

قوة الشخصية

!():

) : .

* * *

• [- :] (

[illegible]

■ ()

• ()

()

.()

■ ()

$$(\quad):$$

الشخصية قوة

$$\cdot [\quad : \quad [($$

. [:]

1

...

()

()

!

!

!!

!

•

)

.(

•

$$):$$

■

. [:] (

•

•

•

•

•

• •

. [:] (

$$):$$
$$):$$

•

$$[\quad : \quad](\quad)$$

!!

■

■

):

).

قوة الذاكرة:

تدريب على الاستدعاء والادراك والتعرف

- يُصادف المرء مواقف تستدعي منه أن يكون حاضر الذهن والقلب، ويحتاج فيها إلى أرقام أو أسماء يستدعيها فلا يجدها.
- هل حدث وأن حُجِبَت عنك درجة أو ترقيةٌ لأنك لم تكن علي مستوى المنافسة؟
 - هل تجد صعوبةً في الحديث عن عرض أسعار أو تذكُّر رقم أو معدل فائدة أو مكافآت؟
 - هل يحدث أن يناديك شخص ما باسمك ولا تستطيع أن تتذكر اسمه؟
 - هل يضيع وقتك في البحث عن الملفات والمفاتيح والمذكرات والنظارة؟
- إذا كانت الإجابة بنعم علي واحدة أو أكثر فأنت لا تستخدم قوة ذاكرتك، وبالتالي فهذا الأمر يشكّل عائقًا أمام نجاحك أو تميّزك. وها نحن نقدم أحدث الطرق لتقوية الذاكرة وما علينا إلا أن نتبعها.
- استوقفني أحد الأشخاص وأخذ يرحب بي ترحيبًا غير عادي، وبدا الإحراج على وجهي؛ إذ أني لا أعرف اسمه أو أين يعمل!!
 - دخلت المطبخ لأحضر بعض الحاجات التي طُلِبَت مني فإذا بي لا أدري ماذا كنت أريد!!
 - أنت قلت نتقابل الأحد أم الأربعاء؟!
 - أنا متأكد أني تركت سيارتي في الطابق الرابع من الجراج!!
- ها نحن نقدم لك طرقًا مفيدةً في كيفية الاستذكار.

وداعًا لضعف الذاكرة

حسن ذاكرتك قصيرة الأجل

- الذاكرة قصيرة الأجل هي المعلومات التي يحتفظ بها العقل لفترة زمنية وجيزة.
- الذاكرة قصيرة الأجل هي الكم الذي يستطيع الشخص الانتباه إليه في آنٍ واحد، وهو كذلك مقدار انتباهك الذي يتغير بمعدل نسيان سريع.

عوامل القدرة على الاحتفاظ بالأشياء

١. الاهتمام: بتركيز جذوة الفكر والعقل على ما تريد تذكره.
٢. الملاحظة: بأخذ ملاحظات حول أهم ملامح الشيء.
٣. الربط: ربط ما تريد تذكره بشيء تحبه.
٤. التكرار: كرر ما تريد حفظه وبأكثر من وسيلة؛ كتابته أو تخيله أو قراءته بصوت عالي.

خمس طرق للاحتفاظ بالذاكرة الدائمة

١. استخدم الشيء وإلا ستفقدّه.. فإن العضو

الذي لا يعمل يضعف ويضمّر؛ لأن عدم الاستخدام هو أساس النسيان.

٢. أظهر اهتمامًا أكثر بما تريد أن تحتفظ به في ذاكرتك.

٣. اجعل للذاكرة أهدافًا؛ لأنه من الصعب التعلّم إذا لم يكن هناك هدفٌ من تعلّمه.

٤. فكّر في كل ما يتعلق بما تريد تذكره؛ بمعنى إذا كنت تريد تذكر رقم (هاتف- سيارة-منزل- فاتورة- يوم تاريخ الالتحاق بعمل، فكّر ما علاقة الرقم بأرقام أخرى.. البدايات، النهايات علاقة الرقم ببعضه.

إذا كنت تريد تذكر اسم شخص: تذكر ملامحه، طوله، ملابسه أي نوع سيارة كان يركبها في أي ميدان في أي شارع، وهكذا.

