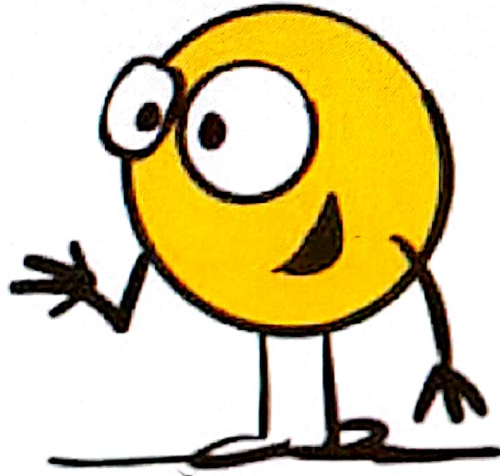


توپک

خوش بینی

نویسنده و تصویرگر: دایان آلبر
مترجم: جواد کریمی



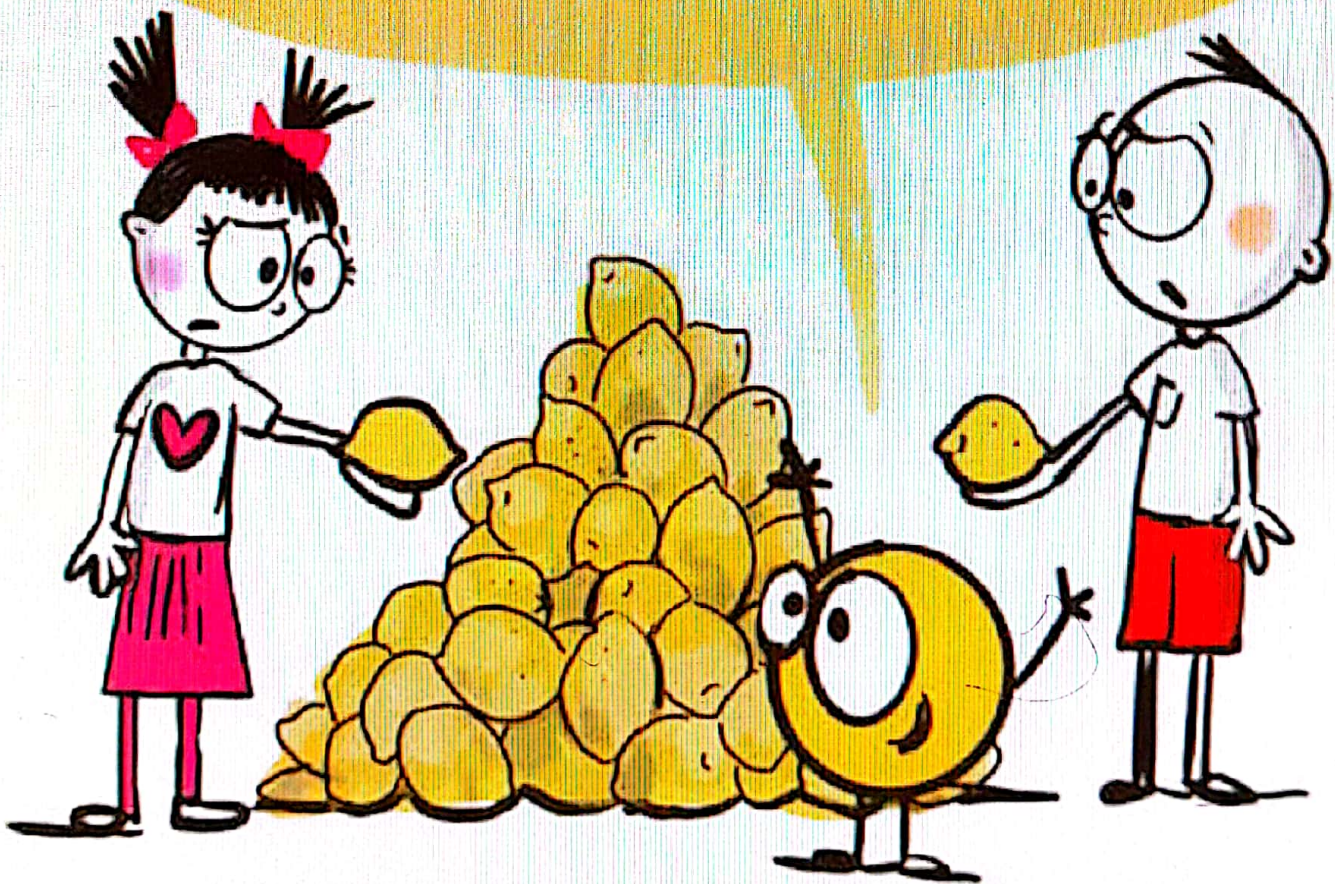
entesharat.com

سلام، من توپک خوشبینی هستم!
امروز آمده‌ام تا به تو کمک کنم یاد بگیری
چطور «نیمه‌ی پر لیوان را ببینی». به این
عبارت می‌گوییم استعاره. یعنی وقتی با
موقعیت ناامیدکننده‌ای روبه‌رو می‌شوی،
سعی کنی روی چیزهای مثبت متمرکز
شوی، نه چیزهای منفی.





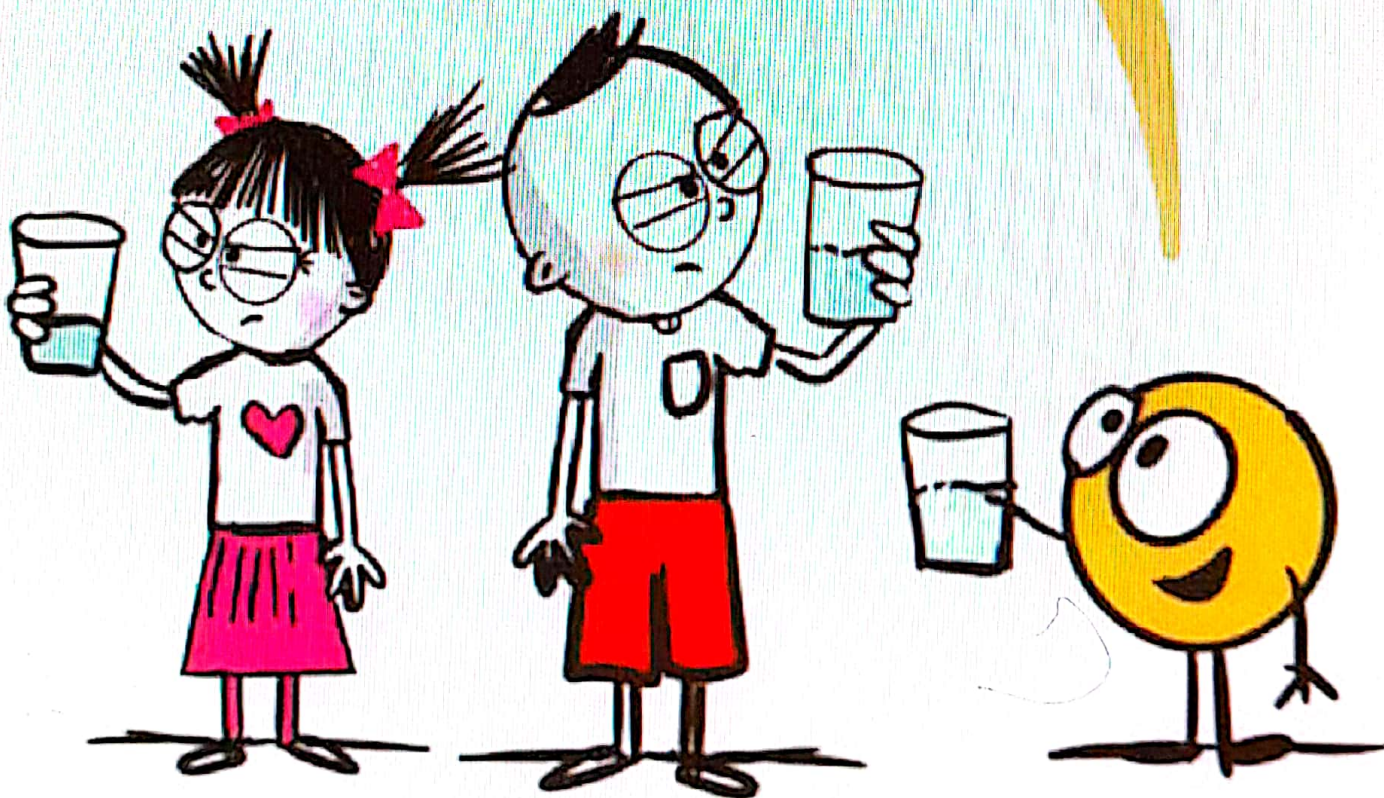
سؤالات خوبی پرسیدید! بله، عبارتهای دیگری هم برای توضیح خوشبینی هستند، مثلاً بعضیها میگویند «اگر زندگی به تو لیمو داد، با آن شربت آبلیمو درست کن». وقتی در زندگی از این قانون استفاده کنی، حتی وقتهایی که زندگی تشرش و تلخ می‌شود، تو باز هم مثبت فکر می‌کنی. تو توانش را داری که زندگی را لذتبخشتر کنی.



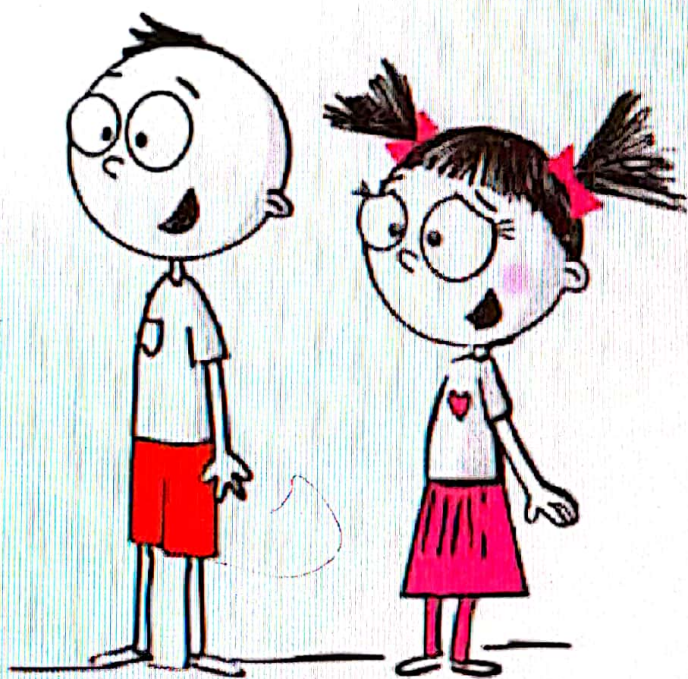
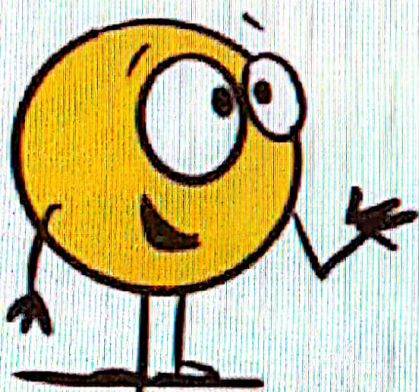
خوش بینی یعنی
نحوی نگاه کردنت
به یک موقعیت را
انتخاب کنی.



تو قدرتت را داری که «به جای نیمه‌ی خالی،
نیمه‌ی پر لیوان را ببینی». این هم یک مثال
دیگر است! معنی‌اش این است که اگر به جای
چیزهایی که نداری روی چیزهایی که داری تمرکز
کنی، نگاهت به هر موقعیتی بهتر می‌شود.

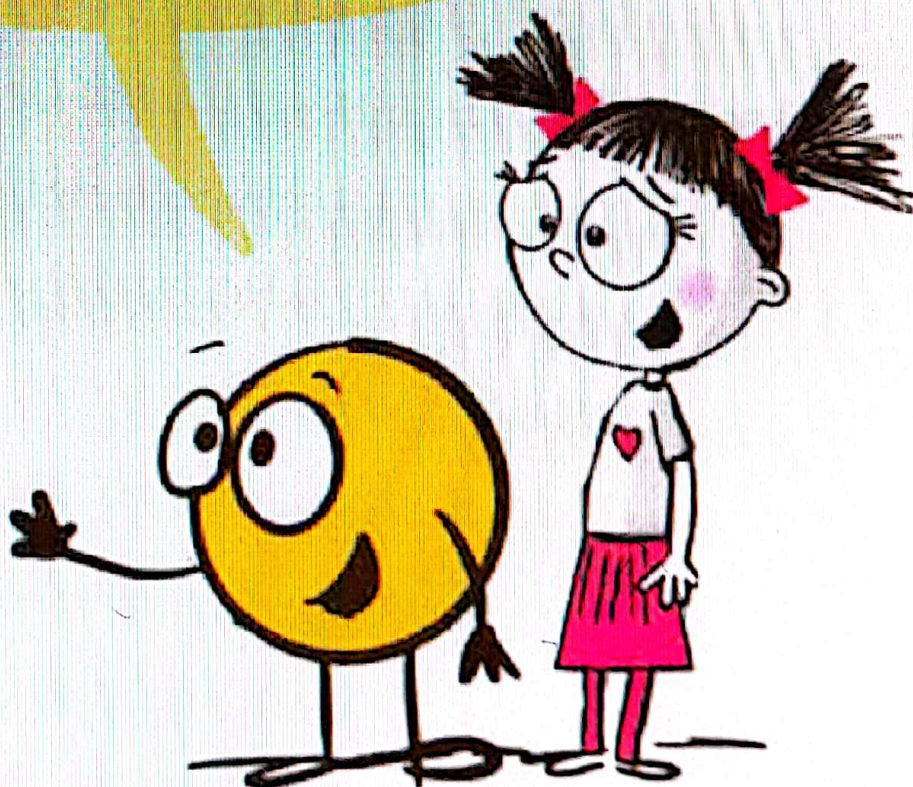


وقتی بتوانی افکارت را دوباره
متمرکز کنی، می‌گویند **طرز**
فکرت را عوض کرده‌ای!



