



المؤلف : ديل كارنيجي

من كتاب : كيف تتخلص 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.
- \* بدلا من التفكير في حديقة سحرية في المستقبل ، لماذا لا أستمتع بالأزهار المتفتحة وراء النافذة.
- \* وصفة (يليس كارنيجي) السحرية لتجنب القلق :
- ١- تحديد أسوأ ما يمكن ٢- تهيئة نفسيته لتقبله عند الضرورة ٣- محاولة تحسين الوضع وإيجاد الأفكار والمقترحات للصورة الأفضل.

- \* كن على استعداد تام لتقبل الأمر (أول خطوة في التغلب على تبعات أي مشكلة).
- \* إذا صادفتني مشكلة فهناك سؤالان : ١- ما الذي أقلق بشأنه؟ ٢- ماذا يمكنني أن أفعل حيال 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 ستممر الأيام عبثا وتنتهي كما تنتهي بلا تمييز.
- \* 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 جدا !!! ) .

- \* 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 آمالك تحت ابتسامة واستمر.
- \* تذكر نظام الحد ( لك ١٠ دقائق إذا تأخرت سابدأ في الغداء ) .
- \* يمكننا تغيير التأثير وليس تغيير الحادث الذي وقع .
- \* ابتعد عن سكب اللبن قدر الإمكان لكن لو وقع فعليك أن تنساه تماما ( لا تبتك على اللبن المسكوب ) .
- \* لا شيء يمكن أن يوفر لك الأمان إلا نفسك .
- \* من المستحيل جسميا أن تبقى مكتئباً أو يائساً بينما أنت تُظهر أعراض السعادة والإشراق .
- \* إذا حاول شخص أناني أن يستغلك أسقطه من قائمتك ، ولا تحاول أن تتأثر ، فعندما تحاول الأخذ بالثأر فأنت تلوم نفسك أكثر من إيلاملك لأي شخص آخر .
- \* إن الكراهية تدمر قدرتنا على الاستمتاع .

- \* يقول كنفشيووس " 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 دائماً نفكر فيما ينقصنا .
- \* حاول أن تفكر كل يوم كيف تسعد شخصا ما .
- \* الحث على أن غيا حياة دينية ، لا لكي نتجنب الجحيم في الآخرة ، بل لكي نتجنب عذاب الدنيا .
- \* يا رب : إن ما ينفذ هو إرادتك وليس إرادتي .

- \* لا أحد ينتقد شخص غير مهم .
- \* دعنا نسجل كل الأمور الغبية التي اقترفناها ومنتقد أنفسنا .
- \* عليك أن تستريح وتسترخي قبل أن تشعر بالإرهاق والتعب .
- \* إن الملل هو أحد الأسباب الرئيسية المؤدية للإصابة بالإجهاد .
- \* افعل ما بوسعك لتحويل وظيفة ملة إلى وظيفة ممتعة .
- \* وفر الرغبة للتعرف على الأسباب التي أدت للمشاكل .
- \* مشكلتي أنني أحاول أن أغسل أطباق الأمس واليوم وأطبق الغد التي لم تتسخ بعد .
- \* لقد كنت أسهم جسدي بالقلق .