

1. نفسك وشخصيتك — 1 إلى 25

1. اعرف من أنت قبل أن تحاول إرضاء الآخرين.
2. لا تجعل رأي الناس تعريفاً لقيمتك.
3. لا تكذب على نفسك.
4. تحمل مسؤولية أخطائك.
5. لا تجعل الماضي يحكم مستقبلك.
6. لا تنتظر شخصاً لينقذك.
7. تعلم ضبط غضبك.
8. لا تتخذ قراراً مصيرياً وأنت منفعل.
9. لا تجعل الخوف يقود حياتك.
10. كن واثقاً دون غرور.
11. كن طيباً دون سذاجة.
12. ضع حدوداً واضحة.
13. تعلم قول «لا».
14. لا تشرح نفسك للجميع.
15. لا تدخل كل معركة.
16. لا تحاول إثبات نفسك باستمرار.
17. احترم نفسك والآخرين.
18. لا تجعل المال مقياساً لقيمتك.
19. لا تجعل الفشل هويتك.
20. لا تقارن بدايتك بمن تصف طريق شخص آخر.
21. تعلم الصبر.
22. تعلم الصمت.
23. تعلم الاعتذار.
24. تعلم تغيير رأيك عندما تظهر أدلة أفضل.
25. اجعل أفعالك أقوى من كلامك.

2. التفكير والقلق والضغط — 26 إلى 50

26. لا تصدق كل فكرة تأتي إلى ذهنك.
27. فرق بين المشكلة الحقيقية والخوف من المشكلة.
28. اكتب ما يقلقك بدل الدوران في رأسك.
29. حول القلق إلى سؤال: «ماذا أستطيع أن أفعل؟»
30. لا تحاول التحكم فيما لا تستطيع التحكم فيه.
31. لا تتوقع أسوأ الاحتمالات دائماً.
32. لا تتخذ قراراً وأنت في ذروة القلق.
33. خذ وقتاً للراحة.
34. نم بانتظام.
35. قلل الأخبار المرهقة.
36. قلل المقارنة في مواقع التواصل.
37. لا تجعل الهاتف غرفة تفكيرك.

38. مارس التنفس الهادئ عندما تكون متوترًا.
39. تحرك بدل الجلوس طوال اليوم.
40. تحدث مع شخص موثوق.
41. لا تخجل من الاستعانة بمختص نفسي عند الحاجة.
42. لا تستخدم المخدرات للهروب من الضغط.
43. لا تستخدم القمار للهروب من القلق.
44. لا تستخدم العلاقات الجنسية للهروب من الفراغ.
45. لا تجعل العمل هروبًا من حياتك.
46. لا تجعل الوحدة تتحول إلى عزلة دائمة.
47. حل المشكلة الصغيرة قبل أن تصبح كبيرة.
48. قسم المشاكل إلى خطوات.
49. اقبل أن بعض الأمور تحتاج وقتًا.
50. لا تجعل يومًا سيئًا يبدو كأنه حياة سيئة.

3. الصحة والجسد — 51 إلى 75

51. النوم أساس.
52. تحرك يوميًا.
53. مارس الرياضة بانتظام.
54. اهتم بالغذاء المتوازن.
55. اشرب ماءً كافيًا.
56. لا تجعل السكر والأطعمة شديدة التصنيع أساس غذائك.
57. لا تهمل الأسنان.
58. لا تهمل الفحوصات الطبية المناسبة.
59. لا تتجاهل أعراضًا مستمرة أو شديدة.
60. لا تشخص نفسك من فيديو على الإنترنت.
61. لا تتناول دواءً عشوائيًا.
62. لا تجعل السهر أسلوب حياة.
63. احم ظهرك ومفاصلك.
64. تعلم الجلوس والعمل بطريقة صحية.
65. خذ فواصل أثناء العمل.
66. لا تدخن.
67. إذا كنت تدخن، فكر جدًّا في الإقلاع واطلب دعمًا مناسبًا.
68. لا تبدأ التدخين لإثبات الرجولة.
69. لا تجعل الشرب عادة.
70. تجنب المخدرات.
71. لا تقُد تحت تأثير الكحول أو المخدرات.
72. حافظ على النشاط البدني أثناء السفر.
73. لا تهمل صحتك أثناء العمل.
74. لا تجعل المال أهم من صحتك.
75. جسّدك وسيلة حياتك؛ حافظ عليه.

4. القولون والهضم والضغط الجسدي — 76 إلى 90

76. اضطرابات الهضم قد تتأثر بالغذاء والضغط والنوم.
77. راقب الأطعمة التي تلاحظ أنها تزعجك.
78. لا تفترض أن كل ألم سببه «القولون».
79. الأعراض الجديدة أو الشديدة تحتاج تقييمًا طبيًا.
80. لا تستخدم حميات قاسية بلا سبب.

81. تناول الطعام بانتظام إذا كان ذلك يناسبك.
82. لا تأكل بسرعة شديدة.
83. مارس الحركة.
84. اهتم بالنوم.
85. خفف مصادر الضغط القابلة للتحكم.
86. لا تجعل القلق حول الأعراض يزيد الأعراض.
87. احتفظ بسجل للأعراض إذا كانت متكررة.
88. استشر طبيباً عند استمرار المشكلة.
89. لا تعتمد على نصائح الإنترنت بدل التشخيص.
90. صحتك النفسية والجسدية متداخلتان، لكن لا تستبدل التشخيص الطبي بالتفسير النفسي.

5. الأصدقاء — 91 إلى 115

91. اختر الأصدقاء بالقيم لا بالمظاهر.
92. الصديق الحقيقي لا يحتاج منك تدمير نفسك.
93. لا تجعل المجموعة تفكر نيابة عنك.
94. لا تفعل شيئاً خطراً فقط لأن أصدقاءك يفعلونه.
95. لا تخجل من مغادرة مجلس سيئ.
96. لا تحتاج إلى شرب حتى تستمتع.
97. لا تحتاج إلى التدخين حتى تنتمي.
98. لا تحتاج إلى الجنس لإثبات قيمتك.
99. لا تحتاج إلى القمار لتصبح جزءاً من المجموعة.
100. لا تدخل في منافسة مالية مع أصدقائك.
101. لا تقرر مآلاً لا تستطيع خسارته.
102. لا تضمن ديون الآخرين دون فهم المخاطر.
103. لا تحكي أسرارك لكل صديق.
104. لا تنقل أسرار أصدقائك.
105. لا تشارك في النسيئة.
106. إذا أخطأت بحق صديق، اعتذر.
107. إذا أساء إليك صديق باستمرار، ضع حدوداً.
108. لا تجعل صديقاً واحداً مركز حياتك.
109. حافظ على صداقات قديمة جيدة.
110. ابن صداقات جديدة في بيئات صحية.
111. ابحث عن أصدقاء يتعلمون ويعملون.
112. لا تحتقر الصديق البسيط.
113. لا تصادق شخصاً فقط لمصلحته المالية.
114. لا تحسد نجاح أصدقائك.
115. الصديق الجيد يساعدك على أن تكون أفضل، لا على أن تدمر نفسك.

6. المجتمع وكلام الناس — 116 إلى 140

116. الناس سيتكلمون في كل الأحوال.
117. لا تجعل كلامهم يدير حياتك.
118. اسمع النقد المفيد.
119. تجاهل الاستفزاز غير المفيد.
120. لا تدخل في شائعات.
121. لا تنشر أخباراً لا تعرف صحتها.
122. لا تشوه سمعة شخص بلا دليل.
123. لا تجعل «ماذا سيقول الناس؟» يمنعك من بناء حياتك.

وفي الوقت نفسه لا تستخدم الاستقلال ذريعة لخرق حقوق الآخرين.	124.
احترم القانون.	125.
احترم الأماكن العامة.	126.
احترم العامل والموظف والفقير والغني.	127.
لا تصور الناس دون احترام خصوصيتهم.	128.
لا تنشر مشاكل عائلتك على الإنترنت.	129.
لا تحول حياتك إلى عرض على مواقع التواصل.	130.
لا تحاول إرضاء المجتمع كله.	131.
اختر قيمك بعقل.	132.
تعلم الحوار مع المختلفين.	133.
لا تحول كل اختلاف إلى عداوة.	134.
لا تحكم على إنسان من إشاعة.	135.
لا تجعل الغضب الجماعي يفكر بدلاً منك.	136.
احترم ثقافة البلد الذي تزوره.	137.
لا تسخر من اختلاف الشعوب.	138.
حافظ على سمعتك دون العيش أسيراً لها.	139.
كن شخصاً يضيف قيمة إلى مجتمعه.	140.

