



## الفصل 7

### خدعة التفكير الإيجابي

#### المبالغة في تقدير دور التفكير الإيجابي

تتمثل إحدى أكثر النصائح التي يقدمها الناس شيوعاً في "التفكير بإيجابية"، ومن المفترض، بصورة أو بأخرى، أن يتمكن المرء من توظيف ما يتذكره من أوقات سعيدة في حياته كي يتجاوز تجاربه السلبية الآنية، بفضل المشاعر الحسنة التي تستحضرها تلك الأوقات. لا يفتقد هذا الطرح للمنطقية، كما أنه يمنح الناس ما يماثل خطة يعملون عليها لتبدأ أحوالهم بالتحسن، ولكن المشكلة تكمن في أن التفكير الإيجابي ما هو إلا كذبة لا تسمن ولا تغني من جوع!

#### الأسباب الرئيسية الأربعة لعدم جدوى التفكير الإيجابي

أولاً، لا يدوم التفكير الإيجابي طويلاً حتى لو بدأ مفيداً. ثانياً، لا يؤثر التفكير الإيجابي مطلقاً إن لم تكن في الموقع الصحيح من حياتك. ثالثاً، عندما لا ينجح التفكير الإيجابي في تحسين أحوال الناس، فإنهم يظنون أن ذلك يعود لفشلهم في تطبيقه، وهو ما يفت في عضدهم بصورة إضافية. رابعاً، كثيراً ما يقدم التفكير الإيجابي على أنه حل أكثر من كونه مجرد أداة بسيطة محدودة الاستعمال، وتوجد في الواقع أسباب إضافية لعدم جدوى التفكير الإيجابي ستوضح بصورة أكبر مع قراءتنا لهذا الفصل.

\* معلومة مفيدة: (يحيي الأمل كل شيء فينا).

"لا يدوم التفكير الإيجابي طويلا كما الطلاء الذي يرش على الصدا". توضح هذه الجملة بقوة المشكلة الأولى حول التفكير الإيجابي، فلو أتقنت استخدام تمارينه، التي يخبرك المختصون أنها ستساعدك في تحسين وضعك، فربما تبدو في الظاهر كمن تجاوز مشكلاته، ولكنك ستكون غير مقتنع في داخلك بأن ذلك قد حصل بالفعل، وستشعر بوجود ما ينبغي حله بعد من القضايا الأساسية العالقة، كي تستطيع تجاوز مشكلاتك بصورة فعلية.

**لا يدوم التفكير الإيجابي طويلا كما الطلاء الذي يرش على الصدا.**

يتمثل ما يدعو للسخرية في أن بعض الشخصيات يمكن أن تزيد من عمق وتعقيد مشكلاتها، إن عملت بكل بساطة على حجب أعراضها عن طريق التفكير الإيجابي، وأود أن أطرح السؤال التالي هنا: هل يسعكم القول بعدد المرات التي استمعتم فيها إلى مقابلات تلفزيونية مع أفراد عائلة أحد المجرمين أو المنتحرين - أو زملاء دراسته السابقين - وهم يقولون: "لم نكن نتوقع أن يفعل ذلك لأنه بدا طبيعيا للغاية، وكان كل شيء يسير على ما يرام بالنسبة له" 5.

يرجع استخدامي لمثال الطلاء ذاك إلى حقيقة أنني أستمتع بمعرفة جوانب الطيران كافة، بما في ذلك ميكانيكا الطائرات العادية والمروحية، وبنية أجسامها، ولو رششت الطلاء على بقعة صدئة، فيمكن أن يصبح مظهرها جميلا لفترة من الزمن، ولكن ذلك لن يدوم طويلا. ستبقى المشكلة الأساسية قائمة لأنك تحاول حجبها، بل وستزداد سوءا تحت السطح. يتعين عليك، نتيجة لذلك، تهيئة ذلك السطح أولا، إن أردت للطلاء أن يدوم بالفعل، عن طريق صقله بالرمال، وإزالة الصدا والشحم عنه، وملئه، ثم تسويته.

ينبغي عليك، بالطريقة ذاتها، أن تتعامل مع مشكلاتك بصورة مباشرة أولا. ستساعدك الأفكار التي يعج بها هذا الكتاب في فهم مساوئ الحلول التي يقدمها

الطب النفسي الشعبي، وأدوات العالم الحقيقي المعاش كي تستطيع تجاوز مشكلاتك، والحصول على النتائج المرجوة.

تتمثل المشكلة الثانية حول التفكير الإيجابي في أنه لا يؤثر مطلقاً إن لم تكن في الموقع الصحيح من حياتك، ولو وجدت إمكانية ضئيلة في أن يقدم التفكير الإيجابي أي نوع من المساعدة لك، فعليك أن تمتلك الموقف الذهني السليم أولاً.

لا تتوقع ممن فقد زوجه في حادث مروري مثلاً أن يخرج من حالة الحزن التي يعيشها، أو يحاول التفاؤل والنظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور، إن في التو واللحظة على الأقل. لقد سمعت هذا الهراء كثيراً حين فقدت والدي وعمي، بل وبلغت في الواقع حد كره العبارات التالية: "انظر إلى الجانب المشرق من الأمور..."، أو "ليس الأمر بذلك السوء..."، أو "سوف تتحسن الأمور..."، أو "من الممكن أن يصيبك ما هو أسوأ..."، وتمثل الأخيرة في الحقيقة أكثر ما أمقته من تلك العبارات.

لا تتوقع ممن فقد زوجه في حادث مروري مثلاً أن يخرج من حالة الحزن التي يعيشها، أو يحاول التفاؤل والنظر إلى الجوانب المشرقة من الأمور، إن في التو واللحظة على الأقل.

أعتقد أن الناس أرادوا مساعدتي، ورفع معنوياتي في حينه، ولا أملك غير تقدير ذلك، ولكن حتى على التحسن والتفاؤل كان آخر ما أحتاج إليه في تلك الفترة العصبية، ولم يكن للتفكير الإيجابي أي قيمة بالنسبة لي لأنني لم أكن مهياً له.

تذكر أن الناس لا يقصدون إلحاق أي نوع من الأذى بي أو بك، ولا يمكن اعتبارهم حمقى حين يقولون تلك الأشياء، وهم يتمنون، في معظم الأوقات، الأفضل لنا بكل صدق، ولا يمكن التشكيك بنواياهم، ولكن المشكلة تكمن ببساطة في أنهم لا يتقنون فن التواصل، أو لا يعون أن تلك التفاهات لا تسمن ولا تغني من جوع.

دعني أوضح الآن بصورة إضافية ما عنيته بقولي أعلاه إنني لم أكن مهياً: تخيل أنني دعوتك للقدوم إلى بيتي، وأنا سنصنع بعض الكعك هناك، حيث أقوم

بتهيئة خليطه للخبز، ثم نضعه في الفرن، ونعجب برائحته الشهية بعد نضجه، وأني أقدم لك قطعة منه بعد ذلك، حيث تنظر إلي بينما تتناول قضماتك الأولى، وتقول: "غاربي، يفتقد هذا الكعك لشيء ما في مذاقه"، فنقوم بتفقد طاولة المطبخ لنكتشف أنك كنت محقا، وأني نسيت إضافة البيض إلى خليط الكعك!.

لا يستلزم الأمر أن تكون طاهيا محترفا هنا، ولكن ألا توافقني الرأي أن معظم أنواع الكعك والحلويات تحتاج البيض كي يصبح مذاقها شهيا؟، بكل تأكيد.

وهكذا أتوجه للطاولة ثانية، وأبشر بخفق البيض بالشكل المطلوب، ثم أسترجع قطعة الكعك التي قدمتها لك، وأغمسها في البيض النيئ المخفوق، (أتمنى أن أرى تعابير وجهك بعد أن أفعل ذلك!).

ولكن ألم تتفق قبل قليل على وجوب إضافة البيض إلى مكونات خليط الكعك؟، وألا تتفق معي أيضا على أن هنالك فرقا بين غمس الكعك في البيض، وإضافته إلى مكوناته؟. فكر في الأمر للحظة، وستجد أنه ينبغي علينا إعادة صنع الكعك من البداية كي يصبح مذاقه شهيا.

لقد توفرت لدينا جميع مكونات الكعك، ولكن المشكلة لم تكن متمثلة بالبيض بحد ذاته، بل بطريقة إضافته إلى الوصفة بالشكل الصحيح. لا يمكن أن ينجح التفكير الإيجابي، بصورة مماثلة، إن لم يحن الوقت المناسب له.

تتمثل مشكلة التفكير الإيجابي الثالثة في أن الكثير من الناس يظنون، حين لا يعود الأخير عليهم بالنفع، أنهم يخطئون في تطبيقه، وهو ما يحط من عزيمتهم بصورة أكبر. لا أعلم ما يمكن أن يكون رأيك عليه بالنسبة لذلك، ولكن الانطباع تولد لدي، بعد قراءة بعض كتب التفكير الإيجابي، والاستماع إلى الخبراء، أن كل ما ينبغي علينا فعله يتمثل، حسب اعتقادهم، في قول التالي لأنفسنا: "إن الحياة عظيمة، أو إنها ستصبح كذلك حتما، أو إن كل شيء سيسير على ما يرام بكل تأكيد!".

تتمثل مشكلة التفكير الإيجابي الثالثة في أن الكثير من الناس يظنون، حين لا يعود الأخير عليهم بالنعف، أنهم يخطئون في تطبيقه، وهو ما يحط من عزيمتهم بصورة أكبر.

أعتقد أنك توافقني الرأي على أن الحياة أعقد قليلاً من ذلك.

بلغت، كما أخبرتكم سابقاً، أقصى درجات الاكتئاب المرضي (وأعتقد أنني أستحق ذلك)، فقد عملت على اكتشاف كيفية المضي قدماً، وبدا لي حينها أن التفكير الإيجابي هو الجواب الوحيد الذي أمكن للناس تقديمه، وأؤكد لكم أنه لم يشكل مصدر عون بالنسبة لي. حاولت مراراً التفكير بإيجابية، ولكن ذهني كان مليئاً بالأفكار السلبية، وكنت في مرحلة شديدة السوء من حياتي بحيث لم يعد التفكير الإيجابي بأي نفع علي.

أعتقد أن المشكلة الحقيقية كانت متعلقة بما هو أكثر من عدم جهوزيتي للتفكير بإيجابية، حيث قال العديد من الناس إن الحل يتمثل بالتفكير الإيجابي لدرجة تأكدت معها أن العلة تكمن فيّ، وأنني لا ريب مخطئ في شيء ما. نشأت لدي، بالتالي، مشكلة جديدة تتعلق بعدم قدرتي على القيام بالتفكير الإيجابي بالشكل الصحيح، وكأنه لم يكن لدي حينها ما يكفي من المشكلات. لقد كنت بالفعل في غنى عن التعرض لمثل هذا الضغط الإضافي.

تمثلت مشكلتي الكبرى في قول العديد من الناس إن الحل يتمثل بالتفكير الإيجابي لدرجة تأكدت معها أن العلة تكمن فيّ، وأنني لا ريب مخطئ في شيء ما.

يمكن للتفكير الإيجابي أن ينجح، ولكن ذلك لا يحدث إلا عند توفر أمرين أساسيين تقوم بإخضاعهما، وستكون كمن يغمس الكعك في البيض مجدداً في حال عدم وجودهما، وأعني بهذين الأمرين التوقيت السليم، والموقف السليم.

فلنناقش الأمر الأول: تدور المسألة بصدق حول التوقيت، ولو قامت زوج ما بإخبار زوجها للتو بأن طفله ليس من صلبه، فلا يمكنه أن يقول لنفسه على الفور: "أنظر إلى الجانب المشرق من الأمور، فعلى الأقل لن تكون مضطرا لدفع نفقات هذا الطفل للثمانية عشرة سنة المقبلة!". كيف يمكن لأي إنسان أن يكون متبلد الشعور بهذا القدر؟! تخيل أن يقول أحدهم بعد فقدانك ثلاثة من أفراد عائلتك: "ما زال لك على الأقل بعض الأقارب الباقين على قيد الحياة!".

ينطلق الناس من نيتهم الحسنة حين يحاولون مساعدة الآخرين بقول شيء إيجابي، ولكن ذلك لن يفيد إن أتى في التوقيت الخاطئ. يمكن أن يظهر الناصح بمظهر الفظ أو عديم الإحساس حين يقدم نصيحته، وقد رأيت ذلك يحدث عشرات المرات، كما يمكن أن تكون أنت، نفسك، قد قدمت ما يشبه تلك النصائح للآخرين في السابق، ولكن لا يُستبعد أن تكتشف - إن دارت الدوائر، وأصبحت محلهم - أن نصائحك السابقة لا تزيد حالتك إلا سوءا.

