

تخلص من أفكارك السلبية وكن إيجابيا

كيف تتخلص من الأفكار السلبية والضغط النفسية

اعداد

امتياز نادر

أخصائية علم نفس

منشورات الحضارة

حقوق الطبع محفوظة للناشر

منشورات الحضارة

ص ب 04 (A) بنرالتوتة - الجزائر - 16045.

البريد الإلكتروني: kheddoucir@gmail.com

الإيداع القانوني: السداسي الثاني 2017 ردمك : 3-64-357-9931-978

تم نشر هذا الكتاب بتنازل و ترخيص من دار الإسرائء-الأردن-

المقدمة

يعيش الإنسان ليفكر وينمو مع الأفكار إلى تتبدل وتتغير مع الوقت ولكن من أين تأتي هذه الأفكار وكيف تتبدل وتتغير ومن هو الذي يؤثر فيها , الواقع. الظروف . المحيط . اما نحن هل سالت نفسك هذا ام تركت أفكارك تأخذك إلى ما لا نهاية .

وهل هذه الأفكار هي السلبية منها أم الإيجابية . جمعيا ندرك الدوافع ونتأثر بها ولكن هل أدركنا أن أفكارنا هي التي تحركنا وتساعدنا لتحقيق ما نرغب

ومن أهميه الأفكار في حياتنا سوف أوضح في هذا الكتاب ما هي الأفكار وأنواعها وكيف نسخرها لتحقيق أهدافنا وكيفه الحد من أفكارنا السلبية أيبدالها بأفكار إيجابية وأتمنى إن يساعدكم هذا الكتاب بتحقيق أهدافكم وغاياتكم ...

ما هي الأفكار ..؟!

كثيرا ما نسأل أنفسنا ما هي الأفكار وكيف تؤثر على حياتنا سلبيا وكيف يمكننا التخلص منها وكيفية تبديلها بأفكار إيجابية تقودنا نحو تحقيق طموحاتنا وتحقيق الأفضل حيث يعتقد الجميع أن هذه الأفكار مسيطرة علينا ولا يمكن التخلص منها حتى أنها تصبح المحرك الأساسي في حياة الإنسان وتؤدي به إلى الهاوية لعدم قدرته على التحكم بها ولكن عندما يبدأ الإنسان أدراك هذه الأفكار ويعي أنها خطأ كبير يمكن أن تؤدي في نهاية المطاف إلى التهلكة ... هنا تبدأ الإرادة للتخلص منها . ومن هنا لابد لنا أن نعرف التفكير السلبي ومدى تأثيره على مجرى حياتنا وما هي الطرق للتخلص منه لذلك نبدأ بتعريف التفكير :

التفكير : هو الطريقة التي نحصل بها على معلومات جديدة، وبها نفهم الموجود من الأفكار التي أنتجناها نحن أو أتتنا من غيرنا، فعن طريق التفكير ننشئ أفكاراً لم تكن موجودة، تتعلق بحياتنا وبالكون من حولنا، وذلك بالتفكير العادي وبالبحث العلمي.

وبالتفكير نتمكن من استيعاب وفهم الأفكار الموجودة، وكذلك الأفكار الغيبية التي أتتنا عن طريق الوحي، أي نصوص القرآن والسنة، فهذه لم ننشئها نحن وإنما تلقيناها عن الرسول صلى الله عليه وسلم، ولكننا نسميها أفكاراً بالنظر إلى النتيجة، أي أنه يمكن أن نستوعبها بتفكيرنا، ويمكن أن نعمل فيها أذهاننا. كما أننا يمكن أن نعيد النظر في الموجود من الأفكار ونخرج بأفكار جديدة منه، فلا يقتصر الأمر على مجرد فهم الموجود وحسب.

وعلى الرغم من أن التفكير أمر مألوف لدى الناس يمارسه كثير منهم، فإنه من أكثر المفاهيم غموضاً وأشدها استعصاء على التعريف، ولعل مرد ذلك إلى أن التفكير لا يقتصر أمره على مجرد فهم الآلية التي يحصل بها، بل هو عملية معقدة متعددة الخطوات، تتداخل فيها عوامل كثيرة تتأثر بها وتؤثر فيها، فهو نشاط يحصل في الدماغ بعد الإحساس بواقع معين، مما يؤدي إلى تفاعل ذهني ما بين قدرات الذكاء وهذا الإحساس والخبرات الموجودة لدى الشخص المفكر، ويحصل ذلك بناء على دافع لتحقيق هدف معين بعيداً عن تأثير المعوقات.

يتضح لنا من هذا العرض أن التفكير عملية ذهنية لها أركان وشروط، وتدفعها دوافع ومثيرات، وتقف في طريقها العقبات، كما نلاحظ تعدد الجوانب وكثرة العوامل المتداخلة والمؤثرة والمتأثرة بالتفكير، ولعل هذا ما يفسر كثرة التعريفات

الواردة على التفكير، وكثرة التقسيمات المتعلقة به وبعملياته ونواتجه. وبناء على ذلك فإنه يمكن القول إن التفكير عملية ذهنية يتفاعل فيها الإدراك الحسي مع الخبرة والذكاء لتحقيق هدف معين، ويحصل بدوافع وفي غياب الموانع، حيث يتكون الإدراك الحسي من الإحساس بالواقع، والانتباه إليه؛ أما الخبرة فهي ما اكتسبه الإنسان من معلومات عن الواقع، ومعايشته وما اكتسبه من أدوات التفكير وأساليبه، وأما الذكاء فهو عبارة عن القدرات الذهنية الأساسية التي يتمتع بها الناس بدرجات متفاوتة. ويحتاج التفكير إلى دافع يدفعه، ولا بد من إزالة العقبات التي تصده وتجنب الوقوع في أخطائه بنفسية مؤهلة ومهيأة للقيام به.

هل يمكن أن نتعلم كيف نفكر؟

نعم يمكن ذلك وبكل بساطة، وينبغي ألا نضيع الوقت والجهد في سبيل الاقتناع بهذا الأمر، فلم يعد هذا مما يحتاج إلى كثير إقناع بعدما أثبت جدواه عملياً. ومع ذلك فلا يزال كثيرون يرون أن التفكير فطري ويمارسه الإنسان بشكل تلقائي من دون تعلم، فما حاجتنا إلى تعلم التفكير وتعلم مهاراته؟ والإجابة عن حاجتنا إلى تعلم التفكير تتلخص فيما يلي:

أنا نواجه كمًا هائلًا من المعلومات التي تتدفق علينا كل يوم، وإذا لم نستوعبها بطريقة منظمة تقوم على أساس التفكير فلن نتمكن من هذه المعلومات مطلقاً. كون التفكير فطريًا لا يغني عن اكتساب مهاراته، لأننا نقوم بعمليات تلقائية كثيرة، ومع ذلك فنحن بحاجة إلى تعلمها. كما أن الفطرة لم تعد بمنأى عن التغيير والتحريف في أمور الغرائز، فلا نستغرب من وجود برامج لتعليم الأمومة مثلاً. أن التفكير ليس عملية بسيطة كما يتصور الكثيرون، بل هو عملية معقدة متعددة الجوانب والخطوات، وتدفعها الدوافع وتقف في طريقها العقبات.

للتفكير مهاراته، وأي مهارة في الدنيا تحتاج إلى تعلمها بالممارسة والتمرين والاصطبار عليها والتحسين المستمر في أدائها، كما أن التفكير يستخدم عدة أعضاء فلا بد من إجابة تشغيل هذه الأعضاء كالحواس والدماغ. أن التفكير يُسهل اكتساب المهارات الأخرى ويعمل على ترسيخها في النفس هناك بعض أنماط التفكير الغير مرغوب بها ومن هذه الأنماط :

1- التعميم الزائد :

ترى حاله سلبية واحدة مثل الفشل العاطفي أو الفشل في العمل كفشل لا ينتهي فيكثر استخدام كلمات مثل "دائمًا" أو "أبدًا" عند التفكير في الأمر فمثلاً عندما تطلب أمراءه من زوجها طلب لا يستطيع أن ينفذه لها بسبب انشغاله فهي تقول أنت

دائماً هكذا لاتقوم بعمل ما أريده هذا المثال يوضح أنها ألغت جميع حسنات الزوج وعممت موقف واحد ...

2- التصفية الذهنية :

تختار سلبية صغيره وتتعمق فيها بشكل كبير لدرجة أن نظرتك لجميع الحقائق تصبح مظلمة مثل تلوين نقطة الحبر لكمية الماء ، مثال (س) من الناس تحصل على ملاحظات جيدة عديدة على عمل قامت به ولكن أحدهم كان له انتقاد معتدل استحوذ هذا الانتقاد على تفكيرها لعدة أيام أهملت جميع ردود الفعل الجيدة...

3- تهميش الإيجابيات :

ترفض الخبرات الإيجابية بإصرار على أنها " لا تعد بشيء" إذا عملت عملاً جيداً فأنك تحدث نفسك بأن هذا العمل غير جيد بدرجة كافية أو أن هذا العمل يمكن إنجازه بواسطة أي شخص فتهميش الإيجابية يسلب الحياة متعتها ويجعلك تشعر بعدم الملائمة والفائدة ..

4- القفز إلى الاستنتاجات :

تفسر الأشياء بسلبية بدون أن يكون هناك أي حقائق تدعم هذا الاستنتاج أو التفسير .

قراءة الأفكار : بدون تحقق تستنتج بعشوائية أن تصرف أي شخص ما هو سلبي .

العرافة : التنبؤ أن الأمور ستنتهي بشكل سيئ فقبل أي امتحان قد تقول لنفسك(سأفقد كل شيء كيف إذا رسبت ؟) وإذا كنت مكتئب ستقول لنفسك(لن أحسن).

المبالغة : نبالغ في أهمية مشاكلك وعيوبك أو تقلل من أهمية صفاتك الجيدة أو المرغوبة ويطلق على هذه الحالة الخدعة المجهرية .

5- الاستنتاج (التعليل) العاطفي :

نفترض أن إحساسك السلبي بالضرورة يعكس حقيقة الأمور : أحس برعب من ركوب الطائرة .. لا بد أن الطيران خطر(أحس بالذنب .. لا بد أنى شخص حقير)(أحس باليأس ... حقيقة أنا يائس) .

6- عبارات الإلزام حتمية

تحدث نفسك بأن الأمور يجب أن تكون كما كنت تأمل أو تتوقع فمثلاً بعد قيام طالبه بالتدريب على عمل ما تحدث نفسها "كان من الواجب ألا

ارتكب كل هذه الأخطاء" هذا يجعلها مشمئز إلى درجة التوقف عن التدريب لعدة أيام ... الكلمات الأخرى "لا بد.. لازم.." وغيرها تؤدي إلى نفس النتيجة .. عبارات الإلزام الموجهة للشخص نفسه تقود إلى الشعور بالذنب والإحباط .. أما الموجهة للآخرين أو العالم بشكل عام فأنها تقود للغضب والإحباط "يجب إلا يكون عنيدا ومجادلا" كثير من الناس يحفزون أنفسهم بعبارات يجب ولا يجب كما لو كانوا مهملين يجب معاقتهم مثال "يجب إن لا تتكلم بهذه الطريقة .. لا بد إن تكون ملتزم بمواعيدك" هذا الأسلوب من استعمال عبارات يجب و لا يجب غير مجدي لأنها تؤدي إلى النفور والتحفز لعمل العكس . التلقيب إطلاق الأحكام التلقيب عبارة عن غلو في التفكير على نمط كل أو لا شيء فبدلا من قول "عملت خطأ " فانك تضيف لنفسك نعت سلبي " أنا خاسر" كما قد تنعت نفسك ب " أنا أحمق .. فاشل .. غبي ". التلقيب في الحقيقة غير منطقي لأنه يوجد الإنسان ولا يوجد الأحمق الفاشل الغبي هذه النعوت تجريد بلا فائدة وتقود إلى القلق ، الإحباط، قلة الاحترام للذات كما قد تقوم بنعت الآخرين فعندما يعمل شخص ما عملا يضايقك قد تقول لنفسك " هو وغد .. سيئ " وهنا قمت بربط المشكلة بشخصه أو وجوده بدلا من تفكيره أو تصرفه تراهم سيئين بالكامل وهذا يؤدي إلى شعورك بالعدوانية واليأس من تحسين الأشياء وتترك حيزا صغير للاتصال البناء.

7- اللوم :

يحدث عندما تعتبر نفسك مسئولا عن حدث ما ليس تحت تحكمك كليا فمثلا عندما تنتسلم أمراءه أشعار بأن طفلها يعاني من صعوبات في المدرسة تقول لنفسها "هذا يدل على أنني أمراءه سيئه "بدلا من تحديد المشكلة حتى تستطيع مساعدة طفلها وعندما يضرب زوج أمراءه تقول لنفسها "لو كنت أؤدي حقه بشكل افضل لما ضربني " أو تقول " أنا السبب في تعاستي الزوجية" اللوم يؤدي إلى الإحساس بالذنب والعار . بعض الناس يعملون العكس يلومون الآخرين أو الظروف وهم سبب المشاكل ويتغافلون عن مساهمتهم في هذه المشاكل " سبب فشل زوجي هو زوجتي الغير منطقية " تأخرت عن العمل لم توقضيني ..أنت السبب" اللوم عادة غير مجدي لأن الآخرين يرفضون أن يكونوا كبش الفداء وسيرجعون إليك اللوم مره أخرى ..

تنمية مهارات التفكير

حتى تنطلق عملية التفكير لابد من وجود الدوافع، والحوافز المشجعة على القيام بالأعمال، والدعم المادي والمعنوي من الآخرين، كما لابد من إتاحة الفرصة لاستثمار ما اكتسبه الفرد من مهارات بالممارسة والتطبيق في مناح مختلفة. وبالنظر إلى تعريف التفكير فإنه يمكن حصر المهارات المتعلقة بالتفكير في الأشياء الرئيسة التالية وهي: مهارات الإعداد النفسي والتربوي، ومهارات الإدراك الحسي، ومهارات الواقع والمعلومات والخبرة، ومهارات عقبات التفكير وأخطائه. وهنا لابد إن نعرف التفكير وأنواع التفكير وما هي نائثراته على مستقبلنا ونبدأ بالتفكير السلبي .

التفكير السلبي : هو التشاؤم في رؤية الأشياء والمبالغة في تقييم الظروف و المواقف وهو الوهم الذي يحول الشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها، و هذا بخلاف التفكير الايجابي .

التفكير الإيجابي : وهو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني والسعي نحو الأفضل واستغلال كافة القدرات من أجل تحقيق أهدافنا وطموحاتنا مما يعطى لنا الشعور بالراحة والاستقرار وهذا يؤثر إيجاباً على حياتنا ولكن الإنسان عندما يقع في شباك الهاجس و الأفكار السلبية فإنه ينتهي غالباً إلى الشعور بأن حياته ليست سوى سلسلة من الخفاقات فتعثره أحاسيس الفشل و القلق والخوف كلما أراد الإقبال على أي نشاط جديد، مما يضعف معنوياته و يثبط همته بالتالي يبدأ التشاؤم بالمستقبل . وتتولى الصعاب في وجه الإنسان وتنوع وتعدد هذه الأفكار السلبية من غير إن يدرك الإنسان ما يلحق به من أضرار نتيجة الإيمان بهذه الأفكار السلبية ومن هذه الأفكار :

الخوف من الموت ، المرض ، الفشل ، عدم الثقة بالذات ، الغضب .
وغيرها من الأفكار التي لا تحصى ولا تعد ويمكن إن تكون هذه الأفكار مجرد أفكار عادية في مخيلة الإنسان وليس لهل أي تأثير ولكن تبدأ المشكلة عندما تسيطر هذه الأفكار على عقل الإنسان وتسحبه نحو الأسوأ .

ومن هنا يجب إن يبدأ الإدراك ولكن ماذا نعرف عن التفكير السلبي والإدراك وكيف يساعد الإدراك بالتخلص من هذه الأفكار : و كلمة الإدراك تعني "المعرفة أو التفكير" ولذا فإن العلاج الإدراكي يفهم على انه المعالجة النفسية للأفكار

وببساطة يعمل العلاج الإدراكي وفقا للفرضية بان الأفكار ،المعتقدات ، المواقف و التحيزات المستديمة تؤثر على نوع العواطف و درجة حدتها.

ومن رواد العلاج الإدراكي الدكتور "آرون بك" الذي استخدمه في علاج الاكتئاب و قد قام بك و باحثون آخرون بتطوير طرق ووسائل لاستخدام العلاج الإدراكي لعلاج مشاكل نفسية أخرى مثل مشاكل الخوف، الغضب و إساءة استخدام المواد و حاز هذا النوع من العلاج على دعم كبير وخاصة فيما يتعلق بالاكتئاب.

وتعتبر وجهة النظر التي تقول إن أفكارنا تؤثر على عواطفنا و سلوكنا أمرا جديدا و في الحقيقة فان أساس هذه الفكرة يعود إلى قدامى الفلاسفة الرواقيين و خاصة اكيبيكتس الذي كتب إن الرجال لا ينزعجون من الأشياء و حسب، بل من وجهة نظرهم بالنسبة أليها.

وتشرح هذه النقطة، تخيل نفسك نائما في السرير حيث يوقظك صوت جسم يسقط آت من درجات البناية كيف سيكون شعورك إذا كان الصوت آت من شخص دخيل؟ يمكن إن تكون خائفا و قلقا و ألان تخيل أنك تذكرت فجأة إن لديك قطعة صغيرة تضرب بأي شيء يقع تحت نظرها كيف سيكون شعورك في هذه الحالة؟ بطبيعة الحال سوف لن تكون خائفا أو قلقا بل يمكن إن تكون غاضبا أو حتى محبطا بشأن ما يمكن إن تكون القطعة قد كسرتة. وتحوذ طبيعة مشاعرنا و أحاسيسنا بطريقة كبيرة بفعل الطريقة التي نفكر بها و في حالة المثال المذكور أعلاه (الخوف أو الغضب) فان ذلك يعتمد بالدرجة الأولى على الكيفية التي فسر بها الصوت الذي سمعته.

يعرف الاكتئاب بأنه حالة المزاج التي تأتي بسبب التفسيرات السلبية للأحداث . فمثلا تخيل إن شخصين انفصلا عن بعضهما البعض و يعيشان التجربة، وتخيل أن كليهما ينظر إلى نفسه و إلى العلاقة بطريقة تختلف عن الآخر.. فالأول يفهم العلاقة على أنها دليل على قيمته كشخص و لذا فان الانفصال يشكل دليلا على انه تافه و غير محبوب وعلاوة على ذلك فانه يعتبر عملية الانفصال نجمت بسبب خصائصه غير المحبوبة.

أما الشخص الثاني فيعتبر العلاقة جزءا مهما من حياته و لكنه لا يعتبرها مساوية لأهميته و قيمته ويعتبر الانفصال كأمر حتمي نتيجة لعدم التوافق و بناء على ذلك يتبادر السؤال إلى الذهن من هو أحد هذين الشخصين الذي سيواجه الاكتئاب بعد الانفصال ؟ و الجواب على ذلك هو الشخص الأول.

إن الاعتقاد على الأساس المذكور أنفا يؤدي إلى أحاسيس سلبية مثل الاكتئاب والقلق وبدوره لم ينكر الشخص الثاني بأن العلاقة كانت مهمة ويمكن إن يكون قد شعر بالحزن والإحباط بعد الافتراق ولكن دون الغرق في الاكتئاب و يعود السبب في ذلك بان موقفه من عملية الانفصال كان واقيا ولم يستخدمه عقابا أو جلدا لذاته. وللاكتئاب أسباب عدة منها التغيرات البيولوجية التي تسبب الاكتئاب، المواقف السلبية المتعنتة، والحوادث المأساوية ولكن شيئا مشتركا بين المكتئبين يحدث بغض النظر عن السبب وهو التفكير السلبي والناس المكتئبين ينظرون إلى العالم بطريقة سلبية فقد ينظرون إلى المستقبل على انه كئيب ويعتبر العلاج الإدراكي نوعا من العلاج الذي تصممه لمساعدة الناس على تعلم تحويل ومراقبة طرق التفكير السلبية ومن ثم تعديل هذه الميول والتفكير بطريقة أكثر واقعية.

و حين يتعلم المكتئب كيفية تحديد التفكير الأوتوماتيكي المشوش واستبداله بتفكير أكثر واقعية يمكن له حينها التخفيف من حدة اكتأبه وعلاوة على ذلك، فعندما يصبح الناس بارعين في تغيير الأفكار السلبية والمعتقدات، فإن إمكانية تعرضهم لنوبات اكتئاب في المستقبل تتقلص.

وقد يبدو هذا بالنسبة للبعض أمرا مبسطا فقد يفكر الشخص، "لقد أصبت بالاكتئاب عدة سنوات و أنت تحاولي إخباري أن كل ما احتاج عمله هو التفكير الإيجابي وان الاكتئاب سيزول".

ويمثل هذا الأمر الجواب الشائع الذي يقوله الناس حين يسمعون لأول مرة حول العلاج الإدراكي.

أولا وعلى الرغم من أن الانطباع بان الأفكار التي تسبب الأحاسيس هو انطباع ابتدائي نسبيا فان عمليات معالجة المعلومات الحقيقية التي تحدث أثناء الاكتئاب هي بحق معقدة و من بين الأشياء التي اكتشفتها الدراسات حتى الآن هو أن مجرد التفكير الإيجابي لن يقلل من حدة الاكتئاب بطريقة نهائية وعلى الرغم من إن المكتئبين لا يخرطون في عمليات التفكير الإيجابية، فأن الأفكار السلبية، المعتقدات و الافتراضات هي التي تقلب المزاج .

ولكي يكون العلاج الادراكي فعالا، فان الأشخاص المكتئبين بحاجة إلى تحديد أفكارهم السلبية تجاه أنفسهم والآخرين كذلك يحتاج المكتئبون إلى تعلم مواجهة الأفكار السلبية بعد تحديدها و لذا فان التفكير الإيجابي والعلاج الإدراكي يساعد الناس على البعد عن التفكير السلبي و يحتاج هذا بالنسبة للبعض تعلم مهارات جديدة، مراقبة الأفكار، تحديد المعتقدات والمواقف و تعريضها لقوانين المنطق ومع الممارسة الكافية، تصبح هذه المهارات ناضجة.

ولذا فإن العلاج الإدراكي يميل نحو التعليمي أكثر من إي شكل من أشكال العلاج غير الموجهة و العلاج الإدراكي ليس بالطلقة السحرية. ولكي يستفيد الشخص من ذلك، يجب بذل الجهود في استخدام المهارات خارج العلاج و يرى البعض الجلسات الأولى للعلاج الإدراكي صعبة لان المهارات لا تؤدي إلى نتائج يتخلص فيها المريض من كافة الأعراض التي يعاني منها ففي البداية يشعر الشخص حين يراقب نفسه ويضع برامج لنشاطاته بعض الصعوبات ويعتقد أن ذلك لا يستحق الجهد الذي يبذله وكما هو الحال في تعلم لغة أجنبية، فكلما مارس الشخص ذلك أكثر و استخدم مهارات العلاج الإدراكي، كلما كان ذلك أكثر فعالية.

ويمكن أن يشبه العلاج الإدراكي بطرق عديدة بالمدرسة حيث إن الكثير من جوانب العلاج تتضمن أموراً تعليمية وكذلك واجبات منزلية لكن من الدقة أكثر إن نعتبر العلاج الإدراكي ورشة تفاعلية.

الاستسلام والخضوع لهذه الأفكار:

هو سيطرة فكرة أو أفكار على الجو الاجتماعي بحيث يتم استلاب العقل و تحول ذلك الفكر المسيطر إلى سلطة مطلقة غير قابلة للنقد و النقاش. و آفة الفكر هنا ليس في وجود هذه السلطة بل في الاستسلام المطلق لها، و المثال على ذلك تاريخياً هو سيطرة شخصية أر سطو على وسائل المعرفة بحيث كان مصدر السلطة الفكرية و العلمية لقرون عديدة و في بعض العصور فأً الخارج على هذه السلطة كان يتهم بالارتداد. و مثال آخر على ذلك هي المعركة التي جرت في القرون الوسطى حول كروية الأرض و مركزيتها بحيث تحولت إلى محرقة لكل من ينكر هذه النظرية. القرآن الكريم انتقد الاستسلام و المستسلمين للسلطة الفكرية بقوله تعالى: (وإذا قيل لهم أتبعوا ما أنزل الله قالوا بل نتبع ما ألفينا عليه آباءنا أولو كان آباؤهم لا يعقلون شيئاً و لا يهتدون) البقرة 170.

لقد أثبت التاريخ أن الكثير من الأفكار كانت خاطئة و كان يمكن تصحيحها لو كان هناك من لم يستسلم و يخضع لذلك المنطق ، و لكن الاستسلام هو أسلوب مريح في حل المشكلات و يعبر عن العجز و الافتقار إلى الروح الخلاقة. فالإنسان بطبيعته خاصة إذا سيطر الجهل عليه يضع هالة مقدسة على كل شيء توارثته الأجيال بحيث يدل ذلك عنده على صحته و واقعيته.

إن الفكر الإنساني تكون من خلال تراكم الخبرات لذلك فإن إنكار القديم هو خطأ أيضاً بل لابد من الاستفادة من الخبرات الماضية و لكن ليس بمنطق الاستسلام بل بمنطق النقد و الفكر و التخطيط.

بعض الأفكار تسيطر لأنها مشهورة ومنتشرة و هذا الأمر عند البعض يعتبر حقيقة و واقعا، كما يحدث ذلك للجماهير الغالبة التي تبحث عادة عن الأسهل و المريح و هي تتجمع سوياً حول الرأي الواحد بسهولة و الفرد يميل نحو الكثرة و يستظل بظلها لذلك ينجر وراء رأي الأكثرية. و هناك القليل من يمتلك الجرأة و الوعي ليواجه برأيه و فكره الرأي الذي اتخذته الفكرة الغالبة، لذلك يسيطر منطق الاستسلام في هذه الحالة على الضعفاء فكرياً و نفسياً و روحياً. وقد كان البعض يستغل هذا الأمر في تعبئة الجماهير لأغراض فئوية أو انتخابية أو سياسية عبر نشر أفكار معينة بشكل واسع و تضليل أعلامي كبير بحيث يسهل التحكم بهذه الجماهير و ضرب المعارضين لهم . و منطق الاستسلام للرأي المنتشر بين الكثرة هو منشأ للكثير من مشاكلنا الحديثة و خصوصاً سيطرة الأنظمة الاستبدادية و الانقلابية بتهييج الرأي العام الشعبي لصالحها فالأحكام سلطتها عبر ذلك. لقد تحول الاستسلام، إلى عادة مرسخة في ثقافتنا و سلوكنا بحيث تعلمنا أن لا نفكر و أن لا نناقش و أن لا ننتقد بل أننا نخاف أن نفكر.

يقول الله تعالى عز وجل: (افلم يسيروا في الأرض فتكون لهم قلوب يعقلون بها أو أذان يسمعون بها فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور) صدق الله العظيم سورة الحج الآية 46
ومن أنواع التفكير الموجودة أيضاً ويمكن إن يكون لها تأثير واضح على حياتنا وهو :

التفكير الارتعابي :

وهو نوع الذي توجهه الرغبات لا الوقائع و هو نقيض التفكير، الواقعي الذي يبذل جهداً في معرفة الوقائع ثم يقصر نشاطه العقلي عليها. و هذا النوع من التفكير من المشكلات الأساسية التي تعرقل حيوية الأمة و تقدمها بل أنه يقودها للتراجع و التخلف، لأنه: التفكير الارتعابي: يرسم أفكار كل فرد أو جماعة و حسب مصالحه و أهدافه و بالتالي. فإن سلوكه الاجتماعي العام سوف يتشكل حسب هذا المنطلق لذلك تتعمق الانشقاقات و اللامبالاة و عدم تحمل المسؤولية و الأنانية.

التفكير الارتعابي: يرسم للإنسان واقعاً وهمياً يحلم به فيجعله يحلق من غير أجنحة حتى أن تيقظ سقط سقوطاً مريعاً، هذه الأفكار التي توجهها الرغبات النفسية تحول الفرد إلى حالم بعيد عن الوقائع يعيش في أوهام تبعده عن مسؤولياته و تبرر له عزلته و انقطاعه، فعندما لا يستطيع الإنسان أو الأمة أن يواجه أزماته ينخرط في موجات التصوف و الرومانسية التي تجعله منسلخاً عن واقعة و التفكير

الارتغابي: لا يتقيد بالواقع فإنه يشوه الرؤية و يجعلنا ننظر للخارج كما نريد لا كما هو في الواقع لذلك تبقى الكثير من المشكلات .

التفكير السلبي :

يرى البعض أن التفكير السلبي يأخذ حكما تاما بسلبيته وعدم نفعه بأي صورة من الصور للذات الإنسانية، مستمدين حكمهم في ذلك من رؤيتهم المثالية للتفكير الإيجابي.

ويرى د. توني همفريز في كتابه (قوة التفكير السلبي) أن للتفكير السلبي إيجابيات كثيرة، أهمها حماية النفس في عالم غير آمن بدءا من بيت الأسرة تمتد نحو المدرسة والعمل والمجتمع بأسرة.

والسلوك الوقائي يعمل في الذات الإنسانية على مستويات عديدة طبيعية وإدراكية وشعورية مسبقة وباطنية، وإجمالا فإن د. توني همفريز يحصر فوائد التفكير السلبي في الجانب الوقائي والحماية من المفاجآت المتوقعة، وربما نستطيع أن نوجد فارقا بسيطا بين ما عناه د. توني بالتفكير السلبي وبين ما نعنيه هنا، فالمؤلف يسميه أحيانا بـ(التفكير المفتوح) الذي يمكن أن يتركز حول الذات والوالدين والحاضر والماضي والمستقبل والحياة حيث يمكن أن يتم التعبير عن هذا التفكير في الثناء والتوكيد.

وسنتفق هنا أننا نعني بالتفكير السلبي هي تلك الرسالة الراضية للتقدم والإنجاز والعمل، بسبب اعتقادها بعدم أحقيتها أو أهليتها للتنفيذ، وفي هذه الحالة فإننا سنرى أن التفكير السلبي كما هو هنا .. يمنح مستقبلا سلبيا ويعطي صاحبه مشاعر سلبية.

- كيف تتغلغل الرسائل السلبية في حياتنا..؟

تتواجد الرسائل السلبية في حياتنا بفعل الأسباب التالية:

- 1- ضعف الثقة بالنفس والقدرات
- 2- التجارب غير الناجحة (المحبطة)
- 3- عقد المقارنات مع الآخرين .
- 4- الميل الفطري نحو النقد السلبي.
- 5- طبيعة البعض الشعورية التي تضخم الإخفاقات.
- 6- المطالعات الإعلامية التي تظهر العجز والفشل.
- 7- ومهم أن نسأل : -كيف نستطيع أن نمنع الأفكار السلبية من الوصول إلينا؟
- 8- وكيف نستطيع التخلص من الأفكار السلبية التي تسيطر علينا وتدهم عالمنا؟

وسنلخص ذلك بالنقاط التالية:

- الإيمان الكامل والرضا المطلق بقدر الله وحكمه.
- بناء الثقة العالية بالنفس.
- تسجيل الرسائل السلبية المسيطرة في ورقة صغيرة
- اختيار الرفقاء بعناية ممن يعززون الجوانب الإيجابية.
- البعد عن متابعة الإعلام خاصة الإخباري.
- مطالعة سير الناجحين والعظماء.
- التدقيق والمراقبة للتفكير وإقصاء كل سلبي منها.
- مكافأة النفس بعد كل إنجاز يتم تحقيقه.
- الثناء بمن ينشرون الفكر الإيجابي ونقل أفكارهم
- يقول المثل الصيني " إذا أعطيت رجلا سمكة فسوف يأكل يوما ، وإذا علمته صيد السمك فسوف يأكل طيلة حياته "
- كتب (الفرد وايتهد) يقول : إن ما تعلمته يكون عديم الفائدة لك ما لم تضع كتبك وتحرق مذكرات محاضراتك ، وتنسى ما حفظته عن ظهر قلب لامتحان "إن الثمار الحقيقية للتعلم هي العمليات الفكرية وليست المعلومات المتراكمة نتيجة للدراسة .

أهمية تعليم التفكير

قال مفكر ياباني " معظم دول العالم تعيش على ثروات تقع تحت أقدامها وتنضب بمرور الزمن ، أما نحن فنعيش على ثروة فوق أرجلنا تزداد وتعطي بقدر ما نأخذ منها " ، إن العديد من الأشخاص يعتبرون التفكير ذكاء فطريا وموروثا ، وقد أثبتت التجارب والأبحاث التي استهدفت أشخاصا أذكيا أنهم غير أكفاء في التفكير ، إن اعتبار التفكير مهارة وليس موهبة فطرية هو الخطوة الأولى للقيام بعمل لتحسين تلك المهارة وتطويرها ، ولقد أصبح العالم أكثر تعقيدا نتيجة التحديات التي تفرضها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات ، وأصبح النجاح في مواجهة هذه التحديات لا يعتمد على الكم المعرفي بقدر ما يعتمد على كيفية استخدام المعرفة وتطبيقها.

ولا بد أن تواكب أهداف التعليم هذا التغير ، ففي عام 1929م كتب التربوي (الفرد وايتهد) يقول : (إن ما تعلمته يكون عديم الفائدة لك ما لم تضع كتبك وتحرق مذكرات محاضراتك ، وتنسى ما حفظته عن ظهر قلب لامتحان) . ويعني هذا أن الثمار الحقيقية للتعلم هي العمليات الفكرية الناتجة عن دراسة أي

فرع من فروع المعرفة ، وليست المعلومات المتراكمة نتيجة لدراسة ذلك الفرع .
ومن هنا اكتسبت شعارات (تعليم الطالب كيف يتعلم ، وتعليم الطالب كيف يفكر)
أهمية خاصة لأنها تحمل مدلولات مستقبلية في غاية الأهمية .

إننا نحتاج التفكير في البحث عن مصادر المعلومات ، كما نحتاجه في
المعلومات اللازمة للموقف ، واستخدام هذه المعلومات في معالجة المشكلات على
أفضل وجه ممكن .

إن تعليم مهارات التفكير الحاذق قد يكون أهم عمل يمكن أن يقوم به معلم أو
مدرسة لأسباب كثيرة منها :

- 1- التعليم المباشر لعمليات التفكير يساعد على رفع مستوى الكفاءة التفكيرية
للطالب .
- 2- التعليم المباشر لعمليات ومهارات التفكير اللازمة لفهم موضوع دراسي ،
يمكن أن يحسن مستوى تحصيل الطالب في هذا الموضوع .
- 3- تعليم مهارات التفكير يعطي الطالب إحساسا بالسيطرة الواعية على تفكيره
مما ينعكس على تحسن مستوى التحصيل لديه وشعوره بالثقة في النفس
في مواجهة المهمات المدرسية والحياتية .
- 4- تعليم مهارات التفكير هو بمثابة تزويد الفرد بالأدوات التي يحتاجها حتى
يتمكن من التعامل بفاعلية مع أي نوع من المعلومات أو المتغيرات التي
يأتي بها المستقبل .
- 5- تعليم مهارات التفكير والتعليم من أجل التفكير يرفعان من درجة الإثارة
والجذب للخبرات الصفية، ويجعلان دور الطلبة إيجابيا وفاعلا .
ولا يكون التفكير سهلا في البداية ، ولكنه بعد التدريب يصبح جزءا من مرحلة
اللا شعور ، والمجتمعات لا تتقدم إلا بالتفكير .

كيف نتخلص من الأفكار السلبية... أفكار من ذهب

كثيرا ما نطرح هذا السؤال (كيف نتخلص من التفكير السلبي ؟
(إلا أننا لم نحاول مره أن نحول هذا السؤال إلى استفهام آخر هو) كيف نقى
أنفسنا من التفكير السلبي(؟ وهذا بالضبط ما أشار إليه توني هامفريز في كتابه
الشهير) قوة التفكير السلبي (حيث طالب توني بضرورة السعي الجاد لوضع
استراتيجيات دقيقة من خلالها نقى أنفسنا من الوضعيات والحالات التي تقودنا إلى
إن نكون مرتعا خصبا للأفكار السلبية، وعلى كل حال فنحن أمام مهمتين الأولى

تتمثل في) ما هي الأشياء التي تسهم في منع وصول الأفكار السلبية ألينا؟(الثانية تتمثل في) كيف نتخلص من الأفكار السلبية التي تحتاحنا وتسيطر علينا (قبل الحديث عن الأفكار السلبية ومسبباتها وعن طرق التخلص منها وعن كيفية وضع الحواجز دونها يحسن بنا أن نتحدث عن العلاقة القوية بين الثقة بالنفس وبين الأفكار الإيجابية ، وفي المقابل بين الأفكار السلبية وبين الضعف والخور في الشخصية، حيث انه كلما قويت ثقة الإنسان بنفسه وكملت ثقته في قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب كلما كانت شخصيته إيجابية وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه وكان أيضا إيجابي النظرة إلى الآخرين وكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة كلما كانت أفكاره السلبية تفوق عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة، ولذا توقف قليلا عزيزي القاري واسأل نفسك) هل أنت واثق من نفسك؟ من قدراتك؟ من مواهبك؟ هل أنت راض عن نفسك؟ هل أنت تتقبل نفسك كما هي؟ هل تمتلك رؤية معتدلة في تقييم الأمور العامة في واقعك ومجتمعك أم انك متخبط ومتردد غير ثابت على حال؟ ثم هل أنت متأكد من جميع إجاباتك؟ أتح لنفسك فرصة للتأمل ! إن كانت الإجابة بنعم أي انك واثق من نفسك وقدراتك ومواهب ومتقبل لنفسك كما هي وعالم بمواطن العيب فيها فأنت تسعى إلى التقويم وعالم بمواطن القوة فأنت تسعى إلى المزيد فهنا أبشرك انك قطعت 80% من رحلتك نحو تفكير إيجابي بناء والتخلص من أفكار سلبية قليلة منزوية في ذهنك وعقلك لن تجد صعوبة أبدا في إقصاءها وأبعادها ، أما أن كانت الإجابة بلا !!!فهننا يجب أن تعلم أن أمامك مشوار طويل يتطلب تركيزا وهمة عالية حتى تصل إلى هدف سامي هو التفكير الإيجابي الخلاق هنا يجب أن نشير إلى موضوع مهم وهو ما ذكره هاورلد شيرمان وغيره من الباحثين المتعمقين في التفكير الإيجابي الخلاق الإبداعي يتلخص هذا الأمر في إن مراقبة الأفكار والسيطرة على الخواطر هي مهمة شاقه وليست أبدا.

