

50 باشتترین وتەى دەروونناسى

لیستی وتەى قوولئ دەروونى سەبارەت بە
ژیان

نوسینی :ناشان دەیقەدسۆن

وەرگیرانی شانۆ خەسرەو

26 ی کانوونى دووهم 2022 بۆلاوکراووتەوه

پيشه‌كى...

ئەگەر تۆ بەدوای گەورەترین وتەى دەروونناسیدا گەر اویت تا ئیستا، ئەوا گەشتوویته شوینی گونجاو. ئەم کتیبە تاییه‌ته به باشتترین وتە دەرباره‌ی دەروونناسی له گەورەترین تاکه‌کانی هه‌موو سه‌رده‌میکه‌وه. له دەروونناسه پراسته‌قینه‌کانی وه‌ک فرۆید و یۆنگه‌وه تا نووسه‌رانی به‌ناوبانگی وه‌ک دانیال کیس و چارلز دیکنز، ئەم وه‌رگێرانه به‌ ته‌واوی هه‌وله‌ بیکۆتاییه‌که‌ی مرو‌قه‌کان بۆ باشتتر تیگه‌یشتن له‌ میشکی ئیمه‌ و میشکی ئەوانی دیکه‌ ده‌خه‌نه‌ پروو. بۆ ئەوه‌ی به‌ بویری‌ه‌وه‌ بجیته‌ ئەو شوینه‌ی که‌ پیشتر هه‌یچ میشکیک نه‌چوو بیت.

دەر باره‌ی وەرگیر: سەر هتا سوپاس بۆ خوا که توانیم به سەر کهوتووی دوو ههمین کتیم
وهرگیرم بۆ سەر زمانی کوردی له روانگهی پروابونم بهو و تهیه‌ی که ده‌لی
(کاریک هه‌ر چه‌نده بچوکیش بێت باشتره له کاریک گه‌وره‌و پچرپچر) ئەم جار ه‌ش
به‌م په‌رتوکه چاودلتان روشن ده‌که‌مه‌وه، هیوادارم له‌ئاست خواستی ئیوه‌بیت و
چیژی لیبین و بتوانی که‌لینیکیش پر بکاته‌وه، ئەم وتانه و ته‌ی مرۆقه مه‌زنه‌کانن
ئه‌وانه‌ی سالانیک له‌بوا‌ری ده‌رونناسی غزمه‌تیا‌ن کردوه که‌توانیا‌ن ژیا‌نی خویان
بکه‌ن به‌ مۆمیک و بیسوتینن تاروشنا‌ی بدن به‌دیدى ئیمه‌، منیش وه‌ک پر یزیک
بۆئومرۆقه دانسقانه‌و وه‌ک وه‌فایه‌کیش بۆئهورانسته‌ی که‌ وه‌ک ری‌بواریک
له‌بیا‌بانه‌کاندا ویله‌ به‌دوا‌ی قومیک ئاوی سازگار تاتینویتی بشکینی هه‌ولمدا بۆ
ری‌کخست و وەرگیرانی به‌هیا‌ی سوود....

25/3/2023

1“/Life doesn’t make any sense without interdependence. We need each other, and the sooner we learn that, the better for us all.

“ERIK ERIKSON

ژیان به بی وابسته یی یه کتر هیچ مانایه کی نییه. نیمه پیویستمان به یه کتره و تا زووتر نه وه فیربین، باشتره بو هه موومان.

“ئیرک، ئه ریکسون

2/Once you start making the effort to ‘wake yourself up’ —that is, be more mindful in your activities—you suddenly start appreciating life a lot more.

” Robert Biswas-Diener

کاتیک دهست ده کهیت به هه وئدان بو، خوت له خه وه له سانه وه. واته زیاتر له چالاکییه کانتدا ناگادار به. له نا کاو دهست ده کهیت به قه درزانی نی ژیان زور زیاتر.”
رؤبیرت بیسواس-داینه ر

3/We are what we are because we have been what we have been, and what is needed for solving the problems of human life and motives is not moral estimates but more knowledge.

” Sigmund Freud

نیمه نهوهیین، چونکه نهوه بووین که بووین، نهوهی پیویسته بو چارهسه کردنی
کیشهکانی ژیان و پالنه رهکانی مروّف، خهملاندنی نهخلاقى نییه بهلکو زیاتر
زانباریه
سیگموند فرۆید“

4/If you want to be creativestay in part a child, with the creativity and invention that characterizes children before they are deformed by adult society.

“Jean Piaget

نهگه دهتهویت داهینهر بیت بهشیکى وهک مندال بمینه ره وه، لهگه له نهو داهینان
و داهینانهی که تایبهتمهندی مندالانه پیش نهوهی له لایهن کومه لگه
گه ره سالانه وه شیواوی بکرین
جان پیاجیه“

5/If you deliberately plan on being less than you are capable of being, then I warn you that you'll be unhappy for the rest of your life.

“Abraham Maslow

ئەگەر بە ئەنقەست پلانت ھەيە كەمتر بېت لەو ھى كە تواناى ئەو ھت ھەيە، ئەوا
ئاگادارت دەكەمەو ھە كە تا كۆتايى ژيانت دلتەنگ دەبېت.

ئەبراھام ماسلو

6/Everything can be taken from a man, but the last of the human freedoms: to choose one's attitudes in any given set of circumstances.

“Viktor Frankl

ھەموو شتېك دەتوانرېت لە مروّف و ھربگيرېت، بەلام دوا نازادبېھكانى مروّف:
ھەلبژاردنى ھەنوېستەكانى مروّف لە ھەر كۆمەنە بارودوخيكي ديارىكراودا
فيكتور فرانكل

7/We shouldn't teach great books; we should teach a love of reading. Knowing the contents of a few works of literature is a trivial achievement. Being inclined to go on reading is a great achievement.

“B.F. Skinner

نابیت فیری کتیبی گهوره ی بکهین؛ پیویسته فیری خوشهویستی خویندنهوه بکهین. زانینی ناوهروکی چهند بهرهمیکی نهدهبی دهستکهوتیکی بی بایهخه. مهیلی بهردهوامبوون له خویندنهوه دهستکهوتیکی گهورهیه” . ب.ف. سکینهر

8/Probably the biggest insight... is that happiness is not just a place, but also a process. Happiness is an ongoing process of fresh challenges, and it takes the right attitudes and activities to continue to be happy.

“Ed Diener

رهنگه گهورهترین تیروانین... نهوهیه که بهختهوهری تنها شوینیک نییه، بهلکو پرؤسهیهگهش. بهختهوهری پرؤسهیهکی بهردهوامی تههددای تازهیه، و پیویستی به ههلویت و چالاکیی دروست ههیه بو نهوهی بهردهوام بیت له دلخوشبوون

نید دینهر”

9/It is not primarily our physical selves that limit us but rather our mindset about our physical limits.

“Ellen J. Langer

به پله‌ی یه‌که‌م نه‌وه خودی فیزیکی‌مان نییه که سنورمان بۆ دروست ده‌کات
به‌لکو بیر‌کردنه‌وه‌مانه سه‌بار‌هت به سنوره جه‌سته‌ییه‌کانمان” . نیلین
ج.لانگه‌ر

10/For happy people, time is ‘filled and planned.’ For unhappy people, time is unfilled, open and uncommitted; they postpone things and are inefficient.

“Michael Argyle

بۆ که‌سانی دل‌خۆش، کات پر‌کراوه و پلانی بۆ دانراوه. بۆ که‌سانی ناخۆش، کات
پر‌نه‌کراوه، و پابه‌ند نییه؛ شته‌کان دوا‌ده‌خه‌ن و نا‌کارامه‌ن.
“مایکل ئارگی

11/The highest and most beautiful things in life are not to be heard about, nor read about, nor seen but, if one will, are to be lived

“Soren Kierkegaard

بەرزترین و جوانترین شتەکان لە ژياندا بۆ ئەوە نایه بیبێستریت، نه
بخوینریتهوه، نه ببینریت بەلکو ئەگەر مروّف بیهویت، دەبی بزین
“سۆرن کیرکیگارد

12/We need 4 hugs a day for survival. We need 8 hugs a day for maintenance. We need 12 hugs a day for growth

“Virginia Satir

رۆژانه پێویستمان به ۴ باوهشکردنه بۆ مانهوه. رۆژانه پێویستمان به ۸
باوهشکردنه بۆ چاککردنهوه. بۆ گهشهکردن پێویستمان به ۱۲ باوهشکردنه له
رۆژیکدا
“فیرجینیا ساتیر

13/The best way to find out whether you're on the right path?
Stop looking at the path.

“Marcus Buckingham

باشترین رینگا بۆ ئەوەی بزانییت که ئایا تۆ لەسەر رینگای راستدایت؟ واز لە
سەیرکردنی رینگاکە بێنە.

مارکوس باکینگھام

14/Every person on this earth is full of great possibilities that
can be realized through imagination, effort, and perseverance

“Scott Barry Kaufmann

ھەموو مەرزۆفیک لەسەر ئەم زەوییه پڕە لە ئەگەری گەورە که بە خەیاڵ و
ھەولدان و کۆڵنەدان دەتوانریت بەدی بەینریت

سکۆت باری کاوفمان

15/Happiness is not out there for us to find. The reason that it's not our there is that it's inside us.

“Sonja Lyubomirsky

بهختهوهی له دهرهوه نییه بۆ ئهوهی ئیمه بیدۆزینهوه. هۆکاری ئهوهی که ئهوه
ئیمه نییه لهویدا ئهوهیه که لهناو ئیمه دایه.

سونیا لیوبومیرسکی

16/When we encounter an unexpected challenge of threat, the only way to save ourselves is to hold on tight to the people around us and not let go

“Shawn Achor

کاتیک رووبهرووی تهحه دای چاوهرواننه کراوی هه ره شه ده بینه وه، تاکه ریگه بۆ
رزگار کردنی خۆمان ئه وهیه که به توندی ده ست به خه لکی ده وروبه رمانه وه
بگ رین و وازی لی نه هینین

شۆن ئاکۆر

17/The truth is, bad things don't affect us as profoundly as we expect them to. That's true of good things, too. We adapt very quickly to either

“Daniel Gilbert

راستییه که نهوه یه، شته خراپه کان بهو قوئییه کاریگه رییان لهسه ر نیمه نییه که
چاوه ریی دهکین. نهوه بو شته باشه کانیش راسته. نیمه زور به خیرایی خومان
لهگهل هه ریه که یان دهگونجینین

دانیال جیلبرت

18/Even a happy life cannot be without a measure of darkness, and the word happy would lose its meaning if it were not balanced by sadness.

“Carl G. Jung

تهنانهت ژیانیکی بهخته وهر ناتوانیت بی پیوه ریکی تاریکی بیت و وشه ی
بهخته وهر نهگه ر به خهم و پهژاره هاوسهنگ نهکرایه مانای خوی لهدهست دهدا

کارل جی یونگ

19/Be content with what you have. Rejoice in how things are. When you realize there is nothing lacking the whole world belongs to you.

“Lao Tzu

بهو شتهی که ههته رازی به. دلخوشبه بهوهی که شتهکان چونه. کاتیک
تیدهگهیت هیچ شتیک کهم نییه ههموو جیهان هی تویه
لاو تزو“

20/Compassion does not render people tearful idlers, moral weaklings, or passive onlookers; but individuals who will take on the pain of others, even when given the chance to skip out on such difficult action or in anonymous conditions.

“Dacher Keltner

بهزهیی مروقهکان ناکاته کهسیکی بیکار و لاوازی نهخلاقى و بینهریکی پاسیف و
فرمیسکاوی؛ بهلام نهو تاکانهی که نازاری کهسانی دیکه دهگرنه نهستو،
تهنانهت کاتیک دهرفهتیاپ پیدهدریت که لهم جوړه کاره سهختانهدا یان له
بارودوخیکی بیاودا وازبهینن
داچهر کیلتنهر“

21/When we are open to new possibilities, we find them. Be open and skeptical of everything

“Todd Kashdan

كاتىك كراوه بىن بەرووى ئەگەرى نويدا، دەياندۆزىنەوه. كراوهبە و گومان ئە
هەموو شتىكدا هەبىت

تۆد كاشدان“

22/It’s more selfless to act happy. It takes energy, generosity, and discipline to be unfailingly light-hearted. Yet everyone takes the happy person for granted.

“Gretchen Rubin

خۆپەرستانەترە كە بە دلخۆشى مامەنە بكەيت. وزە و بەخشندەيى و دىسپليني
دەويت بۆ ئەوهى بى شىكست دل سووك بىت. لەگەل ئەوهشدا هەمووان كەسى
دلخۆش بە شتىكى ناسايى دەزانن

گرىچن روبىن“

23/Happiness is the only thing that multiplies when you share it.

“Albert Schweitzer

خوشبختی تاکه شتیکه که چند هینده ده بیت هاوبهشی ده کهیت
نه لپیتر شوایتزهر

24/Genuine feelings cannot be produced, nor can they be eradicated... the body sticks to the facts.

“Alice Miller

هستی راسته قینه ناتوانریت بهر هم بهینریت، هر وه ها ناتوانریت بنیر بکریت...
جهسته به راستیه کانه وه ده لکیت
نه لیس میلیهر

25/ i Becoming s better than being.

“Carol S. Dweck

ببیت باشتره له بوون

کارۆل س. دووکی”

26/I don't know what's worse: to now know what you are and be happy, or to become what you've always wanted to be and feel alone.

Daniel Keyes

“نازانم چی خراپتره: بۆ نهوهی نیستا بزانیته چیت و دلخۆش بیت، یان ببیته نهو شتهی که ههمیشه ویستووته و ههست به تهنیایی بکهیت.

دانیال کیس”

27/A wonderful fact to reflect upon, that every human creature is constituted to be that profound secret and mystery to every other.

“Charles Dickens

راستییەکی نایاب بۆ بیرکردنەو، کە هەموو بونەوەرێکی مەروەف پیکهینراوێ بۆ
ئەوێ ئەو نەینی و نەینی قوولە بیت بۆ هەموو یەکتەر

چارلز دیکنز

28/Our wounds are often the openings into the best and most beautiful part of us.

“David Richo

زۆر جار برینهکانمان دەرگاگان بۆ ناو باشتترین و جوانترین بەشمان

دەیفید ریچو

29/The pendulum of the mind oscillates between sense and nonsense, not between right and wrong

“Carl Gustav Jung

پاندۆلی عهقل له نڤوان ههست و قسهی بيماناڢا دهلهرزيت، نهك له نڤوان راست
و ههلهڢا.

كارل گوستاف يۆنگ“

30/We are such stuff as dreams are made on, and our little life is rounded with a sleep.

“William Shakespeare

نيمه شتيكي واين كه خهونهكان لهسهه دروست دهكرين و ژيانه بچووكهكهمان به
خهويك دهوره دراوه

ويليام شكسپير“

31/The human race is a monotonous affair. Most people spend the greatest part of their time working in order to live, and what little freedom remains so fills them with fear that they seek out any and every means to be rid of it.

“Johann Wolfgang von Goethe

رهگهزی مروڤ کاریکی یهکدهنگ و یهکپارچهیه. زۆربهی مروڤهکان زۆربهی کاتهکانیان به کارکردن بهسهر دهبهن بو ئهوهی بزین و ئهوهی نازادییهکی کهم دهمینیتهوه ئهوهنده پریان دهکات له ترس که بهدوای ههر نامرازیکدا دهگهرین بو ئهوهی لئی رزگاریان بیت
جوهان فوئفگانگ فون گوته

32/How hurtful it can be to deny one’s true self and live a life of lies just to appease others.

