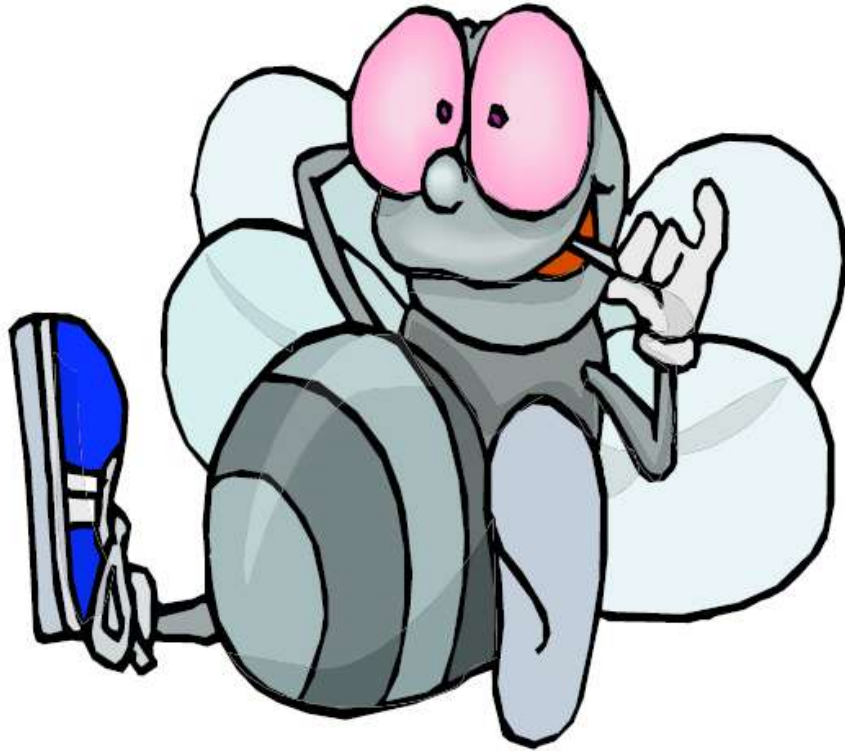


الجزء السادس

التفكير الصح





من الالف السنين، الناس عرفت ان في
علاقه مهمه بين الطريقه اللي بنفكر بيها و
الطريقه اللي حاسيين بيها و الطريقه اللي
بنتصرف بيها.

في الجزء ده من الكتاب هتتعلم ازاي
تعرف التفكير الغلط اللي بيبقي ليه تأثير
وحش علي مشاعرك و طريقتك في
التصرف. و بيعلمك كمان ازاي تحول
تفكيرك ده من غلط ل صح

ساعات مش بنبقي عارفين احنا بنفكر ازاي. عشان ده بيحصل بسرعه و لوحدته. تعالي
نشوف اذا كنت هتقدر تعرف العلاقه بين التفكير و الشعور و التصرف..

تقدر تفكر في وقت كانت الطريقه اللي فكرت بيها في حاجه اثرت علي الطريقه اللي
حسيت بيها؟

تقدر تفكر في وقت كانت الطريقه اللي فكرت بيها في حاجه اثرت علي الطريقه اللي
اتصرفت بيها ؟



لما بنفكر غلط تلقائيا .. ده بيبيقي ليه تأثير
وحش علي الطريقه اللي بنحس بيها و
بنتصرف بيها.

ده بيحصل عن طريق الأفكار السلبيه
الوحشه . كمان شويه هنشوف ديفيد هيشرح
الموضوع ده ازاي

طريقة ديفيد



اهلا و سهلا .. انا اسمي ديفيد .. انا عالم ..
سافرت كثير اوي و لفيت الدنيا .. كنت بكتشف
الصحراء و الغابه و الاماكن القطبيه اللي فيها
تلج و مساحات الجبال الواسعه.

خلال سفري قابلت مخلوقات حلوه جدا .

