mybook.ir

گروه علمی، پژوهشی،
آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

مهارت تقویت تفکر مثبت

تفاوت تفکر مثبت و منفی
ویژگی افراد مثبت اندیش
و
۳۰ مهارت برای تقویت تفکر مثبت

نویسنده: مریم گلابپاش

www.ElmeMa.com

telegram channel

mybook.ir

بسم الله الرحمن الرحیم

سرشناسه : مریم گلابپاش
عنوان : مهارت تقویت تفکر مثبت
مشخصات نشر : شیراز / گروه آموزشی "علم ما"
مشخصات ظاهری : ۲۷ صفحه
توضیحات : این کتاب الکترونیکی به بررسی و تشریح راهکار و اصول مهارت تقویت تفکر مثبت می پردازد.

گروه علمی،پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

کتاب : مهارت تقویت تفکر مثبت
به قلم : مریم گلابپاش
ناشر : شیراز / گروه آموزشی "علم ما"
قطع : وزیری
تاریخ نشر : مرداد ۱۳۹۵
صفحات : ۲۷ صفحه
قیمت : غیرقابل فروش – رایگان

توزیع در:

وب سایت گروه آموزشی "علم ما"

www.ElmeMa.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!

telegram channel

mybook.ir

از اینکه با اشتراک این کتاب

به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید

از شما سپاسگزاریم.

لطفاً این کتاب را حداقل با یک نفر به اشتراک بگذارید.

www.ElmeMa.com

آخرین اخبار را از
طریق کانال تلگرام
دنبال کنید.

telegram channel

فهرست مطالب

مقدمه ۶
تعریف تفکر مثبت ۶
تعریف افکار منفی ۷
ویژگی افراد مثبت اندیش..... ۷
ویژگی افراد منفی نگر ۸
مهارت های تقویت تفکر مثبت ۹
۱. عضلات روانی تان را بسازید. ۹
۲. تقویت عزت نفس. ۹
۳. محدود فکر نکنید و افکارتان را تجزیه و تحلیل کنید..... ۱۰
۴. مواظب زبانتان باشید. ۱۱
۵. تنظیم جملات "می خواهم"..... ۱۱
۶. کار های خوب انجام دهید..... ۱۲
۷. هر روز یک "ساعت خوش" داشته باشید. ۱۲
۸. افکار خود را متوجه جنبه های مثبت زندگی کنید..... ۱۳
۹. تمرکز بر صفات خوب..... ۱۴
۱۰. از بین بردن صفات و افکار منفی..... ۱۴
۱۱. رفتار و گفتار مثبت..... ۱۴
۱۲. به کودکی برگردیم. ۱۶
۱۳. عکس هایتان را قاب بگیرید. ۱۶
۱۴. خواندن سخنان مثبت از شخصیت های بزرگ ۱۶
۱۵. جلوگیری از ورود افکار منفی..... ۱۷
۱۶. از افراد منفی نگر دوری کنید..... ۱۸

۱۷. تجسم کردن ۱۸
۱۸. کاربرگ پُل ۱۹
۱۹. حذف افکار منفی قبل از خواب ۲۰
۲۰. حفظ اعتماد به نفس ۲۰
۲۱. خندیدن را فراموش نکنید. ۲۲
۲۲. هر چه بیشتر بر روی مسئله ای تمرکز کنید، قوی تر میگردد. ۲۲
۲۳. پانزده دقیقه در روز فکر کنید. ۲۲
۲۴. به خودتان اجازه ندهید در ناامیدی ها غرق شوید. ۲۲
۲۵. برنامه های تلویزیونی ۲۳
۲۶. انتظار از خود ۲۳
۲۷. روی افکارتان تمرکز کنید. ۲۳
۲۸. شخصی سازی ۲۴
۲۹. موسیقی ۲۴
۳۰. مشغولیت فیزیکی برای خود ایجاد کنید ۲۴
سخن آخر ۲۵
درباره گروه آموزشی علم ما ۲۶

مقدمه

ذهن آدمی، کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخود آگاه نمی‌تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه ی آدمی سازنده ی نوع و کیفیت زندگی اوست. اندیشه‌ی زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، چنانکه اندیشه‌ی منفی و یأس‌آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها، همان خواهند شد که در اندیشه ی آنند، بنابراین آینده ی هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است. موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند. آنان که می‌پندارند قادر نیستند، در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی وقایع تمرکز کرده‌اند.
خانواده، کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده ی مثبت اندیش اعضای خانواده خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاهشان به دیگران آکنده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده‌هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند. ضمن آشنایی با تفکر مثبت بیاییم با زیبا، مثبت، خلاق، هدفمند و امیدوارانه اندیشیدن، موفقیت و شادکامی را به زندگیمان دعوت کنیم.

تعریف تفکر مثبت

تفکر مثبت یا مثبت اندیشی شیوه و نحوه ای از فکر کردن است، که این توانایی را به فرد می دهد که در مواجه با موقعیت ها، شرایط ها، محیط ها و نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساس‌ها، توانایی ها و استعدادهای خود و دیگران برداشتی مناسب و به جا داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را در برابر شرایط بگیرد. مثبت اندیشی یعنی ما از تمامی ظرفیت های ذهنیِ مثبت و نشاط انگیز و امیدوار کننده زندگی، در برابر شرایط، رفتارها و عوامل منفی ساخته ذهن و احساس دشواری ارتباط با انسان ها و رویارویی با طبیعت به خوبی استفاده کنیم. مثبت اندیشی به ما کمک می کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم.
در یک کلام، مثبت اندیشی را می‌توان اینطور گفت:

((داشتن امید همیشگی به یافتن راه حل))

تعریف افکار منفی

افکار منفی، افکاری باز دارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعمیم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می‌کنند. تفکر منفی در واقع برداشتی منفی از رویدادهای خوب و به ظاهر بد زندگی است. هر تفکری که باعث ناکارامد جلوه دادن امور می‌شود، آنها را عوامل شکست جلوه می‌دهد و مانع موفقیت درانجام اموری است که به طور قطع از سرانجام آنها خبر نداریم، تفکر منفی محسوب می شود. افرادی که دارای تفکر منفی هستند، در برخورد با شرایط، رفتار ها وموقعیت ها، بدترین برداشت ممکن را می کنند و خیلی سخت یا که اصلا شرایط را نمی پذیرند و دچار استرس، ناراحتی و نگرانی می شوند.

اکنون که با تعاریف بالا اشنا شده اید، لازم است که ویژگی افرادی که دارای تفکر مثبت و تفکر منفی هستند را بدانید و پس از آن فکر کنید و ببینید که به کدام گروه بیشتر نزدیک هستید.
این را به یاد داشته باشید که

((هر کس در نهایت همانی میشود و همان کاری را به انجام می رساند که بیش از همه به آن اندیشیده است و فکر کرده است))

ویژگی افراد مثبت اندیش

۱. علاوه بر اینکه به گذشته و آینده فکر می کنند، در زمان حال زندگی می کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند و برای بهتر شدن تلاش می کنند.
۲. رفتاری مثبت دارند و در گفتار خود نیز از عبارات و کلمات امید بخش و مثبت استفاده می کنند.
۳. همیشه برای موفقیت تلاش می کنند. برای انچه که می خواهند و اگر موفق نشدند، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می کنند و بارها و بارها تلاش می کنند تا به نتیجه برسند.
۴. همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن فکر می کنند به همین دلیل کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض گویی می شوند.
۵. چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترل کنند.
۶. اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرانرژی، توانا و خوش مشرب هستند. چون به زندگی امیدوارند.
۷. در ارتباط های اجتماعی خود با دیگران حسن ظن دارند مگر خلاف آن را ببینند و سعی می کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.
۸. افراد مثبت نگر در هر مشکلی به دنبال فرصت و موقعیت هستند.
۹. در هر شرایط و موقعیتی به سمت جنبه های مثبت متمایل می شوند، در واقع نیمه پر لیوان را می بینند.
۱۰. فرد مثبت نگر توجه و تمرکز خود را بر روی توانایی های خود می گذارد و خود را با دیگران مقایسه نمی کند، او سعی می کند بهتر و بهتر شود چون به این موضوع باور دارد.

ویژگی افراد منفی نگر

۱. همیشه از گذشته خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند. از زمان حال خود استفاده نمی کنند و اینگونه فکر می کنند که دیگر برای همه چیز دیر است.
۲. فقط و فقط توجه و تمرکزشان روی نقاط ضعف خود و دیگران است و مدام اشکلات و ضعف های خود را می شمارند.
۳. هیچگاه به خود و توانایی های خود باور ندارند و خود را برای کوچکترین خطا مدام سرزنش می کنند.
۴. این افراد در هر فرصتی به دنبال مشکل و سختی هستند.
۵. انها منتظرند دیگران برایشان کاری کنند و با کوچکترین شکست کنار می کشند.
۶. در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی و نا امید کننده به کرات استفاده می کنند.
۷. اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی نظر بدهند فقط به جنبه های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می کنند . در واقع نیمه خالی لیوان را می بینند.
۸. از کاه کوه می سازند و ازدرگیر شدن با مشکلات گریزانند .
۹. در ارتباط های اجتماعی خود به همه کس و همه چیز شک و سوء ظن دارند و فکر می کنند که همه علیه آنها توطئه می کنند .
۱۰. در واقع این افراد به علت نوع نگرششان، افکارشان بر آنها تسلط دارد.

حال با توجه به ویژگی های بالا دو مثال از افراد مثبت نگر و منفی نگر در مواجه با مشکلات و چگونگی برخورد انها را می آوریم.

مثلا فرض کنید فردی بدبین در یک آزمون مهم شرکت کرده و در این آزمون نتیجه مورد نظر خود را نگرفته، او می گوید من از اول هم شانس نداشتم و دیگر هیچوقت پیشرفت نخواهم کرد، اما اگر این اتفاق برای فرد مثبت نگر بیفتد، می گوید من باز هم فرصت دارم باید این بار بهتر و بیشتر برای آزمون آماده شوم.
یا در مثال دیگر فرض کنید فردی منفی نگر آخر هفته خود را به تفریح می رود. بدلیل شرایط جوی بد، هوا بارانی و طوفانی می شود، در طول تفریح عصبانی است و گله می کند و از نظر او روزش خراب شده است. اما از نظر فرد مثبت نگر این اتفاق روز او را جالب و هیجان انگیزترکرده است و حتی بیشتر، از محیط و فضا لذت می برد.
اکنون با توجه به ویژگی ها و خصوصیات گفته شده درباره این دو گروه از نگرش، شما می توانید تشخیص دهید جزء کدام دسته هستید. لطفا با خود صادق باشید. اگر رفتار و خصوصیات شما با افراد مثبت نگر هماهنگ است، به شما تبریک می گویم، شما آینده خوبی خواهید داشت و اکنون از زندگی خود لذت می برید. اما اگر شما جزء دسته دوم هستید... همین حالا شروع کنید و برای نگرش بهتر تلاش کنید.
در بخش بعد مهارت های لازم برای تقویت تفکر مثبت آورده شده است. آنها را تمرین کنید و از همین امروز شروع کنید.

مهارت های تقویت تفکر مثبت

۱. عضلات روانی تان را بسازید.

یکی از مهمترین چیزهایی که می تواند به شما برای داشتن ذهنی آرام و تفکری مثبت کمک کند ورزش های مغزی است. بخش پره فرونتال کورتکس (prefrontal cortex) چپ مغز مسئول احساسات مثبت، مانند خوش بینی است. بر طبق مطالعاتی که در دانشگاه ویسکانسین مدیسون آمریکا انجام شده است، نشان داده شده که با استفاده از تمریناتی مانند مدیتیشن می توان به تقویت این بخش از مغز پرداخت و مغز غمگین را به مغزی شاد تبدیل کرد.

راه حل چیست؟!

برای بسیاری از ما مدیتیشن مانند نخ دندان است. با اینکه همیشه در دسترس قرار دارد اما هرگز از آن استفاده نمی کنیم. اما به یاد داشته باشید که تنها چند دقیقه مدیتیشن در روز می تواند به مغز شما کمک کند تا شادتر باشد. پس سعی کنید این کار های ساده را یاد بگیرید و به کار ببندید.

یک عبارت مثبت و آرامش بخش را مانند "آرامش" و یا "عشق" انتخاب کنید.

در جایی آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید و به آرامی نفس بکشید.
با هر دفعه بازدم، در ذهن خودتان، عبارتی که انتخاب کرده اید را تکرار کنید.

اگر افکاری به ذهنتان وارد می شود و تمرکز شما را به هم می ریزند، به آرامی و به تدریج آنها را از ذهنتان خارج کنید و به تکرار کلمه مورد نظرتان بپردازید.در هر بار اجرای این تمرین، این فرایند را برای ۱۰ دقیقه انجام دهید. با این کار، علاوه بر اینکه شما به آرامش می رسید به مرور زمان ذهن و فکر شما به سمت افکار مثبت و آرامش بخش می رود.

۲. تقویت عزت نفس.

داشتن عزت نفس، یکی از بهترین ویژگی های درونی است که به معنی این است که نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، دانا و توانا بدانیم. عزت نفس یعنی ارزشی که برای خودمان قائل هستیم. باور خود و تواناییهایمان باعث بوجود آمدن تفکری مثبت می شود و این یعنی اغاز موفقیت و باور این که تو توانایی انجام هر کاری را داری.
دلایل اینکه بعضی از افراد دارای عزت نفس کمی هستند، این است که:
۱.خود را نمی شناسند.

۲.انتظارات بالایی از خود دارند.
۳.خود را سرزنش می کنند و کمتر می پذیرند.
۴.خود را با دیگران مقایسه می کنند.
۵.ارتباطات و روابط اجتماعی کمتری دارند.

برای تقویت عزت نفس، از خود شناسی شروع کنید، خودتان را و توانایی های مخصوص به خود را، درک و آنهارا تقویت کنید، این موضوع را بپذیرید که هر انسان توانایی های مخصوص به خودش را دارد و سعی کنید هیچوقت خود و شرایط خود را با دیگران مقایسه نکنید. در جهت موفقیت تلاش کنید، از خود انتظار زیاد نداشته باشید، خود را همان گونه که هستید بپذیرید و دوست داشته باشید. تلاش کنید تا عزت نفس را در خود افزایش دهید، به خودتان ایمان داشته باشید. هر چه به موفقیت بیشتری دست بیابید و هر چه انتظاراتتان کمتر باشد، عزت نفستان بیشتر خواهد بود. ما می توانیم با موفقیت هر چه بیشتر، در جهان یا با کاستن از آمال و آرزوهایمان احساس بهتری از خویشتن در دنیا پیدا کنیم.

عزت نفس= موفقیت

۳. محدود فکر نکنید و افکارتان را تجزیه و تحلیل کنید.

تغییر از تفکر منفی به مثبت اندیشی یک شبه اتفاق نمی افتد، لذا باید تا زمانی که این اتفاق می افتد، از روش تفکر جایگزین استفاده کنید. این روش می تواند به شما کمک کند که با افکار منفی خودکاری که منشا درستی ندارند مانند "من نمی توانم" یا "من احساس خوبی ندارم" مقابله کنید.

