

الفصل الثالث والتسعون

لا مكان للأفكار السلبية

الذهن عالم قائم بذاته، يمكن أن يتحوّل فيه
الجحيم إلى جنة، والجنة إلى جحيم.

جون ميلتون، *الفردوس المفقود*

ينصّ أحد المبادئ المهمة في إدارة الحروب على ما يلي: لا تفكّر في هزيمة
محمّلة؛ فعندما تخوض نزاعاً، قرّر ما تريد فعله وافعله بالضبط. لا تفكّر في
احتمال الهزيمة، وإلاّ من البديهي أن تُهزم. ركّز ذهنك ببساطة على ما تفعل. أنا
شخصياً اختبرتُ تطبيق هذا المبدأ على ركوب الدراجة الهوائية. عندما زرتُ
شقيقتي في كولورادو، دعاني صهري إلى جولة بالدراجات عبر الجبال. فأجلسني
على دراجة هوائية جبلية، وشرح لي باختصار كيفية تعشيق السرعة، وانطلقنا.
ولكنني وجدتُ صعوبة كبيرة في تعشيق السرعة. وكنت أقود نزولاً مع تعشيق
منخفضة، في حين أُتعب نفسي صعوداً مع التعشيقات الأعلى. وزاد الطين بلّة أننا
قدنا على امتداد مسارٍ شديد الانحدار. وعندما نظرتُ إلى الأسفل، لم يسعني إلاّ أن
أتخيّل أسوأ حادثٍ على الإطلاق، ورأيت نفسي أهوي إلى الأسفل. وسقطتُ في الحال
فعلاً. ولحسن الحظّ لم أصب إلاّ بالفزع. يصحّ الشيء نفسه على أفكارك. عندما
تركّز ذهنك على الأمور السلبية، يُرجّح أن تحدث.

التفكير الإيجابي - يبدو أنه أسهل مما هو الواقع. فعندما تقود الدراجة
الهوائية على امتداد منحدر، يصعب عليك استبعاد فكرة سقوطٍ محتمل. ما العمل
إذاً، عندما تراودك هذه الأفكار السلبية، لاسيما في اللحظات التي لا تفيدك في
شيء؟ حاول أن تتكلّم مع الفكرة السلبية مرة أخرى: "أنتِ ثانية؟ أهلاً وسهلاً.
ماذا تفعلين هنا إذا؟ دعيني وشأني من فضلك". ثم ركّز ذهنك على ما تريد بلوغه:

"أنا رياضي وأتسلق هذا الجبل من دون صعوبات". بهذه الحيلة الصغيرة يمكنك إبطال الأفكار السلبية بسرعة.

زبونتي بريجيت، مصممة ديكور في الواحدة والأربعين من العمر، أخبرتني أنها خطّطت مع صديقها لقضاء إجازة معاً. ولكنها كانت تخشى أسوأ الاحتمالات، ورأت نفسها متورّطة معه في شجارٍ عنيف، إذ كان يروق لها كثيراً أن تستلقي على رمال الشاطئ، بينما هو منشغل عنها باستمرار. أوضحت لها أن عليها الكفّ عن الأفكار السلبية؛ فقد وطّنت نفسها ذهنياً سلفاً على إجازة مروّعة - وهذا أمر وخيم العواقب بلا شك. وعندما عرفت ما فعلت، انفجرت في قهقهة مدويّة. وبدلاً من ذلك راحت تتصوّر كيف تستمتع بالعطلة مع صديقها. وبعد أسبوعين اتصلت بي وأخبرتني أنهما قد أمضيا عطلة رائعة، لا بل زاد هذا الوقت المشترك من تقاربهما. الحياة تريد لنا الخير، إن نحن سمحنا لها بذلك.

لنتناول الآن الأفكار السلبية بشيء من الإسهاب. يمكن لفكرة أو مشاهدة ما أن تكون سلبية، ولكن ليس بالضرورة ارتكاسك عليها. لنأخذ المثال التالي: "هذا الشخص غير مبالٍ على الإطلاق". هذا إثبات. أمامك الآن احتمالات مختلفة. بإمكانك مواصلة الاستدلال: "كيف يجرؤ على الاندساس أمام شخص معوّق؟"، ثم يتحدث الجميع لاحقاً عن هذا الشخص اللامبالي. ولكن بإمكانك أيضاً أن ترتكس بشكل مباشر وتخطب أحدهم بشأن مشاهدتك: "هل رأيت هذا؟". وإذا كنت ممن لا يسكتون عن الأمور ببساطة (الفكرة رقم 7)، بل تتكلّم فيها على الفور، أمكنك التخلص منها. وهذا أشدّ فعاليةً بكثير من أن تشغل نفسك طوال الوقت بالأفكار السلبية عن هذا الوقح.

ربما تخطر لك أمور سلبية أخرى. حينما يضيق عليك بنطالك مثلاً، أمامك خيارات مختلفة كذلك الأمر. سلبياً: "لا بد لي من أن أخفّ وزني. أنا ببساطة أفتقد إلى النظام والانضباط. أنا فظيع. إن ازدادت سمّتي أكثر، فإن الجميع سوف ينفرون مني". دفن الرأس في الرمال: "لا شك في أن بنطالي قد انكمش بالغسيل". إيجابياً: "آه، هذا علامة واضحة على أنني قد أهملت نفسي. لقد آن الأوان لتدليل نفسي مجدداً!". عندما تركّز ذهنك على الجانب الإيجابي، لا يعني هذا أنك تتكرّ الحقائق السلبية. فالوقائع السلبية كثيراً ما تمثل دليلاً على أن علينا اتّباع سبيل آخر (الفكرة رقم 69). إذا أبيت أن تتخذ أي إجراء ضد هذه الأفكار السلبية، فاقبلها. ولكن إذا لم تستطع قبولها، فلا بد من أن تفعل شيئاً.

إليك فكرتين مفيدتين للتخلص من أفكارك السلبية:

- كلما وجدتَ نفسك تفكر سلبياً ، ضع قطعة نقدية في طبق. غالباً ما يكفي أن نعي كم نفكر سلبياً حتى نغير سلوكنا. طلبتُ إلى إحدى زبوناتِي، وكانت حالة صعبة بنوع خاص، أن تفتح دفترأ لكل أفكارها السلبية. فاحتلتُ المقام الأول بشكل واضح فكرة "أنا شديدة الغباء". إذ جالت هذه الجملة في رأسها سبع وخمسين مرة في يومٍ واحد. وهكذا استبدلتُها ب: "أنا ذكية جداً في الواقع".
- دوّن جميع أفكارك السلبية على ورقة ، ثم احرقها.
- اقرأ كتاب حياة بلا هموم! لياالي التفاؤل، لبيتروماكوليامز (أولشتاين، 1994).

