



أنا سعيد جدًا بحياتي
وأحب أن أبتسم كثيرًا
وأنصت للناس..

طريقة النظر للأحداث

«أساس الامتياز»



«أي حقيقة تواجهنا ليست لها نفس الأهمية كأهمية تصرفنا تجاهها؛ لأن هذه الأخيرة هي التي تحدد نجاحنا أو فشلنا».

نورمان فينسن بيل

ذهب أحد مديري الإنشاءات إلى موقع من المواقع حيث كان العمال يقومون بتشديد أحد المباني الضخمة في فرنسا، واقرب من أحد العمال وسأله: «ماذا تفعل؟». . . فردَّ عليه العامل بطريقة عصبية قائلاً: «أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات البدائية، وأقوم بترتيبها كما قال لي رئيس العمال، وأتسبب عرقاً في هذا الحر الشديد، وهذا عمل متعب للغاية، ويسبب لي الضيق من الحياة بأكملها». . . وتركه مدير الإنشاءات، وذهب إلى عامل آخر وسأله نفس السؤال، وكان ردُّ العامل الثاني: «أنا أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، وبعد ذلك تجمع الأحجار حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، وأحياناً يصيبني الملل منه، ولكني أكسب منه قوت عيشي أنا وزوجتي وأولادي، وهذا عندي أفضل من أن أظل بدون عمل».

وذهب مدير الإنشاءات إلى عامل ثالث ، وسأله أيضًا عما يعمله ، فردّ عليه قائلاً وهو يشير إلى أعلى: «ألا ترى بنفسك أنني أقوم ببناء ناطحة سحاب؟».

من هذه الإجابات نرى أن العمال الثلاثة رغم أنهم كانوا يقومون بنفس العمل فإن نظرتهم تجاهه كانت مختلفة تمامًا .

ومثلما قال كليمنت ستون ، وهو أحد الاقتصاديين الأمريكيين: «هناك اختلافات بسيطة وأخرى كبيرة بين الناس ، فالاختلافات البسيطة هي النظرة تجاه الأشياء ، أما الاختلافات الكبيرة فهي كونها سلبية أو إيجابية» .

والآن دعني أسألك بعض الأسئلة:

- هل يحب الناس أن يكونوا حولك؟
- هل تثق بالناس بنفس الدرجة التي تحب أن يثقوا بها فيك؟
- هل تحكم على الآخرين بسرعة؟
- هل تتحمل مسؤولية أخطائك؟ أو أنك تلوم الآخرين؟
- هل لديك القدرة على الابتسام بسهولة؟
- هل لديك القدرة على المزاح وعلى تقبله؟

إنَّ إجابتك عن هذه الأسئلة ستحدد نظرتك تجاه الأشياء .

ولكن ما هو تعريف النظرة تجاه الأشياء؟ وما هو مصدرها؟ وهل من الممكن تغييرها؟

للإجابة عن هذا السؤال... فإنه طبقاً لرأي د. شاد هلمستتر مؤلف كتاب «الحل عن طريق التحدث مع النفس»: «النظر تجاه الأشياء هو عبارة عن وجهة النظر التي من خلالها نرى الحياة، وهي عبارة عن طريقة تفكير وتصرف وإحساس».

كان مدربي في لعبة تنس الطاولة دائماً ما يقول لي: «ستظل حياتك انعكاساً لنظرتك تجاه الأشياء، فإذا كانت نظرتك تجاه البطولة ضعيفة فستكون بطلاً ضعيفاً، وإذا اخترت أن تكون نظرتك قوية فستكون بطلاً قوياً»، وفي الواقع فإن ما قاله لي كان صحيحاً، وكانت نظرتي قوية، وحافظت على بطولة مصر سنوات عديدة، وإذا درست تاريخ معظم الأشخاص الذين حققوا نجاحاً كبيراً في الحياة فستجد أن العامل المشترك بينهم هو أن نظرتهم تجاه الأشياء كانت ممتازة، ولم يركزوا على الفشل، بل كان تركيزهم على النجاح، ولم يبحثوا عن الأسباب بل عن الحلول.. وقد قال لي أحد الذين أتخذهم مثلاً أعلى لي: «إنَّ نظرتك الإيجابية تجاه الأشياء هي جواز مرورك إلى مستقبل أفضل، وهي ليست الغاية، ولكنها طريقة للحياة».

