

من كتاب: قوة التفكير

(د. إبراهيم الفقي.. رحمه الله)

* أي شيء تفكر فيه يصبح اتجاهًا للعقل وسيفعل ما يستطيع لكي يجعلك تنجح فيه، ومن المهم أن تعرف أن أي شيء تدركه وتفكر فيه يجعل الذهن منتبهًا لهذه المعلومة في الحال؛ فيقوم بفعل التالي:

1- الانتباه للمعلومة والفكرة والتعرف عليها.

2- فتح الملف الخاص بهذه الفكرة من ملفات مخازن الذاكرة.

3- تحليل هذه الفكرة ومقارنتها بفكر أخرى مشابهة لها وموجودة في مخازن وملفات الذاكرة.

4- البحث في كل ملفات ذاكرتك عن المعلومات التي تدعمك وتقوي رأيك.

5- إلغاء أي معلومات أخرى لا تمت للفكرة بصلة لكي يساعدك على التركيز على هذه الفكرة فقط، وذلك لأن العقل البشري لا يستطيع التفكير إلا في فكرة واحدة في وقت معين.

(الخلاصة): إذا ركزت أو كانت فكرتك سلبية؛ سيلغي العقل كل شيء آخر، ويركز الذهن على هذه المعلومة فقط.

* (العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر): فما تفكر فيه وتقولهُ لنفسك يأخذهُ المخ ويفتح الملف الخاص به بما في ذلك تحركات الجسم وتعبيرات الوجه الخاصة بهذا الملف؛ فيشعر الإنسان بجسده يتأثر بسبب الفكرة.

* العقل عنده القدرة -بإذن الله- على علاج الجسم ومساعدته على التخلص من الآلام. لذلك من اليوم قَرّر ماذا تفكر؛ لأن ذلك سيؤثر على جسمك وطاقتك ومدى نشاطك أو عدمه.

* إذا أردت فعلاً أن تغير حياتك للأفضل، وعندك الرغبة في هذا التغيير وقررت أن تبدأ، فابدأ من اليوم، ولاحظ أفكارك وتحكم فيها، وسترى بنفسك الفرق الكبير والتغيير الإيجابي الذي سوف يحدث في حياتك.

* قانون السببية لسقراط: لو زرعت في ذهنك بذور التفكير السلبي؛ سيكون محصولك ونتائجك سلبيةً، ولو زرعت في ذهنك بذور الحب والتسامح؛ سيكون محصولك من نفس النوع.

* أي فكرة تضعها في ذهنك ستتحول إلى التركيز ثم الأحاسيس ثم السلوك ثم النتائج من نفس النوع، وسوف تستمر في الحصول على نفس النتائج ولن يحدث التغيير إلا لو قررت قراراً قاطعاً بتغيير

الجذور التي بدأتها وهي الأفكار. كما قال الفيلسوف بلاتو: غير أفكارك تتغير حياتك.

* "التقدير الذاتي الضعيف هو السبب الأساسي وراء الإدمان ومعظم السلوكيات السلبية". (د. ناتانين براندن)

* التقدير الذاتي الضعيف يحدث للإنسان لأسباب متعددة، من أخطرها عدم الشعور بالحب والحنان، فعندما يشعر الإنسان أنه غير محبوب يفقد التوازن ويبحث عن أي شيء يعوضه عن هذا الحب، فمن المحتمل أن يهرب إلى السلوكيات السلبية بأنواعها، أو مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون هدف محدد، أو البعد عن الناس، أو النوم لساعات طويلة، أو يشعر أنه منبوذ من الناس؛ فيؤدي ذلك إلى عدم ثقته بنفسه أو بالآخرين.

* التقدير الذاتي ما هو؟؟

هو إحساس الشخص عن نفسه ورأيه في نفسه وسمعته مع نفسه وله ثلاثة جذور أساسية:

1- التقبل الذاتي: أن يتقبل الإنسان نفسه كما هو، يتقبل شكله فلا يشعر أن هناك جزءاً منه لا يحبه سواء كان جسمانياً أو شخصياً، ويتقبل وطنه وعائلته.

2- القيمة الذاتية: وهنا يشعر الشخص أن له قيمةً وأنه عضو مهم في المجتمع وعنده القدرة على الإنتاج والتقدم والإنجاز وأن حياته لها معنى، وهنا لو شعر الشخص أنه لا يجد تقديراً من العائلة أو مدرسيه أو مديره يشعر بعدم الاتزان وبالشعور بالتمرد والغضب والعصية الزائدة والبعد عن الجميع.

3- الحب الذاتي: بمعنى أن يحب الشخص الهدايا التي أنعم الله عليه.

* من أقوال مايكل جونسون الأمريكي لاعب السلة الشهير: من أهم أسباب نجاحي هو المهارات الذهنية، فأنا أضع الأفكار الإيجابية في ذهني وأربطها بأحاسيسي وأتخيل نفسي وأنا متمكن وواثق من نفسي تحت أي ظرف من الظروف التي قد تقابلني، وبذلك فأنا أساعد ذهني أن يساعدني في تحقيق أهدافي.

* إذا أردت فعلاً أن تكون ثقتك في نفسك عالية وقوية ازرع الأفكار الإيجابية التي تغذي ذهنك وتجعل تركيزك الإيجابي يكون في ثقتك في نفسك مهما كانت الظروف.

* إذا نظرت حولك ستجد كل شيء يتحرك بسرعة كبيرة. وهذا لا يعني أن السرعة غير مفيدة، ولكنها سبب من أسباب القلق والخوف والتوتر التي تؤثر تأثيراً كبيراً على الحالة النفسية.

الفِكر يسبب الأمراض، وأنه حتى لو تمارض الإنسان واستمر في تكرار هذا التمارض سيصبح حقيقةً ويسبب لنفسه الأمراض.

* من المهم أن تعرف أن قانون نشاطات العقل الباطن يعمل دائماً بنجاح، فعندما تفكر بأفكار سلبية فهو يساعدك على النجاح فيها، وعندما تفكر في فكرة إيجابية يساعدك أيضاً على النجاح فيها، فهو موجود لخدمتك ويتبع أفكارك ويجعلها تتسع وتنتشر من نفس نوعها، وقد يسبب لك تعاسةً وفشلاً أو سعادةً ونجاحاً؛ لأنه يعمل معك بنجاح تام من نفس أنواع أفكارك.

* قانون التفكير المتساوي: إن ما نفكر فيه يتسع وينتشر- من نفس نوعه ويضيف إليه أشياء مشابهةً له.

* قانون المراسلات: عالمك الداخلي هو السبب في عالمك الخارجي؛ فيجعلك ترى العالم الخارجي من نفس نوع عالمك الداخلي.

* التفاحة إذا عصر-ناها لا تعطي إلا عصير تفاح، لأنها تعطي ما بداخلها، كذلك الإنسان فهو يعطي ما بداخله لا أكثر ولا أقل، فلو أن ما بداخل الشخص عدم التسامح سيكون تصرفه مع أي شخص آخر عدم التسامح.

* لو كانت علاقتك سيئةً مع شخص ما، فيجب عليك أن تُحدِث تغييراً في تركيزك عليه وفي المعنى الذي أعطيته لنفسك عنه وفي الاعتقاد الذي اعتقدته فيه، وهنا فقط ستجد التغيير الذي تريده في عالمك.

* رون سكالين بطل كارتيه: "اعتقد برغبة قوية أنك تستطيع أن تنجح، ثم ضع هذا الاعتقاد وهذه الرغبة في الفعل؛ ستفاجأ بالنتائج التي ستحصل عليها".

* إبراهيم الفقي: "لا أترك التفكير السلبي يسيطر عليّ، ولكن أبحث عن أسبابه وأكتبها، ثم أقرأها وكأني بعيد تماماً عن الموضوع لكي أتعلم منها الدرس في وجودها في حياتي، ثم أعمل على التغيير من داخلي أولاً ثم من الخارج، وبذلك لو حدث أن تكررت هذه التجربة مرةً أخرى أكون أنا قد تدربت على التعامل معها وحلها".

* قانون السبب والتأثير يعمل إيجابياً أو سلبياً، فلو أردت أن تكون سعيداً ابحث عن الأشياء التي فعلتها في الماضي وجعلتك تشعر بالسعادة، وكرّر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة. ولو أردت أن يكون عندك خشوع أكثر في الصلاة تذكر وقتاً شعرت فيه بالخشوع وكرر نفس الأسباب ستحصل على نفس النتيجة.

* قانون التراكم: أي شيء تفكر فيه يسجله العقل ويفتح له ملفاً خاصاً من نفس نوعه، ولو كررت هذا التفكير سيتراكم في نفس الملف

ويسبب لك أحاسيس من نفس النوع، حتى ولو لم تضعه في الفعل في العالم الخارجي.

* عليّ بن أبي طالب: "مَنْ أَوْلِحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ أَصْلَحَ لَهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ، وَمَنْ أَوْلِحَ أَمْرَ آخِرَتِهِ أَصْلَحَ اللَّهُ أَمْرَ دُنْيَاهُ، وَمَنْ كَانَ مِنْ نَفْسِهِ وَاعِظًا كَانَ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ حَافِظًا."

* أي شيء تفكر فيه سواء كان سلبياً أو إيجابياً سيصبح واقعاً بالنسبة لك في هذا الوقت، ولن يتغير هذا الواقع إلا إذا غيرت الفكرة الأساسية.

