

نکته های قشنگ زندگی

۲۰۲ راه

برای شاد زیستن

مؤلف: سیندی هینس

ترجمه: ساناز مالک نژاد-پریسا غفاری

تایپ: فرشته محمدی

خواننده ی عزیز:

اگر به دنبال کمی تنوع برای شادابی و یا یافتن دیدگاهی برای آرامش بخشیدن به قلب شکسته خود هستید، آرزوی قلبی و صمیمی من این است که راهی را که به دنبال آن هستید، بتوانید در این کتاب بیابید.  
سیدنی هینس

## تقدیم به آنان که آفتاب را به زندگی دیگران ارزانی داشتند...

مقدمه مترجمان

با فرشتگان آسمانی به رقص درآ  
و عشق را از زلال ترین چشمه ها بنوش  
آنگاه آواز پروانه ها را با تمامی قلبت خواهی شنید  
بشر از دیرباز که خود را شناخت پیوسته در حیاتش نگرانی هایی برای گذراندن  
زندگی داشته است؛ که البته مقداری از این دلوآپسیها قابل قبول است. ولی این  
فشارهای روحی باعث بیشتر شدن گرفتاریها و ناراحتی ها خواهد شد. بیاییم نگاهی کوتاه  
و گذرا به اطراف خود بیندازیم، گاهی اوقات به گونه ای با خود رفتار میکنیم که در  
کوتاه زمان خود را درگیر افکار مسموم ناشی از خستگی ها خواهیم یافت.  
قرن بیستم از طرفی قرن تکنولوژی، سرعت و اوج دستاوردهای علمی است و از  
سوی دیگر قرن آشفتهگی های عصبی و روانی است، پس فراموش نکنیم که ضمن  
استفاده از دستاوردهای بسیار با ارزش چندیدن دهه ای گذشته باید بتوانیم شاد  
زیستن را نیز بیاموزیم.

پس بیایید با همه وجود به درخشش دوباره ی خورشید امیدوار باشیم.  
بیایید که همچون ماهیان در عمق آبهای آبی دریا احساس تهایی میکنیم، برای روزهای  
روشن خداوند را صدا بزنیم و فرشتگان را به یاری بطلبیم.  
مشکلاتمان را به دست نسیم بسپاریم و به قلبان فرصت پرواز در رویاهایمان را بدهیم  
و دنیا را با ترانه ی قلبان شاد سازیم.

## به نام خداوند بخشنده ی مهربان

مشکلی نیست که آسان نشود.

الین کلاسکو

۱. یک فهرست از اسامی کسانی که بسیار دوستشان دارید تهیه کنید و نام خودتان را با تلالی آن قرار دهید.

۲. علاقه مندانه از دیگران تقاضای کمک کنید.

۳. با خوردن شیرینی مورد علاقه تان به خود انرژی بدهید. به گردش بروید و یک عدد؟ موز برای خودتان بخرید.

۴. بگذارید چشمانتان از تماشای تصویر ماه بر سطح آرام و زیبای آب لذت ببرد.

۵. ساعت خود را روی لحظات سحرگاه تنظیم کنید و برای تماشای تصویر خورشید از خواب برخیزید.

۶. در فصل پاییز بر یک دریاچه با یک قایق تفریحی پارو بزنید و از تماشای منظره ی رنگ به رنگ شدن برگها لذت ببرید.

۷. یک مهمانی ترتیب دهید که یادان سالها در ذهن شما باقی بماند.

۸. خودتان را به خاطر انجام درست کارها تحسین کنید.

۹. دنیای خود را با کاشتن گلها، درختان، سبزیجات و کندن علفهای هرز شاد کنید.

۱۰. تمام معجزه هایی را که در زندگیتان رخ داده است، بشمارید. بدانید که حتی معجزه های بیشتری در راه است.

۱۱. آهنگ حزن انگیزتان را زیر دوش آب زمزمه کنید و کلیه ی افکار منفی را از ذهن خود دور سازید.

۱۲. تصمیم بگیرید و عمل کنید تا دوباره در جریان زندگی قرار بگیرید.

۱۳. یاد بگیرید که از با خود بودن لذت ببرید، بطوریکه دیگر هیچگاه احساس تنهایی نکنید.

۱۴. قدیمیها درست می گفتند. لازم است که یک روز از تجربیات آنها استفاده کنید.

۱۵. به نزدیکترین مکان مقدس بروید و شمعی را روشن کنید. آنگاه برای خودتان دعا کنید.

۱۶. افکار مثبت و دوست داشتنی تان را به مخالفان خود نیز منتقل کنید.

۱۷. اگر از مخالفان سرسخت خود هستید افکار مثبت را در ذهنتان پرورش دهید. در ابتدا ممکن است احساس مسخره ای به شما دست دهد اما پس از گذشت چند روز تفاوت بسیاری را درک خواهید کرد.

۱۸. خودتان را دست کم نگیرید. تمام خصوصیات خوبتان را به خود متذکر شوید.

۱۹. اگر یکی از آن انسانهای شجاع هستید، با کار کردن بر روی نقاط ضعف خود دروشتان را تغییر دهید.

۲۰. توجه خود را بر نکات مثبت زندگیتان معطوف سازید نه بر نکات منفی!

۲۱. اگر چه کار مشکلی است اما سعی نکنید تا اختیاردار دیگران باشید.

۲۲. بر تکیه کلامهای گفتاری خود مسلط باشید. از گفتن جملاتی مثل «کاشکی... ای کاش...» پرهیزید.

۲۳. خوش حساب باشید.

۲۴. این اطلاعات مهم و کارساز را به خاطر بسپارید.

بدخلقی ها را تعدیل کنید. غصه ها و حسادت ها انرژی شما را به هدر می دهند.

۲۵. به یاد داشته باشید دنیا همان گونه خواهد بود که شما آن را می بینید و درک می کنید.

۲۶. به نصیحت کسانی که دوست داشته شده اند خوب گوش کنید.

۲۷. هنگام صبح نیم ساعت بیشتر در رختخواب بمانید و به خودتان برسید.

۲۸. با دست کشیدن از یک عادت بد، عزت نفس خود را بالا ببرید.

۲۹. از افراط و مبالغه کاری دوری نموده و از اوقات خود نهایت استفاده را به عمل آورید.

۳۰. در یک مراسم افتتاحیه در مکانی جالب و هیجان انگیز شرکت کنید.

۳۱. حداقل هفته ای یک بار در یک فعالیت جدید شرکت کنید.

۳۲. حس شوخ طبعی خود را از طریق خواندن کتابهای خنده دار و نشاط بخش تقویت کنید.

رایج ترین روش مقابله با اضطراب:

موسیقی  
یوگا

تمرکز و تعمق  
ورزش و پیاده روی

۳۳. به ندای درون خود گوش فرا دهید.
۳۴. از تصمیم گیری های عجولانه پرهیزید.
۳۵. بدانید که هیچ درمان سریعی برای گریختاریها وجود ندارد پس پیاموزید تا انسانی صبور و شکپیا باشید.
۳۶. روز تعطیل خود را با خوردن یک بشقاب از غذای مورد علاقه تان آغاز کنید.
۳۷. از یک دهکده دیدار کنید و با خود اینگونه بیندیشید که شادمانی های بسیاری در یک زندگی ساده وجود دارد. شاید شما احتیاج به آن دارید که کمی کارایی خود را بالا ببرید تا بهتر بتوانید از مسیر پر پیچ و خم زندگی عبور کنید.
۳۸. با پختن مربای خانگی و فرستادن یک شیشه از آن برای هر یک از همسایگان خود، شادی را تقسیم کنید.
۳۹. به غواصی پردازید تا نگاه متفاوتی نسبت به دنیا پیدا کنید.
۴۰. درست مثل زمان کودکی خود تصویر یک اتومبیل خیالی را در ذهنتان ترسیم کنید و به خود قول بدهید که یک روز به همین زودیا صاحب یک اتومبیل واقعی از آن نوع خواهید شد.
۴۱. همچون یک جهانگرد در زادگاه خود به گشت و گذار پردازید.
۴۲. هنگام بارش برف یک فرشته ی برفی بسازید تا وجود فرشته ی محافظ خود را به یاد آورید. همان که همیشه از شما مراقبت میکند.
۴۳. سرود مذهبی مورد علاقه ی خود را بخوانید و در فضای روحانی آن تعمق کنید. این سرود چه معنایی برای شما دارد؟ و چه ارتباطی بین آن و زندگی شماست؟
۴۴. یک قابق کرایه کنید و به مکانی بروید که پیش از این هرگز به آنجا نرفته بودید.
۴۵. همانند دوران بچگی شیرینیا را بر روی آتش بگذارید و انها را برشته کنید تا احساس شاد کودکانه دوباره به شما دست بدهد.



۴۶. پس از طوفان حوادث به هرکجا میروید به دنبال یافتن رنگین کمان باشید.
۴۷. در پی معجزات باشید. به محض اینکه شروع به جست و جو کنید از وجود آنها شکفت زده خواهید شد.
۴۸. از کسانی که میشناسید بخواهید از معجزات زندگیشان برایتان بگویند.
۴۹. منتظر روزی باشید که دوباره متولد شوید و انسان دیگری باشید.
۵۰. با تکان دادن پاهایتان در آب چشمه، شادابی و حرکت را در آنها حس کنید.
۵۱. اگر احساس تنهایی میکنید به جست و جو در شجره نامه ی خود پردازید تا حس تعلق خود را دوباره به دست آورید.
۵۲. در حفاری باستان شناسی شرکت کنید و ببینید که چه چیزهایی را درباره ی گذشته میتوانید یاد بگیرید.
۵۳. بار خود را سبک کنید. کفشایتان را درآورید و با پای برهنه حرکت کنید.
۵۴. اگر از غم و غصه خسته شده اید بد نیست تا با نشستن در کنار آتش و تعریف داستانهای درباره ی ارواح به زندگی خود کمی هیجان ببخشید.
۵۵. تمام طول شب را با نگاه کردن به یک برنامه ی جالب تلویزیونی بگذرانید تا خاطرات شاد دوران گذشته را بخاطر آورید.
۵۶. با حل کردن جدول، فکرتان را از مشکلات آسوده سازید.
۵۷. اتاق زیر شیروانی خود را تمیز کنید و به دنبال اشیاء گرانها بگردید.
۵۸. با خواهر و برادر و یا با یکی از دوستان خود درباره ی خاطرات خوش روزهای خوش دوران کودکی صحبت کنید.
۵۹. بهتر است با سفارش یک پیتزای بزرگ از شام پختن شانه خالی کنید و یک مهمانی ترتیب دهید.
۶۰. هنگام بو دادن ذرت بر روی اجاق گاز، یک نوشیدنی گرم برای خود آماده کنید تا در اعماق وجودتان احساس گرما و آرامش کنید.

تھا راه برای رهایی از بدبختی این است که آنقدر  
خود را سرگرم سازیم تا فرصتی برای دانستن  
اینکه شاد هستیم یا نه نداشته باشیم

۶۱. یک ط.طی بخريد . به ان ياد بدهيد که از کلمات و عبارات شاد و با نشاط استفاده کنید.

۶۲. تمیز کردن یکی از بهترین روان درمانی هاست. بنابراین کمد خود را تمیز کنید و تعدادی از لباسهای خود را به یک موسسه ی خیریه بدهید. به/بخشش نیز یکی از بهترین روان درمانی هاست.

۶۳. اگر احتیاج به یک دوست جدید دارید. یک مهمانی برای آشنایی با همسایگان خود ترتیب دهید.

۶۴. هنگامی که در خود فرو رفته اید و احساس ناراحتی میکنید برای یک مصاحبت کوتاه مدت تلویزیون یا رادیو را روشن کنید.

۶۵. برای پر کردن یکی دو ساعت تهایی بازی های فکری انجام دهید.

۶۶. حتی به ناخن های پاهایتان نیز رسیدگی کنید تا به خودتان توجه کرده باشید.

۶۷. غمهای خود را در قالب موسیقی بیان کنید. چه کسی میداند؟ شاید شما هم یک روز شاه موسیقی بشوید.

۶۸. در یک ساحل زیبا به آرامی بدوید و غرق در شگفتیهای طبیعت شوید.

۶۹. اگر از قدم زدن خسته شده اید؟ چطور است اسب سواری در ساحل را امتحان کنید؟

۷۰. از تمام لحظات خوبی که سر راهتان قرار میگیرد لذت ببرید.

۷۱. تمام اشیاء شکسته ی منزل خود را تعمیر کنید چرا که اینکار باعث میشود نشاط از دست رفته ی خود را دوباره به دست آورید.

۷۲. به افسران پلیس لبخند بزنید. آنها نیز مشکلات خاص خودشان را در دنیای امروز دارند.

۷۳. اگرچه خداوند را با چشمهایمان نمیتوانیم ببینیم، اما با عمق وجودمان قادر هستیم تا صدای او را در طپش های قلبان بشنویم.

۷۴. یک روز تعطیل در خیابانهای شهر خود رانندگی کنید.

۷۵. با یک آرمان با ارزش در یک کار خیر شرکت کنید.

۷۶. با خرید جهیزیه برای داشتن آینده ای روشن تر برنامه ریزی کنید.

۷۷. بهترین نامه های عاشقانه ای را که تا به حال دریافت کرده اید دوباره بخوانید.

۷۸. یک تنگ بزرگ را از گلهای تازه ی باغ پر کنید و در کنار تخت خود بگذارید. بوی خوش و دوست داشتنی آنها در صبح شما را بیدار خواهد کرد.
۷۹. در حین انجام کارهای روزانه سرگرمی های مضحک و جدیدی را ابداع کنید.
۸۰. برای یک تغییر و تنوع جدید، موهای خود را شرابی کنید.
۸۱. قبل و بعد از کار روزانه به نوارهای خودشناسی گوش دهید.
۸۲. همیشه همان ضرب المثل قدیمی و خردمندانه را به یاد آورید که میگفت: «هنگامی که جریان زندگی مشکل میشود، این انسان های محکم هستند که در برابر سختی ها مقاومت میکنند.»
۸۳. چنانچه میخواهید بهتر به نظر برسید و احساس بهتر داشته باشید رژیم بگیرید تا دچار اضافه وزن نشوید.
۸۴. در گرفتاریها از راهنمایی های برادر یا خواهر بزرگتر خود استفاده کنید.
۸۵. با رفتن به یک ایستگاه محلی تلویزیون در هنگام ضبط یک برنامه ی شاد به زندگی خود جاذبه ی بیشتری ببخشید.
۸۶. در یک مسابقه شرکت کنید. هنگامی که جایزه را میبرید، شادی شما چند برابر میشود.
۸۷. با دیدن فیلم سینمایی "پولینا" اثر والت دیسنی، پایداری و ایستادگی را بیاموزید.
۸۸. آیا میدانید که غذاهای مختلف در خلق و خوی شما تاثیر دارند؟ غذاهای ناسالم را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
۸۹. قوی و شجاع باشید و عنان زندگی خود را در دست بگیرید.
۹۰. آیا میخواهید که فکر تان مشغول باشد و مهارتهای مالی خود را ارتقا دهید؟ یک ساعت از وقت خود را صرف تراز کردن دسته چک خود کنید.
۹۱. برای ایجاد تنوع در یکی از بعد از ظهرهای خود کارهای جالب و خنده دار انجام دهید. چند ساعت بعد احساس خواهید کرد که انسان جدیدی هستید.
۹۲. حتی اگر دوست ندارید که بخندید، این کار را انجام دهید. هنگام خندیدن عضلات کمتری به کار می افتند تا هنگام اخم کردن.
۹۳. این موضوع واقعا مهم است. دست از عادت قدیمی کله و شکایت بردارید.
۹۴. تنبل و بی خاصیت نباشید.



۹۵. یک لباس کاملاً عجیب و غریب و فوق العاده بپوشید.  
لباسی که شبیه آن مدل ناراحت کننده‌ی قدیمی نباشد و با شادی و نشاط خودتان را شگفت زده کنید.
۹۶. هنگامی که ساعت‌ها به سختی می‌گذرند یاد بگیرید که لحظه به لحظه زندگی کنید.
۹۷. هر روز پانزده دقیقه را به آموختن یک زبان خارجی اختصاص دهید که همیشه در آرزوی صحبت کردن به آن زبان بوده‌اید.
۹۸. این مساله را در ذهن خود حک کنید که خداوند همواره هنگام بستن یک در، یک پنجره را در جایی دیگر برایتان باز می‌گذارد.
۹۹. بخوانید، بخوانید، بخوانید. کتاب‌ها می‌توانند بهترین یاری دهندگان شما برای موفقیت در زندگی باشند.

تأسف خوردت به حال خود، خطرناک‌ترین دشمن ماست  
و اگر تسلیم آن بشویم، هرگز نمیتوانیم یک کار عاقلانه را  
در این دنیا انجام دهیم

۱۰۰. آیا دلتان می‌خواهد که حسن روحانی و معنوی داشته باشید؟ به یک سرزمین مقدس سفر کنید.
۱۰۱. اگر سفر به آن سرزمین مقدس کمی دور است، مکانی نزدیک تر را انتخاب کنید.
۱۰۲. بخاطر داشته باشید تا زمانی که فقط اتفاقات خوبی برایتان بوقوع می‌پیوندد نمیتوانید انسان شجاعی باشید.
۱۰۳. وقتی طاقت شما تمام شد و به انتهای رشته‌ی صبر و شکیبایی رسیدید، رشته‌ی صبر و طاقت را محکم بگیرید و یک گره به آن بزنید و آن را محکم در دست بگیرید.
۱۰۴. از رقص دو نفره‌ی تانگو استقبال کنید و هنگام پایکوبی به جای فکر کردن به مشکلات خود بر روی حرکت پاهایتان تمرکز کنید.
۱۰۵. قبل از اینکه به خواب بروید، کتاب مورد علاقه‌ی دوران کودکی خود را بخوانید.

۱۰۶. در تعطیلات آخر هفته به منزل یکی از دوستانتان بروید تا یک سفر کوتاه مدت داشته باشید.
۱۰۷. از یک کاتالوک، هدیه ای با پست سفارشی برای خود انتخاب کنید و منتظر رسیدن آن باشید.
۱۰۸. آخر هفته را در یک خانه ی قایقی سپری کنید تا تغییرات زندگی را تجربه کرده باشید.
۱۰۹. لحظه ای مکث کنید تا نوای زیبای زنگ کلیسا را بشنوید.

صحبت کردن با دوستان، گپ زدن با اعضای خانواده، گفت وگو با یک مشاور متخصص، تلفن زدن به دکتر خانوادگی تان و ملاقات با یک فرد روحانی راه هایی برای به دست آوردن نگاهی تازه نسبت به مشکلات شما میباشند.

۱۱۰. نیمه شب به یخچال خانه تان دستبرد بزنید و خود را همان یک خوراکی فوق العاده کنید.
۱۱۱. درخشش نور ماه بر روی برف تازه باریده را نگاه کنید.
۱۱۲. آیا دچار کم خوابی هستید؟ امشب بر روی ملافه های ساتن نرم و لغزنده چمباته بزنید. شاید کارساز شود.
۱۱۳. کارهای نگران کننده ی خود را امروز انجام دهید تا فردای شادی داشته باشید.
۱۱۴. برای رسیدن به زندگی صبر نکنید زیرا همیشه جاری است.
۱۱۵. به فکرتان غذا بدهید. در این صورت چنان با سرعت پیش میروید که فرداتان دیروز شما خواب بود.
۱۱۶. به دیگران اجازه بدهید تا به شما کمک کنند.
۱۱۷. به طور منظم از دوستان خود برای دیدار دعوت به عمل آورید. هر چند قلبتان چندان راضی به این کار نباشد.
۱۱۸. در خیال پردازی های خود فقط به رویاهای شاد فکر کنید و تصورات باطل را از ذهن خود دور سازید.

۱۱۹. برای خود دل بسوزانید و کاری انجام دهید.
۱۲۰. آیا مثل پچه ها بازی کرده اید؟ شنبه ی آینده سری به پارک بزنید و همانند آن دوران، دوباره بازی کنید.
۱۲۱. فیلم "زندگی محشر است" به هنرمندی جیمی استوارت را تماشا کنید.
۱۲۲. به سوی یک چشمه ی آب گریزان شوید. به شما میتوانی گاهی اوقات از مشکلات خود فرار کنید.
۱۲۳. به دنبال راههایی بگردید که حس سد کردن و مقابله با مشکلات را برایتان به ارمغان می آورد.

بهترین غذاهای نشاط آور و شادی بخش:

چای معطر داغ  
شیر کائوی گرم  
یک کاسه سوپ سبزیجات  
شیرینیهای خانگی و یک بسته شکلات

۱۲۴. نگران نباشید!
۱۲۵. سعی کنید به زندگی خود به عنوان ماجرای بزرگ و مهم بنگرید.
۱۲۶. یاد بگیرید که به خودتان بخندید.
۱۲۷. در یک شوی لباس شرکت کنید و یکی از عالی ترین و جدیدترین لباس ها را گلچین کنید.
۱۲۸. در یک مکان مذهبی با خداوند راز و نیاز کنید.
۱۲۹. یک باغچه درست کنید و حداقل با این کار کوچک به طبیعت بازگردید.
۱۳۰. در زمستان به پرندگان دانه بدهید.
۱۳۱. نگرشی نو پیدا کنید چرا که آن دیدگاه کهنه ی قدیمی دیگر کاربردی ندارد و اگر اینطور نب.د شما این کتاب را نمیخواندید.
۱۳۲. لازم نیست تا فقط در شرایط خاص به رستوران مورد علاقه ی خود بروید. همین امشب دست به کار شوید و سری به رستوران بزنید.

۱۳۳. اگر خانه تان لبریز از خاطرات ناراحت کننده است، به فکر جابه جایی از آنجا باشید.

۱۳۴. بر روی شانه های پدرتان گریه کنید.

۱۳۵. سر خود را بر روی سینه ی مادرتان بگذارید و به صدای طپش قلب او گوش دهید.

۱۳۶. به یک دوست گم شده ی بسیار قدیمی تلفن کنید. دوستان قدیمی بهترین یاور انسان هستند.

۱۳۷. درخواست افزایش حقوق کنید. هنگامی که در یک جنبه از زندگیتان پیشرفتی حاصل شود، در همه حال احساس بهتری خواهید داشت.

۱۳۸. برای آینده ی خود تصمیمات قاطعی بگیرید.

۱۳۹. پیش از خوردن هر وعده ی غذای روزانه دعای شکر بخوانید.

۱۴۰. هنگامیکه کار میکنید سوت بزنید.

۱۴۱. ظرف غذای خود را به یک جای تماشایی ببرید.

۱۴۲. حداقل روزی سی دقیقه از وقت خود را در هوای آزاد و خارج از منزل بگذرانید.

۱۴۳. در میان خودمان به دنبال فرشته ها بگردیم.

۱۴۴. برای اینکه شانس به همراه شما باشد یک شبدر چهار برگ پیدا کنید.

۱۴۵. هر روز بعد از ظهر بیست دقیقه چرت بزنید تا قدرت خود را بازیابید.

۱۴۶. دکوراسیون خانه تان را تغییر دهید تا یک فضای جدید در خانه ایجاد شود.

۱۴۷. یک نامه به عمو نوروز و شاید هم بابائونل بنویسید و به او بگویید که دلتان میخواد چه تغییری در زندگیتان رخ بدهد.

۱۴۸. در ماههای سرد سال به مکان هایی با شرایط اقلیمی گرم بروید تا افسردگی زمستانی شما بهبود یابد.

۱۴۹. در صورتیکه به امروز خود شک داشته باشید درک و فهم نامناسبی نیز از فردا خواهید داشت.

۱۵۰. گاهی اوقات از محل کار خود درخواست مرخصی کنید.

۱۵۱. در نخستین شب تعطیلی که در پیش رو دارید، تمام شهر را بگردید و لذت ببرید.

۱۵۲. از یک دوست قدیمی بخواهید شما را روانکاوی کند. چه پیامی میشنوید؟  
۱۵۳. روز تعطیل خود را با خواندن یادداشتهای فکری و سرگرم کننده آغاز کنید.  
۱۵۴. پنجره های خانه ی خود را باز کنید و به هوای تازه اجازه ی ورود بدهید.  
۱۵۵. زندگی را تجربه کنید.

۱۵۶. از زندگی بیاموزید.

۱۵۷. حتی برای در خانه ماندن هم شیکترین لباسهای خود را به تن کنید.

۱۵۸. مشکلات خود را به خدا بسپارید.

۱۵۹. اگر عصبی و کم خواب هستید از خوردن کافئین خودداری کنید.

۱۶۰. در یک روز تابستانی به خارج از شهر برود و پیاده روی کنید.

۱۶۱. ساعات تنهایی خود را با کارهای دلخواهتان پر کنید.

۱۶۲. فقط همین یک بار! در رژیم خود تقلب کنید.

۱۶۳. یک روز کامل را با تنبلی پشت سر بگذارید تا کمی استراحت کرده باشد.

۱۶۴. نمایش مورد علاقه ی تلویزیونی خود را تماشا کنید و خوشحال باشید از اینکه مشکلاتی از آن قبیل را در زندگی ندارید تا بخواهید با آنها دست و پنجه نرم کنید.  
۱۶۵. هر روز صبح و در هنگام پیاده روی هوای تازه را استنشاق کنید تا فکرتان آزاد شود.

۱۶۶. گل مخصوص هر فصل را به خود هدیه دهید. به این ترتیب در تمام طول سال

گلهای زیبای خواهید داشت که به روح و جان شما سرزندگی میبخشند.

۱۶۷. اگر هدیه ای جالب و بی نظیر می خواهید به یکی از دوستانتان مقدار مشخصی پول بدهید و از او بخواهید که شما را با یک کادوی عالی غافلگیر کند.

۱۶۸. شجاع باشید و امیدوار.

۱۶۹. حرف های مثبت و امیدوار کننده را به خاطر بسپارید و هنگام خواب آنها را تکرار کنید.

۱۷۰. برای خندیدن در نیمه شب برنامه های کمدی ببینید.

۱۷۱. اغلب اوقات تا جایی که میتوانید راحت و آرام باشید.



۱۷۲. برای هر یک از نعماتی که به شما هدیه داده شده است، شکرگزاری کنید.
۱۷۳. از یک درخت بالا بروید. دوباره احساس پچی خواهید کرد.
۱۷۴. گاهی اوقات تنبلی کنید. قبل از اینکه سرکار بروید تخت خود را مرتب نکنید.
۱۷۵. به قایقرانی بروید. وزش باد را بر روی صورت خود احساس کنید که ذهنتان را از مشکلات پاک میسازد.
۱۷۶. با دوستان خود محترمانه شوخی کنید، اینگونه خوشمزگیها همیشه شما را سرحال می آورند و به شما نشاط میبخشند.
۱۷۷. در مهمانی شام یک مکان مقدس شرکت کنید. بودن در بین دیگر افراد معتقد، حس تعلق و آرامش را برای شما به ارمغان می آورد.
۱۷۸. یاد بگیرید که همیشه به جنبه ی روشن زندگی نگاه کنید.
۱۷۹. این یک اصل مهم است: کسانی را که به شما بد کرده اند ببخشید اما نام آنها را فراموش نکنید.
۱۸۰. به آن دختر کوچک نگاه کنید که چگونه از عروسک مورد علاقه اش مراقبت میکند.
۱۸۱. بدون برنامه ریزی قبلی، یکی از همسایگانتان را به مهمانی شام دعوت کنید.

تجربه آن چیزی نیست که برای شما اتفاق می افتد  
بلکه آن کاری است که شما هنگام به وقوع پیوستن  
یک مسئله انجام می دهید.  
الدوس ها کسلی

۱۸۲. عشق بورزید و تنفر را از خود دور کنید. شاید کلید شاد زیستن همین باشد.
۱۸۳. به بخش کودکان یک بیمارستان محلی بروید. دیگر هرگز احساس نخواهید کرد که مشکلات بزرگی دارید.
۱۸۴. یک فهرست از تمامی صفات عالی خود تهیه کنید. کم توقع نباشید تا عزت نفس و روحیات عالی شما ارتقا یابد.
۱۸۵. قبل از خواب، بالش های خود را تکان داده و باد دهید. شما احتیاج دارید که حتی در کوچکترین موارد خودتان را لوس کنید.

۱۸۶. به یک خرید کلی بروید و کمی ولخرجی کنید.
۱۸۷. با زندگی رفیق باشید.
۱۸۸. با خود بگویید که سازش با زندگی خوب است. دست از احساس گناه بردارید.
۱۸۹. هنگام مزه مزه کردن یک فنجان شیر کائوئی داغ، بسکویت و شیرینی های به شکل حیوانات را هم فراموش نکنید.
۱۹۰. هر شب دعا بخوانید.
۱۹۱. زمانی که در نیمکره ی زمین پاییز است به نیمکره ی دیگر بروید تا بهار را جشن بگیرید.
۱۹۲. این موضوع را درک کنید که امروز واقعاً نخستین روز باقیانده از کل زندگی شماست.
۱۹۳. فیلم ویدیوئی مورد علاقه تان را ببینید.
۱۹۴. جویای دین و آرامش باشید.
۱۹۵. شخصی را بیایید تا به او عشق بورزید.
۱۹۶. با نوازش حیوان مورد علاقه ی خود، حداقل باعث خوشحالی او خواهید شد.
۱۹۷. در یک روز زیبا، چند ساعت در داخل ننو دراز بکشید و پیچ و تاب خوردن ابرها را تماشا کنید.
۱۹۸. به دیگران طوری القا کنید که گویی انسانهای مفیدی هستند.
۱۹۹. خودتان را مجبور کنید که هر روز با چهره ای متبسم به سلام و احوالپرسی بپردازید.
۲۰۰. تحت معاینه ی پزشکی قرار بگیرید شاید یک مشکل جسمی باعث غم و غصه ی شما شده باشد.
۲۰۱. با آبنونه شدن در یک مجله ی راهنمای مشاوره روحیه ی خود را تقویت کنید.
۲۰۲. از تمرکز کردن بر روی مشکلات زندگیتان دوری کنید تا باقیانده ی عمرتان هدر نرود.
۲۰۳. همدلی با دیگران را تمرین کنید. این دقیقاً عکس مسئله ی خود گرفتاری ذهن است.

بهترین فعالیتها برای گریز از مشکلات عبارتند از:

خواندن کتابهای رمان  
خوردن یک بسته شکلات  
مسافرت  
یافتن یک دوست جدید  
تماشای فیلمهای پر سر و صدا  
و تماشای ویتن مغازه ها.....

۲۰۴. خبری خوب: حتی بدترین آسیب احساسی نیز قابل برگشت به حالت اول است.

۲۰۵. از دخالت کردن در زندگی دیگران دست بکشید.

۲۰۶. از خودتان با مهربانی و شکیبایی مراقبت کنید.

۲۰۷. هیچ گاه مشکلات را برای خود بزرگ جلوه ندهید. شما باید آنها را کوچکتر نشان دهید نه بزرگتر.

۲۰۸. پیش از پاسخ مثبت دادن، دقایقی را به تعمق پردازید.

۲۰۹. یاد بگیرید که چه زمانی جواب منفی بدهید.

۲۱۰. محبت دیگران را نسبت به خود جلب کنید.

۲۱۱. حتی کوچکترین موفقیت‌های خود را اظهار کنید.

۲۱۲. اطراف خود را با اشیاء ریبا پر کنید.

۲۱۳. از خودتان پرسید که آیا دچار غم و غصه و یا افسردگی بالینی شده اید؟ اگر چنین است، از یک مشاور متخصص کمک بگیرید.

۲۱۴. برای رهایی از اضطراب از روش بیوفید بک استفاده کنید. (روش بیوفید بک نوعی روش برای غلبه بر استرسهای جسمی غیرآگاهانه است که بوسیله ی دستگاه الکترونیکی مثل فشار خون و... صورت میگیرد.)

۲۱۵. این نکته را به ذهن بسپارید که بهبودی کامل از یک شکست بزرگ مدت زیادی طول میکشد. شاید یک سال وی اشاید بیشتر. بنابراین آسوده باشید.

۲۱۶. بدانید که بهترین کلید برای داشتن یک شاد، تعادل است.

۲۱۷. برای از بین بردن احساسات منفی خود و رسیدن به یک نتیجه ی مثبت، از صورت‌های مختلف و معنی دار رقص و پایکوبی استقبال کنید.
۲۱۸. هنگامیکه آماده ی ایجاد تغییرات هستید، مطمئن باشید که تغییرات مثبتی را به وجود خواهید آورد.
۲۱۹. یک دفترچه ی یادداشت بخرید و پیشرفت‌های خود را در آن بنویسید.
۲۲۰. تصورات مثبت را تمرین کنید تا دنیای شادتری برای خود خلق کنید.
۲۲۱. برای تجدید حس صلح و آرامش در خود به مکاشفه بپردازید. این کار یکی از قدیمی ترین روش‌های التیام بخش برای مشکلات احساسی است.
۲۲۲. بخاطر داشته باشید که نمیتوانید تمامی مشکلات خود را به یکباره حل کنید.
۲۲۳. دنیای درویشان را به روی تجربیات مهیج و جدید باز نگه دارید.
۲۲۴. درباره ی سلامتی و خوشبختی صحبت کنید.
۲۲۵. روابط خود را براساس اطمینان و اعتماد بنا کنید. به این ترتیب احساسات صادق شما میتوانند آشکار شوند.
۲۲۶. بدانید که هیچ کس غیر از خود شما نمیتواند باعث خوشحالی تان گردد.
۲۲۷. قضایای گذشته را بزرگ جلوه ندهید.
۲۲۸. جریان زندگی را پیدا کنید و با آن همصدا شوید.
۲۲۹. چنانچه در یک سفر کاری هستید، در طی آن به یک مکان مقدس بروید و در آنجا دعا کنید.
۲۳۰. اگر عزت نفس شما کمی متزلزل است در کلاس‌های تقویت روحیه شرکت کنید.
۲۳۱. مهم نیست که چند ساله هستید. پس از بارش برف، سورتیه ی کهنه ی خود را پیدا کنید و به تفریح بپردازید.
۲۳۲. به ستارگان بنگرید و با خود بیندیشید که در این دنیای پهناور، مشکلات شما بسیار کوچک به نظر می رسند.
۲۳۳. حتی اگر به تهایی غذا میخورید، یک میز رنگارنگ با رومیزی زیبا، تزئینات و غذاهای عالی بارابید.
۲۳۴. بازی با حیوانات به شما روحیه میدهد، پس وقتی را به حیوانات اختصاص دهید.

۲۳۵. یک مهمانی شام با سلیقه ترتیب دهید که از آن به خود بیالید و فکر خود را مشغول تهیه و تدارکات کنید.

۲۳۶. تمام احساسات آزار دهنده ی خود را در یک دفترچه یادداشت بنویسید.

۲۳۷. اگر در یک قایق فرسوده هستید و در گرداب مانده اید، تترسید و باز هم احساس آرامش کنید.

۲۳۸. خودتان را وادار کنید که برخی از امور را در لیست کارهای مورد نظرتان قرار بدهید.

۲۳۹. اگر قلبتان شکسته است به طور نمادین یک چسب زخم بر روی محل آن قرار دهید تا به یاد داشته باشید این طخم هم مانند جراحات های دیگر بهبود میابد.

۲۴۰. تصویر تهنایی های خود را ترسیم کنید و برای پر کردن این ساعات نقشه بکشید.

۲۴۱. نواختن یک آلت موسیقی را فراگیرید چرا که موسیقی دوی روح است.

۲۴۲. آیا نیاز دارید که چیزی را در آغوش بگیرید؟ به نزدیکترین مغازه ی عروسک فروشی بروید و یک خرس عروسکی بخرید. آن گاه عروسک را به سینه تان بچسبانید.

۲۴۳. امشب به جای اینکه به تهنایی و در آشنیخانه شام بخورید، در مقابل تلویزیون بنشینید و یک پیک نیک با غذاهای عالی برای خود ترتیب دهید.

۲۴۴. اگر به دنبال یک سرگرمی هستید به پاساژ نوارهای ویدئویی و کامپیوتری بروید و ساعتی را صرف بازیهای کامپیوتری مدرن کنید.

۲۴۵. سخت نگیرید و بی خیال باشید و از خوردن شیر و بسکویت لذت ببرید.

۲۴۶. هنگامیکه در یک ساحل شلوغ به آرامی قدم میزنید، مردم را تماشا کنید.

۲۴۷. آثار فلاسفه ی بزرگ دنیا را بخوانید.

۲۴۸. با گشایش یک حساب شخصی بازنشستگی، برای آینده ی خود برنامه ریزی کنید. با این کار، دیگر حداقل نگران دوران بازنشستگی خود نخواهید بود.

۲۴۹. در کلاس های دفاع شخصی شرکت کنید تا اعتماد به نفستان بالا رود.

۲۵۰. مقدار زیادی هله هوله بخورید و نزدیکترین دوستان خود را برای یک مهمانی شب نشینی دعوت کنید.



۲۵۱. در کنار آتش بنشینید و از نوشیدن یک فنجان قهوه ی گرم لذت ببرید.
۲۵۲. اگر ظاهر خوبی داشته باشید، احساس خوبی نیز خواهید داشت. برای آرایش موهایتان پیش یک آرایشگر درجه یک بروید.

شادمانی چون پروانه ای است که تا زمانی که او را دنبال میکنید  
او فراتر از دستهای شما پرواز خواهد کرد اما به محض آنکه آرام  
بنشینید و به او لبخند بزنید، بر بالای سر شما خواهد نشست.

۲۵۳. با زرنگی، خودتان را به مهمانی شام در خانه ی بهترین دوست خود دعوت کنید.
۲۵۴. یک قطعه شعر بنویسید و احساسات خود را در آن بیان کنید.
۲۵۵. در یکی از بعد از ظهرهای زیبای پاییزی، لحظاتی را به لذت بردن و تماشای تصویری از هلال ماه بگذرانید و به عمق معنای زندگی فکر کنید.
۲۵۶. جدیدترین کتابهای شادی بخش را بخوانید.
۲۵۷. آرزوی جدیدی را برای خود پرورش دهید. مطمئن باشید که آنها رویاهایی بزرگ و جسورانه هستند و شما سزاوار بهترین آنها هستید.
۲۵۸. زمان آن فرا رسیده است که قلک دوران کودکی خود را بشکنید و یک هدیه ی مخصوص برای خودتان بخرید.
۲۵۹. هنگام خواب یک لیوان شیر داغ بنوشید.
۲۶۰. اگر دچار کم خوابی هستید کمی اسانس اسطوخودوس به بالشستان بزنید. این کار کمک میکند تا سریعتر بخوابید.
۲۶۱. سعی کنید که حتی کوچکترین زوایای دنیای خودتان را روشن کنید. جملات زیبا و با ارزش از نویسندگان بزرگ را بر روی دستگیره ها، در کیف سامسونت و حتی روی فرمان اتومبیل خود بنویسید.
۲۶۲. به خود متذکر شوید که حتی با وجود تمام مشکلاتی که دارید، هنوز انسانهایی هستید که دوست دارند زندگی شما را داشته باشند.
۲۶۳. بعد از پشت سر گذاشتن یک روز سخت به یک قهوه خانه ی سنتی بروید و چای گیاهی بنوشید.

۲۶۴. یک بعد از ظهر تعطیل را در سالن بولینگ بگذرانید. در آنجا آتشدر سر و صدا میشنوید که دیگر صدای فکران را نخواهید شنید و به این ترتیب مشکلات خود را فراموش خواهید کرد.

بهترین راه درمان نگرانی، افسردگی، مالیخولیا و فکر و خیال این است که آگاهانه پیشقدم شویم و با همدردی با دیگران به آنها کمک کنیم تا از این طریق ناراحتی های خودمان را نیز از بین برده باشیم.  
آرنولد بنت

۲۶۵. مادران درست میگویند. مواد غذایی سرشار از ویتامین در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۲۶۶. عکس کسانی که دوست دارید را در کیف پول خود بگذارید تا هر زمان که احساس تنهایی میکنید به آنها نگاه کنید.

۲۶۷. به اردو بروید و جادر بزنید تا دوباره به طبیعت پیوندید.

۲۶۸. با خوردن یک کیک شکلاتی که از توت فرنگی پوشیده شده است علاقه به شیرینی را در خودتان بیدار کنید.

۲۶۹. کمی از وجود خودتان را قسمت کنید و بهترین رازهای مخفی خود را برملا کنید.  
۲۷۰. یاد بگیرید که از وقت خود عاقلانه استفاده کنید.

۲۷۱. یک حرفه و یا کسب و کار جدید شروع کنید.

۲۷۲. مشکلات خود را بر روی شن های یک ساحل زیبا بنویسید و شاهد ناپدید شدن آن باشید.

۲۷۳. امروز یکی از دوستانتان را برای نهار دعوت کنید.

۲۷۴. خود را از هر موقعیت اجتماعی که برایتان زجرآور و ناخوشایند است کنار بکشید.

۲۷۵. موانع موجود بر سر راه موفقیت شما آنهایی نیستند که واقعاً در دنیا وجود دارند بلکه این موانع و سدها نشأت گرفته از تردیدهای شما نسبت به توانایی هایتان میباشد.

۲۷۶. اگر مجبور هستید، یاد بگیرید که اشتباهات و نقایص دیگران را بپذیرید.

۲۷۷. با این شعار زندگی کنید. «هیچ وقت شکایت نکن». «هرگز توجیه مکن».
۲۷۸. لباسهای به رنگ روسن بپوشید.
۲۷۹. غرق لذت شوید.
۲۸۰. زیر یک لحاف سنگین و ضخیم بخوابید تا گرم شوید. درست مثل حشره ی کوچکی که خودش را در بین تار و پود یک قالیچه گرم میکند.
۲۸۱. آیا بچه ها را دوست دارید؟ اگر این طور است در ساعات تهایی خود به کمک مادران جوان بروید.
۲۸۲. برای درب اتاق خواب خود قفل بگذارید تا لحظات خصوصی دنجی را برای مرتب کردن افکار تان بدست آورید.
۲۸۳. زخمهای بچه ها را با بوسه هایتان مرهم نهد.
۲۸۴. به سینا بروید و دو سانس فیلم ببینید تا ذهنتان طی دوبار به مسالهی دیگری معطوف شود و نگرانی هایتان از بین برود چرا که با یکبار ممکن است آن غصه ها را فراموش نکنید.
۲۸۵. به خودتان اجازه بدهید که احساسات ناخوشایند را نیز حس کنید.
۲۸۶. آیا در زندگی احتیاج به شور عشق دارید؟ اگر این طور است برای دومین بار به ماه عسل بروید.
۲۸۷. اجازه بدهید که ناکامی هایتان همانند گلوله های برف در هنگام برف بازی به اطراف پراکنده شوند و از بین بروند.
۲۸۸. اگر میخواهید که در این دنیای عجیب و غریب کمی نظم و ترتیب ببینید در جلسه ی محاکمه ی یک انسان پست شرکت کنید.
۲۸۹. با قلبتان صادق باشد.
۲۹۰. در لحظات بحرانی مردم به یکدیگر نزدیکتر میشوند بنابراین حماقت نکنید و دور خودتان دیوار نکشید.
۲۹۱. به مطالعه ی هنر قدیمی طبقه بندی که در چینی ها مرسوم بوده است پردازید تا توازن و حرکت بیشتری در محیط خود ایجاد کرده باشید.
۲۹۲. از خود پرسید که چه آرزوهایی برای آینده دارید.
۲۹۳. یاد بگیرید که اشتباهات خود را بپذیرید.

۲۹۴. آنچه را که نمیتوانید تغییر بدهید همانگونه که هست بپذیرید.
۲۹۵. بدانید که قسمت کردن مشکلات با دیگران از عمق آنها میکاهد و باعث میشود تا آنها کوچکتر به نظر بیایند.
۲۹۶. حیوانات بهترین تولید کنندگان شادی هستند بنابراین به مزرعه ی دوست خود بروید و سری به لانه ی حیوانات بزنید.
۲۹۷. تا جایی که میتوانید زندگی خود را خالی از اضطراب و ناراحتی کنید.
۲۹۸. شجاعت یعنی مقاومت در برابر ترس و تسلط بر آن و نه فقدان ترس.
۲۹۹. فرصت زیادی برایتان فراهم شده است. از تن پروری دست بکشید و خود را سرگرم ایجاد تغییر و تحول در دنیای شاد کنید.
۳۰۰. به یک سوپرمارکت بروید و جعبه های بزرگی از شیرینی یا شکلات مورد علاقه تان را بخرید.
۳۰۱. حداقل یک دلیل خوب برای ماندن و ادامه دادن زندگی در این دنیا پیدا کنید.
۳۰۲. سعی کنید تا از لحاظ ظاهری و جسمی اندام فوق العاده ای داشته باشید.
۳۰۳. یک کوشی روی قلب خود بگذارید. گوش بدهید و ببینید که ضربان قلبتان چقدر محکم و قوی هستند. این امر حتی هنگامیکه قلبتان شکسته است نیز صادق است.
۳۰۴. در پشت پشمان هر غریبه به دنبال یافتن قلب و روح آن شخص باشید.
۳۰۵. با وجود تمام مشکلات موجود سعی کنید انسان خوبی باشید. انسان های خوب، عواقب کار را همان ابتدا در نظر میگیرند.
۳۰۶. از اشتباهات گذشته ی خود درس عبرت بگیرید و بعد با جریان زندگی همراه شوید.
۳۰۷. به این که خداوند نقشه ای برای زندگی شما دارد اعتقاد داشته باشید.
۳۰۸. فیلم "انجمن شورای مرده" را ببینید. این فیلم پیام فوق العاده ای دارد که ممکن است قلب شما را سخت تحت تاثیر قرار دهد.
۳۰۹. اگر نیاز به تغییر منظره دارید اما نمیدانید که از چه نوع، یک وسیله ی تقلیه ی تفریحی را کرایه کنید و همه جا را بگردید. در پایان سفر خود نگاه تازه ای به زندگی خواهید داشت.

۳۱۰. مطمئن باشید که زندگی شما هنگامی کامل خواهد بود که خودتان نیز شاد باشید. یادتان باشد که در زندان هم زندانی های شاد وجود دارند.

۳۱۱. به دنبال گرفتن حق خود باشید.

۳۱۲. شبیهی که احساس تهایی میکنید یک لباس خواب زیبا و گرم بپوشید تا به شما آرامش بدهد.

۳۱۳. خودتان را از سه چیز محروم نسازید. افکار نیکو، کلام زیبا و فعل زیبا.

بخشش خوب است...

و بهتر از آن فراموش کردن است.

رابرت براونینگ

۳۱۴. بگذارید که دوستان بر روی شانه ی شما گریه کنند. در این صورت خودتان هم احساس بهتری خواهید داشت.

۳۱۵. با خودتان تصمیم بگیرید که از همین لحظه ای که در پیش رو دارید انسان شادی باشید.

۳۱۶. از یک انجمن حمایت از حیوانات یک حیوان اهلی را به خانه آورید. با این کار هم زندگی کسی را نجات داده اید و هم عشق را به خودتان هدیه کرده اید.

۳۱۷. اگر میخواهید یک حیوان اهلی داشته باشید با یکس از موسسات مربوط به نگهداری حیوانات تماس بگیرید و از برنامه های آنها مطلع شوید.

۳۱۸. مادر خود را تشویق کنید تا برای شام روز تعطیل شما را دعوت کند.

۳۱۹. از خواندن یکی از داستانهای کوتاه مری انگلبریتس لذت ببرید.

۳۲۰. با ترس روبه رو شوید.

۳۲۱. با خوابیدن در یک رختخواب پر، خواب شبانه ی خوبی داشته باشید.

۳۲۲. یک سفر ماجراجویانه با بالون هوای گرم داشته باشید. بر فراز آسمان آبی، دنیا بسیار متفاوت تر به نظر میرسد.

۳۲۳. به تماشای یک رژه بروید و در شور و اشتیاق مرد سهیم شوید.

۳۲۴. با افرادی از فرهنگهای مختلف ملاقات کنید تا برداشت متفاوتی نسبت به موقعیت خود به دست آورید.



۳۲۵. با رفتن به یک زمین تفریحی و بازی کردن در آن دوباره مثل یک کودک رفتار کنید.

۳۲۶. آیا تا به حال شخصی را تحقیر کرده اید؟ اگر چنین است با او قرار ملاقاتی را در خارج از منزل بگذارید تا از دلش درآورد.

۳۲۷. کلکسیون جدیدی از عروسکها، قطارها، عتیقه جات و ظروف چینی درست کنید. سرگرمی های تازه شادی بسیاری را در زندگی برایتان به ارمغان می آورند.

۳۲۸. فصل جدیدی را برای زندگی خود بنویسید.

۳۲۹. از خودتان انسانی اهل کار و عمل بسازید.

۳۳۰. یک عینک آفتابی زیبا بخرید تا چشمان قرمز خود را پس از گریستن در پشت قاب آن مخفی کنید.

۳۳۱. اگر حوصله ندارید به تغییر دکوراسیون منزل خود در تعطیلات پردازید. بعد از اتمام کار خواهید دید که چقدر از انجام آن خوشحال و راضی هستید.

۳۳۲. هنگامی که در محل کارتان هستید به دسته گل برای خودتان بفرستید.

۳۳۳. یک ورزش سنگین را به طور منظم شروع کنید. در اینصورت آتقدر خسته میشوید که فرصتی برای ناراحتی نخواهید داشت. (البته پیش از ورزش حتما با پزشک مشاور خود صحبت کنید.)

۳۳۴. فردا صبح قبل از اینکه از رختخواب بیرون بیایید اندامهای خود را کش و قوس دهید تا آرامش بیابید.

۳۳۵. هر شب برای فردای خود برنامه ریزی کنید تا مطمئن شوید که سرگرم و شاد هستید.

۳۳۶. ساعات بیشتری را در محل کارتان بگذرانید. چه کسی میداند، شاید ترفیع درجه بگیرید و یا افزایش حقوق دریافت کنید.

۳۳۷. در یک وان پر از حباب و کف بخوابید و از نوشیدن آب پرتقال لذت ببرید.

۳۳۸. اگر میخواهید گریه کنید بر روی یک دستمال کتان زیبا اشک بریزید.

۳۳۹. در یک کتابخانه عضو شوید و با خواندن کتابهای زیبا به شبهای خود آرامش ببخشید.

۳۴۰. عروسک پارچه ای خود را در آغوش بگیرید. او تنها عروسکی است که قلب دارد.

۳۴۱. هنگام تهایی در یک شب سرد، نوشیدن یک لیوان شیرکائوی داغ در رختخواب روح و جانتان را گرم میکند.

۳۴۲. به یک آرامگاه بروید و با خود بگویید «این مردگان تنها کسانی هستند که مشکلی ندارند.»

۳۴۳. یک ماسک بخرید تا چشمان خسته و غمگین خود را در پشت قاب آن تسکین بدهید.

۳۴۴. اگر دلتان میخواهد گریه کنید حتما این کرا را انجام دهید.

۳۴۵. مطمئن باشید که وصله کردن قلبتان کار سختی نیست.

۳۴۶. عضو یک گروه خودیاری شوید. اگر چنین گروهی را پیدا نمیکنید، خودتان آن را تشکیل دهید.

۳۴۷. نسبت به آینده امیدوار باشید.

۳۴۸. شبی را در خانه ی دوران کودکتان بگذرانید و از تداعی کردن احساسات صمیمی گذشته در آن مکان لذت ببرید.

۳۴۹. خیاب هزینه های خود را به طور دقیق داشته باشید. در اینصورت هرگز دچار مشکلات مالی نخواهید شد.

۳۵۰. در رستوران چینی ها شام بخورید و به تمام پیشکویی هایی که در کاغذ شیرینی شما نوشته شده است اعتماد داشته باشید.

۳۵۱. به آهنگ "فردا" گوش دهید و مشتاقانه به آینده بنگرید.

۳۵۲. برای فراموش کردن مشکلاتتان سفری تفریحی به یک مکان خارق العاده داشته باشید.

این سنگینی بار نیست که شانه هایتان را خم کرده است بلکه راهی است که شما آن را در پیش گرفته اید  
یک نویسنده ی گمنام

۳۵۳. به تصویر خورشید بر روی دریا بنگرید و مبهوت این دنیای واقعاً شگفت انگیز شوید.

۳۵۴. اگر دلتان میخواد به تفریحات شبانه و سرگرمی پردازید، چمدانهایتان را برای رفتن به یک تعطیلات آخر هفته طولانی آماده کنید.

۳۵۵. از دوستان خود پرسید که اگر در موقعیت شما بودند چه میکردند؟

۳۵۶. یک باغچه ی سبزیجات پرورش دهید و محصولات خوب آن را به مردم فقیر بدهید.

۳۵۷. هر روز صبح پیش از برخاستن از رختخواب دعا کنید تا خداوند توانایی لازم برای گذراندن یک روز خوب را به شما هدیه کند.

۳۵۸. به یک مرکز موسیقی بروید و غرق در نوای خوش آتجا شوید.

۳۵۹. یاد بگیرید که حتی در زیر بار سنگین زندگی وقار و متانت داشته باشید.

۳۶۰. عمیق ترین و مهم ترین راز زندگیتان را با اشخاص زیر در میان بگذارید:

روانکاو فردی روحانی و یا یک دوست قابل اطمینان.

۳۶۱. گرد و غبار مشکلات را از زندگی خود پاک کنید و یا حداقل آنها را از ذهن خود خارج سازید.

۳۶۲. با غم و غصه هایتان بجوایید چرا که همیشه مشکلات در صبح روز بعد بهتر به نظر میرسند و غم شما در تاریکی شب به خواب خواهد رفت.

۳۶۳. افکارتان را با دقت انتخاب کنید زیرا آنها تا حد بسیار زیادی تعیین کننده ی محتوای کل زندگی شما هستند.

من کفش نداشتم و مدام شمایتم میکردم تا اینکه روزی...

مردی را دیدم که پا نداشت.

نویسنده ناشناس

۳۶۴. اگر اعتقاد داشته باشید که از موانع موجود در زندگیتان عبور خواهید کرد بطور حتم همینطور خواهد شد. از طرف دیگر اگر گمان کنید که نمیتوانید از عهده ی آنها برآیید، چنین نیز خواهد شد.

۳۶۵. با تصویری که خودتان از زندگی ساخته اید همراه شوید نه با خواسته های پدر و مادر، همسر و یا حتی دوستانتان.

۳۶۶. دست از تعلل بردارید. دیگر زمان آن نیست که خودتان را معطل یک زندگی یکنواخت و بی روح کنید.

۳۶۷. در صورتیکه در یک شهر پرجمعیت و شلوغ زندگی میکنید به خودتان زنگ تفریح بدهید و برای ساعات طولانی آخر هفته به یک شهرستان کوچک و آرام بروید.

۳۶۸. از یک شهر خارجی زیبا دیدن کنید. مکانهایی همچون: قاهره، سیدنی، استانبول، رم، کبک و ریودوژانیرو.  
۳۶۹. از صمیم قلب برای خود آرزوی شادی و نشاط کنید.  
۳۷۰. هیچکته خودتان را مسخره نکنید.

۳۷۱. اگر از کار برکنار شوید و در ملاءعام گریه کنید یعنی به آن موضوع اهمیت داده اید و آن را بزرگ کرده اید. بنابراین همیشه به افراد معروفی که بر روی کار آمده اند و رفته اند فکر کنید.

۳۷۲. این عادت خود را که فقط به سیاه و سفید فکر میکنید ترک کنید. شاید برخی از مشکلاتتان در منطقه ی خاکستری باشد.  
۳۷۳. نوزادی را در آغوش بگیرید.

۳۷۴. از چالشها و سختیهای موجود به عنوان سکوی پرتابی برای رسیدن به موفقیت‌های بعدی استفاده کنید.

۳۷۵. از پزشک خانوادگیتان پرسید چه چیزهایی ممکن است باعث بهبود حال شما شود.

۳۷۶. آرامش و آرام بودن را تمرین کنید.

۳۷۷. اواسط هفته به یک رستوران شاد و زیبا بروید و یک شام عالی سفارش دهید.

۳۷۸. هنگام رفتن به محل کار و برگشتن از آنجا مسیرهای متفاوتی را انتخاب کنید تا در راه همیشگی و روزانه تان تنوع ایجاد کرده باشید.

۳۷۹. درسهای زندگی را چنان یاد بگیرید که احتیاجی به تکرار آنها نباشد.

۳۸۰. از خواندن ذهن دیگران دست بکشید و از خودشان پرسید که چه افکاری در سر دارند.

۳۸۱. به مسیری که پشت سر گذاشته اید توجه کرده و ببینید که چه پیشرفتی در بهبود و از بین بردن غمها و ناراحتی هایتان داشته اید. توقع نداشته باشید که حل کردن مشکلات به همین آسانی میسر باشد.

۳۸۲. در روز تولدتان همان هدیه ای را که مدتها خواستارش بوده اید به خود بدهید.

۳۸۳. از خودتان پرسید که آیا تا به حال هیچ محدودیت انسانی منجر به عقب ماندن شما از شادی و نشاط شده است؟ اگر چنین است برای تغییر آنها تلاش کنید.

۳۸۴. از موفقیهایی که دیگران به دست می آورند اظهار شادمانی کنید.

۳۸۵. در تمام فصول سال به مسافرت بروید تا از زیبایی چهار فصل لذت ببرید.

۳۸۶. از پنهان ساختن احساسات خود پرهیزید. روح و روان شما هنگامی شاد خواهد بود که به بیان عواطف خود پردازد.

۳۸۷. تنها در یک اتاق ساکت بنشینید و به صدای قلبتان گوش دهید. چه چیزی میشنوید؟

۳۸۸. تلاش کنید شادی زندگیتان بیش از غمها و ناراحتی ها باشد.

۳۸۹. با غریبه ها مهربان باشید اما در ظاهر چنین ابراز نکنید.

۳۹۰. با خوردن سبزی و میوه علاوه بر اینکه زیباتر به نظر میرسید احساس بهتری نیز خواهید داشت.

۳۹۱. به خاطر داشته باشید که غبطه خوردن و حسادت به هیچ کس حتی به شما کمکی نخواهد کرد.

۳۹۲. با چشمانتان در آینه نگاه کنید و عشق فراوان تبار خود کنید.

۳۹۳. در زیر باران بهاری برقصید و پایکوبی کنید.

۳۹۴. خودتان را به طبیعت نزدیک کنید. ورزش باد را در لابه لای موهایتان حس کنید. از تابش آفتاب بر صورت خور لذت ببرید و پس از دوش گرفتن در تابستان، هوا را به درون ریه هایتان ببلعید.

۳۹۵. هر زمان که احساس میکنید از لحاظ روحی دچار بحران شده اید، نماز بخوانید و با خداوند راز و نیاز کنید.

۳۹۶. به موقعیت خود از دیدگاه همسر، پدر و مادر، فرزندان، دوستان، همکاران و یا یک فرد روحانی نگاه کنید.



۳۹۷. با کمک گرفتن از یک دوست عاقل و قابل اطمینان برای آینده تان برنامه ریزی کنید.

۳۹۸. به موسیقی زیبای آهنگسازان برجسته چون: موتزارت، استراوینسکی، کاپلند و باخ گوش دهید.

۳۹۹. لحظات شاد هر روزتان را غنیمت بشمارید و از آنها نهایت استفاده را بکنید.

۴۰۰. هنگامی که تلویزیون نگاه میکنید فقط برنامه های شاد و امیدوار کننده را ببینید.

۴۰۱. به یک سک یا کربه کمک کنید تا بچه هایشان را به دنیا آورند و در بطن معجزه ی زندگی جاری شوند.

۴۰۲. مراقب پیشنهادات افراد نوگرا باشید.

۴۰۳. اگر از کسی طلب کمک کردید و آن شخص جواب منفی داد، درخواست خود را تا هنگام پیدا کردن فرد مناسب دیگری که مایل به همکاری و همیاری با شما باشید، مطرح کنید.

۴۰۴. به جای فکر کردن به بداقبالی و بدبختی به خوشبختی و سعادت بیندیشید.

۴۰۵. در صورتیکه عصبانی هستید، یک راه مناسب برای نشان دادن ناراحتی خود بیابید. به طور مثال میتوانید با مشت و لگد به جان یک بالش بیفتید.

۴۰۶. در یک غار فریاد بکشید و یا بدوید.

۴۰۷. حتی برای یک لحظه هم خودتان را دست کم نگیرید.

۴۰۸. به دیگران اجازه ندهید که شما را تنها به خاطر اینکه در حال حاضر کمی متزلزل هستید، کوچک بشمارند.

۴۰۹. یک لیست از راههای لوس کردن خودتان تهیه کنید و آنها را انجام دهید.

۴۱۰. اگر حس میکنید که به خاطر خوردن غذا در ززمان های پر تنش دچار اضافی وزن شده اید رژیم لاغری بگیرید.

۴۱۱. دست از خیالپردازی بردارید و در عوض به جهت مند کردن اهداف خود بپردازید.

۴۱۲. اگر فقط و فقط به دنبال ثره ی کار باشید مطمئن خواهید شد که آن را روزی به دست می آورید.

۴۱۳. انتقاد پذیر باشید.

۴۱۴. همزمان با بدترین لحظات زندگیتان اتفاقات بسیار زیبایی در دنیا در حال وقوع پیوستن هستند. چشمانتان را باز نگه دارید تا بتوانید آنها را ببینید.

۴۱۵. با انجام کارهای مکانیکی و خسته کننده ای مثل شست و شوی لباسها، کندن علفهای هرز باغچه، کارهای خانه و رفوگری خودتان را سرگرم کنید. (رفوگری همان تعمیر فرش است)

۴۱۶. اسامی ده نفر از کسانی که هیکلهایی بدتر از شما دارند بنویسید تا تصویر کوچکی از زندگیتان را بدست آورید.

۴۱۷. اگر ورشکسته شده اید اجازه ندهید که این امر مانع از خرید شما بشود. بیرون بروید و فقط و پترین مغازه ها را تماشا کنید.

۴۱۸. هنگام دعا خواندن سرتان را به نشانه ی تعظیم پایین بیاورید.

هیچ انسانی کامل نیست.

بشر همواره در حال بازسازی خویش است، و این کار

تنها با یاری خداوند میسر است.

یوگن انویل

۴۱۹. با اختراع ابزار جدید به دنیا کمک کنید تا مکان بهتری برای زندگی باشد.

۴۲۰. با کمک گرفتن از یک دکوراتور داخلی و ماهر، خانه تان و یا حتی یکی از اتاقهای آن را تزئین کنید.

۴۲۱. در بعداز ظهر یک روز تعطیل به پارک بروید و اوقات خود را با شنیدن یک کنسرت در آنجا بگذرانید.

۴۲۲. همراه با همبرگر یک میلک شیر نیز سفارش دهید.

۴۲۳. به یک رستوران خانوادگی بروید و حسابی غذا بخورید.

۴۲۴. در یک روز توفانی بادبادک خود را هوا کنید.

۴۲۵. در فصل پاییز در جاده های خلوت کوهستانی رانندگی کنید و از زیبایی شاخ و برگ درختان لذت ببرید.

۴۲۶. به افتخار داشتن روحیه ی پیروزمندانه و با شهامت خود یک مهمانی ترتیب دهید.

۴۲۷. یک لیوان شربت لیموناد تازه برای خودتان درست کنید.

۴۲۸. با یک دوست قدیمی قرار ملاقات بگذارید.

۴۲۹. به دیدن یک همسایه ی سالخورده بروید.

۴۳۰. از پیچ و خمهای یک باغ در روستایی سرسبز عبور کنید.

۴۳۱. هر روز هفته ادکلن مورد علاقه تان را بزنید و آن را فقط برای موارد خاص نگه ندارید.

۴۳۲. به یک پارک تفریحی بروید که وسایل موجود در آن مربوط به موضوع خاصی باشند و لحظات شور انگیزی را تجربه کنید.

۴۳۳. آرمان طلب باشید.

۴۳۴. اگر فکر میکنید که انسانهای موطلائی لحظات شادتری دارند همین هفته موهائیتان را به آن رنگ درآورید.

۴۳۵. از انجام ورزشهای نشاط بخش و پر حرارتی همانند کوهنوردی و دوی مارا تن، استقبال کنید.

۴۳۶. دیوانه وار عاشق شوید.

۴۳۷. رسم و رسومات خانوادگی خود را حفظ کنید. این کار باعث خواهد شد که زندگیتان پایدارتر و امن تر به نظر آید.

۴۳۸. در تمام کارهای اجتماعی که برایتان لذت بخش هستند و به آنها دعوت شده اید، شرکت کنید.

۴۳۹. یک زنگ تفریح بهاره داشته باشید. درست مثل همانی که در دوران مدرسه داشتید.

۴۴۰. یک غذای مخصوص برای خانواده ی خود تهیه کنید. اگر تنها هستید اینکار را برای دوستان و همسایگانان انجام دهید.

۴۴۱. هر روز صبح به خودتان بگویید که بهتر و بهتر از روزهای قبل میشوید.

۴۴۲. هنگامی که در شبها احساس تنهایی میکنید خودتان را در یک لحاف قدیمی زیبا بپیچید.

۴۴۳. شمعهای خوش برو در خانه تان روشن کنید تا حس زیبا و دوستانه ای را جاری کرده باشید.

۴۴۴. اگر در بیرون از منزل و به تنهایی شام میخورید کتابی را برای همراهی با خود ببرید.

۴۴۵. هنگامی که در دفتر کار خود وقت آزاد دارید برای صرف نهارهای کاری و اداری برنامه ریزی کنید تا ذهنتان مشغول باشد.

۴۴۶. اگر دچار فشار روحی هستید یک دوش طولانی مدت آب گرم بگیرید.

۴۴۷. عضو یک باشگاه پیشرفته ی ورزشی شوید. تمرینات باعث خواهند شد که شما احساس بهتری پیدا کنید و در ضمن ممکن است تعدادی دوست جدید بیابید.

۴۴۸. به کلاس ورزش بروید این کار شما را مجبور میکند طبق قاعده ی مشخصی ورزش کنید.

۴۴۹. آشنا پیدا کنید و ارتباطات اجتماعی خود را گسترش دهید و با آنچه که در دنیای کاری شما اتفاق می افتد پیش بروید.

۴۵۰. با خودتان چنان رفتار کنید که با یک تکه طلا و جواهر زیبا.

۴۵۱. در طول روز چند تمرین کوچک خنده انجام دهید. فقط برای شادی و لذت بردن بخندید.

۴۵۲. کیسه ی خواب قدیمی خود را پیدا کنید و امشب را در کوهستان و یا در طبیعت بگذرانید.

۴۵۳. هنگامیکه خوابتان نمی برد آن دسته از کارهای منزل را که برایتان ناخوشایند است انجام دهید. صبح روز بعد از اینکه آنها را انجام داده اید خوشحال خواهید شد.

۴۵۴. در بعضی از عاداتهای عجیب و غریب خود زیاده روی کنید.

۴۵۵. یک هدیه ی فوق العاده برای خودتان بخرید حتی اگر یک جعبه پاپ کورن شیرین باشد.

۴۵۶. به نمایشگاه های باشکوه هنری در گالری ها و موزه های محلی بروید. روح شما از دیدن آنها غرق لذت خواهد شد.

۴۵۷. نان پزید و از بوی خوش آن لذت ببرید.

۲۵۸. هنگامی که اضطراب دارید با نفسهای آرام، عمیق و پاکیزه به خودتان آرامش بدهید.

یک سبد شادی برای دوست خود درست کنید که شامل:  
یک دستمال کتان  
یک جعبه دستمال کاغذی  
کتاب مقدس  
کارت تبریک  
اسباب بازی خرسی  
یک کتاب رمان  
و شیرینی های خانگی باشد.

۲۵۹. یک روز را به کوهنوردی بگذرانید.
۲۶۰. با تلسکوپ به ستارگان نگاه کنید و درخشان ترین آنها را گلچین کنید. آنگاه آرزوهایتان را برای آن ستاره بگویید.
۲۶۱. به جایی بروید که تا به حال نرفته بودید.
۲۶۲. همانند یک چراغ در زندگی دیگران بدرخشید.
۲۶۳. سعی کنید تا درس شهامت را از جادوگر سرزمین آن یاد بگیرید.
۲۶۴. شاهکارهای ادبی مربوط به گروه سنی کودکان را بخوانید.
۲۶۵. به آهنگ "من آنقدر غریب" اثر هانک ویلیامز گوش بدهید و همراه با آن گریه کنید.
۲۶۶. با یافتن راه حلهایی برای نقاط مشکل و صعب العبور، نکات منفی زندگیتان را به ابعاد مثبت تبدیل کنید.

من شکسته‌ایم را با ناکامی های دیگران  
تطبیق خواهم داد اما هرگز آنها را از دست نمیدهم.  
شکسته‌ها نیز بخشی از فهرست زندگی هستند و من هرگز  
دلم نمیخواهد که آنها را از دست بدهم.  
رُزالیند راسل



۴۶۷. یاد بگیرید که به جای به کار بردن کلمه ی "نمی توانم" از عبارت "می توانم" استفاده کنید.

۴۶۸. در آغوش پدر و مادر خود بخوابید.

۴۶۹. احساسات منفی خود را در قالب نقاشی با انگشتان بیان کنید.

۴۷۰. باور کنید که استعداد های فردی در شما هدایایی هستند که برای استفاده ی درست و نتیجه گیری عالی به آنها احتیاج دارید.

۴۷۱. ریگی را داخل یک برکه بیندازید و امواج حاصل از آن را تماشا کنید. زندگی شما نیز همینگونه است و تمام مسایل موجود در آن با یکدیگر مرتبط بوده و از یکدیگر تأثیر میپذیرند.

۴۷۲. یاد بگیرید و تلاش کنید که وسیله ی خداوند بر روی زمین باشید.

۴۷۳. هر روز هفته دستالهای پارچه ای جدید و مختلفی به همراه داشته باشید.

۴۷۴. برای سپری کردن یک تعطیلات آخر هفته ی طولانی و آرامش بخش به زادگاهتان بازگردید.

۴۷۵. در ساعات تنهایی خود به یک کار نیمه وقت و سرگرم کننده بپردازید.

۴۷۶. اگر نمیتوانید سگ یا گربه داشته باشید به فروشگاه حیوانات بروید و برای همراهی با خود چند ماهی قرمز بخرید.

۴۷۷. آخر شب به یک رستوران غذای حاضری بروید و به خودتان برسید. با این کار حداقل شکم شما راضی خواهد بود.

۴۷۸. خانه ی خود را با گیاهان سبز و دوست داشتنی پر کنید. زندگی در بین گیاهان زنده بسیار لذت بخش است.

۴۷۹. از مأمور آژانس هواپیمایی بخواهید که برای یک سفر استثنایی که فقط یک بار در زندگی هر کسی اتفاق می افتد برایتان برنامه ریزی کند.

۴۸۰. نزد مشاور املاک بروید و خانه ای برای تعطیلات خود اجاره کنید.