أربع طرق لضمان تذكر المعلومات

١. ابحث عن جانب مشوق في المعلومات، فإن الاهتمام بما نرغب تذكره يجعل من الصعب نسيانه.
٢. ركز انتباهك.
٣. أضف بعض التفاصيل، تستطيع أن تضيف مثلاً طول الشخص، أين يسكن، ما نوع العمل.
٤. اربط بين المعلومة وبين شيء تريد أن تعرفه مسبقًا، كربط بين رقم الهاتف ويوم ميلاد شخص تعرفه، أو تاريخ زواج قريب.

كيف تقوم ذاكرتك باسترجاع المعلومات؟ عن طريق

١. الاستدعاء، التعرف على المعلومة.
٢. الهدف الواضح الكامل.
- ٣-الربط بينها وبين بعض الأشياء الأخرى.
٤. التطور النظري.
- ٥- لمراجعة والتكرار.

تدريب على الاستدعاء والادراك والتعرف

١. فيما يلي قائمة بها كلمات تم اختيارها عشوائيًا، اقرأ هذه الكلمات وادرسها لمدة ثلاث دقائق ثم أغلق الكتاب، وانظر كم تستطيع أن تتذكر منها، دون الالتزام بترتيبها.
- نمر- أمير- صورة- بطاقة - قلم رصاص - كرسي - مصباح - ضباب.
٢. تحتوي القائمة التالية على كلمات تم اختيارها عشوائيًا.. اقرأ هذه الكلمات وادرسها لمدة ثلاث دقائق ثم أغلق الكتاب، وانظر كم تستطيع أن تتذكر منها، تأكد من الكلمات السابقة قبل أن تبدأ.

مائدة - مصباح - مكتب - قلم حبر - خريطة - صورة- إطار سيارة.

أساليب لاستخدام الصور الذهنية في حياتك اليومية

- استكمل مهمتك: لا يهتم كثير منّا بكتابة قائمة ما يريد من السوق إذا كان عدد ما تشتريه قليلًا.. بل إن الأسوأ من كل ذلك احتمال نسيانك للقائمة في المنزل، وقد تريد شراء اللبن والصحف وتزويد السيارة بالوقود وشراء بطاقة تهنئة لابن أخيك في يوم ميلاده.
- استخدم الصورة الذهنية وأنت في محطة الوقود فعليك أن تتذكر رقم (خمسة)

أي خمسة أشياء يجب أن أنجزها:

- ركز على الأسماء وملامح الوجه عندما تقابل شخصاً للمرة الأولى، اكتب اسم الشخص على جبهته وركز على العينين.

- تخيل مسار الطرق قبل أن تسير فيها، وكأنك تنظر إليها من طائرة هليكوبتر، وسوف تظهر لك الصورة بوضوح.

- تخيل مطعمًا أو مستشفيات أو مدارس أو أكشاك بيع الجرائد.

- تذكر المقولات الشهيرة بإضافة الحركة لما سمعته، والأشخاص الذين يؤيدون هذه المقولة كأنك تشاهد فيلمًا سينمائيًا.

طور نفسك بأراء الآخرين عنك فالمؤمن مرآة أخيه

معالجة الشرود الذهني

وعدم التركيز الفكري أثناء العمل

الشرود الذهني مشكلة يشكو منها الكثير من الناس هذه المشكلة تتفاقم كلما تقدم العمر وكثرت مشكلات الحياة وهي مشكلة تعطل أفضل قوى الإنسان التي يتميز بها على سائر المخلوقات وهي العقل والفكر ، وعند السعي لمعالجة هذه المشكلة لا بد من البحث عن أسبابها أولاً: بعض أسباب الشرود الذهني :

١- وجود مشكلة ملحة خارج العمل، وقد تكون هذه المشكلة عائلية – مالية – معيشية – اجتماعية – عاطفية..الخ.

٢- توقع حدوث أمر مخيف والانشغال به.

٣- المعاناة من مشكلة صحية.

٤- وقوع أمر يؤدي إلى الفرح الشديد.

٥- التعود على العيش أسير الخيالات والأوهام غير الواقعية والتعلق بها.

٦- أن يكون في محيط العمل وبيئته ما يشغل الفكر ويؤدي لعدم الارتياح، ومن أمثله ذلك: الترتيب غير المناسب والمزعج لمكان العمل، أو ضيق المكان، أو شدة الحر أو البرد في مكان العمل، أو شدة الضوضاء فيما حول مكان العمل، أو وجود روائح كريهة في مكان العمل، أو الشعور بالجوع أو الظمأ الشديدين، أو عدم الارتياح لبعض زملاء العمل ، أو كثرة الزوار لك أو

لزملائك في العمل.

علاج مشكلة الشرود الذهني أثناء ممارسة عمل من الأعمال:

إن بناء القدرة على التركيز الذهني والعقلي يحتاج إلى تمرين هادئ وطويل لكنه صارم ودقيق كما يفعل الإنسان عند بناء وتقوية عضلاته بحيث يستطيع بعد ذلك تركيز قواه الذهنية وحصر تفكيره العقلي في أي وقت أراد ، وفي أي موضوع أيضاً.

إن التركيز الذهني هو تعريض الذهن زمناً كافياً لمؤثر أو جملة مؤثرات كي تنطبع عليه انطباعاً واضحاً على أن يغلُق الإنسان ذهنه دون كافة المؤثرات الأخرى، والمؤثرات هي المعلومات التي يتم استيعابها من خلال إحدى الحواس الخمس: البصر ، السمع ، الذوق، الحس ، الشم. ثم يتم معالجتها على ضوء ما سبقها في الذهن من معلومات وخبرات وتجارب وما يؤمن به الإنسان من مبادئ وقيم.

واعلم أن اكتساب صفة التركيز الذهني تعود على الإنسان بأعظم الفوائد في حياته، يقول أحد علماء النفس المشهورين : ليست العبقرية أكثر من تركيز الذهن. وقال آخر : إن حصر الاهتمام هو أول مقومات العبقرية.

ويقول ثالث : إن صب الاهتمام في العمل والمشكلة التي هي قيد البحث ثم نسيان الأمر بناتا بمجرد حسمه والوصول إلى قرار فيه بحيث تستعيد قوة تركيز ذهنك كاملة غير منقوصة من أهم أسباب النجاح في الحياة.

وإليك بعض الأفكار والخطوات التي تساعد على استبعاد الشرود الذهني ومن ثم بناء القدرة الذاتية عل التركيز وهي :

١- حاول استبعاد كل ما يشتت فكري ويشغل ذهنك من الواقع المادي المحيط بك مما ورد ذكره في الأسباب قبل قليل.

٢- عوّد نفسك على أن تعيش لحظتك، وأن تحصر نفسك فيما أنت فيه فقط انس أو تناس كل ما عداه

(من أصبح آمناً في سربه معافى في بدنه جمع له قوت يومه وليلته فكأنما جمعت له الدنيا بحذاقيرها).

ما مضى فات والمؤمل غيب * * ولك الساعة التي أنت فيها

٣- إذا كنت تشعر بالإجهاد فتوقف عن العمل بعض الوقت، وخذ لحظات من الاسترخاء في

مكان جيد التهوية، وحيداً لو استلقيت على ظهرك وأغمضت عينيك وأوقفت تفكيرك وأخذت نفساً عميقاً عدة مرات ثم عد لعملك بعد ذلك.

٤- إذا كنت تشعر بالخمول فجدد التهوية في موقعك وتحرك قليلاً من مكانك ومارس بعض التمارين الرياضية الخفيفة لبضع دقائق.

٥- أعط نفسك قدرًا كافيًا من الراحة قبل بدء التفكير وممارسة العمل.

٦- لا تبدأ التفكير في المسائل المهمة بعد تناول الطعام مباشرة ولا أثناء الجوع الشديد والظما المفراط.

٧- بادر لعلاج ما تعاني منه من مشكلات صحية، وإذا كنت تعاني من شيء منها فلا تبالغ في أمره ولا تعطيه من تفكيرك أكبر من حجمه.

٨- مارس تمرين تقوية التركيز الذهني، والذي يُمكن تلخيص خطواته في الآتي:

أ- قم بعملية حصر للقضايا التي تحتاج منك إلى تفكير ورتبها حسب أهميتها أو استعجالها واحتفظ بذلك مكتوباً في ورقة لديك.

ب- عندما تصبح معتدل المزاج مرتاح البال في مكان مريح بعيداً عن الضوضاء والإزعاج استخرج ورقتك وتناول أول قضية فيها بالتفكير.

ج- استعرض القضية الأولى من جميع جوانبها وركّز قواك الذهنية فيها وكأنك غائب عن كل ما عداها في الوجود لبضع دقائق وحاول الإجابة على الأسئلة الآتية عن القضية موضوع التفكير (لماذا ، متى، أين ، كيف، من ، مع) :

لماذا هذا العمل الذي أريد القيام به ؟ ومتى الوقت المناسب له ؟ وأين سيكون ؟ وكيف ينفذ ؟ من يقوم بالعمل ؟ مع من ؟.

د- حدد ما توصلت إليه في نقاط مختصرة وسجل ذلك على الورق أول بأول.

هـ- ألق نظرة على ما كتبت ثم أغمض عينيك وحاول استذكار ما كتبت.

و- أعد عملية النظر والاستذكار عدة مرات على فترات زمنية مختلفة، وأضف ما قد تتوصل إليه من جديد إلى ما سبق وأن خلصت إليه.

ز- استخرج ما كتب بعد كل فترة زمنية انظر فيه وحاول إلقاءه على غيرك واطلب منهم تزويدك

بملحوظاتهم إن كانوا قادرين على ذلك.

ح- انتقل إلى قضية أخرى وتعامل معها كما تعاملت مع غيرها.

أخيراً لا تنس أن تحول أفكارك إلى عمل.

٩- تمارين أخرى لتقوية التركيز الذهني:

أ- اختر موضوعاً تحبه وأرغم نفسك على التفكير فيه وحده فقط لمدة ربع ساعة، وحاول يومياً على الأقل أن تحفظ فيه شيئاً جديداً

(آية – حديث – باب فقهي – ترجمة شخصية ..).

ب- قف كل يوم مرة أمام أحد رفوف مكتبك فإن لم يوجد فأمام دولاب مطبخك فإن لم يوجد فأمام دولاب عرض بضائع في متجر قريب، ثم انظر إلى الأشياء واحدة بعد أخرى بتمعن وتدقيق وهدوء، ثم انصرف عن ذلك واكتب على ورقة موجودات الدولاب مرتبة، ثم ارجع إلى الدولاب وراجع ما كتبت على الواقع.

ج- انظر إلى شيء ما بضع دقائق ثم اصرف نظرك عنه ودع شخصاً آخر يوجه لك أسئلة عنه وأنت تتذكر وتجاوب.

د- عد الأرقام تنازلياً من ١٠٠ إلى واحد، وأحداً واحداً، هكذا : ١٠٠ ، ٩٩ ، ٩٨ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة أمرة اثنين اثنين، هكذا : ١٠٠ ، ٩٨ ، ٩٦ ، ٩٤ ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى ثلاثة ثلاثة، هكذا : ١٠٠ ، ٩٧ ، ٩٤ ، ٩١ ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى أربعة أربعة ، هكذا : ١٠٠ ، ٩٦ ، ٩٣ ، ٩٠ ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى خمسة خمسة ، هكذا : ١٠٠ ، ٩٥ ، ٩٠ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى ستة ستة ، هكذا : ١٠٠ ، ٩٣ ، ٩٦ ، ٨٦ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى ثمانية ثمانية، هكذا : ١٠٠ ، ٩٣ ، ٨٤ ، ... إلخ.

ثم عدّها مرة أخرى تسعة تسعة، هكذا : ١٠٠ ، ٩١ ، ٨٣ ، ... إلخ.

وكرر هذا التمرين كل يوم مرة لمدة شهر على الأقل.

هـ- خذ ورقة ودوّن عليها الأرقام من ١ إلى ١٠ هكذا :

ثم دوّن أمام كل رقم أي كلمة تخطر ببالك ، ثم اختر أي حرف من حروف الهجاء واكتب أمام كل كلمة ما تستطيع من كلمات مرادفة للكلمة الأولى التي كتبتها أمام الرقم أو تتفرع عنها بشرط أن تبدأ بذلك الحرف الذي اخترته.

ثم انتقل إلى الرقم الآخر وقم بالعمل نفسه ولكن بشرط المحافظة على الحرف الذي اخترته، وهكذا حتى تنتهي من جميع الأرقام.

ثم كرر العملية بكلمات أخرى وحروف أخرى، وهكذا.

إستعادة التوازن بعد ضغوط العمل:

إن للإنسان طاقات محدودة لا يستطيع أن يبذل أكثر منها ولا أن يتحمل فوق قدرته ولكن بعض الناس تحت إغراء كثرة الفرص المتاحة أو علو الهمة وزيادة الحيوية والنشاط يندفع للعمل فيحمل نفسه فوق طاقتها مما يؤدي إلى القلق والاضطراب وعدم الإنتاج ويصبح كما ورد (إن المنبت لا أرضاً قطع ولا ظهراً أبقى).

