايىكم ھىچ مۆلەتىكى وەرنەدەگرت، لە مال دەرنەدەچوو، جلوبەرگى
گرانبەھاى قەت نەكپىبۇو، بۇنى شاھانەى لە دوورىشەوه بۇن
نەكىرىبۇو. ھەرچى بىكىپىبايە، ھەر بۆ 4 مندالەكەى بۇو، لەگەل ھەموو
ئەوانەدا، ھىشتا مىزەكەى ھەر مابۇو، بەردەۋام لە ژۇورى
دانىشتنەكەدا، بە خۆى و بە گولدانەكەوه، مىوانى ھەميشەيىمان بۇون!

ئىمە كە مندال يان هەرزەكار بۇوين، دەھاتىن و دەچۈوين، بىن ھىچ بېرکىرنەوەيەك، ھەستمان بە قوربانىدان و شەوبىتدارىي شەوان بۇ چاودىرىيەكى مندالىيىكى نەخۆش، نەكردىبو.

ھەستمان بەو فشارە زۇرەي داخق كەنگى بېرىك پارەي دى، دىتە دەستى باوكمانەوە، نەكردىبو، ئىمە لە لىلاؤدا مەلەمان دەكرد، ھىچ دەستەبەرىيەك نەبوو كە ئايا باوكم قوتابى نوئى دەست دەكەۋىت، تاكو پارەكەي بۇ ئىمە بىكاتە خەرجى، كريي بلىتى پزىشىكەكانى پى بىدات!

كەچى مىز و گولدانەكە، ھەر دەبرىسىكانەوە و، ھەرگىز لە مالمان مەرەخەسيان نەدەكرد!

يادخەرەوەيەكى ھەمېشەيى:

ئىستا من دانىشتۇرمۇ، تاو نا تاويك پشووېك دەدەم و، نىڭاكانم رۇو دەكەمە ئەو مىزە، بەردەۋام لە ژۇورى دانىشتىنەكەمدايە.

يادخەرەوەيەكى ھەمېشەيى بۇ ئەو خۆشەويىستىيەي، كە دايىكم دەرىدەخست، بۇ ئەو ناسۇر و نارەحەتىيانەي بە درىزايى ئەو سالانە، لەپىناو ئىمەدا، چەشتى.

يادخەرەوەيە بۇ ئەو شەستانەي پىيى بەخشىن، تاكو بىتوانىن ئەوهى پىويسىمانە، چنگى بخەين.

ئەو مىز و گولدانە، تاكە شەتكى بە نرخ و بە بەھايە، كە تا ئىستا من ھەمبىت.

The vase upon the table

www.wow4u.com

19

دایکه، سوپاس بق ئەوهى لە ترشە ناوكىيە كەى خۇن
هاوبەشت كىرمەم، چونكە ئىستا ھەردۇو كىمان ناوازەين!

Mom, thanks for sharing your DNA, now
we are both fabulous.

شكرا لمشاركة مضك النووي يا أمي، فالآن نن الأشتنان
مذهلتان!

بې پىنۇسى: نەدېقۇ مادزىقاندىللا

پىشتر ئەوەت بە سەردا ھاتووه، ساتىك بىدەنگ بووبىت و لە ژيان
تىزامابىت؟

ئەوھى من بۇم دەركەوتتووه، جىهانىكە بە دەورى خۆيدا خول دەخوات،
بە كورتى و كورمانجى: چەندان جار خۆى دووبارە دەكتەوە و،
چەندبارە دەبىتەوە.

خەلكى لە ئەزمۇونەكانى ژيانى پىش سووترياندا ھاوبەشىن. ئىمە بە
ناخۆشى و ئازارى جواراوجۇردا تىپەر دەبىن، وەلى ھىشتا شتىك
ھەيە، تەنانەت پىش بۇنى خۆيىشمان، ھەر ھەبووه.

كەچى ھىشتا دەگرىن و، دەمبەھاوارىن و، دەترسىن، لە كاتىكدا لەسەر
باب و باپيرانىشمان پىويست بۇوه، ھەمان ئەو بارودۇخە بىزىن، كە
ئىمە تىيدا دەزىن.

بىرام پى بىن، كورپانى ئەو نەوھىيە كە دواى ئىمە دىن، ھەمان ئەو
ژيانەي ئىمە دەزىن، تەنيا بەوھى پىكەيان بۇ خوش بىكەين، لەم
راستىيە تىيىگەن، بۇ ئەوھى پىكەي بىركردنەوەيان بىڭۈن.

ئەوھى چۈن دەبىت؟ پىويستە لە سەرمان دەست بە ژيان بىكەين لەنېو
ھەقىقەتدا. ئەدى ھەقىقەت چىيە؟ وشەكە گوزارشىتە لە خۆى "من
ھەقىقەتم،" چونكە ھەرگىز ناگۇرپىت و، لە سەر بارەكەي خۆى
لە مىننەتەوە.

ئايا بىرتان دىتەوە، باب و باپيرانمان، لە ئاسىت ئەوھى ئىمە ناوىلى
دەنئىن "كاروبارى تايپەتى،" لالۇوت دەبۇون و، گالتەيان بى دەھات؟

بەلى، بە راستى دەيانزانى كە ژيان خۇى دووباره دەكاتەوه. ئەوهى
بۇ ئىمە گرنگە، ئەوهى درك بەوه بىكەين.
كاتىك ئاگات لە كات دەبىت، ئەوه يانى ئاگات لە ژيانە، كاتىكىش ئاگات
لە ژيانە، دواتر تىيىنى كات دەكەيت.
من دلىنام ديارىيەك پىشكەش دەكەم، كە پىشتر پىشكە شكاراوه، وەلى
لەگەل ئەوهىشدا، هەر بە دلى يەكىكىيان دەبىت!
مهوهستە، هەتا خودا فەرمان بەوه دەكات و، ترپەي دلت لە لىدان
دەكەويت!

Circle of life

www.sunnyskyz.com

#20

ههندیک جار، بارو دخه که ت، له دوو باره کردن و هی
خوی به رده و ام ده بیت، تا کو ئه و کاته هی وانه که فیر
ده بیت.

Something in life, in your situation will
keep repeating itself until you learn your
lesson.

أحياناً يستمر وضعك في تكرار نفسه حتى تتعلم
الدرس.

رېگاربۇوان، نەك سەرژمۇرىيەكان

بە پىنۇوسى: تارا رايان

سى سالى پەبەق ئارامىم گرت و، دەستدرىيىزى بۇ سەر مەنداان ھەر بەردەوام بۇو، نەك ھەر ئەوه، خەرىك بۇو بەرۋىكى مەنداڭانى منىشى دەگرت.

پەتى سەبرم پچرا و بېيارى خۆدەربازىرىدىن دا.

ئازىزان، ھىز ھەر ئەوه نىيە لە شان و بازوودايىه، بەلكو ھىز ھەبوونى ئازايەتىيە بۇ كەردىنى شىتەكان، تەنانەت ئەو شىتەنە و دەربىكەون كە ئەستەمىش!

لە ويلايەتكەندا، ژمارەي حالتەكانى دەستدرىيىزىرىدىن بۇ سەر مەنداان، گەيشتىبونە 22 ھەزار حالت. گەورەتىين كارىك لە ژيانمادا كەردىتىم، ئەوه بۇ مەنداڭانم لە لىستى ئامارەكان دەرهەيتىنە و، خستمە نىيۇ لىستى رېگاربۇوان!

ئىدى وازم لەو ترسە هەيتىنە، لەبارەي تۈندۈتىيى خىزانىيەوه، كە كەس نەيدەۋىرا زۆرلىيى بدوى، ئەوه يىش ھىزىكى زۆرى پى بەخشىم.

وەك شاشىنىك راپەرە و وەرە مەيدان، ھەلوىست وەربىگە و، ئەوه پۇشاكى گەورەيىيە شايەنلى تۆيە، بېۋشە.

خۆ تۆ تەنيا ئامارىك نىت و بەس، تۆ مرۆقىت، تۆ رېگار بۇويت، كەسىك تەنيا چاوهنۇرلى خۇئازادىرىنى!

رژگاربۇوان، نەك سەرژمېرىيەكان

بە پىنۇوسى: تارا رايان

سى سالى پەبەق ئارامىم گرت و، دەستدرېئى بۇ سەر مەنداان ھەر بەردەوام بۇو، نەك ھەر ئەوه، خەرىك بۇو بەرقىي مەنداڭانى منىشى دەگرت.

پەتى سەبرىم پچرا و بېرىارى خۆدەربازىرىدىم دا.

ئازىزان، ھىز ھەر ئەوه نىيە لە شان و بازوودايە، بەلكو ھىز ھەبوونى ئازايەتىيە بۇ كەردىنى شتەكان، تەنانەت ئەو شستانە وا دەربەتونك ئەستەمىش!

لە وىلايەتكەيى مندا، ژمارەيى حالتەكانى دەستدرېئىكىرىدىن بۇ سەر مەنداان، گەيشتىبۇونە 22 ھەزار حالت. گەورەترين كارىك لە ژياندا كەرىدىتىم، ئەوبۇو مەنداڭانىم لە لىستى ئامارەكان دەرهىينا و، خستە نىيۇ لىستى رژگاربۇوان!

ئىدى وازم لەو ترسە ھىينا، لەبارەيى توندوتىزىي خىزانىيەوە، كە كەس نەيدەويىرا زۇر لىيى بدۋى، ئەوھىش ھىزىيکى زۇرى پى بەخشىم.

وەك شاشىنىك راپەرە و وەرە مەيدان، ھەلوىست وەربگەرە و، ئەو پۇشاڭى گەورەيى شايەنلىقى تۆيە، بېپۇشە.

خۆ تۆ تەنیا ئامارىك نىيت و بەس، تۆ مەرۆقىيت، تۆ رژگار بۇولىت، كەسىك تەنیا چاوهنۇرى خۆئازادىرىنى!

که سیک ته نیا به و هی ده ست لی به رز نا کاته و ه به باش
دانان ریت.

سوکایه تی ب瑞تیه له یاری پیکردن و نه بونی ئه و په پی ریز و
قسهی بریندار که ر.

نه که ری به سوکایه تی سوزداری رازی بیت و، وا بزانیت
ئاساییه، چونکه هیشتا نه گه یشتو و هته سوکایه تی جهسته بی!

Just because a person does not pit hands on
you, that doesn't mean they aren't abusive.
Abuse is control, blatant disrespect, and also
hurtful words.

Do not settle for emotional abuse thinking it is
ok, because it is not physical.

Toney Gaskins

لا يعتبر الشخص غير مسيء لمجرد أنه لم يرفع يده عليك.
فالإساءة هي التحكم وعدم الاحترام المسافر والكلمات الجارحة
أيضاً.

لا ترضي بالإساءة العاطفية معتقدة أنها مقبولة طالما ليست
إساءة جسدية.

چۆن دواى ته لاقدان ئاهىكت بە بەردا دىتەوە: رۇلىي قوربانىي
مەبىنە، ئىدى بەسە!

بە پىنۇوسى: جاکى بىلۇسقۇف

كاتىك تەلاق درام، زۇر بىتھىوا بۈوم، خەفت دايىرىتم، دەترسام، زۇر
جاران توورە و تەوسىن، دەمۇت: "باشە ئەم تەوقە چى بۇ و الە ملى
من ئالا؟ بەپاستى نادادگەرانەيە!"

ئەو قسانە بە مىشىكمدا دەھاتن و دەچۈون، وا ھەستم دەكىر
قوربانىيەكم، بى پەردى، ئەو رۇلەم دەبىنى. تا رۇزىكەنەت و لە خەونى
بىئاڭاىي بەخەبەر ھاتم، ئىدى بەسە، بوجىستە، بوجىستە و تەواو، خۇت
بە قوربانى مەبىنە!

وشەي قوربانى، يانى كەسىك ئازار درابىت، كۈزرابىت، خەفتاخان
كرابىت، يان ھەلخەلەتىنراپىت.

بە پىي ئەو پىناسەيە، ئايا ھەموو ئافرەتىكى تەلاقىداو، قوربانىيە؟ بە
پاى من، وەلامەكە بەلىيە، تۆ قوربانىيەكەيت.

ئەو تۆي ئازاردرابىت، درقت لەگەلدا كراوه، خاپىنراپىت، بەرھورۇسى
مامەلەيەكى نارىك بۇويتەتەوە، گالتەتپىنگەنراوه و وازتلىكەنراوه.

جا مادەم تۆ قوربانىيەكەيت، سرۇشتىيە و، ھەمېش بۇ تەندروستىت
باشە، خەفتبار بىت، توورە بىت، ئاخ بۇ خۇت ھەلبىكىشىت. وەلى ئەم
بارە ماوەيەكى كەم بخايەنیت.

ھەر بە راست، ئەگەر دەتەۋىت دواى تەلاقدان ئاهىكت بە بەردا بىتەوە
ئەو كاتە دىت كە ئىدى پىويسىتە رۇلى قوربانى وازى نەكەيت. ئەو
كاتەيە كە ئىدى پىويسىتە ھەلبىستىتەوە و، تەپوتۇزى بىركردنەوەكانى
نەرىيىنى لە خۇت بەتكىنیت.

من نامه ویت وای دهربخه کاره که ساده يه یان ئاسان، و هلى خوت سه رېشکیت: یان پۇلی قوربانی ببینه و، لۆمەی ھەمووان بکه و تا ڈیانت ماوه، ھەر خەریکی بوللە بول بە، یانیش له و قاوغە بىتىتە دەر و، ئەو ڈیانەی دەته ویت، ھەلیبېزىرىت، ئەمە یان ھەلۈزاردىكى ئاسان، وا نىيە؟

لەم دوايانەدا، نامه يەكى ئىلەكترونىم لە خويىنەرىيکە وە بقى هات، خاوهنى 3 مندال بۇو، پياوه كەى وازى لى ھىئا بۇو، نووسىيپۇسى: "مالە كەم خرايە مەزادە وە و لە بازارى پەشدا ھەراج كرا، ناتوانم كرېي ېسۈولە كانم بدهم." ھەروھك نووسىيپۇسى: "لە پاستىدا لە ترسان ھەلدەلەرزم، من رقم لەو پياوه دەبىتىتە وە و، ھيواخوازم لە سەر دارە بازە بىبىنەم، نازانم بقى وای لى كردم، بە ھۆى ئەوه وە، دە سالە بىن كارم، ئىستايىش دەستم لە بىن ھەمبانەي بىكارىيە وە بە تال دەرچووه، كەس حەزى بە دامە زراندىنم نىيە، لە قاپى خوا دەپارىيە وە خۆى و ژنه كەى پەوانەي ناو چەقى دۆزەخ بکات."

