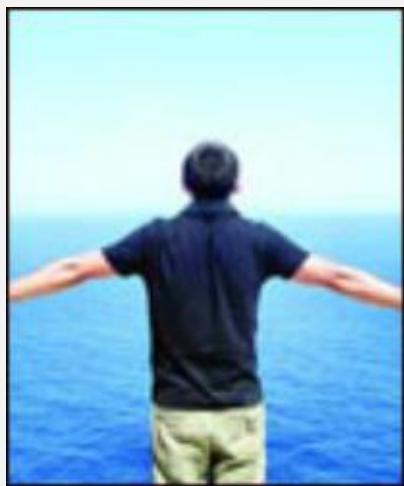


چگونه مثبت اندیش باشیم؟

داشتن نگرش و تفکرات مثبت به موضوعات و اشخاص دنیای پیرامون از ویژگی‌های افرادی است که از سلامت کامل روحی برخوردارند. این افراد در برخورد با خود، همسر و دیگران تمایل دارند به افکار، عملکردها و رفتارها از دریچه مثبت نگاه کنند.



داشتن نگرش و تفکرات مثبت به موضوعات و اشخاص دنیای پیرامون از ویژگی‌های افرادی است که از سلامت کامل روحی برخوردارند. این افراد در برخورد با خود، همسر و دیگران تمایل دارند به افکار، عملکردها و رفتارها از دریچه مثبت نگاه کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مجله چهاردیواری؛ اما در مقابل، افرادی که موضوعات را با قالب ذهنی خود درک می‌کنند و می‌خواهند به زور آن را به شکل ترس‌ها، نیازها و ارزش‌های خود درآورند به نوعی منفی‌نگر هستند. در واقع، قسمت اعظم استرس زندگی ما آدم‌ها هم به دلیل همین منفی‌نگری و منفی‌بافی است. البته این را باید بپذیریم همیشه جنگی سهمگین بین تفکرات مثبت و منفی در ما وجود داشته و بیشتر اوقات این نیروهای منفی است که حکمفرما می‌شود و باید اعتراف کنیم طبیعت انسان، تفکرات منفی را خیلی زودتر و راحت‌تر از تفکرات مثبت جذب می‌کند.

اما برای آن که با مفهوم دقیق مثبت‌اندیشی آشنا شویم و راه‌های رسیدن به تفکرات مثبت را بشناسیم و این که بدانیم چطور و چگونه می‌توانیم خانواده‌ای موفق و زوجی مثبت‌اندیش باشیم، بتول جباریان کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی به این پرسش‌ها پاسخ می‌دهد.

مثبت‌اندیشی به چه معناست؟

مثبت‌اندیشی نوعی سرمایه عاطفی است که افراد را متقاعد به رفتار مطابق با ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی پذیرفته شده می‌کند. از نظر روان‌شناسی اگر در زندگی شخصی خود نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود اطرافمان را درک کنیم و بپذیریم و به آن قانع باشیم و از نظر اجتماعی تعامل آرام و بدون مشکلی با جامعه برقرار کنیم به مفهوم مثبت‌اندیشی خواهیم رسید.

آیا داشتن افکار مثبت به نحوه تربیت فرد در دوران کودکی‌اش برمی‌گردد؟

داشتن افکار مثبت و منفی عاداتی است که ما از همان ابتدای کودکی می‌آموزیم و والدین ما الگو و سرمشق ما در این مورد هستند.

آیا زوجها برای موفقیت در زندگی باید با کمک یکدیگر نگرش خود را نسبت به زندگی مثبت کنند یا هر یک به تنهایی می‌توانند رابطه بین خود و همسر را در جهت مثبت سوق دهند؟

پیامد و حاصل مثبت‌اندیشی را باید در تشریح مساعی جستجو کرد و این طور نیست هر کس به تنهایی از یک نقطه شروع کند و در نقطه‌ای مشخص طرفین به هم برسند. در واقع، جو عاطفی و صمیمی باید به کمک زوج و زوجه ایجاد شود تا با زایش افکار مثبت در زن و مرد، مشکلات کمرنگ شود.

آیا بروز اموری همچون ابراز عشق و علاقه در زن و مرد یکسان است؟

در واقع این مصداق خیابانی دوطرفه است؛ نیرو می‌گذاری و نیرو می‌گیری، ولی نحوه ابراز آن می‌تواند در جنس‌ها متفاوت باشد. زن دوست دارد از وی تمجید شود و نیاز به شنیدن آن دارد ولی عمدتاً دوست‌داشتن در بین مردان خیلی به گفتار نمی‌آید و بیشتر در عمل و روابط زناشویی دیده می‌شود.

آیا برای داشتن یک رابطه جنسی خوب باید مثبت‌نگر بود؟

مثبت‌نگری عامل محرک و جلوبرنده برای داشتن یک رابطه زناشویی مطلوب است و مهارتی است که باید به دست آورد و آگاهی از مسائل جنسی و زناشویی و تفکر مثبت راجع به این مقوله به نوبه خود باعث استفاده از تمام ظرفیت‌های ذهنی مثبت فرد به آن شده و نشاط و امیدواری به همراه می‌آورد.

یعنی داشتن روابط عاطفی و جنسی پرشور، فعال و منظم می‌تواند ضامن تقویت نگرش مثبت برای تداوم زندگی مشترک شود؟

این روابط می‌تواند به عنوان عوامل نگهدارنده یک خانواده عمل نماید، ولی برای تداوم آن شرایط محیطی و پیرامونی نیز دست‌اندرکار است. چراکه زمان‌هایی وجود دارد که همه چیز داخل چارچوب خانواده درست عمل می‌کند، ولی زوجین نیز مثل هر موجود دیگری ممکن است تحت تاثیر عوامل محیطی (خارج از خود) قرار گیرند.

اگر زوجها در رفتار و کردار یکدیگر نکات منفی یا رفتارهای مشکوکی دیدند باید افکارشان را به سمت مثبت سوق دهند یا برای رسیدن به نگرش مثبت با یکدیگر گفت‌وگو کنند؟

هیچ‌کس عاری از عیب نیست و با گفتمان می‌توان موانع را برداشت. سوال و جواب درباره موضوعی خاص مطمئناً انسان را به هدفی که دارد نزدیک‌تر می‌کند، ولی اگر در چرخه‌ای معیوب بیفتد که خارج شدن از آن ممکن نباشد می‌تواند فرد را به سمت افکار منفی سوق داده و مشغله فکری شدیدی برای فرد به دنبال داشته باشد. در نتیجه هنگام گفت‌وگو باید افکار و تعصبات منفی و قضاوت‌های اشتباه را کمرنگ کرد و برای نیفتادن در دام منفی‌نگری هر زمان که به سوالی برمی‌خوریم، سعی کنیم در ارتباط با یکدیگر به تفاهم برسیم و خوشبین باشیم. وقتی ما خوشبین باشیم به احساس بهتری می‌رسیم و خوشنودتر می‌شویم. وقتی هم خوشنودتر باشیم، جذابیت بیشتری پیدا می‌کنیم و همسرمان تمایل بیشتری برای ما بودن نشان می‌دهد و متقابلاً احساس بهتری پیدا می‌کند. وقتی هم همسر احساس بهتری پیدا کند احساس ما هم بهتر می‌شود. بدون تردید رفتاری که با همسرمان داریم، برخاسته از نگرش ما نسبت به او است.

یعنی بهتر است همیشه به همسر یا افراد جامعه با دیدی مثبت بنگریم؟

خوشبینی انرژی‌دهنده و روحیه‌بخش بوده و حرکت‌دهنده است و همین طور جنبه نگهدارنده دارد ولی در عین حال باید عینک واقع‌بینی را نیز در دسترس داشته باشیم.

زوج‌های منفی‌نگر چه خصوصیتی دارند؟

یکی از ویژگی‌هایی که منفی‌نگرها دارند، این است که باور دارند اتفاقات از شرایط دائم و ثابت نشأت می‌گیرد، افکار منفی آنها تحریک‌کننده هیجانات منفی‌شان است. این افکار چسبندگی فوق‌العاده زیاد داشته و در آنها اشتغالات ذهنی فراوان ایجاد می‌کند و افتادن در این چرخه اغلب ممکن است مشکلات جدی روانی برایشان ایجاد کند.

آیا یک فرد مثبت‌اندیش می‌تواند با یک فرد منفی‌نگر به امید اصلاح افکار منفی وی ازدواج کند؟

در ازدواج عوامل بسیار مهمی نقش‌آفرینی می‌کند که شبیه بودن در این عوامل از جانب طرفین، آنها را با هم همسو خواهد کرد. در غیر این صورت می‌تواند خانمانسوز و دردسرساز باشد.

افرادی که از مرز مثبت‌اندیشی می‌گذرند چه خصوصیتی دارند؟

همواره امیدوارند، همیشه در جستجوی راه‌حل‌اند، می‌دانند در مسیر رشد و پیشرفت موانعی وجود دارد، اما با خوشبینی به جهان و انسان و خود می‌نگرند.

مثبت‌اندیشی افراطی چه عواقبی در جامعه و زندگی مشترک دارد؟

اگر قرار باشد مثبت‌اندیشی به معنی ساده‌اندیشی باشد خوشبینی، واقع‌بینی را به مسلخ خواهد برد و عوامل خطرناک خودنمایی خواهد کرد.

آیا به مشکلات یا موضوعاتی که در ذهن ما موجب نگرش منفی می‌شود، باید فکر کرد و به دنبال علت آن بود یا مدام صورت مسأله را پاک کرد و به نوعی از آن فرار کرد؟

موضوعات منفی نگرش منفی را به همراه می‌آورند. پس نباید صورت مساله را حذف و از آن فرار کنیم. بلکه باید به منبع و منشأ آن پرداخته و جلوی افکار ناکارآمد بعدی را بگیریم.

بهترین زمان برای مرور تفکرات و تقویت نگرش مثبت در امور زندگی چه زمانی است؟

برای انسجام و تمرکز در امور زندگی، ما نیازمند برنامه‌ریزی هستیم. بنابراین افکار ما همچون اعمال ما نیاز به انسجام و یکپارچگی دارد و با توجه به این که یکی از راهبردهای رسیدن به تفکر مثبت چالش است ما همیشه باید به دنبال فراهم کردن فهرستی برای برنامه فردای خود باشیم تا بر روند انجام آن تمرکز کنیم و با پیدا کردن بهترین راهکار با جسارت و اعتماد به نفس بالا کارمان را به نحو احسن انجام دهیم.