

## لذت بردن از زندگی با عینک خوشبینی

برای تقویت مثبت اندیشی، روابط خود را با افراد شاد و مثبت اندیش بیشتر کنید...



برای تقویت مثبت اندیشی، روابط خود را با افراد شاد و مثبت اندیش بیشتر کنید

لذت بردن از زندگی با عینک خوشبینی

جام جم آنلاین: مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خود داشته باشیم نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم. مثبت‌اندیش بودن یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و با آنان به صورت مثبت برخورد کردن.

این واژه به معنای نادیده گرفتن کاستی‌ها، انتقاد نکردن و عدم تلاش در جهت بهبود آنها نیست، بلکه به معنای دیدن واقعیت و برنامه‌ریزی دقیق، هدفمند و امیدوارانه برای تغییر آن است. معمولاً افراد مثبت‌اندیش در یک موقعیت ثابت ارتباطی، بیشترین لذت را می‌برند و اثربخش‌ترین ارتباط را برقرار می‌کنند.

مثبت‌اندیشان چشم و گوش و حواس خود را در راستای خوبی‌ها، حسن‌ها، نقاط قوت، زیبایی‌ها، توانایی‌ها، تشویق‌ها و پیدا کردن راه‌حل‌ها به کار می‌گیرند. این افراد امیدوار به آینده، پرتلاش، خلاق، فعال و شاد، پارانرژی و حمایت‌کننده‌اند، برخلاف افراد منفی‌نگر که تمام حواس خود را در راستای اشکالات، ایرادها، کاستی‌ها و ضعف‌ها به کار می‌گیرند و منفعل، غمگین، بدبین، شکاک، دو دل، کم‌انرژی و افسرده‌اند. افراد منفی هیچ‌گاه نمی‌توانند ارتباط موثری با دیگران برقرار کنند و از ارتباطشان لذت ببرند.

افکار منفی را حذف کنید

نخستین گام در دستیابی به قدرت تفکر مثبت، درک صحیح افکار منفی و آموختن شیوه حذف آنهاست. اگر پیوسته در ذهن خود افکار منفی را بپرورانید، قطعاً از طول عمرتان کاسته می‌شود، روابطتان با دیگران توأم با هراس خواهد بود و بر مشکلاتتان اضافه می‌شود. علاوه بر این، نشاط را در پدیده‌های پیرامونتان درک نخواهید کرد. تفکر منفی، منفی‌بافی را تقویت می‌کند و بر دشواری‌های زندگی می‌افزاید. از طرفی آلودگی‌های فکری که از کاربرد ناشیانه احساسات نشأت می‌گیرد، احساس ناخوشی و افسردگی را در ما ایجاد می‌کنند. ما برای دور شدن از افکار منفی، باید بیاموزیم که چگونه این افکار آلوده را از ذهن و جسم خود پاک کنیم و نیروهای تفکر مثبت را از آنها بیرون بکشیم.

به طور کلی 8 نوع آلودگی فکری متداول وجود دارد که بر همه انسان‌ها تاثیر می‌گذارد. این آلودگی‌ها شامل غبطه، حسد، طمع، خشم، شهوت، خودپسندی، افکار و اعمال نسنجیده و خودخواهی است. این آلودگی‌ها موجب پیدایش انواع افسردگی‌ها می‌شود که بر سلامت جسمی، احساسی و معنوی ما تاثیر منفی می‌گذارد. اگر این آلودگی‌ها را به طور دائم تجربه کنیم، فعالیت‌های مغزمان تحت تاثیر آنها قرار می‌گیرد. این هشت آلودگی فکری، مسیرهایی میان ذهن و جسم پدید می‌آورند که زیانبار است. می‌توانند رنج، بدشانسی و بیماری‌های جسمی و روانی را پدید آورند. برای پیدا کردن منشأ هر بیماری جسمی و روانی لازم است به این آلودگی‌های فکری توجه کنیم. اگر بتوانیم نیروهای منفی نهفته در مشکلاتمان را بشناسیم، قادر خواهیم بود آن را تغییر دهیم.

یکی از مهم‌ترین این آلودگی‌ها، غبطه می‌باشد. غبطه می‌تواند در بسیاری از ارتباطات انسانی وجود داشته باشد از شادمانی و نشاط بکاهد و موجب بیماری در 2 نفر شود؛ هم کسی که غبطه می‌خورد و هم شخصی که مورد غبطه است. وقتی احساس غبطه می‌کنیم حس شادی و ارتباط با دیگران را از دست می‌دهیم.

غبطه برای انسان سازنده و مثبت نیست، بلکه او را غمگین می‌کند. افرادی که درگیر این احساس مخرب هستند، بسختی نصایح دیگران را می‌پذیرند یا از اشتباهات خود درس می‌گیرند.

معاشرت با افراد منفی را کم کنید

این که شما با چه کسانی معاشرت می‌کنید از اهمیت زیادی برخوردار است. وقتی در کنار افراد مثبت هستید طبیعتاً شادمان‌تر می‌شوید و بر رضایت خاطرتان افزوده می‌شود. اما زمانی که با اشخاص منفی وقت صرف می‌کنید، احساس گرفتگی، تنش، تشویش، ناراحتی و بیماری می‌کنید. زمانی که در کنار افرادی قرار می‌گیرید که به شما استرس می‌دهند، آنان آدرنالین را در خون شما سرازیر می‌کنند و شما تحت تاثیر آن مشوش و گرفته می‌شوید هم چنین افزایش هورمون استرس کورتیزول، نورون‌های مغزی را با دشواری روبه‌رو می‌کند.

طی سال‌ها، افرادی معتقد بوده‌اند زندگی با کسانی که از اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی، افسردگی، اختلال وحشت، اختلال کمبود توجه یا اختلال شخصیت فردی رنج می‌برند روی سلامتی جسمانی و احساس آنها تاثیر منفی داشته است. ما باید خود را طوری تربیت کنیم که افراد منفی را از زندگی‌مان دور سازیم. معمولاً ما فراموش می‌کنیم که تحت تاثیر افرادی که با آنها کار می‌کنیم، رابطه اجتماعی داریم و وقت‌مان را با آنها می‌گذرانیم، هستیم. راه‌حل این موضوع بسیار ساده است. خود را با آن دسته افرادی که دوست دارید مانند آنها باشید، احاطه کنید. روان‌شناسان ثابت کرده‌اند که حتی معاشرت عادی، با افراد خرده‌گیر و عبوس برای خراب کردن همه فرصت‌های موفقیت‌هایمان کافی خواهد بود.

تا جایی که تجربیات نشان می‌دهد یکی از نشانه‌های اشخاص ناخشنود و ناراضی این است که آنها با اشخاص منفی معاشرت می‌کنند. اشخاصی که آنها را تحقیر می‌کنند، به قابلیت‌هایشان اعتماد ندارند، اهدافشان را دست‌کم می‌گیرند و طوری با آنها رفتار می‌کنند که انگار هرگز به جایی نخواهند رسید. از طرفی معمولاً کسانی که در محیط‌های منفی بزرگ می‌شوند، اغلب منفی رشد می‌کنند و به این محیط منفی و منفی بودن عادت می‌کنند و با آن که عجیب به نظر می‌رسد با این وضع راحت‌تر هم هستند. این چیزی است که مغز آنها می‌شناسد.

برای مثال اگر يك والد فاقد احساس امنیت خاطر برای این که خود به احساس بهتری برسد مرتب فرزندش را تحقیر می‌کند، این فرزند زمانی که بزرگ می‌شود احساس می‌کند که موجود ارزشمندی نیست و باید با کسانی بجوشد و زندگی کند که به او احساس خوب بودن می‌دهند یا کودکانی که شاهد مشاجره دائم پدر و مادر خود هستند به این نتیجه می‌رسند که اصلاً رابطه زناشویی ذاتاً مساله‌ساز است. خود آنها هم وقتی ازدواج می‌کنند انتظار چنین رابطه‌ای را با فرزندان خود دارند، پس روابط گذشته روی روابط حال حاضر تاثیر می‌گذارند. اگر روابط گذشته فرد مملو از منفی‌بینی بود این امکان وجود دارد که در آینده هم خود را در شرایط منفی احساس کند، فراموش نکنیم ما به اطرافیان خود یاد می‌دهیم که چگونه برخوردی با ما داشته باشند.

اگر با اعمال و رفتار خود به آنها بیاموزیم که باید به ما احترام بگذارند، آنها یا با ما محترمانه رفتار می‌کنند یا ما آنها را از زندگی خود دور می‌کنیم. اگر به آنها یاد بدهیم که حرف‌ها و نظرات منفی‌شان را می‌پذیریم یا بدرفتاری‌های کلامی و جسمانی آنها را تحمل می‌کنیم، ممکن است به بدرفتاری‌های خود با ما ادامه دهند. پس به اساس رابطه خود با دیگران فکر کنید، اگر اشخاص منفی پیرامون‌تان نخواهند یا نتوانند که تغییر کنند، از زمانی که با آنها می‌گذرانید، بکاهید. اگر قادر نیستید روابط خود را با افراد منفی در اطرافتان قطع کنید سعی کنید از آنها تا اندازه‌ای دوری کنید.

شما مجبور نیستید که با این افراد منفی بیش از اندازه وقت صرف کنید در عوض بهتر است با کسانی وقت خود را بگذرانید که روحیه شما را بهتر می‌کنند. شما نیازمند آن هستید که روابط جدید و مثبتی ایجاد کنید، پس وقتی کسی به زندگی شما چیز خوبی اضافه می‌کند، مراقب حفظ آن رابطه باشید و در تداوم آن بکوشید.

### تعادل لازمه مثبت‌اندیشی

اگر انسان، تعادل میان اجزای گوناگون زندگی خود را از دست دهد، دچار بیماری و اندوه می‌شود. بدرفتاری با خود، آزار رساندن به جسم، انجام کاری که دوست ندارند، ادامه روابط ناخوشایند و غذای نامناسب خوردن می‌تواند تاثیر ناگواری بر سلامت شما بگذارد، این مساله بسیار مهم است که پیشگیری، شامل قوانینی سخت و انعطاف‌ناپذیر نیست که حتماً باید انجام شود، بلکه به معنای شناخت خود، نیازهای جسمی و فکری و همچنین شیوه زندگی متناسب با شماست.

عوامل مهم در يك زندگی متعادل، تفریح کردن، خوردن غذای مناسب، خواب کافی، ورزش منظم و روزانه، دوست داشتن و احساس دوست داشته شدن و انجام کار مورد علاقه است.

اگر می‌خواهید روحیه خود را تقویت کنید، تحرک داشته باشید. تمرین و ورزش سلامتی به همراه دارند تمرین‌های ورزشی کمک می‌کنند تا بتوانید با استرس و فشار روانی مقابله کنید. ورزش همچنین تولید مواد شیمیایی مغز را که باعث سرخوشی می‌شوند،

افزایش می‌دهد، پس یک رژیم ورزشی را در پیش بگیرید که بتوانید از آن لذت ببرید و قدرت ادامه دادن آن را هم داشته باشید. همچنین سعی کنید که خواب خوب داشته باشید چراکه اشکال در خوابیدن، نشانه وجود مشکلی در مثبت‌اندیشی است.

بی‌خوابی موجب آشفتگی روانی، فشار و استرس و افسردگی می‌شود. تا حد امکان ساعات مشخص و معینی را برای خواب و بیداری خود معین کنید و آن را به طور منظم رعایت کنید. مثبت بودن با وجود فشار و استرس نیز بسیار مشکل است، برای کم کردن از سطح فشار و استرس در خود بلافاصله پس از احساس فشار به انجام کار عملی بپردازید. به هر تقاضای غیرمنطقی که از شما می‌شود &#171;نه» بگویید. سعی کنید مشکلات زندگی را طبقه‌بندی کنید، برای استراحت یا انجام کارهای غیرضروری زمان‌های مناسبی را در نظر بگیرید. در ضمن بررسی کنید و ببینید که چه مواقعی فشارها، ناشی از احساس بی‌مصرفی یا خستگی هستند.

تغذیه و تاثیر آن بر مثبت‌گرایی

این گفته که &#171;عقل سالم در بدن سالم است» کاملاً درست است. عواطف و احساسات شما رابطه بسیار نزدیکی با آنچه می‌خورید دارد. شواهد زیادی وجود دارد که مصرف غذاهای نامطلوب، بدن را به سوی هیجان‌ها و عواطف منفی سوق می‌دهد. اگر غذایی که می‌خورید سبب شود تا سطح قند خون شما یکباره بالا برود یا آدرنالین یکباره به طور ناگهانی در شما زیاد شود یا غذایی بخورید که به آن حساسیت دارید، احتمال دارد که دچار بی‌ثباتی عاطفی و احساس شوید. یک رژیم غذایی را انتخاب کنید که از افزایش هیدرات‌های کربن و قندها جلوگیری کند. بدن انسان به طور طبیعی، موارد انتقال‌دهنده عصبی مشخص تولید می‌کند که یکی از آثار آنها این است که کمک می‌کنند تا احساس خوشایندی داشته باشید.

از جمله این مواد، ماده‌ای به نام سروتونین است که باعث آرامش و خونسردی می‌شود و شما را خوشبین می‌کند. برای به دست آوردن سروتونین، غذاهایی بخورید که از نظر هیدرات‌های کربن تصفیه نشده غنی باشند مانند غلات، ماکارونی، برنج و سبزی‌های نشاسته‌دار، همچنین مصرف غذاهایی که سرشار از اسیدهای آمینه باشند، مانند مرغ، ماهی، گوشت (گوسفند یا گوساله)، آجیل، حبوبات و بنشن و مصرف غذاهایی که دارای انواع مختلف ویتامین B، کلسیم، اسید فولیک، آهن، منیزیم و چربی امگا 3 هستند.

به یاد داشته باشید ایجاد تندرستی که تاثیر زیادی بر مثبت‌اندیشی دارد، با غذایی که هر روز می‌خورید ارتباط دارد. غذایی که می‌خورید، قسمتی از وجود شما می‌شود و به جسمتان سوخت می‌رساند. هر چه وارد بدن شما شود جذب خواهد شد و بدن، نهایت تلاش خود را برای استفاده درست از آن به کار می‌گیرد. البته فرقی نمی‌کند که آن چیز خوب باشد یا بد.

وقتی غذا می‌خورید در حقیقت تمامی انرژی موجود در زنجیره تولید و فرآوری غذا را جذب می‌کنید. غذایی که بیش از حد فرآوری شده باشد شاید برای سلامت شما مضر باشد، هر چه زنجیره تولید غذا ساده‌تر و غذا سالم‌تر باشد، فایده بیشتری برای بدنتان دارد.

واژه‌ها و عبارات مثبت را انتخاب کنید و به کار ببرید

زبان نه تنها نشانه رفتار است، بلکه بر آن تاثیر هم می‌گذارد. بنابراین برای مثبت زندگی کردن، واژه‌ها و کلمات مثبتی را انتخاب کنید و به کار ببرید. عبارات و جملات مثبت، جملاتی هستند که برای ارتقای مثبت‌نگری نسبت به خود و تشویق و افزایش روحیه طراحی می‌شود.

لازم است این جمله‌ها پی‌درپی تکرار شود تا به این وسیله در چارچوب ذهنی شخص جای گیرد. جملاتی مانند &#171;من می‌توانم» یا &#171;دیگران مرا دوست دارند» موجب می‌شوند تا باورهای مثبت بر بخش نیمه‌هشیار ذهن شما حک شوند و نقش ببندند.

این کار می‌تواند به شما کمک کند تا به هدف خود برسید. ساختن عبارات‌های مثبت، کار دشواری نیست، فقط سعی کنید از جملات منفی پرهیز کنید و از فعل زمان حال استفاده کنید تا بخش ناهشیار ذهنتان بفهمد که شما همین الان قصد انجام آن کار را دارید و می‌خواهید دست به کار شوید. پس از ساختن جمله تاییدی، آن را با انرژی در فواصل زمانی منظم تکرار کنید تا اثر خودش را بگذارد.

چند توصیه

برای تقویت نگاه مثبت به دیگران، انجام دادن این موارد توصیه می‌شود:

هر کس را همان گونه که هست بپذیرید چراکه این تصور که همه انسان‌ها، همان گونه که ما می‌خواهیم باید خوب باشند و هیچ عیب و ایرادی نداشته باشند، تصویری غیرواقعی است.

با مثبت‌نگری و اعتماد به دیگران، در آنها انگیزش کافی ایجاد کنید و آنان را تحت تاثیر قرار دهید.

هیچ گاه از هیچ گفته‌ای، فوراً نتیجه‌گیری نکنید، بلکه اول همه شنیده‌های خود را خوب بررسی کنید چراکه همیشه نمی‌توان ظاهر امر را پایه قضاوت قرار داد.

وقتی می‌خواهید اظهار نظر منفي کنید، آن را به نحوی ارائه دهید که به تغییر رفتار فرد منجر شود.

در ارتباط با دیگران هیچ گاه بی‌طرف نباشید، یعنی نسبت به اطرافیان خود بی‌توجهی نکنید، سعی کنید آنچه انجام می‌دهند را به طریق مثبت مورد توجه قرار دهید.

معصومه اسدي / جام‌جم