

# Life Style

المؤلف :

عبدالله بسام

" ليس القويّ من يكسب الحرب دائماً

وإنّما الضعيف من يخسر السّلام دائماً "

تحكم بعقلك جيداً

2	.....	مقدمة
7	.....	بناء شخصية مؤثرة
14	.....	نصائح جاي اشتاي
21	.....	اسقط للامام
25	.....	قصه ذكية لاختيار مجلس الادارة
30	.....	تأثير ما تتكلمه في نفسك
35	.....	قوة التفكير الايجابي
37	.....	قوة الاعتقاد والتفاؤل
42	.....	التخيل
45	.....	مبدأ الرؤية
51	.....	المقولات المفضلة لي
61	.....	المصادر

يا من خلق كل الاشياء من اجلك وخلقك من اجله ...

اعرف نفسك ...

افتح قلبك ..

ابحث عن الحب بداخلك ...

يصطفيك ...

يرقيك ...

نشعر بالله في فطرتنا ...

في قلوبنا ...

يدلنا عليه ابداعه ...

في انفسنا ...

في خلق السماوات والارض ...

في سائر المخلوقات ...

فالصنعة تدل على الصانع ..

سبحانه ...

وطوال رحله الحياة يبحث الانسان عن

حقيقه الكون ...

يبحث عن اسرار الوجود ...

ويسعى لكشف خبايا نفسه ...

يهديه قلبه ...

ترشده بصيرته ...

تدله فطرته ...

يمر بالاختبار وراء اختبار ..

تجذبه قوى الخير وتنازعه قوى الشر

ولا يتغلب بنفسه الا بقلبه ...

والله سبحانه وتعالى لم يخلق

الانسان عبثا ...

ولم يتركه سدى ...

حيث ان الانسان تهدمه ثلاث عوامل  
الخوف ، الكره ، الحقد

وتبنيه ثلاث عوامل :

الاطمئنان ، الحب ، السلام ...

انت من تختار الطريق لنفسك

ادرك بأن ،،،،

الحياة اختيار ....

السعادة اختيار ....

الشقاء اختيار ....

الانغماس في الماديات اختيار ....

تنقيه الروح اختيار ....

الخير اختيار ....

العمر لحظات...  
عمر الانسان مقارنة بعمر الكون  
يساوي اقل من ارتداده طرفه  
عين، اي اقل من لحظه، فلماذا  
نخسر هذه اللحظات القليلة التي  
نحياها في الكراهية والخوف والحق؟

تحيا النفوس بالذكر...

تحيا النفوس بالحب...

تحيا النفوس بالأمل...

ولا يحيا الانسان إلا بقلبه  
اخطو خطوه صغيره بداخلي  
تقودني الى رحله روحيه اتواصل  
فيها مع قلبي وعقلي وكياني..  
ابحث عن نفسي...  
عن طاقه الحب بداخلي...  
عن فطرتي ....  
عن احلامي...  
عن ساعدتي...  
عن سر وجودي...  
عن معنى الحياه...  
اسعى لتحرر من حده الاحزان والاشجان والالام  
احاول الارتقاء بنفسي...  
اطهر قلبي...

انصت لتسبيح الكون من حولي ...

ارى عظمه خالقي ....

التمس طريقا الى النور حتى اصل الى

الحب الابددي...

## بناء شخصية مؤثرة

لكي نملك شخصية مؤثره تكون باستطاعتك ان تؤثر

بالاخرين اكثر من الاخرين ان يؤثروا بك

يجب ان نعرف معنى الشخصية ومكوناتها ومراحل

تكونها ومتطلبات بناء هذه الشخصية

على سبيل المثال عندما يسألك شخص

ويقول من انت؟

بكل سهوله ستجاوب اسمك

وعندما يسألك، من تكون ؟

يبدو اصبح سؤال صعب ستفكر في نفسك من تكون شو  
معنا تكون

ان معنى من تكون؟

بمعنى ما هي شخصيتك؟

وانت شخصيتك هي مجموعه من افكارك وهذه الافكار  
ستحول الى قناعات ومن ثم ستصبح ادله وهذه  
الادله بدورها تكون القوه الدافعه التي تدفعك للامام .....

فتضهر عليك تصرفات معينه او سلوكيات وهذه  
باستمرار مع مرور الزمن ستصبح عاده فتكون نمط حياة  
شخصيه هي عباره عن مجموعه من الافكار تؤمن بها اذا  
اردنا زياده هذه شخصيه نزيد الافكار

كان رسول (ص) استمر في بعثته النبويه 23 سنه 13 منها  
كان في مكه يعرفهم في الأمراي اتركوه هوبل واعبدوا الله  
الواحد الاحد ورفع شعار لا اله الا الله محمد رسول الله  
وهكذا عرفهم بالامر

اما في بعثه الى المدينة استمر فيها عشر سنوات بعد  
تعرف ياتي التطبيق

وعمل على تطبيق وعمل وجهاد والقيام لصلاة وأداء  
الزكاة وحج البيت وهذه كانت كاريومه وشخصيه رسولنا  
الكريم

لازم تكون عندك افكار جميله تبني بها كذلك القراءة  
تؤدي الى بناء الفكر

ونحن عندنا جميعا الفكر والفكرة

وان الفرق بين الفكر والفكرة

ان الفكر هو المصنع الموجود في الدماغ والفكره تجمع  
الافكار هي مثل الثمار التي تخرج من الشجره والفكر  
الجذع الذي تتكئ عليها الشجره

ولذلك يقولون لو ان هنالك كنز فوق جبل وهذا الكنز  
له باب فأن مفتاح الباب هو الفكر والحصول على  
الذهب داخل الكنز هي الافكار.....

فالأفكار هي منبع من انتاج الفكر.....

