10 ×10
١٠٠ نقطة تنقلك إلى الايجابية
إعداد وكتابة : رزان العودة
@ R10oz
ضمن سلسلة تطوير الذات _ الجزء الأول

شكر و تقدير

شُكر خاص لجميع متابعيني على تويتر
انتم سبب الهامي الأول ..

R10oz

شكر خاص لـ مركز التعلم الفعال
على خدمة التصحيح اللغوي والنحوي لمحتوى هذا الكتاب.

بسم الله الرحمن الرحيم

« إذا سمعت شيئا فاكتبه ولو في الحائط »

الشعبي

عمل متواضع جداً يُشبه القطرة في اول الغيث
تم جمعة على هيئة كتاب الكتروني ليتسنى للجميع قراءته
ايماناً بأن كلمة واحدة يمكنها ان تغير مجرى حياتك باكملها للأجمل
اتمنى من الجميع نشر الكتاب للفائدة
مع الاحتفاظ بحقوق الكاتب .

الفهرس ..

م	المحتوى	الصفحة
١	(١٠)أشياء تحدُثُ لك بسبب الأفكار الإيجابية	٥
٢	(١٠) أشياء تحدُث بسبب الأفكار السلبية	٦
٣	(١٠) أشياء تغير من نفسيتك للأجمل	٧
٤	(١٠) أشياء عن الفكرة	٨
٥	(١٠)أفعال تعيد إليك طاقتك العالية	٩
٦	(١٠) أشياء عن الخيال السلبيِّ	١٠
٧	(١٠) أشياء تزيد من همتك	١١
٨	(١٠) لتغيير القناعات السلبية	١٣
٩	(١٠) عن تغيير المعتقدات	١٥
١٠	(١٠) ترفع من طاقتك الإيجابية	١٧

عشرة أشياء تحدُثُ لك بسبب الأفكار الإيجابية

١. قوة العزيمة، والحماس القويُّ لتحقيق هدفِكَ.

٢.الرغبةُ في إكمال طريق النجاح.

٣.أفكارك الجميلة انعكاسٌ لواقعك؛ ممَّا يعني زيادة الجاذبية.

٤.جمالُ الحظِّ يأتي بسبب حُسْن الظنِّ، وحُسْن التفكير، وحُسْن المنطق، وحُسْن العمل.

٥.الفكرةُ الطيبة تعكس واقعَك الإيجابيَّ.

٦.تستطيع التفكيرَ بشكل جيد؛ واختيارَ أفضل الأفكار، وامتلاك الرغبة التامة في تحقيقها.

٧.كلما كانت أفكارك إيجابية زادت الثقةُ بالنفس، وسَكَنَ السلامُ والهدوء داخل الروح.

٨.التفكيرُ الإيجابيُّ يخلِّصُكَ مِن القلق والحيرة والخوف وقلة الثقة بالنفس.

٩.الفكرةُ الإيجابية تؤثِّر على مشاعرك؛ يعني أنَّ مزاجك سيصبح في حالة أفضل، وتقرر قراراتٍ أفضل.

١٠.ستحصل على نتائج إيجابية بسبب الفِكَرة الصحيحة الإيجابية.

عشرة أشياء تحدُث بسبب الأفكار السلبية

ماذا سيحدُث لو أنك تعمقتَ بالأفكار السلبية،
ولم توقفها ولم تستبدل بها أفكارًا إيجابية ؟

١. ضياعُ الطاقة الإيجابية
٢. ضياعُ الهدف، والبُعد عن مساره، والتأخر عن تحقيقه.
٣. تقرر قراراتٍ غير موفَّقة؛ مما يعني نتائجَ غير طيبة!
٤. فتورُ الهمَّة، وفقدان الرغبة والحماس في تحقيق أهداف حياتك.
٥. سوء حظك يأتي بسبب سوء ظنك، وسوء أفكارك.
٦. تحصل لك مجموعة أحداث سلبية (اليأسُ يتبعه يأسٌ، والإرادةُ يتبعها نجاحٌ).
٧. قلة الوعي؛ مما يجعلكَ تضيع الفرص العظيمة لأنك في حالة وعي منخفض.
٨. مشاعرُ الإحباط والضيق، وتذكُّر الأشياء الكئيبة باستمرار؛ ممَّا يعني مزاجًا متعكِّرًا مستمر.
٩. تتصرف تصرفاتٍ خاطئة بناءً على المشاعر المنخفضة التي تشعر .
١٠. تبقى أنت انعكاسًا لما يدور في أعماقك من أفكار سلبية؛ مما يقلل من جاذبيتك .

