

أبتسم :) لتكون أجمل

أ. مريد الكلاب

أقدم لك أخي أختي أهم ما ذكره أ. مريد في دورته وذلك بما فيه من
فائدة كبيرة جداً وأتمنى من الجميع قراءتها وتطبيقها

www.4mYYm.com

إعداد : محمد القرينيس



أبتسم لتكون الأجمل ☺

ابتسم ☺ لتكون الأجمل يعني تفاعل بالخير تجده وعامل على التفكير بطريقة إيجابية؛ لتحصل على نتائج إيجابية.

بمعنى آخر:

سعادتك ☺ تصنعها بيدك وأنت نتائج أفكارك وبإمكاني أن أقول لك جازماً كيف سيكون حالك بعد ١٠ سنوات من الآن إذا أخبرتني بما يدور في ذهنك من أفكار خلال تلك المدة تذكر دائماً أن الفكرة الإيجابية المتفائلة هي التي تنطلق بك نحو أهدافك .

إن الفكرة المتفائلة ☺ هي بالفعل من أغلى ما تملك وهي المفتاح لإيجاد الحلول المبدعة لمشاكلك فإذا كنت تحلم وتطمح أن تحقق هدفاً تصبو إليه ولم تستطع تحقيقه؛ فكل ما عليك هو أن تتصرف وكأنك حققت ذلك الهدف.

مثلاً

إذا كنت تعاني من الخوف.. وتريد أن تتخلص من تلك المعاناة فكل ما عليك هو أنت تتصرف كأنك مملوء بالشجاعة.

قصة يرويها المبدع د.مريد

جلست مرة مع احد من أصدقائي وراح يحدثني عن مشكلة خطيرة يعاني منها وبسببها طلق زوجته التي أنجب منها ولداً عمره ٦ اشهر .. ما هي تلك المشكلة؟ أخبرني صديقي بأنه لا يحب زوجته؛ ولذلك أضطر إلى فراقها وهو مع ذلك نادم على ما فعله ! لأنه يدرك أنها لا ذنب لها في كونه انه لا يحبها لا سيما وأنها امرأة فاضلة كريمة الأخلاق بعد أن أنهى حديثه طالباً الحل؟ .. قلت له الحل ببساطة أن تعيد زوجتك إليك وتحبها ! يسألني أحبها !! وكيف أحبها .. قلت له عند ذلك إذا تصرف أنك تحبها وعملت معها ما يعملها المحب لحبيبته وأنت متفائل بأنك ستكون ماهراً في عمل ذلك .. سينتقل السلوك الذي تقوم به مع التكرار إلى عقلك الباطن؛ ليتحول بعد ذلك إلى شعور يعتمل في داخلك وعندها ستحب زوجتك .. وباختصار شديد: إذا عملت أنك تحبها؛ ستحبها ومصدق ذلك

قول الرسول صلى الله عليه وسلم: "الحلم بالتحمل" .. والحلم لا يختلف عن الحب في كونه شعوراً سنمتلكه حقاً، إذا تظاهرنّا وكأننا نمتلكه، وصاحبي قد عاد إلى زوجته قبل أربع سنوات، وعندما سألته عن حاله مع زوجته قال لي بالحرف الواحد: أنا الآن لا أحب زوجتي؛ بل أعشقها ونحمد الله على ذلك.

سؤال؟

يسألني أحد الأصدقاء يستشيرني قال لي: إن عملي يجعلني في أمس الحاجة لإتقان برنامج "الفوتوشوب" فقلت له: إذا أردت أن تتعلم ذلك البرنامج فتعلمه لأنك ترغب في ذلك وليس لأنه مفروض عليك؛ عندها ستجد أنك متميز فيه .. الآن أصبح صاحبي بالفعل مبدع للغاية في ذلك البرنامج.

همسة

لكي ننمي الشعور بالرغبة ليغلب على شعورنا بالحاجة فعلينا دائماً أن نفكر بالأشياء التي نريد الحصول عليها، أكثر من تفكيرنا بالثمن الذي سندفعه من أجلها.

مثال

المحترفين بالتسويق والمبيعات يعرفون أنهم لو أمضوا ٩٠% من الوقت بالحديث عن ثمن السلعة التي يريدون بيعها و ١٠% فقط عن مزاياها فإنهم لن يبيعوها بالتأكيد.

إذاً

- كل ما علينا هو التفكير بتفاؤل؛ أن نفكر متفائلين بالمتعة التي نريد الحصول عليها لننسى المشقة في الطريق إليها.

تأمل

- الذي يقوم الليل حتى تتفطر قدماه ويصوم النهار حتى تيبس شفاته يكون منشغلاً عن كل ذلك لأن عقله يعيش عمق التأمل في النعيم؛ الذي أعده الله لمن يعمل ذلك.
- إن المتفائلين الذين يمثلون نموذجاً رائعاً للإنسان المنتج المتميز أولئك المتفائلون؛ يصعب على المتشائمين تصديقهم في أحياناً كثيرة ولكن عاقبة الأمور في صالح المتفائل دائماً
- كما حدث مع موسى عليه السلام عندما خرج وقومه خلفه وخلفهم فرعون وجنده يريدون إبادتهم وقتلهم، قال بعض المتشائمين: إننا لمدركون!، فرد عليهم بصرامة وتفاؤل وقال: كلا إن معي ربي سيهدين؛ فشق الله البحر لموسى ونجاه وقومه وأغرق فرعون وجنده.
- أما نبي الله يعقوب لما فقد أبنه يوسف أكثر من أربعين سنة؛ فقد كان متفائلاً خلال طوال تلك المدة؛ متفائلاً بالخير ولم يقل سوى فصبرٌ جميل والله المستعان وعندما رد إليه ولده قال : ألم أقل لكم أنني أعلم من الله ما لا تعلمون ولو تأملنا في كتاب الله لوجدناه أعظم مصدرٍ يغذي بالتفاؤل ويملؤنا بالإيجابية.

موقف أثر بي كثيراً ولا أنساه

طالب كان يدرس القرآن الكريم في حلقة التحفيظ بالمسجد وكنت أنا وقتها مديراً للحلقة وقد جاءني يوماً أحد المدرسين بطالب مشاغب جداً لدرجة أنه أزعج زملائه بالحلقة وقدمه لي لكي أعاقبه .. فقلت له قف هناك قليلاً؛ لأنني له فرصة يفكر بها بخطئه وبعد ١٠ دقائق ألتفت إليه وسألته: ماذا تتوقع أنني سأفعل بك الآن؟ عندها أجابني قائلاً "أنا أخطأت وأنت أوقفتني ١٠ دقائق وأنا صبرت على ذلك وأتوقع منك الآن أنك ستطلب مني أن أعود إلى حلقتي لأن الله يقول : إن مع العسر يسراً" !!

مخرج من ذلك

إن ذلك الطالب بمقدار ما اعتبر أن الوقوف كان عقاباً، على قدر ما أيقن بأنه سينال الراحة والسلامة بعد ذلك العقاب، مستوحي ذلك من آية كريمة حفظها.

تمرين مدته دقيقة

توقف عن القراءة وانظر إلى القرآن الكريم في الجزء الأخير وبالتحديد في السورة التي تلي سورة الضحى وتسبق سورة التين واقرأ الآية رقم "٥" وكرر قراءتها عدة مرات وتأمل كيف سيكون أثر تلك الآية عليك لو امتثلت بها، واستشعرتها في كل أزمة أو مشكلة تعيشها وتواجهها... وآمل فعلاً أن تقوم بذلك التمرين.

😊 شكراً لكم على قيامكم بذلك التمرين 😊

قصة قديمة معروفة أختصرها ب ٣ أسطر

ثلاثة أصدقاء يعملون " حَمَّاراً " واحد فقط منهم كان يحلم بأن يكون أميراً للأندلس، وهو الحاجب المنصور الذي حكم الأندلس لسنوات طويلة، كان من أعظم من حكم الأندلس.

وقفه

" الحلم يصبح حقيقة أن أردت أنت ذلك، وإن كان الطريق إليه التفاؤل، لتكن النتائج إيجابية "

أسئلة أريدك أن تجاوب عليها بنعم أو لا بدون كتابة

- ١- هل ترغب بالحصول على الأفضل في حياتك أم انك مستعد للرضا بالأسوأ؟
- ٢- هل تحاول دائماً أن تحصل على الأفضل حتى ولو تحديت المصاعب وتخطيت العقبات؟
- ٣- هل تمتلك توقعاً متفائلاً تشعرك بقدرتك على الصمود أمام التحديات؟

بعد تلك الأسئلة أقول لك أننا جميعاً بدون استثناء نستطيع أن نجيب عليها بنعم لو قررنا ذلك ولذلك فبإمكانك أن تعيد قراءة جميع الأسئلة وان تجيب عليها بنعم، وأنا القول لك إن فعلت ذلك فأنت متفائل إيجابي ، والنجاح حليف المتفائلين.

خمس وصفات للتفاؤل ولا أريد منكم سوى الدعاء

الوصفة الأولى ☺

كن متفائلاً تجاه أي شيء وفي الـ ٢٤ ساعة القادمة؛ تحدث عن أمور تبعث في نفسك الأمل وتحدث عن أشياء إيجابية حول عملك وصحتك، حول أسرتك ومستقبلك، واستمر على ذلك لمدة أسبوع، وانظر إلى التطور الملموس الذي حققته؛ عندها ستجد نفسك قادراً على الاستمرار على ذلك طوال حياتك.

الوصفة الثانية ☺

غذي عقلك عن طريق قراءة الكتب الايجابية، ولا أعظم في ذلك من القرآن الكريم وأحرص على تجنب متابعة الأخبار والأحداث السلبية كالحوادث والجرائم والفواش واعتني بقراءة سير الناجحين والعظماء الذين تغلبوا على أزماتهم وحققوا أهدافهم وإذا سمعت بالأخبار عن مآسي المسلمين ونكباتهم في مشارق الأرض أو مغربها؛ فاعلم أن قتلنا شهداء ينعمون في جنان ونعيم، وان أسرانا يستثمرون أوقاتهم في إرضاء خالقهم، وان جرحانا قد اختاروا أن يكتبوا للتاريخ بدمائهم، أما أنت وأنتي فدورك أن تنظر لنفسك بثقة وان تبحث على مقعد المتفائل في لجة المأساة لأن الأمل يعقبه العمل.

الوصفة الثالثة ☺

الحرص على صحبة المتفائلين والإيجابيين؛ وبإمكاننا أن نضع قائمة بمن يتصفون بتلك الصفات ثم نبدأ بالعمل على قضاء أطول وقت ممكن معهم.

الوصفة الرابعة ☺

تجنب الجدل العقيم والانفعالات السلبية التي تتسم بأنها لا تسفر عن عمل ولا تؤدي إلى نتيجة والحرص على النظر إلى حسنات الآخرين والأشياء من حولنا؛ بدلاً من النظر إلى السيئات والسلبيات.

الوصفة الخامسة ☺

اللجوء إلى الله والتأمل في خلقه الرائع العظيم وحمده على ما وهبنا إياه من طاقات وقدرات وشكره على رحمته ولطفه بنا على أية حال.

- سأل رجل عجوز عن سر سعادته فأجاب: عندما أستيظ يكون لدي خياران أحدهما أن أكون تعيشاً والآخر أن أكون سعيداً؛ ولأنني ذكي إلى حد ما؛ ببساطة أختار السعادة وذلك هو سر سعادتي؛ كل صباح أستيظ فيه أختار أن أكون سعيداً ☺

الأمر متروك لك .. جرب ☺

أخيراً لا تنسى ؛ أبتسم ☺ لتكون أنت الأجمل

أخيراً سأخطو معك ١٠ خطوات لنخرج سوياً ونفوسنا عامرة بالتفاؤل والسعادة والطمأنينة 😊

- ١- لتقطع على نفسك وعداً أن تكون قوياً إلى حدٍّ لا يمكن لأي شيء بعده أن يعكر صفو هدوئك الداخلي.
- ٢- قرر من هذه اللحظة؛ أن تتحدث دائماً عن ما انعم الله به عليك، من صحة وسعادة 😊 وأن تشكر الله قولاً وعملاً.
- ٣- حاول تشجيع أصدقائك ومن حولك، وان تحدثهم عن مزاياهم، وان تكون محفزاً لهم نحو النجاح.
- ٤- أنظر إلى الجوانب المشرقة 😊 وكن حسن الضن بالله متفائلاً أبداً بكل ما ترى وما تسمع.
- ٥- فكر بالأفضل فقط وأنت تفكر بإنجاز الأفضل فقط، وأنت ستتوقع حدوث الأفضل دائماً لأنك تستحق الأفضل.
- ٦- تحمس وافرح لنجاح الآخرين، كما تتحمس لنجاحك، لأن سماء النجاح واسعة، ولأنك تحب لأخيك ما تحبه لنفسك.
- ٧- أوعد نفسك بأن تنسى تماماً جميع المواقف السلبية في الماضي، وأن تتطلق لإنجاز أهداف عظيمة بالمستقبل بإذن الله.
- ٨- أرسم ابتسامه 😊 على محياك وعلى قلبك دائماً وتذكر أن محمداً صلى الله عليه وسلم كان لا يرى إلا مبتسماً 😊 .
- ٩- استمر في تطوير نفسك واقضي جُل وقتك لنفع ذاتك والآخرين.
- ١٠- تذكر دائماً أن رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: قال الله عز وجل أنا عند ضن عبدي بي إن ضن خيراً فهو له وإن ضن شراً فهو له.

😊 أخيراً أسأل الله الكريم لي ولك السعادة في الدنيا والآخرة 😊

😊 أبتسم لتكون أجمل😊



من دورة أ. مريد الكلاب " أب😊 تسم لتكون أنت الأجمل "

إعداد: محمد القرينيس

www.4mYYm.com

www.facebook.com/mYYm1