

# تۆ زۆر باشیت

## تهنها به بارودۆخی خراپدا رۆیشتویت



ناوی کتیب: تو زور باشیت تهنه به بارودوخی خراپدا رویشتویت

بابهت : گهشه پیدانی مرویی

نوسهر : شنه سالهیی

بهروار : 2020 / 5 / 8

ئهئین ئهوانه ی خه می گهوره یان ههیه

خاوه ن پیکه نینیک زور نایابن

ده ی ئیمه ی ئه هلی خه فته " تایبه تین "

له هه موان پر خه مترین

له هه موانیش جوانتر پیده کهنین

بو ههر پیشنیار یان ره خنه یهک له ئه کاونتی تایبه تی خو م

له ئنستاگرام ئاگادارم بکه نه وه ، ناوی ئنستاگرامم shna.saleyi

پیرست

پیشه کی :

بهشی یه کهم : من خه م ده نوسم

بهشی دوه م : مامه له کردن له گه ل خه م

## پيشه‌کي

به‌ناو خواي گه‌وره و ميهره‌بان  
به‌ناو نهو خوايهي خووشي و ناخوشي له‌ده‌ستدايه

ئه‌م کتتبه پيکديت له دوو بهش

بهشي يه‌که‌م : تاييه‌ته به نوسين له‌سه‌ر خه‌م نوسينه‌کانم پر نازارن  
بي نازن بريندارن ، من خه‌م ده‌نوسم خه‌م ده‌لاوينم له‌گه‌ل خه‌م ده‌ژيم  
بويه يه‌که‌م بهشم ناونا " من خه‌م ده‌نوسم " مه‌به‌ستم له‌وه نيه دلته‌نگي و  
بي ئومئدي بلاوکه‌مه‌وه

به‌لکو ئه‌مه‌وي خه‌مه‌کانم بخويننه‌وه ، نازار هر نازاره کي ده‌زانئ  
له‌وانه‌يه نوسينيکم باس له نازاره‌کي توش بکات

بهشي دوهم : تاييه‌ته به مامه‌له‌کردن له‌گه‌ل خه‌م ، ژيانکردن له‌گه‌ل خه‌م  
به‌راستي سه‌خته به‌شيوه‌يه‌ک بژيت وه‌ک پيريکي په‌که‌هوتو چاوهرئي  
مه‌رگ بکه‌يت ..... پيوسته به‌دواي چاره‌سه‌ر بگه‌رئي بو رزگاربون له‌وه  
خه‌م و نازارانه ، چون بتوانم مامه‌له‌له‌گه‌ل خه‌مه‌کانم بکه‌م ؟ چون  
به‌سه‌رخه‌مه‌کانم زاليم ؟ چون بيرکردنه‌وه‌ي خوم بگورم ؟ نه‌و ريگايانه  
چين پيوسته بيکه‌م تاكو به دلخوشي و ناسوده‌يي بگه‌م ؟ چون نه‌توانم له  
که‌سيکي ره‌شبينه‌وه بيمه که‌سيک گه‌شبين ؟

## بهشی بهکهه : من خهه دههوسه

گومانی تیا نیه مرؤف له ژیانی توشی زؤر ناخوشی ئهبییت و  
بههویهوه خههبار ئهبییت ، منیش وهک ههه مرؤقیک زؤر  
ناخوشیم بینیهه پییدا تییهه یوم

بهلام لهگهل ههه ناخوشیهک هاتم بارودوخهکهه نوسیهوه  
خهههکانم نوسیهوه ، لهوانیهه نوسینییک له نوسینهکانم تو  
بگریهنییت چونکه ههندییک جار به گریانهوه نوسیومن ، لهو  
کاتهی هیچم شک نهبردوه خهههکهه پیی برهویتهوه هاتوم  
نوسیومهتهوه

فهه مو لهگهلم وههه به گهشتیک بهناو نوسینی خهههکانم

ههندییک نوسینم یهک لاپههیه ههندیکی تهها دیرهیکه  
بهلام ههه یهکیکی جووره خههیکه جووره نازاریکه . . .

مروّف کاتیک ناخوشیهکان ژیان یهک له‌دوای یهک به‌روی دین  
ئیتیر له‌سه‌ر خه‌م رادیت له هه‌ر کاتیکا چاوهری ئەکات که‌سیکی تر  
روی راستی ده‌ر که‌ویت

ئیتیر به‌بیستنی " فلان له‌پشته‌وه خه‌نجهری لیدایت "

سه‌ری ناسورمی تهنه‌ها پیده‌که‌نیت

به‌لام چ پیکه‌نینیک ،،،،؟!!

پیکه‌نینیک پر له نازار

پر له بی ئومیدی و گلهیی له‌و که‌سانه‌ی لئی نزیک بون و متمانه‌ی  
پییان بوو

من ناوی ئەنهم پیکه‌نینی جه‌رگ بر

برو‌ابکه ئەم پیکه‌نینه زۆر به‌نازاره

میشک قبولی ناکات و پیده‌که‌نیت له‌ولاشه‌وه دل ئەشکیت و

ئه‌تگرینییت

له‌کو‌تاییا پیکه‌نین و گریان تیکه‌ل ئەبیت ته‌واو ویرانت ئەکات

كاتىك لەو پەرى بى ئومىدیت و ژيان رەش ئەبیت لەپیش چاوت

برۆ بۆ نوێژ کردن

برۆ بۆ قورئان خویندن

برۆ سەیر فیلم بکە

برۆ کتیب بخوینەوه

برۆ بە نەینی بگری

برۆ شتیک بشکینە

برۆ بۆ ھەر شتیک دلت ئارام بکاتەوه

بەلام ھانا مەبە بۆ ھیچ مروقئیک

ھیچ مروقئیک ....

چونکہ ھەر شتیک بلئی لەم کاتەدا لئی پەشیمان ئەبیتەوه و دوقاتی  
ئەوه خەفەت ئەخوی کہ ھەمو ناخی خۆتت بۆ کەسیک کردوہتەوه  
تۆ گەورە بویت ... وەک گەورەپەک رەفتار بکە و خەمەکان خۆت  
لەخۆت بگرە

من لهو كهسانهم

ههمو شته جوانهكان ژيانم لهناودهبهم چونكه پيم وايه كاتين

نابي ئوميدم پبيان ههبي

گورانیهكم لا خوش بي له روژيكا بيست جار گويي لي نهگرم تا لاي  
بيزاردهبم

ئيتير گويي لي ناگرم

كهسيك بيهوييت يارمهتيم بدات دوري نهخهमेوه نهكا روژيک بيت  
منهتم بهسهر دا بکات

که كهسيك ليم نزيك نهبيتهوه چرکه بهچرکه نهژميرم تا روی  
راستی دهرکهوييت و لهگهل يهکهم ههل لهخوم دوري نهخهमेوه

بهکورتيهکهی هیچ گومانتيك ناهيئلمهوه بو لهناوبردن نهو شتهی  
هزم لنيهتي لهلاي خوم بيهيئلمهوه



ئەم ژيانە چ گالتەجار يەكە !

دوینی ئەمویست دلخۆش بىم بگەریم پېبکەنم خۆم بەجوانترین شیوه  
دەربخەم ئەموت خۆم خۆشەوی هەموتان دژم بون بە رەفتار و بە  
وفا تان ئەتان شکاندم

ئىستاش نامەوی دلخۆش بىم نامەوی بگەریم نامەوی پېبکەنم و خۆم  
زۆر پى نەشرینە و رقم لەخۆمە

كەچى باس جوانى و خوشى ژيانم بو ئەكەن ???

ئىوه لەهچدا لەگەلم نىن لەهەمو بارودۆخىك دژى منن

دوینی ئەموت هېچ تاوانىكم نیه كەسىكى پاكم ئەتان وت تاوانت  
زۆره

ئىستا ئەلیم كەسىكى تاوانبارم خۆم سزا ئەدەم ئەلین تو كەسىكى زۆر  
پاكیت وا لەخۆت مەكە

وانەژیم ئەلین هەله ئەژیت ... بەخوا بشمرم ئەلین هەلهى كرد مرد

به منالی چهنیک خۆزگه ئهخواست گهوره به  
ئىستا دو هينده خۆزگه ئهخوازم منال بيمهوه  
کوا ئهگهر يمهوه منالی !!  
دهى بابگهر يمهوه منالی  
سویند ئهخۆم ههرگيز خۆزگه ناخوازم گهوره به

\*\*\*\*\*

له کاتيکا لهوپهري بى ئومیدی بوم لهژيان  
له سوچهيا داواى مردنم له خوا کرد  
پير بهدل داوامکرد خوا بمباتهوه  
بهلام نهپيردمهوه و ژيام  
لهدايکم پرسى ههمو ئهوهى لهخوام ويست مردن بوو بو نهپيردمهوه  
!؟

وتى لهوکاتهى تو دو عات لهخۆت دهکرد من دو عام بووت دهکرد  
خوا بت پاريزيت و جهرگم نهسوتى  
وتم بيگومان ... خوا دل توى دايک ناشکينى  
بو دل منيکى رهشبين لهژيان

من تهنه‌ها نیم

من خۆم هه‌یه

هه‌ندیك جار ر‌قم له‌خۆم ده‌بی‌ت

هه‌ندیك جار به‌زه‌ییم به‌خۆم د‌یت

هه‌ندیك جار چاكه له‌گه‌ل خۆم ده‌كه‌م

هه‌ندیك جار ك‌یشه توشی خۆم ده‌كه‌م

هه‌ندیك جار به‌به‌زه‌ییم له‌گه‌ل خۆم

هه‌ندیك جار یش بی به‌زه‌یم له‌گه‌ل خۆم

هه‌ندیك جار یش دو عاده‌كه‌م له‌كۆل خۆم ببه‌مه‌وه

هه‌ندیك جار یش هه‌ولده‌م له‌خۆم ت‌یگه‌م

هه‌ندیك جار بیزار ده‌بم له‌خۆم

هه‌ندیك جار ه‌یزی خۆم نام‌ینی

هه‌ندیك جار یش شانازی به‌خۆمه‌وه نه‌كه‌م

باوه‌شم له‌خۆم داوه ... بو‌خۆم گ‌ریاوم

له‌خۆشم تور ه‌بومه و شه‌قم له‌خۆم داوه

من زۆر سه‌رقالی خۆم ... خۆم لی بو‌ه‌ته سه‌د كه‌س

ئه‌مه تهنه‌هایی نیه

ئه‌مه ژیان منه پ‌ریه‌تی له‌خۆم و خۆم و خۆم و خۆم

دایه زۆر ماندوم

به چاره‌نوس بلی کچه‌که‌م برینداره چیتر خوی مه‌که سهر برینه‌کانی

بلی به‌سه کچه‌که‌م نازار مه‌ده

دایه چیتر کیشه‌کانم به‌تو چاره‌سهر ناکریت

من گه‌وره بووم چیتر ناتوانم به گریانه‌وه بولات پرابکه‌م به‌لام

کیشه‌کانم له‌خۆم گه‌وره‌ترن

بی هیزم دایه هیزی ژیانم نماوه

دایه دونیا بۆوا ره‌ش بوه ؟!

به‌شیوه‌یه‌ک بچوک بوه هه‌ناسه‌م بۆ نادریت

\*\*\*\*\*

دایکم : کورم به‌رۆژوبه و نوێژ بکه بادله‌خۆش بیت

من : دایه خۆ من نوێژه‌که‌م و به‌رۆژو ئه‌بم ئه‌ی بۆ دله‌خۆش نیم ؟

دایکم : بۆ دله‌خۆش نیت کچم

من : هیچ

كچېك ئەناسم دئىكى پاكى ھەيە  
 ھەمىشە خواى لەبىرە ... ئەخوئىت  
 ئەلئى سەرەتا رەزامەندى خوا ئنجا داىكم ئنجا مامۆستاكانم  
 قسەخۆشە و ھەموان خۆشيان ئەوئ  
 ئەو كچە قەدەرى پربو لە كئشە  
 كئشە لەدواى كئشە ناخۆشى لەدواى ناخۆشى تا ژيانى تىكچو  
 بەرادەيك رقى لەخوى و ژيانى بوەوہ  
 نە خواى بىرما نە خوى  
 لەناخوہ بەشئوہىك سوتا ترس ئاگرى دۆزەخى نەما  
 ھىندە نا داد پەروەرى بىنى ترس لئىرسىنەوہى نەما  
 ھەمىشە ئەيوت من شاين ئەمانە نەبوم  
 گورا لە كچېك دئخۆش و دئپاك بو كچېك دئتەنگ و پروخاو  
 تەنانت دئى بە شئوہك لەژيان شكا ئەوہى پئشتر پئى دئ خۆش  
 ئەبو ئئستا رقى لئىيەتى  
 ھىندە پروخاوہ ترسى لە پەپولەش ھەيە ئازارى بدات  
 ئەو كچە داىكى پئى ئەلئى كچە دئ شكاوہكەم بەئاواتە بەدئخۆشى  
 ببىنى .... بەلئى ئەو كچە منم

شتتیک که زۆر پهستم ئەکات ئەوهیه  
هه‌میشه پیم و تراوه هه‌له‌هیت  
هیچکات پیم نه‌وتراوه ئەمه کاره راسته‌که‌یه  
..... بۆ؟!

