

راه های تبدیل شدن به فردی مثبت اندیش

مثبت اندیشی یعنی شما مدام منتظر وقوع اتفاقات خوب هستید و سرشار از امیدواری در انتظار وقوع اتفاقاتی هستید که برای شما لذت بخش باشند. مثبت اندیشی برای این است که ما همیشه حالمان خوب باشد و از زندگی بهترین استفاده و بیشترین لذت ممکن را ببریم. در این نشریه به راه هایی اشاره کردیم که شک نکنید با مطالعه و عمل کردن به آن ها، موفقیت از همیشه به شما نزدیک تر خواهد بود و می توانید به مثبت اندیش ترین فرد در میان اطرافیان خود تبدیل شوید.

بنابراین انسان های مثبت اندیش اغلب افراد شادی هستند که سعی می کنند در هر موقعیتی احساسات مثبت خود را حفظ کنند و هنگام وقوع شرایط سخت با آرامش به دنبال پیدا کردن راه حل ها باشند. امروزه بسیاری از افراد نسبت به این ذهنیت علاقه مند شده اند و در تلاش اند تا آن را به بهترین شکل ممکن فرا بگیرند. مثبت اندیشی در اصل یکی از مهارت ها و ابزارهای لازم برای رسیدن به موفقیت است. افراد مثبت اندیش، با تنبلی رابطه ای ندارند.

اشخاص مثبت اندیش در وقوع هر حادثه ای به دنبال نقاط قوت آن می گردند و از آنها برای پیشرفت خود استفاده می کنند. به طور مثال زمانی که یک فرد مثبت اندیش در حیطه کاری خود دچار شکست می شود، به دنبال راه حل هایی می گردد تا این مشکل را رفع کند. او به خوبی واقف است که عدم موفقیت تنها به دلیل عدم آگاهی کافی حاصل می شود. بنابراین با مثبت اندیشی خود از این موقعیت استفاده می کند و سعی می کند تا با بالابردن سطح آگاهی و اطلاعات خود، از بروز مجدد این مشکل جلوگیری کند.

به این قبیل از افراد که بدون درجا زدن و بدون ناامیدی تلاش می کنند تا هر مشکلی را از راه حل درست خود رفع کنند، مثبت اندیش می گویند. در واقع مثبت اندیشی باعث می شود که شخص به یک حل کننده مشکل تبدیل شود که در هر شرایطی با حفظ آرامش خود بهترین راه حل ها را اتخاذ می کند.



مثبت اندیشی

تفکر مثبت یک نگرش ذهنی است که شما انتظار نتایج خوب و مطلوب را دارید؛ به عبارت دیگر، تفکر مثبت، فرآیند ایجاد اندیشه‌هایی است که انرژی ذهنی را به واقعیت تبدیل می‌کند. افراد مثبت اندیش، منتظر شادی هستند و یک پایان خوش را برای هر وضعیتی تصور می‌کنند

آیا مثبت اندیشی عامل موفقیت است؟

فردی که با نگرش مثبت در زندگی رو به رو است، در زندگی حرفه‌ای و شخصی، موفق‌تر از افرادی است که قادر به کنترل افکارشان نیستند. مثبت اندیشی برای تقویت روحیه، انگیزه بخشیدن به ذهن و طی مسیر به سمت موفقیت، ضروری و لازم است.

مثبت اندیشی چه فوایدی دارد؟

- روزانه استرس کمتری را تجربه خواهید کرد
- وضعیت سلامتی شما بدون شک بهتر از افراد منفی‌نگر و منفی‌باف خواهد بود.
- اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت
- زندگی‌تان طولانی‌تر می‌شود و بیشتر عمر می‌کنید
- زندگی شادتری خواهید داشت.
- دوستان بیشتر و البته با کیفیت‌تری خواهید داشت
- تصمیماتتان را بهتر مدیریت می‌کنید و توانایی تصمیم‌گیری بهتری دارید

