

چاقوی تفکر  
ایده هایی برای خوشبینی



نویسنده: سید معمر عزیزی

## مشخصات کتاب و توضیحات مختصر

## فهرست

7	مقدمه
10	اصلا چی هست
10	منفی‌نگری و مثبت‌اندیشی چیست؟
11	علت فراگیر شدن افسردگی:
13	کاربردهای بدبینی ملایم:
13	شغل‌های مناسب برای خوشبینی:
14	به چه درد میخوره
14	فواید مثبت‌اندیشی
14	مثبت‌اندیشی و اعتقادات دینی
17	عوامل امید دهنده در ادیان:
17	ارزشمند کردن انسان
18	وعده پاداش و عذاب
18	وابستگی به قدرتی مافوق با کلیه صفات عالیه
19	توکل
19	مقدرات
19	ارامش روانی
20	وجود برنامه
21	تاثیر مثبت‌اندیشی در 16 حیطة زندگی

- 2-احترام به خویش ..... 23
- 3-اهداف و ارزش ..... 23
- 4-وضعیت و مالی ..... 24
- 5-تفریح و سرگرمی ..... 24
- 6-شغل ..... 25
- 7-یادگیری ..... 28
- 8-خلاقیت ..... 28
- 9-کمک به دیگران ..... 29
- 10-عشق و محبت ..... 29
- 11-دوستان: ..... 31
- 12-فرزندان: ..... 32
- 13-بستگان: ..... 32
- 14-مسکن: ..... 33
- 15-اطرافیان: ..... 33
- وجود الگوهایی از موفقیت و شکست ..... 34
- راهکارهای اساسی برای مثبت‌اندیشی: ..... 34
- در حوزه جامعه: ..... 35
- در حوزه فرد گرایی ..... 35



## مقدمه

صبح از خواب بیدار می‌شوم و چشمم را باز می‌کنم و اندکی نمی‌گذرد که به یاد دیروز می‌افتم که چه روز بدی داشتم ولی می‌خواهم بی خیالش شوم به همین علت با مقداری حرکات کششی روی تخت خستگی و کسلی را از تنم بیرون می‌کنم در همین لحظه چشمم به ساعت می‌خوره باور نمی‌کنم یک مقدار چشمم را پاک کرده که بهتر ببینم . اره درست دیدم ادارم دیر شده . ای خدااا الان چه کار کنم با چهره ای اغمو و عصبانی بلند شده و سریع لباس پوشیده و به سوی اداره حرکت می‌کنم مسیر پر ترافیک، و من هم دیرم شده می‌ترسم دیر برسم

در این مسیر از دست چند ماشین که می‌خواهند سبقت بگیرند و پشت سر هم بوق و چراغ می‌زنند اعصابم خورد میشه دستی را کشیده و توقف کرده و داد می‌زنم مگه کوووووری؟ ترافیکه این ملت فکر میکنند جاده مال خودشونه؟

طرف هم از من عصبانی تر از ماشین پیاده شده و دست می‌گیره قفل فرمان را برداشته و به سمت من میاد اگر چند نفر اونجا نبودند و جلوشو نگرفته بودند معلوم نبود الان کجا بودم.

به شکر خدا از ان قضیه تجات پیدا می‌کنم و مسیرم را ادامه میدهم وقتی به اداره رسیدم با چهره ای درهم و عبوس وارد اداره شده و ابدارچی را می‌بینم می‌خواهم ارتباطی برقرار کرده که حالم بهتر شود

ولی بعدش فکر میکنم که ولش کن پررو میشه پس سرم را میندازم پایین و با قیافه ای جدی وارد اداره میشوم.

با ورودم به اداره همکارهایم را میبینم که دارند صبحانه میل میکنند با خودم میگویم "اخر الان چه وقت صبحانه خوردنه" بیشتر از قبل اعصابم خورد میشه و به انها گیر میدم اخر رئیسی گفتند اگر گیر ندم حساب کار دستشان نیما

اتفاقی از کنار اتاقی رد شدم شنیدم که چند نفر دارند اهسته صحبت میکنند حدس زدم که دارند درمورد من صحبت میکنند لذا گوشم را تیز کردم ببینم چه میگویند احتمال داره که در مورد من صحبت کنند حدسم درست بود انها داشتند در مورد من و اینکه ادم بد خلقی هستم صحبت میکنند . با قیافه ای عصبانی رفتم داخل و سر انها داد کشیدم که به چه حقی در مورد ریاستان اینقدر گستاخانه صحبت میکنید انها را تهدید کرده و گفتم این ماه اضافه کاری را صفر میدم که یاد بگیرید چطور رفتار کنید

خوشحال از اینکه تونسته بودم مچ ان چند نفر را بگیرم وارد اتاق خود شدم ولی از ته دل ناراحت بودم ، آرامش نداشتم ، نمیدانم چه علتی داشت . ولی گفتم بی خیالش مقصر این کارمندهای نمک شناس من هستند که اعصابم را خرد میکنند .

نمیدونم چرا همش به فکر اتفاقات دیروز و امروز می افتم و این افکار ول کن نیستند به خودم میگم من خیلی بدشانسم همیشه اتفاقات بد برایم می افته اخر من چه گناهی کردم من در هیچ کاری شانس ندارم . کلا خودم مقصرم اصلا ادم بی عرضه ای هستم نمیتوانم هیچ کاری را درست انجام دهم هر چه تلاش میکنم هم فایده ای نداره



زمان‌ها گذشت و گذشت و من به این طرز فکر ادامه دادم و روز به روز کارمندان از من و من از کارمندان متنفر تر و دورتر میشدیم تا اینکه با خوش بینی و تئوری انتخاب آشنا شدم و متوجه شدم ای وای.....

