



# كيفية التفاؤل

## يجب أن نشعر «بالسعادة» في كل الأوقات

من التجربة الإنسانية. محاولة قمع نوع معين من المشاعر يُمكن أن يسبب اضطراباً عاطفياً شديداً. عدم التركيز على نوع واحد من المشاعر أكثر من المشاعر الأخرى يُمكن أن يساعدك في واقع الأمر على أن تصبح أكثر تكيفاً وفاعلية في المواقف غير المتوقعة في المستقبل. وسوف يزيد هذا من قدرتك على أن تكون متفائلاً ومرناً عند مواجهة المجهول. • يمكن للمشاعر السلبية أن تصبح عادة دائمة مع مرور الوقت. تجنب إلقاء اللوم على نفسك من أجل المشاعر والتداعيات السلبية. اللوم غير مفيد بالمرّة لأنه لا يعمل على أن تكون ناضجين، لكن يطيل النظر فيما حدث بالفعل.

ركز بدلاً من ذلك على أن تكون منتبهاً وواعياً عند ظهور هذه المشاعر السلبية. يمكن أن تساعدك الكتابة في دفتر اليوميات على القيام بذلك. اكتب عندما تواجه مشاعر أو أفكاراً سلبية، ثم افحص سياقاتها واكتشف طرقاً بديلة للتعامل معها.

على سبيل المثال: تحبّل أن شخصاً ما اعترض طريقك في حركة المرور. ترد على ذلك بمشاعر من الغضب، أو باستخدام

### تعلّم احتضان مشاعرك

١- تعرّف على الأشياء الجيدة والسيئة في حياتك واكتشف كيف تأثرت بكل منهما. التفاؤل لا يعني أننا يجب أن نشعر «بالسعادة» في كل الأوقات. في الواقع محاولة إجبار نفسك على أن تكون سعيداً أثناء المرور بتجارب مؤلمة يُمكن أن يكون غير صحي. وبدلاً من ذلك يجب أن تكيف نفسك على كل أنواع المشاعر في الحياة، مع تقبّل الجوانب السلبية منها وكذلك الإيجابية كجزء طبيعي

هل نصف كوبك فارغ أم ممتلئ؟ إجابتك على هذا السؤال قد تعكس نظرتك للحياة، وموقفك تجاه نفسك، وما إذا كنت متفائلاً أو متشائماً، بل ويمكن لها حتى أن تؤثر على صحتك. كل حياة لها نجاحاتها وإخفاقاتها، ولكن قد وُجد أن امتلاك نظرة متفائلة تجاه الحياة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على نوعية الحياة، من الناحية الذهنية والجسدية. ويُعتبر التفاؤل أيضاً عنصراً أساسياً في إدارة الضغط والاجهاد. والتفاؤل لا يعني أن نتجاهل الأشياء القاسية أو الصعبة في الحياة، ولكنه يعني الطريقة التي نتعامل بها مع هذه الأشياء. إذا كانت نظرتك تشاؤمية فقد يكون من الصعب إعادة توجيه وجهه نظرك، لكن من الممكن أن تسلط الضوء على الجانِب الإيجابي في حياتك مع قليل من الصبر والتعقل.

التفكير الإيجابي  
هو أحد الخطوات  
نحو التفاؤل الحقيقي

مثل مركز الأبحاث للتأمل الواعي في جامعة كاليفورنيا، أو موقع BuddhaNet. (كما يوجد بالطبع العديد من الدروس القيمة على موقعنا).

ليس عليك أن تقضى وقتاً طويلاً في التأمل حتى ترى تأثيره. فبضع دقائق يومياً فقط يمكنها أن تساعدك أن تصبح أكثر وعياً وتقبلاً لعواطفك.

٣- **حدد ما إذا كان حديثك الداخلي متناقلاً أم متشاملاً.** يعتبر حديثنا الداخلي مؤشراً كبيراً على ما إذا كنا بطبيعة الحال نتبنى نظرة إيجابية أو سلبية عن الحياة. راقب حديثك الداخلي على مدار اليوم وتعرف ما إذا كان أي من الأحاديث الذاتية السلبية الآتية (حديثك الداخلي) هو ما يدور بانتظام:

- تضخيم الجوانب السلبية للموقف وتحية الإيجابيات جانباً.
- إلقاء اللوم تلقائياً على نفسك حيال حدوث أي حدث أو موقف سلبي.
- استباق الأحداث السيئة قبل وقوعها. كأن تحصل على مشروب آخر غير الذي طلبت، فتعتقد تلقائياً أن بقية اليوم سوف يكون كارثياً.
- رؤية الأشياء فقط على أنها إما جيدة أو سيئة (ما يعرف أيضاً بالاستقطاب)، حيث لا يوجد لديك مساحة للاحتتمالات الوسط.

٤- **ابحث عن الإيجابيات في حياتك.** من المهم إعادة توجيه حديثك الداخلي للتركيز على الجوانب الإيجابية لديك كفرد ولدى العالم من حولك. على الرغم من أن التفكير الإيجابي هو واحد من الخطوات نحو التفاؤل الحقيقي، إلا أن الآثار المترتبة على التفكير الإيجابي لكل من جسمك وعقلك يمكن أن تكون كبيرة، مثل:

- زيادة العمر.
- خفض معدلات الاكتئاب.
- خفض مستويات القلق.
- تقوية الجهاز المناعي.
- صحة نفسية وجسدية أفضل.
- تقليل خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية.
- تحسين مهارات التعامل مع المصاعب وأوقات الضغط.

٥- **تذكر أن التفاؤل الحقيقي يختلف عن التفاؤل الأعمى.** يكون التفاؤل تفاؤلاً أعمى عندما يعتقد الشخص بأن شيئاً لا يمكن أن يحدث. يمكن لذلك أن يؤدي إلى الثقة العمياء والسذاجة وقد يصل بصاحبه إلى خيبة الأمل أو يضعه في خطر.

● **التفاؤل الحقيقي لا يكتفى بتجاهل التحديات أو بالتظاهر بأن المشاعر والخبرات السلبية لا وجود لها فحسب؛ بل يعترف بهذه التحديات ثم يقول: «أستطيع أن أتخطى هذا كله».**

على سبيل المثال: قرارك أن تقفز بالمظلة

أن تدرك أن كل شخص يرتكب أخطاءً، ويشجعك على أن تكون أكثر تعاطفاً مع الآخرين في المرة القادمة التي يُظهر فيها شخصاً ما مشاعر غضب تجاهك. وجود فكرة مسبقة لكيفية الرد في المواقف السلبية يمكن أيضاً أن يساعدك في اللحظات الصعبة.

٢- **مارس التأمل الواعي.** يعد التأمل الواعي عنصراً أساسياً في التفاؤل لأنه يشجع التركيز على الاعتراف بمشاعرك في اللحظة الحالية دون الحكم عليها. تنشأ ردود الفعل السلبية في كثير من الأحيان عندما نحاول مقاومة مشاعرنا، أو عندما نسمح لأنفسنا بأن نكون غارقين في مشاعرنا التي ننسى أننا نستطيع التحكم في استجابتنا لها.

● **التركيز على التنفس، وقبول جسمك ومشاعرك، والتعلم من انفعالاتك بدلاً من إنكارها** يمكن أن يساعدك أن تكون مرتاحاً مع نفسك، والذي يعد مهماً بالأخص حينما تظهر هذه المشاعر السلبية.

فقد تبين من قِبل العديد من الدراسات أنه يمكن للتأمل الواعي أن يساعد في حالات القلق والاكتئاب. كما يمكنه أن يعيد تشكيل الطريقة التي يستجيب بها جسمك للإجهاد. ابحث عن فصول للتأمل في مجتمعك. يمكنك أن تجد أيضاً دروساً على الإنترنت

الكلاكس، أو ربما تصرخ في السائق بالرغم من أنه لن يسمعك. تستطيع أن تكتب ما حدث في دفتر اليوميات؛ كيف جعلك تشعر، وكيف كان ردك المباشر على ذلك. لا تصدر حكماً على نفسك بالصحة أو الخطأ، فقط اكتب ما حدث.

● **ثم بعد ذلك خذ خطوة إلى الوراء وفكر فيما كتبت.** هل كانت استجابتك تتفق مع قيمك ومع الشخص الذي تريد أن تكونه؟ إذا كانت إجابتك بالنفي؛ كيف كان بإمكانك التصرف بشكل مختلف؟ ما الذي تعتقد أنك كنت ترد عليه حقاً؟ على سبيل المثال: ربما لم تكن غاضباً حقاً من السائق. ربما مررت بيوم مجهد وسمحت لهذا الضغط أن ينفجر في وجه هذا الشخص.

● **يجب أن تكون متطوعاً عند كتابة هذه التدوينات.** لا تستخدمها فقط كمكان للتخبط في المشاعر السلبية. فكر فيما يمكنك تعلمه من التجربة. ما الذي يمكن استغلاله في نضج شخصيتك؟ هل يمكنك استخدام هذه التجربة لتعلم عن التجارب الأخرى؟ إذا واجهت وضعاً مماثلاً في المرة القادمة، كيف يمكن أن ترد بطريقة تتماشى مع قيمك الخاصة؟ على سبيل المثال: يمكن لإدراكك السبب وراء ردك الغاضب هذا أن يساعدك

## الشعور بالامتنان خلال حياتك اليومية وسيلة جيدة للخروج من دوامة المقارنات السلبية



التأمل الواعي عنصراً أساسياً في التفاؤل لأنه يشجعك على التركيز والاعتراف بمشاعرك في اللحظة الحالية دون الحكم عليها

دون الحصول على دروس أو القراءة عن هذا الموضوع لمجرد أنه «من الممكن تحقيق أى شيء»؛ (هو مثال على التفاؤل الأعمى)، كذلك محفوف بالمخاطر!). ذلك التفاؤل ليس واقعياً ولا يُقر بضرورة العمل للتغلب على العقبات. مثل هذه القرارات يمكن أن تضعك فى خطر حقيقى.

التفاؤل الحقيقى سوف ينظر إلى القفز بالمظلات على أنه رياضة معقدة تتطلب الكثير من التدريب واحتياطات السلامة. بدلاً من التكاسل من كمية العمل المطلوبة، سوف يضع الشخص المتفائل هدف (تعلم القفز بالمظلة)، ثم يبدأ العمل الجدى فى سبيل تحقيقه، واثقاً من قدرته على ذلك.

٦- **اكتب لنفسك تأكيدات إيجابية يومية** - تدوين الجمل القصيرة يساعدنا فى الاعتقاد بإمكانية القيام بأى شيء نريد تحقيقه. دون بعض التأكيدات التى تذكرك بما تريد تغييره فى نظرتك إلى العالم. ضعها فى أماكن حيث يمكنك رؤيتها كل يوم؛ مثل مرآة حمامك، داخل دولابك الخاص، على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو حتى على حائط الحمام، يمكن للتأكيدات الإيجابية أن تكون كالآتى:

- «كل شيء ممكن».

- «ظروفي لا تصنعنى، بل أنا من يصنع الظروف».

- «الشيء الوحيد الذى يمكننى التحكم فيه هو موقفى تجاه الحياة».

«دائماً لى خيار».

٧- **تجنب مقارنة نفسك بالآخرين** - من السهل أن تحقد على غيرك إلا أن ذلك يؤدى فى كثير من الأحيان إلى التفكير السلبي المحض «لديهم أموال أكثر مما لى»، «هى تجرى أسرع مما أفعل». تذكر أن هناك دائماً من هو أسوأ منك حالاً. تجنب المقارنات السلبية مع الآخرين، وركز بدلاً من ذلك على الإيجابيات. تشير الدراسات إلى أن تذمر الشخص وشكواه من المشاكل قد يكون مرتبطاً بالانكتئاب والقلق.

• يمكن للتعود على الشعور بالامتنان خلال حياتك اليومية أن يكون وسيلة جيدة للخروج من دوامة المقارنات السلبية. اكتب خطابات تشكر فيها كل شخص فى حياتك أو عبّر لهم عن ذلك وجهاً لوجه. التركيز على هذه العناصر الإيجابية فى حياتك يمكن أن يحسّن مزاجك ويزيد من إحساسك العام بالصحة.

احتفظ بدفتر من أجل تسجيل مشاعر الامتنان فقط. فقد وجدت الأبحاث أن الرجال والنساء الذين يكتبون بضعة أسطر كل أسبوع عن الأشياء التى حدثت لهم فى الأونة الأخيرة وجعلتهم يشعرون بالامتنان يميلون إلى التفاؤل أكثر من غيرهم كما يشعرون بالرضا حيال حياتهم بشكل عام.

٨- **اعمل على تحسين وضعك فى مجال أو**



## اسمح لنفسك بأن تضحك. العالم مكان مليء بالمرح كن جزءاً من ذلك!

ردة فعلهم تلك. تغييرك لعضلات وجهك بشكل واع من أجل التعبير عن عاطفة إيجابية يعمل على إرسال رسالة إيجابية مماثلة إلى المخ ويغير مزاجك إلى الأفضل.

### رفع مخزون التفاؤل لديك

١- **لاحظ مدى اتصالك بالعالم من حولك** - لا ينبع التفاؤل ببساطة من داخل عقلك ثم ينطلق إلى الخارج، بل ينمو بينك وبين العالم الذى تعيش فى فيه. تعرف على الأشياء التى تجعلك غير سعيد فى بيئتك المحيطة وابدل وقتك وطاقتك فى تغييرها.

• **اعمل من أجل تغيير العالم إلى الأفضل** - بشكل ملموس، متناولاً كل موضوع على حدة. يمكن أن يتم ذلك فى صورة الانضمام لإحدى حركات العدالة الاجتماعية أو متابعة قضية سياسية مهمة بالنسبة لك.

• **مع ذلك تذكر أن هناك الكثير من الثقافات المتنوعة فى العالم التى تعد ثقافتك واحدة منها فقط وسط هذا التنوع.** لا تشغل بفكرة أن ثقافتك أو طريقتك التى تفعل بها الأشياء هى الأفضل أو الطريقة الوحيدة. تقبل التنوع فى العالم والعمل على مساعدة الآخرين وفقاً لمعاييرهم يمكن أن يعلمك أن ترى الجمال والإيجابية فى أشياء كثيرة.

• **وعلى النطاق الأصغر، فيمكن حتى لإعادة ترتيب الأشياء المموسة مثل أثاث المنزل أن يساهم فى كسر أنماط التفكير القديمة وغير المفيدة ليسمح لك بتشكيل أخرى جديدة.**

اثنين من حياتك. غالباً ما ينبع التشاؤم من الشعور بالعجز وفقد السيطرة. حدد واحداً أو اثنين من الجوانب المهمة فى حياتك التى ترغب فى تغييرها ثم اعمل على تحسينها. سوف يساعدك ذلك على استعادة ثققتك فى قوتك الخاصة وقدرتك على إحداث تغيير فى حياتك اليومية.

• **عليك أن ترى نفسك كسبب، وليس نتيجة،** حيث يعرف عن المتفائلين أنهم يميلون إلى الاعتقاد بإمكانية التغلب على الأحداث أو التجارب السلبية من خلال جهودهم وقدراتهم.

• **ابدأ تدريجياً.** لا تشعر أنك مطالب بأخذ كل شيء دفعة واحدة.

• **التفكير الإيجابى يمكن أن يؤدى إلى نتائج إيجابية.** توصلت إحدى الدراسات إلى أنه عند تدريب لاعبي كرة السلة على إرجاع الفضل فى الحصول على النتائج الإيجابية إلى قدراتهم - كتسديد رمية حرة مثلاً - وإرجاع أسباب النتائج السلبية إلى عدم بذلهم الجهد الكافى؛ يحدث تحسن ملحوظ فى أداء اللاعبين.

٩- **ابتسم كثيراً.** تؤكد الدراسات أن احتفاظك بالابتسامة على وجهك يمكن فى الواقع أن يشعرك بمزيد من السعادة ويجعلك أكثر تفاؤلاً حول الحاضر والمستقبل.

فى إحدى الدراسات، الأشخاص الذين طلب منهم أن يضعوا قلماً فى أفواههم (بحيث يرسم شكل عضلات الوجه مثل الابتسامة)، قد صنفوا الرسوم المتحركة على أنها مسلية أكثر من الأشخاص الآخرين، دون أن يدركوا أن الابتسامة هى التى عززت