بە نامه يەك وەلامى ژنه كەم دايە وە و، بقىم نووسى: "بىڭومان نىگەرانى ئەو حالە تان بۇوم،" وتم: "ئەدى پېشتر لە چى بوارىكدا كارتان كردووه؟"

لە وەلامدا نووسىيپۇسى: "من راۋىيڭكارىيە كى دارايى بۇوم و، سەركە و تۈويش بۇوم، بەلام دەستم لە كار كىشايە وە، چونكە ئەو پياوه نەفرەتىيەم دەيويىست بىمە ژنى مالە وە، بۆيە وازم لىيەتىنە و، بە يەكجاري لىيى دوور كەوتە وە.

بۇم نووسى: "بېۋانە، بىڭومان شتىكى ئومىدېرە، بەلام لىيم بگەرپى تا يارمەتىيەكت بدهم، تۆ پىيويىستت بە كاره، بە ديارىكراوېي پىم بلى: دەته ویت چى بکەيت؟ دواتر ھەندىك كەسى تايىھەت بەو بوارەت پى دەناسىيىنەم، ئەى ئەو ھەموو ھاوارىيەي - لىنكى ئىن - م بۆچىيە، بقى رۇزىكى وا نەبىت!"

دەزانن وەلامەکەی چى بۇو ئەو نەبوو بلىت: "زۆر سوپاست دەكەم دەي با ئەو بىكەين كە تو دەتەۋىت. يان بلىت: دەي با ژىننامەيەكى كەسى خۆم ئامادە بىكەم و، دواتر پەيوەندىت پىّوھ دەكەمەوھ!"

لەبرىي ئەو، پىيى وتم: "خاتۇن، ئا يادەزادىت پياوهكەي پېشۈرم زىاتر لە 1 مىليون دۇلارى ھەيە؟ لەو خانووھ گەورەيەدا دەزىن، ژيانىكى شاھانەي ھەيە، يارمەتى كورپەكەي ئەو ژنهيش دەدات كە لەگەلەيدا دەزى، كەچى من ناتوانم كريي خانووھ كىش بىدەم!"

ھەركىز بە پېشنىازەكەي من پازى نەبوو، بابەتى دەستخستنى كارىكى دىكە و پالپشتىكىرىدى خۆى و مەنداھەكانى، هەر لە خەيالپىشىدا نەبوو.

دياربۇو ئەو ئافرەته، ھىشتا ئامادە نەبوو واز لە رۆلۈنىنى قوربانىيە بەھىنېت، خۆزگەم دەخواست نوشىتەيەكم بۇ بىردايە و لەو دەردە نەجاتم بىدایە! ئەوسا بىوتايە: "زۆرباشە، ئەوھى بەسەرمدا ھات زۆر ناخوش بۇو، بەلام لە دەرھەمى دەسەلاتى من بۇو. ئىستە من 3 مەنداھەن، تەندروستىيان باشە و، خۆشىيان دەۋىم، ھىشتا شۆخ و شەنگەم، دەيىشتowanم لەپۇرى پىشەيىھەوھ سەركەوتتوو بەم، خۆ ئەگەر غىرەت بىدەمە بەر خۆم و، لەسەر پىيى خۆم راپۇھستم، بىڭومان ھەلى جۇراوجۇر دىئنە پېشى و، ژيانم بەرھە باشتىر وەردەسۈرپىت.

كەچى ئەم ئافرەته واى لە خۆى كردىبوو، خۆى ھىتابۇوھ حالى چەق، تەركىزى تەنيا لەسەر پياوهكەي پېشۈرمى بۇو، "بە خراپ لىئم تىمەگەن، حەزم دەكىد ئىستا خۆيىشى لىرە ئامادە بۇوايە،" ئەو هەر تەشى خۆى دەپىسى و، دەيويىست خەلکى لەم رىيەوھ بەزەييان پىتا بىتەوھ و، رقىان لە ھاوسەرەكەي پېشۈرمى بىتەوھ، ئەمە لە كاتىكدا بۇ دەيتowanى ناوى خودايى لى بەھىنېت و، خۆى كۆ بىكاتەوھ و، پلان بۇ داھاتووھ دابىنېت. نەيدەزانى ئەگەر تۈورپەيىھەكەي بۇوەستىنېت دەرگاكان بەپۇرۇدا ئاوهلا دەبن!

ئەوھىشى بخەمە سەر، دەزانم كارەكە هەروا ئاسان نەبوو، نەك تەنیا
ئەوھى پىشەيەك بىقىزىتەوە كە لەگەل مەندال بەخىوكردنەكەيدا وىك
بىتەوە، بەلكو بۇ لە دەرگادانى كۆمپانىايەك و پىشەكەشىرىنى داواى
كاركىرىن!

من خۆم ئەو بارەم بەسەردا تىپەرپىوھ، پىش ئەوھى كارەكەم دەست
بکەۋىت، چەندان نامەي ئىللىكترونىم دەنارد و، وەلامەكانىشىيان: نەخىر
بۇون.

قورسە بۇ ئافرهتىك خۆرەگەر و بەھىز بىت و، ئەندازەيەك لە¹
بەرگەگىرن دەربخات.

بەشە مەترسىدارەكە خۆ بە قوربانى بىنин، ئەوھى لەو بارە
دەرنەچىت و ئەقلېيەت نەگۈرىت و، خۆت بە كلۇلى ھەمىشەيى بىتە
پىش چا!

سوينىت بۇ دەخۆم: واژهيتان لە رېلىنىنى قوربانى، يانى جياوازىي
لەنیوان ژيانىكى پىر چەرمەسەريي و، ژيانىك لىورپىز لە خۆشى و
كامەرانى.

ئافرهتىك دەناسىم، 45 سالە تف و نەعلەت بۇ پىاوهكەي پىشىووى
دەنلىرىت، ئەو بە ھۆكاري نارەحەتى و كلۇلىيەكانى دەزانىت. ھەرگىز
ئەو رېلىبۈون و تالىي و لۆمەكردنەي تىنەپەراند و، بەرھەمەكەپىشى
وەكۈو دەلىن: "ورپىنه و باى سك بەتالكىرىنە و ھىچى دى!"

ئەو ئافرهتە خۆشەويىتى خودىيى نەبوو، بۇيە لەپۇرى پىشەيەوە،
يان لەپۇرى كەسىيەوە، ھىچ گەشەيەكى نەكىرىدبوو.

مەبەست ئەوھى، بۇ ماوهىيەكى كاتىيى ئەو رېلە بىبىنەت، قەيدى نىيە، لە²
قۇناغىكى دىارييڭراويشدا هەر وَا، خۆ ئەگەر خەيالپلاوېكە ھەر
بەردىوام بۇو، ئەو تىكىت دەش كىنەت و، ھەموو ھەلىكى
بەختەوەر بۇونت لەدەست دەدات.

بە دووی خەونە کانتدا پابکە، ئەو شستانە بکە كە حەزت لىيە بىانكەيت،
چىز لە كاتە كانت وەربگرە، لەگەل مەندالە کانتدا كات بەسەر بەرە،
گرنگى بە وادەكانى چۈونە دەرھۇ بىدە، گەشتى زۇر بکە، با زەردەخەن
لە لىيە كانت نەتۆرىت، چونكە تو تەذىيا قوربانىيەكىت، تا ئەو كانى
بىريار دەدەيت، ئىدى كەسەكەي جاران نىت و، لا بەلاي ئەوهى پۇوي
دا، ناكەيتەوە!

How to recover from divorce: Stop playing the victim!

www.huffingtonpost.com

22

لەوانھيە ماوھيەكى بويىت تا ديارىيەكانى تەلاق خۆيان دەربخەن، وەلى سوودگەلى دىكەي ھەيە. بەيانىيەك لە خەو پادەبىت و، ئەوه بە مىشكىدا دىت، ئىدى پىويسەت ناكات شۇوكردىيىكى نەگرىسى دىكە پىك بخەيت، ئىدى پىويسەت ناكات خەريكى پىكخستنى كارە نەگرىسەكانى پياوهكەت بىت، ئا ئەمە پىگە بق بەختە وەربۇونى زياترت خۆش دەكات.

The gifts of divorce may take some time to reveal themselves, but there are gifts.
One day you wake up and it hits you that you no longer have to manage an unhappy marriage. You no longer have to manage your spouse's unhappiness. That clears the way for more of your own happiness.

Abby Rodman

ربما تأخذ فوائد الطلاق بعض الوقت لتكشف نفسها، ولكن هناك بعض فوائد ... أذ تستيقظين في أحد الأيام وخطر لك أنه لا يجب أن تتدبري أمر زواج تعيس أكثر، وأنه لا يجب عليك أن تتدبري أمر تعasse زوجك أكثر. وهذا يمهد الطريق لمزيد من سعادتك الشخصية

رۇزىكىان لەسەر خۆ رامىدەكىد، ھەستم كرد كەسىك لە پىشمه وە بە دوورى چارەكە مىلىيىك، وا دەپروات. دەتوانم بلىم ئەو كەمىك لە من خاوتر دەپقىشت، وام بە خەيالدا هات، بىرۇم و پىيى بىگەم. خىراڭىز ھەنگاوم ھەلگرت. ھەر پىزىك بىنام دەبپى، زىاتر لەو نزىك دەبۈومە وە، دواى چەند خولەكىز تەنبا 90 مەترىكمان لە بەينا مابۇ، زىاتر پىم لىداڭرت، وەكۈر ئەوھى بلىيىت لە قۇناغى كۆتاىي ئۆلۈمپىادى لەندەندا بىم، سوور بۈرمە لەسەر ئەوھى پىيى بىگەم. لە كۆتاىيدا ھەروام كرد و، تىمپەرەن. ئاي ھەستىكى خۆشىم بە بەردا ھات.

بىڭومان بەزانىدم، كەچى ئەو ئاگاى لەم كەين و بەينەي من نەبۇ. دواى ئەوھى تىپەرەم، ھەستم كرد كىيەر كىيەم زۇرتى دەۋىست، 6 پىزى دىكە بىنام تىپەرەن، ئەو خالەيشىم تىپەرەن كە دەبۇر لەۋىوە بەرە دوا بىگەرېمە وە. وام لىهات ئاۋەرم بۇ دواوه دەدايە وە و، ئەو ھەموو ماوهىم دەبىنى كە بېرىبۈرمە.

ئايا ئەو پىشبركىيە، ھەر وا لە ژياندا پۇ نادات، كاتىك تەركىز دەخەينە سەر ماوهى نىوانىمان لەگەل ھاۋپىيانى كار، دراوسى، ھاۋپىكانىمان و خىزانىمان؟ ئايا نامانەۋىت بۆيان بىسەلمىن، كە بەسەرياندا زال بۇونىنە و، لەوان سەركەوتۇوت و گرینگترىن؟

ئىمە كاتەكانىمان يەوە وە بەفيرق دەدەين، لەدواى ئەوانە وە پى دەكەين. لە پىچكە ئايىھەتى خۆمان لا دەدەين، كە خودا بە ويسىتى خۆى ئەوھى بۇ ھەلبىزاردۇوين.

دەزانن كېشە كە لە چىدايە؟ لە كىيەر كىيى نادروس تدايە. كىيەر كى خولىكى ھەميشەيىھ و كۆتاىي نايەت.

بهردهوام که سیک ههیه که پیش تو بکه ویت. که سیک کاریکی باشتري ههیه، ترۆمبیلیکی نویتری ههیه، پارهی زیاتر له ئەزمیئری بانكییه کەیدایه، بروانامهی بلندتره، يان رهفتاری منداله کانی شیاوتره!

ولى درک بهم شته بکه: تو ده توانيت له سه ر باشترين حالت بیت و، لەگەل کەسیشدا کیبەركى نەکەيت.

خەلکانیکی زۆر هەن هەست بە نائارامى دەکەن، کاتیک خۆيان بە وانى دېکەوە سەرقاڭ دەکەن و، دەيانەویت بزانن ئەوان چى دەکەن؟ بۇ کوي ئۆغر دەکەن؟ داخقۇچ جلکیک لەبەر دەکەن؟ تەماشا، چى ترۆمبیلیک لىدەخورپۇن؟

ئەوهى خودا پىتى داویت، پىتى شوکور بە: درىزىت، كىش و كەسیتىت. ئاگات لە لەشولارت بیت، بە شانا زىيە وە بېۋشە. بە ھەموو ئەوانە دلخوش دەبیت.

تەركىزت لە سەر خوت بیت، ژیانیکی تەندروستانە بژى. چارەنۇوس بۇ ئەوه نىيە كىبەركىيى خەلک بکەيت. لە پىشبركىيى خوتدا رۆبچۇ و، ھياخوازى باشە بە بۇ ھەمووان!

There is no competition in DESTINY

Moralstoriesbuket.blogspot.com

#23

له راستیدا کارهکه په یو هندی به کیېه رکیوه نییه، چونکه
مهیدان خوازییه گه ور هکه که له پیشبر کیکه دا دیتہ پیت، بریتییه ل
خودی خوت.

تۆ بە زۆری لەگەل کاتدا لە پىشىپكىدایت، زۆر كات ھەمۇ
شتەكان لە مىشكىتدا بەرىيەندەبەيت، بەردەۋام كېپەركىسى
بىرۇكەكانى پىشتىرت دەكەيت، ھەر بۆيە، ئەو كەسەى لە^{تەنېشىتەوەيە}
تەنېشىتەوەيە، ئەو نىيە دوودلى كردوویت.

It is not really about the competition. Your biggest challenge in a race is yourself.

You are often racing against time. You are frequently running everything through your mind. You are always competing against preconceived ideas. It is not really the person next to you worry about.

Summer Sanders

لا يتعلق الأمر بالمنافسة، فالتحدي الأكبر الذي تواجهه في السباق هو نفسك. فأنت غالباً تتتسابق مع الزمن. وكثيراً ما تدير كل شيء في رأسك، وتتنافس دوماً أفكارك المسبقة، لذلك ليس الشخص المجاور لك هو ما يقلقك حقاً.

کۆچى زستانە

لە باکوورى ويلايەتى نیويیورك، كۆنە خانوویەكمان لە دوو خوشكى بەسالاچۇو، كېرى. زستان بە خىرایى دەھاتە پىشەوه. لەبارەى نەبۈونى كەرسەسى وزە دابىرىنەر لە خانووهكەدا، دوودل بۇوم. پياوهكەم وتى: "كچى ئەوان ئەو ھەموو سالە له وىدا ژياون، خۆ ئىمەيش لهان زياتر نىن!"

ئەوەبۇ شەويىكىان چەرى زستان بۇو، پلهى گەرمى لەزىز سفرەوه بۇو، لە خەو ھەستايىن و لە دىۋى ناوەوهى دىوارەكان ورد بۇويىنهوه، ھەمووى بەستبۇوى.

پياوهكەم بەو شەوه درەنگە پەيوەندىيى بە دوو خوشكەكەوه كرد، بۇ ئەوهى لييان بېرسىت: "ئەرى خوشكم ئىۋە چۇن خانووهكەتان گەرم دەكرد؟"

دواى كەمىڭ قىسە كىردىن، تەلەفۇنەكەى داخستەوه و لەبەر خۆيەوه دەيىت: "لە ماوهى 30 سالى پابردوودا، ئەوان بۇ فلۇريدا چوونە!"

Winter Migration

www.rd.com

24

کاتیک که سینک به رینگه یه کی هه له هه لسوکه و ت ده کان،
هه لسوکه و ته با شه کانی له بیر نه که یت!

When someone does something wrong,
do not forget all the things then did right.

عندما يتصرف شخص ما بطريقة خاطئة، لا تنس كل
تصرفاته الصائبة.

جارىكىان من و ژنه‌که‌م بۇ خۆمان قسەي خۆشمان دەكىد، پېش ئەوهى پشۇوى قوتا بخانەي مۇدا لە كان بىت و بىرۋاتە و بۇ دىيەنى رايىكى. باسمان لە پلانەكانى ناو پشۇوەكە كرد. قسە هات و قسە چوو، لېم پرسى: "ئەرى ژنه‌کە ئەوه ئەم مانگە 6 سالى رېبەقە ئىمە پىكە وەين، بىزانم، ئەگەر 10 نمرەت لا بىت، وەكىو مىزدىك، چەندم پىندەدەيت؟"

لە نمرەيەي پىيى دەدام، كەمىك ترسىم ھەبوو، چونكە من وەكىو پياوېكى بە عادەت ھىندى، نە زۆر و نە كەم، لە كاروبارى مالە وەدا، يارمەتىم نەدابۇو، بۇ مۇدا لەكانىش، ھەر لىيى بگەرلى!

دىسان بە ھۆى كەمكاتى و كىشە دارايىيەكانمە وە، خوا نەكا جارىك پارهىيەكى تايىھەتى، يان ديارىيەكم بۇ كېرىيەت، يان بۇ گەشت و سەير و سەفايەكم بىرذېتى!

بىرۋام وابۇو، لە 4 بۇ 5 نمرەم پى دەدا، كەچى سەرسامى كردم و 8 نمرەي پىيدام. و تىشى: "ئىستا تۆ پياوېكى باشتى لە جاران و، ئە و پياوهى 2 سال لەمە و پىش نەماوى!"

ژنه‌که‌م، ئىستا وا ھەست دەكەت زیاتر لىيى حالى دەبم، لە بەر ئەوهى گوئى بۇ شل دەكەم و، كەمتر قسەي پى دەبرم.

لە تارىكايى ئە و شەوهدا، لە پالىيە وە راڭشا بۇوم، بە ھىورىي زەردەخەنەيەكى كرد و، پىرۇزبايى تەواو كردنى دېلۇمى خىزانى، كە پارسال تەواوم كردىبوو، لى كردم.

بے راستی دھستکه و تیکی گہرہم لهو ناونووسینهی دبلومهک
چنیه وہ!

Listening

www.values.com

25

په یوهندی نیوان ڏن و پیاو، ده بیت و هکو په یوهندی
نیوان ماسیی و ئاو بیت، نه ک په یوهندی نیوان ماسیی
و راوشی.

The relationship between Husband and wife must be like fish and water, but not like fish and fisherman.

Mohan Babu

العلاقة بين الزوج وزوجته يجب أن تكون كالعلاقة بين السمك والماء، وليس كالعلاقة بين السمك والصياد.

سۆپەرمانى كۆتا چىرۆك

هەموو ئەو شستانەي لە منتان بىنیوھ، يان لە منتان بىستووه، راستى
بۇون، وەلى تاکە لايەنىك لە ژيانمدا هەبووه، كەس هيچى لە بارەيەوە
نەزانىوھ!

بە راستى لە بەر ئەوهى من پياوينىكى پۇلاين بۇوم و، تاکە ئامانجى
رېزگارىرىنى جىهان و دانىشتۇوانەكەي بۇوه، ماندوو بۇوم.

ئىس—تايىش هەروا ماوم و هيچ نەگۈراوم و، ھاو سۆزى جىهان و
دانىشتۇوانەكەيم. ھەتا لە توانامدا بىت، ھەلەكان راست دەكەمەوه، بەلام
نامەۋىت لە هەموو شىتكىدا پېشىتىان بە من بېھەستن، خۇ من
رېزگاركەريان نىم، بەلكو تەنبا گەنجىكىم و ھىزىنەكى لە بىنەھاتووم ھەيە.

من لەو رۇلېنىنى ئەو رۇزىنامەنۇسوھى كە لە "دەيلى پلانىت" ساكار
دەكتە، ماندوو بۇوم. لەوهىش كە ناو و ناوبانگىكى فراوام ھەيە،
دىسان بىزارم. لەوه بىزارم وا دەزانى من تاکەكەسى نموونەييم و، وا
مامەلەم لەگەلدا دەكەن. لەو ژيانە ماندوو بۇوم كە ئەوان لە من
چاوهپىي دەكەن.

هەموو ئەوهى دەمەۋىت بىكەم، ئەوهى بەپىنى حەزى خۇم بىزىم، تەنبا
دەمەۋىت لەسەر سروشتى خۇم بىم و بەس.

من لويس م خۇش دەۋىت، نەك وەكىو دلدارىك يان ھاورىيەك، بەلگى
خۇشەويىتىيەكەم بۇ ئەو، خۇشەويىتىيەكە بۇ خوشكىنک.

لە بەر ئەوهى سۇورم لەسەر گۈرانكارىيى، لە كاركىرىن بۇ "دەيلى
پلانىت" دەستم كېشايدە، بىنېنى رۇلى رۇزىنامەنۇسىكى كېڭىز و حىل
لەوه قورسەر بۇو كە من خەيالم بۇي چوو بۇو، بەلام دووركەرتتارە
لەو كەسانەي خۇشم ويستۈن، يان پېتىان سەرسام بۇوم، كارىكى

بۇو پىشىنەم نەكىرىدبوو. لە و كاتەوهى دايىك و باوكم فەرمانى خودايان بەجى هيئاوه و، لە دنىاي فانى بارگەيان پىچاوه تەوه، ئەو خەلکە بۇونەتە تاكە خىزانم. بە راستى من ئىستا تەننیام.

باڭھانەكەمم بەكىرى دا و، هەموو جلوپەرگە سوور باوه كانم ئاڭر تىيەردا، جانتايەكم گرتە كۆل و ئەو جلانەي تىيدابوو كە رۆزانە بەكاريان دەھېتىم. پلانم دانا بۇ ئەوهى لە "مېترقپۆليس" دەربچم و، پۇو لە شويىنېك كە نازانم كويىيە بکەم، ھيواكانم بەوانەوه ھەلبواسم، سا بەلكو كەسىيەك بدقزمەوه و، وەكoo خۆم چۈنم، ئەوها خۆشى بويىم، نەك بە ھۆى ئەو كەسىيە گالتەجارەوه كە هەمووان، واى بۇدەچن.

لە "مېترقپۆليس" دەرچۈرم و، رووم لە رۆزئاوا كرد، بەو ھيوايەي پاڭ و بىنگەردىيى و خۆشەويسىتىي كاتى مەندالىم بىبىنمهوه. لە دوور و لە شويىنېكى نادىيار، لەگەل كەسىيەكى نادىياردا.

دەمەۋىت لە كۆتايىيەكاندا، فرمىسکى دلخۆشىي بەهونمهوه.

لىم بگەرىن با بىرۇم، لىم بگەرىن گۇزارشت لە خۆم بکەم، بىن زەھمەت، دوعايەكى خىرىشىم بۇ بکەن.

بە خۆشەويسىتىان دەسپىرەم.

كلارك

Superman the final story

www.shortstories101.com

#26

ئایا ژیانیکی دوورپوانه دەزیت؟ ئایا ئەوهى
دەریدەخەيت، زۆر دوورە لەوهى لە ناختدايە، خۆ ئەگەر
وايە، وريما بە، چونكە مالئاوايىت لە ئاشتى ناوهكى
كردووه و، خەريکە ملى پىيى هات و نەھات دەگرىت!

Do you have a double life? Is what you
show very far from what you hide?

If so, be aware, because you have left
inner peace behind and started moving
toward the abyss.

هل تعيش حياة مزدوجة؟ إذا كان الأمر كذلك فاحذر
لأنك ودعد السلام الداخلي وبدأت تتجه نحو الحاوية.

مُؤْلَهٌ

بے پینووسی: بایرین پولسیفہر

لهم دوایانه‌دا بق ماوهی هه‌فتنه‌یه ک موله‌تمان و هرگرت و، سه‌ردانی 4
به‌نده‌رمان کرد، که که‌وتبوونه سه‌ر ده‌ریایی کاریبی، ددریاییه ک
که‌شیکی هه‌تاویی و گهرم، ساته‌کانمان به پیکه‌نین و چیزه‌رگرن و
خواردنی به‌تامه‌وه، به‌پری کرد.

بِلَامْ نَهْ وَهِيَ مَا يَهِيْ پِيْكَهْ نِينَهْ، هَهْ رَچَهْ نَدْ دَوَورْ بِرْقَيْتْ، هَهْ مُوْ رَفْزَيْكَى
مُؤَلهَتْ، بِرْمِيرْى پِيْچَهْ وَانَهِيَهْ وَ، نَزِيكَبُونَهْ وَهِيَهْ لَهْ كَارَكَرَدنْ!

کات هەر وا تىدەپەرى و، ئىمەيش لە كەيف و سەفای خۆماندا بۇوين.
ئەوهى جيا بۇو، ئەوه بۇو ھەستى راپايى و دوودلىمان نەبۇو، لە
كاتى گەرانەوه نزىك بۇوينەوه و، بەرھو ئەو شەستانەي خۇشمان
رەوستن، دەگەراينەوه.

ئەم جارەيان وەکوو جارانى پىشىوو، چالاکىي جياجىامان نەبوو، لە رۇتىن كەمتر دوور كەوتبۇويىنەوە، رۆشقىنىرىيى و داب و نەرىتى ولاتانمان نەدىت، ئەو رۆزانە يىشمان رانەبوارد كە بە کاوهخۇ و بە ئەسپايى تىىدەپەرپىن، وەلى ئەوهى بە لامانەوە گريىنگ بۇو، ئەوه بۇو هەر دەبوايە بگەراپىنايەتەوە بق سەر كارەكەمان.

ئاى چەند خۆشە بچىتەوە سەر كارىك، كە خۆشت دەۋىت، نەك
پىويىست بىت بچىتەوە سەردى!

گهشته کانی پیش وو مان، هر چهند دوور تر و، بُو دهره وهی ولات
بوون، و هلی کوتاییه کانیان توقینه ر، شله زان و ههستی ناخوش، دهزان
بُو؟ چونکه هر ده بوایه بچو وینایه ته و ه سه ر کاره که مان، "کاریک"
نه ک شتیک چیز له کردنی ببینیت.

په يامه که: ئەگەر تۆ بە راستى ئەو کاره بکەيت کە خۆشت دەويىت،
ھەرگىز بىرت بەلاي ئەوەدا ناچىت، پشۇووه کە تەواو دەبىت يان زا،
ئەگەر کاره کەت خۆش بويىت، ھيوا ناخوازىت پشۇووه کەت بۇ چەندر
پۇزىكى دىكە، درىئىز بىرىتە وھ.

بىگومان خۆشۈستى ئەوھى دەيکەيت، وەکو موڭناتىس جارىكى
دىكەيش بەلاي خۆيدا، راتدەكىشىتە وھ، بەرھو بەختە وەرى
كەمەندكىشىت دەكات نەك ماندووبۇون، بۇ ئەو شوينەت دەگەرپىتە وھ
کە تىيىدا ھەست بە حەوانە وھ و كاملىبۇون دەكەيت.

ئەوانەی لە کارىكدا كە حەزىيان پىيى نىيە، تەنبا لەبەر پارە بەردەوام دەبن، ئەوانە لە ھەموو كەس لەپىشترن، بۇ ئەوهى بەرھۇرۇسى راپايى و نائاسۇودەمىيى بىنەوە. ئەوان لەپىتىناو مۆلەت و پشۇوهكانى كۆتايى ھەفتەدا دەژىن، بە داخەوە، ئەوانە بەختەوەرىيى ژيانى رۇزانەيان لەكىس دەچىت!

Those who continue to work at a job, they hate for the money alone, are more likely to be stressed and very unhappy.

They live for their vacation and weekends. Unfortunately, they are sadly missing out the happiness for everyday life.

Katherine Pulsifer

أولئك الذين يستمرون في العمل بوظيفة يكرهونها من أجل المال فقط هم أكثر عرضة ليكونوا متواترين وغير سعداء للغاية، أنهم يعيشون من أجل إجازاتهم وعطل نهاية الأسبوع. ومن المحزن أنهم يفوتون على أنفسهم سعادة يادة اليومية.

کۆتاپیهاتنى پرسیارەكان

وەکوو ئافرەتىكى قەيرەي 40 سالان، پرسیارگەلى ناكۆتام بەرەورۇو كراوهەتەوە و، بارى كۆمەلایەتىم كەوتۇوهتە ژىر پرسیارەوە، جائەو كەسانە هاوارىيکان، خزم و خويشان، يان هاوارپىيانى كار بۇوبن.

ئەو ھەموو سالە، ھەستم بە گۆرپانىكى كەم لە سروشتى پرسیارەكانىاندا، كرد.

- كە ھەرزە كار بۇوم، هاوارپىيان دەيانپىرسى: لە كۆتاپى ھەفتەرا، لەگەل كىدا دەچىتە دەرى؟
- كاتىك پىيم نايە ناو 20 سالىيەوە، خزم و خويش دەيانپىرسى: لەگەل كىدا ژۇوان دەگرىت؟
- بەرەو 30 سالى دەپۋشتىم، هاوارپىيانى كار دەيانپىرسى: ئايا پىاوىك لە ژيانىدا ھەيە تا وادەي لەگەلدا بېھەستىت؟
- ئىستايىش كە 40 سالانم، دەپرسن: ئەم جانتا جوانەت لە كۈرىيە؟

Funny stories

www.rd.com

#28

به راستی له ژیانی قهیره‌یی و هرز بیوو، ههر دهبوو
هیزیش بیت، به ئهندازه‌ی ئهوهی که سیکی ده‌ویست،
شیتانه خوشی بویت، که چى هه‌رگیز به‌وهیش رازی
نه‌بوو، که متر له‌وهی به شایه‌نی خۆی ده‌زانیت.

She was tired of being alone and always having to be strong, but as much as she wanted someone to fall madly in love with, she would never settle for less than what she knew she deserved.

The better man project

لقد كان متعبة من البقاء وحيدة ومن اضطرارها أن تكون قوية دوما، ولكن بقدر ما أرادت شخصا لتجبه جنون، فإنها لم تكن لترضى أبدا بأقل مما كانت تعرف أنها تستحقه.

نامه يه ک بق هاپری کچه دلخوازه کهم

به پینووسی: جولی بلویلام

هاپری خوش ویستم...

من ده زانم، به لی ده زانم ئه و قوناغه گله ک سەخت و دژوار بیو،
ئەرینیبۇونم لە دەست دابۇو، ئەقلیيەتىکى نەرینیم ھەبۇو، سکالا،
بىدەنگى و رارايى، ئەوانە و لىستىکى دوور و درېزى دىكەيش.

پیویست ناکات بلىت: من ئه و ساله هىچ باش نەبۈرم، ئه و باره تەنبا
ھۆکارىکى نەبۇو، ملىونىك شت وايان لى كردم كە وابم. كەسىك بىم،
كەس حەز بە چارەم نەکات!

بەلام تۆ، لە گەل ھەموو ئەوانە يىشدا، بە جىت نەھىشتم. نازانم چۈن
سوپاس گوزارى خۆمت بق بەيان بکەم، چونكە كاتىك رەشەبای
ناپەھەتى و قورسىيەكان ھەلیانكرد، زۇرىك لە خەلکى تويان لە بىر
نامىتىت و، وەکوو دەلىن: ھەر نايشتناسن! كەچى تۆ نا!

هاپریيەک بۈويت، دەرزانى چى دەلىت، چىش نالىت، بى ئەوهى
ناچارم بکەيت، لىت بېرسىم.

ئەوه تۆ بۈويت رەنجى فەرھادت لە گەل مندا كىشىا، بق ئەوهى ورەم
بەرز بکەيتەوه، چ ھەولىك، بە ئەندازەي تۈركى سەرم!

چىت پىكرا، بە كرده و نەك بە قىسە، يارمەتىت دام و، لە تەنبايى
مالەوهدا، چرات بق دىوه تارىكە كەزى زەينم، داگىرساند.

ھەر تۆ نەبۈرى ئامۇرگارىت دەكردم و، دەيشىتزانى ئاسنى سارد
كوتانە؟ خوا نەكا رۇزىك بە دەمدا ھاتبىت: ئەدى پىم نەگوتى، وا بکە
و، وا بکە، ھەى كەللەپۈوت.

ئەوە تۆ بۇويت، لە باوهشى گەرمى خۆتدا، كە ئارامم لى بىرابۇ،
تەنیاپى تاقەتى پېروكاندبووم، دەتخەواندم.

لەگەلمدا دادەنىشتىت، ھاودەمى پىكەنینم بۇويت، ھاورپى ئەسرينى
دېدەم بۇويت، ھەم ھاو سۆز و ھەم ھاورپا بۇويت.

ھەستم وا بۇو، جىهانەكەم وا تىك دەشكىت، تۆ ھاتىت و بۇويتە
فرىادرەسم، وقت: ئەوە تەنیا قۇناغىكە و، تىدەپەرپىت. لە ناخۆشترىن
قۇناغى ژيانمدا، دەستت گرتىم، نازانم چۈن تۆم خۆش بۇيت!

خەرىك بۇو چراى ئومىدەم تروسكايى لى دەبرا، تۆ ھاتىت و، بۇويتە
زەيت و، زەنگى كۆتاپى قۇناغەكەت بە گويمدا دەزرىنگاندەوە.

ئەگەر تۆ نەبایت، پرياسكەكەم دەپىچايدە و، بۇ ھەتا ھەتايە خۆم وىل
دەكرد. تۆ بۇويتە هيىزى ئەژنۆى من، گەرنا، چۈن دەمتوانى لە
تولەپىي بەلاكاندا، ھەنگاۋ بنىم!

كارەكە وا دەخوازىت، كاتىك كەسىك، ھەستى تىكشىكان و چۆكدادان،
دايدەگرىت، ھاوخەمىك و دەسبارگرىك، بىنە فريايى. ئەگەر كەسىك وا
ھەست بکات نرخى نىيە، كەسىك جار لەدواى جار، زەبرى زەمانەي
بەربكەويت، كەچى تۆ دەستى بەرنەدەيت و، لە نيوھى رېگەكەدا، چى
بەھەمەت، بە تەنیاپى جىيى نەھىلىت.

ھەرچەند بارەكەم خراپتر دەبۇو، زياڭىر خۆشت دەويىستم، ھەر چەند
پەست و بىزار دەبووم، شەمچەي ئەرىنېبۈونت بۇم دادەگىرساند.

ھەركات فرمىسکەكەنام وەك لىزمەي باران دادەبارىن، تۆ دەھاتىت و،
كەژاوهى خەندەت بەسەرمدا دەدا.

نىگەران مەبە ئەزىزم، تۆ ھاورپىيەكى چاك بۇويت بۇ كەسىكى
دەردەدار. مانەوە لەگەل كەسىكدا لەنىو ھاڙ و هوڙى زرياندا، زۇر
دەگەيەنىت، زريانىك وا پىدەچوو ھەرگىز كۆتاپى نەيەت. ھەر

بەوەندەی دەستى دەگریت و، دلنىای دەگەيتەوە، هەموو شىئىك ئاسايى
تىنەپەرىت.

ئەوە، شىئىكە و هەموو كەس ناتوانىت بىكەت. بەلام تۆ دەتكىرد. دەزانم
ماندوویت و، ماندوویت، منىش ماندووم، هەردووكىشمان دەزانىن،
لەوانەيە كىشەكەن بەرەن ئاقارىكى خراپتر بېرىن، وەلى تۆ هەركىز
ئەوهەت بەپۈرمەنەدا، تەنیا لەبەر كلۇلى من، خۆشت ويستم، جائىدى
فەرقى نىيە، منىكى بەختەوەن، يان منىكى نەخۆشى قورپەسىرى
تىكشكاو، تەنیا خۆشت دەويىم و بەس.

سوپاس بۇ دەستبەردارنەبوونت، كاتىك ئەوانى دى جىيان ھىشتم، تۆ
مايتەوە. دەتزانى ئەمە كاتىيە و، پۇچىك دادىت ھەلدىستەمەوە،
دەست بە گۆچانى ھيواوه دەگرم.

ھەر كە ھاتمەوە سەرخۆم، ئىدى ناتوانم لە ئاھەنگگىپان بەسەر تۇدا
بووهستم، گۇرانى بۇ ئەو خۆشويىستنەت بچەرم.

سوپاس لە ئاستى تۇدا، جىڭەي خۆى ناگىرىت، تۆ شايەنى زۇر لەوە
زىاترى. پۇچىك دادىت ئاسقۇ رۇون بېينم و، ھەورى تەماوىيى پەرده
لەسەر ژيانم لابدات، بۆيە دەتوانم ئەوە بلىم: تۆ نەبووپىتايە، ئەستەم
بۇ ئەم قۇناغە سەختە بېرم.

سوپاس بۇ تۆ، سوپاس بۇ مانەوهەت.

A letter to my best friend

www.societyletters.com

#29

خوشویستی راسته قینه، دگمه نه، هاو پییه تی
راسته قینه، له و دگمه نتره!

Rare as true love, true friendship is rarer.
Jean La Fontaine

الحب الحقيقي نادر، والصدقة الحقيقية أندر.

هەولدان بەرەو دەسکەوت و سەرگەوتى!

بە پىنۇوسى: برايس بېرىشلىت

لە نيوھپۇ لايىابۇو، لە مىوانخانەي "مېلکرۇفت" دانىشتىبۇوم، مانگى تەممۇز بۇو، شويىنىكى ئارام و بچووڭ، لە ھەر چوار لاوه داركاراڭى سەنەوبەر دەوردىان دابۇو، نزىكەي دەمئەمیرىنگ لە "تۈرنتۈ" وە دوور بۇو. گويم بۇ دەنگى بىتپىوا لە ژيان يان مردن، ھەلخىستىبۇو، مردىنگ چەند پىتەك لە ولای منه وە بۇوى دەدا.

لىزەدا وا دەبىنم مىشىك بەۋەپىرى تاقەتى خزىيە وە دەفرىت و دەفرىن، سا بەلكو بە پەنجەرە شۇوشەيە كەدا تىپەربىت. ھەرچى گىزەي بالەكانى بۇو، ئەو چىرۇكەي نازاراوىيەي فرىنى دەگىزپايدە: ھەولىنى زۇر بۇ فەرين، وەلى بىن سوود!

خۇ ئەو ھەولە گەرمۇگۇرە. ئۇمىندى رىزگاربۇونى پىنەبۇو، مايەي گالتەجارىيە، كە تىكۈشان بەشىكە لە تەلە، چونكە ئەستەم بۇۋەئەر مىشە ھەولىنى زۇرتى بخستايدە گەر، ئى بەلكو شۇوشەكە بشكىنېت، لەگەل ئەۋەيىشدا ئەم مىزرووھ بەستەزمانە، سەرگەوتىنەكەي خۇى لەوەدا دەبىنېتە وە، كە ھەول بىدات، تاكو بە مەبەستەكەي بىغان. چارەنۇو سەكەيشى رۇون و ئاشىكراپۇو، ھەر دەبۇو لەپەنائى ئار پەنجەرەيەدا سەربىنېتە وە!

لەلايەكى دىكەي ژۇورەكە وە، لە دوورى 10 ھەنگاوىنگە وە، دەرگاڭى كراپۇوھ، تەنبا 10 چىركەي فەرين دەۋىست بۇ ئەوهى مىزرووھ داماوهكە خۇى پىتا بىكەت و، بە جىهانى دەردۇھ، ئاشنا بىتە وە، كەمبىڭ لەو ھەولەي دەۋىست كە ئىستا دەيدات، دواترىش خۇى لە تەلەكە رىزگار بىكەت. ئەگەر دەسکەوتەكەي لە ولاوه ئاسان بۇو، كارەكەپش لەو ئاسانلىق.

#30

بے زیره کییه کی گه ورہ ترہ وہ کار بکه، نہ ک بہ هه ولیکی
زورتر!

Work smarter not harder.

اعمل بذکاء أكبر وليس بجهد أكبر.

خۆشەویست و ھاوارپىكەم

بە پىنۇوسى: ئىلىيسيا لايىنى

ئەو بايەرى چووبۇوھ ژىر بالمەوه و لە خۆشىدا دەيفراند، باوکى 6
مندالەكەم بۇو. باوکىك منى وەكۈو گولە شىنکەكانى لەلا خۆشەویست
بۇو.

هاوارپى ئىيانم، ھاوسەرى تەمەن، تا دواھەناسەرى كە تەمەنى 49 سال
بۇو بەجىي ھېشتىن، ھەروا بۇوين.

پياوپىك ھەردەم لە كاروبارەكانى مالەوەدا ھاوكارم بۇو، ئەو دەمەى
من دەچۈومە سەر كارەكەم، ئەو ئەركەكانى منى دەخستە سەر شانى.
كاتىك كۆچى كرد، ئىيانى من و مندالەكانىم داتەپى. بەلام ئەو كارەساتە
واى لى كردىم، خۆم گورج بىكەمەوه و، ئاگام لە مندالەكانى بىت.
ئىستايىش وا دەزانىم دويىنى ئەوه پۇويداوه، 20 سالە ئەو سايەرى
بەسەرمانەوه نەماوه، كەچى بەرگەمان گرتۇوه، دەزانىن بۇ؟ چونكە
لەوه دىنیام پۇزىك دادىت، من و مندالەكانىش، ھەر دەچىنەوه سەر
ئەو پىيە!

My love, My friend

www.values.com

#31

لهوانيه خوشهوستانمان بارگهيان پيچنهوه و بمن،
بهلام لهناو شاپهرهى دلدا هر ده ميننهوه!

Those who love may leave, but they
continue to live in our hearts.

قد يرحل من نحب، لكنهم يبقون قاطنين في قلوبنا.

5 سال په یوهندیه که مان به ردەوام بۇو. پیاویکی ھەست ناسك و خوشويستراو بۇو. هەر كات پاپا بۇومايە، ئارامى دەكردەمەوه، لە كاتە ناخۆشەكاندا، فرمىسىكى دەسپريم و، دەيھەتىماھ پىتكەنن.

پیاویک بۇو، حەزىز دەكىد بەردەوام لە تەنيشتىتهوه بىت، كەچى
ھەرگىز تامەززورى بىينىنه وھى نىم!

لە راستىدا، كوتا رۇزى په یوهندىيە کەمان، خوشترىن رۇزى ژيانم بۇو،
رۇزىك شايەنى ئەوه بۇو بىكەمە شايى و لۆغان.

بە زەردەخەنەيە كەوه، باوهشم بە چارەسەرسازە كەمدا كرد و
مالئاوايملى دەكىد، ئۆخەي ئەوه منم دواي 5 سال، لە دەست
شىپەنجە رېزگارم بۇوه و، ئىستا خاوهنى جەستەيەكى تەندروستم!

Last, best visit

www.rd.com

#32

ئەوھى لە گەشتى ژيانى خۆم و، ئەزمۇونى خىزانە كەمەوە
لەبارەي شىرپەنجه وە فىرى بۇوم، ئەوھىيە چەند گرنگە
ئەرىئىي بەمىنیتە وە و، بەرھوپىش بىرۇيت.

ھەموو رۇزىك ھەر بە دلى تۆ نابىت، ئىتىر ئەمە ژيانە، وەلى
مانەوەت وەكۈو كەسىكى ئەرىئى، بەرھو رۇزى دواتىت
دەبات!

What I've learned from my own journey, and
from my family's experience with cancer, is
how important it is to stay positive and move
forward. No every day is going to be perfect,
that's life.

But staying positive is going to get you to the
next day.

Bonnie Blair

ما تعلمته خلال رحلتي الشخصية ومن تجربة عائلتي مع
السرطان هو كم من المهم أن تبى إيجابيا وأن تمضي قدما.
ليس كل يوم مثاليا، فهذه هي الحياة. لكن بقائك إيجابيا
سينقلك إلى اليوم التالي.

تۆ دەتوانىت بىكەيت!

بە پېنۇوسى: سانگىتا سىنگ

لە ماوهى سالى ئامادەكارىدا بۇوم بۇ خويىندى پزىشىكى، ئەودەم بە پەرۇشەوەبۇوم تا بىم بە پزىشىكى پسپۇرپى دل.

بە زەحىمەت ئەو ھەقىقەتەم بۇ دەركەوت، ئەویش ئەوهىھەندىك جار قەدەرى خودايى پىتلى دەگرىت. ئەوه بۇولە ئەنجامى پشىنىنىكى ھەلەوه، نەخۆشىيەكى بەرگرييان بەسەردا ساغىرىدىمەوه و، پەوانەيى ناو جىڭەيان كردىم!

نزيكەى 3 مانگى رەبەق لەناو جىڭەدا كەوتىم و، چىرقۇكى خەماويم دادەرپشت، لەوهىش ناخۆشتىر، ھەناوم بەربۇوه، كە گۈيىم لە دكتور بۇو، بە دايىك و باوكىمى دەوت: "دەرمانەكان سوودىيان بۇ ئەم نەماوه!"

بۇيە، بەرەبەرە، بە دلىكى خەماوېيەوه، خەونى بۇون بە پزىشىكم لىنى بۇو بە خەونى حوشىتىر. لەبرىي ئەوه بۇوم بە ھۆزانقانىكى خەمۆك. گەرجى جوولە و قىسم بە ئەستەم بۇو، بەلام دەمتوانى بنووسم.

موعىزىدەك رۇوى دا، دواى 3 مانگ، نىشانەكانى باش بۇونم دەركەوتىن، توانىم ھەلبىستە سەر پىن و، مالئاوايى لە جىڭەى نۇوستىن بىھم، ھەستىم دەكىد بىرسىم دەبىت و، تىنۇيىتى زۇرم بۇ دەھىنەت، لەدواى ئەوه چاكبۇومەوه و، ئاھىكىم بە بەردا ھاتەوه.

لەو قۇناغەدا، ھاوارىيىانم كەوتىنە پېشىم و، من دواكەوتىم. بىن ھىچ ئامانجىك بە كالۋرىيۇس و، پاشان ماستەرم تەواو كرد. لە كاتى خويىندى بىروانامەي ماستەردا، كتىيەكانى ھۆزان خەيالىيان داگىر كردىم.

ئۇ و، ئەوھ چى بۇو، لە ناكاودا بۇومە يەكەمى سەر ئاستەكەي خزم!
ئەوھ بۇو 300 ھۆزانى خەماوبىيى و پۇمانسىم ھۆننېيەوە.

ھەروھك چەندان وتارم نۇوسى. دواتر وەکوو قوتابىيەكى نۇوسەر، لە
گۇۋارى كۈلىتەكەدا، هەلىانبىزاردەم. ھەر وا چوومە پىش و، گرىينگىم بە
ئامرازەكانى پەيوەندىيەرنى جەماوھرىيى دەدا، بەلام ئەم جارەيان بە
ئامانجىتكى!

ئامانجم ئەوھ بۇو ناوەكەم لەگەل باشترين وتارەكاندا، بەھىترىت، ئەوھ
ببۇوھ خولىيائى سەرم. پاشان كارى پىداچوونەوە زمانەوانىيى و
پەيامنېرىيان، لە يەكىك لە رۇڭنامە رۇڭانەكاندا، پىن سىپاردم.

لەوھ بەدواوه، ھەرگىز ئاپرىكىم بەلاي راپردوودا نەداوهتەوە.

بەردەواام بىرۇام وا بۇو، ئەگەر نەبم بە پىزىشىك، كەسىنىكى
شىكتىخواردۇو دەردەچم. وەلى ئەم ژيانە نويىيە و سەركەوتتە تازەيە
فيئريان كىردىم، كە ئىستايىش دەتوانم خزمەتى خەلکىي بىكەم، بەوهى بىم
بە زمان و دەنگىيان. بە راستى سەركەوتىم!

بىڭومان، لە ژياندا چەندان پىنچىشاندەر ھەن و چواردەورىان داين،
وەلى ژيان بۇ خۆى، گەورەترىن مامۆستايىه و، بە جوانترىن شىوە
فيئرمان دەكات.

تەنيا پىۋىستمان بەوهىيە بە هيىمنى لە شتەكان تىيىگەين و، بە بەھىزىيى
بەيىننېوە، تاكو بىتوانىن لە ھەنگاونان بەرھو پىش، بەردەواام بىن!

Encouragement: You can do it!

www.values.com

#33

ده گونجیت هه موو شکستیک بیتہ له دایکبوونیکی نوی
بومان!

Every failure may be a rebirth for us.

يمكن لكل فشل أن يكون ولادة جديدة لنا.

ههستت چوں ده بیت ئەگەر برايەكت لهوديوي پەنجهرهى
زىندانەوه بیت؟

بە پىنۇسى: جىس سېبىر

ئەو پىاوهى لهوديوي مىزى نووسىنگەكەوه دانىشتبۇو، لىنى پرسىم:
ئايادەتوانم ناسنامەكت بىيىم؟ پاشان وتى: فەرمۇو ئەوه كلىلەكەيە،
دەتوانى هەموو شتە بەنرخەكانت، لهو سىندوقى سپارداڭەدا دابىتىت،
ئامازەى بۇ لاي دىوارە دوورەكەى نزىك دەروازەى بىناكە كرد.

”بەرىز سېبىر، ئايادىشتر تەشريفت بۇ ئىز ھىتىاوه؟“ وتم: ”بەلنى
ھاتووم.“ لە كاتى تۇماركىرىدى زانىارىيەكانمدا، بەدەم كاركىرىنىوه
وتى: ”دەي كەوابىت دەزانىت رېۋوشۇينەكان چىن؟“ بەردەوام بۇو
وتى: ”دەتوانى لەم بىنگەيەوه بىيت.“ ئامازەى بۇ لاي ئامىزى
دۆزەرەوهى شتومەكە كانزارىيەكان كرد.

”بەناو ئەو ئامىزەدا بىرۇ و، لەبەرانبەر ئەو دىوارەى لاي چەپتەوه
بوھستە.“ كاتىك من رىم دەكىد، دەنگىنگەكە وينەى چرىكە ھات و،
ئەملا و ئەولامى بە گۈچانە كارەبايىكە پېشىنلىكى، ها بۇ سەرەوه و، ها
بۇ خوارەوه، بە جلوېبرىگەكە مىدا دەسىۋى، پاشان وتى: ”ها بىگە،
ئەمە بەدلەي تايىبەتىيە، بەردەوام ئەمەت لەبەردا بىت. لە نزىك ئەو
پاسەوانەوه، بە مەسەعەدەكە بچۈرە سەرەوه، قاتى دوومه.“

ھەر بۇ بەدبەختى، من و پىاوهەكەم، يەكەم جارمان نەبۇو ئەم بەزم و
رەزمە بىيىن، ئەوه دووھەم جارمان بۇو.

ھەزم نەدەكىد بەو شىۋەيە بىيىن.

با باسىتكى خۆمتان بۇ بکەم، ھىشتا 8 سالان بۇوم كە باوكم لە دايىم
جىا بۇوه، براكەيشم 4 سالان بۇو.

نهو جاره‌م به بیر دیت‌هه، دایک و باوکم له نهومی ژیزه‌هدا ههرا و هئریايان بيو، من لهو کاته‌دا له گوشەي ژووره‌کهی خوم دانیشتبووم و، باوهشم به براكه‌مدا کردبوو، ده‌موت: "پوژیک هه دادیت لهم حاله رزگارمان ببیت و، ئاسقمان پوون ببیت!"

به چهندان کاتى تال و سويىدا گوزه‌رمان کرد، شتانيكمان بیست، ياخوا كەس نېيىستىت، شتانيكمان بىنى، ياخوا دوژمنەكەيشمان نېيىنت!

ھرگىز ئەو ديمەنەم لە ياد ناچىت، کاتىك باوکم بە سەرى شكاوى خويتاویيە وە بىنى، ئە وه بيو دايكم قاپىكى ئاسنى بە سەردا كىشا! به راستى کاتىكى ناخوش بيو. براكه‌م ئەو کات، هيشتا مندال بيو، ئەوهى پووی دا، زۆر كارى لى كرد، ئەگەر لىم دەپرسن چى پووی دا؟ بە راستى براكه‌م زۆر گورا، مندالىيەكى توندوتىش، رەفتار و هەلسوكەوتى نەشياو نەما بيو نېيىنت.

چى مندالىكى لى دەرچوو؟ هەلەشە و تۈورە، لە ماوهى كەمتر لە چەند چركەيەكدا، دەتوت: فيشه‌كە شىتەيە!

کاتىك گەيشته تەمهنى هەرزەكارىيى، پىويىست بيو باوکم بۇ شويىنى تايىھتى ئەو هەرزەكارانەيى بنىرىت، كە تۈوشى شەلەۋانى دەررونى ببۇن، ئى بەلكو چاره‌يەكى بۇ بدۇزىتەوە.

ئەوه بيو براكه‌م، وازى لە قوتابخانه هيتا، دەيىوت: "بۇ من ناگونجىت." بۇچى؟ وا دەرده‌كەوت هىچ ھيوايەتىكى لە ژياندا نەبيو.

سەرەپاي ئەوهى نىوانى من و ئەو، 4 سال بيو، وەلى تەواو لەيەك جيا بوبىن، لە هىچ پوويەكەوه بەيەك نەدەگەيشتىن، بەلام بەرددوام خوشەويىستى و رېزمان بۇ يەكدى دەرده‌بېرى.

دواي وازهينانى لە قوتابخانه، براكه‌م بە ھەندىك كىشەوه تىوه‌گلا و، 4 مانگى لە زىنداندا بەرپى كرد.

پاسته خیزانه که مان به و پووداوه توشی شوک بون، به لام هر
دهیانوت: "تم جاره نا، جاریکی دیکه، هر باش ده بیت."

ئه وه بوله زیندان بروانامه‌ی په ره پیدانی گشه پیدانی گشتی و هرگز
و، هه موومان شانازیمان پیوه کرد.

که چی هر له چوارچیوه‌ی زیندان رزگاری بوله، وهکو ده لین: "خووی
شیری، هه تا پیری، گه رایه وه سهر به زمه کانی جارانی، جنیو نه ده ما به
خیزانه که نه دا، شته کانی ده شکان، ته نانه ت په لاما ری جه ستہ یشی
ده داین!

ئه وه بوله باوکم به پیی چهند راپورتیکی پزیشکی، توشی خه فهت و
مهراق هات، دایکم لیدانی خوارد، منیش بوكسیک بهر لووتم کهون،
براکه م نه ده تواني به سه رنه فسی خویدا زال بیت، وهکو ئه وه وا
بوو شتیک له ناووه‌ی پالی پیوه بنیت.

خو ئه گهر له رؤژیکی ئاساییدا، له گه لیدا دابنیش تیتا یه، له وانه بوله
لایه نیکی جوانی ئه م که سه بینیت، به لام ئه و لایه نه ناشرینانه، بینگومان
نیوه‌ی که سیتییه که نه و بون.

دیاره ژیان و هه لکردن له گه ل برایه کی له م شیوه‌یه دا، هه رو ا ئاسان
نییه، خیزانه که م بزر و نزمی زوری به خووه بینی، باوکم بربیاریداوه
براکه م نه بینیت، چهند که سیکی دیکه کی بنه ماله که یشمان هر وا، به
پاستی خه فه تھینه ره، به لام تاوانه که تاوانی خویه تی و بهس.

که چی هیشتا ئه و برایه م، لایه نی جوانی هن، ئه و حزی به
گیانله به رانه، هیوا یه تی پشیله یه. هه رو هک لایه نیکی پیکه نین اویشی هه یه،
ئه ویش ئه و دیه ده توانیت بتھینیت پیکه نین و به زم، ئیمه زور جاران
پیکه وه قاقا لى ده دهین، شه پ و ده مه ده میش هه ده بیت!

ده مه ویت براکه م بیتیه ئه و که سه‌ی که ده توانیت بیت.

ئەمۇق بە حىساب، پۇزى بەربۇونىيەتى لە زىندان، ئەى هاوار، دىسان
چى بۇوه؟ زەنگى تەلەفۇنەكە مان لىيىدا، لە زىندانەوەيە! و تىان: پىش 3
ھەفتە كورەكە تان لەگەل ھاوبەندىيەكدا بۇوهتە ناخۆشىييان، دەبىت 3
ھەفتە دوور بخريتەوە.

پارايىنه و پارايىنه و، خوايىه گيان، رەحمىيڭ بە كورەكە مان بىكەيت و،
بە ھۆش خۆى بىتەوە. ئىدى ئەوسا ئامانجىيڭى ھەبىت و، مانا يەكى
نوى بۇ ژيان بىدقۇزىتەوە و، ھەستى بگۈرۈت، سا خودايا!

