

خوش بینی

خوش بینی باور به این است که ممکن است وقایع مثبتی روی دهد.
خوش بینی گرایشی است که هنگام رو به رو شدن با مشکلات و سختی های زندگی از فرورفتن فرد در نومییدی و یأس جلوگیری می کند.
داشتن نگرش مثبت به ما انرژی می دهد و با داشتن این طرز تفکر، آگاهی ما از فرصتهای پیش آمده افزایش می یابد .

فرد دارای تفکر مثبت ، حوادث را از زاویه دید امید تفسیر می کند و راه حل های خلاقی را پیدا می کند .
پس به یاد داشته باشیم که :

لبخند چهره مان را زیبا تر می کند ، پس لبخند بزنیم .
در زمان حال زندگی کنیم .

به طبیعت به عنوان یک منبع آشکارا از قدرت و بزرگی خدا بنگریم و از آن لذت ببریم .
از خودمان انتظاراتی که خارج از توانایی هایمان است نداشته باشیم .

(نه تو می مانی و نه اندوه و نه هیچیک از مردم این آبادی
به حباب نگران لب این رود قسم

و به کوتاهی آن لحظه شادی که گذشت

غصه هم می گذرد، آنچنانی که فقط خاطره ای خواهد ماند ...

به تن لحظه خود ، جامه ی اندوه مپوشان هرگز)

واحد سلامت روان ، اجتماعی و اعتیاد

که با وجود مشکلات و سختی های موجود بر سر راه زندگی، اوضاع سر و سامان می گیرد و همه چیز به خوبی می انجامد.



