



## عبارات ستروق لك

## تهتم بالصغائر..

من كتاب : لا تهتم بصغائر الأمور فكل الأمور صغائر ... المؤلف : د.ريتشارد كارلسون

يا سيدي محمد الفهيد

اختيار :

١٤٣٠ هـ - ٢٠٠٩ م

ALFAHAID@GMAIL.COM

- \* لا تقلقك صغائر الأمور.
- \* ذكر نفسك برفق أن الحياة على ما يرام في وضعها الراهن.
- \* توقف عن جعل حياتك كأنها حالة طوارئ.
- \* **أفعل أشياء صغيرة لكن بحب شديد تكن كأشياء عظيمة.**
- \* **تذكر أن حاجة من عاش لا تنتهي (معظم الأشياء يمكن تأجيلها).**
- \* الغرض من الحياة ليس إنجاز كل شيء ولكن التمتع بكل خطوة على طريق الحياة.
- \* **أعط من أجل العطاء فقط ، تنعم بالسعادة.**
- \* ماذا يحاولون تعليمي؟! قلها في كل من تصادفهم.
- \* **اسمح للآخرين بأن ينعموا بمتعة كونهم على حق. امنحهم الزهو والفخر بأنفسهم.**
- \* **يجب أن تفهم أن كونك على حق ليس أهم من أن تكون سعيدا.**
- \* **كل الأشياء | بعد مرور عام من الآن | سوف تصبح شيئاً منسياً في حياتك.**
- \* **سلم بالحقيقة : الحياة ليست مثالية ( لم ولن تكون ☺ ).**
- \* **اجعل (الملل) يصيبك بعض الوقت ، فهذا رائع.**
- \* **اكتب رسالة تعبر عن حبك وما يعيش في صدرك ، مرة كل أسبوع.**
- \* **خيل أنك تشهد تشييع جنازتك ، هذا سيذكرنا بأهم الأشياء في حياتنا.**
- \* **خصص لحظات كل يوم للتفكير في شخص يستحق توجيه الشكر.**



- \* **خصص لنفسك كل يوم وقتاً للهدوء (مثلاً: قبل الفجر بساعة).**
- \* **حاولاً أولاً أن تفهم الآخرين (طريقة مختصرة لتكون شخص أكثر رضا).**
- \* **السعي للفهم أولاً لا يقصد به تحديد من على خطأ بل هو فلسفة للتواصل الفعال.**
- \* **عندما يتعكر مزاجنا نفقد نظرتنا الصائبة للأمور.**
- \* **المزاج العكر يقودك للاعتقاد أن حياتك أسوأ مما هي عليه الآن.**
- \* **إن المدح والذم هو جزء من حياة الجميع.**
- \* **اجتث عما وراء السلوك (حاول أن تفهم أن وراء ذلك شيئاً ما تجهله).**
- \* **أخبر ثلاثة أشخاص اليوم عن مقدار حبك لهم <<<**
- \* **( عبر إجراء مكالمة هاتفية: اتصلت بك لأخبرك أنني أحبك وأقدرك كثيراً ☺ ).**
- \* **ابتعد عن النظر والتفكير فيما لا يعجبك في شخص ما أو شيء ما.**
- \* **اسأل نفسك: لمن أوجه حبي هذا اليوم (أتمنى لك يوماً سعيداً مليئاً بالحب).**

- \* قلل من شعورك بالإحباط نتيجة تصرفات الآخرين.
- \* فكر في عمل غير متعب يكون فيه معنى السعادة (جمع القمامة في الأماكن العامة).
- \* أخبر من أمامك عن شيء تحبه أو يعجبك أو تقدره في شخصه.
- \* يعيش الكثيرون معظم حياتهم وهم يتمنون أن يعترف بهم الغير.
- \* لا تجادل بوجود قصور في شخصيتك لأنها سوف تظهر بالفعل.
- \* اضبط نفسك عندما تكون في حالة توجيه النقد.



- \* تأمل وفكر في أكثر المواقف والنقاط تصلباً لديك.
- \* أبحث عن أي قدر من الصحة في آراء الآخرين ، لتتعلم/لترتاح/لتسعد.
- \* **الحياة في تغير مستمر ، المسألة كلها مسألة وقت.**
- \* خذ نفساً عميقاً قبل أن تتكلم == قوة صبر وتوقع واحترام وامتنان الآخرين.
- \* أسعد إنسان لن يظل سعيداً مدى الدهر.
- \* **كل شيء تقرأه يبرر ويقوي آراءك ومعتقداتك عن الحياة.**
- \* للسرعة والفاعلية والمتعة والفائدة ، قم بعمل واحد في آن واحد.
- \* تمرين مهم: خذ نفس عميق ثم عد إلى ١٠ ثم اخرج الزفير مع الاسترخاء.
- \* **اسأل نفسك دائماً وخصوصاً عند (تلخبط) برنامجك: ما هو المهم فعلاً؟**
- \* لا يمكن للسعادة أن تتحقق طالما أن هناك رغبات متواصلة.
- \* **فكر فيما تملك بدلا من التفكير فيما تريد أن تملك.**
- \* الأفكار السلبية: إما أن تخلصها وتتأملهم وتفهمها أو تتجاهلها وهذا هو الأفضل.
- \* تعلم من الأصدقاء والعائلة ، اسألهم فيما يميزون فيه.



- \* أرح عقلك من خلال التأمل.
- \* **كل صباح : كيف أكون خدوماً ؟**
- \* إن العطاء هو نفس الجائزة.
- \* لا ندري ماذا سيحدث غداً ، فقط نعتقد أننا نعلم ذلك.
- \* **كف عن إلقاء اللوم على الآخرين (أنت أولاً).**
- \* البركة في البكور ( ضع ساعة في صباح كل يوم لك وحدك).
- \* **الحب له قدرات عظيمة على تغيير المرء (جرب أن تحب النبات).**
- \* ما هو الإجاز الهام (لنفسك)؟؟ (وليست الإجازات الخارجية كظهور صورتني في الصحف).
- \* **إذا ألقى إليك شخص بالكرة فلا يتحتم عليك أن تلتقطها (يجب أن نعرف حدود قدراتنا).**
- \* حاول أن تشعر بالغضب دون أن تساورك أولاً أفكار غاضبة؟! **مستحيل.**
- \* كلما أبقيت على شعورك بأن المزيد أفضل ، فلن تشعر بالرضا.
- \* **اسأل نفسك كل صباح : ما هي الأمور الهامة حقاً ؟**
- \* **السبب في التركيز على مشاكل الآخرين هو أننا لا أن ننظر إلى مشكلاتنا.**
- \* عش كل يوم كما لو كان آخر يوم في حياتك.