

الباب الثاني

التفكير السلبي



«لا يمكن للمرء
أن يحصل على
المعرفة إلا عندما
يتعلم كيف
يفكر».

فيكتور هوجو

التفكير السلبي

«كل أزهار الغد موجودة في بذور اليوم،
وكل نتائج الغد موجودة في أفكار اليوم»
أرسطو



كان أحد تلاميذ الحكيم زينو دائم الشكوى من كل شيء ومن أي شيء وفي أي وقت حتى ابتعد عنه الناس وأصبح وحيداً فشكا أمره لزينو وقال له: إن الناس يغارون منه ويحقدون عليه، وهنا طلب الحكيم من الشاب أن يسير معه وبالفعل سارا معاً حتى وصلا إلى طريق مظلم، فطلب زينو من الشاب أن يسلك هذا الطريق بمفرده وأنه سيلقاه في الجهة الأخرى، وتعجب الشاب وسأل الحكيم: «لماذا أسلك هذا الطريق المظلم وأترك الطرق الأخرى المنيرة كي تساعدني على الوصول إلى المكان الذي أريده؟» ولم يرد الحكيم الصيني على سؤال الشاب بل كرر نفس الجملة التي قالها من قبل: «سر في هذا الطريق وسألقاك في الجهة الأخرى». ثم ترك الشاب بمفرده!! فأخذ الشاب يسير في الطريق وكان فعلاً مظلماً لا يستطيع أن يرى أي شيء على الإطلاق حتى يديه أو أين يضع قدميه وكان يكلم نفسه ويتساءل: لماذا طلب مني الحكيم أن أسلك هذا الطريق؟ هل هو امتحان أم أن الرجل كبر في السن وأصبح لا يعي ما يقول؟ وأثناء تفكيره وهو يكلم نفسه اصطدم بقوة بحائط صدمة قوية جعلته يصرخ من الألم وأيضاً من الغضب فابتعد عن هذا المكان واتجه إلى مكان آخر ولكنه لم يعرف أي اتجاه يسلك لكي يخرج من هذا المكان ولم يعرف من أين أتى وأصبح في حيرة من أمره ولكنه سار في الاتجاه المعاكس وهو يشعر بالغضب الشديد تجاه الرجل الحكيم وكان يكلم نفسه ويفكر في كل السلبيات الممكنة حتى اصطدم وجهه بحائط آخر فصرخ من الصدمة وبدأ يسب الرجل الحكيم ويلومه على ما فعل به وسلك طريقاً آخر وهو يكلم نفسه سلبياً ويسب الرجل الصيني ويلومه وأيضاً يلوم نفسه على أن سمع كلام هذا المعتوه، فوقع في حفرة عميقة فصرخ من المفاجأة والألم وبغضب





شديد راح يسب الرجل الحكيم بأسوأ السباب ، وحاول أن يخرج من الحفرة ولكنها كانت عميقة فلم يستطع فبكى من وضعه وجلس في مكانه وهو شاعر بضياح وخوف تام حتى أغمي عليه من شدة الصدمة .

وعندما أفاق من الصدمة أخذ يصرخ بأعلى صوته طالباً النجدة ولكن من الذي سيسمعه وهو في هذا المكان؟ ففقد الأمل وظل في مكانه . وبعد فترة من الزمن وجد ضوء شمعاً يأتي من بعيد ففرح وصرخ بكل قوته ليطلب النجدة وجاء الشخص أمامه وكان الحكيم زينو شخصياً وساعد الشاب على الخروج من الحفرة واصطحبه إلى خارج الطريق وهناك أوقف الشاب الحكيم وسأله: «أريد أن أعرف لماذا فعلت بي ذلك؟» ولم يرد الحكيم، فكرر الشاب السؤال وهو غاضب: «لماذا فعلت ذلك معي؟» فرد زينو على سؤال الشاب: «ما الذي تعلمته من تجربتك؟» فرد الشاب بغضب وقال: «إنه لا يجب علي أن أسمع كلام أحد ولا أن أثق بأحد بعد اليوم!!» فمشى زينو ولم يرد، وهنا وقف الشاب أمام الحكيم وقال: «أعرف أن هناك درساً لما حدث وأرجو أن تعذرني لأنني عانيت كثيراً جداً في هذا الطريق فأرجو منك أن تعلمني وتنصحني». وهنا قال زينو: «هذا هو ما تعلمته أيها الشاب وهذا هو الدرس، إن أسلوبك الأخير هو السبب الذي جعلني أرد على سؤالك؛ لأنه كان أسلوباً مهذباً وإيجابياً وله هدف تستفيد منه، أما عن الطريق المظلم الذي طلبت منك أن تسلكه فهو يمثل أفكارك السلبية والحائط الذي اصطدمت به ليس إلا نتيجة أفكارك السلبية، والحفرة التي وقعت فيها كانت هي الأخرى نتيجة من نتائج أفكارك السلبية!!» ثم اقترب زينو من الشاب ونظر في عينيه وقال: «هذا هو التفكير السلبي أيها الشاب، يجعل الإنسان لا يرى الطرق المضيئة بل يجعله يسلك الطرق المظلمة التي لا يجد فيها مخرجاً، ويصطدم بكل ما يؤلمه ويجعله يشعر بالضياح والفشل والألم والغضب وكل شيء سلبي يجذب إليه من نفس نوع أفكاره. لذلك إذا أردت فعلاً أن تكون حكيماً يجب أن تعرف أن في داخلك يعيش ألد أعدائك وهو أفكارك السلبية، عندما تعرف كيف تتحكم فيها ستجدها تعمل لصالحك تماماً مثل الحصان الشارد الذي يستطيع أن يقتلك بخبطة واحدة ولكنك لو عرفته ودربته يصبح صديقاً نافعاً. وتذكر أن أفكارك من صنعك أنت لن يستطيع أي إنسان على وجه الأرض أن يغيرها لك ولكنك أنت الوحيد الذي يستطيع أن يغيرها ويجعلها تخدمك وتساعدك على الاتزان والسعادة».



الحقيقة أن التفكير السلبي أخطر مما يتصور أي إنسان فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية وأيضًا النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف. أنا شخصيًا اعتبره مثل عضة الثعبان مؤلمة فعلاً ولكنها في حد ذاتها لا تسبب الموت ولكن الذي يقتل هو السم الذي يجري في العروق والدم تمامًا مثل الفكرة السلبية فهي في حد ذاتها مجرد كلمات داخلية يستخدمها الإنسان ولكن ما يجعلها خطرة هو تكرارها وتخزينها حتى تصبح عادة يستخدمها الإنسان في حياته فتسبب له متاعب ليس لها نهاية.

صاحب التفكير السلبي يبحث ويفكر في السلبيات التي حدثت في الماضي ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر بأحاسيس سلبية واعتقادات سلبية تجعل حياته سلسلة من التحديات والمشاكل. والعجيب أن الشخص الذي يفكر بطريقة سلبية عنده قدرة خيالية على العثور على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابيًا؟ هل تعرف أحدًا يفكر بهذه الطريقة؟ الحقيقة أننا جميعًا نمر علينا أوقات نقع فيها في مطب التفكير السلبي ونسلك فيها الطرق المظلمة وهناك بعض الناس يغيرون من ذلك الوضع ويتوكلون على الله سبحانه وتعالى فيوجد لهم المولى عز وجل مخرجًا، ولكن هناك البعض الذي يستمر بالتفكير في هذه الطريقة فتجده يعيش معظم أيام حياته في تعاسة وصعوبات ولو حدث أنه شعر بالسعادة فهو يشك فيها أو يقلق منها حتى يحولها مرة أخرى إلى تحدٍّ.

والآن دعني أسألك:

إذا كانت الفكرة بهذه القوة، وإذا كان التفكير السلبي يفتح ملفات العقل السلبية ويسبب الأمراض النفسية والعضوية وحالات الطلاق والتعاسة وضياع الفرص والفشل والبعد عن الله سبحانه وتعالى. إذا كان ذلك فعلاً حقيقياً، إذن دعني أسألك:

- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الضياع؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الأمراض النفسية وأيضًا العضوية؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تسرق منهم سعادتهم؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تبعدهم عن تحقيق أهدافهم؟
- لماذا يفكر الناس في أفكار سلبية تسبب لهم الآلام؟





- لماذا يختار الناس طعاماً ذهنياً من سلة المهملات؟
- لماذا يفكر معظم الناس في أفكار سلبية تبعدهم عن الله سبحانه وتعالى؟
- لماذا يفكر الناس في أفكار تجعلهم يتصرفون تصرفات قد تكون السبب في ضياعهم في الدنيا وأيضاً في الآخرة؟
- لماذا؟.. ولماذا؟ ألا يدعو ذلك للتساؤل وأيضاً للدهشة!!

عندما قررت أن أكتب كتاب «قوة التفكير الإيجابي والفعل الاستراتيجي» كان عليّ أن أبحث في أسباب الأمور لكي أمدك بقوة المعرفة، فقابلت أناساً من مختلف الشخصيات والجنسيات والطبقات والوظائف وكنت أسألهم هذه الأسئلة نفسها:

- 1- هل تريد أن تكون سعيداً؟ فكانت الإجابة: نعم.
- 2- هل تريد أن تكون ناجحاً نجاحاً مستمراً في الزمن؟ فكانت الإجابة أيضاً: نعم.
- 3- هل تريد أن تكون مستقلاً مادياً؟ والإجابة: نعم.
- 4- هل تريد أن تكون مستقلاً مهنيّاً؟ الإجابة: نعم.

واستمرت في أسئلة من هذا النوع ثم سألت أشخاصاً: هل أنت فعلاً سعيد وناجح ومتزن ومستقل مادياً ومعنوياً ومهنيّاً... إلخ؟ فكانت المفاجأة أن أقل من 10% من الناس الذين قابلتهم كانوا فعلاً سعداء وناجحين في حياتهم وهذا ما قالته أيضاً جامعة «ييل» بالولايات المتحدة الأمريكية في بحثها: إن أقل من ثلاثة بالمائة في العالم هم فعلاً الذين يعيشون حياتهم بآتزان وسعادة أما النسبة الباقية فهم فقط يتمنون ذلك ولكن بالقول فقط وليس بالفعل لأن أفكارهم السلبية تمنعهم من تحقيق أهدافهم!!!

لذلك ستجد في هذا الجزء أحد عشر سبباً أساسياً تسبب للناس التفكير السلبي وتبعدهم عن أهدافهم وتسبب لهم التحديات في حياتهم، ومعرفتك بهذه الأسباب توسع آفاقك وتساعدك على أن تسلح نفسك بالعلم والمعرفة، وقد قال الإمام علي رضي الله تعالى عنه:

«المعرفة نور القلب، والعلم مصباح العقل وفي كل تجربة موعظة».

فدعنا نستمر معاً في رحلتنا في «قوة التفكير» ونكتشف مسببات التفكير السلبي.



الرَّبْعَد عن اللّٰه سبحانه وتعالى





1 البعد عن الله سبحانه وتعالى:

الحياة المادية التي نعيش فيها والمنافسة القوية التي نراها حولنا والتغيير السريع جعل معظم الناس يضيع مع التحديات ويتعد عن الله سبحانه وتعالى سواء كان يدرك ذلك أو لا .

لي صديق في مونتريال يعمل في بيع وشراء العقارات واستطاع هذا الرجل بفضل الله سبحانه وتعالى أن يكون ثروة تساوي عشرة ملايين من الدولارات، وكانت حياته تدور حول شيء واحد وهو المال فكان بعيداً كل البعد عن الروحانيات ولغته الأساسية هي الاستثمارات والعقارات والبيع والشراء ولم أسمع له ولو مرة واحدة يذكر فضل الله تعالى عليه! ومرت الأيام وسافرت أنا في جولاتي حول العالم ولم أره لمدة عام وسألت عنه فعلمت أنه أصيب بذبحة صدرية عنيفة كاد يفقد حياته بسببها ولكن الله عز وجل أنقذه بمدد من عنده . وذهبت لزيارته فنظر إليّ والدموع في عينيه وقال: «تعرف يا إبراهيم أن السبب في وجودي بالمستشفى هو أنني خاطرت بكل أموالي في مشروع كبير وخسرت كل ثروتي فلم أعد أملك أي شيء فلم أحتمل الصدمة وأصببت بجلطة حادة ولكن الأطباء هنا ممتازون فقد استغرقت العملية الجراحية أكثر من أربع عشرة ساعة ولكنني أصببت بشلل في الجزء الأيمن من جسمي». فاقتربت منه وسألته: «ماذا تعلمت مما حدث لك؟» فقال: «أن أكون أكثر حرصاً في معاملاتي المادية وخصوصاً في اختيار الناس الذين يعملون معي». وهنا قلت له: «أريدك أن تسمعي جيداً ولا تقاطعني حتى أنتهي» فوافق، فقلت له: «إن الذي أعطاك كل هذا الخير من دون معظم الناس هو الله سبحانه وتعالى ومع أن ذلك الأمر خير فإنه اختبار لك من الله سبحانه وتعالى فأنا لم أسمعك ولو مرة واحدة تشكر الله عز وجل على الخير الذي وهبك إياه فوضعك في هذا التحدي حتى تقترب منه عز وجل وهو الذي أنقذك من الموت وليس الأطباء ولا مهاراتهم ولكنه هو الله سبحانه وتعالى الذي يقول للشيء كن فيكون وأنقذك الله تعالى ولكنك لا تزال تفكر أفكاراً دنيوية وتعتقد أن الحل في الماديات والاستثمارات وفي العلم والتكنولوجيا!!». ثم وضعت يدي بلطف على يده وقلت له: «ألم يحن الوقت لأن تشكر الله سبحانه وتعالى، ألم يحن الوقت أن تقترب منه سبحانه وتعالى وتتوكل عليه وتتقيه وتجعله هو الأول في حياتك؟». فقال لي: «يبدو أنني بعدت فعلاً عن الله ولكن هل تعتقد أن ما حدث لي كان بسبب بعدي عن الله سبحانه وتعالى؟» فقلت له: «بدون أدنى شك فإن الله عز وجل يحبك لذلك وضعك في هذا التحدي لكي يفتح لك الباب



في التقرب منه سبحانه وتعالى»، فبكى صديقي بحرقة وقال: «عندما أخرج من هنا سأكون إنساناً آخر وسأقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى!!». فقلت له: «هل تضمن أن تخرج من هنا؟ وهل تضمن أن تعيش ولو لحظة واحدة؟». فقال: «لا». فقلت له: «إذن لا تنتظر حتى تخرج من هنا لكي تقترب من المولى عز وجل؟ فابدأ الآن ودعنا نقرأ الفاتحة ونشكره عز وجل» فقرأنا الفاتحة وشكرنا الله سبحانه وتعالى فقال لي: «لم أشعر بهذا الهدوء منذ زمن بعيد». فقلت: «وهذا هو الإحساس الذي ستشعر به مع الله سبحانه وتعالى».

هل تعرف أحدًا حياته عبارة عن سلسلة من المشاكل والمتاعب والصعوبات، وكلما خرج من مشكلة دخل في مشكلة أخرى؟ إذا كانت إجابتك «نعم»، فهل تعرف ما السبب الأساسي في ذلك؟ السبب هو بعده عن الله سبحانه وتعالى. فالمؤمن الحقيقي يتوكل على الله تعالى ويتقيه ويشكره في السراء وفي الضراء ولا يكف عن التقرب إليه عز وجل، أما الشخص الذي يبتعد عن الله سبحانه وتعالى فتكون الدنيا أكبر همه وحياته ضنكاً مملوءة بالسلبيات، وقد قال الله سبحانه وتعالى في كتابه الكريم:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا
وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى﴾

2 البرمجة السالبة:

هل سمعت عن هذه التجربة: أن شخصاً أراد أن يقود سيارته فقام بكل شيء كما هو المعتاد ثم ضغط على بدال السرعة ولكن السيارة لم تتحرك من مكانها، فضغط أكثر على بدال السرعة ولكن السيارة استمرت في عدم الحركة ثم وجد أن فرامل اليد كانت مشدودة لأعلى!!!

إن البرمجة السالبة السلبية تعتبر مثل فرامل اليد فكما حاولت أن تتحرك إلى الأمام تشدك بقوة إلى الخلف أو تجعلك تقف في نفس مكانك لا تستطيع الحركة. كما قلنا من قبل إننا تبرمجنا من العالم الخارجي ولكن من المهم أن نعرف أن أول سبع سنوات من حياتنا تكونت لدينا خلالها أكثر من تسعين بالمائة من قيمنا الراسخة التي اكتسبناها من الوالدين والمحيط العائلي ثم بعد ذلك المحيط الاجتماعي والمدرسة والأصدقاء وهكذا، فلو كانت برمجتنا في هذه السنوات السبع الأولى سلبية فهي تؤثر بشدة على حياتنا في جميع النواحي





فمثلاً من الأشياء التي قد يكون الإنسان قد تبرمج عليها عدم محاولة فعل أي تغيير؛ لأن ذلك قد يؤدي إلى الفشل، فنجده يتفادى أي تغيير حتى لا يواجه الفشل. ولو كان الشخص قد تبرمج على أن أسلوب التعامل مع الآخرين يكون عن طريق العصبية والصوت المرتفع فستجده يستخدم هذه البرمجة في التعامل مع الناس. وقد قابلت كثيراً من الناس في عيادتي يشكون من الماضي وكيف أنه حطم حياتهم!!

فمثلاً: جاءت سيدة في الأربعينيات من عمرها لمقابلتي في عيادتي بمونتريال وكانت في حالة سيئة للغاية وكانت تبكي مثل الطفل الذي فقد أمه! فسألته ما الذي جعلها تشعر بهذه الأحاسيس؟ فأجابت: «إنها والدتي فقد ضربتني بقسوة عندما كان عمري أربع سنوات مما سبب لي الخوف منها فكنت أتفادها حتى لا تضربني مرة أخرى وعندما كبرت في السن وجدت نفسي أتفادى أي شخص يكون أكبر مني في العمر أو حتى في المركز وعند مرور الوقت وجدت نفسي أتفادى أي شخص حتى ولو كان أصغر مني واستمرت معي هذه الحالة طوال حياتي لذلك رفضت الزواج وأنا الآن وحيدة تماماً وأشعر بالضيق ولا أعرف ماذا أفعل!!». وهذا مثال من البرمجة السابقة وكيف أنها تسبب التفكير السلبي والمشاكل النفسية.

مثال آخر: عندما كنت في «بلانو دالاس تكساس» بالولايات المتحدة الأمريكية ألقى محاضرة عن «قوة التحكم في الذات»، أتت إلي سيدة وهي تبكي لأن ابنتها الوحيدة مصابة بمرض «الأناريكسيا نيرفوزا» وهو مرض يجعل الشخص يرى نفسه سميناً جداً حتى ولو كان نحيفاً لذلك فهو يخاف من الطعام وإذا أكل أي شيء فهو يضع أصبعه في فمه أو يفعل أي شيء في معدته لكي يتقيأ هذا الطعام الذي سيجعله يسمن أكثر!! وعندما قابلت الفتاة وجدتها كما لو كانت مومياء!! لا يزيد وزنها على أربعين كيلوجراماً، ضعيفة جداً وتكاد العظام تخرج من وجهها وجسدها!! فسألته منذ متى وهي تشعر بهذا الشعور؟ فقالت: «منذ حوالي أربع سنوات عندما كان عمري ستة عشر عاماً كنت في زيارة لإحدى صديقاتي التي كانت أمها مختصة في نظم التخسيس والتغذية



وقالت لي: إنني سمينة جداً وإنه يجب عليّ أن أتبع نظاماً قوياً حتى لا أكون مثل النساء السمينات اللاتي لا يستطعن الحركة، وقالت لي: إنني لن أجد من يتزوجني إن كنت سمينة وسأكون وحيدة في حياتي!! ومن يومها بدأت فعلاً أحرص في الطعام وأتذكر كلمات هذه المرأة التي كانت تدق بقوة في أذني ومع مرور الوقت أصبت بالمرض الذي أدخلني المستشفى ثلاث مرات بسبب ضعفي الشديد». ثم أخرجت ألبوم صورها قبل إصابتها بالمرض وكانت فتاة جميلة جداً وبصحة ممتازة، ولكن البرمجة التي حدثت لها في الماضي جعلت أفكارها سلبية لدرجة أنها كادت أن تقضي عليها.

وهذا مثال آخر من قوة البرمجة السابقة وكيف أنها من أقوى أسباب التفكير السلبي.

3 عدم وجود أهداف محددة:

في رأيي أن الناس خمسة أنواع:

النوع الأول: أشخاص لا يعرفون ما يريدون:

هذا النوع من الناس يعيش حياته مثل ورقة شجر تحركها الريح أينما شاءت، فهم لا يعرفون ما يريدون من الحياة، فتجدهم دائمي الشكوى من أن الحياة صعبة جداً وأنه لا يوجد فرص عمل وأن معظم الأغنياء نصابون وأن الحظ وحده هو السبب في حالتهم المادية والنفسية وأيضاً الصحية!!

وتجد هذا النوع من الناس لا يفعل أي شيء لكي يتقدم في حياته، فهو لا يقرأ ولا ينمي خبراته ومهاراته، ولا يفعل أي شيء إيجابي لكي يحافظ على صحته، ولغته الأساسية هي الشكوى الدائمة.

النوع الثاني: أشخاص يعرفون ما يريدون

ولكنهم لا يفعلون أي شيء للحصول عليه:

هذا النوع من الناس عنده علم تام بأهدافه وما يريد بالتحديد ولكنه لا يتخذ أي خطوة إيجابية لكي يحقق هدفه. وتجد هذا النوع يعاني نفسياً أكثر من النوع الأول لأن النوع





الأول لا يعرف أي شيء عن الأهداف ولكن النوع الثاني عنده المعرفة ولكنه لا يفعل أي شيء لكي يحققها فتجده يقارن بينه وبين الآخرين ، وهو أيضاً يلوم الحظ السيئ الذي يحالفه في حياته ولغته الأساسية هي النقد واللوم .

النوع الثالث: أشخاص يعرفون ما يريدون

وعندهم أهداف محددة ولكنهم لا يثقون بقدراتهم:

هذا النوع من الناس يعرف تماماً ما يريد ومتى يريده وكيف يستطيع أن يحققه ولكنه لا يعتقد أنه يستطيع أن يحققه ، فتقديره الذاتي ضعيف وصورته الذاتية ضعيفة وثقته بنفسه تكاد تكون منعدمة ويخاف من الفشل والسخرية. هذا النوع من الناس يعاني أكثر من النوعين الأولين وذلك لأن عنده علماً ومعرفة أكثر ولكنه لا يجد الشجاعة في نفسه لكي يتخذ الخطوات الإيجابية لكي يحقق أهدافه لذلك تجده يفضل الابتعاد عن الناس ويعاني من الأمراض النفسية وأيضاً العضوية ولغته سلبية مليئة بالحدق على الناجحين والشكوى من حالته النفسية .

النوع الرابع: أشخاص يعرفون بالتحديد ما يريدون

ولكنهم يتأثرون سلبياً من العالم الخارجي:

هذا النوع من الناس يعرف جيداً ما يريد وعنده أهداف محددة وتخطيطه دقيق ولكنه ضعيف الشخصية فهو يتأثر بسرعة بآراء الآخرين مما يسبب له تغيير خطته في تحقيق أهدافه ، لذلك تجده لا يستخدم قدراته ومهاراته ، ولا يتقدم كثيراً ولا يحقق إلا القليل من أهدافه؛ لذلك تجده عصبي المزاج دائم الشكوى ممن حوله وينعي حظه ، وأيضاً يحقد على الآخرين . لغته سلبية وثقته بنفسه ضعيفة ولكنه لا يكف عن إعطاء الآخرين الفرصة في التدخل في حياته الشخصية مما يسبب له الشعور المستمر بالضعف .

النوع الخامس: أشخاص يعرفون ما يريدون

ويذهبون وراء أهدافهم بقوة حتى يحققوها:

هذا النوع من الناس يعرف تماماً ما يريد ، ويخطط لأهدافه ثم يذهب وراءها بكل قوته ولا يتركها حتى يحققها بإذن الله . وهذا النوع من الناس يعلم جيداً قانون الرجوع



الذي يقول: «ما تفكر فيه وتفعله يعود إليك من نفس نوعه». لذلك فهؤلاء الناس يحققون أهدافهم ويعيشون أحلامهم.

عدم وجود هدف محدد في حياة الإنسان يجعله لا يستغل قدراته التي وهبها له الله سبحانه وتعالى فيعيش في ضياع تام وخوف وقلق من المستقبل فالشخص الذي ليس عنده هدف يتخبط في الظلام ولا يجد معنى لحياته مما يسبب له ضياع حماسه وضعف شخصيته ويجعله عرضة لسلبيات وتحديات الحياة.

4 الروتين السلبي:

هل سمعت أحدًا يشكو من روتين حياته؟

أو هل أحسست أنت شخصياً بأن الروتين الذي تعيش فيه لا يرضيك؟

من طبيعة الإنسان أن يبحث عن الأمان والضمان في حياته كي يضمن لنفسه البقاء، ولذلك فهو يكون لنفسه منطقة أطلق عليها عالم النفس الشهير الدكتور كارل يونج «منطقة الأمان والراحة» وهذه المنطقة هي المحيط الذي يعيش فيه والذي يشعر فيه بالأمان وهي تتكون من ثلاثة أشياء أساسية وهي: «المكان الذي يعيش فيه، والعمل الذي يعيش منه، والناس الذين يعيش معهم» وهنا قال ألبرت أينشتاين: «يشعر الإنسان بالأمان عندما يجد مكاناً يعيش فيه ومهنة يعيش منها وأشخاصاً يحبهم ويعيش معهم». وهناك حكمة من الفلسفة الهندية القديمة تقول: «لو وجدت بيتاً تعيش فيه فأنت محظوظ، ولو وجدت شيئاً تعيش عليه فأنت ذكي، ولو وجدت شخصاً تعيش معه بحب متبادل فأنت سعيد، ولو كان عندك كل هذه الأشياء فأنت من أغنى الأغنياء».

كل منا يعيش في روتين معين وفي محيط عائلي واجتماعي ومهني محدد، وكل منا يشعر بعدم الراحة وحتى عدم الأمان لو حدث تغيير في حياتنا. لذلك يحرص كل إنسان على أن تكون عنده منطقة أمان تجعله يضمن بقاءه، ولكن من الممكن أن تتحول هذه المنطقة إلى روتين سلبي ينعكس على الشخص نفسه ويجعله يخرج عن حيز الاتزان.

والروتين السلبي يعني أن الشخص يفعل الشيء نفسه بالطريقة نفسها في كل لحظة من حياته بدون أن يكون هناك أي تغيير على الإطلاق! فتجد الشخص يستيقظ من نومه ويشرب القهوة ويتناول الإفطار ثم يخرج إلى العمل وهناك يفعل الشيء نفسه كما كان





بالأمس والسنة الماضية ثم يعود إلى المنزل ليفعل الشيء نفسه ويستمر في هذه الدوامة الروتينية التي تجعله يشعر بأنه لا يوجد أي معنى لحياته. هل شعرت بهذا الشعور من قبل؟

من أكثر الأشياء التي تسعد الإنسان أن يشعر بأنه ينجز وينمو ويتقدم، وقد قام خمسون فندقاً من فنادق الـ«خمس نجوم» في مونتريال بكندا بعمل بحث عن احتياجات الإنسان لكي يساعدهم في استقطاب عدد أكثر من النزلاء وأيضاً في تحفيز العاملين بهدف زيادة الإنتاج، فكان الترتيب كالاتي: «البقاء، الضمان، الانتماء، استقلال، الشخصية، الحب، التقدير الذاتي، الإنجاز، التغيير، المعنى». فجاء الإنجاز في المرتبة السادسة في احتياجات الإنسان. وكان التقرير الذي كتبه المختصون عن هذا البحث، أنه بدون الإنجاز لا يشعر الإنسان أن لحياته أي معنى، وأن ذلك من ضمن أسباب تغيير العمالة المستمرة والتي تسبب خسائر كبيرة للفندق، ومن الناحية النفسية من ضمن أسباب الانتحار المنتشرة خصوصاً بين الشباب الذي يشعر بالضياع والوحدة ولا يجد مخرجاً من حالته إلا عن طريق الانتحار.

فالشخص الذي يعيش في روتين سلبي يفقد الاهتمام بعمله وبكل شيء حوله ولا يجد أي طعم لأي تغيير ويصاب بالاكنتاب!! وفي يوم قابلني رجل أعمال في إحدى دوراتي، وقال لي: «دكتور إبراهيم أنا إنسان ناجح بفضل الله سبحانه وتعالى سواء كان ذلك من الناحية المادية أو المهنية وأيضاً العائلية، ولكني لا أشعر بالسعادة، وأريد منك أن تساعدني!» فسألته عن أسلوب حياته، فقال: «روتين قاتل فأنا أفعل الشيء نفسه منذ أكثر من عشر سنوات!» فسألته: «لماذا لا تعمل تغييراً إيجابياً تشعرك بالسعادة؟» فقال: «حاولت ولكني شعرت بالقلق والخوف من الفشل!!».

وهذا مثال بسيط عن الروتين السلبي الذي ينمو من نفس نوعه بسبب التفكير السلبي.

5 المؤثرات الداخلية:

من أكبر التحديات التي قد يواجهها الإنسان في حياته تحدياته مع نفسه، أي أن التحديات لا تحدث من العالم الخارجي سواء كان ذلك من الأشخاص أو الأماكن أو الأشياء، ولكن تحدث بسبب التحديات والمؤثرات الداخلية، ومن أخطر هذه المؤثرات التقبل الذاتي، لأنه



من أهم أسباب التعاسة التي قد يشعر بها الإنسان . دعني أقص عليك ما حدث مع الفتاة ساندرا التي كان عمرها خمسة عشر عامًا:

اتصل بي أحد رجال الأعمال المعروفين في مونتريال وطلب مني موعداً لأن الأمر يتعلق بمستقبل ابنته، وبالفعل التقينا، وقال لي الرجل: «مصيبي كبيرة جداً يا دكتور، وهي أن ابنتي ساندرا أصيبت بوسواس يجعلها ترى أنفها كبيراً جداً، وبدأ هذا الحال منذ حوالي ثلاث سنوات، أجريت لها خلال هذه الفترة ثلاث عمليات جراحية في الأنف ولكن دون جدوى، فما زالت ساندرا لا تتقبل نفسها وتهرب من الناس، وتركت المدرسة وأصيبت باكتئاب حاد أدى إلى دخولها المستشفى النفسي خمس مرات، والآن أنا ووالدتها نعاني كثيراً من حالتها ولا نعرف ماذا نفعل!!» فطلبت منه أن أقابل ساندرا، وبالفعل حددنا الموعد وجاءت الفتاة الصغيرة للقائي ووجدتها جميلة جداً وأنفها جميل أيضاً، ولكنها على الفور سألتني: «هل تتفق معي يا دكتور أن أنفي كبير جداً؟» فلم أجب على الفور ولكنني أردت التعرف إليها، وبناءً على ما أرفف بيننا لكي أعرف جذور عدم تقبلها لذاتها، ومن خلال المقابلة عرفت أن السبب الأساسي هو ما يسميه العلماء «عدم التقبل الذاتي» الذي إذا أصاب الإنسان يجعله لا يتقبل نفسه ولا شكله ولا حياته ومن الممكن أن يجعله يفكر في الانتحار أو حتى الإقدام عليه لكي يتخلص من عذابه. وعندما يصاب الشخص بعدم تقبل ذاته فإن ذلك يجعله أيضاً لا يقدر نفسه ولا قدراته ولا يحترم نفسه، بل وأكثر من ذلك يكره نفسه ولا يريد أن ينظر في المرأة حتى لا يرى نفسه. وبالنسبة لساندرا كان يجب أن نعمل معاً لكي تصل إلى السلام مع نفسها وتتقبل نفسها كما هي لكي تستطيع أن تنمو وتتقدم في حياتها، وبفضل الله عز وجل في خلال ستة أشهر عادت ساندرا إلى طبيعتها وأصبحت تتقبل نفسها كما هي.

والآن دعني أسألك:

هل تتقبل نفسك كما أنت، أم تجد شيئاً فيك لا يعجبك؟ وهل تقدر نفسك وقدراتك أم تشعر بأنك أقل من الآخرين؟ وهل تحب نفسك كما أنت أم أنك تضع شروطاً لذلك؟ إجابتك عن هذه الأسئلة البسيطة ستعطيك فكرة عن التقبل الذاتي وكيف أنه يحدد علاقتك مع نفسك واحترامك لذاتك ولقدرتك.





والحقيقة أن أكثر الناس تعاسة في رأيي هم الذين لا يتقبلون أنفسهم لأن ذلك سيؤدي إلى سلسلة من التحديات التي لا حصر لها، وكلها موجودة في الداخل، فتجعل الشخص يفكر بطريقة سلبية عن نفسه حتى يصل به الأمر إلى الإصابة بالأمراض النفسية وأيضاً العضوية. لذلك تجد أن الله سبحانه وتعالى يقول في كتابه الكريم:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

لأن الصورة الذاتية والتقدير الذاتي والتقبل الذاتي والحب الذاتي والاحترام الذاتي والثقة بالنفس والمفهوم الذاتي والمثل الأعلى الذاتي، كلها جميعاً موجودة في داخل الإنسان في ملفاته العقلية والمخزنة بقوة في العقل الباطن والتي سببها الأساسي هو الشخص نفسه وذلك عن طريق أفكاره السلبية عن نفسه والتي كررها أكثر من مرة وربط معها أحاسيسه حتى أصبحت اعتقاداً، ثم كرر هذا الاعتقاد بأحاسيس مرتبطة حتى أصبحت عادة من عاداته يعيش بها حياته التي تكون مملوءة بالتحديات والصعوبات. لذلك نجد أن من مسببات التفكير السلبي المؤثرات الداخلية التي قد تجعل الإنسان يحطم حياته بنفسه.

6 المؤثرات الخارجية:

في بكين بالصين وقفت المدرسة في حفل تخرج دفعة الثانوية العامة تلقي كلمة بعنوان «لصوص الأحلام»، وقالت: إنها كانت السبب في ضياع أحلام الكثيرين من الطلبة بسبب رأيها السلبي في أهدافهم، وطلبت منهم أن يسامحوها، وقدمت أحد الحاضرين كي يلقي كلمة بهذه المناسبة. ووقف شاب في التاسعة والعشرين من عمره، وقال: عندما كنت طالباً في هذه المدرسة طلبت منا المدرسة أن نكتب أهدافنا في الحياة، فكتبت هدفي وهو أن أصبح أشهر ممثل وأشهر لاعب كاراتيه في العالم، ولقيتني المدرسة وقالت لي: إن هدفي سخيف وإنني لن أستطيع حتى السفر خارج الصين لكي أحقق هذا الهدف، وطلبت مني أن أكتب هدفاً آخر. ولم أعرف للنوم معنى، وكنت محبباً جداً لمدة شهر أو أكثر، ولكنني سافرت فعلاً وعملت في غسيل الأطباق في أحد مطاعم تكساس، وطرردوني من العمل فقررت الدراسة والتدريب، وكانت التحديات قاسية، ولكنني حققت أحلامي، وأنا اسمي بروس لي!!! ثم نظر إلى المدرسة وقال لها: لقد سامحتك وأشكرك على كلمتك هذه لكي لا تكوني مؤثراً سلبياً على الشباب ثم ضحك وقال: لكي لا تكوني من لصوص الأحلام.



من أحلامي عندما كنت صغيراً أن أصبح بطل مصر في تنس الطاولة، عندما قلت ذلك لأحد الأشخاص الذين كنت أكن لهم التقدير والاحترام ضحك وقال لي إنني لن أصل إلى ما أريد، فهناك أكثر من مائتي لاعب وبطل أقوى مني بكثير!! وشعرت بخيبة أمل؛ لأنني توقعت منه التشجيع، وكان ذلك مؤثراً قوياً جداً جعلني أراجع نفسي وأقول: هل أستطيع فعلاً أن أكون بطلاً؟ ما الذي يميزني عن كل هؤلاء الأبطال؟ ونمت ليلتها وأنا محبط تماماً بسبب هذا المؤثر الذي كان من الممكن أن يكون السبب في ضياع حلمي، لولا أنني لقيت مدربي محمد الحديدي جزاه الله تعالى كل خير فشجعني ودرّبني.

وفي أقل من سنة أصبحت بطل مصر، وكان الحديدي مؤثراً إيجابياً ساعدني على تحقيق هدفي. ولكن ذلك جعلني أفكر كثيراً؛ لأن المؤثر الأول كان على وشك أن يجعلني أترك حلمي، والمؤثر الثاني جعلني أحقق حلمي فكان كل منهما مؤثراً خارجياً أثر في بقوة وحركتي كما يريد، وعرفت أن المؤثرات الخارجية التي تأتي من الأقارب والأصدقاء وأيضاً وسائل الإعلام، قد تؤثر فينا بقوة وتحرك أحاسيسنا وتسرق منا أحلامنا وتجعلها عرضة للضياع والتفكير السلبي.

أذكر أن نفس الشيء حدث لي عندما قررت أن ألتحق بمعهد الفنادق، فكانت المؤثرات الخارجية قوية جداً ومن جميع الأنواع، منها: السخرية والاستهزاء. وكنت على وشك تغيير رأيي، ولكن ولله الحمد أكملت مشواري وكانت النتائج أكبر مما توقعت. وهذا أيضاً حدث عندما قررت السفر إلى كندا حيث قال لي أحد أصدقائي: إن أنفي سيقع من شدة البرد!!!! ولكنني سافرت وأنفي لم يقع، بل على العكس زاد طولاً!!!

والآن دعني أسألك: هل مرت عليك تجارب من هذا النوع؟ أقصد هل أثر عليك

شخص وجعلك تترك أهدافاً كنت تريد أن تحققها؟ أو هل أثر عليك أحد وجعلك تفعل شيئاً لا تريد أن تفعله؟

للأسف الشديد المؤثرات الخارجية قد تكون من أهم عوامل ضياع الأهداف، والتفكير السلبي يؤدي إلى الإصابة بجميع الأمراض النفسية وأيضاً العضوية. فمن الممكن أن تتأثر بشخص يدخن فتقرر أن تدخن مثله، أو تشرب الخمر مثله أو تترك هدفك بسببه أو حتى تترك زوجتك أو زوجة تترك زوجها بسببه، فكم من القصص نسمع ونرى من أن شخصاً ما تسبب في مشاكل لأسرة أو تسبب في فشل مشروع؛ لذلك فإن المؤثرات الخارجية سواء





كانت من الأشخاص أو القراءات أو الأشياء أو وسائل الإعلام قد تكون من أهم أسباب التفكير السلبي .

7 العيش في الماضي:

عندما سألت أحد المعلمين الذين تدرّبت على أيديهم: «ما الأشياء التي أثرت عليك في حياتك؟» فكان رده عجباً جداً وقال: «أنا هنا الآن في هذا الوقت بهذه الصورة، أما الماضي فقد انتهى بكل ما فيه، وأنا لا أستخدم قصص الماضي لكي يتقبلني المجتمع!!» فقلت له: «ولكن أليس الماضي جزءاً من حياتنا؟» فقال: «نعم، ولكنه كان، أما الآن فليس له وجود فلو عشت فيه فستجد أنك ستعاني منه». ثم اقترب مني وقال: «دعني أسألك: هل السيارة تسير بوقود الشهر الماضي؟» فقلت: «لا، بل بالوقود الذي وضعته اليوم» ثم سألت: «والطائرة هل تطير بوقود الشهر الماضي؟» فقلت: «طبعاً لا؛ لأنه نفذ وانتهى». فقال: «تماماً مثل ماضي الإنسان هو فقط تجارب وخبرات وعلم ومهارات لا أكثر ولا أقل، ولكن معظم الناس يعيشون في الماضي، فلو كانت تجارب الإنسان سلبية فهو يشعر بالحزن في وقته الحالي، مع أن ما حدث له كان في وقت ماضٍ، ولو كانت تجارب الماضي إيجابية ويقارن الشخص بين هذه التجارب وبين كيف أنه كان سعيداً ويقارن بين ذلك الوقت وبين نظيره في الوقت الحاضر فيسبب لنفسه الشعور بالإحباط بسبب هذه المقارنة». ثم نظر في عيني وقال: «يا إبراهيم لا يستطيع الإنسان أن يعيش بجسده في أي وقت مضى، ولكنه يستطيع أن يعيش فيه بأفكاره وذهنه، وبذلك فهو يشعر بنفس الأحاسيس التي شعر بها عندما كان في الماضي، فلو كانت سلبية تتراكم وتصبح قوة تعمل ضده، فلو أردت أن تكون فعلاً سعيداً فكن في الوقت الحاضر».

كان كلام معلمي فلسفياً لم أفقهه تماماً في ذلك الوقت، ولكنني لم أنسه بل كتبت في مذكراتي الخاصة وتركته في مكانه لمدة ثلاث سنوات وفي يوم كنت أراجع الحكم التي تعلمتها في حياتي وقرأت ما قاله لي معلمي واندعشت لقوة هذه المعلومات وأصبحت حريصاً جداً في معاملاتي مع الماضي وتذكرت الحكمة التي تقول: «يظهر المعلم عندما يكون التلميذ مستعداً».

والآن دعني أسألك: هل تفكر في الماضي من وقت لآخر وتشعر بأحاسيس سلبية؟



الحقيقة أننا جميعاً نفعل ذلك وأن معظم مشاكل الناس تأتي من شيئين: «الماضي والمستقبل» وعندما نفكر نجد أنهما ليس لهما وجود، فالماضي انتهى بكل ما فيه من خير ومن شر فلو تعلمت منه لأصبحت ماهراً في التعامل مع الحياة وإن لم تتعلم منه فستجد نفسك سجيناً في الأحاسيس السلبية التي ليس لها وجود إلا في الذاكرة. ولو قررت أن تعيش في المستقبل فستجد نفسك في سجن القلق.

والآن دعني أسألك: هل من الممكن أن تستقل سيارة مع سائق تاكسي يقود سيارته وهو ينظر فقط للخلف؟ طبعاً لا، لماذا؟ لأنه سوف يصطدم بأي شيء يقابله أمامه!! تماماً مثل الشخص الذي يعيش في الماضي فهو يصطدم بالأحاسيس السلبية وتضيع منه أيام حياته في سراب العقل.

وكم من الخطابات التي أستمعها يومياً والتي أجدها مملوءة بالتفكير السلبي بسبب العيش في الماضي. وقد كتبت لي فتاة في العشرينيات من عمرها قائلة: إنها عندما كان عمرها خمس سنوات حلمت بحلم مزعج جداً جعلها تصرخ من شدة الخوف ولم يحضر أحد في الحال ليرى ما حدث لأن الجميع كانوا نياماً وبعد حوالي نصف ساعة من الصراخ أتت أمها لتجدها مغمى عليها من شدة الصدمة فأخذتها إلى المستشفى وهناك أجريت لها الإسعافات اللازمة ومنذ ذلك الحين وهي تخاف من النوم لكي لا يحدث لها ما حدث من قبل. وهذا مثال بسيط للحياة في الماضي وكيف أنها تجعل الإنسان يفكر بطريقة سلبية تجعله سجيناً في الأحاسيس السلبية.

8 التركيز السلبي:

قال رجل لي: «لقد خسرت كل شيء» فقلت له: «أنا آسف جداً أن زوجتك ماتت» فبدت عليه الدهشة وقال: «من قال لك إن زوجتي ماتت؟ زوجتي حية ترزق وفي صحة جيدة والحمد لله!!» فقلت: «أنا آسف إنك مريض بالسرطان وإنه انتشر في جميع أعضاء جسمك». فقال: «أنا لست مريضاً يا دكتور». فقلت: «كيف أحوال ابنك الأكبر الآن، هل ما زال مدمناً للمخدرات؟» فرد الرجل بصوت غاضب وقال: «كيف تقول ذلك يا دكتور؟ ابني لم يكن في يوم من الأيام مدمناً للمخدرات، بل هو شاب متدين ومتفوق في دراسته ومتميز في حياته». فقلت: «هل يا ترى وجدت ابنتك الكبرى أم ما زالت هاربة





من المنزل؟» فقال: «يبدو يا دكتور إبراهيم أن حضرتك تقصد شخصاً آخر لأن ابنتي لم تهرب من البيت على الإطلاق بل على العكس هي سعيدة جداً ومنتدبة وسوف تتزوج قريباً إن شاء الله». فقلت: «هل ما زلت أنت محكوماً عليك بالسجن أم استطعت أن تحل المشكلة؟» فنظر إليّ وقال: «دكتور إبراهيم أنا أحترمك كثيراً ولكن ما تقوله لي شيء غير طبيعي على الإطلاق فلم يحدث لي أو لعائلي أي شيء مما تقوله وأريد أن أعرف لماذا قلت لي ذلك؟» فقلت له: «دعنا أولاً نراجع معاً ما قلته لي: إن زوجتك حية ترزق، وإنك أنت بصحة جيدة جداً وابنتك متدين ومتميز وابنتك كذلك وهي ستزوج قريباً وأولادك جميعاً بخير، أليس كذلك؟» فرد الرجل قائلاً: «بلى والحمد لله». فسألته: «إذن ما الذي خسرت به بالتحديد» فقال الرجل: «خسرت وظيفتي!» فقلت له: «وهل معنى ذلك أنك خسرت كل شيء؟» فقال: «لا وإن شاء الله سوف أجد وظيفة أفضل منها».

وهذا مثال للتفكير السلبي الذي سبب التركيز السلبي الذي بدوره يجعل الإنسان يوجه كل انتباهه إلى التحدي الذي يواجهه ويلغي كل الإيجابيات الموجودة في حياته، ويكرر ما يركز عليه حتى يصبح اعتقاداً يسبب للشخص مشاكل لا حصر لها.

دعني أقص عليك قصة أخرى عن التركيز السلبي الناتج عن التفكير السلبي: عندما حققت هدفي بفضل الله سبحانه وتعالى وحصلت على بطولة مصر في لعبة تنس الطاولة تغير كل شيء في حياتي، فلم أعد أهتم بأي شيء غير تنس الطاولة فكنت أدرّب يومياً من أربع إلى ست ساعات وذلك لكي أكون ضمن منتخب الفريق المصري الذي كان مقرراً له الاشتراك في بطولة العالم في ألمانيا وبفضل الله سبحانه وتعالى تم اختياري ومثلت مصر في بطولة العالم وكنت في منتهى السعادة، وعند رجوعنا إلى مصر حدث لي شيء آخر وهو الاعتقاد بأنه لن يستطيع أي لاعب مصري مهما كانت مهاراته أن يفوز عليّ ولذلك لم أدرّب كما كان الحال في الماضي وأيضاً لم أنتبه لدراستي فحدث لي التحدي الذي لم أكن أتوقعه على الإطلاق وهو أنني خسرت بطولة نادي سبورتنج المفتوحة أي النادي الذي أمثله وأدرّب فيه ومن ناحية أخرى رسبت في امتحان الثانوية العامة!! فكانت الصدمة كبيرة جداً جعلتني أتفادى الناس ولا أخرج من حجرتي وأصبحت باكتئاب حاد وفقدت الثقة في نفسي تماماً، وفي يوم جاء والدي رحمه الله إلى حجرتي وقال: «الرياضة مكسب وخسارة وأيضاً الحياة وليس من المهم ما يحدث لك ولكن من المهم ما الذي ستفعله بما يحدث لك، لذلك إذا كان هذا هو تصرفك في الخسارة فلن أسمح لك باللعب بعد اليوم!»



وكانت كلماته مثل الماء البارد في يوم حار ، فتغير تفكيري تمامًا وفكرت بهدوء فوجدت أن الهبة التي منحني الله سبحانه وتعالى إياها كانت نقطة التحول في حياتي والتي جعلت تركيزي يبتعد عن الغرور وجعلتني أهتم بدراساتي فقررت العودة إلى التدريب كما كنت في السابق وأيضًا المذاكرة بجدية ، وفي بطولة النادي الأهلي المفتوحة فزت بالمركز الأول وأيضًا نجحت في الثانوية العامة . وهذا مثال آخر من قوة الفكرة وكيف أنها تسبب التركيز السلبي الذي لا يتغير إلا إذا غيرت المسببات الأساسية التي سببته وهي الأفكار السلبية .

9 حالة المزاج المنخفض:

هل شعرت في يوم من الأيام بأنك لا تريد أن تفعل أي شيء أو تتحدث مع أي شخص؟

هل سمعت أحد الناس يقول: ليس لدي مزاج اليوم؟

الحقيقة أن حالة المزاج المنخفض قد تسبب للشخص مشاكل مع نفسه وأيضًا مع الآخرين!! فعندما يشعر الشخص بأن مزاجه منخفض يبحث عن أي شيء يجعله يهرب من هذه الحالة وقد يكون ذلك في مشاهدة التلفاز لساعات طويلة بدون أي هدف محدد أو أن يتناول الطعام بدون أن يكون جوعان أو يدخن أو يشرب الخمر أو يتعاطى المخدرات . هذه الحالة قد تكون من أهم أسباب ضياع الفرص من الناس وهي أيضًا من أهم أسباب المشاكل العائلية التي قد تصل إلى الطلاق .

والشخص المصاب بحالة المزاج المنخفض تجد تعبيرات وجهه حادة أو شاردة ، وتركيزه سلبيًا وسلوكه سلبيًا وعصبيًا أو قد يكون صامتًا لا يريد أن يتكلم فيكون مغلقًا على نفسه ويفضل العزلة .

وقد شكّا لي أحد أصدقائي من أن زوجته لا تريد أن تخرج وترفض أي دعوة وأصبحت عصبية جدًا معه وأيضًا مع أولادهما مما جعلهم جميعًا يعيشون في مأساة لا يعرف سببها . فطلبت منه أن يصف لي كيف تقضي وقتها؟ فقال: «كانت من قبل نشيطة جدًا تحب الخروج والقراءة ولها اهتمامات كثيرة وفجأة وبدون أي سبب أعرفه وجدتها تتحول إلى شخص آخر لا أعرفه!! فقد فقدت الاهتمام بكل شيء فلا تريد منا أن نقبل أي دعوة من الأصدقاء الذين كنا نراهم على الأقل مرة كل أسبوع ولا تريد منا أن نخرج جميعًا للعشاء في الخارج كما كان الحال من قبل ، وحتى القراءة تركتها وكل ما تفعله هو





الذهاب إلى العمل ثم الرجوع إلى المنزل ومشاهدة التلفاز لساعات طويلة وهي يبدو عليها التعب والملل فلا تتكلم إلا بعصبية وأصبحت تغضب لأنفه الأسباب». وطبعًا طلبت منه أن أقابلها فعرض عليها فرضت ثم بعد ذلك بأسبوع اتصلت هي شخصيًا تطلب لقائي وعند المقابلة وجدت أمامي شخصًا لا يهتم بمظهره ولا يبالى بأي شيء كما لو كانت في عالم آخر. وبعد الترحيب وبناء التوافق بيننا سألتها: «ماذا تفعلين طوال اليوم؟» فقالت: «لا شيء فقد فقدت الإحساس بالحماس كما لو أن إنسانًا مريضًا فقد شهيته فلا يريد أن يأكل، ولا أعرف لماذا». ثم أضافت: «مع أن حياتي مستقرة والحمد لله فأنا أعمل في وظيفة ممتازة فأنا مديرة قسم العلاقات العامة في شركة من شركات الأدوية العالمية، ومرتبتي ممتاز، ومن طبيعة عملي الاهتمام بالعملاء، وأيضًا العمل مع الإدارة العليا في المفاوضات مع النقابة. أما عن حياتي العائلية فأنا أم لثلاثة أولاد كلهم والحمد لله ممتازون ومتفوقون في دراساتهم، وزوجي اعتبره هدية من الله عز وجل فهو أكثر من ممتاز، وأيضًا باقي عائلتي، فأنا والحمد لله كنت أعيش حياة مملوءة بالنشاط والحيوية». فسألتها: «متى كانت آخر مرة أخذت فيها إجازة من العمل ومن كل هذه الأنشطة المستمرة؟» فقالت: «لم آخذ عطلة طويلة منذ فترة وذلك بسبب انشغالي الدائم في العمل وفي المنزل وأيضًا في حياتي الاجتماعية والدعوات الرسمية وأيضًا غير الرسمية التي أقبلها أو أقوم بتنظيمها».

ومن خلال الحديث معها عرفت أنه بسبب كل هذه النشاطات والمسؤوليات المستمرة والتي لا تقف إلا عندما تنام، قد يصل الإنسان إلى الشعور بالملل مما يسبب له حالة المزاج المنخفض التي تجعله يشعر بحالة من الرفض الداخلي لكل هذه المسؤوليات التي لا تنتهي وتسبب له ما يسميه العلماء «الانعكاس النفسي».

وبذلك تجد أن التفكير السلبي الذي يضعه الإنسان في ذهنه سواء كان مدركًا أو غير مدرك يجعله يصل إلى حالة المزاج المنخفض والتي بدورها تجعل الإنسان يفقد الشهية في نشاطات الحياة.

10 الصحة السلبية:

كنت مدعوًا إلى حفل عشاء عند أحد الأصدقاء وكان هناك حوالي ثلاثين شخصًا يتحدثون عن السياسة ويسبون المسؤولين ثم تحول الموضوع إلى الكلام عن مشاكل الحياة وصعوباتها والحالات النفسية المنتشرة حولنا، ثم تحول الموضوع إلى الكلام عن الناس



بكل الطرق السلبية الممكنة!! ووجدت نفسي أشعر بمشاعر سلبية فشكرت صديقي وخرجت وعندما عدت إلى المنزل كتبت كل ما حدث وكيف أن التفكير السلبي يجذب إليه تفكيراً من نفس نوعه بل أكثر من ذلك فهو يجذب إليه الأشياء والأشخاص أيضاً من نفس نوعه كما قال لنا قانون الانجذاب .

فالصحة السلبية تسبب التركيز على السلبيات وتجعل العقل يفتح كل الملفات من نفس النوع مما يسبب نتائج أيضاً من نفس النوع وهناك مثل عربي يقول: «جليس المرء مثله» وقال النبي محمد ﷺ: «المرء على دين خليله ، فلينظر أحدكم من يخالل» . . وقد كانت والدتي رحمها الله تعالى تدعو لي وتقول: «ربنا يا بني يبعد عنك أصدقاء السوء» .

