

## ابتسم.. أنت في الحياة



نصيحة الطاقة الإيجابية: "Positive Get ..Positive Think" مثل إنكليزي قديم كان يحث فيه كبار السن صغارهم على التفكير بإيجابية والتفاؤل في الحاضر والمستقبل المنتظر، ليتحول هذا المثل إلى نظرية علمية احتاجت إلى سنوات من الدراسة ومئات من الأبحاث لتصبح حقيقة علمية بحثية تثبت صحتها مجموعة دراسات عالمية وكتب علمية انتشرت في السنوات الخمس الأخيرة، أهمها "السر" و"قوة الطاقة الإيجابية". كيف نعرف نسبة الطاقة السلبية فينا؟ وما هي الخطوات المطلوبة لاستبدالها بالطاقة الإيجابية؟ مؤخرًا، ونظرًا لكثرة الأبحاث، وبعد اكتشاف أهمية الطاقة الإيجابية على الصحة النفسية التي تشكل دورها العمود الفقري للصحة الجسدية، قام عدد من الباحثين النفسيين المختصين في عيادة "مايو" للمعلومات والعلوم الطبية المتعلقة بصحة الإنسان النفسية والجسدية بدراسة حددوا من خلالها التفكير السلبي، وكيف يمكن للإنسان أن يكتشف ماهية تفكيره بنفسه، ووضعوا مجموعة من الخطوات التي تساعد على تحويل طاقتنا من سلبية إلى إيجابية، حيث يقول الدكتور جون نوزيوورثي المشرف على الدراسة: إنَّ الخطوات المذكورة ليست صعبة ولكن تحقيقها يحتاج إلى الكثير من الوقت، فالتحول من إنسان متشائم إلى متفائل، مهمة ليست وليدة ليلة وضحاها. - التفكير الإيجابي والتحدث مع الذات: معظمنا يعتقد أنَّ الطاقة الإيجابية تكمن في التفكير بكل الأشياء والأحداث الجميلة بتجاهل تام لكل الأحداث السلبية والأمور المحزنة، متجاهلين لحظات الفشل التي عشناها، لكن هذا خطأ عالمي شائع، فالطاقة الإيجابية تعني بأن نفكر ونعيش اللحظات

المحزنة واللحظات المفرحة، النجاحات والفشل، لكن الفرق يكمن في كيفية تفاعلنا مع المسائل، حيث إنَّ الطاقة الإيجابية تعني التفكير بالسلبيات، بالحزن، بالفشل على أنها عوامل ضرورية وحتمية للوصول إلى النجاحات والسعادة المنشودة. في هذا السياق، كلنا نتحدث مع أنفسنا ونفكر بصمت، وفي هذا الحديث الصامت مع الذات تكمن أهمية التفكير الإيجابي، فنمنح ذاتنا التفاؤل والإيجابية لنستطيع اعتمادها وتحويلها إلى أسلوب حياة يومي في العمل، والعائلة ومع جميع الناس. - الطاقة الإيجابية.. فائدة للروح والجسد: 1- تزيد من معدل العمر الافتراضي. 2- تخفض معدلات الكآبة. 3- تمنع مشاعر الضيق والأسى. 4- تقاوم الأمراض الجسدية المختلفة. 5- تعالج الأمراض النفسية بمعظمها. 6- تخفض احتمال أمراض القلب والشرايين. 7- تساعد على التصدي للغضب ونوبات العصبية أو الانهيارات في أوقات الشدائد والمصاعب. - هل أنت صاحب "الطاقة السلبية"؟ إذا كنت غير متأكد إن كنت تفكر بطريقة إيجابية أم سلبية، إليك العلامات الأربع للاختبار: 1- نصف الكوب الفارغ: هل ترى النصف الفارغ في الكأس، أم النصف المليء؟ في حال كنت تتحدث مع ذاتك ومع الآخرين عن سلبيات الأحداث والمستجدات متجاهلاً المنحى الإيجابي لهذا الحدث أو ذاك، محاولاً إيجاد طريقة لإلقاء اللوم على نفسك أو على القدر والحظ السيئ، عليك أن تعرف إذا كنت أسير التفكير السلبي، وتملك طاقة سلبية تمنعك من ملاحظة الإيجابيات من حولك. 2- إضفاء طابع شخصي على الأحداث: السمة الثانية لأصحاب الطاقة السلبية تكمن في "شخصنة" الأحداث، فإذا تعطلت السيارة يحاولون إلقاء اللوم على أنفسهم، وإذا حصلت مشكلات في العمل، يسرعون لاتهام شخصهم فيها، وفي حال كانوا على موعد مع الأصدقاء وتأجل الموعد، سرعان ما يفكرون بأنهم غير محبوبين ولا أهدى يرغب في لقاءهم. 3- التشاؤم وشعور النكبة: التشاؤم سيد الطباع والمواقف لدى أصحاب الطاقة السلبية، فإذا حدث أمر سلبي بسيط يكون وقعه تشاؤمياً وكأَنَّهُ كارثة كبرى. على سبيل المثال: إذا كان طعم القهوة اليوم غير لذيذ، فهذا إنذار أو مؤشر دال على أنَّ اليوم كله سيئاً وغير مرضٍ! 4- التطرف: العلامة الرابعة للتفكير السلبي تقضي بأن يرى الإنسان الأمور جيدة أم سيئة، سوداء أم بيضاء.. فلا وجود للحلول الوسطى، إما أبيض أو أسود، بعيداً عن أي احتمال للرمادي، حسب مفهوم صاحب الطاقة السلبية، إذا لم يكن مثالياً في الحياة هذا يعني أنَّهُ فاشل تماماً. - للحصول على الطاقة الإيجابية قم بالتالي: 1- تحديد مجالات التغيير: لكي تحول الطاقة السلبية إلى طاقة إيجابية متفائلة، عليك أن تبدأ بتحديد المجالات التي تفكر فيها سلباً وتبدأ خطوة بخطوة.. على سبيل المثال: إذا كانت حياتك العملية هي الأكثر تضمناً للطاقات السلبية والتشاؤم، عليك البدء بها، ركز فيها كخطوة أولى لتحديد السلبيات التي تراها محاولاً البحث عن إيجابيات تدفعك للعمل بدأب، وتساعدك على التفكير الإيجابي واكتساب التفاؤل. 2-

مراقبة وتقييم الذات: إنَّ الخطوة الثانية تساعدك على إنجاح الخطوة الأولى في تحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية، فعند البدء بالعمل الذاتي وتحديد مجال التغيير الأول، عليك أن تراقب نفسك فتتوقف وتطرح الأسئلة على ذاتك لتعرف ما إذا كنت تفكر إيجاباً أم أنك نسيت ذلك وعدت للتفكير السلبي، راقب تصرفاتك وطريقة تفكيرك وحاول أن تعيد نفسك إلى الاتجاه المطلوب من دون يأس أو أي ملل. 3- الانفتاح على الضحك: ضع البسمة على وجهك دائماً، استيقظ وأنت مبتسم حتى لو لم تكن سعيداً، في معظم الأوقات نحن من يتحكم بمزاجنا ونحن من يصنعه. كن منفتحاً على الضحك والمرح، بدل أن تكون شخصاً جاداً وغير بشوش، حاول أن تقوم بمجهود لكي تبتسم وتكون صاحب فكاهة بدلاً من "صاحب النكد ومثال الشخص المنكوب".

4- أسلوب حياة صحي: بعيداً عن الطب وعالم المستشفيات والأطباء، أسلوب الحياة اليومية إن كان أكلاً أم مشرباً أم رياضة، يؤثر في العقل والنفس بسرعة أكبر من تأثيره في الجسد، لذا يعتبر الباحثون أنَّ التفكير الإيجابي لا يمكن أن يتحقق بعيداً عن نظام غذائي يريح العقل ويهدئ النفس، وبعيداً عن التمارين الرياضية الخفيفة. إذا كنت ترغب في تحويل الطاقة السلبية إلى إيجابية، عليك ممارسة التمارين الرياضية السهلة والخفيفة التي تخلصك من التفكير السلبي ومن التشاؤم وتشعرك براحة وسعادة غير متوقعة. 5- انتق الناس من حولك: نحن لا نستطيع انتقاء أهلنا وأقاربنا، لكننا نستطيع انتقاء أصدقائنا، لذا علينا الابتعاد عن أصحاب التفكير السلبي محاولين انتقاء أصدقاء إيجابيين ومرافقة أشخاص يفكرون بتفاؤل، وفي جلساتهم الكثير من المرح والتسلية بعيداً عن الهم والغم وأحاديث التشاؤم المليئة بالطاقات السلبية المؤدية إلى الكآبة والإحباط. 6- تحدث مع نفسك بإيجابية: لا تقل أمراً لنفسك لم ولن تقوله للناس! هذا ما سيمنعك من إلقاء اللوم على شخصك أو إهانة نفسك والتقليل من شأنها. قم بتشجيع نفسك وإعطائها المعنويات المطلوبة كي تنطلق إلى عالم النجاحات والتفاؤل. جدول تحويل الطاقة السلبية إلى أخرى إيجابية بكلمات التفكير السلبي التفكير الإيجابي لم أفعل ذلك من قبل إنها فرصة لتعلم شيء جديد إنها مسألة معقدة جداً سأحاول فك العقدة من زاوية مختلفة لا أملك المعلومات والموارد اللازمة الحاجة أم الاختراع سأجد كل المعلومات أنا كسول لن أستطيع فعل كذا سأجد الوقت والطاقة لإنهاء كل الأعمال لن أجد طريقة لحل الإشكالية سأحاول حتى أجد حلاً مناسباً لا يمكنني تغيير ذلك سأجد الفرص وأحاول التغيير لا أحد يكثر للتواصل معي سأفتح أبواب التواصل بنفسني مع الآخرين لن تتحسن أموري وأوضاعي سأبقى أحاول حتى أنجح في التقدم فرق بسيط في الكلمات والتعبير يمكنه أن يغير حياتنا ويحولنا من أصحاب طاقات سلبية في المجتمع إلى أصحاب طاقات إيجابية نحسن من خلالها حياتنا العائلية والعملية والاجتماعية.