

# التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

## التغيير يبدأ من دخل الفرد

لا يمكن لأية مؤسسة إدارية أو تربوية أن تحدث التغيير المنشود في منسوبيها إذا لم يشعر منسوبوها أنفسهم بالحاجة ألي ذلك التغيير، و لكي يشعر الفرد بالحاجة إلى التغيير عليه أن يكشف المزيد من طاقاته التي لا يستغلها و إمكاناته الكامنة التي كان في غفلة عنها. هنا يبدأ دور المدير التربوي أو الموجه، بحيث يركز اهتمامه على توفير الأجواء الملائمة و الإمكانيات الضرورية للموظف أو المعلم لكي يكشف إمكاناته و يعي مقدراته. و يمكن تحقيق هذا الهدف المرحلي عن طريق مايسمى ب"التخطيط الاستراتيجي التربوي"، و الذي يعد أداة في يد الموجه التربوي إذا التزم بتنفيذه و تطبيقه حتى النهاية. و التخطيط الاستراتيجي عموما هو عملية واعية مدروسة الخطوات محسوبة النتائج، و شأنها شأن أي خطة عمل مقترحة ، لا يمكن تقدير أهميتها إلا من خلال التطبيق و تقويم النتائج مع فرصة تعديل بعض الاجراءات بما يتناسب مع المجال و الحاجة و الظرف في أثناء تطبيقها.

إن الحديث إلى الذات عملية تتم في نفوسنا كل لحظة. إننا نخاطب أنفسنا و نستشيرها و نوافقها و نعارضها، بل نتمرد عليها أحيانا، و لكننا نبقى ضمن دائرة مغلقة تتبع من الذات لتصب فيه ، حاملة معها ذلك الكم المتراكم من خبراتنا و أحلامنا و أفعالنا لتشكل أمام نواتنا صورتنا عن أنفسنا: من نحن و ما قدراتنا الشخصية وكيف نتصرف و كيف نبدا في نظر أنفسنا و في نظر الآخرين؟ إن الصورة الذاتية هي نتاج للمحادثة الذاتية و انعكاس لمعنى الحديث الذي يدور في نفوسنا حينما نخلو إليها في هدأة الليل أو عند الاسترخاء. و بعبارة أخرى، نحن نضع صورتنا الذاتية عن أنفسنا بالإيحاء و حديث النفس للنفس ثم نخرج إلى العالم فننتصرف حسبما تمليه علينا الصورة و لا شك أن الحديث الذاتي سلب و إيجاب، فمرة نلوم أنفسنا و نشعر بالندم و ننتقد سلوكا معينا صدر عنا، و مرة نطيب للنفس فعلها و ندعم موافقها و نضيف إليها شحنة من المعنويات لكي تستمر في التصرف على المنوال نفسه. و بين هذين الموقفين المتباينين من النفس، داخل النفس، تتكون لدى الفرد صورتان عن ذاته:

- الأولى صورة الشخص الحالي الذي يعرف في قرارة نفسه و يعرف عنه جوانب إيجابية ترضيه و جوانب سلبية لا ترضيه.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

- و الثانية صورة الشخص الذي يتمنى أن يكونه! الهادئ المتحمس، الواثق بنفسه و الذي يعرف ما يريد و يتصف بالتصميم، و هو مستعد لمواجهة أي موقف و السيطرة عليه، و ينال احترام كل من يعرفه.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

### إعداد: د. عيسى بن علي الملا

بدايةً أود التأكيد على أن "التفكير الإيجابي" ليس مجرد مصطلح آخر يضاف إلى غيره من المصطلحات، ولا هو أسلوب جديد من أساليب التفكير العصري، وإنما هو الطريق إلى حياة ناجحة، ومساراً للذات التي لا ترضى بديلاً عن أعلى مستويات التقدم والنجاح. بل يصح القول أن التفكير الإيجابي هو الاختبار الذي يميز الحقائق عن الأوهام. وسوف نحاول فيما يلي اكتشاف هذا الطريق، تاركين على جوانبه معالم وإشارات سوف تستفيد منها أثناء سيرك نحو حياة ناجحة سعيدة بإذن الله.

قد يرى البعض أن النقاط التي سوف نتطرق إليها في هذه العجالة أكثر مما نستطيع تناوله في الوقت المتاح لنا، ولكننا سوف نكتشف أثناء تقدمنا أن عقولنا قادرة على معالجتها بسهولة ويسر، بل هي قادرة على معالجة أضعاف هذا العدد من المفاهيم بقليل من التركيز والجهد الواعي.

إن الهدف الأساسي من هذا المقال هو طرح برنامج عملي يمكننا من استغلال طاقاتنا الكامنة لأجل تحقيق المزيد من الأهداف عن طريق تنمية قدراتنا ومواقفنا واتجاهاتنا لنصبح أكثر فعالية ونجاحاً. فالغاية إذن هي مساعدة القارئ الكريم على التفكير الإيجابي في كل جانب من جوانب الحياة، ليصبح شخصاً فاعلاً ومؤثراً في مجتمعه بشكل جيد. وسوف يتبين لنا أن المعلومات المتوفرة ستساعدنا على توسيع آفاقنا الفكرية للمدى الذي نستطيع معه فهم أنفسنا، فينتبين لنا كيف نضع تلك الأداة الموجودة أصلاً في تكويننا موضع التنفيذ، وكيف نتعهدنا بالعناية ، ونستخدمها بطريقة تمكننا من أن نصبح الشخص الذي نتمنى أن نكونه.

### النمو الشخصي والفهم

يولد الطفل ويتربى في كنف أبوين يصوغان له حتى سن معينة مفردات حياته الأولى، ولكي يساعد هذان الأبوان مولودهما على الاعتماد على نفسه شيئاً فشيئاً حتى يشب عن الطوق، فإن من مصلحته أن ينسحب الأبوان تدريجياً من كونهما مركز صنع القرار بالنسبة لمفردات حياة هذا العضو الجديد في المجتمع. إن الانسحاب التدريجي من مسؤولية اتخاذ قرارات نيابة عن الطفل هو أول لبنة في بناء الشخصية المميزة لهذا الوافد الجديد إلى المجتمع الإنساني.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

فإذا بدأ الوالدان بمساعدة الطفل عند سن معينة على استخدام أجهزته التي وهبها الله له لتعمل عملها الذي أوجدت من أجله، فسيبدأ هو بعد ذلك في صوغ قراراته واختياراته في الحياة اعتماداً على الأساس الذي أرساه هذان الوالدان، والذي يجب أن يكون مبنياً على القيم الدينية والأخلاقية والعرف والتقاليد.

وهكذا، فيقدر ما يشكل الوالدان أساس التفكير لدى الابن فإنهما يساعده في سن معينة على أن يفكر ويبدع ويتخذ قراراته بنفسه في مواجهة الحياة - وتلك هي دورة الحياة. فالحياة تعني مواجهة المشكلات، ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها، مما يعني إعطاء العقل الفرص لينمو ويتمكن من الوصول إلى الحلول المقبولة.

### التصور الذاتي

هل تعرف وجه الشبه بين العقل والمظلة؟

كلاهما لا يعمل بشكل صحيح إلا إذا انفتح.

تشير دراسات عديدة إلى أن معارفنا التقنية والفنية والتدريبية تشكل ١٥% فقط من مجموع معارف الإنسان، بينما تمثل الـ ٨٥% الباقية العديد من الأمور والصفات الشخصية الكامنة فينا. منها على سبيل المثال: **الهدف كجزء من تكوين الانسان، الذاكرة والتذكر، الابداع، التخطيط، الحذر والهدوء، الحماس، اللباقة والدبلوماسية، الاسترخاء، الثقة الشخصية، الرفق والمودة، التصميم، الاقدام والشجاعة، العلاقة الطيبة مع الآخرين.**

لماذا يرى الآخرون ما لا نراه؟

إن رؤية الأشياء على حقيقتها ليست دائماً بالبساطة التي نفترضها، لأن مقدرتنا على خداع أنفسنا لا حدود لها، حيث يبني كل منا تصوره الخاص عن الحقيقة في حدود عالمه وقدرات حسه وعقله. لذلك فإن ما تراه في خيالك هو ما تفكر فيه، وما تفكر فيه هو ما ستحصل عليه. لذلك، فإن من العبث الدخول في جدل مع من لا يعرف الانضباط أو حسن التصرف مفترضين أنهم سيفهمون ما نتحدث عنه. كما أنه من الخطأ أيضاً أن نفترض أن من نجادلهم سوف يغيرون من قناعاتهم هكذا فجأة لمجرد أنهم فهموا ما نتكلم به. فالإنسان هو نتاج تراكمات سابقة حدثت في ماضيه عبر زمن طويل فشكلت شخصيته الحالية، وسوف يكون من غير المنطقي الاعتقاد بأنه سيتغير بين عشية وضحاها، بل بالتدريب العملي والجهد المتواصل وإرادة التغيير.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

إن كل إنسان يحمل صورتين عن نفسه:

- صورة الشخص الحالي الذي يعرفه في قرارة نفسه ويعرف عنه جوانب كثيرة لا ترضيه
- وصورة الشخص الذي يتمنى أن يكون: هادئاً متحمساً واثقاً من نفسه، يعرف ما يريد، يتصف بالتصميم ومستعد لمواجهة أي موقف والسيطرة عليه وينال احترام كل من يعرفه. والمد والجزر الحاصل بين هاتين الصورتين، هو نعمة أسبغها الله علينا تجعلنا نطمح دوماً إلى الأفضل.

إن عدم الرضى عن حالتنا الراهنة يدفعنا إلى تغييرها. وعليه، فإن عدم الرضى عن النفس ليس صفة سلبية غايتها بث اليأس والقنوط أو التعاسة في نفوسنا، وإنما هي صفة إيجابية مهمتها دفعنا إلى التقدم والنجاح. وإن دافع الإبداع المتغلغل في داخلنا هو الذي يعزز من رغبتنا في النمو. وقد وهبنا الله مع هذا الدافع، الأداة اللازمة التي تمكننا من هذا النمو والاستمرار فيه عقلياً وروحياً طالما نحن على قيد الحياة.

على المرء إذن أن يدرك أنه ليس وحده الذي يرغب في الإحساس بالأمان والحب والأهمية والتقدم والاحترام، بل إن جميع بني البشر يشاركونه في هذه الرغبة.

### توقع التغيير

كم سيمضي من الوقت قبل أن نستطيع استخدام هذه المبادئ وتطبيقها عملياً، بحيث نلاحظ التغيير في شخصيتنا؟ الجواب على ذلك أن التغيير يحدث **حالا**.

ففي اللحظة التي نعلم فيها بوجود مبدأ أساسي ينقلنا نحو حياة أفضل، سوف نحس بوجود رد فعل أو تغيير في داخلنا. قد يكون رد الفعل في البداية مبهماً مشوشاً، ولكننا إذا ثابرتنا سنصل إلى فهم أوضح. وسوف يكون رد الفعل النموذجي في البداية كما يلي: "لست أعلم بالضبط ماذا يحدث، ولكنني أحس بشيء مختلف يأخذ طريقه إلى أفكاري". وهنا علينا أن نتأكد أن التغيير الإيجابي البناء الذي نجريه داخل أنفسنا سوف يكون له الأثر النافع في شخصيتنا وفي كافة نشاطاتنا.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

يجب ألا نهتم للتشوش الذي قد ينتاب أفكارنا، فالإنسان يبدأ فعلاً في فهم نفسه حينما يستطيع القول "لا أفهم" دونما خوف أو تردد، وعندما ندرك أننا لا نعرف، فتلك بداية المعرفة. وإذا لاحت لنا فكرة ما، وظننا للوهلة الأولى أنها تتعدى حدود استيعابنا، فلا يجدر بنا أن نلقي بها جانباً أو نهملها، فليس هناك من فكرة يستحيل فهمها مهما بدت مبهمّة في البداية. وحالما نخطو أولى خطواتنا نحو التغيير، يحدث أمر غريب، حيث يزداد شعورنا بالغموض والإبهام بعد وقت قصير جداً من إدراكنا للحقيقة أول مرة. وتفسير هذا الأمر هو أننا أصبحنا أكثر إدراكاً لهذا الغموض، وعندما استحضرناه إلى مستوى الوعي، اكتشفنا أن فهمنا للحقيقة لم يكن مثلما كنا نعتقد، وهذا بحد ذاته أول درجات الفهم الحقيقي. حقاً إن الإنسان هو ما يفكر فيه! إن شخصيته هي محصلة أفكاره، وطالما يتمسك بأفكاره كما هي دون محاولة تغييرها فسوف يبقى كما هو .

### الصورة الذاتية

ما هي الصورة الذاتية؟ ولماذا نعطيها كل هذه الأهمية؟

لا جدال في أن الصورة الذاتية هي المفتاح الأساسي لشخصية الإنسان وسلوكه. فحتى إنجازاتنا تحددنا الصورة الذاتية لكل منا. فإذا طرأ تغيير على الصورة الذاتية لأي فرد منا، فسوف يتأثر سلوكه وتتأثر شخصيته بهذا التغيير.

إن الصورة الذاتية لكل منا هي محصلة المواقف المتنوعة التي يتخذها كل فرد انطلاقاً من قدراته في مختلف المجالات التي يتعرض لها، وعلى ذلك فهي الصورة التي يكونها كل واحد منا عن نفسه، وهي في غاية الأهمية بالنسبة لكل فرد، لأننا لا يمكن أن نصبح أكثر تأثيراً فيمن حولنا، أو أكثر نجاحاً، أو أشد إبداعاً إلا بقدر ما توحى لنا به صورتنا الذاتية. فهي السقف الذي يحد من امتداد التأثير إلى أبعد حد - هذا التأثير الذي بواسطته نستطيع استخدام إمكاناتنا الحقيقية.

وإذا كانت الصورة الذاتية هي التي تتحكم في قدرتنا على التأثير في من حولنا، فإن المعلومات المتوفرة في اللاوعي فينا هي التي تتحكم في شكل تلك الصورة الذاتية. ومن الواضح أنه إذا أردنا تغيير أفعالنا أو مواقفنا من أمر ما، ثم تغيير سلوكنا نحوه، فإنه يتحتم علينا أن نضيف إلى اللاوعي فينا كل المعلومات المناسبة التي من شأنها أن تنعكس على سلوكنا.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

إن الكائنات البشرية في تغيّر وتطور مستمرّين. فالإنسان تتملكه نوازع الارتقاء إلى الأفضل دون انقطاع. وفي خضم هذا كله، تدور جميع أفعاله في مدارات صورته الذاتية. فالصورة الذاتية هي مرتكز كينونته سواء عرف ذلك أم لم يعرف.

### الصورة الذاتية والسلوك

إن الطريقة الوحيدة التي نستطيع بها تغيير سلوكنا أو أدائنا تكمن في تغيير صورتنا الذاتية أولاً، لأنها ترفع سقف فعاليتنا، فتوسع منطقة الارتياح، لتسمح لنا باستعمال طاقاتنا الكامنة بشكل أكبر.

### الآلية الضابطة والتوازن النفسي

للتوضيح، نفترض أن هناك خطأ عمودياً متدرجاً تمثل كل درجة عليه جزءاً من المعرفة - وهنا نذكر أن الدماغ البشري يحتوي على حوالي تريليون معلومة عند بلوغ الفرد سن الثلاثين - وفي رأس الخط نرسم سهماً ليذل على استمرار المعرفة، ثم بعد ذلك نختار صورة ذاتية في موضع ما، وتكون هذه الصورة الذاتية محاطة بمجال يسمى "مجال الفعالية".

فإذا نظرنا إلى ذلك، نجد أن الصورة الذاتية التي أخرجها لنا عقلنا الباطن تبين لنا بدرجة كبيرة من الدقة كيف سيكون أدوانا. فنحن نتصرف تبعاً لتلك الصورة دون غيرها لأنها تشكل منطقة الارتياح بالنسبة لنا. وأي أداء أو سلوك خارج هذه المنطقة سوف يولد التوتر النفسي لدينا.

### مراحل تطور الشخصية السوية

ينمو الناس عبر مراحل تطورية وكذلك المنظمات والمؤسسات. كل يمر بالمراحل ذاتها في نسق متسلسل بدءاً من الثقة، مروراً بالإعتمادية، فالمبادرة، فالجد والمثابرة، فالهوية، فالألفة والعلاقات الحميمة، فالعطاء الخالص، وانتهاءً باحترام الذات. إن كل مرحلة ستقود إلى التي تليها، وإذا عالجنها بالترتيب وبشكل جيد، فإن النمو سيكون على أتمّه. وإذا حدث وتجاوزنا إحدى هذه المراحل، فإننا بحاجة إلى بذل الوقت والجهد لإعادة تأكيد تلك الخاصية بالذات. وإن عملية التأكيد الإيجابي التي سنطرحها في هذا البرنامج، سوف تكون وسيلة نموذجية لتحقيق ذلك الغرض.

### تحليل عملية التفكير

يكاد العلم يقترب من اعتبار العقل والجسد كينونتين منفصلتين في الأداء رغم أنهما في الحقيقة كلٌّ متداخل شديد التعقيد، ولكن فصلهما نظرياً ضرورياً من أجل التوضيح.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

سنتناول هنا ثلاث مساحات مختلفة في العقل من حيث الوظيفة التي تؤديها كل مساحة منها بمفردها. وتجدر الملاحظة هنا أن العقل في الحقيقة لا ينقسم هكذا، وإنما الذي ينقسم هو العملية الذهنية، والتي هي عملية افتراضية وضعت لتوضيح الأدوار الوظيفية في العقل. وتنقسم هذه العملية تبعاً لوظيفة العقل إلى ثلاثة أجزاء: الوعي، اللاوعي، واللاوعي الابتكاري.

وسوف نبدأ بالوعي، أو العقل الواعي كما يسميه البعض.

### الوعي

إن الوعي هو المظهر العقلي المؤلف لنا أكثر من غيره من المظاهر العقلية، بل وربما كان من المظاهر العقلية التي نعرفها أكثر من غيرها. ووظائفه الرئيسية هي:

- إدراك المعلومات الواردة من البيئة المحيطة ومن داخل الإنسان
- ربط هذه المعلومات بأخرى ماضية أو مختزنة في اللاوعي، أو تخزينها إن لم توجد قبلاً
- تقييم الربط بما يتناسب مع مصلحة الشخص، ثم
- اتخاذ القرار لجهة الفعل أو اللافعل

### اللاوعي أو العقل الباطن

للعقل الباطن وظيفتان رئيسيتان:

الأولى التحكم في جميع الوظائف التلقائية في الجسد (أي الوظائف اللاإرادية) مثل ضربات القلب والتنفس والإفراز الغدي... الخ، والثانية تخزين كل ما يحدث للفرد في شكل ذاكرة. وهو قادر على دفع أفعال الفرد وأفكاره بصورة تلقائية في أنماط من السلوك تسمى "العادات".

ومن صفاته المهمة عدم التمييز بين عناصر المعلومات الواردة كأن يقبل بعضها ويرفض البعض الآخر، وإنما يقبل كل ما ينقله إليه الوعي، فإذا وجّهت وعيك عامداً إلى شيء ما، فإن اللاوعي يتحول إليه تلقائياً لتسجيل كل ما احتواه الوعي. وهناك اتصال متبادل بين الوعي واللاوعي يجعل تبادل المعلومات أمراً يسيراً. وإن في تكويننا جهازاً لرصد المعلومات يكاد يكون خارقاً في قدرته، فهو قادر على رؤية جميع المعلومات المتوفرة في الحال. فمثلاً نرى جسماً متحركاً فنستطيع حالاً معرفة أنه سيارة "شيفروليه" ذات بابين، زرقاء اللون، عجلاتها الدائرية الشكل لها إطارات مخططة بالأبيض.. الخ. فلو كان علينا الخوض في كل جزء من التفاصيل المعلوماتية والمنطقية كل على حدة ثم ربطها، لاستغرق إدراك السيارة أسبوعين أو ثلاثة.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

إن في الدماغ البشري عشرة بلايين خلية ذاكرة تقريباً، كل واحدة منها قادرة على تخزين مائة ألف معلومة مختلفة. وإن كل ما حدث لنا حتى هذه اللحظة مسجل هناك... كل نظرة، كل رائحة، وكل صوت وكل شعور مر بنا منذ ولادتنا، مسجل هناك. ففي سن الـ ٣٠ يكون الإنسان قد خزّن ٣ تريليون معلومة!

### اللاوعي الابتكاري

وهذه هي المساحة الثالثة من مساحات العقل البشري التي نعرفها. أو هي المظهر الثالث من مظاهر العقل، وهي ذات أهمية كبيرة، فالوظائف التي تقوم بها تعدّ من أهم مراحل العملية الفكرية. وهي:

الحفاظ على العقل من الجنون، حل المعضلات بطرق مبتكرة، دفع الفرد نحو الهدف، ابتكار أساليب جديدة لتحقيق الأهداف. والجدير بالذكر أن جميع وظائف اللاوعي الابتكاري مهمة، وهي تكاد تكون في ذات الأهمية بالنسبة للكائن البشري نظراً لدورها الحيوي في توازن العقل والنفس معاً.

### التفكير الممكن

انزع ساعة معصمك وضعها بجوارك مقلوبة على وجهها. والآن، أكتب وصفاً لوجه الساعة. ما نوع الأرقام التي عليها، لونها، عقرب الثواني، التدرجات، الصناعة... الخ يقول الأخصائيون أن الإنسان العادي ينظر إلى ساعة معصمه خمسة آلاف مرة في السنة. أضرب ٥٠٠٠ في عدد السنوات التي حملت خلالها تلك الساعة وانظر النتيجة. والآن، ألا تقول أن أي شخص نظر إلى ساعته كل هذه المرات يفترض به أن يعرف كل تفاصيلها؟ لنر إذن إذا كنت وصفت ساعتك فعلاً.. كم من التفاصيل أغفلت أو وصفت بشكل خاطيء؟

إن السبب في ذلك هو أنك عندما كنت تنظر إلى ساعتك كل تلك المدة، كانت غايتك هي فقط معرفة الوقت. وهنا صلب الموضوع: كم من الأشياء ننظر إليها ولكننا في الحقيقة لا نراها؟

### ماذا ترى في هذه الصورة؟

أعد النظر إليها وحق جيداً، ولكن هذه المرة ركّز على المساحات البيضاء لا السوداء. ماذا ترى؟

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

إن معظمنا لا يرى الكلمة الإنجليزية "FLY" لأول وهلة، والسبب في ذلك أننا اعتدنا الكتابة بالأسود على خلفية بيضاء، ولم نعتد الكتابة بالأبيض على خلفية سوداء، فبسببنا النظر عفويًا إلى المساحات السوداء محاولين رؤية كلمة مكتوبة بالأسود، فلا نرى غير رسومات غير مفهومة وكأنها مكتوبة بالهيروغليفية، وذلك أننا كنا نبحث عن الصورة التي نحملها مسبقاً عما قد يكونه هذا الشكل، فاحتجبت عنا حقيقته.

### ما الذي نتبينه من المثالين السابقين؟

نتبين أن تصورنا الشخصي للحقيقة هو تصور ناقص وغير دقيق، فهناك دائماً ما لا نراه. بيد أننا نستطيع توسيع مساحة وعينا وقدرتنا على الابتكار إذا استطعنا التوسع في التفسير وإحداث المزيد من الرؤية. فكلما اتسع نطاق رؤيتنا للحقيقة كان تصورنا لها أكثر دقة.

ويصح القول هنا أن قصور الإنسان عن الرؤية الدقيقة للحقيقة ليس غباءً مثلما قد يظن البعض، وإنما هو فهم خاطيء لها. لذا فليس القصور عن معرفة شيء ما ناتجاً عن عدم المعرفة به فقط، وإنما قد يكون ناتجاً عن معرفة خاطئة أو ناقصة يتمسك بها المرء تمسكاً شديداً ظناً منه أنها حقيقة مؤكدة، وذلك لأن الناس غالباً لا يفكرون، وإنما يظنون أنهم يفكرون. وبمعنى آخر، هم يحاولون الوصول إلى ما يحسبونه صحيحاً، بل ويجزمون أنه صحيح، بينما هم في الحقيقة يحاولون الوصول إلى وضع **اشتراطوه** مسبقاً، وبالتالي يصدر عن أحكاماً مسبقة دون التيقن من الحقيقة، ويظنونها كل الحق.

