



جرعة معرفية (متفائلون)

"من التفاؤل يولد الأمل، ومن الأمل يولد العمل، ومن العمل يولد النجاح!"

صحيح ان التفاؤل أحياناً قد لا يوصلك إلى أعلى درجات الثراء وأرقى المناصب، ولكنه يوصل إلى أعظم من هذا كله وهو أن تكون سعيداً.

"إذا نظرت في نفسك فسوف تجد أشياء كثيرة تستحق الامتنان وكذلك إذا نظرت في الأشياء المحيطة بك"

فالتفاؤل كما فسره النبي صلى الله عليه وسلم هو الكلمة الطيبة.

وأما التفاؤل عند علماء النفس هو: نظرة استبشار نحو المستقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضل وانتظار حدوث الخير.

المتفائل العاقل يضع المبادئ التالية نصب عينيه:

- النظام الغذائي الصحيح وعدم الإفراط في الأكل والشرب.
- التمارين التنفسية الموسعة للصدر.
- الانتباه للجهاز الهضمي.
- مراقبة تأثير الحالة النفسية على الصحة وعلى الفكر.
- استشارة الطبيب في كل ضعف ينتاب الانسان والعمل.
- التمرين على توجيه الإرادة توجهاً صالحاً مفيداً.

بشرى للمتفائلين

لاشك بأهمية أن يستبشر المؤمن برحمة من الله، فهو القائل:

يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُؤْمِنِينَ ﴿١٧١﴾

قانون المتفائلين

قانون المتفائلين هو: حسن الظن بالله رب العالمين، فمن أحسن ظنه بربه نال أعلى درجات التفاؤل، ووقفه الله لكل خير،

فمن أحسن ظنه بربه أحسن توكله عليه، وأمن بقضائه وقدره، وحقق التوحيد وأحس بحلاوة الايمان وألهم الحكمة.

التفاؤل هو الحل

التفاؤل من الصفات الرئيسية لأي شخصية ناجحة، فالتفاؤل يزرع الأمل، ويعمق الثقة بالنفس.

تفاعل .. فرغم وجود الشر، هناك الخير ..!

تفاعل .. فرغم وجود المشاكل هناك الحل ..!

تفاعل .. فرغم الفشل هناك النجاح ..!

تفاعل .. فرغم قسوة الواقع هناك زهرة أمل ..!

طريقك إلى السعادة

- 1- الإيمان بالله رباً، وبالإسلام ديناً وبمحمد صلى الله عليه وسلم نبياً.
- 2- معرفة أن ما أصابك لم يكن ليخطئك وما أخطئك لم يكن ليصيبك.
- 3- تحقيق الأهداف الإيجابية سبيل إلى السعادة.
- 4- اطلب السعادة من نفسك لا من حولك.
- 5- كن كالغيث أينما هلّ نفع.

خطط حياتك ..

يقول الباحثون إن هناك الأشخاص الذين يرسمون لأنفسهم خططاً مستقبلية يحسنون من أنماط حياتهم ويستطيعون تحديد ما يريدونه لأنفسهم. وقبل ان تضع خططك المستقبلية عليك أن تراعي أهدافاً عديدة ومنها..

- اهداف الصحة الجسدية واللياقة: (خذ حبة من الفيتامينات يومياً)، (مارس الرياضة بانتظام)، (تناول الكثير من الخضروات والفواكه).
- الأهداف المالية: (حاول الادخار)، (انفق على معيشتك ضمن إمكانياتك المادية).
- الأهداف العائلية: (حاول العودة إلى المنزل مبكراً)، (خصص وقتاً لا يقل عن نصف ساعة لعائلتك).

نصائح .. لإطالة العمر

- التفاؤل يطيل العمر.
- الأفكار الجيدة .. تطيل العمر!!

- للنجاح طريق واحد، وللفشل ألف طريق، وجميع طرق الفشل ستؤدي يوماً ما إلى النجاح.
- أفقر الناس من عاش بلا أمل.
- لن تغرق سفينة الحياة في بحر من اليأس طالما هناك مجد اسمه الأمل.
- تخلص من كلمة لا في " لا أستطيع ".

أكالات تؤدي إلى الراحة النفسية والعاطفية

أثبتت الدراسة الحديثة أن هناك العديد من الأكالات التي تؤدي إلى الراحة النفسية وتعالج الاضطرابات العاطفية (كالبيض والسمك واللبن والخضروات والبقوليات).
و تؤكد الأبحاث أيضاً أن (الخس) يعمل على تهدئة الاعصاب ويعمل (الجزر) على الهدوء والطمأنينة النفسية، أما (الكبد والأرز والقمح) فيزيد تناولها من قدرة الإنسان على تحمل الألم كما تقلل انفعالاته، وأيضاً هناك عدد من المشروبات الساخنة والباردة التي تساعد على الهدوء والصفاء النفسي مثل (الكمون والكركية والينسون ومشروب النعناع).

جدد إيمانك

المتفائل صاحب بشارة دائماً لأنه جعل دستوره القرآن!

قال الرسول – صلى الله عليه وسلم:- "جددوا إيمانكم فإن الإيمان يبلى كما يبلى الثوب. فقالوا: ما نقول يا رسول الله؟ قال: قولوا لا إله إلا الله."

الإيمان بالله قوة خارقة تمد الإنسان بطاقة روحية تعينه على تحمل مشاق الحياة وتجنبه القلق الذي يتعرض له كثير من الناس و قال الله تعالى:

الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ ﴿٨٢﴾

جنة التفاؤل

المتفائلون أكثر الناس إنتاجاً ونجاحاً دون غيرهم.

التفاؤل يرفع المعنويات ويمحو الانكسار.

التفاؤل يدفع العبد إلى الرجوع إلى الله.

المتفائل أهدأ الناس نفساً وأعصاباً وأكثر ثباتاً عند الحوادث.

المتفائل أقرب الناس للسعادة والصحة.

"قصة بعنوان "صديقي لا تأكل نفسك" تتكلم عن صعوبات واجهها موظف بسبب أصدقاء العمل المتشائمين والمكتئبين

وكيف شُفي من المرض الذي عاناه بسببهم ووجد ضالته بالتفاؤل والبحث عن السعادة" ص 50

أسرار الدعاء في صناعة التفاؤل

يقول ابن رجب - رحمه الله - (قوله صلى الله عليه وسلم: فإن مع العسر يسرا) هو منتزع من قوله تعالى: (

سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴿٧﴾)

وقوله تعالى: فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾.

همسة

- ~ برمج نفسك بأن الحياة جميلة وأن كل ما رزقك الله به هو الأجل والأكمل لك فلا تزعزع كيائك بالهموم واخرج من قوقعة الكأبة إلى بحر التفاؤل.
- ~ من يصنع التفاؤل في نفسه يضع هدفة نصب عينية ويتجة إليه بلا انحراف.
- ~ التفاؤل معدي فلازم السعداء والمقبليين على الحياة بحب واجتنب المتشائمين حتى لا يجرونك في دوامة الحزن.
- ~ جدد شباب القلب بالتفاؤل وحسن الظن بالله فمن عرف ربه رأى كل ما في الحياة جميلاً.

إعداد "شيخة سعيد المهيري"

المرجع كتاب "متفائلون"