



## مقاله

### 0 اشتباهی که باعث ایجاد روحیه منفی می شود

گاهی اوقات با دانستن تضاد یک چیز می توان راهی برای حل آن پیدا کرد، در اینجا 0 اشتباهی که باعث ایجاد روحیه منفی می شود را بیان می کنیم تا برای داشتن روحیه ای مثبت اینگونه عمل نکنید.

#### ۱- تفکر هیچ یا همه چیز:

همه چیز را سفید و در غیر این صورت سیاه میبینید. هر چیز کمتر از کامل، شکست بی چون و چراست. زنی که رژیم لاغری گرفته بود، پس از خوردن یک قاشق بستنی گفت: «برنامه لاغری من دود شد و به هوا رفت.» با این طرز تلقی به قدری ناراحت شد که یک ظرف بزرگ بستنی را تا به آخر نوش جان کرد.

#### ۲- تعمیم مبالغه آمیز:

هر حادثه منفی و از جمله یک ناکامی شغلی را شکستی تمام عیار و تمام نشدنی تلقی می کنید و آن را با کلماتی چون «هرگز» و «همیشه» توصیف می کنید. فروشنده افسرده ای که در



## مقاله

### ۵ اشتباهی که باعث ایجاد روحیه منفی می شود

حال رانندگی پرنده ای به شیشه اتومبیلش خورده بود گفت: «من همیشه بد شانس هستم،

پرنده ها همیشه به شیشه اتومبیل من میخورند.»

#### ۳- بی توجهی به امر مثبت:

با بی ارزش شمردن تجربه های مثبت، اصرار بر مهم نبودن آنها دارید. کارهای خوب خود را بی

اهمیت میخوانید، می گوئید که هر کسی می تواند این کار را انجام دهد. بی توجهی به امر

مثبت شادی زندگی را می گیرد و شما را به احساس نالایق بودن سوق میدهد.

#### ۴- نتیجه گیری شتابزده:

بی آنکه زمینه محکمی وجود داشته باشد نتیجه گیری شتابزده می کنید.

ذهن خوانی: بدون بررسی کافی نتیجه می گیرید که کسی در برخورد با شما واکنش منفی

نشان میدهد.

پیشگویی: پیشبینی می کنید که اوضاع بر خلاف میل شما در جریان خواهد بود. بدون هرگونه



## مقاله

### 0 اشتباهی که باعث ایجاد روحیه منفی می شود

بررسی می گویند «آبرویم خواهد رفت؛ از عهده انجام این کار برنخواهم آمد.» و اگر افسرده باشید ممکن است به خود بگویید «هرگز بهبود نخواهم یافت.»

#### 0- استدلال احساسی:

فرض را بر این می گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیتها هستند: «از سوار شدن در هواپیما وحشت دارم؛ حتما پرواز با هواپیما بسیار خطرناک است.» یا «احساس گناه می کنم؛ باید آدم بدی باشم.» یا «خشمگین هستم، معلوم می شود با من منصفانه برخورد نشده است.» یا «احساس حقارت می کنم؛ معنایش این است که فردی از درجه دوم اهمیت هستم.» یا «احساس نومییدی می کنم؛ حتماً باید نومیید باشم.»



## مقاله

0 اشتباهی که باعث ایجاد روحیه منفی می شود

آدرس فیلم در سایت:

<http://bplus2020.ir/Negative-mood>

اگر دوست دارید دو کتاب جول اوستین را رایگان  
دانلود کنید کافیست آدرس زیر را در مرورگر خود  
وارد نمایید:

[bplus2020.ir/joelbook](http://bplus2020.ir/joelbook)

دانلود فیلم کامل جول اوستین:

[goo.gl/gAtzBJ](http://goo.gl/gAtzBJ)