



## الفصل 12

### التفكير الإيجابي كذبة، ولكنه يشكل بداية

لا يمثل التفكير الإيجابي، كما أخبرتكم في السابق، سوى خدعة عديمة الفائدة، ويمكن أن يضر من يلجئون إليه في بعض الأحيان بأكثر مما ينفعهم، حين يقدم كعلاج مثالي بحد ذاته، ولكن لا بد من الانتباه لبعض الفروق الدقيقة، التي تمكنكم من معرفة كيفية وتوقيت استخدامه بما ينفعكم. لا شك أنكم تذكرون حين قلت إن تمييز تلك الفروق يحتاج إلى الكثير من التدريب، وأن أحدها يتمثل في أن التفكير الإيجابي لا يعدو كونه أكثر من خدعة، ولكن توجد في الحقيقة بعض الطرق التي تمكنكم من استخدامه كأداة فاعلة بالرغم من جميع سلبياته.

تكمن مشكلة التفكير الإيجابي الأساسية في أنه عادة ما يقدم كوسيلة لمغالبة التحديات، أو تحقيق الأهداف، ولكن الحقيقة تناقض ذلك، فالتفكير الإيجابي لا يؤدي أكله إلا عبر طريقتين محددتين تتمثل أولاهما في استخدامه بتلقائيته، والأخرى في الكذب بما يتعلق بشعورك كي تستطيع البدء في الاتجاه الصحيح. يتمثل ما يدعو للسخرية في أن الطريقة الثانية يمكن أن تشير ضمناً إلى أنني أقترح القيام بما تلقنه مدارس التفكير الإيجابي التأكيد ذاتها، ولكن تذكروا أنني أخبرتكم قبلاً أن هذا النوع من التفكير الإيجابي ينطوي على قدر كبير من الخداع، وسأشرح ما يعنيه ذلك بشكل إضافي.

تعد الطريقة التي تعلمنا من خلالها استخدام التفكير الإيجابي نتيجة طبيعية للطريقة التي خلق الله بها أدمغتنا، وبالرغم من أن هذا يعتبر أمراً جيداً على وجه

العموم، فإن بعض جوانب التفكير الإيجابي الطبيعي التلقائي يمكن أن تؤول بشكل خاطئ أحيانا، وهو ما يدعونا إلى استخدام نعمة التفكير لدينا كي نعدل إدراكنا في الأوقات التي لا يسير فيها التفكير الإيجابي على خير ما يرام. يتعين علينا، بالإضافة إلى ما سبق، أن ندرك من الناحية الفكرية أن محاولة التفكير بإيجابية لا تصلح في بعض الأحيان، ولنناقش الآن الكيفية التي يعمل بها التفكير الإيجابي بصورة طبيعية تلقائية.

يتعين علينا أن ندرك من الناحية الفكرية أن محاولة التفكير بإيجابية لا تصلح في بعض الأحيان.

✳ نصيحة مفيدة: (تظاهر بالجوع حتى وإن كنت متخما).

لنقل إنك تعمل على إنقاص وزنك، وأنتك عدلت من برنامج حميتك بحيث تبدأ ممارسة بعض التمارين، ثم وزنت نفسك بعد مضي أسبوع، أو ما يقارب، لتلاحظ بعض الانخفاض في وزنك مما أشعرك بالسعادة، ودفعك لقول العبارة التالية، أو ما يماثلها، بعد نزولك عن الميزان: "أعلم أنني قادر على القيام بذلك!". ستعد العبارة الأخيرة في تلك الحالة تفكيراً إيجابياً مدعوماً بواسطة دليل قوي. تتمثل الفكرة الرئيسية هنا في أننا قادرون على فقدان المزيد من وزننا، وأنها تؤمن بصحة عباراتنا الإيجابية، حين نطلقها، لثقتنا بأننا نحقق تقدماً فعلياً نتيجة ما أظهره لنا مؤشر الميزان، وبشكل ما سبق في الحقيقة البداية لموقف إيجابي مطور كليا، ومساعد على دفع أي كان تقريبا إلى مستويات أعلى من الإنجاز على الصعيدين الشخصي والعملية.

