

ومضات

عائشة هلال الحارثي

الكتاب: ومضات
المؤلف: عائشة هلال الحارثي

دار الكتب
Daralkotob 

الطبعة الأولى: مارس 2016
رقم الإيداع: 2016 / 2368
الترقيم الدولي: 7 - 56 - 6445 - 977 - 978

المدير التنفيذي : آية عفيفي
مراجعة لغوية : حسين محمد
اخراج داخلي: أيمن فخري
غلاف : NileDesign.com

كامل حقوق النشر والطبع محفوظة
دار الإبداع للنشر والتوزيع
موقع دار الكتب الإلكتروني
العنوان : أبراج عثمان – كورنيش المعادي - القاهرة
هاتف : 01002052266
E-mail: info@daralkotob.com
www.daralkotob.com

ومضات

دار الكتب
Daralkotob



obeikandi.com

شكراً...

شكراً لك عزيزي- عزيزتي؛ لإقتناء هذا الكتاب...

وشكراً لوالدي الذي طالما حَفَّزَنِي على إكمال هذا الكتاب وإنجازه..

وشكراً لكل من وقف معي في إتمام هذا الكتاب...

obeikandi.com

ما تقرأه في هذا الكتاب هو ما لخصته عند قراءتي لمجموعة من الكتب التي تدور حول التنمية الذاتية البشرية، فعادةً عندما أقرأ يكون بجانبني دفتر وقلم، وأقوم باستخلاص النقاط المهمة برأبي في دفترتي.. وأحبت أن أجمعها في كتاب وأنشره ليستفيد الجميع. وأنا هنا أدعوكم إلى الرجوع إلى الكتاب الذي قد تم تلخيصه وذكره في بداية كل ملخص إذا أردتم وضوحاً أكثر وشموليةً أعم للموضوع.

وأرجو أن ينال الكتاب إعجاب الجميع، وأن يجعله الله علماً ينتفع به.

أختكم

عائشة هلال الحارثي

obeikandi.com

من كتاب: كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر

في الناس؟ لـ (ويل كارنيجي)

* تَدَكَّر: قم بإثارة الرغبة المُلحَّة في الشخص الآخر. مَنْ يستطيع أن يفعل هذا يمتلك العالم بين يديه ولا يسير في طريق موحش.

* تَدَكَّر: إن الفرد الذي لا يهتم بأصدقائه هو الذي لديه أضخم صعوبات في الحياة، ويُلحِق أكبر الأذى بالآخرين، إنه من بين هؤلاء الأفراد يظهر الفشل الذريع للإنسان.

* سر نجاح مستر ثورستون-أفضل عارض مسرح- أنه يقول قبل دخوله للمسرح بثوان:

"أنا ممتن لأن هؤلاء الناس يأتون ليروني. لقد جعلوا حياتي في صورة محببة إليّ وسوف أعطيهم أفضل ما عندي بقدر ما أستطيع".

* لو أردت أن يحبك الناس.. اتبع القواعد التالية:

1- أن تصبح مهتماً بالناس اهتماماً جوهرياً.

2- اجبر نفسك وأرغمها أولاً على أن تبتسم. لو كنت بمفردك اجبر نفسك على أن تصفر وتدندن بنغمة أو تغني، تصرف كما لو كنت سعيداً. هاهي الطريقة التي وضعها البروفيسور الراحل جيمس من هارفارد.

- يقول شكسبير: لا شيء طيب أو سيء، لكن التفكير هو الذي يجعله كذلك.

- إذا لم تستطع أن تبتسم فلا تفتح دكاناً. (مثل صيني)

3- تذكر أن اسم الشخص بالنسبة له هو أحلى وأهم صوت يسمعه. - يقول د. نيكولاسي: الإنسان الذي يفكر في نفسه فحسب إنسان أناني بائس، إنه جاهل حتى لو حصل على أعلى الشهادات.

- لو أردت أن تكون محدثاً بارعاً فكن مستمعاً يقظاً.

- تقول مسز تشارلز: لكي تكون مهماً كن مهتماً.

- اسأل محدثك أسئلةً يستمتع بالإجابة عنها، شجّعهُ على الحديث عن نفسه وعن إنجازاته، وتذكّر أن الإنسان يهتم بنفسه وبرغباته ومشاكله أكثر من اهتمامه بك ومشاكلك، وألم أسنانه يهتم أكثر من مجاعة مهلكة في الصين.

4- لتكن مستمعاً جيداً وشجّع الآخرين على الحديث عن أنفسهم.

5- تَكَلِّمَ فيما يحب محدثك وما يهتم به.

6- اجعل الشخص الآخر يشعر أنه مهم وافعل هذا بصدق.

- هناك أسلوبٌ واحدٌ فحسب للوصول إلى أفضل نتيجة للجدال: هو أن نتجنبه كما نتجنب الحية الرقطاء والزلازل.

* لكي تجذب الناس إلى طريقة تفكيرك:

- إن الطريقة الوحيدة للوصول إلى نقاش أفضل هو تجنبه.

- كن دبلوماسياً؛ فهذا يساعدك على الوصول لهدفك، وإذا أردت أن تكسب الناس لأسلوب تفكيرك فَطَبِّق القاعدة الثانية، وهي: أظهر الاحترام لآراء الشخص الآخر ولا تقل لأي أحد إنك مخطئ.

- تذكر المثل القديم: بالشجار لن تحصل على شيء، ولكن باللين تحصل على أكثر مما كنت تتوقع.

- إذا كنت مخطئاً اعترف بخطئك.

- إذا أردت أن تكسب الناس إلى أسلوب تفكيرك لا تنس استخدام هذه القاعدة: ابدأ بأسلوب ودي، لا تقرب العنف.

- إذا أردت أن تكسب الناس إلى أسلوبك في التفكير: اسأل أسئلة تجعل الشخص الآخر يجيب بنعم.

- دَع الرجل الآخر يتحدث عن نفسه.
- قَدَّر أفكار الشخص الآخر، وأيد عطفك على رغباته.
- * لكي تسيطر على الناس دون إثارة غضبهم أو الإساءة إليهم:
- 1- ابدأ بالثناء الجميل والاستحسان المخلص.
 - 2- الفت انتباه الناس بصورة غير مباشرة إلى أخطائهم.
 - 3- تَحَدَّث عن أخطائك قبل أن تنتقد الشخص الآخر.
 - 4- قَدِّم اقتراحات لطيفة ولا تصدر أوامر صريحة.
 - 5- دَع الرجل الآخر ينقذ ماء وجهه.
 - 6- امتدح أدنى تَقَدُّم وأقل إجابة، وكنْ مُخْلِصًا في تقديرِك وسَخِيًّا في ثنائِك.
 - 7- امنح الرجل مكانة مرموقة ليتصرف وفقًا لها.

ومضات مباورة

{ واجه الشدائد بنظرة تسامح.....وتدرب على الأمر }

{ البساطة وعدم التكلف من علامات الذوق الناضج }

{ عود نفسك على أن تكون ابتسامتك وسيلة لإبلاغ ماتريد }

obeikandi.com

من كتاب: قوة التفكير

(د. إبراهيم الفقي.. رحمه الله)

* أي شيء تفكر فيه يصبح اتجاهًا للعقل وسيفعل ما يستطيع لكي يجعلك تنجح فيه، ومن المهم أن تعرف أن أي شيء تدركه وتفكر فيه يجعل الذهن منتبهًا لهذه المعلومة في الحال؛ فيقوم بفعل التالي:

1- الانتباه للمعلومة والفكرة والتعرف عليها.

2- فتح الملف الخاص بهذه الفكرة من ملفات مخازن الذاكرة.

3- تحليل هذه الفكرة ومقارنتها بفكر أخرى مشابهة لها وموجودة في مخازن وملفات الذاكرة.

4- البحث في كل ملفات ذاكرتك عن المعلومات التي تدعمك وتقوي رأيك.

5- إلغاء أي معلومات أخرى لا تمت للفكرة بصلة لكي يساعدك على التركيز على هذه الفكرة فقط، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التفكير إلا في فكرة واحدة في وقت معين.

(الخلاصة): إذا ركزت أو كانت فكرتك سلبية؛ سيلغي العقل كل شيء آخر، ويركز الذهن على هذه المعلومة فقط.

* (العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر): فما تفكر فيه وتقولهُ لنفسك يأخذهُ المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف؛ فيشعر الإنسان بجسده يتأثر بسبب الفكرة.

* العقل عنده القدرة -بإذن الله- على علاج الجسم ومساعدته على التخلص من الآلام. لذلك من اليوم قَرّر ماذا تفكر؛ لأن ذلك سيؤثر على جسمك وطاقتك ومدى نشاطك أو عدمه.

* إذا أردت فعلاً أن تغير حياتك للأفضل، وعندك الرغبة في هذا التغيير وقررت أن تبدأ، فابدأ من اليوم، ولاحظ أفكارك وتحكم فيها، وسترى بنفسك الفرق الكبير والتغيير الإيجابي الذي سوف يحدث في حياتك.

* قانون السببية لسقراط: لو زرعت في ذهنك بذور التفكير السلبي؛ سيكون محصولك ونتائجك سلبيةً، ولو زرعت في ذهنك بذور الحب والتسامح؛ سيكون محصولك من نفس النوع.

* أي فكرة تضعها في ذهنك ستتحول إلى التركيز ثم الأحاسيس ثم السلوك ثم النتائج من نفس النوع، وسوف تستمر في الحصول على نفس النتائج ولن يحدث التغيير إلا لو قررت قراراً قاطعاً بتغيير

الجذور التي بدأتها وهي الأفكار. كما قال الفيلسوف بلاتو: غير أفكارك تتغير حياتك.

* "التقدير الذاتي الضعيف هو السبب الأساسي وراء الإدمان ومعظم السلوكيات السلبية". (د. ناتانين براندن)

* التقدير الذاتي الضعيف يحدث للإنسان لأسباب متعددة، من أخطرها عدم الشعور بالحب والحنان، فعندما يشعر الإنسان أنه غير محبوب يفقد التوازن ويبحث عن أي شيء يعوضه عن هذا الحب، فمن المحتمل أن يهرب إلى السلوكيات السلبية بأنواعها، أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد، أو البعد عن الناس، أو النوم لساعات طويلة، أو يشعر أنه منبوذ من الناس؛ فيؤدي ذلك إلى عدم ثقته بنفسه أو بالآخرين.

* التقدير الذاتي ما هو؟؟

هو إحساس الشخص عن نفسه ورأيه في نفسه وسمعته مع نفسه وله ثلاثة جذور أساسية:

1- التقبل الذاتي: أن يتقبل الإنسان نفسه كما هو، يتقبل شكله فلا يشعر أن هناك جزءاً منه لا يحبه سواء كان جسمانياً أو شخصياً، ويتقبل وطنه وعائلته.

2- القيمة الذاتية: وهنا يشعر الشخص أن له قيمةً وأنه عضو مهم في المجتمع وعنده القدرة على الإنتاج والتقدم والإنجاز وأن حياته لها معنى، وهنا لو شعر الشخص أنه لا يجد تقديراً من العائلة أو مدرسيه أو مديره يشعر بعدم الاتزان وبالشعور بالتمرد والغضب والعصية الزائدة والبعد عن الجميع.

3- الحب الذاتي: بمعنى أن يحب الشخص الهدايا التي أنعم الله عليه.

* من أقوال مايكل جونسون الأمريكي لاعب السلة الشهير: من أهم أسباب نجاحي هو المهارات الذهنية، فأنا أضع الأفكار الإيجابية في ذهني وأربطها بأحاسيسي وأتخيل نفسي وأنا متمكن وواثق من نفسي تحت أي ظرف من الظروف التي قد تقابلني، وبذلك فأنا أساعد ذهني أن يساعدني في تحقيق أهدافي.

* إذا أردت فعلاً أن تكون ثقتك في نفسك عالية وقوية ازرع الأفكار الإيجابية التي تغذي ذهنك وتجعل تركيزك الإيجابي يكون في ثقتك في نفسك مهما كانت الظروف.

* إذا نظرت حولك ستجد كل شيء يتحرك بسرعة كبيرة. وهذا لا يعني أن السرعة غير مفيدة، ولكنها سبب من أسباب القلق والخوف والتوتر التي تؤثر تأثيراً كبيراً على الحالة النفسية.

الفِكر يسبب الأمراض، وأنه حتى لو تمارض الإنسان واستمر في تكرار هذا التمارض سيصبح حقيقةً ويسبب لنفسه الأمراض.

* من المهم أن تعرف أن قانون نشاطات العقل الباطن يعمل دائماً بنجاح، فعندما تفكر بأفكار سلبية فهو يساعدك على النجاح فيها، وعندما تفكر في فكرة إيجابية يساعدك أيضاً على النجاح فيها، فهو موجود لخدمتك ويتبع أفكارك ويجعلها تتسع وتنتشر من نفس نوعها، وقد يسبب لك تعاسةً وفشلاً أو سعادةً ونجاحاً؛ لأنه يعمل معك بنجاح تام من نفس أنواع أفكارك.

* قانون التفكير المتساوي: إن ما نفكر فيه يتسع وينتشر- من نفس نوعه ويضيف إليه أشياء مشابهةً له.

* قانون المراسلات: عالمك الداخلي هو السبب في عالمك الخارجي؛ فيجعلك ترى العالم الخارجي من نفس نوع عالمك الداخلي.

* التفاحة إذا عصر-ناها لا تعطي إلا عصير تفاح، لأنها تعطي ما بداخلها، كذلك الإنسان فهو يعطي ما بداخله لا أكثر ولا أقل، فلو أن ما بداخل الشخص عدم التسامح سيكون تصرفه مع أي شخص آخر عدم التسامح.

* لو كانت علاقتك سيئةً مع شخص ما، فيجب عليك أن تُحدِث تغييراً في تركيزك عليه وفي المعنى الذي أعطيته لنفسك عنه وفي الاعتقاد الذي اعتقدته فيه، وهنا فقط ستجد التغيير الذي تريده في عالمك.

* رون سكالين بطل كارتيه: "اعتقد برغبة قوية أنك تستطيع أن تنجح، ثم ضع هذا الاعتقاد وهذه الرغبة في الفعل؛ ستفاجأ بالنتائج التي ستحصل عليها".

* إبراهيم الفقي: "لا أترك التفكير السلبي يسيطر عليّ، ولكن أبحث عن أسبابه وأكتبها، ثم أقرأها وكأني بعيد تماماً عن الموضوع لكي أتعلم منها الدرس في وجودها في حياتي، ثم أعمل على التغيير من داخلي أولاً ثم من الخارج، وبذلك لو حدث أن تكررت هذه التجربة مرةً أخرى أكون أنا قد تدربت على التعامل معها وحلها".

* قانون السبب والتأثير يعمل إيجابياً أو سلبياً، فلو أردت أن تكون سعيداً ابحث عن الأشياء التي فعلتها في الماضي وجعلتك تشعر بالسعادة، وكرّر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة. ولو أردت أن يكون عندك خشوع أكثر في الصلاة تذكر وقتاً شعرت فيه بالخشوع وكرر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة.

* قانون التراكم: أي شيء تفكر فيه يسجله العقل ويفتح له ملفاً خاصاً من نفس نوعه، ولو كررت هذا التفكير سيتراكم في نفس الملف

ويسبب لك أحاسيس من نفس النوع، حتى ولو لم تضعه في الفعل في العالم الخارجي.

* عليّ بن أبي طالب: "مَنْ أَوْلِحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ لَهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ، وَمَنْ أَوْلِحَ أَمْرَ آخِرَتِهِ أَصْلَحَ اللَّهُ أَمْرَ دُنْيَاهُ، وَمَنْ كَانَ مِنْ نَفْسِهِ وَاعِظًا كَانَ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ حَافِظًا."

* أي شيء تفكر فيه سواء كان سلبياً أو إيجابياً سيصبح واقعاً بالنسبة لك في هذا الوقت، ولن يتغير هذا الواقع إلا إذا غيرت الفكرة الأساسية.

* أعط نفسك الفرصة الحقيقية في البحث عن العمل بجهد، فلا تترك باباً إلا طرقته أكثر من مرة، وافعل ذلك فعلاً بالتزام تام وبتوكل على الله، وتأكد أن الله (عز وجل) لا يضيع أجر من أحسن عملاً، والأمثلة على ذلك كثيرة جداً.

* يعمل العقل بنشاط وحيوية، ويساعدك على تدعيم رأيك سواء كان في صالحك أم لا، كل ما في الأمر أنه يساعدك على النجاح في أفكارك.

* لو ركز الشخص على أنه مريض بالقلق سيدعمه العقل ويجعله أكثر وأقوى في القلق، ولو أنه قال إنه لا يستطيع أن يتذكر أي شيء يقرؤه أو حتى يسمعه؛ سيجد أنه أصبح مشتت الذهن.

* الحكمة التي تقول: "ستصبح ما تفكر فيه" هي حكمة صحيحة تماماً؛ لأن سلوكياتك وتصرفاتك التي سببت نتائجك أساسها نوعية أفكارك. وهناك مثلاً يقول: "الناس يموتون بسبب ما يأكلونه"، ولكني أقول إن معظم الناس يموتون بسبب ما يأكلهم! وهي الأفكار.

* لذلك لو أردت حقاً أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك يجب أن تفكر بأفكار تساعدك على تحقيق أهدافك، وتبتعد تماماً عن الأفكار التي لا تخدمك وتبعدك عن أهدافك وتسبب لك القلق والإحباط والتوتر.

* ركّز أفكارك على أن تكون مبتسماً، وأن تفكر قبل أن تتكلم.

* "لا يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر". (كونفوشيوس)

* "كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم". (أرسطو)

* الحكيم زينو: "التفكير السلبي يجعل الإنسان لا يرى الطرق المضيئة، بل يجعله يسلك الطرق المظلمة التي لا يجد فيها مخرجاً ويصطدم بكل ما يؤلمه، ويجعله يشعر بالضيق والفشل والألم والغضب، وكل شيء سلبي يجذب إليه من نفس نوع أفكاره. لذلك إذا أردت فعلاً أن تكون حكيماً يجب أن تعرف أن في داخلك يعيش ألد أعدائك وهو أفكارك السلبية. ويجب أن تتعلم كيف تتعامل معها.

* التفكير السلبي أخطر مما يتصور أي إنسان؛ فهو يجعل الحياة سلسلةً من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية، وأيضاً النتائج السلبية.

* التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي، ويقلق ويخاف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلةً من التحديات والمشاكل.

* من أقوال علي (رضي الله عنه): المعرفة نور القلب، والعلم مصباح العقل، وفي كل تجربة موعظة.

* المؤمن الحقيقي يتوكل على الله ويتقيه ويشكره في السراء والضراء ولا يكف عن التقرب إليه (عز وجل)، أما الشخص الذي يبعد عن الله تكون الدنيا أكبر همه، وتكون حياته ضنكاً مملوءةً بالسلبات، قال تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى".

* ألبرت أينشتاين: "يشعر الإنسان بالأمان عندما يجد مكاناً يعيش فيه، ومهنةً يعيش منها، وأشخاصاً يحبهم يعيش معهم".

* حكمة من الفلسفة الهندية القديمة تقول: "لو وجدت بيتاً تعيش فيه فأنت محظوظ، ولو وجدت شيئاً تعيش عليه فأنت ذكي، ولو

وجدت شخصاً تعيش معه بحب متبادل فأنت سعيد، ولو كان عندك كل هذه الأشياء فأنت من أغنى الأغنياء.

* الروتين السلبي يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق، فتجد الشخص يستيقظ من نومه ويشرب القهوة...ويستمر في الدوامة الروتينية التي تجعله يشعر أنه لا يوجد أي معنى لحياته.

* الشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله وبكل شيء حوله، ولا يجد أي طعم لأي تغيير ويصاب بالاكتئاب.

* أكثر الناس تعاسةً في رأيي هم الذين لا يتقبلون أنفسهم؛ لأن ذلك سيؤدي إلى سلسلة من التحديات التي لا حصر لها وكلها موجودة في الداخل، فتجعل الشخص يفكر بطريقة سلبية حتى يصل به الأمر إلى الإصابة بالأمراض.

* مسببات التفكير السلبي المؤثرات الداخلية التي قد تجعل الإنسان يحطم حياته بنفسه.

* المؤثرات الخارجية قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي الذي يؤدي إلى الإصابة بكافة الأمراض.

*الشخص المصاب بحالة المزاج المنخفض تجد تعبيرات وجهه حادةً أو شاردةً، تركيزه سلبي، سلوكه سلبي وعصبي، وقد يكون صامتاً لا يريد أن يتكلم فيكون منغلِقاً على نفسه ويفضل العزلة.

* نجد أن التفكير السلبي الذي يضعه الإنسان في ذهنه سواء كان مدرِكاً أم لا يجعله يصل الى حالة المزاج المنخفض، والتي بدورها تجعل الإنسان يفقد الشهية في نشاطات الحياة.

* النشاطات والمسؤوليات المستمرة والتي لا تقف إلا عند النوم قد تصل بالإنسان إلى الشعور بالزهق؛ مما يسبب له حالة المزاج المنخفض والتي تجعله يشعر بحالة من الرفض الداخلي لكل هذه المسؤوليات التي لا تنتهي، وتسبب له مايسميه العلماء(الإنعكاس النفسي).

* الصحبة السلبية تسبب التركيز على السلبيات، وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع؛ مما يسبب نتائج أيضاً من نفس النوع، وهناك مثل عربي يقول: "جلس المرء مثله".

* التفكير السلبي يجعل لغة الشخص سلبيةً، فتجده دائم الشكوى وذلك لا يشجع الإيجابيين على التعامل معه؛ لأن الشخص الإيجابي يفكر في الحل والتقدم والنمو، والسلبي يركز على المشكلة.

* بعض وسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية؛ مما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع.

* تَدَكَّرُ أن حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب، وفي كلتا الحالتين السبب وراءهما هو التفكير السلبي الذي يجعل الإنسان لا يفكر بطريقة منطقية بل يفجر داخله قوةً تفوق كل تخيله في أشياء لا تحتاج إلا التعامل معها والتعلم منها ثم استخدامها في النمو و التقدم.

* القتلة الثلاثة: (اللوم- النقد- المقارنة) عندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الآخر.

* عندما يلوم شخص شخصاً آخر فهو يرسل رسالةً إلى عقله يطلب منه فيها أن يفتح كل ملفات اللوم المخزنة في مخازن الذاكرة لكي يستخدمها في لوم الشخص الآخر، من ناحية أخرى فهو يرسل رسالةً أخرى إلى ملفات قدراته الذاتية تقول: أنا لا أحتاجك اليوم؛ لأنني قررت أن ألوم الشخص الآخر. وبذلك يفقد قدرته في هذا الوقت ويقوي ملفات اللوم حتى تصبح عادةً يستخدمها في أي موقف مشابه.

* النقد البناء: هو أن تبدأ الحديث بشيء إيجابي عن الشخص وتنتهي الحديث أيضاً بشيء إيجابي وفي المنتصف تعطي رأيك في الفكرة وليس الشخص نفسه؛ لأن الشخص ليس أفكاره ولا سلوكياته، فأنت تفصل بينه وبين سلوكه. إن لم يُسْتَخْدَم بهذه الطريقة البناء فهو يسبب

ردة فعل عنيفة؛ لأنه يتعامل مباشرةً مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يحتوي على قيمه واعتقاداته ومبادئه وإدراكه، ويسبب الشعور بالعزلة والضياع، وبأن الشخص ليس له قيمة وأنه أقل من الشخص الآخر الذي ينتقده ولذلك يكون رد الفعل قوياً وعنيفاً، ويترك آثاراً سلبيةً تؤدي إلى الغضب والحزن.

* المقارنة لها ثلاثة أنواع أساسية وهي:

1- المقارنة بين الشخص ذاته وبين الآخرين:

مشكلة هذا النوع من المقارنة هو أن الشخص يركز على شيء ضعيف في نفسه ويقارن به شيئاً قوياً عند الشخص الآخر، مثلاً من الممكن أن يكون الشخص قصيراً فيقارن نفسه بشخص آخر طويل فيشعر بإحباط. هذا النوع من المقارنة يسبب للشخص الشعور بأنه أقل من الآخرين، ويجعله يقع في حفرة الحسد والحقد وأيضاً الشعور بالغضب والحزن.

2- المقارنة بين الشخص ذاته في وقته الحاضر وبين نفسه في الماضي: عندما يكون الشخص في حاضره ضعيفاً في أي من الحالات يفكر ويقارن ماضيه بحاضره، وكيف أنه كان سعيداً وأن الحياة لم تصبح كما كانت في الماضي وأنها أصبحت صعبةً جداً. هذه المقارنة تجعله يشعر بالحسرة والحزن.

3- المقارنة بين شخص وآخر: هنا يأخذ الشخص مكان القاضي فيحكم على إنسان بأنه أقل من شخص آخر.

* مبادئ قوة الفكر ثمانية عشر مبدأ وهي:

1- الفكر له برمجة راسخة.

2- الفكر يصنع ملفات العقل.

3- الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية.

4- الفكر يؤثر على الذهن.

5- الفكر يؤثر على الجسد.

6- الفكر يؤثر على الأحاسيس.

7- الفكر يؤثر على السلوك.

8- الفكر يؤثر على النتائج.

9- الفكر يؤثر على الصورة الذاتية.

10- الفكر يؤثر على التقدير الذاتي.

11- الفكر يؤثر على الثقة بالنفس.

12- الفكر يؤثر على الحالة النفسية.

13- الفكر يؤثر على الحالة الصحية.

14- الفكر يتخطى المسافات.

15- الفكر يتخطى الزمن.

16- الفكر يتخطى عامل الوقت.

17- الفكر يؤثر على قوانين العقل الباطن.

18- الفكر والتفكير الذهني المتسلسل.

* التفكير السلبي يضع كل أعضاءك في حالة تأهب وقد قام بعض الباحثين في جامعة ستانفورد بعمل بحث عن قوة التفكير السلبي وكيف أنه يؤثر على الأعضاء؛ فوجدوا أن التفكير السلبي يجعل المعدة تفرز أحماضاً شديدة القوة، فقاموا بأخذ عينة من هذه الأحماض ووضعوها في طعام فأر من فئران التجارب وكانت النتيجة مفاجئة للجميع.. مات الفأر متأثراً من شدة هذه الأحماض، فقام الباحثون بتكرار التجربة على فئران أخرى وكانت النتيجة واحدة وهي الموت.

* يؤكد بحث كلية الطب في سان فرانسيسكو لعام 1985م عن التفكير السلبي أنه يسبب أكثر من 75% من الأمراض العضوية، مثل: أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والصداع حتى السرطان.

* الشخص الروحاني المتزن لا يفكر في الهروب من تحديات الحياة بالتفكير السلبي، ولكن يتعامل معها ويفكر فيها بطريقة روحانية وإيجابية، فيتقبل الهدية من الله (عز وجل) ويتوكل عليه وحده؛ فيصلي أكثر ويصبر أكثر، ويعرف تمامًا أن الله يحب المتوكلين الصابرين ووعدهم بالخير في الدنيا والآخرة.

* "من الممكن لأي إنسان أن يخطئ، ولكن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات". (إليانور روزفلت).

* صفات الشخصية السلبية:

1- الاعتقاد والتوقع السلبي: الشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر مما تعتقد في النجاح وتتوقع الفشل مقدمًا.

2- مقاومة التغيير:

الشخصية السلبية تشعر بعدم الأمان عندما تواجه أي تغيير بل ومقاومة.

3- الشخصية السلبية تعمل على تعقيد الأمور بدلاً من حلها، وفي معظم الوقت يرتبك الشخص وينفعل ويزداد الأمر سوءاً.

4- الشخصية السلبية تلقي اللوم على الآخرين عندما تواجه أي تحدٍّ.

5- الشعور بالإحباط والضياع بسبب أفكاره السلبية.

6- عدم القدرة على تحقيق الهدف بسبب البعد عن الله ثم التفكير السلبي.

7- منعزل وغير اجتماعي.

وهناك صفات أخرى، مثل: الشك والعصبية الزائدة والحقد والكرهية وغيرها...

* لو أردت أن يحبك الناس يجب عليك أولاً أن تحبهم أنت، ولو أردت أن تكون إيجابياً وحياتك سعيدةً يجب عليك أن تتخلى أولاً عن الأفكار السلبية التي تسبب لك التعاسة.

* عندما تستمر في طريق التفكير الإيجابي وتحصل عليه حينها ستشعر بقيمة الإنجاز، وتتحول الصعوبات إلى قدرات والظلام إلى نور.

* "من المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية". (د. إبراهيم الفقي)

* "التفكير الإيجابي هو مصدر قوة وأيضًا مصدر حرية، مصدر قوة لأنه يساعدك على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية؛ لأنك ستحرر من معاناة وآم سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة" (د. إبراهيم الفقي)

* أنواع التفكير الإيجابي:

- التفكير الإيجابي لدعم وجهات النظر:
هذا النوع من التفكير يستخدمه الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية.

- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين:
في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيًا لأنه تأثر بشخص آخر، سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج يكون قد شاهدته الشخص في التلفاز.

- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:
استغلال هذا النوع من التفكير في تحسين سلوكياتنا وأيضًا لبناء عادات إيجابية جديدة.

- التفكير الإيجابي في المعاناة:

هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبةً ومعاناةً فهو يقترب من الله (تعالى) ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

* سير إدمون هيري أول متسلق لأعلى جبل في العالم وهو جبل إفرست قال عند نجاحه في ذلك: "لقد تغلبت على نفسي من الخوف، تغلبت على نفسي من التفكير السلبي الذي لا يؤدي إلا إلى الإحباط والشعور بخيبة الأمل والفشل، وبذلك تغلبت على جبل إفرست".

* الملاكم محمد علي الشهير: "لا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك، تعلم منها ستجدها أفضل أصدقائك".

* صفات الشخصية الإيجابية:

1- الإيمان بالله -سبحانه وتعالى- والتوكل عليه.

2- القيم العليا: الشخصية الناجحة تبعد عن السلوكيات السلبية، مثل: الكذب والغيبة والنميمة والفتنة والاستغلال والتدخين وكل ما يؤثر على الصحة والبعد عن الله، فهي تتميز بالصدق والأمانة وحب الخير للناس والعطاء والكرم وبالتطبع بأخلاق الرسول (صلى الله عليه وسلم).

3- الرؤية الواضحة: تَعَرَّفَ جيداً ما تريد على المدى القصير والبعيد.

4- الاعتقاد والتوقع الإيجابي دائماً.

5- قوة قانون التركيز: فهي تركز على الحل والاحتمالات بطريقة إيجابية وروحانية.

6- تحول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها.

7- الإبداع في أركان حياته الروحية والصحية والاجتماعية.

8- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين: الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محبة إلى القلب؛ لما تتمتع به من أسلوب إيجابي يتعامل معهم بتقبل تام، وهو لا يبخل بالمساعدة.

* "الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاساً من أفكارك وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدرّكاً لذلك أم لا، ولو أخذت المسؤولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو" (د. إبراهيم الفقي)

* القوة الثلاثية هي جذور الاتزان والتفكير الإيجابي في الحياة، ولو نقص أحدهم يكون الإنسان عرضةً للتفكير السلبي، وهي تتكون من القرار والاختيار والمسؤولية.

* كتب (جاك كانفيلد ومارك فينسن هانسن): "إن الإنسان يستقبل يومياً أكثر من 60 ألف فكرة، وكل ما تحتاجه من كل هذه الأفكار هو اتجاه تسير فيه، وإن هذا الاتجاه يحدده الشخص نفسه".

* (أنا مسؤول عن عقلي..إذن أنا مسؤول عن نتائج أفعالي) البرمجة اللغوية العصبية.

* "لن تستطيع حل أي مشكلة بنفس الأفكار التي بدأتها بها؛ لأن هذه الأفكار كانت السبب في وجودها، لذلك يجب أن تفكر بأسلوب آخر لكي تحل المشكلة".(الشعراوي)

* ابدأ من اليوم ولا تلم الظروف ولا الناس ولا الأشياء ولا الحياة؛ لأن ذلك سيجعلك تشعر بأحاسيس سلبية ويعدك عن تحقيق أهدافك.ضع كل انتباهك فيما تريده بقوة وإصرار، وتوكل على الله (تعالى)، وستفاجأ بالنتائج الإيجابية التي ستحصل عليها (إن شاء الله).

* "إن للسيدة سواداً في الوجه وظلمة في القلب ووهناً ونقصاً في الرزق وبغضة في قلوب الخلق".(عبدالله بن عباس رضي الله عنهما)

* لاتصبح المشكلة..افصل بينك وبين المشكلة.

* عند حدوث مشكلة اكتب ماحدث وكيف تصرفت، وماذا تعلمت، وكيف أتصرف في المستقبل.

* العقل البشري يحتوي على أكثر من مائة وخمسين مليار خلية عقلية، وقد قال (د.مايكل روزنبال) من جامعة هارفارد إنه لكي يحصي

الإنسان عدد الخلايا في المخ سيحتاج إلى أكثر من خمسة الآف سنة. وإن عنده القدرة أن يخزن أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة.

* كُنْ مدرِّكًا لكلمة أنا؛ لأن بعدها يكون اعتقاد ويسبب لك تحديات لا حصر لها. فلا تقل أي شيء يكون سلبياً بعدها، بل قل ما يدعمك ويقويك، مثل: أنا واثق من نفسي- وأنا أتحكم في وقتي، أنا مبتكر وأستطيع حل المشكلات.

* العالم والكاتب الأمريكي مارك توين يقول: "الحياة لا تتكون من وقائع أو حقائق أو نتائج، ولكن تتكون من الأفكار التي تنساب من عقل الإنسان".

* تستطيع أن تنظف الماضي بأن تسأل نفسك دائماً: ما الذي تعلمته من الماضي؟ ولو حدث أن رجعت بي الزمن إلى الماضي كيف أتصرف بطريقة مختلفة؟ اكتب كل المهارات التي تعلمتها من التجربة التي حدثت في الماضي، وكتب كيف تتصرف لو واجهت نفس التحدي مرةً أخرى، وبذلك فأنت تجعل عقلك يدرك الماضي على أنه مهارة وقوة بدلاً من ضعف وضياع.

* هناك حل روحي لكل المشاكل:

"ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب". (قرآن كريم)

"إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم". (قرآن كريم)

* "من الممكن لأي إنسان أن يكون إيجابياً في الظروف العادية، ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الإنسان تحدياً من تحديات الحياة ويفكر إيجابياً" (د. إبراهيم الفقي)

* "المفكر هو صانع الأفكار، والأفكار تسبب التفكير، والتفكير يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك، والسلوك يسبب النتائج، والنتائج تحدد واقع حياتك، فلو أردت فعلاً أن تحدث تغييراً في حياتك غير إدراك المفكر" (د. إبراهيم الفقي)

* "ليس الماضي إلا كنز من المهارات والخبرات والتجارب بدونها يتخبط الإنسان في الظلام". (د. إبراهيم الفقي)

* "لأنستطيع أن نغير الماضي؛ لأنه مضيء، ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي، فنتعلم منها ثم نحدث فيها التغييرات التي نريدها، ونتخيل أنفسنا وكأننا نرجع بالذاكرة للماضي مرةً أخرى، وفي نفس التجربة ونحن نتصرف فيها كما كنا نريد تماماً، وبذلك نكون غيّرنا الواقع من تحدّي إلى مهارات وخبرات" (د. إبراهيم الفقي)

* "نحن لا نرى الأشياء كما هي.. نراها كما نحن!!!". (سقراط)

* إستراتيجية الشخص الآخر تساعدنا على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر؛ فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية.

* "يوميًا اعمل على تنقيص ما لاتريد وعلى تصعيد ماتريد، حتى ينتهي تمامًا ما لاتريد وينمو ويزدهر ما تريد". (د. إبراهيم الفقي)

* "نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح، ونكتشف ماذا نفعل عندما نكتشف ما لانفعل". (صامويل سملز)

* "العالم من عرف قدره، الجاهل من جهل أمره". (الإمام علي رضي الله عنه)

* "يمكنك أن تحقق أي هدف أو تحل أي مشكلة لو جزأتها إلى أجزاء صغيرة ثم تعاملت مع كل جزء على حدة حتى تحقق هدفك". (نابليون هيل)

* "الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة، عرف الطريق إلى القمة" (د. إبراهيم الفقي)

* "إذا أردت أن تتحكم في أحاسيسك فاجعل البدائل صديقك الحميم ولا تنتظر حتى تحدث مشكلة من أي نوع، بل فُكّر في احتمال

حدوثها مُقَدِّمًا ثم فكر في الحل، وضع على الأقل ثلاثة بدائل أخرى لحلها، فلو فشل أحد الحلول تكون أنت في تحكّم تام". (لانو برلاندو)

* الحكيم الصيني كونفوشيوس: "يجب أن ترى في ذهنك الشيء الذي تريد أن تحقّقه قبل أن تراه في الواقع".

* بقدر الكد تُكْتَسَبُ المعالي ومَنْ طلب العلا سهر الليالي
ومن طلب العلامن غير كد أضع العمر في طلب المحال

* "ما يوجد في عقلي ويسيطر على أفكارى، ويعيش في قلبي ويسري في عروقي ودمي يجب أن يخرج للحياة". (لويس بريل)

* "القرار القاطع لا يدع مجالًا للتردد أو التراجع، بل يعطي الشخص قوةً رائعةً توجهه إلى تحقيق أهداف حياته". (د. إبراهيم الفقي)

* قَرَّرَ اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه في كل مجالات حياتك، وتذكّر أنه لو حقق أي إنسان أي شيء فأنت أيضًا تستطيع أن تحقّقه بل وتتفوق عليه.

* إدراكك لقدراتك واستخدامها إيجابياً يجعل من حياتك تجربةً من السعادة وراحة البال. لذلك كن مدرِّكًا لما تفكر فيه، وقَرَّرَ أن تتحكّم في التفكير السلبي وتحويله لصالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار، ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ماتفكر فيه.

* "لو عرفنا أولاً أين نحن وماذا نريد؛ نستطيع أن نحكم ماذا نفعل، وكيف نحصل عليه". (أبراهام لينكولن)

* "إن لم تعرف قدراتك وتقدرها وتقمع نفسك بأنها حقيقية، فكيف تتوقع أن يقدرك الآخرون؟!". (د. إبراهيم الفقي)

* "أقل شيء يستطيع الإنسان أن يهديه نفسه، هو أن يكون أفضل مما يستطيع أن يكونه". (د. إبراهيم الفقي)

* هناك وسائل عدة يمكنك أن تستخدمها لكي تستفيد من التنمية البشرية:

1- القراءة: اقرأ في مجالك أو المجالات التي تفضلها وتشعر أنها من الممكن أن تساعدك في عملية النمو الإيجابي والتقدم المتزن الذي تريده في حياتك.

2- الأشرطة السمعية: من الأفضل أن تقرأ وأيضاً تستمع إلى أشرطة؛ لأنك بذلك تقوي حواسك وتملأ حياتك بالأفكار الإيجابية.

3- الأشرطة البصرية.

4- الأمسيات الجماهيرية.

5- البرامج التدريبية.

6- الدورات المكثفة.

* "تعاسة الإنسان تكمن في عدم قدرته على السكون". (باسكال)

* الإنسان يستقبل أكثر من 60000 فكرة يومياً. تَصَوَّر! ضوضاء شديدة تحدث داخلنا. بالإضافة إلى التحدث وأنواعه التي قال د. شاد هلمستتر في كتابه (ماذا تقول عندما تتحدث مع نفسك؟) إن أكثر من 80% منها سلبي، وأكدت ذلك كلية الطب في سان فرانسيسكو عام 1986م.

* لو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا ستجد أن كل شيء يحدث أو ينمو في هدوء وسكون تام.

- الشمس تشرق في هدوء وتغرب في هدوء.
- القمر يظهر في هدوء ويختفي في هدوء.
- النجوم والشجر والورود والأزهار كذلك.
- العنكبوت والنمل يعمل في هدوء.

* "الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعدك عن ضغوط الحياة اليومية وتأخذك الى الراحة والسعادة". (د. إبراهيم الفقي)

* مجلة (ريدرزاجست) كتبت:

"الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة والتحكم في حياته؛ لذلك فهي تساعد على النجاح".

* العمل: النشاط الذهني والجسماني مرتفع.

الهداية: النشاط الذهني والجسماني هادئ.

*هيلين كيلر: "هناك من يسمع ولا ينصت، ينظر ولا يرى، يشعر ولا يحس، وعلمت أن العمى هو عمى القلب وليس البصر".

* لو حصل وكنت في يوم من الأيام تمر بأقصى حالاتك النفسية السيئة اسأل نفسك:

- هل الأفكار السلبية تقربني من الله؟
- هل الأفكار السلبية تحسن صحتي؟
- هل الأفكار السلبية تساعدني على تحقيق أهدافي؟
- هل الأفكار السلبية تساعدني على النمو والتقدم؟

ثم خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا واحتفظ بالهواء لأطول مدة ممكنة ثم ازفر من الفم ببطء وقل ثلاث مرات: الحمد لله. ثم ركّز على ما تريد وليس على ما لا تريد، ركّز على أهدافك ووضّع قدراتك في الفعل وتوكل على الله حق التوكل تصبح من أقوى الناس.

ومضات مباورة

{كُنْ منظمًا في نومك وفي يقظتك، فلا يطغى هذا على ذاك ولا ذاك
على هذا}

{قبل أن تطالب بحقوقك عند الآخرين راجع موقفك تجاه موقف
الآخرين}

{لا يهم من أين أنت قادم، ما يهم هو أين أنت ذاهب}

obeikandi.com

من كتاب: قوة الحب والتسامح

(د. إبراهيم الفقي)

* يجب على الإنسان أن يقول لماضيه:

لقد تعلمت منك الكثير والكثير، وذلك من خلال التجارب والخبرات، لكنني سأترك المشاعر والأحاسيس لك ولن آخذها معي للمستقبل أبدًا.

* عليك ألا تهدر طاقتك في الندم على مافاتك.. بل وَجَّهْ تلك الطاقة إلأمر يفيدك في حاضرک ومستقبلک.

* كي نصل لمرحلة الحب المتكامل يجب أولًا أن نصل إلى التسامح المتكامل، ومنه إلى الحب وبعد ذلك سنصل إلى مرحلة العطاء.

* الأمور الثلاثة (التسامح- الحب- العطاء) مرتبطة ببعضها، فلا تستطيع أن تصل لواحدة منها دون الأخرى.

1- التسامح:

- إن التسامح شيء يتعلمها الإنسان بسهولة لكن تنفيذه صعب.

- على الإنسان كلما فكر في شخص كان قد غضب منه أن يتمنى له الخير، فالأسهل والأفضل أن تسامح، وسيعطيك الله (سبحانه وتعالى) الثواب.

فنحن ليس لدينا الوقت في هذه الدنيا للحزن والضيق والغضب من شخص معين أو موقف محدد.

- فإذا غضبت من شخص ما فلا تهدر طاقتك في الغضب والضيق والحزن، وإنما الأفضل أن تسامح، فأرسل لمن يضايقك باقة جميلة من الطاقة، فطاقة الإنسان لو وُصِّلت ببلد لأضاءته لمدة أسبوع كامل.

* أرسل لمن يضايقك باقة جميلة من طاقتك الإيجابية، وذلك بأن تغفر وتسامح كل من ظلمك أو أساء إليك.. فهل يمكنك ذلك؟؟

*أنواع الذات:

كل إنسان يوجد بداخله ذات مزيفة وأخرى حقيقية.

- لكي نصل لمرحلة التسامح يجب أن نعلم أنواع الذات:

1- الذات المزيفة:

وهي الذات السفلى، فالذات المزيفة هي التي تحتوي على الخوف واللوم والحقد والغيرة والمقارنة، كما تحتوي على الغضب والخصام والنميمة..فتصل هذه الذات بصاحبها إلى مرحلة الكراهية ثم التكبر.

- الشك من الأسباب الرئيسة للفشل في الدنيا، وإذا تمادى الإنسان في الشك فقد ضاع هذا الإنسان.

2- الذات الحقيقية:

وهي الذات العليا التي يصل لها الإنسان كل يوم ومن وقت لآخر، ومن ضمن الأشياء التي تحتوي عليها الذات الحقيقية التسامح الذي سينتج عنه الحب، والذي سيتبعه الحنان ثم العطاء ثم مرحلة الاتصال مع الآخرين ثم الكفاح في سبيل الله ثم الكفاح لتستمر في حياتك؛ حتى تصل للثقة والتفاهم مع الآخرين وتصل للتواضع والتعلم والصبر والصدق. وكل هذه الأمور الإيجابية ستجعل صاحب هذه الذات يصل لراحة نفسية وهدوء نفسي، وهو أمر ليس من اليسير الوصول إليه.

* حاول أن تكون قناعاتك عن ذاتك مبنية على قناعة ذاتية وليس من خلال كلمة تسمعها من غيرك.

* يجب أن يكون إحساسك إيجابياً مهما كانت الظروف ومهما كانت التحديات ومهما كان المؤثر الخارجي.

* إذا كان الإنسان لا يتمتع باتزان روحي فإنه وقتها يفكر بالذات المزيفة أو الذات السفلى، ويتصرف بها، ويبني تفكيره من خلالها.

* توجد حقيقة في علم الميتافيزيقا تقول: إن الإنسان إذا فكَّرَ بطريقة صحيحة فإنه سيتكلم بطريقة صحيحة، وإذا تكلم بطريقة صحيحة فإنه سيتصرف بطريقة صحيحة، وإذا تصرف بطريقة صحيحة فإن رد الفعل سيكون متزنًا؛ مما ينتج عن ذلك شعوراً وأحاسيس متزنة وليست سلبية.

* اجتهد أن تصلح من علاقتك بالله؛ لأن ذلك له تأثير كبير على كل مجريات حياتك.

* أقل من 3% في العالم كله فقط يعرفون ماذا يريدون بالضبط؛ وبالتالي يعيشون في سعادة.

* خطوات التسامح:

1- الإدراك:

أولاً يجب على الإنسان أن يدرك أنه يجب أن يكون متسامحاً؛ فهذا الإدراك يمثل 50% من التغيير، فالإدراك يتبعه اتخاذ القرار بالتغيير.

2- الاستفادة من التجربة:

عليك أن تسأل نفسك بعد كل تجربة تمر بها: ماذا استفدت من تلك التجربة؟؟

3- الاحتفاظ بالمهارات:

إذا نجح الإنسان أن يحتفظ بمهارته في تلك التجربة فإنه سيتعلم شيئاً جديداً، وسينتج عن ذلك اختفاء للشعور والأحاسيس السلبية وهي الخطوة الرابعة.

4- التخلص من الأحاسيس السلبية.

5- الفعل:

وهو القرار بالتغير والتصريف بطريقة صحيحة؛ لأن التفكير وقتها سيكون منضبطاً.

* استعن بالله ولا تعجز.

* سَامِحٌ نَفْسِكَ، عَلَيْكَ أَنْ تَسَامِحَ نَفْسَكَ أَوْلَا لِيَسَامِحَكَ اللَّهُ.

* تَذَكَّرَ أَمْرًا أَنْتَ تَلُومُ نَفْسَكَ فِيهِ، وَحَاوَلَ أَنْ تَسَامِحَ نَفْسَكَ عَلَى مَا كَانَ مِنْكَ.

* عَلَيْنَا أَنْ نَسَامِحَ وَالِدِينَا وَنَعْلَمَ أَنَّهُمْ كَانُوا يَبْذُلُونَ مَا فِي جَهْدِهِمْ لِتَرْبِيتِنَا وَجَعَلْنَا أَفْضَلَ مِنْهُمْ.

* سَامِحٌ وَالِدِيكَ عَلَى أَيِّ مَكْرُوهِ حَدَثَ لَكَ مِنْهُمَا أَوْ مِنْ أَحَدِهِمَا.

* عليك أن تسامح أولادك وتغفر لهم ما كان منهم.

* لو بينك وبين أحد من أفراد عائلتك خصام أو سوء تفاهم فعليك أن تصلح فوراً من علاقتكما.. وتذكر أن خيرهما البادئ بالسلام.

* إن الإنسان لا يستطيع أن يعيش بمفرده.. لذلك كان عليه أن يغفر ويسامح غيره ممن أساءوا إليه.

* على الإنسان أن يسامح بشكل مطلق، وأن يلتمس دائماً لغيره الأعذار.

* سامح غيرك، واعلم أن لكل شخص عيوبه، فتقبل غيرك حتى يتقبلك الآخرون.

* اعلم أن أي شيء غير طبيعي يحدث لك إنما هو سبب لعدم انضباط التسامح لديك.

* يجب عليك أن تجعل نفسك من الداخل شخصاً نقياً ثم تطلب بعد ذلك المغفرة من الله (تعالى)، وبهذا يبارك لك الله في جميع أعمالك.

* انتبه لما ترسله؛ لأنه سيعود عليك مرةً أخرى وبقوة، فإذا أرسلت حباً سيعود عليك حباً، وإذا أرسلت غضباً سيعود عليك غضباً.

* إن رضا الله (تبارك وتعالى) يجب أن يكون الشغل الشاغل لكل إنسان في هذه الحياة.

* حاول أن تتعرف على أسماء الله الحسنى، ولو كل يوم نعرف اسماً، ثم تُطَبِّق ماترى أن الله (تعالى) يستحقه بهذا الاسم.

* عليك أن تحب نفسك وتقدرها، وتقول أنا أحب الهدية التي وهبني الله (سبحانه وتعالى) إياها.

* فَكَّرْ بطريقة عملية يمكنك بها أن ترد بعضاً من جميل والديك عليك.

* أَعْلَمِ أَحَدًا تحبه بأنك تحبه.

* إن طبيعة الإنسان الداخلية هي التي تحدد علاقاته بالآخرين. إذا كان الإنسان محباً من داخله للآخرين، ساعياً إلى مد جسور التواصل بينه وبين غيره؛ فإنه سيحب الآخرين وسيسعد بهم وسيبادلونه نفس الشعور. أما إذا كان الإنسان من داخله كارهاً للآخرين مُتَرَقِّباً منهم الزلات لا ينظر فيمن حوله إلا إلى الجانب المظلم من شخصياتهم؛ فهو لا يرى في غيره من الناس إلا كل ما هو سيء ومظلم فهذا الإنسان بلا شك سيكره من حوله أياً كانوا؛ لأن الكُره نابع من داخله وليس نتيجة لتصرفاتهم معه.

* حبك للناس نعمة من الله (تعالى) كما أن حب الناس لك نعمة أيضاً.

* على قدر عطائك لغيرك سيكون كرم الله (تعالى) لك.

obeikandi.com

ومضات مباورة

{النجاح ليس له نهاية والفشل ليس أبدأً}

{إن كل الرجال الذين حققوا أشياء عظيمة كانت لهم أحلام عظيمة}

{بمجرد أن تغير الزاوية التي تنظر بها لمخاوفك ستدرك أن أغلب هذه المخاوف لم وربما لن تحدث على أرض الواقع}

obeikandi.com

من كتاب: قوة التحكم في الذات ر

(د. إبراهيم الفقي)

* يجب عليك أن تعلم أن أي تغيير في حياتك يحدث أولاً في داخلك.. في الطريقة التي تفكر بها، والتي ستسبب لك ثورة ذهنية كبيرة قد تجعل من حياتك سعادةً أو تعاسةً.

* "أنت اليوم حيث أوصلتك أفكارك، وستكون غداً حيث تأخذك أفكارك". (جيمس آلان)

* تمرين: كلما انهمكت في التفكير فعليك أن تتوقف وتُدوّن النقاط التي كنت تفكر فيها، وستندهش من الكم الهائل من الطاقة الضائعة في القلق والسلبيات التي أثقلت بها ذهنك.

* قال د. وين داير في كتابه (الحكمة في حياتنا اليومية): ما يفكر فيه الناس ويتحدثون عنه يتزايد ويصبح أفعالاً.

* هناك خمسة مصادر للتحدث مع الذات أو البرمجة الذاتية:

الوالدان- المدرسة- الأصدقاء- الإعلام- أنت نفسك.

* من الممكن للبرمجة الذاتية والتحدث مع النفس أن تجعل منك سعيدًا ناجحًا يحقق أحلامه أو تعيشًا وحيدًا يائسًا من الحياة، وفي ذلك يقول د. هلمستتر: "إن ماتضعه في ذهنك سواء كان سلبياً أو إيجابياً ستجنيه في النهاية".

*فرانك أوتلو: "راقب أفكارك؛ لأنها ستصبح أفعالاً

راقب أفعالك؛ لأنها ستصبح عادات

راقب عاداتك؛ لأنها ستصبح طباعاً

راقب طباعك؛ لأنها ستحدد مصيرك".

* العالم الألماني جوته: "أشر الأضرار التي ممكن أن تصيب الإنسان هو ظنه السيء بنفسه".

* "في استطاعتنا في كل لحظة تغيير ماضيينا ومستقبلنا بإعادة برمجة حاضرنا". (ماريان ويليامسون)

* في البرمجة اللغوية العصبية: أنا مسؤول عن عقلي إذًا أنا مسؤول عن نتائج أفعالي.

* القواعد الخمس لبرمجة عقلك الباطن:

1- يجب أن تكون رسالتك واضحة ومحددة.

2- يجب أن تكون رسالتك إيجابية.

3- يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر.

4- يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها العقل الباطن ويبرمجها.

5- يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تمامًا.

*إليك هذه الخطة حتى يكون تحدثك مع الذات ذا قوة إيجابية:

1- دَوِّنْ على الأقل خمس رسائل ذاتية سلبية كان لها تأثير عليك، مثل:

أنا إنسان خجول، أنا ذاكرتي ضعيفة، أنا عصبي، والآن مزق الورقة التي دونت عليها هذه الرسائل السلبية وألقي بها بعيدًا.

2- دَوِّنْ خمس رسائل ذاتية إيجابية تعطيك قوةً، وابدأ دائمًا بكلمة أنا، مثل:

أنا أحب التحدث للناس، أنا ذاكرتي قوية، أنا إنسان ممتاز.

3- دَوِّنْ رسالتك الإيجابية في مفكرة صغيرة واحتفظ بها معك دائمًا.

4- والآن خذ نفسًا عميقًا واقراء الرسائل واحدة تلو الأخرى إلأن تستوعبهم جيدًا.

5- ابدأ مرةً أخرى بأول رسالة وخذ نفساً عميقاً واطرد أي توتر داخل جسمك، اقرأ الرسالة الأولى عشر مرات بإحساس قوي وأغمض عينيك، وتخيل نفسك بشكلك الجديد ثم افتح عينيك.

6- ابتداءً من اليوم احذر مِمَّ تقول لنفسك، واحذر مِمَّ تقول للآخرين، واحذر مِمَّ يقوله الآخرون لك، لو لاحظت أي رسالة سلبية قم بإلغائها بأن تقول: (ألغ)، وقم باستبدال رسالة أخرى إيجابية بها.

* عليك أن تكرر دائماً لنفسك الرسائل الإيجابية؛ فأنت سيد عقلك وقبطان سفينتك.. أنت تتحكم في حياتك وتستطيع تحويل حياتك إلى تجربة من السعادة والصحة والنجاح بلا حدود.

* الاعتقاد الخاص بالذات هو أقوى أنواع الاعتقادات، فكيفية اعتقادك في نفسك يمكنها أن تزيد من قوتك وتساعدك في التقدم إلى الأمام لبلوغ أهدافك، أو تكون مدمرةً وتبعدك عن أهدافك وتمنعك من إحداث أي تغيير.

* الملاكم محمد علي: "لكي تكون بطلاً يجب أولاً أن تؤمن وتعتقد أنك الأحسن، وإذا لم تكن الأحسن تظاهر وتصرف كأنك الأحسن".

* إذا غيّرت معنى الاعتقاد في شيء فإنه يمكنك تغيير الاعتقاد نفسه؛ وبالتالي سيأخذ اعتقادك شكلاً مختلفاً تماماً.

* اعتقادك عن الماضي سيؤثر على حاضرک ومستقبلک، وسيكون السبب في اتجاه معين أو أن تبتعد تماماً عن هذا الاتجاه؛ نتيجةً للخبرات التي مررت بها في الماضي.

* "أي حقيقة تواجهنا ليست لها نفس الأهمية كأهمية تصرفنا تجاهها؛ لأن هذه الأخيرة هي التي تحدد نجاحنا أو فشلنا". (نورمان فينش بيل)

* حتى يكون لدينا نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب علينا أن نتفادي السلبيات الخمس التالية:

1- اللوم: عندما تلوم الآخرين والظروف والمواقف فإنك بذلك تعطيهم القوة لقهرك، فيجب عليك أن تتوقف عن لوم الآخرين وأنت تتحمل مسؤولية حياتك.

2- المقارنة: بدلاً من مقارنة نفسك بالآخرين ابدأ بتحسين ظروف حياتك.

3- العيش مع الماضي: إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا ما ستكون عليه حياتك تماماً في الحاضر والمستقبل.

4- النقد: في كل مرة تنتقد شخصاً ما عليك أن تقوم بمدحه ثلاث مرات.

5- ظاهرة الأنا: يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة (أنا)، وكن كريماً في استعمال كلمة (أنت).

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

1- ابتسم.

2- خاطب الناس بأسمائهم.

3- أنصت وأعط فرصة الكلام للآخرين.

4- تَحَمَّل المسؤولية الكاملة لأخطائك.

5- مجاملة الناس: كن كريماً في المدح وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

6- سامح وأطلق سراح الماضي.

* "يظن بعض الناس أن الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح؛ حيث إن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة". (ريتشارد باندلر)

* "يكون المرء سعيداً بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة". (أبراهام لينكولن)

* الطريقة التي تنظر بها لأي موقف هي التي تسبب لك إما السعادة أو التعاسة.

* إذا شعرت بالضيق فعليك بسؤال نفسك:

- لماذا أشعر بالضيق؟ وبمجرد الوصول إلى السبب عليك بسؤال نفسك:

- ما الذي أريد أن أشعر به؟

- وكيف يمكنني تغيير إحساسي؟

وبعد ذلك عليك بالتحرك في اتجاه الأحاسيس التي تشعرك بالسعادة.

* المبادئ الأربعة للسعادة:

1- الهدوء النفسي الداخلي: عندما تسمح لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك فإن كيانك الداخلي سيجعل مقاومتك شديدةً ضد أي تأثيرات وأحداث في العالم الخارجي.

2- الصحة السليمة والطاقة: من رياضة ومحافظة على الصحة.

3- الحب والعلاقات: عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبةً وعندما تكون على علاقة يسودها الحب مع من حولك وتشعر فعلاً بأنهم يهتمون بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادةً.

4- تحقيق الذات: عندما يكون عندك أهداف ذات قيمة وتشعر بالحماس لتحقيقها.

* "من يفهم الناس فهو حكيم، ومن يفهم نفسه فهو متفتح الذهن".
(لاوتسو)

* إليك الوصفة التي ممكن أن تساعدك على تغيير أي سلوك سلبي وتحويله إلى سلوك إيجابي:

1- دَوِّن ثلاثة أنواع سلبية من سلوكك تحب أن تقوم بتغييرها.

2- دَوِّن لماذا أنت راغب في القيام بهذا التغيير.

3- دَوِّن ثلاثة أنواع من السلوك الإيجابي سيحلون محل السلوك السلبي.

4- استخدم (مُوَلَّد السلوك الجديد) مع كل سلوك جديد إلى أن تصل إلى الرضا التام، وتَخَيَّل نفسك في مواقف صعبة ثم استخدم المعلومات التي اكتسبتها.

5- حتى يمكنك الارتفاع بمستوى عزة نفسك، دَوِّن في ورقة خمس صفات حميدة عن نفسك، واحتفظ بهذه الورقة معك دائماً، وقرأها باستمرار.

6- لتحسين نظرتك لذاتك قم بتخصيص 20 دقيقة يومياً لنفسك تخيل فيها أنك قوي، واثق، متزن، وتذكر أن عقلك الباطن لا يفرق بين الصورة الحقيقية والصورة التي تتخيلها.

7- اقرأ الكتب التي تتحدث عن تاريخ وسير الشخصيات التي تحوز إعجابك.

8- اسأل نفسك: هل يساعدك هذا السلوك الجديد على التقدم في حياتك؟ ثم تصرّف على هذا الأساس.

9- افترض حسن النية في علاقاتك مع الآخرين وكن مرناً.

*تذكّر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك

عش بالإيمان، عش بالأمل،

عش بالحب، عش بالكفاح،

وقدّر قيمة الحياة.

obeikandi.com

ومضات مباورة

{ليس عيباً... أن تزل قدمك فتسقط من القمة إلى الحضيض،
ولكن العيب كل العيب أن تدهشك السقطة؛ فتظل حيث أنت من
دون أن تحاول الصعود}

{لاتقل ما لست مستعداً لأن تكتبه وتوقع عليه وتطلع عليه الآخرين}

{لا تنس أن تبتسم دائماً؛ لأن ذلك سينعكس على نفسك، وسيمنح
وجهك وقلبك انتعاشاً دائماً، تعينك على ما ينتظرك من مهام}

obeikandi.com

من كتاب: حياة بلا توتر

(د. إبراهيم الفقي)

* "إذا أردت أن تكون سعيدًا فَتَعَلَّمْ كيف تتحكم في شعورك وتقديراتك، وتأكَّد تمامًا أن يكون كوبك خاليًا؛ فهذا هو مفتاح السعادة" (حكمة)

* يظن بعض الناس أنَّ الشعور بالسعادة هو نتيجة النجاح، ولكن العكس هو الصحيح، حيث إن النجاح هو نتيجة الشعور بالسعادة.

* لا يوجد إنسان تعيس ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة إن لم تكن سعيدًا داخليًا لن تكون سعيدًا خارجيًا، وإن لم تكن سعيدًا بحياتك الآن لن تكون سعيدًا بأي حياة.

* السعادة الحقيقية تكمن في حب الله تعالى.

* السعادة في بيتك فلا تبحث عنها في حديقة الآخرين.

*الإنسان لابد أن يجعل لنفسه أهدافًا عليا ومفيدةً يحققها وينشغل بالسعي إليها، بدلاً من أن يعيش مع الأمور والأشياء الصغيرة ويجعل منها أهدافًا كبرى وهي في الواقع تنغص عليه حياته، ويضيع وقته في ملاحقة أمور سطحية أو أمور لاهية، ثم يغضب ويخاصم ويغتم إذا لم تتحقق، فكلما كانت أهدافك راقيةً وعاليةً كلما كنت أقرب إلى السعادة.

* السعادة والاستمتاع بالحياة مرحلة وليست مُحصَّلةً تليها، لا وقت أفضل كي تكون سعيدًا أكثر من الآن، فَعِشْ وتمتع باللحظة الحاضرة واغتنم الفرصة قبل فواتها.

* اسأل نفسك دائماً: لماذا أنا متوتر وحزين وقلق، فرمما تجد أنها أسباب واهية وغير حقيقية.

*كتب نابليون هيل: "إن أكثر من 90% مما نتوقع أن يكون سلبياً ويسبب لنا قلقاً وخوفاً لا يحدث على الإطلاق، ولو أن الشخص انتظر لوجد ماكان يقلقه غير حقيقي، وأما عن 10% الباقية فهي أشياء لا يكون عند الإنسان فيها تحكم، مثل: تَغْيِيرِ الطقس أو موت أحد الأقارب.

* هناك ثلاثة أشياء نهدف إليها في الحياة:

1- معرفة مانريد.

2- الحصول عليه.

3- الحمد لله والشكر له على ما حصلنا، ثم الاستمتاع به.

وأعقل الناس من يحقق الاتزان في الأشياء الثلاثة.

* (إن كل ما حققته ليس سوى نتيجة لكل ما كنت تفكر فيه).

* (إن الحياة ليست فقط أن تكون حياً، بل أن تكون بصحة جيدة).

* تجنب التوتر باتباع مايلي:

- الراحة والاسترخاء وعدم إجهاد النفس بما لاتستطيع تحمله.

- اطردهم في دقائق ولا تمنحها الفرصة لتدميرك.

- سَيِّطِرْ على غضبك.

- قاوم الضغوط بالصبر يقول الله (عزوجل): "وما يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ

صبروا وما يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حِظٍّ عَظِيمٍ".

* لكي يصمد الفرد في مواجهة المكائد والشائعات والأكاذيب عليه أن

يهمل ويتجاهل هؤلاء الظالمين، الذين يطلقون هذه الشائعات

والأكاذيب، وأن يكون واثقاً من أن تجاهله لهم سوف يضعه في

موقف القوة، بل قد يثير لدى هؤلاء الخصوم الظالمين مشاعر القلق،

هذا النوع من الصبر هو الذي ورد في الآية: "فاصبر على ما يقولون

وَسَبَّحَ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَقَبْلَ غُرُوبِهَا وَمِنْ آنَاءِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَأَطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَى."

فهو إشارة مباشرة للإسراع بالتدريب على الحلم والفيء من الغضب، أي الخروج السريع من دوامة الانفعال قبل أن تتغير بيولوجية الجسم وتتهيج أجهزته وتشتعل خلاياه.

*وجهة نظر: الذي هو الذي يحول الخسائر إلى أرباح، والجاهل هو الذي يجعل من المصيبة مصيبتين.

*انظر دائماً للأمور من الزاوية الإيجابية، وَمَتَّعْ بِمَا تَعْمَلُ، واستمتع بحياتك، ولا تحبط نفسك فيما تفعل؛ فالحياة تستحق منك أن تبتسم وأنت تعمل.

* "لا توجد مشكلة يستعصي عَلَيَّ حَلُّهَا، وسوف أتغلب على أي مشكلة بالصبر والحلم والاتزان والتَّعَقُّلُ، لحظات من الخلوة والتأمل تحقق لي الهدوء والتوازن والتركيز، وتدفع في نفسي- قوة هائلة لمواصلة الطريق". (برتراندرسل)

* تَفَكَّرْ فِي نِعْمِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَاشْكُرْ.

* لا يوجد طريق للسعادة؛ لأنها هي الطريق.. السعادة الحقيقية تكمن في حب الله (تعالى).

*"يكون المرء سعيداً بمقدار الدرجة التي يقرر أن يكون عليها من السعادة". (أبراهام لنكولن)

* من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى التعاسة:

1- البعد عن الله (سبحانه وتعالى):

إذا كنت تشعر بالملل أو الضجر أو الحزن أو الضيق أو الكآبة، فاعلم بأن هناك تقصيراً في حقوق الله عليك، فابدأ بمراجعة حساباتك مع الله، حاول أن تسد الخلل في علاقتك بالله ثم بعلاقتك بالناس. أوصيك بصلاة ركعتين في ثلث الليل الأخير تناجي فيها الله بقلب صادق مليء بالحسرة والندم على ما فات.

2- ضعف القيم:

القيم القوية تولد الحماس المشتعل الذي يعطي لك دافعاً للعمل والذي يُؤكّد بدوره السلوك.

3- نقص الاحتياجات وعدم الأمان:

للإنسان احتياجات رئيسة، وفي حال نقص إحداها سيتولد لديه شعور بالتعاسة، وهي:

(البقاء- ضمان البقاء- تبادل الحب- التقدير- الانتماء) للوطن، للدين، للقوم..)

-استغلال الشخصية- الإنجاز-الرضا والاستمتاع (الرضا عن الذات والاستمتاع بالإنجازات لشحن الطاقات من جديد)- التغيير (تغيير في الروتين اليومي).

- (لولا وجود المعنى لضاعت الأحلام، ولولا وجود الأحلام لضاعت الإنجازات).

- أعط معنى لحياتك، المعاني تستمد من قيمك، فكلما كانت قيمك قوية، كان لديك معانٍ بالنسبة للأشياء، وبالتالي أشبعت هذه الحاجة عندك.

4- عدم الرضا والعرفان والشكر:

- يقول علماء النفس: إن كثيراً من الهموم والضغوط النفسية سببها عدم الرضا، فقد لانحصر على ما نريد، وحتى لو حصلنا على ما نريد فقد لا يعطينا ذلك الرضا التام.

- الرضا نعمة عظيمة روحية لا يصل إليها إلا مَنْ قوي بالله إيمانه وحَسَنَ به اتصاله، والمؤمن راضٍ عن نفسه وراضٍ عن ربه؛ لأنه آمن بكماله وجماله وأيقن بعدله ورحمته ويعلم أن ما أصابه من مصيبة فيأذن الله.

- ليكن لسان حالك: اللهم خَطِّطْ لي؛ فإني لا أحسن التخطيط، اللهم دَبَّرْ لي؛ فإني لا أحسن التدبير".

- "إذا انتظرت التقدير ستقابل بالإحباط التام" (ويليام جيمس)

5- عدم حب الذات وتقبلها:

- يقول خبراء علم النفس:

صَعَفَ التقدير الذاتي هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم، إن شعور الإنسان بالدونية هو من أشد ما يجعله غير متزن نفسياً، على الإنسان أن يقدر نفسه بنفسه، وأن يعلم أن الله (تعالى) جعله أشد المخلوقات وأقواها وأقدرها على الإنجاز.

- انتظار التقدير من الناس لا طائل من ورائه أبداً، فكلُّ مشغول بحياته الخاصة ومشاكله.

6- التركيز على المادة والحياة المادية.

7- تراكم الأحاسيس السلبية من الماضي:

ما الماضي إلا حلم، وما المستقبل إلا رؤية، فلولا وجود الماضي لما كان هناك خبرات وتجارب.

- إذا لم يكن الهدف الذي تحققه هو هدفك الشخصي، فلن تنال السعادة عند تحقيقه.

8- الخوف والقلق من المستقبل:

-التفكير يُؤدِّد غَضَبًا، الغَضَبُ يُؤدِّد اكتئابًا، الاكتئاب يُؤدِّد ضياعًا، الضياع يُؤدِّد حزنًا.

* يقول حكيم: السعادة الطبيعية والحقيقية والدائمة التي لا تزول مصدرها واحد، أتدري ماهو؟ إنه النفس، وحين تشعر بأنك مقتنع بكل أعمالك التي تؤديها ومسرور بها، وواثق من نفسك، ومؤمن بربك، وتحس بأن الله راض عنك وعن أعمالك، ولا تجد ذنباً مَحْمَلاً على ظهرك، سترضى حينها عن نفسك، وتحس حينها براحة بال ونفس لا مثيل لها، وتصبح سعيداً سعادةً دائمةً لا تزول إلا إن أردت أنت ذلك، ستقوى تلك السعادة مع الأيام كلما زاد الإيمان بالله والرضا عن النفس، لن يكون هناك إنسان سعيد مثل سعادتك.

* الأسباب العشرة للسعادة:

1- الارتباط بالله (عزوجل):

يعني أن تفعل كل ما أمرك به وأن تبتعد عن كل ما نهاك عنه وأن تتزود من النوافل بكثرة، وأن تبتعد عما يكرهه (سبحانه وتعالى) هذه هي السعادة الحقيقية.. سعادة الإيمان، قال (تعالى): "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّه حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ".

2- قوة القيم العليا:

من الإخلاص - الصدق - المحبة - التسامح.

3- نقاء النية والضمير والرضا التام.

4- إدراك وتقدير الأركان الذاتية والعمل بها.

5- الاتزان في الأركان السبعة: (الروحي- الصحي- الشخصي- العائلي- المهني- الاجتماعي- المادي).

* من الإيحاءات الإيجابية التي تؤدي بنا للوصول إلى صحة نفسية جيدة:

1- التوكل على الله.

2- الرضا.

3- أن يكون لحياتك معنى.

4- التحسن المستمر: أي يحسّن الإنسان نفسه باستمرار، وذلك بالتعلّم والمطالعة، فالتحسن المستمر يعطي الإنسان ثقةً بنفسه، ويجعل صحته النفسية أحسن.

5- نظافة المحيط والهندام.

6- الترفّيه: مثل مشاهدة برامج التنمية البشرية، الخروج مع الأصدقاء، ممارسة أي نشاط يشعره بالراحة.

7- الصحة الصالحة: المرء على دين خليله فلينظر أحداكم من يخال.

8- البعد عن العادات السلبية، مثل: الغيبة والنميمة، والسهر، والتدخين.

9- الاسترخاء: ولو ربع ساعة يوميًا، أي إن الإنسان مجرد أن يستلقي ويغمض عينيه ويتنفس بطريقة صحيحة، ويتنفس بطريقة بطيئة وبعمق لمدة ربع ساعة يوميًا، سيساعده هذا على التمتع بصحة نفسية جيدة.

10- البعد عن القلق والغضب: أثبتت الدراسات أن 95% من الأشياء التي نخاف أن تحصل لنا في المستقبل لا تقع، بالتالي فلا داعي أن نقلق أو نخاف أو نغضب لما في ذلك من أضرار على الجسم.

11- التخيل الابتكاري: ص.69

12- الإيحاءات الإيجابية:

أنا أتحدث مع نفسي وعن نفسي بطريقة إيجابية، مما سيكسبني قوة في الشخصية وثقة في النفس، وصورتي الذاتية أو إدراكي الذاتي سيكون إيجابيًا، وهذا سينعكس على صحتي النفسية بالإيجاب.

* "إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء". (غاندي)

*تمرين: ص.100

6- السلام الداخلي والراحة النفسية.

7- التسامح دون شروط والعطاء دون مقابل.

* (قوة الحب والتسامح في حياتنا يمكن أن تصنع المعجزات).
* (الصفح عن الآخرين هو أول خطوة نحو الصفح عن أنفسنا).
* يقول الله (عزوجل): "خذ العفو وأمر بالعرف وأعرض عن الجاهلين".

8- تحديد الأهداف وتحقيقها: التخطيط.. تمرين ص114.

* "السعادة إحساس تحصل عليه عندما تكون مشغولاً لدرجة لا تستطيع معها أن تحزن". (جيمس بروير).
* "إن الإنسان الذي ينظر إلى حياته على أنها عديمة المعنى ليس تعيساً فحسب، بل يكاد يكون غير صالح للحياة". (ألبرتاينشتين)

9- العيش في الحاضر.

* "إن الإنسان يشعر بالهدوء في مواقف الخوف عندما يتخيل أسوأ ما يمكن أن يحدث، ويقنع نفسه بأن حياته لن تنتهي". (برتراندرسل)

* تَدَكَّرْ أَنْ: الأحزان في هذه الحياة والظروف التي تواجهها ليست إلا عقبة تعيق استمرارنا في العطاء وتسلب الفرحة منا، وكل ما علينا هو أن نقف أمامها بقوة ولا نستسلم للضعف ونرضخ له.

- لاتجعلها تتجراً على إنزال دمعتك.
-ازرع بذور الأمل في أعماق قلبك.

لا تستسلم لليأس وظلامه القاسي، فأنت تستطيع العيش بنور الأمل والتفاؤل؛ فهما المفتاح الذي يدخلك للسعادة من أكبر أبوابها.

- عَشْ حياتك بالألوان ولا تَقُل: لأستطيع؛ لأنك تستحق ذلك وبجدارة، فلا تحرم نفسك، أنت تملك قوة هائلة تستطيع بها مواجهة الآلام، نعم الآن وبقوة واجه أحزانك بالأمل، ولَوْن حياتك بكل الألوان.

*القوانين السبعة للسعادة:

1- قانون الحب:

كل شيء ينبع من الحب، فأى شيء آخر لا يؤدي إلى الحب فهو غير نابع من الحب.

2- قانون التسامح:

هو أساس الطاقة المُجَرَّدة، لكن بلا حب لا يوجد تسامح.

3- قانون العرفان:

أحلى شيء هو العرفان بالجميل، لأنه يُؤدِّد المودة والمحبة.

4- قانون الانجذاب:

أي شيء تفكر فيه وتربطه بأحاسيسك يجذب إليك من نفس النوع.

5- قانون الوفرة:

أعط لتأخذ.

6- قانون العودة:

ما تفعله يعود إليك بنفس النوع والطريقة.

7- قانون السبب والتأثير:

أي سبب له تأثير عليك وعلى من حولك.

* التمرّس على الاهتمام بالآخرين والتفكير فيهم، ومحاولة إدخال شيء من السرور والسعادة والبهجة على قلوب أحبائنا مما يرضي ربنا، ويزين دنيانا، ويخرجنا من ظلام أنفسنا إلى أنوار العطاء الرحب.

* قالوا عن السعادة:

- يقول د. جيمس باري:

"إن سر السعادة ليس في أن يعمل المرء ما يحب، بل في أن يحب ما ينبغي أن يعمل".

- جمال الدين الأفغاني:

"النقود لا تحقق السعادة، إنها فقط تهدئ الأعصاب أحياناً".

- مصطفى لطفى المنفلوطي:

"حسبك من السعادة، ضمير نقي، ونفس هادئة، وقلب شريف".

- فريديك بريفس:

"لا تتوقف السعادة على الحظ والبخت، وإنما على العمل ومواصلة الكفاح الدائم".

- حكيم:

"أنت لا تحتاج إلى البحث عن السعادة، فهي ستأتيك حينما تكون قد هيات لها موقع إقامتها في قلبك".

- غاندي:

"تتوقف السعادة على ماتستطيع إعطاءه، لا على ماتستطيع الحصول عليه".

- تولستوي:

"إننا نبحث عن السعادة غالباً وهي قريبة منّا، كما نبحث في كثير من الأحيان عن النظارة وهي فوق عيوننا".

- جان لاروترا:

"إن أكبر مشاعر السعادة هو أن يحدد المرء لنفسه هدفاً، ثم يسعى إلى تحقيقه بجد واجتهاد، ثم يحققه فعلاً".

- حكيم:

"السعادة تفرع بابنا كل يوم، ولكننا لا نسمع صوت قرعها لأنه يضيع بين أصواتنا العالية، وصياحنا، وندبنا للحظ".

- راندل:

"أزرع البسمة في وجهك، تحصد السعادة في قلوب الناس".

- علي بن أبي طالب:

"السعادة خلو الصدر من الغل والحسد، والسعيد من خاف العقاب فأمن، ورجا الثواب فأحسن".

* فلسفة إبراهيم الفقي في السعادة:

- لا يوجد إنسان تعيس، ولكن توجد أفكار تسبب الشعور بالتعاسة.

- لو لم تكن سعادتك داخليةً لن تكون خارجيةً.

- إن لم تكن سعيدًا كما أنت الآن، فلن تكون سعيدًا عندما تصبح ماتريد.

- إن لم تكن سعيدًا بما عندك الآن، فلن تكون سعيدًا بما تحصل عليه لاحقًا.

- لو نظرت حولك وعرفت حقيقة من أنت لن تستطيع إلا أن تكون سعيدًا.

- لا يوجد طريق للسعادة؛ لأن السعادة هي الطريق.

- السعادة الحقيقية تكون في حب الله (عز وجل).

* الإيمان يذهب الهموم ويزيل الغموم، ارض بقضاء الله، وتوكل عليه.

- أوصد أبواب الماضي، مامضى مات وانتهى.
- اترك المستقبل حتى يأتي ولا تهتم بالغد، وعش دقائق يومك.
- عليك بالمشي و الرياضة واهجر الفراغ والبطالة.
- جدد حياتك ونوع أساليب معيشتك.
- كن نفسك، لاتقلد الآخرين واقنع بصورتك وموهبتك ودخلك وأهلك وبيتك؛ تجد الراحة والسعادة.
- تفاءل ولا تقنط ولا تيئس، وأحسن الظن بربك؛ فإنه رحيم بك.
- أحسن إلى الناس وقدم الخير لهم.
- من أعظم أبواب السعادة دعاء الوالدين، فاغتنمه ببرهما.
- قيد خيالك؛ لئلا يجمع بك في أودية الهموم، وحاول أن تفكر فيما منحك الله من النعم والمواهب.
- العمل الجاد المثمر يحرر النفس من النزوات والخواطر الآثمة والقلق.
- لاتنظر إلى الدنيا بنظارة سوداء، فأنت الذي تلوّن حياتك.
- أتريد السعادة حقًا؟ لاتبحث عنها بعيدًا؛ إنها بداخلك.

- بناءً على قانون الارتباط الثلاثي، إذا أردت أن تغير حياتك فغير
المفكر، أي غير تفكيرك ونظرتك للأشياء.

- تعلم لغة جديدة، تعلم كل يوم كلمة جديدة من القاموس، وفي
خلال سنة سيرتفع مستوى معرفتك بدرجة مذهلة.

obeikandi.com

ومضات مباورة

{أحلامنا كأطفالنا.. تحتاج مِنَّا إلى المساندة والحب.. والتشجيع والدعم}

{واحد يُسعدِ الناسَ أينما ذهب، وواحد يسعد الناس إذا ذهب}

{لم يندم أحد على بذله لكل ما في وسعه، وما أكثر مَنْ ندموا على كسلهم}

obeikandi.com

من كتاب: الثقة والاعتزاز بالنفس لـ

(د. إبراهيم الفقي)

* إذا نظرت بعمق إلى حياة الناجحين، فسوف تكتشف أنها تمتلئ بتجارب الفشل المثيرة، سنجد مثلاً أن إبراهيم لينكولن قد فشل كأمين مستودع وكجندي وكمحامي. مع ذلك ساعدته كل هذه التجارب على نحو خاص في أن يقود الولايات المتحدة في أسوأ أزماتها وهي الحرب الأهلية. لقد أصبح لينكولن واحداً من أعظم رؤساء أمريكا؛ وذلك لتعاطفه الشديد مع الآخرين، نتيجة الصعوبات التي واجهته في حياته.

* لا يمكن أن تُغيّر الماضي، ولكن يمكنك أن تغير الطريقة التي يؤثر بها عليك. يجب أن تترك الماضي خلف ظهرك. اعلم جيداً أننا لانستطيع أن نتحكم في الآخرين أو الطريقة التي يتعاملون بها معنا، ولكن نستطيع أن نتحكم في رد فعلنا اتجاههم. لا يمكن لأحد أن يغضبك أو يضايقك، كما لا يمكن لأحد أن يشعرك بعدم الأهمية أو الدونية، إلا إذا سمحت له بذلك وساعدته عليه. يستحيل ببساطة أن يؤثر أي إنسان على أي من آرائك أو مشاعرك أو عواطفك ما لم تسمح له بذلك.

*توجد أمور محددة يمكن أن تقوم بها تشرع في تكوين صورة إيجابية وصحية عن نفسك ولتتحمل مسؤولية حياتك، وتعيشها بطريقتك، يمكن أن تطبق التقنيات السبعة التالية لتطير منفردًا:

1- قِيم ذاتك ثم تقبلها:

ابدأ بجديفة في مراجعة نقاط قوتك وضعفك، وحدد ماتحبه عن نفسك، ومالا تحبه. لايوجد إنسان كامل على وجه الأرض. هَنَّى نفسك على الأشياء التي تحبها، وخُذ عهدًا على نفسك أن تغير أو تتجاهل الأشياء التي لا تحبها، وذلك بحسب الأهمية التي تشكلها هذه الأشياء بالنسبة للصورة الكلية عن نفسك.

2- راجع قيمك ومبادئك:

هل لديك قيم ومبادئ واضحة ومحددة تعيش وفقًا لها دائمًا؟ إذا لم يكن لديك، فإنه من السهل جدًا أن تسيطر عليك آراء الآخرين الذين يستغلونك لتحقيق أهدافهم الخاصة، تأكد من وقوفك على أرض صلبة.

3- غامر بحساب:

قلل من المخاطر عن طريق التفكير الواعي في البدائل، ولكن لا تخش أن تجرب شيئًا جديدًا عندما تكون احتمالات النجاح في مصلحتك.

4- تَعَلَّم من الفشل:

إن الأخطاء ليست خالدةً، تَعَلَّم منها وانتقل منها إلى تَحَدِّ آخر إنك ستزداد قوةً نتيجة المحاولة ومن المرجح أنك ستنجح في المرة القادمة.

5- عِشْ في المستقبل:

لا تغرق في الماضي، ماذا قدمت حتى الآن؟ ماذا تنوي أن تقدم غدًا؟

6- اختر التأثيرات الإيجابية:

لا تبدد وقتك مع هؤلاء الذين يقللون من شأنك.

7- طالب بالاحترام:

إذا لم تعجبك الطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك فأخبرهم بذلك، أخبر أصدقاءك وأفراد أسرته بأنك تتوقع منهم نفس الاحترام والتقدير الذي تُكِنُّه لهم.

* الطريقة الوحيدة للتغلب على السلبية هي أن نمنع الأفكار السلبية عندما تراودنا ونستبدلها بأخرى إيجابية.

وتبدأ بالأفكار السلبية البسيطة وتزيلها ثم تنتقل إلى الأفكار الأكبر حتى تصب في النهاية إلى مركز أو لب التفكير السلبي ثم تزيله وتصبح مستعدًا لاستبداله بتفكير إيجابي.

* "يمكن أن تحقق السعادة بأن تركز أفكارك عليها.. إذ إننا نعمل وفق أفكارنا، ومن خلالها نخلق تجربتنا". (واين داير)

* عندما تواجهك مشكلة أدت إلى تعثر، عليك أن تتوقف للحظة وتفكر فيما لديك من نعم، ركّز على ما لديك، لا على ما ليس لديك.

* "امتلك الشجاعة لتكون مختلفًا، ولكن لا تكن مناقضًا أو متباهيًا باستقلالك. إن الصفة التي تجذب الأنظار إلينا وتجعل منا شخصيات مميزة هي شجاعتنا في أن نكون صادقين مع أنفسنا".

* إليك بعض الأساليب التي يمكن أن تطبقها لتصبح مفكرًا إيجابيًا، إنسانًا واثقًا يرى احتمالات النجاح بدلًا من احتمال الفشل:

- خالط الأشخاص الإيجابيين.

- أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات.

- تعلّم من التجربة:

إذا كنت تميل إلى السلبية، فعليك مراجعة سلوكك كل يوم وهو حاضر في ذهنك، قم بتحليل أفعالك وحدّد ما يجب أن تفعله بشكل مختلف لتصبح أكثر إيجابية.

* خَصَّصْ وَقْتًا للتفكير:

تأكد من أنك تخصص نصف ساعة على الأقل في كل يوم للتفكير وللتخطيط، اذهب إلى مكان هادئ لا يزعجك فيه الآخرون، اهدأ.. فَكِّرْ في أهدافك، واحسب تقدمك حتى الآن، و حَدِّدْ الأفعال التي يجب أن تقوم بها لتحقيق هذه الأهداف.

* اجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات.

* تَعَلَّمْ أن تتعاطف مع الآخرين:

انظر إلى الموقف من منظور الآخرين، حاول أن تفهم لماذا يتصرفون هكذا، وما يمكن أن تفعله لتكوين علاقة إيجابية وبناءة معهم.

* افتح أنت الحوار:

يتسم معظم الناس بالخجل.. إذا كنت تكره الحديث إلى الغرباء أو الأشخاص العاديين الذين تتعرف عليهم بشكل عارض، فاعلم أنك لست وحدك. تشير الأبحاث إلى أن 40% من البالغين يرون أنهم يتسمون بالخجل.

- كُنْ كريماً في المجاملة:

سوف تساعدك المجاملات الصادقة على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، مما يشعرك بقدر من التحسن.

- تَجَنَّبِ المواقف التي تنطوي على الضغط:
إذا كانت المناقشات التافهة تفسد يومك قبل أن تغادر البيت فحاول
مغادرة المكان قبل أن يبدأ أفراد الأسرة الآخرون في إثارة الضجيج
المعتاد في الصباح.

- ابدأ يومك بإيجابية:
فَكَّرِ في الأشياء التي تحبها والأشياء التي أسعدتك، ولا تفكر في
المشكلات، أو كل الأشياء التي تتمنى الوصول إليها، والتي ربما لاتصل
إليها أبداً.

- خُذْ راحةً:
عندما تنزعج من الآخرين أو المواقف التي لا تستطيع أن تسيطر
عليها، فابتعد عن هؤلاء الأفراد وعن تلك المواقف لفترة قصيرة. فَمُ
بشيء مختلف تماماً لفترة، سوف تكون قادراً على الاقتراب من المشكلة
بموضوعية أكثر بعد أن يصبح ذهنك صافياً.

- كُنْ واقعيًا:
حَدِّدْ لنفسك أهدافاً يمكن تحقيقها، ثم قَسِّمْها إلى أهداف صغيرة.
حاول أن تحقق شيئاً واحداً على الأقل كل يوم لتصل في النهاية إلى
هدفك.

- خَاطِرَ بِشكَلِ مَدْرُوسٍ:
إِذَا لَمْ تَنْتَهِزِ الْفُرْصَةَ أَبَدًا، فَلَنْ تَحَقِّقَ أَبَدًا شَيْئًا ذَا قِيَمَةٍ، تَحْمَلُ
الْمَخَاطِرَةَ مَا دَمْتَ مُقْتَنِعًا بِصِحَّةِ فِكْرَتِكَ.

- تَعَلَّمَ أَشْيَاءَ جَدِيدَةً:
فِي عَالَمِ التَّكْنُولُوجِيَا الْحَدِيثَةِ وَالْفَائِقَةِ الْيَوْمِ، إِذَا لَمْ تَتَعَلَّمِ فَأَنْتِ تَمُوتِ،
مِنْ أَمَلِهِمْ جَدًّا أَنْ تَدَاوِمِ عَلَى الْمَعْرِفَةِ إِذَا ابْتَعَدْتَ عَنِ الْمَدْرَسَةِ لِفَتْرَةٍ
أَكْبَرَ. التَّعَلُّمُ لَيْسَ مَثِيرًا فَقَطْ، وَلَكِنَّهُ يَجْعَلُكَ أَيْضًا مُوَضَّعَ اِهْتِمَامِ
الْآخِرِينَ.

- انظُرِي إِلَى النِّكْسَاتِ بِشكَلِ بِنَاءٍ:
الْفِشَلُ تَجْرِبَةٌ نَتَعَلَّمُ مِنْهَا لَا أَكْثَرَ وَلَا أَقَلَّ.

- فَكَّرِي قَبْلَ أَنْ تَتَحَدَّثِي.

- ارْتَدِي مَلَابِسَ مُنَاسِبَةً.

- اعْتَنِي بِصِحَّتِكَ:

- مَآرِسِ التَّدْرِيبَاتِ الرِّيَاضِيَّةِ بِانْتِظَامٍ.

- سَاعِدِي الْآخِرِينَ:

افْعَلِي شَيْئًا جَيِّدًا لِمَصْلَحَةِ الْآخِرِينَ بَدُونَ أَنْ تَتَوَقَّعِ أَيَّ شَيْءٍ فِي الْمَقَابِلِ.

* إذا سمحنا لعقلنا الإنساني أن تسيطر عليه التأثيرات السلبية من حولنا، فإن أغلبية دوافعنا ستكون سلبية.

* "لا تحب ما أنت عليه، بل أحب ما يمكن أن تكون عليه". (سير فانتيس)

* "إن قيود العادة تبدأ صغيرة، فلا نحس بها إلا بعد أن تتضخم حتى يصبح من الصعب كسرها". (صامويل جونسون)

- من المفيد أن نستبدل بالعادة السلبية عادةً إيجابية.

- السعي للتميز سمة محببة، أما السعي إلى الكمال فهو مطلب لا جدوى منه.

* الأفراد المرتبطين بأعمال كثيرة نراهم سعداء. ويقول فور دايس: إن الأفراد السعداء مشغولين، ويحرصون على وضع مهام يستمتعون بها في جدولهم اليومي.

* إن إنهاء الأعمال التي نتجنبها أو ممارسة الرياضة، والقيام بأي نشاط يجعلنا نشعر بأننا ذوو فائدة ومنتجون، يجعلنا نشعر بسعادة أكبر.

* عندما تأتيك الفرصة، أو يأتيك الإلهام بفكرة، فإن أول خطوة في تقييم الاحتمالات أن تعلم أكبر قدر ممكن من المعلومات عن الموضوع. اقرأ الدوريات والكتب، وقمّ ببحث في قواعد البيانات، وتحدّثي إلى أصدقائك وأقاربك ومن يعملون في نفس المجال، وقبل ذلك

كله استتفت قلبك، وفي بعض الأحيان يبدو أحد الأمور غير واقعي؛ لأنه يبدو متكاملًا وجيدًا، لكنه قد يكون ممكنًا في الحقيقة.

* كان (وينستون تشرشل) يتوقع أي سؤال محتمل قبل أن يلقي خطابه، وهكذا فقد قلل خطر الفشل عن طريق الاستعداد الجيد.

* "لا تعتمد على الآخرين، بل اعتمد على نفسك فقط؛ فالاعتماد على النفس يولد السعادة الحقيقية". (قوانين مانو)

* "إن أي شيء تستطيع أن تتصوره وتؤمن به، يمكن أن يتحقق إذا توفر لديك الموقف الفكري الإيجابي". (و.كليمنت ستون، نابليون هيل)

* إذا كنت مفعماً بأفكار سلبية هدامة، فسوف تكون إنساناً حزيناً وغير سعيد. إذا تخلصت من هذه الأفكار وركّزت على أمور إيجابية فسوف تكون إنساناً سعيداً ومنتجاً.

* العناصر الأربعة التي يتكون منها أي هدف:

1- عبارة واضحة ودقيقة مكتوبة لما تريد أن تحققه.

2- خطة لتحقيق هدفك.

3- جدول زمني لتحقيق هذا الهدف.

4- تَعَهَّد من جانبك بتحقيق الهدف بغض النظر عن العقبات التي يجب أن تتغلب عليها.

* لكي تستغل وقتك، تَدَكَّرْ أن السبب وراء إنجاز بعض الناس لمهام أكثر من الآخرين يرجع الى أنهم يخططون جيداً ويستغلون وقتهم بفاعلية.

* يؤمن كارلسون بأن الإعلان عن الهدف يشكل أهمية بالنسبة للالتزام بتحقيقه. كما يقول إنك إذا تحدثت مع الآخرين عن أهدافك فلن تتخلى عنها بسهولة.

* يقترح (و.كيلمنت ستون) فكرة ترديد هدفك بصوت عالٍ في أوقات متعددة في الصباح وفي المساء. انظر في المرآة وتكلم بصوت عالٍ وبحماس. لا يستطيع عقلك الباطن أن يفرق بين الحقيقة والخيال، بل يُصَدِّق ما تخبره به.

* "لا يستطيع أي إنسان أن يعيش منعزلاً عن العالم؛ فهو جزء لا يتجزأ منه". (جون دون)

* لا بد أن نقبل أن معظم الناس خيرون بفطرتهم. ربما يكون كل منهم -بين الحين والآخر- وقحاً أو عنيداً أو طائشاً أو سريع الغضب، ولكنه خَيْرٌ في جوهره.

* معظم الناس يحبون مساعدة الآخرين. إنها حقيقة أخرى لا يمكن إثباتها علمياً. ولكن إذا كنت تشك في صحتها، فحاول أن تطلب من الآخرين العون أو النصيحة. يعارض معظم الناس التطوع في تقديم العون للآخرين، لأنهم لا يريدون أن يفرضوا أنفسهم عليهم، ولذا فمجرد طلب المساعدة يحطم هذه الحدود.

* "من الأشياء العجيبة في هذه الحياة أنك إذا لم تقبل أي شيء سوى الأفضل، فإنك ستحصل عليه في كثير من الأحيان". سومرست موم

* "يعني الاعتماد على النفس أن تكون قادراً على الوقوف على قدميك بدون مساعدة الآخرين. هذا لا يعني عدم الاهتمام بمساعدة الآخرين أو رفضها، بل أن تكون في سلام مع نفسك، أن تستحق احترامك لذاتك عندما لاتأتيك مساعدة من الآخرين". (المهاثما غاندي)

obeikandi.com

ومضات مبادرة

{ لا حياة مع اليأس، ولا يأس مع الحياة، الحياة هي الأمل، مادام
فيك نبض، لديك أمل }

{ نحيا حياةً حقيقيةً إذا كان للتغيرات الصغيرة وجود فيها }

{ ثِقْ بنفسك وستعرف بعدها كيف تعيش }

obeikandi.com

من كتاب: حياة بلا إحباط لـ (محمد السيد)

* مفهوم الإحباط:

حالة انفعالية يرافقها شعور بالفشل وخيبة الأمل، الإحباط كلمة في حد ذاتها تحبط وتصيب الفرد بالفرع، وكثيراً ما نسمع كلمة الإحباط من أشخاص نقابلهم يومياً.

* الإحباط:

هو المرحلة المتقدمة من التوتر بحيث يصل بنا الأمر إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء.

- الإحباط يؤثر بشكل سلبي على سلوكياتنا في الحياة عموماً، فهو يعوق تقدمنا في مواصلة الحياة ويجعلنا نبدو مكبلين بالهموم وعاجزين عن الإنجاز.

* أعراض الإحباط:

- فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء.

- عدم القدرة على التركيز والتذكر.

- الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح.

-اضطراب النوم.

- فقدان الشهية.

-القلق الدائم.

-فقدان الثقة بالنفس.

- البكاء أحياناً بدون سبب.

- الشعور بالاختناق.

* أنواع الإحباط:

1- الإحباط الأولي والإحباط الثانوي:

- الإحباط الأولي:

هو الحالة التي يمر بها الفرد عندما يلح عليه دافع ما أو حاجة ما، ولكن موضوعه أو غرضه غير موجود أساساً، ومثاله: إنسان عطشان في الصحراء ولا يجد ماءً.

-الإحباط الثانوي:

هي الحالة التي يمر بها الفرد عندما يلح عليه دافع ما، ويكون غرضه وموضوعه موجود، ولكن هناك عائق يمنعه من بلوغه، ومثاله:

الشخص الجائع بعد عودته من العمل إلى المنزل، وجد أن الطعام على النار ولم ينضج بعد.

2- الإحباط السلبي والإحباط الإيجابي:

الإحباط: ينطوي على إدراك الفرد لعائق يمنعه من إشباع دافع لديه ويرافق ذلك نوع من التهديد والتوتر، وهذا التوتر أو التهديد قد يكون شديداً وقد يكون بسيطاً، فإذا كان التهديد شديداً سُمِّيَ الإحباط إيجابياً. أما إذا كان خفيفاً فإنه إحباط سلبي.

3- الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي:

ويتم هذا التصنيف للإحباط استناداً إلى مصدر العائق ومكان تواجده. فإذا كان العائق الذي يعيق الفرد من إشباع الدافع في داخل الشخص وبنيته الجسمية أو النفسية عندها يكون الإحباط داخلياً.

أما إذا كان العائق في المحيط الاجتماعي والطبيعي فعندها يكون الإحباط خارجياً.

* أولاً وأخيراً استعن بمسبب الأسباب، ولا تزعم أن هناك نهوض وسعادة ونجاح دون اللجوء إليه.. فلا تفتن نفسك بالأسباب وتنسى- المسبب (سبحانه وتعالى).

- البعد عن الله أساس الإحباط.

* مهما تكن أسباب الإحباط أو الغضب أو اليأس من الحياة فهي ليست مبرراً لأن ينهي الإنسان حياته.

* إن البعد عن الله بمثابة التخلي عن جهاز المناعة الذي يحميك كل لحظة من الآف الفيروسات والجراثيم التي يكفي أصغرهم للقضاء عليك بمجرد التخلي عنه.

* الإحباط يتولد غالباً.. نتيجة الفراغ الروحي الناتج عن بعد العبد عن الخالق (سبحانه وتعالى).

حقاً لقد فقد كل شيء من فقد الله (سبحانه وتعالى).

*برنامج بسيط للقرب من الله:

1- تَوَضُّأً الآن..وَأَسْبِغِ الوضوء.

2- بعد الانتهاء سَبِّحِ وَأَنْتِ فِي غاية الحب لله، واحمد الله على ما أنت فيه؛ فأنت أفضل من غيرك بكثير، وذلك من فضل الله عليك، وكَبَّرِ لله الكبير المتعال.

3- ارفع يديك إليه..وادعه.. بلا تكلف ولا حفظ لدعاء معين.. فقط تَحَدَّثْ مع خالقك.

4- أَمْسِكْ بمصحفك الذي طالما كنت بعيداً عنه..اقرأ ماتيسر لك وأنت متأمل لكل معنى من المعاني.

5- اقرأ عن التوبة وعن عظمة مغفرة الله لعباده.

وقرر من الآن أن تلجأ إليه ولا تتأخر عليه بعد.

(وتأكد أنه لا يمكن أن يتواجد الإحباط والرب في قلب واحد).

* لا يوجد شيء يسمى فشل.. فقط يوجد خبرات وتجارب. اقرأ عن سيرة إبراهيم لينكولن وتوماس أديسون.

* ليس الفشل ألا تبلغ هدفك، الفشل هو ألا يكون لك هدف في الحياة.

* "عندما يبدو أن كل شيء يعانك ويعمل ضدك، تذكر أن الطائرة تقلع عكس اتجاه الرياح، لامعه". (هنري فورد)

* "لا تَسْعَإلى النجاح.. تَوَقَّف عن الفشل وسيأتيك النجاح بنفسه". (باتريك تشان)

* العقل البشري لا يعرف معنى الفشل.. فقط يمكنه أن يعمل على تدعيمك في كل ما تقوله لنفسك سواء بالإيجاب أو السلب.

* لا تستسلم للإحباط مهما كانت المحاولات غير ناضجة.

- تَعَلَّم من كل تجربة باءت بالفشل.

- لا تلعن الظروف الصعبة والعثرات القوية؛ فهي التي ستوصلك إلى النجاح والاقتدار.

-الحقق في تعريف أينشتاين:

"إنه اتباع الأساليب ذاتها مرةً بعد مرةٍ وانتظار نتيجة مختلفة كل مرة".

- احذر أن تكون تريد كل شيء:

رائع أن يكون للمرء طموحات كثيرة، ولكن من المهم أيضًا الانتباه إلى أن ملاحقة كل العصافير في وقت واحد لن يتيح صيد أيٍّ منها.

- احذر تضييع الوقت الكثير في انتظار طرق النجاح السرية كالاتكال على قانون الانجذاب.

- احذر عدم معرفتك لم تريد النجاح.

- احذر أن تنسى ما يقدمه لك الآخرون.

- احذر إعجابك بمعرفتك وإحجامك عن التعلم.

- احذر أن تصغي لمن لا ينبغي الإصغاء لهم:

كن حكيم نفسك، وإياك أن تفتح أذنيك وعقلك للنصائح الفاسدة، وإلا فإنها ستعشش في دماغك وتقودك إلى رسم تصورات مغلوبة للحياة.

- احذر أن تقصر اهتمامك على نجاح اللحظة وتمعنتها:

كثيراً ما سمعنا عن أناس صالوا وجالوا وحققوا كثيراً من النجاح والثروة ثم فقدوها في طرفة عين وكأنها كانت سراباً. السبب الشائع في كثير من هذه القصص هو أن هؤلاء الناجحين ركنوا إلى ما هم عليه ولم يتابعوا استثمار ما أتيح لهم.

- احذر أن تلهيك الوسائل عن الغايات.

* قاموس النجاح لا يحتوي على كلمات: إذا- سوف- لكن- مستحيل.

* رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك.

* لا نستطيع أن نغير الماضي، لكن يمكننا أن نغير الحاضر لمستقبل أفضل.

* إذا ضاعت منك فرصة لا تَبْكُ؛ لأن دموعك سوف تمنعك من رؤية الفرص القادمة.

* كل إنسان ناجح له قصة مؤلمة، وكل قصة مؤلمة لها نهاية ناجحة.. فَتَقَبَّلِ الأُمِّ واستعد للنجاح.

* النجاح لا يكون بما تحقّقه لنفسك فقط.. بل ماتحقّقه للآخرين أيضاً.

* "عليك أن تفعل الأشياء التي تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها". (روزفلت)

* لا تسمح لنفسك بمعايشة الأفكار السلبية؛ فإن قوتك سوف تصبح مشوشة تماماً.

* لماذا نفكر بطريقة سلبية؟؟؟

هناك عدة أسباب تجعلنا نفكر بهذه الطريقة:

1- الانتقادات والتهكمات التي تعرضت لها من محيط العائلة والأصدقاء والعمل.

2- ضعف الثقة بالنفس.

3- التركيز على مناطق الضعف وتجاهل مواضع القوة والثقة.

4- الانطوائية والبعد عن المشاركات الاجتماعية.

5- المقارنة بينك وبين الآخرين.

6- المواقف السلبية المترسبة لدى الفرد من صغره.

7- الحساسية المفرطة:

إن الأحاسيس الزائدة التي تعلنها في وقت النقد هي وقود الأفكار السلبية.

8- الفراغ:

إذا لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل.

9- تضخيم الأمور فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بهدوء وعقلانية.

10- اتخاذ الأصدقاء السلبيين في أفكارهم وكذلك في نظرتهم للأمور.

11- الخوف والقلق والتوتر يصنعون شخصية مشوشة الأفكار.

12- استقبال البرمجة السلبية من المحيط الخارجي.

* كيف تتخلص من التفكير السلبي:

1- تحصيل الثقة بالنفس.

2- الهدوء والاسترخاء.

3- مراقبة أفكارك:

قم بإقصاء كل فكرة سلبية تَرِدُ عليك؛ لأن الفكرة التي ترد عليك مع الوقت تصبح إرادةً ثم تتحول إلى عادة، فانتبه من أول الطريق.

4- الثبات والانسجام الداخلي:

ضرورة أن تشعر بثبات في المبادئ والاعتقادات، وانسجام داخلي مع الوضع الذي تعيشه والظروف التي تمر بها مهما كانت.

5- لابد من وجود أهداف سامية علمية وعملية:
الفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.

6- خالط الإيجابيين.

7- شارِك في دورات عملية ومهارية.

8- ابتعد عن الانطواء والعزلة.

9- احذر الوهم، وكن واقعياً بعيداً عن الخيالات.

10- لاتسترسل مع الانفعالات.

11- ابدأ صباحك بابتسامة ملؤها الرضا والسعادة.

12- ابتعد عن كل فكرة عَلِمْتَ مُسَبِّقاً أنها تقودك إلى حالة سلبية.

13- لاتركز على أخطائك وعيوبك، امسك ورقةً وقلماً واكتب نقاط القوة لديك ستتغير نظرتك.

14- إذا ابتدرتك الأفكار السلبية أو أي خاطرة تشاؤم..تَنَفَّسْ بهدوء، واسترخ، وغيّر تركيزك وتفكيرك لإيجابيات.

15- أعلن شعار التفاؤل دائماً؛ فهذا أساس السعادة.

16- تَعَلَّمْ فَنَّ تَجَاهِلَ الْأَفْكَارَ السَّلْبِيَّةَ.

* إذا أحاطك الضيق من كل جانب عليك بهذه الوسائل للتخلص منه فوراً:

1- التنفس العميق:

خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا مِنَ الْأَنْفِ حَتَّى تَمْتَلِئَ رِئَتَكَ وَأَمْسِكْهُ لِلْحِظَّةِ..ثُمَّ أَخْرَجْهُ بِهَدْوٍ وَأَنْتِ تَذَكُرُ اللَّهَ (تعالى)،وكرر ذلك مرات حتى تهدأ.

2- الصلاة.

3-الاتصال بصديق مقرب إليك والتحدث معه يخفف من حدة الشعور بالضيق.

4- الاطلاع:اقرأ كتاباً وتصفح أوراقه وأنت في هدوء تام، أو شاهد مادةً مُصَوَّرَةً تخفف وتُسَرِّي عنك.

5- سماع الأصوات الهادئة من خرير الماء أو صوت العصافير.

6- الخروج إلى أماكن طبيعية في الهواء الطلق.

7- أخذ حمام دافئ.

8- تناول المشروبات الباردة والحلوة.

9- قراءة القرآن:

قال (تعالى): "وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ".

10- زيارة الأقارب.

11- الإنفاق والصدقة.

12- اللجوء إلى الله تعالى أولاً وأخيراً.

* "الشخص الذي يجبر نفسه كي يلائم كل الناس يستهلك حياته سريعاً" (تشارلز تشواب).

* إن نظرة الإنسان إلى نفسه بإيجابية تتمثل فيها معاني الاحترام والتقدير وهما أساس التقدير الذاتي العالياً والإيجابي.

* إن الشعور بالدونية من أكبر الأسباب التي تجعل الإنسان غير متزن نفسياً.

* يقول خبراء علم النفس: ضَعْفُ تقدير الذات هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم.

* إن الوقود الذي يولد الشخصية الواثقة هو المشاعر والأحاسيس التي تملكها تجاه أنفسنا.. هي التي تجعلنا أقوياء مميزين.. أو تجعلنا خاملين سلبيين.

* نماذج الناس ضعاف التقدير الذاتي...هذه صفاتهم:

1- يستحقرون الذات ولا يجدون سعادةً في ثناء الآخرين.

2- الشعور الدائم بالذنب.

3- الاعتذار المستمر حتى عن أخطاء الآخرين.

4- اعتقادهم بعدم الاستحقاق لمكانتهم وعملهم.

5- عدم الشعور بالكفاءة.

6- يسحبون رأيهم سريعاً للخوف من سخرية ورفض الآخرين.

7- منكمشين على أنفسهم لا يريدون أن يراهم العالم.

* كيف تنمي التقدير الذاتي الإيجابي:

1- الإدراك التام لوضعك الحالي:

سَلْ نَفْسَكَ... هل أنت راضٍ عن وضعك الحالي في تقدير الذات؟

إلى أي مرحلة أحب أن أتغير؟

ما الذي يعود عَلَيَّ من التغيير؟

2- غَيِّرْ نظرتك السوداوية عن نفسك:

تَزَوِّدْ بالعلم لتكون أفضل.. تعلم مهارةً جديدةً لترتقي بنفسك.

3- ضع خطوطاً زمنيةاً في حياتك.

4- اقتدِ بأصحاب التقدير الذاتي العالي.

5- اكتب ما تريد، ووضَع الأهداف.

6- احذر من التشييط واليأس عند الإخفاق.

7- اكتشف اللحظة الإيجابية:

اقضِ وقتاً كافياً مع نفسك تُركِّز فيه على ما أنجزت من أعمال، واعتز بنفسك.

8- احرص على استغلال الظروف الإيجابية.

9- كُنْ مشاركاً فعالاً.

10- اعمل ما تحب وأحب ما تعمل.

11- كُنْ أنت ولا تكن غيرك.. لاداعي لتقليد الآخرين.

12- تَقَبَّلْ نفسك تماماً.

* لماذا نتعرض للفراغ العاطفي؟

1- ضعف الروابط الأسرية.

2- ضعف الوازع الديني.

3- كثرة الفراغ في الأوقات.

4- البرمجة الإعلامية الخاطئة لمفهوم العاطفة:

الذين يشاهدون الأفلام والمسلسلات والفقرات العاطفية تجد في كثير منها مبالغة في مفهوم العاطفة.. وحين تعجز عن التأثير السلبي من الإعلام..قد تقع في الفراغ العاطفي ومن ثمَّ الإحباط.

5- مجالسة الفارغين عاطفياً.

* كيف تتخلص من الفراغ العاطفي:

1- الملاحظة والاستكشاف:

أن تعرف السبب في الفراغ العاطفي وأن تعترف بنظرتك لما حدث.

2- التعبير:

أعط لنفسك فرصةً لتتكلم عن الألم الذي مرَّ بك.

3- العزاء والمواساة:

لا تتردد أن تعزي نفسك وتواسيها إذا لم تجد أحداً تظن فيه ذلك.

4- البحث عن الحكمة فيما حدث.

5- التنفيس والخروج من الحالة:

- أَخْرِج طاقة الإحباط السلبية من داخلك.

- تَعَرَّف على أصدقاء جدد وعلاقة اجتماعية جديدة.

- تَقَرَّب إلى الله.

- اشْغَل وقتك بالقراءة والابتكار والأعمال النافعة.

- تَسَامَح مع مَنْ ظَلَمَكَ؛ فذلك أفضل لك.

- لا تفكر في الانتقام من أحد.

- مَارِس عملاً تطوعياً.

- تَعَلَّم واقراً واحضر دورات.

* الحب من طرف واحد:

حالة سامية من الحب فيها كل معاني الإخلاص، لكنها في الغالب مَرَضِيَّة عندما لا يعلم الآخر كم نحترق من أجله.

ماذا تفعل إذا شعرت بالفراغ العاطفي:

1- القرب من الله.

2- زيارة مريض.

3- المحتاجين: سد حاجة محتاج أو فقير.

4- الأصدقاء: تزور صديقاً قريباً لك.

5- الخروج من الحالة:

تترك كل المآسي والمعاناة خلف ظهرك، وتحمد الله على ما أنت فيه دون غيرك.

* كيف تتخلص من الروتين والملل؟

1- أن يبدأ الفرد يومه بذكر الله والصلاة والأذكار المأثورة وغيرها من الوسائل التي تقرب إلى الله (عز وجل).

2- محاولة الوصول إلى سبب الشعور بالملل عند الشخص؛ فإذا عرف الداء عرف الدواء.

3- مارس أي نوع من أنواع الرياضة.

4- التواصل الاجتماعي مع الناس بشكل مستمر.

5- التردد على أهل العلم.

6- ممارسة العمل اليومي بشكل متجدد.

7- القراءة بشكل مستمر، فلا تخرج من بيتك إلا ومعك كتاب، ولا تدع يوماً يمر عليك دون قراءة.

8- الترفيه عن النفس من فترة إلى أخرى (الرحلات- الزيارات...إلخ).

9- الحصول على الجديد من الشهادات العلمية والتقنية.

10- صَعِّدْ هدفك نصب عينيك.

11- لا تترك الماضي يُثْقِلُ كاهلك.

12- قَرَّرْ ألا تتوقع أي شيء:

المقصود هنا ألا تُعَلِّقَ حياتك بأمور قد تحدث وقد لا تحدث. بحيث إنك لاتستمتع بأوقاتك الحالية، فَعِشْ هذه اللحظة ولا تعكر صفوها بالقلق على مابعداها.

13- لاتجعل الفشل يثبط من عزيمتك.

14- رَتِّبْ حياتك.

15- اعنِ بنفسك:

إذا بدأت بالعناية بنفسك جَسَدِيًّا من حيث اهتمامك بشعرك وأسنانك وبشركت ووزنك ستبدأ نفسيتك تتحسن.

16- ابحث عن متعة جديدة كل يوم:
اهتم بالأمور الصغيرة وملاحظة أشياء جميلة في حياتك من شأنها أن
تمنحك الشعور بالسعادة وتخلصك من الروتين والملل.

17- مَتِّع نفسك بالاسترخاء:
خَصَّص من وقتك خمس دقائق للتأمل والاسترخاء؛ فذلك مفيد إفادةً
عظيمةً لك ولأعصابك.

18- استغرق وقتاً:
في التفكير... فهو مصدر القوة.
في اللعب... فهو سر الشباب.
في القراءة... فهي نافورة الحكمة.
في الصلاة... فهي أعظم قوة في الأرض.
في الحب... فهو نعمة إلهية.
في الصداقة... فهي طريق السعادة.
في الضحك... فهو موسيقى الروح.
في تقديم العطاء... فهو الطريق لعدم الأنانية.

في العمل... فهو ثمن النجاح.

* الشعور بالذنب:

أنواعه:

1- الشعور المرَضِيّ بالذنب:

وهي درجة يتوهم فيها المذنب الخطأ ويَصْخُمُه.

2- مشاعر الذنب المنخفض:

وهي حالة اللامبالاة، وهو صنف لا يشعر بذنبه.

3- مشاعر الذنب السوية:

وهي مرحلة فيها اعتراف بالخطأ ورغبة في الإصلاح.

* كيف تحد من الشعور بالذنب:

1- اعلم أن كل شيء في هذه الحياة مكتوب في علم الغيب، ومكتوب

أنك ستخطئ، فلا تثقل ظهرك بما لاتستطيع تحمله.

2- الرضا بالواقع والاستفادة من الخطأ كي تحسن من نفسك.

3- التوبة النصوح.

4- ابتعد عن العادات والأعمال التي تشعرك بالذنب.

5- اتباع ما أمرنا الله به والابتعاد عما نهانا عنه.

6- الماء طهور للذنوب.

7- استثمر هذا الشعور ليكون باعثاً للنفس على التصحيح.

* كيف تتغلب على قيود الماضي؟

1- التسامح المطلق.

2- تَعَلَّم من أخطاء الماضي.

3- ابتعد عن العواطف وكنْ موضوعياً.

4- دَعْ جروح الماضي.

5- لماذا لا تنظر إلى الجانب المضيء؟

6- عَشُّ اللحظة الآنية.

* إننا يمكننا أن نتغلب على زعاق الليمون بأن نخففه بشيء من الماء، وأن نسقط عليه شيئاً من السكر.. وبذلك يصبح شراباً حُلواً.. هكذا يمكنك أن تتغلب على الماضي.

* في كل الأحوال اهتم بغذائك وصحتك؛ فهما الوقاء المنيح للتعرض للإحباط، ومَارِس الرياضة باستمرار كي تكون نشيطاً وحيوياً.

obeikandi.com

ومضات مباورة

{يفشل الناس كثيراً ، ليس بسبب نقص القدرات، وإنما بسبب
نقص الالتزام}

{حيث يوجد العطاء توجد الحياة}

{قد يشك الناس فيما تقول، ولكن حتماً سيؤمنون بما تفعل وبما تنجز}

obeikandi.com

من كتاب: قوة التركيز ١

(جماك كإنفيلد وآخريين)

*عندما تضع هدفًا ما، عليك أن تتحدى نفسك بالكلمات التالية: (كُنْ أكثر دقةً وتحديداً)، ودأوم على تكرار هذه الكلمات حتى يصبح هدفك واضحاً ومحددًا تمامًا.

* "إن الأمر يبدو شاقًا جدًا عندما تتأمله في البداية، ولكنه يصبح سهلًا للغاية عندما تقوم بإنجازه". (روبرت إم بيرسج).

* الناجحون لديهم عادات ناجحة أما غير الناجحين فلا!

* يمكنك أن تعيد برمجة نفسك في أي وقت تختاره لعمل ذلك، وهذا أمر من المهم أن تعرفه إذا كنت تكافح على المستوى المالي.

* عاداتك سوف تحدد ملامح مستقبلك.

* الأشخاص الذين لا يتعاملون مع فكرة التغيير بالجديّة المطلوبة سوف يتوقفون عنها.

* كلما زاد ما تعرفه عن نفسك -كيف تفكر، وكيف تشعر، وماهي غايتك الحقيقية، وكيف تريد أن تحيا- ازدادات حياتك تدفقاً.

* إذا كانت نفقاتك تتجاوز دخلك باستمرار، ووصل هذا الأمر إلى أقصى-درجة، فالنتيجة النهائية التي ستواجهها هي ما يطلق عليه الإفلاس.

* العادات السلبية تجلب نتائج سلبية، بينما تجلب العادات الناجحة نتائج إيجابية.

* بمقدورك أن تحول العواقب السلبية إلى مردودات إيجابية ببساطة، عن طريق تغيير عاداتك الآن.

* ممارسة أي عادة جديدة يُعدّ أمراً صعباً في البداية. ولكن المدهش هو أنه بعد ممارسة أي عادة جديدة لمدة تتراوح بين 21 يوماً و30 يوماً، فإن عدم ممارستها يصبح أكثر صعوبةً من ممارستها، أو بعبارة أخرى، فإن الإقلاع عنها يصبح أصعب من القيام بها.

* تخيل لو أنك قمت بتغيير أربع عادات فقط كل عام، فبعد خمسة أعوام فقط من الآن تكون قد اكتسبت عشرين عادةً إيجابية جديدة.

* مايقرب من 90% من سلوكياتنا المعتادة تعتمد على العادات.

* إن سلوكك اليومي المعتاد له علاقة كبيرة بالنتائج التي تحققها في حياتك. فإذا لم تكن سعيداً بهذه النتائج، فثمة شيء يجب تغييره.

* الجودة ليست إجراءً يتَّخَذُ بل عادةً تُتَّبَعُ.

* متى تم اكتساب عادة جديدة بصورة حسنة فإنها تصبح سلوكك المعتاد الجديد.

* تحتاج إلى أن تخاطب نفسك بقليل من الأحاديث المشجعة، حتى تحافظ على مسارك السليم.

* إذا داومت على القيام بما كنت تقوم به دومًا فسوف تحقق ماكنت تحققه دومًا.

* "إذا قرأت كتابًا واحدًا كل شهر في النشاط أو المجال الذي تعمل فيه، ففي عشر سنوات تكون قد قرأت 120 كتابًا، وهو الأمر الذي سوف يجعلك من الصفوة في مجالك". (جيم رون)

* قبل أن تقدم على اتباع سلوك معين أو تشرع في عمل ما، عليك أن تنظر إلى الأمام لترى هل ما ستفعله سوف يجر عليك عواقب سلبية أم سوف تجني من ورائه مميزات ومكاسب محتملة. كُنْ واضحًا في تفكيرك.

* عندما تتفحص عاداتك السيئة، ضع في اعتبارك التأثيرات بعيدة المدى. كن أمينًا تمامًا؛ فحياتك قد تكون معرضة للخطر.

* "لم أكن أبدًا لأحقق النجاح بدون عادات الدقة والنظام والاجتهاد.. والتصميم على التركيز على عمل واحد في كل مرة". (تشارلز ديكنز)

* عندما تُركِّز معظم وقتك وطاقتك على القيام بالأشياء التي تتفوق وتتألق فيها حقًا، فسوف تجني مكاسب ومميزات كبيرة في آخر الأمر. هذه حقيقة أساسية، وهي ضرورية للغاية لنجاحك المستقبلي.

* قم بإعداد قائمة بكافة الأشياء الموجودة في المنزل والتي تحتاج إلى الصيانة أو الإصلاح أو التجديد. أنت تدرك مانعنيه. كل هذه المهام الصغيرة التي يبدو أنك لا تقرها نظرًا لانشغال كل وقتك. تَخَلِّص من القلق والتوتر واستعن بمن يساعدك.

* عندما يبدأ هذا الرأي السلبي الموجود في ذهنك في النشاط ويحاول أن يسترعي انتباهك للسيطرة على تفكيرك، توقف قليلًا وردد على مسامعك كلمات وعبارات التشجيع والتحفيز لتنشيط ذهنك. ركِّز على المزايا والمكاسب التي تعود عليك من الالتزام بأولوياتك، ودكِّر نفسك بالعواقب السلبية في حالة التخلي عنها.

* ابدأ في التخلص من عاداتك القديمة للأبد، وحاول التوصل إلى مجموعة من الإستراتيجيات الجديدة التي سوف تساعدك على أن توجد لنفسك أسلوب حياة ثري في جميع جوانبه.

* النجاح ليس سحرًا أو براعةً ولكنه ببساطة أن تتعلم كيف تركز.

* "الحياة التي لا نخضعها للبحث والدراسة، لاتستحق أن نعيشها". (سقراط)

* مواصلة العمل على تحقيق الأهداف ليس بالشيء اليسير دائماً، ولكنه شيء أساسي إذا كنت تريد أن تحيا حياةً حافلةً بالإنجازات الرائعة.

* تَجَنَّبَ ظاهرة: (آه لو كنت).

* تَدَكَّرَ، إذا أردت تحقيق نتيجة مختلفة، فافعل شيئاً مختلفاً.

* "الشيء الوحيد الذي يُفَرِّقُ بين الفائزين والخاسرين هو أن الفائزين يشرعون في العمل". (أنطوني روبنز)

* "هناك شيان أساسيان سوف يجعلانك أكثر حكمةً وتعقلاً: الكتب التي تقرأها، والأشخاص الذين تقابلهم". (تشارلز جونز)

* تَجَنَّبَ الأشخاص الهدامين الذين يسممون أفكارك! فهناك للأسف بعض الأشخاص ينظرون إلى هذا العالم بمنظار أسود.

* انتقد سرّاً وامدح علانيةً.

* تَدَكَّرَ أنه لكي تتغير الأمور فلا بد من أن تتغير أنت أولاً.

* عليك أن تدرك أن الثقة بالنفس هي العامل الأكثر أهميةً الذي تحتاجه من أجل حماسة نفسك من مقاليع السلبية وسهامها، وأنه في غياب الثقة في النفس يصبح الجو ملائماً لكي يسيطر الخوف والقلق

على مجريات الأمور في حياتك بأكملها، فيغدو تقدمك مكبوحاً مقيداً وتنطفئ جذوة حماسك تدريجياً.

* دَكرَ نفسك كل يوم أنك فعلت بعض الأشياء بطريقة جيدة. بدلاً من أن تفكر ملياً فيما لم تنجح في أدائه أو في المهام التي لم تنجزها، ركّز على المهام التي استطعت إنجازها بالفعل ولا تقلل من أهميتها.

* تَحَدَّثْ إلى نفسك بحديث ذهني تحفيزي قصير في بداية ونهاية كل يوم.

* ست استراتيجيات لبناء الثقة:

1- دَكرَ نفسك كل يوم أنك فعلت بعض الأشياء بطريقة جيدة.

2- اقرأ التراجم والسير الذاتية الملهمة.

3- كُنْ شاكرًا.

4- أخط نفسك بمن يستطيعون مساندتك على نحو ممتاز.

5- اضغط على نفسك لتحقيق أهدافك قصيرة المدى.

6- افعل شيئاً لنفسك كل أسبوع.

* عندما تعتقد أنك لا تستطيع فعل شيء ما... تَدَكرُ أحد انتصاراتك السابقة.

* عناصر دائرة المثابرة:

أخذ خيارات أفضل كل يوم يكسبك عادات أفضل يبنى لك شخصية أفضل يجعلك أكثر قيمة يجذب لك مكافآت وعوائد أكبر وأفضل.

* عندما تقول الحقيقة دائماً يثق بك الناس.

* عندما تفعل ما قلت إنك ستفعله كما وعدت؛ يحترمك الناس.

* عندما تشعر الآخرين بالتميز؛ يحبك الناس.

* استمر في التقدم؛ فالنجاح هناك في انتظار هؤلاء الذين يثابرون.

* "إن شيئاً لن يتغير حتى تتغير أنت". (جيم رون)

* هناك طريقتان أساسيتان لتحفيز ذاتك:

1- أن تخشى النتائج السلبية لعدم قيامك بالعمل المطلوب.

2- أو أن تفكر في النتائج الإيجابية لقيامك بالعمل بصورة تتسم بالمبادرة.

* اعمل ما تحب بحماسة وتميّز وسوف تتدفق الأموال عليك.

* اقرأ كل ما يمكنك قراءته، وقم بحضور الندوات وحلقات البحث في المجال الخاص بك، واستمع إلى أشرطة الكاسيت، ثم قم بتطبيق كل ماتعلمته.

* قم بعمل بحث عن قوانين النجاح والازدهار العالمية.

* خَصَّ نَسَبَهُ مُحَدَّدَةً مِنْ دَخْلِكَ لِتَقْدِيمِهَا إِلَى الْجَمْعِيَّاتِ الْخَيْرِيَّةِ.

* كَافِحٍ دَائِمًا لِكَيْ يَتَحَسَّنَ أَدَاؤُكَ بِاسْتِمْرَارٍ فِي كُلِّ مَا تَقُومُ بِهِ.

* كُنْ مُحِبًّا لِعَمَلِكَ وَاجْعَلْ عَمَلَكَ يَحِبُّكَ؛ فَسَبَبُ حُبِّكَ تَحْقِيقَ النِّجَاحِ.

* قَدِّمْ خِدْمَاتَكَ لِلآخِرِينَ بِحُبِّ وَسَعَادَةٍ.

* رَكِّزْ عَلَى مَا تَسْتَطِيعُ أَدَاءَهُ بِشَكْلِ أَفْضَلٍ، وَكَافِحٍ لِتَكُونَ رَائِدًا فِي مَجَالِ خِبْرَتِكَ.

* اِبْحَثْ عَنْ فُرْصٍ مُحَدَّدَةٍ تَعْمَلُ بِهَا عَلَى زِيَادَةِ أَهَمِّ نِقَاطِ قُوَّتِكَ وَالْوَصُولِ بِهَا إِلَى أَقْصَى دَرَجَةٍ.

* "إِنَّ السَّعَادَةَ الْحَقِيقِيَّةَ هِيَ أَنْ نَسْتَغْلَ وَجُودَنَا لِتَحْقِيقِ غَايَةِ مَا، وَعِنْدئذٍ يَكُونُ وَجُودُنَا هَذَا عَظِيمًا". (جورج برنارد شو)

◆ * أَسَاسِيَّاتُ الْحَيَاةِ:

أَنْ تَعْرِفَ مَا الَّذِي تَرِيدُهُ وَمَآذَا تَرِيدُهُ، أَنْ تَكْتَشِفَ مَوَاهِبَكَ وَتَسْتَخْدِمَهَا كُلَّ يَوْمٍ، أَنْ تَعْمَلَ بِكَدِّ وَاجْتِهَادٍ وَذِكَاةٍ، أَنْ تَعْطِيَ دُونَ قَيْدٍ أَوْ شَرْطٍ وَتَحِبَّ بِنَفْسِ الطَّرِيقَةِ، أَنْ تَجِدَ غَايَتَكَ فِي الْحَيَاةِ وَتَحَقِّقَهَا.

* الحياة قصيرة، فَرَكِّزْ من هذا اليوم فصاعدًا على أن يكون لك أثرٌ ملحوظ في كل ماحولك.

* توقف عن الإنفاق أكثر مما تسمح لك مواردك.

* توقف عن الاستمرار في علاقات مع أشخاص هدامين يسممون أفكارك.

* توقف عن لَوْمِ الآخرين على عدم امتلاكك لبعض الأشياء.

* توقف عن التقليل من شأنك بأحاديثك السلبية مع نفسك.

obeikandi.com

ومضات مبادرة

{كلما أعطيت لنفسك وقتاً أكثر في التفكير الهادئ، قلّت حاجتك إلى العمل المحموم، والضغط المستمرة، وفوق هذا أنجزت بشكل أسرع}

{الطريق لأن تحب أي شيء هو أن تدرك أنه من الممكن فقدانه}

{انطلق باتجاه القمر، حتى إن فشلت فستستقر بين النجوم}

obeikandi.com

من كتاب الذكاء الروحي لـ (د. إبراهيم الفقي)

* وضع عالم النفس الشهير (أبراهام ماسلو) هرمه الشهير لأولويات

الاحتياجات الإنسانية عامةً، والذي عرف بهرم (ماسلو):

- الحاجة إلى الطعام.

- الحاجة إلى المأوى.

- الحاجة إلى الصحة الجسدية.

- الحاجة إلى العائلة.

- الحاجة إلى التعليم.

- الحاجة إلى الاندماج الاجتماعي.

- الحاجة إلى الإنجاز الفكري والاجتماعي والمادي (أي تحقيق الذات).

* تعريف (أبراهام ماسلو) لتحقيق الذات:

حالة روحية يتدفق فيها إبداع المرء ويصبح مرحاً وامتسامحاً ومثابراً،

ويُسَخِّرُ نفسه من أجل مساعدة الآخرين، وكل هذا يتحقق في ظل

بيئة من التعاطف و الحب. (وهو ما يُطَلَقُ عليه الذكاء الروحي).

* من أهم سمات الذكاء الروحي حب الطبيعة واحترام وتقدير الطريقة التي أبدعت بها.

* تمرينات لتنمية هذا الذكاء بداخلنا:

- كُنْ متأكدًا أنك معجزة:

اقرأ الكتب العلمية المُبسَّطة التي تتعلق بأي شيء في جسدك كالمخ أو القلب أو الجينات الوراثية أو بدلًا من ذلك شاهد البرامج العلمية الوثائقية، وطبِّق ما تكتسبه من معرفة على وعيك بذاتك.

- كُنْ مُتَدَكِّرًا أن كل إنسان هو معجزة.

- عليك أن تتعلم من أحداث حياتك.

- تأمَّل في الكون.

- تأمَّل في النجوم.

* هناك عبارات للتحفيز الروحي عليك أن ترددها وتغنيها باستمرار، أو أن تكتبها وتضعها في مكان تنظر إليه بانتظام؛ لأن ذلك سوف يساعد على زيادة احتمالية تحقيقها:

- أنا قطعة فنية خُلِّقت بإعجاز، وسوف أستمِر في استكشاف وتنمية إمكانياتي وقدراتي.

- سأزيد كل يوم من اهتمامي ورعايتي للأحياء الأخرى.

- أنا متفرد من نوعي، لكن جميع البشر- متفردون مثلي، وأنا أشعر بهذا التفرد وهذا التماثل.

- كل ما أقوله وأفعله له العديد من الآثار الدائمة، وَعَلَيَّ أَنْ أَجْعَلَ تِلْكَ الْآثَارَ مَفِيدَةً.

- أنا أعيش في كوكب رائع، لذلك أشكر الله لأنه وهبني الحياة وما بها من نعم لا تُحصى، وَعَلَيَّ أَنْ أَصُونَ هَذِهِ النعم.

* التفكير السلبي يسبب المزيد من السلبية، بينما التفكير الإيجابي يؤدي إلى تحسين الصحة والمفاهيم والإبداع... إلخ.

* أكدت الأبحاث أن المخ يعمل باستمرارية، وهذا يعني أن عمليات التفكير تتضاعف وتتمدد عندما تسبح بخيالك في أحلام اليقظة.

* إذا ملأت عقلك بالأفكار الإيجابية والجيدة، فإن تلك الأفكار سوف تتضاعف في رأسك، هذا التضاعف داخل رأسك سوف يظهر أثره في أفعالك، وسوف يبدأ في التأثير على كل من حولك وما حولك.

* القيم الروحية الأكثر شيوعاً:

الحقيقة، الشجاعة، الحرية، الصدق، التعاون، التعاطف، الحب، الأمانة، الصبر، التسامح، العدل، المثابرة، الامتنان، السلام، الاتحاد، الإحسان.

إذا قمت بتطبيق تلك القيم في سلوكياتك؛ فسوف تتجنب الضغوط والمشاحنات الناشئة من اضطراب الضمير، وبذلك سوف تستخدم ذكاءك الروحي في تحقيق أكبر استفادة لنفسك ولكل من حولك؛ وبذلك سَيَعْمَ على الجميع الخير.

* استخدم العبارات المُحَفَّزة للروح، مثل:

- إن الصدق والحقيقة هما نبراس حياتي.

- أنا إنسان يتمتع بأخلاق حميدة.

- أنا شخص عادل وأمين في كل تعاملاتي.

- أنا شخص جدير بالاحترام بفعل سلوكياتي وحياتي.

* الكثير من الناس يشعرون بأن حياتهم خاوية بلا معنى وبلا هدف على الرغم من أنهم يبذلون سعداً وأغنياء وناجحين، وعلى الرغم مما حققوه من نجاح مادي وديني، وذلك لأن أهدافهم في الحياة تفتقر إلى التَّصَوُّر، والنظر إلى ما وراء الحياة المادية.

* معادلة خلق الهدف الفَعَّال في الحياة تتكون من عناصر ثلاثة:

1- يجب أن تنبع منك، وأن تقوم بنفسك بتوجيهها.

2- يجب أن تلزمك بالتنفيذ.

3- يجب أن تتسم بالإيجابية.

* اجعل إسهاماتك في المجتمع ومساعدتك للآخرين عادةً في حياتك، وافعل ذلك بطريقة إيجابية ودون انتظار للمقابل.

* مسؤولياتك:

- أن تجعل العالم مكاناً أفضل.

- أن تجعل جسدك أكثر صحةً.

- اجعل الآخرين مصدر إلهامك.

- مراقبة حديث النفس (الابتعاد عن العبارات السلبية في المواقف وغيرها).

- تَرَقَّب ما يدعم تَصَوُّرَكَ من تصريحات.

- لا تنس أبداً أن حياتك هبة من الله.

* تعاطفك مع الآخرين وحسن معاملتهم يعتبر أحد العناصر التي قد تكسب حياتك البهجة الدائمة، ففي كل مرة تتعامل فيها مع أحد البشر تسنح لك فرصة لكي ترسم بسمة على وجهه وترفع معنوياته ومعنوياتك أيضاً.

* قول مأثور كان شائعاً لدى الهنود الحمر وهو:

"لا تحكم على المرء قبل أن تضع نفسك في مكانه وترى كيف كنت ستصرف".

* قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها، وهذا سوف يساعدك على رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين، وهذا سوف يساعدك أيضاً على إبداء المزيد من التفهم والتعاطف تجاههم، وفي المقابل سوف تصبح حياتك أكثر سهولة، وسوف تصبح روحك أكثر هدوءاً، وتذكر دائماً نصيحة رسول الله (عليه الصلاة والسلام): أحب للناس ما تحب لنفسك.

* كُنْ سعيداً بأي معروف تقوم بإسدائه للآخرين ولا تنتظر المقابل، بل اجعل سعادتك فيما تفعله هي المقابل.

* الجمل المُحَفَّزَة للتعاطف:

- يزداد التعاطف والفهم بداخلي يوماً بعد يوم.

- أنا متعاطف مع نفسي وأركز على تنمية ذكائي الروحي.

- إنني أجاهد دائماً لكي أعامل الآخرين كما أحب أن يعاملوني.

- عندما تقوم بالإحسان وإبداء الامتنان للمعروف فأنت بذلك تزيد من قوة ذكائك الروحي، وتتعلم كيف تستنشق وتزفر على نحو

متناغم بدلاً من حبس أنفاسك طوال الوقت، وهذا سوف يساعدك على أن تصبح أكثر هدوءاً وسعادةً، وتصبح على وفاق مع كل الناس.

- تأكّد من أنك تُقدّر كُـلَّ الأشياء على مدار اليوم، قدّر الذين يعملون ويعيشون معك وحتى الذين تَمَرَّ عليهم بشكل عابر، فسوف ترى كم ستؤثر عبارة شكر أو مجاملة من أي شخص وتجعل يومه سعيداً.

* الجمل المُحَفَّرَة:

- أنا رجل خَيْرٍ وأحب أن أكون معطاءً.

- أنا سَخِيٌّ بفطرتي وأقوم بتقوية هذا الجانب في شخصيتي باستمرار.

- أنا شخصٌ أعتني بالآخرين وأسارع بتقديم يد العون إليهم.

- العطف هو مبدئي في الحياة.

* أوضحت الدراسات الفسيولوجية أيضاً أنّ الضحك يزيد من إفراز الهرمونات التي تمنع الشعور بالألم، كما أنه في ذات الوقت يزيد من قوة الجهاز المناعي للجسم.

* الهرمونات التي تحفز الجسم على البقاء يتم إنتاجها بشكل متزايد عند الشعور بالسعادة والبهجة، ويقل إنتاجها عند الشعور بالإحباط والاكتئاب واليأس، فالإنسان يبقى سعيداً مادام اختار لنفسه السعادة.

*عبارات تحفيزية:

- أنا شخص سعيد بشكل متزايد، وأبتسم عندما أجد الموقف المناسب لذلك.

- أنا أرى الجانب المضحك للأشياء والمواقف بشكل دائم، وأنشر ذلك الإحساس بين أصدقائي وعائلتي.

- غالباً ما أكون مبتهجاً وأجلب الروح المرحة إلى حياتي وحياة من حولي.

- أنا أتطلع لمستقبل مشرق لنفسي وللعالم.

- الأحداث المفاجئة دائماً ما تبهج روحي، وحتى السيء منها لا يقلقني ولا يؤثر على معنوياتي.

- إدخال التنوع في كل جوانب الحياة يُعدُّ طريقاً ممتازاً لتنمية الحماس الطفولي والحفاظ عليه، فاحرص على أن تجرب كل الأشياء الجديدة ولو لمرة واحدة على الأقل، مثل الأطعمة الجديدة والأماكن الجديدة.

- يجب عليك أن تقتنص اللحظة السعيدة وتعترف بها وتقدرها، وانظر للعالم بنظرة طفولية جديدة، وهذا سوف يساعدك على تذكر الأشياء التي قد بدأت تُسَلِّم بوجودها وتعتبرها عاديةً.

- من أجل نمو الذكاء الروحي عليك أن تتعلم النظر إلى الجانب المرح والمبهج في كل الأشياء التي تفعلها، وذلك سوف يغير شعورك تجاه مهامك وتجاه أعمالك وأعبائك، وما يثير السخرية أن مواقفك وسلوكياتك النابعة من الملل وعدم الاكتئاب هي التي تجعلك تشعر بالإحباط، وأنت أنت الذي تصنع حالتك النفسية والمزاجية.

* مهما كانت مسببات الحزن في حياتك فسوف يكون لديك لحظات يمكنك فيها اختيار أن تكون مبهجاً، ولكي تبدأ في ذلك -وهو ربما يبدو صعباً إلى حد ما بالنسبة لك- حاول أن تضع على وجهك قناع البهجة والابتسام، ابدأ وسيصبح الباقي سهلاً.

* انفتح على الحياة، واجعل دائماً توقعاتك للأحداث المقبلة إيجابية، واصبر حتى تُستكشف لك الحقائق.

* جملٌ تحفيزية:

- أنا سعيد بصفاتك الطفولية الإيجابية، وسوف أستمّر في تعزيزها.

- أنا شخص مرح وأحب المخاطرة.

- أنا شخص سعيد ومتحمس، وأنشر السعادة والحماس بين الآخرين.

- أحب الرقص، وأتحرك بمرح وبهجة وحماس.

* في نهاية كل يوم وقبل أن تأوي إلى فراشك يكون العقل في حالة من الاستعداد لتلقي أي شيء، لذلك فمن الأفضل أن تملأه بالأفكار والتخيلات الجيدة، وبأشياء من شأنها أن تساعدك على إهماء روحك وشخصيتك.

* جمل تحفيزية للحفاظ على الطقوس، مثل: طقوس التأمل - إشعال شمعة - طقوس انتهاء اليوم - طقوس الصباح - طقوس الطعام:
- أنا أقدّس طقوسي الشخصية ولا أهمل منها شيئاً.

- مواظبتي على طقوسي تساعدني على تحقيق أحلامي.

- طقوسي اليومية تساعدني على حفظ التوازن في حياتي.

* إذا أردت أن تصنع حالة من السلام بداخلك، وأن تصبح شبيهاً بتلك البحيرة الراكدة، فعليك أن تتعلم كيف تقلل الاضطراب والقلق والجزع في حياتك، وتتخلص من الضغوط.

وسينمّي ذلك الهدوء والسكينة داخل جسدك وعقلك وروحك، فمن هذا السكون الداخلي يكون بإمكانك أن تجلب السلام إلى العالم.

* من خطوات الحصول على السلام الاسترخاء.

* في دراسة مُمْتَعَة أُجْرِيَتْ على العمال في البلاد الصناعية ثبت أن التأمل أو الراحة أو نوم القيلولة يزيد من إنتاجية وإبداع ومهارات العامل، وأوضحت الدراسة أننا لسنا في حاجة للحصول على فترات التأمل.

* بإمكانك أن تقوم بإحدى طرق التأمل البسيطة، وذلك بأن تحاول الاسترخاء في مكان هادئ، وتغلق عينيك وتُرَكِّز ببطء على تنفسك، بعض الأشخاص يفضلون عدّ أنفاسهم حتى يلاحظوا متى تحيد أذهانهم عن العدد الصحيح، ومتى فقدوا تركيزهم عاودوا العد مرةً أخرى تاركين أفكارهم تنساب بنعومة.

* مَارِسِ الصمت والتأمل، والشيء العظيم فيه هو أنك تستطيع ممارستها في كل مكان، ولا يتطلب منك استخدام أية أدوات.

* انضم إلى الآخرين واجعل العالم يرى سلامك الداخلي، واعقد العزم على الانضمام لمحيي السلام من أجل نشر السلام والهدوء في العالم أينما ذهبت.

* إن الاستخدام الأمثل لتجارب الحياة يُعَرِّف بالحكمة، لذا انتفع بمعرفتك الحياتية جيداً وستصبح حكيماً.

* ابدأ يومك بهدوء وسلام، ومزيد من ضبط النفس.

* ابتعد عن الصَّخَب والضوضاء، اتخذ دقيقةً أو دقيقتين للصمت، والأفضل أن تجعلها في موعد محدد يومياً، ولا تدع صوت التلفاز يعلو، ولا المذياع ولا أية آلة مزعجة. واجعل نفسك في جَوْ من الصمت، وابدأ في زيادة الوقت كل يوم بالتدريج، ومن التدريبات

المثيرة للتحدي أن تجلس هادئاً وصامتاً في المواصلات العامة أو الأماكن المزدحمة.

* حب الذات والآخرين والعالم الذي يحيط بك يمكن أن يُنظر إليه على أنه أقصى أهداف الحياة والروح.

* تمارين:

- امنح نفسك الفرصة لتحب.

- عبّر عن أحزانك.

- انتبه لمعاناة الآخرين.

- كُنْ أكثر فهماً لمعاناتك الخاصة.

- قُمْ بتحويل تجاربك السيئة إلى أشياء مفيدة.

- أحب نفسك.

- اجعل للحيوانات مكاناً في حياتك.

- انشر الكلمة: احرص يومياً على إخبار أي شخص بأنك تحبه، وعبر

عن حبك للآخرين بطرق مختلفة.

- التأمل بمحبة ومودة.

- اختر نمط التأمل المناسب لك.

- اقتد بكبار المعلمين.

- تأمّل حياتك: تأمل طعامك وتأمل عملية استحمامك وتأمل استبدالك
لملابسك، ولا تجعلها قائمةً من المهام ينبغي عليك أن تنجزها وحسب.

* جمل تحفيزية:

- أنا أريد السلام لنفسي ولكل المخلوقات.

-أنا إنسان هادئ ومعتدل ومحب للسلام.

- أنا أَدْخِل الطقوس التأملية إلى حياتي اليومية.

- أنا أحافظ على ثباتي واتزاني عندما تتعقد الأمور وأثق بنفسي- وقت
المحن.

- أشعر بأنني متصل بالكون وعظمته وسحره وجماله.

obeikandi.com

ومضات مباورة

{كلما ساعدت الآخرين على النجاح والتميز، كلما زاد نجاحك
وقميك أنت}

{أنت قوي بأسلوبك.. بكلماتك.. بأفكارك.. ابحث عن نقاط قوتك
وعزّها.. وبحث عن نقاط ضعفك واغلبها.. ولا تدع أي شيء يضعفك
مهما كان}

{ليس تحديد الهدف هو أهم ما في الأمر، الأهم هو خطة السعي وراء
تحقيقه والالتزام بهذه الخطة}

obeikandi.com

من كتاب: دعوة للإيجابية مع النفس والآخرين

ر. (و. محمد فتحي)

* تَعَلَّم مما فشلت فيه؛ فالضربة التي لاتقصرم ظهرك وتقتلك تزيدك قوةً وعناداً مع الظروف.

* لا تغرق في محيط الماضي بأن تحيي التجارب الفاشلة.. انظر إلى المستقبل، وماذا سوف تقدم غداً.

* لا تُضِع وقتك هباءً.. استثمره، ولا تجلس إلا مع الإيجابيين الوثاقين في أنفسهم، ولا تجالس شياطين السلبية والتغني بماضي الإنجازات السابقة.

* انظر لنفسك ماذا تحتاج: تعليم.. تَعَلَّم، تدريب.. تَدَرَّب، لغة.. ادرس، خبرة.. اعمل وشارك الآخرين، اتخذ لنفسك مايصونك ويصرفك عن ماضٍ لعين؛ فأنت الآن في رحاب الفكر الإيجابي، وامنع الأفكار السلبية أن ترواد ذهنك واستبدل بها أخرى إيجابية.

* اعرف أن البداية هي أصعب جزء في أي عمل.

* خَصَّ وقتاً للتفكير والتخطيط، فَكَّرْ في أهدافك واحسب تقدمك فيها،
وحدد الأفعال التي يجب أن تقوم بها حتى تحقق هذه الأهداف.

* ابدأ يومك بإيجابية.. فكر في الأشياء المحببة إليك والتي تسعدك،
ولا تفكر في المشكلات التي من الممكن أن تحدث.

* فَكَّرْ قبل أن تتحدث حتى لاتندم على كلام لك وَسَيِّطِرْ على
أعصابك.

* كُنْ واقعيًا.. حَدِّدْ لنفسك أهدافًا يمكن تحقيقها، ثم قُمْ بتقسيمها
إلى أهداف صغيرة. وحاول على الأقل كل يوم لتصل في النهاية إلى أهدافك.

* خَاطِرٌ.. فليس هناك ما يمنع من المخاطرة، ولكن خاطر بشكل
مدرّوس، وتَحَمَّلْ المخاطرة مادمت مقتنعًا بصحة فكرتك.

* تَعَلَّمْ دائماً الجديد وإلا مت كمدًا؛ نتيجة أنك أصبحت تمثالاً لا حَرَكَ
فيه؛ فالجديد يصنع التغيير، والتغيير يبعث الدفاء والحياة في
الأوصال ويبعدها عن السكون والموت، والحياة العملية مثل دراجة
لن تقع من فوقها مادمت تجري بها.

* لاشيء في هذا العالم يستطيع أن يحل محل المثابرة ولا حتى الموهبة.

* لا تنس صحتك.. مارِسِ الرياضة بانتظام، وحافظ على هيئتك؛ فلن
تكون إيجابياً وأنت كسولاً وصاحب وزن ثقيل.

* أُعْطِ الآخِرِينَ ولمصالحهم دون أن تتوقع أي شيء في المقابل.

* شَجَّعْ نفسك على النهوض دوماً وادفعها نحو الأمام.

* لا تعاقب نفسك، وتعامل معها بطريقة سليمة حتى تنمو وتكبر.

* خالط الأفراد الإيجابيين؛ فمن الصعب جداً أن تكون إيجابياً عندما تصاحب أشخاصاً سلبين.

* ابدأ يومك بإيجابية، وفكّر في الأشياء التي تحبها وتحيدها ولا تفكر في المشكلات والعقبات.

* فَكَّرْ قبل أن تتحدث وسيطر على أعصابك.

* "من النَّاسِ من يشعر بالسعادة بقدر ما حَدَدَ لنفسه.. إن قليلاً فقليل وإن كثيراً فكثير". (إبراهيم لنكولن)

* حتى تحافظ على معلوماتك وتفصيلها:

- مراجعة المعلومة لمدة خمس دقائق بعد عشر دقائق من تعلمك إياها.

- مراجعة المعلومة لمدة دقيقتين إله ثلاث دقائق بعد يوم واحد من تعلمك إياها.

- مراجعة المعلومة لمدة دقيقتين إلى 3 دقائق بعد ستة أشهر من تعلمك إياها.

* اسع وراء الأشياء الباعثة على المرح والبهجة في العمل.

* تنقل من نشاط واهتمام لآخر، وتوقف عن ممارسة نشاط واحد فترةً طويلةً؛ حتى لا تشعر بالملل.

* جرب دائماً الجديد وتشوق له وكُن فضولياً فيه.

* عود نفسك على الابتسامة.

* مارس النشاط الرياضي.

* اكتسب الطاقة العالية حيث التنفس بعمق طوال الوقت والاستمتاع بكل شيء تفعله.

* تعلم لغةً جديدةً.

* تدكر دائماً الأوقات الناجحة والتميزة في حياتك؛ فهي ستساعدك على أن تتوقع حدوث الأشياء الناجحة، وستشعر وقتها بلذة النجاح مرةً أخرى.

* في طريقك لهدفك انظر إليه بإيجابية مشوقة، وتخيل النجاح الذي تحقّقه.

* حطّم روتين حياتك اليومية.

ومضات مباورة

{ليست السرعة كلها نشاطاً.. قد يسرع الكسلان ضيقاً بالعمل
وشوقاً إلى الكسل}

{من لا يجد في نفسه الشجاعة الكافية للمخاطرة لن يحقق شيئاً في
حياته}

{الحياة إما مغامرة جريئة وإما لاشيء}

obeikandi.com

من كتاب: الهدية لـ (سبنسر جونسون)

* حينما تكون مندمجًا كُليَّةً فيما تفعله، فإن ذهنك لا يسرح بعيدًا.. تستمتع بالحياة.. كما أنك تكون أكثر سعادةً وفعاليةً.. تركيزك مُنصبٌ فقط على ما يحدث في اللحظة، وهذا التركيز يؤدي بك إلى النجاح.

* الهدية ليست هي الماضي، وليست هي المستقبل. الهدية هي اللحظة الحالية، الهدية هي الحاضر.

* وجودك في الحاضر يعني تركيزك على ما يحدث الآن! ويعني تقديرك للهبات التي تحصل عليها كل يوم.

* في أشد المواقف صعوبةً وحرَجًا، عندما تُركِّز على ما هو صحيح في اللحظة الحالية فإن هذا يجعلك أكثر سعادةً اليوم. ويمنحك الطاقة الضرورية، والثقة اللازمة للتعامل مع ما هو خطأ.

* كلما ركزت نظرك على ما هو صحيح، أصبحت أكثر فعاليةً في الوقت الراهن، وصرت أكثر نجاحًا.

* كلما ركزت أكثر على ما هو خطأ، قل ماتشعر به من طاقة وحماس وثقة. ولهذا، حينما تجد نفسك في موقف سيء فمن المهم أن تنظر إلى

ماهو صحيح؛ حتى لو تَعَدَّرَ عليك أن تجده. ثم عليك تقديره حق قدره، والبناء على أساسه.

* وحينما تُقَدِّرُ ماهو صحيح في هذه اللحظة، ستصبح أكثر ابتهاجًا، وتصير أكثر استرخاءً، ويكون من السهل عليك أن تبقى في الوقت الحاضر وتستمع به.

* الوجود في الحاضر يعني التخلص مما يشغلك والانتباه لما هو مهم الآن.. إنك تصنع حاضرَكَ الخاص بما توليه انتباهك اليوم.

* رَكِّزْ على ما يحدث في تلك اللحظة.

* قَدِّرْ قيمة ماهو صحيح في الموقف الحاضر، وقُمْ بالبناء عليه.

* وَجِّهْ انتباهك إلى ماهو مهم الآن.

* من الصعب أن تنسى الماضي ما لم تتعلم منه، وبمجرد أن تتعلم من الماضي وتنسى، تستطيع أن تُحَسِّنَ الحاضر، اليوم.

* في أي وقت تشعر فيه بالتعاسة في الحاضر، وترغب في الاستمتاع بالحاضر أكثر، يكون الوقت قد حان لتتعلم من الماضي، أو تخطط من أجل صنع المستقبل.

* شيئان من بين الأشياء التي يمكن أن تسلبك متعة الحاضر، هما:

أفكارك السلبية عن الماضي، وأفكارك السلبية عن المستقبل.

* انظر إلى ما تشعر به تجاه ما حدث في الماضي، تَعَلَّم منه شيئاً ذا قيمة. استخدم ما تعلمته لكي تجعل عملك وحياتك أكثر قابلية للمتعة اليوم.

* ليس بوسعك أن تغير الماضي، ولكنك تستطيع أن تتعلم منه، وحينما تواجه نفس الموقف.. يمكنك أن تتصرف بشكل مختلف، وتصبح أكثر سعادةً، وأكثر فعاليةً وأكثر نجاحاً اليوم.

* الطريقة الوحيدة لكي تجعل المستقبل أفضل من الحاضر -بخلاف أن تكون محظوظاً بالطبع- هي أن تحاول صنعه.

* إذا كانت لديك أفكار سلبية بشأن المستقبل، سواء في العمل أو في حياتك الشخصية، وكانت تصرفاتك سلبية اليوم، فإنك بذلك تصنع نتائج أسوأ غداً.

* لا أحد يمكنه التنبؤ بالمستقبل، أو السيطرة عليه.. إلا أنك إذا تخليت بمزيد من الوضوح ما تريده أن يحدث في المستقبل، وخطت له وفعلت اليوم شيئاً من أجل تحقيقه، قَلَّ مقدار ما تشعر به من قلق في الحاضر، وأصبح المستقبل أكثر وضوحاً بالنسبة لك.

* إنَّ نقص التخييل والتخطيط والعمل، سواءً في العمل أو في الحياة هو أكثر الأسباب شيوعاً لعدم تحقيق أحلامنا وأهدافنا.

* أجب عن الأسئلة التالية:

- ماذا يمكن أن يكون عليه شكل المستقبل الباهر؟

- ما خططي لأجعل هذا يحدث؟

- ما الذي أفعله اليوم لأجعله يحدث؟

* كلما زادت قدرتك على رسم صورة واقعية لما تتمنى أن يكون عليه مستقبلك، وإيمانك بإمكانية تحقيقه؛ كان من الأسهل عليك صنع خطتك.

* بدايةً من اليوم تَخَيَّل ما يمكن أن يبدو عليه المستقبل الباهر.

صَعَّ خُطَّةً واقعيةً، وُقِّمُ بعمل بعض الأشياء من أجل تنفيذ الخطة وتحقيق المستقبل الذي تخيلته.

ومضات مباورة

{الأهم من أن تتقدم بسرعة.. هو أن تتقدم في الاتجاه الصحيح}

{هَيَّئْ لكل فعل ما يلزم لتحقيقه، ثم احزم أمرك.. وتوكل على الله}

{كل عمل هو صورة ذاتية للشخص الذي أنجزه.. لذلك ذبِّلْ عملك
بتوقيع التميز}

obeikandi.com

من كتاب: الوصايا اليومية الست لـ

(جون تشابلير)

* الوصايا اليومية الست:

1- الاستعداد:

تَقَبَّلِ التَّغْيِيرَ، واجه مخاوفك، أَقْلِعْ عَنِ السُّلُوكِ المَتَحَكِّمِ، رَكِّزْ عَلَى نِجَاحِ الآخِرِينَ، وَكُنْ مُسْتَعِدًّا لِلتَّعَلُّمِ الدَّائِمِ وَالمُثَابَرَةِ. الاستعداد يُوجِدُ الأمانَةَ، وَالعَوي الذَّائِقِ، وَتَفْتَحُ الذَّهْنَ.

2- وقت الهدوء اليومي:

خَصِّصْ وَقْتًا لِلتَّأَمُّلِ فِي بَدَايَةِ يَوْمِكَ وَنِهَايَتِهِ. وَأَظْبِ عَلَى ذَلِكَ يَوْمِيًّا، وَسَوْفَ تَتَعَلَّمُ كَيْفَ تَصِلُ إِلَى مَرَكِّزِ الهُدُوءِ بِدَاخِلِكَ، وَبَعْدَ ذَلِكَ سَتَمُكِّنُ مِنَ العُودَةِ إِلَيْهِ عِنْدَ الحَاجَةِ فِي أَيِّ وَقْتٍ مِنَ اليَوْمِ. سَيَمُنِحُكَ وَقْتُ الهُدُوءِ اليَوْمِيِّ الفُرْصَةَ لِتُوجِيَهُ قَلْبَكَ فِي الاتِّجَاهِ الصَّحِيحِ، وَالسَّمَاحَ لَكَ بِمُواصَلَةِ حَيَاتِكَ.

3- الحب والتسامح:

بالحب، تبدأ في استيعاب احتياجات شخص آخر واعتبارها على القدر نفسه من الأهمية كاحتياجاتك. وبالتسامح تبدأ في التحرر من الغضب والاستياء والخوف. من شأن التعبير عن الحب أن يجلب الحب إلى حياتك، ومن شأن التسامح أن يضيء السلام عليها.

4- العطاء:

بالعطاء تصل إلى سبل جديدة كل يوم للتواصل. وقد لا يكون هذا العطاء سوى أن تقول (شكراً) وتعنيها حقاً. عطاؤك سيغير مركز اهتمامك من (ما الفائدة التي سأجنيها؟) إلى (ما الفائدة التي سأقدمها؟).

5- الامتنان:

يجعلك الامتنان تشعر بالفضل تجاه كل شيء على الدوام، فتشرع في الانتباه إلى نسبة الـ 98% من حياتك التي تسير على خير مايرام، بدلاً من أن تطيل التفكير في الـ 1% أو 2% من حياتك التي تنطوي على صعوبات. عندما تكون ممتناً؛ تسفر جهودك عن حياة أكثر إيجابية وإثماراً. ما من طريق مباشرة للسعادة، وإنما عليك المرور بالامتنان لبلوغ هذه الغاية. في الواقع ثمة علاقة ارتباط مباشرة بين مستويات الامتنان ومستويات السعادة.

6- التنفيذ:

قد تشعر بقدر كبير من الرضا في التحليل والتخطيط والتأمل، لكن التغيير قد لا يبدأ إلا عندما تأخذ الخطوة الأولى. حتى الخطوة الصغيرة لها أهمية؛ إذ إن التغييرات البسيطة المستمرة تحول الأفكار العظيمة إلى نتائج مذهلة.

* أنت في النهاية لن تعيش سوى حياة واحدة، لذا ينبغي عليك تحقيق أقصى فائدة منها.

* إن تعبيرك بصراحة عن شعورك بالفراغ يعكس استعدادك للتغيير والاستعداد هو الخطوة الأولى نحو العثور على معنى أعمق في الحياة.

* ألبرت أينشتاين عرّف الجنون بأنه: "تكرار الفعل ذاته مراراً مع توقع نتائج مختلفة".

* النتائج الجديدة تتطلب أفعالاً جديدة، والأفعال الجديدة تتطلب الاستعداد للنظر إلى الأشياء نظرةً مختلفةً.

* إذا لم تكن مستعداً للمحاولة، فلن يحدث التغيير من تلقاء ذاته. ولهذا السبب يُعدّ الاستعداد محور الوصايا اليومية الست.

* الاستعداد للتغيير:

لابد أن تكون مستعداً للنظر بعمق داخل نفسك وماوراءها بحيث تبحث في أفعالك الماضية والحاضرة عن السلوكيات التي تَحُول دون تحقيقك لمعنى أعظم في الحياة. ولا بد أيضاً أن تكون مستعداً لتقبل بقية الوصايا اليومية الست.

- استعد لمواجهة مخاوفك:

لكي تشهد تغييراً في حياتك، عليك أن تواجه شكوكك ومخاوفك، ثم تتقدم بشجاعة مؤمناً بذاتك.

- استعد للبدء.

- استعد للتخلي عن السيطرة.

- استعد للتركيز على نجاح الآخرين:

عندما تَدْعَم جوانب حياتك لدى زملائك وموظفيك؛ تجد حلاً جديداً وقابلة للتطبيق، وتصل إلى أفضل النتائج.

- استعد للتعلم الدائم.

- استعد للمثابرة:

لاينفصل الاستعداد عن المثابرة، عندما تهزمك الحياة، عليك بالصمود والمحاولة من جديد دون أن تلقي بالأل للنقد. تَقَبَّلِ الْفَشْلَ وَتَعَلَّمِ مِنْهُ، وَكُنْ مُسْتَعِدًّا لِلْمُثَابَرَةِ بِحَقِّ فِي رِحْلَتِكَ لِتَحْقِيقِ التَّغْيِيرِ، حَتَّى عِنْدَمَا لَا تَحْقِيقُ النَتَائِجَ بِسُرْعَةٍ.

- الاستعداد يمكنه تغيير بؤرة اهتمامك:

مهما يكن حجم العقبات في حياتك، فالاستعداد لإحداث تغيير هو أفضل وسيلة للانتقال من مرحلة إلى أخرى، ثم تحقيق الهدف في النهاية.

* عليك أن تتعلم الهدوء والتواصل مع مركز السلام بداخلك (عندما تحرر عقلك من سنوات الفوضى الداخلية ستتغير).

* وقت الهدوء اليومي يساعد في تعزيز التركيز وزيادة الطاقة، والوصول إلى منظور جديد، ورؤى أكثر أهمية، وإطلاق العنان للابتكار والعصف الذهني ووضوح الغاية، وزيادة الرخاء.

* "حياة بلا ابتلاء لاتستحق العيش". (أفلاطون)

* إذا لم تكن على اتصال بروحك الفطرية بداخلك، فمن المرجح أن المؤشر الداخلي لديك بحاجة إلى شيء من الإصلاح. لست بحاجة لأن تشك فيما إذا كان بداخلك روح أم لا، كل ما أنت بحاجة إليه هو عزة هادئة للاستماع إلى صوتك الداخلي.

* هناك عدد من أساليب الراحة التي تتلاءم جيداً مع أذواقنا ومتطلباتنا الثقافية يمكنك تجربة واحد أو أكثر من الأساليب الآتية:

التأمل- المشي- الاستماع إلى موسيقى هادئة- الصلاة- التمدد- أخذ أنفاس عميقة- تأمل أعمال مكتوبة (قصائد - آيات)- اليوجا- التاي تشي.

* وقت الهدوء يعزز التركيز ويزيد الطاقة.

* وقت الهدوء اليومي يساعد على اكتساب الأفكار والرؤى.

* وقت الهدوء يوفر شعوراً بالثبات والتركيز.

* سري رامانا ماهرشي: "التأمل هو ملازمة فكرة واحدة، وهذه الفكرة الواحدة تقصي باقي الأفكار؛ فيتشتت العقل علامةً على ضعفه، والتأمل الدائم يكسبه القوة".

* "العقل الهادئ هو كل ماتحتاج إليه. وأي شيء آخر سيتحقق عندما يكون عقلك هادئاً، فمثلما تضيئ الشمس عند إشراقها نشاطاً على العالم، كذلك يحدث الوعي الذاتي تغييرات في عقلك. مع الوعي الذاتي الهادئ والثابت تظهر الطاقات الداخلية وتحقق المعجزات دون أي جهد من جانبك". (سير نيسار جاداتا ماهاراج)

* لتحقيق أقصى استفادة من وقت الهدوء اليومي، يجدر بك التركيز على هدف واحد تنوي تنفيذه خلال اليوم، سيعود عليك وعلى الآخرين بفائدة شافية على سبيل المثال:

(اليوم سأنخلص من الإحباط الذي أشعر به تجاه مدير مكتبي الذي يأتي متأخراً دوماً).

أغلق عينيك وتخيّل.

* عندما تتواصل عن وعي مع روحك الداخلية سيوقظك كل ما هو جديد في الحياة حولك.. خبرات جديدة وفرص أعظم وأفكار أكثر إبداعاً ووعي أعمق بمن أنت وإلى أين تتوجه.

* "يكسب المرء معاشه بما يجني، ويكسب حياته بما يعطي". (ونستون تشرشل)

* "ليس الوقت متأخراً أبداً في الواقع أو الخيال على التغيير". (نانسي ثاير)

* "كُنْ أنت التغيير الذي تود رؤيته في العالم". (غاندي)

* الحب يخلق التسامح.

التسامح يخلق القبول.

القبول يخلق الامتنان.

الامتنان يخلق السعادة.

* "الحب هو الحل الوحيد للعقل والمقنع لمشكلة الوجود الإنساني". (إريك فروم)

* "الضعيف لا يمكنه المسامحة؛ فالتسامح من شيم الأقوياء". (غاندي)

* "يجب أن تظل روحك رائعة شفافة على الدوام؛ فهي النافذة التي ترى من خلالها العالم". (جورج برنارد شو)

* ممارسة التسامح تؤدي إلى قبول الذات وقبول الآخرين، ويصير ذلك القوة الإيجابية النتيجة التي تضيء حياتنا الفارغة المظلمة، إذا أردت بحق تجاوز ماضيك، والمُضي قُدماً في حياتك فعليك بممارسة التسامح الذي يؤدي إلى القبول.

* عندما تُعبر عن الحب؛ تجني الحب، وعندما تمارس التسامح؛ تجني السلام.

* "الخبرة ليست ما يحدث للإنسان، وإنما ما يفعله الإنسان بما يحدث له". (ألدوس هاكسلي)

* "لن ترضى أبداً بما تملك إلا بأن تحقق السلام مع نفسك". (دوريس مورتمان)

* "عندما لا يمكنك امتلاك ما تريده، ينبغي أن تبدأ في أن تحب ما تملكه". (كاثلين إيه ساتون)

* "الامتنان سيجعلك تهتم بالتأكد بما يهم حقًا، هذا كل ما في الأمر".
(سارا بان بريثناش)

* نرغب جميعًا في أن نعيش حياة ذات قيمة كبيرة، وبوسعنا ذلك، كل ما نحتاج إليه هو الاهتمام الصحيح، ينبغي أن نتعلم النظر للحياة بعيون ممتنة، فما نشعر به داخلنا يحدد ماتراه أعيننا.

* التظاهر بالامتنان إذا كنت لا تزال تكن مشاعر الاستياء جراء نعمة اليأس التي مررت بها، فعليك على الأقل أن تحاول التظاهر بأنك ممتن وستشعر بالامتنان بالفعل بعد ذلك.

* تشير الدراسات إلى أن الأفراد السلبيين يزيدون من أعباء جهاز المناعة لديهم، وهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المزمنة، ومعدل شفائهم أبطأ من أقرانهم الذين يتمتعون بالإيجابية.

* عندما تتظاهر بالتقدير ستنعم بمشاعر دافئة، ومن ثم سيرتبط جسدك بعقلك لتتمتع بإنتاجية وصحة مثالية.

* "عندما لا يشعر المرء بالامتنان، ينتقص ذلك من إنسانيته، فالإنسان يمكن تعريفه من خلال توجهه نحو الامتنان". (إيلي ويزل)

* السعادة لا يحددها أي عامل خارجي أو ظرف محيط بنا، إنَّ ما يحددها هو إطار تفكيرنا ونظرتنا للحياة.

* بالامتنان ستنظر للناس والأماكن ومواقف حياتك حتى السيئة منها على أنها أشياء تستمتع بها وتتعلم منها.

* يجدر بنا وضع التحذير التالي في أذهاننا: (الخوف قد يجعل الأحداث تبدو أكبر من حجمها الحقيقي) لكن ثمة حل لذلك، عندما نخاطر بمواجهة مخاوفنا ونصرف على النحو الصحيح، تتناقص المخاوف، وتصير قابلةً للتعامل معها.

* "مامن شيء ينبغي الخوف منه سوى الخوف نفسه". (فرانكلين ديLANO روزفلت)

* الخوف من التغيير يجعلنا نواصل التمسك بالسلوكيات المدمرة ذاتها، والخوف من المجهول يجعلنا نداوم على نمط حياة كارثي، والتمسك بنمط حياة لا يتناسب معك يستنزف قواك، في حين أن العيش في اللحظة على نحو يتناسب بحق مع احتياجاتك يدعم روحك كما لو كان وهجاً شمسياً.

* ابتسم عندما تكون في قمة الإحباط، وذلك لأن الابتسام يجعلك تشعر بالسعادة.

عندما تبدأ في التصرف بأساليب تبعدك عن سلوكياتك القديمة، ستبدأ في تبني معتقدات جديدة وفي النهاية، لن يعرف عقلك الفرق بين ماهو حقيقي وماهو مُتَخَيَّل، وسيفترض أن أي حدث يتكرر لابد أنه حقيقي.

* عبارات (الحديث مع الذات) يمكنك تسجيل هذه العبارات على شرائط كاسيت بصوت هادئ واصطحب جهاز التسجيل معك في كل مكان، وشغله أثناء الانتقال من المنزل إلى العمل والعكس، أو قبل النوم أو أثناء تناول الإفطار، وإذا كان التأكيد خاصاً بالتعبير في اجتماعات العمل فقم بتشغيله قبل الاجتماع.

* تكمن الفكرة في عدم انتظار الوقت المناسب لتبدأ فعل شيء ما. بادر بالفعل الآن قبل أن يُفرض التغيير عليك، فالبدء قبل أن تضع نفسك في أزمة يمنحك مزية الوقت، وإذا واضبت على التصرف، فستندهش عندما تنظر للماضي من المدى الذي وصلت إليه كما سيندهش أhabاؤك وزملاؤك.

obeikandi.com

ومضات مبادرة

{تَعَلَّمْ أين تجد المعلومات المفيدة وكيف تستخدمها؛ فهذا

{سرالنجاح

{تَسَلَّحْ بالخبرة.. فإن لم تكن تملكها فَتَزَوَّدْ بها من أصحابها}

{احتفظ لخطتك في الحياة بقدر كاف من المرونة يسمح لك بالتعامل

مع مختلف الظروف والمتغيرات}

obeikandi.com

من كتاب: التغيير من الداخل لـ

(و.أيمن أسعد عبده)

* العادة الأولى: كُنْ مبادراً.

أنت المسؤول عن حياتك وعمّا يحدث لك فيها، وإذا أردت أن تغير أي شيء في حياتك فابدأ بتغيير نفسك.

* كل العوامل الخارجية مهما بدت ضاغطة وقوية وموجبة لردة الفعل التقليدية، فإنها عند الشخص المبادر ليست سوى عوامل مؤثرة قد تدفعه إلى سلوك أو شعور ما، ولكنه يعرف في نهاية الأمر أنها إنسان حرٌّ مبادر، وأن بإمكانه دومًا أن يقف لحظةً ويقرر ردة الفعل التي يريد بها بناءً على مبادئه وأهدافه، وليس بناءً على ظروفه ومحض مشاعره.

* ويليام جيمس: "إن أعظم اكتشاف في جيلي هو أننا إنسان نستطيع أن نغير ظروفه بتغيير نظرتنا لهذه الظروف".

* سقراط: "الرجل الذي يريد أن يغير العالم، لابد أن يبدأ بنفسه أولاً".

* فرانلكين: "لقد وجدت أن الشخص الناجح في سَوقِ الأَعذار ليس ناجحًا في أي شيء آخر".

* غاندي: "لابد أن يتمثل التغيير الذي نريد إحداثه في العالم في أنفسنا أولاً".

* ستيف بولان: "إن تغيير طريقتك في التفكير ربما لن يغير العالم كله، ولكنه بالتأكيد سيغير عالمك أنت".

* الفِكرَةُ الأساسية للعادة الأولى المبادرة تنقسم إلى ثلاث أفكار:
1- بإمكانك أن تختار رَدَّة الفعل المناسبة تجاه المؤثرات الخارجية.

2- أنت مسؤول عن حياتك.

3- بادر بالتغيير.

* توماس واتسون: "هل تريد أن أدلك على وصفة سحرية للنجاح؟؟
تَعَرَّضَ للفشل أكثر".

* ستيفين بولان: "أنت أكثر من يعلم عن عيوب نفسك ومواطن ضعفها، ولذا فعندما تحطم نفسك بنفسك سيكون الدمار أكثر مما يستطيع أن يفعله الآخرون".

* اميرسون: "إنه لم يتعلم أهم درس في الحياة مَنْ لا يتحرر في كل يوم من أحد مخاوفه المزمنة".

* مايك ديتكا: "لن تكون خاسراً حتى تتوقف عن المحاولة".

* ردة الفعل التي تختارها لنفسك استجابةً لما يصيبك ستنعكس على روحك المعنوية وعلى تصرفاتك المستقبلية.

* أسولد أفري: "دائمًا عندما تسقط التقط شيئاً".

* أوليفير هولمز: "إن ما هو وراءنا وما هو أمامنا أمور صغيرة، الأمر الأهم من ذلك كله هو ما هو بداخلنا".

* نيلسون مانديلا: "كُنْ في نفسك التغيير الذي تريد أن تراه في العالم حولك".

* جيم رون: "لا تتمنَّ أن تكون ظروفك أسهل، مَنْ فقط أن تكون أنت أقوى".

* ألدوس هكسلي: "هناك شيء واحد في هذا الكون يمكنك أن تثق بأنك تستطيع تحسينه بالتأكيد، هذا الشيء هو أنت".

* أينشتاين: "الذين لا يخطئون لم يجربوا شيئاً جديداً ذا قيمة".

* جو إن لوندیل: "إن أكثر إنساناً عاقه في هذا العالم هو صاحب التفكير السلبي".

* هنري فورد: "لن تستطيع أن تبني سمعةً جيدةً على ما تنوي القيام به، ولكن على ما قمت به فعلاً".

* بيفيرلي سيلز: "ربما يخيب أملك إذا فشلت، ولكنه حتماً سيخيب إذا لم تحاول أصلاً".

* العادة الثانية: ابدأ والنهية في ذهنك.

* "لا يمكن أن تستهلك خيالك، كلما استخدمته أكثر ازدهر أكثر". (مايكل أنجولو).

* "إن الإخفاق في التخطيط هو التخطيط للإخفاق". (إفي جونز)

* "إذا كان لديك أهداف عظيمة طويلة المدى فلن تؤثر فيك الإخفاقات المؤقتة". (تشارلز نوبل)

* روبين شيرما: "إنَّ الهدف الحقيقي من هذه الحياة هو الحياة لهدف".

* رالف إيميرسون: "لاتأخذ دائماً الطريق الذي يأخذه الناس، جَرِّبْ طُرُقاً لم يسر فيها أحد، واترك أثراً".

* العادة الثالثة: ضع الأهم أولاً.

* "من الخطأ الكبير أن تنظم الحياة من حولك، وتترك الفوضى في قلبك". (الرافعي)

* العادة الرابعة: فُكِّرْ بعقلية: (أربح ويربح الآخرون).

* "إن كلمة دافنة واحدة بإمكانها أن تدفئ العالم". (مَثَلٌ ياباني)

* "أفضل طريقة لمضاعفة السعادة هي أن تُقَسِّمَهَا". (بول شيرز)

* "إن أهم سؤال في هذه الدنيا: ماذا تفعل للآخرين؟". (مارتن لوثر كينغ)

* "اجعلها عادة كل ليلة ألا تنام إلا إذا استطعت أن تجعل شخصاً واحداً ممن قابلت ذلك اليوم أحكم، أو أسعد، أو أفضل". (تشارلز كينجزلي)

* العادة الخامسة: احرص أولاً أن تفهم ثم أن تُفهم.

* حاجة الإنسان إلى الفهم، متى ما أعطيت له بالاستماع الجيد استطاع أن ينتقل منها إلى غيرها، ومن ذلك أن يفهم ويستمتع إليك. وأما إذا نزعته منه هذه الحاجة وحرمتها منها بسوء الاستماع، فإنه سيظل يبحث عنها ويطلبها ومن ثم تكون احتمالية أن يلتفت إليك أو أن تؤثر أنت فيه ضعيفة جداً.

* "إنك لا تستطيع أن تصافح الناس وكفك مقبوضة". (غاندي)

* معظم الناس لا يستمعون بهدف الفهم، فهم يستمعون بهدف الرد، وهم إما يتحدثون أو أنهم يستعدون للتحدث. ستيفن كوفي

* يقول (ستيفن كوفي): هناك على الأقل ثلاثة عناصر تسهم في التأثير في الناس، وهي:

- 1- الأخلاق (مصداقيتك الشخصية) من حيث تمثلك لما تريد أن تقول في نفسك، ويمكن أن نطلق على ذلك القدوة.
- 2- الشفقة (وهي رحمتك بالآخر وحبك له وتعاطفك معه).
- 3- المنطق (وهي الحجة العقلية والإقناع).

* "لقد علمتني الحياة أن أفضل طريقة لإقناع الآخرين هي أن تستمع إليهم". (دين رسك)

* سببان من أسباب ضعف الاستماع الفعّال:

- 1- الاستهزاء بالطرف الآخر وعدم الاكتراث به.
- 2- التحدث أثناء حديثه وعدم الإنصات له.

* "إننا لا نرى الواقع كما هو في الحقيقة، وإنما نراه كما نتصوره". (أنيس نين)

* العادة السادسة: التعاون الإنمائي.

* أول خطوة لفتح شرارة التعاون الإنمائي أن نفكر بعقلية جديدة، وننظر إلى المشكلة من زاوية جديدة.

* العادة السابعة: (اشحذ المنشار) هذه العادة هي عادة التجديد الذاتي المستمر.

* التجديد لابد أن يشمل نواحي الحياة كلها: الروح والعقل والجسد. فالروح تُنمى كما يعتقد (كوفي) بالتأمل والصلاة والعزلة. والعقل يُجدد بالتفكير المستمر والقراءة وإدمان تعلم المهارات والعلوم الجديدة. والجسد يُنمى بالرياضة والحركة والحفاظ على الصحة.

* "السعادة هدية يستحقها فقط أولئك الذين يفتحونها". (حكمة)

* الإنسان بحاجة ماسة إلى التجديد والنمو المستمر. إن الإنسان يحكم على نفسه بالموت عندما يتوقف عن التعلم والتأمل. هذا الكون الفسيح كتاب مفتوح تسرح فيه النفس الإنسانية في تأمل عميق.

* "جذور التعليم قد تكون مرة، ولكن ثمرته دائماً حلوة". (أرسطو)

* "إن السعادة لا تحدث نتيجة حدث خارجي، وإنما هي حالة روحية داخلية". (بول ماكننا)

* "ليس هناك نبلٌ حقيقي في أن تكون أفضل من الآخرين، النبل الحقيقي هو أن تكون أفضل مما كنت عليه في السابق". (مثلٌ هندي)

obeikandi.com

ومضات مباورة

{لا تضع ما هو ممكن في انتظار ما هو مستحيل}

{لا تدع الأفكار العظيمة سائبة، بل احرص على أن تتابع مسيرها على
الطريق

{الصحيح}

{هناك طريقتان ليكون عندك أعلى مبنى.. إما أن تدمر كل المباني من
حولك، أو

أن تبني أعلى من غيرك.. فاختر دائماً أن تبني أعلى من غيرك}

obeikandi.com

5.....	تقديم شكر
7	المقدمة
9	من كتاب: كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؟ لـ (ديل كارنيجي)....
.....	من كتاب: قوة التفكير لـ (د. إبراهيم الفقي.. رحمه الله).....
15	
45	من كتاب: قوة الحب والتسامح لـ (د. إبراهيم الفقي).....
55	من كتاب: قوة التحكم في الذات لـ (د. إبراهيم الفقي).....
67	من كتاب: حياة بلا توتر لـ (د. إبراهيم الفقي).....
87	من كتاب: الثقة والاعتزاز بالنفس لـ (د. إبراهيم الفقي).....
101	من كتاب: حياة بلا إحباط لـ (محمد السيد).....
125	من كتاب: قوة التركيز لـ (جاك كانفيلد) وآخرين.....
137	من كتاب الذكاء الروحي لـ (د. إبراهيم الفقي).....
153	من كتاب: دعوة للإيجابية مع النفس والآخرين لـ (د. محمد فتحي)...
159	من كتاب: الهدية لـ (سبنسر جونسون).....
165	من كتاب: الوصايا اليومية الست لـ (جون تشابلير).....
179	من كتاب: التغيير من الداخل لـ (د. أيمن أسعد عبده).....
189	الفهرس

obeikandi.com

"لا تسجن معرفتك وبادل كتبك"

القراءة هي الحياة، فنحن نقرأ لتتعرف على خبرات وحكايات الآخرين،
نقرأ لتتعلم شيء جديد، لتتعرف من قرب على عوالم قد لا نعرف عنها
شيء، لذا صديقي القارئ لا تسجن معرفتك وبادل كتبك مع الآخرين.

فلا تجعل هذا الكتاب يقف بين يدك وحدك، فمن خلاله قد تكون
أستمتعت، وتذوقت متعة القراءة. وقد تكون تعرفت على شيء جديد، فلا
تبخل عن من حولك بهذه المتعة.

موقع دارالكتب

"نحن نحترم الكتاب"

obeikandi.com

إصدارات موقع دارالكتب:

1. قصائد في عشق النساء
2. الفوضى العالمية.. من العصور الامبراطورية للتنظيمات السرية
3. الذين أوتوا الحب
4. طال الرنا
5. كلام لن يفهمه غيرك
6. فيرجينيا سيكرت
7. مدينتنا غير الفاضلة..إرحلي
8. ومضات من الماضي
9. طال الرنا
10. حرية وكرامة
11. حوار مع النفس
12. كارمن
13. ومضات من الماضي
14. رياح القبور
15. من أجل الدفئ
16. الفرنسيين والشرق
17. اغتيال رفيق الحريري..
18. البحر الميت وكفة برج الميزان

19. البحر الميت وكفة برج الميزان
20. العمر لحظات
21. آية الله الخميني بين الثورة والطغيان.
22. قبل أن أموت.
23. فتاة شرقية.
24. كاتيا.
25. شمس.
26. التعلم النشط.
27. نبضات مغترب.
28. رأيت الشيطان.
29. حل قضية الجبر والاختيار وقضايا أخرى.
30. لوزة قطن.
31. حياة وحنين.
32. رحيق العمر.
33. عواطف.
34. الوهم.
35. الاعجاز العلمي في القرآن الكريم.
36. تاريخ مصر الفرعونية.
37. ديوان البت سعاد.

38. الكفايات المهنية للتعليم ما قبل الجامعي.

39. الموعد

40. اذا لم تزد على الحياة شيئا كن انت زائد عليها

41. عائدون من بين الانقاض

42. -حذاء جديد

43. حلقات مفرغة

44. يوميات طبيب في وطن مسلوب

45. أصحاب الكرش

46. جئت ورحلت

47. شخصية مصر

48. ديور... ابن الحرب

49. رجل مدخر

50. ليلة في الرنفة

51. استراتيجيات التسويق عبر الفيس بوك

52. يوميات مع نفسي

53. سلسلة القائد المتوازن.

54. يوميات واحد فيس بوكاوى

55. نصف انسان

56. اريد ان اكون زوجة ثانية

obeikandi.com