

## 9 أفكار سلبية تبعد الناس عنك



«لو أدركت قوة أفكارك الإيجابية؛ لما فكرت سلبياً، هذه مقولة مشهورة يرددها علماء الاجتماع؛ لمنح دافع للمرء للتفكير بشكل إيجابي على الدوام؛ لأنّه يجلب السعادة ويحقق الأهداف، أما التفكير السلبي؛ فهو محبط من جميع النواحي، فما هي هذه الأفكار؟ تعرف إليها لتبتعد عنها.

كشفت باحثون برازيليون متخصصون بالشؤون الاجتماعية والأسرية أنّهم ليس هناك من هو إيجابي في التفكير 100% في هذه الحياة، وبشكل أكثر صراحة؛ فإننا لا نملك مناعة تامة ضد الأفكار السلبية التي تراود رؤوسنا وأدمغتنا، التي تقف عاجزة أحياناً عن منع تدفق بعض الأفكار والمواقف السلبية بسبب كثرة ما نفكر به، كما أنّ امتلاك أفكار سلبية، لا يعني الاستسلام لها وجعلها المقرر في حياتنا وتصرفاتنا اليومية. للرجل أفكاره السلبية، ولكن المرأة تعتبر المصدر الأكبر لتدفق الأفكار السلبية إلى رأسها؛ لكونها أنثى يقع على عاتقها الكثير من الأمور المرتبطة بالجمال والمظهر، والحفاظ على الشرف، وغيرها من الأمور المرتبطة بالمرأة.

هل أفكارك السلبية دائمة أم آنية؟

أشارت الدراسة إلى أنّ جميع الناس يتعرضون في أحيان كثيرة لمواقف تجلب إليهم أفكاراً سلبية عن الحياة، وتجعلهم يتخذون مواقف سلبية تبعد الناس عنهم، لا بأس أن تأتي إلى رؤوسنا أفكار سلبية في بعض الأحيان، ولكن يجب ألا ندعها تتحكم فينا؛ لأنّ في ذلك إساءة كبيرة لدورنا ومهامنا في الحياة؛ فإذا تعرضت لظروف قاسية، فحاول التحكم بنفسك، وإبعاد الأفكار السلبية التي تأتي بسببها، وإن زالت هذه الظروف، فمن الضروري محاولة التخلص من آثارها السلبية.

كما أنّ ورود أفكار سلبية إلى رؤوسنا، أمر طبيعي لأننا بشر، ولكننا أيضاً نملك عقلاً يفكر؛ بإبعاد الأفكار السلبية عن رؤوسنا، ربما لا يكون سهلاً، وهذا يحتم علينا النظر إلى الجانب الآخر من العملة، كما يقولون، وأوضحت الدراسة بأنّه ليست هناك في الحقيقة أفكار سلبية 100%؛ لأنّ في كلّ

أمر سلبي جانباً إيجابياً يتمثل في تعلمنا للحياة، واكتساب الخبرة من ذلك الجانب.

لذلك ينبغي علينا أن نفكر بالجانب المضيء من النفق المظلم، وندرك أن "لكل" مازق مخرجاً وأن "الشيء الوحيد الذي لا نستطيع أن نفعل شيئاً تجاهه هو الموت.

أفكار تبعد عنك الآخرين؟

هناك عدد لا يحصى من الأفكار السلبية التي ترد إلى التفكير، وهناك تسع منها تبعد الناس عنك؛ فما هي؟

1- أريد أن أصبح تماماً كما يريد الآخرون

الحياة تعرض علينا فرصاً لا تقدر بثمن في كل اللحظات؛ فهناك التجربة والخبرة والتميز والنجاح المهني والحياتي بشكل عام، ولكن ينبغي عليك أو "لا" أن تفكر في التالي "مَنْ أنا" و"مَنْ أكون في هذه الحياة"؟ هذا يعني أن "ه" ينبغي أن تتمتع بشخصية مستقلة، ولا تقارن نفسك بفلان من الناس لتعرف مَنْ أنت ومن تكون، قد تسمع بين الحين والآخر بأن "فلانا" أو "فلانة" تحدثت أو تحدثت عنك بالسوء، وانتقدت فيك بعض الأشياء، هذا لا يعني أن "ه" يتوجب عليك العمل وفقاً لآرائهم عنك، وأوضحته الدراسة أن "من غير الممكن أن نعيش وفقاً لما يريده الآخرون منا، أو تحقيق توقعاتهم في الحياة على الطريقة التي يريدونها، وتذكر دائماً أن "لك شخصيتك المستقلة.

وإذا لاحظت الناس أنك تهتم بما جدواً بما يقوله عنك الآخرون، ولا تملك شخصيتك الخاصة بك؛ فإنهم سيبتعدون عنك؛ فمن يقلد الآخرين لا يملك ما هو خاص به.

2- لا أحبهم؛ لأنهم مختلفون في التفكير

هذا التفكير يعتبر معاكساً تماماً للفكرة السابقة؛ بحيث إنك تقول بأنك لا تحب فلانا، لأن "ه" يختلف عنك في التفكير، وهذا يعني نوعاً من الأنانية التي تتسبب في إبعاد الناس عنك، وأكدت الدراسة بأن "ه" ينبغي علينا أن نقبل آراء الآخرين واختلافاتهم عنا؛ لأن "ه" لا يمكن أن يكون هناك تطابق تام في الآراء والقيم والمعتقدات بين الناس.

3- هم يحصلون على ما يريدون بسهولة أكبر

الاعتقاد بأن "الآخرين" يحصلون على ما يريدون بشكل أسهل، يجب ألا يزرع في ذهنك عجزك عن تحقيق الأهداف، أو الحصول على ما تريده من الحياة بسهولة مشابهة؛ فلكل "طريقته" في تحقيق أهدافه في الحياة، بحيث إن "هناك من يملكون ذكاءً أكبر، أو طريقة أكثر عملية في الحصول على ما يريدون.

وإذا فكرت واعتقدت بأن "الآخرين" يحصلون على ما يريدون بسهولة، وأنت لا تستطيع؛ فإن ذلك سيضعك في موقف يجعل الناس يطلقون عليك لقب الحسود؛ مما يبعد عنك الناس.

4- لست قادراً على أن أكون متميزاً

إن التميز عن الآخرين في أمر من الأمور الجيدة، بالطبع يتطلب جهوداً خاصة، وإلا بقيت كما أنت طوال حياتك؛ فالشكوى في هذا الأمر لا تفيد، وإذا لاحظت الناس أنك تشتكي دائماً من أنك لست قادراً على تحقيق التميز في الأمور الجيدة؛ فهم سيعتقدون جتماً أنك إنسان لا تتمتع بثقة كافية بالنفس، وهذا ما سيؤدي إلى ابتعادهم عنك، كل إنسان يستطيع أن يتميز في أمر من الأمور، ولكن ذلك يتطلب الجراءة والطاقة والجهود لتحقيق الهدف.

إنّ التفكير دوماً بأنّ الآخرين هم المخطئون، هو تفكير سلبي للغاية، ويعني عدم القدرة على الاعتراف بالخطأ، وعدم القدرة على التواصل؛ فمن المهم جداً أن نعتزف بأخطائنا، وألا نحمّل الآخرين مسؤولية أو نتائج أخطائنا، وإلقاء اللوم على الآخرين بشكل دائم، سيجعل الناس يبتعدون عنك لاعتقادهم بأنك غير قادرة على تحمل المسؤوليات، ومواجهة الحياة بشكل شجاع.

6- لن أسامحهم أبداً

مسامحة الآخرين، والعفو عنهم لأخطاء ارتكبوها بحقك، يعني بأن تتمتع بالطيبة ومحبة الآخرين؛ فإذا كان الخالق - عزّ وجلّ - يعفو عنا ويغفر لنا ذنوبنا؛ فلماذا لا نكون متواضعين وجريئين على العفو عن الآخرين؟ كما أن عدم قدرتك على مسامحة الآخرين والعفو عنهم، يظهر كإنسان قاسي وغير قادر على تقدير ظروف الآخرين، وهذا بالتأكيد سيجعلهم يبتعدون عنك.

7- لا أستطيع أن أكون إنسان يتمتع بالمرونة

التمتع بالمرونة يعتبر من أحد العناصر الرئيسية في التعامل مع الآخرين، وعدم المرونة في الحياة يعني عدم تقدير مشاعر الآخرين وفهمهم، كما أن المرونة تعني سهولة التواصل مع الناس وبناء الصداقات؛ فإذا أظهرت بأنك لا تتمتع بالمرونة؛ فإنّ الناس سيبتعدون عنك.

8- أخطائي الحالية تثبت بأنني إنسان فاشل

هذه النقطة مرتبطة إلى حد كبير بالماضي، أي أن هناك من يضع اللوم على ماضيه عندما يقع في الأخطاء، وأكدت الدراسة بأنّه ليس هناك من لا يخطئ في هذه الحياة، وإذا أخطأنا، فيجب علينا أن نتعامل مع الخطأ من دون ربطه بالماضي أو بالفشل في الحياة وإلى ما هنالك، وإذا شعر الناس بأنك لا تقبل الفشل؛ فإنّهم سيبتعدون عنك، ومما هو معروف، أن تقبل الفشل يعني الاستعداد لتحقيق النجاح في الخطوات اللاحقة.

9- أمرّ كذباتي على الآخرين لتحقيق مآربي

من الخطأ الاعتقاد بأنّه يمكن تحقيق الأهداف الإيجابية في الحياة عبر الكذب على الآخرين؛ فالكذب ينكشف بأشع صورة، ويكون موقفك محرجاً جداً عندما يكتشف الناس بأنك كذبت عليهم في يوم من الأيام لتحقيق هدف في الحياة، وبالتأكيد إذا اكتشف الناس بأنك تكذب؛ فإنّهم سيبتعدون عنك مسافات طويلة. ▶