



كيف تصل إلى التفاؤل؟

هل نصف كوبك فارغ أم ممتلئ؟ إجابتك على هذا السؤال قد تعكس نظرتك للحياة، وموقفك تجاه نفسك، وما إذا كنت متفائلاً أو متشائماً، بل ويمكن لها حتى أن تؤثر على صحتك. كل حياة لها نجاحاتها وإخفاقاتها، ولكن قد وُجد أن امتلاك نظرة متفائلة تجاه الحياة يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على نوعية الحياة، من الناحية الذهنية والجسدية. ويُعتبر التفاؤل أيضاً عنصراً أساسياً في إدارة الضغط والإجهاد. والتفاؤل لا يعنى أن نتجاهل الأشياء القاسية أو الصعبة في الحياة، ولكنه يعنى الطريقة التى نتعامل بها مع هذه الأشياء. إذا كانت نظرتك تشاؤمية فقد يكون من الصعب إعادة توجيه وجهة نظرك، لكن من الممكن أن تسلط الضوء على الجانب الإيجابي فى حياتك مع قليل من الصبر والتعقل.

انفعالاتك بدلاً من إنكارها يمكن أن يساعدك أن تكون مرتاحاً مع نفسك، الذى يعد مهماً بالأخص حينما تظهر هذه المشاعر السلبية. فقد تبين من قِبل العديد من الدراسات أنه يمكن للتأمل الواعى أن يساعد فى حالات القلق والاكتئاب. كما يمكنه أن يعيد تشكيل الطريقة التى يستجيب بها جسمك للإجهاد.

ابحث عن فصول للتأمل فى مجتمعك. يمكنك أن تجد أيضاً دروساً على الإنترنت ليس عليك أن تقضى وقتاً طويلاً فى التأمل حتى ترى تأثيره. فبضع دقائق يومياً فقط يمكنها أن تساعدك أن تصبح أكثر وعياً وتقبلاً لعواطفك.

٣ - حدد ما إذا كان حديثك الداخلى متفائلاً أم متشائماً.

يعتبر حديثنا الداخلى مؤشراً كبيراً على ما إذا كنا بطبيعة الحال نتبنى نظرة إيجابية أو سلبية عن الحياة. راقب حديثك الداخلى على مدار اليوم وتعرّف ما إذا كان أى من الأحاديث الذاتية السلبية الآتية (حديثك الداخلى) هو ما يدور بانتظام:

- تضخيم الجوانب السلبية للموقف وتهميش الإيجابيات جانباً.
- إلقاء اللوم تلقائياً على نفسك حيال حدوث أى حدث أو موقف سلبى.
- استباق الأحداث السيئة قبل

يجب أن تكون متطلعاً عند كتابة هذه التدوينات. لا تستخدمها فقط كمكان للتخبط فى المشاعر السلبية. فكر فيما يمكنك تعلمه من التجربة. ما الذى يمكن استغلاله فى نضج شخصيتك؟ هل يمكنك استخدام هذه التجربة لتعلم عن التجارب الأخرى؟ إذا واجهت وضفاً مماثلاً فى المرة القادمة، كيف يمكن أن ترد بطريقة تتماشى مع قيمك الخاصة؟ على سبيل المثال: يمكن لإدراكك السبب وراء ردك الغاضب هذا أن يساعدك أن تدرك أن كل شخص يرتكب أخطاء، ويشجعك على أن تكون أكثر تعاطفاً مع الآخرين فى المرة القادمة التى يظهر فيها شخصاً ما مشاعر غضب تجاهك. وجود فكرة مسبقة لكيفية الرد فى المواقف السلبية يمكن أيضاً أن يساعدك فى اللحظات الصعبة.

٢- مارس التأمل الواعى.

