

همیشه نیمه پر لیوان را ببینید!

خوش بینی، کلید ماندگاری

زندگی هیچ کس خالی از فراز و نشیب نیست. مطمئناً در خلال روزهایی که زندگی به کام شما بوده است، طعم تلخ اتفاق های مایوس کننده را هم چشیده اید. اما آیا هنگام مواجهه با سختی ها، نیمه ی پر لیوان را می بینید یا دائماً به نیمه ی خالی لیوان توجه می کنید؟ با جواب دادن به این سؤال، مشخص می شود چقدر در زندگی روزمره تان خوشبین یا بدبین هستید. اگر در جواب، شجاعانه اعتراف کردید که بخش قابل توجهی از نگرش تان در زندگی به زهر بدبینی آلوده است، حتماً نیاز دارید با مطالعه ی راهکارهایی این عینک بدبینی را از چشم تان بردارید.

خوش بینی، نگرشی مثبت است به جهان پیرامون و فرد خوش بین با چنین نگرشی در تلاش است که دنیا را به صورت بهتری ببیند. خوش بینی از جمله ویژگی های فردی است که نقش مهمی در سبک زندگی و سلامت روان افراد ایفا می کند. افراد خوش بین، می دانند که جهان، کامل و ایده آل نیست و هیچ کس نمی تواند، همه صفات خوب و عالی را دارا باشد، اما آنها در تلاش هستند که بخش ها و وجوه مثبت قضایا را بیند و امیدوار باشند که جهان به سمت خوبی و خیر حرکت کند.

افراد خوش بین، معمولاً در سخت ترین شرایط می توانند روزنه امیدی پیدا کرده و برای فردایی بهتر تلاش کنند. این روحیه باعث می شود که در طول زندگی کمتر تحت فشار قرار بگیرند و بتوانند آزادانه تر و معقولانه تر تصمیم بگیرند. روش های مختلفی وجود دارد که با بهره بردن از آنها می توانید خوش بینی را در خود افزایش دهید.

قدرت شفابخشی خوش بینی:

- شواهد بسیار زیادی وجود دارد که انسان های منظم، دارای ثبات اجتماعی و خوش بین، خیلی کمتر از افراد تنها، بدبین و ناراحتی از زندگی، در معرض ابتلا به بیماری های مختلف و در نهایت مرگ قرار می گیرند. مطالعات نشان داده است که افراد خوش بین در برابر مرگ زودرس محافظت می شوند.
- تحقیقات نشان می دهد افراد خوشبخت ، افرادی که احساسات مثبت بیشتری نشان می دهند یا از زندگی راضی ترند، ممکن است عمر طولانی تری داشته باشند.
- اگر لیوان شما نیمه پر است ، ممکن است بهتر بتوانید با استرس و احساسات منفی کنار بیایید تا زیر پوست شما قرار نگیرند و سلامتی شما را به خطر نیندازند در واقع ، افراد خوش بین در بسیاری از آزمایش های بیولوژیکی تمایل دارند که سالم تر به نظر برسند
- افراد خوش بین تمایل به رسیدن به اهداف و اطمینان دارند؛ بنابراین ، خوش بینی ممکن است عادت های تقویت کننده سلامتی را پرورش دهد.
- افراد خوش بین ممکن است بیشتر درگیر خودسازی باشند و آماده مقابله با موانعی باشند که در مسیر سلامتی با آن روبه رو هستند.
- پژوهش ها نشان می دهد که افراد خوش بین ، طول عمر بیشتر و زندگی سالم و شاداب تری دارند. شاید علت طول عمر و سلامت جسمی و روحی افراد خوش بین ، شیوه های زندگی سالم تری است که این افراد انتخاب می کنند و با زنجیره های حمایتی قوی تری که این افراد در محیط پیرامون خود می سازند.
- مطالعات نشان داده اند افراد خوش بین نسبت به افراد بدبین استرس کمتر، سیستم ایمنی قوی تر و کلا از سلامتی بالاتری برخوردار هستند. گفته می شود طرز فکر منفی (بدبینانه)

باعث استرس بیشتری می شود، زیرا هورمون های استرس بیشتری در بدن ترشح خواهد شد.

- یافته هایی که از تحقیقات و مطالعات گوناگون روی افراد خوش بین حاصل شد نشان می دهد که شمار مرگ و میر در افراد خوش بین تا اندازه قابل توجهی پایین تر از دیگر افراد است. تحقیقات گویای این مطلب هستند که خوش بینی، در نهایت زندگی طولانی مدتی را برای شما به ارمغان می آورد؛ هر چند آن را تضمین نمی کند.

- طی تحقیقاتی که طی ۲۳ سال توسط دانشگاه "میل" و "میامی" در "اوهایو" انجام شد این نتیجه به دست آمد که افراد بالای ۵۰ سالی که به افزایش سن خود با یک دید مثبت و به عنوان یک تجربه شیرین نگاه می کنند به طور متوسط تقریباً ۷/۵ سال بیشتر از دیگران، زندگی می کنند. البته پژوهشگران عوامل مختلفی از قبیل نژاد، جنسیت، میزان سلامتی، طرز تفکر و تنهایی را نیز در نظر گرفتند.

- پژوهشگران مطالعات "مایو" زندگی و خصوصیات اخلاقی از افراد را طی ۳۰ سال مورد بررسی قرار دادند. کسانی که به عنوان "خوش بین" نام گذاری شده بودند نصف افرادی که "بدبین" یا تلفیقی از "هر دو" بودند به مرگ های ناگهانی دچار شدند. همچنین این افراد همزمان با افزایش عمر، مشکلات کمتری در مورد سلامت فردی خود پیدا می کردند. محدودیت های شان کمتر بود، درد های کمتر و انرژی بیشتری نسبت به دو گروه دیگر داشتند. نحوه نگرش و پردازش افراد نسبت به مسایل گوناگون زندگی و چگونگی غلبه آنها بر مشکلات است که موجب بسیاری از دشمنی ها و کینه ها و حتی بیماری های قلبی می شود و افرادی که در زندگی احساس قربانی بودن یا ناتوانی می کنند بیشتر بیمار شده و عمر کوتاه تری دارند.

- افراد خوش بین، با آگاهی از نقش احساسات مثبت، مشکلات را تحت کنترل خود در می آورند. تحقیقات نشان داده اگر افرادی که احساسات منفی و بدبینانه دارند به قضایا به عنوان یک چالش نگاه کنند نه به عنوان یک تهدید، پاسخ بدنی و مغزی بهتری می دهند، زیرا در این صورت سعی می کنند از قابلیت های خود به عنوان فردی که در حال بررسی و حل چالش است استفاده کنند.
- افراد خوش بین مشکلات زندگی را طبیعی دانسته و درصدد رفع آنها بر می آیند؛ نه در پی بزرگ جلوه دادن و احساس بدبختی؛ همین موضوع آمادگی جسمی آنان را افزایش داده و بیماری ها به شکل خفیف تری آنها را در گیر کرده و با سرعت بیشتری، مداوا خواهند شد.
- افراد خوش بین، شادتر هستند و کمتر دچار افسردگی می شوند.
- به سختی های زندگی دوباره فکر کنید و آنها را به شکل چالش هایی ببینید که باید از پس آن برآیید. وقتی با خوش بینی به زندگی نگاه کنید، هر مانعی را می توانید پشت سر بگذارید.
- احساسات منفی گرایانه و بدبینی را باید به عنوان عاملی در افزایش بیماری های قلبی در نظر گرفت. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که خوش بینی به این معنا که مردم وقایع زندگی شان را برای خود یا دیگران تعریف کنند باعث می شود تا در مقابل بیماری قلبی در حد بسیار زیادی مصونیت پیدا کنند. همچنین افراد خوش بین خیلی سریع تر از بدبینان پس از عمل باز قلب، بهبودی حاصل می کنند.
- یک فرد بدبین، به شدت نیاز به شادی و خوشحالی دارد. فرد بدبین اجازه می دهد ناامیدی در بخشی از زندگی اش وارد شود و به دیگر بخش ها نفوذ و سرایت کند.

- اخلاق و ویژگی های فردی در سلامت و طول عمر افراد دخیل هستند. عصبانیت و ناامیدی های مزمن منجر به مصرف دخانیات یا استفاده از دیگر غذاهای ناسالم می شود.
- چنانچه شما خواستار عمر طولانی به همراه نشاط و سلامت کامل هستید، باید ببینید به چه میزان خوش بین و بدبین هستید. دانشگاه بوستون (Boston) تحقیقات بر روی ۳۴۰ هزار فرد مست نشان داده است که افراد خوش بین فعالیت های خود را بسیار بهتر از افراد بدبین انجام می دادند. یک فرد خوش بین، با اراده محکم تری قدم در راه ترک عادات ناشایست می گذارد، یا سعی می کند به هیچ وجه به آنها معتاد نشود.
- خوش بینی روی سیستم دفاعی بدن تاثیر مثبت گذاشته و آن را نقویت می کند.
- خوش بینی بودن کوکوران، شما را به دردرس می اندازد.
- انسان خوش بین اجازه نمی دهد یک شکست، تمام زندگی او را محدود کند. وقتی می خواهید کاری انجام دهید، چنانچه خوش بین باشید، حتی موانع موجود را نیز فرصتی برای یافتن راهی جدیدتر و بهتر تلقی می کنید. اگر خوش بین باشید به جای " نه "، بیشتر می گوئید " بله ".
- خوش بینی و طرز فکر مثبت با هم در ارتباط هستند. اگر فکر کنید یک موقعیت نتیجه مثبتی خواهد داشت، به احتمال خیلی زیاد این اتفاق خواهد افتاد. مهم است بدانید نتایج مثبت صرفاً از تفکر مثبت تاثیر نمی گیرند، بلکه از ذهنیت، اطمینان به نفس، و اعتماد به نفس شخص هم تاثیر می گیرند.
- خوشبختانه تحقیقات نشان می دهد که خوش بینی چیزی است که می توانیم پرورش دهیم. با تمرین قدرشناسی، تصور " بهترین خود ممکن " یا انجام انواع خاصی از درمان و این باعث می شود آینده، روزبهتری به نظر برسد.

توصیه های مهم:

- هر روز صبح که از خواب برمی خیزید با نگاه کردن به منظره ی یک تابلو نقاشی زیبا و یا نام های خدا، روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنید.
- پدید آورنده شادی و نشاط باشید و نتیجه آن را مانند میوه ای به چنگ آورید.
- افکار خود را متوجه خوبی ها و جنبه های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت نگر شوید.
- اگر شما خواستار عمر طولانی به همراه سلامت کامل هستید، فردی خوش بین باشید.
- دوستانی خوش بین و مثبت اندیش پیدا کنید. آنهایی که همیشه نیمه پر لیوان را می بینند.
- از ته دل بخندید. از ته دل خندیدن، ایجاد خوش بینی و اعتماد به نفس را افزایش می دهد و بد بینی را از شما دور می کند.
- از خودتان مراقبت کنید. ممکن است خودخواهانه به نظر بیاید، اما شما باید قبل از هر کس دیگر از خودتان مراقبت کنید، و گر نه نمی توانید برای دیگران خوب باشید. اگر بدون توجه به خودتان دائما به دیگران خدمت کنید در نهایت تمام خواهید شدو از شور و شوق، انرژی و خوش بینی خالی خواهید شد. اگر برای مراقبت از خود وقت بگذارید می توانید خود را دوباره شارژ کنید و می توانید دوباره در خود اشتیاق، انرژی و خوش بینی ایجاد نمایید.
- ذهن تان را با افکار مثبت تغذیه کنید. آیا اخبار، شما را ناراحت می کند؟ پس روزنامه را زمین بگذارید و تلویزیون را خاموش کنید. یک کتاب خوب بخوانید. آیا این جمله را شنیده اید: "اگر به آن اشغال بدهی، اشغال تحویل شما می دهد." پس اگر دائما چیزهای منفی به خورد خودتان بدهید، آن چیزهای منفی در افکار و زندگی شما ظاهر خواهند شد.
- اگر در زندگی تان چیزی وجود دارد که زندگی را به شما سخت کرده است، از شر آن خلاص شوید. شما در زندگی به چیزها یا آدم هایی که همه چیز را از شما می گیرند نیاز

ندارید. این ممکن است برای شما چالش برانگیز باشد، مخصوصاً اگر او فرد مهمی در زندگی تان باشد، اما این کار را انجام دهید. مطمئن باشید حال تان بهتر خواهد شد.

