

دع الملل وأبدأ الحياة

- الذى يغضب اعطه مرآة ينظر فيها وجهه الغضبان ويرى ملامح وجهه وقد استحالت إلى القبح كله وسوف لن يغضب أبداً
- إن خير ما يفوز به الإنسان هو ضحكة صافية صادرة من سويداء القلب وأعماق الفؤاد
- المرء بأصغريه قلبه ولسانه وكذلك سعادة الإنسان بالأحداث التافهة والصغيرة
- الخوف من الموت يؤدي للخوف من الحياة
- إذا ضحكك الناس منك فاضحك معهم ولو ضحكك معهم لما ضحكوا منك

● إن الكثير من المواهب تم وأدها لأنها لا تتمتع بالصبر والشجاعة والثقة بالنفس

● جرب العطاء تنسى لذة الأخذ

● إن هناء الرجل

كله ينطوى فى

أحلام الطفل

الموجود بداخله

● إذا لم تستطع

أن تصلح العالم فلا

تحاول أن تفسده

● الفكاهة مرآة

النفوس وحكمة

الشعوب وروح الأمم

الحية

● تغلب النكتة على

أى مشكلة وتقدم لها

حلولاً غير منطقية

تخفف من قسوتها.

● الضحك إجازة

سريعة تمنحها

لنفسك وكلما ازداد

مرحك قل خوفك

● كن قوة تفعل

ولا تكن مادة تفعل

● لا تتوقف عند

أى نجاح تحققه لكن توقف عند الفشل لتحوّله إلى قوة دافعة للنجاح

● إن الأحجار التى يلقىها عليك الآخرون هى لبنات فى بناء

شخصيتك والأحجار التى تلقيها على الآخرين هى أرض تفقدها.

● فى مقابل كل خسارة هناك ربح ماولكى تمتلك شيئاً لا بد أن تفقد

سواء

● اعمل ماتحب وماتجد فيه ذاك دون النظر للعائد المادى

● للقدر دور خطير فى حياة البشر فلا تحاول أن تتجاهله

● انظر للأمام طمعاً فى النجاح ولا تنظر للخلف خوفاً من الفشل

● الدموع تغسل النفس والضحكات تصقلها

● ليس المهم أن تصل إلى هدفك لكن المهم الطريقة التى تصل بها

● الذى يتشبه بالآخرين يقتل ذاته بذاته

● التهنيد هو أول علاج نفسانى فى الوجود وكذلك التنفس العميق

● لا يمكنك التنبؤ بالمستقبل أبداً والتنبؤ بالطقس خير دليل فكثيراً ما

يخيب

● القدر رحمة وحكمة ومعرفة

لا يدركها الإنسان إلا بعد فوات

الأوان فالإنسان لا يرى إلا الظلم

الظاهر ولا يشعر بالعدل المستتر

● الفراغ بمعناه الهندسى ومعناه

النفسى هو عدو الإنسان الأول

وهو الذى دفع الإنسان الفنان لملء

جميع الفراغات بالخزاف

بقلم :

د. عبد الفتى عبد الحميد

طبيب نفسانى

اخرج من نطاق ظلك



السعادة

● إن المعجزات تحدث نادراً

لكن الأعمال الطيبة من الممكن

أن نفعلها يومياً.

