

حتماً امتحانات رابا موفقیت پشت سر گذرانید و چنانچه در پاس کردن بعضی از دروس ناکام ماندید. بدانید که شکست‌ها، معلمان بزرگی در زندگی هستند و اشتباهاتمان را به ما نشان می‌دهند. عاقل آن است که از اشتباهات خود بیاموزد. هدف ما از درج پیام مرکز مشاوره در سایت مؤسسه و بصورت ماهانه، استفاده از فناوری‌های نوین ارتباطی، جهت ارائه آموزش بهداشت روانی برای شما عزیزان است و امیدواریم که با مطالعه این پیامها حداکثر بهره را برده باشید

افکار گمراه‌کننده



همه ما براین باوریم که فکرمان بخشی از وجودمان است و حتماً طرفدار ما و به نفع ما عمل می‌کند، اما گاهی اوقات، افکار طرفدار ما نیستند و در واقع بیشتر در راستای بی‌اعتبار ساختن ما عمل می‌کنند. آیا در دبیرستان دوستی داشتید که به بدنامی شهره باشد. او دوست واقعی نبود، بلکه مثل دوست رفتار می‌کرد. او شما را به دردسر می‌انداخت و اغفالتان می‌کرد تا کارهای خلافی در کلاس انجام دهید. حتی ممکن است شمارا وسوسه کرده باشد تا سیگار بکشید. برخی از افکار ما دقیقاً عین این دوستان هستند. این افکار در حالی که به نظر می‌رسد به ما کمک می‌کنند، ولی در واقع نابودکننده و زیان بخش‌اند. افکار گمراه‌کننده معمولاً بدین شکل به ذهن خطور می‌کنند.



من واقعاً مجبور نیستم کارهایم را امروز انجام بدهم!



خوب، شاید بتوانم این بار از شر این سخنرانی اجباری خلاص شوم!



مطمئن هستم که این کار را هفته آینده کامل می‌کنم!



یکبار مصرف مواد مخدر کسی را معتاد نمی‌کند!!

این افکار مثل همان دوست دوران دبیرستان شما هستند. این افکار شما را با چرب‌زبانی متقاعد می‌کنند تا بر خلاف منفعت خود دست به کارهایی بزنید. این افکار سلامتی شما را به خطر می‌اندازند. آنها ممکن است کاملاً هدایت رفتارهای شما را در زندگی به دست بگیرند. این افکار درست مثل آن دوست ناباب، شما را به‌گونه‌ای راهنمایی می‌کنند که به اهداف و ارزش‌های زندگی‌تان دست نیابید. این افکار ممکن است در کوتاه‌مدت شما را از شر نگرانی‌ها و ترس‌ها، رهایی بخشد. اما واقعیت این است که در درازمدت، برایتان نفعی به دنبال ندارند و به صلاح‌تان نیستند. به این نکته فکر کنید که کدام کار برایتان مفید خواهد بود: کاری که موقتاً شما را از شر یک تکلیف رها کند یا کاری که به پیشرفت شما در زندگی کمک کند؟

* یک لحظه صبر کنید و تکلیف مهمی را به خاطر بیاورید که می‌دانید انجام آن بیشتر از به تعویق انداختن یا منصرف‌شدن از آن، در شما احساس خوبی ایجاد می‌کند

* اجازه بدهید آن فکر گمراه‌کننده به ذهنتان بیاید. صدای آن فکر را مثل یک صدای مزاحم بشنوید.

* حالا اجازه بدهید، آن فکر گمراه‌کننده به تدریج وارد پس‌زمینه ذهن‌تان شود و آن تکلیفی را به ذهن بیاورید که از آن اجتناب می‌کنید.

* سه نفس عمیق بکشید. حال خودتان را در حال انجام‌دادن آن تکلیف تصور کنید.

* هروقت فکر گمراه‌کننده، سعی می‌کند شما را با چرب‌زبانی اغفال کند و شما را از اهدافتان دور سازد، آن فکر را به تدریج وارد پس‌زمینه ذهن خود کنید. سپس تکلیفی را که می‌خواهید انجام بدهید، به ذهنتان بیاورید.



وقتی تکلیف را تمام کنید، به جای احساسات منفی، احساس فرد کارآمد و سالم را تجربه خواهید کرد.