

لطريقة التفكير في حياة الإنسان أثر كبير على الحالتين النفسية والجسدية معاً؛ إذ يمكن أن يساهم التفكير الإيجابي ببعض الفوائد الصحية، مثل زيادة متوسط عمر الإنسان وخفض معدلات الاكتئاب ومعدلات الضغط والتوتر، إضافة إلى مقاومة أكبر لنزلات البرد وحالة صحية أفضل للقلب والأوعية الدموية. وتفسر المكاسب من التفكير الإيجابي بأنه عند التفكير بإيجابية يتعزز إفراز الدوبامين في الجسم مما سيوسع مدارك العقل نحو حلول أكثر ومن ثم زيادة القدرة على حل المشكلات على نحو أسرع وأكثر كفاءة. يقترح الباحثون عدة خطوات لمساعدة الأشخاص على التفكير بإيجابية منها: حدد نقاط ضعفك: وهذا يعني أن تحدد المجالات التي تظهر فيها الأفكار السلبية في حياتك (قد يكون العمل، أو صداقات وعلاقات اجتماعية..، ويمكنك البدء مرحلة تلو الأخرى في التخلص من هذه الأفكار السلبية. تحقق من نفسك على نحو دوري في أثناء اليوم، عندما تشعر بأن حالة من الأفكار السلبية تحيط بك، خذ استراحة وابدأ التفكير من منظور آخر وبإيجابية. لا تقاوم البسمة وامنح نفسك دائماً الفرصة للضحك. اتبع أسلوب حياة صحي، ممارسة الرياضة قد تزيل التوتر عنك، واتباع حمية صحية سيسعرك بالتحسن بالتأكيد. احط نفسك بأناس إيجابيين، أشخاص يمكنك الاعتماد عليهم في تقديم المشورة والنصح لك، أما الأشخاص السلبيين بإمكانهم زيادة التوتر والضغط النفسي. وأخيراً إن اتقان التفكير بإيجابية والنظر إلى نصف الكوب الممتلئ لا يحدث بين ليلة وضحاها، إنما بحاجة لوقت وتمارين مستمرين. بالتدريب على هذه الخطوات ستلاحظ زيادة في الأفكار الإيجابية وستقل انتقاداتك لذاتك، حتى أحكامك على العالم من حولك ستختلف لنظرة أكثر إيجابية.