

تفکر مثبت و سلامت روان

تهیه و تنظیم: رحیم مرادی - کارشناس بهداشت روان شهرستان بهار

تلخی گفتار بر من، زندگی را تلخ داشت
لب ز حرف تلخ شستم، غوطه در شکر زدم
صایب تبریزی

در جهان ما را روابطی حاکم است که باعث می شود تفکر و رفتار هر فرد به خودش باز گردد. از آنجا که رفتار ما محصول اندیشه و تفکر ماست باید دیدگاه ما به جهان هستی و اطرافیان برانگیزاننده و نشاط آور باشد. اگر چنین دیدگاه موجه و مثبتی داشته باشیم، زیبایی های پیرامون خویش را درک خواهیم کرد، به طور کلی با دو دیدگاه می توان به دنیا و مسائشش نگریم.

۱- دنیا پر از ستم و بدی است انسان ها شریر و غیر قابل اعتمادند. (تفکر منفی)

۲- دنیا پر از چیزهای ارزشمند و زیباست و اکثر انسان ها موجودات نیک و قابل اعتمادی اند. (تفکر

مثبت)

بدیهی است با پذیرش هر نوع جهت گیری، همانند یک دانشمند در پی اثبات آن جهت گیری و فرضیه خواهیم بود. یعنی می توانیم ثابت کنیم انسان ها شریرند و دنیای ما پر از عیب و نقص است. ممکن است انرژی زیادی صرف کنیم تا بگوئیم آدمها متقلب، زیاده خواه و غیر قابل اعتمادند و نیز می توانیم به مشکلات اجتماعی و از بین رفتن اخلاقیات استناد کنیم و بگوئیم دنیا رو به ویرانی می رود. اما این نوع نگرستن جز این که ما را دچار یاس و ناامیدی کند و از نشاط و شادی تهی سازد چیز دیگری به ارمغان نمی آورد. اما اگر بگوئیم دنیا زیباست و مردم عموماً ارزشمند و قابل اعتمادند، انسان ها با هم ارتباط دارند و گاهی هم دچار سوء تفاهم می شوند و به برنامه بزرگ هستی پی خواهیم برد و سراسر اندیشه و تفکر ما را نیکی ها و جذابیت ها پر خواهد کرد.

- زندگی همچون رودخانه ای است که همیشه جریان دارد اگر مسیر خود را آگاهانه و با استفاده از خرد تعیین نکنید، دستخوش امواج آن خواهید شد. اگر بذره های فکری مطلوب و مثبت در باغ وجود خویش نکارید، اندیشه های نامطلوب همانند علف هرز، ذهنتان را تسخیر خواهند کرد.

- یکی از فراگیرترین بیماریهای زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن ، احساسات و جسم انسان را مبتلا می سازد. افکار منفی رفتارهایی همانند پرخاشگری ، اضطراب ، خشم و ... تولید می کند و افکار مثبت موجب امیدواری ، آرامش ، محبت و اعتماد می شوند. اگر می خواهیم احساساتمان تغییر کند کافی است افکارمان را تغییر دهیم.

تفکر مثبت هیچ تضمینی به شما ارائه نمیدهد . اما این امکان را به وجود می آورد که از حد اکثر توان خود بهره بگیرید ، آینده شما بستگی به اندیشه های هشیار شما دارد.

مردی که اولین بار اصطلاح تفکر مثبت را بکار برد این مطلب را اینگونه بیان کرده است :

هم آنانی که خود را ناتوان میدانند درست می اندیشند، و هم آنانی که خویشتن را توانا می انگارند.

