

نصائح من كتب بدر شاشا

العقل والشخصية

1. لا تجعل رأي الناس مقياسًا لقيمتك.
2. اعرف نقاط قوتك وضعفك بصدق.
3. لا تكذب على نفسك لتشعر بالراحة.
4. تعلّم أن تقول «لا» دون شعور بالذنب.
5. لا تتخذ قرارًا كبيرًا وأنت غاضب.
6. لا تجعل الخوف يمنعك من تجربة محسوبة.
7. فرّق بين الشجاعة والتهور.
8. لا تبحث عن الكمال قبل أن تبدأ.
9. اجعل أفعالك أقوى من كلامك.
10. لا تعد بما لا تستطيع الوفاء به.
11. تحمّل مسؤولية أخطائك.
12. اعتذر عندما تخطئ.
13. لا تعتذر عن حدودك الصحية.
14. لا تقارن بدايتك بنهاية شخص آخر.
15. كن صبورًا مع النتائج وصارمًا مع العادات.
16. لا تجعل فشلًا واحدًا يعرف حياتك.
17. تعامل مع النقد كمعلومة، لا كإهانة دائمة.
18. لا تدافع عن نفسك أمام كل شخص.
19. اختر معاركك بعناية.
20. الصمت أحيانًا أكثر قوة من الرد.
21. لا تدخل كل نقاش.

22. لا تحاول إرضاء الجميع.
23. تعلّم التحكم في رد فعلك.
24. لا تجعل الغضب يقود قراراتك.
25. افصل بين الشعور والحقيقة.
26. اسأل نفسك: ما الدليل؟
27. لا تصدق كل فكرة تأتي إلى رأسك.
28. راقب عاداتك أكثر من نواياك.
29. ابنِ احترامك لنفسك من أفعالك.
30. لا تعتمد على التحفيز وحده.
31. الانضباط أقوى من الحماس المتقلب.
32. ابدأ صغيراً واستمر.
33. اجعل البيئة تساعدك على السلوك الصحيح.
34. ابتعد عن العادات التي تستنزفك.
35. لا تخطئ الثقة بالغرور.
36. كن حازماً دون أن تكون عدوانياً.
37. لا تجعل المال أو الشهرة هويتك.
38. احترم نفسك واحترم الآخرين.
39. تعلم من الأشخاص الأفضل منك.
40. لا تخجل من الاعتراف بأنك لا تعرف.
41. السؤال الذكي يوفر سنوات من التخمين.
42. لا تتوقف عن تطوير نفسك.
43. اجعل لك مبادئ لا تتخلى عنها بسهولة.
44. راجع قراراتك السابقة لتتعلم منها.
45. لا تعاقب نفسك إلى الأبد بسبب خطأ قديم.
46. تعلم من الماضي دون أن تعيش فيه.

- 47. ركز على ما يمكنك التحكم فيه.
- 48. لا تهدر طاقتك على ما لا تستطيع تغييره.
- 49. لا تجعل مشكلة مؤقتة تبدو كأنها حياة كاملة.
- 50. ابن شخصية تستطيع الاعتماد عليها أنت أولاً.

الصحة والجسم

- 51. النوم ليس رفاهية.
- 52. حاول الحفاظ على موعد نوم واستيقاظ منتظم.
- 53. مارس الرياضة بانتظام.
- 54. المشي عادة بسيطة ذات فوائد كبيرة.
- 55. قوّ عضلاتك تدريجياً.
- 56. لا تهمل تمارين المرونة والحركة.
- 57. اشرب الماء بانتظام.
- 58. لا تجعل المشروبات السكرية مصدر السوائل الأساسي.
- 59. تناول أطعمة متنوعة.
- 60. اجعل الخضار والفواكه جزءاً ثابتاً من غذائك.
- 61. احصل على بروتين كافٍ حسب احتياجاتك.
- 62. لا تجعل الطعام وسيلة وحيدة للتعامل مع التوتر.
- 63. قلل الأطعمة شديدة التصنيع.
- 64. راقب حجم الحصص.
- 65. لا تتبع حمية متطرفة دون سبب طبي.
- 66. لا تصدق كل ادعاء غذائي على الإنترنت.
- 67. لا تستخدم المكملات بلا حاجة واضحة.
- 68. استشر مختصاً عند وجود مشكلة صحية مستمرة.

69. لا تتجاهل الأعراض الخطيرة.
70. حافظ على نظافة أسنانك.
71. استخدم الخيط أو وسائل التنظيف بين الأسنان.
72. اهتم بصحة العينين.
73. خذ فواصل من الشاشة.
74. لا تدخن.
75. تجنب المخدرات.
76. تعامل مع الكحول بحذر شديد أو تجنبه.
77. اربط الرياضة بروتينك اليومي.
78. لا تنتظر الشعور بالحماس لممارسة الرياضة.
79. تحرك بعد الجلوس الطويل.
80. تعرّض للضوء الطبيعي خلال النهار.
81. حافظ على وزن صحي يناسب جسمك.
82. لا تجعل الميزان المقياس الوحيد للصحة.
83. اهتم بصحة قلبك وضغط دمك.
84. تابع الفحوصات المناسبة لعمرك وحالتك.
85. لا تستخدم دواء شخص آخر.
86. لا توقف دواءً موصوفاً دون استشارة الطبيب.
87. تعلّم الإسعافات الأولية الأساسية.
88. ضع حزام الأمان دائماً.
89. استخدم الخوذة عند الحاجة.
90. لا تستخدم الهاتف أثناء القيادة.
91. لا تقد السيارة وأنت مرهق بشدة.
92. اجعل سلامتك أهم من الوصول بسرعة.
93. حافظ على وضعية جسم جيدة أثناء العمل.

94. تعلم رفع الأشياء الثقيلة بطريقة آمنة.
95. لا تهمل الألم المتكرر.
96. خذ الراحة عندما يحتاج جسمك إليها.
97. لا تجعل العمل يدمر صحتك.
98. صحتك أصل وليست مصروفًا.
99. لا تقارن جسمك بصور الإنترنت.
100. هدفك صحة قابلة للاستمرار، لا مظهر مؤقت.

المال

101. أنفق أقل مما تكسب.
102. اعرف أين يذهب كل درهم.
103. أنشئ ميزانية بسيطة.
104. ادخر قبل الإنفاق على الكماليات.
105. كَوّن صندوق طوارئ تدريجيًا.
106. لا تجعل راتبك بالكامل مرتبطًا بنمط حياة مرتفع.
107. تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.
108. افهم تكلفة القرض قبل توقيعه.
109. اقرأ العقود المالية.
110. لا تستثمر في شيء لا تفهمه.
111. لا تجعل الطمع استراتيجية استثمار.
112. لا تجعل الخوف استراتيجية استثمار.
113. فرّق بين الادخار والاستثمار.
114. الادخار يحمي السيولة؛ الاستثمار يستهدف النمو.
115. لا تضع أموال الطوارئ في استثمار عالي المخاطر.

116. نَوَّع المخاطر عندما يكون ذلك مناسبًا.
117. انتبه للرسوم والعمولات.
118. افهم التضخم وتأثيره على القوة الشرائية.
119. الفائدة المركبة تحتاج وقتًا وانضباطًا.
120. ابدأ الاستثمار فقط بعد فهم الأساسيات.
121. لا تطارد الربح السريع.
122. لا تصدق «فرصة مضمونة 100%».
123. كل عائد مرتفع محتمل يرتبط عادة بمخاطر أعلى.
124. احذر من الاحتيال المالي.
125. لا تحول المال لشخص مجهول بسبب وعد بالشراء.
126. تحقق من الترخيص والتنظيم عند الاستثمار.
127. لا تقترض للمضاربة دون فهم المخاطر.
128. لا تضع كل أموالك في أصل واحد.
129. لا تجعل نصيحة صديق بديلًا عن البحث.
130. اقرأ البيانات لا العناوين فقط.
131. احسب العائد بعد الرسوم والضرائب حيث تنطبق.
132. تعلم أساسيات المحاسبة الشخصية.
133. افصل بين «أستطيع شراءه» و«أحتاجه».
134. انتظر قبل المشتريات الكبيرة.
135. لا تشتتر لإثبات مكانتك.
136. لا تجعل السيارة أغلى من قدرتك المالية.
137. تعلم التفاوض على الأسعار والعقود.
138. راقب الاشتراكات التي لا تستخدمها.
139. ادفع التزاماتك في موعدها.
140. حافظ على سجل مالي منظم.

141. لا تخف من البدء بمبلغ صغير.
142. زيادة الدخل مهمة مثل تقليل المصروف.
143. استثمر في مهارات ترفع قدرتك على الكسب.
144. لا تعتمد على مصدر دخل واحد إلى الأبد إن كان تنويع الدخل مناسباً لك.
145. ابن أصلاً منتجاً إن استطعت.
146. تعلم الفرق بين الأصل والالتزام مالياً.
147. لا تخطط إيرادات المشروع بأموالك الشخصية.
148. احتفظ باحتياطي للمشروع.
149. لا توسع مشروعاً غير مربح لمجرد أنه يبدو كبيراً.
150. اجعل المال خادماً لأهدافك، لا سيداً على حياتك.

العمل والوظيفة

151. كن شخصاً يمكن الاعتماد عليه.
152. احترم المواعيد.
153. سلّم العمل المتفق عليه في وقته.
154. إذا تأخرت، أخبر المسؤول مبكراً.
155. لا تنتظر دائماً من يخبرك بكل شيء.
156. افهم الهدف قبل تنفيذ المهمة.
157. اسأل عن الأولويات.
158. تعلم كتابة بريد مهني واضح.
159. تعلم Excel.
160. تعلم أدوات العمل الرقمية المرتبطة بمجالك.
161. طور لغتك الإنجليزية إذا كانت مفيدة لمسارك.

162. تعلم أساسيات التواصل المهني.
163. لا تجعل السيرة الذاتية أهم من المهارات الحقيقية.
164. اجمع إنجازات قابلة للقياس.
165. احتفظ بسجل لمشاريعك ونتائجك.
166. تعلم تقديم نفسك في دقيقة.
167. حضر لمقابلات العمل.
168. ابحث عن الشركة قبل المقابلة.
169. لا تكذب بشأن خبرتك.
170. إذا لم تعرف الإجابة، قل إنك لا تعرف ثم اشرح كيف ستتعلمها.
171. تعلم من المدير الجيد.
172. لا تقل من قيمة زملائك.
173. لا تدخل في النميمة المهنية.
174. افصل الخلاف المهني عن العداوة الشخصية.
175. لا تحرق الجسور دون ضرورة.
176. ابن سمعة مهنية جيدة.
177. كن واضحًا في التواصل.
178. وثق القرارات المهمة.
179. لا تعتمد على الذاكرة في كل شيء.
180. استخدم قوائم المهام بذكاء.
181. ركز على الأعمال عالية الأثر.
182. لا تجعل الانشغال دليلاً على الإنتاجية.
183. قلل تبديل المهام.
184. خصص فترات للعمل العميق.
185. تعلم إدارة البريد والإشعارات.

186. لا تفتح الهاتف كل دقيقة.
187. اطلب ملاحظات على أدائك.
188. حوّل النقد إلى خطة تحسين.
189. تعلم مهارة تفاوض.
190. تعلم مهارة بيع أفكارك باحترام.
191. افهم احتياجات العميل.
192. حل المشكلة قبل أن تشرح تعقيدها.
193. لا تخف من تحمل مسؤولية مشروع.
194. تعلم التفويض عندما تصبح مديرًا.
195. لا تخط القيادة بالسيطرة.
196. أعط الفضل لمن يستحقه.
197. تحمل المسؤولية عند الخطأ.
198. ابحث عن بيئة تساعدك على النمو.
199. لا تبقَ في وظيفة فقط بسبب الخوف إذا كانت لديك خطة واقعية.
200. اجعل مهنتك مسارًا يتطور، لا مجرد راتب.

التعلم

201. اقرأ يوميًا ولو قليلًا.
202. لا تقرأ فقط؛ طبق.
203. اكتب ما تعلمته.
204. علم شخصًا آخر ما فهمته.
205. تعلم أساسيات التفكير النقدي.
206. تحقق من المصادر.
207. لا تساو بين الرأي والحقيقة.

