

التفكير الإيجابي يلوّن الحياة

لا شك في أن التفكير الإيجابي يلوّن الحياة بالنجاح والتقدم والإنجازات، ويرتقي بالإنسان ويساعده على مواجهة المواقف الصعبة بتفاؤل، وكلنا يعلم أنه يبدأ بمجرد أن يبادر الإنسان إلى وضع احتمالات واقترح حلول لاجتياز التحديات، التي تستجد في حياته، ولكن كيف ندرّب أنفسنا عليه؟

1 انظر للمشكلة من جميع الزوايا.

2 ضع احتمالات وخططاً منطقية.

3 انظر لمحاسن الأمور قبل سلبياتها.

4 ادرس وجهات النظر الأخرى.

5 سجل ملاحظتك وابتعد عن السلبية.

6 قيم أفكارك قبل اتخاذ قراراتك.

7 تحمل مسؤولية مواقفك وتبعاتها.

8 تعامل مع التحديات بحماس.

9 لا تخشِ الفشل أو المجازفة.

10 اقتدِ بالناجحين.

فوائد لمرونة التفكير:
إيجاد حلول، قرارات
مجدية، مضاعفة الإنتاج.

3

4

تعيق التفكير الإيجابي:

1 التوتر

2 الخوف

3 الإفعال

4 العاطفة

1 صحة أفضل

2 توتر أقل

فوائد التفكير الإيجابي

3 إبداع أكبر

4

حضور اجتماعي مؤثر



دراسة

هولندية أكدت أن المرأة تتعرض للاكتئاب ولضغوطات حياتية أكبر من الرجل، ما يجعلها تحمل مشاعر سلبية أكثر منه.

3

أيام من الكتابة المكثفة عن الأمور الإيجابية كفيلا بتقليل الومكات الصحية حسب دراسة أميركية.

10

دقائق من التأمل يومياً تعزز جودة التفكير الإيجابي حسب دراسة بريطانية.