



## نظرية الفلامينجو

## الطبعة الأولى

ردمك (ISBN): 978-9931-725-00-0

الإيداع القانوني: السادس الثاني 2022

عنوان الكتاب: نظرية الفلامينجو

اسم المؤلف: نصيرة عقون

التدقيق اللغوي:

الغلاف والإخراج الفني: الحسن اوي مشاط

عدد الصفحات: 72

-----  
منشورات الأنييس للنشر والتوزيع

الإشراف العام: أمال بلبخوش

رقم الهاتف: 0661570984

الأيمايل: elaniseditions@gmail.com

العنوان: تعاونية العلم رقم 17 جنان عشابو دالي ابراهيم، الجزائر.

-----  
يمنع نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب بأي وسيلة كانت من دون إذن خطي من الناشر.

نصيرة عقون

# نظرية الفلامينجو

علم الطاقة وتطوير الذات

منشورات الأيس للنشر والتوزيع



## مقدمة

الإنسان دائما يحتاج إلى طاقة متجددة، ليستعيد نشاطه من جديد قد تكون هذه الأخيرة ناتجة من عمليات متداخلة سواء طبيعية أو روحية أو طاقة داخلية يستمدّها جسم الإنسان من خلال الهالة والشاكرات، وكما نعلم أن طاقة الإنسان محدودة، ولكنه ليس عاجزا كل العجز، لهذا فإن الإنسان الناجح يجب أن يستكشف مصادر الطاقة ويعرف كيف يتحكم ويوازن بين الطاقات الأربعة "طاقة الروح، و طاقة العقل، و طاقة الجسد، و طاقة العاطفة" ويدرك كيفية تفرغ أي طاقة سلبية واستبدالها بطاقة إيجابية مستمرة، تضمن له البقاء دائما على وقع طاقة إيجابية متجددة غير منقطعة.

## 1- طاقة الروح :

حين نتحدث عن الروح فإننا نشير إلى شيء غير ملموس، كيان خارق للطبيعة على غرار الكيانات الأخرى المماثلة لها .

هي تلك الطاقة الحيوية التي تكسب الجسم حياة وحيوية ومن دونها فإن الجسم هو جثة هامدة، والمعروف هو أن للروح ثلاث مكونات، الروح الحيوانية ومصدرها عنصر الهواء، والروح الإنسانية ومصدرها النور وبما أن الطاقة الروحية تعتبر الوقود الذي يدفع ويضمن نشاط العقل والجسم، كذلك هي القوة التي تدعم وتحافظ على الأفكار والقرارات وحتى النشاط النفسي، ويحتاج الإنسان دائما الى أن يشحن طاقته الروحية حتى لا يفقد جوهر ذاته.

## 2- طاقة العقل :

كما نعلم أن العقل هو مجموعة من القدرات المتعلقة بالإدراك والتقييم والتذكر وأخذ القرارات، وهو غالبا ما يعرف بملكة الشخص الفكرية والإدراكية، يملك عقل الإنسان القدرة على التخيل، التمييز والتقدير وهو مسؤول عن معالجة المشاعر والانفعالات مؤديا الى مواقف وأفعال والعقل البشري من أهم الكنوز التي أوجدها فينا الله عز وجل وميزنا بها عن بقية مخلوقاته، وهذه الطاقة التي يحتويها العقل يمكننا الاختراع و الاكتشاف والتعامل مع شتى العمليات، سواءا كانت بسيطة أو معقدة ويجب أن نتعامل مع العقل بحيث نتمكن من الوصول للأهداف والغايات المختلفة وتعطيل هذه القوة قد يجعلنا من الجمادات دون فائدة.

كذلك طاقة العقل تستوجب ممارسة يومية ضرورية من أجل الاستمرار بنفس وتيرة الإنجاز وفن التعامل بها من أجل الحفاظ على مستوى عال من الطاقة العقلية لتحقيق أفضل الإنجازات.

### 3- طاقة الجسد :

يكتسب جسم الإنسان طاقة كيميائية يستمدّها من /الهواء الماء الغذاء/ تتحول تلقائيا داخل جسمه إلى طاقة ميكانيكية "حركية" من خلال انقباض وانبساط العضلات، وطاقة أخرى لنمو الجسم وبناء البروتين والمحافظة على وظائف و أنشطة خلايا الجسم، كذلك طاقة حرارية وهي تمثل أكثر من 60 بالمئة من طاقة الإنسان .

ومن أهم مصادر الطاقة الرئيسية لجسم الإنسان هي النشويات "الكربوهيدرات" وتتمثل أيضا في الدهون والبروتين.



#### 4- طاقة العاطفة :

العاطفة في المفهوم العام هي حالة ذهنية كثيفة تظهر بشكل آلي في الجهاز العصبي، وليس من خلال جهد مدرك وتستدعي إما حالة نفسية إيجابية أو سلبية، ولذا يستلزم التفرقة بين العاطفة والشعور، والطاقة العاطفية هي الطاقة التي تصدر عن عواطفنا بدرجات مختلفة ومن مصادر متعددة.

لهذا يجب على كل فرد الحرص على انتقاء الطاقة التي يبثها، لأنها تقع على عاتق مسؤوليته، يعني أن الجميع لديه القدرة على التحكم في طاقته النفسية وليس البيئة أو المحيط أو الاشخاص الآخرين.

## مفهوم الطاقة السلبية :

الطاقة السلبية هي المظاهر السلبية وما يرافقها من آثار نفسية و إجتماعية و اقتصادية وغيرها، والتي تؤثر سلبا على حياة الشخص، وهي أيضا لا تقف عند حدود شخص معين، بل تؤثر على كافة العلاقات بينه وبين الناس، بل لها القدرة على اجتياح الأشخاص المحيطين، فتصبح السلبية سمة عامة من سمات المجتمع.

تأتي السلبية بشكل عام للأفراد في مجتمع معين عن طريق العادات السيئة، والأفكار القبيحة المتوارثة عبر الأجيال، والتي لا تسمن ولا تغني من جوع، وتأتي أيضا من الإستبداد السياسي ومن التدهور الاقتصادي، ورداءة الأخلاق الاجتماعية فيصبح الناس في ذلك المجتمع محبطين غير قادرين على اتخاذ القرارات في الاوقات المناسبة.

لا يستطيعون خلق الفرص من رحم المصاعب، خائفون مترددون، مسيطر عليهم الشلل يسري في أجسادهم.

هذا المجتمع هو مجتمع سهل السيطرة عليه من القوى الكبرى في العالم.

## -العلامات التي تدل على وجود الطاقة السلبية في الجسم :

الجميع منا يحمل طاقة سلبية وأخرى إيجابية، يسيطران في الحياة العامة وفي التصرفات والأفعال وهذا له دور مهم في الحياة، لأن الحياة دائما تعرضنا الى الكثير من المواقف، وهذه المواقف تدخل في تفاصيل الحياة وتختلط في الذاكرة والعقل اللاوعي، وتثبت في جزئيات وجداننا وتتراكم على مر الأيام والسنين، إلى أن تتحول إلى أجزاء كبيرة يصعب التخلص منها، وهذه هي الطاقة السلبية بدورها أن تدمر الإنسان عندما يصل الى درجة معينة، ومع أنها شيء معنوي وليس مادي إلا أنها لها القدرة في التأثير على الحياة اليومية وأكثر من يتأثر بها هو الشخص الحساس الذي يتوتر بشكل دائم.

ومن أهم العلامات التي تدل على وجود هاته الطاقة السلبية عند أي شخص هي :

-غالبا ماتجده ينتقد الآخرين .

-تجده كثير الشكوى بشكل دائم .

-يوجه اللوم للآخرين دائما.

-ينسى النعم التي يمتلكها و دائم التفكير فيما ينقصه.

-يتدخل في جميع الامور التي حوله سواء تخصصه أو غير معني بها.

-لا يملك القدرة في السيطرة على التحكم في الأمور والمشاكل التي تحدث له في الحياة .

-دائما يجب لعب دور الضحية.

## أهم مسببات الطاقة السلبية تتمثل فيما يلي :

-الإندماج في الحياة المادية والعمل، وجعل الدنيا أكبر همه، و الابتعاد

عن الله عز وجل، وهنا نجده يقع في المشاكل تباعا.

-البرمجة السابقة للحياة، فلو كانت سلبية فسوف تؤثر على حياته ،

مثل التربية خلال السنوات السبع من حياته، فهناك من تربى على

مناداته بلقب "الغبي" أو "الفاشل" وسوف تبقى لديه عقدة الفشل

وعدم

القدرة على عمل أي شيء ناجح.