راه حل چیست؟

دفعه بعد که با افکار منفی مواجه شدید، این پرسش ها را از خودتان بپرسید و سعی کنید آنها را جواب دهید:
آیا واقعا صحت دارد؟
آیا می توانم به گونه ای دیگر به قضیه نگاه کنم؟
آیا وقتی که نسبت به یک وضعیت احساس خوشایندی ندارم می توانم دیدم را نسبت به قضیه تغییر دهم و به دنبال نتیجه ای خوشایند در آن بگردم؟
چه علتی وجود دارد که من اینگونه فکر میکنم؟آیا دلیل من واقعی است؟

(دلایل خود را روی یک کاغذ بنویسید و به آنها فکر کنید، اگر دلیل قطعی پیدا کردید تلاش کنید که این نقطه ضعف را بر طرف کنید، شما توانایی انجام هر کاری را دارید، فقط کافی است که بخواهید، می بینید که به مرور این باور در شما به وجود می آید که برای هیچ کاری محدودیت وجود ندارد و به جمله کلیدی (خواستن، توانستن است) ایمان می اورید.)

۴. مواظب زبانتان باشید.

آیا عادت کرده اید که برای بیان وضع زندگی یا کاری از واژه های منفی یا شوخی استفاده کنید؟ مواظب باشید!!!!

آنچه که به زبان می آورید به صورت ناخودآگاه، روی ذهن شما تاثیر می گذارد.کلمات تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می گذارند. کلمات می تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کنند. پس دقت کنید کلماتتان را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتتان به کار ببرید. به کاربردن واژه ها و عبارات تأکیدی مثبت در زیباتر شدن افکار و اعمال ما و بهبود کیفیت زندگیمان تأثیر بسیار زیادی دارد و باعث ایجاد شور و شوق در زندگی می شود. شاید امروزه استفاده کردن از عبارت های منفی یا طنز مد شده باشد، اما به یاد داشته باشید که این عبارت ها می توانند باعث ایجاد ذهنیت منفی در شما شوند. به عنوان مثال از شما در مورد کار جدیدتان سوال پرسیده می شود و شما به شوخی جواب خواهید داد که "فاجعه است" همین جواب شما روی ذهنتان تاثیر می گذارد و باعث می شود که خودتان نیز این قضیه را باور کنید و از آن به بعد احساس ناخوشایندی نسبت به کارتان داشته باشید.

راه حل چیست؟

زبانتان را پالایش کنید. همیشه پاسخ های واقعی، بدون اغراق و به دور از شوخی و یا مد روز را به زبان بیاورید و سعی کنید همیشه از عبارت های مثبت استفاده کنید. حتی به شوخی در جمع دوستانه از بیان این جملات پرهیز کنید.

۵. تنظیم جملات "می خواهم".

"می خواهم" کلمه ایست که به شما انگیزه و احساس رضایت می دهد. مجموعه‌ای از جملات «می‌خواهم....» را برای هر گروه اصلی زندگی خود تهیه کنید. مثال:

گروه پولی: می‌خواهم بیشترین درصد ممکن را در برنامه بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنم.

گروه شغلی: می‌خواهم در سال آینده کاری پیدا کنم که از آن لذت ببرم و در آن احساس چالش و ارزش داشته باشم.

اما راه حل چیست؟

الف. احساسات/ علایق و نقاط قوت: کارتان را با نوشتن احساسات، علایق و نقاط قوت خود آغاز کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که تنها ۲۰ درصد از مردم از نقاط قوت شخصی خود هر روز فعالانه استفاده می‌کنند.

ب. ارزش ها: ارزش‌های خود را به فهرست‌تان اضافه کنید. اصول معنی‌داری که اثر مستقیمی بر کار بعدی شما دارند را انتخاب کرده و فهرستی از اهداف مهم خود تهیه کنید .ارزش‌های رایج شامل شجاعت، عزم و امانت‌داری هستند. پنج ارزش را در جدول خود بگنجانید.

ج. فهرست کردن اهداف: کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را در طوفان مغزی بررسی کنید. سپس فهرستی از اهداف خود تهیه کنید. پس از تفکر دقیق درباره همه موضوعات و تمرینات بالا و نوشتن پاسخ‌های خود، مجموعه‌ای از جملات می خواهم را برای گروه های ذکر شده در بالا بنویسید. این موارد را کاملا شفاف بنویسید. جملات «می‌خواهم..» را مثبت و قطعی بنویسید. آن‌ها باید، خاص، قابل اندازه‌گیری و دارای مهلت معین باشند. بنابراین «می‌خواهم بیشتر مطالعه کنم» اثرگذار نیست، به‌جای آن بنویسید: «می‌خواهم ۲۰ صفحه در روز مطالعه کنم. جملات «می‌خواهم...» را براساس احساسات، نقاط قوت، ارزش‌ها، مهارت‌ها و مزیت‌های حرفه‌ای و عوامل خارجی اثرگذار بر اهداف خود، مثل پیشرفت‌های تکنولوژیکی و ملاحظات بازار بنویسید. برای کوتاه‌مدت نیندیشید. با این کار شما بر روی تمام خواسته ها و توانایی های خود برنامه ریزی کرده و انها را مشخص کرده اید.به می خواهم هایتان مدام فکر کنید و روزانه انها را انجام و برایشان تلاش کنید.

۶. کار های خوب انجام دهید.

اگر شما رفتار خوبی داشته باشید و کارهای خوب انجام دهید، پذیرفتن این قضیه برای خودتان، که شما انسان خوبی هستید آسانتر می شود.

بر مبنای تحقیقات روانشناسان، انجام کار های خوب کوچک در طول یک روز می تواند احساس رضایت و خوشحالی بیشتری را به شما بدهد، پس در طول روز فرصت هایی که برای ابراز مهربانی و انجام کار های خوب کوچک یا بزرگ، (بسته به توان شما) دارید را از دست ندهید. سعی کنید کارهایی که انجام می دهید متفاوت و برنامه ریزی نشده باشد. تحقیقات نشان داده است که انجام مداوم و تکراری یک کار خوب می تواند از میزان رضایت و خوشحالی آن کم کند. حتی اگر این ویژگی در شما وجود ندارد، سعی در بوجود آوردن آن کنید. از کارهای کوچک شروع کنید.

مثلا گفتن یک جمله کوتاه انرژی بخش به یک نفر، مثل: چقدر شما مهربانید، تلاش شما ستودنی است، تو لیاقتش را داری و...

این کار هم کل روز شما، هم فرد مقابلتان را می سازد.

۷. هر روز یک "ساعت خوش" داشته باشید.

مردم زمان کافی را برای فکر کردن به زندگی خودشان و این قضیه که چه مقدار از زندگی را به لذت بردن از آن اختصاص می دهند صرف نمی کنند.در یک تحقیق از ۹۰۰ زن خواسته شد که لیست کارهایی که روز قبل انجام داده بودند را بنویسند و احساس خودشان را هنگام انجام آن کار شرح بدهند. نتیجه به دست آمده از این تحقیق نشان می داد که افراد مورد آزمایش مقدار بسیار زیادی از کار های روز قبل را با نارضایتی و

ناخوشنودی انجام داده بودند. شما چطور؟چه مقدار از کارهایی را که در طول روز انجام می دهید با رضایت و خوشنودی است؟

راه حل چیست؟

کار هایی را که در طول هفته انجام می دهید را یادداشت کنید. و زمانی که برای هر کدام اختصاص می دهید را بنویسید. پس از آن، سعی کنید که ساعت هایی که در طول هفته به کار های بی فایده و بی تفاوت، کارهایی که نه خوشایند هستند و نه ناخوشایند، مانند گشت و گذار در بین شبکه های تلویزیونی گذرانده اید را با کارهایی که از آنها لذت می برید جایگزین کنید.

تاثیر این کار در زندگی، شما را شگفت زده خواهد کرد.تنها کافی است که لیستی از کارهای مورد علاقه تان حتی اگر تا به حال انها را انجام نداده اید و همیشه دوست داشته اید که این کار را انجام دهید را تهیه کنید. سپس سعی کنید که ساعاتی در روز را به این کارها اختصاص دهید. پس از مدتی ذهن شما نسبت به خود و انچه که انجام می دهید بهتر و مثبت تر می شود و شما از تمامی کارهایی که در طول روز انجام می دهید راضی هستید.

۸. افکار خود را متوجه جنبه های مثبت زندگی کنید.

افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنیم تا به مرور مثبت‌نگر شویم. افرادی که تفکر مثبت ندارند ناخود اگاه ذهنشان متوجه جنبه های منفی می شود، حال چه ظاهر، چه شرایط شغلی، خانواده، روابط اجتماعی و احساسی و... تنها نقاط منفی را می بینند و مدام به ان فکر می کنند، انها نه تنها خود بلکه اطرافیان خود را نیز آزار می دهند.

بیایید از همین امروز یک لیست بنویسیم و این کار را روزانه انجام دهید، این کار بیشتر از ۵ دقیقه زمان شما را نمی گیرد اما تکرار آن باعث دادن ساعت ها وقت مفید به شما در آینده می شود.

هر سطر این لیست با این کلمه شروع شود: ((چقدر خوبه که...))

مثلا:

چقدر خوبه که میتونم هنوز لبخند بزنم.

چقدر خوبه که سالمم.

چقدر خوبه که هنوز می تونم ببینم و بشنوم.

چقدر خوبه که این صفت خوب در من هست و هر روز بیشتر می شود.

چقدر خوبه که هنوز می تونم تصمیمات درستی بگیرم و از نو شروع کنم.

چقدر خوبه که من ویژگی بخشندگی را دارم.

این بار داشته هایتان را به یاد آورید به جای نداشته هایتان. سعی کنید هر روز این لیست را بنویسید، در ان فقط اتفاقات خوب هر چند ساده (مثلا لبخند یک دوست) روزانه خود را بنویسید و از زندگیتان لذت ببرید.

۹. تمرکز بر صفات خوب

صفات خوب، ناخود اگاه در شما ایجاد انگیزه می کند. به شما قدرت پیشرفت، عزت نفس، سرزندگی و خوشحالی می دهند. پس چه بهتر که صفات خوب را درک و برای بهتر شدنشان تلاش کنید.

اما راه حل چیست؟

فهرستی از صفت های خوبتان تهیه کنید، برای این کار می توانید از اطرافیانتان کمک بگیرید، از آنها خواهش کنید تا ویژگی های خوب و مثبتتان را بیان کنند. پس از تهیه این لیست، راه های تقویت هر کدام از این صفات را پیدا کنید (از خود مدام بپرسید چه کاری می توانم انجام دهم که این صفت در من بیشتر و نمایان تر شود) و برای هر کدام از این صفات راه حل هایی پیدا کنید و سعی کنید آنها را افزایش دهید. روی هر کدام از صفات متمرکز شوید و برای بهتر شدن آنها تلاش کنید.

۱۰. از بین بردن صفات و افکار منفی

صفات بد و منفی تاثیر زیاد و مخربی بر ذهن انسان می گذارد، پس یکی از مهمترین مهارت ها برای داشتن تفکری مثبت، از بین بردن و کم رنگ کردن این صفات منفی می باشد.

اما راه حل چیست؟

برای این کار کافی است که ابتدا، خودتان لیستی از افکار منفی خود تهیه کنید، حتی می توانید از اطرافیانتان کمک بگیرید و از انها بخواهید در این مورد به شما کمک کنند. پس از تهیه لیست، برای هر فکر منفی، یک فکر مثبت معادل بیابید و سعی کنید با تمرین مداوم فکر مثبت را جایگزین هر یک از این افکار منفی کنید. اینگونه مطمئن باشید پس از مدتی می توانید با افکار منفی مقابله کنید و ذهنتان پرورش پیدا می کند و در مورد هر موضوع تفکر مثبت راس تمام فکرها قرار می گیرد. اما این را به خاطر داشته باشید که تمام این تمرینات نیازمند حوصله، پشتکار، تلاش و زمان است.

۱۱. رفتار و گفتار مثبت

اغلب ما در گفتار خود به صورت عادت از عباراتی استفاده می کنیم که ندانسته بار منفی القا می شود، برای این کار باید به گفتار خود توجه کنیم و سعی کنیم در گفتار خود از جملات و کلمات مثبت استفاده کنیم. حتی در مکالمات دوستانه انچه را که به شکل شوخی بیان می کنید و به خود و اطرافیان نسبت می دهید، همه اینها بر نوع تفکر شما تاثیر می گذارد و نا خود اگاه ملکه ذهنتان می شود، شما نا خواسته آن ویژگی را

قبول می کنید و این صفت یا ویژگی باور شما از خودتان می شود. حال چه این ویژگی مثبت و خوب باشد چه منفی یا بد، ذهن ناخود اگاه شما آن را قبول می کند، پس چه بهتر که به بهترین ها فکر کنید. این را به یاد داشته باشید که نحوه تکلم انسانها، بیانگر نحوه تفکر آنها است.

در زیر لیستی از جملات منفی و عبارات مثبت جایگزین انها، به عنوان مثال آورده شده است.

مثلا:

نگوییم	بگوییم
خسته نباشید	خدا قوت، پر انرژی باشید
هیچ وقت،یاد نمی گیری	طول می کشه تا یاد بگیری
ای کاش میشد	صد در صد خواهد شد
خوب هستم	عالی هستم
مسئله به تو ربطی ندارد	مسئله را خودم حل می کنم
ببخشید مزاحمتون شدم	از اینکه وقتتون رو در اختیارم گذاشتین ممنونم
خسته ام	نیاز به استراحت دارم
نمی توانم	سعی ام را می کنم
حوصله ندارم	باشد برای وقت دیگری
شانس ندارم	حق من محفوظ است

اما تمرینی که می توانید برای تقویت گفتار خود استفاده کنید این است که از امروز به عبارات، اصطلاحات و کلماتی که بیان می کنید توجه کنید و سعی کنید جملاتی را که نا اگاهانه بیان می کنید و دارای بار منفی است را تشخیص دهید، انها را به خاطر بسپارید و چه بهتر که انها را بر روی کاغذ بنویسید، سپس سعی کنید معادل مثبت آن را پیدا و جملات مثبت را جایگزین جملات منفی کنید. به مرور زمان تاثیر گفتار مثبتتان را در خود و بر اطرافیانتان متوجه می شوید.

۱۲. به کودکی برگردیم.

برخی از فعالیت ها هستند که می توانند به ما احساس لذت بدهند و برای مدتی طولانی ما را شارژ کنند اما به دلایلی خودمان را از انجام آنها منع می کنیم.

راه حل چیست؟

سعی کنید مانند کودکیتان فکر کنید. زمانی که تنها ۹ سال سن داشتید. سعی کنید با همان شور و حرارت زندگی کنید و سرگرمی های مورد علاقه خود را پیدا کنید و بدون هیچ محدودیتی (ازجمله خجالت کشیدن و یا حرف مردم) آنها را انجام دهید. زمانی که ما در سنین کودکی به سر می بریم به میزان بسیار بیشتری با خودمان صادق هستیم و کمتر تحت تاثیر حرف های دیگران قرار می گیریم. پس سعی کنید به کودکیتان برگردید و از همین الان برای انجام فعالیت مورد علاقه تان اقدام کنید. این فعالیت می تواند انواع ورزش ها، هنر ها، فعالیت های فرهنگی و تفریحی و ده ها نوع فعالیت مختلف دیگر باشد.

۱۳. عکس هایتان را قاب بگیرید.

محیط زندگی که برای خودمان فراهم می کنیم می تواند تاثیر زیادی بر سلامت ما بگذارد. استفاده از لوازم شخصی و قاب های عکس در سطح منزلتان نه تنها می تواند جنبه دکور داشته باشند بلکه می توانند به لحاظ روانی به شما کمک کنند، احساس شما را نسبت به خودتان مثبت تر کنند و میزان تولید انتقال دهنده های عصبی که منجر به اضطراب می شوند را کاهش دهند.پس عکس هایی از خودتان و یا خانواده و دوستانتان را همراه با مدال ها، افتخارات، مدارک تحصیلی، دست ساخته ها و هر چیزی که به آنها حس مثبتی دارید را در مکانی قرار دهید که بتوانید آنها را به راحتی ببینید. این کار باعث می شود که در روز های بد زندگی، با دیدن این افتخارات و عکس ها به یاد روز های خوب و موفقیت های خود بیافتید.

۱۴. خواندن سخنان مثبت از شخصیت های بزرگ

سخنان مثبتی را که شخصیت های بزرگ گفته اند بخوانید و مرور کنید. اطرافتان را پر از صحبت های مثبتی کنید که از منابع مختلف به دست آورده اید. آنها را بنویسید و به در و دیوار اتاقتان بزنید. روی یخچال، روی آینه اتاق، روی داشبورد ماشین، زیر میز کار و خلاصه هر جا که ممکن است باید با حرف های مثبت پرشده باشد تا هر روز و هر لحظه آنها را ببینید. اینکار خیلی مهم و حیاتی است و تنها اثر آنها وقتی دیده می شود که طولانی مدت از آنها استفاده کنید. نگذارید آثار افکار مثبت در ذهنتان ضعیف تر شود. وقتی دور هم جمع می شوید این قدر از خاطرات یا وقایع بد و ناخوشایند صحبت نکنید. حرف های خوب بزنید،خاطرات خوبتان

را مرور کنید، حتی می توانید کتابی که شامل افکار و سخنان بزرگان هست را تهیه و روزی یک صفحه از آن را مطالعه کنید، در بازی های دسته جمعی مانند پانتومیم، از جملات،کلمات و عبارات مثبت استفاده کنید.

۱۵. جلوگیری از ورود افکار منفی

در طول روز شرایط، افراد، محیط کار و عوامل بسیاری باعث به وجود آمدن فکری منفی در ذهن شما می شود. اینطور نیست که بتوان گفت فکر منفی اصلا وجود ندارد. اما می توان اینگونه فکر کرد که می توان با این افکار مقابله کرد و بهترین فکر و شرایط را برای خود بوجود اورد.

اما راه حل چیست؟

چند نمونه از روش های جالبی که می توان به محض ورود افکار منفی برای مقابله با انها استفاده کرد به شرح زیر است.

الف: راه حل کش: یک کش باریک را برای مدتی تمام وقت به دور دستانتان گره بزنید، به محض اینکه در مورد موضوعی بد و منفی فکر کردید، کش را تکان دهید و ضربه ای به دست خود بزنید. این کار هم باعث می شود که حواستان پرت شود و آن فکر از ذهنتان بیرون رود و هم حالت تلنگر و تنبیهی است برای خودتان. این کار را برای مدتی نسبتا طولانی انجام دهید و خود را موظف به انجام ان کنید.

ب: تنفس مثبت: در اکثر مواقع هجوم افکار منفی با استرس و تنش جسمی بسیار شدید شروع می شود. مثلا خیلی خسته اید یا به دلیل یک اتفاق ناگوار تمام انرژی شما تخیله شده است. اینجاست که افکار منفی هجوم می آورد. در این شرایط بهتر است چند نفس عمیق بکشید. حین دم به این فکر کنید که چرا دارم نفس عمیق می کشم؟

چون می خواهم برای کار دوباره و به دست آوردن شادابی آماده شده، مهارت پیدا کرده و توانمند ی ام را به دست بیاورم. حین دم در ذهنتان بگویید: (من آماده ام، من مشکلی ندارم، من اینکار را دوست دارم) و بعد حین بازدم با خود بگویید: (من این کار را قبلا انجام داده ام پس می توانم دوباره با آن روبه رو شوم. من کاملا آماده ام.) این تمرین ها باعث می شود بیشتر بر روی افکار مثبت تمرکز کرده و بدنتان ریلکس شود.

ج: اظهار مثبت: صبح که از خواب بلند می شوید در آینه نگاه کنید و بگویید: (امروز من چقدر سرحال هستم. چهره ام زیباتر از قبل شده است. من آنقدر باهوش و باکفایت هستم که مطمئنا بیشتر مردم مرا دوست دارند) و حتما در طول روز افکار مثبت و حتی اعمال مثبتی را که انجام داده اید در دفتری مخصوص به خودتان بنویسید. این کار اعتماد به نفس شما را تقویت می کند و زمانی که دچار نا امیدی می شوید این دفتر را کمی ورق بزنید.

د: از خود سوال کنید: در طی روز لحظاتی توقف کنید و ببینید مشغول فکر کردن به چه چیزی هستید. اگر متوجه شدید که بیشتر افکار شما منفی هستند سعی کنید یک نکته مثبت در آنها پیدا کرده و فکرتان را تصحیح کنید. این قانون ساده را به یاد داشته باشید :

هیچ وقت به خودتان حرفی نزنید که حاضر نباشید آن حرف را به دیگران بزنید.

۱۶. از افراد منفی نگر دوری کنید.

از افراد منفی نگر یا موقعیتهایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می شوند دوری و یا سعی کنید کمتر با آنها برخورد داشته باشید. گر چه ممکن است شما دیدی مثبت و متعادل در مورد زندگی داشته باشید ولی سر و کار داشتن با افراد بدبین و منفی گرا در خانه، سر کار، مدرسه و در بازی می‌تواند پس از مدتی واقعاً بر روی شما تأثیر گذاشته و شما را افسرده و دلسرد کند. اما چگونه جلوی این اثرات را بگیریم؟

الف. برای خود حد و مرز تعیین کنید: هرگز پای صحبت افراد منفی نگر ننشینید و به صحبت های آنان گوش ندهید. انرژی منفی این افراد تمام زندگی شما را فرا گرفته و بر نگرش شما تاثیر خواهد داشت. باید برای خودتان محدودیت ایجاد کنید و بین خودتان و این افراد فاصله بیندازید. اگر باید به اجبار با این افراد در ارتباط باشید، سعی کنید که ارتباط تان با آنها در حد امکان کوتاه باشد. شما قادر نیستید رفتارهای منفی را کنترل کنید، اما می توانید آنها را ترغیب به بروز این رفتارهای منفی نکنید.

ب. نشانه های یک فرد بدبین را بشناسید: ممکن است در ابتدا به دلیل نگرش مثبتتان متوجه منفی گرایی و نگرش منفی شخص دیگر نشوید. البته با گذشت زمان نگرش منفی آن‌ها بیشتر مشخص می‌شود. اما بسیاری از افراد خوش‌ذات در مقابل افراد منفی گرا توجیهاتی همانند گفتن "این فقط یک مقطع کوتاه از زندگی است" می‌آورند .با توجه به ویژگی های افراد منفی که در بالا ذکر شده سعی در شناخت آنها کنید.

ج. اجازه دهید فرد منفی گرا خودش مسئولیت بدبینی‌اش را به دوش کشد: فرد منفی گرا، نکات منفی را می‌بیند، پس بگذارید نتیجه این بدبینی و منفی گرایی خود در مورد مسائل مختلف و زندگی هم برای خودشان باشد. در واقع کسی که معتقد است همه چیز اشتباه است و همیشه اتفاقاتِ ناخوش‌آیند از موفقیت او جلوگیری می‌کنند، یکی از خصوصیات کلیدی هوش هیجانی که همان خوش بینی است را ندارد. اگر شما مرتباً برای فرد منفی گرا دل بسوزانید و تنها تکیه‌گاه او برای داشتن دیدی مثبت باشید، تغییر و تحول در شخصیت منفی او هیچ‌گاه به وجود نخواهد آمد .به جای آن بهتر است تمام انرژی خود را صرف ساخت و بالا تر بردن روحیه، خوش بینی و مثبت نگری خود کنید.

