15 اعتقاداً قوياً يحررك من السلبية



◄"لا يوجد فارق كبير بين الناس، ولكن هذا الفارق الضئيل يحدث فرقاً كبيراً.. الفرق قليلاً هو موقف.. الفارق الكبير هو ما يتوافر لديك من إيجابية أو سلبية". (وليم كليمنت ستون)

عندما كنت مراهقاً كنت هدفاً رئيساً لـ"المتنمرين" في مدرستي الثانوية، عدت يوماً إلى منزلي والدموع في عيني، وكتبت على السبورة المعلقة على جدار غرفتي: "أكره المتنمرين؛ لأنّهم يجعلونني أشعر دائماً بأنني الخاسر"!

في اليوم التالي، وبينما كنت في المدرسة، قامت جدتي بمحو ما كتبت على السبورة واستبداله بهذا: " إنّ ماء المحيط الهادئ كلّه لا يمكن أن يغرق سفينة صغيرة ما لم يستطع دخولها.. وبالمثل، كلّ ما في العالم من سلبية لا يمكن أن يغرقك إلا إذا سمحت له بالسيطرة على رأسك"!

بدأت في التحسن منذ ذلك اليوم، واتخذت قراراً واعياً بوقف السماح للمتنمرين بالسيطرة على رأسي، وغيرت معتقداتي حول ما يشكلون من أهمية في حياتي.

ليس من السهل أن تبقى إيجابياً إذا كانت السلبية تحيط بك، ولكن تذكر أنّ لديك السيطرة الكاملة على ما اخترت أن تعتقده.

يمكنك الدفاع عن نفسك بشكل فعّال ضد جميع أنواع السلبية من خلال تبني معتقدات بسيطة، لكنها قوية، معتقدات تدعم نظرتك الإيجابية في مواجهة الظروف التي تبدو سلبية.

15 معتقداً:

وسوف أتناول بالشرح 15 من مثل هذه المعتقدات التي ساعدت في تحريري من قبضة السلبية:

1- ما يقوله الناس عني هو وليست مشكلتهم هو وليست مشكلتي:

لا تأخذ سلبية الآخرين بشكل شخصي، معظم السلبيين يتصرفون بشكل سلبي مع الجميع، ما يقولونه ويفعلونه ما هو إلا إسقاط لواقعهم الخاص بهم، حتى في المواقف الشخصيّة – حتى لو قام شخص ما بإهانة مباشرة لك – فإنّه في كثير من الأحيان لا يقصدك أنت.

ما يقوله الآخرون وما يقومون به، وآراؤهم، تستند كلياً إلى تفكيرهم ومشكلاتهم الشخصية.

2- أنا حر في أن أكون أنا:

هل تتذكر كيف كنت قبل أن يغيرك العالم ويخبرك كيف يجب أن تكون؟ السعادة تبدأ عند التوقف عن مقارنة نفسك بشخص آخر، وعلى ما يريدك أن تكون، التوقف عن العيش من أجل الآخرين وبناء على آرائهم، كن صادقاً مع نفسك، كن الشخص الوحيد المسؤول عن حياتك.

حياة مثالية:

3- الحياة ليست مثالية، لكنها بالتأكيد عظيمة:

لا ينبغي أن يكون هدفنا هو إيجاد حياة مثالية، ولكن لنحيا أفضل حياة نستطيعها.

استيقظ كلّ صباح وانظر حولك بشكل جيّد، ولا تأخذ شيئاً مسلّماً به ولا يمكن تغييره، كلّ شيء فيه ما يدهش وما يثير، كلّ يوم منحة، احتفل بالحياة.. روح الحياة في وجود الدهشة في كلّ شيء.

4- لا بأس أن تهبط أسهمك أحياناً:

توقعك أن تكون الحياة رائعة طوال الوقت كتوقع أن تسبح في محيط بلا أمواج.

الاعتراف بأنّ الحياة صعود وهبوط، ارتفاع وانخفاض، هو اختيار أن تعيش وتتعايش مع الواقع في سلام، الصعود والهبوط طبيعة الأمور وطبيعة الحياة.

شكر وامتنان:

5- حتى عندما تكون مشغولاً بالكفاح، سيكون لديك الكثير الذي يستحق الشكر:

ماذا لو استيقظت اليوم فقط شاكراً لما وقع بالأمس؟ لأننا نميل إلى نسيان أنّ السعادة لا تأتي نتيجة الحصول على شيء لم يكن لدينا، ولكنها تأتي عند تقدير ما لدينا، فالإجهاد والتوتر يتفاقمان عندما ترجح قائمة القلق على قائمة الشكر والامتنان.

والسعادة تزدهر عندما تنمو قائمة الامتنان وتتجاوز قائمة القلق.. لذلك ابحث عما يستحق الشكر والامتنان في حياتك.