208. تعلم كيفية البحث الجيد.
209. قارن أكثر من مصدر في الموضوعات المهمة.
210. لا تثق بعنوان مثير دون قراءة المحتوى.
211. تعلم الإحصاء الأساسي.
212. افهم الاحتمالات.
213. تعلم أساسيات الاقتصاد.
214. تعلم أساسيات الإدارة.
215. تعلم أساسيات القانون المرتبط بعملك.
216. تعلم استخدام الذكاء الاصطناعي كأداة.
217. لا تجعل الذكاء الاصطناعي بديلاً عن التفكير.
218. تحقق من المعلومات التي تنتجها الأدوات.
219. تعلم مهارة رقمية قابلة للبيع.
220. تعلم التواصل.
221. تعلم الكتابة.
222. تعلم العرض والتقديم.
223. تعلم التفاوض.
224. تعلم حل المشكلات.
225. تعلم لغة إضافية إن كانت مفيدة.
226. مارس اللغة بدل حفظ الكلمات فقط.
227. لا تنتظر إتقاناً كاملاً لتبدأ.
228. استخدم المشاريع لتعلم المهارات.
229. اصنع ملف أعمال.
230. تعلم من أخطائك بسرعة.
231. لا تدرس عشرة مجالات في وقت واحد.
232. اختر أولوية واحدة لفترة.

233. خصص وقتًا للتعلم العميق.
234. استخدم التكرار المتباعد للمعلومات.
235. اختبر نفسك بدل إعادة القراءة فقط.
236. اربط المعلومات بأمثلة.
237. اسأل «لماذا؟» و«كيف؟».
238. تعلم المبادئ بدل حفظ التفاصيل فقط.
239. لا تتوقف عن التعلم بعد الحصول على شهادة.
240. الشهادة وسيلة وليست ضمانًا للنجاح.
241. تعلم مهارة يحتاجها السوق.
242. تحدث مع أصحاب الخبرة.
243. اطلب نقدًا حقيقيًا.
244. اقرأ في مجالات خارج تخصصك أحيانًا.
245. لا تجعل الهاتف مصدر معرفتك الوحيد.
246. تعلم تاريخ مجالك.
247. افهم كيف تغير التكنولوجيا سوقك.
248. حدّث مهاراتك باستمرار.
249. خصص وقتًا للتفكير.
250. اجعل التعلم جزءًا من أسلوب حياتك.

النجاح والمشاريع

251. حدد ما تريد بوضوح.
252. حول الهدف إلى خطوات.
253. ضع موعدًا للمراجعة.
254. ابدأ قبل أن تشعر أنك جاهز تمامًا.
255. اختبر الفكرة بأقل تكلفة ممكنة.

- 256. تحدث مع العملاء قبل بناء المنتج.
- 257. حل مشكلة حقيقية.
- 258. لا تبدأ مشروعًا فقط لأن الآخرين يفعلونه.
- 259. افهم السوق.
- 260. اعرف من سيدفع لك.
- 261. اسأل العميل عن مشكلته.
- 262. لا تفترض أنك تعرف احتياجات العميل.
- 263. اختبر السعر.
- 264. احسب التكاليف.
- 265. احسب نقطة التعادل.
- 266. افصل الربح عن الإيرادات.
- 267. راقب التدفق النقدي.
- 268. لا تنفق الأرباح الوهمية.
- 269. احتفظ بسجل للمبيعات.
- 270. تعلم التسويق.
- 271. تعلم البيع.
- 272. تعلم خدمة العملاء.
- 273. لا تعد العميل بما لا تستطيع تقديمه.
- 274. ابن الثقة قبل محاولة البيع.
- 275. اجعل عرضك واضحًا.
- 276. قياس النتائج أفضل من التخمين.
- 277. غير الخطة عندما تظهر بيانات قوية.
- 278. لا تغير كل شيء بسبب نتيجة واحدة.
- 279. لا تجعل الفشل إهانة شخصية.
- 280. اعتبر التجربة مصدر معلومات.

281. احسب المخاطر قبل الالتزام.
282. حدد أسوأ سيناريو معقول.
283. اسأل كيف تقلل الخسارة.
284. لا تخاطر بأموال لا تستطيع تحمل خسارتها.
285. لا تستخدم الدين بتهور.
286. لا تدخل شراكة دون اتفاق واضح.
287. اكتب حقوق ومسؤوليات الشركاء.
288. افصل الصداقة عن العقود.
289. راجع العقود قانونيًا عند الحاجة.
290. لا تعتمد على الكلام الشفهي في الأمور المهمة.
291. احم بيانات عملائك.
292. اهتم بالجودة.
293. أصلح المشكلة من جذورها.
294. استمع للشكاوى.
295. لا تخاف من المنافسة.
296. تعلم لماذا يختارك العميل.
297. ابن ميزة تنافسية حقيقية.
298. لا تقلد الآخرين دون فهم.
299. اصبر على النتائج مع مراجعة مستمرة.
300. المشروع الناجح يحتاج نظامًا، لا حماسًا فقط.

العلاقات

301. اختر أصدقاءك بعناية.
302. الصديق الحقيقي لا يحتاج أن يوافقك دائمًا.
303. لا تستغل ثقة الآخرين.

304. احفظ الأسرار التي أوّمتت عليها.
305. لا تنقل الكلام بين الناس.
306. لا تجعل كل علاقة معركة.
307. تحدث بوضوح.
308. استمع قبل أن ترد.
309. اسأل بدل أن تفترض.
310. لا تقرأ النوايا دون دليل.
311. ضع حدودًا واضحة.
312. احترم حدود الآخرين.
313. لا تقبل الإهانة المتكررة باسم الحب.
314. لا تهين الآخرين لتثبت قوتك.
315. لا تستخدم الصمت كعقاب متعمد.
316. تعلم الاعتذار.
317. تعلم قبول الاعتذار مع وضع حدود مناسبة.
318. لا تسخر من نقاط ضعف شخص ائتمنتك عليها.
319. لا تجعل العلاقة مبنية على المصلحة فقط.
320. قدم المساعدة عندما تستطيع.
321. لا تنقذ الجميع على حساب نفسك.
322. لا تحمل مسؤولية حياة شخص آخر كاملة.
323. لا تدخل في علاقات تستنزفك باستمرار.
324. حافظ على علاقاتك الجيدة.
325. اتصل بمن تحبهم.
326. لا تنتظر المناسبات للاطمئنان.
327. كن حاضرًا عندما يتحدث شخص إليك.
328. ضع الهاتف جانبًا أثناء الحديث المهم.

329. لا تحاول الفوز بكل نقاش.
330. بعض الخلافات تحتاج حلًا لا انتصارًا.
331. لا تنشر مشاكل الآخرين.
332. لا تحكم على شخص من قصة واحدة.
333. احترم اختلاف الناس.
334. لا تجعل الاختلاف الشخصي كراهية.
335. تعلم التعبير عن احتياجاتك.
336. استخدم «أنا أشعر» بدل الاتهام المستمر.
337. لا تهدد بالانفصال في كل خلاف.
338. لا تستخدم المال للسيطرة على الآخرين.
339. لا تستغل أسرار العلاقة.
340. اختر المحيط الذي يرفع مستواك.
341. ابتعد عن الأشخاص الذين يشجعون السلوك المدمر.
342. لا تجعل الوحدة سببًا لقبول علاقة سيئة.
343. الصداقة تحتاج تبادلًا.
344. العلاقات تحتاج وقتًا.
345. الثقة تُبنى بالتكرار.
346. الثقة يمكن أن تنهار بتكرار الخيانة.
347. لا تطلب من الناس قراءة أفكارك.
348. قل ما تحتاجه بوضوح.
349. لا تحاول تغيير شخصية شخص بالقوة.
350. العلاقة الصحية تحتاج احترامًا متبادلًا.

الحب والزواج والأسرة

351. لا تتزوج فقط بسبب ضغط المجتمع.
352. لا تتزوج شخصًا لا تحترمه.
353. الحب وحده لا يحل كل المشكلات.
354. ناقش المال قبل الزواج.
355. ناقش العمل والطموح قبل الزواج.
356. ناقش مكان السكن.
357. ناقش الأطفال وتربيتهم.
358. ناقش المسؤوليات المنزلية.
359. ناقش الحدود مع العائلتين.
360. لا تخف ديونًا أو التزامات مالية مهمة.
361. كن صريحًا بشأن توقعاتك.
362. لا تدخل الزواج وأنت تتوقع الكمال.
363. تعلم حل الخلافات.
364. لا تستخدم الإهانة أثناء الشجار.
365. لا تستخدم العنف أبدًا.
366. لا تجعل الأطفال وسيلة ضغط.
367. لا تدخل الأبناء في صراعات الكبار.
368. حافظ على الخصوصية الزوجية.
369. لا تقارن شريكك بالآخرين.
370. عبّر عن التقدير.
371. لا تعتبر الأشياء الجيدة واجبًا غير مرئي.
372. خصص وقتًا للعلاقة.
373. ناقش المشاكل مبكرًا.

374. لا تراكم الاستياء لسنوات.
375. لا تتخذ قرارات مصيرية أثناء الغضب.
376. اطلب مساعدة مختص عند الحاجة.
377. لا تخجل من الاستشارة الأسرية.
378. احترم استقلالية شريكك.
379. لا تحاول التحكم في كل شيء.
380. لا تجعل الغيرة دليل حب.
381. الثقة تحتاج سلوكًا صادقًا.
382. كن واضحًا بشأن الحدود مع الآخرين.
383. لا تخون الثقة التي مُنحت لك.
384. الأسرة تحتاج وقتًا مثل العمل.
385. كن قدوة لأطفالك بالأفعال.
386. لا تطلب من طفلك ما لا تفعله أنت.
387. امدح الجهد والسلوك الجيد.
388. ضع حدودًا واضحة للأطفال.
389. لا تستخدم الإهانة لتربية الطفل.
390. استمع لأطفالك.
391. علّمهم التعامل مع المال.
392. علّمهم تحمل المسؤولية.
393. دعهم يخطئون في أمور آمنة.
394. لا تقارنهم بإخوتهم.
395. لا تجعل الدرجات المدرسية مقياس قيمتهم.
396. اهتم بصحتهم النفسية والاجتماعية.
397. كن حاضراً في اللحظات المهمة.
398. احترم كبار السن دون إلغاء حدودك.

399. لا تجعل العائلة سببًا لقطع طموحك بالكامل.
400. ابن بيتًا يسوده الاحترام قبل المظاهر.

الوقت والانضباط

401. وقتك مورد لا يعود.
402. اكتب أهم ثلاث مهام في يومك.
403. ابدأ بالمهمة المهمة بدل الأسهل دائمًا.
404. استخدم مؤقتًا عند الحاجة.
405. جرب جلسات تركيز قصيرة ومنتظمة.
406. قلل الإشعارات.
407. أغلق التطبيقات غير الضرورية أثناء التركيز.
408. لا تبدأ يومك دائمًا بوسائل التواصل.
409. خطط لليوم التالي قبل النوم.
410. اترك هامشًا للطوارئ.
411. لا تملأ جدولك بنسبة 100%.
412. اجمع المهام المتشابهة.
413. تعلم التفويض.
414. تعلم حذف المهام غير المهمة.
415. لا تجعل الاجتماعات بديلًا عن العمل.
416. ارفض الالتزامات غير الضرورية.
417. احترم وقت الآخرين.
418. لا تؤجل القرارات الصغيرة بلا سبب.
419. استخدم قوائم المتابعة.
420. قس تقدمك أسبوعيًا.
421. راجع أهدافك شهريًا.

422. لا تضع عشرين هدفًا في الوقت نفسه.
423. ركز على عادة أو عادتين حتى تثبتا.
424. اربط العادة الجديدة بعادة موجودة.
425. اجعل السلوك الصحيح سهل الوصول.
426. اجعل السلوك السيئ أصعب قليلًا.
427. جهز ملابس الرياضة مسبقًا.
428. ضع الكتب في مكان واضح.
429. أبعد الهاتف عند الدراسة.
430. لا تعتمد على قوة الإرادة وحدها.
431. أنشئ روتينًا صباحيًا واقعيًا.
432. أنشئ روتينًا مسائيًا يساعد النوم.
433. لا تجعل الإنتاجية هوسًا.
434. الراحة جزء من النظام.
435. اترك وقتًا للعائلة.
436. اترك وقتًا لنفسك.
437. لا تجعل كل دقيقة محسوبة.
438. تعلم الاستمتاع دون شعور دائم بالذنب.
439. راقب أين يذهب وقتك أسبوعًا كاملاً.
440. أصلح أكبر مضيع للوقت أولاً.
441. لا تنتظر يوم الاثنين للبدء.
442. لا تنتظر بداية السنة.
443. ابدأ اليوم بما تستطيع.
444. إذا فشلت يومًا، عد في اليوم التالي.
445. الاستمرارية أهم من المثالية.
446. اجعل أهدافك قابلة للقياس عندما يكون ذلك مفيدًا.

447. احتفل بالتقدم الصغير.
448. لا تجعل الإنجاز سبباً لإهمال الأساسيات.
449. النظام الجيد يعمل حتى عندما يقل الحماس.
450. احمِ وقتك كما تحمي أموالك.

القوة النفسية والحياة

451. لا يمكنك التحكم في كل ما يحدث.
452. يمكنك التحكم في استجابتك بدرجة كبيرة.
453. لا تهرب من كل شعور مزعج.
454. تعلم تحمل الإحباط.
455. لا تجعل الراحة هدف الحياة الوحيد.
456. ولا تجعل المعاناة هدفاً كذلك.
457. ابحث عن توازن قابل للاستمرار.
458. لا تجعل العمل هويتك بالكامل.
459. لا تجعل المال هويتك.
460. لا تجعل الزواج هويتك الوحيدة.
461. احتفظ باهتمامات شخصية.
462. حافظ على أصدقاء خارج العمل.
463. خصص وقتاً للطبيعة إن أمكن.
464. مارس هواية لا علاقة لها بالدخل.
465. تعلم الاستمتاع بالأشياء البسيطة.
466. لا تؤجل كل السعادة إلى المستقبل.
467. لا تنفق كل حياتك في مطاردة «بعد ذلك».
468. كن ممتناً دون أن تتوقف عن التطور.
469. تقبل أن بعض الأشياء لن تسير كما تريد.

470. لا تجعل الخسارة تلغي كل ما تملكه.
471. بعد الأزمة، اسأل: ماذا تعلمت؟
472. حوّل المشكلة إلى خطوة عملية عندما تستطيع.
473. لا تتخذ قرارات خطيرة في لحظة انهيار.
474. اطلب دعم شخص موثوق عند الحاجة.
475. إذا أصبحت المعاناة النفسية شديدة أو مستمرة، تحدث مع مختص.
476. لا تخجل من طلب المساعدة.
477. لا تجعل القوة تعني تحمل كل شيء وحدك.
478. القوة تشمل معرفة متى تتوقف.
479. لا تجعل الانتقام مشروع حياتك.
480. لا تحمل الكراهية سنوات إذا كان بإمكانك التحرر منها.
481. سامح عندما يكون ذلك مفيداً لك، دون أن تعني المسامحة إعادة الثقة تلقائياً.
482. لا تنسَ الدروس التي علمتك إياها التجارب.
483. لا تجعل تجربة سيئة تحكم على كل المستقبل.
484. لا تبحث عن معنى جاهز لحياتك.
485. ابن معنى من مسؤولياتك وعلاقاتك وقيمك.
486. افعل الأشياء التي تتوافق مع مبادئك.
487. لا تبيع كرامتك مقابل مكسب قصير.
488. لا تبيع صحتك مقابل المال.
489. لا تبيع وقتك كله مقابل المظاهر.
490. لا تترك أحبائك دون وقت لأنك «مشغول».
491. تعلّم متى تقول: كفى.

492. احتفظ بخطة للطوارئ.
493. كن مستعدًا لتغيير الخطة عندما تتغير الظروف.
494. لا تخاف من البداية من الصفر.
495. ابدأ بما لديك، لا بما تتمنى امتلاكه.
496. اجعل كل سنة أفضل قليلاً من السابقة.
497. قس حياتك بما تبنيه لا بما تعرضه للناس.
498. ابن المال والمهارة والصحة والعلاقات معاً.
499. لا تبحث عن سر سحري؛ ابحث عن نظام تستطيع تكراره.
500. عش بطريقة تجعل نفسك بعد عشر سنوات تشكر نفسك الحالية على القرارات التي اتخذتها اليوم.

الصحة والجسم

1. اجعل صحتك أولوية يومية.
2. نم بانتظام قدر الإمكان.
3. لا تعتبر السهر أسلوب حياة.
4. مارس الرياضة بانتظام.
5. امش يومياً.
6. قو عضلاتك تدريجياً.
7. حافظ على وزن صحي.
8. تناول غذاءً متنوعاً.
9. أكثر من الخضار والفواكه.
10. احصل على بروتين كافٍ.
11. قلل السكر المضاف.
12. قلل الأطعمة شديدة التصنيع.

13. اشرب الماء بانتظام.
14. لا تجعل المشروبات الغازية عادة يومية.
15. لا تدخن.
16. تجنب التدخين الإلكتروني أيضاً قدر الإمكان.
17. لا تبدأ التدخين بسبب الأصدقاء.
18. لا تعتبر التدخين دليل رجولة.
19. النيكوتين يسبب الاعتماد؛ لا تستخف به.
20. إذا كنت مدخناً، اطلب مساعدة للإقلاع.
21. لا تستخدم المخدرات لتخفيف المشاكل.
22. لا تخط مواد مختلفة.
23. لا تقُد تحت تأثير أي مادة.
24. لا تركب مع سائق مخمور أو تحت تأثير المخدرات.
25. لا تتناول دواءً دون معرفة استخدامه.
26. لا تستخدم منشطات مجهولة المصدر.
27. لا تعتمد على المكملات بدل الغذاء.
28. افحص صحتك عند الحاجة.
29. لا تتجاهل أعراضاً مستمرة.
30. حافظ على أسنانك.
31. اغسل يديك بانتظام.
32. اهتم بنظافتك الشخصية.
33. استخدم واقي الشمس عند التعرض المناسب.
34. لا تجعل الهاتف سبباً لعدم الحركة.
35. خذ فواصل أثناء الجلوس الطويل.
36. اهتم بصحة ظهرك.

- 37. لا تتدرب بعنف دون تدرج.
- 38. تعلم التقنية الصحيحة للتمارين.
- 39. استمع إلى جسمك.
- 40. الراحة جزء من التدريب.
- 41. لا تقارن جسمك بالصور المعدلة.
- 42. لا تتبع حمية متطرفة بسبب الإنترنت.
- 43. لا تصدق كل «وصفة سحرية».
- 44. صحتك استثمار طويل الأمد.
- 45. لا تضحي بصحتك من أجل المظهر.
- 46. لا تستخدم المرض كسبب لترك كل نشاط.
- 47. استشر المختص عند الحاجة.
- 48. لا تخجل من طلب المساعدة الطبية.
- 49. اهتم بصحتك النفسية مثل الجسدية.
- 50. جسمك هو رأس مالك الأول.

العقل والصحة النفسية

- 51. لا تصدق كل فكرة سلبية تأتيك.
- 52. تعلم التحكم في ردود فعلك.
- 53. لا تتخذ قرارات مصيرية وأنت غاضب.
- 54. لا تستخدم المخدرات للهروب من الألم.
- 55. لا تستخدم الكحول لعلاج القلق.
- 56. لا تجعل الجنس وسيلة وحيدة للهروب من الوحدة.
- 57. لا تجعل السهر علاجًا للحزن.
- 58. تحدث مع شخص موثوق.
- 59. اطلب مساعدة مختص عند الحاجة.

60. لا تخجل من العلاج النفسي.
61. تعلم تحمل الإحباط.
62. لا تجعل رفض شخص يحدد قيمتك.
63. لا تجعل فشلك هويتك.
64. لا تقارن حياتك بحياة الإنترنت.
65. قلل المحتوى الذي يستنزفك.
66. لا تدخل في كل جدال.
67. تعلم قول «لا».
68. ضع حدودًا للآخرين.
69. احترم حدود الآخرين.
70. لا تحاول السيطرة على كل شيء.
71. ركز على ما تستطيع تغييره.
72. تقبل الأشياء التي لا تستطيع تغييرها.
73. لا تحمل الماضي طوال حياتك.
74. تعلم من أخطائك.
75. لا تعاقب نفسك إلى الأبد.
76. لا تنتقم من كل شخص آذاك.
77. لا تجعل الكراهية أسلوب حياة.
78. مارس نشاطًا يهدئك.
79. اخرج من المنزل وتحرك.
80. حافظ على روتين يومي.
81. لا تعزل نفسك تمامًا.
82. حافظ على علاقات صحية.
83. لا تجعل شخصًا واحدًا عالمك كله.
84. تعلم الاستقلال العاطفي.

85. لا تخطط الاستقلال بالوحدة.
86. تحدث عن مشاكلك بوضوح.
87. لا تخف من الاعتراف بأنك متعب.
88. الراحة ليست كسلًا.
89. العمل المستمر بلا راحة قد يستنزفك.
90. لا تجعل الإنتاجية هويتك.
91. لا تجعل الشهرة هدفًا.
92. لا تجعل المال معيار قيمتك.
93. لا تجعل الشكل معيار قيمتك.
94. لا تجعل عدد العلاقات معيار نجاحك.
95. تعلم الاستمتاع بالأشياء البسيطة.
96. ابحث عن معنى لحياتك.
97. ضع أهدافًا واقعية.
98. احتفل بالتقدم.
99. ابدأ من جديد إذا انحرقت.
100. حياتك ليست منتهية بسبب فترة سيئة.

الزواج والحب

101. لا تتزوج فقط بسبب ضغط العائلة.
102. لا تتزوج فقط خوفًا من الوحدة.
103. لا تتزوج لمجرد أن الجميع تزوج.
104. اختر شريكًا يحترمك.
105. كن شخصًا يستحق الثقة أيضًا.
106. لا تبني الزواج على الشكل وحده.
107. الجاذبية مهمة لكنها ليست كل شيء.

108. ناقش المال قبل الزواج.
109. ناقش العمل قبل الزواج.
110. ناقش مكان السكن.
111. ناقش الأطفال.
112. ناقش طريقة التربية.
113. ناقش العلاقة مع العائلتين.
114. ناقش المسؤوليات المنزلية.
115. كن واضحًا بشأن توقعاتك.
116. لا تخف ديونًا كبيرة.
117. لا تخف مشكلات جوهرية تؤثر في الزواج.
118. لا تكذب بشأن الماضي في الأمور التي تؤثر فعليًا في العلاقة.
119. لا تحقق في ماضي الشريك بلا نهاية.
120. احكم على السلوك الحالي.
121. لا تخطط الغيرة بالحب.
122. الثقة لا تعني انعدام الحدود.
123. لا تراقب هاتف شريكك كوسيلة دائمة للسيطرة.
124. لا تستخدم التهديد بالانفصال في كل خلاف.
125. لا تستخدم العنف.
126. لا تستخدم الإهانة.
127. لا تستخدم الابتزاز العاطفي.
128. لا تجعل المال وسيلة للسيطرة.
129. ناقش الخلاف بهدوء.
130. استمع قبل الرد.
131. لا تحاول دائمًا إثبات أنك على حق.

132. اعتذر عندما تخطئ.
133. سامح عندما يكون ذلك صحيحًا.
134. لا تعيد الخطأ نفسه بلا تغيير.
135. حافظ على الخصوصية الزوجية.
136. لا تنشر مشاكل الزواج على مواقع التواصل.
137. لا تقارن شريكك بالمشاهير.
138. لا تقارن حياتك الزوجية بمقاطع الإنترنت.
139. خصص وقتًا لبعضكما.
140. حافظ على الاحترام أثناء الغضب.
141. تحدث عن العلاقة الجنسية باحترام ووضوح.
142. الموافقة ضرورية في العلاقة الجنسية.
143. لا تضغط على شخص لممارسة الجنس.
144. لا تعتبر الرفض إهانة.
145. احترم كلمة «لا».
146. ناقش وسائل منع الحمل عند الحاجة.
147. احم نفسك من العدوى المنقولة جنسيًا.
148. الفحص الطبي مهم عند وجود خطر.
149. لا تخون الثقة.
150. الزواج شراكة، وليس سجنًا.

النساء والرجال والعلاقات الاجتماعية

151. لا تعمم تجربة واحدة على جميع النساء.
152. ولا تعمم تجربة واحدة على جميع الرجال.
153. لا تختزل الإنسان في جنسه.
154. احترم المرأة كإنسانة مستقلة.

155. احترم الرجل كإنسان مستقل.
156. لا تقيس قيمة الرجل بعدد النساء.
157. لا تقيس قيمة المرأة بعدد الرجال.
158. لا تجعل عدد العلاقات إنجازاً.
159. لا تجعل العذرية أو الخبرة الجنسية وحدهما مقياس الشخصية.
160. الأخلاق تظهر في التعامل.
161. لا تتعامل مع الجنس كسلعة للضغط على الآخرين.
162. لا تستخدم الإغراء لخداع شخص.
163. لا تستخدم المال لشراء الولاء العاطفي.
164. لا تجعل الجاذبية سبباً للتنازل عن مبادئك.
165. لا تقبل الإهانة مقابل علاقة.
166. لا تطارد شخصاً لا يريدك.
167. لا تلاحق شخصاً بعد رفض واضح.
168. لا تفسر اللطف تلقائياً كدعوة لعلاقة.
169. لا تخطط الإعجاب بالالتزام.
170. العلاقات تحتاج توافقاً.
171. الشخصية أهم من الصورة.
172. المسؤولية مهمة في الشريك.
173. الصدق مهم.
174. الاستقرار العاطفي مهم.
175. التوافق المالي مهم.
176. التوافق في القيم مهم.
177. التوافق في نمط الحياة مهم.
178. الاحترام المتبادل أساسي.

179. لا تدخل علاقة سرية مع شخص مرتبط.
180. لا تخرب علاقة الآخرين عمدًا.
181. لا تسمح لأحد بتدمير علاقتك عمدًا.
182. لا تختبر شريكك بالألعاب نفسية.
183. لا تتعمد إثارة الغيرة.
184. لا تستخدم شخصًا كخيار احتياطي.
185. لا تقبل أن تكون خيارًا احتياطيًا.
186. لا تجعل الجنس أساس العلاقة الوحيد.
187. لا تجعل المال أساس العلاقة الوحيد.
188. لا تجعل المظهر أساس العلاقة الوحيد.
189. ابحث عن التوافق الحقيقي.
190. كن صريحًا بشأن نيتك.
191. لا تعد بالزواج إذا لم تكن جادًا.
192. لا تستغل تعلق شخص بك.
193. لا تساوم على كرامتك.
194. لا تساوم على سلامتك.
195. لا تخطط السيطرة بالحماية.
196. لا تخطط الغيرة بالرجولة.
197. لا تخطط الاستقلال بالبرود.
198. تعلم التواصل الناضج.
199. اختر العلاقة التي تستطيع بناء حياة مستقرة داخلها.
200. كن شريكًا جيدًا قبل أن تطلب شريكًا مثاليًا.

201. الجنس مسؤولية وليس مجرد متعة.
202. الموافقة الصريحة مهمة.
203. الموافقة يمكن سحبها في أي لحظة.
204. السكر أو فقدان الوعي يمنع الموافقة الواعية.
205. لا تضغط على شخص جنسياً.
206. لا تستخدم التهديد للحصول على الجنس.
207. لا تستخدم الابتزاز بالصور الحميمة.
208. لا ترسل صوراً حميمة تحت ضغط.
209. احم خصوصيتك الرقمية.
210. لا تنشر صور شخص حميمة دون إذنه.
211. العلاقة الجنسية تحمل مخاطر صحية.
212. استخدم وسائل الحماية المناسبة.
213. تعرف على الأمراض المنقولة جنسياً.
214. افحص نفسك عند وجود احتمال تعرض.
215. لا تعتمد على مظهر الشخص لمعرفة حالته الصحية.
216. لا تعتبر وسائل التواصل مصدراً موثقاً للتثقيف الصحي وحده.
217. الإباحية ليست نموذجاً واقعياً للعلاقات.
218. لا تجعل الإباحية بديلاً عن العلاقة الحقيقية.
219. راقب إذا أصبحت الإباحية تؤثر في عملك أو دراستك أو علاقاتك.

220. إذا أصبحت العادة الجنسية قهرية، اطلب مساعدة مختص.

221. لا تستخدم الجنس لإثبات الرجولة.

222. لا تستخدم الجنس لإثبات الجاذبية.

223. لا تحكم على الآخرين من حياتهم الخاصة دون معرفة السياق.

224. لا تعرض حياتك الجنسية على الإنترنت.

225. احترم خصوصية الشريك.

226. تحدث عن الحدود.

227. تحدث عن الحماية.

228. تحدث عن الحمل قبل ممارسة الجنس.

229. المسؤولية مشتركة.

230. لا تجعل الحمل غير المخطط له موضوعًا للاتهام فقط.

231. لا تستخدم الحمل للسيطرة على شخص.

232. لا تستخدم منع الحمل دون علم الشريك عندما يكون ذلك مخالفًا لاتفاقكما.

233. الصحة الجنسية جزء من الصحة العامة.

234. الألم أو الأعراض غير الطبيعية تحتاج تقييمًا طبيًا.

235. لا تشتري أدوية جنسية مجهولة المصدر.

236. لا تستخدم منشطات جنسية دون معرفة مخاطرها.

237. لا تخطط الأدوية والمنشطات مع مواد مجهولة.

238. لا تمارس الجنس وأنت غير قادر على اتخاذ قرار واع.

239. لا تجعل ضغط الأصدقاء يحدد سلوكك.

240. النضج الجنسي يعني المسؤولية والاحترام.

الخمير والمخدرات

241. الكحول ليس وسيلة آمنة لحل المشاكل.
242. الشرب قد يؤثر في الحكم واتخاذ القرار.
243. الكحول قد يسبب الاعتماد لدى بعض الأشخاص.
244. لا تقد السيارة بعد الشرب.
245. لا تستخدم الكحول مع أدوية أو مواد دون معرفة التداخلات.
246. لا تخلط الكحول بمواد أخرى.
247. لا تشرب لإخفاء الحزن.
248. لا تشرب لإجبار نفسك على الجرأة.
249. لا تجعل الشرب شرطاً للمرح.
250. لا تشرب بسبب ضغط الأصدقاء.
251. إذا كنت لا تشرب، لا تحتاج إلى تبرير ذلك.
252. إذا كنت تشرب، اعرف مخاطر الكحول.
253. لا تعتبر السكر إنجازاً.
254. لا تسخر من شخص رفض الشرب.
255. لا تترك شخصاً فاقد الوعي وحده.
256. فقدان الوعي بعد الشرب حالة خطيرة.
257. اطلب الطوارئ عند وجود علامات تسمم خطير.
258. لا تجعل «التحمل العالي» دليلاً على السلامة.
259. الاعتماد قد يتطور تدريجياً.
260. إذا أصبح التوقف صعباً، اطلب مساعدة مختص.

261. بعض المخدرات تحمل مخاطر عالية حتى من الاستخدام غير المتكرر.
262. المواد غير المعروفة قد تحتوي على مركبات خطيرة.
263. لا تثق في مصدر مجهول.
264. لا تقبل مادة من شخص لا تثق به.
265. لا تخطئ المخدرات.
266. لا تقُد تحت تأثير المخدرات.
267. لا تستخدم المخدرات قبل العمل.
268. لا تستخدمها أثناء رعاية طفل.
269. لا تخاطر بصحتك لإثبات الشجاعة.
270. لا تجعل تجربة الآخرين معيارًا لسلامتك.
271. الإدمان ليس مسألة إرادة بسيطة فقط.
272. طلب العلاج ليس ضعفًا.
273. الدعم الاجتماعي يساعد في التعافي.
274. تجنب البيئات التي تدفعك للانتكاس.
275. ابتعد عن الأشخاص الذين يضغطون عليك للتعاطي.
276. إذا أقلعت ثم انتكست، اطلب المساعدة بدل الاستسلام.
277. لا تجعل الانتكاسة تعني نهاية التعافي.
278. اعرف محفزاتك.
279. ضع خطة للابتعاد عن المواد.
280. صحتك أهم من لحظة نشوة.

السجائر والنيكوتين

281. لا تبدأ التدخين لتبدو ناضجًا.
282. النيكوتين قد يسبب الاعتماد.
283. التدخين ليس وسيلة فعالة لإدارة التوتر على المدى الطويل.
284. التدخين يستهلك المال باستمرار.
285. لا تجعل علبة السجائر جزءًا من ميزانية يومك.
286. التدخين السلبي يؤثر في الآخرين.
287. لا تدخن قرب الأطفال.
288. لا تدخن في أماكن مغلقة مع الآخرين.
289. لا تعتبر السجائر الخفيفة خالية من الضرر.
290. لا تعتبر الشيشة آمنة لأنها اجتماعية.
291. لا تفترض أن التدخين الإلكتروني بلا مخاطر.
292. لا تستخدم أكثر من منتج نيكوتين بلا حاجة.
293. إذا أردت الإقلاع، ضع تاريخًا واضحًا.
294. اعرف الأوقات التي تدفعك للتدخين.
295. استبدل بعض العادات المرتبطة بالتدخين.
296. تجنب المحفزات في البداية.
297. اطلب مساعدة طبية عند الحاجة.
298. العلاج البديل للنيكوتين قد يكون مفيدًا لبعض المدخنين.
299. لا تعتبر محاولة الإقلاع الفاشلة نهاية الطريق.
300. كل محاولة يمكن أن تعطيك معلومات عن محفزاتك.

الملاهي والسهر والحياة الليلية

301. لا تجعل السهر نظام حياتك.
302. اختر أماكن آمنة.
303. لا تذهب إلى مكان تعرف أنه يضعك في خطر.
304. لا تقُد وأنت مخمور أو تحت تأثير مواد.
305. رتب وسيلة العودة قبل الخروج.
306. احتفظ بهاتف مشحون.
307. أخبر شخصًا موثوقًا بمكانك عند الحاجة.
308. لا تترك مشروبك دون مراقبة.
309. لا تقبل مشروبًا مجهول المصدر.
310. لا تشرب شيئًا لا تعرف ما يحتويه.
311. لا تدخل في شجار لإثبات الرجولة.
312. غادر المكان إذا بدأ العنف.
313. لا تصور الآخرين دون إذنتهم.
314. لا تنشر صورًا محرجة لأصدقائك.
315. لا تدفع نفسك للسكر من أجل المرح.
316. لا تجعل الملاهي مركز حياتك الاجتماعية.
317. تذكر أن السهر يؤثر في النوم.
318. نقص النوم يؤثر في التركيز.
319. لا تجعل الخروج يضر عملك يوميًا.
320. لا تجعل الحفلات تستهلك راتبك.
321. ضع ميزانية للترفيه.
322. لا تستدن من أجل السهر.
323. لا تجعل رأي المجموعة يجبرك على شيء.

324. تستطيع الاستمتاع دون تعاطي المخدرات.
325. تستطيع الاستمتاع دون شرب الكحول.
326. تستطيع الانسحاب من موقف غير مريح.
327. لا تلاحق شخصاً رفضك.
328. احترم المساحة الشخصية للآخرين.
329. لا تلمس شخصاً دون موافقته.
330. إذا رأيت شخصاً في خطر، اطلب المساعدة.
331. لا تستغل شخصاً فاقد الوعي.
332. لا تجعل الليل يحدد قيمتك الاجتماعية.
333. اختر أصدقاء يحترمون حدودك.
334. لا تجعل «ماذا سيقولون؟» يقود حياتك.
335. العودة إلى المنزل بأمان أهم من إكمال الحفلة.

مواقع التواصل الاجتماعي

336. لا تصدق كل ما تراه.
337. الناس يعرضون جزءاً من حياتهم فقط.
338. الصور قد تكون معدلة.
339. لا تقارن دخلك بحياة المؤثرين.
340. لا تقارن جسمك بصور معدلة.
341. لا تقارن زواجك بمقاطع قصيرة.
342. لا تقارن دراستك بنجاحات الآخرين المنشورة.
343. قلل وقت التصفح.
344. أوقف الإشعارات غير المهمة.
345. لا تبدأ يومك دائماً بالهاتف.
346. لا تنم والهاتف في يدك طوال الليل.

- 347. لا تنشر كل تفاصيل حياتك.
- 348. احم معلوماتك الشخصية.
- 349. استخدم كلمات مرور قوية.
- 350. فعل المصادقة الثنائية.
- 351. احذر الروابط المشبوهة.
- 352. لا ترسل رمز التحقق لأحد.
- 353. احذر الاحتيال العاطفي.
- 354. لا تثق في حساب مجهول بسرعة.
- 355. تحقق من الأخبار المهمة.
- 356. لا تشارك خبرًا فقط لأنه مثير.
- 357. اقرأ المصدر الأصلي عند الإمكان.
- 358. لا تدخل في حرب تعليقات.
- 359. لا ترد وأنت غاضب.
- 360. لا تهدد شخصًا عبر الإنترنت.
- 361. لا تنشر معلومات خاصة عن الآخرين.
- 362. لا تنشر صورًا حميمة.
- 363. لا تحتفظ بمواد يمكن أن تؤذيك أو تؤذي غيرك.
- 364. لا تجعل عدد المتابعين مقياس قيمتك.
- 365. لا تطارد الإعجابات.
- 366. لا تنشر فقط لإثارة الغيرة.
- 367. لا تعرض ثروتك باستمرار.
- 368. لا تكشف موقعك بشكل خطر.
- 369. راجع إعدادات الخصوصية.
- 370. احذف الحسابات التي تستنزفك.
- 371. تابع محتوى يعلمك شيئًا.

- 372. تابع أشخاصًا يحفزونك دون تضليل.
- 373. لا تجعل الخوارزمية تختار حياتك.
- 374. خذ فترات انقطاع رقمية.
- 375. عِش جزءًا من حياتك خارج الشاشة.

