

لماذا تركّز عقولنا على السلبيات؟ وكيف نتغلب على هذا الانحياز؟

سيكولوجية الانحياز للسلبية

تفاءلوا بالخير تجدوه! يُروى عن أبي هريرة، رضي الله عنه، أنه قال:
قال رسول الله، صلى الله عليه وسلم: «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ حُسْنِ الْعِبَادَةِ»
رواه أبو داود وأحمد.

تأثيرات طويلة الأجل. وفي كل تفاعلاتنا تقريباً فإننا، على الأرجح، نلاحظ الأشياء السلبية أكثر، وبالتالي نتذكرها مستقبلاً بوضوح أكبر. ونحن كبشر نميل إلى أن:

- نتذكر الخبرات الصادمة أفضل مما نتذكر خبراتنا الإيجابية
- نتذكر الإهانات والشتائم أفضل مما نتذكر كلمات المديح والإطراء
- نتفاعل برد فعل أكثر قوة للمحفزات السلبية
- نفكر في الأشياء السلبية أكثر من تفكيرنا في تلك الإيجابية
- نرد على الأحداث السلبية بقوة أكبر من ردنا على الإيجابية منها، مع أنها مساوية لها
- مثال: ربما تكون قضيت يوم عمل جميل وعظيم عندما يتفوه زميل عمل بتعليق مرتجل بضايقتك أو تعتبره مزعجاً، وتجد نفسك عندئذ أسير كلماته بقية اليوم. وعندما تعود للبيت من العمل ويسألك أحدهم كيف قضيت يومك تجيب: «كان يوم مقرف» - مع أن اليوم في مجمله كان يوماً طيباً رغم تلك الكلمات السلبية.
- يقودنا ذلك الانحياز تجاه السلبيات إلى أن نعطي انتباهاً زائداً للأشياء السيئة التي تحدث

● لماذا نركز على النقطة السوداء ونهمل كامل الرداء الأبيض؟ هل وجدت نفسك مرة تسهب في التفكير في أخبار سيئة سمعتها؟ كثيراً ما يتأثر الإنسان بالانتقاد أكثر من تأثره بالإطراء أو الثناء، وتحوز الأخبار السيئة على انتباهنا أكثر من تلك الطيبة. ويرجع السبب في ذلك إلى أن الأحداث السلبية يكون لها تأثيرات على عقولنا أعظم من الإيجابيات. ويشير علماء النفس إلى هذه الظاهرة بتعبير: «الانحياز السلبي» أو «الانحياز للسلبية» وهو يمكن أن يؤثر بقوة، إذا لم ننتبه إليه ونعنيه، على سلوكياتنا وقراراتنا وحتى على علاقاتنا ببعضنا البعض.

● ما هو الانحياز للسلبية؟
الانحياز للسلبية هو الميل ليس فقط لكوننا أكثر استعداداً للتأثر بالبائع/ المنبه/ المثير للسلبية، ولكن أيضاً لكثرة تفكيرنا في هذه الأحداث. وهو معروف أيضاً بـ «عدم تماثل الإيجابي- السلبي»، ويعني هذا الانحياز للسلبية كذلك، من ناحية معينة، أن شعورنا بلسعة توبيخ هو أكثر قوة من شعورنا بهجة المديح. وتشرح هذه الظاهرة النفسية صعوبة التغلب على الانطباع الأولي السيئ، ولماذا يمكن للصدمات الماضية أن يكون لها

ظه عبد الباقي الطوخي
كاتب ومترجم من مصر



بيس بيلجريم

فرد الأب بحماس وسرور: نحن عائدان الآن من المستشفى بعد عملية العيون، فالיום فقط تمكن ابني من النظر بعينه منذ كان في الخامسة.

● يقضي الناس أوقاتهم .. يجتمعون .. يتناقشون .. يتسامرون .. وما أن يذكر أحدهم خبراً سيئاً أو مزعجاً في موضوع ما، حتى تبدأ المباراة .. كل واحد يريد أن يثبت وجوده بذكر أشياء أخرى ليس من شأنها إلا أن تزيد من سوء المزاج العام في الجلسة.

«لو أدركت ما لأفكارك الخاصة من قوة وتأثير على حياتك، لما تركت فكرة سلبية واحدة في رأسك». كانت هذه كلمات بيس بيلجريم Peace Pilgrim وكانت معلمة، رافضة للعنف، ناشطة نباتية وناشطة للسلام، عبرت الولايات المتحدة سبع مرات سيراً على الأقدام داعية للسلام، وفي أول يناير ١٩٥٣، عندما كانت في الخامسة والأربعين، غيرت اسمها من ميلدريد ليسيت نورمان إلى اسمها المذكور أعلاه،

● جاءت مقاعد الزوجين في القطار قبالة رجل وابنه المراهق (حوالي ١٨ سنة) الذي كان يجلس بجانب النافذة ويشير بابتهاج ظاهر إلى الحقول البعيدة ويحدث أباه صائحاً .. أهذه بقرة يا بابا أم جاموسة؟ .. هذه شجرة .. هذه أسلاك كهرباء .. وهذا حمار .. وهذه سيارة نقل .. يخرج يده مستمتعاً بذرات المطر الخفيفة خارج النافذة يلمسها فيضحك .. يغرف الشاب الماء بيديه ويمسح وجهه .. المطر يا أبي .. ويضحك بصوت عالٍ. مالت الزوجة إلى زوجها وأخذت يتها مسان .. وبدت عليهما الحيرة .. اقترب الزوج من الأب قائلاً: لماذا لا تعرضه على طبيب؟ .. يجدر بك ألا تتركه هكذا ..

لنا أو من حولنا، بما يجعلها تبدو أكثر أهمية مما هي عليه فعلاً.

ماذا تقول الأبحاث؟ أظهرت الدراسات عبر مجموعة واسعة من الأحداث النفسية، أن الناس يميلون إلى التركيز أكثر على السلبيات حيث يحاولون فهم العالم من حولهم. فنحن نعطي انتباهاً للأحداث السلبية أكثر مما نعطي للأحداث الإيجابية. كما أننا نميل للتعلم أكثر من الخبرات السلبية، وقد يصل بنا الأمر إلى أن نبني قراراتنا على أساس معلومات سلبية لدينا أكثر مما نبنيها على أساس بيانات أو معلومات إيجابية. إن «الأشياء السيئة» هي التي تجذب انتباهنا، وتلتصق بذاكرتنا، وفي حالات كثيرة، تؤثر في القرارات التي نتخذها.

التحيز: تشير بعض نتائج البحوث النفسية إلى أن الانحياز للسلبيات يؤثر على تحفيزنا لاستكمال أعمالنا. فالتناس يكونون أقل تحفزاً عندما تسبب المكافأة أو الحافز في الحصول على شيء ما، لكنهم يتحفزون أكثر عندما يمكنهم الحافز من تجنب خطراً أو خسارة مثلاً.

الأخبار السيئة: وفوق ذلك، أظهرت الدراسات أن الأخبار السلبية يكون من الأرجح فهمها كحقائق. وحيث تجذب المعلومات السيئة انتباهاً أكبر، فهي يمكن أن يتم رؤيتها أيضاً على أنها ذات مصداقية وشرعية أعظم. وربما يفسر هذا لماذا يبدو أن الأخبار السيئة تستدعي انتباهاً أكبر.

السياسة: ارتبطت الاختلافات في التحيز للسلبيات بالأيديولوجيات السياسية أيضاً. وتشير بعض الدراسات إلى أن المحافظين يمكن أن يكون لهم ردود فعل نفسية للمعلومات السلبية أقوى مما لدى الليبراليين. وقد وجدت بعض الأدلة، مثلاً، أن الناس الذين يعتبرون أنفسهم محافظين سياسياً من الأرجح أن يدرجوا محفزات غامضة تظهر لهم، على أنها تهديدات. وربما تفسر مثل تلك الاختلافات في الانحياز للسلبية السبب في أن البعض يقيمون الأشياء كتقاليد يجب مراعاتها أو مقاييس أمنية يجب أخذها في الحسبان بينما يعتبرها آخرون (أكثر انفتاحاً) أنها يمكن احتواؤها كنوع من التطوير أو التغيير.



■ د. جون سايكولوم

أمثلة على الانحياز للسلبيات: يمكن للانحياز للسلبية أن يكون له تأثيرات في عالمنا عن: كيف يفكر الناس ويتصرفون. فمثلاً: هل يبدو أي من المواقف والأحداث التالية مألوفاً؟

● استلمت تقرير الأداء ربع السنوي عن عملك وكان إيجابياً في مجمله، ولاحظت قوة أدائك وإنجازاتك. وقد أشارت بعض الانتقادات البناءة في التقرير إلى مجالات يمكنك أن تتحسن فيها، ووجدت نفسك تكثر التفكير في تلك الملاحظات. وبدلاً من شعورك الطيب عن النواحي الإيجابية في التقرير، تشعر بالضيق والغضب بخصوص قلة من الملاحظات النقدية.

● بعد مجادلة مع زوجتك، تجد نفسك مركزاً على كل عيوبها. وبدلاً من الإقرار ببنك وبين نفسك بخصالها الطيبة العديدة، تجد نفسك تجتر كل عيوبها.

وحتى الأشياء التافهة تتذكرها وتضخمها بينما تتجاهل صفاتها الإيجابية.

● تظل تتذكر بوضوح وقاحة زميل عمل في التحدث إليك أمام باقي الزملاء مع أن تلك الحادثة مر عليها سنوات. وتجد نفسك مرتبكاً حيالها، مع أن باقي المجموعة قد نسوا، على الأرجح، كل شيء عنها.

الأصل التاريخي: إن ميلنا لإعطاء انتباه أكبر للأشياء السيئة وتجاهل تلك الطيبة في حياتنا قد يكون ناشئاً على الأرجح كنتيجة لنمو وتطور الإنسان. ففي قديم الزمان اضطر البشر للانتباه للتهديدات والأخطار السلبية التي كانت تواجههم كمسألة حياة أو موت بالمعنى الحرفي لهذا التعبير.

وكان أولئك الذين انتبهوا للأخطار وكانوا أكثر انتباهاً للأشياء والأحداث السيئة من حولهم هم الذين تمكنوا من البقاء في ذلك العالم الموحش. وقد عنى ذلك أنهم كانوا أكثر توارثاً لجينات أسلافهم التي جعلتهم أكثر انتباهاً للأخطار. ويشير المنظور التطوري للإنسان إلى أن هذا الميل لاعتبار وكثرة التفكير في السلبيات أكثر من الإيجابيات هو ببساطة طريقة العقل لمحاولة الحفاظ على سلامتنا وأمننا.

التطور: تشير البحوث أيضاً إلى أن الانحياز للسلبية

يبدأ الظهور في فترة الطفولة. فالرضع الصغار جداً يميلون كثيراً إلى الانتباه لتعبيرات الوجه الإيجابية، كما نبذة الصوت، لكن هذا الميل يبدأ في التحول كلما اقترب الرضيع من عمر السنة. وتظهر دراسات العقل أن عقل الطفل في هذا العمر يبدأ في رد الفعل للمحفزات أو المثيرات السلبية. ويشير هذا إلى أن الانحياز للسلبية ينشأ خلال النصف الأخير من أول سنة في عمر الطفل. وتوجد بعض دلائل على أن هذا الانحياز ربما يبدأ فعلياً قبل ذلك، فقد وجدت دراسة أن الأطفال الرضع في سن الثلاثة أشهر أظهروا علامات الانحياز للسلبية عندما يقيمون الآخرين اجتماعياً، فهم يجذبون للناس الإيجابيين ويتجنبون الأفراد المعادين.

استجابة الدماغ: في دراسة قام بها عالم النفس الأمريكي، الأستاذ الدكتور/ جون كاسيوبو، الأستاذ المتميز بجامعة شيكاغو، رائد ومؤسس علم الأعصاب الاجتماعي Social Neuroscience، نشرت بمجلة «الشخصية وعلم النفس الاجتماعي» عرض على المشاركين صور لأشياء إيجابية وأخرى سلبية وثلاثة محايدة. وأثناء ذلك لاحظ الباحثون النشاط الكهربائي في المخ. وقد تبين لهم أن الصور السلبية قد أنتجت استجابات للقشرة الدماغية أقوى كثيراً من الصور الإيجابية أو المحايدة. وبسبب هذا التدفق في نشاط مناطق التعامل مع المعلومات المهمة في الدماغ، فإن سلوكياتنا ومواقفنا تميل إلى أن تأخذ شكلاً أقوى عند سماعنا أخباراً أو معلومات سلبية أو عند مرورنا بخبرات سيئة.

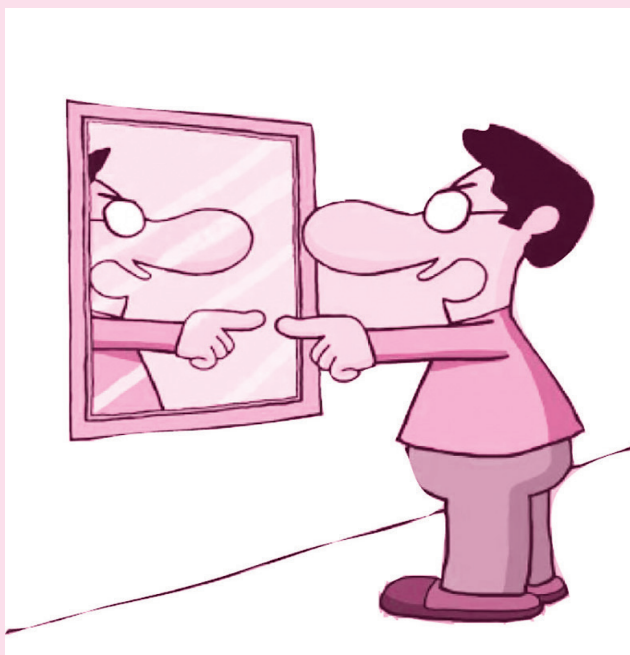
التأثيرات:

في حين أننا لا نحتاج مطولاً لدرجة عالية ومستمرة من الانتباه كما كان الحال عند أسلافنا من بني البشر، فإن الانحياز للسلبية مازال يلعب دور البطولة في كيفية عمل أدمغتنا. وقد أظهرت الدراسات مرة أخرى أن الانحياز للسلبية يمكن أن يكون له تأثيرات واسعة المدى في تفكير الناس واستجاباتهم. وأحاسيسهم. وتتضمن بعض الأنشطة اليومية حيث نشعر بنتائج الانحياز للسلبية كلا من: (١) علاقاتنا بالآخرين،



● **ضع أنماطاً جديدة:** عندما تجد نفسك تعيد تذكر أشياء ماضية، ففكر في القيام بأنشطة راقية ومنعشة لتسحب نفسك بعيداً عن هذه العقلية السلبية. فمثلاً، إذا وجدت نفسك تستعرض نفسياً بعض أحداث أو نتائج غير سارة، حاول بكل وعي وإدراك كافيين أن تعيد توجيه انتباهك إلى وجهة أخرى أو تشغل نفسك بنشاط يجلب لك نوعاً من البهجة قم، توشاً وصل ركعتين لله، استمع لموسيقى متفائلة، أو اذهب وتمشى في مكان جميل لبعض الوقت، أو اقرأ كتاباً جيداً، إلخ. كل هذه طرق تبعد بها عقلك عن الأفكار السلبية. ومن المهم جداً إعطاء انتباه زائد لما يحدث لنا أو حولنا من أحداث طيبة، لأن ذلك يتيح لك خبرات إيجابية يمكنك تذكرها. عندما تبدأ الأشياء السلبية في التجول سريعاً داخل عقلك والبقاء في ذاكرتك طويلاً الأمد، فقد تحتاج لبذل مزيد من الجهد للحصول على نفس التأثيرات من الأوقات السعيدة. لذا، فعندما تحدث لك أو من حولك أشياء عظيمة، انتهر الفرصة للتركيز الحقيقي عليها. أعد وكرر تذكرها مرة ومرات لتترسخ في ذاكرتك وركز على شعورك وأحاسيسك الرائعة التي تستحضرها تلك الأحداث.

وأخيراً، يمكن للانحياز للسلبية أن يؤثر بقوة على سلوكياتنا، لكن كوننا على وعي بهذا الانحياز يعني أننا نستطيع أخذ خطوات لتبني آفاق أكثر إيجابية في حياتنا. إن قيامنا بمراعاة وإنتهاج فهم أكبر يتضمن إدراكاً أقوى لميولنا الخاصة تجاه السلبية والارتقاء الواعي بتفكيرنا لأفاق أكثر رحابة وسعادة ووضعها في طليعة إدراكنا، هذا هو أفضل طريق لمقاومة الانحياز للسلبية. إن كثرة التفكير واجترار السلبيات يمكن أن يلعب دوراً خطيراً في حياتنا، لذا فإن أخذ خطوات لمحاربة هذا الانحياز يمكن أن يفيدنا كثيراً في تحسين وتقوية وتعزيز وإغناء صحتنا النفسية. والله أعلم.



● **أعد تأطير الموقف:** يلعب التحدث مع النفس عن أحداث وقعت أو خبرات مرتت بها أو الناس الذين تتعامل معهم دوراً كبيراً في تشكيل تفسيرك للأحداث. فعندما تجد نفسك تفسر شيئاً ما بطريقة سلبية أو تركز فقط على النواحي السيئة من موقف ما، ابحث عن طرق لإعادة النظر إلى الحدث في ضوء أكثر إيجابية. ولا يعني هذا إنكار أخطار كامنة أو ارتداء نظارات وردية، لكنه يعني إعادة التركيز وإعادة

● **توقف عن الحديث السلبي مع نفسك؛** ابدأ في الانتباه لنوع أفكارك التي تجري في دماغك. وبعد وقوع حدث ما أو بعد نهاية حالة أو موقف ما، ربما تجد نفسك تفكر كثيراً فيما دفعك مثلاً للتحدث بعصبية زائدة أو باحتداد لم يتعود عليه الناس منك فتقول مثلاً: «لم يكن لي أن أفعل ذلك»، وهذا التحدث السلبي مع النفس يشكل

الإدراك والفهم: عند تكوين انطباعاتنا عن الآخرين، يميل الناس للتركيز أكثر على المعلومات أو النظرة