طرق التخلص من الأفكار السلبية

◄عزيزي القارىء.. يمكنك التخلص من الأفكار السلبية التي قد تواجهها في حياتك بإتباع مجموعة من الخطوات والطرق البسيطة:- 1- تحصيل الثقة بالنفس، تأمل ذاتك جيّداً ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك ا عزّ وجلّ إياها لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخمها، وتركّز على مثالبك وتتأملها، وهنا يكمن الخطر. 2- الهدوء والإسترخاء أمر ضروري ومهم لإستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي. 3- تذكّر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل، يجب أن تتمثله وتسير عليه، قم بإقصاء كل فكرة سلبية ترد عليك لأنّ الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة ومن ثمّ فعلاً حتى تستحكم عادة فانتبه من أوّل الطريق. 4- الثبات والإنسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية. 5- لابدّ من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجدّ للوصول إليها فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي. 6- خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم. 7- الإنطواء على الذات، فالعزلة أحياناً مرتع خصب للأفكار السلبية. 8- التميز بين الوهم والخيال.

9- عدم الإسترسال مع الإنفعالات، فيجب التماسك بالغضب حتى لا تعيش رهن أفكار نشأت من ردات فعل متسرعة.

10- راجع نفسك دائماً، وقوّمها وأعرف مالها وما عليها، وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك. 11- إبدأ صباحك بذكر الله عزّ وجلّ، وبابتسامة ملؤها الرضا. 12- إحرص على مساعدة الآخرين ونفعهم فالخير أثره ينالك. 13- لا تركز على عيوبك، إمسك ورقة وقلماً وأكتب نقاط القوة لديك حتماً ستتغير نظرتك. 14- إبتعد عن كل فكرة علمت مسبقاً أنها تقودك إلى حالة سلبية. 15- إذا إجتاحتك الأفكار السلبية، إبق هادئاً وإسترخ وتأملها بعين الموضوعية.

16- تفاءل باستمرار، فالتفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية، فقط إنظر إلى الجانب المشرق. 17- تعلم فن تجاهل الأفكار السلبية، قل دائماً وماذا إذاً؟ 18- تغيير التفكير إلى شيء آخر (القراءة). 19- كتابة المشكلات على ورقة، تساعد على تنظيمها والسيطرة عليها. 20- التحدث إلى الآخرين.

21- الصلاة والتأمل في دلائل عظة الله عزّ وجلّ.

22- التحلي بالمرونة. 23- ذكر محمد وآله (ص) باستمرار تولد حالة الشعور بالرضا والطمأنينة.► المصدر: كتاب (كي نحيا.. دروس في فن التواصل وإدارة الذات)