افراد دارای نگرش مثبت عموماً از زندگی بیشتر لذت می برند و اغلب سالمتر از سایر افراد هستند. خوش بینی منبع التیام است. خوش بینی منجر می شود که فرد بهتر بتواند به درد و رنج فائق آید و درمان وی نیز نتیجه بخش خواهد بود . شخصیت بدبینان به گونه ایست که اعتقاد دارند وقایع بد برای مدت طولانی ادامه می یابند ؛ بنابر این هر کاری انجام می دهند تحت الشعاع آن است و همیشه خود را مقصر می دانند . اما افراد خوش بین هنگامی که با مسایل مشابه ای مواجه می شوند ؛ برعکس فکر می کنند . آنها اعتقاد دارند شکست فقط یک پدیده موقت است و علت های آنها محدود به این یک مورد است . آنان خود را مقصر نمیدانند بلکه محیط ، دیگران و سایر عوامل را بانی وضع موجود می بینند . چنین افرادی در مقابل شکست از کوره در نمی روند ، بلکه با وضعیت نا مناسب مواجه شده ، و به مقابله با آن پرداخته و بیشتر تلاش می کنند .

ممکن است منفی گرایی به گونه ای ظاهر شود که گویی ریشه ای دایمی و عمیق دارد . در حقیقت بدبین ها میتوانند از طریق آموزش به افراد خوش بین تبدیل شوند، اما این کار به وسیله ابزار بی روح مانند: شعار دادن ، بکار بردن کلمات تکراری و حاصل نمی شود بلکه باید از مجموعه ای از مهارت های شناختی استفاده کرد.

به تازگی محققان اثبات کرده اند که نوع رفتار ما در برابر هستی، به ویژه نگاه مثبت یا منفی ای که به آن داریم، بیش از آنچه فکر می کنیم می تواند بر سلامت ما تاثیرگذار باشد.

تحقیقات دکتر بکالوی، استاد دانشگاه علوم اجتماعی ، نشان داد که داشتن دید مثبت بر سلامت ما تاثیر شگرفی دارد. او پس از زیر نظر گرفتن ۶۶۰ فرد که پرسش نامه ای را در سال ۱۹۷۵ میلادی پر کرده بودند و در آن از نوع نگاهشان به پیری سخن گفته بودند و بررسی سن فوت هر یک از آن ها به این نتیجه رسید: "افرادی که دید مثبتی به پیری داشتند، به طور میانگین ۷/۵ سال بیشتر از کسانی که نگاهی منفی به آن داشتند، عمر کردند."

یک تحقیق که در سال ۲۰۰۳ میلادی در دانشگاه ویسکونسین مدیسون انجام شد، نشان داد واکنش آنفلوانزا بر آنهایی که نگاه مثبتی به زندگی دارند، تاثیر بیشتری دارد.

در ساختار شخصیت ما انسانها، افکار از چنان قدرتی برخوردارند که میتوانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیتها و کامیابیهای بزرگی دست یابیم. یکی از این راهکارها یادگیری روشهایی است که باعث مثبت اندیشی در ما می شود و افکار منفی را از ما دور میکند.

اهمیت افکار انسان

افکار انسان اهمیت بسزایی در زندگی او خواهد داشت. در واقع همانگونه که قدرت تفکر با وجود منحصر به فرد خود در انسان، انسان را از سایر موجودات متمایز می سازد، تاثیرات عمیقی نیز روی زندگی او خواهد گذاشت. بر این اساس چگونگی افکار انسان، چگونه درگیر شدن در افکار خود، چگونگی سازمان دهی آنها و غلبه انواع خاصی از افکار بر ذهن فرد مورد توجه روانشناسان است. مثبت اندیشی به ما کمک می کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم.

کلمات نیز تاثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می گذارند. کلمات می تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کند. پس دقت کنید کلمات را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتتان به کار ببرید.

مطمئن باشید که اطرافیانتان هیچ علاقه ای به شنیدن سخنان منفی شما ندارند. سعی کنید در مورد جنبه های مثبت زندگی و کارتان برای دیگران صحبت کنید. زیرا شنیدن آنها می تواند برای دیگران هم جالب باشد.

به طور کلی مثبت اندیشی و افکار منفی هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می کند. شما می بایست سعی کنید به جای اینکه اجازه دهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند، با گفتار مثبت خودتان اندیشه ها و افکار مثبت را به دیگران منتقل کنید و به آنها بیاموزید که افکار منفی شان را کنار گذاشته و اندیشه های مثبت را جایگزینش کنند. با این کار شما می توانید هم به اطرافیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت کنید.

