

معنى التفكير الإيجابي

قف للحظة عند عبارة التفكير الإيجابي وتأمل فيما تعنيه.
ماذا يمكن أن يخطر على بالك؟

ما هي الكلمات أو الصور التي يمكن أن تجول بخاطرك؟
هل يمكن أن تستدعي مخيلتك أشخاصاً ممن تعتبرهم مفكرين
إيجابيين؟

خلال سنوات، كنت قد سألت المئات إذا لم نقل الآلاف
من الأشخاص من مختلف نواحي الحياة، عما يمكن أن يخطر
على بالهم إذا سمعوا عبارة التفكير الإيجابي؛ وقمت بتدوين
هذه النماذج من الإجابات.

«إنه النظر إلى الجانب المشرق من المواقف».

«إنه النظر إلى الحياة بمنظار ملون بالأزهار».

«أن تكون سعيداً، وغير مهزوم».

«إنه الرؤية الخيالية للعالم».

من الواضح أن بعض الإجابات كانت أكثر إيجابية، وأخرى

كانت أكثر سلبية. فأصحاب الإجابات السلبية كانوا يستبعدون فكرة التفكير الإيجابي. أما أصحاب الأفكار الساخرة فلقد أصابوا في بعض الحيات وكانوا محقين في تفكيرهم وبشكل مثير. لقد عانت إحدى المؤسسات المشهورة من أوقات عصيبة وذلك بعد سنوات طوال من الازدهار. ولقد بذل رئيس مجلس الإدارة، والذي أعرفه بشكل شخصي كل جهده لبث روح التفاؤل في هذه المؤسسة. «عظيم.. لا توجد مشكلة.. لا تقلقوا. إنها حالة مؤقتة، وستقف ثانية على أقدامنا..».

لكن ولسوء الحظ، فشل في معالجة بعض المواضيع الحساسة المتعلقة بالمشكلة، وكنتيجة حتمية ازداد غرق الشركة أكثر فأكثر في العجز المالي، إلى حد الإفلاس تقريباً. كانت المشكلة في رؤية رئيس مجلس الإدارة للموقف، وكانت الشركة في مشكلة حقيقية. كان الجميع على دراية بهذا الامر. ولكن عوضاً عن الاعتراف بجدية المشكلة، تمسك رئيس مجلس الإدارة بإنكاره لهذه المشكلة. ولهذا بدت إيجابيته خيالية وغير صادقة. وطوال الوقت، كان يتباهى بمعنوياته المرتفعة. فهل يمكن أن يؤاخذ المدير على محاولة البقاء منتصباً خلال الأوقات العصيبة؟ مع الأسف، فإن الإجابة هي «نعم»، إذا كانت هذه الإيجابية بمثابة تعمية لعدم الحركة. وكما سنرى لاحقاً، فإن المفكرين الإيجابيين هم أناس واقعيون، شديديوا المراس يندفعون على مشاكلهم بكل طاقة وحماس.

أهمية التفكير الإيجابي

ستعمل هذه الفقرة على معرفة الطريقة التي تنظر إليها لمعنى التفكير الإيجابي. ببساطة ضع إشارة صح أو خطأ بجانب العبارات التالية. وحالما تنتهي، سنراجع سوية كل سؤال، ونقدم الاحتمالات الأكثر تطبيقاً للأجوبة.

1. المرء السلبي ولد سلبياً.
2. في أغلب الأحيان، تمنع الظروف الخارجية المرء من القيام بواجباته.
3. مفهوم الثقة بالنفس هو مفهوم يمكن التلاعب به.
4. الحكم على شخص أنه مفكر إيجابي هو بمثابة القول أنه أو (أنها) شخص (بولياني)
5. إن معتقداتنا هي التي تشكل سلوكنا، والذي بدوره يشكل مشاعرنا.
6. إذا أردت أن تكون مفكراً إيجابياً يجب عليك أن تنكر الحقائق في بعض الأحيان.
7. لن نتمكن من تغيير الواقع، وكل ما نستطيع القيام به هو السيطرة على ردود أفعالنا تجاه هذا الواقع.
8. لا يمكن النظر الى التوقع المسبق على أنه مؤثر على الإنجازات.
9. الوقائع أكثر أهمية من المواقف.
10. إذا لم تتخذ القرارات في حياتك، فإن الآخرين سوف يقررون عنك.

