**چه کنیم تا مثبت گرا باشیم ؟**

****

**اندیشیدن به جنبه‌های مثبت زندگی، کمتر فکر کردن درباره مسائل منفی، از هر لحظه خود لذت بردن و... از جمله راه‌های درمان تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا می‌سازد اما در مقایسه با بیماری‌های لاعلاج یا مهلک، درمان پذیر است. آیا تاکنون برایتان پیش آمده که با صدای کشیده شدن ناخن بر روی تخته تا چند لحظه احساس ناراحتی کنید. افکار منفی نیز مانند همان صدای ناخن بر روی تخته است. افکار روی احساسات ما تاثیر می‌گذارند. نسبت به چیزی که آن را دوست دارید یا از آن متنفرید چه احساسی دارید؟**

**مجبور نیستید که آگاهانه احساسات خود را تغییر دهید. کافی است افکارتان را تغییر دهید تا احساساتتان به سرعت از آن تبعیت کند. به درستی که افکار روی ذهن، جسم و احساساتمان تاثیر می‌گذارد. افکار مثبت خوشی و خوشبختی را برای ما به ارمغان می‌آورد و افکار منفی برایمان از خود احساس بی‌ارزشی و شوربختی به جای می‌گذارد.**

**این نوشتار در پی برون رفت از افکار منفی و راه‌های رسیدن به زندگی مثبت است . برای بسیاری از اشخاص تفکر منفی یک عادت است؛ عادتی ناپسند که به مرور به اعتیاد می‌انجامد این هم مانند پرخوری یا مصرف موادمخدر،‌ نوعی بیماری است. بسیاری از مردم از این بیماری رنج می‌برند. زیرا تفکر منفی برای جسم، ذهن و احساسات اعتیادآور است.**

**موقعیت کنونی ما ناشی از عمری اندیشیدن منفی یا مثبت است.**

**اگر یکی از آنها به شما نرسد، دیگران در صف، انتظار می‌کشند. بدن به هجوم موادشیمیایی که در اثر واکنش جنگ و گریز به جریان خون وارد می‌شود، اعتیاد پیدا می‌کند گاه ارتعاش و تحریک ناشی از تفکر منفی بسیار زیاد و پرمقدار است. ذهن به درست بودن و انجام دادن کارها معتاد می‌شود و بسیاری از اشخاص دوست‌ دارند که بدانند در جواب به این سؤال که از میان خشنودی و کار درست کدام را باید انتخاب کنند؟ مدتها فکر می‌کنند و جواب به این سؤال برایشان آسان نیست. احساسات انسان، تحت تاثیر افکار منفی به آن معتاد می‌شود. ممکن است احساسات خوشایندی نباشد. با این حال از ملامت و دلتنگی هنوز فاصله دارد. در معرض تحریک بر شدت تقاضای احساس اضافه می‌شود و دیری نمی‌پاید که حتی بیش از اندازه هم کفاف نمی‌دهد.**

**قدرت خلاقه‌ فکر**

**افکار، قدرت زیادی دارند. ساخته‌ها و پرداخته‌های انسان، با شکوه یا وحشتناک، در ذهن و با اندیشیدن شروع می‌شوند. بدون اندیشه، بدون فکر و تفکر اتفاق نمی‌افتد. اگر می‌خواهید از کیفیت اندیشه‌های خود باخبر شوید به زندگی خود رجوع کنید و ببینید که در چه موقعیتی هستید. نتیجه را ببینید؛ اگر از بخشی از زندگی خود راضی هستید، تفکری که در آن بخشی از زندگی به کار برده‌اید مثبت بوده است، اگر از بخش‌هایی از زندگی خود ناراضی هستید در این صورت احتمالش است که اندیشه شما در آن بخش منفی بوده باشد. افکار مثبت، نتایج مثبت تولید می‌کند مانند؛‌عشق، توجه، محبت، سلامتی، ثروت، خوشبختی، موفقیت، تنعم و غنا. افکار منفی نیز نتایج منفی بر جای می‌گذارند مانند؛ بی‌توجهی، بی‌تفاوتی، ناراحتی، فقر و فلاکت، ترس، فقدان و بیزاری. درباره اینکه چگونه اندیشه‌های منفی به بیماری‌های خطرناک منجر می‌شوند، نمونه‌های زیادی وجود دارد. همه ما در زندگی فهرستی از ناکامی و مصیبت داریم که تحت تاثیر آن به این نتیجه می‌رسیم که زندگی دیگر ارزش زیستن ندارد. بعضی‌ها در معرض یک یا دو مصیبت و تراژدی در زندگی به این نتیجه می‌رسند که زندگیشان را فایده‌ای نیست.**

****

**جمعی ‌دیگر، در برخورد با مسائل و مشکلات روزانه این‌گونه واکنش نشان می‌دهند که« چه فایده‌ای دارد؟»، «چرا این قدر زحمت بکشم؟»، «چه کسی اهمیت می‌دهد» انباشته شدن طرز تلقی‌هایی از این قبیل به مرور و طی سال‌ها به این باور منتهی می‌شود که زندگی زحمت بی‌فایده است. با توجه به خلاقیت اندیشه‌‌ها، نگرانی ما درباره یک بیماری به خصوص می‌تواند آن بیماری را در ما ایجاد کند. از قدیم ضرب‌المثلی هست که می‌گوید: «از هرچه بترسی به سرت می‌آید.» دانشجویان پزشکی و روانشناسی اغلب نشانه‌های بیماری بیماران‌شان را در خود احساس می‌کنند و در مواقعی عیناً به بیماری آنها مبتلا می‌شوند.**

**ببین هرچه گفتم درست بود!**

**آیا وقتی اندیشه منفی به بیماری مهلک فرصت ورود به بدن را می‌دهد دیگر نمی‌توان فکری به حال آن کرد؟ آیا می‌توان مانعی بر سر راه پیشرفت بیماری قرار داد؟ کارشناسان روانشناسی معتقدند می‌توان پیشرفت بیماری را سد کرد. اما آنها بر این باورند که می‌توان اقداماتی صورت داد. چرا از قدرت ذهن برای ایجاد یک واقعیت منفی استفاده می‌کنیم؟ اگر ذهن ما بتواند سلامتی، تنعم و شادی و یا به همان سادگی بیماری، فقر و نومیدی بیافریند، چرا در همه لحظات زندگی سلامتی، تنعم و شادی را برنمی‌گزینیم؟**

**«اخطار منفی» را از «تفکر منفی» جدا کنید**

**ما مسئول همه اندیشه‌هایی که به ذهنمان خطور می‌کند نیستیم؛ ما مسئول آن اندیشه‌هایی هستیم که در ذهنمان مستقر می‌شود**

**ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که باید در اغلب اوقات با نشانه‌های منفی روبه‌رو شویم. توجه به این نشانه‌ها اندیشه منفی نیست، دست به کار شدن و اقدام اصلاحی انجام دادن رفتار مثبت است، اما نگران و ناراحت شدن اندیشه منفی است. در نهایت ما با اندیشه و تدبیر خود سلامتی جسم و روح خود را می‌توانیم دستکاری کنیم. بنابراین انسان‌ها پیوسته تحت تأثیر ذهن‌پردازی قرار دارند که برخی مطالب را مثبت و برخی دیگر را منفی استنباط می‌کنند. راه بهتر زیستن، رفتار کردن در رعایت اعتدال است.**

**راهی برای فرار**

**و پایان سخن اینکه، اخیرا مؤسسه بین‌المللی بیماری‌های روانی، بروز افکار منفی در شخص را شروعی برای بیماری افسردگی دانست. کارشناسان این مؤسسه برای جلوگیری از تخریب ناشی از هجوم افکار منفی به ذهن، روزانه ?? دقیقه پیاده‌روی را توصیه می‌کنند زیرا پیاده‌روی یا حتی انجام کارهای روزمره منزل و مطالعه،یک ماده بیوشیمیایی در بدن به نام آندرومین تولید می‌کنند که مانع بروز افکار منفی و درنتیجه بیماری‌های مختلف روانی می‌شود.**