



# Beat Stress



Stress is the trash of modern life—we all generate it—but if you don't dispose of it properly, it will pile up and overtake your life.—**Terri Guillemets**

Our anxiety does not empty tomorrow of its sorrow, but only empties today of its strength.—**Charles H. Spurgeon**

Believing that you must do something perfectly is a recipe for stress, and you'll associate that stress with the task and thus condition yourself to avoid it.

—**Steve Pavlina**

Stress believes that everything is an emergency.—**Natalie Goldberg**

Stress is not what happens to us. It's our response to what happens. And response is something we can choose.

—**Maureen Killoran**

The greatest weapon against stress is our ability to choose one thought over another.—**William James**

If you focus on the negative in any situation, you can expect high stress levels. However, if you try to see the good in a situation, your stress levels will greatly diminish.—**Catherine Pulsifer**

Keep your sense of humor. There's enough stress in the rest of your life to let bad shots ruin a game you're supposed to enjoy.—**Amy Alcott**

For fast-acting relief, try slowing down.  
—**Lily Tomlin**

Take rest; a field that has rested gives a bountiful crop.—**Ovid**

A 113-year-old man, when asked the secret of his longevity, replied, "When it rains, I let it." —**Author Unknown**



# التغلب على الاجهاد

إذا ركزت على السلبيات في أي أمر، يمكنك عندها توقيع مستويات عالية من الإجهاد. أما إذا حاولت أن ترى الإيجابيات في أي أمر، فإنَّ مستويات إجهادك سوف تتَّقدُص إلى حد كبير. - كاثرين بولسيفر

الاجهاد هو قمة الحياة الحديثة ونحن جمِيعاً نتجها، ولكن إذا لم تخلص منها بشكل صحيح فإنها سوف تترافق وتسيطر على حياتك. - تيري جيوليومتس

فأقمنا لن يفرغ الغد من حزنه ، لكن سيفرغ اليوم من قوته.

- تشارلز سبورجون

الحافظ على روح دعابتك. هناك ما يكفي من الإجهاد لبقية حياتك، لا تدع الرميات السيئة تُفسد اللعبة التي من المفترض أن تستمتع بها. - أيمي الكوت

المعالجة سريعة المفعول، حاول الإبطاء و التأني. - ليلى تومنين

استرح، فالحقل الذي قد استراح يعطي محصولاً وفيرًا.  
- او فيد

عندما سُئلَ رجلٌ يبلغ من العمر ١١٣ عاماً عن سر طول عمره، أجاب: «عندما تمطر السماء فإني أدعها».

الاعتقاد بأن عليك القيام بأمر ما بشكل مثالي هو وصفة للتوتر والإجهاد ، انت بذلك تربط الإجهاد مع المهمة وبالتالي ستتجدد نفسك تتجنب القيام بها. - ستيف بافلينا

الإجهاد يجعلُ من كل شيء حالة طارئة. - ناتالي غولدبرغ

الإجهاد هو ليس ما يحدث لنا، وإنما هو استجابة لما يحدث والإستجابة هي شيء يمكننا اختياره. - مورين كيلوران

أعظم سلاح ضد الإجهاد هو قدرتنا على اختيار فكرة بدلاً من أخرى. - وليام جيمس