* أعط نفسك الفرصة الحقيقية في البحث عن العمل بجهد، فلا تترك باباً إلا طرقته أكثر من مرة، وافعل ذلك فعلاً بالتزام تام وبتوكل على الله، وتأكد أن الله (عز وجل) لا يضيع أجر من أحسن عملاً، والأمثلة على ذلك كثيرة جداً.

* يعمل العقل بنشاط وحيوية، ويساعدك على تدعيم رأيك سواء كان في صالحك أم لا، كل ما في الأمر أنه يساعدك على النجاح في أفكارك.

* لو ركز الشخص على أنه مريض بالقلق سيدعمه العقل ويجعله أكثر وأقوى في القلق، ولو أنه قال إنه لا يستطيع أن يتذكر أي شيء يقرؤه أو حتى يسمعه؛ سيجد أنه أصبح مشتت الذهن.

* الحكمة التي تقول: "ستصبح ما تفكر فيه" هي حكمة صحيحة تماماً؛ لأن سلوكياتك وتصرفاتك التي سببت نتائجك أساسها نوعية أفكارك. وهناك مثلاً يقول: "الناس يموتون بسبب ما يأكلونه"، ولكني أقول إن معظم الناس يموتون بسبب ما يأكلهم! وهي الأفكار.

* لذلك لو أردت حقاً أن تحقق أهدافك وتعيش أحلامك يجب أن تفكر بأفكار تساعدك على تحقيق أهدافك، وتبتعد تماماً عن الأفكار التي لا تخدمك وتبعدك عن أهدافك وتسبب لك القلق والإحباط والتوتر.
* ركّز أفكارك على أن تكون مبتسماً، وأن تفكر قبل أن تتكلم.

* "لا يمكن للمرء أن يحصل على المعرفة إلا عندما يتعلم كيف يفكر". (كونفوشيوس)

* "كل أزهار الغد متواجدة في بذور اليوم، وكل نتائج الغد متواجدة في أفكار اليوم". (أرسطو)

* الحكيم زينو: "التفكير السلبي يجعل الإنسان لا يرى الطرق المضيئة، بل يجعله يسلك الطرق المظلمة التي لا يجد فيها مخرجاً ويصطدم بكل ما يؤلمه، ويجعله يشعر بالضيق والفشل والألم والغضب، وكل شيء سلبي يجذب إليه من نفس نوع أفكاره. لذلك إذا أردت فعلاً أن تكون حكيماً يجب أن تعرف أن في داخلك يعيش ألد أعدائك وهو أفكارك السلبية. ويجب أن تتعلم كيف تتعامل معها.

* التفكير السلبي أخطر مما يتصور أي إنسان؛ فهو يجعل الحياة سلسلةً من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية، وأيضاً النتائج السلبية.

* التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي، ويقلق ويخاف من المستقبل، ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلةً من التحديات والمشاكل.

* من أقوال علي (رضي الله عنه): المعرفة نور القلب، والعلم مصباح العقل، وفي كل تجربة موعظة.

* المؤمن الحقيقي يتوكل على الله ويتقيه ويشكره في السراء والضراء ولا يكف عن التقرب إليه (عز وجل)، أما الشخص الذي يبعد عن الله تكون الدنيا أكبر همه، وتكون حياته ضنكاً مملوءةً بالسلبيات، قال تعالى: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى".

* ألبرت أينشتاين: "يشعر الإنسان بالأمان عندما يجد مكاناً يعيش فيه، ومهنةً يعيش منها، وأشخاصاً يحبهم يعيش معهم".

* حكمة من الفلسفة الهندية القديمة تقول: "لو وجدت بيتاً تعيش فيه فأنت محظوظ، ولو وجدت شيئاً تعيش عليه فأنت ذكي، ولو

وجدت شخصاً تعيش معه بحب متبادل فأنت سعيد، ولو كان عندك كل هذه الأشياء فأنت من أغنى الأغنياء.

* الروتين السلبي يعني أن الشخص يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق، فتجد الشخص يستيقظ من نومه ويشرب القهوة...ويستمر في الدوامة الروتينية التي تجعله يشعر أنه لا يوجد أي معنى لحياته.

* الشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله وبكل شيء حوله، ولا يجد أي طعم لأي تغيير ويصاب بالاكتئاب.

* أكثر الناس تعاسةً في رأيي هم الذين لا يتقبلون أنفسهم؛ لأن ذلك سيؤدي إلى سلسلة من التحديات التي لا حصر لها وكلها موجودة في الداخل، فتجعل الشخص يفكر بطريقة سلبية حتى يصل به الأمر إلى الإصابة بالأمراض.

* مسببات التفكير السلبي المؤثرات الداخلية التي قد تجعل الإنسان يحطم حياته بنفسه.

