

لماذا لا يكفي التفكير الإيجابي وحده؟

الثلاثاء 6 يناير 2026 م 08:00

يرى الكاتب جابور ماتيه في كتابه *When the Body Says No* أن الشفاء لا يبدأ من إجبار النفس على التفاؤل، بل من امتلاك الشجاعة للنظر إلى ما لا يعمل في حياتنا، وما أخلى توازنه، وما يحاول الجسم والعقل رفضه. ينطلق هذا المقال من الفكرة نفسها ليجادل بأن الاعتماد على التفكير الإيجابي وحده قد يتتحول من أداة دعم إلى عباءة نفسية، خاصة عند التعامل مع القلق أو الحزن أو تدني تقدير الذات.

في الثقافة المعاصرة، يروج خطاب التنمية الذاتية لفكرة بسيطة: فكر إيجابياً، وستتغير حياتك. صحيح أن طريقة التفكير تؤثر في كيفية تعامل الإنسان مع التحديات، لكن تحويل الإيجابية إلى حل شامل لكل الأزمات قد يزيد المعاناة بدل أن يخففها. يوضح المقال أن كثيرين يشعرون بأن هذا الخطاب يتجاهل ألمهم الحقيقي، أو يقلل من عمقه، وكان المشاعر الصعبة خطأ يجب التخلص منه فوراً.

يشير المقال إلى أن هذا الطرح يأتي ضمن سياق موقع مايندفولنس، التي لا تدعو إلى إنكار المشاعر السلبية، بل إلى ملاحظتها وفهمها دون قمع أو إنكار.

تجاهل المشاعر السلبية لا يشفيها

يصبح التفكير الإيجابي ساقاً عندما يدفع الإنسان إلى تجاهل مشاعر طبيعية مثل الحزن أو الغضب أو الخوف. هذه المشاعر لا تدل على ضعف، بل تعكس استجابة إنسانية لتجارب الحياة. عند مطالبة النفس الدائمة بـ«النظر إلى الجانب المشرق»، يدفن الإنسان ألمه مؤقتاً، لكنه لا يختفي.

يضرب المقال مثلاً بالحزن والفقد، إذ لا تعمو أي عبارات تحفيزية ألم خسارة شخص عزيز. قد تمنح الذكريات الإيجابية بعض السلوى، لكن استخدامها للهروب من الألم يعرقل التعافي. يوضح العاملون في الإرشاد النفسي أن السماح للمشاعر الصعبة بالظهور غالباً ما يفتح باباً للتحرر بدل الانهيار.

التفاؤل دون فعل قد يزيد الأزمة

يحمل التفاؤل طاقة تحفيزية، لكنه يتتحول إلى فخ حين يشجع على السلبية أو الانتظار. الاعتقاد بأن «الأمور ستتحسن وحدها» دون خطوات عملية يرسخ الجمود. يعرض المقال مثلاً عن شخص يعاني ضغط العمل، يكرر لنفسه أن الغد سيكون أفضل، لكنه لا يضع حدوداً ولا يطلب دعماً ولا يسعى للتغيير واقعه، فيستمر الضغط كما هو.

يساعد الإرشاد النفسي، سواء عبر جلسات مباشرة أو عبر الإنترنت، على تحقيق توازن بين الأمل والفعل. يدمج العلاج بين إعادة صياغة الأفكار الإيجابية عندما تكون مفيدة، وبين الاعتراف بأن التغيير الواقعي يتطلب قرارات وخطوات ملموسة.

الصمود الحقيقي لا يولد من الإنكار

يربط الخطاب الشائع بين الإيجابية والقدرة على التحمل، لكنه يغفل أن الصمود لا ينشأ من تجاهل الألم. يبني الإنسان مرونته النفسية عندما يواجه الصعوبات، ويتكيف معها، ويتعلم آليات للتعامل معها. يكشف المقال أن كثيرين يكتشفون قوتهم الحقيقية أثناء الأزمات، لا لأنهم أنكروها، بل لأنهم واجهوها بصدق. تسمح هذه المواجهة بتطوير مهارات التكيف، وتحويل التجربة المؤلمة إلى مصدر نضج داخلي.

رؤيا الجانب المشرق وحده تشوه الحكم

يدرك المقال من أن التركيز الحصري على الإيجابيات قد يقود إلى قرارات خاطئة. قد يبقى شخص في علاقة مؤذية لأنه يقنع نفسه بأن التفاؤل سيغير الطرف الآخر، متجاهلاً الضرر القائم. تؤكد المقاربة الصحية على ضرورة النظر إلى المخاطر والفرص معاً، واتخاذ قرارات تحتزم الطموح والحدود في آن واحد. في العلاج النفسي، يساعد هذا النهج الواقعي على تقييم الخيارات بوضوح، دون جلد للذات أو تبرير للأذى.

ضغط الإيجابية الدائمة مرهق نفسياً

يشير المقال إلى أن إجبار النفس على الابتسام أثناء الانكسار الداخلي يستنزف الطاقة النفسية، ويعيق القلق والشعور بالذنب. يظهر البعض أن العجز عن التفكير الإيجابي يعني وجود خلل شخصي، بينما الحقيقة أن المشاعر الصعبة جزء طبيعي من التجربة الإنسانية.

يدعم الموقف مفهوم الرفاه القائم على الصدق مع الذات، لا على التفاؤل القسري^٢ تتيح هذه المقاربة استقبال الفرج عندما يأتي، ومنح الحزن مساحته عندما يفرض نفسه^٣

ما البديل عن الإيجابية السامة؟

يخلص المقال إلى أن النمو الحقيقي يحتاج مزيداً من الوعي الذاتي، وبناء الصمود، واتخاذ خطوات عملية، وطلب الدعم الاجتماعي أو المهني^٤ لا يلغى هذا دور الإيجابية، لكنه يضعها في سياقها الصحيح كأداة مساعدة لا كحل وحيد^٥

في النهاية، لا تطلب الحياة من الإنسان أن يكون مبتهجاً دائماً، بل أن يكون صادقاً^٦ الاعتراف بثقل الأيام الصعبة قد يكون أول خطوة حقيقة نحو الشفاء، وطلب الدعم ليس فشلاً، بل فعل وعي وشجاعة^٧

<https://www.mind-fullness.org/blog/why-positive-thinking-alone-doesnt-work>