

من كتاب: حياة بلا إيجاب لـ (محمد السيد)

* مفهوم الإيجاب:

حالة انفعالية يرافقها شعور بالفشل وخيبة الأمل، الإيجاب كلمة في حد ذاتها تحبط وتصيب الفرد بالفرع، وكثيراً مانسمع كلمة الإيجاب من أشخاص نقابلهم يومياً.

* الإيجاب:

هو المرحلة المتقدمة من التوتر بحيث يصل بنا الأمر إلى حد الاستسلام والشعور بالعجز والرغبة في الانطواء.

- الإيجاب يؤثر بشكل سلبي على سلوكياتنا في الحياة عموماً، فهو يعوق تقدمنا في مواصلة الحياة ويجعلنا نبدو مكبلين بالهموم وعاجزين عن الإنجاز.

* أعراض الإيجاب:

- فقدان الاهتمام بالسعادة سواء داخل الأسرة أو بين الأصدقاء.

- عدم القدرة على التركيز والتذكر.

- الإحساس ببعض الآلام العضوية بلا سبب واضح.

-اضطراب النوم.

- فقدان الشهية.

-القلق الدائم.

-فقدان الثقة بالنفس.

- البكاء أحياناً بدون سبب.

- الشعور بالاختناق.

* أنواع الإحباط:

1- الإحباط الأولي والإحباط الثانوي:

- الإحباط الأولي:

هو الحالة التي يمر بها الفرد عندما يلح عليه دافع ما أو حاجة ما، ولكن موضوعه أو غرضه غير موجود أساساً، ومثاله: إنسان عطشان في الصحراء ولا يجد ماءً.

-الإحباط الثانوي:

هي الحالة التي يمر بها الفرد عندما يلح عليه دافع ما، ويكون غرضه وموضوعه موجود، ولكن هناك عائق يمنعه من بلوغه، ومثاله:

الشخص الجائع بعد عودته من العمل إلى المنزل، وجد أن الطعام على النار ولم ينضج بعد.

2- الإحباط السلبي والإحباط الإيجابي:

الإحباط: ينطوي على إدراك الفرد لعائق يمنعه من إشباع دافع لديه ويرافق ذلك نوع من التهديد والتوتر، وهذا التوتر أو التهديد قد يكون شديداً وقد يكون بسيطاً، فإذا كان التهديد شديداً سُمِّيَ الإحباط إيجابياً. أما إذا كان خفيفاً فإنه إحباط سلبي.

3- الإحباط الداخلي والإحباط الخارجي:

ويتم هذا التصنيف للإحباط استناداً إلى مصدر العائق ومكان تواجده. فإذا كان العائق الذي يعيق الفرد من إشباع الدافع في داخل الشخص وبنيته الجسمية أو النفسية عندها يكون الإحباط داخلياً.

أما إذا كان العائق في المحيط الاجتماعي والطبيعي فعندها يكون الإحباط خارجياً.

* أولاً وأخيراً استعن بمسبب الأسباب، ولا تزعم أن هناك نهوض وسعادة ونجاح دون اللجوء إليه.. فلا تفتن نفسك بالأسباب وتنسى- المسبب (سبحانه وتعالى).

- البعد عن الله أساس الإحباط.

* مهما تكن أسباب الإحباط أو الغضب أو اليأس من الحياة فهي ليست مبرراً لأن ينهي الإنسان حياته.

* إن البعد عن الله بمثابة التخلي عن جهاز المناعة الذي يحميك كل لحظة من الآف الفيروسات والجراثيم التي يكفي أصغرهم للقضاء عليك بمجرد التخلي عنه.

* الإحباط يتولد غالباً.. نتيجة الفراغ الروحي الناتج عن بعد العبد عن الخالق (سبحانه وتعالى).

حقاً لقد فقد كل شيء من فقد الله (سبحانه وتعالى).

*برنامج بسيط للقرب من الله:

1- تَوَضُّأً الآن..وَأَسْبِغِ الوضوء.

2- بعد الانتهاء سَبِّحِ وَأَنْتِ فِي غاية الحب لله، واحمد الله على ما أنت فيه؛ فأنت أفضل من غيرك بكثير، وذلك من فضل الله عليك، وكَبَّرِ لله الكبير المتعال.

3- ارفع يديك إليه..وادعه.. بلا تكلف ولا حفظ لدعاء معين.. فقط تَحَدَّثْ مع خالقك.

4- أَمْسِكْ بمصحفك الذي طالما كنت بعيداً عنه..اقرأ ماتيسر لك وأنت متأمل لكل معنى من المعاني.

5- اقرأ عن التوبة وعن عظمة مغفرة الله لعباده.

وقرر من الآن أن تلجأ إليه ولا تتأخر عليه بعد.

(وتأكد أنه لا يمكن أن يتواجد الإحباط والرب في قلب واحد).

* لا يوجد شيء يسمى فشل.. فقط يوجد خبرات وتجارب. اقرأ عن سيرة إبراهيم لينكولن وتوماس أديسون.

* ليس الفشل ألا تبلغ هدفك، الفشل هو ألا يكون لك هدف في الحياة.

* "عندما يبدو أن كل شيء يعانك ويعمل ضدك، تذكر أن الطائرة تقلع عكس اتجاه الرياح، لامعه". (هنري فورد)

* "لا تَسْعَإلى النجاح.. تَوَقَّف عن الفشل وسيأتيك النجاح بنفسه". (باتريك تشان)

* العقل البشري لا يعرف معنى الفشل.. فقط يمكنه أن يعمل على تدعيمك في كل ما تقوله لنفسك سواء بالإيجاب أو السلب.

* لا تستسلم للإحباط مهما كانت المحاولات غير ناجحة.

- تَعَلَّم من كل تجربة باءت بالفشل.

- لا تلعن الظروف الصعبة والعثرات القوية؛ فهي التي ستوصلك إلى النجاح والاقتدار.

-الحقق في تعريف أينشتاين:

"إنه اتباع الأساليب ذاتها مرةً بعد مرةٍ وانتظار نتيجة مختلفة كل مرة".

- احذر أن تكون تريد كل شيء:

رائع أن يكون للمرء طموحات كثيرة، ولكن من المهم أيضًا الانتباه إلى أن ملاحقة كل العصافير في وقت واحد لن يتيح صيد أيٍّ منها.

- احذر تضييع الوقت الكثير في انتظار طرق النجاح السرية كالاتكال على قانون الانجذاب.

- احذر عدم معرفتك لم تريد النجاح.

- احذر أن تنسى ما يقدمه لك الآخرون.

- احذر إعجابك بمعرفتك وإحجامك عن التعلم.

- احذر أن تصغي لمن لا ينبغي الإصغاء لهم:

كن حكيم نفسك، وإياك أن تفتح أذنيك وعقلك للنصائح الفاسدة، وإلا فإنها ستعشش في دماغك وتقودك إلى رسم تصورات مغلوبة للحياة.

- احذر أن تقصر اهتمامك على نجاح اللحظة وتمعنتها:

كثيراً ما سمعنا عن أناس صالوا وجالوا وحققوا كثيراً من النجاح والثروة ثم فقدوها في طرفة عين وكأنها كانت سراًباً. السبب الشائع في كثير من هذه القصص هو أن هؤلاء الناجحين ركنوا إلى ما هم عليه ولم يتابعوا استثمار ما أتيح لهم.

- احذر أن تلهيك الوسائل عن الغايات.

* قاموس النجاح لا يحتوي على كلمات: إذا- سوف- لكن- مستحيل.

* رؤيتك السلبية لنفسك سبب فشلك.

* لا نستطيع أن نغير الماضي، لكن يمكننا أن نغير الحاضر لمستقبل أفضل.

* إذا ضاعت منك فرصة لا تَبْكُ؛ لأن دموعك سوف تمنعك من رؤية الفرص القادمة.

* كل إنسان ناجح له قصة مؤلمة، وكل قصة مؤلمة لها نهاية ناجحة.. فَتَقَبَّلِ الأُمِّ واستعد للنجاح.

* النجاح لا يكون بما تحقّقه لنفسك فقط.. بل ماتحقّقه للآخرين أيضاً.

* "عليك أن تفعل الأشياء التي تعتقد أنه ليس باستطاعتك أن تفعلها". (روزفلت)

* لا تسمح لنفسك بمعايشة الأفكار السلبية؛ فإن قوتك سوف تصبح مشوشة تماماً.

* لماذا نفكر بطريقة سلبية؟؟؟

هناك عدة أسباب تجعلنا نفكر بهذه الطريقة:

1- الانتقادات والتهكمات التي تعرضت لها من محيط العائلة والأصدقاء والعمل.

2- ضعف الثقة بالنفس.

3- التركيز على مناطق الضعف وتجاهل مواضع القوة والثقة.

4- الانطوائية والبعد عن المشاركات الاجتماعية.

5- المقارنة بينك وبين الآخرين.

6- المواقف السلبية المترسبة لدى الفرد من صغره.

7- الحساسية المفرطة:

إن الأحاسيس الزائدة التي تعلنها في وقت النقد هي وقود الأفكار السلبية.

8- الفراغ:

إذا لم تشغل نفسك بالحق شغلتك بالباطل.

9- تضخيم الأمور فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بهدوء وعقلانية.

10- اتخاذ الأصدقاء السلبيين في أفكارهم وكذلك في نظرتهم للأمور.

11- الخوف والقلق والتوتر يصنعون شخصية مشوشة الأفكار.

12- استقبال البرمجة السلبية من المحيط الخارجي.

* كيف تتخلص من التفكير السلبي:

1- تحصيل الثقة بالنفس.

2- الهدوء والاسترخاء.

3- مراقبة أفكارك:

قم بإقصاء كل فكرة سلبية تَرِدُ عليك؛ لأن الفكرة التي ترد عليك مع الوقت تصبح إرادةً ثم تتحول إلى عادة، فانتبه من أول الطريق.

4- الثبات والانسجام الداخلي:

ضرورة أن تشعر بثبات في المبادئ والاعتقادات، وانسجام داخلي مع الوضع الذي تعيشه والظروف التي تمر بها مهما كانت.

5- لابد من وجود أهداف سامية علمية وعملية:
الفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.

6- خالط الإيجابيين.

7- شارِك في دورات عملية ومهارية.

8- ابتعد عن الانطواء والعزلة.

9- احذر الوهم، وكن واقعياً بعيداً عن الخيالات.

10- لاتسترسل مع الانفعالات.

11- ابدأ صباحك بابتسامة ملؤها الرضا والسعادة.

12- ابتعد عن كل فكرة عَلِمْتَ مُسَبِّقاً أنها تقودك إلى حالة سلبية.

13- لاتركز على أخطائك وعيوبك، امسك ورقةً وقلماً واكتب نقاط
القوة لديك ستتغير نظرتك.

14- إذا ابتدرتك الأفكار السلبية أو أي خاطرة تشاؤم..تَنَفَّسْ بهدوء،
واسترخ، وغيّر تركيزك وتفكيرك لإيجابيات.

15- أعلن شعار التفاؤل دائماً؛ فهذا أساس السعادة.

16- تَعَلَّمْ فَنَّ تَجَاهِلِ الْأَفْكَارِ السَّلْبِيَّةِ.

* إذا أحاطك الضيق من كل جانب عليك بهذه الوسائل للتخلص منه فوراً:

1- التنفس العميق:

خُذْ نَفْسًا عَمِيقًا مِنَ الْأَنْفِ حَتَّى تَمْتَلِئَ رِئَتَكَ وَأَمْسِكْهُ لِلْحِظَّةِ..ثُمَّ أَخْرَجْهُ بِهَدْوٍ وَأَنْتِ تَذَكُرُ اللَّهَ (تعالى)، وكرر ذلك مرات حتى تهدأ.

2- الصلاة.

3-الاتصال بصديق مقرب إليك والتحدث معه يخفف من حدة الشعور بالضيق.

4- الاطلاع:اقرأ كتاباً وتصفح أوراقه وأنت في هدوء تام، أو شاهد مادةً مَصَوَّرَةً تخفف وتُسَرِّي عنك.

5- سماع الأصوات الهادئة من خرير الماء أو صوت العصافير.

6- الخروج إلى أماكن طبيعية في الهواء الطلق.

7- أخذ حمام دافئ.

8- تناول المشروبات الباردة والحلوة.

9- قراءة القرآن:

قال (تعالى): "وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ".

10- زيارة الأقارب.

11- الإنفاق والصدقة.

12- اللجوء إلى الله تعالى أولاً وأخيراً.

* "الشخص الذي يجبر نفسه كي يلائم كل الناس يستهلك حياته سريعاً" (تشارلز تشواب).

* إن نظرة الإنسان إلى نفسه بإيجابية تتمثل فيها معاني الاحترام والتقدير وهما أساس التقدير الذاتي العالياً والإيجابي.

* إن الشعور بالدونية من أكبر الأسباب التي تجعل الإنسان غير متزن نفسياً.

* يقول خبراء علم النفس: ضَعْفُ تقدير الذات هو سبب كل مشاكل الإدمان في العالم.

* إن الوقود الذي يولد الشخصية الواثقة هو المشاعر والأحاسيس التي تملكها تجاه أنفسنا.. هي التي تجعلنا أقوياء مميزين.. أو تجعلنا خاملين سلبيين.

* نماذج الناس ضعاف التقدير الذاتي...هذه صفاتهم:

1- يستحقرون الذات ولا يجدون سعادةً في ثناء الآخرين.

2- الشعور الدائم بالذنب.

3- الاعتذار المستمر حتى عن أخطاء الآخرين.

4- اعتقادهم بعدم الاستحقاق لمكانتهم وعملهم.

5- عدم الشعور بالكفاءة.

6- يسحبون رأيهم سريعاً للخوف من سخرية ورفض الآخرين.

7- منكمشين على أنفسهم لا يريدون أن يراهم العالم.

* كيف تنمي التقدير الذاتي الإيجابي:

1- الإدراك التام لوضعك الحالي:

سَلْ نَفْسَكَ... هل أنت راضٍ عن وضعك الحالي في تقدير الذات؟

إلى أي مرحلة أحب أن أتغير؟

ما الذي يعود عَلَيَّ من التغيير؟

2- غَيِّرْ نظرتك السوداوية عن نفسك:

تَزَوِّدْ بالعلم لتكون أفضل.. تعلم مهارةً جديدةً لترتقي بنفسك.

3- ضع خطوطاً زمنيةاً في حياتك.

4- اقتدِ بأصحاب التقدير الذاتي العالي.

5- اكتب ما تريد، وضح الأهداف.

6- احذر من التشييط واليأس عند الإخفاق.

7- اكتشف اللحظة الإيجابية:

أقض وقتاً كافياً مع نفسك تُركِّز فيه على ما أنجزت من أعمال، واعتز بنفسك.

8- احرص على استغلال الظروف الإيجابية.

9- كُنْ مشاركاً فعالاً.

10- اعمل ما تحب وأحب ما تعمل.

11- كُنْ أنت ولا تكن غيرك.. لاداعي لتقليد الآخرين.

12- تقبل نفسك تماماً.

* لماذا نتعرض للفراغ العاطفي؟

1- ضعف الروابط الأسرية.

2- ضعف الوازع الديني.

3- كثرة الفراغ في الأوقات.

4- البرمجة الإعلامية الخاطئة لمفهوم العاطفة:

الذين يشاهدون الأفلام والمسلسلات والفقرات العاطفية تجد في كثير منها مبالغة في مفهوم العاطفة.. وحين تعجز عن التأثير السلبي من الإعلام.. قد تقع في الفراغ العاطفي ومن ثمَّ الإحباط.

5- مجالسة الفارغين عاطفياً.

* كيف تتخلص من الفراغ العاطفي:

1- الملاحظة والاستكشاف:

أن تعرف السبب في الفراغ العاطفي وأن تعترف بنظرتك لما حدث.

2- التعبير:

أعط لنفسك فرصةً لتتكلم عن الألم الذي مرَّ بك.

3- العزاء والمواساة:

لا تتردد أن تعزي نفسك وتواسيها إذا لم تجد أحداً تظن فيه ذلك.

4- البحث عن الحكمة فيما حدث.

5- التنفيس والخروج من الحالة:

- أَخْرِج طاقة الإحباط السلبية من داخلك.

- تَعَرَّف على أصدقاء جدد وعلاقة اجتماعية جديدة.

- تَقَرَّب إلى الله.

- اشْغَل وقتك بالقراءة والابتكار والأعمال النافعة.

- تَسَامَح مع مَنْ ظَلَمَكَ؛ فذلك أفضل لك.

- لا تفكر في الانتقام من أحد.

- مَارِس عملاً تطوعياً.

- تَعَلَّم واقراً واحضر دورات.

* الحب من طرف واحد:

حالة سامية من الحب فيها كل معاني الإخلاص، لكنها في الغالب مَرَضِيَّة عندما لا يعلم الآخر كم نحترق من أجله.

ماذا تفعل إذا شعرت بالفراغ العاطفي:

1- القرب من الله.

2- زيارة مريض.

3- المحتاجين: سد حاجة محتاج أو فقير.

4- الأصدقاء: تزور صديقاً قريباً لك.

5- الخروج من الحالة:

تترك كل المآسي والمعاناة خلف ظهرك، وتحمد الله على ما أنت فيه دون غيرك.

* كيف تتخلص من الروتين والملل؟

1- أن يبدأ الفرد يومه بذكر الله والصلاة والأذكار المأثورة وغيرها من الوسائل التي تقرب إلى الله (عز وجل).

2- محاولة الوصول إلى سبب الشعور بالملل عند الشخص؛ فإذا عرف الداء عرف الدواء.

3- مارس أي نوع من أنواع الرياضة.

4- التواصل الاجتماعي مع الناس بشكل مستمر.

5- التردد على أهل العلم.

6- ممارسة العمل اليومي بشكل متجدد.

7- القراءة بشكل مستمر، فلا تخرج من بيتك إلا ومعك كتاب، ولا تدع يوماً يمر عليك دون قراءة.

8- الترفيه عن النفس من فترة إلى أخرى (الرحلات- الزيارات...إلخ).

9- الحصول على الجديد من الشهادات العلمية والتقنية.

10- صَعِّدْ هدفك نصب عينيك.

11- لا تترك الماضي يُثْقِلُ كاهلك.

12- قَرَّرْ ألا تتوقع أي شيء:

المقصود هنا ألا تُعَلِّقَ حياتك بأمور قد تحدث وقد لا تحدث. بحيث إنك لاتستمتع بأوقاتك الحالية، فَعِشْ هذه اللحظة ولا تعكر صفوها بالقلق على مابعداها.

13- لاتجعل الفشل يثبط من عزيمتك.

14- رَتَّبْ حياتك.

15- اعنِ بنفسك:

إذا بدأت بالعناية بنفسك جَسَدِيًّا من حيث اهتمامك بشعرك وأسنانك وبشركت ووزنك ستبدأ نفسيتك تتحسن.

16- ابحث عن متعة جديدة كل يوم:
اهتم بالأمور الصغيرة وملاحظة أشياء جميلة في حياتك من شأنها أن
تمنحك الشعور بالسعادة وتخلصك من الروتين والملل.

17- مَتِّع نفسك بالاسترخاء:
خَصَّص من وقتك خمس دقائق للتأمل والاسترخاء؛ فذلك مفيد إفادةً
عظيمةً لك ولأعصابك.

18- استغرق وقتاً:
في التفكير... فهو مصدر القوة.
في اللعب... فهو سر الشباب.
في القراءة... فهي نافورة الحكمة.
في الصلاة... فهي أعظم قوة في الأرض.
في الحب... فهو نعمة إلهية.
في الصداقة... فهي طريق السعادة.
في الضحك... فهو موسيقى الروح.
في تقديم العطاء... فهو الطريق لعدم الأنانية.

في العمل... فهو ثمن النجاح.

* الشعور بالذنب:

أنواعه:

1- الشعور المرَضِيّ بالذنب:

وهي درجة يتوهم فيها المذنب الخطأ ويَصْخُمُه.

2- مشاعر الذنب المنخفض:

وهي حالة اللامبالاة، وهو صنف لا يشعر بذنبه.

3- مشاعر الذنب السوية:

وهي مرحلة فيها اعتراف بالخطأ ورغبة في الإصلاح.

* كيف تحد من الشعور بالذنب:

1- اعلم أن كل شيء في هذه الحياة مكتوب في علم الغيب، ومكتوب

أنك ستخطئ، فلا تثقل ظهرك بما لاتستطيع تحمله.

2- الرضا بالواقع والاستفادة من الخطأ كي تحسن من نفسك.

3- التوبة النصوح.

4- ابتعد عن العادات والأعمال التي تشعرك بالذنب.

5- اتباع ما أمرنا الله به والابتعاد عما نهانا عنه.

6- الماء طهور للذنوب.

7- استثمر هذا الشعور ليكون باعثاً للنفس على التصحيح.

* كيف تتغلب على قيود الماضي؟

1- التسامح المطلق.

2- تَعَلَّم من أخطاء الماضي.

3- ابتعد عن العواطف وكنْ موضوعياً.

4- دَعْ جروح الماضي.

5- لماذا لا تنظر إلى الجانب المضيء؟

6- عَشُّ اللحظة الآنية.

* إننا يمكننا أن نتغلب على زعاق الليمون بأن نخففه بشيء من الماء، وأن نسقط عليه شيئاً من السكر.. وبذلك يصبح شراباً حُلواً.. هكذا يمكنك أن تتغلب على الماضي.

* في كل الأحوال اهتم بغذائك وصحتك؛ فهما الوقاء المنيح للتعرض للإحباط، ومَارِس الرياضة باستمرار كي تكون نشيطاً وحيوياً.