\*\*\*\*\*

گه‌شتمه قوناغیک له ژیان ... وه‌ستام  
سه‌یری رابردوم کرد  
ژیانم هه‌موی وه‌ک چیرۆکیک هاته پیش چاوم  
پیکه‌نیم ... پیکه‌نینیکی سه‌یر  
پیکه‌نینیکی بی ئومیدی تاکو ئاستی گریان  
به‌خۆم ووت ئەوه تۆ ماوی؟ چۆنه ماوی؟  
تاکو فرمیسک تک تک له‌چاوه‌کانم هاته‌خواره‌وه

دایه که مردم خەمبار مەبە بۆ ئەو شتانەى ئەمویست و ببونە ئاواتم  
خەمبار مەبە بۆ ئەو رۆژانەى بەگریانەو ئەخەوتم  
خەمبار مەبە بۆ ئەو پیکەنینه ساردەى لیوم  
خەمبار مەبە بۆ ئەو ژیانە سەختەى تیای ژیام  
خەمبار مەبە بۆ ئەو خەونانەى لەگەڵ خۆم بردمە گۆرەکەم  
خەمبار مەبە بۆ ئەو خۆزگانەى ناخیان سوتاندیوم  
خەمبار مەبە بۆ ئەو ئەوێ ئەموت دایه کەى ئەو رۆژە دى دڵخۆش بى  
دایه خەمبار مەبە بە مەرگم پروام پى بکە ئاوا باشترە بۆم  
تەنھا بى بەخشە ... بى بەخشە لەوێ نەمتوانى ئەو بەلینەم بىمە سەر  
کە وتم ھەرگیز جیت ناهیلیم  
بى بەخشە لەوێ پىم وتى بەھیزم و بەرگە ئەگرم  
بى بەخشە کە نەمتوانى دڵ خۆش بى و دڵخۆشت بکەم

ئازار ئىك ھەيە لەناخم  
پشتى شكاندوم  
نە ئەتوانم لەبىرى بىكەم  
نە ئەتوانم باسى بىكەم  
نە ئەتوانم چارەى بىكەم  
ناشتوانم بۆى بىگرىم  
تەنھا بىرى لى ئەكەمەوہ و خەفەتى بۆ ئەخۆم  
ھەر كاتىكىش كە ئەلئىم بۆ !!!  
بۆچى من !!!  
بۆ بەس من ???  
بۆ من !?  
ژيان لەپىش چاوم رەش ئەبىت  
گەلایەك تر لە دارى تەمەنم ئەوەرئىت  
تالئىك تر لە قزم سىپىھبىت  
دىسان خەم دام ئەپۆشئىت  
برىنئىك تر لەسەر دلم دروست ئەبىت



بهائی من گورام

لهگهل برینی قزم ژیانم گوری

دلّم گوری ... خهونهکانم گوری

ئیستا دلخوشم بریندار بوم چونکه زانیم کئی خوئی کرده سهر برینم و  
کئی تیماری کردم

ئیستا دلخوشم کهوتم چونکه بینیم کئی پیم پیکهنی و کئی دهستی گرم  
ئیستا دلخوشم گریام بینیم کئی پئی خوشبو و کئی فرمیسکی سریم و  
لهگهلم گریا

ئیستا دلخوشم روخام چونکه ههستمهوه سهر پئی خوم و بههیزترم  
لهپیشتر

ئیستا دل خوشم دلّم شکا چونکه خوم پارچهکان دلّم کوکردهوه و  
منهتی کهسم ههانهگرت

ئیستا دلخوشم که تنها چند کهسیک پشتمه

چونکه رزگارم بوو له دووروهکان

ئیستا دلخوشم گورام چونکه خومم دوزیهوه کهسایهتی خومم بههیزتر  
کرد

ئیستا دلخوشم ئەمانهم بهسهرهات ئیتر لهجاریک زیاتر متمانه ناکهم  
لهجاریک زیاتر نابورم

خەيالى من زور سادەيه بەلام مەحاله  
خەيالى من عشق نيه خوشەويستی نيه  
خەيالى من ژيانىک شاهانه نيه  
سەرکەوتنى گەورە و بەدەست هينان جيهان نيه  
خەيال من ژيانىکە دادپەروەرى تيايىت  
ژيانىکە پرېي له نازادى  
خەيال من ژيانىکە بتوانم بى ترس راستگۆبم  
بى زورليکردن بريار بدهم  
بى هەرەشه دانى پيدا بنيم  
بى دودلى هەنگاو بنيم  
ژيانىک وىستی خوم و بريارەکانى تىدايىت  
بەلى خەيال من ژيانىكى سادەيه بەلام هەر بەخەيالى ئەمىنيتەوه

\*\*\*\*\*

ئەو رۆژەى من ئەمرم  
هەموتان بلين ئيسراحتى کرد  
بلين بە خەونەکەى گەيشت  
بلين نازارەکانى کۆتايى هات



ئەو رۆژەيە پېم دەلېن " گەرايەوہ بۆلای خوا "

ئەوکاتە زانیم بەھیزم

کہ لەبری گریان بە پیکەنینیک سارد ھەموانم تاساند

ئەوکاتە زانیم بەھیزم

کہ وەك چیرۆکیک ھەمو ناخۆشیەکان ژیانم ھاتەوہ بیر کہچی

توانیم بەپێوہ بوہستم

ئەوکاتە زانیم بەھیزم

کہ ئەبو بیدەنگ بم کہچی قسەم کرد قسەکان ناخەم ووت

ئەوکاتە زانیم بەھیزم

کہ برینیان کولاندەمەوہ چاوہرئ بون بکەوم بەلام خۆراگر بوم

نەشکام

ئەوکاتە زانیم بەھیزم

کہ ھەموان پشتیان تیکردم بەلام نەکەوتە سەر ئەژنۆ

ئەوکاتە زانیم بەھیزم

کہ ھەمو دونیام تاریک بو کہچی ئومیدم لەدەست نەدا چاوہرئی

رونای بوم

ئێستا ئەتوانم بلیم من بەھیزم

ئەزانی چی مروّف لەناو دەبات !  
 نا خەم نا گەر ژیانە خەمیشی تیا بێت کێشە نیه  
 کێشە ئەو هیه هیندە دلخۆش بیت هەست بکەیت دلخۆشیت لەم دونیا یه  
 گەر هتره  
 بەر ادەبەک خەوت لێنە کەو بێت و بگرتیت ئەو نە دلخۆش بێت  
 و ادەزانی دونیا ئەدر هوشیتەو ه دلخۆشی ئەبار بێت  
 هەموو شتیک پێدە کەن بێت  
 هەموو شتیک لەو پەری باشیه  
 بەلام لەپرا ئەو دلخۆشیەت نەمبێت یان بگور بێت .. بروت .. ون  
 بێت .. جیت بیا بێت  
 ئا ئەمە کارەساتە هەرچی ئەکەیت هەرچی بلایت ناتوانی ئەو ه قبول  
 بکەیت کە تو ئەو مروّفە دلخۆشە نەمایت  
 هەمیشە هەست بە شکاوی ئەکەیت  
 بوشاییەک دروست ئەبێت لەژیانەت بەهیچ پیر نابیتەو ه  
 هەر چەنیک خۆت بەهیز دەر بخەیت  
 هەر چەنیک ئارام بگرتیت سوودی نیه  
 لەپرا ئەکەویت و ئەگرتیت  
 ئیتر هیچ شتیک گرینگی نامینی لات

وا ههست دهكهيت دونيا كوَتايي هاتوه  
كهچي ههر ئهژيت  
لهخۆت ئهپرسی ئهوه من ماوم ئهه بۆ دونيا كوَتايي نايهت  
بۆ ناچارم بژيم  
بهئى تهناهت رقت له ژيانيشت ئهبيتهوه  
بهداخ ئهبيت كه ههناسهش ههلمژيت  
ئاوا بيزار ئهبيت  
باشه بۆ ئهم بۆشاييه پر نايتهوه  
بۆ ناتوانم لهخۆم ببوورم  
بۆ هيچ شتيك باش ناييت  
بۆ ژيان ئاوا بى مانا بوه  
بۆ هيچ شتيك لام گرینگ نيه  
بۆ ههستم لهدهست داوه  
بۆ گالتهم به دلخۆشهكان ديت  
بۆ رقم لهخۆمه  
بهه جووره كوَمهئى پرسيارى بى وهلامت بۆ ئهمينتهوه  
و هيواش هواش لهناو ئهچيت

من ... ناوم ... رهگزم  
ناینم ... ولاتم ... رهنگم  
دهنگم ... روخسارم ... خیزانهکهم  
هیچی .... بهویست خۆم نهبوو  
هیچی .... خۆم ههلم نهبزاردوه  
له ههبونی ههه کامیان له ژیانم ... پرسم پئی نهکراوه  
کاتیک فامم کرد ... درکم کرد ههموویم ههبوو  
کهچی ههموو ژیانم پاریزگاری لهوان ئهکهم  
ئهجهنگم له پیناویان  
توش بهههمان شیوهی من  
دهی کهوایه با ههموومان یهکتر قبول بکهین  
ستهه لهیهک نهکهین بهبیانوی رهگزم یان زمان یان ناین یان رهنگ  
یان روخسار یان خیزان  
با هاوکاری یهک بکهین و دلخۆشی یهکمان بویت

له گهل هاوړی و خزمه کانت چو نیت ؟  
ئاگام له هیچیان نیه  
همویانم پشتگوی خستوه  
راستیه که ی هیزی که سم نه ماوه  
هیزی قسه کردنم نیه له گهل کهس  
نامه بو هیچیان نانیرم له هیچیان ناپرسمه وه  
بهم شیوه یهش ورده ورده وا همویان لهده ست ئه دم

\*\*\*\*\*

لیره .... لای من .... هر شهوه  
دونیا روژ و شهوی هر شهوه  
رونای و تاریکی جیاوازی نیه په رنگی په شه  
لای من همو شته کان په رنگیان په شه  
نازانم بو ! وا هسته کهم په شه هموو جیهانی داپوشیوه

\*\*\*\*\*

من لهو کهسانم پشتگیریم ناویت  
تهنہا ریگری نه بیت خوم نه توانم سهر که وتوبم



ئەو ھەندە بە لیزانی خەمەکانم شار دو ھتەو ھ  
ئەو ھەندە بە ساردی ر ھفتار ئەکەم  
ئەو ھەندە بەبێ باکی ئەژیم  
ئیتەر دایکیشم ھەستم پێ ناکات  
ئەو بەو ھەموو ھەستەیی دایکایەتیەو ھەستم پیناکات  
ئیتەر ئیو ھەچۆن بزانی چ نازاریک ئەچیزم !!

\*\*\*\*\*

باس بێ ویزدانی مروقت بو بکەم ؟  
ھەمووان سەیر ئەو پەرداخیان کرد کە شکاوە  
ھیچی سەیر دەستەکانی نەکرد چۆن ئەلەرزین

گهر ليم بيرسى حالت چونه ؟

ئهليم زور بي حاله ....

وهك ئهوهى ههموتان ههناسه بدن تهنا من ههناسهم تهنگ بيت  
وهك ئهوهى پيکهنين بههموتان درابي تهنا گريان بو من بيت  
وهك ئهوهى ههموتان ژيانتان تازه دهست پي بکات و هي من کوتايي  
هاتي

وهك ئهوهى ههموتان له روناكي بن تهنا من لهتاريكي بژيم  
وهك ئهوهى ئهم جيهانه هي ئيوهبيت و من غهريهيهک بم  
نهکس وهکو من ژياوه تاكو تيبگات نه کهسيش ههولئهدات  
ليم تيبگات

وهك ئهوهى تهنا من درک بهم ناخوشي و سهختيهى ژيان بکهم  
وهك ئهوهى سهربازيک بم لهجنگ جيمابم هيچ ريگا چارهيهکم  
نهبي هيچ ئوميدیکم نهبي بو ژيان  
وهك ئهوهى ههموان سهلامهت بن تهنا من بريندار بم

عەسرانىك لەگەل خىزانەكەم چوینە دەرەو

چوینە دەم ئاو ، لەپیش سىبەرىك دانىشتەم داىكىشم ھاتە تەنىشتەم  
سەیرم ئەكرد كۆمەلەك كور مەلەوانیان ئەكرد لەولاو ھەندىك  
ماسیان ئەگرت كۆمەلەك كورى تر ھاوړى يەكتر بون گۆرانیان  
لیدابو دلخوش بون بەلەمیش ھات بەناو ئاوەكەیا دوو گەنجى تیاوو  
وتم دایە بینووتە من لیره دانىشتوم ھىچكات ناتوانم وەك كور بژیم  
ئاوا ناچارم لە سوچىك دانىشم و سەیر بكەم ... دایە من ھەمیشە  
بینەر بومە لەمال بم یان دەرەو تەنھا بۆم ھەیە ببینم ھىچكات ناتوانم  
بکەر بم ھەمیشە ئەبى بینەر بم ... جا توخوا باشتەر نیە ھەر لەمال بم  
بە مۆبايل سەیر ژيان بكەم !!؟

\*\*\*\*\*

ھىچ مروقىك نابىتە رابردوو  
تەنھا بەمردن ئەبىتە رابردوو  
ئەزانى چى ئەبىتە رابردوو !؟

پەر داخىك لەدەستت بکەویت و بشکیت ئەبىتە رابردوو  
مروقەکان نابنە رابردو ھەمیشە لە ئیستا و بۆ داھاتوش ئەمىننەو  
كاتىك كەسىك "ھەلە" دىنبىتە ژيانت كۆمەلەك یادگارى نەفرەتى و  
خۆزگە و خەيال و دلەك شكوت بۆ جىدیلت و ئەروات تىبگە نىتر  
نابىتە رابردوو ... ئەبىتە بەشەك لە ژيانت  
میشکت ،، ،، ناخت ،، ،، رۆحت داگیر ئەكات

تکایه باشبه لهگهلم  
 تو نازانی لهناو میشم چی نهگوزه ریت  
 نازانی چ جهنگیک لهگهله خوم نهکهه تاکو بژیم  
 نازانی ئەم دلهم چهنیک پره  
 نازانی دهستهکانم چون نهله رزن  
 نازانی شهوان بهبی دهنگی چون نهگریم و هاوار نهکهه  
 تو ههه گیز هاوارت کردوه بی نهوهی دهنگت دهه چیت ؟  
 هیچکات بهبی فرمیسک گریاوی ؟  
 من نهوهنده گریاوم فرمیسک لهچاوم نهماوه بهبی فرمیسکیش گریاوم  
 تکایه مامهلهت باشبی لهگهلم  
 تو نازانیت هیچ شتیک نازانیت تنها نوم نهزانیت

\*\*\*\*\*

بو تنهنایت ؟  
 - بی ئومیدیان کردم ههه یهکیک بهجوریک  
 نهی خههباریت ؟  
 - نازانم تنها نهوه نهزانم ههست بهخوشی ناکهه لههیچ شتیک

بهو شتانه بلین که لهکاتی خوئی نایهن  
ئهو کاتهی پئویستمان پیی بوو  
ئهو کاتهی به تامهزرۆییهوه چاوهرپی بوین  
ئهو کاتهی حهز و ئارهزومان بو "نههاتن"  
ئیتزر زۆر درهنگ بوه  
بهرادهیهک درهنگه هاتنیان هیچ نرخ و بههایهکی نیه

\*\*\*\*\*

بهدهختی من لهوهیه  
میشکیشم رقی لیمه  
ئهچیت کام شت ئهمروخینیت ئهوه دینیتهوه بیرم  
لهکاتیکا بهدهختیهکم بو دیت  
ههمو ئهوانهی تریش دینیتهوه بیرم

\*\*\*\*\*

ههلهی من نهبو حهزی زۆرم بو مردن  
ههمو ژیانمی لهناو برد

چەند سەختە !

