

قوة التفكير الإيجابي

ما هو التفكير الإيجابي؟ نسمع الناس هذه الأيام يتحدثون عن فوائد التفكير الإيجابي. ماذا تعني بالضبط عبارة «التفكير الإيجابي» وكيف يمكن استخدامه لتحسين الصحة والعافية؟

طه عبد الباقي الطوخي
كاتب ومترجم من مصر

فوائد التفكير الإيجابي:

ربما نصحك صديق يوماً، كما قلت في المقدمة، بقوله: «انظر إلى الجانب المشرق من الموضوع» أو «انظر إلى الجزء المألن من الكأس». مثل ذلك الصديق يقع ضمن فئة الأشخاص الذين يمكنهم أن يصبحوا مفكرين إيجابيين. ويجد الباحثون يوماً بعد يوم دلائل كثيرة تشير إلى الفوائد العديدة للتفاؤل (التفكير الإيجابي).

وتثبت هذه الاكتشافات أن التفكير الإيجابي لا ينعكس فقط على صحة الإنسان ومساعدته في التغلب على ضغوط الحياة، لكنه أيضاً يمنحنا فرصة أكبر لتحسين جودة حياتنا. وحسب الباحثة في علم النفس الإيجابي: سوزان سيجرستروم، بجامعة كينتوكي فإن النكسات التي نتعرض لها من أن لآخر هي شيء طبيعي في حياة كل إنسان، ويظهر عدد من الدراسات أن التفاؤل بصفة عامة هو شيء مفيد للإنسان جسدياً ونفسياً. وحتى إذا لم يتوارد التفكير الإيجابي طبيعياً لك، توجد أسباب كثيرة تدعوك إلى البدء في زرع وتأكيده الأفكار الإيجابية في نفسك والتقليل إلى أدنى حد من سوء التحدث إلى النفس.

● **تستطيع كمفكر إيجابي أن تتعامل بنجاح مع الضغوط:** عندما نواجه مواقف ضاغطة، يتعامل المفكر الإيجابي بفعالية أكبر مع تلك المواقف أكثر من الأشخاص المتشائمين. وقد وجد الباحثون في دراسة واحدة أنه عندما يشعر المتفائل بنوع من خيبة الأمل (مثل عدم الحصول على وظيفة أو ترقية) فمن المرجح أن يوجه اهتمامه للأشياء التي يستطيع القيام بها لحل الموقف، أكثر من التيه في دوائر تسكين الإحباط أو التفكير في مواقف لا يمكن له أن يغيرها، فهو سوف



خارج نطاق تحكمك أو النظر إلى تلك الأحداث سيئة الحظ كأجزاء ثابتة في حياتك يمكن أن يكون له انعكاسات ضارة على حالتك النفسية والذهنية.

المفكرون الإيجابيون هم أكثر احتمالاً لاستخدام نمط تفسيري تفاؤلي، ولكن يمكن أن تختلف الطريقة التي يلاحظ بها الناس الأحداث، ويعتمد ذلك على الموقف المحدد. بمعنى أن الشخص ذا التفكير الإيجابي عموماً يمكن أن يستخدم نمطاً تفسيرياً أكثر تشاؤماً لا سيما في حالات تتسم بالتحدي، مثل العمل أو المدرسة.

ربما توارد إلى معرفتنا أحياناً أن التفكير الإيجابي يمكن أن يحسن من حالتنا الذهنية، ولكن هل عرفنا أن التفكير الإيجابي يمكن أن يحسن صحتنا أيضاً؟ يسعدني عزيزي القارئ أن أقدم لك هنا بعض فوائد التفكير الإيجابي، وكذلك بعض الطرق التي إذا اتبعها الواحد منا يمكن أن يصبح إيجابياً في تفكيره، وإليك الآن أولاً نبذة عن بعض فوائد التفكير الإيجابي:

لعل الإجابة تكمن في سؤال آخر: هل تميل إلى النظر للجزء المملوء في الكوب أم إلى الجزء الفارغ؟ من المحتمل أن تكون سمعت هذا السؤال مرات عديدة. وتعلق إجابتك بمفهومك للتفكير الإيجابي وما إذا كنت تتبنى نظرة إيجابية أو سلبية للحياة. يلعب التفكير الإيجابي دوراً هاماً في علم النفس الإيجابي. وهو فرع من علم النفس يهدف لدراسة ما يجعل الناس سعداء وراضين. وقد أثبتت الدراسات والبحوث أن التفكير الإيجابي له فوائد كثيرة وعظيمة، فهو يمكن أن يدعم إدارتنا للضغوط وحتى أن يلعب دوراً هاماً في صحة الإنسان العامة ورفاهيته، كما سنرى فيما يلي.

مرة أخرى: ما هو التفكير الإيجابي؟ ربما يميل البعض إلى افتراض أن التفكير الإيجابي يعني النظر إلى العالم بنظرة وردية من خلال تجاهل أو غرض النظر عن النواحي السلبية في الحياة. ويرى آخرون أن التفكير الإيجابي يعني مواجهة تحديات الحياة بمنظار إيجابي. ولا يعني ذلك بالضرورة تجنب أو تجاهل الأشياء السيئة، ولكن، بدلاً من ذلك، يشمل الأمر أخذك في الاعتبار الاحتمالات الأقل سوءاً، ومحاولة النظر إلى أفضل الصفات في الآخرين، ومراجعة نفسك وقدراتك في ضوء إيجابيات.

● ومن الأقوال في هذا المعنى قول أبراهام لينكولن (١٨٠٩ - ١٨٥٦)، وكان الرئيس السادس عشر للولايات المتحدة: «يشعر معظم الناس بالسعادة عندما يقنعون أنفسهم بأنهم سعداء.» ومنها أيضاً قول القائد البريطاني والسياسي المعروف سير ونستون تشرشل: «يرى المتشائم صعوبة في كل فرصة، ويرى المتفائل فرصة في كل صعوبة.»

● وينظر بعض الباحثين، بمن

فيهم، العالم النفسي الأمريكي والمعلم ومؤلف كتب تنمية الذات ومؤسس علم النفس الإيجابي، **مارتن سيليجمان** (١٩٤٢، ألباني، نيويورك) إلى التفكير الإيجابي في إطار نمط تفسيري. إن النمط التفسيري الذي تتبعه يقودك لتقرر كيفية حدوث الأشياء أو المواقف. فالتناس الذين يتمتعون بنمط تفسيري متفائل يميلون عادةً لإعطاء أنفسهم الفضل عندما تحدث أشياء طيبة، ولكنهم على الجانب الآخر، عادةً أيضاً، يلومون قوى خارجية عندما تحدث أشياء سيئة. كما أنهم يميلون لاعتبار الأحداث السلبية كأشياء مؤقتة أو عادية.

ومن ناحية أخرى، يقوم أصحاب النمط التفسيري المتشائم بلوم أنفسهم عند حدوث أشياء سيئة، ولكنهم يفشلون في التقدير العادل لأنفسهم عند الوصول إلى نهايات ناجحة. كما أن لديهم أيضاً ميلاً للنظر إلى الأحداث السلبية كأشياء متوقعة ودائمة. وكما يمكن أن تتخيل، فإن لوم نفسك عند حدوث أشياء

النهاية على تلك الشدائد. وليس من المدهش أبداً أن نعلم أن التفكير الإيجابي يمكن أن يلعب دوراً رئيسياً في المرونة. فعندما نتعامل مع تحدٍ ما، تجد المتفائلين منا ينظرون إلى ما يمكنهم عمله لحل المشكلة، بدلاً من الاستسلام وفقدان الأمل، فهم يستعرضون مواردهم وإمكانياتهم وتجدهم يرغبون في طلب المساعدة من آخرين.

وقد وجد الباحثون أيضاً أنه عند نشوء أزمة، كهجوم إرهابي مثلاً أو كارثة طبيعية، فالأفكار الإيجابية والانفعالات تعش النفس والعقل معاً وتوفر نوعاً من الحماية ضد الاكتئاب بين الأشخاص المرنين. ولحسن الحظ، يعتقد الخبراء أيضاً أن مثل هذه الإيجابية والمرونة يمكن أن يتم زرعها في النفس. وبتغذية المشاعر الإيجابية حتى في مواجهة الأحداث الرهيبة يمكن للناس أن يجنوا المكافآت على المدى القصير والطويل، ويشمل ذلك مستويات الضغوط الإدارية، وتقليل الاكتئاب، وبناء مهارات المواجهة التي ستخدمهم بصورة حسنة في المستقبل.

ومن ناحية أخرى، يجدر ذكر أنه في بعض الحالات يمكن ألا يخدمك التفاؤل بصورة جيدة. وعلى سبيل المثال، فالناس دائمو التفاؤل يمكن أن يضخموا من قدراتهم الخاصة فيعتقدوا بذلك أنه يمكنهم القيام بأكثر مما يحتملون في الواقع، بما يؤدي بالتالي إلى مزيد من الضغوط والقلق.

ويشير الأخصائيون النفسيون إلى أن التفكير الإيجابي يركز على أشياء مثل: الإيمان بقدراتك، والنهج الإيجابي في مواجهة التحديات، ومحاولة الخروج بأفضل نتائج من الأوضاع السيئة. الأوضاع السيئة تحدث لا محالة، أحياناً يصاب الإنسان بخيبة أمل، أو أذى من فعل آخرين. ولا يعني هذا أن العالم كله قد أصبح ضدك أو أن كل الناس سيخذلونك. بدلاً من ذلك، ينظر المفكر الإيجابي للأوضاع بواقعية، ويبحث عن طرق يمكنه من خلالها تحسين الموقف، ويحاول أن يتعلم من خبراته.

ويمكن التأكيد بكل ثقة على وجود العديد من الفوائد للتفكير الإيجابي، ولكن يبرز هنا سؤال مهم: لماذا بالضبط ينعكس

وتفيد تقارير لعيادة مايو الشهيرة Mayo Clinic (روتشستر، مينيسوتا) عن وجود عديد من الفوائد الصحية المصاحبة للتفاؤل، فالتفكير الإيجابي يرتبط بقوة بنطاق واسع من الفوائد الصحية ويشمل ذلك: حياة أطول، ضغطاً أقل، معدلات منخفضة من الاكتئاب، مقاومة متزايدة لنزلات البرد العادية، إدارة أفضل للضغوط ومهارات أفضل للتكيف، معدلات أقل لأخطار أمراض الأوعية القلبية المؤدية للوفاة، تحسين الصحة البدنية، وأيضاً صحة نفسية أفضل. وقد أظهرت دراسة واحدة شملت ١٥٥٨ من كبار السن أن التفكير الإيجابي يمكن كذلك أن يخفف من هشاشة العظام في الشيخوخة.

● **يمكن للتفكير الإيجابي أن يجعلك أكثر مرونة:** تشير المرونة إلى قدرتنا على التعامل مع المشاكل. فالمرنون قادرون على مواجهة الأزمات أو الصدمات بقوة والتغلب عليها. وبدلاً من التشتت والحيرة في مواجهة الضغوط، تجدهم قادرين على الاستمرار والتحمل والتغلب في