ویژگی های افراد مثبت اندیش

- زندگی را با همه موانع آن دوست دارند

زندگی برای همه سرشار از پستی ها و بلندی ها است و ممکن است در طول زندگی هر کسی، برای او حوادثی رخ دهد که بسیار ناگوار و تلخ باشد، اما تفاوت افراد مثبت اندیش با دیگران در این است که آنها می پذیرند که زندگی با تمام این موانع زیباست و معتقدند یکی از دلایلی که موجب لذت بخش بودن زندگی می شود، عبور از چالش های آن است. بدون شک اگر همیشه زندگی تنها با لبخند و خوشی همراه باشد بعد از مدتی شما دچار بی انگیزگی خواهید شد. چون هیچ دلیلی برای تلاش وجود ندارد. بنابراین یکی از بهترین ویژگی های افراد مثبت اندیش همین است که آنها زندگی را با این موانع دوست دارند.

- از حقایق فرار نمی کنند

بعضی از انسان ها تصور می کنند که اگر واقعیت ها را کتمان کنند مشکلات به خودی خود حل خواهد شد. در صورتی که یکی از بهترین ویژگی های اشخاص مثبت اندیش همین است که آنها هرگز از حقایق فرار نمی کنند، بلکه آنها را می پذیرند و سعی می کنند بهترین تصمیم را اتخاذ کنند و به بهترین شکل ممکن مشکلات را حل کنند. زمانی که شما سعی می کنید مدام برخی از حقایق را کتمان کنید، در واقع این توانایی را که بتوانید مشکل را به درستی شناسایی کنید و بعد بهترین راه حل را برای آن انتخاب کنید، از دست می دهید. حقایق وجود دارند انکار کردن آنها نه تنها مشکلی را حل نمی کند، بلکه زمینه ساز ایجاد مشکلات بعدی است.

- آرامش و شادی در چهره آنها نمایان است

قطعاً همه شما با افرادی برخورد داشته اید که در هر شرایطی لبخند بر لب دارند و سعی می کنند آرامش را به دیگران انتقال دهند. این یکی از بارزترین ویژگی های افراد مثبت اندیش است. آنها می دانند که با ترش رویی و بدخلقی نه تنها مشکلی حل نخواهد شد، بلکه حس بد نیز به دیگران منتقل می شود. برای همین افراد مثبت اندیش اغلب با چهره هایی شاداب و بشاش در مقابل دیگران ظاهر می شوند و سعی می کنند این لبخند را در هر شرایطی حفظ کنند.

- بعد از هر شکستی باز برمی خیزند

تا به حال به کودکی که در تلاش است تا راه رفتن را بیاموزد دقت کرده اید؟ بارها زمین می خورد و درد را تجربه می کند، اما باز بلند می شود علت آن بسیار واضح است. کودک هنوز معنی ناملیدی را نمی داند و تلاش می کند تا به موفقیت برسد. همه ما زمانی که متولد می شویم همانند این کودک ذهن مثبت اندیشی داریم. حال تفاوت افراد معمولی با مثبت اندیش ها در این است که آنها این ذهنیت را در سنین بزرگسالی خود نیز حفظ می کنند و همانند دوران کودکی خود بعد از هر بار زمین خوردن بر می خیزند و قدم های خود را محکم تر برمی دارند و بدون شک نهایتاً به موفقیت دست پیدا می کنند.

برای لبخند زدن نیاز به شادی های بزرگ نیست.

تمرین مثبت اندیشی

مثبت اندیشی یکی از مهارت های لازم برای رسیدن به موفقیت است و شما با داشتن این مهارت می توانید سرعت رسیدن به موفقیت تان را چندین برابر کنید. چند راه حل موثر برای تقویت این مهارت مهم را به شما ارائه می دهیم:

• همنشین های مثبت اندیش

تأثیر همنشین برای هیچ کدام از ما پوشیده نیست! چه بخواهید و چه نخواهید بعد از مدتی شبیه نزدیک ترین افراد زندگی خود خواهید شد. اصلاً یکی از دلایلی که می گویند خانواده مهم ترین مکان برای شکل گیری شخصیت افراد است همین علت می باشد. بیشترین افرادی که شما در طول زندگی خود با آنها ارتباط دارید خانواده شما هستند.

• مثبت اندیش های بازیگوش!

یکی از بهترین راه ها برای اینکه بتوانید آرامش را در وجود خود بیشتر کنید، این است که گاهی بازیگوش باشید، از زندگی لذت ببرید، تجربه های جذاب و شیرین کسب کنید، اجازه دهید ذهنتان از نقاط منفی خالی شود. پاک شدن نقطه های منفی صفحه ذهن شما را خالی می کند و آماده کسب نقاط مثبت خواهید شد.

• ابعاد مثبت را یادداشت کنید

یکی از بهترین تمرین هایی که برای تبدیل شدن به یک فرد مثبت نگر می توانید انجام دهید، این است که سعی کنید بعد از وقوع هر نوع اتفاقی به سرعت تمام ابعاد مثبت آن را یادداشت کنید. این کار به ذهن شما کمک می کند تا آرام آرام به سمت تمرکز روی نقاط مثبت پیش برود. زیرا زمانی که شما مدام سعی می کنید جنبه های مثبت هر اتفاقی را پیدا کنید، ذهن شما از مسائل منفی دور می شود و در هر اتفاقی به دنبال نقاط مثبت آن می گردد.

• استفاده از واژگان مثبت

شاید اصلاً منظور شما از صحبت کردن درباره مسائل منفی ابراز نگرانی باشد. اما فراموش نکنید شما هر کلمه ای که به زبان بیاورید و هر صحبتی که انجام دهید، در حال انتقال انرژی به جهان هستی می باشید و این انرژی به صورت وقایع و اتفاقات به سمت شما باز می گردد.

• قوه تخیل خود را به کار بگیرید

در دوران کودکی بدون ترس از هیچ اتفاقی و با فراخ بال درباره آرزوهای خود فکر می کردیم و تا هر جا که می توانستیم رویاپردازی انجام می دادیم. کاری که باید برای مثبت اندیشی انجام دهید، دقیقاً همین است. تخیل خود را به کار بگیرید. جهان هیچ محدودیتی برای شما قرار نداده است. می توانید به تمام خواسته های خود دست پیدا کنید.

• توانایی رسیدن به آن را دارید

هر چیزی که به ذهن شما خطور می کند، بدون شک توانایی رسیدن به آن در وجود شما قرار داده شده است. اگر غیر از این بود، مطمئن باشید که هرگز این موضوع به ذهن شما نمی آمد. هر فردی در جستجوی چیزی می رود که برای آن آفریده شده است و این یک قانون غیر قابل انکار می باشد.

هر زمان که ناامید شدید و سطح انرژی شما کاهش یافت، این موضوع را برای خود یادآوری کنید که اگر آرزویی دارید قطعاً توانایی رسیدن به این آرزو نیز به شما داده شده است.

• تصویرسازی کنید

تجسم کردن و تصویرسازی کردن یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت مثبت اندیشی می‌باشد. اگر شما بتوانید چیزی را در ذهن خود تصویرسازی کنید و آن را تجسم نمایید، بدون شک می‌توانید در دنیای حقیقی نیز به آن دست پیدا کنید. این موضوع را فراموش نکنید که ذهن شما نامحدود است و هر آنچه که اراده کنید، می‌توانید با استفاده از قدرت ذهنی خود به دست آورید.

البته منظور ما این نیست که بنشینید یک گوشه و بدون هیچ تلاشی توقع داشته باشید بهترین‌ها برای شما اتفاق بیفتد. بلکه هدف این است که بدانید اگر ذهن خود را بر روی چیزی معطوف کنید و مدام درباره آن تصویرسازی انجام دهید، بدون شک آن چیز برای شما اتفاق خواهد افتاد. تلاش شما نیز می‌تواند سرعت وقوع این اتفاق را چندین برابر کند.

