

رفتارهای مثبت آری، رفتارهای منفی هرگز!

مثبت اندیشی و رفتار مثبت، یکی از اصلی ترین اصول زندگی شاد و بدون استرس (فشار روحی) است. افکار و رفتار مثبت و نشاط آور، جسم و روان را تازه و سالم می کند. برای ایجاد یک محیط خانوادگی سالم و موفق و عاری از ناراحتی های روحی، افکار خود را با احساسات مثبت تغییر بدهید. اساس اداره فشارهای روحی در زندگی زناشویی بر یک دید مثبت و محرک از زندگی قرار دارد. مثبت فکر کردن باعث کاهش فشارهای روحی و کیفیت زندگی شما می شود، به گونه ای که دیگر هیچ چیزی سخت به نظر نخواهد رسید. اندیشه و باورهای مثبت شرایطی فراهم می سازد که مناسب با آن شرایط، نتایج مثبتی به بار می آید. بسیاری از ما عادت کرده ایم به نقاط ضعف بیندیشیم و لحظات ناراحتی را در خاطر تداعی کنیم، در حالی که باید سعی کنیم لحظات مثبت را در ذهن مان یادداشت کنیم.

یک نگرش مثبت و توانایی آرام ماندن تحت فشارهای شدید در دیگران، به خصوص همسر و فرزندان تان، ایجاد واکنش های مثبت می کند و متقابلاً این موضوع احتمال وجود فشار روحی را در زندگی شما کاهش می دهد. به یاد داشته باشید که انرژی مثبت، مشکلات و دردها (به ویژه در زندگی زناشویی) را التیام می بخشد، تولید مهر و عشق و دگرگونی ایجاد می کند.

توصیه های مهم:

- نگرش پایدار و مثبت را سر لوحه زندگی تان قرار دهید. نگرش پایدار و مثبت زندگی ما را دگرگون می سازد. چنانچه نگرش و رفتار مثبت داشته باشید، به سادگی از یک سبک زندگی سالم و شاد پیروی می کنید. فراموش نکنید که در یک موقعیت پر از فشار روحی، شکل های اندیشه و رفتار منفی بیشتر نمایان می شود؛ بنابراین این کوشش کنید یک لحظه هم به آنها توجه نکنید، بلکه انرژی خود را برای انجام کارهای سازنده و سودمند زندگی زناشویی ذخیره نمایید.

- افکار و رفتارهای مثبت را جایگزین افکار و رفتارهای منفی سازید. با جملات منفی شروع نکنید. چنانچه درباره نارضایتی تان با همسر تان صحبت می کنید، با جملات منفی شروع نکنید، بلکه همسر تان را نسبت به نحوه عملکرد و الگو کنجکاو سازید.
- باورهای مثبت را در زندگی زناشویی تان تقویت نمایید. مثبت فکر کردن، سلامت روح را تضمین می کند. اگر شما در زندگی زناشویی نگرش و رفتار مثبت داشته باشید، به سادگی از یک سبک زندگی سالم، شاد و موفق پیروی می کنید. هنگامی که تغییری در زندگی شما روی می دهد، نگرش و دیدگاه مثبتی را در پی خواهد داشت. جاری شدن افکار و رفتار مثبت، شاد، سالم و نیز پای بند بودن به باورهای مثبت، موقعیت زندگی زناشویی تان را به گونه ای سازنده تغییر می دهد. اگر مثبت تر و شادتر به زندگی زناشویی و پیرامون خود بنگرید و پیوسته خوش بین و خندان باشید، خواهید دید که زندگی لذت بخش تر و با نشاط تر خواهد شد.
- نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید..
- به برخورد و کلام مثبت در زندگی تان اهمیت بدهید. برخورد و کلام مثبت در زندگی انسان بسیار مؤثر است. در بسیاری از خانواده ها، روابط منفی است. در چنین خانواده هایی افراد به اندازه ای در صدد عیب جویی، سرزنش، قضاوت، برچسب زدن و دیگر عناصر منفی هستند که چنین رفتارهایی برای شان کاملاً عادی می باشد. کمتر منفی و بیشتر مثبت و قدر دان باشید. سعی کنید در گفتار و برخوردهای روزانه در خانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید. در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنید.
- اندیشه های منفی را دور بریزید. قربانی افکار منفی خود نشوید. فکر منفی، یک استفاده مخرب از قوه خلاق ما است. اندیشه ها و رفتارهای منفی در زندگی زناشویی شما را دلتنگ و خسته می کند و در عوض اندیشه ها و رفتارهای مثبت شما را شاد و سبک می سازد و نیرویی تازه به شما می بخشد.

- پیوسته افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت‌نگر شوید. به جای آنکه پیوسته به بخش‌های منفی هر مساله در زندگی نگاه کنید، می‌توانید به تدریج به نقطه‌های مثبتی که ممکن است آن مساله داشته باشد، نظری بیندازید. در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده نمایید.. کوشش کنید ذهن تان را درگیر افکار مثبت و شاد نمایید. به چیزی فکر کنید که در زندگی تان به آن نیاز دارید. فردی مثبت و سازنده باشید تا دنیا را از بودن مثبت خود، بهره‌مند سازید. خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها ساخته و ساده زندگی کنید تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته باشید.
- دور رفتارهای منفی را خط بکشید. رفتارهای منفی که مخرب شادی، خلاقیت، موفقیت و ارتباطات در زندگی زناشویی است محیط مناسبی را برای رشد بیماری فراهم می‌کند. به این ترتیب که چیزی را که از آن می‌ترسیم، به سمت خود جذب می‌کنیم. کاملاً طبیعی است که هر قدر زن و شوهر در زندگی خانوادگی مثبت اندیش‌تر باشند، احتمال این که سالم بمانند، بیشتر است. بسیار از زنان و شوهرانی که فشارهای روحی زیادی را احساس می‌کنند، مرتب خود را با افکار و رفتارهای منفی مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند، چنانچه فکر منفی به ذهن تان خطور نکند، هرگز روحیه بدی پیدا نمی‌کنید.
- از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و یا سعی کنید کمتر با آنها برخورد داشته باشید.
- کوشش کنید تا هر باور یا رفتار زیان‌آور و استرس‌زای احتمالی را به نوع مثبت و سازنده تغییر دهید. به جای شکایت از آنچه درباره زندگی زناشویی تان نمی‌پسندید، به جنبه‌های مثبت و جالب آن اشاره کنید. خواهید دید که شرایط زندگی شما به چه سرعتی بهبود خواهد یافت.

- به قدرت بیکران خداوند ایمان داشته باشید و با خود تکرار کنید که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.
- از چشم و هم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و سعی کنید روش زندگی خود را خودتان انتخاب کنید.
- قدر لحظات زندگی را بدانید و از آنها به خوبی استفاده کنید، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد. از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنید. هر وقت احساس کردید که افکار منفی سراغ تان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهید و به کاری سرگرم شوید.
- ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغ تان بیاید، از این رو، تا خسته نشده‌اید به رختخواب نروید.
- اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنید و هرگز به دیگران اجازه ندهید که آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشید که اعتماد به نفس، کلید خلق تفکر مثبت است. هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنید.
- خندیدن را فراموش نکنید. خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.
- با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل‌های صحیح در زندگی تان باشید. یادتان باشد که هرگز دلگیری‌ها و ناراحت شدن مدت زیادی دوام نمی‌آورد؛ بنابراین با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل‌های صحیح در زندگی زناشویی تان باشید. یاد بگیرید که افکار تان در حیطه تأکید‌های مثبت باشد. به این ترتیب، اندیشه‌های تان، زندگی شما را در جهت بهتر شدن تغییر می‌دهند.
- اذهن تان را درگیر افکار و رفتارهای مثبت و شاد نمایید. اندیشه‌ها و رفتارهای مثبتی را که می‌خواهید در زندگی تان داشته باشید با جدیت بخواهید و خواهید دید باغ افکار شما در این شرایط با وفور نعمت، رشد خواهد کرد. هنگامی که شما در زندگی

خانوادگی مثبت رفتار می کنید، روی همه اطرافیان (همسر و فرزندان) و از جمله خودتان تأثیر مثبت می گذارید. همسران مثبت اندیش از کیفیت زندگی بهتری برخوردارند؛ بنابر این کوشش کنید ذهن تان را درگیر افکار و رفتارهای مثبت و شاد نمایید.

- برای اندیشه های مثبت دیگران، به خصوص همسر و فرزندان خود ارزش قائل شوید. مثبت رفتار کردن، به شما ارزش اخلاقی می بخشد. هنگامی که زن یا مردی منفی اندیش باشد، روی نیروها و نکات منفی خود تمرکز کرده و انرژی های منفی را به سوی خود جلب می کند و به طور ناآگاهانه نیروهای منفی و زیان آوری مانند غرور، تکبر، حسادت، انتقام، کینه توزی، حرص، ناامیدی و حتی خیانت را بر خود حاکم می سازد و دچار انواع آسیب های جسمی و روحی می گردد.

منابع مورد استفاده:

- 1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، 1389، انتشارات آسیم
- 2- زندگی را با خنده شیرین کنید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشاوره خانواده، شماره 3، نیمه دوم، دی 1381، صص 48 و 49
- 3- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، 1392، نشر مهر

4-15 Key Secrets to a Successful Marriage, Marriage.com, 2017

5-Ten Secrets to a Successful Marriage, Mitch Temple, Focus on the Family, 2018, (www.focusonthefamily.com)

6-The Power of Positive Thinking for Your Marriage, Kim Blackham, 2018, (<https://drkimblackham.com>)

وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