- به موفقیت های خود در گذشته اعتراف کنید. از موفقیت های خود تجلیل کنید. اتفاق های خوبی را که برای شما به وجود آمده، به عنوان نتیجه تلاش های خودتان تجزیه و تحلیل کنید. احساس افتخار، نسبت به اهداف و شایستگی های خود، برای شما یک احساس خود ارزشی می سازد.

- اندیشه های شادی بخش را در خود تقویت نمایید. اندیشه های شادی بخش موجب می شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید اندیشه های خود را تحت تسلط خود درآورید، می توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود دست یافته اید.

- قدر لحظات زندگی را بدانید و از آنها به خوبی استفاده کنید، زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.
- به خودتان اعتبار و ارزش بدهید.

- چیزهای منفی را از خود بیرون و دور کنید. آیا روز بدی را می گذرانید؟ پس به سطل زباله لگد بزنید. از اعماق ریه های تان فریاد بزنید. هر کاری که می توانید انجام دهید تا آن چیز منفی را از خود بیرون کنید. نگذارید در شما بماند و فاسد شود. چون فقط بدتر می شود. وقتی احساس می کنید افکار منفی به سراغ شما می آیند، قدم بزنید، ورزش کنید یا هر کاری که باعث می شود حال تان بهتر شود، را انجام دهید.

- اهداف تان را دنبال کنید. آیا رویایی دارید که دوست دارید به واقعیت تبدیل شود؟ پس آن را دنبال کنید! هر کاری که لازم است انجام دهید تا رویای تان محقق شود؛ در آن صورت خیلی خوشحال تر و راضی تر خواهید بود.

- سعی کنید به دنبال افکار منفی ای باشید که در ذهن شما ظاهر می شوند و پیام های مثبت را جایگزین آنها کنید.
- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته ی خود فکر کرده و سعی کنید آنها را تکرار نمایید.
- یادتان باشد همیشه یک گزینه برای انتخاب دارید. آیا شغل تان را دوست ندارید؟ خب سراغ شغل دیگری بروید. آیا پول و فرصتی برای تعطیلات دارید که نمی خواهید از دست بدهید؟ پس از آن استفاده کنید و به چیز های مثبت آن فکر کنید.
- لحظاتی برای خندیدن، وقت بگذارید. وقتی می خندید بدن شما اندورفین ترشح می کند که باعث می شود حس خوبی به شما دست دهد و حال روحی مثبتی در شما ایجاد شود. وقتی حال روحی بهتری داشته باشید، مثبت تر خواهید بود و در نتیجه نگرش خوش بینانه تری به زندگی خواهید داشت.
- خوش بینی را در خود پرورش دهید. همه چیز را در جای خودشان قرار دهید. چون اول صبح اتفاق بدی افتاده (مثلا افتادن لیوان چای از دست تان)، معنی اش این نیست که آن روز، روز بدی خواهد بود. شما در آن لحظه سهل انگاری کرده اید و لیوان افتاده است و آن یک اتفاق بوده است. بدانید که اتفاقات ناامید کننده رخ می دهند، و زندگی همین است.
- از گفتن حرف های منفی درباره ی خود اجتناب کنید. خود صحبتی، چیزهایی است که در ذهن تان به خودتان می گویند. اگر خود صحبتی شما منفی باشد، عزت نفس شما آسیب می بیند. اگر خود صحبتی شما مثبت باشد، عزت نفس تان رشد خواهد کرد. هر وقت شروع کردید به افکار انتقادی درباره ی خودتان، آنها را در نطفه خفه کنید.

