

# 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 وتحبها 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.

\* تدكّر 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.