

هرگز اجازه ندهید فکار منفی یامنفی بافی ها، افق دیدتان را تنگ کند! اندیشه های منفی هرگز!

فکر منفی، یک استفاده مخرب از قوه خلاق ما است. اندیشه های منفی شما را دلتنگ و خسته می کند، در عوض اندیشه های مثبت شما را شاد و سبک می کند و نیرویی تازه به شما می بخشد. در یک موقعیت پر از فشار روحی، شکل های اندیشه منفی بیشتر نمایان می شود، بنابراین کوشش کنید یک لحظه به آنها توجه نکنید؛ انرژی خود را برای کارهای سازنده ذخیره نمایید.

متأسفانه امروزه برای خیلی از مردم منفی اندیش عادت شده است و به اخبار منفی و بد معتاد شده اند. توجه داشته باشید که زندگی ما مجموعه ای از عادات منفی و مثبت است. همه ما در مواقعی با اندیشه های منفی رو به رو بوده ایم. هنگامی که فردی منفی اندیش باشیم، روی نیروها و نکات منفی متمرکز کرده و انرژی های منفی را به سوی خود جلب می کنیم و به طور نا آگاهانه نیروهای منفی و زیان آوری مانند غرور، تکبر، حسادت، انتقام، کینه توزی، حرص، نا امیدي و حتی خیانت را بر خود حاکم می سازیم و دچار انواع آسیب های جسمی و روحی می گردیم.

بسیاری از مردم که فشار های روحی زیادی را احساس می کنند مرتب خود را با افکار منفی مورد ضرب و شتم قرار می دهند. چنانچه بلافاصله از شر اندیشه های منفی خلاص نشوید، آنها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه خارج می شوند. سعی کنید در چرخه اندیشه خود گیر نکنید، به ویژه اگر روحیه بدی دارید و می خواهید روحیه تان از آنچه هست بدتر نشود. جای امیدواری است چنانچه این افکار فرار باشند و به سرعت از ذهن ما خارج شوند.

افرادی که پیوسته در مورد مسائل منفی فکر می کنند، تقریباً به میزان ۷۰ درصد کمتر از کسانی که چنین افکاری ندارند، از زندگی راضی هستند. در طول سال ها بر ما ثابت شده است که اندیشه افراد بر احساس و رفتار آنها تاثیر دارد و این امر بستگی به آن دارد که افکار تان را چگونه هدایت می کنید. وقتی به جنبه های منفی در زندگی توجه می نمایید، افکار منفی ذهن تان را تسخیر می کند، به طوری که جایی برای اندیشه های مثبت باقی نمی ماند. هر گاه بدانید که افکار منفی تا چه اندازه ویران گر هستند، آن ها را سریع تر تغییر داده و افکار مثبت را جایگزین می کنید.

مثبت فکر کردن، باعث بهبود کیفیت زندگی تان می شود، به گونه ای که دیگر هیچ چیزی سخت به نظر نخواهد رسید. سعی کنید هر باور و رفتار زیان آور منفی احتمالی را به نوع مثبت و سازنده آن تغییر دهید. چنانچه شغل شما ایجاب می کند که با افراد منفی صرف کنید؛ هر چه می توانید این زمان صرف وقت را کوتاه نمایید؛ در ضمن به این گونه افراد اجازه ندهید با عبارت های منفی و نیز منفی بافی های شان، شما را دلسرد و ناامید کنند. وقتی ما اجازه می دهیم که افراد منفی، زندگی ما را سرشار کنند، به سختی می توانیم خود را مثبت نگه داریم. بنابراین اجازه ندهید که با افکار منفی دیگران به پایین کشیده شوید.

توصیه های مهم:

- اندیشه های منفی فرد را دور بریزید! رمز زندگی شاد و عاری از فشارهای روحی، بیرون انداختن اندیشه های منفی، کهنه و ناسالم و جایگزین آن با افکار مثبت است. بنابراین اندیشه های منفی و ملال آور را از خود دور کنید.