وهذه المشكلة التي تواجه الكثير من الناشطين أصحاب الهمم العالية تحتاج إلى علاج، وللمساهمة في هذا إليك بعض الإشارات:

١- استكثر من التزود بالطاقة الإيمانية، فهي الوقود الذي يعبر به الإنسان رحلة الحياة بسلام، وكلما زاد إيمانه كلما زادت طاقته وتحمله وإمكاناته، ووسائل زيادة الإيمان ورفع مستواه ليس هذا محل تفصيلها لكن القاعدة العامة أن الإيمان يزيد بالطاعة وينقص بالمعصية.

٢- لا تلزم نفسك بما لا تطيق ، وراع في برنامجك وقتك وإمكاناتك وظروفك وإلا فقد حكمت بالفشل على عملك والقلق والشقاء على نفسك.

٣- احرص أن تبني برنامجك حسب الأولويات فتهتم بالضروري وما لا يُمكن تأجيله وتأخرها ما دون ذلك؛ لأن الحياة المعاصرة فيها من التشعب وكثرة الأعمال ما يجعل الإنسان في دوامة لا يعلم ما الذي يبدأ به، وما الذي يؤجل لكن إذا جعلت معيارك تقديم الأهم أو الأنفع أو الأعجل حسب الظروف أمكنك أن تختار بين هذه الأعمال على أسس موضوعية.

٤- عليك بتنويع الأعمال التي تضمنها برنامجك والتي ستمارسها؛ لأن البقاء على عمل واحد دائماً يصيب النفس بالملل ولخمول والرتابة، ومن ثم يثقل العمل على النفس ويستكثر وإن لم

يكن كثيراً.

٥- عند تقييمك لعملك احرص على أن يكون التقييم موضوعياً بمعنى ألا تقع فيما يقع فيه بعض أصحاب الطموحات المبالغ فيها من النظر فقط للإخفاقات وتناسي الإنجازات وعدم رؤيتها أو تذكرها إلا أثناء تحقيقها ثم نسيانها بعد ذلك ؛ إذ في ذلك جحود لنعم الله عليك والاستمرار في هذا المسلك يؤدي إلى الشعور بالإحباط والقلق والفقر الدائم الذي لا يزيله من النفس شيء.

٦- لا تنسى ان تعطي نفسك حقها عليك، وأن تجعل ذلك جزءاً من برنامجك لا يمكن إلغاؤه لحساب غيره من الأعمال الأخرى، ويتمثل هذا الحق في إجازات دورية تجم فيها النفس وتريحها من عناء العمل وفترات للاسترخاء وممارسة بعض الهوايات المباحة والعناية بتغذية جسمك وعلاجه مما قد ينوبه من أمراض ؛ لأن النفوس كالمطايا إذا حملت بدون إطعامها وسقيها والعناية بها كلت وضعفت وسقطت، وحذا لو أعطيت نفسك جائزة ومكافأة على كل إنجاز أو نجاح يمن الله به عليك ويجريه على يدك، ولتكن هذه الجائزة إجازة أو هدية أو أشباه ذلك.

كيف نكنسب الثقة في نفسك ؟

إن الثقة بالنفس هي(بعد توفيق الله) طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانيات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا بها أن يفعلوا الكثير.

وإليك بعض الخطوات التي يُمكن بها التخلص من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية في حياتك، سواء كانت في الفكر أو السلوك أو الأخلاق أو العادات أو الكلمات أو غيرها ؛ لترفعها من على كاهلك وتحرر نفسك من وطأتها وتنطلق بالنفس نحو الحياة بثقة أكبر وآمال مشرقة أوسع.

أولاً وقبل كل شيء ,لا تنس اللجوء إلى الله ابتداءً ونهاية ؛ لأنه هو الذي أضحك وأبكى، فبالتوبة والاستغفار ودوام ذكر الله تحيا القلوب.

١- حدد - بتجرد وبلا مبالغة - أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك.

٢- افرد كل فكرة أو صفة على حدة.

٣- فكّر فيها تفكيراً منطقياً تحليلياً يؤدي إلى معرفتها وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها وهل

هي واقع حقيقي فعلاً أو وهم وخيال.