الدراسة والتعلم

- 376. لا تدرس فقط من أجل الشهادة.
- 377. تعلم مهارة حقيقية.
- 378. افهم بدل الحفظ فقط.
- 379. استخدم الاسترجاع النشط.
- 380. راجع المعلومات على فترات.
- 381. حل الأسئلة بنفسك.
- 382. اشرح الدرس لشخص آخر.
- 383. لا تخجل من سؤال الأستاذ.
- 384. ادرس في بيئة قليلة المشتتات.
- 385. ضع الهاتف بعيدًا أثناء الدراسة.
- 386. حدد هدف جلسة الدراسة.
- 387. استخدم جلسات تركيز مناسبة لك.
- 388. خذ فواصل.
- 389. نم قبل الامتحان.
- 390. لا تجعل السهر قبل الامتحان عادة.
- 391. تعلم اللغة الإنجليزية إذا كانت مفيدة لمسارك.
- 392. تعلم استخدام الحاسوب.
- 393. تعلم Excel.
- 394. تعلم مهارات التواصل.

395. تعلم البحث عن المعلومات.
396. تعلم التفكير النقدي.
397. تعلم إدارة الوقت.
398. لا تجعل الرسوب نهاية حياتك.
399. استخرج الدرس من النتيجة.
400. اختر تخصصًا يناسب قدراتك وسوق العمل قدر الإمكان.

العمل والمال

401. احترم وقت العمل.
402. كن صادقًا في سيرتك الذاتية.
403. لا تدع خبرة لا تملكها.
404. تعلم مهارة مطلوبة.
405. تعلم البيع والتفاوض.
406. تعلم التواصل المهني.
407. كن شخصًا يمكن الاعتماد عليه.
408. أنجز ما وعدت به.
409. إذا أخطأت، أخبر المسؤول.
410. لا تخف المشكلة حتى تكبر.
411. لا تدخل في النميمة المهنية.
412. لا تحرق علاقاتك المهنية بلا سبب.
413. ابن سمعة جيدة.
414. احتفظ بملف لإجازاتك.
415. تعلم من مدير جيد.
416. لا تجعل وظيفة واحدة هويتك.

417. ادخر جزءاً من دخلك.
418. لا تنفق كامل راتبك.
419. أنشئ صندوق طوارئ.
420. تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.
421. افهم القرض قبل توقيعه.
422. لا تستثمر في شيء لا تفهمه.
423. لا تصدق الربح المضمون.
424. احذر الاحتيال المالي.
425. لا تطارد الثراء السريع.
426. لا تراهن بأموال لا تستطيع خسارتها.
427. نوع المخاطر حسب وضعك.
428. تعلم أساسيات الاستثمار.
429. تعلم أساسيات الضرائب والالتزامات التي تنطبق عليك.
430. لا تخطط مال المشروع بمالك الشخصي.
431. احسب تكلفة المشروع قبل بدايته.
432. افهم العميل.
433. حل مشكلة حقيقية.
434. لا تبدأ مشروعاً لمجرد تقليد الآخرين.
435. اختبر فكرتك بأقل تكلفة ممكنة.
436. راقب التدفق النقدي.
437. لا تعتبر الإيرادات أرباحاً.
438. تعلم المحاسبة الأساسية.
439. طور نفسك باستمرار.
440. اجعل زيادة دخلك هدفاً بجانب تقليل مصروفك.

المجتمع والقوة الشخصية

441. لا تجعل المجتمع يقرر كل حياتك.
442. احترم العادات دون أن تفقد عقلك النقدي.
443. لا تحتقر من يختلف معك.
444. لا تجعل الاختلاف عداوة.
445. اختر أصدقاءك بعناية.
446. لا تتبع المجموعة بلا تفكير.
447. لا تجعل ضغط الأصدقاء يقرر تعاطيك.
448. لا تجعل ضغط الأصدقاء يقرر علاقاتك.
449. لا تجعل ضغط الأصدقاء يقرر إنفاقك.
450. تعلم الوقوف وحدك عندما يكون ذلك ضروريًا.
451. لكن لا ترفض النصيحة لمجرد إثبات الاستقلال.
452. اسمع ثم قرر.
453. احترم والديك مع الحفاظ على حدود صحية.
454. ساعد عائلتك عندما تستطيع.
455. لا تتحمل إساءة مستمرة باسم العائلة.
456. ساعد الفقير دون إذلاله.
457. لا تستعرض مساعدتك للآخرين.
458. احترم العامل مهما كانت مهنته.
459. لا تقيس الإنسان بملابسه.
460. لا تقيس الإنسان بسيارته.
461. لا تقيس الإنسان براتبه.
462. لا تسخر من الفقر.
463. لا تحسد النجاح.

464. تعلم من الناجحين.
465. لا تصدق كل قصة نجاح مبالغ فيها.
466. ابحث عن الحقائق.
467. احترم القانون.
468. لا تجعل «الجميع يفعل ذلك» مبررًا.
469. لا تدخل في أعمال غير قانونية من أجل المال.
470. السمعة يمكن أن تُبنى خلال سنوات وتُهدم بسرعة.

قواعد للحياة اليومية

471. لا تنفق ما لا تملك لإبهار أشخاص لا يهتمون.
472. لا تخسر صحتك من أجل المال.
473. لا تخسر عائلتك من أجل المظاهر.
474. لا تخسر كرامتك من أجل علاقة.
475. لا تخسر مستقبلك من أجل ليلة.
476. لا تخسر حريتك بسبب قرار متهور.
477. لا تجعل المتعة قصيرة المدى تدمر هدفًا طويل المدى.
478. لا تبحث عن القوة في المخدرات.
479. لا تبحث عن الرجولة في العنف.
480. لا تبحث عن القيمة في عدد العلاقات.
481. لا تبحث عن السعادة في الإعجابات.
482. لا تبحث عن الثروة في الاحتيال.
483. لا تبحث عن الحب في التعلق المرضي.
484. لا تبحث عن الراحة في الهروب الدائم.

485. ابن حياتك تدريجيًا.
486. اختر أصدقاءك كما تختار استثماراتك: بعناية.
487. حافظ على نومك.
488. حافظ على صحتك.
489. حافظ على مالك.
490. حافظ على سمعتك.
491. حافظ على علاقاتك الجيدة.
492. تعلم باستمرار.
493. اعمل بجد لكن لا تهمل الراحة.
494. استمتع لكن لا تدمر مستقبلك من أجل المتعة.
495. أحب، لكن لا تفقد نفسك.
496. خاطر، لكن احسب الخطر.
497. افشل، لكن تعلم.
498. ابدأ من جديد عندما تحتاج.
499. لا تبحث عن «سر سحري» للحياة؛ ابن عادات جيدة وكررها سنوات.
500. اجعل معيار القرار البسيط: هل هذا الشيء سيجعل حياتي وصحتي وعلاقاتي ومستقبلي أفضل أم أسوأ بعد سنة؟ ثم قرر على هذا الأساس.

الدليل الشامل للحياة وتطوير الذات

أولاً: فهم الحياة

1. الحياة ليست عادلة دائماً، لذلك تعلم التعامل مع الواقع بدل انتظار العدالة.

2. لا تستطيع التحكم في كل ما يحدث، لكن تستطيع التحكم في كثير من ردود أفعالك.
3. الوقت أهم من المال لأن المال يمكن تعويضه والوقت لا يعود.
4. صحتك وعلاقاتك وسمعتك أصول حقيقية.
5. لا تجعل هدفك الوحيد جمع المال.
6. ولا تجعل الراحة هدفك الوحيد.
7. الحياة تحتاج توازنًا بين الإنجاز والاستمتاع.
8. لا تنتظر الظروف المثالية.
9. القرارات الصغيرة المتكررة تصنع نتائج كبيرة.
10. المستقبل نتيجة احتمالية لعاداتك الحالية، وليس ضمانًا.
11. لا تقارن حياتك بمقطع مدته 30 ثانية على الإنترنت.
12. معظم الناس يظهرون نتائجهم ولا يظهرون سنوات العمل خلفها.
13. تعلم قبول عدم اليقين.
14. لا تحتاج إلى معرفة كل المستقبل لكي تبدأ.
15. ركز على الخطوة التالية الواضحة.

ثانيًا: فهم نفسك

16. اعرف ما الذي تريده فعلاً.
17. اعرف ما الذي لا تريده.
18. اكتشف قيمك الأساسية.
19. اعرف نقاط قوتك.

20. اعرف نقاط ضعفك.
21. راقب سلوكك لا نواياك فقط.
22. اسأل نفسك لماذا تتصرف بطريقة معينة.
23. لا تكذب على نفسك.
24. لا تستخدم الأعذار لحماية صورتك عن نفسك.
25. تقبل أنك لست جيدًا في كل شيء.
26. اختر المجالات التي تريد التفوق فيها.
27. لا تجعل رأي شخص واحد تعريفًا لشخصيتك.
28. لا تجعل الماضي هويتك.
29. لا تجعل خطأ واحدًا يحدد مستقبلك.
30. ابنِ احترام الذات من خلال الأفعال.

ثالثًا: عقلية النجاح

31. النجاح ليس شعورًا؛ هو نتائج تتراكم.
32. لا تعتمد على التحفيز.
33. اعتمد على النظام.
34. الحماس يبدأ، لكن الانضباط يستمر.
35. ضع هدفًا واضحًا.
36. حول الهدف إلى نظام يومي.
37. اجعل تقدمك قابلاً للقياس.
38. ركز على أهم مهمة.
39. قلل المشتتات.
40. لا تبدأ عشرة مشاريع في الوقت نفسه.

41. أكمل ما تبدأه قدر الإمكان.
42. لا تخف من البداية الصغيرة.
43. لا تنتظر الثقة كي تبدأ؛ الثقة تأتي غالبًا بعد الممارسة.
44. الفشل معلومة، وليس حكمًا نهائيًا.
45. اسأل بعد الفشل: ماذا تعلمت؟
46. عدّل الطريقة بدل التخلي عن الهدف فورًا.
47. لا تجعل الكمال عدوًا للبداية.
48. لا تخطط الحركة بالإنجاز.
49. الانشغال ليس بالضرورة إنتاجية.
50. النتائج تحتاج وقتًا.

رابعًا: الذكاء الاجتماعي

51. استمع أكثر مما تتحدث.
52. لا تقاطع باستمرار.
53. تذكر أسماء الناس.
54. اسأل أسئلة حقيقية.
55. اهتم بما يقوله الآخر.
56. لا تحول كل حديث إلى قصة عن نفسك.
57. اقرأ لغة الجسد بحذر ولا تعتبرها دليلًا قطعيًا.
58. لاحظ نبرة الصوت والسياق.
59. اعرف متى تتحدث ومتى تصمت.
60. لا تقل كل ما تعرفه.

61. السرية قوة اجتماعية.
62. لا تنقل كلام الناس.
63. لا تدخل في النميمة.
64. لا تخرج شخصاً أمام الآخرين.
65. صحح للناس باحترام.
66. لا تجعل كل اختلاف معركة.
67. تعلم التفاوض.
68. تعلم قول «لا».
69. لا توافق خوفاً من الرفض.
70. لا ترفض لمجرد إثبات القوة.
71. كن واضحاً.
72. كن هادئاً تحت الضغط.
73. لا ترد فوراً وأنت غاضب.
74. اسأل قبل أن تفترض.
75. لا تقرأ النوايا دون دليل.
76. اعرف متى تنسحب من النقاش.
77. لا تحاول إرضاء الجميع.
78. لا تحاول السيطرة على الجميع.
79. احترم الحدود.
80. ضع حدوداً لنفسك.

خامساً: فهم الناس

81. الناس مختلفون في الدوافع.

82. بعض الناس يريدون المال.
83. بعضهم يريدون الأمان.
84. بعضهم يريدون التقدير.
85. بعضهم يريدون الانتماء.
86. بعضهم يريدون الحرية.
87. لا تفترض أن ما يحفزك يحفز الآخرين.
88. افهم مصلحة الطرف الآخر.
89. اسأل: ماذا يريد هذا الشخص؟
90. اسأل: ماذا يخاف أن يخسر؟
91. لا تثق بالكلام وحده؛ راقب السلوك المتكرر.
92. لا تحكم على شخص من موقف واحد.
93. لا تعط الثقة الكاملة بسرعة.
94. الثقة تُبنى تدريجيًا.
95. لا تكشف أسرارك لكل شخص.
96. لا تجعل اللطف سذاجة.
97. ولا تجعل الحذر شكًا مرضيًا.
98. بعض الناس يساعدونك.
99. بعض الناس يستغلونك.
100. تعلم التمييز دون أن تصبح عدوانيًا.

سادسًا: الكاريزما

101. الكاريزما ليست جمالاً فقط.
102. الكاريزما تتضمن الحضور.