تحاول بعد ذلك الالتزام ببرنامج حميتك، ولكن الأمور لا تسير على ما يرام في الأسابيع التالية، بالرغم من كل نواياك الحسنة، فقد خرقت جدولك المعتاد، وأخفقت في تطبيق ذلك البرنامج، واكتشفت حين وزنت نفسك مجددا أنك اكتسبت ما فقدته من وزن الأسبوع الماضي، إن لم يكن أكثر، مما أشعرك بكثير من الإحباط، لأنك تحاول أن تكون إيجابياً، وتفكر بإيجابية، وتؤكد على ذلك بقولك: "أعلم أنني

قادر على القيام بذلك". يظهر في هذه الحالة الفرق بالمقارنة مع المرة السابقة التي رددت خلالها العبارة الإيجابية ذاتها، حيث ينكشف الجزء الصغير الذي نخفي فيه أفكارنا السلبية بداخلنا، وندخل في صراع داخلي بين شكوكنا والتأكيدات الإيجابية. يتمثل ما يحدث في تلك الحالة في قولنا لما يناقض شعورنا المحيط، جراء نتائجن السيئة، وإحساسنا بالكذب على أنفسنا بسبب التأكيدات الإيجابية، وهو ما لا يجافي الحقيقة في شيء.

تأخذ المشكلة في التفاقم، ونبدأ الاعتقاد بأن التفكير الإيجابي غير مفيد حين نحاول توظيف التأكيدات الإيجابية مع كل ما نشعر به من سوء. يحدث ذلك ببساطة حين نستخدم تلك التأكيدات دون الأخذ بعين الاعتبار لصراعنا الدائر مع معتقداتنا ونتائجن السيئة، ناهيك عن أننا نلقي اللوم على أنفسنا، وهو ما يفوق في احتمالية حدوثه الاعتقاد بعدم جدوى التفكير الإيجابي، وهكذا تزداد المشكلة سوءا كلما حاولنا توظيف المزيد من التأكيدات الإيجابية، مما يحتم علينا التحرك قبل أن نفقد السيطرة كليا.

**نبدأ الاعتقاد بأن التفكير الإيجابي غير مفيد حين نحاول توظيف التأكيدات الإيجابية مع كل ما نشعر به من سوء.**

أخبرتكم أعلاه أن التفكير الإيجابي ينجح حين يتم بشكل طبيعي تلقائي، ويحدث ذلك كلما استخدمنا عباراتنا أو تأكيداتنا الإيجابية، والأدلة على سلامة أدائنا حين نكون متفقيين مع تلك العبارات.

يبسط خبراء الطب النفسي الشعبي الأمور حين يقترحون استخدام التفكير الإيجابي، وكبت أو تجاهل المشاعر السلبية حتى تحقيق الأهداف، ويمكن، لو أردنا القيام بالأمر الأخير أو مغالبة التحديات، أن يفيد التفكير الإيجابي التأكيدي، إن نجحنا في كبت شكوكنا، والاستمرار في ترديد عباراتنا التأكيدية بقوة أكبر، ولكن هذا لا يفيد كثيرا، لسوء الحظ، لأنه يفترق للصدق على الصعيد الفكري، ولأن

الأهداف أو التحديات الكبيرة دائما ما تترافق بالشكوك. لا أستبعد أن تكون قناعة أولئك الخبراء بأن التفكير الإيجابي يمكن أن يفيد الناس، ويساعدهم على تجاوز أوقاتهم العصيبة، لا أستبعد أن تكون ناتجة عن عدم مرورهم بمثل تلك الأوقات، وهم يحملون شكوكا قوية، ولكنني مررت بها بالفعل، وقد أثبتت لي أن التفكير الإيجابي لا يصلح على الدوام.

لا بد أن نستعين بفكرنا لبلوغ المرحلة التالية من حياتنا، وتحويل التفكير الإيجابي إلى أداة مفيدة حين تستخدم بما يناسب ظروفنا، أو تجنب اللجوء إليه حين نعلم بعدم جدواه.

كثيرا ما تكون العواطف غريزية، ولا واعية إلى حد كبير، ويمكن أن تفتقد الإنسان في العديد من الحالات، مع أن الحيوانات هي أكثر من يعتمد عليها بشكل أساسي، حيث تبقى الأخيرة على قيد الحياة نتيجة عاطفة خوفها البدائية، وتتجح في البقاء ضمن قطعانها، والدفاع عن بعضها بعضا بفضل حس الجماعة لديها، بينما تفتقدنا عواطفنا نحن البشر في بداية حياتنا، ويحمينا شعورنا بالخوف مثلا من عبور الطريق المزدحم بالسيارات، أو الاقتراب الشديد من حافة جرف ما.

لا بد أن نستعين بفكرنا لتجنب اللجوء إلى التفكير الإيجابي حين نعلم بعدم جدواه.

يدرك جميعنا، بالنظر إلى نعمة التفكير التي منحنا الله إياها، أن غريزة الحيوانات وعواطفها البدائية تخذلها في بعض الأحيان. لننظر إلى القط الأليف ذي الحياة المريحة على سبيل المثال، حيث يبقى على الدوام داخل منزله الآمن، ولا يتكبد عناء اصطيد وجبته التالية، ويملك حرية الحركة المطلقة في أرجاء المنزل كافة، ويعامل بكل محبة واهتمام من قبل مربيه، ولكنه يشعر بخوف شديد حين يصحبونه في رحلاتهم الخارجية، لأن الرعب الناتج عن ركوب السيارة يتجاوز كل ما يعرفه عنهم، ويمكن أن يلحق به الأذى حين يحاول القفز من السيارة دون أية جدوى.

✳ معلومة مفيدة: (العاطفة عظيمة بكل تأكيد، ولكنها تذوي سريعاً إن افتقرت إلى ما يغذيها).

لا نجد نحن البشر ما يبرر خوف القط، ونظن أن كل ما سيكون بحاجة إليه في تلك اللحظة هو التزام الهدوء لا أكثر، علاوة على إدراكنا أن تحكماً بعواطفنا المتصارعة مع أدلتنا الفكرية يمكن أن يحقق الفائدة المرجوة لنا.

يحتفل أن تكون على علم بمن يتراءى أنهم يسيطرون على عواطفهم بشكل كلي، ولا شك أن معظم الناس يقدرّون هذا النوع من السيطرة أو التماسك، فلكل شخص سوي منا عواطفه، ويتمثل ما يدعو للإعجاب في قدرة المرء على منع تلك العواطف من التحكم بسلوكه أو قراراته.

وبالرغم من أن السعي للتحكم بالعواطف، واكتساب هذا النوع من السيطرة والتماسك يستحق كل ما يبذل من أجله، فيوجد ما هو أعلى من مستويات السيطرة التي يمكن أن نبلغها إن استخدمنا تفكيرنا لتوجيه عواطفنا، والقوة الناتجة عنها في الاتجاه الصحيح لمساعدتنا على تحقيق أهدافنا، ومواجهة تحدياتنا. يعد من يسخرون عواطفهم السلبية والإيجابية لفائدتهم أكثر تماسكاً ممن يهملونها بكل بساطة لمصلحة طريقة "فولكن" الفكرية المحض.

وبالرغم من أن السعي للتحكم بالعواطف، واكتساب هذا النوع من السيطرة أو التماسك يستحق كل ما يبذل من أجله، فيوجد ما هو أعلى من مستويات السيطرة.

لا ينضج الأطفال من الناحية العاطفية بشكل تام حتى يبلغوا، ويُصنّف ما يلي من المعلومات البالغين من الأسوياء في المجموعات الأربع التالية: (المجموعة أ)، تشكل نسبة ضئيلة من السكان، وتسيطر العواطف على أفرادها بشكل يكاد يكون كلياً، مع هامش بسيط جداً للتأثير الفكري في سلوكهم. (المجموعة ب)، تشكل النسبة الأكبر من السكان، وتتأثر قرارات أفرادها بعواطفهم مع بعض التأثير

الفكري فيها، ويمتلكون بعض السيطرة الفكرية على ما لا يعد عاطفيا من الأشياء بالنسبة لهم، ولكن المسائل المهمة في نظرهم تقرر على الدوام تقريبا بواسطة عواطفهم البدائية، عوضا عن تفكيرهم. (المجموعة ج)، تقل في نسبتها عن المجموعة السابقة (ب)، وتتملك أفرادها العواطف بالطبع، ولكنهم تعلموا كيفية السيطرة عليها لصالح الاعتبارات الفكرية، وكثيرا ما ينظر إليهم بإعجاب من قبل الآخرين لامتلاكهم القدرة على تكييف أنفسهم، وتعديل مواقفهم، بالإضافة إلى عمق تفكيرهم، وتماسكهم. (المجموعة د)، تشكل النسبة الأصغر عموما، ويدرك أفرادها مقدار ما تملكه العواطف من قوة، بالوقت نفسه الذي يتمتعون فيه بقوة السيطرة عليها، وقد قرروا المضي إلى ما هو أبعد من المجموعة السابقة لهم (ج)، واختاروا توجيه عواطفهم القوية لتحقيق أهدافهم، وتجاوز عقباتهم التي لم يستطع الاعتبار الفكري البسيط إخضاعها بمفرده.

أطلعني أحد أصدقائي الناصحين من أصحاب الملايين على الأسلوب الذي اتبعه في السابق، وقد شكل بنظري مثالا ممتازا عن كيفية انتقاله من مرحلة اختبار العواطف السلبية إلى الاستفادة منها، وتحويلها إلى قوة إيجابية تدفعه إلى تحقيق نجاح أكبر في حياته. لقد تمثلت فلسفته في أن الإحباط يعادل النجاح.

يشرح صديقي الأمر قائلا: "ينبغي علي، حينما أبدأ العمل بمشروع جديد ومبتكر، أن أتعلم كيفية التصدي لجوانبه المختلفة حتى النهاية. لو كان القيام بذلك بسيطا لما وجدت أية مشكلة، ولكنني اعتدت الشعور بالإحباط طيلة العمل بأمثال ذلك المشروع الالاقليدي، وقد كان لما ينتج عن ذلك من عواطف سلبية أن يؤدي بي لاتخاذ قرارات خاطئة، والبحث عن مخرج سهلة، أو التوقف والهرب بكل بساطة، ولكنني قررت في نهاية الأمر أن أقاوم إحباطي، واستطعت بفضل ذلك تحقيق أهداف كبيرة في حياتي، ومن ثم وضع معايير جديدة بالكامل لصناعتي، وطريقة إدارة أعمالي".

لقد تمثلت فلسفته في أن الإحباط يعادل النجاح.

يرد ف صدقق بالقول: "أدركت أن الإحباط قد شكل ببساطة جزءا لا يتجزأ من عملية تحقيق أهدافي، وساعدني في الوقت ذاته على بلوغ تلك الأهداف قبل منافسي". عندما أتولى القيام بمشروع لا تقليدي وملئ بالتحديات مجددا، فإنني لا أتوقع التعرض خلاله للإحباط فحسب، ولكنني أرحب به أيضا. احتجت الكثير من الوقت للوصول إلى هذه المرحلة، حيث أبتسم الآن في مواجهة الأمور المحبطة التي تدفعني لتجاوزها، وتمكنني، بصفها التحفيزية العاطفية الدافعة، من بلوغ أهدافي".

يتابع الرجل قائلا: "لا يعني ما سبق أنني لا أصاب بالإحباط الحقيقي المثبط للهمم، بل أن معظم الأشياء التي كانت تحبطني، وتحط من عزيمتي في السابق قد أصبحت تلهمني. لا بد أن أذكر أن الإحباط الذي أتعرض له يزداد كما وكيفما بينما أغلب التحديات، وأحقق أهدافا أسمى في عملي، ولذلك ينبغي علي تذكير نفسي دوما بأن الإحباط يعادل النجاح كي لا تحط الإحباطات المتجددة من عزيمتي".

**يزداد الإحباط الذي أتعرض له كما وكيفما بينما أغلب التحديات، وأحقق أهدافا أسمى في عملي.**

لم يخضع الرجل عواطفه بحق لأنه كبت إحباطاته بغية تحقيق أهدافه، كما يفعل الأشخاص المتناسكون، بل لأنه استخدم فكره لتوجيه إحباطاته تلك، وتحويل طاقته وعواطفه السلبية إلى أخرى إيجابية تدفعه لإدراك ماهية أهدافه وبلوغها.

ستحقق الفائدة الكبرى عزيزي القارئ - حين يتعلق الأمر باستخدام التفكير الإيجابي كأداة فاعلة - إن استطعت النظر إلى التفاؤل والتفكير الإيجابي من منظور فكري بحت.

لا بد من الإقرار بأن التفكير الإيجابي، والسيطرة العاطفية عموما، يمكن أن يكونا خارج نطاقك الفكري، إن كنت قد فقدت أحد أحببتك للتو، أو تعرضت لخسارة كبيرة على صعيد العمل، أو لصدمة عاطفية ما، أو لاكتئاب مرضي حاد، ومن المعروف أنه لا يمكن عمل الكثير على صعيد العلاج الذاتي في حالات الاكتئاب،

وغيرها من الأمراض النفسية، بالمقارنة مع ما يقدمه الأطباء، وهو ما يجعل اللجوء إليهم في تلك الحالة أفضل الخيارات. أما بالنسبة لخسارة العمل الكبيرة، أو فقدان أحد الأحبة، أو أي من تجارب الحياة المريرة الأخرى، فيمكن أن تكون بحاجة لمرور بعض الوقت قبل محاولة توجيه عواطفك، واستخدام التفكير الإيجابي أداة مفيدة، وكما ذكرت آنفا في هذا الكتاب، لا يكون بمقدورك النظر إلى الجانب المشرق من الأمور فور تعرضك لخسارة ما، بل تذكير نفسك أن الأمور ليست بالسوء الذي تبدو عليه في الحقيقة.

يتعين عليك فهم حقيقة النزاع الذي يشب في داخلك، كلما شعرت بأنك تخذع نفسك، كي تصبح قادرا على النظر إلى التفكير الإيجابي من منظور فكري، وهو ما يمكنك من تطويعه، واستخدامه أداة مفيدة لك.

تتمثل أولى المشكلات التي يجب عليك التعامل معها في شعورك، فقد شعرت بحق أنك قادر على إنقاص المزيد من وزنك حين فعلت ذلك أول مرة، وقد أكد الميزان شعورك الإيجابي هذا عبر مؤشره، وهكذا استنتجت أن كل شيء كان على ما يرام حين كنت تردد عباراتك الإيجابية التأكيدية، وتشعر بأنك في أفضل حال، ولكنك تحس بخداع النفس، مع ترديدها مجددا، حين تكون مثبط الهمة، أو سلبيا في شعورك.

يتعين عليك فهم حقيقة النزاع الذي يشب في داخلك، كلما شعرت بأنك تخذع نفسك، كي تصبح قادرا على النظر إلى التفكير الإيجابي من منظور فكري، وهو ما يمكنك من تطويعه واستخدامه أداة مفيدة لك.

نشعر وكأننا نكذب على أنفسنا في تلك اللحظة، لأن ما نردده يناقض إحساسنا الحقيقي أثناءها، وقد تعلمنا منذ الصغر أن الكذب أمر سيئ، فما العمل؟. يحل معظم الناس ذلك النزاع الداخلي عن طريق التوقف عن الكذب، أو لنقل التوقف عن قول ما يناقض حقيقة شعورنا، ولكن ذلك يثبط هممتنا، ويكافئ مشاعرنا السلبية،

ويشكل في أكثر الحالات نهاية ما أحرزناه من تقدم. لو أفسحنا المجال لقرارنا الفكري في تلك الحالة، فسيساعدنا إن تمكنا من فهم حقيقة أن التفكير الإيجابي لا يعدو كونه أكثر من كذب حين ينازع مشاعرنا، ولكنه يشكل بداية مع ذلك، ولو حاولت التفكير في بديل عنه، فستخلص إلى البقاء على شعورك السيئ، مع ترديد ما هو سلبي من العبارات كي يتناغم معه، ولكننا لا نرغب في المشاعر أو النتائج السلبية، وهو ما ينفي الحاجة إلى مثل ذلك الخيار الخاطئ.

ابدأ بتذكر أن ذلك النوع من الكذب، الذي يشكل البداية ونقطة الانطلاق بالنسبة لك، لا يمثل خداعا للنفس، وأن غايته جيدة، ولذلك ينبغي عليك، إن أردت استخدام التفكير الإيجابي كنقطة انطلاق، أن تؤمن بأن الكذب الذي يمثله مفيد لك. قد لا يكون ذلك من السهولة بمكان، لأننا برمجننا منذ ولادتنا على أن نكون عبيدا لمشاعرنا، التي خدمتنا بشكل جيد على الدوام، فقد كنا نبكي مثلاً في طفولتنا حين كنا نشعر بالجوع، أو نرغب بأن يحملنا أحدهم، ولا نتوقف عن البكاء حتى تلبى رغباتنا، وكنا نشعر بالحزن أو الفرح، مع تقدمنا في العمر، نتيجة أشياء أخرى، ولا نتصرف إلا بما يناسب مشاعرنا المختلفة تلك. لقد أوجد ذلك نوعاً من الحالة النمطية لدينا، وجعلنا عبيداً لمشاعرنا، بحيث فقدنا سيطرتنا العاطفية شيئاً فشيئاً مع تقدمنا في العمر، إلى أن أصبحنا عاجزين تماماً أمامها. لا شك أن الناس يلجؤون لمشاعرهم قبل تفكيرهم، حين يفقدون السيطرة على عواطفهم، ولكن نجاحنا في التفكير أولاً، ثم الشعور ثانياً يمكننا من توجيه عواطفنا، واستخدامها أداة مفيدة لنا، علاوة على أن النظر إليها فكرياً يمكننا من اتباع الخيارات المناسبة التي تحطم أغلال عبوديتنا لمشاعرنا.

لا شك أن الناس يلجؤون لمشاعرهم قبل تفكيرهم، حين يفقدون السيطرة على عواطفهم، ولكن نجاحنا في التفكير أولاً، ثم الشعور ثانياً يمكننا من توجيه عواطفنا، واستخدامها أداة مفيدة لنا.

يبرمج الناس بسهولة بواسطة العوامل الخارجية حين يعجزون عن وضع خياراتهم العاطفية بشكل فكري، ويحتم ذلك على الجميع التوقف في لحظة ما من حياتهم، وقول التالي: "ينبغي علي التفكير بذلك ذهنياً، كي اتخذ الخيار المناسب بالسماح لهذا الموقف أو ذاك بالتأثير في عاطفياً، أو منعهما من ذلك". أتحداك، بينما تقرأ هذه العبارة، أن تتخذ ذاك الخيار الآن، فتوقف عن القراءة لبرهة، واتخذ القرار الواعي بالتفكير، قبل السماح لعواطفك بتوجيه أفعالك.

قد يتطلب الأمر بعض التدريب، ولا تنس أنك ستكون بحاجة لإدراك ماهية مشاعرك بقدر ما أمكنك، ومن ثم تحديد ما إذا كانت متناغمة مع أهدافك، فإن كانت فيها، وستتمكن في تلك الحالة من مكافأة مشاعرك، والتوافق معها، أما إن لم تكن كذلك، فسيحين الوقت كي تبدأ بالكذب، وتستعين بفهمك الفكري لتحقيق أن مشاعرك خاطئة.

وهكذا يتحقق التفكير الإيجابي بصورته الطبيعية والتلقائية حين تملكنا المشاعر الإيجابية، ونردد الأمور الإيجابية، وهو ما يزودنا بالطاقة للمضي قدماً. تتمثل الطريقة الخاطئة لتطبيق ذلك النوع من التفكير، حين نرضه على أنفسنا، عندما لا نشعر به حقيقة، وحين نشعر بأنه خاطئ ونحاول مع ذلك كبت شكوكنا تجاهه، وتجاهل المشاعر الناتجة عن نزاعنا الداخلي، أما بالنسبة للطريقة الصحيحة لتطبيقه، فإنها تتمثل بالطريقة الفكرية حين لا نكتفي بمجرد السيطرة على عواطفنا، بل وإخضاعها وتوجيهها بحيث نحقق النتائج المرجوة بالنسبة لنا.

### تتمثل الطريقة الصحيحة لتطبيق التفكير الإيجابي في الطريقة الفكرية.

يتمثل التساؤل الأكبر الذي يطرحه معظم الناس، بمجرد فهمهم للقوة الناتجة عن إخضاع وتوجيه عواطفهم، في معرفة كيفية القيام بذلك. يكمن الجواب بعموميته في القيام بوقفة ذهنية فكرية، كلما شعرت بأن عواطفك آخذة في السيطرة على أفعالك، واتخاذ القرار حول ما إذا كانت مشاعرك منسجمة مع

أهدافك. لا يحتاج معظم الناس برأيي للمساعدة في السيطرة على المواقف البسيطة، التي لا تثير ردود أفعال مغرقة في عاطفيتها، ولكن التحدي الحقيقي يكمن في السيطرة على العواطف القوية المرتبطة بالأهداف المهمة للعمل والحياة، وقد طورتُ بالفعل بعض الأساليب للتعامل مع المواقف المسببة لتلك العواطف القوية.

### الأسلوب الأول

صمم هذا الأسلوب لمساعدتكم في امتلاك القدرة على المضي قدما، بعد تعرضكم لتجارب الحياة المؤلمة. لو حاولتم التفكير في بعض الأوقات السيئة من ماضيك، إن على الصعيد الشخصي أو العملي، فلا بد أن تجدوا بعضا ممن حسنت نياتهم في مساعدتكم على تجاوزها، وساءت أقوالهم بتوجيه ما هو خاطئ من النصح، وتكتشفوا أنه بعد مضي فترة من الزمن، حين تعافيتم جزئيا من الصدمة الأولية، أن ما بدا خاطئا من أقوال أصدقائكم ونصائحهم كان صحيحا بالفعل، ولكنهم صرحوا به في الوقت غير المناسب لا أكثر.

أخبرتكم من قبل عن تجربتي مع زوجي الأولى حين أخبرتني أن طفلي لم يكن من صلبني، ولكم أن تصدقوا أن أحد أصدقائي قال لي: "لن تكون مضطرا على الأقل لتحمل نفقات هذا الطفل للثماني عشرة سنة المقبلة!". لقد بدا ذلك قمة في السخف، وتبلد الشاعر، وآلني بشكل أكبر في حينه، ولكنه يثير ضحكي الآن بغض النظر عن صحته المؤكدة!.

أجريت بعض الدراسات على نزلاء بعض المصحات من المصابين باضطرابات عقلية، وقد طلب منهم خلالها الإجابة عن عدد من الأسئلة، حيث عكست أجوبتهم ما شخصت به حالاتهم، ولكن إجاباتهم تحسنت بصورة كبيرة حين طلب منهم الإجابة عن الأسئلة ذاتها "كما يفعل الشخص السوي العادي" لأنهم علموا الكيفية التي يمكن أن يرد بها الأسوياء على تلك الأسئلة، وهو ما ساعدهم في تحسين أجوبتهم.

حاولوا إذا البدء من النهاية في ذهنكم، واسألوا أنفسكم السؤال التالي: "لو استطعنا القيام بذلك، وعلمنا ما الذي سيكون الحال عليه بعد خمس أو عشر

سنوات من تعرضنا لهذه المشكلة أو تلك، فما الذي يمكن أن نقوله في تلك الحالة؟". حاولوا، بمجرد معرفتكم لما ستقولونه في تلك اللحظة، أن تتبنوا الموقف الذي يمثله بأسرع ما أمكنكم. لا يستغرب أن تكونوا قد سمعتم من قبل من يقول: "ستضحك يوما ما حين تعود بذاكرتك إلى ما تمر به الآن"، وتتمثل الغاية الرئيسة هنا في تقريب ذلك اليوم قدر المستطاع، فكلما قربته أكثر، كلما ضحكت أكثر!، وتذكر أن الوقت لا يشفي كل الجراح، بل أنت من يفعل.

### حاولوا البدء من النهاية في ذهنكم.

خذ دقيقة من الوقت، وحاول خلالها تدوين نكتة أو أي شيء إيجابي يمكن أن تقوله، إن استطعت تحييد عواطفك وحساسيتك جانبا، لأنك لن تتجح في الأمر الأول ما لم تقم بالثاني، واعلم أنه كلما كان الموقف أكثر حداثة، كلما شعرت بأنك تكذب على نفسك، ولكن تذكر ألا ضير في ذلك لأن غايته نبيلة، وهي مغالبة العواطف السلبية، والسيطرة عليها لأنها لا تصب في مصلحة تحقيق أهدافك، أو تتناغم معها. احرص على البدء من النهاية في ذهنك، وتخيل اللحظة المستقبلية التي يأتي فيها التفكير الإيجابي بصورته الطبيعية التلقائية، لأن الهدف يتمثل هنا في جعل أفكارك منسجمة مع مشاعرك. ستكون بحاجة إلى الاستعانة بفكرك لتخيل تفكيرك الإيجابي المستقبلي، والتزام التفكير على هذا المنوال حتى تحقق الانسجام المنشود. استخدم أفكارك لتوجيه مشاعرك.

### الأسلوب الثاني

استخدم الأسلوب التالي لتعزيز فكرة امتلاكك القدرة على التحكم بعواطفك معظم الأحيان. من الطبيعي أن يطلق المرء العنان لعواطفه ومشاعره عند حدوث الأمور الجيدة، وأن يشعر بالحماسة تجاهها. كثيرا ما أقوم واعيا بتخفيف حماستي، وإن للحظات، حين أمر بأوقات جيدة في حياتي، لأنني أعمل جاهدا على تعزيز ما أملكه من قدرة التحكم الفكري بعواطفك الإيجابية والسلبية، وأحرص على فعل ذلك

بشكل دوري. إن عودت نفسك على القيام بذلك حين لا تكون مضطرا له، فسيساعدك على إخضاع الأوقات التي تحتاج فيها السيطرة على مشاعرك وتوجيهها.

