

السر السادس

التفاؤل والأمل والابتسامة

Optimism, hope and smile



التفاؤل من الصفات الرئيسية لأي شخصية ناجحة ، ،
فالتفاؤل يزرع الأمل ويعمق الثقة بالنفس ويحفز على النشاط
والعمل ، ، وهذه كلها عناصر لا غنى عنها لتحقيق النجاح ، ،
ويعتبر التفاؤل تعبيراً صادقاً عن الرؤية الإيجابية للحياة ، ،
فالمتفائل ينظر للحياة بأمل وإيجابية للحاضر والمستقبل
وأيضاً للماضي حيث الدروس والعبر ، ، ورغم كل التحديات
والمصاعب التي يواجهها الإنسان في الحياة ، ، فإنه لا بد وأن
ينتصر الأمل على اليأس والتفاؤل على التشاؤم والرجاء على
القنوط ، ، تماماً كإنتصار الشمس على الظلام ، ، !!

هكذا تحدث رسول الإسلام محمد (ص) (تفاءلوا بالخير
تجدوه) ، ، وما أروعها من كلمة وما أعظمها من عبارة ، ،
إنها كلمة تلخص نتائج التفاؤل ، ، فالمتفائل بالخير لا بد
وأن يجده في نهاية الطريق ، ، لأن التفاؤل يدفع بالإنسان
نحو العطاء نحو التقدم نحو النجاح ، ، إن التفاؤل يعني
الأمل الإيجابية الإتزان التعقل ، ، يعني كل ما في قائمة
الخير من ألفاظ تنطق بمفهوم التفاؤل ، ، !!

والتفاؤل لكي يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح ، ،
لا بد وأن يقترن بالجدية وبالعمل الدؤوب وبمزيد من السعي
والفعالية ، ، وإلا إذا كان التفاؤل مجرد أمنيات وأحلام بدون
أي عمل ، ، فلا بد وأن تكون النتيجة محزنة وللأسف ، ، !!

إنني أقول لك وبكل إخلاص:

تفائل فرغم وجود الشر هناك الخير ، ، تفائل فرغم وجود المشاكل هناك الحل ، ، تفائل فرغم وجود الفشل هناك النجاح ، ، تفائل فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل ، ، !!

التفائل شئ يجب أن يكون في حياتنا لأن التفائل شئ رائع في الحياة فلا تفقده وازرع التفائل في قلبك فإن التفائل شئ ثمين في الحياة ويعطيك طاقة من الصبر ويخفف عنك كل الهموم والحزن فلا تجعل نقطة الحزن السوداء تمحي نقطة التفائل البيضاء في قلبك فاجعل التفائل مسيرة في حياتك ولا تفقده لأن التفائل يزرع كل شئ في الحياة فتفائل في حياتك

كيف تزرع التفائل في داخلك ،، ؟؟

١. كرر عبارات التفائل والقدرة على الإنجاز ، ، «أنا قادر على.. سأكون أفضل.. أستطيع الآن أن.»
٢. إستفد من تجاربك وعد إلى نجاحك السابق إذا راودك الشك في النجاح أو حاصرك سياع الفشل.
٣. لا تتذمر من الظروف المحيطة بك ، ، بل حاول أن تستثمرها لصالحك ، ، ليس المهم أن تقع في الحوادث ، ، المهم ما يحدث لنا من وقوع هذه الحوادث ، ، المهم أن نعرف كيف تؤثر فينا إيجابياً وانعكاسها على حياتنا .

٤. إبتعد عن ترديد عبارات الكسل والتشاؤم ، ، «أنا غير قادر.. لم أعد أتحمل.. أنا على غير ما يرام.. ليس لدي أمل في الحياة..» .

٥. سجل إنجازاتك ونجاحاتك في سجل حساباتك وعد إليه بين فترة وأخرى وخاصة عند الإحساس بالإحباط أو الفتور.

٦. إبتعد عن رثاء نفسك و تغلب على مشاعر الألم ولا تدع الآخرون يشفقون عليك.

وفي أحد الأمثال القديمة (كما تفكرون ، ، تكونون)

الأمّل... الإبتسامة... التفاؤل... النجاح....

وأضاف الكثير من المتخصصين فى علم النفس خطوات أخرى للتفاؤل:

فالكلمات والإيحاءات الإيجابية والسلبية لها دور كبير مهما كانت الكلمة بسيطة ستترك أثرا على نفسية سامعها. فنجد بأرض الواقع من فقد الثقة بنفسه بسبب كلمات وإيحاءات سلبية صادرة من شخص قد يكون أباً أو زوجاً أو معلماً أو مديراً رسخت لدى الشخص مشاعر عميقة من الدونية وعدم الثقة بالنفس .

ومن أراد أن يخرج منها عليه إتباع الخطوات التالية:

١. يكرر الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تتضمن حسن الظن بالله والتفاؤل.
٢. أن يكرر عبارات إيجابية لمدة (٢١) يوماً كل يوم لا يقل عن (١٤) مرة حتى ترسخ في العقل الباطن (تمرين مجدي وفعال) .
٣. استخدم كلمات تدل على التفاؤل والإيجابية في حياتك اليومية حتى تبرمج عقلك الباطن عليها، وقراءة الكتب المتعلقة بهذا المجال .
٤. التركيز على ما تريد وليس على ما لا تريد لأنه في الغالب عدم حصول الشخص على ما يريد هو أنه يفكر فيما لا يريد أكثر من تفكيره فيما يريد، فدائماً تفكيره كيف لا يخسر بتجارته كيف أجعل حياتي الزوجية خالية من المشاكل أنا لا أريد رسوباً في الدراسة... الخ
٥. على الشخص أن يجلس كل يوم عدة دقائق لعمل تمرين الخيال (وهو تمرين فعال ومجدي) تخيل نفسك وأنت تمارس حياتك بكل ثقة، تخيل بأنك إنسان متفائل وواثق من نفسه وتقديرك لذاتك عالٍ، تظاهر به إثناء تعاملك مع الآخرين وتذكر هذه القاعدة بان العقل الباطن لا يمكنه أن يميز بين الحقيقة والخيال، فكل ما تتخيله يتعامل معه العقل الباطن على أنه حقيقة .

