

من تأليف مؤلفي أكثر الكتب مبيعاً حسب إحصاءات نيويورك تايمز

لويس ل. هاي
كريستينا تريسي

أنا إيجابياً

تعليم الأطفال
قوة التفكير الإيجابي

نقلته إلى العربية
آمال جودت جابر

العبيكان
Abekon

Original Title

I Think, I Am!

Teaching Kids the Power of Affirmations

Authors:

**Louise L. Hay
Kristina Tracy**

Illustrated By:

Manuela Schwarz

Copyright © 2008 by Louise L. Hay

ISBN-13: 978-1-4019-2208-5

ح مكتبة العبيكان، 1434هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

هاي، لويس ل.

أنا إيجابي- / لويس ل. هاي؛ آمال جودت أبو عودة جابر

- الرياض، 1434هـ

32 ص؛ 21 × 24 سم

ردمك: 2-503-500-603-978

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

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

ديوي 155,423 رقم الإيداع: 1434 / 2632

All rights reserved. Authorized translation from the English language edition

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

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

© Obekān 2011 - 1432

الطبعة الأولى

1434هـ / 2013م

الناشر: Obekān للنشر

الرياض - المحمدية - طريق الأمير تركي بن عبدالعزيز الأول
هاتف 4808654 فاكس 4808095 ص. ب 67622 الرمز 11517

موقعنا على الإنترنت

www.obekānpublishing.com

متجر العبيكان على أبل

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

التوزيع: مكتبة Obekān

الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة

هاتف 4160018 / 4654424 فاكس 4650129

ص. ب 62807 الرمز 11595

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

التفكير الإيجابي

إنها الكلمات (الإيجابية) التي تفكر فيها،

أو تقولها، وتؤمن بأنها حقيقة.



هل تعلم أن الأشياء التي تفكر فيها، والكلمات التي تقولها تُحدث فرقاً كبيراً في حياتك؟

حينما تقول شيئاً ما مراراً وتكراراً، ستبدأ تعتقد أنه حقيقة، وما تؤمن به هو ما سيكون، وما سيحدث لك.

ويطلق على هذا النوع من الكلمات والأفكار (القناعات).

أن تتعلم كيف تحوّل الأفكار السلبية إلى أفكار وتأكيدات إيجابية هو شيء مهم ينبغي لك أن تمارسه في حياتك.

هذا توضيح لآلية العمل

الأفكار الإيجابية



أحبُّ نفسي،

والناس يحبونني أيضاً

تتغير
إلى



الأفكار السلبية



لا أحد يحبُّني

الأشياء الإيجابية تحدث!



مرحباً، هل ترغب في أن تصبح أصدقاء؟

كلما تعلمت كيف تقوم بذلك ازدادت سعادتك.

تابع القراءة؛ لتتعرف إلى أمثلة أخرى لأطفال حولوا أفكارهم

السلبية إلى تأكيدات إيجابية.

إذا كان الانتظار هو ما لم تخطط له،

فَعندها ستبدأ

بالأفكار السلبية...

مدخل المعرض

هذا طابور طويل جداً.
لن نتمكن من دخول
المعرض أبداً.



تخيّل ما ستحظى به من السعادة، وقل:

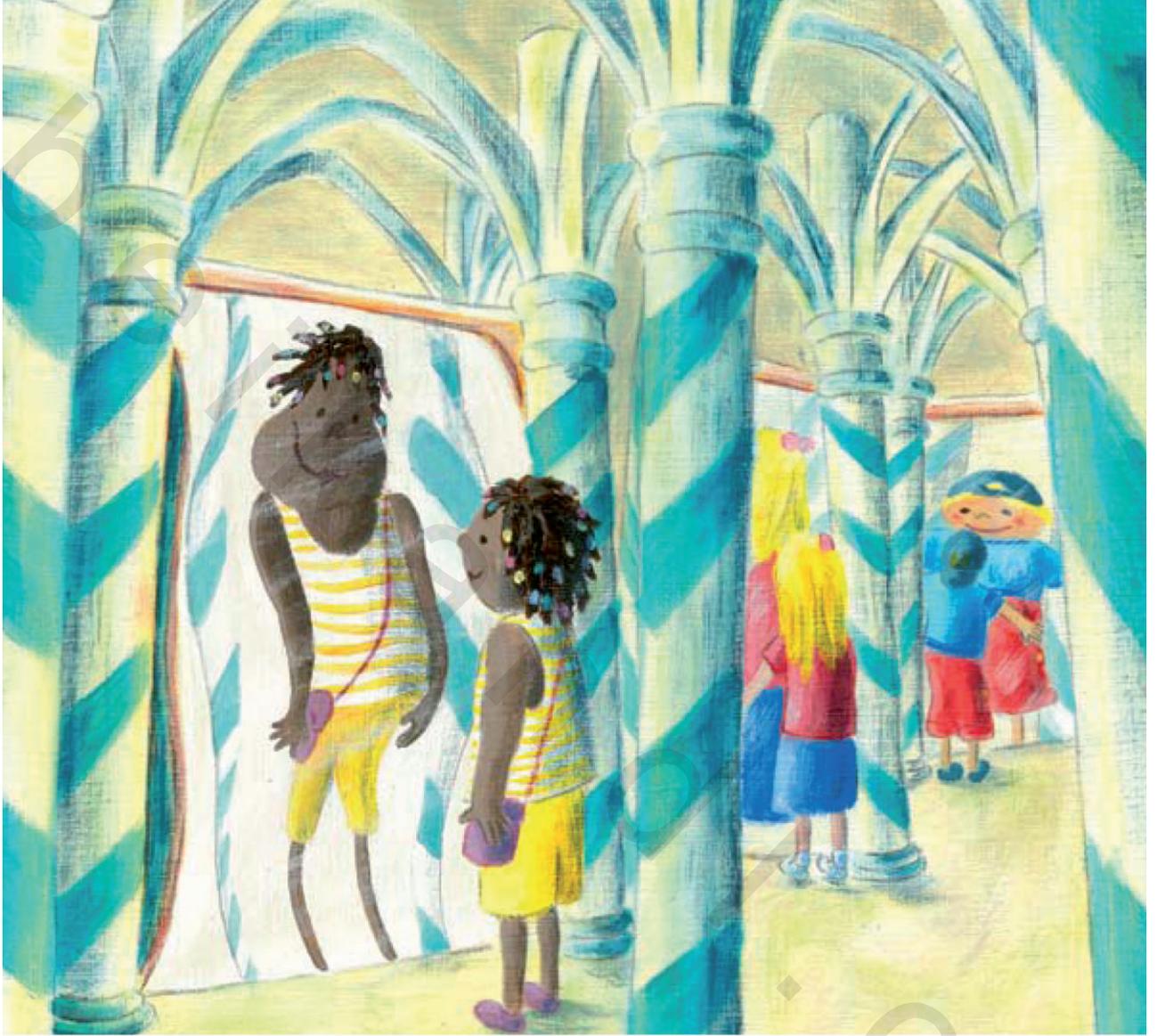
سأجعل هذا اليوم عظيماً بإذن الله!

هل تمنيت لحظة لو أن شكلك مختلف،
أو أنك تشبه شخصاً آخر؟

ربما راودك شعور لتقول:

أنا لا أحب شعري،
أتمنى لو كان لي
شعر مثل شعرها.





عوضاً عن ذلك انظر إلى المرأة كل يوم، وكرّر:

أنا مقتنع بشكلي، وأحب نفسي تماماً، كما خلقتني الله.
وقل الدعاء: (اللهم، كما حسنت خلقي فحسن خلقي).

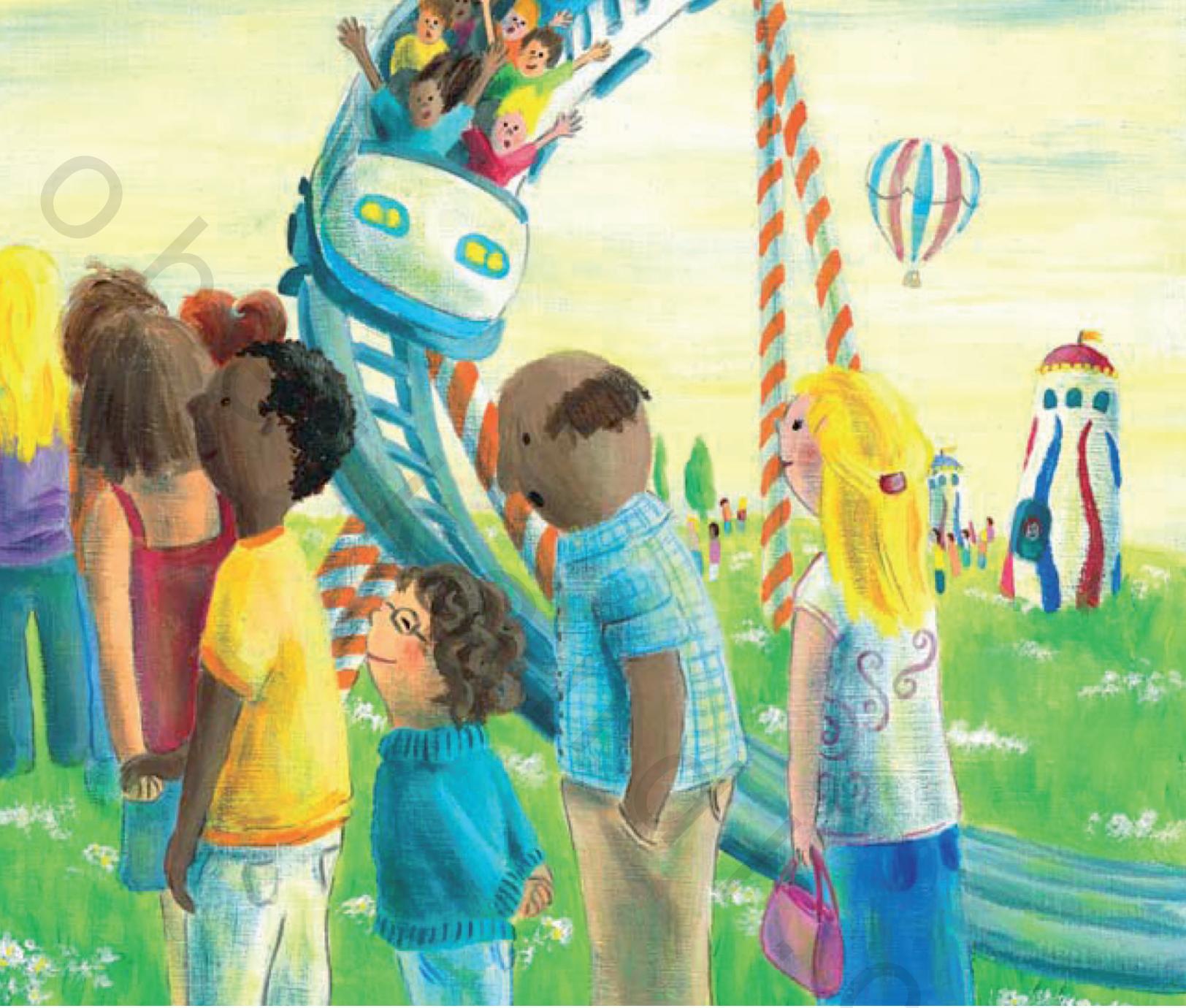
إذا كان أصدقاؤك جميعاً يريدونك أن تفعل مثلهم



فمن السهل أن تفكر في ...

إن لم أفعَل
ما يريدون،
فلسيخضبون مني.





قم بما هو صحيح في حياتك، وقل لنفسك:

أنا مقتنع بكل ما هو مهمٌ لي، وأدافع عنه.

حينما لا تريد أن تهتمَّ

بشيء ما.



ربما تعتقد أن...

هذا أمر لا يهمني...

لست مضطراً إلى سماع ذلك.





تذكر أن في الحياة الكثير لتتعلمه، وفكر...
أحب أن أتعلم أشياء جديدة.

حينما تشعر بالوحدة،
يمكن أن تتسلل إليك
أفكار غير سعيدة...

لماذا لا يريدون
التحدثُ معي؟





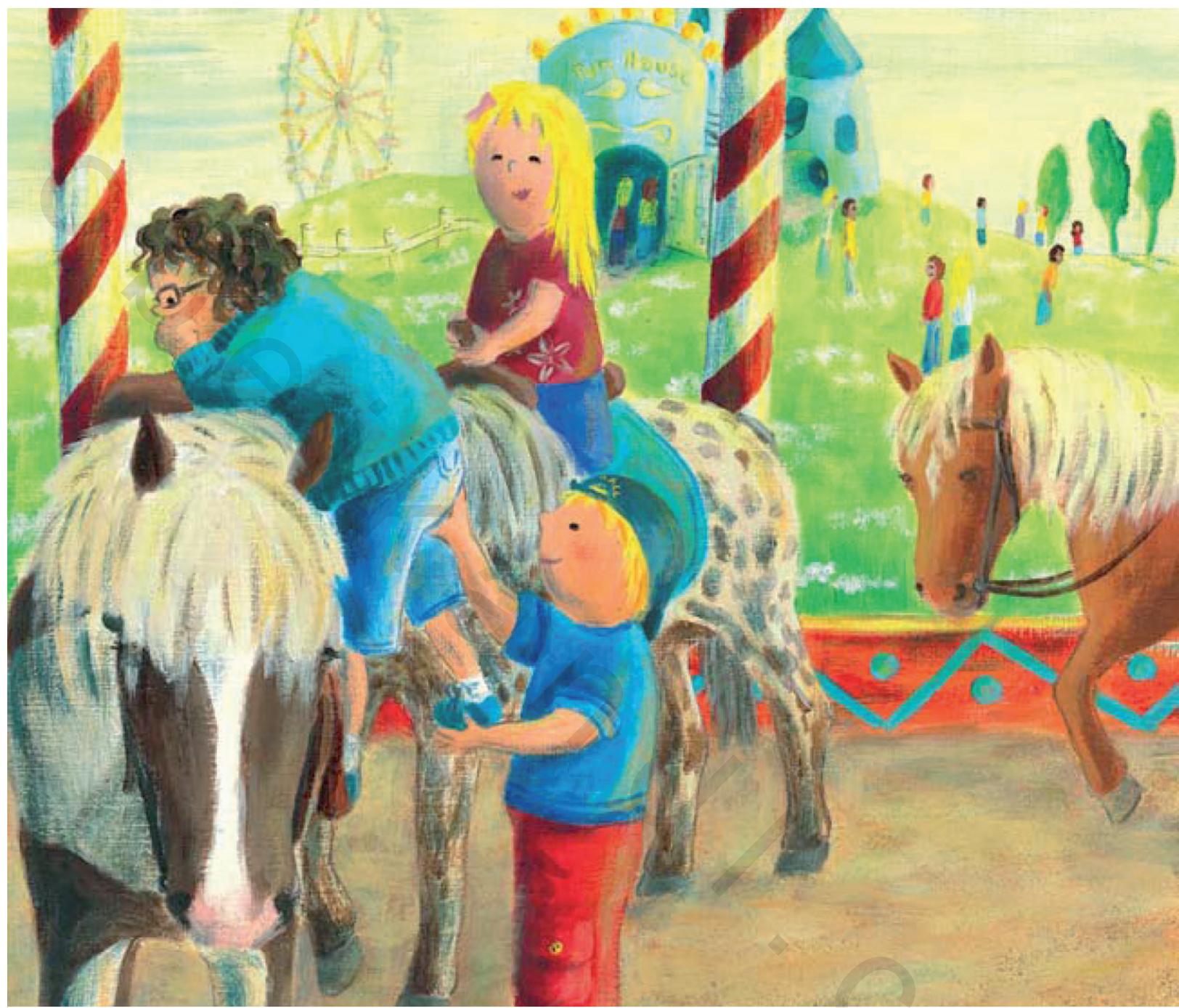
أبعد هذه المشاعر عنك، وقل لنفسك:

إنّني مُحاطٌ بالحب.

إذا كنت ترى لك أنه من الأسهل
الجلوس والتفرج بدلاً من المساعدة،
فقد تقول لنفسك:

أتبنى أن يساعده
شخص آخر في الصعود
على ظهر البهر.





غير أفكارك، وقل:

يسعدني تقديم المساعدة للآخرين.



حتى لو أن لديك كثيراً

من الأشياء العظيمة في حياتك؛
ربما تتمنى أحياناً أن تحصل على المزيد.

أحبُّ الحصول
على إحداها.





انظر إلى كل جيد في حياتك، وردد كل يوم:
أنا أشكر الله على كل ما أعطاني.



هل قمت يوماً بعمل ما،

ثم تمنيت لو أنك لم تفعله؟

ربما ستغضب من نفسك، وتفكر...

لا أستطيع أن أصدق

أنني نسيت لسترتي .

دائماً أنسى كل شيء .





أبعد هذه المشاعر عنك، وقل لنفسك:
أتعلم من أخطائي، ثم أمضي قُدُماً.

عندما يتعلق الأمر بالاهتمام بالمكان
الذي تعيش فيه

من الممكن أن تفكر في ...

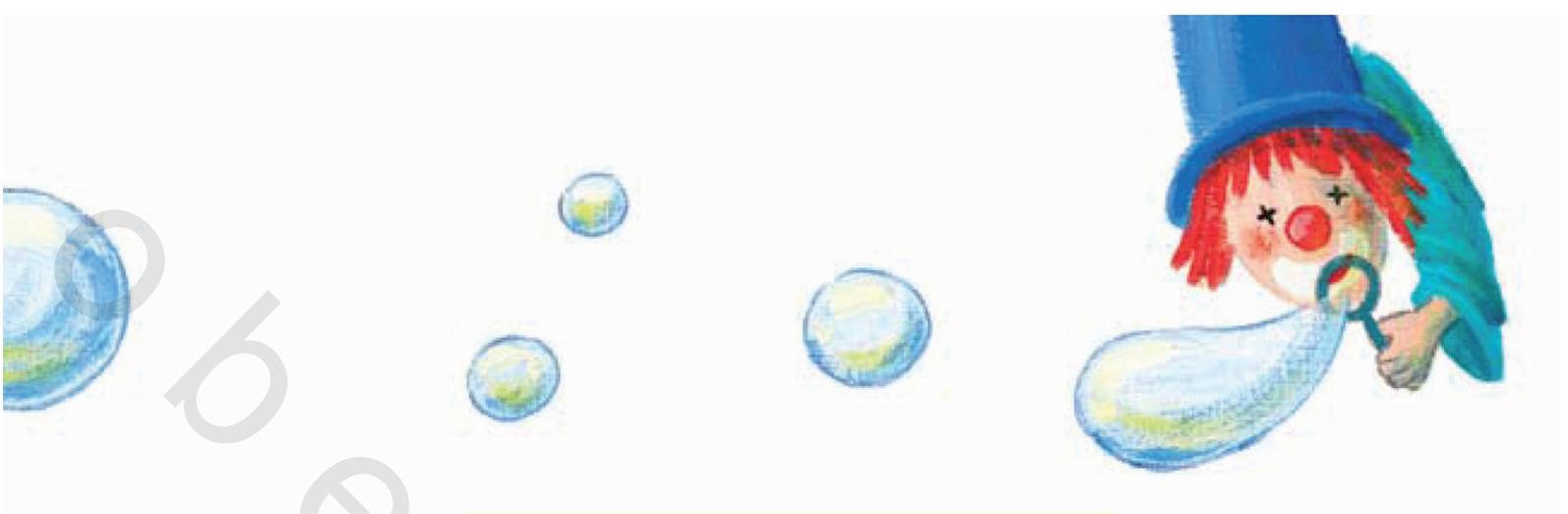
بسيطة، قطعة واحدة
من القمامة لا تحدث فرقاً.





بدلاً من ذلك ففكر، وقل:

أنا أهتم بوطني، كوكب الأرض.



إذا كان مَنْ حولك يتدمرون،
فإن هذا الأمر سيؤثر عليك
سلبياً، ويحبطك...





لا تسمح لمزاج الآخرين أن يؤثر عليك سلبياً، وقل:

أنا متفائل .. أنا إيجابي

ربما تظن أنك لست مبدعاً،
وأن للأطفال الآخرين أفكاراً
أفضل مما لديك...

لا أستطيع

تزيين دراجتي،
إنها تبدو قبيحة.





لا تستسلم ، وقل لنفسك :

لدي الكثير من الأفكار المبدعة الرائعة.

حينما ترى بعض الأطفال

الذين يختلفون عنك في الشكل والتصرفات

قد تقول لنفسك ...

أمل ألا أركب

معهم في الحافلة .





حاول أن تنظر أبعد من مجرد المظاهر الخارجية، وفكر، وقل:

أنا أرى في الناس أفضل ما فيهم.



إرشادات عن التفكير الإيجابي

يمكنك أن تفكر بشكل إيجابي في كل الأمور؛
حتى تغير حياتك.

على سبيل المثال :

- (1) ابدأ دائماً بكلمات إيجابية، مثل: أستطيع، أنا سأقوم ب... ، أنا أملك.
- (2) ردد أفكاراً إيجابية مراراً وتكراراً.
- (3) تذكر الأفكار الإيجابية حينما تراودك أفكار سلبية.
- (4) انظر إلى المرأة، واذكر أفكارك الإيجابية بصوت عالٍ.
- (5) اكتب أفكارك الإيجابية في دفتر ملاحظتك أو دفتر يومياتك.
- (6) اكتب أفكارك وتأكيداتك الإيجابية على لوحة، وعلقها في مكان تستطيع رؤيته كل يوم (مثلاً علقها على المرأة أو لوحة الإعلانات).
- (7) أغلق عينيك، وتخيل ما الذي تريده - هذا هو (التفكير).

Обејкиаи

