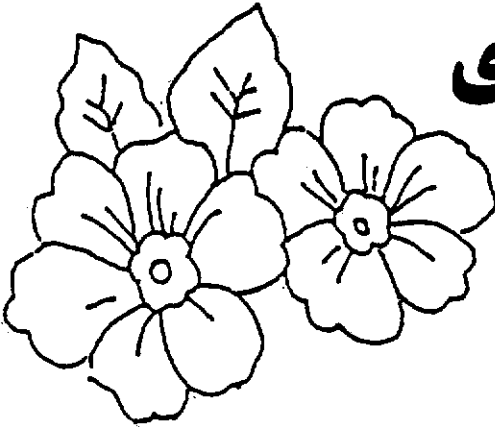


# تقویت مثبت‌نگری



ترجمه آزاده افروز

اقتباس از کتاب: STRESS MANAGEMENT

## آزمایش اول

برای لحظه‌ای بنشینید و چشم‌های خود را ببندید. افکار خود را روی فرد یا موقعیتی که از آن تنفر دارید متمرکز کنید.

- بدن شما چگونه واکنش نشان می‌دهد؟ چه تغییراتی را درک می‌کنید؟ تعداد ضربان قلب، تنفس، گلو و معده شما چگونه تغییر می‌کند؟ گوشه‌های دهانتان چگونه می‌شود؟

حداقل ۵ دقیقه قبل از انجام آزمایش بعدی صبر کنید.

## آزمایش دوم

بنشینید و چشم‌های خود را ببندید. اکنون در مورد فردی که خیلی دوستش دارید یا حادثه‌ای مثل تعطیلی یا سفر اخیر که برایتان لذت‌بخش بوده است، فکر کنید.

- اکنون بدن شما چگونه واکنش نشان می‌دهد؟ علائم فیزیکی مرتبط با فکر کردن در

اگر مدت زمان زیادی را صرف فکر کردن به موضوعی خاص کنید، این امر بر طبق واقعیت خودش روی خواهد داد. نگرانی دائم در مورد مثلاً یک امتحان در آینده، از نظر فیزیکی شما را تحت فشار قرار می‌دهد، توانایی شما را برای تمرکز داشتن از بین می‌برد و در نتیجه نسبت به حالتی که در آن فکر خود را بیهوده مشغول نکرده بودید، کار را بدتر انجام می‌دهید. فکر کردن و فکر کردن در مورد اشتباه روز قبل همین اثر را دارد، یعنی خودتان را از لحاظ روحی در وضعیت بدی قرار می‌دهید، تحت فشار قرار می‌گیرید و احتمال تکرار اشتباه در روز بعد باز هم وجود دارد.

به طور طبیعی، از تفکر خود در طول روز آگاه نیستیم و تمایل داریم وقتی فکر می‌کنیم، به افکارمان گوش ندهیم، اما از چگونگی احساس و واکنش خود نسبت به افکار آگاهی داریم. این را امتحان کنید.

مورد موضوع خوشایند چگونه است؟

اگر برای افراد و حوادث مثبت و منفی، مثال‌های قوی و خوبی زده باشید، به راحتی میان عکس‌العمل‌های فیزیکی بدن خود در قبال افکارتان تمایز قائل می‌شوید. تفکر در مورد موضوع ناخوشایند معمولاً منجر به افزایش ضربان قلب، تنفس همراه با اضطراب (تنفس عصبی) و فشارهای عمومی فیزیکی می‌شود. - شانه‌های خود را بالا می‌دهید. آرواره‌های خود را سفت می‌کنید و دندان‌ها را روی هم می‌فشارید. ممکن است که دستان خود را محکم مشت کنید.

فکر کردن به مسائل آرام‌بخش و خوشایند دقیقاً اثر عکس دارد، یعنی ماهیچه‌ها شل می‌شود، ذهن آسوده می‌گردد و شما احساسی از آرامش و خشنودی خواهید داشت.

این مهم است که به کیفیت افکار خود توجه کنید، زیرا چگونگی افکار شماست که تعیین می‌کند در طول روز چه احساسی داشته باشید، چقدر خوب کارتان را انجام دهید و چقدر خوب بنحویید. اگر خود را از شر افکار منفی خلاص نکنید، این افکار به تدریج وجودتان را پر از تلخی و احساسات ناخوشایند می‌کنند. در این جاست که واقعاً در معرض استرس قرار می‌گیرید.

### دستیابی به آینده‌نگری مثبت

چگونه از منفی به مثبت تغییر جهت دهیم؟ آیا یک عینک خوش‌بینی به چشم بزنیم و در شرایطی که واقعاً اوضاع آشفته و به هم ریخته است، وانمود کنیم که همه چیز درست و بر وفق مراد است؟ نه! تفکر مثبت و آینده‌نگری امیدوارانه ربطی به راه رفتن روی ابرها ندارد! بلکه شما باید برای تغییر تعادل فکری تلاش کنید.

برخی از افراد به دلیل ترسیدن از مسأله خاصی مثل بارکاری سنگین، در اثر مواجهه با کوچک‌ترین علامت، مثلاً انجام کار اضافه، دچار وحشت و استرس می‌شوند. برخی افراد حتی در اثر تصور انجام کار اضافه، دچار وحشت می‌شوند! هر چند که کسی واقعاً از آن‌ها نخواسته که کاری انجام دهند، ولی فکر کردن به این مطلب که اگر احیاناً از آنان کار اضافه خواسته شود، چه خواهند کرد، آن‌ها را دچار تشویش روانی می‌کند. این افکار و تصاویر ساختگی از آینده، تبدیل به نگرانی در مورد این می‌شود که مثلاً اگر کارشان را درست انجام ندهند، چگونه مؤاخذه می‌شوند و ... بار کاری اضافه محول نشده، ولی آن‌ها از نظر فیزیکی و روحی خود را زیر بار بزرگی قرار داده‌اند.

ایجاد تصویر ذهنی از یک حادثه ناخوشایند در آینده نه تنها غیرواقعی و مجازی است، بلکه یک وقت‌کشی عظیم است. این حادثه بد که از قبل در مورد آن فکر می‌کنیم، به ندرت رخ می‌دهد، و اگر حادثه واقعاً ناخوشایندی هم روی دهد، معمولاً به صورتی روی می‌دهد که کاملاً غیرقابل انتظار است!

یک باور کاذب وجود دارد که اگر ما خود را برای رخ دادن حادثه‌ای بد، آماده نکنیم، آن حادثه بد روی خواهد داد؛ و اگر چیز ناخوشایندی روی ندهد و همه چیز بر وفق مراد باشد، نتیجه می‌گیریم که چون در مورد آن نگران بودیم، روی نداده است! پس دفعه بعد که با موقعیتی دشوار مواجه می‌شویم باز نگران و ناراحت خواهیم بود، حتی بیش‌تر از قبل، چون فکر می‌کنیم این نگرانی‌ها در گذشته بوده که مانع بروز حادثه ناخوشایند شده است! بدین ترتیب نگرانی یک عادت می‌شود و ما را برای مدت زمان طولانی

بی‌نوا و ناتوان می‌کند.

راحتی می‌کنید یا ناراحت می‌شوید؟  
اگر در اثر فکر کردن به خودتان احساس آرامش و آسودگی می‌کنید، سراغ عنوان بعدی بروید. اگر فکر کردن به خودتان شما را پریشان و مضطرب می‌کند، چرا فوراً به ناکارایی‌ها و قصورهای خودتان فکر می‌کنید؟ تمرین بعدی را انجام دهید.

### نقطه تمرکز فکری را تغییر دهید

یک صفحه کاغذ بردارید و صفات خوب خودتان را بنویسید. حداقل سه نکته را ذکر کنید. هر چه بیشتر، بهتر.

اگر این تمرین مشکل است؛ از زاویه دیگری به آن فکر کنید. دوستان خویشتان چگونه صفات مثبت شما را توصیف می‌کنند؟ مثلاً آیا می‌گویند که شما شنونده خوبی هستید یا قابل اعتمادید و یا از با شما بودن احساس لذت می‌کنند؟ آیا بر روی کمک، دوستی و توانایی شما در رویارویی با موقعیت‌های مشکل تأکید می‌کنند؟...

وفتی چند نکته خوب در مورد خودتان نوشتید، فکر کنید که اگر با فردی که تمام این خصوصیات را دارد مواجه شوید چه احساسی خواهید داشت؟ آیا آن فرد را دوست خواهید داشت، یا نه؟ احتمالاً آن فرد را شخص خوبی می‌دانید و با او احساس راحتی می‌کنید. پس اگر شما این صفات مثبت را دارید، به آن بدی که گاهی احساس می‌کنید نیستید.

این ورق را یک هفته همراه خود داشته باشید و به آن نگاه کنید تا یادتان بیاید که فرد با ارزش و خوبی هستید. زمانی را صرف فکر کردن به کارهای کامل و خوب خود بکنید و به کوتاهی‌های خود نیندیشید. اگر هر روز صبح با این تفکر بیدار شوید، روز را به طرز خوبی آغاز کرده‌اید.

آیا بهتر نیست قبل از بروز حادثه‌ای بزرگ، و بعد از بروز آن اوقات خوشی داشته باشیم؟ هر چه در برخورد با مسائل، خوشحال‌تر و آرام‌تر باشید، بر اوضاع کنترل بیش‌تری خواهید داشت. این امر بدان معنا نیست که آمادگی لازم را در خود ایجاد نکنید! اگر بخواهید در امتحان رانندگی قبول شوید، باید تمرین، تمرین و تمرین کنید! هر چقدر هم فکرتان مثبت باشد، با فکر تنها نمی‌توان یک دور سه فرمانه زداکار تفکر مثبت این است که شما را در چهارچوب درست ذهنی قرار می‌دهد تا از مهارت‌های خود بهترین استفاده را بکنید و هم چنان آرام و متمرکز بمانید. حتی اگر قرار است حادثه‌ای غیرقابل انتظار روی دهد، رفتار آرام و آسوده امری ایده‌آل است. اگر شما آرام و راحت باشید، با مشکلات به طور سازنده‌تری برخورد خواهید کرد. اگر همیشه نگاه خوش‌بینانه به وقایع داشته باشید، سطح اضطراب و تنش روانی را تا حدود زیادی کم می‌کنید.

### خودتان را دوست داشته باشید

لازمه نگاه مثبت به جهان این است که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. این بدان معنی نیست که خود را کامل بدانید، ولی حداقل خودتان را خوب و قابل قبول به شمار آورید. بررسی کنید که با آزمایش بعدی چه احساسی در مورد خودتان خواهید داشت.

### آزمایش سوم

بنشینید، راحت باشید و در مورد خودتان فکر کنید.

- واکنش روحی سریع شما چگونه است؟ وقتی در مورد خودتان فکر می‌کنید آیا احساس

می‌شوند. بنابراین لازم است با دقت ساخته شوند. ساخت یک جمله مثبت، دشوار نیست، باید چند قانون زمینه‌ای را در نظر داشته باشید.

### از عبارات منفی استفاده نکنید.

تا جایی که ممکن است جمله مثبت شما باید تنها حاوی کلمات مثبت باشد. بهتر است کلماتی که موجب ترس، شک یا شکست می‌شوند، به کار نروند تا از جمله مثبت، نهایت استفاده را ببرید. به جای فکر کردن به جمله "من از صحبت کردن در جمع جمع نمی‌ترسم"، فکر کنید: "وقتی در جمع صحبت می‌کنم، مطمئن، آرام و آسوده هستم". به جای "من در امتحانم اشتباهی نخواهم کرد"، فکر کنید: "من در امتحان خوب عمل می‌کنم".

### از زمان حال استفاده کنید.

تا جایی که ممکن است از زمان آینده استفاده نکنید، مثلاً نگوید: "فردا با رئیس اداره خوب صحبت می‌کنم." به جای آن بگوید: "وقتی با رئیس اداره صحبت کنم، آرام و آسوده هستم." اگر در مورد چیزی در آینده صحبت کنید، ذهن ناهشیار شما صبر می‌کند و صبر می‌کند و... در حالی که شما نیاز دارید هم اکنون احساس آرامش کنید. بنابراین وقتی حادثه‌ای هم واقعاً روی دهد با آرامش و آسودگی با آن برخورد می‌کنید.

### استفاده منظم از جملات مثبت

در زمانی که تصمیم به عوض کردن فکر منفی می‌گیرید، در می‌یابید که این افکار منفی کاملاً سازمان یافته و ساخته شده‌اند. این بدان معناست که اگر متوجه و هشیار نباشید، افکار منفی دوباره وارد ذهن شما می‌شوند، و هرگاه که متوجه شوید

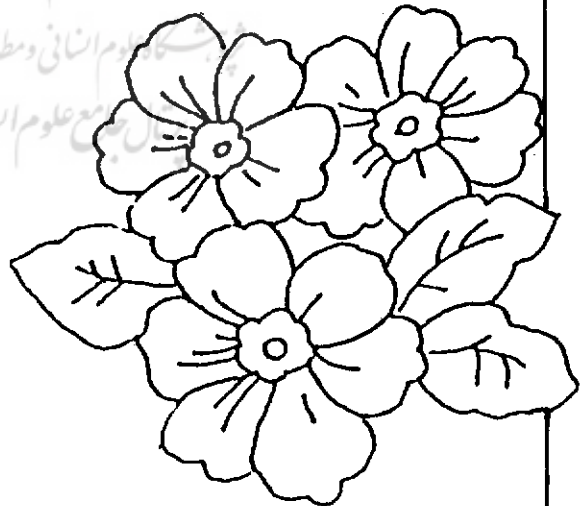
وقتی در مورد خودتان احساس راحتی بیش‌تری کردید، وقت آن می‌رسد که با چیزهایی که در شما استرس تولید می‌کند مبارزه کنید.

### استفاده از جملات مثبت

جمله مثبت عبارتی است که شما مدام استفاده می‌کنید تا امیدوارتر حرکت کنید و خود را در چهارچوبی از ذهنیت قرار دهید که اجازه دهد به طور مؤثرتر و شایسته‌تر عمل و فکر کنید. استفاده مکرر از جملات مثبت یک حافظه جدید و امیدوار در ذهن ناهشیار شما خلق می‌کند. بنابراین پس از چندبار تمرین، به طور خودکار بیش‌تر مثبت فکر می‌کنید. مشهورترین جمله مثبت توسط یک روانکاو فرانسوی به نام EMILE COUE ساخته شد. او از بیماران خود خواست که این عبارت را همیشه تکرار کنند:

هر روز و در هر طریق، من بهتر و بهتر می‌شوم.

این جملات، عباراتی عمومی‌اند که برای ایجاد اعتماد به نفس و تعالی اخلاقی فرد ساخته



می‌تواند شبیه فراخوانی برای به نمایش گذاشتن توانایی ما باشد، به‌سان یک تهدید نگاه کنیم. وقتی روند آرام نقشه‌های ما توسط تغییرات، متلاطم شود، خشمگین و رنجیده می‌شویم و طوری عمل می‌کنیم که گویا این وقفه یا تغییر کوچک، کل پروژه ما را در معرض نابودی قرار داده است. واقعیت این است که یک حادثه مزاحم، غالباً تنها موجب یک وقفه می‌شود، و عموماً این وقفه، بعدها جبران می‌گردد. ولی واکنش ما نسبت به حوادث یا افرادی که این وقفه را باعث شده‌اند، به گونه‌ای است که انرژی گرانبهای خود را با عصبانی بودن یا مضطرب بودن یا بی‌خوابی کشیدن در شب‌ها و عصبی بودن در روز، هدر دهیم و تهدیدات تازه‌تری برای نقشه‌های خود پیش‌بینی بکنیم.

هر مشکلی فقط به اندازه‌ای مهم است که شما آن را جلوه دهید. اکثر مشکلات، از انواع بی‌اهمیت و کوچک هستند. تعداد بسیار کمی از مشکلات، واقعاً تخریب‌کننده و بزرگند. رفتار شما در برابر یک مشکل، تعیین‌کننده چگونگی راه برای حل کردن آن است. مشکلات توسط یک قدرت فوق‌طبیعی حاصل نمی‌شوند تا شما را رنجیده خاطر یا تنبیه کنند. مشکلات، دشمن شما نیستند. مشکلات در اصل، حوادثی طبیعی‌اند که شما به آن‌ها صورت مثبت و یا منفی می‌دهید.

**تصور غلط شماره ۱ - مشکلات، موجب به هم ریختگی کامل می‌شوند.**

تا زمانی که یک اضطراب فیزیکی در پیش نباشد، مشکلات موجب تخریب یا آسیب فراگیر در زندگی نمی‌شوند. بزرگ‌ترین فاجعه‌ها، احتمالاً در مغز شما روی می‌دهد، ولی این‌ها تنها فکریایی هستند که وحشیانه به تخریب

باید آن‌ها را با افکار مثبت جایگزین کنید، چرا که عادات کهنه به سختی می‌میرند. صبور باشید، در نهایت افکار منفی ضعیف‌تر شده، کاملاً نابود می‌شوند.

### از هم اکنون شروع کنید!

ممکن است فکر کنید که تمام مطالب گفته شده خیلی خوب است و شما حتماً از فردا با تکرار جملات مثبت کار را شروع می‌کنید. چرا فردا؟ چرا امروز نه؟! کار مثبت این است که بدون درنگ، از هم اکنون شروع کنید!

### جملات مثبت برای شروع روز:

- مشتاقانه، منتظر یک روز شاد هستم.
- به استقبال تمام چیزهای خوبی می‌روم که مخفیانه منتظر من هستند.
- برای ساختن یک روز خوب، تمام امکانات را دارم.
- با اعتماد به نفس و اطمینان به استقبال امروز می‌روم.

### جملات مثبت برای وقتی که در موقعیتی دشوار قرار دارید:

- می‌توانم این کار را انجام دهم، می‌توانم این مشکل را حل کنم.
- من آرام، محکم، متمرکز و قوی هستم.
- اگر بر این موقعیت فائق شوم، قوی‌تر می‌شوم.
- من نهایت سعی خود را می‌کنم.

به مشکلات مانند محکی برای ارزیابی توانایی خود، نگاه کنید.

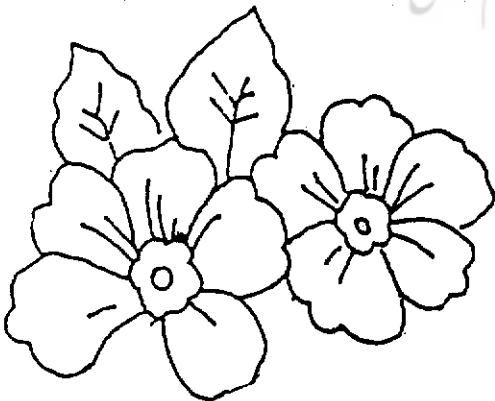
استرس، وقتی پیدا می‌شود که ما به موقعیتی که

کند، ولی لازم نیست شما را هم حتماً ناراحت کند. فقط به این علت که افراد دیگر عصبی می‌شوند، شما مجبور نیستید از این الگو پیروی کنید. شما می‌توانید یک قدم ذهنی به عقب گذاشته، مشکل را ارزیابی کنید، آن را به قسمت‌های قابل کنترل تقسیم نمایید و سپس در هر زمان بر روی هر یک کار کنید تا کل مشکل حل شود.

حل کردن یک مسأله، نیاز به بروز هیجان و عصبانیت ندارد. هر گاه با یک موقعیت مشکل برخورد کردید، از خود بپرسید: "بہتر است ناراحت باشم یا مشکل را حل کنم؟" اگر ترجیح می‌دهید که آن را حل کنید، با واقعیات روراست باشید (آیا ممکن است یک سوء تفاهم ایجاد شده باشد؟). اگر لازم است، به توصیه افراد دیگر گوش کنید و سپس راه حل خود را به کار برید.

#### جملات مثبت:

- در حالی که این مشکل را حل می‌کنم، می‌توانم آرام و آسوده بمانم.
- ترجیح می‌دهم به جای سرگردان شدن در موقعیت حاضر، مشکل را حل کنم.
- هیجانان من آن قدر با ارزش هستند که آن‌ها را برای این مشکلات به هدر نمی‌دهم.



می‌پردازند. با تمرین‌های مربوط به احساس آرامش و تنفس آرام‌بخش، می‌توانید خود را آرام کنید و دوباره مثبت فکر کنید.

#### جملات مثبت:

- هر مشکلی، راه حلی دارد.
- اگر آرام شوم، راه حل را پیدا می‌کنم.
- هر چه زودتر به آرامش برسم، راه حل را زودتر پیدا می‌کنم.

**تصور غلط شماره ۲ - مشکلات، زندگی شما را به بدترین شکل ممکن، تغییر می‌دهند.**

لزوماً این طور نیست. بر کنار شدن از یک موقعیت شغلی، می‌تواند در ابتدا یک شوک بزرگ باشد، ولی در عین حال می‌تواند یک جهت بهتر و جدیدتر را به شما نشان دهد که اگر شغل قدیمی خود را از دست نداده بودید، آن را نمی‌یافتید. اگر نقشه‌های شما برای خرید یک خانه جدید در هم می‌ریزد، ممکن است اول به شکل یک فاجعه نمود پیدا کند، ولی در عین حال می‌تواند شما را به سمت خرید یک خانه بهتر هم راهنمایی کند.

#### جملات مثبت:

- از این حادثه، چیز خوبی پدید خواهد آمد.
- من می‌توانم طوری با این تغییر برخورد کنم که آن را تبدیل به یک منفعت کنم. من برنده خواهم بود.
- خوشحالی در نزدیکی من است.

**تصور غلط شماره ۳ - مشکلات، همیشه موجب ناراحتی مردم می‌شوند.**  
ممکن است مشکلات، افراد دیگر را ناراحت