

فقط برای امروز

۱۹ تیر

نگرش مثبت

«آن منفی بافی قدیمی هر جا که می رفتیم به دنبال من می آمد.»

کتاب پایه



نگرش منفی علامت اعتیاد فعال است. در هر اتفاقی که در زندگی ما رخ داد، فرد یا چیز دیگری مقصر بود. دیگران را به خاطر کمبودهای خود با مهارت خوبی سرزنش می کردیم. در بهبودی یکی از اولین چیزهایی که برای رسیدن به آن تلاش می کنیم، پیدا کردن نگرشی مثبت است. متوجه می شویم اگر طرز فکر منفی خود را با اصول مثبت جایگزین کنیم، زندگی بسیار روان تر جریان می یابد.

در حالی که نگرشی منفی، ما را در دوران اعتیاد فعال تعقیب می کرد، اکثر اوقات این نگرش می تواند ما را تا اتاق های معتادان گمنام دنبال کند. چگونه می توانیم شروع به تغییر نگرش های خود کنیم؟ از طریق تغییر دادن اعمال خود. این کار آسان نیست، اما می توان آن را انجام داد.

می توانیم از گوش دادن به طرز صحبت خود شروع کنیم. قبل از اینکه لب به سخن بکشاییم، از خود چند سؤال ساده می پرسیم: آیا چیزی که می خواهیم بگویم، درباره مشکل است یا راه حل آن؟ آیا چیزی که می خواهیم بگویم، لحن عشق آمیزی دارد؟ آیا چیزی که باید بگویم مهم است یا آیا اگر دهان خود را بسته نگه دارم، همه صرفاً راحت تر خواهند بود؟ آیا صرفاً صحبت می کنم تا صحبت خود را بشنوم یا آیا "صحبت های خردمندانه" من هدفی را دنبال می کند؟

نگرش ما در اعمال ما نمایان می شود. اکثر اوقات چیزی که واقعاً مهم است، حرف ما نیست، بلکه نحوه بیان ماست. وقتی یاد می گیریم به طرز مثبت تری صحبت کنیم، متوجه بهبودی نگرش خود نیز خواهیم شد.



فقط برای امروز: می خواهیم از منفی بافی آزاد باشیم.
امروز، به طرز مثبت صحبت می کنیم و عمل می نمایم.