

## خطوات بناء الإيجابية



«يمر البناء عادة بعدة خطوات مترابطة ذات نسق واحد والإيجابية كبناء تستلزم عدة خطوات منها:

بناء الثقة بالنفس

الثقة شيء داخلي يتمدد وينتشر وهي من الأشياء التي تقوم بها فيدركها الإحساس الداخلي لك - أي يتأثر التفكير والشعور والسلوك والجسد - فتثق وتؤمن بأهدافك وقراراتك وكذلك بقدراتك وإمكانياتك، أي تؤمن بذاتك وبالتعبية فإنّ انعدام الثقة يؤثر على التفكير والشعور والسلوك والجسد كذلك.

فإذا وجدت أنّك في جانب التفكير:

- لا تستطيع أن تفكر.

- ترى أنّ الأمر صعب للغاية.

- هناك أشياء كثيرة لاتعرفها وتخاف أن تعرفها أو تتعامل معها .

- لوكنت تعرف أمراً ما تخشى من تنفيذه أو القيام بعمله فدائماً هناك مَنْ هو أحسن منك.

- تخشى أن تفعل أي شيء وتخاف من كل شيء .

في جانب الشعور

- تخاف دائماً .

- باستمرار تمر بحالة قلق.

- محبط وغاضب على ذاتك ونفسك.

- خائف من المجهول أو الجديد.

- تخاف من التغيير.

- لديك هبوط معنوي حاد.

- حانق على الغير فالأمر لهم سهل على الدوام وتتأثر سلبياً بنجاح الآخرين.

في جانب السلوك:

- سلبي.

- في آخر الصفوف.

- تسوف في الأمور.

- بطيء في ردود أفعالك بلا داعٍ .

- متردد .

- سريع التسليم بالهزيمة .

- ذو حساسية فائقة .

في جانب الجسد :

- تخاف من النظر في عيون الآخرين .

- متوتر وعصبي .

- كسول وخمول .

- تضع رأسك في وضع انحناء دائم .

- تفتقد روح الدعابة والمرح والفكاهة .

إذا وجدت كل ذلك أو بعضاً منه عليك أن تدرك أنك تعاني من انخفاض في الثقة بنفسك، ويلزم لك أن تبدأ ببناء ثقتك بنفسك من خلال أن تدرك أن :

- الأمر يعتمد على ما تقوم بأدائه فعلاً .

- هناك من الناس من يخدعك ويشعرك بأنّه يثق بنفسه والعكس صحيح فلا تنخدع فتسقط .

- الثقة تأتي من القيام بأداء الأعمال وممارستها والأخطاء أمر لامفر منه .

- الآخرين يقيمون ثقتك بنفسك حسب تقييمك أنت .

وعليك بـ:-

- 1- الممارسة: بناء الثقة عادة يتم الوصول لها بممارستها خاصة وأنت منشح الصدر، وتعمل بارتياح صافي الذهن وليس تحت ضغط أو هجوم، الأمان الداخلي لثقتكم يكمن في ممارستك لما تحب.
- 2- تصرف وكأنك تثق في النتيجة المتوقعة من ثقتك بنفسك.
- 3- إذا ارتكبت خطأ فلا تقف عنده، فقط تعرّف على الخطأ واستخدمه كي تضع نفسك على طريق أفضل في المرة القادمة، فالأخطاء وجدت لكي نتعلم منها فهي مصدر للمعلومات، ولا تتفانى في جلد نفسك لأنك أخطأت.
- 4- شجع نفسك على النهوض دوماً وادفعها نحو الأمام.
- 5- لاتعاقب نفسك وتعامل معها بطريقة سليمة حتى تنمو وتكبر.
- 6- خالط الأفراد الإيجابيين فمن الصعب جداً أن تكون إيجابياً عندما تصاحب أشخاصاً سلبيين.
- 7- أعد قائمة بالإيجابيات والسلبيات التي تراها في أمورك وتصرف طبقاً لها.
- 8- خص وقتاً للتفكير والتخطيط وفكر في أهدافك واحسب تقدمك حتى الآن وحدد الأفعال التي يجب أن تقوم بها لتحقيق هذه الأهداف.
- 9- أجبر نفسك على التركيز على الإيجابيات وعندما تتسلل إليك أفكار سلبية توقف وأعد النظر مرة أخرى. ▶