التفاؤل.. مهارة يمكن تعلمها

هل سألتَ نفسك يوماً: كيف تمكّن بعض الناس من خوض غمار هذه الحياة غير عابئين بما فيها من صعاب، وكأنّهم بلا هموم، أو كأنّ الهموم لا تجرؤ على الاقتراب منهم؟ عندما ترى شخصاً ينظر إلى الحياة نظرة إيجابية باستمرار؛ فإن ذلك ليس معناه أنّه ليست لديه هموم، كل ما هنالك أنّه تعلّم مهارة التفاؤل والنظر إلى الجانب المشرق من الحياة. واكتساب مهارة التفاؤل ليس أمراً سهلاً؛ لأنّها مهارة تحتاج إلى تدريب وتعلّم يتطلب مجهوداً ليس هيناً، ومع ذلك فإنّها تُكتسب بالممارسة والصبر. وأنت أيضاً – أيها القارئ الكريم – يمكنك اكتساب مهارة النظر إلى الجانب المشرق من الحياة.. مهارة التفاؤل، وها هي بعض الأفكار التي نقدمها إليك لتبدأ النظر إلى الجانب المشرق من الحياة التي نحياها. - أوّلاً: التشاؤم ليس قدراً: اعلم أنها مجرد "حالة مزاجية"، أحياناً يواجه الإنسان مشكلات حقيقية تحتاج إلى حل، ولكنك في أحيان أخرى قد تشعر بالاكتئاب والإحباط بلا سبب، وقد يكون هذا مجرد شعور مؤقت. إنّها فكرة جيّدة أن تنظر في همومك وفي المشاعر التي ينشغل بها عقلك وتتساءل: "هل هذا مجرد مزاج؟ أو هل أنا حقاً لدي مشكلة، أو لدي ما يدعو للقلق؟". ولابدّ من فصل حالتك المزاجية ومشاعرك عن المشكلات الحقيقية. لقد تعودنا قبول الشعور بالإحباط، ولكننا لم نتعلم أنّه مجرد شعور، وأنّه يمكن أن يكون عابراً. - ثانياً: ابتسم أكثر: أحياناً لا تحتاج غير ابتسامة من أجل أن تغيّر حالتك المزاجية. اصنع محطات للابتسام عدة مرات في اليوم، ابتسم لأطفالك، لأصدقائك وحتى للغرباء. الابتسامة ستؤدي إلى

ابتسامة أخرى؛ وهذا بدوره سيؤدي إلى رفع مجمل الروح المعنوية لديك. ولذلك، حتى لو كان يومك غائماً وليس على ما يرام وحالتك المعنوية ليست مرتفعة؛ حاول أن تبتسم لبعض الوقت. واقبل مشاعرك، ولكن أقنع نفسك بقوة أنك ما زلت تسيطر على نواتج حالتك المزاجية. الابتسام سوف يساعدك على كسب هذه السيطرة. - ثالثاً: استيقظ على الوجه الصحيح: المتفائلون يقولون لأنفسهم عندما يستيقظون: "اليوم سيكون يوماً جيّداً"، الكلام أسهل من الفعل، ولكنك بشيء من التدريب تستطيع أن تحوّله إلى واقع. قبل أن تذهب للنوم في كل ليلة؛ فكّر كيف ستشعر في الصباح التالي. وتخيل نفسك تستيقظ نشيطاً مفعماً بالنشاط والحيوية، ومستعداً لمواجهة يومك. لو كان هذا آخر ما تشعر به قبل النوم؛ فإن أغلب الظن أنك ستكون في حالة نفسية ومزاجية جيّدة في الصباح التالي. خذ بضع دقائق في التدرب على هذا التمرين البسيط، ولاحظ ما ستكون عليه حالتك المزاجية في الصباح التالي. - رابعاً: صحيفة الشكر والعرفان: سجّل الأعمال التي تستحق عليها الثناء والشكر.. فنحن نحتاج أحياناً لرؤية الثناء علينا والعرفان والشكر بأم أعيننا، ونحتاج أن نذكّر أنفسنا بالحسنات التي نتميّز بها في الحياة. ولذلك يُنصح بالاحتفاظ بسجل لأعمالنا التي نستحق عليها الشكر والثناء والعرفان؛ لأن هذا بدوره يؤدي إلى توقعات إيجابية شاملة. ابدأ بكتابة الأشياء الواضحة – ولكن ذات المغزى – البسيطة؛ مثل صحتك وأسرتك وبيتك.. إلخ، ثمّ انتقل إلى الأشياء الأكثر تعقيداً التي ترى ضرورة تسجيلها. هذه هي صحيفتك للتعبير عن نفسك مهما كانت لياقتك. - خامساً: لا تترك للآخرين توجيه حالتك المزاجية: إذا ذهبت إلى متجر لشراء شيء وعاملتك البائعة بفظاظة، لا تدع هذه المعاملة تهبط بحالتك النفسية والمزاجية، وقل لنفسك: ربما تكون هذه البائعة تواجه يوماً سيئاً، أو تفكر في قضايا شخصية، أفضل طريقة للمحافظة على تفاؤلك؛ ألا تدع سلبية الآخرين تنعكس عليك وعلى حالتك المزاجية والنفسية. اقبل حقيقة "ليس كل الناس متفائلين، وليسوا جميعاً في حالة مزاجية جيّدة"، ولكن هذا لا ينبغي أن يملي عليك حالتك المزاجية، فبالسيطرة على حالتك المزاجية بالتدريج قليلاً فأكثر ثمّ غالباً؛ سوف تنمو الثقة لديك ويتحول التفاؤل عندك إلى الة دائمة. ويجب أن تعلم أنّه ليس من السهل أن تصبح متفائلاً بصورة دائمة، فكلنا يواجه أوقاتاً عصيبة تتحدى تفاؤله، ومع ذلك فإنّنا إذا قبلنا أننا لن نستطيع تغيير أشياء معينة، ولكننا يمكن أن نسيطر على مزاجنا؛ نكون قد خطونا الخطوة الأولى في طريق الإيجابية والتفاؤل. - اطمح للأفضل وتفاءل دائماً: الناجح يفكر في الحل.. والفاشل يفكر في المشكلة. الناجح لا تنضب أفكاره.. والفاشل لا تنضب أعذاره. الناجح يساعد الآخرين.. والفاشل يتوقع وينتظر المساعدة من الآخرين. الناجح يرى حلاً لكل مشكلة.. والفاشل يرى مشكلة في كل حل. الناجح يقول: الحل صعب لكنه ممكن.. والفاشل يقول: الحل ممكن لكنه صعب.

الناجح لديه أحلام ليحققها.. والفاشل لديه أضغاث أحلام ليبددها. الناجح يرى في العمل أملاً.. والفاشل يرى في العمل ألماً. الناجح ينظر إلى المستقبل ويتطلع إلى ما هو ممكن.. والفاشل ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل. الناجح يناقش بقوة وبلغة لطيفة.. والفاشل يناقش بضعف وبلغة فظة. الناجح يصنع الأحداث.. والفاشل تصنعه الأحداث. احذر.. فالفشل هو الشيء الوحيد الذي تحققه من دون أي مجهود. - عندما يتحوّل التشاؤم إلى مرض! في إطار مشروع كبير لمقاومة التشاؤم، قامت إحدى الجامعات العالمية الشهيرة بعمل مسابقة لتحدي أكثر الأطفال تشاؤماً وأكثرهم تفاؤلاً في الدولة؛ ففازت طفلة بجائزة الأكثر تشاؤماً وفاز طفل بجائزة الأكثر تفاؤلاً على مستوى القطر. أحضر الباحثون الطفلة الأكثر تشاؤماً في القطر، وأدخلوها في غرفة مليئة بكافة الأشكال والأنواع من اللعب، وأخبروها بأنّها ستبقى في الغرفة لمدة نصف ساعة، وأنها ستحصل على كل اللعب التي تقوم باللعب بها. نظرت الفتاة إلى فريق البحث نظرة مليئة بالشك والريبة، ودخلت الغرفة المملوءة باللعب، وما حدث في تلك المدة المحددة أصاب فريق الباحثين الذين كانوا يراقبون الطفلة من خلال مرآة تسمح بالرؤية من اتجاه واحد بالصدمة والذهول. قامت الفتاة بصورة آلية بفتح صناديق اللعب الواحد تلو الآخر، واستبعاد كل اللعب بعد فتح الصندوق والاطلاع عليها وهي تردد: - هذه ليست لعبة جديدة! - هذه ألعاب لن تعمل! - لا توجد هنا لعب لـ"هاري بوتر"! - لن يسمحوا لي بالاحتفاظ باللعب! - لا أحب هذه الدمى السخيفة! - هل تكفي نصف ساعة للعب؟ - كيف ألعب بكل هذه اللعب؟ بعد مشاهدة هذه الفتاة الصغيرة الكئيبة، ذات النظرة المريرة لكل ما حولها، فاقدة الرغبة في الحياة؛ تخرج من الغرفة بدون أن تأخذ لعبة واحدة، استطاع الباحثون أن يعرفوا ويحددوا معنى التشاؤم. وجاؤوا بالفتى المتفائل للغرفة نفسها، بنفس المرآة التي تسمح بالرؤية من اتجاه واحد، ولكن في هذه المرة كانت الغرفة فارغة إلا من روث حصان وقليل من الأخشاب والحصى والعصي وبعض القطع المعدنية، وهذه كانت أدوات الصبي المتفائل ليقضي نصف ساعة سعيداً منشغلاً بتصميم واختراع ألعاب بسيطة ومسلّية من الحصى وبقايا الأخشاب والعصي والقطع المعدنية.