نعم... إنَّ النظرة تجاه الأشياء هي غاية في الأهمية، وهي الاختلاف الذي يؤدي إلى التباين في النتائج، وهي مفتاح للسعادة، وهي الوصفة السرية وراء نجاح القادة والعظماء.

وقد قال غاندي:

«إن الشيء الوحيد الذي يميّز بين
شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه
الأشياء».



وإذا تناولنا الحديث عن مصدر نظرتنا تجاه الأشياء – فإنه طبقاً
لرأي د. جيمس ماكوينل مؤلف كتاب «فهم سلوك الإنسان»:
«تنبع نظرتنا تجاه الأشياء من اعتقاداتنا».

إذا تمعنت في هذا القول؛ فستجد أنك إذا كنت مقتنعاً بعملك فكيف
ستكون نظرتك تجاهه؟ وإذا كان العكس صحيحاً فكيف ستكون نظرتك
إليه؟

إنَّ نظرتنا تجاه الأشياء هي أساساً نتيجة اعتقاداتنا، وهذا ينقلنا
للإجابة عن السؤال الثالث، وهو: هل من الممكن تغيير نظرتنا تجاه
الأشياء؟ والإجابة هي «نعم».

وكما قال دنيس واتلي مؤلف كتاب «سيكولوجية الفوز»: «إن
نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت».

يمكنك أنت أن تقرر أن تبتمس، يمكنك أنت أن تقرر أن تشكر الناس،
يمكنك أنت أن تقرر أن تقوم بالعطاء ومساعدة الآخرين، يمكنك أنت
أن تكون أكثر تفهماً وتسامحاً.

فعلاً... إن النظرة للأشياء هي اختيار ، وهذا الاختيار نقوم به أنت وأنا ، ولدينا القدرة على تغييره ، ولكن فقط يتحقق ذلك عندما نقرر أن نحرر أنفسنا من سيطرة الذات .

وقد قال ألبرت أينشتاين :

«تقدر القيمة الحقيقية للإنسان بدرجة
حريته من سيطرة ذاته» .



وقالت ماريان ويليامسن مؤلفة كتاب «قوة الإنسان» :

«إن أعظم أداة لتغيير العالم هي قدرته
على تغيير نظرتنا تجاهه» .



وحترى تكون لدينا
نظرة سليمة تجاه
الأشياء يجب علينا
أن نتفادى السلبيات
الخمسة التالية:

1 - اللوم:

كثيراً ما نسمع الناس يتلاومون في مقر العمل؛ نسمع الأشخاص يلومون آباءهم، أو رؤساءهم في العمل، وحتى القدر وسوء الحظ لم يسلم من لومهم، وبعض الناس يلقون اللوم على حالة الطقس لتبرير شعورهم وإحساسهم.

وللأسف فإن لوم الآخرين يحد من تصرفاتك، ويمنعك من استخدام إمكانياتك الحقيقية، أنا شخصياً كنت دائماً ألوم غيري؛ فقد كنت ألوم والدي لقسوته عليّ في الصغر، وكنت ألوم أساتذتي على عدم استيعابي الدروس، وكنت ألوم أصدقائي لعدم اتصالهم بي، وكنت ألوم رئيسي على عدم تشجيعي في العمل، وكنت ألوم زوجتي على كل الأخطاء التي تقع في حياتنا، وكنت ألوم أولادي على إزعاجهم لي في منتصف الليل، وفوق كل ذلك كنت ألوم الحظ الذي أوجدني وسط هذه الدوامة.

وفي أحد الأيام بينما كنت أقود سيارتي كنت أنصت إلى شريط لأحد المحاضرين العالميين يتحدث عن فن الالتزام، واستوقفتني جملة قال فيها:

«عندما تلوم الآخرين، والظروف، والمواقف - فإنك بذلك تعطيتهم القوة لقهرك، فيجب عليك أن تتوقف عن لوم الآخرين، وأن تتحمل مسؤولية حياتك».