6- كلّ تجربة ما هي إلا درس مهم آخر:

خيبتا الأمل والفشل هما بداية الانطلاق لتحقيق النجاح، لذلك لا تترك درساً قاسياً يقسي قلبك، وعندما تسوء الأمور، تعلم ما يمكنك من دفع المآسي والأخطاء جانباً، وتذكر، أننا نتعلم أفضل دروس الحياة في أسوأ الأوقات ومن أسوأ من الأخطاء، ولذلك لابدّ أن تفشل من أجل أن تعرف، وتؤذَى من أجل أن تنمو.

فالأشياء الجيدة غالباً ما تختفي لتحل محلها أشياء أفضل منها.

تغير إيجابي:

7- دوام الحال من المحال:

التغيير يمكن أن يكون مرعباً، ولكن كلّ شيء إيجابي لا يأتي إلا نتيجة للتغيير.. أحياناً تجد الخير في الوداع، لأنّ الماضي هو مستودع ومخزن، وليس مكاناً للإقامة.

كن قوياً عندما يبدو أنّ كلّ َ شيء يسير على نحو خاطئ، وقم باتخاذ خطوات صغيرة، وستكتشف في نهاية المطاف أنك وصلت لما كنت تبحث عنه.

تعلم أن تثق في الرحلة، حتى عندما لا تفهم ما يدور حولك.

8- الخطأ هو الخطوة الأولى للوصول للصواب:

الخيارات الخاطئة في بعض الأحيان تأخذنا إلى الأماكن الصحيحة، ولكي تكون مبدعاً ومنتجاً في الحياة، عليك أن تتخلص أوّلاً من خوفك من أن تخطئ.. وتذكر أنّ الخوف يبقى داخلك فقط عندما تسمح له بالبقاء.

كسر الروتين:

9- لا حاجة للتمسك بما يلتصق بك:

أنت لست مجرد مجموع ما وقع لك؛ ولكنك أنت ما اخترت أن تكون.. لقد حان الوقت لكسر الروتين والمعتقدات التي تؤخرك وتعوقك.. احترم نفسك بما يكفي للابتعاد عن أي شيء يعوق نموك.

قم بالاستماع إلى الحدس الخاص بك.. فعندما تتوقف عن مطاردة المعتقدات الخاطئة، فإنك تعطي الفرصة لها لمطاردتك.

10- سعادتي اليوم نتيجة لتفكيري:

السعادة تبدأ من داخلك، وليست من علاقاتك، ولا من وظيفتك، ولا من مالك.

ومع أنّه ليس من السهل دائماً العثور على السعادة في أنفسنا، فمن المستحيل العثور عليها في

مكان آخر.

11- قدّر الصديق الذي تقضي معه وقتاً قيماً:

أحِطْ نفسك بالذين يرفعونك لأعلى، أولئك الذين يرون فيك قيمة كبيرة، حتى عندما لا ترى ذلك في نفسك.

حب الآخرين:

12- الحزن والحساب الجائر للنفس مضيعة للسعادة الكاملة:

اقطع وعداً على نفسك بوقف الدراما قبل أن تبدأ، تنفس بعمق وبشكل سلمي، وعوّد نفسك على حب الآخرين وحب نفسك دون شروط، اسخر من أخطائك، واعلم أنّ البشر لا يعرفون الكمال؛ ونحن جميعاً بشر.

13- معظم الناس يرونني أقل بكثير مما أبدو:

الحقيقة هي، بينما تكون مشغولاً بما يراه الآخرون فيك، يكونون هم مشغولين بأنفسهم، غير معقول؟ نعم، ولكنه صحيح.

والخبر السار هو أنّ هذه المعرفة تحررك على الفور وتجعلك تكرس طاقتك في بذل المزيد فيما تريد.. وأثناء القيام بذلك، عليك أيضاً محاولة جعل الآخرين يحذون حذوك.

14- أستطيع أن أجعل العالم مكاناً أكثر سعادة:

ببذل قصارى جهدي لمساعدة شخص واحد كلّ يوم في عمل أو فهم بعض الأشياء الصغيرة، فعندما يكون الناس من حولنا أكثر سعادة، يصبح من الأسهل كثيراً أن نبتسم.

15- العمل يستحق كلّ هذا العناء:

تخلّ عن توقعك أنّ كلّ شيء في الحياة يجب أن يكون سهلاً، فنادراً ما يكون.. والواقع، لا توجد فيه طرق مختصرة إلى أي مكان يستحق الذهاب إليه.

تمتع بالتحدي المتمثل في إنجازاتك.. قدّر القيمة في جهودك وتحلّ بالصبر على نفسك، واعلم أنّ الصبر ليس على الانتظار؛ ولكنه القدرة على الحفاظ على موقف جيد وأنت تعمل جاهداً على تحقيق أحلامك.►