

## نصائح لممارسة التفكير الإيجابي



« فيما يلي بعض النصائح للممارسة التفكير الإيجابي:

- اضطراب نقص الانتباه:

للوهلة الأولى يبدو أن التفكير الإيجابي واضطراب نقص الانتباه لا يمتان بصلة لبعضهما، ولكن الكثير من المصابين باضطراب نقص الانتباه يطوّرون أنماطاً للتفكير السلبي بسبب الإحباط من كثرة التحديات وانغماسهم في ضغوط الحياة. هذا المظهر السلبي يزيد من صعوبة إدارة هذه التحديات والتحرك إلى الأمام.

- ممارسة التفكير الإيجابي:

ممارسة التفكير الإيجابي يسمح للمصابين باضطراب نقص الانتباه التركيز على قوتهم وإنجازاتهم مما يزيد من سعادتهم ودفعهم للعمل، ويسمح بقضاء وقت أكبر في إحراز تقدم ووقت أقل في الإحساس بالإحباط وصعوبة الخروج. وهذه النصائح تقدم اقتراحات عملية من الممكن استخدامها لمساعدتك في التغيير إلى نمط التفكير الإيجابي:

احرص على الاعتناء بنفسك:

من الأسهل أن تصبح إيجابياً وأنت تغذي نفسك وتمارس الرياضة وتأخذ قسطاً مناسباً من الراحة.

ذكّر نفسك بالأشياء التي يجب أن تتمرن من أجلها:

الضغوط والتحديات لا تبدو بهذا السوء حين تذكر نفسك بالأشياء التي تراها جميلة في حياتك. أن تفكر في ذلك لمدة 60 ثانية في اليوم أن تقف وتقدر هذه الأشياء سوف تحدث فرقا هائلاً.

ابحث عن الأدلة بدلاً من القيام بافتراضات لا تستند على أساس:

في بعض الأحيان يؤدي الخوف من أن لا تكون محبوباً أو مقبولاً لافتراض أنك تعرف ما يفكر فيه الآخرون، ولكن خوفك بطبيعة الحال ليس واقعياً. إذا كنت تخشى أن المزاج السيئ لصديق أو أحد أفراد العائلة هو نتيجة لشيء فعلته أو أن زملاءك في العمل يتغامزون عليك حين تدير لهم ظهرك واجههم واسألهم. لا تضع وقتك فلقاً من وجود مشكلة ما دون إثبات.

لا تستخدم المطلقات:

هل أخبرت يوماً شريكك "أنت دائماً متأخر"! أو اشتكيت لصديقك "أنت لا تتصل أبداً"؟ التفكير والتحدث بالمطلقات مثل "دائماً" و"أبداً" يجعل الموقف يبدو أسوأ مما هو عليه ويبرمج عقلك على الاعتقاد بأن بعض الناس لا أمل فيهم أن يتغيروا.

انفصل عن الأفكار السلبية:

أفكارك لها أي قوة ضدك إذا لم تحكم عليها. إذا لاحظت أن لديك فكرة سلبية انفصل عنها وشاهدها

ولا تتبعها .

اقهر الأفكار السلبية التلقائية :

تلك هي الأفكار السلبية التي تأتي كرد فعل طبيعي مثل "هؤلاء يضحكون لابد" وأنهم يضحكون عليّ"، أو "مديري يريد مقابلتي؟ لايد" وأن هناك شيء سيء قد حدث!!"، حين تلاحظ هذه الأفكار يجب أن تدرك أنّها لا شيء أكثر من أفكار سلبية تلقائية لذا أقهرها!!!

احرص على حب ولامسة وحن أفراد أسرتك وأصدقائك:

ليس من المهم أن تكون خبيراً لتعلم فوائد حن دافئ. التلامس البدني الإيجابي للأهل والأصدقاء وحتى حيوانات أليفة تربيتها هي إشارة لحظية تعني أمسك بي وهي تعبر عن حب واستسلام ورغبة في القرب.

زد من نشاطك الاجتماعي:

بزيادة نشاطك الاجتماعي تقلل من وحدتك. أخط نفسك بمن هم أصحاب وسعداء وستأثر بطاقتهم الإيجابية!

تطوّع في مؤسسة خيرية أو ساعد آخرين:

فالجميع يشعر بالسعادة حين يساعد شخصاً ما. يمكنك أن تتطوّع بوقتك أو بمالك أو بمجهودك أو بمصادرك. كلما أعطيت العالم طاقة إيجابية كلما أخذت في المقابل.

استخدم أسلوب القطع لمكافحة نمط الإجتار:

إذا وجدت نفسك تجتر الأحداث فإنّ أفضل طريقة لوقت هذا النمط هو مقاطعته وإجبار نفسك على فعل شيء مختلف تماماً. الإجتار هو التركيز المبالغ فيه على أحداث سلبية، وهو لا يكون بنّاءاً أبداً لأنّه ليس منطقيّاً أو موجه لحل ولكنه مجرد قلق زائد. حاول أن تغير البيئة من حولك كأن تذهب للتمشية أو أن تجلس بالخارج. يمكنك أيضاً اصطحاب صديق أو كتاب. ►

المصدر: كتاب كيف تعيش الحياة وتحبها