٦. الدعاء : فالدعاء تفاعل فالعبد يدعو ربه فيكمل بذلك الأسباب المادية التي اخذ بها (المشار إليها أعلاه) وقد قال الرسول عليه الصلاة والسلام (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وغلبة الدين وقهر الرجال) أخرجه البخاري .

(الأمل hope)

فالأمل يتعثر لكنه لا يموت.



هكذا يقول الأمل، وفيه من الأمل ما يفوق الأمل طموحاً وإيجابية، وكما يقولون من قلب المعاناة يبزغ الأمل، ومن وسط الظلمة ينبثق الفجر الجديد ويظهر، وليس هذا فقط، بل ينتشر ليعم بضياؤه المعمورة، ويشعر به كل من علا البسيطة.

الأمل بمستقبل مشرق وواعد هو حلم الجميع ، الذي ولو طال الزمان به ، لا بد وأن يصبح واقعاً ملموساً حقيقياً ، اليأس لا يقتل إلا من أراد الموت ، ولا يغرق فيه إلا كل مستسلم ، قالوا قديماً : «لا يأس مع الحياة ، ولا حياة مع اليأس» ، وما زلنا نردها أنشودة نعلمها لصغارنا ، لأملنا الذي يكبر فينا ، من نرى فيهم أنفسنا ، ومن نرى نجاحهم نجاحنا ، ومن

نكبر بهم، ونعتز بهم، ونضحى بكل شيء من أجلهم، هم الأمل، والأمل يخفت، ولكنه لا يموت لا يموت .

الأمل إنه شيء جميل في الحياة ويجب أن يكون بصمة في حياتنا دوما لنزرعه في حياتنا يجب أن يكون في حياتنا كالوردة المتفتحة التي رائحتها لا تنتهي و اجعل الأمل في قلبك كالشجرة الخضراء الذي مهما جاءت العواصف ومهما أتت رياحها القوية لا تكسر و في قلبك كالجذع الاخضر القوي فلا تذبل الوردة ولا تكسر الجذع القوي من قلبك وهو الأمل اجعله في قلبك لا تتركه للأبد من حياتك .

(الإبتسامة smile)



يقال أن الإبتسامة تحرك ستين عضلة في الوجه، فإذا كانت تحرك كل هذه العضلات وتكسبك الراحة، فما بال القلوب التي تراك مبتسما دائما؟!؟

إن الإبتسامة حركة مئات القلوب، وتفتح لك الكثير من الدروب، وتسهل عليك صعاب الحياة، وتحفظ لك صحتك، فلم التهجم وتقطيب الحاجبين؟!؟

جرب أن تبتسم إن كنت ممن لا يجيدون الإبتسامة ،
جربها كل يوم عند استيقاظك إبتسم لذاتك أمام المرآة ، انظر
لما حولك ستجد ذاك الطفل بالشارع قد قام بحركة طريفة
فتبستم ، تذكر صديق تحبه وأيامك الجميله معه فتبستم ، ،
إنك تبتسم حقا فاجعلها دائما عنوانك إذا أراد أن يصل إليك
الآخرون . أترى أولئك الذين إن نظرت إليهم شعرت أن لهم
عالم غير عالمك ، أظنهم من عالم آخر ؟ أم يعيشون طبقة
إجتماعية أو إقتصادية غير التي تحياها ؟ وأنت تراهم في
الشارع وفي المقاهي التي ترتادها لكنك تشعر بهالة تحيطهم !
نعم إنه عالمهم الخاص ، هل تريد عالما خاصا بك ؟ إنه
لشيء جميل حقا

إنه ليس بالشيء الصعب بل شيء مهم ويدفعك للحياة
وللعمل أكثر وللإقدام على الغد في شوق فالإبتسامة إجعلها
دوما في شفطيك ولكن إجعل قلبك يبتسم أولا لكي تجعل
إبتسامتك صادقه تنبع من القلب ولا تحرم قلبك من
الإبتسامة ولا تحرم نفسك أنت بأن تبتسم فإبتسم من قلبك
لك و إن رأيت أحد إبتسم إليه بسمة صادقة لكي تجعل
الذي يراك يبتسم من قلبه لأنه يراك مبتسم بسمة صادقة
لا كاذبة لارضائه فلا تحرم نفسك أنت من الأبتسامة ولا
تحرم غيرك أن يروك مبتسما فإبتسم من القلب .

(النجاح success)



النجاح شئ كبير في حياتنا وما ياتي النجاح إلا بعد تعب طويل وجهد كبير والنجاح يحتاج منا قليل من الصبر والنجاح كالسلم الطويل فلا تتعثر إلى الوصول اليه لأن النجاح آتي آتي والنجاح في حياتك شئ جميل ولكن نجاحك في طاعة الله عزوجل شئ أكبر وهذا لوحده نجاح كبير والنجاح في الحياة هو أولا ان تنجح و أنت واثق في الله ولذلك فسوف تنجح في حياتك والنجاح في الحياة شئ يحتاج منا الكثير والكثير فلا تعتقد أن النجاح لن تحصل عليه بل إجعل هذه الفكرة في بالك بأن النجاح شئ يكون بصمة في حياتك .

الأمل.....يعطينا الحب في الحياة التفاؤل يعطينا طاقة السعادة.....الإبتسامه تعطينا حب الآخرين