- همواره در حال جایگزینی اندیشه های مثبت به جای افکار منفی باشید. صبر و بردباری کنید. اندیشه های منفی به تدریج کاهش می یابند و سرانجام نا پدید خواهند شد. سعی کنید اندیشه های منفی را از زندگی خود بزدايید و افکار مثبت را جایگزین آن کنید.
- از جملات منفی استفاده نکنید. سعی کنید در ساخت جملات و عبارات تصدیقی تا اندازه ممکن از زمان آینده استفاده نکنید. برای مثال: به جای "فردا با او صحبت می کنم، قضایا را به خوبی پیش خواهیم برد." به خودتان بگویید: "وقتی با او صحبت می کنم، آرام و راحتم."
- رفتارهای منفی را از ذهن تان دور کنید. چنانچه احساسات منفی را همچنان در خود دور نگه دارید و در محیط منفی باقی بمانید و با موقعیت های درد سر آفرین کاری نکنید، زندگی تان از شرایطی که وجود دارد، بهتر نمی شود.
- از منفی بافی و منفی گرایی دست بردارید. منفی بافی موقعیت شما را در زندگی و کارتان از بین می برد. منفی بافی عامل نابودی شادی، ارتباط با دیگران و دست یابی به موفقیت و نیز افزایش فشار روحی است. هرگز اجازه ندهید فکار منفی یا منفی بافی ها، افق دیدتان را تنگ کند!
- انگیزه تان را مشخص کنید. آگاه باشید چه زمانی تفکرات منفی بر شما غلبه می کنند. زمانی که خسته یا گرسنه هستید یا زمانی که فشار کاری تان زیاد است. ممکن است تفکرات تان تغییر پیدا کنند. کنترل افکار منفی به شما کمک می کند که انگیزه و سبب آن را بفهمید و این باعث می شود که بتوانید دوباره کنترل خودتان را در دست بگیرید.

- عیب جویی از خود را کنار بگذارید. در مسیرتان انتظار دست انداز هم داشته باشید و آنها را بپذیرید. افکار منفی، بدگویی و عیب جویی از خود را از ذهن تان بیرون کنید. در مورد مسائل و اتفاقات گذشته فکر نکنید، فقط از آنها تجربه بگیرید و به راه تان ادامه دهید.
- خود را با شرایط وفق دهید. زمان هایی را که در گذشته منفی بینی به سراغ تان آمده را به یاد آورید و به خود یاد آور شوید که چگونه آن را پشت سر گذاشته اید. حتی برای یک فرد مبتلابه منفی بینی یا کسی که دچار افسردگی است، هم امید همیشه وجود دارد. سعی کنید اعتماد به نفس تان را بالا ببرید و با این کار، رفتارهای تان جنبه ی مثبت بیشتری خواهند گرفت.
- قبل از اینکه چیزی بگویید، فکر کنید. خود را مجبور کنید که برای چند روز هیچ حرف منفی بر زبان نیاورید. قبل از اینکه حرفی بزنید، در مورد آن خوب فکر کنید. این عادت جدید را در خود ایجاد کنید که برای خود و دیگران ارزش بیشتری قائل شوید و قبول شان داشته باشید.
- دنبال کمک باشید. اگر می بینید که افکار منفی تان روی یک نقطه متمرکز شده اند، از افراد دیگری که تجربه ای مشابه داشته اند کمک بگیرید. حتی رفتن به چند جلسه مشاوره با افراد متخصص به شما کمک می کند که بهتر با مشکلات زندگی، دست و پنجه نرم کنید و دیدگاه تان را توسعه دهید.
- دیدگاه تان را تغییر دهید. به افراد نیازمند کمک کنید، چون انجام این کار، باعث می شود که جنبه های مثبت زندگی خودتان را بهتر ببینید. منفی بافی های ما، بیشتر به این دلیل است که برای جلورفتن، بالا رفتن درآمد مان و بیشتر کردن ثروت مان صبر نداریم.
- از دوست تان کمک بگیرید. از یک دوست مطمئن بخواهید که وقتی بدبین شدید یا شروع به منفی بافی کردید به شما اطلاع دهد. برای این کار علامتی در نظر بگیرید تا دیگران از آن

بویی نبرند. بعد از متوجه شدن، سریعاً در صدد جبران برآیید و آن فکر یا عمل بدبینانه را اصلاح کنید. مهم تغییر رفتارهای تان و تعویض آنها با عادت های جدید و سالم تر است .

- دنبال کارهای فوق برنامه باشید . دنبال یک سرگرمی برای خودتان بگردید . داشتن علائق و سرگرمی هایی بیرون از منزل و هر روز ورزش کردن، تاثیرات مثبتی روی مغزتان می گذارد . ممکن است فکر کنید که برای این طور فعالیت های فوق برنامه، وقتی ندارید ، اما اگر دوباره به وضعیت خودتان و کارهای تان فکر کنید ، کمی برای خودتان متاسف خواهید شد و این انرژی تازه ای به شما می دهد .

- استوار باشید. ببینید چه چیز برای زندگی شما خوب و مناسب است و توانایی ها و مهارت ها و استعداد های تان را کشف کنید . تفکرات مثبت را همیشه جلوی مغزتان بگذارید تا تفکرات منفی دیگر اجازه غلبه کردن بر شما را پیدا نکنند.