د. سعی نکنید او را تغییر دهید: اگر فرد مقابل در طرز تفکر خود بسیار سرسخت است، سعی نکنید او را تغییر دهید. دوستی که فقط به یک گفت و گوی نیروبخش و کمی روحیه دادن نیاز دارد را می‌توان به راحتی کمک کرد، ولی از تلاش برای تغییر شخصیت افراد بدبین خودداری کنید (چرا که عملاً وقت خود را هدر می‌دهید). به او بفهمانید که او به شما احساس بدی می‌دهد. راه‌های زیادی برای گفتن این مطلب وجود دارد. در مورد آن خوب فکر کنید چرا که نباید آن‌ها را بیش از آنچه هستند، منفی گرا تر کنید.

۱۷. تجسم کردن

تصور نتایج مثبت برای رویدادهای پیش‌رو می‌تواند به اتفاق افتادن آن‌ها به‌همان ترتیب کمک کند. پس سعی کنید در مواجه شدن با هر موضوعی علاوه بر مثبت اندیشی، آن نتایج مثبت را آنگونه که می خواهید تجسم

کنید. تجسم کار پیچیده‌ای نیست. خود را در حال انجام کاری تصور کنید که آرزویش را دارید، مثلا ارائه یک سخنرانی فوق‌العاده. آن‌را شفاف و با جزئیات مجسم کنید.

آلوارو پاسکوآل، متخصص مغز، برای نشان دادن عملکرد این تکنیک‌های تجسم، دو گروه را در یادگیری نواختن پیانو مورد بررسی قرار داد. این دانشمند گروهی را انتخاب کرد و به آنها توضیح داد که با کدام انگشت کدام نت را بنوازند و از آن‌ها خواست که پنج روز و روزی ۲ ساعت بر پیانو تمرین کنند. گروه دیگر استفاده از انگشتان برای نواختن نت را به طور مجازی یاد گرفتند. آن‌ها پنج روز و هر روز به مدت ۲ ساعت با گوش دادن به نت‌هایی که نواخته می‌شد خود را در حال نواختن پیانو تجسم می‌کردند. پس از آن، هر دو گروه نت‌ها را روی پیانو اجرا کردند و هر دو تقریبا به یک اندازه نواختن صحیح پیانو را آموخته بودند.این است تاثیر تجسم آنچه که می خواهید.

برای ایجاد یک تغییر، باید به مسائل آن گونه که آرزو دارید باشند، بنگرید و تصورشان کنید نه آن گونه که در واقع هستند. این رازی است که تنها افراد موفق می دانند و در کتاب های علمی با عنوان" تجسم دیداری " از آن یاد می شود. مایکل فلپس هر شب قبل از خواب خود را برنده تجسم می کرد. همان گونه که می بینید وی در حال حاضر پرافتخارترین قهرمان تاریخ بازی‌های المپیک و دارنده ۲۲ مدال شنا است. به منظور تأثیر هر چه بیشترِ تفکرات و تصورات مثبت بر روی اتفاقات، بایستی نادیده بگیرید که چه کارهای دشواری هستند و هم چنین به این که دیگران شما را چگونه می بینند کاملاً بی توجه باشید و تمام تمرکز خود را حول این محور بگنجانید که دوست دارید چه اتفاقاتی برایتان به وقوع بپیوندد.

((آمال و آرزوها، در ابتدا باید در افکار و سپس در زندگی واقعی پا به عرصه وجود بگذارند.
سرنوشت انسان ها نتیجه مجموعه افکاری است که بیشتر از هر چیز به آن ها پرداخته اند))

۱۸. کاربرگ پُل

گاهی اوقات نداشتن شناخت کافی از خود و ندانستن آنچه که می خواهید باشید، باعث بروز افکار منفی می شود. اکثر انسانها ممکن است با مشکلات خود آشنا باشند اما این مشکلات و رفتارها، در ذهنشان دارای نظم نباشد، در این مواقع انسان دچار سردر گمی می شود و نمی داند که چه می خواهد، توانایی هایش در چه موضوع بیشتر است و چه چیزهایی به او لذت بیشتری می دهد.

راه حل چیست؟

بهترین راه حل، نوشتن خواسته ها و نظم دادن به انهاست.

در این تمرین برای شناخت خود، «کاربرگ پُل» را تهیه کنید. این کاربرگ به این صورت است که چهار موردی را نشان می‌دهد که «پلی برای رسیدن شرایط مطلوب» ایجاد می‌کند.

فهرستی از شرایط فعلی خود، برای مثال: «من نامنظم کار می‌کنم و شرایط نامساعدی دارم» آنچه آرزو دارید به‌دست آورید: «می‌خواهم در ۱۸ ماه آینده فلان مقدار پول به‌دست آورم»

چیزی که باید داشته باشید: «می‌خواهم هر ماه یک فعالیت خاص دوستانه/خانوادگی برنامه‌ریزی کنم»

آنچه خوب است اما ضروری نیست: «می‌خواهم ماهانه حداقل ۱۰ درصد درآمدم را در بازار سرمایه گذاری کنم» را تهیه کنید.

جملات مربوط به خواسته‌ها، ارزیابی شرایط فعلی، بایدها و فهرست موارد خوب اما غیرضروری را آماده و برای هر مورد مهلتی مشخص کنید.(فراموش نشود که با توجه به شرایط و تواناییهایتان، حتما برای هر کدام از این گروه ها زمان تعیین شود و خود را مقید به انجام انها در زمان مشخص کنید) حتی می توانید برای هر گروه با توجه به شرایط فعلی یک سری راه حل بنویسید و از بین انها بهترین راه حل را پیدا کنید.توجه داشته باشید که راه حل هایی که شاید به شرایط شما نمی خورد را نیز بنویسید، مثلا برای انجام کاری یکی از راه حل ها داشتن پول کافی است که شما این پول را ندارید، این راه حل را هم بنویسید، حالادر مرحله بعد راه حل هایی را بنویسید که به شما کمک می کند پول کافی بدست اورید، به این صورت شما به ایده و راه حل بهتری می رسید.یاداشت همه مواردبالا، باعث تمرکز تفکر و برنامه‌ریزی می‌شود و در واقع شما شناخت بیشتری نسبت به خود و اهدافتان پیدا می کنید.

۱۹. حذف افکار منفی قبل از خواب

ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغتان بیاید، تا خسته نشده‌اید به رختخواب نروید. راه های زیادی وجود دارد که بتوانید قبل از خواب انجام داده تا خسته شوید و راحت و سریع بخوابید. مثلا کتاب بخوانید تا خواب کاملا به چشمتان بیاید، یا اگر مشغول درس خواندن یا انجام کاری هستید سعی کنید تا زمانی که خوابتان نگرفته به کار خود ادامه دهید.

۲۰. حفظ اعتماد به نفس

اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنید و هرگز به دیگران اجازه ندهیدکه آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشید که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است. اعتماد به نفس بالا می‌تواند شما را در هر زمینه ای از زندگی شگفت انگیز نشان دهد. از ظاهرتان گرفته تا حتی نحوه خوابیدن شما. این نظریه اثبات شده است که افرادی با اعتماد به نفس بالا، موفق‌تر، شادتر و از زندگی لذت بیشتری می‌برند. اما برای اینکه به تفکر مثبت برسید باید اعتماد به نفستان را افزایش دهید.

راه حل چیست؟

الف. از مقایسه خود بادیگران دست بکشید: مشکل اینجاست که شما فقط قسمت کوچکی از شخصیت آن فرد را که در حال مقایسه‌اش با خودتان هستید می‌بینید. هر شخص به صورت متفاوتی فکر می‌کند، درک می‌کند، احساس می‌کند و یاد می‌گیرد. یادتان باشد هیچ دو اثر انگشتی یکسان نیستند. وقتی شما خود را با فرد دیگری مقایسه می‌کنید، در ذهنتان او را در تمام مسائل بهتر از خود می‌بینید. این کار به هیچ وجه روش

خوبی برای ارزیابی خودتان نیست. به جای این کار بهتر است نگران این باشید که چقدر خودتان را دوست دارید. شما احتمالاً شگفت زده خواهید شد وقتی ببینید افرادی که خود را دوست دارند چقدر شاد تر از افرادی هستند که خود را دوست ندارند.

ب. از دیگران تعریف کنید: نقاط قوت دیگران را ببینید و از آن‌ها تعریف کنید. خب این چه ربطی به اعتماد به نفس داشت!؟ وقتی شما از دیگران تعریف می‌کنید به طور حتم آن‌ها هم همین گونه با شما رفتار می‌کنند و از نقاط قوت شما می‌گویند. به قول یک مثل قدیمی می‌گوید «اگر خواستید چیزی بدست بیاورید اول باید آن را به دیگران ببخشید» وقتی دیگران نقاط قوت شما را می‌گویند مانند یک ذره بین عمل می‌کنند که رفتار های مثبت شما را بهتر نشان می‌دهند و این موجب پیشرفت و افزایش اعتماد به نفس شما می‌شود.

ج. با ترس هایتان رو به رو شوید و از آن‌ها فرار نکنید: این دلیل عدم اعتماد به نفس در بیشتر مردم دنیاست. ترس‌های ما رابطه مستقیم با احساسی دارد که ما از خود داریم. وقتی ما از چیزی می‌ترسیم، حس می‌کنیم که در آن زمینه ناتوان هستیم و این موجب کاهش اعتماد به نفس می‌شود. برای رفع این مورد شما باید با ترس هایتان رو به رو شوید. از ترس هایتان وحشت نکنید. بهترین راه این است که بفهمید چرا این ترس ها در شما به وجود آمده اند. یاد بگیرید هیچ گاه از شکست نترسید. هر شخصی بارها در زندگی شکست می‌خورد. شکست‌های شما زندگی‌تان را تعریف نمی‌کنند. شما مسئول پاسخگویی به شکست هایتان و رفع آن‌ها هستید.

د. مهارت‌های اجتماعیتان را تقویت کنید: روابط یکی از مهمترین قسمت‌های زندگی ماست و تقویت مهارت‌های اجتماعی یکی از مهمترین چیزهایی است که هر فردی باید یاد بگیرد. بهتر کردن نتایجی که در این زمینه می‌گیرید و به دست آوردن اطمینان بیشتر به مهارت‌های اجتماعیتان اعتمادبه‌نفستان را به طور کلی بالا خواهد برد.ارتباط با افراد مختلف به شما انرژی، انگیزه و اعتماد به نفس می دهد.

ر. از محیطتان استفاده کنید: یک راه موثر برای تغییر خودتان این است که محیطتان را برحسب آن کسی که دوست دارید باشید تغییر دهید. اگر می‌خواهید اعتمادبه‌نفس بیشتری داشته باشید، زندگینامه‌های افراد بااعتمادبه‌نفس را مطالعه کنید، موسیقی که گوش می‌دهید را از موسیقی‌های افسرده‌کننده به انرژی‌بخش تغییر دهید و سعی کنید با کسانی رفت‌وآمد کنید که اعتمادبه‌نفس بالایی دارند.

و. یک چیز جدید امتحان کنید: وقتی پا را از منطقه آرامشتان بیرون می‌گذارید و چیزی را امتحان می‌کنید که قبلاً نکرده بودید، نه تنها خودتان را وارد یک چالش می‌کنید بلکه محدوده‌های خود و اعتمادتان به توانایی‌های خود را گسترش می‌دهید. با امتحان کردن یک چیز تازه می‌توانید از ترس‌هایتان کم کنید و زندگی با موانع و محدودیت‌های کمتر داشته باشید.

۲۱. خندیدن را فراموش نکنید.

خندیدن باعث می‌شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند. ساده ترین راه برای دادن انرژی به خود و دیگران خندیدن است، لبخند هم به اطرافیان و هم به خودتان اعتماد به نفس می دهد و به دیگران انرژی می دهد که بی شک این انرژی بازتابهایی دارد. پس بخندید ...☺

۲۲. هر چه بیشتر بر روی مسئله ای تمرکز کنید، قوی تر میگردد.

مورد مذکور این قابلیت را به شما می دهد که حقیقت زندگی خود را با افکارتان ساخته و مسائلی که دوست داشته اید تجربه کنید را روزی به دست اورید. شما با نگرانی های خود باعث می شوید اتفاقات بدی برایتان رخ دهد. سعی کنید در برابر اتفاقات و شرایط روی بهترین نتیجه ممکن تمرکز کنید و به ان فکر کنید و تلاش خود را در رسیدن به این گزینه معطوف کنید. این کار باعث می شود هم افکار شما مثبت شود و هم تلاش شما در جهت بهترین اتفاق باشد...

۲۳. پانزده دقیقه در روز فکر کنید.

شما می توانید قدرت مغناطیسی جذب اتفاقات خوب خود را با اختصاص دادن زمان روزانه به" افکار قدرتمند " افزایش دهید، ۱۵دقیقه از روزتان را به طور جدی به فکر کردن در مورد اهداف، رؤیاهایتان و آن چه از زندگی می خواهید اختصاص دهید. برادران هیکس می گویند این عمل شانس شما را برای رسیدن به موفقیت بسیار افزایش می دهد.پس روزانه فقط ۱۵ دقیقه به انچه می خواهید فکر کنید.

۲۴. به خودتان اجازه ندهید در ناامیدی ها غرق شوید.

ناامیدی تنها باعث جذب اتفاقاتی است که ناراحتی شما را بیشتر خواهند کرد و تنها نشانه آن است که شما به هدفی که در زندگی آرزویش را داشته اید، نرسیده اید .بنابراین به جای حسرت خوردن برای از دست دادن آرزوهایتان، تنها به آنچه دوست دارید و می خواهید، فکر کنید. فکر کنید اما بارها و بارها برای هدفتان تلاش کنید، با یک بار شکست نا امید نشوید. فقط فکر کردن کافی نیست، باید به بهترین شکل به هدفتان فکر کنید و در جهت رسیدن به آن تلاش کنید، با واقعیتها و شکست ها روبرو شوید و بارها بارها تلاش کنید.

۲۵. برنامه های تلویزیونی

از تماشای برنامه های تلویزیونی همانند جنایت و بیماری که انرژی های منفی را به شما منتقل می کنند، اجتناب کنید. دیدن این برنامه ها تنها موجب می گردید به آنان بیشتر فکر کرده و شانس اتفاق افتادنشان را افزایش دهید. سعی کنید فیلم های آموزنده، شاد و کمدی ببینید، هم در ذهنتان تاثیر مثبت دارد هم روحیه تان را عوض می کند.

۲۶. انتظار از خود

از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید و خود را همه فن حریف ندانید. به عبارت دیگر، از کمال گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می شود خودداری کنید. فکر نکنید که اگر کاری را نتوانستید انجام دهید دنیا به اخر رسیده، مطمئنا شما در زمینه ای دیگر توانایی بالاتری دارید به دنبال ان باشید و خود را در آن مورد تقویت کنید.

۲۷. روی افکارتان تمرکز کنید.

برای اینکه مثبت‌اندیش باشید، باید یاد بگیرید که چطور به درستی افکارتان را تحلیل کنید. تمرکز بر جریان سیال ذهن کار سختی است، مخصوصاً اگر خیلی اهل استنطاق کردن نباشید. وقتی با موقعیتی چالش‌انگیز روبه‌رو می‌شوید، سعی کنید بفهمید که چطور درمورد آن اتفاق فکر می‌کنید. آیا شروع به مکالمه منفی با خودتان می‌شوید؟ یا در ذهنتان از خودتان و دیگران انتقاد می‌کنید؟ این تفکر منفی یک مانع اصلی است اما شناسایی این افکار اولین قدم برای غلبه بر آنهاست .برخی از انواع متداول تفکر منفی شامل فقط تمرکز کردن بر جنبه‌های منفی یک مسئله می‌باشد. مثلاً تصور کنید که روز پرمشغله‌ای را سر کار داشته‌اید .یک سخنرانی داشته اید و کارهای مختلفی را جلوتر از برنامه به اتمام رسانده‌اید اما فراموش کردید یک تلفن مهم را انجام دهید.آن شب متوجه می‌شوید که با وجود موفقیت‌هایی که در آن روز کسب کرده اید، فقط به آن اشتباه کوچک فکر می‌کنید و نگران هستید که چه تاثیری بر کارتان خواهد داشت. به جای فکر کردن به مثبت‌ها و درک منفی، همه مثبت‌ها را نادیده گرفته و منفی کوچک را بسیار بزرگ کرده‌اید.حال فکر کنید که چقدر اینگونه فکر می کنید؟ تصمیم با شما...

۲۸. شخصی سازی

وقتی یک اتفاق ناخوشایند رخ می دهد شما خودتان را سرزنش می کنید و تقصیر را به گردن خودتان می اندازید. برای مثال متوجه می شوید قراری که بعدازظهر با دوستانتان داشته اید لغو شده و فکر می کنید برنامه به این خاطر به هم خورده که کسی مایل نیست با شما معاشرت داشته باشد. یا حتی بدی آب و هو را به شانس و اقبال بد خودتان نسبت می دهید و... فکر کنید و ببینید ایا می شود تمام این اتفاقات به شما برگردد، حتی می توانید این موضوع را با دوستان خود در میان بگذارید و علت را پرس و جو شوید...

۲۹. موسیقی

به موسیقی کلامی گوش کنید تا به آرامش ذهنتان کمک کند.
لحظاتی را به ریلکس کردن بدن خود اختصاص دهید و نفس های عمیق بکشید .تمام تنش ها و افکار نگران کننده را برای لحظاتی رها کنید.چشمانتان را ببندید و تصور کنید که انرژی آمیخته با نور عشق، شما را احاطه می کند و آرامش می بخشد.
چشمانتان را باز کنید و به آرامی و با طمأنینه یک فکر مثبت برای امروز تان بخوانید.
یکی از موارد مهم برای داشتن ذهنی مثبت این است که به خود و ذهنتان اهمیت دهید. موسیقی های خوب گوش کنید، قطعه هایی ارامش بخش و امیدوار کننده. موسیقی سالم روح و جسم شما را آرام می کند.

۳۰. مشغولیت فیزیکی برای خود ایجاد کنید.

گاهی انرژی درونی بدن شما باید به گونه ای تخلیه شود که در این موارد یک پیاده روی سریع، دوچرخه سواری طولانی و یا سریع، بازی با حیوانات خانگی و کودکان، انجام یوگا، بازی های ورزشی، شنا و یا دویدن می تواند مفید باشد. فعالیت هایی که جاذب هر دو حالات ذهنی و بدنی باشد، بهتر است زیرا شما نیاز به بیرون رفتن از الگوهای وسواسی فکری دارید تا وضعیت حضور در زمان حال در شما به جریان افتد. علاوه بر فعالیت های فیزیکی، تمریناتی که باعث تحریک مغز شود نیز برای هدایت و تغییر مناسب الگوهای فکری موثر است. بازی های گوناگون فکری، یادگیری زبان یا موسیقی و یا هر گونه هنری که بتواند سرگرم کننده باشد، شما را از تفکرات بیش از حدتان منحرف می سازد.

سخن آخر...

در پایان اگر شما فردی هستید که افکار منفی را بیشتر در ذهن دارید، توقع نداشته باشید که در عرض یک شب به یک فرد مثبت نگر و خوش بین تبدیل شوید. اما با تمرین کردن، گفت وگوی ذهنی شما، کم کم مثبت می شود و از حالت خودانتقادی بیرون می آید و خودپذیری جای آن را می گیرد و همین طور نسبت به جهان اطرافتان کمتر دیدگاهی بدبینانه خواهید داشت و زیباتر به نظر خواهید آمد. تمرین تفکر مثبت، دید بهتری به شما می بخشد. وقتی حالت ذهنی مثبت باشد قادرید از پس هر مسئله ای، هرچه قدر هم استرس زا و ناراحت کننده، به نحو مؤثری برآئید. این توانائی (مثبت نگری) به سلامت جسم و روح شما کمک می کند و درهای جدیدی را به رویتان می گشاید. تمرین روزانه را به یاد داشته باشید و برای این توانایی زمان بگذارید و زود خسته نشوید.

((اگر به دنیای اطرافتان خوشبین نباشید، مطمئن باشید که نمی توانید بر دیگران تاثیر بلند مدت بگذارید...))

درباره گروه آموزشی علم ما

گروه علمی، پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای «علمِ ما» یک گروه تخصصی در زمینه کلیه فعایلت های پژوهشی، کسب و کار، بازاریابی و موفقیت فردی می باشد.

گروه علم ما یک تیم متشکل از اساتید دانشگاه، پژوهشگران برتر، متخصصان و کارشناسانی در حوزه مدیریت، روانشناسی، بازاریابی، تجارت الکترونیک است. این گروه درصدد است تا با استفاده از روش‌های نوین آموزشی و بکارگیری اهرم اینترنت، آموزش های سطح اول را در اختیار هم میهنان عزیز قرار دهد.

خدمات گروه آموزشی علم ما :

- دپارتمان پژوهش

- ✓ پایان نامه (آموزش و مشاوره _ انتخاب موضوع تا اصلاحات دفاع و استخراج مقاله)
- ✓ مقاله (آموزش و مشاوره – اخذ پذیرش در کلیه ژورنال ها و...)
- ✓ ترجمه و تایپ (ترجمه، ویرایش و ویراستاری تخصصی)

- دپارتمان آموزش

- ✓ آموزش پروپوزال نویسی
- ✓ آموزش پایان نامه نویسی
- ✓ آموزش مقاله نویسی
- ✓ آموزش کتاب نویسی (نویسندگی)
- ✓ آموزش بازاریابی و فروش
- ✓ آموزش ارتباط موثر
- ✓ آموزش راهکارهای ساده برای شاد زیستن
- ✓ و...

- دپارتمان بازاریابی و کسب و کار

- ✓ انواع مقالات و راهکار های جدید بازاریابی و کسب و کار

- دپارتمان انرژی مثبت و موفقیت

✓ انواع مقالات و راهکار های جدید موفقیت و انرژی مثبت

- سایر خدمات ما...

✓ مشاوره رایگان
✓ معرفی کتاب
✓ راز های شاد زیستن

سایر کتاب های رایگان گروه آموزشی علم ما :

شادی چیست؟
راهکار و اصول افزایش عزت نفس
بهترین روش مطالعه
تقویم انگیزشی ۱۳۹۵

بهترین و جدیدترین مقالات آموزشی را بصورت رایگان از ما بخواهید...

مقالات علمی و پژوهشی
مقالات بازاریابی و فروش
مقالات شاد زیستن
مقالات موفقیت
داستان های کوتاه و آموزنده
معرفی کتاب

لیست جدیدترین و آخرین مقالات و مطالب را از اینجا ببینید . ☺

همین حالا در کانال تلگرام و اینستگرام به ما بپیوندید. ☺

برای عضویت در کانال تلگرام اینجا کلیک کنید. ☺

تلگرام:
Telegram: ElmeMa
اینستاگرام:
Instagram: Elme.Ma
ایمیل:
Email: Elme_Ma@yahoo.com
وب سایت:
Web: www.ElmeMa.com