من کجا هستم؟

به کدام سو دارم حرکت میکنم؟

ایا نسبت به افکار و اعمال خود آگاهی دارم؟

تا کی میخواهم به این اعمال و رفتار ادامه دهم؟

هدفم چیه؟

به کجا میخواهم برسم؟

این داستان بیشتر افراد جامعه است که با افکار منفی خود خو گرفته و نمیتوانند آنها را کنار بگذارند

امید است که این متن شروعی باشد که بتوانیم با افکاری جدید و مثبت آینده‌ای شیرین و شاد را برای خود و اطرافیان فراهم آورده و ارتباط عاطفی تری برقرار نماییم که عامل آن نه ترس و زور بلکه دوستی و محبت باشد.

## اصلا چی هست

## منفی‌نگری و مثبت‌اندیشی چیست؟

منفی‌نگری به این معنی است که فرد تمرکز خود را روی افکار منفی گذاشته، اتفاقات و شکست‌هایی را که در مقاطعی از زمان و در زمینه خاصی برایش اتفاق افتاده و در زندگی هر کسی هم وجود دارد را به کل زندگی تعمیم داده و تمام تقصیرها را متوجه خودش میکند.

روانشناس برجسته مارتین سلیگمن در کتاب خوشبینی آموخته شده از آنها با سه واژه فراگیری، دائمی و شخصی نام میبرد برای مثال در داستان بالا فرد با این جمله که "همیشه اتفاقات بد برایم می‌افتد" به جای اینکه بگوید در این ساعت برای من این اتفاق افتاد با واژه‌هایی از قبیل همیشه، دائما و ... شکستی را که در مقطعی از زمان در زندگی برایش اتفاق افتاده به کل زمانهای زندگیش تعمیم میدهد - و در جمله دیگرش "من هیچ کاری را درست انجام نمیدهم" به جای اینکه بیان کند که من فلان کار را درست انجام ندادم ناتوانی را به کل حوزه‌های زندگیش تعمیم میدهد. و یا در جمله سوم که "من مقصرم" همه خطاها را به گردن خود انداخته و بیشتر اعتماد به نفسش را از دست میدهد این در حالی است که امکان دارد عواملی دیگر، که خارج از دسترس فرد هستند مثل برخورد غیر منطقی دیگران و یا ... در این شکست دخیل باشند

با این مثال فرد بدبین همیشه به زاویه منفی قضایا نگاه کرده و حتی اگر اتفاق خوبی هم برایش بیفتد برای آن، پیشبینی‌های بدی میکند

در مقابل فرد خوشبین از این زاویه به قضایا نگاه میکند که هر اتفاقی جوانب مثبتی میتواند داشته باشد و من نه اینکه آن را دائمی، فراگیر

و شخصی نمیکنم بلکه از آن هم استفاده کرده و تجربه کسب میکنم . نکته دیگر اینکه فرد خوشبین بیشتر روی آنچه دارد متمرکز شده ولی فرد بدبین به آنچه ندارد متمرکز میشود

## علت فراگیر شدن افسردگی:

یکی از علتهای اساسی بدبینی فراگیری فردگرایی است و آن هم علل مختلفی میتواند داشته باشد

جمع گرایی که در رادیان و ملت و خانواده نمود واضحی پیدا میکند به علل مختلفی تضعیف شده است که از آن جمله :

سیاست حاکم بر بعضی حکومتها که قتل و کشتار و ظلم را باعث شده و احساس تعلق مردم را به ملت کم رنگ ساخته است

عملکرد نامناسب الگوهای مذهبی و تا حدی ناموفق بودن آنها در راهبری بعضی جوامع در این دوران که تا حدی مردم نسبت به اعتقادات بدبین شده اند

مشکلات موجود در اجتماعات از جمله مافیا، دزدی، احتکار، اختلاس و ... که تعلق مردم را به جمع کم کرده و به فردگرایی گرایش پیدا کرده اند

بالا رفتن امار طلاق و از هم پاشیدگی خانواده ها هم خانواده را به عنوان یکی دیگر از پناهگاههای جمع گرایی تضعیف کرده است

منفی نگری چیست و چرا وجود دارد

شاید این سوال پیش بیاید که منفی‌نگری چرا وجود دارد. آیا اگر نبود بهتر نبود؟

اصلی وجود دارد که هر احساسی که در ضمیر انسان وجود دارد در رشد انسان بی‌تأثیر نبوده و در جای خود مفید است که هنر ما در درست استفاده کردن از آن است و در همه زمینه‌ها بایستی تعادل را رعایت نمود.

حتی منافع خوشبینی هم نامحدود نبوده و درمان همه دردها نیست بلکه برای موضوعی خوب عمل کرده و برای موضوعی دیگر مضر است و ممکن است ما را از دیدن حقایق محروم کند. خوشبینی و بدبینی را باید مواظبت و در صورت لزوم با توجه به موقعیت به صورت منعطف از آنها استفاده نمود.

هر کدام از خصلت‌ها مثل دارو میماند که اگر در جای خود و به اندازه کافی استفاده شود مفید بوده ولی نابجا استفاده کردن از آنها عوارض خود را به همراه دارد.

بدبینی باعث شده که فرد برای آینده بهتری برنامه‌ریزی داشته باشد و خطرات احتمالی مسیر را شناسایی نماید و عدم وجود این حس بخصوص در جاهایی که عواقب احتمالی آن سنگین است باعث تلفات بزرگ در زندگی میشود که بعضی اوقات غیر قابل جبران میباشد.

