

## **توجه خود را به نکات مثبت زندگی باز گردانید، نه بر نکات منفی! چگونه باورهای مثبت را در خودتان تقویت کنید؟**

مثبت اندیشی، یکی از اصلی ترین اصول زندگی شاد و بدون استرس است. مثبت ماندن کمک می کند فرد ذهن خود را در وضع درست قرار داده و بتواند راهکارهای خوبی برای مشکلات خود پیدا کند. از سوی دیگر، منفی بودن، مسری است و نه تنها بر خود فرد اثر می گذارد، بلکه به همه کسانی که با او در ارتباط هستند، منتقل می شود. از بین بردن منفی گرایي و در واقع مثبت بودن، طرز فکری است که همیشه می توانید به آن دست پیدا کنید و آن را به صورت عادت برای خود در آورید. رازهای مثبت اندیشی در افزایش سلامتی جسم و روان:

- بسیاری از افراد معتقدند که اندیشه مثبت، درمان همه دردها است. اگر شما نگرش مثبت داشته باشید، بیشتر از یک سبک زندگی سالم و شاد پیروی می کنید.
- مثبت فکر کردن سلامت روح را تضمین می کند. صرف نظر از این که از کجا آمده ایم و یا در کودکی با چه مشکلاتی روبه رو بوده ایم، امروز می توانیم تغییرات مثبتی در خود ایجاد کنیم.
- افکار مثبت و نشاط آور، جسم و روان را تازه و سالم می کند.
- اساس اداره موثر استرس، 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. شما قادر هستید که با کسب نگرش مثبت سطح فشار روحی خود را تا اندازه قابل توجهی پایین بیاورید.

- اندیشه و باورهای مثبت، شرایطی فراهم می سازد که مناسب با آن شرایط، نتایج مثبتی به بار می آید.

- نگرش پایدار و مثبت، زندگی ما را دگرگون می سازد.

- ذهن مثبت، راهی برای شاد و با نشاط بودن را پیدا می کند، اما ذهن منفی آماده یافتن همه راه هایی می شود که این کار انجام نگیرد. هنگامی که تغییری در زندگی شما روی می دهد، نگرش و دیدگاه مثبتی را در پی خواهد داشت. هنگامی که مثبت رفتار می کنید، روی همه اطرافیان و از جمله خودتان تاثیر مثبت می گذارید. سعی کنید خود را با اندیشه های مثبت و آرام بخش سرشار کنید.

- یک نگرش مثبت و توانایی آرام ماندن تحت فشارهای شدید، در دیگران ایجاد واکنش های مثبت می کند و متقابلاً این موضوع احتمال وجود فشار روحی را در زندگی با محیط کار شما کاهش می دهد.

- یکی از مهم ترین راه های قرار گرفتن در جریان مثبت این است که هرآنچه را می خواهید بگیرید، همان را بدهید. چنانچه خواهان عشق بیشتر هستید، عشق بدهید. اگر پول بیشتر می خواهید سخاوتمند تر شوید. چنانچه که می خواهید دیگران بیشتر به حرف های تان گوش

بدهند، شنونده بهتری شوید. اگر شادی و نشاط بیشتری می خواهید، به دیگران شادی بیشتری بدهید و غیره.

- شخصیت موفق و شاد را باید با اندیشه و نگرش مثبت ایجاد کرد.
- جاری شدن افکار مثبت، شاد، سالم و نیز پای بند بودن به باورهای مثبت، موقعیت زندگی شما را به گونه ای سازنده تغییر می دهد، زیرا حقیقت همیشه نتایج مثبت و درستی را به بار می آورد.
- به هنگام عصبانیت و یا افکار انتقادی و قضاوت کننده، مواد شیمیایی تولید شده، دستگاه ایمنی بدن ما را مورد حمله قرار می دهد. ولی با برخورداری از افکار مثبت، قوی و مهر آمیز، پیام رسان ها حاوی مواد شیمیایی تقویت کننده دستگاه ایمنی می شوند؛ بنابراین ما در هر لحظه به طور هوشیارانه و یاناخودآگاهانه افکار ایمن و یا نا امن را تحریک می کنیم که تاثیر گذار بر جسم ما می باشند.
- هنگامی که از نگرشی مثبت برخوردار باشید، می دانید که هر شکست تجربه ای آموزنده است، درس ارزشمندی است که امکان موفقیت بعدی را فراهم می سازد. به جای شکست از آنچه درباره کارتان نمی پسندید، به جنبه های مثبت و جالب آن اشاره کنید. خواهید دید که شرایط شغلی شما به چه سرعتی بهبود خواهد یافت.
- برخورد و کلام مثبت و شاد در زندگی انسان بسیار موثر است.