عشرة أشياء عن الفكرة!

١.الفكرة السلبية يجب أنْ تموت قبل أنْ تُولد.

٢.يحدث ما يسمى بـ "الإحباط" عندما تموت الفكرة أو تفقد رونقها.

٣.الفكرة التي تدور في رأسك الآن هي سببُ نجاح هدفك أو فشله!

٤.الفكرة التي تفكر بها الآن ستجذب كلَّ شيء يشبهها.

٥.الفكرة الجريئة تخطر على شخص يثق بنفسه كثيرًا.

٦.الفكرة الناجحة تنمو بعيدًا عن رأي الناس بها.

٧.اذا تكررَت الفكرة نفسها أكثر من مرة، وَجَب تنفيذها.

٨.أول النجاح، فكرة!

٩.الراحة تحدث بسبب فكرة مُريحة!

١٠.ما حققته اليوم، كان بسبب فكرة الأمس.

أشياء تغير من نفسيتك للأجمل

١. اشكر اللهَ تعالى على عظيم النعم، على الأقل لديك عشرون نعمة تتمتع بها الآن، بما فيها الأهل والعافية.
٢. تذكَّر موقفًا سعيدًا حصل لك، وتحدَّث مع مَن تحب به، ولك أنْ تتذكره بتفاصيله، أو تكتبه، وعِش به وكأنه يحدُث الآن.
٣. افعل خيرًا حالًا حتى ينعكس عليك الخير حالًا، ولو أنْ تسقي طيرًا!
٤. تذكَّر نقاط قوتك ومميزاتك، وأجمل الصفات التي تتحلى بها؛ فهي تعزز مِن طاقتك وتحسِّن من نفسيتك.
٥. ذِكر الله المطلق (استغفار أو تسبيح أو تهليل أو قرآن)؛ الذكر طاقته عالية ويأتي مفعولها إذا كانت بقلب خاشع وذِهن حاضر.
٦. لا تفكِّر كثيرًا في مواقف حصلتْ وانتهتْ، ولا تفكر فيما سيحصل غدًا، وكِّل أمرَك لله، فما خاب مَن فوَّض الأمرَ كله للحكيم العليم!
٧. اجلس مع شخص مريح، أو اقرأ كلماتٍ مريحة، فإنَّ عدوى الراحة تنتقل إليك.
٨. تذكر أنك صاحب هدف، وأنك لم تُخلَق عبثًا.
٩. أوقِف الزمن عند أجمل وآخر لحظة مرَّتْ بك، وابقَ بها بعيدًا عن القلق والتشاؤم.
١٠. لا تأخذ من الماضي إلا الجميل؛ حتى يساعدك في رؤية جمال اليوم.

أفعال تعيد إليك طاقتك العالية

١.ابتعد عن الإزعاج والضجيج.

٢.خُذ إجازة من العمل.

٣.امشِ على الرمل حافي القدمين.

٤.ابتعِد عن الجوال والكمبيوتر لفترة.

٥.تأمل وقت غروب الشمس ولون السماء الجميل.

٦.صلِّ لله وأطِل السجود.

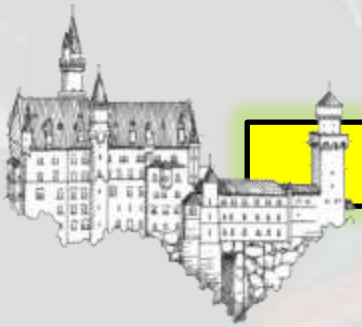
٧.استحم بالماء والملح أو مارس السباحة؛ لأنَّ الملح يطرد الشحنات السلبية من الجسم.

٨.مارِس الرياضة، امشِ أو هرول أو ارفَع أثقالًا.

٩.لا تقرأ مشاكل قد كُتِبت، ولا تجلس مع مُكتئِب، ولا تشاهد أخبار قتْل وهدْم؛ حتى تعود للاتزان.

١٠.خاطِب طفل صغير بعقلك وقلبك وانسجم معه والعب معه؛

فالأطفال لديهم طاقات إيجابية هائلة.



الخيال السلبيِّ!

١. ﴿وَإِمَّا يَنْزَغَنَّكَ مِنَ الشَّيْطَانِ نَزْغٌ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ ۖ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ﴾ [فصلت:٣٦]

٢. الخيال السلبيُّ يؤثر سلبًا على واقعك من خلال مشاعرك المصاحِبة في لحظة التخيل!

٣. حين تتخيل أحداثًا سلبية بدون مشاعر، ربما لن تتحقق ولكنك لن تتقدم للأمام.

٤. الخيال الإيجابيُّ هو حلٌّ للتخلص من الخيال السلبيِّ.

٥. قراءة الكتب، وتخيُّل لحظة تحقيق هدفك، والتفكير في خلق السموات والأرض، والتأمل، أشياء تملأ العقل فلا يبقى للسلبية مكانٌ.

٦. مَن يوقِف الخيال السلبيَّ بوعي،- يمارس السلوك الإيجابيَّ بلا وعي.

٧. إذا انسجَمْتَ مع ذاتك وتقبلتَها، فلن يبقى للسلبية مكانٌ في خيالك.

٨. لو تخيَّلتَ أنَّ الله سيعسِّر عليك الأمور، وأنها لن تنجح معكَ؛ فأنت ببساطة أسأتَ الظنَّ بالعليِّ القدير!

٩. ستكون أقوى لو تخلَّيْتَ عن إحساسك بالخوف! القوة في أعماقك، والخوف في أوهامك.

١٠. قل لي عن خيالك الآن؟ لأخبرك عن إمكانية تحقيق هدفك!!

كيف تزيد من همتك ؟

١.بدَل النظر في المشكلة على أنها عقبة وعائق، فلتنظر لها على أنها حلٌّ آخَر مِن زاوية أخرى، وربما باب لم تدركه للدخول إليه، والوصول إلى تحقيق هدفك بأسرع من ذي قبل.

٢.ذِكر الله يجعل الذهن صافيًا؛ لذلك احرص حين تقول: "استغفر الله، الحمد لله، الله أكبر" على أنْ لا تفكر في أيِّ شيء آخر، وأنْ تدخل في حالة هدوء واسترخاء عقليٍّ؛ حتى ترى النتائج المُبهرة.

٣.أنت تتحكم بعقلك وليس هو من يتحكم بك، فلو أنك كلَّ مرة فكرتَ في شيء وغرقتَ في فوضى الأفكار وخرجتَ بلا فائدة، فهذا معناه أنك تركتَ الأمر لعقلك، ويُفترض أنْ تفعل العكس وهو أنْ تتحكم في زمام الأمور، وأنْ تصل لحالة من الهدوء والتركيز حتى تصل إلى مبتغاك في كل شيء في الحياة، سواء كنتَ تفكر في مشروع أو تنفيذ فكرة أو تريد التأمل فقط أو وقت الذِّكر!

٤.حدد غاياتك وطموحك وهدفك بالحياة، وحدد الطريقة التي ستحقق بها هدفك، واجعله دائمًا أمام عينك لتشعر بقيمتك في الحياة، رتِّب لنفسك خطواتٍ صغيرة لتحصل عليه بالتعويد والتدريب والتفكير الصحيح؛ فالغاية: هي الهدف الأسمى والأكبر، (غايتي أنْ أدخل الجنة بُحسن خُلقي، طموحي أنْ أدخل قلوب الخلق، هدفي هو التحسين والتطوير الاخلاقي في كل شيء،.....).

٥. هذه النصيحة فقط لمن يعاني من ضَعف الهمة: ربما في البداية ستحتاج إلى المحاكاة، وهي أنْ تطبق طريقة ناجحة طبَّقها غيرك لكن لا تجعل طريقتك نسخًا ولصقًا، بل أضِف إليها أفكارك الإبداعية، هذه البداية تجعلك تثق بأنك تستطيع أنْ تكون كما تريد، مع الأيام الأولى اترك المحاكاة وستجد بنفسك شيئًا جديدًا يشع بالإبداع.

٦.اختلط بالناجحين لتنجح، وتقتبس من طاقة النجاح فإنْ لم تكن مثلهم فإنك ستأخذ من أفكارهم وخططهم وهمتهم وثقتهم، وستؤثر عليك كلماتهم وذبذباتهم! وافعل العكس تمامًا مع المحبطين والفاشلين، ابتعد عنهم، وخصوصًا الذين يرون أنَّ العرب لا قيمة لهم؛ فهؤلاء يسرقون طاقتك ويشتتون أفكارك.

٧.كلما زادت خبرتك بالحياة، وتعرفتَ إلى أشخاص جدد، وقرأتَ كتبًا جديدة، وتعمقتَ في الحكم المأثورة؛ كان لديك رصيد فكريٌّ قيِّم يساعدك في اتخاذ القراراتِ الصحيحة ويأتي بالحلول النافعة! فكلُّ شيء يُختَزن بالعقل وأنت مستثمر جيد، فاختر ما تبقيه في عقلك!

٨.الهواء الطلق والخضرة والسحاب المسخَّر بين السماء والأرض، أشياءُ تجعلك في حالة أفضل وذهن أصفى، قبل كلِّ فكرة ادخُل في حالة روحية مع الطبيعة، وتأمَّل لتخرجَ بِطاقة عالية وأفكار هائلة!

٩.لكلِّ حرف طاقة، ولكل لون طاقة، ولكل فكرة طاقة! هل تتخيل أنك تستجمع طاقتك أو تشتتها من خلال ما تلفظ به أو تراه أو تفكر به! ها هي الحياة بين يديك وأنت مَن يقرر ما ترغب أنْ تراه وما تريد أنْ تتغافل عنه! كل ما تراه يستقر في عقلك، وكلُّ المتشابهات في عقلك تجتمع فتزيدك قوة أو تزيدك بؤسًا أو تزيدك تشتتًا؛ فاختر لعقلك ما تشاء!

١٠.لو كنتَ في حالة مزاجية عالية فستأتي خلف تلك الحالة أحداثٌ تزيد من بهجتك! ولو كنتَ في حالة مزاجية سيئة لضاقتْ بك الأرض ذرعًا وتراكمتْ عليك الهموم مع بعضها البعض! دائمًا الأحداث تتبع الأفكار والأفكار تتبع المشاعر، تعوَّد على التفاؤل والقوة بالتوكل على الله؛ فإنْ أصابتك سراء فاشكر وابتهج، وإنْ أصابتك ضراء فاصبر وتوكل على الله، وكن مسلمًا قويًّا وفكّر بهدوء، لم يخلق الله العقبة إلَّا ويتبعْها حلٌّ!

تغيير القناعات السلبية!

١. لو اعتقد الإنسان اعتقادًا سلبيًّا، مثلًا أنه فاشل أو خائف أو لا يستطيع! فإنه سيتصرف في حياته بناءً على هذا الاعتقاد؛ وسيفوته الكثير من الفرص بسبب الأفكار التي ترسَّخت في عقله، وسيخاف من أشياء وهمية ويتجنب نجاحاتٍ متعمِّدًا بسبب اعتقاده الثابت بالفشل؛ بعض التصرفات الخطأ نتيجة للتفكير الخاطئ!

٢. تجارب الماضي غير الناجحة إنْ استحوذَتْ على التفكير فإنها تشتت التركيز على نجاح الحاضر! والانشغال بالتفكير بكيف حدث ما مضى؟ ولماذا حدث! بدلًا من المضي قدمًا. يجب أنْ تفكر بالماضي كدرس تتعلم منه وتجعله في سجلِّ نجاحك، وتتعلم من أخطائك وتتمسك بالطرق الناجحة ثم تمضي للأمام.

٣. البرمجة السابقة من الأهل والمدرسة والمجتمع غالبًا ما تكون سلبية، وبدون إدراك تؤثر عليك ولا تخدم نجاحك، فلو غيرتَ برمجة عقلك وأفكارك لما هو في مصلحتك حتمًا ستتغير حياتك، من حُسن الحظ أنَّ الإنسان قويٌّ يستطيع تغيير القناعاتِ السلبية كلها للأجمل.

٤. لا للتعميم! لو فشلتَ في أمر واحد من حياتك وأُصبْتَ بالإحباط وقلتَ: "أنا فاشل في حياتي" فإنك ضخمتَ الأمر جدًّا وسيصعب عليك العودة للهدوء والاتزان، فأنت قد أخطأتَ في هدف واحد فقط، أمَّا باقي حياتك فقد حكمتَ عليها بالفشل! وستشعر بالسوء أضعافًا مضاعفة، وتتسع دائرة الإحباط في حياتك بسبب التعميم السلبيِّ!

٥. عقلك يمدك بالأفكار اللازمة! اعتقادك بالفشل سيجعل عقلك يؤمن بالاعتقاد السلبيِّ، ويبدأ عقلك يدعمك بالأفكار والحلول المرتبطة بالفشل، أمَّا اعتقادك الإيجابيُّ فسيمدك بالحلول الناجحة!

٦. توقَّف عن التفكير بالفرص الضائعة؛ حتى لا تضيع الفرص القادمة.

٧. تفكير وآراء الناس بك لا يمثلك، ولا يعنيك؛ فرأيُ الناس انعكاسٌ لما داخلهم، احذر من أنْ تحبط عزيمتك مِن أجل رأي أحدهم!

٨. "عندما تلتقي الحركة مع الرؤية تحدث السعادة". (الشعراوي، رحمه الله)

٩.إذا أردتَ أنْ تتغير فغيّر تفكيرك؛ فالفكرة كالوقود إنْ فكرتَ بالفرح تفرح، وإنْ فكرتَ بالبؤس تصاب به. ابقَ بعيدًا عن التركيز على سلبياتِ الحياة حتى لا تهدر طاقتك وتفكيرك، ركز على الأشياء الجميلة بروحك لتتوسع مساحة الجمال في حياتك.

١٠. تعوَّد أنْ تفكر جيدًا ثم تقرر القرار الصائب ثم تحسم الموضوع وتنفذه!

.

تغيير المعتقدات

١. إنَّ معتقداتنا القديمة السلبية مُكتسَبة منذ الصِّغَر، من المجتمع أو مِن مواقف قديمة! وهذا ما يجعلنا ندرك أنَّ ما نحن فيه ليست ذاتنا الحقيقة، بل وُلدنا دون أيِّ معتقداتٍ كما قال الرسول: (كُلُّ مَوْلُودٍ يُولَدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ أو يُنَصِّرَانِهِ أو يُمَجِّسَانِهِ). الوالدان لهما الدور الأكبر في معتقداتنا الحالية.

٢. أنت الآن مُبرمَج منذ الصغر على أفكارٍ ومعتَقداتٍ خاطئة، يجب أنْ تُهدَم وأنْ تُزال! وخوفك من التغيير ناتجٌ عن خوفك من شيء جديد، واعتقادك أنَّ هذا هو الطريق الصحيح بينما الطريق الصحيح هو الطريق الذي تشقه أنت بنفسك وتختاره أنت بذاتك وتسمو به روحك، هو الذي تجد به نتائج طيبة ونهاياتٍ ناجحة؛ لذلك عليك أنْ تغير معتقداتك لتتغير حظوظك، وحياتك، وأفكارك!

٣. قرِّر أنْ تغيِّر معتقداتك، استبدل بها معتقدات مناسبة صحيحة، بالتأكيدات والعبارات الإيجابية، (مثلًا: أتحمل مسؤولية نفسي الكاملة، أنا المسؤول عن كلِّ ما يحدُث لي، أسيطر على الأمور، كل شيء يحدث كما ينبغي) كرّرها حتى تصدقها، فإنْ صدَّقْتَها تصرفتَ بناءً عليها، وهدمتَ معتقدًا قديمًا.

٤. معرفة أسماء الله الحُسنى وصفاته وتصديقها والإيمان بها تهدم كلَّ المعتقداتِ السلبية؛ كالخوف من الموت، والخوف من عدم قبول التوبة، إنَّ القوة والعزة والأمن والسلام والغنى والمغفرة كلها من عند الله تعالى. وأسماء الله تعالى وصفاته هي الخلاصُ مِن المعتقدات النقيضة كالضعف والذل والخوف والشتات والذنوب، فتبقى الروح ساكنة مطمئنة، وتسمو النفس فوق قمم النجاح ويعم الهدوء الروحيُّ.

٥. بوعي تام اختَر نسختك الجديدة التي تريد أنْ تكون عليها، وحدد أهم المعتقدات التي تريد تغييرها، ثم غيِّرها علنًا وسرًّا، أدرِك معنى كلماتك وحروفك، وعِ جيدًا أفكارك وخواطرك، وانتبه لردة أفعالك وطريقتك، وراجع قراراتك ثم انظر هل هي مناسبة لنسختك الجديدة؟ واجعل هذا شغلك الشاغل، فكلُّ معتقَد مكتسَب يمحو معتقدًا مترسِّخًا.

٦. كرّر الهدفَ الجديد على هيئة توكيد إيجابيٍّ، كرر الخيال بتخيل نسختك الجديدة حين اكتسبتَ المعتقَد الجديد وتخيَّل ردة فعلك، وكلماتك التي تكون مشابهة لمعتقدك الجديد، تخيَّل نفسك وأنت تتكلم عنه وأنت تبوح به، أصر على أنْ تفعَّل المعتقد الجديد في جميع جوانب حياتك حتى يترسخ ذهنيًّا في عقلك.

٧. اعتقادك بأنك ضعيف، سيجعل قرارتك ضعيفة وحياتك هزيلة! القوة هي الحلُّ "المؤمنُ القويُّ خيرٌ عند اللهِ مِنَ المؤمنِ الضَّعيفِ" في الأصل لم تُخلَق ضعيفًا، وخوفك مجرد وهْمٍ يجب أنْ يُحَطَّم، ركِّز على القوة فإنْ اكتسبتَها حطمتَ كلَّ الخوف وأزَلْتَه.

٨. كلُّ معتقَد (مهما كان) لا يتوافق مع نجاحك وطموحك يجب أنْ يُهدَم، وأنْ يبدَّل بالجَمال.

٩. هناك كنوز عظيمة مدفونة في أعماق روحك، لكن بسبب اعتقاد سلبيٍّ لم تخرج إلى الآن ولو اكتسبتَ معتقد الثقة والقوة والجمال لأخرجتَ كنوزَك الثمينة وأزلتَ معيقات النجاح مِنْ عقلك

١٠. إنما العلم بالتعلم، وإنما الحلم بالتحلم، وإنما الصبر بالتصبر، السلبياتُ العالقة في الروح تزول تمامًا باكتساب (عادات جميلة) مُكتسَبة، وستصبح هي معتقداتك الجديدة.

.

ارفع طاقتك الإيجابية

١. كتابة أهدافك تجعلك تشعر أنَّ لديك أحلامًا حقيقية، وأنَّ لك هدفًا بالحياة تسعى له؛ وبناءً عليه تصبح طاقتك عالية، كتابة الهدف هو نقْل الحلم على أرض الواقع كخطوة أولى في الألف ميل. كرر قراءة أهدافك كل يوم، ومع كلِّ هدف تصوَّر النتيجة النهائية، وتخيَّل أنك قد حققته وأنك تستطيع ذلك بثقتك بالله، ثم بنفسك.

٢. ارفع طاقتك الإيجابية بتذكُّر المواقف الجميلة ومشاعرك بالضبط التي كنتَ تشعر بها في ذلك الوقت، تعمل هذه التقنية على رفع طاقتك وشعورك بالابتهاج فتكون على التردد الصحيح مِن ذبذبات النجاح.

٣. التركيز في أمر معين يزيد من مشاعرك تجاهه؛ فلو فكرتَ في أمر حزين فلن تجني سوى طاقة منخفضة ودموع تنهمر، ولو فكرت في موقف سلبيٍّ فالناتجُ هو المزيد من الأحاسيس السلبية. والعكس لو أردتَ الطاقة العالية فكّر في السعادة، ركز في هدف سعيد، فكر في شيء يجعلك تبتهج، وتذكَّر حدثًا جميلًا، ما تركز عليه يزداد!

٤. تغير من أجل هدفك؛ فلو كنتَ سابقًا تُحبَط من المواقف التافهة، أو تعطي الأمور السلبية أهمية، مهما كان نوعها، فأنت اليوم بحاجة لتلك المشاعر والأحاسيس فلا تهدرها عبثًا، حاوِل أنْ تصرف النظر عن التوافه، وأنْ تتعامل مع الأحداث غير المتوقعة برحابة صدر، دائما التجئ إلى الله بقلب قويٍّ وقلب متفائل لتتخلص من تلك المشاعر وتتحكم بها.

٥. لتعود لحالة أجمل؛ أُدخُل في حالة تأمُّل، اجعل أفكارك تتوقف عن كلِّ شيء واصرِفها في تأمل الكون وجمال خلق الله من حولك، حتى تعود إلى حالة سكينة وهدوء واستقرار؛ فهذا يجعلك متزنًا وتستطيع أنْ تحافظ على طاقتك الإيجابية، التأمل هو مفتاح الأفكار، هو باب الحكمة، ﴿إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولِي الْأَلْبَابِ * الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَى جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ [آل عمران: ١٩٠-١٩١]

٦. في الحركة بركة! تَحرَّك من مكانك وحرِّك عضلات جسمك وخلايا مخك، بممارسة الرياضة، أو الرقص، الرياضة تحرك الدم وتنشط خلايا العقل فتتغير حالتك وفقًا للتغير الحاصل، وأروع شيء يمكن فعله هو المشي مع الاستغفار كما نصح به د. سلمان العودة وهي فكرة المشي لمدة نصف ساعة دون أنْ تفكر في شيء، فقط تستغفر؛ فتكون قد اكتسبتَ لياقة بدنية واستغليتَ وقتك بالاستغفار.

٧. سامِح نفسك، وتقبَّل نفسَك ولا تلُمْها فيما لا تملك، ولا توبخها ولا تخاطب نفسَك بالعتاب واللوم المستمر، تأنيب الضمير يأتي فقط لإصلاح الأمر، أمَّا اللوم المستمر فمؤذٍ جدًّا للنفس، سامِح نفسك واغمرها بالحب والرضا، وبدلًا من اللوم المستمر قرّر أنْ تصلحها.

ارفع طاقتك الإيجابية

٨. أعْلِن السماح على الخلق، بمعنى أنْ تنام وقلبك لا يحقد على كائن بشريٍّ، فكلنا نعلم قصة الرجل الذي دخل الجنة بسبب أنه كان ينام خالي البالي، صافي القلب لا يحمل غِلًّا ولا حقدًا، فكان جزاؤه كبيرًا جدًّا - الجنة - فما بالك بالأشياء وعظيم العطايا التي يحصل عليها الإنسان بالمسامحة؛ خير وأجر وطاقة عالية وهدوء نفس واطمئنان!

٩. أنت تنخفض لله بالسجود فيرفع الله قدرَك، وترتفع طاقتك وتطيب حياتك، وتسكن مشاعرك، وتبقى في حالة مزاجية رائعة.

١٠. خاطِب نفسَك بالحديث المحفز والكلام الإيجابيِّ، وناقِشها بالأفكار العظيمة حتى تصبح متحمسًا جدًّا وترتفع طاقتك.

.

انتهى

لو كان أحدٌ يكتفي من العلمِ !
لاكتفى منه موسى –عليه السلام- لما قال:
((هل أتبعكَ على أن تعلمنِ مما علمتَ رشدا))

ابن عبّاس

المراجع :

- مدونة albawada
- موقع موهوبون
- موقع جدد حياتك
- مقالة بعنوان (كيف نستخدم الخيال لتحقيق اهدافنا) من موقع : مهارات النجاح
- مدونة ما وراء الطبيعة
- كتاب قوة التركيز _ جاك كانفليد
- قواعد العشق الأربعون_ الياف شافاق
- الطاقة البشرية والطريق للقمة _ ابراهيم الفقي
- هكذا هزموا الياس _ سلوى العضيدان
- برنامج لقاء الخميس _ محمد الدحيم
- موقع صيد الفوائد
- اليوم السابع مقالة بعنوان : ٩ عادات لتحقيق احلامك عن طريق قانون الجذب
- مقال احمد عمارة (الحالة النفسية وتجاذب الافكار)
- مقال داليا نوايا (شكرا افكاري السلبية)
- مقال الوطن اون لاين (قوة التخيل في صناعة الواقع)
- مقال جريدة الوطن ل فؤاد عبدالله الحمد
- مقالات متفرقه ل عبدالعظيم رمضان
- مقال لدكتور فيليب همبرت

تصميم حقائب تدريبية
تصميم الملزمة التدريبية للمدرب
كتابة خُطبة او كلمة مناسبة للألقاء امام الجمهور
ماذا نستطيع ان نقدم لك بأسعار معقولة ؟
تصميم ملفات الانجاز للمعلمين
تصميم شهادات
تنسيق ملفات الورد
راسلنا على قمم
@TOPS1437
رزان العودة