پزشکی که وضعیت حادثه‌ی مریضش را مشاهده میکند و یا خلبنانی که هواپیما را آماده پرواز نمیداند و یا راننده‌ای که در شرایطی خطرناک قرار میگیرد نباید خوشبینانه عمل کرده بلکه کلیه احتمالات منفی را باید بررسی کرده و خوشبینی را کنار بگذارد.

## کاربردهای بدبینی ملایم :

در مشاغلی که نیاز به شم قوی واقعیت‌گرایی دارند و به افراد متفکر و با کمی چاشتی بدبینی نیاز دارند عبارتند از شغل‌هایی مثل :

مذاکره قرارداد

کنترل مالی

حقوق

مدیریت تجارت

پستهای امنیتی

...

## شغل‌های مناسب برای خوشبینی:

فروش

دلالی

روابط عمومی

ارائه و عملکرد

شغل‌های با رقابت بالا

شغل‌های با فرسودگی بالا

شغل‌های خلاق

به چه درد میخوره

## فواید مثبت اندیشی

افراد خوشبین آفریننده موفقیت هستند و بیشترین بهره را از استعداد خود به کار میگیرند در کارها پیگیر و مصر بوده و به این علت که امید دارند در مقابل مشکلات مایوس نشده بلکه با تمرکز روی نیمه پر لیوان به آرامش رسیده و از افسردگی و غم و غصه خود را میرهانند

## مثبت اندیشی و اعتقادات دینی

دین منسجم اعتقادی را ایجاد میکند که دران مزایایی را برای زندگی ایجاد میکند که امیدواری نمونه ای از ان است

شکست های افراد به وسیله اعتقاد ملایم میشود و آنها را به عنوان قسمتی از برنامه ای بزرگتر به حساب میاورند

این امید خواه با ارزی زندگی رویایی بعد از مرگ باشد یا اعتقاد به موجودی والا با تمام کمالات که کل زندگی رادر دست داشته و برنامه ریزی میکند و کل هستی را با نظمی خاص و هدفی مشخص پیش میبرد و یا برنامه زندگی را ادامه یک روند تکاملی بداند به هر حال طبق مطالعات انجام شده توسط جامعه شناس انگلیسی آقای جرج براون ثابت شده که کسانی که به کلیسا میروند نسبت به کسانی که به کلیسا نمیروند ، کمتر دچار افسردگی میشوند

دکتر مارتین سیلگمن در کتاب ارزشمندش به نام خوشبینی اموخته شده به این مطلب میپردازد که "زندگی ای که به چیزی بزرگتر از خود متعهد نباشد درحقیقت زندگی ضعیفی است و انسان به زمینه معنی و

امید نیاز دارد که قبلا در جوامع غربی وجود داشته و هر جا با ناکامی مواجه می‌شدند مکث کرده و در صندلی روحانیت استراحت کرده و حس چه کسی بوده ایم رازنده کرده اند. و آن برنامه بزرگتر اعتقاد به خدا، خانواده و مردم و یا هدفی که زندگی ما را تعالی میبخشد، است"

این موارد به عللی که در ادامه به آن پرداخته میشود به شدت تضعیف شده و مردم را به فردگرایی سوق داده است

ثابت شده که هدفدار بودن و بی هدف بودن عاملی است که در زندگی ما تأثیری مستقیم دارد

در نظر بگیرید زندگی فردی را که خودش را در دنیا تنها دیده و نهایت هدف پاکی که برای خود متصور است این است که من انسان دوستم و میخوام دنیا را بهتر کنم و به دیگران و محیط زیست زندگانی و امید بخشم. این فرد وقتی با عدم همراهی دیگران مواجه میشود احساس میکند که هر چه تلاش میکند نه اینکه فایده ای ندارد بلکه دیگران بر علیه او اقدام نموده و سعی در تخریبش دارند. در این مرحله آن فرد مجبور میشود کنار کشیده و دیگر برای بهبود وضعیت فکری و زیستی دیگران اقدامی نمی‌نماید

چرا چون خود را تنها می‌یابد. اصلی وجود دارد اینکه افراد کاری را انجام میدهند که در آن سودی عاید خودشان نشود این سود میتواند مالی، روحی، جسمی و یا فکری باشد.

و اگر فرد احساس کند پشت همه مشکلات کسی وجود دارد که کارها را برنامه ریزی میکند و آن فرد دارای قدرت و حکمت بالایی است و بابت عملکرد او پاداش میدهد، فرد احساس دلگرمی کرده و با وجود مشکلات چون امیدوار است لذا اقدام نموده و تلاش خود را جهت بهتر

کردن اوضاع به انجام می‌رساند هر چند احتمال دارد که در آن لحظه از دیدگاه کسی دیگر تصور شود از لحاظ ظاهری کار عاقلانه‌ای انجام نداده است

تصور کنید فردی با خودروی خود در حال رانندگی است که خودروی پلیس به او فرمان ایست میدهد فرد مقداری مکث کرده و پایش را روی گاز گذاشته و با سرعت تمام فرار میکند پلیس هم دنبالش کرده و چند بار به او تذکر داده ولی وقتی میبیند که توقف نمیکند به سوی او تیر اندازی میکند (در اینجا چه اتفاقی افتاده چرا راننده با فرار جانش را به خطر انداخته و فرار میکند) چیزی که به ذهن ما میرسد این است که حتما در فرارش سودی در ذهن دارد وقتی پای صحبت این فرد میشینیم میگوید که بار قاچاق داشتم و اگر بهش بگویی که آیا ارزش جانم را دارد میگوید که شما در نظر بگیر که به شما میگویند که هر شب که این بار را رد کنی معادل یک میلیون تومان سود کسب میکنی ولی در مقابل خطر جانی هم دارد من هم با قبول ریسک این کار را انجام دادم