- از چیزهای کوچک و ساده لذت ببرید. اغلب آنقدر در زندگی گرفتار می شویم که یادمان می رود چیزهای کوچک شادی آور را در نظر بگیریم. برای بازی کردن با بچه های تان وقت بگذارید. به ابرها نگاه کنید. به پیاده روی بروید و به گل ها و درختان نگاه کنید. اینها چیزهای کوچکی هستند که زندگی را بزرگ می کنند.
- به توانایی های تان ایمان داشته باشید. بدانید هر کاری را که همه ی ذهن تان را به آن معطوف کنید می توانید انجام دهید. افراد ممکن است بعد از شکست، تمرکز بر هدف را از دست بدهند، اما باید از اشتباه ها درس گرفت و آنها را دفعه ی بعد تکرار نکرد. از استعداد ها و توانایی های تان نهایت استفاده را ببرید، بعد از انجام این کار می توانید فقط انتظار چیزهای خوب را داشته باشید.
- از شوخی استفاده کنید. گاهی اوقات صرفا دیدن جنبه ی طنز موقعیت ها، کمک می کند تا نگرش خود را روشن و استرس خود را کاهش دهید. شما باید حتی در موقعیت های چالش انگیز آماده ی شوخی و خندیدن باشید.
- سبک زندگی تان را بهبود دهید. مهم ترین چیزی که به شما کمک می کند زندگی مثبت تر و خوش بینانه تری داشته باشید، بهبود سبک زندگی تان است. بهتر بخوابید، برنامه غذایی متعادل تری داشته باشید و بیشتر ورزش کنید.
- سرمشق و الگو داشته باشید. کسی را که تحسین می کنید و دوست دارید مثل او باشید به عنوان الگو انتخاب کنید. عکسی از خودتان و الگوی تان را جایی بگذارید که همیشه ببینید. اطراف آن عکس، نقل قول های مثبتی بگذارید که به پیشرفت شما کمک کند.
- اجتماعی باشید و از گوشه گیری اجتناب کنید. کناره گیری از دیگران، قطعاً منفی بودن، بدبینی و در نهایت افسردگی به بار می آورد. از این حالت بیرون بیایید. معاشرت کنید و

بگذارید دیگران بفهمند که با آنها نقاط مشترکی دارید. یک زندگی اجتماعی سالم، به شما فرصت های زیادی می دهد که در شادی ها شریک شوید.

- روی موفقیت خود تمرکز کنید. بسیاری از ما خوشحالیم که موفقیت های دیگران را تصدیق می کنیم. با این حال، وقتی صحبت از مورد خودمان می شود، ما مرتباً آنها را کم رنگ می کنیم یا کاملاً آنها را نادیده می گیریم. برای شروع فکر مثبت تر در مورد خود، باید مرتباً آنچه را که می توانید به دست آورید به خود یادآوری کنید. گوش دادن به سخنان منتقد درونی خود را متوقف کنید، در مورد دست آوردهای گذشته خود تأمل کنید و واقعاً از موفقیت و آنچه که شما ارائه می دهید قدردانی کنید.

- علاقه های خود را ارضا کنید. چه چیزی واقعا به شما هیجان می دهد. آیا دوست دارید نقاشی کنید؟ آیا دوست دارید بنویسید؟ یا شاید دوست دارید بخوانید؟ پس انجامش دهید! برای چیزهایی که شما را خوشحال می کنند وقت بگذارید و از انجام آنها احساس گناه نکنید.

- منظم باشید. برای به کار بستن افکار مثبت باید منظم، وقت شناس و دارای ویژگی خودکنترلی، باشید. شما باید یک جدول زمانی تنظیم کنید و دقیقاً آن را دنبال کنید.

- برای روز های بد، برنامه ریزی کنید. بدانید و قبول کنید که آسمان هر روز آفتابی نیست. روزهای بد، برای همه ی آدم ها هم وجود دارند. یک برنامه ی پشتیبانی برای روزهای بد داشته باشید. لیستی از آهنگ های آرامش دهنده در موبایل خود برای روزهای بد داشته باشید. روزهایی که ناراحت هستید می توانید این آهنگ ها را با هدفون گوش دهید و قدم بزنید.

- تحرک داشته باشید. ورزش هم مانند خنده باعث ترشح اندورفین می شود. پیاده روی و دوچرخه سواری کنید و کاری انجام دهید که باعث تحرک تان شود.
- واقع بین باشید. این واقعیت که زندگی بالا و پایین دارد را انکار نکنید. اتفاقات بد برای همه پیش می آیند. روبه رو شدن با این واقعیت و برخورد رو در رو با آن، خیلی بهتر از نادیده گرفتن آن است. وقتی این واقعیت را بپذیرید بهتر و با یک برخورد خوش بینانه تر می توانید با مشکلات روبه رو شوید، به جای این که قربانی رویداد های اطراف تان باشید.
- با تن صدای شادتری صحبت کنید. یادتان می آید آخرین باری که ناراحت بودید و تلفن تان زنگ خورد و سعی کردید با صدای شاد، جواب تلفن را بدهید؟ یادتان می آید چقدر حال تان بهتر شد؟ تحقیقات نشان داده اند آن احساسی را که سعی می کنید نشان دهید واقعا حس خواهید کرد. اگر شاد (خوش بینانه) رفتار کنید آن را حس خواهید کرد
- طرز برخورد خود را انتخاب کنید. گاهی اوقات گفتن آن از انجام دادن آن، راحت تر است. این امر خیلی مهم است، زیرا طرز برخورد، گویای همه چیز است. طرز برخورد شما، روز و حتی زندگی شما را شکل می دهد. اگر انتخاب کنید که با طرز برخورد مثبت و شاد زندگی کنید، زندگی بسیار مثبت تری خواهید داشت.
- به دیگران کمک کنید. کمک کردن به دیگران بدون انتظار پاداش یا تشکر، قطعا در داشتن یک زندگی خوش بینانه مهم است. در اتوبوس صندلی خود را به یک فرد مسن یا معلول بدهید. غذای خود را با یک فرد نیازمند تقسیم کنید. انجام این کارها باعث خود خوشنودی می شود که منجر به زندگی خوش بینانه تر خواهد شد.
- به توانایی های تان اعتماد داشته باشید. چه در تنهایی و چه در مقابل دیگران هرگز خود رادست کم نگیرید! شما توانایی ها و قدرت های پنهانی دارید که وقتی به آنها نیاز باشد ظاهر

خواهند شد. باور کنید که می توانید در خود و دیگران تغییرات مثبت ایجاد کنید و در نتیجه دنیا را به مکان بهتری تبدیل کنید.

- راست بایستید و قدم های بزرگ بردارید! یک فرد مثبت احساس غرور می کند، تند راه می رود و قدم های بزرگ برمی دارد، اما یک فرد بدبین اینگونه نیست. وقتی احساس غرور می کنید، اعتماد، تراوش می کنید. چرا این امر مهم است؟ شما باید سرتان را بالا بگیرید و راست بایستید. وقتی راست می ایستید، بهتر می توانید نفس بکشید. وقتی بهتر نفس می کشید، احساس بهتری دارید. وقتی احساس بهتری داشته باشید، روشن تر و خوش بینانه تر فکر می کنید.

- گذشته با آینده برابر نیست! شاید شما قبلا مشکلاتی داشته اید، که البته همه ی ما داریم. اگر چیزی بد شروع می شود معنی اش این نیست که قرار است بد به پایان برسد. اجازه ندهید یک شروع بد، به یک پیشگویی صادقه برای یک پایان بد تبدیل شود. شما هر وضعیتی را با نوع واکنش تان به آن می توانید تغییر دهید.

- شاکر باشید. صرفا شکرگزاری به این دلیل که امروز هم زنده اید، می تواند به شما کمک کند تا فرد خوش بینی باشید. شکرگزاری برای هر چیزی در زندگی حتی چیزهای بد، می تواند به شما کمک کند تا هر وضعیتی را تغییر دهید. اشتباه ها، درس هستند و گذشته در ذهن شماست.

- روی نکات مثبت تمرکز کنید. مهم است که به یاد داشته باشید این خود رویدادها نیستند که ما را ناراضی می کنند ، بلکه تفسیر و واکنش ما نسبت به آنها است و گرچه همیشه نمی توانید وقایع را تغییر دهید ، اما می توانید پاسخ خود را تغییر دهید. هنگامی که موقعیت های منفی رخ می دهد ، سعی کنید با تمرکز بر نکات مثبت یا آنچه می توانید از شرایط یاد بگیرید ، آنها را از نو تنظیم کنید. شاید شما با به اشتراک گذاشتن دل شکستگی خود به قدرت و مقاومت درونی رسیده اید ، به یک دوست نزدیک شده اید یا چیزی درباره خود یاد

گرفته اید. تمام تلاش خود را به جا آورید تا بر آنچه آموخته اید و از تجربه خود به جای آنچه از دست داده اید، متمرکز شوید.

- نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید.
- با خوش بینی سعی کنید دستورانی به ذهن خود بدهید که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.

- خود را با افراد مثبت محاصره کنید. گذراندن وقت با افراد منفی که به طور مداوم در هر موقعیت بدی را می بینند، راهی مطمئن برای اطمینان از احساس منفی بودن شما است. برای کمک به احساس خوش بینی، باید افراد مثبتی را احاطه کنید که به شما کمک می کنند تا خوبی ها را در موقعیت ها و به طور کلی در زندگی، قدردانی کنید. این مورد همچنین در مورد تأثیرات دیگر شما در زندگی مانند موسیقی، ادبیات و فیلم ها نیز صدق می کند. خود را با تأثیرات مثبت محاصره کنید و تأثیری که بر وضعیت روحی شما می گذارد را ببینید.

- هنگامی که کسی را ملاقات می کنید یا یکی از دوستان قدیمی خود را می بینید و هر روز صبح که سر کار می روید، تبسم کنید، اما مراقب باشید که لبخندتان ریشه دار و واقعی باشد. یادتان باشد که خنده تمسخر آمیز، هرگز نمی تواند درمان کننده و آرام بخش باشد. خنده ای که از سر بدگویی باشد، تسکین دهنده نیست.

- با افکار منفی مبارزه کنید. به جای هر اندیشه منفی، افکار مثبت و به جای کینه و رنجش، عشق و به جای افسردگی و ضعف، چالاکی را جایگزین کنید، آنگاه پی خواهید برد که به اصول جادویی شاد زیستن دست یافته اید.

- الگو باشید. همان طور که نیاز دارید در زندگی یک الگوی مثبت داشته باشید، نیاز دارید که الگوی مثبتی برای دیگران باشید. ضرب المثلی می گوید " از هر دست بدهی، با همان دست می گیری ". وقتی برای دیگران الگو باشید، به خودتان کمک می کنید که خوش بین تر باشید. سعی کنید مثل یک فرد خوش بین رفتار کنید و الگوی دیگران باشید.
- هدف گذاری کنید و سعی کنید به آن برسید. چند هدف کوتاه مدت و بلند مدت برای خودتان تعیین کنید. هر روز لیستی از کارهایی که باید انجام دهید بنویسید و هر کدام را که انجام می دهید علامت بزنید. این امر، حس پیشرفت به شما می دهد. بنویسید که در یک سال می خواهید به کجا برسید، و همچنین اقداماتی که برای رسیدن به آن هدف می خواهید را انجام دهید. هر کدام را که انجام می دهید و علامت می زنید، احساس رضایت بیشتری می کنید و خوش بین تر خواهید شد.
- خود را خلاق نشان دهید. راه هایی برای نشان دادن خلاقیت خود پیدا کنید. خلاقیت را می توانید در لباس پوشیدن، چیدمان وسایل خانه، نوشتن، نقاشی کردن یا حتی در روش برنامه ریزی روزانه ی خود نشان دهید. هر کاری انجام می دهید در آن خلاقیت داشته باشید. در این صورت احساس بهتری نسبت به خودتان و توانایی های تان خواهید داشت و در نتیجه خوش بین تر خواهید بود.
- مقابل آینه صحبت کنید. همان طور که در ذهن می توانید به خودتان دلگرمی بدهید، زبانا هم می توانید این کار را انجام دهید. به آینه نگاه کنید و چیزهای مثبت به خودتان بگویید. چه طور به نظر می آید، چه حالی دارید و چه می خواهید. به خودتان بگویید که در آن روز می خواهید چه کار کنید. بلند صحبت کردن با خود عجیب به نظر می رسد، اما هر قدر چیزها را با صدای بلندتری به خود بگویید، بیشتر احتمال دارد به آنها اعتقاد پیدا کنید و ملکه ذهن تان شود!

- روی این قضیه کار کنید. تفکر مثبت و منفی، دکمه‌ی خاموش و روشن ندارند. خوش بینی فوراً اتفاق نمی‌افتد. مثل هر هدف دیگری، خوش بینی را هم باید دنبال کرد و روی آن کار کرد. خوش بینی مثل ماهیچه است، هر قدر بیشتر آن را ورزش دهید، قوی‌تر خواهد شد.
- آرام باشید. کارآیی مغز شما تحت استرس، پایین می‌آید. تنش، جریان قدرت فکر را دفع می‌کند. وقتی مشکلات زیاد می‌شود و استرس شروع می‌شود، سعی کنید چند نفس عمیق بکشید. خود را آرام کنید و افکار مثبت را به جریان بیندازید.
- شما علت هستید، نه نتیجه! در این نگرش گیر نیفتید که همه‌ی اتفاقات بد فقط برای شما پیش می‌آیند. به چیزهایی فکر کنید که می‌توانید باعث شوید اتفاق بیفتند. شما یک نیروی قوی هستید و می‌توانید هر کاری را انجام دهید. زندگی پر از خطر است. همه‌ی خطرها به پایان خوش نمی‌انجامند و به همین دلیل آنها را خطر می‌نامند. خوب و بد را با هم ببینید، غم و شادی را با هم ببینید و صرفاً به بدی‌ها و غم‌ها فکر نکنید!
- به خودتان تبریک بگویید. روند فکری خود را بررسی کنید. اگر می‌بینید روند فکری مثبتی داشته‌اید، به خودتان تبریک بگویید. تقویت مثبت، خیلی به تغییر رفتار کمک می‌کند.
- کمک بگیرید. یکی از اعضای خانواده که فرد مثبتی است، یا یک دوست مطمئن پیدا کنید. وقتی افکار منفی به سراغ شما می‌آیند، آن فرد مثبت را صدا کنید تا از او دلگرمی و بازخورد مثبت بگیرید.
- سعی نکنید آینده را پیش بینی کنید. وقتی همه چیز در زندگی درست پیش نمی‌رود، خوش بین‌ها تمایل دارند که هر حادثه را به عنوان یک اتفاق منفرد مشاهده کنند؛ در حالی که افراد بدبین، اغلب به دنبال الگوهای بدشانسی هستند و فکر می‌کنند "اگر یک بار اتفاق بیفتد، دوباره تکرار می‌شود". با این حال، مهم است که سعی نکنیم آینده را

براساس آنچه قبلاً اتفاق افتاده، پیش بینی کنیم. به یاد داشته باشید که شکست یک طرح یا رابطه، باعث شکست شما نمی شود و فقط به این دلیل که یک بار، ناامیدکننده اتفاق افتاده است (یا بیشتر) به این معنی نیست که دوباره تکرار خواهد شد.

منابع مورد استفاده:

1- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

2-How optimism may keep you alive longer, Kira M. Newman, The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley, 2020, (<https://greatergood.berkeley.edu>),

3-Optimism, the key to longevity?, Mark Travers, Forbes, 2020, (<https://www.forbes.com>)

4-8 simple habits for longer-term natural living, Simple Living Media, 2020, (<https://theartofsimple.net/long-term-natural-living>)

5-Steps to a healthy lifestyle, WebMD, 2020, (<https://www.webmd.com>)

6-Ten simple steps to a better life, Healthy Lifestyle Brands, 2020 (<https://www.drweil.com>)

7-29 Tips for creating a natural lifestyle, (<https://practicallongevity.com/>)

8-11 Ways to become an optimist, , Realbuzz Group, 2020, (<https://www.realbuzz.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com