

موفقیت و خوشبختی با مثبت اندیشی

افراد مثبت‌اندیش به جای اینکه بگذارند استرس بر آنها مسلط شود، با مدیریت استرس و تلاش روزانه برای بهبود خود، زندگی‌شان را کنترل و هدایت می‌کنند.



افراد مثبت‌اندیش به جای اینکه بگذارند استرس بر آنها مسلط شود، با مدیریت استرس و تلاش روزانه برای بهبود خود، زندگی‌شان را کنترل و هدایت می‌کنند. در این مقاله با نکاتی آشنا می‌شوید که افراد مثبت از انجام آنها اجتناب می‌زنند، پس شما هم می‌توانید با توجه به این موارد، موفقیت و خوشبختی را در خود احساس کنید.

بدترین احتمال را در نظر نمی‌گیرند

گزارش سلامت نیوز، آرمان نوشت: واقعا اگر ما خودمان اینقدر مشکلات برای خود ایجاد نمی‌کردیم، خیلی از این مشکلات اصلا وجود خارجی نداشتند. افراد مثبت‌اندیش می‌دانند عجلانه نتیجه‌گیری کردن معمولا کار درستی نیست. افراد مثبت‌اندیش به جای اینکه به خاطر سوالات بی‌پاسخ از کوره دربروند، به کارهایشان می‌زنند.

در برابر حقیقت مقاومت نمی‌کنند

افراد مثبت‌اندیش می‌دانند که باید با حقیقت روبه‌رو شوند و با آن کنار بیایند، چون عذر و بهانه‌ها هیچ‌وقت برای مسائل ناخوشایند به دست نمی‌دهند.

ناراحتی‌ها را به دل نمی‌گیرند

افراد مثبت‌اندیش درک می‌کنند که ناراحتی‌ها و رنجش‌ها در زندگی تنها باعث رنج مکرر و بی‌پایان می‌شوند، به همین دلیل هم آنها را به دل نمی‌گیرند. آنها ترجیح می‌دهند مسائل مربوط به گذشته را بپذیرند و فراموش کنند تا بتوانند با درس‌هایی که از آن رویدادها گرفته‌اند، قدمی به پیش بردارند.

لطف‌های کوچک را فراموش نمی‌کنند

شما هم خیلی راحت چیزهای کوچک را از یاد می‌برید؟ حتما همینطور است. اما افراد مثبت‌اندیش به چنین رفتاری عادت نمی‌کنند. در عوض آنها بابت هر لطف و مرحمتی که ببینند، فارغ از اینکه کوچک یا بزرگ باشد مراتب قدردانی و سپاس خود را بیان می‌کنند. آنها می‌دانند که چقدر ساده‌لوحانه است اگر فکر کنند با داشتن وسایل و امکانات بیشتر، احساس خوشبختی خواهند کرد، آن هم وقتی که با داشته‌های فعلی خودشان این حس را ندارند.

مشکلات را واقعا مشکل نمی‌بینند

افراد مثبت‌اندیش کلمه مشکل را به عنوان چالش می‌شناسند. آنها اعتقاد دارند که باید هر سدی را به عنوان فرصتی بشناسند و باید راهی برای آن کشف کنند. افراد مثبت‌اندیش شانس خود را برای به چالش کشیدن خود امتحان می‌کنند و زندگی خود را بهبود می‌دهند.

خودشان واقعیت را می‌سازند

افراد مثبت‌اندیش می‌دانند با پشتکار و جدیت هر چیزی امکان‌پذیر است، به همین خاطر هم آنها خودشان واقعیت را می‌سازند.

دستیابی به موفقیت زمان می‌برد

آنها می‌دانند که هر چیزی که ارزش داشته باشد، مستلزم تلاش سخت و مداوم است. افراد مثبت‌اندیش با این واقعیت مشکلی ندارند که دستیابی به موفقیت کمی بیشتر از آنچه دوست دارند، زمان می‌برد.

خسته و بی‌حوصله نمی‌شوند

بی‌حوصلگی جایی است که خلاقیت و نوآوری را به مرگ می‌کشاند. افراد مثبت‌اندیش نسبت به هر چیزی که اطرافشان وجود دارد، علاقه پیدا می‌کنند. آنها دنیا را با اشتیاق و کنجکاوی مورد کاوش قرار می‌دهند و هر چه می‌توانند سوالات متعددی را مطرح می‌کنند.

افکار منفی را از خود دور می‌کنند

افراد مثبت‌اندیش خودشان را تسلیم ترجیع‌بند افکار منفی و خودشکنانه نمی‌کنند. وقتی یک فکر منفی به ذهن‌آنها وارد می‌شود، به خودشان یادآوری می‌کنند، اگر این فکر آنقدر بد است که آرزویش را حتی برای دشمنم هم نمی‌کنم، پس نباید در مورد خودم چنین فکری داشته باشم.

خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند

افراد مثبت‌اندیش درک می‌کنند که هر فردی شخصیت متفاوت خود و راه پیشرفت خود را دارد، پس خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند. آنها از بابت داشته‌ها و اعمالشان به خود اعتماد دارند و به جای اینکه به رفتار و اعمال دیگران توجه نشان دهند، بیشتر توجه‌آنها را معطوف به بهبود زندگی خودشان می‌کنند.

با آدم‌های منفی‌باف دوست نمی‌شوند

افراد مثبت‌اندیش اجازه نمی‌دهند افراد منفی‌باف و سمّی آنها را به سمت خودشان بکشند. برعکس، آنها دور خود را با دیگر افراد مثبت‌اندیش پر می‌کنند. چرا افراد مثبت‌اندیش باید وقت‌آنها را با افرادی بگذرانند که مدام راجع به هر چیزی شکایت می‌کنند و پشت سر همه حرف می‌زنند؟ آنها می‌دانند که هیچ پاسخ خوبی برای این پرسش وجود ندارد.