

---

# 100 motivational quotes about life

## صد پند انگیزشی درباره زندگی

گردآورنده و مترجم : سپیده تیرگر

Compiler and translator: Sepideh Tirgar

---

**Freedom is the oxygen of the soul**

آزادی اکسیژن روح است

Moshe Dayan

---

**Whatever is good for your soul, do that.**

هر آنچه که برای روح خوبه انجام بده

---

**Don't wait to be rich to be happy**  
**happiness is free**

منتظر این نباش که ثروتمند بشی تا شاد باشی  
شادمانی رایگانه

---

**A good book, can change your life**

**کتاب خوب میتونه زندگیتون و تغییر بده**

---

**Forget your past and begin again**

**گذشته رو فراموش کن و از اول شروع کن**

---

**The best time for new beginning**

**Is now**

**بهترین زمان برای شروع همین الانه**

---

**Difficult roads often lead to  
Beautiful destinations**

سخت ترین جاده ها اغلب به زیباترین مقاصد  
هدایت می کنند



---

**If you don't like the road you are walking,  
Start paving another one**

**اگر جاده ای رو که توش قدم میزنید و دوست ندارید  
سنگ فرشش کنید (تغییر)**

**Dally Parton**

---

**Life is the art of drawing without  
An eraser**

**زندگی هنر طراحیہ بدون پاک کن**

**John w. Gardner**

---

**The purpose of our lives is to be  
Happy**

هدف از زندگی ما شاد بودن

**Dalai Lama**

---

**When we think, it is too late,  
God whispers, I still have a plan**

وقتی ما فکر می کنیم دیگه دیره  
خدا نجوا می کنه من هنوز یک نقشه دارم

---

**Everything is created twice**  
**First in mind and then reality**

هر چیزی دوبار ساخته میشه  
یک بار در ذهن وبعد در واقعیت

**GOD is like Oxygen.**

**You can't see him but you need to survive.**

**خدا شبیه اکسیژن**

**شما نمی‌تونید ببینیدش اما برای زنده ماندن بهش نیاز دارید.**

---

**Love is seed, if you care**

**It grow**

**عشق یک دانه است اگر مراقبتش باشی**

**رشد میکنه**

---

**Focus on your goal.**  
**Don't look anywhere else but ahead.**

روی هدفتمرکز کن  
به هیچ جای دیگری نگاه نکن به جز جلو



---

**You always gain by giving love**

**همیشه با عشق دادن بهره مند میشوید**

**Reese Witherspoon**

---

**It always seems impossible**

**Until it is done**

همیشه غیر ممکن به نظر میاد

تا انجام بشه

---

**Eat diamonds for breakfast  
And shine all day**

**صبحانه جواهرات (افکار درست) بخورید  
و تمام روز بدرخشید**

---

**Some days you just have to create your own  
Sunshine**

**بعضی روزها شما مجبورید نور خورشیدتان را بسازید**

(افکار و انرژی مثبت)

---

**Once you choose hope**

**Anything is possible**

یکبار که شما امید را انتخاب کنید

همه چیز ممکن میشود

---

## **Hope quotes to improve your Outlook**

**پند های امید بخش دیدگاه شما رو بهبود می بخشه**

---

**Colors are the smiles of  
Nature**

رنگ ها لبخند طبیعت اند

---

**The earth has music for those who listen**

زمین آهنگی دارد برای آنان که می شنوند



---

**Nature always wears the colors of the  
Spirit**

**طبیعت همیشه رنگ هایی جان بخش می پوشد**

---

**Time is best healer**

**زمان بهترین التيام بخشه**

---

**Share your smile with the world,  
It is a symbol of friendship and peace.**

**لبخندت و با دنیا به اشتراک بزار  
این نماد دوستی و صلحه**

---

**Walk alone until someone is truly someone  
Is truly willing to walk with you**

به تنهایی راه برو تا زمانی که کسی حقیقتاً  
بخواد باهات همراه شود

---

**Chasing a dream, is always better  
Than chasing a person**

پیروی از رویاها همیشه بهتره از  
پیروی کردن از آدم هاست

---

**Train your mind to see the good**

**In every situation**

ذهنتان را تربیت کنید که در همه ی شرایط

خوبی ها رو ببینید

**Your mind is a powerful thing . when you  
fill with positive thoughts, your life  
will start to change**

ذهن شما پر قدرته زمانی که شما ذهنتان را  
از چیزهای مثبت پر کنید  
زندگی شما شروع میکنه به تغییرکردن

---

**Spend time with those**

**Who value you**

**زمانت و صرف آنهایی کن**

**که ارزشت و میدونن**



---

**Great minds discuss ideas**

**Average mind discuss events**

**Small minds discuss people**

ذهن های عالی درباره ایده ها بحث می کنند

ذهن های معمولی درباره اتفاق ها و

ذهن های کوچک درباره مردم بحث می کنند

**Eleanor Roosevelt**

**Take risk if you win .you will be  
Happy .if you lose, you will be wise.**

**ریسک کنید اگه برنده شدید شما شاد خواهید شد  
اگر باختید عاقل می شوید**

**Some people always smile because  
they know smiling is easier than  
explaining why they are sad**

بعضی از مردم همیشه لبخند می زنند چون که  
می دونن لبخند زدن از اینکه توضیح بدن  
چرا ناراحتن آسونتره

---

**Success is never an accident.  
it is always the result of faith  
and hard work**

**موفقیت هرگز تصادفی نیست .  
همیشه نتیجه ی جنگیدن و کار سخته**

---

**A lot of things broke my heart  
but fixed my vision**

چیزهای زیادی قلبم و شکستن  
اما ژرف بینی ام مرمتش کرد

---

**Change your thoughts and you will  
Change your world**

افکارتون و تغییر بدید و بعد  
شما دنیا رو تغییر خواهید داد

---

**When you are wrong, admit it.**

**When you are right, be quiet**

**وقتی شما اشتباه می کنید قبول می کنید**

**وقتی حق با شماست ساکتید.**

---

**A book is a dream that you hold in your  
hand**

یک کتاب رویایی ست که شما در دستتان نگه داشتید



---

**Books the only thing you can buy  
That makes you richer**

**کتاب ها تنها چیزی هستند که شما میتونید با  
خریدش ثروتمند تر شوید**

**The man who doesn't read has no advantage  
over the man who can not read.**

آدمی که چیزی نمی‌خواند مزیتی نسبت به

آدمی که نمی‌تواند بخواند (بی‌سواده) ندارد

---

**Push harder than yesterday if you want  
a different tomorrow**

**اگر شما فردایی متفاوت میخواهید از دیروز سخت تر تلاش کن**

---

**Anyone can make you smile**  
**But not everyone can make you happy**

هر کسی میتونه لبخند شما رو بسازه  
اما هیچکی نمیتونه شما رو شاد کنه

---

**Remind yourself that it is okay  
not to be perfect**

به خاطر داشته باش همه چی خوبه  
اما بی نقص نیست

---

**You will face many defeats in life  
But never let yourself be defeated**

زندگی شما رو با شکست های زیادی مواجه میکنه در زندگی  
اما هرگز اجازه ندید به خودتان که بازنده باشید

---

**You can, you should, and if you are  
brave enough to start, you will**

شما میتوانید و باید و اگر به اندازه کافی شجاع باشید  
شما مصمم هستید برای شروع

**With great pain comes great change  
if you are not ready for change then you  
are not in enough pain**

**درد های بزرگ با تغییرات بزرگ می آیند  
اگر برای تغییرات آماده نیستید دردتان کافی نیست**



---

**Stay true to yourself, yet always be  
open learn**

به خودت وفادار بمان و همیشه برای یادگیری  
رها باش

---

**A sweet friendship refreshes the soul**

دوستی های شیرین روح و تازه می کنند

---

**Friends who slay together  
stay together**

رفقا خودشون و ميکشن تا با هم باشن

---

**True friendship is the greatest  
gift in life**

**دوستی حقیقی عالی ترین هدیه در زندگیه**

---

**Friendship is always better than  
relationship**

دوستی همیشه بهتر از وابستگی

---

**A family is a little world created with  
Love**

**خانواده یک دنیای کوچکی که با عشق ساخته شده**

---

**Family is where life begins and love  
never ends**

**خانواده جاییه که زندگی از اونجا شروع میشه  
و عشق هرگز تمام نمیشه**

---

**Listen to the rhythm of falling rain**

**گوش کن به نوای بارش باران**



---

**Let the rain wash away all the pain of yesterday**

بزار باران همه ی درد های دیروز را بشورد

---

**Don't wait for opportunity.  
Create it.**

منتظر فرصت نباش آن را بساز

---

**The key to success is to focus on  
goals, not obstacles**

**کلید موفقیت تمرکز روی اهدافه  
نه موانع**

---

**Success is a journey not a destination**

**موفقیٲ یک سیره نه یک مقصد**

---

**If you can dream it, you can do it**

**اگر شما میتونید رویاش و داشته باشید**

**پس میتونید انجامش بدید**

---

**When you are good person, you don't**

**Lose people they lose you**

وقتی شما آدم خوبی هستید شما کسی و از دست نمیدید

آنها شما رو از دست میدهند

---

**Knowledge is knowing what to say**

**Wisdom is knowing when to say it**

دانا میدونه که چی بگه

عادل میدونه چه زمانی اون و بگه

---

**A fool says what he know, and  
A wise man know he says**

یک احمق چیزی و که میدونه میگه  
و یک انسان عاقل میفهمه که اون چی میگه



---

**Help people, even when you know they  
Can not help you back**

به مردم کمک کن حتی وقتی میدونی آنها نمیتونن  
کمکت و برگردونن

---

**Great things take time be patient**

**never give up**

هر چیز عالی زمان میبیره صبور باش

هرگز تسلیم نشو

---

**Instead of looking at what is depressing**

**Look at what is a blessing**

به جای اینکه بگردی که چه چیزی باعث افسردگی میشه

به دنبال این باش چه چیزی باعث نیکبختی میشه

---

**Be smart, no one cares about your efforts,  
only the results.**

با هوش باش هیچکس به تلاشت توجه نمیکند  
تنها به نتایج توجه میکنند

---

**You can not win, if you don't play**

**شما نمیتونید برنده شوید اگر بازی نکنید**

---

**Some people are so poor, all they have is**  
**Money**

**بعضی از مردمی که خیلی فقیرند**

**پول دارند (بهره مندی از نعمت ها)**

---

**Understanding is an art, and not everyone**

**Is an artist**

**فهمیدن یک هنره و همه هنرمند نیستند**

---

**If your dreams don't scare you  
, they are not big enough**

**اگر رویاهات نمیترسونت  
به اندازه کافی بزرگ نیستند (رویاهای بزرگ داشته باش)**



---

**If you listen carefully.  
The silence is beautiful**

اگر با دقت گوش دهید  
سکوت زیباست

---

**Sometimes all you need is break from life**

گاهی اوقات همه ما نیاز داریم از زندگی سرپیچی کنیم

---

**Be strong and smile at life  
Even though it hurts sometimes**

**قوی باش و به زندگی لبخند بزنی  
حتی وقتی که آسیب می بینید**

---

**There is no elevator to success**

**You have to take the stairs**

اینجا هیچ آسانسوری برای رسیدن به موفقیت نیست

مجبوری از پله ها بالا بری (تلاش کن)

---

**Be happy that when others look at you.**

**They become happy too**

شاد باش وقتی که دیگران نگاهت میکنند

آنها هم شاد میشوند

---

**If you don't understand the details of  
your business you are going to fail**

**اگر جزئیات کسب و کارت را درک نمیکنی  
شکست خواهید خورد**

---

**God will make a way for you.  
He did it before and he will do it again.**

خدا يه راهي برات درست ميکنه  
او قبلا اينکارو کرده و دوباره اينکارو ميکنه

---

**The greatest prison we live in is  
the fear of what other people think**

بزرگترین زندانی که ما دراون زندگی میکنیم  
ترس از اینه که دیگران چه فکری می کنند



---

**Whoever is trying to bring you down  
is already below you**

هر کسی که داره سعی میکنه تو رو پایین بکشه  
در حال حاضر پایین تر از شماست

---

**Constantly ask how can you do better**

**مرتباً بپرسید چطور می توانید که بهتر انجامش بدید**

**If they stand behind you, protect them**

**If they stand beside you, respect them**

**If they stand against you, defeat them**

اگر پشت سرت ایستادند از شون محافظت کن

اگر در کنار شما ایستادند، به آنها احترام بگذار

اگر در مقابل شما ایستادند، آنها را شکست بده

---

**God know when to send  
exactly what you need**

خدا میدونه که چه موقع باید بفرسته  
دقیقا همان چیزی را که شما نیاز دارید

---

**If you are right, no one remember**

**If you are wrong, no one forgets**

اگر حق با شماست، هیچ کس به یاد نمیآید  
اگر شما اشتباه می کنید، هیچ کس فراموش نمی کند

---

**No regrets in life, just lessons learned.**

در زندگی پشیمان نشو، فقط درس بگیر

---

**Good things come to those who  
work for it**

چیزهای خوب به کسانی می رسد که  
برای آن تلاش می کنند

---

**Stop focusing on how stressed  
you are and remember how blessed you are.**

**تمرکز کردن روی استرس ها را متوقف کنید  
و به یاد آورید که شما خوشبختید**



**Life is not about being rich, being popular, being highly education or being perfect. It is about being real, humble, and kind.**

زندگی به معنای ثروتمند بودن ، محبوب بودن ، تحصیلات عالی یا کامل بودن نیست. بلکه زندگی اصیل بودن، فروتن بودن و مهربان بودن است.

**Nothing is permanent. Dont stress  
Yourself too much because no matter  
How bad the situation is...  
It will change**

**هیچ چیز دائمی نیست . زیاد استرس نداشته باش زیرا مهم نیست  
اوضاع چقدر  
خراب است . تغییر خواهد کرد**

---

**it only takes one person to change your  
life you.**

**تنها کسی که میتونه زندگی شما رو  
تغییر بده خودتان هستید**

**When you truly don't care what anyone  
thinks of you, you have reached a dangerously  
awesome level of freedom .**

وقتی واقعاً برای شما مهم نباشه که هر کس در مورد شما چه فکر می  
کند ، به یک سطح شگفت انگیزی از آزادی رسیده اید.

---

**Be a good person in real life,  
Not in social media**

در زندگی واقعی یک انسان خوب باشید ،  
نه در شبکه های اجتماعی .

---

**Another day god gave us to fix  
yesterday and create for tomorrow**

**یک روز دیگر خدا به ما داد که  
دیروز و تعمیر کنیم و خالق فردا باشیم**

---

**Stop sharing your dreams to people  
with no imagination**

به اشتراک نزار رویاهات را با مردمی که هیچ تصویری از آن ندارند

**Never feel discouraged because they say you  
can not do it .they are talking, you are working**

از آنها که می گویند شما نمی توانید این کار را انجام دهید هرگز دلسرد  
نشوید . هنگامی که آنها صحبت می کنند ، شما آن را انجامش می  
دهید.



---

**I am glad I went through that struggle, cause I don't know if I would've made it this far without it.**

**خوشحالم که آن تلاش و تقلا را پشت سر گذاشتم ، زیرا نمی دانم که بدون آن می توانستم تا این حد موفق شوم**

---

**Future me wanted to tell you believe in yourself...it works**

**می خواستم به شما بگویم خودتان را باور کنید ... کار می کند (خود باوری)**

---

**If you don't like something, change it. If you can not change it, change your attitude.**

**اگر چیزی را دوست ندارید ، آن را تغییر دهید. اگر نمی توانید آن را تغییر دهید ، نگرشتان را تغییر دهید.**

---

**Be happy & successful**

**شاد و موفق باشید**