



چطور افکار مثبت را تقویت کنیم؟

شاید خیلی از ما واقعا ندانیم با این همه مشکلاتی که در زندگی داریم، چگونه مثبت فکر کنیم و از زندگی لذت ببریم. برخلاف تصور اکثر مردم، مثبت اندیشی و لذت بردن از زندگی ارتباط چندانی با عوامل محیطی و مادیات ندارد. شما تنها زمانی خوشبختی را احساس می کنید و از زندگی خود لذت می برید که بتوانید در هر شرایطی با دید مثبت به مسائل نگاه کنید. نگرش شما فقط و فقط به خودتان بستگی دارد و هیچ عامل دیگری نمی تواند شما را وادار کند بدبین باشید.

مثبت فکر کردن به فرد کمک می کند تا وقتی در مسیر سختی های زندگی قرار می گیرد، با داشتن یک چشم انداز و نگرش سالم از زندگی لذت ببرد.

در این مطلب با ۱۰ تمرین مثبت فکر کردن آشنا می شوید که در هر شرایطی می تواند برای شما مفید باشد.



۱. افکار منفی را شناسایی کنید

افکار منفی را بشناسید!

افکار منفی شما را از دیدن جنبه ی مثبت زندگی باز می دارند. چهار نوع فکر منفی وجود دارد. با شناخت افکار منفی می توانید آنها را دور بریزید

۱. **فیلتر کردن**، که شما فقط به جنبه ی منفی توجه می کنید.

۲. **شخصی سازی**، که شما به خاطر حوادثی که رخ میدهد خودتان را سرزنش می کنید.

۳. **فاجعه سازی**، که یک حادثه را بدتر از آنچه که هست نشان می دهید.

قطبی سازی که در آن رویدادها یا منفی هستند یا مثبت

۲. افکار منفی را دور کنید

هنگامی که روحیه تان ضعیف است اجازه ندهید افکار و احساسات منفی آزارتان بدهند. حتی تنها برای چند ساعت در روز افکار منفی را از خودتان دور کنید و فقط روی جوانب مثبت زندگی تان تمرکز کنید.

۳. روز خود را مثبت شروع کنید

افراد منفی باف تمایل دارند که روز خود را با فکر کردن به اینکه مشکلی پیش خواهد آمد، شروع کنند. به جای آن، بر جنبه هایی از روزتان که میتواند خوب پیش برود و آنچه که در آن روز به دنبال آن هستید، تمرکز کنید.

۴. یک سبک زندگی سالم داشته باشید.

یک سبک زندگی که بر غذا خوردن سالم و رهایی از استرس تمرکز دارد به شما کمک میکند تا روحیه ی خود را مثبت کنید. به عنوان مثال سه بار ورزش کردن در هفته موجب یک روحیه ی مثبت تر می شود.

۵. یک اعتراف روزانه داشته باشید

اعترافات، افکار مثبتی هستند که شما با صدای بلند میگویید تا خودتان را تشویق و ترغیب کنید. اعتراف شما میتواند هر چیزی باشد، از جمله ی «من یک روز خوب خواهم داشت» گرفته تا نقل قول مورد علاقه ی خودتان. همچنین می توانید یک تفکر مثبت در مورد خودتان را انتخاب کنید و وقتی افکار منفی وارد ذهنتان میشوند آن را تکرار کنید.

۶. بررسی کنید که چه چیزی را میتوان تغییر داد

گاهی مسائل موجود در زندگی خودتان میتواند باعث شود که منفی فکر کنید. راسل بیشاپ، روان شناس آموزشی کالیفرنیا در مقاله ای که برای وب سایت [Huffington Post](https://www.huffpost.com) نوشت گفت، بخش هایی از زندگی تان را که دوست دارید تغییر کنند، مثل یک شغل نامتناسب، را شناسایی کنید.

۷. با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید

مثبت اندیشی مسری است، پس اطراف تان را با دوستان و آشنایانی پر کنید که نیمه ی پر لیوان را می بینند. جمع کردن افراد مثبت اندیش در اطراف خودتان میتواند کمک کند تا حمایت و رغبتی را که برای یک زندگی مثبت نیاز دارید به دست آورید

۸. خوش گذرانی کنید

دیدن یک فیلم خنده دار، خواندن یک کتاب لطیفه یا دیدن یک استن آپ کمدی، خندیدن و خوش گذرانی کردن میتواند به شما کمک کند تا حس مثبت تری داشته باشید.

۹. کارهایی را که دوست دارید انجام دهید

وقتی چیزی را پیدا میکنید که شما را خوشحال میکند و به انجام آنچه که دوست دارید ادامه میدهید، احساس نشاط پیدا میکنید. خواه دنبال کردن یک سرگرمی جدید باشد و یا فروش ابتکاری، چیزی را امتحان کنید که همیشه خواسته اید انجام دهید و به خودتان اجازه ی موفقیت بدهید. به موارد منفی یا اینکه چگونه می توانید شکست بخورید فکر نکنید.

۱۰. وضعیت را به شکل متفاوتی ببینید

وقتی صحبت از مثبت اندیشی میشود، دیدگاه اهمیت دارد. با ارزیابی یک وضعیت که قبلاً آن را منفی میدانستید و فکر کردن به اینکه چگونه میتوانید به شکل مثبتی به آن برسید، میتوانید یاد بگیرید که یک دیدگاه سالمتر به زندگی انتخاب کنید.

" واحد مشاوره دیرستان دوره دوم فرزنانگان ۲ "

سال تحصیلی ۹۸-۹۹