سهلة وكمية الأفكار والخواطر التي ترد علينا لا شعوريا كمية هائلة ولذا نحن نملك مراقبتها وإقصاء السيئ منها وقبول الجيد منها أما قضية السلامة منها فهو أمر لا يقدر عليه ! تذكر دائما وأبدا إن مراقبة الأفكار مهمة ضرورية وليست اختياريه ووصولك إلى انسجام داخلي وثبات وتماسك بناء لا يأتي نتيجة صدفة محضة هل شعرت يوما من الأيام انه لا توجد قوة في العالم تستطيع إن تغير من ثباتكم هل مر بإحداكم إن أحس إن بداخله ثقة وشجاعة ولو لفترة خمس دقائق لكنه أحس حينها بجمال الثقة وبهاء الشجاعة وروعة التماسك.هل مر أحدكم بحالة نفسية شعر وقتها انه مسيطر على عاطفته ومتحكم في مشاعره فلا تذهب بها الرياح وتميل به الأهواء حيث تميل ؟ إن السلام الداخلي يجعلك أنت بنفسك وحدك من

يتحكم في الموقف.....أنها غاية صعبة المنال وتتطلب منا الجهد حتى نصل إليها. ليس من السهولة أن نتحكم في مشاعرنا ونوجهها حيث نشاء لأننا أحيانا نفقد السيطرة لقوة الموقف وصعوبته لكن الذين يتمتعون بالسلام الداخلي لديهم ما يمكن إن نسميه استعادة التحكم فهم يتميزون عن غيرهم من الناس انهم وان كان للمواقف التي يواجهونها تأثيرا عليهم لكن لا يسترسلون خلف هذه المواقف إلى المجهول الذي لا يعلمونه بل سرعان ما يعيدون للمركب توازنه وللسفينة ثباتها حتى لا تغرق في لجج البحر وهو هنا بحر التيارات الفكرية التي ربما كانت مليئة بالسلبية وما يشل حركتك ، ولو قلنا إن من أهم صفات الشخصية الإيجابية بعد الثقة هي الثبات والتماسك لأصبنا عين الحقيقة، وفي المقابل أن التردد والانسياق خلف الانفعالات والأفكار والعواطف التي تبعدنا عن التماسك بسهولة هو الخطر الحقيقي الذي يسبب الأفكار السلبية .

السؤال الآن : **ماهو التفكير السلبي؟** انه باختصار التشاؤم في رؤية الأشياء ، المبالغة في تقييم الظروف والمواقف ، انه الوهم الذي يحول لاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها ، وهذا بخلاف التفكير الإيجابي الذي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني انه النظر إلى الجميل في كل شيء انه منهج حياة قائم بذاته وهناك معاهد متخصصة مهمتها فقط التدريب على التفكير الإيجابي والتي تسمى **Positive Thinking** أو علم التفاؤل **Learned Uptimes** ولذا كان من أول أسباب التفوق والنجاح هو الإيجابية في التفكير.

الأفكار السلبية تجتاحنا اثر مواقف تحدث لنا في البيت والأسرة والمدرسة والعمل....وكما ذكرنا حين لا نكون على ثقة تامة بأنفسنا و حين نكون مترددين ومهيئين للركض خلف كل انفعال عاطفي وجاهزين للانسياق خلف كل موقف وما يجره من ردات فعل سلبية تحدث في داخلنا آثارا ندفع نحن ثمنها فيما بعد ! ولا أشك للحظة كما أنني أيضا على يقين تام أننا في أغلب الأحيان ننفع وننجر خلف كل هذه المواقف السلبية ونصدق أيضا أفكارنا السلبية عن أنفسنا أو عن الآخرين ولو تأملناها قليلا لتيقنا أننا كنا نضخم الأمور ولا نتعامل أبدا معها بروية وموضوعية .

هنا أسباب تؤدي إلى التفكير السلبي أو إلى أن يكون الإنسان ذا تفكير سلبي منها:

1-الانتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه .

- 2- كما أسلفنا ضعف الثقة بالنفس والانسياق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية مما يبعدهم تماما عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.
- 3- تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.
- 4- الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي .
- 5- عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه .
- 6- المواقف السلبية المترتبة لدى الفرد من صغره.
- 7- الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ .
- 8- الفراغ وكفى به داء وكفى به سبيلا يسيرا للأفكار السلبية فعدم وجود أهداف عظيمة وطموح لافت لدى الفرد يشغل عليه تفكيره ويحدده في نقاط معينة يسعى إلى صنعها ورؤيتها في واقعة من شأنه أن يوجد فراغا فكريا كبيرا .
- 9- تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء .
- 10- اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم ولا أحد يشك في تأثير الصديق
- 11- ابتعد عن كل ما من شأنه أن يصنع أفكارا سلبية لا حقيقة لها في الواقع ومن ثم يصدها الفرد بل يرى أنها حقيقة وهذا ناتج ولا شك عن شخصية تعيش فراغا وانعداماً للثقة.
- 12- الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية.
- 13- مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا فان لذلك أكبر الأثر .
- 14- الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف .

أما طرق التخلص من الأفكار السلبية فنجملها في الآتي :

- 1-تحصيل الثقة بالنفس أولى خطوات الخلوص من التفكير السلبي ، تأمل ذاتك جيدا ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك الله إياها لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها وهنا يكمن الخطر
- 2- الهدوء والاسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي
- 3- تذكر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل يجب أن تتمثله وتسير عليه قم بإقصاء

- كل فكره سلبية ترد عليك لان الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة ومن ثم تصير فعلا حتى تستحكم عادة فانتبه من أول الطريق .
- 4-تذكر أيضا أن الثبات والانسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية ولا تنس أن الوصول إلى هذه الأهداف لا يأتي في يوم وليلة أمامنا الكثير حتى نصل.
- 5-لا بد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليها فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي .
- 6- خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم .
- 7-شارك في دورات علمية ومهارية تكتسب منها مزيدا من الثقافة والعلم في مجال فن النجاح او فن التفكير الإيجابي.
- 8-إياك والانطواء على الذات فالعزلة أحيانا مرتع خصب للأفكار السلبية
- 9-حذار من الوهم حاول دائما أن تميز بين ما هو حقيقة وبين ما هو خيال
- 10-إياك والاسترسال مع الانفعالات أحذر من الغضب وتماسك قبل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهن أفكار نشأت من ردات فعل متسريعة
- 11 - راجع نفسك دائما وقومها واعرف ما لها وما عليها وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك.
- 12-ابدأ صباحك بعد ذكر الله بابتسامة ملؤها الرضى والغبطة فلذلك عظيم الأثر .
- 13-احرص على نفع الآخرين ومساعدتهم ومد يد العون لهم فان صدق هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محالة .
- 14-لا تركز على مثالبك وعيوبك، امسك ورقة وقلمًا واكتب نقاط القوة لديك حتما ستتغير نظرتك .
- 15- ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت مسبقا أنها تقودك إلى حالة سلبية
- 16- إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمه ابق هادئا واسترخ وتأملها بعين الموضوعية حتما ستجد انك كنت تبالغ وتعطي الموضوع اكبر من حجمه
- 17- تذكر أن التناول سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية فلا تحرم نفسك إياه فقط انظر إلى الجانب المشرق والجميل في الأشياء .
- 18- تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية قل دائما وماذا إذا ؟ امض في طريقك ثابتا هادئا الأمر ليس سهلا لكن الوقت بأذن الله كفيل أن يوصلك إلى هذا الانسجام الداخلي الرائع .

و من الطرق العملية أيضا التي تساعدنا في التعامل مع هذه الأفكار السلبية و التخلص منها:

1- تغيير انتباهك إلى شئ آخر بدل الجلوس و الاستسلام للأفكار السلبية، بالقيام بنشاط مثل، القراءة، الخروج مع الأصدقاء.... أي الانشغال بأي شئ مفيد يدخل البهجة إلى النفس و يبعد الفراغ. فمن شأن ذلك الرفع من معنوياتك و تحسين قدراتك على حل المشكلات.

2- كتابة المشكلات على ورقة، فكتابة الأفكار و الهموم تساعد على الحد منها و تنظيمها والسيطرة عليها، ولا تركز على مثالبك و عيوبك و تضخيمها بل انظر إلى نقاط القوة لديك، فهذه الخطوات البسيطة تخفف من الضغط الذي يوقعه التفكير السلبي على الإنسان.

3- التحدث إلى الآخرين، بمناقشة مخاوفك ودواعي قلقك مع صديق أو شخص تثق به، يمكن أن يساعد على توضيح الرؤية و إيجاد السبل للخلاص منها. وحذار من الانطواء على الذات، فالعزلة أحيانا مرتع خصب للأفكار السلبية.

4- التماس الخلاص في الصلاة، فالصلاة و التأمل في دلائل عظمة الله ينسيك الهموم الدنيوية و يساعد على التجرد التام من الماديات و الخلاص من القلق.

5- التحلي بالمرونة ، فلا داعي للشعور بالذنب إذا ضببت نفسك في حالة تفكير سلبي و لا تلوم نفسك عليها إذا شعرت بالقلق أو الغضب أو الحزن أو تعرضت للتهكم و الانتقاد من الآخرين، فلا تحاول أن تبرر لنفسك دواعي الاستسلام لهذا الشعور، فمن شأن ذلك أن يبعدك عن الثبات و الهدوء اللذان يمهدان لشخصية إيجابية الفكر و السلوك.

6- لا تكن إلا نفسك، تجنب مقارنة نفسك بالآخرين بشكل سلبي، و إذا بدأت تفعل ذلك استدرك فورا و قول لنفسك: لماذا أهتم بالآخرين ؟ ما هي أهدافي؟.

7- تجنب الحديث السلبي مع الذات كأن تردد أنا خجول، أنا عاجز، أنا مقصر.... فكثرة اللوم يولد الإحباط و يخمد المعنويات. عوض ذلك احرص على تحفيز الذات و برمجتها بتأكيدات إيجابية، من قبيل أنا ناجح، أنا سعيد، أنا أستطيع.... من أجل تحفيز القدرات و الإبقاء على المعنويات دائما ...حالتك الاجتماعية من الناس والأصدقاء و

و أيضا لا بد من أن يراعي الإنسان العلاقات الاجتماعية ومدى أهميتها في التخلص من الأفكار السلبية هل تستطيع أن تعمل بمفردك أم أنك تريد من يساعدك دائما ، " تعتمد على الآخرين دائما " .

الآن نتجه إلى كلمات مهمة وهي : " low self -esteem " وتعنى وضع نفسك صورة قليلة ، وهذا في أحد النقاط السابقة ، مثال : أن تقول لنفسك ، " ليس لي

قيمة في الحياة " ، " أنا لا أساوي شيئاً " ، " أنا بلا هدف في الحياة " ، " أنا بلا قيمة " ، هكذا تضع لنفسك صورة

حاول أن تبتعد عن تلك الكلمات التي تضعك في الصفوف الأخيرة ، حاول أن تضع كلمات أكثر رقياً.....تخطي مرحلة " **low self-esteem** " كيف يمكنك ذلك أن تتخلص من هذه المشاكل :- إنها تعتمد على رسائلك السلبية من نفسك إليك ، لا تحاول لا أن تنتقد نفسك بصورة لاذعة ... ابتعد عن النقد الهادم لنفسك لا تهمل نفسك ، لا تهمل مشاعرك ، لا تهتم بمشاعر الآخرين ، وتهمل مشاعرك لا تحاول أن تكون صورة طبق الأصل من أي شخص ، كل منا لديه مثلاً أعلى ، ولكلا يمكنك نسخ صورة طبق الأصل من نجاح هذا المثل الأعلى ، لا يمكنك ... ، وهذا يؤدي بك ، أن حياتك لا تساوي شيئاً فشلك ليس نهاية العالم ، يمكنك أن تقوم مرة أخرى ، الفشل لا يعني النهاية بالنسبة لك ، بل هو درس لك حتى تتعلم منه.إذا لابد أن تفعل شيئاً يمكنك منه زيادة الثقة ، وتبتعد عن تقديرك السيئ لنفسك :- اعتمد على الرسائل الإيجابية لنفسك ، التوكيدات القوية ، ضع نفسك بعض الجمل الشهيرة التي تحبها ، لبعض الشخصيات الشهيرة التي حققت نجاحاً ، ومن ثم يمكنك أن تفيدك وترسل نفسك بعض الطاقات المتعددة . ركز تفكيرك على نجاحاتك ركز على ما تحتاجه ، ولا تركز على ما لا تحتاجه ... ، لأن تركيزك على ما تحتاج يقربك منه أكثر ، ويزيد إيمانك به ، ودفعك لتحقيقه ، أما حينما تركز على ما لا تردي تنسى في النهاية ما تريد وتكتفي بالابتعاد عما لا تريد .

ركز تفكيرك على تحقيق أهدافك التي كتبتها لابد أن تؤمن بأهدافك حينما تعمل على تحقيق أحلامك ، اعمل بكل جهد ، ولا تترك جهداً للزمن ، حتى إذا فشلت لا تندم ، فقد فعلت كل ما يتوجب عليك ، وتكون مرتاح البال ... ، وأنت الآن فخور بأنك بذلت كل ما لديك ، وتنتظر محاولة أخرى ، أو تعمل على تحقيق حلماً آخر ملحوظة : الخيال له أكبر قوة في تحقيقك لأحلامك ، احلم بأنك قد فعلت وحققت أحلامك ، انظر لسعادتك المستقبلية ، كيف يفرح الناس من أجلك ، كيف تسعد من أجل نفسك

الغضب

ومن أشكال الأفكار السلبية التي تؤثر علينا الغضب وانه مسيطر علينا وليس لدينا القدرة من الحد من الغضب والتخلص منه حيث نسمح لأنفسنا بالتصرف بأسلوب غير عقلائي ومنطقي لاعتقادنا إن غضبنا يحركنا إذا يُعرّف الغضب حدوث تفاعلات كيميائية في الدم تؤثر على الغدد الأدرينالين (الكظرية) التي تفرز مادة الأدرينالين المعروفة بهرمون "الكر والفر" لأنه الهرمون الذي يحذر الجسم من الخطر المحدق به ..

وينبئه إلى احتياجه للعمل .. فيسبب ارتفاعاً في ضغط الدم .. وهذا بدوره يؤثر على كل من القلب والمخ .. وتكون النتيجة أن يحمرّ وجه الغاضب وعينه .. وتتفر عروقه .. وتنتفخ أوداجه .. وترتعد أطرافه .. ويتلجلج في الكلام .. ويضطرب في الحركة .. هذا فقط التأثير الجسدي للغضب الذي دلت التجارب الطبية الحديثة على أنه أحد الأسباب الرئيسية لمرض ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين .. ولذلك نهى النبي ع عن الغضب .. وقال في شأنه : "ألا إن الغضب جمرة في قلب ابن آدم" (رواه أحمد والترمذي) .. وجاء في (إصلاح المجتمع) للبيحاني : "إن الغضببان أول ما يجني على نفسه فتقبح صورته .. وتتشنج أعصابه .. ويفحش كلامه .. ويزيد على ظلمه انتقامه .. وقل أن تراه إلا وهو شعلة من نار يأكل بعضها بعضاً" ..

أما تأثيره تربوياً فإن الغضب يدفع الإنسان إلى السب والشتم والتلفظ بالألفاظ البذيئة وغير المؤدبة التي تسبب له الأذى أو تسقطه من أعين الناس أو توقعه في الحسرة والندامة .. وقد تدفعه إلى التصرف الطائش الأهوج البعيد عن الحكمة والتروي .. أما على المجتمع فمن آثاره السيئة إضرار السوء .. وتوليد الحقد في القلوب .. وإيذاء الآخرين .. وإثارة العداوة والبغضاء .. فيترتب على ذلك الكثير من المفسدات المؤدية إلى دمار المجتمعات .. وانعدام الروابط الاجتماعية .. ولا ريب فالغضب يجمع الشر كله .. وهو بحق مفتاح الشرور .

متى يكون الغضب محموداً ؟ ..

لا يكون الغضب محموداً إلا في حالة واحدة .. وهي أن تنتهك حرمة الله سبحانه أو يعتدي على أمر من أوامره أو يُعطل حكم من أحكامه .. عندها يكون الغضب محموداً .. وعلى المسلم حينها أن يغضب لله وأن يثور على من انتهك

محارم الله أو اعتدى على حرمت الدين .. وكما جاء في الحديث "ما انتقم رسول الله لنفسه .. إلا أن تنتهك حرمة الله .. فينتقم الله تعالى" (رواه البخاري ومالك).

كيف تتخلص من الغضب؟

طرق سهله وبسيطه يمكن اتباعها للتخلص من الغضب بسهوله وهي :

• اعرف معنى الغضب:

تذكر دائماً أن الغضب هي حالة وجدانية طبيعية، فلا تشعر بالخجل أو الإثم إذا انتابك حالة من الغضب.

انتبه لعلامات الغضب: الشعور بالإحباط ، الميل لاستخدام السخرية ، توتر الأعصاب ، الشد العضلي.

• حدد السبب:

في بعض الأحيان يكون السبب واضحاً مثل أن يسرق أحد حقيبتك. وفي بعض الأحيان الأخرى لا يكون واضحاً مثل أن تر القلم عندما "يقصف" سنه"، وفي حقيقة الأمر لا يكون هذا هو السبب الحقيقي ، فمن الممكن أن يكون تعبيراً عن

حالة غضب من نفسك مثل عدم الاستعداد للامتحان والمذاكرة جيداً.

• اتخذ قرار الإجراء الذي ستتبناه يعتمد علي الموقف الذي ستعرض له.

حدد الخيار الصحيح الذي يحل المشكلة أو الموقف الذي سبب غضبك.

خذ خطوات إيجابية لتنفيذ هذه الخيارات:

• تهدئة النفس.

• فهم دوافع الغضب.

• تحديد الاحتياجات ومعرفتها.

• البحث عن المساعدة.

• الموضوعية في تناول المشكلة.

• محاولة حل المشكلة، وعدم الهروب منها.

• عدم استخدام نبرة اللوم.

• وأخيراً إياك "والتكشير".

1. كيف تسيطر على غضبك؟

عليك باختيار الطريقة التي تناسبك:

1- روح الفكاهة

- لا تغضب من أجل الأشياء التافهة أو المشاكل التي لا تحل بسهولة.

- حاول أن تجد مخرجاً.

- تقبل الأمر علي أنه نوع من أنواع المزاح.

2- ممارسة الرياضة

عليك بممارسة أي نشاط رياضي، فهو أحد الوسائل للتغلب علي مشاعر الغضب، مثل: المشي - الجري - السباحة - كرة السلة - كرة القدم - التنس... الخ.

3- الراحة والاسترخاء

- تناول قسطاً وافراً من الراحة والنوم، لتجنب مشاعر الغضب.

- عليك بالتأمل.

- القيام بتمارينات النفس العميق.

- العثور علي مكان هادئ للجلوس فيه.

- التنزه من أن لآخر.

4- وسائل أخرى

- القيام بهواياتك المفضلة.

- استخدام ألعاب الكمبيوتر.

- قراءة القرآن

- الاعتناء بالنباتات.

- قضاء وقتاً في التفكير والتأمل لتهدئة النفس.

- مناقشة المشكلة بإيجابية مع الشخص الذي سبب غضبك، أو استشارة

صديق.

- الصلاة

الخوف

الخوف من المشاعر الطبيعية إلى يتعرض لها الإنسان عند التعرض إلى موقف يدعو ألي الخوف ولكن متى يصبح هذا الخوف مقلقا حيث يعتبر الخوف أجدى مظاهر الأفكار السلبية التي يمكن إن تسيطر عليه وتصبح الخوف المमित . والخوف هو الفرع ويعني القتل كما في قوله تعالى: (وإذ جاءهم أمر من الأمن أو الخوف أزعوا به) و قد يراد به العلم قال تعالى: (فمن خاف من موص جنفاً أو اثماً). وقد يقصد به النقص قال تعالى: (ويأخذهم على تخوف...).

تعريف الخوف اصطلاحاً:

(هو غريزة طبيعية فطرت عليها نفوس البشر والحيوانات على السواء وهو انفعال مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالمحافظة على البقاء) (دائرة المعارف السيكولوجية). وجاء في تعريف موسوعة علم النفس (الخوف هو قلق عصبي أو عصاب نفسي يساور المرء، لا يخضع للعقل تصعب السيطرة عليه أو التحكم فيه وهو عملية نسبية يتفاوت فيها الناس تبعاً للعوامل البيئية والجسمية والنفسية التي يمرون بها).

التعريف الإجرائي للخوف: هو الدرجات التي يحصل عليها الأفراد عند تطبيق مقياس المخاوف النفسية عليهم.

تعريف السلوك لغة : السلوك لغة من سلك يسلك أي ذهب أو اتخذ طريقاً (القاموس المحيط) .

تعريف السلوك اصطلاحاً :: السلوك هو كل ما يصدر عن الفرد من نشاط ظاهر كالكلام أو المشي أو نشاط باطن كالتفكير والتذكر والشعور بالانفعال (قاموس علم النفس) .

ما هي أسباب الخوف المرضي؟

تحدث أمراض نوبات الخوف الهلع في الطفولة أو في فترة المراهقة أو السنين الأولى بعد البلوغ، والأسباب تتراوح بين الوراثة و العوامل الكيميائية الحيوية إضافة للأسباب النفسية والاجتماعية .

أجمل علماء النفس أسباب المرض النفسي كما يلي:

1. الصراع وينتج عن وجود حاجتين متعارضتين أو متبادلتين لا يمكن إشباعهما في وقت واحد مما يؤدي إلى التوتر الانفعالي والخوف والقلق .

2. الإحباط وهو حالة تعاق فيها الرغبات الأساسية أو المصالح الخاصة بالفرد
3. الحرمان وهو انعدام الفرصة لتحقيق الدوافع أو انتفائها بعد وجودها مثل الحرمان النفسي والحرمان البيئي .
4. الخبرات السيئة أو الصادمة مثل موت عزيز أو مرض شديد أو مشاعر الخوف الداخلية من ممارسات محرمة وممنوعة مثل الجنس، ومشاعر الخوف الداخلية هذه يتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجية تصبح مصدر خطر ل لمريض وبالتالي فإن رؤية هذه الأشياء الخارجية تؤدي إلى إثارة مشاعر الخوف والذعر الداخلية الكامنة في الإنسان.
5. الاضطرابات الأسرية مثل الخلافات بين الزوجين أو الطلاق أو الانفصال
6. الصدمة والأذى، وحسب هذه الفرضية فإن تعرض المريض لخبر أو حادثة مؤلمة وقاسية مع مصدر الهلع والخوف يؤدي إلى مشاعر خوف دفينية يتم تخزينها في ذاكرة الفرد ومشاعره وبالتالي فإن رؤية الشيء أو المكان الذي سبب الأخبار الأليمة والقاسية يثير مشاعر الخوف الدفينية هذه.
7. يظهر الخوف مصاحبا لعدة أمراض مختلفة ولذا يجب عدم التسرع بتشخيص حالات الخوف، لأنها أحيانا ما تخفي وراءها أمراضا أخرى، كما إن استجابة الخوف هي إحدى الأعراض المهمة لمرضى القلق النفسي، وعادة ما تسمى (القلق الرهابي) **Phobic Anxiety**، وأحيانا ما تكون استجابة الخوف إحدى أعراض الهستيريا الانشقاقية خصوصا في الشخصيات الهستيرية، وهنا يخدم الخوف المريض في الهروب من مواقف معينة، إن مواجهة إحدى الشدائد أو لجلب الاهتمام لذاته .
8. عندما يبدأ الخوف فجأة بعد سن الأربعين فيجب الشك في حالة اضطراب وجداني، مثل: ذهان المرح الاكتئابي أو اكتئاب سن توقف الطمث (السود الارتدادي). والذي كثيرا ما يظهر أولا في هيئة استجابة خوف .
9. وجود مرض عضوي في الجهاز العصبي، مثل: تصلب شرايين المخ، أو الحمى المخية، أو بعض اضطرابات الفص الصدغي في المخ، والذي أحيانا ما يفجر الخوف في هيئة نوبات متكررة شبيهة بالنوبات الصرعية.

10. يظهر الخوف مرتبطاً بمرض الفصام، خصوصاً النوع المعروف بفصام المراقبة باستجابات خوف غامضة وغريبة، ومعها بعض الشكوالأعراض الخيالية، مما يحتم وضع ذلك في الاعتبار .
11. يظهر الخوف كإحدى الأعراض القهرية في مرض الوسواس القهري .

ما هي أعراض الخوف المرضى؟؟

العرض تعبير عن الاضطراب وعلامة من علامات المرض النفسي وكل الأمراض النفسية تلاحظ وتصنف على أساس الأعراض . توصل علماء النفس والطب إلى إن انعكاسات الخوف تعتري الجهاز العصب المركزي، جهاز التوازن ومركز الذكاء والإرادة. ويرى فرويد إن الخوف و القلق أساس جميع الحالات العصبية. ولهذا دخل الخوف في أغلب أنواع الاضطرابات الانفعالية والعصبية والانحرافات السلوكية والاجتماعية . فيما يلي أهم أعراض الخوف المرضى التي اجمع عليها العلماء :

- توتر عضلي وعصبي واضح.
- النشاط الزائد وعدم القدرة على التزام الهدوء.
- النرفزة وسرعة الغضب.
- الشعور بتعب واجهاد وزيادة عدد دقات القلب.
- التعرق الذائد.
- الشعور بالبرودة والرطوبة في اليدين.
- جفاف في الفم مع صعوبة في بلع الطعام أو الشرب.
- ضيق في التنفس.
- شعور بضيق واللم في منطقة الصدر.
- الشعور بالاختناق الشعور بالاختناق.
- الدوخة والدوار وعدم القدرة على المحافظة على التوازن.
- الألم خفيفة وضعف مفاجئ في اليدين والساقين.
- إفراز العرق بشكل سريع وكثيف.
- الارتجاف والقشعريرة وربما الإغماء .
- القيئ، والغثيان، والإسهال.

- يلجأ الخائف إلى وسائل تعبيرية شعورية إرادية كالتعبير باللسان أو القلم أو الهرب أو محاولته إقناع الطرف الآخر بالحل الوسط واستعطافه أو اللجوء إلى التهديد. أو وسائل تعبيرية لا شعورية كاللجوء إلى الرسم والنحت والأدب والشعر والتمثيل أو الرغبة في الانتماء للجماعة.

الخوف من الفشل في الامتحان

كلنا ينتابنا القلق والخوف عند الامتحان ولكن علينا إن نميز بين القلق المحمود والقلق المرفوض فالأول هو قلق الرغبة في النجاح والحصول على أعلى الدرجات وهو قلق محفز ومطلوب أما القلق والخوف المرفوض فهو الذي يؤثر على الثقة بالنفس ويثبط الهمة ويقلل من درجاتك بالرغم من سهرك ومجهودك .. وهذه الوصفة تضمن لك التخلص منه بإذن الله ..

إرشادات عامة:

النوم النوم النوم خذ قسطا وافرا منه في الليلة السابقة للامتحان حتى تدخل الامتحان هادئ الأعصاب قوي التركيز .

التغذية : عليك بتناول وجبة خفيفة قبل ذهابك للامتحان فهي ستزود المخ بالطاقة اللازمة للتفكير وستريح في نفس الوقت معدتك القلقة . وتجنب المأكولات الدسمة ولا تملأ بطنك تجنب الإكثار من القهوة والشاي صحيح انهما منبهان للجهاز العصبي لكن زيادة التنبيه هنا غير مطلوبة ويكفي كوبا واحدا من أي منهما.

الحركة: لاشيء افضل من الحركة والتمارين الرياضية في تخفيض التوتر والقلق إن كنت تستطيع القيام ببعض التمرينات الرياضية قبل الامتحان كان بها ولا فيكفي إن تتحرك وتمشي في فناء المدرسة إن الجامعة خلال الساعة التي تسبق الامتحان.

قبل الامتحان: توكل على الله واذهب مبكرا وخذ معك أقلام وأدوات إضافية احتياطا لا تبحث عن ولا تستمع ألي أي أسئلة قبل دخولك لأنك لو سمعت سؤالا لا تعرف أجابته فإن ثقتك بنفسك ستتهدر وستدخل في حلقة مفرغة من التوتر والقلق مما سيؤثر على إجاباتك في الامتحان يفضل أن تترك كتبك في البيت فالذاكرة حتى آخر لحظة قد تكون مشوشة وتؤدي إلى تداخل المعلومات وتطير الأفكار .. لكن إن كنت ممن تعودوا عليها فعليك أن تكتفي فقط بقراءة العناوين ورؤوس الأقلام والأشكال التوضيحية.

أثناء الامتحان: عند استلام ورقة الأسئلة قل: بسم الله الرحمن الرحيم و لا حول و لا قوة إلا بالله العلي العظيم - اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا - حسبنا الله ونعم الوكيل - على الله توكلنا .

كن على ثقة تامة بأن الله معك ولن يخيب رجاءك ضع ساعة يدك أمامك وقم بتقسيم وقت الإجابة حسب عدد الأسئلة حتى لا يطغى سؤال على آخر ابدأ بالإجابة عن الأسئلة السهلة هذا سيؤدي إلي استرخائك وزيادة ثقتك بنفسك إضافة إلي أنك ستضمن منذ البداية درجات أكيدة انس كل من حولك من زملاء وما قد يحدث منهم من كلام أو ضوضاء وركز على ورقتي الأسئلة والإجابة فقط لا تخف وتقلق إذا رأيت زملاءك يكتبون وأنت لازلت تفكر في الإجابة ، أجابتك بالتأكد ستكون أكثر تركيزا ودقة منهم لأنك أمضيت وقت أطول في التفكير فيها وترتيب أفكارك مما سيجعلها تحوز الدرجات الأعلى لانزعج إذا رأيت زملاءك قد قاموا وسلموا أوراق الإجابة وأنت لازلت تكتب فمعظم من ينهي الامتحان مبكرا لا تكون درجاته عالية وعليك أن تستغل ما بقي من الوقت في التفكير والإجابة لزيادة حصيلتك من الدرجات إذا انتابتك لحظات قلق أخرى أثناء الامتحان كرر الدعاء السابق ثم - ... اغمض عينيك - خذ نفسا عميقا ألي الداخل - امسكه بقدر ما تستطيع - أخرجه ببطء ... هذا التمرين البسيط يساعد على الاسترخاء والتركيز تثيرا ما نطرح هذا السؤال على أنفسنا (كيف نتخلص من التفكير السلبي)؟ إلا أننا لم نحاول مره أن نحول هذا السؤال إلى استفهام آخر هو (كيف نقي أنفسنا من التفكير السلبي)؟ وهذا بالضبط ما أشار إليه توني هامفريز في كتابه الشهير (قوة التفكير السلبي) حيث طالب توني بضرورة السعي الجاد لوضع استراتيجيات دقيقة من خلالها نقي أنفسنا من الوضعيان والحالات التي تقودنا إلى أن نكون مرتعا خصبا للأفكار السلبية، وعلى كل حال فنحن أمام مهمتين :

الأولى : تتمثل في (ماهية الأشياء التي تسهم في منع وصول الأفكار السلبية ألينا)؟

الثانية :تتمثل في(كيف نتخلص من الأفكار السلبية التي تجتاحنا وتسيطر علينا)؟ قبل الحديث عن الأفكار السلبية التي تسبق الامتحان ومسبباتها وعن طرق التخلص منها وعن كيفية وضع الحواجز دونها يحسن بنا أن نتحدث عن العلاقة القوية بين الثقة بالنفس وبين الأفكار الإيجابية ، وفي المقابل بين الأفكار السلبية وبين الضعف والخور في الشخصية، حيث انه كلما قويت ثقة الإنسان بنفسه وكملت ثقته في قدراته وما يتحلى به من سمات وصفات ومواهب كلما كانت شخصيته إيجابية وكانت كذلك أفكاره إيجابية عن نفسه وكان أيضا إيجابي النظرة إلى الآخرين وكلما كانت ثقة الإنسان بنفسه ضعيفة مهزوزة كلما كانت أفكاره

السلبية تفوق عدد دقات القلب في الدقيقة الواحدة، ولذا توقف قليلا عزيزي القاري واسأل نفسك (هل أنت واثق من نفسك)؟ من قدراتك؟ من مواهبك؟ هل أنت راض عن نفسك؟ هل أنت تتقبل نفسك كما هي؟ هل تمتلك رؤية معتدلة في تقييم الأمور العامة في واقعك ومجتمعك أم انك متخبط ومتردد غير ثابت على حال؟ ثم هل أنت متأكد من جميع إجاباتك؟ أتح لنفسك فرصة للتأمل ! إن كانت الإجابة بنعم أي انك واثق من نفسك وقدراتك ومواهب ومتقبل لنفسك كما هي وعالم بمواطن العيب فيها فأنت تسعى إلى التقويم وعالم بمواطن القوة فأنت تسعى إلى المزيد فهنا أبشرك انك قطعت 80% من رحلتك نحو تفكير إيجابي بناء والتخلص من أفكار سلبية قليلة منزوية في ذهنك وعقلك لن تجد صعوبة أبدا في إقصاءها و أبعادها ، أما إن كانت الإجابة بلا!!! فهنا يجب إن تعلم إن أملك مشوار طويل يتطلب تركيزا وهمة عالية حتى تصل إلى هدف سامي هو التفكير الإيجابي الخلاق هنا يجب إن نشير إلى موضوع مهم وهو ما ذكره هاورلد شيرمان وغيره من الباحثين المتعمقين في التفكير الإيجابي الخلاق الإبداعي يتلخص هذا الأمر في إن مراقبة الأفكار والسيطرة عليها لخاطر هي مهمة شاقه وليست أبدا سهلة وكمية الأفكار والخاطر التي ترد علينا لا شعوريا كمية هائلة ولذا نحن نملك مراقبتها وإقصاء السيئ منها وقبول الجيد منها أما قضية السلامة منها فهو أمر لا يقدر عليه ! تذكر دائما وأبدا إن مراقبة الأفكار مهمة ضرورية وليست اختياريه ووصولك إلى انسجام داخلي وثبات وتماسك بناء لا يأتي نتيجة صدفة محضة هل شعرتم يوما من الأيام انه لا توجد قوة في العالم تستطيع إن تغير من ثباتكم هل مر بأحدكم إن أحس إن بداخله ثقة وشجاعة ولو لفترة خمس دقائق لكنه أحس حينها بجمال الثقة وبهاء الشجاعة وروعة التماسك. هل مر أحدكم بحالة نفسية شعر وقتها انه مسيطر على عاطفته ومتحكم في مشاعره فلا تذهب بها الرياح وتميل به الأهواء حيث تميل ؟

● إن السلام الداخلي يجعلك أنت بنفسك وحدك من يتحكم في الموقف.....إنها غاية صعبة المنال وتتطلب منا الجهد حتى نصل إليها. ليس من السهولة إن نتحكم في مشاعرنا ونوجهها حيث نشاء لأننا أحيانا نفقد السيطرة لقوة الموقف وصعوبته لكن الذين يتمتعون بالسلام الداخلي لديهم ما يمكن إن نسميه استعادة التحكم فهم يتميزون عن غيرهم من الناس انهم وان كان للمواقف التي يواجهونها تأثيرا عليهم لكن لا يسترسلون خلف هذه المواقف إلى المجهول الذي لا يعلمونه بل سرعان ما يعيدون للمركب توازنه وللسفينة ثباتها حتى لا تغرق في لجج البحر وهو هنا بحر التيارات الفكرية التي ربما كانت مليئة

بالسلبية وما يشل حركتك ولو قلنا إن من أهم صفات الشخصية الإيجابية بعد الثقة هي الثبات والتماسك لأصبنا عين الحقيقة، وفي المقابل إن التردد والانسحاق خلف الانفعالات و الأفكار والعواطف التي تبعدنا عن التماسك بسهولة هو الخطر الحقيقي الذي سبب الأفكار السلبية

ولو قلنا (ما التفكير السلبي؟) انه باختصار التشاؤم في رؤية الأشياء ، المبالغة في تقييم الظروف والمواقف ، انه الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها ، وهذا بخلاف التفكير الإيجابي الذي هو التفاؤل بكل ما تحمله هذه الكلمة من معاني انه النظر إلى الجميل في كل شيء انه منهج حياة قائم بذاته وهناك معاهد متخصصة مهمتها فقط التدريب على التفكير الإيجابي والتي تسمى **Positive Thinking** أو علم التفاؤل **Learned Uptimes** ولذا كان من أول أسباب التفوق والنجاح هو الإيجابية في التفكير ، الأفكار السلبية تجتاحنا اثر مواقف تحدث لنا في البيت والأسرة والمدرسة والعمل وكما ذكرنا حين لا نكون على ثقة تامة بأنفسنا و حين نكون مترددين ومهيئين للركض خلف كل انفعال عاطفي وجاهزين للانسحاق خلف كل موقف وما يجره من ردات فعل سلبية تحدث في داخلنا أثارا ندفع نحن ثمنها فيما بعد ! ولا أشك للحظة كما أنني أيضا على يقين تام أننا في أغلب الأحيان نفعل وننجر خلف كل هذه المواقف السلبية ونصدق أيضا أفكارنا السلبية عن أنفسنا أو عن الآخرين ولو تأملناها قليلا لتيقنا أننا كنا نضخم الأمور ولا نتعامل أبدا معها بروية وموضوعية هنا أسباب تؤدي إلى التفكير السلبي أو إلى إن يكون الإنسان ذا تفكير سلبي منها .

1. الانتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه
2. كما أسلفنا ضعف الثقة بالنفس والانسحاق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية مما يبعدهم تماما عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك .
3. تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل .
4. الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي .

5. عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه .
6. المواقف السلبية المتربسة لدى الفرد من صغره .
7. الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ .
8. الفراغ وكفى به داء وكفى به سبيلا يسيرا للأفكار السلبية فعدم وجود أهداف عظيمة وطموح لافت لدى الفرد يشغل عليه تفكيره ويحدده في نقاط معينة يسعى إلى صنعها ورؤيتها في واقعة من شأنه إن يوجد فراغا فكريا كبيرا .
9. تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء .
10. اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم ولا أحد يشك في تأثير الصديق .
11. ابتعد عن كل ما من شأنه إن يصنع أفكارا سلبية لا حقيقة لها في الواقع ومن ثم يدحضها الفرد بل يرى إنها حقيقة وهذا ناتج ولا شك عن شخصية تعيش فراغا وانعداماً للثقة .
12. الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية
13. مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا فان لذلك أكبر الأثر .
14. الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف .

أما طرق التخلص من الأفكار السلبية فنجملها في الآتي :

- 1- تحصيل الثقة بالنفس أولى خطوات الخلوص من التفكير السلبي ، تأمل ذاتك جيدا ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك الله إياها لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها وهنا يكمن الخطر
- 2- الهدوء والاسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي .
- 3- تذكر إن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل يجب إن تتمثله وتسير عليه قم بإقصاء كل فكره سلبية ترد عليك لان الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة ومن ثم تصير فعلا حتى تستحكم عادة فانتبه من أول الطريق .

- 4- تذكر أيضا إن الثبات والانسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية ولا تنس إن الوصول إلى هذه الأهداف لا يأتي في يوم وليلة أمامنا الكثير حتى نصل .
 - 5- لابد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليها فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي .
 - 6- خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم .
 - 7- شارك في دورات علمية و مهارية تكتسب منها مزيدا من الثقافة والعلم في مجال فن النجاح أو فن التفكير الإيجابي .
 - 8- إياك والانطواء على الذات فالعزلة أحيانا مرتع خصب للأفكار السلبية
 - 9- حذار من الوهم حاول دائما إن تميز بين ما هو حقيقة وبين ما هو خيال.
 - 10- إياك والاسترسال مع الانفعالات وأحذر من الغضب وتماسك قبل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردات فعل متسرة .
 - 11- راجع نفسك دائما وقومها واعرف ما لها وما عليها وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك .
 - 12- ابدأ صباحك بعد ذكر الله بابتسامة ملؤها الرضى والغبطة فلذلك عظيم الأثر .
 - 13- احرص على نفع الآخرين ومساعدتهم ومد يد العون لهم فان صدق هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محالة .
 - 14- لا تركز على مثالبك وعيوبك، امسك ورقة وقلما واكتب نقاط القوة لديك حتما ستتغير نظرتك .
 - 15- ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت مسبقا إنها تقودك إلى حالة سلبية
 - 16- إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمية ابق هادئا واسترخ وتأملها بعين الموضوعية حتما ستجد انك كنت تبالغ وتعطي الموضوع اكبر من حجمه .
 - 17- تذكر إن التفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية فلا تحرم نفسك إياه فقط انظر إلى الجانب المشرق والجميل في الأشياء .
 - 18- تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية قل دائما (وماذا إذا؟؟ امض في طريقك ثابتا هادئا الأمر ليس سهلا لكن الوقت بأذن الله كفيلا بتولي أمرك .
- كيفية استخدام العلاج المعرفي في التخلص من الخوف من الامتحان

كيف يعمل العلاج المعرفي ؟

يعمل العلاج المعرفي عن طريق تعليمك انه من الخطاء ترك الأفكار تتجه نحو ما تشاء عما سوف يحدث , فعن طريق العلاج سوف تتعلم كيف تستخدم مهاراتك التحليلية ؟ .

قوة المراقبة للأفكار التي تسبب لك القلق ؟ تجعلها اكثر واقعية إلى إن تتغلب عليها ؟ تتعامل معها بنجاح .

ماذا سوف أتعلم من العلاج المعرفي ؟

1- سوف تتعلم اكتشاف الأفكار التي تدفعك الى الشعور بالقلق ..أبحث في مخيلتك عن الأفكار ؟ الصور ؟ ذكر نفسك: رغم إن أفكاري ؟ مخيلاتي تبدو ممكنة ؟ منطقية فقد لا تبدو كذلك لأنني أميل إلى القلق ,? قد أكون متقبلاً للأفكار غير المنطقية بسهولة الأفكار المنطقية مثل (اسمع جرس الهاتف يرن – يجب إن أجيب عليه).

2- وسوف تتعلم معرفة الأفكار السلبية ؟ تقييم طريقة تفكيرك لتجعلها واضحة بطريقة واقعية بالإضافة إلى انك سوف تتعلم الأتي:-

- البحث عن تفسير بديل
- الحكم على نتائج الأفكار
- التفكير القلق له أثاره الجانبية
- الابتعاد عن الأفكار القلقة المفاجئة عن طريق إرشاد غيرك بالابتعاد عنها
- التخطيط عما سوف تفعله بعد ذلك

3 -سوف تتعلم أيضا قياس قوة قلقك ؟ مدى بقائه ؟ عندما تدرك أن لكل نوبة هلع (وقت محدد) بإمكانك التغلب عليه بمساعدة مهاراتك التي اكتسبتها سوف تصبح أقل قلقا أكثر ثقة بالنفس.

4- سوف تركز على بعض المشاكل المعينة في حياتك الخاصة تكتسب تدريجيا مهارات أكثر لحلها , العمل نحو تحقيق أهدافك و التعامل مع أوضاع مشاكلك الداخلية.

كشفت دراسات الأبحاث على إن الأفكار المحددة ؟ الصور الخيالية تلازم

مباشرة

تجربة القلق أو الهلع وهذه الأفكار عادة تركز على المستقبل مثل (سوف أكون قلقا – سوف أجعل من نفسي أضحوكة؟ أفضل – ماذا لو حصل مكروه) وقد بينت الأبحاث انه من الممكن تعليم الناس كيفية التعرف على أنواع الأفكار المحبطة؟

قدير مدى صحتها , وعندما يغيرون اتجاه تفكيرهم نحو طريقة واقعية ينخفض مستوى قلقهم ويدعى هذا النوع من العلاج الذي يعلم الناس التخفيض من طريقة التفكير إلا واقعية بالعلاج المعرفي.

ما هي نماذج الأفكار الخاطئة ؟

عندما نتتبع ؟ تلاحظ خطوات الأفكار التي تصيبك بالقلق قد تجد الأخطاء في طريقة تفكيرك تصب في هذه المواضيع الأساسية:-

1. المبالغة أو تضخيم الأمور للناس عموما حاسة قوية تجاه الخطر حتى في شكل الدلائل الموضوعية للفعل المعاكس , فمثلا للمرأة خوف دائم من إن زوجها سوف يتركها لأنها أصبحت كبيرة في السن لتكون جذابة له , فإن قلقها قد جعلها تلاحظ علامات تقدم السن ؟ التجاعيد في وجهها ؟ الشعر الأبيض في رأسها , وصارت تقارن نفسها لا شعوريا مع كل امرأة اصغر سنا منها , ولم تعد تعطي لنفسها أية محاسن موجودة فيها ؟ تصبح مستاءة ؟ الأكثر من هذا صارت تسيء تقدير حب زوجها وولائه لها وقد غاب عن ذهنها إن زوجها أيضا قد تقدم به السن ؟ بدت علامات الكبر تظهر عليه .
2. رد فعل الكارثة عندما يتوقع المصابون بنوبات الهلع خطر ما أو صعوبة ما فإنهم أحيانا يتوقعون كارثة ما ستحدث في النهاية فمثلا الخوف من الدخول إلى العملية الجراحية سوف يؤدي إلى الموت أو العجز .
3. المبالغة في التعميم هنالك مثال لتجربة سلبية قد تحدث , فمثلا كون شخص ما لم ينل الترقية أو رسب في اختبار – فقد يترجمها المصاب- إلى قانون يحكم وجودة أو مصيره بقولة: قد لا انجح في أي مكان في حياتي , ماذا لو لم أنجح في تخطي هذه المرحلة.
4. تجاهل السلبيات المصابون بنوبات الهلع يغفلون عن تبين حقيقة قدرتهم على التعاون بنجاح مع مشاكلهم بتناسي تجاربهم السلبية والناجحة التي كانت في الماضي لديهم ؟ يتوقعون فقط مشاكل لا تقهر ؟ معاناة غير محتملة في المستقبل .كما إن الطالب المصاب بنوبات القلق ينسى علاماته المرتفعة في الاختبارات السابقة ؟ يتجاهل أيضا حقيقة أنه اختبار واحد من عدة اختبارات سابقة ؟ لن يدمر مستقبله فيما إذا رسب فيه.

كيف تستخدم الواجب المنزلي ؟

إن الواجب المنزلي هو جزء هام من العلاج حيث سوف تتعلم منهج التعاون الملائم

لطريقة حياتك , إن الواجب المنزلي لا يقوي فقط قدراتك على التغلب على المشاكل التي تواجهها بل انه يعطيك قدرات لتختبر أفكارك في الحياة الواقعية , بالإضافة إلى تسجيل أوتوماتيكي للأفكار التي تسبب القلق ؟ أدارتها بطريقة مسيطر عليها من منشأها.

اليك بعض الأفكار لتساعدك على هذه التقنية الجديدة :

1. قبل مواجهة مسببات القلق ضع في الحسبان ما يقال عنه (التحليل المنقذ) ما الذي كان يحصل لك ، إن الطالب القلق حتى يتغلب على قلقه يتذكر علاماته الجيدة؟ تحضيره المتواصل.

2. الوقاية من التفكير المفجع , فمثلا عندما يرسب الطالب في الاختبار يعتقد إن مستقبله قد انتهى , وفي الحقيقة يكون لديه خيارات عديدة ليثبت نفسه في المستقبل.

3. إذا كانت لديك اعتقادات جذرية تسبب لك القلق اجعل من الحقائق اختبارا لها لمعرفة مسببات الخوف, فمثلا إذا كان لديك خوف من ركوب المصعد احرص على جمع المعلومات المتعلقة بسلامة المصاعد مثل كيفية التصرف عند تعطل المصعد ؟ أجهزة الإنذار ومعدلات الحوادث في المصاعد الخ..... وإذا كنت خائفا من اثر نوبات القلق على صحتك اجري لنفسك فحوصات فيزيائية واتبع التوصيات التي تعطى لك.

4. إذا شعرت بشعور مريبك يعيق تخفيض شعور القلق لديك حاول التخلص منه بالتدريج , فمثلا إذا كان لديك خوف من ركوب المصاعد يمكن التغلب عليه تدريجيا بركوب المصعد لبضعة طوابق قليلة بوجود صديق لك أو بمساعدة طبيبك النفسي.

5. عندما تكون في غمرة موقف ما ؟ تحاول فيه السيطرة على مخاوفك ؟ قد بدا الشعور بالقلق ينتابك بقوة تدرب على تقنية (الهاء الخاطر) بالتركيز على إي فكرة ليست لها علاقة بالقلق النفسي مثال إن تحكي قصة طريفة حصلت لك لإنسان غير موجود بالغرفة .إن طبيبك النفسي سوف يساعدك على التدرب على هذه التقنيات ؟ تجربة أنواع جديدة منها للتغلب على نوبات الهلع.

إذا كنت قد بدأت لتوك بالعلاج إليك بعض الأفكار:

1 – إن البداية هي أهم خطوة في العلاج فعندما تبدأ بالعلاج تكون قد أخذت قرارا نحو الخطوة الأولى في الشفاء بأذن الله , وسوف تكتسب قوى جديدة مهارات جديدة لتحكم بها نفسك .

2 – إن تحديد أهدافك من البداية يعطيك دافعا قويا للتغير فعندما يكون لديك صورة واضحة عن حياتك بدون القلق عندها تكون على الطريق الصحيح . وشارك أفكارك مع طبيبك فإنه سيساعدك على تحقيق أهدافك .

3 – تذكر أنك تستطيع فقط إخراج ما أدخلته بنفسك من أفكار . فإن الجهد والسعي مطلوب إذا أردت التغير . وكن على علم بأن حالة القلق تتناوب منذ مدة طويلة فإنها تحتاج إلى وقت محاولة لإزالة الأفكار القديمة وابتكار طرق للإحلال دون حدوثها مرة أخرى .

4 – تذكر أن هنالك مساعدين للتغلب على نوبات الهلع لديك هم : العائلة , الأقارب الأصدقاء , زملاء العمل الأخصائيين , وسيكونون مسرورين لمساعدتك .

5 – كن حريصا في استخدام التقنيات التي تعلمتها من العلاج لأن العلاج محدود الوقت , إن الطرق التي تتعلمها هي مأخوذة ؟ مطبقة من الحياة , ولا يوجد أحد خالي من المشاكل الحسية أو العاطفية لكنك ستجد أن القلق ليس له ضرورة في التحكم بوجودك .

6 – وفي النهاية أعطي لنفسك فرصة لتتلمس تشعر بالمتعة لمواجهتك بعض من تحديات الحياة , ويجب إن تعلم أنه بمجرد اتخاذك لقرار العلاج فإنك قد أقدمت على الخطوة الأولى من الشفاء. وفيما العلاج ينجح القلق يتراجع فإن ومضة الأمل سوف تكون الحافز الأكبر لحياتك , فكن مستعدا للعمل من أجلها.

الخوف من الموت

يتعرض بعض الأفراد إلى حالات من الخوف المرضي الشديد من الموت وما يتعلق به كروية الميت أو الدم أو الدفن وما إلى ذلك مما يجعل هذا النوع من الخوف المصاب إن يتحاشى رؤية إي مصدر يتعلق بذلك ويتجنب المشاركة في تشييع الجنازة أو الدفن , كما يخشى من قراءة المواضيع .

التي تتعلق بالموت أو سماعها أو التحدث بها وإن تعرض لذلك مجبرا فإنه يشعر بالاختناق وضيق التنفس لأنها توحى له بالآلام النفسية المختلفة لذلك , هناك من يخاف موته هو نفسه وآخر يخاف موت من يحبهم وآخر يخاف

الموت للناس أجمعين ونهاية العالم بسبب الكوارث الطبيعية ... الخ من أنواع الخوف .

أسباب الإصابة بالخوف : الأسباب لهذا النوع من الخوف مختلفة ومتعددة منها ما يأتي :

1. سماع الفرد أو القراءة عن حوادث الموت إن كان ذلك في مرحلة الطفولة أو المراحل الأخرى .
2. الشعور بالذنب لاقتراف سلوك معين أو تخيله بأنه سلك سوكا معيناً ونتيجة لذلك يقع تحت تعذيب الضمير القاسي .
3. التعرض لألم الفراق الذي يحدث بين المحبين أو أفراد العائلة .
4. التعرض إلى مواقف غامضة عن الموت وأسبابه ويحدث هذا مع الأطفال الصغار الذين يجهلون حقيقة الموت .
5. الإصابة بحالات الكآبة الشديدة التي كثيراً ما تؤثر على معنويات المصاب .
6. التعرض إلى الكوارث الطبيعية المختلفة كالحروب والهزات الأرضية والفيضانات وما إلى ذلك .

أعراض مرض الخوف من الموت :

هناك أعراض كثيرة ومختلفة ومتعددة وتختلف باختلاف المصابين منها ما يأتي :

- الإصابة بضيق التنفس .
- كثرة البكاء .
- سيطرة التشاؤم والنظرة القاتمة للحياة .
- الإصابة بالكآبة الشديدة .
- الإصابة بالأرق وتعذر النوم .
- سيطرة الانفعالات السلبية ومنها البكاء .
- الانطواء .
- الهروب من المواقف التي تتعلق بالموت مهما كانت قرابة المصاب للميت .
- الإصابة بالصداع أو الآلام الجسدية المختلفة .
- كثرة الشكوى من الأمراض المختلفة التي لا وجود لها واقعياً
- التحدث عن الموت والحوادث التي تسبب الموت .

علاج الخوف من الموت :

- معرفة السبب الحقيقي الذي أدى إلى استفحال ذلك الخوف .
- توضيح الأمر المتعلق بنوعية ذلك الخوف وتخفيفه عن المصاب وبيان بان الموت حتمي لا مفر منه وان اختلف الناس إنما يختلفون في الوقت والزمان الذي يحين اجله .
- إقناع المريض بان خوفه من الموت لا يمنع وقوع الموت لأنه أمر حتمي
- على الجميع (قل إن الموت الذي تفرون منه فإنه ملائكم) صدق الله العظيم.
- تشجيع المصاب بمرض الخوف على قبول تلك الحقيقة وذلك بإعطاء أمثلة عديدة من واقع الحياة وان الأنبياء والأوصياء والأغنياء والفقراء جميعهم معرضون للموت بالرغم من مناصبهم ومواقعهم بين المجتمع.
- ممارسة تمارين الاسترخاء كلما طرأت فكرة الخوف من الموت أشغال المريض بما يلهيه عن التفكير بالموت .
- ممارسة الرياضة البدنية التي تحمي المريض من التفكير بالموت .
- القراءة عن الموت وحالات الموت الطبيعية التي تساعد على تقبل حادثة الموت.
- زرع الثقة بالنفس والاعتماد عليها .
- جعل الطفل ينام في غرفته الخاصة كي يتعود على الاهتمام والعناية بنفسه دون اللجوء إلى والديه بالصغيرة والكبيرة .
- تشجيع المصاب على تقبل حقيقة الموت (قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا) صدق الكريم .
- السيطرة على القلق الذي يتعلق بالموت بالطرق المتاحة للمصاب والتي تتناسب مع صحته وطبيعة حياته .
- زرع التفاؤل في نفس المصاب والابتعاد عن التشاؤم الذي يعقد الأمر.
- التخلص والابتعاد عما يثير الحزن والكآبة قدر الإمكان .
- التخلص من التفكير بالموت .
- الابتعاد عن المكتئبين والذين يتحدثون عن الموت .
- تجنب مشاهدة الأفلام أو البرامج أو الأخبار التي تتناول الحديث عن الموت .

- تجنب الجلوس على الانفراد .
- الاستعانة بالآيات القرآنية التي تؤدي إلى الراحة النفسية والاطمئنان للخائف و (كل نفس ذائقة الموت ثم إلينا ترجعون) صدق الله العظيم .

