

در دنیای چالش انگیز امروز، داشتن انرژی، اشتیاق و خوش بینی در تمامی مراحل زندگی، امری حیاتی است. تفکر مثبت به شما کمک می کند چگونه روش زندگی خود را دگرگون کنید، احساس خوبی در مورد خودتان داشته باشید و امور زندگی خود را با موفقیت اداره کنید.

تفکر مثبت، رویکردی کلی به زندگی و چیزی فراتر از تفکر معمول شماسست. تفکر مثبت یعنی تأکید بر نقاط مثبت به جای نقاط منفی در تمامی شرایط زندگی، داشتن فکر و احساس خوب به جای تحقیر دائمی، انتظار بهترینها را در دنیا داشتن و اعتماد به اینکه بهترین های دنیا نصیب شما خواهد شد. اولین قدم در مثبت تر کردن زندگی، آگاهی از احساسات و تفکر شماسست. برای شروع به تفکر مثبت، ابتدا باید بدانید که تجربه شما از هر چیز، به نوع تفکر شما در مورد آن چیز بستگی دارد.

تفکر مثبت یعنی حفظ تعادل مناسب هنگام آگاهی از بروز مشکلات بطوری که بتوان انگیزه خود را حفظ کرد و تصمیم گیری کرد. این بدین معنا نیست که شما مشکلات را نادیده بگیرید و یا آنقدر خوش بین باشید که بعداً پشیمان شوید. حالت ایده آل آن است که مشکلات را ثبت کنید و بجای حس کردن خود در حلقه های فلج کننده احساسات بد، به سرعت برای حل آن مشکلات وارد عمل شوید. افراد مثبت به جای حسرت و افسوس، با رضایت به گذشته خود می نگرند و نسبت به آینده خوش بین و امیدوار هستند.

ایجاد خوش بینی: یکی از مبانی و بنیان های مثبت اندیشی، تأکید آن در مثبت بودن در مورد آینده است. با پذیرفتن کامل این دیدگاه نسبت به زندگی، فردی خوش بین می شوید و بجای آنکه در برخورد با آینده، احساس درماندگی و ناامیدی کنید، با کمال درایت، با فردا و فرداها روبرو خواهید شد.

حفظ خرسندی: افراد خوش بین احساس می کنند بر زندگی خود مسلطند و خود را تحت تسلط خواسته های دیگران نمی بینند، حتی توقعاتی که خانوادهٔ یک مادر پر مشغلهٔ خوش بین از او دارند نیز، نمی تواند او را مأیوس کند.

کلید طلایی خوش بینی: تنها کلید طلایی خوش بینی، اقدام به عمل است. در همان لحظه ای که احساس می کنید در حال غلتیدن در دامن بدبینی هستید کاری انجام دهید (هر کاری باشد). به این شکل می توانید در برابر مشکلی که عواطف شما را تحریک کرده، ایستادگی و مقاومت کنید. اگر کاری که انجام دادید کار گر نیفتاد، منعطف باشید و به اقدام دیگری بپردازید. لزوی ندارد کاری که می کنید حتما به حل مشکل بینجامد، صرف پذیرش مسئولیت و اصرار بر عمل با هدف بهتر شدن مسائل، کفایت می کند. شروع به اقدام: اگر وظیفه بزرگی را تقبل کرده اید (مثل تزئین منزل)، در هر بار یک کار را انجام دهید. با این روش احساس می کنید که بر اوضاع و احوال کنترل دارید.

جمع آوری منابع حمایت کننده: خوش بینی یعنی احساس اینکه منابع حمایتی لازم برای رسیدن به هدف خود را در اختیار دارید. بنابراین هر وقت در وضعیت مشکلی قرار گرفتید منابع حمایتی خود یعنی استعدادها و دانش شخصی، منابع تخصصی (کتابهای مرتبط و ...) و متخصصان در دسترس، دوستان خود و اعضای خانواده تان را بررسی کنید. سپس مشخص سازید آیا برای مقابله با این وضعیت، به چیز دیگری نیاز دارید؟ آنگاه آماده عمل گردیده و دست به کار شوید.

محاسبه دارایی ها و توانایی ها: وقتی که افراد خوش بین با مشکلی مواجه می شوند که لازم است حل شود بجای آنکه احساس یک فرد شکست خورده را داشته باشند، دست به کار می شوند. اگر به کمکی نیاز دارند برای کسب آن برنامه ریزی می کنند

و سپس به جستجوی حمایت بر می آیند.

یک انسان مثبت گرا، روز را با یادآوری فهرست اموری آغاز می کند که باعث پیشرفت کارها می شوند (بعضی مواقع مثلا اوایل صبح یا بعد از انجام کارها، محل دنجی پیدا کنید و چند دقیقه در حالتی کاملا آرام و ساکت بنشینید و به چیزهای خوبی که در زندگی دارید بیندیشید). حفظ نگرش مثبت، مستلزم انجام این کار بطور روزمره و تبدیل آن به یک عادت روزانه است. تحقیقات نشان می دهند که مثبت اندیشان در مقایسه با کسانی که تفکر منفی دارند تا سنین میانسالی از سلامت بهتری برخوردارند و در شغل خود موفق تر عمل می کنند.

یک شیوه خوب برای یادگرفتن مثبت اندیشی آن است که برای تمامی روزهایمان برنامه ای تدوین کنیم. برای انجام این برنامه ریزی، حداقل ۱۰ کاری را که از صبح تا شب (از بیداری تا وقت خوابیدن) در ساعت‌های خاصی انجام می دهیم به ترتیب زمان انجام آنها زیر هم بنویسیم.

تمرینی مفید: هر هفته حداقل سه کار مثبت را فقط برای خودمان انجام دهیم. در ماه یک روز را به نوعی آسان گیری کلی اختصاص دهیم و در آن روز فقط به انجام کارهایی بپردازیم که ما را شاد و خشنود می کند و از انجام آنها لذت می بریم.

انتخاب راه مثبت: در زندگی همواره دو راه برای فکر کردن وجود دارد: مثبت و منفی، انتخاب با شماسست.

نکته مهم: از اینکه مشکلات را به فردا واگذارید و بگویید «چو فردا شود فکر فردا کنم» اجتناب کنید.

این کارها را انجام دهید: حامی خود باشید. هرگاه شروع می کنید که خود را سرزنش کنید، به دفاع از خود بپردازید. به جای توجه به امور جزئی و پرداختن به آنها که چه بسا منفی هم باشد به مسائل کلی تر و بزرگتر زندگی بپردازید.

استفاده از زبان و سخنان سازنده: زبان بر رفتار تأثیر فراوانی می گذارد. برای مثبت زندگی کردن و کسب موفقیت در زندگی، واژه ها و کلمات مثبتی را انتخاب کرده و بکار ببرید. برای این کار، عبارتها و صحبت‌های خود را بررسی کنید و در صورتی که لازم بود آنها را تغییر دهید.

انتخاب بهترین ها برای زندگی: هدف خود را مشخص کنید: مثلا گذاشتن وقت بیشتری برای بودن در کنار اعضای خانواده. این هدف را بصورت یک جمله تأکیدی درآورید و در یک جمله مختصر بیان کنید. سپس این جمله را حفظ کنید و آن را در فرصت های مناسبی تکرار کنید. بزودی تأثیر آن را می بینید.

از انجام این کارها بپرهیزید: از مقایسه خود با دیگران بپرهیزید. یادتان باشد که همیشه آدمهایی وجود دارند که بهتر یا بدتر از شما باشند.

دوست خود باشید: با خود همانطور رفتار کنید که با یک دوست خوب عمل می کنید. پس از هر موفقیتی ولو کوچک و ناچیز، به خود تبریک گویند و از دوستان یا همکلاسی ها دعوت کنید تا در جشن و شادی شما شرکت کنند.

ابراز وجود: شاید بعضی ها فکر کنند که تنها راههای حل مشکلات، جنگیدن یا کوتاه آمدن باشد. اما راه سومی هم وجود دارد: راههای مبتنی بر ابراز وجود. این روش یعنی پخته عمل کردن در مورد نیازها و خواسته های خویش، نه دست سستن از آنها و جنگ و جدال برای به دست آوردن آنها. ابراز وجود بمعنای آن است که شما حق دارید نیازها و حقوق خود را ابراز کنید و توقع داشته باشید که دیگران به آنها گوش کنند. البته، ابراز وجود جریانی یکطرفه نیست، لازم است تا شما هم آماده گوش دادن به دیگران باشید، دیدگاههای دیگران را در نظر بگیرید و در برخورد با دیگران روشی را در پیش بگیرید که در آن، هر دو طرف، راضی و خشنود باشند.

عبارتی که دال بر ابراز وجود باشد، جمله ای است موجز و مختصر و عاری از سرزنش و ملامت.

ظاهر حاکی از ابراز وجود: طوری عمل کنید که مشخص باشد زبان غیرکلامی (زبان بدن شما) منعکس کننده ابراز وجود شماست و نه پرخاشگری یا احساس گناه منفعلانه (تماس چشمی همراه با احترام ولی رک و صریح).

نحوه ابراز وجود کردن: ابتدا به مطالبی که لازم است بگویید فکر کنید. سپس واقعه ای را که اتفاق افتاده، احساسات خود را درباره آن واقعه، و راه حل هایی را که انتخاب کرده اید در قالب جمله های کوتاه و ساده بیان کنید. برای حل مسائل به شکل ابراز وجود، محل ساکت و خلوتی را انتخاب کنید. نه حمله کنید و نه عذرخواهی. اگر طرف مقابل با شما بحث می کند یا دارد عصبانی می شود، حرف خود را با کمال خونسردی و آرامش، دوباره تکرار کنید. این کار به بعضی افراد کمک می کند تا خواست شما را بهتر بفهمند و برای رسیدن به یک راه حل، درباره اش گفتگو کنند.

کاستن از اضطراب: احساس اضطراب را شناسایی کنید- به خودتان مطلبی آرامش بخش بگویید- عمیق و آهسته نفس بکشید- به کل بدن خود آرامش بدهید- احساس خونسردی بیشتری بکنید- منطقی تر شوید- حتی نسبت به مرحله قبلی هم خونسردتر شوید- به تدریج احساس کنید بر اوضاع و احوال کنترل دارید.

لذت ناشی از تن آرامی: هر از چند گاه چشمانتان را ببندید، عواملی را که موجب حواس پرتی می شوند از ذهن خود خارج سازید، سه مرتبه به آرامی نفس بکشید، گردن و شانه ها را شل کنید و ماساژی آرامش بخش دهید و از حس سرخوشی خوبی که به شما دست می دهد لذت ببرید.

وارد کردن خنده به زندگی: خندیدن اندورفین های (اندورفین ها مواد ضد دردی هستند که در بدن تولید می شوند تا از شدت درد، خستگی و ناراحتی جسمی بکاهند) مثبت را در بدن افزایش می دهد و از هورمون هایی که در اثر استرس ایجاد می شوند می کاهد. تحقیقات نشان داده اند که خنده خاصیت شفابخشی برای تقریبا همه بیماری های جسمی و روحی دارد. بنابراین سعی کنید با هر کسی که هستید بگویید و بخندید، برای هم لطیفه تعریف کنید، کتابهای طنز بخوانید و با کسانی که حس شوخ طبعی عمیقی دارند خشر و نشر کنید. گهگاه حکایت خنده داری بگویید و دوست خود را بخندانید، چرا که وقتی دوست شما می خندد بطور ناخودآگاه شما هم به آرامش می رسید.

راضی کردن خود: دریافتن تجربه ها، پیش قدم و پرتلاش باشید. مثلا به هنگام طلوع خورشید، کمی پیاده روی کنید. اگر پروژهٔ کاری جالبی وجود داشت دوطلبانه متقاضی انجام آن شوید. زمان زندگی‌تان را فقط در اختیار خود بگیرید و خود را راضی و خشنود سازید. به یاد داشته باشید که بیشتر وقت شما صرف کارهایی می شود که به انتخاب خودتان نیستند یا لذتی در آنها وجود ندارد. با راضی کردن فعالانه خود، نوعی تعادل برقرار می کنید، تعادلی که در صورت وجود آن، زندگی روزمره، شادمانه تر بنظر می رسد. به میل و اراده خود، زمانهای شخصی (مواقعی که می توانید فقط به خودتان بپردازید: me times) را افزایش دهید. سعی کنید خود را به شکل فردی موفق تجسم کنید. بطور دائم توانایی های خود را افزایش دهید. سعی کنید در محدوده توانایی ها و امکانات خود به موفقیت هایی در زمینه های مختلف دست یابید و همواره سعی کنید اندکی بر دشواری کارها بیفزایید تا هم قابلیت های خود را افزایش دهید و هم احساس موفقیت کنید. چیزهایی را که در زندگی برای رسیدن به آنها تلاش می کنید از چند مورد محدود به موارد بیشتر توسعه دهید و تا آنجا که می توانید این کارها را انجام دهید.

