

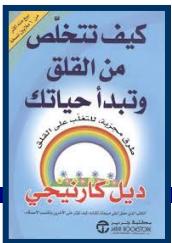
حياتك في عباراتك

|| تخلص من القلق ||

| ورقة رقم 5 |

اختيار :
ياسين محمد الفهيد
ALFAHAID@GMAIL.C
١٤٣٥ هـ - ٢٠٩ م

المؤلف : ديل كارنيجي



من كتاب : كيف تخلص من القلق وتبدأ حياتك ...

* إن المستقبل هو اليوم .. فليس هناك غد.

* مهمة واحدة كل حين (ذرة واحدة كل حين - تذكر الساعة الرملية).

* اليوم هو حياة جديدة.

* الحياة (السعادة) تكمن في طريقة العيش.

* بدلاً من التفكير في حديقة سحرية في المستقبل ، لماذا لا أستمتع بالأزهار المفتوحة وراء النافذة.

* وصفة (يليس كاريير) السحرية لتجنب القلق :

١- تحديد أسوأ ما يمكن ٢- تهيئة نفسك لقبله عند الضرورة ٣- محاولة تحسين الوضع وإيجاد الأفكار والمقترنات للصورة الأفضل.

◆ كن على استعداد تام لتقبل الأمر (أول خطوة في التغلب على تبعات أي مشكلة).

* إذا صادفتني مشكلة فهناك سؤالان : ١- ما الذي أفلق بشأنه؟ ٢- ماذا يمكنني أن أفعل حال ذلك؟

* ما هي المشكلة؟ ما هو سبب وجود المشكلة؟ ما هي الحلول الممكنة؟ ما هو الحل الأفضل؟

* فن نسيان كل ما لا يسر.

* بدون هدف ستمر الأيام عبثاً وتنتهي كما تنتهي بلا تميز.

* سر تعاستك هو أن يكون لديك من الفراغ ما تسأل فيه نفسك أسعيد أنت أم لا !

* قد تنجو الشجرة الكبيرة من البرق ، وقد يهلكها النمل (ذلك المخلوق الصغير جداً !!) .

◆ * معظم أسباب القلق والتعاسة تأتي من التخيلات.

* تذكر قانون التقدير (تتحطم طائرة من ألف طائرة ، يكون التقدير واحد من ألف) .

* كن مستعد لتقبل الأمر السيئ كما هو ، اخف آلامك حتى ابتسامة واستمر.

* تذكر نظام الحد (لك ١٠ دقائق إذا تأخرت سأبدأ في الغداء).

* يمكننا تغيير التأثير وليس تغيير الحادث الذي وقع.

* ابتعد عن سكب اللبن قدر الإمكان لكن لو وقع فعليك أن تنساه تماماً (لا تبك على اللبن المسكوب).

* لا شيء يمكن أن يوفر لك الأمان إلا نفسك.

* من المستحيل جسدياً أن تبقى مكتئاً أو يائساً بينما أنت تظهر أعراض السعادة والإشراق.

* إذا حاول شخص أناني أن يستغلك أسلوبه من قائمتك ، ولا تحاول أن تثار ، فعندما تُحاول الأخذ بالتأثير فأنت تلوم نفسك أكثر من إيلامك لأي شخص آخر.

* إن الكراهية تدمر قدرتنا على الاستمتاع.

◆ * يقول كنفتشيوس " إذا تم إيذاؤك أو سرقة أي شيء منك فذلك لا يعد شيئاً ، إلا إذا داومت على تذكره ".

* يقول ويليام جاينور " أنا أسامح كل ليلة أي شيء ، أي شخص ".

* يجب أن نتذكر أن أبنائنا هم إلى حد كبير ثمرة ما نفعله بهم.

* إننا نادراً ما نفكر فيما نملك ، ولكن دائمًا نفكر فيما ينقصنا.

* حاول أن تفكر كل يوم كيف تسعد شخصاً ما.

* الحث على أن خلأ حياة دينية ، لا لكي تتجنب الجحيم في الآخرة ، بل لكي تتجنب عذاب الدنيا.

* يا رب : إن ما ينفذ هو إرادتك وليس إرادتي.

◆ * لا أحد ينتقد شخص غير مهم.

* دعنا نسجل كل الأمور الغبية التي اقترفناها وننتقد أنفسنا.

* عليك أن تستريح وتسترخي قبل أن تشعر بالإرهاق والتعب.

* إن الملل هو أحد الأسباب الرئيسية المؤدية للإصابة بالإجهاد.

* أفعل ما بوسعي لتحويل وظيفة ملء إلى وظيفة متعة.

* وفر الرغبة للتعرف على الأسباب التي أدت للمشاكل.

* مشكلتي التي أحاروا أن أغسل أطباق الأمس واليوم وأطباق الغد التي لم تتتسخ بعد.

* لقد كنت أسمم جسدي بالقلق.