

Dear Me

عزيزي أنا

Because the way you talk
to yourself matters

اختيار وترجمة:
عُلا ديوب

kalemat

عزيمي أنا

Dear Me

Because the way you talk
to yourself matters

اختيار وترجمة:

عُلا ديوب

المقدمة ،

ما بين بداية يومنا ونهايته نتكلم كثيراً مع أنفسنا ، ولكن كيف نتكلم ؟ وبأي طريقة ؟ هل نعامل أنفسنا برفق وطيبة كما نعامل أصدقاءنا ، أم نعاملها بقسوة وتأنيب كما لو أنها عدو لدود أو شخص مذنب هو مسبب كل ما نحن فيه من مشاكل ؟

من هنا أتت فكرة هذا الكتاب ؛ ليكون عزيزي أنا كتاباً يدور بين المرء ونفسه ، فهو يحتوي بين طياته على الكثير من الرسائل والملاحظات التي يوجهها المرء لذاته ، ويتحدث فيها مع نفسه عن شتى المواضيع ، مُقدماً طريقة إيجابية للتكلم مع الذات سواء في رفع معنويات الشخص لنفسه أو تنبيه المرء لذاته للأخطاء التي يقع فيها .

أجل ، عزيزي أنا كتاب يرشد القارئ كيف يتحدث مع ذاته بتعاطف وصدق وموضوعية ، وهو ليس كتاباً للتعاطف مع الذات فقط وإنما لتوجيهها نحو العيش بطريقة أفضل .

اخترت مضمون الرسائل والملاحظات أحياناً من قلب رسائل حقيقية أرسلها أشخاص إلى ذواتهم وأحياناً أخرى من قلب مقالات إرشادية في علم النفس ، أما النصوص الأجنبية الأصلية للرسائل المترجمة فقد ذكرتها لمزيد من الفائدة والمتعة . أرجو أن أكون قد وفقت فيما اخترته وترجمته والله ولي التوفيق .

@pdf_novels

**THE FIRST
STEP TO
ACHIEVE YOUR
DREAMS IS TO
Wake Up**

@pdf_novels

”

الخطوة الأولى
لتحقق أحلامك
هي
أن تستيقظ

“



Dear me,
Today is a new day!
It's a day you have never seen before and will
never see again.
Stop telling yourself the 'same crap, different
day' lie!
How many days has that lie stolen from you?
Seize the wonder and uniqueness of today!
Recognize that throughout this beautiful
day, you have an incredible amount of
opportunities to move your life into the
direction you want it to go."

With love,
You



@pdf_novels

عزيزي أنا،

اليوم يومٌ جديدًا

إنه يوم لم تره قبلاً أبداً، ولن تراه ثانية؛

لذا توقف عن إخبار نفسك تلك الكذبة التي تكررها يومياً

فكم عدد الأيام التي سرقته منك؟

اغتنم هذا اليوم بروعته وتفرده!

وأدرك أنه - خلال هذا اليوم الجميل - لديك عددٌ هائلٌ من الفرص

لتحول حياتك إلى الاتجاه الذي تريدها أن تسير فيه.

محبتي،

أنت

”

DEAR FUTURE,
IAM

Ready!



**DEAR PAST,
THANK YOU
FOR ALL THE
LESSONS.**

“



Dear
Me

”

كن لطيفاً لأن لدى
كل شخص معركته
التي يحارب فيها والتي
لا تعرف عنها شيئاً.

“



Dear me,

Don't take everything so personally and try to not let others get you down. Most of the time, things have nothing to do with you, and everything to do with the other person. When people hurt you, try and understand their side of the story. Forgive them. Learn from their wrongdoings, and then let it remain in the past. Not everything is always how it appears. You are perfect in every way, especially with your flaws. Accept the things that make you different, while embracing everything that makes you unique.

Sincerely,
You



عزيزي أنا،

لا تبالغ بأخذ الأمور على منحنى شخصي، وحاول ألا تسمع لأحد أن
يحبطك. معظم الأحيان لا يتعلق الأمر بك وإنما يتعلق الأمر برمته
بالشخص الآخر. عندما يؤذيك الآخرون حاول أن تفهم القصة من
وجهة نظرهم وسامحهم، تعلّم من تصرفاتهم الخاطئة، واجعل الأمر
من الماضي. فليس كل شيء كما يبدو دوماً.
أنت مثالي بكل ما فيك، خاصة بعيوبك. تقبل الأشياء التي تجعلك
مختلفاً، وتبنّ كل ما يجعلك فريداً.

المخلص،

أنت

”

**AT LEAST
AS GOOD AS
YOU TREAT
OTHER
PEOPLE.**

treat
yourself

“



Dear me,
Be kinder to your heart.
You are doing the best you can.
And when you aren't, forgive yourself for
that too.
You can only heal through love.

With love,
You



عزيزي أنا،
كن ألطف مع قلبك.
أنت تقوم بأفضل ما يمكنك.
وحتى عندما لا تقوم بذلك، سامح نفسك أيضاً.
فبالحب وحده يمكنك الشفاء.

محبتي،

أنت

”

مهما قست الظروف

لا تفقد

شعورك بالإيمان

أو بالأمل أو بالحب.

“

SOMETIMES

It's you

Trent Shelton



”

**SOMETIMES
YOU ARE
THE TOXIC
PERSON
IN YOUR LIFE.**

“



Dear me,

Let yourself take chances. Let yourself take risks. You're going to make mistakes no matter what; they aren't avoidable, but learn from them. Let yourself live. Let yourself be free. Don't hold back from anything because you're afraid of failure or disappointing someone. The only person that you have to make happy is yourself, so go find that happiness. Discover your purpose. Make friends along the way. Build each other up. Love yourself. Love who you are. Love everyone. Find who you want to be and hold on to the things that make you happy, and cherish life's lessons along the way.

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

اسمح لنفسك بالمجازفة، اسمح لنفسك بالمخاطرة! سترتكب
الأخطاء مهما حاولت، إذ لا يمكن تجنب ذلك، ولكن تعلم من
أخطائك. اسمح لنفسك بأن تحيا، اسمح لنفسك بأن تكون حراً، لا
تراجع عن أي أمر لأنك تخشى الفشل أو أن تخيب أمل شخص ما؛
فالشخص الوحيد الذي عليك إسماعده هو أنت! لذا اذهب واعثر على
تلك السعادة، واكتشف هدفك، واصنع لنفسك أصدقاءً على طول
الطريق، كملوا بعضكم بعضاً.

أحب نفسك، وأحب من أنت، وأحب الجميع. جد من تريد أن تصبح
عليه، وتمسك بالأشياء التي تجعلك سعيداً، وقدّر دروس الحياة على
طول الطريق.

مع أطيب التمنيات،

أنت

”

عليك أن تتعلم
أن تحب نفسك
كلياً .. قبل أن تحب
أي شخص آخر.

“



Dear self,
It hurts to be rejected,
It's okay to be sad, I won't abandon you.

Sincerely,
Me



ذاتي العزيزة،
التعرض للرفض أمر مؤلم؛
لذا لا بأس بأن تكوني حزينة، وأنا لن أتخلى عنك.

المخلص،

أنا

**YOU WERE
MEANT TO**

Be!



”

**LET
YOURSELF
BE THE
MIRACLE**

“



Dear me,

Some people do not come to your life to love you. But they come to your life to use you! They don't see you as a person; they see you as an opportunity! That's why they never offer help, no matter how many times you helped them. So Stop taking punches for people who won't take a punch for you!

I know you need their support, I get it.

But understand you don't need their support. Don't make their lack of support trigger lack of believe. Get around people who want help you elevate your life, not just use you to elevate theirs. And I get you, you are going to say who is going to support me?

There is a world of people waiting to support you. So don't let those who don't support you keeping you from seeing it. And I want to be clear: never feel guilty for cutting someone off when they handed you the scissors.

But I'm going always tell you; It's all start with you!

With love,
You



عزيزي أنا،

بعض الناس لا يدخلون إلى حياتك ليحبوك، بل إنهم يدخلون إليها
ليستغلوك! إنهم لا يرونك كشخص، بل يرونك كفرصة، ولهذا لا
يقدمون لك المساعدة مهما كان عدد المرات التي ساعدتهم فيها؛
لذا توقف عن تلقي الضربات من أجل أشخاص لن يتلقوا الضربات
من أجلك.

أعلم أنك بحاجة لدعمهم، إنني أفهمك.

ولكنك لست بحاجة دعمهم!

لا تجعل قلة دعمهم تسبب لك قلة في الإيمان. تقرب من الناس
الذين يريدون مساعدتك لتطوير حياتك وليس فقط الذين يستغلونك
لتطوير حياتهم.

وأنا أفهمك، ستقول من سيدعمني إذا؟

هناك عدد كبير من الأشخاص الذين ينتظرون لكي يدعموك؛ لذا
لا تجعل أولئك الذين لا يقدمون لك الدعم يمنعونك من رؤية هذا،
وأريد أن أكون واضحاً فيما أقوله: لا تشعر أبداً بالذنب لقطع علاقتك
بشخص هو من اضطررك لقطع العلاقة.

