



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عَبْدُ اللَّهِ فَرجه

كشافة الامام المهدي

تقدم



ورشة

فكر يا حامية

إعداد

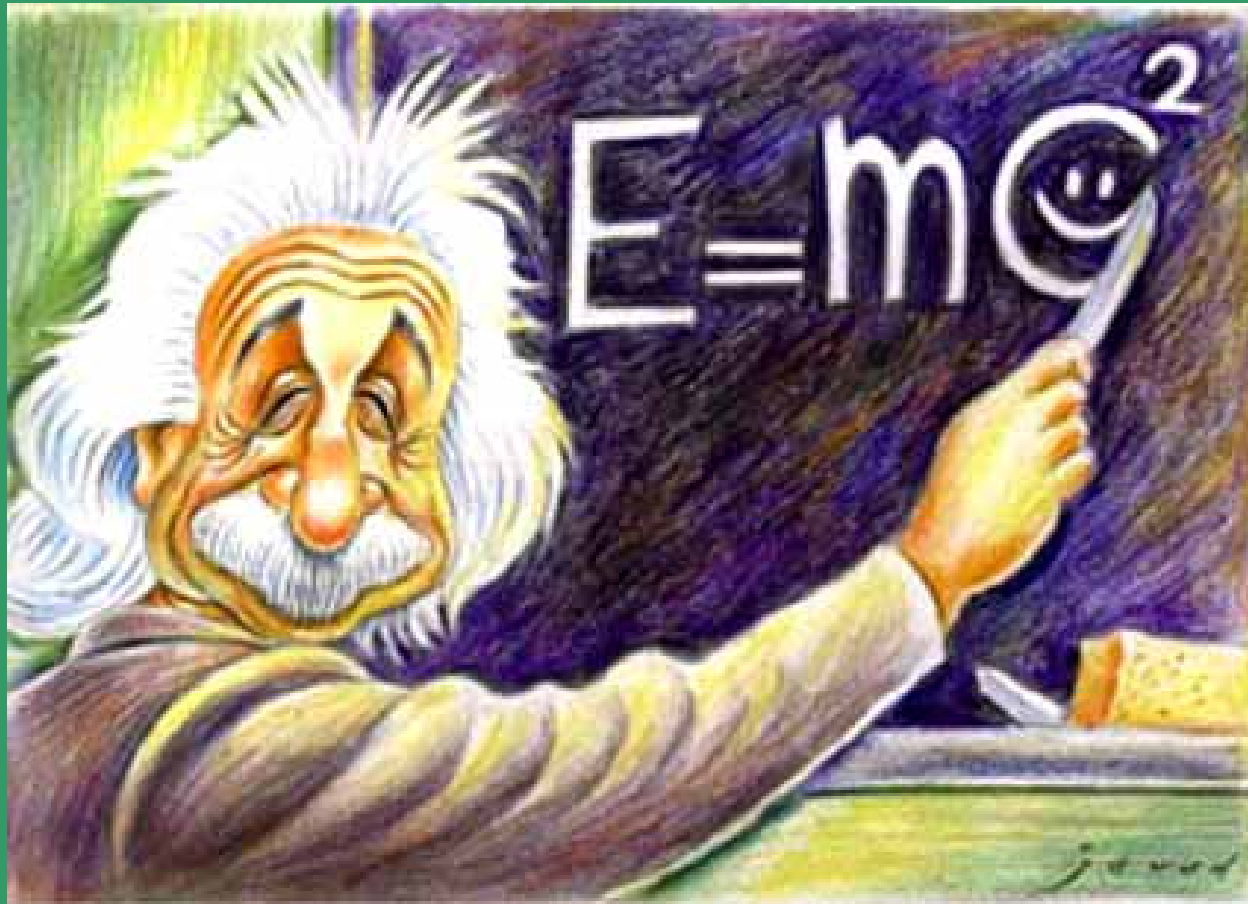
مفوضية البرامج

أمانة تنمية القيادات

﴿ اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَىٰ وَمَا تَغِيضُ الْأَرْحَامُ وَمَا تَزْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ ﴾ ٨ ﴿ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْكَبِيرُ الْمُتَعَالِ ﴾ ٩ ﴿ سَوَاءٌ مِّنْكُمْ مَّنْ أَسْرَ الْقَوْلِ وَمَنْ جَهَرَ بِهِ وَمَنْ هُوَ مُسْتَخْفٍ بِاللَّيْلِ وَسَارِبٌ بِالنَّهَارِ ﴾ ١٠ ﴿ لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِّنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُم مِّنْ دُونِهِ مِنْ وَّالٍ ﴾ ١١

ماذا تفهم من هذه الآيات؟

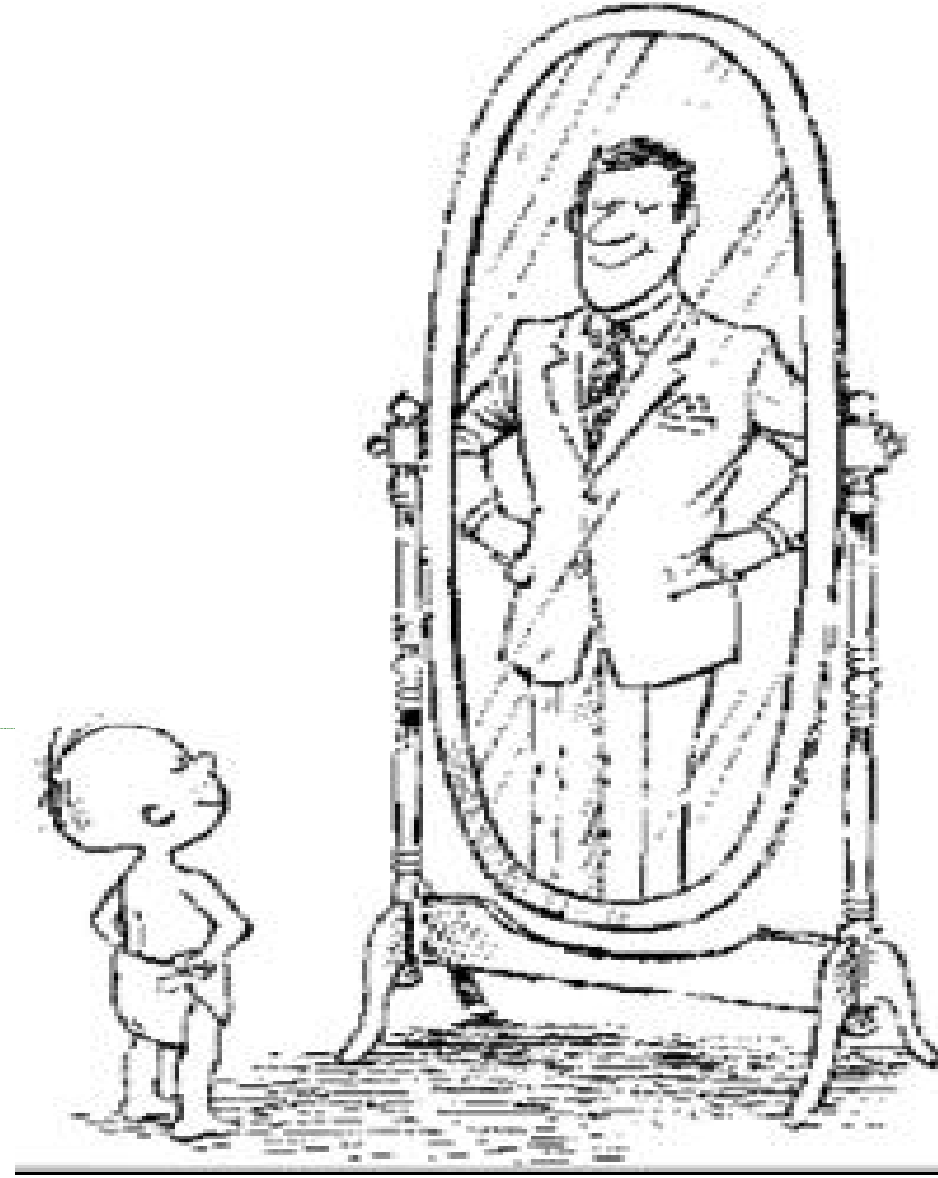
قصة الحكيم زينو



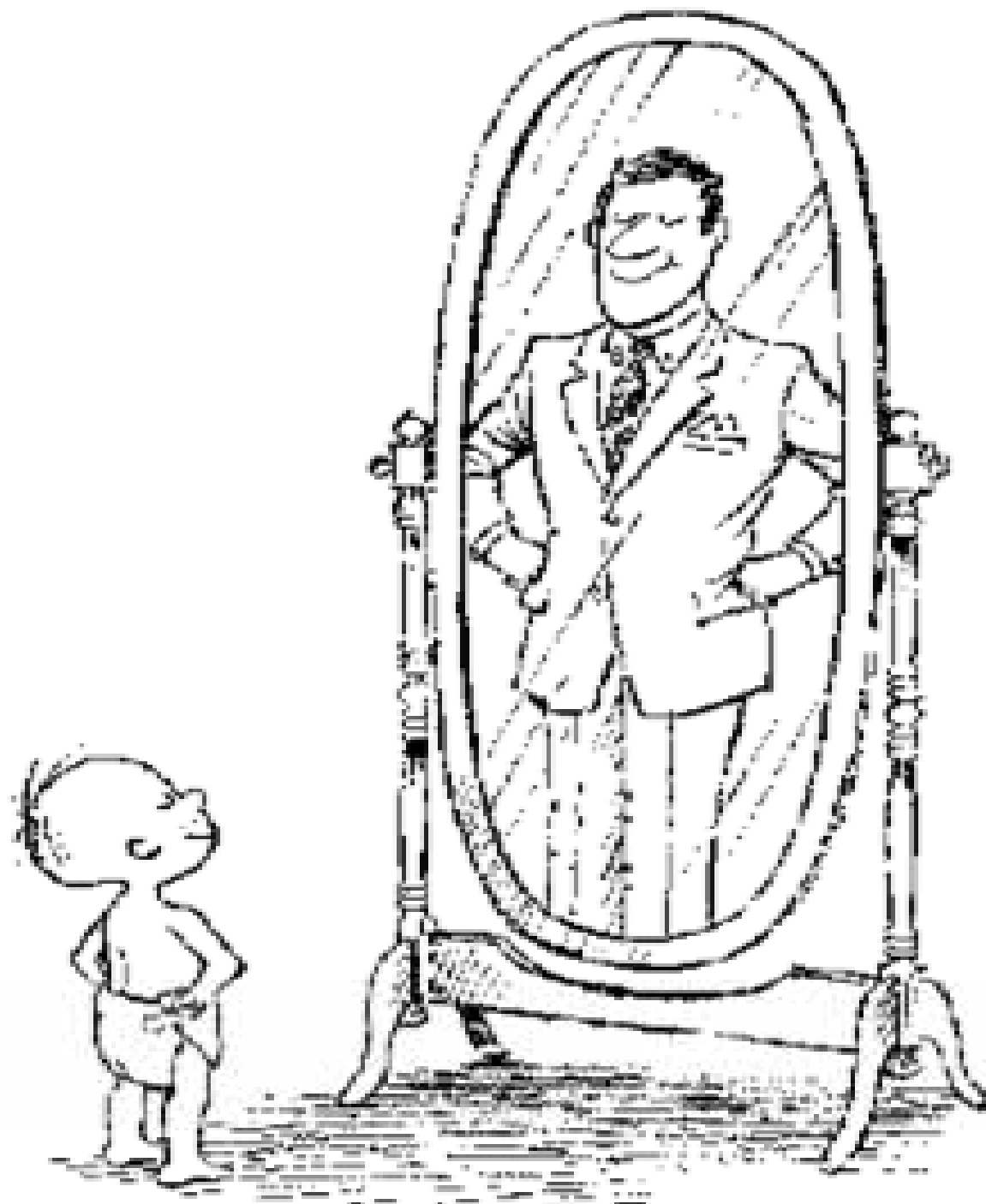
كان للحكيم "زينو" تلميذاً دائماً الشكوى من كل شيء حتى ابتعد عنه الناس وأصبح وحيداً فشكا أمره للحكيم، وقال أن الناس يغارون منه ويحقدون عليه. فطلب منه الحكيم أن يسير معه وبالفعل سارا حتى وصلا إلى نفق مظلم، وهنا ترك الحكيم الشاب بمفرده وسار في الإتجاه الآخر. فأخذ الشاب يسير في النفق المظلم دون أن يرى أي شيء، وعندما كان يفكر ويكلم نفسه اصطدم بحائط فصرخ من شدة الألم والغضب، فابتعد عن المكان وسار بالإتجاه المعاكس وهو يشعر بالغضب من الحكيم ويفكر في كل السلبيات حتى اصطدم بحائط آخر فبدأ يسبّ الرجل الحكيم ويلومه، ثم وقع في حفرة عميقة وبدأ يسبّ بأسوأ الأسباب للرجل الحكيم، وحاول الخروج من الحفرة فلم يستطع فبكى وجلس في مكانه يشعر بالضياء والحيرة.

يتبع

وبعد فترة طويلة جاءه الحكيم وساعده على الخروج من الحفرة فسأله الشاب بغضب وبنبرة حادة لماذا فعلت بي هكذا؟ فلم يرد الحكيم، وكرر الشاب سؤاله بنبرة أقوى من السابق فلم يجبه الحكيم. عندئذٍ اعتذر الشاب من الحكيم فردّ عليه الحكيم بأنّ أسلوبه الأخير والمهدّب هو الدرس، أما الطريق المظلم فهو يمثل أفكاره السلبية، والحائط هو نتيجة لأفكاره السلبية، والحفرة هي نتيجة من نتائج أفكاره السلبية. لذلك التفكير السلبي يجعل الإنسان يسير في نفق مظلمة لا يجد مخرجا ويمصطدم بكل ما يؤلمه ويجعله يشعر بالضيق والألم والحيرة.



بدون تعليق



الصورة الإيجابية الذاتية
مطلوبة، ولكن إلى أي
مدى تفيدك هذه الصورة
الإيجابية إذا كنت تفتقد
المهارات المطلوبة
للوصول إلى النجاح؟
طور مهاراتك
وتعرف على أخطائك
عندها تستطيع
أن تفكر

إيجابية

تقرين : رؤية الذات

ما هي نظرتك لذاتك؟

ما هي الصورة التي تحملها عن نفسك في
ذهنك؟

ما هي نظرتك للمهمة التي تقوم بها؟

ما هو تفسيرك لذلك؟

حقيقة علمية



الصورة الإيجابية
والصورة السلبية
موجودة في ذهنك
فقط ولا حقيقة
لها في الواقع.

حقيقة علمية



الصورة الإيجابية
والصورة السلبية
موجودة في ذهنك
فقط ولا حقيقة
لها في الواقع.

التفكير الإيجابي

هو الإيحاء الايجابي للنفس بفكرة ما والافتتاح بها ، ومع تزايد الأفكار الإيجابية يتبرمج عقلنا إيجابيا.

هو المهارة الفعّالة في استخدام القدرة العقلية الباطنية، للتأثير على الحياة العامّة بطريقة إيجابية للوصول إلى نتائج أفضل.

التفكير السلبي

هو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الإنسان حيال نفسه يهمس لنفسه بأنه عاجز أو غير قادر أو غير مستطيع أو فاشل أو غير محبوب إلى آخر من الأفكار والمشاعر السلبية (رسائل سلبية). ومع تكس الأفكار السلبية يتبرمج عقلنا سلبيا .

هو استخدام العقل في رؤية الأمور والنظر إليها من منظور أسود.

تمرين: البرمجة السابقة

:

أبيض	أزرق	وردي	أبيض
أحمر	برتقالي	أخضر	أصفر
أزرق	أسود	أحمر	أخضر
أصفر	بنّي	بنفسجي	أحمر
أسود	أصفر	أزرق	بنّي
أخضر	أبيض	أسود	أزرق

البرمجة السلبية

قد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان كأن يكون قد فشل في عمل قام به أو علاقة ارتبط بها أو امتحان أداه فبدلاً من أن يستفيد من هذه التجربة ويجعلها مدعاة للنجاح نراه يعمّم نتائجها على حياته كلها وبدلاً من أن ينسى ألمها فإنه يحييها في كل تجاربه ويهمس لنفسه بأنه إنسان فاشل أو غير محبوب .

البرمجة الإيجابية

هذا الاقتناع قد يبدأ بحادثة أو بموقف مثلاً كأن ينجح الطفل في مدرسته فيلقى التهنة والتكريم والتشجيع .
- شخص يلقي كلمة امام جمهور فيعجب الحضور به ويصفق له.
- شخص يفتح مشروعاً فيحقق مكسباً كبيراً وبالتالي يستقر في نفسه أنه إنسان ناجح



مسيبات التفكير السلبى

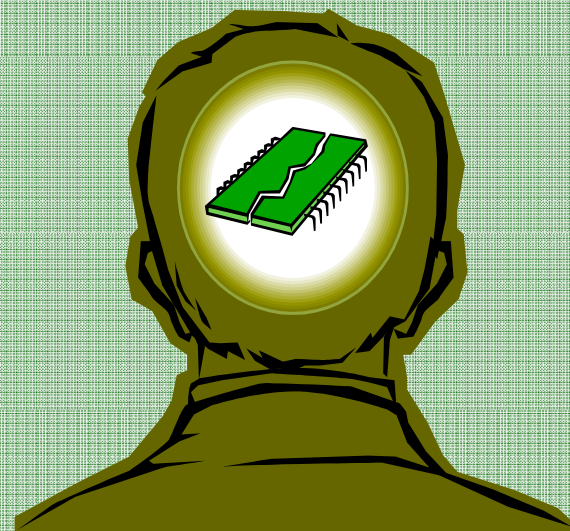
١- البعد عن الله:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً
ضَنْكًا وَنَحْشُرَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

سورة طه، آية ١٢٤

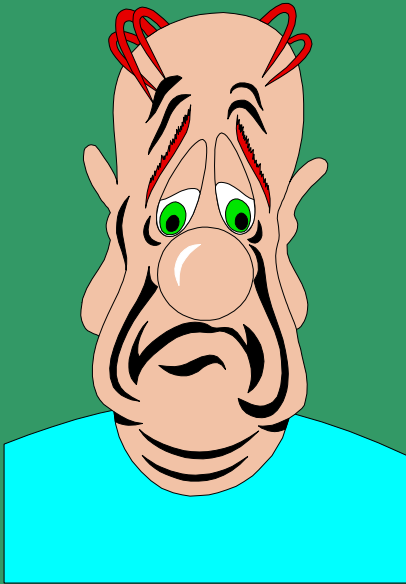
لأن مشاكل الدنيا لا تفسير لها
عنده سوى أنها معوقات أمام
طموحاته ولا يشعر بوجود قوة
تحميه فيعيش القلق والخوف.





أنا مش قادر

٢- البرمجة السابقة



هي أفكار يتم تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان، فتسبب له المتاعب. فلو كان شخص قد تبرمج على التعامل بعصبية مع الآخرين، ستجده يستخدم هذه البرمجة مع جميع الناس.



لوین بروح مش عارف

٣- عدم وجود أهداف محدّدة



عدم وجود هدف محدّد في
حياة الشخص يجعله لا
يستغل قدراته، فيعيش في
حالة ضياع وخوف.

يقطع الأيام يوما تلو يوم
ودائما يشعر بفراغ يوصله إلى
السوداوية .

٤- الروتين السلبي



v10008b002 fotosearch.com

أي أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة ومن الطبيعي أن يصل إلى نفس النتائج. فيمكن لهذا الروتين أن يؤثر عليه سلباً فيصاب بالإكتئاب، ويشعر أنه لا يوجد لحياته معنى.

هـ- المؤثرات الداخلية

من أخطر التحدّيات التي يواجهها الإنسان هي عدم تقبله لذاته، بالتالي تجعله يفكر بطريقة سلبية ويقع في سلسلة من التحدّيات لا حصر لها. لأنّ الصورة الذاتية (أكان احتراماً لذاته، تقبُّل، ثقة...) متواجدة في داخله ومخزّنة، وعند تكرار الأفكار السلبية عن نفسه تصبح عادة ...

عن رسول الله (صلى الله عليه وآله) :
لا طيرة. وكفارة الطيرة
التوكل . بل في النبوي
أيضا : إذا تطيرت
فامض . ولعل ذلك
ونحوه محمول على من
بلغ حقيقة التوكل
المشار اليه بقوله : ومن
يتوكل على الله فهو
حسبه .

٦- المؤثرات الخارجية:



هي التي يأتي من الأشخاص،
القراءات،... وقد تؤثر فينا
بقوة وتحرك أحاسيسنا
وتجعلنا عرضة للتفكير
السّلبى، وضياع الأهداف
والأمراض النفسية.

٧- الصحبة السلبية

الصحبة السلبية تركز على الأفكار السلبية. والأفكار السلبية تجعل لغة الشخص سلبية فتجده دائم الشكوى، ولا يشجع الإيجابين على التعامل معه لذا يبحث عمّا يدعم أفكاره، وتتشأ بينهما صداقة قوية.



وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ

مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾

يَا وَيْلَتَى لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾

لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ

الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَذُولًا ﴿٢٩﴾

القرآن الكريم، سورة الفرقان، آية ٢٧-٢٩.

٨- حالة المزاج المنخفض



الشخص المصاب بهذه الحالة تكون تعبيرات وجهه حادة، شارد الذهن، تركيزه سلبي، عصبي، منغلق ويحب العزلة. أما الأسباب تكون من كثرة الإنشغالات، المسؤوليات المستمرة، النشاطات، التي تسبب له الملل فيصاب بهذه الحالة.



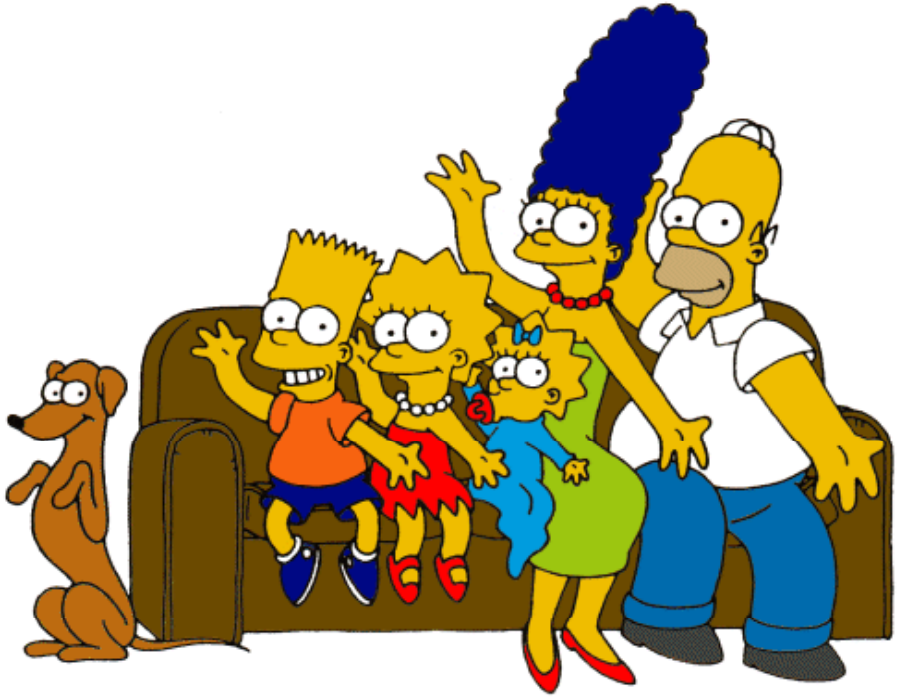
أنا أكيد إنو مش حتزبط ما أنا جرّبتها مرّات
ومرات ما حدا يحاول يقنعني!! ...

٩- العيش في الماضي



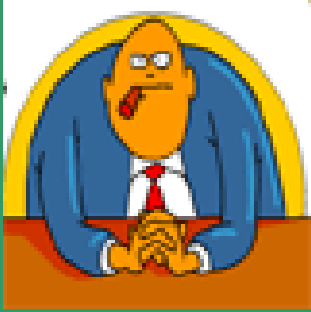
ماضي الإنسان عبارة عن تجارب وخبرات وعلم ومهارات، ولكن معظم الناس يعيشون في الماضي فلو كانت التجارب سلبية فهو يشعر بالحزن وتتراكم وتصبح قوة تعمل ضده، وإذا كانت إيجابية فيقارنها بواقعه فيشعر بالإحباط.

١٠- وسائل الإعلام



بعض وسائل الإعلام تؤثر في الناس بطريقة سلبية بسبب تركيزها على السلبيات، فنجد أنّ الأخبار لغتها سلبية إلى درجة يشعر المشاهد بالإحباط، وكذلك الإعلانات والموسيقى التي لا غرض منها إلا أن توقع الشباب في الخطأ.

١١- التركيز السلبي



التركيز السلبي يوجّه كل انتباه الإنسان إلى التحدي الذي يواجهه، ويلغي كل الإيجابيات ويكرّر ما يركز عليه حتى تصبح اعتقاداً ثم عادة .

"من كثر فكره في المعاصي دعتة إليها"

الإمام علي (عليه السلام)

دورة التفكير السلبي عليك

عند التفكير بأمور سلبية فإنها تؤثر على ذهنك وتجعلك تركز على السلبيات، فتركز على كل ما هو سلبي وتلغي الإيجابي، وتدعمها ببراهين فيؤثر ذلك على جسدك وأحاسيسك وسلوكياتك، فتتصرف بسلبية فتحصل على نتائج سلبية بالتالي تؤثر على حياتك وصحتك.

أما عن صورتك الذاتية فتصبح من نوع الفكرة السلبية وتنعكس ذلك على تقديرك الذاتي فتصاب بالأمراض العضوية والنفسية.





مسببات التفكير الإيجابي

١. تدعيم وجهات النظر.
 ٢. التفكير الإيجابي بسبب التأثر بالآخرين.
 ٣. التفكير الإيجابي بسبب الوقت.
 ٤. التفكير الإيجابي في المعاناة.
 ٥. التفكير الإيجابي في الزمن.
-

١- تدعيم وجهات النظر

يستخدم هذا التفكير لدعم وجهة نظر شخصية في شيء معين، وهذا الدعم لا يكون فقط بالكلام ومحاولة إقناع الآخرين بوجهة النظر بل بالتوكل على الله والعمل حتى تحقيق الأهداف.

٢- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين

هذا النوع من التفكير يكون سببه التأثير بالآخرين إيجابياً (الأقارب، الأصدقاء، برنامج تلفزيوني...)، بالتالي لا يضع الشخص وقته في الشكوى بل في التقييم والتعديل حتى يصل إلى أهدافه.



٣- التفكير الإيجابي بسبب الوقت

يكون هذا التفكير مرتبط بتوقيت معين لتحسين السلوك، ولبناء عادات إيجابية جديدة. وهذا النوع نعيشه دائماً

مثال على ذلك:

راقب سلوكك في شهر رمضان المبارك فتجد أن سلوكياتنا أفضل من الأيام العادية.

لماذا يا ترى؟

لأنّ هذا التوقيت له رابط روحاني عندنا، بالتالي لا نريد أن نغضب الله، وأيضاً أن نكسب أكبر عدد من الحسنات فنكون منتبهين لتصرفاتنا وواعيين لسلوكياتنا.

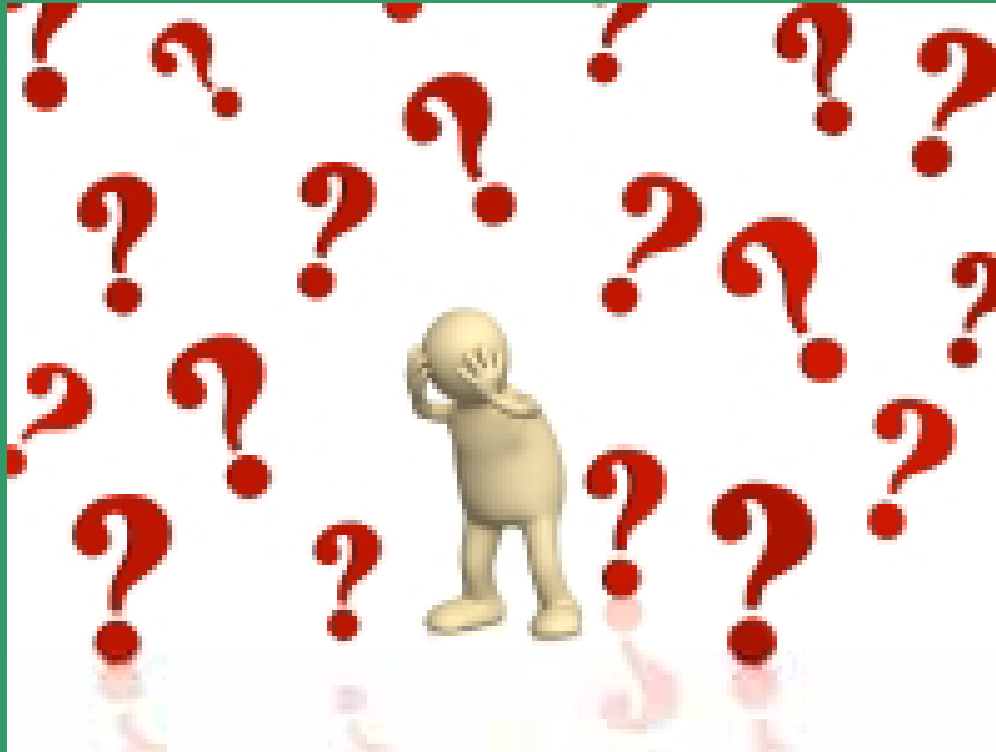
لماذا لا تكون كل أيامنا شهر رمضان؟

نشعر في لحظات الجهد بالرغبة في العمل والتضحية والتفاني والإيثار،

لماذا يا ترى نفقد هذه اللحظات؟

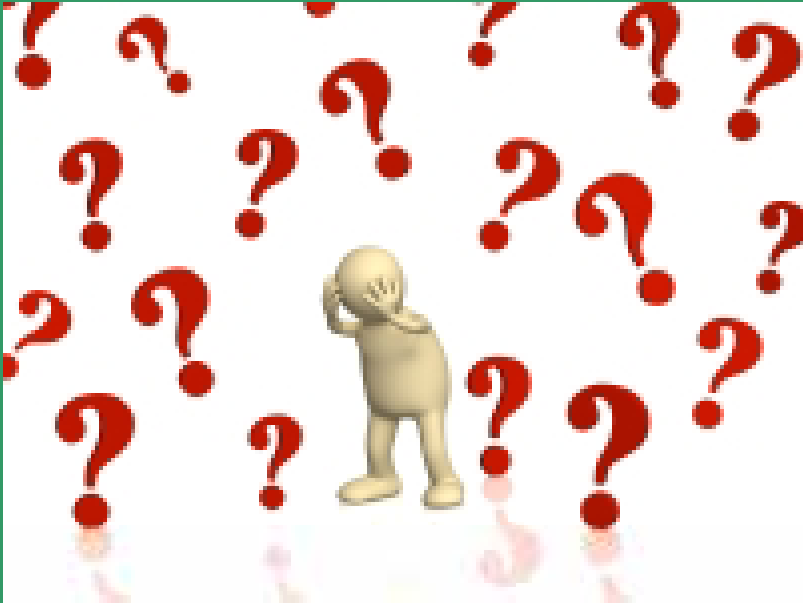
هل يمكننا أن نبقي كل أيامنا كذلك؟

الجواب: إسأل نفسك ...



٤- التفكير الإيجابي في المعاناة

يكون عبر الإستفادة من المعاناة والصعوبات للتقرب من الله والتوكل عليه، والتركيز على تحويل الأفكار نحو الإيجابية.



إغتيال السيد مصطفى نجل الإمام الخميني على يد
المخربين، وكان الهدف من اغتيال السيد مصطفى أن
يبقى الإمام وحيداً وأن يعتزل الجهاد والثورة، ولكن
تلاشت أهدافهم إذ إنَّ الإمام تلقى الخبر بروح إيمانية
واعتبره حادثاً طبيعياً ولطف من أَلطاف الله الخفية بقوله:
" عندما نكون مصابين بكوارث ومصائب أعظم وأكبر،
علينا أن ننسى ونترك مصائبنا الخاصة والطفيفة."

٥- التفكير الإيجابي في الزمن

هذا النوع من التفكير هو أفضل وأقوى أنواع التفكير، لأنه لا يتأثر بالمكان أو الزمان؛ بل هو عادة عند الشخص مستمرة في الزمن.

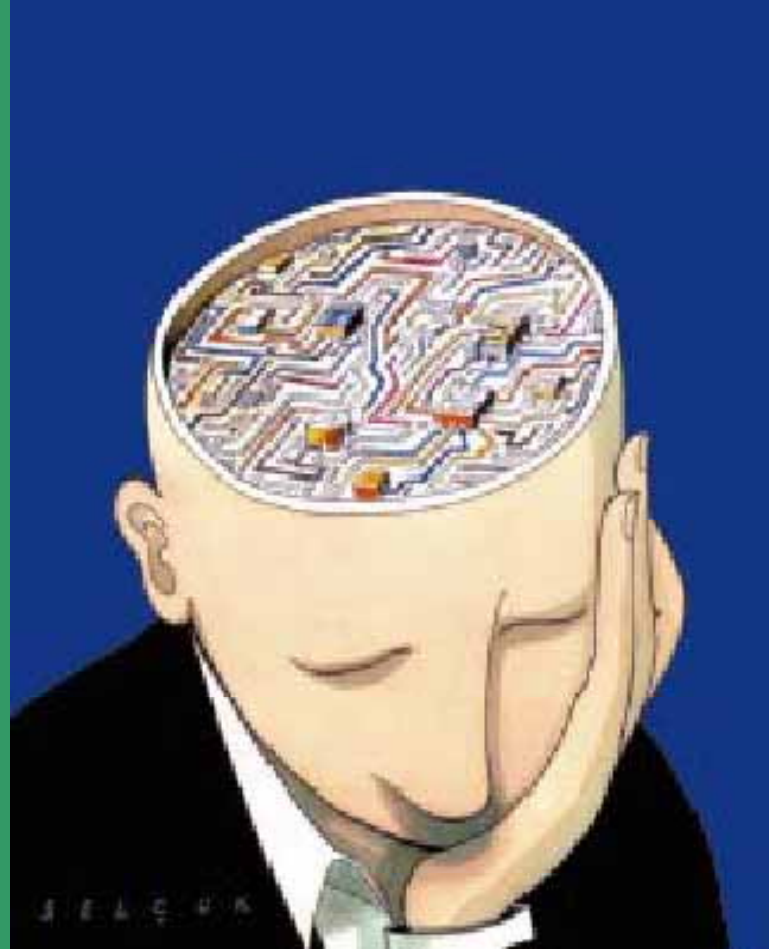
حاول السير إدمون هيلري في عام ١٩٥٣ أن يتسلق جبل إفرست رغم محاولة المقربين بإقناعه أن يتخلى عن حلمه الذي قد يؤدي بحياته، ولكنّه كان مصراً على تحقيق هدفه. وبدأ بالفعل بتسلق الجبل لكنّه أصيب في رجله اليمنى واضطر إلى النزول، وبسبب محاولته وإصراره على تسلق الجبل نجح وكان أول رجل يتسلق أعلى جبل، عندئذ قال: "لقد تغلبت على نفسي من الخوف، ومن التفكير السلبي الذي لا يؤدي إلا للإحباط والشعور بخيبة أمل، وبذلك تغلبت على جبل إفرست."



كيف يشعر هذا؟



ما هي صفاته؟



١٩٧٣

صفات الشخصية السلبية

١- الإعتقاد والتوقع السلبي



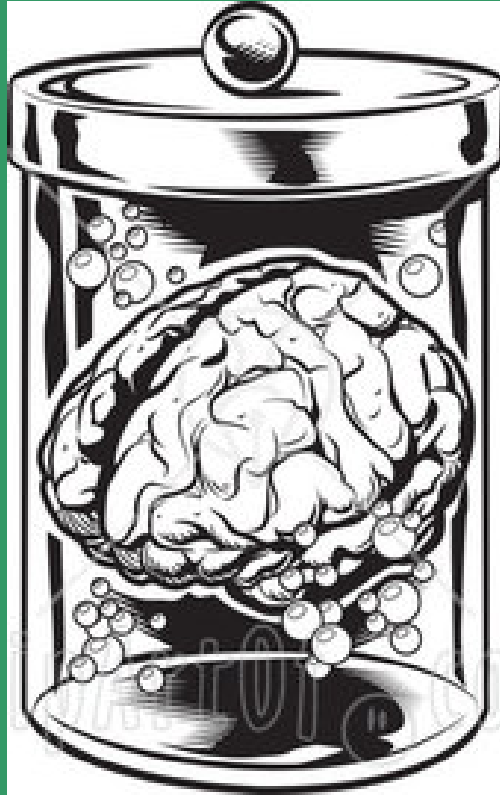
الإعتقاد والتوقع
السلبي: الشخصية
السلبية تعتقد بالفشل
وتتوقعه مقدماً.

٢- مقاومة التغيير



بسبب الإعتقاد السلبي
تتفادى هذه الشخصية
أي تغيير؛ بل وتقاومه
بشدة لأنها تشعر بأنها
خرجت عن حيز الأمان.

٣- غير فعال في حلّ المشاكل



الشخصية السلبية تعمل على
تعقيد الأمور بدلاً من حلّها
لأنّ أحاسيسها متصلة
بالمشكلة، فتصبح هي
المشكلة.

٤- لوام ودائم الشكوى.



هذه الشخصية نراها دائماً تلوم حظها والناس لأنها لا تتحمل مسؤولية قراراتها واختياراتها.

٥- يشعر بالضيق والفشل



بسبب اعتقاده وتوقعه
الفشل يفقد الأمل في
التقدم، ومع مرور الوقت
تترسخ هذه الأفكار
لتحدث تلقائياً.

٦- احتمال إصابته بالأمراض



التفكير السلبي يجعل الجسم متأهباً للدفاع فيكون التنفس سريعاً ويرتفع ضغط الدم ... فيصاب بالأمراض العضوية. أما عن الأمراض النفسية فلا حصر لها فقد يصاب بالإكتئاب والضياع والحزن...

٧- انجازاته ضعيفة.



الأفكار والتركيز
السلبى تبعد الإنسان
عن النمو والتقدم
وتحقيق الأهداف،
فتجده لا يحقق
أهدافه في عمله أو
في حياته.

٨- منعزل.



منعزل : لا أحد يريد
التقرب من الشخصية
السلبية، بل يتعدون
عنها، فتشعر بالوحدة
والعزلة.

کتابخانه کیسے بنانا ہے



- کتابوں کی خریداری
- کتابوں کی دیکھ بھال
- کتابوں کی صفائی
- کتابوں کی مرمت
- کتابوں کی کٹنگ
- کتابوں کی باندھائی
- کتابوں کی رکھ بھال
- کتابوں کی پیشکش

- کتابوں کی خریداری
- کتابوں کی دیکھ بھال
- کتابوں کی صفائی
- کتابوں کی مرمت
- کتابوں کی کٹنگ
- کتابوں کی باندھائی
- کتابوں کی رکھ بھال
- کتابوں کی پیشکش



كيف يشعر هذا؟



صفات الشخصية الإيجابية

١ - الإيمان بالله والإستعانة به

{فإذا عزمْتَ فتوكل على
الله إِنَّ الله يحب
المتوكلين^١}، فالشخصية
الإيجابية مؤمنة بالله
وتتوكل عليه في كل
الأوقات.

[1] القرآن الكريم، سورة آل عمران، الآية ١٥٩.

٢- القيم العليا



نجد أن الشخصية
الإيجابية تتميز بالصدق،
الأمانة، حب الخير،
التطبيع بأخلاق
الرسول (صلى الله عليه
وآله) والأئمة (عليهم
السلام)، وتبتعد عن
السلوكيات السلبية.

٣- الرؤية الواضحة.



الشخصية الإيجابية
تعرف ماذا تريد؟ ومتى
تريد؟ وكيف تستطيع
أن تحصل عليه؟
وتخطط للتفويض
بمرونة تامة حتى
تحقق أهدافها.



“البلاء يغذي المؤمن كما يغذي اللبن الرضع”

الإمام علي (عليه السلام)

٤- الإستفادة من الصعوبات



الشخصية الإيجابية
تركز على الحل،
وتستفيد من المشاكل
وتحولها إلى مهارات
وخبيرات، ولا تدعها
تؤثر على حياتها.

تعرض سماحة السيد القائد (دام ظله) لمحاولة إغتيال نفذها المنافقون، وذلك أثناء إلقائه خطاباً في مسجد "أبو ذر" جنوبي طهران، فأصيب عدّة إصابات نقل على أثرها إلى المستشفى ولكنّه عاد سريعاً لمزاولة نشاطه بطاقة متزايدة وقد قال حول هذه الحادثة: "أنا من تلك اللحظة أحسست أن الله يريدني لمهمة كبيرة وقد أعددت نفسي لها، وبطبيعة الحال في ذلك اليوم لم أكن لأحدس ما هي المهمة؟ ولكنني أيقنت أنّ عليّ الاستعداد لتحمل ثقل كبير في سبيل الله ومن أجل الثورة وفي خدمتكم أنتم أيها الناس."

٥- الثقة بالله وبالنفس



الشخصية الإيجابية لديها
الثقة التامة في الله، وفي
قدرتها على التغيير
وخوض المخاطر، لذلك
فهي قادرة تماماً على
التخطيط والتنفيذ
والتعديل.

” اللهم من أصبح له ثقة أو رجاء غيرك، فقد أصبحت
وأنت ثقتي ورجائي في الامور كلها، فاقض لي بخيرها
عاقبة، ونجني من مضلات الفتن برحمتك يا أرحم
الراحمين.”

من أدعية الصحيفة السجادية للإمام زين العبادين(عليه السلام)

٦- الإعتقاد والتوقع الإيجابي

الشخصية الناجحة
تعتقد بالنجاح، وتتوقعه
مسبقاً حتى حالات
الفشل التي قد تقع فيها
تنظر إليها على أنها
فرص لتعزيز النجاح
ولتلافي الأخطاء
مستقبلاً.



”أحسن الظن بالله فإنَّ الله يقول أنا
عند ظن عبدي المؤمن به، إن خيراً
فخيراً، وإن شراً فشرّاً”

الإمام الرضا (عليه السلام)

تمرين: تغيير الاعتقاد :

١. دون على الأقل خمسة مصادر يمكنها أن تساعدك على إحداث التغيير، أي الاحتفاظ باعتقادك الجديد مثل : ما هي إمكانياتك وقدراتك ، من يمكنه أن يساعدك في القيام بالتغييرالخ

٢. دون على الأقل خمس مشاكل من الممكن أن تواجهك وأنت تقوم بالتغيير ، ثم دون على الأقل ثلاثة حلول لكل مشكله.

٣. أغمض عينيك وتخيل نفسك في المستقبل باعتقادك الجديد ، لاحظ سلوكك والإحساسات التي تشعر بها ثم افتح عينيك .

٤. تنفس بعمق وردد خمس مرات (أنا قادر على التغيير) أنا واثق في نفسي وفي قدرتي على النجاح .

٥. الفعل : ابدأ فوراً ، وقم بالتنفيذ الآن ...ابتداءً من اليوم قم ببناء الثقة في نفسك وقدراتك ، وثق أنه يمكنك تغيير أي اعتقاد سلبي واستبداله بآخر إيجابي .

بالتوكل على الله

قم بهذا التمرين الآن

٧- إجتماعية



تكون هذه الشخصية
محببة لما تتمتع به من سلوك
إيجابي يحترم الآخرين، فهي
تحب الناس وتمدّ يدّ العون
لهم بكافة الطرق.

٨- متفائلة



هذه الشخصية
تنظر إلى الأمور من
الجانِب المضيء،
وتعيش على الأمل
والكفاح والصبر
على التحديات.

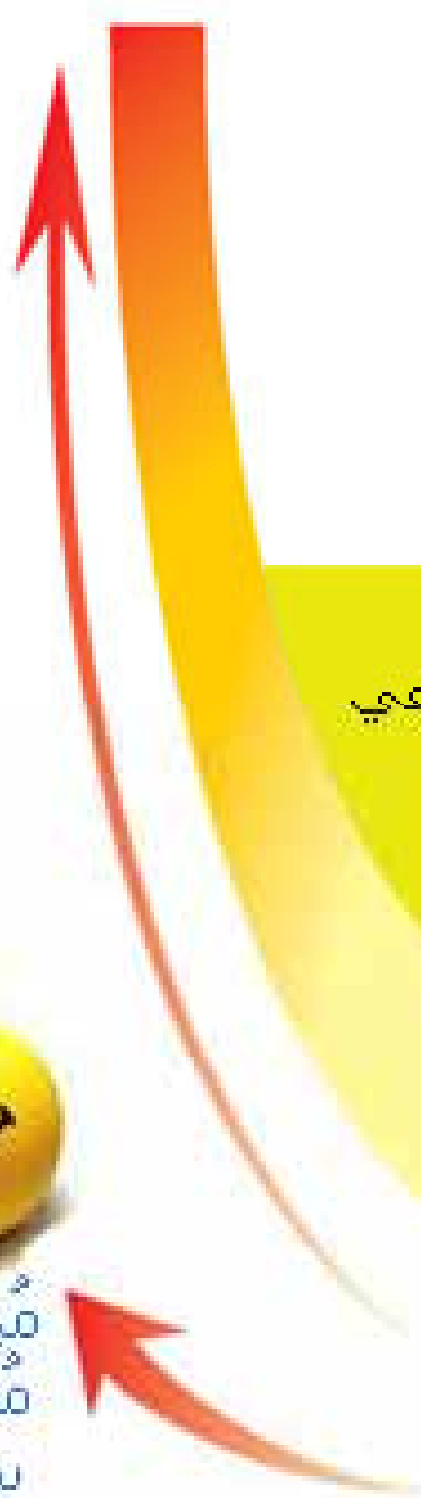
Mania الهوس

هوس خفيف
Hypomania

شوق خفيف
Mild Euphoria



متفائل
متفائل
سعيد



المزاج الطبيعي

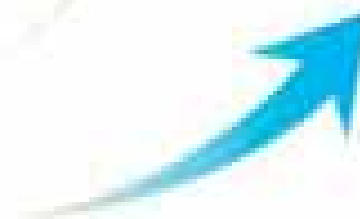
إكتئاب ذهاني
Depressive Psychosis

إكتئاب متوسط
Moderate Depression

إكتئاب خفيف
Mild Depression



عابس
يائس
حزين





نتائج التفكير السلبي

١- مبدأ الهجوم أو الهروب:

وهو مبدأ يتخذه الإنسان عندما يكون في موقف خطر ويهدد حياته مباشرة، فإما أن يهرب أو يهجم. ولكن من الممكن أن يكون هذا المبدأ سلبي عندما تستعمل كل طاقات العقل والجسد للتعامل مع تحديات الحياة التي لا تحتاج إلى الدفاع عن النفس من أجل البقاء.

مثلاً:

شخص يخاف التحدث أمام الجمهور، وعندما طلب مديره أن يسوق لسلعة أمام الجمهور؛ فشعر بالخوف واستقال من وظيفته. أو عندما يستخدم من قبل أشخاص يفكرون في مواقف تهدد حياتهم، أو يدركون أن ما يحدث لهم من تحديات في الحياة خطر عليهم فيشعرون بالذعر، ويفتح العقل كل ملفات الدفاع فترتفع دقات قلبه وضغط الدم... وبالتالي لا يفكرون بطريقة منطقية.

٢- اللوم



وهو أن تضع الشخص الآخر في موقف الدفاع عن نفسه وتشعره بأنه ضحية. فعندما يلوم شخص شخصاً آخرًا فإن عقله يفتح كل ملفات اللوم، ويستخدمها ويقويها ببراهين فتصبح عادة يستخدمها في مواقف متشابهة.



وهو أن تبدأ بشيء إيجابي عن الشخص وتنتهي أيضاً بشيء إيجابي، ولكن في وسط الحديث تعطي رأيك السلبي في شخصه لا في أفكاره أو سلوكياته، فيسبب ذلك الشعور بالعزلة وبأنه أقل قيمة من الناقد.

٤- المقارنة

عندما يركز الشخص على شيء ضعيف في نفسه، ويقارنه بشيء قوياً عند الآخر، فيصاب بالإحباط والحزن والحسد والحقد. أو عندما يقارن بين نفسه في الحاضر وبين نفسه في الماضي، فيصاب بالحسرة والحزن. أما عندما يقارن بين شخص وآخر ويعطي أحكاماً بأن هذا أفضل من ذلك. فيجلب على الشخص الأقل من الآخر الشعور بعدم التقدير فيحقد ويكره الشخص الأفضل منه.

هـ- تقوية الذات السفلى

الذات السفلى ذات أنانية، متكبرة، ظالمة لا ترى إلا المصلحة الشخصية، فهي التي تخاصم، تغتاب، تكره، تخاصم، تحقد، تحسد، وتسبب كافة الضغرة والأمراض النفسية والشعور بعدم الأمان، وتجعل الناس يعيشون في الماضي أو يضيعون المستقبل.



٦- سلبيات قوة الفكر



التفكير السلبي يؤثر
على الأحاسيس، السلوك،
الصورة الذاتية، التقدير
الذاتي، الجسد، النتائج،
ملفات العقل، الحالة
النفسية والجسدية،
العقل الباطن.

٧- إدمان على التفكير السلبي

الإدمان ليس إلا عدم إتزان الحالة النفسية السلبية جعلت الشخص يهرب إلى شيء اعتبره حلاً لمشكلته، فكرر هذا الفعل إلى أن أصبح عادة للهروب من المشاكل. والتفكير السلبي هو بحد ذاته إدماناً مثل الإدمان على المخدرات، لأنّ الشخص يبدأ بفكرة سلبية استخدمها وكررها حتى أصبح يدمن على التفكير السلبي.

“لاتعدادوا الأيام فتعداديكم”

الرسول (صلى الله عليه وآله)



نتائج التفكير الإيجابي

"الحياة التي نعيشها الآن ليست
إلا انعكاس من أفكارك
وقراراتك واختيارك سواء
كنت مدركا لذلك أم لا، ولو
أخذت المسؤولية تكون قد
بدأت الطريق إلى التغيير
والتقدم والنمو."

١. القرار.

٢. الإختيار.

٣. المسؤولية.

١- القرار

القرار التركيزي: من المحتمل إننا لا نستطيع التحكم في الظروف أو المؤثرات التي تحدث لنا، ولكن لدينا القدرة لنركز على الحلّ أو على اللوم والنقد والغضب. وفي كلتا الحالتين القرار يعود لنا، فقرار التركيز يعتبر من أخطر قوانين العقل الباطني، فلو كان تركيزنا على الفشل سنجد أنّ العقل يحذف أية معلومات أخرى، ويعمم الفشل ويدعمه. لذلك يجب أن ندرك أين نضع انتباهنا ثم نركز على الحلّ فيكون قانون التركيز لصالحنا.

٢- الإختيار

كل ما يحدث لنا وكل عمل نقوم به وما نفعله هو من إختيارنا، فلو نظرنا إلى كل ركن من حياتنا لوجدنا النتائج التي توصلنا إليها سببها إختيارنا الشخصي. فلو اخترنا أن ننام باكراً حتى نستيقظ لصلاة الفجر سنجد أننا قد اخترنا الطريق الصحيح، وكذلك ينطبق على أن نركز على التفكير السلبي أو الإيجابي.

٣- المسؤولية

عندما نقرر تصرفاتنا ونختار الوسيلة لا بدّ من تحمل مسؤولية قراراتنا واختياراتنا.

مثلاً: الطالب الذي يقرر أن لا يدرس ويرسب يلوم المدرسين ولا يعترف بخطئه، ولا يتحمل مسؤولية قراره. وأما بريل الضرير الذي عاش في الوحدة والضياع لم يلم الظروف، وتحمل المسؤولية وقرر إختراع إسلوب بريل الذي يساعد الملايين من الذين فقدوا البصر.



سبعة مبادئ للتفكير ايجابية

١- المشاكل تتواجد في الإدراك

الإدراك ليس إلا اعتقاد مترسخ ومكرر في عقولنا ومن الممكن أن يكون خاطئاً، والمشاكل والمعاناة تتواجد في إدراكنا، فإذا غيرنا إدراكنا وفكرنا على أن المشكلة هدية من الله تتغير حياتنا.

ما هي نظرتك للمرض؟

بعطلني عن شغلي.

وجع كثير.

آلام.

روح لعند الحكيم

إدفع مصاري.

تمرين

في الحبل المتين - البهائي العاملي - ص ٥٦ - ٥٧
عن أبي جعفر عليه السلام سهر ليلة من مرض أفضل عن عبادة سنة.

.....

في ثواب الأعمال - الشيخ الصدوق - ص ١٩٣
عن رسول الله صلى الله عليه وآله للمريض أربع خصال ، يرفع عنه القلم ويأمر الله
الملك يكتب له فضلا كان يعمله في صحته ويتبع مرضه كل عضو في جسده
فيستخرج ذنوبه منه فان مات مغفورا له وان عاش عاش مغفورا له .

.....

في ثواب الأعمال - الشيخ الصدوق - ص ١٩٤
عن رسول الله صلى الله عليه وآله إذا مرض المسلم كتب الله له كأحسن ما كان
يعمله في صحته وتساقطت ذنوبه كما يتساقط ورق الشجر

ما هي نظرتك للمرض؟

٢- الفصل بين المشكلة والشخص

المشكلة ليست إلا حالة من حالات ونشاطات الحياة ، يجب وضعها في حجمها الطبيعي، فامتلك أنت المشكلة ولا تجعلها تمتلكك، لذلك كن واثقاً من حلّ المشكلة وأن يكون تفكيرك يسير نحو الإتجاه الصحيح.

٣- التعلم من الماضي

لكي نستطيع أن نبني مستقبلاً مشرقاً، يجب أن نركز على تنظيف الماضي من الأفكار والتركيز السلبي والأحاسيس السلبية، وعش الحاضر بكامل معانيه، ورتب أفكارك وتقرّب من الله لتبني مستقبلاً مشرقاً.

٤- تغيير الأفكار بالإستبدال

إذا كنت حقاً تريد أن
تحدث تغييراً إيجابياً،
فابدأ تغيير داخلك،
واسـتبدل أفكارك
السلبية بأخرى إيجابية.

٥- الحل الروحاني

عندما تواجه مشكلة ما أكانت في المال، الصحة، العائلة، العمل... فكّر إيجابياً وضع تركيزك في الحل وتوكل على الله، فبذلك يصبح تفكيرك روحانياً وستفاجأ كيف يجعل الله لك مخرجاً، ولا تنسى { (...) ومن يتق الله يجعل له مخرجاً، ويرزقه من حيث لا يحتسب [1] }.

٦- ستأخذ المشكلة الفرد إلى الأسوأ أو الأفضل

عندما تصادف الشخص السلبى مشكلة ما فإنه يفقد توازنه، فيفكر بطريقة سلبية وعاطفية، ويركز انتباهه على المشكلة وأسوأ احتمالاتها فيزداد شعوره السلبى، ويؤدي ذلك إلى تعقيد المشكلة وبذلك تأخذ المشكلة إلى الأسوأ. أما الشخص الإيجابى يضع انتباهه وتركيزه على الموقف بطريقة منطقية بالتالي تأخذ المشكلة إلى الأفضل.

٧- لا يغلق الله باباً إلا ويفتح آخر

من اليوم توكلوا على الله وأصروا على تحقيق
أهدافكم وإذا أغلقت أمامكم جميع الأبواب فلا
تياسوا، وتأكدوا أن الله سيفتح لكم باباً أفضل
مما كنتم تتخيلون.

يا من إذا تضايقت الأمور فتم لها باباً لم تذهب إليه إلا وهام

كيف تبرمج ذاتك إيجابيا

١. يجب أن تكون رسالتك إيجابية (مثل أنا قادر- أنا أستطيع- انا قادر أن انجح وان ..)

٢. يجب أن تدل رسالتك على الوقت الحاضر . مثال لا تقول أنا سوف أستطيع بل قل أنا أستطيع ان أفعل ..

٣. يجب أن يصاحب رسالتك الإحساس القوي بمضمونها حتى يقبلها عقلك الباطن ويبرمجها .

٤. يجب أن تكرر الرسالة عدة مرات إلى أن تتبرمج تماما.

تمرين البرمجة الذاتية

١. دون رسالة ايجابية على ورقة (مثل : أنا إنسان مبدع
- أنا انسان محبوب - أنا إنسان ناجح .
٢. كرر الرسالة عدة مرات .
٣. عمق قراءتك لهذه الرسالة بالمشاعر الايجابية .
٤. احتفظ بهذه الرسالة وكررها لمدة ٢١ يوما .

تمرين

سجل ثلاثة أفكار و قناعات سلبية لديك

الفكرة السلبية	الشعور الذي تشعر به	السلوك الذي تقوم به	أسباب هذه الفكرة	الخسائر الحالية	الخسائر فيما لو استمر هذا التفكير

تمرين

حوّل الأفكار السلبية إلى إيجابية

الأرباح التي ستجنيها	الأرباح فيما لو استمر هذا التفكير	الشعور الذي تشعر به	السلوك الذي ستقوم به	الفكرة الإيجابية



الرابط أو المرسي:

لكل حالة ذهنية مشاعر متحدة معها
فحالة الإشراق والتألق تصاحبها مشاعر ولهذه المشاعر الإيجابية منها
والسلبية اثر كبير على التفكير والسلوك، يحتاج الإنسان دوماً في
حياته إلى مشاعر إيجابية ليقوم بأداء فعالياته بكفاءة عالية.
كيف يمكن الحصول على تلك المشاعر الإيجابية في اللحظات التي
يحتاجها الإنسان؟

هل هناك طريقة لإيقاد جذوة المشاعر الإيجابية عندما يحتاجها
الشخص؟

أو لإطلاقها كما يطلق زناد النار، فتغور المشاعر السلبية، وترتفع راية
المشاعر الإيجابية؟ نعم إنها الرابط

أنواع الروابط : ١- بصري ٢- سمعي ٣- حسي

قوة عقلك الباطن

" إن معرفتنا لتفاعل العقل الواعي والعقل الباطن سوف تجعل الإنسان قادراً على تحويل حياته كلها ، فعندما يفكر العقل بطريقة صحيحة ، وعندما يفهم الحقيقة ، وتكون الأفكار المودعة في بنك العقل الباطن أفكاراً بناءً وبينها انسجام وخالية من الاضطراب فإن القوى الفاعلة العجيبة سوف تستجيب وتجلب أوضاعاً وظروفاً ملائمة والأفضل في كل شيء ، ولكي يغير الإنسان الظروف الخارجية فإنه يتعين عليه أن يغير السبب ، والسبب هو الطريقة التي يستخدم بها الإنسان عقله وهو الوسيلة التي يفكر بها الإنسان ويتصورها في عقله " .



الوصايا العشر للتفكير بأيجابية

١-الرغبة المشتعلة

إذا أردنا تحقيق هدفنا يجب أن يمشي هذا الهدف في عروقنا، نفكر فيه ليلاً ونهاراً ونخطط لتحقيقه والحصول عليه مهما كانت التحديات.



٢- القرار القاطع



القرار الذي يتخذه
الشخص يجب أن
يكون قاطعاً لا
رجعة فيه مهما
كانت التحديات
والظروف.

٣- تحمل المسؤولية كاملةً

عندما نتحمل مسؤولية
حياتنا، فإننا بذلك
نركز أفكارنا
وطاقتنا في تحقيق
أهدافنا.

٤- الإدراك الواعي

إدراكنا لقدراتنا واستخدامها يجعل من حياتنا تجربة من السعادة وراحة البال. لذلك يجب أن نكون مدركين لما نفكر فيه، لأنَّه التغيير الحقيقي.

٥- تحديد الأهداف

عندما نعرف
أهدافنا ونخطط
لتحقيقها ستتغير
وتتحسن حياتنا،
مع التأكيد أن الله
لا يضيع أجر من
أحسن عملاً.



٦- الوقت الإيجابي

أن نركز على وقت ولو عشر دقائق
لندرب عقلنا على التفكير الإيجابي،
ومن ثم زيادة هذا الوقت تدريجياً.

٧- التأكيدات المتضامنة



وهي معرفة سرّ وجودنا،
ومعرفة أهدافنا التي
تساعدنا على معرفة من
نحن، وبالتالي نحطم
الرسائل السلبية التي
نقولها عن أنفسنا، وما
يقولوه لنا الآخرون

٨- التنمية الذاتية



لا شيء يمنعنا من تحسين
أنفسنا إيجابياً والتقدم في
تحقيق أهدافنا، فهناك عدّة
وسائل لنحسن أنفسنا عبر
البرامج التدريبية، القراءة،
الأشرطة السمعية والبصرية،
الدورات المكثفة...

١٠- الاهتمامات الشخصية

عند ممارستنا لهواية مفضلة فإنها تساعدنا على التحكم بأعصابنا والتخلص من التوتر، وستشعرنا بالراحة والهدوء النفسي الذي بدوره سيساعدنا على إنجاز أكبر في عملنا وفي صحة أفضل.



لا تقل مستحيل!!!

في إحدى الجامعات في كولومبيا حضر أحد الطلاب محاضرة مادة الرياضيات .. وجلس في آخر القاعة ونام بهدوء.. وفي نهاية المحاضرة استيقظ على أصوات الطلاب .. ونظر إلى السبورة فوجد أن الدكتور كتب عليها مسألتين .. فنقلهما بسرعة وخرج من القاعة وعندما رجع البيت بدء يفكر في حل هذه المسألتين.

كانت المسألتين صعبة فذهب إلى مكتبة الجامعة وأخذ المراجع اللازمة .. وبعد أربعة أيام استطاع أن يحل المسأل الأولى

وهو ناقم على الدكتور الذي أعطاهم هذا الواجب الصعب!!

وفي محاضرة الرياضيات اللاحقة استغرب أن الدكتور لم يطلب منهم الواجب.. فذهب إليه وقال له يا دكتور لقد استغرقت في حل المسألة الأولى أربعة أيام وحللتها في أربعة أوراق

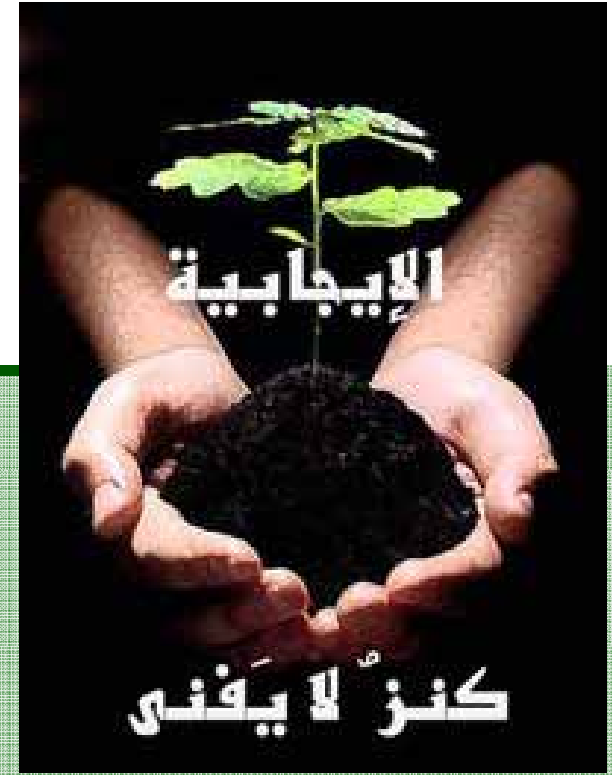
تعجب الدكتور وقال للطالب ولكني لم أعطيكم أي واجب!!

والمسألتين التي كتبتها على السبورة هي أمثلة كتبتة للطلاب للمسائل التي عجز العلم عن حلها!!

إنّ هذه القناعة السلبية جعلت الكثير من العلماء لا يفكرون حتى في محاولة حل هذه المسألة .. ولو كان هذا الطالب مستيقظا وسمع شرح الدكتور لما فكر في حل المسألة..

وما زالت هذه المسألة بورقاتها الأربعة معروضة في تلك الجامعة.





تخيّل عالمك الداخلي كحقل تنبت فيه كل فكرة من أفكارك . راقب العواطف والأفكار التي تعتلج في نفسك وتساءل : ما هي الثمرة التي تعطيها هذه الفكرة ؟ فإذا كانت الثمار من النوع الذي لا تريد اقتطافه فما عليك إلا أن تنتزع البذرة الصغيرة دون خوف ، وتضع مكانها بذرة صالحة .

كن مع الله و لا تُبالي

إذا سجدت فأخبره بأمرك...

فإنه يسمع السر وأخفى....

ولا تسمع من بجوارك....

لأن للمحبة أسرار.....

وابعث رسائل وقت السحر...

مدادها الدم وقراطيسها الخدود ...

وبريدها القبول ووجهتها العرش....

وانتظر الجواب من رب العباد.....

وهو معكم أينما كنتم

فكن أنت مع الله