با بررسی این داستان ما به این نتیجه میرسیم که بعضی وقتها کارهایی که غیرمنطقی به نظر می‌آیند با توجیهی که پاداشی پشت آن است برای فرد توجیه پذیر میشود و کاری را که کسی در حالت عادی به هیچ عنوان انجام نمیداد قبول میکند انجام دهد

انسانها هم اگر پشت مصایب و مشکلات منتظر پاداش و سود باشند نه اینکه در مشکلات ناامید نبوده بلکه امیدوارانه آن مشکل را پشت سر گذاشته و افسرده نمیشود



## عوامل امید دهنده در ادیان:

### ارزشمند کردن انسان

اشاره به جانشین قرار دادن و تجهیز او به اختیاراتی که مخلوقی دیگر ندارد

خداوند اشاره دارد که من انسان را در زمین جانشین قرار دادم بدین معنی که انسان دو وظیفه ابادانی درون و ابادانی زمین را به عهده دارد و برای انجام این کار به او اختیاراتی داده شده است که دیگر مخلوقات ندارند

از جمله قدرت تجزیه و تحلیل منطقی، بدین معنی که عملکرد موجودات دیگر بر اساس فطرت بوده این در حالی است که انسان بر اساس فکر و توجیه منطقی عمل میکند که شاید از دید فطرت قابل قبول نباشد مثل پرهیز از خوردن به علت مریضی خاصی

و خداوند برای این مأموریت در قرآن میفرماید که از روح خود در انسان دمیدم به این معنی که مجموعه‌ای از صفات عالیه را در وجود ما قرار داده که بتوانیم این مسئولیت را به انجام رسانیم و به همین علت ما را اشرف مخلوقات قرار داده و موجودات دیگر رامسخر ما نمود

این خود باعث امید در زندگی و دید مثبت میشود

## وعده پاداش و عذاب

وجود اخرت یکی از عوامل موثر در عملکرد انسانها بوده و باعث شده که با دید آینده‌نگری و با امید رسیدن به نعمات و لذات در دنیایی دیگر و یا ترس از عذاب دست به اقداماتی بزنند که در لحظه شاید قابل تفسیر نباشد

## وابستگی به قدرتی مافوق با کلیه صفات عالیه

تصور کنید با کسی ملاقات میکنید که شخصیت خیلی مهمی است وقتی با او شروع به گفتگو میکنید درمی‌یابید که قدرت نفوذ خیلی بالایی داشته و هرکاری که از او درخواست کنید میتواند انجام دهد چه حسی به شما دست میدهد؟

ایا بجز این است که خیلی خوشحال و امیدوار میشوید و هر درخواست مهمی که داشته باشیم از او خواسته و امیدوار به برآورده شدنش هستیم

خداوند خود را با 99 اسم به ما معرفی نموده است . با توجه در تک تک اسامی و از هرکدام از آنها امیدی دردل و جان انسان شکل میگیرد به این معنی که فردی که به ان تکیه میکنم فردی با تمام صفات کمال و میرا از هر عیب و نقصی است

صفات از جمله رحیم و رحمان که به معنی کسی که تمام امکانات و نیازمندی‌های رشد و انجام مسئولیت را به ما داده و همه موانع را هم از سر راه ما برمیدارد با این وصف که این کار را بدون هیچ عیب و نقصی انجام داده و در تمام لحظات هم دارای این صفات است بدین

معنی که مثل ما ادما نیست که بعضی وقتها حالمان خوب و جوابگوی درخواست دیگران هستیم و برخی اوقات هم اوقاتمان تلخ بوده و جوابگوی کسی نیستیم

و صفاتی دیگر از جمله بیبا و شنوا و توانا و رزاق، عدل و ...

از طرفی دیگر وجود اصطلاحاتی از جمله موارد زیر در اوج مشکلات امیدی بی پایان را به ارمغان میآورد

توکل :

پناه بردن به فردی با تمام صفات والا که خداوند در قرآن میفرماید کسی که به او توکل کند خدا برایش کافی است

مقدرات:

ابزار بسیار ارزشمندی که این مفهوم را در پی دارد همه کارها برنامه ریزی شده بوده و موقعی که دچار مصیبتی شدید ناامید نشده و تمام تلاش خود را به کار گرفته و نتیجه را به خداوند بسپارید و در صورت عدم دسترسی به نتیجه دلخواه ناراحت نشوید

این مطلب را به عنوان حدود اختیارات خداوند و حدود اختیارات انسان نام میبرند که چه کار کنم و چه کار نکنم حدود اختیارات انسان و چه میشود و چه نمیشود حدود اختیارات خداوند است

ارامش روانی

با این حس که دنیا هدفدار بوده و کسی که ان را برنامه ریزی و خلق کرده دارای تمام صفات ایده آل مورد نیاز انسان و جهان بوده و تنها

فردی است که ارزش ان را دارد که به او تکیه شود ، امید دهنده است ، به همین علت هم است که در قران اشاره شده که " دلها تنها با یاد او آرام میگردد"

### وجود برنامه

برنامه داشتن در زندگی هر فردی نشانه ای است از اینکه ان فرد با وجود مشکلات ، موفق شده و با وجود مشکلاتی درمسیر محکم و استوار پیش میرود و امیدوار و دل خوش به آینده قدم بردارم

درادیان الهی به طور کلی برنامه ای منظم برای جلوگیری از افسردگی وجود دارد که از جمله ان برنامه ها میتوان به موارد زیر اشاره نمود:  
نماز: گفتگو با خداوند و بیان مشکلات و درخواست کمک از او به شدت موثر بوده و تعالی بخش است

دعا: رازو نیاز با موجودی والا و اعتقاد به موثر بودنش منفی بافی را از بین میبرد

توبه و استغفار: توجه به این مسئله که ارتکاب به اشتباه راه جبران دارد در جلوگیری از ناامیدی بسیار موثر است

حج: مشاهده جمعیتی بزرگ که به هدفدار بودن زندگی معتقدند باعث تداوم و قدرت بیشتر شده و مسیر را هموارتر میکند

روزه: صفای دل را ایجاد کرده و توجه فرد را از مادیات به سمت معنویات سوق میدهد

زکات: باعث همدلی شده و ارتباطات انسانی را بهبود میدهد

در ضمن وجود مضامینی مثل تقوا، صبر، ترکیه و... هر کدام اهرمهایی هستند که از انحراف فرد به سمت ناامیدی و بدبینی جلوگیری میکنند

## تاثیر مثبت اندیشی در 16 حیطة زندگی

### -سلامت

تحقیقات نشان داده که نحوه تفکر ما نسبت به دنیای اطرافمان تاثیر مستقیمی روی سیستم ایمنی بدن دارد امید تعیین کننده عکس العمل مغز است و افسردگی ترکیبات مغز را تغییر میدهد

می باشد. NK و سلول T سیستم ایمنی دارای دو نوع سلول مغزی به نام های سلول

اولی با شناسایی مهاجمین سریع تکثیر یافته و ان عامل را از بین می برد و دومی هم که نابود کننده طبیعی عامل خارجی در بدن است و در طحال قرار دارد

طی تحقیقات انجام گرفته از 26 مرد متاهل استرالیایی که همسرشان فوت کرده بود دو بار در هفته اول و ششم آزمایش خون گرفته شد در هفته اول سیستم ایمنی به علت غم و غصه تضعیف شده و سلولهای تی تکثیر نشدند که گذشت زمان و فراموشی این موضوع در طول زمان باعث بهبود ایمنی گردید

لذا کسانی که بدبین هستند و زندگی آنها پر از غم و استرس است به مانند دوره اول آزمایش انجام گرفته سلامت جسمانی خویش را در طول زندگی تضعیف میکنند

طبق آزمایشات انجام شده از سه گروه موش در آزمایش درمانگی اموخته شده گروهی که تجربه شوک غیر قابل اجتناب را داشتند سیستم ایمنی آنها تضعیف شده به نحوی که سلولهای تی قابلیت تکثیر نداشته و سلولهای آن کا توانایی نابود کردن مهاجمان را نداشتند و به همین دلیل زودتر از پای درآمدند و در مقابل گروهی که اعتماد به نفس داشتند که کا رانها موثر است بیشتر دوام آوردند

تفکر صحیح و یا ناصحیح تعیین کننده سلامت روان ما می باشد

5 عامل مهم که در سلامت روان ما موثر است عبارتند از :

الف - خود را مطلق نبینیم یعنی اینکه خود را سالم سالم یا ناسالم ناسالم بدانیم بلکه به خود بقبولانیم که مجموعه ای هستیم از افکار مثبت و منفی

ب- نسبت به بزرگنمایی مشکل غلو نکنیم و آن را غیرقابل حل ندانیم

ج- عدم اعتیاد به دارو برای درمان مشکلات روانی . درمان دارویی بعضی وقتها ضروری میباشد اما عوارضی را هم به همراه دارد و در ضمن اعیاد اور هم می باشند. به جای آن می توان از ذهن خود کمک گرفته و با تمرکز حواس و مثبت‌اندیشی اقدام به رفع مشکل نمود

د- کمک دیگران عامل موثری است که نمی‌شود از آن چشم‌پوشی نمود انسان موجودی است اجتماعی و کمک، هم‌فکری و مشاوره از دیگران میتواند موثر باشد

ذ - عزت نفس عامل مهمی است که ما را کمک می‌کند که نسبت به رفع مشکل خود بی‌تفاوت نباشیم پذیرفتن واقعیت و عشق به خود عامل مهمی است که به ما یاد میدهد مشکلات، پله ترقی انسان هستند نه عامل ننگه دارنده پس از آنها به عنوان سکوی پرتاب استفاده کنیم.

## 2-احترام به خویش

اینکه ما یاد بگیریم که خود را با تمام مشکلات و کاستی‌ها دوست داشته باشیم و اعتقاد داشته باشیم که هیچ انسانی نمی‌تواند کامل و بی‌عیب باشد عزت نفس ما را افزایش داده و ما را در مقابل مشکلات مقاوم میکند

## 3-اهداف و ارزش

در روایات تاکید زیادی روی درست فکر کردن شده است زیرا آن عامل مهمی است که ما را از ورود به حیطه گناه باز میدارد

برای رسیدن به هدفهای والا باید قبل از هر چیز فکرمان را عوض کنیم و با دیدی مثبت‌اندیش، هدفدار و البته واقع‌گرایانه به دنیا نگاه کنیم

نمونه‌هایی از دید خوشبینانه به دنیا و قوانینش مراجعه به خبرهای مثبتی است که پروردگار به آن اشاره فرموده اند که از جمله آنها

وعده پاداش ده برابر، هفتاد برابر، هفتصد برابر و بیشتر برای کارهای خوب و جزای برابر برای کارهای بد است  
در روایات آمده است که خداوند نسبت به بنده اش بیشتر از مادری نسبت به فرزندش محبت دارد

#### 4- وضعیت و مالی

امروزه تاثیر قانون جذب در ثروتمند شدن به اثبات رسیده و با تفکر مثبت و احساس ثروتمند بودن البته با رعایت اصولی میتوان به ثروت رسید

راههایی که میتوان با رعایت انها ثروت را جذب کرد عبارتند از :

برنامه ریزی و هدف گذاری

تلاش و سخت کوشی

عشق و علاقه به مسیری که انتخاب کردید

تصور ثروت و مزایای ان و دیدن خود در ان شرایط

شکرگذاری بابت نعمتهای فراوان پروردگار

#### 5- تفریح و سرگرمی

مثبت‌اندیشی آرامش را در زندگی به ارمغان می‌آورد و از طرفی دیگر داشتن تفریح در زندگی باعث مثبت‌اندیشی می‌شود



روشهایی برای مفرح کردن زندگی :

- 1- داشتن برنامه تفریحی و مسافرت هر چند کوچک و کوتاه
- 2- تنوع در زندگی از جمله یاد گرفتن موسیقی
- 3- گوش سپردن به آهنگهای شاد و عدم شنیدن آهنگهای غمگین
- 4- فعالیت فیزیکی و نرمش روزانه
- 5- دوری از اخبار منفی و آدمهای منفی باف
- 6- و از همه مهمتر داشتن افکار مثبت

## 6- شغل

ما بیشترین و موثرترین زمان را در کار صرف میکنیم و البته بهترین سالهای عمرمان را ، پس آیا شایسته است که آن زمان را با افکار منفی طی کنیم؟

داشتن افکار مثبت تاثیراتی مهم و حیاتی در محیط کاری ما می تواند داشته باشد از آن جمله:

ایجاد محیطی دوستانه و شاداب

جذب همکاری دیگران و علاقه مندی دیگران به کمک به افرادی که شاداب هستند

تمرکز بیشتر به کار به جای توجه به افکار منفی و به تبع بالا رفتن راندمان کاری

جلب توجه مدیران به عملکرد مثبت و راندمان کاری و در نهایت موافقت با ارتقای کار و حقوق

بالا بودن ظرفیت و انتقاد پذیری بالا و جلوگیری از شکل‌گیری تعارض

قبول اشتباهات و تلاش جهت بهبود آنها

طبق تحقیقات انجام شده افراد خوشبین، کارایی بهتری داشته و بخصوص در هنگام مواجهه با مشکلات بهتر دوام آورده و ناامید نمیشوند

افراد خوشبین با مهارت پایین نسبت به افراد با مهارت بالاتر کارایی بهتری داشته و در محیط کار شادابی و سرزندگی تزریق میکنند

خیلی وقتها ما شنیده ایم که میگویند موفقیت عامل خوشبختی است و اما اکنون ثابت شده که نوک پیکان برعکس است و این چیزی نیست جز این اصل که مثبت‌اندیشی عامل موفقیت است

افراد خوشبین از استعداد و توان خویش بهترین بهره را برده و در مقابل مشکلات که با هر کاری همراه است، پشتکار بیشتری از خود بروز میدهند.

افراد منفی دیدی ایستا دارند به این معنی که در مواجهه با بحرانها و چالش‌ها آنها را تهدید و مصیبت خوانده در مقابل افراد خوشبین بحرانها را پله ترقی خود دانسته و تمرکز خود را روی درس گرفتن و تجربه کسب کردن از آن قرار میدهند.

متفاوت است :

دیدگاه فردی که منتظر است که همه چیز عالی باشد و در صورتی که با انتقادی روبرو شد و یا در مسیر کاری به بن بست رسید ناامید شده و افکار منفی را به ذهن خود راه داده و گفتگوی ذهنیش این باشد که "من هیچ وقت نمیتونم کارم را به درستی انجام دهم من همیشه بدبختم ، دیگران قدر من را نمیدانند ،تلاش بی ثمر است و ... " و برای تخلیه ناامیدی خویش و تسری افسردگی تلاش او صرف این مسئله شود که به نحوی در کار جمعی اختلال ایجاد کند و وبا حسادت به دیگران و محیط کاری آسیب میرساند و نتیجه حسادت هم چیزی جز افسردگی و تخریب در عملکرد دیگران نیست

نسبت به کسی که با دید مثبت یاد گرفته که رشد و تکامل پله به پله صورت میگیرد و انتظار چالش و موانع را در مسیر کاری دارد. وقتی به بن بست رسید بیشتر مصر شده و تلاشش را افزایش داده و بااین دید به موانع نگاه میکند که چالش برای همه وجود داشته و خیلی ها در این چالش ها کنار میکشند و لذا ان فرصتی است برای کسانی که در این توقف فعالیت دیگران، نه انکه متوقف نشده بلکه بر تلاششان بیفزایند و براین مسئله متمرکز شوند که چه کار کنیم که در این وضعیت بهترین نتیجه را بگیریم.

فرد مثبت‌اندیش بر حل مسئله متمرکز شده و با گفتگوی درونی با خود به مبارزه با افکار منفی می پردازد و شواهدی را می یابد که اوضاع انطور هم که فکر میکند بد نیست.

البته توجه به این نکته مهم است که این بدان معنی نیست افراد کاملا خوشبین ایده ال هستند و افراد بدبین در هیچ جایی از سازمان کارایی ندارند بلکه افراد بدبین در برخی قسمتها نیاز به بکار گیری دارند چرا

چون افراد بدبین با آینده‌نگری و پیش‌بینی وقایع بد تعادلی بین خوشبینی و بدبینی ایجاد میکنند

## 7- یادگیری

دید منفی باعث درماندگی اموخته شده میشود به این معنی که این باور ایجاد شود که تلاش و مطالعه هیچ فایده‌ای ندارد و لذا در جهت بالا بردن دانش کاری، اقدامی صورت نمی‌گیرد.

و از طرفی دیگر با این دید که اگر کسی رشد کند جای کسی دیگر را میگیرد هم در حد توان از رشد دیگران هم جلوگیری میشود

## 8- خلاقیت

برای حل مشکلات از ساده‌ترین تا پیچیده‌ترین مسایل، از خلاقیت استفاده میشود. که برای عملکرد بهینه به محیطی شاد و مثبت نیاز دارد و اشفستگی‌های درونی باعث تضعیف آن شده و بر اساس تحقیقات انجام شده در یکی از مدارس تهران روانشناسان به این نتیجه رسیدند که میزان خلاقیت دانش‌آموزان بامیزان مثبت‌اندیشی آنها رابطه مستقیمی دارد در این آزمایش میزان خلاقیت دانش‌آموزان اندازه‌گیری شده و طی ده جلسه به آنها مثبت‌اندیشی اموخته شد از موم مجدد

پس از دوره نشان داد که مثبت اندیشی تاثیر معنی داری در افزایش میزان خلاقیت دانش آموزان دارد

شادی، دوری از افکار منفی، هیجان‌ات مثبت، و امید از عواملی است که موجب میشود تا افراد الگوهایی از تفکر خلاق را از خود بروز دهند که به صورت چشم‌گیری غیر معمول است.

## 9- کمک به دیگران

مثبت اندیشی باعث برانگیختن حس همکاری و نوع دوستی میشود فرد مثبت اندیش دنیا را شیرین و هدفدار دیده و خواهان جامعه‌ای شاد و پویا می‌باشد و با دیدن ناملازمات سعی در دادن انرژی و رفع مشکل دارند و با حضور خویش می‌خواهند دنیا را جای بهتری برای زندگی کنند.

انسان دوستی به جای ناسونالیستی از خصوصیات یک فرد مثبت اندیش است

## 10- عشق و محبت

با مشاهده افراد خنده رو و شاد چه حسی به شما دست میدهد؟

با مشاهده افراد اغمو چطور؟

خنده رو بودن که یکی از نشانه‌های افراد مثبت‌اندیش است در ایجاد ارتباط اولیه به شدت موثر است. افراد مثبت‌اندیش چون دنیا را قشنگتر می‌بینند از ظن و گمانهای بد دوری کرده و مسایل را به خود نمی‌گیرند. خیلی دیدیم افرادی را که به دنیا و مردمانش با دیدی منفی و نگاه کرده و از همه کسی برداشت توطئه دارند. این چنین افرادی چقدر محبوبیت دارند؟

عشق و محبت در سه حوزه خود، خانواده، و جامعه قابل بررسی است.

هر چه با دیدی مثبت‌تر به خود نگاه شود و مشکلاتی که در زندگی برای هر کسی موجود است را دائمی، فراگیر و شخصی نداند حال فرد بهتر شده و خود را بیشتر دوست داشته و در نتیجه عزت نفس افزایش پیدا می‌کند.

تصور نمایید خانواده‌ای را که افراد همدیگر را دوست داشته، در اشتباهات با دید بخشش به همدیگر نگاه کرده، همدیگر را درک می‌کنند و بهتر می‌توانند با هم کنار بیایند. تا خانواده‌ای که دید حاکم دید بدبینی بوده و به خاطر کوچکترین اختلاف سلیقه تعارض بوجود می‌آید دید مثبت نسبت به مسایل، در خانواده آرامش را به همراه آورده و برداشتهای منفی را از بین می‌برد. قدرت تجزیه و تحلیل مسایل بیشتر شده و پخته‌تر عمل می‌کنند.

با ابزار آگاهی افراد در خانواده مسایل را دیده و بررسی کرده و تعارض کنار رفته و جای آن را آرامش و درک همدیگر در مشکلات و موانع میگیرد

فرزندان که از پدر و مادر الگو میگیرند از همان بچه‌گی یاد میگیرند که از زاویه مثبت به مسایل نگاه کنند و در آینده انتظار جامعه‌ای با فرهنگ بالا می‌رود

خوشبینی باعث میشود فرد آسیب دیده مایوس نشده و در اوج مشکلات به فکر بهترین تصمیم برای برون رفت از واقعه و به حداقل رساندن عواقب مشکل پیش آمده باشد. لذا سریعتر به روال عادی زندگی برمیگردد. این در حالی است که فرد منفی باف با مشاهده مشکل در زندگی‌اش را دائمی، فراگیر و شخصی دیده و احساس درماندگی اموخته شده به او دست میدهد و در نتیجه تسلیم شده و هیچ اقدامی جهت برون رفت از مشکل از خود بروز نمیدهد لذا به جای اقدام و تلاش، گمانهای بد برده و با افکار مسموم خود جو محیط را مخشوش مینماید و بیشتر افراد جامعه را که معمولاً دنباله‌رو هستند و منتظرند ببینند که دیگران چگونه رفتار میکنند تا آنها هم همانطور رفتار کنند را همراه خود کرده و جامعه‌ای پراز افکار منفی میسازند

## 11-دوستان:

با نگاهی گذرا به دوستان خود متوجه میشویم که دوستانی که مثبت‌اندیش هستند همیشه خنده‌رو بوده و پیگیر اخبار مثبت هستند و به دیگران انرژی میدهند

چه شیرینند انهایی که امیدوار کننده بوده و حداکثر سعی خود را انجام داده که موثر بوده و در جامعه تغییری مثبت ایجاد نمایند

این جور دوستان دوست داشتنی بوده و برای دیگران دوستان ماندگارتری هستند این فرد را مقایسه کنید با کسی که منفی نگر بوده و با دیدش دیگران را آزار داده و فراری میدهد کدام دوست را میپسندید بعضی افراد را مشاهده مینماییم که از دور تبسم روی لبشان است و کلام را با خوش و بش و انرژی مثبت شروع میکنند با کسی که از زود چهره عبوسش پیدا بوده و کلامش را با غیبت و افکار منفی شروع میکند

## 12-فرزندان:

فرزندان نور چشمان ما هستند تربیت فرزند از دغدغه‌های اصلی هر پدر و مادری است آیا کسی هست که آینده و رشد عقلی و فکری فرزندش برایش مهم نباشد؟

یکی از پایه‌های اصلی تربیت درست فرزند پرورش عزت نفس او میباشد و این امکان پذیر نمیشود مگر با آشنایی با مثبت اندیشی.

اینکه در ناملايمات زندگي عكس العمل فرد چطور باشد با زاويه دید او مرتبط است مثبت نگري از او يك فرد آگاه و موثر ساخته و منفی نگري فردی تسليم شده در مشکلات

## 13-بستگان:



با توضیحات داده شده در خصوص خوش بینی در جامعه و خانواده ارتباط با بستگان و ربط مستقیمی به مثبت نگری دارد چه بسیار فامیلهایی که فقط به خاطر برداشت منفی از همدیگر فاصله گرفته و اگر از آنها بپرسی که علت اختلافات شما چیه جواب قانع کننده ای ندارند.

#### 14-مسکن:

این روزها تاثیر قانون جذب در تعیین شرایط زندگی ثابت شده است لذا این دید ما نسبت به دنیا تعیین کننده این است که ایا ما به ارزوهایمان میرسیم یا نه

مسکن و امکانات مالی هم یکی از مسایل اصلی است که اگر با دیدی امیدوارکننده به ان بنگریم، برای ان برنامه ریزی نموده و به مرور به ان میرسیم

جمله جالبی وجود دارد که "چه فکر کنی میرسی چه فکر کنی نمیرسی حق با شماست" یعنی این افکار من است که آینده من را میسازد اگر مثبت فکر کنم علم هم با من همراه شده و ان را میتوانم مهیا نمایم و اگر منفی فکر کنم هیچ اقدامی انجام نداده و به جایی نمیرسم

#### 15-اطرافیان:

دوست دارید اطرافیان شما چه کسانی باشند افرادی غرغرو یا مثبت اندیش و موثر

اطرافیان افراد منفی را از خود رانده و علاقه‌ای به ارتباط با آنها ندارند و دوست ندارند روز خود را با نق‌نق دیگران خراب کنند

شاید کسی دوست داشته باشد که مشکلات زندگی را برای دیگران توضیح داده تا دلش سبک شود اما مثل معروفی وجود دارد که "دیگران برای مرگ ما به اندازه یک سردرد ساده خود ارزش قائل نیستند"

پس این‌طور افرادی که همیشه از مشکلات زندگی گلایه دارند دوست داشتنی نبوده و از طرف اطرافیان طرد میشوند

## وجود الگوهای از موفقیت و شکست

با نگاهی گذرا به افراد موفق در دوره‌های مختلف درصد بالایی از آنها را بدون توجه به مسلک فکری افراد خوشبین تشکیل می‌دهند از آن جمله میتوان به پیامبران و افراد صالح، مخترعین و دانشمندان در گذشته و نیز افراد موفق این دوران اشاره نمود در مقابل افرادی که نمونه یاس و افسردگی و اخلاقی‌های ناروا بوده و در جامعه ناامیدی و یاس را گسترش داده‌اند را مشاهده نموده و با مقایسه آنها برتری مثبت‌اندیشی واضح‌تر می‌شود.

## راهکارهای اساسی برای مثبت‌اندیشی:

که در دو حوزه فرد و جامعه به صورت هماهنگ باید به آن پرداخت

در حوزه جامعه:

تعلق به جامعه به جای فردگرایی محض

اعتقاد به خدا و تمرکز روی معنویات از جمله:

فداکاری و کمک به دیگران

بخشش درصدی از مال بادست خود به نیازمند

انجام فعالیتی جهت رفاه حال دیگران

توجه به دعا، مقدرات، بیان نعمتهای موجود با زبان و شکر بابت ان

در حوزه فردگرایی

و یادگیری خوشبینی اموخته شده :

اموختن این که پس از شکست چگونه مسیر افکار خود را تغییر داده

و به سمت خوشبینی هدایت دهیم

روشهای ان این است که پس از واقعه گفتگویی درونی با خود داشته

باشیم و در پنج مرحله ان را بررسی کنیم

ثبت واقعه بر روی کاغذ

احساسی که ما ازان داریم

کاری که در نتیجه ان انجام میدهم

مبارزه با خود به این صورت که شواهد گزینه‌ها، استنباط‌ها را که

احتمال دارد ان احساس ما درست است یا نه بیان کرده و در مورد

کاری که دران لحظه مفید است فکر کنیم و سپس با کسی دیگر انها

را مرور کرده و با دلایل آن را منفی جلوه داده و در مقابل ما شواهد  
رد آن را بیان مینماییم  
و در انتها از خود انرژی میگیریم  
این یک کتاب الکترونیکی است، سایز آن A5 است برای اینکه در  
گوشی موبایل به خوبی خوانده شود.