تحوّيل المشاعر السلبية إلى قوّة إيجابية بذكاء

◄المشاعر الغير مرغوبة قد تكون غير محتملة أحياناً، إذ تحت تأثيرها يفشل الكثير في الاستمتاع باللحظة الآنية فيعيشون حياتهم ببؤس وكآبة ويفقدون الحافز لتطوير أنفُسهم .

والسبب في تأثير هذه المشاعر على حياة الناس بتلك الطريقة هو كونهم لا يعرفون كيف يوجّهون مشاعرهم في الاتجاه الصحيح..

إنّ المكوكات الفضائية تندفع بعكس اتجاه الأرض بقوّة هائلة أثناء انطلاقها والتي تنتج عن عملية الاحتراق الذي يتم داخل جسم المكوك.

والآن لو أنّ هذه القوّة الهائلة وُجِّهت بشكل خاطئ.. ماذا سيحدث؟

إنّ المكوك يمكن أن ينفجر إن لم يسمح لمثل هذه الطاقة بالخروج من جسمه، وهو تماماً ما يحدث لك!

تلك المشاعر السيِّئة والغير مرغوبة يمكنها أن تزوِّدك بقوّة تحفيزية هائلة بحيث تستطيع الحصول على كلِّ ما تريد في حياتك، في حال قمت بتوظيفيها في المكان المناسب.

إليك بعض الأمثلة عن كيفية تغيير المشاعر السلبية إلى إيجابية بذكاء:

1- من غيرة.. إلى حافز: الغيرة هي من أهم المشاعر القوية التي يمر بها البشر. الأشخاص الذين لا يعرفون كيف يتحكمون بغيرتهم ويوجّهونها بالاتجاه الصحيح، عادة يلجأون لنعت من يغارون منهم بالكلام السيء، وينتقدونهم.. كما قد يغدرون بهم (يطعنونهم في الظهر) عندما يتسنى لهم ذلك، لكنّك حين تنظر

إلى الغيرة من زاوية أُخرى.. ستكتشف أنّها يمكن أن تكون مصدرك الأساسي للتحفيز.. فبدلاً من توظيف تلك القوّة في كراهية الغير، استخدمها كدافع لتكون أكثر نجاحاً من أُولئك الذين أثاروا غيرتك.

2- من القلق.. إلى الطاقة.. بعض الناس يشعرون بالقلق حين يعتقدون بأنّهم غير مستعدين لمواجهة تحدٍّ معيّن.

قد تشعر بالقلق الشديد قبل تقديم أحد الامتحانات، وهذا الضغط الذي تشعر به إمّا أن يحبطك (يحطمك)، أو أن يزوّدك بالطاقة اللازمة لتجتهد أكثر في الدراسة.

لكي تتغلّب على الخوف والقلق من أجل مستقبل أفضل، عليك بتطوير مهارات جديدة لتثبت لعقلك الباطن بأنّك مستعد لمواجهة التحدّيات التي تقابلك. ولا شيء يمكنه أن يزوّدك بالطاقة المطلوبة لاكتساب مثل تلك المهارات أكثر من قوّة القلق.

3- من الحنين.. إلى الماضي.. إلى مستقبل باهر.. يتأسف الناس على الحليب المسكوب أرضاً عندما يعتقدون بعدم قدرتهم على شراء المزيد منه.. أي أنّ ما يجعل البعض يحن لماضيه هو اعتقادهم بأنّ حاضرهم لن يكون جميلاً كما هو الماضي. لكنّ الحقيقة أنّ هذا الحنين يمكنه أن يكون دافعاً قوياً لتوجيهك نحو بناء مستقبل أفضل بكثير من ذلك الماضي الذي تحن إليه.

4- من الشعور بعدم الأمان.. إلى الرّضا والارتياح التام.. إنّ الشعور بعدم الأمان هو أحد المشاعر القوية جدّاً والتي إن وجّهتها بشكل خاطئ ستعيش حياتك كاملة دون أن تحرّك ساكناً (دون الاستفادة من قدراتك)، وعلى العكس من ذلك فإنّك لو وجّهت تلك الطاقة في الاتجاه الصحيح ستشعر بدافعٍ قوي لإنهاء شعورك بعدم الأمان.

هل تعاني من مشاكل مالية؟ إذاً.. وجّه تلك الطاقة الهائلة بحيث تساعدك في أن تكون غنيّاً. وعن الدليل الأساسي لتصبح غنيّاً سبق وقلت أنّ معظم أصحاب البلايين هم ممّن شعروا كثيراً بعدم الأمان من الناحية المادّية في بداية حياتهم.. فهل تعتقد أنّك لا تستحق أن تكون غنيّاً؟ إذاً.. استخدم تلك الطاقة الهائلة داخلك لتقوم بعمل غير عادي لتثبت لنفسك بأنّك تستحق.

الضغط.. إمّا أن يولّد لنا الانفجارات أو أن ينتج عنه الألماس..

طالما ردّد الناس أنّ الضغط ينتج الألماس؛ لكنّ هذا لا يحصل في كلّ الحالات. إن لم تجد طريقة لتوجيه ذلك الضغط في الاتجاه الصحيح فإنّه سيحبطك، أمّا إن استطعت استخدام تلك الطاقة بشكل صحيح فإنّك ستقوم بأُمور رائعة في حياتك.

إقرأ قصص نجاح المشاهير ممّن قاموا بأعمال عظيمة، ستجد أنّ معظمهم وصلوا لما هم عليه اليوم فقط بسبب ذلك الضغط الهائل الذي تعرّضوا له.

والحكمة من ذلك: المشاعر السيّئة والتي تسبّب لك ضغطاً شديداً قد لا تكون بذلك السوء الذي اعتقدته، بل على العكس يمكنها أن تكون الوسيلة التي ستحملك إلى العظمة.

كتاب (الدليل الأساسي للتغلّب على الاكتئاب) والذي تمّ نشره من قبل موقع (myself 2know)، الكتاب يعطيك كفالة 100% بأنّك ستشعر بتحسّن بعد قراءته، فإن لم يكن ذلك بإمكانك استعادة ثمن الكتاب.

موقع (myself 2know) ليس موقعا طبياً معقداً أو موسوعة معلومات مملة على الإنترنت، إنّما هو مكان يمكّنك من الحصول على المعلومة المفيدة والمطلوبة بسهولة وبساطة، وهي معلومات موجودة في

كُتُب علم النفس لكن الموقع يعرّضها بطريقة مبسطة بحيث يمكنك أن تفهمها وتطبقها.

وإن كنت تعتقد أنّ ما أقوله ليس إلّا دعاية تسويقية لهذا الموقع فما عليك إلّا أن تقرأ بعض ما قاله زوار موقع (myself 2know) عنه.►