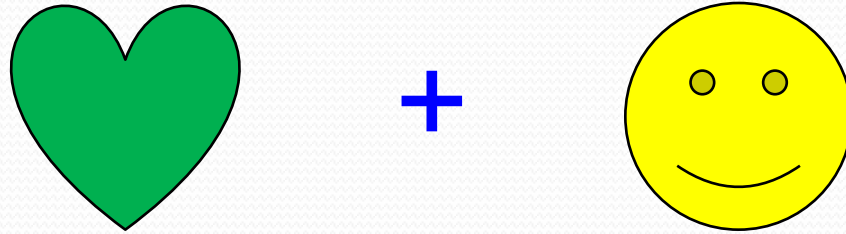




التفكير الايجابي

إميل سمعان

التفكير الايجابي هو:



الطريق للنجاح

ما هو التفكير الايجابي:

* عرفه بعضهم بأنه مجموعه من المهارات المكتسبة, التي تمكن الإنسان من التغلب على مشاكله.

* عرفه آخرون بأنه التفاؤل.

* قال آخرون أن التفكير الايجابي هو بداية الطريق للنجاح, فحين يفكر الإنسان بايجابية, فإنه يرمج عقله ليفكر إيجابياً, والتفكير الايجابي يؤدي إلى الأعمال الايجابية.

التفكير الإيجابي

هو سلوك عقلي يقوم بترجمة الأفكار والكلمات والتصورات العقلية ويجعلها قابلة للنمو والتوسع وتحقيقها بنجاح. وهو جهد عقلي يتوقع نتائج جيدة ومُرضية. العقل الإيجابي يدفع إلى السعادة والفرح وصحة أفضل ونتائج ناجحة لكل عمل وموقف تقوم به. هو التفاؤل والنظر إلى الحياة بالجمال, وكل شيء يحدث لنا نحبه ونعتز به.

التعريف العام للتفكير الإيجابي:

كل نمط تفكير يساهم في تحديد نمط معرفة المشاكل التي يواجهها الإنسان, أو نمط الفكر اللازم لحلها, أو أسلوب العمل اللازم لتنفيذ هذه الحلول في الواقع.

هو الطريق للنجاح...

نصيحة

قيد خيالك لئلا يجمع بك في أودية الهموم, وحاول أن تفكر
في النعم والمواهب التي عندك.

نوعية أفكارك تحدد شكل حياتك:

فإن تكون إيجابياً, يعني أن تستمتع أكثر وان تنظر للجانب
المضيء بدلاً من أن تملأ رأسك بالأفكار السوداء. وتختار إن
تكون سعيداً بدلاً من الحزن. وواجبك الأول إن يكون شعورك
الداخلي طيباً.

نصيحة

فكر في نجاحاتك وثمار عملك وما قدمته من خير وافرح به
واحمد الله عليه فان هذا مما يشرح الصدر.

التفكير السلبي:

- هو التشاؤم في رؤية الأشياء, والمبالغة في تقييم المواقف, هو الوهم الذي يحول اللاشيء إلى حقيقة لا شك بها. هي الأفكار السلبية التي تجتاحنا في كل مكان وفي كل موقف. تزداد قوة الأفكار السلبية عندما نفقد ثقتنا بنفسنا وثقتنا بالآخرين. الأفكار السلبية والكلمات والسلوك السلبي يؤدي إلى عدم السعادة والمزاج السيئ وأفعال سلبية. عندما تفكر بسلبية, يتم إفراز بعض السموم بالدم مما يزيد الشعور بالكآبة وعدم الرضا والسلبية. وبالتالي يؤدي ذلك إلى الفشل والإحباط وخيبة الأمل.

انتبه لنفسك:

إن لم تتخلص من هذه الأفكار السلبية التي تغزو عقلك من وقت لآخر فستتمو بشكل مطرد. استمع لصوت أفكارك, روض نفسك على عدم إكمال أي فكرة سلبية حتى نهايتها, وإذا انطلقت في طريق التفكير السلبي فقل لنفسك:
قف واستبدله بتفكير ايجابي فقط.

كيف تفكر

لا تستغرق وقتاً طويلاً في التفكير في المشكلة, بل انفق وقتك في التفكير في الخروج منها بنجاح. لا تضيع وقتك في النظر للجدار, ولكن ابحث عن أبواب في طريقة تعاملك مع المشكلات. فكثيراً ما تجد مشكلتك لا حل لها وبالتالي تيأس. فكر ثانية فليست هذه أول مرة تمر بمشكلة لذا فمن المنطقي أن تهدأ وتسترخي مقتنعاً أن الحل سيظهر في وقت لاحق.

إليك بعض الأفكار السلبية وإعادة صياغتها

يا الهي ليتني لم اذهب لهذه الحفلة الليلة فانا لا اعرف ماذا أقول
لمن أتعرف عليهم لأول مرة.

غيرها لتصبح

إنني أحب الناس والناس يحبونني لأنني أنصت باهتمام لما يقولونه
لذا فأني أتطلع للذهاب إلى هذه الحفلة للالتقاء بأناس يثيرون
اهتمامي.

أنا خائف لأنني سألقي كلمة في الاسبوع القادم الكل سيشاهدني
وبالتالي سأكون مرتبكاً جداً...

غيرها لتصبح

أنا مستعد تماماً لكلمتي فانا اعرف جيداً ما سوف أقوله وأتطلع
لاشراك الآخرين معي في معلوماتي.

وهكذا تكون قد خلقت لنفسك جواً رائعاً من الإيجابية التي
تساعدك على إداء عمك بروح واعية وعقل منفتح.

نصيحة:

عقلك لا يمكنه الاحتفاظ إلا بفكرة واحدة في كل موقف يمر به, وهي إما ايجابية أو سلبية, بإمكانك دائماً الاختيار.

احتفل بذاتك: احتفل بوجودك على الأرض احتفل بأنك تنعم بالحياة, بأن الصخور تتفتت لتخرج الماء لك, احتفل بابتسام الورود لك, احتفل بأنك أعلى من الذهب وما ينقصك هو اكتشاف نفسك.

عندما تأتي الأفكار: وتسرح في بحر الخيال اكتب ما يطراً عليك حينها في كتيب صغير فأنت لا تملك أعلى من الأفكار الإيجابية التي تحسن حياتك جرب ذلك وستحسن حياتك للأفضل.

من أهم مميزات التفكير الإيجابي:

- 1 - الإيجابي يرى في العمل متعة.
- 2 - الإيجابي يناقش بليوننة وتغيير.
- 3 - الإيجابي يبيع العنب ويشترى الذهب.
- 4 - يرتب الحلول ثم المشاكل.
- 5 - يترك ماضيه وينتظر مستقبله.
- 6 - لديه حل لكل مشكلة.
- 7 - يمدح الشيء.

تتمة أهم مميزات التفكير الإيجابي:

- 8- ردّة فعله بطيئة.
- 9 - يولد الإحساس بالسعادة والنجاح.
- 10 - متفائل والابتسامة على شفتيه دائماً.
- 11 - الإيجابي يتعلم من أخطائه.
- 12 - يتعلم من الآخرين ويشكرهم.
- 13 - لديه أحلام ليحققها.
- 14 - يعامل الناس كما يحب أن يعاملوه.
- 15 - الإيجابي يختار كلماته وأقواله.

يذكر الدكتور إبراهيم ألقى أن هناك سبعة أركان أساسية للحياة
المتزنة هي كالآتي :

1- الركن الروحاني/الديني: يحتوي على حب الله سبحانه
وتعالى, والتسامح المتكامل والعطاء الغير مشروط.

2- الركن الصحي: يتكون من التفكير الصحي, شرب المياه,
نظام تغذية صحي والتدريبات الرياضية.