نحتاج جميعنا الى همه عاليه تجعلنا نكون اشخاص  
ممتلئين بالعطاء وممتلئ بالنفس المارثوني وممتلئ  
بالعطاء والطاقه الايجابيه

جميل ان يكون عندك هدف وتعرف هدفك وين رايح  
تعرف رسالتك اني انا انهض كل يوم اي سيارة اركب  
واعرف لماذا راكب السيارة اصلا, اعرف وين ذاهب  
انظر امامي تأتيني تحديات بوقف قليلا واكون  
انا اعرف وين ذاهب هذا شي جميل وحلو انك تعرف انه  
هذه الخطوه اللي انت ماخذها محسوبه وحتى (المتعاه)  
الFUN مالتك لازم يكون دور  
بحياتك .....

Relax (استرخي) خطط امورك

صح ما تظغط على نفسك كثير

ياخي روح سينما, انبسط, سافر, اضحك يعني الامر

Very serious (جديه جدا) اكيد

ولكن انت انسان عندك مشاعر لماذا ما تنبسط لماذا  
ما تستمتع ياخي بالرحله هاي؟ استمتع بتفاصيل حياتك  
انسان بطبيعته الامر يخلي لنفسه اهداف مرات ولو ما  
حققها كيف ,وليش "

لا الاهداف مخليها حتى تتحقق  
بس اذا محققتها لازم تتعلم ليش محققها بس (ما تؤذي  
على حالك )

بس احنا للأسف اكثر بناذي على نفسنا اكثر  
بنضغط على نفسنا لدرجة نكره الهدف نفسه واذا بديت  
تكره الهدف اكعد وقول لماذا صار معي ليش مخلصت  
الهدف كيف اعمل للهدف ممكن هدف موالي بس ما  
تقتل نفسك ياخي

لازم تشتغل وتتعب مثل ما تكلمنا بس ما تجلد الذات  
وتجلس مع حالك وتقول انا ليش انا موزين وتكره حالك  
ووتقول انا فاشل ,انا ما عندي وقت

هذا جلد للذات حرام ياخي انو تجلد ذاتك

منو يعرف شنو معنى الوقود ؟

لانه جميعنا ننتضر الناس تتشجعنا

طيب اني كيف اشجع نفسي ؟

انا كيف اعمل ؟

مو غلط تنتضر الناس تعطيك وقود

بس 20% مو اكثر .....

80% لازم تكون من عندك

هذا الشي هو الفرق بين الناس الي توصل وناس الي

متوصل

هذا الشي هو الفرق بين الناس الي تريد تحقق هذا الشي

من كل قلبه

والناس الي بس بتتكلم

هذا الشي الي راح يواجهك

لو هذا الهدف لألك على هذا الكوكب

قل له انت بس تقلد الناس لانها الموضة هذا هو الشي  
لما تستوعبه من كل قلبك .....

وتشربه وتتلفسه

اي هدف في حياتك راح ايصير

Piece of cake (قطعه كعك)

راح ايصير سهل جدا جدا

لان راح تضمن 100% باذن الله

انه هذا الهدف على هذا الكوكب الك

يا ترى شنو هذا الشي؟

هو انك تعرف لماذا تريد ما تريد؟

## نصائح جاي اشتاي

عندما تكلم بطل العالمي والممثل جاي اشتاي في لقاء  
صحفي قال فيه

ان انجح الناس في العالم هم...

اصحاء واغنياء وحكماء,,

هم يفضلون التعليم على الترفيه وبدأ يتحدث عن نفسه

وقال: الذي لا يعرفه الناس عني

هو انني تعرضت للطرد من المدرسه ثلاث مرات

بسبب محاولتي لعديد من الاشياء

اشياء لا تخطر على بال احد

مثلا ذهابي لاصبح راهبا

عانيت من الادمان وكل انواع المخدرات

كانت عندي علاقات متعدده وكنت ابحت عن معنى

الحقيقي للحياتي

انجاز, و طالما علمت انني اطارد..... التشويق

.....

وهذا ما كان راسخا في رأسي وكنت متعجبا لأشياء كانت  
تحاصرني...

لم اجد اجابات لتساؤلات حياتي...

حياتي وكنا نلتقي لذلك كنت ابحث عن مسار جديد يغي  
باشخاص يشبهوننا معظم الوقت ولهذا نحن نعيش  
تصورا لتصورنا حول انفسنا

لا يمكنك ان تكون ان لم تستطيع رؤيته

اعظم قوة.....

هي التحكم بالذات, لتكون قادرا على توجيه العقل  
والطاقه.....

وتركيزها بالضبط اين تريد؟

وعندما تريدها ان تكون ؟

التحدي صعب ولكنه فيه متعه واثاره وتشويق ,

القدرة على التغلب على الغرور

قدره تغلب على الحسد , قدره التغلب على المنافسات  
السلبية وهنالك منافسات ايجابية وهنالك ايضا  
منافسات سلبية

اليوم عندما تدخل الى المواقع التواصل الاجتماعي ,  
الانستغرام والمتصفح الفيس بوك واليوتيوب كل مايشد  
انظارهم هو اوه لقد حصلت على عدد كبير من لايكات و  
فلانه انخطبت او فلان تزوج ونشر سلبى وهذه الاشياء  
تدمرنا من الداخل

الحسد, الغيره, الانا, الجشع

لنتمكن من الحصول على قدر كافي من الوضوح لتنقيه  
نفسك من هذه الاشياء .....

اكبر المخاوف واسباب الاكتئاب في عصرنا ومشاكل  
الصحة العقلية ونحن نعلم هذا نعلم هذا

لان كل ابحاث الصحة العقلية حاليا تشير لاشياء مثل  
العزله وتعرض المفرط من العزله والان نتعرض لكم زائد

من الم ونحن نتجرعه في يوم واحد بسبب ماتعرضنا له  
يعادل الالم الذي سوف نتجرعه طول حياتنا

هذا كثير؛

شيء مثير للسخرية انه في يوم واحد

بسبب الاعلام ووسائل التواصل الاجتماعي نستهلك  
مقدار ما نستهلكه طول حياة

ان الحياة المثاليه عندما نمتلك جميعنا

عقل وقلب ويد

عناصر الثلاثة يعملون معا

واذا نقص عنصر مهم نخسر شيء ما

العقل هو وضوح الرؤية ومعرفته ما تريده و الطريقه التي  
تتصور بها حياتك و القدره على التنقل واتخاذ القرار, هذا  
العقل الجميل .....

