امنعي عنك التشاؤم وسلبية الآخرين



◄تفكير الآخرين، من الممكن أن يؤثّر عليك بشكل سيّئ، بالإضافة إلى أنّ جميع الأشخاص لابدّ أن تطرأ على أذهانهم أفكار تصيبهم بالحزن والتعاسة، لكن الناجح منّا هو مَن يحاول أن يتغلب عليها ويتمكّن من مقاومتها.

الأصدقاء وبعض أفراد العائلة اليوم يمتهنون مهنة زرع الحزن والتعاسة فيمن أمامهم، لكن أنتِ قوية وتمتلكين من سُبل السعادة ما يكفيك لمجابهة هؤلاء الأشخاص.

الأخصائية الاجتماعية، تطرح عليك فيما يلي العديد من الأمور التي تساعدك في منع التشاؤم وسلبية الآخرين عنك:

* هاتفي الأشخاص الذين تحبّينهم: إنّ حديثك مع الأصدقاء الذين تشعرين بالراحة تجاههم، سيكسبك نوعاً من الراحة والسعادة؛ لأنّك ستقومين بالتحدّث إليهم، والإفضاء بما يجول في خاطرك لهذا الصديق، بالتالي ستشعرين بتحسّن كبير من جميع الأمور التي تنغّص عليك حياتك.

* ابتسمي دائماً كلّما سنحت لك الفرصة: الابتسامة التي تقومين برسمها على شفتيك كفيلة بأن تصنع يومك؛ حتى أنّه بمقدور تلك الابتسامة أن تغير من الحالة النفسية والمزاجية للأشخاص الذين هم أمامك، ومن الممكن أن يمتدح أحد آخر تلك الابتسامة ليضفي عليك السعادة والفرح.

* احتسي القهوة مع الأصدقاء المقربين لديك: إنّ جلوسك في أحد الأماكن المخصصة لبيع القهوة وإعدادها، سيجعلك تشعرين بالراحة النفسية، كما أنّ الدراسات أثبتت أنّ رائحة القهوة لها مفعول قوي جدّاً في التغلب على العديد من المشكلات التي تواجه بعض الأشخاص؛ فما رأيك إن كانت تلك القهوة مع الأصدقاء؟

* مارسي التمارين الرياضية: ممارستك للتمارين الرياضية في أي وقت خلال اليوم وبأي جهد، سيجدّد من الحيوية لديك، ويخلصك من الطاقة السلبية المختزنة في داخلك، كما أنّ التنفس الذي تطلقينه أثناء الرياضة، هو أفضل أنواع التنفس الذي يمنح العقل والجسد راحة وحيوية وتجدّداً.

* سجلي ودوني اللحظات الجميلة في حياتك: تدوينك لجميع الأمور التي تدور حولك، فقط الأمور الجميلة والمبهجة لديك، سيجعل منك شخصية متفائلة جدّاً، وقادرة على صناعة سعادة أيامها بمفردها، كما أنّك ستكونين على بينة بالسعادة التي من الممكن أن تصنع يومك وتشعرك بكلّ بهجة.

* اكملي تعليمك إن استطعت: التعليم أمر مهم للغاية؛ فإن وجدت أنّك بين مجتمع كثير التشاؤم والتفكير بكلّ تعاسة وحزن، يمكنك الهروب منه عن طريق استكمال تعليمك إن أُتيحت لك الفرصة؛ فالتعليم أمر يضفي الكثير من السعادة عليك.

* اعملي في أي وظيفة تجدينها ملائمة لك: العمل والوظيفة أمران بكلّ تأكيد سيجلبان لك السعادة والراحة؛ لأنّك تخرجين من العالم الذي أنتِ فيه إلى عالم آخر مليء بالإنجاز والحيوية، وقادر على التفكير بكلّ إبداع في أي وقت.

* تقربي من الطبيعة والأزهار: الطبيعة من الأمور الأساسية التي تخلصك من الحزن والتشاؤم، الذي قد يؤثّر عليك من حديث الآخرين، أو من بعض أفكارهم؛ لذا تقربي من الطبيعة حتى وإن كلفك الأمر وضع حوض زراعي واحد في مكان جلوسك الدائم.

* لا تكترثي لحديث الآخرين: دعي الآخرين يتحدّثون كما يشاءون، لا تهتمي لهم ولحديثهم، ما يهمك اليوم هو الإبداع الذي في داخلك، والروح الحيوية التي تتملكك دائماً.►