

كن إيجابي

تم التحميل من مكتبة نبع الوفاء للكتب المجانية

مقدم من دمعتي

بسم الله الرحمن الرحيم
سأضع بين أيديكم زهرة من إيجابية الذات فلا تتأخر بقطفها وقرأت معالمها حرفاً حرف
تم تجميعها من رسائل تصلني عبر الهاتف من فترة ليست بالبسيطة وأتمنى من الجميع
القرأه والفائدة وتغيير الذات من خلالها بقوة الإيمان والإرادة
١

-سلسلة الذكاء الإبداعي

تدريب الحل الفوري

هل حدث لم مرة وأرهقتك مشكلة ما وأجتهدت في حلها دون جدوى، ثم بعد فترة قصيرة
وأنت تجلس على الأريكة تسترخي ولا تفكر في المشكلة جاءك الحل بسهولة ويسر،
قبل أن أشرح لك السبيل إلى ذلك عليك أن تعرف أن العلماء أتفقوا تقريباً على أن العقل
اللا واعي بعد توفيق الله هو مصدر الحل الإبداعي
٢

-الحلول الإبداعية التي تأتي من العقل الباطن غالباً ما تأتي بينما يكون ذهنك شاردًا ،
هذه الإيماءات والإشترات تأتيك يومياً أكثر من عشر مرات ،ومن طرق الحصول عليها
الخطوات التالية

أ} ركز أنتباهك قليلاً على مراجعة العناصر الأساسية والمشاكل الأساسية التي تواجهك
وكل ما تريد تحقيقه

ب} دع القضية جانبا وحول أنتباهك لأي شئٍ آخر {أيام صباحك مثلاً} فأنت بذلك تتيح

المجال لعقلك الباطن لتقليب كافة أوجه المشكلة ثم أسترح فوق مقعدك أو فوق أريكتك
دع الفرصة لأحلام اليقظة أن تأتئك، بعدها ستلاحظ أن الفكرة أو حل مشكلتك يخطر
في بالك

ج {قم بتطبيق الأفكار التي توصلت إليها بعد تقليب التفكير فيها ووزنها جيدا ، فمن الجائز
ألا تكون كل الأفكار مناسبة أو قابلة للتطبيق، بينما قد يغرك شدة وميضها لحظة ظهورها
في عقلك، ولذا لا تتعجل وفكر فيها جيدا، ثم قم بتطبيقها وأختبر مدى جدواها
٣

- "من لم يجد حلاوة العبادة فليتهم عبادته فإن الله شكور" شيخ الاسلام ابن تيمية
تدريب الانعكاس

هذه الوسيلة بسيطة وفعالة ألا وهي عكس الأمور : عندما لا تستطيع أن تجد فكرة جديدة
أو حل ، فببساطة ابن الافتراضات العميقة وقم بعكسها، وسنستعرض الخطوات العملية هذا
أرسل افتراضاتك الأساسية عن مشكلتك، دونها كمجموعة من الجمل الخبرية التي تعبر
عن الواقع وتصف ماهية الشيء: فمثلا إذا كنت تريد أن تفتح مطعم وتبحث عن مفهوم مبتكر
للمطعم فالعكس أكتب افتراضاتك على هذا النحو: { المطعم مؤسسة تجارية يأتي الناس إليه
ليتناولوا الطعام المتنوع لكي يرضي جميع الأذواق }

اكتب مجموعة من الجمل كل جملة تأتي مضادة لكل افتراض افتراضته في الخطوة السابقة
وابداً بما تعتبره أهم افتراض فمثلا: أ { من الممكن أن تعكس افتراض أن المطعم مكان يأتي إليه
الناس إلى مكان يرسل الطعام إلى الناس ، { من هنا نشأت فكرة إبداعية كالتالي تمثلت في دومينوز
بيتزا }

من الممكن أن نعكس الافتراض { أن الناس يستطيعون فيه أن يجدوا الطعام المتنوع، إلى أن
المطعم

يركز على طبق رئيسي واحد ونوعية طعام محددة {ومثال ذلك فكرة دجاج كنتاكي حيث يركز على

نوعية طعام محددة ألا وهي الدجاج المقلي}

--
"الكلمة الطيبة صدقة، وهي من التفائل، برمج لسانك على القول الحسن ، واللغة الجميلة، والكلمات المتفائلة ، وحاذر وحارب بشراسة وضراوة اللغة المتشائمة التي كثيرا ما تطل بشكل عفوي ، عبر كلمات مأثورة ، أو عبارات دارجة على اللسان، إياك أن تتحدث عن حظك العاثر؟ إياك ان تتحدث عن

حياتك التعيسة {سلمان العودة}

الطفل والشاب خلال سنواته الثماني عشرة الأولى في حياته يسمع {١٤٨} ألف كلمة {لا} ، و {لاتفعل}

من والديه ، وهذه هي التربية السلبية ، وكان يمكن أن يقال له :ما رأيك بهذا الموضوع ؟ أنا أقترح ألا

تفعله ، وهنا يبدأ الطفل بالتفكير دون أن يلحق: أفعل ولا تفعل {د. علي الحمادي}

"هذه الحياة أحوج ما تحتاج إلى همة عالية، وابتسامة صافية، وتفاؤل عريض، وقلب وفيّ حبيب، وقبل

ذلك وبعده صدق في الإقبال على الله تعالى فما نيلت الفردوس الأعلى إلا بأمال الفالحين {مشعل الفلاحي}

عند الاستماع كن بشوش منشرح الصدر، وفر المناخ الملائم والجو الهادي، لاتكن متحيزا، ركز على الأفكار

الرئيسية والقضايا الهامة في الحديث ، أصبر على كلام محدثك، واحذر الملل من حديثه {د. سليمان العلي}

"أن الذي يتمتع في الجاذبية في الغالب هو ذلك الذي لا تشغله همومه الخاصة عن هموم الآخرين بل هو

الذي يجعل هموم الآخرين هما من همومه الخاصة " {وليد الرفاعي}

"بشر الليل يصبح صادق يطارده على رؤوس الجبال، ومسارب الأودية، بشر المهموم بفرج مفاجئ يصل

في سرعة الضوء، ولمح البصر وبشر المنكوب بلطف خفي، وكف حانية وادعة، إذا رأيت الحبل يشتد ويشتد،

فاعلم انه سوف ينقطع، مع الدمعة بسمة، ومع الخوف أمن، {من كتاب لاتحزن}

"القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر وتمزيق للجهد ونسف لساعة الراهنة، ذكر الله الأمم وما فعلت ثم

قال {تلك أمة قد خلت} أنتهى الأمر وقضى ولا طائل من تشريح جثة الزمان وإعادة عجلة التاريخ إن الذي

يعود إلى الماضي كالذي يطحن الطحين وهو مطحون أصلاً؟

"الدنيا دار سباق إلى أعالي المعالي فينبغي لذي الهمة أن لا يقصر في شوطه، فإن سبق فهو المقصود وإن

كبا جواده مع إجهاده لم يلم" ابن القيم الجوزي رحمه الله

نصائح للطلاب

أولاً، أستعن بالله وتوكل عليه، والجا إليه بالدعاء بطلب التوفيق والعون، والله تعالى قريب مجيب، ثانياً، كن

متفائلاً بقوة بإنك ستحقق النجاح وأحذر من "التفكير السلبي" أو الرسائل السلبية حول "الفشل" وصعوبة

المنهج، واستحالة النجاح، وغيرها من الأفكار الخطيرة جداً! فمثل هذه الأفكار ينتج عنها غالباً إخفاق وفشل

بعكس الأفكار الإيجابية المبنية على الثقة بالله والنجاح والتوفيق

يخطئ البعض في تصور أن كثرة السهر تعني الجدية في الدراسة، إذا أن الأولى الموازنة بين احتياج الجسم

للراحة التي تعين بعد عون الله - على الاستيعاب - وبين احتياج الطالب للوقت الكافي للمذاكرة. ولكن من المهم

أن ينال الجسم حقه الكامل من الراحة، والفترة التي تعقب صلاة الفجر هي من أثنى الأوقات وأحسنها للمذاكرة

،حيث يكون الجسم في أحسن حالاته الأستيعابية "بورك لأمتي في بكورها.

"قم يا أيها الصادق إلى هذه الحياة الطويلة وأكتب على صفحاتها ذكرياتك الجميلة ،قم إلى الحياة مبتسما متفائلا

مقبلا إقبال الهمام ولا يغرنك مافات منها فإنها لازالت سائحة،وفي العمر بقية ،وصفحة الحياة لازالت بيضاء،

والقلم لم يغمد بعد قم ولا تلتفت إلى كبوات الماضي فهي سلاالم النجاح اليوم،قم بشرط أن تكون متفائلا ،راضيا،

هماما طموحا"مشعل الفلاحي"

--إكسير الحياة—خمسة وسائل أرشدنا إليها المعصوم —صلى الله عليه وسلم —يمد الله بها في عمرك وينسأ لك

أجلك، ١-حسن الخلق٢-صلة الرحم٣-حسن الجوار٤-بر الوالدين ٥-تقوى الله عز وجل

عندما نعيش لذواتنا فحسب تبذروا لنا الحياة قصيرة ضئيلة،تبدأ من حيث بدأنا نعي وتنتهي بانتهاء عمرنا المحدود!

الكل مشغول ،الكل ليس لديه وقت ،الكل يعمل،لكن هل سأل أحد نفسه .في ماذا أنا مشغول!إلى أين أسير وما هو

هدفي!لاتجعل أعمالك تشغلك عن تحقيق أهدافك!لأنك ستعيش في فشل وتنتقل إلى فشل آخر

قال سفيان الثوري رحمه الله : "ما بقي لي من نعيم الدنيا إلا ثلاث:أخ ثقة في الله أكتسب من صحبتة خيرا إن رأي

زائغا قومني أو مستقيما رغبني ،ورزق واسع حلال ليست لله عليّ فيه تبعه ولا لمخلوق عليّ فيه منه،وصلاة في

جماعة أكفى سهوها وأرزق أجرها "

صفات المبدعين

أبيحثون عن الطرق والحلول ولا يكتفون بحل أو طريقة واحدة،ب—لديهم تصميم وإرادة قوية،ج—لديهم

أهداف واضحة يريدون الوصول إليها.د—يتجاهلون تعليقات الآخرين السلبية.ذ—لا يخشون الفشل،ر—لا

يحبون الروتين،،س—يبادرون..ش—إيجابيون ومتفائلون....وإذا لم تتوفر فيك هذه الصفات
لا تظن بأنك غير

مبدع، بل يمكنك أن تكتسب هذه الصفات وتصبح عادات متأصلة لديك....

"الصدق حبيب الله، والصرامة صابون القلوب، والتجربة برهان، ولم يوجد عمل أشرح لصدور
وأعظم للأجر

كالذكر {فانكروني أنكركم} وذكره سبحانه جنته في أرضه، من لم يدخلها لم يدخل جنة
الآخرة، وهو إنقاذ للنفس من

أوصابها، وأتاعبها وأضطرابها، بل هو طريق ميسر. مختصر إلى كل فوز وفلاح، جرب مع الأيام
بلسمه، لتتال

الشفاء،،،،،

تقول مناجية ربها جل في علاه

فليتك تحلو والحياة مريرة

وليتك ترضى والأنام غضاب

وليت الذي بيني وبينك عامر

وبيني وبين العالمين خراب

إذا صح الود منك فالكل هين

وكل الذي فوق التراب تراب،،،،

قاعدة ٢٠/٨٠ { ١ }

عادة يبذل الأشخاص مجهودات كبيرة جدا للوصول إلى أهداف معينة ربما تكون قليلة (وفي أكثر
الأحيان يبذلون

مجهودات كثيرة للوصول إلى أهداف قليلة؟؟قاعدة. نحن نبذل جهود كثيرة ووسائل متعددة
لأنستغلها جميعا في

تحقيق الأهداف بل نكاد لانستفيد من أكثر من ٢٠% منها لتحقيق الأهداف. ونحن نسعى في هذه
القاعدة للوصول

إلى ٢٠% من الجهد لتحقيق ٨٠% من الأهداف

تم بحمد الله توفيقه جمّع باكورة الشهر الأول من مفتطات لعلماء علم النفس المنتقاة والتي تصلني من المصدر

مباشرة فخطر على البال كما أني أستفيد أفيد معي أخواني المسلمين كي نعمل جميعاً لتطوير ذواتنا على سُس

قيمة وفعالة

أنتظروني قريباً مع باكورة الشهر الثاني التي وصلتني واسأل أن يوفق أهلها ومن قام بنشرها قاصداً بذلك

رضى الرحمن عز وجل

قام بجمعه وكتابته في الملف أخوكم في الله

ولا تنسونا بدعوة منكم بظهر الغيب

دمعتي

لقراءة المزيد يرجى زيارتنا على الرابط التالي

www.s0s0.com/vb