٤- إن كانت من الأوهام فحرر نفسك منها وإن كانت واقعاً حقيقياً فتخلص من أسبابها وقلصها إلى أدنى قدر ممكن، وأعلم أن الصفة كلما كانت أكثر رسوخاً في حياتك كلما كانت استبعادها يحتاج لجهد أكبر وزمن أطول.

٥- **اربط ذهنك وفكرك بشكل مركز - وليكن في لحظات صفاء** وبعد عن الشواغل والقلق - بموقف إيجابي مهم في حياتك مستعيداً كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر وأجواء محيطية، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتياح النفسي والانشراح القلبي وغيت عن واقعك أو كدت فحرك شيئاً من جوارحك حركة معينة متميزة تماماً كأن تكبر أو تسبح أو تهلل مشيراً مع ذلك بإصبعك إشارة خاصة، وليكن هذا الموقف مثلاً خبر نجاحك أو يوم زواجك أو ليلة قمتها لله أو سماعك خبراً ساراً للمسلمين أو أول يوم رأيت فيه أحد الحرمين أو نحو ذلك.

٦- كرر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آلياً فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل آلياً إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية، وإن لم تذكر الموقف المادي الذي كان سبباً لها.

٧- **إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية في أي موقف فما عليك إلا أن تغمض عينك قليلاً وتخرج من تلك الأفكار ثم تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون**

صالح كلمة [قف]!!

تأمل هذه الكلمة بعض الوقت وكرر النظر فيها مرة بعد أخرى حتى كأنك لم تعد ترى غيرها.

٨- تجاوزها بنظرك متخيلاً وراءها حدائق غناء وأنهاراً جارية وطيوراً مغردة ونسيماً من الهواء عليلًا وتمتع به قليلاً كل ذلك وأنت مغمض لعينيك.

٩- انتقل إلى المثير الإيجابي وحرك الجارحة التي أصبحت مفتاحاً له كما في الفقرة رقم (٥) واستغرق فيه قليلاً حتى تبدل حالتك النفسية وتختفي مشاعرك السلبية تماماً.

١٠- عد للتفكير فيما كنت فيه من شأن ومن عمل.

١١- إذا عادت الأفكار السلبية للإلحاح مرة أخرى فتوقف عن العمل تماماً في هذه اللحظات، وعش فقط في ذكريات الحالة الإيجابية.

لكي نكون نظرنك نجاه الأشياء سليمة يجب عليك :

١- استيقظ صباحاً و أنت سعيد :

أحذر من الأفكار السلبية التي من الممكن أن تخطر على بالك صباحاً حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية ، و ركز انتباهك على الأشياء الإيجابية^٢ و ابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء .

٢- احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك :

و حتى إذا لم تكن تشعر إنك تريد أن تبسم فتظاهر بالابتسامة حيث أن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي و غير الحقيقي، و على ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبسم باستمرار .

٣- كن البادئ بالتحية و السلام :

هناك حديث شريف يقول : " و خيرهما الذي يبدأ بالسلام " فلا تنتظر غيرك و ابدأ أنت ...
٤- **كن منصتاً جيداً:**

أعلم أن هذا ليس دائماً بالأمر السهل ، و ربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذلك ، فأبدأ من الآن لا تقاطع أحد أثناء حديثه و عليك بإظهار الاهتمام .. و كن منصتاً جيداً .

٥- خاطب الناس بأسمائهم :

أعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا ، فحاطب الناس بأسمائهم .

٦- تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود :

ليس فقط أنك تشعر بالسعادة نتيجة لذلك ، و لكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور .

٧- أبدأ بالمجاملة :

قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل .

استراتيجيات التغلب على الضغط النفسي

الرياضة:

النوم :

نظم أسلوب حياتك بحيث تقلل الضغط النفسي:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

ضع الناس في قمة أفضليتك

) (! ..

•
() ..() ..() ..() ..()

هل تعرف ما هي القاعدة الذهبية ٠٠ التغيير بلحظة

•
() ,() ,() ,() ,()

•

!!

•

•
() (!)

•

•

غير طريقك في رؤية الأشياء من حولك وسنغير حياتك في الحال..

•

•

•

•

•

()

•

..!!

•

•
()

•

(!)

(!!)

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

()

غير نظرتك إلى الأشياء من حولك تتغير حياتك ..

•

.....

•

(- /).....

فصل المشهد الثالث مشهد العفو والصفح

/ .

فصل المشهد السادس مشهد السلامة وبرد القلب

/ .



.



.

- -

....