

در یک موقعیت پر از فشار روحی، شکل های اندیشه منفی بیشتر نمایان می شوند!

قربانی افکار منفی نشوید!

فکر منفی، یک استفاده مخرب از قوه خلاق ماست. اندیشه های منفی شما را دلتنگ و خسته می کند و در عوض اندیشه های مثبت شما را شاد و سبک می سازد و نیرویی تازه به شما می بخشد. منفی اندیشی که مخرب شادی خلاقیت، موفقیت و ارتباطات است، محیط مناسبی را برای رشد بیماری فراهم می کند. به این ترتیب که چیزی را که از آن می ترسیم، به سمت خود جذب می کنیم. کاملاً طبیعی است که هر قدر فرد مثبت اندیش تر باشد، احتمال اینکه سالم بماند، بیشتر است.

مثبت اندیشیدن به شخصیت شما ارزش اخلاقی می بخشد. هنگامی که فردی منفی اندیش باشیم، روی نیروها و نکات منفی تمرکز کرده و انرژی های منفی را به سوی خود جلب می کنیم و به طور ناآگاهانه نیروهای منفی و زیان آوری مانند غرور، تکبر، حسادت، انتقام، کینه توزی، حرص، ناامیدی و حتی خیانت را بر خود حاکم می سازیم و دچار انواع آسیب های جسمی و روحی می گردیم.

افرادی که پیوسته در مورد مسائل منفی فکر می کنند، به طور تقریبی ۷۰ درصد کمتر از کسانی که چنین افکاری ندارند، از زندگی راضی هستند. بسیاری از مردم که فشارهای روحی زیادی را احساس می کنند، مرتب خود را با افکار منفی مورد ضرب و شتم قرار می دهند. چنانچه فکر منفی به ذهن تان خطور نکند، هرگز روحیه بدی پیدا نمی کنید. فراموش نکنید که در یک موقعیت پر از فشار روحی، شکل های اندیشه منفی بیشتر نمایان می شود؛ بنابراین کوشش کنید حتی یک لحظه هم به آنها توجه نکنید، بلکه انرژی خود را برای انجام کارهای سازنده و سودمند ذخیره نمایید.

در طول سالها بر ما ثابت شده است که اندیشه افراد بر احساس و رفتار آنها تاثیر دارد و این امر بستگی به آن دارد که افکارشان را چگونه هدایت می کنید. توجه داشته باشید که زندگی ما مجموعه ای از عادت های منفی و مثبت است.

توصیه های مهم:

- قربانی افکار منفی نشوید. زمانی که 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. با داشتن نگرش منفی فرصتی برای کنترل و کاهش ناراحتی روحی تان پیدا نخواهید کرد. اگر بلافاصله از شر اندیشه های منفی رها نشوید آنها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه خارج می شوند.
- جمله مثبتی در مورد خود بسازید و آن قدر آن را تکرار کنید تا به خاطرتان سپرده شود. این جمله را روی کاغذی بنویسید و آن را در همه جا بخوانید. این کار را آن قدر ادامه دهید تا به درستی آن جمله ایمان بیاورید. در نهایت، جمله مثبت شما جایگزین باور منفی تان می شود. جمله های مثبت کار سازند. ساختن این جمله ها را ادامه دهید، مگر چه چیزی را قرار است از دست بدهید؟ فقط یک عمر منفی و اعتماد به نفس پایین را.
- هر باور و رفتار زیان آور منفی را به نوع مثبت تبدیل کنید. افکار مثبت را جایگزین اندیشه های منفی سازید. مثبت فکر کردن باعث بهبود کیفیت زندگی تان می شود به گونه ای که دیگر هیچ چیزی سخت به نظر نخواهد رسید.
- پیوسته جای احساس های منفی را با احساس های مثبت تغییر دهید. اگر بدانید که افکار منفی تا چه اندازه ویرانگر هستند آنها را سریع تر تغییر داده و افکار مثبت را جایگزین می کنید.

