

الدرس التاسع: الشخصية الإيجابية

تمهيد:

الشخصية الإيجابية هي التي تكون منتجة في كافة مجالات الحياة، وفقاً لقدرتها وإمكاناتها، بالإضافة إلى توازنها وانفتاحها على المجتمع والأشخاص، بحسب نوع العلاقة ومدى تعمقها، إذ يمتلك الشخص الإيجابي الموازنة بين حقوقه الذاتية، وواجباته نحو ذاته ونحو المجتمع بشكل عام، فغالبًا ما يمتلك الشخص الإيجابي أساسًا نفسية صحية وسليمة، تتكون لديه ... وقد تصادف في حياتك شخصية منتجة، محبوبة لدى الجميع ومحبة للخير، معطاءة، تتعامل بصدق ونفسية سليمة، وتتفانى في عملها بأقصى درجة وبأقل المهارات، حينها فقط تأكد أنها الشخصية الإيجابية، التي سنشد عضدك وتجذبك دومًا نحو الأفضل.

1 - تعريف الشخصية الإيجابية:

هي الشخصية التي تكون منتجة في كافة مجالات الحياة، وفقاً لقدرتها وإمكاناتها، بالإضافة إلى توازنها وانفتاحها على المجتمع والأشخاص، بحسب نوع العلاقة ومدى تعمقها، إذ يمتلك الشخص الإيجابي الموازنة بين حقوقه الذاتية، وواجباته نحو ذاته ونحو المجتمع بشكل عام، فغالبًا ما يمتلك الشخص الإيجابي أساسًا نفسية صحية وسليمة، تتكون لديه منذ الصغر، ونستطيع أن نقول إن هذا ما يؤهله بنسبة كبيرة لأن يتعامل بإيجابية وتفاؤل، مع جميع الأشخاص، والمحن ومواقف الحياة التي يمر بها.

2 - صفات الشخصية الإيجابية:

تمتلك الشخصيات الإيجابية العديد من الصفات التي تميزها، والتي تكون عكس صفات الشخصية السلبية تمامًا، ومن أبرز هذه الصفات:

3 - تقبل الأخطاء:

تتقبل الشخصيات الإيجابية أخطاء الغير وأخطاءها بمرونة وصدر رحب، ولا تمنع أبدًا في أن يتم توجيهها وإسداء النصائح لها، بل يفضلون تقبل أخطائهم ومواجهتها ومحاولة تصحيحها.

4 - كثرة التبسم:

من أجمل ما يميز الشخصيات الإيجابية أنها كثيرة التبسم، لا تتوقف عن الضحك والمرح مهما ساءت الأمور؛ فجميع المشاكل في عينها صغيرة من الممكن إيجاد الحلول لها، فنجدهم نادرًا ما يقطنون جبينهم عابسين، بل تتميز وجوههم بالبشاشة والابتسامة الدائمة.

5 - شخصيات منتجة:

تعد الشخصيات الإيجابية من أكثر الشخصيات المنتجة في كافة المجالات، وعلى جميع المستويات، حيث تنعكس إيجابيتها على أدائها ومستوى كفاءتها، فنجدها دائمًا تنتج بشكل أفضل حتى وإن لم تمتلك ما يكفي من المهارات.

6 - التعامل المتوازن مع الآخرين:

تتعامل الشخصيات الإيجابية بتوازن مع جميع الشخصيات المحيطة بها، دون تفرقة أو ترجيح كافة فئة فوق فئة أخرى، وهو ما يجعل الكثير من الناس يستمتعون بصحبة الشخص الإيجابي، لأنه يشعرهم دومًا بأنهم مثله لا يختلفون عنه في شيء

7 - التكيف مع الواقع:

من أهم صفات الشخص الإيجابي أنه يتكيف مع واقعه، نظرًا لإيمانه بتقلبات الحياة، وأنها ليست مثالية ولا يمكن أن تسير على وتيرة واحدة، فنجده دائمًا يستمتع بما يملكه، بل لديه اكتفاء ذاتي يجعله زاهد في الحياة، وهو مدرك تمامًا أنها حياة واحدة، يجب أن يعيشها حتى وإن لم تكن مثالية بما يكفي.

8 - الحفاظ على الانضباط:

يستطيع الشخص الإيجابي الحفاظ على انضباطه، في جميع المواقف الحرجة التي يمر بها، فنجده دائماً يستطيع قلب الموقف لصالحه، خاصة في الأماكن العامة، على سبيل المثال، عند وقوعه أرضاً أثناء تواجدته في عمله، أو حديقة عامة، أو أي مكان مزدحم، سرعان ما ينهض لينفض ملابسه وهو يضحك، إذ لن يسمح لأي شخص أن ينتهز الفرصة ليستغله، أو يزعجه بتعليق سخيف، فهو يراه موقفاً عابراً قد يتعرض إليه أي شخص، لا يستدعي الشعور بالحرع أو فقدان الانضباط والتوتر.

9 - الهدوء في حالات الإزعاج:

مثلما يحافظ الإيجابي على انضباطه، فإنه أيضاً يستطيع الحفاظ على ثباته وهدوئه بين جميع المواقف المزعجة، إذ من النادر جداً أن يتأثر بالأجواء الصاخبة من حوله، بل يبقى هادئاً لا يسمح لأي وسيلة إزعاج أن تعكر صفوه.

10 - الصبر والثبات:

إذا شهدت موقفاً يستدعي الغضب والانفعال، ووجدت الشخص أمامك صابراً ثابتاً، فاعلم على الفور أنه غالباً من الشخصيات الإيجابية، إذ تتمتع هذه الشخصيات بقدر هائل من الصبر، تكبح انفعالاتها، ولا تسمح للغضب أن يتركها.

11 - القدرة على التحكم:

السيطرة على النفس عند الصدمات، من أهم سمات الشخص الإيجابي، إذ يمتلك قدرة هائلة على السيطرة على نفسه، والتحكم في ردود أفعاله عند تعرضه لصدمة ما، وهو ما ينبع من إيمانه الشديد بأن الحياة مليئة بالصدمات والابتلاءات، لذا نجده دوماً يتقبل الصدمات أو المصائب بصدرٍ رحب، وبمنتهى التفاؤل والقناعة بأن القادم سيكون أفضل.

12 - الاهتمام بالمعنويات:

غالباً ما نجد مدربي وخبراء التنمية البشرية من أصحاب الشخصية الإيجابية جداً، لا يهتمون بالمعنويات، بل يحاولون التركيز عليها بشكل كبير، في محاولة لتحسين الحالة المزاجية لمن حولهم، ودفعهم لتقبل مشاكلهم وتقلبات حياتهم، والمحافظة على ثباتهم وصبرهم، وهو ما يعد من أهم سمات ومميزات الشخص الإيجابي، إذ تعتبر الجوانب المعنوية من أهم وأبرز اهتماماتهم.

13- التشجيع:

دائماً ما تشجع الآخرين على القيام بأشياء مختلفة وإيجابية، مثل ترك الوظيفة غير المريحة والتقدم لوظيفة أخرى جديدة، أو اقتحام الخوف تجاه أمر ما، وخوض مغامرة مع الأصدقاء، والعديد من الأشياء التي تبدو بسيطة، ولكنها تساعد كثيراً في تغيير الحالة المزاجية للشخص، وتحويل نظرته التشاؤمية إلى نظرة إيجابية متفائلة.

3- آليات تحويل السلبية إلى إيجابية:

إذا أردت أن تكون شخصاً إيجابياً، كل ما عليك فعله هو تحويل مشاعرك وأفكارك السلبية إلى إيجابية، وهو ما تستطيع تحقيقه بأبسط الخطوات، مثل:

- تخصيص وقت لممارسة الرياضة يومياً.

- الابتعاد عن جميع الأفكار التي تجلب الحزن والتعاسة.

- قراءة الكتب ومشاهدة بعض الفيديوهات، التي تبث الطاقة الإيجابية في النفس.

- محاولة التركيز على النقاط والأفكار الإيجابية في حياتك، خاصة قبل النوم.

- الاستمتاع بقضاء الإجازة في الأماكن المليئة بالخضرة، والتي من شأنها تحويل طاقتك السلبية، وشن طاقتك الإيجابية.

- التخطيط للوقت ومعرفة استثماره بشكل صحيح، واستغلاله في العبادة والعمل، وعدم إهداره في مشاهدة التلفاز والعادات غير الصحية، التي تصيب الشخص باليأس، وتبعث في نفسه الكثير من الطاقة السلبية.

- عدم الإسراف في المال، إذ يؤدي فيما بعد إلى مشاكل مادية، وعواقب وخيمة، تؤدي إلى سيطرة الطاقة السلبية على الشخص.

4 - كيف تكون إيجابياً في عملك:

تعد الإيجابية في العمل من أهم خطوات النجاح، إذ تولد طاقة تساعد الفرد على إتمام عمله بكفاءة، بل وتساعد على بث روح تعاون بين جميع الزملاء، مما يؤثر على مجال العمل بشكل عام ويساعد في نجاحه وارتقائه، ومن أهم الخطوات التي يجب اتباعها لتصبح إيجابياً في عملك: - **قم بتكوين صداقات:**

حاول قدر الإمكان أن تنشئ صداقات متعددة مع زملائك، الأمر الذي سيخفف من حدة التوتر في العمل، وتوطيد العلاقة وزيادة حب المشاركة بينكم، كذلك إضفاء جو من المرح والبهجة، مما يساعد على إنجاز العمل بكفاءة، وتقديمه بأفضل شكل ممكن.

- **تعلم باستمرار:**

تعد مواصلة التعلم إحدى أهم الوسائل للحفاظ على الإيجابية في العمل، فهي تساعدك على أن تبقى مواكباً لجميع التطورات من حولك، بالإضافة إلى أنها تشعرك بالثقة، وتزيد من تقديرك لذاتك وقدراتك، الأمر الذي سيجعل عقلك منفتحاً، ويساعدك بالتبعية على اكتساب مهارات مختلفة بشكل أسرع وأنجح، بل ويقلل من شعورك بالخجل من الاستعانة بأحد المدراء أو الزملاء، مما يزيد من محبتك وإيجابيتك في مجال العمل بشكل عام.

- **نظم وقتك:**

من أهم الخطوات التي تساعدك في أن تكون صاحب الشخصية الإيجابية؛ تنظيم يومك والروتين الخاص بك، فالروتين لا يعني بالضرورة أن يكون مملاً كما هو متعارف لدى الكثير، بل يعني أن تكون إنساناً منظمًا في وقتك، تستطيع تحديد ومعرفة ما تريد فعله خلال يومك. ويعتبر روتينك الصباحي هو الأساس الذي تبني عليه ما تبقى من يومك، مما يترتب عليه من آثار سلبية أو إيجابية، لذا حاول قدر الإمكان أن يكون صباحك إيجابياً، مليئاً بالتفاؤل والنشاط والعادات المفيدة، مما يزيد من كفاءتك وقدرتك على الإنتاج.

- **أقوال عن الشخصية الإيجابية:**

لم تغفل الكثير من الشخصيات الإيجابية عن تخليد بعض الأقوال، التي تضيف مزيداً من الإيجابية والتفاؤل على حياة الشخص، وتخلق لديه دافعاً قوياً لتحويل تفكيره السلبي التشاؤمي إلى إيجابي، ومن أهم هذه الاقتباسات:

- المعجزات تحدث لمن يؤمن بها، لذا كن إيجابياً في جميع أحلامك... بيرنارد بيرينسون، العالم الأمريكي.

- يمكن لفكرة واحدة إيجابية صغيرة أن تغير يومك بالكامل، بل تغير حياتك إلى الأبد... المؤلف زيغ زيغلر.

- أمن بحلمك، وثق بأنك تستطيع تحقيقه، حينها ستصبح في منتصف الطريق... تيدي روزفلت، الرئيس الـ26 لأمريكا.

- إذا كنت إيجابياً، سترى الفرص ملقاة أمامك، بدلاً من التركيز على العقبات... وداد عقراوي، ناشطة حقوق إنسانية ورئيسة منظمة الدفاع الدولية.

- الشخصية الإيجابية ستجعلك تؤمن بأن الحياة تستحق العيش، لتتخطى جميع عقباتها... الكاتبة والمنتجة الأسترالية، روندا بايرن.

لا يمكن أن يكون الشخص إيجابياً أو سلبياً بنسبة 100%، ولكنه يستطيع بأبسط المحاولات أن يحافظ على ثباته وانضباطه، وتغيير نظره التشاؤمية السلبية، إلى نظرة مليئة بالتفاؤل

والإيجابية، ومن الضروري جدًا أن يسعى الفرد، ويحاول الاحتكاك بالعديد من الإيجابيين في حياته، مما يؤثر بشكل كبير على نفسيته وحالته المزاجية، بل تحويله إلى الشخصية الإيجابية المتفائلة، التي يطمح الجميع للوصول إليها.

خاتمة:

تؤثر الشخصية الإيجابية بشكل كبير على سعادة الأشخاص والنجاح الذي يحققونه في حياتهم، وفي حين يولد بعض الأشخاص بشخصيات إيجابية بشكل طبيعي يحتاج البعض الآخر أن يعمل على اكتساب الصفات والسمات الإيجابية وتطويرها حتى تُصبح جزء أساسي من شخصيتهم، ولتحقيق ذلك يجب عليهم امتلاك إرادة قوية وتدريب أنفسهم وعقولهم على التصرفات الإيجابية وعلى التحكم في مقدار تأثير الأمور الإيجابية والسلبية عليهم، وفي كثير من الأحيان تكون الشخصيات الإيجابية مُعدية في إيجابيتها وقادرة على مشاركتها ونقلها للآخرين.