

التفكير الإيجابي.. يجلب السعادة لك ولأسرتك



«التفكير الإيجابي أحد مصادر الراحة النفسية، والشعور بالاطمئنان والسعادة.. تخيل شخصين: الأول: كثير الشكوى، يتوقع الشر في كل عمل يقوم به، يستيقظ صباحاً وهو قلق مما قد يحدث له خلال يومه.. والآخر: يحمد الله في كل صباح على أنَّهُ أطلال في عمره ليتعبّد، ويعمل، وينتج، يتوقع الخير من كل عمل، ويرى الجانب المشرق من كل مشكلة تحدث له.. لِمَنْ منهما شعرت بالارتياح وأنت تقرأ صفاته؟!

دعونا نسأل بعض الأسئلة:

- عندما نقبل على عمل جديد، هل نتوقع فشله بنسبة 50%؟
 - وأثناء استعدادنا لامتحان معين، هل نتوقع الحصول على درجة متوسطة أو نخاف من الرسوب؟
 - وحين نتذكر إنجازات الأجيال السابقة، هل نشعر بالإحباط وبأنّهُ من المستحيل أن نصل ما وصلوا إليه؟
 - وعندما يصيبنا المرض، هل نشعر بأنّ الأجل قد اقترب؟
 - وبعد ارتكابنا أحد الذنوب، هل نخاف ألا يقبل الله توبتنا؟
- إذا كانت إجابتنا على أغلب الأسئلة السابقة هي "نعم"، فهيا - معاً - نكمل باقي الموضوع، ونحرص على أن نفهمه بدقة.

في غار "ثور"، وفي عمق الأزمة، والكفار يحيطون بالرسول (ص) ورفيق هجرته أبي بكر الصديق (رض)، ولو نظر الكفار عند أقدامهم لرأوهما، يعطينا الرسول (ص) درساً في حسن الظن با، وحسن الظن في نصرته لرسوله وعباده.. فيقول (ص) مهدئاً من روع الصديق: "يا أبا بكر، ما ظنك باثنين با ثالثهما؟".

قال النبي (ص): يقول ا: تعالى: "أنا عند ظن عبدي بي، وأنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي، وإن ذكرني في ملأ ذكرته في ملأ خير منهم، وإن تقرب إلى بشير تقربت إليه ذراعاً، وإن تقرب إلي ذراعاً تقربت إليه باعاً، وإن أتاني يمشي أتيته هرولة".

أي أن ا يعامل عبده على حسب ظنه به، ويفعل به ما يتوقعه منه من خير أو شر، فكلما كان العبد حسن الظن با، حسن الرجاء فيما عنده، فإن ا لا يخيب أمله ولا يضيع عمله، والعكس صحيح، وقد ذم ا في كتابه طائفة من الناس أساءت الظن به سبحانه، وجعل سوء ظنهم من أبرز علامات نفاقهم، فقال عن المنافقين حين تركوا النبي (ص) وأصحابه في غزوة أحد (وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتَهُمْ أَنْ يَنْفُسَهُمْ يَظُنُّوْنَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ) (آل عمران/ 154)، وقال عن المنافقين والمشركين: (الظَّانِّينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ) (الفتح/ 6).

إذاً، فما معنى حسن الظن با؟ وكيف يقودنا هذا إلى التفكير الإيجابي في الحياة؟ وما أثر هذا التفكير على نوعية الحياة التي نعيشها؟

حوار داخلي:

في تعريف حسن الظن با، يقول القاضي عياض: "أن يؤمل العبد أنَّهُ إذا استغفر غفر ا له، وأنَّهُ إذا تاب قبل ا تعالى توبته، وأنَّهُ إذا دعا ا تعالى أجابه إلى دُعائه، وأنَّهُ إذا استكفى ا تعالى وطلب منه الكفاية كفاه ا سبحانه".

إذاً، ماذا سيختار الإنسان العاقل؟ وكيف سيفكر؟

بالتأكيد سيختار أن يحسن الظن بربه ويفكر بإيجابية في كل نواحي حياته؛ الدينية والاجتماعية والعملية.. إلخ، أو يغير طريقة تفكيره؛ بحيث يتوقع النجاح والخير والتوفيق في أمور حياته، وهذا ليس معناه ألا يشعر بالخوف أو القلق، ولكن يستخدم الخوف كوسيلة للتخطيط الجيد والتفكير البذء لكل ما يقوم به من عمل، فما يتوقعه العقل يجده، وما يفكر به يجذب إلينا.