- هر چیز منفی را به یک مثبت بزرگ تبدیل کنید. هنگامی که مثبت باشیم، در جهت رسیدن به اهداف خود با احساس عالی، سرزنده، کنجکاو و مثبت تلاش می کنیم. سعی کنید تا هر باور و رفتار زیان آور منفی را به نوع مثبت و سازنده آن تغییر دهید. با واداشتن ذهن خود به مثبت اندیشی می توانیم باورهای منفی را دور بریزیم.
- اظهارهای منفی خود را تبدیل به گفته های مثبت کنید. چنانچه سخنی منفی بر زبان جاری می کنید یا منفی فکر می نمایید پیش از آنکه دچار ذهنیت منفی شوید بلافاصله کوشش کنید جای اندیشه ها یمنفی را با یک سخن مثبت و سودمند عوض نمایید. به جای اینکه بگویید: "من سخنران خوبی نیستم"، بگویید: "من سخنران خوبی هستم". به جای گفتن "من مریضم"، بگویید "حالم خوبه".
- از جملات منفی استفاده نکنید. تا آنجا که ممکن است یاد بگیرید که مثبت بیندیشید تا از این راه نظرهای مثبت و عبارت های آرام بخش در ذهن تان ریشه بدواند.
- رفتارهای منفی را از ذهن تان دور کنید. چنانچه احساسات منفی را همچنان از خود دور نگه ندارید و در محیط منفی باقی بمانید و با موقعیت های دردسرافرین مبارزه نکنید زندگی تان از شرایطی که وجود دارد بهتر نمی شود. حتی ممکن است دنیایی را در کف دست خود داشته باشید و با این حال از خودتان بگریزید .
- سعی کنید رفتارهای منفی عادت شده خود را شناسایی نمایید و جای واکنش های منفی را با عکس العمل های مثبت عوض کنید.
- از منفی بافی دست بردارید منفی بافی، موفقیت را از بین می برد. منفی بافی عامل نابودی شادی، ارتباط با دیگران و دستیابی به موفقیت است. عادت کنید که آنگونه که می خواهید باشید و مناسب شماست، بیندیشید.

- سعی کنید فرصت ها و موقعیت هایی را به یاد آورید که برای تایید و به رسمیت شناختن آنها تلاش کرده اید که همان من مورد نظرتان است و این موضوع را همواره سرلوحه زندگی خود قرار دهید.
- همیشه مثبت و بااندیشه ای نیکوبه مسائل بنگرید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و پامنفی بافی ها، افق دیدتان را تنگ کند.
- منفی گرایی و منفی بافی را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید حتی در سخت ترین موقعیت های زندگی؛ زیرا اندیشه مثبت داشتن به شما یاری می کند تا با آرامش بیشتری به زندگی خود بیندیشید.
- کوشش کنید انرژی خود را برای اندیشه ها و کارهای سازنده و مؤثرتر ذخیره نمایید.
- هرگز نباید اجازه دهید که اندیشه های منفی به حال خود رها شوند و سلامتی و خوشبختی تان را به خطر بیندازند.
- سعی کنید که در چرخه اندیشه های منفی خود گیر نکنید، به ویژه اگر روحیه ای منفی دارید و می خواهید روحیه تان از آنچه که هست بدتر نشود.
- انرژی خود را برای اندیشه ها و کارهای سازنده ذخیره نمایید. چنانچه بر جنبه های منفی و آنچه که در زندگی تان کارآیی ندارد غلبه کنید درمی یابید که به چه بهانه هایی متوسل نشوید و نیز چرا کارهایی که در رؤیای انجام دادن شان بودید را به انجام نمی رسانید. چرا با افرادی به سر می برید که حمایت تان نمی کنند و دوست تان ندارند. تصمیم گرفتن در مورد اینکه می خواهید انرژی تان را در چه جهتی صرف کنید (مثبت یا منفی) موضوع ساده ای است.

- هنگامی که نتایج رفتارهای منفی تان را درک کنید می توانید بگویید: "ایست! آیا به راستی من می خواهم باز هم اینگونه احساس کنم و در این مسیر راه بییمایم؟ من بارها و بارها در اینجا بوده ام و می دانم که چه می خواهم بگویم و انجام دهم و یا چگونه احساس کنم."
- چنانچه دوست دارید از مشکل ها و مسائل منفی و زیان بار زندگی دور شوید، کافی است که آنها را از مغزتان بیرون نمایید. اگر به خودتان اجازه دهید تا افکار مزاح و منفی، به ویژه برخوردهای منفی و سخنان پوچ و نامطلوب دیگران ذهن تان را به خود مشغول کند، تنها این خود شما هستید که از پیامدها و اثرهای آن رنج خواهید برد.
- افراد منفی باف را کنار بگذارید! به نظر می رسد که همه چیز در زندگی بسته به کیفیت رابطه ای است که با خود و دیگران برقرار می کنیم؛ بنابراین با همه چیز به نحو مطلوب و درست ارتباط برقرار نمایید.
- مثبت اندیش باشید. اگر دیدگاه مثبت اندیشی نداشته باشید، همه چیز می تواند بی فایده و بی ثمر باشد. داشتن نگرش مثبت و امید، بهترین سلاح در مقابل ترس و اضطراب است!
- بر قول تمرکز کنید ، نه مشکل استعدادها یا محیط کار فعلی شما مهم نیست ، اگر اجازه دهید افکار منفی وجود داشته باشند ، همیشه دلایلی وجود خواهد داشت. وقتی شروع به احساس منفی می کنید ، فقط به خاطر داشته باشید که چرا آنجا هستید. روی اینکه به کجا می روید و چرا این مسئله برای شما مهم است تمرکز کنید.
- برای حفظ افکار مثبت خود لازم است که اندیشه های دیگران را از منفی بافی منحرف کنید.
- با افراد مثبت معاشرت کنید.
- افکار خود را بازسازی کنید. در افکار و عقاید خویش نسبت به شخص خود، بازنگری کنید.

- یک روال صبح مثبت ایجاد کنید تفکر، صبح زود شروع می شود. وقتی یک رهبر تفکر آنها را کنترل می کند، آنها زندگی خود را کنترل می کنند. تفکر منفی می تواند سرعت رهبر را کاهش دهد. رهبران باید با جایگزینی افکار ترس با افکار امید و اعتقاد، هر فکری را اسیر کنند. ابزاری که بسیاری از رهبران بزرگ تفکر از آن استفاده می کنند، ایجاد روال صبحگاهی است که هر روز صبح، مطلبی دلگرم کننده و مثبت بخوانند!
- برخورد و کلام مثبت و شاد در زندگی بسیار مؤثر است. اگر در محیطی هستید که افراد منفی بر شما تأثیر می گذارند، گوشی را بردارید و گپی دوستانه با دوستان مثبت خودب زنید و آنها را ببینید.
- 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.
- بر نقاط قوت خود تمرکز کنید. سعی کنید تمرکز خود را در مورد اندیشه های منفی تغییر دهید. این می تواند تا حد زیادی به شما کمک کند تا بر افکار منفی تان غلبه کنید. هرچه بیشتر تمرکز ذهنیت خود را به سمت نکات مثبت زندگی خود سوق دهید، فکر و عمل مثبت برای شما آسان تر خواهد بود!
- وقتی در وضعیتی منفی به نظر می رسید، موارد خوب را پیدا کنید.

منابع مورد استفاده:

- 1- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی (کتاب جدید در دست چاپ)
- 2- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ، اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم
- ۳- مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۵، تیرماه ۱۳۸۳، صفحه های ۲۳-۲۴

- 4-Abnormal psychology, kring, Johnson, Davison, Neale, Eleventh edition, Wiley, 2010
- 5-How to laugh more - 22 ways to bring more Laughter into your life, Marelisa, (<https://daringtolivefully.com>)
- 6 -How to live a calm life , (<http://www.wikihow.com>)
- 7-Living your best life...everyday, plansimplemeals.com
- 8-Reader's Digest Association: Natures medicines, 2003
- 9-12 powerful tips to overcome negative thoughts (and embrace positive thinking), Henrik Edberg Positivity Blog, 2020,(<https://www.positivityblog.com>)
- 10-7 Powerful ways to stop negative thinking, Mark, Lifehack, (<https://www.lifehack.org>)
- 11- Dr.Travor Powel: Stress free living, Dorling Kindersley, 2000
- 12- 40Ways to create peace of mind, Lori Deschene (<https://tinybuddha.com>)
- 13-11 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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com