



تفکر مثبت

مژده جانه - روان‌شناس



شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشند و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیریم.

افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابد و باعث می‌شود ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترل فکر در اختیار ماست

برخی از ویژگی‌های افراد مثبت‌نگر عبارتند از:

۱- با وجود تفکر درباره گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می‌کنند و از آن چه دارند راضی و خشنود هستند.

۲- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می‌کنند و برای رد کردن نظارت نادرست حتماً دلیل منطقی دارند.

۳- در گفتار خود از کلمات و عبارات مثبت و امید بخش استفاده می‌کنند.

۴- سعی می‌کنند با تلاش و کوشش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می‌کنند.

۵- چون دارای ذهن مثبت هستند، می‌توانند افکار خود را کنترل کنند.

● چگونه به جای افکار منفی، افکار مثبت داشته باشیم؟

آیا بیش‌تر گفت‌وگوهای درونی شما منفی هستند؟ حتی اگر این‌طور هم باشد دلیل نمی‌شود شما مجبور به تحمل یک زندگی ناخوشایند باشید. گفت‌وگوی ذهنی منفی به این معناست که شما یک دیدگاه درست را انتخاب نکرده‌اید و فاقد اطلاعات و ایده‌های لازم برای بالا بردن ظرفیت و دستیابی به زندگی مثبت هستید، اما از هر زمان که اراده کنید می‌توانید چرخه زندگی‌تان را تغییر دهید.

بعضی از گفت‌وگوهای ذهنی و افکار منفی عبارتند از:

* **فیلتر کردن:** شما تنها به نکات منفی یک موضوع توجه می‌کنید و تمام نکات مثبت آن را فیلتر می‌کنید و نادیده می‌گیرید.

* **شخصی‌سازی:** وقتی یک اتفاق ناخوشایند رخ می‌دهد شما خودتان را سرزنش می‌کنید و تقصیر را به گردن خودتان می‌اندازید.

* **بزرگ‌نمایی:** به‌طور خود به خود، بدترین حالت ممکن را پیش‌بینی می‌کنید.

* **تک‌رنگ دیدن:** ممکن است همه‌چیز را مطلقاً خوب و یا مطلقاً بد ببینید، سیاه یا سفید و هیچ حد وسطی وجود ندارد.

● راهکارهای تقویت تفکر مثبت

همانطور که گفته شد افکار از چنان قدرتی بر خوردارند که می‌توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت‌ها و کامیابی‌های بزرگی دست یابیم.

۱- نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه‌های تقویت آن‌ها را بیابیم و تجربه کنیم.

۲- هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سرگرم شوید. ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده ایم به رختخواب نرویم.

۳- لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه 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 برخورد های روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه‌ی «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم



«خداقوت»، «شاد باشید» و یا «پرانرژی باشید».

۵- افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت نگر شویم. با خوش بینی سعی کنیم، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.

۶- از افراد منفی نگر یا موقیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و با سعی کنیم کمتر با آن‌ها برخورد داشته باشیم.

۷- به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه بدی را پیش بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم هستند که ما آن‌ها را مهم می‌پنداریم

۸- از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنیم. به ندای منفی درونی خود و تلقین‌های مخرب و نگران‌کننده‌ی دیگران بی‌توجه باشیم و سعی کنیم عکس آن‌ها را انجام دهیم.

۹- به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آن‌ها خواهیم رسید.

۱۰- 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.

۱۱- برای تغییر اوضاع و شرایط نا مساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم آن‌ها را از بین ببریم هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه سعی و تلاش به آنچه خواهیم می‌رسیم.