✓ **یافتن معنایی برای زندگی:** هرچه در زندگی به معنا و هدف قویتری معتقد باشیم، مثبت‌گراتر و شادکام‌تر می‌شویم. بنابراین بطور جدی سعی کنید تا در کارهایی که می‌کنید معنا و مقصودی پیدا کنید. درصد یافتن معنای الهام بخش باشید. اینکه زندگی یک رسالت است و هر یک از ما باید رسالت خود را بخوبی انجام دهد. شاید رسالت خود را در زندگی برقرار کردن رابطه‌ای قوی با فرزندان خود قرار داده باشید. در اینصورت خود را در سال‌های آینده مجسم کنید و سپس با نگاهی به گذشته ببینید هم‌اکنون برای رسیدن به این هدف چه کارهایی را باید انجام دهید.

✓ **ایجاد محیط مثبت:** مثبت‌گرایی امری درونی است با این حال وقایع بیرونی هم بر آن اثر می‌گذارد. با ایجاد فضایی راحت و آرامش بخش می‌توانید نظر خود را نسبت به دنیا بهبود بخشید.

✓ **خلوت‌گزینی:** داشتن محلی دنج ولو کوچک که در آن بتوانید با خود خلوت کنید و به علایق و رغبت‌های شخصی خود مشغول شوید لازمه سلامتی است و می‌تواند دنیایی سرشار از آرامش را برایتان به ارمغان بیاورد. حتی در صورتی که مجبورید در خانه یا محل کار، با دیگران، از فضای مشترکی استفاده کنید در این محیط‌های مشترک، اسباب و اثاثیه و تصاویر و رنگ‌های دلخواه خود را انتخاب کنید. برای اینکه در کارها انرژی بگیرید یا به آرامش دست یابید خود را عادت دهید از مواد معطر و خوشبو استفاده کنید. «بعضی اوقات هیچ کاری نکردن، بهترین روش جبرانی و مطلوب است» (سقراط)

✓ **حفظ سلامتی:** این گفته که «عقل سالم در بدن سالم است» کاملا درست است و مورد توافق همگان است. عواطف و احساسات شما رابطه بسیار نزدیکی با آنچه می‌خورید دارد. مثلا اگر غذایی که می‌خوریم باعث شود سطح قند خون یکباره بالا رود یا آدرنالین بطور ناگهانی زیاد شود یا اگر، غذایی بخوریم که به آن حساسیت داریم احتمال دارد که دچار بی‌ثباتی عاطفی و احساسی شویم. عادت کنید غذاهای تازه مصرف کنید. میوه و سبزیجات تازه را زیاد بخريد و مصرف کنید. رژیم غذایی متوازن و متنوع، نقش مهمی در حفظ تعادل عاطفی بازی می‌کند. گفته می‌شود کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد، با گرفته شدن خلق و روحیه ضعیف افراد ارتباط دارد. از یک رژیم غذایی خوب که شامل این مواد است استفاده کنید: ماهی‌های مختلف، گوشت کم چرب، سبزیجات و میوه‌جات تازه و حبوبات.

✓ **کاستن از سطح فشار روانی و استرس:** مثبت بودن با وجود فشار و استرس، مشکل است بدلیل اینکه افراد در شرایط پراسترس، احساس تزلزل و بی‌ثباتی می‌کنند. درباره فشار و استرس در محیط کار، روابط انسانی، امور خانوادگی و ... مطالعه کنید.

✓ **یک روش تخلیه تنش:** نفس عمیقی بکشید و نفس را از سینه خود بیرون دهید- برای آرامش یافتن، دهان خود را باز کنید یا خمیازه ای بکشید و اکسیژن بیشتری به جریان خون خود وارد کنید- به عمد، از سرعت انجام کارها کم کنید- به وجه مثبت وقایع و اتفاقات فکر کنید- یک جمله تأکید کننده و آرامش بخش مثل «من آرام و خونخردم» را با خود تکرار کنید

✓ **آرمیدگی موثر:** انجام ۱۵ دقیقه تمرین‌های آرمیدگی در هر روز می‌تواند در کاستن از فشارهای زندگی اثر مهمی داشته باشد. این تمرین‌ها باعث می‌شود تا احساس مثبت بودن بیشتری بکنید. تمرین‌های آرمیدگی را بخشی از برنامه‌های معمول روزانه خود قرار دهید.

✓ **استفاده از زبان تن (روابط غیر کلامی) مثبت:** مستقیم‌ترین راه برای نشان دادن احساس مثبت خود نسبت به دیگران، استفاده از زبان تن (روابط غیر کلامی) است. این عمل باعث می‌شود تا آنها احساس خوبی درباره خود پیدا کنند و در ضمن، به شما هم پاسخ مثبتی بدهند.

✓ **هم‌نشینی با نیکان:** از افراد منفی‌گرا که انرژی شما را تحلیل می‌برند، باعث آزار شما می‌شوند و همیشه نیمه خالی لیوان زندگی را می‌بینند دوری کنید. حتی اگر کلاهان هم طرف آنها افتاد برای برداشتنش به سوی آنها نروید. اسم و آدرس و شماره تلفن این قبیل افراد را از دفترچه یادداشت خود پاک کنید و تا آنجا که می‌توانید از آنها دوری کنید. اگر وقت آزاد دارید آن را با کسانی در میان بگذارید که احساس خوبی درباره خودتان و دنیا به شما می‌دهند. در زمینه مسائل تخصصی و شخصی، شبکه‌های ارتباطی یا دوستی لازم را ایجاد کنید. در صورتی که شما قدم اول را بگذارید ممکن است آنها از شما سپاسگذار هم شوند. با یکدیگر قرار ملاقات بگذارید. نحوه تماس با یکدیگر و جزئیات مربوطه را با هم در میان بگذارید. فردای آن روز با تلفن یا ... به آنها بگویید که از دیدنشان چقدر خوشوقت شده‌اید و بعد از گذشت یکی دو هفته، بار دیگر قرار یک ملاقات تازه بگذارید و زمانش را تنظیم کنید.

✓ **کار کردن با انرژی:** بیشتر مردم یک سوم روز خود را در محیط کار می‌گذرانند بنابراین ضرورت دارد تا درباره کاری که می‌کنید احساس مثبتی داشته باشید. به این ترتیب فضای شغل شما بجای بی‌ثبات کردن دید مثبت شما به زندگی، آن را تقویت می‌کند. فرد مثبت‌اندیشی که از کارش رضایت ندارد برای بهتر شدن اوضاع دست به کار می‌شود. اگر درباره کارتان احساس منفی دارید بجای اینکه کمتر درگیر کار شوید سعی کنید بیشتر به کار بپردازید. هرچه نقش فعالانه‌تری بعهده بگیرید کنترل بیشتری بر اوضاع بدست خواهید آورد. اگر وضعیت شغلیتان طوری است که به اجبار باید در آن بمانید یاد بگیرید که کار را چگونه، بهتر از قبل انجام دهید. با اینکار به پیشرفت دست خواهید یافت. برای سنجش میزان رضایت شغلیتان، این سوالات را بپرسید: هر روز مشتاقانه به سر کار می‌روید؟ آیا احساس می‌کنید که شغلتان، ارضا کننده و بامعناست؟ آیا برای کار کردن به همان اندازه سابق، شور و اشتیاق دارید؟ آیا احساس می‌کنید که همکاران و ارباب رجوع، از شما قدردانی می‌کنند؟ آیا در محیط کاری خود خیلی کم احساس آسفتگی یا ناراحتی می‌کنید؟

✓ **پی بردن به ارج و اعتبار خود:** روزی که همه چیز بهم ریخته باشد و هیچ چیز مطابق میل شما نباشد سعی کنید با کسانی که به فکر شما هستند و با شما صمیمی هستند تماس بگیرید و از آنها بخواهید تا بگویند که درباره شما چه احساسی دارند. همینطور از آنها درخواست کنید تا امتیازات و نکات مثبت شما را بیان کنند. افرادی که شما را دوست دارند را پیدا کنید و با آنها به گفتگو بپردازید. توجه کنید که آنها چگونه شما را به تحرک وادار می‌سازند و شما را سرحال می‌کنند.

دکتر رباط میلی
کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران



مؤتیت اندیشی و فوش بینی
آرديشيش ۱۳۹۱