7. الوطن والقانون والسفر الدولي — 141 إلى 165

احترم قوانين بلدك.	141.
احترم قوانين البلد الذي تزوره.	142.
لا تعتبر جهل القانون عذراً دائماً.	143.
احتفظ بوثائق سفرك بشكل آمن.	144.
تحقق من متطلبات التأشيرة قبل السفر.	145.
تحقق من التأمين عند الحاجة.	146.
احتفظ بنسخ من وثائقك المهمة.	147.
لا تسلم جوازك لجهة غير موثوقة.	148.
اعرف عنوان سفارتك أو قنصليتك عند السفر.	149.
لا تحمل أشياء قد تكون ممنوعة في بلد آخر.	150.
لا تدخل مواد أو أدوية دون معرفة القواعد.	151.
لا تدخل في نشاط غير قانوني أثناء السفر.	152.
لا تتق بالغريب لمجرد أنه لطيف.	153.
احذر الاحتيال السياحي.	154.
لا تعرض كل أموالك أمام الناس.	155.
استخدم وسائل نقل موثوقة.	156.
تعلم بعض كلمات لغة البلد.	157.
احترم العادات المحلية.	158.
لا تصور المنشآت الحساسة إذا كان ذلك ممنوعاً.	159.
احتفظ بخطة طوارئ.	160.
أخبر شخصاً موثقاً بخط سيرك عند السفر المنفرد.	161.
لا تجعل السفر استعراضاً.	162.
السفر للتعلم والتجربة وليس فقط الصور.	163.
لا تسافر بمال لا تستطيع تحمله.	164.
عد إلى بلدك أو سافر إليه بعقل منفتح واحترام.	165.

8. النساء والعلاقات — 166 إلى 190

احترم المرأة كإنسان كامل الحقوق والكرامة.	166.
---	------

لا تختزل المرأة في الجنس.	167.
لا تختزل الرجل في المال.	168.
لا تجعل الإعجاب وعدًا بالزواج.	169.
كن واضحًا في نيتك.	170.
لا تكذب للحصول على علاقة.	171.
لا تستغل ضعف شخص عاطفيًا.	172.
احترم الرفض.	173.
لا تطارد شخصًا لا يريدك.	174.
لا تستخدم التهديد في العلاقة.	175.
لا تراقب شريكك بشكل مرضي.	176.
لا تبين علاقة على الغيرة فقط.	177.
لا تجعل العلاقة السرية تدمر مستقبلك.	178.
تحدث عن الحدود.	179.
تحدث عن المسؤولية.	180.
تعلم التواصل.	181.
لا تجعل الجنس معيارًا لقيمتك.	182.
الجنس يجب أن يكون قائمًا على الرضا والاحترام والمسؤولية والقانون.	183.
انتبه للعوى المنقولة جنسيًا واستخدم وسائل الوقاية المناسبة.	184.
لا تضغط على شخص لممارسة الجنس.	185.
لا تسجل أو تنشر محتوى حميمًا دون موافقة واضحة.	186.
لا ترسل صورًا حميمة تحت ضغط.	187.
لا تستخدم العلاقات لإثبات الرجولة أو الأنوثة.	188.
لا تدخل علاقة لأنك تخاف من الوحدة.	189.
العلاقة الصحية تضيف إلى حياتك ولا تبطلها.	190.

9. الجنس والزواج — 191 إلى 215

لا تجعل الزواج مجرد حل للرغبة الجنسية.	191.
لا تجعل الجنس سببًا وحيدًا للزواج.	192.
اختر شريكًا قادرًا على المسؤولية.	193.
ناقش المال قبل الزواج.	194.
ناقش السكن قبل الزواج.	195.
ناقش الأطفال قبل الزواج.	196.
ناقش العمل قبل الزواج.	197.
ناقش العلاقة مع العائلتين.	198.
ناقش القيم والتوقعات.	199.
لا تخف ديونًا كبيرة أو مشاكل جوهريّة.	200.
لا تتزوج تحت ضغط الآخرين.	201.
لا تتزوج فقط لأن العمر يتقدم.	202.
لا تتزوج شخصًا لا تثق به.	203.
لا تتجاهل العنف.	204.
لا تستخدم الجنس كسلاح في الخلاف.	205.
لا تستخدم المال كسلاح.	206.
لا تستخدم الأطفال كسلاح.	207.
حافظ على الاحترام أثناء الخلاف.	208.
تعلم الاعتذار.	209.
تعلم التفاوض.	210.
خصص وقتًا للعلاقة.	211.
لا تقارن زواجك بما يظهر على الإنترنت.	212.
الزواج مشروع طويل يحتاج عملاً مستمرًا.	213.

214. إذا ظهرت مشكلة كبيرة، اطلب مساعدة مناسبة مبكرًا.
215. لا تجعل نجاح الزواج مظهرًا أمام الناس؛ اجعله حياة حقيقية.

10. الخمر والمخدرات والسجائر — 216 إلى 240

216. لا تبدأ المخدرات بدافع الفضول.
217. لا تعتبر التجربة الصغيرة بلا مخاطر.
218. لا تجعل المجموعة تقرر عنك.
219. لا تستخدم المخدرات للهروب من الحزن.
220. لا تستخدمها للهروب من القلق.
221. لا تستخدمها لتحسين الأداء.
222. لا تخط مواد مختلفة.
223. لا تفقد تحت تأثير مادة.
224. لا تترك مع سائق تحت التأثير.
225. لا تحتفظ بمواد غير قانونية.
226. لا تدخل تجارة المخدرات.
227. لا تجعل المال السريع يغريك.
228. إذا بدأت تفقد السيطرة، اطلب مساعدة مبكرة.
229. الإدمان ليس خطة حياة.
230. التدخين ليس رمزًا للقوة.
231. لا تبدأ التدخين بسبب الأصدقاء.
232. لا تدع التدخين يستهلك مالك وصحتك.
233. إذا أردت الإقلاع، استخدم دعمًا طبيًا مناسبًا عند الحاجة.
234. لا تجعل الخمر محور اجتماعاتك.
235. لا تستخدم الكحول لتخفيف الضغط النفسي.
236. لا تفقد بعد الشرب.
237. لا تضع الآخرين في خطر بسبب تعاطيك.
238. لا تخجل من مغادرة مكان مليء بالمخدرات.
239. لا تسمح لشخص أن يضغط عليك للتعاطي.
240. أقوى موقف أحيانًا هو: «لا، لن أفعل ذلك».

11. الملاهي والحياة الليلية — 241 إلى 260

241. لا تذهب إلى مكان لأنك تخاف أن تفوتك المتعة.
242. حدد ميزانية الترفيه.
243. لا تنفق راتبك في ليلة.
244. لا تشرب لتصبح أكثر جرأة.
245. لا تترك مشروبك دون مراقبة.
246. لا تقبل شيئًا مجهول المصدر.
247. لا تدخل شجارًا.
248. غادر المكان إذا بدأ العنف.
249. احفظ طريق العودة.
250. لا تفقد السيارة تحت التأثير.
251. لا تدخل في علاقات عشوائية تعرضك للخطر.
252. احترم العاملين في المكان.
253. لا تصور الآخرين دون إذن.
254. لا تنشر صورًا قد تضر مستقبلك المهني.
255. لا تجعل السهر يوميًا.
256. لا تجعل الملاهي أسلوب حياتك.

257. الترفيه جيد إذا بقي تحت السيطرة.
 258. لا تجعل المتعة المؤقتة تسرق مستقبلك.
 259. ضع حدودًا للوقت والمال.
 260. تستطيع أن تستمتع بالحياة دون تدمير نفسك.

12. القمار والمراهنات — 261 إلى 280

261. لا تعتبر القمار مصدر دخل.
 262. لا تعتبر المراهنة استثمارًا.
 263. لا تحاول تعويض الخسارة بمراهنة أكبر.
 264. لا تستند للقمار.
 265. لا تقامر بأموال الأسرة.
 266. لا تخف الخسائر.
 267. لا تطارد «الضربة الكبيرة».
 268. لا تصدق صور الأرباح على الإنترنت.
 269. تذكر أن الاحتمالات مصممة لصالح الجهة المنظمة في كثير من ألعاب القمار.
 270. لا تجعل مباراة رياضية سببًا لمراهنة.
 271. لا تربط مزاجك بنتيجة رهان.
 272. لا تستخدم القمار لعلاج الملل.
 273. لا تستخدمه للهروب من المشاكل.
 274. لا تعتبر الخسارة درسًا بأن تضاعف الرهان.
 275. ضع حظرًا أو حدودًا إذا كنت تجد صعوبة في التوقف.
 276. اطلب مساعدة إذا فقدت السيطرة.
 277. لا تقرض المقامر مالا ليمضي في المقامرة.
 278. لا تجعل القمار سرًا عائليًا.
 279. المال الذي لا تخسره أفضل من مطاردة ربح غير مضمون.
 280. الاستثمار يبني أصلًا؛ القمار يراهن على نتيجة. لا تخلط بينهما.

13. المال الشخصي — 281 إلى 310

281. اعرف دخلك.
 282. اعرف مصاريفك.
 283. ضع ميزانية.
 284. ادخر قبل الإنفاق إن أمكن.
 285. ابن صندوق طوارئ.
 286. تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.
 287. اقرأ العقود قبل توقيعها.
 288. لا توقع على شيء لا تفهمه.
 289. لا تكفل شخصًا دون فهم المخاطر.
 290. لا تعطي بياناتك البنكية للغرباء.
 291. احذر الاحتيال الإلكتروني.
 292. استخدم كلمات مرور قوية.
 293. فعل المصادقة الثنائية.
 294. لا تخبر الجميع بدخلك.
 295. لا تستعرض أموالك.
 296. لا تشتري سيارة فقط لإثبات مكانتك.
 297. لا تدخل في منافسة مع الجيران.
 298. ادخر للسكن.
 299. ادخر للتعليم.

ادخر للطوارئ.	300.
ادخر للتقاعد على المدى الطويل.	301.
تعلم الفائدة المركبة.	302.
افهم التضخم.	303.
افهم المخاطر.	304.
افهم السيولة.	305.
لا تضع كل أموالك في أصل واحد.	306.
لا تستثمر في شيء لا تفهمه.	307.
لا تصدق «ريح مضمون».	308.
المال يحتاج نظامًا وليس حظًا.	309.
اجعل المال يخدم حياتك.	310.

14. الاستثمار والعقار — 311 إلى 340

العقار ليس ربحًا مضمونًا.	311.
افحص الموقع.	312.
افحص الملكية القانونية.	313.
افحص الوثائق.	314.
افحص الديون والرهن إن وجدت.	315.
افحص حالة العقار.	316.
احسب الضرائب والرسوم.	317.
احسب تكاليف الصيانة.	318.
احسب تكلفة التمويل.	319.
احسب العائد الحقيقي.	320.
لا تشتتر عقارًا فقط لأن الجميع يشترون.	321.
لا تدفع عربونًا قبل التحقق القانوني المناسب.	322.
استعن بخبير قانوني عند الحاجة.	323.
استعن بمهنيين مؤهلين للفحص.	324.
لا تعتمد على كلام الوسيط وحده.	325.
افهم عقد البيع.	326.
افهم عقد الإيجار.	327.
احسب الشغور المحتمل.	328.
احسب مخاطر المستأجر.	329.
لا تضع كل ثروتك في عقار واحد.	330.
لا تستدن أكثر مما تستطيع تحمله.	331.
لا تدخل مشروعًا عقاريًا دون دراسة السوق.	332.
قارن البدائل.	333.
لا تطارد ارتفاع الأسعار فقط.	334.
افهم الفرق بين السكن والاستثمار.	335.
لا تعتبر العقار سيولة فورية.	336.
احتفظ باحتياطي للصيانة والطوارئ.	337.
فكر طويل الأجل.	338.
راجع القوانين المحلية.	339.
الاستثمار الجيد يبدأ بالفهم لا بالحماس.	340.

15. الدراسة والمهارات — 341 إلى 365

تعلم شيئًا كل يوم.	341.
تعلم اللغة.	342.

تعلم الحاسوب.	343.
تعلم الذكاء الاصطناعي.	344.
تعلم التواصل.	345.
تعلم الكتابة.	346.
تعلم الحساب المالي.	347.
تعلم التفاوض.	348.
تعلم البيع.	349.
تعلم إدارة الوقت.	350.
تعلم حل المشكلات.	351.
تعلم البحث عن المعلومات.	352.
تعلم التفكير النقدي.	353.
لا تعتمد على شهادة واحدة طوال حياتك.	354.
ابن مهارات قابلة للبيع.	355.
طبق ما تتعلمه.	356.
اصنع مشاريع صغيرة.	357.
احتفظ بملف لأعمالك.	358.
اطلب تقييمًا من أشخاص متخصصين.	359.
اقرأ مصادر متعددة.	360.
تحقق من المعلومات.	361.
لا تجعل الهاتف بديلاً عن التعلم.	362.
لا تتوقف عند الفشل الدراسي.	363.
يمكن تغيير المسار المهني.	364.
أفضل تعليم هو الذي يتحول إلى قدرة حقيقية.	365.

16. التوظيف والعمل — 366 إلى 390

حضر سيرة ذاتية صادقة.	366.
عدّلها حسب الوظيفة.	367.
تعلم مقابلات العمل.	368.
ابحث عن الشركات جيداً.	369.
لا تدفع المال مقابل وعد بوظيفة مشبوه.	370.
تحقق من عروض العمل.	371.
اقرأ العقد.	372.
اعرف الراتب والمزايا وساعات العمل.	373.
اعرف حقوقك القانونية.	374.
كن ملتزماً.	375.
كن دقيقاً.	376.
كن محترماً.	377.
لا تكذب على المدير.	378.
لا تشارك أسرار الشركة بلا حق.	379.
تعلم من الزملاء.	380.
لا تدخل صراعات المكتب.	381.
احتفظ بسجل إنجازاتك.	382.
اطلب زيادة بطريقة مهنية عندما يكون لديك أساس.	383.
طور مهاراتك حتى وأنت موظف.	384.
ابن شبكة مهنية.	385.
لا تعتمد على وظيفة واحدة إذا كان بناء مصدر إضافي ممكناً.	386.
لا تستقيل اندفاعاً دون خطة عندما تستطيع تجنب ذلك.	387.
لا تجعل المدير يتحكم في تقديرك لذاتك.	388.
اترك العمل بطريقة محترمة إن قررت الرحيل.	389.

390. العمل وسيلة لبناء الحياة وليس الحياة كلها.

17. السفر ودول العالم — 391 إلى 415

- 391. سافر للتعلم.
- 392. لا تجعل السفر سباقًا لجمع الدول.
- 393. ضع ميزانية قبل السفر.
- 394. احتفظ باحتياطي مالي.
- 395. تعلم عن الثقافة المحلية.
- 396. تعلم بعض لغة البلد.
- 397. احترم الدين والعادات المحلية.
- 398. احترم النساء والرجال والأطفال.
- 399. لا تستغل السياحة لإيذاء الآخرين.
- 400. احذر الاحتيال.
- 401. احذر سرقة الوثائق.
- 402. احتفظ بنسخ من جوازك.
- 403. لا تعتمد على الإنترنت وحده في الطوارئ.
- 404. اعرف أرقام الطوارئ المحلية.
- 405. اعرف مكان سفارتك أو قنصليتك عند الحاجة.
- 406. لا تتورط في نشاط غير قانوني.
- 407. لا تحمل مواد مجهولة.
- 408. احترم قوانين التصوير.
- 409. تأكد من التأمين المناسب.
- 410. خطط للطوارئ.
- 411. لا تنق بسرعة في الغرباء.
- 412. تعلم من الشعوب المختلفة.
- 413. لا تحتقر بلدًا لأنه أفقر.
- 414. لا تعتقد أن بلدًا أغنى يعني أن كل شيء فيه أفضل.
- 415. عد من السفر بمعرفة، لا بصور فقط.

18. الأزمات والمستقبل — 416 إلى 440

- 416. احتفظ بخطة بديلة.
- 417. احتفظ باحتياطي مالي.
- 418. تعلم مهارة ثانية.
- 419. لا تجعل مصدر دخلك الوحيد نقطة ضعف.
- 420. لا تحرق جسورك بلا سبب.
- 421. احتفظ بوثائقك منظمة.
- 422. خطط للطوارئ الصحية.
- 423. خطط للطوارئ المالية.
- 424. خطط لفقدان الوظيفة.
- 425. خطط للسفر الطارئ.
- 426. لا تتجاهل الديون.
- 427. لا تخف من طلب المشورة.
- 428. لا تجعل الفشل قرارًا نهائيًا.
- 429. حلل سبب الفشل.
- 430. غير النظام الذي أدى إليه.
- 431. لا تكرر الخطأ.
- 432. لا تجعل خسارة شخص تعني خسارة حياتك كلها.

- 433. لا تجعل خسارة المال تعني خسارة كرامتك.
- 434. لا تجعل البطالة تعني أنك بلا قيمة.
- 435. استخدم الأزمات لتطوير أنظمة أفضل.
- 436. ركز على ما يمكنك التحكم فيه.
- 437. لا تحل خمس مشاكل في الوقت نفسه.
- 438. خذ المشكلة خطوة خطوة.
- 439. اطلب مساعدة مهنية عندما تكون المشكلة أكبر منك.
- 440. لا تستسلم بسبب مرحلة سيئة.

19. الإنترنت والتكنولوجيا — 441 إلى 465

- 441. لا تنشر كل حياتك.
- 442. احم بياناتك.
- 443. لا تشارك كلمات المرور.
- 444. استخدم المصادقة الثنائية.
- 445. احذر الروابط المشبوهة.
- 446. احذر الاحتيال المالي.
- 447. لا تصدق كل صورة أو فيديو.
- 448. تحقق من الأخبار المهمة.
- 449. لا تجعل مواقع التواصل تقيس قيمتك.
- 450. لا تقارن حياتك بالمحتوى المنتقى للآخرين.
- 451. استخدم الذكاء الاصطناعي كأداة.
- 452. تحقق من المعلومات المهمة التي يعطيها لك.
- 453. لا تعتمد عليه في القرارات الطبية أو القانونية الحساسة دون مختص.
- 454. تعلم أدوات العمل الحديثة.
- 455. ابن حضوراً رقمياً مهنيًا إن كان مفيداً.
- 456. احم سمعتك الرقمية.
- 457. فكر قبل نشر أي شيء.
- 458. ما تنشره قد يبقى طويلاً.
- 459. لا تدخل جدالات لا تنتهي.
- 460. لا تجعل الهاتف أول شيء وآخر شيء في يومك.
- 461. خذ فترات بلا شاشة.
- 462. لا تسمح للخوارزمية باختيار أهدافك.
- 463. تعلم استخدام التكنولوجيا بدل أن تصبح مستخدماً لها بلا وعي.
- 464. التكنولوجيا أداة وليست هوية.
- 465. وقتك أغلى من معظم الإشعارات.

20. الحكمة والحياة كلها — 466 إلى 500

- 466. لا تؤجل كل شيء إلى المستقبل.
- 467. لا تعش للماضي.
- 468. استمتع بما تملك دون أن تتوقف عن التطور.
- 469. احترم والديك إن كان ذلك ممكناً وآمناً.
- 470. حافظ على عائلتك.
- 471. لا تهمل أصدقاءك الجيدين.
- 472. لا تجعل العمل يبتلع حياتك.
- 473. لا تجعل المال يبتلع أخلاقك.
- 474. لا تجعل الجنس يسيطر على قراراتك.
- 475. لا تجعل القمار يسيطر على أموالك.

476. لا تجعل المخدرات تسيطر على عقلك.
477. لا تجعل كلام الناس يسيطر على حياتك.
478. لا تجعل الهاتف يسيطر على وقتك.
479. لا تجعل الخوف يسيطر على مستقبلك.
480. لا تجعل الغضب يقرر مصيرك.
481. تعلم من كل إنسان.
482. لكن لا تقلد كل إنسان.
483. لا تكره الناجح؛ تعلم منه ما يمكن تعلمه.
484. لا تحتقر الفاشل؛ قد تمر بما مر به.
485. ساعد عندما تستطيع.
486. لا تسمح للآخرين باستغلالك.
487. كن صادقاً في العقود والمال والعلاقات.
488. حافظ على سمعتك.
489. حافظ على صحتك.
490. حافظ على قدرتك على التعلم.
491. حافظ على استقلالك المالي تدريجياً.
492. حافظ على علاقاتك الجيدة.
493. اترك العلاقات المدمرة عندما لا يمكن إصلاحها.
494. راجع حياتك كل سنة.
495. اسأل: ماذا بنيت؟
496. اسأل: ماذا أفسدت؟
497. اسأل: ماذا يجب أن أتوقف عنه؟
498. اسأل: ماذا يجب أن أتعلم؟
499. اسأل: هل حياتي اليوم تقربني من الشخص الذي أريد أن أكونه؟
500. لا تبحث عن حياة بلا مشاكل؛ ابن شخصية ونظاماً وحياة تستطيع من خلالها التعامل مع المشاكل دون أن تخسر نفسك.

200 نصيحة أعتبرها مهمة في الحياة

(1) الشخصية والعقل

1. اعرف نفسك قبل أن تحاول إقناع الآخرين بك.
2. لا تجعل رأي الناس مقياساً لقيمتك.
3. كن محترماً دون أن تكون ضعيفاً.
4. تعلم قول «لا» عندما يكون «نعم» ضد مصلحتك.
5. لا تكذب على نفسك لتشعر بالراحة.
6. اعترف بأخطائك بسرعة.
7. لا تجعل الغضب يتخذ قراراتك.
8. لا تتخذ قرارات كبيرة وأنت في قمة الانفعال.
9. درب نفسك على الصبر.
10. لا تخطئ الثقة بالنفس بالغرور.
11. كن هادئاً تحت الضغط.
12. لا تدخل كل معركة.
13. لا تحاول إثبات نفسك لكل شخص.
14. تعلم الاستماع قبل الكلام.
15. لا تجعل الماضي هويتك.
16. لا تنتظر أن ينفذك أحد.
17. تحمل مسؤولية حياتك.
18. كن واضحاً مع نفسك.
19. لا تقارن بدايتك بمن تصف طريق شخص آخر.

20. اجعل أفعالك أقوى من كلامك.

(2) التعلم والدراسة

21. اقرأ يوميًا ولو قليلاً.
22. تعلم مهارة مطلوبة في السوق.
23. تعلم الإنجليزية إذا كانت متاحة لك؛ ستفتح مصادر واسعة.
24. لا تدرس للحصول على الشهادة فقط.
25. تعلم كيف تبحث عن المعلومة.
26. تعلم كيف تكتب بوضوح.
27. تعلم أساسيات الحاسوب والذكاء الاصطناعي.
28. تعلم التواصل والعرض والتفاوض.
29. تخصص في شيء، وافهم أشياء كثيرة حوله.
30. لا تتوقف عن التعلم بعد التخرج.
31. طبق ما تتعلمه.
32. احتفظ بملاحظاتك المهمة.
33. راجع ما تعلمته.
34. ابحث عن مصادر موثوقة.
35. لا تصدق كل ما تراه على الإنترنت.
36. اسأل أصحاب الخبرة.
37. تعلم من الأخطاء.
38. ابحث عن المهارات التي يدفع السوق مقابلها.
39. ابن ملفًا مهنيًا حقيقيًا.
40. اجعل التعلم عادة لا مرحلة مؤقتة.

(3) العمل والمهنة

41. اختر مجالًا يمكن أن تنمو فيه.
42. ابن سمعة مهنية جيدة.
43. كن شخصًا يمكن الاعتماد عليه.
44. احترم الوقت والمواعيد.
45. أنجز قبل أن تتكلم كثيرًا.
46. تعلم العمل ضمن فريق.
47. لا تحرق علاقاتك المهنية بلا سبب.
48. احتفظ بسجل لإنجازاتك.
49. طور سيرتك الذاتية باستمرار.
50. ابن شبكة علاقات مهنية حقيقية.
51. لا تعتمد على وظيفة واحدة طوال حياتك إذا كان بإمكانك بناء مهارة إضافية.
52. لا تترك عملًا مستقرًا بلا خطة بديلة.
53. افصل بين مديرك وقيمتك الشخصية.
54. اطلب تقييمًا صريحًا لأدائك.
55. تعلم التفاوض على الأجر بطريقة مهنية.
56. لا تخجل من البداية الصغيرة.
57. لا تنتظر الوظيفة المثالية.
58. اجعل خبرتك قابلة للإثبات.
59. حافظ على أخلاقيات العمل.
60. ابحث دائمًا عن الخطوة المهنية التالية.

(4) المال

61. أنفق أقل مما تكسب عندما تستطيع.
62. سجّل دخلك ومصاريفك.
63. ابن صندوق طوارئ.
64. تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.
65. لا تقامر بأموالك.
66. لا تدخل المراهات باعتبارها مصدر دخل.
67. لا تصدق وعود الثراء السريع.
68. تعلم أساسيات الاستثمار قبل الاستثمار.
69. لا تستثمر مالا لا تستطيع تحمل خسارته.
70. نوع مصادر دخلك تدريجياً.
71. استثمر أولاً في مهاراتك.
72. لا تشتت لإبهار الآخرين.
73. لا تجعل المظاهر تستهلك مستقبلك.
74. تعلم الفرق بين الأصل والالتزام المالي.
75. ضع أهدافاً مالية محددة.
76. راقب الاشتراكات والمصاريف الصغيرة.
77. ادخر تلقائياً إن أمكن.
78. لا تقترض لإرضاء الآخرين.
79. افهم الضرائب والرسوم والالتزامات المالية في بلدك.
80. اجعل المال أداة للحرية والاستقرار، لا مقياساً لقيمتك.

(5) المشاريع وريادة الأعمال

81. ابدأ بمشكلة حقيقية.
82. تحدث مع العملاء قبل بناء المنتج.
83. لا تنفق كثيراً قبل اختبار الفكرة.
84. ابدأ صغيراً.
85. احسب التكلفة والربح والمخاطر.
86. تعلم البيع.
87. تعلم التسويق.
88. تعلم خدمة العملاء.
89. افصل مال المشروع عن مالك الشخصي.
90. احتفظ بحسابات واضحة.
91. لا تدخل شراكة بلا اتفاق واضح.
92. وثّق الحقوق والالتزامات.
93. لا تجعل الحماس يلغي الحسابات.
94. اختبر السوق بسرعة.
95. إذا فشلت فكرة، تعلم قبل الانتقال إلى فكرة أخرى.
96. لا تستدن لمشروع غير مختبر بلا دراسة.
97. ابن سمعة قبل أن تبني حجماً.
98. لا تجعل مشروعاً واحداً يهدد حياتك كلها.
99. تعلم من المنافسين دون تقليد أعمى.
100. المشروع الناجح يحل مشكلة ويخلق قيمة.

(6) العلاقات والأسرة والزواج

101. اختر أصدقاءك بعناية.

