



TootShamy.Com



[الصفحة الرئيسية :: المدرسة التعليمية :: ألبوم الصور :: مركز التحميل](#)



PDF



WinZip



WinRar



DjVu

العبقريّة السهلة كيف تكسب المزيد من الإحترام والأصدقاء والسعادة

ما هي السعادة؟؟ وكيف تكسب القناعة الحقيقية بما تفعل؟؟
سؤالان محيران ولا يزالان
يحاول هذا الكتاب أن يكون دليلاً شخصياً يضع القارئ على بداية الطريق نحو
الرضي عن النفس ، في عالم عاصف انه محاولة لربط الفرد بالكل .و الكل بالفرد
وفي أسس غير متناقضة .
قد يرى البعض أن الأمر يحتاج إلى عبقرية ربما !
لكنه بالتأكيد ليست عبقرية من نوع متعذر
ستقرأ هذا الكتاب فلا تجد فيه خوارق . فتقول أعرف كل هذا وهذا هو
المطلوب ! أن تكتشف أن فيك جميع العناصر اللازمة لتكون سعيداً . شرط أن
تحبي هذه العناصر .
انه يساعدك على أن تكتشف أمور بين يديك !
مقتطفات من الكتاب
النجاح يحدد ((بحجم تفكير الفرد ، وليس بحجم دماغه))
((نحن جميعاً نتاج للتفكير المحيط بنا الذي يؤثر فينا أكثر مما نعتز .ومعظم
هذا التفكير المحيط بنا صغير وليس كبيراً فكل ما حولك بيئة تحاول أن تشدك
الى أسفل وتسحبك نحو (شارع الصف الثاني)
ليكن منطلقنا أفكار العظماء من الأنبياء والفلاسفة ولنذكر قول ايمرسون
((العظماء هم الذين يؤمنون أن الفكر هو الذي يحكم العالم))
وقول ميلتون ((يستطيع العقل في مكانه وبذاته أن يجعل الجحيم جنة ويحول
الجنة إلى جحيم))
مقولة شكسبير ((ليس هناك شيء سيئ ما لم يصفه العقل بذلك))
ابداً الآن لتكتشف كيف يصنع تفكيرك ما يصنع السحر
صدق انك تستطيع النجاح تنجح ((الذين يعرفون أنهم يستطيعون
زحزة الجبال ، يزحزونها .أما الذين لا يؤمنون بذلك ، فانهم لا يستطيعون .
الايما ن يفجر طاقات العمل
فكر بالشكوك تفشل وفكر بالنجاح تنجح
تخلص من ذرائع الفشل
هناك اربعة اشكال لذرائع الفشل
العذر الصحي: ارفض الحديث عن صحتك ارفض القلق عليها
السنن : انظر الى عمرك نظرة ايجابية قل في نفسك :لا زلت شاباً ولا تقل ((لقد
كبرت حقا)) اكتسب الحماس ومشاعر الشباب
الحظ ((تقبل قانون المسبب والتأثير . لا تكن أفكارك امنيات .
الذكاء ((لا تقلل من ذكائك ولا تبالغ فيه لا تبخس نفسك حقها . ذكر نفسك
يومياً موافقي أهم من ذكائي . استخدم عقلك في الابتكار وتطوير الافكار .
اصنع الثقة واهزم الخوف
العمل يهزم الخوف
اعزل خوفك .اعرف حجمه . قرر بالضبط ما الذي تخشاه
التردد يضخم الخوف بادر الى العمل بثقة .كن حارماً
اودع الافكار الايجابية في بنك معلوماتك
اسحب الامكار الايجابية فقط من بنك معلوماتك
ارفض استعادة الأفكار غير السارة
انظر الى الأشخاص الآخرين نظرة متوازنة
تصرف بثقة لكي تفكر بثقة
كن في المقدمة
مارس الاتصال بالعين
عجل مشيتك
تمرن على الكلام فالكلام فيتامين بناء الثقة

((الابتسامة تعطيك دفعة إلى الأمام))
((الابتسامة دواء رائع للثقة العاجزة)) لكن الكثيرين لا زالوا يرفضون الإيمان
بهذه الاستراتيجية لأنهم لم يحاولوا أبداً الابتسامة حين يشعرون بالخوف .
الابتسامة في المواقف الحرجة

