



۱۱۲ زانیاری دەر وونی

۱۱۲ معلومات النفسية

وهرگیترانی له عه ره بییه وه: هادی مستهفا

Translated by Haadi M

haadi333m@gmail.com

١- زۆر بهی ئەو شتانهی که وات لیدهکات شهوانه به بیداری بمینیتتهوه به ریزبهندی ئەمانه: تهنیایی، دواتر برسیهتی دواتر یادگارییهکان، دواتر بیرکردنهوهی له رابهدهر، دواتر تیشکی رووناکی، دواتر ئینتهرنیت، هه موو ئەمانه شیوازی میشکی تو دهگۆرن له حالهتیکی سروشتیهوه بو حالهتیکی زۆر چالاکتر، ئەمهش سهردهکیشیت بو خهوزران و بیداری له شهودا.

ان اکثر الاشياء التي تبقيك مستيقظا في الليل بالترتيب هي الوحدة ثم الجوع ثم الذكريات ثم التفكير الزائد ثم القلق ثم التوتر ثم أشعة الضوء ثم الانترنت، فكل هذه الاشياء تغير نمط دماغك من حالته الطبيعية الى حالة اكثر نشاطا مما يؤدي بك للأرق والسهر ليلا في النهاية.

٢- زۆر بهی هۆکارهکانی خهموکی له ژياندا بیرکردنهوهی زیاد له پێویسته تا ئاستیک کارهکه ئەوهنده خراپ دهکات کاتیک کهسیک لیت دهپرسیت ئەوه چیته؟ وهلامی دهدهیتتهوهو دهلیی: هیچ شتیکی، ئەم کرداره خهموکی زیاد دهکات بهشیوهیهکی بهرزتر، بهجۆریک شاردهوهی نهینی دهروون خاوهنهکهی ماندوو دهکات و دهبیته هوی دروستبوونی بی هیوایی و شکست بۆی، ئەمهش وادهکات به بهرزترین ئاستی خهموکی کۆتایی بیت.

ان اکثر مايسبب الأكتئاب في الحياة هو التفكير الزائد عن حده وما يزيد الأمر سوء هو عندما يسألك أحدهم " ماذا بك " و تجيبه " لا شيء " فهذه العملية تزيد من الاكتئاب الفرد بشكل مضاعف بيث أن الكتمان داخليا يرهق صاحبه ويولد له احباطات تنتهي بأقصى درجة من الأكتئاب.

۳- گريان له کاتي شين و ئاخ هه لکيشان و له کاتي وه پَسبوون و تورپهي و بيژاري و هاوارکردن، هه موو ئهم هه ستانه و اباشتره دهريان بپري، له کاتيکي تر دا دهريان بخهيت به ئاشکرايي، چونکه دامرکاندنئ هه ستانه به به رده وامي وات ليده کهن تووشي نه خووشي دهرووني بيت و له ئه نجامدا تووشي سه کهتي دل دهبيت له ناکاودا، هه لپژاردني بي دهنگي به رده وام ته ندروستيت تيکده شکينيت و ده تبات به ره و مردن.

أن البكاء، التحصير، الأمتعاض، والغضب، والأستياء والصراخ، هي كلها مشاعر من الأفضل أن تعبر عنها من حين لآخر وتخرجها للعلن لأن كبتها دائما سيكون سببا في اصابتك بأمراض نفسية وقد تنتج عنه ونوبة قلبية مفاجئة، فأختيار الصمت دائما يفتك بصحتك وقد يؤدي بك الى الموت.

۴- شه رمني په يوه ندييه کي بنه رهي هه يه به و که سانه ي خاوه ن دليکي باش و هه ستيکي پاک و رهفتاريکي چاکن، ئه مانه په يوه ندي زور نابه ستن له ژيانياندا به لام که په يوه نديشيان به ست په يوه ندييه کي قول ده به ستن و هه ست به خووشي ده کهن له گه ل ئه واني تر، له لايه کي تره وه شه رمنه کان زياتر پابه ندي به لينه کانينان، به وه فان به به راورد له گه ل ئه و جورانه ي به لينه کانينان ده شکينن.

ان الخجل مرتبط اساسا بالأشخاص ذوي القلوب الطيبة والمشاعر الصافية والسلوك الحسن وهؤلاء لا ينشئون علاقات كثيرة في حياتهم لكنهم يكونون علاقات أكثر عمقا وراحة من غيرهم، بجانب ذلك الخجولين يعتبرون اكثر مجموعة تفي بوعودها التي تقطعها.

۵- هندی. مرؤف به سروسى خویان وای پیشاندهدن هه‌میشه باشن هه‌رچه‌نده ژیان هی‌ره‌شیان بۆیینیت، چونکه پییان وایه شارندنه‌وهی باشته له‌وهی خه‌لکی تر به‌زه‌بیان پیدابیتته‌وه، ئەم جورانه زانیارییه‌کی دروست و وردیان هه‌یه ده‌رباری خویان و کۆمه‌لگا، ئەمه‌ش وایان لیده‌کات ده‌ستبگرن به شارندنه‌وهی کیشه‌کانیان هه‌موو کات بى ئەوهی کیشه‌که‌یان ده‌ربخه‌ن.

أن بعض البشر بطبيعتهم يتظاهرون بأنهم بخير دائما مهما عرفت بهم الحياة، لأنهم يعتبرون الكتمان أفضل من شفقة الآخرين، هؤلاء تكون لديهم معرفة دقيقة بواقعتهم الذاتي والاجتماعي ما يجعلهم متماسكين في كل الأوقات دون أن يظهروا مشاكلهم

۶- ئەو که‌سه‌ی به‌به‌رده‌وامی گرنگی ده‌دات به به‌وانی تر له ریگای دلخۆشکردنیان یان گرنگی پیدان به کاروباره‌کانیان ئەگه‌ری ئەوه هه‌یه ببیتته که‌سیکی ته‌نها، هیچ که‌س گرنگی به کاره‌کانی نه‌دات، بۆیه تویژینه‌وه‌کانی ده‌روونی و کۆمه‌لناسی جه‌خت له‌سه‌ر ئەوه ده‌که‌نه‌وه گرنگی پیدانی زیاد له پیویست به خه‌لکی ده‌بیتته هۆکاریکی سه‌ره‌کی بۆ خه‌مۆکی.

ان الشخص الذي يعتني دائما بالآخرين سواء عن طريق اسعادهم أو الأهتمام بشؤونهم تزيد احتمالية أن يكون شخصا وحيدا لا أحد يهتم لأمره، هو لذلك فأن البحوث النفسية والاجتماعية تؤكد ان الأهتمام الزائد بالناس يعتبر من الأسباب الرئيسية للأكتئاب.

۷- ھاورییہ تی نیوان پیاو و ژن بۆماوہیہ کی دریژ شتیکی مه حاله له پرووی زانستیہ وه، به جۆریک تویژینه وه کانی دەر وونی جهخت له سهر ئه وه ده که نه وه په یوه ندی ھاورییہ تی قول له نیوان ئه م دوو ره گه زه دا که چهند سالیک ده خایه نیّت هه میسه ده گۆردریّت بۆ په یوه ندییہ کی خوشه ویستی، یاخود به رده وام نابیت ئه مه ش ده بیته کاریکی خراپ و ناپه سند به واتای راسته قینه بۆ ھاورییہ تی.

ان الصداقة بين الرجل والمرأة لمدة طويلة من الزمن هي شيء مستحيل علميا، بحيث تؤكد ابحاث علم النفس أن علاقة الصداقة العميقة بين الجنسين التي تتعدى سنوات دائما ما تتحول لعلاقة حب أو فهي لن تستمر وستكون غير بريئة بالمعنى الحقيقي للصداقة.

۸- ئه گهر تۆ له ولاتیکی تر ژیاپی جگه له و ولاته ی خۆت که لیی له دایکبوی ئه وا زیره کی و به ره مه کانت زیاتر دهن، ئه مه ش وات لیده کات زیاتر فیربیت و زیاتر هزره کانت بکرینه وه، ئه م پیدراوانه بنیات نراون له سهر ژماره یه ک له تویژینه وه کان و ئاماره کانی زانستی که لیکولینه وه یه کی نویی ئه مریکی ئه مه ی دهرخستوو وه و بۆماوہی سال و نیویک دریژه ی کیشاوه.

أنك اذا عشت في بلد اخر غير بلدك الذي ولدت فيه، فأن ذكاءك وانتاجتك ستزيد كما ستصبح أكثر قابلية للتعلم وأكثر انفتاحا في أفكارك. هذه المعطيات جاءت بناءا على عدة أبحاث واحصائيات علمية، اظهرتها دراسة امريكية جديدة امتدت لمدة سنة ونصف.

۹- ئەو كەسەى بارى دەروونى باش دەبىت تەنھا لەكاتى تەنھايى بەخویندەنەوہى ككتىب يان گوڭگرتن لەگۆرانى يان تەماشكردنى فىلم جگە لە چەندەھا چالاكى ترى تاكى، ئەوا زۆربەى جار وایلیدەكات ببیتە كەسىكى بەهیز لەرووى دەروونى و سۆزدارى بەجۆرىك هېچ كەس ناتوانیت كاریگەرى بخاتە سەرى، بەگشتى مرۆڤىكە بەسەر خودى خۆیدا زالە، كەسىكە خۆى بەخودى خۆى دلخۆشەكات.

ان الشخص الذي يتحسن مزاجه بمجرد انفراده وحيدا رفقه كتاب يقرأه أو أغنية يستمع لها او فيلم يشاهده، أو غيرها من الأنشطة الفردية هو غالبا ما يكون قويا نفسيا وعاطفيا بحيث لا يستطيع أحد التأثير عليه، فعموما الإنسان المسيطر على ذاته هو من يسعد نفسه بنفسه.

۱۰- ئەو كەسەى بەردەوام سەرقالى خۆیەتى و لەرۆژەكەیدا تەنانهت یەك ساتیش بۆشایی بەجیناهیلێت، بەزۆرى ئەمانە بەختەوهرترن بەبەرورد لەگەل ئەوانى تر، بۆیە بەپێى لىكۆلینەوہى گۆڤارى "سىكولوجىكال یولیتىن" ھەركاتىك كەسىك بەدریژایی رۆژەكەى ساتىكى بە بۆشایی بەجیھىشت ئەوا ئەگەرى ئەوہى ھەیە ئەم ساتە ببیتە دەرگایەك بۆ گۆرىنى دەروونى بۆ بارىكى خراپتر.

أن الشخص الذي يشغل نفسه دائما ولا يترك في يومه أي لحظة فراغ غالبا ما يعيش في سعادة مقارنة بغيره، إذ وفقا لدراسة من مجلة " سيكولوجىكال یولیتىن" كلما ترك الشخص في يومه لحظة فاغ زاد احتمال أن تكون هذه اللحظة مدخل لتغيير نفسية للأسوء.

۱۱- ۷۵٪ له پیاوه‌کان ئاستی زیره‌کیان داده‌به‌زیت به‌شیوه‌یه‌کی خوکاری کاتیک خویان ده‌بیننه‌وه له تهنیشت کچیکی جوان، دواتر وه‌کو گیل و گه‌وج هه‌لسوکه‌وت ده‌که‌ن به پیچه‌وانه‌ی سروشته‌که‌یان، ئەم حاله‌ته ناسراوه به " وه‌می جوانی " تیایدا زۆبه‌ی پیاوه‌کان هزری لوژیکیان له‌ده‌ست ده‌دن و تهرکیزیان نامینیت به‌شیوه‌یه‌کی سرووشتی و به‌بی ئیراده.

أن ۷۵٪ من الرجال ينخفض ذكاءهم بشكل تلقائي عندما يتواجدون بجانب فتاة جميلة بحيث يتصرفون ببلاهة وغباء على عكس طبيعتهم، هذه الحالة تسمى " وهم الجمال " يفقد فيها معظم الرجال تفكيرهم المنطقي ويتشتت تركيزهم بشكل طبيعي غير ارادي.

۱۲- کاتیک ئەو که‌سه‌ی که خوشتویستووئه ئازاری ده‌روونیت ده‌دات له‌کاتیکدا متمانه‌ی زۆرت پیی هه‌بووه، ویناکردنت به‌دریژیی ژیان ده‌گۆریت بۆ هه‌موو ئەو که‌سانه‌ی گیرۆده‌یان ده‌بیت یان دینه‌ ناو ژیانته‌وه له‌ داهاتوودا، ئازاری ده‌روونی گۆران و ده‌ورانیکى نوئى به‌دوای خویدا دینیت بۆ ژیانته‌وه له‌ داهاتوودا، ئازاری ده‌روونی هه‌موو بیرکردنه‌وه‌و په‌یوه‌ندییه‌کانته‌ حوکم بدن له‌سه‌ر بنه‌مای عه‌قل له‌ پيش دله‌وه.

أن عندما تتأذى مشاعرک من شخص تحبه وتثق به تماما ستغير نظرتک مدى الحياة لكل شخص تربطک فيه علاقة في المستقبل، الأذى النفسي سيعقبه منعطف جدید لحياتک، کلها بحيث ستصبح کل أفكارک وعلاقاتک تحکم بناءا على العقل قبل القلب.

١٣- ئەو ماله زۆرهی كه پیاو و ژن خهرجی دهكهن له ئاههنگی هاوسهگریری ئەگهری جیاپونهوهی نیوانیان زیاددهكات له كۆتاییدا، بهپیی لیکۆلینهوهیهك كه زانكۆی ئیمۆری ئامادهیکردوه، لهبهرئوهی خهرجکردنی مالی زۆر له ئاههنگی هاوسهگریدا واتا ئەم پهیوهندییه بنیاتنراوه تهنه به پوهالت، پیچهوانهكەشی راسته سهبارهت بهو كهسانهی گرنگی زۆر بهمه نادهن.

أن كلما زاد المال الذي ينفقه الرجل والمرأة في حفل الزواج، زاد احتمال طلاقها في النهاية حسب دراسة أعدتها جامعة ايموري، وذلك لأن انفاق المال في الحفل يعني أن العلاقة محكومة بالمظاهر فقط، والعكس صحيح بالنسبة للأشخاص الذين لا يهتمون كثيرا بذلك.

١٤- شاردهوهی ههستهكان و دهرنهبرینیان به بهردهوامی توانای ههچونهكان زیاددهكات بۆ سهه كهسانیک كه كهترین دهستتیهردانیان نهبووه له ههلویتتیکیی لهناکاودا یان له تورهبوونی تۆدا بهشیوهیهکی گشتی لهسهه شته سادهكان، هۆکاری ئەمهش دهگهڕیتهوه بۆ بوونیهتی میشتکی مرۆف ناتوانیت ههستهكان بشاریتهوه بۆماوهیهکی دریژ و دهریان دهبریت له کاتتیکیی نهگونجاودا.

أن كتمان المشاعر وعدم التعبير عنها دائما يزيد امكانية انفعالك على شخص ليس له أدنى دخل في موقف مفاجئ او غضبك عموما على أشياء بسيطة، ويعزي السبب كون الدماغ لن يستطيع كتمان المشاعر لمدة طويلة فيعبر عنها في وقت غير مناسب.

١٥- خۆشه‌وێستی له‌روانگهی زانستییه‌وه ئه‌رکی مێشکه نه‌ک دڵ به‌پێچه‌وانه‌ی زۆربه‌ی خه‌لک که پێیان وایه ئه‌رکی دله، هۆکاره‌که‌شی ئه‌وه‌یه خۆشه‌وێستی له‌راستیدا له‌ئه‌نجامی مادده‌یه‌کی کمیاییه‌وه دیت که ناسراوه به‌ گوازاراوه‌کانی ده‌ماری، که له‌ جیهازی ده‌مارییه‌وه ده‌رده‌چیت و سه‌رده‌کیشیت بۆ سه‌رنج‌راکێشانی لایه‌نه‌که‌ی تر، به‌لام دڵ ته‌نها ئه‌رکی ترومپای خۆینه‌و هیچی تر، واته‌ ته‌نها ئه‌رکی خۆینه‌یه‌رو خۆینه‌به‌ره.

أن الحب من الناحية العلمية هو وظيفة الدماغ وليس القلب كما يعتقد غالبية البشر، ان أن الحب في الحقيقة يأتي نتيجة لمواد كيميائية تدعى (النواقل العصبية) تتحرر من الجهاز العصبي فتؤدي الى الأنجذاب للطرف الآخر، أما القلب فهو مجرد مضخة للدم فقط لا غير

١٦- مانه‌وه له‌ماله‌وه‌و ده‌رنه‌چوون و که‌می جووله‌ ده‌بیته هۆکاریکی سه‌ره‌کی بۆ خراپی میزاج و نه‌خۆشیه‌کانی ده‌روونی و عه‌قلی و جه‌سته‌یی، زانا‌یان وایده‌بینن مرۆف بۆئه‌وه‌ی گه‌ره‌نتی سه‌لامه‌تی ته‌ندروستی خۆی بکات پێوێستی به‌ چوونه‌ ده‌ره‌وه‌ هه‌یه له‌ماله‌وه‌ به‌شیوه‌یه‌کی خولی جا له‌گه‌ل هاورپییانی بیت یاخود به‌ته‌نهای بیت له‌ گه‌شتیکی بچوکدا.

أن البقاء في المنزل وعدم الخروج وقلة الحركة يعتبر المسبب الرئيسي لسوء المزاج، والأمراض النفسية والعقلية والجسدية، فالعلماء يرون أن الإنسان لكي يضمن سلامته الصحية يحتاج للخروج من المنزل بشكل دوري أما مع الأصدقاء أو فقط لوحده في نزهة قصيرة.

١٧- له نیوهی شهودا پیش نووستن راسته خو ههستیکی حهقیقی بو مروّف دیت بهوهی که ژيانی دهگوریت و وایلیدهکات بهلین بهخوی بدات شیوازی ژيانی بگوریت، بهلام به تهنه ههستانی لهخهودا له کاتی بهیانى هه موو شتیک وون دهبيت و دهگهریتهوه بو پیشتر ههروهکو چون هه بوو، بویه ئەم ههسته شهوانهییه زیاتر له هه ره زورترین ههستهکانه که له کاتی خهودا بو مروّف دین و ئامادهن.

أن في منتصف الليل قبل النوم مباشرة قد تأتي للإنسان رغبة حقيقة بأن يغير حياته تجعله يقطع وعودا مع نفسه، بتبديل نمط حياته لكن بمجرد أن يستيقظ صباحا يختفي على شيء يعود كما كان لذلك المشاعر الليلية تعد من أكثر المشاعر التي تخلد الإنسان.

١٨- بهپیی توژیینه وهیهکی زانستی ئەجامدراوه له سالی ١٩٩٠ تا ٢٠١٧ سه لماندویه تی گوگرتن له قورئان چاره سه ریکی کردارییه بو پاله په ستوی دهروونی و دل هراوکی نه خوش، گوگرتن له قورئان چاره سه ریکی نادهرمانیه بو کیشه کانی دهروونی له چه ند ژینگه یه کی جیاواز، ئەم توژیینه وهیه بلاو کراوه ته وه له لایه ن مه کته بهی نیشتمانی بو پزیشکی له ئەمریکا .

أن بحسب بحث عالمي أجري من ١٩٩٠ الى ٢٠١٧ ثم اثبات أن الأستماع للقرآن الكريم يعالج بالفعل التوتر والقلق والنفسي المزمن بحيث تم اعتبار الأستماع للقرآن علاجاً غير دوائياً للمشاكل النفسية في مختلف البيئات، وقد نشرت الدراسة في المكتبة الوطنية للطب بأمريكا NCBI..

١٩- جوړيک له کيشه ههيه له ميشکدا کاتيک مروّف تووشى دهبيت وايليدهکات بهبهدهوامى دلخوشبيت و پيیکه نيت بى نهوهى ههريگيز خه م بناستت له ژيانيدا، نه م حالته دهگمهنه له نهجامى راوهستانى کارى بهشى پيشهوهى ميشکهوه ديت که بهرپرسه له دلراوکى و خه م و ههسته نهرينيهکان بهشيويهکى گشتى.

أن هناك نوع من الأضطراب في المخ اذا اصيب به الإنسان يصبح سعيدا دائما ويضحك باستمرار دون أن يعرف الحزن أو الأكتئاب ابدًا في حياته، هذه الحالة نادرة تأتي نتيجة توقف عمل منطقة " الفص الجبهي " في الدماغ السؤولية عن القلق والحزن والشعور السلبي عموما

٢٠- نهو پياوانهى بهرگرى دهکهن له مافهکانى ژنان، زوربهى جار ژنهکان بهشيويهکى نهرينى تهماشايان دهکهن، بهجوړيک دهيانبينن پياوهتيان کهمتره، ههروهها بهلايانهوه سهرنجراکيشنين به بهراورد لهگهل نهو پياوانهى که دژى مافهکانى ژنان دهوهستنهوه نه م ههش بهپيى ليکولينهوهيهکى زانستيه که لهسالى ٢٠١٨ بلاوکراوهتهوه له بلاوکراوهى زانستى دهروونى کومهلايهتى.

ان الرجال المدافعين عن حقوق المرأة غالبا ما تنظر اليهم النساء بشكل سلبي بحيث يرونهم أقل رجولة ولا ينجذب اليهم مقارنة مع الرجال الذين يقفون ضد حقوق المرأة، وذلك حسب دراسة علمية أعدت سنة ٢٠١٨ ونشرت في نشرة علم النفس الأجماعي.

٢١- هندی قوتابی له قوتابخانه به گه رمی و به راستی ناخوینن نهک له بهرئه وهی بی توانا بن له سهر خویندن به لکو له بهرئه وهیه ئه وان ئه وهنده متمانهیان به خویمان ههیه پینانویه ئاستیان زور بهرزتره له وهی که ماموستا پیشکەشی دهکات له قوتابخانه دا، ئه م بهرزی متمانهیه له خویندا وایان لیدهکات گالته بکهن به خویندن و به جدی و راستی وهی نه رگرن .

أن بعض الطلاب في المدارس لا بد لا يدرسون بجدية ليس لأنهم غير قادرين على ذلك بل لأنهم يثقون كثيرا في أنفسهم ويعتبرون مستواهم أعلى بكثير مما يقدمه الأستاذ في الفصل، فقتتهم الزائدة في ذاتهم تجعلهم يستهينون بالدراسة ولا يأخذونها بجدية.

٢٢- ئه وانیه خاوهنی دهنگیکی گرن دهبنه جیگای ریزو نرخاندن له لایه ن کومه لگا، ئه وانیه زیاتر پیگه ی سه رکردایه تی و مووچه ی بهرز به دهستدینن، له پووی زانستییه وه خاوهنی دهنگیکی گر کاریکی ئه رینییه و بهیه کیکی له فاکته رهکانی به دهستهینانی ریزگر له لایه ن خه لکی و به دهستهینانی سه رمایه کی زور و مالیکی سه ره به خو داده نریت.

أن الأصوات الخشنة يكونون محل احترام وتقدير من طرف المجتمع وهم أكثر من يحصلون على مناصب قيادية ورواتب مرتفعة، فعلميا امتلاك صوت خشن هو أمر ايجابي ويعد من عوامل كسب الأحرار من الناس والثروة والمال مستقبلا.

۲۳- ئەو كەسەى تووشى خەمۆكى دەبىت پىيى وايە ئەو تاكە كەسە كە بەرپرسە لە ھەموو شتىكى چواردەورى و لەو كارەساتانەى ڤوودەدەن، ھەموو شتىكى خراپ لە ئەستوى خۆى دەگرىت ھەتا شتەكانى دووريش، بەجۆرىك دەستدەكات بە ستەمكردن لەخۆى بەبەردەوامى بى ئەوھى ھەستى پىبكات، كەسى خەمۆك دەژىت لە پلەيەكى بلدى بىزارى و سەرزەنشتى كاتىك پشت بىستىت بە ھزرى ھەلەوھ.

أن المصاب بالأكتئاب يخيل له بأنه الوحيد المسؤول عن كل مايحيط من مصائب ويحمل نفسه كل الأشياء البيئة حتى تلك البعيدة عنه بحيث يبدأ بظلم ذاته باستمرار دون أن يشعر، فالمكتئب يعيش بدرجة عالية من السخط واللوم ولو اعتمادا على أفكار خاطئة.

۲۴- زۆرتىنى ئەو كارانەى ناشرىن و جىگای گلەيىن برىتتە لە پچرانى پەيوەندى كەسىك بەتۆو بەشيوەيەكى لەناكاو بەبى ئەوھى پىترابگەيەنيت بەو گوناھە يان ئەو ھەلەيە گریمانەكراوھى ئەنجامت دابىت، ناشرىنى ئەم كارە خۆيدەبىنيتەوھ لە پچرانى پەيوەندى يەكەم جار دواتر پۆزش نەھىنانەوھىە بو ئەم كارە، ئەم پۆلبەندييەش بو ئەم جۆرە كارانە پىشتىبستووھ بە راپرسى زۆرىنەى مرۆڤەكان.

أن أكثر الممارسات قبحا واستهجانا هي أن يقطع أحد صلته للک بشكل مفاجئ دون أن يخبرك بذنبك أو الخطأ المفترض أنك اركتبتة. قبح هذا الفعل يتمثل في قطع الصلة أولاً ثم عدم تبرير ذلك ويصنف على هذا النحو استنادا على استطلاعات الأغلبية من البشر.

٢٥- كهى ناسراو و هاوړى به به رده وامى ماناى كه مى كيشه يه له ژيانى مرؤقا، ده بېته نيشانه يه كى به هيژ له سه ر ژيرى مرؤقه كه و پيگه يشتن و پله ي به رزى له گه شه سه ندنى فكرى كه سه كه، زوربه ي بيرياره كان و فه يله سوفان و كه سانى سه ركه و توو له ناو ميژوودا به ته نهايى و به جيا ژياون، هه روه ها ژماره ي هاوړيكانيان سنووردار بووه.

أن القلة المعارف والأصدقاء يصاحبها دائما قلة المشاكل الحياة كما تكون مؤشرا قويا على وعي الإنسان وبلوغه درجة عالية من النضج الفكري، فأغلب المفكرين والفلاسفة والشخصيات الناجحة عبر التاريخ كانوا يعيشون في عزلة وكان عدد أصدقائهم محدودا جدا.

٢٦- به شيوه يه كى مامناوه ندى منداله كان ٤٠٠ جار پيډه كه نن له روژيكا به لام ژنه كان ٦٢ جار پيډه كه نن له روژيكا له كاتيكا پياوه كان ٨ جار پيډه كه نن له روژيكا، هه ركاتيكا ته مه نى مرؤف به ره وسه ربجيت زه رده خه نه وه و پيگه نينه كانى كه مده بنه وه به شيوه يه كى گشتى، ئەم كارەش به پيى جوړى ره گه زه كان ده گوړيت، پياوه كان به به رده وامى به كه مترين ريژه پيډه كه نن له هه موو ئاسته كانى ته مه ندا.

ان في المتوسط يبستم الأطفال ٤٠٠ مرة في اليوم أما النساء يبستن ٦٢ مرة بينما الرجال ٨ مرات في اليوم فقط، فكلما زاد عمر الإنسان كلما قلة ابتمامته بشكل عام ويختلف الأمر بين الجنسين حيث يصنف الرجال دوما بأقل معدل ابتمامة في كل المستويات العمرية.

٢٧- زانايانى ده مارى ده لين له هه موو كاتيكا هه لچوونه كان و هه لسوكه وته كان به رگريت به هيژده كه ن له ماوه ي تووړه بوونى تودا، دواتر تو هه لده ستى به نه نجامدانى دووباره كردنه وه ي ئەم له خو به رگري كردنه له ريگاي به به رنامه كردنى ميكشت، بوئه وه ي واتليبيكات زياتر زيړه ك و له سه رخوبيت له داهاتوودا.

علماء الأعصاب يقولون أنه في كل مرة تقاوم الأنفعال والتصرف أثناء غضبك فأنت تقوم بأعادة برمجة دماغك ليصبح أكثر نكاء و هدوءا في المستقبل.

٢٨- زۆر بىر كىردنەوہ لہ رابردوو واتلیدەكات ببیتە كەسىكى خەمۆك، بەلام زۆر بىر كىردنەوہ لہ داھاتوو واتلیدەكات ببیتە كەسىكى دوودل، بۆیە شارەزایانى دەروونى ھانت دەدن لەسەردووركەوتنەوہى بىر كىردنەوہى زیادەرۆ بە ھەموو جۆرەكانیەوہ چونكە ھۆكارىكى سەرەكیە بۆ غەم و پەژارە و كىشەكانى دەروونى.

أن التفكير الزائد بالماضي سيجعل منك شخصية مكتئبة أما التفكير الزائد في المستقبل سيجعل منك شخصية متوترة، لذلك يحث خبراء النفس على تجنب التفكير الزائد بكل أنواعه ويعتبرونه المسبب الرئيسي للتعاسة والحزن والأضطرابات النفسية.

٢٩- شارەزایان ھۆشدارى دەدەنە ئەو كەسانەى بىردەكەنەوہ لہ دروستكردى پەيوەندى سۆزدارى لەبەرئەوہى پەيوەندى ھاورپيەتى نزيكايەتيان نامينيەت بەھۆى ئەم كارەوہ، ئامارەكان دەرى دەخەن ٩٥% ئەو كەسانەى پەيوەندى سۆزدارى دەبەستن لەگەل رەگەزى بەرامبەر، ھاورپيەتى نزيكايەتيان لەدەستدەن بەتيكرا بەھۆى ئەو پابەندە نوپيەيان لەگەل ھاوبەشە سۆزداريەكەيان.

أن الخبراء يحذرون أي شخص يفكر في الارتباط عاطفياً بأنه سيفقد صديقتين مقربين إليه بسبب ذلك، بحيث تشير الإحصائيات أن ٩٥% من الأفراد الذين يرتبطون مع الجنس الآخر يفقدون صديقين مقربين في المعدل بسبب التزاماتهم الجديدة مع الشريك العاطفي.

٣٠ - زانايان جەخت لەو دەكەنەوہ بەفەرەمى كەوتنە ناو خۆشەويستییەوہ وا لە كەسەكە دەكات ببیتە كەسىكى تەمبەل و حەز لە حەسانەوہو پالدانەوہ بكات، ئەم كارەش بەرھەمى كەم دەكاتەوہو گيلايەتى زيادەكات بەشيۆەيەكى كردارى، بە پيى راپۆرتى " ھافينغتون پوست " ئەوانەى نەكەوتونەتە خۆشەويستییەوہ سوودى مرۆفەياتيان زۆرتەرە لەوانەى لە رۆمانسيەت و ئەوين و غەرامياتدا دەژين.

أن العلماء يؤكدون رسمياً أن الوقوع في الحب يجعل الشخص كسولاً ومحبا للراحة وهذا الأمر يقلل إنتاجية ويزيد من غبائه عملياً، فأستناداً على تقرير ل " ھافينغتون بوست " الأشخاص الذين لا يقعون في الحب يفيدون البشرية أكثر من الذين يعيشون الرومانسية والعشق والغرائم.

۳۱- ههركاتيک گه مژهي ژن زياديکرد، ئهگهري ئهوهي ههيه سهسامبيت به شيوهي پروكيشي جهستهي خوئي، گرنكي زياتر ده دات به جهسته، به پيچه وانه وه به شيويهكي گونجاو ههركاتيک ژنه كه خوئي پهروه ده کردو زياتر گرنكي دا به روئشنييري و خوئندن، ههلي ئهوهي بو زياده بيت جهستهي پشتگوي بخت و ههولنادات بيته جيگاي سه رنج، بوئه زوبه ي جار جلي جوان و رازاوه ناپوشيته.

أن كلما زاد غباء المرأة زاد احتمال أن تعجب بشكل جسدها وتهتم به كثيرا بينما العكس صحيح أي بشكل تناسبي كلما كانت المرأة متعلقة ودارسة ومتقفة زادت فرصتها بأن تهمل الجسد ولن تسعى للفت الانتباه اليه ولذلك غالبا ما ترتدي ملابس محتشمة.

۳۲- قسه کردن له گه ل مندالانی بچوک و فيرکردنيان و به سه ربردني کاتيکي خوئش له گه لياندا ده بيته هوئي گه شه سه ندني فكري كه سه كه، باري دهرووني باش دهكات و هه لچوونه كان و هه لسوكه وته دوژمنداريه كانی كه م دهكات وه بو ماويه كي كورت يان دريژ، تويژينه وه كانی زانستي روونيكردوته وه ئه م كات به سه ربردنه له گه لياندا ده بيته هوئي چاره سه ري دهرووني و رهفتاري كاتيک ئه و كه سه بوئي ملكه چ ده بيت و جييه جييده كات.

أن التحدث مع الأطفال الصغار وتعليمهم وقضاء وقت ممتع معهم بإمكانه أن يطور تفكير الشخص كما يحسن من حالته النفسية ويقلل انفعالاته وسلوكه العدوانية على المدى القصير والطويل، فالأبحاث تبين أن هذه الأوقات قد تكون بمثابة علاج نفسي وسلوكي يخضع له الشخص.

٣٣- راپرسییه‌کانی جیهان ده‌ریانخستوو به‌شیوه‌یه‌کی کرداری ئینته‌رنیته‌ خۆشی و مانای له ژياندا خراپکردوو و گه‌نده‌لکردوو به‌جۆریک زۆربه‌ی شته‌ جوانه‌کانی رابردووی والیکردوو چیژیان نه‌مینیت. هه‌روه‌ها ئه‌م سه‌رده‌مه‌ به‌رزترین ریژه‌ی تووشبوونی به‌ خه‌مۆکی تۆمارکردوو له‌کاتیکدا ئه‌مه‌ وینه‌ی نه‌بوو له‌ میژوویدا.

أن الأستطلاعات العالمية تشير الى أن اللانترنت فعليا أفسد المتعة والمعنى في الحياة بحيث أن معظم الأشياء الجميلة في الماضي أصبحت اليوم بدون طعم بسبب الأنترنت. أيضا في هذا العصر تسجل أعلى معدلات الأصابة بالأكئاب التي لم يشهدها التاريخ من قبل.

٣٤- لیکۆلینه‌وه‌یه‌کی نوێ له‌ زانکۆی هارڤاردی به‌ریتانی ده‌ریخستوو ئه‌و که‌سانه‌ی گۆره‌وی سه‌رنجراکیش و نائاسایی له‌به‌رده‌که‌ن زیاتر دل‌رفین و سه‌رکه‌وتووون له‌ ژياندا، توێژه‌ران ده‌ریانخستوو بلیمه‌ته‌کان و سه‌رکه‌وتووکان گرنگی ناده‌ن به‌ گۆره‌وییه‌کانیان، هه‌روه‌ها هه‌ندی جار گۆره‌وه‌ی به‌ ره‌نگی نامۆ و د‌راو له‌به‌رده‌که‌ن. أن في دراسة جديدة لجامعة هارفارد البريطانية تم اكتشاف أن الأشخاص الذين يرتدون جوارب عجيبة وغير عادية يكونون أكثر ابهارة ونجاحا في الحياة، بحيث اكتشف الباحثون أن العباقرة والناجحون لا يهتمون بجواربهم وقد يرتدونها بألوان غريبة أو ممزقة أحيانا.

٣٥- کاتیك ژنیك پرسیارت لیده‌کات له‌باره‌ی بابه‌تیک واباشتره‌ راستیه‌که‌ی پێ بلیی چونکه‌ ٧٠٪ ی ژنه‌کان کاتیك پرسیاریک ده‌که‌ن له‌ پێشدا وه‌لامه‌که‌ی ده‌زانن، له‌م لایه‌نه‌وه‌ ژن له‌ پۆله‌ندی بوونه‌کانی تردا یه‌که‌م زیندوو که‌ خاوه‌نی به‌رزترین ژیری بایۆلۆجییه‌، مه‌عریفه‌یه‌کی حه‌قیقی پێدراوه‌ هه‌ر له‌ سه‌ره‌تاوه‌.

أن المرأة عندما تسألک في موضوع ما من الأفضل أن تقول لها الحقيقة دوما لأن ٧٠% من النساء يطرحن أسئلة يعرفن اجابتها مسبقا، بجانب ذلك المرأة تصنف من بين الكائنات الحية الأولى التي تمتلك أعلى حدس بيولوجي يخول لها معرفة الحقيقة من الثواني الأولى.

۳۶- زانایانی دەر وونزانی دەلین له هەندیی حالەتدا تۆ ناتوانی وا له کهسیک بکهیت تۆی خۆشبویت هەرچەند هەولبدهیت و هەرچەندیک خۆشت بویت، بۆیه لهسەرته تهنه ئهه حهقیقهته قبولبکهیت، خۆت بگونجینه یاخود خۆت رابینه لهسەر ئهه بارودۆخه، هۆشیاریت بۆ ئهه حهقیقهته یهکهه ههنگاوه بۆ تیپه راندنی ئهه ئهزموونه. أن خبراء علم النفس يقولون أنه في بعض الحالات أنت لا تستطيع أبدا أن تجعل شخصا ما يحبك مهما حاولت ومهما كنت تحبه، لذلك عليك فقط أن تتقبل هذه الحقيقة وتتكيف مع الوضع، ادراكك لهذه الحقيقة تعتبر الخطوة الأولى لكي تتجاوز تلك التجربة.

۳۷- هەندیی پیاو سروسشتیان وایه قسه ناکهه لهگهه هیهچ کچیک تا ئهه کچه یهکهه جار دهست نهکات به قسه کردن لهگهه لیاندا، ئهه مهش له بهرئه وهیه دەر وونیهه ئهه وان وا وهسف دهکرین که خۆیان بهگهوره دهزانن و زۆر ریژی خۆیان دهگرن، بهجۆریک هیهچ رهفتاریک قبولناکهه له شکۆمهندیان کهمبکاتهوه له بهرامبهه رهگهزی بهرامبهه، دواتر قسه کردن لهخۆیان قهدهغه دهکهه لهگهه کچاندا ههتا ئهه کچه دهست نهکات به قسه کردن لهگهه لیاندا.

أن بعض الرجال بطبيعتهم لا يتحدثون مع أي فتاة حتى تبدأ الفتاة بالحديث معهم أولاً، وذلك لأنهم نفسياً يتصفون بالكبرياء ويحترمون ذاتهم كثيراً بحيث لا يقبلون أي سلوكات تنتقص من كرامتهم أمام الجنس الآخر وبالتالي يمتنعون عن كلام مع الفتاة حتى تبدأ هي أولاً.

٣٨- ژن هه‌میشه مه‌یلی ئه‌وه‌ی هه‌یه مشتومر یان شه‌ربكات له‌كاتی گفتوگۆدا له‌گه‌ڵ ئه‌و كه‌سانه‌ی كه‌ گرنگی به‌كاره‌كانیان ده‌دات و یاخود خو‌شی ده‌وین، ئه‌مه‌ش وه‌كو جو‌ریكه‌ له‌ شیوازی زگماکی بو‌ سه‌رنجراکیشان. ریسایه‌ك هه‌یه له‌ زانستی كو‌مه‌لناسی له‌و حاله‌ته‌ی ئه‌گه‌ر ژنه‌كه‌ مشت و مری له‌گه‌ڵ نه‌كردیت به‌هه‌رشیوازیك بی‌ت ئه‌مه‌ مانای ئه‌وه‌یه زۆربه‌ی جار گرنگی نادات به‌كاروباره‌كانت یاخود زۆر قسه‌ ناكات له‌گه‌لت.

أن المرأة في العادة تميل لأن تجادل وتتنازع في النقاش مع الأشخاص الذين تهتم لأمرهم أو تحبهم وذلك كأسلوب فطري لجذب الانتباه، بحيث هناك قاعدة في علم الاجتماع مفادها أنه لم تجادل امرأة بشكل أو بآخر فهي غالباً لا تهتم لأمرك أو لم تعد تكثرت لك.

٣٩- باشتیرین ریگا بو‌ئه‌وه‌ی وه‌لامیکی راستت ده‌ستبكه‌وی‌ت بو‌ ئه‌و پرسیاره‌ی كه‌ سه‌رتلیده‌شیوینیت و یاخود تووشی شله‌ژاویتده‌كات پیویست ناكات ئه‌و پرسیاره‌ بكه‌یت به‌لكو له‌سه‌رته‌ وه‌لامیکی هه‌له‌ بلیی بو‌ خه‌لك، له‌م حاله‌ته‌دا هه‌مووان هه‌ولده‌دن هه‌له‌كه‌ت راست بكه‌نه‌وه‌و دواتر هه‌موو وه‌لامه‌كه‌ت به‌ ورده‌كارییه‌وه‌ ده‌ستده‌كه‌وی‌ت چونكه‌ مرو‌قه‌كان به‌ سروشتیان هه‌ز له‌وه‌ده‌كه‌ن واده‌ربكه‌ون زیاتر له‌ تو‌ ده‌زانن یاخود له‌ تو‌ رو‌شنبیرترن.

أن فضل وسيلة لكي تحصل على اجابة صحيحة لتساؤل يحيرك ليس هو طرح السؤال بل عليك أن تقول اجابة خاطئة للناس، بحيث في هذه الحالة سيحاول الجميع تصيح خطأك وستحصل على الأجابة بالتفاصيل لأن البشر بطبعهم يحبون أن يظهروا متعلمين أكثر منك.

٤٠- ئەو خەلکانەى زۆرتەرىن تەوانايان هەيه له پيشکەشکردنى ئامۆژگارى و پينمايى بۆ کەسەکانى تر بۆئەوهى دەرچن له گرييه دەروونيهکانيان، ئەمانە زياتر له کيشه و مەملانىي دەروونيدا دەژين و ناتوانن دەرچن ليى، ئەو تەوانا زۆرهى کە هەيانە بۆ دۆزينهوهى چارەسەريکى کارا بۆ خەلک، بنەرەتەکەى هەلەقولىت له نەبوونى تەوانايان بۆ دۆزينهوهى چارەسەريک بۆ خويان.

أن الناس أكثر قدرة على تقديم النصائح وارشاد الآخرين للخروج من متاهم النفسية هم أكثر من يعيشون متاهات ومصاعب نفسية لا يستطيعون الخروج منها، بحيث أن قدرتهم على ايجاد الحلول الفعالة للناس ينبع اساسا من عدم قدرتهم على ايجاد حل لأنفسهم.

٤١- ژن کاتیک دلخۆشه زۆربهى جار له قسهکردن و دەربرين ناوهستيت هەتا ئەگەر بە هەرەمەکيش بيىت بەلام کاتیک غەمبارە بە بيى دەنگى دەميينتەوهو يەک قسهش دەرنابريىت بە دريژايى کاتەکە، هۆکارەکەشى دەگەریتەوه بۆ بوونيهتى ژنەکان کە قسهکردن و بيى دەنگى بەکاردين بەشيويهکى بايولوجى بۆ دەربرينى حالهتى دەروونيان بە پيچەوانهى پياوان.

أن المرأة عندما تكون سعيدة غالبا لا تتوقف عن الكلام والتعبير ولو عشوائيا أما عندما تكون تعسفة تظل ساكئة وقد لا تتفوه بكلمة طوال الوقت، السبب يعود لكون النساء يستخدمن الكلام والصمت بشكل بيولوجي للتعبير عن حالتهم المزاجية عكس الرجال.

٤٢- له دهر ووزانيدا ريسايهك ههيه دهليت تو كاتيک دلخوشي دهچيته لاي نهو كهسهي خوشتدهويت، كاتيکيش غه مباري دهچيته لاي نهو كهسهي كه خوشي دهويت هاوته ريب له گهل نهو ريسايهدا خوشبهختي به کرداري به ديديت كاتيک نهو كهسهي په ناي بو ده به يو دهچيه لاي هه ريه كه له هه ردوو حاله ته كه دا.

أن في علم النفس هناك قاعدة تقول أنك عندما تكون سعيدا ستذهب للشخص الذي تحبه، وعندما تكون حزينا ستذهب لمن يحبك وبالتوازي مع القاعدة فإن السعادة الفعلية تتحقق عندما يكون الشخص الذي تلجأ إليه هو نفسه في كلا الحالتين.

٤٣- نه گهر ده ته ویت كه سيك قه ناعهت پييينيت تا نهو شتهي ده ته ویت ليت قبول بکات دهست له شانی لاي چه پي بدهو و به نزمی له بن گوئی بچرپينه، زوربهی جار به م ريگايه ده توانی نهوه به دهستينيت كه داواي لیده كهی، ليكوله رانی به ريتانيا له ليكولينه يه كدا بلاويان كر دوته وه نه مه بو به ئامانجرتنی نهستی كه سه كه يه و هاندانيه تی بو قبول كر دنی نه وهی داواي ليكراوه، به ده گمه ن ره تی ده كاته وه.

أن اذا أردت اقناع شخص حتى يقبل بما تريد عليك أن تلمس كتفه الأيمن وتحدث بصوت منخفض قرب أذنه فغالبا بهذه الطريقة سيفعل كل ما تطلبه منه، بحيث تبث في دراسة لباحثين من بريطانيا أن ذلك يستهدف لاوعي الشخص ويحثه على القبول ونادرا ما سيرفض.

٤٤- کاتیک کهسیک له سه ره تادا عاشق ده بیت له چاوییه وه ئه مه نیشانه ی خۆشه ویستیه نه ک سه رسامبوون یان به دل بوونیکی کاتی بیت، چونکه چاو له حه قیقه تدا پیچه وانه ی که سایه تی ئه م مرۆقه و خودی بوونیه ته که ی ده رده خات به بی په یوه ستبوونیکی رووکه شییه کی ده ره کی، له وکاته دا عاشقبوونی کهسیک له سه ره تادا له ریگای چاوییه وه زۆربه ی جار عاشقبوونیکی هه میشه ییه.

أن عندما تعشق شخصا انطلاقا من عينيه فهذا يدل على حبك له وليس اعجابا مؤقتا فقط لأن العين في الحقيقة تعكس لك شخصية هذا الإنسان وكيونته الذاتية دون الأكثر بالضرورة لشكله الخارجي، فأن عشقت شخصا ما انطلاقا من عينيه غالبا ستعشقه الى الأبد.

٤٥- ژن توانایه کی به رزی هه یه له خویندنه وه ی زمانی چاو و ده رخستنی درۆ و فیلکردنکدا، هه روه ها خاوه ن توانایه کی تاییه ته له ده رخستن به وه ی که کاروباره کان ئاسایین، سه ره پای ئه وه ی به درۆی ئه وان ی تر ده زانیت، ژن سه رکه و تووتره و به ده سه لاتره به سه ر پیاودا له زیره کی کارلیکی، توانای ده رخستنی حه قیقه تی ئه وان ی تری هه یه به ته نها ته ماشا کردنی چاوی.

ان المرأة لديها قدرة عالية على قراءة لغة العيون وكشف الكذب والخداع ولديها ايضا قدرة خاصة على التظاهر بأن الأمور طبيعية رغم معرفتها كذب الآخرين، فالمرأة تتفوق على الرجل في ذكائها التفاعلي وتتمكن من كشف حقيقة الآخر بمجرد النظر في عينيه.

٤٦- زۆر بهی جار یهک درۆ توانای ههیه متمانه تیکبشکینیت بهدریژیی سالهکانی ته مهن، ئەگەر تهنه درۆیهک ئاشکرا بێت لهو کهسهی که متمانهی ته واوت پێی هه بووه بهبێ بوونی هیچ گومانیک، ئەوا بیرکردنهوهو وینات دهگۆریت ده باره ی ئەو، به گشتی ریگای مامه له کردنت دهگۆردریت له گه له ئەوانی تر و وات لیده کات به ئاگاییه کی زۆر تره وه مامه له یان له گه له بکهیت.

أن في الغالب كذبة واحدة قادرة على تدمير ثقة عمرها سنين ان بمجرد أن تكتشف كذبة شخص ما كنت تثق فيه تماما بدون أي شك ستتغير نظرتك وتصوراتك عنه اجمالا وقد تتغير أنت ايضا في طريقة تعاملك مع الآخرين بحيث ستصبح تعاملهم بالمزيد من الحذر.

٤٧- مرۆف هه رکاتیک ته مهنی به رهو سه ربچیت رابردووی بیردیتته وه، هه ست به وه ده کات که گیل و ساویله بووه له زۆر بهی ئەو هه لویست و فکرانه ی که پیشتر باوه ری پێی هه بووه یان بنیاتی ناوه، ئەم حاله ته ئەگه ر زۆر دوو باره بووه له گه له مرۆفدا به لگه یه له سه ر گه شه و هۆشیاری و پێگه یشتنی ئەو هه تا پله یه کی به رز له گه شه ی فکری و عه قلیدا.

أن الإنسان كلما تقدم في عمره وتذكر الماضي وشعر بأنه كان غبي وساذج في الأغلب المواقف والأفكار التي كان يتبناها سابقا وتعتبر هذه الحالة ان تكررت مع الإنسان كثيرا دليلا على نمو وعيه وبلوغه درجات عالية من النضج الفكري والعقلي.

٤٨- ئەو بەشەى بەرپرسياره لهههستی ترس له ميشكدا هه مان ئەو بەشه بەرپرسه له چارهسهركردنى هاوكيشهكانى بىركارى، بۆيه ئەو ترس و دلەپاوكييهى كه زۆربهى مروقهكان تووشى دهن له ماددهى بىركارى ههستىكى سروشتى و ناچارىيه هۆكارهكهى دهگهريتهوه بۆ ئەو ئەركه هاوبهشەى كه ميشك پيى ههلهستيت له هه مان كاتدا.

أن الجزء المسؤول عن الأحساس بالخوف في الدماغ هو نفس الجزء المسؤول عن حل العمليات الرياضية لذلك فإن الخوف والقلق الذي يفتاب معظم الناس من مادة الرياضيات هو احساس طبيعى لا إرادي يعود سببه للوظائف المشتركة التي يقوم بها الدماغ في نفس الوقت.

٤٩- خۆدهرخستن به بهيزى بهوهى كه تۆ بهردهوام باشيت ههچهنده ژيان هيرهشت بۆ بينيت كاريكى نهريينيهو زيانيكى توندو ترسناكى ههيه لهسهه دهروونت، له زۆربهى حالهتهكاندا مروقه بهرهو خۆكوژى دهبات، بۆيه له دهروونزانيا زۆر گرنگه ئازارو كيشهه و لاوازيت دهبرپرى لهكاتيكي تر بهجۆريك ههركاتيک دهروونى خۆت دهبرپرى ههلى چاكبوونهوهى دهروونت زياتردهبيت.

أن التظاهر بالقوة وأنك بخير دائماً مهما عصفت بك الحياة هو فعل سلبي حاد له الأضرار وخيمة على نفسيك وفي حالات عديدة يقود الأنسان للإنتحار لذلك في علم النفس من المهم جدا أن تعبر عن ألمك ومشاكلك وضعفك من حين لآخر بحيث كلما عبرت عن نفسك زادت فرصة أن تتعافى نفسياً.

۵۰- کات ریژەییە، زۆر لەسەر خۆیە بۆ ئەو کەسەى له چاوه‌ڕوانیدایە، زۆر خیرایە بۆ ئەو کەسەى له پشوو و حەسانە وەدایە، زۆر درێژە بۆ ئەو کەسەى ئازاردەچێژیت، زۆر کورتە بۆ ئەو کەسەى ئاهەنگ دەگێریت بەلام بێ سنوورە بۆ ئەو کەسەى خۆشەویستی دەکات، هەستکردن بە زەمەن گۆرانیکى ریژەییە بەپێى حالەتى دەروونى مەوقەکە، بەبێ ئاسۆیە، زەمەن هیچ نرخیکى نیە له حالەتى هەستکردن بە خۆشەویستی.

أن نسبیا الزمن، بطيء جدا لمن يترقب وسريع جدا لمن يستريح وطويل جدا لمن يتألم وقصير جدا لمن يحتفل لكنه غير محدود لمن يحب. فالإحساس بالزمن هو مر متغير نسبیا وفق الحالة النفسية للإنسان إلا أنه يصبح بلا أفق ولا قيمة في حال الشعور بالحب.

۵۱- پیاوی راستەقینە خاوەن پڕەنسیپە و نایبیتە ھۆکاری گریاناندنی ئافرەت و ریگا بەمە نادات لە ژێر کاریگەری هیچ بارودۆخیک، خۆی بە بەرپرسیاردەزانیت لەم بابەتە بەدیاریکراوی، ئەرکی ئەخلاقیتەى نەبیتە ھۆی گریانى ئافرەت جا یەكسانە بەشیوەیەكى راستەوخۆبیت یان ناراستەوخۆ، یەكسانە پەيوەندییەكى دیاریکراوی لەگەڵیدا ھەبیت یاخود نەبیت.

أن الرجل الحقيقي صاحب المبادئ لا يتسبب في بكاء المرأة ولا يسمح بذلك تحت أي ظرف، بحيث يعتبر نفسه مسؤولاً في هذه المسألة تحديداً وأن من واجباته الأخلاقية عدم جعل المرأة تبكي سواء بشكل مباشر أو غير مباشر وسواء كانت تربطه معها علاقة معينة أو لا.

۵۲- هه‌ندی جار ده‌کریت مرۆف چه‌زی نزی‌کبوونه‌وه‌ی له‌که‌سیک له‌ده‌ستبدات، به‌لام له‌هه‌مان کاتدا چاودی‌ری که‌سه‌که ده‌کات له‌دووره‌وه، ئەم کاردانه‌وه‌یه له‌ئه‌نجامی بوونی مملانییه‌کی ناوه‌کییه‌وه دیت له‌نیوان سۆز و عه‌قل و خۆبه‌گه‌وره‌دانانه‌وه، له‌ده‌روونزانی‌دا ئەم کاره به‌به‌یترترین په‌یوه‌ندی داده‌نریت له‌گرنگی پیدان و خۆشه‌ویستی تاک لایه‌نه.

أن أحيانا من الممكن ان يفقد الإنسان الرغبة بالأقتراب من شخص ما لكن في نفس الوقت يظل يراقبه من بعيد وهذه ردة فعل تأتي نتيجة صراع داخلي بين العاطفة والعقل والكبرياء. في علم النفس يعتبر هذا الفعل من أقوى العلامات على الأهتمام والحب من طرف واحد.

۵۳- په‌یوه‌ندییه‌کان له‌نیوان مرۆفه‌کاندا دژواربوونه، ئازاره‌کانیش زۆرتربووبوونه به‌به‌راورد له‌گه‌ل پێشتردا، چونکه‌ قسه‌کانمان گۆراون بۆ نامه‌ی نوسراو، گفتوگۆکانمان گۆراون بۆ ته‌له‌فۆنکردن، زۆربه‌ی هه‌سته‌کان گۆراون بۆ حاله‌تی بلاوکراوه‌ی وه‌همی له‌سه‌ر سایته‌کانی په‌یوه‌ندییه‌ستن، ئەم کاره به‌یه‌کیک له‌کاره نه‌رینییه‌کانی گه‌شه‌سه‌ندنی ته‌کنه‌لۆژیا داده‌نریت.

أن العلاقات بين الناس أصبحت أصعب وأكثر ألما مما كانت عليه سابقا لأن المحادثات تحولت الى رسائل نصية والنقشات تحولت الى مكالمات وغالبية المشاعر تحولت الى حالات ومنشورات وهمية على مواقع التواصل وهذا الأمر يعد من سلبيات التطور التقني.

٥٤- ئەو ژنەى كه دلخۆش نابیت ئەو ژنەىه هاوسەرگیرى نه کردوو، زۆر بهى جارىش ئەو ژنە دلخۆشنا بىت كاتىك په یوهندى ده به سىتت له گه ل پیاویكى تر چونكه به خته وهرى له ناوه وه دىت پىش ئەوهى له لایهن پیاوه وه بىت، ئەمه كورتهى توێژینه وهیه كه كه ئەنجام دراوه له سه ر ٦٠ ژن، ده ركه وتوو زۆر بهى ژنان له ئاستىكى نزیكدا ده ژین له رووى به خته وهرى و غه مباریدا پىش و دواى په یوهندى دروست كردن.

أن المرأة التي لا تكون سعيدة وهي عزباء غالباً لا تكون سعيدة وهي مرتبطة لأن السعادة تأتي من الداخل قبل أت تأتي من الرجل، وهذه خلاصة لدراسة أجريت على ٦٠ امرأة أوضحت أن جل النساء يعشن بمستوي متقارب من السعادة أو التعاسة قبل وبعد الارتباط.

٥٥- ئەو مروقهى تىربوو له ئەزموونى خراپ و شكست و هه ژانى دهروونى، متمانهى بهوانى تر له دهستدهدات به شيوهيه كى خو كارى، ههروه ها نيه تى باشيشى له دست ده دات به شيوهيه كى پله بهندى به ناچارى و بى خواستى خو، خودى مرو ف به سروشتيه ن نزیكده بىته وه له م شيوازه دواى پىدا چونه وه به هه له كانیدا دوورده كه وىته وه له ئەزموونى نووى له هه له كردن و شو كى دهروونى كه ده كه وىته ناوییه وه.

أن الإنسان المشبع بالتجارب السيئة والخيبات والصدمات النفسية يفقد ثقته بالآخرين تلقائياً ويفقد حسن النية بشكل تدريجي رغما عنه. فالذات البشرية بطبعها تنهج هذا الأسلوب بعد مسيرة من الأخطاء وذلك تجنباً لأي تجربة جديدة خاطئة أو صدمة نفسية قد تقع فيها.

۵۶- راکردن له بۆنه کۆمه لایه تیبیه کان و خیزانییه کان هۆکاره که ی گو شه گیری نیه ههروه کو زۆربه ی خه لک پێیان وایه به لکو زۆربه ی جار هۆکاره که ی تهحه مولنه کردنی ئه و ههسته درۆینانه و دوورپوویانه که زۆربه ی ئاماده بووانی بۆنه کان نمایشی ده که ن و ده ریده خه ن، رێژه ی هه ره زۆری ئه و که سانه ی له خۆیان قه ده غه ده که ن ئاماده بن له بۆنه کان، ئه وانه دوورپوویان خۆشناو ییت ته نها ئه مه یه و هیچی تر.

أن التهرب من المناسبات الاجتماعية والعائلية لا يكون سببه الإنطواء كما يعتقد معظم الناس بل غالباً يكون سببه عدم تحمل المشاعر الزائفة التي يتظاهر بها أغلب المتواجدين هناك، فنسبة كبيرة من الأشخاص الذين يمتنعون عن الحضور لا يحبون ممارسة النفاق فقط لا غير.

۵۷- به تیکرای گشتی پیاو خیراتتر له ژن ده که ویتته ناو خۆشه و یستییه وه به ئه ندازه ی پینج ئه وه نده ی ژن، پیاو ده توانییت له پیکگه یشتنی سییه مدا ژنه که ی خۆشبو ییت به لام ژن دوا ده که ویت تا زیاتر له ۱۴ پیکگه یشتن، زۆربه ی تو یژینه وه کان له چوارده ری جیهاندا جهخت له سه ره ئه وه ده که نه وه پیاو زیاتر رۆمانسی تره له ژن به لام پیاو ه کان ئه مه ده شارنه وه.

ان في المعدل العام يقع الرجل في الحب أسرع من المرأة ب ۵ مرات أي أن الرجل بإمكانه أن يحب من اللقاء الثالث أما المرأة فإنها تتأخر لغاية اللقاء ۱۴، بالإضافة الى ذلك فإن أغلب الأبحاث حول العالم تؤكد أن الرجل أكثر رومانسية من النساء لكنهم يخفون ذلك.

۵۸- زۆر بهی ئه و تايبه تمه ندييهی که که سيکی متمان به خو جيا ده کاته وه ئه وه يه باش گوی ده گريت دواتر زه رده خه نه ده کات، پاشان پشتگويی ده خات، به جوړیک ده توانیت گوی له هر که سيک بگريت هه رچيه ک بيت، ده توانیت زه رده خه نه بکات به رووی هه موواندا، هه تا نه یارو دوژمنه کانيشی، دواتر هه لده ستیت به پشتگويی خستتیکي گشتی هه تا نه گه ر ئه وان ئاماده ش نه بن.

أن أكثر ما يميز الشخص الواثق من نفسه أنه يستمع جيدا ثم يبتسم ثم يتجاهل، بحيث يستطيع الإبتسام في وجه الجميع حتى الخصوم والأعداء و ثم بعدها يقوم بالتجاهل كليا كما لو أن هؤلاء غير موجودين.

۵۹- که سيکی ليبورده يان به خشه ر خاوه نی تیکرای زیره کی به رزتره به به راورد له گه ل ئه وانى تر به پيی ليکولينه وه يه کی نوئ که زانکوی "تورنتو" ئاماده يکردوه، ليکولينه وه که ده ريخستوه په يوه ندييه کی راسته وخو هه يه له نيوان توانا ليخوشبوون و ليبورده يی له گه ل گه شه ی عه قلی و به رزی زیره کی، هه روه ها ده ريخستوه بوونی په راويزیکی گه وره له نيوان تیکرای زیره کی که سيکی ليبورده و که سيکی ده مارگیر بریتيه له که می ليخوشبوون يان ليبورده يی.

أن الشخص المتسامح يملك معدلات ذكاء أعلى بكثير مقارنة بغيره طبقا لدراسة حديثة أعدتها جامعة تورنتو، بحيث وجدت الدراسة رابط مباشر بين القدرة على التسامح والعفو مع النضج العقلي وارتفاع الذكاء ان تبين وجود هامش كبير بين معدل ذكاء الشخص المتسامح والشخص المتعصب قليل التسامح.

٦٠- زانايان سه لماندوو يانه راكردن به پي پشهوكاني ده ماري ناهيلايت، رزگار ت دهكات له دله راوكيو فشارهكاني ژيان، يارمه تيت ده دات بو بيركردنه وه يه كي ته ندروست، وات ليدهكات ببيته كه سيكي به خته وهر، هه رهكو چون ماسولكهكاني جهسته به هيزدهكات، ده تپاريت له مه ترسي تووشبوون به شيرپه نجه، راكردي به يانيان يان شهوان چاره سه ريكي ته واو پيكدنينت بو جهسته.

أن العلماء أثبتوا أن الجري يزيل التوتر العصبي ويخلصك من القلق وضغوطات الحياة ويساعدك على التفكير بشكل سليم ويجعلك شخصا سعيدا كما يقوي عضلات الجسم ويحميك من خطر الإصابة بالسرطان. فالجري صباحا أو مساء يشكل علاجا كاملا للجسم.

٦١- دهكريت كه سيك بمريت به ته واوي به هوئي جيا بوونهي له وه كه سهي كه زوري خو شده وييت، نه م حاله ته ناو نراوه به لاوازبووني ماسولكهي دلي تيكشكاو، نه و نازارهي كه بو دي دروست ده بيت دواي جيا بوونه وهي يه كيكي له كه سه خو شه ويستهكاني له هه ندي حاله تدا فشاريكي دهرووني توندي بو دروست ده بيت دواتر تيكيده شكينيت به هوئي ليدانهكاني دلييه وه به شيوازي كوشتن.

أن الممكن أن يموت الشخص حرفيا بسبب افتراقه عن شخص يحبه كثيرا وتسمى هذه الحالة "عتلال عضلة القلب المفطور" فالألم الذي ينتج بعد الانفصال عن أحد الأشخاص في بعض الحالات يصاحبه إجهاد نفسي حاد قد تختل بسببه دقات القلب بشكل قاتل.

٦٢- زۆرتيرينى ئه شتانهى له ناو خهلك باوه ئه وهيه: كه سايه تى بى دهنگ كه سيكى له خۆبايه چونكه واليكي دهدهنه وه بيدهنگى و ئاراميه كهى له سه ر ئه ساسى خۆبه گه وره دانانه له كاتى قسه كردن له گه لياندا، به لام به پيى شيكردنه وه كانى كه سايه تى، بى دهنگى مروّف له زۆربهى كاته كاندا ته نها گه رانه به دواى ئاسووده ي ميشك و دهروون و هيچى تر.

أن من الأكثر الأشياء شيوعاً هو اعتقاد الناس بأن الشخص الصامت هو إنسان مغرور وذلك لأنهم يفسرون صمته وهدوءه على أساس أنه يتكبر عن الحديث معهم، لكن بحسب تحليلات الشخصية فصمت الإنسان في غالب الأوقات لا يكون إلا بحثاً عن راحة باله فقط.

٦٣- له پووى دهروونيه وه ماندووبوونه كهت هه رچه نديك بيت له كار كردن و دهوام كردن و خويندندا، به ته نها ئه گه رى ئه وهت به ميشكدا بيت ئه مه ته نها قوناغيكى ئاسانه دواتر شتيك به دهستدينييت كه له پيناويدا ماندوونت چه شتووه، ئه م ماندووبوونه له ناكاو دهروات و نامينييت، بوونى ئامانجيك هه ولى بو بدهيت فشاره كانت له سه ر ناهيئييت و توانايه كى زيادهت پيدهدات له هيزو به رگري كردن.

أن نفسياً مهما بلغ تعبك في العمل أو الدوام أو الدراسة بمجرد أن يأتي على بالك أن هذه مجرد مرحلة بسيطة وبعدها ستحصل على الشيء الذي تعبت من أجله سيروح التعب فجأة، فوجود هدف تسعى له يزيل عنك الضغط ويمنحك قدراً إضافياً من القوة والصمود.

٦٤- مروث ههركاتيک خویندنه وهی هه بیټ له ژيانیدا زیاتر وای لیدهکات به ئاسانی و به ئارامی له ههستهکانی ئهوانی تر تیڤگات که له دهووروبه ریدان ههتا ئهگه ر خویندنه وهی بۆ بابه ته هه ره مه کیه کانیش بیټ، ئه و که سهی به دواداچوون و خویندنه وهی خو شده ویت زیاتر ده بیته که سیکي عه قلانی له کرداره کانیدا، پابه ند ده بیټ به دانایی و بی دهنگی له زۆربهی هه لوئسته کانیدا.

ان الإنسان كلما كان يقرأ في حياته أكثر أصبح يفهم مشاعر الآخرين من حوله بسهولة وبهدوء حتى وإن كانت قراءته ي مواضيع عشوائية. الشخص الذي يحب المطالعة والقراءة يكون أكثر عقلانية في أفعاله ويلتزم بالحكمة والصمت في العديد من المواقف.

٦٥- تویژینه وهیه کی به ریتانی ههیه ده لیت : ئه و که سانهی وینهی که سایه تی خویان ده گۆرن به به رده وامی له تۆره کۆمه لایه تییه کاندا ئه وانه زیاتر تووشی کیشهی کۆمه لایه تی ده بنه وهه له ژیانی حه قیقه تی خویان نارازینه، لیکۆلینه وه که جه خت له سه ر ئه وه ده کاته وه گۆرینی وینهی که سی به به رده وامی بریتیه له ده برینیکی پیچه وانه یی بۆ کیشه کان.

أن هناك راسة بريطانية تقول أن الأشخاص الذين يغيرون صورهم الشخصية بشكل مستمر في مواقع التواصل الاجتماعي هم غالبا يعانون من مشاكل اجتماعية وعدم الرضى في حياتهم الحقيقية، بحيث تؤكد الدراسة أن تغيير الصور باستمرار هي تعبير عكسي لتلك المشاكل.

٦٨- بهخته وهري هه ندى جار وازهينانه له شتانيك نهك به دهستهينانى شتانيك،
 ئەمەش به دووركهوتنه وه له هه ندى كهس و پشتگوڤخستنى هه ندى فكره و وازهينان
 لى، بهخته وهري مروڤ له زوربهى حاله ته كاندا ده بيته بارمتهى وازهينان له شتيك
 له كاتيكي گونجاو و به شيوازيكي دروست نه كه م نه زور.

ان السعادة احيانا تكون في ترك الأشياء أكثر من الحصول عليها وذلك إما بالإبتعاد
 عن بعض الأشخاص أو إهمال بعض الأفكار والتخلي عنها، فسعادة الإنسان في حالات
 عديدة تكون رهينة بأنصرافه عن الشيء بالوقت المناسب وبالشكل الصحيح لا أقل ولا
 أكثر.

٦٩- هه ندى كهس به سروشتيان ريز له له وانى تر ده گرن نهك له به رته وهى پيوستى
 به وان بيت به لكو له به رته وهيه ئەوان خاوهنى مه يلىكى ئەخلاقين له رفته رياندا كه
 وایان لیده كات ريزى خويان ده ربخه ن بو هه مووان هه تا ئەو كه سانه شى كه شايه نى
 ئەم ريزه نينه، ريزگرتن لای ئەوان په يوهست نيه به ئامانجىكى ديارى كراو يان
 به رامبه ريكى ديارى كراو، له كاتيدا ئەمه پيكهاته يه كى بنه رته يه بو پيگه يشتن و
 ئاشتيخوازى كه سايه تيان له هه موو حاله تيكدا.

أن بعض الناس بطبعهم يحترمون الآخرين ليس لأنهم بحاجة اليهم بل لأنهم يملكون
 نزعة أخلاقية في سلوكهم يجعلهم يظهرون احترامهم للجميع دائماً حتى لمن لا يستحق
 الأحرار عند هؤلاء لا يكون مقرونا بأهداف أو مقابل معين انما هو مشكل اساسي
 لشخصيتهم الناضجة والمسالمة في كل الاحوال.

۷۰- دەرچوون و رۆیشتن به تهنهایی له شهودا به ریگادا به بی هیچ ناو نیشان یان مه به ستيك ده بیته هوکاریک بو گۆرینی میزاج و چاککردنی به شیوازیکی دهم و دهست به و ریژهیهی تا دهگاته ۱۰۰٪، له بهرئهوهی پیاسه کردن به مه به ستي پیاسه کردن سه لمینراوه یارمه تیت ده دات له پاککردنهوهی زیهن و دامرکاندنهوهی پالنه ری دله راوکی، به شداری دهکات له لابردنی هه لچوونی میزاج به گشتی به پیی لیکۆلینه وهیه ک که نه جامدراوه له سالی ۲۰۰۵.

أن مجرد الخروج والمشي لوحك في طريق مساء بدون عنوان أو قصد قد يكون سببا وراء تعديل مزاجك وتحسينه على نحو فوري بنسبة قد تصل ۱۰۰٪ ذلك لأن المشي لغرض المشي ثبت أنه يساعد على تصفية الذهن ويكبح دوافع والقلق مما قد يسهم بالقضاء على اضطراب المزاج حسب دراسة أعدت عام ۲۰۰۵.

۷۱- زۆبهی پیاوهکان دهکهونه ناو خو شه ویستییه وه له سه ر بنه مای رووکهش و رواله تی ژن له به رامبه ردا زۆربهی ژنهکان دهکهونه ناو خو شه ویستییه وه له سه ر بنه مای رهفتاری پیاو و ریگاکانی مامه له کردنی، به پیچه وانیهی ئه و باوه ره ی باوه ژنهکان له واقیعدا ماددی نین و کاریگه رنابن به شیوه و رواله ت هه رکاتیک کاره که په یوه ست بیته به خو شه ویستییه وه به پیچه وانیهی پیاوهکان.

أن أكثر الرجال يقعون في الحب بناء على مظهر المرأة وشكلها بينما في المقابل أغلب النساء يقعون في الحب بناء على سلوك الرجل وطريقة تعامله، فعلى خلاف الاعتقاد الشائع فالنساء في الواقع غير مادية لا تثيرهم الأشكال عندما يتعلق الأمر بالحب عكس الرجال.

٧٢- له گه ل تپه ربوونی زه من مروّف واز له شتانیکی زور دینیت که له ته وهره ی ژیانیدا هه بوونه یه کسانه خه ون بیت یان که سانیک یان په یوه ندییه کان بن، رازی ده بیت به وهی وازبیتی له هه ندی شت که هه لی به ده سته یانی شتانیکی تری پیده دات، هه رکاتیک مروّف به ره و ته من بروات وایلیده کات نه و شتانه دیاریبکات که دلخوشی ده کهن به هوی پیگه یشتن و گه شه سه ندنی زیاتر.

أن مع مرور الزمن يتخلى الإنسان عن أشياء كثيرة كانت محور حياته سواء أحلام أو أشخاص أو علاقات ويكون راضي عن ذلك لأن التخلي عن بعض الأشياء يتيح له الفرصة لأشياء أخرى، فكلما تقدم الإنسان بالعمر أصبح يميز الأشياء التي تسعده برشد ونضج أكثر.

٧٣- که سایه تی کاریزی و به هیز نازاری که س نادات، وه لامي خراپه به خراپه ناداته وه هیزه حه قیقییه که ی ده رده خات به به رزکردنه وهی نه خلاقه که ی بو نه و که سه ی نه خلاق ی نه و له که دارده خات، پشت له و که سه ده کات که هه ولده دات نازاری بدات یان گالته ی پیبکات، به شیوه یه کی گشتی خاوه ن که سایه تی کاریزییه کان ریگا ناده ن هه رگیز که سیک ی که وتوو بیانکه وینیت له گه ل نه ودا.

أن الشخص الكاريزمي والقوي لا يؤذي ولا يرد السوء بسوء، فالقوة الحقيقية عنه تمكن بترفعه بأخلاقه عن تدنس بأخلاقه وأن يدير ظهره لمن يحاول عمدا إيذائه والأستهزاء به عموما أصحاب الشخصية الكاريزمية لا يسمحوا أبدا لأي ساقط أن يسقطهم معه.

٧٤- مئ خاوهنى زيرهكى سۆزدارييه كه ريگاي پيئهدات به خويندنه وهى هسته كان و تاييه تمه ندييه كان و هه لچوونه كانى كه سى به رامبه رى به شيويه كى خيراو ورد له زوربهى جاره كاندا، ئەم توانايه ده كه ويته ناو چوارچيوهى تاييه تمه ندييه كانى مؤرفولوجى (تاييه ته به بنياتى بوونه وه ره زيندوووه كان له رووى شيوه و رهنگ و قه باره) كه له پيكهاتهى ژندا ههيه، پياو خاوهنى ئەم توانايه نيه ته نها له هه ندى حاله تى دياريكراو نه بيت كه تييه رناكات له ٨%.

أن الأنثى تمتلك ذكاء عاطفي يسمح لها بقراءة مشاعر وملامح وانفعالات الشخص الجالس أمامها بسرعة وبشكل دقيق في غالب الأحيان، هذه المهارة من ضمن الخاصيات المورفولوجية التي تلازم تركيبه المرأة ولا يمتلكها الرجل إلا في حالات محدودة لا تتجاوز ٨% فقط .

٧٥- له نيوان نيشانه كانى زيرهكى خيراى تورهبوونت، ئاسانى بيزاربوونت له هه لسوكه وتى كه سانى ده ورووربه رت، ليكوله ران ليكولينه وه كيان له زانكوى كنج ئەنجامداوه له له ندهن، ليكولينه وهيه كى به رفرراوانه تيايدا ليكوله ران به وه گه يشتون كه سانى زور تورهو دوودل به به رزى زيرهكى جيا ده كرينه وه له وانى تر و كه سانى بليمه تن.

أن من بين علامات الذكاء سرعة غضبك وسهولة انزعاجك من تصرفات الآخرين الذين من حولك، بحيث أجرى باحثون من جامعة كنج في لندن دراسة موسعة توصلوا فيها الى أن الأشخاص كثيري العصبية والقلق يمتازون بذكاء عالي بغيرهم وقد يكونوا عباقرة.

۷۶- به تیکرایی تو دهتوانی ۱۵ تا ۵۰ هاوریت هه بیته له یهک کاتدا به لام تهنها متمانه به دوویان دهکەیت، لهه دووهدشدا تهنها یهکیکیان دەمینیتتهوه، ئەو یهکەش له هه مووان جیاوازتره و نزیکتره لیت به هه موو جوړیکهوه، ئەم هاوریتته له هه موو کاتیکی خوش و ناخوشدا ده بینیت جا بارودوخه که هه رچونیک بیته.

أن في المعدل تستطيع أن تمتلك من ۱۵ الى ۵۰ صديق في وقت واحد لكن لن تثق بأثنين منهم ومن هذين الإثنين يبقى واحد فقط هو المختلف عن الجميع والأقرب لك من كل النواحي، هذا الصديق هو أكثر من ستجده بجانبك في أوقات أفراحك وأزماتك مهما كانت.

۷۷- فرمیسک دهکریت نیشانهی خوشی بیته، دهکریت نیشانهی زهردهخه نه بیته، دهکریت نیشانهی راکردن بیته له دهرخستنی ئازار، له ههردوو حاله ته که دا ئەم دژبه یه کییه جیه جیناکریت تهنها له حاله تی سۆزداریه کی زۆر توند نه بیته به واتای ئەوهی فرمیسک ده رناکه ویت جگه له حاله تی خوشیه کی له راده به دهرو حاله تی زهردهخه نه کردن له کاتی ناخوشیه کی زۆر توندو به ئازاردا نه بیته.

أن الدموع من الممكن أن تكون علامة للفرح كما من الممكن للإبتسامة أن تكون علامة للتهرب من إظهار الألم، وفي كل الحالتين لا ينطبق هذا التضاد إلا في حالات العواطف القوية بمعنى أن الدموع لن تظهر سوى من شدة الفرح والابتسامة من شدة الحزن والألم.

٧٨- ئاشكراکردن يان ٲراگه ياندنى ئامانجه كانت بۆ ئهوانى تر ههلى به ديهينانيان كه مده كاته وه، ليكولينه وه كان سه لماندويانه له ماوهى سالى (١٩٣٣) ده برينى ئامانجه كان وا له وكه سانه دهكات كه متر ئاماده بيان هه بيت بۆ ته واو كردنى ئامانجه كه يان، پالنه رى ئامانجه كه شيان له ده سته ده دن، زانايانى ده روونزاني پييان وايه ئه مه بۆيه ٲووده دات چونكه قسه كردن ده رباره ي ئامانجه كان ٲيويستى كه سه كه تير ده كات له سه لماندنى خودى خوى به وهى كه به س بيت مادام قسه ي تيدا كرد وه هه تا هه ست به وه ده كات ٲيويست نه كات ئامانجه كه ي ته واوبكات و بچيته ناو كاره ماندوو كه ره كه وه بۆ به ديهينانى.

إعلان الأهداف للآخرين يقلل فرص تحقيقها ثبت الأختبارات منذ عام ١٩٣٣ أن الإفصاح عن الأهداف يجعل الأشخاص أقل عرضة الأستكمال تحقيقها حيث يفقدون الدافع، يعتقد علماء النفس. يعتقد علماء النفس أن ذلك يحدث لأن التحدث عن الأهداف بشعب حاجة الشخص في اثبات ذاته بما يكفي حتى يشعر أنه لا حاجة لأستكمال الهدف وخوض العمل الشاق لتحقيقه.

٧٩- جورىك له مروف ههيه ناو نراو به ambiverts كه زانايانى ده روونزاني بى توانا كرد وه له ٲولينكرديان ئايا كه سانى گوشه گيرن يان كومه لايه تين، ئه وانه خاوهن كه سايه تيه كى ئالوزن نه گوشه گيرن نه كومه لايه تين زه حمه ته ٲولينيان بكه ين و بيانخه ينه قاليكى ديارىكرا وه وه، زانايانى ده روونزاني پييان وايه ئه م جوره كه سايه تيانه باشتريين له رووى كو نتر و لكردى حاله تى ده روونيان يان ميزاجيان.

أن هناك عينة من البشر يسمون ambiverts وهم أشخاص يعجز علماء النفس عن تصنيفهم ضمن الأنطوائيين والإجتماعيين اذ يملكون شخصية معقدة لا هي إنطوائية ولا إجتماعية تجعل من المستحيل تصنيفهم ضمن قالب معين ويعتقد علماء النفس أنهم الأفضل في التحكم بمزاجهم.

٨٠- ئەو كەسانەى دان بە ھەلەكانيان نانين سەرەراى ئەوھى دەزانن ئەم كارەيان ھەلەھى، ئەم جۆرانە زۆربەى جار تووشى كيشەى ھەستى خۆبەكەم زانين دەبنەوھو بەرپرسيارىەتى ژيان ھەلناگرن، پيچەوانەكەشى راستە، ئەو كەسانەى دان دەنين بە ھەلەكانيان ئەمانە زياتر متمانەيان بەخۆيان ھەيەو زياتر بەرپرسيارىەتى ژيان ھەلەگرن.

أن الأشخاص الذين لا يعترفون بأخطائهم رغم علمهم بها في الغالب هم أشخاص يعانون من عقدة الشعور بالنقص ولا يتحملون مسؤولياتهم في الحياة، بينما العكس صحيح أي فإن الأشخاص الذين يعترفون بأخطائهم يكون أكثر ثقة في أنفسهم وأجدر بتحمل المسؤولية.

٨١- لەرووى سايكۆلۆجياوھ ھەندى مرۆف كاتيک بى فيزدهبيت لەگەلياندا وای دادەنين تۆ كەسيكى لاوازی، كاتيکيش لەگەلياندا توند دەبيت ريزت دەگرن بە بەھيزى دەتبینن، ئەم كارەش جيەجيدەكريت بەتايبەتى لە پەيوەنديت لەگەل رەگەزى بەرامبەر بەجۆريک لە ھەندى كاتدا ھەر كاتيک تۆ توندو نائارام دەبيت بۆ ھەستى ئەوانى تر سەرنجراکيش دەبيت و پيگەكەت زياد دەبيت لای ئەوان.

أن سيكولوجيا بعض البشر عندما تتواضع لهم يعتبرونك ضعيفا وعندما تكون قاسي معهم يحترمونك ويرونك قويا، وهذا الأمر ينطبق خصوصا في علاقتك مع الجنس الآخر بحيث في بعض الأحيان كلما كنت شديدا وغير مبالي لمشاعر الغير زادت جاذبيتك ومكانتك عنده.

۸۲- ئەو كەسەى تۆى خۆشەوئەت ھەولەدەدات پارىزگارەت لىبكات لە ھەر ئازاردانىكى دەروونى بە ھەر رېگايەك كە لەتواناي دابئەت، ھەرگىز ھەولنادات ببئەت ھۆى ئازاردانت، لەپرووى دەروونىەو ھەگەر تۆ ئازار ئاراستەى ھەر كەسەىك بەكەت بە پالئەرى خۆشەوئەتەى ئەوا ئازاردانەكەت تا ئاستى خودى ئازارەكە بەلگەىە لەسەر ئەوەى لایەنەكەى تر خۆشى ناوئەت، پئوئەتە كارە لە پئشەنەبەكەنت ديارى بەكەت لە ژيانئەدا.

أن الشخص الذي يحبك فعليا سيحاول حمايتك من التألم نفسيا بكل الطرق الممكنة ولن يكون أبدا هو السبب في ألمك، لذلك من ناحية نفسية اذا كنت تتألم اتجاه أي شخص بدافع الحب فألمك بحد ذاته دليل على أن الطرف الآخر لا يحبك ويجب أن تعيد أولوياتك في حياتك.

۸۳- تەماشاکردنەکان ھەندى جار دەکرئەت دەربەرى ھەستەکانى كەسەىك بئەت زياتر لەھەر گۆتئەىك و قسەکردنەىك كە بەزمان دەردەبەردئەت، سۆسئوئوئوئەى تەماشاکردنەکانى پۆلئەنکردووە لە ھەرە بەھەزترئەن دەرخەرەکان كە نەئەنى شاراوەى ناوہوہى مرؤف دەردەخات بە شئوہەىكەى ورد ھەرچەندە ھەولبەدات بئشارئەتەوہ لەوانى تر.

أن النظرات في بعض الأحيان يمكن أن تعبر عن مشاعر الشخص أكثر من أي حديث أو كلام يفصح عنه بلسانه حيث تصنف النظرات سوسئوئوئوئەىكەى من أقوى المظاهر التي تبرز مكنون الإنسان الباطني بصورة دقيقة حتى إن حاول إخفاء ذلك عن الآخرين.

۸۴- بوونی توانای مانه وه له سه ر بچ دهنگی بۆماوهیهکی دریژ به بی مانده بوون و هیلاکی یان به بی قسه کردن، پیچه وانه وه ده بیته وه له واقعی ماوهی دریژی گه شه سهندنی مروّف و خۆراگری و وردبینی و حوکمردنی بۆ خودی خۆی، ئەم شیوازه له ژیانکردن زۆربهی زانایان و بلیمه تهکانی پی جیاده کریته وه که کاریگه رییان هه بوو له جیهاندا هه تا پیغه مبه ران و نیردر او دهکانیش له وانه محمد.

أن القدرة على البقاء صامتا لفترة طويلة دون ضجر أو ملل أو حاجة للكلام يعكس في الواقع مدى نضج الإنسان وخصائه وتعقله ووتحكمه بذاته، وهذا الأسلوب في العيش تميز به معظم العلماء والعباقرة الذين أحدثوا وتأثروا في العالم وحتى الأنبياء والرسل بمن فيهم النبي محمد.

۸۵- پیاسه کردن به ته نهایی بۆماوهی نیوکاتژمیڕ به به رده وامی له رۆژهکانی هه فته دا ده تپاریزیت له نه خۆشییهکانی دل، شه کره، فشاری خوین، دلله راوکی و پاله په ستوی دهروونی، خه مۆکی، ههروهه چالاکی یادگهت زیادهکات به ئاستیکی زۆر بهرن، ههروهه له دژی قهلهوی ده وهستیته وه، سوپی خوین چالاک دهکات له سه رانسه ری جهسته دا، باشترین پاریزگاریت بۆ دابین دهکات.

أن المشي لوحده ٣٠ دقيقة يوميا لمدة ٥ أيام يحميك من أمراض القلب، السكر، ضغط الدم، القلق والتوتر، الكآبة، ويزيد من نشاط ذاكرتك بمستوى مضاعف عن المعتاد، كما أنه يساعد كذلك على تنقيص الوزن وتنشيط الدورة الدموية ويوفر لك أفضل حماية من السرطان.

٨٦- زۆرترينى ئەو ھەلەلەنەي ئەنجامى دەدەيت دەربارەي خودى خۆت ئەو ھەيە ھەميشە ئەو دووبارە دەكەيەو ھە ھەموو كاريك شكست دینیت چونكە عەقلىت ئەمە بەشيۆەيەكى بى سوودو مانا وەرناگریت بەلكو بەشيۆەيەكى كرداری و راستى وەسفى دەكات، وات لیدەكات بچیتە سەر رېگای شكست ھەتا ئەگەر لیشى دووركەويیەو ھە، لە رووى كردارییەو ووتەكانت و بیروباو ھەرەكانت بە گرنگترین پرهنسیپی دامەزراوھیی دادەنرین، ھەلسوكەوتەكانت ئاراستە دەكەن جا بو رېگای سەرکەوتن یان بو رېگای لەدەستدان بێت.

أن من أكثر الأخطاء التي تقتربها بحق ذاتك هي عندما تردد بأنك سوف تفشل في أي عمل لأن عقلك لا يأخذ الأمر بشكل عبثي بل يشرع فعليا بجعلك في مسار الفشل حتى لو كنت بعيدا عنه عمليا أقوالك ومعتقداتك تعتبر أهم المبادئ المؤسسة التي توجه تصرفاتك إما نحو الفلاح أو الضياع.

٨٧- ئەگەر رۆژانە ٤ كاتژمیر تەرخان بەكەي بو بەدەستھێنانی ئەو شتەي دەتەوێت بەدەستی بێنیت، بە ئەگەرێكى زۆرەو ھەگەيت بەم ئامانجەت لەماو ھەيەكى كورتدا بەشيۆەيەكى پيشبيني نەكراو، ريسايەكى دەروونی ھەيە سەلماندوويەتي سوودی تەرخانکردنی ماو ھەي ٤ كاتژمیر بو كاريكى رۆژانەي قورس، دەبیتە گەرەنتی بو بەدەستھێنانی دەستكەويكى مەزن ھەتا بو ئەم كارانەي ئالۆزو قورسپيش بن.

أنك اذا خصصت ٤ ساعات يوميا للعمل على شيء تزيد تحقيقه غالبا ستصل لأهدافك في مدة وجيزة بشكل قد لا تتوقعه، فهناك قاعدة سيكولوجيا تفيد أن قضاء مدة ٤ ساعات بالعمل اليومي الجاد كفيلة بتحقيق نتائج مبهرة حتى مع الأمور التي تبدو معقدة جدا.

۸۸- ھەموو شتىكى خراپ كاتىك پۈۋدەدات لە ژيانندا سوۋدى ھەيە بۆت، كەسايەتتە بۆ دروست دەكات، پۈۋداۋە تۈندەكان وات لىدەكەن زياتر بەھىزبىت، ئازارەكان واتلىدەكەن زياتر بەرگەبگىرى، غەدر كىردن واتلىدەكات زياتر ھۆشياربىت، شىكست واتلىدەكات زياتر ئەزمۈون ۋەرگىرىت، كۆستەكانىش پىششىبىنەكانت دادەبەزىنەن، بەجىھىشتى ئەۋ كەسەى خۆشت دەۋىت وات لىدەكات ھەستبەكەى كە ژيان ھەرگىز ناۋەستىت لەسەر ھىچ كەسىك.

ان كل شيء سيء يحدث في حياتك هو مفيد لك ويكون شخصيتك، فالأحداث القاسية تجعلك أكثر قوة، والألم يجعلك أكثر تحملاً، والغدر يجعلك أكثر حذراً، والفشل يجعلك أكثر خبرة، والصدمات تخفض توقعاتك ورحيل من تحب يجعلك تدرك ان الحياة لن تتوقف على أحد.

۸۹- ئەۋ كەسەى وات لىدەكات بىتتە خۆشبەختىن كەس لە جىھاندا، ئەكرىت ھەمان ئەۋ كەسە بىتتە ھۆكارى دروستبۈۋى قولتەن ئازار بۆت كە ھىشتا بىرى لىدەكەيتەۋە، بۆيە زانايانى دەروونزانى پىيان وايە بنىادنانى بەختەۋەرى بە تەنھا لەسەر كەسىك لە ژياندا گەرەتەن تاۋانە ئەنجامى دەدەيت ۋ بەتەۋاۋى تكىتتەشكىنەيت.

ان الشخص الذي يجعلك تشعر أنك أسعد انسان في العالم هو نفس الشخص الذي من الممكن أن يتسبب لك بأعمق ألم قد تتخيله على الاطلاق، لذلك يعتبر علماء النفس أن بناء سعادتك على شخص واحد فقط في حياتك هو أكبر قد ترتكبه والذي قد يدمرك تماما.

٩٠- ئەو خەمۆكییەى توشى مرؤف دەبیت له ژيانیدا هەرگیز له و كیشەیه دا نایەت كه دهكه ویتە ناوییه وه هەرچه نده ئالۆزو قورسایش بیت، بهلكو له واقیعدا ئەم خەمۆكییە بههوى زیادهرۆییکردنه وه دیت له بیرکردنه وه و چونه ناو وردەكارییەكانی كیشەكانه وه، بۆیه زانایانی دهروونزانی باشتترین رینگایان داناوه بۆ چاره سه رکردنی خەمۆكى، ئەم رینگایەش بریتیه له پشتگوێخستنی كیشەكان و گرنگی پینەدانیان.

أن الاكتئاب الذي يعاني منه الانسان في حياته لا يأتي أبدا من المشكلة التي يقع فيها مهما كانت معقدة بل في الواقع يأتي بسبب الأفرط في التفكير فيها وفي تفاصيلها لذلك يعتبر علماء النفس أفضل طريقة لمعالجة الأكتئاب هو تجاهل المشاكل وعدم الاهتمام بها.

٩١- له ولاتی چین کاتیک فه رمانبه ریک پلهی به رزده کریتته وه له حکومهت یان له سیکتەریکی دهولهت جهوله یه کی پیده کریت بۆ ناو زیندان بۆ دیتنی ئەو به رپرسانهی که پیشتر زیندانی کراون به تۆمهتی گهنده لیکردن، ئەمهش بۆ ئەوهیه تا چاره نووسی داها توی خویان ببینن له حالهتی به کارهینانی ئەو دهسه لاتهی یان ئەو پیگه ییهی که پینان ده ده ریت ئەگەر بیان ه ویت گهنده لی تیدا بکه ن.

ان في الصين عندما يتم تعيين موظف رفيع المستوى في الحكومة او في قطاعات الدولة يتم أخذه في جولة الى السجن لمقابلة مسؤوليين سابقين سجنوا بتهم الفساد وذلك حتى يشاهد مصيره المستقبلي في حال استغل منصبه الجديد للقيام بأعمال فساد.

۹۲- ئەگەر تۆ خیزانیکت ھەيە يان ھەندی ھاوړی و خواردنی ئامادەکراو و مالیکت ھەيە تیندا بژیت ئەوا تۆ دەولەمەندترین کەسی لەوھى وینای دەکەى، چونکە بەپیی ئامارەکان زیاتر لە نیوھى مرۆڤەکان ئەم شتە زۆرانەیان نیە، ھەموو ئەم کارانە ئەگەر بۆ تۆ سروسشتى و ئاسایى بن لە حەقیقەتدا خەونى نیوھى دانیشتونى جیھانە. اذا كانت لديك عائلة وبعض الاصدقاء وطعام متوفر ومنزل تعيش فيه فأنت أغنى مما تتصور لأن أكثر من نصف البشر لا يملكون هذه الأشياء مجتمعة حسب الاحصائيات العالمية فهذه الامور وان كانت تبدو لك طبيعية فهي في الحقيقة تعتبر حلما لنصف سكان العالم.

۹۳- حالەتى دەروونى تۆ لەکاتى ھەستانت لەخەوى بەیانى زۆربەى جار دەبیتە پێوھرى بەختەوھریت یان تورەبیت بە درێژایى رۆژ، بەو واتایەى ئەگەر کاتەکانى یەکەم بەیانیت بە حالەتیکى میزاجى ئەرینى تێپەرى بووبیت ئەمە رەنگدەداتەوہ لە سەر ھەموو رۆژەکەت، بەلام ئەگەر بە حالەتیکى میزاجى خراپ تێپەرى بووبیت ئەمە کاریگەرى نەرینى ھەيە لەسەر دەروونت بەدریژایى رۆژەکەت.

ان مزاجك عند استيقاظك صباحا غالبا يكون هو مقياس سعادتك أو غضبك طول اليوم بمعنى لو مرت ساعات صباحك الاولى بحالة مزاجية ايجابية سينعكس الامر على النهار كله أما اذا مرت بحالة مزاجية متعكرة سيؤثر ذلك سلبيا على نفسيتك طوال النهار.

۹۴- ميسوفونيا حاله تيکه وا له مروث دهکات رقي له ئاسانترين و نزمترین شتهکان بيتهوه وهکو تورهبوون له دهنگي هه ناسه دان يان خواردنی که سيک که له بهرامبهری دانیشتووه، هوکاري ئەم کيشه يه ش ئه وه يه ۶۰٪ ی حاله تهکان دهگه پيتهوه بو به رزی ئاستی چالاکي ميشکی مروثهکان ههروهها ۴۰٪ ی دهگه پيتهوه بو هوکاري بو ماوه يی.

ان ميسوفونيا هي حالة تجعل الانسان يغضب من أبسط و أطفه الاشياء كأن يغضب من صوت تنفس او اكل شخص ما يجلس امامه، سبب هذا الاضطراب في ۶۰٪ من الحالات يعود لأرتفاع مستوى النشاط العقلي للإنسان و ۴۰٪ من الحالات يعود لأسباب وراثية.

۹۵- هه ميشه هاوړييه راسته قينه کانت هه له و خه وشه کانت ده رده خه ن بو تو نه ک بو که سانی تر، چونکه نييه ته که يان بو چاککردنی تو يه نه ک شيواندنی که سایه تیت، له کاتيکدا ئەمه به پيچه وان هه روودهدات له گه ل ئەو هاوړييانه ی که ساخته ن له گه ل تدا، ئەو که سه ی گرنگيت پيده دات وهکو هاوړي خاله نه ريئيه کانت رووبه رووی خو ت دهکاته وه له نيوان خو ت و ئەودا به بي ئەوه ی ئەواني تر پي بزنان.

ان اصدقائك الحقيقيين دائماً ما سيفضحون أخطاك و عيوبك لك أنت وليس للآخرين لأن نيتهم تكون اصلاحك وليس تشوية شخصيتك، بينما يحدث ذلك العكس مع أصدقائك المزيفين، فمن يهتم بك كصديق سيواجهك بسلبياتك بينك وبينه فقط دون أن يعلم أي طرف آخر.

۹۶- زانایانی دەر وونزانی دەلین خوڤه و یستی پابه ندییەکی بی مەرجه له گەل ئەو کەسەیی خوڤتە دەویت، پیویست ناکات ببیە کەسیکی نمونەیی، کاتیکی کەسیکت خوڤه ویت تۆ پابه ند دەبیت بەم خوڤه و یستی سەرەپای ئەو دەیی زانیاری تەواوت هەیه دەر بارەیی کەم و کورتییەکانی ئەو، له نیوان خۆت و ئەودا پەیماننامەییەکی و بەلیننامەییەکی بەهیزی نابه رجه سته کراو دروست دەبیت بەدریژیایی ماوه کە وات لیدەکات ببیە کەسیکی دلسۆزو راستگۆ له گەلیدا له هەموو حالەتیکیدا.

ان خبراء علم النفس يقولون ان الحب هو التزام غير مشروط مع شخص ليس بالضرورة مثاليا، بحيث عندما تحب شخصا ما فأنت ستلتزم معه رغم معرفتك الكاملة بنقصه وسيصبح بينك وبينه ميثاق وتعهد قوي غير ملموس، طويل المدى يجعلك مخلصا وصادقا معه في كل الاحوال.

۹۷- هەندی له پزیشکەکان هەستان بە پیدانی دەرمانیکی وەهمی کە هیچ کاریگەرییەکی بەرجه سته کراوی نیە له سەر جه سته، له کاتیکیدا ئەم دەرمانە رۆلیکی دەر وونی دەبینیت له ئاسوودە کردنی نه خوڤ و وایلیدەکات بجیتە ناو وەهمی چاره سەرییەکی، دواي ئەمە وەهمە کە کاریگەرییەکی ئەرینی دەبیت له سەر بەرگری نه خوڤه کە، وای لیدەکات بەشیوەییەکی کرداری چاره سەربکریت.

ان بعض الاطباء يقومون بصرف " وهمي " غير حقيقي وليس تأثير ملموس على الجسم وانما هذا الدواء يلعب دورا نفسيا في إراحة المريض وادخاله في وهم العلاج و عقب ذلك قد يؤثر الوهم ايجابا على مناعة المريض مما يجعله يتعالج بشكل فعلي.

١٠٠- زۆر بهی ئه و په یوه ندییا نه ی دوو که سی نزی که کۆ ده کاته وه له کۆ تاییه که یدا کۆ تایی دیت به هۆی را کردنی یه کی که له لایه نه کان له دانپیانان به و هه له یه ی که کردوویه تی، به پپی ئاماره کان زۆر به ی ئه و په یوه ندییه به هی زانه ی نامینن له نیوان مروقه کان به هۆی خودی کاره که وه نییه به لکو به هۆی هه له تیگه یشتنه له و کارانه و تی که لکردنیه تی له گه ل خو به زلزانین و گومانی خراب.

ان معظم العلاقات التي تجمع شخصين قريبين انتهت نهائيا بسبب تهرب أحد اطراف من الاعتراف بالخطأ الذي ارتكبه. احصائيا أكثر ما يضيع العلاقات القوية بين البشر ليس الافعال بحد ذاتها وانما الفهم الخاطئ للأمور وامتزاجه بالكبرياء وسوء الظن.

١٠١- راستگویی و رایشکاو ی له ژیا نی مروقه دا وای لیده کات نه بیته خاوه نی هاوړی زور، له به رامبه ریشدا با شترین هاوړی به ده ستدینیت سه ره پای که میشیان، ئه م دوو سیفه ته و اتا راستگویی و رایشکاو ی ئه گه ر له که سی کدا هه بن وای لیده کات بیته جیگای سه رزه نشتی و گله بی کردن لای ئه وانی تر، به لام له به ره نجامدا سوو دیکی ئه وه نده زور به ده ست دینیت زیاتره له سوو ده ی که که سانیک له ریگای درو و رووپامایی و دووړوی و ستایش کردن و مشت و مر به ده ستی دینن.

أن الصدق والصراحة في حياة الإنسان قد تجعله لا يمتلك الكثير من الأصدقاء لكن في المقابل ستوفر أفضل الأصدقاء رغم قلتهم، فهذين الصفتين ان لازما الشخص ستجعلانه مذموما عند الآخرين غير أن في المحصلة ستفيدانه شخصيا أكثر من النفاق والكذب والمجاملة.

۱۰۲- پيداچونوه به خودی خوتدا پیش نووستن به شیوهیه کی قول و خستنه وه کاری هزره کانت دهر باره ی بوچونوه کان و په یوه ندیه کان و برپاره کان و هه لویسته کانت له ژيانندا پرۆسه یه کی زور به سووده بو عه قل، واتلیده کات زیاتر هوشیار بیت له برپاره کانتدا، هه روه ها جوانی و سه نگینی رهفتاره که ت زیاده کات به جوړیک وات لیده کات هه موو کات حه قیقه ت روو به رووی خوت بکاته وه به ته نیا دوور له وانی تر، ئەمه ش ده بیته سه ره تابه ک بو گه شپیدانی هزره کان و و قه ناعه ته کانت به ره و شیوازیکی باشتهر.

أن المراجعة نفسك قبل النوم بعمق ومعاودة التفكير في آرائك وعلاقاتك وأحكامك وموافقك في الحياة هو اجراء مفيد للعقل يجعلك أكثر صوابا في قراراتك ويزيد من رذانة سلوكك بحيث في كل مرة تواجه فيها حقيقة ذاتك وحيدا بعيدا عن الآخرين تكون تلك بداية لتطور أفكارك وقناعتك نحو الأفضل.

۱۰۳- هه رکاتیک ئاستی زیره کیت به ره و پیشچوو ئەوا رووشنبیریت زیاده کات له ژيانندا، هه روه ها قسه کانت که م دهنه وه به شیوه یه کی خوکاری و واتلیده کات که متر قسه بکه ی، پیچه وانه که شی دروسته، زیره کی وا له مروّف ده کات زیاتر گوئیگریت نه ک قسه بکات، هه ندی تیوریا هه یه ده لیت ئەو که سانه ی زور قسه ده که ن ماندوو بوونی ووزهی عه قلی خو یان له ووشه به کارده بن نه ک له تیگه یشتن.

أن كلما ارتقى مستوى ذكائك و زادت ثقافتك في الحياة وقل كلامك تلقائيا واصبحت تتحدث قليلا بينما العكس صحيح فالذكاء يجعل الإنسان يستمع أكثر ما يتكلم، وهناك نظريات تقول أن الأشخاص كثيري الكلام يستنفذون طاقتهم العقلية في الكلمات وليس في الفهم.

١٠٤- تيورييه كي زانستي ههيه دهليت ههركاتيک مروث پيش نوستن واقيعه کان و گفوتوگويه کان و پروداوه کانی ويناکرده وه به شيويهيه كي راسته وخو، ئەمه وادهکات وهسفيکی ستراتيژی بو دروستبکات بوماويهيه كي دوورمه ودا، ههروهها په يوه ستييهيه كي لوژيکی له ناو ميشکيدا بنياده نريت، له پرووی پراکتیکيه وه ههلی ئەوهی بو زيادهکات بوئه وهی خهونه کان و ويناکانی له سه ر ئەرزی واقيعدا به دهستيبييت زياتر له وانی تر.

أن هناك نظرية علمية تقول أن الإنسان عندما يبدأ يتخيل وقائع وحوارات وأحداث قبل نومه مباشرة فإنه بذلك يصنع وصفا الستراتيجيا على المدى البعيد وتتشكل لديه روابط منطقية في الدماغ وتزيد من فرصة عمليا لكي يحقق أحلامه وتصوراته على أرض الواقع أكثر من غير.

١٠٥- بيژاری و بی ئومیدی یارمهتیت ده دات له ناو واقيعدا بکه ويته ناو کيشه ی بيرکردنه وهی له راده به ده ر، ئەم کارهش سه رده کيشيت بو خه مۆکی، بويه زانایانی دهروونزانی جهخت له سه ر ئەوه دهکه نه وه بو ته ندروستی مروث و اباشتره مروثه که سه رقالی کاریک بيت و له روژه کهيدا هيچ ساتيکی بوشايی به جينه هيليت، چونکه ئەم ساته ده بيت ده رگايه كي مه ترسي دار و ژيانی مروث ده گورپت به شيويهيه كي بنه رتهی، به به رده وامي دان به و خه مۆکيه وادهکات ده رچوون له ناويدا قورس بيت.

أن الملل يساعد على الوقوع في مشكلة التفكير الزائد الأمر الذي يؤدي لإكتئاب لذلك يؤكد علماء النفس أنه من الأفضل لصحة الإنسان أن يظل مشغولا بفعل أي شيء ولا يترك في يومه أي لحظة فراغ لأن هذه اللحظة قد تكون مدخلا خطيرا يغير حياة الإنسان جذريا لدوامه من الكآبة يصعب الخروج منها.

۱۰۶- پرووبه پرووبونه وهی فشاره دهروونییه کان و کومه لایه تییه کان تیکرای ریژهی پیکه نینی مروّف که مده که نه وه، له که سیکی دلخوش و گالته چیه وه دهیگورن بو که سیکی بی دهنگ، ههروه ها هه رکاتیک بهرپرسیاریه تی ئه رک زیاتر بیت له سه ر شانی مروّف دهیکاته که سیکی توند و دلرهق، وای لیده کات متمانه بهوانی تر نه کات و هه موو کات پشت به خوئی ببه ستیت.

ان مواجهة الضغوط النفسية والاجتماعية يقلل من معدل ضحك الإنسان ويحوله من شخص كثير المرح الى شخص كثيرا الصمت ايضا كلما زادت مسؤولية الملقاة على عاتق الإنسان تصلبت شخصية وأصبح لا يثق بالآخرين ويعتمد على نفسه كل الوقت.

۱۰۷- پیاوی نمونه یی سه بارهت به ژن ئه و پیاوه نیه جوانیه کی بالا یان سامانیکی زوری ههیه، پیاوی نمونه یی لای ئه و پیاویکی وه فادارو دلسۆزه هه ولده دات دلخوشی بکات به بهرده وامی، ههروه ها گرنگی پییدات له هه موو بارودوخه کان، لیکولینه وه کانی کومه لناسی جهخت له سه ر ئه وه ده که نه وه ژن به بهرده وامی خوشه ویستی خوئی ده به خشیته ئه و پیاوه دلسۆزه ی که به شیوازیکی زور باش مامه له ی له گه لدا ده کات زیاتر له هه ر پیوه ریکی تر.

أن الرجال المثالي بالنسبة للمرأة ليس الرجل فائق الجمال أو فائق الثراء وإنما هو الرجل الوفي الذي يسعى لأسعادها بإستمرار ويعتني بما في كل الحالات، فالأبحاث الاجتماعية تؤكد أن حب المرأة يمنح دائما للرجل المخلص الذي يتصرف معها بإحسان أكثر من أي معايير أخرى.

١٠٨- زيره كى له هه ندى حاله تدا ده بيه سزايه ك بو خاوه نه كهى، ليكولينه وه كانى دى روونى بلاويان كر دوتته وه زور بهى جار كه سانى زيره ك توشى ريژهيه كى به رز له دل راوكى و پال په ستوى دى روونى و په ژاره و بى ئوميدى دى به نه وه و له ژياناندا كه متر به خته وهر دى، هه روه ها كه سى زيره ك به رده وام ئازارده چيژيت له خه مى مرؤقه كاندا، ئه و كار هس واده كات غه مباريه كهى زور زيادبكات به شيوازيكى له راده به دى.

أن الذكاء في عدة حالات يكون نقمة على صاحبه ان تشير الدراسات النفسية أن الشخص الذكي غالبا يعاني من معدلات مرتفعة من القلق والتوتر والبؤس وخيبة الأمل ويعيش حياته أقل سعادة وأيضا الذكي يتألم دائما لمآسي البشر وهذا الأمر يزيد من حزنه بشكل أكثر.

١٠٩- خو شه ويستى يارمه تيت دى دات له دريژ كر دى وهى ته مه ن و با شتر كر دى هزرت، هه روه ها ده بيه هوى زياد بوونى تيكر اى به خته وه ريت و جه ستته پاكده كاته وه له ژه هرى كه له كه بوو، هه روه ها ده بيه به هيز ترين دى ره مان له دژى خه موكى، ئه و كه سانهى ده كه ونه ناو خو شه ويستيه وه جه سته يان بيكه اته يه كى كيميائى چالاك دى رزينيت كه هه لده ستيت به چه ند ئه ركيكى كار او ژيانى ئه و كه سانه زور باش دى كات به ره و با شتر.

أن الحب يساعدك على إطالة العمر و صفاء الذهن و زيادة معدل السعادة و يخلص الجسم من السموم المتراكمة كما يعد أقوى دواء ضد الإكتئاب، فالأشخاص الذين يقعون في الحب يفرز جسمهم مركبات كيميائية حيوية، تقوم بوظائف فعالة تحسن حياتهم جذريا للأفضل.

۱۱۰- ههستکردن به بهختهوهری به کاریکی خو و نه ریت داده نریت له نیوان مروقه کاند، ئەگەر که سه کانی دهو ربه رت دلخوشبوون ئەوا بهختهوهری توش زیاددە کات به شیوهیه کی خوکاری له گەل تیپه پبوونی کات، پیچەوانه که شی دروسته، هه ندی لیکۆلینه وه سه لماندویانه هه تا ئەمه له پیگه کۆمه لایه تیه کانیشدا وایه بۆ نمونه ئەگەر تو به دوای که سانی دلخوش بکه ویت ئەوا بهختهوهری تو زیاددە کات.

ان الشعور بالسعادة يعتبر أمرا معديا بين البشر أي اذا كان الأشخاص من حولك سعيدين فإن سعادتك ستزيد تلقائياً مع مرور الوقت والعكس صحيح، حيث اثبتت بعض الأبحاث أن حتى على مواقع التواصل الاجتماعي، اذا كنت تتابع اشخاص سعيدين فإن سعادتك ستزيد.

۱۱۱- له رووی کردارییه وه هیچ شتیک له وه باشت نایینیه وه له بی دهنگی له وه هه لویستانه ی تیایدا باوه پیکتی ته واوت هه یه ئەوانی تر ناتوانن له هزره کانت تیگه ن، بۆیه بی دهنگی و پشتگو یخستن له وه حاله ته دا به واتای لاوازی نایه ت به لکو به کاریکی هه کیمانه داده نریت بۆ دوورخستنه وه ی کیشه کان له خۆت جا کیشه ی ته ندروستی بیت یان کۆمه لایه تی.

أن عمليا لا يوجد أفضل من الصمت في الموافق التي تؤمن فيها تماما أن الآخرين غير قادرين على استيعاب وفهم افكارك ان ان السكوت والتجاهل في هذه الحالة لا يعد ضعفا وإنما يكون تصرفا حكيما لتفادي المشاكل سواء الصحية أو الاجتماعية.

۱۱۲- دواى كاترْمير ۱۰ ى شهو ميشكت زياتر مهيلي گه پان دهكات به دواى خراپترين كارو دروستكردنى خراپترين سينارويه كان، ئه مانه هموويان له ژير كاريگه رى ههسته كانى خه م و دلّه پراوكى و گومان و ترسدا دروست ده بن، له و ماوه يه دا باشتريين كار بيكه ي تهنه نووستنه و هيچى تر مه كه چونكه هه ركه به يانى له خه و هه ستاي بو ت ده رده كه ويت هه موو ئه و شتانه جگه له فكره يه كى خه له تينه ر هيچى تر نه بوون.

أن بعد الساعة ۱۰ مساء دماغك يصبح أكثر ميلا للبحث عن أسوأ مافي الأمور و وضع أسوأ السيناريوهات مما يضعك تحت مشاعر الحزن والقلق والشك والخوف، في هذه الفترة أفضل ما يمكنك فعله هو النوم فقط لا غير ان بمجرد استيقاظك صباحا ستكتشف أن كل شيء لم يكن أفكار مخادعة.

سەرچاوه:

[Haltaalam | Facebook](#)

[هل تعلم؟ Instagram photos and videos \(@haltaalam\)](#)