

من تأليف مؤلفي أكثر الكتب مبيعاً حسب إحصاءات نيويورك تايمز

د. وين داير

كريستينا تريسي

أنا منغوف!

عشر طرق

لتسهم في الحياة



نقلته إلى العربية
آمال جودت جابر

العبيكان
Abekan

Original Title

ح مكتبة العبيكان، 1434هـ

Unstoppable Me!

10 Ways to Soar Through Life

Authors:

Dr. Wayne W. Dyer

Kristina Tracy

Illustrated By:

Stacy Heller Budnick

Copyright © 2006 Wayne W. Dyer

ISBN-13: 978-1-4019-1186-7

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

داير، وين دبليو

أنا متفوق. / وين دبليو داير؛ آمال جودت أبو عودة جابر

- الرياض، 1434هـ

32 ص؛ 21 × 24 سم

ردمك: 978-603-503-501-9

1- علم نفس الأطفال 2- الأطفال - رعاية 3- الأنا (علم النفس)

أ. جابر، آمال جودت أبو عودة (مترجم) ب. العنوان

ديوي 155,423 رقم الإيداع: 1434/2634

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

Published by Hay House Inc. (U.S.A.) www.hayhouse.com

حقوق الطبعة العربية محفوظة للعبيكان بالتعاقد مع هاي هاوس، الولايات المتحدة الأمريكية.

العبيكان
Obeikan 2011 - 1432

الطبعة الأولى

1434هـ / 2013م

الناشر: العبيكان
Obeikan للنشر

الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول

هاتف 4808654 فاكس 4808095 ص. ب 67622 الرمز 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obeikanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

http://itunes.apple.com/sa/app/obeikan-store

التوزيع: مكتبة
Obeikan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف 4160018 / 4654424 فاكس 4650129

ص. ب 62807 الرمز 11595

لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

الإهداء

إلى كل الأطفال المتفوقين...
الذين يثقون بأنفسهم، وينافسون بعضهم
من أجل أن يكونوا ناجحين...

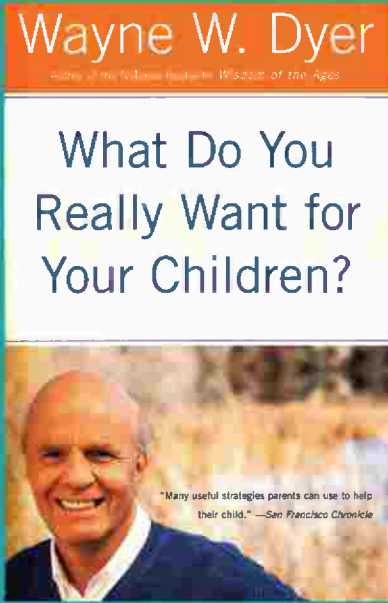
وأيضاً...

إلى الآباء والمعلمين في كل مكان؛
لمشاركتكم هذه الدروس
مع أطفالكم...





ملاحظة من وين



هذا العمل بين يديك مبني على كتابي؛

(ما الذي تتمناه لأطفالك فعلاً؟) للكبار.

حيث أعلم أولياء الأمور كيف يوجهون أطفالهم أن الحياة سعيدة ومرضية.

كل فكرة من أفكار (أنا متفوق!) تستخدم فكرة معينة توضّح المفهوم، ثم يتبعها مثال يبيّن للطفل كيف يستفيد من هذا الدرس في حياته اليومية.

أتمنى أن تستمتع أنت وطفلك بقراءة هذا الكتاب ومناقشته معاً.

من الممكن لكل منكما أن يتعلّم شيئاً جديداً هنا !



وين داير



ماذا في داخل هذا الكتاب؟

عشرة طرق لتسمو في الحياة

(1) أنت شخص رائع – مهما حصل!

(2) المثابرة تؤتي ثمارها!

(3) تعلم ما لا تعرف.

(4) لك الخيار.

(5) وداعاً للقلق.

(6) السلام يبدأ معك.

(7) استمتع في أي مكان وأي زمان.

(8) صحتي جيدة!

(9) الإبداع هو المفتاح!

(10) ماذا بإمكانك أن تعطي؟



1 أنت شخص رائع مهما حصل!

أنت شخص جدير بالاهتمام،
ببساطة لأنك على قيد الحياة.
لا تنسَ هذا أبداً.
وستنجح بإذن الله حتماً.

تعلم من أخطائك،
وحاول ألا تتكرر،
وستصبح أقوى عندما تكبر.

أمن بأنك ستنجح يوماً،
وستحقق ذلك بعون الله دوماً.
إذا قدّرت نفسك واحترمتها،
واستفدت من كل ما أعطاك الله
ووهبك،

ستكون أنت المتفوق
والنجم الكبير والموفق.



لقد حصلتُ على دور في مسرحية مدرسية كبيرة،
ويا للأسف لقد نسيت اليوم كل الأسطر الطويلة والقصيرة.
سخر بعض الأولاد مِنِّي، فأردتُ الاختباء،
ولكن في أعماقي ما زلت أومن بأنني نجم لامع كنجوم السماء،
لذا، عندما أقف الليلة
تحت ضوء المسرح الباهر،
مهما سيحدث، سأنجح بإذن الله.





2 المثابرة تؤتي ثمارها !

عندما تريد القيام بشيء ما
في حياتك،
تذكر، إذا بدأت به فأنجزه،
إذا كان ذلك بإمكانك .

لا يهم كثيرًا إذا كنت
موهوبًا أو ذكيًا؛
بل المهم ألا تترك أمرًا
بدأت القيام به أبدًا .

لا تقل لنفسك: (لا أقدر)
وتركب الأخطاء وتكرر؛
إنَّ الصَّبْرَ والتَّصَبُّيْمَ بعد
التَّوَكُّلِ على الله
هو سرُّ النجاح والتفوق
بعون الله .





3 تعلم ما لا تعرف

التغيير شيء لطيف ،
يحدث كل يوم في الشتاء والصيف
إذا تعلمت ذلك في صغر كـ ،
سيساعدك ذلك طول حياتك .

كل يوم يختلف بالتأكيد
عن اليوم السابق واللاحق ،
وأحياناً قد تشعر بالفرح
من كل جديد أو مخترع .

ولكن إذا كنت تقبل التغيير ،
ولا تخشاه كما يفعل الكثير ،
فإن حياتك ستكون مغامرة جميلة ،
وستتشوق دوماً لها سيأتي
بعد أيام قليلة .

دائماً أقضي الصيف مع (شمس) أعز صديقاتي ،
ولكن هذا العام ذهبت إلى مخيم بعيد لأول مرة في حياتي .
بكيت وصرخت : (لا أعرف أحداً هناك)
قال أبي : (جربي ، وستسعين هناك) .
كان أبي على حق ، فلم أخف ، بل كنت مسرورة
وسأذهب في المستقبل بإذن الله مرات كثيرة .



4 لك الخيار

اعتمد على نفسك،

وكن صادقاً مع ذاتك .

إنَّ ما يبيِّنكَ عن غيرِكَ،

هو أنك بعون الله

ستحقق أحلامك .

لا تنظر إلى غيرِكَ لتحصل

على الثقة بنفسك .

أنت تعلم ماذا تريد،

فكن مؤمناً بذلك، دلّ نفسك

على الطريق الذي يناسبك .