- افراد مثبت اندیش از کیفیت زندگی بهتری برخوردارند؛ پس کوشش کنید ذهن تان را درگیر افکار مثبت و شاد نمایید. فردی مفید و سازنده باشید تا دنیا را از بودن مثبت خود، بهره مند سازید

- هنگامی که راه مثبت و شاد را انتخاب می کنید، زندگی خود را بهبود می بخشید و روی افرادی که با شما در تماس هستند، تاثیر مثبت می گذارید. فراموش نکنید که اندیشه های مثبت به کسی آسیب نمی زند، اما همیشه مراقب افکار منفی باشید.

- وقتی که با نگرش مثبت با ناملایمات و ناکامی های خود برخورد می کنید، خواهید دید به چه سرعتی می توانید ناراحتی های روحی تان را کاهش داده و نیز شکست را به موفقیت تبدیل کنید!

- میل به مثبت بودن باید ابتدا در ذهن شما ریشه بگیرد. تلقین اندیشه های مثبت و پیش بینی پیش آمدهای خوب، هنگامی نتیجه بخش است که ما کارها و انگاره های فکری خود را در طول روز بر پایه اصول زندگی عاری از استرس و همراه با مثبت اندیشی و نشاط قرار دهیم.

- شخصیت بدون استرس و شاد را باید با اندیشه و نگرش مثبت ایجاد کرد. جاری شدن افکار مثبت، شاد و سالم، موقعیت زندگی شما را به گونه ای سازنده تغییر می دهد؛ زیرا حقیقت، همیشه نتایج مثبت و درستی به بار می آورد. هنگامی که اندیشه های شما مثبت هستند، جایی برای استرس و نگرانی نیست.

## توصیه های مهم:

- حتی الامکان یاد بگیرید که مثبت بیندیشید تا از این راه نظرات مثبت و عبارات آرام بخش در ذهن تان ریشه بدواند.
- سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه به مسائل اطراف خود نگاه کنید، فراموش نکنید چنانچه مثبت فکر کنید با این کار نیروهای مثبتی را به جریان می اندازید که نتایج مثبتی به بار می آورد.
- در زندگی، مثبت اندیشی را انتخاب کنید. عادت نمایید که نسبت به شرایط، موقعیت ها و پیش آمدها، حالتی مثبت و شاد داشته باشید..
- افکارتان را تغییر دهید. مراقب افکارتان باشید. مخصوصا وقتی زندگی آن طور که شما دوست دارید پیش نمی رود. لحظه ای که می بینید دچار دلسردی و نومیدی شده اید و اعتماد به نفس تان پایین آمده است، افکارتان را تغییر دهید و سعی کنید به چیزی غیرمرتبط فکر کنید. این باعث می شود جلو داستان پردازی های منفی خود و چرخه منفی و واپس گرایی که در آن گرفتار شده اید را از بین ببرید.
- در مواقعی که احساس شادی چندانی نمی کنید، خودتان را مجبور کنید که رفتار مثبتی را به نمایش بگذارید؛ خواهید دید که بلافاصله روحیه بهتری پیدا می کنید.

- محیط اطراف خود را مثبت کنید! هنگامی که افراد دور و بر شما مثبت فکر کنند، به نتایج مثبتی دست خواهند یافت. این امر، به شما این امکان را می دهد که شما هم به نتایج مثبت دست یابید.
- موضوعاتی را که همیشه با نگرش منفی می دیدید، از این پس با دیدی مثبت نگاه کنید. همان طور که ذهن مثبت می تواند نتایج مثبت تولید کند، ذهن منفی هم نتایج منفی، به ویژه فشارهای روحی به بار می آورد!
- اندیشه های مثبت و دوست داشتنی خود را به افراد مخالف تان ، منتقل کنید.
- با خوش بینی به هر چیز نگاه کنید. اگر مثبت تر و شادتر به زندگی و پیرامون خود بنگرید و پیوسته خوش بین و خندان باشید، خواهید دید که زندگی لذت بخش تر و با نشاط تر خواهد شد.
- سعی کنید با دیدی مثبت و خوش بینانه به مسایل اطراف خود نگاه کنید. یادتان نرود که چنانچه مثبت فکر کنید، با این کار نیروهای مثبتی را به جریان می اندازید که نتایج مثبتی به بار می آورد.
- برای ایجاد یک محیط خانوادگی و کاری دوستانه و عاری از ناراحتی های روحی، از احساسات مثبت تان کمک بگیرید.
- برای تقویت روحیه ای مثبت، لازم است اعتماد به نفس شما بالا باشد.
- توجه خود را به نکات مثبت زندگی باز گردانید، نه بر نکات منفی!

- هرگز به طور مداوم در اتاق بدون تهویه یا زیر نور چراغ‌های مهتابی کار نکنید. این نور فرکانسی تولید می‌کند که با ارتعاشات هاله تداخل کرده، موجب بروز فرکانس ضربه‌ای در حوزه انرژی می‌شود. دامنه فرکانسی این نورها برای تندرستی زیان‌آور هستند.
- کاری کنید که نور و هوای زنده و تازه، به زندگی تان جاری شود! بهتر است در صورت امکان اتاقی را برای خودانتخاب نمایید که در معرض نور آفتاب بوده و به فضای باز و هوای تازه دسترسی داشته باشد. آفتاب یکی از عوامل دفع انرژی‌های منفی است .
- با دود کردن گیاه مریم گلی و سرو آزاد، یا هر گیاه خوش بو و ضد عفونی‌کننده دیگر، اتاق تان را پاکیزه نگاه دارید! پیش از برخاستن دود، باید یکی از درهای خانه را باز گذاشت تا دود، انرژی مرده و منفی را جذب کرده و آن را از اتاق خارج کند.
- برای اشخاص طبیعی که با اضطراب‌ها روبه‌رو هستند، توصیه می‌شود که خودشان را از شر افکار منفی نجات بدهند.
- لازم است افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیش‌ها بروید.
- استفاده از رنگ‌های شاد و انرژی‌بخش می‌تواند در تقویت افکار مثبت بسیار موثر باشند.
- با یک گلدان پراز گل انرژی مثبت را به خانه تان دعوت کنید! وجود گیاهان، تولید کننده انرژی مثبت و شفا بخش هستند. می‌توانید در اتاق خود از حضور زنده گیاهان وبه ویژه چند شاخه گل درگلدان، بهره‌مند شوید و زندگی را در کنار گیاهان تجربه کنید.

- بانگمه سلامتی همراه شوید! گوش دادن به موسیقی آرام، برای از بین بردن انرژی‌های منفی در فضا و دفع امواج منفی مفید است .
- درپناه خدا انرژی مثبت فراوانی دریافت نمایید ! با خواندن نام خداوند می‌توانید اتاق خود را به مکانی پاکیزه و سرشار از انرژی مثبت تبدیل کنید.
- استرس(فشار روحی)، بد بینی و فکر نادرست را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت ترین موقعیت زندگی؛ زیرا اندیشه مثبت داشتن، به شما کمک می کند تا با آرامش بیشتر برای زندگی خود اندیشیده و از همه مهم تر از بروز ناراحتی های روحی و عوارض ناشی از آن پیشگیری نمایید.
- قدرشناسی نمایید. نمی‌توانید در یک زمان هم عصبانی باشید و هم قدرشناس. سعی کنید نعمت‌ها و معجزات زندگی تان را بشمارید. اگر به دنبال آنها باشید مطمئنا موارد زیادی را در زندگی تان پیدا خواهید کرد. همین که زنده هستید و می‌توانید نفس بکشید خود جای شکر دارد.
- گنجینه‌ای از خاطرات داشته باشید که هر زمان یاد آنها افتادید، لبخند روی لب های تان بیاورد؛ اتفاقات و موقعیت‌هایی که در آنها احساس مثبت، شادی و آرامش داشته‌اید و همه چیز دنیا به نظرتان زیبا بوده است.
- رویکرد و گرایش های تان را تغییر دهید . ببینید می‌توانید دست از انتقاد کردن منفی از دیگران و موقعیت‌های مختلف بردارید؟

- به جای گیر افتادن در یک مارپیچ روبه پایین، شما می توانید یاد بگیرید که چگونه هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید
- به جستجوی نقاط قوت و برتری های مثبت درون خود بپردازید.
- به دنبال جنبه های مثبت اشتباه تان باشید! هر موقع که دچار اشتباه بزرگی می شوید، همان طور که به دنبال علت اشتباه می گردید، جنبه های خوب و مثبت آن را جستجو کنید.
- هر گاه سخن منفی به زبان می آورید یا منفی فکر می کنید، پیش از اینکه دچار ذهنیت منفی شوید، بلافاصله جای اندیشه منفی را با یک فکر مثبت عوض نمایید. سعی کنید موضوعاتی را که همیشه با نگرش منفی می دیدید، از این پس با دیدی مثبت نگاه کنید.
- به جای آن که پیوسته به بخش های منفی هر مسأله نگاه کنید، می توانید به تدریج به نقطه های مثبتی که ممکن است آن مسأله داشته باشد، نظری بیندازید.
- به جای شکایت از آنچه درباره کارتان نمی پسندید، به جنبه های مثبت و جالب آن اشاره کنید، خواهید دید که شرایط شغلی شما به چه سرعتی بهبود خواهد یافت.
- از کمک گرفتن از دوستان و خانواده خود نترسید. هنگامی که شروع به تفکر منفی می کنید ، با یکی از دوستان یا اعضای خانواده خود که می توانید روی او حساب کنید تماس بگیرید تا تشویق و بازخورد مثبت ایجاد کند . به یاد داشته باشید که برای مثبت اندیشی ، باید خود را پرورش دهید . سرمایه گذاری انرژی در چیزهایی که از آن لذت می برید و احاطه در خود

با افراد خوش بین، تنها دو روشی است که می توانید تفکر مثبت را در زندگی خود تشویق کنید.

- بهتر است نقاط قوت خود را بشناسید. بنابراین، نظر دیگران را درباره نقاط قوت خود بخواهید. بسیاری مواقع ما برخی از ویژگی های مثبت خودمان را نمی بینیم. به خاطر داشته باشید با کوچک ترین تغییر مثبت در افکارتان متوجه بر طرف نشدن بزرگ ترین معضل می شوید.

- شوخ طبعی را امتحان کنید خوش بینی بودن در زندگی شما بسیار سخت است. حتی وقتی با چالش هایی روبرو هستید. گاهی اوقات، به سادگی شوخ طبعی بودن در یک موقعیت، می تواند استرس تان را کاهش دهد و چشم انداز روشنی به شما بدهد. خندان بودن می تواند به شما کمک کند تا افکار مثبت تری داشته باشید.

- یادتان باشد که هرگز دلگیری ها و ناراحت شدن مدت زیادی دوام نمی آورد. بنابراین، با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل های صحیح باشید. یاد بگیرید که افکارتان در حیطه تأکیده های مثبت باشد. به این ترتیب، اندیشه های تان، زندگی شمارا در جهت بهتر شدن تغییر می دهند.

- به کسانی که تحسین شان می کنید نگاه کنید. تحسین به کسی که فکر کنید تأثیر عمیقی در زندگی شما داشته است. این می تواند یک دوست نزدیک، یکی از اعضای خانواده یا کسی باشد که هرگز ملاقات نکرده اید، مانند یک فرد موفق و مشهور، یک ورزشکار حرفه

ای یا یک کارآفرین مشهور. آن شخص با چه شعارهایی زندگی می کند؟ آیا آنها به دلیل عادت های مثبت فکرشان توانسته اند زندگی خارق العاده ای را باز کنند؟

- وقتی احساس کردید که خودتان را به عادت های منفی می اندازید و به نظر نمی رسد که چطور می توانید مثبت فکر کنید ، نقل قول شخصی را که برای او احترام دارید ، در نظر بگیرید. آن را بخوانید و تعیین کنید که چگونه می توانید آن را به بهترین شکل مجسم کنید. حتی می توانید آن را بنویسید و در جایی نصب کنید که اغلب می بینید ، مانند یخچال یا کنار صفحه رایانه. اگر شخصی که شما را تحسین می کند کسی است که او را می شناسید و فکر می کنید به عنوان یک مربی ، حتی بهتر از آن باشد. با تلفن تماس بگیرید و از آنها بخواهید برخی از افکار مثبت را بیان کنند.

- به چیزی فکر کنید که در زندگی تان به آن نیاز دارید. کوشش کنید ذهن تان را درگیر افکار مثبت و شاد نمایید.

- از گفتگوی منفی با خود بپرهیزید گفت وگویی خود شامل مواردی است که از نظر ذهنی به خود می گویند. این را به عنوان صدای درونی ذهن خود تصور کنید که نحوه عملکرد و تعامل شما با دنیای اطراف را تجزیه و تحلیل می کند. اگر گفت وگویی شخصی شما متمرکز بر افکار منفی باشد ، عزت نفس شما ممکن است رنج ببرد. وقتی شروع به فکر کردن افکار انتقادی در مورد خود کردید ، لحظه ای وقت بگذارید و مکث کنید و ارزیابی کنید.

- کلمات خود را با دقت انتخاب کنید یکی از عادت هایی که برای تفکر مثبت ضروری است ، تغییر دادن واژگان است. کلماتی که انتخاب می کنید چه در گفت و گو و چه در ذهن خود تأثیر عمیقی در ذهنیت شما دارند. مطالعات نشان داده است که گفتگو با خود مثبت ، حالات روانشناختی را بهبود می بخشد ، به افراد در تنظیم احساسات و موارد دیگر کمک می کند و کلماتی که در گفت و گو انتخاب می کنید بر نحوه پاسخ دیگران به شما تأثیر می گذارند و دوباره یک حلقه بازخورد ایجاد می کنند که می تواند مثبت یا منفی باشد. قبل از اینکه بتوانید کلمات مختلف را انتخاب کنید ، باید تشخیص دهید که از چه کلماتی استفاده می کنید.
- عادت های خود را مطالعه کنید و عادت های جدیدی ایجاد کنید. به جای اینکه درگیر الگویی از افکار منفی شوید ، انرژی خود را دوباره متمرکز کرده و عادات توانمندی ایجاد کنید که از تفکر مثبت استفاده نمایند. الگوی تفکر منفی را قبل از اینکه شمارا کنترل کند، قطع نمایید. می توانید در عوض به یادآوری تأییدهای مثبت بپردازید. با آموزش ذهن خود برای جلوگیری از افکار منفی با کمک تفکر مثبت ، به طور پیوسته به خود آموزش می دهید که دیگر فکر منفی را متوقف کنید.
- به اندیشه های مثبت دیگران هم، ارزش قایل شوید. هنگامی که اندیشه های شما مثبت هستند، جایی برای نگرانی نیست.

- اندیشه های مثبتی را که می خواهید در زندگی تان داشته باشید با جدیت بخواهید و خواهید دید هیچ چیزی مانع شما نخواهد شد و باغ افکار شما در این شرایط با فراوانی نعمت، رشد خواهد کرد.

#### منابع مورد استفاده:

- ۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۲- رازهای زناشویی موفق، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۲، نشر مهر
- ۳- زندگی راباخنده شیرین کنید، نشریه مشاوره خانواده، شماره ۸، نیمه دوم دی، ۱۳۸۱، صص ۴۹-۴۸

4-How to think positive ,Kendra Cherry, Verywell Mind,2021,  
(<https://www.verywellmind.com>)

5-15 Key secrets to a successful marriage, Marriage.com, 2017

6-5 strategies for positive thinking,  
(<https://www.tonyrobbins.com>)

7-Ten secrets to a successful marriage, Mitch Temple, Focus on the Family, 2018, ([www.focusonthefamily.com](http://www.focusonthefamily.com))

8-The power of positive thinking for your marriage, Kim Blackham, 2018, (<https://drkimblackham.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)

[vahiderfani.ir](http://vahiderfani.ir)