

موریانه های منفی را از ذهن تان پاک سازی کنید!

چگونه از فعالیت افکار منفی جلوگیری کنیم؟

همه افراد گهگاهی افکار منفی دارند که طبیعی است. اما مقابله با افکار منفی بیش از حد می تواند دشوار باشد. اگر اقداماتی برای مهار این افکار انجام ندهید، تفکر منفی می تواند بر بخش های مختلف رفاه شما، از جمله سلامت جسمانی شما تأثیر بگذارد. [7] فکر منفی، یک استفاده مخرب از قوه خلاق ماست. اندیشه های منفی شما رادلتنگ و خسته می کند و درعوض 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 جذاب می کنیم. کاملاً طبیعی است که هر قدر فرد مثبت اندیش تر باشد، احتمال اینکه سالم بماند، بیشتر است. [1] 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.

چنانچه فکر منفی به ذهن تان خطور نکند، هرگز روحیه بدی پیدا نمی کنید. [1] 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. [1]

وقتی خسته باشید، احساسات، عواطف، افکار و اعمال مطلوب تان که همیشه مثبت بوده اند، منفی می شوند،

اما وقتی استراحت کرده و سالم و سرحال می شوید، دوباره در جهت مثبت پیش می روید. [2]

توصیه های مهم:

✚ زندگی تان را به شوخ طبعی، روشن و شاد کنید! شوخ طبعی، یکی از ابزارهای قدرتمند برای حفظ انگیزه در زندگی است. هر چه میزان شادی و گرمی زندگی بیشتر باشد، استرس تان کم تر خواهد بود؛ به این ترتیب، انرژی مثبت تان در زندگی افزایش خواهد یافت و همین مسئله کمک تان خواهد کرد تا نگرش مثبت تان در زندگی، به عمل مثبت تبدیل شود. همچنین، حفظ شادی در زندگی، فواید بسیاری برای سلامتی به همراه دارد. [2]

✚ تصاویر مثبت را جلوی چشم تان بگذارید. میز کار تان را در محل مورد علاقه خود قرار دهید. تصاویری که سبب شادی و یادآوری اهداف تان می شود را روی میز بگذارید تا محیطی آرامش بخش و مثبت ایجاد کنید. [2]

✚ 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 آن ها به آسانی رو به افزایش نهاده و از اندازه خارج می شوند. [1]

✚ 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. [1]

به جای آنکه پیوسته به بخش های منفی هر مطلبی نگاه کنید می توانید به تدریج به نقطه های مثبتی که ممکن است آن مسئله داشته باشد نظری بیندازید. [2]

وقتی در وضعیتی منفی به نظر می رسید ، موارد خوب را پیدا کنید [1].

افراد بدبین بیشتر تمایل دارند در گذشته زندگی کنند، در حالی که افراد موفق در جهت آینده حرکت می کنند و به چیزهای مثبت توجه دارند. وین دایر می گوید: " هر رویدادی، خیری را در خود نهفته دارد." [2]

زیبایی های اطراف را ببینید، زیبایی اطراف خود را ببینید، حتی وقتی شرایط روحی بدی دارید. با این کار تحول، را احساس می کنید و روحیه تان بهتر می شود. [2]

با افکار منفی مبارزه کنید. به جای هر اندیشه منفی، افکار مثبت و به جای کینه و رنجش، عشق و به جای افسردگی و ضعف، چالاکی را جایگزین کنید، آنگاه پی خواهید برد که به اصول جادویی شاد زیستن دست یافته اید. [3]

به جای شکایت از آنچه درباره کارتان نمی پسندید، به جنبه های مثبت و جالب آن اشاره کنید. خواهید دید که شرایط شغلی شما، به چه سرعتی بهبود خواهد یافت. [2]

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. [1]

انرژی مثبت را انتقال دهید. انتقال انرژی منفی را متوقف کنید و نگرش مثبتی داشته باشید. با این کار احساس خوبی خواهید داشت. [2]

کوشش کنید ذهن تان را درگیر افکار مثبت و شاد نمایید. [2]

هرگاه سخن منفی به زبان می آورید و یا منفی فکر می کنید، پیش از اینکه دچار ذهنیتی منفی شوید بلافاصله جای آن را با یک فکر مثبت عوض نمایید. هنگامی که از نگرش مثبت برخوردار باشید می دانید که هر شکست، تجربه ای آموزنده است و درس ارزشمندی است که امکان موفقیت بعدی را فراهم می سازد. [2]

افکار خودکار خود را شناسایی کنید. علاوه بر ثبت افکار منفی موقعیتی خود، باید افکار خودکار خود را نیز ثبت کنید. اینها افکاری هستند که همیشه به ذهن شما خطور می کنند. ممکن است به نظر برسد که آن ها بدون هشدار یا دلیل رخ می دهند. به عنوان مثال، افکار خودکار شما ممکن است چیزی شبیه به "من احمقم"، "من یک ناامیدی هستم" یا "من هرگز در زندگی موفق نخواهم شد" باشد [7].

