

افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می‌توانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید به خود و فرزندانمان بیاوریم که افکارمان را هوشمندانه **کنترل** کنیم تا در زندگی به موفقیت‌ها و کامیابی‌هایی بزرگ دست یابیم.

- ۱- نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید.
 - ۲- فهرستی از صفات مثبت خود تهیه و راه‌های تقویت آنها را بیابید و تجربه کنید.
 - ۳- فهرستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنید برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابید تا به کمک آن بتوانید با افکار منفی مقابله کنید.
 - ۴- سعی کنید در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید. مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه خسته نباشید که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگویید «خدا قوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید».
 - ۵- افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت نگر شوید.
 - ۶- با خوش بینی سعی کنید، دستوراتی به ذهن خود دهید که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.
 - ۷- هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزید، با نگاه کردن به منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا نام‌های خداوند، روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز کنید.
 - ۸- از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند، دوری و یا سعی کنید کمتر با آنها برخورد داشته باشید.
 - ۹- به مشکلات به‌عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود بنگرید و هرگز نتیجه بدی را پیش‌بینی نکنید، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم هستند که ما آنها را مهم می‌پنداریم.
 - ۱۰- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست‌داشتنی گذشته خود فکر کرده و سعی کنید آنها را تکرار نمایید.
 - ۱۱- از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنید.
 - ۱۲- به ندای منفی دورنی خود و تلقین‌های بد و نگران‌کننده دیگران بی‌توجه باشید و سعی کنید عکس آنها را انجام دهید.
 - ۱۳- به قدرت بیکران خداوند ایمان داشته باشید و با خود تکرار کنید که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.
 - ۱۴- از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارید و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشید.
 - ۱۵- در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنید.
 - ۱۶- در تعریف از افراد یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنید (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است).
 - ۱۷- از چشم و هم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و سعی کنید روش زندگی‌تان را خودتان انتخاب کنید.
 - ۱۸- هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنید و بدانید که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهید، می‌رسید.
 - ۱۹- قدر لحظات زندگی را بدانید و از آنها به خوبی استفاده کنید، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.
 - ۲۰- برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنید و مطمئن باشید می‌توانید آنها را از بین ببرید.
 - ۲۱- از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید و خود را همه فن حریف ندانید، به عبارت دیگر از کمال‌گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود بپرهیزید.
 - ۲۲- خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها ساخته و ساده زندگی کنید تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته باشید.
 - ۲۳- از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنید.
 - ۲۴- هر وقت احساس کردید افکار منفی سراغ‌تان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهید و به کاری سرگرم شوید.
 - ۲۵- ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغ‌تان بیاید، پس تا خسته نشده‌اید به رختخواب نروید.
 - ۲۶- هرگز خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنید.
 - ۲۷- اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کرده و به دیگران اجازه ندهید آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشید که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.
 - ۲۸- خندیدن را فراموش نکنید. خندیدن باعث می‌شود افکار ناراحت‌کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند. اجرای راهکارهای **تقویت مثبت** هیچ هزینه‌ای ندارد و به سن و سال افراد هم مربوط نمی‌شود؛ فقط باید این شعار را فراموش نکنید.
- «اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی‌مان متحول می‌شود»
- بنابراین اجرای **راهکارها** را از همین حالا شروع کنید و آن را به فردا نیندازید؛ زیرا ممکن است آن فردا هرگز نیاید.

ناصر مهراں فرد روانشناس بالینی