زي مثلا الخروف اللي بياكل الفلاحين



و القرود اللي كانت بتخرج تنفسح في النادي

و البقره رائدة الفضاء



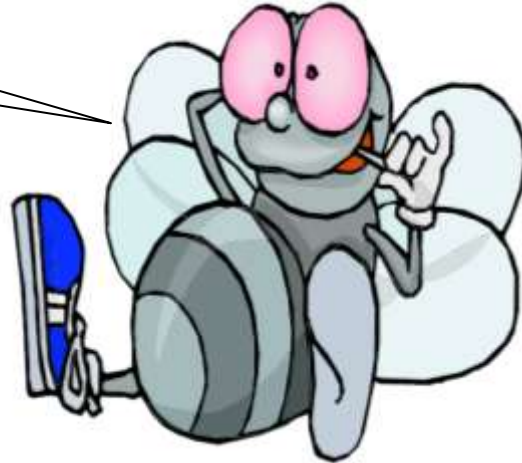
و فرس البحر اللي بيتزحلق





بس اكرت مخلوق غريب شفته موجود في كل دول العالم هي الفكره الصغيره التلقائيه و بالرغم من ان حجمها صغير اوي ، انما قرصتها جامده و بتأذي الناس جامد. المخلوقات دي بتخلي عندنا تفكير وحش علي طول في ساعتها. لما شفتهم من قريب عايشين ازاي ، لقيت منهم انواع كتير اوي. بس هما كلهم بيعملو نفس الحاجه .. اللي هي لما بيقرصو الناس بيخلو تفكيرهم سلبي و وحش اوي و ده بيأثر بطريقه مش حلوه علي مشاعرهم و الطريقه اللي بيتصرفو بيها.

أهلا بيك



الأفكار الصغيرة التلقائيه

اول ما بنقرص الناس .. ممكن نخليهم يفكرو
بطريقه سلبيه .. الافكار السلبيه دي ليها 6
مواصفات :

مفاجاه : تلاقيها خطرت علي بالك من غير ما
تحس او تفكر فيها.

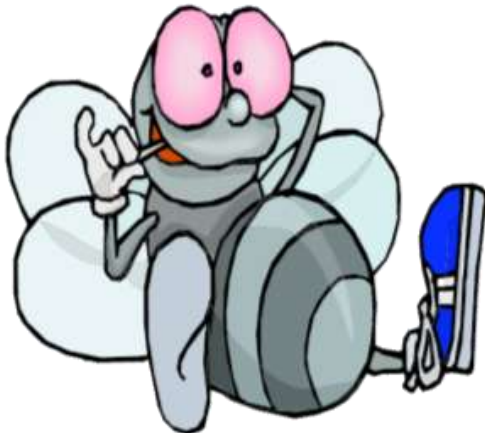
مستخبيه : ساعات متخدش بالك منها

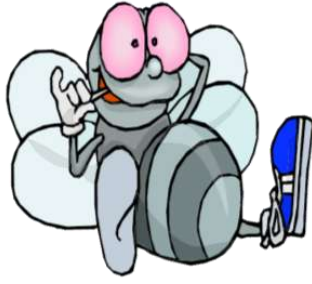
ملخبطه : بتخليك تفكر بطريقه ملخبطه لدرجة
انك تنسي اللي بيحصل قدامك

مش مفيده : بتخليك تحس بمشاعر وحشه زي
الاحباط و القلق و الغضب و بتخلي الناس
صعب انها تعمل الحاجات اللي كانت بتحبها.

معقوله : بالرغم من ان الناس بتتقبل الافكار
دي الا انها بتكون ملخبطه و في ناس
مبتخدش بالها منها.

لا اراديه : انت مش بتقدر تختارها .. و لما
تحصل بيبقي صعب توقفها.





دي شوية انواع من الأفكار
الصغيرة التلقائية زي
الناموسة اللي بتقرص الناس
من غير ما ياخذو بالهم :

ناموسة فقد الامل : قرصة الناموسة دي بتخلي الناس ياخذو قرارات جامده من اول تجربته. يعني مثلا : كيت كانت بتتدرب تنط نطه عاليه و حاولت تسجل اعلي نطه ليها بس معرفتش تنطها من اول مره و قرصتها الناموسة بتاع فقد الامل و قالت " انا عمري ما هعرف انط اعلي كده " و بطلت من غير ما تحاول تاني. لو مكنتش اتقرصت كانت هتفضل تحاول لحد متخلي نطها احسن.



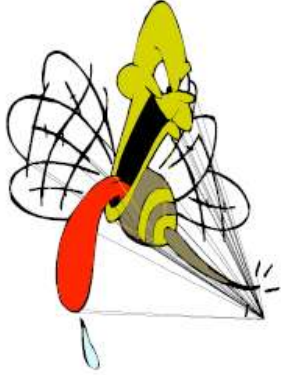
ناموسة التفكير الوحش : بتخلي الناس تركز بس علي الاوقات الوحشه في حياتها. يعني مثلا بعد ما ناموسة التفكير الوحش قرصت جون ، قرر انه كره يروح المدرسه و فكر في المواد و المدرسين اللي مش بيحبهم و مفكرش في الحاجات الحلوه اللي بيحبها في المدرسه زي اصحابه و حصه التاريخ و الالعاب.

ناموسة التفكير الابيض و اسود (التفكير العكسي) : و دي بتخلي الناس تفكر بشكل مبالغ فيه. لما ناموسة التفكير الابيض و اسود قرصت ماريما خلتها تقول حاجه تضحك قدام اصحابها من غير ما تاخذ بالها فضحكو. تفكيرها العكسي قالها ان اكيد لما كلهم ضحكوا كانوا فاكرين ان انا غبيه.

ناموسة التخصيص : بتخلي الناس تاخذ بالها من حاجات هما ملهمش علاقه بيها. ديفيد كان ماشي في الشارع و قابل ميلاني في الناحيه الثانيه من الشارع. ميلاني مسلمتتش عليه عشان هي مشفتهوش بس ديفيد قرصته ناموسة التخصيص و قال " اكيد هي مسلمتتش عليه عشان هي مش بتحبني "



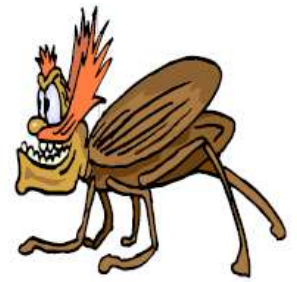
ناموسة التخمين المفاجيء : و دي بتخلي الناس تفكر بشكل مفاجيء في حاجات حصلت من غير ما يتأكدوا منها او يشوفولها حل. لما ناموسة التخمين المفاجيء قرصت مارك بعد ما رجع من المدرسه لقه ان في فلوس اتاخذت من اوضته فافتكر ان اخوه استيفن هو اللي سرقها.



ناموسة الكارثة الكبيره : و دي بتخلي الناس تفكر ان كل حاجه كارثة كبيره. اشلي كانت عايزه تشتري هديه عشان عيد ميلاد زوس و فكرت تجيبها قميص اسود جديد كانت عايزاه. لما راحت المحل لقت منه اللون الرصاصي بس و اشترته. و هي بتلف الهديه لصاحبها قرصتها ناموسة الكارثة الكبيره و قالت " الهديه بتاعتي دي كارثة كبيره و زوس مش هتحبها "

ناموسة توقع المستقبل : و دي بتخلي الناس تتوقع ان المستقبل هيحصل فيه حاجات مش حلوه. كارل كان محبط و لما قرصته ناموسة توقع المستقبل قال : انا عمري ما هتحسن "

ناموسة التفكير الكثير : و دي بتخلي الناس تفكر كتيييبيبيبيير اوي في حاجه مضايقاها. كيلى كانت مضايقه عشان صاحبها في الفصل قالت عليها حاجه معجبتهاش. و بعد ما قرصتها ناموسة التفكير الكثير قعدت تفكر طوووول اليوم في الكلام اللي صاحبها قالتها.



ناموسة التأخير من غير سبب : جريج كان متوتر عشان امتحان السواقه و بعد ما ناموسة التأخير من غير سبب قرصته قال " انا هاختر تقديم الورق بتاع للاسبوع الجاي " و لما الاسبوع خلص برده اخر تقديم الورق.



لحسن الحظ في علاج لقرصات الناموس دي :
اول خطوه تتعلم ازاي تصطاد الناموسه. ممكن
تعرف ازاي تعمل كده و تستعمل المصيده
بتاعتي. اول ما تتعلم تصطاد الناموس بتاعك ،
هتتعلم ازاي تخلص من تأثيرهم عليك باستعمال
التفكير الصح اللي هقولك عليه.

