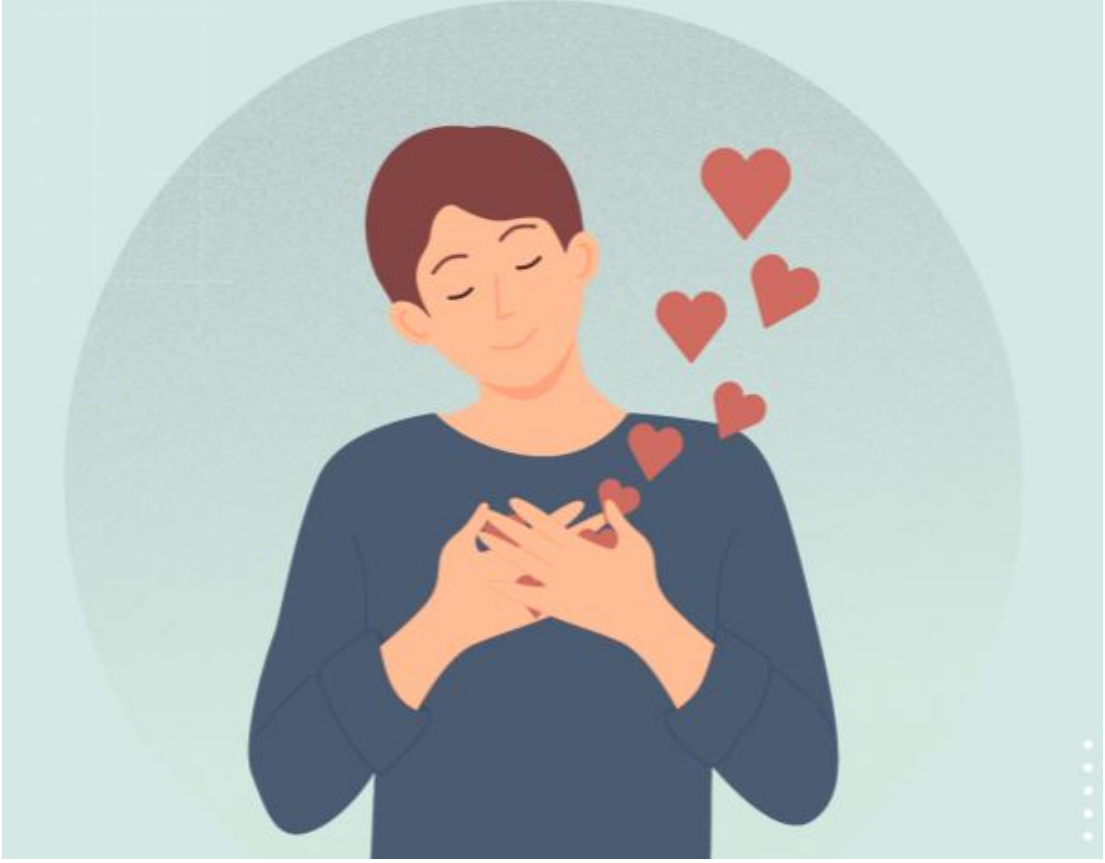


سحر الإمتنان فى تنمية الإنسان



إعداد: إنعام عبد الله

إستشاري تدريب وتنمية بشرية

الفهرس :

الصفحة	الموضوع
٣	المقدمة (ماهو الإمتنان ؟)
٣	لماذا نشعر بالإمتنان
٣	كيف ننمي مشاعر الإمتنان
٤	التعايش و دورة في الشعور بالإمتنان
٥	ما الذي يجعلنا نشعر بالإمتنان ويعلمنا من دروس الحياة؟
٥	من منا يشعر بالإمتنان لما سيأتي إليه ؟
٧	لمن هذا الشكر وانت لا تمتلك أي شئ ؟
٨	تنمية الإمتنان
٩	الجدوي من كتابة قائمة بالأشياء التي نمتن لوجودها
٩	لماذا أنا ؟ ، لماذا هو/ي موجود/ة في حياتي ؟
٩	الأشياء التي تفتقدها عندما تفارق الحياة
١٠	اشياء تشعر بالإمتنان تجاهها
١٢	حياة مليئة بالمتعة و المرح
١٣	مايمنعك أن تعيش حياتك ؟
١٤	نتائج رائعة
١٤	الإمتنان و المال
١٦	الأشخاص الرائعون يحدثون فرقاً والمكون السحري للإمتنان
١٨	سحر الإمتنان الكامن في المواقف السلبية
١٩	نشاط (إحضر ورقة و قلم و أكتب) !
٢٠	علاقات يغمرها سحر الإمتنان
٢٠	صباح الإمتنان
٢٤	الإمتنان للنفس
٢٤	الإمتنان لله عز و جل
٢٥	الختام
٢٥	المراجع

المقدمة (ماهو الامتنان ؟) :-

- ما هو الامتنان؟

الامتنان هو الشعور بالشكر لله تعالى علي وجود نعمة او شيء جميل في حياتك كما انه الشعور بالتقدير والشكر لشخص قام بفعل شيء جميلا لك.

لماذا نشعر بالامتنان ؟

الامتنان يجعلك اكثر حيوية واقبالا علي الحياة ويبعد عنك الامراض النفسية كالقلق والاكتئاب ويزيد الامتنان من اتخاذ عادات ايجابية كالتدوين ويزيد الوازع الديني لديك ويشعرك بالسعادة والرضا عن حياتك

كيف ننمي مشاعر الامتنان ؟

- الاحداث اليومية في الحياة تجعل الانسان لا يشعر بقوة الامتنان الكثير من الناس لا يعرفون ان الشعور بالامتنان قد يؤدي الي تغيرات ايجابية وفعالة داخل الشخصية الانسانية مثل :-
- الشعور بالامتنان يؤدي الي هدوء الاعصاب وتعميق الشعور بالحب خلال تجاربك الشخصية وتجاربك في الحياة
- يؤدي الشعور بالامتنان الي متعة وسعادة ويحفز طاقة بداخلك قد تؤدي الي ظهور قدرتك الخاصة ممن يجعلك لديك قدرة روحية افضل وان تصبح اكثر ادركا لوجودك
- عليك ان تشعر بالامتنان للسّمات الدائمة لوجودك في الحياة وهي السمات الروحية
- عليك ان تقضي كل يوم بضع دقائق في صمت من اجل ان تشعر بها فتستطيع الشعور بها مثل هذه التجارب قد تحدث يقظة هائلة بداخلك
- الجانب الاخر بالامتنان وهو التعبير الانساني والذي يكمن في الرغبة والطموح وتحقيق الذات والسعادة والحزن وغيرها من الجوانب الهامة الاخرى التي تمر بها في تجاربك الشخصية في الحياة
- لكن اذا ربحت ملايين الدولارات كجائزة فسيكون من السهل ان تشعر بالامتنان فغالبا ماتشعر بالامتنان عندما تمر بتجارب سعيدة وعندما تحقق ماتتمناه وستجد انه من الصعب ان تشعر بالامتنان عندما تمر بخبرات سلبية فهذه ردود افعال طبيعية يشعر بها الانسان
- عليك ان تشعر بالامتنان يوميا لا يهم ماقد اشعر به بصدد احداث الحياة في هذه اللحظة فلا يجب ان اتاثر بهذه المشاعر

التعايش و دورة في الشعور بالامتنان :-

- الشعور بالامتنان هو شعور يرسخه الانسان في ذهنه اكثر من كونه حالة يمر بها في الحياة هم من نسميهم سجناء الحياة اي المسجونين داخل انفسهم او داخل سجون حقيقية ورغم ذلك هم يشعرون بالامتنان للحياة
- عندما تشعر بالامتنان للحياة تجعل الحياة فرصة لتقديم الحب وتغيير حياتك وتعيشها بطريقة مختلفة
- اصحاب الاحتياجات الخاصة وذوي الهمم اللذين اصابتهم امراض كثيرة وقد يكونون معاقين ولكننا نسميهم اصحاء لانهم تعلموا ان الصحة الحقيقية هي القدرة علي التعايش بدونها وانت تشعر بالامتنان في الوقت ذاته
- ان ماتمر به من صعوبات هو امر مكتوب لك أراد لك الله به ان يغير مسارك في الحياة وسيظهر لك امر حسن من هذه التجربة فكانت تؤمن بافكار العالم النفسي كارل يانج الذي كان يقول لاصدقائه عندما يحدث له امر سئ علينا ان نحتفل سيظهر امر ايجابي من هذا الحدث وعندما يحدث لهم امر سعيد يقول انه امر سيئ ولكن اذا تماسكا معا نستطيع ان نتغلب عليه
- تحت الاديان السماوية كلها الانسان علي ان يضحى بحياته من اجل الآخرين وان يقوم بمساعدتهم وان الازمات التي يتعرض لها يجب عليه ان يتعلم منها
- هناك بعض الافكار التي تساعدك في ان تخفف العبء هن كاهلك وان تشعر بالامتنان للحياة لانها فرصة كي تعبر عن حبك بطريقتك المختلفة

ما الذي يجعلنا نشعر بالإمتنان ويعلمنا من دروس الحياة؟

- الاجابة هي الشعور بالفناء فاذا لم نشعر بالالام النفسية والجسدية لن نستطيع العيش في هذه الحياة فان هذه الآلام تحمينا وتجعلنا نهتم بما نحتاجه وما يحتاجه من حولنا ممن نحبهم فان الفناء يساعدنا في ان نتعلم ان نتعلم ان لدينا وقتا محدودا في الحياة ويزيد من ادركنا لمعرفة كنز الحياة الحقيقي
- الوقت كل شئ فان رؤيتك للشئ لآخر مرة لا تقل اهمية عن رؤيتك له لأول مرة وانك تمضي معظم وقتك مع من تحب من الناس والاشياء بينما تقضي القليل من الوقت مع من نحبهم
- مشاركة الآخرين المعجزات التي تحدث في الحياة من الفرص والابداع
- اشعر بالامتنان لاني استيقظ كل يوم واشعر بالعالم من حولي
- اعلم ان هناك الكثير من الناس يتمنون الا يستيقظون في اليوم التالي فلماذا يوجد هذا الاختلاف
- علينا ان نتعامل مع بعضنا البعض مثلما تتعامل الام مع طفلها وبذلك نستطيع ان نشعر جميعا بالامتنان للحياة
- كيفية تعبيرك عن حبك للآخرين امر خاص بك ولكن عليك ان تختار ان تخدم غيرك من خلال هذا الحب وان تعبر عن الحب عندما تقابل غيرك
- اذا قمنا بذلك فكل طفل سيشعر بالامتنان للحياة وللفرص التي امامه كي يخدم غيره ويؤثر في حياة الآخرين
- الامتنان هو اختيار ويجب ان يكون ناجما عن ارادة حرة

من منا يشعر بالامتنان لما سيأتي إليه ؟

- حاول ان تقوم بالتدريب علي قولك:-
- انا اشعر بالامتنان للنعم التي ستاتي الي واشعر بالامتنان للظروف التي تتحسن في منزلي
- واشعر بالامتنان للتجارب الرائعة التي تساعدني في نمو شخصيتي
- واشعر بالامتنان لكل جديد سوف يحدث لي
- اشعر بالامتنان ان لدي سلوك الامتنان بشأن العيش في هذه الحياة فالشعور بالامتنان يمهد الطريق لحياة افضل

- عندما تقوم بذلك فلن تفكر في الاشياء والظروف المحيطة بك ولكن ستركز علي ما تدركه وتشعر به
- ستبرمج نفسك علي ان تتوقع الافضل فلا يمكن ان يكون لديك سلوك للامتنان وتكون قاسيا في الوقت نفسه
- يجب ان تتخلي عن فكرة ان الناس والاشياء من حولك ضدك
- ويجب ايضا ان تتخلي عن اعتقاداتك انك قد حولت حياتك الي فوضي ولا يمكنك ان تفعل شيئا بشأنها
- عندما يزيد الشعور بالامتنان دخلك تأتي معه الصحة الجيدة والمتعة والدعم والرخاء والفرص الجديدة لان تعيش حياتك بطريقة افضل مما كانت قبل ذلك
- اذا استحوذ عليك التفكير في موقف او مشكلة وكنت لا تستطيع ان تري طريقك بوضوح من اجل ان تفكر وتشعر بالامتنان فعليك ان تقوم بما يلي :-
- -اجلس وقم بالتفكير بوعي في الذكريات التي تشعر بالفعل من اجلها بالامتنان
- عليك ان تفكر كيف ارشدك الله خلال المشاكل السابقة وعندما يكون لديك شعور خالص بالامتنان لكل النعم السابقة
- فعليك ان تدرك ان الله لا يزال معك اليوم يهديك ويرشدك ويوجهك ثم نظم افكارك ثم اشعر بالامتنان لما سيأتي اليك
- في عز المواقف والظروف الصعبة يجب الا يتزعزع ايمانك عليك ان تشعر بالثناء والسعادة وتعبر عن شكرك وان تعلم ان الله معك يدير هذا الكون ويأتي اليك بالخير
- ربما لا يستطيع عقلك التوصل الي سبب حدوث هذه الظروف حيث ان رؤية العقل البشري محدودة خاصة عندما يمر بازمة ولكن يجب ان يظل الايمان ثابتا
- ان الشعور بالامتنان هو قوة شافية تدخل الي كل جزء في كياني فتغيرة وتقوية وتجده وتجعله كاملا
- ان الشعور بالامتنان يغمرني الان انا اشعر بالامتنان الشديد بداخلي والذي يعزز من تجاربي
- الحمد لله :- كلمة الحمد لله غيرت الكثير من المفاهيم عند الناس كثير من الاشخاص اللذين لا يتقبلون شكلهم ولا لونهم ولا عرقهم ولا جنسياتهم وعندما يمتنون الي مايملكون يشعرون بالراحة

والرضا والشكر والحمد التام وعندما يركز الانسان علي النعم التي لديه يدرك معنل كلمة الحمد ومعني امتلاك النعم الحمداله في كل وقت وحين.

لمن هذا الشكر وانت لا تمتلك أي شئ ؟

- ان الشكر يجب ان يكون لله فانه ليس من السهل دائما ان تعبر عن شكرك للاخرين لما حصلت عليه خلال علاقتك بهم
- ولكنه من الممكن دائما ان تشكر الله انك قد حصلت علي شئ ذي قيمة مما تمر به من تجارب
- عندما تعتاد علي ان تشكر الله علي الحياة كلها باستمرار فانك تستطيع ان تري بوضوح من يستحق الشكر ويصبح من السهل ان تعبر عن شكرك له
- التعايش مع المواقف السلبية والايجابيه في الحياة يحتاج شكر من الله علي قدرة الله الخارقة كيف صنع هذا المخلوق العظيم الذي لديه القدرة علي التكيف مع كل الازواضع كيف ان الانسان لابد انيشعر بالامتنان لكل حاجة ربنا خلقها له في الحياة
- حتي الموقف السلبية شعورك بالامتنان وسط هذا الظروف والموقف يسمح لنا ان نصنع شيئا افضل من الامور الايجابيه والسلبية التي تاتي في طريقنا
- اتباع سلوك الامتنان يجعل علاقتك قوية بالله ويقوي صلتك به
- هذه القوة تمدنا بافضل الامور في عقولنا وقلوبنا عندما نكون مستعدين لذلك
- لا تعرقل فكرك بسبب المخاوف من ان الامور الايجابيه لن تستمر للابد او ان الامور السلبية ستستمر للابد
- عليك ان تمضي الوقت المناسب بين كل ذلك لكي تعرب عن شكرك انه يوجد حكمة ثابتة ودائمة بداخلك تعرفك كيف تمضي خلال كل هذه الامور وتستفيد منها لصالحك
- عندما تكون شخص متسامح بسهولة مع الاخرين تستطيع ان تعيش الحياة بسهولة
- عندما تكون ممتن لكل حاجة في الحياة من شخصيات سلبية في حياتك الي شخصيات ايجابية تصبح اكثر تحررا من الافكار السلبية التي تقف في طريقك وتقلل من احترامنا لوجودنا
- عليك ان تكون مستعد دائما ان تقبل الهبات التي يقدمها لك الله فهي دائما امور جديدة

- عليك ان تتذكر دائما ان اله لديه القدرة علي ان يعطيك اكثر ممن تتوقع وان تستقبله بالالف المرات
 - ان الامور التي تعرقل هذه النعم هي الامور نفسها التي تعرقل تفكيرنا عندما لا نعرف كيف نستجيب للحياة ونشعر بالامتنان للقوة التي منحنا الله اياها لكي نخرج بشئ ذي قيمة من الامور الايجابية والسلبية علي حد سواء
 - ماتبذله الي جهد مخلص وصادق تستطيع ان تصل به الي علاقة رائعة مع الله سوف يجعلك تتخلص من المخاوف التي تعترض طريقك
 - فهذا هو العقل الذي يتذكر ان يعرب عن شكره لكل الاشياء الايجابية والسلبية علي حد سواء
- الامتنان هو النتيجة الطبيعية لرؤية الواقع كما هو.**

تنمية الإمتنان

- لأن ذلك من شأنه خلق موجة من المشاعر الصحية المفيدة للجسم و الجاذبة للوفرة في نفس الوقت. ويفضل أن تمارس الامتنان باستمرار بدلا من البحث عن إشباع الرغبات والمتعة والارتياح.
- في العموم، يوصي معظم المعلمين بأن تكتب قائمة بالأشياء التي تمتن لوجودها في حياتك أو أن تفكر في الأشياء التي تشعر بالامتنان تجاهها.
- هذه ممارسات طيبة وليس لدي أدنى اعتراض عليها، لكن في بعض الأحيان نجد أنفسنا منقطعين عن إبداء الامتنان حتى نصل إلى مرحلة نعتبر فيها الأشياء الموجودة في حياتنا هي أمور مسلم بوجودها ومفروغ منها ولذلك لا نبدي تجاهها أدنى مشاعر الامتنان.

الجدوي من كتابة قائمة بالأشياء التي نمتن لوجودها :-

ليس المهم أن تقول (شكرا) فحسب، بل المهم أن تكون تلك الكلمة صادقة وحقيقية ونابعة من قلبك.

حينما لا تخصص وقتا يوميا للامتنان تجاه الأشياء التي تمتلكها، رويدا رويدا سوف تتجرف تلك الأشياء بعيدا عنك.

فالشخص الذي لا تمتن لوجوده، سوف تخسره.

لذلك من المهم في العلاقات أن تسأل نفسك:

لماذا أنا ؟ ، لماذا هو/ي موجود/ة في حياتي ؟

هذه الأسئلة من شأنها أن تولد أفكارا تدفعك للامتنان لوجوده.

من الأمور الأخرى الرائعة التي من شأنها تحفيز مشاعر الامتنان في داخلك، هي الأسئلة المحفزة :

الأشياء التي تفتقدها عندما تفارق الحياة :

ما هي الأشياء التي سأشتاق إليها؟

هذا السؤال من شأنه أن يمنحك سريعا الكثير من مشاعر الامتنان والشكر الصادقة والعميقة.

من الأمور الأخرى المحفزة للامتنان، أن تتذكر وضعك في السابق، فإذا كان حالك اليوم أفضل حتما ستمتن لما أنت عليه.

إبداء مشاعر التقدير والاهتمام تجاه الأشخاص والأشياء هو إحدى أوجه الامتنان.

أمتن لسيارتي من خلال الاهتمام بنظافتها والذهاب إلى مغسلة السيارات حتى تكون في أبهى صورة، هذا نوع من الامتنان تجاه الأشياء.

جرب اليوم أن تلقي السلام على شخص تقابله يوميا ولا تبدي الاهتمام الكافي به، جرب الآن أن ترسل عشرة رسائل إلى عدة أشخاص تشكرهم فيها على الأشياء التي قاموا بها لأجلك.

إن الامتتان من الأشياء التي لا ينتج عنها أية أمور سلبية، ولا يجلب إلا الأمور الجيدة.

كلما كنت أكثر امتنانا، كلما كنت أكثر جذبا للوفرة.

وفرة في كل شيء (مال... صحة.. علاقات)

اشياء تشعر بالامتنان تجاهها :

ان الامتتان هو افضل صديق لك انه دائما موجود من اجلك

في احيان كثيرة تظهر بعض المشاكل الحياتية التي تكون في حاجة الى حل وفي بعض الاحيان نشعر بالارتباك حين نعجز عن حلها

وربما تفقد شيئا ما وتبذل قصارى جهدك من اجل تحديد مكانه

وربما تختلف مع شخص وتسوء الامور بينكم وتكون غير قادر على اصلاح الخلاف

تمرين القائمة السحرية للمهام سيساعدك على مواجهه المشكلات اليومية عندما لا تعرف ماذا تفعل ..او عندما تريد انجاز شيء ما من اجل ذاتك .. وستندهش من النتائج

عندما تدمج قوه الامتتان السحرية مع قانون الجذب فان الظروف والاشخاص والاحداث لا بد ان يعاد تنظيمها من اجلك

وتكمن مهمتك فقط في تفعيل الامتتان قدر المستطاع

ان تمنن وتشعر بالامتتان من قلبك لما تريده ان يتحقق وكأنه تحقق بالفعل ... وبعدها سيدهشك سحر الامتتان

عليك ان تعد قائمة مكتوبة بالمهام والامور والاشياء التي تريد ان تنجزها او تحلها لصالحك

عندما تنتهي من اعداد القائمة بكل المشاكل التي تواجهها ... اختر ثلاثة منهم للتركيز عليهم اليوم .. وفي كل مره تخيل ان امر منهم تحقق على نحو عجيب لصالحك وقل شكرا لله وامتن من قلبك

تخيل ان جميع الاشياء والاشخاص والاحداث تجتمع معا من اجل تحقيق هذا الشئني من اجلك وانه تحقق الان وانت الان تقدم الشكر لكل من ساهم في تحقيقه واشعر بالامتنان لهم

استغرق دقيقة على الاقل في تخيل ذلك وصدق بالفعل ان هذا حدث واشكر الله وامتن من قلبك كلما ركزت على الحلول ستجذب اليك الافكار الداعمة لك واذا ركزت على المشاكل ستجذب اليك المزيد منها

فركز على الحلول والامتنان

القائمة السحرية للمهام :-

كما تعودنا كرر الثلاث خطوات الاولى من تمرين رقم ١ :-

* عد ما لديك من النعم

* اعد قائمة بعشر نعم

* اكتب لماذا انت ممتن... اعد قراءة قائمتك وقل شكرا لله .شكرا لله .شكرا لله واشعر بالامتنان لكل نعمة

تمرين رقم (٢) :-

اعد قائمة مكتوبة بكل المهام التي تحتاج القيام بها او حلها (وضع عنون لقائمتك) (القائمة السحرية للمهام)

تمرين رقم (٣) :-

اختر ثلاثة من الاشياء المهمة الموجودة في قائمتك .. وخذ كل شيء منهم على حده .. وتخيل انه تم انجازه من اجلك

تمرين رقم (٤) :-

استغرق دقيقة على الاقل لكل شيء وانت تعتقد انه تم انجازه وانت تشعر بامتنان هائل في المقابل

تمرين رقم (٥) :-

قبل الذهاب الى النوم امسك صخرة الامتنان وقل الكلمة السحرية شكرا للهشكرا للهشكرا لله ..

من اجل افضل شيء حدث لي اليوم

حياة مليئة بالمتعة و المرح :

- ان الحياة بها كل ما تتمناه وتحلم به ولكنها لا تسير اليك لتعطيك شيئاً مما تحلم به وترجوه ، ولكنها بالمقابل تعطيك اشارات وارشادات لمساعدتك وانت من عليك القيام بالخطوة الاكثر اهمية للحصول على هدفك وحلمك
- ان اشارات الحياة لك لتذكرك ان تكون ممتنا ، لتحصل على ما تريد.

مثلاً :-

- اذا سمعت صوت صفارة سيارة الاسعاف وانت في طريقك ،فهذه اشارة من الحياة لأن تكون ممتنا لصحتك
- ان قابلت شخصا وقال لك صباح الخير ، هذه اشارة لك لأن تكون ممتنا ليوم مملوء بالخير
- فلتحرص على كل المشاعر الايجابية ، ولا تفكر قدر استطاعتك الا فيما يشعرك بالفرح والسعادة مهما كانت الاحداث من حولك

تمرين

كن منته ل سبع اشارات سحرية ، تعطيها لك الحياة عن طريق احداث واشخاص ومواقف ، وفي كل موقف كن شاكر ممتنا واشعر بعميق الامتنان.

العصا السحرية

تمرين اليوم بمثابة عصا سحرية تستطيع ان تلوح بها ومن ثم تساعد بها الآخرين ، تتدفق الطاقة حيث الانتباه والتركيز وعندما توجه طاقة الامتنان تجاه حاجات الشخص الآخر فأنها تذهب اليه وعندما تتوافق طاقتك بالامتنان مع رغبتك في وتركيزك في خدمة شخص آخر فطاقة الامتنان تشبه في تأثيرها العصا السحرية التي من خلالها تستطيع مساعدة من تريد

اليوم اختر ثلاثة اشخاص تهتم لأمرهم

١. وهم الان في حاجة الى السعادة او الصحة او المال او الثلاثة معا..
٢. احضر صورة لكل منهم .. واجعل الصورة امامك اثناء عمل التمرين
٣. احضر صورة الشخص الاول وامسكها بيدك واغمض عينيك ولمدة دقيقة واحدة تخيل نفسك وانت تتلقى الانباء عن هذا الشخص وقد استعاد كامل صحته وعافيته
٤. او انباء عن سعادته بحصوله على عمل او أي شيء آخر كان يحلم به ويتمناه
٥. او حصوله على تحسن في حالته المالية وفرحته العامة

مايمنعك أن تعيش حياتك ؟

- ما يمنعك ان تقوم بالرقص قبل ان ينتهى الحفل ؟
- هذه الاسئلة اسألها لنفسك قبل ان اجيب عليها، ان كل منا قد مر علي الاقل بتجربة مؤلمة واكثر ولكن بغض النظر ان تلك التجارب كانت احدى سبل الوصول الى ما نحن عليه الان وبغض النظر عن فهمنا لرسالتها ام اننا لم نستوعب بعد ، هناك شيء ما يمنعنا من ان نحيا حياتنا بالطريقة التي تصبوا اليها ارواحنا .
- ان اول واكبر عائق هو الخوف ، الخوف من المجتمع او الاهل او من كلام الناس ، الخوف من معتقدات تبرمجنا عليها واثرت في نفوسنا فاصبحنا عبيد لها فاصبحنا نكبت مشاعرنا ورغباتنا المشروعة في الحياة كأني كائن حي بدافع من الخوف ومن عدم تقدير لأهمية وقيمة حياتنا واحقيتنا في حياه لابد ان نحياها فاصبحنا لا نستطيع القيام بالرقص قبل انتهاء الحفل وكلنا نعلم ان لابد للحفل ان ينتهى او بالأحرى سنقوم نحن بمغادرته فجاء.

نعمة الهواء الذى تنفسه

- لماذا يجب ان يكون الشخص ممتن للهواء الذى تنفسه؟

- هناك في حياتنا الكثير مما يقال عنه النعم المنسية أو النعم التي يعتبرها الناس من المسلمات بالرغم من ان الانسان لا يستطيع الاستغناء عنها لبضع دقائق معدودة ويفقد حياته بالفعل اذا انقطعت عنه

ان الهواء احد اهم النعم المنسية او المسلم بوجودها بالرغم من اهميتها لأنها متوفرة من حولنا، نتنفس الهواء وكلنا نعلم مدى اهميته ولكن القليل منا يكون ممتنا ومقدر لهذه النعمة العظيمة التي قد تكون اهم سبب لاستمرارنا في الحياة .

إن وجود الارض بمسافة معينة من الشمس لتتلقى القدر المناسب من الحرارة والضوء وهذا ايضا لا يحدث من قبيل المصادفة ، ولكنها نعم اخذت على انها من المسلمات وليس ايضا من قبيل المصادفة وجود غلاف جوى للأرض ومجال مغناطيسي يحمينا من اشعة الشمس الضارة.

نتائج رائعة :

قد تمر بأوقات تحدث فيها نفسك (أمل ان يسير هذا على نحو جيد) أو (ارجو ان ينتهى الامر على خير) ولكن الحياة لا تعتمد على المصادفة فالقوانين الكونية تعمل بطريقة حسابية لا تخطئ كقانون الجاذبية مثلا يعمل ليل نهار سواء وسواء نعي له او لم نعي لوجوده ، بل هو موجود ويعمل قبل اكتشافه ، ومازال هناك اشياء جديدة فيه لم نعرف عنها شيء ، كذلك قانون الجذب فهو يعمل ايضا سواء نعي لوجوده او لم نعي له

إن عليك استخدام افكارك ومشاعرك من اجل جذب نتائج رائعة وشعورك بالامتنان من اجل ما تريده من نتائج رائعة يعد احد ابسط الطرق لفعل ذلك فيمكنك على سبيل المثال ان تمنن للنتيجة الرائعة من اجتماع عمل قبل البدء فيه مقابلة للحصول على عمل او امتحان ، نتيجة مباره رياضية لم تبدأ بعد ، مكالمه هاتفية او مقابلة صديق

الإمتنان و المال :

- عندما توجه قوه الامتنان الى الحالة السلبية التي تعانيها من قلة المال ستنشأ حالة جديده من اليسر في حياتك ويزداد المال

- إن جميع المشاعر السيئة المتعلقة بالمال تدفعه بعيدا عنك وتقلل كميته في حياتك وفي كل مرة تشعر باستياء تجاه ما لديك من مال ، فانك في الحقيقية تجعل ما لديك منه ينقص اكثر
- إن مشاعر الخوف والقلق والاحباط تجاه ما لديك من مال وانه لا يكفيك ، ستجذب المزيد من الاحداث الظروف المشابهة التي تعكس عدم امتلاكك له وسينقص اكثر او يزول وبالرغم من صعوبة الامر على البعض عليك ان تتجاهل موقفك الحالي واي تدهور في حالتك المادية الان بالامتنان وحده تضمن تحقيق ذلك

**إن وظيفة الامتنان هنا ان تغير وتبدل المشاعر السلبية المرتبطة بنقص المال
الامتنان سيمنحك افكار جديدة وطرق واسعة يتدفق بها المال الى حياتك**

ستأتيك الفكرة التي تتمناها

سحر الامتنان والمعجزات الصحية

الامتنان من اسرع الطرق للشعور على الفور بالصحة الجيدة عندما تعاني من اعتلال جسدي ، ينتابك مشاعر سلبية مثل القلق والخوف او الاحباط ولكن المشاعر السلبية لا تستعيد الصحة مرة اخرى لكنها غالبا تضاعف من شدة المرض وتؤخر الشفاء لذلك عليك استبدال هذه المشاعر بالامتنان لأنه اسهل واسرع طريقة للشفاء

فكر في القدر الهائل من الصحة التي كنت عليها في طفولتك وشبابك ، تذكر نشاطك وحيويتك وكم الطاقة الكبير التي انعم الله عليك بها لفترات طويلة من حياتك ، قل شكرا وامتن لله واشعر بامتنان لكل ما لديك من صحة بجسدك وجميع اجهزتك واعضاء .. اشكرهم وامتن لهم ولما يقدموه لك وامتن لهذا عندما تصاب بمرض لا تتذمر او تشكو

اعلم ان بعض الامراض قد تصيبك بالألم ولكن يمكن ان تتألم ولكن بدون شكوى وتذمر لأن بالشكوى انت تزيد من تأثير الألم

إن الامتنان هو افضل صديق لك انه دائما موجود من اجلك

في احيان كثيرة تظهر بعض المشاكل الحياتية التي تكون في حاجة الى حل ، وفي بعض الاحيان نشعر بالارتباك حين نعجز عن حلها وربما تفقد شيئا ما وتبذل قصارى جهدك من اجل تحديد مكانه وربما تختلف مع شخص وتسوء الامور بينكم وتكون غير قادر على اصلاح الخلاف

عندما تدمج قوه الامتنان السحرية مع قانون الجذب فان الظروف والاشخاص والاحداث لابد ان يعاد تنظيمها من اجلك

وتكمن مهمتك فقط في تفعيل الامتنان قدر المستطاع ان تمتن وتشعر بالامتنان من قلبك لما تريده ان يتحقق وكأنه تحقق بالفعل ، وبعدها سيدهشك سحر الامتنان عليك ان تعد قائمة مكتوبة بالمهام والامور والاشياء

الأشخاص الرائعون يحدثون فرقاً :

- في بعض الاحيان تخفت اضواءنا ، لكنها تضوى من جديد بفضل وميض يشعله لنا شخص رائع ولذلك هناك امتنان عميق لهؤلاء الذين اشعلوا الضوء بداخلنا مرة اخرى
- عندما تتلقى دعم او مساعدة او ارشاد او تشجيع
- فى اوقات عصيبة من الحياة وتمر بك الايام وقد تنسى هؤلاء من ذاكرتك بالرغم من انهم عرفوا طريق النور الى داخلك
- اليوم ستفكر في الاشخاص الرائعين الذين اثروا في حياتك ، فكر على الاقل في ثلاثة اشخاص احدثوا فرقاً في حياتك استحضروهم واحد تلوا الاخر في مخيلتك وطبق التمرين على كل واحد منهم على حدى ، تحدث اليه بصوت مسموع كأنه امامك ، اخبره لماذا انت ممتن له واخبره كيف اثر في مسار حياتك
- يمكن تطبيق التمرين بنفس الطريقة وبذل من ان تتكلم بصوت مسموع يمكنك ان تكتب رسالة لكل فرد من الثلاثة

المكون السحري للإمتنان

- شكر الله على ما رزقنا من طعام عادة متبعة منذ آلاف السنين .
- هناك حاجة كبيرة الى ان نكون ممتنين الى ما رزقنا الله من طعام لكي نشعر بالامتنان لما تمتلكه من طعام.
- استغرق بعض الوقت للتفكير في الاشخاص الذين ساهموا في حصولك على هذا الطعام بشتي انواعه بداية من الزراعة والجهد المبذول في رعاية المحصول ثم المسؤولين عن القطف والتعبئة والتوزيع.
- فكر فى مربى الماشية والصيادين واصحاب المزارع وجميع شركات الاطعمة والمشروبات بكافة انواعها وسلاسل الامداد والتوزيع.

- الطعام هبة الله لنا لأنه لن يكون هناك شيء نأكله اذا لم يمدنا الله بتربة والمواد الغذائية والماء لنمو النباتات والماء يستخدم في جميع مناحي الحياة لنا ولكل كائن حي فهل نمتن للماء؟.
- إن الماء كذلك مهم في عمليات التصنيع والنقل وبناء الطرق والمدن وفي كل منتج استهلاكي وصناعي وفي جميع الصناعات المعدنية والبلاستيكية.
- اين يمكن ان نكون بدون الماء والطعام ؟ فمن الان لابد ان تكون مدركا ومقدرا لهذه النعم وتمتن وتشكر الله وتكون ممتن للطعام وللماء قبل ان تتناوله.
- إن الامتنان يحافظ على النعمة ويزيدها في الازمنة القديمة كان الناس يباركون طعامهم بالامتنان فيشعرون بطهر هذا الطعام والشراب.
- وكما تم اكتشافه من نظريات في فيزياء الكم من مراقبة حركة الجزيئي نفهم ان جزيئات الطعام والشراب التي هي اصغر من الذرات التي لا ترى بالعين يمكنها ان تتغير وتتشكل بتأثير المراقبة عليها ، فعندما تكون نظرتنا شكر وامتنان لهذا الطعام والشراب فانه يتغير ليصير ظهور وشفاء لأجسادنا.
- استمتع بما تأكله وتشربه أي كان نوعه ، لا يشترط ان يكون من افخر الانواع بل ان الاستمتاع وتقدير النعمة ستشعر بطعم أي طعام وتستمتع به.
- ركز بوعيك وانت تمضغ الطعام على طعمه قبل ان تبتلعه وكذلك الماء ركز على ارتواءك منه.
- إن طاقة تركيزك وامتنانك تساعد على تحسين مذاق الاطعمة في فمك اليوم قبل ان تأكل او تشرب أي شيء.
- إستغرق لحظات في النظر الى ما انت على وشك ان تأكله او تشربه وفي عقلك او بصوت عالي قل شكرا لله ، واشعر بالامتنان لهذه النعم بالرغم من اهمية الطعام والشراب الا انك تعتقد انها من الاشياء البسيطة في حياتك ولكن كونك مقدرا لهذه الاشياء البسيطة يعد واحدا من اعمق التعبيرات عن الامتنان وعندما تكون قادر على الشعور بهذه الدرجة من الامتنان ستري سحره يحدث

سحر الإمتنان الكامن في المواقف السلبية :

- سواء كنت تعاني من علاقة مضطربة او ضغطا ماديا او تدهورا في الحالة الصحية او مشاكل في عملك فإن هذه المشاكل تنشأ نتيجة قلة الامتنان لفترة طويلة من الزمن.
- اذا لم نكن ممتنين لكل شيء في حياتنا فأنا دون قصد منا ، نتعامل مع هذه الاشياء على انها من المسلمات ولا نقدم شكر في مقابلها ، لذلك هي تسلب منا .
- هل تكون ممتن لصحتك عندما تكون سليما ام انك تلاحظها فقط عندما تكون مريضا؟
- هل تشعر بالامتنان لوظيفتك يوميا ام انك تقدرها فقط عندما تسمع عن تسريح للموظفين؟
- هل تشعر بالامتنان لراتبك او اجرِكَ في كل مره ام انك تشعر انه من الامور المسلم بها ؟
- هل تشعر بالامتنان لأحبائك عندما تكون علاقاتك على ما يرام؟
- ام انك لا تتذكر الحديث عنهم الا عند وجود مشكلة؟
- هل تشعر بالامتنان عندما تعمل سيارتك بشكل جيد ، ام تتذكرها عندما تتعطل ؟
- هل تشعر بالامتنان يوميا لا نك حي ترزق ام انك تتعامل مع الحياة على انها من المسلمات ؟
- التعامل مع الامور والاشياء على انها من المسلم به ينتج عنه التذمر والشكوى والافكار السلبية وعندما تشعر بالتذمر والشكوى والافكار السلبية فطبقا لقانون الجذب انت تجذب لنفسك كل ما هو سلبي وكل ما يزيد من التذمر والشكوى .
- اذا كنت تتذمر وتشتكى من الطقس ، المرور، رئيسك في العمل ، شريك حياتك ، ابناؤك ، اصحابك ، الانتظار في الطوابير ، كثرة الفواتير ، الحالة الاقتصادية والمعيشية ، تكلفة الاشياء او سوء الخدمات المقدمة من الشركات ، فان لم تكن ممتنا سوف تبتعد عنك الحياة التي تحلم بها مع كل شكوى لا نك تجذب كل هذه السلبيات الى حياتك
- عندما تكون ممتناً فمن المستحيل ان تنتقد او تلوم
- اذا كنت تعاني أي موقف سلبي في حياتك فلن تستغرق وقتا طويلا حتى تغيره عن طريق الامتنان:-

- اولاً رغم صعوبة هذا الامر ، عليك ان تبحث عن امور جيدة في هذه المواقف السلبية ، فانك تستطيع دائماً ان تجد شيء ايجابي وتكون ممتن لا جله.
 - ان احداث الحياة بطبيعتها محايدة ولكن تصنيفها كإيجابية او سلبية انما يرجع لطبيعة تفكيرنا وادراكنا للحدث والحكم عليه بالإيجابي او السلبي.
 - ايمانك ان الامتنان سيغير كل موقف من وجهه نظرك انه سلبي سيسرع من عملية تغير الحدث او تغيير الشعور به فالحدث نفسه كما هو يمكن ان يكون ايجابي لشخص ونفس الحدث في نفس الوقت يمكن ان يكون سلبي لشخص اخر
- والان فكر في موقف سلبي في حياتك او مشكلة ترغب بشدة في حلها وابحث فيها عن عشرة اشياء تشعر بالامتنان لها اعلم ان تطبيق ذلك قد يكون صعباً نوعاً ما ولكن انتبه.

احضر ورقة و قلم و اكتب :

مثال

قد تكون مشكلتك عدم وجود وظيفة :-

- *انا شديد الامتنان لما لدى من وقت اقضيه مع عائلتي خلاي هذه الفترة
 - *انا شديد الامتنان لان حياتي تسير بترتيب افضل كثير لما لدى من وقت فراغ
 - *انا شديد الامتنان اننى كان لدى وظيفة معظم حياتي وانا الان لدى قت لتطوير نفسي لأجد وظيفة على
 - *انا شديد الامتنان لما لدى من وقت لا تطور وادعم خبراتي بمزيد من الكورسات لا كون جاهز للعمل
 - *اشعر بالامتنان اننى اول مرة اعانى من البطالة في الوقت الحالي .. وسأستفيد من وقت فراغي
 - *اشعر بالامتنان لأنه لا تزال هناك وظائف وهناك ايضا المزيد من الوظائف التي تظهر يوميا
 - *اشعر بالامتنان لان لدى فرصة للتقدم لا كثر من وظيفة واعتقد انى استحق الوظيفة التي تتناسب مع شغفي وطموحي
 - *اشعر بالامتنان لكل الاشياء التي تعلمتها خلال تقدمي للعديد من الوظائف ومقابلات العمل
 - *اشعر بالامتنان لما لدى من صحة تمكيني من العمل
 - *اشعر بالامتنان لجميع عائلتي ودعمهم لي
 - *اشعر بالامتنان للراحة التي انا فيها الان لأنني في حاجة لها ... ربما حاجة صحية او معنوية .. او لزيادة القدرات
 - *اشعر بالامتنان لأنه من خلال فقدان وظيفتي ادركت كم يعنى لي ان تكون لدى وظيفة
- والان اكتب قائمتك بالأمر الخاص بك مستعينا بالمثل السابق واكتب عشرة اشياء وقل شكرا وامتن من قلبك بعد كل سبب من العشرة اسباب

علاقات يغمرها سحر الإمتنان :

- تخيل أنك الشخص الوحيد الذى يحيا على الارض وليست لديك رغبة في فعل أي شيء .
- **ما الفائدة** من رسم صورة مالم يكن هناك احد يراها ..
- **ما الفائدة** من تأليف مقطوعة موسيقية مالم يكن هناك احد يسمعها..
- **ما الفائدة** من ابتكار أي شيء مالم يكن هناك احد يستخدمه..
- **بل لن** يكون هناك أي دافع للانتقال من مكان الى آخر..
- لأنه اينما ذهبت لن يكون هناك اختلاف عن المكان الذى كنت فيه..
- **لن** يكون احد هناك
- **لن** تكون هناك سعادة او بهجة فى حياتك دون ان تشاركها مع احد تحبه ويحبك
- إن صلتك وتعاملك مع الآخرين التي تمنح حياتك البهجة والمعنى والهدف..
- لذلك تؤثر علاقاتك على حياتك اكثر من أي شيء آخر..
- عليك بممارسة الامتنان حتى تحصل على علاقات اوطد بالمحيطين بك.

صباح الامتنان :

- إن كل صباح ملئ بالفرص التي تستحق الشكر فعندما تفتح عينك وتستيقظ من النوم اشكر الله انه منحك يوما جديدا لتعيشه.
- فهناك الكثيرين قد ينامون وتكون ليلتهم الاخيرة فى الحياه ، ومجرد ان الله قد منحك يوما جديدا لتحيا لهو نعمة تستحق الشكر والامتنان.
- قبل ان تقوم من سريرك امتن له وانك شعرت بالراحة اثناء النوم وامتن لليلة النوم الهادي التي حصلت عليها
- وبمجرد ان تلمس قدمك الارض قل شكرا وانت تستعد للذهاب الى الحمام قل شكرا
- وانت تفتح ماء الصنبور امتن له وللماء المتدفق منه
- وتخيل كم من الجهد المبذول ليصل اليك الماء بطريقة سلسلة ويسيره
- اشعر بالامتنان لكل الادوات الموجودة بالحمام وتقدم لك الانتعاش واليقظة لبدأ يوم جديد
- بينما انت ترتدى ملابسك ، اشكر الله عليها وان لديك الكثير من الملابس لتختار منها
- اشعر بالامتنان من قاموا بتصنيع هذه الملابس وتخيل مراحل التصنيع

الله

الحمد لله علي وجود إله واحد لهذا الكون الواسع قوة خارقة في الحياة لأجلك

الاطفال

ممتن لطفلة اعطتني وردة جميلة عندما نعلم الاطفال قيمة العطاء نحن من نسعد لانهم يهدوننا البهجة علي صفحة بيضاء من الفرح والفطرة النقية

الاصدقاء

ممتن لأصدقائي لانهم اجتمع في مجموعة صغيرة علي هاتف لوشي لا يمكنني وصف كم احبكم لا يمكنني وصف كيف انني انتمي اليكم وهذا الانتماء سعادة

مهدون الهدايا

ممتن لكل من اهداني هدية جميلة قلوبكم هدايا من رب السماء

الملابس

ممتن لنعمة الملابس التي وهبني الله اياها كم انا جميلة بها يا الله

هوس

ممتن لهوس تجميع الاشياء الجميلة شكرا لك يا الله لا نك اسقطت هذا الهوس في قبي ففيه سعادتي

القران

شكرا لك يا الله علي نعمة الاسلام وكفي بها نعمة ونعمة القران فيه ترتاح روحي وقلبي

شكرا

لمن علمني القراءة والتدريب والعلم والدراسة والفهم والتفسير والاستنباط والاستقراء للأشياء فانا اسافر بهما في عوالم خلاصة

الماء

تنشئ نفسي بالماء البارد سائل نقي عذب وشفاف يوري الظمأ والعروق شكرا لك يا الله علي هذه النعمة (هذا مغتسل بارد وشراب)

أنامل امي

ممتن لأنامل امي من نسيج خيوطها تنتج لنا اطباقا في منتهي اللذة امي وجودها في حياتي هي اكبر نعمة اتمتع بها في هذه الحياة الام هي الامان والحنان وجنه الرحمن في هذه الدنيا

عرق جبين ابي

ممتن لعرق جبين ابي لا نه يتساقط اموالا علي يدي شكرا لك يأبي ياعزيز قلبي علي كل ما قدمت لنا في هذه الحياة شكرا لك علي كل سعيك وتعبك من اجلنا شكرا لك علي الرزق الحلال والمال الحلال والنبت الحلال جزاك الله عنا خيرا ايابي الحكيم والكريم

الحشرات

ممتن لكل الحشرات التي لم تتذوق طعم جلدي

العلم

ممتن لمن علمني شيئا وكان سبب في تغيري وتحسيني للأفضل سواء موجود في الدنيا ام رحل منها

شراء

- ممتن لمن اشترى لي كتابا كان سبب تنوير عقلي وممتن لكل شخص ساعدني في مهمة
- ممتن لمن اشترى لي هاتف اوصله لي مرة وانا تواصلت مع العالم اكثر من الف مرة

عطر

- ممتن لمن اهداني عطرا هانت اهديتني عبقا وانا اهدي العالم رائحته العائلة
- ممتن لوجود العائلة في حياتي فهم جواهر ناطقة غالية الثمن لا تدرون كم أنس بكم

القهوة والشاي

ممتن لله علي وجود القهوة والشاي في هذا العالم اتلذذ بها غيري لا يستلذون الماء ولا يجدونه اصلا الحمد لله

الصديق العزيز الغالي

ممتن لصديقتي العزيزة فهي قطعة من روح الله تستمع لشكواك

الأثاث

ممتن لوجود المخاد والسرير والاثاث لنا آمناً من العراء شكرا لك يا يا الله

الموصلات

ممتن لوجود كل وسيلة نقل تحملني من مكان لأخر مهما تأخرت فانا اصل دائما الحمد لله

الكمبيوتر

ممتن لوجود الحاسب الالي في هذه الحياة الحياه اسهل بوجوده

العطور

شكرا لكل من اهداني او اشتريت من العطور فانت اهديتني عبقا وانا اهدي العالم رائحته

الافلام والمسلسلات

ممتن لوجود الافلام والمسلسلات بها نعيش اكثر من قصة ورواية نتعلم منها الحكمة من الاشياء في الحياه

الاغاني

ممتن لوجود الاغاني فيها نطلق العنان لروح لتتوه مع الاحساس والمشاعر والذكريات الجميلة

الحب

ممتن لوجود الحب نعيش به بشاعرية مجنونه احيانا يختارها العقل والقلب معاً

المكتب والكرسي

ممتن لوجود المكتب الذي اذكر عليه وانجز مهامتي عليه والكرسي الذي ارتاح عليه وانا اقوم بعملتي

الطاولة

ممتن لوجود الطاولات في منزلنا فيسهل الوصول الي الاشياء فوقها افضل من وضع الاشياء علي الارض

ادوات الزينة

ممتن لوجود ادوات الزينة في الحياة يمكنني ان ابدو اجمل مما انا عليه الان

الصلاة

- الحمد لله علي وجود الصلاة في هذا العالم بها تتواصل روحي وجسدي معاك يا الله

- الحمد لله علي نعمة الصلاة في حياتنا تشعر بالروحانية والراحة النفسية

الصوم

الحمد لله علي نعمة الصوم في الحياة انني اشعر بقيمة نعيم الطعام والشراب الذي وهبني اياه يا الله الحمد والشكر لك

وغيره الكثير من النعم التي لا تُحصى.

فالحمد لله ثم الحمد لله ثم الحمد لله

الإمتنان للنفس :

لإنني أقرأ الكتب المفيدة التي تنفعني لإنني أتعلم من الماضي لأنني أصلح أخطائي بنفسي لان الناس يرونني أنيقة لا نني لم أجعل مشاعري لعبة بيدي الآخرين لإنني أوصل التعلم بكل الطرق المتاحة لي لإنني انظر للأمور بإيجابية لإنني اكتسب اخلاقاً حميدة لأنني اتعلم مهارات جديدة لإنني ابتهج باي سبب مهما كان بسيط لأنه يوجد لدي صفة الالتزام بالقيام بالعمل الذي اقوم به لأنني لازلت استمر في المحاولة لتحقيق احلامي واهدافي ممتنة لنفسي علي جميع الصفات الجميلة والخلابة فيها انا انسان رائع.

الإمتنان لله عز و جل :

- انا ممتن لله لأنه لا يمنعني شيء من الضحك علي الاشخاص جميلي الارواح في حياتي
- علي الهواء النقي الذي أنفسه لأنني لا استطيع شراء ما أريد بنقودي واستمتع به ممتنة لله علي نعمة العائلة علي وجود اصدقاء حقيقيين في حياتي لأنني اشهد العيد والمناسبات الجميلة التي احبها وتعني لي الكثير
 - شكر الله علي نعمة العقل البشري الذي يخترع كل ما يحتاجه علي قدرتي علي الكلام
 - لأنه يقبل نوايا لفعل الخير حتي لو لم اقوم به ويجازيني بالثواب الجميل علي هذه النوايا لأنه يحميني من الكوارث لأنه يعتني بي دائما ممتنة لله علي كل شيء جميل ومبهج في هذه الحياة
- الحمد لله علي كل هذه النعم الحمد لله علي نعمة الاسلام وكفي بها نعمة

الخاتمة

إنني أشعر بالإمتنان لا متناه في قرارة نفسي ، كما أنني أسمح لهذا الآن لهذا الإمتنان بأن يملأ قلبي و جسدي و عقلي وإدراكي وكل كياني.

فهذا الشعور بالإمتنان يتبع من داخلي إلي جميع الإتجاهات ويلمس كل شئ حولي في هذا العالم ثم يعود إلي بالمزيد لكي أشعر بالإمتنان من أجله.

فكلما زاد شعوري بالإمتنان أدركت أن النعم التي لدي لا تنتهي .

إن الشعور بالإمتنان يجعلني أشعر بالراحة ، لأنه تعبير عن السعادة والمتعة التي توجد بداخلي فهذا جزء مهم في حياتي.

المراجع

كتاب سحر الإمتنان تأليف روندا بايرن

كتاب الإمتنان أسلوب حياة تأليف لويز هاي

التعريف بالباحث المهني..

انعام فؤاد عبداللاه

استشاري تدريب وتنمية بشرية .

ماستر مهني في الصحة النفسية

باحث دكتوراه مهنيه في ما وراء الانسانية

عضو رابطة المدربين العرب

عضو نقابة التنمية البشرية

عضو المركز العربي للتدريب والتنمية البشرية

واتساب . ٠١٥٥٦٦٦٢٢٩٧ - ٠١٢٠٣٣٧٣٣٤٣