“June Ahern

چهنده نازاربهخشه مروڤ ئینکاری خودی راستهقینهی خوی بکات و ژیانیکی درو بزیت تهنها بو ئهوهی کهسانی تر رازی بکات.
حوزه یران ناهیرن

33/Happiness cannot be pursued; it must ensue.

“Viktor E. Frankl

بەدواداچوون بۆ بەختەوهرى ناکرئ؛ دەبیت بەدوايدا بئیت
فيکتور ئى.فرانکل“

34/The human mind is not a terribly logical or consistent place.

“Jim Butcher

عەقلى مرؤف شوئىنىكى لۆژىكى و يەكگرتووى ترسناک نىيە
جيم بوتچەر“

35/Reality denied comes back to haunt.

“Philip K. Dick

واقیعی ئینکار یکر او ده گهر یته وه بو وه سو هسه.

فیلپ ک. دیک“

36/A life that is burdened with expectations is a heavy life. Its fruit is sorrow and disappointment.

“Douglas Adams

ژیانیک که بارگرانی له سهر چاوه روانییه کان بیت، ژیانیکی قورسه.
بهر همه که هی خه م و نائومیدییه

دوگلاس آداهمز“

37/...But the human tongue is a beast that few can master. It strains constantly to break out of its cage, and if it is not tamed, it will turn wild and cause you grief.

“Robert Greene

...بەلام زماڻى مروڦ درندهيهکه که کهم کهس دهتوانيت شارەزا بئيت. بەردەوام
زەحمەت دەکيشيت بۆ ئەوەى لە قەفسەسەکەى دەربچيت، ئەگەر رام نەکریت،
کيوى دەبیت و دەبیتە هوى خەم و پەژارەت
رؤبیرت گرین“

38/People who need to bully you are the easiest to push around

“Douglas

ئەو کەسانەى کە پيوستيانە قسەت پيئين ناسانترين کەسن کە پاليان پیتەوہ ناوہ
داوگلاس“

39/We forget very easily what gives us pain.

“Graham Greene

نیمه زور به ناسانی له بیرمان ده چیته وه چی نازارمان پیده به خشیت
گراهام گرین“

40/Every criticism, judgment, diagnosis, and expression of anger is the tragic expression of an unmet need.

“Marshall Rosenberg

هموو ره خنه و حوکمدان و ده ستیشان کردن و ده برپینی تو ره یی ده برپینی
کاره ساتبارانه ی پیو یستیه کی پر نه کراوه
مارشال روزنپیگ“

41/The primary cause of unhappiness is never the situation, but your thoughts about it. Be aware of the thoughts you are thinking.

“Eckhart Tolle

هۆكاری سهرهكى ناخوشی ههركیز دۆخهكه نییه، بهلكو بیرکردنهوهكانی تویه لهو بارهیهوه. ئاگاداری نهو بیرکردنهوانه به كه بیرى لیدهكهیتهوه.

ئیکهات تۆلی“

42/When we suffer anguish we return to early childhood because that is the period in which we first learnt to suffer the experience of total loss. It was more than that. It was the period in which we suffered more total losses than in all the rest of our life put together.

“John Berger

کاتیک تووشی نازار دهبین دهگه پینهوه بو مندالی سهرهتایی چونکه نهوه نهو قوناغیه که بو یهکه مجار فیربووین تووشی نهزمونی لهدهستدانی تهواو بین. لهوه زیاتر بوو. نهو قوناغه بوو که زیاتر تووشی زیانیکی کوی گشتی بووین له چاو ههموو ژیانمان بهیهکهوه

جون بیرگه“

43/The world makes much less sense than you think. The coherence comes mostly from the way your mind works

“Daniel Kahneman

جیهان زۆر که متر مانای ههیه له وهی که تو بیرری ئیده که یته وه. یه گرتوویی زیاتر له شیوازی کارکردنی میشکته وه سه رچاوه ده گرتیت.

دانیال کاهنیمان

44/Whole life is a search for beauty. But, when the beauty is found inside, the search ends and a beautiful journey begins.

“Harshit Walia

تهواوی ژیان گهرانه بو جوانی. به لام، کاتیک جوانییه کان له ناوه وه ده دۆزیته وه، گهرانه که کوتایی دیت و گهشتیکی جوان ده ست پیده کات

ههرشیت وه لیه

45/We often feel that we lack something, and seem to see that very quality in someone else, promptly attributing all our own qualities to him too, and a kind of ideal contentment as well. And so the happy mortal is a model of complete perfection — which we have ourselves created.

“Johann Wolfgang von Goethe

زۆر جار ههست دهکهین که شتی کمان کهم بووه، و پیده چیت ههس نهو کوالیتییه له کهسیکی تر دا ببینین، به په له هه موو سیفه ته کانی خۆمان ده گه پرتینه وه بو نهویش، و جوریک له رازی بوونی نایدیالیش. و بویه مروقی فانی به خته وهر مۆدیلیکه له کامل بوونی ته واو — که نیمه خۆمان دروستمان کردوه.

جۆهان فۆلفگانگ فۆن گۆتی

46/Vulnerability is not knowing victory of defeat, it's understanding the necessity of both; it's engaging. It's being all in.

“Brene Brown

لاوازی بریتییه له نهزانی سهر کهوتنی شکست، تیگهیشتنه له پیویستی ههردووکی؛ نهوه سهرنجر اکیشه. نهوه هه موو شتی که له خۆ ده گرت.

برین براون

47/...the sole purpose of human experience is to kindle a light in the darkness of mere being.

“Carl Jung

...تاکه ئامانجی ئەزموونی مرقۆف ئەوهیه که پرووناکییهک له تاریکی بوونیکی سادەدا هەلبگیر سینتیت.

کارل یۆنگ

48/It is a predisposition of human nature to consider an unpleasant idea untrue, and then it is easy to find arguments against it.

“Sigmund Freud

مەیلی سروشتی مرقۆفە که بیرۆکهیهکی ناخۆش بە ناراست بزانییت و دواتر دۆزینەوهی نارگیومییت له دژی ئاسانە.

سیگموند فرۆید

49/To find out what is truly individual in ourselves, profound reflection is needed; and suddenly we realize how uncommonly difficult the discovery of individuality is.

“C.G. Jung

بۆ ئهوهی بزانیی بهراستی له خۆماندا چی تاکه کهسییه، بیرکردنهوهیهکی قوول
پیویسته؛ و لهناکاوتیدهگهین که دۆزینهوهی تاکایهتی چهنده به شیوهیهکی
نناسایی قورسه.

“C.g یونگ

50/People often say that this or that person has not yet found himself. But the self is not something one finds, it is something one creates.

“Thomas Szasz

زۆر جار خهلیک دهئین نهم کهسه یان نهو کهسه هیشتا خوی نه دۆزیوهتهوه. بهلام
خود شتیکی نییه مروّف دهیدۆزیتهوه، بهلكو شتیکه مروّف دروستی دهکات

تۆماس سزاز

**Do something instead of killing time because time is killing
time because time is killing you**

”Paulo goelho

لهبرى كات كوشتن خەرىكى ئەنجامدانى كاريك بە چونكە كات بەردەوام
تۆدەكوژى

پاولو گوئيلو”

**Always be a first-rate version of yourself,instead of a second
rate version of somebody else**

”judy garland

لهبرى ئەوھى پاشكۆى كەسانى تربيت ھەميشە نمونەى بالاي خۆتبە

”جودى گارلاند

Life is really simple but we insist on making it complicated

”confucius

بەراستى ژيان سادەيە بەلام ئيمە سورين لەسەر ئالوزکردنى

”كونفوشيوس