

من تأليف مؤلفي أكثر الكتب مبيعاً حسب إحصاءات نيويورك تايمز

د. وين داير

كريستينا تريسي

أنت رائع!

عشر خطوات
لكشف مدى اوعتاك



نقلته إلى العربية
آمال جودت جابر



العبيكان
Obekon

Original Title

Incredible You!

10 Ways to let your greatness shine through

Authors:

Dr. Wayne W. Dyer
Kristina Tracy

Illustrated By:

Melanie Siegel

Copyright © 2005 Wayne W. Dyer

ISBN-13: 978-1-4019-0782-2

ح مكتبة العبيكان، 1434هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

داير، وين دبليو

أنت رائع. / وين دبليو داير؛ آمال جودت أبو عودة جابر

- الرياض، 1434هـ

32 ص؛ 21 × 24 سم

ردمك: 978-603-503-502-6

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 / 2635

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.

© Obekan 2011 - 1432

الطبعة الأولى

1434هـ / 2013م

الناشر: Obekan للنشر

الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبد العزيز الأول
هاتف 4808654 فاكس 4808095 ص. ب 67622 الرمز 11517
موقعنا على الإنترنت

www.obekanpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

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

التوزيع: مكتبة Obekan

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف 4160018 / 4654424 فاكس 4650129

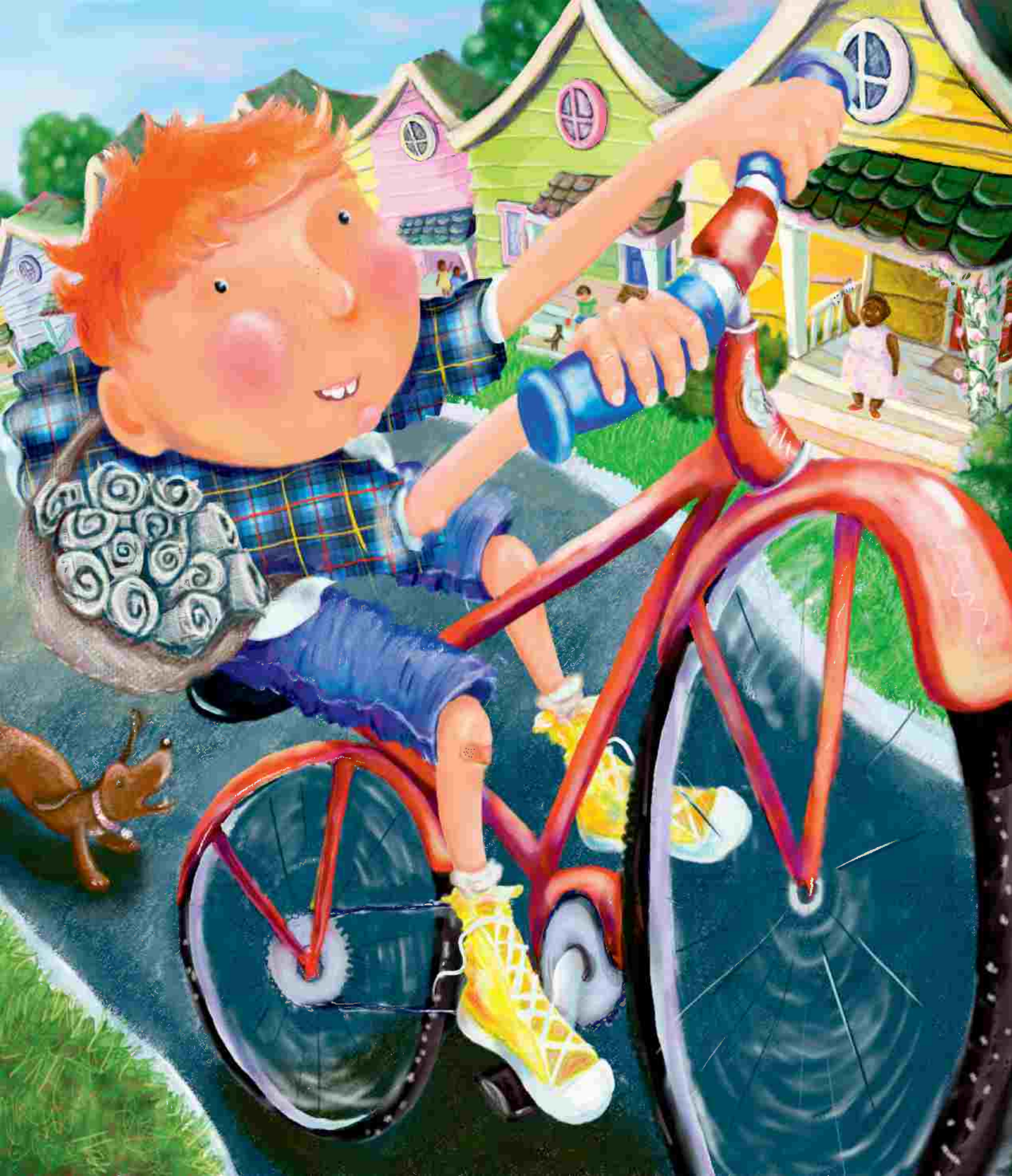
ص. ب 62807 الرمز 11595

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.

عشر خطوات لتكتشف روعتك:

- (1) شارك بما هو مفيد.
- (2) ابحث عما تحبّ.
- (3) أنت مهتمّ بالحبّ.
- (4) ابحث عن الهدوء.
- (5) اجعل يومك رائعاً!
- (6) اجعل أفكارك إيجابية.
- (7) اعتنِ بنفسك.
- (8) تخيّل بوضوح ما تتمنى عمله.
- (9) الجميع متميّزون، وبالذات أنت.
- (10) الأفكار الإيجابية تعطيك القوة.

ما رأيك؟



المقدمة