تذيب معارضة الآخرين

وقف حدث للمؤلف
يقول أحدهم صدم سيارتي من الخلف عندما كنت أنتظر الإشارة الضوئية
نزل الرجل ونزلت أنا مجهزاً نفسي لمعركة لفظية ناسياً كل القواعد والاستراتيجيات وكنت مستعداً
لتمزيقه إرباً

لكن الرجل لحسن الحظ تقدم مني وابتسم وهو يقول بلطف ((لم أقصد ذلك فعلاً يا
صديقي)) اختلطت هذه العبارة مع ابتسامته
فأذابتا غضبي وقلت لا شعورياً ((لا بأس ، إنها تحدث دائماً))

ابتسم ابتسامة عريضة بثقة ووضوح
يقول البعض ((لكننا لا نشعر برغبة في الابتسامة حين نغضب أو نخاف شيئاً))

لكن (((الشطارة)))) فيمن يقول لنفسه : سأبتسم!!!!!!
((((تذكر شيئاً مهماً))))
الذين ينبحون كثيرون ، ولكن الذين يعضون حقاً قلة
كيف تفكر بمستوى كبير؟؟؟؟
النجاح لا يقاس بالبوصات أو الكيلو غرامات أو الشهادات الجامعية أو الخلفية
العائلية بل يقاس بحجم التفكير
فحجم انجازاتنا يتحدد بحجم اتساع تفكيرنا ..لذا كيف نوسع تفكيرنا؟؟؟؟
اسأل نفسك دائماً : ما هي أكبر نقاط ضعفي؟؟؟ ربما تكون الانتقاص الذاتي من قيمة النفس ، هو
أكبر نقاط الضعف البشري
مثال ربما يقرأ شخص إعلاناً في الجريدة يطابق تماماً ما تمنى .لكنه لا يفعل شيئاً !!!
لأنه يظن انه ليس كفؤاً لهذا العمل فلماذا الاهتمام؟؟...الخ
(((نصيحة))) ((اعرف نفسك))
هذه النصيحة تفسر من معظم الناس على أساس اعرف الجانب السلبي فقط من نفسك !!
جميل أن نعرف نقاط ضعفنا لنحسنها ولكن المصيبة أن نعرف فقط الجانب السلبي فبذلك تصبح
قيمتنا ضئيلة

تمرين
كيف تقيس حجمك الحقيقي؟؟؟
حدد في نفسك خمس أرصدة رئيسية :
اطلب من صديق مخلص وموضوعي أن يساعدك ((قد يكون الزوجة ، الزوج ، أستاذك ، شخص ذكي
يتعامل معك بموضوعية..الخ))
الأرصدة المدرجة في المثال
التعليم ، الخبرة ، المهارات التقنية ، المظهر ، الحياة المنزلية المنظمة ، المواقف الشخصية ،
المبادرة
اكتب تحت كل رصيد أسماء ثلاثة أشخاص تعرف انهم حققوا نجاحاً كبيراً ولكن لم يبلغوا مرتبتك
بالنسبة لهذا الرصيد
وسوف تكتشف حين تنتهي أنك متفوق على أشخاص ناجحين في مجال واحد على الأقل. وسوف
تتوصل بأمانة أنك أكبر مما تعتقد
لذا ارفع بمستوى تفكيرك إلى حجمك الحقيقي وفكر كما أنت في الحقيقة
لا تعرض نفسك سلعة رخيصة !!
(((بتخصص أصحاب الآفاق الواسعة في خلق الصور الإيجابية والمتفائلة المتطلعة إلى الأمام في
أذهانهم وأذهان الآخرين
علينا لكي نفكر بشكل كبير أن نستعمل كلمات وعبارات تنتج صور ذهنية إيجابية))
مثال
عبارات سلبيةعبارات إيجابية

لا فائدة تورطنالم ندمر بعد لنستمر في المحاولة
حاولت دون جدوى فشلت لكن الخطأ كان في لا بأس سأحاول مرة أخرى
الوسائل الأربع لتطوير مفردات التفكير الكبير
استخدم عبارات إيجابية واضحة مثيرة للابتسامة لوصف ما تشعر

استخدم عبارات جميلة ومحبة حين تصف الآخرين
استخدم لغة إيجابية لتشجيع الآخرين ، امتدح الآخرين بشكل شخصي
استخدم كلمات إيجابية في شرح الأفكار للآخرين ((مثال : إليكم بعض الأخبار الطيبة ...
شيد قصوراً ولا تحفر قبوراً
انظر إلى ما يمكن وليس ما هو موجود فقط
انظر إلى الأشياء كما يمكن وليس كما هي فقط التجسيم يضيف قيمة لكل شيء والمفكر الناجح
يحسد دائماً
ما يمكن عمله في المستقبل انه غير مقيد بالحاضر .
أضف قيمة إضافية للأشياء ولنفسك وللناس
اختبر نفسك بشكل كبير
هل أنت ضيق التفكير أم واسع التفكير
إليكم بعض الأمثلة

الموقف رؤية ضيق التفكير.....رؤية واسعة التفكير
الأهداف..... متدنية.....سامية
التصورات قصيرة المدى بعيدة المدى
الأخطاء.....يضخم الأخطاء..... يتجاهل الأخطاء
المستقبل يرى المستقبل محدوداً يرى المستقبل واعداً
التحدث النوعيات السلبية من الأصدقاء ...الخ..... يتحدث عن الجوانب الإيجابية في
العمل والأصدقاء

****خلاصة الخلاصة****

لا تقدم نفسك سلعة رخيصة
استخدم مفردات المفكرين بشكل كبير
وسع رؤاك
ابرز الجانب الإيجابي في كل جوانب حياتك
لا تفكر بالسفاسف
التفكير والحلم الإبداعي

دعونا أولاً نوضح مفهومنا شائعا لمعنى ((التفكير الإبداعي))
فقد اقترن فهم التفكير الخلاق بالعلوم والهندسة والفنون والكتابة وحدها
ولأسباب غير منطقية
ويربط كثير من الناس التفكير الخلاق المبدع بأشياء مثل اكتشاف الكهرباء أو
لقاح شلل الأطفال
أو كتابة رواية....الخ
صحيح أن إنجاز هذه الأشياء دليل على التفكير الإبداعي
كذلك كل خطوة إلى الأمام في مجال غزو الفضاء هي نتيجة للتفكير الإبداعي
لكن التفكير المبدع ليس وفقاً على أشخاص معينين أو مخصصاً للعابرة والأذكياء
إذاً ما هو التفكير الإبداعي؟؟؟؟
التفكير الإبداعي هو إيجاد سبل جديدة ومحسنة لعمل أي شيء
مثلاً: قدرة عائلة متدنية الدخل على إيجاد وسيلة لإرسال ابنها إلى جامعة
مرموقة
أيجاد وسائل مبسطة لحفظ الأوراق
جعل الموظفين يحبون العمل
مثال آخر من أفكار جعل رواد منتديات الولوج يحبون المنتدى....الخ
خطوات تعزز قدرتنا على التفكير الإبداعي
تمسك بهذه الحقيقة الأساسية : يجب أن تؤمن أولاً بإمكانية حدوث الشيء لكي
تعمله فالإيمان يحرك العقل للعمل من أجل إنجازه
عندما تؤمن بشيء يكشف دماغك وسائل لعمله
عندما تؤمن أن شيئاً ما ((مستحيل)) فإن عقلك يعمل ليثبت لك ذلك

