

لاحظ الإيجابيات

جميعاً لدينا نوع معين من المرشحات أو العدسات التي تتيح لعقلنا أن ينتبه أكثر لأنواع معينة من الأفكار أو المواقف. يحدث هذا مع الوقت، لذلك غالباً لا نلاحظ حدوث هذا الأمر حقاً.

عندما ينخفض مزاجنا إلى حدّ الاكتئاب على سبيل المثال، نقبل فقط ما تقوله أذهاننا عن أنفسنا، وعن الآخرين، وعن الحياة، وعن المستقبل.

لا نتمهل لنفكر أن عقولنا تستجيب للاكتئاب - وأنّ هذه الأفكار هي أعراض للاكتئاب بحدّ ذاته، وليس بالضرورة أن تكون صحيحة.

لا تصدق كل ما تفكر فيه

العديد من المعالجين يسمون هذا "المرشح العقلي"، وفي حالة الاكتئاب، يمكن أن نطلق عليه (نظارتنا القاتمة). إنه تماماً مثل ارتداء نظارات داكنة اللون - كل ما تراه أذهاننا باهت، مُضجِر، سلبي. عندما نخلع نظاراتنا الشمسية الداكنة، يبدو كل شيء أكثر إشراقاً فجأة. إنها ليست أكثر إشراقاً حقاً - إنها تبدو بهذه الطريقة.



إنه نفس الشيء مع (نظارتنا القاتمة) الخاصة بنا أو المرشح العقلي. ترى أذهاننا الأشياء بطريقة معينة، بطريقة تتناسب مع مزاجنا أو ما نؤمن به في أعماقنا.

نلاحظ الأشياء السلبية عن أنفسنا، والآخرين، والمواقف - ونرفض أو ننسى أي شيء آخر. نحن نمتص السلبيات، ونعربل الإيجابيات أو الأشياء الأكثر قبولاً.

الأفكار هي مجرد أفكار: تلقائية، وعشوائية، وليس بالضرورة أن تكون صحيحة.

يمكننا أن نتعلم كيف نلاحظ الإيجابيات وكذلك السلبيات، حتى في التجارب الصعبة أو المؤلمة. ستظل الأشياء السيئة تحدث لنا - الحياة تفعل ذلك. لكن يمكننا أن ندرّب أنفسنا لنكون أكثر مرونة.

من السهل أن ننسى الإيجابيات عندما تسقط مباشرة من خلال الغربال، لذلك علينا أن نتعلم كيف نلاحظها ونتذكرها.

نحن بحاجة للتغيير إلى النظارة الدقيقة (نظارة SHARP)!



لاحظ الإيجابيات باستخدام نظارة SHARP

Set time (S) - اضبط الوقت.

Hunt (H) - تعقب.

Acknowledge (A) - أقرّ.

Record (R) - سجّل.

Plan (P) - خطّط.

Set time (S) - اضبط الوقت.

خصص بعض الوقت كل يوم لملاحظة الإيجابيات - ربما بضع دقائق في الوقت ذاته من كل اليوم، أو اضبط منبه تذكير ٣ مرات خلال اليوم.

Hunt (H) - تعقب.

تعقب تلك الأوقات التي سارت على ما يرام، عندما قلت أو فعلت شيئاً إيجابياً، أو عندما حدث أو قيل لك شيء إيجابي. لا تتجاهل الأشياء باعتبارها صغيرة جداً أو غير مهمة! في بعض الأحيان، يمكن أن يكون لمجرد التبسم أو التحدث ببضع كلمات أثر كبير.

Acknowledge (A) – أقرّ.

أقرّ بأن بعض الأشياء لم تسر على ما يرام - من الطبيعيّ أن تشعر بالحزن أو بخيبة أمل - ولكن اسأل عمّا إذا كنت لا تزال تستخدم تلك النظارة القاتمة! استخدم نظارة SHARP الخاصة بك واسأل نفسك: ما الذي فعلته جيدًا؟ ما الذي سار على ما يرام في ذلك الموقف؟ ماذا يمكنني أن أتعلّم؟ ما الذي يمكنني فعله بشكل أفضل في المرة القادمة؟

Record (R) – سجّل.

كل يوم، سجل ما لا يقل عن ٣ أشياء إيجابية حدثت في ذلك اليوم - استخدم سجل البيانات الإيجابية أو دفتر يوميات إيجابي (أو تطبيق). يمكنك أيضًا استخدام مفكرة أو ملف على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو الكتابة على قطع ملونة من الورق ووضعها في برطمان.

Plan (P) – خطّط.

خطّط لليوم التالي. خطّط أشياء إيجابية - استخدم تقنية ACE أو (البطارية) كموجّه. خطّط لجمع الهدايا التذكارية أو النقاط الصور لإنشاء ألبوم أو صندوق إيجابيات، أو نظارة SHARP.

نشاط ACE: ACHIEVE (A) أنجز - العمل، الأعمال الروتينية، الدراسة، (C) CONNECT تواصل - مع الأصدقاء، العائلة، المجتمع، ENJOY (E) استمتع - لعب، مرح، سرور.

من المفيد أن تراجع قراءة مذكراتك أو دفتر يومياتك أو ألبوم صور أو جرة الأشياء الإيجابية، للمساعدة على إدراك أنّ الأشياء الجيدة تحدث، ولموازنة تلك السلبيات. راجع سجلك كل أسبوع أو شهر - وفي نهاية كل عام.

استخدم عبارات التأقلم الإيجابية لتخطي الأوقات الصعبة.