

طرق التخلص من الأفكار السلبية



- «عزيزي القارئ.. يمكنك التخلص من الأفكار السلبية التي قد تواجهها في حياتك بإتباع مجموعة من الخطوات والطرق البسيطة:- 1- تحصيل الثقة بالنفس، تأمل ذاتك جيّدًا ستجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك الله عزّ وجلّ إياها لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخمها، وتركّز على مثالبك وتنتأملها، وهنا يكمن الخطر. 2- الهدوء والإسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة 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- لا بدّ 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- التمييز بين الوهم والخيال. 9- عدم الإسترسال مع الإنفعالات، فوجب التماسك بالغضب حتى لا تعيش رهن أفكار نشأت من ردات فعل متسرة.

- 10- راجع نفسك دائماً ، وقوّمها وأعرف مالها وما عليها ، وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك. 11- إبدأ صباحك بذكر الله عزّ وجلّ ، وباستسامة ملؤها الرضا. 12- فالخير أثره ينالك. 13- لا تركز على عيوبك، إمسك ورقة وقلماً وأكتب نقاط القوة لديك حتماً ستتغير نظرتك. 14- فكرة علمت مسبقاً أنها تقودك إلى حالة سلبية. 15- الأفكار السلبية، إبق هادئاً وإسترخ وتأملها بعين الموضوعية. 16- تفاعل باستمرار، فالتفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية، فقط إنظر إلى الجانب المشرق. 17- السلبية، قل دائماً وماذا إذا؟ 18- (القراءة). 19- كتابة المشكلات على ورقة، تساعد على تنظيمها والسيطرة عليها. 20- الصلاة والتأمل في دلائل عظمة الله عزّ وجلّ. 21- التحلي بالمرونة. 22- ذكر محمد وآله (ص) باستمرار تولد حالة الشعور بالرضا والطمأنينة. المصدر: كتاب (كي نحيا.. دروس في فن التواصل وإدارة الذات)