كنت في إحدى المرات مع جمع من الأصدقاء نتزّه سويا، وانفجرت إحدى الصديقات بالبكاء بشكل مفاجئ، ولم يعلم أحد ما الذي أصابها. توجهت نحوها لأعرض عليها المساعدة، ولكن سيدة أخرى، ولندعها بيت، سبقتني في الوصول إليها، ثم طوقتها بذراعها، وسألتهما عما أصابها. استطعت سماع الباكية وهي ترد عليها بأن أحد أفراد عائلتها قد توفي مؤخرا، فما كان من بيت، ذات النية الحسنة بلا شك، إلا أن قالت لها: "يمكنك تجاوز ذلك، فقد استطعت المضي قدما بالرغم من موت ولدي".

يا له من مثال رائع على التوقيت غير المناسب، فقد كان بمقدور ذلك الكلام أن يساعد لاحقا لو كانت الصديقة الباكية قد سألت عما إذا كان بإمكانها تجاوز مثل ذلك الألم، ولكنها كانت في تلك اللحظة في بداية التعامل مع خسارتها لا أكثر. أعتقد أن التوقيت يمثل الأمر الأكثر أهمية، وأسئال بهذا الصدد عما كان يجدر ببيت أن تقوله في تلك اللحظة. لا شيء على الأرجح، فلو اكتفت بمعانقة الصديقة

المحزونة بصدق لكان لذلك وقع أكبر في نفسها، فجميعنا بحاجة للاهتمام والمواساة في أوقات الحزن، لا المقولات المبتذلة التافهة، ولا شك بأننا سنصبح قادرين على المضي قدما عندما يحين الوقت المناسب لذلك.

تحتوي الجملة الأخيرة على إشارة مهمة للغاية حول عملية التعافي، وهي كلمة "الوقت". يسمع جميعنا باستمرار الناس وهم يقولون: "الوقت يشفي كل الجراح"، ولا أنكر وجود بعض الصحة في تلك العبارة، ولكنها بعيدة كل البعد عن التفكير السليم. قد يكون لكم رأي مغاير في ذلك، ولكن جراحي كانت ستستمر في النزيف حتى هذه اللحظة لو اضطررت لانتظار الزمن كي يشفيها.

لقد اكتشفت في الحقيقة، عندما أحاول مساعدة شخص ما، أن العبارة التالية تقدم من العون والإرشاد ما يفوق سابقتها كثيرا: "لا يشفي الوقت كل الجراح، بل أنت من يفعل".

### لو اضطررت لانتظار الزمن كي يشفي كل جراحي لاستمرت بالنزيف حتى هذه اللحظة.

نملك الخيار بترك الزمن يشفي جراحننا، ولكن ذلك يجردنا من السيطرة، ولا ينجح على الدوام، ويجمد طاقاتنا في الانتظار. لو تعرضت لتجربة مؤلمة في الماضي تحرمك الشعور بالسعادة حتى اللحظة، أو تعوقك عن زيادة دخلك، فهل ستحاول تجاوز تلك التجربة بأقرب وقت ممكن، أم ستنتظر الزمن كي يشفي جراحك إلى ما لا نهاية؟. أعتقد أن معظم الناس يتفوقون على أن امتلاك السيطرة والقدرة على تحديد التوجهات في الحياة هو أفضل ألف مرة، وأكثر إرضاء، وتحفيزا، وتحقيقا للأهداف من ترك الأشياء تتحكم فينا.

قد لا تكون عملية شفاء جراحك بنفسك، وعدم انتظار الزمن ليقوم بذلك سهلة التطبيق، لأن أي شيء نرغب تحقيقه في الحياة يستلزم منا التخلي عن شيء آخر بالمقابل. تتوقف قدرتك على شفاء جراحك، بالتالي، على مقدار ما يمكنك التخلي عنه من الشيء الآخر.

يتمثل الشيء الآخر في حالتنا بالراحة، ويدور حول اتخاذ القرار باختيار الطريق الأصعب بغية تجاوز ظروفنا الحالية. يمكنك، عوضا عن ترك الحياة تسيرك وفق مشيئتها بكل بساطة، أن تقرر تجاوز الألم الناتج عن تعرضك لخسارة ما في حياتك، وتكمل عملية شفائك، التي يفترض أن تتم بمرور الزمن تلقائيا، وفي وقت أسرع، وهو ما يعني عادة أن تتحرك خارج نطاق منطقة الراحة لديك، وترفض انتظار الزمن كي يشفي جراحك.

تتوقف قدرتك على شفاء جراحك على مقدار ما يمكنك التخلي عنه من  
الشيء الآخر.

لو أجريت مقارنة مباشرة بين عملية شفاء الجراح المعنوية والجسدية، فستجد الكثير من التشابه بينهما، حيث تشفى جميع الجراح الجسدية غير القاتلة تقريبا بمرور الزمن الكافي، وتأخذ الكبيرة منها بالطبع وقتا أطول من الصغيرة. ينبغي عليك في بعض الأحيان، كي تعالج جرحا خطرا، أن تحتل بعض الألم الإضافي لفترة قصيرة، أو تبكي بينما ينظف الطبيب الجرح ويخيطه، ولكن ذلك هو ما يشفيه في نهاية المطاف بشكل أسرع، وأكثر كمالا، مع قدر أقل من الندوب أو الآثار، مما لو حاولت بكل بساطة أن تتجاهل إصابتك به.

قد يجهل حتى من يدركون هذا التشابه العلاج الواجب اتباعه في بعض الأحيان، فيتركون الزمن يقوم بمهمته نتيجة لذلك. يتوجب عليك في كل الأحوال أن تستعين بالزمن لتجاوز الصدمة الأولية لخسارتك أو مأساتك، ولكنك ستكون مطالبًا بعد ذلك مباشرة بأخذ زمام المبادرة، وتسريع عملية شفاء جراحك.

يحتاج بعض الناس، ممن لا يطلبون العون أو العلاج، إلى سنوات للمضي قدما لأنهم يسمحون لماضيهم بشغل حيز من تفكيرهم على امتداد تلك السنوات، وقد يستمر آخرون في ذلك حتى مماتهم.