این طرز فکر تو است که مشخص می‌کند
چطور با یک موقعیت کنار بیایی.

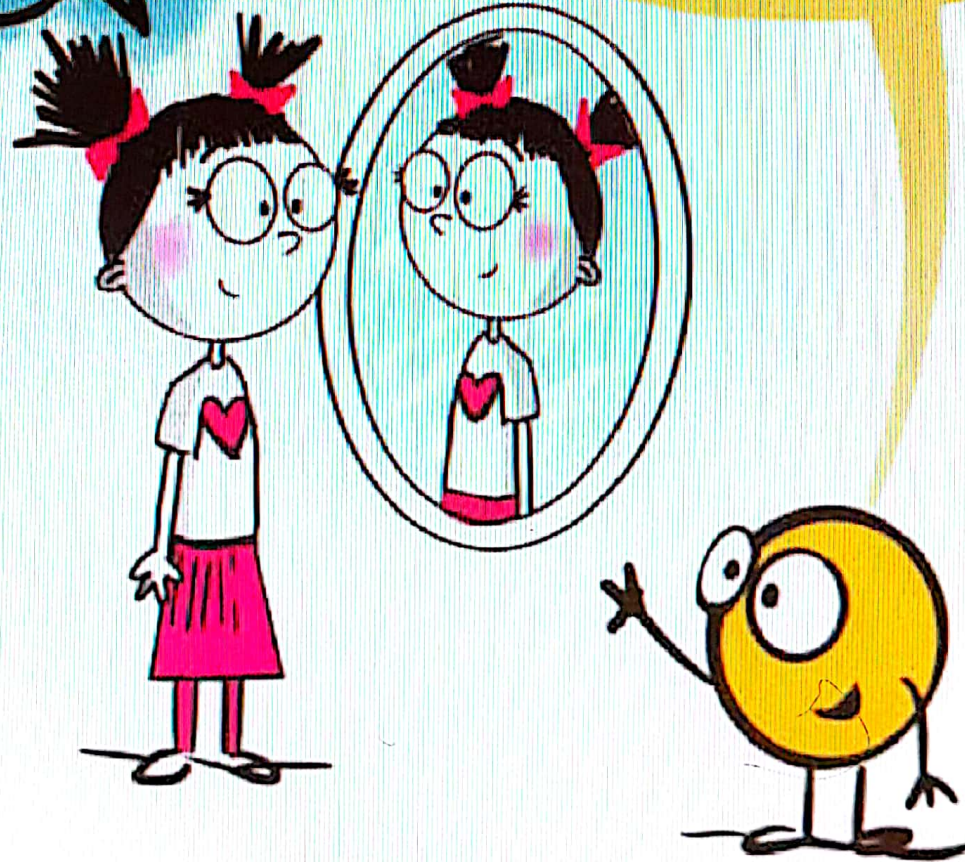
وقتی بتوانی طرز فکر را با کلمات و
رفتارهای مثبت عوض کنی، پشتکار داشتن
در شرایط سخت هم ساده‌تر می‌شود.





کلمات

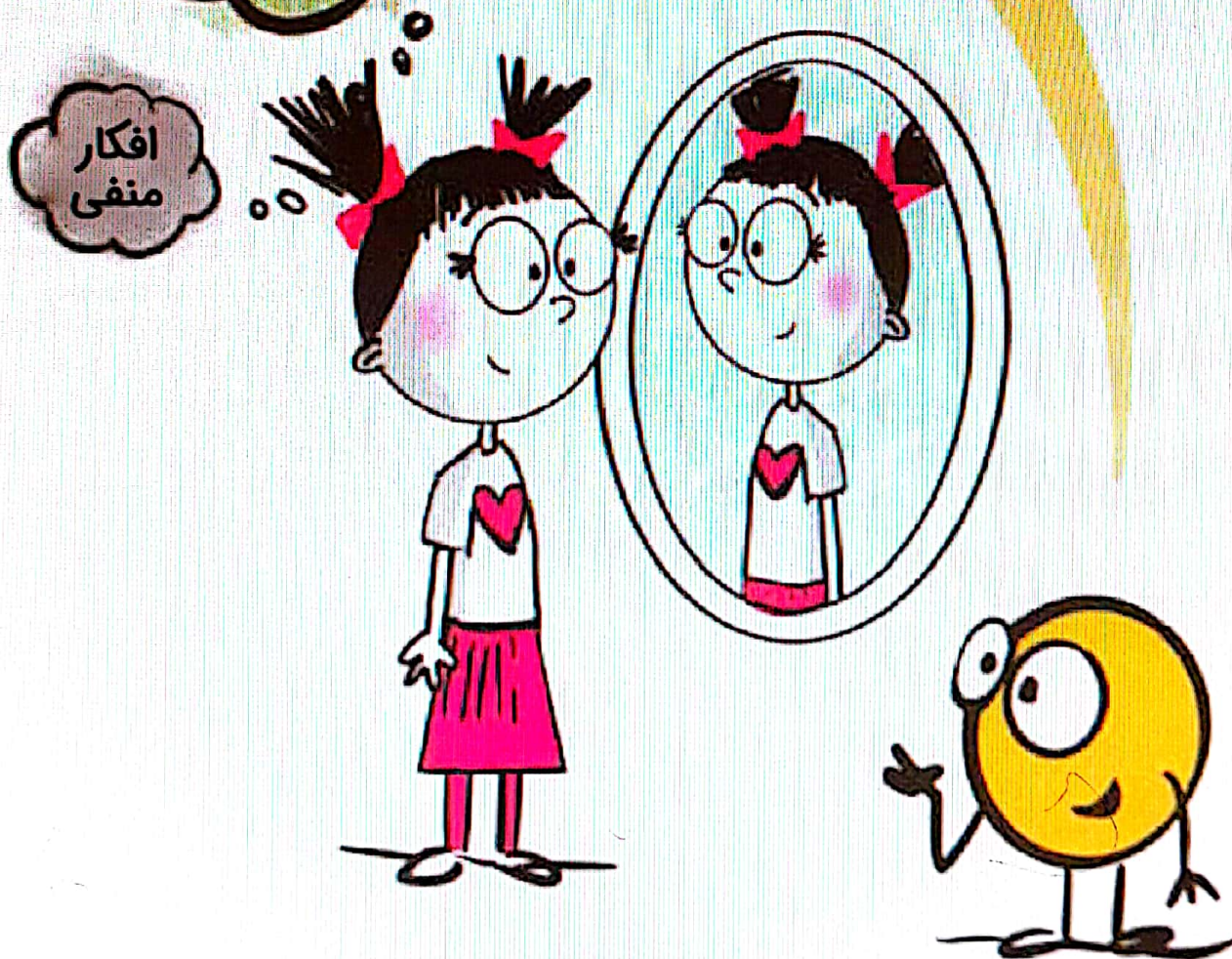
کلمات قدرت زیادی دارند.
کلماتی که می‌گویید می‌توانند
احساس تو را نسبت به یک
موقعیت مشخص کنند. به
این نوع تفکر گفت‌وگو با
خود هم می‌گوییم.