الخوف من المرض

الخوف من المرض : هو خوف مرضي يعتري الإنسان إزاء داء معين أو مرض محدد كالخوف من مرض القلب ، أو الخوف من السل الرئوي ، أو الخوف من الإصابة بعاهة دائمة أو الخوف من أمراض الشيخوخة .
أعراضه :

- أ - وسوس نفسية تبدو على الإنسان في هيئة تخیلات و توهمات نفس المرض المخوف .
- ب - الامتناع عن مشاركة الغير بالعزلة الانفرادية ، لانتقال الأمراض المعدية عن طريق مشاركة الغير .
- ج - تجنب كل ما من شأنه يوصل إلى المرض المتوهم كالمبالغة من الخوف من الجراثيم والتلوث ، والوسوسة الزائدة في غسل الجسم والملابس وأدوات المطبخ والمأكولات .
- د - إعادة أي حالة غير طبيعية إلى المرض المتوهم حتى أن المرء يخاف من السل الرئوي مثلاً يخشى من السعال لئلا يكون ذلك بمثابة الدليل على إصابته بهذا المرض ، والذي يخاف من مرض السرطان فإنه يخشى من كل تورم يظهر في جسمه لئلا يكون ذلك تورماً سرطانياً ...

أسباب الخوف من المرض

- أ - الخوف من الموت :
- ب - الخوف من الآلام والأوجاع : وقد يدفع هذا المخوف بعض الناس إلى الامتناع عن إجراء عملية جراحية ضرورية خوفاً مما تنطوي عليه من أوجاع يرهبه مجرد تصورها والتفكير بها .
- ج - الخوف من الإصابة بعاهة دائمة ظاهرة أو خفية وخاصة تلك الأمراض التي تصيب السمع أو البصر أو اللسان أو الجلد كالبرص والجذام والجرب أو الشلل النصفي أو الكلى .
- هـ - الخوف من نفور المجتمع منه .

الخوف من المرض مرض العصر :

نشرت جريدة الخليج الإماراتية في عددها الصادر بتاريخ 18 أكتوبر 1991 ، تقريرا إخباريا عن الخوف من المرض والذي أصبح مرضا معترفا به في بريطانيا قالت فيه (أعلن رسميا في لندن أن ظاهرة الخوف من المرض التي تصيب بأعراضها أعدادا كبيرة من البريطانيين قد أصبحت مرضا يعترف به رسميا).

وتفيد الإحصاءات المنشورة أخيرا في لندن أن نسبة تصل إلى 80% في حدها الأعلى لمتكردين على عيادات و 30 % في حدها الأدنى لمتكردين على عيادات أخرى بانتظام ليسوا مصابين بأية أمراض عضوية ، ويتم إنفاق أموال طائلة على فحوصاتهم بأشعة إكس وتحليل الدم والجراحات الاستكشافية ، علاوة على استهلاكهم ساعات طويلة من وقت الأطباء .

وعلى الرغم من اقتناع هؤلاء الناس بأنهم مرضى إلا أنهم من الناحية الطبية يعتبرون أصحاء وفي مستوى عال من اللياقة وقد أثبت الخبراء الطبيون البريطانيون الآن أن هؤلاء يعانون من حالة مرضية يمكن أن تكون أكثر ضررا وتأثيرا من الآلام التي تسببها الأمراض العضوية .

وقد أكد الدكتور ريتشارد ستيرن الخبير النفسي في مستشفى سانت جورج أن خبراء في وزارة الصحة البريطانية بدعوا أي إجراء عمليات علاج نفسي وعضوي لهذا النوع من المرضى بالوهم ، وقد ذكر الأطباء أن أحد هؤلاء المرضى كان مهووسا بقياس درجة حرارته ، ولكن يقيس درجة حرارته نحو عشر مرات في اليوم الواحد ، وكان يتخيل أن حرارته مرتفعة وأنه مصاب بحمى إذا ما وجد ارتفاعا ولو بشرطة واحدة من الدرجة في مقياس الحرارة .

وقد بلغ الهوس بالمريض بعد ذلك درجة أنه أخذ يقيس حرارته كل خمس دقائق وكان يحتفظ بجهاز ثرمومتر في كل غرفة في المنزل .

وقد أجرى الأطباء سلسلة من الفحوص الكثيفة على المريض الوهمي وتكشف عدم وجود أي مرض طبي واضح ، ومع ذلك فقد قرر الأطباء إجراء علاج نفسي مكثف لهذا الشخص على اعتبار أن هذه الحالة تعادل في خطورتها أي مرض عضوي حقيقي . ويقول الخبراء أنه ثبت أن هناك مئات من الحالات التي أدت إلى انهيار المستقبل العملي لهؤلاء الأشخاص المرضى بالوهم بسبب سيطرة فكرة المرض عليهم والخوف من آثاره ... ويصر بعض هؤلاء الأشخاص على إجراء فحص طبي دقيق لهم باستخدام الأشعة وأجهزة الكمبيوتر المتقدمة .

وقد شبه بعض الأطباء هذه الحالة بأنها تشبه حالة العجز الجسماني التي تؤدي إلى عاهات مستديمة لدى هذا النوع من المرض .

وقد بدأت بعض المستشفيات والعيادات الطبية برنامجا مكثفا لمدة تسعة أسابيع لمساعدة هذا النوع من المرضى وإقناعهم بأنهم ليسوا مرضى مطلقا . وفعلا تحسنت حالة عدد كبير منهم فأخذ يقلل من تردده على عيادات الأطباء إلى أن وصل مرحلة الإقلاع عن التفكير في مشاكله الصحية ثم عادت الصحة والعافية إلى نفوسهم وأجسامهم .

ولذلك فإن الخبراء يؤكدون أن اعتبار هذه الحالة نوعا من المرض وعدم الاستخفاف بتقييم أخطارها كان فكرة صائبة ينبغي تطويرها ، وتوفير العلاج النفسي والاستماع شخصا إلى شكاوى هؤلاء الناس هو السبيل المثالي لمعالجة هذه المشكلة العويصة) .

طرق العلاج :

مدخل إلى العلاج :لجأ الناس قديما للتخفيف من الخوف من الأمراض إلى السحر والشعوذة ،ولا تزال أعراض هذه الوسائل منتشرة في أصقاع المسلمين وغيرهم وبخاصة عند العوام منهم وبعض أنصاف المتعلمين .

ومع ما تشكله هذه الوسائل من تأثير نفسي بالتخفيف من حمأة الخوف من المرض أحيانا إلا أنها من الوسائل المحرمة لما تحويه من ألفاظ ومعتقدات شركية تخرج الإنسان من دائرة التوحيد إلى الشرك.

علما بأن معالجة الخوف من الأمراض عن طريق الدين أمر فيه فائدة عظيمة على النفس الإنسانية ، ولكنه لا ينفصل عن الأخذ بالأسباب لإتمام عملية التوكل. قال - صلى الله عليه وسلم - : ((اعقلها وتوكل)) .

فعندما ينتشر وباء ويخاف الإنسان على نفسه الإصابة به، عليه التوجه إلى الله سبحانه وتعالى بالدعاء بالحفظ و الرعاية ثم العمل بالأسباب الفاعلة. فالطاعون مثلا بقية رجز أو عذاب أرسله الله على طائفة من بني إسرائيل فإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا منها ،وإذا وقع بأرض ولستم بها فلا تهبطوا عليها ولكن لا ينبغي أن يكون هذا الوباء سببا في دوام الوسوسة لمن كان داخل المنطقة المصابة ولا لمن يكون خارجها، لأن الوسوسة بحد ذاتها مرض ، فكيف يعالج خوفه من مرض بتلبس مرض آخر.

والأمراض الجنسية كالإيدز والزهري والسيلان مماثلا أيضا للطاعون ،ولتجنها لا بد من تجنب أسبابها ، وأهمها ؛ الاتصال مع أطراف أخرى مصابة بهذه الأمراض، وحتى لا يقع الإنسان فريسة الجهل لا بد من الامتناع عن السفاح والاكتفاء بالحلال الطيب ،ولا مانع يمنع من تأكد خلو الزوجين قبل زواجهما من أمثال هذه الأمراض.وإذا كان الطاعون بقية رجز أرسله الله على عصاة بني

إسرائيل ،فإن الأمراض التناسلية أيضا بقية رجز أرسلها الله على العصاة الذي يتعدون حدود الله جزاء وفاقا .

أما الأمراض غير المعدية كالخوف من الأمراض السرطانية أو أمراض القلب فعلاجها بتجنب كل ما من شأنه أن يؤدي إليها ،فمثلا أجمع الأطباء على أن الدخان من أسباب الورم الخبيث.

والسمنة من أسباب أمراض القلب ، فلماذا لا يعمل الإنسان بهذه النصائح حتى يتجنب الخوف من هذه الأمراض.

وصايا مهمة للعلاج

1 -التوجه إلى الله بالدعاء بالحماية والرعاية وهذه جملة من أدعية المصطفى صلى الله عليه وسلم-للحفظ من الأمراض المخوفة كافة.

أ - عن أنس -رضي الله عنه- قال : قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- ((اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل ... وأعوذ بك من الصمت والبكم والجنون والجذام والبرص و ساء الأسقام)) .

ب - وعن علي- رضي الله عنه-قال :قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم- ((اللهم أمتعني بسمعي وبصري حتى تجعلها الوارث مني وعافني في ديني وفي جسدي)).

ج- وعن ابن العباس -رضي الله عنه- قال :قال رسول الله -صلى الله عليه وسلم: ((اللهم إني أسألك العفة والعافية في دنيائي وديني وأهلي ومالي ،اللهم استر عورتي و أمن روعتي واحفظني من بين يدي ومن خلفي وعن شمالي ومن فوقي وأعوذ بك من أن أغتال من تحتي)).

د- وكان من دعائه-صلى الله عليه وسلم-لمعالجة الخوف من الشيوخوخة ((اللهم اجعل أوسع رزقك عند كبر سني وانقطاع عمري)).

2- طلب الوقاية العلاجية بأخذ الطعم ضد الوباء.وهذا ما يسمى بالطب الوقائي.

3-الاهتمام بالنظافة العامة والخاصة من غير إفراط ولا تفريط.

4-استخدام قانون المعدلات ، قالت إحدى السيدات لدائل كارنغي مؤلف كتاب دع القلق وابدأ الحياة: ((منذ سنوات قليلة ،انشر مرض شلل الأطفال في كاليفورنيا ،في الماضي كدت أصاب بالجنون لذلك،لكن زوجي أقنعني بالتصرف بهدوء ، فاتخذنا الاحتياطات التي يمكننا اتخاذها،أبعدنا الأطفال عن التجمعات بعيدا عن المدرسة وعن دور السينما وعندما استشرنا دائرة الصحة وجدنا أن أسوأ حالات مرض شلل الأطفال المنتشرة في كاليفورنيا لم يصب سوى 1853 طفلا.فشعرنا طبقا لقانون المعدلات أن فرص الإصابة بهذا المرض هي بعيدة.

5- التعاون مع الأمر المحتوم

أ - الصبر . قال تعالى : (إن مع العسر يسرا) .
قال تعالى : (ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشر الصابرين الذين إذا أصابتهم مصيبة قالوا إنا لله و إنا إليه راجعون أولئك عليهم صلوات من ربهم ورحمة وأولئك هم المهتدون) .

وقال - صلى الله عليه وسلم - : (أشد الناس بلاء الأنبياء ثم الأمتل فالأمتل ، يبتلي الرجل على حسب دينه فإن كان في دينه صلبا اشتد بلاؤه ، وإن كان في دينه رقة ابتلى على قدر دينه ، فما يبرح البلاء بالعبد حتى يتركه يمشي على الأرض وما عليه خطيئة)) .

وقال - صلى الله عليه وسلم - : (عجا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذاك لأحد إلا للمؤمن . إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له ، و إن أصابته ضراء صبر فكان خيرا له)) .

ب - بالقرآن والرقى الثابتة عن رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقد أخبر سبحانه وتعالى عن كتابه أن فيه شفاء للمؤمنين قال تعالى : (ونزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين) .

عن عبادة بن الصامت - رضي الله عنه - قال : (أتى جبريل رسول الله - صلى الله عليه وسلم - فقال : بسم الله أرقيك من كل داء يؤذيك من حسد حاسد ومن كل عين واسم الله يشفيك) .

وعن أبي سعيد الخدري - رضي الله عنه - أن جبريل عليه السلام أتى النبي - صلى الله عليه وسلم - فقال : اشتكيت يا محمد ؟ فقال : نعم . فقال : بسم الله أرقيك من كل ما يؤذيك ومن شر كل نفس وعين الله تشفيك بسم الله أرقيك . وقال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (إذا فزع أحدكم في أزمة فليقل : بسم الله ، أعوذ بكلمات الله التامات من غضبه وشر عباده ، ومن شر الشياطين أن يحضرون) .

ج - التداوي بالعمل بالأسباب المساعدة لرفع الداء قال رسول الله - صلى الله عليه وسلم - : (تداؤوا عباد الله ، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء . غير داء واحد . الهرم) .

قال - صلى الله عليه وسلم - (لكل داء دواء فإذا أصاب دواء الداء برئ بإذن الله تعالى) .

يقول كارل كارنيغي : أخبرني الأستاذ هوكس في جامعة كولومبيا أنه اتخذ هذه الترنيمة واحدا من شعاراته : لكل علة تحت الشمس يوجد لها علاج ، أو لا يوجد بدا ، فإن كان يوجد علاج حاول أن تجده ، وإن لم يكن موجودا لا تهتم به . أم الشيخوخة فليس لها دواء إلا قبول الأمر الواقع واغتنام مرحلة الشباب بالحكمة

والنظرة الثاقبة والعقل الواعي وتربية الأولاد تربية صالحة حتى يقوموا على رعايته والإحسان إليه .

قال رسول الله – صلى الله عليه وسلم - : (تداووا عباد الله فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء له غير داء الهرم) .

طرق بسيطة للتخلص من الخوف

- 1- لا تفكر بمصائب الآخرين أكثر من أفراسهم ومواقفهم السعيدة.
- 2- تخلص من التوتر باستعمال الاسترخاء وممارسة رياضة اليوجا والانشغال بأعمال مسلية ومفيدة.
- 3- تكوين علاقات مع أفراد يكون طابعهم الفرح والمرح.
- 4- إن شعرت بالتهيج والتشنج عليك بأخذ حمام دافئ أو الذهاب إلى البحر أو إلى الحدائق العامة.
- 5- تخلص من الأحلام المزعجة والكوابيس وذلك بعدم تناول وجبات طعام ثقيلة قبل النوم، كما يجب عليك قراءة آية الكرسي أو آيات أخرى من القرآن الكريم وأنت مستلق على فراشك.
- 6- إن صادفتك مواقف تثير الانفعالات السلبية عليك السيطرة على تلك الانفعالات قدر الإمكان.
- 7- ابتعد عن تعذيب الذات ولتكن عزيزتك قوية.
- 8- إن لكل فرد جوانب قوية وأخرى ضعيفة عليك أن تركز على جوانب القوة التي لديك وابتعد عن التفكير بجوانب الضعف.
- 9- لا تذكر جوانب الضعف التي لديك أمام الآخرين.
- 10- إن قمت بعمل يستوجب تأنيب الضمير فلا تتطرف في ذلك وتشعر بالخطيئة التي تؤدي إلى التخلص من الحياة.
- 11- عليك احترام الذات وتقديرها وابتعد عن الأنانية والتمركز حول الذات.
- 12- لتكن عواطفك نحو الآخرين إيجابية وابتعد عن السلبية في ذلك.
- 13- حاول أن تعتمد على نفسك في إدارة أمورك، ولا تحاول جلب انتباه الآخرين وطلب المساعدة منهم، إن كنت تستطيع عمل ذلك وحدك وفكر بأن إرادة الإنسان لا تقهر.
- 14- لا تتطرف في الحصول على الاطمئنان والأمان وتدع الخوف يسيطر عليك وابتعد عن القلق والتهديد ولتكن قوياً أمام المخاوف

مهارات الإعداد النفسي

- 1- إثارة الرغبة في الموضوع، وتُعرف بحب الاستطلاع وإثارة التساؤلات والتعمق.
- 2- الثقة بالنفس وقدرتها على التفكير والوصول إلى النتائج.
- 3- العزم والتصميم، ويتمثلان في: السعي لهدف، وتحديد الوجهة وطريقة العمل والمتابعة الدؤوبة الذاتية لذلك، والحرص على النتائج المفيدة.
- 4- المرونة والانفتاح الذهني وحب التغيير: الإقرار بالجهل إن لزم، والاستماع إلى وجهة نظر الآخرين «فتأخذ بها أو ترفضها»، واستشارة الآخرين، والاستعداد للعدول عن وجهة نظرك ولتغيير الهدف والأسلوب إن لزم الأمر، والتريث في استخلاص النتائج.
- 5- الانسجام الفكري، ويتمثل في تجنب التناقض والغموض، وسهولة التواصل مع الآخرين بأفكار مقنعة وواضحة ومفهومة.

مهارات الإدراك الحسي والذاكرة

1. توجيه الحواس حسب الهدف والخلفية العلمية أو الفكرية.
2. وهذا يعني التمرس على توجيه الانتباه.
الاستماع الواعي والملاحظة الدقيقة وربط ذلك مع الخبرة الذاتية، أي تمحيص الإحساسات والتأكد من خلوها من الوهم والتخيلات.
3. توسيع نطاق الإدراك الحسي بالنظر إلى عدة اتجاهات ومن عدة زوايا.
4. تخزين المعلومات وتذكرها بطريقة منظمة واستكشافية.
5. إثارة التساؤلات، واستكشاف الأنماط، واستخدام الأمارات الدالة والأشياء المميزة، واللجوء إلى القواعد التي تسهل تذكر الأشياء، ومناقشة الآخرين والتحدث معهم علمهم يثيرون فيك ما يؤدي إلى التذكر.

مهارات الواقع والمعلومات:

- 1- إعادة ترتيب المعلومات المتوفرة: التركيب، التصنيف، اتباع المنهج الملائم.
- 2- جمع المعلومات واستخراجها من مصادرها، والسؤال عنها، والبحث التجريبي.
- 3- تمثيل المعلومات بصورة ملائمة، في جدول أو رسم بياني أو مخطط أو صورة.
- 4- استكشاف الأنماط والعلاقات فيما بين المعلومات، من: ترتيب، وتعاقب، وسبب ومسبب، ونموذج مثل: تشبيه، مجاز.
- 5- اكتشاف المعاني، والاشتقاق، والتلخيص، والتخيل للكشف عن المضمون.

معوقات التفكير وأخطاؤه:

هذه الأمور يمكن أن تحول دون التفكير أو أن تحرفه عن مساره، لذا ينبغي التنبيه لها وتجنبها والتغلب عليها. ولتنمية ذلك في نفوس الدارسين فإنه ينبغي أن يتوصلوا إلى ذلك بأنفسهم عن طريق التساؤلات المتبادلة بينهم وبين المدرسين. وعن طريق التفكير فيما حصل بعد كل تجربة، يمكن حصر المعوقات والأخطاء في ثلاثة أمور وهي: الإدراك الحسي، والمعلومات والحالة النفسية لدى الشخص المفكر.

