

تحسين الذهن

المفهوم النفسي تصفيه

التصفية يحدث عندما تسمع فقط شخص ما السلبية يخبرك، عندما يبينهم هو مزيج من السلبية والإيجابية. وفيما يلي مثال على ذلك:

- رئيسك يقول: "لقد استمتعت حقاً العرض التقديمي الخاص بك. لقد أعطينا الكثير لنفكر به بعض من ذلك كان معقداً جداً. قد ترغب أيضاً في تقصيره، ولكن أستطيع أن أقول لكم عملت بجد على ذلك، وأنا أقدر تفانيك. تسمع: "كان العرض معقداً جداً ودام طويلاً جداً".

لقاء اللوم

وهناك نمط مماثل من التفكير المشوه لتخصيص هو إلقاء اللوم. في حين أن نمط التفكير المشوه الشخصي يربط كل شيء بنفسك، فإن اللوم يحدث عندما تركز أكثر على من تعتقد أنه على خطأ في موقف بدلاً من التركيز على حل للوضع. عندما تلقي اللوم، إما على نفسك أو على الآخرين، نادراً ما يساعد هذا الأمر على الأمور لأن الأمر يتعلق بتحديد شخص ما لمعاقبته أكثر من أنه يتعلق بإيجاد حل لمشكلة ما. عندما تجد نفسك تلقي اللوم على نفسك أو على الآخرين، حاول إعادة صياغة الوضع من حيث البحث عن حل. اسأل نفسك، "بغض النظر عن من هو على خطأ، ماذا يمكنني أن أفعل لجعل هذا الوضع أفضل؟" ضع في اعتبارك أن تحمل المسؤولية يختلف عن تحمل اللوم. عندما يكون شخص ما مسؤولاً، يكون "قادرًا على الاستجابة"، مما يعني أنه قادر على تغيير الوضع بدلاً من أن يكون مخطئاً في موقف ما.

تنمية الثقة

الثقة هي توازن دقيق يواجه الكثير من الناس صعوبة في الحفاظ عليه. فمن ناحية، يمكن أن تؤدي الثقة المفرطة إلى الغطرسة التي تجعل الأفراد ينظرون إلى أنفسهم على أنهم أفضل من أشخاص آخرين أو أكثر أهمية من غيرهم. من ناحية أخرى، يؤدي انعدام الثقة إلى الشك في الذات الذي سيعرقل الإبداع ويمكن أن يؤدي إلى المشاعر الزرقاء مثل الحرمان والاكتمال. الثقة هي عاطفة الإثارة حيث كنت تعتقد في نفسك وقدراتك، ويمكنك اتخاذ خطوات لبناء الثقة في نفسك.

خطوات لخلق الثقة:

- ثق بنفسك. أعتقد أنك سوف تكون قادرة على التعلم والنمو، وتحقيق أهدافك.
 - اترك منطقة راحتك. أخذ المخاطر ومحاولة أشياء جديدة سوف تظهر لك أنك قادر على أكثر مما كنت أدرك.
 - تقبل الثناء. كن مرتاحاً مع الثناء عن جدارة، ولكن لا تطالب به. رفض الثناء ليس هو نفس الشيء مثل التواضع.
- تواضع. يجري المتواضع يبدو في غير محله على قائمة من الطرق لتحسين ثقته. نحن غالباً ما نخطئ في مفهوم التواضع للإذلال، لكنهم منفصلون. أن نكون متواضعين يعني أننا ندرك بصدق حدودنا وكذلك سماتنا الإيجابية. يجري المتواضع يعني أنك يمكن أن نفهم أين تحتاج إلى تحسين وكنت على استعداد للتعلم.