شبکه روانی فشارها

چیزی که نحوه زندگی انسانها را مشخص می کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع.

سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می برد. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هرامری می تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا

باعث ناکامی و ناراحتی ما شود.

مثبت اندیشی به ما کمک می کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم .

کلمات نیز تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می گذارند. کلمات می تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کند. پس دقت کنید کلماتتان را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتتان به کار ببرید.

به کاربردن واژه ها و عبارات تأکیدی مثبت در زیباتر شدن افکار و اعمال ما و بهبود کیفیت زندگیمان تأثیر بسیار زیادی دارد و باعث ایجاد شور و شوق در زندگی می شود. مثل این جمله: «من شایسته موفقیت هستم و همیشه به اهدافم می رسم.»

هیچگاه مشکلات و سختیهای زندگیتان را لعنت و نفرین نکنید. این فکر که دنیا سرشار از مشکل است را دور بریزید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید. به کار بردن این روش باعث ایجاد رضایت در شما و حل شدن مسائل زندگیتان به گونه ای مثبت و خوب می شود.

نحوه اظهار نظر کردن در مورد دیگران و کارهایشان نیز بسیار مهم است. سعی کنید سریع و منفی در مورد چیزی اظهار نظر نکنید. ابتدا در مورد آن فکر کنید بعد نظر خود را از جنبه مثبت مطرح کنید تا تأثیر بیشتری بر مخاطبتان داشته باشد.

نکته: نگرش همه چیز است ،انسان چیزی جز فکر و اندیشه و نگرش هایش نیست.

کلمه ها و اندیشه ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی مان شکل می دهند. ما می توانیم با استفاده از کلمه ها و اصطلاح های مثبت ، انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم. برای مثال ما میتوانیم از جایگزین های زیر در صحبت هایمان استفاده کنیم :

به جای پدرم درآمد؛ بگوییم : خیلی راحت نبود

به جای خسته نباشید؛ بگوییم : خدا قوت

به جای دستت درد نکنه ؛ بگوییم : ممنون از محبتت، سلامت باشی

به جای ببخشید مزاحمتون شدم؛ بگوییم : از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم

به جای گرفتارم؛ بگوییم : در فرصت مناسب با شما خواهیم بود

به جای دروغ نگو؛ بگوییم : راست می گوی؟ راستی؟

به جای خدا بد نده؛ بگوییم : خدا سلامتی بده

به جای قابل نداره؛ بگوییم : هدیه برای شما

به جای شکست خورده؛ بگوییم : با تجربه

به جای فقیر هستم؛ بگوییم : ثروت کمی دارم

به جای بد نیستم؛ بگوییم: خوب هستم

- به جای بدرد من نمی خورد؛ بگوییم : مناسب من نیست

- به جای مشکل دارم؛ بگوییم : مسئله دارم

- به جای مگر مشکل داری بگوییم مساله ای که نداری.
 - به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم : چندان هم راحت نبود
 - به جای فراموش نکنی؛ بگوییم : یادت باشه
 - به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوییم: من سالم و با نشاط هستم
 - به جای غم آخرت باشد؛ بگوییم : شما را در شادی ها ببینم
 - به جای داد نزن، بگوییم آرام باش .
 - به جای لعنت بر پدر کسی که اینجا آشغال بریزد، بگوییم رحمت بر پدر کسی که اینجا آشغال نمی ریزد.
 - به جای نمی توانم این کار را انجام بدهم، بگوییم ، به اندازه ای که در توان دارم انجام می دهم.
- به جای جملاتی از جمله چقدر چاق شدی؟، چقدر لاغر شدی؟، چقدر خسته به نظر می آیی؟، چرا موهات را این قدر کوتاه کردی؟، چرا ریشت را بلند کردی؟، چرا توتوهمی؟، چرا رنگت پریده؟، چرا تلفن نکردی؟، چرا حال مرا نپرسیدی؟ بگوییم: سلام به روی ماهت، چقدر خوشحال شدم تو را دیدم، همیشه در قلب من هستی و....

- به جای مرده شور ببرد هم خودتان یک واژه مناسب جایگزین کنید.