103. تحدث بوضوح.
104. لا تسرع في الكلام.
105. حافظ على تواصل بصري طبيعي.
106. ابتسم عندما يكون مناسبًا.
107. لا تتصنع شخصية ليست شخصيتك.
108. كن واثقًا دون غرور.
109. اجعل الآخرين يشعرون بأنك تستمع إليهم.
110. لا تحاول أن تكون أكثر شخص يتحدث.
111. امتلك رأيًا دون فرضه.
112. كن هادئًا تحت الضغط.
113. لا تتوسل الاهتمام.
114. لا تبحث عن التصفيق المستمر.
115. اهتم بمظهرك ونظافتك.
116. ارتدِ ملابس مناسبة للسياق.
117. حافظ على لغة جسد مستقرة.
118. لا تحرك يديك بعشوائية.
119. لا تعتذر عن وجودك.
120. الكاريزما الحقيقية تحتاج صدقًا لا تمثيلًا.

سابعًا: الشخصية القوية

121. الشخصية القوية ليست الصراخ.
122. ليست العنف.
123. ليست تخويف الآخرين.

124. القوة هي التحكم بالنفس.
125. القوة هي تحمل المسؤولية.
126. القوة هي القدرة على قول «لا».
127. القوة هي القدرة على الاعتذار.
128. القوة هي عدم الانهيار أمام كل نقد.
129. القوة هي معرفة متى تطلب المساعدة.
130. لا تدخل معركة لإثبات أنك قوي.
131. لا تنتقم من كل شخص يختلف معك.
132. لا تجعل الآخرين يتحكمون بمزاجك.
133. حافظ على مبادئك.
134. كن مرناً في الوسائل.
135. لا تكن مرناً في كل شيء.
136. اعرف خطوطك الحمراء.
137. لا تهدد.
138. لا تستخدم العنف.
139. لا تجعل الخوف أساس علاقاتك.
140. الاحترام أقوى من الخوف على المدى الطويل.

ثامناً: المال

141. أنفق أقل مما تكسب.
142. اعرف أين يذهب مالك.
143. ضع ميزانية.
144. أنشئ صندوق طوارئ.

145. قلل الديون غير الضرورية.
146. لا تقترض للترف.
147. لا تجعل المظهر يستهلك دخلك.
148. تعلم زيادة دخلك.
149. طور مهاراتك.
150. ابن قيمة يحتاجها السوق.
151. الادخار يحميك.
152. الاستثمار يهدف إلى تنمية رأس المال.
153. لا تخط الاثنين.
154. لا تستثمر مال الطوارئ في أصول عالية المخاطر.
155. لا تستثمر فيما لا تفهمه.
156. لا تصدق «ربح مضمون».
157. كل استثمار له مخاطر بدرجات مختلفة.
158. افهم الرسوم.
159. افهم الضرائب والقوانين ذات الصلة.
160. افهم التضخم.
161. الفائدة المركبة تحتاج وقتًا.
162. الاستثمار المنتظم يمكن أن يكون أهم من محاولة توقع كل حركة.
163. التنويع يقلل بعض المخاطر لكنه لا يلغيها.
164. لا تضع كل ثروتك في أصل واحد.
165. لا تطارد الأصول التي ارتفعت فقط لأن الجميع يتحدث عنها.
166. لا تتبع بدافع الخوف دون فهم السبب.
167. لا تشتتر بدافع الطمع.

168. حدد قدرتك على تحمل الخسارة.
169. افصل قراراتك الاستثمارية عن الانفعالات قدر الإمكان.
170. المال أداة لبناء حياة، وليس هو الحياة نفسها.

تاسعاً: الاستثمار للمستقبل

171. ابدأ بالتعلم قبل الاستثمار.
172. افهم الفرق بين الأسهم والسندات والعقار والنقد وغيرها.
173. افهم العلاقة بين المخاطر والعائد.
174. افهم السيولة.
175. افهم الأفق الزمني.
176. الاستثمار طويل الأجل يختلف عن التداول قصير الأجل.
177. لا تخطط المضاربة بالاستثمار.
178. لا تستخدم أموال الإيجار للمضاربة.
179. لا تستثمر بسبب توصية مجهولة على وسائل التواصل.
180. اقرأ الوثائق الرسمية للأصل أو الصندوق عندما تكون متاحة.
181. قارن الرسوم.
182. راقب التنويع.
183. افهم المخاطر الخاصة بكل أصل.

184. لا تجعل الماضي ضمانًا للمستقبل.
 185. العائد السابق لا يضمن العائد المستقبلي.
 186. لا تعتمد على توقعات شخص واحد.
 187. لا تحاول دائمًا توقيت السوق.
 188. الاستثمار يحتاج صبرًا.
 189. راجع خطتك دوريًا.
 190. لا تغير استراتيجيتك بسبب ضجيج يوم واحد.
-

عاشراً: العمل والمهنة

191. كن شخصًا يمكن الاعتماد عليه.
192. احترم المواعيد.
193. تعلم مهارة مطلوبة.
194. تعلم البيع.
195. تعلم التواصل.
196. تعلم التفاوض.
197. تعلم التكنولوجيا.
198. تعلم استخدام الذكاء الاصطناعي بذكاء.
199. لا تعتمد على شهادة واحدة طوال حياتك.
200. ابن خبرة حقيقية.
201. سجل إنجازاتك.
202. اصنع ملف أعمال.
203. تعلم لغة مفيدة لمشارك.
204. افهم احتياجات السوق.

205. لا تعمل فقط مقابل الراتب؛ ابن رأس مال مهنيًا.
206. رأس المال المهني = مهارات + خبرة + سمعة + علاقات.
207. لا تحرق علاقاتك المهنية.
208. لا تدخل في النميمة.
209. اطلب ملاحظات على أدائك.
210. تعلم من الأخطاء.
211. لا تخف من تحمل مسؤولية أكبر.
212. تعلم القيادة قبل أن يصبح لقبك «مديرًا».
213. لا تدير بالصراخ.
214. أعط الآخرين الفضل.
215. تحمل المسؤولية عند الخطأ.
216. تعلم التفويض.
217. لا تحاول القيام بكل شيء بنفسك.
218. ابن نظامًا بدل الاعتماد على الذاكرة.
219. تعلم إدارة المشاريع.
220. اجعل سمعتك المهنية أصلًا طويل الأجل.

الحادي عشر: الدراسة والتعلم

221. تعلم كيف تتعلم.
222. لا تحفظ دون فهم.
223. استخدم الاسترجاع النشط.
224. راجع على فترات.

- 225. حل المشكلات بنفسك.
 - 226. اشرح ما تعلمته للآخرين.
 - 227. اقرأ مصادر متعددة.
 - 228. تحقق من المعلومات.
 - 229. تعلم التفكير النقدي.
 - 230. تعلم الإحصاء الأساسي.
 - 231. تعلم الاقتصاد الأساسي.
 - 232. تعلم المال.
 - 233. تعلم التواصل.
 - 234. تعلم الكتابة.
 - 235. تعلم العرض.
 - 236. تعلم لغة أجنبية.
 - 237. تعلم مهارة تقنية.
 - 238. طبق ما تتعلمه.
 - 239. المشاريع أفضل من المعرفة النظرية وحدها.
 - 240. لا تتوقف عن التعلم بعد التخرج.
-

الثاني عشر: السعادة

- 241. السعادة ليست نشوة دائمة.
- 242. الحياة الطبيعية تحتوي على الحزن والضغط والفشل.
- 243. لا تطلب السعادة 24 ساعة.
- 244. ابحث عن حياة ذات معنى.

245. حافظ على علاقات جيدة.
246. اعتن بصحتك.
247. مارس نشاطًا بدنيًا.
248. نم جيدًا.
249. اقض وقتًا مع الأشخاص الذين تحبهم.
250. امتلك هدفًا.
251. مارس الامتنان دون إنكار المشاكل.
252. ساعد الآخرين عندما تستطيع.
253. تعلم الاستمتاع بالحاضر.
254. لا تؤجل كل حياتك إلى المستقبل.
255. لا تجعل شراء الأشياء علاجًا دائمًا للحزن.
256. لا تجعل الشهرة شرطًا للسعادة.
257. لا تجعل رأي الناس شرطًا للسعادة.
258. لا تقارن خلف كواليس حياتك بواجهة الآخرين.
259. خذ فترات راحة.
260. السعادة المستدامة تحتاج حياة قابلة للاستمرار.

الثالث عشر: الراحة

261. النوم أساس الراحة.
262. لا تعمل بلا توقف.
263. خذ عطلة عندما تحتاج.
264. مارس هواية.
265. ابتعد عن الشاشة أحيانًا.

266. اخرج إلى الطبيعة.
267. اجلس دون هاتف.
268. لا تملأ كل دقيقة بمهام.
269. تعلم أن تفعل «لا شيء» أحياناً دون شعور بالذنب.
270. لا تجعل الراحة مرتبطة بالهروب من المسؤولية.
271. الراحة تجدد الطاقة.
272. الهروب الدائم يؤجل المشكلة.
273. نظم وقت العمل والراحة.
274. ضع حدوداً للعمل.
275. لا تحمل العمل إلى كل مساحة في حياتك.
276. لا تجعل المال هدفاً يلتهم كل وقتك.
277. لا تجعل النجاح ثمنه صحتك.
278. الراحة ليست ضعفاً.
279. التوازن مهارة.
280. الحياة ليست سباقاً مستمراً.

الرابع عشر: العلاقات

281. اختر أصدقاءك.
282. لا تجعل عدد الأصدقاء هدفاً.
283. الجودة أهم من العدد.
284. احفظ أسرار الناس.
285. لا تنقل الكلام.

286. كن حاضراً عندما يتحدث شخص إليك.
287. ساعد دون استغلال.
288. اطلب المساعدة عند الحاجة.
289. لا تسمح بالاستغلال المتكرر.
290. ضع حدوداً.
291. لا تخف من فقدان علاقة غير صحية.
292. لا تقطع كل شخص بسبب خطأ واحد.
293. أعط فرصاً عندما يكون ذلك منطقياً.
294. راقب السلوك المتكرر.
295. لا تجعل الوحدة تجبرك على علاقة سيئة.
296. لا تجعل الغيرة تتحكم بك.
297. لا تستخدم التلاعب النفسي.
298. لا تختبر الناس بألعاب.
299. كن واضحاً.
300. عامل الناس بالطريقة التي تريد أن تُعامل بها، مع الحفاظ على حدودك.

الخامس عشر: الزواج والأسرة

301. الزواج شراكة.
302. الحب وحده لا يكفي.
303. الاحترام ضروري.
304. الثقة ضرورية.
305. التواصل ضروري.

- 306. ناقش المال.
- 307. ناقش الأطفال.
- 308. ناقش السكن.
- 309. ناقش العمل.
- 310. ناقش المسؤوليات.
- 311. لا تخف ديوناً جوهريّة.
- 312. لا تستخدم العنف.
- 313. لا تستخدم الإهانة.
- 314. لا تستخدم الأطفال كسلاح.
- 315. لا تقارن شريكك بالآخرين.
- 316. لا تنشر مشاكل الزواج على الإنترنت.
- 317. تحدث عن الخلافات مبكراً.
- 318. تعلم الاعتذار.
- 319. تعلم التسامح مع الحدود.
- 320. اطلب مساعدة مختص عند تعقد المشاكل.
- 321. احترم خصوصية الشريك.
- 322. احترم الموافقة الجنسية.
- 323. لا تضغط على الشريك.
- 324. لا تستخدم الغيرة للسيطرة.
- 325. حافظ على حياتك الشخصية أيضاً.
- 326. كن صديقاً لشريكك.
- 327. اهتم بالتفاصيل الصغيرة.
- 328. عبّر عن التقدير.
- 329. كن قدوة لأطفالك.
- 330. الأسرة مشروع طويل الأجل يحتاج وقتاً.

السادس عشر: مواقع التواصل

331. لا تصدق كل شيء.
332. لا تقارن حياتك بالمؤثرين.
333. لا تجعل الإعجابات مقياس قيمتك.
334. لا تنشر كل تفاصيل حياتك.
335. احم بياناتك.
336. استخدم كلمات مرور قوية.
337. فعل المصادقة الثنائية.
338. احذر الاحتيال.
339. لا تضغط على روابط مشبوهة.
340. تحقق من الأخبار.
341. لا تنشر إشاعة.
342. لا تدخل في كل نقاش.
343. لا ترد وأنت غاضب.
344. لا تشتم الناس.
345. لا تنشر صور الآخرين دون إذن.
346. لا تجعل الهاتف أول شيء في صباحك.
347. ولا آخر شيء قبل النوم.
348. ضع حدودًا زمنية.
349. تابع محتوى يضيف قيمة.
350. تذكر أن الخوارزمية لا تعرف مصلحتك بالضرورة.

السابع عشر: الأخطاء التي تدمر المستقبل

- 351. المخدرات.
- 352. الإدمان.
- 353. القيادة تحت التأثير.
- 354. الديون غير المدروسة.
- 355. المقامرة.
- 356. الاحتيال.
- 357. العنف.
- 358. الخيانة.
- 359. الكذب المستمر.
- 360. إهمال الصحة.
- 361. إهمال النوم.
- 362. إضاعة سنوات في إرضاء الناس.
- 363. الاعتماد على الحظ.
- 364. البحث عن الثراء السريع.
- 365. ترك التعلم.
- 366. عدم التحكم في الغضب.
- 367. الدخول في علاقات مؤذية باستمرار.
- 368. الثقة العمياء.
- 369. الشك المرضي.
- 370. إدمان الهاتف.

371. إيمان الإباحية عندما تصبح قهرية وتؤثر في الحياة.
372. السهر المستمر.
373. إنفاق كل الدخل.
374. تجاهل المشاكل حتى تصبح أزمات.
375. عدم الاعتراف بالأخطاء.
376. رفض النصيحة دائماً.
377. الغرور.
378. الحسد.
379. الانتقام.
380. التفكير بمنطق «إما كل شيء أو لا شيء».

الثامن عشر: نظام الحياة القوي

381. استيقظ في وقت مناسب لك.
382. نم بما يكفي.
383. تحرك يومياً.
384. تعلم يومياً.
385. اعمل على هدف مهم.
386. ادخر جزءاً من دخلك.
387. استثمر وفق خطة تفهمها.
388. حافظ على علاقاتك.
389. قلل المشتتات.
390. راقب صحتك.

391. راقب أموالك.
392. راقب وقتك.
393. راجع أسبوعك.
394. راجع أخطاءك.
395. خطط للأسبوع التالي.
396. لا تجعل يومًا سيئًا يتحول إلى أسبوع سيئ.
397. لا تجعل أسبوعًا سيئًا يتحول إلى سنة.
398. ابدأ من جديد بسرعة.
399. استمر سنوات.
400. السر ليس فعل شيء خارق؛ السر في تكرار الأشياء الصحيحة لفترة طويلة.

الخلاصة الكبرى

401. الصحة: احمِ جسدك وعقلك.
402. المال: أنفق أقل مما تكسب وابنِ أصولًا تدريجيًا.
403. الاستثمار: افهم قبل أن تستثمر.
404. العمل: امتلك مهارات يحتاجها السوق.
405. الدراسة: تعلم باستمرار.
406. الزواج: اختر بعقل وقلب، ثم ابنِ العلاقة بالاحترام.
407. العلاقات: كن طيبًا دون أن تكون ساذجًا.
408. الذكاء الاجتماعي: افهم الناس دون أن تتلاعب بهم.
409. الكاريزما: حضور + ثقة + استماع + احترام.

410. القوة: السيطرة على نفسك قبل محاولة السيطرة على الآخرين.
411. الشخصية: مبادئ واضحة وسلوك متسق.
412. السعادة: معنى + علاقات + صحة + استقلال نسبي.
413. الراحة: ليست هروبًا؛ هي استعادة للطاقة.
414. النجاح: هدف واضح + نظام + تنفيذ + مراجعة.
415. المستقبل: يُبنى تدريجيًا ولا يُتنبأ به بدقة.
416. الناس: لا تثق بالجميع ولا تشك بالجميع.
417. النساء والرجال: لا تعمم؛ قيّم الشخص وسلوكه.
418. الجنس: مسؤولية وموافقة واحترام وصحة.
419. المخدرات: لا تجعل مادة مؤقتة تتحكم في مستقبل دائم.
420. الكحول: لا تستخدمه للهروب من مشاكلك.
421. السجائر: لا تبدأ إدمانًا يمكن تجنبه.
422. الملاهي: استمتع دون أن تجعل الترفيه يدمر صحتك ومالك.
423. الإنترنت: استخدمه كأداة لا كسجن.
424. الوقت: لا تسترده بعد ضياعه.
425. السمعة: ابنها ببطء واحمها.
426. الثقة: تُكتسب بالأفعال.
427. الحدود: ليست قسوة.
428. التواضع: لا يعني الضعف.
429. الحزم: لا يعني العدوان.
430. المرونة: لا تعني التنازل عن كل شيء.

431. الفشل: بيانات يمكن التعلم منها.
432. الخوف: إشارة تحتاج تقييمًا، وليس دائمًا أمرًا بالتراجع.
433. المخاطرة: احسبها قبل دخولها.
434. الطموح: جيد إذا لم يدمر الأساسيات.
435. المال: وسيلة لا هوية.
436. المظهر: مهم إلى حد، لكنه ليس الشخصية.
437. الشهادة: مفيدة، لكنها ليست كل شيء.
438. المهارة: تحتاج ممارسة.
439. المعرفة: قيمتها تظهر في التطبيق.
440. الانضباط: يجعل السلوك الصحيح أسهل مع الوقت.
441. العادات: تتراكم.
442. الفائدة المركبة: تعمل في المال والمهارات والعلاقات والعادات.
443. الوقت: يمكن أن يكون أكبر رافعة في حياتك.
444. البيئة: تؤثر في سلوكك.
445. الأصدقاء: يمكن أن يرفعوك أو يسحبوا عاداتك في اتجاه آخر.
446. القرار: لا تتخذه فقط بناءً على شعور لحظي.
447. الغضب: يؤثر في الحكم.
448. الطمع: يؤثر في الحكم.
449. الخوف: يؤثر في الحكم.
450. الهدوء: يساعدك على التفكير.
451. لا تحاول أن تكون أفضل من الجميع؛ حاول أن تكون أفضل من نفسك السابقة.

452. لا تجعل حياة الآخرين معيارًا لحياتك.
453. لا تجعل الإنترنت يحدد قيمتك.
454. لا تجعل المال يحدد كرامتك.
455. لا تجعل علاقة واحدة تحدد مستقبلك.
456. لا تجعل فشلًا واحدًا ينهي المحاولة.
457. لا تجعل نجاحًا واحدًا يجعلك تتوقف.
458. لا تجعل الراحة تقتل طموحك.
459. ولا تجعل الطموح يقتل حياتك.
460. حافظ على التوازن.
461. تعلم.
462. طبق.
463. أخطئ.
464. صحح.
465. استمر.
466. ادخر.
467. استثمر.
468. تحرك.
469. نم.
470. أحب.
471. احترم.
472. تفاوض.
473. ارفض عند الحاجة.
474. اعتذر عند الخطأ.
475. اطلب المساعدة عند الحاجة.
476. احم صحتك.

477. احم وقتك.
478. احم سمعتك.
479. احم علاقاتك الجيدة.
480. احم مستقبلك.
481. لا تبحث عن وصفة سحرية.
482. لا يوجد كتاب واحد سيحل حياتك.
483. لا يوجد شخص يعرف كل أسرار النجاح.
484. لا يوجد استثمار بلا مخاطر.
485. لا يوجد زواج بلا خلافات.
486. لا يوجد نجاح بلا تكلفة.
487. لا توجد سعادة دائمة.
488. لا توجد شخصية قوية بلا تدريب.
489. لا توجد كاريزما حقيقية بلا صدق.
490. لا يوجد مستقبل مضمون.
491. لذلك ابن مهاراتك.
492. ابن صحتك.
493. ابن دخلك.
494. ابن أصولك.
495. ابن علاقاتك.
496. ابن شخصيتك.
497. ابن سمعتك.
498. احترم وقتك.
499. عش الحاضر وأنت تبني المستقبل.

500. واجعل السؤال الذي تراجعته كل ليلة: «هل أفعالي اليوم تقربني من الإنسان والحياة اللذين أريد أن أكونهما بعد 5 و10 و20 سنة؟»

الزواج والحب

501. لا تتزوج هرباً من الوحدة.
502. لا تتزوج لإرضاء الناس.
503. لا تتزوج لمجرد بلوغ عمر معين.
504. لا تجعل الانجذاب وحده أساس الزواج.
505. ابحث عن التوافق في القيم.
506. افهم شخصية الطرف الآخر تحت الضغط.
507. راقب طريقة تعامله مع الضعفاء.
508. راقب طريقة تعامله مع المال.
509. راقب طريقة تعامله مع الغضب.
510. راقب احترامه للحدود.
511. لا تتجاهل العلامات الخطيرة بسبب الحب.
512. لا تتوقع تغيير شخصية شخص بعد الزواج.
513. لا تدخل الزواج وأنت تتمنى أن يصبح الشريك شخصاً آخر.
514. ناقش الأطفال قبل الزواج.
515. ناقش العمل.
516. ناقش السكن.
517. ناقش المال.

518. ناقش الديون.
519. ناقش العلاقة مع العائلتين.
520. ناقش المسؤوليات المنزلية.
521. تحدث عن توقعاتك بصراحة.
522. لا تعتمد على التلميحات.
523. تعلم الحوار الهادئ.
524. لا تجعل كل خلاف قضية كرامة.
525. لا تستخدم الإهانة.
526. لا تستخدم التهديد.
527. لا تستخدم العنف.
528. لا تستخدم الأطفال للضغط.
529. لا تجعل المال سلاحًا.
530. لا تجعل الجنس وسيلة عقاب أو مكافأة.
531. لا تجعل الغيرة دليلاً على الحب.
532. لا تراقب شريكك باستمرار.
533. الثقة تحتاج سلوكًا متكررًا.
534. كن صادقًا مع شريكك.
535. حافظ على خصوصية العلاقة.
536. لا تنشر مشاكل الزواج على الإنترنت.
537. لا تحوّل كل مشكلة إلى شكوى للأصدقاء.
538. اختر شخصًا حكيمًا للاستشارة عند الحاجة.
539. اعترف بالخطأ.
540. لا تعتذر فقط بالكلمات؛ غير السلوك.

الحياة الزوجية اليومية

- 541. قل «شكرًا».
- 542. قل «أقدر ما فعلته».
- 543. اسأل شريكك كيف كان يومه.
- 544. استمع دون هاتف.
- 545. خصص وقتًا مشتركًا.
- 546. لا تجعل العمل يأخذ كل وقتك.
- 547. لا تجعل الهاتف يأخذ وقت العلاقة.
- 548. شارك المسؤوليات.
- 549. لا تعتبر أعمال المنزل «مساعدة» من أحد الطرفين؛ هي مسؤوليات مشتركة بحسب الاتفاق والظروف.
- 550. ناقش المصاريف بانتظام.
- 551. لا تخف المشتريات الكبيرة.
- 552. ضع أهدافًا مالية مشتركة.
- 553. احتفظ كل طرف بمساحة شخصية معقولة.
- 554. احترم أصدقاء الشريك.
- 555. احترم خصوصيته.
- 556. لا تفتش هاتفه لمجرد القلق.
- 557. إذا ظهرت مشكلة ثقة، ناقشها مباشرة.
- 558. لا تستخدم الماضي كسلاح في كل شجار.
- 559. لا تذكر كل الأخطاء القديمة.
- 560. ركز على المشكلة الحالية.
- 561. خذ استراحة من النقاش إذا تصاعد الغضب.

562. عد إلى الحوار بعد الهدوء.
563. لا تنام على مشكلة صغيرة فقط لإثبات موقف.
564. ولا تتخذ قرار طلاق أثناء الانفعال.
565. تعلم التفاوض.
566. ابحث عن حل يراعي الطرفين.
567. ليس كل خلاف يحتاج فائزًا وخاسرًا.
568. لا تحاول السيطرة على شخصية الشريك.
569. لا تعزل الشريك عن أهله وأصدقائه.
570. لا تسمح لأحد بعزلك عن عالمك أيضًا.

الحب الحقيقي

571. الحب ليس كلامًا فقط.
572. الحب يظهر في الأفعال.
573. الاحترام جزء من الحب.
574. الأمان جزء من الحب.
575. الثقة جزء من الحب.
576. المسؤولية جزء من الحب.
577. الانجذاب مهم لكنه يتغير مع الزمن.
578. العلاقة تحتاج تجديدًا.
579. الاهتمام اليومي مهم.
580. لا تنتظر مناسبة لتعبر عن محبتك.
581. لا تختبر حب الشخص بالألعاب النفسية.
582. لا تعتمد إثارة الغيرة.
583. لا تستخدم الانسحاب لإخافة الطرف الآخر.
584. لا تجعل التعلق مرضًا وتسميه حبًا.

585. لا تجعل الخوف من الفقد سببًا للسيطرة.
586. تستطيع أن تحب شخصًا دون امتلاكه.
587. لا تتوسل الحب.
588. لا تفرض الحب.
589. لا تلاحق من رفضك بوضوح.
590. الرفض مؤلم لكنه ليس إهانة.
591. لا تجعل الانفصال نهاية هويتك.
592. خذ وقتًا للتعافي.
593. لا تدخل علاقة جديدة فقط للانتقام من القديمة.
594. لا تستخدم شخصًا كمسكن عاطفي.
595. تعلم أن تكون بخير بمفردك.
596. الاستقلال العاطفي لا يعني عدم الحاجة للآخرين.
597. الحب الناضج يجمع القرب والحرية.
598. لا تبحث عن شخص مثالي.
599. ابحث عن شخص مناسب وقابل لبناء حياة مشتركة.
600. كن أنت أيضًا شريكًا مناسبًا.

