



تفکر مثبت

مژده جانہ - روان شناس



شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعدادهای خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشند و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیریم.

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

برخی از ویژگی های افراد مثبت نگر عبارتند از:

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

۲- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد کردن نظرات نادرست حتما دلیل منطقی دارند.

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

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

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

چگونه به جای افکار منفی، افکار مثبت داشته باشیم؟

آیا بیش تر گفت وگوهای درونی شما منفی هستند؟ حتی اگر این طور هم باشد دلیل نمی شود شما مجبور به تحمل یک زندگی ناخوشایند باشید. گفت وگوی ذهنی منفی به این معناست که شما یک دیدگاه درست را انتخاب نکرده اید و فاقد اطلاعات و ایده های لازم برای بالا بردن ظرفیت و دستیابی به زندگی مثبت هستید، اما از هر زمان که اراده کنید می توانید چرخه زندگی تان را تغییر دهید.

بعضی از گفت وگوهای ذهنی و افکار منفی عبارتند از:

* **فیلتر کردن:** شما تنها به نکات منفی یک موضوع توجه می کنید و تمام نکات مثبت آن را فیلتر می کنید و نادیده می گیرید.

* **شخصی سازی:** وقتی یک اتفاق ناخوشایند رخ می دهد شما خودتان را سرزنش می کنید و تقصیر را به گردن خودتان می اندازید.

* **بزرگ نمایی:** به طور خود به خود، بدترین حالت ممکن را پیش بینی می کنید..

* **تک رنگ دیدن:** ممکن است همه چیز 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 خور دارند که می توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت ها و کامیابی های 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 راه های تقویت آن ها را بیابیم و تجربه کنیم.

۲- هر وقت احساس کردیم که افکار منفی سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به کاری سر گرم 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 کلمه ی «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.