

التفكير السلبي المتشائم



هل ترى الحياة سوداء؟

هل تجتاحك الأفكار السيئة حول الحياة والمستقبل؟

هل تمنعك إحباطاتك من أن تفعل ما يجب عليك أن تفعله؟

هل تشعر بالعجز أحياناً أمام هذه الأفكار والمشاعر السلبية؟

إذن أنت تعاني مما يُسمّى بالتفكير السلبي الذي قد يتطور في النهاية إلى حالة من القلق المزمن، ثم إلى يأس واكتئاب. وحتى تتجنب ذلك، يجب أن تقي نفسك من التفكير السلبي.

التفكير السلبي باختصار هو التشاؤم في رؤية الأشياء، والمبالغة في تقييم الظروف والمواقف، فهو الوهم الذي يُحوّل الأشياء إلى حقيقة ماثلة لا شك فيها. وهذا على عكس التفكير الإيجابي الذي هو التفاؤل بكل ما تحمله الكلمة من معانٍ، والنظر إلى الجمال في كل شيء وانتظار الخير مع كل لحظة.

والأفكار السلبية تجتاحنا إثر مواقف تحدث لنا في البيت والأسرة والمدرسة والعمل..

وتتزايد قوتها عندما لا نكون على ثقة تامة بأنفسنا..

وحين نكون مترددين ومهيئين للركض خلف كل انفعال عاطفي..

وجاهزين للانسياق خلف كل موقف وتبعاته من ردات فعل سلبية نظل نجد آثارها على مدى بعيد!

والتي أغلب الأحيان لو تأملناها قليلاً، لتيقننا أننا كذبا نصخم الأمور ولا نتعامل أبداً معها بروية وموضوعية..

مشكلة هذه الأفكار السلبية أنك لا تعلم عنها ذلك، بل تتعامل معها على أنها حقيقة واضحة، ولذلك تأتي آثارها أعنف مما يجب..

مثلها مثل الغضب الذي ما أن تهدأ ثورته حتى تندم على ما فعلت، وترى أن ما حدث ما كان ليستحق كل هذه الثورة.

(أ) الإنتقادات والتهكم الذي ربّما يتعرض له الفرد من محيط أسرته أو عمله أو أقاربه.

(ب) ضعف الثقة بالنفس والانسياق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال

دونما رويّة في الانفعالات والابتعاد عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.

(ت) تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه ومن ثمّ تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.

(ث) الإنطواء على النفس والبُعد عن المشاركات الاجتماعية الايجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي.

(ج) عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوّقون عليه مع تجاهله لمواطن القوّة والتميّز لديه.

(ح) المواقف السلبية المترتبة لدى الفرد من صغره.

(خ) الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد أو من التوبيخ.

(د) الفراغ وكفى به داء، وكما يقال: "نفسك إن لم تشغلها بالخير شغلتك بالشر".

(ذ) تضخيم الأشياء فوق حجمها وعدم تفهّم المواقف بعقلانية وهدوء.

(ر) اتخاذ أصدقاء سلبين في أفكارهم ونظرتهم.

(س) الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية.

(ش) مشاهدة البرامج أو الأفلام أو قراءة مقالات تحمل طابعاً سلبياً، فإنّ لذلك أكبر الأثر.

(ص) الإكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف.

- كيف نتخلص من هذا التفكير السلبي؟

هذه بعض النصائح التي باتباعها مع قليل من الصبر والمثابرة نستطيع أن نحقق ذلك:

(أ) الثقة بالنفس أولى خطوات التخلص من التفكير السلبي.. تأمّل ذاتك جيداً ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي تتميز بها.. لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتُركّز على مثالبك وتأمّلها، وهنا يكمن الخطر.

(ب) الهدوء والاسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي.

(ج) لا بدّ من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليها، فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.

(ح) خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلّم منهم.

(خ) إيّاك والانطواء على الذات، فالعزلة أحياناً مرتع خصب للأفكار السلبية.

(د) حذار من الوهم وحاول دائماً أن تُميّز بين ما هو حقيقة وبين ما هو خيال.

(ذ) إيّاك والاسترسال مع الانفعالات واحذر من الغضب وتماسك قبل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردات فعل متسرعة.

(ر) ابدأ صباحك بابتسامة ملؤها الرضا والغبطة، فلذلك عظيم الأثر.

(ز) لا تُركّز على مثالبك وعيوبك.. امسك ورقة وقلماً واكتب نقاط القوّة لديك، حتماً ستتغير نظرتك.

(س) ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت مسبقاً أنها تقودك إلى حالة سلبية.

(ش) إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمية، ابق هادئاً واسترخ وتأملها بعين الموضوعية حتماً ستجد أنك كنت تبالغ وتعطي الموضوع أكبر من حجمه.

إنّ السلام الداخلي يجعلك أنت وحدك مَن يتحكّم في الموقف..

إنها غاية صعبة المنال وتتطلب منّا الجهد حتى نصل إليها..

فليس من السهولة أن نتحكّم في مشاعرنا ونوجّهها حيث نشاء..

لأننا أحياناً نفقد السيطرة لقوّة الموقف وصعوبته..

لكن الذين يتمتعون بالسلام الداخلي لديهم ما يمكن أن نُسَمِّيه القدرة على استعادة التحكّم..

فهم يتميزون عن غيرهم من الناس.. أنهم وإن كان للمواقف التي يواجهونها تأثير عليهم كغيرهم، إلا أنهم لا يسترسلون خلف الأفكار والمشاعر السلبية..

بل سرعان ما يعيدون لأنفسهم توازنها وثباتها حتى لا تغرق في بحر التيارات الفكرية التي ربما كانت مليئة بالسلبية وما يشل حركتهم. ▶

المصدر: كتاب كيف تعيش الحياة وتحبّها