

تعرف على أكثر 14 نصيحة شائعة من دكتور إبراهيم الفقى



الأحد 21 مايو 2017 09:05 م

جميعا، صغار وكبار أصبحنا مشغولين بعالم التنمية البشرية، نقرأ عن النجاح والفشل، الإحباط والاكنتاب، النظام وجدولة الأعمال، وغيرها من فنون التنمية البشرية، أبداع الكثير وما زالوا يبدعون، نسميهم رواد وخبراء التنمية البشرية، على رأسهم مؤسس هذا العلم هو الراحل دكتور إبراهيم الفقى، من هنا نقدم لكم أكثر 14 نصيحة يتحدث فى مضمونها جميع المحاضرين فى كورسات ودورات التنمية البشرية:

1. كل صباح استيقظ سعيدا وقل صباح الخير يا دنيا :

بدلا أن تستيقظ قائلا لما يحدث كل هذا، كل هذه هموم ومشاكل أحاط بها، الزمان والناس، فلماذا لم تقل صباح الخير يا دنيا وكأنك تتحدث معها وتستيقظ لتبدأ يوما سعيدا، ودع الأفكار السلبية جانبا خاصة فى فترة الصباح، حتى لا تبرمج يومك من بدايته لنهايته بهذه المشاعر السلبية، ركز انتباهك على ما هو مرح وتحدث مع الدنيا وأنت سعيد

2. تظاهر بالابتسامة ودع الأمور تسير:

دائما كان يحدثنا دكتور الفقى، وما زال خبراء التنمية البشرية عن أهمية الابتسامة، فعليك بالاحتفاظ بالابتسامة على وجهك حتى وإن كنت تشعر بالضيق، فالتظاهر بالابتسامة يسرب انطبعا إلى العقل الباطن بأن القادم أفضل، قرر أن تبسّم باستمرار ودع الأمور تسير

3. لا تنتظر أحدا وابدأ أنت:

فى كل شىء عليك أن تكون أنت البادئ، لا تنتظر الانطلاق من صديق أو جار أو زميل أو رئيس أو مرعوس، ابدأ أنت وخاصة مع الخلافات والنزاعات، والتزم بالحديث الشريف وخيرهما الذى يبدأ بالسلام .

4. انصت جيدا:

قبل أن تفكر تنطق، فكر تنصت أولا، وتتحول من متحدث جيد لمستمع بارع، بعدم مقاطعة الآخرين أثناء حديثهم، حتى وإن تظاهرت بالاهتمام، وهذا أمر ليس باليسير ويحتاج لوقت طويل، لكن نتائجه رائعة

5. تحدث مع الآخر باسمه:

الكثير من الأشخاص يتضايقون من الحديث معهم بعدم ذكر أسمائهم، وهذا ما تحدث عنه علم التنمية البشرية أن الأسماء مرتبطة ارتباط العشق مع أصحابها، وتوحى بالاهتمام والحميمية من قبل المتحدث، فيجب عليك أن تخاطب الآخرين بأسمائهم

6. عامل كل شخص على أنه مهم فى الحياة ولا تهمله:

ليس من حقه أن تقلل من أحد، أو أنك تتظاهر بنفسك وبقدراتك، لأنك لكى تشعر بذلك فعلا عليك أن تعامل الآخرين هكذا، واشعر الآخر بأنه مهم فى الحياة، وأن له قيمة فى الوجود، ولا تهمل أحدا حتى لا تهمل فيما بعد

7. جامل كل يوم ثلاثة أشخاص:

للمجاملة أثر ومعنى فى حياتنا قوى لا يمكن تجاهله، دائما كان يتحدث الفقى عن أثر المجاملة على القلوب، كان يوصى فى ندواته عن

المجاملة بقوله جامل على الأقل ثلاثة أشخاص يوميا ، والمجاملة ليس كذبا على الآخرين، لأنها تنشر السعادة فى نفوسهم، وتكسبك مودتهم ولا تضر بأحد

8. دون تواريخ ميلاد أصدقائك:

يسعد الصديق دائما من تهنئة صديقه له فى عيد ميلاده، خاصة عندما تكون مفاجئة بالنسبة له وغير متوقعة، لذلك يجب عليك تدوين تواريخ ميلاد أصدقائك، لتهنئتهم ولو تليفونيا لإدخال السعادة على قلوبهم

9. فاجئ شريك حياتك:

سواء كان شريك الحياة، زوجة أو زوجا، صديقا أو صديقة، حبيبا أو حبيبة، استخدم عامل المفاجئة معه، ستندهبش بالفرحة التى تولد فى قلبه وقلبك، بأى وسيلة بسيطة سواء كانت رسالة هاتف، أو زهرة أوهدية ذات سعر رمزى، فذلك يقوى العلاقة بين الطرفين

10. احضن من تحب:

ضم الآخر إلى صدرك، يبعثر بداخله شعور الحب والمودة، تشعره بأنك تحبه فعلا لا مجاملة، ابنك أو صديقك، زميلك فى العمل أو مرءوسك، عليك عند السلام أن تحضن من تحب لتترى لتأثير على الآخر

11. ارسم ابتسامة على وجه الآخر:

كن السبب فى أن تجعل الآخر يبتسم، ابعده عن إلقاء الحزن والهم فى الآخرين، ينبغى على كل شخص أن يرسم ابتسامة على أى شخص كل يوم، حتى وإن كان عابرا فى الطريق، قريبا أو بعيدا، أبسط شىء أن ترسل رسالة شكر إلى الميكانيكى الذى أصلح سيارتك

12. سامح نفسك ولا تحاربها:

تمتع بسماحة لنفسك وصفائها مع نفسك ومع الآخر، ابدأ بالتسامح مع ذاتك لا تحاربها ولا تعاندها، تعرف على الأخطاء وناقشها بهدوء، وتخلص من الذات السلبية لديك لتبدأ حياتك وتنتهيها بأمان

13. التزم دائما بكلمة من فضلك و شكرا :

الأسلوب هو من يخلق الشخصية، عامل الآخر بأسلوب محترم ولائق، التزم دائما بكلمتى من فضلك عند الطلب، و شكرا عند الاستجابة أو الرفض، اتبع ذلك دائما، وسترى ما يذهل نفسك والآخر

14. عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك:

عندما تعيش كل لحظة وكأنها آخر لحظة فى حياتك، ستلازمك السعادة والراحة النفسية والطمأنينة، فقط عليك أن تعيش بالإيمان، عيش بالحب والأمل، وعيش بالكفاح وقدر الحياة