۴۸۱. یک اثر زیبایی هنری که با روح و جانتان سخن میگوید را بخرید.

۴۸۲. یقین حاصل کنید که آیا برای تعطیلات آخر هفته تان برنامه ریزی های لازم را کرده اید یا نه؟

درون من جایی است که به تنهایی در آن زندگی میکنم و  
جایی که تو بهاران بی باران خود را در آن تازه میکنی.  
پرل پاک

۴۸۳. خودجوش و خودکار باشید. این نشانه‌ی داشتن یک شخصیت سالم است.
۴۸۴. برای گذراندن یک آخر هفته‌ی خوب و عالی از شخصی به عنوان مهمان دعوت به عمل آورید.
۴۸۵. هنگامی که جایی می‌روید به خودتان برسید. مثلاً یک لیموزین کرایه کنید و با آن سر قرارهای مهم بروید.
۴۸۶. هرگاه که دچار بحران میانسالی شدید، آنگاه یک اتومبیل اسپرت قرمز رنگ بخرید.
۴۸۷. در لحظات دشوار با خداوند ارتباط برقرار کنید.
۴۸۸. دوستان خود را در آغوش بگیرید.
۴۸۹. یک شام سبک بخورید. سپس به رختخواب بروید تا صبح هرچه زودتر از خواب بیدار شوید.
۴۹۰. یک کتاب جُک بخوانید.
۴۹۱. بطور منظم در برنامه‌های هفتگی یک مکان مقدس شرکت کنید.
۴۹۲. از مردم خودخواه و خود پسند دوری کنید.
۴۹۳. از نصیحت کنندگان منفی و عیبجو اجتناب کنید.
۴۹۴. اگر قصد رفتن به جایی دارید، پیاده بروید. ورزش و هوای تازه دنیایی از نشاط را به همراه می‌آورد.
۴۹۵. به آنچه افکارتان را بر آن متمرکز ساخته اید کاملاً توجه داشته باشید.
۴۹۶. برای نوشیدن قهوه‌ی صبحگاهی در اوقات فراغت خود با یک همکار دلسوز همراه شوید. این کار بهتر از تنها نشستن و قهوه خوردن است.
۴۹۷. به دنبال نوعی کمک و همیاری باشید که میدانید از صمیم قلب محتاج آن هستید.
۴۹۸. اگر احساس ناآرامی و اضطراب می‌کنید به یک آسایشگاه سالمندان، زندان و یا یک پرورشگاه بروید.

۴۹۹. پدر و مادر تان را برای صرف شام بیرون ببرید و دریچه‌ی قلبتان را به روی آنها بکشایید.

۵۰۰. در شب‌های سرد زمستانی بر روی پارچه‌های حوله‌ای بخوابید تا احساس گرما و آرامش کنید.

۵۰۱. به خاطر داشته باشید که نتیجه‌ی سختی‌ها در زندگی رسیدن به آرامش است.

۵۰۲. اگر احساس ناراحتی میکنید، تصویری از آینده در ذهن خود پیورانید که عاری از درد و رنج‌هایی که اکنون تجربه می‌کنید باشد.

۵۰۳. ناله و زاری نکنید. اگر صدایی با تُن زیبا داشته باشید، دوستان و خانواده تان بهتر به مشکلات شما گوش خواهند داد.

۵۰۴. به آنچه می‌گویید دقت کنید. ضمیر ناخودآگاه شما نسبت به حرف‌هایی که می‌زنید عکس‌العمل نشان خواهد داد.

۵۰۵. خداوند را در بهترین نقطه‌ی قلبتان جای دهید.

۵۰۶. اگر حس میکنید که قدرت دفاع از خود را ندارید به کلاسهای آموزشی تقویت اعتماد به نفس بروید.

۵۰۷. گرچه سخت است اما تلاش کنید که از تغییر و تنوع استقبال کنید.

۵۰۸. به آهنگ "قهرمان" از ماری کوری گوش دهید تا به خودتان شجاعت و شهامت ببخشید.

۵۰۹. این واقعیت را قبول کنید که هر تغییر کلی مستلزم تحولات جزئی بسیار زیادی میباشد. سعی کنید تا خودتان را برای تمام تغییراتی که به سراغتان می‌آیند آماده سازید.

۵۱۰. با خانواده تان صمیمی تر باشید.

۵۱۱. از کلام دلنشین و آرامبخش استفاده کنید حتی اگر در حال سخن گفتن با خودتان هستید.

۵۱۲. اگر روزهای زندگی را زجرآور میبینید آن را لحظه به لحظه تجربه کنید.

۵۱۳. برای جلوگیری از دردها و ناراحتی‌ها تان از آنچه که شایستگی شما را ندارد اجتناب کنید.

۵۱۴. پیش از آنکه با غم و غصه هایتان به نزد دوستان و یا هر یک از اعضای خانواده ی خود بروید، از خداوند طلب یاری کنید.

۵۱۵. روز خود را با یک صبحانه ی عالی و سالم آغاز کنید.

۵۱۶. به خاطر آنچه پیش از این در زندگیتان رخ داده است، غصه نخورید.

۵۱۷. عروسک قدیمی مربوط به دوران کودگیتان را در آغوش بگیرید.

۵۱۸. هر روز پیش از روزهای گذشته به خداوند ایمان داشته باشید.

۵۱۹. گام بعدی این است که در خودتان یقین بیشتری حال کنید.

۵۲۰. آبنه ی مجله ای شوید که راههای موفقست آمیز را مطرح میسازد و یاد بگیرید که دیگران چگونه با به کار بردن راهکارهای مثبت در زندگی خود تغییر بوجود می آورند.

۵۲۱. به یک سرگرمی خلاق و سازنده همانند: **قاشی**، رقص، گلدوزی و یا نویسندگی بپردازید.

۵۲۲. اگر احساس ناراحتی میکنید به رستورانی زیبا بروید و یک غذای ویژه سفارش دهید.

۵۲۳. در زندگی شما اتفاقاتی خوبی نیز به وقوع میپیوندد. سعی کنید که این وقایع را در ذهنتان بزرگ جلوه دهید تا زندگی شما روشن تر به نظر برسد.

گاهی اوقات بهترین منفعت ضرر کردن است.  
یک ناشناس

۵۲۴. دفترچه ای از آرزوهایتان داشته باشید، اینکه بدانیم هنگام خواب ضمیر

ناخودآگاه شما بر روی چه مساله ای کار میکند بسیار مفید است.

۵۲۵. بدون برنامه ریزی قبلی حالت های مهربان بودن با خودتان را تمرین کنید.

۵۲۶. برای خندیدن به عکسهای قدیمی دوران کودگیتان نگاه کنید.

۵۲۷. بدانید که با کنترل افکار تان دنیای بهتری را برای خود رقم خواهید زد.

۵۲۸. اگر خواهان صلح فکری هستید با وجدان خود زندگی کنید.

۵۲۹. با حیوانات بسیار مهربان باشید. در عوض عشق فراوانی از جانب آنها نصیبتان خواهد شد.

۵۳۰. با یاری جستن از عقاید مثبت و جدید که در هر قسمت از زندگیتان موثر بوده اند آنچه را که آموخته اید تمرین کنید.
۵۳۱. یک لباس جدید به رنگی که دوست دارید، بخرید.
۵۳۲. در هنگام گرفتاری سریع عکس العمل نشان ندهید. یاد بگیرید که با آینده نگری رفتار کنید.
۵۳۳. حداقل روزی یک بار از ته دل بخندید.
۵۳۴. انعطاف و در عین حال ایستادگی را از درختان یاد بگیرید که در اوج طوفان اگرچه خم میشوند اما هرگز نمیشکنند.
۵۳۵. با مراقبت کردن از بیماران مشکلات خودتان را فراموش کنید.
۵۳۶. در تئاتر موزیکال مدرسه ی خود شرکت کنید.
۵۳۷. سلامت ذهن و روح را در اولویت قرار دهید.
۵۳۸. نگران سروسامان دادن به اوضاع دیگران نباشید. مراقب خودتان باشید.
۵۳۹. در طول روز لحظات آرامی را برای خود تنظیم کنید.
۵۴۰. بهتر است به جای رانندگی با شتاب و رفتن به رستورانهای فوری، غذایی سالم و خانگی برای شام میل کنید.
۵۴۱. به کسانی که بدشانس تر از شما هستند کمک کنید.
۵۴۲. به جای بروز ناراحتی خود طوری رفتار کنید که گویی شاد هستید. در این صورت احساس شاد و خوب پیدا خواهید کرد.
۵۴۳. اگر حس میکنید که انسان بدشانسی هستید کارهای مهم افراد بدشانس دیگر را به خاطر آورید.
۵۴۴. مواظب خشم و عصبانیت خود باشید.

راههایی برای خوشحال کردن کودکان:

- آنها را در آغوش بگیرید.
- به آنچه میکنند گوش دهید.
- به آنان اطمینان خاطر بدهید.



اجازه بدهید که گریه کنند.  
به آنها بگویید که ناراحت بودن یک مسئله ی طبیعی است.

۵۴۵. برای ایجاد تنوع بر روی فیل سوار شوید و یا شتر سواری کنید. شاید برای انجام این کار مجبور شوید به مسافرت بروید اما با صداقت باید گفت که ارزشش را دارد.

۵۴۶. بدانید که با یاری خداوند این غصه ها از شما انسان بهتری خواهند ساخت.  
۵۴۷. درست است! جاده ای به سوی شادی وجود دارد و یا حداقل خیابانی به سوی نشاط!

۵۴۸. اگر قلبی خرسند در خودتان پرورش دهید هرگز دلشکسته نخواهید بود.

۵۴۹. خلأهای خود را با راههای مفید و سالم پر کنید.

۵۵۰. دست از تجزیه و تحلیل بیش از اندازه ی مشکلاتتان بردارید.

۵۵۱. زیبایی سیرت، نشاط، قدرت و ایمان را در خود بیابید.

۵۵۲. به دیگران اجازه بدهید تا لحظات عشق، همراهی و دوستی خود را با شما قسمت کنند.

۵۵۳. کتابهای روانشناسی بخوانید.

۵۵۴. روزی چند بار دوستان خود را در آغوش بگیرید.

۵۵۵. روزی چند بار نیز به آغوش دوستانتان بروید. اگر احتیاج به این کار دارید تعلل نکنید، فقط مطمئن باشید هر روز تعدادی از آغوشهای باز را دریافت خواهید کرد.

۵۵۶. ذهنتان را از هرگونه احساسی که دیگر احتیاجی به آن ندارید خالی کنید.

۵۵۷. با نگریستن به مشکل ملی ایدز غصه های خود را فراموش کنید.

۵۵۸. بدون برنامه ریزی قبلی شروع به خواندن یک آواز دسته جمعی کنید.

۵۵۹. فردا صبح، سفر خود به زندگی جدیدتان را آغاز کنید.

۵۶۰. در زندگی جسور و بی باک باشید. یادتان نرود که شما بر روی پوسته های ظریف تخم مرغ راه نمی روید.

۵۶۱. حس درونی انعطاف پذیری را در خودتان پیدا کنید. مطمئن باشید که آن را خواهید یافت.

۵۶۲. هنر داشتن اعتماد به نفس را تمرین کنید.

۵۶۳. از طریق تلگراف سلام و احوال پرسپهای مسرت بخشی را برای دوستانان  
مخابره کنید.

۵۶۴. اگر در یک شب تعطیل تنها هستید بیرون بروید و یک شام دوست داشتنی  
بخورید و یا اینکه به سینما بروید.

۵۶۵. با خودتان طوری رفتار کنید که با یک دوست خاص برخورد میکنید. پیش از  
هر کس شما باید بهترین دوست برای خویش باشید.

۵۶۶. وانمود کنید که انسان بسیار مهمی هستید.

۵۶۷. شاد بودن همچون هنرهای دیگر آموختنی است.

۵۶۸. با مشکلات خود روبه رو شوید.

۵۶۹. در خودتان حسی فوق العاده تصور کنید.

۵۷۰. در حرفه ای متبحر شوید.

۵۷۱. از خودتان آنطور که شایسته ی شماست مراقبت کنید.

۵۷۲. یک برنامه ی زمانبندی شده ی قاطعانه برای زندگی خود طراحی کنید تا بتوانید  
روی پاهایتان بایستید و به حالت قبلی بازگردید.

۵۷۳. از دوستان و خانواده تان توقع بی جا نداشته باشید و یاد بگیرید که برای  
دریافت هر کمکی سپاسگزار باشید.

۵۷۴. تعدادی اثر نقاشی خط خطی عالی خلق کنید.

۵۷۵. سعی کنید تا در دیگران احساسات خوبی برانگیزید. انتشار شادی همیشه به  
خودتان باز میگردد.

۵۷۶. بدانید که هرگز برای شروع دوباره دیر نیست.

۵۷۷. به عقاید دیگران اجازه ندهید تا در چگونگی شکل گیری عزت نفسان مداخله  
کنند.

۵۷۸. موفقیت در زندگی خود را با زندگی دیگران مقایسه نکنید.

۵۷۹. زندگی تان را بر اساس آنچه که در قلبتان است بسنجید، نه بر اساس مقدار  
پولی که در حساب بانکی دارید!

۵۸۰. سبک و آزاد فکر کنید. ذهنتان را از افکار پلید پاک سازید.

۵۸۱. برنامه ی شاد نگاه کنید و یا به موسیقی شاد و طنز گوش بدهید.

۵۸۲. عمیقاً باور داشته باشید که نگرانی یک احساس پوچ و بیخود است.  
۵۸۳. دفترچه‌ی یادداشت خود را بخوانید و به دنبال راههایی برای ارتقای فکری خویش باشید.

۵۸۴. وانمود کنید که هرچه در دنیای شما وجود دارد به حق و صحیح است و زمانی واقعاً همینطور خواهد شد.  
۵۸۵.

تارهای عنکبوت را از افکار تان پاک کنید.

هیچ چیز کاملاً اشتباه نیست  
حتی ساعتی که از کار می افتد نیز صحیح است.

۵۸۶. اگر اخبار عصرگاهی باعث عصبانیت و ناراحتی شما میشود به آن گوش ندهید.  
۵۸۷. سوار چرخ و فلک شوید.

۵۸۸. هیچگاه به خودتان اجازه‌ی کسل شدن ندهید.

۵۸۹. کارهایی را که به عنوان یک کودک دوست داشته اید انجام بدهید.

۵۹۰. بچه داری کنید. بچه‌ها و بخصوص نوزادان بهترین کسانی هستند که به انسان نشاط میبخشند.

۵۹۱. با پوشیدن لباسهایی به رنگ شاد و بخصوص قرمز، خود را شجاع و بی باک نشان دهید.

۵۹۲. حتی اگر روز تولد شما نیست از بهترین شیرینی فروشی شهر یک کیک تولد زیبا برای خودتان بخرید.

۵۹۳. قبل از رفتن به دفتر کار خود کفشهای کتانی مورد علاقه تان را بپوشید.

۵۹۴. به معلم مورد علاقه تان تلفن کنید و با او درد دل کنید.

۵۹۵. قرار ملاقاتی برای صحبت کردن با مشاور مدرسه یا اداره بگذارید.

۵۹۶. اگر به کمک بیشتری نیاز دارید با انجمن محلی کانون سلامت روانی تماس بگیرید و فهرست افراد متخصص و گروههای خودیاری را بخواهید.

۵۹۷. حس قدرتمند امید را در خودتان پرورش دهید.

۵۹۸. توقعاتی واقع بینانه داشته باشید.

۵۹۹. اگر لحظات درون نگرانه تان باعث اندوه و تاریکی ذهن شما میشوند آنها را محدود کنید.

۶۰۰. ساعات تنهایی خود را محدود کنید.

۶۰۱. نمودار بدترین ساعات خود در هر روز را ترسیم کنید تا ببینید که آیا با تغییر دادن برخی کارهای روزمره تان میتوانید مانع از به وقوع پیوستن چنین لحظاتی باشید یا نه.

۶۰۲. از یک آرمان شرافتمندانه از قبیل حقوق بشر، حقوق حیوانات، حقوق کودکان و یا رسالات دینی استقبال کنید.

۶۰۳. هنگامیکه در یک رستوران عالی شام میخورید به خودتان برسید و بهترین غذایی را که دوست دارید انتخاب کنید.

۶۰۴. از فیلمهای خانوادگی قدیمی مورد علاقه تان نوارهای ویدئویی تهیه کنید و آنها را در ساعات تنهایی خود ببینید.

۶۰۵. در یک روز گرم تابستانی یک بستنی یخی لذت بخش با طعم مورد علاقه تان بخورید.

۶۰۶. از عکسهای قدیمی خانواده تان نگهداری کنید. به این ترتیب حسی در شما به وجود خواهد آمد که از کجا آمده اید و اهل کجا هستید.

۶۰۷. برای دریافت الهامات معنوی، سرودهای مذهبی را بخوانید.

۶۰۸. در نمایشگاه پاییزی جایزه ای را از آن فرزندان کنید.

۶۰۹. نخستین بارش برف در فصل زمستان را با شگفتی تماشا کنید.

۶۱۰. تمام چراغها را خاموش کنید. زیر درخت کریسمس بنشینید و مجذوب روح تعطیلات شوید.

۶۱۱. به یک مسافرت کوتاه مدت بروید. از روی عمد در منطقه ی ثروتمند و مدرن شهر خود کم شوید و بگردید.

۶۱۲. تا آن زمان که دید متفاوتی نسبت به تهیه ی آسان ابزار و اسبابی که دارید پیدا نکرده اید از آنها استفاده نکنید.

۶۱۳. روبروی آتش بنشینید و یک لیوان نوشیدنی گرم با دارچین بنوشید.

۶۱۴. نیروی خود را با خوردن یک عصرانه ی سبک و مغذی حفظ کنید.

در کمک به دیگران باید خودمان را نیز یاری کنیم چرا که  
هرکار خوبی که در حق دیگران انجام میدهیم چرخه را کامل  
میکند و به خودمان باز میگردد.  
فلورا ادواردز

۶۱۵. از قلب خود پیروی کنید اما یقین حاصل کنید که عقلمندان نیز این کار را تأیید می کنند.
۶۱۶. غرق علایق و سرگرمی های خود شوید تا لذت بیشتری در زندگیتان خلق کرده باشید.
۶۱۷. به محل کارتان اطلاع دهید که در صورت موافقت آنها یک روز مرخصی لازم دارید.
۶۱۸. برای سلامت روحی و روانی خود به یک مسافرت و یا حداقل به تعطیلات آخر هفته بروید.
۶۱۹. مربی یک مادر باردار باشید و به او یاد بدهید که چگونه نفس بکشد تا از شدت دردش کاسته شود.
۶۲۰. مجلات مربوط به فیلمهای کارتونی را بخرید.
۶۲۱. از دیدن رنگین کمان های کوچکی که از منظوره های بلورین ساخته شده اند اظهار شگفتی کنید.
۶۲۲. اگر احساس تهایی میکنید به نزدیکترین مرکز خرید بروید تا در بین مردم باشید.
۶۲۳. طوری رفتار کنید که در تصوراتان قهرمان شما نیز چنین رفتار میکند.
۶۲۴. تمام راههای متفاوت را برای بهتر شدن زندگیتان آزمایش کنید.
۶۲۵. برنامه ی مارتا استوارت را تماشا کنید تا راههای کوچک اما جالب را برای پیشرفت زندگی خانوادگیتان یاد بگیرید.
۶۲۶. صورت خود را مساز بدهید.
۶۲۷. برای اخذ مدارک عالی به دانشگاه بازگردید و خودتان را غرق مطالعه کنید.
۶۲۸. طی ساعات نهار سری به یک سالن ورزش بزنید تا برای جسم خود نیز غذایی فراهم آورید.



۶۲۹. به روزنامه ی صبح نگاهی بیندازید تا به خودتان خاطرنشان کنید که دیگران نیز با مشکلات دست و پنجه نرم می کنند.
۶۳۰. یک دوست جدید پیدا کنید.
۶۳۱. در آینده ی بسیار نزدیک به سفر بروید.
۶۳۲. برای کارهای خوبی که انجام داده اید با کف دست آرام به پشت خود ضربه بزنید و خودتان را تشویق کنید.
۶۳۳. علفهای هرز باغ خود را وجین کنید و دور بریزید. کار کردن در خارج از خانه و هماهنگی با طبیعت به شما انرژی میبخشند.
۶۳۴. به نغمه های کوتاه و شاد پرندگان در هنگام آواز خواندن گوش فرا دهید.
۶۳۵. کتابهای زیبای نورمن وینسنت پیلز را که درباره ی مثبت اندیشی است بخوانید.
۶۳۶. زمانی که احساس ناراحتی میکنید به آهنگهای شاد مورد علاقه تان گوش دهید.
۶۳۷. به کودکان یاد بدهیم تا با چشمانی باز به رویا پردازی مشغول شوند.
۶۳۸. به یک کلوپ شادی بروید و با یک کمترین از نزدیک صحبت کنید.
۶۳۹. چنانچه برای به دست آوردن آرزوهایتان تلاش کنید تمامی آنها به حقیقت خواهند پیوست.
۶۴۰. برای دیدار از یک دوست و یا خویشاوند که از شما بسیار دورتر است برنامه ریزی کنید.
۶۴۱. در تجدید دیدارهای همکلاسی های خود شرکت کنید تا خودتان را در حلقه ی دوستان قدیمی ببینید.
۶۴۲. یک آدم برفی با چهره ای بسیار بشاش درست کنید. هیچ انسانی نیست که با نگاه کردن به یک آدم برفی خندان اخم کند.
۶۴۳. به احساسات خود هرگز اجازه ندهید که با نقشه های روزتان در کشمکش باشند. احساسات خود را همواره مهار کنید.
۶۴۴. یخچال را پر از غذاهای بسته بندی شده ی آماده کنید تا اگر شبی حال و حوصله ی غذا پختن نداشتید، مجبور به مصرف انرژی برای تهیه ی شام نشوید.
۶۴۵. دفتر کارتان را از گیاهان سبز پر کنید.
۶۴۶. گاهی اوقات صبحانه تان را در رختخواب بخورید.

۶۴۷. با یک شخص مهم از اندوه خود صحبت کنید.
۶۴۸. انسان هایی که دچار مشکل هستند تمایل دارند تا روابط خود را با دوستانشان قطع کنند. شما چنین الگویی را در پیش نگیرید زیرا اکنون بیش از هر زمانی محتاج دوستان خود هستید.
۶۴۹. وقتی برای تجارت به خارج از شهر میروید عکس کسانی را که دوست دارید با خودتان داشته باشید.
۶۵۰. روی این مساله که روزی فردی ثروتمند شوید کار کنید.
۶۵۱. دوستان خود را به یک مهمانی چای دعوت کنید. همراهی با آنها و نوشیدن چای باعث آرامش روحی شما خواهد شد.
۶۵۲. از بهترین سرآشپز شهر برای آماده کردن شام خود دعوت کنید. مطمئن باشید که لیاقتش را دارید.
۶۵۳. برای تخلیه ی غصه ی خود سرتان را سرتان را پایین بیندازید و آنگاه به شدت گریه کنید.
۶۵۴. همیشه لبخند بزنید، این کار باعث لذت شما خواهد شد.
۶۵۵. صبح زود از خواب بیدار شوید و دیر وقت به رختخواب بروید تا صدای خواب شبانه را بشنوید.
۶۵۶. در یک حوضچه ی آب داغ بسیار بزرگ در هوای آزاد دراز بکشید.
۶۵۷. ارزش و عزت را در وجود خود بیابید.
۶۵۸. به ملاقات دوست بیمار خود بروید. هر دوی شما بهتر خواهید شد.
۶۵۹. دوستان با وفا داروی قلب شکسته ی شما هستند پس بکوشیم تا دوستانی وفادار بیابیم.
۶۶۰. برای سفر بعدی خود بهترین و شیک ترین آپارتمان را رزرو کنید.

آچه توفان با هوا انجام می دهد ناامیدی با روح و جان آدمی میکند.  
فردریک ون شیلر

۶۶۱. وضعیت فعلی خود را با تصمیم گیری صحیح بهبود ببخشید و به دیگران اجازه ندهید که به شما بگویند مدت بی انفعالی تان چقدر طول میکشد. بدانید که بسیار سریع به مسیر شادکامی باز خواهید گشت.
۶۶۲. در رساندن کمک های غذایی به افراد فقیر داوطلب شوید.
۶۶۳. همراه با آگهی های نشاط آور در تلویزیون و یا رادیو آواز بخوانید.
۶۶۴. از فرق سر تا انگشت پا به خودتان برسید. شاید هم باید با واکس زدن کفشتان شروع کنید.
۶۶۵. برای مدت یک ساعت هم که شده وانمود کنید انسان دیگری هستید.
۶۶۶. به گروه های صالح جو ملحق شوید.
۶۶۷. اگر گمان میکنید که با پوشیدن لباسهای شاد احساس سرزندگی میکنید مطمئن باشید که لباسهایتان همچنان شیک و زیبا هستند.
۶۶۸. پس از گذراندن یک هفته ی سخت و طاقت فرسا با یک بطری نوشیدنی غیرالکلی جشن بگیرید.
۶۶۹. به دنبال دوست کم شده ی خود بگردید.
۶۷۰. با کندن پوست پیاز بهانه ی خوبی برای گریه کردن پیدا کنید.
۶۷۱. قبل از هر اعتراف در مقابل دوستانتان، خوب فکر کنید.
۶۷۲. فقط هنگامی که مجبور هستید اسرار محرمانه ی خود را با دیگران در میان بگذارید و تنها آنچه را که میخواهید قسمت کنید، آشکار سازید.
۶۷۳. سری به ساحل دریا بزنید.
۶۷۴. بداهه گویی را یاد بگیرید.
۶۷۵. خانه ی بزرگ و خلوت خود را بفروشید و به یک مجموعه ی آپارتمانی نقل مکان کنید.
۶۷۶. دست یاران خود را به نشانه ی حمایت بفشارید تا زیبایی عشق و دوستی را لمس کنید.
۶۷۷. هنگام کار در منزل آهنگ شادی را زمزمه کنید.
۶۷۸. پرده ها را کنار بزنید تا نور آفتاب به درون خانه تان بتابد.
۶۷۹. پدر و مادر خود را در آغوش بگیرید.

۶۸۰. کنار ساحل قدم بزنید. به صدای امواج گوش دهید و با خود چنین بپندارید که تمام مشکلات خود را جمع کرده و به درون دریا ریخته اید.

۶۸۱. بهترین میز را در رستوران مورد علاقه تان رزرو کنید.

۶۸۲. به یک جشن عروسی بروید و خودتان را در آن فضای عاشقانه غرق لذت کنید.

۶۸۳. هنگام مطالعه ی روزنامه یا مجلات، زندگی نامه های افراد را بخوانید.

۶۸۴. بر روی نان تُست صبحانه تان تصویر یک صورت شاد را بکشید تا سرگرمی جدیدی به روز خود اضافه کرده باشید.

۶۸۵. از برقرای تماس با افراد بی بند و بار پرهیزید.

۶۸۶. فرزندان تان را در آغوش بگیرید.

۶۸۷. یک پیشنهاد عالی، چطور است با تاسیس یک مرکز طنز و با گرفتن یک شماره و شنیدن جدیدترین لطیفه ها خودتان را شاد کنید.

۶۸۸. عمیقاً به زندگی دیگران فکر کنید، آنگاه در میابید که زندگی شما بهتر از آنها می باشد.

۶۸۹. هنگام درو در تابستان و پاییز از یک باغ میوه دیدن کنید و کمی از غذاهای سالم را به منزل ببرید.

۶۹۰. برای همراهی با خود یک هم اتاقی پیدا کنید.

۶۹۱. به یک شهر جالب و دیدنی مثل نیویورک، سانفرانسیسکو، پاریس و یا ... نقل مکان کنید.

۶۹۲. با یکی از بخشهای منابع انسانی اداره تان تماس بگیرید و خودتان را به جای دیگر منتقل کنید.

۶۹۳. به آوازهای کودکان گوش دهید.

۶۹۴. یک تعطیلات آخر هفته ی سه روزه برای خودتان برنامه ریزی کنید.

۶۹۵. برای خود کارتهای نشاط آور بفرستید.

بهترین هدیه ی شادی بخش:  
یک هدیه ی گران قیمت،  
به یاد ماندنی و غیر منتظره  
به رنگ روشن  
کج به طرز زیبایی کادو شده است و  
مطابق با علایق دریافت کننده خریداری شده است.

۶۹۶. یک سفر تفریحی فوق العاده به دور دنیا داشته باشید.
۶۹۷. امشب یک ساعت بیشتر بخوابید.
۶۹۸. تعداد زیادی کاتالوگ مربوط به نقاط مسافرتی که نمیشناسید از دفاتر هواپیمایی بگیرید و از تماشای تمام آن مکانها در عالم خیال لذت ببرید.
۶۹۹. نصفه شب به صدای حیوانات گوش فرا دهید.
۷۰۰. با همه ی وجود ایمان داشته باشید که فرشته ای مهربان نگهدارنده شماست. حتی همین حالا!
۷۰۱. القابی را به خود نسبت بدهید که متناسب با روحیه ی جسورانه ی شما باشد.
۷۰۲. به تماشای یک میزگرد تلویزیونی بپردازید که درباره ی موقعیت خاص شما سخن میگویند.
۷۰۳. دفترچه تلفن خود را باز کنید و به دوستان قدیمی تان زنگ بزنید.
۷۰۴. یکی از مهمترین شعارهای زندگی این است که «اگر قرار است کاری صورت بگیرد خودم باید اقدام کنم».
۷۰۵. حتی اگر بیش از ۸۰ سال دارید یک الگوی مثبت برای خودتان بیابید. همه ی انسانها محتاج داشتن یک مربی هستند.
۷۰۶. کمکهای اولیه را یاد بگیرید. شاید بتوانید یک زندگی را نجات بخشید.
۷۰۷. عضو یک انجمن غذایی خوراک شوید که هر ماه غذای رایگان خومزه ای برایتان بفرستند. به این ترتیب ماهی یک بار منتظر یک هدیه ی ایده آل خواهید بود.
۷۰۸. از تماشای قدرت توفان در فصل زمستان لذت ببرید.
۷۰۹. از آنچه که برای به دست آوردنش بسیار تلاش کرده اید تا میتوانید لذت ببرید.



۷۱۰. تعدادی نان کوچک شکلاتی بپزید و با کاکائوی ممتاز آلمانی روی آنها را بپوشانید. به ندرت میتوانید دسری خوشمزه تر از این پیدا کنید.
۷۱۱. یک لیست از تمامی ناکامی هایتان تهیه کنید. دیدن شکست هایتان بر روی صفحه ی کاغذ به شما کمک خواهد کرد تا فکری برای حل آنها کنید.
۷۱۲. اگر نمیتوانید خانواده ی یک حیوان گم گشته را پیدا کنید آن را در یک خانه ی امن و عالی پناه دهید. اگر چنین کنید باعث خوشحالی او خواهید شد.
۷۱۳. از استعدادها و قابلیت های خود نهایت استفاده را ببرید.
۷۱۴. در صورتیکه با کارفرمای خود روابط دوستانه ای دارید از او بخواهید که شما را نصیحت و راهنمایی کند.
۷۱۵. برای اندوختن دانش و خرد کتاب های قدیمی مربوط به امثال و حکم را بخوانید.
۷۱۶. گل بکارید تا از دیدن شکوفه های آنها در فصل زیبای بهار لذت ببرید.
۷۱۷. برای به خاطر سپردن محبت دوستان خود دسته گل هایی را که برایتان فرستاده اند خشک کنید.
۷۱۸. در کلاس خودشناسی شرکت کنید.
۷۱۹. از یک خانواده دیدار کنید.
۷۲۰. هنگامی که دوست شما در حال مسافرت است مراقب خانه ی او باشید تا تنوعی نیز در روحیه ی خود ایجاد کرده باشید.
۷۲۱. دومین دوران طفولیت خود را تجربه کنید.
۷۲۲. شادترین لحظه های زندگیان شاید کوتاه ترینها باشند. اما شکوفه های آن میتوانند برای قرن ها قلب ما را روشن و زیبا نگه دارد.
۷۲۳. در کارهای کوچک و روزمره ی خود تغییر و تنوع به وجود آورید.
۷۲۴. برای جشن گرفتن بهانه های تازه ای پیدا کنید.
۷۲۵. در یک بعد از ظهر زیبا کودکی را به پارک ببرید.
۷۲۶. به یکی از مناطق ثروتمند نشین شهرتان بروید، چه کسی میدانند که برای بهتر شدن زندگی شما چه تغییراتی به وجود خواهد آمد.
۷۲۷. برای روزهای خاصی از سال برنامه ریزی کنید تا تنها نباشید.

۷۲۸. آیا گمان میکنید که زندگی عاشقانه تان دستخوش ویرانی شده است؟ مشکلات  
شخصیتهای نمایش نامه های کمدی را به یاد آورید.

۷۲۹. طرح هایی که آغاز کرده اید اما هنوز به سرانجام نرسانده اید را تمام کنید. این کار  
باعث میشود که احساس تکامل کنید.

۷۳۰. با خاله یا عمه ی محبوبتان درد و دل کنید و یک گپ دوستانه بزنید.

۷۳۱. خوددوستی را از طریق یکی از راههای زیر تمرین کنید.

مراقب سلامتی خود باشید. در زندگیتان احساس مسولیت کنید و بالاخره اینکه به  
خودتان احترام بگذارید.

۷۳۲. اگر زندگی شما در این اواخر دچار اعتشاش و ناآرامی شده است به جای سفر  
کردن به یک مکان دیگر در منزل خودتان سیر و سفر کنید. خانه ی شما پناهگاه  
امنیتی برای بازگرداندن آرامش از دست رفته خواهد بود.

۷۳۳. این قانون طلایی و مهم را از یاد نبرید: «با دیگران طوری رفتار کنید که توقع  
دارید با شما رفتار کنند.»

۷۳۴. از صمیم قلب به خودتان عشق بورزید.

۷۳۵. به خودتان اجازه بدهید تا دوباره انسانی شاد باشید.

۷۳۶. غرق در محبت دوستان و خانواده تان شوید.

۷۳۷. از لحظات آغازین سپیده دم تا شامگاه مراقب خودتان باشید و به خودتان  
برسید.

۷۳۸. همچون نیروهای مسلح به آرمانهای عالی فکر کنید.

۷۳۹. از بکاربردن جملاتی همانند «اگر اینطور بود، چه میشد؟» اگر... و اگرهای دیگر  
بپرهیزید.

۷۴۰. اگر گمان میکنید که مشکلات شما غیرعادی هستند بدانید که برای مجرمین و  
گناهکاران نیز گروههای حمایتی وجود دارند.

۷۴۱. به جنبه های منفی دنیا اضافه نکنید. سعی کنید تا دارای نگرشی مثبت باشید.

۷۴۲. بدانید که هیچ انسانی تنها نیست، حتی شما!

۷۴۳. تلاش کنید تا دنیا را از دیدگاه معنوی نگاه کنید.

۷۴۴. بدانید شما قویتر از آن هستید که برای داشتن و از دست دادن محبوب خود  
توانید تاب بیاورید.

۷۴۵. بکوشید تا در ساعات استراحت، کار و تفریح خود تعادل برقرار سازید.

۷۴۶. اگر حس میکنید که لحظات بسیار آرامی را در زندگیتان میگذرانید به یک شهر  
شلوغ و پر سروصدا بروید.

۷۴۷. دست از مقایسه ی زمان حال با آینده بردارید و به آینده صورتی خیالی و  
شاعرانه نبخشید.

۷۴۸. اطمینان داشته باشید که طرز فکر شما میتواند تا حد نودوپنج درصد باعث  
متفاوت شدن زندگی شما شود.

۷۴۹. اگر امروز نمیتوانید شاد باشید حداقل سعی کنید تا از راهی که برای زندگی  
خود در پیش گرفته اید راضی باشید.

۷۵۰. بهترین راه برای به تصویر کشیدن مشکلات بررسی آن از موضع سر خمیده و  
زانوی افتاده ی شماست.

برای خودتان کارهای مخفیانه و محرمانه ای ترتیب دهید:

چراغی کم نور و رویایی

صندلی گهواره ای

گل و گیاه

موسیقی

کتابهای مشهور

کتاب دعا و یک لحاف که خودتان را در آن بپیچید.

۷۵۱. به خاطر داشته باشید که زندگی شما نباید حتماً صددرصد کامل باشد تا باعث  
خوشحالتان گردد.

۷۵۲. به این موضوع که در هنگام تنگدستی پول نمیتواند شادی و نشاط را به شما  
بازگرداند تحقیق ببخشید. (مردک چرا پاوه میبافی. بابا این یارو قاطیه زندگی یعنی پول)  
۷۵۳. به دیدگاه منحصر به فرد و بی نظیر خود اطمینان داشته باشید.

۷۵۴. این یک قانون مهم الهی است: هر چقدر هم که قضاوت کنید بالاخره اسیر خواهید شد، بنابراین با احساسات ناخوشایند خود مبارزه نکنید. یاد بگیرید که فراسوی آنها بروید.

۷۵۵. بدانید که تحقیقات نشان داده است مردم مذهبی و معتقد سریعتر از افراد بی دین از آسیدها و ناراحتی‌ها بهبود می‌یابند.

۷۵۶. یادتان نرود که عدم فعالیت مشکلات عاطفی به بار می‌آورد.

۷۵۷. خودتان را سرگرم سازید. شادمانی، حاصل انجام فعالیتهای متفاوت است.

۷۵۸. روابط شخصی و صمیمانه‌ی خود با دیگران را حفظ کنید. این کار بهبودی شما را سرعت می‌بخشد.

۷۵۹. اگر حس میکنید که زندانی هستید فیلم "آخرین پنجره" به کارگردانی آلفرد

هیچکاک را کرایه کنید تا در خود احساس همدردی کنید.

۷۶۰. اضطراب و ناراحتی از مقاومت شما در مقابل بیماری‌ها میکاهد بنابراین مواد سالم مصرف کنید.

۷۶۱. یاد بگیرید که قلبی همچون یک قهرمان داشته باشید.

۷۶۲. شما میتوانید خودتان را تغییر بدهید. با فکران برای این کار برنامه ریزی کنید.

۷۶۳. یک سی دی از آهنگهای لذت بخش و مورد علاقه تان بخرید و آن را از طریق سیستم صوتی قدرتمند به کار بیندازید.

۷۶۴. از ملامت کردن خود پرهیزید. شما دوست خود را سرزنش نخواهید کرد بنابراین خودتان را نیز تحقیر نکنید.

۷۶۵. بهترین کاری را که میتوانید برای دیگر همنوع خود انجام دهید شنیدن عقاید اوست. خوب شنیدن را یاد بگیرید.

۷۶۶. حس همدلی با مشکلات دیگران را در خودتان پرورش دهید.

۷۶۷. هنر آرام بودن و داشتن آرامش در هنگام طوفان عاطفی را فراگیرید.

۷۶۸. آیا گمان میکنید که تنهاترین انسان روی زمین هستید؟ چنین نیست. طبق

آمار، بشر امروز سه برابر انسانهای پنجاه سال پیش احساس تنهایی میکند.

۷۶۹. امشب هنگام تزیین میز شام از چینی آلات شاد و زیبای مخصوص کودکان استفاده کنید.

۷۷۰. یاد بگیرید که اشتباهات خود را بپذیرید، هرچند این کار ممکن است برایتان زجرآور باشد.
۷۷۱. جای خودتان را در دنیا پیدا کنید.
۷۷۲. افسانه‌ی زیبای مورچه و کبوتر را بخوانید که میگوید کار خوب همیشه جبران میشود.
۷۷۳. برای تفریح و سرگرمی، کارهای غیر معمول انجام دهید.
۷۷۴. نصایح خودتان را بکار بندید.
۷۷۵. اگر کمان می‌کنید که مشکلات زیادی دارید زندگینامه‌ی شخصی کلسی گرامرز را بخوانید.
۷۷۶. زندگی را سخت نگیرید.
۷۷۷. سعی کنید که بین افکار، جسم و روح خود تعادل برقرار کنید.
۷۷۸. اگر مسیری که در پیش گرفته اید چندان مناسب نیست راه دیگری را انتخاب کنید.
- این کار را آنقدر انجام دهید تا به بهترین و صحیح‌ترین راهها برسید.
۷۷۹. برای تقویت روحیه‌ی خود کتابهای رالف والدو امرسون را بخوانید.
۷۸۰. معلم خصوصی بگیرید.
۷۸۱. سعی کنید تا بر سر قرارهای کاری خود به موقع بروید.
۷۸۲. اگر یک مسافرت در پیش رو دارید و میخواهید که بیکار نباشید، سعی کنید تا یک سفر کاری ترتیب دهید.
۷۸۳. بهترین ویژگیایی را که دوست دارید در خودتان داشته باشید گلچین کنید: خصوصياتی همچون شکیبایی، قدرت و پایداری.
۷۸۴. هنگامیکه با دوستانتان برنامه ریزی میکنید حتماً آنها را انجام دهید.
- مهم نیست که گاهی اوقات حال و حوصله ندارید و به وسوسه می افتید تا قرارها را کنسل کنید.
۷۸۵. از همسایگان خود دیدار کنید.
۷۸۶. دوباره و دوباره به خودتان استراحت بدهید و فایده‌ی آن را درک کنید.



۷۸۷. از گستاخی پرهیزید و از انجام کارهایی از قبیل هل دادن افراد در صف، راه میانبر رفتن در ترافیک و... اجتناب کنید.

۷۸۸. یک بلیط قرعه کشی بخرید. با این کار حداقل میتوانید منتظر قرعه کشی باشید و با برنده شدن شاید بتوانید کمی از دردهای قلب شکسته تان را تسکین دهید.

۷۸۹. برای دستگیری از افراد بی خائمان بسیج شوید.

۷۹۰. ساعتی را به خواندن صفحه به صفحه ی مجله ی مورد علاقه تان اختصاص دهید.

۷۹۱. لبخند بزنید و صبر داشته باشید تا وضعیت بهتر شود.

۷۹۲. از خوشحالی و شادمانی بالا و پایین پیرید.

۷۹۳. پیش از خوابیدن یک لالایی شاد برای خودتان بخوانید.

۷۹۴. هرگز به کسی اهانت نکنید.

۷۹۵. از قدرت اراده ی خود برای تلاش بیشتر استفاده کنید.

۷۹۶. از پیشنهادات سایرین استقبال کنید.

۷۹۷. به گاهی اوقات صداقت باعث آسیب و ناراحتی میشود. فقط کافی است که مثل یک سرباز شجاع و بی باک باشید.

۷۹۸. به دنبال راههای عجیب و غریبی برای افزایش نشاط در خودتان باشید.

۷۹۹. هنگامی که سرکار میروید به خودتان دلگرمی و قوت قلب بدهید.

۸۰۰. برای چهره ی سرشناس و مورد علاقه تان نامه بفرستید و درخواست یک عکس با امضای آن شخص کنید.

۸۰۱. هیچگاه برای درمان دیر نیست.

۸۰۲. تا جایی که در توان دارید خبرهای خوب پخش کنید.

۸۰۳. هنگامیکه زمان به سختی میگذرد هرگز برای حرکت کردن مکث نکنید.

۸۰۴. با ترسهایتان روبرو شوید. در اینصورت آنها ناپدید خواهند شد.

۸۰۵. گاهی اوقات برای خودتان در درستی کنید. این کار ممکن است نتایج خوبی در پی داشته باشد.

زندگی دشوار خواهد بود اگر قدمهای بلند بردارید، اما اگر  
آهسته و پیوسته در حرکت باشید زندگی همانند نوشیدن یک  
لیوان آب است.

۸۰۶. هرگز به مسائل جزئی و پیش پا افتاده ی زندگی اهمیت ندهید.
۸۰۷. یک کتابچه ی قاشی و یک جعبه مداد شمعی شصت و چهار رنگه بخرید و  
وانمود کنید که شش ساله هستید.
۸۰۸. همه ی مردم را دوست بدارید.
۸۰۹. گاهی اوقات از مسیر خود خارج شوید تا انسان مفیدی برای دیگران باشید.
۸۱۰. پس از بارش سنگین برف یک آدم برفی بسازید.
۸۱۱. با کسانی که احتیاج به دلسوزی دارند همدردی کنید.
۸۱۲. از آنچه که ضمیر ناخودآگاهتان به شما میگوید پیروی کنید.
۸۱۳. این جمله ا به خاطر بسپارید «با قلب خود صادق باشید».
۸۱۴. بدانید اگر انسان دست و دلبازی باشید سرعت شاد خواهید شد.
۸۱۵. عشق به یادگیری را در خودتان پرورش دهید.
۸۱۶. قسمت از هر مکالمه ی مهم و جدی را صرف گوش دادن به حرفها و مشکلات  
دیگران کنید.
۸۱۷. در جست و جوی حقیقت باشید.
۸۱۸. از یک کلبه ی درختی بالا بروید و دنیا را با چشمان معصوم و کودکانه ی خود  
بنگرید.
۸۱۹. در طبیعت قدم بزنید تا فکرتان آسوده شود.
۸۲۰. به رستورانی که در نزدیکی شماست بروید و در آنجا غذا میل کنید.
۸۲۱. نان خود را با فقرا تقسیم کنید.
۸۲۲. در یک روز زیبا سوار بر یک قایق بادبانی شوید و برانید.
۸۲۳. گشت و گذار بعد از ظهر خود را صرف خواندن و تماشای کاتالوگهای پستی و  
مجلات کنید تا جدیدترین مدلها را ببینید و بتوانید سر و وضع جدیدی برای خودتان  
درست کنید.

۸۲۴. برای ایجاد تنوع به یک پیک نیک زمستانی بروید و با خودتان شکلات کرم، شیرینی های خانگی، یک پتوی زخیم، تعدادی شمع و نوارهای آرام و کلاسیک ببرید.

۸۲۵. از باغچه ی خانه تان گلهای تازه بچینید و محل کار خود را با آنها روح و جانی دوباره ببخشید.

۸۲۶. در سال نو سبدي شامل تمام علايق دوران کودکتان تهیه کنید و آنها را به سرکار ببرید تا با همکاران و دوستان خود تقسیم کنید.

۸۲۷. نعمتهایی را که به شما داده شده است یکی یکی بشمارید.

۸۲۸. حتی اگر شام را به تهایی صرف میکنید زیباترین ظروف چینی و نقره ی خود را بیرون آورید تا یک میز غذای زیبا تزئین کرده باشید.

۸۲۹. روی نمکت پارک بنشینید و مردم را نگاه کنید. سریع متوجه خواهید شد که بسیاری از مردم دلشکسته و غمگین به نظر میرسند.

۸۳۰. موفقیت، نهایت استفاده از توانایی هایی است که در شما وجود دارد.

۸۳۱. عضو شبکه ی جهانی اینترنت شوید.

شاید دانستن برخی از شماره تلفنهای زیر مفید باشد:

انجمن ملی سلامت روانی

کانون مبارزه با خشونت علیه کودکان

انجمن بیماران مبتلا به اینز

سازمان ملی سالمندان

۸۳۲. اطراف محوطه ی یک دانشگاه محلی دوچرخه سواری کنید و از انرژی جوانی که در آن فضا پخش شده است استفاده کنید.

۸۳۳. به گشت و گذار در یک مرکز خرید پردازید و به تمام چیزهایی که بعد از سپری کردن این دوره ی دشوار زندگی میخواهید برای خودتان بخرید، فکر کنید.

۸۳۴. هنگام خواب بچه ها برایشان قصه بگویید.

۸۳۵. یک برنامه ی نه چندان قاطعانه را شروع کنید که گرچه چندان مهم نیست اما آتقدر وسیع است که تمام وقت شما را به خود اختصاص میدهد. به طور مثال برای

حیوان مورد علاقه تان رختخواب تازه ای درست کنید و یا خانه ی جدیدی بسازید.

۸۳۶. خودتان را از شر کارهای روزانه خلاص کنید و به رختخواب بروید.

۸۳۷. صبح زود از خواب بیدار شوید و حداقل نیم ساعت ورزش کنید.

۸۳۸. یاد بگیرید که یک غذای عالی و خوشمزه درست کنید تا بتوانید دوستانتان را برای صرف شام دعوت کنید.

۸۳۹. اگر دچار کم خوابی هستید از دکتر خود کمک بگیرید.

۸۴۰. یک روبالشی با طرحی خنده دار و شاد برای بالش خود بخرید.

۸۴۱. آکران مجدد نمایش کمدی مورد علاقه تان را ببینید.

۸۴۲. وقتی باران می بارد یک چتر شاد در دست خود بگیرید و یک بارانی به رنگ روشن بپوشید.

۸۴۳. به یک نانوائی محلی بروید و با خریدن تمام شیرینی های مورد علاقه تان لذت خوردن شیرینی را درخود زنده کنید.

۸۴۴. به یک آلبوم قدیمی از بریده ی جراید نگاه کنید و تمام اوقات خوبی را که داشته اید به خاطر آورید.

۸۴۵. اگر در یک روز تعطیل تنها هستید ساعاتی را در محل کارتان بگذرانید و کارهای خود را تکمیل کنید.

۸۴۶. با دوستهای صمیمی خود بر روی یک تاب در ایوان بنشینید و کپ بزنید.

۸۴۷. شبی را در یک مهمانسرای زیبا بگذرانید.

۸۴۸. برای نوشتن در دفترچه ی خاطرات خود از یک قلم زیبا و روان استفاده کنید.

۸۴۹. خودتان را سرگرم سازید. حتی اگر مجبور هستید که برای مشغول ساختن خود کارهای مسخره و مضحکی انجام بدهید.

۸۵۰. تا دیر وقت بیدار بمانید و خاموش شدن آتش شومینه را ببینید. آنگاه برای فرداها پتان برنامه ریزی کنید.

۸۵۱. با دوستان دوران کودکی تان دور آتش بنشینید و قصه ها و خاطرات خود را برای یکدیگر تعریف کنید.

کسی که بخواهد زندگی اش از هم پاشیده نشود باید  
به مردم اعتماد کند و آنها را دوست بدارد.  
ای.ام.فارستر

۸۵۲. کمی از حقوق خود را برای روزهای سختی که در پیش رو دارید پس انداز کنید  
تا آینده ای روشن در پیش رو داشته باشید.

۸۵۳. پس از بارش برف راه ورودی خانه ی همسایه ی پیرتان را پارو کنید. با این کار  
احساس بسیار خوبی نسبت به خودتان پیدا خواهید کرد.

۸۵۴. لباسهایی را که دوست ندارید و احساس خوبی به شما نمیکشد دور بریزید.

۸۵۵. مکث کنید و از یک گل فروش دوره گرد در خیابان برای خودتان گلهای تازه  
بخرید.

۸۵۶. دفعه ی آینده که به رستوران میروید برای خدمات خوبی که به شما ارائه  
میشود انعام قابل توجهی بدهید.

۸۵۷. به تغییر فضول ایمان بیاورید و بدانید که زندگی شما نیز تغییر خواهد کرد.

۸۵۸. اتاق خواب خود را صورتی کنید.

۸۵۹. با اسباب بازیهای مورد علاقه ی دوران کودکیان بازی کنید.

۸۶۰. در کنار عروسکهای حیواناتی که مربوط به بچگیان بوده است بخوابید.

۸۶۱. برای یک پیاده روی طولانی به جنگل بروید.

۸۶۲. اگر حس میکنید که در زیر یک پوشش قرار دارید و هیچگاه نباید با دنیا  
مواجه شوید. پوسته ی اطرافتان را پاره کنید.

۸۶۳. درستکاری نخستین بخش از کتاب خردمندی و دانش است.

۸۶۴. آخر هفته ی خود را در استخر بگذرانید.

۸۶۵. کمی از اوقات خود را در موزه ی کودکان سپری کنید.

۸۶۶. هر شب پیش از خواب کتابهای مذهبی بخوانید.

۸۶۷. در یک مهمانی عصرانه شرکت کنید و خودتان را غرق صحبتهای روزمره و طنز  
آمیز کنید.

۸۶۸. شب هنگام یک فانوس دریایی را مجسم کنید. دیدن نور در تاریکی بسیار  
امیدوارکننده است.



۸۶۹. فهرستی از آرزوهایتان تهیه کنید.
۸۷۰. در دوی مارتن شرکت کنید. دویدن در مسافتهای طولانی فرصت بیشتری را برای سرو سامان دادن افکارتان به شما میدهد.
۸۷۱. به جای اینکه امروز بچ از ظهر در خانه بمانید چند ساعتی را بیرون بروید.
۸۷۲. جدیدترین فیلم جنجالی را ببینید.
۸۷۳. تمام انسانهایی که به انیشه های بزرگ دست یافته اند خیالپرداز بوده اند.
۸۷۴. برای سر حال آوردن خودتان یک کلاه زیبای بهاری بخرید.
۸۷۵. یک قطعه جواهر به خودتان هدیه بدهید.
۸۷۶. همانند کودکان معصوم باشید و سفری به دنیای والت دیسنی داشته باشید.
۸۷۷. در یک اسباب بازی فروشی قدیم به گشت وگذار پردازید تا دوباره احساس کودکی کنید.
۸۷۸. کمی از مایه ی شکلاتی شیرینی یا بسکویت را بخورید و لذت ببرید.
۸۷۹. در لحظات اضطراب و ناراحتی سری به استخر ماهی بزنید و ببینید که چقدر آرام در تکاپو هستند.
۸۸۰. پرفروشترین کتاب جفری میسون با نام «سکها هیچ وقت درباره ی عشق دروغ نمیگویند» را بخوانید. قلبتان شاد خواهد شد.
۸۸۱. از یک عمارت بازدید کنید و با خودتان تصور کنید که اگر در آنجا زندگی میکردید اوضاع چگونه بود.
۸۸۲. از تمام کسانی که تحت تأثیر مشکلات و ناراحتی هایتان قرار میگیرند مواظبت کنید.
۸۸۳. تلاش کنید تا شیوه ی زندگی پایداری را ادامه دهید.
۸۸۴. این موضوع را درک کنید که شما تنها فردی در این دنیا هستید که میتوانید هر احساسی که میخواهید داشته باشید. بنابراین احساسات مفید و مناسب را انتخاب کنید.
۸۸۵. به قلب خودتان کمی تمرین بدهید تا گاهی اوقات هم فاقد احساسات باشد. کمی ریسک کنید تا قلبتان به شدت بکوبد و ذهنتان خالی از ناراحتی شود. به شهر

بازی بروید و سوار ترن هوایی شوید. قایق سواری بر روی آب و چتر بازی نمایشی را فراموش نکنید.

۸۸۶. دوست دارید که چه کارهایی انجام دهید؟ بسیار خوب دست از به تعویق انداختن آنها بردارید و برای انجامشان همین امروز برنامه ریزی کنید.

۸۸۷. از مسیری عبور کنید که پیش از این کمتر از آنجا به مسافرت رفته اید.

۸۸۸. با کسانی که باعث ناراحتی شما میشوند شفاف و قاطع برخورد کنید.

۸۸۹. از مسائلی که باعث غم و اندوه شما میشوند دوری کنید.

۸۹۰. پس از شام یک چرت کوتاه بزنید.

۸۹۱. طرح یک برنامه ی آموزشی را بریزید که در آن ذهنتان پیامزد که به راههای مثبت و شفاف بخش فکر کند.

۸۹۲. اگر بسیار عصبانی و ناراحت هستید از یک فرد متخصص کمک بگیرید تا بر روی مشکل شما کار کند.

۸۹۳. یک داستان رماتیک بخوانید.

۸۹۴. بد نیست تا گاهی اوقات همچون کودکان آدامس بجوید.

۸۹۵. به خاطر بسپارید که امروز تنها روزی است که در پیش رو دارید.

۸۹۶. بخندید، چشمک بزنید و شادی و پایکوبی کنید.

۸۹۷. سعی کنید تا انسان صادقی باشید.

۸۹۸. درک کنید که سرانجام این عشق که بر همه چیز غلبه میکند.

اگر انسان ارزش خودش را بداند و با خداوندی که او را

خلق کرده است نزدیک باشد، بسیار مشکل میتوان او را

سیه روز و بدبخت کرد.

آبراهام لینکن

۸۹۹. از آنچه که باعث دلتنگی شما در زندگی میشود رهایی یابید.

۹۰۰. هنگام مواجه شدن با انسان دیگری که باعث اضطراب و ناراحتی شما میشود

با صدایی آرام کلمه ی "عشق" را زیر لب بگویید.

۹۰۱. به خاطر داشته باشید انسانی که واقعاً در درون شماست بیش از حد تصورتان است و شما قادر به انجام هر کاری هستید و میتوانید مشکل بوجود آمده در زندگیتان را مرتفع سازید.

۹۰۲. در فصل تابستان دسرهای خوشمزه ای از میوه های تازه برای خودتان مهیا کنید. بخصوص به شما پیشنهاد میشود که یک لقمه کیک کوچک توت فرنگی یا کماج تمشک درست کنید.

۹۰۳. برای رهایی، هرچه سریعتر به پارک بروید و آهسته بدوید.

۹۰۴. فهرستی از اسامی تمام دوستانتان تهیه کنید و آنگاه در کنار هر یک از نامها راهی که هر یک از آنها از طریق آن میتواند به شما کمک کند را نیز بنویسید.

۹۰۵. به استراحتگاهی در بلندی کوه بروید و آنگاه درباره ی گامهای بعدی به تعمق پردازید.

۹۰۶. به دیگران پیاموزید. بدین طریق خود شما نیز از دیگران چیزهایی خواهید آموخت.

۹۰۷. هنگامی که هلال ماه را ببینید یک آرزو کنید.

۹۰۸. فیلم برداری کنید و از تمام نعماتی که به شما بخشیده شده است عکس بگیرید.

۹۰۹. شنا، موج سواری، اسکی روی آب و هر کار دیگری را انجام دهید تا از خانه بیرون رفته باشید و در زیر نور خورشید لحظات خوشی داشته باشید.

۹۱۰. به یک موسیقی غمناک گوش دهید و برای آزاد ساختن احساساتتان گریه کنید.

۹۱۱. کتابی درباره ی نجوم بخوانید تا متوجه شوید که دنیا چقدر بزرگ است و مشکلات شما چقدر غیر قابل اهمیت و ناچیز هستند.

۹۱۲. سلانه سلانه به نزدیکترین بوتیک بروید و برای خودتان یک لباس فوق العاده بخرید.

۹۱۳. فردا یک صبحانه ی کامل بخورید.

۹۱۴. اگر میخواهید احساس خوبی درباره ی خودتان داشته باشید فقط کافی است که کاری خوب انجام دهید.

۹۱۵. بدون برنامه ریزی قبلی کلاه پیس بال مورد علاقه ی خودتان را بپوشید و سری به پارک بزنید تا با بچه های همسایه بازی کنید.

۹۱۶. برای گرم نگه داشتن روح و جسمتان در یک شب سرد زمستانی کاسه ای پر از سوپ سبزیجات خانگی میل کنید.

۹۱۷. در آتش عشق معشوق همچون جرقه ای نورانی باشید.

۹۱۸. قصر بزرگی از ماسه و شن بسازید و آنگاه فرورفتن آن را در دریا ببینید. با خود چنین تصور کنید که مشکلات شما نیز همانند قصر شنی خرد میشوند.

۹۱۹. درک کنید که هیچ چیز بهتر از سازگاری و توافق نیست.

۹۲۰. در یک هتل بسیار شیک شام سبکی میل کنید.

۹۲۱. از یک کارشناس کشاورزی بخواهید تا حیاط خانه تان را بطرز زیبایی طراحی کند تا در تعطیلات پایان هفته و هنگامی که هر روز بعد از ظهر به خانه برمیگردید به شما و چشمانتان احساس لذت و آرامش ببخشد.

۹۲۲. از این طرز فکرها برای زندگیتان استفاده کنید: بخشش دوست داشتن و تقسیم کردن.

۹۲۳. موهائیتان را کوتاه کنید تا احساس جوانی و سرزندگی کنید.

۹۲۴. بر روی یک صندلی کهنه ی گهواره ای در ایوان بنشینید و به خودتان اجازه بدهید که حسایی گریه کنید.

۹۲۵. در یک مغازه ی عتیقه فروشی گشتی بزنید و ببینید که زمان چگونه تغییر کرده است. بدانید که زندگی شما نیز بر اثر گذشت زمان تغییر خواهد کرد.

۹۲۶. زمانی را در کتابخانه بگذرانید تا راه حل های جدیدی برای حل مشکلات خود بیابید.

۹۲۷. سعی کنید از آنگونه دوستانی باشید که همیشه یک دست کمک برای دیگران دارند و به آنها قرض میدهند.

۹۲۸. نقشه بکشید تا برای یک ولخرجی به سوپرمارکت بروید و تنقلات خوشمزه ای برای خودتان بخرید.

۹۲۹. آهنگهای غمگین مربوط به کشورتان را بر روی صفحه ی گرامافون پخش کنید و گوش دهید.

۹۳۰. به دیدار پدر بزرگ و مادر بزرگتان بروید و از آنها بخواهید تا شما را نصیحت کنند.

۹۳۱. یک ریان به رنگ روشن به موهایتان بزنید.
۹۳۲. پشت پنجره‌ی اتاقتان یک گلدان بگذارید تا هر روز صبح که از خواب برمیخیزید منظره‌ی زیبای آن را تماشا کنید.
۹۳۳. هنگام ورزش نسیم صبحگاهی به نوای زیبای باد گوش دهید.
۹۳۴. نواختن یک ساز را از دوران نوجوانی بیاموزید.
۹۳۵. بر روی تابی که به شاخه‌های درخت وصل است تاب بخورید.
۹۳۶. برای شام یک استیک بزرگ و چرب و نرم با مخلفاتش سفارش دهید.
۹۳۷. گاهی اوقات تنبلی کنید و از زیر کار مدرسه که باید انجام میدادید شانه خالی کنید.
۹۳۸. برای سرگرمی حرفه‌ی جدیدی یاد بگیرید.
۹۳۹. با خوردن بستنی قلب خود را از شیرینی آن روشن کنید.
۹۴۰. برای کشت و گذار در زادگاه خود در یک روز زیبا یک اتومبیل کروکی کرایه کنید.
۹۴۱. دفتر خاطرات قدیمی خود را بخوانید تا لحظات شادی که داشته اید به خاطر آورید.
۹۴۲. هنگام صرف ناهار میزی را در کنج یک کافه‌ی زیبا پیدا کنید و از حال و هوای آنجا لذت ببرید.

برای اینکه دوباره قلبی جوان داشته باشید. شروع به جمع‌آوری عروسکها، ساختن ماکت قطارها، نقاشی با دست، اسکیت سواری و دوچرخه سواری کنید.

۹۴۳. به عکسهای عروسی خود نگاه کنید تا شاداب‌ترین لبخندتان را ببینید. بدانید که روزی دوباره آن لبخند را خواهید دید.
۹۴۴. هنگام صبح که لباسهایتان را می پوشید به نوارهای نشاط آور گوش دهید.
۹۴۵. نگاهی به صفحات برخی روزنامه‌های بسیار قدیمی بیندازید تا ببینید که در طی دوران زندگیتان زمان چقدر تغییر کرده است.
۹۴۶. بیرون بروید و چند کتاب درباره‌ی مبارزه با اضطراب و ناراحتی بخرید و همین امشب شروع به خواندن آنها کنید.



۹۴۷. جدیدترین شماره های مجلات مورد علاقه تان را بخريد. آنهایی که مقالاتی درباره ی مشکلات و ناراحتی های شما دارند.
۹۴۸. در فصل زمستان شروع به ساختن گلخانه ای برای خودتان کنید.
۹۴۹. پس از گذراندن یک روز سخت در صندلی راحتی مورد علاقه تان لم بدهید و خیالپردازی کنید.
۹۵۰. سفارش کنید تا در نبود شما و هنگامی که به سفر میروید اتاقتان را مرتب کنند.
۹۵۱. در اتاق خلوت یک هتل کتاب مقدسی بردارید و بخوانید.
۹۵۲. به دنبال اتفاقات زیبا باشید تا ببینید که خداوند چگونه همه چیز را در خدمت شما قرار داده است.
۹۵۳. بخاطر داشته باشید که هیچگاه زندگی را جدی نگیرید. پس از تمام این حرفها شما هرگز جان سالمی از زندگی در این دنیا بدر نخواهید برد.
۹۵۴. برای اینکه احساس قدرت و آزادی کنید اسب سواری کنید.
۹۵۵. از قطره های حیات بخش خود به دیگران هدیه بدهید با این کار حس خواهید کرد که تفاوت فاحشی به وجود آورده اید و واقعاً نیز چنین کرده اید.
۹۵۶. منظره ی زیبایی را از بالای یک ساختمان بلند تماشا کنید و تصور کنید که یک آپارتمان در شمال شهر خریده اید.
۹۵۷. یک موسیقی مجلسی آرامش بخش بوازید تا شما را همراهی کند.
۹۵۸. روزنامه ی صبح را در یک پارک و یا حداقل در حیاط خلوت منزلتان بخوانید.
۹۵۹. در کلاسهای گل سازی ثبت نام کنید تا استعداد جدیدی در خودتان پرورش بدهید و خانه تان را کمی روشن تر کنید.
۹۶۰. درختکاری کنید. با این کار به محیط زیست طراوتی تازه خواهید بخشید.
۹۶۱. با آموزش دادن به یک کودک ذهنتان را از مسائل جانبی رها سازید.
۹۶۲. برای بوجود آوردن یک تغییر منظره ی عالی منطقه ای ویلایی و روبه دریا کرایه کنید.
۹۶۳. دوستدار طبیعت باشید.
۹۶۴. قرار یک پیک نیک را با همسایگانتان بگذارید.
۹۶۵. به افراد بزرگسال خواندن و نوشتن یاد بدهید.

۹۶۶. برای چاشنی دار کردن زندگیتان از ادویه جات و گیاهان دارویی غیر معمول برای پختن استفاده کنید.

۹۶۷. یاد بگیرید که به درخواستهای غیرمنطقی جواب منفی بدهید.

۹۶۸. بر سر مزار عزیزانتان بروید.

۹۶۹. اگر به باغ وحش میروید حتماً از قفس میمونها دیدن کنید.

۹۷۰. با خریدن یک هدیه برای بهترین دوست خود او را شاد کنید.

۹۷۱. همین هفته مربی یا مشاور خود را برای صرف نهار دعوت کنید.

۹۷۲. سفری یک روزه به شهری تفریحی که در نزدیکی شماست داشته باشید.

۹۷۳. یک آبیوه گیری بخريد و هر روز صبح خود را با معجون خوشمزه ای از میوه های سالم آغاز کنید.

۹۷۴. با پیوستن به برنامه های حمایت از کودکان و ایتم در جامعه ی خود کمی زیبایی خلق کنید.

۹۷۵. آرزوهای دوران کودکی خود را به خاطر بیاورید. هنوز هم برای بیه وقوع پیوستن آنها دیر نیست.

بسیاری از انسانها شکوه و عظمت زندگیشان را مدیون

مشکلات و ناراحتی های وخیم هستند.

ک. ه. اسپرگن

۹۷۶. بار دیگر که یک پروانه پیدا میکنید با خودتان تصور کنید که مشکلات شما بر روی بالهای زیبای آن پرواز کرده و از بین رفته اند.

۹۷۷. بدانید که زندگی معمولاً پیشنهادات و راه حلهای بسیاری برای اکثر مشکلات دارد.

۹۷۸. بخاطر داشته باشید که با تقسیم کردن مشکلات آنها را به دو نیم کرده اید.

۹۷۹. این نکته را فراموش نکنید. اتفاقات بد در زندگی همه وجود دارد نه فقط در زندگی شما.

۹۸۰. به ندای وجدانتان گوش فرا دهید. این وجدان حتماً به دلیلی درون شما قرار داده شده است.

۹۸۱. در پی آن دسته از موقعیتهای سغلی باشید که شما را به مبارزه بطلبند.

۹۸۲. به دنبال درمانی باشید که از درون صورت میگیرد نه از خارج.
۹۸۳. مدت یک سال به کشوری خارجی سفر کنید.
۹۸۴. در هر نقطه از زندگیتان به دنبال تمام چیزهایی که میخواهید بروید.
۹۸۵. برای یک استراحت طولانی سری به یک شهر شاد و آفتابی بزنید.
۹۸۶. با بلند کردن اشیاء سنگین قدرتمند شده اید. با خودتان فکر کنید با برداشتن این بار سنگین چقدر قلبتان را قدرت بخشیده اید.
۹۸۷. هیچ شئی تا به آخر ادامه ندارد. تاریکی های زندگی شما نیز روزی تمام خواهد شد.
۹۸۸. همیشه نسبت به تردیدهای خود مشکوک باشید نه اعتقاداتتان.
۹۸۹. بدانید که گذشته ها گذشته است و نمیتوان آن را تغییر داد اما آینده را میشود اصلاح کرد.
۹۹۰. برای تقویت روحی خود شعرهای هلن استیز را بخوانید.
۹۹۱. برای خودتان کاری کنید.
۹۹۲. فیلم اسکروج را ببینید حتی آگ کریسمس نیست.
۹۹۳. به خودتان قول بدهید که در طی دوازده ماه آینده یک میلیون دلار درآمد داشته باشید.
۹۹۴. به یک دوست یا عضو خانواده که قهر بوده اید آشتی کنید.
۹۹۵. بدانید که تنها در هنگام روبرو شدن با مشکلات و در مواقع سخت و طاقت فرسا میتوانید به فکر چاره و راهکارهای درونی باشید که پیش از غم و غصه هایتان از وجود آنها بی خبر بوده اید.
۹۹۶. از دوستانتان بخواهید که درباره ی مشکلات شما شایعه پراکنی نکنند.
۹۹۷. از اینکه اندامهای شما چقدر عالی کار میکنند اظهار شگفتی و حیرت کنید.
۹۹۸. با یک هواپیا تاب بخورید و چنین گمان کنید که مشکلات و ناراحتی های شما بر بالهای آن پرواز کرده و از شما دور میشوند.
۹۹۹. معنای واقعی زندگی را دریابید.
۱۰۰۰. کتاب زیبای "هدیه ارزشمند" اثر اسپنسر جانسون را بخوانید.
۱۰۰۱. هر روز صبح به خداوند «صبح بخیر» بگویید.

۱۰۰۲. خودتان را از رنجش و دلخوری که نسبت به دیگران دارید رها سازید.
۱۰۰۳. دوستان صمیمی دوران کودکتان را بیابید. تجدید دیدار با آنها قلب شما را شاد خواهد کرد.
۱۰۰۴. نوشیدنی غیرالکلی همچون چای، قهوه و آبیوه را جایگزین نوشیدنی های الکلی کنید.
۱۰۰۵. بسیاری از محققین معتقد که میزان سلیوم بالا در غذا سبب کاهش افسردگی میشود. شاید بخواهید با خوردن دانه های کل آفتابگردان این نظریه را امتحان کنید.
۱۰۰۶. شاید باور نکنید که برخی افراد کم خواب برای خوابیدن از پیاز قرمز استفاده میکنند. اگر خوابتان نمیرد یک پیاز بخورید.
۱۰۰۷. داستانهای خردمندانه ی " وینی - د - پو " را بخوانید.

خنده، آواز، کار و تفریح.  
این کارها را هر روز انجام دهید. اهدا کنید و هدیه بگیرید.  
در برابر مشکلات خم به ابرو نیاورید و با لبخند از همگان استقبال کنید. بخندید و عشق بورزید و به خاطر داشته باشید  
که آسمان آبی است و در ناامیدی بسی امید است اما همه چیز  
به شما بستگی دارد.

۱۰۰۸. هنگام دلوآپی ورزش کنید. شانه های خود را تا آنجا که میتوانید بالا ببرید و سپس رها سازید.
۱۰۰۹. با نرمش و انجام حرکات ورزشی از فشارهای عصبی خود بکاهید. این تمرین را چند بار انجام دهید. سر خود را به سمت قفسه ی سینه پایین بیاورید و آن را حول محور بدن بچرخانید.
۱۰۱۰. وسواس را کنار بگذارید و از مسائلی که در اطرافتان رخ میدهد، عصبانی نشوید.
۱۰۱۱. برای دستیابی به آرامش، به آهنگهایی که برگرفته از صداهای موجود در طبیعت است گوش فرا دهید.

۱۰۱۲. ماهیچه های بدن را از سر تا نوک پا رها سازید. چنانچه این ورزش را به آرامی انجام دهید، بطور حتم شادابی تمام وجود شما را فرا خواهد گرفت.
۱۰۱۳. روحیه ی خود را با استفاده از گیاهان دارویی تقویت کنید.
۱۰۱۴. فکر اینکه زندگی همیشه با شما عادلانه رفتار خواهد کرد را از ذهنتان دور کنید.
۱۰۱۵. حرفه ای جدید بیاموزید.
۱۰۱۶. بدانید که همه ی مردم از فشارهای روحی مشترکی چون ترس، غم، اندوه، دلخستگی، دلدردگی، سکون و عدم حرکت و بالاخره تغییرات ناکهانی رنج میبرند.
۱۰۱۷. راز موفقیت جز این نیست که از مشکلاتتان پند گرفته و آنها را برای بهتر شدن زندگیتان بکار گیرید.
۱۰۱۸. بخاطر داشته باشید که همه ی ما در برهه ای از زمان از یک رفتاری عظیم رنج میبریم. پس شما استثناء نیستید.
۱۰۱۹. لحظاتی که عهده دار مسوولیتی هستید، پریشانی شما نسبت به زمانیکه نقش بی تفاوتی دارید، کاهش می یابد.
۱۰۲۰. یأس و دلسردی را از خود دور کنید و خودتان را درگیر مسایل زندگی نسازید.
۱۰۲۱. از جسم خود مراقبت کنید. اگر در سلامت کامل باشید قلب شکسته ی شما زودتر التیام می یابد.
۱۰۲۲. کتابهای فلسفی مطالعه کنید.
۱۰۲۳. از توقعات و انتظارات خود درباره ی گذراندن تعطیلات بکاهید و واقع گرا باشید.
۱۰۲۴. یاد بگیرید که با انتخاب صحیح به اهداف عالی خود دست یابید.
۱۰۲۵. برای شادابی خود قدمهای مثبت بردارید و لا بیماریهای عصبی چون آسم، میگرن، سوءهاضمه و ناراحتی های پوستی را تجربه خواهید کرد. بیماریهای فوق دلیل خوبی برای تلاش شما برای دستیابی به شادکامی است.



۱۰۲۶. آنچه شما بدان نیازمندید محیطی آرام و پناهگاهی سرشار از آرامش است. اگر احساس کردید که در محیطی شلوغ، با همسایگانی پرسروصدا در حال گذراندن زندگی هستید بهتر است تا مکانی جدید را برای خود انتخاب کنید.
۱۰۲۷. در طول انجام کارهای روزانه، فرصتی برای استراحت و آرامش برای خود قائل شوید.
۱۰۲۸. تلاش کنید تا هر چند روز یک بار، اقدام به انجام فعالیتهایی کنید که نیاز به کوشش و فعالیت بدنی دارد.
۱۰۲۹. سیکار کشیدن را ترک کنید و با تمام وجود ایمان داشته باشید که قلب سالم، قلبی شاداب است.
۱۰۳۰. آرام غذا بخوری و از خوردن آن لذت ببری حتی اگر مجبور به خوردن در تهای باشی.
۱۰۳۱. یادتان باشد که شخصیتهای حساس بیش از دیگر افراد از اضطراب و نگرانی رنج می‌برند.
۱۰۳۲. خشم خود را به شیوه‌ای سازنده تخلیه کنید تا مُخرب.
۱۰۳۳. آیا نیاز به کمک یک متخصص دارید؟
- شاید مشورت با دکتر خانوادگیتان، ملاقات با یک روانشناس و یا درخواست کمک از دوستان و ارائه‌ی راه حل از جانب آنان موثر باشد.
۱۰۳۴. به خود یادآور شوید که تنها نیستید. زیرا که خدا همیشه در کنار شماست.
۱۰۳۵. دیوار ته‌ایتان را بشکنید و خود را از دیگران جدا نسازید.
۱۰۳۶. اطرافتان را با دوستانی که احساس آرامش، عشق و امنیت را به شما هدیه می‌دهند، پر کنید.
۱۰۳۷. در طول شبهای تهای هرگز به استفاده از دارو و مشروبات الکلی پناه نبرید.

انسان خوش بین همانقدر در اشتباه است که در انسان بدبین.  
تنها تفاوت موجود این است انسان خوش بین بسیار خوشحال تر  
و موفق تر خواهد بود.

۱۰۳۸. خود را به خاطر اشتباهاتی که شما را به این مرحله از زندگی رسانده است سرزنش نکنید.
۱۰۳۹. حتی کوچکترین احساسات مثبت نسبت به خود و رفتارتان را ابراز کنید. هرچقدر شادتر باشید، لذت بیشتری خواهید برد.
۱۰۴۰. چشم و گوش خود را برای شنیدن و دیدن درسهایی که در این لحظه نیاز دارید بکشایید.
۱۰۴۱. بدانید که "یک" عددی تنها نیست "یک" تنها یک عدد است.
۱۰۴۲. با پزشک خود همتا قدر صادق باشید که با خود صادقید.
۱۰۴۳. این روزها را برای خود جشن بگیرید: روز درختکاری، روز جهانی کودک، روز انتخابات، روز دوستی و وفاداری و بالاخره نخستین روز بهار.
۱۰۴۴. از ساعات کاری خود بکاهید و کمی استراحت کنید.
۱۰۴۵. با نگرانی هایتان دست و پنجه نرم کنید و نگذارید شما را به زانو درآورند.
۱۰۴۶. لحظه لحظه زندگی خود را صرف اموری کنید که به شما احساس شغف و شادی میبخشند.
۱۰۴۷. در تماشای برنامه های تلویزیونی دقت به خرج دهید.
۱۰۴۸. به کسانی که نسبت به آنها رفتار ناشایست داشته اید نامه ی عذرخواهی بنویسید.
۱۰۴۹. خود را تشویق کنید، آنگاه به بهترین خصوصیات خود پی خواهید برد.
۱۰۵۰. آنچه را که دوست دارید دیگران به شما بدهند، نخست خودتان آن را به خود هدیه دهید.
۱۰۵۱. بدانید که همیشه امید رسیدن به بهار در پی زمستان است.
۱۰۵۲. حرف بزنید چرا که نیازمند بیان احساسات خود هستید.
۱۰۵۳. به حرفهای کسانی که موقعیتی همچون شما را داشته اند گوش فرا دهید و از تجربیات مقبت آنها استفاده کنید.
۱۰۵۴. عوایب خطاهایی که مرتکب شده اید را با شجاعت بپردازید.
۱۰۵۵. خودتان را به خاطر موارد جزئی و پیش پا افتاده نیازارید.

۱۰۵۶. فردا خواهد رسید، هر قدر هم که برای متوقف ساختنش تلاش کنید.
۱۰۵۷. به فرمانان داستانهای ایام کودکیان فکر کنید و با خودتا ببینید که اگر آنها به جای شما بودند چه میکردند؟ سعی کنید چون هاکلبری فین، رابینسون و علی بابا به زندگی نگاه کنید.
۱۰۵۸. از خودتان پرسید که فکر کردن به غمها و دردهایتان حاصلی نیز در بر داشته است یا نه؟
۱۰۵۹. آثار برجسته نقاشهای بزرگ را تماشا کنید و به آنها ببینید.
۱۰۶۰. به نزدیکان خود احساس شادی و آرامش را هدیه بدهید.
۱۰۶۱. هر روز شیوه ای نو برای شاداب کردن خود بیاموزید.
۱۰۶۲. اگر دیگران نیز تحت تأثیر غم و اندوه شما قرار میگیرند، مراقب باشید که دلسوزی آنها منجر به تضعیف روحیه شما نگردد.
۱۰۶۳. برنامه ریزی کنید تا در طول هفته های آینده، سه دوست جدید برای خود بیابید.
۱۰۶۴. فراموش نکنید که پیش از سپیده دم، تاریکی مطلق نیست. به دنبال اولین روزه های امید باشید.
۱۰۶۵. احتیاط کنید که "افسرده دل افسرده کند انجمنی را".
۱۰۶۶. یقین داشته باشید آنچه را که در آرزوی به دست آوردنش هستید، به دست خواهید آورد. پس اگر میخواهید که روحیه ی بهتری داشته باشید، تغییراتی در خود ایجاد کنید.
۱۰۶۷. ارتباط خود را با استادی که در طول دوران تحصیلی بر روی زندگیتان تأثیر فراوان داشته است، حفظ کنید. و با او ارتباط تلفنی برقرار کنید.
۱۰۶۸. بجای فکر کردن به اینکه ممکن است روز سیزدهم برای شما بدشانسی به همراه بیاورد، اولین روز سیزدهمی که در پیش رو دارید را جشن بگیرید.
۱۰۶۹. هیچ یک از ما شاد نخواهیم بود مگر زمانی که با همه وجود شاد بودن را باور کنیم.
۱۰۷۰. زیباترین و نفیس ترین لباسهای خود را در منزل به تن کنید و همچون یک ستاره ی سینا گام بردارید.

۱۰۷۱. هنگامی که در اوج ضعف و درماندگی هستید به یک دوست پناه ببرید.
۱۰۷۲. در نظر داشته باشید که دیگران نیز مشکلاتی نظیر شما دارند. بدنبال راه های مختلفی باشید که دیگران در حل مشکلاتشان بکار میبرند.
۱۰۷۳. قبل از خواب به خداوند "شب به خیر" بگویید.
۱۰۷۴. اگر تعطیلات سختی را میگذرانید، با خواندن کتابهای مورد علاقه تان نشاط را در خود زنده کنید.
۱۰۷۵. به یکی از دوستان هم فکر خود تماس بگیرید و از او برای یک کپ دوستانه دعوت به عمل آورید.
۱۰۷۶. ایمان داشته باشید که هر آنچه مشتاق بدست آوردن آن در مسیر زندگی هستید بدون شک بدست خواهید آورد.
۱۰۷۷. هنگامی که عضوی از بدنتان زخم میشود، از چسب زخمهای رنگی استفاده کنید تا نشاط و شادابی را در قلبتان به وجود آورد.
۱۰۷۸. بدانیم که در تمامی مراحل زندگی به یکدیگر نیازمندیم، پس سعی نکنیم کارهای خود را به تنهایی انجام دهیم.
۱۰۷۹. نقش شما در هستی حیاتی است. خود را مشغول سازید.
- الماس بدون سایش سیقل نیابد و انسان بدون سختی ها تکامل نیابد.
۱۰۸۰. برای قوی تر شدن، ساعات بیشتری را در تنهایی بگذرانید.
۱۰۸۱. قدمی هرچند کوچک برای تحقق رویاهایتان بردارید.
۱۰۸۲. در هوای مه آلود قدم بزنید و مشکلاتتان را در غبار گم کنید.
۱۰۸۳. هر روز کاری انجام دهید تا به خودتان ثابت کنید که چقدر به خودتان عشق میورزید.
۱۰۸۴. به گروههای مردمی بپیوندید.
۱۰۸۵. از دوستان خود بخواهید تا به شما کمک کنند که مثبت صحبت کردن را با آنها تمرین کنید.
۱۰۸۶. به صداهای شادی که در تعطیلات به گوش میرسد، دل بسپارید. صداهایی چون نغمه ی شاد سال نو، آتش بازی، و نواهای عاشقانه.
۱۰۸۷. افکار مثبت را از خودتان ساطع کنید.

۱۰۸۸. در دعای شبانه شرکت کنید.
۱۰۸۹. چنین تصور کنید که در دیگر نقاط دنیا میلیون‌ها انسان وجود دارند تا در موقعیت شما باشند.
۱۰۹۰. ریسک کنید. این موقعیت به شما اجازه می‌دهد تا به خودتان ثابت کنید که قوی و شجاع تر از آن هستید که تصور میکردید.
۱۰۹۱. شبی را در زیر نور ستارگان بخوابید.
۱۰۹۲. بر لب ساحل بنشینید و برخورد موجها را با ساحل تماشا کنید و خود را غرق آن منظره می زیبا کنید.
۱۰۹۳. اگر فکر میکنید که مشکلاتی دارید به جدیدترین جنگالهای سیاسی گوش فرا دهید.
۱۰۹۴. در تمامی مقاطع زندگی همچون یک کودک عمل کنید.
۱۰۹۵. خوشمزه ترین کیک را برای خود بپزید و از بوی خوش آن لذت ببرید.
۱۰۹۶. با تمام وجود باور داشته باشید که تعریفی که درباره ی خودتان میشنوید حقیقت دارد.
۱۰۹۷. لباسهایی با رنگ شاد بخريد تا ظاهاری بهتر داشته باشید.
۱۰۹۸. لیستی کامل از تمامی راههایی که در این لحظه از زندگی پیش رو دارید، تهیه کنید.
۱۰۹۹. اولین و مهمترین قدم در راه رسیدن به موفقیت، باور داشتن توانایی هایمان برای دستیابی به پیروزی است.
۱۱۰۰. وظایف خود را به خوبی انجام دهید، تا در موقعیتهای شغلی ای که پیش رو دارید، موفق باشید.
۱۱۰۱. کارت تبریکی دست ساز که حاصل تلاش خودتان بوده است را برای بهترین دوست خود که همیشه یار شما بوده است بفرستید.
۱۱۰۲. عروسکی بزرگ برای کودک خود بخريد تا بعد از مراقبتها و زحمتهای شما در طول روز با آن به خواب خوش برود.
۱۱۰۳. از مادر بزرگتان بخواهید دستور پخت غذای موردعلاقه دوران مودکیتان را به شما یاد بدهد.



۱۱۰۴. تا هنگامی که بتوانید روی پاهای خودتان بایستید، قناعت پیشه کنید.
۱۱۰۵. نامه های پستی غیر ضروری را باز نکنید و آنها را بیرون بیندازید چرا که وقت شما ارزش کارهای مهمتری را دارد.
۱۱۰۶. اگر تماسهای تلفنی بسیار، شما را مضطرب میسازد شماره تلفن خود را در هیچ کجا ثبت نکنید.
۱۱۰۷. با افراد مثبت و نوگرا همنشینی کنید حتی اگر این کار به معنای پیدا کردن دوستان جدید باشد.
۱۱۰۸. احساسات خود را تنها با دوستان صمیمی و اعضای خانواده تان در میان بگذارید.
۱۱۰۹. یکی از چندین نوع دسر موجود در یک رستوران فرانسوی را برای خود سفارش دهید.
۱۱۱۰. مسابقه ای ترتیب دهید که هرکس غذای بیشتری در آن بخورد برنده است. اگرچه ممکن است این کار احمقانه به نظر برسد اما هرگز احساس ناراحتی و غم نخواهید کرد.
۱۱۱۱. به همسر خود عشق بورزید.
۱۱۱۲. هنگام درد و دل کردن، رو در روی فرد مقابل بنشینید.
۱۱۱۳. هر کجا میروید دوستان جدیدی برای خود بیابید. حضور دوستان به شما کمک میکند تا در این دنیای بزرگ کمتر احساس تنهایی بکنید.
۱۱۱۴. حتی با گفتن یک "صبح بخیر" به همسایه ی خود سعی کنید تا با دیگران ارتباط نزدیکی برقرار سازید.
۱۱۱۵. برای ایجاد امنیت و آرامش انجمن حمایت از همسایگان تشکیل دهید.
۱۱۱۶. آثار نویسندگان مشهوری مانند چارلز دیکنز را بخوانید.
۱۱۱۷. با تمام وجود شادی عید را حس کنید. بچ بزرگترین مراکز خرید بروید و ساعات پایانی سال را در شلوغی مغازه ها و در میان رفت و آمد مردم بگذرانید.
۱۱۱۸. با حضور در طبیعت، فرا رسیدن فصل بهار را تجربه کنید.
۱۱۱۹. با خوردن گوشت قرمز قلب خود و همچنین گاوها را شاد کنید.
۱۱۲۰. هنگام یأس و ناامیدی بهترین لباسهایتان را بپوشید.

۱۱۲۱. بهترین یادگارهای زندگیتان را در آغوش بگیرید.
۱۱۲۲. یک بلوز پشمی به رنگ شاد بخرید تا در شبهای سرد زمستانی احساس تنهایی نکنید.
۱۱۲۳. یک ملاقات اتفاقی با شخصی که میتواند شما را یاری دهد، ترتیب دهید.
۱۱۲۴. یکی از اشعار صادقانه‌ی خود را برای چاپ به دفتر مجله بفرستید.
۱۱۲۵. اشعار مورد علاقه‌ی خود را با صدای بلند در محیطی آرام بخوانید.
۱۱۲۶. شام خود را زیر نور ستارگان بخورید.
۱۱۲۷. تمناها و خواسته‌های قلبی‌تان به شما نیرو و قدرتی خارق العاده می‌بخشند.
۱۱۲۸. شکست، موفقیت است. به شرط آنکه از آن بیاموزیم.
۱۱۲۹. روز خود را با پختن نان دارچینی و درست کردن قهوه در اجاق کوچک منزلتان آغاز کنید.
۱۱۳۰. با خوردن نان و پنیر ساده از پیک نیک خود لذت ببرید.
۱۱۳۱. به دیگران در یافتن اشیاء گم شده‌ی آنها کمک کنید.
۱۱۳۲. در بعد از ظهر یک روز تعطیل به قدیمی‌ترین ناحیه‌ی شهر بروید.
۱۱۳۳. نان قندی و شیر شکلات درست کنید تا دوران خوش کدکی را به خاطر آورید.
۱۱۳۴. با بوجد آمدن هر مشکل در زندگی میتوانید قدم در راه بهبود یا اندوه بگذارید. تصمیم نهایی با شماست.
۱۱۳۵. اگر میخواهید که دیدگاه متفاوتی نسبت به زندگی داشته باشید به یک جشنواره‌ی فیلمهای خارجی بروید.
۱۱۳۶. به بهترین اغذیه‌فروشی شهر بروید و یک ساندویچ بزرگ سفارش دهید.
۱۱۳۷. جعبه‌ای از خوشمزه‌ترین شیرینی‌های مورد علاقه‌تان را برای شبهای بی‌خوابی در زیر تخت خود پنهان کنید.
۱۱۳۸. پس از صرف غذا با دوستان خود در یک روز تعطیل، پیاده روی را فراموش نکنید.

۱۱۳۹. متناسب با پیش بینیهای اداره ی هوا شناسی لباس بپوشید تا بر اثر تغییر ناکهانی هوا بیمار نشوید.

۱۱۴۰. در شبهای بی خوابی به جای دراز کشیدن در رختخواب، بلند شوید و کمی قدم بزنید و در آرامش حاکم بر شب به تعمق و حل مشکلات خود پردازید.

چگونه به تعمق پردازید:

مکانی آرام بیابید.

صاف بنشینید و چشمانتان را ببندید.

و عضلات تمام بدن را از سر تا پا رها سازید.

تصویری زیبا در ذهنتان مجسم کنید.

در معنای لغتی زیبا تأمل کنید.

افکار ناراحت کننده را از خود دور سازید.

پانزده تا بیست دقیقه در این حالت باقی بمانید.

و سپس چشمان خود را بکشایید.

۱۱۴۱. کتاب آسمانی خود را صفحه به صفحه بخوانید.

۱۱۴۲. آن قسمت از کتاب آسمانی را که مرتبط با شرایط شما میباشد به خاطر بسپارید.

۱۱۴۳. از هر روز زندگیتان لذت ببرید حتی اگر دردناکترین روز باشد.

۱۱۴۴. هنگام صرف غذا در کنار پنجره بنشینید و ببینید که دنیا چگونه در حال گذر است.

۱۱۴۵. در سال نو، تمای لبخندهای تلختان را در صندوقچه ای پنهان کنید.

۱۱۴۶. از دوستانی یاری بجوید که موقعیتی همچون شما داشته اند.

۱۱۴۷. سری به یک کنسرت موسیقی بزنید.

۱۱۴۸. با نگاه کردن به بارش شهاب سنگها غرق در اعجاب و شگفتی آنها شوید.

۱۱۴۹. بر روی چمنزارها دراز بکشید و اشکال مختلف ابرها را تماشا کنید. چه

چیزی میبینید؟

۱۱۵۰. با آلت موسیقی دوران کودکتان، آهنگهای قدیمی را بنوازید.

۱۱۵۱. خانه ی خود را با شادترین و روشن ترین رنگها تزئین کنید.
۱۱۵۲. روز خود را با نوشیدن لیوانی پر از قهوه که روی آن شعاری نشاط بخش نوشته شده است آغاز کنید.
۱۱۵۳. برای پروراندن خیالات شاد در ذهنتان چند چیز را همیشه به خاطر داشته باشید:
- اولین جشن تولد غیر منتظره تان،  
بهترین هدیه ای مه دریافت کرده اید.  
نخستین روز تعطیلات زمستانی،  
بازمهای دوران کودکی و اولین اتومبیلی که خریده اید.
۱۱۵۴. از ویتترین فروشگاههای زیبای شهر دیدن کنید.
۱۱۵۵. در هنگام کار از غیبت و صحبت های غیر ضروری دوری کنید.
۱۱۵۶. ظروفی جدید با طرح های شاد و رنگی بخرید تا هنگامیکه مجبور به خوردن غذا در تنهایی هستید از دیدن آنها لذت ببرید.
۱۱۵۷. به کودکان کمک کنید و به عنوان جایزه ای برای کار نیک خود یک جعبه از شیرینی مورد علاقه تان بخرید.
۱۱۵۸. با حیوانات خود همچون کودکان سخن بگویید. شاید احمقانه به نظر برسد. اما این کار لحظات شادی را برای شما فراهم کرده و از اندوهتان میکاهد.
۱۱۵۹. نامه ای تشکر آمیز برای تمامی کسانی که در طول ماه گذشته به شما کمک کرده اند، بفرستید.
۱۱۶۰. در جشن روز درختکاری شرکت کنید تا پاکی زمین و طبیعت را حس کنید و به آنها نزدیک شوید.
۱۱۶۱. از شکست هایتان ناامید نشوید چرا که تا زمین خوردن را تجربه نکنید رشد نخواهید کرد.
۱۱۶۲. به گروه های مذهبی و دینی ملحق شوید.
۱۱۶۳. همگی برای عشق زاده شده ایم. عشق تنها عنصر حیات برای ایجاد تحرک و جنبش در دنیا است.

۱۱۶۴. در یک روز زیبای آفتابی با بهترین دوست خود به پارک بروید و خود را سرگرم بازیهای مورد علاقه دوران نوجوانیتان کنید.
۱۱۶۵. آنچه را که براتان شانس می آورد همراه داشته باشید.
۱۱۶۶. کمد خود را مرتب کنید و لباسهایتان را به بهترین شکل ممکن بچینید. اگر ظاهری آراسته داشته باشید احساس خوبی نیز خواهید داشت.
۱۱۶۷. سری به انباری اطاق زیر شیروانی بزنید و تمامی اشیائی که برای شما معنای خاص و یا خاطره ی به یاد ماندنی تداعی میکنند را در آغوش بگیرید.
۱۱۶۸. تعدادی عروسک رنگی شاد بخرید تا دوباره احساس کودکی کنید.
۱۱۶۹. میزبان جمع خانوایی تان باشید. تجدید دیدارهای فامیلی شادکامی را در فضای منزل منعکس خواهد کرد.
۱۱۷۰. تعطیلاتی را که در پیش رو دارید در مکانی آرام سپری کنید.
۱۱۷۱. زندگی بدون عشق همچون درختی بی شکوفه و بی بر است.
۱۱۷۲. آیا مایلید تا فشار خونتان را پایین بیاورید؟
- تحقیقات نشان داده است که نوازش فرزندان تا به مدت ۱۵ دقیقه در طول روز سبب متعادل شدن فشار خون شما میگردد.
۱۱۷۳. اگر پول کافی دارید تعطیلات خود را در یک هتل پنج ستاره بگذرانید.
۱۱۷۴. یک وعده غذای مقوی در رستوران مخصوص کودکان صرف کنید.
۱۱۷۵. هنگام کار در باغچه ی منزل تان به نوارهایی که روحیه ی شما را تقویت میکنند گوش دهید.
۱۱۷۶. فردا را تا رسیدن آن رها کنید.
۱۱۷۷. این تنها خداوند است که میتواند به کارهایتان سرعت ببخشد.
۱۱۷۸. زمانی که شیء مورد علاقه تان را که سالها در آرزوی داشتنتان بودید، برای خود می خرید، از فروشنده بخواهید تا آن را به زیبایی بسته بندی کند.
۱۱۷۹. اگر خوردن کافئین شما را اذیت میکند از استفاده ی بیش از حد شکلات پرهیزید.
۱۱۸۰. برای تسکین قلب شکسته ی خود، قدرت هیپنوتیزم را فراموش نکنید.
۱۱۸۱. رابطه ی دوستی خود را از طریق قلبتان دریافت کنید.



۱۱۸۲. اگر رازهای عمیق و قدیمی در دل دارید آنها را فقط به یک انسان مطمئن و رازدار بگویید.
۱۱۸۳. جمله ی "دیگر هرگز" را از ذهن خود بیرون کنید و به جای آن از جمله ی "دوباره تلاش خواهم کرد" استفاده کنید.
۱۱۸۴. هنگامی که کار مهمی در پیش رو دارید نهایت تلاش خود را کنید و در مواقع دیگر به خودتان استراحت بدهید.
۱۱۸۵. خودتان را درگیر احساسات منفی نکنید.
۱۱۸۶. اگر میخواهید که دچار مشکل مالی نشوید به صورت نقدی معامله کنید.
۱۱۸۷. هرگز خودتان را همانند شخصی که از بالای تپه پایین می لغزد تصور نکنید.
۱۱۸۸. شادی خود را از طریق قلبتان دریافت کنید.
۱۱۸۹. وسایل معمولی خود را به شیوه ای غیر معمول بچینید.
۱۱۹۰. در فهرست کارهایی که باید انجام بدهید، امور عاطفی را در اولیت قرار بدهید.
۱۱۹۱. بد نیست رانندگی با اتومبیلهای گران قیمت را نیز تجربه کنید.
۱۱۹۲. هنر تفکیک و جداسازی مسایل از یکدیگر را بیاموزید.
۱۱۹۳. به بی عدالتی مبارزه کنید.
۱۱۹۴. به وعده های خود وفا کنید، بخصوص به قولهایی که به خودتان میدهید.
۱۱۹۵. کسانی که قلبتان را جریحه دار کرده اند، نیازارید.
۱۱۹۶. با تمرین خنده به خودتان نیرو ببخشید.
۱۱۹۷. لذت و ریایی طبیعت را درک کنید.
۱۱۹۸. فیلمهای کارتونی مربوط به حیوانات را بخريد.
۱۱۹۹. گمان نکنید که قرانی مشکلات شده اید.
۱۲۰۰. عضو یک کتابخانه شوید تا به روح خسته ی خود آرامش ببخشید.
۱۲۰۱. ذهن خود را با افکار شفافبخش پر کنید.

۱۲۰۲. خودتان را به جای یک دوست، رئیس خود و یا یک عاشق بگذارید. فکر میکنید میتوانید از آنچه که هستید خوشحال تر باشید؟
۱۲۰۳. اگر قرار است تصمیم مهمی بگیرید، به خودتان وقت کافی برای فکر کردن بدهید.
۱۲۰۴. هنگامی که برای بهبود وضعیت ناخوشایند تلاش میکنید، عاقلانه فکر کنید.

آن کس که میترسد رنج خواهد برد  
و رنج او جز برای ترسش نیست.  
میشل مانتگنه

۱۲۰۵. همیشه حقیقت را بگویید، چرا که برای تجلی روحتان باید وجدانی آسوده داشته باشید.
۱۲۰۶. اگر احساس تهایی میکنید سری به خانه ی همسایه بزنید و ملاقاتی هر چند کوتاه داشته باشید.
۱۲۰۷. دلایل دلتنگی تان را حداقل از ده جنبه ی متفاوت بررسی کنید.
۱۲۰۸. اجازه ندهید تا گرفتاری ها و دلتنگی هایتان شما را از ادامه دادن راه متوقف سازد.
۱۲۰۹. برای رسیدن به پیروزی تلاش کنید.
۱۲۱۰. در یک کتاب فروشی گشت و گذار کنید و به دنبال کتابی باشید که ذهن شما را تا ساعات اولیه ی سپیده دم مشغول خود سازد.
۱۲۱۱. اگر انگشت خود را به سمت کسی نشانه رفته اید آن را به سوی خود برگردانید و اصلاح عیوب را از خود آغاز کنید.
۱۲۱۲. پیش از مواجه شدن با مشکلات روحی و عاطفی در زندگی روزمره ی خود، سه بار نفس عمیق بکشید.
۱۲۱۳. هنگام شکست سرتان را زیر نیفکنید تا شرمسار نشوید.
۱۲۱۴. دستاوردهای بزرگ زندگی نیازمند زمان است.
۱۲۱۵. علامتی بر روی در اطاق خود بزنید که در آن نوشته شده باشد "به ماهیگیری برو" هر زمان نیاز دارید با خودتان تنها باشید این شعار را اجرا کنید.

۱۲۱۶. اگر به این باورید که باید مسایلی در دنیا تغییر کند تا دیگران نیز همانند شما قربانی شرایط نشوند، حداکثر تلاش خود را کرده و به آنها کمک کند تا تغییرات لازم داده شود.

۱۲۱۷. سرگرمیهای جدیدی برای خود بیابید. تفریحاتی همچون آشپزی، پنبه دوزی، تردستی، ماهیگیری، قایق سواری، جمع آوری اشیاء قدیمی، اسب سواری، نگهداری از پرندگان، باغبانی، پرورش درختان مینیاتوری و بالاخره پرورش زنبور عسل.

۱۲۱۸. به گروه گر بپیوندید.

۱۲۱۹. هرگز قهر نکنید.

۱۲۲۰. گهگاهی از راههای فرعی خوش منظره عبور کنید.

۱۲۲۱. خودتان را از خوردن خوراکیهای شیرین چون آب

نبات، ژله، کارامل، باسلق، بادام شوخته و شکلات شیری محروم نسازید.

۱۲۲۲. زندگیتان را با قوانین و اصول فکری خود تنظیم کنید نه با افکار

والدین، خواهر، برادر و یا همسر.

۱۲۲۳. تعدادی کتاب دعا بخريد و از آنها استفاده کنید تا آرامش بیابید.

۱۲۲۴. یک مهمانی ترتیب دهید تا در انتظار وقوع اتفاقات جالبی در آینده ی نزدیک باشید.

۱۲۲۵. راز شادابی چیزی جز این نخواهد بود که به علایق خود احترام بگذاریم و عشق خود را نسبت به عزیزانمان ابراز کنیم.

۱۲۲۶. نسبت به آنچه که از دست داده اید و اطرافیانان هنوز از داشتن آن محروم نشده اند غبطه نخورید.

۱۲۲۷. امشب قبل از رفتن به رختخواب سعی کنید تا تفاوتهای مثبت خود با دیگران را در ذهنتان مرور کنید.

۱۲۲۸. تلاشی واقعی کنید تا دوباره نسبت به زندگیتان احساس هیجان کنید.

۱۲۲۹. برای زندگیتان دوباره برنامه ریزی کنید.

۱۲۳۰. به مشکلات همچون یک مبارزه و زورآزمایی بنگرید.

۱۲۳۱. به رفتاری های خود همانند موقعیتی جدید نگاه کنید.

۱۲۳۲. به دیدگاه و نقطه نظرات خود اطمینان کنید.
۱۲۳۳. از مکانهای مقدس و مقبره‌ی بزرگان و افراد گمنام در سرار دنیا بازدید کنید.
۱۲۳۴. منطقی باشید و احساسات خود را کنترل کنید.
۱۲۳۵. طرح یک برنامه‌ی شاد را بریزید مثل رفتن به جشن عروسی و یا تولد.
۱۲۳۶. بگذارید اعمالتان حاکی از صلح، عشق و صمیمیت باشد.
۱۲۳۷. به منحصر به فرد بودن خودتان افتخار کنید.
۱۲۳۸. به یک مشاوره مراجعه کنید.
۱۲۳۹. بدانید که اگر خودتان را وادار به حرکت کنید انرژی بیشتری به دست خواهید آورد.
۱۲۴۰. وقت خود را صرف فعالیتهایی کنید که شما را تبدیل به انسان بهتری میکند.

چگونه همسر خود را شاد کنید:  
از او پرسید که چه کارهایی میتوانید برایش انجام دهید.  
همیشه در کنارش باشید.  
عشق خود را بروز دهید.  
حمایتهای عاطفی خود را ابراز کنید.  
به او حق تقدم بدهید.

۱۲۴۱. فراموش نکنید همه‌ی ما فقط چند قدم با بی نظیر بودن فاصله داریم.
۱۲۴۲. با افراد مشهور دست بدهید.
۱۲۴۳. از خود پرسید که برای شاداب شدن چه کارهای متفاوتی میتوانید انجام دهید. آنگاه دست به کار شوید.
۱۲۴۴. وقت خود را با افرادی بگذرانید که شما را مورد تحسین و تقدیر قرار میدهند.
۱۲۴۵. جایی کار کنید که برایتان ارزش قائل هستند.
۱۲۴۶. عضو یک باشگاه شوید.

۱۲۴۷. اگر قرار است بین درست بودن و شاد بودن یکی را انتخاب کنید، راه دوم را برگزینید.
۱۲۴۸. به خاطر داشته باشید که دنیا با مسائل و مصائبی بیش از مشکلات شما مواجه است.
۱۲۴۹. برخلاف جهت رودخانه شنا کنید. جرأت داشته باشید تا فردی متفاوت باشید.
۱۲۵۰. بدانید که زندگی تنها یک سفر است نه یک مقصد.
۱۲۵۱. سری به یک کافه تریا بزنید و خود را مهمان یک نوشیدنی دلچسب کنید.
۱۲۵۲. میلیونها دلیل برای شکست خود پیدا میکنیم اما هرگز حتی یک عذر موجه برای آن نداریم.
۱۲۵۳. اهداف عالی خود را با مقاصد دست یافتنی تر و کارآمد تر تجزیه کنید.
۱۲۵۴. بر روی راههایی که عزت شما را تقویت میکنند کار کنید.
۱۲۵۵. برای حل مشکلات خود از راهکارهای کلی و همه جانبه استفاده کنید.
۱۲۵۶. برای رها ساختن ذهنتان از افکار منفی به اثر شفافبخش ادبیات پناه برید و دید خود را از طریق مطالعه ی ابدی وسعت بخشید.
۱۲۵۷. صبحگاهان که دنیا در حال بیدار شدن است سوارکاری کنید.
۱۲۵۸. رضایت خود نسبت به دیگران را در اولویت قرار دهید.
۱۲۵۹. به کارهای فکری پردازید تا هر دو طرف نیکوکاری مغز شما ه یک میزان رشد کند و تبدیل به انسانس کارآزموده شوید.
۱۲۶۰. آیا به خاطر نرسیدن به آرزوها و اهدافتان در زندگی از پا درآمده اید؟ دوباره تلاش کنید. پافشاری و استقامت نتیجه خواهد داد.
۱۲۶۱. آیا تا به حال به خاطر نرسیدن به آرزوها و اهدافتان در زندگی ناموفق بوده اید؟ اهداف جدیدی را برای خود مشخص کنید.
۱۲۶۲. با انجام تمرینات تنفسی و گوش دادن به موسیقی به رنج و غم خود پایان بخشید.



۱۲۶۳. روراست باشید. با مشکلات روبه رو شوید و احساسات خود را پنهان نسازید.

۱۲۶۴. به شهر بازی بروید و سوار ترن هوایی بشوید تا در پیچ و تابهای

هیجان انگیز آن مشکلات خود را به دست فراموشی بسپارید.

۱۲۶۵. با خودتان عهد ببندید که از این پس به گونه ای زندگی کنید که پشیمان نشوید.

۱۲۶۶. تنها در مراسم خاص مذهبی شرکت نکنید بلکه همیشه و در همه حال ارتباط قلبی خود را با خدا حفظ کنید.

۱۲۶۷. به یاد آورید که دفعه ی گذشته چقدر خوب توانسته اید که دلبستگیهایتان را از خود دور سازید. با خود پایان ببندید که در آینده بهتر از گذشته عمل کنید.

۱۲۶۸. خودتان را با انجام کارهای مختلف سرگرم سازید زیرا انسان پرکار فرصتی برای تأسف خوردن ندارد.

۱۲۶۹. مثل یک شمع با شعله ی خود لحظات تاریک دیگران را روشنی بخشید.

۱۲۷۰. کمد لباسی کاملاً نو برای خود بخرید.

۱۲۷۱. اگر سنگینی بار گناهان را بر دوش خود حس میکنید توبه کنید.

۱۲۷۲. زندگی سفری هیجان انگیز است و هر آنچه که رخ میدهد چیزی جز خارج شدن از مسیر و بیراهه رفتن نیست. کافی است به یاد بیاورید که بالاخره زمانی خواهد رسید تا این سفر شور و اشتیاق خود را از سر بگیرید.

۱۲۷۳. بزرگترین اشتباه انسان ترس از مرتکب شدن به خطا است. (آلبرت هوارد)

۱۲۷۴. حتی به نفس کشیدن خود نیز جنبه ی معنوی ببخشید تا روحتان پاک شود.

۱۲۷۵. تعطیلات را فراموش نکنید و خوش بگذرانید.

۱۲۷۶. آرام، آرام و آرام باشید.

۱۲۷۷. قلب شکسته ی خود را با چسب زخم معنوی التیام بخشید.

۱۲۷۸. همین الان دست از خواندن کتاب بکشید و برای فردای خود برنامه ریزی کنید.

۱۲۷۹. آینده ی خود را به خداوند واگذار کنید.

۱۲۸۰. خودتان باشید تنها شما هستید که میتوانید جای خودتان باشید.

۱۲۸۱. برای زندگیتان حق تقدم قائل شوید. فهرست، یادداشت و یا نموداری از آنچه که میتواند به زندگی شما نظم ببخشد، تهیه کنید.

۱۲۸۲. نیمه ی پر لیوان را ببینید نه نیمه ی خالی را.

۱۲۸۳. لیستی از کارهایی که در طول سالهای گذشته موفق به انجام آنها شده اید، تهیه کنید.

شیرین ترین انتقام بخشش است.

اسحاق فرایدمن

۱۲۸۴. فهرستی از ده کاری که قصد انجام آنها را دارید تهیه کنید.

۱۲۸۵. در مقابل مشکلات ایستادگی کنید و چشم اندازی روشن نسبت به آنها داشته باشید.

۱۲۸۶. هر روز ساعتی را برای شاد بودن به خود اختصاص دهید و به خود قول بدهید در آن زمان به گرفتاریها و ناآرامی هایتان فک نکنید.

۱۲۸۷. شهروندی قانونمند باشید. (اکنون زمان ان نیست که خودتان را درگیر قانون شکنی ها کنید.)

۱۲۸۸. تلاش کنید تا بین کار و تفریح تعادل برقرار سازید.

۱۲۸۹. سکه ای درون آب بیندازید و آرزوی آینده ای روشن کنید.

۱۲۹۰. زنجیرهایی که ناراحتی های گذشته را به یادتان می آورند را پاره کنید.

۱۲۹۱. بدنبال اتفاقات خوبی باشید که در اطرافتان روی میدهد.

۱۲۹۲. با نقاط ضعف خود با شجاعت روبرو شوید.

۱۲۹۳. همچون یک گربه به خودتان کش و قوس بدهید تا اضطراب و ناراحتی هایتان از بین برود.

۱۲۹۴. مثل یک جغد پیر و سالخورده عمل کنید و انتخابی عاقلانه داشته باشید.

۱۲۹۵. از یادگیری و رشد باز نمانید حتی اگر نود ساله هستید.
۱۲۹۶. به کار خود افتخار کنید.
۱۲۹۷. این هنر زیبا را بیاموزید که با وقار و متانت عذرخواهی کنید.
۱۲۹۸. زمانیکه احساس میکنید باید در مقابل مشکلات تسلیم شوید درر عمق وجودتان تأمل کرده و دوباره تلاش کنید.
۱۲۹۹. با اعتدال و اعتقادی کودکانه دعا کنید.
۱۳۰۰. در پندار خود وجودتان را قدرتمند و معنوی بنگرید.
۱۳۰۱. زندگی خود را سر و سامان ببخشید.
۱۳۰۲. اگر نمیتوانید از منزل خارج شوید تا از اضطراب خود بکاهید با استفاده از وسایل ورزشی همچون دوچرخه ثابت در خانه ورزش کنید.
۱۳۰۳. زمانیکه در ترافیک، مطب دکتر و یا در فرودگاه در انتظار هستید. کتاب خوانید.
۱۳۰۴. فهرستی از مکانهای مورد علاقه تان تهیه کرده و سعی کنید که تا آخر این ماه سری به یکی از این نقاط بزنید.
۱۳۰۵. در سونا به استراحت پردازید.
۱۳۰۶. فهرستی از صفات شایسته ی دوران کودکی خود که به خاطر آنها مورد تحسین قرار میگرفتید را تهیه کنید و یک یا دو صفت از آنها را در شخصیت کنونی خود بکنجانید.
۱۳۰۷. وقتی که تغییرات مثبتی در زندگی خود میدهید مراقب باشید تا تمام پل های پشت سر خود را خراب نکنید. شاید روزی مجبور به عبور از آنها و بازگشت دوباره باشید.
۱۳۰۸. شانه هایتان را به عقب دهید و سر خود را بالا بگیرید. شما انسان مهمی هستید و میخواهید که دنیا نیز اینگونه به شما بنگرد.
۱۳۰۹. در شبی تنها آثار هنری دیوید را بخوانید.
۱۳۱۰. بهترین دوست خود باشید. چه کسی بهتر از شما درباره ی خودتان میداند؟!
۱۳۱۱. بخاطر بسپارید که در مسیر زندگی هیچ مانعی وجود ندارد.

۱۳۱۲. به خاطر از دست دادن عزت نفس خود در این برهه از زندگی، خودتان را دست کم نگیرید.
۱۳۱۳. به یک سفر سیاحتی به جنوب آفریقا بروید تا در هنگام گریز از حیوانات وحشی احساس غم و یأس را از خود دور کنید.
۱۳۱۴. به دنبال کشف ناشناخته ها باشید.
۱۳۱۵. اسامی افرادی که موقعیتی همچون شما داشته و موفق شده اند را یادداشت کنید.
۱۳۱۶. نسبت به آینده ی خود شناخت پیدا کنید.
۱۳۱۷. سرگذشت خود را با دیگران در میان بگذارید.
۱۳۱۸. در کلاسهای خودشناسی شرکت کرده و با صدایی بلند نظرات خود را بیان کنید.
۱۳۱۹. خانه تکافی بهاری را شروع کنید حتی اگر در اواسط پاییز یا زمستان باشید.
۱۳۲۰. به اطرافیان خود قدرت بخشید و از آنها نیرو بگیرید.
۱۳۲۱. زمانیکه دچار گرفتاری میشوید با شوخ طبعی و مزاح مشکلات خود را مرتفع سازید.
۱۳۲۲. برای یک سفر پرماجرا و فوق العاده برنامه ریزی کنید.
۱۳۲۳. اگر میخواهید شاد باشید، احتیاط کنید. استفاده از نوشیدنی های الکلی راه مناسبی برای بوجود آوردن نشاط در شما نمیشد.
۱۳۲۴. پیش از آنکه عیوب و نقایص عمق وجودتان را در برگرد، دست به کار شوید و راه بهبودی برای رفع آنها بیابید.
۱۳۲۵. در پیوند مسیر زندگی بینش فیلسوفانه ی خودتان را به کار ببرید.
۱۳۲۶. عکسهایتان را به طور مرتب در آلبوم بگذارید و خاطرات شاد دوران گذشته را مرور کنید.
۱۳۲۷. بدانید که زندگی فوق العاده و بی نظیری در یک گوشه از دنیا در انتظارتان است.
۱۳۲۸. سوار قطار شوید و از تمامی نقاط کشورتان دیدن کنید.

۱۳۲۹. مشتاق و جست و جوگر باشید.
۱۳۳۰. برای حل گرفتاری های خود اقدام کنید.
۱۳۳۱. زندگی باشکوه و مملو از لطف و محبت را فراموش نکنید.
۱۳۳۲. ناراحتی های خود را با دیگران در میان بگذارید تا از اثرات زیان آور آن بکاهید.
۱۳۳۳. بهتر از این نمیتوان گفت که " عشق " همه چیز را به تسخیر در می آورد.

۱۳۳۴. از تمام زیبایی های طبیعت دیدن کنید.
۱۳۳۵. استوار و محکم باشید، حتی در مقابل افسردگی و غم.

شاید رفتار و اعمال ما همیشه شادابی به همراه نداشته باشد  
اما هیچ شادابی بدون حرکت بدست نمی آید.

۱۳۳۶. برای بهبود قلب شکسته ی خود از تکبر و همچشمی دوری کنید.
۱۳۳۷. هرگز برای آنچه که انجام نمیدهید بهانه تراشی نکنید.
۱۳۳۸. بعضی از مردم پوشیدن لباسهای تیره را ترجیح میدهند در حالیکه تیرگی رنگ لباس باعث افسردگی آنها خواهد شد. عده ای دیگر معتقدند پوشیدن اینگونه لباسها باعث کسالت و ملالت آنها میشود ترجیحاً لباسی بپوشید که به شما احساس شادابی می بخشد.
۱۳۳۹. با کودکان بازی کنید.
۱۳۴۰. در ناامیدی به دنبال یافتن روزه های امید باشید.
۱۳۴۱. به آوازهای الهام بخش گوش بدهید.
۱۳۴۲. بهترین هدیه به دوستانتان قسمتی از وجود خود شماست.
۱۳۴۳. شادی و امید را به هر کس که در طول روز میبینید منتقل سازید.
۱۳۴۴. همیشه کاری را انجام دهید که به درست بودنش اطمینان کامل دارید.
۱۳۴۵. سعی کنید تا شنونده ی خوبی برای مشکلات دیگران باشید تا هرگز تنها نمانید.
۱۳۴۶. خشم خود را فرو نشانید حتی اگر انجام این کار بسیار مشکل باشد.



۱۳۴۷. فردی مفید و سازنده باشید تا دنیا را از حضور مثبت خود بهره مند سازید.

۱۳۴۸. تلاش کنید حتی اگر تمایلی ندارید.

۱۳۴۹. ذهن خود را پرورش دهید.

سوالهایی که باید از خودتان پرسید:  
چگونه میتوانم این مشکل را حل کنم؟  
چطور فرد بهتری از خود بسازم؟  
چه کسی میتواند به من کمک کند؟  
برای بهتر شدن به کجا میتوانم بروم؟  
گامهای مثبت برای بهبود زندگی ام کدامها هستند؟  
برای التیام بخشیدن به دردهایم چه کار مثبتی میتوانم انجام بدهم؟

۱۳۵۰. در یک باغچه ی گیاه شناسی قدم بزنید.

۱۳۵۱. با یک دوست مورد اعتماد صحبت کنید و از او بخواهید که نقش هایتان را برای مدتی عوض کنید و ببینید که چگونه میتوان با موقعیت های جدیدی در زندگی روبه رو شد.

۱۳۵۲. بدنبال روزنه های نور در انتهای مسیری تاریک باشید.

۱۳۵۳. پس از مشاجره و جدایی از کسی که دوستش می دارید برگردید و آشتی کنید.

۱۳۵۴. ده جمله ی مورد علاقه ی خود را بر روی کاغذی یادداشت کنید و هر روز صبح پیش از برخاستن از خواب، چندیدن بار آنها را مرور کنید.

۱۳۵۵. هرگز به حرفهای کسانی که جمله ی "به تو گفته بودم" را میگویند، گوش ندهید.

۱۳۵۶. اگر برای باریدن باران دعا میکنید، بدانید همراه با آن گل و لای هم وجود خواهد داشت.

۱۳۵۷. در کارهای گروهی مورد علاقه تان شرکت کنید.

۱۳۵۸. شیرینی هایی به شکل قلب برای خودتان درست کنید.

۱۳۵۹. با دیگران محترمانه رفتار کنید تا مورد احترام واقع شوید.

۱۳۶۰. اگر دوست ندارید که تنها بمانید، دقایق کوتاهی را با خودتان بگذرانید و هر روز مدت زمان آن را بیشتر کنید.
۱۳۶۱. پس از به پایان رساندن یک روز کاری و بازگشت به خانه، زمانی را به تمدد اعصاب و استراحت کردن بپردازید.
۱۳۶۲. سری به شهرهای بزرگ بزنید تا مشکلات خود را برای مدت کوتاهی در شلوغی شهر فراموش کنید.
۱۳۶۳. پیش از آنکه تغییری اساسی در زندگی خود به وجود آورید، تمامی عواقب آن را بررسی کنید.
۱۳۶۴. در جست و جوی وقایع غیر مترقبه و موهبت های الهی که در زندگی‌تان رخ میدهد، باشید.
۱۳۶۵. گاهی اوقات بهترین راه حل پذیرفتن شکست است.
۱۳۶۶. زمانی که احساس غم و ناراحتی میکنید اتاقهای خود را روشن و پرنور نگاه دارید، محیط روشن و شاد روحیه ی شما را نیز شاد خواهد کرد.
۱۳۶۷. اگر عصبانی هستید و پرخاش می کنید، به خودتان فرصت دهید تا آرام شوید.
۱۳۶۸. بدانید تا زمانی که زنده هستید و زندگی میکنید شانس شاداب بودن را نیز دارید.
۱۳۶۹. بدانید، این شما هستید که برای خودتان شانس به ارمغان می آورید.
۱۳۷۰. بخاطر بسپارید که شکستها و موانع در زندگی شما را قوی تر می سازند، به شرط آنکه افکار‌تان را به سمت مثبت سوق دهید.
۱۳۷۱. از زندگی خود بازی شاد و لذت بخشی بسازید.
۱۳۷۲. فراموش نکنید زمانی بهبود میابید که بدترین اتفاق ممکن را در نظر آورید و اگر نتوانستید تغییری در آن ایجاد کنید، آن را بپذیرید.
۱۳۷۳. هنگام تصمیم گیری درباره ی آینده ی خود، گرفتاریهای گذشته را فراموش نکنید.
۱۳۷۴. ساعات آرام خود را با آهنگهای دلنشین، کتابها و فیلمهای مورد علاقه تان پر کنید.

۱۳۷۵. فقط به این دلیل که دلخسته اید اجازه ندهید که این روحیه از شما فردی جنجال افروز بسازد.
۱۳۷۶. در نمایش کودکان شرکت کنید و در شادی آنها سهیم باشید.
۱۳۷۷. مانع بروز احساسات خود نشوید مگر آنکه فرصت مناسبی برای ابراز آنها نباشد.
۱۳۷۸. برای یک مهمانی در تعطیلات برنامه ریزی کنید.
۱۳۷۹. هرگاه احساس کردید که برای درگیر شدن در بازی زندگی آماده هستید، بازگردید. گوشه نشینی آتقدها هم جالب نیست.
۱۳۸۰. در طول روز جملاتی را که باعث سرشوق آمدن شما میشوند با صدای بلند تکرار کنید.
۱۳۸۱. هر روز صبح تصور کنید، این نخستین دفعه ای است که دنیا را میبینید.
۱۳۸۲. هنگامی که نسبت به خود احساس ترحم و دلسوزی میکنید، کاری محبت آمیز در حق دیگری انجام دهید.
۱۳۸۳. از دوست خود بخواهید تا حرفهای دلگرم کننده به شما بگوید و مایه ی قوت قلبتان شود.
۱۳۸۴. این واقعیت را بپذیرید که شما نه اولین و نه آخرین نفری هستید که احساس ناراحتی می کنید.
۱۳۸۵. امشب با خود تصمیم بگیرید تا حتی به صورت ظاهری، به فصل غمناک زندگیتان پایان ببخشید و قدمی برای شاد کردن خودتان بردارید.
۱۳۸۶. در نظر داشته باشید که هر پایان، راه جدیدی برای آغازی مجدد است.
۱۳۸۷. احساسات خود را در نامه ای برای مشاور و یا دوست خود بنویسید.
۱۳۸۸. گرفتار پیتان را با یک غریبه در میان بگذارید.
۱۳۸۹. برای نزدیک شدن به طبیعت مراقب باغچه ی خود باشید. در طبیعت قدم بزنید و در نهر آبی شنا کنید.
۱۳۹۰. دوره برای شاد بودن بیشتر خواهد بود، یا نیازهای خود را کاهش دهید و یا نیروها و امکانات خود را افزایش دهید.

۱۳۹۱. به یاد داشته باشید که اظهار بی میلی نسبت به آنچه که دست نیافتنی می باشد تلخ و ناخوشانده است. کافی است ایمان داشته باشید که همه چیز دست یافتنی است.

۱۳۹۲. هنگامی که دچار بد خلقی می شوید به خودتان استراحت فکری بدهید.

۱۳۹۳. آیا تا به حال زندگی برایتان ناکامی به همراه آورده است؟

۱۳۹۴. هنگامی که لحظات طاقت فرسای غربت را تجربه میکنید به آرامی با خدای خود خلوت کنید.

۱۳۹۵. بعد از ظهر یک روز تعطیل را با دانه دادن به پرند ها در پارک بگذرانید تا از واقعیتهای هر روزه ی زندگی بگریزید.

تجربه معلم سختگیری است چرا که نخست  
امتحان را برگزار میکند و سپس درسهای  
لازم را به شما می دهد.  
ورنون لاو

۱۳۹۶. خانه ی خود را به روی همه ی کسانی که رنج دیده اند بکشایید.

۱۳۹۷. کمک در نزدیکیهای شماست. فقط کافی است بدانید که کجا باید به دنبالش بگردید.

۱۳۹۸. تصویری دقیق با جزئیات کامل از زندگی ای که عاشق آن هستید در ذهن خود بسازید و حال شروع به ساختن آن کنید.

۱۳۹۹. اگر به سیاره ای که بر روی آن زندگی میکنید همچون مکانی فوق العاده، صمیمی، امن و دوستانه بنگرید، دنیا نیز زیباتر خواهد شد.

۱۴۰۰. شما فقط یک انسان هستید پس توقع بی نقص بودن و داشتن زندگی فوق العاده و عاری از عیوب را نداشته باشید.

۱۴۰۱. آیا دلتان میخواهد بدانید که دقیقاً چگونه فکر میکنید؟ چطور است نگاهی دقیق و موشکافانه نسبت به افکارتان داشته باشید.

۱۴۰۲. در قلب طبیعت به کاوش پردازید.

۱۴۰۳. زمانیکه یک روز سخت را با موفقیت پشت سر میگذارید، جایزه ای به خودتان بدهید.

۱۴۰۴. تیرهای روزنامه ی محلی را به ذکر کارهای نیک و برجسته اختصاص دهید.

۱۴۰۵. از خود پرسید که برای بهتر شدن روحیه ی خد چه کارهایی میتوانید انجام بدهید و سپس دست به کار شوید.

۱۴۰۶. هر روز صبح به خاطر پشت سر گذاشتن شبی دیگر به خودتان تبریک بگویید.

۱۴۰۷. برای گذشتن از موانع و صخره های کوچک در دامنه ی کوه نگاه خود را به قله ی کوه و بلندی ها بیندازید.

۱۴۰۸. دنیا هرگز نخواهد آموخت. این ما هستیم که باید زیستن را بیاموزیم.

۱۴۰۹. احساس ترس نشانه ای است حاکی از زنده بودن و قدم برداشتن شما به سوی پیشرفت و ترقی، پس وحشت زده نباشید.

۱۴۱۰. از نزاع و درگیری دوری کنید و خد را رها سازید.

۱۴۱۱. رفتاری موقرانه داشته باشید تا به زندگیتان کمی شکوه ببخشید.

برای هر یک از امور روزمره ی ذیل عادت خاص خودتان را به کار ببندید:

وعده های غذایی

عادات بهداشتی و پاکیزگی

الگوی خواب

شیوه ی لباس پوشیدن و زندگی اجتماعی

۱۴۱۲. سعی کنید تا پناهگاهی برای دنیای ناامن دیگران باشید.

۱۴۱۳. وقتی دوست شما دلشکسته و غمگین است تنها به حرفهای او گوش دهید و صحبت درباره ی گرفتارهای خود را به آینده موکول کنید.

۱۴۱۴. یک روز از هفته را صرف کمک کردن به کودکان تهی دست کنید.

۱۴۱۵. پذیرای انتقادات سازنده و خیرخواهانه باشید.

۱۴۱۶. هر روز صبح پیش از برخاستن از رختخواب چند سطری از کتابهای برجسته ی معنوی را بخوانید.

۱۴۱۷. هنگام بخشش با همه ی وجود و از اعماق قلبتان ببخشید.

۱۴۱۸. در یکی از پارکهای نزدیک به منزل خود بادیادگی را به پرواز در آورید.



۱۴۱۹. در جست و جوی راه حل مناسبی برای گرفتاریهای خود باشید نه شیوه ای که در رویاهایتان به آنها می اندیشید.
۱۴۲۰. به دنبال شیوه هایی برای کمک به طبیعت باشید.
۱۴۲۱. ساعاتی را به تمرین نمایش پانتومیم بگذرانید هرچند ارتباط برقرار کردن به این شیوه مسخره به نظر برسد.
۱۴۲۲. منصفانه نیست تا درباره ی ناامیدی ها و گرفتاریهای دوستان خود غیبت کنید.
۱۴۲۳. رفتار ناشایست دیگران را ببخشید، هر چقدر خطای آن شخص بزرگ باشد بخشش شما نیز باید بیشتر باشد.
۱۴۲۴. نسبت به دارایی های خود حریص نباشید تا احساسی آرامش بخش در محیطی که زندگی میکنید به وجود آوری.
۱۴۲۵. فردایی عاری از اضطراب و نگرانی را برای خودتان برنامه یزی کنید.
۱۴۲۶. مسئولیت اشتباهاتی را که مرتکب شده اید با شجاعت بپذیرید.
۱۴۲۷. در طول روز لحظاتی را به تفکر و تعمق اختصاص دهید.
۱۴۲۸. روز خود را بدون بغض و اندوه بگذرانید. خودتان را درگیر نسازید و خوش باشید.
۱۴۲۹. امروز صبح ۱۵ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید و در هوای آزاد تنفس کنید.
۱۴۳۰. مودب باشید حتی اگر تحت فشارهای عصبی هستید.
۱۴۳۱. هنگامیکه گرفتاریهایتان را به خداوند واگذار میکنید، آنها را پس نگیرید.
۱۴۳۲. بدبینی ها را به خوش بینی ها مبدل سازید.
۱۴۳۳. از دوستانتان بخواهید تا به یاری آنها زندگی یکنواخت خود را تغییر دهید.
۱۴۳۴. از باغ وحش دیدن کنید. در کنار حیوانات بودن باعث تقویت روحیه ی شما میشود.
۱۴۳۵. برای بهبود بخشیدن به زندگی خود ثابت قدم باشید.
۱۴۳۶. قاطعیت را با ستیزه جویی اشتباه نگیرید.

۱۴۳۷. از بوی خوش عطر مورد علاقه تان لذت ببرید.
۱۴۳۸. در نظر داشته باشید هر چقدر هم که از گرفتاریها فرار کنید، آنها به دنبالان خواهند آمد.
۱۴۳۹. کسی را بیایید که شما را نسبت به آینده امیدوار کند.
۱۴۴۰. معمار انسان باشید و خودتان را بسازید.
۱۴۴۱. اگر قرار است خسارت بپردازید، فوراً دست به کار شوید.
۱۴۴۲. خودتان را با افراد صاحب نام مقایسه نکنید.
۱۴۴۳. از دیگران بخواهید تا برای شما دعا کنند.
۱۴۴۴. اگر قرار است در میدان مبارزه بجنکید با تدبیر و نقشه ی کارساز وارد میدان شوید.
۱۴۴۵. اجازه ندهید تا عادات فکری نادرست مانع از پیشرفت شما شود.
۱۴۴۶. به مردم و یا موقعیتهای مختلف برچسب نزنید.
۱۴۴۷. برای ضرری که به شما وارد شده است همین امروز ماتم بگیرید تا فردایی شاد داشته باشید.
۱۴۴۸. لاف زدن و فخر فروشی حال شما را بهتر نخواهد کرد.
۱۴۴۹. اگر راهی که در حال پیودن آن هستید شما را متقاعد نمیکند، مسیر خود را تغییر دهید و راهی جدید را برگزینید.
۱۴۵۰. اگر دلخسته اید و قدرت گریستن ندارید، به آهنگی زیبا گوش دهید تا شما را به گریستن و تخلیه ی روحی وادارد.
۱۴۵۱. از همین حالا تصمیم بگیرید تا انتخابهای متفاوتی برای زندگی خود داشته باشید.
۱۴۵۲. مواردی که باعث آزار شما میشوند را پنهان نسازید.
۱۴۵۳. به خاطر بسپارید که با وجود روحیه ی ضعیفی که ممکن است داته باشید، هنوز فردی خاص و بی نظیر هستید.
۱۴۵۴. از خودنا باوری دست بکشید.
۱۴۵۵. در زندگی روزمره ی خود به دنبال ساعاتی آرام و بی دغدغه باشید و با خود خلوت کنید.

انسان همچون پلی است که برای تحمل بار  
تک تک لحظات زندگی آفریده شده است نه  
آنکه تمامی سنگینی بار یکساله را یکدفعه  
تحمل کند.  
ویلیام ا.وارد

۱۴۵۶. در هر ماه یک روز مرخصی بگیرید و از تعطیلات خود لذت ببرید.
۱۴۵۷. در جریان زندگی شناور باشید.
۱۴۵۸. کارهای فوق العاده و برجسته انجام دهید.
۱۴۵۹. پس از آنکه از بدشاندی های خود درس عبرت گرفتید، آموخته هایتان را به دیگران انتقال دهید.
۱۴۶۰. هر آنچه را دوست دارید انجام دهید که بسیار آسان است.
۱۴۶۱. تا زمانی که بتوانید روی پاهایتان بایستید از یک الگوی جدید در زندگی خود پیروی کنید.
۱۴۶۲. برای حل گرفتارهای خود از عقاید مخالف نیز استقبال کنید.
۱۴۶۳. اولویت های جدیدی را در امور خود قرار دهید.
۱۴۶۴. آیا میخواهید معتکف یا گوشه نشین شوید؟
- بدانید که تنها نیستید. افرادی چون امیلی دیکسنیون، هیتی گرین، جیمز میلسون و عطار نیشابوری نیز چنین بوده اند.
۱۴۶۵. وقتی در وضعیت جسمی مناسبی قرار میگیرید سعی کنید تا در همان موقعیت بمانید.
۱۴۶۶. خودآگاهی و هوشیاری را تمرین کنید.
۱۴۶۷. منتظر اتفاقات جدیدی باشید که ممکن است راه حل مشکلات را به شما نشان دهد.
۱۴۶۸. موفقیت را با واژگان و افکار خود تعریف کنید.
۱۴۶۹. زندگی را با تمام سختی هایش بپذیرید.
۱۴۷۰. آنچه که برایتان بهتر است را انجام دهید مگر آنکه این کار باعث جریحه دار شدن و به درد آوردن قلب دیگران شود.

۱۴۷۱. بگذارید ایمان و اعتقاد به خداوند در سختیها یاور شما باشد.
۱۴۷۲. آنگونه زندگی کنید که خودتان را تحت تأثیر قرار دهید.
۱۴۷۳. راههای ساده برای اینکه به خودتان برسید:
- خرید غذای مورد علاقه ی خود، خوابیدن بر روی بالشهای ساتن و خرید بهترین هدیه برای خود با توجه به وضعیت مالی تان.
۱۴۷۴. اگر تحت فشار روحی هستید به خودتان استراحت بدهید و یک فنجان قهوه بنوشید.
۱۴۷۵. از اینکه دیگران را تحت تأثیر خود قرار بدهید، دست بکشید. (اینو فکر کنم منظورش اینه که مردمو تحت تأثیر غصه هاتون قرار ندید وگرنه آگه اخلاق خوب باشه به نظر من که خیلیم خوبه این کارو بکنی منظورم همون تحت تأثیر قرار دادن دیگرانه)
۱۴۷۶. اگر در اعماق وجودتان به مسأله ای اهمیت می دهید هرگز جمله ی "برایم مهم نیست" را بکار نبرید.
۱۴۷۷. چطور است یک روز کامل از هر ماه را بدون برنامه ریزی قبلی سپری کنید. شاید احمقانه به نظر برسد ولی سرشار از شگفتی و اعجاب خواهد بود.
۱۴۷۸. از زندگی خود راضی باشید.
۱۴۷۹. برای خود تعدادی اسباب بازی از قبیل بازی های فکری، خرس، عروسک و فریزبی بخرید تا در تعطیلات پایان هفته سرگرم باشید.
۱۴۸۰. لحظه ای که شروع به فکر کردن می کنید افکار منفی را از ذهن خود دور سازید و اجازه ندهید تا آنها در عمق اندیشه هایتان جای بگیرند.
۱۴۸۱. برای شادی خود همانند کودکان پروانه ها را دنبال کنید.
۱۴۸۲. والدینتان را به خاطر غصه ها و گرفتاریهای پیش آمده مقصر ندانید. شما شخص بالغی هستید و تنها خودتان مسئول زندگی خود میباشید.
۱۴۸۳. نگذارید تا دلسردی و یأس در روحتان رخنه کند.
۱۴۸۴. بخاطر بسپارید که بهترین هدیه های زندگی بطور رایگان در اختیار شما قرار میگیرند.

تصمیمی جدی بگیرید تا شاد و سرمست باشید و همچون  
سدهی شکست ناپذیر در مقابل مشکلات بایستید.  
هلن کالر

۱۴۸۵. به یاد بیاورید که این روزها هم زمانی جزء روزهای خوش قدیمی خواهند شد که باید باعث تقویت روحیه‌ی شما برای زندگی بهتر باشند.
۱۴۸۶. اطمینان حاصل کنید که دیگران شما را تنها به عنوان کلیدی برای حل مشکلات و برآورده شدن آرزوهایشان نمیخواهند.
۱۴۸۷. راهی جدید و سازنده برای رفع دردهای قدیمی خود بیابید.
۱۴۸۸. به دیگران محبت کنید و توقع جبران از جانب آنها را نداشته باشید. بدانید که با این روش زمان بیشتری را شاد خواهید بود.
۱۴۸۹. تمام امتیازات و نعمتهایی را که به شما داده شده است مورد ارزیابی قرار دهید.
۱۴۹۰. برای کمک کردن به خودتان در لحظات بحرانی زندگی به دنبال تدابیر جدیدی باشید.
۱۴۹۱. آیا میدانید که معمولاً حسرت کارهایی را که انجام نداده اید می‌خورید و کمتر درباره‌ی کارهایی که انجام داده اید حسرت می‌خورید.
۱۴۹۲. برای خودتان ارزش قائل شوید که این اعتبار شایسته‌ی شماست.
۱۴۹۳. کریستف کلمب خودتان باشید و دنیای جدیدی را برای خود کشف کنید.
۱۴۹۴. ارزش آنچه که زندگی بر سر رهاقتان قرار میدهد را بدانید.
۱۴۹۵. نگذارید حزن و اندوه شما لذت شادی زندگی دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.
۱۴۹۶. دست به کاری بزنید که از انجام آن شاد می‌شوید. حتی اگر آن کار در نظر دیگران بچه‌گانه و احمقانه به نظر آید.
۱۴۹۷. به یاد داشته باشید که عقربه‌های ساعت به تیک تیک خود ادامه می‌دهند پس وقت با ارزش خود را با دلمردگی و افسردگی هدر ندهید.



۱۴۹۸. بگذارید تا تصورات و رویاهایتان همیشه در جریان باشند تا زندگی بهتری را برای شما رقم بزنند.

۱۴۹۹. در لحظات دشوار زندگی به خود یادآور شوید "قدرت لازم برای کمک کردن به خود را دارم".

۱۵۰۰. در مناسبت‌های مختلف هدایای کوچکی به خود بدهید تا خود را شاد کنید.

۱۵۰۱. با خرید حیوان مورد علاقه تان هیجان را به زندگی خود بازگردانید.

۱۵۰۲. روی یک پازل هزار تکه ی زیبا و مشکل کار کنید تا ذهنتان را از فکر کردن به مشکلات دور سازید.

۱۵۰۳. هنگام دوش گرفتن آهنگ شادی را با خود زمزمه کنید.

۱۵۰۴. بسیار سفر کنی. حتی سفری به خارج از افکار خود.

۱۵۰۵. برای تقویت سلامتی خود کارهای زیر را انجام دهید:

سیکار نکشید، ورزش کنید، از اشعه ی زیان آور نور خورشید دور بمانید و از وزن خود بکاهید.

۱۵۰۶. صادق باشید بخصوص با خودتان.

۱۵۰۷. سعی کنید با نظرات دیگران موافقت کنید حتی اگر عقاید شما با آنها سازگار نیست.

۱۵۰۸. با شجاعت زندگی کنید.

۱۵۰۹. بدانیم که زمان بهترین التیام بخش دردها است.

۱۵۱۰. لحظات دردناک زندگی را با استقامت ، ایستادگی و پافشاری سپری کنید.

۱۵۱۱. در خیابان جست و خیز کنید و بگذارید همگان از آنچه بر شما می‌کند شکفت زده شوند.

۱۵۱۲. به اشتباهات خود چون موقعیتهایی طلایی بنگرید که به شما می‌آموزد تا نگاهی تازه نسبت به زندگی پیدا کنید.

۱۵۱۳. اگر احساس بی‌اشتهایی میکنید یک نوشیدنی سرشار از پروتئین را امتحان کنید تا انرژی از دست رفته را به شما بازگرداند.

بی حوصلگی تغییری در روند حوادث است.  
هنری لانگ فلو

۱۵۱۴. زمانیکه دچار خسران میشوید، فرصت خوبی خواهد بود تا آنچه که در زندگی برایتان ارزش دارد را دوباره ارزیابی کنیم.
۱۵۱۵. از اشخاصی که بار سنگین غصه هایتان را سبک تر میسازند تشکر کنید.
۱۵۱۶. ایمان خود را حفظ کنید.
۱۵۱۷. آنچه را که نسبت به دیگران دریغ داشته اید به آنها ببخشید.
۱۵۱۸. هنگامی که ناراحت و نگران هستید سبد مخصوص پیک نیک خود را بردارید و سری به خوش منظره ترین مکان مورد علاقه ی خود بزنید.
۱۵۱۹. همنشینان و دوستان خود را با دقت انتخاب کنید. گاهی اوقات باید در انتخاب دوستانمان تجدید نظر کنیم.
۱۵۲۰. اگر مجبور به رد درخواستهای غیرمنطقی دوستانتان هستید، مصمم باشید.
۱۵۲۱. شما حضوری معنوی با تجربیات انسانی هستید.
۱۵۲۲. به کودکان کمک کنید و مطمئن باشید که حس بهتری خواهید داشت.
۱۵۲۳. از خداوند بخواهید تا شما را یاری کند.
۱۵۲۴. کمد خود را مرتب کنید و لباسهایی را که در طول ۲ سال گذشته نپوشیده اید، از سایر لباسها جدا کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا احساس آشفتهگی نکنید.
۱۵۲۵. سوابق کاری خود را بررسی کنید. این فرصت خوبی برای تغییر شکل خواهد بود.
۱۵۲۶. حراج کوچکی داشته باشید تا از شر خرت و پرت های غیر ضروری که دیگر استفاده نمیکنید خلاص شوید. این کار به زندگی شما حیاتی دوباره خواهد داد تا خانه ای مرتب داشته باشید.
۱۵۲۷. در مورد خود حس مسئولیت کامل داشته باشید. هیچ کس دوست ندارد همچون یک قربانی به خود بنگرد.
۱۵۲۸. پیش از مواجه شدن با شرایط دشوار، از لحاظ عاطفی خودسازی کنید.

۱۵۲۹. تک تک لحظات را زندگی کنید. بدانید که تنها دقایق سخت به زندگی شما رنگ و بویی خاص میبخشد.
۱۵۳۰. میز کار خود را مرتب و تمیز کنید تا کمی بیشتر در انجام امور خود تمرکز داشته باشید.
۱۵۳۱. هنگامی که هیجان زده هستید و احساس شادی میکنید. سریع دست به کار شوید، پیش از آنکه حس شما از بین برود.
۱۵۳۲. از اقیانوسها و دریاها بازدید کنید و از نوازش دلفین ها لذت ببرید.
۱۵۳۳. یک مهمانی غیرمنتظره برای دوست خود ترتیب دهید.
۱۵۳۴. آیا ناحیه ای از کشورتان با حادثه ای مواجه است؟ به کمک کسانی که به شما نیاز مبرم دارند بشتابید، آنگاه به سرعت احساس بهتر شدن خواهید کرد.
۱۵۳۵. با خودتان چنین بیندیشید که شما اکنون نیز موفق هستید و از مدتها پیش به این موفقیت دست یافته اید.
۱۵۳۶. شادترین لحظات زندگیتان را به خاطر آورید.
۱۵۳۷. جهان را از درون یک تلسکوپ بنگرید که تجربه ای تکان دهنده است.
۱۵۳۸. از دیگران دلجویی کنید. قلب شما نیاز به آرامش دارد تا سلامت خود را به دست آورد.
۱۵۳۹. نسبت به دیگران حق شناس و سپاسگزار باشید.
۱۵۴۰. خودتان را آنطور که هستید نشان دهید نه با مشکلاتی که دارید.
۱۵۴۱. با هر طلوع از دردهای شما نیز کاسته خواهد شد پس مشتاقانه منتظر روزی جدید باشید.
۱۵۴۲. نشاط را نخستین اولویت زندگی خود قرار دهید.
۱۵۴۳. سعی کنید که حداقل یک دوست خوب داشته باشید. تا در شرایط بحرانی بتوانید روی کمک او حساب کنید.
۱۵۴۴. وقتی عصبی هستید به نزدیکان خود سخت نگیرید.
۱۵۴۵. پیاموزید که نگران نباشید.
۱۵۴۶. سریع دست به کار شوید.

سنگهای داخل رودخانه میتوانند جای پایی برای  
عبور شما و یا مانعی برای گذشتن از آنجا باشد.  
این نوع استفاده ی شماست به آنها ارزش میدهد.

۱۵۴۷. دسته ای از گلهای وحشی را بچینید.
۱۵۴۸. پس از درگیری با دوست خود او را در آغوش بگیرید و آتشی کنید.
۱۵۴۹. هر روز به یک نفر لبخند بزنید. چطور است از  
والدین، دوستان، همسایگان، فرزندان، همسر، همکاران و یا خواهر و برادر خود آغاز  
کنید.
۱۵۵۰. من فکر میکنم، تا آنچه را که دیگران قادر به دیدن آن نیستید، بینم. (پیتر  
زارلنکا)
۱۵۵۱. من میتوانم صداهایی که دیگران قادر به شنیدن آن نیستند را بشنوم و  
آنچه را که قلب نمیتواند حس کند را با همه ی وجود دریابم. (پیتر زارلنکا)
۱۵۵۲. زیر نور ستارگان بخوابید.
۱۵۵۳. نمی از کار روزانه را مرخصی بگیرید.
۱۵۵۴. اگر از کار به عنوان راهی برای گریز از دلتنگی ها و ناراحتی ها استفاده  
میکنید مراقب باشید تا به آن معتاد نشوید.
۱۵۵۵. علیرغم غصه و ملالتی که دارید کاری را که بدان عشق می ورزید انجام  
دهید.
۱۵۵۶. حتی اگر احساس ضعف و سستی میکنید به خود اجازه ندهید تا برای  
تقویت روحیه تان به شخص دیگری متکی شوید.
۱۵۵۷. فهرستی از تمامی توصیه ها و سفارشات که دیگران به شما میکنند تهیه  
کنید و حال هر کدام از آنها را که میتوانید به کار ببرید.
۱۵۵۸. چطور است که بطور غیر معمول از راههایی که دیگران برای مبارزه با  
دلتنگی هایتان در پیش می گیرند با خبر شوید.
۱۵۵۹. در یک مراسم یاد بود شرکت کنید تا در پایان آن دورنمای جدیدی  
نسبت به زندگی پیدا کنید.

۱۵۶۰. گمان نکنید که رسیدن به بلوغ کامل فکری به این معنی است که دیگر نباید رشد کرد. مهارت‌های خود را ارتقا دهید.
۱۵۶۱. درختی به یاد یک شخص یا یک خاطره بکارید.
۱۵۶۲. سعی کنید واقعیت با هم بودن در دنیا را ببینید.
۱۵۶۳. از کمال گرا بودن دست بکشید.
۱۵۶۴. برای خلق لحظاتی سرشار از شادی و نشاط تلاش کنید و بخاطر بسپارید که چقدر برای بوجود آوردن چنین دقایقی زحمت کشیده اید.
۱۵۶۵. در جست و جوی ناشناخته ها و مجهولات شکفت انگیز باشید.
۱۵۶۶. به عهد خود وفادار باشید.
۱۵۶۷. هنگام خوردن هر وعده ی غذایی خدا را شکر کنید.
۱۵۶۸. گفت و گویی صمیمی با خودتان داشته باشید.
۱۵۶۹. تصمیم بگیرید تا خودتان را بیشتر از هر آنکس که بر روی کره ی زمین زندگی میکند بشناسید.

انسانی که هنگام رویارویی با زندگی از خود شادی  
و نشاط منتشر میسازد فردی خردمند و با ایمان است.  
الا ویلر ویلکاکس

۱۵۷۰. خنده دار ترین لطیفه ی خود را برای دیگران تعریف کنید.
۱۵۷۱. فیلمهای پرحادثه ای همچون "سرعت" و "متقلب" را کرایه کنید تا با نگاه کردن به آن ذهنتان را از مشکلات رها سازید.
۱۵۷۲. به همه ی ما حس ششم داریم و آن چیزی است که باید در لحظات خاص و حساس زندگی بیشترین توجه را بدان کنیم.
۱۵۷۳. در آینده ی بسیار نزدیک به یک تعطیلات کاری بروید.
۱۵۷۴. محرم رازهای دیگران باشید.
۱۵۷۵. با صحبت کردن با یک مشاور روحیه ی خود را تقویت کنید.
۱۵۷۶. سعی کنید تا برنامه ی کاری خود را در ساعات پر بار تنظیم کنید.
۱۵۷۷. پس از پایان کار به جای اینکه مستقیم به خانه بروید سری به دوستان خود بزنید.



۱۵۷۸. اگر احساس دلوایی و بی‌قراری میکنید سری به نزدیکترین رستوران مکزکی بزنید و غذایی تند با ادویه‌ی مخصوص سفارش بدهید.
۱۵۷۹. چنانچه مشکل تمرکز بر روی افکارتان دارید با خوردن ماهی قدرت تمرکز را در خودتان تقویت کنید.
۱۵۸۰. برای تقویت و بالا بردن انرژی مقدار زیادی آب بنوشید.
۱۵۸۱. اولین افکاری که هنگام برخاستن از خواب به ذهنتان می‌رسد را یادداشت کنید و از آنها بیاموزید.
۱۵۸۲. با تحرک و جنبش در طول روز به خود عمری دوباره ببخشید.
۱۵۸۳. بدانید که فعالیت بیشتر انرژی فراوان تری را نیز خلق خواهد کرد.
۱۵۸۴. آثار "توماس مور" را بخوانید.
۱۵۸۵. اوقات بعدازظهر خود را صرف خواندن آثار نویسندگان بزرگ و مشهور کنید.
۱۵۸۶. از تلاش برای بی‌نظیر بودن دست بکشید.
۱۵۸۷. اگر نمیتوانید به آنچه که برای ادامه‌ی زندگی انجام میدهید عشق بورزید درصدد تغییر آنها باشید.
۱۵۸۸. در زندگی خود به دنبال آنچه که شما را مشتاق و علاقه‌مند می‌سازد باشید.
۱۵۸۹. در دعاها پتان‌آچه را که می‌خواهید از خداوند طلب کنید.
۱۵۹۰. سرود مورد علاقه‌ی خود را بخوانید.
۱۵۹۱. تلاش کنید تا دیگران را بالا ببرید نه اینکه آنها را پایین آورده و از پای درآورید. با این کار خودتان را نیز بالا خواهید برد.
۱۵۹۲. گهگاهی مهربانی را تمرین کنید.
۱۵۹۳. هنگامی که خوابتان نمیرد در دفترچه‌ی یادداشت خود شروع به نوشتن کنید.
۱۵۹۴. شکست‌ها جزء لاینفک زندگی هستند. هنگامیکه با مانعی برخورد میکنید راه دیگری را انتخاب کنید.

۱۵۹۵. وقتی نمیتوانید از خودتان دفاع کنید از دوستان بخواهید تا حامی و پشتیبان شما باشد.
۱۵۹۶. بدانید که پیش از به راه افتادن و به تنهایی راه پیودن افتادنی نیز وجود دارد.
۱۵۹۷. لذت و شادابی زندگی را در بارش باران بر روی شیروانی، تماشای ستاره ها، پختن نان و بارش برف تازه ببینید و بیابید.
۱۵۹۸. پیش از آنکه به مشکلات دیگران رسیدگی کنید به دنبال راه حلی برای مشکلات خود باشید.
۱۵۹۹. داستان زیبای "خانه ای برای ارواح" نوشته ی آتونی لالیر را بخوانید تا خانه ی زیبای برای خودتان خلق کرده باشید.
۱۶۰۰. حداقل ۱۵ دقیقه از روز را دعا بخوانید.
۱۶۰۱. خود را با دعا و تفکر قدرتمند سازید.
۱۶۰۲. از ادکولنی استفاده کنید که به شما قدرت و جذابیت و نشاط میبخشد.
۱۶۰۳. به خانواده و دوستان خود مسئولیت واگذار کنید. شما که نمیخواهید از کار پیش از حد دلشکسته شوید.
۱۶۰۴. شروع به ساختن یک گلخانه کنید حتی اگر آغازی محقرانه و کوچک باشد.
۱۶۰۵. گلهای تازه را در جاهای غیرمنتظره ای همچون داخل اتومبیل شما، درون وان حمام، درون یخچال، ماشین لباسشویی و... بگذارید تا از دیدن آنها شاد شوید.
۱۶۰۶. حتی اگر احساس ناامیدی و ناراحتی میکنید دوستانتان را سرگرم سازید. با این کار خودتان نیز بهتر خواهید شد.
۱۶۰۷. اگر استعداد چندانی در باغبانی و پرورش گیاهان ندارید برای خانه تان گلهای ابریشمی بخرید.
۱۶۰۸. به موعظه های سخنران مورد علاقه تان گوش دهید.
۱۶۰۹. از کتابخانه ی یک کلیسا بازدید کنید و کتابهایی را که درباره ی غصه، درد و تلاش است را مطالعه کنید.

هر چقدر موانع موجود بر سر راه انسانها سخت تر باشند،  
فرد پس از چیره شدن بر آنها قوی تر خواهد شد.  
از یک نویسنده ی ناشناس

۱۶۱۰. تلویزیون را خاموش کنید و دست به کار خلاقانه ای بزنید.  
۱۶۱۱. خودتان را از ترافیک دور نگه دارید. در این برهه از زمان نیازی به  
اسباب مزاحمت ندارید.

او انسان عاقلی است که به خاطر چیزهایی که ندارد غصه  
نمی خورد اما به خاطر چیزهایی که دارد خوشحال است.  
اپیکتتوس

۱۶۱۲. کتابهای عجیب و بی نظیر پیترو مارشال را بخوانید.  
۱۶۱۳. کسی را که بسیار برایتان اهمیت دارد صدا بزنید و او را از احساسات  
خود باخبر سازید.  
۱۶۱۴. به مسائل دینی خود پردازید.  
۱۶۱۵. سعی نکنید از دوران بهبودی خود سبقت بگیرید چرا که این کار  
مشکلی است.  
۱۶۱۶. به گلها برسید و آنها را به زندگی بازگردانید.  
۱۶۱۷. هنگامیکه احساس ناراحتی میکنید روی یک صندلی راحتی بنشینید و  
به موسیقی بدون کلام گوش بدهید.  
۱۶۱۸. برای خودتان ارزش قائل شوید و خود را مورد تقدیر قرار دهید.  
۱۶۱۹. از آوردن بهانه ی خسته کننده ای که "بیش از این نمی دانم" دست  
بکشید.  
۱۶۲۰. با دوستانتان گلف بازی کنید و سری به طبیعت بزنید.  
۱۶۲۱. نگرانی های خود را با خواندن روزنامه های متعدد از نقاط مختلف به  
فراموشی بسپارید.  
۱۶۲۲. دیگران نمی توانند عمق و دامنه ی ناراحتی های شما را درک کنند پس  
درصدد قسمت کردن تجربیات خود با هرکه ملاقات می کنید نباشید.

۱۶۲۳. با قدم زدن در باران روحتان را تطهیر کنید.
۱۶۲۴. شغل و حرفه ای رسمی در زندگی پیدا کنید.
۱۶۲۵. برای حل مشکلات اساسی خود بد نیست تا اقدامی قاطع انجام دهید. نامتان را تغییر داده و به شهری دیگر نقل مکان کنید.
۱۶۲۶. هنر زیبای دلسوزی و غم خواری کردن با دیگر انسانها را تمرین کنید.
۱۶۲۷. اگر از انجام کارهای منزل خسته شده اید شخصی را برای رسیدگی و کمک در نظر بگیرید. چون: پرستار کودک، خدمتکار، خانه دار و یا یک انسان فنی و زیر دست می توانند کمک بزرگی برای شما باشند.
۱۶۲۸. به یک گل فروشی بروید و خودتان را همان خرید یک دسته گل بزرگ از زیباترین گلها کنید.
۱۶۲۹. هرگز جمله ی "این کار را باید انجام می دادم" را به کار نبرید.
۱۶۳۰. از افراد موفق پیروی کنید.
۱۶۳۱. فهرستی از نکات و واقعیهایی که با آنها زندگی میکنید تهیه کنید. آیا نکته ای هست که نیاز به تغییر داشته باشید؟
۱۶۳۲. از طبیعت بیاموزید.
۱۶۳۳. برای تماشای حیوانات دریایی به مسافرت بروید.
۱۶۳۴. بدانید که شما قدرت انتخاب چهارچوب فکری خود را دارید.
۱۶۳۵. به این فکر نکنید که دیگران درباره ی زندگی شما چه تصویری دارند.
۱۶۳۶. شما تنها میتوانید شرایط را تغییر دهید نه مردم را.
۱۶۳۷. بیاموزید که چه زمانی باید جمله ی "دیگر بس است" را به کار ببرید.
۱۶۳۸. مسابقه ای برای خوردن با فرد مورد علاقه تان بگذارید. این کار راه جالبی برای خلاص شدن از اضطراب و تنش خواهد بود.
۱۶۳۹. بدانید که دیگران قادر به خواندن افکار ذهن شما نیستند.
۱۶۴۰. در مواقعی که نیاز دارید تا با کسی درودل کنید، از دوستان بخواهید تا زمانی را برای گوش دادن به حرفهای شما اختصاص بدهد.
- این کار باعث میشود که دوستان بدانند شما چه نیازها و توقعاتی دارید.

۱۶۴۱. به یاد داشته باشید که همراه شدن با جریان زندگی بسیار ساده تر از شنا کردن بر خلاف جهت آن است.

۱۶۴۲. حتی اگر نتوانستید بخوابید استراحت کنید.

۱۶۴۳. یک داستان پلیسی جذاب و مرموز بخوانید.

۱۶۴۴. هرکجا که میروید در جست و جوی شگفتی های خلق شده توسط خداوند باشید.

۱۶۴۵. اینکه مرتکب اشتباه شده اید بدان معنی نیست که خطاکار هستید.

۱۶۴۶. توقعات و انتظارات واقعی نسبت به آینده ی خود داشته باشید.

۱۶۴۷. دعا های معروف بزرگان را به خاطر بسپارید.

زندگی همچون سفری دریایی است که انتخاب کشتی و آب و هوای آن در اختیار ما نیست. اما با کمک بادبانها و هدایت سکان قادر خواهیم بود کارهای بسیاری انجام دهیم.

یک نویسنده ی ناشناس

۱۶۴۸. عزت نفس خود را بر پایه ی شغل، موقعیت اجتماعی، دارای و وضعیت تأهل خود قرار دهید.

۱۶۴۹. فصل جدید زندگی خود را به یک ذهن روشن بنویسید.

۱۶۵۰. با به میان کشیدن مسائل قدیمی فتنه ی به خواب رفته را بیدار نکنید.

۱۶۵۱. تمامی نقش هایی را که در زندگی بازی کرده اید یادداشت کنید. نقشی هست که بخواهید آنها را تغییر دهید و یا حذف کنید.

۱۶۵۲. تصور کنید که پرنده ای هستید و بر فراز مشکلاتتان اوج بگیرید.

۱۶۵۳. بدانید اگر در راه رویاهایتان قدم بردارید، به طور حتم بدانها دست خواهید یافت. حتی اگر قدمی کوچک در سخت ترین دوران زندگیتان باشد.

۱۶۵۴. به خودتان شک نکنید و خودتان را باور داشته باشید.

۱۶۵۵. سعی کنید با خواندن کتب الهی بفهمید که خداوند چگونه درباره ی مبارزات و تلاشهای بی دریغ شما فکر میکند.



۱۶۵۶. خود را از جر و بحث و مجادله دور نگه دارید و بیش از این خودتان را دچار تنش نکنید.
۱۶۵۷. خیالهای شاد و بی غم در ذهنتان پیروزانید و به آنها جامه ی عمل ببوشانید.
۱۶۵۸. پدر و مادر خودتان را در آغوش بگیرید و ببوسید.
۱۶۵۹. کوش دادن به اعترافات و شکایات دیگران بی فایده است. بنابراین از همین لحظه تصمیم بگیرید تا شنیدن کله گذاری ها را کنار بگذارید.
۱۶۶۰. در یک رستوران ۵ ستاره از خود پذیرایی کنید.
۱۶۶۱. با افرادی که شما را از لحاظ عاطفی تقویت میکنند و قدرت روحی شما را بالا میبرند در تماس باشید.
۱۶۶۲. فراموش نکنید که زندگی معنوی شما بسیار مهمتر از زندگی مادی تان است.
۱۶۶۳. اجازه ندهید تا دیگران شما را وادار به گرفتن تصمیمی کنند که برای شما مناسب نیست.
۱۶۶۴. گناهان شما را از ادامه ی مسیر متوقف میسازند. همین حالا خود را از دست (آنها) خلاص کنید.
۱۶۶۵. دعا کنید و پاسخ هایی را که دریافت میکنید برای خود یادداشت کنید.
۱۶۶۶. به آوازهای زیبا و محرکی چون "هرگز تنها نخواهید بود" کوش دهید.
۱۶۶۷. در یک مسابقه ی خنده شرکت کنید.
۱۶۶۸. حس لذت و شادی را به هر کجا که میروید خلق کنید.
۱۶۶۹. همشه از خودتان پرسید که چگونه میتوانید شاداب تر باشید.
۱۶۷۰. با شروع مشکلات به دنبال یافتن واقعیت باشید.
۱۶۷۱. در طول ۲۴ ساعت آینده به هر کجا میروید به دنبال افکار مثبت و الهام بخش باشید.
۱۶۷۲. چطور است این بار تعطیلات خود را در حیات پشتمنزلتان بگذرانید.
۱۶۷۳. به دنبال یافتن دانش و معرفت در قلبهای فرزندانان باشید.

۱۶۷۴. دستگاه کامپیوتر، تلفن و تلکس خود را در وضعیتی قرار دهید که بتوانید با دوستان و اقوامتان در خارج از شهر در تماس باشید.
۱۶۷۵. سری به یک نگارخانه ی هنری بزنید و دورنمای مختلف هنرمندان نسبت به دنیا را از نزدیک تماشا کنید.
۱۶۷۶. محیط خانه را طوری درست کنید که همانند بندرگاهی برای روح خسته ی شما باشد.
۱۶۷۷. درسهای زندگی را از تغییر فصول بیاموزید.
۱۶۷۸. هیچگاه کبه ی "هرگز" را بر زبان نیاورید.
۱۶۷۹. شما فرق بین درست و نادرست را میدانید پس آن کاری را انجام دهید که به نظرتان درست است.
۱۶۸۰. به یک حراجی در یک فروشگاه بزرگ بروید و با گرفتن یک تخفیف حسابی جنس مورد علاقه ی خود را تهیه کنید.
۱۶۸۱. با شرکت در یک نمایشگاه گل، زیبایی را همان زندگی خود کنید.
۱۶۸۲. سعی کنید هفته ی خود را با پیامی مثبت چون "به هدف خاص خود دست خواهم یافت" شروع کنید.
۱۶۸۳. عصبانیت تنها باعث تلخ تر شدن زندگیتان خواهد شد.
۱۶۸۴. از خودتان پرسید که آیا همانگونه که در اندیشه هایتان گمان میکردید زندگی میکنید یا نه؟
۱۶۸۵. زمانیکه دیگران دل شما را به در می آورند عشق را به سوی آنها بفرستید.
۱۶۸۶. انرژی مثبت باعث جذب مسائل مثبت و انرژی منفی مشکلات را به سوی شما جاری میسازد.
۱۶۸۷. لازم نیست تا همه چیز را بدانید. می توانید از یک متخصص تقاضای کمک کنید.
۱۶۸۸. هنگامی که در شک و دودلی به سر میبرید راهی را انتخاب کنید که بیشترین شادی را به همراه دارد.
۱۶۸۹. به گرفتاریهایتان بخندید.

۱۶۹۰. به آهنگهای هوشمندانه و شاد کارتون های والت دیسنی گوش کنید.
۱۶۹۱. توصیه های خود یاری را بخوانید.
۱۶۹۲. با تمام کسانی که در طول روز برخورد میکنید صادقانه رفتار کنید.
۱۶۹۳. خودتان را وادار کنید تا هر روز امور زیر را انجام دهید:
- از رختخواب بلند شوید، آماده شده و غذای مناسبی بخورید، لبخند بزنید و کارهای خود را با آرامش انجام دهید.
۱۶۹۴. رویاها و خیالات متعالی را در ذهن خود پیروانید و برای رسیدن به آنها قدمهای لازم را بردارید.
۱۶۹۵. مأمّن و پناهگاه گرم خانه ی شما زیباترین و لذت بخش ترین چشمه ی شادی است پس همیشه با لبی خندان قدم به پناهگاه خود بگذارید.
۱۶۹۶. تصویری زیبا در ذهنتان مجسم کنید و برای یک استراحت روحی در خیالات خود به آنجا سفر کنید.
۱۶۹۷. به زیبایی گل سرخ بنگرید نه خارهای آن.
۱۶۹۸. به انجام ورزشهایی همچون اسکی روی آب که نیاز به تمرکز فراوان دارد بپردازید تا روحتان را از نگرانیها دور کنید.
۱۶۹۹. به کسانی فکر کنید که به آنها عشق می ورزید و از عشق آنها به خودتان نیرو ببخشید.
۱۷۰۰. بخاطر هر روز از زندگیتان شکرگزار باشید چرا که قدردانی و خوشبینی را خواهید آموخت.
۱۷۰۱. کسانی را بیابید که الهام بخش شما باشند. افرادی چون پدر و مادر، کارفرما، شخصیت مشهور ملی و یا یک فیلسوف.
۱۷۰۲. برداشتهای خود نسبت به دیگران را بر اساس تجربیات خود بدست آورید نه تجربیات سایرین.
۱۷۰۳. شاگرد زندگی شوید.

هشت راه حل به اثبات رسیده برای قدم برداشتن به سوی آینده ای بهتر:  
یاد بگیرید تا تغییرات و نقاط ضعفتان را بپذیرید.  
اگر احتیاج به کمک دارید درخواست کمک کنید.  
مستقیماً با مشکلات خود درآمیزید.  
اشتباهات خود را بپذیرید و  
مسئولیت کامل قلب خود را به عهده بگیرید.  
واقعیت را بگویید. مخصوصاً به خودتان!

۱۷۰۴. بدبینی عادتِ آموختنی است. پس آن را رها کنید.
۱۷۰۵. برای آرام شدن راهی بی نظیر و مختص به خودتان بیابید.
۱۷۰۶. هر روز برای بالا بردن کیفیت و زیبایی دنیای خود از ارزشمندترین دارایی تان استفاده کنید. نه اینکه همچون بسیاری از مردم آنها را در کناری گذاشته و نگهدارید تا در موقعیتهای خاص از آنها استفاده کنید.
۱۷۰۷. تا زمانی که واقعاً احساس شجاعت می کنید، شجاعانه رفتار کنید.
۱۷۰۸. یاد بگیرید تا خودکفا باشید.
۱۷۰۹. فهرستی از حرکات رماتیسم را که اهمیت خاصی برای شما دارند تهیه کنید و سپس یکی از آن حرکات را برای خودتان اجرا کنید.
۱۷۱۰. یک آتش بازی ترتیب دهید تا با این جشن تغییری در زندگیتان بوجود آورید.
۱۷۱۱. هر شب پیش از خواب ستاره ی مورد علاقه تان را بیابید و آرزوی کنید. این کار را تا پایان یافتن غمها و غصه هایتان ادامه دهید.
۱۷۱۲. درباره ی بشقاب پرنده ها مطالعه کنید.
۱۷۱۳. با خدای خود راز و نیاز کنید.
۱۷۱۴. توقع بهترینها را داشته باشید.
۱۷۱۵. با امتحان کردن راههای جدید، خواندن کتابهای مختلف از نویسندگان مشهور و انجام کارهای متفاوت خودتان را بشناسید.
۱۷۱۶. از افراد بدبین دوری کنید.
۱۷۱۷. با تقوا و پرهیزکار باشید.

۱۷۱۸. در طوفان زندگی به دنبال یافتن مبارزات، هیجانات، درسها و تجربیات تازه باشید.
۱۷۱۹. خودتان را وادار به ریسک کردن بکنید. این مخاطرات گاهی اوقات دنیای شما را بهتر خواهند کرد.
۱۷۲۰. در یک روز زیبا با پاهای برهنه در پارک بدوید.
۱۷۲۱. به جای رانندگی، دوچرخه سواری و یا پیاده روی کنید.
۱۷۲۲. اگر احساس پریشانی میکنید به دنبال راهی برای دستیابی به سعادت جاودانی باشید.
۱۷۲۳. تلاش کنید تا از هر آنچه در این دنیا نصیب شما شده است راضی و خشنود باشید.
۱۷۲۴. به جستجو در شجره نامه تان پردازید و درباره ی مشکلاتی که اجداد شما احتمالاً با آنها روبرو شده اند تحقیق و بررسی کنید.
۱۷۲۵. مسئولیتهای خود را تا زمانی که بتوانید دوباره بر روی پاهایتان بایستید، محدود کنید.
۱۷۲۶. فقط برای امروز تصمیم بگیرید که تمامی قوانین احمقانه و بی استفاده ی زندگیتهان که مفهومی برایتان ندارند را بشکنید.
۱۷۲۷. بعد از ظهری را به گشت و گذار در جاده های خارج از شهر بگذرانید و لذت ببرید.
۱۷۲۸. خوراکیهای دوست داشتنی دوران کودکیتهان را برای خود آماده کنید.
۱۷۲۹. با این تصور که تمامی مخلوقات مقدس و محترم هستند زندگی کنید.
۱۷۳۰. برخی مردم اگرچه سالها از عمرشان گذشته باشد هرگز زیبایی خود را از دست نمیدهند زیرا آنها زیبایی صورت خود را به زیبایی قلبهایشان هدیه داده اند.
۱۷۳۱. تقایص خود را بپذیرید و فقط برای مدت یک روز نسبت به کارهایتان محتاط باشید.
۱۷۳۲. دوستانی بیابید که خواهان همکاری با دیگران و بالا بردن عزت نفس و خودآگاهی در دیگر دوستانشان هستند.



۱۷۳۳. یاد بگیرید تا نگاهی ژرف و عمیق به زندگی داشته باشید و همانند یک کارآگاه به جست و جوی انگیزه ها و دلایل باشید.

۱۷۳۴. از لحظات انتظار مانند کتابهای خودآموز استفاده کنید.

۱۷۳۵. از گاه کوه نسازید. بهتر است به جای بکار بردن واژه ی "فاجعه" یا "مصیبت" از کلمه ی "نامناسب" و یا "نامساعد" استفاده کنید.

۱۷۳۶. هنگامی که مطلبی را تصدیق میکنید مطمئن شوید که از ته دل با اعتقاد راسخ احساسات خود را بیان کرده اید.

۱۷۳۷. به خاطر داشته باشید که همه ی انسانها با شکست، کهولت سن، بیماری، تنهایی و مشکلاتی از این قبیل مواجه شده اند.

۱۷۳۸. یک کارگر استخدام کنید تا در کارهای مشکل و لحظات پرکار کمک حال شما باشد.

۱۷۳۹. در اولین سفینه ی فضایی که به ماه سفر میکند، جایی برای خود رزرو کنید. (این یک یوهستم ولی باید خونه و زندگی و بفروشی تا بتونی مخارج همین سفری رو محیا کنی. درست میگویم؟)

۱۷۴۰. سعی کنید تا حداقل هر روز با یک شخص جدید گفت و گو و ملاقات کنید.

۱۷۴۱. از تمرکز بر روی اعمال و رفتار تان دست بکشید و به مردم و دنیا بنگرید.

۱۷۴۲. به ندای جسم خود گوش فرا دهید. چه میشنوید؟ آیا احساس آرامش میکنید و یا اینکه از مشکلاتی مثل سردرد، گرفتگی عضلات و حالت تهوع که مربوط به اضطراب میشوند رنج میبرید.

۱۷۴۳. فهرستی از شماره تلفنهای افراد مورد علاقه تان تهیه کنید و آنها را در کنار تخت خود قرار دهید تا در لحظات تنهایی با آنان تماس بگیرید.

۱۷۴۴. یک لیست از پنج کاری را که برایتان جالب است و لازم است که آنها را انجام بدهید تهیه کرده و سعی کنید تا در مدتی کوتاه به آنها عمل کنید.

۱۷۴۵. برای محک زدن یک انسان قلب او را امتحان کنید.

۱۷۴۶. خاطراتی شاد برای فردی دیگر ایجاد کنید.

۱۷۴۷. دشوارترین روز هفته را مشخص کنید و از سایر روزهای هفته لذت کافی ببرید.

۱۷۴۸. درمان هر درد بسیار طاقت فرسا تر از خود درد است. پس در جست و جوی ادابی باشید. (من نمیدونم این ادابی یعنی چی؟)

۱۷۴۹. اگر داستان زندگی شما پایان شادی ندارد قلم را بردارید و داستان جدیدی را آغاز کنید که سرشار از هیجان باشد.

۱۷۵۰. سه چیز است که باید هرروز انجام بدهیم. لبخند بزنیم، فکر کنیم و گاهی نیز برای احساسات پاک خود اشک بریزیم.

۱۷۵۱. بهشت در بالای سراماست. فقط کافی است که به دنبال آن بگردیم.

۱۷۵۲. زندگی یک چرخه ی طلایی است که باید آن را دریابیم.

۱۷۵۳. سفر هیجان انگیزترین کاری است که میتوانیم در هنگام هجوم غصه ها انجام بدهیم.

۱۷۵۴. کسانی مورد بخشش خداوند قرار میگیرند که برقرار کننده ی صلح و آرامش هستند.

۱۷۵۵. گاهی اوقات از احساسات خود پیروی کنید تا انسانی کاملاً ماشینی نباشید.

۱۷۵۶. بخاطر بسپارید که عشق ورزیدن جایی برای خودخواهی باقی نخواهد گذاشت.

۱۷۵۷. اعمال و رفتار خود را بپذیرید. اگر آنها تصدیق نمیکنید تغییرشان بدهید.

۱۷۵۸. زمانیکه میخواهید افکار مثبت در ضمیرتان نقش ببندد آنها را با صدای بلند با خود تکرار کنید.

۱۷۵۹. به احساسات غریزی خود اطمینان کنید.

۱۷۶۰. به خودتان قول بدهید تا بر تمام موانع موجود در مسیر زندگیتان فائق آیید.

۱۷۶۱. برای نجات حیوانی خودتان را به خطر اندازید.

۱۷۶۲. کمی وقت خود را آزاد کنید و برای مدتی سخت نگیرید.

۱۷۶۳. برای ایجاد هیجان در زندگیتان طرحهای جدیدی بریزید.

۱۷۶۴. در پر اضطراب ترین لحظات زندگیتان به قطعاتی از موسیقی مورد علاقه ی خود گوش دهید.
۱۷۶۵. بدانید که ممکن است از یک خستگی مزمن رنج ببرید نه یک پریشان حالی و به یاد داشته باشید که نشانه های این دو بسیار شبیه میباشند: علائمی همچون پریدگی رنگ، فشار روحی و عصبی در تمام اعضای بدن، دلشوره و کم خوابی یا بیخوابی.
۱۷۶۶. اضافه ی حقوق خود را برای یک کودک نیازمند خرج کنید.
۱۷۶۷. استاندارد زندگی خود را به حد مطلوب برسانید.
۱۷۶۸. غم و غصه هایتان را از راهی منطقی تخلیه کنید. مثلاً یک شاهکار با رنگهای تیره بکشید و یا سرودی غم انگیز و عاشقانه بخوانید.
۱۷۶۹. کاسه ای بزرگ از سوپ جوجه ای که مادرتان درست کرده است را سر بکشید.
۱۷۷۰. بدانید که ایمان و اعتقاد درونی شما موجب بهبود حالتان خواهد شد.
۱۷۷۱. وقایع را در مقاطع مختلف تغییر دهید و به دنبال تغییر و تحولات غیر منتظره باشید.
۱۷۷۲. درست است که باید با افرادی همچون خودتان همنشین باشید اما اگر میخواهید که با دوستانی شاد معاشرت کنید خوشحال باشید و شادمانه رفتار کنید تا در مقابل این نشاط نصیب خودتان هم بشود.
۱۷۷۳. پیاموزید تا شنونده ی خوبی باشید. آن وقت هیچگاه تنها نخواهید ماند. مشکل خود را مطرح نسازید. به حرفهای کسانی که صحبت میکنند گوش کنید. از دیگران سوال کنید. هرگز حرف کسی را قطع نکنید. از قضاوت کردن دست بکشید. در هنگام گفت و گو به چشمان مخاطب و گوینده نگاه کنید. اگر شنونده ی خوبی باشید دوستان بیشتری نیز خواهید داشت.
۱۷۷۴. برای هر چیز دلیلی نهفته است اما هرگز به دنبال آنچه که شما را می آزارد نباشید.
۱۷۷۵. کتابی را از فهرست فروش ترین کتابهای نیویورک تایمز پیدا کنید و آن را بخوانید.

۱۷۷۶. از پیاران در خانه ی سالمندان دیدن کنید تا ذهنتان را از غمها رها سازید.
۱۷۷۷. هر چقدر به زندگی شهر نشینی نزدیکتر شوید شادی را از خود می رانید. پس بد نیست هر چند وقت یکبار سری به طبیعت بزنید.
۱۷۷۸. برای کار در یک بیمارستان محلی داوطلب شوید.
۱۷۷۹. در یک روز گرم تابستانی به همسایه ی خود کمک کنید و چمنهای باغچه ی او را بچینید.
۱۷۸۰. در یک کلاس هنری شرکت کنید.
۱۷۸۱. بخاطر داشته باشید که داوطلب بودن بخش مهمی از زنده بودن است.
۱۷۸۲. در زیر بارانهای بهاری به رقص و پایکوبی پردازید.
۱۷۸۳. جمله ی "امیدوارم تا همه چیز بهتر شود" را به کار نبرید بلکه بگویید "مطمئن هستم که همه چیز بهتر خواهد شد".
۱۷۸۴. قدرشناس و سپاسگزار باشید.
۱۷۸۵. هر چقدر بیشتر خودتان را مورد آزمایش قرار دهید قوی تر خواهید شد.
۱۷۸۶. برای خودتان انگونه که هستید ارزش قائل شوید.
۱۷۸۷. در یک بازارچه ی خیریه شرکت کنید و تمامی تلاش خود را برای کمک به کار ببندید.
۱۷۸۸. کتابها و نوارهایی را که دوست ندارید بفروشید و با پول آنها هدایای مورد علاقهتان را برای خود بخرید.
۱۷۸۹. افراد خوش بین از کیفیت زندگی بهتری برخوردارن پس سعی کنید ذهنتان را درگیر افکار شاد کنید.
۱۷۹۰. دلتنگی ها و غصه های شما ندایی برای زندگی بهتر و تلاشی سرسختانه است.
۱۷۹۱. در اطراف خود به دنبال نکات طنزآمیز بگردید. حتماً وجود دارند.
۱۷۹۲. برای فرار از مشکلات اتاق کوچکی در بالای کوه اجاره کنید.
۱۷۹۳. در یک مکان مقدس و زیبا به پرستش و ستایش خداوند پردازید.

۱۷۹۴. قلب خود را به جای دلتنگی و غصه با عشق پر کنید.
۱۷۹۵. هنگامیکه متوجه شوید که هرگز نمیتوانید لحظات زندگی را بازگردانید آن وقت از تک تک موقعیها و روابط خود با دیگران لذت خواهید برد.
۱۷۹۶. برای خلاصی از ناامیدی و یأس بالا و پایین بپرید.
۱۷۹۷. به جای نگرستن به پایین دست، به بالا بنگرید و زندگی خود را به این شیوه بگذرانید.
۱۷۹۸. به وجود عمونوروز و هدیه هایش ایمان داشته باشید و اولین دندان شیرپتان را زیر بالش بگذارید تا سعادت برایتان به ارمغان آورد.
۱۷۹۹. از خود پرسید: "چه کسی متن داستانهای زندگی مرا مینویسد؟" اگر خودتان نیستید، تغییراتی اساسی در آن بوجود آورید.
۱۸۰۰. از خودتان پرسید دوست دارید برای شش ماهه آینده در چه موقعیتی قرار بگیرید. آنگاه تمامی افکارتان را بر روی کاغذ بیاورید.
۱۸۰۱. فهرستی از بیست کار که قصد دارید در طول دوران زندگی خود انجام دهید را تهیه کنید. پس چرا منتظر هستید؟ هرچه زودتر دست به کار شوید.
۱۸۰۲. بخاطر داشته باشید که دوران سختی ها سپری خواهند شد، همانگونه که هنگام گریه این عمل تنها ده دقیقه و یا کمتر به طول می انجامد.
۱۸۰۳. همین الان کتاب را زمین بگذارید و به خودتان کمی استراحت بدهید.
۱۸۰۴. تا جایی که امکان دارد از خود در مقابل ناراحتی های مشابهی که ممکن است در آینده به وقوع بپیوندد مراقبت کنید.

انسان واقعاً شاد کسی است که حتی در هنگام خروج از  
مسیر اصلی بتواند از مناظر زیبا لذت ببرد.  
نویسنده "ناشناس"

۱۸۰۵. در نظر داشته باشید که بهترین کار همانی است که شما قادر به انجام دادن آن هستید نه کمتر و نه بیشتر و نه حتی بهتر!
۱۸۰۶. استعدادهای ذاتی خود را کشف کنید و از آنها برای رسیدن به آرزوهای قلبی تان استفاده کنید.
۱۸۰۷. تصمیم بگیرید که همین امروز در برخی از امور پیشرفت داشته باشید.



۱۸۰۸. کنار بایستید و درباره‌ی معماهای زندگی به تعمق پردازید.
۱۸۰۹. اعتماد اطرافیان و کسانی که با آنها در تماس هستید را به دست آورید.
۱۸۱۰. بدانید که اعتماد به نفس شما با انجام کار افزایش میابد، پس مشغول شوید.
۱۸۱۱. کار خود را به خوبی انجام دهید. مطمئن باشید که احساس موفقیت و افتخار خواهید کرد.
۱۸۱۲. خانه تکانی کنید و تغییر دکوراسیون بدهید.
۱۸۱۳. بدانید در اوج ناراحتی نیز میتوانید روح خود را لبریز از شادی کنید.
۱۸۱۴. از افراد نامهربان، بد طبیعت و یا کسانی که به شما علاقه ندارند دوری کنید. شما لیاقت آن را دارید که با احترام با شما رفتار شود.
۱۸۱۵. از یک پارک ملی زیبا دیدن کنید و از منظره‌ی آن لذت ببرید.
۱۸۱۶. هر روز طوری رفتار کنید که گویی روز شکرگزاری است. اگر اینگونه برخورد کنید چشم انداز و دید فوق العاده‌ای به زندگی خواهید داشت.
۱۸۱۷. به یک سفر دریایی بروید.
۱۸۱۸. با متانت و حسن نیت با افراد برخورد کنید.
۱۸۱۹. داستانی خنده دار برای دوستان و یا خانواده تان تعریف کنید تا خودتان را نیز شاد کرده باشید.
۱۸۲۰. با طبیعت هماهنگ و همقدم شوید.
۱۸۲۱. فهرستی از سه خطای اصلی خود تهیه کنید و آنگاه خودتان را از شر آنها خلاص کنید.
۱۸۲۲. هنگام عصبانیت یک روش بی ضرر را برای خالی کردن ناراحتی هایتان پیاده کنید.
۱۸۲۳. اگر بر این باور هستید که نیاز به تغییرات اساسی دارید از دوستانتان برای برنامه ریزی های طولانی مدت کمک بگیرید.
۱۸۲۴. آنان که میخواهند بر دیگران تسلط یابند قدرت کنترل و تسلط بر خودشان را نیز ندارند. پس هرگز در پی مطیع کردن دیگران نباشید.

۱۸۲۵. فراموش نکنید که به هر کجا سفر میکنید قلب همیشگی خود را به همراه دارید.

۱۸۲۶. به جوامع انسانی یاری رسانید.

۱۸۲۷. سوابق بد خود را دور بریزید.

۱۸۲۸. یک مهمانی شلوغ و پرسر و صدا ترتیب بدهید. حتی اگر دلیل موجهی برای این کار نداشته باشید.

۱۸۲۹. برای کار در بیمارستان کودکان داوطلب شوید.

۱۸۳۰. تمامی سرمایه و دارایی ما در زندگی چیزی جز لحظات شاد نخواهد بود.

راههایی برای شاداب کردن دوستان:

نسخه ای از این کتاب را به دوستان هدیه بدهید.

هدیه ای از کاردستی خود به دوستان بدهید.

از کودکی مراقبت کنید. حتی برای ساعاتی کوتاه!

نامه، پیغام و یا تلگرافی امید بخش به او بفرستید.

به حرفهای اطرافیان دل بسپارید. آنان را در آغوش بگیرید

و وقت خود را صرف التیام قلب شکسته ی دوستان کنید.

۱۸۳۱. از صمیم قلب بدانید که میتوانید آنچه را که زندگی در مسیرتان قرار میدهد کنترل کنید.

۱۸۳۲. زمانی که با دوستان صمیمی و مورد اعتمادتان هستید حفاظ دفاعی خود را بشکنید.

۱۸۳۳. یک زمان حیرت انگیز و باور نکردنی بر اساس داستان زندگی خود بنویسید.

۱۸۳۴. سعی نکنید تا با خراب کردن دیگران برای خودتان ارزش و اعتبار بدست آورید.

۱۸۳۵. در کلاسهای آمادگی جسمانی شرکت کنید.

۱۸۳۶. وضعیت شهر خود را با جمع آوری زباله ها و تمیز نگاه داشتن آن بهبود ببخشید.

۱۸۳۷. خود را به دوست داشتن همسایه تان عادت بدهید.
۱۸۳۸. شاید لازم به بازگو کردن این مسأله نباشد اما بدانید که مردان بزرگ نیز سعی دارند تا با گریه کردن خودشان را از شر احساساتشان خلاص کنند.
۱۸۳۹. از یک حیوان بیار مراقبت کنید تا سلامتی اش را به او بازگردانید.
۱۸۴۰. به گونه ای رفتار کنید که مورد تحسین دوستانتان قرار بگیرید.
۱۸۴۱. غذایی از اشتها آورهای مورد علاقه تان تهیه کنید.
۱۸۴۲. غذایی از استهائورهای مورد علاقه تان تهیه کنید.
۱۸۴۳. شادابی و نشاط شما بیش از آنکه به سرنوشتتان مربوط باشد به خودتان بستگی دارد.

اگر تمامی آن چه را که میخواستید به دست نیاورید.  
به چیزهایی فکر کنید که آنها را نمیخواستید و بدست هم نیاورده اید.  
اسکار وایلد

۱۸۴۴. برای دوست مکاتبه ای خود یک نامه بنویسید.
۱۸۴۵. شعاری نشاط بخش را به آینه ی حمام خود بچسبانید و هر روز صبح درباره ی آن تأمل کنید.
۱۸۴۶. در مسابقه ی دوی مارا تن شرکت کنید.
۱۸۴۷. اجازه بدهید تا عشق انگیزه ی تمامی کارهایتان باشد.
۱۸۴۸. برای یکبار هم که شده وخرجی کنید و هدیه ای گراشیت برای خودتان بخرید.
۱۸۴۹. دیگران را همانگونه که هستند بپذیرید. در اینصورت مطمئن باشید که خودتان را از یک عالم رنج و عذاب خلاص کرده اید.
۱۸۵۰. بخاطر داشته باشید که رضایت و خرسندی در قلبتان پدیدار میشود.
۱۸۵۱. نامه ای عاشقانه و از صمیم قلب بنگارید.
۱۸۵۲. محیطی دلپذیر برای دفتر کار و یا منزل خود انتخاب کنید.
۱۸۵۳. تجربه نامی آشنا است که همگی به اشتباهات خود نسبت میدهیم.
۱۸۵۴. برای ایجاد محیطی سالم و عاری از سیکار، آلودگی و تنش تلاش کنید.
۱۸۵۵. همواره با خداوند راز و نیاز کنید.

۱۸۵۶. با پاهای برهنه روی ساحل شنی بدوید.
۱۸۵۷. اگر نمیدانید که در مرحله ی بعدی چه باید انجام دهید توقف کنید و منتظر یک راهنما باشید.
۱۸۵۸. هنگامیکه زمین میخورید، برخیزید و به راه خود ادامه دهید.
۱۸۵۹. تصمیم بگیرید تا در تاریخ مشخصی با بدخلقی و بی حوصلگی خود خدا حافظی کنید.
۱۸۶۰. تا جایی که امکان دارد در پی انجام فعالیتهای فرح بخش باشید.
۱۸۶۱. فهرستی از بهترین تحسین و تمجیدهایی که در طول دوران زندگی دریافت کرده اید تهیه کنید و هر روز صبح تا شب آنها را برای خودتان تکرار کنید.
۱۸۶۲. هرگز به خاطر شکستهای سختی که خورده اید ناامید نشوید.
۱۸۶۳. خودتان را تسلیم افداه باارزش کنید.
۱۸۶۴. به طفل آرام دروشتان تسلی بخشید.
۱۸۶۵. اگر شهرنشین هستید روزی را در یک مزرعه بگذرانید تا تغییری بزرگ در زندگی خود ایجاد کرده باشید.
۱۸۶۶. اگر در ابتدای راه موفق نشدید دوباره تلاش کنید.
۱۸۶۷. بازهای دوران کودکی را دوباره امتحان کنید. قایم موشک، سرخ، مونوپلی و ...
۱۸۶۸. به ذهن خود بسپارید که شادی حقیقی را نمیتوان در مادیات یافت.
۱۸۶۹. ترتیب یک مسابقه ی با شکوه را برای آینده ی بسیار نزدیک بدهید.
۱۸۷۰. به دنبال دوست و یا عضوی از خانواده ی خود باشید که احساسات شما را تأیید کنند.
۱۸۷۱. چهره ی خود را با توصیه ی یک مشاور زیبایی بهبود و طراوت بخشید.
۱۸۷۲. برای یک بیداری معنوی تلاش کنید.
۱۸۷۳. خالصانه آرزومند زندگی سرشار از آرامش و صلح باشید.
۱۸۷۴. با دیگران درباره ی خویهای زندگیتان صحبت کنید. این کار باعث میشود تا خاطرات خوش آن دوران بهتر در ذهنتان باقی بماند.
۱۸۷۵. بچه ها را در هنگام بازی تماشا کنید.

۱۸۷۶. هرگز نگذارید تا حس دلسوزی و ترحم برای خود رد عمق وجودتان  
ریشه کند.

۱۸۷۷. تا جایی که امکان دارد در برنامه ی خواب خود تغییری ایجاد نکنید.

نشانه های هشدار دهنده ی افسردگی:

نگاهی بد بینانه

تمرکز بر روی مشکلات

از دست دادن شوق و علاقه ی زندگی

پایین آمدن میزان انرژی

آیه ی یأس خواندن و مشکل خوابیدن

۱۸۷۸. در هر برهه از زمان تنها به رفع یک مشکل پردازید.

۱۸۷۹. گرفتاریهای خورا در زیر کپه ای از برگهای زیبای پاییزی دفن کنید.

۱۸۸۰. تلاش کنید تا با دیگران به تفاهم و سازش برسید و از همه مهمتر اینکه با  
خودتان توافق داشته باشید.

۱۸۸۱. راز نشاط و شادابی این نیست که هرآنچه که میخواهیم انجام دهیم بلکه

دوست داشتن و لذت بردن از آنچه که مجبور به انجام آن هستیم میباشد.

۱۸۸۲. آلبومی از بریده ی شادترین لحظات خود درست کنید.

۱۸۸۳. با دوست صمیمی خود گپی دلنشین بزنید.

۱۸۸۴. یک دستور آشپزی برای زندگی خود تهیه کنید که نه بخش آن شادابی

و تنها یک قسمت از آن غم و اندوه باشد.

۱۸۸۵. در جست و جوی محبت و نیکی در قلبهای دیگران باشید.

۱۸۸۶. به دیگران در ساختن مجدد زندگیشان و بازگرداندن ان به آرامش گذشته  
کمک کنید.

۱۸۸۷. در روز هفدهم آگوست معروف به روز شانس خودتان را غافلگیر کنید.

به دنبال هر آرامش اندوهی قابل کنترل و گذرا نیز وجود دارد.

پس هرگز خود را نگران نکنید.

دیوید کریسن



۱۸۸۸. اجازه ندهید تا دنیای شما تحت الشعاع دیگران قرار بگیرد و سعی کنید تا یک زندگی متعادل برای خودتان بسازید.
۱۸۸۹. وقت با ارزش خود را صرف یافتن سوالات بی پاسخ نکنید.
۱۸۹۰. بخاطر داشته باشید که لحن شما گویای ذهن شماست سعی کنید تا هنگام گفت و گو با دیگران سخنان دلنشین بگویید.
۱۸۹۱. حتی اگر وسط سال است وقت خود را صرف تصمیم گیری برای آینده تان کنید.
۱۸۹۲. غصه ها و ناراحتی های خود را خیلی جدی نگیرید. آنها آتشدورها هم که فکر میکنید دشوار نیستند. پس بهترین راه را برای رهایی از آنها بیابید.
۱۸۹۳. شام امشب را زودتر تهیه کنید تا بتوانید زمان بیشتری را صرف کار کردن یا ملاقات دوستانتان کنید.
۱۸۹۴. بهترین اقدام برای لحظات ناراحتی این است که به خودتان اجازه دهید تا احساسات در عمق وجودتان رخنه کند و تا زمانیکه مسیر خود را برای گریختن بیابد در قلبتان باقی بماند.
۱۸۹۵. یک پیک نیک در پشت بام تدارک بینید.
۱۸۹۶. برای رسیدن به یک هدف والا همکاری چشمگیری کنید.
۱۸۹۷. پیش از حد کار نکنید.
۱۸۹۸. هنگام ملاقات دوستان، صحبتی واقعی و صمیمی داشته باشید.
۱۸۹۹. از تفکر تلافی کردن پرهیزید. این طرز فکر تنها به شما آسیب میرساند و از شما انسانی تلخ و ناخوشایند میسازد.
۱۹۰۰. به لحظاتی فکر کنید که سخت ترین دوران را گذرانده اید و بیشترین پندها را آموخته اید. چگونه آن لحظات را با اکنون مقایسه می کنید.
۱۹۰۱. از دوستان و اقوام خود بخواهید تا در اعتقادات و باورهایشان شما را شریک سازند و روح شما را نیز با ایمان خود قویتر کنند.
۱۹۰۲. از گوش دادن به حرفهای آن دسته از دوستان و اقوام که میگویند "کارها انجام نمیشوند" پرهیزید.

۱۹۰۳. عرصه های مختلف زندگیتان را بررسی کنید. کدامیک بیشترین موفقیت را  
برای شما به ارمغان می آورند؟ با شور و شوق بیشتر آن عرصه را دنبال کنید.
۱۹۰۴. هرگز به گذشته نگاه نکنید مگر آنکه یادآوری آن دوران تجدید خاطره  
و یا راهی برای آموختن باشد.
۱۹۰۵. ذهن خود را طوری پرورش دهید که تنها به افکاری که شما را شاداب  
تر و سالم تر میسازند فکر کنید.
۱۹۰۶. در کنسرت موسیقی خواننده ی مورد علاقه تان شرکت کنید.
۱۹۰۷. اگر آنطور که میخواهید وقایع پیش نمی روند با تغییر در راه و کارهایتان  
آنها را مهار سازید.
۱۹۰۸. قواعد و قوانین زندگیتان را خودتان تعیین کنید.
۱۹۰۹. هدیه ای رویایی و زیبا از طرف یک فروشگاه فوق العاده و عالی برای  
خود بفرستید. هدیه ای که مطابق با ذوق و سلیقه ی شخصی خودتان باشد.
۱۹۱۰. دنیای خود را با پوشیدن لباسهایی به رنگ روشن، استفاده از  
بادکنکها، تزئینات رنگین، کاغذهای گلدار و پرکه های نورانی شاداب تر سازید.
۱۹۱۱. روزی را در یک تفریحگاه بگذرانید.
۱۹۱۲. فراموش نکنید که شما با تک تک افراد کره ی زمین در ارتباط هستید.
۱۹۱۳. در مغازه ای که حیوانات خانگی می فروشند گشت بزنید.
۱۹۱۴. اطرافیان شما را شاد کنید.
۱۹۱۵. اجرای خیابانی شعبده بازان را تماشا کنید.
۱۹۱۶. بعد از ظهر خود را صرف ساختن خانه ای کوچک از شیرینی و کیک  
زنجبیلی کنید تا در طول تعطیلات از خوردن آنها احساس شادمانی کنید.
۱۹۱۷. سکه های خود را درون حوضچه ی آرزوها بیندازید و بهترین ها را  
برای خودتان آرزو کنید.
۱۹۱۸. در یک سیرک حضور بیابید و خودتان را غرق شادی هایی که در آن  
چادر بزرگ انجام میگیرد کنید.
۱۹۱۹. برای زندگی اجتماعی خود دوستانی جدید و بی نظیر پیدا کنید.
۱۹۲۰. بدانید که برای تک تک مشکلات شما راه حلی الهی وجود دارد.

۱۹۲۱. گفتن آنکه شادابی چه چیزهایی را به همراه می آورد خیلی آسان نیست اما بطور حتم می توان گفت شکست و غم را به همراه نخواهد داشت.
۱۹۲۲. زبانی جدید بیاموزید و به کشوری که بتوانید از آن استفاده کنید سفر کنید.
۱۹۲۳. در مقابل آینه بایستید و شکلک درآورید تا خنده را به لبهای خود بازگردانید.
۱۹۲۴. در طول تعطیلات کریسمس درختی زنده و واقعی بکارید.
۱۹۲۵. هر هفته یک جنبه ی مثبت به زندگیتان بیافزایید.
۱۹۲۶. فردای خود را به گونه ای آغاز کنید که گویی شادترین انسان در روی کره ی زمین هستید. چه خواهید کرد؟ پس با قاطعیت آن را انجام دهید.
۱۹۲۷. بدانید که وقتی قلبتان را تغییر میدهید، ذهنتان نیز تغییر میکند و هنگامی که ذهنتان متغیر شود زندگی شما نیز تفاوت پیدا خواهد کرد.
۱۹۲۸. باور داشته باشید که دوست داشتنی هستید.
۱۹۲۹. باور کنید که انسانی موفق هستید.
۱۹۳۰. از قضاوت عجولانه درباره ی وقایعی که در زندگی پیش رو دارید پرهیزید.
۱۹۳۱. امروز را طوری بگذرانید که گویی آخرین روز زندگی شماست.
۱۹۳۲. به هر کجا می روید به دنبال چهره هایی دوست داشتنی باشید.
۱۹۳۳. ناخدای کشتی سرنوشت خود باشید.
۱۹۳۴. بیخشید و فراموش نکنید.
۱۹۳۵. سری به یک عکاسی بزنید و از یک عکاس حرفه ای بخواهید تا عکسی جذاب و به یاد ماندنی از شما بیندازد.
۱۹۳۶. خودتان را از سر عقاید کهنه و قدیمی خلاص کنید.
۱۹۳۷. اگر ساختمانی می سازید مطمئن شوید تا دیوارهای آن قلب دیگران را از شما دور نسازد.
۱۹۳۸. دنیای خود را تبدیل به انعکاسی از آرامش دروشتان کنید.
۱۹۳۹. در یک اقدام نوع دوستانه و خیر خواهانه شرکت کنید.

۱۹۴۰. افکار مخرب را از ذهن خود دور کنید.
۱۹۴۱. ناامیدی ها و غصه های خود را با مشت زدن به کیسه ی بوکس تخلیه کنید.
۱۹۴۲. به دور دنیا سفر کنید.
۱۹۴۳. در کلاسهای رقص سنتی شرکت کنید.
۱۹۴۴. در مقابله با عادت های پتان باهوش باشید. زمانی که از دست عادت های بد خلاص میشوید عادت های خوب را جایگزین آن کنید.
۱۹۴۵. برای سربازان ارتش نامه بنویسید.
۱۹۴۶. بدنبال راه حل های غیر معمول و عجیب برای سوالات خود نگردید.

از اشتباهات دیگران پیاموزید. زندگی آقدر طولانی نیست تا همه ی آنها را از خودتان تجربه کنید.  
نویسنده ناشناس

۱۹۴۷. لحظات شاد زندگی را نه تنها باید چشید بلکه بلعید و در بسیاری مواقع آن را هضم کرد.
۱۹۴۸. بد نیست برای شام امشب بجای غذاهای هر روزه مثل گوشت و سیب زمینی با خوردن کیک پنیر نوعی تنوع در وعده ی غذایی خود ایجاد کنید.
۱۹۴۹. سعی کنید تا از تهایی نیز استقبال گرم و صمیمانه به عمل آورید.
۱۹۵۰. میان تهایی و انزوا تفاوت قائل شوید.
۱۹۵۱. شما نیز همچون تمامی انسانها بی نظیر و بی همتاید، پس از این حقیقت لذت ببرید.
۱۹۵۲. یک شب خود را همان یک کنسرت موسیقی بکنید و بلیط درجه ی یک را برای خود تهیه کنید.
۱۹۵۳. بد نیست تا برای معاینه ی خود سری به یک روانشناس بزنید.
۱۹۵۴. ذهن خود را با راه حل های متفاوتی که میتواند به شما کمک کند، پر کنید، آنگاه از عقاید مثبتی که در ذهنتان پرورانده اید شکفت زده خواهید شد.

۱۹۵۵. عادت فوق العاده ی ارزیابی خود و بازنگری درون را در عمق وجود خود تقویت کنید.

۱۹۵۶. بخاطر داشته باشید زمانیکه با ترس هایتان روبه رو میشوید و در مقابل آنها با شجاعت می ایستید قدم در راه کمرنگ کردن و از بین بردن آنها بر میدارید.

۱۹۵۷. حس زیبایی بخشندگی را در خود پرورش دهید.

۱۹۵۸. هر روز قدمی مثبت در راه بهبود خود بردارید. حتی اگر قلب شکسته ی شما شفا یافته است.

۱۹۵۹. مقدار مصرف شکر را کاهش دهید.

۱۹۶۰. بخاطر بسپارید، هرآنچه بر آن تمرکز کنید، مهمترین مسئله ای خواهد بود که ذهن شما را به خود مشغول می سازد.

۱۹۶۱. بیاموزید تا از نعمتهای ساده ی زندگی لذت ببرید.

صداقت، شمع، آرامش، مهربانی، استقلال، خودکفایی  
،عشق و وابستگی معنوی از خصوصیات افرادی  
است که از بیماری افسردگی بهبود یافته اند.

۱۹۶۲. به کنکاش در عمق وجود خود پردازید، تا کوچکترین قطرات اشتیاقی که میتوانند با باریدن به قلب شما ذهن و روحتان را به شادابی گذشته بازگرداند را بیابید.

۱۹۶۳. از منطقه ای که نیاکان شما به آنجا تعلق دارند، بازدید کنید.

۱۹۶۴. بدانید که روزی روح معنوی شما به آغوش گرم خداوند و پناهگاه اصلی خود بازخواهد گشت، پس به یاد داشته باشید که باقی مشکلات و سختی های زندگی گذرا و موقتی است.

۱۹۶۵. لحظات تنهایی بهترین زمان برای پرورش و رشد معنوی خواهد بود.

۱۹۶۶. افکار و مشکلات خود را در زیبایی آوای موسیقی رها سازید.

۱۹۶۷. در جاده ای ناآشنا در پیشه زارها به آرامی قدم بزنید و خود را غرق در طبیعت سازید.



۱۹۶۸. بهترین خوراک برای التیام قلب شکسته ی شما چیزی جز شکلات داغ، بستنی، شیرینی های خانگی، پیتزا و شکلات نخواهد بود.
۱۹۶۹. با دعوت از دوست خود به تهنای شبهای سرد زمستان شادی و نشاط ببخشید.
۱۹۷۰. پیوستگی و آهستگی راز پیروزی شما در پیودن مسیر طولانی زندگی است.
۱۹۷۱. برای تغییر و تحول در خودتان پیشقدم شوید.
۱۹۷۲. با خواندن قسمتهای فکاهی و تفریحی مجلات و روزنامه ها، برای گذراندن اوقات فراغت خود، ایده های تازه بگیریید.
۱۹۷۳. به خداوند و انسانها عشق بورزید.
۱۹۷۴. به نقاط مختلف سفر کنید تا با فرهنگهای متفاوت آشنا شوید حتی اگر ناحیه ای کوچک در دورافتاده ترین نقطه ی دنیا باشد.
۱۹۷۵. با سفر به جزایر مختلف زندگی خود را غرق در ماجراپردازی کنید.
۱۹۷۶. برای یافتن همصحبتی ایده آل، خانواده ای رویایی خلق کنید که اعضای آن خانواده از وابستگان خونی شما نباشند.
۱۹۷۷. در کلاسهای آموزشی شرکت کنید. کلاس شنا، نقاشی، کلف و تنیس بهترین مکان برای پرورش روح و جسم شما خواهد بود.
۱۹۷۸. شهر به شهر و کوی به کوی بگردید تا انسانهای متفاوت و افرادی جدید را ملاقات کنید.
۱۹۷۹. با دوستان و اطرافیان خود به گونه ای رفتار کنید که پس از ترک آنها از بودن با شما لذت برده و شادی در وجود آنها حک شود. مطمئن باشید که در ازای این رفتار زیبا خودتان نیز احساس بهتری پیدا خواهید کرد.
۱۹۸۰. تابلوی نقاشی زیبایی را به دیواری که در تیررس دید شماست آویزان کنید تا با نگاه کردن به آن روح خود را روشن سازید.
۱۹۸۱. مفید بودن بهایی است که برای اشغال کردن کوه ی زمین به عنوان یک انسان می پردازیم. پس به خاطر داشته باشیم که دین بزرگی بر کردن ماست.

۱۹۸۲. در کلاسهای مقابله با اضطراب شرکت کنید تا راههای جدید کاهش اضطراب را بیاموزید.
۱۹۸۳. هرگاه که موفق به پشت سر گذاشتن مشکلی می شوید، هدیه ای دوست داشتنی چون سفری به یاد ماندنی، غذایی فوق العاده و یا کتابی پرمایه را برای خود بخرید.
۱۹۸۴. اگرچه صعود از قله های بلند سخت و طاقت فرسا است اما شیرینی دیدن مناظر زیبا از بلندی کوهها مشکلات را از بین می برد. پس به دنبال بلندترین قله باشید.
۱۹۸۵. با گوش دادن به موسیقی کلاسیک خود را در فضا و زمان دیگری همان کنید.
۱۹۸۶. پاهای خود را قاطعانه بر روی زمین بگذارید، اما سر خود را با قاطعیت به سوی ابرها بگیرید.
۱۹۸۷. شادی، لذت، و رضایت را در اولویت قرار دهید و وظیفه ی خود را در مرحله ی دوم قرار دهید تا در زندگی شما تغییری اساسی ایجاد شود.
۱۹۸۸. گاهی اوقات شام خود را در رختخواب صرف کنید.
۱۹۸۹. اطمینان داشته باشید که شادی در همین نزدیکی است.
۱۹۹۰. از مادرتان بخواهید تا برای شما لایه بخواند و با ضبط کردن آن بر روی نوار، آرامش و عشق را همان شبهای تنهایی خود کنید.
۱۹۹۱. در طوفانهای سهمگین بدنبال پناهگاهی امن برای خود باشید.
۱۹۹۲. سجده کنید و به راز و نیاز مشغول شوید، قطعاً احساس نزدیکی بیشتری به خداوند خواهید کرد.
۱۹۹۳. کودکی را در آغوش بگیرید و تکان دهید تا در آغوش شما به خواب رود.
۱۹۹۴. قدم در راه ایمان بگذارید و به خداوند به عنوان راهنمای عادل اطمینان کنید.
۱۹۹۵. با بکار بردن هفت پند ذیل دنیای خود را تغییر دهید:
۱. در سخن گفتن از کلمات مناسب و زیبا استفاده کنید.
۲. خانه خود را تبدیل به پناهگاهی امن سازید.

۳. شام ساده ی خود را تبدیل به یک ضیافت پر شور کنید.
  ۴. سفر تجاری خود را تبدیل به یک ماجراجویی کنید.
  ۵. از میان افراد غریبه و ناآشنا دوستی برای خود پیدا کنید.
  ۶. روز مرخصی خود را به تفریح بگذرانید.
  ۷. به مشکلات همچون یک آزمایش بنگرید.
۱۹۹۶. بدنبال خود واقعی باشید. آنگاه که خود را بیابید، قادر خواهید بود تا از آنچه که شما را شاداب میکند، آگاه شوید و قدم در راه نشاط بگذارید.
۱۹۹۷. زندگی در لحظات، پذیرفتن وقایع همانگونه که هستند، توجه به اعضای خانواده و شاد بودن از لذات ساده ای همانند روزهای زیبا، غذای مناسب و سلامتی را از حیوانات پیاموزید.
۱۹۹۸. در لحظات تنهایی و هنگامیکه دوستانتان در اطراف شما نمیباشند کتاب زیبایی در دست بگیرید و آن را بخوانید.
۱۹۹۹. بدانند که رنج، تلاش و شکست بهترین آموزگاران هستند.
۲۰۰۰. بدنبال پناهگاهی آرام در مکانهای مذهبی باشید.
۲۰۰۱. سلامتی از هر جوهری گران قیمت تر است. برای به دست آوردن این کوهر تنها نشاط و سرزندگی شما را یاری می دهد.
۲۰۰۲. نگاهی دوباره به این کتاب بیندازید و راه حلهایی را که میتواند به شاد شدن شما کمک کند پیدا کنید و با قاطعیت شروع به تمرین آنها کنید.

من دریافته ام انسانهایی که برای پرورش نشاط و سرزندگی  
در ذهن خود تلاش میکنند به شادی واقعی دست می یابند.  
آبراهام لینکن

پایان

دوست عزیز هدف من از تایپ این کتاب این بود که بتوانم شادی رو به دل کوچیکت  
مهمون کنم. امیدوارم با خواندن این کتاب بتونی مثل خودم شادی رو پیدا کنی.  
راستی دعایم کن که شادی رو هیچ وقت از دست ندم منم دعا میکنم که هیچ وقت  
نشاط از زندگیت بیرون نره.

با آرزوی شاد زیستن ابدی برای تو دوست عزیز

فرشته محمدی