3- الركن الشخصي: يتكون من الثقة في النفس, تنمية الذات,
التقدير الذاتي والصورة الذاتية.

4- الركن العائلي: يتكون من العلاقات العائلية والزوجية وعلاقة الوالدين بالأبناء.

5- الركن الاجتماعي: يتكون من علاقاتك الاجتماعية وقدرتك على الاتصال بالآخرين.

6- الركن المهني: يتكون من أهدافك المهنية, عملك, تميزك في مهنتك, تحسين مهاراتك المهنية.

7- الركن المادي: يتكون من دخلك الحالي وأهدافك المادية.

نصائح للتفكير الإيجابي:

- 1 - الثقة بالنفس, فهذه من الأسس الأساسية للتفكير الإيجابي, تأمل نفسك فتجد أن لديك الكثير من القدرات التي منحك إياها الله ولم يمنحها لغيرك. إذا كانت لديك عيوب كما لدى الآخرين, حولها إلى إيجابيات وبأن هذه العيوب خصصها لك الله من معزته لك ولتميذك عن الآخرين.
- 2 - الاسترخاء والتأمل والهدوء أمر ضروري لاستعادة التوازن النفسي والعاطفي والذهني.
- 3 - ضع لنفسك أهدافاً عملية ويمكن تحقيقها.
- 4 - تواجد في المجتمع وشارك في الحياة الاجتماعية وحاذر من الانطواء والعزلة.

- 5 - تعامل مع الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم.
- 6 - حاول التمييز بين الحقيقة والخيال وأحذر من العيش في وهم وخيال.
- 7 - إحذر من الغضب وتماسك نفسك وإياك من الاسترسال والانفعال في تصرفاتك.
- 8 - في الصباح إبدأ يومك دائماً بالابتسامة. فهي تجلب الطاقة الإيجابية لك.
- 9 - في حياتك اليومية ركز على قوتك وحوّل عيوبك إلى قوّة.
- 10 - إذا شعرت بأي ضغط أو بفكرة سلبية تحاول السيطرة عليك. قف, خذ نفساً عميقاً حاول أن تتبع أسلوب التأمل, تخلّص من الأفكار السلبية من خلال التفكير الإيجابي.

بعض المقارنات حول التفكير الايجابي والسلبي:

التفكير الايجابي: يفكر في الحل

التفكير السلبي: يفكر في المشكلة

التفكير الايجابي: يساعد الآخرين

التفكير السلبي: يتوقع المساعدة من الآخرين

التفكير الايجابي: يري حل لكل مشكلة

التفكير السلبي: يرى مشكلة في كل حل

التفكير الايجابي: لديه أحلام يحققها

التفكير السلبي: لديه أوهام وأحلام يبدها

التفكير الايجابي: يعامل الناس كما يحب أن يعاملوه

التفكير السلبي: يخدع الناس قبل أن يخدعوه

التفكير الايجابي: يرى في العمل أملاً

التفكير السلبي: يرى في العمل ألماً

التفكير الايجابي: يناقش بقوة وبلغة لطيفة

التفكير السلبي: يناقش بضعف وبلغة فظة

التفكير الايجابي: يتمسك بالقيم ويتنازل عن الصغائر

التفكير السلبي: يتشبث بالصغائر ويتنازل عن القيم

التفكير الايجابي: يصنع الأحداث

التفكير السلبي: تصنعه الأحداث

“قوة أفكارنا تحدد واقعنا ومستقبلنا”

تلخيص:

- كل شخص لديه لحظات إيجابية وسلبية.
- تأكد من أن الناس في المؤسسة شعورهم إيجابي.
- يجب أن نكون إيجابيين في كل شيء: التفكير, النوايا, الأعمال, الكلام, الخ.....



النجاح هو أن تمر

بفشل وراء فشل دون

أن تفقد حماسك



شكراً على الإصغاء...

إميل سمعان