إن مشاعرنا ومعتقداتنا ومعلوماتنا كلها تعتمد على أفكارنا الداخلية سواء المخزنة في الوعي أو اللاوعي، والاختلافات بين الناس تعتمد على سلوكهم وردود أفعالهم تجاه ما يحيط بهم، وهذا السلوك هو نتاج خبرات مخزنة في داخل كل منا، اكتسبناها من والدينا والأصدقاء والمجتمع، أو اكتشفناها بأنفسنا، كما إنها وليدة حوار داخلي يحدث بيننا وبين أنفسنا، ولهذا إذا رغبتنا في تغيير هذا السلوك فعلياً أن نغير من شكل هذا الحوار الداخلي، وهذا ما سنناقشه في السطور التالية.

كيف نفكر بإيجابية؟

كلما ازدادنا علماً با ازداد حسن ظننا به سبحانه، ولكن كيف نزداد علماً با سبحانه وتعالى؟

عن طريق معرفة أسمائه وصفاته، فالقلب الذي امتلأ بمعرفة أسماء ا وصفاته لا يمكن أن يسيء الظن

با.

• محاولتنا التفكير بإيجابية لا تعني أن نحاول التخلص من التفكير السلبي.. كيف؟ حاول أن تمارس هذا التمرين:

لا تفكر في سيارة حمراء لمدة دقيقة.. بماذا ستفكر؟

في سيارة حمراء بالتأكيد، فمحاولتك عدم التفكير في سيارة حمراء نتج عنه أنك قضيت الدقيقة السابقة في التخلص من التفكير في السيارة الحمراء، وهذا ما يحدث بالضبط عندما تحاول التخلص من فكرة سلبية.

ولهذا، عندما تجد نفسك تكره نوعية أفكارك وما تحملها من أفكار سلبية لا تحاول أن تتخلص منها، ولكن غيّر اتجاهها عن طريق تغيير الحوار الداخلي الذي تجريه مع نفسك، بحيث تأخذ أفكارك إلى اتجاه آخر غير الذي تسير فيه.

فمثلاً.. إذا كنت قلقاً من موضوع ما فلا ترهق نفسك في معرفة أسباب القلق وما سوف يحدث، ولكن اسأل نفسك: كيف يمكن أن أكون إنساناً أقوى وأكون قادراً على التعامل مع هذا الحدث؟ أو اسأل نفسك: ما أهدافي الجديدة؟ وكيف أشغل نفسي حتى أبتعد عن هذا القلق؟ وعندما تجد نفسك مفكراً في موضوع حزين أو سيئ حدث لك، اسأل نفسك: ما فائدة التفكير في هذا الآن؟ أو كيف أحول هذا الحدث لصالحني وأستفيد من أخطائي؟ وعندما تجد سؤالاً إيجابياً فكر به دائماً وخاصة عندما لا يكون عندك ما يشغلك، ودعه يأخذك إلى عالم جديد وأفكار أكثر إيجابية.

مواجهة الصعاب:

• قوّثقتك باثمّ بنفسيك، ففقدانك ثقتك با أو ثقتك بنفسك سيجلب عليك الكثير من الأفكار السلبية، فالإنسان يحب أن يتعاطف مع ذاته، وفعله هذا يجذب إليه الكثير من الأحداث السيئة التي مرّت به، والتي لم تحدث بعد، ويجلس في منتصفها يعددها ويواسي نفسه.

والفاقد لثقته بنفسه يحب أن يشعر بالضعف ليُرجع كل ما يحدث له من أمور سلبية إلى الآخرين، ولكن ما أن يشعر الإنسان بقوة إيمانه وبثقته با ويعرف إمكاناته وأزّه إنسان فريد بصفاته ويثق بقدراته حتى يتحول إلى شخص قادر على أن يدير حياته ويستفيد من كل ما يحدث له ويفكر بإيجابية في كل نواحي حياته.

• استفد من الفشل، فالفشل في إنجاز بعض الأمور من مسلمات الحياة، فلن نستطيع أن نكون ناجحين دائماً، فلا بدّ من عثرة هنا وكبوة هناك، ولكن المهم أن نطلق لأنفسنا العنان، وألا نكبلها بالخوف من الوقوع في الخطأ، بل نحاول أن نتفاداه، ولكن إذا حدث فعلينا أن نتعامل معه بإيجابية.