**كثيرا ما أقوم واعيا بتخفيف حماستي، وإن للحظات، حين أمر بأوقات جيدة في حياتي.**

لا بد أن تدرك أنه كلما حاولت المضي قدما في حياتك أو عمك، كلما واجهت على الأرجح المزيد من المقاومة العاطفية الداخلية. سيتغير ما تواجهه من تحديات وإحباطات كما وكيفا مع تقدم مسيرتك وتحسن أدائك، وستكون مضطرا للكذب وتوجيه عواطفك - إن أردت السيطرة على الأمور - وتجاهل مشاعرك، ومواصلة التقدم مستندا إلى قراراتك الفكرية حتى تحقيق التناغم بين مشاعرك من جهة، وفكرك ومعتقداتك من جهة أخرى.

ستصبح، إن تمكنت من إتقان ما سبق، أحد أولئك المتمتعين بالسيطرة والتماسك، وستبدو مثلهم في نظر الآخرين، مبدعا ومتقدما على الدوام.

\*\*\*\*\*

## ● الخلاصة

- تكمن مشكلة التفكير الإيجابي في أنه عادة ما يقدم كوسيلة لمغالبة التحديات، أو تحقيق الأهداف، ولكن الحقيقة تناقض ذلك.
- يعزز التفكير الإيجابي الطبيعي والتلقائي من أنماط السلوك المناسبة، وهو أمر جيد للغاية.
- لا يفيد فرض الأفكار الإيجابية التأكيدية على الإطلاق، حتى إدراك السبب الرئيس لعدم الشعور بإيجابية تلقائية تجاه ظروف معينة.
- يستحق السعي للتحكم بالعواطف، وبلوغ حالة السيطرة والتماسك كل ما يبذل من أجله، ولكن يوجد ما هو أعلى من مستويات السيطرة التي يمكن أن نبغها، إن استخدمنا تفكيرنا لتوجيه عواطفنا، والقوة الناتجة عنها في الاتجاه الصحيح لمساعدتنا على تحقيق أهدافنا، ومواجهة تحدياتنا.
- يساعد فهم وإخضاع العواطف بشكل منطقي على تغيير المشاعر السلبية، وجعلها أكثر إيجابية، وبعد هذا فرضا للتفكير الإيجابي من الناحية العملية، ولكنه لا يمثل ما يمكن أن تبلغه ببساطة عبر تجاهل مشاعرك السلبية الحقيقية، ومواصلة المضي قدما.
- يتعين عليك فهم حقيقة النزاع الذي يشب في داخلك، كلما شعرت بأنك تخدع نفسك، كي تصبح قادرا على النظر إلى التفكير الإيجابي من منظور فكري، وهو ما يمكنك من تطويعه، واستخدامه أداة مفيدة لك.
- أولا، ستكون بحاجة لإدراك ماهية مشاعرك قدر الإمكان.
- ثانيا، ينبغي عليك تحديد ما إذا كانت متناغمة مع أهدافك، فإن كانت فيها!.
- أخيرا، إن لم تكن مشاعرك متناغمة مع أهدافك، فسيحين الوقت كي تستعين بفهمك الفكري لحقيقة أن مشاعرك خاطئة، وتبدأ العمل لتغييرها.

- يمكنك البدء من النهاية في ذهنك، وتخيل ماهية شعورك الحالي تجاه ما يمكن أن تكون قد مررت به في السابق من تجارب مؤلمة.
- توقف للحظات حين تمر بالأوقات الجيدة في حياتك، وحاول السيطرة على عواطفك الإيجابية خلالها، كوسيلة لتذكير نفسك بأنك قادر على التحكم الدائم بعواطفك إن أردت ذلك.
- ستضطر إلى توجيه عواطفك - إن أردت السيطرة على الأمور - وتجاهل مشاعرك، ومواصلة التقدم مستندا إلى قراراتك الفكرية، حتى تحقيق التناغم بين مشاعرك من جهة، وفكرك ومعتقداتك من جهة أخرى.