● السعادة عمل الإرادة وفى

وسع المرء أن يقرر أن يكون

سعيداً

● الذى ينكر ذاته يشبثها

ويقويها

● الفشل معناه أنك حاولت أن

تتفوق على نفسك ولذلك فهو

ليس فشلاً

● أسكب روحك فى كل شئ

تفعله وسواء ربحت أم خسرت

فسوف تكون سعيداً

● لكى تجد هويتك مارس

هوايتك

● مالا يمكن علاجه يتعين

احتماله

● أجمل الأشياء أن يصغى

إليك الآخرون فإن لم يكن فاصغ

أنت إليهم

● الفراغ مضاد للعقل

والاكتئاب يتغذى بالجمود

● ادفن رأسك فى الأموال

ولا تدفن رأسك فى الرمال

● نتحرر من عذابتنا عندما

نحكيها

● الطمع مكون من ثلاثة

حروف مجوفة فهو لا يشبع أبداً

● إن لم تشغل نفسك بالخير

شغلتك نفسك بالشر

● استخدم عقلك حتى

لاتفقدوه واحتفظ بقلبك دافئاً

أبداً

● لكى تشعر بطعم النجاح

يجب أن تتذوق الفشل

● آمن بالله وعش يومك الذى

أنت فيه

● لا تتوقف عند هزائم الماضي

إلا بمقدار ما جعلها وقوداً

لانتصار المستقبل

● اضحك من مشاكلك

ولسوف تضحك طويلاً

● أبحث عن الوجه الضاحك

للشئ المبكى فشر البلية

ما يضحك

● احرم نفسك بعض لذتها

لكى تستمتع ببعض الآخر

● النفس العميق يجعلك

تتغلب على التوتر والنفس

الطويل يتغلب على الفشل

والمشابرة وليس الذكاء والقوة

والمال هم أسباب النجاح

● كن دائماً ابن المعجزة ابن

الدهشة ابن الحب والكرم والوفاء

● إن الوصول إلى قمة اليأس

معناه أنك فى بداية الأمل

● لا تقفز للنتائج قبل أن

تتوافر لك المعطيات

● السعادة لا يمكنك أن تحصل

عليها إلا إذا أعطيتها للآخرين

● الشخصية ثابتة اللب

والجوهر متطورة الشكل والمظهر

● إن عجزت عن الصفح فافتح

طريقاً للسياح

● امتزج بجوهر الكائنات

هارباً من وحشة الزمان

● فتش عن السعادة فى

عملك وإلا فلن تعرف معنى



أنتعل نعمة والعن الظلام

■ إن تصلب المشاعر أشد واقسى من تصلب الشرايين
■ إن الصلاة والدعاء هما أعظم مصادر الطاقة فى العالم
■ التركيب البشرى واحد لكن تنسيق هذا التركيب هو المختلف
■ الكذب كله أسود ولا يوجد كذب أبيض إلا فى إصلاح ذات البين
■ إن المال ليس أعلى شئ إن ما تمنحه من نفسك أغلى وأدوم أثراً
■ الغرور هو مرض صغار النفوس
■ أسوأ شئ يحدث للإنسان هو تعود الحياة المرفهة
■ الذى يريد أكثر من اللازم لا يحصل على شئ
■ الجبان هو من يخاف الموت والأكثر جبناً هو من يخاف الحياة
■ لماذا تريد أن تمتلك العالم إذا كنت ستتركه
■ الذى ينظر للأرض يتوقع أن يجد كنزاً لا يدري أن الكنز ليس فى الأرض الكنز فى السماء
■ لا يحرق محيط العقل سوى بركان الغضب
■ إذا حاولت أن تفهم كل شئ فلن تفهم شيئاً
■ لا تفتش عن عيب الصديق فتبقى للأبد بلا صديق
■ الحرية المطلقة لا وجود لها فللحياة قوانين تحددها
■ الفاكهة تفيد الجسم والفاكهة تفيد النفس

■ الدنيا مليئة بالخيال وهناك أماكن كثيرة يجب أن نساfer إليها وأشياء يجب أن نراها
■ النكبات التى لا يستطيع الإنسان تحملها لا تحدث قط
■ انس مالك عند الناس ولا تنس مالهم عندك
■ يجب عليك أن تهب نفسك للآخرين لكن ينبغى لك ألا تفقد نفسك
■ الإنسان الحر هو الذى يتحرر من شهواته ومن خوف الفقر والموت والأصفاة
■ أد زكاة وجودك محبة لخالقك وعبيده
■ لماذا تخاف المستقبل وهو بيد الرحمن الرحيم
■ إن الوراثة هى التى تحدد لون العينين لكن البيئة هى التى تضع فيهما البريق
■ إذا فقدت الأمل فجدد بدله فالأمل عنوان الحياة واليأس ضد الحياة
■ الفشل طاقة سلبية والنجاح طاقة إيجابية ومن الممكن علمياً تحويل نوع من الطاقة إلى آخر
■ إن الأمل هو أكبر قوة دافعة فى الحياة أما القدرة على المحبة إلى مالا نهاية حتى لو انعدم الرجاء فيمن تحب فهو أعظم ما فى الحياة.
■ الإنسان كائن يعشق الخيال وفى كل خرافة علم حقيقى
■ الخوف من الموت لن يجعلك تعيش للأبد والخوف من الموت خوف من الحياة

دع املك واستمسك بالأمل

● اللهو المبدع الخالى من الإسفاف يساهم فى الارتقاء الذاتى
● لاتدع صبرك يفرغ أبداً وإذا حدث وفرغ صبرك فسارع بملئه
● الفراغ هو أكبر عيب يحمله الإنسان وهو سبب لكل الأمراض والعمل فى حد ذاته هدف حتى لو لم تكن هناك ثمرة لهذا العمل
● امزج العمل باللهو والتعب بالراحة والحقيقة بالخيال
● التشوق أفضل من الامتلاك ولا يصبح المرء غنياً إلا بانفاق نفسه
● ابحث عن ذاتك فى ذوات الآخرين واكتشف نفسك من خلالهم
● فرق بين أن تكون مبدع ثقافة وبين أن تكون مستهلكاً للثقافة
● حين ينتابك الشك فى شئ ما فكن مرحاً وافترق روح المرح أكبر كارثة للإنسان
● لاتغضب فالغضببان كالعطشان الذى يشرب من البحر المالح فيزداد عطشا
● إذا أحببت الناس فاجعلهم يعرفون أنك تحبهم
● تميل الأشياء إلى التعادل فكلما ازداد الثقل الذى تحمله كلما انضغط جسمك
● لاتكن من جامعى الأحزان فالعالم أمامك اذهب واحتضنه
● الحياة التعسة هى مصدر الضحك والمرح والنكتة اللاذعة
● القراءة الجيدة للنص الأدبى لون من ألوان الإبداع للقارئ الجيد
● عاطفة بلا عقل خير من عقل بلا عاطفة
● عش فى الحاضر لكن لاتفقد اتصالك بالماضى
● إن المشكلات التى تواجهك هى التى تستخرج من باطنك أكبر طاقة ممكنة
● إذا أردت أن يحبك الناس فأحبهم أنت أولاً فلكل فعل رد فعل مساوئ له فى المقدار ومضاد له فى الاتجاه
● السعادة أشكال ولوان وإذا فقدت شكلاً فعليك بالبحث عن شكل آخر
● إذا أردت أن ترى معجزة فانظر فى المرأة فالإنسان أكبر معجزة
● سعادتك تتمثل فى اسعادك للآخرين
● ينمو النخيل شيئاً فشيئاً وقطرة مطر كل يوم تملأ النهر
● تشاؤم العقل لايهزمه إلا تفاؤل الإرادة
● حب الاستطلاع يجب أن يكون هو حبك الأول والأخير
● الغبى المثابر سينجح بالتأكيد أكثر من الذكى الملول
● إذا كان ذكاء الإنسان غير كاف فإنه ينجح بإرادته وعزميته وصبره على الشدائد
● يجب على الإنسان لى يصبح عظيماً أن يتقبل الآلام على أنها ضرورة
● لاتكره الناس فأنت أيضا من الناس.

أقبل ولا تخف



World Islamic Association الجمعية العالمية الإسلامية
For Mental Health للصحة النفسية

الاشتراك في المجلة

إلى السيد / أ.د. رئيس مجلس إدارة

الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته..

أرجو قبول اشتراكى فى مجلة النفس المطمئنة وبياناتى كالتالى:

الإسم :

الجنسية :

العنوان بالتفصيل :

.....

تليفون السكن :

تليفون العمل :

فاكس :

تحريراً فى / / م

مقدمه لسيادتكم

الإسم /

التوقيع /

— قيمة الاشتراك السنوى داخل مصر عشرة جنيهات بما فيها إرسال الأعداد بالبريد.

— تصدر المجلة ٣ أعداد سنويا فى يناير. مايو. سبتمبر من كل عام.

— يسدد الاشتراك إما نقدا بمقر الجمعية أو داخل مظلوف موصى عليه أو بشيك باسم الجمعية العالمية الإسلامية للصحة النفسية.

ص.ب: ٨١٨٠ مدينة نصر - القاهرة - ج.م.ع

ت: ٢٤٠١٣٩٧٦ - ٢٤٠١٣٩٧٧ فاكس: ٢٢٦٠٠٥٤١

• ليس النشاط هو الذى يوهن الجسم والروح بل الخمول والكسل.

• الذى ينظر دائماً لأعلى يصطدم دائماً بما فى أسفل

• الحكمة فى الصمت والسعادة فى النوم والسلوى مع الأصدقاء.

• المتاعب هى الهيكل الحديدى الذى يدخل فى بناء الشخصية

• تعلم من العلم ماينفع فقط وما لاينفع علمه لأعدائك

• عبقرية اللحظة اللحظة التى نعيشها لاتنتهى إنها بذرة تنبت ثم تتبرعم وتزهر ثم تثمر فاللحظة تحمل الماضى فى جذورها والحاضر فى ساقها والمستقبل فى ثمرها

• العقول كمظلات الطيارين لاتنفع حتى تنفتح

• أنظر للإنسان كما هو ولا تنظر إليه كما تحب أنت أن يكون

• إذا تلبدت سماؤك بالغيوم فأغمض عينيك تبصر خلف الغيوم نجوماً

• الإنسان العظيم يبتسم والمصائب تترى

• أهمية الخيال أنه يهب للعقل الإنسانى أجنحة تجعله يقترح المستحيل

• الغرور انتفاخ مرضى يعقبه انفجار مروع

• القراءة بصوت مسموع متعة فى تجعلك تشعر أنك تجلس مع صديق حميم وأنت وحيد

• أنس أخطاءك حتى لا يؤثلك ذكراها لكن لاتنس سبب وقوعك فيها حتى لاتتكرر

• إذا أغلقت الأبواب فافتح النوافذ

• لاتضع بينك وبين الناس ستاراً حديدياً أجعله حريراً

• تمسك بأحلامك فإذا ماتت الأحلام باتت الحياة طائراً بلا جناحين مقيداً للأرض

• إن الحرية معناها المسؤولية ولذلك يخشاها معظم الناس.

• الصداقة يجب أن ننظر لها كفضيلة مقدسة أو طقس من الطقوس الدينية

• لاتتشاجر أبداً تخل عن طريقك للكلب بدلاً من أن يعقرك

• الفشل هو أول خطوة فى طريق النجاح والنجاح يمر عبر محيطات عديدة من الفشل

• تذكر دائماً أن النجم الصغير يقوم بدور كبير فى حركة المجموعة الشمسية

• فى الشدائد تكتسب الأشياء قيمة خاصة ففى المجاعات يصبح الغذاء الرديء طعاماً شهياً

• أن تصغى للآخرين معناه أنك تحبهم .

• أفض بهمومك للرياح حتى تحملها الرياح بعيداً

• لاتخف من المستقبل فهو شئ لاوجود له ولن يأتى أبداً لأنه إن جاء صار حاضراً وطفق الإنسان يفتش عن مستقبل آخر «لن يأتى» يركض وراءه

• الناس على نوعين نوع يشق طريقه فى الحياة ويعمل ونوع يقبع فى مكانه ويسأل

• الكبرياء لا يمنع البكاء بعيداً عن أعين الرقباء

النفس المطمئنة

35

العدد 98 يناير 2011