- افکار مخرب منفی را از ذهن خود دور کنید. انرژی منفی می تواند روی ما تاثیر ویران کننده بر جای بگذارد، به ویژه چنانچه بخواهیم انرژی مثبت داشته باشیم. اگر دوست دارید از مشکلات و مسائل منفی و زیان بار زندگی دور شوید، کافی است که آنها را از ذهن خود دور کنید.

- خوش بین باشید. به خوش بینی مانند درمانی برای دردهای جسمانی و روحی خود بنگرید . خوش بینی بر پایه های ایمان، امیدواری و صبر استوار است.

- افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیشان و افراد شاد بروید! افراد منفی باف را کنار بگذارید. سعی کنید بی جهت با کسانی که از اندیشه های منفی برخوردارند ، هم گروه نشوید. تا می توانید از کسانی که دارای افکار منفی هستند، فاصله بیشتری بگیرید؛ از این رو افراد منفی باف را کنار بگذارید و به میان مثبت اندیشان و افراد شاد بروید.

- عصبانی نشوید. هرگز نباید در هیچ کاری عصبانی شوید. در مقابل نامالایماتی که در زندگی برای شما ایجاد می شود برخورد منطقی داشته باشید تا دچار عصبانیت نشوید.
- با افراد مثبت معاشرت کنید. چنانچه که در محیطی هستید که افراد منفی بر شما تاثیر می گذارد، گوشی تلفن را بردارید و گپی دوستانه با دوستان مثبت خود بزنید. و آنها را ببینید. از محیط منفی، قدم فراتر بگذارید و وارد محیط مثبت شوید.
- واقع بین باشید. سعی کنید مفهوم منفی، و آنچه منفی است را درک کنید. انتقاد سازنده، منفی نیست. بنابراین مشتاق آن باشید و دیگران را به این کار تشویق کنید تا انتقادهای سازنده ی خود را بیان کنید.
- همیشه اندیشه ها و رفتارهای منفی در کارها، گفت و گو ها و تصمیم گیری ها را از ذهن تان دور کنید و با افکار سازنده و مثبت و توکل بر خدای بزرگ و نیز اصول اخلاقی به سعادت مندی خود و دیگران بیاندیشید و اقدام کنید.
- همیشه رفتار خود را شناسایی کنید و جای واکنش های منفی را با واکنش های مثبت تغییر دهید.
- روی افکار مثبت متمرکز شوید. هر چیز خوب و با معنا می تواند روح شما را آرام کند، بنابراین بهتر است آنها را در ذهن خود مرتباً تکرار کنید.
- از افراد بد بین فاصله بگیرید. افراد بدبین را از زندگی تان بیرون کنید، زیرا ممکن است تحت تاثیر آنها قرار بگیرید. اگر تمایلی به تغییر ندارند، ارتباط تان را با آنها محدود کنید. هرگز به پند و اندرز افرادی که می کوشند با بدبینی های شان شما را تحت نفوذ درآورند گوش فرا ندهید. آنان موجب می شوند که آرزوها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.

- قربانی افکار منفی نشوید! هرگز نباید اجازه دهید که اندیشه های منفی به حال خود رها شوند و سلامتی روانی و خوشبختی تان را به خطر بیاندازد. هنگامی که به خود اجازه می دهیم که افکار منفی در مورد خودتان مغز شما را اشغال می کند، در اصل خود را می کوبید. فراموش نکنید که با این کار اعتماد به نفس در شما کاهش می یابد و در نتیجه مقاومت تان در برابر فشار های روحی و عصبی کم می شود. به طور کلی تا زمانی که اسیر و زندانی افکار منفی خود باشید، هرگز شادابی و نشاط واقعی نمی تواند به درون تان نفوذ کند.

منابع مورد استفاده:

۱- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- هنر شادزیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

3-12 powerful tips to overcome negative thoughts (and embrace positive thinking), Henrik Edberg Positivity Blog, 2020, (<https://www.positivityblog.com>)

4- Powerful ways to stop negative thinking, Mark, Lifehack, (<https://www.lifehack.org>)

5 -10 Steps to Fight Your Way out Of Despair and Find Happiness Again, Lifehack, (<http://www.lifehack.org>)

6-Dr.Travor Powel: Stress free living, Dorling Kindersley, 2000

7-9 Types of hopelessness and how to overcome them, Therese J. Borchard, Psych Central, 2017, (<https://psychcentral.com>)

8-11 Ways to stop negative thought patterns and move forward, Forbes, 2018, (<https://www.forbes.com>)

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com