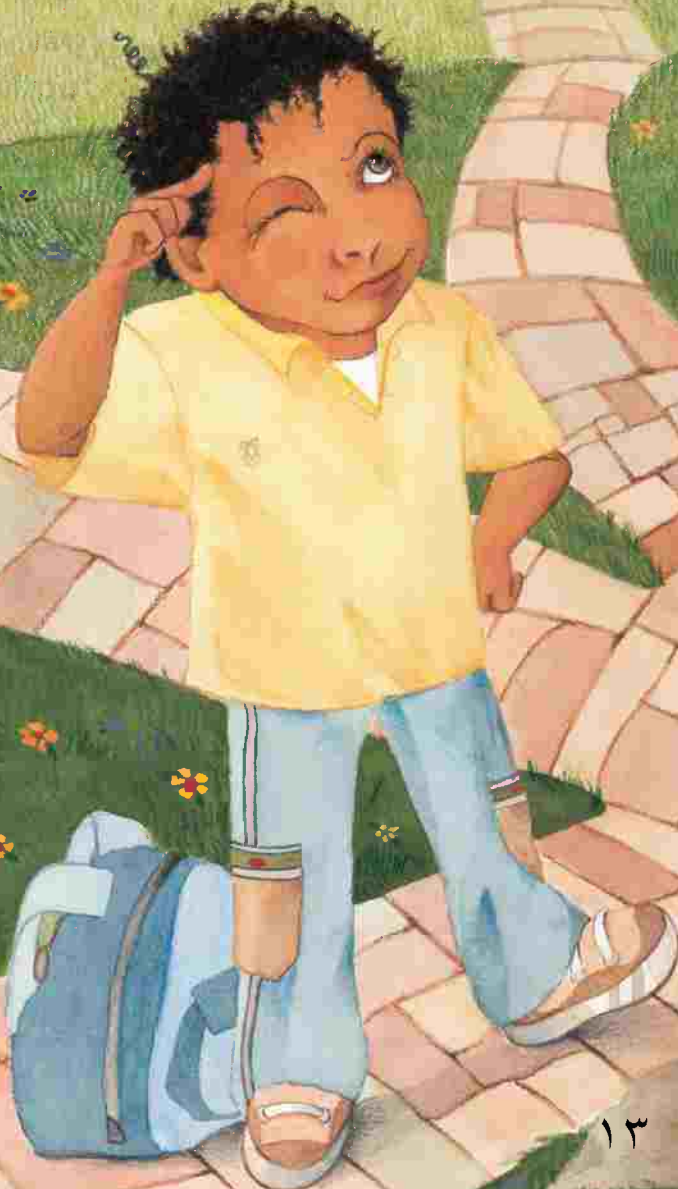
لا تلم الآخرين حولك

على ما تقول أو تفعل، فهو شأنك .

إنَّ كل ما تختاره من أقوالك وأفعالك

يعتمد عليك أصلاً، لا على غيرِكَ .

أحياناً أفكر كثيراً فيها بفعله الناس ويقولونه حولي .
أشعر بأنني صغير بينهم ، وأقول : هم يعرفون الطريق الصحيح لهم ولي .
لكنني أقف لحظة ، وأستمع إلى ذلك الصوت الصغير في داخلي ،
الصوت الذي يهيس في قلبي ، يقول لي : (لك الخيار دائماً) ،
لذا أتوقف قليلاً وأفكر ،
ما الطريق الذي يصلح لي ؟
ببساطة ، أنا أعلم من أنا ،
وماذا أحب أن يكون مستقبلي .



5 وداعاً للقلق

إذا أردت أن تكون متفوقاً،
عليك أن تدرك حقاً:
أنّ القلق والخوف يحبطانك تهماً،
ويمنعانك شعورك بالعجز
عن التقدم إلى الأمام .

حاول أن تتذكر هذه النصيحة البهية،
عندما تهاجمك الأفكار المشوشة،
وأفضل طريقة للمقاومة
أن تقوم بالأفعال الإيجابية والملائمة .
تحدث إلى شخص ما إذا كثرت همومك،
أفصح له عن أفكارك .

فالحديث عن همومك لمن تثق بهم
يساعدك خلال الأوقات الصعبة في
حياتك .



ليلة البارحة كنت قلقة من امتحان التهجئة الذي سأقدمه هذا اليوم،
لم أركز على الدّراسة، ولم أحصل على قسطٍ كافٍ من الرّاحة والنوم.
لذا، عندما استيقظت في الصباح،
أخبرت أمي بأرقي، فاحتضنتني،
ثم تهرّنت معها على الكلمات، فزال عني قلقي.



سأقوم بأفضل ما يمكنني القيام به
وأستعين بالله، وهذا يكفي،
جميل أن أتحمّم في مشاعري،
وأتوكّل على ربي،
عندها أشعر بالرّاحة
والثقة بنفسي.

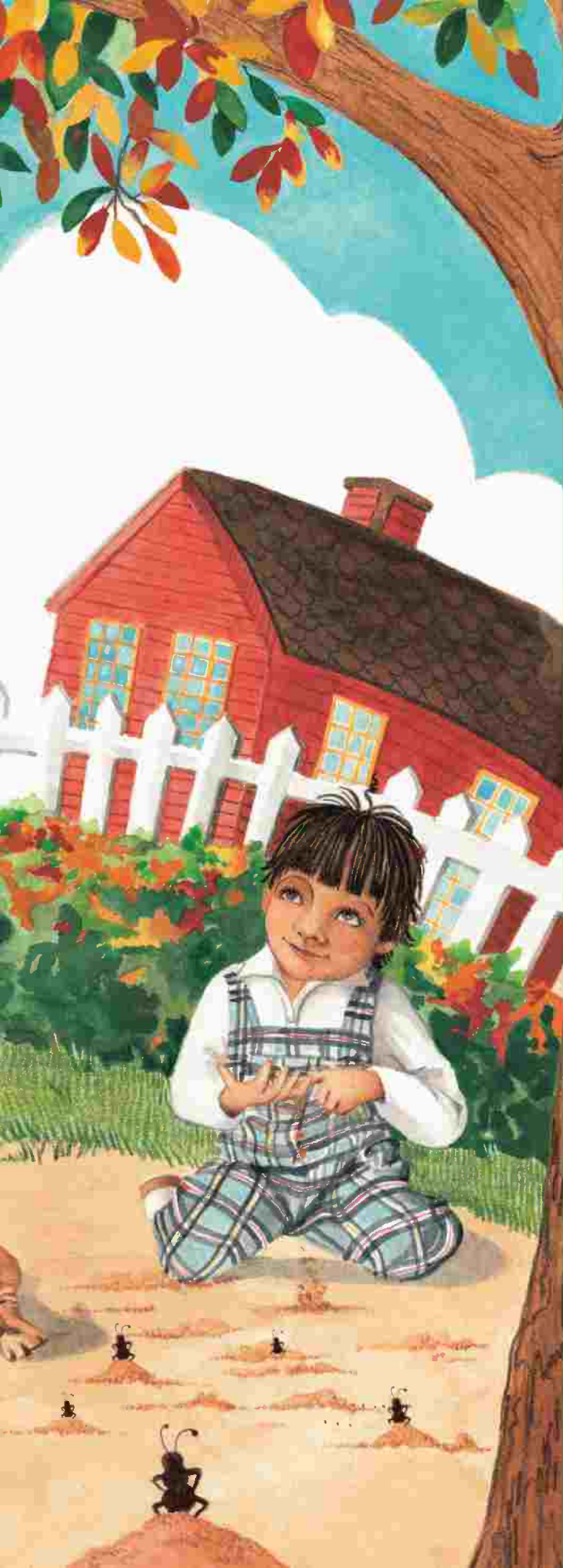
6 السلام يبدأ معك

إذا أردت أن تشعر بالطَّأْنينة
والسَّلام في قلبك،
فلا تسبح للغضب أن يسيطر
على نفسك .

فالحُضبُ شعور نفسي
على كل حال ؛ ويمكن أن
تتغلَّب عليه بلا جدال .

عندما تشعر بالحُضب ، وتسبح
له أن يغيِّرَكَ فيبدل سلوكك
وأقوالك وأفعالك ، فأنت لا تؤذي
نفسك فقط ، بل تؤذي أيضاً
من حولك .

ارمِ بحُضبك بعيداً ، وتعلِّم أن
ترتقي عالياً ، بهذا تبني عالماً
فاضلاً ، ممتلئاً بالسَّلام والحب .



كنت أشاهد سرباً من النمل يعمل في الحديقة، حينما جاء أخي
(تهيم)، وبعد دقيقة، داس على تلة النمل الصغيرة، فشعرت
بالغضب، عندها أردت حقاً أن أضرب أخي (تهيم).
ولكن بدلاً من ضربه، قفرت على أرجوحتي،
وتركت غضبي يذهب بعيداً عن حديقتي.
وفكرت في لعبة لطيفة نلعبها أنا وأخي
معاً، وشعرت حينها بالسعادة؛
لأنني تعاملت مع الموقف سلبياً.