أما حين تؤمن حقاً بإمكانية عمل شيء ما فإن عقلك يعمل لمساعدتك في إيجاد الوسائل لعمل هذا الشيء
الافتناع يطلق القوى الإبداعية ويضع عدم الإيمان العوائق في الطريق آمن بنفسك وستبدأ التفكير البناء
يبتكر الدماغ لك الوسيلة إذا سمحت له حين تتوفر الإرادة توجد الوسيلة آمن بإمكانية حدوث الشيء
احذف كلمة مستحيل من تفكيرك فكر بشيء خاص ومهم كنت تود تحقيقه لكنك شعرت بعدم قدرتك على التنفيذ اكتب قائمة بالأسباب التي تجعلك قادراً على التنفيذ . العديد منا يهزمون أمانهم لأنهم يركزون على لماذا ((لا نستطيع)) بينما يكون الأمر الوحيد الذي يستحق التركيز الذهني هو ((لماذا نستطيع))
كن متقبلاً للأفكار رحب بأي فكرة جديدة دمر في داخلك روافض الأفكار من طراز ((لن تنجح)) ((لا يمكن عملها))
كن تجريبياً أفلح عن الروتين جرب كل جديد كن اقتحامياً
اطلب مساعدة لحل مشكلاتك شجع الآخرين على الكلام
اختبر وجهات نظرك بتحويلها إلى أسئلة ركز على ما يقوله الشخص الآخر
لا تدع الأفكار تهرب منك سجلها فوراً راجع أفكارك رتبها وتخلص من الأفكار غير المهمة
اجن ثمار أفكارك اجعلها تنمو واربطها بأفكار أخرى متعلقة بها
***** ملخص الملخص *****
آمن أن أي شيء يمكن أن يحدث لا تدع القيود التقليدية تشل دماغك
اسأل نفسك يومياً : كيف يمكن أن أعمل أكثر اسأل نفسك : كيف يمكن أن أعمل أفضل
مارس السؤال والاستماع . اسأل واسمع وستحصل على مواد خام لصنع قرارات معقولة
تذكر : الكبار يحتكرون الاستماع والصغار يحتكرون الكلام وسع دماغك التق بالاشخاص الذين يمكنهم مساعدتك في التفكير بأفكار جديدة وسبل لعمل الأشياء .
اختلط بأناس من مهن وتخصصات وفئات اجتماعية مختلفة عنك أنت كما تظن نفسك
إننا نتلقى معاملة من الطراز الذي ((نعتقد)) أننا نستحقه يكون صغيراً حقاً ، كل شخص يعتقد أنه صغير، بغض النظر عن مؤهلاته الحقيقية فالتفكير ينظم السلوك . يتصرف الذي يعتقد أنه صغير كما يتصرف الصغير ، ولن تستطيع أية رتوش إخفاء إحساسه الحقيقي طويلاً. أما الذي يشعر انه مهم ، فهو مهم بالفعل
كذلك ، فإن الذي يعتقد حقاً انه أهل لعمل ما ، يكون أهلاً له فعلاً فمنطق الأمور يسير هكذا .
وسائل تزيد من اكتساب المزيد من الاحترام :
المظهر : ليكن مظهرك لائقاً ، فهو يساعدك على التفكير اللائق .
قاعدة مهمة
*****ادفع الضعف واشتر النصف *****
((بصراحة كلام المؤلف منطقي ويصلح لهذا الزمان لماذا؟؟
لأن المجتمع أصبح مادي يهتم بالمظهر ولا يهتم بالجواهر))
يقول المؤلف : يتحدث مظهرك عنك تأكد أنه يقول ((هذا شخص يحترم ذاته . يلبس أعلى الماركات انه مهم. عاملوه على هذا الأساس)) اخوتي أخواتي ما رأيكم في هذا الكلام؟؟؟؟
لكن أنا ألان أشعر أنني في صراع نفسي بين الواقع وبين حال السلف الصالح تذكرت الصحابي الجليل ربي بن عامر عندما أتى إلى كسري ملك الروم بملايس بالية ولكن بعزة المسلم قالها وبصوت عالي بثقة جئنا لنخرج العباد من عبادة العباد إلي عبادة رب العباد)) ((جملة أعتراضية))

آمن بأهميتك

يتلقى الشخص الذي يعتبر مهما إشارات ذهنية تخبره كيف يحسن عمله والعمل الأفضل يعني المزيد من الشهرة والمكانة والمال

((لست مفتتحة بهذا الكلام هل أخلص وأحسن للحصول علي للشهرة .. الخ؟؟؟؟)) ما رأيكم؟؟؟؟ هذا ينطبق على الغرب الملحد

المادي ولا ينطبق على المسلمين

حدث نفسك حديثاً تنشيطياً عدة مرات في اليوم

ارفع مستوى تفكيرك فكر كإنسان مهم

عندما اقلق ***** هل يقلق إنسان مهم لهذا السبب؟

فكرة ***** ما الذي يفعله إنسان مهم إذا طرأت عليه هذه الفكرة

***** ملخص الملخص *****

أن تبدو مهماً فهذا يساعدك لكي تفكر كإنسان مهم . مظهرك يتحدث عنك احرص على

أن يرفع مظهرك معنوياتك . وبين ثقتك بنفسك

اعتبر عملك مهماً فكر بهذا الأسلوب وستتلقى إشارات ذهنية تبين لك كيفية أداء عملك

بشكل أفضل فكر أن عملك مهم وسيوفر مساعدوك أن عملهم مهم أيضاً

اشحن معنوياتك بنفسك . ذكر نفسك في كل مناسبة أنك إنسان من الدرجة الأولى

اسأل نفسك في جميع مواقف الحياة : هل هذه هي الطريقة التي يفكر بها شخص مهم؟؟

***** روض محيطك *****

دماغك آله مدهشة ، وبإمكانه حين يعمل في اتجاه معين أن يقفز بك إلى الأمام نحو نجاح

هائل . لكن هذا الدماغ ذاته يمكن أن يقودك إلى الفشل الذريع إذا عمل في اتجاه آخر

*** قاعدة مهمة ***

((الجسم هو ما يتغذى الجسم به ! وبهذا المفهوم فان العقل هو ما يتغذى به العقل))

لا يمكن الحصول على غذاء العقل في علب ، بالطبع ولا يمكن شراؤه من

الدكان . غذاء العقل هو محيطك (بيئتك) بما فيها من أشياء لا تحصى تؤثر

في تفكيرك الواعي وغير الواعي .

تحدد عاداتنا ومواقفنا وشخصيتنا ، حسب نوع الغذاء الذي تستهلكه عقولنا .

لقد ورث كل منا قدرات استيعابية محددة للتطور لكن كمية هذا الاستيعاب

وطريقة تطورنا له تعتمدان على نوع الغذاء الذي أطعم لعقولنا . يعكس الدماغ ما

يغذيه به المحيط ، تماماً كما يعكس الجسد ما يتغذى به

هل فكرت يوماً أي شخص ستكون لو عشت في بلد غير بلدك الحالي؟؟؟

هل ستأكل نفس الأكل وتلبس نفس الملابس الذي تلبسه حالياً؟؟؟

لا تستطيع الاجابة على هذه الأسئلة بالطبع . لكن الاحتمال كبير جداً أن تكون شخصاً

مختلفاً لو ربيت في بلد آخر؟؟؟

***** مقولة مشهورة *****

(((((الإنسان نتاج بيئته)))))

استوعب هذا جيداً : البيئة تحدد شكلنا وتجعلنا نفكر بالطريقة التي نفكر بها

حاول أن تجد عادة أو ماثرة خلقية واحدة لم تكتسبها من الآخرين ((أخوتي

أخواتي ما رأيكم في هذا الكلام؟؟؟)) أليس للوراثة دور في تكوين شخصية

الفرد؟؟؟))

عندما أسلم الصحابي زيد الخيل ((الذي أطلق عليه الرسول صلى الله عليه وسلم

زيد

الخير)) قال له الرسول صلى الله عليه وسلم ((إن فيك لخصلتين يحبهما الله

ورسوله الحلم

والأناة)) فقال : الحمد لله الذي جعلني على ما يحب الله ورسوله ((انتهى))

السؤال هنا كيف نجعل محيطنا يقدم الرفاهية لنا؟؟؟

اعد تهيئة نفسك للنجاح

إن العقبة الأولى الى النجاح الرفيع هي الإحساس أن الإنجاز الرئيسي مستحيل

المنال وينبع هذا الموقف من قوى الاضطهاد وقهر عديدة توجه تفكيرنا نحو المستويات المتواضعة .