والآن فلنقم بمراجعة هذه النقاط:

1. المرء السلبي ولد سلبياً

خطأ - بعكس ما يفكر به معظم الناس، فإن نواح كثيرة من السلبية في التفكير هي مكتسبة ومتعلمة. قبل فترة قصيرة، كنت أتناقش مع سيدة بدت متحمسة للمشاركة في إحدى ندوات التفكير الإيجابي. كانت مقتنعة أن مفاهيم التفكير الإيجابي لا يمكن أن يأتي بها المرء الى هذه الندوة. وكان شكها ينحصر فيما إذا كان الناس قادرين على تعلم أن يكونوا إيجابيين أم لا. وقدمت المثال الآتي:

«إن زوجي مفكر إيجابي بالفطرة. كان دائماً وسيظل أبداً. أما أنا، فلقد كنت متشائمة وسأظل على هذه الحال. لهذا، فإما أن يكون المرء إيجابياً أو لا يكون. فإذا لم تكن إيجابياً بالفطرة، فانك لن تستطيع تغيير ذلك».

لقد كانت تنظر إلى التفكير الإيجابي على أنه صفة صبغية، كأن تولد بني العينين. وكنتييجة لذلك، لن تتمكن من تغيير ذلك. وفي الواقع، إن أغلب الناس ولدوا وهم يحملون فطرياً صفة الايجابية. الكثير من الدراسات وقفت بجانب هذا الرأي، ولإزالة الشكوك فإن القيام بعملية مراقبة بسيطة كفيلا بإثبات صحة هذه الدراسات. هل حصل وأن رأيت طفلاً سلبياً؟ ولنترك الإجابة على هذا السؤال لآباء وأمهاة الأطفال، فهم الأقدر على الإجابة. بالتأكيد لم يسبق لك أن رأيت طفلاً سلبياً.

ويخطرني في هذا السياق طفلي الرضيع أندرو حين أيقظني ذات صباح في الخامسة. أذكر أن صوته كان يأتيني كالهديل، وكانت الأصوات تخرج من فمه دون أن تحمل أي معان نظراً لصغر سنه. نهضت من الفراش، بل قل إنني تعثرت من فراشي، وذهبت إلى غرفته لأرى ماذا كان يحصل هناك أملاً في مداعبته قليلاً حتى أعود الى نومي. لقد فرح الصغير بي، وابتسم لي ابتسامة تدفع الكثير لفاء رؤيتها. ولو قدر له أن يتكلم في ذلك الصباح لخيّل لي أنه سيقول: «صباح الخير يا أبي، أليس رائعاً هذا النهار؟ هل لك أن تحملني من هذا السرير لنلعب سوية؟ أرجوك». لا أحد ينتبه إلى هذه الإيجابية الفطرية. وشيئاً فشيئاً، وتحت الضغط الهائل الذي نتعرض له في حياتنا، نمضي مبتعدين عن فطرتنا الإيجابية نحو حالات سلبية صناعية. صناعية لان السلبية هي سلوك مكتسب بالأساس. يسمع الأطفال عادة كلمة / نعم / واحدة مقابل عشرة / لاءات / وفي أغلب الأحيان يكون المقصود من هذه / اللاءات / حماية هؤلاء الأطفال من الأذى، إلا أننا وفي أحيان أخرى نطلقها لأنها تكون متناسبة مع أحوالنا فنعمل دون قصد على تثبيط همهم في محاولة تعلم الأشياء الجديدة. فالتشجيع على التعلم يعني هدر الوقت المخصص لنا.

2. في أغلب الأحيان، تمنع الظروف الخارجية المرء من القيام بواجباته:

خطأ - حسب ما علمنا في الفصل السابق، فإن أغلب

العوائق التي تمنعنا من اكتشاف أفضل ما لدينا هي عوائق يمكن السيطرة عليها. ويمكن أن نصنف هذه العوائق المعروفة إلى فئتين. عوائق داخلية وخارجية. بحيث تتضمن العوائق الداخلية عوامل كالخوف، فقدان الثقة، الشعور بالدونية والخ. إلا أننا بالصبر والمثابرة نستطيع أن نتحكم بهذه العوائق ولو أخذت منا بعض الوقت. وهذا شيء جيد لأن ذلك يعني أننا لسنا مضطرين (ولا يجب أن نكون) على الاعتماد على الآخرين للتغلب على هذه العوائق.

أما شأن العوائق الخارجية فيعتقد معظم الناس أنها خارج السيطرة «فالإدارة دائمة التغيير للخطط». «لقد تم خفض ميزانيتي» «نحن في وسط عملية اندماج» «نحن في عملية تحجيم». إن لعب دور الضحية هو من أسهل الأدوار. فالشخص الذي ينتمي إلى هذه العقلية يبحث دائماً عن أعذار تستبعد مشكلات أدائه. صحيح أننا لا نستشار دائماً عندما نتخذ القرارات، وصحيح أن الكثير منا يعانون من نتائج قرارات الآخرين وأفعالهم، وصحيح أن الحوادث الخارجية تبدو وكأنها خارج سيطرتنا إلا أننا وببساطة، نستطيع أن نغير رؤيتنا لهذه الحوادث.

أخبرني مؤخراً أحد مديري شركات التكنولوجيا أن واحداً من أقسامه يعاني بعض المشاكل بسبب المدير التنفيذي لهذا القسم. حيث أن أسلوب هذا المدير كان ملحاحاً، دائم الطلب، كانت تقاريره دائمة الشكوى حول الوضع. وكان يرسل

أعداداً غير محدودة من الرسائل الإلكترونية لإشاعة الفوضى . وكان المدير يستلم ما معدله 35 رسالة إلكترونية سلبية بشأن الوضع يومياً. ولقد كان الجميع مكرهين على قراءة كل هذه الرسائل والإجابة عليها كل ضمن اختصاصه. مما كان له الأثر الكبير على العملية الإنتاجية. وبأس وإحباط، طلب مني المدير النصح لكيفية التعامل مع هذا الوضع. وكما خمنت، بدا من الواضح أن الإحباط الأكبر للمدير كان نابغاً من محاولاته لتغيير هذا المدير التنفيذي. وكان شعوره باليأس نابغاً عن عدم رغبته بإحداث تغييرات موضوعية. تناقشنا بجملة من الخيارات المختلفة بشأن كيفية التعامل مع هذا المدير التنفيذي. وقررنا أن نقلة بسيطة في آلية تفكير المدير حول الوضع يمكن أن تحل هذه المعضلة. وبكلمات أخرى، قررنا تغيير الآلية التي ينظر من خلالها المدير إلى المشكلة عوضاً عن تغيير الشخص. لقد قرر المدير تغيير أسلوب التعامل مع هذا المدير التنفيذي. كما قرر أن يكون أكثر عمقاً لدى تلقيه معلومات منه. وتسليح بيانات لدعم أفكاره ومقترحاته. وفي نقطة معينة، ولدهشة المدير الشديدة، بدأ التنفيذي بالتعامل معه بشكل مختلف. بدا أكثر صبراً وأكثر استعداداً لتجربة أفكار جديدة. ولقد لاحظ الآخرون في المجموعة هذا التغيير في سلوك المدير التنفيذي. ولم يكن قد انقضى وقت طويل، حتى اختفت الرسائل الإلكترونية عديمة الجدوى. وما حصل أنه بتغيير أسلوب رد المدير على التنفيذي استطاع وبشكل غير مباشر إحداث تغيير في المدير التنفيذي.

وما أحاول شرحه هنا أن كل ما يحدث لنا يمكن السيطرة عليه بشكل مباشر أو غير مباشر.

3. مفهوم الثقة بالنفس هو مفهوم يمكن التلاعب به.

صح - تثير هذه النقطة الكثير من النقاش. وغالباً ما يكون رد الفعل مدعاة للشك. «كيف يمكن أن تزور شيئاً» كالثقة بالنفس؟ إن تزويرك لشيء مثل هذا يعني أنه ليس ثمة ثقة بالنفس أساساً. «هناك صدق في هذه النقاشات، ولكن تزوير الثقة بالنفس موجود، على الأقل للحظات ضئيلة. فالخطابات العلنية هي واحدة من أعظم المخاوف التي يتعرض إليها الناس. فالقلوب تدق بشدة والراحات تتعرق والأقدام ترتعش. ولن أنسى أنني وفي إحدى المرات التي طلب مني فيها أن أقوم بإلقاء تقديم لمجموعة كبيرة من (مديري النوعية) وذلك بعد انضمامي لقسم (النصح النوعي) في معهد جوران، كنت عظيم التوتر وخصوصاً أنني كنت يافعاً وجرأاً. ولم أكن واثقاً من أنني سأنهض أمام أولئك المحترفين وألقي كلمتي. كنت سلبياً جداً مع ذاتي. وكنت أقول لنفسي: «لماذا يريدون الاستماع إلي؟ خبرتهم أعرق من خبرتي بكثير. ماذا يمكن أن أقدم لهم أكثر مما يعرفونه؟». وقررت اتباع نصيحة بوب - أحد الزملاء المتمرسين في العمل وفي مثل هذه الأنشطة الخطابية - قال لي: «سكوت يا بني، بعد كل هذه السنين، مازلت قادراً على الإمساك بزمام الأمور. والمهارة في صيد الفراشات التي تطير في

