

باشترین وتەى دەروونناسى

(توركى - كوردى)

ئامادەكردنى: شانۆ خەسرەو

چاپى يەككەم

2024

پیشہ کی...

سہرہ تا سو پاس بؤ خوا کہ تو انیم بہ سہر کہ تو ویی ئم کتیبہ نامادہ بکہم لہروانگہی بروابونم بہو وتہیہی کہ دہلی (کاریک ہرچہندہ بچوکیش بیت باشتہ لہکاریکی گہورہ و پچرپچر) ئم جارہش بہم پرتوکہ چاوو دلتان روشن دہکہمہوہ، لہناو ئم کتیبہدا وتہکان بہہردوو زمانی تورکی و کوردی دانراون، ہیوادارم لہ ناست خواستی نیوہ بیت و چیژی لی ببین و کہلینیک پر بکاتہوہ، ئم وتانہ وتہی مروثہ مہزنہکانن، ئہوانہی سالانیک لہبوری دہرونناسیدا خزمہتیاں کردوہ، کہ توانیاں ژیاںی خویان بکہن بہ مؤمیک و بیسوتین تا روشنایی بدن بہدیدی ئیمہ. منیش وک ریژیک بؤ ئہو مروثہ سہرکہوتووانہ و وک و ہفایہکیش بؤ ئہو زانستہی کہ وک ریواریک لہ بیابانہکاندا ویلہ بہدوای قومیک ئوی سازگاردہ تا تینویتی پیشکنیت، ہمولدا بؤ ریخستن و نامادہکردن و وەرگیرانی ئم پرتوکہ.

بہہیوای سوود.....

2024/2/16

1/ Zamanı öldürmek yerine bir şeyler yapın çünkü zaman sizi her zaman öldürür

(Paulo goelho)

له برى كات كوشتن خه رىكى نه جامدانى كاريك به چونكه كات به رده وام توده كوژى.

(پاولو گوئلھو)

2/ Acı hakkında konuşmaya daldığınızda mutluluğu bulamazsınız.

“ (Sigmund Freud)

ناتوانیت خوشبهختى بدؤزیته وه كاتيک نوقم بوويت له باسکردنى نازاره كاندا.

(سيگموند فرؤيد)

3/ Başka birinin ikinci sınıf versiyonu olmak yerine her zaman kendinizin birinci sınıf versiyonu olun

(Judy Garland)

له برى ئەوھى پاشكۆى كەسانى تىرىت ھەمىشە نمونەى بالاي
خۆتبه.

(جودى گارلاند)

4/ Ruhu yok edenlerden biri de sizi hak etmeyenlere olan bağılılığınızdır.

“(Sigmund Freud)

يەككە لە تىكدەرەكانى رۆح وابەستەبوونە بەو كەسانەى
كەشايەنى تۆنين

”(سىگمۆند فرۆيد)

5/ Mutluluk en karanlık zamanlarda bile bulunabilir, eğer sadece ışığı açmayı hatırlarsa.

(Albus Dumbledore)“

خۆشبهختى تەننەت لە تارىكتىن كاتەكانىشدا دەدۆزىتەوه
ئەگەر مەرۇف تەننەت لەبىرى بىت گۆپەكە داگىرسىنىت.
(ئەلبوس دامبلدۆر)

6/ Eğer iç dünyanızda huzur yoksa, dış dünyadaki hiçbir şey sizi mutlu

(“sigmund frued)

ئەگەر لە جىھانى ناووەوت ئارامى نەبىت، هېچ شتىك لە جىھانى
دەرەویدا ناتوانىت دلخۆشت بکات.
(سىگمۆنىند فرۆید)

7/Harika kitaplar öđretmemeliyiz; Okuma sevgisini öđretmeliyiz. Birkaç edebiyat eserinin içeriđini bilmek önemsiz bir bařarıdır. Okumaya devam etme eđiliminde olmak büyük bir bařarıdır.

(B.F. Skinner)

ئیمه نابیت فیڑی کتیبی گه وره ی بکهین؛ پیویسته فیڑی
خۆشه ویستی خویندنه وه بکهین. زانینی ناوهرۆکی چه ند
به رهه میکی ئه ده بی دهستکه وتیبکی بی بایه خه. مه یلی
به رده وامبوون له خویندنه وه دهستکه وتیبکی گه وره یه."

(ب.ف. سکینه ر)

8/ Muhtemelen en büyük içgörü, mutluluğun sadece bir yer değil, aynı zamanda bir süreç olduğudur. Mutluluk, yeni zorluklarla dolu devam eden bir süreçtir ve mutlu olmaya devam etmek için doğru tutum ve faaliyetler gerekir.

(Ed Diener)

رەنگە گەورەترین تیروانین ئەو بەیت کە بەختەوهری تەنھا شوینیک نییە، بەلکو پرۆسەیه کە. بەختەوهری پرۆسەیه کی بەردەوامە و پرە لە تەحەدای نوێ، و پێویستی بە هەلۆیست و چالاکیی دروست هەیه بۆ ئەوهری بەردەوام بییت لە دلخۆشبوون.
(ئید دینەر)

9/Bizi sınırlayan öncelikle fiziksel benliğimiz değil, fiziksel sınırlarımız hakkındaki zihniyetimizdir.

(Ellen J. Langer)

به پلهی یه که م ئه وه خودی فیزیکیمان نییه که سنوورمان بۆ دروست ده کات، به ئکو بیرکردنه وه مانه سه بارهت به سنووره جهسته ییه کانمان."

(ئیلین ج. لانگه ر)

10/Mutlu insanlar için zaman 'dolu ve planlı'dır. Mutsuz insanlar için zaman doldurulmaz, açık ve taahhütsüzdür; şeyleri ertelerler ve verimsizdirler.

(Michael Argyle)

بۆ کهسانی دلخۆش، کات ریکخراوه و پلانی بۆ دانراوه. بۆ کهسانی دلتهنگ، کات ریکخراو نییه و پابهند نییه؛ شتهکان دواده خه ن و ناکارامه ن.

(مایکل ئارگی)

11/ Hayattaki en yuce ve en güzel şeyler duyulmak, okunmak, görülmek değil, yaşanmaktır.

(Soren Kierkegaard)

به رزترین و جوانترین شته کانی ژیان بۆ ئه وه نییه بییستریت و بخوینریتته وه و ببینریت، به لکو بۆ ئه وه یه که ئه زموون بکرین.
(سۆرن کیرکیگارد)

12/ Hayatta kalmak için günde 4 kez sarılmaya ihtiyacımız var. Bakım için günde 8 kez sarılmaya ihtiyacımız var. Büyüme için günde 12 kez sarılmaya ihtiyacımız var.

(Virginia Satir)

رۆژانه پیویستمان به ۴ باوه شه بۆ مانه وه. رۆژانه پیویستمان به ۸ باوه شه بۆ چاککردنه وه. بۆ گه شه کردن پیویستمان به ۱۲ باوه شه له رۆژیکدا.

(فیرجینیا ساتیر)

13/ Doğru yolda olup olmadığınızı anlamanın en iyi yolu? Yola bakmayı bırak.

(Marcus Buckingham)

باشترین رینگا بۆ ئەوئەى بزانیىت كه ئایا تۆ لەسەر رینگای
راستداىت؟ واز لە سەیرکردنى رینگاكه بینه.
(ماركوس باكینگهام)

14/ Bu dünyadaki her insan, hayal gücü, çaba ve azimle gerçekleştirilebilecek büyük olasılıklarla doludur.

(Scott Barry Kaufmann)

هەموو مرؤفئیک لەسەر ئەم زهوییه پرە لە ئەگەرى گەوره كه به
خەيال و هەولدان و كوئنه دان دەتوانرئیت بەدى بهئئرئیت
(سكۆت بارى كاوفمان)

15/ Mutluluk bizim bulabileceğimiz bir yerde değil.
Bizim orada olmamasının nedeni içimizde olmasıdır.

(Sonja Lyubomirsky)

بەختە وەرى لە دەرهووە نییە بۆ ئەوەی ئێمە بیدۆزینەو. هۆکاری
ئەوەی کە لەدەرەووە نییە لەناو ئێمەدا.

(سۆنجا لیوبۆمیرسکی)

16/ Beklenmedik bir tehditle karşılaştığımızda
kendimizi kurtarmanın tek yolu etrafımızdaki insanlara
sıkı sıkıya tutunmak ve onları bırakmamaktır.

(Shawn Achor)

کاتیکی پرووبە پرووی تەحەدای چاوەرواننە کراوی هەرەشە
دەبینەو، تاکە رینگە بۆ رزگارکردنی خۆمان ئەوەیە کە بە توندی
دەست بە خەلکی دەوروبەرمانەو بەگرین و وازی لێ نەهێنین

(شۆن ئاکۆر)

17/ Gerçek şu ki, kötü şeyler bizi beklediğimiz kadar derinden etkilemiyor. Bu iyi şeyler için de geçerlidir. Her ikisine de çok çabuk uyum sağlıyoruz

(Daniel Gilbert)

رأستیه که ئەو بە، شتە خراپەکان بەو قوولییە کاریگەرییان
لەسەر ئیمە نییە که چاوەرپۆ دەکەین. ئەو بە شتە باشەکانیش
رأستە. ئیمە زۆر بە خێرای خۆمان لەگەڵ هەریەکیان
دەگونجینین

(دانیال جیلبرت)

18/ Mutlu bir yaşam bile bir ölçüde karanlık olmadan olamaz ve mutluluk sözcüğü üzüntüyle dengelenmeseydi anlamını yitirirdi.

(Carl G. Jung)

تەننەت ژيانىكى بەختەوەر ناتوانىت بى پېوهرىكى تارىكى بىت و
وشەى بەختەوەر ئەگەر بە خەم و پەژارە ھاوسەنگ نەكرايە
ماناي خۆى لە دەست دەدا

(كارل جى يونگ)

19/ Sahip olduklarınızla yetinin. İşlerin nasıl olduğuna sevinin. Hiçbir şeyin eksik olmadığını anladığınızda tüm dünya sana aittir.

(Lao Tzu)

بەو شتەى كە ھەتە رازى بە. دلخۆش بە ھەوى كە شتەكان
چۆنە. كاتىك تىدەگەيت ھىچ شتىكت كەم نىيە ھەموو جىھان
ھى تۆيە

(لاو تزو)

20/ Merhamet, insanları ağlamaklı aylaklar, ahlaki zaafklar veya pasif seyirciler haline getirmeز; ancak bu tür zor eylemleri atlama şansı verilse veya anonim koşullarda bile başkalarının acısını üstlenecek bireyler.

(Dacher Keltner)

بهزهیی مروّفه کان ناکاته که سیکی بیکار و لاوازی ئه خلاق و بینهریکی پاسیف و فرمیسکاو؛ به لام ئه و تاکانهی که نازاری کهسانی دیکه دهگرنه ئهستۆ، ته نانهت کاتییک دهرفه تیان پیدهدریت که له م جوړه کاره سهختانه دا یان له بارودوخیکی بیناودا وازهیین

(داچهر کیلتنه ر)

21/Yeni olasılıklara açık olduğumuzda onları buluruz.

Açık olun ve her şeye şüpheyle yaklaşın

(Todd Kashdan)

کاتییک کراوه بین بهرووی ئه گهری نویدا، ده یاندوژینه وه، له هه موو شتیکیدا کراوه و به گومان به.

(تۆد کاشدان)

22/ Ne kadar yetenekli olursanız olun herkes sizi sevmeyebilir ama hayat bu, güçlü kalın."

(Justin Bieber)

هه‌رچه‌نده به‌هرمه‌ند بیت، ره‌نگه هه‌موو که‌سیک تۆی به‌دل
نه‌بیٔ، به‌لام ئه‌وه ژيانه، به‌هیز بمینه‌ره‌وه."

(جه‌ستن بیبه‌ر)

23/ Mutluluk paylaştıkça çoğalan tek şeydir.

(Albert Schweitzer)

خۆشبه‌ختی تاکه شتیکه که چه‌ند هی‌نده ده‌بیٔ کاتیک
هاوبه‌شی ده‌که‌یت

(ئه‌لبیٔرت شوایتزه‌ر)

24/ Gerçek duygular üretilemez ve yok edilemez....

(Alice Miller)

ههستی راسته قینه ناتوانریت به رهه م بهینریت، ههروهه
ناتوانریت بنبر بکریت...

(ئه لیس میلەر)

25/Olmak, olmaktan daha iyidir."

(Carol S. Dweck)

بوون باشته لهوهی بییت

(کارۆل س. دوئیک)

26/Hangisinin daha kötü olduğunu bilmiyorum: Artık ne olduğunu bilmek ve mutlu olmak mı, yoksa her zaman olmak istediğin kişi olup kendini yalnız hissetmek.

(Daniel Keyes)

نازانم خراپتر چييه: زانيني ئه وهى ئىستا چيت و دلخوشبوون،
يان بوون به و كه سهى كه هه ميشه ويستت بيت و هه ستكردين
به تهنياي.

(دانيال كيس)

27/ Her insanı şekillendiren, tüm diğerleri için derin bir gizem haline gelen, üzerinde düşünülmesi gereken harika bir gerçek.

(Charles Dickens)

راستيه كى سه رسورهي نه ر كه پيوسته بيرى لي بكرته وه، كه
هه موو بوونه وه ريك مرؤقى پي كه يناوه، بو ئه وهى ئه وه نه ينيه
قووله بيت بو هه موو ئه وانيتر

(چارلز ديكنز)

28/ Yaralarımız çođu zaman en iyi ve en güzel yanımıza açılan kapılardır.

(David Richo)

زۆرچار برینه كانمان دەرگاكانن بۆ ناو باشتىن و جوانترىن
بهشمان

(دهيشيد ريچو)

29/ Zihnin sarkacı dođru ile yanlış arasında deđil,
mantık ile saçmalık arasında salınır.

(Carl Gustav Jung)

پاندۆلى (ئاراسته) عه قلى له نيوان ههست و قسهى بيمانادا
دهله رزىت، نهك له نيوان راست و ههله دا.

(كارل گوستاف يۇنگ)

30/ Bizler rüyaların yapıldığı bir maddeyiz ve küçük hayatımız bir uykuyla tamamlanır.

(William Shakespeare)

ئىمە ئەو شتەين كە خەونەكان لىي دروست دەكرين و ژيانە
بچوو كە كە مان بە خەويك تەواودەييت.

(ويليام شكسپير)

31/ İnsan ırkı monoton bir olaydır. Çoğu insan, zamanının büyük bir kısmını yaşamak için çalışarak geçirir ve geriye kalan azıcık özgürlük onları o kadar korkutur ki, ondan kurtulmak için her yolu ararlar.

(Johann Wolfgang von Goethe)

رەگەزى مرۇف كارىكى يەكدەنگ و يەكپارچەيە. زۆربەى خەلك
زۆربەى كاتەكانيان بە كارکردن بۇ بژئوى ژيانيان بەسەر دەبەن و
ئەو ئازادىيە كەمەى كە بەجىيان هېشتووہ ئەوہندە
دەيانترسىنىت كە بەدواى ھەر رېگەيەكدا دەگەرپن بۇ
رەزگار بوون لىي.

(جوھان ولفانگ)

32/ Birinin gerçək benliğini inkar etmesi ve sırf başkalarını yatıştırmak için yalanlarla dolu bir hayat yaşaması ne kadar acı verici olabilir.

(June Ahern)

چەندە ئازار بەخشە مرۆف ئىنكارى خودى راستەقىنەى خۆى
بكات و ژيانىكى درۆ بژىت تەنھا بۆ ئەوھى كەسانى تر پازى بكات.
(جونى ئاھېرن)

33/Mutluluğun peşine düşülemez; ortaya çıkması gerekir.

(Viktor E. Frankl)

بەدواداچوون بۆ بەختەوھرى ناكرى؛ دەبىت بەدواى خۆيدا
بھىنىت.

(فيكتور ئى. فرانكل)

34/ İnsan zihni pek mantıklı ya da tutarlı bir yer değildir.

(Jim Butcher)

عەقلى مرؤف شوئىنىكى لؤژىكى و يە كگرتووى ترسناك نىيە
(جيم بوتچەر)

35/ Reddedilen gerçeklik tekrar karşımıza çıkar.

(Philip K. Dick)

واقىعى ئىنكارىكراو دەگەرپتەوہ بوؤ وەسوہسە.
(فيلىپ ك. دىك)

36/ Beklentilerle dolu bir hayat, ağır bir hayattır.
Meyvesi üzüntü ve hayal kırıklığıdır.

(Douglas Adams)

ژيانېك كه بارگرانی له سهر چاوه پروانیه كان بیټ، ژیانېکی
قورسه. به ره مه که ی خه م و نائومیډیه
(دوگلاس ئادهمز)

37/...ama insan dili çok az kişinin ustalaşabileceği bir
canavardır. Kafesinden çıkmak için sürekli çaba gösterir
ve eğer evcilleştirilmezse vahşileşir ve size acı verir.

(Robert Greene)

...به لام زمانی مرؤف درنده به که که که م که س ده توانیټ شارهزا
بیټ. به رده وام هه و لده دات بو ئه وهی له قه فه سه که ی دهرچیت،
ئه گهر پام نه کریټ، ده بیټه کیوی و نازارت بو دروسته کات.
(رؤبیرت گرین)

38/ Size zorbalık yapması gereken insanlar itilip kakılması en kolay kişilerdir

(Douglas)

ئەو كەسانەى كە پېۋىستىيانە قسەت پېبلىن ئاسانترىن كەسن كە
پالىان پىتەوۋە ناوۋە

(داوگلاس)

39/ Bize acı veren şeyleri çok kolay unuturuz.

(Graham Greene)

ئىمە زۆر بە ئاسانى ئەو شتانه لەبىر دەكەين كە ئازارمان بۆ
دروست دەكەن.

(گراھام گرین)

40/ Her eleştiri, yargılama, teşhis ve öfke ifadesi karşılanmamış bir ihtiyacın trajik ifadesidir.

(Marshall Rosenberg)

هه موو ره خنه و حوكمدان و دهستنيشانكردن و دهربرپني تورپي
دهربرپني كارساتبارانه ي پيويستيه كي دابينه كراوه.
(مارشال رۇسنيپرگ)

41/ Mutsuzluğun temel nedeni hiçbir zaman içinde bulunduğunuz durum değil, onun hakkındaki düşüncelerinizdir. Aklınızdan geçen düşüncelerin farkında olun.

(Eckhart Tolle)

هۆكاري سه ره كي ناخوشي هه رگيز دۆخه كه نييه، به لكو
بيركردنه وه كاني تويه له و بارهيه وه. ئاگاداري ئه و بيركردنه وانه به
كه بيري ليده كه يته وه.

(ئيكهارت تولى)

42/ Acı çektiğimizde erken çocukluğumuza döneriz çünkü bu, tam bir kayıp deneyimine katlanmayı ilk öğrendiğimiz dönemdir. Bundan daha fazlasıydı. Bu, hayatımızın geri kalanının toplamından daha fazla kayıp yaşadığımız dönemdi.

(John Berger)

كاتىك تووشى ئازار دەيىن دەگەپپىنەوہ بۆ مندائى سەرەتايى
چونکہ ئەوہ ئەو قۇناغەيە کہ بۆ يەکہەمجار فيرپووين تووشى
ئەزموونى لە دەستدانى تەواو يىن، لەوہ زياتر بوو. ئەو قۇناغە
بوو کہ زياتر تووشى زيانپىكى كۆي گشتى بووين لە چاۋ ھەموو
ژيانمان بەيەکہوہ

(جۆھن بېرگەر)

43/ Dünya sandığınızdan çok daha az anlamlı. Tutarlılık
çoğunlukla zihninizin çalışma şeklinden gelir

(Daniel Kahneman)

جېهان زۆر كەمتر مانای هەیه لەوەی كە تۆ بیری لێدەكەیتەو.ه.
یەكگرتووی زیاتر لە شیوازی كارکردنی میشتەو هە سەرچاوه
دەگریت.

(دانیال كاهنیمان)

44/ Bütün hayat bir güzellik arayışıdır. Ama içindeki
güzellik bulununca arayış biter ve güzel bir yolculuk
başlar.

(Harshit Walia)

تەواوی ژیان گەرانە بۆ جوانی، بەلام، كاتیك جوانییەكان لە
ناوئەو دەدۆزیتەو، گەرانەكە كۆتایی دیت و گەشتیكی جوان
دەست پێدەكات

(هەرشیت وەلیا)

45/Çoğu zaman bir şeylerin eksikliğini hissederiz ve bu niteliği bir başkasında da görür gibi oluruz, kendi niteliklerimizi de ona atfederiz ve aynı zamanda bir tür ideal tatmin duygusu da yaşarız. Ve böylece mutlu ölümlü, kendi yarattığımız tam mükemmelliğin bir modelidir.

(Johann Wolfgang von Goethe)

زۆر جار ھەست دەکەین شتێک نەماو ە و پێدەچیت ئەم
سيفه ته له كه سێکی تر دا ببینن، سيفه ته کانی خۆمان
دەگەرینینەو ە بۆ ئەو و لە ھەمان کاتدا جۆریک لە پەزامەندی
ئایدیال ئەزموون دەکەین، و بۆیە مرۆفی فانی بەختەو ە
مۆدیلیکە لە کامبۆونی تەواو کە خۆمان دروستمان کردو ە.
(جۆھان وۆلفانگ)

46/Beauty is born in many forms, just change your angle and you will see it everywhere.

“(Sigmund Freud)

جوانى به چەندىن شىۋە لەداىك دەبىت، تەنھا گۆشەى خۆت
بگۆرە و لە ھەموو شوئنىك جوانى دەبىت.
”(سىگمۇند فرۆيد)

47/...insan deneyiminin yegane amacı, salt varlığın karanlığında bir ışık yakmaktır.

(Carl Jung)

...تاكه ئامانجى ئەزموونى مرؤف ئەوودىه كه پرووناكىيه ك له تارىكى
بوونىكى سادەدا ھەل بگىرسىنپت.
”(كارل جۇنگ)

48/ Hoş olmayan bir fikrin doğru olmadığını düşünmek insan doğasının bir eğilimidir ve bu durumda ona karşı argümanlar bulmak kolaydır.

(Sigmund Freud)

مهیلی سروشتی مروفه که بیرۆکه‌یه‌کی ناخۆش به ناراست
بزانیت و دواتر دۆزینه‌وه‌ی ئارگیومینت له دژی ئاسانه.

(سیگمۆند فرۆید)

49/ Kendimizde gerçekten bireysel olanın ne olduğunu bulmak için derinlemesine düşünmeye ihtiyaç vardır; ve aniden bireyselliği keşfetmenin ne kadar alışılmadık derecede zor olduğunu fark ediyoruz.

(C.G. Jung)

بیرکردنه‌وه پپوئسته بۆ ئه‌وه‌ی بزانی به‌راستی چی خودییه له
خۆماندا؛ و له‌ناکاو تئیده‌گه‌ین که دۆزینه‌وه‌ی تاکایه‌تی چه‌نده به
شیوه‌یه‌کی نائاسایی قورسه.

(س.ج.جونگ)

50/ İnsanlar çođu zaman o kiřinin henüz kendini bulamadıđını söylerler. Ancak benlik kiřinin bulduđu bir řey deđildir, kiřinin yarattıđı bir řeydir.

(Thomas Szasz)

زۆر جار خەلك دەلین ئەو كەسە هیشتا خۆی نەدۆزیوەتەوہ. بەلام خود شتیک نییە كە مرؤف بیدۆزیتەوہ، شتیکە مرؤف دروستی دەكات.

"(تۆماس سزاسز)"

51/Başkaları hakkında bizi rahatsız eden her şey kendimizi anlamamıza yol açabilir.

"(Carl Jung)

هەر شتیک كە لەبارەى ئەوانى ترەوہ تورەمان بكات، دەتوانیت بەرەو تیگەیشتمان ببات لە خۆمان.

"(كارل جونگ)"

52/ Bilgeliği üç yöntemle öğrenebiliriz: Birincisi, en asil olanı olan derinlemesine düşünme yoluyla; İkincisi, en kolayı olan taklit yoluyla; üçüncüsü ise en acı olanı deneyimdir

“(Confucius)

رہنگہ بہ سئ شیواز فیڑی حیکمہ ت بین: یہ کہم: بہ بیرکردنہ وہ،
کہ بہرترینہ؛ دووہم: بہ لاساییکردنہ وہ، کہ ئاسانترینہ؛ و
سییہ میس بہ ئەزموون کہ تالترینہ.

“(کؤنفوشیؤس)

53/ Hayatınızın en güzel yılları, sorunlarınızın size ait olduğuna karar verdiğiniz yıllardır. Hatalarınız için başkalarını suçlamıyorsunuz. Kendi kaderini kontrol ettiğinizin farkındasın

“(ALBERT ELLIS)

باشترین ساله كانى ژيانت ئه وانه ن كه تييدا برپار ده ده يت
كيشه كانت هي خوتن. هه له كانى خوت ناكه يته نه ستوى كه سانى
ديكه، تيده گه يت كه چاره نووسى خوت كوتروڧى ده كه يت.
“(ئه لپرت ئيليس)

54/ İyi yaşam bir süreçtir, bir varoluş durumu değil, bir
varış noktası değil bir yöndür.

“(Carl rogers)

ژيانى باش پرؤسه يه كه نه ك حاله تى بوون. ئاراسته يه كه نه ك
شوينى مه به ست.

“(كارل رۆگېرس)

55/ Başarısızlık her zaman bir hata değildir; sadece bu koşullar altında yapılabilecek en iyi şey olabilir. Asıl hata denemeyi bırakmaktır.

(B.F.Skinner)

شکست هه میسه هه له نییه، رهنگه به سادهی باشتترین شت
بیئت که مرؤف ده توانیئت له ژیر بارودوخه که دا بیکات. هه له ی
راسته قینه نه وهیه که واز له هه وئدان بهینیت
" (بی ئیف سکینه ر)

56/ Olumlu deneyimleri tartışmak refahın artmasına, genel yaşam memnuniyetinin artmasına ve hatta daha fazla enerjiye yol açar.

"(Nathaniel Lambert)

باسکردنی نه زمونه نه ریئیه کان ده بیئت هوی به رزبونه وهی
خوشگوزهرانی، زیادبوونی ره زامه ندی گشتی له ژیان و ته نانه ت
وزهی زیاتر.

" (ناتانیئل لامبیرت)

57/ Kendinizi ne kadar çok tanırsanız, başkalarında gördüklerinize karşı o kadar sabırlı olursunuz.

(“Erik Erikson)

تا زیاتر خۆت بناسیت، سه برت زیاتر ده بیټ له گه ل ئه و شتانه ی
که له که سانی تر دا ده بیینیت.

“ (ئېریک ئېریکسون)

58/ Sizin çıkarlarınızı gerçekten önemseydiği için sizinle aynı fikirde olmayan bir arkadaşınızın olması ne kadar güzel.

“ (Sigmund Freud)

چه ند خو شه ها وړپيه كت هه بیټ که له گه لندا نا کوک بیټ،
چونکه به راستی گرنگی به بهر ژه وه ندییه کانی تو د ه دات.

(سیگموند فرۆید)

59/ Biz neysek oyuz çünkü biz neysek o olduk. İnsan yaşamının ve güdülerinin sorunlarını çözmek için gereken şey ahlaki tahminler değil, daha fazla bilgidir.”

(“Sigmund Freud)

ئىمە ئەوھىيىن چۈنكى بووين بەو شتەى كە ھەين. "ئەوھى پىۋىستە بۇ چارەسەركردنى كىشەكانى ژيانى مروڧ زياتر مەعرفەيە نەك پىشبينى ئەخلاقى.

(سىگمۇند فرۆيد)

60/ Hayat gerçekten basit ama biz onu karmaşık hale getirmekte ısrar ediyoruz

(Confucius)

بەراستى ژيان سادەيە بەلام ئىمە سورىن لەسەر ئالۆزكردنى.

(كۆنفوشس)

61/ Gerçekten ne istediğinizi anlayın. Kelebekleri kovalamanızı engeller ve sizi altın kazmaya yönlendirir

(" William Moulton Marston)

درک به‌وه بکه که به‌راستی چیت ده‌ویت. ریگريت لیده‌کات له
راوه‌دوونانی په‌پووله و ده‌تخاته سه‌ر کار بو هه‌لکه‌ندنی زیږ.
"ویلیام مؤلتون مارستون"

62/ Para ya da prestij değil mutluluk, nihai para birimi, hayatlarımızı ölçtüğümüz para birimi olarak görülmelidir.

(Tal Ben-Shahar")

"به‌خته‌وه‌ری، پاره‌یان شکۆمه‌ندی نییه، پیویسته وه‌ک دراوی
کۆتایی سه‌یر بکریت - ئه‌و دراوه‌ی که ئیمه ژیانمانی پێ پێوانه
ده‌که‌ین.

"(ته‌ل بن شه‌هار)

63/ Yaratıcı olmak istiyorsanız, çocukları yetişkin toplumu tarafından deforme olmadan önce karakterize eden yaratıcılık ve icatla, kısmen bir çocuk olarak kalın.

“(Jean Piaget)

ئەگەر دەتەوئیت داھینەر بیت بەشیکت با وەک منداڵ
بمئینتەو، لەگەڵ ئەو دروستکراو و داھینانەى کە تاییەتمەندی
منداڵان بوو پێش ئەوئەى لەلایەن کۆمەلگەى گەرەسالاڤانەو
بشۆیندریت.

(جان پیاجیه)

64/ İnsan ruhu kargaşa ve hayal gücüyle doludur... ve yanılısma içinde yaşayan birçok kişi, eğer ilahi takdir onları bu yanılısamalarından kurtarmazsa, suça ve deliliğe sürüklenecektir.

“(Sigmund Freud)

رۆحى مرؤف پره له گيژاو و خه يال... و زۆريک له وانه ی له وه هممه كاندا ده ژين، نه گهر په روه ردگارى ئيلاهی له وه هممه كانيان رزگاريان نه کات، داده به زن بو تاوان و شيىتى.

”(سيگموند فرؤيد)

65/ Zayıflık, başarısızlığın üstesinden nasıl gelineceğini bilmemektir.

(Brene Brown)

لاوازی بریتیه له نه زانیی سه رکه وتن به سه ر شکسته کان.

”(برینی براون)

66/ Kendi karanlığınızı anlamak, başkalarının karanlığıyla baş etmenin en iyi yoludur.

“(Carl Jung)”

تېگەيشتن له تاريكى خۆت باشتيرين رېڭايه بۆ مامه له كردن
له گه ل تاريكى كه سانى تر.

“(كارل جونگ)”

67/ Hiçbir şey bir insana olumsuz duyguları uzun süre bastırmaktan daha fazla zarar veremez.

“(Sigmund Freud)”

هيچ شتيك زياتر له سهركوتكردنى ههست و سۆزه نه رېنييه كان
بۆ ماوهيه كى زور زيان به مروّف ناگه يه نيّت.

- (سيگموند فرۆيد)

68/ Birbirine bağıllık olmadan hayat hiçbir anlam ifade etmez. Birbirimize ihtiyacımız var ve bunu ne kadar çabuk öğrenirsek, hepimiz için o kadar iyi.

(Erik Erikso)"

ژیان به بئ وابه سته یی یه کتر هیچ مانایه کی نییه. ئیمه پیویستمان به یه کتره و تا زووتر ئه وه فیڤرین، باشتره بۆ هه موومان.
(ئیرک ئه ریکسون)

69/ Bu hayattaki mutluluğumuz başkalarına değil, onu içimizde uyandırma yeteneğimizin ölçüsüne bağlıdır.

"(Sigmund Freud)

خۆشبهختی ئیمه له م ژیانه دا به ند نییه به کهسانی تره وه، به لکو به نده به راده ی توانای ئیمه بۆ به ئاگاھینانه وه ی له ناو خۆماندا.
(سیگموند فرۆید)

70/ İnsanı anlamak istiyorsanız, onun iç dünyasına bakmakla başlayın.

(“Carl Rogers)

ئەگەر دەتەوئیت لە مرۆڤئیک تئبگەیت، سەرەتا بە سەیرکردنی جیهانی ناوہوہی دەست پئبکە.

(کارل رۆجەرز)

71/Kendinizi uyandırmak için -yani, faaliyetlerinizde daha dikkatli olmak için- çaba göstermeye başladığınızda, birdenbire hayatı çok daha fazla takdir etmeye başlarsınız

(“Robert Biswas-Diener)

کاتئیک دەست دەکەیت بە ھەوئدان بۆ بەئاگاھئینانەوہی خۆت - واتە زیاتر ئاگاداری چالاکییەکانت بیت - لەناکاو دەست دەکەیت بە قەدرزانیی ئیان زۆر زیاتر.

(رۆبئرت بئسواس-داینەر)

72/Yalnız hissetmenin asıl nedeni kişinin kendisi için en önemli olan insanlarla iletişim kuramamasıdır.

“(Carl Jung)”

ھۆكاری راسته قینهی ههستکردن به تهنیایی ئهوهیه كه مرؤف ناتوانیت په یوهندی له گهڵ ئهوه كه سانه دا بكات كه زۆر گرنگن بۆی.

“(كارل جۆنگ)”

73/Doğru yolda olup olmadığınızı anlamanın en iyi yolu? Yola bakmayı kes.

“(Marcus Buckingham)”

باشترین رینگا بۆ ئهوهی بزانیته له سههر رینگای راستدایت؟ واز له سهیرکردنی رینگا كه بینه.

“(ماركوس باكینگهام)”

74/Bu dünyadaki her insan hayal gücü, çaba ve azim yoluyla gerçekleştirilebilecek büyük olasılıklarla doludur.

"(Scott Barry Kaufmann)

هه موو مرؤفئك له م دونياهه دا پره له نه گه رى گه وره كه به
خه يال و هه ول و كوئنه دان ده توانرئت به دى به پئئرئت.
"(سكؤت بارى كاوفمان)

75/ Hayattan ne istediğinizi siz seçmezseniz, başkası onu sizin yerinize seçecektir.

(Sigmund Freud)

نه گه ر له ژياندا نه وهى ده ته وئت هه لئنه بئئرئت، كه سئكى تر بؤت
هه لده بئئرئت.
(سيگمؤند فرؤيد)

76/Yeni olasılıklara açık olduğumuzda onları buluruz.
Açık olun ve her şeye şüpheyile yaklaşın.

(“Todd Kashdan)

کاتیک کراوه ده بین به پرووی ئە گەری نویدا، ده یاندۆزینە وه.
کراوه به و هه موو شتیک له گه ل ده نکه خوینیه ک وه ربگره.
”(تۆد کاشدان)

77/Mutluluk paylaştıkça çoğalan tek şeydir.

(“Albert Schweitzer)

به خته وهری تاکه شتیکه که زیاد ده کات کاتیک هاوبه شی
ده کریت.

(ئه لیبیرت سچوئرتزیر)

78/Her zaman pozitif olmak zorunda değilsiniz. Üzgün, kızgın, sinirli, sinirli, korkmuş ve endişeli hissetmek tamamen normaldir. Duygulara sahip olmak sizi olumsuz bir insan yapmaz. Seni insan yapar.

“(Lori Deschene)

مەرح نىيە ھەمىشە ئەرىنى بىت. تەواو ئاسايىيە ھەست بە
دلتەنگى و تورپەيى و ميزاجى و ترس و دلەپراوکی بکەيت. ھەبوونى
ھەست و سۆز ناتکاتە کەسیکی نەرىنى دەتکاتە مرؤف
(لۆرى دیشین)

79/Her şeyde bir çatlak vardır, ışık içeri böyle girer.

“(Leonard Cohen)

لەھەمووشتییدا درزیک ھەیه،بەم شیوہیە پوناکی دەچیتە
ژورەوہ.

“(لیوناردۆ کۆھین)

80/Ruh sađlıđı sorunları kim olduđunuzu tanımlamaz.
Onlar deneyimlediđiniz bir şeydir. Yađmurda
yürüyorsun ve yađmuru hissediyorsun ama sen yađmur
deđilsin.

“(Matt Haig)

كيشه ی تهنروسى و دهرورنى پیناسه ی ناکات كه تۆ كییت.
ئهوان شتیكن كه ئه زموونى ده كه ییت، تۆ له ناو باراندا دهرۆیت و
ههست به باران ده كه ییت، به لام تۆ باران نیت.
”(مات هایگ)

81/Kırıldıysan, kırık kalmak zorunda deđilsin.

(“Selena Gomez)

ئه گهر شكاویت پیویدست ناکات به شكایى بمینیته وه.
”(سیلینا گۆمیز)

82/biz Kaybolmadan kendimizi anlamaya başlamayız.

“ (Henry David Thoreau)

ئۆمە دەست ناكەين بە تىگەيشتن لە خۆمان تا ون نەبين.

”(هينرى دەيشيد تۆريو)

83/Beyniniz size olmadığını söylese bile umut vardır.

(Yeşil John)”

ئوميدىك ھەيە، تەنانەت ئەگەر مېشكىشت پىت بلىت نىيە.

”(يەشىل جۆھن)

84/Bana her zaman hatırlayacağına söz ver:
inandığın dan daha cesursun, göründüğün den daha
güçlüsün ve düşündüğün den daha zekisin.

”(Christopher Robin’den Winnie the Pooh)

”به ئینم پیده که هه می شه له بیرت بی ت: تو ئازاتریت له وهی
باوه رت پییه تی، به هی تریت له وهی که پیده چی ت و زیره کتریت
له وهی بیرى لیده که یته وه.”

”(چریستو فله ر رۆبین)

85/Cehennemden geçiyorsan, devam et.

”(Winston Churchill)

”ئه گهر به دۆزه خدا تیده په ریت، به رده وام به.”

(وینستون چەرچیل)

86/Yapabileceklerini deđiřtir, yapamadıklarını yönet.

“(Raymond McCauley)

“ئەوھى دەتوانى بىگۆرھ، ئەوھى ناتوانىت بەرپۆھى بەھ”

”(رايمۆند مەككۆلى)

87/Ruh sağlığı hayatınızın her yönünü etkiler. Sadece bir kutuya koyabileceđiniz bu temiz küçük konu deđil.

(Shannon Purser)

تەندروستى دەروونى كاريگەرى لەسەر ھەموو لايەنەكانى ژيانت
ھەيە تەنھا ئەم بابەتە بچوو كە رېك و پېكە نىيە كە دەتوانىت
بيخەيتە ناو سندوقىكەوھ.

”(شانۆن پورسەر)

88/Şu andaki koşullarınız nereye gidebileceğinizi belirlemiyor; onlar sadece nereden başlayacağınızı belirler.

(“ Nido Qubein)

بارودۆخى ئىستات ديارى ناكات كه دهتوانيت بچيته كوي؛ ئەوان تەنھا ديارى دەكەن كه له كويوه دەست پيېكەيت.
”(نيدۆ قوبەين)

89/Düşüncelerinizi kontrol etmek zorunda deđilsiniz. Sadece seni kontrol etmelerine izin vermeyi bırakmalısın.

” (Dan Millman)

پيويست ناكات كۆنترۆلى بيركردنه وهكانت بكهيت. تەنھا دەبيت واز له رېنگەدان بەيئيت كه ئەوان كۆنترۆلت بكهن.
(دان ميلمان)

90/En iyi çıkış yolu her zaman geçmektir.

“(Robert Frost)

باشترین رېښگای دهربازېوون هه میښه تیپه پانندنه.

”(رؤبېرت فرؤست)

91/Her düşündüğünüze inanmayın.

”(Bilinmeyen)

باوه رمه که به هه مووشتیک که بیرى لى ده که یته وه.

”(نه زانراو)

92/لڭى گۆرمەك ئىچىن ۋادىكىلىمىز گەرەكەن ەن كارانلىق
انلارلىمىزدىر.

(" Aristoteles)

لە تارىكتىن ساتەكانماندايە كە دەبىت تەركىز بىكەين بۇ بىنىنى
رووناكى.

"(ئەستۇ)

93/Egildim ama kırılmadım. Yaralıyım ama şeklim
bozuk değil. Üzülüyorum ama umutsuz değilim.
Yorgunum ama güçsüz değilim. Kızgınım ama kırgın
değilim. Depresyundayım ama pes etmiyorum.

"(Bilinmeyen)

كز بووم بەلام نەشكام. برىندار بووم بەلام تىكنەچووم.
دلتهنگم، بەلام بى هیوا نىم. ماندووم بەلام لاواز نىم. من تورەم
بەلام نارەزايى نىم. "من خەمۆكم، بەلام وازناهیئم.

"(نەزانراو)

94/Uçamıyorsan, koş. Koşamıyorsan, yürü.
Yürüyemıyorsan emekle ama ne olursa olsun hareket
etmeye devam et.

(Martin Luther King,)"

ئەگەر ناتوانى بفرىت رابكە. ئەگەر ناتوانى رابكەيت، بە پى برۆ.
"ئەگەر ناتوانىت بە پى برۆى، بخزى، بەلام ھەرچىيەك
رۈودەدات بەردەوام بە لە جوئە.

(مارتین لوزېر كىنگ)

95/ Bilerek olabileceğinden daha az olmayı
planlıyorsan, seni hayatının geri kalanında mutsuz
olacağın konusunda uyarıyorum.

(Abraham Maslo)

ئەگەر بە ئەنقەست پلانت ھەيە كەمتر بىت لەوھى كە توانای
ئەوھت ھەيە بىت، ئەوا ئاگادارت دەكەمەوھ كە تا كۆتايى ژىانت
دلتەنگ دەبىت.

(ئەبراھام ماسلو)

96/Rüzgarın yönünü deđiřtiremem ama yelkenlerimi her zaman hedefime ulařmak için ayarlayabilirim.

(Jimmy Dean)

ناتوانم ئاراستەى با بگۆرۆم، بەلام ھەميشە دەتوانم كەشتيەكانم رېكبخەم بۆ ئەوھى بگەمە ئامانجەكەم.

(جيمي دين)

97/Bazen sabahları yataktan kalkıyorsun ve başaramayacağımı düşünüyorsun ama içten gülüyorsun – bu şekilde hissettiğın tüm zamanları hatırlıyorsun.

(Charles Bukowski)

ھەندىكجار بەيانان لە جىگاكت ھەلدەستيت و وا بىر دەكەيتەوھ كە ناتوانيت بەدەستى بەينيت، بەلام لە ناوھوھ پىدەكەنيت - ھەموو ئەو كاتانەت لەبىرە كە ھەستت بەو جۆرە كرددوھ.

(چارلز بوكوفسكى)

98/En kötü düşmanınız size kendi korumasız düşünceleriniz kadar zarar veremez.

(Buda)"

خراپترین دوژمنت ناتوانی هیئدهی بیرکردنه وه نه پاریزراوه کانی
خۆت زیانت پێ بگهیه نیئت.

"(بودا)"

99/Yaptığım en cesur şey, ölmek istediğimde hayatıma devam etmektir.

(Juliette Lewis)"

ئازاترین شت که تا ئیستا کردوومه ئه وه بوو که کاتیکی وستم
بمرم، بهردهوام بووم.

"(جولیت لویس)"

100/Duygularımızın kölesi olmadan önce onların efendisi olmalıyız.

(Descartes)”

بۇ ئەۋەى بېىنە كۆىلەى ھەست و سۆزە كانمان، دەىت شارەزا بىن.

”(دىكارت)

101/Zihin, onu kullanmak isteyen insanın hizmetine sunulmuş bir araçtır.

”(Albert Einstein)

عەقل ئامرازىكە كە دەخرىتە خزمەت ئەو كە سانەى كە دەيانە وىت بە كارى بېىن.

” (ئەلىپرت ئەنىشتاىن)

102/Düşüncelerimiz dünyamızı yaratır.

(James Allen)“

بیرکردنه وه کانمان جهانه که مان دروست ده که ن.

”(جهیمس ئالین)

103/Bir insanın davranışı, zihnindeki düşünceleriyle belirlenir.

(Mahatma Gandhi)“

هه ل سوکه وتی مرؤف به و بیرکردنه وانه دیاری ده کریت که له
می شکیدا هه یه.

”(ماهاتما غاندی)

104/Düşünceleriniz, duygularınızı belirler, duygularınız davranışlarınızı belirler, davranışlarınız alışkanlıklarınızı belirler, alışkanlıklarınız karakterinizi belirler, karakteriniz kaderinizi belirler.

(Gautama Buddha) ”

بیرکردنه وه کانت دهسته کانت دیاری ده کهن، دهسته کانت رفتهاره کانت دیاری ده کهن، رفتهاره کانت خووه کانت دیاری ده کهن، خووه کانت کاره کتهرت دیاری ده کهن، کاره کتهرت چاره نووست دیاری ده کات.

” (گاتاما بودھا)

105/Kendinizi sevmek, bir ilişkide başkalarını sevmek için en güvenilir yoldur.

(Carl Jung) ”

خۆشویستی خۆت دنیاترین ریگایه بۆ خۆشویستی کهسانی تر له په یوه ندییه کدا.

” (کارل جونگ)

106/İnsanlar bir şekilde anlaşılmaq ve deęer görmek isterler. Eęer bu ihtiyaç karřılanmazsa, iliřkiler sıkıntıya girer.

(Virginia Satir’’)

مرۆفه كان ده يانه ویت به جوریک له جوره كان تیڭه ن و به هایان
پیبدریت. نه گهر نه م پیویستییه دابین نه کریت، په یوه ندییه کان
زیانیان پیده گات.

’’(فیرجینیا ساتیر)

107/Bir insanın en büyük acısı, sevmedięi biriyle yaşamaktır.

(Sigmund Freud)’’

گه وره ترین نازاری مرۆف نه وه یه له گه ل که سیکدا بژی که
خۆشی ناویت.

’’(سیگموند فرۆید)

108/Gerçek mutluluk, başkalarına hizmet ettiğimizde ve onları mutlu ettiğimizde gelir.

(Dalai Lama)"

بەختەوهرى راستەقىنە كاتىك دىت كە خزمەت بە كەسانى تر
بكهين و دلخوشيان بكهين.

"(دالاي لاما)

109/Bir insanın en büyük zaferi, kendi iç dünyasındaki savaşını kazanmasıdır.

(Plato)"

گەورەترين سەرکەوتنى مرؤف بردنەوہى شەرہ لہ جیمانى
ناوہوہى خۇیدا.

"(پلاتو)

110/Hayat, önümüze ne çıktığını değil, tepkilerimizi nasıl yönettiğimizi belirler.

(Viktor Frankl)“

ژيان به و شتانه ديارى ناکرېت که به سه رماندا دیت، به لکو به
چونیه تی به پوه بردنی کاردانه وه کانمان ديارى ده کرېت.
“ (فیکتور فرانکل)

111/İç huzurun temeli, kendimizle barışık olmaktır.

(Dalai Lama)“

بنه ماى نارامى ناوه وه، ئاشتییوونه له گه ل خو مان.
“ (دالای لاما)

112/Akıl, kendini bilmekle başlıyor.

(Socrates)

عهقل له ناسینی خۆته وه دهست پیده کات.

(سۆکرات)

113/"Zihinsel sağlık, hayatın en büyük zenginliğidir.

(Buddha)

درووستی دهروونی گه ورهترین سامانی ژیانه."

(بودا)

114/Başkalarına iyilik yapmanın en güzel yolu, onlara kendilerini değerli hissettirmektir.

(Carl Rogers)

باشترین رېنگه بۆ چاڪه كوردن له گه ل كەسانى تر ئەوويە كە
هەست بە بە ھاكانيان بكەيت.

(كارل رۆجەرز)

115/İnsanlar, kendilerine inanabilecekleri bir şeyler yapmak isterler.

(Abraham Maslow)

مرۆڤه كان دەيانەوئیت شتیک بکەن كە بتوانن باوەرپیان پێ
هەبیت.

(ئەبراھام ماسلۆ)

116/Hayatın anlamını bulmak, insanın özüyle bağlantı kurmasını sağlar.

(Viktor Frankl)

دۆزىنەۋەى ماناى ژيان رېنگە بە مرؤف دەدات پەيوەندى بە
جەۋھەرى خۆيەۋە بکات.

(فيكتور فرانكل)

117/Zihin, en güçlü silahınızdır.

(Albert Einstein)

ئەقل بەھيژتىرىن چەكى تۆيە.

(ئەلبىرت ئەنيشتاين)

118/İnsanlar, duygularının esiri olmak yerine, duygularını kontrol etmeyi öğrenmeli.

(Daniel Goleman)

مرۆڤه كان، ده بئيت فيرى ئه وه بن كونتروۆلى ههسته كانيان بكه ن
نه ك بن به كويله يان.

(دانيال گوليمان)

119/Hayatınızda neyi değiştirmek istiyorsanız, önce kendinizi değiştirmelisiniz.

(Wayne Dyer)

هه رشتيک که له ژيانندا بته وي بيگورپی ده بئيت سه ره تا خوت
بگورپيت.

(وايني ديپر)

120/Hayatta yapabileceğimiz en büyük hata, sürekli kaygılanmak ve korkmaktır.

(Dale Carnegie)

گه وره ترين هه له كه ده توانيت بيكه يت له ژياندا ئه وه يه كه
به رده وام ترساو نيگه رانبيت.

(دالی جارنیچی)

121/ Gerçek bir lider, insanların en iyi haline gelmelerine yardım eder.

(John C. Maxwell)

سه ركرديه كي راسته قينه يارمه تي خه لك ده دات ببنه باشترين

(جۆن سي. ماكسوئل).

122/ Duygusal zeka, hayatımızın her alanında başarımızı etkiliyor.

(Travis Bradberry)

زیره کی سۆزداری کاریگه ری له سه ر سه رکه وتنمان هه یه له
هه موو لایه نه کانی ژیانماندا.

(ترافیس برادیبری)

123/ En gülünç olanı da, insanların sizi eskisi gibi kullanamadığında değıştiđinizi söylemeleridir.

(Sigmund Fried)

گالته جارتین شت نه وه یه که مرۆقه کان ده لپن گۆراویت له
کاتیکیدا ناتوانن وه ک جاران به کارت بهینن.

(سیگموند فرۆی)

124/ Çok dinlemeniz ve az konuşmanız için iki kulağımız ve bir dilimiz vardır.

(Diyojen)

دوو گویچکه و یه ک زمانمان هه یه بۆ ئه وهی زیاتر گویبگریت و
که متر قسه بکه یت.

(دیوجینیئس)

125/ Herkes dünyayı değiştirmeyi düşünür ama kimse kendini değiştirmeyi düşünmez

(Leo Tolstoy)

هه مووان بیر له گۆرینی دنیا ده که نه وه، به لام که س بیر له
گۆرینی خوی ناکاته وه.

(لیو تۆلستوی)

126/ Kendinizi başka birisinin düşüncelerine göre incelemeye çalışırsanız hep ikinci el bir insan olarak kalırsınız.

(Jiddu Krishnamurti)

ئەگەر ھەول بەدەیت بە پپى بېرى كەسپكى تر خۆت شىبكه يته وه،
ھەميشە وەك كەسپكى دەستى دوو دەمپنیتە وه.

(جیدو كرىشنامورتى)

127/ Bir ebeveynin çocuğuna verebileceği en büyük hediye, ona her koşulda ayağa kalkabilecek gücü kendinde bulabilme yetisini kazandırmaktır.

(Doğan Cüceloğlu)

گەرەتەرىن ديارى كە داىك و باوك دەتوانىت بىدات بە
مندالەكەى، ئەو ھىيە كە تواناى دۆزىنە و ھى ھىزەكەى بۆ
بدۆزىتە و ھى بۆ ئەو ھى رپوبە رپووى ھەر بارودۆخىك بىتە و ھى.

(دۆئان جوجى لۆلو)

128/ Peşinden gidecek cesaretin varsa, bütün rüyalar gerçek olabilir.

(Walt Disney)

هه موو خه ونه كان ده توانریت بهینریته دی ئە گەر بویری ئە وەت
هه بیّت به دوایاندا بگه رپیت.

(والت دیزنی)

129/ Zihinleri kapalı olanların temel problemi ağzlarının daima açık olmasıdır.

(La Edri)

کیشە ی سەرەکی ئە وانه ی عه قلیان داخراوه ئە وەیه که هه میشه
ده میان کراوویه.

(لا ئیدری)

130/ Sevgi, sevdiğimiz şeyin büyümesi ve yaşaması için gösterdiğimiz etken(aktif) ilgidir. Bu etken ilginin bulunmadığı yerde sevgi de yoktur.

(Erich Fromm)

خۆشەويستى، ئەو ھەزە چالاكەتتە كە ئىمە بۇ ئەشتەي نىشان دەدەين كە زۇرمان خۆشەويست و بەھۆيەو ھەشە بىكەين و بژين. لە كۆيدا ئەم بەرژەو ھەندىيە چالاكەت غىياب بىت، خۆشەويستى بوونى نىيە.

(ئېرىچ فرۆم)

131/ Dünü toprağa gömmezseniz, yarınlarınız çiçek açmaz.

(La Edri)

ئەگەر دۈنۈنى نە ئىژىت سىبەينىكانت گۈل ناكەن.

(لا ئېدرى)

132/ Eđer size tek ۆğretilen şey kurallara uymanız gerektiđi ise, kendinizin ne olduđu ve neyi sevdiđinizi bilebilmeniz pek bir yolu yoktur.

(Maia Szalavitz)

ئەگەر تەنھا ئەووت فير دەكریت كە دەبیت ياساكان جيبه جي
بكه يت، ئەوا رینگه يه كى كه مت هه يه بو ئەوهى بزانيت كپيت و
حه زت له چيبه .

(مايا سزالافيتز)

133/ Bir bireyin yaşamını, annesi kadar etkileyebilen başka hiçbir şey yoktur.

(Mark Wolynn)

ههچ شتيك نيهه هيندهى داىك كاريگه رى له سه ر ژيانى تاك
هه بپت .

(مارك وۆلين)

134/Ne kadar okursan oku, bilgine yakışır şekilde davranmıyorsan, cahilsin demektir.

(Doğan Cüceloğlu)

هەرچەندە بخوینیتەو، ئەگەر بە شیۆهیه ک رەفتار نە کەیت کە
لەگەڵ زانستە کە تدا بگونجییت، ئەوا تۆ نە زانیت.
(دۆنان جوجی لۆلو)

135/Tercihim başkalarını köleleştirecekse ben özgürlüğü seçmem.

(Irvin D. Yalom)

ئازادی هەلنا بژێرم ئەگەر هەل بژاردنی من ئەوانی تر بکات بە کۆیلە
.
(ئیرفین دی یالۆ)

136/Hayatımıza giren herkes değerlidir; Ama herkes özel değildir. Saygı hepsine, sevgi layık olana verilir.

(Erich Fromm)

كەسئىك دئتە ناو ژيانمانەو بە نرخە؛ بە لام ھەموو كەسئىك
تايبەت نيبە. رپز لە ھەمووان دەگيرت و خوڤشەويستى بەو
كەسانە دەدرت كە شايە نيبەتى.

(ئيرىچ فرۆم)

137/Mutlu olmayı yarına bırakmak, karşıya geçmek için
nehirin durmasını beklemeye benzer ve bilirsin, o nehir
asla durmaz.

(Grange)

جئپئشتنى خوڤشى تا سبەى وەك ئەو وایە چاوەرپئ وەستانى
رووبارەكە بكەيت تا بتوانيت بپەرپتەو و دەزانى ئەو رووبارە
ھەرگیز ناوەستت.

(گرەنج)

138/Toplumdaki ilişkiler genellikle 'reddetme' yönündeyse, o toplumda cinayetler, kavgalar, sürtüşmeler, çoğalır; genellikle umursamama'nın ağır bastığı toplumlarda ise akıl hastalıklarında bir artma olur.

(Doğan Cüceloğlu)

ئەگەر پەيوەندىيەكان لە كۆمەلگادا بە گشتى بە ئاراستەى
'رەتکردنەوہ'دا بن، كوشتن و شەپ و مەملانى لەو كۆمەلگايەدا
زىاتر دەبن؛ لەو كۆمەلگايانەى كە بيباكي زالە،نەخۆشايە
دەروونىيەكان پوولەزىادبوون دەكات.

(دۆئان جوجىلو)

138/Denizi seviyorsan dalgaları da seveceksin. korkarak yaşarsan yalnızca hayatı seyredersin.

(Friedrich Nietzsche)

ئەگەر دەریات خۆش دەویت، شەپۆلە کانیش خۆش دەویت. ئەگەر
لە ترسدا بژیت تەنھا سەیری ژیان دەکەیت.

(فریدریچ نیتزسچی)

139/Yüreğinde hissedersen mesafe yoktur.

(Richard Bach)

دووری نییە ئەگەر لە دلتدا هەستی پێ بکەیت.

(ریچارد باچ)

140/Küçük meselelerde akla, büyük meselelerde ise kalbe güvenin.”

(Sigmund Freud)

له بابەتە بچووکه کاندای متمانە بە عەقل بکە، له بابەتە گەورەکانیشدا متمانە بە دڵ بکە.

(سیگمۆیند فرۆید)

141/Eğitilmiş olan tek kişi, öğrenmeyi ve değişmeyi öğrenen kişidir.”

(Carl Rogers)

تاکە کەسێ خۆیندەوار ئەو کەسە یە کە فێری فێربوون و گۆرانە.”

(کارل رۆگێرس)

142/Birisi sizi yargılamadan, sizin adınıza sorumluluk almaya çalışmadan, sizi şekillendirmeye çalışmadan sizi gerçekten duyduğunda çok iyi hisse

(Carl rogers)

کاتیک که سیک به راستی گویت لیده گریت به بن ئەوہی حوکمت
لەسەر بدات، به بن ئەوہی ھەوئی بەرپرسیاریتیت بدات، به بن
ئەوہی ھەوئی قالبدانان بدات، ھەستیکی نەفرەتی خۆشە
(کارل رۆگەرس)

143/Toplumlarımızı olası bir çöküşten ancak eğitim kurtarabilir.

(Jean piaget)

تەنھا پەرۆردە دەتوانیت کۆمەلگاکانمان لە ئەگەری دارمان
رزگار بکات.

(جان پیاجییه)

144/Okullardaki eğitimin temel amacı, diğer nesillerin yaptıklarını tekrarlamak değil, yeni şeyler yapabilen erkek ve kadınlar yaratmak olmalıdır.

(Jean piaget)

ئامانچى بنەرەتى پەرورده لە قوتابخانەکاندا دەبێت دروستکردنی ژن و پیاو بێت که توانای ئەنجامدانی کاری نوێیان هەبێت، نەک تەنھا دووبارەکردنەوهی ئەوهی که نەوهکانی دیکە کردوویانە."

(جان پیاچییه)

145/Zeka, ne yapacağınızı bilemediğinizde kullandığınız şeydir.

(Jean piaget)

زیرەکی ئەوهیه که بەکاری دەهینیت کاتیکی نازانیت چی بکەیت."

(جان پیاچییه)

146/Hayatın kanununu kabul etmeyi öğrenmeli ve yavaş yavaş parçalandığımız gerçeğiyle yüzleşmelisiniz."

(Erik H. Erikson)

دەبىت فير بيت ياساي ژيان قبول بکەيت، و پرووبە پرووی ئەو راستیە ببيتەوہ کہ ئیمە هیواش هیواش هەلدەوہ شیینەوہ."
(ئیتریک ئیتریکسۆن)

147/ Yaşam döngüsünde bir sorumluluk varsa, o da, bir neslin, nihai kaygılarla kendi yöntemiyle yüzleşebilmesini sağlayacak gücü bir sonraki kuşağa borçlu olması gerekir."

(Erik H. Erikso)

ئەگەر هەر بەرپرسیارتییه ک له سووری ژياندا هەبیت دەبیت ئەوہ بیت کہ نهوہیه ک قەرزاری نهوہی داھاتوو بیت ئەو هیزەي کہ بەھۆیەوہ دەتوانیت بە شیوازی خۆی پرووبە پرووی نیگەرانییە کۆتاییەکان ببيتەوہ."

(ئیتریک ئیتریکسۆن)

148/ Çiftliklerde, şatolarda, evlerde, çalışmalarda ve manastırlarda; burada akli başında insanlar, olması gerektiği kadar ahlaklı, olabildiğince özgür ve olabildiğince ustaca, nispeten şehvetli ve düzgün hayatlar yaşamayı başarırlar. Eğer bunu bilseydik, bu bulunması zor düzenleme mutluluktur.

(Erik erikson)

له كیلگه كان و له قه لاكان، له مال و خویندن و كۆلۆسته ره كاندا
- كه مرؤقه عه قلانه كان توانیویانه ژیانیکی تارادهیه ك
شه هوه تاوی و شایسته بژین، تا ئه و جیگایه ی كه ده بئ ئه خلاق
بن، چه نده ئازاد بن و تا ده توانن وه ستایانه بن. ئه گهر ته نه
ئه وه مان بزانیایه، ئه م ریکخستنه زه حمه ته "به خته وه رییه".

(ئیریک ئه ریکسون)

149/ Hayatın %10'u başınıza gelenlerden, %90'ı ise bunlara nasıl tepki verdiğinizden ibarettir."

(Charles R. Swindoll)

ژيان %10 ئەو ھىيە كە بەسەرتدا دىت و %90 چۆن كاردانە ۋەت دەبىت بەرامبەرى.

(چارلز ر. سۈيندۆ)

150/ Hepimiz özel bir nedenden dolayı buradayız. Geçmişinizin esaretinden kurtulun. Geleceğinizin yaratıcısı olun.

(Robin S. Sharma)

ھەموومان بە ھۆكاریكى تايبەت لىرەين. ۋاز لە دىلى رابردووت بىنە. بىبە بە دروستكەرى داھاتووت.

(رۆبن س. شارما)

151/ En iyi intikam büyük bir zafere ulaşmaktır

(Frank Sinatra)

باشترین تۆله كوردنه وه ئه وه يه كه سه ركه وتنيكى گه وره به ده ست
بهينيت.

(فرانك سيناترا)

152/ Başarılı insanlarla diğerleri arasındaki fark, güç
veya bilgi eksikliği değil, irade eksikliğidir.”

(Vince Lombardi)

جياوازي مروثي سه ركه وتوو و ئه واني تر كه مي هيژ و نه بووني
زانياري نيه، به لكو نه بووني ئيراده يه.”

(فينس لومباردي)

153/ Bařınıza gelen her řeyden dolayı ya kendinize üzülebilirsiniz ya da yařananları bir hediye olarak deęerlendirebilirsiniz. Her řey ya büyümeniz için bir fırsat ya da büyümenizi engelleyen bir engeldir. Sen seçeceksin.

(Wayne W. Dyer)

لهگه ل هه موو ئه و شتانه ی به سه رت هاتوو ه، یان ده توانیت به زه یی به خۆتدا بئته وه یان ئه وه ی پرویداوه وه ک دیاری مامه له ی له گه ل بکه یت. هه موو شتیک یان ده رفه تیکه بۆ گه شه کردن یان به ره ستیکه بۆ ئه وه ی گه شه نه کات. تۆ ده گه یته ئه وه ی هه لبرئیت."

(وه یین دیی)

154/ Olumlu beklenti tutumu üstün kişiliğin işaretidir."

(Brian Tracy)

هه لویستی چاوه پروانی ئه رینی نیشانه ی که سایه تی بالادهسته."
(برایان تره یسی)

155/ Olumsuz düşünceleri olumlu olanlarla
değiştirdiğinizde olumlu sonuçlar almaya
başlayacaksınız."

(Willie Nelson)

کاتیک بیرکردنه وه نه رینییه کان به بیرکردنه وه ئه رینییه کان
ده گۆریت، ده ست ده که یت به ده رئه نجامه ئه رینییه کان."
(ویلی نیلسن)

156/ Acıyı kucaklamalı ve onu yolculuğumuzun yakıtı olarak yakmalıyız.”

(Kenji Miyazawa)

دەبىت ئازارەكان لە باوەش بگريڻ و بيسوتىڻين وەك سووتەمەنى
گەشتەكەمان.”

(كېنجى ميازاوا)

157/ Her günün yılın en güzel günü olduğunu kalbinize yazın.”

(Ralph Waldo Emerson)

لەسەر دلت بنووسە هەموو رۆژىک باشتىڻ رۆژە لە سالدائى.
(رالڤ والڤو ئىمىرسون)

158/ İnsanlar arasında çok az fark vardır, ancak bu küçük fark büyük bir fark yaratır. Küçük fark tutumdur. En büyük fark bunun olumlu ya da olumsuz olması.”

(W. Clement Stone)

جياوازييه كى كه م له مروڤه كاندا هه يه، به لام نه و جياوازييه
كه مه جياوازييه كى گوره دروست ده كات. جياوازييه كه مه كه
هه لويسته. جياوازي گوره نه وه يه كه نه ريني بيت يان نه ريني.”
(ده بليو. كليمه نت ستون)

159/ Başarılı olmak için başarı arzunuzun başarısızlık korkunuzdan daha büyük olması gerekir. ”

(Bill Cosby)

بو نه وه ي سه ركه وتوو بيت، پيويسته ناره زوى سه ركه وتنت
گوره تر بيت له ترسى شكست.
(بيل كوسبي)

160/ Hayat bir bisiklete binmek gibidir, Dengenizi korumak için hareket etmeye devam etmeniz gerekir.

(Albert Einstein)

ژيان وهك پاسكيلسوارى وايه، بۆ ئه وهى هاوسهنگى خۆت بپاريزيت، پيويسته بهردهوام بيت له جولّه."

(ئەلبېرت ئەنېشتاين)

161/ Zamanınız sınırlı, bu yüzden onu başka birinin hayatını yaşayarak harcamayın.

(Steve Jobs)

كاتەكانت سنوورداره، بۆيه به فيرۆى مه ده له ژيانى كه سيكى تر دا."

(ستيف جوبس)

162/ Kalkın, uyanık kalın, hedefinize ulaşana kadar durmayın."

(Swami Vivekananda)

ههسته، به ئاگابه، مه وهسته تا ئامانجه کهت به دی دیت".
(سوامی فیثیکاناندا)

163/ En büyük günah, kendini zayıf sanmaktır.

(Swami Vivekananda)

گه وره ترین گونا نه وهیه که خۆت به لاوازی بزائیت".
(سوامی فیثیکاناندا)

164/ Bir fikir alın, o fikri hayatınız yapın, düşünün, hayal edin ve o fikirle yaşayın, beyninizin, kaslarınızın, sinirlerinizin, vücudunuzun her yerinin o fikirle dolmasına izin verin ve diğer tüm fikirleri rahat bırakın. Bu büyük zaferlere giden yolu açar

(Swami vivekananda)

یەك بیروۆكه وەرېگره، ئەو یەك بیروۆكه یە بکه به ژيانی خوۆت
بیرو لیبکه رهوه، خهونی پپوه ببینه و لهسهه ئەو بیروۆكه یه بژی،
با میشک و ماسولکه و دهماره کانت، هه موو به شیکی جهستهت،
پر بن لهو بیروۆكه یه و هه موو بیروۆكه یه کی تر به ته نیا جیبهیلن.
ئه مه ریگای سه رکه وتنه گه وره کان به رهه م ده هیئیت

(سوامی فیقیکاناندا)

165/ Sizi fiziksel, zihinsel ve ruhsal olarak zayıflatan her şeyi zehir olarak reddedin

(Swami Vivekananda)

هەر شتێک لاوازت بکات له پووی جهستهیی و هزری و
پۆچییهوه، وهک ژههر پهرتی بکه رهوه
(سوامی فیقیکاناندا)

166/Eğer ilk başta başaramazsanız, çok çalışmayı deneyin."

(William Feather)

ئهگەر سه ره تا سه رکه وتوو نه بوویت، هه وئی کاری قورس بده."
(ویلیام فیزهر)

167/Başarılı olmak istiyorsanız bir hedefe bağlı kalın,
birine ya da bir şeye değil.

(Albert enistein)

ئەگەر ئەتە وۆيت سەركە وتوبيت خۆت بېستە بە ئامانجىكە وە
نەك كەسىك يان شتىك.

(ئەلبېرت ئەنىشتاين)

168/Hiç hata yapmamış olan hiç kimse yeni bir şey
denememiştir.

(Albert enistein)

هەركەسىك هەرگىز هەلەى نە كرىبىت هېچ شتىكى نوۆى تاقى
نە كرىۆتە وە.

(ئەلبېت ئەنىشتاين)

169/cihan, kötü insanlar yüzünden değil, bu konuda hiçbir şey yapmayan insanlar yüzünden yaşamak için tehlikeli bir yer."

(Albert Einstein)

جہان شوئنیکی مەترسیدارە بۆ ژیان، نەک بەھۆی کەسانی خراپەو، بەلکو بەھۆی ئەو کەسانەو کە هیچ شتیک لەو بارەییەو ناکەن."

(ئەلبیئرت ئەنیشتاين)

170/Öğrenci doldurmanız gereken bir kap değil, yakmanız gereken bir meşaledir.

(Albert Einstein)

خوئندکار دەفریک نییە کە دەبیت پرپیکەیتەو، بەلکو مەشخەلێکە دەبیت داگیرسینیت.

(ئەلبیئرت ئەنیشتاين)

171/Bir sorunu çözmek için bir saatim olsaydı, bunun 55 dakikasını sorunu düşünmeye, 5 dakikasını da çözümleri düşünmeye ayırırdım."

(Albert Einstein)

"ئەگەر سەعاتىڭم ھەبوايە بۇ چارەسەرکردنى كېشەيەك، 55 خولەكم بە بېرکردنەوہ لە كېشەكە و 5 خولەك بۇ بېرکردنەوہ لە چارەسەرەكان.

(ئەلبېرت ئەنيشتاين)

172/Zayıf insanlar intikam alır, güçlü insanlar tahammül eder, akıllı insanlar görmezden gelir.

(Albert Einstein)

مرۆفە لاوازه كان تۆلەدەكەنەوہ، مرۆفە بەھیزەكان
لېبورددەدەبن، مرۆفە زيرەكەكان پشتگوپى دەخەن.

(ئەلبېرت ئەنيشتاين)

173/Eğer hayatı seviyorsanız, zamanı boşa harcamayın,
çünkü hayat zamandan ibarettir."

(Bruce Lee)

ئەگەر ژيانىت خۆش دەوئىت، كات بەفېرۆ مەدە، چۈنكى كات
ئەوئەيە كە ژيانى ئى دروست كراوئە".

(بروس لى)

174/İnanın ve sanki başarısız olmak imkansızmış gibi
davranın.

(Charles F.Kettering)

باوئەر بىكەن و وەك ئەوئەي شىكستەئىنان مەھال بىت مامئەئە
بىكەن.

(چارلز ف. كىتتەرىنگ)

175/Herkesin yeteneği vardır. Nadir olan şey, yeteneğin gittiği karanlık yere kadar onu takip etme cesaretidir."

(Erica young)

ھەموو كەسپك بە ھەرەى ھەيە. ئەو ھى دەگمەنە، ئازايە تىيە بۇ
شۈيىنكە وتى بە ھەرەكە بۇ ئەو شۈيىنە تارىكەى كە بەرەو ئەو
شۈيىنەى دەبات.

(ئىرىكا يۇنگ)

176/Eğer büyük şeyler yapamıyorsanız, küçük şeyleri harika bir şekilde yapın.

(Napolyon Tepesi)

ئەگەر ناتوانى كارى گەورە بىكەيت، شتى بچووك بە شىۋازىكى
ناياب ئەنجام بدە."

(ناپۇلىۋن تىپسى)

177/Kendi hayallerinizi kurun veya kendi hayallerini kurması için başkasını işe alın.

(Farrah Gray)

خەونەكانى خۆت دروست بکه، يان کهسیکی تر به کریت
دهگریت بۆ ئەوهی خەونەكانى خۆی بنیات بنیت.

(فاره گرای)

178/Sevdiğiniz bir işi seçerseniz, hayatınızda bir gün bile çalışmak zorunda kalmazsınız.

(Konfüçyüs)

کاریک هه لێبژیره که خوشت دهویت، هه رگیز ناچار نابیت رۆژیک
له ژياندا کار بکهیت."

(کۆنفوچیوس)

179/Başarısızlık, başarıya lezzetini veren çeşnidir.

(Truman Capote)

شکست ئەو بەھاراتەيە کە تامی خۆی بە سەرکەوتن
دەبەخشیت.

(ترومان کاپۆت)

180/Kazanan sadece bir kez daha deneyen
kaybedendir."

(George Augustus Moore)

براوہ تہنہا دؤر اوئیکہ کہ جارئکی تر ہه وئی داوہ.

(جۆرج ئەگاستس مۆر)

181/Yavaş yavaş gidiyorum ama asla geri dönmeyeceğim.”

(Abraham Lincoln)

هيواس هيواس ده پۆم، به لām هه رگيز ناگه پيمه وه.
(ئابراهام لينكۆلن)

182/Neden yapamayacağınız konusunda bahaneler üretmeyin. Bunu gerçekleştirmeniz için gereken tüm nedenlere odaklanın.

(Ralph Marston)

بيانو مه هينه وه بۆ ئه وهى بۆچى ناتوانيت ئه و كاره ئه نجام
بدهيت. ته ركيز له سه ر هه موو ئه و هوكارانه بكه كه بۆچى ده ييت
وا بكه يت ئه وه پرووبدات.

(رالف مارستۆن)

183/Bir ay sonra ne olacak, bir yıl sonra ne olacak diye düşünmeyin, sadece önünüzdeki 24 saate odaklanın ve olmak istediğiniz yere yaklaşmak için elinizden geleni yapın.

(Eric Thomas)

بیر له وه مه كه ره وه كه له ماوهی مانگیكدا چی پرووده دات، له ماوهی سالیكدا چی پرووده دات، تهها سه رنجت له سه ر ئه و ۲۴ كاتزمیرهی له به رده متدایه و ئه وهی له تواناتا بیت بیکه بۆ ئه وهی له و شوینه نزیك بیته وه كه ده ته ویت لی بیت.

(ئیریك توماس)

184/Geleceğiniz yarın değil, bugün yaptıklarınızla yaratılır.”

(Robert T. Kiyosaki)

داھاتوت بەو کاره دروست دەبیت کە ئەمپۆ ئەنجامی دەدەیت
نەک سبەھى.

(رۆبېرت تى. كىۆساکى)

185/Başkalarının fikirlerinin gürültüsünün kendi iç sesinizi bastırmasına izin vermeyin.”

(Steve Jobs)

مەھىللە ژاوەژاوى بۆچوونەکانى ئەوانى تر دەنگى ناوہوہى خۆت
بخنکینیت.”

(ستيف جۆبس)

186/Ne yapılacağına karar vermek kadar, ne yapılmayacağına karar vermek de önemlidir."

(Steve Jobs)

برپاردان له سەر ئه وهی چی نه کهیت، هیئدهی برپاردان له سەر
ئه وهی چی بکهیت، گرنکه.

(ستیف جۆبس)

187/Eğer her gününüzü son gününüzmüş gibi yaşarsanız, bir gün kesinlikle haklı çıkacaksınız."

(Steve Jobs)

ئه گهر هه موو رۆژیک وهک ئه وهی دوارۆژتبوو بژیت ئه وا رۆژیک
به دنیاییه وه راست ده کهیت.

(ستیفی جۆبس)

188/Bazen hayat kafanıza bir tuğlayla vurur. İnancını kaybetme. Devam etmemi sağlayan tek şeyin yaptığım işi sevmem olduğuna ikna oldum."

(Steve Jobs)

هەندىك جار ژيان بە خشتىك له سەرت دەدات. ئيمان
له دەست مەدە. من قەناعەتم وایە كە تاكە شتىك كە بەردەوام
بووم ئەوودیه كە ئەو كارەم خوۆش دەویدست كە كردوومه.
(ستیف جۆبس)

189/ Asla tek bir yenilgiyi son yenilgiyle karıştırmayın."

(F. Scott Fitzgerald)

هەرگیز یەك شكست له گەڵ شكستی كۆتایی تىكەڵ مەكە."
(ف. سكۆت فیتزجیرالد)

190/ Her sabah aynaya baktım ve kendime şu soruyu sordum: "Bugün hayatımın son günü olsaydı, bugün yapmak üzere olduğum şeyi yapmak ister miydim?" Ve birçok gün üst üste yanıt "Hayır" olduğunda, bir şeyleri değiştirmem gerektiğini biliyorum."

(Steve Jobs)

- ھەموو بەيانىيەك لە ئاويئەدا سەيرم کردوو و لە خۆمم پرسىو: ئەگەر ئەمڕۆ دوا پۆژى ژيانم بووايە، ئايا ھەزم دەکرد ئەو کارە بکەم کە ئەمڕۆ خەريکە دەیکەم؟ وە ھەريکاتىک وەلامەکە "نەخىر" بووييت بۆ چەندىن پۆژ لەسەر يەك، دەزانم پىويستە شتىک بگۆرم."

(ستيف جوبس)

191/ Birisi bana "hayır" dediğinde bu, bunu yapamayacağım anlamına gelmez; bu sadece onunla yapamayacağım anlamına gelir."

(Karen E. Quinones Miller)

كاتىك كەسىك پىم دەئىت "نا"، ئەو مانا ئەو نىيە كە من ناتوانم ئەو بەكەم، بە سادەپى مانا ئەو ئەو كە ناتوانم لە گەئىدا ئەو بەكەم."

(كارىن ئى. كوئىنۆس مىلەر)

192/ Bir fark yaratamayacak kadar küçük olduğunuzu düşünüyorsanız bir sivrisinekle yatmayı deneyin."

(Dalai Lama XIV)

ئەگەر پىت وایە زۆر بچووکىت بۇ ئەوئە جىاوازی دروست بەكەیت، ھەوئەدە لە گەئ مىشووئە بخەوئەت."

(دالای لاما چواردەھەم)

193/ Yılda hiçbir şeyin yapılamayacağı yalnızca iki gün vardır. Birinin adı Dün, diğerinin adı Yarın. Bugün Sevmek, İnanmak, Yapmak ve Çoğunlukla Yaşamak için doğru gün.”

(Dalai Lama XIV)

له سألدا تهنها دوو رۆژ ماوه كه هیچ شتیك ناكری. یه کیکیان پی
دهوتریت دویئی و نهوی تریان پی دهوتریت سبهی. ئەمرو رۆژیکی
گونجاوه بو خوشویستن، باوهپرکردن، ئەنجامدان و زۆرتر ژیان.
(دالای لاما چوارددهههه)

194/ Önce seni görmezden gelirler, sonra seninle alay ederler, sonra seninle savaşırlar ve sonra sen kazanırsın.

(Mahatma Gandhi)

سه رهتا پشتگویت دهخه، پاشان گالتتهت پیدهكه، دواتر
شهرت له گهله دهكه، دواتر تو سهردهكه ویت.

(ماهاتما گاندی)

195/ Dürüstlük size gerçek özgürlük verir çünkü saklayacak hiçbir şeyiniz olmadığı için korkacak hiçbir şeyiniz de yoktur."

(Zig Ziglar)

دهستپاکی نازادییه کی راسته قینه ت پیده به خشیت، چونکه هیچ شتیکت نییه لی بترسیت له به رئه وهی هیچ شتیکت نییه بیشاریته وه.

(زیگ زیگلار)

196/ Gerçek bir meydan okumadan asla geri adım atmayın. Hayattaki en iyi dersleri veriyorlar."

(Lil Wayne)

هه رگیز له ته حه دای راسته قینه پاشه کشه مه که. "باشترین وانه له ژاندا ده لینه وه."

(لیل واین)

197/ Başarı her zaman kazanarak elde edilmez. Gerçek başarı düştükten sonra ayağa kalktığınızda gelir. Bazı dağlar diğerlerinden daha yüksektir. Bazı yollar diğerlerinden daha diktir. Zorluklar ve aksilikler var ama bunların sizi durdurmasına izin veremezsiniz, en dik yolda bile geri dönmemelisiniz”.

(Muhammed Ali)

سه ركه وتن به بردنه وه به به رده وامي به ده ست نايه ت
، سه ركه وتني راسته قينه كاتيک ديت كه دواي كه وتنمان
هه لده ستينه وه، هه نديک شاخ به رزترن له هه نديکی تر.
هه نديک رڭا به رزترن له رڭاي داهاتوو. سه ختي و پاشه كشه
هه يه به لام ناتوانيت رڭگه ي پيبده يت رڭگريت لي بکه ن، ته نانه ت
له سه ر به رزترين رڭگاش ناييت بگه رڭيته وه دواوه”.

(محمد علي)

198/ Başka bir ülkeye gitmek hiçbir şeyi değiştirmez. Bunların hepsini denedim. Bir yerden diğerine geçerek kendinizden uzaklaşamazsınız, bunda yanlış bir şey yok.”

(Ernest Hemingway)

چوون بۇ ولاتىكى تر هيچ جياوازييه كى نيهه. من هه موو ئه وانهم
تاقىكر دۆته وه. ناتوانيت له خۆت دوور بكه ويته وه به گواستنه وه
له شوئنيكه وه بۇ شوئنيكى تر، هيچ شتيك له وه دا نيهه.”
(ئېرنېست هېمىنگواي)

199/ Yalnızca her zaman yanınızda taşıyabileceğiniz şeylere sahip olun: Dilleri bilmek, ülkeleri bilmek, insanları tanımak. Hafızanız seyahat çantanız olsun.”

(Aleksandr Solzhenitsyn)

تەنھا ئەو شتانە بىبە كە ھەمىشە دەتوانىت لەگەل خۆتدا
ھەلئىبگرىت: زمان بناسە، ولاتان بناسە، مرؤفەكان بناسە. با
يادگاريت جانتاي سەفەرەكەت بىت.”

(ئەلئىكساندەر سۆلژنىتسىن)

200/ Bazı kitaplar şatosundaki yabancı odaların anahtarları gibi görünüyor

(Franz Kafka)

ھەندىك كىتئب ۋەك كلىلى ژوورەنامۆكان لەقەلای خۆيدا
دەردەكەون.

(فرانز كافكا)

201/ Hayatınız bir aşk hikayesinden başka bir şey değil. Seninle Tanrı arasında, başka hiçbir şey yok, her insan, her deneyim, her hediye, her kayıp, her acı tek bir nedenden ötürü sana gönderiliyor: seni O'na geri getirmek için."

(Yasemin Mogahid)

ژيانت له چيرۆككى خۆشهويستى زياتر نيبه. له نيوان تۆ و خودا، هيچيتر، هەر مرۆفئىك، هه موو ئەزموونىك، هه موو ديارىيهك، هه موو له دەستدانىك، هه موو ئازارىك بۆ رىنگاكت دەنيردريت بۆ يهك هوکار و تهنه هوکارىك: بۆ ئەوهى بتگه رىنئته وه بۆ لای خوئى."

(ياسه مين موگاھيد)

202/ Başarı hikayelerini okumayın, yalnızca mesaj alırsınız. Başarısızlık hikayelerini okuyun, başarıya ulaşmak için bazı fikirler edineceksiniz.

(Abdul Kalam)

چىرۆكى سەركەوتنەكان مەخوینەرەو، تەنھا پەيامىكت بۆ دىت.
چىرۆكى شكستەكان بخوینەرەو، ھەندىك بىرۆكەت دەست
دەكەوېت بۆ بە دەستپېنانى سەركەوتن."

(عەبدولكەلام)

203/ Büyük liglerde herkesin yeteneği vardır. Hep akıl oyunlarına gelir. Kim zihinsel olarak daha güçlüyse kazanır."

(Muhammed Ali)

لە خولە گەرەكاندا ھەموو كەسىك تواناى ھەيە. ھەمىشە
دېتە خوارەو بۆ يارىيەكانى مېشك، كى لە رووى دەر وونىيەو
بە ھېتر بېت-سەركەوتوو دەبېت."

(محمد عالى)

204/ Zayıf bir temel üzerine harika bir bina inşa edemezsiniz. Güçlü bir kadroya sahip olmak istiyorsanız temelinizin sağlam olması gerekir."

(Gordon B.Hinckley)

ناتوانیت بینایه کی گه وره له سه ر بناغه یه کی لاواز دروست بکه یت. ده بیّت بناغه یه کی توکمەت هه بیّت ئەگەر بته ویت پیکه اته یه کی به هیزت هه بیّت."

(گۆردۆن بی.هینکلی)

205/ Okyanusu geçmek istiyorsan demirden bir iradeye sahip olmalısın. Dağları delebilecek kadar güçlü olmalısın."

(Swami Vivekananda)

ده بیّت ئیراده یه کی ئاسنیت هه بیّت، ئەگەر له زه ریاکه دا بپه رپته وه. ده بیّت ئەوه نده به هیز بیت که شاخه کان کون بکه یت."

(سوامی فیقیکاناندا)

206/ Dünya herkesi kırar ve sonrasında bazıları kırılan yerlerinden güçlenir. Büyük şeyler yapamıyorsanız, küçük şeyleri harika bir şekilde yapın. Büyük başarılar genellikle büyük fedakarlıklardan doğar ve asla bencilliğin sonucu değildir."

(Napolyon Tepesi)

دونيآ هه موو كه سيك ده شكينيت و دوآ ئه وه، هه نديكيان له شوينه شكاوه كاندا به هيژن. ئه گهر ناتواني كاري گه وره بكه يت، شتي بچووك به شيويه كي گه وره ئه نجام بده. ده ستكه وتي گه وره به زوري له قوربانيداني گه وره وه له دايك ده بيت، هه رگيز ده رئه نجامي خو په رستي نييه."

(ناپليؤن هيل)

207/Mutluluk tesadüf değil, seçimdir."

(Jim Rohn)

بەختەوهرى بە رېڭكەوت نىيە، بەلكو بە ھەلبۇزاردنە."

(جيم رۆن)

208/Her şey sana karşıymış gibi görüldüğünde, uçağın rüzgârla değil, rüzgâra karşı havalandığını unutma."

(Henry Ford)

كاتىك وا دياره ھەموو شتىك بە پىچەوانەى تۆۋە دەروات،
ئەوھت لەبىرپىت كە فرۆكەكە بەرامبەر بە با ھەلدەفرپىت نەك
لەگەلىدا."

(ھېنرى فۆرد)

209/Bir şeyden hoşlanmıyorsanız değiştirin. Eğer değiştiremiyorsan tavrını değiştir.

(Maya Angelou)

ئەگەر شتېكت بەدلى نەبوو، بېگۆرە. ئەگەر ناتوانى بېگۆرپىت،
هەئۆيىستت بگۆرە.

(مايا ئەنجېلۆ)

210/ Yetenek, yapabildiğiniz şeydir. Motivasyon ne yapacağınızı belirler. Davranış onu ne kadar iyi yaptığınızla belirlenir.

(Lou Holtz)

توانا ئەوھىيە كە تواناى ئەنجامدانىت ھەيە. پائنەر ديارى دەكات
كە تۆچى دەكەيت. ھەئۆيىست ديارى دەكات كە تا چەند باش
ئەنجامى دەدەيت.

(لۆو ھۆلتز)

211/Başarılı insan, başkalarının kendisine attığı tuğlalarla sağlam bir temel atabilen kişidir.

(David Brinkley)

مرۆڤی سه‌رکه‌وتوو ئه‌و که سه‌یه که بتوانیٔ بناغه‌یه‌کی پته‌و به‌و
خشتانه‌ی که ئه‌وانی دیکه فریاند اوته سه‌ری دابنیٔ.
(ده‌یقید برینکی)

212/Başarı nihai değildir, başarısızlık ölümcül değildir;
önemli olan devam etme cesaretidir."

(Winston Churchill)

سه‌رکه‌وتن کۆتایی نییه، شکست کوشنده نییه: ئه‌وه بویری
به‌رده‌وامبوونه که ئه‌ژمار ده‌کریت".
(وینستۆن چه‌رچل)

213/Hayatımızın en güzel günü, tutumlarımızın tüm sorumluluğunu üstlendiğimiz gündür; bu, gerçekten büyüdüğümüz gündür.

(John C. Maxwell)

باشترین رۆزى ژيانمان ئەو رۆزەيە كە بەرپرسىيارىتى تەواو لە
هەلۆيىستەكانمان لە ئەستۆ دەگرين؛ "ئەمە ئەو رۆزەيە كە
بەراستى گەورە دەيىن.

(جوھن سى ماكسوئىل)

214/Kontrol edemediğiniz şeyler hakkında endişelenmeyin. Odak noktamızın ve enerjimizin kontrol edebildiğimiz şeyler üzerinde olması gerekiyor. Tutum, çaba, odaklanma; bunlar kontrol edebildiğimiz şeyler...”

(Tim Tebow)

خەمى ئەو شتانه مەخۇ كە ناتوانىت كۆنترۆلى بىكەيت. پىويستە سەرنج و وزەمان لەسەر ئەو شتانه بىت كە دەتوانىن كۆنترۆلى بىكەين. ھەئويست، ھەولدان، تەركىز؛ ئەمانە شتگەلىكن كە دەتوانىن كۆنترۆلى بىكەين...”

(تيم تىبۆو)

سەرچاوەکان:-

<https://news.mbalib.com/story/2561821/1>

بەرۆار 1/2/2024/پۆژی پینشەمە/کاتژمێر 1:25

<https://www.hekams.com/?tag=%D8%A7%D9%82%D9%88%D8%A7%D9>

[%84-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%85-](https://www.hekams.com/?tag=%D8%A7%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-%D8%B3%D9%8A%D8%BA%D9%85%D9%88%D9%86%D8%AF-%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF)

[%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3-](https://www.hekams.com/?tag=%D8%A7%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84-%D9%81%D8%B3-%D8%B3%D9%8A%D8%BA%D9%85%D9%88%D9%86%D8%AF-%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF)

[%D8%B3%D9%8A%D8%BA%D9%85%D9%88%D9%86%D8%AF-](https://www.hekams.com/?tag=%D8%A7%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84-%D9%81%D8%B3-%D8%B3%D9%8A%D8%BA%D9%85%D9%88%D9%86%D8%AF-%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF)

[%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF](https://www.hekams.com/?tag=%D8%A7%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84-%D9%81%D8%B3-%D8%B3%D9%8A%D8%BA%D9%85%D9%88%D9%86%D8%AF-%D9%81%D8%B1%D9%88%D9%8A%D8%AF)

بەرۆار 1/2/2024/پۆژی پینشەمە/کاتژمێر 2:00

[https://www.abjjad.com/book/2458288137/%D8%A7%D9%87%D9%85-](https://www.abjjad.com/book/2458288137/%D8%A7%D9%87%D9%85-50-%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3/quotes)

[50-%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7-%D9%81%D9%8A-](https://www.abjjad.com/book/2458288137/%D8%A7%D9%87%D9%85-50-%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3/quotes)

[%D8%B9%D9%84%D9%85-](https://www.abjjad.com/book/2458288137/%D8%A7%D9%87%D9%85-50-%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3/quotes)

[%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3/quotes](https://www.abjjad.com/book/2458288137/%D8%A7%D9%87%D9%85-50-%D9%83%D8%AA%D8%A7%D8%A8%D8%A7-%D9%81%D9%8A-%D8%B9%D9%84%D9%85-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3/quotes)

بەرۆار 1/2/2024/پۆژی پینشەمە/کاتژمێر 3:00

[https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%86-%D8%A3%D9%82%D9%88%D8](https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%86-%D8%A3%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3)

[%A7%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%](https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%86-%D8%A3%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3)

[D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3](https://mawdoo3.com/%D9%85%D9%86-%D8%A3%D9%82%D9%88%D8%A7%D9%84-%D8%B9%D9%84%D9%85%D8%A7%D8%A1-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3)

بەرۆار//3/2/2024/پۆژی شەمە/کاتژمێر 2:00

[/https://www.psikolojiarsiv.com/en-anlamli-psikolojik-sozler-2](https://www.psikolojiarsiv.com/en-anlamli-psikolojik-sozler-2)

9/2/2024/سینشەمە/1:28

<https://www.workshoppers.com/blog/psikoloji-ile-ilgili-sozler>

9/2/2024/سینشەمە/2:00

<https://www.brainyquote.com/profession/quotes-by-psychologists>

3/2/2024/شەمە/2:05

[/https://thriveworks.com/blog/greatest-psychology-quotes-ever](https://thriveworks.com/blog/greatest-psychology-quotes-ever)

2:00/ شه مه 3/2/2024

<https://quotefancy.com/erik-h-erikson-quotes>

20:51/ سه شنبه مه 4/3/2024