

به نام خدا سلامت روان یعنی سلامت فکر



ضحی بنائیان

مشاور تحصیلی

*چند روش برای مغلوب کردن نگرانی ها

- ۱- خطاهای ساختی فکری خود را شناسایی کنید.
- ۲- مشخص کنید با چه احتمالی نگران اتفاق هستید.
- ۳- بدترین، محتمل ترین و بهترین نتیجه را مشخص کنید.
- ۴- برای خود داستانی درباره نتایج بهتر تعریف کنید.
- ۵- پیش بینی خود را آزمون کنید.
- ۶- با پیش بینی خود برخورد عاقلانه کنید.
- ۷- در صورت وقوع پیش بینی اتفاق منفی، از شما چه کاری ساخته است.
- ۸- فرض کنید دوست شما با مشکل رو به رو شود. به او چه توصیه ای می کنید؟

دانشگاه کوثر بجنورد

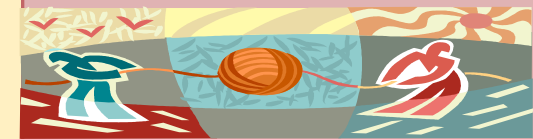
*از عوامل و دلایل ناامیدی و تفکر منفی

- ۱- خودناتوان سازی و تفکر شکست
- ۲- عدم اطمینان و توانایی به داشته های خود
- ۳- نداشتن امید به تکرار موفقیت
- ۴- عزت نفس پایین
- ۵- اعتقاد به غیرقابل تغییر بودن
- ۶- بهداشت روانی پایین
- ۷- خلق منفی
- ۸- رضایت کم از زندگی
- ۹- بزرگ نمایی بیماری، دردها و مشکلات

نقطه کور ذهن شما کجاست؟

ما آدم ها خطاهای دیگران را سریع تر و راحت تر از خطاهای دیگران می بینیم. گرایش به این باور که ما کمتر از دیگران دچار خطا می شویم را نقطه کور می گویند. وقتی نمی توانیم خطاهای خود را ببینیم ممکن است قضاوت و رفتار منفی نتیجه رفتار ما باشد.

قسمت جالب این است : حتی وقتی خطای نقطه کور برای افراد خاطی تشریح می شود مقاومت آن ها بیشتر می شود. خطاهای خود را صادقانه و عادلانه بپذیریم.



* باورهای غیر منطقی یک ذهن :

- ۱- همه افراد جامعه باید مرا دوست بدارند.
- ۲- باید در همه زمینه ها توانمند باشم.
- ۳- جهان باید جایگاه عدل و انصاف باشد.
- ۴- باورها و انرژی های دیگران باید مشابه باورهای من باشد.
- ۵- روزگار باید آنچه را من لازم دارم فراهم نماید.
- ۶- دوری از مشکل، آسان تر از رویارویی با مشکل است.
- ۷- ناخشنودی و بدبختی من، به وسیله عوامل بیرونی به وجود آمده است.
- ۸- تجارب، وقایع گذشته و تاریخچه زندگی من تعیین کننده مطلق رفتار و خصوصیات فعلی من است.

* رابطه عدم قضاوت و کاهش استرس

از مواردی که استرس را در ما بالا می برد قضاوت کردن است.

۱- قضاوت شناختی و تشخیصی

۲- قضاوت ارزشی

ذهن انسان بسیار عجله دارد تا تجزیه و

تحلیلش را، به نتیجه ای با ارزش و

منطقی منتهی کند. اما ما در بسیاری

موارد همه واقعیت را نمی بینیم و تنها

درباره فرد یا اتفاق حدس می زنیم و بر

اساس آن ها، حکم قطعی صادر می کنیم.

با انجام مداوم تمرین های ذهن آگاهی ذهن به ما

می آموزد قضاوت خود را از ارزش به تحلیل

تغییر دهیم.