

كن متفائلاً.. وابتسم



عاند الدنيا الرديئة وابتسم فان" بعد الليل صبح يرتسم ولا تقل حظى رديئ انما قل قدر
[] وهذا ما قسم فلا تستطيع أن تمنع طيور الهم أن تحلق فوق رأسك ولكنك تستطيع أن تمنعها
من أن تعشش فى رأسك فإن ضاقت عليك الأرض بما رحبت وضاقت عليك نفسك بما حملت " فاهتف يا
[]" وإذا بارت الحيل وضاقت السبل وانتهت الآمال وتقطعت الحبال " نادى يا
[]" (إيليا أبو

ماضي) التفاؤل هو سر السعادة في الحياة فهو دفعة قوية نحو النجاح وزرع الأمل وتعميق
وتجديد الثقة بالنفس حيث يعتبر التفاؤل من الصفات الأساسية لأي شخصية ناجحة ويعتبر
التفاؤل هو الصديق في الحياة الإيجابية. فالمتفائل ينظر للحياة نظرة تأملية شفافة ينظر
إليها بأمل وحب وينظر بإيجابية نحو المستقبل والحاضر أيضاً حيث العظة والعبرة من
الماضي والسابق أياً كان رغم التحديات والصعاب ففي النهاية لا بد أن تكون الإرادة
والعزيمة والتفاؤل على تحقيق الذات وأن ينتصر الأمل على اليأس والتفاؤل على التشاؤم
كانتصار الشمس على الظلام. ان" التفاؤل يزيد من قدرات الإنسان وقوته على تحقيق أهداف
الحياة حيث أنه سلوك مكتسب وليس فطري. يقول (ص): " تفاءلوا بالخير تجدوه". وما أروعها
من كلمة وما أعظمها من عبارة تلخص كلمة التفاؤل في الحياة. فلا بد أن يجد الإنسان
المتفائل الخير في النهاية لأن" التفاؤل يدفعه نحو العطاء والتقدم والنجاح. والتفاؤل
حتى يصل بك إلى شاطئ السعادة والنجاح لا بد وأن يقترن معه العمل الجاد والدؤوب والإصرار

على تحدي الصعاب وتحقيق الأهداف والذات. تفاعل فبرغم وجود الشر هناك الخير تفاعل فبرغم وجود المشاكل هناك الحلول تفاعل فبرغم وجود الفشل هناك النجاح تفاعل فبرغم وجود قسوة الواقع هناك زهرة الأمل وهناك بعض النصائح لكي تكون متفائلاً بشكل دائم:

- 1- كرر دائماً عبارات التفاؤل والقدرة على تحقيق الذات مثلاً: أنا قادر وسأكون أفضل
- 2- استفد من كل خبراتك السابقة وعد إلى نجاحك مرة أخرى وحاول تجديد نفسك بشكل دائم.
- 3- ابتعد عن ترديد عبارات الفشل والكسل والتشاؤم مثلاً: لم أعد أتحمّل- ليس لدي أمل في الحياة- أنا غير قادر.

4- تغلب على مشاعر الألم بنفسك وامسح دموعك بيدك ولا تجعل الآخرين يشفقون عليك.

5- تحدى نفسك أولاًً بالتفاؤل والأمل والإصرار ثم تحدى الصعاب.

6- تذكر انّ العقبات التي تواجهها لن تستمر أبداً.

7- تذكر دائماً أن بعد العسر يسرا.

إذا سماؤك يوماًً تحجبت بالغيوم أغمض جفونك تبصر خلف الغيوم نجوم والأرض حولك إذا ما توشحت بالثلوج أغمض جفونك تبصر تحت الثلوج فروج.