

*Ruhu Qidalandıran
Toyuq Şorbası*

**ÇƏTİN GÜNLƏR
MÜVƏQQƏTİ,
GÜCLÜ İNSANLAR
QALICIDIR**

**Həyatın sınaqlarından
keçmək haqqında 101 hekayə**

Emi Nyumark

İngiliscədən tərcümə:
Qənirə Dadaşova



QANUN NƏŞRİYYATI



**TOUGH TIMES
WON'T LAST**
—♦♦—
***BUT TOUGH
PEOPLE WILL***

101 Stories about
Overcoming Life's Challenges

Amy Newmark

“Çətin günlər müvəqqəti, güclü insanlar qalıcıdır” adlı bu kitab həyatın sınaqları qarşısında insan iradəsinin gücünü göstərən 101 hekayədən ibarətdir. Müəllif Emi Nyumark və digər müəlliflər oxucuya müxtəlif insan tələlərini təqdim edərək çətinliklərin hər zaman müvəqqəti olduğunu, əsas şeyin isə insanın içindəki ümid və güc olduğunu vurğulayırlar.

Kitabdakı hekayələrdə ailə münasibətləri, itkilər, sevgi, pandemiya dövrünün sınaqları, qorxularla üzləşmək, yeni həyata başlamaq, kiçik xoşbəxtliklərin dəyəri və ruhu gücləndirən təcrübələr yer alır. Hər bir hekayə oxucuya həm təsəlli, həm də motivasiya verir, ən qaranlıq anlarda belə işıq tapmağın mümkün olduğunu göstərir.

Əsərin əsas mesajı budur: həyat nə qədər ağır olsa da, qətiyyət və inamla hər bir çətinliyi dəf etmək mümkündür. Müxtəlif müəlliflərin səmimi üslubda qələmə aldıkları bu hekayələr oxucunu düşündürür, ruhlandırır və həyatı daha dərin dəyərlərlə sevməyə çağırır.

Bu kitab oxucunu həm gözyaşına boğur, həm də ümidlə gücləndirir. Çətinliklərin müvəqqəti, güclü insanların isə daim qalıcı olduğuna inandırır. Bəs siz öz gücünüzlə həyatın cürbəcür sınaqlarından qalib çıxmağa hazırsınızmı?

Amy Newmark **Chicken Soup for the Soul:
Tough Times Won't Last But Tough People Will.
101 Stories about Overcoming Life's Challenges**

Emi Nyumark **Ruhu qidalandıran toyuq şorbası:
Çətin günlər müvəqqəti, güclü insanlar qalıcıdır.
Həyatın sınaqlarından keçmək haqqında 101 hekayə**

Janr: inkişaf və motivasiya

Yaş qrupu: 12+

Ölçü: 130x200 mm

Cild: yumşaq

Səhifə sayı: 528

Naşir:	Şahbaz Xuduoğlu
İngiliscədən	
tərcümə:	Qənirə Dadaşova
Redaktor:	Cəlil Cavanşir
Korrektor:	Həyat Hacıyeva
Mətn dizaynı:	Aytac Abdulova
Qapaq dizaynı:	Rafael Qasım

Qanun Nəşriyyatı

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pr., 76

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212-42-37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

www.fb.com/Qanunpublishing

www.instagram.com/Qanunpublishing

ISBN 978-9952-606-95-9

© Qanun Nəşriyyatı, 2026

Copyright © 2021 by Chicken Soup for the Soul Publishing, LLC

Chicken Soup
for the Soul

Bu kitabın Azərbaycan dilinə tərcümə və yayım hüquqları Qanun Nəşriyyatına məxsusdur. Kitabın təkrar və hissə-hissə nəşri "Müəlliflik hüququ və əlaqəli hüquqlar haqqında" Azərbaycan Respublikasının Qanununa ziddir.

Ruhu Qidalandıran Toyuq Şorbası

Bir hekayə bütün həyatınızı
ehtiyacınız olan anda dəyişə bilər.

