

عینک سیاه بدبینی را بردارید.

خوش بینی آری، بدبینی هرگز!

روش های مؤثرِ مقابله با بدبینی



✚ انجمن روان شناسی آمریکا بدبینی را این گونه تعریف می کند: "نگرشی که می گوید همه چیز اشتباه می شود و آرزوها یا اهداف افراد، بعید است برآورده شود."^۱

✚ خوش بین ها انتظار دارند اتفاقات خوبی بیفتد . بدبینی، صفتی نیست که بیشتر مردم آرزوی آن را دارند .اغلب با منفی گرایی، نگرش "نیمه پر"، افسردگی و سایر اختلالات خلقی همراه است.^۲

✚ بدبین ها معمولاً انتظار نتایج منفی را دارند و زمانی که به نظر می رسد اوضاع خوب پیش می رود مشکوک هستند.^۲

بدبین ها ، استرس [فشار روحی] بیشتری دارند و مهارت های مقابله ای کمتری دارند. یک مطالعه نشان داد که در افراد مسن تر، بدبینی با سطوح استرس بالاتر، تمرکز بیشتر بر بخش های کمتر مثبت زندگی شان و تمایل بیشتر به نگاه کردن به زندگی، با منفی بافی بیشتر به طور کلی مرتبط است و رضایت از زندگی را کاهش می دهد.

بدبینی به اثرات منفی سلامتی کمک می کند. چشم انداز منفی با تعدادی دیگر از خطرات سلامتی افزایش یافته، مانند بیماری قلبی، و همچنین مرگ و میر کلی مرتبط است.^۲

افراد خوش بین سطوح، استرس سالم تری را تجربه می کنند و درک بالاتری از رضایت از زندگی دارند؛ برعکس، افراد بدبین تمایل به تجربه انزوای و گوشه گیری بیشتر، تعارض و استرس بیشتر، سلامت ضعیف و کاهش آرامش دارند.^۲

یک مطالعه در سال ۲۰۱۵ نشان داد که خوش بینی، بیشتر با سازگاری فیزیولوژیکی بهتر با یک موقعیت استرس زا همراه است، در حالی که بدبینی بالاتر با سازگاری روانی بدتر، با استرس مرتبط است.^۲

یکی از بزرگترین خطرات بدبین بودن، خوش بین نبودن است. تحقیقات علمی مهم نشان داده است که افراد خوش بین تمایل دارند سالم تر، شادتر، موفق تر (از نظر مالی، اجتماعی و از بسیاری جهات دیگر) باشند و از روابط قوی تر و رضایت بخش تر لذت ببرند.^۲

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.^۳

✚ 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.^۳

افراد کم تحمل و یا کسانی که نگرش منفی و بدبینانه به زندگی دارند، خطر گرفتاری به بیماری روحی همچون افسردگی را بیشتر از افراد بردبار و واقع بین دارند.^۱

✚ چگونه می توانید تشخیص دهید که تمایل بیشتری به بدبین بودن دارید؟

برخی از علائم بدبینی عبارتند از :

- وقتی همه چیز واقعاً درست می شود، احساس شگفتی می کنید .
- شما به دنبال چیزی که می خواهید نمی روید، زیرا فکر می کنید احتمالاً شکست خواهید خورد .
- شما همیشه بر روی آنچه ممکن است در یک موقعیت اشتباه شود تمرکز می کنید.
- شما فکر می کنید که خطرات تقریباً همیشه بیشتر از مزایای آن است.
- شما توانایی های خود را دست کم می گیرید.
- شما تمایل دارید به جای نقاط قوت خود، بر نقاط ضعف یا نقص خود تمرکز کنید.
- شما اغلب از خوش بینی دیگران آزرده خاطر می شوید.

- شما اغلب درگیر خودگویی منفی هستید.
- شما فرض می کنید که همه چیزهای خوب در نهایت به پایان خواهند رسید.
- برای شما زندگی کردن با وضعیت موجود آسان تر از تغییر اوضاع برای بهتر شدن است .

در حالی که ممکن است همه این چیزها را تجربه نکنید، یا همیشه به این شکل فکر نکنید. بدبین ها تمایل دارند تا حدی در بسیاری از این نوع تفکرات شرکت کنند.^۲

هر روز صبح که از خواب برمی خیزید با نگاه کردن به منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا نام های خدا، روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنید.^۳

توصیه های مهم:

✚ هر روز صبح، پیش از برخاستن، با آرامش در رختخواب دراز بکشید و آگاهانه اندیشه های شاد را به ضمیر خود آگاه تان وارد کنید. بگذارید مجموعه ای از تصاویر تجربیات شادی که انتظار دارید در طول روز داشته باشید، از ذهن تان عبور کند. شادی آن ها را بچشید، چنین افکاری به وقوع رویدادها در این مسیر کمک خواهند کرد.^{۱۰}

✚ کلمات دلگرم کننده بر زبان بیاورید و دست از شکوه و شکایت بردارید. مهم تر از آن هرگز این ذهنیت را به اعضای خانواده و دوستان انتقال ندهید. که خوش رویی و خوش کلامی، رو به نابودی است و دیگر جایی در زندگی ندارد.^{۱۰}

روزتان را با کلمات شاد و دلنشین ، آغاز نمایید. دوستانه با افراد خانواده ارتباط برقرار کنید و در این مورد از کلمات نَغز و دلنشین کمک بگیرید.^{۱۰}

✚ شروع مثبتی برای روز خود داشته باشید .اولین کارهایی که در صبح انجام می دهید، معمولاً وضعیت کل روز شما را مشخص می کند .اگر شروعی منفی یا بدبینانه داشته باشید، تکان دادن آن احساسات یا دیدگاه، بسیار دشوار است . اما اگر صبح خود را مثبت شروع کنید، ماندن در این احساسات و خوش بینی تا زمان خواب، بسیار آسان تر می شود.^۸

✚ زندگی تان را به شوخ طبعی و شادی تبدیل 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 تا نگرش مثبت تان در زندگی ،به عمل مثبت تبدیل شود. همچنین، حفظ شادی در زندگی ،فواید بسیاری برای سلامتی به همراه دارد.^۴

اوقات صرفاً "دیدن جنبه 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 شوخی و خندیدن باشید.^۳

❖ داشتن حس شوخ طبعی در زندگی روزمره، می‌تواند حس مثبت شما را به طور قابل توجهی بهبود بخشد. وقتی می‌خندید، استرس کمتری احساس می‌کنید و وقتی استرس کمتری احساس می‌کنید، احتمال بیشتری دارد که از دریچه مثبت به زندگی نگاه کنید.^{۱۲}

❖ جملات تاکیدی مثبت را تکرار کنید. یکی از راه‌های دور نگه داشتن بدبینی، تکرار جملات مثبت برای خودتان است. سعی کنید چند جمله تاکیدی مثبت ساده را در جایی که در دسترس شما است بنویسید و مرتباً آن‌ها را تکرار کنید. در اینجا چند پیشنهاد وجود دارد: "امروز یک روز پربار خواهد بود؛ موفقیت در دسترس من است؛" "من قادر به انجام کارهای بزرگ هستم؛" "من آماده‌ام که تمام تلاشم را بکنم؛" "اغلب اوقات همه چیز خوب پیش می‌رود."^{۱۱}

با خوش بینی، سعی کنید دستوراتی به ذهن خود بدهید که اندیشه‌های

جدید مثبت، شکل گیرند.^۳

❖ اندیشه‌های شادی بخش را در خود تقویت نمایید. اندیشه‌های شادی بخش، موجب می‌شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید

اندیشه های تان را تحت تسلط خود درآورید، می توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود دست یافته اید.^۳

تمرین قدردانی کنید . افراد بدبین، تمایل دارند تجربیات نامطلوب را در خود نگه دارند .وقتی جملات تاکیدی خود را می خوانید، به خودتان چیزی بگویید که از آن سپاسگزار هستید.^{۱۱}

مثبت اندیش باشید. اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه چیز می تواند بی فایده و بی نتیجه باشد. داشتن نگرش مثبت و امید ، بهترین سلاح در مقابل بدبینی، ترس و اضطراب است!^{۱۰}

نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید.^۳

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 آن ها نقاط مشترکی دارید. یک زندگی اجتماعی سالم، به شما فرصت های زیادی می دهد که در شادی ها شریک شوید.^۳

هر کاری از دست تان برمی آید انجام دهید و به بهترین‌ها، امیدوار باشید .
ممکن است هنوز انتظار بدترین‌ها را داشته باشید . هنگام فکر کردن به یک رویداد آینده، مهم است به یاد داشته باشید که اتفاقات وحشتناک در واقع نادر هستند و اگر به اندازه کافی تلاش کنید و برای بدترین‌ها آماده باشید، اتفاقات عالی واقعاً رخ می‌دهند.^{۱۱}

خوش بینی را در خود پرورش دهید. همه چیز را در جای خودشان قرار دهید. چون اول صبح اتفاق بدی افتاده (مثلاً 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 می‌دهند، و زندگی همین است.^۳

به زندگی با دید مثبت نگاه کنید، تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیب تان خواهد شد، شگفت زده سازید.^{۱۰}

لحظاتی برای خندیدن، وقت بگذارید. وقتی می‌خندید بدن شما اندورفین ترشح می‌کند که باعث می‌شود حس خوبی به شما دست دهد و حال روحی مثبتی در شما ایجاد شود. وقتی حال روحی بهتری داشته باشید، مثبت تر خواهید بود؛ در نتیجه نگرش خوش بینانه تری به زندگی خواهید داشت.^۳

از ته دل بخندید. از ته دل خندیدن، ایجاد خوش بینی و اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد و بد بینی را از شما دور می‌کند.^۳

➤ به دنبال عوامل اصلی ایجاد نشاط و شادی باشید. منتظر نباشید تا شادی به دنبال شما بیاید، بلکه شما به دنبال آن کارهایی باشید که به زندگی تان نشاط، هدف و معنا بدهد! ۱۰

➤ افکار خود را متوجه خوبی ها و جنبه های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت نگر شوید. ۳

ذهن تان را با افکار مثبت تغذیه کنید. اگر دائماً چیزهای منفی به خورد خودتان بدهید، آن چیزهای منفی در افکار و زندگی شما ظاهر خواهند شد. ۳

➤ افکار و باورهای تان را تغییر دهید. ما بر اساس افکار و باورهای مان رفتار می کنیم. فردی که باور دارد باهوش نیست و از عهده کاری بر نمی آید، همان گونه رفتار می کند. ۱۰

➤ اگر می خواهید زندگی خود را متحول کنید باورها و افکار غیر منطقی خود را به چالش بکشید. سود و زیان این افکار را برای خود مشخص کنید. به نظر شما عاقلانه است که به باورهایی بچسبید که مانع شما در رسیدن به اهداف تان می شود؟ انتخاب با شماست! ۱۰

➤ به خود و خدای خود ایمان داشته باشید. اگر به خود و خدای خود ایمان داشته باشید، به راحتی از عهده مشکلات زندگی برخوردار خواهید آمد و ثابت قدم، مطمئن، با روحیه ای شاد و نشاط آور در راه رسیدن به اهداف خود گام خواهید برداشت. ۱۰

➤ اختصاص دادن وقت برای پرداختن به چیزهایی که از آن ها لذت می برید، زندگی شما را غنی می کند و می تواند خلق و خوی شما را تقویت کند و حس

مثبت فوق‌العاده‌ای را ایجاد کند . همچنین می‌تواند اعتماد به نفس شما را افزایش دهد.^{۱۰}

سعی کنید خود را با افراد خوش بین احاطه کنید تا بدبین! افراد منفی [و بدبین] ، فقط استرس شما را افزایش می‌دهند و باعث می‌شوند مطمئن نباشید که آیا می‌توانید به سمت یک دیدگاه مثبت‌تر تغییر دهید یا خیر.^{۱۲}

دوستانی خوش بین و مثبت اندیش پیدا کنید. آن‌هایی که همیشه نیمهٔ پر لیوان را می‌بینند! داشتن افرادی در زندگی‌تان که می‌توانند از شما حمایت کنند، نصیحت و بازخورد مثبت ارائه دهند، ضروری است.^{۱۲}

از معاشرت با افراد بدبین خودداری کنید. کوشش کنید از معاشرت با افراد بدبین خودداری و با کسانی معاشرت نمایید که با شما هم عقیده باشند. به این ترتیب روحیه‌تان تقویت می‌شود.^۱

هرگز به پند و اندرز افرادی که می‌کوشند با بدبینی‌های شان شما را تحت نفوذ درآورند گوش فرا ندهید. آنان موجب می‌شوند که آرزوها، سوداها ، جاه طلبی‌ها ، آرمان‌ها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند!^۶

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.^۳

اگر بیشتر گفتگوی درونی شما منفی است، احتمالاً به بدبینی تمایل دارید و احتمالاً نگرشی به نیمه‌ی خالی لیوان دارید؛ در نتیجه، ممکن است خود را در آرزوی مثبت‌اندیشی و سبکی بیشتر در زندگی تان بیابید.^{۱۲}

قربانی افکار منفی نشوید! زمانی که به جنبه‌های منفی در زندگی توجه می‌نمایید، افکار منفی ذهن تان را تسخیر می‌کند به طوری که جایی برای اندیشه‌های مثبت باقی نمی‌ماند.^۵

عادت‌های منفی خود را اصلاح کنید. عادت‌های منفی مانند خجالتی بودن، عصبانیت، پرخوری و... که سلامت جسمانی و روانی شما را به خطر می‌اندازد، تغییر دهید و در نهایت رفتار مناسبی را به جای عادت‌های زیان‌آور انتخاب کنید. برای مثال فردی که پرخاشگر است، می‌تواند رفتارهای مناسبی مانند شنیدن سخنان دیگران، ابراز وجود، تنش‌زدایی و... را جایگزین عصبانیت کند.^{۱۰}

هرگز در مورد خود، منفی صحبت نکنید. همان دلسوزی را که به دیگری

می‌دهید برای خودتان فراهم کنید، زیرا شما نیز شایسته آن هستید.^۹

✚ با داشتن نگرش منفی فرصتی برای کنترل و کاهش ناراحتی روحی تان پیدا

نخواهید کرد. اگر بلافاصله از شر اندیشه‌های منفی رها نشوید آن‌ها به آسانی رو به

افزایش نهاده و از اندازه خارج می‌شوند.^۵

✚ خود را از افکار کسالت بار رها سازید. بهترین راه رهایی از افکار کسالت بار، آن

است که زیبایی‌های اطراف را ببینید و آن‌ها را ستایش کنید، یا آن که لطیفه و

سخن طنز بگویید. هر چه صفت شوخ طبعی و شیرین سخنی در شما عمیق‌تر شود،

از ناراحتی‌های روان‌تنی فاصله بیشتری می‌گیرید.^{۱۰}

✚ استرس را در خودتان کنترل کنید. استرس (فشار روحی) یکی از مواردی است

که همیشه باعث کاهش شادابی و نشاط می‌شود؛ می‌توان استرس را با انجام

تمرین‌های ورزشی ساده مانند پیاده روی، حرکات نرمشی یا سعی بر کنترل نحوه

تنفسی و دیگر موارد کاهش داد.^{۱۰}

همان طور که با عزیزان تان صحبت می‌کنید، با خودتان صحبت کنید. ما

می‌توانیم بدترین دشمنان مان باشیم و مانع پیشرفت خود شویم.^۹

واقع بین باشید. مشغول شدن به گفتگوی منفی با خود، می تواند منبع دیگری

برای منفی بافی باشد. به یاد داشته باشید، شما در تلاش برای پرورش مثبت اندیشی و دلسوزی برای خود هستید.

در مورد اینکه چقدر سریع می توانید یا نمی توانید از افکار منفی دور شوید،

واقع بین باشید. بدانید که این نوع تغییر عادت، می تواند زمان بر باشد. ممکن است متوجه شوید که برای احساس مثبت تر، باید برخی چیزها را در زندگی خود تغییر دهید. تعیین مرز با افراد خاص یا قطع کردن اخبار وقتی که بیش از حد می شود، راه هایی برای ایجاد این نوع مرزها هستند. همچنین باید اولویت بندی مجدد برخی چیزها را در نظر بگیرید.^{۱۲}

به دیگران کمک کنید. کمک کردن به دیگران بدون انتظار پاداش یا تشکر، قطعاً

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.^۳

سعی کنید در مورد راه حل ها صحبت کنید نه مشکلات! اگر متوجه شدید که

مانند یک بدبین فکر می کنید، سعی کنید آگاهانه در مورد چالش های خود

مثبت فکر کنید.^۸

پس از یک روز بد، تسلیم نشوید! ما فقط انسان هستیم؛ بنابراین هر چند وقت

یک بار ممکن است یک روز بد را تجربه کنیم. درک این نکته مهم است که هر کسی گهگاه روزهای بدی را در زندگی خود تجربه می کند. وقتی این اتفاق، ناگزیر

رخ می دهد چه کاری باید انجام دهید : اجازه ندهید چنین چیزی شما را به عقب براند؛ آن را به عنوان یک شکست تعبیر نکنید! مهم تر از همه، اجازه ندهید. فردا دوباره تلاش کنید.^۸

بزرگ ترین خوش بین دنیا، هم گاهی اوقات می تواند یک بدبین منفی باشد! پس چه کسی اهمیت می دهد که روز بدی داشته باشید؟ تا زمانی که از اعمال خود آگاه باشید، می توانید از تجربیات خود درس بگیرید و ادامه دهید.^۸

یکی از راه های عالی برای شروع مثبت گفتن با خودتان، داشتن جملات تاکیدی مثبت در اطراف تان است. چیزهایی را پیدا کنید که با شما طنین انداز می شوند و آن ها را در خانه به عنوان یادآوری، نگه دارید. به این ترتیب، به راحتی قادر خواهید بود احساس مثبت تری داشته باشید.^۹

تصاویر مثبت را جلوی چشم تان بگذارید. میز کارتتان را در محل مورد علاقه خود قرار دهید. تصاویری که موجب شادی و یادآوری اهداف تان می شود را روی میز بگذارید تا محیطی آرامش بخش و مثبت ایجاد کنید.^۴

به جای زیاده روی در منفی بافی بدبینانه خود، سعی کنید با هر مشکلی، با یک راه حل بالقوه مقابله کنید . با انجام این کار، می توانید به طور طبیعی گفت و گوی داخلی خود را از یک موضوع منفی چالش ها و خطرات، به یک موضوع مثبت پر از فرصت هدایت کنید.^۸

زندگی، یک فرآیند یادگیری است و آن‌ها برای کمک به رشد شما وجود دارند. از آن‌ها یاد بگیرید و دفعه بعد بهتر عمل کنید. زمانی که می‌خواهید به طور کامل تسلیم شوید، به این فکر کنید که چگونه می‌توانید از آن درس بگیرید؟ جنبه روشن آن چیست؟ چگونه می‌توانید کارها را متفاوت انجام دهید تا به نتیجه مورد نیاز خود برسید؟^۹

ورزش را در زندگی خود بگنجانید. ورزش، انرژی‌ای را که برای مدت طولانی در خود جمع کرده‌ایم خلاص می‌کند.^۹

یک راه عالی برای خلاص شدن از شر انرژی منفی، ورزش کردن است. می‌تواند به کوتاهی یک تمرین پانزده دقیقه‌ای باشد. شما فقط باید بدن خود را حرکت دهید تا این انرژی آزاد شود. تنش‌ها، منفی‌گرایی، بدبینی و استرس شما رها می‌شود؛ ذهن شما متمرکزتر و متمرکزتر خواهد شد؛ شما ذهن‌تان را از تمام افکار منفی که به شما کمک نمی‌کنند، دور خواهید کرد.^۹

حتی اگر تمایلی به ورزش کردن ندارید، پیاده روی یا دویدن را امتحان کنید.

بیرون بودن در فضای باز و در هوای تازه، می‌تواند برای نگرش مثبت شما

مفید باشد.^۹

به خود، برچسب بدبین نزنید! اگر می‌خواهید از بدبین بودن دست بردارید، پس

خود را به عنوان یک نفر، برچسب نزنید. هرگز خود را در یک جعبه قرار ندهید.

وقتی به خودتان برچسب می‌زنید، در حال ایجاد محدودیت برای خود

هستید. سپس برچسب شما را تعریف می‌کند و شما همه چیز را طبق آن

تعریف انجام می دهید. اگر به خود برچسب بدبین بزنید، به روشی که یک بدبین فکر می کند و کارها را انجام می دهید ادامه می دهید. این برچسب را بردارید و به فراتر از آن نگاه کنید!

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.^۳

شما فقط انسانی هستید که هم روزهای خوب دارد و هم روزهای بد! آنچه
از آن روزها می سازید کاملاً به شما بستگی دارد، زیرا شما قدرت دارید حتی اگر آن را فراموش کنید. شما می توانید هر چیزی که می خواهید باشید، حتی یک فرد خوش بین!^۹

کارهای خوب برای دیگران انجام دهید. طرز فکر بدبینانه شما را فقط می توان با افکار مثبت، جایگزین کرد. آیا می دانید چه چیزی به شما کمک می کند

احساس مثبت داشته باشید و بدبین نباشید؟ مهربان بودن و نیکی کردن برای دیگران.^۹

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 خود نشان دهید.^۳

هر کاری انجام می دهید در آن خلاقیت داشته باشید. در این صورت احساس بهتری نسبت به خودتان و توانایی های تان خواهید داشت ؛ در نتیجه خوش بین تر خواهید بود.^۳

کسی را پیدا کنید که بتوانید به او هوا بدهید! گاهی تنها چیزی که نیاز داریم این است که کسی به حرف ما گوش دهد و بفهمد. اگر بتوانید کسی را پیدا کنید که بتوانید به او دل ببندید، می توانید از بدبین بودن دست بردارید . می توانید افکار منفی خود را تخلیه کنید، افکار منفی خود را به اشتراک بگذارید و همه چیز را رها کنید. این می تواند هر کسی باشد.^۹

می توانید به یک دوست صمیمی که به او اعتماد دارید مراجعه کنید یا یک درمانگر پیدا کنید . مهم این است که کسی به حرف شما گوش دهد. این به

شما در برداشتن بار، کمک می‌کند. احساس سبکی خواهید کرد و دیدگاه تازه‌ای نسبت به چیزها خواهید داشت. همچنین این به شما انگیزه می‌دهد تا بهتر عمل کنید و مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیرید.^۹

اگر سلامت جسمانی مرتب نداشته باشید، احتمال رشد و حفظ وضعیت مثبت ذهنی شما بسیار کمتر خواهد بود. اما اگر بتوانید از بدن خود مراقبت کنید، احساس سلامت عمومی شما افزایش می‌یابد و احساس قوی‌تر و انرژی بیشتری خواهید داشت؛ در نتیجه در پیشگیری از بروز بدبینی، آسان‌تر موفق خواهید بود.^۷

یک لیست سپاسگزاری درست کنید. وقتی بر چیزهایی که دارید تمرکز می‌کنید نه چیزهایی که کمبود دارید، در زندگی خود فراوانی ایجاد می‌کنید. گاهی اوقات، ما چیزهای کوچک زندگی را بدیهی می‌دانیم و بدبینی از اینجا ریشه می‌گیرد. ما از همه چیز به اندازه کافی قدردانی نمی‌کنیم و این یک نگرش منفی ایجاد می‌کند. خوش بین بودن، به معنای تغییر لنگری است که از طریق آن به جهان می‌نگرید.^۹

با تهیه یک لیست سپاسگزاری، بر آنچه دارید تمرکز کنید. هر روز در مورد پنج موردی که در زندگی بابت آن ها سپاسگزار هستید، بنویسید. این به شما کمک می کند تا همه چیز را مثبت نگه دارید، زیرا روی آنچه دارید تمرکز می کنید و از بدبین بودن شما، جلوگیری می کند.^۹

از دیدن شکست ها، به عنوان شکست خودداری کنید! ما تمایل داریم با این تصور که آن ها پایان دنیا هستند، شکست های زندگی را تقویت کنیم. همه با موانعی رو به رو هستند. آن ها، بخشی از بسته ای هستند که ما آن را زندگی می نامیم. با این حال، مهم است که درک خود را روشن نگه دارید. هر دقیقه از زندگی خود را به حساب بیاورید! ناکامی های خود را ببینید.^۹

اگر فکر می کنید دنیا نیاز به تعمیر دارد، پس تغییری برای کمک به تعمیر آن در نظر بگیرید. به کسی لبخند بزنید تا روزش را بسازید؛ یک انعام خوب برای پیشخدمت خود بگذارید. این چیزهای کوچک، مهم است. آن ها به دیگران شما و کمک می کنند، زیرا وقتی برای دیگران نیکی می کنید روح شما احساس شادی می کند.^۹

اگر زمان کافی برای خوابیدن، ساعت های سالم، تغذیه مناسب و ورزش ندارید، باید اولویت بندی کنید. اگر این کار را انجام ندهید، مثبت شدن و مثبت ماندن، بسیار سخت تر خواهد بود.^۷

کمبود خواب، با بسیاری از عوارض جانبی منفی از جمله بدبینی، افسردگی، دیابت (بیماری قند) و بیماری قلبی مرتبط است.^۷

عدم ورزش، ممکن است منجر به بیماری های مزمن شدید شود.^۷

رژیم غذایی ناسالم ، با احتمال بیشتر افسردگی در ارتباط است.^۷

➡ آهسته راه بروید .وقتی زیاد فکر می کنید، وقتی زیاد صحبت می کنید و خیلی سریع حرکت می کنید، همه چیز به خوبی پیش نمی رود. استرس، زیاد می شود و فکر کردن واضح و شفاف سخت تر می شود. افکار منفی بیشتر در ذهن ما می چرخند و کنترل یا متوقف کردن آن ها، دشوار است .اگر از طرف دیگر سرعت تان را کم کنید، ذهن و بدن تان نیز آرام می شود .یافتن دیدگاه خوش بینانه و راهی سازنده به سوی آنچه می خواهید، آسان تر می شود.^۸

منابع :

۱- از پيله خود بیرون بیاییم! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-What Is Pessimism? , Very Well Mind 2022,
(<https://www.verywellmind.com>)

۳-خوش بینی، کلید ماندگاری، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۴-مثبت اندیشی، ضامن سلامتی و افزایش طول عمر، وحید عرفانی ،

(vahiderfani.ir)

۵-قربانی افکار منفی نشوید! وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

۶-مُوریانه های منفی را از ذهن تان پاک سازی کنید!، وحید عرفانی
(vahiderfani.ir)

7-Here's Why you're a Pessimist (7 Ways to Stop Being Pessimistic), 2022,
(<https://www.trackinghappiness.com>)

8-How to Stop Being Pessimistic: 10 Positive Thinking Tips, Brainwave Careers, 2019,
(<https://www.brainwavecareers.co.za>)

9-10 Ways to Stop Being Pessimistic, , Lifehack, 2022, (<https://www.lifehack.org>)

۱۰-به استقبال رضایت از زندگی بروید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

11-5 Strategies to Beat Pessimism, Psychology Today, 2025, (<https://www.psychologytoday.com>)

12-Stop Negative Thinking, Web MD, 2025, (<https://www.webmd.com>)

برای مطالعه بیشتر:

-آنکه می خندد عمر طولانی دارد، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه
بهداشت روان، شماره ۱۵، بهار ۱۳۸۳، صص ۱۴-۱۵
- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

- عینک سیاه بدبینی را بردارید! : روش های موثر مقابله با بدبینی، وحید

عرفانی، (vahiderfani.ir)

- **7 Habits That Will Improve Your Life In 2019**,
Forbes, 2018,(<https://www.forbes.com>),

- **How Optimist May Keep You Alive Longer**, The
Greater Good Science Center at the University of
California, Berkeley, 2020,
(<https://greatergood.berkeley.edu>),

- **Optimism, The Key to Longevity?** , Forbes, 2020,
(<https://www.forbes.com>)

- **4 Steps to a Healthy Lifestyle**, WebMD, 2020,
(<https://www.webmd.com>)

- **11 Ways to Become an Optimist**, Real buzz
Group,2020, (<https://www.realbuzz.com>)

- **7 Ways to Improve Your Life in 7 Days**,
Entrepreneur, 2020, (<https://www.entrepreneur.com>)

- **4 Ways to Stop Negative Thinking**, 2022 McLean
Hospital, (<https://www.mcleanhospital.org>)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram : جاده سلامتی

Telegram : با کوه نوردان