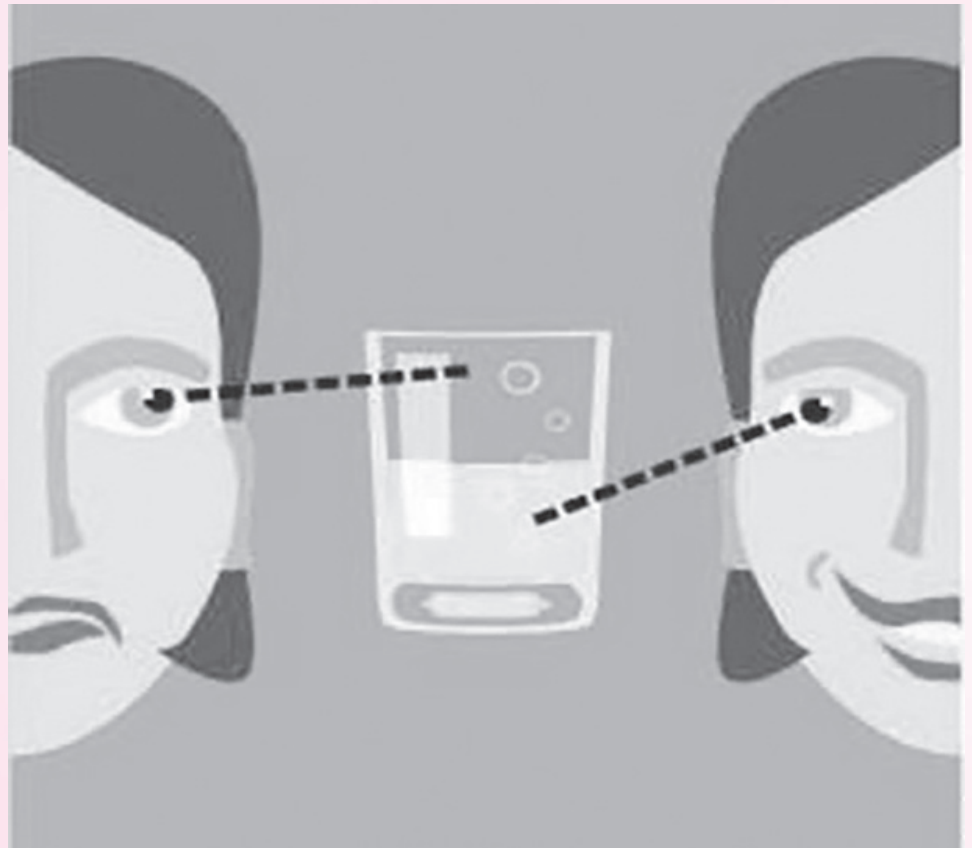
المقالة، في السنوات الأخيرة، قدراً عظيماً من الانتباه، ويرجع الفضل في ذلك للكتب التي تعرض (كيفية مساعدة الذات) مثل كتاب (السر The Secret) - نوفمبر ٢٠٠٦، من مؤلفات الكاتبة والمنتجة التلفزيونية الأسترالية، روندا بايرن Rhonda Byrne. فبينما تروج هذه الكتب النفسية السريعة للتفكير الإيجابي كنوع من التفكير النفسي الشافى، اكتشف الباحثون التجريبيون أيضاً فوائد صحية حقيقية مرتبطة بالتفكير الإيجابي والمواقف المتفائلة. ولا ينحصر انعكاس التفكير الإيجابي في القدرة على مواجهة الضغوط والتغلب عليها وتقوية مناعتك فقط، ولكنه يؤثر أيضاً في نوعية وجودة حياتك العامة.

● **ومع أن الباحثين لا يحسمون الإجابة عن: كيف يفيد التفكير الإيجابي صحتنا؟** يشير كثيرون إلى أن الأشخاص الإيجابيين يمكن أن ينعموا بنمط معيشي أكثر صحة. وأنه يتمكنهم من مواجهة ضغوط الحياة وتجنبهم للسلوكيات غير الصحية، يكونون أقدر من غيرهم على تحسين صحتهم وجودة حياتهم ورفاهيتهم.

يضع خطة عمل ويطلب من الآخرين مساعدتهم ومشورتهم. بينما المتشائمون، على الجانب الآخر، يميلون ببساطة إلى افتراض أن ذلك الموقف خارج عن سيطرتهم وأنه لا يمكنهم عمل أي شيء لتغييره.

● **يمكن للتفاؤل أن يقوى مناعتك:** وجد الباحثون في السنوات الأخيرة أنه يمكن لعقلك أن يكون له تأثير قوى على جسمك. والمناعة هي أحد المجالات التي يمكن لأفكارك وتصرفاتك تحديداً أن يكون لها تأثير قوى عليها. وقد وجد الباحثون أن نشاط مناطق المخ المصاحب لانفعالات سلبية قد أدى إلى ردود فعل مناعية أضعف للقاح الإنفلونزا. كما وجد الباحثان «سيفتون» و«سيجيرستروم» أن الأشخاص الذين كانوا متفائلين بخصوص جوانب هامة محددة في حياتهم، مثل أدائهم الجيد في المدرسة، قد أظهروا ردود فعل مناعية أقوى من أولئك الذين كانت لديهم رؤية سلبية.

● **التفكير الإيجابي يفيد صحتك:** اكتسب تعبير (قوة التفكير الإيجابي) عنوان هذه



التفكير الإيجابي مثل ذلك الانعكاس القوي على حالتنا الجسدية والنفسية. تقول إحدى النظريات إن الناس الذين يفكرون إيجابيا هم أقل تأثرا بضغط الحياة. وهناك إمكانية أخرى هي أن الأشخاص الذين يفكرون إيجابيا هم أوفر صحة عموما في حياتهم، لأنهم يمكن أن يتمرّنوا أكثر، ويكونوا أكثر اتباعا للأغذية الصحية السليمة ويتجنبوا العادات والسلوكيات غير الصحية.

التفكير الإيجابي في مقابل علم النفس الإيجابي:

بينما يستخدم كل من اصطلاح التفكير الإيجابي وعلم النفس الإيجابي أحيانا بالتبادل مكان بعضهما البعض، من المهم أن نفهم أنهما لا يعبران عن نفس الشيء. أولا، إن التفكير الإيجابي يدور حول النظر إلى الأشياء من وجهة نظر إيجابية. ويميل علم النفس الإيجابي بالتحديد إلى التركيز على التفاؤل. ومع الفوائد الكثيرة للتفكير التفاؤي، إلا أنه توجد فعلا أوقات حيث يكون للتفكير الواقعي ميزات أكبر.

فعلى سبيل المثال، يمكن للتفكير السلبي في بعض المواقف أن يؤدي فعلا إلى قرارات ونتائج أكثر دقة (ألوي، أبرامسون، وشيارا). وقد اكتشف الباحثان «بيترسون» و«فايديا» أيضا أنه في بعض الحالات يمكن للتفكير التفاؤي أن يقود إلى التهوين من الأخطار الفعلية لقرارات محددة.

نصائح للتفكير الإيجابي:

حتى إذا لم تكن متفائلا بالطبيعة، توجد أشياء يمكنك عملها لتتعلم كيف تفكر إيجابيا. وإحدى أولى الخطوات هي أن تركز على حوارك الداخلي الخاص وأن تتبّع لحديثك مع نفسك.

كيف تصبح مفكرا إيجابيا:

قد يتسبب انشغالك الدائم خلال يوم طويل في أن تركز على السلبية. فقد تشعر بالتعب جراء زيادة أعباء العمل، وأنت مضغوط بتنازع المتطلبات الواقعة على وقتك. ونتيجة لذلك، ربما تتسلل الأفكار السلبية إلى داخل عقلك. وبينما تؤمن بأن التفكير بإيجابية هو الأفضل لحالتك الذهنية، فقد تتدهش إذ تتعلم أنه يمكن أيضا أن يكون أفضل

لصحتك. وقد أظهرت الدراسات أن التفكير الإيجابي يمكن أن يكون له فوائد متنوعة، وتحسين بين زيادة ثقتك بنفسك، وتعزيز صحتك الجسدية كما تمت الإشارة إليه أعلاه، وحتى إذا لم تكن شخصا متفائلا بالطبيعة، توجد أشياء كثيرة يمكنك أن تفعلها لاكتساب بعض مهارات التفكير الإيجابي، ولتنمية ما تحوز من مهارات التفكير الإيجابي:

ركز على أفكارك: حتى يمكن أن تكون مفكرا إيجابيا، عليك أن تتعلم كيف تحلّل أفكارك بواقعية. من الصعب الاحتفاظ باستمرار التدفق الواعي لأفكارك وخاصة إذا لم يكن التأمل يناسبك تماما. فعندما تواجه موقفاً يتسم بالتحدي، حاول ملاحظة كيف تفكر فيما يحدث. هل تدخل في حوار سلبي مع نفسك؟ هل تنتقد ذاتك أو الآخرين؟ يمثل هذا التفكير السلبي عقبة رئيسية، ولكن تحديد مثل تلك الأفكار هو الخطوة الأولى في التغلب عليها.

تشمل بعض أنواع التفكير السلبي الأكثر شيوعا التركيز فقط على النواحي غير المرغوبة في موقف معين. فمثلا دعنا نخيل أنك قد أنهيت تورا يوما طويلا وشاقا في العمل، فقد قمت في الصباح بتقديم عرض مرهق استمر حتى الظهر، وبعد ذلك استكملت عدة مهام متقدمة بذلك عن الجدول المعد سلفاً، لكنك، وفي خضم انشغالك بأحداث اليوم المتعددة، نسيت أن ترد مخابرة هاتفية هامة. فبالرغم من نجاح اليوم بصفة عامة، يأتي المساء وتجد نفسك تجتر تلك الهفوة بنسيانك إرجاع المكالمات وتبدأ في القلق عن كيفية تأثير ذلك على نجاحك في العمل. فبدلاً من الاسترجاع العادل للأشياء الإيجابية والاعتراف العادل أيضا بالأشياء السلبية، فإنك تتجاهل الطيبات وتضخم السيئات.

ونأتى الآن لمظهر آخر من مظاهر التفكير السلبي وهو ما يطلق عليه أحيانا لفظ «جلد الذات». فمثلا عندما لا يحقق قسم المبيعات الذي تعمل به الأهداف المحددة الموضوعة له مسبقا (أرقام المبيعات) لهذا الشهر، تبدأ تلوم نفسك بدلا من التحلي بالتفكير العقلاني الواجب والتسليم بأن السبب الرئيسي

في ذلك هو التباطؤ الحاصل في الاقتصاد عموما. فهذا النوع من التفكير السلبي يمكن أن يكون له أثر مدمر على صحتك النفسية. عندما تلوم نفسك على أشياء خارج نطاق تحكمك فإنك بذلك تؤذي شعورك باحترام الذات كما ثقتك بنفسك.

● مرة أخرى، كيف تصبح مفكرا إيجابيا؟ يشكل تغيير دائرة التفكير السلبي تحديا للمرء، ومن المفيد أن نتذكر أن ذلك التغيير هو عملية قد تستغرق بعض الوقت. ومن المهم جداً أيضا أن نلاحظ أن التكرار غير الواعي للنصائح التي توصي بها بعض كتب مساعدة الذات مثل (أنت ذكي، أنت سوبر، يمكنك أن تكون مثل هؤلاء .. إلخ) يمكن فعلا أن يعطي انطباعا سلبيا عن صورتك الذاتية. إن التفكير الإيجابي ليس هو أن تضع زوجا من النظارات الملونة بلون الزهور بينما تتجاهل كل الأشياء السلبية التي تقابلها أو ستقابلها في الحياة. فهذا المفهوم من شأنه أن يكون مدمرا تماما. والمفتاح هنا هو التوازن وتناول جرعة صحية من النظر بواقعية.

● والأّن، ما الذي يمكنك عمله عندما تجد نفسك مقهورا بالأفكار السلبية؟ أبداً بخطوات صغيرة. بعد كل شيء، فأنت تحاول أساسا أن تزرع عادات جديدة هنا، ومثلما يقول لك أي شخص نجح في تغيير عاداته وسلوكياته: «ذلك دائما يأخذ وقتا».

أبدأ بتحديد ناحية معينة في حياتك هي الأكثر تأثرا بالأفكار السلبية. ربما تميل إلى التفكير السلبي في مظهرك الشخصي أو أدائك في العمل. وعند البدء بناحية واحدة محددة نسبيا في حياتك، يمكنك إجراء التغييرات المطلوبة وتثبيتها على المدى الطويل.

دعنا الآن نخيل أنك قد اخترت التركيز على تفكيرك السلبي فيما يتعلق بالعمل. فالخطوة التالية هي أن تقضي بعض الوقت كل يوم في تقييم أفكارك الخاصة. عندما تجد نفسك تفكر في أشياء حرجة عن نفسك، خذ لحظة للتوقف والاسترجاع. عندما تشعر بالاستياء من جراء تقرير أدائك ربع السنوي الأخير، فهل تعتقد أن توجيه اللوم لنفسك هو الحل؟ هل هناك أي طريقة لوضع نقاط إيجابية على هذا الموقف؟ فمع

أنك لم تستطع الوفاء بالأهداف الموضوعة سابقا في خطة العمل، إلا أنه يمكنك على الأقل اتخاذ ذلك التقرير كمؤشر، وبحث الأسباب في ضعف أدائك ومعالجة الموقف وتلافي تلك الأسباب استعدادا لأداء أفضل في ربع السنة التالي.

راقب نفسك جيدا عندما تتحدث سلبيا مع نفسك. وعندما يبدأ الحوار الداخلي بينك وبين نفسك بافتراض أنك سوف لن تتمكن أبداً من أداء تكليفاتك في العمل في الوقت المحدد، أو أن العمل الذي تقوم به هو عمل شاق جدا عليك، ابحث عن طريقة تنظر بها نظرة أكثر إيجابية للموقف. فمثلا: عندما تشعر باليأس والفنوط من قدرتك على استكمال ورقة بحث يتعين عليك إعدادها خلال وقت محدد، ابحث عن طرق يمكنك بها أن تعيد ترتيب جدولك لتوفير وقت أكثر لأداء هذا المشروع بدلا من الاستسلام لليأس. وعندما تأخذ بعض الملفات معك إلى البيت بأمل استكمالها في المساء، وتجلس ويدهمك شعور بصعوبة الانتهاء منها، ابحث عن طرق مختلفة لحل المشكلة .. انظر مثلا كيف يستطيع أي من أفراد العائلة مساعدتك .. إلخ

إن تحليلك بالتفكير الإيجابي ليس معناه تجاهل الواقع في سبيل أفكار تطلعية. لكنه يعني، بالأكثر، تبني مفهوم استباقي للأحداث في حياتك. وبدلاً من الشعور باليأس أو القهر، يسمح لك التفكير الإيجابي بالتعامل مع تحديات الحياة بالبحث عن طرق فعالة لحل التناقضات والإتيان بحلول مبتكرة لمختلف المشكلات. قد لا يكون ذلك سهلا، إلا أن الأثر الإيجابي الذي يتركه على صحتك النفسية والبدنية والعاطفية لا يمكن إغفاله. يتطلب الأمر ممارسة .. الكثير من الممارسة. وهذه العملية ليست عملية خطوة بخطوة، يمكنك أن تمر بها وتستكملها، ولكنها تحتاج التزاما، خلال حياتك بطولها، بالنظر داخل نفسك وبأن تكون راغبا في التغلب على تحديات الأفكار السلبية، وإجراء تغييرات إيجابية.