هاورپیهکی نزیکت هەبێ لەخۆت نزیکتربی لیت  
بارودۆخ ... پوژگار ... قەدەر لیتی دورکاتەوه  
ببیتە کەسیک تەنها سلاو بمینی لەنیوانتان

\*\*\*\*\*

هەندئ کات ئەوەندە بیزاردەبم  
هیزی هیچ شتیک و هیچ کەسیکم نامینی  
پەيوەندی لەگەڵ دار و بەردی ئەم هەسارەى زەویە ئەچرینم  
دوای چەند پوژیک ئاسایی ئەبمەوه  
راستیهکەى زوو زوو وام لیدی

\*\*\*\*\*

ئەوهی لەهەمو شتیک زیاتر لئی دانیام ئەوهیه  
"یادەوهی ناخۆش ژەهریکی کوشندەیه لەبیرەوهی مرۆف"

من كچيڭك ئەۋەندە باش نىم ژيان خۆم بەختكردى بۇ دايكم  
بەلام دايكم ھەمىشە خوشى ئەۋىم و لىم رازىيە  
لەھەمو كەموكورتى و ھەلەيەكم ئەبورى  
ئەللىن خوا لە دايك خۆت بەر محمترە بۆت  
بۆيە ھەيشە گومانم وايە خوا خوشى ئەۋىم و لىم ئەبورىت بەرامبەر  
كەموكورتى و سەرەرۋىيى و ھەلەكانم

\*\*\*\*\*

كاتى وام تىپەر اندوھ  
تەنھا يەككىك پىي بگوتبام چۆنى  
فرمىسك لەچاوم تىك تىك ئەبارى و ئەم وت پەرىشانم  
كاتى وام تىپەر اندوھ  
لە تەنھايى دا خۆم باۋەشم لەخۆم داوھ  
بەخۆم وتوھ من لىرەم تىكايە ئەۋەندە نازار مەچىژە  
كاتى وام تىپەر اندوھ  
ئەۋەندە پىۋىستىم بەيەككىك بوھ گويم بۆبگرىت  
قسەم لەگەل خۆم كردوھ  
من ھەمىشە تەنھا بومە  
رىك ئەو كاتە تەنھا ئەبوم كە پىۋىستىم بەيەككىك بوو لەگەلم بىت

ئەم دادگاييه ليره كوتايي نايهت  
بۇ قيامهت ئەمىنيت لەوى حەقى خۆم لەهەموان وەردەگرم

\*\*\*\*\*

ئەوئەندە ئازارى دايت بۇ بريارت نەدا گلەيى لى بگەى ؟

مروڤ كه گلەيى له يەككرد واتا هەليكى پىي دا شتەكانى بۇ  
رونبكاتەوه و بىتەوه ژيانى

"من نيەتتیک وام نیه"

گلەيى له كەسانىك ئەكرى بتەويت لات بمىننەوه

نەك كەسانىك لەژيانت روپشتين

ئەوه بزانه تا گلەييت لىي كرد واتا لەژيانت ماوه و دەست بەردارى  
نەبويت

بۆيه گلەيى لەوانه مەكە نرخت نازانن و توپان جيپهپشتوه



ئەمەوى بۆم  
تا ئەتوانم رابكەم  
بۆمە شوينىك چۆل  
بى ئەوهى گوى بە هيچ شتىك و هيچ كەسيك بدهم  
هەموو شتىك دواى خۆم بەجى بهيلىم  
بەردەوام بم لە رۆشيتن  
تا قاچم رى ئەكات بۆم  
ئىجا بەهەموو هيز و توانام هاوار بكەم  
بەشيوهيك هاوار بكەم  
هەموو ئەو قسانە بريژم كە دەمىك بوو لەناخم مردبوون  
بگريم بەشيوهيك بگريم دلم ،، ميشكم ،، ناخم بەتال ببىتهوه  
ئاخر دەمىكە ئەم خەمانە ئەم قسانە ئەم ئازارانه  
ناخيان داگير كردووم  
هەميشە لەناخم پەنگ ئەدەنەوه  
قەسەم بەخوا هيلاك بووم  
چارەنووس دەخيلتم ئەم رۆشيتن و هاوار كردنەم پى بدە  
با ناخم بەتال بكەمەوه

## مرۆڤه مهزنهكان

ئەوانەن ژيانئىكى سەخت بەرى ئەكەن

ئەوانەن رۆژانە برىنى دليان ئەكولئىتەوه بەلام ھەر بەردەوامن  
لەژيان

ئەوانەن كە پەتى سەبريان پچرا دائەنیشن ئەگرين بەلام ھەر لەو كاتە  
گرئىيەك لە پەتەكە ئەدەن و بەردەوامەبن لەژيان

ئەوانەن دلى دەوروبەريان خۆشەكەن كەچى دلى خويان ويرانە  
ئەوانەن خەلكى بە پيكنين دينن بەلام خويان پيكنينيان نيه  
ئەوانەن ھەست بە نازارى بەرامبەردەكەيان ئەكەن

گەر چى ئەو نازارەشيان نەچەشتووہ

ئەوانەن ھەلەيەك بکەن لەخويان خۆش نابن تا دلى بەرامبەردەكەيان  
پرازی نەكەن و لييان خۆش نەبى

ئەوانەن لە تەنيايى ھەست بە نارامى ئەكەن

بەلى مرۆڤه مهزنهكان ئەوانەن دل خۆشەدەبن بە دل خۆشى خەلك  
وہ خەمباردەبن بە خەمبارى خەلك

ئەو كچەى ژيان بە خەيال تىگەشتىبوو  
ھەمىشە ژيانى پىكەنن و گالته بوو  
رقى لە نوسىن و تەنيايى بوو  
رقى لە بىدەنگى و ھىمنى بوو  
ئىستە ئەو كچە گورا  
ژيان بە راستىھكى تال دادەنات  
گالتهى بە خەونەكان پىشتىرى دىت  
رقى لە پىكەنن و خەيالە  
ھىوايەتى بوەتە تەنيايى و ھىمنى  
ئىستە بەس ئەنوسى و بى دەنگە  
واى بەحالى ئەو كچە  
نە ھىچ شتىك بە پىكەننى دىنىت  
نەھىچ شتىك كارى تىدەكات و بىگرىھنىت

بی زحمەت دەرمانیک هەیه بو لەبیرکردن  
حەبیک شروپیک شتیک هەیه بو سڕینەوهی یادگار یەکان  
رێگایەک رینماییک شتیک هەیه بو سڕینەوهی رابردوو  
سەیرکە من شیت نیم بەلام رابردوو یادگار یەکان نازارەکان  
خۆزگەکان خەریکە شیتم ئەکەن  
سەیرکە من کویر نیم بەلام تاریکایی ژیانم خەریکە کویرم ئەکات  
سەیرکە من لال نیم بەلام ناحەقی و ستەم خەریکە لالم ئەکات  
سەیرکە چەند جوان پێدەکەنم بەلام تو نابینی گریان قورگی گرتوم  
سەیرکە من زیندوووم بەلام ستەم و ناحەقی چارەنوسم خەریکە  
ئەمکوژیت

\*\*\*\*\*

ئەوهی پشت منی شکاند زۆری خەمەکان نەبو  
بەلکو ئەوهبو تەنها بوم  
هەموان بە بیانووەکانیان خویان لە هەلەکانیان بی بەری کرد  
تەنها من مامەوه ئەو بارە قورسەم بە تەنها هەلگرت

یەكەم و كۆتا ئامۆژگارىم بۆ ھەر مەوقىك

كاتىك يەككە لەنزىكەو ھەناسىت و ئەزانى خالى لاوازى چىھ و  
برىنى بەچى ئەكولئىتەو ھە ... ئاگادار بە

تكاىھ ئاگادار بە ھەرگىز ئەو برىنەى نەكولئىتەو ھە

چونكە ئەو لەخوى زىاتر متمانەى پى كردوى بۆىھ برىنەكەى پىشان  
داىت تكاىھ رۆژگار بە ھەر كوئىيەكى بردن و ھەرچىھك بەسەر  
پەيوەندىھكەتان ھات لە دورى و ساردى و دابران

ھەتا واز ھىنانىش . . .

تكاىھ لەو برىنەى مەدە كە خوى پىشانى داىت

چونكە ئەو بەكەى ھەرگىز ناتبورى

لەگەل ئەو ھەش لەخوشى نابورى

تكاىھ خۆت قەرزارى قىامەتى مەكە

هەرگیز بویری ئەوه ناکەم ڕووبەرووی ئەو کەسانە بێمەوه کە  
ئازاریان دام

تۆ ئەو هاوڕێیە لەهەمو ناخۆشیهکانت پشتت بوم و یارمەتیم دای

بەلام کەمن پێویستم پێت بوو منت فرۆشت

بویری ئەوه ناکەم پێت بلێم بۆ لەکاتی ناخۆشی منت بێربوو

بەلام کەمن پێویستم پێت بوو منت فرۆشت

تۆ ئەو هاوڕێیە کەپێدەکەنم ئیرەییەت دێت کە خەمبارم دلت خۆشه

بویری ئەوه نیه پێت بلێم بۆوا رقت لێمه

تۆ ئەو خزمەتی چالت بۆ هەلکەندم و منت ڕوخاند

بویری ئەوه نیه پێت بلێم قەرزاری قیامەتم بی

تۆش ئەو کەسە بەروخانم دلخۆشیت

بویری ئەوه نیه پێت بلێم من شایەن ئەوه نیم

بەلام سەرەتی تۆش دێت

تۆ واز لەمانە بێنه

من تەنانەت بویری ئەوه نیه بەدایکم بلێم دلّم برینداره ڕوخاوم

لەباوەشیا بگریم بلێم دایه گرینگی بۆم

کەس بەقەد تۆ شایەن خۆشهویستی و متمانه نیه

من تائىستا كتييم نيه تا بيخوينم لييهوه فير بم

من قوتابى دهستى چاره نوسم

من ناخوينمهوه بهلكو نه نوسم

مروقه شكاوه كان مروقه روخاوه كان له دور هوه نه ناسمهوه

وه زانيم نهوانه ي لهه موان زياتر پنده كهن لهه موان زياتر

خه مبان و روخاون

نهوانه ي هميشه پي كهنين له ليوى دور و بهريان دروسته كهن نهوانه

يهك قسه ي دليان بكهن هه موان نه خه نه گريان

نهوان خه مهبانيان دوو هينده ي ته مهباننه نازانن بير له كام خه مبان

بكه نهوه و بو كام نازار يان بگريان

نهزاني نهوپهري خه مبارى چيه؟ نهوه يه مروقه بهته نها دانيشيت و

بير له زياني بكاتهوه بهزه يى بهخوى بيتهوه و بگري

بهخوى بلي تو شاين نه مانه نه بووى

پيت سهير نه بي نه مانه چونه زانم

ناخر منيش يه كيكم لهو مروقه روخاوانه

من خههكانم ئهنوسمهوه ، من بيهيز نيم  
من نازار هكانم ئهنوسمهوه ، من لاواز نيم  
من ئهوهنده بههيزم بويري ئهوه ئهكهم خههكانم بنوسمهوه  
ئهوهنده بويرم نازار هكانم ئهنوسمهوه  
من به نوسينهوهي خههكانم ئاسوده ئهيم  
من ئهوهنده بههيزم هيز به ههموان ئههخشم  
من خهمم و خهم ئهنوسمهوه و امهزانه لاوازم  
من لهتوش بههيزترم لهههموتان بههيزترم  
من لهناو خهم ئهژيم و خهمم گرتوته خوم

\*\*\*\*\*

گهر ئهتهوي له خهم راکهيت شهوان زوو بخهوه چونکه خههكان  
نهريتيان وايه لهدرهنگاني شهو که بهتهنهايت لهدرگاي دلت ئهدهن  
ناهيئن بخهويت تاكو بهتهواوي ورد و خاشت ئهکهن



كچ بون زور شتي لي سهندوين  
كهموكورتى زوريشى پي داوين  
خهون و ئامانجى زورى لي بردوين  
خوزگه و خهيايلى پي داوين  
سهدان جار لهگهل وشهى "خوزگه كور بام" گريام  
سهدان خهون و ئامانجم بههوى كچيهتيمهوه لهناوچون  
ئهلين گوناوه وابلئى... ليم مهگرن لهخورا وام نهوتوه ئهم كچيئيهم  
باجى زورى پي داوم  
باجى شتانيكى پيداوم نه له ياسا قهدهغيه نه لاي خواش حرامه  
تهنها ئهويه كه كچ بومه

\*\*\*\*\*

مروڤ ههندي جار له ئاست كار هساتهكان هيجى لهدهست نايهت  
تهنها سهير نهكات و نازار دهچيژيت

یهکیک له بهد بهختیهکانی من ئهوهبو هیچ شتتیک لهکاتی خوی  
نههات

هیچ شتتیک ئهوکاته نههات که پئویستم پئی بوو

زۆربهی شتهکان درهنگ هاتن ، ههندیکیشی هر نههاتن

بویه بریارم دا خۆم بشارمهوه له ههمو کس و ههموو شتتیک و  
بهنادیاری بژیم ، چونکه زۆر ویستم دیارم ویستم شانازیم پئوه  
بکری بهلام نهبوو ، لیگهپری با به بهنادیاری بژیم هرچهنده بون و  
نهبونم وهکو یهکه بهلام خۆم ئهشارمهوه وهک ئهوهی نهبم و قهت  
نهبویتیم

\*\*\*\*\*

سهیرییک دهورو بهرم کرد وتم بزانه گرنگم لایان ؟

کهمییک خۆم دورخستهوه ...

بینیم ههبون و نهبونم وهکو یهکه

منیش رویشتم " وهک ریژییک بو کهسایهتیم "

ئەو كچىكە ھىچ ئازار يېقى رابردوى بىرنەچوھ  
ئەو ھەرگىز ناتوانى بيان بورىت  
ئەو "كات" چارەسەر نەبو بۆ برىنەكەى  
ئەو بەتتېپەر بون كات برىنەكەى وئرانتر ئەبى  
ئەو تاوھكو ئەم چركەيش بەدەست برىنەكان ناخىھوھ ئەنالئىنى  
ئەو ھەمىشە پرسىارەكات " بۆ ھەمو شتە ئاسايىھەكان لەبىرەكەم جگە  
لە روداوھ ناخوشەكان ؟ "

ئەو لەژيانىش بەردەوامە ، وھكو ھەر مروقئىك ئەژىت  
بەلام بە برىنى دل و ئازارى ناخىھوھ ئەژىت  
ئەو راھاتوھ لەژيان بەم جوړە  
راھاتوھ لە تەنھايى راھاتوھ لە ئازار و خەم

\*\*\*\*\*

- بوھتە پىشەى رۆژانەم

چى ؟

- داواکردنى مەرگ لە پەروەردگارم

حزہ کہم ہمیشہ برینیک لہسہر "جہستہم" بیٹ  
ئاسودہیم پیئ ئہبہخشیئ  
کاتیک ئہبینم رۆژ بہرۆژ چاکہبیٹ و لہکۆتایی جیگاکہی جیدہمیئ

رئیک پیچہوانہی برین "ناخہ"

برینی ناخ رۆژ بہرۆژ گہورہتر ئہبیٹ  
برینیکہ نہ ئہدوردریتہوہ نہ تیمار ئہکریئ نہ چاک ئہبیئ  
برینیکی کراوہیہ رۆژ بہرۆژ زیاتر ئہکولیتہوہ  
جیگاکہشی ہیچ دیارنیہ و بہچاو نابینریئ

\*\*\*\*\*

نامہویئ ہیچ کەس لئیم نزیک بیٹہوہ  
من خۆم ہمو ہولئیک ئہدہم تاکو لہخۆم دورکەومہوہ

هه‌مو ئه‌وه‌ی ویستم له‌م دونیایه ئه‌وه‌بو خۆش بو‌یستری‌م نر‌خم پی‌ی بده‌ن  
تا‌کو به‌نرخه‌وه سه‌یر بکری‌م

شانازی‌م پی‌وه بکری‌ی وه‌ک کچی‌ک سه‌رکه‌وتو

گر‌نگی‌م پی‌ی بدری‌ی تا‌کو خۆ‌م لا به‌نرخ بی‌ی

پشتم هه‌بی‌ی و هی‌زم پی‌ی بدری‌ی ده‌ستم بگر‌ن و نه‌هی‌لن بکه‌وم

دا‌وای شتی‌ک مه‌حالم کردبو ؟

ئه‌وه‌ی ویستم ئه‌وه‌نه قورس بو ؟

دا‌وای زۆرم کردبو ؟

ده‌ی ئه‌وه‌ی ویستم نه‌بو بۆیه به‌م حاله گه‌یشتم

له‌هه‌مو هه‌ستی‌ک ناخۆشتر ئه‌وه‌یه مرۆف هه‌ست بکات خۆش  
نه‌ویستراوه

کاتی‌ک که‌سی‌ک به‌خۆی ئه‌لی هه‌رگیز خۆش نه‌ویسترام بزانه

له‌ناخه‌وه سه‌دان جار به‌و هۆیه‌وه مردوه

مه‌گه‌ر به‌س خوا بزانی‌ی چهن به‌ئازاره

من ترسنۆك نيم بهلام له زۆر شت ئەترسم كه لای خەلكی شتیکی  
ئاساییه

من له تهنهایی ناترسم له قهرهبالغی ئەترسم

له مردن ناترسم له بهردهوام بون ژیان ئەترسم

له روح خۆم ناترسم لهروح كهسه نزیكهكانم ئەترسم

له كارهساتهكان ناترسم لهو شتانه ئەترسم لهمیشكم دین و ئهروون

له خراپترین مروقی نهاسراو ناترسم له خزم و دوستهكانم ئەترسم

له تاریکی ناو گۆر ناترسم له پروناکی ئەم ژیانه ئەترسم

له نازار و خهه ناترسم له دلخۆشی ئەترسم

\*\*\*\*\*

زۆر دلنیابه لهوهی ههله بونی نهبی

"گومانیش بونی نابی"

گومان کاتیک دهرهكهوی که ههله کرابی

له ژيانا زور كس هه لهت بهرامبر نه كمن هه لهی جور او جور  
گهوره و بچوك

پيوسته له هه نديكيان ببوريت و دوباره متمانهيان پي بكههتهوه و  
له ژيانتا بيان هيلهتهوه

پيوسته له هه نديكيان ببوريت به لام متمانهيان پي نه كههتهوه و له  
ژيانتا نهان هيلهتهوه

ناچاريت هه نديكيان له ژيانتا بيلهتهوه به لام ناتواني بيان بوريت و  
دوباره متمانهيان پي بكههتهوه

پيوسته هه نديكيان نه بوريت وه متمانهيان پي نه كههتهوه و له ژيانتا  
نهان هيلهتهوه

زور گرنگه بزانيت كي شايهني ليوردنه و كي شايهني سرينهويه

چهند سالیك له مهو بهر له كات قاپ شوشتن پهر داخېك شوشه له ناو  
دهستم شكا ، په نجه يه كمى زور به خراپى برى

بهر اده يه ك ههستم كرد شوشه كه له نيسك په نجه مى دا

هاوار يكم له زهوى هاوار يكم له ناسمان بو نه وهنده به نازار بو ،  
هه رگيز نه وههستم بېر ناچې چهنېك تر سام چهنېك نازارم چهشت  
، نيسناش چهند دانه يه ك لهو پهر داخه ماوه

هه ركات قاپ بشوم نهو پهر داخه بيته بهر دهستم زور به هيمنى و  
به تر سه وه نهيشوم ، ناحقم نيه جاريك بريندارى كردم تا نه بهد لى  
نه ترسم

نه وه تنها شوشه يه كه لى نه ترسم نهى درنده يى و بى و ويزدانى  
مروقه كان چى !؟

من جاريك به دهست مروقيك شكام ، تانه بهد ترسم هه يه له هه مو  
مروقه كانى تر ، بهر اده يه ك شكام و نازارم چهشت

پيم ناساييه هه مو ته منم له زور هكهم خوم بشار مه وه

تنها بو نه وهى روبروى هيچ مروقيك نه به مه وه

به داخه وه گه يشتمه نهو ناسته ي له هه مو شتيك و هه مو كه سيك  
نه ترسم

نه مه تر سنوكى نيه بهلكو بى نوميديه له هه مو ان



ئەزانن جياوازی من و ئیوه چۆن ئەبینم؟

من بئیم باسی سەختیهکان ژیانمت بۆ بکەم  
بئیم ژیانم ئەوهنە قورسە مردن بە خەلات ئەبینم  
ئیرەیی بەوانە ئەبەم لەم خولەکه ئەمرن  
بەردەوام بونم لەژیان گهورەترین نازارە بۆم  
هەناسەدانیشم بەنازارە بۆم  
و هک بئیی ژیانم هەموی سەر و ژیر بوە  
هەمو شتیک کۆتایی هاتوہ پوچیشم مردوہ  
تەنہا جەستەییەک ساردو سورم لی ماوہ تەوہ  
کەچی تۆش بئیی کیشەکەیی منیش زور گهورەییە  
جلەکەم سورە پیلاییک سورم هەییە خەتی سپی تیایە  
نازانم چی بکەم تۆ بئیی لەگەلی بگونجی!  
ببورن بەلام بەم شیوہییە ئەبینم

هەندى برين هەرگيز سارپژ نابى  
هەرچەن ويستت چارەسەرى بکەى خراپترەبى  
وازی لى بينه بو قەدەر

\*\*\*\*\*

روناکيهکان کوژانەوه منيش ون بوم

\*\*\*\*\*

سەد هۆکارم هەيه بو مردن  
بەلام ئەو هۆکارانەى هەمه بو ژيان ناگاتە پينج هۆکاريش  
هيشتا هەر ئەو پينج هۆکارەم هەلبژاردوه و ئەژيم

ئەو كچەى تەواوى رۆژەكە بە پيىكەنين بەرى ئەكات  
لەكۆتايى شەوەكە بەتەنھا خەم ئەخوات و ناخى ئەسوتى  
ئەمە راستى چىرۆكەكە بو

\*\*\*\*\*

خۆزگە كور بام "

ئەو رستەيەى بە گريانەو و تومە  
بە پيىكەنينەو و تومە  
لەكاتى خەم خوار دن و تومە  
لەوپەرى بى دەسە لاتيم و تومە  
لەكات ستەم ليكر دنم و تومە  
لەسەر بەر مال بە گريانەو و تومە

ئەو رستەيەى لەو تەى بىرم دى و تومە و ھەر ئەيليمەو

ئەى خەم  
گلهيم لى بکه  
گەر کەسئک هەبئى لەمن زياتر نازى هەلگرتبى

\*\*\*\*\*

هەموى بەژيان خۆيهوه سەرقاله منيش به خەمهکانم

\*\*\*\*\*

خۆراگر به ئەى دل  
لەوانهيه رۆژئک بئ شتەکان باش بن  
يانى لەوانهيه ...  
لەوانهشه هەرگيز شتەکان باش نەبن  
لەوانهشه هەمو شتەکان خراپتر بن

ههركاتيک كهسيكم هينابيتته ناو كيشهيه كمهوه تاكو له گهلم  
چاره سهري بكات  
ئىلا كيشه كه گهوره تر و قورستر بوه  
بويه بريارمدا له سهره مهرگيشابم بهتهنها بهرپرسياريهتي لهئستو  
ئه گرم

\*\*\*\*\*

ئهلين ئهوانه ي خه مي گهوره يان ههيه  
خاوهن پيکه نينيک زور نايابن  
ده ي ئيمه ي ئه هلي خه فته " تايبه تين "  
له هه موان پر خه مترين  
له هه موانيش جوانتر پيده که نين

\*\*\*\*\*

مردوه كان خوزگه ئه خوازن بينه وه ژيان؟!  
ده ي من ئيره يي بهو دوو مه تر زهويه ئه بهم تيايا خه وتون

زیاد له پټویست خهمم خوارد  
با خهمهکان گلهبیم لی بکهن گهر حهقی تهواوم پټیان نهدابئی و  
بهزیادهوه بویان نهگریابم و دلتهنگ نهبوم  
حهقی تهواو به خهمهکانم نهدم  
بهلام لهولاشهوه سوچیک نههیلمهوه بو خوشبهختی  
گهر سهردانی کردم . . .

\*\*\*\*\*

هیچکات به بیتاوانی سهیری خوم ناکهم  
لانی کهم منیش دلایکم شکاندوه به قسهیهک یان رهفتاریکم  
لانی کهم فرمیسکیک رژاوه بههوی من

\*\*\*\*\*

لهسهر بچوکتترین شت گهورهترین لپیروسینهوه لهخومهکهم

هه‌مو شتیک ئەگەری گۆرانی هەیه  
لەوانەیه لە چرکەساتیکدا هه‌مو شتیک بگۆریت  
بەتایبەت ئەو شتە یان ئەو کەسە ی پیت وایە نەگۆرە و هەرگیز  
ناگۆرئ .... ئەگۆرئ بەخوا ئەگۆرئ

\*\*\*\*\*

هیچکات بەو هیا تێپەریوی هەست بکە ی هه‌مو ئەو شتانە ی  
دەور و بەرت و ئەوانە ی روئەدەن زۆر بی مانا و هیچن !؟

\*\*\*\*\*

لە هه‌مو بی منەتەکانی دویا بی منەتەرم  
لە هه‌مو شتیک بی منەتم تەنانەت رو حیشم

\*\*\*\*\*

من راهاتوم لە هه‌مو ئەو کارەساتانە ی روو ئەدەن  
بەروا بکەن هیچ شتیک شوکم ناکات

نامەوئ لەگەڵ خۆم دانیشم  
بارودۆخیک مەگونجینن تەنھابم  
من مەدەنەوہ دەست خۆم  
هەزار حیساب و لیکۆلینەوہم ھەپە لەگەڵ خۆم  
بە نیوہچلی جیم ھیشتوہ نامەوئ بیرم بێتەوہ  
تەنھام مەکەن  
چەنیک رقم لەوہیە ناھەزانم ببینم  
دوو ھیندەش رقم لەوہیە بەتەنھابم  
لەتەنھایی تاکە شت ھەزم بۆی بچی لەناوچون خۆمە

\*\*\*\*\*

شنتیک کہ لەکاتە سەختەکانم ئومیدی پئی داوم بەرگە بگرم  
ئەوہیە کہ بمەوئ یان نا ژیان بەوجۆرہیە کہ ئەبئی بیئی  
نەک ئەو جۆرہی من ئەمەوئ  
بگرم ، خەم بخۆم ، لەجیگا ھەلنەستم ، خۆم لەژیان بشارمەوہ  
ھەرچیەک بکەم ژیان ھەر بەردەوامە  
چونکہ مردن بە پەر جوو (موعجزە) ئەزانم ، مردن نایەت  
بۆیە ھەولەدەم وەک ئەوانی تر ژیان ئاسایی وەرگرم و بەرگەبگرم  
بەخۆم دەلیم خۆ پێیان نەوتوی برۆ دونیا دلخۆشەبی تۆش وەک ھەمو  
ئەوانی تر بەبئی ویستی خۆت ھاتوی و بەبئی ویستی خۆشت ئەرۆیت



رۆژیک دایکم پئی وتم نابئی ژیان قورس بکهی  
ئهبئی گوئی بهزۆر شت نهدهی تاكو بتوانی دلخۆش بیت  
وتم دایه نهت بیستوه !  
ئهئین ماسولکهیهک ههیه لهجهستهی مروف  
بهقهده مشتتیکه که ئهو باش بو ههمو لایهنهکان تری ژیانته باشهیی  
دهی من ئهویم باش نیه دلم باش نیه

\*\*\*\*\*

پیویستبو من وهک ئیوهبم  
یان ئیوه وهک من بن  
یان من بتوانم خۆمتان تییگهیهنم  
یان ئیوه ههولتان بدابا لیم تییگهن  
ئاخر زۆر سهخته بۆم وهک ئهوهی بهتهنها له جیهانیکی بم  
وهک ئهوهی ههرچهن رابکهم ههر بگههوه ههمان شوین  
ههرچهن هاوارکهم کهس دهنگم نهبیستی

\*\*\*\*\*

نهریتتیکي سهیرم ههیه  
لهههر کهسیک تورهببم خۆم سزا ئهدهم

مرۆڤه هېمنهكا پر قسهن  
بهلام بى دهنگان ههلبژاردوه  
خويان هېمن دهرئهكهون  
بهلام لهناخيان جهنگ ههيه  
نازار ههيه  
خهم ههيه  
خوزگه ههيه  
خهيال ههيه  
له ناخيان شت گهليک ههن ههرگيز هېمن نابنهوه

\*\*\*\*\*

له دواى تهمهنى 18 ساليتهدا ئهكهويت  
زياتر لهو كهوتتانهى مناليت  
بهلام جياوازيهكه ئهويه كهسيك نيه دهستت بگريت  
لهوش ناخوشتر تو زور بچوكيت بهرامبهر كيشهكانت  
بهلام نيتر گهورهبيت لهوى بهگريانهوه بولاي داىكت رابكهيت  
ئهبى خوت بهرگهى نازارهكهى بگريت  
ئهم نازاره وات لى نهكات گهورهبيت بهرامبهر كيشهكانت

هەرگیز پیم وتوی چهنیک خهمی تومه ؟  
من ئەلیم بهقهد مامه خهمه تو بلی لهو خهبارتر  
پیت بلیم چهنیک بهرخه لهلام ؟  
ئەلیم بهقهد ههمو ئەلماسهکانی دونیا بلی بهرختر  
پیت بلیم چهنیک خوشم ئەوی ؟  
ئەلیم بهقهد دایکت بلی لهو زیاتر  
پیت بلیم چهنیک بیرت ئەکهه ؟  
ئەلیم بهقهد دوری ئاسمان و زهوی بلی دورتر  
پیت بلیم دلم چون ئەسوتیت بوت ؟  
ئەلیم بهقهد ئاگری دوزهخ بلی گهرمتر

ئهمه بو کهسیک بنیره شایهنی پیت

تاکه راستی لهبارهی ژیان و مردنوه درکم پئی کردبئی ئهوهیه  
هس مروفتیک بو مانهوهی لهژیان پئویستی به هوکاری بههیز ههیه  
چهنیک هوکارهکانت کهم و بیهیز بون  
ئهونه حضرت بو ژیان کهمتر ئهبی  
بویه ئهوشانه بپاریزه که دلخوشت ئهکن

\*\*\*\*\*

ئهمهوی روژیک بی بلیم  
سوپاس بو رابردوو بو روژه سهختهکان ئه روژانهی وامهزانی  
قمت تیناپهرن

\*\*\*\*\*

ئهمهوی لهتهنیشته شیتیک دانیشم  
باس ههمو ناخووشی و خهمو خهفتهکانمی بو بکهم  
ئهویش پیم پیکهنت و گالتهم پی بکات  
تاكو وا ههست بکهم ههمو ئهوشانهی دهمیکه نازارم ئهدهن  
زور بی مانا و پوچن

- لهههمو جوړه پهيوهنديهکان پرادهکات وهک بلئی له بهلا و  
موسيهت پرادهکات

کئ؟!

- من

\*\*\*\*\*

من لهو جوړه کهسهم زور زور بيردهکهمهوه و هيچ ناليم

\*\*\*\*\*

وهک ههمو جارئک لهدواى همر کيشه و ناخوشيهک

هانا بو "خهوتن" نههم

داني پيدا نههم هندی جار خهوني زور ناخوش دهبينم

بهلام هيشتا زور باشتره له راستى ژيانم

تهنها نهو کاتانه ناسودهه که "خهوتوم"

\*\*\*\*\*

پيت وانيه دانيشتن له ژورهکهى خوت باشتره لهو ههمو کيشه

و ژاوه ژاوهى دهرهوه؟!

هه‌مو شتتیک ئەگه‌ری گۆرانی هه‌یه  
له‌وانه‌یه له چرکه ساتیکدا هه‌مو شتتیک بگۆریت

\*\*\*\*\*

من خۆم برینه‌کان خۆم ساریژ کرد  
خۆم کیشه‌کان خۆم چاره‌سه‌ر کرد  
خۆم فرمیسکی خۆم سپری  
بۆیه لات سه‌یر نه‌بی که حساب بۆ بونی کهس ناکه‌م

\*\*\*\*\*

ده‌ستکه‌وتیکی زۆر گه‌وره‌یه له‌ناو ئەم هه‌مو پیسیه  
که‌سیکی پاک بیت

\*\*\*\*\*

ئەم دادگاییه لێره کۆتایی نایه‌ت بۆ قیامه‌ت ئەمینیت  
له‌وی حه‌قی خۆم له هه‌موان وه‌رده‌گرم

خەمم بۆ ھەر كەسنىك خوارد پېم وت داماو  
لەكۆتاييا كەسى وەك خۆم داماو دەر نەچو

\*\*\*\*\*

ھەمو ئەوانەى دلخۆشى خۆيان بە كەسەكان بەستەوہ  
"مردن لە تەنھايى"

\*\*\*\*\*

ھەموو ئەو شتانەى لە ناخم مردن  
فېريان كردم چۆن بژيم

\*\*\*\*\*

ئازار ناچېژى ؟ ئاوا بەھىزىت !؟  
- ئازارم زۆر چەشت ، ئىتر ھەست بە ھىچ ناكەم  
ھەمو شنىك ئاسايىيە لام

پیر پیرم له قسه  
قسهی جهرگبر . . . یهک وشهش نالیم  
ههناسهش به ئهستهه ئهدهم  
ههستهکهه قسه نهوتر او هکانن خهریکن ئهمخنکینن

\*\*\*\*\*

ژیان هیچ دهرسیک بهخوړایی نادات  
کاتیک ئهئیم ژیان فیری کردم  
لهوه دلنیابه باجهکهیم داوه

\*\*\*\*\*

هیچکات خوژگهی ئهوه مهخوازه نرخ و بههات بزانیته لهلای کهسه  
نزیکهکانت ههول مهده بزانیته لهناخیان چون لیت ئهروانن  
چونکه زانین ئهوه ئهتشکینیت بهرادهیهک ناتوانی لییان ببوریت که  
چون بهو شیوهیه لهتویان روانیوه ! تنها بروات و ابیت خوشیان  
ئهوئیت و هیچی تر



زۆر سەختە مەروۇف ھەست بەو ە بکات بەشیوہیەک گۆراوہ  
 ھەمو شتەکان پەنگ و تەمیان لەدەست داوہ  
 چەند سەختە مەروۇف خۆی لەدەست بەدات  
 پەنگەکان لەدەست بەدات  
 دەنگ و ئاوازە نایابەکان لەدەست بەدات  
 تەم و چێژ و لەزەت لەدەست بەدات  
 جۆلە و پیکەنین و ھەستی دڵخۆشی لەدەست بەدات  
 گەرنگی و نەرخ و بایەخ ژیان لەدەست بەدات  
 چەندە سەختە مەروۇف لەخۆی پەرسی من کەئەمانەم لەدەست دا ؟  
 بۆ لەدەستم دا ؟  
 من لەکویم ؟  
 کەئەمانەم ناستە گەیشتم ؟  
 من لەکوئ وون بومە ؟  
 بۆچی خۆم نادۆزمەوہ !  
 لەھەمووی سەختەر ئەوہیە ھیزت نەبێ تەنانەت یەک ھەنگاویش  
 بنێی تاوہکو لەخۆت تەبەگەیت و خۆت بەدۆزیتەوہ

شەوان بەچی بەرئ ئەکەیت

- بە "داخەوہ"

\*\*\*\*\*

وتم ترسم له هیچ شتیک نیه و له ههمو شتیک بی منەتم

درۆم کرد . . .

من ترس لەناخدا هەیه ترسم هەیه لە لەدەستدان هەمو شتیک

\*\*\*\*\*

ئەو ەندە بێر دەکەمەوہ ئەو ەندە خۆم دەخۆمەوہ

هیچم لی ئەماوەتەوہ

\*\*\*\*\*

ئیمە زۆر بەهیزین

ههمو پوژیک ههمان ژیان ئەژین کەچی هیشتا بەرگە ئەگرین

له خههكانت راکه  
هیچ شتیک باش نابئ به چاوه ریکردن

\*\*\*\*\*

گور اوم به رادهیهک بووم بهو کچهی رقم لی بو بيم

\*\*\*\*\*

هه لگرتن ئەم هه مو خههه ئەوهنده قورس بوو  
پشتی شکاندنم

\*\*\*\*\*

بی خهههه  
مروف که یه کجار دلی له زیان شکا ئیتر هیچ نازاریک  
ئوهنده قورس نابیت بوی

شتتیک که بهقعد ههمو خهمهکانم قورسه لهسهرم ئهوهیه  
ناچارم له بۆنه و کوّبونهوه خیزانیهکان  
وا خۆم دهرخهم باشم و پیکهنین ساخته بکهه

\*\*\*\*\*

تو نازانی لهناو میشکم چی ئهگوزه ریت  
نازانی چ جهنگیک لهگهل خۆم دهکهه تاکو بژیم

\*\*\*\*\*

گهر ئهم دونیایه بکههه ناو لهپی دهستم هیچ بایهخیکی نیه لام  
ههمو شتهکان بی تام بونه

\*\*\*\*\*

پیویسته ههمیشه دو عا بکههین دایک و باوک و ماموستا و بهر یوبهر  
و خاوهن کارهکهمان دلخوش بن  
چونکه ههریهک لهمان شتتیک ناخوشیان بهسهر بیت  
باجهکهی به ئیمه ئهدهن و تورهی خویان به ئیمه ئهریژن

بۆچی پېت نەوتن ئەۋەندە ماندوی ؟

- بېروا بکە کەس لئی نەپرسیم

\*\*\*\*\*

هیچ شتیک بەقەد ئەو ناتروخیئیت

ئەو هی کر دبوت بە کەست وە گلەیی لە کەسانی دەور و بەرت و

دەردەدلی خۆنت بۆ باس دەکرد

ئێستا بېتە ھۆکار تەواوی ئازارەکانت

\*\*\*\*\*

ھەرگیز لەو رستەییە نەترساوم "چی بچینیئیت ئەو ئەدوریتەوہ"

هیچ شتیکى خراپم نەچاندوہ لە دورینەوہی بترسم

\*\*\*\*\*

درۆیە دلی ئاویئەوہی دلی نیە یان ئاویئەوہ شکاوہ

\*\*\*\*\*

ئنجای وای بۆ ئەو کاتەوہی مېشک لېپرسینەوہی دلی ئەکات

تیدهپهړی ... تیدهپهړی ... ئەمشه‌ویش تیدهپهړی

\*\*\*\*\*

کاتیکی دلتەنگم وا ههسته‌که‌م هه‌مو دونیا له‌گه‌ل من دلتەنگه

\*\*\*\*\*

منیش ئەه‌لی خه‌م له‌و که‌سانه‌م ئەلیم ناژیم  
ته‌نها هه‌ناسه ئەده‌م

\*\*\*\*\*

هیچ شتیکی باش نابیت من چۆن باش بيم؟!!

\*\*\*\*\*

ئەلین کاتیکی مروّف به ته‌مه‌نا ئەچیت زیاتر له‌و شتانه‌په‌شیمان  
ئەبیته‌وه که نه‌یکردوه نه‌ک ئەو شتانه‌ی کردویه‌تی  
وا‌بزانه‌م به ته‌مه‌نا چووم!

ناخوشتريڻ شت له ڙيانا درکم پيى کردبيټ ئهويه ههرگيز  
خهيال و راستى ڙيان يهک ناگرنهوه

\*\*\*\*\*

ئهنانى چهن قورسه مروڦيک بهخوى بلي  
ئهمه ئهه ڙيانه نهبو که من ئهمويست بيټ

\*\*\*\*\*

کوا پيروزاباييهکانتان خهم ختم کرد

## بهشی پهکهم تهواو بوو

زوریک لهو خهمانهم باس کرد که پییدا تیپه‌ریبوم  
زوریکیش له‌دلم ماوه‌تهوه بریار نیه هیچکات بینوسم  
لهوانه‌یه بلئی مروفتیک نهو ههمو خه‌مه له‌دلی بیت هرگیز  
باش نابیتتهوه

به‌لام وانیه خوا مروفتی نهوه‌نده به‌هیز دروست کردوه که  
نه‌توانی کیویک له‌خه‌م له‌سهر شانی هه‌ل‌گریت و پییکه‌نیت

نیستا کاتی نهوه‌یه پیت بلیم چۆن مامه‌له له‌گه‌ل خه‌مه‌کان  
بکه‌یت و ژیانیک ئاسوده به‌ری بکه‌یت

فهرموو له‌گه‌لم بچینه بهشی دووهم





## چۆن مامەئە لەگەڵ خەمەکانم بکەم ؟

1. بریاردان
2. سوربون لەسەر بریاره‌که‌ت
3. قبوڵکردن
4. لێبوردەیی
5. فەرامۆش کردن

## 1. پرياردان

ئەبىت بەھەمو ويستت پريار بدهيت كه بگورئيت پروا بهخوت بينيت  
كه ژيان بەر دەوامه و توش ئەبىت بەر دەوام بەرەو باشتەر و پيشتەر  
بروئيت نەك بەجى بمينيت و ھەر لە نازاردا بژيت

لە راستيدا من زور كەس ئامۆژگاريان ئەكردم و پشتگريان ئەكردم  
تاكو باشتەر بيم و واز لەو ژيانە پر خەمە بينم ، بەلام پروام وابو  
ئەمە چارەنوس منە و ھەر ئەبى لەخەما بژيم دركم بەو نەكردبو  
شتيک دەسلات خوتى تئدابىت چارەنوس نيه و ئەتوانى بيگوريت

وہ هيچ شتيك باش نەدەبو بگره خراپتردەبو چونكه گومانەكانم  
ھەموى رەشبينانە بو بويه شتى ناخوشتەرم بەسەر ئەھات ، بەلام  
كاتيک پريارم دا بگوريم و ژيانم باشتەر بکەم و گومانەكانم گەشبينانە  
بکەم وتم ئيتەر ھەرچيەك روبات من ناگەرئيمەوہ سەر رەشبينى  
ھەرچيەك ببىت بەرگەى ئەگرم و ژيانم رۆژ بەرۆژ باشتەر و  
خوشتەدەكەم

بەھەمو ويست و ئيرادەمەوہ ئەم پريارەم دا و ھەرگيز گومانى ئەوہم  
نەبرد شکست دينم يان ناتوانم بەلکو ھەموکات وتم ئەتوانم و ئەيکەم  
بويه ئەئيم يەكەم خال بو گورين ژيانت پرياردانە

## 2. سوربون لهسهه پرياره كهت

كاتيک پرياتدا بگورئيت و بهسهه خههكانت زال بيت  
پيوسته سوربيت لهسهه پرياره كهت و پاشگهز نهبيتوه  
و لئي سارد نهبيتوه ، نهبي بهتهواوي پروات و ابيت پيوستت  
به گورانه و توانات ههيه بگورئيت

نجا دهست بكهى به كوكردنهوى زانيارى لهسهه هههه نهوشتانهى  
وا لههروڤ نهكات بگورئيت بو باشتر

واتا تنهه نهوه نهبيت پريارت دا و تهواو ... ناا بهلكو نهبيت  
لههه بهدواوه زانيارى كو بكههتهوه و بهردهوام بيت  
تاكو نههجامهكهى نهبيت

### 3. قبول کردن

پنویسته زور شت قبول بکھیت :

- قبول کردن خوت
- قبول کردن هله کانت
- قبول کردن رابردوت
- قبول کردن چاره نوست
- قبول کردن که سایه تیت

## • قبول کردن خۆت

بۆ ئاسودەیت پێویستت بەو هیە خۆت قبول بکەیت

بە خراپیه کانتەوه

بە باشیه کانتەوه

بە جوانیتەوه

بە ناشرینیتەوه

بە عەیبە کانتەوه

بە تاییه تمه ندیه کانتەوه

بە شکسته کانتەوه

بە بههره کانتەوه

بە ههمو پرهفتار و ههلسوکهوته کانتەوه

بە رابردوت و ئیستانهوه

خۆت قبول بکە

خۆتی رابردوو و ئیستا

کاتیکی توانیت خۆت و کهسایهتی خۆت قبول بکهیت خهمیکی  
گهورهت نامینیت ، تکایه بوهسته لهوهی ئهوهنده سهرزه نشتی خۆت  
بکهیت ، بوهسته لهوهی نارهازایی لهسهر جهستهت دهربریت  
خۆت چۆنیت ئاوا خۆتت قبول بییت

بروام پی بکه هیچ مروقئیک به کاملی دروست نهکراوه  
ههر یهک له ئیمه سهیری خۆمان بکهین چند عهیبیکمان ههیه  
تکایه بوهسته لهوهی خالیکی لاوازی خۆت به خالیکی بههیزی کهسی  
بهرامبهر بهراورد بکهیت

تو ئهوه خاله بههیزهت لهو بینیه ئهی خاله لاوازهکهی چی ؟  
بیگومان تو لهوهدا بههیزتری بویه پروات وایی شتیکی بهو درابیت  
له بهرامبهر شتیکی بهتو دراوه بهو نه دراوه

خاله لاوازهکانت قبول بکه و چیتز نارهازایی دهرمهیره بهرامبهری  
بلی قبولم کرد و تهواو . نوقته دانه و مهچۆوه سهری  
نجا چاوهکانت بکهوه خاله بههیزهکانت ببینه و پیی دلخۆشبه

ئهوهش بزانه کاتیکی تو خۆتت قبول کرد ئیتر کهس هیزی ئهوهی  
نایی بتشکینیت به خاله لاوازهکانت

ئهوه تۆیت ریگهت دابو لهخالی لاوازت بدن  
کاتیکی تو خۆتت قبول کرد ئهبینیت ههموان قبولت ئهکهن  
ههموی لهدهست خۆته ئهتوانی سهرسامیان بکهیت به کهسایهتیت

## • قبولکردن ههلهكانت

ئەو قەبۇل بۆكە تۆ مەروۇقەيت مەروۇقىش ههله ئەكەت و هەمو مەروۇقىك  
ههله ئەكەت پاكترين مەروۇقەكانيش رۆژيک لەرۆژان ههلهيان کردوه  
مافی ههلهکردن بەخۆت بده خۆ تۆ فریشته نیت هیچ ههلهیهک  
نەكەیت ، هەر کاتیک و لەهەر تەمەنیك بۆی ههیه ههله بکەیت

بەلام ههلهكانت با نەینی بیت چەنیك ئەوانیت نەینی بیت باشته  
تەنها لەنیوان خۆت و خوابیت هیچ ههلهیهک بۆ کەسانی تر باس  
مەکه مەروۇقەکان سەروشیان وایه ههلهی ئەوانی تر لەبیر ناکەن

بەتایبەت ههلهیهک لەرەردوو کردوته چ پۆیست دەکات  
باسی بکەیت ؟

بۆچی کەسایەتی خۆت نەشرین ئەکەیت لەپیش چاویان ؟  
تەننەت خۆش پێی خۆش نیه ههلهی خۆت ئاشکرا بکەیت  
ئەفەرمۆی چۆن لەم دۆنیایه عەیب و ههلهكانت دائەپۆشم  
لەو دۆنیاش بۆت دائەپۆشم



خوای ئهیهوی تو ههلهکانت نهینی بهیلتیهوه تاکو لیت خوشبیت تو  
بوچی بهدهم خوت ئاشکرای ئهکهیت ؟ رهنگه لهبهر ئهوهبی خوا پپی  
خوش نیه ههلهکانت باس بکهیت چونکه مروقهکان لهبیری ناکهن  
تهنانهت دوای مردنیشته ههر باس ئهکریتیهوه

جا ئهگهر تا ئهمرووش وات زانیوه ههلهکانت باس بکهیت کاریک  
چاکه ئهوه له ئهمرووه زانیت هیچ چاکیهکی تیا نیه

ههله گهورهبی یان بچوک دوو جووره

- ههلهیهک ئهتوانیت چاکی بکهیتیهوه : ئهوه ههلهیهی ئهتوانیت  
چاکی بکهیتیهوه مهلی درهنگ بوه چاکی بکهوه
- ههلهیهک که ناتوانیت چاکی بکهیتیهوه : لیره دا پپیویسته  
ههلهکهت قبول بکهیت و بلایی من مروقم ههلهم کرد ئاساییه و  
قبولمه بی ئهوهی لومهی هیچ کهسیک بکهیت ، ئنجا لهخوت  
ببوره و دهرسی لی وهر بگره و دوبارهی مهکهوه چیتیر بیریشی  
لی مهکهوه

بۆ ئەو ھەلەلانی ھەلەلانی بەرامبەر خۆت کردوتن و پیت وایە خوا ناتبوری با  
ئەم نمونەیک بۆ باس بکەم

رۆژیک ھەزەتی موسا (ع) لە کۆی طور لەکاتی سەلادا وتی : ئەی  
خوای ھەمو جیھان !

وہلام ھاتەوہ : لیبیک

دوایی وتی : ئەی خوای فەرمانبەر ان

وہلام ھاتەوہ : لیبیک

دوایی وتی : ئەی خوای تاوان باران !

موسا (ع) بیستی : لیبیک لیبیک لیبیک

ھەزەتی موسا وتی : خوایە ھیکمەتەکە لە چیدایە کە تۆم بە

جوانتین ناوان بانگ کرد جاریک وہلامت دامەوہ ، بەلام تا وتم

خوای تاوانباران سی جار وہلامت دامەوہ ؟

خوای فەرمووی : ئەی موسا ! زاناکان بە زانست و مەعرفەتی

خۆیان و چاکەکاران بە کردەوہ چاکەکانی خۆیان و فەرمانبەر ان بە

فەرمانبەر بونی خۆیان متمانەیان ھەبە

بەلام تاوانباران جگە لە بەزەیی من بۆ کوئ پەنا بەرن !

گەر ئەوان لە بارەگای منیش بیھووا بن ، بین بە پەنابەری بارەگای

کی ؟!

\* لیبیک و اتا بفرمو تا جیبەجیبی بکەم

خوای تەنھا خوای چاکەکاران نیە خوای تاوانبارانیشە

لەکاتی کدا تۆ لەخۆشت نەبوری تەنھا پەشیمانی دەربری تە

تاوانەکەت و دوبارە ی نەکەیتەوہ خوا ئەتوری ت

## • قبولکردن رابردوت

رابردوت قبول بکه روداوه ناخوشهکانی قبول بکه و دهرسی لی وهر بگره بهلام بو کسی باس مهکه واز بیینه له لومهکردن خوت و ئەوانهی هۆکار دلتەنگیت بون ، قبولی بکه نوقتهیهک دانه و مهچۆوه سهری مهگهر بو ئەوهت بی دهرسی لی وهر گریت و ههمان ههله دوباره نهکههتیهوه ، وهک ریزیک بو کهسایهتیت هیچ خراپی یان ههلهیهک رابردوت بو کهس باس مهکه ئەبیت ئەوه بکههتیه نهینی ژیانیت و کهس پیی نهزانیت

روداوه خوشهکانیشت لهیاد بیت و باسی بکهوه و شانازی پیوه بکه ههمیشه سهرنجت لهسهر کاره باشهکان و ئەو دهستکهوتانهت بیت که لهرا بردوو کردوتن ئەمه هانت ئەدات بو بهرهوپیشچون

ئەوهش بزانه ئەوهی توی ئیستای دروست کردوه رابردوته ناکاملی و ههله و ناخوشیهکان رابردوته ، بویه ههمو شتیک رابردوت قبول بکه به باش و خراپهوه

"رابردوی ئەلماس خهلوژه" ههرگیز مهلی نابو ئەو کاره کردبا بهلکو بلی باشبو کردم و لیهوه فیروبوم که ئەمه کاریک باش نهبو

## • قبولکردن چاره‌نوست

چاره‌نوست قبول بکه چاره‌نوس ئه‌و شتانه ئه‌گریته‌وه که دهسه‌لاتی  
توی تیدا نیه بونمونه ره‌گه‌زت کچیت یان کور ئه‌وه چاره‌نوسی تویه  
له چ ولاتی و چ زهمانیکیت به چ زمانیک قسه ئه‌که‌یت و له چ  
کومه‌لگایه‌کیت و له کام خیزان چاوت هه‌له‌یناوه به دونیا ئه‌مانه  
هموی چاره‌نوسی تون بو ئه‌وه‌ی ئاسوده‌بیت پیویسته قبولی بکه‌یت

هر نه‌خۆشه‌ک یان جیاوازیه‌ک یان کهم و کورتیه‌ک یان نا  
ته‌واویه‌ک له جه‌سته‌ت هه‌یه ئه‌وه خوا بو‌تی بریار داوه  
بی گلهی و دلته‌نگی قبولی بکه  
هیچ که‌سیک ته‌واو کامل نیه بو‌یه به‌به‌شی خۆت رازیبه

همو ئه‌و روداوانه‌ی به‌سه‌ریشته‌ هاتوه له باشی یان خراپی که  
دهسه‌لاتی توی تیدا نه‌بوه قبولی بکه بیگومان یه‌کیک له بنچینه‌کانی  
باوه‌ر ئه‌وه‌یه بروات به قه‌زاو قه‌ده‌ری خیر و شه‌ر هه‌بیت واتا  
چاره‌نوس هم روداوی باش ئه‌گریته‌وه هم روداوی خراب

بو‌یه ژیان وه‌ک ئه‌وه‌ی هه‌یه به‌شیکی باش و به‌شیکی خراپه‌ تۆش  
به‌و شیوه‌یه قبولت بیت و گلهی مه‌که چونکه ئه‌مه یاسای ژیانه

## نمونہیہکت بو دینمہوہ لہسہر قبولکردن چارہنوس :

ماموستا ھاکوبین لہ گوندیک ئەژیا رۆژیک کچ بازگانیکی ئەو  
گوندە دوگیان ئەبیت باوکی زۆری لئ ئەکات تاکو پئی بلی باوک  
مندالەکە لہکوئیە ئەویش بەھوی عشقەکەیی بو مەعشوقەکەیی کە جیی  
هیشتبو نەیتوانی ناوی بدات و وتی منالەکەم لہ ماموستا ھاکوبینە  
باوکیشی چاوەرپی کرد تاکو منالەکە لہدایک بو ئنجا خەلکی گوندی  
کوکردهوہ و چونە مالی ھاکوبین و زۆر قسەیی ناشرینیان پئی وت  
دوای تێھەلدان و کوتانیکی زۆر منالەکەیان ھەلدایە لای و وتیان ئایا  
(ئەم منالە ئەناسیت ؟ ئەمە ئەنجامی گوناھە ئاپرۆبەرەکانتە )  
ھاکوبین منالەکەیی گرتە باوہشی و وتی سەیرە !!!

دوای ئەم روداوہ بو ھەر کوئ ئەچو منالە ساواکەیی لہگەل خۆی  
ئەبرد و لئی جیا نەدەبوہوہ ھەتا دەرۆزەیی شیریی بو ئەکرد لہگەل  
ئەوش ھەندیک لہ قوتابییەکانیشی پاش ئەو ریسواییە پشتیان تیی کرد  
سالیکی تێپەری دایک منالەکە چیتەر نەیتوانی بەبئ منالەکەیی بژیت و  
مەعشوقەکەیی بی ئەوہی شتیکی پئی بلیت شاری جیھیشتبو ئەویش  
بەناچاری ناو باوک منالەکەیی بە باوکی خۆی وت و باوکی خەلکی  
کوکردهوہ و چونە لای ماموستا و بەکرنوشەوہ داوای لیبوردنیان لئی  
کرد و گولیان کردە ملی و منالەکەیان ھەلگرت و بردیان کە  
تەندوستی زۆر باش بو لہکاتی مال ناواییدا ماموستا ھاکوبین وتی  
سەیرە !!! ئەمە یاسای (تاساتا) یە و اتا خودا ھەرچیەک بدات یان  
نەدات ھەر باشە هیچ شتیکی خراب نیە چونکە ھەمو شتیکی خوداییە  
ژیان بەبئ هیچ نەرەزایی و بەلگاندن و تکایەک قبول بکە دواتر  
بۆت دەرەکوئیت بەبئ هیچ ھۆکاریکی دلخۆشیت

## • قبول کردن کهسایهتیت

کهسایهتیت قبول بکه وهک ئەوهی ههیت خۆتت خوش بویت وهک ئەوهی ههیت ، کهسیکی ههیمنیت یان شهرمن یان زۆر بلێ یان ساده یان ههلهشه یان توره یان ههر جوریک که ههیت قبولت بیت ، ئەوه بزانه ههر یهک لهئیمه جوره کهسایهتیهکمان ههیه سروشتمان وایه ناتوانین بیگۆرین لێرهدا پێویسته وهک ئەوهی ههیت خۆتت قبول بیت

کهسایهتی تو سروشتی تویه لهپیناو ههچ کهس و ههچ شتیک زۆر لهخۆت مهکه کهسایهتیت بگۆریت چونکه پێی دلتهنگ نهبیت و ناشتوانی بیگۆریت گهر بریار بیت تو وهک کهسیک تر بیت ئەهی کی وهک تو بیت ؟ کی جیگای تو بگریتهوه !

بوهسته لهوهی خۆت بهوانی تر بهراورد بکهیت ، کاتیک خۆت بهیهکی بهراورد ئەکهی ئەو گهوره ئەکهیت و خۆت بچوکهوه ئەکهیت ، له کاتیکدا تو ئەمه لهگهڵ خۆت ئەکهیت چون چاوهڕی ئەکهیت ئەوانهی تر گهوره لیت پروانن ! سهرهتا کهسایهتی خۆت قبول بکه و خۆتت خوشبویت و خۆتت لهلا بهنرخ بیت ئنجا ئەوانهی تریش بهرز نهتبینن

## 4. ئىبوردەيى

پيويستە لەخۆت ببوريت دىل رەق مەبە بەرامبەر خۆت ھەلەكانت  
خراپىھەكانت سادەبىت نەزانىت لەبەر ھەر ھۆكارىكە كە كارىكت  
كردوہ نابو بىكەيت يان ئەبوو كارىك بكەيت و نەتکرد لەخۆت  
ببورە

ماڤى ھەلەكردن بەخۆت بدە چونكە تۆ مروڤىت  
ماڤى نەزانىن بەخۆت بدە چونكە تۆ مروڤىت

لەگەل خۆت ئاشت ببەوہ خۆتت خوش بویت  
گەر تۆ لەگەل خۆت باش بىت ھەمو شتىك باشەبىت

لەوانى ترىش ببورە گەر ئەتوانىت بىانويەك بىنەوہ بو ئەوہى  
ھەلەيان بەرامبەر كردوى خو ئەوانىش مروڤن  
گەر نەشت توانى بىانبورىت روداوہكە فەر امۆش بكە و لەبىرى بكە  
چونكە ئەوہ ماڤى خۆتە ببورى يان نا بەلام بو ئاسودەيى خۆت  
يان بىانبورە يان فەر امۆشيان بكە لەوہ زياتر نا

## 5. فەرامۆشکردن

پۆیستە ھەمو ئەو شتەکانە فەرامۆش بکەیت کە خەمبارت ئەکەن  
ھەر وەھا ئەو کەسانەش کە رەشبینن و وات لێ ئەکەن ھەمیشە  
بچیتەو سەر خەمەکانت ، ئەو گۆرانیش کە خەمبارت ئەکات و  
یادگاری ناخۆشت بیر دینیتەو ، ئەو نوسینانەش کە خەمبارت ئەکەن

لە راستیدا من کاتیک بریارم دا بگۆریم و بەدوای ژیانیک ئاسودە  
بگەریم زۆر شتم فەرامۆش کرد بۆ نمونە ئەو گۆرانیش خەمباری  
ئەکردم ، ئەو نوسینانەش وەک تیر لەدلیان ئەدام ، ھەمو ئەو  
پەيجانەش نوسین بۆ ئومیدیان بلاو دەکردەو ، ئەو کەسانەش بەرھو  
بۆ ئومیدیان ئەبردم

ھەتا ویستم ھەمو نوسینەکان خۆشم بسپرمەو کە لە کاتیکدا نوسیوم  
زۆر خەمبار بومە ، ھۆکار ئەوێ نەمسپریەو ئەو بو بیکەم بەم  
کتیبە و پیتان بلیم من لەناو ئەو خەم و ئالۆزی و ناخۆشیە ژیا بەلام  
گۆرام بۆ کچیک گەشبین

ئامانجی من ئەوێ رێگای ژیانیک ئاسودە بە کەسێک خەمبار نیشان  
بەم چونکە رۆژانیک زۆر خەون و خەیاڵم ئەو بو تەنھا ساتیک  
ئاسودەم و هیچی تر



## چی بکهم تاکو ژیانیک ئاسودهه ههپیت ؟

1. خهم و ناخۆشی بهشیکن لهژیان
2. ههر خهمیک حهقی خۆی پئی بده زیاتر نا
3. پهیوه ندیت لهگهڵ خوا باش بکه
4. گومانی باش ببه
5. بخوینهوه زانیاریت زۆربکه
6. سوپاس گوزاربه
7. دهست بهتال مه به
8. گرنگی بهخۆت بده
9. ویزدانت ئاسودهه بکه

## 1. خەم و ناخۆشى بەشیکن لە ژیان

ژیان خۆشی و ناخۆشی تێدایه و هه‌مو م‌رۆفیک پ‌رۆژانه پ‌روداوی خۆش و پ‌روداوی ناخۆشی به‌سه‌ر د‌یت پ‌رقت له ناخۆشیه‌کان نه‌ب‌یت ئه‌ویش قبول ب‌که و ه‌ک به‌شیک له‌ژیان چون‌که س‌روشتی ژیان وایه

من به‌ئ‌ینت پ‌ی ئه‌ده‌م هه‌مو ش‌تیک باش ده‌ب‌یت تۆش باش ده‌ب‌یت به‌لام ناتوانم ب‌ل‌یم ئ‌یتر د‌وای ئه‌وه هه‌رگ‌یز ناخۆشی ناب‌ینیت چون‌که تا‌کو له‌ژیان ب‌یت پ‌روداوی خۆش و ناخۆش د‌ینه پ‌ریت ، من ئه‌مه‌وی در‌ک به‌وه ب‌که‌ی ناخۆشی به‌شیکه له‌ژیان و مامه‌له‌ی له‌گه‌ل ب‌که‌یت

ژیان به‌رز و ن‌زمه ه‌یچ‌کات له ئ‌استیک ناوه‌ست‌یت ب‌ویه کاتیک پ‌روداویک خۆشت به‌سه‌ر هات د‌ل‌خۆشبه و چ‌یژی ل‌ی و ه‌ر ب‌گره پ‌روداویک ناخۆشت به‌سه‌ر هات قبولی ب‌که و ب‌توانه ل‌یه‌وه ف‌یر ب‌یت

با دانی پ‌یدا بنه‌ین خه‌م و ناخۆشی و ه‌ک خوی وان ب‌یگومان تۆزیک خویش بۆ چ‌یشت ل‌ینان نه‌ک باشه به‌ل‌کو پ‌یویسته ، گ‌ر له‌م ژیا‌نه ته‌نها خۆشی هه‌ب‌وایه ب‌یتام ئه‌بو ژیان به‌و به‌رزی و ن‌زمیه‌ی خۆیه‌وه جوانه ، خه‌م و ه‌ک خوی ب‌بینه پ‌ر‌یک پ‌یویستی ل‌ی هه‌ل‌گره و مامه‌له‌ی پ‌ی ب‌که به‌لام ب‌ی زیاده‌ره‌وی چون‌که خوی زۆر چ‌یشته‌که خراب ده‌کات

## 2. هەر خەمێک حەقی خۆی پێ بدە زیاتر نا

ئەزیزەكەم

تکایە بوەستە لەوێ ئەوندە ئازاری خۆت بدەیت  
تکایە بوەستە لەوێ رۆلی دڵخۆشێک بگێریت و بەتەنها بگێریت  
نالێم هەرگیز خەم مەخۆ  
نالێم لەبیری بکە  
نالێم بیری لی مەکەوه  
چونکە ئەمانە قسەى زارەکین و هیچی تر  
بەلام لایەنى كەم هەمو رۆژەکان بە خەم خوار دن بەسەر مەبە  
تکایە هەر خەمێک حەقی خۆی پێ بدە زیاتر نا کاتر مێرێک ، دو  
کاتر مێر ، رۆژێک ، دو رۆژ ،،،،، هەتا مانگێکیش  
بەلام دواى ئەوه خۆت کۆبکەوه

هێزت کۆبکەوه و دەست بەژیان بکەوه  
تکایە هەلیکت بۆ رەخسا پر بەدل پێیکەنە  
نرخى ئەو کات و رۆژانە بزانه پێت دراوه  
له کۆتاییا هەمو مان ئەبینه خۆل  
تکایە با دلت نەمریت پێش رۆحت

گرنگترین شت درکم پیی کردبی بو ناسودهبون ئەوهیه خەم و  
ناخۆشیم قبول کرد وەک بەشیک لە ژیان و هەر خەمیک حەقی  
خۆیم پیی دا چەنیک پێویست بو بەتەنها دانیشتم ئاهم هەلکیشا و  
گریام تا دلم ویستی گریام دواتر هەلئەستام و ئەموت هەمو شتیک  
باشەبیت ئەمەش تێدەپەریت

ستەم لە خۆت ئەکەیت گەر خەمیک یەک کاتزمیری بوی کەچی  
تەواوی روژەکەتی پیی بدەیت

دانی پێدا ئەنیم هەندی خەم تەواوبونی نیه هەرکات بیری هاتەوه  
وەک یەکەم چرکە ی روداوەکە خەمبارت ئەکات بو ئەمەیان ئەنیم  
خوا سەبەرت پی ئەدات دنیابە خوا بەقەد گەورەیی خەمەکە سەبەرت  
پی ئەدات گەر وانەبوا یە بەرگەت ناگرت بەلام ئەوەتا توانیت لەگەڵی  
بژیت ئەمە یانی خوا سەبری پێدایت

### 3. پهيوه نديت له گهل خوا باش بکه

بهو شيوه يه ي که خوټ له دين تيگه يشتوي به ندايه تي خوټ بکه بو  
خوا ، نهو ريگايه ي خوټ پيت راسته بو پرستن خوا لهو ريگايه  
به ردهوام به چونکه خوا به پي تيگه يشتن خوټ لير سينه وهت نهکات

خوات خوټ بوټ و هميشه وا هست بکه خوا تو ي خوټ دهوټ  
و هيزت پي نه به خشيت ، هرگيز له رحمي خوا بي نوميد مابه

خوا له تو تيده گات و نيزاني چ ژياننکت هه يه و به چيدا تپه ريوټ  
خوا هرگيز سته مت لي ناکات له دايکت و باوکت ميهره بانتره بوټ

هميشه گومانن و ابې خوا قهره بوي هه مو ناخوشه کانت بو نهکاته وه  
تو له به هه شته وه هاتوټ گومانن و ابې خوا لټ نه بورټ و  
نه تباته وه به هه شت

هر چاکه يه کت له ده ست هات بيکه ، چهنټک توانيت خوا پرستي  
بکه خوا هيچي له ياد ناکات و هه موي نهو سيټ بوټ تاکو بيکاته  
بيانويه ک بو نه وه ي به هويوه بته تاته وه به هه شت بويه دين له  
که سه کان وه رمه گره به لکو له قورنان و فرموده وه ريگره

## 4. گومانی باش بیه

همیشه له همو شتیک گومانت باش بیټ و بلی همو شتیک باشه  
و همو شتیک باشه بیټ تاكو باشه بیټه ریټ

پیشتر همو شهویک که نه خه وتم نه موت هیوادارم نه مشه و دوا شهوم  
بیټ کاتیک له خه و هله استام نه موت خاک به سهرم خو هیشتا زیندوم  
نه بیټ دوباره روژیکی تاریک و ناخوش و پر خه بهر ییکه م جا و  
نه بو روژیکی تری پر خه و سهر نیشه و ناخوشم بهری نه کرد

به لام نیستا شهوان نه لیم نه مرؤم زور باش بو زور شت فیروبوم همو  
شتیک باش بهریوه چوو بهیانش هله استم پر وزه م و نه کارانه ی  
پیویسته تهوای بکه م تهوای نه که م کاتیک بهیانی له خه و هله استم  
نه لیم نه مرؤم له دوینی باشتر نه بیټ من زور دلخوشم و زور  
ناسوده م جا و نه بیټ و روژیکی تری ناسوده بهری نه که م

بیستوته ! کاتیک روژی دوا یی دیت که سیک به هو ی کرده و هکانی  
نه بیټ برواته دوزه خ به لام هر ئاور نه داته وه خوا پیی نه لیت بوچی  
هر ئاور نه ده یته وه نه لی خوا یه من همیشه گومانم و ابوه تو لیم  
نه بویت خواش پیی نه لیت به لی من زور به به زه یم و گومانه که ت  
راسته و نه وه تو م بوری ، نیستا گرنگی گومانی باشت بو دهر که وت؟  
خوا بهو گهوره ییه ی خوی به هو ی گومانی باشی بهنده که ی لی  
خوشبو ده ی چ ریگریه ک هیه له وه ی گومانی باش بیه ی !

## 5. بخوینەوہ زانیاریت زۆر بکە

بخوینەوہ ھەر کتیبیک زانیاریەکی زۆرت پی ئەبەخشیت ھەر جۆرە کتیبیکت ھەر لیبە چیرۆک ، دەروونزانی ، میژوو ، رۆمان ، ئاینی گەشەپێدان مرووی ھەر جۆریک کہ لەگەڵ بیرکردنەوت بگونجی کاتیک ئەخوینیتەوہ کۆمەلێک زانیاری دینە میشتک وە بیرى لى ئەکەیتەوہ میشتک پێیەوہ سەرقال ئەبیت ئەمەش وا ئەکات روداوہ ناخۆشەکان لە سوچیک میشتک ئەمینەوہ و ئیتر کاتت نابیت بیرى لى بکەیتەوہ و خەمی پی بخویت

خویندەوہ ھیزیکت پی ئەبەخشى بو مامەلەکردن لەگەڵ ژیان چەنیک زیاتر بخوینیتەوہ ئەوەندە زیاتر ژیانت روناک ئەبیت و لەژیان تیدەگەیت و ئاسودە ئەبیت

ھەر نوسەریک ھەر کتیبیک پەيامیک ئەگەیتەنیت کاتیک تو زۆر ئەخوینیتەوہ چەندین بیر و بوچونی جیاواز ئەچیتە میشتکەوہ و ئەزمون ژیان چەندین کەس وەر دەگریت

## 6. سوپاس گوزاربه

سوپاس گوزاربه بۆ ههمو ئەو شتانەى هەتە پروا بکە خوشبەختى  
لەو شتانەن کە هەتە نەک ئەو شتانەى کە نیتە

لە کاتیگدا تۆ ههمو دلخوشیت ببهستیتەوه بەو شتانەى نیتە هەر  
خەمت بۆ ئەمیینتە ، خوشبەختى وەتا درک بەو شتانە بکەى کە هەتە

من ئەوکاتەى درکم بەو شتانە کرد کە هەمە و پروام پێى کرد ئەو  
کاتە هەستم بە خوشبەختى کرد ، من خوایهکم ههیه پێمدهلئى  
هەرچهنیک تاوانبارى هانام بۆ بینه لیتەبورم و دەرگای رحمةتت بۆ  
ئەکەمەوه ، دایک و باوک و خوشک و برا و هاوڕێم ههیه  
سوپاسگوزارى خوام خانویهک ههیه تىای ئەژین باخچهیهکى  
بچوگمان ههیه هەرکات ویستم ئەچم سهیری گولەکان ئەکەم و  
دلخوش دەبم و بەدەم ژيانەوه پێدەکەنم ، جەستەم روخسارم کەسایهتیم  
بۆ ههمو ئەوانەش سوپاسگوزارى خوام

پروائەکەى ! هیچ شتیک لەژیانم نەگۆراوه پۆتین ژیانم هەر وەک  
خۆیهتى تەنها بیرکردنەوهم گۆرى و باوەرم بە ژیانم هینا و درکم  
بەو شتانەکرد کە هەمە و ئەوهى پێویست بو قبولم کرد ئەوهى  
پێویست بو چاکى بکەم چاکم کرد ئەوهى پێویست بو فەرماوشى  
بکەم فەرماوشم کرد وە ئەوهى پێویست بو سەرنجم خسته سەرى له  
ئەنجامدا بومە کچیکى گەشبین و سوپاسگوزار و ئاسوده و دلخوش



## 7. دەست بەتال مەبە

كاتەكانت رېك بخە مەھیلە دەست بەتال بیت دەست بەتالی وات لی ئەكات زور بیر بکەیتەو و بیر لە روداو ناخوشەکان بکەیتەو و دلتەنگ بیت ، بەو شیوەیە لەگەل ژیانت ئەگونجیت کاتەكانت رېك بخە

کار بکە ، بخوینەو ، سەیر فیلمیک باش بکە کاریگەری باشی هەبیت ، گوئی لە گۆرانی بگرە ، زانیاری ئاینی بخوینەو ، مەھیلە تەنھا بیت لەگەل ھاوریکانت کاتی خوش بەسەر ببە ، وەرزش بکە گەشت بکە ، تیکەل کەسانی راجیاواز ببە

من پیشتر تەنھا بیرم لای خەمەکانم بو ھەمیشە دەست بەتال بوم ھەولم نەئەدا شتیک لەژیانم بگۆرم بۆیە لە خەم خواردن زیاتر ھیچم نەدەکرد بە روژ و شەو لە جیگا ھەلنەدەستام بۆیە ئەستەم خەوم لی ئەکەوت ، ئیستا ئەو ھەندە سەر قالم بە ژیان کردن وەک خواردن دەروست کردن و کاری مأل و خویندەنەو و کات بەسەر بردن و قسە ی خوش لەگەل ھاوریکانم ھەر وەھا درومان و جل دورین ئەمەش ئەزمونیک تازە و چیژ بەخشە و زور شت ئەخەمە بەیانی ئەلیم با بۆ بەیانی بیت کاتیک شەو دیت دلخوشەبم و دیمە سەر جیگا ھیلاکم و زو ئەخەوم

ھەندی جار بۆ پیکەنین ئەلیم من سەر قالتیرین بی ئیشم لەم دونیایە ئەمە جیی دلخوشیە کە سەر قالم بەراستی دەست بەتالی کارەساتە

## 8. گرنگی به خۆت بده

گرنگی به خۆت بده تو شایهن باشتزینهکانیت ، ببه هاورپی خۆت به  
لیبوردهیی و خوشهویستیوه له خۆت پروانه و ههمیشه باشتزینهکان  
پیشکەش خۆت بکه

چیت لهدهست هات به زیادهوه بیکه بو خوشگوزهرانی ژیانته  
نرخیک وا بهخۆت بده ههموان ناچار بن ریزت لی بگرن

گرنگی به تهن دوستیت بده با ههمیشه پر وزه و گهشاوه بیت  
گرنگی به خواردن و خهوتن و جل و بهرگ و ههمو ئەو شتانه بده  
که تاییهتن بهخۆت

ههمیشه لهههول ئەوه دابه روخسار و کهسایهتیت بهجوانترین شیوه  
نیشان بدهیت چونکه تو شایهنی ئەوهیت

چاوه رپی کهس مهکه گرنگیت پی بدات کهس بهقهه خۆت لیت  
تیناگهت و نازانیت ریک چ شتیکت پیویسته بویه خۆت ئەوه بکه

گرنگی به هر کهسیک بدهیت لهخوبایی ئەبیت  
تهنها گرنگی به خۆت بدهی جوانتر ئەبیت

## 9. ویزدانت ئاسوده بکه

همیشه وتومه زور سهخته ستهم لیکراو بیت بهلام لهوه سهختتر  
ئهوهیه ستهمت کردبیت و ویزدانت ئاسوده نهبیت

ههستی تاوانباری زور سهخته ههرچیهکت کردوه ئهوه ههسته  
لهخوت مههیله شتهکان چاک بکهوه گهر پیویستی کرد سهد جار  
داوای لئیوردن بکه پهشیمانی خوت باس بکه  
گرینگ نیه چون باجهکهی ئهدهیت گرینگ ئهوهیه ویزدانت  
ئاسودهبیت

گهر لهبهر ههر هوکاریک ههست به نازاری ویزدان ئهکهی  
بهرامبهر خوت ئهوا لهخوت ببوره و ویزدانت ئاسوده بکه

مروقی بی ههله لهم دونیاپیدا بونی نیه جا ههلهی بچوک و گهوره  
ههیه ، هیچ کهسیک نیه ههرگیز ههلهی نهکردبی  
گهر ئهوهت قبول کرد تیروانینت بوخوت باشتر نهبیت بهرمبهر ئهوه  
ههلانهی کردوته گهر کرا ههول چارهسهری ئهدهیت یان وازی لی  
دینیت و توبه نهکهیت و ناچیتهوه سهری بهمهش ویزدانت ئاسوده  
ئهبیت

## نمونہیہکی راستی لہسہر بہردہوامبون ژیان

دایکیک کورہکھی مرد  
بینیم چوں ئەگریت و ئازار دەچیژی و هیچی لەدەست نایەت  
بینیم چوں شکابو چەنیک بیہیز و ویران بوو  
چەند رۆژیک نەیتوانی نان بخوات ئەیوت کورہکەم ہیچ ناخوا من  
چۆن نان بخۆم  
ئەوکات وتم برۆا ناکەم ھەرگیز بتوانی جاریکی تر ئاسایی بژیت  
برۆا ناکەم ھەرگیز جاریکی تر پییکەنیت  
کەوتە نەخۆشخانە لەوی ھەندی چارەسەریان پیی دا  
دواتر ھاتەوہ مأل و وردە وردە لەگەل منالەکان تری لەژیان  
بەردەوام بوو  
چەند سالیکی بەسەر تێپەری  
ئەوم بینێوہ ژیانئاسایی بو بینیم پیئەکەنیت  
راستە ھەر کات شتیک کورہکھی بیربەتباہیوہ ئەگریا و برینی  
ئەکولاوہ بەلام لەگەل ئەوہش راھات لەسەر برینەکھی و ژیانئاسایی بوہوہ  
لەوہوہ بۆم دەرکەوت مروّف بەتێپەربونی کات لەگەل برینەکانی  
رادیت و ئەتوانیت بژیت لەگەلی چونکە خوا بەقەد ئەو ناخۆشیہ  
سەبری پی دەبەخشیت بەشیوہیہک کہ خۆشی سەری سور دەمیئیت  
ئەلی باشە من چۆن توانیم بەردەوام بم ؟ چۆن نەمردم ؟  
چۆن توانیم بەرگە بگرم !

## کۆتایی

ئەمە یەكەم كۆتیبم بو هیوام وایه وهلام ئەو پرسیارانەم دابیتەوه كه  
به‌دوای ئەگەر ان و بگەن به‌وپەری ئاسودەیی و خوشی ژیان

نازانم تا چەندێك توانیم پەيامەكەم بگەیهنم بهلام من زۆرم ویست و  
زۆر گەر ام تا له مانای ژیان تیگەیشتم و خەم و ناخۆشیم قبول کرد  
وهك بهشێك له ژیان و توانیم مامەله‌ی له‌گەڵ بكەم و ئاسودەبم

ئەجا ئەمەوێت پیت بلیم هەمو شتیك له‌دهست خۆته تۆ سەرۆك ژیان  
خۆتی گەر تۆ نه‌تهوێت بگۆرێت هیچ هیزیک ناتوانیت وات لی  
بكات بگۆرێت گەر خۆشت ویستت له‌سەری بو بیگومان ئەتوانیت

تۆ زۆر باشیت تۆ به‌هیزیت تەنها به بارودۆخی خراپدا رویشتویت  
وه ئەشتوانی بگۆرێت و قبولی بكهیت و باشتر ببیت

هەمو شتیك باش ده‌بیت بروام پێ بکه تۆش باش ده‌بیت هەمو  
ئالۆزیه‌كان ساده ئەبن و هەمو برینه‌كان ساریژده‌بن و ناخۆشیه‌كان  
تی‌ده‌پەرن تەنها هەول بۆ باشبون بده و به‌ردهوام به هەمو ئەمانه  
ئەبیینیت

کۆتا قسەم بۆت :

گەر خەونیکت هەیه یان ویستی بەدەست هینانی شتیکت هەیه  
یان ئەتەوی ژیانن بگۆریت یان شتیکت ژیانن بگۆریت  
بەهەمو هیژ و تواناتەوه هەولی بۆ بدە و پشت بەخوا ببەستە  
هەمو ریگاگان تاقیبکەوه ، گەر توانیت و بەدەستت هینا دلخۆشت  
ئەکات ئاسودە و بەختەورت ئەکات  
گەر بەدەستیشت نەهینا زۆر خەمی لی ناخۆی لایەنی کەم ئەلیی  
ئەوهی لەتوانام دابو کردم بەلام ویستی خوا لەپیشترە و باشترە بۆم

بەو هیوایەم توانیبیتم پەيامەکەم بگەیهنم و سوودی لی وەرگرن