

طرز تفکر

طرز تفکر از مسائل مهم است که در زندگی تأثیرات زیادی دارد. این مسئله باعث می شود زندگی به طعم یک انسان تلخ و یا شیرین باشد. بنا بر این انسان باید به طرز تفکر خود توجه کند و ببیند در زندگی چگونه می اندیشد. آیا تفکر مثبت دارد یا تفکر منفی. اگر فرد منفی نگر باشد همان انسانی است که زندگی را به طعم خود تلخ کرده است. و مسائل ناخوشایند را خیلی ناخوشایند تر می بیند و باعث می شود. در زندگی همیشه ناراحت و متأسف باشد.

ولی اگر فردی مثبت نگر باشد همان انسانی است باز زندگی شیرین که حتی مسائل که خیلی خوشایند نیستند را خوشایند دیده و مسادل خوشایند را خیلی خوشایند تر می بیند. اما مسئله مهم این است که بعضی از افراد فکر کرده یا به طور واضح با این افراد الکی خوش می گویند ولی این گونه نمی باشد در واقع به این گونه افراد حقیقت نگر می گویند یعنی اینکه این افراد حقیقی و به طور که مسائل وجود دارند نگاه می کنند نه اینکه مسائل را بی جهت منفی و یا بی جهت مثبت کنند به طور مثال مردی برای بررسی مسائل زندگی خویش به پیش روان شناسی رفت روان شناس برای بررسی مسائل او به مرد گفت که اتفاقات یک هفته خود را در دسته بندی های خوشایند و ناخوشایند تقسیم کرده و در کاغذی یادداشت کرده و نزد او بیاورد ان مرد بعد از یک هفته لیست را آماده کرده و به

روان شناس داد . روان شناس بعد از بررسی دید که در قسمت ناخوشایند نوشته شده :
کاغذ دیواری کردن منزل . روان شناس پرسید چرا این موضوع را در قسمت ناخوشایند
نوشته ای این موضوع که خیلی هم خوشایند است . آن مرد گفت چون طرح گل های
کاغذ دیواری در گوشه ای از اطاق نامیزان نصب شده بعد روان شناس پرسید آیا این
موضوع را کسی هم فهمیده است . آن مرد گفت راستش چند روز پیش دوستانم برای
دیدن خانه آمدند ولی نه تنها اینکه از این موضوع چیزی نفهمیدند بلکه خیلی هم تعریف
کرده و خوششان آمده بود.

روان شناس بعد از کمی تأمل فهمید که این شخص جزو افراد منفی نگر است .
افراد منفی نگر مسائل کوچک و ناچیز را بزرگ کرده و باعث ناراحتی و نارضایتی خود می
دانند و باعث می شود زندگی به طعم آنها خیلی تلخ به نظر آید .
مثال دیگر: شخصی منظره بیرون خانه را از پشت پنجره به دوست خود نشان داد و گفت :
بین چه منظره ی زیبای . آیا از این همه زیبای لذت نمی بری .
دوستش گفت : چه پنجره ای چه شیشه های کثیفی دارد .

از این مثال برداشت می شود که افراد مثبت نگر زیبای های زندگی را نگاه کرده و به
حقیقت می نگرند و به مسائل جزئی و منفی توجه نمی کنند و بر این اساس زندگی شیرینی
خواهند داشت .

ولی افراد منفی نگر به دنبال مسائل ریز منفی هستند که در مسائل بزرگ مثبت وجود دارد

پس بیایم منفی نگری را کنار گذاشته و با مثبت فکر کردن زندگی را از تلخی به شربنی

هدایت کنیم