### التفكير الابتكاري

علينا أن نتعلم كيف نفكر بطريقة إبداعية متجنبين الحفظ دون تأمل، ومستفيدين من ملكة الابتكار التي وهبنا إياها الله، مع تذكرنا أن التفكير الابتكاري يمرّ بأربع مراحل: ١- **تحديد المشكلة أو التحضير** ٢- **التأمل** ٣- **الاستئارة** ٤- **التطبيق الإبداعي**. ونحن في تسابقنا مع الزمن نلجأ أحياناً إلى الضغط على موظفينا وعمالنا وطلابنا وأولادنا لنحثهم على العمل والمواظبة عليه للحصول على نتائج أفضل، بحيث تدفعنا حمى الإنجاز إلى اللجوء للترهيب والترغيب، ناسين أو متناسين أن النجاح ينبع من الذات، وأن ما من قوة خارجية تستطيع تحقيق ما تصبو إليه النفس إذا لم تكن أصلاً مدفوعة للعمل لتحقيقه بروح معنوية عالية لا يشوبها خوف من عقاب ولا رغبة في ثواب، إلا ما كان منه ابتغاءاً لمرضاة الله عز وجل أو تجنباً لنواهيه.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

فقد يحقق التخويف بعض النتائج ولكن بأي ثمن؟ إن الخسارة الناتجة عن التخويف والترهيب لا يمكن أن تعوّض، فليس أضعف من مؤسسة نفوس أفرادها منكسرة ذليلة، ولا أكبر خيبة من شباب فاقد للطموح لا تحثه على العمل إلا نوازع البقاء أو تجنب المهانة. إن النجاح الحقيقي هو الذي ينبع من الذات، وتعززه روح الفريق والرغبة بالإنجاز المتفوق والنجاح الكبير، والأمل بتحقيق الأهداف السامية التي تساعد الآخرين إلى التقدم والنمو، لأن مساعدة الآخرين على النمو تعطي معنى للحياة. فمن يستطيع تطوير هذه الخاصية في شخصيته يعرف معنى السعادة الحقيقية، بعكس من تملأ نفسه الرغبة بالمكاسب الشخصية.

### كيف تنعم بالراحة النفسية والهدوء؟

ينتج الأرق عموماً من عادة النوم في مواعيد غير منتظمة أو غير مناسبة. فالتقلب في الفراش لمدة طويلة يكون غالباً ناتجاً عن حالة نفسية لا جسدية. ومع ذلك، إذا كنت تعاني من اضطراب في النوم عليك باستشارة طبيبك أولاً لمعرفة ما إذا كانت الأسباب بدنية أم نفسية. فإذا كنت لا تشكو من أية علة بدنية ومع ذلك لا تزال تعاني من الأرق، فسوف تجد في النصائح التالية ما يعينك على التخلص من هذه المشكلة. (معرفة المشكلة نصف الحل). فيما يلي بعض أسباب اضطراب النوم:

**القلق، حمل متاعب العمل إلى المنزل، الغيرة، الحسد، الشعور بالذنب، الكسل، الحقد والكرامية، التخطيط للمستقبل، الابتكار، الخوف من الموت.**

وعموماً، فإن غالبية الناس لسوء الحظ، يمهدون دون شعور منهم، لقضاء ليلة مضطربة مسهّدة حين يحدثون أنفسهم قبل النوم قائلين: "كم أخشى الذهاب إلى الفراش! إنني أعلم تماماً أنني لن أستطيع النوم!" فهم بذلك يعطون أمراً صريحاً للعقل الباطن بإبقائهم ساهرين. من هنا تبرز أهمية الحديث الذاتي في معالجة جميع المشكلات النفسية بصورة فعالة.

### **إرشادات:**

١- من أجل نوم هادئ ومريح، لا تضع سريرك حيث يسقط الضوء من خارج الغرفة على وجهك

٢- لا تتم في مجرى هواء، ولكن تأكد من أن غرفتك جيدة التهوية

٣- إذا كانت هناك أصوات تمنعك من النوم ولا مفر منها، فاتخذ الموقف الصحيح منها بدلاً من رفضها بصمت، ولا تقل: "لا أستطيع النوم مع كل هذا الضجيج" فهذا أمر صريح لعقلك الباطن كي يمنعك من النوم.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

### الحديث الذاتي والصورة الذاتية

إن الصورة الذاتية هي الكم المتراكم المختزن لكافة الأفكار والآراء و (الحقائق) المتصورة. وتشكل المواقف والعادات جزءاً من هذه الصورة. ونحن بدأنا ببناء صورتنا الذاتية عند الولادة، وما تزال عملية البناء مستمرة حتى اليوم. وحالما نواجه أمراً جديداً نسجل تصورنا له مصحوباً برود فعلنا العاطفية تجاهه مع تفسيرنا لهذا التصور. وهذا يصبح مرجعاً للتثبيت، أو حديث النفس للنفس، أو المحادثة الذاتية - **Self talk**.