في ثلاث اجزاء مهمه في المصيده :

١. تعرف المواقع اللي الناموس بيعضك فيها : من خلال معرفتنا بانواع الناموس
المختلفه نقدر نقول ان هما بيستخبو في الاماكن اللي بنروحها كل يوم زي البيت و
المدرسه و المحلات و الاماكن اللي بنقابل فيها اصحابنا.

٢. نسجل الحاجات اللي الناموس بيخلينا نفكر فيها : زي مثلا

- " انا هاختر تقديم الورق للاسبوع الجاي "
- " انا عمري ما هتحسن "
- " الهديه بتاعتي دي كارته كبيره و زوس مش هتحبها "
- " اكيد هي مسلمتش عليه عشان هي مش بتحبني "
- " اكيد كلهم فاكرين ان انا غيبه "
- " انا عمري ما هعرف انط عالي كده "

٣. تعرف ان التفكير السلبي ليه تأثير وحش علي مشاعرك و تصرفك و طريقة
تفكيرك : التفكير السلبي بياثر علينا و بيخلينا حاسيين اننا زعلانين و محبطين و
قلقانيين و مضايقين و متترفيين ... و ببيغير سلوكنا و بيخلينا نبطل نعمل الحاجات
اللي كنا بتحب نعملها او هتخلينا نبطل نعمل الحاجات اللي احنا حطينا في دماغنا
اننا عنرنا نا هنعرف نعملها من غير ما نجرب تاني ... و كمان بتخلينا نغير
الطريقه اللي بنفكر بيها و بتبقي افكارنا كلها سلبيه.

مصيدة ديفيد

ده شكل المصيده :

١. تبدأ انك تختار موقف بيخليك تفكر بطريقه سلبيه
٢. و بعدين بتصطاد افكارك السلبيه. في الاول بتكون الافكار السلبيه دي بتبقي معقوله شوية صغيرين .. بس بعدها بشويه بتكثر و تكثر و تفضل تزيد
٣. و بعدين بتخليك حاسس بشعور سيء و بتأثر علي طريق تفكيرك و سلوكك. اول ما تبقي في الحاله دي تلاقي ليها نتيجة وحشه علي احساسك و تفكيرك و علي الحاجه اللي انت بتعملها.

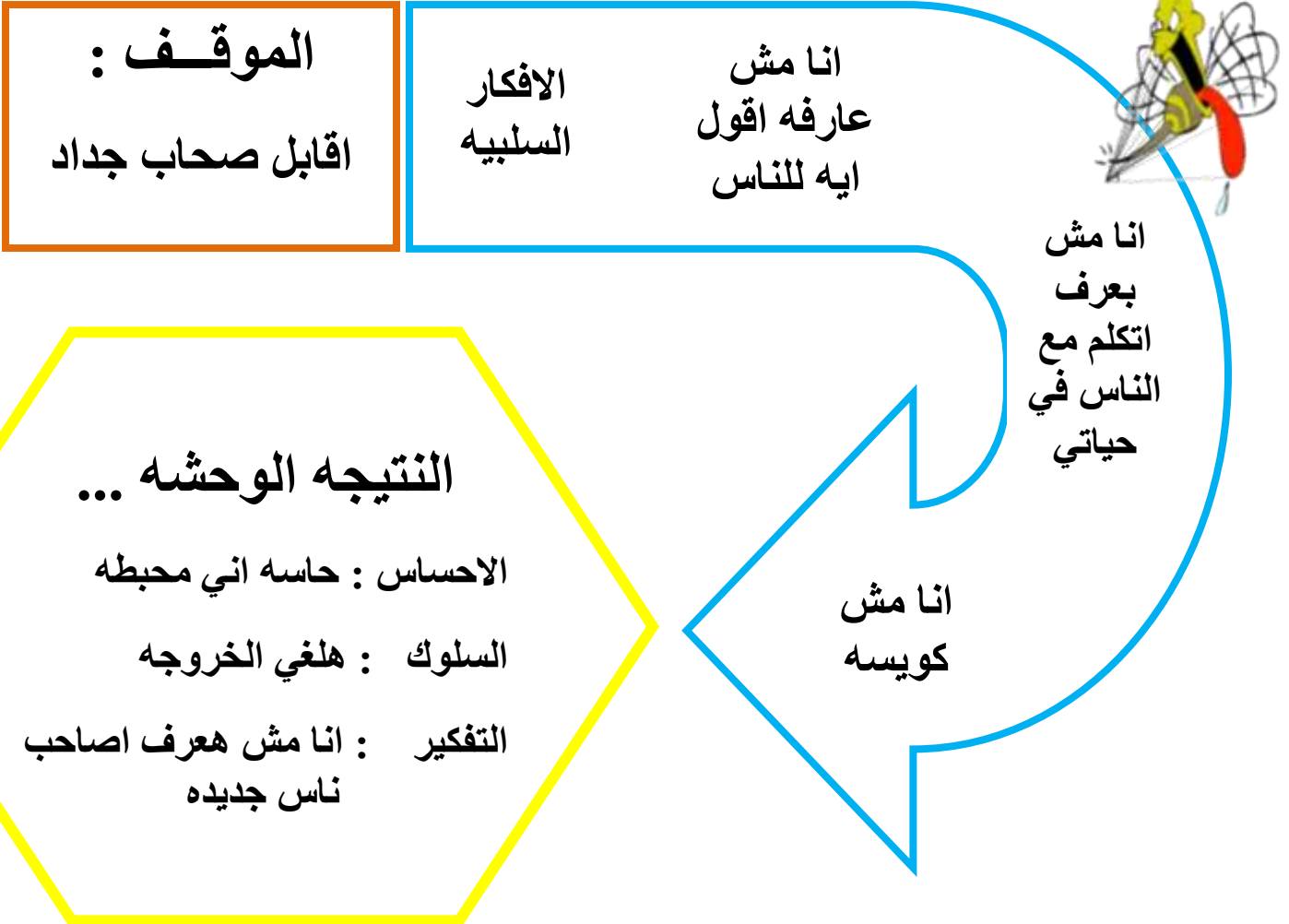


الموقف الافكار السلبيه المفاجئه

نتيجه سيئه بتأثر
علي المشاعر و
التفكير و السلوك

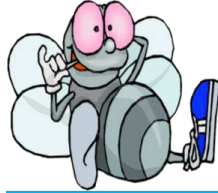
مصيدة شونه

ده مثال علي تفكير سلبي لشونه اللي دايمما بتتكسف تقابل ناس متعرفهاش.
الموقف بتاعها " انها تقابل ناس جداد متعرفهمش كويس بعد المدرسه " .. تفكيرها السلبي ببدا معقول شويه " انا مش ببقلي عارفه اقول ايه للناس " و بعدها بشويه بيكثر و يزيد لحد ما وصل ل " انا مش بعرف اتكلم مع الناس في حياتي .. انا مش كويسه " و بعدين تتصرف بأنها " تلغي الخروجه " و بيبقي تفكيرها " انا مش هعرف اصاحب ناس جديده " .



شونه معرفتش تستمع بالوقت مع اصحابها و مدتش لنفسها فرصه انها تحاول عشان هي فكرت في الافكار السلبيه دي من غير ما تتأكد هي صح و لا غلط و قررت علي طول انها متخرجش.

تقدر تفكر في موقف سلبي زي شونه ... استعمل المصيده دي و فكر



الموقف :

الافكار
السلبيه

النتيجه الوحشه ...

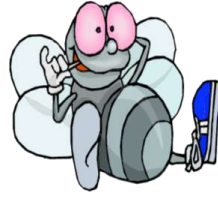
الاحساس :

السلوك :

التفكير :

يا تري كان ايه نوع الافكار السلبيه اللي اصطدتها؟؟ و كانت حاجه جديده عليك و لا حصلتلك قبل كده؟؟

تقدر تفكر في موقف سلبي زي شونه ... استعمل المصيده دي و فكر



الموقف :

الافكار
السلبيه

النتيجه الوحشه ...

الاحساس :

السلوك :

التفكير :

يا تري كان ايه نوع الافكار السلبيه اللي اصطدتها؟؟ و كانت حاجه جديده عليك و لا
حصلتك قبل كده؟؟



دلوقتي بعد ما اتعلمت ازاي
تصطاد الافكار السلبيه دي ،
هقولك ازاي تتخلص من تأثيرها
الوحش.
كل اللي عليك انك تسال نفسك
اربع اساله هتخليك تفكر صح

السؤال الاول : هو ايه اللي خلاني افكر تفكير سلبي (الدليل) ؟

السؤال الثاني : ايه هي الطرق التانيه اللي كان ممكن افكر بيها (البديل)؟

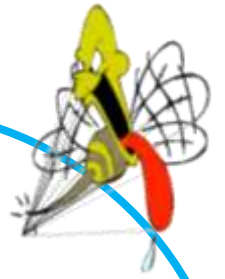
السؤال الثالث : التفكير ده اثر عليه ازاي (التأثير) ؟

السؤال الرابع : هو ايه نوع التفكير السلبي اللي كان عندي (نوع التفكير) ؟

هنشوف ازاي شونه استعلمت الاسئله دي :

الاول هي خمنت تفكيرها السلبي كان اد ايه .. كبير و لا صغير .. هي لقت انا تفكيرها
السلبي كان كبير اوي .. و بعدين سألت نفسها الاربع اسئله اللي قولنا عليها (الدليل –
البديل – التأثير – نوع التفكير) .. و لما راجعت كلامها بعد ما جاوبت علي الاسئله لقت
ان تفكيرها السلبي قل كتير عن الاول .. لما جاوبت علي الاسئله لقت ان كان ممكن
توقف التفكير السلبي ده من انه يآثر علي احساسها و تفكيرها و سلوكها.

تعالو نشوف هي استخدمت الطريقه دي ازاي ...



الموقف :

اقابل صحاب جداد

الافكار
السلبيه

انا مش عارفه
اقول ايه للناس

90%

انا مش
بعرف
اتكلم مع
الناس في
حياتي

20%

انا مش
كويسه

90%

15%

85%

20%

النتيجه الوحشه ...

الاحساس : حاسه اني محبطه

السلوك : هلغي الخروجه

التفكير : انا مش هعرف اصاحب ناس جديده

85%

15%

الدليل

لما فكرت لقيتني بقضي وقت كثير بتكلم فيه مع
الناس في البيت و المدرسه. يبقي مش صح اني
مش بعرف اقول ايه للناس. و مش صح ان انا مش
كويسه. انا فكرت في حاجات كويسه فيا : انا بعرف
اهزر ، و امينه ، و بحب اهتم بعيلتي و اصحابي.

عندي اصحاب كويسين اوي

البديل

الطرق البديله اللي كان ممكن استخدمها هي :
اني كان ممكن اتخلص من احساس اني مكسوفه
من مقابلة الناس .. ده طبيعي و بيحصل بس ده
مش معناه ان انا مش كويسه او مش مرتاحه ..
في ناس كثير بيحصلها الموضوع ده عادي.

التأثير

التفكير السلبي اثر عليه و كان كل شويه يكثر و
يكثر و خلاني حاسه اني محبطه و مش كويسه و
خلاني الغي الخروجه اللي كانت هستمتع بيها و
فكرت ان مفيش امل اني اصاحب ناس جديده.

كويس ان انا استخدمت طريقة الاسنله دي عشان
هي خلنتني حاسه اني كويسه و غيرت سلوكي
للاحسن.

انواع التفكير السلبي

التفكير السلبي اللي كان عندي هو :

اتوقع اللي هيحصل في المستقبل
التفكير الكثير
التفكير الوحش
التفكير العكسي
التخمين المفاجيء



الموقف :

الافكار
السلبية

النتيجه الوحشه ...

: الاحساس

: السلوك

: التفكير

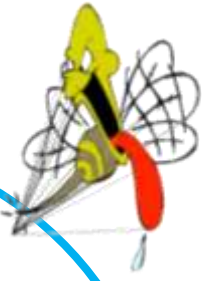
الدليل

البديل

التأثير

انواع التفكير السلبي

التفكير السلبي اللي كان عندي هو :



الموقف :

النتيجة الوحشه ...

: الاحساس

: السلوك

: التفكير

الدليل

البديل

التأثير

انواع التفكير السلبي

التفكير السلبي اللي كان عندي هو :

بعد ما خلصت الجزء ده من الكتاب .. اقدر اقول ان اهم حاجه في التفكير الصح هي :

.١

.٢

.٣

.٤