اتجاه واحد». وبكلمات أخرى، كلنا نمر بأوقات عصيبة لا نشعر فيها بالثقة، حتى أننا لا نتمكن من إيضاح هذه المشاعر «الفراشات» إلا أننا نستطيع أن نضع هذه المشاعر جانباً ونمضي قدماً.

يحلو لبعض الناس استخدام مصطلح «زورها حتى نتمكن منها» كوسيلة لوصف هذا المفهوم. ومن المهم في هذا السياق إضافة بعض النقاط. فكما سبق وأن قلت، لن نستطيع تزوير أي شيء إلى الأبد. ولا يجب علينا أن نحاول، وأرجو أن لا يفهم من كلامي أنني أطلب من المرء أن لا يكون صادقاً أو أن يتحول الى شخص قوال، فهذا الأسلوب المعروف بـ (تصنع) له جذوره السلوكية السيكولوجية، والتي سأتي على تفصيلاتها في فصل لاحق.

4. الحكم على شخص أنه مفكر إيجابي هو بمثابة القول إنه أو (إنها) شخص (بولياني)

خطأ - في معرض الدفاع عن بوليانا فإنها تعرضت لجشع لا تستحقه. ولسوء الحظ، فإن تعبير بوليانا وعلى مر السنين كان يستعمل للدلالة على المواقف السلبية. والغريب في الموضوع أن أغلب الناس يستعملون هذا التعبير دون معرفة معناه. أنا نفسي كنت واحداً من أولئك الناس حتى وقت قريب. فقبل أشهر عدة، كنت أدير حلقة من حلقات التفكير الإيجابي لواحدة من شركات المشروبات حينما طُرح موضوع

بوليانا. ولقد كان بعض المشاركين في الحلقة على اصطلاح بما يعنيه تعبير بوليانا. طلب مني المشاركون أن أشرح لهم هذا التعبير. وقتها، لم أكن على معرفة بأصله، وكل ما كنت أعرفه أنه تعبير يستعمل للدلالة على المواقف السلبية، وهذا ما أخبرتهم.

وفي صباح اليوم التالي، تلقيت مكالمة من أحد المشاركين في الحلقة قال لي فيها: «سكوت، أردت فقط إعلامك أن تعبير ببوليانا يأتي من قصة تحمل الاسم ذاته، ونشرت سنة 1913 للكاتبة إيلانور هـ. بورتير. وأعتقد أنك يجب أن تقرأ هذه القصة ذلك لأن الشخصية الرئيسة لهذه القصة والتي تدعى بوليانا هي أبعد ما تكون عن تعبير بوليانا». وبحث عن هذا الكتاب ووجدت نسخة مغبرة قديمة منه في المكتبة وقرأته. وما وجدته أن الشخصية الرئيسة بوليانا كانت فعلاً مفكرة إيجابية. فقدت بوليانا أبوها في سن الحادية عشرة، وأجبرت على العيش مع عمته اللئيمة بولي. تعلمت بوليانا من والدها - الذي كان وزيراً - أن تستخلص الأشياء الجيدة من المواقف. وعلى الرغم من قسوة الحياة عليها، فلقد تمكنت من الحفاظ على نظرتها الايجابية للحياة التي كانت مليئة بالتفاؤل. وبالنتيجة، نجحت في إحداث تغييرات لا تصدق في أكثر الناس سلبية، وخصوصاً عمته.

لهذا، فلتوضيح السؤال الرابع، فإن الشخصية الأصلية لبوليانا كانت إيجابية، ولكن استناداً إلى استشهدانا الخاطيء بهذا التعبير، فإن بوليانا هي تلك الشخصية الطفولية الخيالية الساذجة.

إن أهم ما يميز التفكير الإيجابي هو قدرته على استثمار أقوى ما يمكن أن تحتويه تحديات المواقف. والمفكر الإيجابي هو ذلك الشخص المؤسس على الواقعية، العنصر الأقوى في حل المشاكل المستعصية. وسنأتي بالمزيد من الشرح لصفات المفكر الإيجابي في نهاية هذا الفصل.

5. إن معتقداتنا هي التي تشكل سلوكنا والذي بدوره يشكل مشاعرنا

خطأ - للوهلة الأولى، يبدو ترتيب هذه العبارة منطقيًا. ولكنه في حقيقة الأمر هو غير مرتب. لأننا غالباً ما نخلط بين المشاعر والعواطف وبين السلوك. فالترتيب الصحيح هو أن نقول، إن معتقداتنا (المسؤولة عن أفكارنا) هي من يشكل مشاعرنا والتي بدورها تشكل سلوكنا. تتداخل المشاعر بالسلوك لدرجة أن يصبح هذا التداخل أقرب ما يكون إلى أحجية الدجاجة والبيضة. أيّ أتى قبل الآخر، المشاعر أم السلوك.

سنتناول في الفصل الثاني هذا المفهوم بمزيد من العمق.

6. إذا أردت أن تكون مفكراً إيجابياً، عليك إنكار بعض الحقائق أولاً

صح - (مع التنويه) تشير هذه النقطة جداً واسعاً عندما تناقش ضمن مجموعة. فأحد المحللين الماليين ممن كانوا يحضرون ندوة عن التفكير الإيجابي انبرى قائلاً: «ما هو المقصود بإنكار الحقائق؟ إن إنكاري للحقائق يعني فقداني

لعملي بسرعة شديدة» وانبرى شخص آخر قائلاً: «إذا كان التفكير الإيجابي يعني إنكار الحقائق، فأنا لا أريد أن أكون مفكراً إيجابياً». ما أثار كل هذا الصخب كان كلمة (إنكار). إلا أن هذه الكلمة لا تعني عدم إدراك الحقائق أو عدم التسليم بها، بل تعني تعليق أو تجاهل هذه الحقائق بشكل موقت قبل رفضنا للأفكار الجديدة بسبب هذه الحقائق المحيطة به، وبذلك نستطيع إدراك مجموعة جديدة من الحقائق. فخذ مثلاً كتابات ستاربيكس، وأنا واحد من أشد المعجبين به، ففي كتابه «صب قلبك فيه» يتحدث ستاربيكس صاحب ورئيس مجلس إدارة هاورد شولتز عن الرافضين لفكرة توسيع أعماله في مجال تجارة القهوة في مناخ واقعي تكثر فيه الأسباب التي تدعم الرفض. إلا أنه يقول: «لا يحق لأي أحد أن يمنع العالم من الحصول على القهوة الجيدة. لا احتكار لهذه المادة السمراء. ولقد سمعت الكثير عن أن هذه المادة لا يمكن أن تكون قابلة للنمو الصناعي، ولكن يجب أن لا ننسى أنها ثاني أكبر تجارة في العالم بعد النفط وذلك على الرغم من تراجع استهلاك أمريكا لهذه المادة منذ منتصف الستينيات»

لقد أوضح له الكثير من الخبراء أن المستهلك لن يدفع أسعاراً عالية لقهوة من الدرجة الأولى. إلا أن ستاربيكس أثبت أنهم على خطأ. لقد كان يفتح مخازن جديدة كل سنة، إضافة للمخازن التي كان يملكها، والتي كانت منتشرة في كل أنحاء البلاد. وعلى الرغم من وجود حقائق كان لها أن تثنيه عن عزمه

وعلى رغم النتائج المتأتية من هذه الحقائق، إلا أن مؤسسة هاورد ظلت تمشي قُدمًا. وكان المفتاح يكمن في تعريف هذه الحقائق، والقبول بها ثم استخلاص أساليب خلاقة للتقدم. والمؤسف في الموضوع أن الكثير منا يسمح للحقائق أن تدفنه. و عوضاً عن استثمار هذه الحقائق لمصالحنا، نقوم بتحويلها إلى عوائق، ثم أعدار نهائية تبرر لنا السكون وعدم القيام بأي نشاط. الكثير من الشركات تتمتع من تطبيق الأفكار العظيمة بسبب هذه الجدلية.

أذكر قبل بضع سنوات أن نائب رئيس مجلس إدارة إحدى الشركات المصنفة الكبيرة كان يشكو من مستوى أداء أحد الفروع التي كان يديرها. وعلى الرغم من أن هذا الفرع كان يقوم بكل واجباته، إلا أن النائب كان يقول: «إنهم محافظون وغير قادرين على التطور، صحيح أنهم يقومون بواجبهم، إلا أنهم يخشون تخطي ما قاموا بتحقيقه السنة المنصرمة ذلك لأن التكنولوجيا التي كانوا يتعاملون بها مع المنتجات الجديدة لا تتغير، وفي المحصلة إن تقديم منتجات جديدة هو شيء نادر». وبعد التدقيق تبين، أن إدارة ذلك الفرع كانت تركز اهتمامها على أداء السنة المنصرمة، ولكن المشكلة كانت تكمن في أن إدارة الفرع كانت تسمح للحقائق بشل تفكيرها. ففي اعتقاد نائب رئيس مجلس الإدارة، كانت إدارة الفرع تسلم وبشكل كامل أن أداء هذا الفرع لا يمكن أن يتجاوز الـ 15٪ من النمو الصناعي، وأنه لن يتمكن من تقديم أكثر من منتجين أو ثلاثة لكل سنة وذلك ببساطة، لأن هذا الفرع لم يحاول أبداً.

فالمفتاح في التعامل مع الحقائق المعروفة يكمن في البحث عن حقائق أخرى. أي أن التسليم بالحقائق الموجودة أصلاً غير كاف، بل علينا البحث عن حقائق جديدة قد لا تكون منظورة.

قصة روجر بانيستر هي مثال آخر. لقد كان روجر بانيستر أول إنسان في التاريخ يستطيع أن يحقق زمن الميل الواحد في أقل من أربع دقائق الإنجاز الذي لم يستطع أن يحققه أحد حتى سنة 1954، ولقد أوضح الخبراء في تلك الأيام (أطباء فيزيائيين وصحة وغيرهم) انه من الاستحالة بمكان أن يستطيع جسد بشري أن يقطع ميلاً في أقل من دقيقة. كانوا يقدمون الحقائق التي تثبت عدم قدرة الجسد البشري على القيام بذلك. إلا أن بانيستر لم يكن مقتنعاً بذلك، واستطاع سنة 1954 أن يحقق هذا الإنجاز. ثم تلا هذا الإنجاز ظاهرة مثيرة.

فخلال 18 شهراً استطاع أربعة وعشرون شخصاً من كسر هذا الرقم. شيء لا يصدق! ماذا حصل؟ هل كانوا يتناولون مقويات أو عقاقير منشطة؟ هل كانوا يتدربون بشكل أكبر؟ كلا، وما حصل أنهم آمنوا أن مثل هذا الإنجاز هو شيء قابل للتحقيق لأن بانيستر، وببساطة، قدم لهم مجموعة جديدة من الحقائق. آخذين في عين الاعتبار أن بانيستر كان على دراية باستحالة تحقيق مثل هذا الإنجاز، وعلى الرغم من المساواة التي تحملها كلمة (إنكار)، قرر بانيستر أن يستعملها وأن يزيح الحقائق جانباً ويحقق إنجازَه.

7. لن نتمكن من تغيير الواقع، وكل ما نستطيع القيام به هو السيطرة على ردود أفعالنا تجاه هذا الواقع.

صح - غالباً ما نخفق في محاولتنا لتغيير ما هو خارج عن إرادتنا. إنها مضيعة للجهد والوقت. لا يمكن للمرء أن يعود إلى الماضي أو أن يتراجع عن القيام بما قام به. وعادة لا يكون لنا أثر مباشر على القرارات أو الأفعال التي قام بها الآخرون. وكننتيجة، فإن أغلب الأمور التي تحدث لنا تكون خارجة عن إرادتنا وعلى رغم أن ذلك لا يعجبنا. جميل أن نكون قادرين السيطرة على الأمور، ولكننا، وكما أشرنا في بداية هذا الفصل، إن السيطرة لا تتعدى سيطرتنا على ردود أفعالنا تجاه المواقف.

8. لا يمكن اعتبار التوقع المسبق مؤشراً على الإنجازات

خطأ- في الواقع، الصحيح هو العكس. التوقع المسبق هو مؤشر قوي على النجاح أو الإخفاق المستقبلي. وكما أشار الدكتور پيل: «توقع الأفضل، تحصل على الأفضل. توقع الأسوأ تحصل على الأسوأ». فكما هو الحال بالنسبة للمغناطيس، فإن التوقعات الإيجابية تشد لنا ما هو أفضل، بينما تشد التوقعات السلبية ما هو أسوأ لنا. فحينما نتوقع النجاح فإننا نقوم بتغيير باطننا بشكل أساسي بحيث تصبح مواقفنا أكثر ثقة وتفائلاً. ونبدأ بالتعبير عن هذه المكونات الإيجابية من خلال حركة أجسادنا، وتعابيرنا الشفهية وكتاباتها مما يؤثر في الناس المحيطين بنا بطريقة إيجابية.

هل حدث وأن قابلت بائعاً لم تستطع رفض عروضه؟ أذكر أنني قبل سنتين خلت وحينما كنت مديراً للاستلام والشحن، تلقيت اتصالاً من ماريا، موظفة الاستقبال قالت فيه: «سكوت، هناك رجل في البهو يرغب في التحدث إليك، أعرف أنه لا يوجد موعد. ولكن هلا تحدثت إليه لدقيقة واحدة؟» وتحت إصرارها وامتعاضي، وافقت على مقابلته.

(ما زلت أذكر اسمه. جيمس) وبالمحصلة، استطاع أن يحول كل أعماله لمصلحته. أخبرني ماريا أنها لم تستطع مقاومة انطباعاته الإيجابية لدرجة أنها لم تستطع رفض طلبه في مقابلتي.

كان مرحاً وملحاحاً دون قسوة أو وقاحة، وبعد أشهر كثيرة، سألت جيمس: «كيف استطعت إقناع موظفة الاستقبال بالسماح لك بمقابلتي دون موعد مسبق؟». أجاب قائلاً إنه ينطلق دائماً تجاه أهدافه بحالة ذهنية مليئة بالأمل والتوقع. وهذه الحالة كانت تستدعي بالضرورة سلوكاً إيجابياً، الشيء الذي كان له الأثر الكبير في إبداع الانطباع الإيجابي لدى ماريا، وجعلها توافق على مطلبه.

9. الوقائع أكثر أهمية من المواقف

خطأ - كما أشرنا سابقاً، أن رؤيتنا للحقائق أهم بكثير من الحقائق نفسها. فالجوهر يكمن في أنك إذا كنت مقتنعاً بقدرتك على قهر العوائق ففرص نجاحك في ذلك كبيرة.

10. إذا لم تتخذ القرارات في حياتك، فإن الآخرين سوف يقررون عنك

صح - الحياة مليئة بالخيارات. وحينما نخفق في اتخاذ قراراتنا، فإننا غالباً ما نضع أنفسنا تحت رحمة الآخرين. ويساعدنا التفكير الإيجابي على اتخاذ القرارات لأنه يخلصنا من التردد والخوف والقلق والارتباك والمشاعر السلبية الأخرى.

كان الدكتور نورمان فنسنت پيل أول من أرسى المفاهيم الحديثة للتفكير الإيجابي. وحينما انضمت إلى مؤسسته، مركز پيل للحياة المسيحية، بهدف تطوير حلقة عمل تستند إلى رايته «قوة التفكير الإيجابي» كان دخولي إلى مكتبته الشخصية أول ما فعلته. وكانت فكرة تطوير برنامج العمل بالاستناد إلى الفهم الكامل للعوامل التي شكلت أفكاره وآراءه في التفكير الإيجابي شديدة الأهمية بالنسبة لي. ولقد أذهلني الكم الكبير من الكتب التي قرأها إضافة إلى نوعيات هذه الكتب، وكلما تعمقت في دراسته، أدركت مدى الصدق والقوة اللذين كانا يكمنان في التفكير الإيجابي. وبعد قراءتي لكثير من سيرة حياته، إضافة إلى الأحاديث التي كانت تدور بيني وبين عائلته اكتشفت وجود عدد من المؤثرات التي شكلت بموجبها رسالته:

- **النشأة:** كان أبوه وزيراً ينتمي إلى الطائفة النظامية البروتستانتية، وكانت أمه من المؤمنات الواقعات. فبالإضافة إلى بعض المؤثرات الكبيرة الأخرى على

طفولته، كان أبواه من أفضل الأمثلة على التفكير الإيجابي.

