الإيجابية مع النفس والآخرين



◄"تفاءلوا بالخير تجدوه".

يقول الشاعر:

إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة **** فإنّ فساد الرأي أنْ تترددا

تقول الباحثة (ماري) في مجال تعريف صاحب الشخصية السليمة بأنّه: "يسود بيئته بنشاط، ويفهم العالم ونفسه بصورة صحيحة"، ومتى فهم بيئته ونفسه بصورة صحيحة، توفرت لديه الثقة بنفسه.. والثقة الأصيلة من أولى صفات الشخصية السليمة.. ومتى توفرت الثقة لديه أصبح من السهل عليه أن يواجه (الصدمات النفسية) ويعالجها كما يعمل الجسم على معالجة القضايا البدنية باستمرار. وكلّ إنسان لكي يكون ناجحاً ويبقى حياً من الناحية النفسية عليه أن يعالج المشاكل والصدمات باستمرار، ودون تخاذل

أو خوف.

فإن أتتهم الفرصة انقضوا عليها من دون توجس وتهيب.

وقد قال أميرالمؤمنين (ع): "اغتنموا الفرص فإنّها تمر مرّ السحاب".

وقال (ع): "إضاعة الفرصة غصة".

ولحل أي مشكلة لابدّ من التفاؤل وحسن الظن بالآخرين يقول الرسول (ص): "تفاءلوا بالخير تجدوه". ومن الضروري الاستعانة با وتغيير النظرة الإيجابية إلى الحياة وعلى الإنسان لكي ينجح في حل مشاكله عليه أن يؤمن بأنّ الخالق قد أودع في هذه النفس من الطاقات ما يفوق التصور..

يقول الدكتور (بيل): "إنّ اعتقاد الفرد بقابلياته وقدرته على الوصول إلى ما يريد، يحقق أكبر خطوة نحو الهدف".

حقاً إنّ الإنسان يستطيع أن يفلح في أي مجال. متى توفرت لديه رغبة غير محدودة.. ولكن هذه الرغبة غير المحدودة بحاجة إلى (الثقة) التي لا تترك مجالاً للتخاذل والتراجع. وتقلل من أثر المصائب.

وبدل عبارة: (ما اتعس حظي بالأمس) من الأفضل أن يقول الإنسان:

(لن يؤثر الماضي عليّ.. وفي المستقبل آمال مشرقة وفي كلّ يوم من أيامي محاولات جادة لعيش هنيء، أنا أعيش الحاضر على أحسن وجه ولا أدع ما فات أن يؤثر في سلوكي واتطلع إلى مستقبل أفضل).

اللّهمّ اجعل يومي هذا أفضل من سابقه.

من المهم أن لا نضخم السلبية وأن لا ندع الماضي يشغل تفكيرنا ويعكر صفو عيشنا.

يقول أمير المؤمنين عليّ بن أبي طالب (ع): "الاشتغال بالفائت يفوّت الحاضر".

فالإنسان المؤمن قوي العزيمة يتوكل على الله تعالى ولا يتخوف من شيء، إنّه جَسور مقدام لا يَهاب الصعاب.

والشخصية القوية تقاوم الضعف الناتج عن المخاوف، وعدم التردد بين الإقدام والإحجام أو بين السلب والإيجاب.. و(الإيجابية)، في كلّ شيء تعني النظر إلى ذلك الشيء من الجانب المضيء. ولكي نحقق ذلك، ونتخلص من الجانب المظلم من الأمور، يوصي بعض علماء النفس بقلب الأمور إلى اضدادها..

ففي حالة التخوف، بدل القول: "إنّي أخاف نتائج هذا المشروع.." يحسن قلب القول إلى ضده، هكذا: "مهما تكن الصعاب فإني أعلم أنّ في نفسي من الطاقات معيناً لا ينضب.. وبالتوكل على الله تعالى استطيع أن أنجح في هذا المشروع".►

المصدر: كتاب التحفيز الإيماني