لنعد ، إلى فترة طفولتنا كي نفهم هذه القوى القمعية ((رسالة الى أولياء

الامور أنتم أساس فشل أو نجاح من تعولون ((انتبهوا جيداً)) ((جملة اعتراضيه))

كانت لدينا ، جميعاً في طفولتنا أحلام كبيرة فقد كنا نخطط في مطلع شبابنا

للامسك بزمام المجهول والتحول إلى زعماء وقادة وأثرياء الخ وقد رأينا

بجهالتنا البريئة أن الطريق ممهد لتحقيق أهدافنا

لكن ماذا حدث؟؟؟؟

لقد انطلقت مؤثرات قهر وقمع عديدة وباشرت العمل قبل أن نصل الى العمر

الذي يمكننا فيه أن نبدأ بالعمل للوصول إلى أهدافنا العظيمة
صرا نسمع في جميع الاتجاهات مقولة ((الأحلام حماقات وأن أفكارنا غير
عملية ،وغبية ومجنونة)) وانك صغير جداً على هذا الكلامالخ من كلمات
التثبيط والإحباط
ويمكن تقسيم الناس حسب تأثيرهم بكلمات التثبيط والإحباط إلى ثلاث مجموعات
أشخاص سيتسلمون تماماً
أشخاص يستسلمون جزئياً :
أشخاص لالالالالا يستسلمون وهي الأكثر سعادة وأكثر نجاحاً
تأكد انك في سرب الطيور ذات التفكير السليم
توجد ظواهر صغيرة يمكن ملاحظتها في محيط العمل .فهناك في كل مجموعة
الحساد الذين يقلقهم عدم صلاحيتهم في داخلهم ويحاولون الوقوف في طريقك
ومنحك من التقدم
لا تدع أصحاب التفكير السلبي يجروك إلى الأسفل نحوهم
انتبه لمصدر النصيحة .
*****ليكن البحث عن النصيحة لدى العارفين قاعدة لك *****
كيف تجعل بيتك من الدرجة الأولى ((درجة النخبة))
لا تقيد محيطك الاجتماعي بفئة معينة لابد أن تكون خبيراً بالناس وسع
علاقاتك
الاجتماعية حتى لا تشعر بالملل والرتابة فالتنوع يعطينا بعداً واسعاً انه غذاء عقلي جيد
انتق أصدقاء تختلف وجهات نظرهم عن وجهة نظرك فلا مستقبل للفرد
((الضيق)) حاور معارضيك لكن تأكد من جديتهم
اختر أصدقاءك من الذين يترفعون عن الصغائر
شيء مهم لنوضح نقطة وهي أن الأحاديث ليست استغابة كلها فهي تؤدي غرضاً
طيباً حتى تكون بناءة تستطيع اختبار موقفك من النمامين كما يلي :
1.هل أنشر إشاعات عن الآخرين؟؟
2.هل لدي دائماً أشياء طيبة أقولها عن الآخرين؟؟
3.هل أحب سماع الفضائح؟؟
4.هل أحكم على الآخرين من خلال الحقائق وحدها؟؟
5.هل أشجع الآخرين على إسماعي إشاعتهم؟؟
6.هل أبدأ حديثي بعبرة : لا تخبر أحداً،،
7.هل أحفظ للأسرار سرّيتها؟؟
8.هل أشعر بالذنب لما أقوله عن الآخرين؟؟
****كلام يكتب بماء الذهب أعجبنiiiiiiiiiiiiiiii كئيبiiiiiiiiiiiiiiii ****
((لن تجعل أثنائك أفضل بأية درجة ، إذا حملت معولا وحطمت أثاث جارك .
ولن تستطيع المعاول والقنابل اللفظية التي تطلقها على الآخرين أن تجعلك أو تجعلني أفضل))
*****ملخص الملخص*****
((أصنع بيتك اصنع نجاحك))
كن على وعي بالبيئة
اجعل بيتك تعمل لصالحك
لا تجعل المفكرين ((الصغار)) يجرونك إلى الخلف . يريد الحاسدون أن يروك
راكداً . لا تشبع فيهم هذه الرغبة
اطلب النصيحة من الناجحين مستقبلك مهم
تحرك في دوائر ومجموعات جديدة اكتشف أشياء جديدة .
تخلص من السم الفكري وارمه خارج محيطك ، تجنب النميمة .تحدث عن الآخرين والتزم الجانب
الإيجابي
انشد ((الصف الأول)) في كل ما تفعل . لا مكان آخر لك غيره .