

تفکرات منفی، فضای مناسبی را برای برهم خوردن تعادل سلامتی انسان و ایجاد مشکل فراهم می‌کنند ولی برعکس، تفکرات مثبت، زمینه‌ی اکتساب سلامتی و حفظ آن را برای برطرف کردن مشکلات میسر می‌سازد. عمده‌ترین تفکرات منفی عبارتند از: احساس گناه، نگرانی، عدم امنیت، ترس، حسادت، سوءظن، تنفر، ضدیت، خشم، ناامیدی، ماتم و تردید به خود

عمده‌ترین تفکرات مثبت عبارتند از: احساس عشق، قدردانی، خوش بینی، امنیت، شجاعت، تعاون، شفقت، سخاوت، دوستی، صبر، استرس مزمن بسیار فرساینده می‌باشد. زمانی که شما احساس می‌کنید به اندازه‌ی کافی سعی و تلاش در انجام کاری مبدول داشته‌اید، یا اینکه احساس می‌کنید کاری را که به سرانجام رسانیده‌اید، اشتباه بوده است دچار احساس گناه خواهید شد. چنانچه این حس تداوم یابد، آسیب‌های جدی به سیستم ایمنی بدن شما وارد کرده و علائم آن در شکل یک بیماری ظهور خواهد یافت.

اثرات سودمند خوش بینی در سالم ماندن و بقای ما

بهبتر است هر کاری را آن طور که صحیح می‌دانید به انجام رسانید و ابدأ به احساس گناه اجازه‌ی خود نمایی ندهید. اساس طبیعت بر تنبیه و پاداش نهاده شده است بدین معنا که انجام دادن کار غلط منجر به از میان رفتن سلامتی انسان می‌گردد. زمانی که در زمینه‌ی کاری که انجام می‌دهید، احساس آزاردهنده‌ای به شما دست می‌دهد، آن کار را متوقف نمایید و در عین حال مشخص کنید که انجام کدام قسمت از آن کار باعث احساس گناه در شما شده است. پس از این تشخیص مصمم شوید تا دیگر هرگز آن را انجام ندهید. گاه حتی فکر کردن به انجام کاری نامناسب خودش استرس‌آور است. وسوسه‌ی انجام چنین اموری موجب بروز ازسوی دیگر جهت زدودن استرس درباره‌ی اموری که اتفاق افتاده، سعی کنید تا با تجزیه و تحلیل واقعه به نیمه‌ی پر لیوان اهمیت دهید نه به نیمه‌ی خالی آن. که البته در این راستا با آموزش‌هایی موفق به حفظ تعادل روانی خواهید شد. و این روند تا آنجا ادامه دارد که استرس زدایی و جان‌نشین سازی آرامش فکری، جذبی از عادات شما گردد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال انسانی

نکاتی در مدیریت افکار

Tips on
Management
Thoughts