ورزش کنید. افرادی که به صورت روزانه و مرتب ورزش می کنند احساس مثبت تری نسبت به بقیه افراد دارند. ورزش با تقویت ذهن، کمک می کند تا جلوی ورود افکار منفی را گرفته و نکات مثبت را بیشتر مورد توجه قرار دهید. [2] سه بار در هفته به مدت ۳۰ دقیقه ورزش کنید. حتی یک پیاده روی ۳۰ دقیقه ای یا دو پیاده روی ۱۵ دقیقه ای هم می تواند حساب شود. [7] به دویدن بروید. این کار ذهن شما را خسته می کند و از طریق فعالیت بدنی به کاهش استرس (فشارروحي) کمک می کند. در جایی که از آن لذت می برید، مانند پارک قدم بزنید. [7]

نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید. [3]

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. [1]

استرس، بدبینی و کژفکری را از خود دور سازید و همیشه مثبت و با اندیشه نیکو به مسائل بنگرید، حتی در سخت ترین موقعیت زندگی! اندیشه مثبت داشتن، به شما کمک می کند تا با آرامش بیشتر برای زندگی خود اندیشیده و از همه مهم تر از بروز ناراحتی های روحی و عوارض ناشی از آن پیشگیری نمایید. [2]

سعی کنید رفتارهای منفی عادت شده خود را شناسایی نمایید و جای واکنش های منفی را با عکس العمل های مثبت عوض کنید. [1]

به مثبت اندیشی عادت کنید. تنها وقتی روحیه تان ضعیف است، به دنبال مثبت فکر کردن نباشید، بلکه مثبت اندیشی را به کار هر روزتان تبدیل کنید. چه وقتی که روحیه ی خوبی دارید و چه زمانی که روحیه ی بدی دارید. [2]

از جملات الهام بخش و جملات تأکیدی مثبت استفاده کنید. یکی از بهترین تمرین های مثبت اندیشی، تکرار جملات تأکیدی مثبت است. توصیه می شود در فواصل زمانی منظم جملات مثبتی چون "من لیاقت خوشبختی را دارم" یا "من ارزش عاشق شدن را دارم"، با خود تکرار کنید. باور این جملات و تکرار کردن آن ها، سبب می شود تا دید مثبت تری به زندگی داشته باشید. [2]

بر قدردانی تمرکز کنید. قدردانی توسط اکثر افراد دست کم گرفته می شود، اما برای یک زندگی شاد ضروری است. زندگی آسان تر نمی شود، اما وقتی مشکلات را با شناخت همه چیزهای کوچک خوب در اطراف مان اصلاح می کنیم، قوی تر می شویم. یک لیست خوب داشته باشید و روزانه به آن مراجعه کنید. همچنین، روی آنچه واقعاً می خواهید تمرکز کنید و بسیار خاص باشید. یک ذهن متمرکز و مثبت در طول زمان، چیزی را که به دنبال آن است جذب می کند. [4]

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. [1]

همیشه مثبت و بااندیشه ای نیکوبه مسائل بنگرید. هرگز اجازه ندهید افکار منفی و یا منفی بافی ها، افق دیدتان را تنگ کند! [1]

به جای آنکه پیوسته به بخش های منفی هر مطلبی نگاه کنید می توانید به تدریج به نقطه های مثبتی که ممکن است آن مسئله داشته باشد، نظری بیندازید. [2]

از افکار منفی فاصله بگیرید. زمانی که احساس کردید مضطرب هستید افکار خود را به سمت نتایج مثبت سوق دهید. اجازه ندهید در افکار منفی غرق شوید، از آن ها فاصله بگیرید به جای آن روی افکار مثبت تمرکز کنید و نتایج مثبت بیشتری را پیش بینی کنید. ذهن تان را وادار به مثبت اندیشی کنید. به زودی خواهید دید که به صورت کاملاً خودکار ذهن تان مثبت اندیش شده است. [2]

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. [1]

به جای شکایت از آنچه درباره کارتان نمی پسندید، به جنبه های مثبت و جالب آن اشاره کنید. خواهید دید که شرایط شغلی شما به چه سرعتی بهبود خواهد یافت. [2]

از گفتن حرف های منفی درباره ی خود اجتناب کنید. خود صحبتی، چیزهایی است که در ذهن تان به خودتان می گوید. اگر خود صحبتی شما منفی باشد، عزت نفس شما آسیب می بیند. اگر خود صحبتی

شما مثبت باشد، عزت نفس تان رشد خواهد کرد. هر وقت شروع کردید به افکار انتقادی درباره ی خودتان، آن ها را در نطفه خفه کنید! [3]

تماشای اخبار صبحگاهی را متوقف کنید! تحقیقات نشان داده است که فقط سه دقیقه اخبار منفی در صبح به طور قابل توجهی شانس شما را برای تجربه منفی در طول روز افزایش می دهد. تحقیقات همچنین نشان داده اند که طرز فکر مثبت، بهره وری و رضایت را افزایش می دهد و در عین حال میزان خطاها را کاهش می دهد. طرز فکر، یک انتخاب است، اما همیشه آسان نیست. به دنبال حذف تأثیرات منفی باشید و از تماشای اخبار صبحگاهی خودداری کنید! [4]

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! [1]

حواس خود را با فعالیت های مثبت پرت کنید. مشغول بودن، به شما زمان کمتری برای تمرکز بر افکار تان می دهد و همچنین می تواند چیزهایی را که از آن ها لذت می برید به شما یادآوری کند. به دنبال فعالیت هایی باشید که از آن ها لذت می برید، یا چیز جدیدی را امتحان کنید. به عنوان مثال، شما می توانید برای حفظ افکار مثبت خود، اندیشه های دیگران را از منفی بافی منحرف کنید! [1]

هر روز صبح که از خواب برمی خیزید با نگاه کردن به منظره ی یک تابلو نقاشی زیبا و یا نام های خدا، روز خود را با نشاط و خوش بینی آغاز کنید!

اشتباه های گذشته را تجزیه و تحلیل کنید. تفکر مثبت، به معنای انکار اشتباه ها نیست. به جای این که فکرتان را روی موقعیت فعلی تان بگذارید، کمی زمان دهید تا در آینده اشتباه های تان را تکرار نکنید و نگرش مثبتی به آینده داشته باشید. [2]

از آدم های مایوس دوری نمایید. اگر تمام ایام زندگی را با افراد مایوس بگذرانید نمی توانید ذهنیتی مثبت و امیدوار را برای خود حفظ کنید، کسانی که زندگی شان درهم شکسته و ناامید کننده است کسانی نیستند که بتوانند به موفقیت شما در زندگی کمک نمایند. ما افرادی مایوس را می شناسیم و می دانیم که همنشینی با آن ها چه حس بدی در انسان ایجاد می کند.

زندگی شادتری داشته باشید. افراد خوش بین، معمولاً زندگی شاد و پرباری دارند، در واقع با مثبت اندیشی اتفاقات مثبت بیشتری را به سمت زندگی خود جذب می کنند؛ بنابراین، بر مشکلات خود متمرکز نشوید، خوش بین باشید تا زندگی شادی در انتظارتان باشد. [2]

زمانی را با یک دوست، عضو خانواده یا جامعه اجتماعی بگذرانید. در ارتباط بودن با دیگران می تواند به شما کمک کند احساس مثبت تری داشته باشید و ذهن خود را از خود دور کنید. [7]

از خود تصویر منفی نداشته باشید! تصمیم بگیرید قدر زیبایی های خود را بدانید. در وجود خود دنبال چیزی هر چند کوچک بگردید که بتوانید دوست داشته باشید. [3]

با افراد مثبت معاشرت کنید. [1]

مراقب خودتان باشید. مراقبت خوب از خود می تواند به شما کمک کند تا با افکار منفی مقابله کنید. خوب غذا خوردن، خواب کافی و ورزش منظم می تواند به شما کمک کند از نظر ذهنی و جسمی بهتر باشید. مطمئن شوید که خوب غذا می خورید، به اندازه کافی می خوابید و به طور منظم ورزش می کنید تا بهترین احساس را داشته باشید [7].

یادتان باشد که هرگز دلگیری ها و ناراحت شدن مدت زیادی دوام نمی آورد. بنابراین، با خوش بینی و مثبت اندیشی به دنبال راه حل های صحیح باشید. [2]

از افراد بد بین فاصله بگیرید. 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، سوداها، جاه طلبی ها، آرمان ها و اهداف شما پژمرده شوند و در نطفه بمیرند.

سعی کنید از یک رژیم غذایی متعادل استفاده کنید که شامل مقدار زیادی میوه و سبزی های تازه، غلات کامل (سبوس دار) و پروتئین بدون چربی باشد. از غذاهای ناسالم و همچنین قند و چربی اضافی اجتناب کنید. [7]

بین ۷ تا ۸ ساعت در شب بخوابید. به خاطر داشته باشید که این فقط برای بزرگسالان توصیه می شود. برخی از افراد ممکن است با کمتر از ۷ ساعت مشکلی نداشته باشند، یا به بیش از ۸ ساعت خواب در شب نیاز داشته باشند. [7]

قضاوت را آزاد کنید! همه ما معمولاً ناخودآگاه خود و دیگران را قضاوت می کنیم. مقایسه مداوم خود با افراد دیگر یا مقایسه زندگی خود با برخی ایده آل ها، باعث نارضایتی می شود. وقتی بتوانید قضاوت را کنار بگذارید (آسان نیست، اما ممکن است)، احتمالاً احساس راحتی بیشتری خواهید کرد. برخی از راه های فاصله گرفتن از افکار قضاوت کننده عبارتند از: شناخت واکنش خود، مشاهده آن و سپس رها کردن آن. یکی دیگر از تکنیک های مفید «قاضی مثبت» است. وقتی متوجه شدید که در حال قضاوت منفی یک شخص، خود یا موقعیتی هستید، به دنبال ویژگی مثبت نیز باشید [5].

شکرگزاری را تمرین کنید. تحقیقات نشان می دهد که احساس قدردانی تاثیر زیادی بر سطح مثبت و شادی شما دارد. حتی زمانی که دوران چالش برانگیزی را در زندگی خود تجربه می کنید، معمولاً می توانید چیزهایی (حتی چیزهای کوچک) پیدا کنید که باید بابت آن ها سپاسگزار باشید. توجه به چیزهایی که خوب پیش می روند و باعث می شوند احساس شادی کنید، شما را با آن ها، در تماس نگه

می‌دارد. یکی از راه‌های آسان و موثر برای انجام این کار، نگه داشتن یک دفتر خاطرات سپاسگزاری و نوشتن چند چیز در آن، هر روز است [5].

روی نقاط قوت خود تمرکز کنید. طبیعت انسان این است که روی نکات منفی تمرکز کند و مثبت را نادیده بگیرد. هرچه بیشتر بتوانید تمرکز روی نقاط قوت خود را تمرین کنید و روی اشتباه‌هایی که مرتکب شده‌اید تمرکز نکنید، احساس مثبت نسبت به خودتان و مسیری که زندگی‌تان در پیش دارد، آسان‌تر خواهد بود. [5]

از جملات تاکیدی مثبت روزانه برای ساختن خود استفاده کنید. جملات تاکیدی مثبت روزانه می‌تواند به شما کمک کند تا با احساسات منفی که اغلب با افکار منفی همراه هستند مقابله کنید. هر روز چند لحظه به خودتان در آینه نگاه کنید و چیزی دلگرم‌کننده به خودتان بگویید. شما هم می‌توانید چیزی بگویید که در مورد خودتان باور دارید، یا چیزی که دوست دارید در مورد خودتان باور کنید. چند نمونه از جملات تاکیدی مثبت عبارتند از: "من باهوش هستم" "من یک دوست دلسوز هستم" "مردم از گذراندن وقت با من لذت می‌برند". [7]

برای پیروزی‌های کوچک، به خودتان تبریک بگویید. راه دیگر برای مبارزه با افکار منفی این است که وقتی کاری را به خوبی انجام می‌دهید به خودتان تبریک بگویید و کارهایی را که در گذشته به خوبی انجام داده‌اید، به خود یادآوری کنید. هر چند وقت یک بار کمی به خود ضربه بزنید، به شما کمک می‌کند تا بر ویژگی‌های مثبت خود متمرکز بمانید و از تمرکز بر افکار و احساسات منفی خودداری کنید. به عنوان مثال، به جای اینکه در مورد اتفاق بدی که در زندگی و محیط کار رخ داده است فکر کنید، یک اتفاق مثبت را انتخاب کنید و به خودتان تبریک بگویید. ممکن است چیزی شبیه این بگویید: "شما کار فوق‌العاده‌ای در کلاس‌های ورزش‌تان انجام دادید." [7]

✚ اگر نمی توانید افکار خود را مدیریت کنید یا متوجه شدید که در توانایی شما برای انجام مسئولیت های روزانه یا لذت بردن از زندگی اختلال ایجاد می کند، به دنبال پشتیبانی حرفه ای باشید. مشاوره و درمان می تواند به شما کمک کند تغییرات زندگی را تحمل کنید، رنج عاطفی را کاهش دهید و رشد خود را تجربه کنید [5].

✚ اندیشه های شادی بخش را در خود تقویت نمایید. اندیشه های شادی بخش، موجب می شود تا حوادث آن روز، روند شاد به خود بگیرند. هنگامی که بتوانید اندیشه های خود را تحت تسلط خود درآورید، می توانید ادعا کنید که به کنترل شادمانی خود دست یافته اید. [3]

✚ وقتی اشتباه می کنید خود را ببخشید. بخشیدن خود، درست مانند بخشیدن یک دوست، بخش مهمی از یادگیری نحوه برخورد با افکار منفی است. اگر با افکار منفی سر و کار دارید که ناشی از اشتباه هایی است که مرتکب شده اید، باید یاد بگیرید که چگونه خودتان را ببخشید. یکی از راه هایی که می توانید شروع به ساکت کردن منتقد درونی خود کنید، این است که یاد بگیرید وقتی اشتباه می کنید چگونه خودتان را ببخشید، درست همان طور که یک دوست عزیز را می بخشید. دفعه بعد که مرتکب اشتباه شدید، یک نفس عمیق بکشید و سعی کنید از فکر کردن به افکار منفی، خودداری کنید. به جای آن، گفتن جمله ای مانند "اشتباهی کردم، اما این باعث نمی شود من آدم بدی باشم"، را تمرین کنید.

✚ یک لحظه مکث کنید. اگر احساس استرس، اضطراب یا گیرکردن در الگوهای تفکر منفی دارید، مکث کنید. باحواس پنجگانه خود آگاهی خود را بر دنیای اطراف خود متمرکز کنید. [6]

منابع مورد استفاده:

- بهترین درس های زندگی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

-[1] قربانی افکار منفی نشوید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ، اول، ۱۳۸۹، نشر آسیم

-[4] خوش بینی، کلید ماندگاری، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

-زندگی راباخنده شیرین کنید.، وحید عرفانی، نشریه مشاوره خانواده، شماره ۸، ۱۳۸۱، صفحه ۴۹

-مثبت اندیشی، راهی به سوی موفقیت، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت

، شماره ۵، تیرماه ۱۳۸۳، صفحه های ۲۴ و ۴۸-

-[2] مثبت اندیشی، ضامن سلامتی و افزایش طول عمر، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

- [7] **How to Deal With Negative Thoughts,**

(<https://www.wikihow.com>) wikiHow, 2022,

-**How Optimist May Keep You Alive Longer,** Kira M. Newman, The Greater Good Science Center at the University of California, Berkeley, 2020, (<https://greatergood.berkeley.edu>),

-**12 Powerful Tips to Overcome Negative Thoughts (And Embrace Positive Thinking),** Henrik Edberg Positivity Blog, 2020,

(<https://www.positivityblog.com>)

-**7 Powerful Ways to Stop Negative Thinking,** Mark, Lifehack,

(<https://www.lifehack.org>)

-5 Strategies for Positive Thinking, (https://www.tonyrobbins.com)

**-11 Ways to Become an Optimist, Realbuzz Group,2020,(
https://www.realbuzz.com)**

**-[5]7 Ways to Deal With Negative Thoughts, 2022 ,Psychology
Today, (https://www.psychologytoday.com)**

**-[4]13 Ways To Overcome Negative Thought Patterns, Forbes
Coaches Council ,2022,(https://www.forbes.com)**

**- [6]4 Ways to Stop Negative Thinking, 2022 McLean Hospital,
(https://www.mcleanhospital.org)**

**-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 و مشاوره

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com