يعد التأمل الواعى عنصراً أساسياً فى التفاؤل لأنه يشجعك على التركيز على الاعتراف بمشاعرك فى اللحظة الحالية دون الحكم عليها. تشأ ردود الفعل السلبية فى كثير من الأحيان عندما نحاول مقاومة مشاعرنا، أو عندما نسمح لأنفسنا بأن نكون غارقين فى مشاعرنا التى ننسى أننا نستطيع التحكم فى استجابتنا لها. التركيز على التنفس، وقبول جسمك ومشاعرك، والتعلم من

شارك فى التأليف:

Sandra Possing

هذه المشاعر السلبية. يمكن أن تساعدك الكتابة فى دفتر اليومية على القيام بذلك. اكتب عندما تواجه مشاعر أو أفكاراً سلبية، ثم افحص سيقاتها واكتشف طرقاً بديلة للتعامل معها. على سبيل المثال: تخيل أن شخصاً ما اعترض طريقك فى حركة المرور. ترد على ذلك بمشاعر من الغضب، أو باستخدام الكلاكس، أو ربما تصرخ فى السائق بالرغم من أنه لن يسمعك. تستطيع أن تكتب ما حدث فى دفتر اليوميات: كيف جعلك تشعر، وكيف كان ردك المباشر على ذلك. لا تصدر حكماً على نفسك بالصحة أو الخطأ، فقط اكتب ما حدث.

ثم بعد ذلك خذ خطوة إلى الوراء وفكر فيما كتبت. هل كانت استجابتك تتفق مع قيمك ومع الشخص الذى تريد أن تكونه؟ إذا كانت إجابتك بالنفى؛ كيف كان بإمكانك التصرف بشكل مختلف؟ ما الذى تعتقد أنك كنت ترد عليه حقاً؟ على سبيل المثال: ربما لم تكن غاضباً حقاً من السائق. ربما مررت بيوم مجهد وسمحت لهذا الضغط أن ينفجر فى وجه هذا الشخص.

تعلم احتضان مشاعرك

١- تعرّف على الأشياء الجيدة والسيئة فى حياتك واكتشف كيف تأثرت بكل منهما.

التفاؤل لا يعنى أننا يجب أن نشعر «بالسعادة» فى كل الأوقات. فى الواقع محاولة إجبار نفسك على أن تكون سعيداً أثناء المرور بتجارب مؤلمة يمكن أن يكون غير صحى. وبدلاً من ذلك يجب أن تكيف نفسك على كل أنواع المشاعر فى الحياة، مع تقبل الجوانب السلبية منها وكذلك الإيجابية كجزء طبيعى من التجربة الإنسانية. محاولة قمع نوع معين من المشاعر يمكن أن يسبب اضطراباً عاطفياً شديداً. عدم التركيز على نوع واحد من المشاعر أكثر من المشاعر الأخرى يمكن أن يساعدك فى واقع الأمر على أن تصبح أكثر تكيفاً وفعالية فى المواقف غير المتوقعة فى المستقبل. وسوف يزيد هذا من قدرتك على أن تكون متفائلاً ومرناً عند مواجهة المجهول.

يمكن للمشاعر السلبية أن تصبح عادة دائمة مع مرور الوقت. تجنّب إلقاء اللوم على نفسك من أجل المشاعر والتداعيات السلبية. اللوم غير مفيد بالمرّة لأنه لا يعمل على أن تكون ناضجاً، لكن يطيل النظر فيما حدث بالفعل. ركز بدلاً من ذلك على أن تكون منفتحاً وواعياً عند ظهور

المتفائلين أنهم يميلون إلى الاعتقاد بإمكانية التغلب على الأحداث أو التجارب السلبية من خلال جهودهم وقدراتهم.

- ابدأ تدريجياً. لا تشعر أنك مطالب بأخذ كل شيء دفعة واحدة.
- التفكير الإيجابي يمكن أن يؤدي إلى نتائج إيجابية. توصلت إحدى الدراسات إلى أنه عند تدريب لاعبي كرة السلة على إرجاع الفضل في الحصول على النتائج الإيجابية إلى قدراتهم - كتنسيق رمية حرة مثلاً - وإرجاع أسباب النتائج السلبية إلى عدم بذلهم الجهد الكافي؛ يحدث تحسناً ملحوظاً في أداء اللاعبين.

