

## چطور نگاهمان را به زندگی تغییر دهیم؟

نیمه‌ی پر لیوان یا نیمه‌ی خالی لیوان؟ همه‌ی شما حتماً این تعبیر را که نماینده‌ی دو نگاه مثبت و منفی هستند، شنیده‌اید.



### علامت مثبت روی عینک

نیمه‌ی پر لیوان یا نیمه‌ی خالی لیوان؟ همه‌ی شما حتماً این تعبیر را که نماینده‌ی دو نگاه مثبت و منفی هستند، شنیده‌اید.

مطلبی که می‌خوانید راه‌های پیوستن به جمع دسته‌ی اول است؛ یعنی آدم‌هایی که می‌خواهند نگاه مثبتی به زندگی داشته باشند. البته منظور ما این نیست که هیچ مشکلی در دنیا وجود ندارد و همه‌چیز به‌قول معروف گل و بلبل است! اما در نهایت نگاه آدم‌هاست که تعیین می‌کند از زندگی لذت ببرند یا نبرند.

+++ هم در ذهن و هم در صحبت‌هایتان سراغ کلمه‌هایی بروید که بار مثبت دارند. کلمه‌هایی را کنار بگذارید که حس بدی ایجاد می‌کنند و سراغ مترادف‌های لطیف‌تر بروید. جمله‌های مثبت و انرژی‌دهنده را روی کاغذ یادداشت کنید و جایی بگذارید که همیشه جلوی چشمتان باشند.

+++ آواز بخوانید! خود من قبلاً شعر آهنگ‌ها یاد نمی‌ماند و برای همین نمی‌توانستم از آواز خواندن لذت ببرم. بعدش سعی کردم شعرهایشان را پیدا کنم و روی کاغذ بیاورم. حالا گاهی در تنهایی آواز می‌خوانم و از این کار حس خوبی پیدا می‌کنم.

+++ به یاد بیاورید که هیچ‌کس کامل نیست. خودتان را به‌خاطر مشکلاتتان سرزنش نکنید و به فکر دوئل با آن‌ها هم نباشید. در عوض سعی کنید از آن‌ها درس بگیرید و در آینده از تجربه‌تان استفاده کنید. به‌قول معروف &#171مشکلات، معلم آدم‌ها هستند&#171.

+++ به محض این‌که فکری منفی به ذهنتان داخل شد، سرتان را به کاری گرم کنید و از دستش فرار کنید. اگر سر و کلاهش دوباره پیدا شد، سعی کنید فکر مثبتی را جایگزینش کنید. تکرار این کار کمک می‌کند در بلندمدت خودبه‌خود فکر و نگاهتان مثبت باشد و افکار منفی را نادیده بگیرید.

+++ بدن و ذهن ارتباط تنگاتنگی با هم دارند. وقتی اوضاع جسمی‌تان نامناسب باشد، موجب می‌شود حس و حال خوبی نداشته باشید. سعی کنید غذای سالم بخورید. یک‌ذره ورجه و ورجه هم می‌تواند حالتان را بهتر کند. از جایتان تکان بخورید و بروید پیاده‌روی. همه‌ی این‌کارها می‌تواند انرژی مثبت درونتان را فعال کند.

+++ سعی کنید کمی بیشتر از قبل بخندید. حتی اگر بهانه‌ای برای خنده نداشتید، چند دقیقه جلوی آینه بایستید و به‌زور لب‌خند بزنید.

+++ با آدم‌های شاد و پرانرژی دوست شوید و سعی کنید در برنامه‌هایشان شرکت داشته باشید.