لكنني سأقول لك دوماً: بداية الأمر برمته من عندك!

محبتتي،

أنت

”

لا تقم بأي شيء
سيضعك في نقطة

«الاعودة»

وسيجعلك تندم
لبقية حياتك.

“



Dear me,

Of all the wonderful gifts that God gives us one of the greatest is freedom. As much as we may deny it we are free in this life. We are free in what we think, free in what we feel, free in what we say, and free in what we do. Yes, life may give us some very difficult circumstances at times, but we are still free in how we choose to react to them.

Don't deny your freedom then. Rejoice in it, cherish it, and use it everyday of your life. Remember, you are free to create the type of life you have always wanted. The choice is up to you. May you fill your life with kindness, joy, sunshine, delight, peace, happiness, laughter, love, and every good thing. May you live freely, choose wisely, and share generously all the wonders of your life. May you use the freedom that you have been blessed with to make your own life a blessing to yourself and to the world.

Sincerely,

You



عزيزي أنا،

الحرية هي إحدى أعظم النعم الرائعة التي أنعم الله علينا بها؛
وبقدر ما قد نرفض هذا الكلام فإننا في الحقيقة أحرار في هذه
الحياة. نحن أحرار بما نفكر فيه، وأحرار بما نشعر به، وأحرار بما
نقوله، وأحرار بما نفعله. أجل قد تضعنا الحياة في بعض الظروف
الصعبة جداً، ولكننا مع ذلك نبقي أحراراً في كيفية التفاعل معها.
لا تنكر حريتك إذاً، بل افرح بها، وقدرها، واستخدمها في كل يوم
من أيام حياتك. تذكر، أنت حرٌّ في إنشاء نمط الحياة الذي طالما
أردته، والخيار يعود لك؛ لذا أرجو أن تملأ حياتك باللطف والمرح
والإشراق والبهجة والسلام والسعادة والضحك والحب وكل ما هو
جيد. أرجو أن تعيش بحرية، وتختار بحكمة، وتشارك بكرم كل الروائع
في حياتك. أرجو أن تستخدم الحرية التي أنعم الله بها عليك لتجعل
من حياتك الشخصية نعمة لك وللعالم.

المخلص،

أنت

”

IS

temporary.

Taryn Toomey

**IKNOW
ALL
OF
THIS**

“



Dear heart,
Do not apologies for feeling
something or a lot.
You have the right
to feel whatever you want!

With love,
Me



قلبي العزيز،
لا تعتذر لأنك تشعر بشعور ما أو بالكثير من المشاعر،
لك الحق بأن تشعر بما تريده!

محبتي،
أنا

”

لا بأس
في أن
تبقى وحيداً..



فأحياناً تعطيك
الوحدة
الجرأة والقوة.

“



Dear me,

«Finding yourself» is not really how it works. You aren't a ten-dollar bill in last winter's coat pocket. You are also not lost. Your true self is right there, buried under cultural conditioning, other people's opinions, and inaccurate conclusions you drew as a kid that became your beliefs about who you are.

«Finding yourself » is actually returning to yourself. An unlearning, an excavation, a remembering who you were before the world got its hands on you

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

«إيجاد نفسك» لا يعني حقاً أن تجد نفسك.

فأنت لست فاتورة بقيمة عشرة دولارات في جيب معطف الشتاء الماضي، وأنت لست ضائعاً. إنَّ ذاتك الحقيقية موجودة هناك تماماً في ذلك المكان، المغمورة فيه بالقيم والمعايير الحضارية، وبآراء الناس الآخرين، وبالنتائج غير الدقيقة التي توصّلت إليها كطفل والتي أصبحت ما تعتقده عن نفسك.

«إيجاد نفسك» هو في الواقع أن تعود إلى نفسك؛ هو عملية نسيان لما تعلّمته، وتنقيب في الذات، وتذكُّر أين كنت قبل أن يُحكّم العالم قبضته عليك.

مع أطيب التمنيات،

أنت

”

**FEAR IS
REALIZING THAT
THE RISKS ARE
HIGH. BUT THEY
ARE WORTH IT.**

Fear is not
Wanting
to Do
Something.

“



Dear me,

If you're doing something because you're imagining what people will think when they see you doing it, you're not doing it for the right reason.

It's the things you do, even though you might get mad fun of by those you fear seeing you do it, that define your true passions.

Pursue the things that scare you even though you might «embarrass» yourself.

The embarrassment isn't real.

The people you feel «embarrassed» by are scared too. I was and sometimes I am one of them. The hesitancy to pursue these things are what you'll regret.

With love,
You



عزيزي أنا،

إن كنت تفعل أمراً ما فقط لأنك تتخيل ما سيفكر فيه الناس عندما يرونك تفعله: فأنت هنا لا تفعله للسبب الصحيح.

إنها الأشياء التي تقوم بها - مع أن أولئك الذين تخشاهم قد يهزؤون بك بشدة - هي ما يحدد شفئك الحقيقي:

لذا اسع نحو الأشياء التي تخيفك مع أنك قد «تخرج» نفسك.
لأن الإحراج ليس حقيقياً.

والناس الذين تخشى أن «يخرجوك» خائفون أيضاً. لقد كنت - وأحياناً أنا - واحداً منهم، والتردد في السعي نحو هذه الأشياء هو ما ستندم عليه.

محبتي،

أنت

”

أعد التقييم طوال الوقت:
في كل عام..
وفي كل شهر..
وحتى في كل أسبوع..



لَتتأكّد من أنّك ما زلت تريد
ما تعتقد أنّك تريد،
وأنّك ما تزال
تحرز تقدّمًا.

“



A daily reminder,
You have not arrived
Don't drop your guard
Celebrate your wins and keep it moving
Success is a journey!



أمر يجب تذكره يومياً:
أنت لم تصل إلى وجهتك بعد،
فلا تسقط سلاحك،
افرح بانتصاراتك وتابع المضي قدماً،
فالنجاح رحلة!

”

A Daily
Priority.



**START
MAKING
HAPPINESS**

“



Dear me,

I still have a long way to go, but I have decided I will never give up my fight. There will always be problems in life, but there will always be two doors from which you need to pick one. Either live an unhappy life counting your problems, or live a happy life counting your blessings. It's that door you choose will decide whether you will fly or live your life in a cage.

With love,
You



عزيزي أنا،

لا تزال الطريق أمامي طويلة لأمشيها؛ ولكنني قررت ألا أتوقف عن
الكفاح. سيبقى هناك مشاكل في الحياة دوماً، ولكن أيضاً سيبقى
هناك بابان عليك أن تختار أحدهما، فإما أن تعيش حياة غير سعيدة
وأنت تحصي مشاكلك، أو أن تعيش حياة سعيدة وأنت تحصي نعمك.
إنه ذلك الباب الذي تختاره هو من سيحسم إن كنت ستطير أو ستعيش
حياتك محبوساً في قفص.

محبتي،

أنت

”

كونك ضعيفاً
اليوم، لا يعني
أنك ضعيف
كل يوم.

“



Dear me,

The most important skill is finding your way when all hope is lost. It's easy to wander in darkness without a way forward, to become depressed and despondent when your dreams don't come true, or as likely .. when your dreams DO come true and they weren't everything that you had hoped. The ability to give up, in tears, crying on your bed because you have no idea what to do, throwing your hands in the air and asking God for guidance is a vastly underrated skill. Sometimes the only way to find a way forward is to admit defeat, to surrender yourself to the fact that you're just a person and that you don't know what is going on most of the time, and cry a lot until you feel better and find new direction.

With 1



عزيزي أنا،

المهارة الأهم هي أن تجد طريقك عندما تتبدد كل الآمال؛ إذ من السهل أن تضيع في الظلام على غير هدى، وأن تصبح مكتئباً وقانطاً عندما لا تتحقق أحلامك أو كما هو مرجح عندما تتحقق أحلامك فعلاً ولكنها لا تحقق لك كل ما كنت تأمل به. إنَّ المقدرة على أن تستسلم وأن تبكي في سريرك لأنه ليس لديك فكرة عما يمكن فعله وأن ترفع يديك في الهواء سائلاً الله أن ينير دربك هي إلى حد كبير مهارة غير مقدرة حق قدرها. فأحياناً الطريقة الوحيدة لكي تجد سبيلاً للمضي قدماً هي الاعتراف بالهزيمة، أن تجعل نفسك تستسلم لحقيقة أنك إنسان فقط، وأنت لا تعرف ما يجري معظم الوقت، وأن تبكي بشدة إلى أن تشعر بالتحسن وتجد اتجاهًا جديداً.

محبتتي،

أنت

”

GROW IN
ITS

Place!

**LET IT GO,
SOMETHING
BEAUTIFUL
IS TRYING TO**

“



Note to the self,
Remember, when you find no solution to a
problem,
It is probably not a problem to be solved,
But rather a truth to be accepted.



ملاحظة للذات:

تذكر أنه عندما لا تجد حلاً لمشكلة ما،
فإنها على الأرجح ليست مشكلة ذات حل،
وإنما هي حقيقة يجب تقبلها.

”

إلى كل روح طيبة:
لا تفقدي جوهرك
مهما اشتدت بك
الأزمات.

“



Dear future self,

Everything that has happened has lead you to
this moment.

Don't chnge a thing. Everything worked out
exactly as it should be.

All the pzzle pieces fit, all the paths make
sense.

A the people were meant to be.

All the suceses and failures and heartwarming
and heaibreaking moments were all worth it.

No regrets.

You were and are and have been and always
will be yorself, and that's what matters above
all.

With love and respect,

Me



ذاتي المستقبلية العزيزة:

كل ما حدث معك قادم إلى هذه اللحظة.
لا تغيري شيئاً: فقد سارت الأمور كما ينبغي لها تماماً.
وتوضّحت الحكاية بكل أجزائها، وأصبح كل ما جرى مفهوماً.
لقد كان مقدّراً أن يتواجد كل أولئك الأشخاص،
وكل النجاحات والفشل واللحظات الحميمة ولحظات انفطار القلب
كانت تستحق العناء.

لا تندمي!

لقد كنت ولا تزالين وستبقين دوماً على سجيتك، وهذا ما يهم أولاً
وقبل أي شيء.

محبتتي واحترامي،

أنا

”

**NO BEAUTY
SHINES
BRIGHTER THAN
THAT OF
A GOOD HEART.**

Shanina Shaik

“



Dear me,

You're more beautiful than you think you are. You are passionate about fashion, and beauty, and all things that are girly and fun. You let that get to your head way too much. Take off all your makeup for a day and notice that your beauty radiates from within. Honestly, you're not always gonna be the hottest girl in the room- there will always be someone that is prettier than you. Beauty is subjective. There may be differences in what people may find attractive, but everyone loves a beautiful soul. My darling, you have a beautiful soul. Don't let the darkness of the world we live in bruise and batter you into a life full of bitterness.

Sincerely,
You



عزيزتي أنا،

أنتِ أجمل مما تعتقدين! أنت مولعة بالموضة والجمال وكل الأمور
التي تتعلق بالفتيات والمرح ولكنك تسمحين لهذه الأمور بأن تدور
في رأسك بشكل مبالغ فيه. أزيل كل مساحيق التجميل عن وجهك
ليوم واحد ولا حظي أن جمالك ينبع من الداخل. صدقاً، لن تكوني
الفتاة الأجمل في المكان: سيبقى دوماً هناك من هي أجمل منك.
فالجمال أمرٌ شخصي: قد يختلف الناس حول ما يعتبرونه جميلاً،
ولكن الجميع يحبون الروح الجميلة، وأنت يا حبيبتي لديك روح جميلة
فلا تسمح لعتمة العالم الذي نعيش فيه أن تسحقك وتجعل حياتك
ملينة بالمرارة.

المخلصة،

أنتِ

”

إذا كنت تبحث عن
ذلك الإنسان
الذي سيغير
حياتك...



إِذَا أَنْظَرَ فِي
الْمَرْأَةِ.

“



Dear me,
It all starts with a decision.
A decision to stop.
A decision to move on.
A decision to be brave through despite of fear.
A decision to let go.
Then comes commitment as the next step.
Commit to that decision.
No one can do either of the two for you.

With love,
You



عزيزي أنا،
يبدأ الأمر برمته بقرار.
قراراً بالتوقف،
قراراً بالمضي قدماً،
قراراً بأن تكون شجاعاً برغم الخوف،
قراراً بتجاوز أمر،
ثم يأتي الالتزام كخطوة تالية؛
الالتزام بذلك القرار.
ولا أحد يمكنه أن يقوم بهذين الأمرين عنك!

محبتتي،
أنت

”

**MAKE IT COUNT
AND BE HAPPY
THAT YOU
Are Alive.**

Mattia Baggiani

**WAKING UP
TO SEE ANOTHER
DAY IS
A BLESSING.
DON'T TAKE IT
FOR GRANTED.**

“



Dear me,

It's great to want to be a super-hero, but it's often even more satisfying to be debt free with some money in the bank, in a situation where you are safe and don't have to worry or look over your shoulder all the time. Sometimes it's important just to get your feet on solid ground, wash your clothes, eat some healthy food, take a shower, and clean up a little instead of flying off into the heavens to achieve some great end.

Sincerely,
You



عزيزي أنا،

من الرائع أن تحاول أن تكون بطلاً خارقاً، ولكن غالباً من المرضى
أكثر أن تكون غير مدين، وأن تمتلك بعض المال في البنك، وأن تعيش
في وضع تشعر فيه بالأمان بحيث لا يجب عليك فيه القلق أو أن تبقى
متوخياً الحذر كل الوقت، فأحياناً يكون من المهم فقط أن تقف على
أرض صلبة، وأن تغسل ملابسك، وأن تتناول بعض الطعام الصحي،
وأن تستحم وتنظف المكان من حولك قليلاً عوضاً عن أن تحلق إلى
السماء لتحقيق غاية عظيمة.

المخلص،

أنت

”

معظم الناس لا يشفون
لأنهم يستمرون في
تكرار السيناريوهات
المدمرة في أذهانهم.
تجاوز الأمر!

Sylvester McNutt III

“



Dear me,

Not everyone you have meet is meant to stay around forever. People will leave you. On the contrary, you will also leave others. People will disappoint you, and all you can do is learn to appreciate them for what they have taught you. Thank the people who have stayed. Fill

the spaces of the ones who have gone. More importantly, gracefully let go of the things and people that are not meant for you. Accept things the way they are.

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

ليس مقدراً لكل شخص قابليته أن يبقى بقربك دائماً. سيفاركك
أناس، وعلى العكس ستفارق آخرين أيضاً. سيخذلك أناس وكل ما
يمكنك فعله أن تتعلم كيف تقدّرهم لما علّموك إياه: لذا اشكر الناس
الذين بقوا، واملأ فراغ الذين رحلوا.
والأهم تجاوز بصدرٍ رحبِ الأشياء والأشخاص غير المُقدّرين لك،
واقبل الواقع كما هو.

مع أطيب التمنيات،

أنت

”

**DON'T
FORGET TO
BE PROUD OF
yourself.**

**AS THE
JOURNEY TO
THE TOP GETS
ROUGH.**

“



Dear me,

You cannot worry about who is loyal, who is honest and who you should trust.

Sooner or later, people will show you their true colors and when you get that sign, trust it. Trust your intuition and the vibe you get from them.

You already know who to let in and who to keep out.

Best wishes,

You



عزيزي أنا:

لا يمكنك القلق حيال من هو المخلص ومن هو الصادق وبمن يجب عليك الوثوق.

عاجلاً أو آجلاً سيُظهر الناس وجههم الحقيقي، وعندما تلتقط تلك الإشارة، ثق بها.

ثق بحدسك وبالشعور الذي يشعرونك إياه.
أنت تعرف أساساً من عليك أن تدخل إلى حياتك ومن عليك أن تبقيه خارجها.

مع أطيب التمنيات،
أنت

”

إننا لم نوهب حياة سيئة
أو حياة جيدة،
لقد وهبنا الله الحياة
فقط، والأمر يعود
لنا في جعلها
حياة سيئة أو جيدة.

“



Dear me,

Well, here we are: 2034. It's a number I thought I'd only see in Science Fiction stories. Now I'm 70 years old. More precisely, we are 70. Congratulations to both of us for making it this far.

Our family is doing well. The kids are great. I remember how fragile you were when you started on your own. You were so worried all the time, about making a living, about being a good provider, about your status after having lost your job. If it wasn't for your wife's strength, support, and love, you never would have made it through this period. Be good to her.

The funny part is that things picked up when you stopped trying so hard to make it all work. When you focused on the contribution instead - on making things other people found genuinely helpful and useful - all of the other things you wanted flowed from that.

If I have any advice for you, it's this: Think ten times bigger. A hundred times bigger. Worry less about making mistakes, or about "who am I to attempt such a thing?" Dare to make a difference.

With love and respect,
Yourself at the Age of 70



عزيزي أنا،

حسناً ها نحن في عام ٢٠٣٤ إنه رقم لم أتوقع أني سأراه إلا في أفلام الخيال العلمي. أنا الآن في السبعين من عمري، ولمزيد من الدقة نحن في السبعين. تهانني لكلينا لوصولنا إلى هذه المرحلة. عائلتنا تبلي بلاء حسناً، والأولاد رائعون. أتذكر كم كنت هشاً عندما بدأت بمفردك، لقد كنت قلقاً جداً كل الوقت حول تأمين سبل المعيشة، وحول أن تكون معيلاً جيداً، وعن وضعك بعد أن خسرت عملك. لولا قوة زوجتك ودعمها وحبها ما كنت لتتجح في تجاوز تلك الفترة: لذا عاملها بإحسان.

الطريف في الأمر أن الأمور سارت على ما يرام عندما توقفت عن السعي بجهد لتقويم كل شيء، عندما ركزت عوضاً عن ذلك على المشاركة - أو القيام بأشياء وجدها الآخرون تقدم لهم مساعدة حقيقية وذات فائدة - وكل الأشياء الأخرى التي أردتها انبثقت عن ذلك. وإن كان لدي أي نصيحة لك فهي التالي: فكر عشر مرّات أكبر، ومئة مرّة أكبر، اشعر بالقلق أقلّ حيال ارتكاب الأخطاء وحول «من أنا لأقوم بأمر كهذا؟».

تجرباً على أن تصنع فرقاً.

مع حبي واحترامي،
ذاتك السبعينية

”

**DO YOU REALLY
MISS HIM, OR
ARE YOU JUST
LONELY RIGHT
NOW?**

Question
to The Self,

?

“



Dear me,

You feel cheated in love. You will hope against hope that everything was just a misunderstanding. But then you'll see the sign - a lover who is clearly over you as he parades with a new found love seemingly oblivious to the pain that his happiness causes you.

Don't make the mistake of falling for love on the rebound lest you end up hurting yourself more. It's alright to be alone for a while. Being alone doesn't make you less of a woman. There is no cause for hurry. Take this time to take care of yourself and to heal.

It is such a cliché to say that time mends a broken heart but poets and songwriters who wrote this line probably knew what they were talking about. The pain subsides and with some luck completely goes away. Some leave bearable scars and we learn to live with them minus the bitterness.

I know it isn't easy... trust me, I know. You have got to believe me though that things will be a lot better in time. You need to know that now so you will not let go of the chance to make your broken heart whole again.

With love,
You



عزيزتي أنا،

تشعرين بأنك تعرضت للخيانة في الحب إلا أنك تتشبهين بفكرة أن كل شيء كان مجرد سوء فهم؛ ولكن بعدها يظهر لك الدليل: حبيب من الواضح أنك أصبحت بالنسبة له من الماضي، فها هو يتباهى بالحب الجديد الذي وجدته، ويبدو غافلاً عن الألم الذي تسببه سعادته لك. لا ترتكبي خطأ أن تقعي في الحب كردة فعل كيلا ينتهي بك الأمر وقد أذيت نفسك أكثر، ولا بأس في أن تبقي وحيدة لبعض الوقت، فكونك وحيدة لا يقلل من شأنك كامرأة. لا داعي للعجلة، استغلي هذا الوقت لتعتني بنفسك ولتشفى.

قد تبدو العبارة القائلة (يداوي الوقت القلوب المفطورة) مبتذلة، ولكن الشعراء ومؤلفي الأغاني الذين كتبوا هذه الجملة كانوا ربما يعرفون عما يتكلمون، فحدة الألم تخفّ ومع بعض الحظ ينتهي تماماً. قد تترك بعض الآلام جروحاً لكن يمكن تحملها وتعلم التعايش معها دون الشعور بالمرارة.

أعلم أنه ليس أمراً سهلاً، صدقيني أعلم، ولكن عليك أن تصدقيني أيضاً أن هذه الأمور تصبح أفضل بمرور الوقت، وعليك أن تعرفي هذا الآن بحيث لا تضيعين فرصة استعادة قلبك المفطور كاملاً من جديد.

محبتتي،

أنت

”

من المهم أن تتحرك
بسرعة،
ولكن من المهم أيضاً
أن تعرف متى
يجب عليك التريث.

“



Dear me,

Take some time to rest and recover.

You don't always have to be so busy, pushing
yourself so hard.

Step back and take care of yourself.

Those moments of self-care will add value,
energy, purpose, and creativity to everything
you do.

Find a healthy balance and enjoy your life.

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

خذ بعض الوقت لتسترخي وتتعافى،
لا يجب عليك أن تكون مشغولاً إلى هذه الدرجة دوماً، وأن ترهق
نفسك بشدة.

تراجع خطوة للخلف واعتنِ بنفسك،
فلحظات الاعتناء بالذات هذه ستضيف قيمة وطاقة ومغزى وإبداعاً
لكل ما تقوم به.
جد نظاماً متوازناً واستمتع بحياتك.

مع أطيب التمنيات،
أنت

”

**TO START
LOVING
YOURSELF
A LITTLE BIT
MORE.**

IT'S NEVER

Too Late

“



Dear me,

Have you noticed lately how much you have changed? I did. You have improved much more. You are now much confident to speak up on things on your mind and rise up to challenges. You are now able to sleep soundly without crying, have fun at night without feeling any pain, travel alone by yourself for holidays, and enjoy the time being alone. You selflessly contribute your time, efforts and (the little sum you have left) money to help others who are much more in need than you. Even though your wallet feels a lot lighter and poorer, your soul is much more happier and lighter. This change is beautiful. I am glad to see a fresh you. Bring out that confidence and beauty in yourself. Keep it going throughout your life. Continue to be strong. Do not stop loving. Do not stop caring.

Above all else, be true to yourself.

Best wishes,

You



عزيزي أنا،

هل لاحظت كم تغيرت مؤخراً؟ أنا لاحظت! لقد تحسنت كثيراً. أنت الآن تتحدث عن الأشياء التي تدور في ذهنك وتواجه التحديات بثقة أكبر بكثير. أنت الآن قادر على النوم بعمق دون بكاء، وعلى المرح ليلاً دون الشعور بأي ألم، وعلى أن تسافر وحيداً في العطلات وتستمتع بالوقت الذي تكون فيه وحيداً. أنت تساهم بتفانٍ بوقتك وبجهودك و(بكمية المال القليلة المتبقية معك) لتساعد الآخرين الذين هم بحاجة أكثر منك. مع أنك تشمر بمخفظتك أخف وزناً بكثير وأفقر مالاً إلا أن روحك أكثر سعادة وأكثر إشراقاً. هذا التغيير رائع، وأنا سعيد لأنني أرى فيك شخصاً جديداً، أخرج تلك الثقة وذلك الجمال في داخلك، واستمر بفعل ذلك خلال مسيرتك الحياتية.

استمر في البقاء قوياً، ولا تتوقف عن الحب، ولا تتوقف عن

الاهتمام بالآخرين.

وقبل أي شيء آخر كن صادقاً مع نفسك.

مع أطيب التمنيات،

أنت

”

عليك أن تؤمن بنفسك
عندما لا يؤمن بك أي
شخص آخر،
فهذا ما سيحدثك
الفائز حلاً.

Venus Williams

“



Dear me,

Weight is defined as the quantity of matter contained by a body or object. Weight does not define your self-worth, ambition or potential. Yes, it is important to live a healthy lifestyle. Yes, it is important to take care of yourself. However, taking care of yourself includes your mental health as well. Neglecting either your mental or physical health will inflict problems on the other. It's very easy to get caught up in the idea that you're too heavy or too thin, which results in you possibly mistreating your body in some way.

Your body harbors all of your thoughts, feelings, characteristics, and ideas. Without it, you wouldn't be you. If you so wish to change it in a healthy way, then, by all means, go ahead. With that being said, don't make changes to impress or please someone else. You are the only person who is in charge of your body. No one else has the right to tell you whether or not your body is good enough. If you don't satisfy their standards, then you don't need that sort of negative influence in your life.

With love,
You



عزيزتي أنا،

يُعرف الوزن بأنه كمية المادة الموجودة في الجسم أو الشيء، ولا علاقة له بتقديرك لذاتك أو بطموحك أو بقدراتك.

أجل، من المهم أن تعيشي حياة صحية، ومن المهم أن تعتني بنفسك، لكن اعتناءك بنفسك يتضمن الاعتناء بصحتك الذهنية أيضاً. إن تجاهل أي من صحتك الذهنية أو الجسدية سيسبب لك مشاكل في الطرف المقابل، ومن السهل جداً أن تستولي عليك فكرة أنك بدينة جداً أو نحيلة جداً والتي قد تجعل الأمر ينتهي بك بإساءة معاملتك لجسدك بطريقة ما.

يكنُ جسدك كل أفكارك ومشاعرك وصفاتك وأفكارك، ومن دونه لن تكوني أنت؛ لذا إن أردت تغييره بطريقة صحية فامضي قدماً في فعل ذلك بكل ما للكلمة من معنى، ولكن أبقى في ذهنك أنك لا تُجربين هذه التغييرات لتثيري إعجاب أي شخص آخر أو لتسعديه، فأنت الإنسانية الوحيدة المعنية بجسدك، ولا يجب على أي أحد آخر أن يخبرك إن كان جسدك متناسقاً أم لا، وإن كنت لا تحققين معاييرهم فأنت لست بحاجة ذلك التأثير السلبي في حياتك.

محبتتي،

أنت

”

**IF YOU DON'T
CONTROL WHAT
YOU THINK
YOU CAN'T
CONTROL
WHAT YOU DO.**

Kathryn oorhouse

**SELF DISCIPLINE
BEGINS WITH
THE MASTERY**

**Of Your
Thoughts.**

“



Dear me,

I've found that goals are good for planning
your progress and systems are good for actually
making progress.

Goals can provide direction and even push
you forward in the short-term, but eventually a
well-designed system will always win.

Having a system is what matters.
Committing to the process is what makes the
difference.

Sincerely,
You



عزيزي أنا،

لقد وجدت أن الأهداف جيدة لتخطط لتقدمك، والأنظمة جيدة
لتحقيق ذلك التقدم فعلياً.

يمكن أن تحدد لك الأهداف الاتجاهات ويمكن حتى أن تدفعك
للأمام على المدى القصير، ولكن في النهاية، نظام مصمم بشكل
جيد هو ما سيربح دوماً.

فوجود نظام لديك هو ما يهم، والالتزام بتطبيق النظام هو ما
يحدث الفرق.

المخلص،

أنت

”

عندما تشعر بأنك
لم تعد تستطيع
الاستمرار،

تذكر

لماذا بدأت أساساً.

“



Dear self,

Patience is your best friend – the most important thing to remember about growth is that patience is your best friend. Be patient with your process of unplugging from bad ideas, people, and behaviors. Give yourself compassion as you let go for things that you've held on to for years. Give yourself positive encouragement as you work toward each one of your goals.

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

الصبر صديقك الأفضل. أجل، فالشيء الأهم الذي عليك تذكره
عن النضج هو أن الصبر هو صديقك الأفضل. كن صبوراً مع عملية
إخراج الأفكار والناس والتصرفات السيئة من حياتك، وتعاطف مع
نفسك وأنت تتجاوز ما اعتدت عليه لسنوات، وشجّع نفسك إيجاباً
خلال سعيك لتحقيق كل هدف من أهدافك.

محبتتي،

أنت

”

**THE LITTLE THINGS
IN LIFE FOR ONE
DAY YOU'LL LOOK
BACK AND REALIZE
THEY WERE THE
BIG THINGS.**

Kurt Vonnegut

Enjoy

“



Dear me,

The poorest person in material things can still be the richest person in the world when it comes to love, joy, happiness, delight, goodness, laughter, smiles, and closeness to God. Always remember what is necessary then.

Always remember what is essential. Enjoy and use all the wonderful things you have, but always remember that happiness, love, and joy come from within.

Choose that joy, create that happiness, and share that love.

Fill yourself with goodness and God's love. Live from the heart and soul and you'll always know what's necessary for a happy life.

With love,
You



عزيزي أنا،

أفقر شخص في الأمور المادية يمكن أن يكون أغنى شخص في العالم عندما يتعلق الأمر بالحب والمرح والسعادة والفرح والطيبة والضحك والابتسام والقرب من الله: لذا تذكر دوماً ما هو الضروري، وتذكر دوماً ما هو الجوهري.

استمتع واستفد من كل الأشياء الرائعة التي تمتلكها، ولكن تذكر دوماً أن السعادة والحب والمرح يأتون من الداخل.

اختر ذلك المرح واصنع تلك السعادة وشارك ذلك الحب،

املاً قلبك بالطيبة وبحب الله،

عش من القلب والروح وستعرف دوماً ما هو الضروري لحياة سعيدة.

محبتتي،

أنت

”

الغضب إشارة،
وإشارة تستحق
الانتباه.

Harrit Lerner

“



Note to the self,

Many people think that anger management is about learning to suppress your anger. But never getting angry is not a healthy goal. Anger is normal, and it will come out regardless of how hard you try to tamp it down. The true goal of anger management isn't to suppress feelings of anger, but rather to understand the message behind the emotion and express it in a healthy way without losing control. When you do, you'll not only feel better, you'll also be more likely to get your needs met, be better able to manage conflict in your life, and strengthen your relationships.

Mastering the art of anger management takes work, but the more you practice, the easier it will get. And the payoff is huge. Learning to control your anger and express it appropriately will help you build better relationships, achieve your goals, and lead a healthier, more satisfying life.



ملاحظة للذات:

يعتقد الكثير من الناس أن إدارة الغضب تتعلق بتعلم كيف تكبت غضبك، ولكن عدم الغضب على الإطلاق ليس هدفاً صحيحاً، فالغضب أمر عادي وسيخرج مهما حاولت جاهداً كبته. إن الهدف الحقيقي لإدارة الغضب ليس أن تكبح مشاعر الغضب وإنما أن تفهم الرسالة الكامنة وراء هذا الشعور، وأن تعبر عنها بطريقة صحية دون أن تفقد السيطرة. عندما تفعل ذلك لن تشعر بمشاعر أفضل فقط وإنما ستزيد احتمال أن تلبي احتياجاتك، وستصبح قادراً بشكل أفضل على إدارة الصراعات في حياتك وتقوية علاقاتك. إتقان فن إدارة الغضب يتطلب بذل الجهد، ولكن كلما تدربت أكثر أصبح الأمر أسهل، والفوائد جمّة، فتعلم كيف تسيطر على غضبك وتعبّر عنه بطريقة ملائمة سيساعدك على بناء علاقات أفضل وعلى تحقيق أهدافك وعلى عيش حياة صحية ومرضية أكثر.

I

believe

”

IBELIEVE IN ME.

IBELIEVE IN ME.

IBELIEVE IN ME.

“



5 Daily reminders:

- 1- the past is the past.**
- 2- opinions do not define reality.**
- 3- Everyone's journey is different**
- 4- Time is the essence of healing.**
- 5- Happiness is a choice.**



خمسة أمورٍ لتتذكرها يومياً:

- ١- الماضي هو الماضي.
- ٢- لا تعبر الآراء عن الحقيقة.
- ٣- رحلة كل شخص مختلفة عن الآخر.
- ٤- الوقت أساس الشفاء.
- ٥- السعادة خيار.

”

جميعنا نصرُ بأيام
سيئة، المصمُّمُ ألاَّ
نكرر الأخطاء
نفسها التي تجعل
أيامنا سيئة.

“



Dear myself as a mother,
I know, motherhood is a crazy time in life. Many emotions come with being a mother. you are not only feel emotions such as love, happiness and gratitude, but also the hard emotions such as anxiety, depression and exhaustion. Don't worry, because all mothers feel the same. You're doing an awesome job. I know it may feel like you are the worst mom in the world, but trust me. Your kids are always going to love you. Smother them with love, because that's what they will remember most. Be the mom that your kids might get embarrassed about when you kiss them before they go to school or write notes in their lunches because even the little things remind them of your love. They may not appreciate it when they are little, but when they look back at those memories later on in life, they won't want it to have been any other way. Always remember, being a mom may feel like a job sometimes but it is truly a privilege. It will have its ups and downs. But make it the best you can. Love your children unconditionally, don't lose yourself in the process, and make the best memories.

Sincerely,
You



ذاتي العزيزة كام:

أعرف أن الأمومة هي وقت جنوني في الحياة: إذ تترافق الأمومة مع العديد من المشاعر، فأنت لا تشعرين فقط بمشاعر كالحب والسعادة والامتنان ولكنك تشعرين بمشاعر صعبة كالقلق والاكتئاب والإنهاك. لا تقلقي لأن كل الأمهات يشعرن بالشيء نفسه. أنت تقومين بعمل رائع، أعلم أنك تشعرين كما لو أنك أسوأ أم في العالم، ولكن ثقي بي، أولادك سيحبونك دوماً، فأغدقي عليهم حبك لأن هذا أكثر أمر سيتذكرونه. كوني تلك الأم التي قد يشعر أولادها بالإحراج وهي تقبلهم قبل الذهاب إلى المدرسة، أو اكتبتي لهم ملاحظات ليقرؤوها في وقت الغداء: فحتى هذه الأشياء الصغيرة تذكرهم بحبك. قد لا يقدرّون هذه الأمور عندما يكونون صفاراً ولكن عندما يعودون بذاكرتهم إلى الخلف لاحقاً في الحياة لن يتمنوا لو أن هذه الأمور حدثت بطريقة أخرى. تذكري دوماً أن كونك أمّاً قد يبدو كعمل أحياناً ولكنه حقاً ميزة. ستمرين بأيام جيدة وبأيام سيئة، فللأمومة محاسنها ومساوئها، لكن اجعليها أفضل ما يمكنك. أحبّي أولادك حباً غير مشروط، ولا تنسي نفسك في خضم ذلك، واصنعي أفضل الذكريات.

المخلصة،

”

ANYTHING

OR

Anyone

**YOU ARE
NOT
LESS THAN**

“



Dear me,

You have a great mix of gifts and talents perfectly suited to your personality, and you are eager to work hard and learn what you need to acquire more skills. Trust yourself. There may have been times you've let yourself down and made mistakes, but what about forgiveness? What about rebuilding trust in yourself the way you've done it with others? Are you less worthy of it than other people?

Do you remember the one common factor among those who experience the kind of success and impact you seek? It's persistence. They don't give up. And you're not a quitter, either—you never have been. Keep going. Keep doing what you're doing as the Lord leads.

With love,
You

عزيزي أنا،

لديك خليط رائع من المواهب والمهارات المناسبة تماماً
لشخصيتك، وأنت متشوق للعمل بجِد وتعلّم ما تحتاجه لاكتساب
مهارات جديدة؛ لذا ثق بنفسك، قد يكون هناك أوقات خذلت فيها
نفسك وارتكبت أخطاء ولكن ماذا عن المسامحة؟ ماذا عن إعادة
بناء الثقة بنفسك بالطريقة التي ساعدت فيها الآخرين ليفعلوا ذلك
مع أنفسهم؟ هل أنت أقل استحقاقاً منهم؟

هل تتذكر العامل المشترك بين أولئك الذين جربوا ذلك النوع من
النجاح والتأثير الذي تسعى إليه؟ إنه المثابرة؛ إنهم لا يستسلمون،
وأنت لست استسلامياً ولم تكن كذلك يوماً؛ لذا استمر في الماضي
قدماً، استمر في الماضي قدماً بما تفعله بمشيئة الله.

محبتتي،

أنت

No!

”

إذا أردت المزيد
من الوقت
والحرية
والطاقة ابدأ
بقول: «لا».

“



Not to the self,
Honor your energy: When it's time to shut it
down and recharge, do it. This world is mad
and you don't owe it anything. You don't
have to be seen or heard all the time. It's
Ok to disconnect from the world so you can
reconnect to yourself.



ملاحظة للذات:

احترم طاقتك، فعندما يحين الوقت للتوقف وإعادة الشحن افعل ذلك، العالم مجنونٌ وأنت لا تدين له بأي شيء، ولا يجب عليك أن تكون متواجداً طوال الوقت؛ ولا بأس في أن تنفصل عن العالم من حولك لتتواصل مع نفسك.

”

IT'S NOT
ENOUGH TO JUST
NOT DWELL ON
IT YOU'VE GOT
TO REPLACE IT
WITH A POSITIVE
THOUGHT.

Joel Osteen

**WHEN THE
NEGATIVE
THOUGHTS COME
- AND THEY WILL;
THEY COME TO
ALL OF US-**

“



Dear me,

There is an old saying that states, «You are what you eat.» While this might be true, I think a better and more true statement would be, «You are what you say.» Words have power that is matched by few things in this world. A few simple words strung together can lift someone up or knock them down. The words we choose to speak, I feel, have very real implications on our lives. If we choose to go around saying positive things not only to others, but also to ourselves I think we will lead more positive lives. On the other hand, if we go around making jokes at other people's expense, saying negative things to people or even behind people's backs, or saying things like, «I'm not good enough,» or, «My life sucks,» how can we ever expect to lead a more positive life? Negative words and thoughts breed a negative life.

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

هناك مقولة قديمة تقول: «أنت ما تأكله» وفي حين أن هذا الكلام قد يكون صحيحاً أعتقد أن المقولة الأفضل والأكثر صحة ستكون: «أنت ما تقوله»، فللكلمات قوة مقرونة ببضعة أشياء في هذا العالم. وبضعة كلمات بسيطة مجتمعة يمكن أن ترفع من عزيمة شخص أو يمكن أن تحبطه. إن للكلمات التي نختار قولها - بتصوري - تداعيات حقيقية فعلاً على حياتنا، وأعتقد بأننا سنعيش حياة إيجابية أكثر إذا اخترنا متابعة حياتنا ونحن نقول كلاماً إيجابياً ليس فقط للآخرين وإنما لأنفسنا أيضاً، ومن جهة أخرى إذا تابعنا حياتنا ونحن نسخر من الناس الآخرين ونقول لهم أشياء سلبية مباشرة أو حتى في غيابهم، أو نقول أشياء من قبل: «أنا لست جيداً بما فيه الكفاية»، أو «حياتي مزرية» كيف يمكن لنا أساساً أن نتوقع عيش حياة إيجابية أكثر؟ تولد الكلمات والأفكار السلبية حياة سلبية.

مع أطيب التمنيات،

أنت

”

«النجاح ليس نهائياً،
والفشل ليس قاتلاً،
لكن الشجاعة على
مواصلة الطريق
هي الأهم.»

Winston Churchill

“



Dear me,

«For what it's worth... it's never too late or, in my case, too early to be whoever you want to be. There's no time limit, stop whenever you want. You can change or stay the same, there are no rules to this thing. We can make the best or the worst of it. I hope you make the best of it.

And I hope you see things that startle you. I hope you feel things you never felt before. I hope you meet people with a different point of view. I hope you live a life you're proud of. If you find that you're not, I hope you have the strength to start all over again.

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

لأجل ما يستحقه الأمر، لا يتأخر الوقت أبداً - أوفي حالتي - ليس الوقت مبكراً على الإطلاق لتكون أي شخص تريد أن تكونه. ليس هناك وقت محدد، توقف حينما تريد، فأنت تستطيع التغيير أو البقاء كما أنت، ليس هناك قواعد لهذا الأمر، يمكنك أن تستفيد من الأمر إلى أقصى درجة أو بالعكس، أتمنى أن تستفيد من الأمر إلى أقصى درجة!

أتمنى أن ترى أشياء تذهلك، وأتمنى أن تشعر بمشاعر لم تشعر بها من قبل، وأتمنى أن تقابل أشخاصاً بوجهات نظر مختلفة عن وجهة نظرك.

أتمنى أن تعيش حياة تفخرُ بها، وإن وجدت أنك لا تفخر بها، أتمنى أن تمتلك القوة لتبدأ من جديد.

مع أطيب التمنيات،

أنت

”

**POSITIVE
IMPACTS
ESPECIALLY
WITH
YOURSELF.**

Life
IS ABOUT
MAKING

“



Note to the self,
Love yourself when you are tired.
Love yourself when you are weak.
Love yourself when you are confused.
Love yourself when you are broken.
Love yourself until you are restored.



ملاحظة للذات:

أحبّ نفسك وأنت متعب،

أحبّ نفسك وأنت ضعيف،

أحبّ نفسك وأنت مرتبك،

أحبّ نفسك وأنت منكسر،

أحبّ نفسك إلى أن تستعيد قوّتك.

”

انہی
۲
۳
۴
۵
۶
۷
۸
۹
۱۰
۱۱
۱۲
۱۳
۱۴
۱۵
۱۶
۱۷
۱۸
۱۹
۲۰
۲۱
۲۲
۲۳
۲۴
۲۵
۲۶
۲۷
۲۸
۲۹
۳۰
۳۱
۳۲
۳۳
۳۴
۳۵
۳۶
۳۷
۳۸
۳۹
۴۰
۴۱
۴۲
۴۳
۴۴
۴۵
۴۶
۴۷
۴۸
۴۹
۵۰
۵۱
۵۲
۵۳
۵۴
۵۵
۵۶
۵۷
۵۸
۵۹
۶۰
۶۱
۶۲
۶۳
۶۴
۶۵
۶۶
۶۷
۶۸
۶۹
۷۰
۷۱
۷۲
۷۳
۷۴
۷۵
۷۶
۷۷
۷۸
۷۹
۸۰
۸۱
۸۲
۸۳
۸۴
۸۵
۸۶
۸۷
۸۸
۸۹
۹۰
۹۱
۹۲
۹۳
۹۴
۹۵
۹۶
۹۷
۹۸
۹۹
۱۰۰

كيف أصبحُ
الشخص الذي
تخبرني روجي
أنه أنا!

Jennifer Racioppi

“



Dear me,

Take good care of your body then. Nourish it, exercise it, and treat it good in every way you can, but always live from your soul.

It is that beautiful, glorious, and loving soul within your body that is essential.

It is that fantastic, powerful, and joyous soul that gives you life.

It is that delightful, happy, and caring soul that gives you wings to soar the skies and allows the Kingdom of Heaven to live within you.

Sincerely,

You



عزيزي أنا،

اعتنِ بجسدك جيداً؛ غِذّه و مرّنه وعامله بأفضل طريقة
ممكّنة، ولكن عش دوماً منطلقاً من روحك.
فتلك الروحُ الجميلةُ الرائعةُ المحبةُ التي تقطن جسدك هي
الأساس.

وتلك الروح المذهلةُ القويةُ المرحّةُ هي ما يعطيك الحياة.
وتلك الروحُ المبهجةُ السعيدةُ الحنونّةُ هي ما يعطيك جناحين
لتحلّق بهما إلى السماء، وهي ما يفتح لك أبواب الجنة لتعيش
فيها.

المخلص،

أنت

”

**THIS LIFE
YOUR WAY,
AND NEVER
BE AFRAID TO
LIVE IT TO THE
FULLEST.**

Choose
to Live

“



Dear me,
You're smarter than you think you are... seriously! So what if school doesn't come as easy for you as it does to other people? That doesn't make you any less smart than the person sitting next to you in class. So next time you sit there, studying your notes, remind yourself of that. Albert Einstein once said, «Everybody is a genius. But, if you judge a fish by it's ability to climb a tree, it will spend its whole life believing it is stupid.» Don't you see? Everybody is a genius. It's up to you to decide in which way. What are you good at? What do you excel at more than others? Find what you are genius at and the world is yours. In the meantime, study your butt off this next year, you're in school for a reason.

With love and respect,
You



عزيزي أنا،

أنت أذكى مما تعتقد، وأنا أتكلم بجدية! وماذا يعني ألا تكون
المدرسة سهلة بالنسبة لك كما هي لبقية الناس؟ هذا لا يجعلك
أقل ذكاء من الشخص الجالس إلى جوارك في الصف؛ لذا في
المرة القادمة التي تجلس فيها هناك وأنت تقرأ ملاحظاتك ذكر
نفسك بذلك. قال ألبرت أنشتاين يوماً: «كل إنسان عبقرٍ، ولكن
إذا حكمت على سمكة عن طريق قياس مقدرتها على تسلق شجرة
فإنها ستمضي حياتها مقتنعة بأنها غبية! هل ترى؟». «كل إنسان
عبقرٍ» ويعود الأمر لك في تقرير الطريقة، فما الذي تجيده؟. ما
الأمر الذي تتفوق فيه على الآخرين؟ جد المجال الذي تبدع فيه
والعالم ملكك، وفي الوقت نفسه ابذل قصارى جهدك فأنت في
المدرسة لسبب ما.

محبتتي واحترامي،

أنت

”

أحيانا

ليس

الابتعاد

علامة

ضعف!

وإنما قد يكون
نابعا عن القوة،
فنحن نبتعد ليس لأننا
نريد أن يدرك الآخرون
قيمتنا ولكن لأننا
-أخيرا-
عرفنا قيمتنا..

“



Dear me,

Walk away from people who put you down.
Walk away from fights that will never be
resolved.

Walk away from trying to please people
who will never see your worth.

The more you walk away from things that
poison your soul, the healthier you will be.

With love,
You



عزيزي أنا،

ابتعد عن الناس المحبطين لك.

ابتعد عن الصراعات التي لن تُحلَّ أبداً.

ابتعد عن محاولة إسعاد الناس الذين لن يقدِّروا قيمتك أبداً.

فكلما ابتعدت عن الأشياء التي تسمم روحك ستصبح أقوى.

محبتي،

أنت

”

IT'S
OK
TO BE
OFFLINE!

“





Note to the self,

Being on social media, checking notifications Facebook, scrolling through pictures on Instagram, reading quick updates on Twitter, whatever, it's part of everyday life. But if you don't control how much time you spend on it, the hours will fly by and you won't have accomplished anything on your to-do list. So either put a time limit on it, set an alarm for when you need to minimize it, close the app, do something else, or only get on after completing necessary work projects. Thus, you use social media as a reward.



ملاحظة للذات:

تصفح مواقع التواصل الاجتماعي - تفقد إشعارات الفيسبوك،
واستعراض الصور على إنستغرام، وقراءة تحديثات تويتر العاجلة
أو أياً يكن - هو جزء من الحياة اليومية. ولكن إذا كنت لا تتحكم
بكمية الوقت التي تمضيها وأنت تتصفح هذه المواقع فإن الساعات
ستمر وأنت لم تنجز أي شيء من قائمة مهامك.

لذا إما ضع قيوداً على وقت التصفح؛ اضبط المنبه عندما يكون
هناك حاجة لتقليص وقت التصفح، أغلق التطبيق ثم افعل شيئاً
آخر، أو تصفح فقط بعد إنجازك مشاريع العمل الضرورية بحيث
تستخدم مواقع التواصل الاجتماعي كمكافأة.

”

«بِالْأَمْسِ كُنْتُ ذَكِيًّا؛
لِذَلِكَ أَرَدْتُ تَغْيِيرَ
الْعَالَمِ.

الْيَوْمَ أَنَا حَكِيمٌ؛ لِذَلِكَ
فَإِنِّي أَغَيِّرُ نَفْسِي».

جلال الدين الرومي

“



Ten questions to the self,

1- What parts of my life don't reflect who I am?

2- What has my heart and intuition been telling me that I might be ignoring?

3- Where am I not being honest with myself and why?

4- Am I on the right path?

5- What can I do today to live a better life tomorrow?

6- Am I a pleasant person to be around?

7- Do I take things personally?

8- What is one thing I love the most about myself?

9- Do I love myself as much as I expect others to love me?

10- What makes me happy?



عشرة أسئلة للذات:

- (١) ما الأمور في حياتي التي لا تعبر عني؟
- (٢) ما الذي يستمر قلبي وحدثي في إخباري إياه وأنا أتجاهله؟
- (٣) أين كنتُ غير صادقٍ مع نفسي؟ ولماذا؟
- (٤) هل أنا على الطريق الصحيح؟
- (٥) ما الذي يمكنني فعله اليوم لأعيش حياة أفضل غداً؟
- (٦) هل أنا شخص يُسعدُ الآخرون برفقته؟
- (٧) هل آخذ الأمور على منحنى شخصي؟
- (٨) ما أكثر شيء أحبه في نفسي؟
- (٩) هل أحب نفسي كما أتطلع أن يحبني الآخرون؟
- (١٠) ما الذي يجعلني سعيداً؟



Dear me,
"Forget about willpower.
It's time for why-power.

Your choices are only meaningful when
you connect them to your desires and
dreams.

The wisest and most motivating choices
are the ones aligned with that which you
identify as your purpose, your core self,
and your highest values.

You've got to want something, and know
why you want it, or you'll end up giving up
too easily. "

Sincerely,
You



عزيزي أنا،

انس أمر قوة (الإرادة) ،

إنه وقت قوة (لماذا؟) ،

فخياراتك ذات معنى فقط عندما تربطها برغباتك وأحلامك .
وأكثر الخيارات حكمة وأكثرها تحفيزاً هي تلك التي تتواءم مع ما
تعتبره هدفاً لك ومع ذاتك الحقيقية ومع قيمك العليا .
فعليك عندما تريد أمراً ، أن تعرف لماذا تريده ، وإلا سينتهي بك
الأمر مستسلماً بسهولة .

المخلص،

أنت

”

الثقة



تفتح في
وجبهك الأبواب
والغُرور
يخلقها.

“



Dear self,

There is a difference between someone who has a healthy sense of self and those who are arrogant. Those who have a healthy sense of self, think and say things like: I'm attractive, but I know there are those who are more attractive than me. While those who are arrogant think and say things like: I am more attractive than anyone I know.

Someone who has a healthy sense of self, is comfortable in their own skin. Even though they have a high level of self acceptance, they are aware of their flaws and weaknesses and know they have much to learn from others. You will see humility as they relate to others. While arrogance stems from an unhealthy sense of self. Those who are arrogant struggle with insecurity. Arrogance is about wanting and feeling superior than others. Arrogance seeks attention and validation from everyone. They can't handle constructive criticism and are constantly comparing themselves to others.

So be that person who has healthy sense of self; be confident and humble at the same time.

With love,
You



عزيزي أنا،

هناك فرق بين الشخص الذي لديه تقدير سليم لذاته وبين أولئك المفرورين، فالأشخاص الذين لديهم تقدير سليم للذات يفكرون كالتالي: أنا جميل ولكن هناك من هو أجمل مني. أما أولئك المفرورون فإنهم يفكرون ويقولون أشياء من قبل: أنا أجمل من أي شخص أعرفه!

الشخص ذو التقدير السليم لنفسه منسجم معها، ومع أن لديه مستوى عالياً من تقبل الذات فإنه يدرك ثقائصه ونقاط ضعفه ويعلم أن هناك الكثير ليتعلمه من الآخرين، وستراهم متواضعين وهم يتعاملون مع الآخرين.

أما الفرور فإنه ينبثق من تقدير غير سليم للذات، أولئك المفرورون يتصارعون مع عدم الشعور بالأمان، فالفرور هو مطالبة الآخرين والشعور بالتفوق عليهم، والفرور هو السعي للحصول على انتباه وإقرار الجميع، كما أن المفرورين لا يمكنهم تحمل النقد البناء ويقارنون أنفسهم بالآخرين باستمرار.

لذلك يا عزيزي أنا، كن ذلك الشخص الذي لديه تقدير سليم لذاته، كن واثقاً بنفسك ومتواضعاً في الوقت نفسه.

محبتتي،

أنت

”

The Seven wanders of
the world:

1. TO SEE.
2. TO HEAR.
3. TO TOUCH.
4. TO TASTE.
5. TO FEEL.
6. TO LAUGH.
7. AND TO LOVE

“



Dear me,

It's one thing to buy a book and let it sit on the shelf. It's another when you actually make the time to read it.

There are pockets of time everywhere—on the train, on the bus, on the ferry, waiting for things to happen. The more you read, the more you learn and absorb the experiences of others. You can gain a decade's worth of knowledge by just reading about a revelation that took ten years to get to.

Book authors do all the hard work for you. Weather you learn from it by reading the book, or you don't by leaving it untouched.

Best wishes,
You



عزيزي أنا،

أن تشتري كتاباً وتضعه على الرف هو أمر، وأن تشتريه وتجد وقتاً لقراءته فهذا أمر آخر.