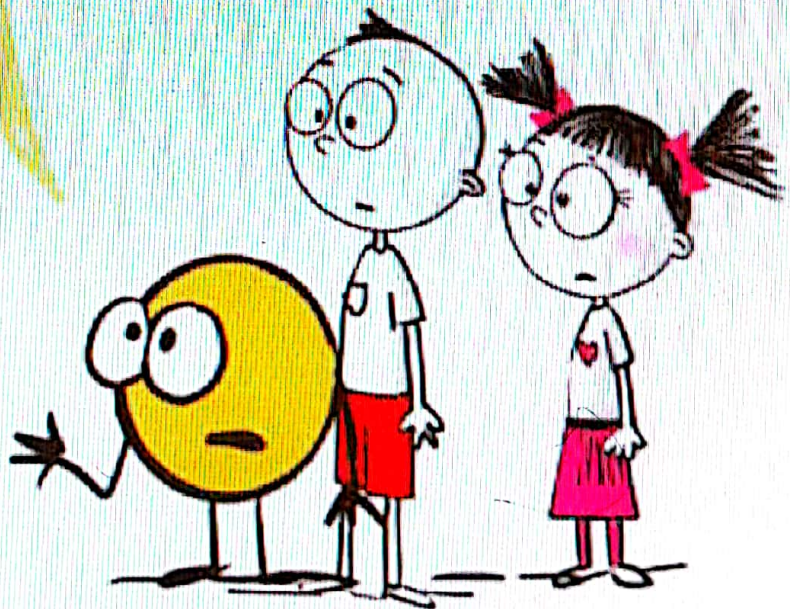
برای همین حتماً باید
کلماتی را انتخاب کنی
که فکرهای مثبت
ایجاد می‌کنند.

افکار
مثبت

افکار
منفی



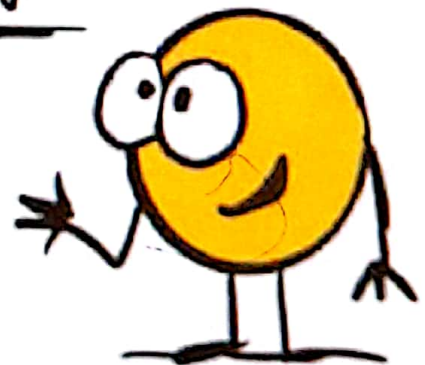
اگر کلمات منفی را انتخاب کنی، فکرهای منفی خیلی بزرگ می‌شوند. این جور وقت‌ها، خیلی غمگین می‌شوی و حتی شاید حس کنی حالت خوب نیست. می‌خواهم چندتا کلمه به تو یاد بدهم که کمکت می‌کنند افکار منفی را به مثبت تبدیل کنی.



افكار منفى

افكار
مثبت

فرض کن توی بازی فوتبال
باخته‌ای. خیلی غمگین
و ناامید هستی. به جای
این که حرف‌هایی که به
خودت می‌زنی درباره‌ی
چیزهای منفی باشد...



افکار
مثبت

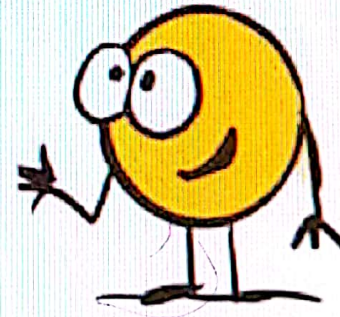
افکار
منفی

... می‌توانی کلماتی را
انتخاب کنی که کمکت
کنند مثبت فکر کنی.
بگذار نشان بدهم چطور
این کار را بکنی!





برای این که افکار منفی
را به افکار مثبت تبدیل
کنی، باید بدانی که چطور
با خودت حرف بزنی.





← نمی‌توانم انجامش بدهم! باید تمرین کنم.

← اشتباه کردم. اشتباهات کمکم می‌کنند یاد بگیرم.

← این خیلی سخت است. وقت و تلاش بیشتری لازم است تا یاد بگیرم.

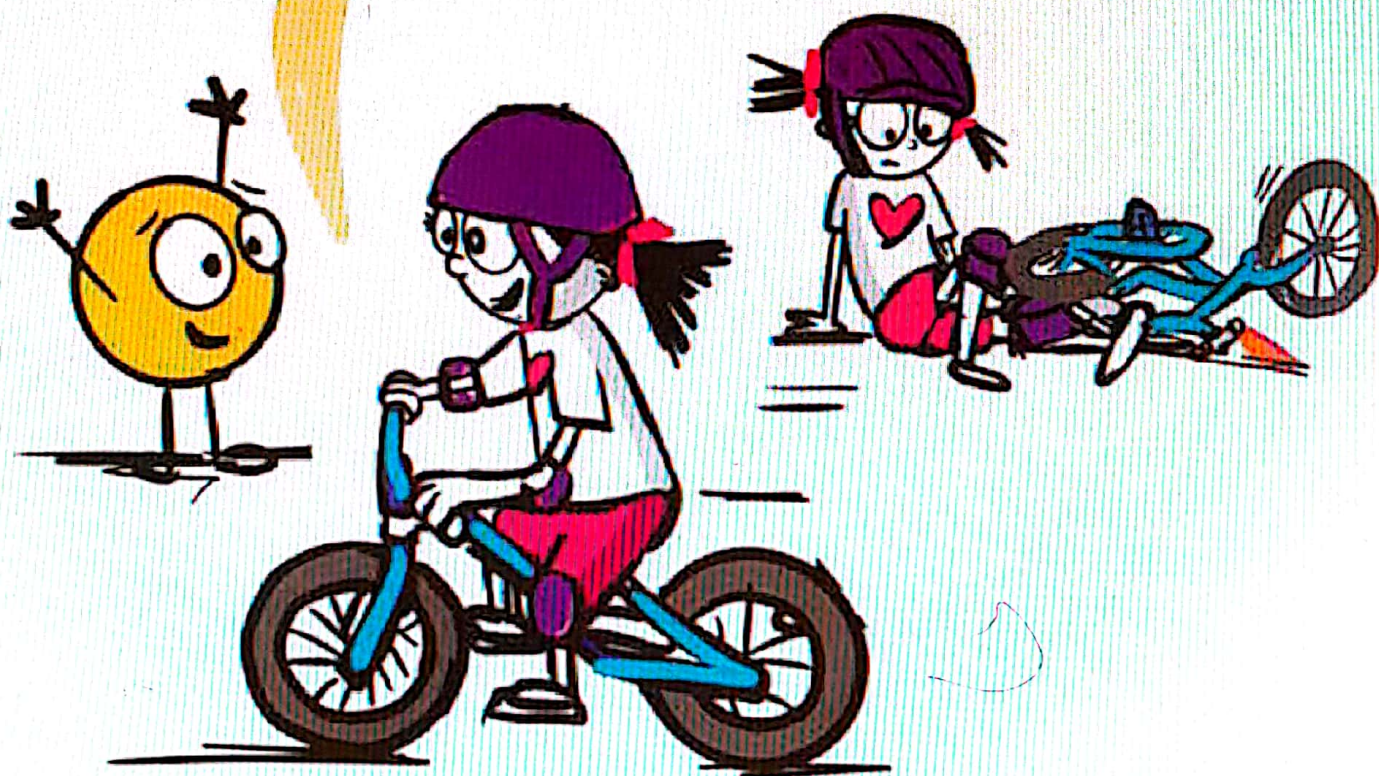
بین همین تغییرات کوچک چطور تفاوت‌های بزرگی ایجاد می‌کنند! یک کلک دیگر هم این است که این سؤال‌ها را از خودت بپرسی: چه چیزی خوبی در این اتفاق هست؟ چه چیزی می‌توانم از این موقعیت یاد بگیرم؟ از چه کسی می‌توانم کمک بگیرم؟