تملك وحدك الخيار حول ما ستسمح بمروره من الوقت قبل البدء في استعمال الطريقة العدوانية التي سأعلمك إياها بعد قليل. ستحدد كل من شخصيتك، وحالتك الذهنية، وموقفك السرعة اللازمة لإتمام عملية شفاء جراحك، وإن لم تتبن الوضع الذهني المبادر، فربما تكون بحاجة إلى قراءة الكتاب بأكمله، قبل البدء بمحاولة فرض هذه الطريقة على نفسك، لأن الفصلين الأخيرين منه يجويان قصصا عما يعنيه إخضاع الظروف في الحياة، وتولي السيطرة بشكل فعلي. أتمنى بحق لو علمتُ من قبل كيفية السيطرة والمضي قدما كما أفعل الآن، فقد كنت أظن (كما معظم الناس) أن الحل الأفضل لا يكمن سوى في التحلي بالقوة أثناء مجابهة الأوقات الصعبة.

**ستحدد كل من شخصيتك، وحالتك الذهنية، وموقفك السرعة اللازمة لإتمام عملية شفاء جراحك.**

لا زلت أذكر الحالة الذهنية التي كنت عليها حين تعرضت لكل المآسي التي مررت بها، فقد شعرت باكتئاب لم أخبره من قبل، وأمضيت أياما من البكاء المتواصل، وعجزت عن تخيل كيفية المضي قدما، أو إبقاء علاقة ثابتة مع الحياة التي كنت أعيشها، واعتراني الشك بالنفس، وأحسست بأنني سأنهار تماما إن تعرضت للرفض في حياتي، وإنني لأشعر بالدهشة بالفعل نتيجة قدرتي على تجاوز كل ذلك في نهاية الأمر.

تمثلت إحدى التحديات الرئيسية التي واجهتني في كيفية التعامل مع أي نوع من الرفض الذي لا يحدث على صعيد العلاقات فحسب، بل وحياتي العملية التي أثرت مشكلاتي فيها على حد سواء. عرضت نفسي، بينما بدأت في أعمال متعددة، لمقدار هائل من الرفض، ومع علمي الآن أن ذلك أمر لا مفر منه في أية مغامرة على صعيد مجال الأعمال، فقد أردت تحصيل كل شيء دون أية مخاطرة، وعملت كي أجني ما أقدر على جنيهه، ثم استثمرت مبلغا ضخما من المال في مغامرة تجارية جديدة،

لأجد أن المشروع قد فشل برمته. كان فشلي في أي شيء يستحضر مباشرة كل الألم الذي شعرت به في ماضي، وبدا لي أن الفشل والمشكلات التي تعرضت لها أثناءه تقوم مجتمعة بما يشبه التآمر والهجوم علي في آن واحد، سواء أتعلق ذلك بمجال العمل أم لم يتعلق. شكل ذلك مقدارا هائلا من الألم يصعب على شخص واحد التعامل معه، وهو ما زاد المضي قدما صعوبة بالنسبة لي، وجعلني أفكر بشكل متواصل بأنه سيكون من الأفضل - إن قدر لي الاستمرار بالفشل، وتذكر كل ما سبقه من فشل نتيجة لذلك - أن أستسلم وأتحنى لأنني لست واثقا من قدرتي على تحمل المزيد من الألم بعد.

✽ معلومة مفيدة: (تكون الكلمات ببساطة كما ندركها، ولنا الخيار في إدراكها كما نشاء).

أخيرا وليس آخرا، ينبغي عليك التعامل مع آلام الماضي لأنك ستصبح يوما ما عاجزا عن التحلي بالقوة أثناء مجابهة الأوقات الصعبة، ولا يسعني تشبيه ذلك إلا بالثلج المتساقط على أسطح المباني، حيث تُجهز الأخيرة حين تبنى بأسطح قوية تحتمل الثلج المتراكم فوقها، ومع ذلك يمكن أن تنهار في النهاية نتيجة تراكم الثلج وعدم إزالته. ينطبق هذا الأمر على عواطفنا أيضا، فكلما كان الماضي مؤلما، كلما ازداد الثلج المتراكم فوق السطح. لا أهتم في الحقيقة باكتشاف مدى قوة سطحي لأنني أزيل الثلج عنه باستمرار منعا لتراكمه، ويعد التعامل بروح المبادرة مع الأحداث السلبية من الماضي بمثابة إزالة الثلج عن سطحك، وتدعيمه في الوقت ذاته.

وعليه كم من الوقت يجب عليك الانتظار - من أجل تجاوز الألم الأولي الناتج عن مشكلة ما - قبل أن تتولى السيطرة، وتغير ظروفك بغية المضي قدما؟.

**يعد التعامل بروح المبادرة مع الأحداث السلبية من الماضي بمثابة إزالة الثلج عن سطحك، وتدعيمه في الوقت ذاته.**

لا بد أن يكون جميعنا قد استمعوا من قبل لوالدينا وهم يقولون لنا المثل التالي: "عندما تسقط عن ظهر الحصان، عد فورا إليه"، ولا شك لدي بأننا نصحنا بعضنا

بعضاً بفعل ذلك، وحين نقول: "عد فوراً إلى ظهر الحصان"، فإننا نعني أن تقوم بذلك مباشرة ودون أي انتظار، ولكن ما الذي يجعل العودة إلى ظهر الحصان عسيرة جداً الآن؟ إنه استمرار شعورك بالألم العاطفي أو الجسدي، ويبدو أن العودة إلى ظهر الحصان تعد أمراً صعباً ومبكراً، ولكن ما الذي سنريجه إن استطعنا فعل ذلك بأية حال؟ سنتحكم بالموقف، ونمنعه من شغل حيز من تفكيرنا. لا يعد الانتظار لأسابيع أو أشهر كي نعود إلى ظهر الحصان أمراً مفيداً في العادة، وكلما أطلنا الانتظار عموماً، كلما ازدادت مخاوفنا بقوة أكبر، وهو ما يجعل العودة إلى ظهر الحصان أمراً بالغ الصعوبة.

لا أقصد، من خلال ما سبق، أن تحاول التعرف على شريك حياة جديد في اليوم التالي لوفاة زوجك، أو تضيع المزيد من المال في مشروع جديد فور خسارتك المشروع الذي سبقه، واستثمرت فيه الكثير من المال. لا بد من مضي الوقت كي تشعر بالألم، ولكن تحديد مدة ذلك الوقت قبل المضي قدماً يعود لك وحدك. لاحظ أنني لن أخبرك بأي إطار زمني معين لأن تحديده يعتمد على شخصيتك وظروفك المختلفة عن غيرك من الناس.

أشعر بالاستغراب الشديد دوماً حين يطلق الناس أحكامهم العشوائية بحق من تزوج بسرعة بعد وفاة زوجته، أو عقب طلاقه.

لن أخبرك بأي إطار زمني معين لأن تحديده يعتمد على شخصيتك وظروفك المختلفة عن غيرك من الناس.

كم من الوقت يجب أن ينتظر المرء؟، تسعة أشهر؟، عاماً ونصف؟، ما الجواب الصحيح؟، ماذا لو قلنا أربعة عشر شهراً، وأربعين، وثلاثة أيام؟، أليس هذا سخيفاً؟، ولم نتدخل بهذا الشأن؟، وما الذي يعد أمراً جليلاً في قدرة الناس على المضي قدماً؟، إنني لأهنئهم وأشد على أيديهم إن استطاعوا القيام بذلك في وقت قصير! من المهم أن ندرك أن الناس إنما يفرضون إطارهم الزمني الخاص على

حالة الشخص المحزون حين يعتقدون أنه يمضي قدما بسرعة زائدة، وربما يخطئون إن حاولوا فعل ذلك بسرعته نفسها، وهم لا يزالون تحت تأثير صدمة الخروج من علاقة عاطفية، ويحاولون بناء علاقة جديدة مثلا، أما إن تجاوزوا تلك المرحلة - بما يكفل عدم تعريض علاقتهم الجديدة للخطر، ومهما كان الوقت الذي مضى قليلا - فإن ما ينبغي عليهم فعله بالضبط في تلك الحالة هو المضي قدما دون أي تردد.

لو عاد الأمر إلي شخصيا لرغبت المضي قدما بكل ما أستطيع من سرعة، ولكن دعوني أوضح الأمر قليلا: لا أتحدث عن البدء بعلاقة جديدة في التو واللحظة، ولكنني أردت تجاوز طلاقي لا أكثر كي أكون مهيتا لإمكانية البدء بعلاقة جديدة بأسرع ما يمكن، وكذلك هو الحال بالنسبة لعملي، فقد رغبت التقدم بقوة، وبكل ما أمكنني من سرعة أيضا، مع الحرص على أن يكون ذلك واعدا ومريحا.

سيصعب عليك تبني هذا الموقف حين تكون في حالة سلبية جدا من الاكتئاب والإحباط، إن لم تكن قد التزمت به ذهنيا منذ البدء، وقبل التعرض لمشكلاتك ووصولها إلى أوجها. يجب أن تتخذ من هذا الأسلوب للتخطيط قدما نهج حياة بالنسبة لك، وإلا ستكون كمن يحاول تعلم السباحة أثناء غرقه، وهو ليس الوقت المناسب بالتأكيد لأخذ الدروس أو محاولة التعلم الذاتي. لا أستبعد أن يكون بعض من يقرؤون هذا الكتاب في حالة غرق الآن، ولذلك خذ وقتك لقراءة الكتاب بأكمله عوضا عن محاولة التقدم بسرعة في هذه اللحظة، وجرب استخدام بعض الأساليب البسيطة الواردة فيه باعتبارها طوق نجاتك من الغرق. حاول الوصول إلى الشاطئ، وأخذ قسط من الراحة، وسيساعدك ذلك على التعلم من الماضي، والتعامل مع المستقبل بحالة ذهنية أكثر جهوزية.

ذكرت في السابق أنني أردت تجاوز الألم الناتج عن زواجي الأول، وبما أن المآسي الشخصية كثيرا ما تكون أشد صعوبة في تجاوزها من إخفاقات العمل، وإن كان على المستوى العاطفي العميق بأقل تقدير، فقد كان علي القيام ببعض ما مثل تحديات كبيرة آنذاك لتجاوز طلاقي. ستدركون، بينما تقرأون القصة التالية، أن محاولة القيام بشيء

من هذا القبيل نظريا هي أسهل كثيرا من تنفيذها على أرض الواقع، ولكنني أؤكد لكم أن تلك المشكلة استحقت كل ما فعلته لتجاوزها في نهاية المطاف.

بدأت العمل على تجاوز المشكلة السابقة بتبني الاعتقاد بحاجتنا إلى الشعور بالألم، ولكن ليس للأبد. لقد تزوجت في سن مبكرة (17 عاما)، وازدهرت أعمالتي، واستخدمت موظفين خلال سنة دراستي الأخيرة في الثانوية. خانتني زوجي مع أحد موظفيّ لثلاثة أعوام، وبدأ ذلك حين كان في الخامسة عشرة من العمر فقط، فتخيلوا ما الذي يمكن أن يسببه ذلك لكبريائكم. ساءت الأمور بعد ذلك أكثر حين اكتشفت أن الطفل الذي أنجبته زوجي ليس من صلبتي، وشعرت بما لا يطاق من الألم نتيجة لذلك. بدأت، قبيل وقوع كل تلك الأحداث، في عملي الثاني، وكنت أجنبي أكثر من مئة ألف دولار في السنة وأنا لا أزال مراهقا، وقد شاء القدر أن أكون تاجر مجوهرات الجيل الأول من عائلتي، وأنجح في عملي إلى أن حدث كل ذلك.

تردت حالتي العاطفية تماما بعد خسارتي كل شيء، واستغرقت في الشرب والبكاء لأشهر، ثم وصلت في النهاية إلى المرحلة التي أصبح من الواجب علي خلالها إيجاد طريقة للمضي قدما، ولكنني أردت القيام بذلك بسرعة أكبر لأن الزمن لم يكن يشفي جراحي بالسرعة المطلوبة. دمرتني مشكلاتي على الصعيد المادي، وفعلت فعلها فيما يتعلق بعواطفني، وكنت مصمما على تولي السيطرة مجددا، وشفاء جراحي كافة. تمثل كل ما استطعت الاعتماد عليه حينها في ذكريات نجاح أعمالتي لأنني كنت على يقين من أنها كانت أمرا حقيقيا، وبالرغم من أن أعمالتي أصبحت أثرا بعد عين، ولكنني استخدمتها كطريقة ونقطة انطلاق لخطتي، وأيقنت أن بإمكانني النجاح فيها مجددا إن تجاوزت آلامي الشخصية والعاطفية.

كنت قد علمت بالأماكن التي كانت زوجي السابقة تخونني فيها، ولم أستطع حتى المرور بقربها لأن الصور المنطبعة في ذهني حول ذلك الأمر، والآلام الناتجة عنه كانت غير محتملة بالفعل. تجسدت المشكلة الأولى بهذا الصدد في أنني كنت أكافئ مشاعري السلبية كلما تجنبنا قيادة سيارتي قرب تلك الأماكن، باعتبار أنني

لم أكن أريد الشعور بالألم، ولكنني قررت وضع حد لذلك، وأدركت أن الوقت قد حان للتخلص من سيطرة الألم علي.

تعمدت، بناء على ذلك، التوجه بسيارتي إلى تلك الأماكن، وبكيت ملء جفوني، وفعلت ذلك يوما بعد يوم، لا لأترك الدموع تسيطر علي، بل لأخرج الألم من حياتي. تمثل الجزء الأكثر أهمية أثناء قيامي بذلك في الموقف السليم، فبدونه لا يقوم المرء إلا بالتخلص من الألم والصور الذهنية، وهذا ليس بكاف. تجسد موقفي في "حتمية المضي قدما، واختبار الألم للتخلص من سيطرته علي"، وهكذا بكيت وبكيت، وكان ذلك بمثابة تنظيف ذهني وعاطفي بالنسبة لي، وقد أصبحت قادرا الآن على الذهاب إلى تلك الأماكن دون أن تسيطر على الذكريات. لا أنكر أن الأمر لا يزال يجرح شعوري بعد مضي كل هذه الفترة الطويلة، وهو شيء طبيعي لأنني إنسان في نهاية المطاف، ولكن الألم الناتج عن تلك الخيانة لم يعد يملكني على الإطلاق.

يتمثل حل جزء آخر من الأحجية في الحاجة إلى الأمل لمغالبة تحديات ومآسي الحياة. قد يكون المصابون باكتئاب مرضي، ناتج عن خلل التوازن الكيميائي للدماغ، بحاجة إلى مساعدة طبية لتصحيح ذلك الخلل قبل أن يصبحوا مستعدين لإحداث التغيير، فعقولهم في تلك الحالة تعجز عن إدراك الأمل بحيث يستطيعون استخدامه كأساس للفعل، واستعمال أدوات أخرى لتجاوز محنهم، وبالرغم من أن أمراض الرهاب لا تتعلق عادة بالأمر الكيميائي، فإنها كثيرا ما تحدث نتيجة قصور الدماغ عن توصيل وتلقي الإشارات، وهو ما يحتاج بدوره إلى المساعدة الطبية أيضا.

لا بد أن يتواجد قدر من الأمل، وإن كان ضئيلا، ليحفز على استخدام الأدوات أو الأساليب الأخرى "كالعبارات المعدلة للموقف"، أو الشعور بأقصى قدر ممكن من الأمل خلال فترة قصيرة، أو شغل النفس، أو تمرير الوقت. يمكنك، بوجود الأمل، استخدام هذه الأدوات وغيرها لتتولى زمام الأمور، وتتقدم بقوة في حياتك، وتجعلها ذات مغزى.

يعتبر الأمل، في كثير من الحالات، بمثابة عطاء إلهي، ولكنك تستطيع إيجاده أيضاً (وبخاصة في مجال الأعمال إن خططت قدماً)، ناهيك عما يمكن أن يقدمه الغير من مساعدة لزيادة فسحته لديك.

يمكنك، بوجود الأمل، استخدام الأدوات السابقة وغيرها لتتولى زمام الأمور، وتتقدم بقوة في حياتك، وتجعلها ذات مغزى.

لا زلت أذكر حتى الآن المكالمة الهاتفية التي تلقيتها قبل سنوات طويلة، ودارت حول صديقي أندرو الذي يكبرني في السن. أخبرني المتصل أن أندرو، الذي كان في الثمانينيات من العمر حينها، قد نقل إلى المستشفى، ويمكن ألا يعيش لأكثر من بضعة أيام أخرى. قمت وزوجي، يرافقتنا زوجان آخران يكبراننا سناً، بعيادته في المستشفى، بل ووداعه لأكون أكثر دقة، وقد استطعت، بينما كنا ندخل غرفته، ملاحظة الورود والبطاقات التي تملؤها، ولا يسعني نسيان منظر أندرو حين التفت إلي بعد حوالي نصف ساعة من وجودنا معه قائلاً: "أريد أن أموت فحسب". تأثرت بشدة من ذلك، وأحسست أن الجميع ينظرون إلي في تلك اللحظة، ولسان حالهم يقول: "حسنا غاري، قل شيئاً باعتبارك من يوجه النصح دوماً".

علمت، بالنظر إلى حالة أندرو الذهنية، أن أياً مما يمكن أن أقوله له سيندرج في إطار التفكير الإيجابي الذي سيكون كالطلاء الموضوع على الصدأ في تلك الحالة. عندما يقول المرء إنه "يتمنى الموت"، فهذا يعني بوضوح أنه فقد أي أمل أو رجاء في الحياة، ولا تصنف العبارات النموذجية التقليدية التي تقال على الفور في تلك الحالة لمساعدة الشخص مثل: "ولكن أصدقاءك حولك على الدوام"، أو "أنظر إلى كل تلك الورود والبطاقات التي جلبها محبوبك"، أو "لا تقنط من رحمة الله"، أو "عائلتك تحبك وهي بجانبك"، لا تصنف سوى في خانة التفكير الإيجابي، وقد تدفع الشخص إلى فقدان الأمل بصورة أكبر، أو تشعره بأنه يبالغ في التشاؤم الذي لا يراه غيره، مما يزيد من سوء حالته.

لا بد من الإقرار بأنني شعرت بشيء من العجز بينما كنت أغادر غرفته، ولم أستطع في النهاية سوى أن أقول له: "تحلى بالثبات يا أندرو"، لأن قول أي شيء آخر في هذا الموقف يعد رشا للطلاء على الصدا في نظري.

تلقيت في اليوم التالي مباشرة مكالمة هاتفية أخرى تخبرني أن أندرو قد نقل إلى بيته لأنه يفضل قضاء لحظاته الأخيرة هناك. لا أعلم ما الذي نورني في تلك اللحظة، وأشعروني بوجود طريقة لمنح أندرو بعض الأمل والرجاء.

وهكذا ذهب أربعتنا مجددا إلى منزله، وباشرنا العمل! نظفنا الحمام والمطبخ ثم توجهت لغرفته بعد ذلك، حيث جلس منتصبا في سريره، بالرغم من كل الضعف الذي يعتريه، والدموع تترقرق في عينيه قائلاً: "لم أعرف أن الناس تهتم لأمرى بهذا القدر".

فكرت في تلك اللحظة قائلاً لنفسى: "ما الذي تقوله يا أندرو؟"، ألم تر كل تلك الورود والبطاقات التي جلبها لك الناس في المستشفى؟ ما الذي تعنيه بحق الله إذا حين تقول إنك لم تكن تعرف أن الناس يهتمون لأمرى بهذا القدر؟".

هل ترون؟، لقد كان إرسال الورود والبطاقات عملاً صائباً بكل تأكيد، ولكنه لم يعن شيئاً لأندرو لأنه كان أمراً متوقعا بالنسبة له، وقد قررنا لسبب ما أن نقوم بما لم يكن يتوقعه، حيث بدا أن هذا الشكل المختلف من إبداء الاهتمام قد مسه في الصميم، وبشكل لم يختبره من قبل عن طريق الورود والبطاقات. لقد مثل ما كان يحتاجه ليدرك أن الناس يهتمون لأمره بالفعل، وقد كان بمقدورنا أن نقول له في المستشفى، ولعشرات المرات: "ألا تدرك أن الناس يهتمون لأمرى؟، ألا تدرك أننا نهتم لأمرى؟"، ولكن ذلك لم يكن ليغير شيئاً بالنسبة له لأنه كان يتوقعه.

أردت وأصدقائي أن نظهر لأندرو أننا نهتم لأمره بطريقة مختلفة، وقد واصلنا اهتمامنا هذا لعدة سنوات بعد ذلك، حيث اعتدنا المرور بمنزله، وإصلاح وترتيب بعض الحاجيات فيه من وقت لآخر، وقد أحب ذلك بحق، وشعر بالأمل مجدداً. ربما يبدو السؤال التالي غريباً، ولكننا فكرنا به بالفعل: "لو قمنا بتظيف منزل أندرو من

الداخل، وعاش نتيجة لذلك بسعادة لبضع سنوات إضافية، فما الذي سيحصل إن نظفنا المنزل من الخارج؟! . لم يتردد حوالي الخمسة عشر أو العشرين منا، بعد سنتين، في تنفيذ ذلك فعليا، وطلاء، وتنظيف، وتحسين المنزل من الخارج، وقد عاش أندرو في الواقع لبضع سنوات إضافية!.

هل كان المنزل التنظيف هو ما ساعد أندرو على التعافي؟، بالطبع لا. لقد حدث ذلك لأنه استعاد أمله ورجاءه بالحياة، ولا شك أن الأمرين السابقين هما ما يدفعان الإنسان لحب الحياة، ومواصلة المضي قدما فيها، ولذلك ينبغي عليك النظر إلى الأشياء التي أضفتها لمن يعيشون حولك، وسؤال نفسك عن الكيفية التي حسنت بها حياتهم، وعمّا أشركتهم به من الأشياء الجيدة التي تتمتع بها.

إنني أحتك على إيجاد تلك الأشياء الجيدة في حياتك وعملك، وحين تظن أنك وجدت عددا كافيا منها، ابحث عن المزيد، فلا يمكن لأي كان الاكتفاء من الأمل أو الرجاء في الحياة لأنهما يغنيانها، ويملأنها بكل ما هو جيد. تتمثل إحدى الحسنات الأخرى للقيام بذلك في أن الأشياء السيئة تحدث لنا في الحياة ولا راد لها، فكلما امتلكت المزيد من الأمل والرجاء في الحياة، كلما ارتددت إلى أعقابك بصورة أسرع.

فلنتكلم الآن عن الأمل في مجال الأعمال، حيث قال لي أحد أصدقائي المقربين مرة إن المبدأ التالي هو المفضل لديه من بين كل ما ألقنه في ذلك المجال: 'كلما انخرطت في مشاريع أكثر، كلما اتسعت فسحة الأمل لديك"، فإن فشل أحد مشاريعك أو انهيار، فسيبقى لك غيره كي تتابعه، ولا بد أن يحقق أحد مشاريعك ما ترجوه منه.

يعمل صديقي ذاك مقاولا منذ سنوات عدة، وقد اعتاد التعامل بشكل حسن مع التقلبات العرضية في مهنته، ولكنه لم ينجح أبدا في الوصول إلى المرحلة التالية (أو الأكثر نجاحا) منها، وكان يتمتع على الدوام تقريبا بمزاج حسن، ونظرة إيجابية للأمر، ولكنه كان واقعا تحت رحمة الزبائن الأقل دفعا للمال، أو منتظرا لما قد يحقق له العائد المجزي من مشاريعه الكبيرة، وقد كان يحتاج، كلما فشل أحدها، لأسابيع أو أشهر كي يعود إلى مساره الصحيح على الصعيد المالي.

كلما انخرطت في مشاريع أكثر، كلما اتسعت فسحة الأمل لديك، وإن فشل أحد مشاريعك أو انهار، فسيبقى لك غيره كي تتابعه، ولا بد أن يحقق أحد مشاريعك ما ترجوه منه.

كان صديقي يحضر دروسي من وقت لآخر، ويطلع على جميعها تقريبا، وقد ركز في إحدى المرات، لسبب ما، على المبدأ السابق في مجال الأعمال "المزيد من المشاريع يعني المزيد من الأمل"، وبدأ التفكير بكل ما أمكنه من مشاريع صغيرة يمكن أن يكيف أعماله لمتابعتها.

بدأ صديقي خلال ثلاثة أسابيع العمل في مشاريع صغيرة يفوق عددها ما قام به في الفترة الماضية كلها، وبالرغم من أن أيا منها لم يكن قد نجح بعد، ولكن مزاجه الحسن المعتاد كان في أوجه، وقد سألته إن كان ذلك يعود لنجاح آخر خطط أعماله الكبيرة، فأجاب بالنفي، وأردف أن السبب الفعلي لذلك - ولانشغاله بصورة لم يسبق لها مثيل - يكمن في توليه العديد من المشاريع التي لا بد لأحدها (أو أكثر) أن يؤتي أكله.

لقد سعى للفوز بالزيائن والمتعاملين بطرق لم يتبعها من قبل، وطور، في الوقت نفسه، منتجات وخدمات جديدة يمكن إيصالها إلى شريحة أوسع من الناس، علاوة على تجريب ما أمكنه من الأشياء، ولم يحقق العائدات الكبيرة في نهاية المطاف إلا عبر المشاريع الضخمة التي كان ينتظر نتائجها على الدوام بما يسمح له التفرغ لمتابعة مشاريعه الصغيرة الأخرى. تخلصت أعمال الرجل بالتالي من التقلبات الكبيرة التي كانت تتعرض لها، وأصبحت في نمو دائم وثابت وبأرقام ضخمة، وقد ساعده المبدأ السابق في الموازنة بين أعماله بحيث يمتلك الكثير من الأمل، إن لم يحقق أحد مشاريعه النجاح المرجو، لأنه يعمل في العديد من المشاريع الأخرى، وقد كان موفقا بالفعل في التوفيق بين آماله ومواقفه، بما مكنه من مواصلة المضي قدما.

يتمتع ما نتخذه من مواقف بقدر كبير من الأهمية، وينبغي علينا استخدام مبادئ، كالذي سبق ذكره آنفاً، لتطوير مواقف قوية نعتمد عليها. يمكن للأوقات العصبية التي نتعرض لها أن تلحق أذى شديداً بمواقفنا، وإن لم نتسلح بالمواقف الجيدة قبل البدء بأي شيء، فسنحتاج تعلم كيفية السباحة (أو تجاوز المشكلات) بسرعة كبيرة جداً.

مثل التفكير الإيجابي بحد ذاته ولفترة طويلة الحل الذي يقترحه خبراء الطب النفسي الشعبي، ويدعمه الأصدقاء ذوو النوايا الحسنة لمساعدة الناس على تجاوز أوقاتهم العصبية، ولكنه لا يعد سوى جزء صغير من الأحجية الكبيرة. لا بد للمرء من التمتع بالموقف والتوقيت السليمين، إضافة إلى الأمل، كي يستطيع الوصول إلى مرحلة التفكير الإيجابي.

يتمتع ما نتخذه من مواقف بقدر كبير من الأهمية، وينبغي علينا استخدام مبادئ، كالذي سبق ذكره آنفاً، لتطوير مواقف قوية نعتمد عليها.

قدمت في هذا الفصل والصفحات التي تليه مجموعة من الأدوات التي يمكنك استخدامها لتجاوز الأوقات العصبية، أو الانتقال من موقعك الحالي إلى المرحلة التالية، وأتمنى أن يشكل التفكير الإيجابي جزءاً دائماً من حياتك على اعتبار أنك تدرك حجمه الطبيعي ضمن الصورة الكبيرة، لا بوصفه حلاً بحد ذاته.

خذ بعض الوقت للتفكير بالطرق كافة التي تمس بها حياة الآخرين، بأي مما يعطيك الأمل على الصعيد الشخصي، بما تفعله في مجال أعمالك، بالأشياء الإضافية التي يمكن أن تقوم بها لتحسين وضع شركتك، إن لم تكن مشاريعها الحالية تسيير وفق المطلوب، أو لتطويرها وتوسيع آفاقها، بحيث تجتذب المزيد من الزبائن، وتمتلك مصادر دخل إضافية. تذكر، بينما تفكر في كل ذلك، أنك تقوم بعملية تأسيس تمكّنك من امتلاك موقف يساعدك على التصرف بمرونة في الأوقات العصبية من حياتك، والاستجابة بشكل أسرع، واستعادة السيطرة، ومواصلة

المضي قدما، وحتى لو كان التفكير الإيجابي يشكل جزءا من خطتك، فلن تكون مضطرا لانتظاره كي يحسن أحوالك، أو انتظار الوقت كي يشفي جراحك، فقد أصبحت أقوى من ذلك الآن.

\*\*\*\*\*

## ● الخلاصة

- لا يحل التفكير الإيجابي وحده شيئا .
- لا يحل التفكير الإيجابي المشكلة الأساسية، ولا يدوم طويلا مثله في ذلك مثل الطلاب الذي يرش على الصدا .
- لا تفيد العبارات الإيجابية على حد سواء .
- لا يفيد التفكير الإيجابي إلا في بعض الأوقات، بوصفه عنصرا من الخطة الكبيرة لتحسين حياتك، وامتلاكك السيطرة .
- يؤثر التوقيت في فعالية التفكير الإيجابي .
- لا يشفي الوقت كل الجراح، بل أنت من يفعل .
- تحدد كل من شخصيتك، وحالتك الذهنية، وموقفك السرعة اللازمة لإتمام عملية شفاء جراحك .
- يمكنك اختيار القيام بما يلزم لمغالبة التحديات الشخصية والعملية بكل ما تستطيع من سرعة، ولكن سيصعب عليك تبني هذا الموقف، حين تكون في حالة سلبية جدا من الاكتئاب والإحباط، إن لم تكن قد التزمت به ذهنيا منذ البدء، وقبل التعرض لمشكلاتك، ووصولها إلى أوجها .
- يعد الأمل عنصرا أساسيا في القدرة على المضي قدما .
- كثيرا ما يأتي الأمل من تلقاء نفسه، ولكنك تستطيع إيجادها أيضا (وبخاصة في مجال الأعمال إن خططت قدما)، ناهيك عما يمكن أن يقدمه الغير من مساعدة لزيادة فسحته لديك .
- كلما انخرطت في مشاريع أكثر، فيما يتعلق بمجال الأعمال، كلما اتسعت فسحة الأمل لديك، فإن فشل أحد مشاريعك أو انهيار، فسيبقى لك غيره كي تتابعه، ولا بد أن يحقق أحد مشاريعك ما ترجوه منه .
- يعد التفكير الإيجابي أمرا جيدا حين يتم التعامل معه على أنه جزء من خطة شاملة، لا بوصفه حلا بحد ذاته، وهو ما ليس عليه مطلقا .