وكانت هذه العبارة لي بمثابة المنبه الذي أيقظني مما كنت فيه، ومنذ تلك اللحظة بدأت أبحث عن الطرق التي أستطيع بها تحسين ظروف حياتي بدلاً من إلقاء اللوم على نفسي، أو على الآخرين.

وأنت أيضًا يمكنك استخدام هذا الأسلوب ، وبذلك نكون أقرب إلى طبيعتنا الحقيقية؛ حيث إنك إذا كنت لَوَّامًا جيدًا فإنك سستمدادى في ذلك ، وتصبح لَوَّامًا ممتازًا؛ فاترك هذه الطريقة ، وعليك بتسليم الأمور ، والبحث عن الطرق التي عن طريقها يمكنك تحسين ظروف حياتك ، وستندهش للدرجة التي ستكون عليها من راحة البال .

2 - المقارنة:

نحن نقارن عادة أنفسنا بالآخرين ، ونكون دائماً الخاسرين في تلك المقارنات؛ حيث إن المقارنة تقوم على الأشياء التي نفتقدها ، وتكون عند الآخرين؛ فإذا كانت لديّ مثلاً سيارة صغيرة؛ فإنني سأنظر إلى مالكي السيارات الفخمة ، وسأشعر بالضيق لعدم امتلاكي سيارة بنفس المستوى . . وعملية المقارنة ليست في صالحنا؛ لأنها تبنى على الشيء الذي لا نتمكن منه ، والذي يكون الآخرون متميزين فيه عنا ، فبالطبع سنخسر المقارنة ونشعر بالضيق ، وإذا كان لابدّ من المقارنة فقم بها ، ولكن عليك أن تقارن بين حالتك الآن ، وحالتك التي من الممكن أن تكون عليها في المستقبل ، وعليك أن تسأل نفسك عن الطريقة التي يمكنك بها تحسين ظروف حياتك ، وعليك التركيز على قدراتك الشخصية وتطويرها ، وتذكر أن كل شخص يمتاز عن الآخرين ، ولو بشيء واحد على الأقل ، فبدلاً من المقارنة ابدأ بتحسين ظروف حياتك .

3 - العيش في الماضي:

إذا كنت تعيش مع الماضي؛ فهذا ما ستكون عليه حياتك تماماً في الحاضر والمستقبل ، فالعيش مع الماضي هو سبب أساسي للفشل؛ حيث

إن الماضي قد انتهى إلى الأبد، ويمكننا فقط أن نتعلم منه، ونستفيد من المعرفة التي اكتسبناها، ومن الدروس التي مرت بنا، وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا.

وقد قال جون جريندر أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية: «لا يتساوى الماضي مع المستقبل»، وهذه حقيقة فعلاً؛ فالمهم أن تكون عندك القوة لإطلاق سراح الماضي، والعيش في الحاضر بكل معانيه.

4 - النقد:

لا يمكنني أن أنسى تلك الفترة التي كنت فيها مديراً لإحدى الإدارات بالفنادق، فقد كان من المفروض أن أحضر اجتماعات سنوية، وكنت دائم القلق من هذه الاجتماعات؛ لأن رئيسي في العمل كان شغله الشاغل هو لوم ونقد الجميع على أي شيء وكل شيء، وكانت هذه الاجتماعات عبارة عن كوابيس مؤلمة سواء بالنسبة لي أو للآخرين.

فقبل أن تقوم بتوجيه النقد لأي شخص عليك أن تتوقف لحظة، وتذكر أن نقدك ربما يولد بينك وبين الآخرين أحاسيس سلبية متبادلة، وقبل أن توجه النقد إلى أي شخص عليك أن تتنفس بعمق، وتقوم بالعد العكسي من عشرة إلى واحد لإطلاق سراح أي توتر، وعليك أن تقوم بالتفكير في ثلاث ميزات إيجابية في هذا الشخص، وركّز انتباهك على نقاط القوة فيه بدلاً من نقاط الضعف، وكُن لطيفاً في معاملته.

وقد قال لي أحد أصدقائي، وهو يملك شركة متخصصة في برامج الكمبيوتر: إنه يستعمل نظرية ثلاثة إلى واحد، فلما سألتها عنها، قال:

«في كل مرة تنتقد شخصاً ما عليك
أن تقوم بمدحه ثلاث مرات».



ويقول هوراس: «مَنْ يعامل الآخرين بلطف يتقدم كثيراً».

5 - ظاهرة الـ «أنا»:

قامت إحدى شركات الهاتف في نيويورك بدراسة لمعرفة أكثر كلمة متداولة في الأحاديث الهاتفية، وتوصلت هذه الدراسة إلى أنه من بين 5000 مكالمة كان هناك 3990 مكالمة استخدمت فيها مرات عديدة كلمة «أنا»، مثل: «أنا نفسي، أنا شخصياً... إلخ».

وقد حدث أن كانت ممثلة الكوميديا الأمريكية كارول بيرنت منهمكة في الحديث عن نفسها مع إحدى صديقاتها لمدة طويلة، وفجأة توقفت ونظرت في ساعتها، وقالت لصديقتها: «أنا آسفة جداً؛ حيث إنني تحدثت عن نفسي لمدة طويلة، والآن نتحدث عنك أنت، ما هو رأيك فيّ أنا؟!». . إذا أردت أن يسخر منك الآخرون، أو أن يتحاشوا الحديث معك - فعليك فقط أن تتحدث دائماً عن نفسك، وتذكر دائماً أن كلّ شخص عنده صوت في داخله يقول له: «أنا أهم إنسان في العالم بالنسبة لي»، وهناك مثل قديم يقول: «حدّث الناس عن نفسك سيستمعون لك، حدّثهم عن أنفسهم سيحبونك»؛ لذلك يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة «أنا»، وكُن كريماً في استعمال كلمة «أنت».

والآن إليك هذه المبادئ الستة التي ستساعدك؛ لكي تكون نظرتك للأشياء سليمة:

1 - ابتسم:

نُشرَ مقالٌ بمجلة «النجاح» الأمريكية تناول علاقة الأطفال بالابتسام، وذكر فيه أن الأطفال يبتسمون ويضحكون حوالي 400 مرة في اليوم، وإذا ما قارناهم بالكبار نجد أن الكبار يبتسمون 14 مرة فقط في اليوم، ولك أن تتصور هذا الفارق الشاسع، وكأن الناس ينسون الابتسام كلما تقدموا في العمر!! وهذا ينقلنا إلى نقطة طريفة؛ وهي أن الوجه به 80 عضلة، وعندما نبتسم فنحن نستخدم 14 عضلة فقط منها، ولا يؤثر ذلك على شكل الوجه، ولكن إذا ما كان الوجه عبوساً - فإن الناس تستخدم تقريباً كل عضلات الوجه مما يسبب له التجاعيد!!

هل تبتسم بسهولة؟ وهل تبتسم كثيراً؟

حدث أن سألت أحد الأصدقاء عن رأيه في مقابلة تليفزيونية أُجريت معي في إحدى المحطات الكندية، وكان ردُّه أن المقابلة كانت جيدة، فطلبت منه ألا يجاملني ويقول رأيه بصراحة، فكرر إجابته بأن المقابلة كانت جيدة، ولما أصررت على أن أستخلص إجابة شافية مفصلة نظر إليّ، وقال: «إن وجهك ممتاز للمقابلات الإذاعية على الراديو!! لماذا لا تبتسم أبداً؟»، ولما ذكرت له أنني قد ابتسمت، قال لي: «في المرة القادمة عليك بتنبيه وجهك؛ حيث إن الابتسامة لا تظهر عليه!!»

تظهر الجدية الشديدة على وجوه بعض الناس الذين تنطبق عليهم الحكمة القائلة: «البعد عنهم غنيمة»، وقد قال مارك توين الكاتب الأمريكي الشهير: «بعض الناس يزينون المكان بحضورهم، والبعض الآخر بانصرافهم».

دعني أسألك... لو كان عندك الاختيار أن تكون مع شخص يميل إلى الجدية الشديدة، أو مع شخص آخر يتميز بالاتزان مع الميل للفكاهة والدعابة.. فمع مَنْ تختار أن تكون؟

الابتسامة كالعدوى تنتقل للآخرين بسهولة دون أن تكلفنا أي شيء وفوائدها عظيمة، لدرجة أن الأطباء في أحد المستشفيات الجامعية في ولاية كاليفورنيا أخذوا في تطبيق العلاج على بعض المرضى مستخدمين تأثير الضحك في شفائهم، وكانت الأفلام الفكاهية والعروض الكوميديّة أحد البنود التي كان الأطباء ينصحون بها مرضاهم، وكانت النتائج مذهلة.

وقد قال إمرسون:

«عندما يدخل شخصٌ سعيدٌ إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعاً أخرى قد أضيئت، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك؛ فإن النتيجة لن تكون فقط هي رد الناس لهذه الابتسامة إليك، ولكنك أنت أيضاً ستشعر بالسعادة».

وفي كتاب «مبدأ السرور» قال د. بول بيرسون: «نحن نملك ست حواس هي: «البصر، والسمع، والحواس، والتذوق، والشم، وخفة الظل»، وهناك حكمة تقول: «ابتسموا لبعضكم.. ابتسم لزوجتك.. ابتسمي لزوجك.. ابتسموا لأطفالكم.. وليس المهم إلى من توجه هذه الابتسامة، ولكن الابتسامة ستنمي الحب بينكم».

وصدق الله العظيم حين قال لرسوله ﷺ: ﴿وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ﴾ [آل عمران: 159]، وقد قال النبي ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

2 - خاطب الناس بأسمائهم:

إنَّ أسماءنا الشخصية هي من أجمل ما يمكن أن تسمعه آذاننا؛ فإننا عندما نتذكر اسم أي شخص ونناديه به؛ فإن ذلك لا يجذب اهتمامه فقط، ولكن يسعده أيضًا، فإذا قابلت أي شخص تنبه جيدًا أن تتذكر اسمه، وإذا لم تكن متأكدًا فقم بالسؤال مرة أخرى، ثم كرّر استعمال اسمه عدة مرات، وستكون مندهشًا للقوة التي ستكسبها عندما تتذكر أسماء الآخرين، وتقوم باستعمالها.

3 - أنصت وأعط فرصة الكلام للآخرين:

قال أحد الحكماء الصينيين: «لقد وهبنا الله أذنين وفمًا واحدًا فقط؛ حتى نسمع أكثر، ونتكلم أقل»، فإذا تحدث إليك أحد الأشخاص - فيجب عليك أن تنصت بانتباه، وذلك ليس فقط بغرض فهم ما يقول، ولكن ذلك سيخلق التجاوب الممتاز بينك وبينه؛ فعندما أصبحت مديرًا عامًا لأحد الفنادق قال لي أحد المتخصصين الكبار في هذا المجال: «لقد أصبحت الآن مديرًا عامًا، وسيكون عندك العديد من الفرص؛ لكي تسمع كثيرًا، وتكلم قليلًا».

وقد كتب توني اليساندرا في كتابه «القوة المحركة للإنصات الفعال»: «عندما أتكلم فأنا أعرف مسبقاً المعلومات التي لدي، وحينما أستمع فأنا أحصل على المعلومات التي لديك، وهناك قاعدة واحدة لكي تكون متحدّثاً لبقاً – تعلّم كيف تنصت».

إذا تحدث إليك أحد؛ فاستعمل هذه الخطة البسيطة:

■ استمع، ولا تقاطع المتحدث.

■ استمع باهتمام.

■ فمّ بتوجيه بعض الأسئلة.

4 - تحمل المسؤولية الكاملة لأخطائك:

لوقمنا بتحليل كلمة «المسؤولية»؛ فسنجد أنها تعني: القدرة والتجاوب .. أي بمعنى: القدرة للتجاوب من أجل التقدم للأمام، فإنك عندما تتحمل مسؤوليتك؛ فإنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك؛ حيث إن النجاح بأي المقاييس يتطلب أن تتحمل المسؤولية .. وباختصار؛ فإن إحدى الصفات المشتركة بين كل الناجحين هي القدرة على تحمل المسؤولية.

وهناك قصة طريقة عن تحمل المسؤولية ملخصها:

أن أحد الملوك كان يقوم بالتحقيق مع ثلاثة أشخاص متهمين بالسرقة، وعندما سأل الأول عن سبب قيامه بالسرقة – قال: «أنا لم أسرق يا جلالة الملك، لست أنا السارق، إن رجال الشرطة قد قاموا بالقبض عليّ بطريق الخطأ» .. وعندما سأل المتهم الثاني عن سبب قيامه بالسرقة – قال: «لم يكن في نيّتي السرقة أبداً، ولكن والذي هو الذي قام بتحريضي على السرقة يا مولاي فأنا بريء» .. وعندما وجه الملك نفس السؤال للمتهم الثالث، ردّ

عليه قائلاً: «أنا معترف يا جلالة الملك بالسرقة، وأتحمل كامل المسؤولية، ولكنني كنت مضطراً؛ حيث إن والدتي مريضة للغاية، ولا أملك أي أموال لعلاجها، ولم يكن أمامي أي حل آخر، أنا أعلم أنني من المفروض ألا أقوم بمثل هذا العمل، وأنا معترف وقابل بحكمكم علي».

فأخذ الملك في التفكير لمدة دقائق قليلة، وأمر الحراس بحبس المتهم الأول والثاني لمدة ستة أشهر، والعفو عن المتهم الثالث؛ فيجب عليك أن تتحمل المسؤولية كاملة بصرف النظر عن النتائج.

5 - مجاملة الناس:

قال الفيلسوف الأمريكي مارك توين:
«أنا أستطيع أن أعيش لمدة شهرين بتأثير مجاملة لطيفة».
وقال عالم النفس الحديث د. ويليام جيمس:
«أعمق المبادئ في الإنسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له».
فكلنا نتملكنا الرغبة؛ لكي نشعر بتقدير الآخرين لنا، فكن كريماً في المدح، وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

6 - سامح وأطلق سراح الماضي:

يمكنك أن تسامح، ولكن تعلم في نفس الوقت من تجاربك، وهناك الكثيرون الذين يقولون: «سامح وانس الإساءة»، ويقول الله تعالى:
﴿وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [آل عمران: 134]
صدق الله العظيم.

وإليك هذه القصة التي تحكي أن أحد الأشخاص كان في زيارة لإحدى حدائق الحيوان، فرأى لافتة كتب عليها: «خطر لا تقترب من الأسد»، ولكنه تجاهل اللافتة، وأدخل يده إلى داخل القفص فقفز الأسد، وكاد يلتهم يده، ولكن لحسن الحظ احتاجت الإصابة إلى إجراء جراحة بسيطة في اليد، ومع كل هذا كان الشخص مندهشاً، وقال في نفسه: «لماذا هجم الأسد عليّ؟ فأنا رجل طيب، وكنت أريد فقط أن ألعب معه، ولا أعتقد أنه كان يعتمد أن يؤذيني، لقد سامحته ونسيت ما حدث منه»، وبعد أسبوعين ذهب نفس الشخص مرة أخرى إلى نفس حديقة الحيوان، وزار قفص الأسد، وأدخل يده مرة أخرى إلى داخل القفص، وفي هذه المرة التهم الأسد ذراعه كلها، ونقل هذا الشخص على الفور إلى المستشفى، وتمّ إنقاذه بحياته بمعجزة.. وبعد ستة أشهر ذهب مرة ثالثة إلى حديقة الحيوان، ووقف أمام قفص الأسد، وقال له: «أنا أعلم أنك لم تكن تقصد أن تؤذيني لقد سامحتك، ولكنني في هذه المرة لن أنسى».

بالطبع يمكنك أن تسامح أي شخص، وأن تطلق سراح الماضي والعواطف السلبية المصاحبة له، ولكن في نفس الوقت يجب أن تتذكر ما استوعبته من الدروس؛ حتى تتمكن من مواجهة المواقف المشابهة، وتتمكن من التصرف بطريقة صحيحة.

والآن هذه هي خطتك لكي تكون نظرتك تجاه الأشياء سليمة:

1 - استيقظ صباحاً وأنت سعيد:

يطلع النهار على البعض فيقول: «صباح الخير يا دنيا»، بينما يقول البعض الآخر: «ما هذا؟ لماذا حلّ علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة؟!». . احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك صباحاً؛ حيث إنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركّز انتباهك على الأشياء الإيجابية، وابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

2 - احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك:

حتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبسم - فتظاهر بالابتسامة؛ حيث إن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبسم باستمرار.

3 - كُنْ البادئ بالتحية والسلام:

هناك حديث شريف يقول: «وخيرهما الذي يبدأ بالسلام». . فلا تنتظر الآخرين، وابدأ أنت.

4 - كُنْ منصتاً جيداً:

اعلم أن هذا ليس بالأمر السهل دائماً، وربما يحتاج لبعض الوقت؛ حتى تتعوّد على ذلك، فابدأ من الآن. . لا تقاطع أحداً أثناء حديثه، وعليك بإظهار الاهتمام، وكنْ منصتاً جيداً.

5 - خاطب الناس بأسمائهم:

اعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا؛ فخاطب الناس بأسمائهم.

6 - تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود:

ليس فقط أنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك ، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور .

7 - ابدأ بالمجاملة:

قُمْ كلَّ يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل .

8 - دوّن تواريخ ميلاد المحيطين بك:

بتدوينك تواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم ، أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنة ، وتتمنى لهم الصحة والسعادة .

9 - قُمْ بإعداد المفاجأة لشريك حياتك:

يمكنك تقديم هدية بسيطة ، أو بعض الزهور من وقت لآخر ، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر ، وستجد أن هناك فرقاً كبيراً في العلاقة الإيجابية بينكما .

10 - ضَمَّ من تحبه إلى صدرك:

قالت فيرجينيا ساتير الاختصاصية العالمية في حل مشاكل الأسرة: «نحن نحتاج إلى 4 ضمات مملوءة بالحب للبقاء ، 8 لصيانة كيان الأسرة ، و12 ضمة للنمو» . . فابدأ من اليوم باتباع ذلك يومياً ، وستندهش من قوة تأثير النتائج .

11 - كُنِ السبب في أن يبتسم أحد كل يوم:

ابعث برسالة شكر لطبيبك، أو طبيب أسنانك، أو حتى المتخصص بإصلاح سيارتك.

12 - كُنِ دائم العطاء:

وقد حدث أن أحد سائقي أتوبيسات الركاب في دينفر بأمریکا نظر في وجوه الركاب، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه، ثم عاد بعد عدة دقائق، ومعه علبة من الحلوى، وأعطى كل راكب قطعة منها.. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم، والذي يبدو غير عادي، قال: «أنا لم أقم بعمل شيء؛ كي أجدب انتباه الصحف، ولكني رأيت الكآبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم، فقررت أن أقوم بعمل شيء يسعدهم، فأنا أشعر بالسعادة عند العطاء، وما قمت به ليس إلا شيئاً بسيطاً في هذا الجانب»؛ فكن دائماً العطاء.

13 - سامح نفسك، وسامح الآخرين:

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب، وتأخذ بالتأثر، وتعاقب.. بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي: النقاء، وسماحة النفس، والصفاء، والتسامح مع الآخرين.

14 - استعمل دائماً كلمة «من فضلك»، وكلمة «شكراً»:

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مذهشة؛ فقم باتباع ذلك، وسترى بنفسك، ولا بد أن تعرف أن نظراتك تجاه الأشياء هي من

اختيارك أنت، فقم بهذا الاختيار؛ حتى تكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

- من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها.
- من اليوم ابتسم للآخرين كما تحب أن يبتسموا لك.
- من اليوم امدح الآخرين كما تحب أن يقوموا بمدحك.
- من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.
- من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود.

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك،
عش بالإيمان، عش بالأمل،
عش بالحب، عش بالكفاح،
وقدر قيمة الحياة.