القلب الجيد هي القدره على الفهم حدس الخاص بك  
والقدره على الاتصال والاستفادة من ذلك

هو الفهم العميق وراء الرؤية

الذي قد رسمتها لنفسك

اما اليد فهي تنفيذ ما طلبه العقل وفهمه القلب وارتاح له

ان شغفك يجعلك سعيدا

ولكن عندما تستخدم شغفك لأحداث فرق في حياة  
شخص اخر.

تكون هذه خدمه. هذا غرض .

لمجرد فهم نفسك انت لاتعرف ما تحتاجه في حياتك  
حتى تعرف من انت وهكذا نجد الكثير من الناس  
يندفعون الى علاقات دون حق المعرفة والادراك الكامل  
وما هي حاجتهم من تلك العلاقة لذلك كل شيء يعود الى  
مدى معرفتك

وما مدى فهمك لنفسك

وما تحتاجه وما تريده

بالنسبة لي الثلاث الالهة هي العنصر والبيئة والطاقة

.....

كل شيء عنده عنصر يزدهر فيه مثلا شخص ماهرا في  
الكتابة او الرسم العنصر مهم جدا

اما البيئة الخاصة بك هي البيئة من حولك يمكنك ان  
تأخذ سمكه من الماء واعطائها قصر جميل وسيارة فخمة  
وكل مال العالم لكنها سوف تموت .

ونحن ابناء بيئتنا للجميع بيئة يزدهرون فيها التي علينا  
صياغتها

واخيرا الطاقة .....

بعضنا يحب بيئة فيها طاقه عاليه وضغط عالي ,وبعضنا  
يحب بيئة فيها طاقه منخفضة وضغط منخفض

معرفة الطاقة وتردد الخاص بك مهم

التي سوف تزدهر بها بالنسبة لي هي الثلاثة المهمة من

اجل خلق بيئته مزدهره

معرفة عنصرك.....

معرفة بيئتك ....

معرفة طاقتك ....

وهذه هي تكون حياتك سهله وبكل بساطه وتعلم ان لكل

شي بيصعب ومن ثم بيصبح سهل

ومن ثم تصبح ماهر في كل شيء

في بعض الاحيان عندما يسقط الناجح يصعب نهوضه

عكس الانسان الذي تعود على الفشل الذي قادر على

النهوض في اي وقت .....

{في مقوله عظيمه تقول: ان الفشل لايعني السقوط

ولا يعني التعثر فالفشل هو بداية النجاح .....

## اسقط للأمام

العالم كله محتاج الى مهاراتكم عندما تكلم الممثل الامركي  
دنزل واشنطن

وقال في حديثه افشل كبيرا اليوم هو بدايه جديده في  
حياتك لا يمكن ان يكون مخيف جدا لذا اعمل على  
شغفك استغل الفرص باحتراف  
لاتخف من الفشل والحلم الكبير لكن تذكروا هذا  
جيد.....

( الاحلام بدون اهداف هي مجرد احلام )

وسوف تسبب لك خيبه امل فقط

اجعل كل يوم لديك هدف

احيانا فقط محاوله عدم لعن شخص اخر ههههه

الاهداف بسيطه لكن احصل على اهداف

اسقط للامام

ضرب ريجي جاكسون الكرة 26 مره في مسيرته وهي الاعلى  
في تاريخ البيسبول ولكنك لم تسمع عن هذه الضربات  
لان الناس تتذكر فقط الركضات .....

Fall forward (اسقط للامام) .....

توماس اديسون مر بألف تجربه فاشلة هل تعلمون هذا ؟  
لان التجربة 1001 اعطت المصباح الكهربائي

اسقط للامام

كل تجربه هي خطوة اقرب الى النجاح هنالك ثلاثة مهمة  
جدا في حياتك .....

**اولا-** سوف تفشل في مرحله ما من حياتك تقبل ذلك ؛  
سوف تخسر سوف تخرج نفسك سوف تفشل في شيء  
ما لاشك في ذلك

عندما تخرجت للمقابلة والمقابلة التي بعدها والتي بعدها

قمت بالصلاة, صليت وصليت .....

لكني عانيت من الفشل مرارا وتكرار .....

لكن ذلك غير مهم تعلم ذلك؟ ....

هناك " حكمه تقول " : اذا بقيت تحوم حول الحلاق

عاجلا ام اجلا سوف .....

تحلق" .....

اذا لم تفشل فهذا يعني انك لم تحاول ..

مقوله جميله لدكتور ابراهيم الفقيهي: (العمل من دون  
امل يؤدي الى خيبه امل , والامل من دون عمل يؤدي  
الى ضياع العمل فالسعادة تتحقق عند العمل والأمل )  
ان مفهوم الحياة الذي صورته حسب نظريتي :

العمل ← المال ← وسيله ← هدف ← للحياة

ونحن جميعنا نبحث عن العمل لنحصل على المال  
وهناك وسائل كثير التي تحقق الهدف بذات فتصبح

لكل حياة هدف .....

اذا لم يوجد هدف في حياتك لم تكن هنالك حياة

بضبط مثل مباراة كره القدم بدون اهداف بدون الثلاث  
خشبات .....

في ناس وعالم وجمهور وأهل وأصحاب ومجتمع وأنت  
تصحى من النوم ما عندك هدف .....

صعب متعب الموضوع حتى لو كان هدف بسيط ....

هو كيف ان اصحى بوقت معين هذا هدف ....

بس ماتشغل حياتك بدون اهداف ....

مو المهم الي تحقق مهم انت منو اتصير ... بس اتحققه

زيج زيجلر ( متحدث التحفيزي ) : ليس المهم ما تحققه

من خلال تحقيق اهدافك ..... مهم هو :

كيف بتصير انت ؟

كيف اخلاقك ؟

ماذا تعمل ؟ ماذا تعطي ؟ كم جمعت ؟

لمن اعطيت ؟

..حتى تكون فخور بنفسك بأذن الله (اعمل لتنجح) 24

## قصة الذكاء لاختيار مجلس الادارة

سأطرح عليكم قصة جميلة كان فيها امتحان لوظيفة

اعلن احد ملاك الشركات الكبيرة عن وجود شاغر  
لمنصب رئيس مجلس الادارة وطلب من المؤهلين  
التقديم

خلال اسبوعين فوصلته عدة سير ذاتيه ملفته للانتباه  
بخبرات كبيرة وقصص نجاح مميزه..جميعهم كانوا

يستحقون المنصب لكنه اراد المفاضلة بينهم فقال

ان هناك امتحان مدته خمس دقائق فقط والناجح فيه

سيكون هو رئيس مجلس الادارة الجديد .....

جاء 7 متقدمين مختارين لهذه الوظيفة ....ففتحوا ورقه

الاسئلة فوجدوا عليها سؤال واحدا" وكان فيه

كم يساوي حاصل جمع 5+5؟.....

قام 6منهم بوضع رقم 10 مباشرة وخرجوا ضاحكين على

هذا الامتحان السخيف .....

لكن واحدا فقط كتب الاجابه:لا يمكنني اعطاؤك الجواب  
لانني لا اعرف ماذا تقصد ب5+5...قد يكون قصدك  
عمليه حسابيه بسيطة وجوابها 10 وقد يكون قصدك  
امورا اخرى كخمسه موظفين وخمسه مدراء وهذا خلل  
اداري.....

وقد يكون قصدك 5 لترات من الماء تضاف الى 5 امتار  
من الخشب المشتعل وهنا تكون النتيجة رماد ...  
يجب ان تقول لي ماذا تريد لكي اجيبك .....

الاختيار كان طبعا لصاحب الجواب الاخير الذي اصبح  
رئيسا لمجلس الاداره, فمن غير ممكن ان يكون رئيس  
مجلس الاداره يريد من يجمع رقمين بسيطين .....

والحكمة..... هنا اننا ننغر بظاهر الامور ونستعجل  
لاستعراض معرفتنا وننسى ان في الباطن ما هو اعتقد  
بعض الاحيان .... كما بعض الاحيان لا نستخدم الوقت  
المتاح كي نتخذ القرار ".....

ابدا من صلاة الفجر لأنها اولى بداية النجاح غير ذلك لقد  
فقدت بداية .....

انظر الى هذا اليوم؛

انه الحياة . جوهر الحياة .

في ساعاته القليله . تكمن حقيقة وجودك :

معجزه النمو .

ومجد العمل .

روعه الانتاج .

فالامس ليس الا حلما سعيدا...

والغد ليس الا خيالاً..

اما اليوم اذا عشناه كما ينبغي،

فانه يجعل من الامس حلما سعيدا ،

ويجعل من الغد خيالاً حافلاً بالامل .....

هكذا يجب ان نحيا الفجر ...

واذن فأول ما ينبغي ان تعرفه عن القلق هو هذا :

اذا اردت ان تتطرد القلق. من حياتك, فافعل كما فعل  
سير ولیم اوسلر:

1-اغلق ابواب الماضي والمستقبل وعش في حدود  
يومك:

لماذا لا تسأل نفسك هذه الاسئلة, وتدون اجابتك عنها  
هنا.

(1)هل اميل اللي نبد الحاضر ولأفكر في المستقبل ؟

اتراني احلم بروضه سحرية مزهره عبر الافق بدلا من ان  
انعم بالزهور المتفتحه من حولي ؟

(2)هل اجعل حياة اليوم مريرة بتنزعج على ما حدث في  
الماضي الذي ولى ولم يعد له كيان ؟

(3)هل استيقظ كل صباح مغرما بأن ((استمسك باليوم))  
لكي اتخلص منه اقصى ما استطيع ؟

(4)اتراني احصل من الحياة على اكثر مما حصل عليه الان  
لو انني عشت في حدود يومي ((؟)).

(5) متى ابدأ بتطبيق هذا المبدأ؟ الاسبوع القادم؟

ام غدا؟ ام اليوم؟

.....

.....

.....

.....

.....

....

.....

.....

.....

.....

.....

## تأثير ما تتكلمه في نفسك

السؤال يكمن في ان كان لدينا المقدرة على العيش

ويفعل نفس

المعتقدات والتصورات مما بقى الحال كما هو عليه ..

الامر مثل برنامج الكمبيوتر حين تضغط على الزر

,,اعمل,,

ثم يعمل تلقائيا, لذا حين يأتي الوقت الذي تقرر التغيير

فيه....

وتفكر بطريقه ايجابيه فهذا لن يجدي نفعاً..

لان جسدك تكيف غالبا على ماتمت ترسيخه من برمجته

الماضي ..

ولهذا السبب الفكره لاتؤثر على الجسد ابد...

لان جسد يعمل على البرمجة العقل .

اذن , كيف نبدأ بالتأثير على جسدك؟

لكي تظهر الفكره بعض من التغير الملموس .  
لذا تمعن في الامر، اذا فكرت فكره غير سعيدة....  
ستشعر بأنك غير سعيد ، اذا فكرت بأنك فاشل...  
سيكون شعورك هو انك فاشل وبمجرد ان تشعر بأنك  
فاشل....

ستعتقد انك فاشل والناس تقع فريسه في الدوائر  
التفكيراتك .....

والشعور والتفكير على ذلك النحو...

وذلك يدعم حدوث عمليه التكيف ..

"لان كل ماتحتاجه هو صورته او رسمه او فكره"

وبناءً عليهم تستجيب المشاعر و المنبه الحسي .

ولهذا الناس التي تكيفت عقولهم واجسادهم على...

ماتم حفظه من الماضي وحين يأتي وقت التغيير ...

ستوجب عليك ان تتخلي عن تلك الدائره التي اعتدت

عليها ....

واي خيار تقوم به على سبيل المقال اذا قلت:  
بالاستيقاظ مبكرا ببعض التمارين او سأقوم بالتأمل ، في  
تلك اللحظة التي تقرر ...  
لكي تقوم بشيء مختلف ، كن على استعداد!  
لانك ستشعر بعدم الارتياح..  
وان ذلك غير مألوف لديك..  
سيراودك بعض الارتباك ..  
وهذا يعني بانك على ما تم برمجته في تركيبك الحيوي..  
وبدأت في تركيبه الغير مألوف الان .  
نظريا هذا يبدو شيء عظيم حدوثه!  
ولكن اذا تكيف الجسد على المشاعر مألوفه اعتاد عليها.  
في اللحظة التي تبعد عن ذلك المألوف ...  
ان الجزء الصعب في التغيير ليس صنع نفس الخيار الذي  
قمت به بالامس.

بل الان بمجرد فهم الناس ذلك سيشعرون بعدم الارتياح 32

ماهي الافكار التي تريدها وتتفاعل وتترابط داخل عقلك؟.

ماهو السلوك الذي تريد ان تكون عليه في يوما ما؟

وللقيام بذلك اغلق عينيك واعتاد التدرب على التخيل...

ما تريد ان تكونه عندما تفتح عينيك.

لان هذا يقوم بتشغيل شبكه عصبية لما تريده داخل

عقلك كأنه حدث بالفعل!

وعلى هذا النحو.....عقلك الذي اعتاد على برمجه

الماضي اصبح الان خريطة للمستقبل

واذا استمررت على فعل نفس النظام التشغيل سيصبح

برمجه اساسيه ....

وستبدأ بفعل السلوك...

واذا دربت جسدك على الاحساس بشعورك نحو

المستقبل.

هذا يعني بأنك لن تحتاج الى ان تصنع ثروة لكي

تشعر بالرخاء والنجاح...

وتشعر بالثقة في نفسك اولن تحتاج لتصنع علاقات  
جديده لتشعر بالحب .

والواقع هو مجرد شعورك بالرخاء فبذلك تجذب اليك  
الثروة.

ولحظه شعورك بالثقة بالنفس فهذا يجذب اليك النجاح.  
في لحظه حبك لنفسك وحبك للحياة وستبدأ تصنع شيء

من هذا القبيل في حياتك !

وكل ذلك يصنع التأثير على مجريات حياتك...

.....

في حكمه تقول >> اذا استطعت ان تلغي الشعور بالبحث  
عن العدالة فعندها يسهل عليك النظر الى الحياة وكأنها

مغامرة <<

عش حياتك كمغامره وكل شيء بيصعب عليك اعمل  
تحدي للتخطي كل الصعاب.....

## قوة التفكير الإيجابي.....

( "هناك من يتذمر لأن للورد شوكةً، وهناك من يتفائل لأن فوق الشوك وردة"

( جبران خليل جبران

يعيش المتفائلون حياة أطول من المتشائمين هذا

ما أثبتته دراسة علمية نُشرت عام 2004 في مجلة  
«أرشيف الطب النفسي العام لخصت الدراسة أن  
هناك علاقة واقية بين التفاؤل وجميع أسباب  
الوفيات في سن الشيخوخة، بحيث إن التفاؤل  
يحميك من الأمراض

درس العلماء الاستجابات المُقدمة من قبل 9999  
رجل وامرأة من ألمانيا تتراوح أعمارهم بين الخامسة  
والستين والخامسة والثمانين بحيث يقومون بتحديد  
تلك العبارات

غالبًا ما أشعر أن الحياة مليئة بالوعود» «ما تزال»  
«لدى توقعات إيجابية عن مستقبلي

هناك الكثير من لحظات السعادة في حياتي «غالبًا»  
«ما يحدث الضحك المبهج

ما زال لدي العديد من الأهداف التي أناضل»  
«لأجلها» «أنا في روح عالية معظم الوقت

وكانت النتائج مذهلة إن أولئك الذين أبدوا مستويات  
عليا من التفاؤل وتفاعلوا بإيجابيه مع السؤال الأول،  
كان احتمال خطر الموت لديهم بأى سبب أقل  
بنسبة 45%، وكذلك كان احتمال خطر الموت  
بسبب أمراض القلب بنسبة 77% من أولئك الذين  
أظهروا مستويات عليا من التشاؤم

لقد فحصت دراسة أخرى السيرة الذاتية لحوالي  
(180) راهبة كاثوليكية كتبت في بداية دخول  
الراهبات الدير. فحص العلماء السير الذاتية بعد  
ستين سنة واكتشفوا أن الراهبات اللاتي كتبن  
بإيجابية أكثر عند بداية دخولهن إلى الدير عشن

أطول بكثير من زميلاتهن اللاتي كانت كتاباتهن أكثر  
سلبية.

إن أحد أسباب أهميه المواقف الإيجابية الكبيرة هو أنه  
يرفع من أنظمتنا المناعية وبالتالي يزيد قدرتنا على  
مُحاربة المرض.

## قوة الاعتقاد والتفاؤل

ماذا لو اكتشف العلم دواءً يعالج كل الأمراض؟ ماذا  
سيحدث للعالم حينها، كل نشرات الأخبار ستتحدث عنه،  
وسيصبح أكثر أنواع الدواء مبيعًا في العالم. أليس كذلك؟

المفاجأه أن هذا الدواء موجود بالفعل! هو الدواء الوهمي!  
نعم الدواء الوهمي. دعني أوضح الأمر. الدواء الوهمي  
هو عقار دوائي زائف مُصنوع بطريقة تبدو تمامًا كالدواء  
الحقيقي. إنه يُستخدم في التجارب الطبية، بحيث يمكن  
اختبار تأثير الدواء على المريض. عندما تكون  
تحت تأثير الدواء الوهمي من المفترض أن لا تُشفى،

ولكنه يحصل؛ لأن المرضى يعتقدون أنه دواء حقيقي؛ ببساطة، إن تفكيرهم يشفيهم

هذا ما قاله الدكتور «فابريزيو بينيديتي»، أستاذ علم الأعصاب في جامعة تورين للعلوم الطبية، وهو خبير عالمي في مجال تأثير الدواء الوهمي، عضو في مجموعة دراسة الدواء الوهمي وتأثيره الأولي على التفكير، الدماغ، والسلوك بجامعة هارفرد. منذ قدوم تقنية التصوير الدماغية، كانت هناك موجة من الاهتمام بتأثير الدواء الوهمي، أظهر البحث الآن أنه عندما نؤمن أننا نتناول الدواء الوهمي على أنه حقيقي، يُضيء الدماغ، وكأننا نتناول الدواء الحقيقي، ويُنتج المواد الكيميائية الطبيعية الخاصة به. لقد حدث هذا بالفعل مؤخرًا مع مرض «باركنسون» الذي تنشأ أعراضه من تلف جزء من الدماغ الذي يُفرز ماده تُسمى «الدوبامين» الأمر الذي يؤثر في الحركة. أظهر البحث أنه عندما أعطي الدواء الوهمي مرضى «باركنسون»، أُخبروا أن هذا الدواء هو دواء مُضاد لمرض باركنسون، فإنهم كانوا قادرين على الحركة على نحو أفضل. أظهرت فحوصات الدماغ بالأشعة أن الدماغ يتفاعل في المنطقة التي تتحكم بالحركة، وأن الدوبامين يُنتج فعليًا. إن تحسن الحركة، ليس أمرًا نفسيًا فحسب، بل إنتاج مادي لماده الدوبامين في الدماغ. وهذا يجعلنا نفكر مرة أخرى بمقولة إن كل شيء مرئي

هو نتيجة لشيء غير مرئي، أي أن الأحداث تحدث على المستوى الروحي أو اللامرئي أولاً، ثم تتجلى إلى الواقع المادى، فمجرد اعتقاد المرضى فى فاعلية العلاج جعلت الجسم يستجيب لمنتجات المواد الكيميائية التى يحتاجها للشفاء. وهذا الشيء ليس اكتشافاً حديثاً، بل لقد أُثبت إنتاج المواد الكيميائية فى الدماغ عندما يتناول الانسان دواء وهمياً بداية من عام 1978 عندما أوضح علماء فى جامعة كاليفورنيا فى سان فرانسيسكو، أن فقدان الألم عند تناول الدواء الوهمي يحدث بسبب أن الدماغ يُنتج مسكنات الألم الخاصة به، وقد أثبت البحث الأكثر تطوراً أن هناك الآلاف من المواد الطبيعية فى الدماغ والجسم التى تسكن الألم وتعالج الأمراض بشكل طبيعي، إذا تم تفعيلها بمجرد الاعتقاد، وإليك بعض المعلومات والأرقام التى تؤكد قوه الاعتقاد.

فى عام 2007 قدمت شركة أدويه تقريراً عن نتائج تجربة نوع جديد من الأدوية لمرض قصور القلب أظهرت ( congestive heart failure ) الاحتقانى الاختبارات أن الدواء قد ساهم فى تحسين الحالة بنسبه 66% من المرضى، وهذه النسبة جيدة جداً، ولكن المدهش فى الأمر أن الدواء الوهمى الذى أعطوه للمرضى كما لو أنه علاج حقيقى حسن الحالة بنسبة 51% من المرضى. الدواء الحقيقى يعالج 66 شخص

من كل مائة، بينما الوهمى يُعالج 51 شخص من كل مائه. العلاج الوهمى لم يعالج شيئاً؛ إنه الاعتقاد هو الذى يُعالج. هناك كثير جداً من الأبحاث التى خرجت بتلك النتائج النسب متقاربة بين الشفاء بسبب علاج حقيقى وبين العلاج بالدواء الوهمى . من المهم القول إن نتائج كهذه لا تُعنى أن المرض ليس حقيقياً، كما يؤمن البعض، ولكنها تُعنى أن الجسد يملك القدرة على تطوير حالة من التفكير تستطيع شفاؤه

فى دراسه أجريت عام 1954 , أعطى مرضى مُصابين بتقرحات نازفه حُقناً مائية، وأخبروا مجموعة منهم أن هذه الحقن سوف تشفيهم، ومجموعه أخرى قالوا لهم إن هذه الحقن تجريبية، وجدوا أن المجموعة الأولى التى قيل لها إن هذه الحقن ستشفيكم أظهر 70% تحسناً ممتازاً، ولكن المجموعة الأخرى التى قيل لها إنها تجريبية تحسن فقط 25% منهم. إذن على قدر الاعتقاد تكون الاستجابة. إذا كان الانسان متشائماً، فالتشائم تفكير سلبي، وكما نعلم أن التفكير السلبي يُضعفنا، وإذا كان الإنسان متفائلاً، فهذا تفكير إيجابى، والتفكير الإيجابى يقوينا، وهذا ما أثبتته الأبحاث أيضاً

قارن العلماء بين عامى 2005 و 2007 فى جامعه توليدو فى أوهيو بين استجابات متفائلين ومُتَشائمين إلى الأدوية الوهمية فى سلسلة من التجارب. أعطوا المتفائلين والمتشائمين قرص دواء وهمى، وأخبروهم أن هذا القرص سيجعلهم يشعرون بالتوسعك، استجاب المتشائمون على نحو أكبر وشعروا بالتوسعك على نحو أكبر من المتفائلين، ثم أعطى العلماء للمتفائلين والمتشائمين علاج نوم وهمى، وأخبروهم أنه سيجعلهم ينامون على نحو أفضل. هذه المرة استجاب المتفائلون على نحو أكبر وناموا على نحو أفضل من المتشائمين. نفهم من هذا أن المتفائلين هم على الأرجح أكثر استفادة من أي شيء سيجعلهم أفضل، والمتشائمون هم على الأرجح أكثر استجابة مع أي شيء من المفترض أن يجعلهم أسوأ. إن مفتاح الشفاء يقبع داخلنا

.....



