



## **مثبت اندیشی، منطقی نگرستن به مشکلات است**

یک روانشناس گفت: مثبت اندیشی ندیدن مشکلات نیست بلکه خوب و منطقی نگرستن به مسائل و مشکلات است، در نگرش مثبت اندیشی به ازای هر چیزی که از دست می‌دهیم چیزی را به دست می‌آوریم.

ایسنا/آذربایجان شرقی یک روانشناس گفت: مثبت اندیشی ندیدن مشکلات نیست بلکه خوب و منطقی نگرستن به مسائل و مشکلات است، در نگرش مثبت اندیشی به ازای هر چیزی که از دست می‌دهیم چیزی را به دست می‌آوریم.

دکتر علیرضا کافی در کارگاه آموزشی «مثبت اندیشی و تاثیر آن در کیفیت زندگی» در سازمان جهاددانشگاهی آذربایجان شرقی افزود: محک بسیار زیبا برای شناخت یک انسان توجه به فکر و اندیشه اوست، می‌توان از طریق اینکه فرد به چه می‌اندیشد و چه اعمال و عاداتی دارد به شخصیت یک نفر پی برد.

وی با اشاره به تعریف مثبت اندیشی و تاثیر آن در زندگی، ادامه داد: مثبت اندیشی ندیدن مشکلات نیست بلکه خوب دیدن مسائل و مشکلات هست، به گونه‌ای که مشکلات را با تدبیر به شیرینی و شکلات تبدیل کرد.

وی با تاکید بر اینکه در زندگی نباید غصه خورد بلکه باید فکر کرد، اظهار کرد: برخی در زندگی فقط می‌نالند، که این افراد در آخر می‌بازند، اینکه درد را اعلام کنی بد نیست ولی باید در کنار آن تدبیری اندیشید تا راهی برای ارتقای خود و حل مشکلات و مسائل یافت.

وی افزود: چیزی که امروز هستید نتیجه تفکرات و تصمیمات دیروز شماست، تصمیمات ما در زندگی ما تاثیرات بسیار زیادی دارند.

کافی اظهار کرد: متأسفانه سرانه کتابخوانی و مطالعه در کشور بسیار پایین آمده و نوجوانان فقط تست میزنند و کلاس کنکور می‌روند، پدر و مادرها با هدیه دادن کتاب به فرزندان می‌توانند قدرت تحلیل فرزندان خود را با تشویق به مطالعه و تفکر در آن افزایش دهند.

وی با بیان اینکه دوستانی که انتخاب می‌کنید و کتاب‌هایی که می‌خوانید دنیای شما را عوض می‌کند، افزود: مثبت اندیشی شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، علایق و استعدادها خود و دیگران برداشت و تلقی مناسب داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را در زندگی اتخاذ کند.

مثبت اندیشی، منطقی نگرستن به مشکلات است

وی ادامه داد: در تجارت، مثبت اندیشی کارساز است و معلمی که مثبت اندیش است بر روی دانشجو و دانش آموز تاثیر بسیار بالایی خواهد داشت.

وی گفت: به سختی کار هرگز فکر نکنید و امیدتان به خدا باشد هیچ کسی وجود ندارد که در زندگی طعم شکست را نچشیده باشد، ولی مهم این است که شکست را چگونه ببینیم.

کافی افزود: این جمله «شک هایت را باور نکن و به باورهایت شک نکن» جمله بسیار مهمی است که می‌تواند شما را در مسیر موفقیت قرار دهد.

وی اضافه کرد: یک ذهن منفی به شما زندگی مثبت نمی‌دهد، حسادت و چشم‌وهم‌چشمی یک ذهن منفی است که باعث از هم پاشیدن کانون گرم خانواده می‌شود، فضای مجازی با وجود اینکه منبع بسیار خوب مطالعاتی و آموزشی است ولی متأسفانه باعث ایجاد مقایسه و حسادت در بین افراد شده است.

کافی گفت: اولین حسن مثبت اندیشی تغییر نگرش در زندگی فرد است که موجب بهتر شدن عملکرد فرد می‌شود، نتیجه مثبت اندیشی آرامش بیشتر و استرس کمتر است.

وی افزود: مثبت اندیشی موجب بهبود و افزایش روابط اجتماعی می‌شود که این امر باعث موفقیت و افزایش درآمد فرد می‌شود.

شود، همچنین افراد مثبت اندیش، شاد و خوشحال تر بوده و بخشنده تر و قدرتمند تر از دیگران هستند و عمر طولانی تر نیز دارند

کافی با اشاره به راهکارهای مثبت اندیشی، گفت: روز خود را با لبخند و یک فکر مثبت کوچک در اول صبح آغاز کنید که میتواند کل روزتان را تغییر دهد، تبسم باعث می شود افکار منفی و ناراحت کننده جای خود را به افکار مثبت دهد، لبخند بهترین سیستم روشنایی صورت، سرد کننده سر و گرم کننده قلب است.

وی با اشاره به اینکه مثبت اندیش ها نیمه پر لیوان را بیشتر می بینند، افزود: در جهان هستی هم خوبی هست و هم زشتی، اما انتخاب با خود ما هست که بیشتر به کدام توجه می کنیم، اگر میدانستیم که رفتارمان چقدر قدرتمند هستند حتی برای یک لحظه هم منفی فکر نمی کردم.

این روانشناس با اشاره به تاثیر باور در زندگی، اضافه کرد: باور انسان بر نگرش او تاثیر گذار است و نگرش بر فعالیت و فعالیت نیز در زندگی فرد تاثیر گذار است، پس چرخه زندگی نشأت گرفته از باور است. با افکار زیبا زندگی کنید چون زندگی به اندازه فکرهای شما زیبا می شود، زیبا بیندیشیم و به آن عمل کنیم.