

٦١١ طريقة لتقدير الذات

تقبل ترهلات جسدك وكك شيء عن نفسك

بريان روبنسون وجامي ماكولرز

٦١١ طريقة لتقدير الذات

تقبل ترهلات جسدك وكل شيء عن نفسك

بريان روبنسون وجامى ماكولرز



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

إخلاء مسؤولية

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية من الكتاب. وعلى الرغم من أننا بذلنا قصارى جهدنا في نشر وترجمة الطبعة العربية، فإننا لا نتحمل أي مسؤولية أو نقدم أي ضمان فيما يتعلق بصحة أو اكتمال المادة التي يضمها الكتاب، لذا فإننا لا نتحمل، تحت أي ظرف من الظروف، مسؤولية أي خسائر أو تعويضات سواء كانت مباشرة، أو غير مباشرة، أو عرضية، أو خاصة، أو مترتبة، أو أخرى. كما أننا نحلي مسؤوليتنا بصفة خاصة عن أي ضمانات حول ملاءمة الكتاب عموماً أو ملائمته لغرض معين.

الطبعة الأولى ٢٠١٠

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Original title: 611 Ways to Boost Your Self-Esteem

Copyright © 1994 Bryan Robinson and Jamey McCullers

Published under arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS INC., Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2010.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, scanning, or by any information storage retrieval system.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون +٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠ - فاكس +٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣

611 Ways to Boost Your Self-Esteem

Accept your love handles and everything about yourself

Bryan Robinson and Jamey McCullers





مقدمة

الحياة زاخرة بالأفراح والأتراح ، وكلنا نشعر بالإحباط أو الكآبة فى وقت أو آخر، وكلنا يرغب فى أن يحيا حياة سعيدة، ولكن لماذا يشعر الكثير منا بالتعاسة فى كثير من الأوقات، ونبعث دوماً عن السلام الداخلى دون نجاح؟ هذا لأننا نبحث عنه فى الأماكن الخاطئة.

هناك قصة قديمة من قصص "ججا" توضح هذه النقطة: حيث فقد ججا مفتاح منزله ذات ليلة وهو فى طريق العودة إلى المنزل، فقتل المكان بحثاً عن المفتاح على ضوء مصباح الشارع وهو فى حالة يرثى لها. وبينما هو كذلك، إذ مر به شخص غريب وسأله عما يبحث، فأخبره ججا بأنه قد فقد مفتاح منزله؛ ولأن الغريب كان شخصاً طيب القلب، فقد هم بمساعدة ججا فى البحث عن المفتاح

بكل ما أوتى من قوة. وبعد ساعات من البحث غير المجدى؛ إذ بالغريب يسأله: "هل أنت واثق من أن المفتاح قد سقط منك فى هذا المكان؟" فأجابه ججا قائلاً: "لا! لقد سقط هناك فى تلك الحارة المظلمة!" فسأله الرجل فى غضب: "إذن لماذا تبحث عنه هنا؟"، فأجابه ججا: "لأن الإضاءة هنا أفضل تحت مصباح الشارع".

إن البعض منا يشبه ججا؛ حيث نهدر حياتنا فى البحث فى الأماكن الخاطئة عن تقديرنا لذاتنا، فنتورط فى علاقات غير صحية تسبب لنا الألم، ونقاوم التغيير ونتشبث بالرتابة، وتتركز رغباتنا فى الأشياء التى لا نملكها، ونغمض أعيننا عن الثروات والأشياء القيمة التى نمتلكها بالفعل. لقد تعلمنا أن نكون ضحايا، وأن يكون الخوف هو محررنا، وأن نشعر بأننا بلا قيمة، وأن نبحت عن شخص آخر أو شىء خارج أنفسنا كى يحقق لنا السعادة التى ننشدها.

إننا بحاجة لأن ندرك أن تقديرنا لذاتنا هو حالة ذهنية؛ فحين تكون توجهاتنا إزاء أنفسنا سلبية، نميل لفرض قيود على حياتنا فى كل لحظة تمر بنا دون أدنى وعى منا بذلك، ولكن من خلال تغيير أسلوبنا فى التفكير، سنتمكن من تعزيز تقديرنا لذاتنا.

إذا كنت ممن يسعون دائماً لإرضاء الآخرين على حساب أنفسهم؛ إذا كنت مدفوعاً بالقيود والأوامر والنواهي وغيرها من الرسائل السلبية المحبطة؛ إذا كنت تولى احتياجات الآخرين الأولوية على حساب احتياجاتك، وتعيش حياتك من أجل الجميع فيما عدا أنت - فإن هذا الكتاب قد كُتب من أجلك؛ فسوف تكتشف هنا ٦١١ خطوة إيجابية يمكنها أن تساعدك على رؤية حياتك من منظور مختلف، وترى كم أنت شخص غير عادى، وتدرك جميع الأشياء التى تملكها بداخلك ويمكنك أن تمتن لها.

إن هذه الطرق المعززة لتقدير الذات تمنحك اتجاهاً جديداً لتتخذه فى حياتك، وسوف تكون بمثابة المرشد لك فى كل يوم من أيام حياتك بما تنطوى عليه من ملاحظات تذكيرية سهلة التطبيق وميسرة لكى تريك كيف تشحن طاقتك، وتستعيد المعنى والجودة اللذين يعملان على خلق التوازن فى الحياة.

بريان روبنسون

جامى ماكولرز

ديسمبر ١٩٩٢

١. أكثر من تذكير نفسك بأن العدد واحد هو رقم صحيح.
٢. حين تواجه مواقف سلبية، حاول أن تبحث عن العنصر الإيجابى بها.
٣. ردد بعض الأغنيات وأنت تقود سيارتك متوجهاً إلى العمل.
٤. إذا كنت لا تعمل، ابحث عن عمل - أو ابحث عن شيء تجد متعة فى القيام به. وردد بعض الأغنيات المرححة وأنت فى طريقك للقيام به.

٥. إذا كنت تظن أنك لا تجيد الغناء، غنّ على أية حال.
٦. اشغل نفسك بما يمكنك القيام به بدلاً مما ليس فى وسعك.
٧. إذا كان منزلك من الزجاج؛ فلا تقذف الناس بالحجارة.
٨. كن جزءاً من الحياة بدلاً من أن تتعزل عنها.
٩. أشبع رغبتك القوية فى تغيير شخص آخر بالإقدام على تغيير نفسك.



١٠. حين تفكر فى الأشخاص المفضلين لديك، أدرج نفسك بينهم.
١١. صديق مخلص من العامة خير وأبقى من صديق مزيف من علية القوم.
١٢. ارفع من قدر نفسك بدلاً من أن تحط من شأنها.
١٣. أحط نفسك بأشخاص يؤيدونك ويكونون لك الاحترام.

١٤. تجنب تقديم احتياجات الآخرين على احتياجاتك.

١٥. اعرف نفسك.

١٦. كن على سجيتك.

١٧. أحب نفسك بلا قيد أو شرط.

١٨. ابحث عن الجانب الإيجابي فى حياتك، حين لا يلوح أمامك سوى السلبيات.

١٩ . تعلم الشعور بالارتياح والسعادة لما أنت عليه بدلاً من أن تتمنى لو أنك شخص آخر.

٢٠ . توسم الخير فى الغرباء بدلاً من أن ترى فيهم أعداءً.

٢١ . استمتع بوقتك واستشعر البهجة بدلاً من الاستسلام للغضب والانفعال.

٢٢ . اخرج للتنزه مرة واحدة يومياً على الأقل، مهما كان الطقس سيئاً.

٢٣. ليكن شعارك فى الحياة: "لا أحد يستطيع التغلب عليك بسهولة إن لم تكن فريسة سهلة للآخرين".

٢٤. لا تذلل نفسك لكى تحظى باستحسان أحد.

٢٥. حين تشعر بأنك غير محبوب، ابحث عن شخص وافعل من أجله شيئاً ينم عن الحب.

٢٦. عد لطفولتك مجدداً بكل ما فيها من جمال.

- ٢٧ . استبدل بالتشاؤم التفاؤل.
- ٢٨ . ليكون لديك شخص تأمنه على أسرارك.
- ٢٩ . كن متواجداً من أجل الآخرين.
- ٣٠ . حين يجاملك أحدهم، أمهل نفسك بعض الوقت لسماع المجاملة قبل الإقدام على ردها.
- ٣١ . اقض بعض الوقت مع أشخاص يتسمون بالتفاؤل.
- ٣٢ . اعتن بجسدك.

٣٣. ذكّر نفسك بأن الإنكار شيء لا يمكن إنكاره.

٣٤. تجنب إلزام نفسك بما لا تستطيع؛ واستبدل بكلمة "يجب" كلمة "يمكن".

٣٥. بدلاً من أن تقول "نعم" حين تقصد "لا"، قل "لا" حين تعنى "لا".

٣٦. حين تفشل، تذكر أن النجاح أساسه الإخفاق.

٣٧. دع شخصاً آخر يدعك إلى العشاء على سبيل التغيير.

٣٨. اختر أن تكون سعيداً بدلاً من أن تكون سريع الغضب.

٣٩. ضع لنفسك أهدافاً واعمل على تحقيقها.