عندما أشعر بالسلام
والسكينة في داخلي،
فإن الحياة تبدو أفضل كثيراً
بالنسبة إلي.

7 استمتع في أي مكان وأي زمان

إنّ المشكلات التي حصلت لك في
الماضي هي الآن خلفك، وقد تعلّمت
منها الكثير، وهذا سيفيدك .

أمامك أيضاً مستقبلك، وأنت ترقب
ما يحمله لك .

انشغالك بالكثير من هذه الأفكار
يمكن أن يصيبك بالدوار؛ لذا تذكّر
أنّ مفتاح السعادة هو أن تستمتع
باللحظة الراهنة .

استمتع بما يحصل معك هنا الآن ؛
ولا تكن عجولاً في هذا الزمان .

فالطريق الذي تسلكه
لتحقيق أهدافك
يجب أن يكون أيضاً ممتعاً لك .

حصلت على طائرة ورقية جديدة، فأخذت أطيّرها في الحديقة،
ولكنّ ذلك كان صعباً في الحقيقة، فقد غضبت لأنها لم تطر عالياً وبعيداً.
عندها قال والدي: (تنفس ببطء، وتهل رويداً، فتحقيقك للهدف ليس
فقط ما يمنحك السعادة، بل الطريق المؤدي إليه، فيه أيضاً سعادة).
عندها توقفت لحظة، وتأكدت أنّ أبي على صواب.

رأيت أسرتي السعيدة،

وألوان طائرتي التي بدأت

تعانق السحاب.



8 صحتي جيّدة!

جسمك الذي خلقه الله رائع
انتبه جيداً

وسترى روعة الخالق المبدع...
جسدك يستجيب لأفكارك،
وما تضعه في رأسك.

لذا كرّر، وقل لنفسك دائماً بانتباه:
(أنا صحتي جيدة،
وأنا قويّ والحمد لله).

أما إذا مرضتَ قليلاً، فاعلم أنك
لن تبقى كذلك بإذن الله طويلاً.
الإيمان والأفكار الإيجابية والمرح
دوماً هي أفضل بداية
للحصول على الصّحة
في العقل والجسد والقلب.

كم أحبّ اللعب في الحديقة للاستمتاع بالرياضة والتمتع بنسيم الهواء الرقيقة .

نبقى أنا وهرتي في الخارج حتى المساء ،

فتناديني جدتي : (هيا تعالي إلى البيت ؛ لتناول العشاء) .

ثم نجلس لتناول الطعام الذي حضرته والدتي الفاضلة

والذي أعلم أنه طعام صحي لي ولجميع العائلة .

وعندما نجلس على الطاولة، فإننا نتحدّث، ونضحك، ونستمتع بأوقات هانئة .

وحينما أوي للفراش، يكون جسدي سعيداً جداً،

لأنّي أطعمته الطعام الصحيّ والليّز فعلاً .

الاعتناء بجسدي وصحتي

هو حقاً شيء ممتع جداً .



9 الإبداع هو المفتاح

تريد أن تصبح متفوقاً؟
الإبداع هو السبيل لذلك بلا شك،
فبالإبداع بعد توفيق الله المعبود
ستنجح في الحياة بلا حدود .

أن تكون مبدعاً يعني الكثير،
وهذا صحيح لكل كبير وصغير،
فهو أن تجد الطريقة المناسبة لك
لتواجه التحديات في حياتك .

لذا إن كانت لديك أفكار
فاعمل على تحسينها ليلاً ونهاراً،
ثق بنفسك واعتد، بعد الله،

على قدراتك،

وسيوفقك الله،

وتنجح، وتطور مهاراتك .

أنا مبدعة ومتفوقة ،
أثق بنفسي، واخترت دربي،
وأحب أن أكون
كما أبدعني ربي .

كم أحبّ أن أكون مختلفة ومبدعة،
والدي يقول : أنا طفلة رائعة .
عندما أخبز الحلوى، أجعلها ملونة وفريدة،
لا أقوم بعمل الأشياء،
كما يعملها الآخرون عادةً .
لا يهمني إذا اعتقد الناس أنني مختلفة .



10 ماذا بإمكانك أن تعطيني؟

ما أجمل الحياة ذات الهبات
والأهداف النبيلة، حياة بلا قيود
وغير محدودة!

عندما تتعلّم كيف تهتم بالآخرين،
ولا تفكر دائماً في كلمة (أنا)
عندها ستجد الخير والجمال
في كل مكان، وفي كل الأحوال،
وتنظر إلى كل التجارب والخبرات
بوصفها فرصة لتعلّم أسرار الحياة.

الحياة أجمل كثيراً، عندما نعيش بسلام،
ونحترم من حولنا من الناس والمخلوقات
دون أن نفكر فقط فيها سنأخذ
من الآخرين، بل نفكر فيها يمكننا
إعطائه في كل حين.



سألني جدي: (ما الذي يجلب لك السعادة؟).
أجبته: (الحلى بلا شك، أو لعبة جديدة).
ابتسم لي، وقال: (أنا متأكد من ذلك، ولكن هناك الكثير أيضاً
الذي يجلب السعادة.
فالحب والصداقة والعطاء
ستملاً حياتك أيضاً بالمتعة والهناء).



الأسئلة

الصفحات المقبلة تحتوي على أسئلة
تتعلق بالأفكار التي قرأتها سابقاً.

فكر، وأجب عن الأسئلة بنفسك، أو بمساعدة والديك أو مدرسك،
حتى تتعلم كيف يمكنك أن تصبح شخصاً متفوقاً في حياتك.



للتعلم شيئاً ما،
عليك بالثابرة والثبات .
وهذا يعني أن تبتسك به
مهما حصل .

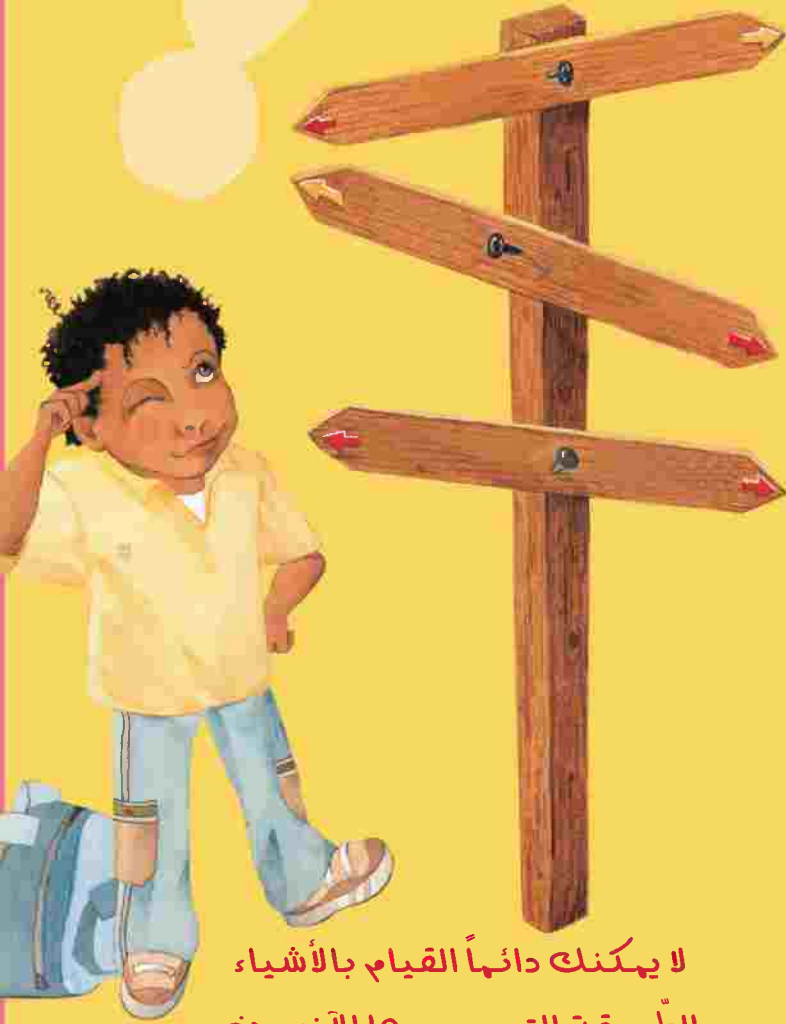
ما الشيء الذي ترغب في أن
تتميز فيه؟

وكيف ستساعدك الثابرة على
الوصول إلى هدفك؟



مرّ على كل واحد منّا أيام أخطأ
فيها أو قام بشيء محرج .
عادة ما يتبين لك بعدها
أن هذه المواقف ليست سيئة،
بل كانت بمنزلة درس مهم
تعلمت منه .