منذ 35 عاماً كتبت كتباً خُصّصت لمساعدة الناس على إدراك مدى روعتهم، ولتخطي بعض القيود النفسية التي فرضها الناس على أنفسهم.

بداية، استهدفت هذه الكتابات البالغين، لكنّها فيما بعد أصبحت رسالة أساسية لجميع شرائح المجتمع.

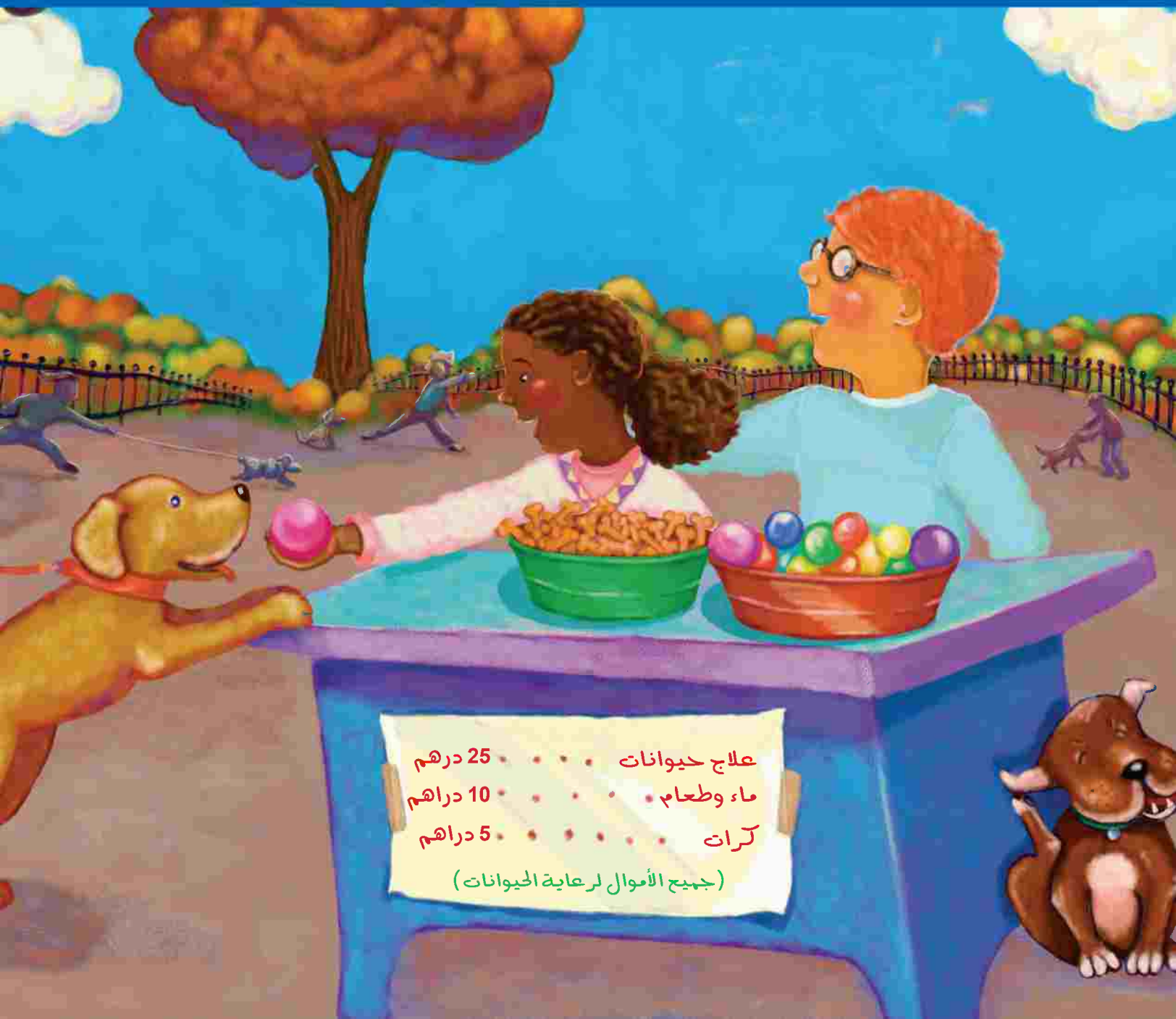
منذ بضع سنوات، ألّفت كتاب: (عشر خطوات للنجاح والسّلام الداخلي)، وهو عبارة عن رسالة بعثتها لأولادي المراهقين، تحتوي على أهم عشر نصائح وممارسات قد تعينهم عند تطبيقها على العيش بسعادة وقناعة.

في هذا الكتاب، صغت هذه النصائح العشر بطريقة يفهمها من هم أصغر سنّاً. في اعتقادي أنه لمن المستحسن البدء بتعليم الأطفال منذ الرضاعة الدروس الحياتية الأساسية التي تعينهم على عيش حياة ناجحة وخالية من المشكلات.

وين داير

شارك بما هو مفيد

1



علاج حيوانات 25 درهم
ماء وطعام 10 دراهم
كرات 5 دراهم

(جميع الأموال لرعاية الحيوانات)

الخير موجود بداخلك، وبداخل الجميع أيضاً.
مشاركة الخير مع الناس شيء ممتع حقاً.
لديك الكثير من الأفكار في عقلك.
أطلق لها العنان، فأنت إنسان متميز، وأمثالك قليلون.



ابحث عما تحب

2



فكّر في عمل مفيد تحب القيام به .
حدد العمل المفيد الذي تفضله، وتميّز بتطبيقه .
لا تدع الخوف يعيقك أبداً .
أدّ الأعمال المفيدة التي تحبها؛ عندها تكون على الطريق الصحيح فعلاً .



أنت ممتلئ بالحبّ

3



قلبك ممتلئ بالحبّ تماماً مثل علبة حلوى جميلة .
كل المشاعر الرائعة التي تحتاج إليها ليست بعيدة .



ابحث في داخلك . وأطلق ذلك الحب الذي في قلبك .
وسيعود - بلا شك - إليك .

ابحث عن الهدوء

4



الحياة أحياناً صاخبة .
من الصعب أن تستمع مع كل هذا الضجيج .
ابحث عن الهدوء في داخلك .
استتفد من لحظات الهدوء في التفكير الهفيد .



اجعل يومك رائعاً!

5



ففي الماضي، حدثت معك أمور كثيرة،
صنعت منك شخصاً عاقلاً، وربما كانت تلك الأحداث مثيرة .
لكن لا تقلق كثيراً بسبب ما فعلته في الماضي .
المهم ما تفعله اليوم، فال حاضر يمسخ الماضي .



اجعل أفكارك إيجابية

6



بعض المشكلات التي تواجهك كبيرة وبعضها قد تكون صغيرة.
بالأفكار الإيجابية تستطيع حلّ كل المشكلات الصغيرة والكبيرة.
يمكنك طلب المساعدة من الآخرين في أمور تزعجك.
ولا تنسَ أبداً أنَّ الله دائماً معك.



اعتنِ بنفسك

7



إذا شعرت بالضيق بسبب شيء أو شخص ما،
فلا تجعله يفسد يومك ويتركك حزينا.
ابتعد عما يؤلمك واعتنِ بنفسك.
فلا يمكنك أن تتحكم دائماً فيها يفعلها الآخرون أو يقولونه لك.

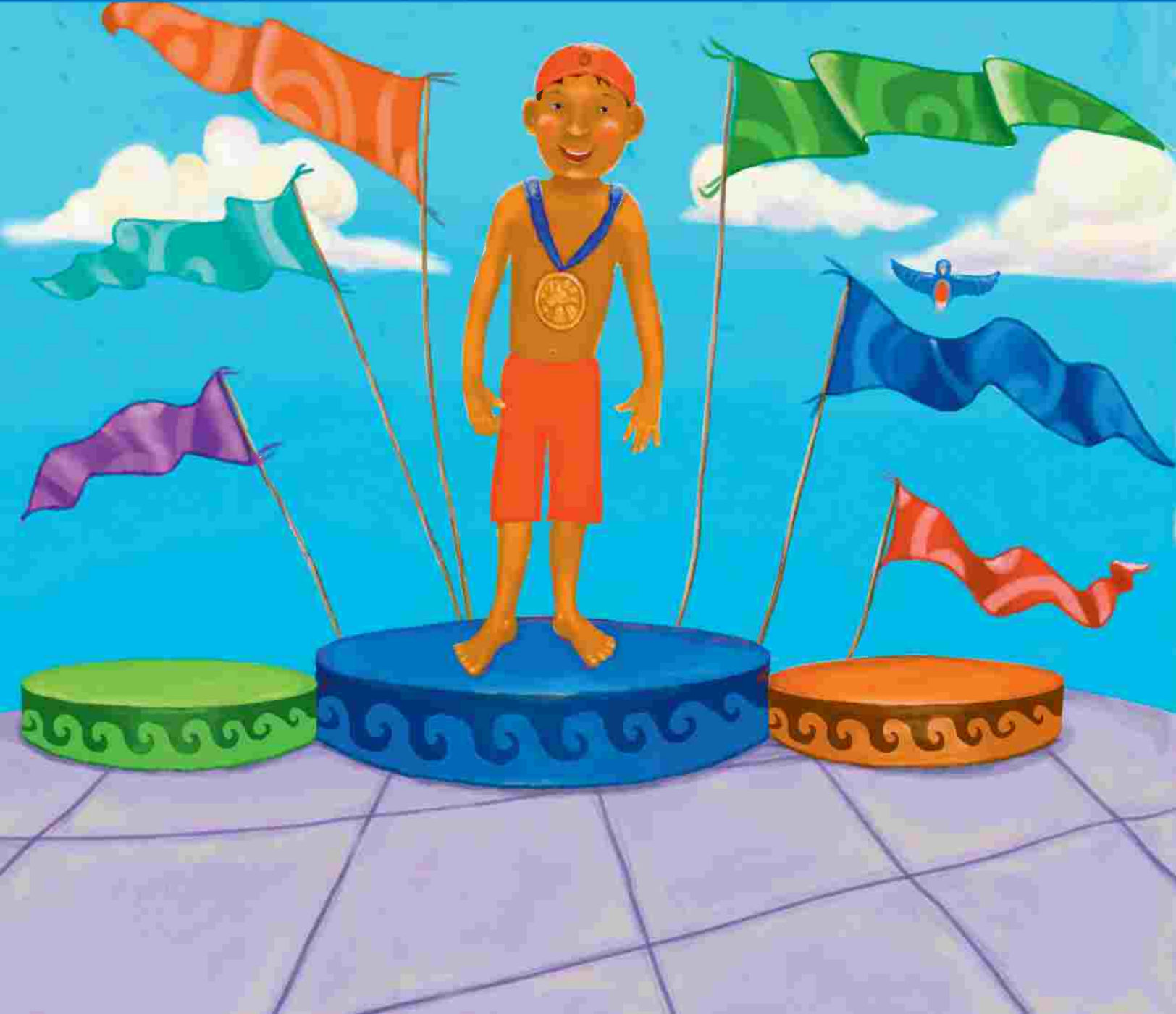


تخیل بوضوح ما ترید عملہ

8



تظاهر بها تريد أن تكون عليه في المستقبل .
اصنع صورة في خيالك لما تتمنى تحقيقه كالناجين
وكن على أمل أن ذلك سيتحقق يوماً .
إذا آمنت بالله ثم وثقت بنفسك فإنك بعون الله ستحقق ما تريد حتماً .



الجميع متميّزون، وبالذات أنت

9



هناك ما يشترك فيه كل البشر على الكرة الأرضية .
وهو مصدر لكل الحب والخير في كل مدينة وقرية .
قد تتساءل : ما هذا الشر العظيم الذي يجهم الناس ؟
إنه إيمانك بالله ، رب الناس



لا أستطيع!

أنا خائفة



الأفكار السلبية تسلب منك طاقتك وحيويتك .
أما الأفكار الإيجابية فتمنحك القوة والحرية .
إنه اختيار تقوم به كل يوم وساعة ؛
لذا فاختر السعادة وواجه الصعاب بشجاعة .



ما رأيك؟

أجب عن الأسئلة

الموجودة في الصفحات الآتية؛
لكي تتعلّم كيف تطبّق أفكار الكتاب
التي قرأتها في حياتك.



إذا فعلت، فإنك ستكتشف

كم أنت رائع!



سؤال

إذا جعلك شيء ما أو أحد ما تشعر
بالحزن، أو بالإحراج أو بالغضب،
ما الذي ستقوم به
لتشعر بشكل أفضل؟



سؤال

هل حلمت يوماً بالقيام بشيء مخفوف

بالأخطار، كترويض أسد؟

أو بشيء أكثر أماناً،

كأن تصبح طبيباً بيطرياً؟

أغلق عينيك،

وتخيل نفسك تفعل ذلك.



سؤال

ما الذي يجعلك تشعر بالخوف أو القلق؟
ما الأفكار الإيجابية والعبارات القويّة
التي بإمكانك أن ترددها لنفسك
لتتغلب على خوفك؟



سؤال

كلّ منا يحتاج
أحياناً إلى البقاء وحيداً،
أين ستذهب إذا شعرت
بالرغبة في أن تختلي بنفسك؟
هل ستذهب إلى غرفتك؟
أم هل ستجلس على غصن شجرة؟
أم هل ستكتفي بالجلوس على كرسي مريح؟



سؤال

إذا كانت لديك مشكلة ما
أو كان هناك ما يزعجك،
فمخ من ستتحدث؟
هل ستلجأ إلى والديك؟
أم إلى حيوانك الأليف؟
أم إلى معلمك؟



سؤال

إنه لمن المهم أن تخصص وقتاً
للقيام بها تحب، فهل لديك
شئ تحب بشيء ما،
شيء تحب أن تقوم به
أكثر من أي شيء آخر؟



سؤال

ما الإنجازات التي قمت بها
والتي تجعلك تشعر بالسعادة؟
هل رسمت يوماً ما لوحة في غاية
الجمال، جعلتك فخوراً بنفسك؟
هل فزت يوماً بوسام أو جائزة؟

سؤال

الجميع متميزون، ويمتلكون صفات
مختلفة تميزهم عن بعضهم، فما بعض
الصفات التي تحبها في نفسك،
وكيف تشارك هذا الحب مع الآخرين؟
هل خبزت يوماً الكعك لأصدقائك،
أو هل جمعت أزهاراً،
وقدمتها لوالدتك؟



سؤال

هؤلاء الأطفال
جمعوا المال لملجأ الحيوانات .
ما الأفكار المفيدة في رأيك،
وماذا ستفعل لتساعد بها العالم؟



سؤال

يشعر بعض الناس

بمحنويات عالية يملؤها الحب،

فبعضهم يشعر بها في المسجد،

أو في أماكن العبادة، أو في الطبيعة.

هل تشعر بهذا الحبّ

الذي يربطنا جميعاً؟ وأين؟



