



# منتنا عرنا السلبية وكيف تؤثر علينا

**الغضب .. الإحباط .. الخوف .. وكل المشاعر السلبية في الحقيقة هي جزء من خبرات حياتنا كبشر. وهي يمكن أن تؤدي إلى الضغط علينا، وكثيراً ما ترى على أنها شيء يجب تجنبه أو إنكاره أو رفضه، كما يرى كثيرون أننا يجب أن نتخلص من تلك المشاعر السلبية، لكن علم النفس يقول لنا بأنها يمكن أيضاً أن تفيدنا. إن أفضل ما يمكننا عند مقاربتنا لهذه المشاعر هو أن نديرها بدون أن نكرها، ويمكن أن نتبين فيما يلي عدة أسباب لذلك:**

**المشاعر السلبية في مقابل المشاعر الإيجابية:**  
عندما نتكلم عن المشاعر السلبية من المهم أن نتذكر أنها، في أنفسنا، ليست سلبية بمعنى أنها «سيئة»، لكننا يمكن أن ننظر إلى طبيعتها على أنها ليست بالضرورة شيئاً «سلبياً» عكس «إيجابياً»، وكيف يمكن للإيجابية أن تؤثر في تخفيف الضغوط. يمكننا أن ننظر إلى المشاعر بوجه عام على أنها ليست سيئة أو جيدة، ولكن على أنها مجرد حالات وعلامات تسمح لنا أو تنهنا لوجوب إعطاء مزيد انتباه للأحداث التي تثير هذه المشاعر في نفوسنا، ويستوي في ذلك ما إذا كانت هذه المشاعر تؤدي إلى خلق مزيد أو قليل من الخبرات. وعلى عكس بعض المشاعر، فالمرور بها ليس ساراً دائماً ولكن، كما في بعضها، هي توجد لسبب ما ويمكن أن تفيدنا بشكل كبير.  
**كيف تؤثر علينا المشاعر السلبية؟**  
إن الاستياء والخوف والغضب والإحباط والقلق

## طه عبدالباقي الطوخي كاتب ومترجم من مصر

«لماذا أشعر بالاستياء الآن؟»، وأن نسمح لأنفسنا باستلام الرسائل التي ترسلها إلينا هذه المشاعر قبل أن نظهرها، ومن ثم نمضي قدماً في حياتنا. قد تبدو العبارة السابقة غريبة بعض الشيء، لكن الحقيقة أن الأحاسيس والمشاعر الإنسانية قد صممها الخالق عز وجل بحيث تعمل كرسائل لتخبرنا بشيء ما، فسيحان الله العظيم .. الخالق .. البارئ .. المصور، حيث يمكن أن تكون تلك الرسائل ذات قيمة عظيمة في حياتنا إذا أصغينا لها بعناية وتمكنا من فهمها على النحو الصحيح. وتعني إجازة المشاعر السلبية أيضاً ألا نسمح لها بأن تجتاحنا، حيث يمكننا دائماً أن نتحكم بها دون إنكارها.

## إدارة المشاعر السلبية:

إن فكرة «إدارة» المشاعر السلبية قد تكون فكرة معقدة بشكل ما. فهي لا تعني تجنبها، وطرق التجنب كثيرة منها التأجيل والاجترار فهي أمثلة لتقنيات التكيف غير المجدية التي يمكن أن نستخدمها بوعي أو دون وعي في التعامل مع المواقف الصعبة أو عند مواجهة أفكار مزعجة أو مشاعر غير مريحة.  
إن محاولات التكيف تلك يمكن أن تأتي بنتائج عكسية. ولا يعني هذا أن ندع هذه المشاعر السلبية تعيش في نفوسنا فساداً وتغص علينا حياتنا وعلاقاتنا وترفع مستويات الضغوط لدينا. فعلى سبيل المثال يمكن للغضب غير المسيطر عليه أن يؤدي لتحطيم علاقاتنا بالناس إذا سمحنا له بذلك.  
إدارة المشاعر السلبية تعني أكثر ما تعني أن نعي حقيقة هذه المشاعر، وأن نحدد السبب وراءها

نخجل من أنفسنا عندما نمر بمثل تلك الحالات الطبيعية، ونحاول أن ننكرها أو نرغم أنفسنا على التظاهر بالإيجابية أكثر مما هو حاصل فعلاً. والأسلوب الأفضل هو أن نتقبل أو حتى نحتوي أو نحتضن تلك الحالات السلبية، بينما نشغل أنفسنا بأنشطة تمكّننا من موازنة هذه المشاعر غير المريحة بطريقة فعّالة.