## التخيل

بعد حين . التخيل هو حلم يقظة ذو هدف، إذا تصورت جزء من جسدك، فإن الجزء يشعر بذلك، أما الأجزاء الأخرى فلا. أوضح علماء جامعه كونيكتي كت في مقالة علمية نُشرت عام 1996 في مجله العلوم النفسية أنهم أحضروا مجموعة من المتطوعين عددهم 56 متطوعًا، وأعطوهم مرهمًا وهميًا، وقالوا لهم: إن هذا المرهم يخفف الألم إذا وضع على الأصبع، وبالفعل دهنوا به الأصبع السبابة في يد، وقام العلماء بتحفيز الألم لديهم في الأصبع السبابة في كلتا اليدين، وكانت النتائج أنهم جميعًا شعروا بالألم في الأصبع الذي لم يدهن، بينما الأصبع السبابة الذي تم دهنه بالمرهم الوهمي كان أقل إحساسًا بالألم.

عندما يكون لدينا ألم، وبتناول دواء وهميًا ونؤمن أنه مُسكن للألم، فإن وعينا بمكان وجود الألم وتوقعنا أنه سيذهب بعيدًا، يبدو أنه يجعل الألم يختفي تمامًا. الأبحاث والمقالات العلمية الحديثة كثيرة جدًا، ولا تنتهي، والتي تتحدث عن أن التخيل كعمل من أعمال العقل بإمكانه أن يشفي الجسد، وفي الحقيقة إن العقل على اتصال بكل خلية في الجسد، فعندما نلمس شيئًا

بأيدينا مثلا نشعر به؛ لان العقل التقط الإشاره من اليد، وكذلك بنفس الطريقة جرب أن تُغمض عينيك، وتتخيل أن يدك تزداد سخونة، ستجدها بالفعل تزداد سخونة، وعلى نفس المقياس هذا سبب أننا عندما نصرف انتباهنا عن الألم، فإن بعض الألم يذهب. على الرغم من أن الأمر يُشبه الدجل والروحانيات، ولكن الآن هناك قسم كبير من الباحثين يعملون على اكتشاف تلك القدرات البشرية، لقد أظهرت دراسات علم الأعصاب الآن على نحو قاطع أنه إذا فكرنا في تحريك جزء من الجسم، فإن المنطقة من الدماغ التي تُسيطر على ذلك الجزء تتحفز، إن تفكيرك في تحريك يدك على سبيل المثال يُنشط خريطة اليد في الدماغ، وعلى نفس النمط استنتج العلماء أن بمجرد تخيلك للشفاء من مرض ما؛ فإن المخ ينشط، ويُنتج مواد كيميائية تساعد هذا الجزء على العلاج.

في دراسته عام 2008 في مشفى ويليام بيمونت في رويال أوك، متشيغان، استخدم التخيل المُوجه في معالجة التهاب المثانة الخلالى، واستخدمت خمس عشرة امرأة التخيل الموجه لمدته خمس وعشرين دقيقة مرتين في اليوم إلى حوال ثمانية أسابيع، ركز التخيل الموجه على علاج المثانة: إرخاء عضلات أسفل الحوض، وعلى تهدئة الأعصاب المشاركة للحالة، استرخت خمسة عشر امرأة

في مجموعة المراقبة أثناء هذه الأوقات، أظهرت النتائج أن النساء اللواتي استخدمن التخيل الموجه انخفضت الأعراض والألم عندهن، وعلى نحو ملحوظ، مقارنة مع النساء الأخريات التي لم يقمن بذلك.

إن التخيل الموجه يؤثر حتى في شفاء الجروح، أثبت هذا في دراسة عام 2007 في مدرسة التمريض في جامعه شمال غرب لوزيانا، تضمنت أربعًا وعشرين مريضًا خضعوا لعملية جراحية من أجل إزالة المرارة. إن المرضى الذين استخدموا التخيل الموجه لم تنخفض لديهم هرمونات التوتر والقلق فحسب، ولكنهم أيضًا حصلوا على مستويات أقل بكثير من التهاب الجرح الجراحي، والذي يظهر عادة على شكل احمرار حول الجرح، والمرتبب دائمًا بالعدوى أو الالتهاب، من حيث التأثير يسرع التخيل الموجه من شفاء جروحنا

## ملخص سريع

- ان اكتشافات الفيزياء الكمية بأن كل شيء في الكون هو طاقة فتح الباب على مصرعيه للبحث عن قوة الطاقة

البشرية وكيفية استخدامها وقلل الفجوة بين العلم والدين.

- إن أبحاث الدكتور بروس ليبتون، عن الخلايا وتأثيرها بالتفكير، أضواء لنا جانبًا من أسباب انتشار الأمراض، وجعلنا نعي بشكل أعمق كيفية عمل الجسد.
- إن الأبحاث والمقالات العلهة التي تتحدث عن قدرة الدواء الوهمي في الشفاء فتحت الباب على مصراعيه للبحث في مجال الشفاء الذاتي أو قدرة الجسد على شفاء نفسه عن طريق قوة الاعتقاد.

