

## مثبت اندیشی، ضامن سلامتی و افزایش طول عمر

### چگونه اندیشه های مثبت را در خود تقویت کنید؟

مثبت اندیشی، یکی از اصلی ترین اصول زندگی شاد و بدون استرس است. بسیاری از افراد معتقدند که اندیشه مثبت، درمان همه دردها است. گاهی سلامت جسم و روان با بهترین داروها هم به دست نمی آید. باید تمرین مثبت اندیشی کنید تا با بیماری ها مقابله کرده و تغییرات بزرگی در زندگی تان به وجود آورید. وقتی می توانید از زندگی خود لذت ببرید و احساس خوشبختی کنید که به تمام مسائل، دید مثبت داشته باشید.

اگر شما نگرش مثبت داشته باشید به سادگی از یک سبک زندگی سالم و شاد پیروی می کنید. مثبت فکر کردن، سلامت روح را تضمین می کند. صرف نظر از اینکه از کجا آمده ایم و یا در کودکی با چه مشکلاتی روبه رو بوده ایم امروز می توانیم تغییرات مثبتی در خود ایجاد کنیم.

هنگامی که از نگرشی مثبت برخوردار باشید می دانید که هر شکست، تجربه ای آموزنده و 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 توجه کنید. خواهید دید که شرایط شغلی شما به چه سرعتی بهبود خواهد یافت. برخورد و کلام مثبت و شاد در زندگی انسان، بسیار مؤثر است. 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 تأثیر مثبت می گذارید.

اندیشه و باورهای مثبت، شرایطی فراهم می‌سازد که مناسب با آن شرایط، نتایج مثبتی به بار می‌آید. نگرش پایدار و مثبت، زندگی ما را دگرگون می‌سازد. چنانچه نگرش مثبت داشته باشید به سادگی از یک سبک زندگی سالم و شاد پیروی می‌کنید. ذهن مثبت، راهی برای شاد و بانشاط بودن پیدا می‌کند، اما ذهن منفی، آماده یافتن همه راه‌هایی می‌شود که این کار انجام نگیرد. هنگامی که تغییری در زندگی شما روی می‌دهد نگرش و دیدگاه مثبتی را در پی خواهد داشت.

هنگامی که مثبت رفتار می‌کنید روی همه اطرافیان و از جمله خودتان تأثیر مثبت می‌گذارید. خانم لویز می‌گوید: "لحظاتی که به گفتن عبارات مثبت می‌پردازید، از حیطة شکست، قدم فراتر می‌نهیید. شما دیگر بی‌یار و یاور نیستید، بلکه نیروی باطن خود را تصدیق می‌کنید." به یاد داشته باشید که اگر آنچه را به دست می‌آورید مورد علاقه تان نباشد، باید کاری را که در حال حاضر انجام می‌دهید تغییر دهید.

این چهار عبارت زیر را به دفعات در طول روز تکرار کنید: "من می‌خواهم به سوی آینده حرکت کنم." "من همیشه برای پیشرفت شخصی و حرفه‌ای آماده‌ی یادگیری هستم." "من فردی هستم که در مورد هر چیزی از قبل فکر می‌کنم." "من بر اساس وضعیت فعلی، قدم‌هایی در جهت پیشرفت و فقط موفقیت در زندگی بر می‌دارم." 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، بهره‌مند سازید.

به طور کلی شخصیت موفق و شاد، را باید با اندیشه و نگرش مثبت ایجاد کرد. جاری شدن افکار مثبت، شاد، سالم و نیز پای‌بند بودن به باورهای مثبت، موقعیت زندگی شما را به گونه‌ای سازنده تغییر می‌دهد.

## توصیه های مهم:

- با شور و شوق کارهای مثبت روزانه خود را انجام دهید.
- در زندگی مثبت اندیشی را انتخاب کنید. فراموش نکنید که اندیشه های مثبت به کسی آسیب نمی زند، اما همیشه مراقب افکار منفی باشید.
- عادت کنید نسبت به شرایط موقعیت ها و پیشامدها، حالتی مثبت و شاد داشته باشید. هنگامی که مثبت و شاد رفتار می کنید بر روی همه اطرافیان و از همه مهم تر خودتان، تأثیر مثبت زیادی می گذارید.
- برای تقویت روحیه ای مثبت، لازم است اعتماد به نفس شما بالا باشد.
- هرگز فراموش نکنید که اندیشه های مثبت، شرایطی فراهم می سازند که مناسب با آن شرایط نتایج مثبتی به بار می آید.
- افراد بدبین بیشتر تمایل دارند در گذشته زندگی کنند، در حالی که افراد موفق در جهت آینده حرکت می کنند و به چیزهای مثبت توجه دارند. وین دایر می گوید: "هر رویدادی، خیری را در خود نهفته دارد."
- به اندیشه های مثبت دیگران هم ارزش بدهید.
- 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.

- به جست و جوی نقاط قوت و برتری های مثبت درون خود بپردازید.
- وقتی خسته باشید، احساسات، عواطف، افکار و اعمال مطلوب تان که همیشه مثبت بوده اند، منفی می شوند، اما وقتی استراحت کرده و سالم و سرحال می شوید، دوباره در جهت مثبت پیش می روید.
- زندگی تان را به شوخ طبعی روشن و شاد کنید. شوخ طبعی، یکی از ابزارهای قدرتمند برای حفظ انگیزه در زندگی است. هر چه میزان شادی و گرمی زندگی بیش تر باشد، استرس تان کم تر خواهد بود؛ به این ترتیب، انرژی مثبت تان در زندگی افزایش خواهد یافت و همین مسئله کمک تان خواهد کرد نگرش مثبت تان در زندگی، به عمل مثبت تبدیل شود. همچنین، حفظ شادی در زندگی، فواید بسیاری برای سلامتی نیز به همراه دارد.
- خودتان را تشویق و تایید کنید. اگر هر روز به طور مرتب و به دفعات خودتان را تشویق و تایید کنید، ضمیر ناخودآگاه تان را به گونه ای مجدداً برنامه نویسی خواهید کرد که ذهن تان را سرشار از افکار مثبت می کند. این تشویق ها و تاییدها باید حاوی کلمه هایی باشند که با قدرت، ایمان، و باور همراه هستند.
- خودتان را از شر افکار منفی نجات بدهید. 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 هم به بار می آورد.
- لازم است افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیش ها بروید.

- استرس، بدبینی و کژفکری را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید ،حتی در سخت ترین موقعیت زندگی. 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.
- به عامل توانمندساز معنوی تان متصل شوید. عالی ترین سطح نیاز بشری دست یافتن به قلمرو معنویت است. همان طور که برای پاسخ دادن به نیازهای اولیه ی جسمانی و زنده ماندن ،به غذا احتیاج داریم، لازم است روح خود را نیز به عنوان یک موجود معنوی به خوبی تغذیه کنیم. بسیاری از آدم ها با کمک مذهب ،به انگیزه های قدرتمند و مثبتی در زندگی دست یافته اند .
- از جملات الهام بخش و جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید. یکی از بهترین تمرین های مثبت اندیشی، تکرار جملات تأکیدی مثبت است. توصیه می شود در فواصل زمانی منظم جملات مثبتی چون "من لیاقت خوشبختی را دارم" یا ،"من ارزش عاشق شدن را دارم" ، با خود تکرار کنید. باور این جملات و تکرار کردن آن ها ،سبب می شود تا دید مثبت تری به زندگی داشته باشید.
- به جای آنکه پیوسته به بخش های منفی هر مطلبی نگاه کنید می توانید به تدریج به نقطه های مثبتی که ممکن است آن مسئله 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.
- خودتان را ببخشید. اگر می خواهد خود را برای اشتباه های گذشته سرزنش کنید ،هیچ چیز تغییر نمی کند. اشتباه های تان را ببخشید و آن ها را رها کنید تا به آرامش برسید.

- زندگی شادتری داشته باشید. افراد خوش بین، معمولاً زندگی شاد و پُرباری دارند، در واقع با مثبت اندیشی اتفاقات مثبت بیشتری را به سمت زندگی خود جذب می‌کنند؛ بنابراین، بر مشکلات خود متمرکز نشوید، خوش بین باشید تا زندگی شادی در انتظارتان باشد.
- یادتان باشد که هرگز دلگیری‌ها و ناراحت شدن مدت زیادی دوام نمی‌آورد. بنابراین، با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل‌های صحیح باشید.
- خودتان را از شر افکار منفی نجات بدهید. 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 می‌اندازید که نتایج مثبتی هم به بار می‌آورد.
- اشتباه‌های گذشته را تجزیه و تحلیل کنید. تفکر مثبت، به معنای انکار اشتباه‌ها نیست. به جای این که فکرتان را روی موقعیت فعلی تان بگذارید کمی زمان دهید تا در آینده اشتباه‌های تان را تکرار نکنید و نگرش مثبتی به آینده داشته باشید.
- در زندگی موفق‌تر باشید. افراد مثبت اندیش روی شکست و ناکامی تمرکز نمی‌کنند و فرصت بیشتری به خود می‌دهند. آن‌ها دائماً برای یادگیری، تلاش می‌کنند و به همین دلیل در تمامی مراحل زندگی موفق‌تر هستند.
- از افکار منفی فاصله بگیرید. زمانی که احساس کردید مضطرب هستید افکار خود را به سمت نتایج مثبت سوق دهید. اجازه ندهید در افکار منفی غرق شوید، از آن‌ها فاصله بگیرید به جای آن روی افکار مثبت تمرکز کنید و نتایج مثبت بیشتری را پیش بینی کنید. ذهن تان را وادار به مثبت اندیشی کنید. به زودی خواهید دید که به صورت کاملاً خودکار ذهن تان مثبت اندیش، شده است.

- بهتر است اندیشه های مثبت و دوست داشتنی تان را به مخالفان خود منتقل کنید.
- استرس، بدبینی و کژفکری را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت ترین موقعیت زندگی. 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.
- لازم است افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیش ها بروید!
- تصاویر مثبت را جلوی چشم تان بگذارید. میز کارتتان را در محل موردعلاقه خود قرار دهید. تصاویری که سبب شادی و یادآوری اهداف تان می شود را روی میز بگذارید تا محیطی آرامش بخش و مثبت ایجاد کنید.
- ورزش کنید. افرادی که به صورت روزانه و مرتب ورزش می کنند احساس مثبت تری نسبت به بقیه افراد دارند. ورزش با تقویت ذهن، کمک می کند تا جلوی ورود افکار منفی را گرفته و نکات مثبت را بیشتر مورد توجه قرار دهید.
- به جای گیرافتادن در یک مارپیچ رو به پایین، شما می توانید یادبگیرید که چگونه هر چیز منفی را به یک مورد مثبت بزرگ تبدیل نمایید.
- هر موقع که دچار اشتباه بزرگی می شوید همان طور که به دنبال علت اشتباه می گردید جنبه های خوب و مثبت آن را جست و جو کنید.
- هرگاه سخن منفی به زبان می آورید و یا منفی فکر می کنید، پیش از اینکه دچار ذهنیتی منفی شوید بلافاصله جای آن را با یک فکر مثبت عوض نمایید. هنگامی که از نگرش مثبت برخوردار باشید می

دانید که هر شکست، تجربه ای آموزنده است و درس ارزشمندی است که امکان موفقیت بعدی را فراهم می سازد.

- خودتان را باور کنید. خودباوری، سبب می شود به موفقیت برسید و به تمام رویاهای تان تحقق ببخشید.
- از ارتباط با افراد منفی باف پرهیز کنید. همکارانی که به همه چیز نگرش منفی دارند و از همه بیزارند، روحیه ی مثبت شما را از بین می برند. پس، از معاشرت با کسانی که می دانید تنها باعث ایجاد احساس بدی در شما می شوند، دوری کنید.
- به جای آنکه پیوسته به بخش های منفی هر مطلبی نگاه کنید می توانید به تدریج به نقطه های مثبتی که ممکن است آن مسئله داشته باشد نظری بیندازید.
- کوشش کنید تا هر باور یا رفتار زیان آور و استرس زای احتمالی را به نوع مثبت و سازنده تغییر دهید.
- به جای شکایت از آنچه درباره کارتتان نمی پسندید، به جنبه های مثبت و جالب آن اشاره کنید. خواهید دید که شرایط شغلی شما، به چه سرعتی بهبود خواهد یافت.
- قدردان باشید. باید برای داشته های خود شکر گزار باشید؛ پس برای آنچه زندگی را برای تان شادتر می کند شکر گزار باشید، تا انرژی مثبت به دست آورید.
- خصوصیات مثبت کسانی که دوست شان دارید را به آنها بگویید. این که باعث شوید فرد دیگری احساس خوبی نسبت به خودش داشته باشد، روابط تان را تقویت می کند و به شما امکان می دهد تا به جای منفی بافی، روی مسائل مثبت تمرکز کنید.
- بهتر است نقاط قوت خود را بشناسید. بنابراین، نظردیگران را درباره نقاط قوت خود بخواهید. بسیاری از مواقع ما برخی از ویژگی های مثبت خودمان را نمی بینیم. به خاطر داشته باشید با کوچک ترین تغییر مثبت در افکارتان، متوجه برطرف شدن بزرگ ترین معضل می شوید.

