**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد:فهذه الحلقة الثامنة والثلاثون في موضوع (القوي ) وهي بعنوان : وسائل التنمية البشرية**

**هناك وسائل عدة يمكنك أن تستخدمها لكي تستفيد من التنمية البشرية منها:**

**1- القراءة.**

**2- الأشرطة السمعية.**

**3- الأشرطة البصرية.**

**4- الأمسيات الجماهيرية.**

**5- البرامج التدريبية.**

**6- الدورات المكثفة.**

**تاسعاً: السكون والتأمل اليومي :**

**لو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا ستجد أن كل شيء يحدث وينمو في هدوء وسكون تام. فالشمس تشرق في هدوء وتغرب في هدوء، والقمر يظهر في هدوء ويختفي في هدوء. هل رأيت غروب الشمس؟ هل تمعنت فيه؟ ستجد نفسك في هدوء تام. لذلك قررت أن أضع لك وصية السكون والتأمل اليومي، والتي عندما تجعلها جزءاً من جدولك اليومي ولو لبضع دقائق فقط ستعود عليك**

**بفائدة لم تكن تخطر لك على بال.**

**عاشراً: الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية :**

**الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعدك عن ضغوط الحياة اليومية وتأخذك غلى الراحة والسعادة. العمل والراحة وجهان من نفس العملة النقدية، ففي العمل تشعر بأنك تنجز وتنمو وتتقدم، وأيضاً في الراحة التي تحصل عليها عندما تمارس هواية تحبها ستشعر بالراحة والهدوء النفسي الذي يساعدك على إنجاز أكبر في عملك، وتوفير صحة أفضل في حياتك.**

**من اليوم... لاحظ أفكارك قبل أن تتحول إلى تركيز، لاحظ تركيزك قبل أن يتحول إلى إحساس، لاحظ إحساسك قبل أن يتحول إلى نتائج، لاحظ نتائجك قبل أن تحدد مصيرك.**

**و تذكر.. أنك لست العنوان الذي أعطيته لنفسك أو أعطاه لك الآخرون. أنت لست اكتئاب أو قلق أو إحباط أو توتر أو فشل. أنت لست سنك أو وزنك أو شكلك أو حجمك أو لونك. أنت لست الماضي ولا الحاضر ولا المستقبل. أنت أفضل مخلوق خلقه الله عز وجل. فلو كان أي إنسان في الدنيا حقق أي شيء، يمكنك أنت أيضاً أن تحققه، بل وتتفوق عليه بإذن الله تعالى.**

**و تذكر دائماً أن : الليل هو بداية النهار، والشتاء هو بداية الصيف، والألم هو بداية الراحة، والتحديات هي بداية الخير، والتفاؤل بالخير هو بداية القوة الذاتية. لذلك، عش كل لحظة وكأنها آخر لحظة في حياتك، عش بحبك لله عز وجل، عش بالتطبع بأخلاق الرسول صلى الله عليه وسلم.**

**عش بالأمل.. عش بالكفاح.. عش بالصبر.. عش بالحب.. وقدِّر قيمة الحياة.**

**الخاتمة**

**احتوى بحثي على تعريفات للتفكير وأنواعه، وصفات الشخص السلبي والشخص الإيجابي ومسببات التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.**

**كما دعمت بحثي بأدلة من القرآن الكريم والحديث النبوي الشريف بما يناسب موضوع بحثي.**

**و توصلت - بفضل الله - إلى أضرار التفكير السلبي ومميزات التفكير الإيجابي. كما توصلت إلى مساوئ التفكير السلبي وتأثيره على سلوكيات الفرد وتعامله مع الآخرين. كما توصلت إلى حلول ووصايا تهدف إلى تغيير التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير إيجابي.**

**كما أوصي كل من يقرأ هذا البحث أن يحاول جاهداً تطبيق ما فيه من وصايا ومقترحات. وأوصي أفراد مجتمعي بأن يتجنبوا قدر الإمكان التفكير بسلبية والبعد عن حياة التشاؤم. [ الأنترنت – موقع الألوكة - قوة التفكير - شادية سعيد أبوعزيز ]**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**