## مبدأ الرؤيه

ما الشخصية التي تريد ان يروها فيك؟ ما المساهمات، او الانجازات التي تريدهم ان يتذكروها؟ انظر جيدا الى الاشخاص المحيطين بك . ما الاختلاف الذي كنت تود لو ادخلته في حياتهم؟

''' ''' '''

رسالتك الشخصية في الحياة التي تقوم على مبادئ  
صحيحة تصبح دستوراً شخصياً، وأساساً لاتخاذ القرارات  
مهمه تغير مسار حياتك.

وأساساً لقراراتك اليومية وسط الظروف والمشاعر التي  
تؤثر على حياتك. كما أنها تعزز القوه الاخرين في التعامل  
مع اي التغيرات

''' ''' '''

ابدأ والغاية في ذهنك

''' ''' '''

''' ''' '''

تختلف حياتنا كثيرا بمعرفة الامور التي تشكل اهمية بالغه  
بالنسبه لنا, وبوضع هذه الصورة في اذهاننا, سنتمكن من  
ان نكون ونفعل اكثر ما يهمنا كل يوم .

''' ''' '''

اذا كان السلم لا يستند الى الحائط الصحيح، فإن كل  
درجة تصعدها تأخذنا الى المكان الخاطيء بسرعه اكبر

''' ''' '''

عند بناء اي منزل ، وقبل ان نسوي الارض التي سنبنى  
عليها ، فأنا نضع تصورا لكل تفاصيل المنزل في اذهننا،

ويتحول بعد ذلك الى تصميم . لذلك اتساءل : لماذا

لا نبدا كل يوم او كل اسبوع او كل عام ونحن نضعه في  
اذهاننا قبل ان نعيشه على ارض الواقع ؟

''' ''' '''

بأمكاني ان اتغير . بأمكاني ان اعتقد على خيالي بدلا من ان  
على ذاكرتي . بأمكاني ان اعتمد على قدراتي التي لا حدود  
لها . بدلا من ان اعتمد على ماض يقيدني .

''' ''' '''

التحفيز نار تنبع من داخل الانسان ، فاذا حاول شخص  
غيره ان يشعل هذه النار بداخله ، فاغلب الظن انها  
سوف تخمد بعد وقت قصير .

''' ''' '''

اي اسرة شيء ثابت لايتغير ، وفي داخل كل اسرة رؤى  
وقيم مشتركة .

''' ''' '''  
''' ''' '''

ان عصر المعرفة الذي ندخله سوف ينتج لنا مزيدا مما  
نتج عن العصر الصناعي خمسين مرة ، وليس مرتين او  
ثلاثا او عشر مرات وانما خمسون

''' ''' '''  
''' ''' '''

ليس هناك مستقبل في اي عمل . المستقبل الوحيد  
موجود بداخلك .

''' ''' '''  
''' ''' '''

ليس هناك طريقة لكي نحقق الفوز في حياتنا اذا لم  
نعرف-في اعماقنا- مما يحقق الفوز؛ والذي هو في  
الحقيقة انسجامنا مع اكثر القيم التي نؤمن بها .

''' ''' '''

بواسطة الخيال، يمكننا ان نتخيل العوالم التي لم نخلق بعد  
من القدرات بداخلنا .

''' ''' '''

لكي نغير انفسنا بفعالية، علينا اولاً ان نغير رؤيتنا  
للأمور

''' ''' '''

الفوز امر ممتع ولكن هناك اكثر من طريقة لتحقيقه  
. فالحياة ليست لعبة تنس لا يفوز فيها سوى لاعب

واحد، ولكنها تنطوي على مزيد من المتعة عندما  
يفوز كل الاطراف - عندما نخلق وافعا جديدا يسعد

الجميع .

















هذه هي المتعة الحقيقية للحياة: ان يتم استخدامك هدفا  
تعرف في قرارة نفسك انه هدف سام ، وكونك قوة  
للطبيعة. بدلا من ان تكون انسانا غبيا وانانيا ومحمولا  
من الالام والاوجاع ، وتتذمر بسبب ان العالم لا يكرس  
نفسه لاسعادك . انا مع الرأي الفاشل ان الحياة ملك  
للمجتمع بأسره . وشرف لي ان اقدم لها كل ما في  
وسعي.....

وخلاصة كتابي هذا اتمنى من الله عز وجل ان تستفادوا  
وتتعلمون من الحياة انها ليست الا مغامرة رائعة

اكبر..... عش حياة اطول..... استمتع بالحياة من اجلها  
فالحياة ليست شمعه قصيرة بالنسبة لها ولكنها مصباح  
هائل عليك ان تحمله في الوقت الراهن واريدك ان  
تجعله يتوهج قدر المستطاع قبل ان تسلمه الى اجيال  
المستقبل

في مقول عظيمه تقول :

اننا لسنا مخلوقات انسانيه تمر بتجارب روحية....

و لكننا مخلوقات روحية تمر بتجارب انسانية .....

، قدم الى العالم افضل ما لديك ،

وربما تلقى الالم.

ولكن قدم الى العالم افضل ما لديك على اية حال.

وان لا تشكي همك لاحد فانت عظيم في هذا الارض  
ما عليك الا ان تتوكل وتعمل وبأذن الله سوف تصبح  
انسان ناجح يسعد وطنه واهله وناسه واصدقاءه

لاتقل يا رب عندي هم كبير

بل قول يا هم عندي رب كبير

شكرا لله وشكرا لكم جميعا

## مصادر.....

- 1- قياده وتحكم في الحياة لدكتور عبد الرحمن الصائغ
- 2- كلام التحفيزي لممثل الامري دنزل واشنطن
- 3- اسلوب الحياة لممثل جاي اشتاي
- 4- كتاب بايلوجيه الاعتقاد لدكتور بروس ليبتون
- 5- كتاب ستيف ار كوفي للنجاحات العظيمه
- 6- قصص الذكاء لقياده والادارة
- 7- اقوال وحكم لناجحون في الحياة
- 8- مقتطفات معزز المشعل
- 9- كتاب الطريق الى النور
- 10- اسلوب النجاح