

ملخص كتاب

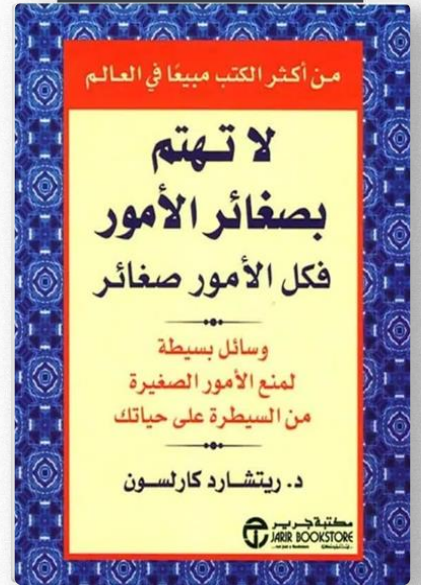
لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صفائر

المؤلف : د. ريتشارد كارلسون



تلخيص / د. يوسف الهاجري

لمشاهدة
جميع
ملخصات
الهاجري



المقدمة

■ "أهم اكتشاف حققه هذا الجيل يتمثل في قدرة الإنسان على تغيير مجرى حياته إذا غيّر سلوكه" وليام جيمس

طرق التعامل مع الأخبار السيئة أو خيبات
الأمل أو الأشخاص السيئين



التركيز على الجانب السلبي



تضخيم الأمور



الإصرار على الموقف



المبالغة في ردة الفعل



مضايقه من يقدم العون لنا



عدم رؤية الأمور من منظور عام



الشعور بالسخط

قواعد الانسجام

2- كل الأمور صفائر

1- لا تقلق بشأن صفائر الأمور



وسائل منع سيطرة "الأمر الصغير" على حياتك:

1- لا تقلقك صفائر الأمور



تجنب أخذ مشكلات
الآخرين بصورة شخصية



المحافظة على شعورنا



عدم استحقاق
القلق عند التأمل



لا تقلق

2- التصالح مع العيوب

- الكمال المطلق يتصادم مع السكينة الداخلية
- التركيز على الخطأ يتضمن عدم الرضى والتسخط
- التركيز على العيب يبعدنا عن هدف رقة القلب
- الحل هو إخراج نفسك من غمار الانغماس في الإصرار على أن تكون الأمور على غير ما هي عليه الآن
- ذكر نفسك: "الحياة على ما يرام في وضعها الراهن"
- التخلص من الحاجة للوصول إلى درجة الكمال في كل جوانب الحياة

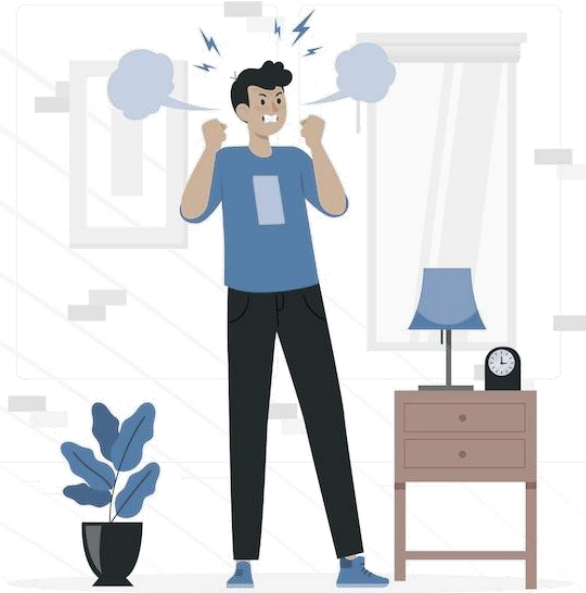


4- لا تكن واقعيًا ولا خياليًا

- إدراك سرعة تضخم التفكير السلبي والذي يسبب فقد السيطرة
- الأمر الهام هو أن تشعر بما يحدث في عقلك
- الإسراع في اكتشاف نفسك
- ملء رأسك بالأفكار يؤدي إلى زيادة المشكلة
- اكتب أفكارك مباشرة وأفرغها من رأسك تمامًا

3- دع القول: إن الأفراد الطيبين ومن على شاكلتهم لن ينبغوا!

- الخوف لو أصبحنا طيبين سنتوقف عن تحقيق الأهداف ونكون كسالي
- التخوف والذعر يستهلك الطاقة ويستنفذ القدرة على الإبداع
- عندما تكون خائفًا فإنك تجرد نفسك من أفضل قدراتك
- حصولك على "السكينة الداخلية" يساهم في التركيز على الأهداف ورد عرفان الآخرين



5- كن رحيما بالآخرين

- تنمية الشعور بالشفقة يساعد على وضع نظرتنا للأمور
- الشفقة إدراك أن مشكلات الآخرين هي كما هو الحال معنا
- الشفقة تشتمل على أمرين: النية والفعل
- لا نستطيع أن نفعل كل الأشياء العظيمة في الدنيا لكن يمكننا فعل أشياء صغيرة بحب شديد فتكون عظيمة

6- تذكر أن الاستراحة وتجزئة الأعمال

- عقدة إنجاز كل شيء
- الهوس بإنجاز كل شيء يحرمك الارتياح
- التمتع بكل خطوة على طريق الحياة أسهل بكثير من الانغماس
- عندما توافيك المنية ستبقى اعمال لم تستكملها وسوف ينجزها غيرك



8- اخف صدقتك حتى لا تدري شمالك ما أنفقت يمينك

- عدم الافصاح
- عليك أن تعطي من أجل العطاء وليس
لأجل الآخرين

7- لا تقاطع الآخرين أو تكمل حديثهم

- هدر للطاقة
- يشجع الطرفين على الإسراع في الحديث
والأفكار
- الشعور بالاضطراب والضييق والانزعاج
- الاستماع والتحلي بالصبر والانتظار حتى
يفرغ من الحديث يشعرك بالارتياح

10- تعلم أن تعيش في الوقت الحاضر

- التركيز على الوقت الحاضر يلغي الخوف
من عقولنا
- الخوف هو القلق بشأن الأحداث في
المستقبل
- ليس هناك ما يضمن الحياة للغد

9- احذر الأنانية ودع الشهرة للآخرين

- عندما تكف عن الاحتياج لكل الانتباه
تشعر بالطمأنينة
- الحاجة المفرطة لجذب الأنظار هي
الأنانية
- التخلي عن حاجة جذب الأنظار يعزز الثقة
بالذات لديك



11- تواضع للناس وتظاهر أنك
أقلهم معرفة وثقافة

2- غير مفهومك من "لماذا يفعلون
ذلك؟" إلى "ماذا يحاولون تعليمي؟"

1 - تخيل أن جميع من تعرفهم
وتقابلهم أفضل معرفة واستنارة

12- امتص سخط الآخرين بإظهارهم
أنهم على حق

الدفاع عن مواقفنا وكوننا على حق يستهلك قدر كبير من الطاقة
الكثيرون بوعي أو بدون وعي يعتقدون أن عليهم إظهار صحة مواقفهم
الحقيقة أننا نكره تصحيح الغير لنا
الذين اعتادوا تصحيح الغير غالبا يتجنبهم الآخرون ويبغضونهم

14- درّب نفسك على الصبر

- الحياة عبارة عن مدرسة منهجها الصبر
- خصص وقتا للتدريب على الصبر
- الشعور بالصبر يعطي الفرصة لنظرك
في صوابية الأمور

13- تمتع بمزيد من الصبر

- كما زاد صبرك زاد قبولك للأمر على
ما هي عليه
- يتضمن الصبر رؤية البراءة في عيون
الآخرين
- افتح قلبك للوقت الحاضر



15- ابدأ بالتحية وإظهار الحب

الاصرار على الغضب يحول الأمور التافهة إلى أكبر من حجمها الحقيقي
"كونك على حق ليس أهم من أن تكون سعيدا فسامح الجميع"
امنح الفرصة للآخرين لكي يكونوا على حق
شعورك بالرضا عند المبادرة من أهم المكاسب

16- سل نفسك: هل تمحو الأيام الآثار؟

مع الزمن تكتشف عدم أهمية الأمور



17- سلم بالحقيقة القائلة:

"إن الحياة ليست مثالية"

- الشعور بالحزن والأسى عند حدوث الأخطاء بسبب اعتقاد مثالية الحياة
- التسليم بحقيقة الحياة ليست مثالية يشجع النفس على بذل أقصى الجهد فيما نعمله
- ليس من وظائف الحياة جعل كل شيء يتسم بالكمال
- الاعتراف بعدم مثالية الحياة يشعرك بالعطف على نفسك والآخرين
- يقودك إلى المساعدة بالفعل الإيجابي

18- قد يكون "الملل مفيدا"

- اسمح لنفسك بشعور الملل
- عند السماح بشعور الملل يحل محله شعور السلام والهدوء
- تعلم فن الاسترخاء
- كثير من الضيق والصراع ينتج من عقولنا التي لا تهدأ
- عدم فعل شيء يعلمك تصفية الذهن
- السماح بالملل يخلصك من الضغط



19 - حاول تقليل من تحميلك للتوتر

- لكي تقلل احتمالية التوتر قم بترتيب أولوياتك وجدولك اليومي
- ضرورة إعادة تقييم الأمور الهامة
- ضرورة الاسترخاء وليس زيادة الأعباء
- لا داعي للقلق إذا لم تحقق كل ما تصبوا إليه
- عندما يكون مستوى التوتر منخفضا تكون أكثر نشاطا ومستمتع أكثر بأداء واجباتك

20 - اكتب "رسالة تعبير" عما يجيش في صدرك مرة كل أسبوع

- الجلوس للكتابة يملأ حياتك بالسعادة
- أيقظ تفكيرك نحو الامتنان
- الغرض من الخطاب هو التعبير عن الحب والامتنان
- كتابة الرسائل يوجه اهتمامك إلى الأشياء الصحيحة في حياتك
- الشخص الذي يتسلم الخطاب سوف ينتابه غالبا شعور الامتنان

21 - تخيل أنك تشهد تشييع جنازتك

03

يذكرك بنوع الشخصية التي
أن تكون على غرارها

02

تخيلك يجعلك تنظر وأنت لا
تزال تمتلك الفرصة للتغيير

01

مريع لكنه يذكركنا بأهم
الأشياء في حياتنا



22- ذكر نفسك دائماً بأن
"الحياة ليست حالة طوارئ"

03

الحياة تسير بشكل طبيعي،
حتى لو لم تنجز كل الأمور

02

لا تأخذ الأهداف بجدية
زائدة عن اللزوم

01

الحياة ليست دائماً حالة طوارئ

23- الرجوع بالذاكرة إلى الوراء

عندما تبدأ في الشعور بالتوتر الشديد استخدم استرجاع الذاكرة للوراء
هي نفس طريقة خافض الاشتعال في الموقد
الرجوع بالذاكرة الى الوراء يحفز العقول للهدوء والتمتع بالذكاء والحلول

24- خصص لحظات كل يوم في "التفكير"
في شخص يستحق منك توجيه الشكر إليه



وجه انتباهك نحو الامتحان للآخرين



الامتحان والسلام الداخلي متلازمان



25- ابتسم في وجه الغرباء وانظر
في عيونهم وقل لهم مرحبا

اعتبر الآخرين مثلك

التوازن بين مواقفنا تجاه الآخرين وسعادتنا
بأدر بالابتسامة والترحيب بالآخرين ولاحظ التأثير

26- خصص لنفسك
”وقتا للهدوء“ كل يوم



تساعد على إحداث الاتزان في كمية
الضوضاء والارتباك المتسلسلة إلينا



خصص وقتا مخصصا
للهدوء يوميا

27- تخيل أن الناس من حولك أطفال
صغار أو شيوخ في عمر المئة عام

الأطفال لا يقدمون المساعدة، ولكنهم يخطئون
لا بد وأن تعترف بأن كبار السن لديهم أخطاء كما أن لديهم قدر من الحكمة التي
تستفاد منها
التمس الأعذار وكبار السن بسبب عمرهم وبراءتهم

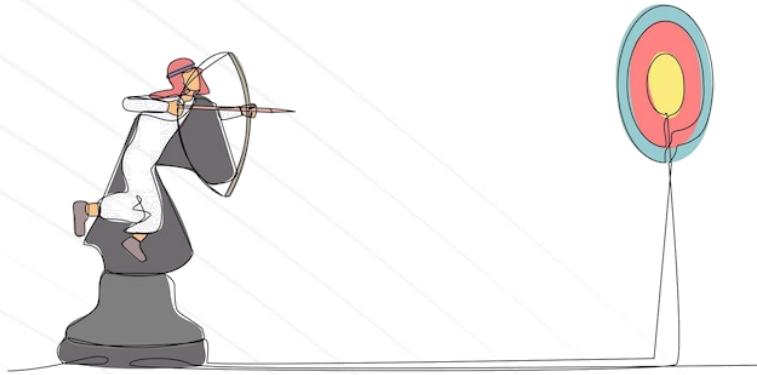


29- كن "مستمعاً" أفضل

- الاستماع برضا وليس بفارغ الصبر حتى ينتهي
- الإبطاء في الرد والاستماع الجيد يجعلك إنساناً أكثر طمأنينة
- يزول القلق مع عمق الاستماع
- شعور الأمان عند إبطاء الرد
- الجميع يحب الشخص الذي يستمع إلى الآخرين

30- تخير معاركك بحكمة

- الحياة مليئة بالفرص فعليك بالانتقاء
- حدد الأولويات والأمور الكبيرة ولا تقاتل على كل شيء
- يقول ريتشارد كارلسون "إذا كان هدفك - بوعي أو بدون وعي - وأن يكون كل شيء لصالحك فإن ذلك يعد وصفاً للتعااسة والإحباط"
- تذكر بأن الحياة لا تكون دائماً على الحال التي نريدها وكذلك الآخرون لا يتصرفون كما نريد
- عليك أن تقرر بوعي ما هي المعارك التي تستحق الدخول فيها والتي تتجنبها



31- كن مدركاً لتقلباتك المزاجية ولا تسمح لتعكر المزاج أن يخدعك

- تقلباتك المزاجية خداعة للغاية
- ربما تقودك للاعتقاد أن حياتك أسوأ مما عليه فعلاً
- تعلم التشكيك في الحكم عند تقلبات المزاج
- عندما يصفو المزاج تستطيع النظر إلى الأمور بطريقة متوازنة
- عليك أن تذكر نفسك "إن ذلك أيضاً سوف يمر"

32- إن الحياة ما هي إلا "اختبار"

- هذه الحكمة تجعلك ألا تنظر إلى الحياة بجدية
- عند النظر للحياة بأنها اختبار تبدأ النظر على أن ما يواجهك فرصة للنمو والانخراط في المجتمع
- إذا نظرت إلى الحياة بأنها اختبار فستكون هناك دائماً الفرصة لكي تحقق النجاح
- إذا اعتبرت الحياة معركة فتكون الرحلة مليئة بالعقبات ولن تشعر بالسعادة إلا إذا تم كل شيء بشكل صحيح وهذا نادر حدوثه
- النظر للأمور بأنها اختبار يساعدك على التعامل معها بإيجابية ورضا وتتمكن من تقبل الأمور كما هي



33 - لا فرق بين المدح والذم



كلما زاد شعورك بالرضى يقل
اعتمادك على المدح لأجل الارتياح



المدح والذم المتغير من المجتمع
هو جزء من حياة المجتمع

34- مارس أعمال الخير دون مقابل

- القيام بأعمال الخير دون مقابل للحصول على المتعة
- الأفضل أن تقوم بأعمال الخير دون اطلاع أحد عليه
- القيام بعمل واحد للخير يؤدي إلى سلسلة من الأعمال المماثلة والشعور بالرضا
- تقديم الخير أمر ممتع ولا يجب أن يكن باهظ الثمن

35- ابحث عما وراء السلوك



اتساع دائرة الحب للجميع



وراء ما يفعل الناس شيء ما نجهله



36- فتش عن البراءة

- العجز عن فهم سلوك الآخرين يبعث على الإحباط
- التركيز على الإحباط يسبب التعاسة
- ضرورة التمكن من أن نرى البراءة من حيث يأتي التصرف
- التغيير في رؤيتنا لتصرفات الآخرين يضع تفكيرنا في حالة من العطف على الغير

37- تخير أن تكون عطوفا على أن تكون محقا

- الاعتقاد الخاطئ أننا إذا أظهرنا شخصا ما على خطأ نكون نحن على حق يشعرونا بحالة أفضل
- من المستحيل أن ينتابك شعور طيب على حساب شخص آخر
- عندما يكون هدفك رفع معنويات شخص ما ستجني ثمار شعورهم الإيجابي
- في كل مرة تقاوم فيها إغراء أن "تصبح محقا" وتستبدله بالعطف ستلاحظ شعور السكينة بداخلك
- لا تخلط بين العطف وأن تكون شخصا لا يدافع عما يؤمن به

38- أخبر ثلاثة أشخاص اليوم عن مقدار حبك لهم

- ليس هناك أجمل من هذه العبارة (أحبك)
- معظمنا يتأخر كثيرا في التعبير عن حبهم للآخرين
- أخبر من حولك بقدر حبك وتقديرك لهم



39- ممارسة التواضع

التباهي والتفاخر يؤثر سلباً على المشاعر الإيجابية
مدح النفس يجعل الآخرين يستأوون منك ويمتنعون
كلما كنت زاهداً في البحث عن المديح امتدحك الناس أكثر
ينجذب الناس للذين يتمتعون بالهدوء والثقة بالنفس
قاوم بكل قوتك إغراء الرغبة بالتفاخر



40- عندما لا يكون معروفًا من عليه الدور في إخراج سلة القمامة فبادر أنت بذلك

يصعب أن تكون سعيداً إذا كنت تحسب الأشياء التي تقوم بها كل يوم
عندما تدرك أنك قمت بأداء مهامك بشكل متكامل سوف تشعر بالسعادة
الاعتقاد الخاطئ أنه عند قيامك بدور الآخرين فهم يستغلونك وهذا خطأ
عدم الاهتمام بالأمر غير المهمة في حياتك يتيح لك وقتاً وطاقة أكثر لإنجاز الأشياء
المهمة



41- تجنب انتقاد الآخرين

يقول جورج برانسكي : " فكرة الانتقاد لما لها من صلة بالحياة الهادئة يعد من أكثر الميول غير الصحيحة "

الانتقاد يعني أنك تقف دائما موقف الخبير لأي شيء
انتقادك لذاتك يشعرك بأنك سيء ويدفعك إلى التفكير بأن كل شيء حولك هو خاطئ عليك أن تتخلص من النقد لأنه عادة سيئة
كلما قل انتقادك لنفسك ومن حولك تتحول حياتك إلى حياة رائعة

42- كل يوم عليك أن "تفكر" دقيقة واحدة في شخص تسبغ عليه حبك



الفكرة هي توجيه العقل
تجاه الحب



التفكير كل يوم في شخص
تحبه يبعد عنك الشعور بالسخط

43- عليك أن تصبح عالم "أنثروبولوجيا"

الأنثروبولوجيا علم يتعلق بالإنسان وأصله
الاهتمام دون إصدار أي أحكام بالأسلوب الذي يتخذه الناس في سلوكهم وحياتهم
إصدار الحكم على الآخرين يستهلك قدرًا كبيرًا من الطاقة ويبعد الإنسان فيما يرغب أن يكون



45- حدد ضروب المساعدة الخاصة بك

- فكر في فعل أشياء لا تبذل فيها جهدًا مضمناً على أن يكون فيها معنى المساعدة
- أفعال الإحسان البسيطة تعد فرصاً لتقديم المساعدة وتذكازاً للشعور الطيب الذي يعتريك

44- فهم الحقائق المنفصلة

- الاختلاف بين الأفراد هو اختلاف شاسع للغاية
- الإيمان بالاختلاف ينمي الحب ويعزز تقديرك لذاتك ويمكنك من العطف

47- جادل بوجود قصور في شخصيتك وسوف تظهر بالفعل

- يستهلك الكثيرون قدراً هائلاً من الطاقة في المجادلة بشأن قصورهم
- بمجرد أن نقرر أن شيئاً ما حقيقياً أو خارجاً عن مقدورنا يكون من الصعب اختراق هذا العائق الذي صنفته أيدينا
- عندما نجادل دفاعاً عن مواقفنا يكون ذلك أقرب إلى المستحيل
- عليك أن تخرس أشد منتقديك وهو ذاتك أنت شخصياً

46- أخبر في كل يوم شخصاً واحداً على الأقل عن شيء تحبه أو يعجبك أو تقدره في شخصه

- يعيش الكثيرون معظم حياتهم وهم يتمنون أن يعترف بهم الغير
- اطلاع شخص على ما نشعر به تجاهه يضفي شعوراً طيباً على من يقدم المجاملة



48- اعلم "أن قدرة الله تبدو في كل شيء"

- من واجبنا كبشر أن نبحث عن قدسية كل شيء صنع الله وخاصة في المواقف التي تبدو غير قدسية
- من السهل ترى قدسية جمال خلق الله في شروق الشمس أو الجبال أو أمواج المحيط، ولكن من الممكن أن نتعلم العثور على القدسية في الظروف الأخرى من دروس الحياة الصعبة والكفاح من أجل الحياة
- عندما نعتاد رؤية القدسية في الأشياء المعتادة يقع في نفوسنا شعور السكينة
- ليتذكر عقلك دائما أن أثر قدرة الله يوجد في كل شيء
- عندما لا نتمكن من رؤية الجمال في شيء ما فإنه لا يدل على عدم وجوده، بل لم نمعن النظر بما فيه الكفاية حتى نراه

49- إياك وتكلف النقد

- النقد كالشتم تماما
- المنقود يقوم بأحد أمرين: ينسحب خوفا - يهاجم غضبا
- النقد يبقينا في حالة انشغال ويمنحنا شيئا نثرثر به
- النقد يسهم في وجود الغضب وانعدام الثقة في حياتنا



50- دُونَ أَكْثَر خُمسة مواقف تصلباً لديك
وانظر إذا كان بإمكانك أن تلين بها

التلين في المواقف لا يجعل منك إنساناً ضعيفاً، بل إنساناً أقوى
من الأسهل معرفة المواقف التي تكون فيها أكثر عناداً ثم حدد كيف تكون
أكثر هدوءاً في تلك المواقف مستقبلاً

51- كنوع من المتعة: اقبل أي نقد يوجه إليك

اقبل الانتقادات الموجهة إليك
تقبل النقد فرصة لنهديء من شدة المواقف ونعطي من ينتقدونا فرصة
لإشباع رغبتهم بالتعبير
التقبل فرصة لرؤية وجهات نظر الآخرين
اقبل الانتقادات لكي تتيح الفرصة لهدوء أعصابك
تقبل الانتقادات يساهم في قبول الآخرين لك أكثر

52- ابحث عن أي قدر من الصحة في آراء
الآخرين فرصة للتعلم وتساهم في إسعادهم

الغالب من الناس يشعرون بأن آراؤهم هي الصحيحة وبالتالي يشاركون بها
من الأشياء المدمرة مقارنة الآراء بالآخرين
كل رأي فيه بعض الصحة
حين تستمع لوجهات نظر الآخرين ستجد أنها صحيحة ولو بقدر قليل



53- انظر إلى الكوب الزجاجي واعتبره
مكسوزاً بالفعل وكذلك أي شيء آخر



تشعر بالامتنان لكل ما مضى



لن تتفاجأ إذا انتهى أو تلف
الشيء لأنك متوقعه



توقع كل شيء سينتهي أو يتلف

54- افهم هذه العبارة: أينما تذهب فأنت هناك

- توقف عن التمني
- أينما تذهب تأخذ نفسك معك
- عاداتك السيئة لن تفارقك مهما كنت في أي مكان
- الحياة مثل العربة تتحرك من الداخل إلى الخارج
- شعورك الداخلي بالسلام ينتقل معك لأي مكان

55- خذ نفساً قبل أن تتكلم

توقف لبرهة وخذ نفساً عندما ينتهي الشخص من حديثه
نتيجة ذلك الصبر والتوقع والامتنان والاحترام من الآخرين
استخدام هذه الطريقة سيكون لها فائدة حيث يلحظ الآخرون احترامك لهم
وصبرك عليهم ويحاولون تقليدك



56- كن ممتنا عندما تكون في حالة طيبة وكن متقبلا للأمور عندما تكون في حالة سيئة



قبول المشاعر السيئة العابرة لأنهم يعرفون عدم دوامها وحتميتها أيضا



الشعور بالامتنان عند الحالة الطيبة



اعلم أن الحالة السيئة ستفادر ولن تدوم فلا تغلبك



حاول الاسترخاء عند حالة الاكتئاب بدلا من المحاربة

57- كن سائقا أقل تهورا

03

التهور فرصة لإضاعة الوقت

02

التهور يبعث على التوتر بصورة كبيرة

01

التهور يضعك ومن حولك في خطر

05

اجعل القيادة فرصة لالتقاط الأنفاس والتأمل

04

قرار القيادة بأقل تهورا يحقق لك استغلال الوقت في الوقت تلذي تمضيه بالطريق للاسترخاء



58- استرخ

- الاسترخاء يجب يتم بشكل منتظم وليس استثنائي
- الاسترخاء لا يتم تأجيله إلى ما بعد انتهاء الأعمال
- الاسترخاء والإبداع متلازمان
- الاسترخاء الاستجابة بشكل مختلف لمآسي الحياة
- تذكير نفسك باختيار استجابة (بحب وصبر)

59- اكفل طفلا يتيما



محاولة التعرف عليه



تقديم يد العون له



عمل عظيم من أعمال البر

60- حوّل مسرحيتك الدرامية إلى مسرحية كوميدية

- نحن من يعطي حجم تضخيم الأمور
- ذكر نفسك بأن الحياة عبارة عن مسرحية أو تمثيلية تلفزيونية
- تخفيف الجدية بخداع ذاتك حول مسرحية الحياة لكيلا نبالغ في الأمور
- حول حالتك إلى حالة من البهجة



61- اقرأ المقالات والكتب التي تخالفك الرأي تماما
وحاول أن تخرج من ذلك بشيء

نحن جميعنا نتشابه سواء كنا محافظين أو أحرار
نقوم بتشكيل وجهات نظرنا ثم نقضي حياتنا بالدفاع عنها
هناك الكثير مما نتعلمه من وجهات النظر المختلفة عن وجهات نظرنا
العقل المنغلق يقاتل لأجل إبقاء كل شيء بعيداً عنه
ننسى أنه بالإمكان استخدام أساليب مختلفة لإثبات وجهات النظر بدلا من طريقة
واحدة
ابذل القليل من الوقت والجهد في قراءة المقالات أو الكتب التي تخالفك الرأي
ستجد بأنه يتم توسيع المدارك واستقبال الأفكار الجديدة
الانفتاح يقلل من التوتر ويساعد على رؤية البراءة في تصرفات الغير ويعطي
عمق وفلسفة أكبر

62- قم بعمل واحد في آن واحد

03

التركيز على عمل واحد
يحقق لك الاستمتاع
والاهتمام والسرعة
والفاعلية وزيادة المهارة

02

زد من الفترات التي تلزم
نفسك بعمل شيء واحد
في وقت واحد

01

تأدية عدة أعمال في آن
واحد يؤدي إلى زيادة
الارتباك والفوضى



63- قم بالعد حتى العشرة



يتطلب عليك تصفية ذهنك
باستخدام صورة مصغرة من تمرين
للتأمل



عندما تشعر بالغضب خذ نفسا
عميقا وابدأ بالعد مع إرخاء جميع
بدنك عند الزفير مع كل رقم

64- تدرب على أن تكون في عين الإبطار

02

وجودك في عين الإعصار يعد من
باب التركيز على الوقت الحاضر

01

عين الإبطار هو الجزء الذي يوجد
في قلب الإعصار وهي النقطة
الهادئة وشبه معزولة

65- كن مرنا مع وقوع التغييرات على خطتك

- يخلق التصلب للإنجاز أو الاهتمام قدرا هائلا من التوتر الداخلي
- يتطلب أن تجعل للمرونة الأولوية قبل التصلب في أغلب الأحيان
- من المفيد أن أتوقع تغير نسبة معينة من الخطط
- سيشعر من حولك بالاسترخاء عند حدوث الظروف بما يساعدكم على التفكير بالحلول



67- حاول دائما تتجاهل أفكارك السلبية

- معدل الأفكار التي تطرأ على العقل البشري يوميا لا يقل عن 50,000 ألف فكرة
- العديد من الأفكار هي أفكار سلبية كالغضب والخوف
- عدم أخذ الأفكار السلبية بجدية أكثرها فاعلية لتنعم بالسلام
- الأفكار المستقبلية واستثمار الأفكار الإيجابية يحقق لك الهدوء والسلام

66- فكر دائما فيما تملكه بالفعل بدلا من التفكير فيما تريد أن تملكه!

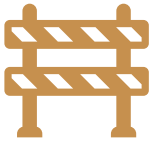
- من أكثر المشكلات النفسية الميل إلى التركيز على ما نريد تملكه أكثر من تركيزنا على ما نملكه بالفعل
- سواء حققت غباتك أم لا كرر على نفسك دائما (سأكون سعيدا إذا تحققت الرغبة)
- يقول د.ريتشارد كارلسون "لا يمكن للسعادة أن تتحقق طالما أن هناك رغبات متواصلة"
- نحول تركيزنا على ما نملكه بالفعل وليس على ما نريده لنحقق السعادة الحقيقية
- التفكير بما تملك يجعلك تدرك معنى الشعور بالرضا والقناعة



68- لتكون لديك الرغبة في التعلم من
الأصدقاء ومن العائلة

- من أسوأ الدراسات هي أن الكثيرين لا يطبقون التعلم من الأشخاص الآخرين القريبين
- العناد والمكابرة أو الزهد بهم يجعلنا لا نستفيد من المقربين
- قدر بسيط من الشجاعة والتواضع والقدرة على التحرر من الأنانية يساعدك على النمو لتحقيق المزيد من السلام مع ذاتك

69- لتكون مبتهجا أينما تذهب



“لا يوجد طريقة تقودك
للسعادة وإنما السعادة
هي نفسها الطريقة” د.
ريتشارد كارلسون



من الخطأ ربط السعادة
بحصول الأشياء



الكثير يؤجل سعادته من
غير قصد لأنهم لا يخططون
لذلك

70- تذكر دائما أن الإنسان يتصف
بالصفات التي يمارسها أكثر

- من المهم التدريب المتكرر لبناء شخصيتك
- الأساليب التي تحرص على ممارستها هي الطابع الغالب لشخصيتك
- من المهم إدراك عاداتك وسلوكياتك الباطنة والظاهرة، حتى لو لم يتم تغييرها كلها



71- إراحة العقل

03

التأمل: تفرّغ العقل من أي
مشكلات، التركيز على
نفسك

02

التأمل من أهم وسائل إراحة
العقل

01

العقل الهادئ هو أساس
السلام الداخلي الذي
يحقق السلام الخارجي

72- مارس اليوجا



من أشهر طرق الاسترخاء والهدوء

73- لتكون خدمة الآخرين جزءاً أساسياً من حياتك

- الخدمة والعطاء من مكونات عقل الشخص الأساسية
- إن كان من أهدافك أن تساعد الآخرين فستجد الكثير من الطرق لذلك
- خدمة الآخرين يجب تتسم بالمواصلة والاستمرارية
- "إن العطاء هو نفس الجائزة"



74- قدم المعروف ولا تتوقع أو تطلب
شيئاً في مقابله

- قدم الخدمات كجزء من حياتك دون مقابل
- العطاء في حد ذاته مكافأة
- مكافأتك تتمثل في الشعور الذي يغمرك عند إسهامك في فعل الخير
- التوقع بالمقابل يتعارض مع شعور الطمأنينة

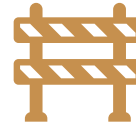
75- انظر للمشاكل بأنها مصدر محتمل
لتعلم شيء جديد

- المشكلات أحد مصادر التوتر في حياتنا وذلك يرجع لطريقة تفسيرنا للمشكلات
- عندما نتقبل المشكلات كجزء محتوم في حياتنا وأنها تعلمنا درساً جديداً
- يختلف الأمر تماماً
- اسأل نفسك عند وقوع أي مشكلة: ما الدرس الذي تعلمني إياه؟

76- ارض بما قدره الله لك



تذكر قد يكون الأمر كذلك
وقد لا يكون



كل شيء سيصبح على ما
يرام في نهاية المطاف



77- اعترف بأنك كل لا يتجزأ

اسمح بقبول جميع جوانب نفسك ولو كانت ناقصة
قبول عدم الكمال، ولكنك على ما يرام في حالتك

78- قسّم ذاتك إلى عدة أجزاء

02

لا تقلق بشأن أن تكون كاملاً

01

تمرّن على الاستراتيجيات

04

عليك البقاء في حالة الاسترخاء

03

المهم تبذل قصارى جهدك
ونحو الاتجاه الصحيح

79- كف عن إلقاء اللوم على الآخرين

عندما نعتاد على إلقاء اللوم على الآخرين فإننا سنلومهم على غضبنا وضيقنا
وتوترنا وإحباطنا وتعاستنا

“الظروف لا تصنع الإنسان إنها فقط تظهر صلابة عوده” د.ريتشارد كارلسون
إلقاء اللوم على الآخرين يستنفذ قدرًا هائلًا من الطاقة العقلية
التوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين يستعيد ثقتك بنفسك وقوتها



80- البركة في البكور



لتحسين حياتك خص ساعة
أو ساعتين لك وحدك قبل
بدء يومك



من الأفضل أن تحصل على
أكبر قدر ممكن من النوم

81- عندما تحاول تقديم يد العون للآخرين حاول أن تركز على الأمور الصغيرة



اهتم بفعل أي شيء
تستطيعه لتشعر بمتعة
العطاء



التركيز على فعل الأمور
الصغيرة والتي نستطيع
فعلها في الوضع الراهن

82- تذكر أنه بعد مئة عام من الآن ربما يموت كل من في الأرض

انظر إلى الأمور من منظور مئة عام فلن تتذكرها



83- ابتهج

ابتهج ولا تأخذ الأمور بجية مفرطة
أساس الشعور بالضيق يكمن في عدم رغبتنا في تقبل أن تختلف الحياة عما نتوقعه
”منظورنا المحدود يولد مقاييس ومعايير للحياة وعندما لا تتوافق الظروف مع أفكارنا تتحول
هذه الظروف إلى صعوبات تواجهنا” بنجامين فرانكلين
للخروج من حالة الجدية المفرطة:



التخلي عن التوقعات



فهم العلاقة بين توقعاتك
وبين مستوى إحباطك



الرغبة في التغيير



الاعتراف بأنها مشكلة

84- ازرع نبتة



امنح نباتك الحب



الحب غير المشروط يؤدي إلى خلق
شعور الطمأنينة



امنح الخير للغير بدون قيد
أو شرط

85- حوّل علاقاتك إلى مشكلاتك



فلسفة التقبل هي الأساس
للانسجام مع الحياة



الصعوبات لها أهمية في حياة
النمو والسلام



المشكلات تعد أفضل الأشياء التي
للتدريب على الاستمرار في فتح قلوبنا



86- عند الجدال حاول ترى وجهة
نظر الطرف الآخر

اترك الفرصة للآخر

تفهم وجهات النظر يمنحك:



الاستماع الجيد



التقدير والاحترام



تعلم جديد

87- حدد أوقاتك لإنجاز المهام

إن كان هدفك الرئيسي تحقيق السعادة والطمأنينة فالإنجازات
المادية لا تحقق ذلك

أن تبقى معتدلاً في وجه العداوة أكثر أهمية في الإنجاز

إعادة أولويات الإنجاز التي تحقق السكينة والمحبة

المقياس الحقيقي للنجاح لا ينبع مما نفعله، بل من هويتنا وكمية

الحب التي نكنها في قلوبنا



88- استمع لما تمليه عليك مشاعرك
فهي تحاول أن توصل إليك شيئاً

- مشاعرك مقياس يعرفك بالحالة التي عليها نفسك من الداخل
- عندما تتعرض في الحياة لأمر غير مرض فإن جهاز إنذارك بالمشاعر يدق للتنبيه
- بدلا من الانغماس في "شلل التحليل" عليك أن تستخدم مشاعرك لإرشادك نحو طريق العودة إلى السكينة
- لا تتظاهر بعدم وجود المشاعر السلبية، بل انظر شعور القلق بشأن صفائر الأمور
- الحياة ليست حالة طوارئ

89- إذا ألقى إليك شخص ما بالكرة فلا يتحتم عليك أن تلتقطها

03

يجب يكون لك الخيار في قبول مشكلات الآخرين من عدمها حسب قدرتك

02

لأجل السكينة عليك تعرف حدود قدراتك

01

لا تلتقط مشاكل الآخرين وتنخرط بها



90- لا مزيد من العروض العابرة

- كل شيء يأتي ويذهب في جميع الأمور
- خيبة الأمل تأتي في الرغبة باستمرار حالة السعادة وعند الألم بزواله فورًا وكلاهما لا يحدث
- الحياة سلسلة من الأشياء التي يقع إحداها تلو الأخرى

91- اغمر حياتك بالحب

04

03

02

01

الحب يجلب الحب"
د.ريتشارد كارلسون

كلما زاد مقدار الحب الذي
تمنحه زاد المقدار الذي تتلقاه

كن مصدرًا للحب بدلا
من حصولك للحب

يجب منح الحب
والعطف للآخرين

92- تعرف على قوة أفكارك

03

02

01

التعاسة هي نتيجة تصاحب
الأفكار السلبية

كي تتعرض لشعور ما يجب أولا أن
تساورك أفكار تؤدي إلى هذا الشعور

من المهم أن تدرك
أنك تفكر بشكل دائم



93- تخلص عن فكرة أن الحصول
على الأكثر أفضل

- لا يمكن إشباع الرغبة في الحصول على المزيد
- كلما أبقيت على شعورك بأن المزيد أفضل فلن تشعر بالرضا مطلقا
- اقنع نفسك بأن الأكثر ليس أفضل
- المشكلة لا تكمن فيما لا تملك، ولكن في توقعاتك للحصول على المزيد
- يمكنك الشعور بالسعادة بما تملك عندما تركز عليه في الحاضر وليس بالإفراط في التركيز على ما ترغب الحصول عليه
- مقياس السعادة: الفرق بين ما تملك وما تريد



96- كن مستقبلاً للوضع
الكائن فعلاً

تقبل الوضع الكائن فعلاً من
أهم مبادئ الحياة

95- ثق بحدسك

استمع لصوتك الداخلي

94- دائماً اسأل نفسك: ما
هي الأمور الهامة حقاً؟

خصص وقتاً لمراجعة الأمور
الهامة في حياتك

99- اعمل جدولاً زمنياً
لأعمالك الخاصة

استمع لصوتك الداخلي

98- ابحث عن الأمور الخارقة
وسط الأمور العادية

خصص وقتاً لمراجعة الأمور
الهامة في حياتك

97- اهتم بشؤونك فقط

- تخلص من عادة التدخل
في الآخرين
- تجنب الإغراء في محاولة
حل مشاكل الآخرين

100- اعمل لنديك كأنك تعيش غداً
واعمل لأخرك كأنك تموت غداً

خصص وقتاً لمراجعة الأمور
الهامة في حياتك





لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

X @aboaadl2030 Aboaadl