



هوالطیف

سلامت معنوی

تاریخ: مرداد ماه ۱۳۹۴

سال دوم شماره ۱۷

دفتر سلامت جمعیت، خانواده و مدارس - اداره سلامت معنوی

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ [الرعد: ۱۱]

مثبت نگری و سلامت معنوی

اندیشه‌ها و پندارهای ماست که کیفیت زندگی ما را می‌سازند. با اندیشه‌های مثبت است که توانمندی‌ها، اعتماد به نفس و خودباوری افزایش می‌یابند، در حالی که با افکار منفی احساس ناتوانی، حقارت و خودکم‌بینی در انسان تشدید شده و در نتیجه بسیاری از امراض معنوی، روحی و جسمی گریبانگیر فرد می‌شوند. وقتی اندیشه‌های منفی داریم، آنها را خواسته یا ناخواسته هر روز بارها تکرار می‌کنیم، در نتیجه افکار ما منفی‌تر می‌شوند و جای بیشتری در ذهن به خود اختصاص می‌دهند. مثبت‌اندیشی یکی از ارزشهای معنوی است که صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است. مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خود داشته باشیم نه این که همواره خود را سرزنش کنیم؛ این که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این که به خواسته‌های خود خواهیم رسید. برای رسیدن به مثبت‌اندیشی راه‌های زیادی وجود دارد که باید در برنامه روزانه خود اعمال کنید. مثبت‌اندیشی به معنای توجه نکردن به مشکلات یا خوشبینی کاذب نیست، بلکه در این تکنیک یاد می‌گیرید که با حفظ آرامش و خونسردی با مسائل روبه‌رو شوید.

هدف اصلی شیوهای توصیه شده در قرآن، یاری رساندن به انسان، به منظور برخورداری از روح و روان سالم است تا بتواند با توسل به بهترین راه‌های ممکن، با مشکلات مقابله کند و با امید به الطاف بیکران الهی به آرامش نایل آید. نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها، موهبتی است که به واسطه آن، آدمی، زیبایی‌های خلقت را می‌بیند. قرآن کریم با هدف کاهش فشار وارده بر انسان، در رویارویی با مصایب و حوادث، شیوه‌ها و عملکردهایی را آموزش می‌دهد تا با دستیابی به نتایج مطلوب، امیدواری به آینده‌ای روشن را کسب نماید. یکی از زمینه‌هایی که در دیدگاه معنویت و روان‌درمانگری اسلامی، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است، مثبت نگری می‌باشد. «مثبت نگری» را می‌توان، استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های ذهنی مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته ذهن و احساس‌های یأس‌آور ناشی از دشواری ارتباط با انسان‌ها و رویارویی با طبیعت دانست. به عبارت دیگر، مثبت نگری را می‌توان «خوش‌بینی» نسبت به جهان، انسان، و خود برشمرد. پروردگار عالم با تأکید به توانایی‌ها و ظرفیت بشر می‌فرماید: «و چون پروردگار تو به فرشتگان گفت: من در زمین جانشینی خواهم گماشت» (۳۰ بقره)؛ «پس وقتی آن را درست کردم و از روح خود در آن دمیدم، پیش او به سجده درافتید» (۲۹ حجر)؛ یا «ما امانت الهی و بار تکلیف را بر آسمانها و زمین و کوهها عرضه کردیم، پس، از برداشتن آن سر باز زدند و از آن هراسناک شدند، ولی انسان آن را برداشت» (۷۲ احزاب)؛ «به راستی انسان را در نیکوترین اعتدال آفریدیم» (۴ تین).

ارزش مثبت‌اندیشی آنگاه معلوم می‌شود که بدانیم امید و نشاط در سایه خوش‌بینی حاصل می‌شود. پیشوایان دین این نکته را در روایات خود تأکید کرده و بزرگان و فقها نیز بابتی مستقل برای آن گشوده‌اند. امام علی ع می‌فرماید: «خوش‌گمانی، از بهترین صفات انسانی و پربارترین مواهب الهی است.» «خوش‌بینی، مایه آرامش قلب و سلامت دین است.» «خوش‌بینی اندوه را سبک می‌کند.»، «کسی که به مردم خوش‌گمان باشد، محبت آن‌ها را به سوی خود جلب خواهد کرد.» در کتاب شریف بحارالانوار آمده است: «روزی حضرت عیسی با حواریون از جایی می‌گذشت. لاشه‌ی سگ مرده‌ای را دیدند. هر یک از حواریون از بوی تعفن آن اظهار ناراحتی می‌کرد و چیزی می‌گفت. نوبت به حضرت عیسی که رسید، فرمود: «به دندان‌های سفید این سگ توجه کنید که چه قدر براق است.»

وقتی زندگی مسیرش را
به سمت دشوار تر شدن
عوض می‌کند،

شما به سمت
قوی تر شدن
تغییر مسیر دهید....

مثبت نگری و سلامت معنوی

این روش برخورد مثبت با موضوعات، آموزشی است به انسان‌ها که همیشه نیمه پر لیوان را ببینند و همه چیز را با نگاهی مثبت و سازنده بنگرند. آموزه‌های قرآنی بر این مطلب تأکید دارند که افراد جامعه ایمانی در امور خویش، نه تنها مثبت و شایسته عمل می‌کنند، بلکه درباره سایر افراد دیگر جامعه نیز نگاهی مثبت داشته و اعمال و رفتار آنان را بر امور هنجاری مثبت تفسیر می‌کنند. قرآن، مؤمنان را از بسیاری از گمان‌ها درباره دیگران منع می‌کند، که مراد، گمان سوء است؛ نه گمان خوب (۱۳ حجرات)؛ زیرا انسان در قرآن به حسن ظن و گمان نیکو، تشویق شده است. (۱۲ نور) همچنین پیامبر اکرم می‌فرماید: «خداوند با نگاهی خوش بینانه با قضایا برخورد کردن را دوست می‌دارد».

«امید» نیز از جمله مقوله‌های مهم در اسلام و سلامت معنوی می‌باشد. چنان که خداوند همواره انسان را به امیدواری و خوش بین بودن به نظام زندگی دعوت کرده و آینده روشنی را برای او ترسیم می‌کند. بر عکس، یأس و ناامیدی را بسیار قبیح و زشت شمرده، آن را گناه کبیره قلمداد می‌کند؛ زیرا سبب یأس از لطف، رحمت و اعتقاد نداشتن به قدرت و کرم بی پایان الهی می‌شود. در قرآن کریم آمده است: گفت: چه کسی - جز گمراهان - از رحمت پروردگارش نومید می‌شود؟ (۵۶ حجر) و «از رحمت خدا نومید م باشید، زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود» (۸۷ یوسف) یأس و ناامیدی از مغفرت خداوند، همچنین سبب جرأت بر جمیع گناهان می‌گردد؛ زیرا فرد بر این باور است که مورد عذاب قرار خواهد گرفت. پس چرا خود را از لذایذ و شهوات دنیا محروم نماید.

مطالعات آینده‌نگر و گذشته‌نگر در مورد مثبت‌نگری و امیدواری، نشان می‌دهد که افراد دارای سبک تبیینی خوش بینانه، به عبارت دیگر، افراد مثبت نگر، در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، کم‌تر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای عمده زندگی، به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شده و یا به خودکشی دست بزنند. همچنین معلوم شده که بین خوش‌بینی، امید و سلامت، همبستگی معناداری وجود دارد. خوش‌بینی و امید با شاخص‌های آسیب‌شناختی روانی فعلی شخص و به طور کلی، با افسردگی موجود در وی به طور خاص، همبستگی منفی دارند. خوش‌بینی و امید، سلامت جسمی و روانی و معنوی را، آن گونه که با انواع شاخص‌ها، از جمله سلامت خودگزارشی، پاسخ مثبت به مداخله‌های پزشکی، سلامت ذهنی، خلق مثبت، نیرومندی ایمن‌شناختی، کنار آمدن مؤثر (ارزیابی مجدد، حل مسئله، اجتناب از رویدادهای استرس‌زای زندگی، جستجوی حمایت اجتماعی) و رفتار ارتقا دهنده سلامت مشخص شده‌اند، پیش‌بینی می‌کند. افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و شادترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آن‌ها با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به نحو فعال از رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند. سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند که آن‌ها را از ابتلای به بیماری حفظ می‌کنند. اگر هم چنین افرادی بیمار شوند، به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند. آنان این توصیه‌ها را با الگوهای رفتاری مناسب دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشد. از روی خوش‌بینی اوایل بزرگسالی، می‌توان سطح سلامت جسمانی و روانی افراد را در اواخر دوره بزرگسالی پیش‌بینی کرد.

مثبت‌اندیشی از باورهای ما می‌آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشت از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می‌برد. (اشرفی، منصور، «خوش‌بینی و درک خوبی‌ها»، مکتب اسلام، ش ۱، ۱۳۸۷، ص ۲۳-۲۱).

چیزی که نحوه زندگی انسانها را مشخص می‌کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می‌آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هرامری می‌تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود. مثبت‌اندیشی به ما کمک می‌کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم.

If you want to bring a positive change,
start with yourself

باید شهردار دلم را عوض کنم
- خودم را -

برای شروع تغییر، از خودمان شروع 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. در اطراف همگی ما افراد منفی بافی هستند که با افکار و گفتار منفی شان سعی دارند، باعث تضعیف روحیه ما شوند. سعی کنید تا حد امکان با چنین افرادی هم نشین نشوید. بسیاری از مردم افکار منفی را در زندگیشان مد نظر قرار داده و به آنها بها می دهند. حتی در صحبتهایشان با یکدیگر مدام از سختیهای کارشان، کم خوابیهای شبانه، نداشتن استراحت گله می کنند و همین امر تأثیر منفی بر فکر آنها گذاشته و باعث خستگی و ناامیدی شان می شود. 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 نظر شما بهتر نیست که ما به جای اینکه فقط به مشکلات، بی عدالتی ها، گرانی و تورم، بی پولی، بیکاری و هزاران فکر منفی دیگر تمرکز کنیم، به اینکه در زندگیمان بسیاری از اوقات کارها درست و خوب پیش می روند فکر کنیم و از این موضوع شگفت زده شویم و به جای گله و شکایت از زندگی و کار، هر جا که هستیم از وفور نعمت و ثروت و خوش اقبالی صحبت کنیم؟ ممکن است شما در آخرین سفرتان از اینکه هواپیما چند ساعت تأخیر داشته و مجبور شده اید چند ساعت از وقتتان را در فرودگاه بگذرانید، بسیار ناراحت و معترض باشید و تا چند روز از تأخیر پرواز و خستگی مفرط خود به خاطر معطلی در فرودگاه، با ناراحتی و دلخوری برای دوستان و همکارانتان تعریف کنید. ولی آیا تا به حال از پروازهای خوب، راحت، به موقع و به سلامت خود بسیار خوشحال شده اید و آیا آنها را بارها برای دوستانتان تعریف کرده اید؟ وقتی از شما می پرسند آیا امروز روز خوبی داشته اید، چه جوابی می دهید؟ آیا جواب می دهید: «روز بسیار سخت و طاقت فرسایی بود.» یا می گوئید: «روز خوبی داشتم. خدا را شکر همه چیز بر وفق مراد بود.» اگر به تمام لحظات زندگیمان فکر کرده و آنها را مرور کنیم، می بینیم که در طول زندگی لحظات خوشایند و لذت بخش زیادی برای ما رخ داده است. پس چرا به جای فکر کردن به لحظات شاد و زیبای زندگیمان به لحظات سخت فکر کنیم؟ فراموش نکنید که افکار منفی می تواند یک روز سفید را خاکستری نشان دهد و افکار مثبت حتی یک روز خاکستری را زیبا و سفید می کند. 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. هرگاه حادثه ناراحت کننده ای در زندگیتان پیش آمد، به جای اینکه مأیوس و نگران شوید، آن را به فال نیک گرفته و به این فکر کنید که قطعاً "راه دیگری برای سعادت و خوشبختی شما گشوده شده و می بایست آن راه را بیابید.

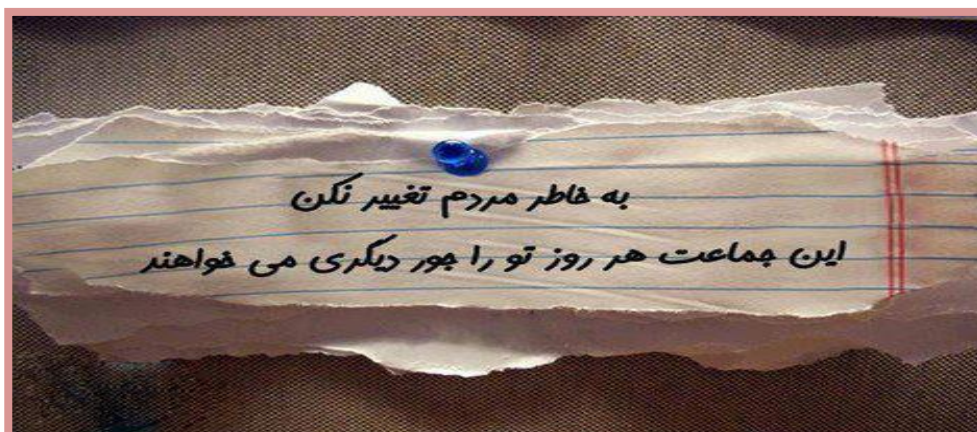
سعدی در بیت زیر به زیبایی این موضوع را بیان می کند:

«خدا گر به حکمت ببندد دری به رحمت گشاید در دیگری»



مثبت نگری و سلامت معنوی

نوع نگرش و تفکرات هر انسانی نشاندهنده شخصیت، اعتقاد و باورهای او می باشد و ناشی از نحوه توجیه و تفسیر تجربیاتش است. خوش بینی نیز می بایست عاقلانه باشد. نباید خوش بینی را با اعتماد کورکورانه به هر کسی یا چیزی اشتباه بگیریم. مثلاً "در سرمایه گذاری در هر نوع فعالیتی بهتر است هم خوش بین باشیم و هم در کنار آن با نگاهی نقادانه و دقیق جلو برویم. نظر نقادانه به شما کمک می کند که جلوی هدر رفتن سرمایه تان را بگیرید و دقیق تر و بهتر تصمیم بگیرید. اگر قرار است در کاری سرمایه گذاری کنید بهتر است، ۷۰٪ با دید خوشبینانه و ۳۰٪ با دید نقادانه جلو بروید و در مورد آن کار تفکر و بررسی کرده و سپس تصمیم گرفته و اقدام کنید. خوشبین ها تقریباً در همه جنبه های زندگی بهتر از بدبین ها عمل می کنند و معمولاً به موفقیت های بیشتری نائل شده و از موفقیت های اجتماعی لذت بیشتری می برند. انسان های خوشبین همچنین کمتر مستعد پذیرش افسردگی و بیماری های جسمی هستند. " مارتین ای . پی . سلینگمن "پروفسور روانشناسی دانشگاه پنسیلوانیا می گوید: "شواهدی وجود دارد که خوشبینی، سیستم دفاعی و حفاظتی بدن را تقویت می کند. "خوشبینی و بدبینی، عاداتی هستند که ما از زمان کودکی می آموزیم و والدین ما الگو و سرمشقی ما هستند. به یاد بیاورید هنگامی که در اثر ترکیدن لوله آب، خانه جدید شما غرق آب شد، پدر شما آه و ناله کرد که "چرا من چنین خانه بدی را انتخاب کردم؟" یا گفت: "در قرار داد ما تضمین شده که همه چیز بی عیب و نقص باشد، بنابراین من از معمار ساختمان می خواهم لوله کشی ساختمان را تعمیر کرده و خسارت بوجود آمده را جبران کند؟" سلینگمن می گوید: "خوشبینی، یک روش عادی برای توضیح شکست ها به خودتان است. "انسان بدبین معتقد است اتفاقات بد، از شرایطی دائمی و ثابت نشأت می گیرد: "من در امتحان ریاضی مردود شدم، چون استعداد یادگیری اعداد و ارقام را ندارم" و اتفاقات خوب، از شرایطی موقتی ناشی می شود: "همسرم امروز به من یک شاخه گل هدیه کرد، چون روز کاری خوبی داشته." اما انسان خوشبین، شکست را به عوامل موقتی نسبت می دهد "من در امتحان رد شدم چون دقت نکردم" و موقعیتهای مطلوب را به عوامل پایدار؛ "او برای من گل هدیه آورد، چون مرا دوست دارد." بدبین اجازه می دهد ناامیدی در بخشی از زندگی اش وارد شود و به سایر بخشها نفوذ و سرایت کند. به عنوان مثال وقتی به شخصی گفته می شود به طور موقتی از کار بر کنار شده است، انسان بدبین نه تنها بخاطر از دست دادن شغل خود احساس بدی دارد بلکه نگرانی اش را به سایر ابعاد زندگی خود منتقل کرده، ابراز می کند که زندگی زناشویی اش در معرض خطر است و فرزندانش غیر قابل کنترل هستند، اما انسان خوشبین اجازه نمی دهد یک شکست، تمام زندگی او را محدود کند، او با خود فکر می کند "پس من در این شرایط، شغلی ندارم، ولی من و همسرم هنوز رابطه خیلی خوب و نزدیکی باهم داریم و فرزندانمان مایه افتخار ما هستند." وقتی مشکلی پیش می آید و کارها خراب می شود، بدبین ها خود را سرزنش می کنند: برای مثال اگر راننده دیگری به ماشین پارک شده آنها خسارت وارد کند، آنها خود را سرزنش می کنند که چرا ماشین را در جای نامناسبی پارک کرده اند. اما انسان خوشبین چنین مشکلی را به اتفاق نسبت می دهد یا سعی می کند راه جدیدی پیدا کند: "دفعه بعد ماشین را در جایی که ماشینهای کمتری وجود دارد، پارک می کنم. " به خودتان اعتبار و ارزش بدهید. به موفقیت های خود در گذشته اعتراف کنید. اتفاقات خوبی را که برای شما بوجود آمده، به عنوان نتیجه تلاش های خودتان تجزیه و تحلیل کنید. عکسهایی که در تعطیلات گرفتید، عالی بودند نه به این خاطر که دوربین به خوبی ساخته و طراحی شده بود، بلکه بخاطر مهارت شما در زمینه نور و ترکیب اجزای صحنه. "مهمانی شما در فضای باز موفقیت آمیز بود، نه به این دلیل که هوا خوب و مساعد بود، بلکه این موفقیت به خاطر تدارک خوب و مهارت های اجتماعی شما بوده است." از موفقیت های خود تجلیل کنید (موفقیت های خود را جشن بگیرید): "من قفل در را تعمیر کردم بدون این که مجبور باشم از نجار کمک بخواهم، حالا من به شیوه جدیدی با خود رفتار خواهم کرد." احساس افتخار و مباحات، نسبت به کمالات و فضایل خود، برای شما یک احساس خود ارزشی می سازد: برای خود، هدف تعیین کنید. دقیقاً تعیین کنید که قصد دارید چه کاری انجام دهید. مثلاً متعهد شوید که هفته ای یک بار بصورت داوطلبانه در مؤسسات خیریه فعالیت کنید. هدف های بزرگ را به هدف های کوچکتر تقسیم کنید، تا زیر بار سنگین وظایف تان فلج نشوید. با دستیابی به هر هدف اولیه، شاهد یک پیشرفت خواهید بود. شما در مورد آنچه در آینده اتفاق می افتد، احساس انرژی و هیجان خواهید داشت و این، نشانه و قدرت یک انسان خوشبین است.



راه کارهای تقویت تفکر مثبت

۱. نسبت به خود احساس خوبی داشته باشیم
۲. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم
۳. لیستی از رفتار منفی خود تهیه کنیم و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.
۴. سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم. مثلاً در ملاقات با دیگران بجای استفاده از کلمه "خسته نباشید" که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم: "خدا قوت"، "شاد باشید"، و یا "پرانرژی باشید".
۵. افکار خود را متوجه خوبی ها و جنبه های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم. با خوش بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.
۷. هر روز صبح که از خواب برمی خیزیم با نگاه کردن، یک منظره، تابلوی زیبای نقاشی و یا اسماء الله روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنیم.
۸. از افراد منفی نگر یا موقعیت هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.
۹. به مشکلات بعنوان محکی برای ارزیابی توانایی های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه ای مهم هستند که ما آنها را مهم می پنداریم.
۱۰. به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی گذشته خود فکر و سعی کنیم آنها را تکرار نماییم.
۱۱. از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم.
۱۲. به ندای منفی درونی خود و تلقین های مخرب و نگران کننده دیگران بی توجه باشیم و سعی کنیم عکس آنها را انجام دهیم.
۱۳. به قدرت بی کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.
۱۴. از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تایید یا تکذیب دیگران نباشیم.
۱۵. در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنیم.
۱۶. در تعریف از افراد از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم.
۱۷. از چشم و هم چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.
۱۸. هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می رسیم.
۱۹. قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم. زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.
۲۰. برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می توانیم آنها را از بین ببریم.
۲۱. از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم بعبارت دیگر از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می شود خودداری کنیم.
۲۲. خداوند همه چیز را در یک روز نیافرید پس من چطور می شود همه چیز را در یک روز بدست آورم
۲۳. خود را از قید و بندهای آزار دهنده رها و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده داشته باشیم.
۲۴. از انزوا و گوشه گیری که باعث ایجاد افکار منفی می شود دوری و اوقات خود را در جمع خانواده، همکاران و دوستان سپری کنیم.
۲۵. هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شویم.
۲۶. ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده اید به رختخواب نرویم.
۲۷. هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنیم.
۲۸. اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را متزلزل کنند، یا متوجه باشیم که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.
۲۹. خندیدن را فراموش نکنیم، خندیدن باعث می شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند

