

﴿﴾ أنت تختار ﴿﴾

(الأفكار الإيجابية والأفكار السلبية)

قهقهة من القلب:

انتقلت جميلة إلى حي جديد، وتعرفت على جاراتها اللاتي يتجمعن يوماً في الأسبوع في بيت إحداهن، وأخذت تتواصل معهن في ذلك اللقاء الذي يتيح لهن الثرثرة الممتعة عن الأزواج وعن هموم الحياة، لاحظت جميلة أن جاراتها بشكل عام يشكين من أزواجهن، ومن أبنائهن، ومن العوز والحاجة، ومن أمور كثيرة، عدا فائقة؛ فإنها مبتسمة، وتلقي النكات بطريقة تجعل الأخريات يضحكن، أما هي فتقهقه بصوت عالٍ، إذ يعرف ضحكته المميّزة كل من يسمعها وإن لم يرها، تساءلت جميلة عن سر سعادة هذه المرأة، وقررت أن تزورها في بيتها لتكتشف بنفسها ذلك السر المجهول، وفي البيت وجدت جميلة صبيّاً مشلولاً، أخبرتها فائقة أنه أصيب بشلل الأطفال بعد ولادته بمدة قصيرة، ورأت أطفالاً يتصايحون ويسألون عن احتياجاتهم الاعتيادية، ووجدت بيتاً صغيراً، وأثاثاً متواضعاً لا يكاد يفي بحاجة أهل البيت، فلم تملك نفسها من السؤال الصريح المباشر: ما هو سر هذه السعادة التي تبدو على محياك يا أختاه، وأنت لا تكادين تجدين ما يلبي احتياجاتك اليومية؟!

أجابت فائقة بوجه بشوش: إنني حين أفتح عيني في الصباح كل يوم، أحمد ربي أنني على قيد الحياة، وأن لي زوجاً محباً يهمه أمري وأمر أطفالتي، وأن ربي لن يضيعني أبداً.

لقد اختارت فائقة أفكاراً إيجابية ترددها في عقلها، فتضئ جوانب نفسها ورددهات فكرها، بأنوار السعادة التي تشع على محياها، فلا تكاد ترى السلب والنقص الذي يعتري حياتها، بل تعيش على أمل أن ينجلي الهم ويشرق الفرج، كما تشرق شمس الصباح.

وهكذا حين تركز على الأفكار الإيجابية، تتلون حياتك بالسعادة والعمل والتفاؤل، أما حين تركز على الجوانب السلبية، فإن حياتك تصبح كلها سلبية وتعاسة، أنت الذي تختار كيف تلون حياتك، وكيف تصنع نجاحك، وكيف تصوغ علاقاتك مع شريك حياتك.

حين يفكر الزوج بشكل إيجابي في زوجته، فإنه يسمح لنفسه بأن يوجد لها العذري في كل هفوة أو خطأ؛ فإذا أحرقت الوجبة التي ينتظرها بلهفة، يكون بمقدوره أن يتذرع بالصبر، ويلوذ بالصمت الذي ينبئ عن رضاه وعن عفوه، راعباً في أن تستفيد زوجته من خطئها، وتعوضه في المرة القادمة. يفعل ذلك، وأفكاره الداخلية تقول: «لا بأس بشيء من الأخطاء، فهي تحبني وتحرص على إرضائي، إنها زوجة ودودة وتستحق أن أغض الطرف عن بعض هفواتها».

أما إن كان هذا الزوج يحدث نفسه بشكل سلبي، ويقول مثلاً: «يا لهذه الزوجة الغبية التي لا تستطيع أن تنجز شيئاً، ولا تصنع ما تصنعه الزوجات لأزواجهن من طبخ وترتيب، يالي من زوج بائس تعيس، إنني أعيش معاناة لا يمكنني الصبر عليها»، فعندها سيثور لأنفه خطأ ولأقل زلة تصدر منها حين تقوم بإعداد طعامه مثلاً، أو تقصر في أي خدمة تقدمها له.

الأفكار الإيجابية تبني النجاح، كأن يقول الإنسان في نفسه: يمكنني القيام بهذا الأمر فأنا متسلح بالعلم والخبرة بما فيه الكفاية، بينما الأفكار السلبية تهدم وتدمر؛ وذلك حين يقول: لا يمكنني أبداً أن أنجح في ذلك الأمر، فأنا أقل خبرةً وأقل فهماً، ويوجد الكثير من المنافسين الذين يمكنهم التفوق عليّ.

حين تقول المرأة في نفسها: أنا زوجة رائعة وأستحق اهتمام زوجي وحبه لي، عندها تتصرف بناءً على تلك الفكرة، فتصبح سعيدة ومستقطبة لحب زوجها، بينما حين تقول الزوجة مثلاً: زوجي لا يحبني ولا يعيرني أي اهتمام، إنني امرأة مثيرة للشفقة؛ تصبح حساسة لدى أي كلمة أو تصرف يبدو من زوجها؛ فهي تفسر كل ما يقوله ويفعله بناءً على فكرتها تلك، فإن رجع الزوج من عمله متعباً وأراد أن يرتاح، قالت في نفسها: «إنه يكرهني كما ظننت، إنه لا يطيق أن يجلس معي لدقائق».

وحين يقرر الرجل أن زوجته تستحق الحب والاهتمام، سيبقى يقدم لها الحب الذي يتمثل في العطاء المادي والمعنوي. بينما الأفكار السلبية تجلب السوء؛ وذلك حين يحدث الزوج نفسه مثلاً بأنه لا داعي للبذل والتعب الجسدي، فلا شيء يستحق التضحية.

إن تأثير الأفكار السلبية قد يصل إلى حدٍّ مرَضِي؛ حين تظل تلك الأفكار تتردد في النفس، ويصدقها المرء، وتصبح مسلّمة ثابتة في حياته لا يملك لها رداً، ولا يفكر في مناقشتها، ثم تقوده إلى العمل السلبي والتصرفات التي لا تُحمد عقباها.

في مقال لها حول هاجس الجسد والجمال عند النساء، والذي يشغل أحاديتهن، كما يشغل عقولهن وتفكيرهن بشكل مبالغ فيه، وقد يكون مَرَضِيّاً أحياناً، تقول الدكتورة فوزية الدرّيع:

«حالة الحوار الذاتي الذي نمارسه مع أنفسنا في مرات عديدة من اليوم. هذا الهاجس الذي نصحو فيه وننام عليه: (شكلنا). ومعظمنا يتحدث مع نفسه عن شكله بشكل سلبي. خذ عندك الجمل الآتية: (وزني زائد)، (يا ليت شعري كان أثنى)، (يا ليتني أطول)، (يا ليت بشرتي أعمق، أو غالباً أفتح) وهكذا كم من «يا ليتات: جمع يا ليت». المشكلة أن هذه الأمانى هي أصوات داخلية نقولها لأنفسنا. لكنها لا تقف عند حد الصوت. بل على العكس، هو صوت داخل الإنسان، يعشش ويعيش داخله، ويؤثر فيه»⁽⁷⁾.

إن تأثير الأفكار السلبية قد يصل إلى حد مرضي؛ حين تظل تلك الأفكار تتردد في النفس، ويصدقها المرء، وتصبح مسلمة ثابتة في حياته، لا يملك لها رداً ولا يفكر في مناقشتها، ثم تقوده إلى العمل السلبي والتصرفات التي لا تحمد عقابها

