

نصائح الدكتور إبراهيم الفقي لحياة أجمل



الخميس 15 يونيو 2017 10:06 م

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك !!
عش بالإيمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة ..
نصائح الدكتور إبراهيم الفقي تعبر عن التفاؤل والأمل، ولكي نبعث السعادة والتفاؤل في حياتنا لابد أن نهتم بالجمال الداخلي والابتسامة والعطاء وحب الحياة .. لذلك نُقدِّم لكم باقةً من نصائح الدكتور إبراهيم الفقي:

- استيقظ صباحاً وأنت سعيد:

يطلع النهار على البعض فيقول "صباح الخير يا دنيا" بينما يقول البعض الآخر "ما هذا ... لماذا حل علينا النهار مرةً أخرى بهذه السرعة!!"
احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك صباحاً حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركز انتباهك على الأشياء الإيجابية، وابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء

- احتفظ بالابتسامة جذابة على وجهك:

حتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة حيث إن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار

- كن البادئ بالتحية والسلام:

هناك حديث شريف يقول "وخيرهما الذي يبدأ بالسلام" ... فلا تنتظر الغير وابدأ أنت

- كن منصتاً جيداً:

اعلم أن هذا ليس بالأمر السهل دائماً، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذلك، فابدأ من الآن ... لا تقاطع أحداً أثناء حديثه

- خاطب الناس بأسمائهم:

أعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا فخاطب الناس بأسمائهم

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

ليس فقط إنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور

- ابدأ بالمجاملة:

قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل

- دون تواريخ ميلاد المحيطين بك:

بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم بطاقات التهنئة وتتمنى لهم الصحة والسعادة

- قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك:

يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض من الزهور من وقت الآخر، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر، وستجد أن هناك فرقا كبيرا في العلاقة الإيجابية بينكما

- ضم من تحبه إلى صدرك:

قالت فيرجينا ساتير الإختصاصية العالمية في حل مشاكل الأسرة "نحن نحتاج إلى 4 ضمات معلوءة بالحب للبقاء، 8 لصيانة كيان الأسرة، و12 ضمة للنمو" ... فابدأ من اليوم باتباع ذلك يومياً وستندهش من قوة تأثير النتائج

- كن السبب في أن يتسم أحد كل يوم:

أبعث رسالة شكر لطبيبك أو طبيب أسنانك أو حتى المختص بإصلاح سيارتك

- كن دائم العطاء:

وقد حدث أن أحد سائقي أتوبيسات الركاب في دينفر بأمریکا نظر في وجوه الركاب، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه، ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه علبة من الحلوى وأعطى كل راكب قطعة منها، ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عادي، قال " أنا لم أقم بعمل شيء كي أجدب انتباه الصحف، ولكني رأيت الكآبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم، فقررت أن أقوم بعمل شيء يسعدهم ، فأنا أشعر بالسعادة عند العطاء، وما قمت به ليس إلا شيئاً بسيطاً في هذا الجانب"، فكن دائم العطاء

- سامح نفسك وسامح الآخرين:

إن الذات السلبية في الإنسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للإنسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين

- استعمل دائما كلمة "من فضلك" وكلمة "شكرا":

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مذهشة

نصائح الدكتور إبراهيم الفقي .. اتبعوها وستعيشون السعادة بأنفسكم ولا بد أن تعرفوا أن نظرتكم تجاه الأشياء هي من اختياراتكم أنتم فقوموا بهذا الإختيار حتى تكون لديكم نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء ..