

# التفكير الإيجابي



تمهيد :

يعرض الخادم ورقة كبيرة بيضاء عليها بقعة من الحبر، ويسأل التلاميذ ماذا يرون ( بقعة من الحبر...ورقة متسخة....إلخ ) يعلق الخادم أنه ليس هناك أحد قد لاحظ أن ٩٠ % من الورقة أبيض ناصع البياض.

مقدمة :

هل أنت إنسان إيجابي؟

(١)

- هل يراك الناس أهلاً للثقة؟
- هل أنت شخص عملي؟

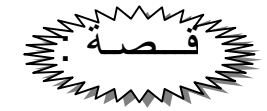
- هل تعرف نقاط ضعفك ونقاط قوتك؟
  - هل تحب عملك أو دراستك؟
  - هل تحب الاختلاط بالناس، وتشعر بسعادة معهم؟
  - هل تتحمس بسرعة؟
  - هل تشعر أن الله قريب منك؟
  - هل تميل إلى أن تصادق المتفائلين؟
  - هل تستفيد من أخطائك؟
  - هل تحب أن تتعلم أشياء جديدة نافعة دائماً؟
  - هل تكتسب المزيد من الثقة مع مرور الأيام؟
  - هل تتوقع أن يمون الغد أفضل من اليوم؟
  - هل تغفر للمسيئين إليك؟
- (٢)
- هل تفقد أعصابك بسرعة؟
  - هل تشعر بالنقص؟
  - هل أنت دائم الشكوى من التعب أو الأرهاق؟
  - هل تشعر إنك مظلوم؟
  - هل تشعر بالرتاء لذاتك؟
  - هل تجتر طويلاً أحداث يومك؟
  - هل تفقر إلى الشجاعة في كثير من الأحيان؟
  - هل تتردد طويلاً قبل اتخاذ أى قرار؟
  - هل تفكر طويلاً في احتمالات الفشل؟
  - هل تشعر إنك ضعيف أمام شخص ما؟

## حساب الدرجات:-

- أعط نفسك درجة واحده عن كل إجابة " بنعم" بالقسم الأول، ولا شيء عن كل إجابة "لا" .
- أعط نفسك درجة واحده عن كل إجابة " لا" بالقسم الثاني، ولا شيء عن كل إجابة "نعم" ثم أحسب الدرجات.

## النتيجة :-

- إذا كان مجموع درجاتك ١٥ فما فوق، فأنت إيجابي، تميل إلى التفاؤل، وتحب الحياه ولا تنهار أمام المشكلات .
- إذا كان مجموع درجاتك أقل من ١٥، فأنت تحتاج أن تكون أكثر إيجابية .

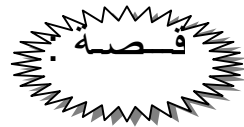


- في إحدى مدت سويسرا خرج عمدة هذا المينة ليلاً ليتنقذ أمن مدينته، وعند مروره بأحد الطرقات لمح ضوءاً خارجاً من أحد المنازل، فتقدم ليتعرف على ما يحدث في هذا المكان في هذا الساعة المتأخره من الليل ...
- وعندما أقترب سمع صوت طفل يقول لأمه: إننا نموت جوعاً..أما حكيتي لى يا ماما عن غراب إيليا وأن الرب سيسمع لنا عندما نصلى إليه .
- تأثر العمده جداً، وعاد مسرعاً بسيارته إلى منزلهملاها بكل محتويات منزله من الطعام.ثم عاد مسرعاً إلى هذا البيت وطرق الباب وقدم للمرأة ما عنده وقال:-
- سيدتى أنا غراب إيليا. ثم تركها ومضى وقلبه يطرب فرحاً.

## وهناك نموذج للإيجابية فى قصة :

السيدة التى كانت تعيش فى مدينة نيويورك ١٩٨٤ وذات صباح قرأت عن حادث مروع فى مكسيكوسيتى الذى أدى إلى أحتراق جزء من هذه المدينة وجاءت فى الجرائد العالميه صوره غلام(٤سنوات) تشوه وجهه، وحدثت له مضغفات كثيرة . ملايين شاهدوا صورته وبسرعه تلاشت من ذاكرتهم، أما هذه السيدة فقد شعرت أن عليها مسؤوليه تجاه هذا الغلام ووجدته ولده عامين تابعته ليتلقى العلاج المناسب .

تعلم أن تصبح إيجابياً فى مشاعرك وفى أفعالك لا تتعامل بمجرد الكلام، فالفعل أيضاً دليل على إيجابيتك تجاه الآخرين .  
وإثبات لشعورك بالمسؤليه مما يؤدى إلى نجاحك .



- كان أحد رعاه البقر مستمتعاً وهو ينظر إلى القطيع، وكان أحد الأمراء فى رحلة صيد.
- لم يكن الراعى يعرفه. أعجب الأمير بشكل الراعى وملاحظه المبتسمه فأقترب منه قائلاً : لماذا أنت سعيد هكذا يا فتى . فاجاب الراعى " انا أمير" .
- فتعجب الأمير من إجابته وسأله ماذا تقصد ؟
- أجاب الفتى أن الشمس تشرق لى كما تشرق للأمير، القمر يأتى ويصير معى بالليل كما يفعل مع الأمير، والجدوال والحقول تبهجنى مثله وبالرغم من أن لدى القليل فأنى أكل ما يكفينى . فهل يأكل الأمير أكثر من طاقته؟

- فكشف له الأمير الحقيقي هويته وقال له:-

- لقد أصبت يا فتى فنحن نكون سعداء بقدر ما ننظر للحياه بتفائل .

## مصدر الأفكار السلبية:-

+ تأتي الأفكار السلبية عن نفوسنا وعن طموحتنا وعن مدى نجاحنا، من نفوسنا نحن لأننا لا نصدق طاقاتنا، ولا نثق في إمكاناتنا، التي أودعها الله فينا لنستثمرها للخير وللبناء .

+ كما تأتي من الذين حولنا وغالباً من الوالدين. ولا يعنى هذا انهم يقصدون تحطيمنا بكلماتهم . التي تقال بدون قصد الإساءه، أو بقصد التهذيب والتعليم .

ولكن، وللأسف تسجل العبارات السلبية فى عقلنا الباطن، وسواء لاحظنا أو لم نلاحظ، فإن مثل هذه الأحلام السلبية تحكم تصرفاتنا وسلوكنا، عندما تكبر وتؤثر فى طريقة تفكيرنا .

لذلك فنحن نحتاج إلى أن نزن جيداً ما نسمع، حتى لا ينعكس على أفكارنا وتصرفاتنا السلبية .

## تأثيرات الكلام السلبي :-

+ هناك آباء وامهات يعانون من الشعور الدائم بالمرهق بسبب المشكلات الكثيرة التي تعرضوا لها مثل الطلاق أو موت أحد الوالدين وهذا بالطبع ينعكس على عباراتهم والرسائل التي تحملها من حزن ومراره وإحباط .

+ وبعض الوالدين ينتظرون الكثير من أولادهم، وقد تفوق انتظاراتهم هذه، قدرات

أولادهم، مما يسبب لهم ضعف الثقة فى النفس وبالتالي القدرات .

## أفكارنا السلبية من أين تأتي؟



هل أنت طموح؟ وهل تحقق طموحك ؟

ما الرسائل التي تصلك من اهلك ؟

أعرف موقفك من هذه الأفكار السلبية...

كيف تؤثر عليك مثل هذه العبارات؟

أنت فوق كل حكم سلبي .

جميعنا لديه الكثير من الطموحات والأحلام التي نتطلع إلى تحقيقها. ولكن قليلين هم الذين يؤمنون بهذه الطموحات حق الإيمان، ويأخذونها مأخذ الجد، ويسعون بكد إلى تحقيقها، وغالباً ما ينجحون فى النهاية- برغم ما يواجهونه من أفكار سلبية- لأنها أحلام حقيقيه وطموحات واقعية نظيفة .

ترى ما السر وراء قتل الطموحات والأحلام بداخلنا ؟

عند التفكير جيداً، سنجد أنها، فى الأغلب، بعض الأفكار السلبية التي تحكمتنا وتجعلنا نتردد كثيراً قبل أن نبدأ فى تحقيق أحلامنا، وفى أحيان كثيرة تحرم علينا ان يكون بداخلنا أى طموح .

## من أشهر العبارات السلبية

تأثيرها على مشاعر الأبناء:	تعليقات الوالدين:
- الآخرون أفضل منى ويمكنهم أن يفعلوا كل شيء. أنا لا أعرف أن أفعل شيئاً، أنا لست طموحاً .	-هل انت واثق من انك ستنجح فى هذا الامتحان، أو من انك قادر على قيادة الدراجة. أو باستطاعتك أن تختلط بهؤلاء الشباب ؟
- لا أستطيع أن أفعل شيئاً صحيحاً، فما الجدوى من تجربته، وأنا أعلم أنني سأخطيء .	- مرة أخرى تخطىء، هل أنت غبى لا تستطيع أن تفعل ولو شيئاً واحداً صحيحاً.
- لن أتمكن من أنجح فى تكوين علاقات تستمر فى المستقبل(صداقة، زمالة، أو حتى زواج) .	- من حسن حظك أن لديك أسرة تتحمل وتتحمل(كسلك-غيابك-أنانيتك).
- سأظل دائماً عديم التمييز وسأخذل الآخرين دائماً باختياراتى غير الموفقة.	- ما هذا الذوق الرديء فى اختيار الأصدقاء والملابس .
- كم أنا أتانى؟ إنى أشعر بالذنب لأننى سبب معاناة والدى .	- لقد عانينا(أنا ووالدتك) من أجلك كثيراً لكى تصبح شيئاً .

ومهما كانت الظروف التى جعلت الوالدين يربون أولادهم تربية ولدت بداخلهما الكثير من الأفكار السلبية، إلا أن كان هذا نابعاص من الحب والبحث عن الأفضل، وكذلك الجهل بهذه التربية فة نفوس الأولاد .

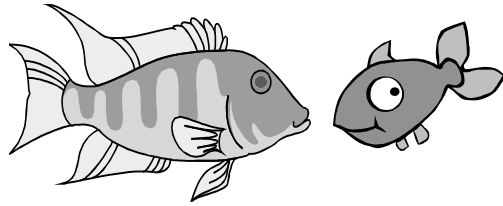
## قصة أخرى

### الأفيال لا تطير

ذهبت الزوجة مع زوجها لحديقة عامه وكانت سعيدة بكونها معه فقالت له أنظر لهؤلاء الأطفال السعداء يلعبون، أن منظرهم يوحى بالسعادة .ما أجمل الالحن السماوية التى تعزفه هذه الطيور، واستمرت الزوجة فى متعتها الروحية وهى تقول :-  
المجد للرب خالق هذه الاشجار العظيمة أما الرجل فأخذ يجر رجليه فلم يكن أساساً هو صاحب فكرة تاللزهة فى هذا اليوم مع زوجته وقال:-

إن هذه الحديقة هى آخر مكان يصلح للنزهة، أنهم لا ينظفون الحدائق مثل زمان. أنظرى هذه القمامة الملقاه فى الطرقات، وعندما قال هذا ألقى أحد الطيور بشيء من الفضلات فوق رأسه مباشرة فصرخ قائلاً ياللتعاسة !  
أما الزوجة فنظرت مبتسمة وقالت:- " أشكر الله أن الأفيال لا تطير" وعليك يا حبيبي أن تكون سعيداً لما حدث .

- إن نفس الحديقة كانت أجمل مكان للزوجة وأسوأ مكان للزوج.  
الطير الذى كان فوقه كان سبب بلاء له وأما للزوجة المتفائلة فكان سبباً لشكر الله إن شيئاً أسوأ لم يحدث .



## قصة رمزية أريد نهراً أكبر

قالت السمكة الصغير لزميلتها:-

لقد مللت الحياه فى هذا النهر الصغير الضيق، الحياه هنا متكررة وليس من جديد، لابد ان الأنهار الكبر بها شيء من الإثارة .

قالت السمكة الأخرى لها :-

أن لديك هنا الكثير من الأصدقاء وليس هناك نقص فى الغذاء أو الماء وبدون أن تسمعها قفزت السمكة الصغيرة مسرعة إلى بحيرة أكبر قائلة :-

هذا هو ما أتمناه أن كل شيء هنا متسع هذا هو حلم حياتى.. وبدون أن تدرى وجدت السمكة الصغيرة نفسها فى فم قرش كبير .

### □ يقول جوج هومر ميلر:-

أن اسلوب حياتك لا يتحدد بما تأتى به الحياه بل ما تأتى أنت به إلى الحياه .

- فالشخص الذى يشعر بالملل يجد الحياه مملة .

- تشرق الشمس من حوله لكنها لا تشرق داخله .

## قصة أخرى امريكا أم الهند ؟

سأل أحد الامريكان المرشد السياحي الهندي كيف حال الناس هنا فى الهند فأجابه بنفس السؤال :-

- وكيف حال الناس عندكم فى امريكا؟ فأجاب :-

- أوه، أنهم محترمون وعلى درجة عالية من الترقى والإجتهاد، أجاب المرشد:- وهكذا هو الحال عندنا ...

- وفى الاسبوع التالى أتاه سائح آخر من أمريكا وسأله عن حال الناس فى الهند، فرد المرشد بالسؤال عن الأمريكان، فقال السائح:-

- ياه، أنهم مملين وكسولين، فأجاب المرشد وهكذا الحال فى الهند.

أن نظرتك للناس تختلف باختلاف موقفك منهم فسواء كنت فى الهند أو فى أمريكا أو روسيا أو فى مصر فالمشكلة فى عينيك أنت وليس فى الناس .

إن موقفك فى الحياه إيجابياً أو سلبياً قد يعتمد على خبراتك السابقة كما

يتضح من القصة التالية :-

ذهب ستة أشخاص إلى حقل . وكان أحدهم فلاحاً أما الآخرون فكانوا فلكياً وطبيباً وجندياً وجيولوجياً ورجل اعمال .

- رأى الفلاح فى الحقل كومه من الزرع .

- أما الفلكى فلم ينظر للحقل بل للسماء من فوقه وقال أنه مكان رائع لرصد النجوم ليلاً .

- أما الطبيب فلاحظ المياه الراكدة والناموس الذى يعرض للناس للملاريا.

- ولم يرى الجندى سوى الأماكن الخالية من الزرع لكى تتصب فيها قوات الحراسه خيامها .

- وأما الجيولوجى فبدأ يبحث عن الصخور والتربه .

- أما رجل الأعمال فأخذ مقاسات الحقل وتخيل كيف سيصبح منزله الجديد وسيارته فيه .

إن ..... السابقة تحدد رؤيتنا للموضوعات فإن تعلمنا التشاؤم أو النقد الذاتى أو السلبية فإن نظرتنا للأمور سوف تختلف بيناً كما اختلفت نظرة كل من الأشخاص الستة للحقل حسب خبراتهم السابقة، وقد يتناوله كل منا تناولاً مختلفاً .

+ ماذا يحدد اتجاهاتنا ؟

الاتجاه فى علم النفس : هو موقف داخلى ومشاعر وسلوكيات ناشئة من تكرار الأفكار . فكلما تكرر الفكر كلما أنغرس وتأثر كأنه يحفر مخليتنا وفى لا شعورنا .

والاتجاه موقف نتعلمه ويثبت فينا بالتكرار .

كم عدد النجوم؟

سأل مدرس الابتدائى طفلة خجولة كم عدد النجوم فى السماء بالليل فأجابت أربعة فتعجب المدرس قائلاً :- أن زملائك يرون مئات ألاف النجوم .

فقالت الطفلة ماذا افعل يا أستاذ أن أمى لا تدعنا نفتح النوافذ بالليل لأنها تخاف علينا فكنت أنظر من ثقب الباب فأجد أن النجوم أربعة فقط .

هكذا فإن ما نتعلمه يؤثر فينا فى القصة السابقة انتقلت مشاعر الأم الخائفة إلى ابنتها فتعلمت الخجل فضاقت الدنيا أمامها فلم ترى العالم المتسع حولها .

إنى احب الناس

يحكى أنه كان هناك وادى ضيق بين جبيلين، وكان صدى الصوت يسمع فيه مدوياً، كل همسه وكل صوت ضعيف حتى حركة الحشرات. جاء مجموعة من الأصدقاء إلى هذا الوادى مع رحلة للكشافه فجأه جرح أصبع أحدهم فصرخ قائلاً للعهه! فسمع صوت الوادى يردد نفس الكلمة عدة مرات اللعهه..اللعهه..اللعهه ..

وكان أحد الأصدقاء فنان جلس ليرسم الوادى فاجتمع حوله الناس من البسطاء وأقرب طفل منه فهمس بصوت يكاد يسمع قائلاً إنى أحبك فردى الصدى مدوياً إنى أحبك.. إنى أحبك.

نعم إن موقفنا يؤثر على رؤيتنا، والأفكار التى تتردد داخلنا تحدد ردود الأفعال .

## ثالثاً: تخلص من أفكارك السلبية

- والآن بعض الاقتراحات للقضاء على السلبية:-
- تنبه للتأثيرات المباشرة والغير مباشرة التى تركتها تربيته الوالدين بداخلك، وأسأل نفسك:- هل أنا موافق مع هذه الأفكار السلبية التى بداخلى ؟
- تذكر أنك شاب ناضج ولك مطلق الحرية لختيار ما يناسبك وما لا يناسبك من أفكار تكونت عندك وبعضها زرع بداخلك دون ان تدرى .
- ادع الله دائماً ان يكشف لك عن أعماق نفسك، ويظهر داخلك، ويمنحك ذهنًا صافياً، وعقلاً متقدماً، وضميراً .....، ويزرع فيك الحب لتغفر لكل من أساء إليك بكلمه أو بفعل .
- عندما تواجهك مشكله قل لنفسك:-

هذه ليست نهايه العالم

### مثال للفكر الإيجابي

إنى بدأت أكبر فى السن ليس لدى مال لازال أمامى سنوات يمكن استغلالها، كاف، الوقت غير كافى، الدراسة فوق أستطيع أن أفعل الكثير بما لدى، بشيء مستواى. من التنظيم أستطيع أن أنجز، بالجهد ما أستطيع أن أفهم وأحفظ .

## إحذر أن تحدث نفسك بأفكار سلبية بل استبدالها حالاً بالأفكار الإيجابية

### فكر سلبى

- + إنى فاشل.
- + لماذا لا أجد نفسى جذاباً وكفاً مثل الآخرين.
- + أشعر إنى أقل من غيرى .
- + لا أستطيع تجربة شىء جديد فهذا سوف يكشف عجزى أمام الآخرين.
- + مشاكلى الشخصية تبتلعنى وتأخذ تفكيرى وطاقتى.
- + إن مشاكلى تبدو لى أكبر من مشاكل الناس الآخرين..
- + أتمنى أن أكون شخصاً غير نفسى .
- + ليس هناك أمل فى مستقبل أفضل .
- إنى شخص له قيمته وفائدته .
- لقد أنجزت العديد من المهمات التى حاولت إنجازها فى العام الماضى.
- لدى من المواهب والقدرات مثل الآخرين .
- سأجرب أشياء جديدة فهذا يعطى معنى أفضل للحياه .
- إنه يمكن حصر مشاكلى فى نقاط ضعف معينة .
- لكل إنسان مشاكله وأنا مثلهم ولكن سوف أتغلب عليها .
- إنى أقبل نفسى كما أنا وأحتاج فقط للنمو.
- كل يوم يمر يعتبر فرصة جديدة للنمو.

### كن إيجابياً: نصيحة أخرى تقدم ولو نصف خطوة للأمام :

لكى نتقد يجب أن نبدأ بالتنفيذ.. وبالتأكيد ستقودك خطواتك إلى أفعال معينة قد يأتى من ورائها (تعب، غضب، خوف، خيبة آمال، إحساس بالذنب) ولكن هناك أيضاً أفعال إيجابية تقودك خطواتك إليها، وهذه يأتى من ورائها(الحب، الفء، الفخر، السعادة، التقدير والعرفان بالجميل، الثقة المتبادله، البهجه والمشاركه)، وعلى العموم فكل النتائج والمشاعر سواء جيدة أو رديئه مبنيه أصلاً على اساس افتجاء الذى إتخذته خطواتك منذ البدايه وأعدتت عليها !!

## خاتمة دراسة كتابية

ليكن شعارك

" أستطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني "  
تأمل معي في قول الرب (مت ٦: ٢٦-٢٩)



" أنظروا إلى طيور السماء أنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن وأبوكم السماوي يقوتها .ألستم أنتم بالحرى أفضل منها؟ ومن منكم إذا اهتم يقدر أن يزيد على قامته ذراعاً واحدة؟ ولماذا تهتمون باللباس؟ تأملوا زنابق الحقل كيف تنمو لا تتعبد ولا تغزل ولكن أقول لكم: إنه ولا سليمان في كل مجده كان يلبس كواحدة منها " .

كان تفكير بولس الرسول إيجابياً حين قال ( في ٣: ١٣-١٥ )

" أيتها الأخوة، أنا لست أحسب نفسي أنني قد أدرتكم . ولكني أفعل شيئاً واحداً: إذا أنا أنسى ما هو وراء وأمتد إلى ما هو قدام، أسعى نحو الغرض لأجل جعلة دعوة الله العليا في المسيح يسوع " .

ولكى تصلح ذاتك . أسأل نفسك بصراحه حتى تقيم خطواتك :-

- ما هي أسباب السعادة في حياتي الآن ؟
- ما هي أهدافي وكيف أخطو متجهاً نحو تحقيقها ؟
- هل بداياتي سليمة..هل حققت تقدماً ملموساً.. أم أنا "في محلك سر" ؟
- بالنسبة لأقراني من الشباب.. ما هو ترتيبي في القيمة الذاتية والروحية والعملية ؟
- هل لي طموح روحي متوهج يتطلب مني خطوات نحو قمة شجرة(زكا) كي أرى الرب يسوع بوضوح ؟
- ما الذي أعطيته في يومي هذا.. وما الذي أخذت منه ؟
- إن أحببت فإنك تصبح محبوباً . فأحب الله والناس وستجد السعادة تغمر قلبك .
- إن أهم لحظات الحياه هي الدقائق الأولى من النهار فأفتح نوافذ بيتك وقلبك وإستنشق هواءاً مليء رينتك، أملئ عقلك بأفكار إيجابيه، أشكر الله على هذا اليوم الرائع، وأشعر بالرضى العميق بحسب حسنات الله وعطاياه لك... ستكون السعادة حليفك طوال هذا اليوم مثلما يفوح العطر الذي تضعه فوق رأسك ليسعد من حولك يوماً آخر .