102. ابتعد عن العلاقات التي تدفعك باستمرار إلى تدمير نفسك.
103. لا تجعل الوحدة تدفعك إلى علاقة سيئة.
104. لا تنزوج لإرضاء المجتمع فقط.
105. اختر شريكاً على أساس القيم والمسؤولية والتوافق.
106. تحدث عن المال قبل الزواج.
107. تحدث عن الأطفال والتربية قبل الزواج.
108. تحدث عن العمل والسكن والمسؤوليات.
109. لا تتجاهل الإشارات الخطيرة في العلاقة.
110. لا تحاول تغيير شخصية شخص بالقوة.
111. كن صريحاً دون قسوة.
112. تعلم الاعتذار.
113. تعلم التسامح دون السماح بتكرار الأذى بلا حدود.
114. احترم والديك مع الحفاظ على حدود صحية.
115. لا تنقل كل مشاكل بيتك إلى الآخرين.
116. لا تدخل في علاقات سرية مدمرة.
117. لا تستخدم المال للسيطرة على الآخرين.
118. حافظ على وقت للعائلة.
119. لا تجعل العمل يأكل حياتك الأسرية.
120. العلاقة الجيدة تحتاج احتراماً وتواضعاً ومسؤولية مستمرة.

(7) الصحة ونمط الحياة

121. نم بانتظام.
122. تحرك يومياً.
123. مارس تمارين القوة بانتظام إن كان مناسباً لك.
124. اهتم بالغذاء المتوازن.
125. اشرب ماءً كافياً.
126. لا تجعل التدخين عادة.
127. ابتعد عن المخدرات.
128. لا تجعل الكحول جزءاً أساسياً من حياتك.
129. لا تستخدم القمار كوسيلة للهروب.
130. لا تهمل الفحوصات الطبية المناسبة لعمرك وحالتك.
131. لا تهمل أسنانك.
132. حافظ على وزن ونمط حياة مناسبين لك.
133. خذ فترات راحة.
134. لا تعمل وأنت منهك دائماً.
135. قلل السهر المزمن.
136. انتبه لصحتك النفسية كما تنتبه لجسدك.
137. تحدث مع مختص عندما تحتاج مساعدة مهنية.
138. لا تعالج مشاكلك الخطيرة بالهروب.
139. اجعل الحركة جزءاً من يومك.
140. الصحة أصل لا تعرف قيمته كاملاً إلا عندما تفقد جزءاً منه.

(8) الوقت والانضباط

141. ضع أولويات واضحة.
142. ابدأ بأهم مهمة.
143. لا تجعل الهاتف يأكل يومك.
144. أوقف الإشعارات غير الضرورية.
145. استخدم التقويم والقوائم.

146.	خصص وقتًا للتعليم.
147.	خصص وقتًا للعائلة.
148.	خصص وقتًا للراحة.
149.	لا تقل «ليس لدي وقت» قبل أن تعرف أين يذهب وقتك.
150.	لا تنتظر الحافز؛ ابن نظامًا.
151.	اعمل حتى عندما لا تكون متحمسًا، ضمن حدود صحية.
152.	قسّم الأهداف الكبيرة إلى خطوات صغيرة.
153.	راجع أسبوعك كل أسبوع.
154.	راجع حياتك كل شهر.
155.	لا تملأ جدولك بالكامل.
156.	اترك مساحة للطوارئ.
157.	تعلم التفويض عندما تستطيع.
158.	توقف عن الكمال الذي يمنع الإنجاز.
159.	أنجز النسخة الجيدة ثم حسنها.
160.	الوقت الذي يذهب لا يعود.

(9) الأزمات والفشل

161.	لا تعتبر الفشل حكمًا نهائيًا عليك.
162.	اسأل: ماذا حدث؟ ولماذا؟ وماذا سأغير؟
163.	لا تتخذ قرارًا دائمًا بسبب مشكلة مؤقتة.
164.	احتفظ باحتياطي مالي قدر الإمكان.
165.	احتفظ بخطة بديلة.
166.	لا تخجل من طلب المساعدة.
167.	لا تختف عندما تواجه مشكلة مالية أو مهنية.
168.	واجه الديون بدل تجاهلها.
169.	إذا فقدت عملك، ابدأ البحث فورًا.
170.	إذا فشل مشروعك، حلل الأرقام.
171.	لا تكرر نفس الخطأ باسم الإصرار.
172.	لا تسمح للفشل بتحويلك إلى شخص مرير.
173.	احم كرامتك دون رفض النصيحة.
174.	في الأزمات، ركز على ما تستطيع التحكم فيه.
175.	حل مشكلة واحدة في كل مرة.
176.	لا تقارن نفسك أثناء الأزمة بالآخرين.
177.	لا تستسلم بسبب تأخر النتائج.
178.	لا تخجل من البدء من جديد.
179.	احتفظ بالأشخاص الموثوقين حولك.
180.	الأزمة تكشف نقاط الضعف التي تحتاج إلى بناء.

(10) الإنترنت والذكاء الاصطناعي والعصر الحديث

181.	لا تصدق كل فيديو قصير.
182.	تحقق من الأخبار المهمة من مصادر موثوقة.
183.	لا تجعل خوارزميات التواصل الاجتماعي تفكر بدلاً منك.
184.	تعلم استخدام الذكاء الاصطناعي بذكاء.
185.	لا تسلم للذكاء الاصطناعي قرارات حياتك.
186.	راجع المعلومات المهمة قبل الاعتماد عليها.
187.	احم كلمات المرور وحساباتك.
188.	استخدم المصادقة الثنائية حيثما أمكن.
189.	لا ترسل معلومات حساسة إلى جهات غير موثوقة.

190. ابن حضوراً رقمياً مهنيًا إذا كان مفيدًا لمجالك.

11) المبادئ التي أريد أن أختتم بها

191. لا تبع كرامتك مقابل مال سريع.
192. لا تجعل المال يشتري منك مبادئك.
193. لا تجعل الفقر أو البطالة تعريفًا لهويتك.
194. لا تجعل نجاح الآخرين سببًا لكراهية نفسك.
195. اختر أصدقاء يرفعون مستوى حياتك.
196. ابن شيئًا يبقى بعد انتهاء الحماس.
197. اجعل لك هدفًا مهنيًا وماليًا وأسرًا وشخصيًا.
198. راقب اتجاه حياتك بدل التركيز على يوم واحد.
199. بعد كل سنة، اسأل نفسك: ماذا تعلمت؟ ماذا بنيت؟ ماذا خسرت؟ ماذا يجب أن أغير؟
200. لا تبحث عن حياة مثالية؛ ابن حياة مستقرة، كريمة، نافعة، وقابلة للاستمرار، ثم حسنّها سنة بعد سنة.

1. نفسك وشخصيتك — 1 إلى 25

1. اعرف من أنت قبل أن تحاول إرضاء الآخرين.
2. لا تجعل رأي الناس تعريفًا لقيمتك.
3. لا تكذب على نفسك.
4. تحمل مسؤولية أخطائك.
5. لا تجعل الماضي يحكم مستقبلك.
6. لا تنتظر شخصًا لينقذك.
7. تعلم ضبط غضبك.
8. لا تتخذ قرارًا مصيريًا وأنت منفعل.
9. لا تجعل الخوف يفقد حياتك.
10. كن واثقًا دون غرور.
11. كن طيبًا دون سذاجة.
12. ضع حدودًا واضحة.
13. تعلم قول «لا».
14. لا تشرح نفسك للجميع.
15. لا تدخل كل معركة.
16. لا تحاول إثبات نفسك باستمرار.
17. احترم نفسك والآخرين.
18. لا تجعل المال مقياسًا لقيمتك.
19. لا تجعل الفشل هويتك.
20. لا تقارن بدايتك بمن تصف طريق شخص آخر.
21. تعلم الصبر.
22. تعلم الصمت.
23. تعلم الاعتذار.
24. تعلم تغيير رأيك عندما تظهر أدلة أفضل.
25. اجعل أفعالك أقوى من كلامك.

2. التفكير والقلق والضغط — 26 إلى 50

26. لا تصدق كل فكرة تأتي إلى ذهنك.
27. فرق بين المشكلة الحقيقية والخوف من المشكلة.
28. اكتب ما يقلقك بدل الدوران في رأسك.

29. حَوِّلِ القلق إلى سؤال: «ماذا أستطيع أن أفعل؟»
30. لا تحاول التحكم فيما لا تستطيع التحكم فيه.
31. لا تتوقع أسوأ الاحتمالات دائماً.
32. لا تتخذ قراراً وأنت في ذروة القلق.
33. خذ وقتاً للراحة.
34. نم بانتظام.
35. قلل الأخبار المرهقة.
36. قلل المقارنة في مواقع التواصل.
37. لا تجعل الهاتف غرفة تفكيرك.
38. مارس التنفس الهادئ عندما تكون متوتراً.
39. تحرك بدل الجلوس طوال اليوم.
40. تحدث مع شخص موثوق.
41. لا تخجل من الاستعانة بمختص نفسي عند الحاجة.
42. لا تستخدم المخدرات للهروب من الضغط.
43. لا تستخدم القمار للهروب من القلق.
44. لا تستخدم العلاقات الجنسية للهروب من الفراغ.
45. لا تجعل العمل هروباً من حياتك.
46. لا تجعل الوحدة تتحول إلى عزلة دائمة.
47. حل المشكلة الصغيرة قبل أن تصبح كبيرة.
48. قسم المشاكل إلى خطوات.
49. اقبل أن بعض الأمور تحتاج وقتاً.
50. لا تجعل يوماً سيئاً يبدو كأنه حياة سيئة.

3. الصحة والجسد — 51 إلى 75

51. النوم أساس.
52. تحرك يومياً.
53. مارس الرياضة بانتظام.
54. اهتم بالغذاء المتوازن.
55. اشرب ماءً كافياً.
56. لا تجعل السكر والأطعمة شديدة التصنيع أساس غذائك.
57. لا تهمل الأسنان.
58. لا تهمل الفحوصات الطبية المناسبة.
59. لا تتجاهل أعراضاً مستمرة أو شديدة.
60. لا تشخص نفسك من فيديو على الإنترنت.
61. لا تتناول دواءً عشوائياً.
62. لا تجعل السهر أسلوب حياة.
63. احم ظهرك ومفاصلك.
64. تعلم الجلوس والعمل بطريقة صحية.
65. خذ فواصل أثناء العمل.
66. لا تدخن.
67. إذا كنت تدخن، فكر جدياً في الإقلاع واطلب دعماً مناسباً.
68. لا تبدأ التدخين لإثبات الرجولة.
69. لا تجعل الشرب عادة.
70. تجنب المخدرات.
71. لا تغد تحت تأثير الكحول أو المخدرات.
72. حافظ على النشاط البدني أثناء السفر.
73. لا تهمل صحتك أثناء العمل.
74. لا تجعل المال أهم من صحتك.
75. جسديك وسيلة حياتك؛ حافظ عليه.

4. القولون والهضم والضغط الجسدي — 76 إلى 90

76. اضطرابات الهضم قد تتأثر بالغذاء والضغط والنوم.
77. راقب الأطعمة التي تلاحظ أنها تزعجك.
78. لا تفترض أن كل ألم سببه «القولون».
79. الأعراض الجديدة أو الشديدة تحتاج تقييمًا طبيًا.
80. لا تستخدم حميات قاسية بلا سبب.
81. تناول الطعام بانتظام إذا كان ذلك يناسبك.
82. لا تأكل بسرعة شديدة.
83. مارس الحركة.
84. اهتم بالنوم.
85. خفف مصادر الضغط القابلة للتحكم.
86. لا تجعل القلق حول الأعراض يزيد الأعراض.
87. احتفظ بسجل للأعراض إذا كانت متكررة.
88. استشر طبيبًا عند استمرار المشكلة.
89. لا تعتمد على نصائح الإنترنت بدل التشخيص.
90. صحتك النفسية والجسدية متداخلتان، لكن لا تستبدل التشخيص الطبي بالتفسير النفسي.

5. الأصدقاء — 91 إلى 115

91. اختر الأصدقاء بالقيم لا بالمظاهر.
92. الصديق الحقيقي لا يحتاج منك تدمير نفسك.
93. لا تجعل المجموعة تفكر نيابة عنك.
94. لا تفعل شيئًا خطرًا فقط لأن أصدقاءك يفعلونه.
95. لا تخل من مغادرة مجلس سيئ.
96. لا تحتاج إلى شرب حتى تستمتع.
97. لا تحتاج إلى التدخين حتى تنتمي.
98. لا تحتاج إلى الجنس لإثبات قيمتك.
99. لا تحتاج إلى القمار لتصبح جزءًا من المجموعة.
100. لا تدخل في منافسة مالية مع أصدقائك.
101. لا تقرض مالا لا تستطيع خسارته.
102. لا تضمن ديون الآخرين دون فهم المخاطر.
103. لا تحكي أسرارك لكل صديق.
104. لا تنقل أسرار أصدقائك.
105. لا تشارك في النميمة.
106. إذا أخطأت بحق صديق، اعتذر.
107. إذا أساء إليك صديق باستمرار، ضع حدودًا.
108. لا تجعل صديقًا واحدًا مركز حياتك.
109. حافظ على صداقات قديمة جيدة.
110. ابن صداقات جديدة في بيئات صحية.
111. ابحث عن أصدقاء يتعلمون ويعملون.
112. لا تحتقر الصديق البسيط.
113. لا تصادق شخصًا فقط لمصلحته المالية.
114. لا تحسد نجاح أصدقائك.
115. الصديق الجيد يساعدك على أن تكون أفضل، لا على أن تدمر نفسك.

6. المجتمع وكلام الناس — 116 إلى 140

- 116. الناس سيتكلمون في كل الأحوال.
- 117. لا تجعل كلامهم يدير حياتك.
- 118. اسمع النقد المفيد.
- 119. تجاهل الاستفزاز غير المفيد.
- 120. لا تدخل في شائعات.
- 121. لا تنشر أخبارًا لا تعرف صحتها.
- 122. لا تشوه سمعة شخص بلا دليل.
- 123. لا تجعل «ماذا سيقول الناس؟» يمنعك من بناء حياتك.
- 124. وفي الوقت نفسه لا تستخدم الاستقلال ذريعة لخرق حقوق الآخرين.
- 125. احترم القانون.
- 126. احترم الأماكن العامة.
- 127. احترم العامل والموظف والفقير والغني.
- 128. لا تصور الناس دون احترام خصوصيتهم.
- 129. لا تنشر مشاكل عائلتك على الإنترنت.
- 130. لا تحول حياتك إلى عرض على مواقع التواصل.
- 131. لا تحاول إرضاء المجتمع كله.
- 132. اختر قيمك بعقل.
- 133. تعلم الحوار مع المختلفين.
- 134. لا تحول كل اختلاف إلى عداوة.
- 135. لا تحكم على إنسان من إشاعة.
- 136. لا تجعل الغضب الجماعي يفكر بدلاً منك.
- 137. احترم ثقافة البلد الذي تزوره.
- 138. لا تسخر من اختلاف الشعوب.
- 139. حافظ على سمعتك دون العيش أسيرًا لها.
- 140. كن شخصًا يضيف قيمة إلى مجتمعه.

7. الوطن والقانون والسفر الدولي — 141 إلى 165

- 141. احترم قوانين بلدك.
- 142. احترم قوانين البلد الذي تزوره.
- 143. لا تعتبر جهل القانون عذرًا دائمًا.
- 144. احتفظ بوثائق سفرك بشكل آمن.
- 145. تحقق من متطلبات التأشيرة قبل السفر.
- 146. تحقق من التأمين عند الحاجة.
- 147. احتفظ بنسخ من وثائقك المهمة.
- 148. لا تسلّم جوازك لجهة غير موثوقة.
- 149. اعرف عنوان سفارتك أو قنصليتك عند السفر.
- 150. لا تحمل أشياء قد تكون ممنوعة في بلد آخر.
- 151. لا تدخل مواد أو أدوية دون معرفة القواعد.
- 152. لا تدخل في نشاط غير قانوني أثناء السفر.
- 153. لا تتق بالغريب لمجرد أنه لطيف.
- 154. احذر الاحتيال السياحي.
- 155. لا تعرض كل أموالك أمام الناس.
- 156. استخدم وسائل نقل موثوقة.
- 157. تعلم بعض كلمات لغة البلد.
- 158. احترم العادات المحلية.
- 159. لا تصور المنشآت الحساسة إذا كان ذلك ممنوعًا.

- 160. احتفظ بخطة طوارئ.
- 161. أخبر شخصًا موثوقًا بخط سيرك عند السفر المنفرد.
- 162. لا تجعل السفر استعراضًا.
- 163. السفر للتعليم والتجربة وليس فقط الصور.
- 164. لا تسافر بمال لا تستطيع تحمله.
- 165. عد إلى بلدك أو سافر إليه بعقل منفتح واحترام.

8. النساء والعلاقات — 166 إلى 190

- 166. احترم المرأة كإنسان كامل الحقوق والكرامة.
- 167. لا تختزل المرأة في الجنس.
- 168. لا تختزل الرجل في المال.
- 169. لا تجعل الإعجاب وعدًا بالزواج.
- 170. كن واضحًا في نيتك.
- 171. لا تكذب للحصول على علاقة.
- 172. لا تستغل ضعف شخص عاطفيًا.
- 173. احترم الرفض.
- 174. لا تطارد شخصًا لا يريدك.
- 175. لا تستخدم التهديد في العلاقة.
- 176. لا تراقب شريكك بشكل مرضي.
- 177. لا تبين علاقة على الغيرة فقط.
- 178. لا تجعل العلاقة السرية تدمر مستقبلك.
- 179. تحدث عن الحدود.
- 180. تحدث عن المسؤولية.
- 181. تعلم التواصل.
- 182. لا تجعل الجنس معيارًا لقيمتك.
- 183. الجنس يجب أن يكون قائمًا على الرضا والاحترام والمسؤولية والقانون.
- 184. انتبه للعدوى المنقولة جنسيًا واستخدم وسائل الوقاية المناسبة.
- 185. لا تضغط على شخص لممارسة الجنس.
- 186. لا تسجل أو تنشر محتوى حميميًا دون موافقة واضحة.
- 187. لا ترسل صورًا حميمة تحت ضغط.
- 188. لا تستخدم العلاقات لإثبات الرجولة أو الأنوثة.
- 189. لا تدخل علاقة لأنك تخاف من الوحدة.
- 190. العلاقة الصحية تضيف إلى حياتك ولا تبتلعها.

9. الجنس والزواج — 191 إلى 215

- 191. لا تجعل الزواج مجرد حل للرجبة الجنسية.
- 192. لا تجعل الجنس سببًا وحيدًا للزواج.
- 193. اختر شريكًا قادرًا على المسؤولية.
- 194. ناقش المال قبل الزواج.
- 195. ناقش السكن قبل الزواج.
- 196. ناقش الأطفال قبل الزواج.
- 197. ناقش العمل قبل الزواج.
- 198. ناقش العلاقة مع العائلتين.
- 199. ناقش القيم والتوقعات.
- 200. لا تخف ديونًا كبيرة أو مشاكل جوهريّة.
- 201. لا تتزوج تحت ضغط الآخرين.
- 202. لا تتزوج فقط لأن العمر يتقدم.

- 203. لا تتزوج شخصًا لا تثق به.
- 204. لا تتجاهل العنف.
- 205. لا تستخدم الجنس كسلاح في الخلاف.
- 206. لا تستخدم المال كسلاح.
- 207. لا تستخدم الأطفال كسلاح.
- 208. حافظ على الاحترام أثناء الخلاف.
- 209. تعلم الاعتذار.
- 210. تعلم التفاوض.
- 211. خصص وقتًا للعلاقة.
- 212. لا تقارن زواجك بما يظهر على الإنترنت.
- 213. الزواج مشروع طويل يحتاج عملاً مستمرًا.
- 214. إذا ظهرت مشكلة كبيرة، اطلب مساعدة مناسبة مبكرًا.
- 215. لا تجعل نجاح الزواج مظهرًا أمام الناس؛ اجعله حياة حقيقية.

10. الخمر والمخدرات والسجائر — 216 إلى 240

- 216. لا تبدأ المخدرات بدافع الفضول.
- 217. لا تعتبر التجربة الصغيرة بلا مخاطر.
- 218. لا تجعل المجموعة تقرر عنك.
- 219. لا تستخدم المخدرات للهروب من الحزن.
- 220. لا تستخدمها للهروب من القلق.
- 221. لا تستخدمها لتحسين الأداء.
- 222. لا تخلط مواد مختلفة.
- 223. لا تفقد تحت تأثير مادة.
- 224. لا تركب مع سائق تحت التأثير.
- 225. لا تحتفظ بمواد غير قانونية.
- 226. لا تدخل تجارة المخدرات.
- 227. لا تجعل المال السريع يغريك.
- 228. إذا بدأت تفقد السيطرة، اطلب مساعدة مبكرة.
- 229. الإدمان ليس خطة حياة.
- 230. التدخين ليس رمزًا للقوة.
- 231. لا تبدأ التدخين بسبب الأصدقاء.
- 232. لا تدع التدخين يستهلك مالك وصحتك.
- 233. إذا أردت الإقلاع، استخدم دعمًا طبيًا مناسبًا عند الحاجة.
- 234. لا تجعل الخمر محور اجتماعاتك.
- 235. لا تستخدم الكحول لتخفيف الضغط النفسي.
- 236. لا تفقد بعد الشرب.
- 237. لا تضع الآخرين في خطر بسبب تعاطيك.
- 238. لا تخجل من مغادرة مكان مليء بالمخدرات.
- 239. لا تسمح لشخص أن يضغط عليك للتعاطي.
- 240. أقوى موقف أحيانًا هو: «لا، لن أفعل ذلك».

11. المراهي والحياة الليلية — 241 إلى 260

- 241. لا تذهب إلى مكان لأنك تخاف أن تفوتك المتعة.
- 242. حدد ميزانية الترفيه.
- 243. لا تنفق راتبك في ليلة.
- 244. لا تشرب لتصبح أكثر جرأة.
- 245. لا تترك مشروبك دون مراقبة.

246.	لا تقبل شيئاً مجهول المصدر.
247.	لا تدخل شجاراً.
248.	غادر المكان إذا بدأ العنف.
249.	احفظ طريق العودة.
250.	لا تقد السيارة تحت التأثير.
251.	لا تدخل في علاقات عشوائية تعرضك للخطر.
252.	احترم العاملين في المكان.
253.	لا تصور الآخرين دون إذن.
254.	لا تنشر صوراً قد تضر مستقبلك المهني.
255.	لا تجعل السهر يومياً.
256.	لا تجعل الملاهي أسلوب حياتك.
257.	الترفيه جيد إذا بقي تحت السيطرة.
258.	لا تجعل المتعة المؤقتة تسرق مستقبلك.
259.	ضع حدوداً للوقت والمال.
260.	تستطيع أن تستمتع بالحياة دون تدمير نفسك.

12. القمار والمراهنات — 261 إلى 280

261.	لا تعتبر القمار مصدر دخل.
262.	لا تعتبر المراهنة استثماراً.
263.	لا تحاول تعويض الخسارة بمراهنة أكبر.
264.	لا تستدن للقمار.
265.	لا تقامر بأموال الأسرة.
266.	لا تخف الخسائر.
267.	لا تطارد «الضربة الكبيرة».
268.	لا تصدق صور الأرباح على الإنترنت.
269.	تذكر أن الاحتمالات مصممة لصالح الجهة المنظمة في كثير من ألعاب القمار.
270.	لا تجعل مباراة رياضية سبباً لمراهنة.
271.	لا تربط مزاجك بنتيجة رهان.
272.	لا تستخدم القمار لعلاج الملل.
273.	لا تستخدمه للهروب من المشاكل.
274.	لا تعتبر الخسارة درساً بأن تضاعف الرهان.
275.	ضع حظراً أو حدوداً إذا كنت تجد صعوبة في التوقف.
276.	اطلب مساعدة إذا فقدت السيطرة.
277.	لا تقرض المقامر مائلاً ليمضي في المقامرة.
278.	لا تجعل القمار سرّاً عائلياً.
279.	المال الذي لا تخسره أفضل من مطاردة ربح غير مضمون.
280.	الاستثمار يبني أصلاً؛ القمار يراهن على نتيجة. لا تخط بينهما.

13. المال الشخصي — 281 إلى 310

281.	اعرف دخلك.
282.	اعرف مصاريفك.
283.	ضع ميزانية.
284.	ادخر قبل الإنفاق إن أمكن.
285.	ابن صندوق طوارئ.
286.	تجنب الديون الاستهلاكية غير الضرورية.
287.	اقرأ العقود قبل توقيعها.
288.	لا توقع على شيء لا تفهمه.

لا تكفل شخصًا دون فهم المخاطر.	289
لا تعطي بياناتك البنكية للغرباء.	290
احذر الاحتيال الإلكتروني.	291
استخدم كلمات مرور قوية.	292
فعل المصادقة الثنائية.	293
لا تخبر الجميع بدخلك.	294
لا تستعرض أموالك.	295
لا تشتتر سيارة فقط لإثبات مكانتك.	296
لا تدخل في منافسة مع الجيران.	297
ادخر للسكن.	298
ادخر للتعليم.	299
ادخر للطوارئ.	300
ادخر للتقاعد على المدى الطويل.	301
تعلم الفائدة المركبة.	302
افهم التضخم.	303
افهم المخاطر.	304
افهم السيولة.	305
لا تضع كل أموالك في أصل واحد.	306
لا تستثمر في شيء لا تفهمه.	307
لا تصدق «ربح مضمون».	308
المال يحتاج نظامًا وليس حظًا.	309
اجعل المال يخدم حياتك.	310

14. الاستثمار والعقار — 311 إلى 340

العقار ليس ربحًا مضمونًا.	311
افحص الموقع.	312
افحص الملكية القانونية.	313
افحص الوثائق.	314
افحص الديون والرهن إن وجدت.	315
افحص حالة العقار.	316
احسب الضرائب والرسوم.	317
احسب تكاليف الصيانة.	318
احسب تكلفة التمويل.	319
احسب العائد الحقيقي.	320
لا تشتتر عقارًا فقط لأن الجميع يشترون.	321
لا تدفع عربونًا قبل التحقق القانوني المناسب.	322
استعن بخبير قانوني عند الحاجة.	323
استعن بمهنيين مؤهلين للفحص.	324
لا تعتمد على كلام الوسيط وحده.	325
افهم عقد البيع.	326
افهم عقد الإيجار.	327
احسب الشغور المحتمل.	328
احسب مخاطر المستأجر.	329
لا تضع كل ثروتك في عقار واحد.	330
لا تستدن أكثر مما تستطيع تحمله.	331
لا تدخل مشروعًا عقاريًا دون دراسة السوق.	332
قارن البدائل.	333
لا تطارد ارتفاع الأسعار فقط.	334
افهم الفرق بين السكن والاستثمار.	335

336.	لا تعتبر العقار سيولة فورية.
337.	احتفظ باحتياطي للصيانة والطوارئ.
338.	فكر طويل الأجل.
339.	راجع القوانين المحلية.
340.	الاستثمار الجيد يبدأ بالفهم لا بالحماس.

15. الدراسة والمهارات — 341 إلى 365

341.	تعلم شيئاً كل يوم.
342.	تعلم اللغة.
343.	تعلم الحاسوب.
344.	تعلم الذكاء الاصطناعي.
345.	تعلم التواصل.
346.	تعلم الكتابة.
347.	تعلم الحساب المالي.
348.	تعلم التفاوض.
349.	تعلم البيع.
350.	تعلم إدارة الوقت.
351.	تعلم حل المشكلات.
352.	تعلم البحث عن المعلومات.
353.	تعلم التفكير النقدي.
354.	لا تعتمد على شهادة واحدة طوال حياتك.
355.	ابن مهارات قابلة للبيع.
356.	طبق ما تتعلمه.
357.	اصنع مشاريع صغيرة.
358.	احتفظ بملف لأعمالك.
359.	اطلب تقييماً من أشخاص متخصصين.
360.	اقرأ مصادر متعددة.
361.	تحقق من المعلومات.
362.	لا تجعل الهاتف بديلاً عن التعلم.
363.	لا تتوقف عند الفشل الدراسي.
364.	يمكن تغيير المسار المهني.
365.	أفضل تعليم هو الذي يتحول إلى قدرة حقيقية.

16. التوظيف والعمل — 366 إلى 390

366.	حضر سيرة ذاتية صادقة.
367.	عذّلها حسب الوظيفة.
368.	تعلم مقابلات العمل.
369.	ابحث عن الشركات جيداً.
370.	لا تدفع المال مقابل وعد بوظيفة مشبوه.
371.	تحقق من عروض العمل.
372.	اقرأ العقد.
373.	اعرف الراتب والمزايا وساعات العمل.
374.	اعرف حقوقك القانونية.
375.	كن ملتزماً.
376.	كن دقيقاً.
377.	كن محترماً.
378.	لا تكذب على المدير.

379.	لا تشارك أسرار الشركة بلا حق.
380.	تعلم من الزملاء.
381.	لا تدخل صراعات المكتب.
382.	احتفظ بسجل إنجازاتك.
383.	اطلب زيادة بطريقة مهنية عندما يكون لديك أساس.
384.	طور مهاراتك حتى وأنت موظف.
385.	ابن شبكة مهنية.
386.	لا تعتمد على وظيفة واحدة إذا كان بناء مصدر إضافي ممكنًا.
387.	لا تستقيل اندفاعًا دون خطة عندما تستطيع تجنب ذلك.
388.	لا تجعل المدير يتحكم في تقديرك لذاتك.
389.	اترك العمل بطريقة محترمة إن قررت الرحيل.
390.	العمل وسيلة لبناء الحياة وليس الحياة كلها.

17. السفر ودول العالم — 391 إلى 415

391.	سافر للتعلم.
392.	لا تجعل السفر سببًا لجمع الدول.
393.	ضع ميزانية قبل السفر.
394.	احتفظ باحتياطي مالي.
395.	تعلم عن الثقافة المحلية.
396.	تعلم بعض لغة البلد.
397.	احترم الدين والعادات المحلية.
398.	احترم النساء والرجال والأطفال.
399.	لا تستغل السياحة لإيذاء الآخرين.
400.	احذر الاحتيال.
401.	احذر سرقة الوثائق.
402.	احتفظ بنسخ من جوازك.
403.	لا تعتمد على الإنترنت وحده في الطوارئ.
404.	اعرف أرقام الطوارئ المحلية.
405.	اعرف مكان سفارتك أو قنصلتك عند الحاجة.
406.	لا تتورط في نشاط غير قانوني.
407.	لا تحمل مواد مجهولة.
408.	احترم قوانين التصوير.
409.	تأكد من التأمين المناسب.
410.	خطط للطوارئ.
411.	لا تتق بسرعة في الغرباء.
412.	تعلم من الشعوب المختلفة.
413.	لا تحتقر بلدًا لأنه أفقر.
414.	لا تعتقد أن بلدًا أغنى يعني أن كل شيء فيه أفضل.
415.	عد من السفر بمعرفة، لا بصور فقط.

18. الأزمات والمستقبل — 416 إلى 440

416.	احتفظ بخطة بديلة.
417.	احتفظ باحتياطي مالي.
418.	تعلم مهارة ثانية.
419.	لا تجعل مصدر دخلك الوحيد نقطة ضعف.
420.	لا تحرق جسورك بلا سبب.
421.	احتفظ بوثائقك منظمة.

خطط للطوارئ الصحية.	422.
خطط للطوارئ المالية.	423.
خطط لفقدان الوظيفة.	424.
خطط للسفر الطارئ.	425.
لا تتجاهل الديون.	426.
لا تخف من طلب المشورة.	427.
لا تجعل الفشل قرارًا نهائيًا.	428.
حلل سبب الفشل.	429.
غير النظام الذي أدى إليه.	430.
لا تكرر الخطأ.	431.
لا تجعل خسارة شخص تعني خسارة حياتك كلها.	432.
لا تجعل خسارة المال تعني خسارة كرامتك.	433.
لا تجعل البطالة تعني أنك بلا قيمة.	434.
استخدم الأزمات لتطوير أنظمة أفضل.	435.
ركز على ما يمكنك التحكم فيه.	436.
لا تحل خمس مشاكل في الوقت نفسه.	437.
خذ المشكلة خطوة خطوة.	438.
اطلب مساعدة مهنية عندما تكون المشكلة أكبر منك.	439.
لا تستسلم بسبب مرحلة سيئة.	440.

19. الإنترنت والتكنولوجيا — 441 إلى 465

لا تنشر كل حياتك.	441.
احم بياناتك.	442.
لا تشارك كلمات المرور.	443.
استخدم المصادقة الثنائية.	444.
احذر الروابط المشبوهة.	445.
احذر الاحتيال المالي.	446.
لا تصدق كل صورة أو فيديو.	447.
تحقق من الأخبار المهمة.	448.
لا تجعل مواقع التواصل تقيس قيمتك.	449.
لا تقارن حياتك بالمحتوى المنتقى للآخرين.	450.
استخدم الذكاء الاصطناعي كأداة.	451.
تحقق من المعلومات المهمة التي يعطيها لك.	452.
لا تعتمد عليه في القرارات الطبية أو القانونية الحساسة دون مختص.	453.
تعلم أدوات العمل الحديثة.	454.
ابن حضورًا رقميًا مهنيًا إن كان مفيدًا.	455.
احم سمعتك الرقمية.	456.
فكر قبل نشر أي شيء.	457.
ما تنشره قد يبقى طويلًا.	458.
لا تدخل جدالات لا تنتهي.	459.
لا تجعل الهاتف أول شيء وآخر شيء في يومك.	460.
خذ فترات بلا شاشة.	461.
لا تسمح للخوارزمية باختيار أهدافك.	462.
تعلم استخدام التكنولوجيا بدل أن تصبح مستخدمًا لها بلا وعي.	463.
التكنولوجيا أداة وليست هوية.	464.
وقتك أغلى من معظم الإشعارات.	465.

20. الحكمة والحياة كلها — 466 إلى 500

466. لا تؤجل كل شيء إلى المستقبل.
467. لا تعيش للماضي.
468. استمتع بما تملك دون أن تتوقف عن التطور.
469. احترم والديك إن كان ذلك ممكناً وآمناً.
470. حافظ على عائلتك.
471. لا تهمل أصدقاءك الجيدين.
472. لا تجعل العمل يبتلع حياتك.
473. لا تجعل المال يبتلع أخلاقك.
474. لا تجعل الجنس يسيطر على قراراتك.
475. لا تجعل القمار يسيطر على أموالك.
476. لا تجعل المخدرات تسيطر على عقلك.
477. لا تجعل كلام الناس يسيطر على حياتك.
478. لا تجعل الهاتف يسيطر على وقتك.
479. لا تجعل الخوف يسيطر على مستقبلك.
480. لا تجعل الغضب يقرر مصيرك.
481. تعلم من كل إنسان.
482. لكن لا تقلد كل إنسان.
483. لا تكره الناجح؛ تعلم منه ما يمكن تعلمه.
484. لا تحتقر الفاشل؛ قد تمر بما مر به.
485. ساعد عندما تستطيع.
486. لا تسمح للآخرين باستغلالك.
487. كن صادقاً في العقود والمال والعلاقات.
488. حافظ على سمعتك.
489. حافظ على صحتك.
490. حافظ على قدرتك على التعلم.
491. حافظ على استقلالك المالي تدريجياً.
492. حافظ على علاقاتك الجيدة.
493. اترك العلاقات المدمرة عندما لا يمكن إصلاحها.
494. راجع حياتك كل سنة.
495. اسأل: ماذا بنيت؟
496. اسأل: ماذا أفسدت؟
497. اسأل: ماذا يجب أن أتوقف عنه؟
498. اسأل: ماذا يجب أن أتعلم؟
499. اسأل: هل حياتي اليوم تقربني من الشخص الذي أريد أن أكونه؟
500. لا تبحث عن حياة بلا مشاكل؛ ابن شخصية ونظاماً وحياة تستطيع من خلالها التعامل مع المشاكل دون أن تخسر نفسك.