الطلاق والانفصال

601. لا تستخدم الطلاق كتهديد متكرر.
602. لا تتخذ قرار الانفصال في لحظة غضب فقط.
603. إذا كان هناك عنف أو خطر، فالأولوية للسلامة.
604. لا تعتبر تحمل الإساءة واجبًا زواجيًا.
605. اطلب مساعدة قانونية عند وجود نزاع حقيقي.
606. اطلب استشارة أسرية عندما تكون مناسبة وأمنة.

607. لا تدخل الأطفال في صراع الوالدين.
608. لا تجعل الطفل رسولاً بين الطرفين.
609. لا تشتم الطرف الآخر أمام الأطفال.
610. لا تجعل الأطفال يختارون طرفاً.
611. حافظ على استقرار الأطفال قدر الإمكان.
612. فصل الخلاف الزوجي عن مسؤولية الأبوة والأمومة.
613. لا تستخدم النفقة أو الأطفال للانتقام.
614. احترم الاتفاقات والأحكام القانونية.
615. لا تنشر تفاصيل الطلاق على مواقع التواصل.
616. لا تحول الطلاق إلى حملة تشهير.
617. لا تصدق كل رواية منشورة عن الانفصال.
618. الطلاق قد يكون مؤلماً حتى عندما يكون القرار ضرورياً.
619. التعافي يحتاج وقتاً.
620. لا تجعل تجربة فاشلة حكماً على كل العلاقات.
621. تعلم من أسباب الانفصال.
622. راجع اختياراتك دون جلد الذات.
623. لا تعاقب شريكاً جديداً بسبب شريك قديم.
624. لا تدخل زواجاً جديداً قبل معالجة المشاكل الأساسية.
625. لا تتخذ قرارات مالية انتقامية.
626. احمِ حقوقك بطريقة قانونية.
627. احترم حقوق الطرف الآخر.
628. لا تستخدم الأبناء كوسيلة ضغط.

629. بعد الانفصال، ابن روتيناً جديداً.
630. ركز على الصحة والعمل والأسرة والتعافي.

المال داخل الزواج

631. المال من أكثر المواضيع التي تحتاج وضوحاً.
632. تحدثا عن الدخل.
633. تحدثا عن الديون.
634. تحدثا عن الادخار.
635. تحدثا عن الاستثمار.
636. تحدثا عن المساعدة المالية للعائلة.
637. تحدثا عن المشتريات الكبيرة.
638. ضعوا ميزانية.
639. اتفقوا على أهداف مشتركة.
640. لا تخف حسابات أو ديوناً جوهرية.
641. لا تجعل الراتب معيار قيمة الإنسان.
642. لا تستخدم المال لإذلال الشريك.
643. لا تجعل الشخص الأعلى دخلاً «رئيساً» تلقائياً.
644. اتفقوا على المسؤوليات.
645. احتفظوا باحتياطي للطوارئ.
646. احذروا الديون الاستهلاكية.
647. لا تدخلوا استثماراً عالي المخاطر بأموال الأسرة الأساسية.
648. لا تجعلوا ضغط المجتمع يفرض نمط حياة أغلى من قدرتكم.
649. لا تشتروا منزلاً أو سيارة فقط لإثبات المكانة.

650. الهدف هو الاستقرار وليس الاستعراض.

النفس والرغبات

651. الإنسان لديه رغبات كثيرة.
652. ليست كل رغبة أمرًا يجب تنفيذه.
653. الشعور بالرغبة طبيعي.
654. السلوك يحتاج قرارًا.
655. تعلم الفرق بين «أريد» و«أحتاج».
656. لا تجعل رغبة لحظية تتحكم في مستقبل طويل.
657. انتظر قبل القرارات الكبيرة.
658. عندما ترتفع العاطفة، أخر القرار إن أمكن.
659. لا تشتت وأنت منفعل.
660. لا تدخل علاقة وأنت في فراغ عاطفي شديد دون التفكير.
661. لا تستخدم الطعام أو التسوق أو الجنس أو المخدرات كحل وحيد للمشاعر الصعبة.
662. ابحث عن السبب الحقيقي للرغبة.
663. الملل قد ينتج رغبات مؤقتة.
664. الوحدة قد تزيد التعلق.
665. الضغط قد يزيد السلوك الاندفاعي.
666. قلة النوم تضعف ضبط النفس لدى كثير من الناس.
667. البيئة تؤثر في السلوك.
668. أبعد المحفزات التي تعرف أنها تضر بك.
669. اجعل السلوك الجيد أسهل.

670. اجعل السلوك الضار أصعب.

الشهوة والرغبة الجنسية

671. الشهوة جزء طبيعي من الإنسان.
672. وجود الرغبة لا يعني ضرورة تنفيذها.
673. النضج هو القدرة على إدارة الرغبة.
674. لا تستخدم الجنس لإثبات قيمتك.
675. لا تستخدم الجنس للسيطرة على شخص.
676. الموافقة شرط أساسي.
677. الرفض يجب احترامه.
678. لا تضغط على شخص.
679. لا تستغل شخصًا فاقد الوعي.
680. لا تنشر صورًا حميمة لشخص دون إذنه.
681. احم خصوصيتك.
682. استخدم وسائل الحماية المناسبة.
683. تعرف على العدوى المنقولة جنسيًا.
684. افحص نفسك عند وجود سبب طبي.
685. لا تصدق الخرافات الجنسية المنتشرة على الإنترنت.
686. الإباحية ليست نموذجًا للعلاقة الواقعية.
687. لا تقارن نفسك بالمثلين.
688. لا تجعل الأداء الجنسي معيار قيمتك.
689. لا تجعل المظهر معيارًا وحيدًا للجاذبية.
690. التواصل أهم من التخمين.
691. ناقش الحدود.

692. ناقش الحماية.
693. احترم اختلاف الرغبات بين الشريكين.
694. لا تستخدم الامتناع كعقاب متعمد.
695. ولا تستخدم الجنس كابتنزاز.
696. إذا أصبح سلوك جنسي قهريًا ويعطل حياتك، اطلب مساعدة مختص.
697. إذا كان لديك ألم أو مشكلة جنسية مستمرة، استشر طبيبًا.
698. لا تستخدم أدوية جنسية مجهولة المصدر.
699. لا تخط مواد مخدرة مع الجنس.
700. الصحة والاحترام أهم من الاندفاع اللحظي.

السيطرة على النفس

701. لا تحتاج إلى إشباع كل رغبة فورًا.
702. تعلم تأجيل المكافأة.
703. اترك مساحة بين الرغبة والفعل.
704. تنفس قبل الرد.
705. اخرج من المكان الذي يحفزك إذا لزم.
706. مارس الرياضة.
707. نم جيدًا.
708. اشغل وقتك بأهداف حقيقية.
709. قلل المحتوى الذي يحفز السلوك الذي لا تريده.
710. لا تختبر إرادتك بلا داع.
711. غير البيئة.
712. استخدم قواعد مسبقة لنفسك.

713. مثلًا: «لن أأخذ قرارًا ماليًا كبيرًا في يوم غضب».
714. ومثلًا: «لن أقود بعد تناول الكحول».
715. ومثلًا: «لن أرسل رسالة وأنا غاضب».
716. ومثلًا: «لن أستثمر في شيء لا أفهمه».
717. ومثلًا: «لن أقبل الإهانة المتكررة».
718. ومثلًا: «لن أستخدم المخدرات».
719. ومثلًا: «لن أخون ثقة شخص».
720. القواعد المسبقة تقلل القرارات الاندفاعية.

العلاقات الاجتماعية العميقة

721. لا تحتاج إلى أن يحبك الجميع.
722. ركز على الأشخاص المهمين.
723. لا تكشف كل شيء بسرعة.
724. لا تجعل كل شخص صديقًا مقربًا.
725. فرق بين المعرفة والصداقة.
726. وفرق بين الصداقة والثقة العميقة.
727. راقب من يحترمك عندما لا يحتاج منك شيئًا.
728. راقب من يحترم «لا».
729. راقب من يعترف بأخطائه.
730. راقب من يفرح لنجاحك.
731. ابتعد عن العلاقات المبنية على الاستغلال.
732. لا تستغل الآخرين أيضًا.
733. ساعد دون أن تتحول إلى منقذ دائم.
734. لا تحمل مشاكل العالم على كتفك.
735. كن كريمًا بحدود.

- 736. كن طيبًا بحدود.
- 737. كن حازمًا بحدود.
- 738. لا تجعل الطيبة تعني قبول الظلم.
- 739. لا تجعل القوة تعني ظلم الآخرين.
- 740. التوازن هو الهدف.

الشخصية والكاريزما في العلاقات

- 741. ادخل المكان بهدوء.
- 742. تحدث بوضوح.
- 743. لا تصرخ لكي يسمعك الناس.
- 744. لا تتحدث بسرعة بسبب التوتر.
- 745. اسأل أسئلة جيدة.
- 746. استمع للإجابة.
- 747. لا تقاطع.
- 748. تذكر التفاصيل المهمة.
- 749. حافظ على نظافة مظهرك.
- 750. استخدم لغة جسد طبيعية.
- 751. لا تتصنع الغموض.
- 752. لا تحاول أن تبدو أخطر مما أنت عليه.
- 753. لا تتفاخر باستمرار.
- 754. لا تجعل الحديث كله عن إنجازاتك.
- 755. اجعل الآخرين يشعرون بالتقدير.
- 756. كن واثقًا دون احتقار الآخرين.
- 757. اضحك دون السخرية من الناس.
- 758. كن قادرًا على قول «لا أعرف».

759. لا تخجل من التعلم.
760. الكاريزما الحقيقية هي أن يشعر الآخرون بالأمان والاحترام أثناء التعامل معك.

المال والرغبات

761. لا تجعل الرغبة في المال تتحول إلى جشع.
762. لا تجعل الفقر عذرًا دائمًا لعدم التعلم.
763. لا تجعل الغنى عذرًا لإذلال الآخرين.
764. المال يزيد الخيارات لكنه لا يحل كل المشاكل.
765. اشترِ ما تحتاجه.
766. ادخر للمستقبل.
767. استثمر وفق فهمك وقدرتك على تحمل المخاطر.
768. لا تقامر باسم الاستثمار.
769. لا تطارد العملات أو الأسهم لمجرد الترندي.
770. لا تدخل مشروعًا بـمال الأسرة دون حساب.
771. تعلم مهارة تزيد دخلك.
772. ابحث عن أكثر المهارات قيمة في مجالك.
773. ابنِ مصادر دخل قانونية ومستدامة.
774. لا تعتمد على ضربة حظ.
775. لا تصدق وعود الثراء السريع.
776. الثروة المستدامة تحتاج وقتًا.
777. احم نفسك من الاحتيال.
778. اقرأ العقود.
779. احتفظ بالوثائق.
780. استشر المختص عند القرارات الكبيرة.

781. لا تتزوج قبل أن تعرف نفسك نسبيًا.
782. لا تطلق في لحظة غضب إن كان هناك مجال آمن للتهدئة والاستشارة.
783. لا تبقَ في علاقة خطيرة فقط خوفًا من كلام الناس.
784. لا تجعل الحب يلغي عقلك.
785. لا تجعل العقل يلغي مشاعرك بالكامل.
786. لا تجعل الشهوة تقود حياتك.
787. لا تجعل المال يقود زواجك.
788. لا تجعل الطلاق يدمر علاقتك بأطفالك.
789. لا تجعل الماضي يمنعك من التعافي.
790. لا تجعل المستقبل يمنعك من عيش الحاضر.
791. لا تجعل الهاتف يأكل حياتك.
792. لا تجعل الآخرين يحددون قيمتك.
793. لا تجعل الفشل يحدد شخصيتك.
794. لا تجعل النجاح يجعلك متكبرًا.
795. لا تجعل القوة تتحول إلى قسوة.
796. لا تجعل الطيبة تتحول إلى استغلال للذات.
797. لا تجعل الرغبات القصيرة تدمر أهدافك الطويلة.
798. ابن حياة تستطيع الاستمرار فيها.
799. اختر الإنسان الذي تريد أن تصبحه، ثم اجعل قراراتك اليومية تصوّت لهذا الإنسان.
800. الحياة القوية ليست حياة بلا مشاكل؛ إنها حياة تمتلك فيها صحة، ووعيًا، وعلاقات محترمة، ودخلًا،

ومهارات، وحدودًا، وقدرة على النهوض عندما تسوء
الأمور.