* المؤثرات الخارجية قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف والتفكير السلبي الذي يؤدي إلى الإصابة بكافة الأمراض.

*الشخص المصاب بحالة المزاج المنخفض تجد تعبيرات وجهه حادةً أو شاردةً، تركيزه سلبي، سلوكه سلبي وعصبي، وقد يكون صامتاً لا يريد أن يتكلم فيكون منغلِقاً على نفسه ويفضل العزلة.

* نجد أن التفكير السلبي الذي يضعه الإنسان في ذهنه سواء كان مدرِكاً أم لا يجعله يصل الى حالة المزاج المنخفض، والتي بدورها تجعل الإنسان يفقد الشهية في نشاطات الحياة.

* النشاطات والمسؤوليات المستمرة والتي لا تقف إلا عند النوم قد تصل بالإنسان إلى الشعور بالزهق؛ مما يسبب له حالة المزاج المنخفض والتي تجعله يشعر بحالة من الرفض الداخلي لكل هذه المسؤوليات التي لا تنتهي، وتسبب له مايسميه العلماء(الإنعكاس النفسي).

* الصحبة السلبية تسبب التركيز على السلبيات، وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع؛ مما يسبب نتائج أيضاً من نفس النوع، وهناك مثل عربي يقول: "جلس المرء مثله".

* التفكير السلبي يجعل لغة الشخص سلبيةً، فتجده دائم الشكوى وذلك لا يشجع الإيجابيين على التعامل معه؛ لأن الشخص الإيجابي يفكر في الحل والتقدم والنمو، والسلبي يركز على المشكلة.

* بعض وسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية؛ مما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع.

* تَدَكَّرُ أن حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب، وفي كلتا الحالتين السبب وراءهما هو التفكير السلبي الذي يجعل الإنسان لا يفكر بطريقة منطقية بل يفجر داخله قوةً تفوق كل تخيله في أشياء لا تحتاج إلا التعامل معها والتعلم منها ثم استخدامها في النمو و التقدم.

* القتلة الثلاثة: (اللوم- النقد- المقارنة) عندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التي تحدث للشخص الآخر.

* عندما يلوم شخص شخصاً آخر فهو يرسل رسالةً إلى عقله يطلب منه فيها أن يفتح كل ملفات اللوم المخزنة في مخازن الذاكرة لكي يستخدمها في لوم الشخص الآخر، من ناحية أخرى فهو يرسل رسالةً أخرى إلى ملفات قدراته الذاتية تقول: أنا لا أحتاجك اليوم؛ لأنني قررت أن ألوم الشخص الآخر. وبذلك يفقد قدرته في هذا الوقت ويقوي ملفات اللوم حتى تصبح عادةً يستخدمها في أي موقف مشابه.

* النقد البناء: هو أن تبدأ الحديث بشيء إيجابي عن الشخص وتنتهي الحديث أيضاً بشيء إيجابي وفي المنتصف تعطي رأيك في الفكرة وليس الشخص نفسه؛ لأن الشخص ليس أفكاره ولا سلوكياته، فأنت تفصل بينه وبين سلوكه. إن لم يُسْتَخْدَم بهذه الطريقة البناء فهو يسبب

ردة فعل عنيفة؛ لأنه يتعامل مباشرةً مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يحتوي على قيمه واعتقاداته ومبادئه وإدراكه، ويسبب الشعور بالعزلة والضياع، وبأن الشخص ليس له قيمة وأنه أقل من الشخص الآخر الذي ينتقده ولذلك يكون رد الفعل قوياً وعنيفاً، ويترك آثاراً سلبية تؤدي إلى الغضب والحزن.

* المقارنة لها ثلاثة أنواع أساسية وهي:

1- المقارنة بين الشخص ذاته وبين الآخرين:

مشكلة هذا النوع من المقارنة هو أن الشخص يركز على شيء ضعيف في نفسه ويقارن به شيئاً قوياً عند الشخص الآخر، مثلاً من الممكن أن يكون الشخص قصيراً فيقارن نفسه بشخص آخر طويل فيشعر بإحباط. هذا النوع من المقارنة يسبب للشخص الشعور بأنه أقل من الآخرين، ويجعله يقع في حفرة الحسد والحقد وأيضاً الشعور بالغضب والحزن.

2- المقارنة بين الشخص ذاته في وقته الحاضر وبين نفسه في الماضي: عندما يكون الشخص في حاضره ضعيفاً في أي من الحالات يفكر ويقارن ماضيه بحاضره، وكيف أنه كان سعيداً وأن الحياة لم تصبح كما كانت في الماضي وأنها أصبحت صعبة جداً. هذه المقارنة تجعله يشعر بالحسرة والحزن.

3- المقارنة بين شخص وآخر: هنا يأخذ الشخص مكان القاضي فيحكم على إنسان بأنه أقل من شخص آخر.

* مبادئ قوة الفكر ثمانية عشر مبدأ وهي:

1- الفكر له برمجة راسخة.

2- الفكر يصنع ملفات العقل.

3- الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية.

4- الفكر يؤثر على الذهن.

5- الفكر يؤثر على الجسد.

6- الفكر يؤثر على الأحاسيس.

7- الفكر يؤثر على السلوك.

8- الفكر يؤثر على النتائج.

9- الفكر يؤثر على الصورة الذاتية.

10- الفكر يؤثر على التقدير الذاتي.

11- الفكر يؤثر على الثقة بالنفس.

12- الفكر يؤثر على الحالة النفسية.

13- الفكر يؤثر على الحالة الصحية.

14- الفكر يتخطى المسافات.

15- الفكر يتخطى الزمن.

16- الفكر يتخطى عامل الوقت.

17- الفكر يؤثر على قوانين العقل الباطن.

18- الفكر والتفكير الذهني المتسلسل.

* التفكير السلبي يضع كل أعضاءك في حالة تأهب وقد قام بعض الباحثين في جامعة ستانفورد بعمل بحث عن قوة التفكير السلبي وكيف أنه يؤثر على الأعضاء؛ فوجدوا أن التفكير السلبي يجعل المعدة تفرز أحماضاً شديدة القوة، فقاموا بأخذ عينة من هذه الأحماض ووضعوها في طعام فأر من فئران التجارب وكانت النتيجة مفاجئة للجميع.. مات الفأر متأثراً من شدة هذه الأحماض، فقام الباحثون بتكرار التجربة على فئران أخرى وكانت النتيجة واحدة وهي الموت.

* يؤكد بحث كلية الطب في سان فرانسيسكو لعام 1985م عن التفكير السلبي أنه يسبب أكثر من 75% من الأمراض العضوية، مثل: أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والصداع حتى السرطان.

* الشخص الروحاني المتزن لا يفكر في الهروب من تحديات الحياة بالتفكير السلبي، ولكن يتعامل معها ويفكر فيها بطريقة روحانية وإيجابية، فيتقبل الهدية من الله (عز وجل) ويتوكل عليه وحده؛ فيصلي أكثر ويصبر أكثر، ويعرف تمامًا أن الله يحب المتوكلين الصابرين ووعدهم بالخير في الدنيا والآخرة.

* "من الممكن لأي إنسان أن يخطئ، ولكن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات". (إليانور روزفلت).

* صفات الشخصية السلبية:

1- الاعتقاد والتوقع السلبي: الشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر مما تعتقد في النجاح وتتوقع الفشل مقدمًا.

2- مقاومة التغيير:

الشخصية السلبية تشعر بعدم الأمان عندما تواجه أي تغيير بل ومقاومة.

3- الشخصية السلبية تعمل على تعقيد الأمور بدلاً من حلها، وفي معظم الوقت يرتبك الشخص وينفعل ويزداد الأمر سوءاً.

4- الشخصية السلبية تلقي اللوم على الآخرين عندما تواجه أي تحدٍّ.

5- الشعور بالإحباط والضياع بسبب أفكاره السلبية.

6- عدم القدرة على تحقيق الهدف بسبب البعد عن الله ثم التفكير السلبي.

7- منعزل وغير اجتماعي.

وهناك صفات أخرى، مثل: الشك والعصبية الزائدة والحقد والكرهية وغيرها...

* لو أردت أن يحبك الناس يجب عليك أولاً أن تحبهم أنت، ولو أردت أن تكون إيجابياً وحياتك سعيدةً يجب عليك أن تتخلى أولاً عن الأفكار السلبية التي تسبب لك التعاسة.

* عندما تستمر في طريق التفكير الإيجابي وتحصل عليه حينها ستشعر بقيمة الإنجاز، وتتحول الصعوبات إلى قدرات والظلام إلى نور.

* "من المحتمل ألا تستطيع التحكم في الظروف، ولكنك تستطيع التحكم في أفكارك، فالتفكير الإيجابي يؤدي إلى الفعل الإيجابي والنتائج الإيجابية". (د. إبراهيم الفقي)

* "التفكير الإيجابي هو مصدر قوة وأيضًا مصدر حرية، مصدر قوة لأنه يساعدك على التفكير في الحل حتى تجده، وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة، ومصدر حرية؛ لأنك ستحرر من معاناة وآم سجن التفكير السلبي وآثاره الجسيمة" (د. إبراهيم الفقي)

* أنواع التفكير الإيجابي:

- التفكير الإيجابي لدعم وجهات النظر:

هذا النوع من التفكير يستخدمه الناس لكي يدعم وجهة نظره الشخصية في شيء معين، وبذلك يقنع نفسه بأنه على صواب حتى لو كانت النتيجة سلبية.

