

برنامج التفكير الإيجابي

إليك هذا البرنامج الهام الذي يُغير من نمط تفكيرك ؛ ويُحوّله من تفكير سلبي لا قيمة له إلى تفكير إيجابي يعود عليك بالنفع ؛ وهذا البرنامج هو ما يلي :

١- كُنْ مُتَفَانًا لِتَجَاهِ كُلَّ شَيْءٍ ؛ وَفِي الْأَرْبَعِ وَالْعِشْرِينَ سَاعَةَ الْقَادِمَةِ قُلْ فَقَطْ أَشْيَاءَ مُوَحِّيةً بِالْأَمَلِ ؛ وَأَشْيَاءَ إِيْجَابِيَّةٍ حَوْلَ أُسْرَتِكَ وَصَحَّتِكَ وَعَمَلِكَ وَمُسْتَقْبَلِكَ ؛ وَأَصْلُ هَذِهِ الْأَفْكَارِ لِمُدَّةِ أُسْبُوعٍ عَلَى الْأَقْلِ ؛ وَهُنَا نُشِيدُ بِأَذْكَارِ الصَّبَاحِ وَالْمَسَاءِ الَّتِي تَدْعُو إِلَى التَّفَاوُلِ وَالْإِنْشِرَاحِ ؛ وَسَتَرَى بِإِذْنِ اللَّهِ التَّغْيِيرَ الَّذِي سَيَطْرَأُ عَلَى طَرِيقَتِكَ وَتَفَكِيرِكَ ؛ وَسَتَجِدُ نَفْسَكَ تَتَقَدَّمُ طَوَالَ حَيَاتِكَ .

٢- اِهْتَمِ بِغِذَاءِ عَقْلِكَ عَنْ طَرِيقِ قِرَاءَةِ كُتُبٍ أَوْ مَقَالَاتٍ ؛ أَوْ الْإِسْتِمَاعِ إِلَى بَرَامِجٍ تَرْتَقِي بِالْمَعْنَوِيَّاتِ ؛ وَتُجَنِّبُ الْقِصَصَ وَالْأَخْبَارَ الَّتِي تَتَحَدَّثُ عَنِ الْمَآسِي وَالْجَرَائِمِ ؛ وَاقْرَأْ سِيرَ النَّاجِحِينَ الَّذِينَ حَقَّقُوا نَجَاحًا بَاهِرًا وَتَغَلَّبُوا عَلَى عَقَبَاتٍ هَائِلَةٍ .

٣- صَاحِبْ أَنَاثًا إِيْجَابِيَّينَ ؛ وَضَعْ قَائِمَةً بِأَسْمَاءِ أَصْدِقَائِكَ ؛ وَقَرِّرْ قِضَاءَ وَقْتٍ أَطْوَلَ مَعَ الْإِيْجَابِيَّينَ مِنْهُمْ .

٤- تُجَنِّبِ الْمَجَادَلَاتِ وَالصَّرَاعَاتِ وَالْأَوْضَاعَ السَّلْبِيَّةَ ؛ وَالْقَضَايَا الَّتِي لَا دَاعِيَ لَهَا وَلَا جَدْوَى مِنَ الْإِنْخِرَاطِ فِيهَا .

٥- حَافِظْ عَلَى صَلَوَاتِكَ ؛ وَاعْطِ نَفْسَكَ وَقْتًا لِلتَّأَمُّلِ فِي الْأَشْيَاءِ الرَّائِعَةِ الْجَمِيلَةِ

---

التي وهبك الله إياها ؛ والتي ليس أقلها القُدرة على اكتشاف الخير في كُل حالة .

٦- قم بعمل العديد من تمارينات تنمية قُدرات الذكاء ؛ وزيادة الثقة بالنفس ؛ لمدة أربعة عشر يوماً على الجُملة التالية : أنا الآن أفكّر إيجابياً ؛ أو أي جُملة بنفس المعنى ؛ ولكنك تشعر بأنها أقوى ؛ وبعد إتمام فترة ٢١ يوماً أعد طرح الأسئلة حول التفكير الإيجابي على نفسك ولاحظ إجاباتك .