



# Fifty Quotes: Change your life

## پہنجا وتہ : ژیانٹ بگورہ

ٹامادہ کردن  
بینہر محمد  
بهائین عبدالرحمن

پیداچوونہوہ  
م.ہیما ئەحمەد

(2023-2024)

# پیشہ کی

بہناوی خوی گہورہ و میہربان، وہک خویندکارانی بەشی ئینگیزی کولیزی پورہردہ ہستاوین بہ ئامادہکردنی ئہم نامیلکہ جوانہ بو خوینہران بہ تاییہتی و ہموو تاکیکی کومہلگا بہگشتی، ئہم نامیلکہیہ پنجا وتہ لەخودہگریٹ بہہردوو زمانی ئینگیزی و کوردی، دہربارہی دہ بابہتی جیاواز کہ دہتوانریٹ ئہم وتانہ بو ژیانہ پوژانہ سوودی لیوہرہگریٹ، بہہیوای سوود بو ہمووان.

# ناوہرؤک

- 1..... Inspiration and Motivation
- 2..... Positivity and Optimism
- 3..... Self-Love and Acceptance
- 4..... Courage and Resilience
- 5..... Friendship and Connection
- 6..... Gratitude and Appreciation
- 7..... Success and Hard Work
- 8..... Happiness and Joy
- 9..... Wisdom and Learning
- 10..... Change and Growth

Inspiration

Inspiration and Motivation

Motivation

"The only way to do great work is to love what you do."

"تاکه ریگا بو ئەنجامدانی کاریکی مەزن ئەوێه ئەو کارەت خۆشبویت که ئەنجامی دەدەیت."

Steve Jobs

"Believe you can and you're halfway there."

"بپروا بکه دهتوانیت و نیوهیت ئه انجام داوه."

Theodore Roosevelt

"Your time is limited, So don't waste it living someone else's life."

"كاتى تۆ سنورداره بۆيه له ژيانى كهسانى ديكه دا به فيرۆى مه ده."

Steve Jobs

"Success is not final, failure is not fatal: It is the courage to continue that counts."

"سەرکەوتن کۆتایی نییه، شکست کوشنده نییه: هه‌بوونی بویری بو ئه‌وهی به‌رده‌وام بیت گرنه‌ه."

Winston Churchill



"The only person you are destined to become is the person you decide to be."

"تاکه کس که قەدەر وایه ببیت ئەو کەسە کە بڕیار دەدەیت ببیت."

Ralph Waldo Emerson

Positivity

Positivity and Optimism

Optimism

“The only limit to our realization of tomorrow will be our doubts of today.”

"تاكه سنوورېك بۆ به ديهيڼانې سبهينيڼمان گومانه كاني ئه مړۆمان ده بېت."

Franklin Roosevelt

"Keep your face always toward the sunshine – and shadows will fall behind you."

"همیشه رووت له تیشکی خۆر بیټ، سیبهرهکان له دوات دهبن."

Walt Whitman

“The pessimist complains about the wind; the optimist expects it to change; the realist adjusts the sails.”

“کەسی پەشیمانی گەشینی گەیی لە بە دەکات؛ گەشینی کە چاوەڕێی گۆڕینی دەنگی بە دەکات؛ کەسی گەشینی چارۆکەکانی کەشتیە کە ڕێکدەخات.”

William Arthur Ward

"Your attitude, not your aptitude, will determine your altitude."

"هه لۆیستی تۆیه نهک لیهاتوییت، که ئاستی دهستکوتته کانت دیاری دهکات."

Zig Ziglar

"Optimism is the faith that leads to achievement.  
Nothing can be done without hope and confidence."

"گه شينى نهو باوهرهيه كه دهبيته هوئى  
دهستگهوت. هيچ شتيك بهبئ هيو و متمانه ناکرئ."

Helen Keller

Self-Love

Self-Love and Acceptance

Acceptance



“You are not a drop in the ocean. You are the entire ocean in a drop.”

"تۆ دۆپپىك نى له زهريايه كدا. تۆ خودى زهريايه نى له دۆپپىكدا"

Rumi

"If you have the ability to love, love yourself first."

"ئەگەر تواناي خۆشەويستتت هەيە، سەرەتا خۆتت خۆش بویتت."

Charles Bukowski

"You can't go back and change the beginning, but you can start where you are and change the ending."

"ناتوانیت بگه‌رییته‌وه و ده‌ستپیک بگۆریت، به‌لام ده‌توانیت  
له‌و شوینیه‌ی که هه‌یت ده‌ستپیکه‌یت و کۆتایی بگۆریت."

C. S. Lewis

"We are all stronger, smarter, talented, beautiful, and more resilient than we were told."

"هموومان بهیتر و زیرهکتر، بهتوانتر، جوانتر، و خوراگرتین لهوهی پیمان گوترا"

CeCe McDonald

“Remind yourself that you cannot fail at being yourself.”

"بیرى خۆت بهینهوه که ناتوانیت له خۆت بووندا شکست بهینیت."

Wayne Dyer

Courage

Courage and Resilience

Resilience

“ Failure will never overtake me if my determination to succeed is strong enough.”

"شکست هەرگیز به سه رمدا نایه ت ئه گهر ئیراده ی سه رکه وتنم به ێزبیت."

Og Mandino

"If your heart is broken, make art with the pieces."

"ئەگەر دلت شكا، شاكارىكى ھونەرى دروستبكه."

Shane Koyczan





"Fall seven times, stand up eight."

"حصوت جار بکوه، ههشت جار ههستهوه."

Japanese Proverb

"If you're going through hell, keep going."

"ئەگەر بەناو دۆزەخیشدا بڕۆیت بەردەوام بە."

Winston Churchill

Friendship

Friendship and Connection

Connection

"True friends are never apart, maybe in distance but never in heart."

"هاورپٽ راسته قينه كان هرگيز ليه كتر جيانا بنوه، پهنگه ليه ك دوربن به لام له دندا هرگيز!"

Unknown

"A real friend is one who walks in when the rest of the world walks out."

"هاورپي راسته قينه ئهويه كه ئهو كاته جيهان همووي لیت دوور دهكهوئتهوه، ئهو لیت نزيك دهبيتتهوه."

Walter Winchell

"A friend is someone who understands your past, believes in your future, and accepts you just the way you are."

"هاورپڻ ڪه سڀڪه ڪه له رابردووت ٿيڊه گات و باوهرپي به داها تووت ههيه وبه وشيوهيهه ههه قبولت ده گات."

Unknown

“The meeting of two personalities is like the contact of two chemical substances: if there is any reaction, both are transformed.”

"كۆبۈنۈمۈى دوو كەسايەتى ۋەك بەركەوتتى دوو مادەى كىمىيىى ۋايە:  
ئەگەر ھەر كاردانەۋىيەك ھەبىت، ھەردووكيان دەگۆردىن."

Carl Jung





# Gratitude

Gratitude and Appreciation

# Appreciation

"Gratitude is the ability to experience life as a gift. It liberates us from the prison of self-preoccupation."

"سوپاسگوزاری بریتیه له توانای ئەزموونکردنی ژیان وهک دیارییهک.  
ئازادمان دهکات له زیندانییهکی تهنیا و خوودی."

John Ortberg

"As we express our gratitude, we must never forget that the highest appreciation is not to utter words, but to live by them."

"کاتیک سوپاسگوزاری دهردهبرین، هرگیز نابیت بیرمان بچیت که زورتین ریزلینان بریتی نییه له دهربرینی وشهکان، بریتیه لهوهی بهکرداری سوپاسگوزارییه کهت دهر ببریت."

JOHN F. KENNEDY

I awoke this morning with devout thanksgiving  
for my friends, the old and the new."

"ئەم بەيانىيە لەخەو ھەستام لەگەڵ سوپاسگوزارىيەكى تايبەت  
بۆ ھاوڕێكانم، كۆن و نوێييەكان."

RALPH WALDO EMERSON

"Gratitude isn't a burdening emotion."

"سوپاسگوزاری بارگرانی نییه."

Loretta Young

"The power of finding beauty in the humblest things makes home happy and life lovely."

"هېڅى دۆزىنەوې جۋانى لە سادەترىن شتەكاندا  
وادهكات مآل و ژيانت پربىت لەدآخۆشى و خۆشبهختى."

Louisa May Alcott

Success

Success and Hard work

Hard work



"Hard work always pays off, whatever you do."

