خبير تنمية بشرية يقدم خطوات الوصول للتفكير الإيجابي



يؤكد أنور الملكي رئيس مجلس إدارة شركة سنابل للتدريب والتنمية على أن الإنسان الأكثر مرونة هو القادر على التحكم فى الأمور، ويستقبل الإنسان فى اليوم الواحد 60 ألف فكرة 80% من هذه الأفكار سلبية وتسبب 75% من الأمراض العضوية والنفسية، وحينما تفكر فى السعادة فإن ذلك يظهر على جسد وتعبيرات وجه الفرد، والعكس صحيح، لذلك فى حالة تغيير ما ظواهرنا بالتأكيد سنغير ما بداخلنا والعكس، لأن العقل والجسد يؤثر كل منهما على الآخر فيجب أن نعلم أن التفكير فى حد ذاته إدمان أما أن يكون إيجابي وأما سلبي.

والعقل هو سر التفكير للنجاح إذا وجهنا عقلنا إليه وإن فكرنا فى الفشل وجهنا إليه، ويجب علينا أن نتخلص من البرمجة السلبية حتى يكون تفكيرنا أكثر ايجابية ونكون أكثر سعادة وإيجابية مما يوفر لنا الطاقة العالية التى تساعد على تحقيق الأهداف، والوصول لمنتهى الآمال والأحلام.

ويضيف هناك بعض الخطوات التى لابد أن نتبعها حتى نصل إلى التفكير الإيجابى منها، يجب أن تحترم رؤية الآخر حتى لو كان مختلف معك فى الفكر أو السلوك أو العقيدة فلكل إنسان وجهة نظر والاختلاف سنة الحياة وهو الذى يحدث تكامل فى الأفكار فيحدث الإبداع، وهناك شباب كثيرة يفكرون أنهم يفشلون حينما تتعدد أخطائهم ولكن هذا غير صحيح، فلا يوجد فشل وإنما كل هذا عبارة عن خبرات وتجارب مثل

أديسون الذى حاول 999 مرة فى اختراع المصباح الكهربائى فلم يصل إلى نتيجة حقيقية فى المرة الـ 1000 ومع ذلك اكتشف المصباح وأصبح من أهم وأعظم مخترعى التاريخ فإذا كان تهاون أو مل لم يكن ليذكر اسمه فما فعله أديسون أنه حول تجاربه التى لم تنجح إلى خبرات وتجارب توصله إلى النتيجة الإيجابية.

وليس المهم ما يحدث لك لكن المهم ما تفعله لما يحدث، علينا التفكير دائما فى حل المشكلة ولا نفكر فى المشكلة ذاتها، فعند حدوث المشكلة تعامل معها كتحدى أو كعقبة ستصل بك إلى الطريق الصحيح عند تخطيها وفكر بإيجابية تامة فى كيفية حلها مع الاستعانة بذوى الخبرة واستخدام الوسائل المتاحة لذلك.

الرغبة هى الخطوة الأساسية فى النجاح بالإضافة إلى المعرفة والتعلم والفعل والاستمرارية مع النظر الدائم لما حولنا ونقول لأنفسنا " لما لا سوف نفعل ونحقق ما نرغب فيه".

ويشير أنور إلى أن أخر الخطوات هى التوكل على ا والتفاؤل وأن ا لا يضيع أجر من أحسن عمل فقط علينا السعى والتعلم والتطبيق والتطوير المستمر وسوف نجد ا دائما يعيننا على تحقيق ما نريد مهما كانت الأحلام كبيرة فإننا قادرون على تحقيقها.

ويمكن أن نقوم بالتحدث مع الذات حتى تكون عون لنا بحيث يكون الحديث إيجابيا مع الامتناع عن الحديث السلب حتى لا يتم عكس ما نريد.

وهناك مقولة علينا أن نأخذها فى الاعتبار وهى "راقب أفعالك لأنها ستتحول إلى عادات وراقب عاداتك لأنها ستتحول إلى طباع وراقب طباعك لأنها ستحدد مصيرك .