- رشته‌ی افکارتان را دنبال کنید. آیا وقتی زمان تان آزاد است فکرهای منفی از ذهن تان عبور می‌کند؟ باید یاد بگیرید در هنگام استراحت، فکرتان را به سمت خاطرات شاد، سوق دهید.
- یادتان باشد که هرگز دلگیری‌ها و ناراحت شدن مدت زیادی دوام نمی‌آورد. بنابراین با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل‌های صحیح باشید.
- کوشش کنید ذهن تان را درگیر افکار مثبت و شاد نمایید.
- برای اندیشه‌های مثبت دیگران هم ارزش قائل شوید. هنگامی که اندیشه‌های شما مثبت هستند جایی برای نگرانی نیست.
- اندیشه‌های 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.
- فردی مثبت و سازنده باشید تا دنیا را از بودن مثبت خود، بهره‌مند سازید.
- سعی کنید موضوعاتی را که همیشه با نگرش منفی می‌دیدید، از این پس با دیدی مثبت نگاه کنید.
- زیبایی‌های اطراف را ببینید، زیبایی اطراف خود را ببینید، حتی وقتی شرایط روحی بدی دارید. با این کار تحول، را احساس می‌کنید و روحیه‌تان بهتر می‌شود.
- اجازه ندهید افکارتان شما را کنترل کنند. یادتان باشد خودتان می‌توانید تعیین کنید به چه چیزی فکر کنید. پس هر وقت افکار منفی به ذهن تان خطور کرد، آن‌ها را متوقف کنید.
- زمانی را به چیزهایی که می‌خواهید اختصاص دهید. وقتی فکر می‌کنید برای کارهایی که انجام نداده‌اید احساس منفی دارید، زمانی را به فکر کردن درباره این که چقدر آن‌ها را می‌خواهید اختصاص دهید. پیدا کردن چیزی که واقعاً به آن علاقه دارید، در تمایز میان احساسات منفی از خواسته‌های واقعی، به شما کمک می‌کند.

- لبخند بزیند. گاهی یک لبخند نیاز است تا حس خوبی داشته باشید. پس تمرین کنید، حتی وقتی که دلیلی برای شاد بودن وجود ندارد، باز هم روی صورت تان لبخند باشد.
- خودتان را بشناسید. تا وقتی خود را در سطح ریشه‌ای شناسید نمی‌توانید یک زندگی پرمعنا و سرشار از رضایت مندی را تجربه کنید. بودن در سودای رویاهای دیگران، شما را خشنود نخواهد ساخت. زندگی کردن با معیارهای دیگران، آرامش درونی برای شما به ارمغان نخواهد آورد. برای بهبود کیفیت زندگی، خودشناسی عاملی اساسی است.
- خودتان تصمیم بگیرید. حتی وقتی فکر می‌کنید حق انتخاب ندارید شما هستید که تصمیم می‌گیرید زندگی تان چطور جلو برود. پس کنترل تصمیم‌های تان را به دست گرفته و سعی کنید مثبت و خوشحال باشید.
- انرژی مثبت را انتقال دهید. انتقال انرژی منفی را متوقف کنید و نگرش مثبتی داشته باشید. با این کار احساس خوبی خواهید داشت.
- بدی‌ها را از زندگی تان دور کنید. کنترل خوبی‌ها و بدی‌های زندگی، در دست خودتان است، پس شما انتخاب می‌کنید کدام یک وارد زندگی تان شود. تا جایی که می‌توانید، چیزهای منفی را از زندگی خود دور بریزید.
- به مثبت اندیشی عادت کنید. تنها وقتی روحیه تان ضعیف است، به دنبال مثبت فکر کردن نباشید. بلکه مثبت اندیشی را به کار هر روزتان تبدیل کنید، چه وقتی که روحیه‌ی خوبی دارید و چه زمانی که روحیه‌ی بدی دارید.

**منابع مورد استفاده:**

- 1- عرفانی، وحید. (۱۳۸۹). **جاده سبز زندگی**. تهران: انتشارات آسیم
- 2- عرفانی، وحید. (۱۳۹۲). **رازهای زناشویی موفق**. تهران: نشر مهر
- 3- عرفانی، وحید. (۱۳۸۱). **زندگی راباخنده شیرین کنید**. نشریه مشاوره خانواده، ۸، ۴۹-۴۸

**RN Central. (2020). Exercises That Will Make Any Patient Healthier & Happier. (www.rncentral.com)**

**Kendra.(2021).100 Positive-Thinking. (https://www.verywellmind.com)**

**5 Strategies for Positive Thinking. (https://www.tonyrobbins.com)**

**Kim Blackham. (2018) .The Power of Positive Thinking for Your Marriage. (https://drkimblackham.com)**

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir