



# السلبية الفطرية

---

الأستاذ الدكتور ه فضيلة سلمان داود  
جامعة بغداد/ كلية الإدارة والاقتصاد

# السلبية الفطرية

السلبية الفطرية : مصطلح يستخدم للتعبير عن الاستجابة الفطرية المتأصلة في البشر للمِحَن الطويلة. أي عندما يواجه الأفراد تجارب سلبية لفترة طويلة من الوقت، يفترض الدماغ أنه لا يمكننا التحكم في الظروف ويستسلم للأمر الواقع، وضع هذه التسمية عالما (Steven Maier وستيفن ماير ) (Martin Seligman النفس مارتن سيليجمان )

# السلبية الفطرية

قد يعتقد البعض أن الفطرة السلبية عادة تكون مكتسبة من الآخرين، أو من مكان سيئ، ولا يمكن أن نكون نحن مصدر تلك الطاقة، على الرغم من أن هذا الاعتقاد صحيح، إلا أننا من الممكن أن نكون محملين بالطاقة السلبية في بعض الأحيان، ونصدرها للمحيطين بنا، وذلك بسبب امتصاصنا لها من الآخرين، ولم نتخلص منها، بل تركناها تنمو بداخلنا، وللتخلص من الطاقة السلبية التي نحملها، يجب أن نتعرف على نوعها أولاً، ونستعرضها في هذا التقرير، وفقاً لموقع "webmd":

# السلبية الفطرية

الحديث الذاتي هو تدفق الأفكار غير المعلنة التي تدور في رأسك، والتي يمكن أن تضر صحتك ورفاهيتك، لذلك المفكرون الإيجابيون أقل عرضة للإصابة بالإكتئاب ومن المرجح أن يعيشوا لفترة أطول.

# السلبية الفطرية

يقول الكاتب جيرالد سينكلير إن الأفكار السلبية تعتبر جزءا من حياتنا، لكن يجب ألا ندعها تسيطر على تفكيرنا وتعكر مزاجنا. فنحن نقضي وقتا طويلا في التفكير بطريقة سلبية حول حياتنا ومستقبلنا أكثر مما ينبغي، مما يجعل مسألة تخليص أنفسنا من هذه السلبية بالغ الأهمية.

ويضيف سينكلير في تقرير نشره له موقع "أوارنس أكت" الأميركي، أننا عندما نفكر بطريقة سلبية فنحن نهين أنفسنا للفشل، وكلما دربنا عقولنا أكثر على التفكير بطريقة إيجابية كانت النتائج أفضل.

# السلبية الفطرية

قد ننسى أحيانا مدى أهمية أن نكون لطفاء مع أنفسنا تماما مثلما نتعامل مع الآخرين. لا تسمح لعقلك أن يكون قاسيا معك، فإذا كنت غير قادر على أن تتصرف بقسوة مع الآخرين فلماذا تقسو على نفسك؟

لا بد من تحديد المصدر الذي تتبع منه الأفكار السلبية وحاول معالجة المسألة من جذورها. ولا تسمح لأي شخص أن يكون هو مصدر هذه الأفكار، وإذا كان هناك من يؤثر على طريقة تفكيرك بشأن موضوع معين فاحرص على إعادة تقييم الأمر بنفسك.

في حال كنت مستاء من أمر ما، فإن التحدث مع أشخاص يهتمون لأمرك هو أمر مهم للغاية. فالذين يحبونك سيقدمون لك النصح ويساعدونك على التغلب على الأوضاع الصعبة التي تواجهها في الحياة.