

فائدة التفكير المنافي للواقع

قد يأخذ منك طلب زيادة في الأجر من رئيسك في العمل جهداً ذهنياً لمدة ثلاثة أسابيع ، بينما الرد سيأتيك في أقل من ثلاث ثوانٍ بـ “لا”. ثم بعد ذلك تقضي أوقاتاً وأنت مستغرق في التفكير عن سبب الرفض أو الخطأ الذي ارتكبته وربما تردد “لو كنت أكثر حزمًا، كنت قد حصلت على الزيادة”.

علماء النفس لديهم توصيف آخر ” التفكير المنافي للواقع “. تشير الأبحاث إلى أن طريقة التفكير بلغة ” إذا فعلت كذا .. ” يكون أكثر نجاعة من الناحية العملية وتعزز معنوياتنا وتعدنا للقيام بعمل أفضل في المستقبل.

ويتوقف كذلك على طريقة استعمالها فالاستخدام “الهابط” قد يعقد الأمور أكثر ويجعلها أسوأ. على سبيل المثال لو قلت ” لو لم أطلب زيادة الأجر بلطف كنت سأطرد من العمل ” وبالتالي يمكن أن تجعلنا نشعر على نحو أفضل.

طلب الدكتور نيل ج. روزي – طبيب نفسي ومحاضر في جامعة نورث ويسترن – من طلابه وصف الأداء الضعيف لنتائج امتحان قاموا به ومن ثم تدوين حقائق معاكسة للواقع في موضوع معين. بعد القيام بهذه التجربة شعر الطلاب الذين كتبوا بأسلوب مضاد للحقائق أنهم يشعرون بخيبة أمل أقل حول العلامة التي حصلوا عليها مقارنة بعلاماتهم في مواد أخرى.

الجزء المضاف للجملة “إذا” يقدم عنصراً جديداً إلى الحدث : “إذا كنت قد جلبت نسخة من مجلة “علم النفس اليوم”، لم أكن سأشعر بالملل وأنا انتظر الحافلة.” إضافة الشرط هنا قد لا تحسن المزاج، بل تحسن الأداء في المستقبل.

وفي تجربة أخرى، قام الطلاب بفك وتركيب كلمات عكس عقارب الساعة. بعد ذلك كتب كل طالب الحقائق المضادة ، ثم أخذوا اختبار تركيب كلمات واستطاعوا تشكيل كلمات جديدة.

تحسنت جميع المواضيع تقريباً في المرة الثانية ، ولكن تلك التي طلب منها إضافة أدوات الشرط شهدت ارتفاعاً في العلامات أكثر من غيرها. لماذا؟

التفكير العكسي يعزز المزاج والأداء



أحد الاحتمالات هو أن ندمج الأفكار الجديرة بالاهتمام من خلال سيناريو “scripts” ونجعلها بمثابة مخطط عمل للمستقبل. أو من خلال توقع مستقبل أفضل وأكثر إشراقا ، بعض أساليب الحقائق المضادة للواقع يدفع الانسان للمحاولة أكثر وبعزيمة أكبر في المحاولات التالية.

يقول روزي يبدو أن طريقة التفكير المنافي للواقع تساعدنا لفهم منطق مجرى الأمور وإعطاء معنى لحياتنا، والحصول على منظور أفضل على الأشياء.

إذا كان د. روزي على حق فسيقل شعور الذنب والتفكير السلبي حول كل ما لم نقم به .