

Coping

NOTABLE
QUOTES



Life is not what it's supposed to be. It's what it is. The way you cope with it is what makes the difference.—**Virginia Satir**

I believe the only thing that we really have control over is our attitude. If we focus on the positive things in our lives and learn how to cope with all the surprises, we will be happier people.—**Brandon Jenner**

Inner Strength is not only how you handle the adversity to come out unscratched, it is also about how you handle the situation after the storm has passed.

—**Dr. Anil Kumar Sinha**

Humor can help you cope with the unbearable so that you can stay on the bright side of things until the bright side actually comes along.—**Allen Klein**

Every human being must find his own way to cope with severe loss. The only job of a true friend is to facilitate whatever method he chooses.—**Caleb Carr**

In three words I can sum up everything I've learned about life. It goes on.

—**Robert Frost**

If a problem has no solution, it may not be a problem, but a fact, not to be solved, but to be coped with over time.

—**Author Unknown**

One of life's best coping mechanisms is to know the difference between an inconvenience and a problem. If you break your neck, if you have nothing to eat, if your house is on fire, then you've got a problem. Everything else is an inconvenience. Life is inconvenient. Life is lumpy. A lump in the oatmeal, a lump in the throat, and a lump in the breast are not the same kind of lump. One needs to learn the difference.—**Robert Fulghum**

We can keep our morale and spirits high by using both coping and hoping humor. Coping humor laughs at the hopelessness in our situation. It gives us the courage to hang in there, but it does not bring hope. The uniqueness of hoping humor lies in its acceptance of life.... It celebrates the hope in human life. From one comes courage, from the other comes inspiration.—**Cy Eberhart**





واحدة من أفضل آليات المواجهة في الحياة هي معرفة الفرق بين الإنزعاج والمشكلة. إذا كسرت رقبتك، أو لم يكن لديك أي شيء تأكله أو إحترق منزلك عندها تكون لديك مشكلة. كل شيء آخر هو مصدر إزعاج. الحياة غير مريحة. الحياة معقدة. وجود كتلة في دقيق الشوفان، وتورم في الحلق، وتورم في الثدي ليست كلها نفس النوع من الورم. يحتاج المرء إلى معرفة الفرق.

روبرت فولنهام

يمكننا أن نحافظ على الروح المعنوية العالية باستخدام كل من التأقلم المرح والدعابة المليئة بالأمل. التأقلم المرح يجعلنا نضحك عندما نياس من وضعنا. وهذا يعطينا الشجاعة للإستمرار، ولكن لا يملؤنا بالأمل. تكمن ميزة الدعابة المليئة بالأمل في قبول الحياة فهي تحتفل بالأمل في حياة الإنسان. لذلك فمن أحدهما تأتي الشجاعة، ومن الأخرى يأتي الإلهام - سي. واي

ابرهارت

في كلمتين أستطيع أن أخص كل ما تعلمته عن الحياة.

"انها تستمر" - روبرت فروست

الحياة ليست ما يفترض أن تكون. إنها ما هي عليه. الطريقة التي تتعامل فيها معها هو ما يصنع الفرق-

فرجينيا ساتير

أعتقد بأن الشيء الوحيد الذي نمتلك حقاً السيطرة عليه هو موقفنا. إذا ما قمنا بالتركيز على الأشياء الإيجابية في حياتنا وتعلمنا كيفية التعامل مع كل المفاجآت، سنكون أناساً أكثر سعادة - **براندون جينر**

القوة الداخلية ليست فقط كيفية التعامل مع الشدائد والخروج بلا إصابات ، بل هي أيضاً كيفية التعامل مع الوضع بعد انتهاء العاصفة - **د. أنيل كومار سينها**

يمكن لروح الدعابة أن تساعدك في التعامل مع الأمور التي لا تطاق بحيث يمكنك التمسك بالجانب المشرق من الأشياء الى أن يأتي الجانب المشرق حقاً - **ألن كلاين**

كل إنسان يجب أن يجد طريقته في التعامل مع الخسائر الفادحة. الوظيفة الوحيدة للصديق الحقيقي هي تسهيل أي طريقة يختار - **كاليب كار**

إذا كانت هناك مشكلة ليس لها حل ، قد لا تكون مشكلة بل حقيقة ليس لها حل ، ولكن يمكن التعامل معها مع مرور الوقت - **الكاتب غير معروف**

