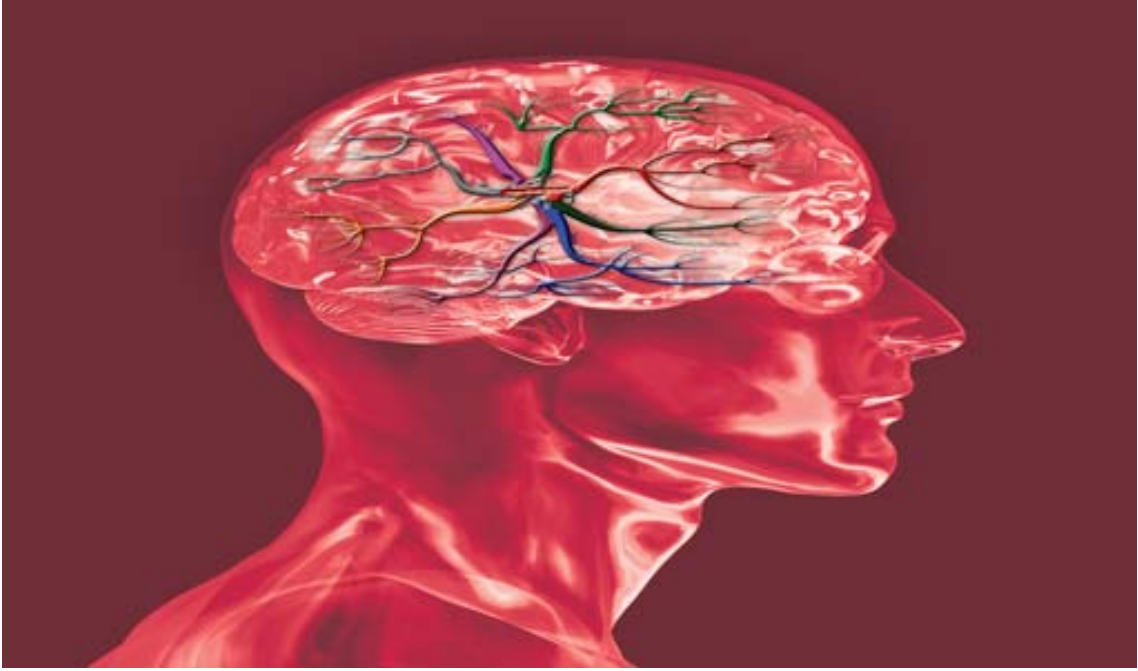


## فيتامينات للعقل



◀ تكرار الخاطرة يحوّل لها إلى فكرة، وتكرار الفكرة يحوّل لها إلى خطة والخطة، تتحوّل إلى عمل، وتكرار العمل يحوّل له إلى عادة. عاداتك ستحدّد نجاحك أو فشلك في الحياة، لذلك "راقب كل خاطرة، فالخاطر ستحدّد مصيرك". ● العقول العظيمة تشغل وقتها بالحديث عن الأفكار والأهداف، والعقول العادية تشغل وقتها بالحديث عن الأشخاص، والعقول الصغيرة تشغل نفسها بالحديث عن الأشياء. ● لا أحد يستطيع أن يغيضك أو يحزنك أو يحبطك دون إذنك، ما تشعره في داخلك ليس بسبب ما يحدث حولك، وإنما بسبب تحليلك أنت للأُمور، غيّر طريقة تحليلك للحدث، ستغيّر مشاعرك وإنفعالاتك عن الحدث نفسه مثلاً، مشادة كلامية تؤدّي إلى أن الشخص الذي أمامك يؤذي مشاعرك بكلام جارح، حلّل الأمر بأنّه أهانك، وانتقم من قدرك، فسيكون شعورك الغضب منه، حلّل الأمر على أن الشخص يمر بظروف صعبة في حياته جعلته يقول هذا الكلام؛ فستشعر بالشفقة عليه! تحليل عقلك سيغيّر من مشاعرك للموقف نفسه. ● تعلّم أن تتقبّل ما لا تستطيع تغييره، وأن تُركّز على ما تستطيع التأثير فيه. الكلام عن الحكومات وعن السياسة الدولية لن يفيد. بينما الحديث عمّا تستطيع عمله لتطوير نفسك أو بيتك أو الحي الذي تعيش فيه هو المطلوب، وهو الذي سيؤثّر في حياتك إيجابياً. ● لا يوجد فشل وإنما توجد تجارب في الحياة. ● أمران سيجعلانك أكثر حكمة: الكتب التي تقرأها، والأشخاص الذين تلتقي بهم (من أصدقائك). ● بين كل فعل وردّة فعل توجد مساحة، في تلك المساحة تتحدّد شخصيتك، بين زحمة السير وردّة فعلك مساحة ستقرّر فيها

إن كنت ستغضب أو تصبر، بين كل سبة أو شتمة من شخص وردة فعلك مساحة ستقرر فيها إن كنت سترد السب أم ستحلم، لا تعيش حياتك بنظام (أوتوماتيكي) بحيث تكون ردود فعلك هي نفسها التي تعودت عليها منذ الصغر، وسع المساحة (الزمن) بين ما يحدث حولك وبين ردة فعلك.. واستغل تلك اللحظات في التفكير في ردّة الفعل، واجعل قرارك مبنياً على مبادئك وليس على مزاجك أو شهواتك. المصدر: كتاب (خاطر شاب.. خاطر للقلب، للفكر، لتطوير الذات)