

خطوات تقود المرأة لحياة إيجابية



«رغم أن» الترتيبات المحددة للتفكير يختزنها الإنسان داخله، وتقف خلفها الجينات الوراثية والتربية في العائلة والتجارب، إلا أن التفاؤل والنظرة الإيجابية نحو الحياة يُمكن تعلّمها.

وبحسب الطبيبة النفسية التشيكية «إيفا مالكوفا» فإنّ النساء اللواتي يفكرن بإيجابية تكون حياتهن أسهل بكثير من اللواتي ينظرن لها بسلبية، وهناك خطوات محدّدة في حال اتّباعها سنصل للتفكير بالحياة بإيجابية بحسب مالكوفا.

1- التغيير الإيجابي التدريجي

توصي الطبيبة بعدم السعي لتغيير كلّ العادات السلبية دفعة واحدة، وإنّما إجراء التغييرات بشكل تدريجي ووفق أهداف جزئية إلى حين الوصول إلى الهدف الكبير.

2- إبعاد الأفكار السوداء والبيضاوية

تعيش الكثير من النساء وفق قاعدة إمّا أو لا، ولذلك فإنّهن إمّا يمارسن الرياضة أو لا، إمّا النظرة الأكثر استعمالاً فتتم بالأبيض والأسود، ولذلك توصي الطبيبة بالسعي لتخفيض قوّة الأفكار السلبية التي تخطر على بال المرأة.

-3 تعلّم السيطرة على المشاعر

تثير المشاعر القوية تغييرات بدنية عيثة في العالم المعاصر؛ لأنّها تسرع من عمل القلب وتشد الأعضاب؛ مع أنّ الأمر لا يتعلّق بالحياة والموت .

وتحتاج الطاقة والتوتر التي تتراكم إلى التفرّغ بالشكل المناسب وإلا فإنّ ذلك يؤدّي إلى نشوء أمراض نفسية .

-4 تغيير نوعية الطعام

لا يحتاج الأمر إلى تناول طعام الحمية وإنّما إجراء تعديل فقط في نوعية الطعام كي يناسب احتياجات الجسم ويكون شهياً وصحياً في نفس الوقت .

-5 الماء أساس الحياة

العيش بشكل إيجابي يعني تناول الطعام الجيّد والالتزام بالعادات الحياتية الأساسية مثل: شرب الماء والسوائل .

-6 اضحكوا كالأطفال

الضحك مفيد جداً للصحة البدنية والنفسية؛ لأنّه يخفّض الألم ويعزز جهاز المناعة ويوسع الشرايين .

-7 نعيش طالما أنّنا نتحرّك

ممارسة الحركة تبعد المواد الضارة من الجسم أثناء التعرّيق، ومن الواجب هنا على كلّ امرأة أن تختار الطريقة المناسبة للحركة .

-8 التغيير النشط للعادات

تحتاج المرأة إلى امتلاك الإرادة لعدم الخضوع للضغوط الخارجية مثل: الدعايات التجارية والموضة ورغبات الآخرين وإنّما اتّخاذ القرارات وفق الرغبات الخاصة بها .

-9 تمتعوا بالحياة

كلّ امرأة لها مزاج داخلي يتطوّر من رضاها عن الحياة ولذلك من الضروري العمل على إيجاد شيء جميل في كلّ يوم . ▶