

هواية التفكير الإيجابي



«- عندما أذكر كلمة "هواية" أمام أي شخص، بالتأكيد سيتجه تفكيره إلى الرياضة من: تنس - سباحة - ركوب الدراجات - مشي - جري... إلخ أو إلى القراءة أو ربما يخبرني شخص آخر بهوايته في كثرة الترحال أو السفر، أو حتى سماع الموسيقى.

دعوني أقترح هواية جديدة تشبه إلى حد كبير السفر والترحال وهذا النوع من السفر ليس سفر بالجسد وإنما سفر بالعقل والنفوس. نعم، هذه هواية جديدة أدعو إليها كل شخص لكي يقتنيها "التفكير الإيجابي" إنه أحد أنواع الاسترخاء والعلاج النفسي لمن يواجه الضغوط. يبدو في بادئ الأمر القيام بذلك هو شيء بسيط للغاية، لكنني لا أريد خداعك لأن "التفكير الإيجابي" هو أحد الأشياء الذي يجد الكثير من الأشخاص صعوبة في القيام بها. بل وأعتقد أيضاً أن الخبراء الذين وصلوا إلى هذا المفهوم يجدون أيضاً صعوبة بالغة في الالتزام بهذا النوع من التفكير وخاصة عندما تواجههم مشكلة ما.

من فضلك أنظر إلى هذا المفهوم بشكل عملي رغبة في تغيير مجريات الأمور في حياتك. أنظر إلى نفسك بعمق أكثر، وموقفك تجاه الحياة هو الذي يحدد نظرتك إليها.

وعلى الرغم من أن "التفكير الإيجابي" ليس بالأمر السهل أو الهين لكن توجد أخبار سارة لك فهذا النوع من التفكير يشجعك على إخلاء الذهن من أية متاعب أو ضغوط تسكن بداخله وبالتالي يعطيك مزيداً من الثقة بالنفس ويحقق لك السعادة.

- كيف يمكن أن تمارس هواية التفكير الإيجابي؟

- أعلم أنك تريد سؤالني: "كيف أستطيع ممارسة هذه الهواية لتصبح عادة لدي؟"

- كن متفائلاً في كل الأوقات، فلن تصل إلى أي شيء من المحاسبة القاسية للنفس باستمرار وخاصة على الأمور التافهة.

- كن واقعياً، وفكر في قراراتك قبل اتخاذها، وابدأ جيداً الخيارات المطروحة أمامك.

- تحدث بإيجابية عن نفسك، ركز على صفاتك الحميدة، وحاول الاستفادة من قدراتك الإبداعية.

- إضحك على كل موقف تقابله وعلى نفسك أيضاً بدلاً من أن تنتابك حالة القلق أو الارتباك.

- أن تؤمن بأن كل شيء يحدث في هذه الحياة لسبب ما، وشغلنا الشاغل في الدنيا هو معرفة هذا السبب.

- ارسم الابتسامة على شفثيك إذا تعرضت لموقف ما يحبطك.

- توقف عن التفكير ولو للحظة واحدة في اليوم الواحد.

فالحياة حلوة تستحق أن تحيا وتعيش فيها، والإنسان هو الوحيد القادر على أن يعطي لها هذه الصورة الجميلة إذا فهمها بطريقة إيجابية. ▶