والتفكير السلبي يجعل لغة الشخص سلبية فتجده دائم الشكوى وذلك لا يشجع الإيجابيين على التعامل معه؛ لأن الشخص الإيجابي يفكر في الحل وفي التقدم والنمو، بينما الشخص السلبي يركز على المشكلة ويتعذر عن أهدافه ويجذب إليه الناس من نفس نوعه!! وهذا يذكرني بالسيدة التي جاءت للقائي بعد أن قدمت أمسية بعنوان «أسرار العلاقات الزوجية الناجحة» وقالت لي: سمعت كل ما قلته يا دكتور عن التفكير السلبي وأنه قد يؤدي إلى الطلاق ونصحتنا بعدم دعوة الآخرين للتدخل في حياتنا، ثم قالت: «أحسست أن زوجي لم يعد يهتم بي كما كان الحال في الماضي وكنت أفكر كثيراً وأقارن بين علاقتنا الآن وبين ما كانت عليه ووجدت نفسي أشك فيه وأنه من الممكن أن يكون على علاقة بامرأة أخرى واستمرت هذه الفكرة في ذهني حتى أنني كدت أفقد صوابي وكنت يوماً في زيارة لإحدى صديقاتي ذكرت لها ما أشعر به فوجدتها توافق على رأيي وتقول لي إنها هي أيضاً مرت بنفس التجربة ثم اكتشفت أن زوجها كان فعلاً على علاقة بامرأة أخرى وأنها واجهت زوجها ولم ينكر ولكنه وعد بأن يتركها وبالفعل حدث ما قال ولكنها منذ ذلك الوقت لا تثق به على الإطلاق بل أصبحت تفكر جدياً في الطلاق منه» . ثم قالت لي: «يا دكتور خرجت من عند صديقتي وأنا منهارة تماماً وعدت إلى بيتي أنتظر عودة زوجي بفارغ الصبر وعندما عاد واجهته بما أفكر فيه لم يرد عليّ ولكنه طلب مني أن أتحدث بنفسني لكي أتأكد من أنه يعمل لساعات طويلة لكي يستطيع تغطية مصاريف البيت والأولاد ويوفر لنا حياة كريمة . وأحسست وقتها ببعض الراحة ولكن كلمات صديقتي كانت ترن في أذني طوال الليل فلم أستطع النوم ، وفي اليوم التالي اتصلت بأحد أصدقاء العائلة وطلبت منه أن يراقب زوجي لكي أتأكد من أنه لا يخونني!! وبالفعل تم ذلك واكتشفت أن زوجي مظلوم من





شكوكي وأنه يقضي أوقاتاً طويلة في العمل بل إنه يعمل أيضاً في وظيفة أخرى لكي يوفر لنا الحياة الكريمة وأحسست بالراحة ولكن أيضاً أحسست بالحرَج الشديد الذي سببته لنفسِي بسبب أفكارِي السلبية التي جعلت تركيزي يجذب لي أصدقاء من نفس نوع أفكارِي». .

كما ترى . . فالشخص الذي يفكر بأفكار سلبية سيجد من يدعم رأيه في أفكاره فيحدث بينهما رابط صداقة ولكنه رابط سلبي قد يزيد من حدة التحديات التي يواجهها، وهناك مثل يقول: «التعاسة تجذب التعاسة والتعاسة يجذبون التعاسة» .

لذلك فإن التفكير السلبي يجعل الشخص يرتاح للناس الذين يدعمون رأيه السلبي وتكون أفكارهم من نفس نوع أفكاره . فالتفكير السلبي يسبب الصحبة السلبية والصحبة السلبية تسبب وتقوي التفكير السلبي وبذلك يعيش الإنسان في محيط سلبي يسبب له تحديات أكبر ويجعل حياته سلسلة من المتاعب .

11 بعض وسائل الإعلام:

كنت أصلي الجمعة في مسجد مونتريال ووصف الإمام التلفاز بأنه «شاشة الشيطان» وكان يتحدث عن ضياع الوقت وكيف أن معظم الناس يضيعون أوقاتهم فيما لا ينفع بل على العكس يضرهم وأن الفضائيات وصلت إلى مرحلة من السفالة لم يعهدها مجتمعنا من قبل . وبعد انتهاء الخطبة ذهبت لمقابلته وهنأته على قوة تأثيره على الحاضرين ثم سألته: «ما الذي يقصده بشاشة الشيطان؟» فقال: «الله سبحانه وتعالى وهبنا العقل لكي نستخدمه في أشياء مفيدة تجعلنا نفكر أكثر في خلق السماوات والأرض وتقربنا أكثر منه عز وجل ، ولكن من ناحية أخرى هناك بعض الناس يستخدمون هذا العقل المعجزة في الإساءة ، فنجد الفضائيات تعرض الأغاني الخليعة التي لا غرض منها إلا الإثارة الجنسية التي تجعل الناس وخاصة الشباب يخطئون أخطاء قد تؤدي إلى الزنى!!» ثم أضاف: «أما عن الأخبار فلغتها سلبية إلى درجة تجعل أي إنسان يشاهدها يشعر بالإحباط وهي أيضاً تعمل على الإثارة وتخويف الناس والإعلانات والموسيقى تجعل الناس تتأثر بقوة وقد ثبت علمياً أنها تسبب الاكتئاب» . ثم قال: «لغتنا أصبحت سلبية وكثيرة بسبب هذه الشاشة اللعينة التي أرى من واجبي كداعية لله سبحانه وتعالى أن أحذر الناس منها» .



هذا مثال صغير على أن وسائل الإعلام لديها القدرة على التأثير على المشاهدين ومعظم البرامج التي تعرض الآن تركز على الإثارة سواء كانت إثارة جنسية أو إثارة نفسية تضع الشخص في حالة البقاء فيستمر في مشاهدتها!!

صديق لي متدين جداً قرر عدم استخدام التلفاز في بيته وعندما سأله لماذا فعل ذلك؟ قال: «بسبب الفوضويات التي انتشرت في العالم بطريقة لم نرها من قبل وما يقدمونه من برامج لا تساعدنا على التقرب إلى الله سبحانه وتعالى»، ثم أضاف: «أعترف بأن هناك بعض القنوات التي تقدم برامج ممتازة لخبراء محترمين سواء كان ذلك من الناحية الدينية أو الأخلاقية أو حتى المهنية ولكن باقي البرامج لا يشجعني على أي شيء إلا الفساد والضياع والتفكير السلبي والتشاؤم من كل شيء لذلك قررت أن أمتنع التلفاز عن بيتي وأن أستثمر مالي في شراء الأشرطة الدينية والتعليمية التي تفيدني وتفيد أولادي». ثم اقترح مني وقال: «يا دكتور إبراهيم هذه الشاشة في منتهي الخطورة وقد تسبب الضياع التام إن لم يكن عليها رقيب يتقي الله سبحانه وتعالى في كل ما يقدمه للناس».

وهذا مثال آخر من قوة وسائل الإعلام وكيف أنها قد تكون من أهم عوامل التشاؤم والتفكير السلبي بسبب تركيزها على السلبيات والتحديات وذلك لكي تجذب انتباه الناس فتجعلهم يستمرون في مشاهدة قنواتهم.

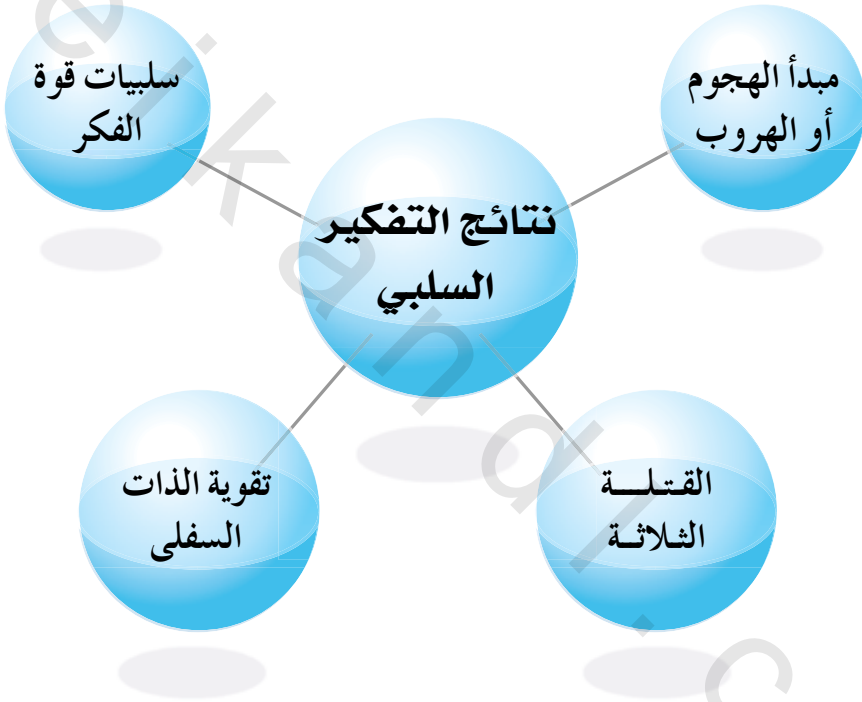
في يوم اتصل بي شخص من أحد البلاد العربية في مكتبي بمونتريال وقال لي: «ألم تر البرنامج الذي كان في إحدى الفضائيات والذي عرض إحدى أمسياتك وعلق عليها بطريقة سلبية جداً؟» فقلت: «لا لم أراه وفي الحقيقة أنا لا أبالي بهذه الأشياء». فقال: «ولكن يا دكتور هناك أشخاص تأثروا جداً بهذا البرنامج ويتحدثون عنك بطريقة سلبية». فقلت: «أطلب من الله سبحانه وتعالى أن يهديهم إلى الصواب أما أنا فلن أضيع طاقتي في هذه الأشياء بالإضافة إلى أنني قد كسبت حسنات منهم».

كما ترى، فإن بعض وسائل الإعلام من أهم أسباب التأثير على الناس بطريقة سلبية مما يجعل التفكير والتركيز يتكون من نفس النوع. والآن دعنا نكتشف معاً نتائج التفكير السلبي.





التفكير السلبي



نتائج التفكير السلبي

مبدأ الهجوم أو الهروب



قبل أن أشرح لك مبدأ «الهجوم أو الهروب» دعني أقص عليك قصة حدثت لي منذ حوالي ستة أشهر.

كنت على وشك الخروج من المنزل والذهاب إلى سيارتي عندها لاحظت كلباً أسود ضخماً يجري نحوي بسرعة. لم أفكر من أين أتى هذا الكلب، ولا من هم أصحابه، ولا كيف تركوه يفعل ذلك، وأن ذلك ضد القانون ومن الممكن أن يسبب الحبس والغرامة لصاحبه. لم أفكر في أي شيء بل وجدت نفسي أطيّر وأقفز عشر درجات بسرعة البرق ودخلت السيارة وأغلقتها بقوة ثم نظرت إلى الكلب الضخم، فوجدت سيدة تأتي بسرعة من المنزل المجاور وهي تقول لي: «لا تخف إنه (ميكى) جاء ليحييك ويلعب معك!!!» وهنا شعرت بالغضب الشديد من إهمال هذه المرأة، وفتحت زجاج السيارة وسألتها: «هل يمكن أن أعرف من أنت؟» فقالت: «نحن الجيران الجدد وهذا هو كلبى (ميكى) عمره سنة واحدة فقط ويحب جداً أن يلعب مع الناس!!» ولم أقل أي شيء فقط ابتسمت لأن هذا كان الشيء



الوحيد الذي استطعت أن أفعله لأن لساني لم يعد قادراً على التحرك من مكانه وأسناني كانت في ركبي ، وضربات قلبي كانت تدق مثل الطبل في ليلة الزفاف ، وضغط دمي ارتفع لدرجة أنني شعرت أنه سيخرج من جلدي ، وكنت أتصبب عرقاً كما لو كان الطقس حاراً جداً ، وتنفسي كان سريعاً وقصيراً . وانتظرت حتى رجعت جارتي ومعها «ميكى» إلى منزلها ثم رجعت إلى منزلي حتى يعود كل شيء في جسدي إلى مكانه ووضعه الطبيعي!!! هل تتذكر شيئاً مماثلاً حدث لك في الماضي؟ سواء كان ذلك في مصعد توقف في منتصف الأدوار أو في حادث سيارة أو تجربة في طائرة؟ هذا ما يسميه العلماء حالة «الهروب أو الهجوم» .

عندما يكون الإنسان في وضع يجعله يشعر بالخطر على حياته سواء كان ذلك الوضع حقيقياً أو تخيلياً فإن العقل العاطفي المسئول عن البقاء يتخطى العقل التحليلي المسئول عن التحليل والمنطق فلا يستطيع الإنسان أن يفكر في أي شيء إلا في البقاء وهنا تنتشر كمية الأدرينالين التي تعطي للإنسان قوة كبيرة في عضلات جسمه خصوصاً عضلات الرجلين واليدين ويرتفع ضغط الدم وتزداد ضربات القلب ويسرع معدل التنفس ويزيد تركيز وحجم العينين ، ويكون رد الفعل إما الهروب من مصدر الخطر أو الهجوم للدفاع عن النفس .

مبدأ «الهجوم أو الهروب» أو ما يسمى باللغة الإنجليزية Fight or Flight response يسمى أيضاً «إنذار البقاء» وهو يحدث عندما يكون الإنسان في حالة تهدد حياته فعلاً وذلك رد فعل إيجابي يساعد الإنسان على البقاء ، فلو أن شخصاً ما يقضي وقتاً ممتعاً مع عائلته في الحديقة وفجأة لاحظ أن هناك ثعباناً ضخماً يقترب منه ومن عائلته ، فإن عليه أن يفعل كل ما يستطيع لكي يبعد هذا الخطر عنهم فمن الممكن أن يضربه بأي شيء يجده أو أن يحذر الجميع ليهربوا معاً . هذا التصرف طبيعي جداً وضروري للحفاظ على البقاء . لكن من ناحية أخرى والتي بسببها وضعت حالة «الهجوم أو الهروب» ضمن نتائج التفكير السلبي عندما يستخدم الشخص كل طاقات العقل العاطفي وقوة الأدرينالين التي تضخ وتنتشر في عضلاته وعروقه ودمه وتجعله في حالة طوارئ تامة في التعامل مع تحديات الحياة اليومية التي لا تحتاج إلى الدفاع عن النفس من أجل البقاء!! دعني أعطيك بعض الأمثلة:

شخص عنده خوف مرضي من التحدث أمام الجمهور طلب منه رئيسه في العمل أن يقدم سلعة جديدة أنتجتها الشركة أمام بعض المديرين والعملاء ف شعر الشخص بالخوف



والقلق الشديد مما فجر داخله حالة «الهروب أو الهجوم» فاعتذر عن الاجتماع وفضل أن يستقيل من عمله لكي يهرب من مصدر الخطر!!! شخص آخر اختلف مع زوجته ففقد أعصابه تمامًا وتفجرت داخله حالة «الهجوم أو الهروب» فقتل زوجته طعنًا بالسكين سبع مرات وعندما هدأت حالته لم يصدق ما حدث فانتحر!! هاتان وغيرهما قصص حقيقية من الواقع سببها تفكير سلبي متصاعد فجر حالة «الهجوم أو الهروب» وجعل الشخص يتصرف كما لو كانت حياته في خطر!!

ومن التحديات العادية التي قد نعيشها جميعًا والتي لا تهدد حياتنا بالخطر ولكنها قد تفجر حالة «الهجوم أو الهروب» الآتي:

- الاختلاف في الرأي في العلاقات الزوجية أو مع الآخرين .
 - شخص يمر بجوارك بسيارته بسرعة .
 - رئيسك في العمل يطلب لقاءك .
 - وقت دخول الطالب الامتحان .
 - مقابلة مع مدير إحدى الشركات للحصول على وظيفة جديدة .
 - كل أنواع الخوف المرضي ، سواء كان الخوف بسيطًا مثل «الخوف من الطائرات أو الأماكن المرتفعة أو المصاعد أو الأماكن المظلمة أو المغلقة أو الحشرات أو الحيوانات أو الوحدة أو الفشل أو المجهول أو المستقبل ... إلخ» . أو الخوف الاجتماعي مثل «الخوف من الاجتماعات والتجمعات أو الخوف من التحدث أمام الجمهور أو الرهبة الاجتماعية» . أو الخوف المركب الذي قد يكون مصاحبًا برهبة أو من أكثر من خوف في نفس الوقت .
 - الوسواس القهري الذي يسبب لشخص ما أن يغتسل مرات عديدة قد تستمر لساعات طويلة مما يجعله يتفادى الاستحمام أو الوضوء!! كما ترى الأمثلة كثيرة وقد تجدها حولك أو في بعض سلوكياتك أنت شخصيًا!
- وحالة «الهروب أو الهجوم» تتكون من ثلاث مجموعات أساسية:

المجموعة الأولى: الوجود:

في هذه المجموعة يكون الشخص موجودًا بنفسه في مكان مصدر الخطر سواء كان الخطر يتمثل في حريق حدث في مكان عمله أو منزله أو أي مكان آخر ، أو مواجهة حيوان شرس ، أو





الغرق ، أو الحوادث أو الصدمات ، أو الحرب أو شخص يضع مسدساً على رأسه ، أو شخص يريد أن يأخذ نقوده ويهدده بسكين ، أو مشاجرات جسمانية عنيفة . . . إلخ ، أو من أشياء قد تكون فعلاً خطراً على حياته . هنا مبدأ «الهجوم أو الهروب» مهم جداً للدفاع عن النفس .

المجموعة الثانية: التخيل:

في هذه المجموعة لا يكون الشخص موجوداً شخصياً مع الشيء الذي يهدد حياته بالخطر ولكنه يفكر ويتخيل نفسه في مواقف تهدده بالخطر ويتوقعها ويعتقد في وجودها وهنا يفتح بالفعل الملفات الخاصة بالدفاع عن النفس فيبدأ الأدرينالين في الضخ والانتشار في عضلات الجسم ويشتعل العقل العاطفي فتزداد ضربات القلب سرعة وتزداد حدة التنفس ويرتفع ضغط الدم . . . إلخ من التغيرات اللازمة داخلياً وخارجياً كما لو كان الشخص فعلاً في خطر!! وقد كان «سيجموند فرويد» من أول العلماء الذين أثبتوا أن العقل الباطن لا يعرف الفرق بين شيء حقيقي أو شيء تخيلي ففي كلتا الحالتين سيفتح الملفات وتكمل الدورة الذهنية!! ومن المواقف التي قد يستخدم الإنسان فيها تخيله ويربطه بأحاسيسه فيفجر حالة «الهجوم أو الهروب» التفكير في اجتماع سيحدث في المستقبل فيشعر بالخوف فيفجر الحالة ، أو الشعور بالقلق من الاجتماعات أو مقابلة المدير أو شخص مهم ، أو التفكير في الموت ، أو في خلاف حدث بينه وبين أحد أصدقائه جعله يشعر بأحاسيس سلبية . . . كل ذلك يحدث فقط في التخيل ويسبب تفجير الحالة كما لو كانت حقيقية!

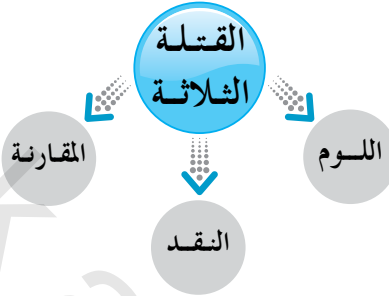
المجموعة الثالثة: الإدراك:

في هذه المجموعة يدرك الإنسان أن ما يحدث له من تحديات الحياة العادية اليومية التي يمر بها كأنها خطر يهدد حياته وقد ذكرت هذه المجموعة من قبل وهي مثل الخلافات الزوجية أو الاجتماعية أو المقابلات المهمة أو التحدث أمام الجمهور أو الامتحانات . . . إلخ . كل من هذه المجموعات الثلاث تجعل العقل العاطفي يعمل بنفس الطريقة وكمية الأدرينالين تضخ بنفس النسبة وتجعل كل التغيرات الفسيولوجية تعمل بنفس الطريقة ، تخيل!! هذه الحالة القوية التي وهبنا إياها الله سبحانه وتعالى لكي نستخدمها في الدفاع عن أنفسنا من أجل البقاء تتفجر بنفس النسب وب نفس القوة عندما نخلف مع زوجاتنا أو مع أصدقائنا كما لو كنا في خطر يهدد حياتنا فعلاً!!!!



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

فمن الآن كن مدركاً لأفكارك قبل أن تتصاعد سلبياً وتجعلك تتصرف كما لو كنت تدافع عن حياتك .



لقد اخترت اسم القتلة الثلاثة لما فيها من سم مثل سم الثعبان الذي يجري في الدم فيقتل الإنسان ، فعندما يستخدم الشخص أي نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه بسلبيات أسوأ من التي تحدث لشخص آخر . والآن دعنا نستعرض كلاً منها .

1 اللوم:

عندما تلوم أي إنسان فأنت تضعه في موقف الدفاع عن نفسه وقد تكون النتيجة رد فعل سلبياً ولكن من الناحية الأخرى فإن اللوم يجعل الإنسان يشعر بأنه ضحية وهذا هو السم الداخلي الذي يحدث للإنسان ويجري في عروقه ويخزن بعمق في عقله الباطن . فمثلاً لو أن العامل يلوم مديره فهو يشعر بأنه ضحية وذلك يؤثر تأثيراً مباشراً في تقديره الذاتي . ولو يلوم الصديق صديقه على تأخره عن مواعده فهو يشعر بأنه ضحية لما حدث من هذا الصديق . ولو لام الشخص حظه في الحياة فهو يشعر بأنه ضحية لما يحدث له . أما النتائج السلبية التي تحدث بسبب اللوم فهي عدم استخدام القدرات !! فعندما يلوم شخص شخصاً آخر فهو يرسل رسالة إلى عقله يطلب منه فيها أن يفتح كل ملفات اللوم المخزنة





في مخازن الذاكرة لكي يستخدمها في لوم الشخص الآخر ومن ناحية أخرى فهو يرسل رسالة أخرى إلى ملفات قدراته الذاتية تقول: «أنا لا أحتاجك اليوم لأنني قررت أن ألوم الشخص الآخر» وبذلك يفقد قدرته في هذا الوقت ويقوي ملفات اللوم حتى تصبح عادة يستخدمها في أي موقف مشابه.

2 النقد:

هل تذكر تجربة حدثت لك في الماضي نقدك فيها شخص ما؟ ماذا كان شعورك تجاهه؟ وكيف كانت حالتك النفسية؟ النقد في حد ذاته إن لم يكن مستخدماً بأسلوب أسميه «الساندويتش» أي أنك تبدأ بشيء إيجابي عن الشخص وتنتهي الحديث أيضاً بشيء إيجابي وفي المنتصف تعطي رأيك في الفكرة وليس الشخص نفسه لأن الشخص ليس أفكاره ولا سلوكياته فأنت تفصل بينه وبين سلوكه - إن لم يستخدم بهذه الطريقة البناء فهو يسبب رد فعل عنيفاً لأنه يتعامل مباشرة مع المفهوم الذاتي للشخص الآخر الذي يحتوي على قيمه واعتقاداته ومبادئه وإدراكه وأيضاً معنى الأشياء بالنسبة له، ويسبب الشعور بالعزلة والضيق وبأن الشخص ليست عنده قيمة وأنه أقل من الشخص الآخر الذي ينقده ولذلك يكون رد الفعل قوياً وعنيفاً، ويترك أثراً سلبية تؤدي إلى الغضب والحزن.

3 المقارنة:

المقارنة لها ثلاثة أنواع أساسية وهي:

(1) المقارنة بين الشخص ذاته وبين الآخرين:

هنا يقارن الشخص بينه وبين شخص آخر في النتائج والسلوكيات ومشكلة هذا النوع من المقارنة هي أن الشخص يركز على شيء ضعيف في نفسه ويقارن به شيئاً قوياً عند الشخص الآخر. فمثلاً من الممكن أن يكون الشخص قصيراً فيقارن بينه وبين شخص آخر طويل فيشعر بإحباط أو يكون أصلع ويقارن بينه وبين شخص آخر عنده شعر كثيف. والمقارنة هنا تكون في الشكل أو النتائج أو السلوكيات أو الوظائف... إلخ. وهذا النوع من المقارنة يسبب للشخص الشعور بأنه أقل من الآخرين ويجعله يقع في حفرة الحسد والحقد وأيضاً الشعور بالغضب والحزن.



(2) المقارنة بين الشخص ذاته في وقته الحاضر وبين نفسه في الماضي:

هنا يكون الشخص في حالة نفسية أو مادية أو معنوية أو عائلية أو اجتماعية أو حتى صحية ضعيفة فيفكر كيف كانت حالته في الماضي وأنه كان أفضل من اليوم وتفكيره بهذه الطريقة يجعله يشعر بالتعاسة والإحباط لأنه فقد ما كان عليه بالأمس!! والحقيقة أن هذا النوع منتشر جداً بين الناس فقد تجد شخصاً يتكلم عن الماضي وكيف كان رائعاً وكيف أن الحياة لم تعد كما كانت بل أصبحت صعبة جداً، ثم يتحسر على ضياع أيام زمان، وهذه المقارنة تجعله يشعر بالحسرة والحزن.

(3) المقارنة بين شخص وآخر:

وهنا يأخذ الشخص مكان القاضي فيحكم على إنسان بأنه أقل من شخص آخر. فمثلاً قد نجد أماً تقارن بين أخ وأخيه وتقول له: «انظر إلى أخيك كيف أنه رائع في عمل واجباته أما أنت فتضيع وقتك في أشياء لا تفيدك» أو قد تحدث المقارنة بين الابن وأولاد العم أو الخال أو الأصدقاء. وهذه المقارنة لها رسالة خفية ترسلها الأم بدون إدراك واع لخطورة هذه المقارنة وهي أن الشخص الذي تقارن بينه وبين الآخرين هو أقل منهم وأنهم أفضل منه، وذلك يجعله يشعر بعدم التقدير وبأنه أقل من الآخرين وذلك يسبب له الشعور بالخذل عليهم وكرهم وأيضاً الشعور بالغضب تجاه الشخص الذي يقارن بينه وبين الآخرين بهذه الطريقة.

لذلك أطلقت اسم القنلة الثلاثة على هذه الصفات لما تحتويه من سموم تؤثر تأثيراً مباشراً على نفسية الآخرين وتنعكس على الشخص ذاته وتسبب له أحاسيس سلبية تسلب منه سعادته وراحة باله واتزانته وتبعده عن تحقيق أهداف حياته. وكل ذلك نتيجة الأفكار السلبية.





نتائج التفكير السلبي

سلبيات قوة الفكر

في بداية رحلتنا قدمنا لك عشرين مبدأ من مبادئ «قوة الفكر» وهي كالآتي:

- 1- الفكر له برمجة راسخة.
- 2- الفكر يصنع ملفات الذاكرة في العقل.
- 3- الفكر يصنع الاستراتيجيات العقلية.
- 4- الفكر يؤثر على الذهن.
- 5- الفكر يؤثر على الجسد.
- 6- الفكر يؤثر على الأحاسيس.
- 7- الفكر يؤثر على السلوك.
- 8- الفكر يؤثر على النتائج.
- 9- الفكر وتأثيره على الصورة الذاتية.
- 10- الفكر وتأثيره على التقدير الذاتي.
- 11- الفكر وتأثيره على الثقة بالنفس.
- 12- الفكر يؤثر على الحالة النفسية.
- 13- الفكر يؤثر على الحالة الصحية.
- 14- الفكر لا يعرف المسافات.
- 15- الفكر يتخطى الزمن.
- 16- الفكر لا يعرف الوقت.
- 17- الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن.
- 18- الفكر والتسلسل الذهني.
- 19- الفكر يرفع أو يخفض الطاقة.
- 20- الفكر يولد العادات.



الآن دعني أسألك: هل التفكير السلبي يجعل قوة الفكر إيجابية؟ طبعًا الإجابة

واضحة وهي لا، بل على العكس التفكير السلبي يسبب أحاسيس وسلوكيات ونتائج من نفس نوعه. والتفكير السلبي يضع كل أعضائك في حالة تأهب وقد قام بعض الباحثين في جامعة ستانفورد بعمل بحث عن قوة التفكير السلبي وكيف أنه يؤثر على الأعضاء فوجدوا أن التفكير السلبي يجعل المعدة تفرز أحماضًا شديدة القوة فقاموا بأخذ عينة من هذه الأحماض ووضعوها في طعام فأر من فئران التجارب وكانت النتيجة مفاجأة للجميع... مات الفأر متأثرًا من شدة هذه الأحماض!!!
فقام الباحثون بتكرار التجربة على فئران أخرى وكانت النتيجة واحدة وهي الموت!!!

والآن دعني أسألك: لو كانت هذه الأحماض بهذه القوة لدرجة أنها قتلت حيوانًا

كيف تؤثر على الإنسان؟ والإجابة واضحة وهي أنها تسبب أمراضًا، ويؤكد ذلك بحث كلية الطب في سان فرانسيسكو لعام 1985 عن التفكير السلبي أنه يسبب أكثر من خمسة وسبعين في المائة من الأمراض العضوية مثل أمراض القلب وارتفاع ضغط الدم والصداع حتى السرطان!!!!

دعنا نستعرض معًا دورة التفكير السلبي:

عندما تفكر بطريقة سلبية فإنك تؤثر على ذهنك وتجعله يركز على السلبيات فيقوم المخ بفتح ملف يضع عليه عنوان الفكرة السلبية، ثم يقوم بإلغاء أي معلومات أخرى إيجابية في هذا الوقت لأن العقل البشري لا يستطيع التركيز إلا على معلومة واحدة فقط في وقت محدد، ثم يقوم بتعميم هذه المعلومة وتدعيمها وإيجاد البرهان عليها وذلك يؤثر على جسدك بما فيه من تعبيرات وتحركات داخلية وخارجية وتنفس، ويؤثر على أحاسيسك، وبالتالي على تصرفاتك وسلوكك، فتتصرف بطريقة سلبية مما يجعلك تحصل على نتائج من نفس نوع تصرفك سواء كان ذلك في حياتك الروحانية أو الصحية أو الشخصية أو العائلية أو الاجتماعية أو المهنية أو حتى المادية.





أما عن صورتك الذاتية فهي تصبح أقوى فتري نفسك من نفس نوع الفكرة الأساسية وذلك يؤثر على تقديرك الذاتي مما يجعل حالتك النفسية تعاني كل هذه السلبيات ويظهر ذلك في حياتك على شكل الأمراض النفسية من قلق وخوف وإحباط وتوتر واكتئاب وضياح وشعور بالوحدة ، وذلك يسبب أمراضاً عضوية لا حصر لها مثل الصداع النصفي والقرحة وأمراض القلب وضغط الدم المرتفع وحتى السرطان!! كل ذلك من فكرة واحدة سلبية!! بل أكثر من ذلك فإن هذه الفكرة تكون استراتيجيات عقلية متتابعة تؤدي إلى نفس النتيجة بل تصبح أقوى في كل مرة تستخدم ، والفكرة تستطيع أن تتخطى حاجز الزمن وتسبح إلى أي مكان في الكون لتجذب إليك أفكاراً من نفس نوعها وقد يكون ذلك في أي وقت سواء كان ذلك في الساعة الخامسة صباحاً أو العاشرة مساءً ، وقانون نشاطات العقل الباطن يجعل الفكرة تنتشر وتتسع من نفس نوعها ويجذب إليك معلومات مشابهة بقانون التفكير المتساوي وقانون الانجذاب وهكذا تسبح الفكرة عبر مخازن ذاكرتك تبحث عن معلومات تدعم الفكرة الأساسية وتبرهن عليها وتجعلك شديد الحساسية لأي معلومات من العالم الخارجي تكون من نفس نوع الفكرة السلبية!! وكل ذلك يعمل بدقة شديدة ونشاط بالغ من نفس نوع أفكارك ، وهذا كله سببه التفكير السلبي الذي يجعل حياتك سلسلة من المشاكل .

والآن دعنا نستمر في رحلتنا ونبحث أكثر في قوة الفكر والتفكير السلبي وكيف أنه يعطي قوة جبارة للذات السفلى .



نتائج التفكير السلبي

تقوية الذات السفلى

الذات السفلى تعتبر من أقوى تحديات الإنسان في حياته، فهي ذات سلبية إلى أبعد الحدود، دنيوية وتركيزها على المتعة والرغبات، ومن أهم أعمالها هو أن تكون على صواب مهما تكن الظروف حتى ولو كان الشخص مخطئاً. الذات السفلى ذات أنانية، متكبرة، ظالمة لا ترى إلا المصلحة الشخصية والاستغلال والمكسب المادي الخاص دون مبالاة بمصلحة الآخرين. هي الذات التي تخاصم وتكره وتحقد وتحسد، هي التي تغضب وتصرخ وتصيح، هي التي تنافس وتسبب الخوف والقلق والضياع، هي التي تسبب جميع الضغوط والأمراض النفسية، هي التي تجعل الناس يعيشون في الماضي أو يضيعون في المستقبل، هي الذات التي تجعل الإنسان يتصرف بطريقة شريرة تجعله يزني ويقتل ويسرق وينصب على الآخرين، هي الذات التي تجعل الإنسان يعيش في شعور بعدم الأمان.

الذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يغتاب الآخرين ويكون سبب قطيعة بين الناس. فلو وجدت أي إنسان يتكلم بطريقة سلبية عن إنسان آخر فهو يستخدم ذاته السفلى وإن لم تلاحظ وتدرّك ذلك فسوف يسبب لك أن تفكر أنت أيضاً بذاتك السفلى!! وكثيراً ما نرى ذلك هذه الأيام فنجد الناس يتكلمون عن الآخرين من وراء ظهورهم ومن الممكن أن يكون الشخص متديناً ولكنه لا يدرك أنه يغتاب الناس وهذا ما أسميه الحياة اللاواعية التي يعيشها الناس وكأنهم سكارى لا يدرون ما يفعلون فقد تجد شخصاً يصلي ويصوم وأيضاً يزكي ويقوم بتأدية جميع الفرائض ولكنه من ناحية أخرى يدخن وينصب على الناس ويستغلهم ويغتابهم ويسبب لهم متاعب في حياتهم.

الذات السفلى تجعل الإنسان منافساً شرساً جشعاً والأمثلة على ذلك كثيرة كل ما هنالك انظر حولك ستجد هذه النوعيات من البشر!! والذات السفلى هي التي تجعل الإنسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس إليه حتى ولو كان والدته أو والده أو أبنائه، ويجد في التسامح ضعفاً، وحتى لو سامح فتجده يفعل ذلك مضطراً لكي يرضي أحداً.





تعرفت على شخص في إحدى البلاد العربية كان هدفه أن يكون داعية إلى الله عز وجل فسعدت به جداً وطال بيننا الحديث وفعلاً استفدت منه في كثير من أمور الشريعة الإسلامية. ومر الوقت بسرعة وذهب كل منا لحاله، وفي يوم اتصل بي وطلب لقائي وكنت في قمة انشغالي فعرضت عليه أن نلتقي في ساعة مبكرة فوافق والتقينا ولم يضيع أي وقت بل بدأ الحديث بالتكلم عن شخص آخر أقدره وأحترمه وطلب مني أن أكون حذراً جداً في معاملتي مع هذا الرجل لأنه من أكبر النصابين الذين عرفهم في حياته!! فطلبت منه أن يقدم لي الدليل على ذلك، فغضب الرجل وبدأ صوته يعلو في بهو الفندق واستخدم ألفاظاً تبعد كل البعد عن شخصية الداعية الإسلامي، فقمت وأنهيته المكالمة وفوجئت بعدها بحوالي يومين بالشخص الذي كان يغتابه هذا الرجل يتصل بي ويلومني لأنني تكلمت عنه بطريقة سلبية!!!! ووجدت نفسي في دوامة لم أعرف كيف بدأت، وقابلت الرجل وعرفت منه أن هذا الشخص اتصل به وقال له: إنني تكلمت عنه في غيابه بطريقة سلبية وهنا أدركت شيئاً وهو أن الذات السفلى هي التي كانت تحرك كل ذلك واستطعت بفضل الله سبحانه وتعالى أن أقابل الشخصين معاً وأن نهدي النفوس ثم شرحت لهما مبدأ الذات السفلى وكيف أنها كانت سعيدة جداً بما يحدث من سلبيات لأن ذلك هو عالمها الذي تعيش فيه وتدافع عنه من أجل البقاء. وهذا نتيجة من نتائج التفكير السلبي الذي يفتح الباب على مصراعيه للذات السفلى.



التفكير السلبي قد يؤدي إلى الإدمان

بل هو في حد ذاته إدمان!

أنا فاشل وتعييس. لا أحد
يحبني. أشعر بالضيق
والوحدة. أريد شيئاً يخرجنني
من هذه الدوامة. سأجرب
المخدرات!!!!



هل تعرف شخصاً لا يفكر إلا سلبياً، وعنده القدرة على التركيز على السلبيات في أي شيء حتى ولو كان إيجابياً؟ أو تعرف شخصاً قرر الهروب من مشاكله بالتدخين أو شرب الخمر أو تعاطي المخدرات؟





في رأيي التفكير السلبي مرض خطير جداً بل هو إدمان مثل إدمان المخدرات وشرب الخمر!! والواقع أن الإدمان في حد ذاته ليس إلا نتيجة عدم اتزان وحالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهرب والخروج منها فاتجه إلى شيء اعتقد في وقتها أنه الحل لمشاكله فبدأ بالخطوة الأولى ثم كررها حتى أصبحت عادة يستخدمها في الهروب من مشاكله وتشعره بالسعادة دون أن يدرك أنها أخطر بكثير من الحالة النفسية التي كان يعانيها. والحقيقة أن كل أنواع الإدمان سواء كانت التدخين أو المخدرات أو الخمر أو الجنس أو التلذذ... إلخ، تجد جذورها في الفكرة التي استخدمها الشخص والتي كانت غير متزنة أو بمعنى آخر سلبية. إذن التفكير السلبي قد يكون السبب في الإدمان لأن الشخص الروحاني المتزن لا يفكر في الهروب من تحديات الحياة بهذه الطرق ولكنه يتعامل معها ويفكر فيها بطريقة روحانية وإيجابية فيقبل الهدية من الله سبحانه وتعالى ويتوكل عليه وحده فيصلح أكثر ويدعوه أكثر ويصبر أكثر ويعرف تماماً أن الله عز وجل يحب المتوكلين الصابرين ووعدهم بالخير في الدنيا والآخرة.

ولو فكرنا مثلاً في إدمان الخمر نجده بدأ بفكرة ثم محاولة ثم فعل مربوط بأحاسيس ثم تكرار هذا الفعل حتى يصبح عادة يستخدمها الإنسان بطريقة تلقائية دون إدراك لأنها أصبحت جزءاً من سلوكياته. وفي حالة التفكير السلبي فهو أيضاً يتكون ويصبح عادة تماماً مثل عادة الإدمان، فهو يبدأ بالفكرة الأولى ثم يتكرر حتى يصبح جزءاً من السلوكيات.

وبما أن السلوك يسبب النتائج وأن سبب هذا السلوك هو الفكرة الأساسية التي سببته الفكرة لو كانت سلبية ومستمرة في الزمن فهي تسبب سلوكاً سلبياً أيضاً ومستمرًا في الزمن وهذا إدمان.

فالتفكير السلبي ليس فقط يسبب الإدمان ولكنه في حد ذاته إدمان يجب معالجته.



صفات الشخصية السلبية

«من الممكن لأي إنسان أن يخطئ، ولكن السلبي هو الذي يتمسك بالسلبيات ويكررها حتى تصبح عادات».

إليانور روزفلت



هل تعرف أحداً عنده القدرة على إيجاد السلبيات في أي شيء إيجابي؟

هناك أنواع مختلفة من الشخصيات مثل المعبر والقيادي والودود والمحلل، كل شخصية من هذه الشخصيات تأثرت ببرمجة معينة من العالم الخارجي - كما ذكرنا من قبل - فكانت هذه البرمجة هي الطريقة التي يرى بها الشخص الحياة. فمن الممكن أن ينمو شخص ما في عائلة تتعامل وتتكلم بالسلبيات فاعتقد أن هذا هو السلوك الطبيعي الذي يتعامل به مع الناس فاستخدمه بطريقة «لا واعية» وقام بتكرارها أكثر من مرة حتى أصبحت عادة من عاداته الشخصية.

دعنا نتعرف معاً على صفات الشخصية السلبية:

1 الاعتقاد والتوقع السلبي:

الشخصية السلبية تعتقد في الفشل أكثر مما تعتقد في النجاح، وتتوقع الفشل مقدماً.

2 مقاومة التغيير:

بسبب الاعتقاد والتوقع السلبي تنفادي هذه الشخصية أي تغيير يجعلها تخرج عن حيز الأمان والراحة، بل تقاوم التغيير وتنقده بشتى الطرق. عندما بدأت أقدم التنمية البشرية في العالم العربي وجدت إقبلاً رائعاً للمعلومات والعلوم الحديثة، وأيضاً وجدت مقاومة لم أعرف لها أي داع. ففي يوم دعاني أحد الشخصيات البارزة في بلد من البلاد العربية





وقام بدعوة بعض الأطباء والاستشاريين النفسيين والكتاب المعروفين في هذا البلد ، وطلب إلي أن أحدثهم عن ديناميكية التكيف العصبي وهو العلم الذي أسسته بفضل الله سبحانه وتعالى . بدأت أتكلم باختصار عن المهارات الشخصية والنفسية والروحانية والمهنية التي يمكن أن يقدمها هذا العلم الذي أصبح ماركة مسجلة عالمية . قاطعني أحد الموجودين بحدة واتهمني شخصياً باتهامات سلبية لم أسمعها من قبل!! فسألت: هل أحد الحاضرين يعاني من الخوف المركب الذي يعتبر من أخطر أنواع الخوف أو من الوسواس القهري الذي قالت عنه الهيئات العالمية: إنه لا يعالج ، فتقدم شخص كان يعاني من الوسواس القهري فقامت بفضل الله سبحانه وتعالى باستخدام استراتيجية من استراتيجيات ديناميكية التكيف العصبي وتم شفاؤه أمام الجميع . اعتقدت أن هذا الشخص قد اقتنع بقوة العلوم الحديثة أو على الأقل يلزم الصمت ، ولكنه قال: «يبدو أن الدكتور الفقي يستخدم نوعاً من أنواع السحر!!!».

هذا مثال بسيط للشخصية السلبية التي تشعر بعدم الأمان عندما تواجه أي تغيير بل وتقاومه .

3 غير فعال في حل المشاكل:

لأن الشخصية السلبية متصلة بأحاسيسها بالمشكلة فهي تعمل على تعقيد الأمور بدلاً من حلها . وفي معظم الوقت يرتبك الشخص وينفعل فيزيد الأمور سوءاً فتصبح المشكلة الحقيقية فيه هو شخصياً .

4 دائم الشكوى ولوام ويجد السلبيات في كل شيء:

عندما تواجه الشخصية السلبية أي نوع من أنواع التحديات فهي تلقي باللوم على الناس أو الأشياء أو حتى على الحظ السيئ الذي يلزمها منذ الطفولة! لا تأخذ مسؤولياتها بل تتهم الآخرين في النتائج التي تحصل عليها .

5 الشعور بالإحباط والضياع والفشل من وقت لآخر:

بسبب أفكاره السلبية المتكررة وتدعيم هذه الأفكار باعتقاده ، أصبح يتوقع الفشل ، مما جعله يفقد الأمل في التقدم والنمو الإيجابي . وبما أنه يستخدم أسلوب اللوم والنقد فهذا



ينعكس عليه ويؤثر في أحاسيسه ومع مرور الوقت تم تخزين هذه الأحاسيس بعمق في عقله الباطن فأصبحت تحدث تلقائياً ولا شعورياً.

6 إنجازاته المهنية أو الشخصية ضعيفة ولا يحقق إلا القليل من أهدافه:

الأفكار والتركيز السلبي والأحاسيس السلبية لا تساعد أي إنسان على التقدم والنمو بل على العكس فهي تبعده كل البعد عن تحقيق أهدافه في أي ركن من أركان حياته. فنجد الشخص الذي برمج نفسه على هذه الشخصية السلبية لا يحقق أهدافه في عمله ولا في حياته، وقد قام معهد «لامالي» للبحث العلمي في نيويورك بالولايات المتحدة الأمريكية بعمل بحث عن الأسباب الأساسية التي تبعد الناس عن تحقيق أهدافهم فكان السبب الأول هو البعد عن الله سبحانه وتعالى والسبب الثاني هو التفكير السلبي.

7 منزول وغير اجتماعي وليس لديه أصدقاء:

لا أحد يريد أن يكون له شخصية سلبية لوقت طويل وبما أن هذا الشخص يتصرف ويتكلم بالسلبيات فهو بذلك يبعد الناس عنه مما يسبب له الشعور بالوحدة والحزن من وقت لآخر.

8 احتمال إصابته بالأمراض النفسية وأيضاً العضوية مرتفع:

قامت كلية الطب في سان فرانسيسكو عام 1986 بعمل بحث عن علاقة العقل بالجسد في الإصابة بالأمراض المختلفة على المستويين النفسي والعضوي، فكانت نتيجة البحث أن أكثر من 95% من الأمراض يعود سببه إلى العقل! بمعنى أن العقل يفكر فيبعث بالرسائل إلى الجسد الذي يقوم بدوره برد فعل يؤثر على كل عضو فيه. مثلاً كما لو طُرد شخص من عمله فكل تفكيره وتركيزه متجه إلى الشعور بعدم التقدير والضياع والخوف من المستقبل مما يجعل القلب يضخ كمية أكبر من الدماء وتزداد دقاته من مائة ألف في اليوم إلى اثنين أو ثلاثة بالمائة فوق ذلك وقد يؤدي ذلك إلى أمراض القلب المختلفة. بل إن البحث ذهب إلى أبعد من ذلك حيث قال إن التفكير السلبي يجعل الجهاز العصبي في حالة تأهب عالية، وجهاز المناعة أيضاً يكون في حالة تأهب ومستعد لاستخدام جيوشه للدفاع عن الشخص والتنفس يكون سريعاً وقصيراً، وضغط الدم يرتفع، ودرجة حرارة الجسم





تتغير ، وتزداد نسبة الأدرينالين في الجسم . كل ذلك يؤدي إلى معظم الأمراض العضوية بما في ذلك السرطان .

أما عن الأمراض النفسية فلا حصر لها!! فقد يصاب الشخص بالاكتئاب الذي قد يؤدي به إلى المستشفيات . وأيضًا القلق والتوتر والإحباط والشعور بالحزن الشديد والضياع . . . إلخ من الأمراض النفسية التي تتطلب علاجًا نفسيًا من طبيب مختص .

هذه فقط بعض صفات الشخصية السلبية ومن الممكن أن تجد غيرها كثيرًا مثل الشك والعصبية الزائدة والحقد والكراهية . . . إلخ . من الصفات التي تتكون بسبب التفكير السلبي .

فكن حريصًا كل الحرص قبل أن تفكر في فكرة سلبية لأنها ستتراكم وتتسع وتنتشر بقوة حتى تصبح عادة تمنعك من تحقيق أهدافك وتسبب لك تحديات لا حصر لها ، والأهم أنها تقوي الذات السفلى وتبعدك عن الله سبحانه وتعالى .



خاتمة الباب الثاني

رشا طفلة صغيرة عمرها خمس سنوات وعلى الرغم من صغر سنها فإنها كانت دائمة الشكوى من كل شيء سواء كان ذلك من أخويها تامر وسمير أو من الطعام أو الملابس وخاصة النوم في ساعة مبكرة! في وقت نومها كان من عادة الأب أن يحملها ويضعها بلطف في سريرها ثم يقص عليها قصة حتى تنام. وفي يوم ذهبت رشا مع والدتها للتسوق وشراء مستلزمات البيت ووجدت رشا عقدًا جميلًا فطلبت من الأم أن تشتريه لها فوافقت الأم بشرط أن تدفع رشا ثمنه من مصروفها. فقالت رشا: «ماما أنت تعرفين أنني لا أعمل ولا أملك المال وسعر العقد ثلاثون دولارًا وهو مبلغ كبير بالنسبة لي فكيف تريدني أن أدفعه؟» فقالت الأم: «مصروفك الأسبوعي دولاران وفي العيد القادم ستحصلين على مبالغ إضافية من بابا ومن جدك وجدتك وأيضًا مني؛ ولذلك فأنت تستطيعين شراءه من نقودك الشخصية». قالت رشا: «بهذه الطريقة فعلاً أستطيع ولكن المشكلة هي أنني لا أملك هذا المبلغ الآن فما العمل؟» فقالت الأم: «سأدفع أنا المبلغ الآن ولكن عليك سداذه في خلال ثلاثة أشهر». فطلبت رشا من الأم أن تعطيها مهلة أطول. فابتسمت الأم ووافقت على مد الفترة إلى ستة أشهر، وفرحت رشا جدًا وشكرت الأم وقبلتها وحصلت على العقد. مرت الأيام وكانت رشا تدفع كل أسبوع دولارًا وأحيانًا تدفع كل مصروفها الأسبوعي وبعد ستة أشهر دفعت رشا ثمن العقد بالكامل وشعرت بإنجاز كبير فكانت تلبس العقد بحرص وتنظفه وتحافظ عليه أكثر من أي شيء آخر. أما عن الأب فانتظر حتى دفعت رشا ثمن العقد بالكامل وكما هي عادته كان يحملها ويضعها في سريرها ويقص لها قصة حتى تنام وفي ليلة سأل الأب رشا: «هل تحبين بابا؟» فقالت رشا: «طبعًا أحبه جدًا». فسأل الأب: «تحبينني أكثر أم تحبين العقد أكثر؟» فقالت رشا: «أحبك أكثر طبعًا». فطلب منها الأب أن تعطيها العقد. اندهشت رشا من طلب والدها فقالت له: «بابا خذ أي شيء آخر إلا هذا العقد إنه غالٍ عندي جدًا»، ثم قالت: «ستطيع أن تأخذ عروستي فهي تغني وترقص لكن من فضلك لا تحرمني من العقد». فلم يعلق الأب على كلام رشا وقبلها كما هي عادته ثم ترك الغرفة. استمر الأب على هذا الحال في كل ليلة لمدة شهر كامل وفي كل مرة يسأل رشا: «هل تحبين بابا أكثر أم العقد؟» تقول رشا:



«أحب بابا» ولكنها تعرض على والدها شيئاً آخر فمرة تعرض عليه الفيل الذي كانت تلعب به ، ومرة أخرى تعرض عليه ألعابها المختلفة ولكنها لم تتخلَّ أبداً عن العقد . وبعد مرور شهر بأكمله ذهبت رشا بمفردها لحجرة نومها فذهب الأب إليها فوجدها جالسة في منتصف السرير وطلبت من الأب أن يفتح يدها اليمنى وفعل الأب وكان مندهشاً لما وجد ، إنه العقد الذي تحبه رشا . وهنا قالت رشا : «بابا أنت تعرف قيمة هذا العقد عندي ولكنني أحبك أكثر منه» وأعطت العقد لوالدها وبالفعل أخذه الأب وطلب من رشا أن تضع يدها في جيبه ففعلت ووجدت علبة كبيرة . فقال لها الأب : «أخرجي العلبة وافتحيها» . ففعلت رشا وصاحت من الدهشة إنه عقد من الألماس الحقيقي فسألت الأب : «ما هذا يا أبي؟» فرد الأب : «إنه لك فقد اشتريته لك منذ أن اشتريت أنت العقد المزيف!!» فسألته رشا : «ما الذي تقصده من ذلك يا أبي؟» فقال الأب : «إنك لم تحصلي على العقد الحقيقي إلا عندما تخليت عن العقد المزيف ، ونفس الشيء يحدث مع الأفكار ، لكي تكون أفكارك إيجابية يجب عليك أن تتخلي عن الأفكار السلبية التي تجعلك دائمة الشكوى من أي شيء حتى ولو كان إيجابياً وتجعل حياتك سلسلة من المتاعب والتحديات؛ لذلك بداية من اليوم أريدك يا ابنتي أن تدركي وتلاحظي أفكارك قبل أن تتحول إلى سلوك وعادات» . ثم قال : «لو أردت أن يحبك الناس يجب عليك أولاً أن تحبهم أنت ، ولو أردت أن تكوني إيجابية وحياتك سعيدة يجب عليك أن تتخلي أولاً عن الأفكار السلبية التي تسبب لك التعاسة» ، ثم اقترب الأب من رشا ونظر في عينيها وقال : «تذكر يا رشا أن الله سبحانه وتعالى يحبك أكثر مني أنا وأملك معاً لذلك طلب منا أن نستخدم القدرات والهبات التي وهبنا إياها ومنها العقل الذي يفكر ويخطط ويسبب النتائج التي نحصل عليها» .

لذلك قال الله تعالى في كتابه الكريم:

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾

بكت رشا وقبلت الأب وقالت : «بابا هذا أحسن درس تعلمته منك حتى الآن وإن شاء الله من الغد سأفعل كل ما أستطيع لكي أغير التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي ، سأغير التفكير السلبي بالتفكير الإيجابي لأنني أعرف جيداً الآن أنني قد حرمت



شهرًا بأكمله من العقد الحقيقي بسبب تمسكي بالعقد المزيف» ثم أضافت: «لقد قررت أن أتخلى عن التفكير المزيف بالتفكير الحقيقي، شكرًا يا أبي»، ثم أغمضت عينيها الصغيرتين وعلى وجهها أحلى ابتسامة رآها الأب حتى الآن.

والآن دعني أسألك:

- هل التفكير السلبي يقربك أكثر من الله سبحانه وتعالى؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على تحقيق أهداف حياتك؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على تحسين صحتك؟
- هل التفكير السلبي يجعلك أبا أو أمًا أو أخًا أو أختًا أو ابنًا أفضل؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على التقدم في دراستك أو مهنتك؟
- هل التفكير السلبي يساعدك على زيادة دخلك؟
- هل التفكير السلبي يجعل الناس تحبك أكثر؟
- هل التفكير السلبي يساعدنا على بناء مستقبل مجتمعنا؟
- هل التفكير السلبي يدعم قيمنا واعتقاداتنا؟
- وهل التفكير السلبي يساعدك على الوصول إلى السعادة التي تريدها في حياتك؟

ستجد أن الإجابة عن كل هذه الأسئلة هي طبعًا «لا»، فالتفكير السلبي يفعل العكس تمامًا فيبعدنا عن الله سبحانه وتعالى وعن أهدافنا ويسبب لنا تحديات نفسية وصحية وتفككًا عائليًا واجتماعيًا وضياح قيمنا ويهدد بقاءنا.

لذلك قرر معي من اليوم أن تتخلى عن هذا النوع من الأفكار، مثل رشا تمامًا عندما تخلت عن العقد المزيف، وأن تقترب أكثر من الله سبحانه وتعالى وتتوكل عليه وستجد بنفسك أن حياتك قد أصبحت أفضل مما كنت تتخيل.

ليس معنى هذا أن الطريق سيكون سهلاً ولكن تأكد أن أي شيء في الدنيا يستحق تحقيقه فهو صعب ولكن عندما تحصل عليه سوف تشعر بقوة الإنجاز وتتحول الصعوبات إلى قدرات، والظلام إلى نور.



والآن بعد أن مررنا معًا في رطلتنا عبر «قوة الفكر» وأيضًا «التفكير السلبي»، دعنا نستمر في رطلتنا ونذهب إلى المحطة التالية في «قوة التفكير» وهي: «التفكير الإيجابي». في هذه المحطة سوف نكتشف معًا قوة التفكير الإيجابي وكيف نستطيع أن نستخدم استراتيجياته بأذن الله سبحانه وتعالى في تحويل التفكير السلبي إلى قوة إيجابية.

