



لا تهتم بالصغائر .. عبارات ستروق لك

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

يا أيها 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.
- * أفعال أشياء صغيرة لكن بحب شديد تكن كأشياء عظيمة.
- * تذكر أن حاجة من عاش لا تنتهي (معظم الأشياء يمكن تأجيلها).
- * الغرض من الحياة ليس إجاز 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 L).
- * اجعل (الملل) يصيبك بعض الوقت . فهذا رائع.
- * اكتب رسالة تعبر عن حبك وما يحيش 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.
- * اجث 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 J).
- * 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).

- * قتل 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 يترنمون 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 تقرؤه 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 بدلاً من التفكير فيما تريد أن تملكه.
- * الأفكار السلبية: إما أن تحللها وتأملهم وتفهمها أو تتجاهلها وهذا هو الأفضل.
- * تعلم من الأصدقاء والعائلة ، اسألهم فيما يتميزون 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 الإنجاز الهام (لنفسك) ؟؟ (وليس الإنجازات 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 أقيمت 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.