مثبت اندیشی داشته باشید و بدانید تخیل بالاتر از دانش است.

• رها کنید

گاهی اوقات یکی از عواملی که موجب ایجاد حس منفی نگری در وجود شما می‌شود، این است که مدام سعی دارید کنترل همه چیز را در دست بگیرید. در حالی که چه بخواهید و چه نخواهید، برخی مسائل وجود دارند که شما به هیچ طریقی نمی‌توانید آنها را کنترل کنید و یا برای حل آنها اقدامی انجام دهید. پس لازم است بسیاری از آنها را رها کنید و اجازه دهید که زندگی، مسیر عادی خود را طی کند.

• شکرگزاری کنید

شکرگزاری کردن توجه شما را نسبت به نقاط مثبت زندگی تان بیشتر می‌کند. زمانی که شکرگزاری انجام می‌دهید، در واقع در حال تمرکز بر روی تمام داشته‌های خود هستید. گاهی اوقات لازم است قدر چیزهایی که در زندگی ما وجود دارند، بدانیم و به خاطر آن‌ها شکرگزار باشیم. بدون شک در زندگی همه ما افراد و یا موضوعاتی وجود دارند که از ارزش بسیار بالایی برخوردار هستند. بنابراین به جای توجه مداوم به نیمه خالی لیوان، گاهی بهتر است نیمه پر آن را نیز ببینیم.

• صبور باشید تا تغییر کنید

از بین بردن هر ویژگی در وجود انسان و جایگزین کردن یک ویژگی جدید به جای آن بدون شک زمان بر خواهد بود و شما باید این نکته را مد نظر قرار دهید برای این که بتوانید به موفقیت در این زمینه دست پیدا کنید و ذهن خود را تبدیل به یک ذهن مثبت اندیش کنید، نیاز به صبر و تلاش مداوم دارید.

• به خودباوری برسید

تا زمانی که خودتان توانایی هایتان را باور نداشته باشید، نمی‌توانید دیگران را متقاعد کنید که دارای استعداد مختلفی هستید. باید بر روی خودباوری تمرکز کنید. لازم است برای رسیدن به موفقیت و همچنین تقویت مثبت اندیشی ابتدا خودتان همان فردی باشید که توانایی‌های وجودی تان را به خوبی می‌شناسید و می‌توانید آنها را تماماً به کار ببندید.

منفی

من می‌دانم
نمی‌شود

دوبار به مشکل
خوردم

امروز روز بدی
برای من خواهد
بود

من بدبختم

من آخرش
شکست می‌خورم

اگر در جاده
تصادف کنم؟

مثبت

تلاش می‌کنم تا
بشود

باز یک تجربه
جدید

امروز بهترین روز
زندگی من است

من خوشبختم

من آخرش پیروز
می‌شوم

به سلامتی
میرسم

اگر می‌دانستید که باورهایتان چقدر قدرتمند هستند، حتی برای یک لحظه دیگر هم منفی فکر نمی‌کردید!

نشانی: دانشگاه زابل، ساختمان ولایت، مدیریت برنامه، بودجه و تحول
اداری - واحد آموزش

شماره تماس: ۰۵۴ - ۳۱۲۳۲۰۷۵

لطفا دیدگاه‌ها و نظرات خود را در جهت ارتقا نشریه از طریق لینک
نشریه داخلی الکترونیکی به صفحه مدیریت برنامه، بودجه و تحول اداری
ارسال نمایند.

صاحب امتیاز: دانشگاه زابل

نشریه داخلی الکترونیکی رسا مدیریت برنامه، بودجه و تحول اداری

زیر نظر: دکتر ابوالفضل حیدری

با همکاری: مهندس هما ناروئی

ویراستار ادبی: ام البنین جامی