



16 فکر سمی را از سرت بیرون کن

ریشه خیلی از مشکلات، خطای فکری است. افسردگی، احساس نبود خوشبختی، فشار روانی شدید، احساس ناکامی، ترس، مشکلات ارتباطی با دیگران، احساس گناه بیجا و ... از پیامدهای این خطای فکری است.

ریشه خیلی از مشکلات، خطای فکری است. افسردگی، احساس نبود خوشبختی، فشار روانی شدید، احساس ناکامی، ترس، مشکلات ارتباطی با دیگران، احساس گناه بیجا و ... از پیامدهای این خطای فکری است.

به گزارش سلامت نیوز، کانال «روان شناسی راهبردی» با این مقدمه جملاتی را از کتاب «یک دقیقه این 40 فکر سمی را کنار بگذار» انتخاب و آن ها را منتشر کرده است:

- فکر سمی 1 - تفریح اتلاف وقت است.
- باور مثبت: استراحت، سرگرمی و آرامش هم لازم است.
- فکر سمی 2 - به نفع دوست که دیگران را کنترل کنی.
- باور مثبت: اگر می خواهی دیگران با تو کنار بیایند، آن ها را کنترل نکن.
- فکر سمی 3 - بهتر است عقده دلت را خالی کنی.
- باور مثبت: به جای آن که عقده دلت را خالی کنی قاطعانه رفتار کن.
- فکر سمی 4 - مهربانی بر نامهربانی پیروز خواهد شد.
- باور مثبت: با نامهربانی محکم برخورد کن، به هیچ کسی اجازه نده با تو بدرفتاری کند.
- فکر سمی 5 - چیزی نگو که دیگران را برنجانی.
- باور مثبت: حرف های مهم را مدبرانه بزن.
- فکر سمی 6 - نه بگو چون اگر رو بدهی آستر هم می خواهند.
- باور مثبت: اگر برای رابطه ای ارزش قائل هستی تا حد امکان در آن انعطاف داشته باش.
- فکر سمی 7 - جواب ابلهان خاموشی است.
- باور مثبت: عزیزانت ارتباط می خواهند نه سکوت.
- فکر سمی 8 - اگر می خواهی کار ها درست پیش برود خودت آن ها را انجام بده.
- باور مثبت: مسئولیت هایت را اولویت بندی کن، کار هایی را که دوست داری و می توانی انجام بدهی انجام بده و بقیه کار ها را به دیگران محول کن.
- فکر سمی 9- وقتی کار ها خوب پیش نمی رود دنبال مقصر بگرد.
- باور مثبت: وقتی کار ها خوب پیش نمی رود دنبال راه حل بگرد.
- فکر سمی 10 - تنبیه بهترین تربیت است.
- باور مثبت: به جای آن که رفتار های بد را تنبیه کنی، رفتار های خوب را پیدا کن و به آن ها پاداش بده.
- فکر سمی 11 - احساسات را بروز نده.
- باور مثبت: احساسات را بروز بده تا اعتماد بسازی و صمیمیت ایجاد کنی.
- فکر سمی 12- با همان اولین برداشت می توانی آدم ها را بشناسی.
- باور مثبت: هر آدمی بی همتاست تا او را در شرایط مختلف ندیده باشی، واقعا نمی توانی او را بشناسی.
- فکر سمی 13- قربانی، همیشه قربانی است.
- باور مثبت: تو می توانی خودت را از دام ناراحتی های گذشته برهانی.
- فکر سمی 14- فروتن باش و به خودت نبال.
- باور مثبت: نقاط قوت و توانایی هایت را راحت و صادقانه بیان کن.
- فکر سمی 15 - همه باید تو را دوست داشته باشند.
- باور مثبت: آن که هستی و آن چه هستی را دوست داشته باش.