٩- ابتسم كثيراً

تؤكد الدراسات أن احتفاظك بالابتسامة على وجهك يمكن في الواقع يشعرك بمزيد من السعادة ويجعلك أكثر تفاؤلاً حول الحاضر والمستقبل.

في إحدى الدراسات، الأشخاص الذين طلب منهم أن يضعوا قلماً في أفواههم (بحيث يرسم شكل عضلات الوجه مثل الابتسامة) قد صنفوا الرسوم المتحركة على أنها مسلية أكثر من الأشخاص الآخرين، دون أن يدركوا أن الابتسامة هي التي عززت ردة فعلهم تلك. تغييرك لعضلات وجهك بشكل واع من أجل التعبير عن عاطفة إيجابية يعمل على إرسال رسالة إيجابية مماثلة إلى المخ ويغير مزاجك إلى الأفضل

١- لاحظ مدى اتصالك بالعالم

لا ينبع التفاؤل ببساطة من داخل عقلك ثم ينطلق إلى الخارج؛ بل ينمو بينك وبين العالم الذي تعيش في فيه. تعرّف على الأشياء التي تجعلك غير سعيد في بيئتك المحيطة وابدل وقتك وطاقتك في تغييرها.

اعمل من أجل تغيير العالم إلى الأفضل بشكل ملموس، متناولاً كل موضوع على حدة. يمكن أن يتم ذلك في صورة الانضمام لإحدى حركات العدالة الاجتماعية أو متابعة قضية سياسية مهمة بالنسبة لك.

مع ذلك تذكر أن هناك الكثير من الثقافات المتنوعة في العالم التي تعد ثقافتك واحدة منها فقط وسط هذا التنوع. لا تشغل بفكرة أن ثقافتك أو طريقتك التي تفعل بها الأشياء هي الأفضل أو الطريقة الوحيدة. تقبل التنوع في العالم والعمل على مساعدة الآخرين وفقاً لمعاييرهم يمكن أن يعلمك أن ترى

غيرك إلا أن ذلك يؤدي في كثير من الأحيان إلى التفكير السلبي المحض («لديهم أموال أكثر مما لدي»، «هي تجرى أسرع مما أفعل»). تذكر أن هناك دائماً من هو أسوأ منك حالاً. تجنب المقارنات السلبية مع الآخرين، وركز بدلاً من ذلك على الإيجابيات. تشير الدراسات إلى أن تدمير الشخص وشكواه من المشاكل قد يكون مرتبطاً بالانكسار والقلق.

- يمكن للتعود على الشعور بالامتنان خلال حياتك اليومية أن يكون وسيلة جيدة للخروج من دوامة المقارنات السلبية. اكتب خطابات تشكر فيها كل شخص في حياتك أو عبّر لهم عن ذلك وجهاً لوجه. التركيز على هذه العناصر الإيجابية في حياتك يُمكن أن يحسّن مزاجك ويزيد من إحساسك العام بالصحة.

- احتفظ بدفتر من أجل تسجيل مشاعر الامتنان فقط. فقد وجدت الأبحاث أن الرجال والنساء الذين يكتبون بضعة أسطر كل أسبوع عن الأشياء التي حدثت في لهم الأونة الأخيرة وجعلتهم يشعرون بالامتنان يميلون إلى التفاؤل أكثر من غيرهم كما يشعرون بالرضا حيال حياتهم بشكل عام.

٨- اعمل على تحسين وضعك في مجال أو اثنين من حياتك

- غالباً ما ينبع التفاؤل من الشعور بالعجز وفقد السيطرة. حدّد واحداً أو اثنين من الجوانب المهمة في حياتك التي ترغب في تغييرها ثم اعمل على تحسينها. سوف يساعدك ذلك على استعادة ثققتك في قوتك الخاصة وقدرتك على إحداث تغيير في حياتك اليومية.

- عليك أن ترى نفسك كسبب، وليس نتيجة، حيث يعرف عن

بالمزلة دون الحصول على دروس أو القراءة عن هذا الموضوع مجرد أنه «من الممكن تحقيق أي شيء»؛ هو مثال على التفاؤل الأعمى (كذلك محفوظ بالمخاطر). ذلك التفاؤل ليس واقعياً ولا يُقر بضرورة العمل للتغلب على العقبات. مثل هذه القرارات يمكن أن تضعك في خطر حقيقي.

التفاؤل الحقيقي سوف ينظر إلى القفز بالمظلات على أنها رياضة معقدة تتطلب الكثير من التدريب واحتياطات السلامة. بدلاً من التكاسل من كمية العمل المطلوبة، سوف يضع الشخص المتفائل هدف (تعلم القفز بالمظلة) ثم يبدأ العمل الجدي في سبيل تحقيقه، واثقاً من قدرته على ذلك.

٦- اكتب لنفسك تأكيدات إيجابية يومية

تدوين الجمل القصيرة يساعدنا في الاعتقاد بإمكانية القيام بأي شيء نريد تحقيقه. دون بعض التأكيدات التي تذكرك بما تريد تغييره في نظرتك إلى العالم. ضعها في أماكن حيث يمكنك رؤيتها كل يوم؛ مثل مرآة حمامك، داخل دولابك الخاص، على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، أو حتى على حائط الحمام. يمكن للتأكيدات الإيجابية أن تكون كالتالي:

«كل شيء ممكن».
«ظروفي لا تصنعني، بل أنا من يصنع الظروف».
«الشيء الوحيد الذي يمكنني التحكم فيه هو موقفى تجاه الحياة».
«دائماً لديّ خيار».

٧- تجنب مقارنة نفسك بالآخرين

من السهل أن تحقد على

وقوعها. كأن تحصل على مشروب آخر غير الذي طلبت، فتعتقد تلقائياً أن بقية اليوم سيكون كارثياً.

- رؤية الأشياء فقط على أنها إما جيدة أو سيئة (ما يعرف أيضاً بالاستقطاب)، حيث لا يوجد لديك مساحة للاحتمالات الوسطى.

٤- ابحث عن الإيجابيات في حياتك.

من المهم إعادة توجيه حديثك الداخلي للتركيز على الجوانب الإيجابية لديك كفرد ولدى العالم من حولك. على الرغم من أن التفكير الإيجابي هو واحد من الخطوات نحو التفاؤل الحقيقي، إلا أن الآثار المترتبة على التفكير الإيجابي لكل من جسمك وعقلك يمكن أن تكون كبيرة، مثل:

- زيادة العمر
- خفض معدلات الاكتئاب
- خفض مستويات القلق
- تقوية الجهاز المناعي
- صحة نفسية وجسدية أفضل
- تقليل خطر الوفاة من أمراض القلب والأوعية الدموية
- تحسين مهارات التعامل مع المصاعب وأوقات الضغط

٥- تذكر أن التفاؤل الحقيقي يختلف عن التفاؤل الأعمى

يكون التفاؤل تفاؤلاً أعمى عندما يعتقد الشخص بأن شيئاً سيئاً لا يمكن أن يحدث. يمكن لذلك أن يؤدي إلى الثقة العمياء والسذاجة وقد يصل بصاحبه إلى خيبة الأمل أو يضعه في خطر. التفاؤل الحقيقي لا يكتفى بتجاهل التحديات أو بالتظاهر بأن المشاعر والخبرات السلبية لا وجود لها فحسب؛ بل يعترف بهذه التحديات ثم يقول: «أستطيع أن أتخطى هذا كله».
على سبيل المثال: قرارك أن تقفز



الصحة النفسية
في
الصحف والمجلات



الجمال والإيجابية في أشياء كثيرة وعلى النطاق الأصغر، فيمكن حتى لإعادة ترتيب الأشياء الملموسة مثل أثاث المنزل أن يساهم في كسر أنماط التفكير القديمة وغير المفيدة ليسمح لك بتشكيل أخرى جديدة. وقد أظهرت الدراسات أن إنهاء عادة قديمة يكون أسهل إذا قمت بتغيير روتينك؛ لأن هذا ينشط مناطق جديدة من الدماغ.

يسير هذه جنباً إلى جنب مع أهمية أن تتعلم كيف تقبل وتتعامل مع مجموعة واسعة من المشاعر، حيث من المستحيل أن تخرج بتجربة من أشياء لست مضطراً لمواجهتها بدلاً من محاولة السيطرة الجزئية على مشاعرك بأن تكرر نفس العادات كل يوم، حاول أن تخوض كل تجربة وأن تجد سبلاً لتحسين البيئة المحيطة بك. ابن أهدافاً وتوقعات للمستقبل من خلال تقاعلك الملموس مع الأشخاص الآخرين والبيئة. بذلك تستطيع أن تتجنب خلق توقعات غير واقعية لنفسك ولغيرك.

٢- حاول التفكير فيما ستكون عليه حياتك بدون الإيجابيات

يأتي هذا التدريب من الباحثين في جامعة بيركلي Berkeley الذين أوصوا بأن نأخذ ١٥ دقيقة أسبوعياً لممارسته. التفكير في كيف ستكون حياتك مختلفة بدون وجود أشياء تحبها أو تمت لها يساعدك على تنمية التفاؤل من خلال مواجهة الميل الطبيعي لدى البشر لافتراض أن الأشياء الجديدة في الحياة ما هي إلا «عطايا». تذكرك أننا محظوظون على كل شيء إيجابي يحدث وأن تلك الأمور لم تكن حتمية؛ من شأنه أن يعزز لديك نظرة للحياة ممتنة ومستحبة.

- ابدأ بالتركيز على حدث إيجابي واحد في حياتك؛ مثل إنجاز ما أو رحلة أو أي شيء ذي معنى بالنسبة لك.

- تذكر الحدث وفكر في الظروف التي سمحت له أن يحدث. - فكر فيما كان سيحدث إذا اختلفت الظروف. في السبل التي ربما كانت مختلفة عما كان بالفعل. على سبيل المثال: ماذا لو لم تتعلم اللغة التي أدت بك أن تذهب في تلك الرحلة، أو لو لم تقرأ الجريدة في اليوم الذي وجدت بها إعلاناً

ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل. لا ينحصر النشاط البدني فقط في صالة الجيم. اذهب للتنزه مع كلبك. استخدم السلالم داخل العمل بدلاً من المصعد. أي قدر من الحركة الجسدية يمكن أن يساهم في تحسين مزاجك.

اعمل على الحد من المواد المؤثرة على الحالة المزاجية مثل المخدرات أو الكحول. فقد وجدت الدراسات أن هناك ترابطاً خطيراً بين التشاؤم وتعاطى المخدرات أو تناول الكحول.

٦- أحط نفسك بالأهل والأصدقاء الذين يساهمون في تحسين مزاجك

على سبيل المثال العب مع أطفالك، أو اذهب إلى حفلة موسيقية مع شقيقتك. قضاء الوقت مع أشخاص آخرين كثيراً ما يكون وسيلة رائعة لتقليل العزلة والشعور بالوحدة اللذين قد ينتج عنهما مشاعر التشاؤم والتشكك.

- احرص على أن يكون الأشخاص الموجودين في حياتك إيجابيين وداعمين لك. لن يكون لدى كل شخص تقابله في الحياة

واجهت مشكلة في سيارتك أدت بك إلى التأخر عن العمل؛ حيث كان عليك للحاق بالأتوبيس. إنه موقف لا تحسد عليه بالطبع، ولكن يمكنك أن تنظر إلى ما يأتي باعتبارها جوانب مشرقة محتملة: - قابلت في الأتوبيس نوعاً جديداً من الناس لا تتفاعل معهم عادة

- كنت قادراً على اللحاق بالأتوبيس، وهو أرخص كثيراً من أن تأخذ سيارة أجرة إلى مكان العمل

- السيارة لازالت قابلة للإصلاح حتى وإن كانت أشياء بسيطة، احرص على إيجاد ثلاثة على الأقل. سوف يساعدك ذلك على أن تصبح بارعاً في تغيير تسيارتك واستجابتك للأحداث.

٤- سخّر بعض الوقت من أجل الأنشطة التي تجعلك تضحك أو تبتسم

اسمح لنفسك بأن تضحك. العالم مكان مليء بالمرح. كن جزءاً من ذلك! شاهد المسلسلات والبرامج التلفزيونية الكوميديا، احضر عروض الضحك المعتادة، احصل على كتاب للنكت. لكل شخص حس فكاهي مختلف، المهم أن تركز على إيجاد الأشياء التي تجعلك تضحك. اهتم بأن تبتسم مرة واحدة على الأقل يومياً وتذكر أن الضحك وسيلة طبيعية لتفريغ الضغط.

٥- تبين نمط حياة صحي

قد يرتبط التفاؤل والتفكير الإيجابي ارتباطاً وثيقاً بالتمارين والصحة البدنية. في الواقع قد تبين أن التمارين الرياضية قد تكون محسناً مزاجياً طبيعياً، معززة بالإندورفين الذي يُفرز عند انخراطك في النشاط البدني. مارس نوعاً من النشاط البدني

عن وظيفتك التي تحبها الآن. - اكتب جميع الأحداث والقرارات المحتملة التي كانت لتجرى بشكل مختلف وتوقف هذا الحدث الإيجابي عن الوقوع. - تخيل شكل حياتك ما لم يحدث ذلك. تخيل كل الأشياء التي كانت ستفوتك إذا لم يكن لديك كل الأشياء الإيجابية الأخرى التي أتت نتيجة لهذا الحدث.

- عد إلى تذكر أن هذا الحدث قد تم بالفعل وفكر في الإيجابيات التي جلبها لحياتك. عبّر عن امتنانك لأن تلك الأمور التي «لم» تكن حتمية الحدوث قد عملت على جلب هذه التجربة الممتعة لك.

٣- ابحث عن الجانب المشرق

إن الميل الطبيعي لدى البشر هو التركيز على ما يسير على نحو خطأ في حياتنا وليس ما يسير بشكل جيد. واجه هذا الميل من خلال النظر في الحدث السلبي والعمود على «الجانب المشرق» فيه. فقد أظهرت الأبحاث أن القدرة على ذلك تعد عنصراً رئيسياً من عناصر التفاؤل، كما تقيد أيضاً في منع التوتر والاكتئاب وتساعدك في علاقاتك مع الآخرين. حاول أن تتدرب على ذلك عشر دقائق كل يوم على مدار ثلاثة أسابيع وستدهش كيف أصبحت أكثر تفاؤلاً.

- ابدأ بكتابة ٥ من الأشياء التي تجعلك تشعر أن حياتك جيدة بطريقة ما

- ثم فكر في وقتٍ مما لم تسر فيه الأمور كما هو متوقع، أو كان قد سبب لك الألم أو الإحباط. ثم اكتب بإيجاز ماذا كان الموقف.

- ابحث في هذا الموقف عن ٢ أشياء قد تساعدك على رؤية «الجانب المشرق». على سبيل المثال: ربما قد

مركز التدريب ATC وتنمية المهارات

بمستشفى

د. جمال ماضى أبو العزائم

دورات تدريبية

١ - مدرسة الإدمان

٢ - الأخصائى النفسى الأكلينيكى

٣ - فن التعامل مع الأطفال

٤ - فن التعامل مع المراهقين

٥ - فن العلاقات الزوجية الناجحة

٦ - السمونة والعلاج النفسى

٧ - كيف تحدد مستقبلك وتختار كليتك

٨ - كيف تقلع عن التدخين

٩ - أخصائى علم النفس العصبى

للحجز والاستعلام :

01111660232

بلد آخر؛ فالإيجابية فى تصرفاتك تجاه الآخرين تعود عليك بمزيد من التفاؤل.

وقد تم الإجماع على دور العمل الخيرى فى تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات؛ مما قد يساعدك فى التغلب على التشاؤم والشعور باليأس.

- خدمة الآخرين ومنهم قد يشعرك أيضاً بالرضا من أجل مساهمتك فى العالم. وهذا تحديد حقيقى إذا قمت بمساهمته بشكل شخصى عوضاً عن القيام بها بشكل مجهول أو عبر الإنترنت.

- يمكن للعمل التطوعى أن يساعدك فى تكوين صداقات وعلاقات جديدة، ليحيطك بجمتمع إيجابى يمكنه أن يعزز من تفاؤلك.

يعتبر الابتسام فى وجه الغرباء سلوك ثقافى. فمثلاً تراه الثقافة الأمريكية عموماً على أنه شيء ودى، بينما تنظر إليه الثقافة الروسية بعين الشك. لا تتردد فى أن تبسم فى وجه الآخرين فى الأماكن العامة، ولكن كن على دراية بأنه قد يكون لديهم تقاليد مختلفة عما لديك، ولا تشعر بالإهانة إذا لم يردوا الإيماءة (أو حتى بدوا منزعجين منها).

٨- ادرك أن التفاؤل مثل الحلقة

كلما انخرطت فى التفكير والفعل الإيجابى، كان سهلاً عليك الحفاظ على نغمة التفاؤل فى حياتك اليومية.

أفكار مضيئة

■ لكل شخص لحظات ضعف. ربما تتعرقل فى بعض الأوقات أو تعود إلى بعض العادات السيئة، لكن تذكر لحظات التفاؤل الماضية وذكر نفسك بأن المشاعر الإيجابية ليست صعبة. تذكر: أنك لست وحدك. ارجع إلى المجموعات الداعمة لك من أجل مساعدتك على العودة إلى التفكير الإيجابى مجدداً.

■ ابتسم وانظر فى المرأة. فذلك وفقاً لنظريات التعرف على الوجه يساعدك أن تظل سعيداً وتواصل التفكير بشكل إيجابى.

■ حدد الإيجابيات والسلبيات أو المنافع والمساوئ فى كل موقف، لكن ركز أكثر على الإيجابيات.

تحذيرات:

لا تخلط بين التشاؤم والاكتئاب. الاكتئاب يمكن أن يكون حالة مرضية خطيرة ومن المهم استشارة المتخصصين إذا كنت ترى أن نظرتك السلبية ربما تكون أحد علامات هذه الحالة.

نفس توجهاتك وتوقعاتك فى الحياة، هذا طبيعى تماماً. مع ذلك إذا وجدت أن سلوك وتصرفات شخص آخر تؤثر عليك سلباً، ابتعد عن هذا الشخص. فالبشر عُرضة بشكل كبير لما يعرف بـ «العدوى العاطفية»؛ بمعنى أن مشاعر ومواقف من حولنا تؤثر على شعورنا. تزيد الأشخاص السلبية حجم التوتر لديك كما يجعلونك تشك فى قدرتك على مواجهة الشعور والضغط بشكل صحى.

- لا تخف من التجربة فى علاقاتك. لا يمكنك أبداً أن تعرف ما إذا كان أحد الأشخاص، حتى ولو كان يختلف كثيراً عنك، يستطيع أن يأتى بشيء ذى قيمة إلى حياتك. انظر للأمر على أنه نوع من الكيمياء، فمن الضرورى أن تجد التركيبة المناسبة من الأشخاص لكى يكون لديك نظرة متفائلة حول المستقبل.

- تغير المزاج لا يعنى تغيراً فى الشخصية. أن تكون متفائلاً يختلف عن أن تكون انبساطياً أو اجتماعياً. ليس شرطاً من شروط التفاؤل أن تكون شخصاً انبساطياً. فى الواقع محاولة أن تكون شخصاً آخر قد يسبب شعوراً بالاستنزاف والحرز وليس التفاؤل.

٧- كن إيجابياً فى تصرفاتك تجاه الآخرين

التفاؤل أمرٌ مُعَد. إظهار الإيجابية والتعاطف فى تعاملك مع الآخرين قد لا يفيدك فحسب، لكنه يقد يخلق «تأثيراً مضاعفاً» حيث يتشجع الآخرون على أن يكونوا إيجابيين مع المزيد من الأشخاص. طالما كان هذا سبباً فى اعتبار أنشطة العمل الخيرى أو التطوعى عاملاً مهماً فى تحسين المزاج. سواء كان ذلك من خلال دعوة شخص غريب إلى فنجان قهوة، أو خدمة ضحايا الزلازل فى

