

أفكارك تصنع حياتك

د أحمد الكويتي | 2022/10/26 | 02:00



هل سألت نفسك في يوم ما هو السبب الذي يمكنه أن يصنع لك السعادة أو يتسبب لك في الفشل والخسارة؟

إن الإجابة عن هذا التساؤل تتضح حينما نعلم بأن طريقة التفكير وحدها هي القادرة على ذلك فهي إما أن تجعلك قادرا على فعل المعجزات أو تشعرك بالعجز والإحباط أو بالضياع والوحدة والخوف، فأنت نتاج ما تفكر فيه. يؤثر التفكير على تصرفاتنا ومشاعرنا وسلوكنا في الحياة وذلك لأن الأفكار ما هي إلا أداة توجه السلوك إلى اتجاه معين، فالتفكير إما أن يقودنا إلى الخير أو إلى الشر وذلك لأنه يؤثر على المشاعر والسلوك فيدفعنا نحو فعل معين بصرف النظر عن طبيعة هذا الفعل سواء كان صحيحا أو خاطئا، سلبيا أو إيجابيا.

وبعبارة أخرى يمكن القول بأن التفكير هو البوصلة التي توجهنا في الحياة إلى التفاؤل والبهجة بها أو إلى اليأس والإحباط منها. حيث تشكل الأفكار وجودنا بالكامل وتصنع حياتنا، فهناك علاقة تفاعلية ارتباطية بين التفكير والمشاعر والسلوكيات يؤثر فيها التفكير على مشاعرنا وسلوكياتنا، والسبب في ذلك أن كثيرا من السلوكيات تكون نتيجة نمط تفكير معين فإذا غيرنا هذا النمط تغيرت المشاعر والسلوك وبالتالي تغير معنا نمط الحياة لذا قيل «قل لي بماذا تفكر أقل لك من أنت».

إن التعرف على طريقة التفكير يعد عاملا أساسيا في حياة الإنسان إن لم يكن أهمها إطلاقا فهو من أهم العوامل التي يرتقي بها الفرد لأنه يساعدنا على توجيه الحياة على نحو أفضل وعلى تحقيق حالات التوازن داخل النفس البشرية وعلى تجنب الكثير من الأخطار وحل كثير من المشكلات التي تواجهنا وتحويل التفكير في الفشل والتعاسة إلى التفكير في النجاح والفرح وإنجاز الكثير من الأمور في مختلف نواحي الحياة.

ونستطيع أن نقول بأن تبني الأفكار الإيجابية وتطبيقها في كافة تفاصيل حياتنا أثناء التفكير أو التصرف في أمر ما حينما تضيق بنا ظروف الحياة وتصبح صعبة هي مهارة من أهم المهارات التي يجب عليك أن تتعلمها حتى تستطيع أن تخرج من النفق المظلم وترى نور الحياة.

يجب أن تتعلم كيف تفكر إيجابيا من خلال طريقة التفكير، فالأفكار قابلة للتغير والتطوير وما هي إلا مزيج من مجموعة من المفاهيم التي تؤدي إلى إحلال أفكار إيجابية مكان الأفكار السلبية وهذا ما يؤدي في نهاية الأمر لتحقيق نتيجة مفيدة وهي الارتقاء بالنفس وتطويرها وحل مشاكلها.

إن التفكير السلبي على عكس التفكير الإيجابي فهو يعتبر أخطر مما يتصوره الإنسان ولن تستطيع أن تغيره إلا إذا كانت لديك الدوافع الذاتية والإرادة القوية والعزيمة الصادقة على تغيير سلسلة من المتاعب والأحاسيس والسلوكيات السلبية والتشاؤم والسوداوية وشعورك بالنقص والدونية ومقاومة تغير عبارات أنك فاشل أو أنك لا تستطيع إلى عبارات عن الإيجابية والتحفيز والاستطاعة والقدرة بشرط أن يكون التغير تابعا من ذاتك حتى تعيش حياتك كما تنوي، وصدق الله العظيم حيث قال في سورة الرعد «إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم» فهو سبحانه وتعالى لا يغير مكانة الناس إلى الأفضل إلا أن يغير الناس سلوكياتهم وواقع حياتهم إلى الأفضل وهنا تأتي المعونة من الله للمساعدة على التغيير.

وخلاصة القول نستطيع أن نقول لكي تعيش حياة سعيدة متوازنة وتصنع حياتك لئلا أن تغير طريقة تفكيرك وأسلوب حياتك ونظرتك تجاه نفسك والمجتمع الذي تعيش فيه فالتفكير وحده هو الذي يصنع الإيجابية والتفاؤل والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة.