



سعی می‌کنید که مطالعه را آغاز نمائید (قصد مطالعه دارید)، محیطی آرام و بدون هر گونه مزاحمت را برای مطالعه انتخاب کنید. چیزهایی را که ممکن است تأثیر منفی در انگیزه داشته باشند بشناسید. مثلاً هنگام مطالعه، عوامل منفی در حفظ انگیزه عبارتند از: تلویزیون، تلفن، رادیو، برنامه‌های پیش‌بینی نشده و...



### پاداش (تشویق)

انجام اهداف واقعی بایستی پاداشی را بدنبال داشته باشد. قدردانی از خودتان به خاطر انجام کار مورد نظرتان بخش عمده برنامه می‌باشد. تشویق، توجه ما را به نتایج پایانی کار معطوف می‌دارد؛

می‌باشد و همچنین حس موفقیت بیشتری را در فرد ایجاد می‌کند و وی را به سوی اهداف بزرگتر رهنمون می‌سازد.

### انتظارات

انتظارات ما از خودمان و انتظارات دیگران از ما، می‌تواند منبع استرس باشد. انتظارات باید واقعی باشند. همچنین باورهایمان درباره توانایی دسترسی به اهداف بایستی مطابق با واقعیات فعلی باشد. انتظار بیش از اندازه از خویشتن باعث کاهش انگیزه می‌شود.

### رغبت

آنچه را که مایلید واقعاً بدان دست یابید مشخص کنید و در جهت آن حرکت نمائید. تشخیص اینکه چه چیزی واقعاً در ما ایجاد رغبت می‌کند می‌تواند مفید باشد ولی ما نمی‌توانیم فقط به این اکتفا کنیم، لذا لازم است هر روش موجود را امتحان کنیم. ارزیابی مثبت دیگران در مورد کار ما، تشویق و انگیزه خوبی می‌تواند باشد.

### محیط

از موانع موجود در انجام خواسته‌هایتان آگاه شوید. اگر برای مثال،

### چگونه با انگیزه و هدفمند باشیم

اگر حساس می‌کنید که بی انگیزه شده‌اید، سئوالات زیادی وجود دارد که می‌توانید از خودتان پرسید:

- در گذشته چگونه در خود ایجاد انگیزه می‌کردید؟
- آیا در زندگی اهدافی را در پیش گرفته‌اید؟
- چه چیزی مانع انجام کار دلخواهتان می‌شود؟

انگیزه توسط خود ما ایجاد می‌شود. سطح انگیزه ما که، تحت تأثیر عوامل مختلفی نظیر استرس، اضطراب و افسردگی قرار می‌گیرد، هم می‌تواند علتی برای آنها باشد. انگیزه با ایجاد یکسری از اهداف و تعیین روش‌های مناسب برای رسیدن به آن شروع می‌شود. عوامل زیر در ایجاد انگیزه دخیل می‌باشند:

### هدف‌گزینی

اهداف بایستی شناسایی شوند و واقعی و قابل حصول باشند. تعیین اهداف کوتاه مدت در آغاز هدف‌ها اهمیت بسیار دارد، زیرا دسترسی به آنها غالباً ساده‌تر

همانطور که به شروع آن نیز کمک می‌کند. اینکار در ایجاد حس کنترل و تسلط بر مسأله مؤثر می‌باشد.

### راهبردهای دیگر

انگیزه و عملکرد با یکدیگر در تعاملند. انگیزه منجر به عملکرد بهتر شده و عملکرد بهتر نیز می‌تواند انگیزه را افزایش دهد. بنابراین مایلید از کجا شروع کنید...؟

○ عبارات مثبت را دربارهٔ خودتان بکار ببرید. نسبت به چیزهایی که به خودتان می‌گوئید آگاه باشید. عبارات و جملاتی نظیر: «من باید اینکار را انجام دهم» می‌تواند استرس را زیاد کند. به همین منظور عبارت «من می‌توانم اینکار را انجام بدهم» را بکار ببرید و یا بجای عبارت «من لازم است که اینکار را انجام دهم» عبارت «من مایلم اینکار را انجام دهم» بکار ببرید.

○ خودتان را تشویق کنید. تغییرات کوچک خوب هستند. موفقیت‌هایتان را یادداشت کنید و پیشرفتی را که داشته‌اید، بازنگری کنید. دیدن پیشرفت‌هایتان به نوبهٔ خود عاملی است در ایجاد انگیزه. نسبت به خودتان مهربان باشید.

○ از تجسم (تصویر سازی ذهنی) استفاده کنید. برای مثال زمانی را تجسم کنید که شما واقعاً خودتان را با انگیزه احساس می‌کردید. چه چیزی فرق کرده است. آن تفاوت‌ها را باز شناسید.

○ ببینید چگونه افکار و احساساتتان بر انگیزهٔ شما تأثیر می‌گذارد. در مواجهه با برخی از موقعیت‌ها ما به شیوه‌ای عکس العمل نشان می‌دهیم که مبتنی بر نظام افکار یا باورهایمان می‌باشد. شیوهٔ پاسخگویی ما به

مسائل، عکس العمل‌ها یا احساسات را در پی دارد که همین عکس العمل‌ها و احساسات سطح انگیزه ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. آگاهی یافتن از علت و چگونگی واکنش‌هایمان به برخی رویدادها، اولین گام در درک این واقعیت است. اگر همچنان در ارتباط با موارد مطرح شده دچار مشکل هستید، مطالعه کتاب‌های موجود و صحبت و مشورت با یک مشاور می‌تواند روشی کارآمد در بررسی دقیق‌تر موضوع باشد.

### وابستگی به اینترنت

در حال حاضر ساعت ۴ صبح است و شما از زمانی که به خانه رسیده‌اید، مثلاً ۵ بعد از ظهر روز قبل، مقابل کامپیوتر نشسته‌اید. ترم جدید را نسبتاً خوب شروع کردید ولی به تدریج نمرات در حال نزول کردن هستند. تمرین‌ها و پروژه‌های زیادی دارید که باید هر چه زودتر انجام شده و به استاد تحویل داده شوند ولی شما همچنان دغدغه ارتباط با دوستان اینترنتی خود را دارید و یا درگیر گشت و گذار در سایت‌های اینترنتی هستید.



بسیاری از مردم به سختی می‌پذیرند که استفاده از کامپیوتر می‌تواند برای آنان مشکل‌زا باشد. علیرغم ابعاد بسیار مفید کامپیوتر و

اینترنت، بعد اعتیادآور آن نیز نباید فراموش گردد. وابستگی یا اعتیاد به اینترنت، همانند بسیاری از وابستگی‌های دیگر، موقعیت ویرانگری است که تمام زوایای زندگی فرد مبتلا را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

فردی که به اینترنت وابسته است، نوعی چسبندگی به آن پیدا می‌کند، معنای زمان را درک نمی‌کند، کارهای روزمره زندگی را فراموش می‌کند، دائماً دچار بی‌خوابی و کم‌خوابی می‌شود، روابط بین فردی اش مختل می‌شود، اُفت تحصیلی پیدا می‌کند، برای رسیدن به قرارها تأخیر دارد، در انجام وظایف تحصیلی و شغلی دچار سستی می‌شود و در صورتی که به کار دیگری مشغول باشد، دچار اضطراب و تشویش شده و دائماً نگران آن است که از اتفاقات به وقوع پیوسته در اینترنت دور بماند. گاه حرکات غیرارادی در سرانگشتان خود دارد و دچار عدم تمرکز می‌شود. افرادی که زندگی عادی و روزمره خود را دارند و در کنار مسایل زندگی خود ساعات محدودی را نیز به بهره‌گیری از اینترنت اختصاص می‌دهند دچار مشکل نمی‌شوند. ولی افرادی که به اینترنت وابسته هستند، از کارهای روزمره خویش هیچ‌گونه لذتی نمی‌برند و با استفاده از آن به دنبال راهی برای کنترل اضطراب، تنهایی و فشارهای درونی زندگی خود هستند. دانشگاه فرصت مناسبی برای تغییر و تحولات فردی است. هم‌زمان با فراگرفتن درس و آماده شدن برای دنیای کار، دانشجویان به دو مقوله «خودشناسی» و «یافتن دیگری»

