

قوة التفكير

للمفكر والكاتب / د. ابراهيم الفقي

الملخص / أعداد رواء عبد العظيم

- ستتعرف على الفكر وتأثيره على احساسك وسلوك ونتائجك وواقع حياتك.
- وكيف تحول التفكير السلبي الى ايجابي وتحقيق أهدافك

الباب الاول (الفكر)

هو بداية كل شيء فأي فكرة تضعها في ذهنك سواء كانت إيجابيه أو سلبيه ستجعل تركيزك يتحول لها ويفتح العقل كل الملفات الخاصة بالمعلومات المتشابهة لها لتساعدك على دعمها وتتأثر أحاسيسك وسلوكياتك بالفكرة والتي ستؤثر على النتائج من نفس نوع الفكرة فما تزرع ستحصد. وبالاعتقادات التي ترسمها لنفسك داخلياً وتتأثر صورتك الذاتية مثلاً تعتقد أنك فاشل لو أردت تغيير هذا عليك تغيير اعتقادك أولاً بأنك فاشل وسيغير. وكذلك الفكر يؤثر على التقدير الذاتي والثقة بالنفس اذا كان تقديره ضعيف لأنه يشعر انه اقل من الاخرين وعدم حصوله على الاهتمام وعدم الثقة بالنفس وعدم الانجاز اما القوي لأنه تقبل نفسه ووثقه بها وعطاها الحب والتقدير الذاتي. والفكر يؤثر على الصحة فقال الرسول (ص) (لا تمارضوا فتمرضوا) يعني التفكير باستمرار بالإمراض وتركيزه عليها التي يتعرض لها ستصبح حقيقة ويسبب لنفسه الامراض. والفكر يتخطى الزمن لا يعرف الوقت ولا المسافات يأخذك لأبعد مكان وفي أي وقت. الفكر يولد العادات بسبب تكرار المستمر والفكرة والتركيز عليها وللتخلص منها يجب عليك ان تغير معنى الفكرة الاساسية التي في عقلك وتعود نفسك على فكره بديلة جديده وتكررها حتى تصبح عادة والفكر يؤثر على قوانين العقل الباطن اي شيء تفكر فيه يتسع وينتشر من نفس النوع في قانون النشاطات لأنه يدعم ويتبع الافكارك وفي قانون التفكير المتساوي يجعلك ترى اشياء متشابه لما تفكر فيه ثم التركيز يجعلك تركز عليه وتلغي أي شيء اخر وقانون الانجذاب والتوقع اي شيء تتوقعه سينجذب لك من نفس نوع أفكارك. قوة الفكر تسبب الاعتقاد فلو اعتقدت برغبة قوية انك تستطيع انك تنجح وضع هذا الاعتقاد بالفعل سيتحقق. الفعل يؤدي الي نتيجة من نفس النوع ولن يحدث اي تغيير الا اذا حدث تغيير بالفعل وهذا قانون السبب والنتيجة. ان تكرار الفكرة اكثر من مره يجعلها تتراكم مثلاً الطالب الذي يرسب اكثر من مره يترك الدراسة لان تكرار الرسوب جعله يعتقد أنه لن ينجح أبدا

الفكر والتسلسل الذهني: الفكر يسبب الواقع من نفس النوعه ويصبح واقعاً لك وينتشر وينسجم مع هذا الواقع وستجد الدعم له من العقل لأنه يساعدك على دعم رأيك ويبني العقل على اخر واقع تفكر انت فيه لذلك عليك اختيار بماذا تفكر لأنه من الاسباب الاساسية في السعادة او الفشل وينمو الفكر حته يصبح اكثر مما أنت عليه الان.

الباب الثاني (التفكير السلبي)

