

## المواقف الايجابية في الحياة تصنع اشخاصا ايجابيين

2016-09-08 دعاء رحيم سلطان

من منا لا يحلم بان يكون انسانا محبب طموح متفائل في الحياة منفتح على العالم مؤثرا بالآخرين بشكل ايجابي!! الكل يحلم بذلك فتلك هي صفات الشخصية الايجابية والتي غالبا ما نسمع عنها ولكن هل اصبح من الصعب الاتصاف بصفات هذه الشخصية بحكم ما يحيط بنا من يأس واحباط وصعوبات الحياة وما نواجهه اليوم من تطرف وانحراف وابتعاد عن مبادئ الحياة السامية للانسان وبعدها عن الاخر؟؟

ورد في الحديث عن الامام علي (عليه السلام) قوله : "ذروة الغايات لا ينالها الا ذووا التهذيب والمجاهدات"، فغالبا ما نسمع عبارة تصرف بايجابية عندما نكون محبطين ولكننا لا نأخذ هذه الكلمات بجدية ظنا منا انها غير فعالة وقد يكون اعتناق مبدأ الإيجابية في كل شيء صعب إلا أنه ليس امرا مستحيلا، فالإيجابية مهارة كباقي المهارات تحتاج الى بعض الممارسة والتدريب لكي تصبح شخص إيجابي في أفكارك وأفعالك

وبما أن الإيجابية هي اكسير سعادة الانسان ولمواجهة التأثيرات السلبية التي تحيط بنا كان لابد من اتباع الطرق التي تساعد على تبني الإيجابية كأسلوب حياة.

### أولاً: تحكّم في نفسك

لا يمكن لاحد ان يؤثر عليك الا اذا سمحت له بذلك لأنك أنت الشخص الوحيد الذي يملك القدرة على السيطرة على أفعالك وأفكارك لذا لا تسمح لأحد بأن يؤثر عليك ولا تتأثر بأراء الناس وأفكارهم وحاول أن تحتفظ بالإيجابية التي تتبناها في كل ما تقوم به.

### ثانياً: تجنّب الأشخاص السلبيين

الكثير من الاشخاص السلبيين يبثون لمن حولهم الاحباط والحزن والفشل والاكتئاب , فاذا عزمت على ان تتبنى الإيجابية كأسلوب حياة يجب أن تحرص على تجنب الاشخاص السلبيين واستبدالهم بالأشخاص المفعمين بالإيجابية

### ثالثاً: استخدم المصطلحات الإيجابية

"أنا أشعر بالسعادة والفرح" "أنا أستطيع" "أنا ناجح" "أنا ذكي"، الحرص على استخدام هذه الكلمات يسهل عليك ان تكون شخصية ايجابية.

### رابعاً: تجنب وسائل الاعلام

معظم وسائل الاعلام تبث الرسائل السلبية سواء مواقع تواصل او شاشات التلفاز وغيرها فنجد فيها أخبار عن الحروب والكوارث والجرائم لذا احرص على تجنب متابعة الأخبار التي تحتوي على أخبار سيئة واستبدالها بما يساعدك على الشعور بالسعادة والفرح وستشعر بطاقة إيجابية كبيرة.

### خامساً: ضع الإيجابية في عقلك الواعي

بالتاكيد انت قادر على ان تضع مجموعة من المعتقدات والأفكار الإيجابية واستخدامها عند التعرض لأي مشكلة ستسهل عليك هذه المعتقدات تخطي المشاكل والعقبات التي تواجهها كما أن التدرّب على ذلك سيجعلك مع الوقت شخص إيجابي بامتياز.

واخيرا نقول اذا اردت ان تكون انسانا ايجابيا او ان تؤثر بالآخرين بشكل ايجابي فان هذا الامر لن يحصل بين ليلة وضحاها بل يحتاج الى جهد وصبر ومثابرة واصرار لذا عليك البدء من هذه اللحظة.