هل بإمكانك أن تذكر موقفاً
أحزنك أو أخرجك،
ولكنك حافظت على تفكيرك
الإيجابي، وأصبح كل شيء
بعدها أفضل مما ظننت؟



لا يمكنك دائماً القيام بالأشياء،
بالطريقة التي يريدّها الآخرون .
كل إنسان على وجه الأرض مميّز
بطريقة خاصّة، والسعادة الحقيقيّة
تكن في اتّباعه لحكمته الداخليّة،
تلك الحكمة، أو الصّوت الداخليّ
سيساعدك على أن تتخذ
قراراتك بالصورة التي تناسبك .

هل شعرت من قبل بشي، ما في داخلك
يرشدك في اختياراتك ؟

التغيير جزء من الحياة .
وكّلها حاولت أن تتفهم ذلك،
كانت حياتك أسهل .

ما الأمور التي تغيّرت
في حياتك أخيراً،
وما النّتائج الجيدة
التي حصلت عليها
من هذا التغيير ؟





من الممكن أن يكون
الغضب شعوراً بالقوّة .
إن ما تختار فعله بهذه المشاعر
يؤثر فيك وفيمن حولك .
إذا بدأ الإحساس بالغضب يساورك ،
ماذا يمكنك أن تفعل
لتبعد هذا الشّعور عنك ،
وتشعر بالسلام
في داخلك؟

القلق شعور ينتاب
الجميع من حين إلى آخر ،
لكنه في الحقيقة
لا يساعدنا على الإطلاق .
ما يساعدنا بالفعل هو التّحدث
إلى شخص ما أو إيجاد خطّة ما .
ما الشيء الذي يقلقك؟ هل تحدثت
إلى شخص ما عن أفكارك؟
ما الطّرق الأخرى التي يمكنك
اتباعها لمعالجة مخاوفك؟



اللعبة بالخارج

وتناول

الطعام

المفيد

من

الطرق

التي تحافظ بها على صحة جسمك .

ولكن هل تعلم أن الضحك،

الاستمتاع بالحياة والتفكير الإيجابي

هي أيضاً جيدة لصحة جسمك؟

ما الأمور التي تقوم بها لتحافظ على

صحة جسمك؟

وما الأمور التي تقوم

بها لتحافظ على

صحة عقلك؟



من المثير التطلع إلى المستقبل .

هناك كثير

مما يمكنك الحصول عليه .

ولكن حتى تحصل على ما تريده

من الحياة فعلاً، عليك أن تنتبه

لها يحدث حولك .

انظر حولك الآن .

اذكر ثلاثة أشياء

تشعر بالامتنان لوجودها

في حياتك

في هذه اللحظة .



عندما تكون عطوفاً و سخياً
مع الآخرين، فإنّ ذلك لا يساعدهم
فحسب، بل يعطيك أنت أيضاً
شعوراً بالسعادة .

هل تستطيع أن تذكر يوماً ما
قمت فيه بعمل لطيف أو محبّ
للشخص آخر،
أو حتّى لحيوان ما؟
ماذا شعرت في داخلك حيال ذلك؟



أن تكون مبدعاً هو أن تفكّر في طرق
تختلف عن الطرق المعتادة للقيام
بالأشياء . وذلك بالوصول إلى الأفكار
والإجابات الفريدة الموجودة داخل عقلك .

هل تستطيع أن تذكر إذا ما قمت يوماً
بطريقة مبدعة للقيام بشيء ما ؟
هل شعرت بالتميّز؟ وبالفخر؟
وبهاذا شعرت أيضاً ؟