ولقد تم اكتشاف عدة طرق يمكن اتباعها لكوسائل لتقبل ومعالجة المشاعر السلبية، كما ظهرت تقنيات جديدة تم تطويرها حديثاً من خلال أبحاث ودراسات متعددة. وتكتسب مجموعة محددة من المقاربات تأييداً متزايداً من المعالجين والمدرّبين. وقد تم شرح مجموعة المقاربات هذه في بحث قامت به الدكتورة سيري سيمس Ceri Sims، الباحثة في جامعة باكنجهام شاير بإنجلترا.

ومع أن مقاربات علم النفس الإيجابي قد نشأت فقط مؤخراً كتخصص في عمليات التدريب الإداري والحياتي عموماً، إلا أنه توجد مفاهيم حديثة بدأت تتكون في هذا المجال. وتنادينا الموجة الثانية من علم النفس الإيجابي بإمكانية احتضان الجوانب المظلمة وإدماجها مع تلك المضيئة وإيجاد التكامل فيما بين التحديات والجوانب الصعبة من الخبرات الإنسانية وبين فهمنا للتألق والنجاح والرفاه الإنساني. وترحب الدكتورة سيري سيمس بهذه الموجة الثانية التي توصي المدرّبين باحتضان «السيئ» مع «الطيب». وتوضح بحوثها الحالية أن هذه الموجة الثانية تركز على الطبيعة التعايشية والتوافقية والسياقية فيما بين العواطف التي يمكن استقراؤها لاستخدامها بعناية كتقنيات خلال محادثات ومناقشات التدريب.

ويمكن تلخيص تشكيلة مقاربات التدريب الممكنة كما غرّضت بالإنجليزية في كلمتي TEARS HOPE (دموع الأمل) حيث يرمز كل حرف من هاتين الكلمتين إلى كلمة تعبر عن بند، كما هو موضح فيما بعد، كطريقة لتذكّرها ولاستخدامها كنموذج في معالجة العواطف والمشاعر الصعبة.

● وفيما يلي شرح موجز لكل حرف من هاتين الكلمتين وما يعبر عنه:

الكلمة الأولى TEARS:

**التعليم والتعلم:** T - TEACH AND LEARN: ويعني هذا أن تحتضن وعيك الذاتي وتزيد من معرفتك الشخصية وإحساسك بجسّدك وعقلك ونفسيّتك، وكيف تتعامل مع الضغوط والحالات العاطفية الأخرى. يسمح لك ذلك بتحسين تفهمك لنفسك ومتى تتضايق ولماذا، ولتكون أقدر على تفسير الإشارات التي يرسلها إليك جسمك.

التعبير: E - EXPRESS:

يعني هذا قدرة التعبير عن الخبرات الحسية التي تمر بها. قد تبدو هذه الخطوة معقدة قليلاً، لكنها ببساطة تتضمن التشجيع على الانفتاح وحب الاستطلاع داخلك لزيادة تقبلك لما يأتي في حياتك.

لها دور مهم تلعبه في تحقيق السعادة، فهي تعطينا إشارات وامضة بالحاجة لتغيير شيء ما.

ويناقش علم النفس الإيجابي أيضاً أنه بينما توجد فوائد عديدة للمشاعر الإيجابية مثل الأمل والفرح والامتنان فإن تأثيرات سلبية يمكن أن تأتي منها أيضاً. فالتماؤل مثلاً قد تم ربطه بنتائج مفيدة كثيرة تعود على الصحة والسعادة كما النجاح الشخصي في الحياة. ولكن من ناحية أخرى، يمكن للتماؤل المبالغ فيه أن يقود الإنسان إلى توقعات غير واقعية، وحتى قد تكون تلك توقعات خطيرة ويمكن بدورها أن تتسبب في حدوث خسائر، وكل المشاعر السلبية التي تأتي معها. ومع ذلك، فإن كثيراً من حالات المشاعر غير المريحة مثل القلق يمكن أن تؤدي إلى وجود حافظ لإجراء تغييرات يمكن بدورها أن تقود إلى تجنب أخطار أو تحقيق نجاح أكبر. ويشكل هذا جزءاً من أهمية عدم تجنب مشاعرنا السلبية التي هي مصممة، كما سبقت الإشارة، كي تحافظ على سلامتنا ولكي تحفزنا على تحسين حياتنا، كما تفعل المشاعر الإيجابية.

#### أفضل الطرق لإدارة المشاعر السلبية:

يمر علم النفس الإيجابي حالياً بموجة ثانية من الأبحاث التي تركز ليس فقط على ما يجعلنا سعداء ومرنين وقادرين على النمو، لكنها أيضاً تركز على الجانب المظلم من السعادة. فتحن قد تعلمنا أكثر مؤخراً عن: كيف تؤثر علينا المشاعر السلبية وماذا نفعل حيالها وكيف نستطيع البقاء أصحاء عاطفياً خلال مرورنا بتلك الحالات. وتامماً، كما أنه توجد فوائد من المشاعر السلبية، توجد أيضاً أضرار من «الإيجابية الزائفة» حيث

وغيرها يمكن اعتبارها، كما رأينا، مجرد حالات عاطفية يمر بها الإنسان باستمرار مع أنه يحاول أن يتجنبها. ومن المفهوم أنها تزعجنا بصورة ما. فهذه الحالات العاطفية السلبية يمكن أن تزيد من ضغوط الحياة على أجسامنا وعقولنا ونفسيّاتنا، الأمر الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث أضرار صحية إذا زادت الضغوط وطغت واستمرت. لا أحد يحب أن ينزعج، هذا شيء طبيعي، لذا فمن الطبيعي أيضاً أن نحاول الهروب من تلك المشاعر. إن الأخطار الكامنة وراء الإجهاد المستمر هي أخطار حقيقية. وقد يُهَيأ للبعض أحياناً أن هذه المشاعر سوف تدوم أو أن المشاعر نفسها هي المشكلة.

ومع ذلك، فكثيراً ما تكون هذه المشاعر السلبية مفيدة لأنها تستطيع أيضاً إعطاءنا رسائل كما سبق ذكره. فعلى سبيل المثال، تظهر لنا أحاسيس مثل الغضب والخوف أنه يوجد شيء أو أشياء تحتاج التغيير. فالخوف يمكن اعتباره نداء لنا لكي نزيد عوامل الأمان المحيطة بنا. كما أن الاستياء يمكن أن يحفزنا على تغيير شيء ما في علاقاتنا أو في طريقة استجابتنا لأفعال الآخرين. وهكذا تفعل أحاسيس أخرى مثل الإحباط، الذي يمكن في حالات أن يعمل كمحفز لنا على تغيير ما. وعلى العموم يمكننا اعتبار أن المشاعر السلبية قد خلقها الله تبارك وتعالى في نفوسنا لكي تنبهنا إلى أن شيئاً ما يحتاج التغيير كما أنها قد تحفزنا أيضاً على إجراء هذا التغيير.

تقول جريشن رويين Gretchen Rubin - صاحبة «مشروع السعادة The Happiness Project» (إن المشاعر السلبية مثل الوحدة والحسد والذنب



## المنتاعر السلبية تؤدي إلى الخوف والغضب والإحباط والقلق

الكتابة/ التدوين، أو ببساطة من خلال تقنية التصوير، لكنه أساساً يتضمن تخيل حياتك في المستقبل وقبولك تحدي ذاتك بتخليك لأفضل حياة يمكن أن تعيشها، وأفضل وضع يمكن أن تكون عليه.

وقد أثبتت أبحاث الدكتورة/ سيري سيمس أن الناس المشغولين بهذا النشاط لخمس دقائق في اليوم لفترة أسبوعين قد اختبروا مزاجاً إيجابياً أفضل وزيادة في التفاؤل مقارنة بأخرين أمضوا نفس الوقت في التفكير ببساطة في أنشطة أيامهم العادية. خمس دقائق يومياً فقط؟ ياله من استخدام عظيم للوقت.

#### رسالة شكر أو زيارة:

يحظى هذا النشاط بشعبية واسعة بين الطلاب والمنشغلين بعلم النفس الإيجابي، وهو يتضمن التعبير عن الامتنان لمن اعتنى بك أو قدم إليك معروفاً، سواء كان هذا المعروف صغيراً أو كبيراً. ويمكن أن يكون تعبير كهذا مجرد رسالة تخطها بيدك توجهها لرئيسك في العمل أو لمعلمتك في المدرسة أو الجامعة تكون قد أهتمت بصورتها ما لتكون أفضل، أو زيارة تقوم بها لصديق أو جار لتدعه يعرف كم تقدر ما قام به لأجلك، وتعرفه بصورة غير مباشرة باستعدادك لرد الجميل. أي خطاب أو زيارة شخصية أو حديث هاتفي للتعبير عما يعني معروفه بالنسبة لك، وأنت تشكره وتحييه وتقدره.

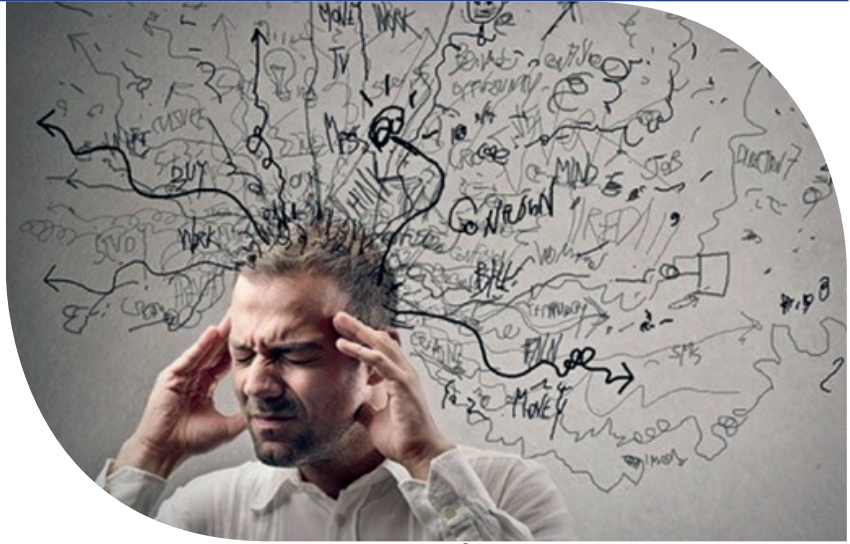
وإلى جانب ما توفره هذه الأفعال من فوائد عديدة للناس متلقي الشكر، فإنها أيضاً تحدث أحاسيس إيجابية دائمة لمن يقوم بها هي أكبر وأوسع تأثيراً للشخص الذي يعبر عن امتنانه أو شكره. وقد روي معظم من قاموا بها أنهم ظلوا لأيام أو حتى لأسابيع يشعرون بهذه المشاعر الإيجابية.

#### تخصيص «يوم شخصي خاص»/ «يوم لصحة النفسية»/ «يوم إجازة»:

تعني هذه الخطوة أن تملأ يوماً ما من أيام حياتك بأنشطة وخبرات إيجابية بما يرضيك ويشبعك، تماماً كما تفعل في يوم الإجازة حيث تقلل إلى أدنى حد من ضغوط وجدول الأيام العادية. أنت لا زلت في بيتك أو قريب جداً منه - حيث تزيد أحاسيسك الإيجابية وتوفر لك نوعاً من التفاؤل والمرونة. وقد أثبتت هذه الخطوة فاعليتها في تقليل الضغوط. وهي توفر أيضاً فواصل لطيفة فيما بين الضغوط الحياتية الدائمة وفرصة للتعافي العاطفي، وخصوصاً بعد المرور بأزمات أو محن. وللقيام بذلك: خصص يوماً واملاًه بالأنشطة والهوايات التي تحبها. يلزمك أيضاً في هذا اليوم أن تغلق الهاتف وتغلق الكمبيوتر، وأن تجرب أشياء جديدة عليك، ولكن لا تزحم نفسك.

الفكرة في اليوم الخاص هذا هي أن تشعر بأنك تأخذ فاصلاً ما، كما هو الحال في فاصل القهوة أو فاصل الغداء أثناء يوم عمل. تأكد من قيامك بهذه الخطوة للاسترخاء والراحة، ولكن لا تدعها تحل بالتوازن المطلوب فيما بين أنشطتك الحياتية المختلفة.

أتمنى أن أكون بهذا المختصر قد أقيت بعض الضوء، ولو قليلاً، على المشاعر السلبية عموماً وتأثيراتها وكيف يمكننا استخدامها لصالحنا ومعالجتها كي لا ندعها تهيم على حياتنا. والله أعلم.



## المتنوع الإيجابية مثل الأمل والفرح والامتنان والتفاؤل تعود على الصحة والسعادة والنجاح الشخصي في الحياة

مواقف إيجابية مقابل موقف واحد سلبي، ستتحسن صحتك كثيراً وتزيد قدرتك في التغلب على أي مشكلة تواجهك.»

#### الملاحظة والانتباه:

O – OBSERVE AND ATTEND TO

حاول أن تمارس التأمل وأن تنتبه بحيادية لما يحيط بك من أشياء (دون إصدار أحكام).

#### التغيرات الفسيولوجية والسلوكية:

P – PHYSIOLOGY AND BEHAVIORAL CHANGES

التركيز على الاسترخاء وتمارين التنفس العميق، وطرق وأساليب العناية بالذات.

E – EUDAIMONIA

وتعني هذه الخطوة أن تسعى إلى تحقيق أهدافك في الحياة وأن تمي في نفسك الشعور بالأصالة.

ويوصي خبراء الصحة النفسية أيضاً ببعض طرق إضافية يمكننا اتباعها لزيادة مشاعرنا وحالاتنا النفسية الإيجابية ومرونتنا الشخصية في مواجهة الضغوط والمشاعر السلبية حتى لا تتقلب علينا تلك الحالات السلبية وتمتكن منا. هذا، وتسبب الأبحاث الدائرة عن الإيجابية في حد ذاتها زيادة معرفتنا بأنها مفيدة.

وفيما يلي، تجد عزيزي القارئ بعض الأساليب الإضافية التي يمكننا استخدامها في التعايش مع وإدارة المشاعر السلبية:

#### أفضل التمارين الذاتية الممكنة:

وتتضمن تصورك لذاتك الأفضل (أنت الذي قررتها)، وماذا يجب أن تكون عليه. وقد أثبت هذا التمرين أنه يرفع المزاج ويوجد لديك شعوراً بالتفاؤل، ويوفر هذان العنصران فوائد دائمة.

يمكن القيام بهذه الخطوة عن طريق تمرين

#### التقبل: A - ACCEPT

ويعني هذا التقبل والمناصرة. ويمكن الاستفادة من هذه الخطوة في التركيز بنشاط على زيادة قدرتك على الرأفة بالذات وتحمل الإحباط.

#### إعادة التقييم: R - RE-APPRAISE

ويعني هذا أن نعيد التقييم والتأطير (الوضع في إطار جديد) ويمكن في سبيل ذلك أن نستخدم المقاربات المختلفة للعلاج المعرفي السلوكي وذلك حتى يمكننا فهم الأشياء من منظور مختلف.

#### الدعم الاجتماعي: S - SOCIAL SUPPORT

ويمكن أن تتضمن هذه الخطوة ممارسة التأمل المحب الشفوق، الذي يمكن أن يوسع لدينا مشاعر الارتباط بالأخرين والشفقة بالذات عندما نستمر في علاقاتنا بالناس.

#### والآن نأتي للكلمة الثانية HOPE:

#### H - HEDONIC WELLBEING/ HAPPINESS

#### متعة الرفاه والسعادة:

تظهر الأبحاث أن هذه الخطوة يمكن أن تفيدنا كثيراً ليمكننا اعتماد نسبة 3 - 1 المعروفة للعواطف الإيجابية في مقابل العواطف السلبية، بما يعني أن تضيق خبرات إيجابية لحياتك وأن تركز على الذكريات السعيدة وأن تتذوق ما تحققة من نجاحات، وكمثال على ذلك أن تزيد من الوقت الذي تقضيه في الشعور الحسن الحقيقي.

تقول مصممة الألعاب الأمريكية جان مكجونيجال Jane McGonigal والكاتبة والداعية لاستخدام الهواتف والتكنولوجيا الرقمية في التوجيه للمواقف الإيجابية والتعاون في سياق العالم الواقعي: «إذا كنت تستطيع اختبار ثلاثة