

مثبت اندیشی، استرس را کاهش می‌دهد

یک جامعه‌شناس با تاکید براینکه مثبت‌اندیشان با افکار امیدوارانه خود در زندگی اجتماعی خود موفق‌تر هستند، گفت: مثبت‌اندیشی، استرس را کاهش می‌دهد.



یک جامعه‌شناس با تاکید براینکه مثبت‌اندیشان با افکار امیدوارانه خود در زندگی اجتماعی خود موفق‌تر هستند، گفت: مثبت‌اندیشی، استرس را کاهش می‌دهد.

مهدی زارعی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرگزاری دانشجویان ایران (ایسنا) منطقه قم، با اشاره به اهمیت مثبت‌اندیشی در زندگی گفت: افکار مثبت جریان زندگی انسان را متفاوت می‌سازد چرا که مثبت‌اندیشی موجب امیدواری می‌شود و امیدواری خود انگیزه موفقیت را افزایش می‌دهد.

این جامعه‌شناس عنوان کرد: مثبت‌اندیشی با خیال‌پردازی و وهم متفاوت است زیرا خیال‌پردازی تنها فکر کردن به آرزوها و موفقیت‌ها بدون تلاش برای تحقق آن است اما مثبت‌اندیشی اهرمی برای حرکت و تلاش بیشتر است.

وی در خصوص ویژگی‌های افراد مثبت‌اندیش خاطرنشان کرد: مهمترین ویژگی مثبت‌اندیشان، داشتن روحیه امید در زندگی است به طوری که افراد امیدوار در زندگی نگرش بهتری نسبت به حل مشکلات خود دارند زیرا کمتر افکارشان دچار نوسان می‌شود.

زارعی یادآور شد: از طرفی در افراد مثبت‌اندیش اضطراب و دل‌نگرانی کمتری دیده می‌شود از این رو تمرکز بیشتری بر فعالیت‌ها دارند و بهتر می‌توانند مسیر موفقیت را ببینند.

وی حس گذشت و فداکاری را یکی دیگر از ویژگی‌ها و خصوصیات افراد مثبت‌اندیش دانست و اظهارداشت: افراد بدبین هیچ‌گونه حس همدردی و تعامل در خود ندارند از این رو کمتر حاضر به گذشت و فداکاری هستند اما افراد مثبت‌اندیش در زندگی روحیه گذشت و فداکاری بیشتری دارند و آن را جزئی از رموز موفقیت خود می‌دانند.

این جامعه‌شناس تصریح کرد: همچنین افراد مثبت‌اندیش محبت و مهربانی بیشتری نسبت به منفی‌اندیشان دارند زیرا همیشه نیمه پر لیوان را می‌بینند پس امیدوارتر و شادتر هستند و غالباً افراد شادتر سعی می‌کنند مهر و محبت بیشتری نسبت به اطرافیان داشته باشند.

وی افزود: برخلاف افراد مثبت‌اندیش، منفی‌بافان کینه‌ای‌تر هستند و همواره با نارضایتی که دارند کمتر حاضر به مهرورزی می‌شوند شاید به همین دلیل باشد که افراد منفی‌اندیش همواره خود را بدشانس‌تر قلمداد می‌کنند زیرا در بسیاری از موارد تنهاتر از دیگران هستند و همراهی برای رفع مشکلات خود پیدا نمی‌کنند و این دغدغه‌ها و چالش‌ها را به پای شانس و اقبال می‌گذارند.

زارعی عنوان کرد: فراموش نکنیم توکل به عنایت خدا در زندگی ما را مثبت‌اندیش می‌کند و ناامیدی از درگاه الهی از مشخصات مهم منفی‌بافان و منفی‌اندیشان است.

وی با بیان اینکه مثبت‌اندیشی نیز نیازمند تمرین و ممارست است، گفت: باید مثبت‌اندیشی را از کودکی به فرزندان آموخت همچنین تلاش کرد در زندگی با افکار مثبت خود را از آشفتگی و بهم ریختگی دور کنیم و هر روز نقاط مثبت زندگی را یادآوری کنیم و با شکر و قدردانی از داشته‌هایمان برای کسب مثبت‌اندیشی گام برداریم.

این جامعه‌شناس خاطرنشان کرد: غم، نگرانی و مشکل در زندگی همه انسان‌ها وجود دارد با این تفاوت که افراد مثبت‌اندیش از مشکلات خود پلی برای عبور می‌سازند اما منفی‌بافان با نگرش‌های منفی مشکلات را دیواری بزرگ پیش‌روی خود می‌بینند که در آن محبوس هستند و راهی برای گریز ندارند.