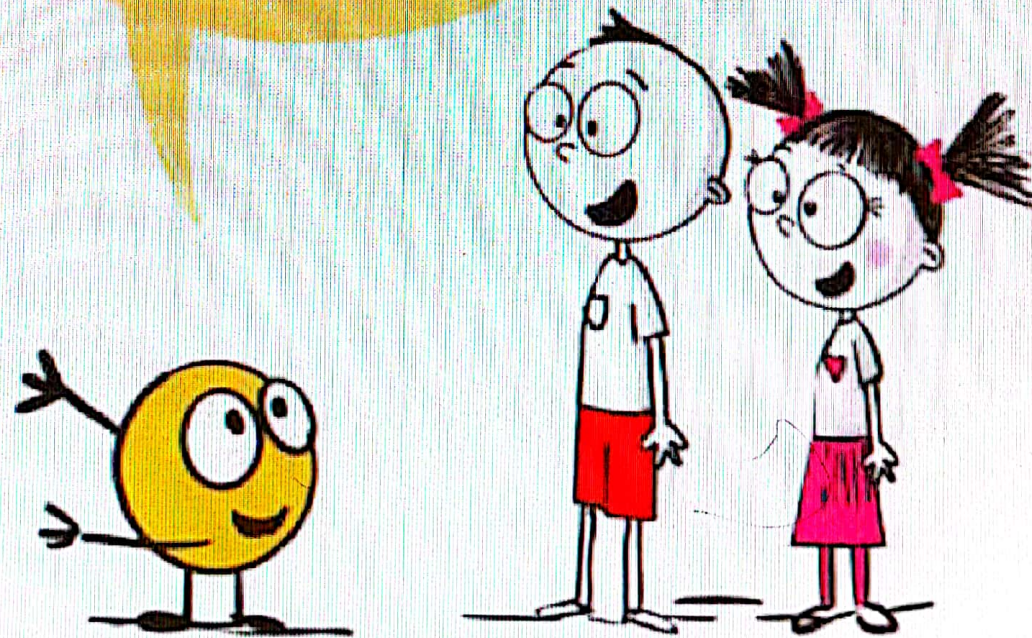
حتماً باید حواست باشد که وقتی اشتباهی پیش می‌آید یا کاری سخت است روحیه‌ی خودت را خراب نکنی. از کلماتی استفاده کن که کمکت کنند موفق شوی، مثلاً «اگر درس بخوانم، دفعه‌ی بعد نمره‌ی بهتری می‌گیرم.»



اشکالی ندارد که دلسرد شوی، ولی یادت باشد
این احساس موقتی است و تا ابد طول نمی‌کشد.
از کلماتی استفاده کن که پشتکار تو را بیشتر
کنند، مثلاً «اگر تمرین کنم، موفق می‌شوم!»



رفتارهای مثبت هم باعث
فکرهای مثبت می‌شوند.

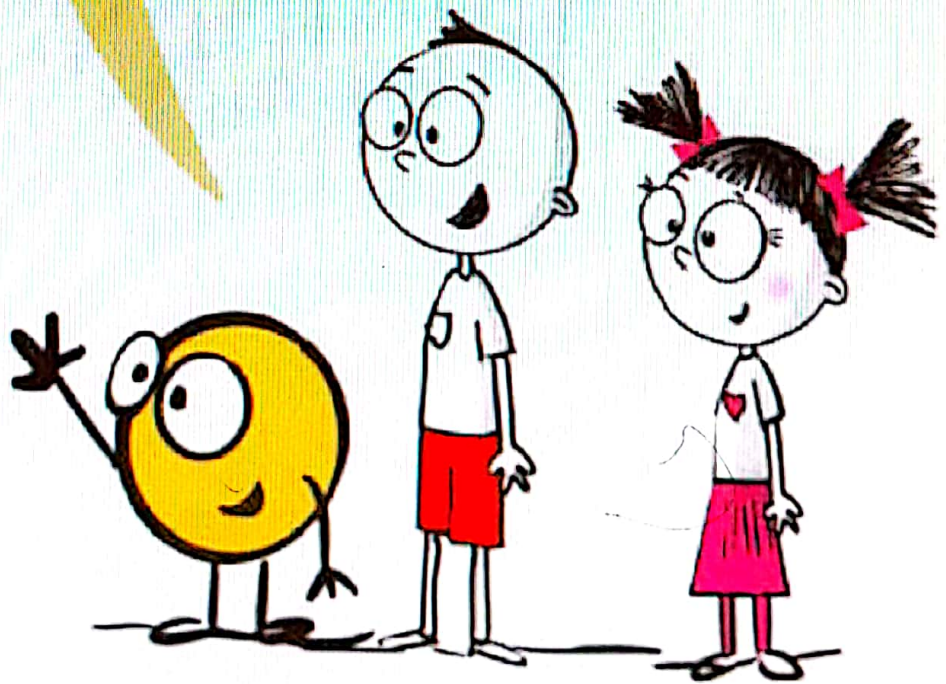


افکار
مثبت

رفتارها

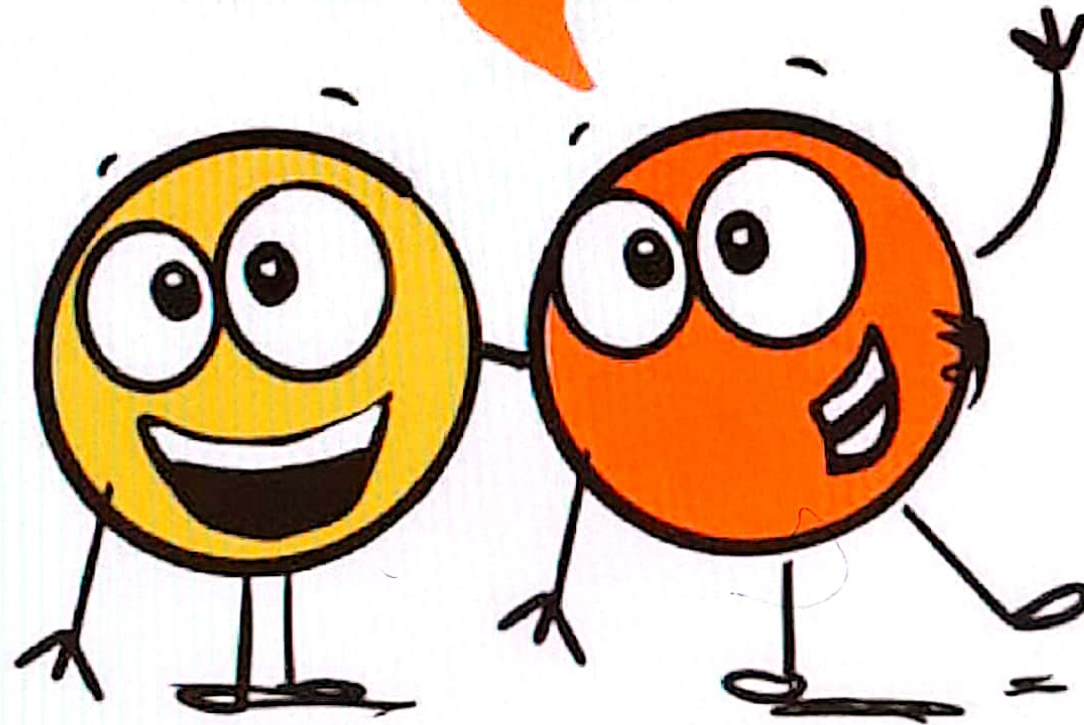
افکار
منفی

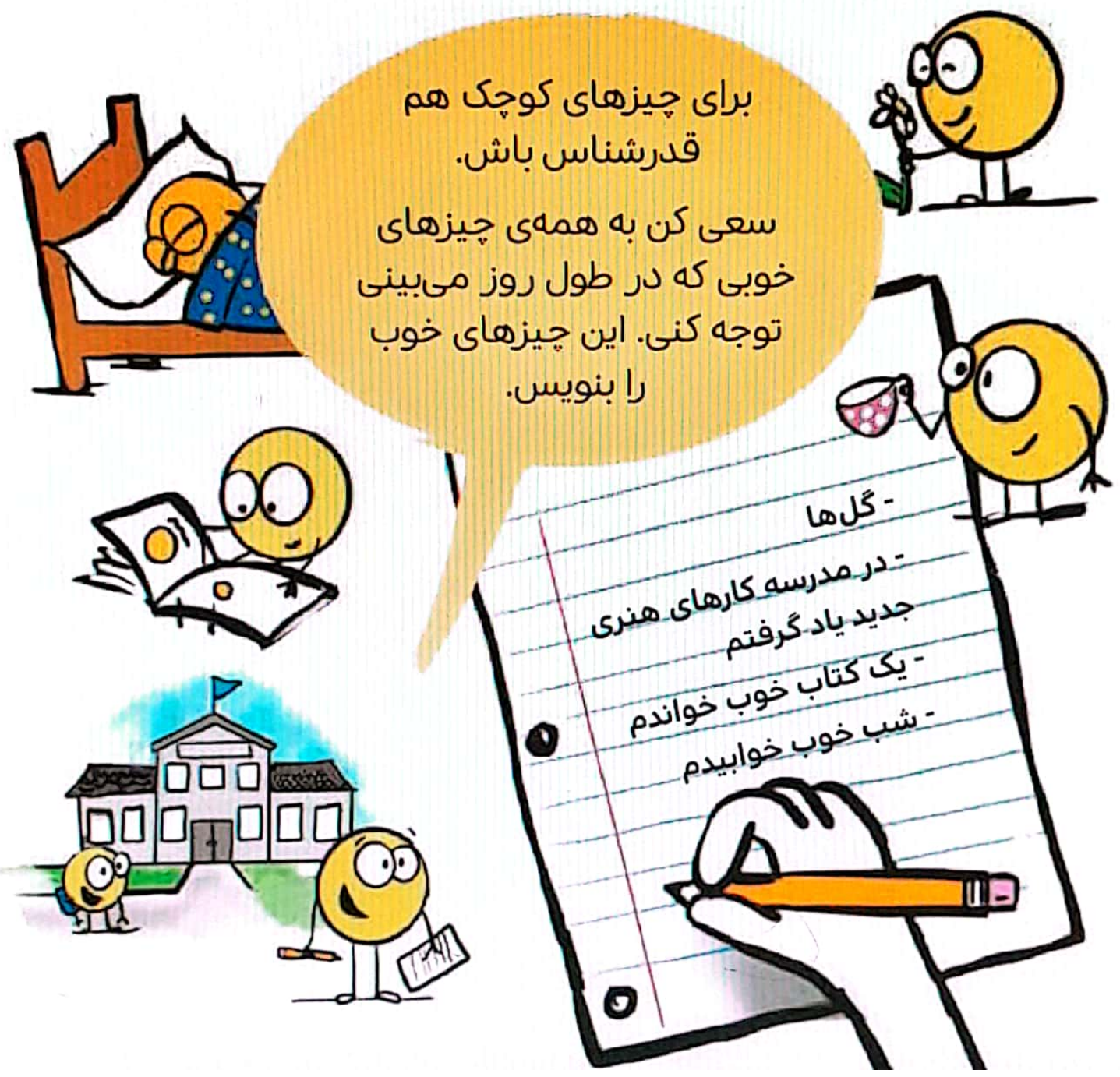
می دانستی وقتی توپک
اعتماد به نفست رشد کند، توپک
خوش بینی هم رشد می کند؟
هر صبح بیدار شو و به خودت
جملات مثبت بگو!



بعد از من تکرار کن:

«امروز یک روز عالی است! چالش‌ها باعث می‌شوند رشد کنم! شاید همه چیز عالی پیش نرود ولی ته دلم می‌دانم که قدرتت را دارم که فکرها را مثبت بکنم و توپک‌های اعتماد به نفس و خوش‌بینی خودم را بزرگ‌تر کنم.»





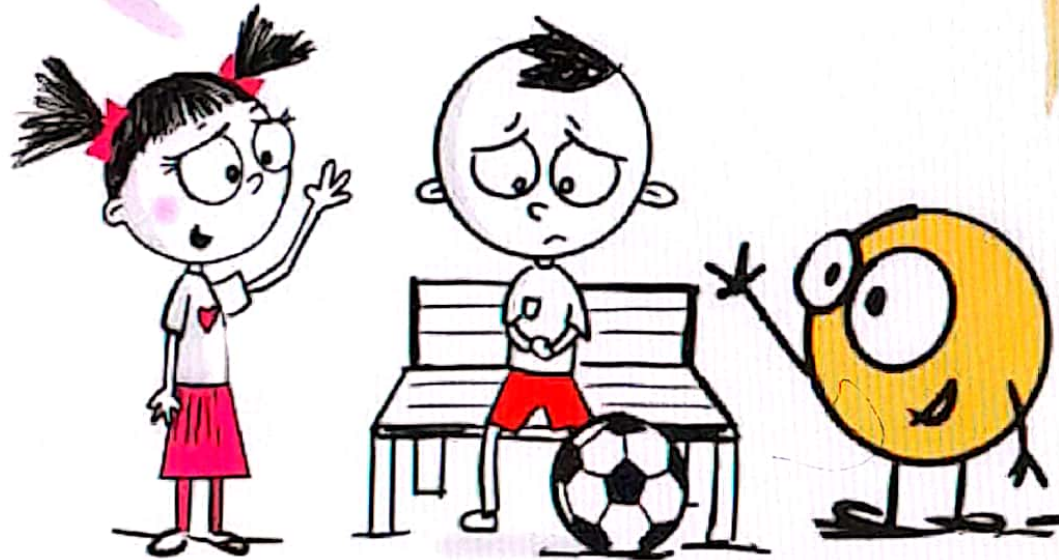
برای چیزهای کوچک هم
قدرشناس باش.
سعی کن به همه‌ی چیزهای
خوبی که در طول روز می‌بینی
توجه کنی. این چیزهای خوب
را بنویس.

گل‌ها -
- در مدرسه کارهای هنری
جدید یاد گرفتم
- یک کتاب خوب خواندم
- شب خوب خوابیدم

خوشبینی را وارد زندگی یک
نفر دیگر هم بکن! وقتی می‌بینی
کسی در شرایط سختی است، با
حرف‌هایت به او روحیه بده!

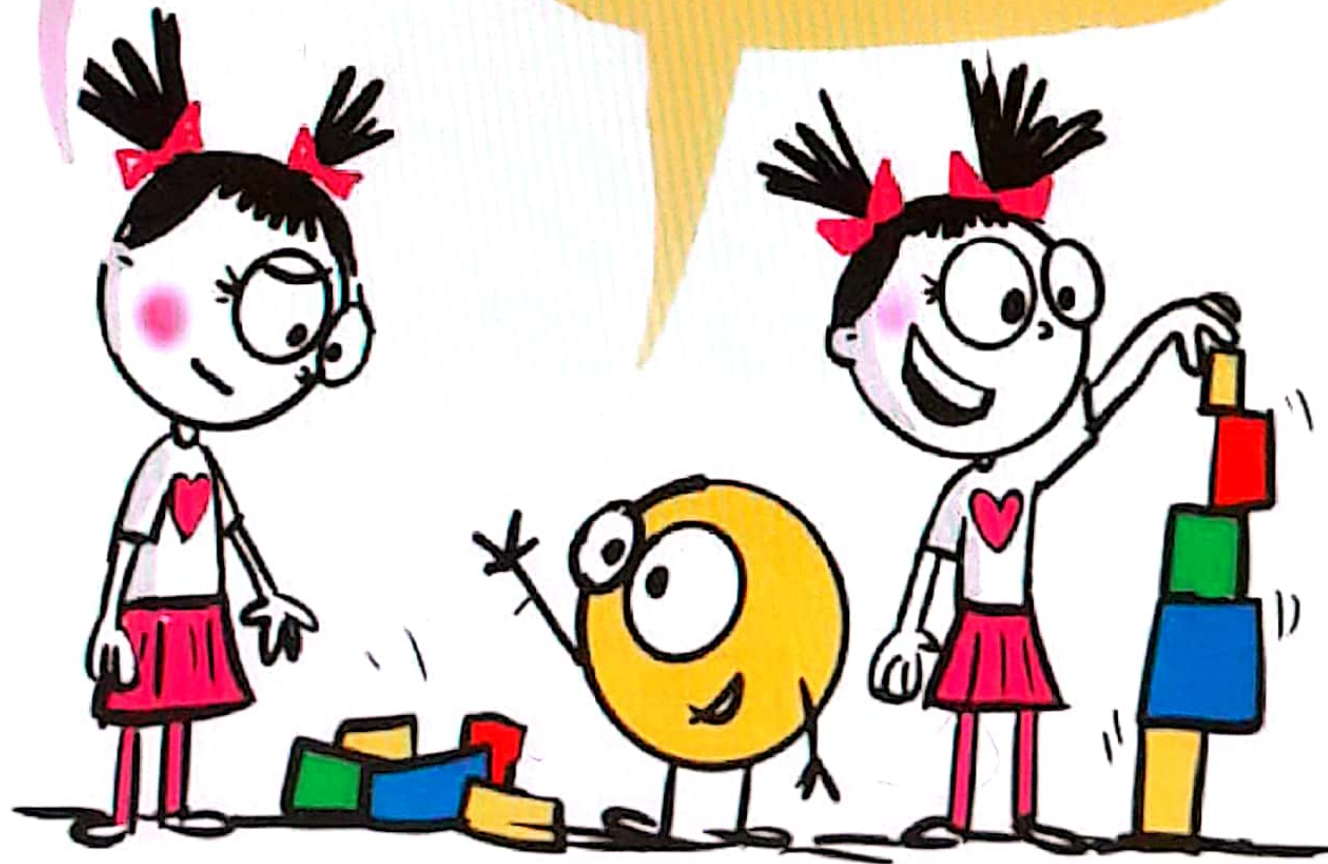
مطمئنم که یاد
می‌گیری! می‌خواهی
با هم تمرین کنیم؟

هیچ وقت بازیکن
فوتبال خوبی
نمی‌شوم!



خب... یاد گرفتم
که اگر آجرها را
این شکلی بچینم،
می‌ریزند.

وقتی با مشکلی روبه‌رو
می‌شوی، روی چیزهای مثبت
تمرکز کن، حتی اگر به نظرت
چیزهای کوچکی می‌آیند.



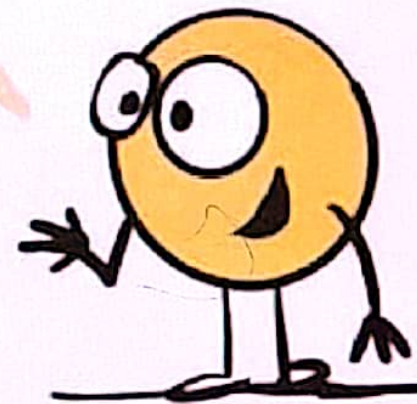
خوشحالم که پشتکار
داشتم و تلاش کردم
تا بالاخره توانستم
برج آجری بسازم.



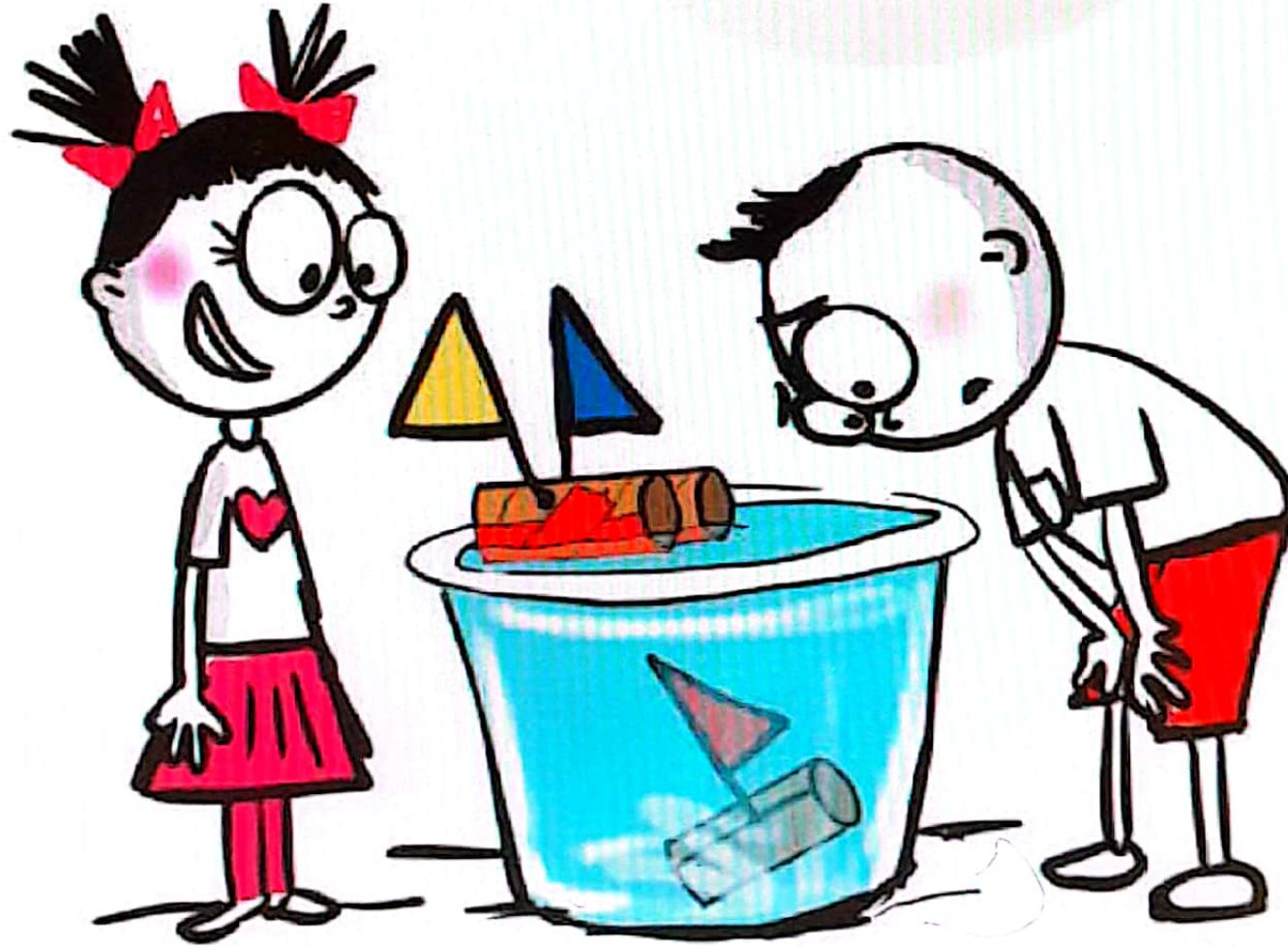
بعد از هر اتفاق خوب، خودت
را تشویق کن! فکر کن چطور به
این موفقیت رسیدی. به نقاط
قوتی فکر کن که کمکت کردند
موفق شوی!



به شکست‌ها به چشم فرصت نگاه کن.
وقتی کاری درست پیش نمی‌رود، همیشه
از خودت بپرس، «دفعه‌ی بعدی چه راه
دیگری را امتحان کنم؟ چرا این طوری شد؟»
این فرصت خوبی است که راه‌های جدید
انجام یک کار را یاد بگیری.

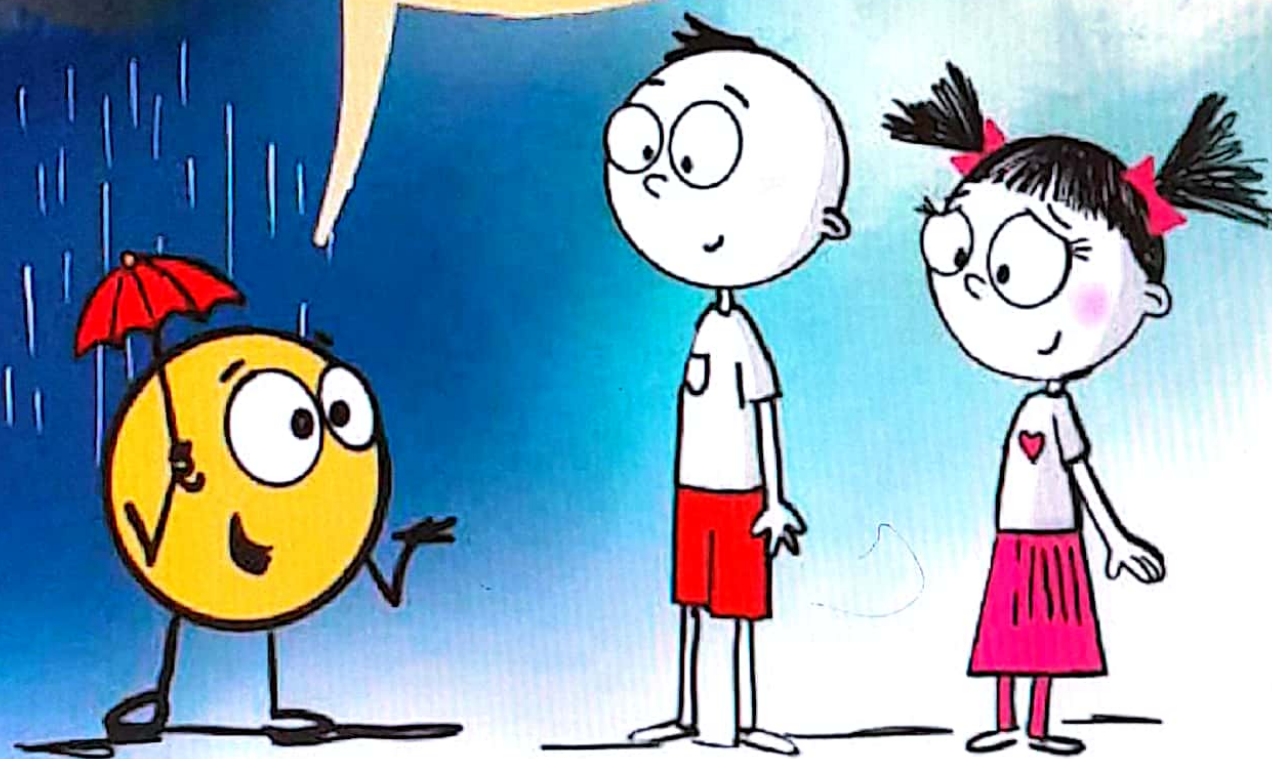


باید باز هم تلاش کنم...
بالاخره یاد می‌گیرم!



امیدوارم توانسته باشی یاد بگیری
که چطور «نیمه‌ی پر لیوان را ببینی».

یادت باشد، خوش‌بینی نیاز به
تمرین دارد ولی بالاخره قدرتش
را پیدا می‌کنی که طرز فکری را
انتخاب کنی که باعث رشد تو شود.





• @nardebanbooks
• nardebanbooks
• entesharat.com
• info@entesharat.com