



چطور در جمعی که
همه منفی‌باف هستند
مثبت‌بین باشم؟

لادنما



دمت گرم رفیق که به سلامت فکری خودت و دیگران اهمیت می‌دهی. تو همان کسی هستی که در یک جمع که همه عینک سیاه روی چشم دارند، تصمیم گرفتی عینک شفاف و زلالی روی چشم‌هایت بگذاری و دنیا را کاملاً متفاوت با دیگران ببینی؛ اما چطور می‌شود این روحیه را حفظ کنی و حتی به بقیه هم منتقلش کنی؟





منفی بافی

ذهن ما، مثل بدنمان، گاهی بیمار می‌شود. همان‌طور که بدن ممکن است مثلاً سرما بخورد، ذهن هم می‌تواند بیمار شود؛ مثلاً دچار خطای دید شود؛ یعنی به جای دیدن خوبی‌ها و بدی‌ها با هم، فقط نکات منفی را می‌بیند. مثل این است که عینکی شکسته به چشم زده باشیم.





دلایل این حالت می‌تواند رسانه‌های منفی، شنیدن حرف‌های ناخوشایند یا عادت به افکار منفی باشد. اگر مدام اخبار منفی دنبال کنی، طبیعی است که فکر کنی: «همه چیز بد است!» اما راه‌حلهایی هم وجود دارد.



واکسن

برای سالم نگه داشتن ذهنیت، باید قوی‌اش کنی؛ درست مثل بدنت که در سرما با پوشیدن لباس گرم و خوردن غذای مقوی تقویت می‌شود، ذهنیت هم به مراقبت نیاز دارد.



سواد رسانه‌ای داشته باش:

نگذار رسانه‌های نامعتبر احساسات را کنترل کنند.

روی چیزهای خوب تمرکز کن:

هر روز چند چیز خوب پیدا کن، مثل غذای خوشمزه، هوای خوب، یا یک رفتار مهربانانه.

از جمع‌های منفی دوری کن:

اگر نمی‌توانی روابط را قطع کنی، مدت زمان دیدارها را کم کن یا موضوع صحبت‌ها را تغییر بده.



سلام قهرمان

وقتی خودت مثبت باشی، می‌توانی روی دیگران هم تأثیر بگذاری. اگر کسی گفت: «هیچ چیز درست نمی‌شود»، با نشان دادن نکات خوب، فضا را تغییر بده. آدم‌های منفی همیشه هستند، اما این تویی که انتخاب می‌کنی مثبت بمانی.



اگر همین حالا به دنبال راهکارهایی
برای مثبت‌اندیشی هستی، یعنی تو
یک قهرمان در نگه داشتن ذهن سالم
و مثبت‌اندیش هستی!