التفكير السلبي يجعل الانسان يفقد الامل ويشعر بالضياع والفشل وذلك لأنه متمسك بالماضي ويفكر في السلبيات التي حدثت ويقلق ويخاف من المستقبل ويعيش الحاضر باعتقادات سلبية. **مسببات التفكير السلبي:** البعد عن الله سبحانه وتعالى فمن يبتعد عن الله تكون حياته كلها مشاكل وصعوبات . الخوف من التغيير والفشل يجعله لا يحاول فعل اي شيء. عدم وجود هدف محدد في حياة الانسان يجعله لا يستغل قدراته فيعيش في ضياع وخوف فهو لا يملك هدف فيتأثر بكل شيء امامه ولا يجد معنى لحياته. الروتين السلبي ان يفعل نفس الشيء بنفس الطريقة بدون أن يكون هناك اي تغيير فيفقد الاهتمام بكل شيء حوله ويصاب بالاكئاب. والمؤثرات الداخلية تحدث بسبب عدم تقبل الذات ويفكر بطريقة سلبية عن نفسه وينتقدها حتى يصاب بالأمراض النفسية. اما الخارجية التي تؤثر علينا من القرارات القاسية والاشخاص وبعض وسائل الاعلام وتركيزهم على الاخبار السلبية . العيش في الماضي اذا لم تتعلم منه ستبقى أسير أفكار الماضي السلبية. **القتلة الثلاثة:** اللوم الاخرين والظروف وعدم تحمل مسؤولية حياته

ويشعر أنه دائماً الضحية بما يحدث وتصبح عادة يستخدمها في أي موقف. اما النقد انتقاد سلوك أو افكار شخص قبل أن تنتقد أفضل بينه وبين سلوكه لان السلوك مكتسب وركز على نقاط قوته بدل نقاط الضعف لان النقد يترك اثار سلبية. اما المقارنة قد تكون مع الاخرين وتجعلك تشعر بأنك أقل منهم او تقارن بين الحاضر والماضي بسلبيه تجعلك تتحسر على الماضي وتشعر بالتعاسة لو كان أفضل من حاضرك او تقارن بين شخص واخر تجعل الشخص يشعر بتقليل قيمته وقدراته.

نتائج التفكير السلبي: تجعل الانسان محبط دائماً وعديم الثقة ويغتاب ويتكلم بطريقة سلبية عن انسان اخر ولا يسامح لأنه يجد التسامح ضعف ويخاصم ويقاطع أقرب الناس اليه.

صفات الشخصية السلبية: لا حل أي مشكله تواجهه بل يزيدھا سوءاً ودائم الشكوى ولا يتحمل أي تحدي ويلوم الحظ السيئ ويتهم الاخرين. يشعر بالإحباط وتكون إنجازاته المهنية او الشخصية ضعيفة بسبب التفكير السلبي ويبعده عن تحقيق أهدافه ومنعزل وغير اجتماعي بسبب تصرفاته السلبية يبعد الناس ويصبح وحيد احتمال اصابته بالإمراض نفسية والعضوية.

الباب الثالث (التفكير الايجابي)

لكي تكون ايجابي عليك أن تتخلى عن أفكارك السلبية التي تجعلك دائم الشكوى وتفكر بإيجابية

أنواع التفكير الايجابي: 1- يدعم وجهات النظر: يدعم الافكار الإيجابية من نفس نوعه فهناك من لا يضيع وقته في الكلام ومحاوله اقناع الاخرين بوجهة نظره بل يتوكل على الله ويبدأ بالفعل حتى يحقق هدفه.

2-يسبب التأثير بالأخرين: اي يكون مؤثر ايجابي بالأخرين ويدفعهم للتعلم وتطوير أنفسهم يصبح تفكيرهم ايجابي.

3- التفكير الايجابي في المعاناة: عندما تواجه صعوبات أقترب من الله وفكر في التعامل مع التحديات وتحولها الى خبرة ومهارة والاستفادة منها لأنها تحمل رسالة بداخلها لكي تجعلك تتغير.

4- بسبب التوقيت: من خلال الالتزام بوقت محدد لتحسين سلوكياتنا ولبناء عادات ايجابية جديدة والقلاع عن عادات سلبية.

كيف تكون شخص ايجابي وماهي الصفات : لكي تكون شخص ايجابي تعلم صفات الشخص الايجابي وهي يكون متوكل على الله ومؤمن به بيقين عنده رؤية واسعه فيعرف ما يريد وكيف يحقق ذلك ويركز على الحلول ويستفد من أي تحدي ويحوله الي مهارات ولا يدعه يؤثر على حياته.

القوة الثلاثة: القرار يعني عليه اتخاذ قراراته في تعامله مع التحديات والتفكير وسلوكياته ونتائج تعود على قرار الذي أخذه أما ايجابيه او سلبيه. الاختيار قدرته على اختيار افكاره والطريقة التي يعالج بها تحدياته. اما المسؤولية مثلاً توماس لم يشترك او يلوم أحد عندما حاول عشرة الالف محاولة لاكتشاف اللبنة ورغم السخرية وضياح أمواله لم يترك فكرته حتى حققها لأنه تحمل مسؤولية نفسه ونتائج التفكير والافعال.

المبادئ السبعة للتفكير الإيجابي: المشاكل والمعاناة تتواجد فقط في الإدراك. أي معنى تعطيه لنفسك عن التحديات والاسلوب في حلها وإذا اردت تغيير أدراكك لمعنى المشكلة ما وتعرف أنها هدية من الله والتفكير والتركيز على الحلول والاحتمالات. لن تترك المشكلة في المكان الذي وجدت في تأخذك لأسوأ أو لأفضل السلبي يركز على أسوأ الاحتمالات اما الايجابي فيركز على تحليل الموقف ويتعلم ويعدل أسلوبه. أفضل بينك وبين المشكلة لأنها مجرد تجربة تتعلم منها فأنت لست المشكلة لأنك اكبر وأقوى من ذلك. تعلم من تجارب الماضي وكيف تتصرف لو واجهت نفسها وعش وركز في الحاضر وكأنه اخر لحظه ولا تنتظر المستقبل بل كن متزن وخطط لمستقبلك بطريقة افضل. **توكل على الله** حق التوكل تجد حل لكل مشكله مهما كانت صعبه. **تغير الأفكار بطريقة الاستبدال** يغير الواقع ويصنع واقعا جديدا فأى انسان يريد ان يحدث تغير ايجابي في حياته عليه استبدال أفكاره السلبية بأفكار ايجابية. لا يعلق الله باباً الا ليفتح باباً أفضل منه. لو أغلقت أمامك جميع الابواب فلا تيأس وبقي مصراً على تحقيق أهدافك واستمر أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً سيفتك.

(الباب الرابع) استراتيجيات التفكير الايجابي)

١- **استراتيجية تغير الماضي :** أي شخص لا يمكنه تغيير الماضي ولكن يمكن أن يغير وجهة نظره في تجارب الماضي من خلال العودة للماضي وانت تواجه نفس التحدي ولكن تستخدم ما تعلمته من مهارات وخبرات وستلاحظ قدرتك على التعامل معه فيصبح تفكيرك ايجابي و تجعل الماضي كنزاً من الخبرات والقدرات.

٢- **استراتيجية المثل الاعلى :** كل شخص لديه مثل اعلى يقتدي بيه فعندما تواجه أي تحدي سأل نفسك كيف سيتصرف مثلي الاعلى مع هذا الموقف وما هو أسلوبه وما تركيزه تخيل نفسك وانت تستخدم نفس أسلوبه ولاحظ أحاسيس ستصبح أكثر مهارة وإيجابية في التعامل مع التحديات.

٣- **استراتيجية الشخص الاخر:** عندما تريد تعرف ما هو اسلوبك ووجهة نظر الاخر عليك ضع مكانك بدله ولاحظ وجهة نظره ولماذا تصرف معك بهذه الطريقة مع تصرفاتك التي كنت تتصرف بها.

4- **استراتيجية تغير التركيز:** حتى تغير تركيزك عليك تركيز على شيء اخر لو تعاني من مشكلة لا تسأل نفسك متى بدأت ولماذا ومن السبب بل فكر ما هو أفضل طريق لحل هذا التحدي وكيف تستطيع الحصول عليه وبذلك تجعل تركيزك ايجابي.

٥- **استراتيجية التنقيص والتصعيد:** يمكنك أن تستخدمها بتقليل افكارك السلبية وما لا تريد حتى ينتهي ورفع أفكارك الايجابية وماتريد حتى ينمو.

6- **استراتيجية إعادة التعرف:** اي شخص يقول أنا ضعيف خجول ويشعر انه اقل من الاخرين عندما يغير هذا التعريف ويعرف انه الصمت والهدوء قوة وليست ضعف لأنه مستمع جيد ويعرف كيف ينصت للآخرين يجعله يشعر بثقه في نفسه وبذلك يتحول الضعف الي قوة.

٧- **استراتيجية التجزئة :** عليك تقسيم هدفك أو اي مشكلة الي اجزاء صغيره وتعامل مع كل جزء على نفراد وستحصل على النتيجة التي تريدها بادراك وإيجابية.

٨- استراتيجية البدائل: عليك ان تفكر في كل الاحتمالات الخاصة بالفكرة معينة وتضع لها بدائل وحلول مناسبة وكن شجاعاً ومبتكراً دائماً وبمرونة تامة وتحرك سريع لان لا يمكن لأي شخص ينجح بنفس الاسلوب كل مره وهنا يمكنك الاستفادة من كل فرصة وقال د.ابراهيم الفقي أن الشخص الذي عنده أكثر من بديل لكي يحل مشكلة واحدة عرف الطريق للقمة.

الباب الخامس (الوصايا العشر للتفكير الايجابي)

الرغبة المشتعلة: فبدونها لا يمكن أن تنجز ولا تتحرك لفعلي شيء فهي جعلت رون سكالين يصبح من أبطال العالم في الكاراتيه رغم انه كان معاق. وذلك بسبب رغبته المشتعلة بهدفه فاذا اردت تحقيق هدف فكر فيه باستمرار في اي وقت واي مكان وخطط له وضعه في الفعل ولا تتركه مهما كانت التحديات. **اما القرار القاطع:** عندما تقرر قرار قاطع بتحقيق شيء فهذا ليس فيه تردد ورجعه مهما كانت الصعوبات لان التحديات تصنع خبرات تتعلمها في طريقك للقمة وتجعلك قوي وتحقق اهدافك. **اما تحمل المسؤولية الكاملة:** عليك تحمل مسؤولية نتائجك وافكارك مهما كانت ولا تلوم أي أحد او الظروف بل ركز على اهدافك بأسلوب صحيح وافكار إيجابية حتى تصل الي ما تريد وتحمل المسؤولية هي ميزة الناجحين. **الادراك الواعي:** كن مدركاً لما تفكر فيه ادرك قدراتك واستخدمها إيجابياً وتحكم في تفكيرك السلبي وتحويله لصالحك لان التغيير يبدأ من الافكار فالادراك بداية التغيير والتغير بداية النمو. **تحديد الاهداف:** عندما تعرف اهدافك وتخطط لحياتك ستصبح لحياتك معنى تعيش من أجله وعليك أن تكون منترن في الجانب الروحاني بعلاقتك مع الله والصحي بهتمامك بنفسك والمهني والمادي أن تكون مستقر بهم والجانب الشخصي والعائلي بعلاقتك مع الأولاد وزوجتك والجانب الاجتماعي وعليك ان تعرف أين أنت الان في كل جانب منهم. **التأكيدات المتضامنة:** هذه التأكيدات تساعدك على التركيز على قدراتك لتحقيق أهدافك وعلى تحسين الاشياء التي تريد أن تحسنها في نفسك وتساعدك على تحطيم الرسائل السلبية التي تقولها لنفسك ويقولها لك الآخرون. **الوقت الايجابي:** درب عقلك كل يوم على التركيز على شيء ايجابي في حياتك وحدد مكان مناسب ووقت لا يقل عن عشر دقائق حته تصبح عادة وتجعلك تتصرف إيجابياً بطريقة تلقائية.

التنمية البشرية: يمكنك ان تنمي عقلك بتعلمك للمعلومات التي تطور من امكانياتك وقدراتك وتجعلك تستخدمها في تحقيق اهدافك وتغيير حياتك للأفضل من خلال قراءة كتب او سماع لقراص او مقاطع فيديو او الحضور ببرامج تدريبية او دورات كل شخص يفضل شيء محدد له. وقال د. ابراهيم الفقي/ اقل شيء يستطيع الانسان ان يهديه لنفسه هو ان يكون أفضل ما يستطيع.

السكون والتأمل اليومي: سكون والتأمل يقوي قدراتك ويجعلك أكثر ابتكار وبداع ويقلل من التعب وتصل الى الهدوء الذهني والنفوس واسترخاء تام ويساعدك على إيجاد الحلول لمشاكلك ويجعلك تفكر في روعة الخالق عز وجل.

الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية: عندما تمارس هوايتك التي تحبها ستشعر بالراحة وهذا يساعدك على انجاز اكبر في عملك ففي العمل تشعر بالإنجاز والراحه وعندما تمارس هواياتك ايضاً ستشعر بالراحه فعليك ان تفعل شيء تحبه وتجعلك لاتصاب بالأمراض النفسية.

د. ابراهيم الفقي قال مهما كان النجاح الذي وصل إليه أي انسان قد كانت بدايته من المكان الذي كان فيه مهما كان هذا المكان.