-عدم وجود أهداف محددة للأشخاص، فهناك أشخاص لا يعرفون ما

يريدون، ويتممون الحظ بأنه وراء فشلهم، ومن الناس من يعرفون ماذا

يريدون، لكنهم لا يفعلون شيئا للحصول عليه ولا يسعون لذلك وهناك من

يعرفون ماذا يريدون وكيف يحصلون عليه، لكنهم لا يؤمنون بقدراتهم في

الحصول عليه، وهناك أشخاص يعرفون ماذا يريدون وكيف يحصلون

عليه، لكنهم يتراجعون عند أي معارضة من الآخرين وهناك م يعرفون ماذا

يريدون ويسعون بقوة ليحققوا أهدافهم.

-الروتين السلبي، فهو يفعل نفس الشيء يوميا، ويجد نفس النتائج بلا نجاح.

-المؤثرات الداخلية، وعدم قبول الذات، والتفكير السلبي في حياته بأنه غير قادر، وأنه وحده لن يصلح الكون.

-المؤثرات الخارجية من الأشخاص الفاشلين أو من القراءات، أو من الإعلام، وهي الأكثر تأثيرا على الشخص، حيث تملأه بالشحنات السلبية، وتجعله دائما سلبيا في التفكير و الفعل .

-ارتداء ثوب الماضي بكل تجاربه السلبية والعيش فيه بنفس الأحاسيس السلبية.

-التركيز السلبي على الفشل، والشكوى الدائمة ورفاق السوء.

## تأثير الطاقة السلبية على الإنسان :

تؤثر الطاقة السلبية في صحة الإنسان النفسية والجسمانية، فهي تؤدي إلى زيادة حدة التوتر والقلق لديه ما يؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية عديدة، إضافة إلى ضعف جهاز المناعة، فضلاً عن تعرضه للعديد من الأمراض التي تهدد حياته، خاصة الأمراض السيكوسوماتية وهي الأمراض الجسمية التي تكون نفس المنشأ.

## مفهوم الطاقة الإيجابية :

هي حالة تخلق في الذهن تتركز بشكل مباشر على الخير وتتوقع حصول كل ما هو جيد، وتعكس أثارا إيجابية على الفرد لذلك يجب أن يحرص على تطوير هذه الطاقة وترسيخها في ذاته، ليس فقط التفكير بالأشياء الجميلة بل توقع حدوث الخير دائما، كالنجاح في المهمات.

إذا الطاقة هي التفكير دائما بما هو إيجابي بما سيواجه الشخص من صعوبات وعقبات في حياته، كما أن الطاقة الإيجابية لا تعني تجاهل السلبية بل طرد الطاقة السلبية من الجسم، وبعد ذلك التركيز على الناحية الإيجابية.

-الطاقة الإيجابية في الإسلام تسعى أيضا للتخلص من العقبات والمواقف الصعبة التي تواجه الفرد وتحويلها إلى طاقة ومشاعر إيجابية، فمهما كان الشخص حريصا يتعرض لمواقف وتحديات كثيرة في حياته، لذلك ينبغي عليه أن يدعم قوته ويركز على الهوض من جديد بدلا من الإستسلام فكلما ارتفعت المرحلة التي يسعى الفرد للوصول إليها كلما زادت صعوبة الاختبارات، لكن يجب التعامل مع هذه الاختبارات بإيجابية لزيادة الثقة والإيمان بالنفس.



-ومن أسماء الطاقة الإيجابية الأخرى، قوة إيجابية، طاقة جيدة، مشاعر إيجابية طاقة مثالية.

-التفكير الإيجابي هو الاعتقاد بأن الأفضل سيحصل دائماً، ويبدأ التفكير الذاتي لدى الإنسان عندما يقاوم المشاعر السلبية ويتخلص منها، ويحل محلها المشاعر الإيجابية، لذلك يجب التعامل بحب وتفاؤل و أمل بما سيأتي وما سيكون، وشيئا فشيئا سيجد الشخص نفسه إيجابيا متصالحا مع زما أمور حياته.

## كيفية الحصول على الطاقة الإيجابية :

-الإستمتاع بالطبيعة : إن الإستمتاع في الهواء الطلق الرائع يعزز من صحة الإنسان وسلامة جسده، كما ثبت علمياً أنه إذا ما قضى الشخص وقته في بيئة طبيعية هادئة ستقلل من مستويات التوتر لديه، بالإضافة إلى تحسين الذاكرة العاملة، كما يوفر الإحساس بالتجدد والأمل والتفاؤل.

-أخذ راحة: يعد الإرهاق من أخطر ما يمكن أن ينقل الطاقة الإيجابية من بين الحين والآخر، كما يجب الإبتعاد عن الأماكن التي تسوء فيها الأمور لذلك يجب منح العقل استراحة من أي تحد يواجهه، كأخذ قيلولة ف ساعات النهار.

-الضحك : الضحك من أفضل العادات التي يلجأ إليها الأشخاص لتحسين حالتهم المزاجية، حيث يقوي الضحك جهاز المناعة، ويعزز المزاج ويحد من الألم، ويخفف من آثار التوتر، هناك طرق كثيرة للضحك كمشاهدة افلام كوميدية، قضاء المساء مع أصدقاء مرحون.

-سماع الموسيقى : الإستماع إلى الموسيقى الهادئة وذات الأهداف الإيجابية تساعد على خلق طاقة إيجابية لدى الفرد، فقد تعلق كلمات الأغاني في الرأس لبضع ساعات أو أيام، فإذا كانت هذه الكلمات إيجابية

وملهمة، سترسل مسارا إيجابيا إلى الذهن يحول دون ترديدها بشكل غير مباشر لتتجسد في حياة الفرد العملية.

-التعامل مع الأشخاص الايجابيون: التعامل مع الأشخاص الايجابيون من أهم ما يمكن أن يؤثر في طاقة الفرد، حيث توفر الصداقات الإيجابية الكثير من السعادة والتفاؤل، كما تضيفي المرح والسرور، حيث يمكن للأصدقاء الإيجابيين الإلهام لتحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف المرجوة، لذلك ينصح إذا كان الفرد في بيئة محاطة بالأصدقاء السلبيين البحث فوراً عن أصدقاء آخرين مليئون بالإيجابية.

-قراءة الكتب المهمة : يمكن أن تكون الكتب عن القوة أو القوة الشخصية أو التنوير أو المساعدة الذاتية، موارد جيدة لمساعدتك على تغيير نظرتك والأشياء التي تقولها لنفسك، فبدلاً من إثارة الأفكار المعتادة التي تثبط العزيمة، يمكن قراءة الكتب التي تتحدث عن زيادة الثقة بالنفس، أو الكتب التي يتناول موضوعها برمجة العقل الباطن بشكل إيجابي.

-النوم : أظهرت دراسة أجراها باحثون من جامعة بنسلفانيا أن عدم النوم له تأثير كبير على صحة الفرد العقلية وال نفسية .

اكتشف باحثون من جامعة بنسلفانيا أن الأشخاص الذين لا يحصلون نوم كاف في الليلة لمدة أسبوع واحد شعروا بشكل ملحوظ بمزيد من التوتر

والغضب والحزن والارهاق العقلي، ولأخذ طاقة إيجابية قبل النوم يجب التفكير بالأشور الإيجابية.

## -أثار الطاقة الإيجابية على الفرد :

هناك العديد من الفوائد الصحية للتفكير الإيجابي، حيث يواصل الباحثون استكشاف آثار التفكير الإيجابي على الصحة، وأبرز أثار الطاقة الايجابية :

-زيادة العمر الافتراضي.

-انخفاض معدلات الاكتئاب.

-انخفاض مستويات التوتر.

-تحسين صحة القلب والاعوية الدموية.

-تقليل مخاطر الوفاة من أمراض القلب.

-تحسين الصحة النفسية والجسدية.

-مقاومة أكثر لنزلات البرد.

-مهارات أفضل للتأقلم مع الصعوبات أوقات الشدة.

## - طرق التخلص من السلبية وتحقيق السلام الداخلي :

غالباً ما ينتاب أي شخص مشاعر سلبية قوية لدرجة تشعره برغبة من الإختفاء من هذا الكون.

وحقيقة أن كل المشاعر السلبية التي يعاني منها البشر على اختلاف أنواعها وطبيعتها وحدثها تعود الى أمرين رئيسيين :  
-إما خوف من المستقبل، أو حسرة على الماضي.

غالبية الناس يخشون من المجهول ولا يستطيعون مواجهته، بل ويرتعبون مما قد يحمله لهم من مصائب، متناسين أن هذا المستقبل المجهول يحمل إمكانيات إيجابية أيضاً، كما أن الكثير منهم يعيش في حسرة وندم على الماضي، حيث يرفضون تقبل ما حصل فيه ويجاهدون لمعرفة السبب وراء حدوث أمر ما على نحو معين غير مدركين أنهم وإن عرفوا السبب فلن يغير ذلك من الأمر شيئاً.

لهذا هناك خمس طرق سهلة وبسيطة للتخلص من المشاعر السلبية والعيش في سلام روحي دائم:

أولاً : التركيز في الحاضر

فإذا كان التفكير في الماضي يؤلمك والتفكير في المستقبل يخيفك ، ما عليك سوى التفكير في الحاضر إذن.

فكر فقط كم مرة شعرت بالخوف من حدث في المستقبل وعشت كابوسا حقيقيا لأيام، أو أسابيع أو حتى أشهر بسبب هذا الأمر، ثم وعندما تحقق فعلا، اكتشفت أنه لم يكن بذلك السوء الذي تخيلته و أنك تجاوزت تلك العقبة في نهاية المطاف ومر كل شيء على خير هل تعرف السبب وراء ذلك ؟ لأنك وعندما حصل ذلك الموقف معك ، كنت تعيش في الحاضر، والمجهول أصبح أمامك معروفا فتلاشى الخوف منه.

ثانيا : التقبل

بمعنى ضرورة تقبل مشاعرك السلبية بدلا من مصارعها يسعى الكثير من الناس للهروب من مشاعرهم السيئة بأساليب قد تكون مؤذية، كالأكل المفرط، تعاطي المخدرات أو الإدمان على الإنترنت وغيرها.

وقد يلجأ بعضهم إلى طرق أخرى أقل سوءا كالنوم، لكن هذه الأمور لن تجعل المشاعر السلبية تختفي، قد تشعر بالتحسن لبضع لحظات لكن ما يلبث ذلك الإحساس القاتم المؤلم أن يعود من جديد وتستمر الحلقة الى مالا نهاية.

الحل الوحيد يكمن في التقبل، تقبل الماضي بكل ما حصل فيه ، وتقبل مشاعرك السيئة كما هي دون الحكم عليها أو مصارعها حاول أن تفهم

تماما ما تشعر به، تقبل فكرة أنك متألم، مخدول ضعيف أو غيرها من المشاعر السلبية واعمل على إخراجها والتعبير عنها، قد يكون ذلك بالبكاء أو ممارسة رياضة المشي أو الركض أو الملاكمة أو غيرها، وبمجرد أن تتقبل مشاعرك وتخرجها من جسمك ستشعر براحة كبيرة لم يسبق لها مثيل وسيهون في نظرك ماكنت تراه عظيماً.

### ثالثا : استخدام تقنيات الحرية النفسية

تعتبر تقنية الحرية النفسية إحدى العلاجات البديلة للآلام الجسدية والمشاكل النفسية، ويشار إليها أحيانا بأنها تقنية الوخز بالإبر للمشاكل النفسية، يستخدم العديد من الناس هذه التقنية مؤمنين أنه ومن خلال عملية النقر التي تتمحور حولها هذه التقنية يستطيعون استعادة توازن تدفق الطاقة في أجسامهم، حيث أن السبب وراء كل أنواع المشاعر السلبية هو اختلال في تدفق الطاقة في جسم الإنسان.

تركز هذه التقنية باختصار على نقاط الطاقة المهمة في جسم الإنسان ، حسب ما وضحها الطب الصيني القديم، حيث يتم النقر على مجموعة محددة من هذه النقاط بترتيب وعدد معين لاستعادة توازن تدفق الطاقة في الجسم.

### رابعا : استخدام تقنية The work



هو نهج اخترعته بيرون كاتي لتحديد وفهم الأفكار التي تقف وراء كل المعاناة التي نعيشها، وكل المشاعر السلبية التي نعاني منها يتمثل هذا النهج في مجموعة من الأسئلة يطرحها الشخص على نفسه فيما يتعلق بمشاعر معينة يحس بها، أو فكرة تدور في عقله هذه الاسئلة كالتالي :

-هل هي الفكرة او الشعور الذي احس به حقيقة ؟

-هل هناك طريقة تؤكد لي أنها الفكرة أو الشعور الذي أحس به حقيقة.

-ما الذي أشعر به حين أومن بهذه الفكرة و أصدقها ؟

-ما الذي سأكون عليه لو أن هذه الفكرة أو هذا الشعور لم يكن موجودا.

عند طرح هذه الأسئلة والتفكير بعمق في إجابتها، ستتمكن من إدراك الكثير من الأمور وستعرف حجم التأثير العظيم لأفكارك التي قد لا يكون لها أساس من الصحة على واقعك.

خامسا : البرمجة اللغوية العصبية المقصود بهذا المفهوم، يمكننا القول أنه طريقة للربط ما بين العقل الواعي والعقل اللاواعي، فكل منهما يستعمل لغة معينة تختلف عن الآخر، ولكل منهما وظيفة محددة، يعبر عادة عن العقل الواعي بأنه محدد الهدف في حين أن العقل اللاواعي يتكفل بتحقيق هذا الهدف.

يكمن دور البرمجة اللغوية العصبية في تحديد الطريقة الصحيحة لتحديد الأهداف "وما تريده في الحياة بشكل عام"

على مستوى العقل الواعي حتى يتمكن العقل اللاواعي من تحقيق هذه الأهداف.

إن كنت مثلاً ترغب في أن تكون غنياً أو سعيداً أو تجد شريك حياتك المثالي، وحصلت في المقابل على عكس ما تمنيت كن واثقاً حينها من أن هناك خلافاً في الطريقة التي حددت من خلالها ما تريد.

يأتي هذا الخلل نتيجة برمجيات عصبية خاطئة تعلمناها في الطفولة أو حتى مراحل متقدمة من العمر كالقلق والتوتر أو أخافة أنفسنا لدرجة نعجز معها عن السعي وراء أحلامنا وطموحاتنا.

برمجة عقلك واستبدال الخلل ببرامج أفضل تضمن لك تحقيق ما تريد والوصول إلى السعادة التي تتمناها، وهذا بالضبط هدف البرمجة اللغوية العصبية.

من خلال هذه الخطوات البسيطة، وفي حال اتبعتها بشكل مستمر وجعلتها جزءاً من روتينك اليومي، ستجد أن مشاعرك السلبية قد بدأت بالتراجع شيئاً فشيئاً لتحل محلها مشاعر التفاؤل والارتياح والسلام الداخلي.

تذكر دوما أنك اذا أردت للأمور من حولك أن تتغير، عليك أن تبدأ أنت  
بنفسك بإحداث تغيير في نفسك وفي تفكيرك.

## تطبيق نظرية الفلامينجو

تريد أن تحول أفكارك السلبية إلى إيجابية، يجب أن تكون لك القدرة على الإنتقال من موقف سلبي الى إيجابي

أول خطوة:

تبدأ بالاعتراف بحقيقة الوضع الذي تعيشه بعيدا عن الرفض والإستسلام اللذان يعيقان التغيير الذي يسعى إليه الفرد.

-إذن تشترط المصارحة الذاتية، والاعتراف بالمخاوف والوضع الذي يعايشه، إضافة الى وضع سبل لتغيير هذا الواقع، أي بناء خطة مستقبلية.

-والواقع يظهر أن المعتقدات والتربية والمبادئ التي اكتسبها الفرد تتحكم بهذا المسار.

فكلما استمر بمقارنة نفسه مع الآخرين بأسلوب سلبي، سينجم عنه إما ردة فعل عدائية لإثبات نفسه، حتى لو حقق هذا التحدي، إلا أنه لا يشعر بالاكتماء لأنه ناجم عن التنمر الذي مورس اتجاهه وإماردة فعل أخرى، وهي الإستسلام.

وفي كلتا الحالتين لا يصل الفرد الى المصالحة النفسية مع ذاته، لأن التفكير الإيجابي قائم على دعم الآخرين وتقبل النفس بسلبياتها وإيجابياتها، إضافة الى تقبل الآخر أيضاً.

كذلك أهم نقطة هو الإيمان بالنفس الذي يساعد على تخطي التحديات التي تواجهه، والتعلم من تجارب الماضي الذي وقع فيها من أجل تحديد استراتيجية إيجابية في الوصول الى الهدف والتعامل م المصاعب.

## تريد أن تصل إلى تفكير إيجابي

-عليك بمراقبة أفكارك.

-و أن ترسخ فكرة أنك أكبر من مخاوفك.

-تعلم أن تفتعل حوار بينك وبين نفسك.

-ضع صيغة صحيحة في التفكير ينعكس عليك نتيجة عامل الجذب.

أي كل ما تركز عليه يجذب نحوك، هذه الصيغة بدورها تحتاج شروطا أساسية لنجاحها منها :

-المسؤولية والوعي والإيمان، وتقبل الآخرين و الابتعاد عن تقليدهم.

-و الاعتراف دون الالتفات الى عامل الوقت، لأن التغيير يحصل تلقائيا.

**فلامينجوباللون الأحمر:**

1 – فكر بنقطة قوتك وسيطرتك.

إن اكتساب البراعة في أحد الأشياء يعني المعالجة الإيجابية لأوجه

القصور، وهذا يعني أنك تسعى لتحسين قدراتك في شيء قد يكون هاما

بالنسبة لك، من خلال سعيك لأن تكون مديرا أو قاضيا أو مصمم أزياء محترف مثلا.

لهذا فإن أحد أفضل الطرق للقيام بذلك هو أن تتعرف على مواطن قوتك وتركز عليها.

-ستجدها في أهم القدرات التي تمتلكها والتي تظهر تفوقك في جوانب معينة مقارنة بجوانب أخرى.

-نقاط قوتك تمكنك من تحقيق أداء فائق اذا ما طورته واعتمدت عليها في حياتك المهنية والاجتماعية.

-نقاط القوة تلك القدرات التي تشكل الموهبة في أي شخص، فكل شخص يمتلك عدة قدرات تجتمع في مجملها مشكلة الموهبة، فالموهبة عبارة عن مجموعة من القدرات الشخصية.

فتجد الشخص الموهوب في حل المشكلات، يمتلك قدرات مثلا: القدرة على جمع المعلومات، القدرة على استكشاف أفضل البدائل المتوفرة، القدرة على التحليل والفهم العميق والربط بين المتغيرات، القدرة على توليد الأفكار جميع هذه القدرات تشكل الموهبة، ومن خلال هذه الصورة تلاحظ أن كل قدرة من القدرات تقدم مساعدة معينة للموهبة، تخدم الموهبة في جانب معين وبهذا عند اجتماع هذه القدرات توفر نتائج مبهرة وتحقق أداء فائق في جانب حل المشكلات.

## فلامينجو باللون الأبيض :

2- قوي إيمانك وصلي بطريقة إيجابية.

أنت كمسلم عليك الاعتناء بإيمانك، والحرص على تقويته دائما

و أكثر ما يعين المرئ على قوة الإيمان وزيادته.

1-الصبر :

لا بد منه لتقوية إيمانك ، وإتمام كل أعمالك ، فمنزلته من الإيمان

كمنزلة الرأس من الجسد.

2-العلم :

وهو الاعتماد على كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم وبعد ذلك كتب العقيدة السليمة التي صنفها أهل السنة والجماعة ثم العلم بتفاصيل الامور الشرعية ، كالحرام والحلال ، لأن العلم بذلك يصحح أفعال العبد.

3-الإجتماع على فعل الخيرات:

الإنسان بطبعه يتشجع وتعلو همته مع الجماعة فيقبل على الطاعة



مما يزيد إيمانه، لهذا شرع الله العديد من العبادات الجماعية ، كصيام رمضان ، والوقوف بعرفة ، والحج ، وصلاة العيدين وغيرها.

4-الدعوة إلى الايمان:

الداعي إلى الله ينفع نفسه وغيره.

5-التفكر في خلق الله:

التأمل والتفكر فيما خلق الله تعالى في السماوات والارض واختلاف الليل والنهار، وتقلب الفصول الأربعة يوصل صاحبه إلى الإيمان الراسخ، وفهم أوامر الله تعالى وعظيم قدرته.

6-العمل الصالح:

ويشمل الجوارح وأعمال اللسان، فكل ما هو صالح يؤدي إلى تقوية الإيمان.

7-ذكر الله تعالى:

ويشمل الصلاة، التسبيح، الدعاء، وقراءة القرآن وتدبره والإدمان فيه.

8-توحيد الله تعالى:

ويشمل ذلك توحيده في ربوبيته وألوهيته و أسمائه وصفاته.

9-الصحة الصالحة:

التي تعين على الخير وتذكر بالله وتأمّر بما فيه رضاه وتنهي عن معصيته  
فإنّ إنسان بطبيعته يتأثر بمن يسير معه إن كان صالحاً أو طالحاً.

## كيف تكون صلاتك بطريقة إيجابية:

-استعد واستقبل القبلة:

هناك أنت في سكينه ووقار وحضور قلبك لأنه بين يدي الله سبحانه.

-رفع اليدين للتكبير بمد الأصابع مستقبلا القبلة " هذا يشبه علم الطاقة، حين ترفع اليدين بهذه الطريقة لتجمع الطاقة من المكان المحيط، حيث يوجد في باطن الكف نقطة تدخل منها الطاقة للجسم.

-عند الركوع والاعتدال:

يساعد الجسم على الاتزان ويزيد المرونة في مفصل الحوض يعدل من دوران الكتف، يحسن التنفس ويساعد على تمدد الرئة ويحسن من تقوس أسفل الظهر، بالإضافة إلى التخلص من التعب والإجهاد وتمرن الأعضاء الداخلية في منطقة الحوض وأسفل البطن.

-عند السجود:

فإنك في وضع يقوي مفصل الكعب والركبة ويساعد الجهاز الهضمي ويخلص الجسم من التعب، ويفرغ الطاقة السلبية ويساعد على تقليل الضغط على فقرات الظهر ويساعد على تطويل العضلة خصوصا في

## المنطقة السفلية.

ويساعد على استرخاء الأعضاء الداخلية في البطن وزيادة كمية المخ ويساعد على التركيز ويعد السجود من أوضاع الراحة والإسترخاء.

-عند التشهد:

حركة السبابة في التشهد يقوم بها مُمارسوا تمارين الطاقة وهي تعد عملية لتدليك مسار الكبد.

-عند التسليم:

فإنك تقوم بلف عضلات الرقبة والجذع، والضغط المتولد على فقرات العمود الفقري نتيجة الدوران تؤدي إلى زيادة التغذية في الديسك، ويزيد كمية الدم المتدفق للأعضاء في البطن والحوض وعملية الدوران في اتجاه واحد يعمل مساج للأعضاء والغدد في الاتجاه نفسه، هذا من أهم تمارين اليوجا والذي يساعد على الاتزان ويقلل الشد العضلي.

### 3- فلامينجو باللون الأصفر :

3-تأكد من انتهاء هذه المرحلة الصعبة ...

أحيانا تظلم الحياة من كل جانب في عينيك، وتتخيل أنه لا سبيل للخروج من هذه الأزمة، هذه الأوقات التي تتساءل فيها باستمرار لماذا يجب أن تكون الحياة صعبة للغاية، حيث يبدو كما لو أن كل شيء ضدك، كل هذه الأفكار يمكن أن تجعلك عاطفيا وبغض النظر عن عدد المرات التي يخبرك فيها شخص ما أن تبتهج أو تتغلب على حزنك، فلا يزال يبدو أن الحياة تسحب البساط من تحتك وتعاقبك على شيء لا تعلمه.

لهذا فسبيلك وخلصك هو بوجود الأمل، فالنفس تتغذى بالأمل مثل الزرع الذي يرويه المطر، وبدون الأمل لم نكن لنقوم من فراشنا في الصباح ونذهب لدراستنا أملا في النجاح.

الأمل هنا هو ضد اليأس والقنوط، الأمل هو ذاك حسن الظن بالله الذي يعطيني توكيدات بأن كل ألم سيزول، وكل مُر سيمر وكل فشل يتبعه نجاح، وكل سقطة تتبعها وقفات لا تميل، وكل حزن يتبع فرح، وكل غائب سيعود. إذن يجب أن ندرك أن الحياة تتطلب السير بجذ واصرار، بدافع من العزيمة، تحت غطاء من التفاؤل، فكم ظلمنا أنفسنا عندما أسقطنا فشلنا على ظروف الحياة، وشكونا من صعوبتها ناسيين أو متناسيين بأن

هذه الظروف تقف حائلاً أمام الضعيف فقط، أما قوي الإيمان خصوصاً فلا يركن لهذا ويشق طريق حياته رغم كل هذا.

-وإذا أردت أن تحصل على نتيجة مفيدة، عليك أن تكون حريصاً في طريقة تفكيرك التي لا بد أن تتسم بالإيجابية المستدامة، فإذا ثبتت سلبية أفكارك وجب استبدالها بأخرى إيجابية، فبدلاً من أن تفكر في الليل وظلمته عليك التفكير في الشمس المشرقة والبحر ونسماته، وبدلاً من انتقاد الظروف الصعبة، عليك بالبحث في السبل التي تجعل عيشك رغيداً.

لا بد أن تتحاور مع نفسك وأن تردد الكلمات الإيجابية بينك وبينها " أنا أستطيع ، أنا قادر ، أنا أسنهب من جديد " وبالتالي نحن من نخلق بداخل عقولنا نوعية الحياة التي نرغب أن نعيش داخل أسوارها، فإذا كان التفكير إيجابياً فسوف تتحول حياتنا إلى إيجابية بشكل تلقائي.

## 4- فلامينجو باللون البنفسجي:

4-راجع ذاتك، وضع خطة مستقبلية للعمل عليها :

الثقة بالنفس والاعتماد على الذات هما أساس اكتشاف ذاتك، إن لم يكن لديك إحساس صلب بأهميتك فإنك ستميل دائما لآراء الآخرين وإلحاحهم وما يعتقدون أنه الصواب.

تعلم كيف تؤمن بنفسك وتثق بمشاعرك عندئذ ستجد طريقة لتنمية إحساسك بالذات ومعرفة نفسك، وتذكر أن تكون صبورا مع نفسك و أن تثق بقدراتك. قد تؤثر قلة تقدير الذات سلبيا على كل جوانب الحياة تقريبا، بما في ذلك العلاقات والوظيفة والصحة، ولكن يمكن اتباع خطوات لرفع تقدير الذات.

1-حاول أن تفكر في الحالات أو المواقف التي تبدو أنها تقلل من تقدير الذات كتغير ظروف الحياة، مثل فقدان الوظيفة.

2-كن على وعي بالأفكار والمعتقدات.

قد تكون أفكارك ومعتقداتك إيجابية أو سلبية أو محايدة، قد تكون عقلانية وفقا لأسباب أو حقائق أو غير عقلانية وفقا لأفكار خاطئة.

### 3-تعديل أفكارك ومعتقداتك

-استخدم عبارات تبعث عن الأمل.

-سامح نفسك.

-تجنب عبارات يجب ولا بد.

-ركز على ما هو إيجابي.

-أعد تسمية الأفكار المزعجة.

-شجع نفسك.

1-2: وضع خطة مستقبلية للعمل عليها :

إذا أردت الوصول لأي هدف أو وضع خطة لحياتك سواء على الصعيد الشخصي أو الدراسي أو العملي، لابد أن تكتبها بشكل صحيح وواضح يمكنك من معرفة ما إذا كنت تسير على الطريق الصحيح أولاً. ومن أهم النصائح كي تخطط لحياتك بشكل صحيح.

1- تفهم احتياجاتك الخاصة.

فمثلاً وجودك بجوار عائلتك رغبة في الشعور بالحب والأمان، وكذلك أداء فرائضك وعباداتك رغبة روحية في الشعور بالاطمئنان، لذلك تحديد



أهداف وما تطمح إليه في هذه الحياة هو الخطوة الأولى نحو حياتية واضحة.

2- استرجع ما قمت به في السنوات الماضية.

فكل قرار اتخذته في الماضي إن كنت راض عن نتائجه ام لا ، فإذا كانت النتائج عكس ما ترغب هنا يجب إصلاح الأمر أما إن كانت النتائج مرضية، فتعلم إذا من التجربة واستمتع بها واعمل على تحسين مستوى حياتك للأفضل.

3- حدد نقاط قوتك :

معرفة نقاط قوتك ومواهبك وادراكها بشكل كامل من أهم الأشياء

التي يجب عليك معرفتها، أي يجب أن تسعى لمعرفة واستغلال كل ما يميزك لتصل إلى هدفك.

4- ماهي أهدافك في الحياة ؟

يجب أن تكتب كل الأهداف الكبيرة والصغيرة التي تريد أن تصل إليها حتى لو كان الهدف بسيط، كإقتناء حيوان أليف مثلا.

5- حدد الخطوات التي توصلك لأهدافك.

يجب أن تحدد الخطوات اللازمة لكل هدف وكيف يمكن أن تصل إليه. كن محددا وواضحا عند كتابة هذه الخطوات قدر الإمكان والأفضل أن تكتبها بالتاريخ كي تعرف متى ستبدأ وتنتهي من كل شيء.

#### 6- ضع صيغة محددة لكتابة أهدافك.

إذا كنت ترغب في كتابة خطة مفصلة بأدق التفاصيل وتسلسل الأحداث الذي ترغب فيها فاكتب بأسلوب روائي، حتى يتسنى لك كتابة كل ما ترغب به.

أما إن أردت تحديد النقاط والأهداف الأساسية فاتبع أسلوب الملخص أو الخطوط العريضة، لكن يجب أن تحتفظ بخطة مفصلة لخطوات الوصول لأهدافك ان اتبعت الأسلوب الأخير.

#### 7- استخدم القوائم السابقة

الآن حان وقت تجميع المعلومات التي جمعتها ووضحتها سابقا كي تضع خطة مفصلة بأهدافك، مثلا : إن كنت موهوب في حل المشاكل المعقدة فلما لا تفكر في أن تصبح أخصائي أو محلل اجتماعي، انظر لكل هدف وموهبة على حدة وابحث عن الطريقة المثلى للوصول إليه أو استغلاله.

#### 8-راجع ما كتبت.

النسخة الأولى يجب أن تكون مجرد مسودة لا أكثر، لذلك يفضل أن تكتبها بقلم الرصاص كي يسهل التعديل فيها، تأكد أنك قمت بتغطية كافة جوانب حياتك سواء العملية أو الدينية أو الإجتماعية أو الشخصية أو التعليمية ...

استمر في التعديل حتى تصبح راضيا تماما عنها.

### 9-راجع الخطوات الفرعية :

كخطوة أخيرة يجب أن تراجع كافة الخطوات النهائية لكل هدف على سبيل المثال: إذا أردت أن تصبح مهندسا فتأكد أنك كتبت كافة أسماء المدارس التي يمكنك الالتحاق بها، ومتطلبات كل مدرسة وكيف يمكن توفير الشروط .. الخ ، بالتأكيد يمكن التعديل في هذه الخطوات مع الوقت، لكن ابقائها منظمة وواضحة من البداية سيساعدك كثيراً.

## 5- فلامينجو باللون الأخضر

5- تَقَبَّلْ ما يحدث معك في الحياة، والعمل على تغييره دون إلقاء اللوم

على نفسك أو مجرى الأحداث:

أن تتقبل اللحظة يعني ألا تقاومها، فمقاومتنا الفكرية لما يحدث في اللحظة هي السبب الرئيسي للمعاناة، أنا لا أدفعك هنا لترضى بظروف الأحداث من حولك كما هي خاصة إن لم تتناغم مع حبك واحترام ذاتك، بل أدعوك لتحييد المشاعر، فالتقبل لا يعني ألا أؤمن بقواي الدفينة وقدرتي على تغيير كل ما لا تقبله في حياتي بعد الآن.

إنما أتقبل يعني أسمح لنفسي بالعبور لبوابة التغيير والتطور لأستطيع أن أغير مالا يناسبني بعد الآن، فكيف يمكن لنا أن نغير ما نرفضه؟ إنما الرفض يجرمننا من تلقي الدروس المختبئة خلف المواقف والأحداث التي نرفضها في حياتنا، بل قد يجعلنا أيضا عالقين في مستوى الوعي القديم.

-متى يستطيع التقبل إذن أن يأخذنا لعمق أكبر؟.... حينما نسمح له بكشف الدروس لنا واستيضاح الحقائق، حينما نكون جاهزين للارتفاع للمستوى

القادم في لعبة الحياة الروحية، إذن حينما أخبرك تَقَبَّلْ فأنا لا أجبرك على

محااربة الجزء الرافض منك للقصبة أبدأ؁ بل كن واعيا للإثنين وتقبلهما معا مثال : تقبل الأحاسيس التي بداخلك اتجاه قصة معينة حدثت في حياتك وتسببت لك بالألم.

تقبل الشعور بالألم والجزء الآخر منك المحب لذاته والرافض لتعرضه لمثل هذا القدر من الإحساس بال بالألم. تقبل الإثنين كما هما؁ إنها الوسيلة الأكثر قوة لتحول كل الصراعات بداخلك إلى سلام؁ وجمع النقائص معا والعودة بهم إلى الذات الأصلية عد لطبيعتك الأصلية لتجدها فضاء سماويا رحبا من التقبل والسماحة فأغلب معاناتنا البشرية تأتي من مقاومتنا الفكرية لما يحدث معنا الآن لأنها تعمينا عن رؤية الجمال والعمق الساكن وراء اللحظة. ستخبرني كيف أستطيع أن أتقبل هذا الواقع المؤلم في حياتي ؟ هل تعلم يا عزيزي أن الواقع هو وقوع ما في النفس؁ انظر للواقع على أنه مقياس صادق لحظي يكشف لك كل القناعات الداخلية الموجودة بداخلك عن الدنيا وعن الحياة؁ انظر له لترى الأخطاء التي بداخلك التي تحتاج لإعادة تعديلها والتواصل العميق معها؁ فعندما تبدأ في تعديلها وتحسينها وتطويرها سوف يبدأ الواقع تدريجيا بالتطور...وذلك كله لن يحدث إلا بالتقبل؁ وأتقبل لا يعني أن أريد لهذا الألم أن يحصل؁ ولكن حينما يحصل أحييد المشاعر و أجمع النقائص بداخلي و أسمح للحكمة أن تربيني الطريق لأجد أنني أتلقى الدروس و أعيد تجميع قواي لصناعة واقع أجمل

\*\*العمل على تغيير ما يحدث معي دون إلقاء اللوم على نفسي أو مجرى

الأحداث:

تلك الأحداث التي تفاجئنا في حياتنا والتي تجعلنا في مواقف حرجة أو صعبة ، ليس لنا مخرج منها سوى مسيرتها وتقبلها ، والعمل على تغيير ما يمكن أن يتغير و أهم الخطوات هي التخلص من جلد الذات والتعامل معها بطريقة صحيحة:

-يجب أن تسامح نفسك.

-ذُكر نفسك بالأشياء الجيدة.

-اعتن بنفسك.

-تجاوز المواقف السلبية بسرعة وفعالية.

-افعل ما تحب.

-فكر بشكل إيجابي.

-عش وقتك الحاضر وانسى الماضي.

## متفرقات من الفلامينجو

أنت تمر بظروف صعبة وتفتقر إلى السعادة، إذن إليك سبعة طرق لتكون سعيدا :

1-تذكر دوما أن السعادة تأتي من العطاء، و إن كان لابد لك من أن تعطي، فابدأ بالعطاء لنفسك، في النهاية فالقلب المليء بالرضا والسعادة هو الوحيد القادر على منحها.

2-تعرف على نفسك :

كلما فهمت نفسك أكثر، قلَّ احتمال تعرضك للأذى من الآخرين، امنح لكل تلك الأفكار التي تصول وتجول في عقلك، وركز على ما تراه عمليا ومنطقيا منها.

دونها على دفتر يومياتك بانتظام و أقرأها من حين لآخر قبل النوم  
-تقبل أرائك وتعامل معها بشكل صحيح :

في كل مرة تواجه موقفا عصبيا يحزنك، توقف قليلا وفكر في مشاعرك ثم تقبلها كما هي ...

وعبر عن حزنك بالطريقة التي تناسبك، حوّل حزنك إلى قوة دافعة

للأمام.

يمكنك أن تبكي أو تغضب، لكن تستطيع أيضا أن تعبر عن حزنك بالعرزف أو الرسم أو الكتابة أو الغناء أو غيرها، حوّل حزنك إلى طاقة إلى شيء جميل يراه الآخرون، فمن قلب الألم ينبع الإبداع وفي كل مرة تخفق فيها، اسعى للتفكير في حلول وسبل لإصلاح ما أفسدته بدلا من التركيز على النتيجة التي حصلت عليها، وندب حظك الذي أوصلك الى هذه المرحلة.

4-تذكر الحياة مليئة بالخيارات :

حينما تقسو عليك الحياة وتوجّه إليك ضرباتها المؤلمة، تذكر دوما أن أمامك خيارين إما أن تستسلم أو تتحلى بالشجاعة وتقف من جديد ومهما بدا لك من أنه لا حلّ أمامك، فالحقيقة أنك دوما تملك الخيار لذا احرص على اتخاذ القرارات السليمة واختيار السبيل الذي يقربك من أهدافك.

ركز دوما على التحسن والتطور والتعلم، عندما تفشل أو تتعرض لموقف مؤلم اختر أن تتعلم منه حكمة تفيدك بدلا من أن تختار قرار الإستسلام والعيش فاشلا بقية حياتك.

اجعل خيارك الدائم أن تحسن من نفسك قدر الإمكان فهذا الإختيار سيوصلك إلى مراتب عليا في الحياة حتما.

5-تخلص من السلبية :



تأمل محيطك و الأشخاص من حولك، وإن وجدت أي شيء سلبي لا تتردد أبدا في إزالته من حياتك، لا تتنازل إطلاقا ولا تتهاون حينما يتعلق الأمر بالأفكار السلبية، فهي مصدر كل معاناتك ومشاكلك.

6-كن مكثفيا بذاتك :

اجعل تركيزك منصبا على نفسك فقط، افهم ذاتك وحسنها وطورها، وحينها فقط سيصبح في وسعك معاملة الآخرين جيدا.

7-أنصت إلى صوتك الداخلي :

لا تتردد في الانعزال بعض الوقت والإنصات إلى صوتك الداخلي العميق خصص بعض الوقت لتقضيه بمفردك أنت و أفكارك، ولتأمل فيه الطبيعة وجمال الحياة من حولك، ستدرك حينها معنى السعادة الحقيقية وستعود مجددا إلى حياتك الاعتيادية بمشاعر إيجابية تساعدك على مواجهة أي مواقف أو عقبات تعترض طريقك.

## أنت حزين :

مررت بأوقات صعبة في حياتك كتجربة ظلم أو تجربة خيانة، فراق أو عدم نجاح، ربما أسباب كثيرة أخرى جسدية أو نفسية، لكن إعلم أن الحزن كشعور غير مبالغ فيه رغم أنه في تقييمه الأول سلبي إلى أنه يحمل في طياته سلامة الإنسان .

لو نتخيل إنسان لا يحزن على شيء ؟

ولا يتأثر مطلقا من أي أحداث تستدعي للحزن بعض الوقت ؟ بالطبع سيكون إنسان غير طبيعي، ولكن هناك إنسان ذكي يتعامل مع طاقة حزنه بذكاء و آخر النقيض تماما، فعند التعامل مع مشاعر حزنك عليك أن تكون ذكي وجدانيا، بأن تحدد سبب حزنك وما مصدره أنت السبب فيه أم عالمك الخارجي المتسبب فيه.

تقبل الأمر أو الوضع الصعب والاعتراف به وعدم الإنكار مهما كان، واستلهم بقصص من خاضوا نفس تجربتك ونجحوا في العبور بحزنهم للأفضل، وقد تلجأ إلى صديق أمين حكيم موثوق به وتقص عليه ما بداخلك، فهذا سوف يخفف عنك حدة مشاعر الحزن، و أخرج من حالة الحزن شيء بشيء وركز تفكيرك على الشعور النقيض، أي الفرح وستفاجأ بعقلك اللاوعي يجذب لك دروب الفرح، ستندهش كثيرا إذا قمت بذلك .

ونصيحتي ألا تدع حزنك يطول ويمتد أكثر من حجم الموقف الصعب وبحسب الموقف قدر بلا إفراط، إن الإفراط في تقدير مشاعر الحزن يؤدي إلى الاكتئاب و أمراض نفسية وجسدية أخرى أنت بغنى عنها .

احرص أن تستمر بإشغال نفسك واستثمار مشاعر الحزن المؤقتة فأروع لحظات العمل الملهم و أوقات الإبداع تتجلى كثيرا في أوقات الحزن، وتأكد أن حزنك هو استثناء وفرحك هو الأصل الباقي.

## تُشعر أنك فقدت الأمل :

الذي لم يشعر من أي وقت مضى أن الآمال قد اختفت ؟ عندما لا تتحقق أهدافنا عندما نشعر أننا لسنا في المكان الذي نريد أن نكون فيه، عندما نعتقد أن الطريق الذي نريده بعيد ؟ نسأل أنفسنا كيف نستعيد الأمل ؟

إستعادة الأمل ليست مهمة سهلة، ولهذا السبب يقع الكثير من الناس في حالات الاكتئاب أو الإحباط المستمر .

لديك خياران في مواجهة اليأس :

-أحدهما هو الغرق والتفكير السلبي والسحق والتفكير في أنك لن تحصل أبدا على ما تريد، ما سوف تحصل مع هذا ؟؟ الإحباط ، وتدمير الذات والركود، وإذا كان العقل ليس جيدا، فلن يكون حسك جيدا أيضا، بالإضافة إلى ذلك، مع حالة من الإحباط المستمر يمكننا أن نمرض.

-الطريقة الأخرى هي قبول الموقف، بدلا من الغرق بأفكار سلبية، يمكنك التركيز بالكامل على الحلول والخطوات التي يجب عليك اتخاذها للتعلم أكثر في المسار الذي تريده، فكر فيما إذا كان ما تفعله كافيا أو عليك تغيير الإستراتيجية، ما سوف تحصل مع هذا ؟ الأمل، لأن يظهر الأمل فقط عندما نعتقد أننا نستطيع الحصول على ما نريد، لذلك إذا كنت تركز

على إيجاد حلول والبدء في تنفيذ إجراءات جديدة فسوف تسير في الإتجاه  
الذي يقودك إلى هدفك.

## تريد استعادة الأمل :

عليك بهذه الطرق

1- تأكد من أنك لا تركز كل سعادتك على جانب واحد.

تخيل الفرق بين الشخص الذي لديه باب واحد مفتوح فقط والآخر لديه 20 الشخص الذي لديه باب واحد فقط، اذا تم اغلاق يوم واحد لن يترك له شيء من ناحية أخرى فإن الشخص الذي لديه 20، حتى لو كان يغلق 4 أو 5، لديه الكثير، يمكن أن تكون الأبواب، الناس، والأنشطة والهوايات والصدقة والقيم.

2- اصنع قائمة بالأشياء التي تستمتع بها في حياتك :

وإذا كانت نادرة فقم بزيادة أنشطتك واكتشف هوايات جديدة، إذا كان لديك عدد قليل من الأصدقاء أو غير راض عن الأصدقاء لديك، التعرف على أشخاص جدد، لا يمكن استبدال الأشخاص، فهناك دائما خيارات غير محدودة و أشخاص من جميع الأنواع.

الفكرة النموذجية المتمثلة في " لن أقابل شخصا ما مثل ذلك " خاطئة

تماما فهناك أشخاص سيكونون ملائمين لحياتك .

عندما تفقد شخصا كنت قد ولعت به، فمن المنطقي أنك تعتقد أنك

لن تعرف شخصا ما بحبه، ولكن إذا انطلقت بطريقة فعالة يمكنك

اكتشاف أشخاص من الملف الشخصي الذي تريده، بل أفضل مما عرفته في الآخر.

-يمكن أن يكون الحل قريبا جدا، بداخلك

كيفية إستعادة الأمل ؟ مع جرعات عالية من الإيجابية:

ستكون هذه هي النقطة الأساسية، إذا كانت عواطفك جيدة يمكنك أن تكون متفائلا، تعتمد العواطف على أفكارك وبالتالي فإن الطريقة الوحيدة لتحسين حالتك المزاجية هي من خلال الأفكار الجيدة.

سوف تسأل نفسك، كيف يمكنني أن أبقى إيجابيا إذا سارت الأمور بشكل سيء بالنسبة لي و أنا بعيد عن ما أريد في حياتي ؟تعلم ما لا ينجح، وبدلا من استخدام الأفكار مثل : أنا كارثة، ليس لدي حل لن أحصل على أي شيء.. الخ استخدم العقل لدفعك بدلا من الغرق.

-هناك طريقة جيدة لاستخدام قدراتنا لإيجاد طرق جديدة والحلول ، فمن الضروري عدم الجلوس ساكنا، إن الفرق بين الأشخاص الذين يغرقون قبل المشاكل وأولئك الذي يأخذون أكبر قدر من القوة للمضي قدما، هو بوضوح في طريقة التفكير في مركز أفكارهم.

في حين أن هناك رثاء، السلبيات وتدمير الذات لا يوجد مجال للمضي قدما.

من ناحية أخرى عندما ينشغل العقل بالبحث عن حلول لتحليل مالا يعمل وإطلاق استراتيجيات جديدة، فسوف تأخذ المسار الذي سيحل مشاكلك.

لا تدع أي شيء يمنعك، تذكر أنه يمكنك إستعادة الأمل، حتى الماء الذي يبدو ضعيفا، أو قطرة ينتهي بتأكل الحجر.  
-محاربة التشاؤم: اشعر بأن العالم كله ضدنا، ايلاء المزيد من الإهتمام لمشاعرنا السلبية، رؤية الزجاجة دائما نصف فارغة، الاعتقاد بأن أي مشكلة لا يمكن التغلب عليها، القتال ضد التشاؤم هو في أيدينا



## توقف عن الطحن الذاتي ، وتعلم كيف تنقذ حياتك من استدعاء الأفكار السلبية ؟ :

يجب توخي الحذر في الوقوع في فخ " الطحن الذاتي " بطحن أنفسنا تحت أفكار تتسم بالقلق والخوف وجلد الذات على تجارب غير موفقة، كفقدان وظيفة أو انهيار زواج أو حوادث سيئة في الطفولة ومواصلة "مضغها" مرارا وتكرارا، لنظل نحفر تحت أقدامنا ونأكل أنفسنا دون توقف أو فائدة هذه الموجات من اجترار الأفكار تسحبنا نحو حالة من العزلة نعاني فيها من مشاكل نفسية وجسدية يصبح الخروج منها صعب.

الأشياء التي تحفز الأفكار السلبية ويدخلنا في دوامة

### الطحن الذاتي :

-الوحدة والفراغ وإهمال الأنشطة البدنية وغياب التواصل العاطفي والعلاقات الإجتماعية.

-تعميم النتائج " فما دمت فشلت في علاقة فلن أجد الشريك المناسب أبدا " وتظل تجتر هذه الفكرة.

-التشكيك في نيات الآخرين وافترض أنهم " يعتقدون أنني ممل " أنا

متأكد أنهم يظنونني غيبيا".

-استباق الأحداث والجزم بأنه " لا فائدة من المحاولة في كذا أو " لن  
أتمكن من النجاح أبدا "

-لوم النفس واهانتها ، مثل قولك " أنا السبب في كل الخسائر والمصائب  
"أنا أحمق وفاشل.

-التهويل : فإذا لم تستطع العثور على حقيبة فقدتها سوف تستسلم  
إذن لفكرة أنك مصاب بالزهايمر.

-عدم القدرة على التجاوز والنسيان، والعجز عن المواجهة والتعبير  
ونقص الخبرة الحياتية.

## خطوات للتغلب على الطحن الذاتي واجترار التفكير السلبي من أجل حياة أفضل :

### 1-التقط أنفاسك :

امنح نفسك استراحة وحاول أن تأخذ خطوة إلى الوراء لتنظر في المخاطر المحتملة على صحتك، فالخطوة الأولى للخروج من الحلقة المفرغة أن تصرف انتباهك عن اجترار الأفكار.

### 2-صحح فكرتك عن نفسك :

الحديث السلبي عن النفس يتحول تدريجيا إلى مشاعر سلبية قابلة للإجترار مضادها أننا لا نصلح لشيء، لذا يجب توجيه رسائل إيجابية تعزز مفاهيمك عن نفسك.

### 3- ابستم وركز على الأشياء الجيدة :

لا شيء مثاليا وستواجه عقبات طوال اليوم، فانظر إلى الجانب الإيجابي ولو كان صغيرا، واستخدم ابتسامتك للتخلص من الأفكار السلبية، حاول أن تبتمس حتى في أهلك اللحظات وذكر نفسك أن ما تمر به الآن يمكن أن يكون مستقبلا مجرد قصة من الماضي.

### 4-اختصر الحاضر :

لا ليوم أو ساعة بل للحظة، لكي لا نظل تمضغ في كلمة سلبية سمعتها من أحدهم منذ خمس دقائق، ركز في اللحظة فقط وانس ما حدث قبلها ، وستجد أن المسألة ليست بالسوء الذي تتخيله، ولا تستحق اجترار الأفكار.

## 5- تسليح بالصدادة :

فعندما تحيط نفسك بأصدقاء ايجابيين ستستمع لوجهات نظر إيجابية تؤثر في أفكارك، ولكن لكي تعثر على مثل هؤلاء الأشخاص وتسلح بوجودهم في مواجهة اجترار الأفكار يجب عليك أن تتخلص من السلبية وتدع إيجابياتها. تؤثر في حياتك

## 6- اشغل الفراغ :

بتحويل التفكير والاهتمام من الاجترار الداخلي إلى الحراك الخارجي عبر الإنخراط في الأنشطة التي تعزز الأفكار الإيجابية كالرياضة والتأمل والتنزه. في الطبيعة والنشاط الاجتماعي والتواصل العاطفي والقراءة.

## 7- تعلم من الفشل :

وركز في حل المشكلة، فارتكاب الأخطاء ووقوع الخسائر يحدث للجميع فلا تركز على الفشل وحاول أن تتعلم منه لتفاداه مستقبلاً. وبدلاً من أن تمضغ أسئلة من قبل " لماذا تحدث لي هذه الأشياء ؟ وما الخطأ الذي ارتكبته ؟، حدد شيئاً ملموساً يمكنك القيام به للتغلب على مشاكلك.

## كيف نُحوّل مشاعرِك السلبية إلى قوة إيجابية بذكاء :

### 1-من غيرَة.... إلى حافز :

الغيرَة هي من أهم المشاعر القوية التي يمر بها البشر، الأشخاص الذين لا يعرفون كيف يتحكمون بغيرتهم ويوجهونها بالاتجاه الصحيح، عادة يلجأون لنعته من يغارون منهم بالكلام السيئ وينتقدونهم ... كما قد يغدرون بهم " يطعنوهم في الظهر " عندما يتسنى لهم ذلك، لكنك حين تنظر إلى الغيرَة من زاوية أخرى، ستكتشف أنها يمكن أن تكون مصدرِك الأساسي للتحفيز، فبدلاً من توظيف تلك القوة في كراهية الغير، استخدمها كدافع لتكون أكثر نجاحاً من أولئك الذين أثاروا غيرتك.

### 2-من القلق..... إلى الطاقة :

بعض الناس يشعرون بالقلق حين يعتقدون بأنهم غير مستعدين لمواجهة تحد معين، قد تشعر بالقلق الشديد قبل تقديم أحد الإمتحانات وهذا الضغط الذي تشعر ب اما أن يحبطك " يحطملك " ، أو أن يزودك بالطاقة اللازمة لتجتهد أكثر في الدراسة لكي تتغلب على الخوف والقلق من

أجل مستقبل أفضل، عليك بتطوير مهارات جديدة لتثبت لعقلك الباطن بأنك مستعد لمواجهة التحديات التي تقابلك، ولا شيء يمكنه أن يزودك بالطاقة المطلوبة لاكتساب مثل تلك المهارات أكثر من قوة القلق.

### 3-الحنين ... إلى الماضي :

إلى المستقبل باهر يتأسف الناس على الحليب المسكوب أرضا عندما يعتقدون بعدم قدرتهم على شراء المزيد منه.

أي أن ما يجعل البعض يحن لماضيه هو اعتقادهم بأن حاضريهم لن يكون جميلا كما هو الماضي، لكن الحقيقة أن هذا الحنين يمكنه أن يكون دافعا قويا لتوجيهك نحو بناء مستقبل أفضل بكثير من ذلك الماضي الذي تحن إليه.

### 4-من الشعور بعدم الأمان ... إلى الرضا والارتياح التام :

إن الشعور بعدم الأمان هو أحد المشاعر القوية جدا والتي ان واجهتها بشكل خاطئ ستعيش حياتك كاملة دون أن تحرك ساكنا " دون الإستفادة من قدراتك " وعلى العكس من ذلك فإنك لو وجهت تلك الطاقة في الإتجاه الصحيح ستشعر بدافع قوي لإنهاء شعورك بعدم الأمان

### 5-الضغط...:

إما أن يولد لنا الانفجارات أو أن ينتج عنه الألماس طالما ردد الناس أن الضغط ينتج الألماس، لكن هذا لا يحصل في كل الحالات.  
إن لم تجد طريقة لتوجيه ذلك الضغط في الإتجاه الصحيح، فإنه سيحبطك أما إن استطعت استخدام تلك الطاقة بشكل صحيح فإنك ستقوم بأمور رائعة في حياتك .  
والحكمة من ذلك أن المشاعر السيئة والتي تسبب لك ضغطا شديدا قد لا تكون بذلك السوء الذي اعتقدته، بل على العكس يمكنها أن تكون الوسيلة التي ستحملك إلى العظمة.



## جرعات من الطاقة الايجابية

-إعلم أنك وُجِدَت على هذه الأرض وُخِلتَ لغاية وهدف، فاجعل مسعاك خلف تلك الغاية لتحقيق ذاك الهدف بكل شجاعة.

-قد لا تجد من يقى بجانبك ليدعمك إلاّ الله، وكفى به وكيلا، خذ منه المدد والنور الكاف لتبدد الظلام من حولك، ولا تتخل عنه أبدا

-في بعض الأحيان، يجب أن تتبدل بعض الأمور لتحصل على التغيير المطلوب، أحيانا يجب عليك أن تُكسِرَ حتى تلمح وتتعرف على تلك القوة الرهيبة القابعة بداخلك، أحيانا يجب أن تخطئ لتكتسب الحكمة.

أحيانا يجب أن يتملكك الحزن لتمكن من السعادة في المستقبل ، تذكر كل ماسبق أحيانا.

-تأمل ذلك الهرم الشاهق وانظر إلى تلك الحجارة التي بني بها واجعل هرم نجاحك من إنجازات مستمرة تدوم وإن كانت صغيرة

-الإيمان بالله : " إذا كنت مع الله فأنت مع الأغلبية المطلقة، ومهما اجتمعوا ضدك ليضروك فتأكد أن حزب الله هم الغالبون.

-لا تتشائم حين تحاط بك الصعاب في كل فرصة، بل تفاعل لترى

الفرصة في كل صعوبة.

-تجمل بالعطاء تعش كريما، اجعل هذا مبدئك في الحياة. فالعطاء  
والإحسان تعامل وليس تبادل، لذلك لا تنتظر اللطف من أحد ، فليس  
كل شخص تحسن إليه تربي على حسن العطاء ورد الجميل.

-حتى تعيش بسلام داخلي يجب أن ترضى بوضعك وتعايشه معه  
فلن تتمكن من الماضي قدما ما لم ترضى.

-دائما تفاءل وابشر وانتظر الفرج ولا تفقد الأمل، ففي أي لحظة ما  
كنت لا تتوقعها ستجد نفسك في الحلم الذي كنت تسعى لتحقيقه  
دائما.

-تعلم أن تكتفي بذاتك وبقدراتك التي تمتلكها، كن كل شيء لنفسك

اسعى لإمتلاك شخصية تقاوم بها جميع الأشياء التي تخشاها.

-تعلم أن تكون قنديل نفسك الذي ينيّر في أدق التفاصيل وأصغرها . ،

حاول لا تنتظر من أحد أن يفتح لك أبواب الحياة، افعل ذلك بنفسك

دائماً أن تطور من نفسك و دار أن تجددتها، اسعى للإختلاف والتعلم.

-الصادق والنقي وقائل الحق تجده واثق الخطى يمشي ملكا.

-كلما حققت حلما اصنع حلما آخر فجوهر الحياة في تجديد الشغف.

- إيمانك الدائم بالله، وبقدراتك هو ما يحقق الذي كنت تظنه

مستحيلاً.

فتق بالله دائماً، واعلم أنه لن يضيع جهداً بذلته أو معروفاً صنعته.

## إهداء

إلى هؤلاء الأتقياء ..  
الذين يرفضون لقاء ..  
كلّ من هو ملوث ..  
كأنه بينهما برزخ لا يبغيان ..



# الفهرس

- 5.....مقدمة.....
- 6.....1-طاقة الروح : .....
- 7.....2-طاقة العقل : .....
- 8.....3-طاقة الجسد : .....
- 9.....4-طاقة العاطفة : .....
- 10..... مفهوم الطاقة السلبية : .....
- 11.....-العلامات التي تدل على وجود الطاقة السلبية في الجسم : .....
- 13..... أهم مسببات الطاقة السلبية تتمثل فيما يلي : .....
- 15..... تأثير الطاقة السلبية على الإنسان : .....
- 16..... مفهوم الطاقة الإيجابية : .....
- 18..... كيفية الحصول على الطاقة الإيجابية : .....
- 21.....-أثار الطاقة الإيجابية على الفرد : .....
- 22.....-طرق التخلص من السلبية وتحقيق السلام الداخلي : .....
- 28..... تطبيق نظرية الفلامينجو .....
- 30..... تريد أن تصل إلى تفكير إيجابي .....
- 32..... فلامينجو باللون الأبيض : .....
- 35..... كيف تكون صلاتك بطريقة إيجابية: .....

- 3-فلامينجو باللون الأصفر : .....37
- 4-فلامينجو باللون البنفسجي: .....39
- 5-فلامينجو باللون الأخضر .....44
- متفرقات من الفلامينجو .....47
- أنت حزين : .....50
- تشعر أنك فقدت الأمل : .....52
- تريد استعادة الأمل : .....54
- توقف عن الطحن الذاتي ، وتعلم كيف تنقذ حياتك من استدعاء الأفكار السلبية ؟  
.....57 :
- خطوات للتغلب على الطحن الذاتي واجترار التفكير السلبي من أجل حياة  
أفضل : .....59
- 5-تسلح بالصداقة : .....61
- كيف تُحول مشاعرك السلبية إلى قوة إيجابية بذكاء : .....62
- جرعات من الطاقة الايجابية .....65
- إهداء .....68

