

درباره مثبت اندیشی
و تأثیر آن در کار و زندگی

به جهان لبخند بزن!



زهرا ریخته‌گران

کارشناس سلامت روان
دانشگاه علوم پزشکی مشهد



راضیه باقری‌پناه

مربی مرکز آموزش بهورزی
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



سرور کاظمی

کارشناس سلامت روان
دانشکده علوم پزشکی اسفراین



اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

مثبت اندیشی را تعریف کنند.

تأثیرات مثبت اندیشی بر سلامت روحی و جسمی را بیان کنند.

خصوصیات و گام‌های مؤثر در تقویت انرژی مثبت را شرح دهند.

مثبت اندیشی^۱ یا نگرش خوش بینانه، تمرین تمرکز بر خوبی‌ها در همه موقعیت‌ها است که می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بر سلامت روحی و جسمانی ما داشته باشد. البته باید در نظر داشت که داشتن افکار مثبت بدان معنا نیست که واقعیت را نادیده گرفته و مشکلات را در نظر نگیریم؛ مثبت اندیشی بدین معنا است که به اتفاقات زندگی لبخند زده و با آن‌ها روبه‌رو شویم و انتظار داشته باشیم که همه چیز خوب و عالی پیش رود. مثبت نگری همان تصورات درست و خوب همچون عشق، انفاق، صبر، احسان، امیدواری و... است که در ذهن داریم و جاذب انرژی مثبت در زندگی می‌شود. این دیدگاه به علت جایگاه مهمی که دارد، شاخه‌ای از علم روانشناسی محسوب می‌شود.

اهمیت انرژی مثبت

انرژی مثبت باعث می‌شود رویکرد سالم و انرژی آگاهانه‌ای به سبک زندگی، رژیم غذایی، ورزش و سلامتی جسم و روان داشته باشیم، حس شهود خود را بیدار کرده، زندگی و نشاط به خود ببخشیم و از انرژی منفی خود را محفوظ نگاه داریم. تحقیقات جدید فراوانی نشان می‌دهند وجود افراد مثبت‌اندیش، ارتباطات مثبت، تعاملات مثبت، کار مثبت و فرهنگ‌های تیمی مثبت به نتایج مثبتی منجر می‌شوند همه ما می‌دانیم که هر شخص، حرفه، سازمان و خانواده‌ای مجبور خواهد بود بر منفی‌گرایی، مشکلات و چالش‌ها غلبه کند تا به موفقیت برسد. هیچ کس بدون آزموده شدن از زندگی عبور نمی‌کند و شرط موفقیت در آزمون‌ها داشتن انرژی مثبت است.

در روان‌شناسی دو دیدگاه منفی و مثبت وجود دارد؛ طبق دیدگاه مثبت، امید به زندگی و شادی سبب بهبودی، سلامت و رفع تنش می‌شود و براساس دیدگاه منفی، بیمار، بیمارتر شده و طول عمرش کاهش می‌یابد. در دیدگاه مثبت، فرد خود را پیروز، موفق، ارزشمند، ثروتمند و معقول می‌داند

و در دیدگاه منفی فرد خود را مدام شکست خورده، ضعیف، فقیر و مردود تصور می‌کند و بر طبق همین الگوی ذهنی نیز زندگی خواهد کرد. روانشناسی مثبت با غلبه کردن بر احساسات منفی و تغییر دادن آن‌ها و با بهبود عواطف مثبت و معنابخشی به زندگی، مشکلات روحی افراد را کاهش می‌دهد و بهزیستی افراد را ارتقا می‌بخشد. عوامل بسیاری می‌تواند موجب از دست رفتن انرژی بدن شما شود اما روش‌های متعددی نیز برای افزایش سطح انرژی بدن شما در زمانی که انرژی‌تان به اتمام رسیده و تمرکز کردن برایتان دشوار شده است، وجود دارد.

نوع تفکر و اندیشه، یکی از مسایلی است که بر زندگی و محیط اطراف فرد تأثیر مستقیم دارد. بنابر علم روان‌شناسی، تفکر مثبت و خوش بینی بر کیفیت زندگی انسان مؤثر است. خوش بینی تنها مثبت بودن سطحی نیست؛ بلکه افراد خوش‌بین مشکل‌گشایند و نقشه‌هایی برای فعالیت طراحی کرده و سپس طبق آن عمل می‌کنند که این خود موجب می‌شود فرد در حل مسایل و مشکلات حالت انفعالی به خود نگیرد و نسبت به دیگران نگرش مثبت بیشتری داشته باشد. جهان و دنیای

گام‌های مؤثر در تقویت انرژی مثبت

- **مثبت‌اندیش باشید:** افراد خوش‌بین، از اتفاق‌های بد فاصله می‌گیرند و با آغوش باز، به پیشواز اتفاق‌های مثبت می‌روند؛ مثلاً در یک میهمانی، پایتان سُر می‌خورد و نوشیدنی‌تان می‌ریزد. آیا این مسأله عمدی بوده یا فقط تعادلتان برهم خورده است؟ برداشت یک فرد خوش‌بین در این مورد به‌قرار زیر است: این یک مسأله گذرا و قابل جبران است. برداشت فرد بدبین از این مورد به‌قرار زیر است: من دست و پا چلفتی هستم و این کار همیشگی‌ام است.
- **«صحبت با خود» را فراموش نکنید:** صحبت کردن با خود می‌تواند روی چشم‌انداز و دیدگاه‌تان تأثیر بگذارد و شما را تقویت یا تضعیف کند. ورزشکاران برای رسیدن به بهترین‌های شخصیت‌شان از شیوه «صحبت با خود» استفاده می‌کنند. برخی افراد، برای توجیه موقعیتی که خود را در آن می‌بینند، از شیوه «صحبت با خود» منفی استفاده می‌کنند. اگر از سرویس جا ماندید یا گرفتار سرماخوردگی شدید، با آن مانند یک فاجعه برخورد نکنید. در عوض با خود بگویید که این یک دردسر است و

اطراف هرکسی از نوع تفکر و نگرش او به بیرون اثر می‌پذیرد. در واقع دنیای بیرون هر شخصی جدا از درون او نیست و بیشتر دستاوردهای زندگی، حاصل باورها و عقاید اوست. می‌توان گفت که هیچ پدیده‌ای به خودی خود خوب یا بد نیست بلکه این ما هستیم که چیزی را خوب و چیز دیگری را بد می‌بینیم.

وقتی انسان به چیزی که برایش اهمیت دارد فکر می‌کند، احساسات و رفتارش با آن ارتباط پیدا می‌کند. وقتی شخص احساس پریشانی، غمگینی یا شادی می‌کند رفتارش نیز بر اساس همان احساس شکل می‌گیرد. وقتی عملی از او سر می‌زند افکار و احساساتش نیز بر مبنای رفتارش بروز می‌کنند. فکر کردن به مشکل، سبب ایجاد آن می‌شود ولی اگر برخلاف آن فکر کنیم می‌توانیم آن را مهار کنیم. این مفهوم، قصد متضادی است که در یافتن معنی صحیح زندگی به فرد کمک می‌کند.

خصوصیات انرژی مثبت

انرژی مثبت با خصوصیاتی همراه است که می‌تواند به‌صورت روزانه تأثیر قابل توجهی در افراد داشته باشد. برخی از این خصوصیات عبارت‌اند از:

- **نگرش مثبت:** داشتن نگرشی مثبت نسبت به زندگی، مسایل و روابط و اعتقاد به توانایی‌ها و ظرفیت‌های خود
- **انگیزه و اشتیاق:** داشتن تمایل و انگیزه برای شرکت در روابط و فعالیت‌ها و تحقق اهداف شخصی و مشترک
- **شادی و خوشحالی:** داشتن احساس شادی، سرزندگی و خوشحالی که موجب ایجاد ارتباطات مثبت و افزایش خوش‌بینی می‌شود.
- **اعتماد به نفس:** داشتن اعتماد به خود و اعتماد به دیگران، که به ایجاد روابط صمیمی‌تر و مؤثرتر کمک می‌کند.
- **انعطاف‌پذیری:** توانایی سازگاری و پذیرش تغییرات و نوآوری‌ها در روابط و شرایط مختلف
- **افزایش خلاقیت و ابتکار**



عصبی و ایجاد آرامش ذهنی در فرد خواهد شد.

- **معاشرت با افراد مثبت:** استرس مسری است و هرچه خود را با آن محاصره کنید بیشتر مضطرب خواهید شد بنابراین سعی کنید با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید.

نتیجه گیری

مثبت اندیشی، ابزاری قدرتمند برای بهبود سلامت روحی و جسمی و ایجاد یک زندگی پرانرژی و پرانگیزه است. با تمرین نگرش خوش بینانه و تمرکز بر خوبی‌ها، می‌توانیم با چالش‌های زندگی مواجه شده و به دنبال راه‌حل‌های سازنده باشیم. این نگرش به ما کمک می‌کند تا روابط مثبت‌تری با دیگران برقرار کرده، اعتماد به نفس خود را افزایش دهیم و در نهایت، زندگی شادتر و موفق‌تری داشته باشیم.

در پایان، باید به یاد داشته باشیم که مثبت اندیشی به معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست، بلکه به معنای پذیرش آن‌ها و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای عبور از آن‌هاست. با تقویت انرژی مثبت و اتخاذ رویکردهای سازنده، می‌توانیم به سمت موفقیت‌های بزرگ‌تر و رضایت‌بخش‌تری حرکت کنیم. لبخند زدن به جهان و داشتن نگرش مثبت، کلیدی است برای باز کردن درهای جدید و فرصت‌های بی‌پایان در زندگی.

روال عادی زندگی‌تان را ادامه دهید.

- **تمجید کردن از خود:** وقتی اتفاق خوبی می‌افتد آن را با تمجید از خود، درونی کنید.
- **سپاسگزاری:** افرادی که در زمان حال زندگی می‌کنند و به‌خاطر داشته‌های امروزشان سپاسگزارند، نسبت به دیگران، خوشحال‌تر، پرانرژی‌تر و امیدوارترند. خوشحالی، باعث می‌شود تا در پیچه ذهن شما رو به امکانات جدید، تفکر خلاق و علاقه به موقعیت‌های اجتماعی، باز شود. هرچه افکارتان شادتر باشد به‌همان نسبت احساسات بد، کمتر به سراغ‌تان می‌آیند.
- **لبخند بزنید:** وقتی من لبخند بر لب وارد اتاقی می‌شوم یا وقتی با لبخند شروع به صحبت می‌کنم و دیگران به من ملحق می‌شوند، کل پویایی تعاملات تغییر می‌کند: گفت‌وگوها بلافاصله به طور اساسی انسانی‌تر و بنیادی‌تر می‌شوند. لبخند واقعی بر آشفتگی که ذهن‌های ما را درگیر کرده فائق می‌آید و به ما کمک می‌کند که بهترین چیزهای دیگران، یعنی ایده‌ها و توانایی‌هایشان را ببینیم. لبخند همچنین به ما کمک می‌کند تا آرامش بگیریم و اعتماد لازم را ایجاد کنیم که بتوانیم به آنچه واقعاً در گفت‌وگوها و معاملات اهمیت دارد دست یابیم.
- **پیاده‌روی کنید:** پیاده‌روی باعث تحریک سلول‌های

منابع

- یوبومیرسکی، سونیا. کتاب چگونه شاد باشیم. مترجم: مهسا مشتاق. انتشارات ابوعطا. ۱۳۹۶
- اوستین، جول. نسخه بهتر خودت: هفت نکته کلیدی برای بهبود زندگی روزانه. مترجم: افسانه اکبرزاده مقدم. انتشارات نسل نواندیش. ۱۳۹۷
- دوبلی، رولف. هنر خوب زیستن. مترجم عادل فردوسی پور و همکاران. انتشارات: نشر سرچشمه. ۱۳۹۷
- گاتمن، رون. لبخند؛ قدرتی شگفت‌انگیز با یک قانون ساده. گروه گردآوری و ترجمه سبکتو. انتشارات سبکتو. ۱۳۹۷
- آرگایل، م. روانشناسی شاد. ترجمه مسعود گوهری انارکی و همکاران. اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی. ۱۳۶۸
- عبادی، ندا و فقیهی، علی نقی. ۱۳۸۹. بررسی اثربخشی آموزش مثبت نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز با تأکید بر قرآن، روانشناسی دین، سال ۳، ش ۲، ص ۷۴.
- عبدلی، سجاد. ۷ روش برای بالا بردن انرژی. آکادمی مجازی باور مثبت. ۱۳۹۹
- اورلف، جودیت. انرژی مثبت. توران دخت تمودن. انتشارات نقش و نگار. ۱۳۹۴
- گوردون، جان. اتوبوس انرژی. ترجمه مهسا حسنی. انتشارات زرین اندیشمند. ۱۴۰۱
- Peterson, G. (2000). the future of optimism. American psychological, 55 (1), p.p. 44- 55.
- Casellas-Grau, A., Font, A., Vivves, J. (2014). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. Psycho-Oncology, 23.(1), p.p. 9-19.