٤٠. دعك من آراء الآخرين وتعلم أن ترضى نفسك وتسعدها.
٤١. استخدم كلمة طيبة حين يصدر شخص آخر سلوكًا بغيضًا.
٤٢. افعل ما يروق لك من حين لآخر.
٤٣. تعلم أن تستمتع بصحبة نفسك.
٤٤. ليكون لديك لون مفضل.

٤٥. حين تقهرک الحياة، هون على نفسك وخذ الأمور بالتدریج.
٤٦. امنح نفسك وقتاً سعيداً بدلاً من أن تنتظر شخصاً آخر ليقوم بذلك من أجلك.
٤٧. كن مرحاً وردد المزحات اللطيفة.
٤٨. مارس بعض الألعاب الذهنية.
٤٩. احرص على أن يكون قدر البهجة فى حياتك مساوياً لقدر الحزن فيها.

٥٠. فى العلاقات التبادلية، تأكد من أنك لا تعطى أكثر بكثير مما تأخذ.

٥١. انظر إلى مواطن القصور الإنساني الطبيعية كمواطن قوة لا مواطن ضعف.

٥٢. ابحث عن المكسب فى كل خسارة تتكبدها.

٥٣. استرح فى مكان دافئ ومريح واقرا كتاباً جيداً.

٥٤. حين تصفح عن الآخرين، لا تنس أن تدرج نفسك ضمن من صفحت عنهم.
٥٥. كن واحدًا ممن ينجون من برائن الحياة لا واحدًا من ضحاياها.
٥٦. اعمل على تنمية الجانب الروحاني بداخلك.
٥٧. ضع حدودًا صحية بينك وبين الآخرين.
٥٨. لا تجعل نفسك في المقدمة طوال الوقت.
٥٩. لا تجعل نفسك في المؤخرة طوال الوقت.

٦٠. ابحث عن الجوانب الإيجابية فى الأمور بدلاً من السعى وراء الجوانب السلبية.

٦١. تعلم أن تأخذ بقدر ما تعطى.

٦٢. دوّن كل الأشياء التى لا تعجبك فى نفسك فى قائمة، وتلك التى تعجبك فى قائمة أخرى، واحرص على أن تكون القائمتان متساويتين من حيث الطول.

٦٣. تقبل الأشياء التى لا يمكنك تغييرها.
٦٤. اعمل على تغيير الأشياء التى يمكنك تغييرها.
٦٥. اعرف الفارق بين الأشياء التى يمكنك تغييرها وتلك التى لا يمكنك تغييرها.
٦٦. اقض وقتًا مفيدًا مع نفسك من وقت لآخر.
٦٧. اجعل لنفسك هواية أو تسلية مفضلة.



بريان روبنسون وجامى ماكولرز

٦٨ . عامل نفسك بالشكل الذى تعامل به أقرب أصدقائك إلى قلبك.

٦٩ . افعل شيئاً مهماً من أجل نفسك.

٧٠ . عبّر عن غضبك بطرق بناءة إيجابية بدلاً من أن تنقله معك أينما ذهبت وتطلقه فى وجه الآخرين دون ذنب.

٧١ . قيم شخصيتك، وضع قائمة تضم جميع نقاط قوتك.

٧٢. لا تخضع لأى شخص.

٧٣. أحب نفسك وجيرانك.

٧٤. انظر إلى نصف الكوب الممتلئ وليس نصفه الفارغ.

٧٥. عامل نفسك كما تحب أن يعاملك الآخرون.

٧٦. حرك أصابع قدميك فى الطين أو الرمل على سبيل اللهو.

٧٧. خطط للمستقبل ولكن عش الحاضر.
٧٨. تقبل طبقات الدهون المتراكمة فى جسمك، وشعرك الأسيب، وكل شىء فيك كما هو.
٧٩. افعل الأشياء بالطريقة التى تروق لك.
٨٠. سيطر على غضبك بدلاً من أن تدعه يسيطر عليك، ولا تنفثه فى وجه الآخرين.

٨١. كَوْنُ علاقةٍ داخليةٍ مع نفسك.

٨٢. لا تكوّن علاقات قوية مع من يعشقون الأزمات والكآبة.

٨٣. ليكن هدفك هو التقدم، لا تحقيق الكمال.

٨٤. اسأل نفسك عن الدروس التي يمكن تعلمها من العقبات التي تعترض طريقك.

١٥. عَلم نفسك البحث عن المميزات بدلاً من المساوئ فى كل موقف تواجهه.

١٦. اجعل أمامك دائماً أكثر من خيار.

١٧. اجعل لنفسك هواية أو تسلية مفضلة.

١٨. تجنب إشعار نفسك بالخزى.

١٩. فكر فى ثلاث أفكار إيجابية عن نفسك قبل الخلود إلى النوم ليلاً
وقبل النهوض من الفراش فى الصباح.

٩٠. اكتب الشعار بشكل صحيح: "التعاسة اختيار، وليس اختباراً".

٩١. كن جزءاً من الحل، لا جزءاً من المشكلة.

٩٢. تقبل الحياة بدلاً من مقاومتها.

٩٣. انظر إلى نفسك باعتبارك مسئولاً عن حياتك، لا واقعاً تحت رحمتها.

٩٤. توقع من الحياة أفضل ما لديها لكي تحصل عليه.

٩٥. انتبه لما يحدث في الواقع لا لما تتوقع حدوثه.

٩٦. لا تكن جاداً إلى أبعد الحدود.

٩٧. لا تتخذع بالاعتقاد بأن تغيير لون شعرك، أو العثور على صحبة جديدة، أو إعادة ترتيب الأثاث، أو الانتقال للعيش فى مكان آخر سوف يعزز من تقديرك لذاتك.

٩٨. أحط نفسك بأناس من شأنهم استخراج أفضل ما لديك.

٩٩. تجنب الأشخاص الذين يشيرون إلى أخطائك طوال الوقت.

١٠٠. أضف الحيوية إلى أيامك قبل أن تنقص الأيام من حيويتك.

١٠١. فكر فى الأشياء التى كنت تود لو أن والديك كانا قد قالها أو فعلها من أجلك، ثم قل وافعل تلك الأشياء لنفسك.

١٠٢. فكر فى شىء واحد جيد يمكنك قوله عن نفسك فى كل يوم.

١٠٣ . اختر مهنتك بحكمة وتروّ، وتأكد من أنه عمل تستمتع به وتشعر فيه بالرضا عن نفسك.

١٠٤ . عش حياتك لنفسك بدلاً من أن تعيشها من أجل الآخرين.

١٠٥ . اسمح لشخص آخر فى عجلة من أمره بأن يتقدمك فى الصف فى متجر البقالة.

- ١٠٦ . ترفق بنفسك حين ترتكب أخطاءً.
- ١٠٧ . تعلم أن تشعر بمزيد من الارتياح فى حياة التميز والرفعة لا فى حياة الاضطهاد والظلم.
- ١٠٨ . حول الصعوبات إلى شىء قيم يفيدك.
- ١٠٩ . تجنب تضخيم الأشياء التافهة حتى لا تبدو أكبر مما هى عليه فى الواقع.
- ١١٠ . امتدح نفسك حين تستحق المدح.

- ١١١ . بدلاً من السعى لتغيير شخص أو شيء ما ، اعمل على تغيير موقفك تجاهه.
- ١١٢ . كن صريحاً وشفوياً.
- ١١٣ . تعلم أن تطلب ما تريد.
- ١١٤ . شاهد غروب الشمس.
- ١١٥ . ابحث عن جانب الخير الإنسانى بداخلك.
- ١١٦ . اعتذر، ولا تبحث عن مبررات منطقية لتبرير الخطأ.

- ١١٧ . تعامل مع كل مشكلة تواجهك .
- ١١٨ . لا تحرق الجسر بعد أن تعبر فوقه .
- ١١٩ . قم بطهى وصفة جديدة .
- ١٢٠ . تفاوض دون أن تشير حنق الآخرين .
- ١٢١ . تشبث بالأمل إذا كنت ترغب فى التغلب على الصعاب .
- ١٢٢ . ابحث عن الضوء فى نهاية النفق المظلم .

١٢٣. قم بالانتهاء من بند واحد على قائمة مهامك حين تشعر بأنك تماطل.
١٢٤. تصرف بحرية ومتع نفسك دون القلق بشأن الآخرين.
١٢٥. اهتم بالتواصل أكثر من اهتمامك بإيجاد تبريرات منطقية لتثبت أنك على حق.
١٢٦. حاول التخفيف من وطأة الضغوط فى حياتك؛ حتى تجد مساحة للحركة والتنفس وتستطيع أن تعيش الحياة لحظة بلحظة.

١٢٧. لا تدع شكوك الآخرين تحولك عن حقيقتك.

١٢٨. عبر عن رأيك بصراحة.

١٢٩. عامل نفسك بنفس الاحترام والتقدير الذى تمنحه للآخرين.

١٣٠ . لا تخدع نفسك بالاعتقاد بأن القلق سوف يزيل أعباء الغد؛ بل هو يسلبك ما تملكه اليوم من قوة.

١٣١ . حدد أهميتك بشخصيتك، لا بإنجازاتك.

١٣٢ . لا تمنح قوتك الشخصية لإنسان آخر.

١٣٣ . عندما تسعى لتغيير نفسك، كن صبورًا معها - لأن التغيير يحدث بشكل تدريجى ويستغرق وقتًا.

١٣٤ . لا تدع الخوف مما يظنه الآخرون يدفعك للقيام بأشياء لا ترغب فى القيام بها.

١٣٥ . تناول عشاءك على ضوء الشموع، حتى إن كنت تتناوله بمفردك.

١٢٦ . قم بإنجاز المهام التى يجب إنجازها كل على حدة، دون القلق بشأن المهام الأخرى غير الضرورية التى لا تعد ولا تحصى.

١٢٧ . عبر عن حزنك بالبكاء، أو لكم وسادة، أو الكتابة عنه، أو البوح به لصديق أو مرشد.

١٢٨ . أخرج نفسك من المواقف المزعجة بهدوء وود.

١٣٩ . العب.

١٤٠ . وازن منطقك بالحدس؛ لأنه كما قال الشاعر الهندي " طاغور":
"العقل الذى يعتمد على المنطق بشكل بحت كالسكين ذات النصل
الحاد، تدمى اليد التى تستخدمها".

١٤١ . حين تشعر بالظلم والقهر، تذكر كلمات "إليانور روزفلت": "لا
أحد يمكنه أن يسبب لك الشعور بالدونية رغماً عنك".

١٤٢. اعترف عندما تخطئ دون أن تزدري نفسك أو تحاول إخفاء أخطائك.

١٤٣. اخرج من حالة الاستقرار والخمول من أن لآخر.

١٤٤. تجنب السعى لإصلاح حياة شخص آخر حين تكون حياتك أنت في حالة من الانهيار.

١٤٥ . تعلم أن تأخذ وتعطى دون المساومة على مبادئك وقيمك .

١٤٦ . تجنب الشعور بالارتياح مع النقد أكثر من الثناء .

١٤٧ . كن حاسماً، لا عدوانياً .

١٤٨ . اختر مهنتك بناء على ما تريد القيام به، وليس بناء على ما أنت مضطر للقيام به .

١٤٩ . تقبل المجاملات وكلمات الإطراء .

١٥٠ . بدلاً من أن تحاول التفكير في الشكل الذي يرغب الآخرون في أن يروك عليه، فكر في الشكل الذي ترغب أنت في أن تكون عليه .

١٥١ . اتبع نصيحة "لاو تزو"؛ حيث قال: "رحلة الألف ميل تبدأ بخطوة" .

١٥٢. دافع عن معتقداتك وآرائك.
١٥٣. ردد لنفسك كلمات تشجيع حماسية قبل مواجهة المواقف الصعبة وبعد التعرض لخيبة أمل كبيرة.
١٥٤. أشبع رغبتك القوية فى تغيير شخص آخر بالإقدام على تغيير نفسك.
١٥٥. عالج مشكلاتك بالتأمل قبل أن تتفاقم وتضطر للجوء إلى الطب.
١٥٦. كن ممتنًا لكل ما تنعم به.

- ١٥٧ . ابحث عن سماتك الفريدة واعتز بكل ما هو مميز لديك.
- ١٥٨ . استكشف اهتمامات جديدة.
- ١٥٩ . جرب الأنشطة الجماعية الممتعة.
- ١٦٠ . اشترك فى المجالات التى تقدم لك نصائح للشعور بالرضا عن نفسك.
- ١٦١ . تسلق إحدى الأشجار.

١٦٢ . اكتب لنفسك خطابًا تعبر فيه عن شعورك تجاه نفسك.

١٦٣ . كن هادئًا فى المواقف التى تغلب عليها العصبية وسوف ترى تغييرًا
تامًا يطرأ على الموقف.

١٦٤ . كن وسطًا بين الأنانية وإهمال الذات.

١٦٥ . ابحث عن مكان هادئ تلوذ إليه فى نهاية اليوم كى تفكر فى
أحوالك بعمق.

١٦٦ . تخلّ عن أى شخص أو أى شىء كنت تتشبث به قبل ذلك، وسوف
يعود إليك بشكل أو بآخر.

١٦٧ . حين تشعر بالضيق والانزعاج، لا تلق اللوم فى ذلك على أسباب
خارجية.

١٦٨ . انظر إلى أخطاء الآخرين كجراح تؤلمهم، وتعاطف معهم، بدلاً من أن تثور عليهم.

١٦٩ . اضحك مرة واحدة على الأقل يومياً.

١٧٠ . افتح الباب لكي يعبر الآخرون من خلاله.

١٧١ . لا تعلق حياتك في انتظار شخص آخر كي يلحق بك.

١٧٢ . كَفَّ عن إصدار الأحكام على نفسك وانتقادها من خلال الحديث الذاتى.

١٧٣ . اصرف عن ذهنك أى أفكار سلبية هدامة لتفسح مجالاً للأفكار الإيجابية المشجعة.

١٧٤ . انخرط فى حديث ذاتى إيجابى، خاصة حين تشعر بالكآبة أو الإحباط.

١٧٥ . اجعل الأشياء تحدث فى حياتك بدلاً من الانتظار حتى تحدث لك تلقائياً.

١٧٦ . مارس بعض ألعاب الورق المرحية.

١٧٧ . اقتن حيواناً أليفاً وسوف يضاعف لديك مشاعر الحب.

١٧٨ . العب مع حيوانك الأليف.

١٧٩ . ردد لنفسك ثلاث عبارات تشجيعية فى اليوم.

١٨٠. عانق الآخرين عناقًا حارًا طويلًا.
١٨١. لا تعش حياتك حسب معايير شخص آخر.
١٨٢. ابذل جهدًا فى أن تكون شخصًا مناسبًا، بدلاً من بذله فى إيجاد الشخص المناسب.
١٨٣. تمرد على أوضاعك الراهنة.

١٨٤ . انظر إلى نقائصك كجزء من كمالك الإنسانى.

١٨٥ . أقدم على القيام بأكثر الأشياء التى تخيفك، وسوف تجد أن
الخوف يفقد سطوته عليك.

١٨٦ . شارك الآخرين أفراحهم.

١٨٧ . تخيل حياتك وقد عمها الرخاء.

١٨٨ . عليك أن تدرك أنك لا تستطيع أن تعطى الآخرين شيئاً لم تعطه لنفسك.

١٨٩ . كن عملياً بدلاً من أن تكون نظرياً.

١٩٠ . دقق فى اختيار نوعية المواقف التى تضع نفسك فيها.

١٩١ . انتبه للإنجازات التى حققتها مثلما تنتبه لما لم تحققه بعد.

- ١٩٢ . امتدح نفسك عند النجاح وعند الإخفاق على حد سواء.
- ١٩٣ . خصص لنفسك وقتًا لك وحدك من حين لآخر، حتى لو كان لك شريك حياة تربطك به علاقة قوية.
- ١٩٤ . أقم حفل عشاء لأصدقائك وأحبائك.
- ١٩٥ . إذا كنت تبني جدرانًا بينك وبين الآخرين، حاول أن تكتشف الآلام التي تسعى لحماية نفسك منها بالانعزال عن الناس.

١٩٦. تناول طعاماً صحياً.

١٩٧. اختر مشاعرك بدلاً من أن تستخدم شخصاً آخر كمقياس لما
تشعر به.

١٩٨. اشتر لنفسك لعبة.

١٩٩. انتبه لنفسك حين تشعر بالإهمال والتجاهل من قبل الآخرين.

- ٢٠٠ . افتخر بانتصاراتك، ولكن عليك أيضاً أن تعترف بمواطن القصور
التي تعاني منها.
- ٢٠١ . استعد ذلك الجزء الذى نحيتَه جانباً من شخصيتك لشعورك
بأنك لا تستحق السعادة التى يجلبها إليك.
- ٢٠٢ . ارتم فى أحضان أحد المقربين إليك حين تشعر بحاجة إلى ذلك.
- ٢٠٣ . مارس الرياضة بشكل يومى.

- ٢٠٤ . لیکن لڊیک ایمان بأن بمقدورک القیام بأى شیء تعقد العزم علی إنجازہ.
- ٢٠٥ . علیک أن تكون قادرًا علی التمییز بین آلام الماضى ومشکلات الحاضر.
- ٢٠٦ . لیکن لڊیک استعداد لبذل جهد کى تجعل لعلاقاتک قيمة.
- ٢٠٧ . اکتسب القدرة علی الشعور بالسعادة عند شعور شخص آخر بالحنن.

٢٠٨. مارس رياضۃ ركوب الأمواج.

٢٠٩. ركز على تقبل ما تملكه بدلاً من التركيز على امتلاك ما ترغبه.

٢١٠. تعلم متى تتحدث ومتى تصمت، متى تتقدم ومتى تبقى فى مكانك.

٢١١. تحمل مسئولية أفعالك وتصرفاتك مهما كانت نتائجها.

٢١٢. فكر فى شخص كنت قد وبخته، أو انتقدته، أو تعاملت معه بقسوة،
وقم بمراضاته بعد ذلك وجهًا لوجه أو فى قلبك.

٢١٣. ابتكر حلولاً جديدة لمشكلات قديمة بعد استهلاك الحلول القديمة
التي تعرف أنها غير مجدية.

- ٢١٤ . اجلس بجوار مصدر للنار وقم بخبز حلوى الخطمى.
- ٢١٥ . تنازل عن مقعدك فى الحافلة لشخص مسن.
- ٢١٦ . اجلس حين يدعوك أحدهم للجلوس.
- ٢١٧ . تقبل التغيير بصدر رحب.
- ٢١٨ . لا تدع الآخرين يستغلوا تقبلهم لك كوسيلة لابتزازك للوصول إلى مآربهم.

- ٢١٩ . اشتر لنفسك رداءً جديدًا.
- ٢٢٠ . ليكن لديك رأى مستقل.
- ٢٢١ . أضف إلى حياتك التناغم والتوازن.
- ٢٢٢ . كن صادقًا فيما يتعلق بإمكاناتك وقدراتك، بدلاً من المبالغة فى الإعلاء من شأن نجاحاتك وإخفاء عيوبك.
- ٢٢٣ . تحل بالهدوء حين يكون الطرف الآخر فى حالة من الانفعال والغضب.

٢٢٤. حين تتخطى الحواجز، امنح نفسك الثناء الذى تستحقه من أجل
بناء ثقتك بنفسك.

٢٢٥. اتخذ خيارات واعية من شأنها أن تجعلك مسيطراً على حياتك.

٢٢٦. سر على شاطئ مهجور واجمع الأصداف.

- ٢٢٧ . خصص جزءاً من وقتك لأعمال الخير.
- ٢٢٨ . اجعل مقابلة شخص جديد كل أسبوع هدفاً من أهدافك.
- ٢٢٩ . ابتسم قليلاً.
- ٢٣٠ . أكثر من الابتسام.
- ٢٣١ . أحب نفسك حباً غير مشروط؛ بغض النظر عن أى شىء.

- ٢٣٢ . ذكّر نفسك بأن الظروف الداخلية . وليست الظروف الخارجية .
هى التى يمكن أن تصنع فارقاً فى تقديرك لذاتك .
- ٢٣٣ . توقف عن معرفة الأشخاص الذين أساءوا إليك أكثر من مرة .
- ٢٣٤ . شكّل حياتك مسترشداً بالمبادئ والقيم مثلما يسترشد الموسيقى
بالنوتة الموسيقية فى عزف سيمفونياته .

- ٢٣٥ . ليكن لديك إرادة صلبة وقلب رقيق.
- ٢٣٦ . عليك أن تدرك أن الأسلوب الذى يعاملك به الناس هو انعكاس لشعورهم تجاه أنفسهم أكثر منه انعكاساً لشعورهم تجاهك.
- ٢٣٧ . لا تدع سلبية الآخرين تدمرك.
- ٢٣٨ . تعلم أن تشعر بالارتياح مع نفسك حتى عندما لا يكون لديك شيء تفعله.

٢٣٩ . تعلم أن تكون موضوعياً حتى لا يكون لظروف الماضى دور فى تحديد سعادتك أو شقائك.

٢٤٠ . اعرف المكان المناسب لوضع الحدود.

٢٤١ . أخبر نفسك والآخرين بالحقيقة.

٢٤٢ . اجلس أمام النار فى مخيم وأرو قصصاً.

- ٢٤٣ . لا تستمد تقديرک لذاتک من شخص آخر.
- ٢٤٤ . کن مستقلاً بذاتک.
- ٢٤٥ . ضع أسساً متينة لعلاقاتک بدلاً من الاكتفاء بأسس واهية.
- ٢٤٦ . لا تكن أسيراً لأسلوب تنشئتك.
- ٢٤٧ . احکم على التصرف، وليس الشخص.

٢٤٨. دُون جميع مخاوفك على قطعة من الورق، ثم مزقها وتخلص منها.

٢٤٩. لا تجعل الناس يعتمدون عليك كى تتمكن من توفير الأمان لنفسك.

٢٥٠. كن على وعى بأن من يسيئون إليك يفعلون دائماً أفضل ما يمكنهم عمله، فى إطار معرفتهم وظروفهم فى ذلك الوقت.

- ٢٥١ . توقف عن السعى للحصول على حقك فى الحياة - فقد حققت ذلك بالفعل منذ اليوم الذى خرجت فيه إليها.
- ٢٥٢ . لا تنعت نفسك بألقاب تسيء إليك.
- ٢٥٣ . اعمل على تطوير ذاتك.
- ٢٥٤ . إذا لم يكن بمقدورك تحسين أحد المواقف، اضحك عليه بدلاً من التذمر منه.

٢٥٥. اسأل الطفل الذى يعانى من ألم نفسى عما يحتاج إليه منك،
وأصنع جيداً للإجابة.

٢٥٦. غنِّ لنفسك بينما تقوم بأداء مهامك المنزلية.

٢٥٧. غير تسريحة شعرك.

- ٢٥٨ . تعلم كيف تكون حرًا حين تشعر بالقهر، وسوف يكون بمقدورك أن تكون حرًا فى أى وقت وفى أى مكان.
- ٢٥٩ . اجعل ملا بسك انعكاسًا لشخصيتك، لا انعكاسًا لشخصية شخص آخر.
- ٢٦٠ . اخلع ساعة يدك وانس الوقت لمدة يوم واحد.

٢٦١ . ارفع رأسك عاليًا بدلاً من النظر إلى أقدام الناس.

٢٦٢ . قل ما يخطر ببالك.

٢٦٣ . ابحث عن شيء يمكنك أن تولع به وتتحمس له.

٢٦٤ . ليكن لديك القدرة على رؤية الضوء فى نهاية النفق المظلم، وليس
الخوف.

- ٢٦٥ . تناول كوبًا من اللبن الدافئ قبل النوم.
- ٢٦٦ . كن متألّفًا.
- ٢٦٧ . العب لعبة الداما.
- ٢٦٨ . لا ترتض أبدًا بالمركز الثانى.
- ٢٦٩ . تعلم أن تصرف الأمور المزعجة عن ذهنك مثلما تدعها تدخل حياتك.
- ٢٧٠ . اذهب إلى المتنزهات وشاهد الناس.

٢٧١ . عبّر لصديق حقيقى عما تعنيه صداقتكما بالنسبة لك.

٢٧٢ . تخلص من أى شىء لم تستخدمه منذ خمس سنوات ويسبب لك
فوضى فى المرآب أو القبو أو العلية.

٢٧٣ . اصرف عن ذهنك أية أفكار لم تعد تفيدك فى أى شىء.

٢٧٤. عليك أن تدرك أن شعورك بعدم الكفاءة هو شعور داخلى وليس واقعاً خارجياً.

٢٧٥. حين يجتازك أحد فى الصف، أخبره بما تشعر به تجاه هذا التصرف.

٢٧٦. تذكر أنك معلم نفسك.

٢٧٧. اترك رسالة تشجيعية لنفسك على جهاز الرد الآلى.
٢٧٨. تقبل سنك بفخر وامتنان.
٢٧٩. ليكن لديك أولويات وأهداف.
٢٨٠. لا تتوقع الحصول على شىء بدون مقابل.
٢٨١. كن على استعداد للقيام بكل ما يلزم للشعور بالرضا عن نفسك.

٢٨٢ . ارفع علمًا يمثل شيئًا تفخر به.

٢٨٣ . ضع ملصقًا على سيارتك يشير إلى شيء تؤمن به.

٢٨٤ . طور عادات صحية.

٢٨٥ . تنازل أحيانًا عن أفكارك، ولكن لا تتنازل أبدًا عن نزاهتك.

- ٢٨٦ . اقتد بنماذج إيجابية.
- ٢٨٧ . التقط المزيد من الأزهار.
- ٢٨٨ . شارك فى قضايا المجتمع وشئونه.
- ٢٨٩ . عش بشعار " الأشياء تسير دائماً إلى الأفضل".
- ٢٩٠ . كن صادقاً حتى عندما تكون الحقيقة مؤلمة؛ فقد يوفر عليك ذلك مزيداً من الألم فى النهاية.

- ٢٩١ . كن مرّحاً واستمتع بوقتك فى الحفلات والمناسبات الاجتماعية.
- ٢٩٢ . انخرط فى العمل واللعب بكل حواسك.
- ٢٩٣ . استشعر كل شىء حولك - حتى الألم - بدلاً من اللجوء لحبة دواء
كى لا تشعر بشىء.
- ٢٩٤ . اجعل الممارسات الروحانية جزءاً من روتينك اليومى.

٢٩٥. ذكّر نفسك بأنك شخص فريد من نوعه ولن يكون هناك شخص
مثلك على الإطلاق.

٢٩٦. عبر عن فرحتك.

٢٩٧. لتدرك أن معاناتك نابعة من منظورك العقلي للأمر. غير هذا
المنظور، وسوف تتغير حياتك تبعاً له.

٢٩٨ . سيطر على كبريائك واطلب المساعدة عند الحاجة إليها.

٢٩٩ . دافع عما تؤمن به بقوة وحزم، خاصة عندما يحاول المعارضون لك التأثير عليك وإثاءك عن مبادئك.

٣٠٠ . لا تعاقب الخمر والمخدرات لتعزيز تقديرك لذاتك.

٣٠١. لا تدع خبرات وتجارب الماضى تحدد هويتك فى الحاضر.
٣٠٢. قم بأعمال غير مخطط لها تتم عن العطف.
٣٠٣. نَفِّسْ عن غضبك بطرق صحية.
٣٠٤. متع نفسك بالحصول على بعض التديك.
٣٠٥. حاول أن تهدأ قبل أن تطلق غضبك فى وجه من تحبهم.

- ٣٠٦ . انظر أمامك قبل أن تخطو أى خطوة.
- ٣٠٧ . فكر قبل أن تتحدث أو تصدر أى تصرف.
- ٣٠٨ . استعرض جميع الحقائق قبل القفز إلى الاستنتاجات.
- ٣٠٩ . ضع باقة من الأزهار النضرة بجوار فراشك.
- ٣١٠ . تشاور مع الآخرين، ولكن اتخذ قراراتك بنفسك دائماً.

- ٣١١ . حين ترتكب زلة، لا تعامل نفسك وكأنك أنت هذه الزلة.
- ٣١٢ . جامل الآخرين دون أن تتوقع مقابلاً لذلك.
- ٣١٣ . افعل كل ما بوسعك حتى يمكنك أن تصل إلى كل ما يمكنك الوصول إليه.
- ٣١٤ . مارس المشى بالعصيان الخشبية.
- ٣١٥ . سافر إلى أماكن جديدة.

٣١٦ . أغمض عينيك وتعمق فى ذاتك مرة واحدة يومياً على الأقل.

٣١٧ . افعل كل ما بوسعك لتنجز فعلاً طيباً.

٣١٨ . لا تبالغ فى ردود أفعالك تجاه المشاكل حتى لا تدمر نفسك.

٣١٩ . امض فى حياتك بابتهاج وتفاؤل دون أن تثقل ذهنك بالأعباء
وتعيب قلبك بالقلق والهم.

٣٢٠. حاول ألا تأخذ نجاحاتك أو إخفاقاتك بجدية زائدة عن الحد.

٣٢١. لا تدع الخوف من حدث وشيك يملأ عقلك قبل حدوثه.

٣٢٢. ركز على مواطن قوتك، لا على نقاط ضعفك.

٣٢٣. اترك مصيرك بيد الله.

٣٢٤. عليك أن تدرك أنك حينما تجرح شخصاً آخر عن عمد، فإنك دائماً تجرح نفسك.

٣٢٥. لا تساو النجاح العملى بالنجاح الشخصى.

٣٢٦. تعلم أن تصرف الخبرات المؤلمة عن ذهنك بمجرد أن تنتهى، بدلاً من معاشتها مراراً وتكراراً.

٣٢٧. فكر فى الأفضل بدلاً من التفكير فى الأسوأ.
٣٢٨. قدم لأحد الأشخاص أزهاراً لا لسبب سوى أن تقول له "إننى أحبك".
٣٢٩. تحمل مسئولية ظروف حياتك بدلاً من إلقاء اللوم فيها على الآخرين.
٣٣٠. انتبه لما توحى به أحلامك.

٣٣١ . اعتذر لأى شخص بينك وبينه مسألة عالقة أو قل له "أحبك".

٣٣٢ . عش حياتك بكل ما فيها حتى لا يراودك الندم على أى شىء.

٣٣٣ . مد يد العون دائماً لمن تستطيع مساعدتهم ولا تقدم على إيذاء أحد.

٣٣٤ . اعرف أن الخوف ما هو إلا وهم يحول دون رؤية أنفسنا على حقيقتها.

٣٣٥ . مارس طقوسًا صحية، مثل التأمل فى هدوء بينما تتناول مشروبًا ساخنًا فى الصباح.

٣٣٦ . احتفل بأعياد الميلاد والذكرى السنوية.

٣٣٧. انظر فى عيون الأطفال كى تتذكر بهجة وإثارة الحياة.
٣٣٨. انظر لنفسك فى المرآة وأخبر نفسك أنك شخص محب ومحبوب.
٣٣٩. افعلى شيئاً لأحد الأشخاص دون انتظار أى مكافأة أو أى توقعات أخرى.
٣٤٠. تناول الغداء مع صديق.

- ٣٤١ . استغل كل لحظة فى حياتك وعشها بكل ما فيها .
- ٣٤٢ . اترك العمل فى المكتب بدلاً من إحضاره إلى الفراش .
- ٣٤٣ . اقرأ شيئاً يمنحك الإلهام والتحفيز كل يوم .
- ٣٤٤ . حين يضايقك شىء، أمهل نفسك وقتاً لتبحر داخله وتعرف ماهيته .

٣٤٥. كن دائماً الشخص الذى أنت عليه وليس الشخص الذى يرغب الآخرون فى أن تكون عليه.
٣٤٦. اقض وقتاً مفيداً مع نفسك.
٣٤٧. دلل نفسك بأخذ حمام ساخن طويل.
٣٤٨. اطلب ما أنت بحاجة إليه.
٣٤٩. حاول أن تعرف مصدر غضبك.
٣٥٠. فكر فى الأفضل بدلاً من التفكير فى الأسوأ.

٣٥١. تخلص من أية آثار لعلاقاتك القديمة بدلاً من أن تدعها تلقى
بظلالها على علاقاتك الجديدة.
٣٥٢. تسلق مزيداً من الجبال، واسبح فى مزيد من الأنهار، وأكثر من
مشاهدة غروب الشمس.
٣٥٣. ضع لافتات وملصقات فى غرفة نومك وفى مكتبك تحوى ما من
شأنه أن يرفع معنوياتك ويضفى البهجة على يومك.

- ٣٥٤ . مارس تمرينات الأيروبيكس، أو الكاراتيه، أو أى نشاط يجعلك
تبذل جهداً وتتصبب عرقاً.
- ٣٥٥ . لا تتناول تلك الأطعمة الضارة التى تباع بمطاعم الوجبات
السريعة.
- ٣٥٦ . استمع إلى موسيقى هادئة ودع عقلك ينجرف معها إلى عالم
الخيال.
- ٣٥٧ . اصنع لنفسك حياة خارج إطار العمل.
- ٣٥٨ . لكى تملك نفسك، عليك أن تكون صادقاً.

- ٣٥٩ . لا تعامل أحبابك على أنهم شيء مسلم به.
- ٣٦٠ . خطط لقضاء جزء صغير من يومك مع الطبيعة – كأن تعتنى
بجديقتك أو تراقب الطيور.
- ٣٦١ . كن رومانسيًا.
- ٣٦٢ . افتح حساب ادخار فى أحد البنوك للإئفاق منه والاستمتاع به فى
وقت لاحق فى المستقبل.

٣٦٣. لا تدع الخوف من ارتكاب الأخطاء يعطلك عن السعى وراء
أحلامك؛ فكل منا يرتكب أخطاء من آن لآخر.

٣٦٤. حين تشعر بالضيق، دون مشاعرك حتى تطلقها من مكمنها.

٣٦٥. اعلم أن جميع متاعبنا نابعة من عدم قدرتنا على الانفراد بأنفسنا
فى غرفة هادئة.

٣٦٦ . تعلم الإنصات والعمل من منطلق مشاعرك العميقة.

٣٦٧ . تقبل جميع جوانب شخصيتك - كرمك وأنانيتك؛ الجانب الخير
والجانب السيئ.

٣٦٨ . لا تصف مشاعرك بأنها "جيدة" أو "سيئة"، فقط تقبلها جميعاً
على أنها صحيحة ولها وجود.

٣٦٩ . ابدأ فى النظر إلى نفسك كمخلوق روحانى له خبرة مادية، لا كمخلوق مادي له خبرة روحانية.

٣٧٠ . اصرف عن ذهنك أى شىء قاومته فى حياتك مؤخرًا.

٣٧١ . لا تؤمن بالمعجزات فحسب، بل توقعها أيضًا.

٣٧٢ . تطلع إلى النجوم فى يوم خالٍ من الغيوم.

٣٧٣. تعامل مع المواقف المزعجة المثيرة للضيق بالحب بدلاً من الغضب.

٣٧٤. اصنع قائمة بجميع الأشخاص الذين ألحقت بهم أذى وحاول تعويضهم عما لحق بهم.

٣٧٥. قم بزيارة دار للمسنين.

٣٧٦. عامل جسدك وكأنه كهف يحوى كنزاً قيماً.

٣٧٧. لتدرك أنك أكثر من مجرد أفكار ومشاعر؛ تلك مجرد أشياء تملكها.
٣٧٨. كن رحيماً.
٣٧٩. شارك فى الأحداث الاجتماعية والقضايا السياسية التى تمثل لك أهمية.
٣٨٠. اقض وقتاً مع أناس لهم نفس اهتماماتك ومعتقداتك.

٣٨١ . حين تكون فى حالة مزاجية سيئة وتشعر بأنها ستدوم معك للأبد،
ذكر نفسك بأن تلك الحالة سوف تنقضى.

٣٨٢ . لا تقسُ على نفسك أكثر من اللازم.

٣٨٣ . خذ الأمور بسلاسة.

٣٨٤ . انزع القناع الذى ترتديه من أن لآخر ودع الآخرين يروا وجهك
الحقيقى.

- ٣٨٥ . ارتد ملابس العيد واذهب للهو.
- ٣٨٦ . استثمر طاقاتك فى مجالات يمكنك أن تُحدث فيها اختلافاً.
- ٣٨٧ . أقم حفلاً تنظم فيه ألعاب تخمين.
- ٣٨٨ . تخلص من مشاعر الذنب والخزى المتأصلة بداخلك؛ لأنها تعمل
ضدك لا لصالحك.

- ٣٨٩ . خذ دروسًا أو تعلم مهارة أو حرفة جديدة.
- ٣٩٠ . تقبل نفسك أولاً حتى تتمكن من أن تلقى قبولاً لدى الآخرين.
- ٣٩١ . انظر إلى الخبرات السلبية كفرص لك للنمو والتطور.
- ٣٩٢ . كن على استعداد لتلقى الأوامر مثلما تستعد لإصدارها.

٣٩٣. العب وسط الثلوج - أو الرمال.
٣٩٤. إذا كنت تظن نفسك بلا قيمة، فبادر بتغيير هذا الاعتقاد الخاطئ.
٣٩٥. اشطب الكلمات الى تتم عن إحساس القهر والانهازم - مثل "لا أستطيع" أو "لا بد أن" - من قاموس مفرداتك.
٣٩٦. حين تشعر بالعزلة والهجر، اقض بعض الوقت مع نفسك.

٣٩٧. ليكن لديك إيمان بأن لديك من القدرات ما يكفى لإنجاز أى مهمة.
٣٩٨. ضع بطاقات وملاحظات خاصة تلقيتها من أصدقائك على لوحة لتذكرك بأنك ذوقية.
٣٩٩. جرب شكلاً جديداً من أشكال الفن يمكنك من خلاله التعبير عن مشاعرك الدفينة.
٤٠٠. صف ذهنك من كل مخاوف المستقبل وكل هموم الماضى، وافعل شيئاً يجعلك تنخرط فى الحاضر بكل جوارحك.

- ٤٠١ . حوّل العقبات إلى دوافع للتقدم للأمام.
- ٤٠٢ . واجه مشاعرك واستشعرها بشكل تام.
- ٤٠٣ . تجنب التشبث السلبي بأى شيء أو أى شخص.
- ٤٠٤ . وجه لنفسك دعوة لتناول الطعام فى مطعمك المفضل.
- ٤٠٥ . إذا لم يكن لديك مطعم مفضل، ابحث عن واحد وادع نفسك إليه.

- ٤٠٦ . دعك من آراء الآخرين وليكن لديك آراء خاصة بك.
- ٤٠٧ . اتبع نصيحة "إبراهام لنكولن": "معظم الناس يشعرون بالسعادة حينما يعقدون العزم على أن يكونوا سعداء".
- ٤٠٨ . عرّف نفسك من منطلق طبيعتك الداخلية، لا من منطلق ما تقوم به فى الحياة.
- ٤٠٩ . اتبع نصائحك لنفسك.

٤١٠. وجه طاقتك لحل مشكلاتك الحقيقية لا تلك التى تتوهم وجودها.

٤١١. كن قادرًا على التمييز بين الألم النفسى الجديد والألم النفسى القديم.

٤١٢. اركب عربات الخيول فى الملاهى.

٤١٣. افصل نفسك عن الفوضى التى يحدثها الآخرون واختر العيش فى سلام.

٤١٤. افعل أشياءً طيبة للآخرين دون التفكير فى المقابل الذى ستحصل عليه.

٤١٥. اعمل بانسجام مع العالم من خلال البحث عنه بداخلك أولاً.

٤١٦. خض رحلتك القادمة بدون الترمومتر وزجاجة المياه الساخنة والمظلة ومعطف المطر.

٤١٧ . اتبع قلبك حين يتعارض مع عقلك .

٤١٨ . انظر فى المرآة وأخبر نفسك بأنك تنظر إلى الشخص الوحيد فى العالم الذى يستطيع أن يقف فى طريق سعادتك .

٤١٩ . تذكر أن عقلك يشبه مظلة القفز - لا يعمل حتى تفتحه بنفسك .

٤٢٠ . لا تجعل نفس الأفكار والمشاعر التى كانت توجهك فى طفولتك توجهك فى كبرك.

٤٢١ . تخل عن السعى لإسعاد الآخرين؛ لأنه مهما كان الاتجاه الذى ستولى وجهك إليه، فلا بد أنك ستدير ظهرك للاتجاه الآخر.

٤٢٢ . اعتن بحياتك وأمسك بزمامها، وحينئذ "يمكنك أن تختار السعادة إن شئت أو يمكنك أن تجد اليأس والتعاسة أينما ذهبت"، كما يشير "ليوبوسكاليا".

٤٢٣ . أغدق على الآخرين بالمعاملات المجانية.

٤٢٤ . تعلم قبول المعاملات بنفس الحرية التى تمنحها بها للآخرين.

٤٢٥ . اجعل انفعالاتك خادماً لك بدلاً من أن تجعلها حاكماً عليك.

٤٢٦ . ركز انتباهك على السعادة بدلاً من اليأس.

٤٢٧. اعرف الفارق بين الاعتناء بالنفس، وإهمال النفس، والإفراط فى حب النفس.

٤٢٨. خاطر، ولكن احذر من الوصول إلى الهاوية.

٤٢٩. حين تحلق سحابة قاتمة فى أجواء حياتك، كن من اللطف بحيث تضى عليها شيئاً من المرح والدعابة يخفف من وطأتها.

٤٣٠. أشرك شخصاً آخر فى مشاعرك بحيث يستفيد منها.

٤٣١. طوّر ما تملك من قدرات ومهارات إلى الحد الكافي كي تنجز ما هو موكل إليك.
٤٣٢. عش بالحكمة التي تقول "من رضى بالقليل، ملك كل شيء".
٤٣٣. قم بتحليل عميق لمعتقداتك وقيمك.
٤٣٤. أوجد السلام بداخلك بدلاً من البحث عن شخص آخر لكي يكملك.
٤٣٥. عش الحياة لتحياها وتستمتع بها؛ لا لكي تنجو من مصاعبها.

٤٣٦. دع المشاعر الإيجابية تصبح عادة من عاداتك، مثل المشاعر السلبية تماماً.

٤٣٧. ابدأ أوقات اليسر والاسترخاء فى حياتك بروح الجسارة والإقدام واحتفظ بهذه الروح فى أوقات الشدة.

٤٣٨. دع الحب يَسْرِ فى دماغك مثلما يسرى التيار الكهربائى عبر الأسلاك.

- ٤٣٩ . حين تسقط، ساعد نفسك على النهوض، وانفض عن نفسك الفبار، وواصل حياتك.
- ٤٤٠ . لا تنتظر من شخص آخر أن يكون مرحًا وسعيدًا قبل أن تعبر أنت عن هذه السعادة فى نفسك.
- ٤٤١ . تجنب مهاجمة الآخرين.
- ٤٤٢ . إن كان لديك حاجة لمهاجمة شخصية أحدهم، حاول التوصل للسمه الجيده فى نفسك التى يجعلك هذا السلوك تحيد عنها.

٤٤٣. تخل عن مشاعر الغضب والاستياء واستبدل بها مشاعر الحب
والغفران.

٤٤٤. لا تجعل الآخرين مسئولين عن سعادتك.

٤٤٥. ليكن تركيزك منصباً على تطورك الداخلى بغض النظر عن
المكان الذى تعمل أو تسكن فيه أو تقضى إجازتك به.

٤٤٦. مارس بعض التدريبات لتحريك عضلاتك.

٤٤٧. عش اللحظة بدلاً من أن تفكر فى السنوات القادمة من حياتك كل يوم وتتسى الحاضر.

٤٤٨. حين ترى أن الطريق لا يزال أمامك طويلاً، ويشبط عزمك نتيجة لذلك، انظر إلى المسافة الى قطعتها حتى الآن.

٤٤٩. لا تفرض إرادتك على الأشخاص والمواقف؛ فلن يجلب لك هذا أى نفع.

٤٥٠. تدرّب على أن تكون مرتّبًا وعفويًا.
٤٥١. استشعر الخوف وواصل المسير على أية حال.
٤٥٢. اسمح لنفسك بالوقوع فى حفرة الحيرة؛ لأن الجانب الآخر للحفرة هو الوضوح.
٤٥٣. اعقد مع نفسك جلسة لـ "تطهير العواطف"، إن لم تكن تعرف معنى هذه الكلمة، ابحث عنها فى المعجم، واعقد الجلسة على أية حال.

٤٥٤. تأكد من أن قدرتك على الشعور بالألم تعادل قدرتك على الشعور بالسعادة والبهجة.
٤٥٥. اتخذ قرارات فى مطلع العام الجديد والتزم بها.
٤٥٦. كف عن ترهيب نفسك من الأفعال التى يمكن أن تؤدى بك إلى النجاح والسعادة واكتساب القوة والنفوذ.

٤٥٧. راع مشاعر الآخرين، ولكن لا تسع لإرضاء أحد سوى نفسك.

٤٥٨. كن مرحًا بدلاً من أن تكون كئيبيًا؛ لأن "كل تقطيع تضيف إلى نعوشنا مسمارًا جديدًا، وكل ابتسامة تنزع منها واحدًا"، كما قال "جون ويلكوت".

٤٥٩. تعلم من خلال التجربة والخطأ.

٤٦٠. لا تعتذر مرتين عن نفس الخطأ؛ لأنه بذلك يتحول إلى عذر لا اعتذار.

٤٦١. سرفى حياتك برفق، تاركًا أثرًا قويًا وواضحًا.

٤٦٢. ليكن لديك القدرة على الابتسام حين تسير الحياة على ما يرام، والقدرة على الشعور بقيمة نفسك حتى عندما يسير كل شيء على نحو سيئ.

٤٦٣ . دع أصدقاءك يعرفوا أنك تقدرهم وتعتز بهم.

٤٦٤ . اعلم أنك لست وحيداً أبداً لأنك دائماً مع نفسك.

٤٦٥ . تأمل حكمة "أونريه دى بلزاك" الذى قال: "لا شىء يحول بينك وبين إقامة علاقات طيبة مع الآخرين أكثر من الشعور بعدم الارتياح تجاه نفسك".

- ٤٦٦ . اقض على أى شعور بالعظمة يراودك فى مهده.
- ٤٦٧ . انظر إلى عيوبك كجوهرة تضيف إلى قيمتك لا تنتقص منها.
- ٤٦٨ . لا تدع ماضيك يفسد حاضرك.
- ٤٦٩ . أثن على نفسك حين تحسن أداء عمل ما.
- ٤٧٠ . اجعل نقائصك ومواطن قصورك تعمل لصالحك لا ضدك.

٤٧١ . تفحص صداقاتك باعتبارها انعكاساً لاعتقادك بشأن شخصيتك الداخلية.

٤٧٢ . حين يكون لك أن تختار ما بين الوحدة وبين أن تكون فى صحبة رفقة سيئة، اختر الوحدة.

٤٧٣ . اطلب المساعدة عند الحاجة إليها.

٤٧٤ . راقب الخطأ فى أساليبك المتبعة.

- ٤٧٥ . لا تضخم نجاح الآخرين حتى لا يضحى بمثابة هزيمة لك.
- ٤٧٦ . اتصل بشخص تفتقده ولا تعلم عنه شيئاً منذ فترة طويلة.
- ٤٧٧ . تجنب الاختباء من الحياة وراء ستار العمل، أو الكحوليات، أو مصادر الإدمان الأخرى.
- ٤٧٨ . كن خارقاً للعادة!

- ٤٧٩ . سل نفسك عما إذا كانت عاداتك تأخذك إلى منحدرات جارفة أم إلى أنهار هادئة وصافية.
- ٤٨٠ . دعك من الكبرياء الزائف.
- ٤٨١ . الجأ للوقاية بدلاً من الاضطرار للجوء للحلول السريعة المؤقتة.
- ٤٨٢ . ليكن لك آراؤك الخاصة، ولكن كن قادراً على الأخذ بوجهة نظر شخص آخر.

٤٨٣ . كن قادرًا على الاعتراف بأن فكرة شخص آخر أفضل من فكرتك دون أن تحط من تقديرك لذاتك.

٤٨٤ . عش اليوم وكأنه واحد من "الأيام الخوالى" التى لا تنسى.

٤٨٥ . أخبر أحدًا بأنك تحبه، أو اعترف بخطأ ارتكبته، أو أصلح علاقة أفسدتها.

٤٨٦. فكر فى نفسك دائماً على أنك لا تزال فى طور النمو لأنك " حين تكون أخضر العود، تكون فى مرحلة النمو، وحين تكون يابساً، تصبح هشياً تذروه الرياح" - كما يشير "راى كروك".

٤٨٧. مارس التخيل.

٤٨٨. قس نموك الشخصى بما أنجزته، لا بما أنجزته بالمقارنة بشخص آخر.

٤٨٩. انغمس فى الدعم الذاتى بدلاً من الانغماس فى الرثاء لحالك.

٤٩٠. تقبل الأشخاص والخبرات كما هم، لا كما تريد أن يكونوا.

٤٩١. نَفِّسْ عن غضبك بشكل بناء؛ لأن "الغضب المكبوت يؤدي إلى قرح وأورام وأشياء من هذا القبيل" - كما تقول "ماريان ويليامسون".

٤٩٢. حين تشعر بالعزلة عن الآخرين، اعلم أن هذا مجرد شعور سوف يأخذ وقته ثم ينقضى.
٤٩٣. عش حياتك دون أن تسمح للأشياء العارضة بأن تقيدك.
٤٩٤. قدر قيمة عقلك وجسدك وروحك، واستخدمها جميعاً لما فيه صالحك.
٤٩٥. لا تؤمن بقانون ميرفى - (إذا كان أى شيء آيلاً للسقوط، فسوف يسقط).

- ٤٩٦ . اجعل ذهنك صافياً واعرف الاتجاه الذى تتخذه.
- ٤٩٧ . يقول " سيدنى هاريس " ناصحاً: " لا تُنّه موضوعاً إن كنت تنوى الحديث فيه مراراً وتكراراً".
- ٤٩٨ . عش حياتك كما تأكل قبائل الشيوواو الفيلة الضخمة: قضمه بقضمه - مع الاستمتاع بكل قضمه.

٤٩٩. حين توجه إصبع الاتهام إلى شخص ما، لاحظ أن بقية أصابعك تتجه ناحيتك.

٥٠٠. لا تخبر "زيداً" بشيء عن "عمرو" لابد أن تقوله لـ "عمرو" مباشرة.

٥٠١. اقتنِ الأشياء وأحب الناس، وليس العكس.

٥٠٢ . تفهم أنه لا بأس من أن تختلف مع شخص آخر، بل إنه أمر صحى.

٥٠٣ . تجنب القرارات المتسرفة.

٥٠٤ . حين لا تسير الأمور كما تحب، ابحث عن السبب بداخلك أولاً.

٥٠٥ . كافح من أجل حياة متوازنة.

٥٠٦. انتبه للكنوز الكامنة وراء الأشياء العادية فى حياتك.

٥٠٧. أعد التعرف على نفسك كل يوم.

٥٠٨. لا تدع الأمور التافهة تشغلك عن الأمور ذات الأهمية الحقيقية.

٥٠٩. استرخ قليلاً.

٥١٠. عليك أن تعى أن أفعالك يمكن أن تؤثر على حياة الآخرين بطرق كثيرة قد تتجاوز حدود خيالك.
٥١١. حين تواجه مشكلات ومصاعب، لاحظ كيف أن الأحداث والمجاذبات غير المتوقعة يمكنها أن تكشف عن حلول لهذه المشكلات.
٥١٢. ذكّر نفسك بأن الأشياء ذات القيمة لا تأتي بسهولة؛ فهذا هو ما يجعلها قيّمة.

٥١٣. كن واعياً بضعفك وسوف تكتسب القوة.

٥١٤. تحل بضبط النفس.

٥١٥. أزل القاذورات من أمام منزلك حتى يصبح العالم بأكمله نظيفاً.

٥١٦. تعمد أن تفعل شيئاً واحداً بغير إتقان.

٥١٧ . كف عن الأنانية والتفكير فى ذاتك.

٥١٨ . تحلّ بالرحمة.

٥١٩ . لا تقصر إجازاتك من العمل على الإجازات المرضية، وخذ إجازة للاستمتاع بنفسك والاحتفاء بعافيتك.

٥٢٠ . تحرر من جميع الأفكار والمشاعر التى تقلل من قيمة الذات.

٥٢١. تتح جانباً حين تعترض طريق تقدمك.
٥٢٢. ابحث عن النجم القطبى فى ليلة مقمرة.
٥٢٣. أحط نفسك بالجمال من الداخل والخارج.
٥٢٤. ادخر لنفسك مبلغاً من المال.
٥٢٥. ليكن لديك إيمان بشيء أعظم من نفسك.

لا تلعب بالثقاب حتى لا تضطر لإطفاء النيران التى ستشعلها.

سل نفسك عما تجنيه من وراء اختلاق الأزمات وأشبع احتياجاتك بطرق أكثر إيجابية.

كن قادرًا على الاعتراف بأخطائك دون التقليل من تقديرك لذاتك.

٥٢٩. حرر نفسك من عبء الرغبة فى أن تكون دائماً على حق.

٥٣٠. اختر أن تكون دائماً سعيداً على أن تكون دائماً على حق.

٥٣١. دع وسائل التسلية البناءة تجذبك أكثر من الوسائل الضارة.

٥٣٢. استخدم المشكلات التى تواجهك فى العمل كخبرات يمكنك من خلالها أن تتعلم وتنمو.

- ٥٣٣ . اعترف بأخطائك دون أن تضر نفسك ضعيفة.
- ٥٣٤ . ابتهج للحظ السعيد الذى يصيب الآخرين.
- ٥٣٥ . كن ممتناً لحظك السعيد.
- ٥٣٦ . اعلم أنك شخص جيد كما أنت.
- ٥٣٧ . التمس القوة والإرشاد كل يوم.
- ٥٣٨ . استشعر النسيم وهو يداعب وجهك وشعرك.

٥٣٩. اختر الحب على الكراهية.
٥٤٠. اصمت قليلاً ثم لاحظ كم سيزيد كل ما سيمكنك سماعه ورؤيته.
٥٤١. كن راعياً للآخرين وليس وصياً عليهم.
٥٤٢. اخلق بداخلك شعوراً بالتفاؤل بدلاً من التشاؤم والشعور بأن هناك قدراً مشئوماً ينتظرك.

٥٤٣. خصص وقتاً لمن تهتم لأمرهم.
٥٤٤. لاحظ ما تتعلمه من مواجهة الآلام وحل المشكلات.
٥٤٥. تقبل نفسك من خلال التحرر من التبعية لآراء الآخرين.
٥٤٦. لا تقلق بشأن صفائر الأمور.
٥٤٧. ذكّر نفسك كثيراً بأنها جميعاً أمور تافهة لا قيمة لها.

- ٥٤٨ . أيد السياسة التى تتناسب مع قيمك .
- ٥٤٩ . كن رحيماً بالأطفال والحيوانات .
- ٥٥٠ . كن مرحاً بدلاً من أن تكون عصبياً وعبوساً .
- ٥٥١ . تجنب المبالغة فى الإعلاء من شأن الآخرين .
- ٥٥٢ . تجنب الحط من قدر الآخرين .
- ٥٥٣ . أقم علاقات تتسم بالتكافؤ والعدل .
- ٥٥٤ . استرح من هموم الحياة .

٥٥٥ . انتبه للأفكار اللاعقلانية التى تؤدى إلى خلق مشاعر لاعقلانية أيضاً.

٥٥٦ . استبدل بالأفكار اللاعقلانية أفكاراً أخرى عقلانية.

٥٥٧ . ليكن لديك إيمان بالله.

٥٥٨ . لا تستمع إلى النكات العنصرية والجنسية والعرقية.

٥٥٩. تجنب الكذب البرىء.
٥٦٠. اعرف الحقائق قبل أن تقفز إلى الاستنتاجات.
٥٦١. لا تنتظر شخصاً آخر ليتخذ قراراتك نيابة عنك.
٥٦٢. اتخذ قراراتك بنفسك.
٥٦٣. ادخر لنفسك جزءاً من دخلك قبل أن تدفع فواتيرك.
٥٦٤. تعلم الشعور بالارتياح مع شخصيتك كما هي.

- ٥٦٥ . لا تحكم على الكتاب من غلافه.
- ٥٦٦ . أنصت بعناية.
- ٥٦٧ . ركز على الأشياء ذات الأهمية الحقيقية.
- ٥٦٨ . افتح أبواباً جديدة بدلاً من محاولة اقتحام الأبواب القديمة الموصدة.
- ٥٦٩ . تخلص من عادات الطمع والأنانية.

٥٧٠. عش بالشعار الذى يقول: " بالأمس كنت، وغداً سأكون، لكن اليوم أنا كائن".
٥٧١. حين تحل بك كارثة، حاول أن تنظر إلى النعم التى يمكن كسبها من الأزمة.
٥٧٢. كن متفتح العقل بدلاً من أن تكون ضيق الأفق.
٥٧٣. كن منفتحاً على كل شىء.
٥٧٤. مارس المشاركة.

٥٧٥. تأمل كلمات "لاوتزو" الذى قال: "الطريق إلى الفعل يكمن فى أن يكون لك وجود".

٥٧٦. أعد صياغة أفكار اليأس والتقنوط إلى أفكار مضعمة بالأمل والتفاؤل ورددتها بصوت مرتفع.

٥٧٧. لتكن أفكارك عن الوفرة والرخاء بدلاً من الندرة والنقص.

٥٧٨ . قل شيئاً لطيفاً لشخص كنت قد تنازعت معه من قبل.

٥٧٩ . اختر الابتهاج على البؤس.

٥٨٠ . استخدم حواسك لمواجهة العالم كما لم تواجهه من قبل.

٥٨١ . توقف كى ترى الأهمية الحقيقية للأمور التافهة.

٥٨٢. بدلاً من محاولة إعادة تنظيم العالم، حاول الانسجام مع النظام القائم بالفعل.

٥٨٣. أعط نفسك نفوذاً أوسع باكتساب القدرة على اختيار أفكارك ومشاعرك وتصرفاتك.

٥٨٤. اعتمد على الآخرين، ولكن "لا تدمنهم".

٥١٥. قرر كيف ستكون نظرتك إلى العالم من لحظة لأخرى.

٥١٦. لا تعد بما لا تستطيع الوفاء به.

٥١٧. أوف بالوعود التى تقطعها على نفسك.

٥١٨. لا تتحدث بلسان أحد ولا تدع أحدًا يتحدث بلسانك.

٥٨٩. تعلم أن تعيش الحياة بمواجهتها لا بالاختباء منها.
٥٩٠. لا تحتفظ بأسرار يمكن أن تلحق بك أذى.
٥٩١. تجنب أن تشعل الشمعة من طرفيها.
٥٩٢. تسلق أحد فروع الشجرة لتقطف ثمارها.
٥٩٣. حين تقول إنك تريد أن تكون "شخصًا ذا شأن"، اعترف بأنك كذلك بالفعل.

٥٩٤. مارس التواضع.
٥٩٥. عليك أن تدرك أن القوة التي تحكم القمر والنجوم وتجعل الأزهار تنمو هي ذاتها التي تعطيك الحيوية التي تتدفق خلالك.
٥٩٦. اشعر بالسعادة مع نفسك أولاً قبل أن تحاول الشعور بها مع أى شخص آخر.
٥٩٧. اطلب المساعدة حين تحتاج إليها.

- ٥٩٨ . مد يد العون لشخص آخر بحاجة إلى المساعدة.
- ٥٩٩ . لا تعرض المساعدة إلا حينما يريدونها الآخرون.
- ٦٠٠ . لا تعط نصيحة لم تُطلب منك.
- ٦٠١ . حين تكون بصدد مساعدة شخص آخر، لا تسرق منه أفكاره
وتنسبها إلى نفسك.

٦٠٢. لیکن لڊیک حیاة ڊاخلیة عمیقة وثریة، وسوف تكون أكثر نجاحًا فی التعامل مع تفاصيل حیاتک الخاریة الی عاڊة ما تكون مؤلّة.

٦٠٣. تحرك إلى الأمام بخطی متعرجة حتى ترى كل ما حولك.

٦٠٤. خذ إجازة من الضغوط من آن لآخر.

٦٠٥. تعامل مع الأمور الی تتطلب حسماً فورياً الیوم، واترك الغد للغد.

٦٠٦. تواصل مع الجانب الروحانى من ذاتك، وسوف تتحول حاجتك
لاستحسان الآخرين إلى حجة لاستحسان الذات.

٦٠٧. لا تدع سلبية الآخرين تثبط عزمك.

٦٠٨. دعك من كل الأفكار والمشاعر التى تنم عن الانهزامية والاستهزاء
بالذات ولا تختزنها فى عقلك.

٦٠٩ . أحب نفسك وافعل أشياءً جيدة من أجلها وسوف ينتقل هذا الحب
الذاتى للآخرين بلا شك.

٦١٠ . كن ممتناً لكل الأشياء الجيدة التى تمتلكها بدلاً من البكاء على
ما ينقصك.

٦١١ . تذكر كلمات "تى. إس. إليوت": "لكى يكون للشئ نهاية لا بد أن
يكون له بداية؛ فالنهاية هى الموضع الذى نبدأ منه".

بريان روبنسون: استشاري ومحاضر معروف، وأستاذ بجامعة نورث كارولينا بمدينة تشارلوت ومؤلف الكتاب الأفضل مبيعاً *Heal Your Self-Esteem* من ضمن سلسلة بعنوان *Healograms*، إلى جانب اثني عشر كتاباً آخر من كتب المساعدة الذاتية وعلم النفس. وإلى جانب ظهوره كضيف في الفيلم الوثائقي *Overdoing It: When Work Becomes Your Life* الذي أنتجته قناة بي بي إس؛ فقد ظهر "روبينسون" في برنامج "Good Morning America" وعمل كمستشار لبرنامج ٢٠/٢٠ على قناة إيه بي سي.



جامي ماكولرز: شارك في تأليف سلسلة الكتب الأكثر مبيعاً بعنوان *Healogram*، ويؤمن بأن تأملاته اليومية هي السبيل للتواصل مع ذاته العليا. ومن ضمن الاهتمامات المتعددة لـ "ماكولرز" البستنة، وتربية الطيور النادرة. وهو يقيم بمدينة تشارلوت، بولاية نورث كارولينا.



تقدير الذات هو حالة ذهنية، ومن خلال تغيير أسلوب تفكيرك، يمكنك إعلاء تقديرك لذاتك وعيش حياة تملؤها السعادة والرضا. إليك ٦١١ طريقة لتذكرك بأن تترفق بنفسك، وترى كم أنك شخص مميز، وأن تثني على نفسك وتسعد بكل السمات الإيجابية التي تتحلى بها. إن هذه الطرق التي تساعد على بناء تقدير الذات ترشدك إلى اتجاه جديد. نحو تعزيز قدراتك وإضفاء توازن على حياتك من شأنه أن يجلب إليك السعادة. أطلع أفراد أسرتك وأصدقاءك على هذه الأفكار البارعة، وساعدهم على تغيير حياتهم أيضاً.