

## 25 كبسولة للاوقات العصيبة والمشاعر السلبية



الخميس 29 سبتمبر 2011 12:09 م

### محمد الطيارة

- حين تقطب لنا الحياة جبينها ونشعر بالقلق والاحباط وتسود الدنيا في اعيننا لابد من هذه الكبسولات التي فيها الامل والتفاؤل
- 1- في بعض الأحيان تقع لنا بعض الأحداث غير الطيبة، لكنها في الحقيقة تفسح المجال أمام الأحداث الطيبة لكي تأتي
  - 2- البكاء لا يعني دائماً أنك ضعيف، فعند ولادتك، كان البكاء علامة الحياة والقوة والمستقبل الواعد
  - 3- ابن ثقتك بنفسك بشكل صحيح وحافظ على ذلك بعيداً عن المخاوف أو التردد أو الغرور
  - 4- مهما كان عدد الأخطاء التي وقعت فيها، مهما كان تقدمك بطيئاً، فأنت تسبق من لا يحاولون فعل أي شيء
  - 5- ابتعد عن القناعات السلبية وغير الواقعية ولا تجعلها تؤثر على قراراتك بشكل سلبي أو مبالغ فيه
  - 6- في بعض الأحيان يجب عليك أن تبتعد حتى تتضح لك الرؤية والصورة
  - 7- عشرة بالمائة من الحياة هو ما يحدث لك، و90% من الحياة هو كيف تتفاعل مع هذه العشرة الأولى
  - 8- أحياناً نسمح دون قصد لصغير المشاكل كي يكبر وبسيط على حياتنا لا تدع الأشياء الصغيرة تفسد عليك يوماً مثل هذه المنغصات ستبقى في حياتنا دائماً، والسر هو أن نعطيها القدر الضئيل من الاهتمام
  - 9- انظر الى الامور من اعلى اي حاول ان ترى الصورة للأشياء او الاحداث شاملة ومتكاملة
  - 10- سل نفسك، هل علاقاتك الاجتماعية الحالية تعلق بك أم تهبط بك؟ أن تحيط نفسك بالايجابيين المحبين من الناس هو نصف الطريق إلى عيش حياة السعادة والنجاح
  - 11- لا تدع النجاح يؤثر على عقلك، ولا تدع الفشل يصل إلى قلبك
  - 12- ابحث عن نقاط القوة لديك ونمها وابتدع عن نقاط الضعف وقوها واعلم ان اعظم الناس قدرا لهم نقاط ضعف ونقاط قوه ولكنهم يحسنون استخدام نقاط قوتهم، كما يحسنون معالجة نقاط ضعفهم
  - 13- في بعض الأحيان، يكون عدم حصولك على ما تطلبه هو هبة من السماء تعرف قيمتها فيما بعد
  - 14- إذا استمرت في فعل الشيء ذاته تفعله، فستحصل على ذات النتائج التي تحصل عليها
  - 15- كن متفائلاً حين تحيطك السلبية، ابتسم حين يقطب الآخرون، فهذا هو الطريق الأسهل لتصنع فرقا
  - 16- الأخطاء تعلمك دروساً قيمة كلما ارتكبت خطأ، دل ذلك على اقترابك من هدفك الذي تريده الخطأ الأعظم الذي سيضررك حقا هو حين تختار ألا تفعل شيئاً مخافة الوقوع في الخطأ
  - 17- سب اعدائك لك وشتم حسادك يساوي قيمتك لأنك أصبحت شيئاً مذكوراً ورجلاً مهماً
  - 18- أبسط وجهك للناس تكسب ودهم ، وألن لهم الكلام يحبوك ، وتواضع لهم يجلوك
  - 19- لا تتخيل كل الناس ملائكة فتنهار أحلامك ولا تجعل ثققتك بهم عمياء لأنك ستبكي يوماً على سذاجتك
  - 20- قال تعالى: (انما يوفى الصابرون اجرهم بغير حساب ) .. تذكّر ( فمن صبر ظفر)
  - 21- إذ وقعت في أزمة فتذكر كم أزمة مرت بك ونجاك الله منها ، حينها تعلم أن من عافاك في الأولى سيعافيك في الأخرى
  - 22- حين تقضي وقتك في القلق، فأنت فعليا تستعمل مخيلتك في صنع أشياء لا تريدها
  - 23- إذا وجهت 80% من وقتك للتركيز على المشكلة ذاتها، و20% منه لحلها، فماذا ستكون النتيجة في ظنك؟
  - 24- ما كانت النحلة لتصنع العسل وحدها في الخلية تذكّر بالعمل و التعاون تصنع احلامك !
  - 25- كن دائماً إيجابياً وضع اصبعك في أذنك لكي لا تسمع ذلك الشخص الذي يخبرك أنك لا تستطيع أن تنجز أحلامك وضع في اعتقادك أنك تستطيع النجاح دائماً
- والآن ختاماً.. أي كبسولة تجد فيها المنفعة لاقواتك العصبية أكثر من غيرها ؟