ھەموومان بەردەوام نزايى بۇ دەكەين، ھيوايىشمان وايىه رۇزىيک ھەر
دادىت بگۈرۈت. ھەموومان دوعا دەكەين ئەم جارە دەردەچىت و
دەبىتە كەسىيىكى دى، خۆ دەزانىن لە قۇولالىي گيانىدا كەسىيىكى باشە، بە
ئومىدىن ئەو ناسۇرەيە بۇوهستىت و، بەرھو پىش ھەنگاو بنىت، وەكۇو
خىزانىيک لە خوا دەپارىيىنه و كە خۆى نوى بىكاتەوە و، دلى بگۈرۈت،
بەلام ئىستا ھەروا چاولەرىيىن و، دەست لەسەر دلىن!

What it's like to have a brother behind bars?

www.societyletters.com

#34

خۆشم ده وييت، تۆ بەردەوام لهگەل مندا بۈويت، منت
پاراست. له وەيش گرييڭتىر؛ خۆشت ويستىم، هەرامان
دەبۇو، ھاوارمان دەكىد، شەرەقسىمان دەبۇو، وەلىٌ
لەزىئىر سېيىھەرى ھەموو ئەوانەدا، ھېشىتا خۆشەويىتىيەك
لەنیوان ئەم خوشك و برايەدا خۆى مات كردىبو!
لەنیوان ئەم خوشك و برايەدا خۆى مات كردىبو!

I love you, you were there for me, and you
protected me. We'd fight, scream, and
argue, but under it all, is a love. That only
exists, in a brother and a sister.

أحبك، لقد كنت دوما معي، وقد حميتنى، والأهم من هذا
كله أنك أحببتنى. كنا نتاعرك ونصرخ ونتجادل. ولكن
في صل ذالك كله كان هناك حب يتواجد فقط بين الأخ
وأخته.

باوهش به یه کداکردن

به پینووسی: پیتی بلو

له خیزانیکدا گهوره بووم، سوژیان ده رنه ده بربی، خو من ده مزانی خوشیان ده ویم، وهلى زور به که می خوشه ویستیان، به قسه یان به له باوهشگرتن، ده رد هبری.

که بووم به 40 سالان، جولی م ده بینی، ئه وه چی ده کات؟ تیبینیم کرد، چه ندان جار بق منداله کانی دووباره ده کرد وه، که خوشی ده وین، که ده هاتن یان ده چوون، له باوهشی ده گرتن.

منیش ئه وهم وه کوو نه ریتیک و هرگرت، هر چهند دووباره م ده کردنه وه، زیاتر به لامه وه ئاسایی ده بوو، ئیستا، بئ هیچ ئه ملا ولایه ک، باوهش به هاوپینکانمدا ده که م، ئه ندامانی خیزانه که م هه روآ. ئه م نه ریته به ته واویی شینوازی هه لسوکه و تمی له گه ل ئه واندا گوریوه.

ئای که چهند هه ستیکی جوانه!

ئۆ که چهندم خوش ده ویت ئهی جوردی!

22 Heartwarming stories of true friendship will make you call
your bestie.

www.rd.com

#35

بې داخه وە، لە كۆمەلگە كانغاندا، دەربرىنى رېلىبۈون،
زۇر ئاساترە لە دەربرىنى خۆشەویستى!

Sadly, in our societies expressing hatred
is far easier than expressing love.

للأسف، في المجتمعاتنا التعبير عن الكره أسهل بكثير
من التعبير عن الحب.

*

ھۆکاریکى شايسته بۇ كېيىنى تابلوّيەك

بە پېتىووسى: پېتى تىينى

لە يەكىن لە پېشانگە كانمدا، ئافرهتىك و كورپەكەي، نەياندەزانى چۈن
تابلوّيەكى من يان ھى وىنەكىشىكى دىكە، ھەلبىزىرن و بىكىن. بەلام لە^{كۆتايدا ئەوهى منيان ھەلبىزارد.}

پېم وتن: "بۇرام وايە ئىۋە بىريارتاندا دىمەنى پايزتان زياڭتار خوش
بوىت، لە چاو گولىدا!"

كورپەكە وەلامى دايەوە: "نەخىر، ھەرگىز، تابلوّكەي تو پانتر بۇو، ئەو
كۆنهى لە ديوارەكەماندايە، جوانتر دايدەپوشىت!"

One reason to buy a painting

www.rd.com

#36

مندالان ده توانن 3 شت فیّری گه وره کان بکهن:
دلخوّشی به بی هق، خوّسەر قالکردن به شتیکه وه و،
زانینی ئە وھی چۆن به هەموو هېزیانه وه داواى ئە و
شته دەکەن، كە حەزیان لېيە.

A child can teach an adult three things: to be happy for no reason, to be busy with something, and to know how to demand with all his might that which he desires.

Paulo Coelho

يستطيع الأطفال أن يعلموا الكبار ثلاثة أشياء: السعادة بلا سبب، الأشتغال بشيء ما، ومعرفة كيف يطلبون بكل قوة ما يرغبون فيه.

دەمەزەمى ھاوین بۇ، سەفەری ھەندەران و دەرچۈن لە ولاتى خۆم،
لە كەللەي دابۇم، ئەوهى بە خەيالىشىدا نەھاتبۇ، مەسەلەي ژنهىنان

بۇو.
ماپىيانم دەبىنى، يەكىك ژنى دەگواستەوه و، يەكىك دەزگىرانى
دىيارى دەكىد، منىش ھەر لە خەيالى جىھېشتنى نىشتماندا بۇوم.

وەکوو دەلىن: ئەگەر قەدەر ھات، پەردە بەسەر چاوتدا دەدات، و تىان:
”كاڭى برا، كچىكى شۇخ و شەنگ و خانەدان، ھەميش خۆنەوار و،
لە خەمدەرچۇو، ئەوه بۇ ناوى خوداي لى ناھىيىت و، بچىنە داواي؟“

سەرم ھىنا و سەرم بىر، و تم: ”باشە، با وا بىت.“

چۈويىنە داواي، ھەر كە بىنیم، دىلم گرتى، خۆشەويسىتىم بۇي دەبزوا.
يەكسەر لەۋى بىريارم دا، دەست لە دەست و قەوەت لە خوا.

مالىكى خنجىلانەمان پىكەوه نا، بۇوين بە خاوهنى چەند زارۆكان، ھەر
چىمان كرد، ھەر چىمان وت، يان دىشكان، بەلام بىريارمان دابۇو، ئەم
كەپرۆكەيەمان، ھەرگىزا و ھەرگىز، تىك نەدەين و، سايەي لەسەر
مندالەكانمان قەت لانەبەين!

ئەگەر خۆشەویستى ژیانت دۆزىيەوە، وازى لى
نەھىنەت، تا ئەو كاتەرى دەيکەيت بە ھاوبەشى ژیانت!

If you find your soul mate, do not leave it
before he becomes your mate for life.

اذا وجدت حب حياتك فلا تركه قبل أن يصبح شريك
حياتك.

تەمەن 23 ساله و، هەستى شىكست دايگرتووم، دەتوانم چى
بکەم؟

بە پىنۇسى: رۈزمارى نۇنى نايت

ئەم قىسە بىيىمانايە چىيە دەيىكەيت؟ تۆ شىكستخواردۇو نىت!

تۆ ھېشتا تەمەنت 23 ساله و، ئاسايىيە وا ھەست بکەيت، جىهانت
داڭىر نەكردووه!

سروشىتىيە وا ھەست بکەيت شەلەزارىت و، بەزىويت، بە ھۆى ئەو
درىكىرنە لە ناكاوهى، كە گوايە ھىچ شىتىكت لەسەر سىنى زىر، بە
ئامادەكراوىيى، دەست ناكەۋىت.

وەرەوە سەرخۇق!

خۇت بەنيو دنیاى گەورەكاندا كردووه و، ھىچ ئامادەكارىيەكىشت
نەكردووه، سەرەرای ئەوهى پىيان وتويت: "ئىستا پىويسىتە لە ھەموو
شت تىيىگەيت، وەلى بە راشكاوiiيى، نايانزانىت، لەوانھىشە تا ماوهىك
ھەر لىيان تىنەگەيت و، ھەروا بە نەزانى بەيىتىھوھ."

بۇ ماوهى 16 سال بۇو راھاتبۇويت لەگەل ئەو بارەي، كەسانى دىكە
بېيارت بۇ بىدەن، لەو كاتەوە و ھەتا ئىسـتايىش، فير نەبوویت چۆن
بېيارگەلى زىرەكانە بىدەيت و، سەربكەۋىت.

بەسە و چىدى نازناو بەسەر خۇتقا دامەتاشە!

تۆ گەنجىت و، دنیا باوهشى خۇيت بۇ دەكاتەوە، تەنیا پىويسىتەت بە
ھەمواركىرنى چاوتىپىرەكانت ھەيە، ھەروھك درك بەوهىش بکەيت
ئىلى دەتوانىت ھەر چىيەكت بويىت، بەدەستى بەھىت.

ھەر بۇيە، بېيارى ئەوه بىدە كە دەتەۋىت و، دەست بە بەدېھىنانى بکە.

ئىسـتايىش بەردىوام ئەو پۇزىم ھەر لەبىر ماوه، كاتىك بۇومە 25 سالان، سەرەپاي ئەوهى كچىكى دەرمانساز بۇوم، زانيم ئەو ژيانە، ژيانى باوكىمە، نەك ھى خۆم!

رقم لەو ترسە دەبۇوهو كە ھەمبۇو، بە ژيانىكدا خۆم ھەلواسىيۇ، كە نەمدەويىست، بەلام ئەو بارە 2 سالى دىكەيشى ويست، تا مايەپۈرۈج بۇوم، خەمۆكى دايىگىرم، مەندالىم خستەوە، تا بەو پۇزە گەيشىتم، كە ھەستىمهو و، لەو راستىيە تىېگەم يان دەبىت بۇ ھەتا ھەتايە خەم لە نسيبى خۆم بخۆم، يان پېكەيەكى دىكە ھەلبىزىرم.

پېرەويىكى دىكەم گرتەبەر.

زۇر زۇرىش دەترسام.

دنىايەك گريام.

وەلى، پۇوگەي كاروانى ژيانم گۈرى!

تۆ ئىستا له من بچووكترى، ئەو پېكەيەيشت خۆش ناوىت، كە كاروبارە كانت پېيدا دەرپۇن، ئاگادارم چەند درىكت بەوه كردووه، ئەو دركىرىدەيش شىتىكى كەم نىيە ها!

نەخىر، ھەرگىز دلىنا نابىت، كە بىڭومان شتە دروستەكتەن ھەلبىزاردۇوه، ئەمە كارى نەكردەيە و، مەرقۇ دەرەقەتى نايەت!

بەلام دەتوانىت پېكە بە خۆت بىدەيت شتە نوئىيەكان بىدۇزىتەوە و، واز لە سکالا و ئەمە خراپە و بە دلى من نىيە، بەھىنە. ئاسايىيە پېرەويى نوئى بىگرىتە بەر.

ئەوهى پىۋىستە لەسەرمان، ئەوهى شارەزا بىن لە يەك شىتدا، باش چى دەبىت ئەگەر شتە ھەلەكەم ھەلبىزارد، ئايا تا دنيا دنىايە، ھەروابە ھەلواسراوىيى دەمەننەتەوە؟

زۇرىك لە خەلکى بىرپايان وايە، بۇيە زۇربەيان نابەختەوەرن،

بُو پِنگه يه دا مهربق، که زوربه‌ی خه‌لکی ملیان پیوه ناوه!
پِنگه‌ی تایبہت به خوت بکه‌ردوه!
ده‌رچق و وه‌ره مهیدان!
بویند بله!

I am 23 and feel like a loser. What can I do?

www.onmogul.com

#38

تام و چیز له گهنجیتت و هر بگره، هرگیز جاریکی دیکه
گهنج نابیته و ه کوو ئه و هی ئیستا وايت!

Enjoy your youth. You'll never be younger
than you are at this moment.

استمتع بشبابك فلن تعود شاباً أبداً أكثر مما أنت عليه في
هذه اللحظة.

چېرۆکى كىتسا: يارىدەدەرى بەشى فرۇشتىن

بە پېنۇوسى: كىتسا گرۇمى

كارى ئىستام: بەپىوه بەر لە كۆمپانىايەك بۇ دىزايىنى گرافىك.

لە سۆنگەيە وە كە من لە شارقچىكەيە كى بچووك دەزىم، دەسکەوتلى
كارىك لەم سەرتايى تەمەندىدا، لە كاره پېشىنەكانى من نەبوو، وەلى
ھەلىك بۇو ھاتە پېشىم و وەكۈو يارمەتىدەرى فرۇشتىن لە^{فروشگایەكدا، لە دەستم نەدا، وەكۈو دەلىن:} كويىرە چىت دەۋىت؟ دوو
چاۋى ساغ!

لە راستىدا بۇ كچىكى 15 سالانى وەكۈو من، بۇچى نا؟

لەم قۇناغەدا ھەموو شتىك بەلامەوە، لە دەورى پاره خولى دەخوارد،
بىرۇام وانەبوو ئەم كاره، بى بۇ كارىكى باشىتىر لە داھاتوودا خوش
دەكتا.

وەلى ئەو كارامەييانەى لەۋى فىرىيان بۇوم، ئەو مرۇققەى دروست
كىرىد، كە ئىستا منم. بۇومە بە 17 سال و، لە كۆمپانىايەكى ئاست
بەرزدا، كارى خۆم ھەيە.

باشە كى ئەوهى لە خەيالدا بۇو، كاركىرن لە كۆڭا بچووكەي
پېشىردا، كە بى ئەرژش دەھاتە پېش چاۋ، بەم رۇئەم بگەيەنیت؟!

Katsas story: sales assistant
www.myfirstjob.com.au

#39

شارهزا و پسپور له ههر بواريکدا، رفزگاريک بووه
تازه دهستي پئي كردوه!

The expert in anything was once a
beginner.

الخير في كل مجال كان يوماً ما مبتدئاً.

چېرۇڭى لىندا: لەسەر ھەمووان پىۋىستە لە شوينىكە وە دەست پىيىكەن

بە پىنۇوسى: لىندا تۇرنەر

كارى ئىستام: راھىئەر و ھەلسەنگىنەر "بۇ ئاستى راھىنراوان" لە بوارى فرۇشتىدا، لەگەل كۆمپانىاي ترەينىنگ پرۇسپىكتىز، كە پارچەي يەدەگى دەفرۇشت.

كاتىك كچىكى 15 سالان بۇوم، لە كۆگايەكدا كە پياوان كاريان تىدا دەكىد، كەوتە كاركىدن، رېك سالانى حەفتاكان بۇ.

كارەك قورس و تاقەت پروكىنەر، هىچ دلخۇشىيەكى ليتوه نەدەخويىنرايەوە. بۇ ماوهى 3 مانگ يەك ئىشىم ھەبۇ، دەبۇو ھەر 10 بورغۇيەك پىيىكەوە بىھەستم و بىانخەمە ناو قوتويەكى پلاستىكىيەوە، پاشان لەسەر ئەو پارچە كاغەزەي پىوهى لكتىراپۇ، قەبارە و، چەندىتى بنووسم... بىزاركەربۇ!

وەلى لىزە دانم بە خۆمدا گرت، تا بە گەورەترين كۆگايى پىداويسىنى گەيشتم، كۆگاكە لە باشۇورى ئوستورالىا ھەلکەوتبوو.

بە راستى گەشته كەم كە لە فرۇشتىنى پارچەكانەوە دەستى پىيىكەد، سەير بۇو لە فرۇشىيارىيەوە، بەرھو بازارسازىيى و، بە رېكلامدا تىپەرى كرد، تا لە ويلايەتىكدا بۇومە وەكىلى بەشى فرۇشتەكانى دەستگەيەكى ئەلىكترۇنى، لە ويىشەوە دەرگايەكى دىكەملى كرايەوە و، ئىستايش باشتىرين كارم ھەيە!

لە ماوهى كاركىردىم وەكoo راھىئەرېك، خۆشەويسىنى خۆم بۇ فرۇشتىن بەشدارى پىيىكەردووھ و، لەگەل چەندان كەسى نايابدا، دەيگۈرمەوە.

ئامۇزىگارىم بۇت ئەوهىيە، تىېڭەيت، كە لەسەر ھەموو كەسىك پېۋىستە،
لە شوينىكەوە دەست پى بکات، بۇيە گەشته كەى خۆت، ھەر خۆتى
پىزەوە كەى ديارى دەكەيت، ھەول بىدە بە خۆماندووكرىنەوە كار
بىكەيت، مەمانەت ھەبىت، بۇ ئەوهى دەرگاکە بىرىتەوە و، شىتىكى نۇى
ئەزمۇون بىكەيت.

ھيوام سەركەوتى ھەمووانە.

Lynda's story: everyone has to start somewhere!

www.myfirstjob.com.au

#40

کارهکهت بېشىئىكى گەورە لە ژيانت داگىر دەكت، تەنيا رېيگەيش
كە واتلىق دەكت رازى بىت، ئەوهىيە بىروات وا بىت كە بە^١
كارىئىكى ناوازه وە سەرقالىت، تاقە رېيگە بۇ ئەوهىي بە كارىئىكى
ناوازه ھەلبىت، ئەوهىيە كارهکهت خوش بويت، ئەگەريش تا
نۇوكە ئەو كارهت دەست نەكەوتۇوھ كە خۆشت دەويت،
بەدووى دا بگەپى.

لەوھ مەيە خوارى، وەكۈو ھەمو كارىئىكى دىكەي دلخواز، كە
دىتەوھ، ئەوجا دەزانىت!^٢

Your work is going to fill a large part of your life,
and the only way to be truly satisfied is to do
what you believe is great work.

And the only way to do great work is to love
what you do. If you haven't found it yet, keep
looking. Don't settle. As with all matters of the
heart, you'll know when you find it.

Steve Jobs

سيشغل عملك جزءاً كبيراً من حياتك والطريقة الوحيدة لتكون
راضياً حقاً هي أن تعتقد بأنك تقوم بعمل رائع، والطريقة الوحيدة
لتقوم بعمل رائع هي أن تحب عملك، وأن لم تجد عمل الذي تحب
بعد، استمر بالبحث عنه. لا تتنازل. وكل الأمور التي تتعلق
بالقلب ستعرف عندما تجده.^٣

کاتیک پیاوە کەت دەچىتە سەفەر، چۆن ھاوسەرگىرىيە كەن
دەپارىزىت؟

بہ پیٹنوسی: کلورتنی

سەرەختى جەزنى خۆشەویستى، ژمارەيەكى بەرچاولە و ژنانەم
بىنى، كە باسيان لەوە دەكىد، پياوهكانيان لى دوورە، يان لە خزمەتى
سەربازىن، يان لەسەر كارن.

دەمەویت ئەوه بلىم: من دەزانم ژيان چۈن دەبىت، كاتىك تۇ خىزانى
پياوييکى سەفەركار بىت.

كورسترين ئەزمۇونى سەفەركردىنى پىاوهكەم، لە سالى 2007 دا بۇ ئەوه بۇ بۇ ماوهى 200 و ده رۇڭ لەسەر يەك نەھاتەوە و، لە كار بۇو. رېك ئەو دەمە بۇو تەمەنی مەندىلەكانمان لەنیوان 18 مانگى بۇ 3 سالدا بۇون.

ئای مەگەر هەر من بزامن چەند نارپەھەتە، بەرچايى بخۇ، نیوھەۋان
ھەروا، ئىوارانىش واوهەتر، مندال بەو بچۈوكىيە، نەتوانىت ناوى باوکى
بلىت، كورسيي ئەوسەرى مىزەكەيش، تەنياپى كۆشتىتى!

لەزانم چەندە قورسە، بىزار دەبىت، خەفەتى ئەو ھەموو دۇرلىكىي
پياوهكەت، رۆژىكت بە سالىك لىن دەروات.

دهزانم ههستت چونه و، خوت به دایکیکی تاقانه دیته پیش چا
ههمو شتیک فیزی منداله کان بکهیت، دهرسیان دابدهیت، لاینی
پووحیان گهشه پیبدھیت، شوین برینه کانیان ماج بکهیت، ئازارە
کەمه کانیان لى بپھوینیتەوە، چیشتلىنان و پاکىردنەوە و، حالە لە
ناكاوه کانیش، هەر لپیان مەپرسە!

پاستی ههستیکی سهیره، ئه و خو فلان ژن و فیسار خیزان، وا
بۇی دەرچۈن و، لە بەزمى خۆیان ناکەون، پیاوەكەی منیش، نە
باشى هەيە و نەيش خەبەرى!

من دەزانم، ھەستت چى دەبىت، كاتىك نازانىت ئه و ھەموو شتەي دىنە
رېت، چۈن مامەلەيان لەگەلدا بکەيت! دەگریت و تەنیا چاوهنۇرى
گەرانەوە مىرددەكەتى.

هاورپىيانم، من وەك خۆى دەزانم و باش ئاگام لىتىيە!

ئەگەر ئىۋەيش ئه و بارە ناخۆشە بەسەرى كردوونەتەوە، بىڭومان بن،
دلم ھا لەلاتان.

بەلام با رۇلگۇركىتىيەك بکەين و، بىنۇرىنە پیاوەكانمان:

خىرە وَا دەچنە سەفەرلى؟ بۇ كاركردنە، بۇ پارەپەيداكردنە، بۇ
جلكرىنە، يان بۇ پارووھ نانى مەندالانە؟ ئەمانە كارانىكى پەسەند و
جوانن.

ئایا سەفرى كردىيان لەو كارانەي ئىيمە لە مالەوە دەيکەين، ئاسانترە؟
دەزانن گەشتە ئاسمانىيەكان هەروا ھەوانته نىن، دانىشتن بۇ چەندن
دەمىزىر لە فرۇكەخانەكان، يان لىخورپىنى ئۆتۈمبىل بۇ چەندان
دەمىزىر و، جارى وايش ھەيە شەھى تىدەكەويت، بايە بارانە، كەرىيە
بەفرە، بە ئاسانىش ميوانخانەكانىيان نادقۇزنهوھ، بە جانتايەكەوھ لەملا
بۇئەولا و ماوهى ھەفتەيەك، گوئىسىستبۇونىيان بۇ يارىي مەندالەكانىيان
و، بەرگەگرتى دوورى و نەتوانىنى بەشداربۇونىيان، پاشان ئەي كارە
سەرەكىيەكانىيان كە پىتى ھەلدىستن، ئەو ھەموو مەيدانخوازىيە دىتە
پىيان، ھاورپىيانى كارى توند تەبىعەت، كېيارانى ھەمه جۇر
بەرپىوه بەرانى ناقۇلا!

پاشان دىنەوە مال، شەكەت و ماندوو، بىزار و وەز.

چی ده بین؟ ئەی هاوار، ژنانى ماندوو، لە ژيان بىزار، ئەگەر بىتوو
بەئاكا نەيەينەوه، چى دەقەومىت؟ بە راستى كارھساتە.

خۆم بەو قۇناغەدا گوزەرم كردووه، جاريکىان دەمويسىت خۆم بۇ
پشۇوى كوتايى ھەفتە ئامادە بىكم و، بۇي دەرچىن، كەچى وا
پياوهكەم، سەيرى تۆپتۆپىن دەكتات و، بە نيازىش نىيە تا ئىوارە، ل
مال دەربچىت!

ھۇ كابرا، ئىدى بۇوهستە! يانى چى ھەموو ھەفتەكە رۇيشتۇويت و
منىش پالپشتىم كردووپىت، كەچى ئىستا مىشىش ميوانت نىيە و، ئاگان
لە دلى من نىيە و، ناتەويىت حەزەكانم تىر بىكم! دەى با ھەرا و
گۈلمەزىك بنىئەوه، كىكى كەرى تىدا بېچرىت!

ئازىزانم: ھاوسمەرگىرى كاركردن بە گيانى يەك تىمى دەخوازىت، جا
بۇ ئەوهى يارىيەكەمان بىبەينەوه، دەبىت لە رىزى تىپى پياوهكەماندا
بىن!

پىۋىستە دوورتر لە حەزە خۆپەرسىتىيەكانمان بنۇرپىن، سەيرىكى
پىداويسىتى پياوهكانىشمان بىكەين.

بىرام وايە، باسى پىداويسىتىيەكانى خۆمان بىكەين، بەس خۇ ناكىت با
شىوھىيەك بىت، ئاشۇوبىيەك بخولقىنن، ئەوسەرى ديار نەبىت!

چى تىدەچىت، با پاشەكشەيەك بىكەين، با پىداويسىتىيەكانمان بۇ
سەروھختىك، بەلاوه بنىئىن.

والە خوارهوه ئەم خالانەتان بۇ دەنۇوسم، تاكو بتوانن پارىزگارىيى¹
ھاوسمەرگىرييەكەتان بىكەن:

1-من و پياوهكەم رۇزانە قسە دەكەين: ھەموو شەوانلىك
پياوهكەم لە كار دەست ھەلدەگرىت، پىكەوه قسە دەكەين، دباره پېش

خه وتنی منداله کان، له گه ل هه ر یه کیکیاندا قسه ده کات، شته خوشہ کانی
ئه و رؤژه هی خویانی بق باس ده که ن، هه ندیک چاتچاتینیش هه رو ا.

پاش خه وتنی منداله کان، ئىنچا نورهی من و ئه وه، يه ک ده مژمیر مان
پیده چیت، هه ندیک شه ویش 5 خوله ک زیاتر نا، شه ویش هه یه
شەرنامه ده که ن و، جاریش بووه 2 ده مژمیر هه قایه تمان کرد وو!

2- ئه وه م هه لبڑاردووه هه ست به تالی و بیزاریی نه که م: چونکه ئه و
هه سته ده گونجیت له هه موو سه رئیشیه که وه دزه بکات، ئه گه ر پی
پی بدھیت. وزه که م به وھوھ بھ فیرق نادھم که ئه و لیڑھیه یان نا، یان
بلیم: ئه گه ر ئه و ئیستا لیڑھ بووا یه، ژیانمان باشتھ ده بوو، نه خیز،
ئه مه یه ژیانی و من و، دلخوشیی هه لدھ بڑیرم!

3- رازیبوون هه لدھ بڑیرم: بیستووتانه گیا زیاتر سه ووز بشنیتھ وھ،
ئه گه ر حه سوودیی بھ گیا گه لی دهورو بھ ری ببات؟

بۇیه، له برى تىرۇانىن له دهورو بھرم، گیا یه که ی خۆم ئا و ده دھم و،
پەين ده که مه ژیزى، تاكو هه ردهم سه وزباو بیت، هه لبڑاردنى
رازیبوونیش، هه نگاوى یه که می ئه و کارھیه.

4- من سوپاسى پیاویک ده که م، کار ده کات: زوریک له ئافره تان بھ
تامەز رقی ئه وھوھن، پیاویکى چاکیان بق بېھ خسیت، خوشى بوئىن،
دلی لای منداله کانی بیت. ئى پیاویکیش ئاماھى کارکردن بیت و،
داھات بق ماله که ی خۆی پەيدا بکات، له وھ زیاتر چى بکات؟ مه گه ر
کە عبھیش بھ کۈلۈدا بادات!

ھقى خۆیه تى سوپاسى گوزار بیت، چونکه پیاوھ کەت له گه ل دنیادا
بھ شەر دیت و، له پىناوى خىزانە کەيدا، له جە نگدا یه!

5- گرنگى بھ خۆم ده دھم و، لا یه نه کانی جە سته یي، رۇھى و سۆزداريم
دەپارىزم: له مىزه حالى بوومە، ئىدى کەسىك نايەت و بلیت: "کچى

بۇ داتانىشىت و، كەمىك پشۇو بىدھىت؟" يان بلىت: "مەلەوانىيەك بىك و
كتىيىك بخويىنەرەوھ."

بۇيە، هەر دەبىت زىاتر گرنگىي بە خۆم بىدھم، بەلكو وزھى زىاترم
ھەبىت و، بە مەنداھەكانى بېھەشم.

ماوهىيەك پەنام بۇ ئافرهتىك بىردى، ھەفتانە يەك جار دەھات و، بۇ
ماوهى 3 دەمژمۇر چاوى لە مەنداھەكانىم دەبۇو، رېك ئەو كانەيى
سەرخەوى دوانىوھەروانىيان دەشـكەند، دەچۈومە قاوهخانەيەك و،
ھەندىيەك شىتم دەكرىد، 30 خولەك دەمامەوھ، ئۆخەيش ئىدى كەس
خۆيم پىدا ھەلتاواسىت، كەس نىيە دامىنى جلهكانى بىگرىت!

كتىيىكم دەخويىنەوھ، ئەوھ دەستپىشخەرييەك بۇو، خۆمم دلخۇش
دەكرىد. لە يارد نەچىت: كەفاوى نىئو ساوناکە، بە پارە نىيە و
جەۋىشت ساف دەكەت!

6-لە خودا بپارىزەوھ و، چىت ھەيە لەوى داوا بىك: ئەمە كارىيەكى تا
دوارادە گرنگە، ھەر من دەزانم ھەستى تەنبايى چىيە و چۆنە!

وھلى تاكە پشۇوييەك كە بەردەواام وەرمگرتۇوھ، ئەو كىزىلى و نزايان
بۇوھ لە خودام كردوون، بەۋەپى مەتمانەوھ داواام لەو كردووھ!

7-زۆر زۆر پىيى سەرسام بۇوين: پىش ئەوھى پياوهكەم بېۋات،
بەردەواام خشتەيى كارەكانىيم دەزانى. رۆزانە نزام بۇ دەكرىد،
مەنداھەكانىش ھەروا، بۇ ئەوھى لە كۆبۈونەوھ كان، مەيدانخوازىيەكان،
ھەلسوكەوت لەگەل كەيارەكان و ئەو دىدارە تايەتانەي ھەپپۇن،
سەركەوتتوو بىت.

ئەوھ، واى لى دەكىم ھەست بىكەم منىش لە ھەمان تىپ پارى دەكەم
ھەروهك حەزم دەكىد لە رېكخسـتنى جلهكانىدا يارمەتى بىدھم، بىزانم
بۇ ھەر يەكىن لەو مەيدانخوازىيەنانە لەو ھەفتەيەدا دىنە رېتى، ھەـ
جلەك بېقشىت.

هولم دهدا له لایه نه گهشاوه که بنورم، ده رچونی ئه و بۇ کار و
دۇرکەوتىنەوەي، بۇ من وەکوو ھەلىك وا بۇ، ئادەي با سەيرىكى
لاپتۈپەكەم بىكەم، كورە با چاوىك بە تۆرەكانى كۆمەلایەتىدا، بىگىرم و
بىزام ج باسە؟

ئەوە بۇ لايپەرەيەكم بە ناوى: "Women living well" كردەوە،
ئاي كە پىتكەنیناوى بۇ! له ناخى تەننیا يەكەمەوە، ئەو كارەم بۇ هات.

ھەربۇيە، پىۋىست بە نىڭەرانى و خەفت ناكات، شتىك بىدقۇزەرەوە و
خۇتى پىوه سەرقاڭ بىكە، ئەگەرىش زۆر نارەحەت بۇويت، دنيات لىنى
نەبىتە چەرمى چۆلەكە، بۇلاي خودا بىگەرپىرەوە، ئەو ھەردەم لەگەلتايە،
پشت و پەناتە، ئەى مەگەر خۇشى ناوىيەت!

How to maintain your marriage when your husband travels?

www.womenlivingwell.org

#41

ڙنی نموونه یی، ڙنیکه پیاویکی نموونه ییشی ھے یہ!

An ideal wife is any women who has an ideal husband.

Booth Tarkington

الزوجة المثالية هي أي إمرأة لديها زوج مثالي.

ئەژدىهاكان و كچە شازاده كان

بە پىنۇوسى: رۇن ئىتىچىسىن

لەوانە يە هەموو ئەژدىهاكان لە ژيانماندا ھىچ نەبن، مەگەر كچانىنى
شازاده بىانەۋىت ئەگەر بۇ تەنبا جارىيكتىش بۇوه، بە جوانى و
ئازايدىتىيە وە مامەلە بىكەين. لەوانە يىشە هەموو ئەو ترسەي لە
ئەژدىهاكان ھەمانە، شىتىكى كلۇلە و لە ناخىاندایە و، خۇشەويىستى
ئىمەي دەۋىت.

پىنەر ماريا رېلکە

بەھارى راپىدوو لە "تۆكىق" بۇوم، لەگەل ھاوارى نزىكە كەمدا كرىستىن
لەزىر تابلوق رەنگاورەنگە كاندا، پىاسەمان دەكرد، دارى گىلاسلىش
لەسەرمانە وە، رېك كاتى زەردەپەر بۇو.

دەنگى تىپىك مۆسىقاىي جاز، لە كۆلانىتكە وە كەوتە بەر گويم، دەركەوت
4 قوتابى زانكۆ بۇون، كەشخە و رېك و پېك، هەر كەس بىويىستايە،
مۆسىقايان بۇ لىدەدا.

ئى رۇونە، هەموو كەسىك كەيفى بە مۆسىقا نايەت، لە ناوهەراستى
دۇوەم گۆرانىدا، پىرە پىاوىيکى بىتلانە، خۆى كرد بەناو ئاپۇرەكەدا و،
بەسەر تىپەكەدا قىزاندى.

مۆسىقارەكان ھەرچى ھەولىاندا كابرا دوور بخەنەوە، سوودى نەبۇو،
دیاربۇو كابرا سەرخۇش بۇو، بۇيە وەكۈو دەلىن: ئەو دەنگە دەنگە، بۇ
وى، ببۇوە پەرۋى سۇور و عەينەن گائى ئىسپانى، هاتبۇوە مەيدان!

بە منهوه، نزیکه‌ی 22 کەسیک دەبووین گویمان بۆ مۆسیقاکە شل
کردىبوو، هەموومان سەیرمان دەکرد، ئاگرە سوورە لە خۆم دوورە،
ھىچمان نەکرد.

ھەستم كرد چەند داوهشاوين، من يابانيشەم نەدەزانى، كابرايش وەك
گاي مىشەكەر، هەر شوقى دەدا و، دەستى دايە گۆچانىك و، كەون
تەپلىتىدان، ئى گۆچانەكە قورس و، تەپلىش بەو ناسكىيە، نۇزەنلىنى
بىرا و كەلکى نەما. يەكىك لە مۆسیقاژەنەكان بەربووه گيانى كابراى
سەرخوش و، تەختى عەرزەكەي كرد. لە ولاوه گەنجىكى دېكەي
يابانى هات و، خۆى بەناو حەشاماتەكەدا كرد و، بەتەنېشەت پياوه
پىرهكەوە لەسەر ئەڙنۇكانى دانىشت، دەستەكانى گرت و، وتى: ئاپا تۈر
باشىت؟

ئەى خودايە، ئەوە چىيە رپو دەدات؟ تىنەگەيىشتم، وەلى ئەو شىوارەي
گەنجەكەم قەت لە ياد ناچىت، چۆن دەستى خستە سەرشانەكانى
كابراى سەرخوش و، ورددەوردە دوورى خستەوە!

دواى خويىندەوەي قىسەكەي رپىنەر ماريا رېلکە لەسەرەوەي
چىرۇكەكە، تەنیا ئەو پرسىيارە دەكەم: ئاپا دەبىت ئەو پياوه پىرە
سەرخوشە، يەكىك لەو كچەشازادانە نەبۈوبىت و خۆى شاردىتەوە
و، چاوهنۇپى يەكىك بۈوبىت، ئەگەر بۇ يەك جارىش بۇوه، بە جوانى
و ئازايەتىيەوە مامەلە بکات؟

تو بہر دہ وام لہو ریگہ یہی کہ ہہ لسوکہ و تی پی دھ کہیت،
بہر پرسیت، بہ چاو پوشین لہو ہی ہہست بہ چی
دھ کہیت!

You are always responsible for how you act, no matter how you feel.

أنت دوماً مسؤولة عن الطريقة التي تتصرف بها بغض النظر عما تشعر به.

له ئیواره‌ی جه‌ژنی له دایکبوونی کچه‌که مدا، کچیکی 3 بۇ 4 سالان
کچه‌که‌ی منی بیینی که بەناو چىشتخانه‌که دا دهات و دهچو.

کچه‌که بە هەلەداوان بەرھو لای کچه‌که‌ی من رېیشت، سەيرى كىر،
بۇي پىكەنى، پىكەنininik راستگۆيى لىدەبارى!

پاشان گەرایه‌وه لای دایك و باوكى. دواى كەمىك كچه‌که بە باوهشى
باوكىيەوه هاتەوه و، ملى كز كردىبوو، باوكى ئە و كچه، دەستىكى بە
پشتى كچه‌که‌ی مندا هيئا و وتى: كچه‌کەم وا دەزانىت، هەر بە راستى
تۇ شازاده‌يت و، دەيەۋىت باوهشت پىتا بکات!

كچەكم رازى بۇو، ئەو كىژولە نازدارەيش بە توندىيى باوهشى پىدا
كرد، هۆلەكە پر بۇو لە فرمىسک و خۇشى دەربىرىن و سلاو ناردن،
2 وىنهيان گرت، كچەى سەرسام، دەستى جوولاند و ئاماژەي
مالئاوايى دەربىرى و، لەگەل دایك و باوكىدا، بۇي دەرچوون!

سەيرە، رەنگى پىستى مندالەكە‌ي من رەش بۇو، كەچى كىژولە
بچوو كە، هەر شازاده‌كە‌ي دەبىنى و بەس، نەك شازادەيەكى سېڭى
يان شازادەيەكى رەش، شازادەيەك نە هيچى دىكە!

مندالان رقىان لە يەكدى نابىتەوه، ئەوان فير دەبن وا بن!

کاتیک به چاوه کام له توم رواني، و امزاني له یه ک
جوداين، به لام که به دل سهيرم كردي، زانيم ئيمه
له یه کده چين!

When I see you through my eyes, I think
that we are different. When I see you
through my heart, I know we are the
same.

Doe Zantamata

ندا نظرت أليك بعيوني ظنت أننا مختلفان. ولكن عندما
نظرت أليك بقلبي عرفت أننا متشابهان.

هه لويستي پيچه وانه جوان، له به خشنه کاني خودا
به سه رته وه، به خشه:

ژنيکم و له فليپين ده زيم، تاكو به لاته وه ديمه نئيکي ئاسايى بيت، کاتىك
ده بېنېت كەسانىك مال و پىخەفيان، شەقامەكانه!

هه نديك خيزان خەرجى رۇزانه يان تەنیا دۇلارىكە، ئەگەريش ئەوه يان
دەست بکەويت، خۆيان به پاشا ناگورپەوه!

بۇيە كاتىك پارھىيەكى زياترم چنگ دەكەويت، هه نديك شىتى زىارە
دەكرم، وەکوو: بىسکویت، نان و ئاو، تا بىاندەمى، پاشان دەيانكە،
چەند قوتويەكى پلاستىكىيەوه و، به شەقامەكاندا دەگەريم و
به سەرياندا دەيې خشمەوه.

دەمه ويit خەلکان نرخى ھاوبەشىبۈون بىزانن و، ئەوهى ھەبان
بەلا يانه وە به قىمەت بىت. خۆ لەوانھىيە ئەوهى من دەيې خشم، كم
بىت، وەلى دەبىنم پىيى دلخوش دەبن.

بۇيە بەردەواام شايەنى ئەوهىت ئەو خىرە بکەيت، چونكە واتلى
دەكتات لەناوه وە خۆت به دەولەمەندىك نەگورپىتەوه!

Sharing your blessings

www.values.com

#44

بېبى بېرلىڭىرىدنهوھ، بېھخشە، بېبى لەبېرچۈونەوھ،
وھرېگە.

Always give without remembering and
always receive without forgetting.

أعط دوما دونما تذكر، وخذ دوما دونما نسيان.

بەرھەمە کانى دىكەي وەرگىز:

أ- نۇوسىن:

1. درۆکانى عىشق، پرۆسەى كەپلایەتى لە زانكۆدا، سليمانى، 2008.
2. سەلەفىيەتى ھاواچەرخ و رىچكەي ئىرجاء، لىكۆلىنەوه، 2010.
3. سەروھىرى شەرىعەت، لىكۆلىنەوهى بەراوردكاريى، 2010.
4. وەلامىكى روون بۇ ئەوانەي بە ھەلە لە سەيد قوتب كەيشتون، 2010.
5. رۆشنبىرى يان تارىكىرى، وەلامىك بۇ ھەلمەت گوران، 2012.
6. ھۆشيارىي ژىنگەيى و رۆلى خىزان و قوتابخانە، 2015.
7. ئىسلام و عەلمانىيەت دوورپيانى لىك جىابۇونەوه، ئامادەي بۇ چاپ.
8. برامان برايى كىسەمان جودايى، خانەي چاپ و پەخشى رېنما، 2018.

ب- وەرگىزان:

1. بۇچى لە رەخنە دەترسىن، سەلمان عەودە، 2009.
2. شتانيك نابىت مسولمان نەيانزانىت، سەلاح ساوى، خالىد موسلىح، 2010.
3. ستراتيئىيەتكانى عەقلى ناوهوه، ئىبراھىم فەقى، خانەي چاپ و پەخشى رېنما، سليمانى، 2017.
4. ستراتيئىيەتكانى پەيوەندىكىرىدىنى كارا، ئىبراھىم فەقى، خانەي چاپ و پەخشى رېنما، سليمانى، 2017.
5. ھونەرى خزمەتكىرىدى كرياران، ئىبراھىم فەقى، خانەي چاپ و پەخشى رېنما، سليمانى، 2017.
6. بەرىۋەبرىنى كات، ئىبراھىم فەقى، خانەي چاپ و پەخشى رېنما، سليمانى، 2017.

7. هىزى گەرمۇگۇرى، ئىبراھىم فەقى، خانەي چاپ و پەخشى رېتىما، سليمانى، 2017.
8. يادگە و بيرخۇھىناتەوھ، ئىبراھىم فەقى، خانەي چاپ و پەخشى رېتىما، سليمانى، 2018.
9. كاركىرن بە گروپ، ئىبراھىم فەقى، ناوەندى رۆشىنېرىي ئەدیبان، سليمانى، لەزىر چاپدايە.
10. خەواندىن بە ئاماژەبىّكىرن، ئىبراھىم فەقى، ناوەندى رۆشىنېرىي ئەدیبان، سليمانى، لەزىر چاپدايە. * چاپدايە.

گروپی کتیّبخانه‌ی (PDF)

ئىمە ھەمېشە بەردىھوامىن لە خزمەت كەدنتان
وھ بەرھەم و كارى نوي



> (PDF) كتىّبخانه‌ي

Public group · 90K Members