

تعریف تفکر مثبت

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 باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد.

ویژگی های افراد مثبت نگر

- با وجود تفکر درباره گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند.
- از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد کردن نظارت نادرست حتما دلیل منطقی دارند.

- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می کنند.

- همیشه 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 جست وجو می کنند.

- اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرانرژی، توانا و خوش مشرب هستند.

- در ارتباط های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.

ویژگی های افراد منفی نگر

- همیشه از وضعیت موجود و گذشته خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند.

- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می کنند.

- در برخورد با کوچک ترین مانعی از تلاش دست می کشند و دیگران یا شرایط را عامل شکست و بدبختی خود می دانند.

- اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می کنند.

- غالبا افسرده، کج خلق، بدخواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند.

- در ارتباط های اجتماعی خود به همه کس و همه چیز شک و سوء ظن دارند و فکر می کنند که همه علیه آنها توطئه می کنند.

تکنیک های تفکر مثبت

1. عضلات روانی تان را بسازید

همانگونه که ورزش کردن می تواند در افزایش قدرت بدنی به شما کمک کند، ورزش های مغز نیز می توانند به شما کمک کنند تا بتوانید آسانتر به طرز فکری مثبت دست پیدا کنید. بخش پره فرونتال کورتکس (prefrontal cortex) چپ مغز مسئول احساسات مثبت مانند خوش بینی است. بر طبق مطالعاتی که در دانشگاه ویسکانسین مدیسون آمریکا انجام شده است، نشان داده شده که با استفاده از تمریناتی مانند مدیتیشن می توان به تقویت این بخش از مغز پرداخت و مغز غمگین را به مغزی شاد تبدیل کرد.

راه حل چیست

یک عبارت مثبت و آرامش بخش را مانند "آرامش" و یا "عشق" انتخاب کنید. در جایی آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید و به آرامی نفس بکشید. با هر دفعه بازدم، در ذهن خودتان، عبارتی که انتخاب کرده اید را تکرار کنید. اگر افکاری به ذهنتان وارد می شود و تمرکز شما را به هم می ریزند، به آرامی و به تدریج آنها را از ذهنتان خارج کنید و به تکرار کلمه مورد نظرتان پردازید. در هر بار اجرای این تمرین، این فرایند را برای 10 دقیقه انجام دهید.

۲. محدود فکر نکنید و افکار تان را تجزیه و تحلیل کنید

تغییر از تفکر منفی به مثبت اندیشی یک شبه اتفاق نمی افتد لذا باید تا زمانی که این اتفاق می افتد از روش تفکر جایگزین استفاده کنید. این روش می تواند به شما کمک کند که با افکار منفی خودکاری که منشا درستی ندارند مانند "من نمی توانم" یا "من احساس خوبی ندارم" مقابله کنید.

راه حل

دفعه بعد که با افکار منفی مواجه شدید، این پرسش ها را از خودتان بپرسید و سعی کنید آنها را جواب دهید: آیا واقعا صحت دارد؟ آیا می توانم به گونه ای دیگر به قضیه نگاه کنم؟ آیا وقتی که نسبت به یک وضعیت احساس خوشایندی ندارم می توانم دیدم را نسبت به قضیه تغییر دهم و به دنبال نتیجه ای خوشایند در آن بگردم؟



سازمان ملی بهداشت روانی ایران

تفکر مثبت



تهیه کننده: لیلا فوارق

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

اداره مشاوره و سلامت روان

معاونت آموزشی، تحقیقات و دانشجویی

۳. مواظب زبانتان باشید

آیا عادت کرده اید که برای بیان وضع زندگی یا کاری از واژه های منفی یا شوخی استفاده کنید؟ مواظب باشید آنچه که به زبان می آورید به صورت ناخودآگاه روی ذهن شما تاثیر می گذارد. شاید امروزه استفاده کردن از عبارت های منفی یا طنز مد شده باشد اما به یاد داشته باشید که این عبارت ها می توانند باعث ایجاد ذهنیت منفی در شما شوند. به عنوان مثال از شما در مورد کار جدیدتان سوال پرسیده می شود و شما به شوخی جواب خواهید داد که "کابوس است". همین جواب شما روی ذهن شما تاثیر می گذارد و باعث می شود که خودتان نیز این قضیه را باور کنید و از آن به بعد احساس ناخوشایندی نسبت به کارتان داشته باشید.

راه حل چیست؟

زبانتان را پالایش کنید. همیشه پاسخ های واقعی، بدون اغراق و به دور از شوخی و یا مد روز را به زبان بیاورید و سعی کنید همیشه از عبارت های مثبت استفاده کنید.

۴. به کودکی برگردیم

برخی از فعالیت ها هستند که می توانند به ما احساس لذت بدهند و برای مدتی طولانی ما را شارژ کنند اما به دلایلی خودمان را از انجام آنها منع می کنیم.

راه حل چیست؟

سعی کنید مانند کودکان فکر کنید. زمانی که تنها 9 سال سن داشتید. سعی کنید با همان شور و حرارت زندگی کنید و سرگرمی های مورد علاقه خود را پیدا کنید و بدون هیچ محدودیتی (از جمله خجالت کشیدن و یا حرف مردم) آنها را انجام دهید. زمانی که ما در سنین کودکی به سر می بریم به میزان بسیار بیشتری با خودمان صادق هستیم و کمتر تحت تاثیر حرف های دیگران قرار می گیریم. پس سعی کنید به کودکان برگردید و از همین الان برای انجام فعالیت مورد علاقه تان اقدام کنید. این فعالیت می تواند انواع ورزش ها، هنر ها، فعالیت های فرهنگی و تفریحی و ده ها نوع فعالیت مختلف دیگر باشد.

۵. عکس هایتان را قاب بگیرید

استفاده از لوازم شخصی و قاب های عکس در سطح منزلتان نه تنها می تواند جنبه دکور داشته باشند بلکه می توانند به لحاظ روانی به شما کمک کنند، احساس شما را نسبت به خودتان مثبت تر کنند و میزان تولید انتقال دهنده های عصبی که منجر به اضطراب می شوند را کاهش دهند. پس عکس هایی از خودتان و یا خانواده و دوستانتان را همراه با مدال ها، افتخارات، مدارک تحصیلی، دست ساخته ها و هر چیزی که به آنها حس مثبتی دارید را در مکانی قرار دهید که بتوانید آنها را به راحتی ببینید.

هفته خوابگاهها گرامی باد