می پردازند. برخی دانشجویان این مرحله را با برقراری ارتباط با دنیای واقعی و دوستان واقعی پشت سر می گذارند و برخی به انزوا کشیده شده، از داشتن ارتباط با اطرافیان خود دوری می کنند، روابط دنیای کامپیوتر را تجربه می کنند و به اتاقهای گفتگو کشیده می شوند. آنها بدین وسیله گاه احساس تنهایی را تسکین می بخشند و ظاهراً ضمن حفظ گمنامی خویش و کنترل برخوبستن، فریبده عمل می کنند. این افراد با پوشاندن چهره خود زیر نقابهای ایده آلی، دوستانی را در اتاقهای گفتگو پیدا می کنند و به این دوستیهای بی پایه دل می بندند و آنقدر در روابط غیر واقعی غرق می گردند و از دوستان واقعی خود دور می شوند که یکباره دیواری بلند بین خود و دنیای واقعی می کشند. این افراد در موقعیت های عینی زندگی توانایی و مهارت برقراری ارتباط با دوستان را نداشته و مهارت ابراز وجود و بیان خود را ندارند. باتلا اینترنت حتی مهارت خود شکوفایی فرد را نیز تحت شعاع قرار می دهد و از تمرین و تکرار برخی مهارت های مفید زندگی می کاهد.

چنانچه احساس کردید که استفاده از اینترنت برایتان غیر قابل کنترل شده است راههایی وجود دارند که با آنها می توانید از این دام فرار کنید:

۱- عادات و الگوهای پیشین را بشکنید. شما بایستی مفهوم استفاده از اینترنت را فهمیده و از مداخلات و مزاحمت های آن پیشگیری کنید. وقتی به محل سکونت خود می رسید کار دیگری را جایگزین استفاده از

کامپیوتر کنید یا از یک سنج (تایمر) در نرم افزارتان استفاده کنید که مثلاً بعد از یک ساعت شما را مجبور به قطع اینترنت کند.

۲- کارهای دیگری را بعنوان جانشین استفاده از کامپیوتر و اینترنت پیدا کنید. به یک مجتمع ورزشی ملحق شوید. وقت های مفیدتری را با دوستانتان بگذرانید.

۳- افراد دیگری را برای صحبت کردن پیدا کنید. در اینترنت خیلی از افراد طی صحبت با سایرین فریب می خورند. افرادی را در زندگی واقعی پیدا کنید و مهارت های گفتگو و ابراز وجود را در خود تقویت کنید.

۴- مشکلات واقعی خود را بازشناسید. غالباً استفاده بیش از حد از اینترنت و شرکت در گفتگوهای اینترنتی پوچی ها، تردیدها و مشکلات شما را بیشتر می کند؛ گاه مباحث مطرح شده در این اتاقها معضلاتی عمیق تر در شما ایجاد کرده و چه بسا مشکلات شما را تغییر شکل دهد. پس، از ابتدا نقاط ضعف و قوت خودتان و مشکلات زندگی واقعی خود را بازشناسید و سرمنشأ مسایل خود را بیابید.

۵- در جستجوی کمک حرفه ای مؤثر باشید. اگر تمامی موارد ذکر شده با شکست مواجه شدند و یا به کمک بیشتری احتیاج داشتید، در جستجوی کمک یک فرد متخصص در امور بهداشت روانی باشید.

### فیدبک

فیدبک یا پسخوراند بعنوان یک شیوه، ناظر است بر ارائه اطلاعات به فرد پس از ابراز رفتار مورد نظر تا آنکه در آینده این اطلاعات به

رخداد مجدد آن رفتار منجر شود. در نتیجه این اطلاعات فرد می آموزد تا رفتار مزبور را در جهت مطلوب تر تغییر دهد. نوع اطلاعاتی که ارائه می شود و چارچوب ارائه آنها و نیز چگونگی دریافت آنها بر حسب شرایط، متفاوت است. بدیهی است وقتی با بازخورد مثبت دیگران روبرو می شویم احساس خوشایندی نسبت به خود و آنها داریم. اما در زمان مواجهه با فیدبک منفی، بسته به برداشتی که از آن می کنیم گاه احساس منفی داشته و حتی الامکان آنرا رد می کنیم. در این شرایط ارتباط ما دچار مشکل می شود. به همین دلیل در این مقاله سعی شده است تا این موانع بررسی و شیوه های صحیح ارائه و دریافت فیدبک مورد بحث قرار گیرد.

فیدبک (پسخوراند)، ابزاری قوی و مهم است که ما و رفتارمان را به دنیای اطرافمان وصل می کند. با دریافت فیدبک متوجه می شوید که افراد شما را چگونه می بینند و چه نظری راجع به شما و رفتارتان دارند و با ارائه فیدبک به دیگران اجازه می دهید بفهمند که چه تأثیری بر اطرافیان می گذارند. فیدبک دو شکل دارد: دریافت فیدبک و ارائه فیدبک.

### ۱- دریافت فیدبک

از نظر عده ای فیدبک یعنی انتقاد و به همین دلیل دوست ندارند آن را بشنوند، و به نظر برخی یعنی آسیب رساندن به احساس ارزشمندی آنها. چنین افرادی دوست دارند فقط، شنونده ستایش دیگران باشند. البته برخی افراد نیز فیدبک را حتی اگر منفی باشد می پذیرند و در جستجوی آن هستند.

برخورد شما نسبت به فیدبک دیگران بستگی به این دارد که آن را چگونه ارزیابی می‌کنید: مفید یا مضر؟ شیوه‌های مواجهه با فیدبک متفاوت است ممکن است منفی و یا مثبت باشد.

#### □ شیوه‌های منفی

در مواجهه با فیدبک به شیوه منفی، فرد احساس می‌کند کل شخصیت او زیر سؤال رفته است و آنرا توهین به خود تلقی می‌کند، بنابراین در مقام تکذیب آن مطلب برمی‌آید. شیوه‌های منفی مواجهه با فیدبک به گونه‌های زیر می‌باشد:

دفاعی: دفاع از رفتار خود و مخالفت با فیدبک

تهاجمی: حمله کلامی به فرد مقابل  
انکار: انکار درستی فیدبک  
بی احترامی: بی ارزش شمردن گوینده و کلام او

بسته: نادیده گرفتن فیدبک و گوش کردن بی تفاوت همراه بایی  
علاقه گی به آن

گوش کردن غیرفعال: عدم تلاش برای شنیدن و فهمیدن منظور فرد  
عقلانی کردن: بازی با کلمات و بیان توصیف‌هایی برای فرار از مسئولیت پذیر

تحقیر کردن: گوش کردن اما با اظهار علاقه‌ای اندک و استفاده از کلمات توهین‌آمیز.

سطحی نگری: گوش کردن و موافقت کردن با آن اما طوری که نشان می‌دهد تأثیر واقعی بسیار اندک است.

#### □ شیوه‌های مثبت

در مواجهه با فیدبک به شیوه مثبت، فرد گفته دیگران را بدون پیشداوری خاصی گوش کرده و بررسی می‌کند. سپس در صورت

قبول آن به اصلاح آن رفتار می‌پردازد و در صورت بروز سوء تفاهم آنرا رفع می‌نماید. شیوه‌های مثبت مواجهه با فیدبک به گونه‌های زیر می‌باشد:

باز: گوش کردن بدون قطع مکرر صحبت فرد و یا رد کردن آن.

پاسخگو: اظهار تمایل به شنیدن بدون عصبانیت

پذیرش: قبول کردن فیدبک و عدم انکار آن

محترمانه: شناسایی ارزش و مفهوم محتوای صحبت فرد و نحوه اداره آن

مشارکت: تشریک مساعی با گوینده و صحبت در جهت تصریح موضوع مورد نظر

گوش کردن فعال: گوش کردن با دقت و تلاش برای درک منظور فرد

متفکرانه: تلاش برای پیدا کردن رفتاری که منجر به فیدبک مذکور شده.

علاقه‌مند: اظهار علاقه صادقانه به دریافت فیدبک

صادقانه: علاقمندی فرد برای تغییر در صورت صحت فیدبک.

#### ۲- ارائه فیدبک

معمولاً همیشه توصیه کردن به دیگران آسانتر از پذیرش آن است.

برخی افراد از فیدبک به عنوان اسلحه استفاده کرده و برای برخی بهترین راه برای انتقاد است. در صورتی که در چگونگی ارائه فیدبک

دقت نکنیم ممکن است موجب بروز سوء تفاهم و عدم پذیرش آن از سوی فرد مقابل شویم. برای

تأثیر گذاری بیشتر باید فیدبک ملایم و با ملاحظه و همراه با رفتار محترمانه باشد.

#### □ شیوه‌های منفی و بی اثر

ارائه فیدبک به شیوه منفی، به طرف مقابل این احساس را منتقل می‌کند که بطور کلی مورد پذیرش نمی‌باشد و دیگری قصد آزار و یا تحقیر او را دارد. شیوه‌های منفی ارائه فیدبک به گونه‌های زیر می‌باشد:

تهاجمی: پرخاشگری و تأکید بر ضعف فرد.

غیرمستقیم: ارائه فیدبک بصورت مبهم و غیرمشخص

بی احساس: توجه اندک به نیازها و شرایط فرد

نامحترمانه: فیدبک متوقعانه و همراه با بی ادبی

داوری کننده: همراه با ارزیابی و قضاوت در مورد کل شخصیت فرد و نه رفتار مورد نظر

کلی گرایی: دربرگیرنده موضوعات مختلفی که عینی نبوده و به راحتی قابل تشخیص نیست.

زمان نامناسب: ارائه فیدبک پس از گذشت زمان زیادی از اتفاق مذکور و یا ارائه آن در زمان نامناسب

تکانه‌ای: بدون فکر و بی توجه به پیامدها

خودخواهانه: ارائه فیدبک به دلیل نیازهای شخصی فیدبک دهنده نه طرف مقابل

#### □ شیوه‌های مثبت و مؤثر

در ارائه فیدبک به شیوه مثبت، هدف فرد تحقیر شخصیت مقابل نیست، بلکه منظور، ارائه بازخورد

در جهت آگاهی دادن به او نسبت به رفتارش و تأثیر آن بر اطرافیان می‌باشد. شیوه‌های مثبت ارائه

فیدبک به گونه‌های زیر می‌باشد:

حمایت کننده: رفتاری غیر تهدیدآمیز و حمایت گر

مستقیم: تأکید بر موضوع اصلی  
توجه: توجه به نیازها و شرایط فرد  
باملاحظه: رفتار محترمانه  
توصیفی: تکیه بر رفتار مورد نظر و  
نه شخصیت فرد  
خاص: تأکید بر موضوع خاص و  
عینی  
زمان مناسب: ارائه فیدبک در  
زمان صحیح و هر چه نزدیکتر به  
حادثه یا رفتار مورد نظر  
متفکرانه: در نظر گرفتن ملاحظات  
مختلف و تکانه‌ای نبودن  
یارگیرانه: با هدف ارزش گذاری و  
کمک به فرد  
شما به هنگام دریافت یا ارائه  
فیدبک چگونه عمل می‌کنید؟

### چگونه بدبینی و منفی‌گرایی رفتار ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

#### □ هنگامی که بدبین و منفی‌گرا هستیم چگونه رفتار می‌کنیم؟

- بدترین جنبه یک موقعیت را در  
نظر می‌گیریم.  
- به امکان تغییر کردن باور نداریم  
پس در زندگی، حرکتی نمی‌کنیم.  
- به آینده امیدوار نیستیم و هیچ  
چیز تازه و مبهمی را امتحان نمی‌کنیم.  
- در هر گفتگوی مثبتی، دیدگاه  
مخالف را داریم.  
- تمام صحبت‌ها را به جلسات  
گلایه، شکایت و غم تغییر می‌دهیم.  
- راجع به خود یا دیگران مطلب  
خوبی برای گفتن نداریم.  
- از عقاید جدید، خلاق و سازنده به  
عنوان عقاید غیر ممکن صرف نظر  
می‌کنیم.

- از دیگران خرده‌گیری می‌کنیم .  
هنگامی که بدبین و منفی‌گرا  
هستیم چه احساساتی داریم ؟  
احساس می‌کنیم :

- مهجور و تنها هستیم .  
- بی مقدار، پوچ و بی ارزش هستیم .  
- بدون صلاحیت، ناآگاه و بی  
خاصیت هستیم .  
- مغلوب، فرسوده و شکست  
خورده هستیم .  
- سرکش و ستیزه جو هستیم .  
- از خود بیزار و منزجر هستیم .  
- فردی قابل ترحم هستیم .

#### □ بدبین و منفی‌گرا بودن چه پیامدی برای ما دارد؟

- مردم از صحبت کردن با ما  
اجتناب می‌کنند.  
- از زندگی لذت نمی‌بریم .  
- هنگامی که به آینده می‌اندیشیم  
افسرده می‌گردیم .  
- توانایی حل مشکلات را به شیوه‌ای  
سالم و صحیح نداریم .

- بیش از اندازه خرده گیر می‌شویم  
.  
- جذابیت خود را از دست می‌دهیم  
و دیگر برای اطرافیان جالب نیستیم .  
- پذیرای انتقاد سازنده دیگران  
نیستیم و در مواجهه با چنین موقعیتی  
خود را بی ارزش می‌بینیم .

- سدّ بزرگی بین خود و دیگران  
قرار می‌دهیم .  
- از یک روحیهٔ «بله، امّا...»  
برخورداریم.

- در ارتباط برقرار کردن با دیگران  
بصورت انسانی خشک و تک بُعدی  
عمل می‌کنیم.

- این پیش بینی که «هرگز در آنچه  
امتحان می‌کنم موفق نمی‌شوم» را  
بصورت عملی درمی‌آوریم.

- خود را در حلقه معیوب «صرف  
نظر کردن‌ها» و «رد کردن‌ها» نگه  
می‌داریم.

- از نظر ذهنی، فردی متعصب، تک  
بُعدی و خودخواه می‌شویم .  
□ چه تفکر غیر معقولی سبب  
می‌گردد که ما بدبین و یا منفی‌گرا  
باشیم ؟

تفکرات غیر معقولی که منجر به  
بدبینی می‌شوند از این قرارند:  
- من هرگز موفق نخواهم بود.  
- نمی‌توانم هیچ چیز را درست  
انجام دهم.  
- مردم هرگز تغییر نمی‌کنند.  
- دلیلی برای امیدواری به آینده  
وجود ندارد.

- زندگی باید راحت‌تر از این باشد.  
- زندگی باید عادلانه باشد.  
- بدیهای زندگی همیشه بیشتر از  
خوبیهای آن است .

- تمام زندگی یک فریب است و  
چیزی تحت عنوان شادی، عشق یا  
موفقیت وجود ندارد.

- هیچ فرد قابل اعتمادی وجود  
ندارد و همه نقاب به چهره دارند.  
- سرنوشت من از پیش تعیین شده  
و من هرگز قادر به تغییر آن نخواهم  
بود.

- بایدها و نبایدها بسیار قطعی  
هستند و من نمی‌توانم آنها را تغییر  
دهم.

- من آنچه هستم، باقی می‌مانم و  
هیچ چیز نمی‌تواند مرا تغییر دهد.  
- در گذشته با من بد رفتاری شده  
است پس چرا بایستی انتظار چیزی  
متفاوت را در آینده داشته باشم.

- به دام حلقه معیوب تحریف‌های  
شناختی افتاده‌ایم (تحریف‌های  
شناختی در شماره هفتم نشریه پیام  
مشاور / فروردین ۱۳۸۲ توضیح  
داده شده است).

## برخی علل رایج در بروز بدبینی و منفی‌گرایی ما چیست؟

- در گذشته یک ضایعه عمده را تجربه کرده‌ایم و تمامی احساسات آن مقطع را به زمان حال و آینده تعمیم می‌دهیم.

- شکست‌ها و اتفاقات ناخوشایندی را در مدرسه، محل کار، خانواده، دانشگاه، روابط و... تجربه کرده‌ایم و خود را یک شکست خورده دائمی



تصور می‌کنیم.

- همیشه توسط خانواده اصلی نادیده گرفته شده‌ایم و متقاعد شده‌ایم که برای بیان نظراتمان ناگزیر به جنگ و دعوا هستیم.

- در گذشته گناهی مرتکب شده‌ایم و دائماً احساس تقصیر می‌کنیم.

- خواهان تغییر رفتار و عقاید خود نیستیم.

- لجوج هستیم و به باورهای خود چسبیده‌ایم.

- هرگز حاضر نیستیم راه حل‌های خوش بینانه افراد را نسبت به زندگی قبول کنیم.

- تنبل هستیم و حوصله کار و فعالیت و صرف انرژی برای تغییر را نداریم.

- دوست داریم مرکز توجه باشیم.

- هرگز مورد قبول و تأیید افرادی که در زندگیمان مهم هستند نبوده‌ایم.

- مرتباً از خود بصورت منفی صحبت کرده و تصویر منفی ارائه داده‌ایم.

- به شدت در معرض انتقاد اطرافیان بوده‌ایم.

- همیشه کسانی را که با ما در ارتباط بوده‌اند، ناآگاه و غیرمنطقی فرض کرده‌ایم.

برای غلبه بر بدبینی و منفی‌گرایی چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم؟

- به همراه خانواده، همکاران و دوستانمان، رفتارهایمان را تجزیه و تحلیل کنیم.

- بپذیریم که بدبینی و منفی بودن، رفتار سودمندی نیست.

- مراقب عکس‌العمل‌هایی که منفی بودن و بدبینی ما را در دیگران برمی‌انگیزد، باشیم.

- تشخیص دهیم که چگونه این رفتار از فعل و انفعالات سالم ما با دیگران ممانعت می‌کند.

- تفکر غیر منطقی خود را تشخیص دهیم.

- نسبت به خطاهای گذشته خود، سخت گیر و بی رحم نباشیم.

شما می‌توانید با خودبازنگری بر روی رفتارها، احساسات، هیجانات و تفکرات، خود آگاهی زیادی از وضعیت موجود پیدا کرده و در مسیر خودآگاهی به سئوالات زیر پاسخ گوئید:

۱) در طی روز کدامیک از رفتارهای من رفتاری منفی گرا بود؟

۲) این رفتار باعث شد، چه احساسی داشته باشم؟

۳) چه تفکر غیر معقولی در پشت این رفتار وجود داشت؟

۴) رفتار من چه پیامدی را به همراه داشت؟

۵) عکس‌العمل اطرافیان نسبت به رفتار من چه بود؟ (خانواده، همکاران، دوستان، دیگران)

۶) دلایل احتمالی رفتار من چه بود؟  
۷) چه راههایی برای غلبه بر این رفتار منفی و بدبینانه وجود دارد؟ مدل جدید تفکر من چه می‌تواند باشد؟

پاسخ به هر یک از پرسش‌های بالا دریچه‌ای را برایتان می‌گشاید و آگاهی و تسلط شما را نسبت به وضعیت موجود بالاتر می‌برد. توجه داشته باشید چنانچه مشخصات یک انسان منفی‌نگر را دارید، برای رفع آن به زمان احتیاج دارید. اگر موارد گفته شده، شما را به فکر فرو برده است گام نخست را که پذیرش واقعیت است، برداشته‌اید. مطمئن باشید که با تلاش خود و همراهی یک متخصص می‌توانید عملکرد مثبتی داشته و از زندگی بیشتر لذت ببرید.

خیلی وقتها معنای برخورد با مسئله، این نیست که باید کاری کرد، بلکه معنایش این است که باید چیزی آموخت.

بزرگترین تصمیم در زندگی انتخاب میان سرزنش خویش و حمایت از خویش است.