

السلوكيات الايجابية

مفهوم السلوك الإيجابي

قد تعددت تعريفات السلوك الإيجابي وسوف نعرض عليكم مجموعة من تلك التعريفات

هو شعور المرء بالرضا والقبول بأي شيء
وهو امتلاك الإنسان القدره على مقاومة الحياة
كما يجعل الإنسان ينظر للأشياء بنظرة إيجابية
وتخطي جميع الصعوبات التي يمر بها

السلوك الإيجابي يساعد الفرد على تحقيق الأهداف الخاصة به وأفكاره المميزة

هو التفاؤل والحماس وهما من الامور التي تجعل حياتنا وأعمالنا اليومية أكثر سهولة وراحة
وهذا ما يسمى السلوك الإيجابي، لذلك يجب علينا ان نتمتع ببعض السلوكيات الإيجابية التي تساعدنا في مواجهة مصاعب الحياة.

ومن السلوكيات الايجابية

أن تتحكم في تصرفاتك، حيث يكون سلوكك لا ينبع مما يحدث لك ولكنه ينبع من قرار تتخذه بنفسك وتقرر ان تتعامل به مع ما يحدث لك.

ومن السلوكيات الإيجابية

ان تتبنى معتقدات إيجابية تضع الحدث في إطار إيجابي بغض النظر عما يحيطك من سلوكيات سلبية

ومن السلوكيات الإيجابية

احرص في كل يوم ان تقضي خمس عشرة دقيقة كل صباح في قراءة او مشاهدة او الاستماع لشيء ملهم او محفز حتى اذا قمت بهذا العمل بانتظام يمكنك ان تخزن في عقلك بعض المشاعر الإيجابية

ومن السلوكيات الإيجابية

ان تتجنب الغضب والإعلام السلبي الذي يكثر فيه الكره والإحباط و الأحاسيس السلبية

ومن السلوكيات الإيجابية

يجب عليك ان تتجنب الأشخاص النائحين والمتذمرين الذين ينظرون إلى الحياة من خلال نظارة سوداء ويفضلون التكلم أكثر من العمل كما أنهم يمكن أن يكونوا من النوع الذي لا يحب أن يراك سعيدا

ومن السلوكيات الإيجابية

أن تقوم باستخدام كلمات إيجابية حتى تتمتع بالسلوك الإيجابي، وذلك لان الكلمات التي تنفوه بها ليست فقط انعكاسا لما يدور في عقلك ولكنها أيضا تيرمج عقلك الذي يحول الكلمات إلى حقيقة

الهدف من السلوك الإيجابي

السلوك الإيجابي هو كيفية الدفاع عن الأفكار والمشاعر التي تملكها وحقوقك الشخصية
ويجب على الشخص الإيجابي أن يتمتع بالثقة ويتعد عن الشعور بالذنب أو القلق ويعمل دائماً على مبدأ الاحترام
ويقوم بتحمل المسؤولية اتجاه اختياراته وأفعاله ولا يعتمد في حياته على آراء الآخرين ودائماً يشعر بالثقة والأمان
ان اتباع الجانب الإيجابي و الاستمرار بشكل فعال وفهم طريقه اللفظ
سوف يمنحك نبرة صوت تكون واثقة وهادئة

.سوف تجعل جسمك متوازناً وفي وضع مستقيم
..ودرجات صوتك تكون متناسبة مع الموقف ذاته
تجعلك تتواصل مباشرة من خلال نظرة العين والتزام الإنصات للآخرين
كما إنه يعطي أو يمنح الإنسان السعادة في حياته ويجعله يفكر بطريقة إيجابية والتعامل مع الآخرين بطريقة فعالة