هناك دوماً فسحة من الوقت في كل مكان: في القطار وفي الباص وعلى السفينة وفي حالات الانتظار. كلما قرأت أكثر: تعلمت أكثر وأخذت خلاصة تجارب الآخرين أكثر، إذ يمكنك أن تعرف معلومات تحتاج عقداً لتعرفها فقط بقراءة ما كشفه كاتب استغرق عشر سنوات حتى وصل إلى ما يقوله.

لقد قام الكتابُ بالعمل الصعب من أجلك، سواء تعلمت من الكتاب بقراءته أو أنك تركته دون أن تفتحه ولم تتعلم شيئاً.

مع أطيب التمنيات،

أنت

”

هل تريد حياةً
أفضل؟
إذا يعود لك
الأمر في اختيار
أفضل العادات
وتبنيها.

“



Dear me,

You know that there are people who care about you. So why do you worry so much about being a burden to them? I'm sure you have friends who are SO ready to help you. Friends who have been blessed by what you've done for them and would be HAPPY to repay your kindness by being there for you. So why do you fear being a burden? Perhaps you know that some would do anything for you, but you know they have their own stuff they're going through and you can't help but silently sacrifice yourself for them. But you don't have to. You've done enough. You've done SO much to help others. So why won't you let anyone help you? As I said, I'm sure there are so many who would not only help you but be SO happy to show you the kindness that you've shown them. LET THEM love you. They WANT to love you. Because they DO LOVE you!

Sincerely,
You



عزيزي أنا،

أنت تعلم أن هناك أشخاصاً يهتمون لأمرك؛ لذا لم أنت قلق لهذه الدرجة من أن تكون عبئاً عليهم؟ أنا واثق أن لديك أصدقاء على أهبة الاستعداد لمساعدتك، أصدقاءً أنعم الله عليهم بما فعلته من أجلهم وسيكونون سعداء برد جميلك والوقوف إلى جانبك؛ لذا لم أنت قلق إلى هذه الدرجة من أن تكون عبئاً عليهم؟ لا بد أنك تعرف أن بعض الأشخاص يمكن أن يفعلوا أي شيء من أجلك، ولكنك تعرف أيضاً أن لديهم ظروفهم الخاصة التي يمرّون بها، ولا تستطيع إلا أن تضحى بنفسك في سبيلهم بصمت.

ولكن لا يجب عليك فعل هذا!

لقد قمت بما فيه الكفاية، لقد قمت بالكثير لتساعد الآخرين؛ لذا لم لا تسمح لأحد بمساعدتك؟ كما قلت سابقاً أنا متأكد أن هناك العديد من الأشخاص الذين لن يساعدوك فقط، ولكنهم أيضاً سيكونون سعداء لإظهار لطف كالذي أظهرته لهم قبلاً.

دعهم يحبونك،

فهم يريدون ذلك، لأنهم يحبونك فعلاً!

المخلص،

أنت

”

**WITHOUT
KNOWING FOR SURE
WHAT MIGHT COME
NEXT, BUT KNOW
THAT WHATEVER
IT IS, YOU CAN
HANDLE IT.**

Be
Okay

“



Dear Me,
please don't ever call your body weak again. It had to fight so much for so long, that it's one of the strongest you'll ever meet. It had to carry so much and it fought so hard for you. Never forget that progress is a slow process. Please don't ever feel guilty again of not being the perfect friend, daughter or employee. You've tried more than everything to keep up with life, but in the end, you lost. You fought an incredible battle. But a setback is just a set-up for a comeback. And one day, you will be winning again. You'll proudly show your scars and scream "I've survived".

Don't hate yourself. Stop hating your body. Your legs carried you through the hardest parts of your life. Your arms are strong. Yet they are also soft and can be used to cuddle and hold the ones you love. When you're finally able to workout again, it will feel like the biggest victory you'll ever know. I promise you that if you learn to appreciate yourself, your body will glow again. The scars will be evidence that you have won the fight. Celebrate the future and be thankful.

With love

You



عزيزتي أنا،

من فضلك لا تقولي عن جسدك أنه ضعيف ثانية؛ فقد توجب عليه أن يحارب بشدة لوقت طويل، وبهذا يكون أحد أقوى من قابلت. لقد توجب عليه تحمّل الكثير وقد حارب بشدة من أجلك، ولا تنسي أبداً أن التقدم عملية بطيئة.

من فضلك لا تشعري أبداً بالذنب مجدداً لكونك لست صديقة أو ابنة أو موظفة مثالية. لقد حاولت المستحيل لمواكبة حياتك ولكنك خسرت، وقد خضت معركة لا تصدق، لكن الانتكاسة تجهيز للعودة فقط، ويوماً ما ستكونين رابعة مجدداً، وحينها ستظهرين ندوب جروحك بفخر وتصيحين: «لقد نجوت!».

لا تكرهي نفسك، وتوقفي عن كره جسدك، فقد حملتك ساقاك خلال أصعب أوقات حياتك، وكذلك ذراعاك قويتان، لكنهما في الوقت نفسه أيضاً رقيقتان بحيث يمكن استخدامهما لعناق وحضن من تحبين؛ لذا عندما تكونين في النهاية قادرة على الخروج من الأزمة ثانية، ستشعرين وكأنه أكبر انتصار عرفته، وأعدك أنك إذا تعلّمت تقدير نفسك فإن جسدك سيتوهج مجدداً، وستكون الندوب هي الدليل على أنك ربحت الحرب؛ لذا احتفي بالمستقبل وكوني ممتنة.

محبتتي،

أنت

”

عندما تسير

لوحدهك

لا

تنظر للأسفل

وإنما عوضاً عن
ذلك انظر في
داخلك، وأدرك
كم أنت قوي
فعلاً.

Kristen Butler

“



Dear self,
If there's no one has told you yet,
well, let me tell you... "I LOVE YOU!"
I love the way you smile that' sincere smile.
I love the way you care for the ones you love;
that you always make time for them no matter
how busy you get sometimes.
I love the way you believe in things even when
they seems impossible.
I love the way you believe in people; that
there's always goodness inside of them.
I love the way you listen to people when they
were telling you their stories.
I love that you never judge.
I love the way you look at people in their eyes
and know that they carry so much with them
inside. All the struggles or pains that they try
to hide.
I love the way you believe in life; that it has so
many things yet to be discovered.
I love the fact that you love to learn and that
you always want to keep on learning;
from people and life.
I love you just the way you are, self.
Know that, you are so special.

Sincerely,

Me.



ذاتي العزيزة،

إن لم يخبرك أحدٌ بعد...

حسناً، دعيني أنا أخبرك: «أنا أحبك!»

أحبُّ الطريقة التي تبتسمين بها تلك الابتسامة الصادقة.

أحبُّ الطريقة التي تعتنين بها بالأشخاص الذين تحبينهم: أنك

تجدين لهم الوقت دوماً مهما غدت مشغولة أحياناً.

أحبُّ الطريقة التي تؤمنين بها بحدوث الأشياء حتى عندما تبدو مستحيلة.

أحبُّ الطريقة التي تؤمنين بها بالناس، بأن هناك دوماً خيراً في داخلهم.

أحبُّ الطريقة التي تستمعين فيها للناس عندما يخبرونك قصصهم.

أحبُّ أنك لا تطلقين أحكاماً على الناس أبداً.

أحبُّ الطريقة التي تنظرين فيها للناس في عيونهم وتعرفين أنهم

يخبئون الكثير في قلوبهم؛ يخبئون كل تلك الصراعات والآلام التي

يحاولون إخفاءها.

أحبُّ الطريقة التي تؤمنين بها بالحياة؛ أن هناك العديد من

الأشياء التي ما زال يتعين اكتشافها.

أحبُّ حقيقة أنك تحبين التعلم وأنت تريدين الاستمرار بالتعلم دوماً.

من الناس والحياة.

أحبك كما أنت أيتها الذات.

فأنت - كما تعرفين - مميزة جداً.

المخلصة،

أنا

”
**REMIN
YOURSELF THAT
YOU DID THE
BEST YOU COULD
TODAY, AND THAT
IS GOOD ENOUGH.**

Lori Deschene

At The
End Of
The Day

“

DEAR ME

DEAR ME

DEAR ME

DEAR ME

DEAR ME

Dear Me

عزيزي أنا،

لا تبألغ بأخذ الأمور على منحنى شخصي، وحاول ألا تسمح لأحد أن يحبطك. معظم الأحيان لا يتعلق الأمر بك وإنما يتعلق الأمر برمته بالشخص الآخر، عندما يؤذيك الآخرون حاول أن تفهم القصة من وجهة نظرهم وسامحهم، تعلم من تصرفاتهم الخاطئة. واجعل الأمر من الماضي. فليس كل شي يبدو كما هو دوماً. أنت مثالي بكل ما فيك، خاصة بعيوبك. تقبل الأشياء التي تجعلك مختلفاً، وتبن كل ما يجعلك فريداً.

المخلص،

أنت.

ISBN



9 789921 730227

 **kalemat**

www.Kalemat.com

جميع كتبنا متوفرة
حمل تطبيق مكتبة كليات

Available on the
Google play

Available on the
App Store

**Visit us in our group on
Facebook :**

Addiction  Books

jeskala