تتمثل معوقات الإدراك الحسي في عدم القدرة على رؤية الوضع، مثل رؤية العوارض دون المشكلة الحقيقية، وفي رؤية جانب واحد من الموضوع وترك الجوانب الأخرى مثل رؤية حل واحد لا غير، وفي اعتبار جانب من الزمن فقط كالماضي، وينطبق على ذلك كثير من الفروض المسلمة وهي في حقيقة الأمر ليست كذلك. فقد وجد أن الأنماط الفكرية السائدة في الدماغ تؤثر في طريقة التفكير ما يؤدي إلى صرف الانتباه عن الوضع الصحيح، لذا لابد من تدريب الانتباه على ذلك.

أما معوقات وأخطاء المعلومات فتتمثل في نقص المعلومات، واستخدام معلومات خاطئة، أو وجود معلومات زائدة عن الحاجة تؤدي إلى الإرباك. في حين تتمثل معوقات الوضع النفسي في فقدان الرغبة في العمل والدراسة، وعدم الاستماع للآخرين والأخذ بأرائهم، وعند أخذ الأمور على علاتها أو كمسلمات، وعند فقدان الثقة بالنفس والعزم والتصميم والانفتاح الذهني. ولابد من إضافة أثر البيئة، أي ما يحيط بالطالب من تأثير على طريقة تفكيره من توفير الجو الملائم للتفكير، علاوة على أن التفكير مرتبط بالبيئة الاجتماعية والثقافية والجسدية وبالمثيرات من حوله، فالجو العائلي والمجتمع مثل المدرسة لها تأثير بالغ قد يكون مشجعاً وقد يكون مدمراً.

التنفيذ :

التفكير عملية نشطة وفاعلة ولكن تنمية مهارات التفكير بطيئة وتحتاج إلى الصبر والمصابرة، وينبغي الحرص على أن تجري بطريقة متكاملة تسهل اكتساب المعرفة والمهارات الأخرى، ويفضل أن يكون ذلك عن طريق العمل الجماعي، وذلك بتنظيم الدارسين في مجموعات صغيرة، وإعطائهم الفرصة لإجراء التجارب بأنفسهم ليكتسبوا الثقة والجرأة، وبتدريبهم على حل المشاكل بأنفسهم وعلى ممارسة أدوار إدارية وقيادية، ثم التنوع في المشاريع المعطاة لهم بحيث تتراوح بين ما هو متوفر فيه المعلومات وآخر يحتاج إلى معلومات وآخر يحتاج إلى طريقة العمل وهكذا. إن مثل هذه الأعمال تقوي النفس وتؤهلها للعمل الجاد وتحمل المسؤولية، فالعمل الجماعي يتطلب أن يسهم كل واحد برأيه في استخلاص النتائج، وأن يستمع للآخرين وأن يتجنب الوقوع في الأخطاء أمام زملائه، كما يرفع من مستوى الكسالى ويحثهم على التقدم. كما أن المشاريع والتجارب تعني وجود أهداف لابد من تحقيقها، ولابد من إنجاز العمل في وقت محدد، وأنهم لابد أن يحصلوا على الدرجة المناسبة. كما يساهم الطلاب في اتخاذ القرارات وحل المشاكل وفي تقييم أداء بعضهم بعضاً ثم الاستفادة من ذلك في حياتهم العملية.

كذلك لابد من تأكيد دور المدرسين أو المشرفين، والمتمثل في تسهيل عمل الطلاب بالحرص على توجيههم الوجهة الصحيحة، ومراقبة أعمالهم ومتابعتها للحصول على نتائج سليمة. كما يترتب عليه إثارة روح التساؤل فيهم وتشجيعهم على ذلك، وأن يعمل هو بنفسه على استكشاف الخلفية التي لديهم عن طريق الأسئلة، وذلك ليتمكن من البناء عليها. وهذا يعني التفاعل المستمر ما بين الطالب والمدرس، لاسيما عن طريق التغذية المرتدة، كما يمثل المدرس دور المستشار حين الضرورة ويعمل أساساً عمل المدرب لا عمل المدرس الذي يصب المعلومات فقط، ولتحقيق ذلك لابد أن تتوفر لديه روح التدريب، والإشراف والتوجيه وحب العمل، بالإضافة إلى الخلفية المناسبة للمفكر الإيجابي يقر بأن هناك عناصر سلبية في حياة كل شخص لكنه يؤمن بأى مشكلة يمكن التغلب عليها. والمفكر الإيجابي إنسان يقدر الحياة ويرفض الهزيمة. والشخص الإيجابي يفهم أنه من أجل التغيير من حالة المفكر السلبي إلى الأداء الكامل بطريقة المفكر الإيجابي يجب على الإنسان أن يتحلّى برغبة جادة في التغيير

طرق بسيطة لضبط تفكيرك

* راقب نوع تفكيرك قبل النوم ..

هذا موضوع مهم جداً جداً لحياة الأشخاص النفسية وبالذات التفكير قبل النوم وبعد الإفاقة في الصباحومهم جداً معرفة.. هل يستحوذ على الشخص التفكير

الإيجابي أم السلبي؟؟؟ لسبب قوي جداً جداً وخطير....!! لأن أي الأحساس بالإحباط أو الاكتئاب أو عدم القدرة على مواصلة أي عمل أو دراسة بحماس ... سببه هو البرمجة الذاتية الداخلية في عقل الإنسان اللاوعي نتيجة ما أختزنه من الماضي أما سلبياً أو إيجابياً..

وقوة البرمجة الايجابية والسلبية نسبية من شخص إلى آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته وبرامجه العقلية فمجرد فهم الأفكار السلبية وأسبابها " موقف مؤلم , تربية خاطئة ، ضغوط نفسية من العمل " وغيرها من الأسباب التي تؤدي إلى :

1. توتر في بادئ الامر.
 2. ومن ثم التفكير الدائم بالموقف المؤلم.
 3. أستحضاره ليلاً ومن ثم أشغال العقل اللأواعي إلى الصباح " بالرغم من أن الإنسان نائم ولكن عقله لا ينام بل مشغول بالموقف الماضي "
 4. ثم الوصول إلى الخوف والرهاب الاجتماعي.
 5. ثم الوصول إلى عيادة الطبيب النفسي وهذا كله فقط بسبب البرمجة الذاتية السلبية ..
- فيجب فقط القضاء على مجرد التفكير السلبي وأبداله بالتفكير الإيجابي بطريقتين:

الطريقة الأولى :

هو التفكير بالاهداف المستقبلية لجميلة كالتالي :

1. كتابة الأهداف الرائعة التي تود تحقيقها " أهم هدف في حياتك " أكتبه أسمك في ذيل الورقة وهدفك في أعلى الصفحة .. تجد أن المسافة قريبة جداً.
2. التخيل بأن الهدف قد تحقق بكل ألوانه وأحجامه .. ومصاحبة المشاعر الرائعة وكأنها تحققت بالفعل .. وتنفس بطريقة عميقة جداً و إملأ الرنتين بالأكسجين المجاني ...
3. من ثم سيكون رائع بأن تخذل للنوم وآخر تفكيرك هو النجاح في تحقيق هدفك ستصبحو.. مرتاح ومتحمس ونشيط بقوة بالله.. لذا التوكل والاستعانة

في تغير النفسيات إلى الأفضل .

الطريقة الثانية :

طريقة تذكر المواقف الجميلة في حياتنا والتي كان لها تأثير قوي على نفسياتنا ..

1. الأسترخاء في مكان هادئ ومريح ..
 2. أستحضر موقف رائع من المواقف الماضية " النجاح في مرحلة من مراحل الدراسة، النجاح في تحقيق هدف كبير ، النجاح في مساعدة أي، النجاح في تحقيق هدف لأنقاذك من مأزق أو لمشكلة كانت كبيرة .. وهكذا " باختصار الشعور بانتصار ساحق "
 3. التركيز على الموقف الإيجابي وتكبير الصورة بالتخيل أو تقوية الأصوات المصاحبة لها" إذا كان الموقف يذكرك بأصوات التشجيع والمدح والتصفيق وغيرها
 4. إذا كان آخر تفكيرك لك قبل النوم هو .. أستحضر الموقف الرائع؟؟ ستصبح بقوة الله بنفس المشاعر الرائعة ..في الصباح ..
 5. وهنا سوف تصل الى المرحلة النهائية وهي تغير المشاعر السلبية
- * عبر عن مشاعرك :**

كيف نعبر عن المشاعر

1. هل تعبر عما تشعر به؟
 2. إذا طلب منك صديق طلبا غير مقبول هل تعتذر له ببساطة؟
 3. هل تجد صعوبة في رفض سلعة أو بضاعة يعرضها عليك بائع لحوح؟
 4. هل من السهل عليك أن تتقدم بالتماس لطلب معونة مادية لشيء مهم؟
 5. هل تستطيع أن تعبر بسهولة ويسر عن حبك أو استعطافك لبعض الأشخاص أو الأشياء؟
 6. إذا سمعت أن أحد الأشخاص يشيع عنك أخبارا مسيئة هل تتردد عن مفاتحته وإيقافه عن ذلك؟
- هل تجد صعوبة في مدح أو تقريظ الآخرين؟
- لماذا يجب أن تنمي هذه المهارة
- و يوجد أكثر من سبب يجعلنا نشجعك على تنمية مهارة التعبير عن المشاعر
- وتأكيد الذات كطريق للصحة النفسية، من بينها أنها:**
1. تساعد على التواصل الإيجابي بالآخرين مما يمكنهم من التنبؤ الجيد بتصرفاتك ومعتقداتك في مناخ من الطمأنينة لك والثقة بقدراتك في الحياة والعمل .

2. تمكّنك من تجنب كثير من جوانب الإحباط والفشل لأنها ستمكّنك من الخروج من المواقف الحرجة بلباقة.

3. ومن ناحية أخرى، عادة ما يحصل المدربون في هذه الخاصية على مكاسب وفوائد إيجابية في مجالات العمل والمهنة أكثر ممن هم أقل قدرة على تأكيد الذات

4. كذلك تبين أن التعبير الإيجابي عن النفس والتصرف بإيجابية مع الناس يعود علينا بإيجابية مماثلة، مما يساعد علي خلق حلقة حميدة من العلاقات الاجتماعية القائمة على تحقيق المكاسب المتبادلة.

5. كذلك بينت البحوث والدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يتصفون بالحرية في التعبير عن المشاعر وتأكيد الذات يتكلمون أكثر من غيرهم، ويعبرون عن مشاعرهم في داخل الجماعة بحرية أكبر، لهذا فهم يعطون للآخرين فرصة أكثر للتعبير المماثل عن مشاعرهم. ومن ثم، فإن التعبير عن المشاعر بثقة يخلق جوا إيجابيا، سهلا. كما يساعد على تنمية علاقة سهلة ودافئة بالآخرين، وأن يكون مصدرا لإشاعة جو من الطمأنينة المتبادلة، والتواصل الإيجابي بالآخرين.

6. يسهل على من يتصف بهذه القدرة أن يحقق أحد المتطلبات الرئيسة للصحة النفسية والعضوية بشكل عام وأن يتمكن من مقاومة الآثار السلبية للضغوط النفسية وضغوط العمل والدراسة بشكل خاص.

ما الذي عليك أن تعمله لتدريب هذه المهارة؟

1. تجنب نوبات الحنق وثورات الغضب والقلق الشديد، فأنت عندما تترك هذه الانفعالات السيئة تتملكك تسمح للانفعال أن يسيطر عليك، وأن يكون هذا هو أسلوبك في مواجهة مختلف أنواع الضغوط، على عكس ما تتطلبه هذه الخاصية من مرونة واستجابة لكل موقف بما يتطلبه من مشاعر وتعبيرات.

2. إذا كانت بعض تصرفات زملائك أو أطفالك أو أفراد أسرتك تثير انفعالك الدائم، فمعنى ذلك أنك تسمح لهم باكتشاف أحد نقاط الضعف، التي يمكن أن تستغل منهم حتى ولو بحسن نية لإثارتك. ناهيك عن أن البعض من غير المقربين قد يتمنون إثارتك لإظهارك بصورة إنسان أحق ومنفعل وطائش.

3. انتبه لطريقتك في الاستجابة للأمور بحيث تكون قادرا على التعبير عن مشاعرك بصدق حتى وأنت في قمة الانفعال.

4. تعلم بعض المهارات الاجتماعية التي تمكنك من التعبير عن مشاعرك بتلقائية وبطريقة غير مصطنعة أو منفعة.
5. تجنب الدخول في المنافسات والمواجهات الحمقاء مع الآخرين ولا تسمح لهم أن يجروك لذلك.
6. اعمل على تنمية توجهات ودية وخالية من العداء والمكابرة والتعدي على أدوار الآخرين. فمثلا عند التعامل مع الرؤساء أو الأساتذة، أو المشرفين، تذكر أن دورهم يتطلب إعطاء أوامر أو توجيهات.
7. امنحهم السلطة التي يطلبها أداؤهم للدور الممنوح لهم. تذكر أيضا أنك تقوم بدور مماثل في مواقف أخرى، وأن القدرة على تأكيد الذات في مضمونها الصحي هي أن تخرج أنت والأطراف الداخلة معك في مختلف العلاقات الاجتماعية بالظفر والكسب المتبادل ما أمكن.
8. لا نسرف في المجادلة، أو محاولة إظهار أننا دائما على حق، أو أن أي رأي آخر غير منطقي مقارنة بما نقدم من آراء أو وجهات نظر، ولهذا فالشخص القادر على التعبير عن مشاعره يتجنب المكابرة عند الخطأ، لأنه يعرف جيدا أنه بهذا لا يعالج مشكلة بل يخلق مشكلة إضافية قد تكون أسوأ مما لو أنك قد اعترفت بالخطأ وسمحت للأمر أن يسير على النحو الطبيعي وأظهرت أنك لم تكن تعنى ما حدث من أخطاء، وأنك ستراعى مستقبلا أن تتجنب ذلك. ومهارة التعبير عن المشاعر وتأكيد الذات تمكنك أيضا من أن ترفض بمهارة أن يجرك أحد إلى مجادلة أو مناقشة سخيفة، أو مملة، وأن ترفض بوضوح الدخول في مهاترات، أو جدل، وأنك لن ترضى بأقل من مناقشة هادئة قائمة على الاحترام المتبادل.
9. وتمنحك قدرا من الوعي الحذر بالنصائح التي يتبرع لإعطائها لك المحيطون بك بما في ذلك حتى الأصدقاء وأفراد الأسرة المقربين فالغالبية العظمى من هذه النصائح تأتي من ظروف مختلفة، وتوضع من وجهة نظر مختلفة، وتعبير عن احتياجات خاصة لدى هؤلاء الآخرين. كما أنها تعكس في الغالب، دوافعهم الشخصية التي مهما بلغ نبليها، فإنها قد لا تعكس تماما فهمك الخاص للموقف الذي تتفاعل معه.
10. ولا تتعارض مهارة التعبير عن المشاعر وتأكيد الذات، مع محاولة أن تستفد من ملاحظة الآخرين، وخبراتهم في التعامل مع المواقف المماثلة. فملاحظتنا للآخرين، واستفادتنا من تجاربهم -في وضعها الأسلم تفتح أمامنا آفاقا واسعة من النجاح في حل المشكلات المماثلة وتطوير مهارتنا بشكل يمكننا من التغلب على ضغوط الحياة وإحباطاتها.

فتعلم منذ الآن كيف تعبر عن مشاعرك بصدق وبأمان وطمأنينة!!!!

كن واثقا من نفسك

كيف تكون واثقا من نفسك

إن الثقة بالنفس هي طريق النجاح في الحياة، وإن الوقوع تحت وطأة الشعور بالسلبية والتردد وعدم الاطمئنان للإمكانات هو بداية الفشل وكثير من الطاقات أهدرت وضاعت بسبب عدم إدراك أصحابها لما يتمتعون به من إمكانيات أنعم الله بها عليهم لو استغلوها لاستطاعوا بها أن يفعلوا الكثير .

وإليك بعض الخطوات التي يمكن بها التخلص من كثير من الأفكار والمشاعر السلبية في حياتك، سواء كانت في الفكر أو السلوك أو الأخلاق أو العادات أو الكلمات أو غيرها، لترفعها من على كاهلك وتحرر نفسك من وطأتها وتنطلق بالنفس نحو الحياة بثقة أكبر وآمال مشرقة أوسع :

1. حدد بتجرد وبلا مبالغة أهم الأفكار والصفات السلبية في حياتك .
2. أفرد كل فكرة أو صفة على حدة .
3. فكر فيها تفكيراً منطقياً تحليلياً يؤدي إلى معرفتها وذلك بمعرفة أسبابها وحقيقتها وهل هي واقع حقيقي فعلاً أو وهم وخيال .
4. إن كانت من الأوهام فحرر نفسك منها وإن كانت واقعاً حقيقياً فتخلص من أسبابها وقلصها إلى أدنى قدر ممكن، واعلم أن الصفة كما كانت أكثر رسوخاً في حياتك كلما كان استبعادها يحتاج أكبر وزمن أطول .
5. اربط ذهنك وفكر بشكل مركز وليكن في لحظات صفاء وبعد عن الشواغل والقلق بموقف إيجابي مهم في حياتك مستعيداً كل تفاصيله من صوت وصورة ومشاعر وأجواء محيطية، فإذا بلغت الذروة من النشاط الذهني والارتياح النفسي والانشراح القلبي وغبت عن واقعك أو كدت فحرك شيئاً من جوارحك أو يوم زواجك أو ليلة قمتها لله أو سماعك خيراً ساراً للمسلمين أو أول يوم رأيت فيه أحد الحرمين أو نحو ذلك.
6. كرر ذلك مرات ومرات حتى يرتبط هذا الموقف الإيجابي بكل مشاعره وتداعياته النفسية والشعورية بهذه الحركة آلياً فبمجرد صدور هذه الحركة منك تنتقل آلياً إلى تلك الحالة النفسية الإيجابية العالية، وإن لم تتذكر المواقف المادي الذي كان سبباً لها.
7. إذا وردت عليك أي من تلك المشاعر أو الأفكار السلبية في أي موقف فما عليك إلا أن تغض عينيك قليلاً وتخرج من تلك الأفكار ثم تتخيل أمامك لوحة كتب عليها بخط بارز ولون صارخ كلمة (قف!).

8. تأمل هذه الكلمة بعض الوقت وكرر النظر فيها مرة بعد أخرى حتى كأنك لم تعد ترى غيرها .
9. تجاوزها بنظرك متخيلاً وراءها حدائق غناء وأنهاراً جارية وطيوراً مغردة ونسيماً من الهواء عالياً وتمتع به قليلاً كل ذلك وأنت مغمض لعينيك.
10. انتقل إلى المثير الإيجابي وحرك الجارحة التي أصبحت مفتاحاً له كما في الفقرة رقم (5) واستغرق فيه قليلاً حتى تتبدل حالتك النفسية وتختفي مشاعرك السلبية تماماً.
11. عد للتفكير فيما كنت فيه من شأن ومن عمل .
12. إذا عادت الأفكار السلبية للإلحاح مرة أخرى فتوقف عن العمل تماماً في هذه اللحظات، وعش فقط في ذكريات الحالة الإيجابية .
13. لا تنس اللجوء إلى الله ابتداء ونهاية، لأنه هو الذي أضحك وأبكى، فبالنوبة والاستغفار ودوام ذكر الله تحيا القلوب .

تخلص من القلق والخوف

تزداد حاجة الناس في هذا العصر إلى طرق وأساليب سهلة ومبسطة نابغة من البيئة والتراث يمكن اللجوء إليها عند الشعور بالتوتر والقلق والإحباط، وعند مواجهة الضغوط والمشكلات التي تحتاج إلى الاسترخاء والهدوء وإعادة تنظيم التفكير .. بل وإعادة برمجة العقل حتى يصل الفرد إلى إعادة صياغة وترتيب أفكاره وأهدافه ، وأيضاً إلى تخلصه من الاضطرابات النفسية والانفعالات السلبية الناتجة عن ضغوط الحياة ومشاعر الإحباط والفشل واختلال التوازن والقدرة على التوافق النفسي والاجتماعي.

ولاشك أن كل إنسان يحتاج – من وقت لآخر – أن يخلو بنفسه ويبتعد قليلاً عن صخب الحياة ومشاكلها ليفكر بهدوء ويعيد تنظيم عالمه الداخلي، وتفحص وتقييم أفكاره وخبراته والمواقف التي تعرض لها ثم يحدد لنفسه خطة عمل ويتخذ القرارات ويحدد لنفسه الخطوات..

وتتضمن الخلوة العلاجية أيضاً تدريب الشخص على التخلص من الأفكار السلبية الانهزامية المعوقة والمخاوف والوساوس المزعجة والمواقف والذكريات المؤلمة ، بحيث يصل إلى درجة أن يأمر ذهنه بالتوقف فوراً عن التفكير في هذه الأفكار السلبية أو أن يطردها من ذهنه ويحل محلها أفكاراً إيجابية تشحن طاقاته النفسية وتحفزها للانطلاق من جديد في الاتجاه الصحي السليم وتكملة مشوار الحياة بعزيمة وإرادة لا تلين .

والخولة العلاجية أسلوب علاجي نابع من ميراثنا الديني والثقافي وقد اثبتت فعاليتها بل وتفوقه على أساليب العلاج النفسي الأخرى المستوردة من الغرب والتي تخفى في ثناياها مفاهيم وأفكار لا تتناسب مع طبيعة وظروف الشخصية العربية. لقد كان الهدف من استخدام أسلوب الخولة العلاجية هو تحويل النصائح والمواظب والأفكار الإيجابية إلى أفكار نشطة وفعالة بغرسها في الذهن عن طريق التأمل والتكرار في حالة من التركيز الذهني العالي وفي جو من الهدوء والاسترخاء يسمح بتحويل هذه المنظومات الأخلاقية والصياغات اللفظية مفاهيم ومعتقدات تدفع الفرد دائماً إلى السلوك المرغوب .

ولقد تأكد من خلال عدد من الدراسات التي قدمتها على مدار سنوات طويلة إن الخولة العلاجية تفوق أسلوب التأمل المتسامي Transcendental Meditation ، وأسلوب البرمجة العصبية اللغوية NLP التي تنتشر في الغرب حالياً بصورة ملفتة للنظر .. وأن نتائجها أقوى وأعمق .

ولقد لاحظت أيضاً إن الشخص الذي يعاني من مشكلات أو أمراض نفسية لا يستطيع في كثير من الحالات الاستفادة من أساليب العلاج الغربية التي تعتمد على حث المريض وتحريضه على الحرية الجنسية على أساس أنها من أهم أسس الصحة النفسية في المفاهيم الغربية وذلك بالطبع دون مراعاة لظروف التنشئة الدينية والاجتماعية ومنظومة القيم والمفاهيم التي تحكم سلوك المريض الشرقي ، ولذلك فقد نتج عن هذه الأساليب العديد من المضاعفات والانتكاسات لكثير من المرضى الذين يعالجون بها ، ولقد عالجت عشرات الحالات التي تدهورت وأصبحت بأعراض وانتكاسات حادة نتيجة علاجها بأساليب وطرق غير مناسبة.. ومما زاد الطين بله وجود عدد من المعالجين بهذه الأساليب من غير المتخصصين وممن تلقوا دورات أو تدريبات قصيرة المدى لا تتعدى في بعض الأحيان أيام أو أسابيع محدودة .

.. ويمثل الحوار الذاتي أهمية قصوى في الخولة العلاجية حيث يعتبر تعديل الحوار الذاتي ما يقوله الشخص لنفسه إلى جمل إيجابية حماسية متفائلة من أهم خطوات الخولة العلاجية حيث يقوم الفرد ببناء وتصميم هذه الجمل والعبارات الإيجابية الصحية ويكررها بتركيز ذهني عالي ويجعلها محل الجمل والعبارات السلبية التي يقولها لنفسه ، والتي تتسبب في التوتر والاكتئاب وهزيمة الذات .

ولا يستطيع إنسان أن يعيش بدون أن يخلو إلى نفسه فترات ينفس فيها عن انفعالاته ويستعرض المواقف التي مر بها ويستخدم المخيلة مع العمليات المعرفية الأخرى لحل المشاكل التي يواجهها أو يتوقعها وينسج لها السيناريوهات المناسبة،

ثم يقوم بعمل عدة بروفات ذهنية يلعب فيها دور البطل، فيتخذ ما يراه مناسباً من مواقف وقرارات، وينتقى لنفسه أنسب وأقوى العبارات.. ثم يخرج من لحظات الخلوة هذه وقد نظم أفكاره فيما يجب أن يفعله وما سوف يقوله. وتزداد حاجة الفرد إلى فترات الخلوة كلما ازدادت مشاكله وصراعاته، لذلك نجد البعض وقد انفصل عن جلس بينهم وشرذ ذهنه بعيداً، أو قد يفعل ذلك أثناء مشاهدته التلفزيون أو خلال انتقاله بوسائل المواصلات من مكان لآخر، بل أن البعض يعتمد تنظيم فترات قصيرة من الخلوة أثناء التدخين واحتساء القهوة مثلاً. والخلوة يمكن أن تكون ذات فائدة إذا خضعت لقواعد علم النفس والصحة النفسية والعلاج النفسي الذاتي.. كما يمكن أن تكون مجرد فترات هروب من الواقع. وسرحان واجترار للذكريات المؤلمة وغرق في عالم وهمي إذا تحولت إلى مجرد أحلام يقظة وتكرر لجوء الفرد إليها بهدف الابتعاد عن الواقع والغياب عن الوعي والفرار من مسئولية المواجهة.

ولا شك أن الخلوة والتأمل هي من الخصائص المميزة للشخصية العربية، وأن الاعتماد على الرعي والزراعة قد أتاح الفرصة للتأمل والانطلاق بالخيال في أماكن رحبة متسعة لا يقوم النشاط الإنساني فيها على التحديد والضبط والدقة الشديدة التي تتميز بها المجتمعات الصناعية، ولقد أدركت المجتمعات الغربية أهمية تنمية القدرة على التأمل ودوره في الصحة النفسية بل وفعاليته في العلاج النفسي .

ولقد اختبرت الخلوة (إكلينيكيًا) كأسلوب في العلاج النفسي الذاتي يعتمد على معطيات مدارس العلاج النفسي الحديثة، ومع عشرات من المرضى وعدد من المتطوعين الراغبين في تنمية قدراتهم على الضبط الذاتي وتعديل أخطاء التفكير وتحسين الأداء الذهني والاجتماعي ، كما استخدمتها كعلاج أساسي أحياناً تكميلي مع الأدوية النفسية في علاج عدد كبير من الاضطرابات النفسية وكانت نتائجها ممتازة بل وأكثر من المتوقع .

أيضاً استخدمت الخلوة العلاجية مع عدد من الطلاب الراغبين شفى زيادة قدرتهم على التركيز ومع عدد من رجال الأعمال الراغبين في تحقيق درجات أعلى من الثبات الانفعالي وتحمل الضغوط وزيادة مهارات التعامل الاجتماعي وخفض سرعة الاستثارة والقابلية للقلق.

ولقد كانت النتائج أكثر من مشجعه خاصة عند مقارنتها بأساليب العلاج النفسي الواردة إلينا من الغرب والتي لا تتقبلها الشخصية العربية بسهولة، ولقد كانت الخلوة العلاجية أفضل وأطول أثراً عند مقارنتها بأساليب التوجيه والإرشاد والعلاج التدعيمي والنصائح المباشرة.

وأكرر التأكيد على إن الخلوة العلاجية تقوم على أسس أساليب العلاج النفسي الحديثة أسس علم نفس التعلم مثل التدعيم والتكرار وخلافه لذلك فهي الوسيلة الأمثل لتعديل الحوار الذاتي وإعادة برمجة العقل وتحقيق أعلى درجات الثبات الانفعالي والهدوء والتركيز الذهني الذي يسمح للفرد بتنظيم أفكاره وأهدافه وإعادة برمجتها ومتابعة تنفيذ خطته وتعديله حذف ما لا يستحق منها .

إن الخلوة تحقق للشخص العربي فرصة سانحة بالاسترخاء الذهني والجسدي الذي يحتاجه في ظل ظروف وضغوط هذا العصر وهي أيضا فرصة للتدريب على الضبط الذاتي لطرد الأفكار السلبية والانهازمية وغرس الأفكار الإيجابية وإعادة تقييم سلوكياته ومتابعة التدريب عليها وهي في النهاية يمكن إن ينظر إليها على أنها أسلوب سهل يناسب الشخصية العربية ويساعدها على تثبيت وغرس منظومة القيم والأخلاقيات وتحويلها إلى أنماط سلوكية وعادات راسخة ، ولا اعتقد إن هناك وسيلة أخرى في ظل التششت الذي تمليه علينا الفضائيات والثقافات والعادات المثيرة والمبهرة التي تخترق حياتنا من كل اتجاه يمكن إن تقوم بتحويل النسق الوعظي والتعليمات الخطابية والحكم البلاغية إلى سلوكيات عملية إلا من خلال التدريب على إعادة برمجة العقل والتأمل بأسلوب الخلوة العلاجية وهي في النهاية محاولة لتحويل الثقافة العربية التقليدية بازدواجياتها وما تسببه من صراعات نفسية تستهلك طاقات الفرد فقط في حدود الخطابة والتهاف بمكارم الأخلاق لحظات الحماس ثم تبخر هذه الشعارات الانفعالية بعد لحظات ونسيانها

ولقد ثبت بالعديد من الأدلة التجريبية والإكلينيكية أن العوامل الفكرية التي تشمل التفكير والتخيل والتصور والاستنتاج والتوقع تتصل وتؤثر فوراً على مراكز الانفعال بالدماغ التي تفرز بالتالي عدداً من الهرمونات والمواد الناقلة العصبية المسببة للتوتر والتغيرات الفسيولوجية المصاحبة له.

ولا يشترط لحدوث التغيرات الجسمانية الانفعالية المذكورة وجود خطر حقيقي أو معركة فعليه بل أنها تحدث أيضا بدرجة أقل ولكن لفترات أطول في حالة انشغال الفرد بعوامل فكرية سلبية لفترات طويلة فالشخص الذي يتوقع الخطر أو الذي يقلق ويضطرب نتيجة أفكاره ومبالغاته الانفعالية ومخاوفه غير الواقعية، كذلك الذي يقول لنفسه عبارات سلبية متشائمة انهزامية مثل (أنا فاشل) أو (أنا غير مقبول) أو (لا يمكن أن أنجح) .. الخ، كل هؤلاء يعانون من التوتر المستمر والتغيرات الجسمانية الانفعالية إلى جانب الصراع النفسي وأعراض الاضطرابات النفسية المختلفة. ولقد أثبتت تجارب "دولارد" و"ميللر" وغيرهما أن الإنسان إذا فكر أو تخيل أو توقع شيئاً مخيفاً فإنه يخاف بالفعل وأن أعراض الخوف النفسية والجسمانية تبدأ بالظهور عليه بعد دقائق معدودة، وقد أمكن تسجيلها بأجهزة دقيقة

مما يثبت أننا عندما نفكر أو نتخيل بطريقة خاطئة تتغير حالتنا النفسية وقدراتنا الذهنية وجميع وظائف أجسامنا دون أن ندري. لذلك فإن الشخص إذا استطاع خلال جلسات الخلوة أن يستبدل العبارات السلبية الانهزامية التي يقولها لنفسه طوال الوقت بأخرى إيجابية متفائلة، وإذا استطاع أن يأمر ذهنه بطرد كل فكرة سلبية خاطئة تدعو إلى الخوف وهزيمة الذات فإن ذلك سوف يخفض من إثارة مراكز الانفعال ويحمي الفرد من عواقب السلوك الانفعالي وأضراره.

التفكير الإيجابي

يمنح التفكير الإيجابي من يمارسه القوة والإصرار على تحويل الأحلام إلى واقع كما يساعد في التغلب على الاكتئاب و حالات الإحباط... و للبيئة التي ينشأ فيها الفرد دور في تشكيل نوعية تفكيره و تحويله إلى شخص سلمي .

التفكير الإيجابي هو التركيز على الجانب المشرق في كل النواحي و مشاهدة القسم الممتلئ من الكأس لأنه ما من حدث إلا و فيه نقطة ضوء و جانب مشرق . وصاحب التفكير الإيجابي طموح و يرفض الفشل والهزيمة ولا يقبل بتحول تفكيره إلى السلبية فهو يؤمن بأهمية تغيير ما يفكر به حتى تتغير نظرتة للحياة من حوله وحتى يتمكن الفرد من التفكير بإيجابية يجب أن يعرف ماذا يريد و يحدد أهدافه ويركز عليها ولا يكثر من التفكير في الأمور التي لم يتمكن من عملها أو فشل فيها ، و التي لا تزيده إلا إحباطاً و سوداوية .

إن التركيز على ما يمكن فعله و عدم التفكير في ما لا يمكن فعله من أهم النقاط التي تحول التفكير إلى تفكير إيجابي .

وحتى يتمكن الشخص من هذا عليه أن يتنبه للتالي :

- التزام أذكار الصباح والمساء لأن فيهما انشراح للصدر وراحة للنفس
- المحافظة على الصلاة في أوقاتها فهي من أهم أسباب السعادة والإيجابية .
- محاربة الروتين والملل والبحث عن مجال يتناسب مع قدراته ليكتشف طاقاته المدفونة .

- مصاحبة أناس إيجابيين ليكتسب منهم الإيجابية .

- أن يكون متفائلاً ، ينظر إلى الحياة بأمل ، ويركز على أن يجعل يومه سعيداً مليئاً بالانشراح و التفاؤل .

- تجنب الصدام بالآخرين والجدال الغير مثمر .

- القراءة و تغذية العقل خاصة ما يرفع المعنويات منها كقصص النجاح ، مع

تجنب القراءة عن المآسي أو ما يجلب الحزن

- قم بعمل تمرين رياضي لمدة أربعة عشر يوماً على الجملة التالية: "أنا الآن أفكر إيجابياً" أو أي جملة بنفس المعنى ولكن تشعر أنها أقوى بالنسبة لك

برنامج المفكر الإيجابي

قبل كل شيء عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك وإرسالها لنا مع تحري الصدق والدقة فيها :

- هل أنا شخص إيجابي ؟
- هل نشأت في مناخ سلبي فأثرت السلبية في شخصيتي حين أصبحت راشداً ؟
- هل أؤمن حقاً أنه بالإيمان أستطيع أن أنجز أي شيء ؟
- هل أنا ميّال إلى التفكير السلبي .. ممتلئ بالكآبة والتشاؤم وتكتنفي الشكوك في قدراتي الذاتية والخوف على مستقبلي ؟
- هل أركز انتباهي على المشكلات في حياتي موجهاً نظري فقط إلى مالا يمكن إنجازه .. بدلاً من توجيهه إلى الفرص التي قد تكون هناك في زاوية ما ؟
- هل يبدو لك دائماً أنه إذا كانت هناك إمكانية لحصول أمر سيئ فإن هذا الأمر حاصل لا محالة .
- هل تؤمن بقانون الجذب الذي يقول : " أن الأفكار الإيجابية تعطي نتائج إيجابية والأفكار السلبية تعطي نتائج سلبية ؟

إليك برنامج التفكير الإيجابي

1. كن متفائلاً تجاه كل شيء وفي الـ 24 ساعة القادمة قل فقط أشياء موحية بالأمل .. أشياء إيجابية حول أسرتك وصحتك وعملك ومستقبلك .. وأصل هذه الأفكار لمدة أسبوع على الأقل وهنا نشيد بأذكار الصباح والمساء التي تدعو إلى التفاؤل والانشراح .. وسترى بإذن الله التغيير الذي سيطرأ على طريقتك تفكيرك وسوف تجد نفسك تتقدم طوال حياتك .
2. أهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كتب أو مقالات أو الإسماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات .. وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المآسي والجرائم .. أقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحاً باهراً وتغلبوا على عقبات هائلة .
3. صاحب أناس إيجابيين .. وضع قائمة بأسماء أصدقائك وقرر قضاء وقت أول مع الإيجابيين منهم .
4. تجنب المجادلات والصراعات والأوضاع السلبية .. وقضايا التي لا داعي لها ولا جدوى من الانخراط فيها .
5. حافظ على صلواتك .. وأعط نفسك وقتاً للتأمل في الأشياء الرائعة والجميلة التي وهبك الله إياها والتي ليس أقلها القدرة على اكتشاف الخير في كل حالة .

6. قم بعمل تمرين رياضي لمدة أربعة عشر يوماً على الجملة التالية: "أنا الآن أفكر إيجابياً" أو أي جملة بنفس المعنى ولكن تشعر أنها أقوى بالنسبة لك .
7. بعد إتمام فترة 21 يوماً أعد طرح الأسئلة حول التفكير الإيجابي على نفسك ولاحظ إجاباتك

الفهرس

الصفحة	المحتوى
03	المقدمة
04	ما هي الأفكار ..؟
05	هل يمكن أن نتعلم كيف نفكر؟
08	تنمية مهارات التفكير
12	التفكير الارتعابي
13	التفكير السلبي
14	اهمية تعلم التفكير
15	كيف نتخلص من الأفكار السلبية
23-22	الغضب / كيف نتخلص من الغضب
27-25	الخوف أسبابه / أعراضه
28	الخوف من الفشل في الامتحان
32	طرق التخلص من الأفكار السلبية
34	العلاج المعرفي / استخدامه
35	ما هي نماذج الأفكار الخاطئة
37	أفكار للعلاج
37	الخوف من الموت
40	الخوف من المرض
45	طرق للتخلص من الخوف
46	مهارات الاعداد النفسي / الادراك الحسي/ الواقع والمعلومات
47	معوقات التفكير وأخطاؤه
50	كيف نعبر عن المشاعر
59	برنامج المفكر الايجابي