"کارکردن به سختی همیشه به‌رهه‌می‌ده‌ی‌ت، هرچی‌ت‌انجام‌ده‌ی‌ت."

Dustin Lynch

"Pain is temporary. Quitting lasts forever."

"ئازار كاتىيە، وازھىنان بۆ ھەتا ھەتايىيە."

Lance Armstrong

"Success usually comes to those who are too busy to be looking for it."

"سەرکەوتن بۆ ئەوانە دیتە پێش کە زۆربەى کات سەرقالن بە گەران بەدواییدا."

Henry David Thoreau

"The dictionary is the only place that success comes before work."

"فهرهنگی زمان تهنیا شوینیکه که سرکهوتن پیش کارکردن دیت."

Vince Lombardi

"Work hard in silence, let success be your noise."

"بەسەختى كارىكە لە بىدەنگىدا، رىگە بەدە سەركەوتن دەنگدانەو و ھاوارى تۆ بىت."

Frank Ocean

Happiness

Happiness and Joy

Joy

"Happiness depends upon ourselves."

"دڤخوڤشى بهنده به خودى خوڤمان."

Aristotle

"One of the secrets of a happy life is continuous small treats."

"یه کتیک له نهینیه کانی ژیانیک دڅوڅ، بوردو وامی هه لسوکو ته ساده کانه."

Iris Murdoch



"For every minute you are angry you lose sixty seconds of happiness."

"بۆ هەر خولهكێك كه تورهیت، 60 چرکه له دلخۆشی له دهستدهدهیت."

Ralph Waldo Emerson

"Learn to value yourself, which means: fight for your happiness."

"فۆربه نرخی خۆت بزانی،. بجهنگه بو دآخۆشیت."

Ayn Rand

"Be happy with what you have while working for what you want."

"دڤخوښبه بهوهي كه ههته، لهكاتيڤدا كاردهكهيت بو ئهوهي دهتهويٽ."

Helen Keller

Wisdom

Wisdom and Learning

Learning

"If you have knowledge, let others light their candles in it."

"گەر زانستىكت زانى، رىگه بده ئەوانى تر مۆمى خۆيانى پىت دابگىرسىنن."

Margaret Fuller

"Knowledge is love and light and vision."

"زانين بریتیه له خۆشویستی و ږووناکی و بینایی."

Helen Keller

"To attain knowledge, add things everyday. To attain wisdom, remove things every day."

"بۆ بەدەستەینانی زانیاری، ھەموو رۆژیک شتانیك  
زیادبکە. بۆ بەدەستەینانی ژیری، رۆژانە شتانیك بھرەوہ."

Lao tse

"Emotion without reason lets people walk all over you; reason without emotion is a mask for cruelty."

"ههست بهبئ هۆكار ريگهدهدات خهلك بهكارت  
بينيت، هۆكار بهبئ ههست روووشيكه بو دل رهقى."

Nalini singh



"Time, as it grows old, teaches all things."

"کات هتا تپده پیریت، هموو شتیک دهرده خات و فیلمان دهکات."

Aeschylus

Change

Change and Growth

Growth

"The measure of intelligence is the ability to change."

"پڻوهرى ژيرى بريتيه لهوهى بتوانى بگورڻيت."

Albert Einstein

"Change is inevitable. Growth is optional."

"گۆران شتیکه هر دهبیت رووبدات، بهلام گه شهکردن بژاردهی خۆته."

John C. Maxwell

"Things change. And friends leave. Life doesn't stop for anybody."

"شەكان دەگۆرپن. ھاورپىيەكان دەرۆن. ژيان بۆ كەس ناوھستت."

Stephen Chobsky

"What we think, we become."

"بیر لهچی دهکهنهوه، دهبین به نهوه."

Buddha

"If you want to increase your success rate, double your failure rate."

"ئەگەر بتهوئیت پلهی سهركهوتنهكانت زیاد كههیت، پلهی شكستهكانت دووهئنده كهه"

Thomas Watson

Inspiration

Positivity

Self-Love

Courage

Motivation

Optimism

Acceptance

Resilience

Friendship

Gratitude

Success

Happiness

Connection

Appreciation

Hard work

Joy

Wisdom

Change

Learning

Growth