- الدين: بصفته بروتستانتيًا، اتبع المذهب البيورتاني الداعي إلى النهوض والسمو والعمل الجاد والحياة النظيفة.

- الصفات الشخصية: كان في طفولته صغير الحجم والبنية، ممتلئًا بعقد هائلة من الشعور بالدونية وكان في قرارة نفسه توافقاً لأن يكون كبير الجسم متين البنیان وأكثر ثقة بذاته. وعلى رغم ما بذله في سبيل ذلك فلقد كان الفشل حليفه دائماً. وفي صراعه هذا وجد الأمل في مجموعة من التجارب إحداها، حينما كان طالباً في المدرسة وقد كتب المدرس على السبورة كلمة (لا تستطيع) في محاولة لشرح سهولة التغيير من الحالة السلبية لـ (لا تستطيع) إلى الحالة الإيجابية لـ (تستطيع) بتناوله لممسحة ومسح الـ (لا) من على السبورة. ولقد لازمته هذه الاستعارة طوال حياته.

- الفترة التي عاشها: لقد عاش الدكتور بيل في أكثر حقبة سلبية من تاريخنا. الحرب العالمية الأولى والثانية وحقبة الكساد العظيم. كان الناس في تلك الحقبة متخمون باليأس والإحباط والغضب من الحرب، والحزن العميق على فقدانهم لأحبائهم، كان الدكتور بيل أول من تنبأ بقوة التفكير الإيجابي وبقدرته على قلب المواقف السلبية.

• ولعه بعلم النفس: كان الدكتور بيل مولعاً وبشكل خاص بكتابات البروفسور في جامعة هارفرد جيمس جويس ولقد عُرف هذا الأخير بأنه الأب الشرعي «لعلم النفس الحديث».

• ولعه بالفلاسفة والشعراء العظام: أمثال رالف والدو إيمرسون، والف ترين، ماركس أورليوس وغيرهم. وبالنتيجة، إن مفهوم الدكتور بيل للتفكير الإيجابي كان مزيجاً من كل هذه المؤثرات، إلا أن هذا المفهوم كان مبنياً على سبر الأغوار النفسية ومداعبة الروحانيات. فبالنسبة له، إن مفهوم التفكير الإيجابي مترابط تماماً مع مفهوم الإيمان. فالإيمان بالله يجعل كل شيء ممكناً. والإيمان بالله يؤدي إلى الإيمان بالذات ومن ثم الثقة بالنفس. ويلعب علم النفس دوراً مهماً في هذه العملية لأن هذا العلم يتوجه أولاً نحو العقل الذي نتعرف من خلاله إلى الله ويجعلنا نتواصل معه. وأعتقد أن هذه القناعة هي إحدى الأسباب التي كانت تمنع الدكتور بيل من تناول المشروبات الكحولية، فهي تؤثر على العقل وتمنعه من التواصل مع الله، المصدر الرئيس للتفكير الإيجابي.

وصف التفكير الإيجابي

والآن بعد هذه الخلفية التاريخية لما يشكل رسالة التفكير الإيجابي، لنوسع سوية معنى التفكير الإيجابي فهو:

• قدراتنا الفطرية للوصول إلى نتائج أفضل وعبر أفكار إيجابية.

- الإيمان بالاحتمالات حتى وعندما تستبعد الحقائق هذه الاحتمالات .
- تركيبة الخصال العسرة .
- المسؤول عن صناعة الخيارات الخلاقة .
- المسؤول عن مواجهة المشاكل .

وتذكر أن:

- كلا التفكيرين الإيجابي والسلبي يحتويان على الحقائق .
 - وأن التفكير السلبي هو حالة مكتسبة بالتعلم .
 - وأن بإمكاننا عدم تعلم التفكير السلبي، وأننا نستطيع إعادة اكتشاف التفكير الإيجابي .
- فلنكتشف الخطوة الرئيسة الأولى لهذه الحلقة، وكيف نستطيع تحقيق ذلك، بعد أن درسنا أساسيات التفكير الإيجابي .