



السلوك الايجابي

المهندسة هيفاء العرب

يتعمق علم الباطن الانساني في دراسة السلوك الايجابي من منطلق تعمقه في ماهية الوعي الانساني وكيفية توسيع نطاقه في النفس البشرية من خلال الممارسة والتجربة. بالتالي، فإن السلوك الايجابي من منظور علم الايزوتيريك، هو فأتحة للوعي... يتخطى الايجابية الظاهرة في ممارسات النفس البشرية الى كشف حالتها الداخلية الخافية عن العيان، وذلك بهدف دراستها وتنقيتها عملياً من كل ما يؤثر سلباً في تماسك الصرح الداخلي في الانسان...

السلوك الايجابي، هو المسلك العملي والتصرف اللائق الذي يعبر عن الايجابية في المواقف التي تستفز الانفعال عامة. وهو يبدأ من النفس كمحور، ثم يتوسّع في النطاق الحياتي القريب، وصولاً الى النطاق العملي الحياتي البعيد والابعد. فالسلوك الايجابي اذا ما تركّز على الخارج فقط، معناه أنه ديبلوماسيّة ومسايرة لا تنبع من اساس ايجابي في النفس. واذا ما تركّز على الداخل فقط، يعني أنه ضعيف ونظري وتنقصه الخبرة الحياتية. فالسلوك الايجابي هو أولاً واخيراً تعبير الصفاء النفسي القائم على الانسجام الداخلي والتوازن العملي بين الفكر والمشاعر... هذا وما لم تتوافر هذه الحالة النفسية لا يمكن ايجاد او فرض التصرف الايجابي من منطلق أن فاقد الشيء لا يعطيه... على هذا الاساس يرسّخ السلوك الايجابي الايجابية في النفس فيخلق حالة من الراحة العميقة فيها يُتعارف عليها «بالتصالح مع النفس»، الامر الذي يحقق انسيابية التواصل الداخلي والخارجي مع الآخرين.

تتركّز مسألة تقوية السلوك الايجابي في النفس على مراقبة ودراسة «انفلات» التصرفات السلبية لإرادياً. ذلك ينبّه المرء الى تحديد المواقف التي تظهر فيها نقاط الضعف النفسية على صعيد الفكر والمشاعر.

اذا ما امعنا النظر في الواقع الحياتي نستشف السلوك الايجابي على أنه الاثر الذي ينطبع فينا جراء تعاملنا مع الآخرين، وهو ايضاً الاثر الذي نتركه ايضاً في

الآخرين. فنحن حين نلتقي بشخص ما قد لا نتذكر لون عينيّه، أو تفاصيل وجهه أو شكله، لكننا حتماً نتذكر ما قاله لنا وكيف تصرف معنا، فذلك هو الاثر الباقي... لكن السؤال الذي يتبادر الى الذهن، كيف يمكن للمرء أن يواجه الظروف اليومية وتقلباتها من دون أن تعكر هذه الظروف حالة النفس الايجابية؟

للإجابة عن هذا التساؤل لا بد من الانطلاق من واقع النفس التي تحوي السلبية الى جانب الايجابية. بالتالي فإن كل شخص يمارس غالباً الايجابية كما السلبية في إطار تعامله الخاص والعام، وأهمية التجربة أو الظروف اليومية تكمن في كشف مستوى ايجابية النفس ومقدرتها على توسيع نطاق الايجابية على حساب السلبية فيها. ذلك يتحقق من خلال ارادة الانفتاح على التعلم والتعمق في الخبرة الحياتية العملية، تعلم الصواب من الخطأ، ما يساعد على مد جسور التواصل مع الآخرين على كل صعيد. فالتجربة ضرورية لتثبيت الصفات الايجابية وترسيخها في النفس عبر كشف النواقص والقضاء الضوء عليها. ولتجنب الوقوع في النظرية نوضح أن علم الايزوتيريك كأى علم يقدم مآذته العلمية كمعلومات أو كمعرفة نظرية على أن يلي مرحلة الاطلاع النظري مرحلة التطبيق العملي لترسيخ النظرية وعياً مكتسباً في النفس. فلو كان بإمكان أي فرد أن يكون ايجابياً مئة في المئة يدل على أنه ليس هناك مشكلة. لكن الواقع يشير الى أن الوعي ينمو ويتوسع من خلال التطبيق العملي وخوض التجارب كاملة مع كل ما تحمله من تحديات وما تكشفه من تقلبات نفسية! فالوعي يدعونا الى اعطاء كل شيء حقه في الحياة؛ علماً أن التصرف الايجابي قد يقتضي احياناً اعتماد الحسم والحزم والجزم وقت الضرورة، اعتماد ذلك مع نفسه أولاً قبل كل شيء، اعتماداً لتقويم موقف ما أو واقع استفحلت فيه سلبية التصرف، مع أهمية استدراك أن الحيادية والرخاوة والجمود هي سلبيات فكرية ومسلكية تُضعف الشخصية البشرية.

مما لا شك فيه أن كل فرد يعيش من خلال حياته الخاصة والعامة اوجه شراكة متنوعة، في هذا الاطار كثيرة هي تصرفات الآخرين التي تعكس صفات كامنة في نفس كل منا ما يجعل النطاق الحياتي الخاص بنا مرآة تعكس ما نحن عليه كي نرتقي فوق الواقع الذي نراه أو نستشفه من حولنا حيث تدعو الحاجة، فتتعلم منه أو نصحّ نفوسنا بموجه.

يكفي أن نشير الى أن الافكار والتصرفات السلبية هي اشته بالدهون التي تتراكم في الاوعية الدموية والشرابين فتسبب بانسدادات تولّد امراضاً مستعصية إذا ما غص المرء النظر عن تصحيحها.