



مرکز مشاوره مشهور

پگونه با افکار و احساسات ناخوشایند برخورد کنیم؟

بدون شک، همه ی ما گاهی احساسات ناخوشایند را تجربه کرده ایم. افکار منفی، بر نحوه ی نگرش ما با خودمان و دیگران، تاثیرهای مخربی دارد: زیرا باعث می شود واقعیات را آن گونه که هستند نبینیم و بر حقایق سرپوش بگذاریم.

افکار منفی و مخرب، در نهایت ممکن است به تنگ نظری، کوفته بینی، ترس، خودکامگی و نگرانی منجر شود. برای رها شدن از روحیه ی بد، به نکات ذیل توجه کنید و آنها را در عمل مورد استفاده قرار دهید:

۱- بدانید که احساسات منفی نظیر ترس، اندوه، نگرانی و ... از افکار منفی خاصی نشأت می گیرند.

۲- افکار منفی، از تحریف واقعیتها و شناختههای غلط سرچشمه می گیرند.

۳- سعی کنید در مورد مسائل و موضوعات، مطلق قضاوت نکنید.

۴- هر واقعه منفی را شکست ابدی تلقی نکنید. مثلاً با یک بار شکست در یک امتحان، نگوئید که من هیچ وقت موفق نخواهم شد.

۵- همیشه جنبه های منفی را در نظر نگیرید و به جنبه های مثبت هم توجه داشته باشید.

۶- موقعیت های خود را کم ارزش جلوه ندهید.

۷- به طور شتابزده نتیجه گیری و پیشگویی نکنید. مثلاً نگوئید اگر دیگران بفهمند مشروط شده ام، آبرویم خواهد رفت.

۸- خطاهایی را که از شما سر می زند، به حساب شخصیت خود نگذارید به خود و دیگران برچسب نزنید. مثلاً اگر در امتحان نمره ی کمی گرفته اید، خود را به بی عرضگی متهم نکنید، زیرا شخصیت شما با عملتان تفاوت دارد.

۹- بدون مرتکب شدن خطا، گناه را به گردن نگیرید و خود را به خاطر کاری که مسئول آن نیستید سرزنش نکنید.

روزی حضرت عیسی (ع) با جمعی از یاران خود حرکت می کردند. در مسیر، به سگ مرده ای رسیدند. هر یک از یاران به توصیف او پرداختند یکی گفت عجب بوی بدی! دیگری گفت عجب صحنه ی زشتی! و... پیامبر فرمودند: آیا کسی دندانهای سفید را ندید؟!