Mündəricat

1

~ Yeni “normal həyat” ~

1. Hər şey yaxşı olacaq, <i>Cenin Zimmers</i>	14
2. Özünü dəyərsiz hiss etmək, <i>Qold Midovz</i>	21
3. Boş otaq, <i>Amanda Rikupido</i>	25
4. Deyəcək söz yoxdur, <i>Daniel M.Van</i>	31
5. Qoy Enni getsin, <i>Şeron Lakur</i>	36
6. Bizim meşələr, <i>Laura Vitmen Hil</i>	50
7. Yuxarı bax, <i>Şerl L.Forşi</i>	55
8. Dünya dayansa da, sən irəli get, <i>Dayan Stark</i>	59
9. Qızılgül, <i>Lori Dantsiq</i>	64
10. Mən orada idim, <i>İnqer Lamerz</i>	69

2

~ Hər şeyə görə şükür et ~

11. Ən pis gün, <i>Coan Donelli-Emeri</i>	74
12. Bir qəpiyin dəyəri, <i>Leksi Ril</i>	79
13. Dağdakı yangın, <i>Şirli Redmond</i>	83
14. Atam kimi, <i>Anjela Rolmen</i>	89
15. Hər halımızla gözəlik, <i>Paula V.Millet</i>	94
16. Səbir və şükür, <i>Stiven M.Kaufman</i>	97
17. Bir ümid işığı hekayəsi, <i>Çandra Tomas Vitfild</i>	101

18. Hər şey bir dollarla başladı, <i>Donna L.Robertz</i>	105
19. İşlər necə gedir? Nə var nə yox? <i>Brayn Reşid</i>	108
20. Çaşqın, <i>Niki Kampo</i>	111

3

~ İçindəki gücü kəşf et! ~

21. Kəpənək, <i>Lekeşiya N.Krammel</i>	118
22. Kifayət qədər güclüyəm, <i>Mariya Viktoriya Espinoza</i>	122
23. Fəciədən zəfərə, <i>Nataşa Vilyams</i>	126
24. Sevgi nəyə bənzər? <i>Odri Vik</i>	130
25. Yumurta sarısının faydaları, <i>Vitni Kasbot</i>	135
26. İnamla böyümək, <i>Coş Qranovski</i>	138
27. Gülmək üçün əvvəlcə ağlamalısan, <i>Paula V.Millet</i>	144
28. Səbir və qoltuq ağacları, <i>Ri Paşli</i>	150
29. Qızılı ilgək, <i>Rebekka Qardeya</i>	154
30. Uke bunu bacarar, <i>Suzet Martinez Stendrinq</i>	159

4

~ Böyük insanlar kiçik bir kənddə yetişir ~

31. Bir adyal istərdinizmi? <i>Lori Braynt</i>	164
32. Şər və xeyir, <i>Barbara LoMonako</i>	168
33. Şirin söhbət, <i>Sintia Briqz</i>	172
34. Yeni bir həyat, <i>Moli Okaner</i>	176

35. Gənc beyinlər, <i>Kassandra Alrik</i>	183
36. Sükunətin ağrısı, <i>Niko Roşel</i>	187
37. “ReedPop” məktub pəriləri, <i>Ember Kurtis</i>	192
38. Işıq oğrusu, <i>Den Şort</i>	197
39. Oyuncaq ayının göz yaşları, <i>Elizabet Harsani</i>	203
40. Karantində köməyimə çatan Böyükayaq, <i>Sara Preyger</i>	209

5

~ Pandemiya kölgəsində ~

41. Tərəvəz telləri, <i>Lori Heyn</i>	214
42. Işıqsaçan biri ol, <i>Tamra Enn Bolles</i>	217
43. Dünyanı yenidən gəzmək, <i>Debra Ruqu</i>	221
44. Mənə “Cənab ana” deyə müraciət edin, <i>Stefani Sprenger</i>	224
45. Toy tortu və COVID, <i>Loren Morton</i>	230
46. Ekranlar açıldıqca divarlar aşılır, <i>Teri Rizvi</i>	235
47. Xəyal dünyası və sehr, <i>Şeron Haston</i>	239
48. Pandemiya dövrü yeməyi, <i>Emi Mallis</i>	243
49. Çörək oğruları, <i>Darsi Deniyels</i>	247
50. Qoy musiqi səslənsin, <i>Cey Koul</i>	251

6

~ Yanaşma və düşüncə tərzı ~

51. Velosiped gəzintisinə çıxacaq, uşaqlar? <i>Kristin Meldram Denholm</i>	256
52. Daha bir möhtəşəm il, <i>Cek Bayron</i>	264
53. Mühərriki yoxla, <i>Devid-Metyu Barns</i>	269

54. Çəhrayının gözəlliyi, <i>Randi Qrant</i>	273
55. Ağlın dərinliklərində, <i>Anjela Ayres</i>	277
56. Qız kimi vuruş, <i>Pastor Vanda Kristi-Şeyner</i>	282
57. Ümid qabı, <i>Dorian Ley Kvilen</i>	284
58. Mən oyandım! <i>Nensi Emmik Panko</i>	287
59. Şəfa, <i>Erin Soley</i>	290
60. Yemək kitabı, <i>Liza Pavlak</i>	292

7

~ Daim irəli ~

61. Ana məhəbbəti və cəsarəti, <i>Keli Rayt</i>	298
62. Bir qəlb sındı, min xəyal doğdu, <i>Şelbi Kromenaker</i>	304
63. Dəyər, <i>Treyzi Robinzon Vitaker</i>	309
64. Şəfa ilə dolu reseptlər, <i>Stiv Koni</i>	314
65. Xəzinə xəritəm, <i>Mişel Ayvi Deyvis</i>	316
66. Qəlb ağrımın içindəki səbir, <i>Kelli Börli</i>	320
67. Xoşbəxtliyin əlamətləri, <i>Neytan Berqoyın</i>	323
68. Çarəsiz zamanlar gizli xəzinələr bəxş edir, <i>Rejina Şnayder</i>	327
69. Bir qələmin var? <i>Marvin Yanke</i>	332
70. Küləklə gələn mesaj, <i>L.A.Kennedi</i>	336
71. Qaranlıqdan sonra doğan işıq, <i>Pamela Ceyn</i>	339

8

~ Yeni sənə tanış ol ~

72. İçimdəki yangın, <i>Con Apel</i>	346
73. Hər şeyi ilə yaddaqalan bir həyat, <i>Kirsten Aleksis</i>	352

74. Cəsarətli addımlar, <i>Morqan Kruiz</i>	356
75. Yol boyunca düzülən göy qurşaqları, <i>Dayan De Kaprio</i>	360
76. Mənim kilometrələri, <i>Hizer Martin Joke</i>	366
77. Əsgərlər gülməz, <i>Lisl Marelli</i>	371
78. Həqiqi güzgüyə baxmaq, <i>Keti Bergen</i>	375
79. Analıq böhranı, <i>Culi Çavez</i>	378
80. Mən saçsız da gözələm, <i>Lindsi Volter</i>	383
81. Uçuşan gecə köynəkləri, <i>Valeri Enn Börnz</i>	388

9

~ Qorxularınla üzləş ~

82. Düşündüyümüzdən daha güclüyük, <i>Dayan Stark</i>	394
83. Yüklərindən qurtulmaq haqqında, <i>Brendi Şantall</i>	400
84. Böyük qırmızı "canavar", <i>Suzan A.Karas</i>	405
85. Qazanılmış iman, <i>Mimi Qrinvud Nayt</i>	410
86. Gözlənilməz hədiyyə, <i>Lia Kaufman</i>	417
87. Təkbaşına, <i>Mariya Ri</i>	425
88. İşığın əksi, <i>Mora Şaumeran</i>	429
89. İmanın şübhəli bir növü, <i>Ceremi R.Sammerlin</i>	433
90. Çətinliyin hədiyyəsi, <i>Kristen May Fam</i>	442

10

~ İtki, kədər və sağalma ~

91. Ölüm elanı, <i>Alena Pedalino</i>	448
---	-----