الحوار الداخلي البناء



◄يقول أحد علماء النفس إنّ هذا الصوت هو المعبر عن تفاؤل الإنسان. ويصفه بأنّه تعبير عن الثقة وحب النفس حب العطاء. ولكن المشكلة هي أنّ العقل الواعي للإنسان اعتاد كثيراً على الاستماع للنقد الذاتي لدرجة أنّ الفرد قد ينسى التفاؤل والأشياء العظيمة التي يمكن أن يقدمها.

فالتفاؤل يزيد من الإيمان بقدرات الإنسان ومقدرته على حل المشكلات بل وعمل المعجزات. ومن المحتمل أنّ صوت العقل هذا هو الذي يلهم إبداع الإنسان. إنّه هذا الصوت الذي يحثك دائماً على الوصول إلى الأفضل في شكل مجموعة من الأسئلة. على سبيل المثال، هل يمكن أن تكون أفضل من هذا؟ كيف يمكنني أن أجعلها أفضل؟

إنّ لهذا الصوت قدرة على تغيير الخبرات المكتسبة في الحياة. فإذا استيقظت يوماً وكانت حالتك النفسية جيدة، فإنّك تجد أنّ جميع الأمور تسير بشكل جيد. على سبيل المثال، قد تجد أنّ أحد راكبي القطار يجلسك مكانه وقد تتلقى اتصالاً يفيد أنّك قد حصلت على الصفقة التي كنت تسعى من أجلها. هل حدث كلّ هذا من قبيل الصدفة؟

هناك العديد من التفسيرات لمثل ذلك الأمر ولكنّها تختلف من فرد لآخر، ويمكنك اختيار التفسير الذي يناسبك. وأحد هذه التفسيرات هو أنّه عندما نكون متفائلين، فإننا نرى الوجه المشرق للأمور، وهي أشياء تحدث دائماً لكننا نهملها لأنّنا معتادون على التدقيق في الأشياء السلبية فقط.

بعبارة أخرى، عندما يكون الشخص في مثل هذه الحالة، فإنّ سلوكه يخرج بشكل جيد مما يجعل الآخرين يحرصون على مكافأته. على سبيل المثال، ابتسامك لشخص ما في القطار قد يجعله يترك لك مقعده، بل ربما تشعر أنّ ما حدث معجزة وأنّ قوى عظمى هي التي قامت بهذا عندما تصل إلى هذه الروح العالية.

يحدث النجاح عندما يكون الفرد في حالة مزاجية طيبة. هذا المزاج المعتدل، وهو أيضاً النظرة المتفائلة للأمور والاعتقاد بأنّه لا يوجد مستحيل، يشير إلى التفاؤل أو صوت العقل. ولأنّنا أحياناً نهمل هذا الصوت، فإنّه لا يلقى الاهتمام نفسه الذي يتلقاه النقد الذاتي السلبي للنفس. فالنقد

الذاتي صوته أعلى من صوت العقل الهامس الذي يبعث على الشعور بالسعادة أو عدم الراحة أو الإثارة. وهذا الصوت (صوت العقل) يشجعك على تحقيق طموحاتك وهو ذو نظرة إيجابية للأمور ومتحمس بشأن قدرتك على تحقيق النجاح.

إنّ تعلم الاستماع إلى صوت العقل الفطري وسيلة جيدة لمواجهة النقد الذاتي السلبي؛ فهو يعطي الفرد القوة المطلوبة. وكلما استمعت إليه أكثر ومنحته الثقة وتصرفت تبعاً لنصائحه، علا صوته وأضاف الكثير إلى نجاحك.

عليك أن تحاول القيام بذلك – المرة التالية التي تفكر فيها في شخص ما لم تره منذ فترة طويلة، اتصل به. ستجده يقول: "أهلاً فلان. لقد كنت أفكر فيك حالاً" أو "من الجيد أنك اتصلت فهناك شيء أريد أن أسألك عنه". ما الذي سيحدث إذا صدقت بشدة تلك المقولات؟

فكما تريد أحياناً أن تستمع إلى النقد الداخلي لكي تواجه ادعاءاته، فلابدّ كذلك أن تستمع إلى صوت الحكمة وتكتب قائمة بما يمليه عليك لكي تستفيد من إمكاناتك وطموحك. فأحياناً يكون طريق النجاح متمثلاً بوضوح في تعليمات هذا النداء الحكيم. وأيضاً يجب أن تتجنب تماماً المخاوف غير الواقعية للنقد الذاتي.

والآن وبعد أن عرفت نفسك والقوى الكامنة بداخلك، ينبغي أن تحدد أنسب الطرق للاستفادة من هذه القوى ومواجهة نقاط ضعفك وذلك لتعظيم الاستفادة من إبداعك وقدراتك الخلاقة.

أنسب الطرق للاستفادة من الحوار الداخلي:

ليس فقط العباقرة هم الذين لديهم حوار داخلي. لكن يعتبر النقد الداخلي أكثر تدميراً لدى العباقرة من غيرهم. فيجب أن نعلم لدى العباقرة ميلاً إلى الاعتقاد أنّ الانفعالات العالية يتبعها صدمات انفعالية قاسية.

عندما يكون الفرد في أسوأ حالاته المزاجية، ولا يملك الدافع اللازم ولا الحماس، يكون ذلك بيئة مواتية للنقد الذاتي الهدام. إذ تكون طاقته النفسية في أقل مستوياتها ومن الصعب مواجهة الهجمات الضارية لذلك النقد. ولذلك، ينبغي أن تطور أساليبك للتغلب على هذه القوى السلبية في أوقات حماسك وقوتك لكي تعينك في أوقات ضعفك فيما بعد.

يجب عليك عزيزي القارئ أن تحدد أنسب الوسائل لمواجهة النقد الذاتي السلبي إعلاء الصوت البناء للعقل. وحاول أن تستخدم هذه الوسائل عندما تكون في حالة مزاجية معتدلة؛ حيث إنك لا تدري متى يهاجمك هذا النقد الهدام .►

المصدر: كتاب الشخصية العبقرية/ كيف تهتم بأفكارك وتنميها لتصبح من أنجح الأشخاص؟