

9. از تردید و دودلی دوری کرده و معیارهای تصمیم گیری را برای خود روشن کنیم.
10. هر روز صبح که از خواب بر می خیزیم با نگاه کردن به یک منظره، یک تابلوی زیبا، گفتن یک جمله مثبت، یا اسماء الله؛ روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنیم.
11. 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 به افکار منفی غلبه کنیم.
12. به لحظات و خاطرات زیبا و خوش خود، فکر کنید و سعی کنید آنها را تکرار کنید.
13. به موفقیت های کوچک خود فکر کنید و این که در آن موقع چه کاری انجام داده اید.
14. به ندای مثبت درون خود، بنگرید تا منشاء خوبی ها، شما را یاری دهد.

ما بوس نباش زیرا ممکن است
آخرین کلیدی که در جیب داری قفل را بگشاید

نتیجه گیری:

بهره گیری و استفاده از مهارت های ذهنی در بین افراد سبب بهبود عملکرد و موفقیت خواهد شد؛ به عبارتی افراد خوش بین در مقایسه با افراد منفی گرا عملکرد بهتری دارند.

بنابراین با کنترل و تسلط بر افکار خود، تغییر و اصلاح آنها، حذف تفکرات منفی، گرایش به تفکرات مثبت، به آوردن جملات مثبت و عمل به آنها سعی کنید به گروه افراد موفق پیوندید.

منابع و مأخذ:

- برنز، دیوید. (1388). ده قدم تا نشاط: فنون رهایی از افسردگی و تقویت عزت نفس. مترجم: فرجه داغی، مهدی. نشر آسیم.
- سلیگمن، مارتین؛ کاکس، لیزا؛ رایویچ، کارن. (1388). کودک خوش بین. مترجم: داور پناه، فروزنده. تهران: انتشارات رشد.



مرکز مشاوره شاهد و اینترگر سازمان شهرستان های شرق استان تهران

نشانی:

شهر ری - میدان نماز، روبه روی مجموعه ورزشی ولیعصر، کوچه نگارستان یکم، پلاک 5

تلفن: 021 - 33372010

دورنگار: 021 - 33770011

تفکر مثبت

تهیه و تنظیم:

نوش زاد سام خانیان



انسان ها همان خواهند شد که در اندیشه آنند، در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه ی آدمی ، سازنده ی نوع و کیفیت زندگی اوست. اندیشه ی زیبا و مثبت، می تواند بهشتی در زندگی بسازد، هم چنان که اندیشه ی منفی و یاس آور می تواند جهنمی در زندگی خلق کند. اتفاقات و حوادث روزگار و امکانات قبلی، نمی تواند خوشحالی ما را تامین کند بلکه آن چیزی که زندگی ما را در دست خود دارد افکار، اندیشه ها و آرزوها و تخیلات ما است.

تعریف تفکر مثبت:

به هر نوع طرز فکری که باعث شود انسان در زندگی موفق تر باشد و موجب احساس خوب و حل مشکلات شود، تفکر مثبت می گویند. به عبارت دیگر تفکر مثبت تفکری کارآمد است که موجب حل مسائل، ایجاد موفقیت و انگیزه، کارایی و احساس خوب و انرژی می شود.



ویژگی های افراد مثبت

- به دلیل توانایی ارتباط بالا، دوستان زیادی دارند.
- اغلب اوقات برای دیگران وقت دارند، چون در عین برنامه ریزی انعطاف پذیرند.
- اگر مدتی را با آنها سپری کنی، احساس خوب و انرژی مضاعف پیدا می کنی.

- از گذشته درس می گیرند، برای آینده برنامه دارند، ولی در حال زندگی می کنند.
- بیشتر به راه حل مشکل فکر می کنند تا به علت آن.
- مسئولیت خطاهای خود را می پذیرند و برای جبران آن کاری انجام می دهند.
- انتقاد و شکست را به فرصتی برای رشد خود تبدیل می کنند.
- از راهی که برای موفقیت در پیش گرفته اند، درست مثل هدف نهایی لذت می برند.



خصوصیات افراد منفی

- غالباً در حال شکایت هستند و از کمبودها می نالند.
- مسئولیت مشکلات را به گردن دیگران می اندازند.
- برای این که شکست نخورند، دست به کاری نمی زنند.
- همه چیز را یک جا می خواهند، به عبارت دیگر از تلاش و کوشش، که برای رسیدن به هر هدفی لازم است لذت نمی برند.
- همه چیزدانا هستند و برای هر مساله ای از قبل راه حلی دارند.
- با هر کاری مخالفند، در عین حال خود نیز هیچ پیشنهادی ندارند.

- موقع انتقاد پریشان و با شکست مأیوس می شوند.
- همیشه چشم شان به دیگران است برای همین حسود و آزمند هستند.

راهکارهای تقویت فکر مثبت

همان گونه که گفته شد افکار از آن چنان نیرویی برخوردارند که می توانند باعث خوشبختی یا تخریب انسان شوند. بنابراین باید به خود و فرزندانتان بیاموزیم که ما می توانیم افکارمان را تغییر دهیم تا در زندگی به موفقیت و خوشبختی دست یابیم.

۱. باید بیاموزیم که ما می توانیم افکارمان را تحت کنترل بگیریم و آنها را تغییر دهیم.
۲. بسیاری از طرز فکرهای منفی آن چنان بر ما مسلط شده اند که از وجود آنها آگاه نیستیم و تنها پی بردن به وجود آن، آغاز نگرش مثبت خواهد بود.
۳. بدانیم که تغییر دادن خود و افکار خود، کار سختی است و باید برای آن وقت بگذاریم و تلاش کنیم.
۴. برنامه ریزی نقطه آغاز تفکر مثبت است.
۵. خودنگری و تفکر در خویشتن، گام های ما را در راه تغییر دیگران، مستحکم می کند.
۶. لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنید و روش های تقویت آنها را تمرین کنید.
۷. در هر جایی به جای کلمات منفی از کلمات مثبت استفاده کنید.
۸. از افراد منفی نگر، یا موقعیت هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد کنیم.