

تفکر مثبت

افکار مثبت افکاری سازنده، انگیزه دهنده و انرژی بخش هستند که با تلقین و تکرار وارد ذهن می شوند و منجر به تفکر مثبت می شود. و این در حالی است که افکار منفی افکاری بازدارنده و مخرب هستند که وقتی به ذهن می آیند گسترش یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می کند و در این حالت انسان در کنترل افکارش است.

ویژگی افراد مثبت نگر:

- ❖ با وجود تفکر درباره گذشته و آینده در زمان حال زندگی می کنند و از آنچه در زندگی دارند راضی هستند.
- ❖ از نظرات درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد کردن نظرات نادرست دیگران دلیل منطقی دارند.
- ❖ در گفتار خود از کلمات و عبارات مثبت و امید بخش استفاده می کنند.
- ❖ اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی اظهار نظر کنند با وجود تفکر در جنبه منفی موارد مثبت را بیان می کنند.
- ❖ زندگی در نظر آنها زیبا و لذت بخش است و سعی می کنند از نعمتهای زندگی بیشترین استفاده را کنند.

راهکارهای تقویت تفکر مثبت:

- ❖ نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب و توانا و با ارزش بدانیم.
- ❖ در گفتارها و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم مثلا "شاد باشید" "سالم باشید"
- ❖ از افراد منفی نگر یا موقعیت هایی که احساس بدی در شما ایجاد می کند تا حد امکان دوری کنید.
- ❖ به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی توانایی هایتان نگاه کنید و نتایج بدی برای آن پیش بینی نکنید.
- ❖ در هنگام خستگی به لحظات خوب و خاطرات دوست داشتنی زندگیتان فکر کنید.
- ❖ و خندیدن را فراموش نکنیم چون باعث می شود افکار منفی جای خود را حتی موقت به افکار مثبت دهد.



واحد سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
مرکز بهداشت استان