والجدير بالذكر، أن نظام التفكير لا يفرق بين الحقائق و"تخيّل" الحقائق. فإن الصورة الذاتية هي التي تحدد أين ومتى يكون المرء في منطقة الراحة، سواء أكانت هذه الصورة متطابقة مع واقع الحال أم تخيلاً ووهماً، إذ أن الإنسان سريع التكيف قادر على التأقلم بما يتناسب مع صورته الذاتية، وهذا سلاح ذو حدين، حيث يقبل السير في تفكيره باتجاه المعوقات التي تسبب العمى - **Scotoma** - عن القرارات الإيجابية، مطابقة لصورته الذاتية من جهة، ومسايرة للظروف البيئية والمتغيرات الأخرى بدلاً من التغيير الإيجابي البناء، من جهة أخرى.

إننا لا نعدو الصواب إذا قلنا أن دائرة الحديث الذاتي هي التي تشكل صورة الإنسان الذاتية وبالتالي تشكل له شخصيته وسلوكه بين الناس. ولما كانت المحادثة الذاتية هي نتاج ما يفكر فيه، فإن التفكير بالإيجابيات دون السلبيات من أهم ما يجب أن يتصف به الإنسان الناجح من عادات.

### التفكير الإيجابي

#### ابدأ نهارك كل يوم بقراءة الآتي:

- بسم الله الرحمن الرحيم، الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله صلى الله عليه وسلم. "أصبحنا وأصبح الملك لله" رواه مسلم للنووي (٤٦/١٧)
- هذه بداية يوم جديد، يوم وهبني الله لأفعل فيه ما يرضيه. كان الرسول صلى الله عليه وسلم يعلم أصحابه قوله: إذا أصبح أحدكم فليقل اللهم بك أصبحنا وبك آمناً وبك نموت وإليك النشور. أو كما قال عليه الصلاة والسلام.
- ما أفعله اليوم مهم، لأنني أشتري هذا الفعل بيوم جديد من أيام حياتي. فعندما يأتي الغد، سيختفي هذا اليوم إلى الأبد تاركاً مكانه العمل الذي اشتريته به.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

- أعاهد نفسي على أن يكون يومي هذا للربح وللخير وللنجاح لكي لا أندم على الثمن الباهظ الذي دفعته فيه.
- تفكيري هادئ ومواقفي إيجابية.
- أعامل الآخرين برفق وأشعر نحوهم بمودة.
- إنني أتحمّل زلات الآخرين وأخطاءهم، وأنظر إلى أفعالهم بكثير من التفهّم وسعة الصدر.
- إنني أعمل كما لو أنني سأبلغ أهدافي حتماً، فأنا عين الشخص الذي أطمح أن أكونه، وكل ما أفعله وأحسّ به يعبر عن هذه الفردية، لذلك، لن أسمح للسلبية أو التشاؤم بالتأثير على مواقفي أو أحكامي على الأمور.
- إنني أحاول أن أبتسم في أغلب الأوقات، عدة مرات في اليوم على الأقل.
- إنني أستجيب بهدوء وذكاء لجميع الحالات، مهما كانت.
- إذا خرج وضع ما من يدي ولم أستطع السيطرة عليه، أحاول التصرف بإيجابية حتى لو كانت الحقائق ضد ذلك.
- أعرف تماماً أنني كرّست نفسي لكسب عادات من شأنها تمكيني من التصرف على النحو السابق، وذلك سيكون له أبلغ الأثر على صورتني الذاتية بشكل إيجابي بناءً.
- بجعل هذه الأفعال جزءاً من حياتي، سوف ألاحظ زيادة مؤكدة في تقتي بنفسي.

### (اقرأ الجمل السابقة يومياً لمدة ٢١ يوماً)

#### الجدول اليومي:

نضع بين يديك الآن برنامجاً يومياً تستطيع باتباعه جعل رحلتك في هذه الحياة تسير دائماً نحو الرفعة والتقدم والنمو.

١. لا تسمح إطلاقاً لأية فكرة سلبية أن تبقى في ذهنك. قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَئِفٌ مِنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ) - الأعراف/٢٠١. فالأفكار السلبية تعتبر من وساوس الشيطان كما قال تعالى: (إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا) - فاطر/٦. بل حاول فوراً إبدالها بفكرة إيجابية وبذكر الله سبحانه وتعالى. قال تعالى: (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). ولكي تزول الفكرة السلبية تماماً، قم بعمل إيجابي أو فعل خير يساعد في إقناعك بأن الفكرة السلبية قد تلاشت نهائياً.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

٢. لتكن أفكارك دوماً إيجابية عندما تأوي إلى فراشك. حدد ما تنوي أن تفعله في اليوم التالي واخذ للنوم على ذكر الله وتسبيحه وفي ذهنك قناعة راسخة بأن عقلك المبدع المبتكر سوف يعمل خلال الليل بإذن الله تعالى على مساعدتك بصورة تجعلك تتصرف في اليوم التالي، فكراً وعملاً، بطريقة ترضي الله سبحانه وتعالى وترضي كل من لهم علاقة بذلك العمل.
٣. احتفظ بالأفكار المرححة، لأنّ الذهن الذي يزدحم بالأفكار الكئيبة الحزينة لا يستجيب بسهولة للتفكير الإيجابي مثلما يستجيب له الذهن الذي تملأه الأفكار السعيدة. وإذا ألحت عليك الكآبة، قم بعمل يسعد الآخرين، حتى ترجع إليك سعادتك.
٤. ابدأ يومك بحماس، وافرح عند النهوض لأنك تستقبل يوماً آخر من السعادة والازدهار، ولتعلم أنه عبر ساعات يومك كله، سوف تقودك أفكارك وأعمالك نحو النجاح في كل ما تحاول فعله بإذن الله تعالى.
٥. تحدث عند الإفطار عن سعادتك وحماسك، وبأنك تشعر أن يومك سيكون عظيماً، وإذا كنت بين أناس لم ينعموا بعد بلذة التفكير الإيجابي، فسوف يكفيك سعادة أنك مختلف عنهم. وإذا أمضيت وقتاً مع شخص متحمس، يعمل كثيراً، فإنك حينما تغادره ستشعر برغبة قوية في التفاعل مع الحياة والاندفاع للعمل. وبقدر الإمكان، تجنب الارتباط بالسلبين من الناس، إلا إذا كنت تستطيع مساعدتهم في تعلم الاستفادة من نعم التفكير الإيجابي. أما إذا أجبرتك الضرورة على التواجد في محيط سلبي، فتذكر أنك استطعت تمرين ذهنك على التفكير الإيجابي وأنتك يجب أن تخرج على الفور إلى محيط إيجابي، وحاول أن تأخذ هؤلاء معك.
٦. "أنا في تقدم مستمر" ... عبارة أحتفظ بها في مكان بارز في بيتي وفي مكتبي، فكما قلت سابقاً، لا شيء يقف ساكناً دون حراك، فهو إما أن يتقدم إلى الأمام، أو يتراجع إلى الخلف، وهذا فعل من أفعال الإيحاء.
٧. اعمل على ألا يمرّ بك يوم دون إحراز شيء من التقدم إلى أن يصبح ذلك عادة فيك... وعليك أن تتخذ - بوعي منك - خطوة تقدمية كل يوم، وبعد وقت قصير، ستمتلئ حياتك بالمكاسب والفرح، بحيث لا يكون فيها مكان لغير التقدم.
٨. وعندما تصل إلى الشعور بأن عملك قد تم، وبأن الاطمئنان قد ترسخ في نفسك، استمر في التقدم في مجالات أخرى. فهناك العديد من وسائل التقدم غير الوسائل المتعلقة بالربح المادي، كالموسيقى والرسم والكتابة أو أي من الفنون الكثيرة والمهارات.

## التفكير الإيجابي

وأثره في العمل والحياة اليومية

٩. إن الشيخوخة تسير يداً بيد مع العقل الخامل. والشباب صنو للعقل النشط. لأنّ الذهن الفتيّ يساعد الجسم على الاحتفاظ بشبابه فترة أطول من الذهن الغارق في أفكار الشيخوخة. وإذا لم تملأ ذهنك بالأفكار البناءة الحية، فسوف يغرق حتماً في تلك الأفكار المُحِبِّطَةِ والمُظْلِمَةِ وبالتالي السوداء السلبية - لا سمح الله.
١٠. وأخيراً وليس آخراً، تعلم طريقة تثبيت الصور في ذهنك لكي ترسخ تفاصيلها في العقل الباطن وتصبح جزءاً من الحقيقة التي يحملها عقلك - معادلة تثبيت الصورة: **تصور + وضوح الرؤية = حقيقة** (في العقل الباطن).

## الطريق إلى النجاح

### كيف تخطط للوصول إلى النجاح؟

بوضع الأهداف واختيار الأولويات، ثمّ بالعناية بالتخطيط وعدم تأجيل النجاح، مدركاً حقاً في قرارة نفسك أن لا أحد غيرك سيؤدي لك عملاً كما تريده أن يكون، متحسباً للعقبات المحتملة، متسلحاً بالتصميم والإصرار على بلوغ الهدف. ثم بعد الانتهاء من مرحلة ما، عليك أن تعمل على تقييم إنجازك لترى إذا كان بالمستوى المطلوب، تاركاً المجال للتغييرات الضرورية. وعلينا أن ندرك أن الفشل خبرة، وأن عدم تحقيق الهدف من المحاولة الأولى أمر عادي وليس مدعاة إلى اليأس والتراجع والشعور بالإحباط. إن أنجح الناس من ينهض بعد كل كربة، متسلحاً بعزيمة أقوى وأمضى، وبرغبة أشد في تحقيق النجاح. إن المرونة مفتاح الوصول إلى أداء أفضل، فتعرّف على مقدرتك على النهوض من جديد، تكن أكثر فاعلية وأوفى نجاحاً.