

برای مثبت‌گرا شدن فن «انگار که» را به کار اندازید

کارشناس ارشد روانشناسی گفت: اگر در مثبت‌گرا شدن مشکلی دارید، سعی کنید با استفاده از فن «انگار که» اوضاع را روبه راه سازید.



ایسنا/بوشهر کارشناس ارشد روانشناسی گفت: اگر در مثبت‌گرا شدن مشکلی دارید، سعی کنید با استفاده از فن «انگار که» اوضاع را روبه راه سازید.

شهربانو بهروزیان در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: استفاده کامل از راهکارهای مثبت‌اندیشی در زندگی، یعنی کاربرد آنها در همه شرایط و همه مواقع، و این کاری است که باید آن را یاد بگیرید. وقتی که این راهکارها در پی استفاده مداوم، به عادت تبدیل شوند، آنگاه از عواید و مزایای آنها بهره‌مند می‌شوید.

تمرکز بر مثبت‌گرایی

وی تصریح کرد: بعضی مواقع (برای مثال اوایل صبح یا بعد از انجام کارها) محل دنجی را پیدا کنید و چند دقیقه در حالتی کاملا آرام و ساکت بنشینید و به چیزهای خوبی که در زندگی دارید، بیندیشید. حفظ نگرش مثبت، مستلزم انجام این کار به طور روزمره و تبدیل آن به یک عادت روزانه است.

ثابت قدم بمانید

کارشناس ارشد روانشناسی مرکز مشاوره معاونت فرهنگی اجتماعی فرماندهی انتظامی استان بوشهر ادامه داد: ممکن است در مواقعی که تحت فشار قرار می‌گیرید، احساس کنید که گویی مثبت‌گرایی در شما در حال فروکش کردن است. در این حالت، ذهن‌تان را به اطراف متوجه سازید و به این تربیت، فکر خود را از فشاری که به شما وارد می‌شود، دور کنید.

بهروزیان اضافه کرد: در چنین شرایطی، یک جمله تائیدآمیز را با خود تکرار کنید، بخندید تا احساس خوبی به شما دست دهد یا درست برعکس، ۱۰ دقیقه با شدت تمام منفی شوید و به صورت به طور کامل منفی فکر و رفتار کنید. اگر متوجه شدید که به دلیل کسب همدلی دیگران غمگین و دلتنگ شده‌اید، برای جلب توجه دیگران راه‌های شادی بخش تری بیابید.

تمرین و ممارست در زمینه مثبت‌گرایی

وی بیان کرد: هر چه بیشتر مثبت‌گرا باشید، مثبت‌گرایی را بیشتر یاد می‌گیرید. بنابراین فرصت‌های مثبت‌اندیشی را در زندگی خود افزایش دهید.

این روانشناس خاطر نشان کرد: در روز به انجام کار خاصی بپردازید، یا گفت‌وگو با دیگران داشته باشید، یا به محل به خصوصی سفر کنید تا بتوانید به شکل مثبت به تفکر بپردازید. هر بار که افکار منفی به ذهنتان هجوم آوردند، جلوی آنها را بگیرید و آگاهانه و با اراده محکم، افکار مثبت را جایگزین آنها کنید. به مجرد اینکه در این زمینه به موفقیتی دست یابید، حیطه‌هایی را که در آنها احساس راحتی می‌کنید یا افکار مثبتی به شما دست می‌دهد یا در آنها به صورت مثبت عمل می‌کنید را به عنوان مناطق به دور از منفی‌گرایی در نظر بگیرید.

بهروزیان گفت: برای شروع، حیطه‌هایی از زندگی را انتخاب کنید که در آنها فشاری وجود ندارد و سپس این کار (یعنی مثبت‌گرایی) را به سایر حیطه‌های زندگی خود نیز تسری دهید.

استفاد از شیوه «انگار که»

وی بیان کرد: اگر در مثبت‌گرا شدن مشکلی دارید، سعی کنید با استفاده از فن «انگار که» اوضاع را روبه راه سازید. به صورتی عمل کنید که انگار خود را دوست دارید، یا انگار که دیگران را می‌پذیرد، انگار که آینده شما روشن است، یا انگار که مشکلات گذشته حل و فصل شده‌اند. خود را فردی تصور کنید که موفق، زیبا، کارآمد، با عاطفه و مهر و محبت است و در انجام هر کار یا هر صحبتی که می‌کنید، خود را در قالب شخصی که دوست دارید مثل او باشید، قرار بدهید، انگار که او این اعمال و رفتار را

انجام داده یا این سخنان را بیان کرده است.

این کارشناس ارشد روانشناسی تاکید کرد: البته در اوایل، امکان دارد این روش نوعی احساس کاذب در شما ایجاد کند، ولی با ممارست در استفاده از آن، درس های باارزشی در زمینه مثبت گرایی خواهید آموخت و در ایفای وظایف و نقش های خود، رشد قابل ملاحظه ای خواهید کرد.

برنامه ریزی برای یک روز مثبت

بهرروزیان عنوان کرد: یک شیوه خوب برای یاد گرفتن مثبت اندیشی، آن است که برای تمامی روزهایتان برنامه ای تدوین کنید. برای انجام این برنامه ریزی حداقل ۱۰ کاری را که از صبح تا شب (یعنی از زمان بیداری تا وقت خوابیدن) در ساعت های خاصی انجام می دهید، به ترتیب زمان انجام آنها، زیر هم بنویسید.

تحقق بخشیدن به توان های بالقوه خویش

وی اظهار کرد: برای داشتن یک زندگی موثر، راهکارهای مثبت اندیشی را نه تنها در مورد عواطف، اعمال، و افکار روزمره خود مورد استفاد قرار دهید، بلکه آنها را در زمینه صفات شخصیتی عمقی و ریشه دارتر خود نیز به کار ببندید.