- التفكير الإيجابي بسبب التأثير بالآخرين:

في هذا النوع من التفكير يكون الشخص إيجابيًا لأنه تأثر بشخص آخر، سواء كان ذلك من الأقارب أو الأصدقاء أو حتى بسبب برنامج يكون قد شاهدته الشخص في التلفاز.

- التفكير الإيجابي بسبب التوقيت:

استغلال هذا النوع من التفكير في تحسين سلوكياتنا وأيضًا لبناء عادات إيجابية جديدة.

- التفكير الإيجابي في المعاناة:

هناك نوع من الناس عندما يواجه صعوبةً ومعاناةً فهو يقترب من الله (تعالى) ثم يفكر في كيفية التعامل مع التحدي والاستفادة منه وتحويله إلى خبرة ومهارة.

* سير إدمون هيري أول متسلق لأعلى جبل في العالم وهو جبل إفرست قال عند نجاحه في ذلك: "لقد تغلبت على نفسي من الخوف، تغلبت على نفسي من التفكير السلبي الذي لا يؤدي إلا إلى الإحباط والشعور بخيبة الأمل والفشل، وبذلك تغلبت على جبل إفرست".

* الملاكم محمد علي الشهير: "لا تجعل تحديات الحياة تسرق منك أحلامك، تعلم منها ستجدها أفضل أصدقائك".

* صفات الشخصية الإيجابية:

1- الإيمان بالله - سبحانه وتعالى - والتوكل عليه.

2- القيم العليا: الشخصية الناجحة تبعد عن السلوكيات السلبية، مثل: الكذب والغيبة والنميمة والفتنة والاستغلال والتدخين وكل ما يؤثر على الصحة والبعد عن الله، فهي تتميز بالصدق والأمانة وحب الخير للناس والعطاء والكرم وبالتطبع بأخلاق الرسول (صلى الله عليه وسلم).

3- الرؤية الواضحة: تعرّف جيداً ما تريد على المدى القصير والبعيد.

4- الاعتقاد والتوقع الإيجابي دائماً.

5- قوة قانون التركيز: فهي تركز على الحل والاحتمالات بطريقة إيجابية وروحانية.

6- تحول التحديات إلى مهارات وخبرات قوية وتجارب يستند إليها.

7- الإبداع في أركان حياته الروحية والصحية والاجتماعية.

8- اجتماعي ويحب مساعدة الآخرين: الشخصية الناجحة تتمتع بشخصية محبة إلى القلب؛ لما تتمتع به من أسلوب إيجابي يتعامل معهم بتقبل تام، وهو لا ييخل بالمساعدة.

* "الحياة التي تعيشها الآن ليست إلا انعكاساً من أفكارك وقراراتك واختياراتك سواء كنت مدرّكاً لذلك أم لا، ولو أخذت المسؤولية تكون قد بدأت الطريق إلى التغيير والتقدم والنمو" (د. إبراهيم الفقي)

* القوة الثلاثية هي جذور الاتزان والتفكير الإيجابي في الحياة، ولو نقص أحدهم يكون الإنسان عرضةً للتفكير السلبي، وهي تتكون من القرار والاختيار والمسؤولية.

* كتب (جاك كانفيلد ومارك فينسن هانسن): "إن الإنسان يستقبل يومياً أكثر من 60 ألف فكرة، وكل ما تحتاجه من كل هذه الأفكار هو اتجاه تسير فيه، وإن هذا الاتجاه يحدده الشخص نفسه".

* (أنا مسؤول عن عقلي..إذن أنا مسؤول عن نتائج أفعالي) البرمجة اللغوية العصبية.

* "لن تستطيع حل أي مشكلة بنفس الأفكار التي بدأتها بها؛ لأن هذه الأفكار كانت السبب في وجودها، لذلك يجب أن تفكر بأسلوب آخر لكي تحل المشكلة".(الشعراوي)

* ابدأ من اليوم ولا تلم الظروف ولا الناس ولا الأشياء ولا الحياة؛ لأن ذلك سيجعلك تشعر بأحاسيس سلبية ويعدك عن تحقيق أهدافك.ضع كل انتباهك فيما تريده بقوة وإصرار، وتوكل على الله (تعالى)، وستفاجأ بالنتائج الإيجابية التي ستحصل عليها (إن شاء الله).

* "إن للسيئة سواداً في الوجه وظلمة في القلب ووهناً ونقصاً في الرزق وبغضة في قلوب الخلق".(عبدالله بن عباس رضي الله عنهما)

* لاتصبح المشكلة..افصل بينك وبين المشكلة.

* عند حدوث مشكلة اكتب ماحدث وكيف تصرفت، وماذا تعلمت، وكيف أتصرف في المستقبل.

* العقل البشري يحتوي على أكثر من مائة وخمسين مليار خلية عقلية، وقد قال (د.مايكل روزنبال) من جامعة هارفارد إنه لكي يحصي

الإنسان عدد الخلايا في المخ سيحتاج إلى أكثر من خمسة الآف سنة. وإن عنده القدرة أن يخزن أكثر من مليوني معلومة في الثانية الواحدة.

* كُنْ مدرِّكًا لكلمة أنا؛ لأن بعدها يكون اعتقاد ويسبب لك تحديات لا حصر لها. فلا تقل أي شيء يكون سلبياً بعدها، بل قل ما يدعمك ويقويك، مثل: أنا واثق من نفسي- وأنا أتحكم في وقتي، أنا مبتكر وأستطيع حل المشكلات.

* العالم والكاتب الأمريكي مارك توين يقول: "الحياة لا تتكون من وقائع أو حقائق أو نتائج، ولكن تتكون من الأفكار التي تنساب من عقل الإنسان".

* تستطيع أن تنظف الماضي بأن تسأل نفسك دائماً: ما الذي تعلمته من الماضي؟ ولو حدث أن رجعت بي الزمن إلى الماضي كيف أتصرف بطريقة مختلفة؟ اكتب كل المهارات التي تعلمتها من التجربة التي حدثت في الماضي، وكتب كيف تتصرف لو واجهت نفس التحدي مرةً أخرى، وبذلك فأنت تجعل عقلك يدرك الماضي على أنه مهارة وقوة بدلاً من ضعف وضياع.

* هناك حل روحي لكل المشاكل:

"ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب". (قرآن كريم)

"إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم". (قرآن كريم)

* "من الممكن لأي إنسان أن يكون إيجابياً في الظروف العادية، ولكن القوة الحقيقية تظهر عندما يواجه الإنسان تحدياً من تحديات الحياة ويفكر إيجابياً" (د. إبراهيم الفقي)

* "المفكر هو صانع الأفكار، والأفكار تسبب التفكير، والتفكير يسبب التركيز، والتركيز يسبب الأحاسيس، والأحاسيس تسبب السلوك، والسلوك يسبب النتائج، والنتائج تحدد واقع حياتك، فلو أردت فعلاً أن تحدث تغييراً في حياتك غير إدراك المفكر" (د. إبراهيم الفقي)

* "ليس الماضي إلا كنز من المهارات والخبرات والتجارب بدونها يتخبط الإنسان في الظلام". (د. إبراهيم الفقي)

* "لأنستطيع أن نغير الماضي؛ لأنه مضيء، ولكن يمكننا أن نغير وجهة نظرنا في تجارب الماضي، فنتعلم منها ثم نحدث فيها التغييرات التي نريدها، ونتخيل أنفسنا وكأننا نرجع بالذاكرة للماضي مرةً أخرى، وفي نفس التجربة ونحن نتصرف فيها كما كنا نريد تماماً، وبذلك نكون غيّرنا الواقع من تحدّي إلى مهارات وخبرات" (د. إبراهيم الفقي)

* "نحن لا نرى الأشياء كما هي.. نراها كما نحن!!!". (سقراط)

* إستراتيجية الشخص الآخر تساعدنا على رؤية الأمور من وجهة نظر الشخص الآخر؛ فبذلك يصبح عندنا مرونة أكبر في التعامل مع التحديات وتحويلها من سلبية إلى إيجابية.

* "يوماً اعمل على تنقيص ما لاتريد وعلى تصعيد ماتريد، حتى ينتهي تماماً ما لاتريد وينمو ويزدهر ما تريد". (د. إبراهيم الفقي)

* "نحن نتعلم من الفشل أكثر مما نتعلم من النجاح، ونكتشف ماذا نفعل عندما نكتشف ما لانفعل". (صامويل سملز)

* "العالم من عرف قدره، الجاهل من جهل أمره". (الإمام علي رضي الله عنه)

* "يمكنك أن تحقق أي هدف أو تحل أي مشكلة لو جزأتها إلى أجزاء صغيرة ثم تعاملت مع كل جزء على حدة حتى تحقق هدفك". (نابليون هيل)

* "الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة، عرف الطريق إلى القمة" (د. إبراهيم الفقي)

* "إذا أردت أن تتحكم في أحاسيسك فاجعل البدائل صديقك الحميم ولا تنتظر حتى تحدث مشكلة من أي نوع، بل فُكّر في احتمال

حدوثها مُقَدِّمًا ثم فكر في الحل، وضع على الأقل ثلاثة بدائل أخرى لحلها، فلو فشل أحد الحلول تكون أنت في تحكّم تام". (لانو برلاندو)

* الحكيم الصيني كونفوشيوس: "يجب أن ترى في ذهنك الشيء الذي تريد أن تحقّقه قبل أن تراه في الواقع".

* بقدر الكد تُكْتَسَبُ المعالي ومَنْ طلب العلا سهر الليالي
ومن طلب العلامن غير كد أضع العمر في طلب المحال

* "ما يوجد في عقلي ويسيطر على أفكارى، ويعيش في قلبي ويسري في عروقي ودمي يجب أن يخرج للحياة". (لويس بريل)

* "القرار القاطع لا يدع مجالًا للتردد أو التراجع، بل يعطي الشخص قوةً رائعةً توجهه إلى تحقيق أهداف حياته". (د. إبراهيم الفقي)

* قَرَّرَ اليوم أن تكون أفضل ما تستطيع أن تكونه في كل مجالات حياتك، وتذكّر أنه لو حقق أي إنسان أي شيء فأنت أيضًا تستطيع أن تحقّقه بل وتتفوق عليه.

* إدراكك لقدراتك واستخدامها إيجابياً يجعل من حياتك تجربةً من السعادة وراحة البال. لذلك كن مدرِّكًا لما تفكر فيه، وقَرَّرَ أن تتحكّم في التفكير السلبي وتحويله لصالحك؛ لأن التغيير الحقيقي يبدأ في الأفكار، ولكي يحدث ذلك يجب أن تدرك ماتفكر فيه.

* "لو عرفنا أولاً أين نحن وماذا نريد؛ نستطيع أن نحكم ماذا نفعل، وكيف نحصل عليه". (أبراهام لينكولن)

* "إن لم تعرف قدراتك وتقدرها وتقمع نفسك بأنها حقيقية، فكيف تتوقع أن يقدرك الآخرون؟!". (د. إبراهيم الفقي)

* "أقل شيء يستطيع الإنسان أن يهديه نفسه، هو أن يكون أفضل مما يستطيع أن يكونه". (د. إبراهيم الفقي)

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

1- القراءة: اقرأ في مجالك أو المجالات التي تفضلها وتشعر أنها من الممكن أن تساعدك في عملية النمو الإيجابي والتقدم المتزن الذي تريده في حياتك.

2- الأشرطة السمعية: من الأفضل أن تقرأ وأيضاً تستمع إلى أشرطة؛ لأنك بذلك تقوي حواسك وتملأ حياتك بالأفكار الإيجابية.

3- الأشرطة البصرية.

4- الأمسيات الجماهيرية.

5- البرامج التدريبية.

6- الدورات المكثفة.

* "تعاسة الإنسان تكمن في عدم قدرته على السكون". (باسكال)

* الإنسان يستقبل أكثر من 60000 فكرة يومياً. تَصَوَّر! ضوضاء شديدة تحدث داخلنا. بالإضافة إلى التحدث وأنواعه التي قال د. شاد هلمستتر في كتابه (ماذا تقول عندما تتحدث مع نفسك؟) إن أكثر من 80% منها سلبي، وأكدت ذلك كلية الطب في سان فرانسيسكو عام 1986م.

* لو نظرت إلى الطبيعة التي حولنا ستجد أن كل شيء يحدث أو ينمو في هدوء وسكون تام.

- الشمس تشرق في هدوء وتغرب في هدوء.

- القمر يظهر في هدوء ويختفي في هدوء.

- النجوم والشجر والورود والأزهار كذلك.

- العنكبوت والنمل يعمل في هدوء.

* "الهوايات لها قوة علاجية رائعة، فهي تبعدك عن ضغوط الحياة اليومية وتأخذك إلى الراحة والسعادة". (د. إبراهيم الفقي)

* مجلة (ريدرزاجست) كتبت:

"الهوايات تجعل الشخص يشعر بالسعادة والتحكم في حياته؛ لذلك فهي تساعد على النجاح".

* العمل: النشاط الذهني والجسماني مرتفع.

الهداية: النشاط الذهني والجسماني هادئ.

*هيلين كيلر: "هناك من يسمع ولا ينصت، ينظر ولا يرى، يشعر ولا يحس، وعلمت أن العمى هو عمى القلب وليس البصر".

* لو حصل وكنت في يوم من الأيام تمر بأقصى حالاتك النفسية السيئة اسأل نفسك:

- هل الأفكار السلبية تقربني من الله؟
- هل الأفكار السلبية تحسن صحتي؟
- هل الأفكار السلبية تساعدني على تحقيق أهدافي؟
- هل الأفكار السلبية تساعدني على النمو والتقدم؟

ثم خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا واحتفظ بالهواء لأطول مدة ممكنة ثم ازفر من الفم ببطء وقل ثلاث مرات: الحمد لله. ثم ركّز على ما تريد وليس على ما لا تريد، ركّز على أهدافك ووضّع قدراتك في الفعل وتوكل على الله حق التوكل تصبح من أقوى الناس.