• "نفسك إن لم تشغلها بالحق شغلتك بالباطل".. وهذا الباطل قد يكون عبارة عن سيل من الأفكار السلبية، ولهذا لا تعط نفسك أي فرصة لتشعر بالفراغ، بل اشغلها بأهداف قصيرة المدى، وأهداف طويلة المدى، ودعها تعمل وتفكر وتنجز، ولا تهدر وقتها فيما لا طائل من ورائه، وهذا لن يشغلها فقط بل سيرفع من مقدار ثقتك بنفسك.

• تقبّل المشكلات، وحاول التعامل معها.. فكما تعاملت مع الخوف من الفشل عليك أن تتعامل مع مسألة أخرى في الحياة وهي المشكلات، التي قد تكون خطيرة أحياناً، فالكل لديه أنواع مختلفة منها ولكل مشكلة حل، وإنّ مع العُسْر يُسْرٌ (الشرح/ 6) .. المهم أن نبحث عن حلول ونحاول فهم ما وراء تلك المشكلة ونتعامل معها بأسرع وقت، ونراها سبباً لأن نصبح أقوى وأكثر خبرة ونكمل الحياة بروح أكثر إيجابية.

• ادخل عالم الإبداع، فلكل منا هواياته واهتماماته، وتحويل هذه الهوايات والاهتمامات إلى درجة

الإبداع يشعرونا بالإنجاز ويبعد تفكيرنا عن الأفكار التي من الممكن أن تجرنا إلى السقوط في بئر السلبية والإحباط.

نصائح مهمة :

- تحاشِ الناس الذين يمتصون طاقتك الإيجابية وحماستك للحياة إذا لم تكن تستطيع أن تغير ما بهم، وإليك هذه النصائح الخمس المهمة :
- في كلِّ اجتماع أو درس.. ابحث عن الأشخاص الإيجابيين لتتحدث وتتعاون معهم.
- في كلِّ محاضرة.. دوِّن أي فكرة جديدة أو شائقة.
- في كلِّ كتاب.. ابحث عن مفهوم واحد على الأقل يهتمك في حياتك.
- كلِّ صديق لديك.. اشرح له شيئاً جديداً تعلمته.
- كلِّ مدرب أو مدرس.. اسأله سؤالاً قد تستفيد منه.
- العالم مليء من حولنا بالأشياء التي لم نكتشفها ولم نجربها بعد، ومحاولة اكتشاف ما حولك حتى لو كان شيئاً بسيطاً كتذوق طبق جديد في مطعم، يبعث التجدد في حياتك، ويبعد الملل والأفكار السلبية عنك.
- اقرأ كثيراً، وخاصة السَّيَر الذاتية للناجحين في الحياة، الذين تغلبوا على تحديات وصعاب معينة وشقوا طريقهم للنجاح، فمع القراءة ستُفتح أمامك طرق جديدة للمعلومات والفهم، وهذا سيساعدك على التخلص مما يعيق تفكيرك الإيجابي، ويود لديك أفكاراً جديدة لتعيشها.
- غيِّر في عقلك صورة الأشياء من حولك، وحاول أن ترى مظاهر الجمال فيها، حيث سيغيِّر هذا الكثير في نفسك، وإذا نويت التحول إلى الفكر الإيجابي المتفائل فاكتب ما نويت فعله في ورقة وعلِّقها في مكان واضح، كما يمكنك أن تطلب مساعدة صديق أو زوج أو قريب ممن عُرِف عنهم التفاؤل والتفكير الإيجابي.
- في نهاية اليوم ركِّز على الأشياء التي حدثت لك ما تحبها، وليست تلك الأشياء التي حدثت على غير رغبتك، وتعلم من جميع أحداث يومك دون أن تسمح للمشاعر السلبية بأن تتسلل إليك.
- تحدث بكلمات أكثر إيجابية مع نفسك ومع غيرك، وحارب الكسل والخمول، وابتسم للحياة وللآخرين، ولا تهتم للمقاومة التي سوف تتلقاها عندما تبدأ في تغيير أفكارك سواء من نفسك التي اعتادت اليأس والحزن أو ممن حولك.
- وأخيراً.. اعرف جيداً فوائد التفكير الإيجابي؛ لأنَّ هذه الفوائد هي حافزك لتغيير طريقة تفكيرك للإيجابية، وتذكر حديث رسولنا (ص) الذي يقول فيه: "ادعوا إلى ما أحسن وأنتم موقنون بالإجابة، واعلموا أنَّ" لا يقبل دعاءً من قلب غافل لاه". ▶

* كاتبة كويتية

