



Reyhany

# میخی کتاب چالشی | آموزشی جایگزینی مثبت

تهیه شده در آکادمی بی حد و مرز

## فهرست

3	مقدمه
4	قانون خنثی
7	بخش اول
8	کلمات ، آجر ساخت بنای زندگی
9	تاثیر کلام بر ضمیر ناخودآگاه
11	تاثیر کلام بر کائنات
12	بخش دوم
13	جلوگیری از چرخه عادت های کلامی منفی
14	20 جمله پرتکرار+ جایگزین مثبت
24	بخش سوم
25	واقع بینی
27	3 اصل از بین بردن افکار منفی
30	تکنیک ردیابی گفتار درونی و بیرونی منفی
33	تکنیک یادآوری
35	هدیه ویژه

## مقدمه

سلام رفیق ، من ریحان هستم و بهت تبریک میگم که مطالعه این مینی کتاب رو شروع کردی چون تضمین میدم بعد از خوندن کامل مینی کتاب و انجام تمرینات دیگه نمیتونی ادم قبلی باشی و مثل قبل رفتار کنی..

تیم ما برای جمع آوری مطالب ، تهیه و تدوین این مینی کتاب بیش از 15 ساعت متوالی وقت صرف کرده ، پس ازت میخوام با دقت کامل دفترچه رو مطالعه و سپس شروع به انجام تمرینات و ایجاد تغییر در زندگی خودت کنی.

در ادامه این مینی کتاب باهمدیگه موضوعات جالبی از جمله قانون خنثی ای جهان ، تاثیر کلام روی ناخودآگاه ، تاثیر کلام روی کائنات و .. رو بررسی می کنیم .

و در ادامه میریم سراغ 20 جمله پرتکرار منفی که متاسفانه بدجوری در فرهنگ ما جا خوش کرده و گاهی اوقات بدون اینکه بهش آگاه باشیم و طبق عادت اونا رو بیان میکنم.

اما فقط شناخت این جملات کاری از پیش نمیره به همین سبب توی همون قسمت برای تک تک جملات یک جایگزین مناسب + درک صحیح هر شرایط رو قرار دادیم که بتونید به بهترین شکل عادت های مخرب کلامیتون رو اصلاح کنید.

و بعد از شناخت 20 جمله نوبت به آشنایی با یکسری مفاهیم عمیق تری مثل بحث واقع نگری ، منفی نگری و نحوه از بین بردن اون همراه با معرفی چند تمرین عالی برای از بین بردن گفتگو های درونی و بیرونی منفیه.

در آخرم طبق معمول همیشه من ریحان یه هدیه خیلی خیلی استثنایی  
برای رفقای که تا آخر مینی کتاب همراه من هستن دارم.  
اگه آماده ای ، بزن بریم.

## قانون خنثی

ای زبان هم آتش و هم خرمنی  
چند این آتش درین خرمن زنی  
ای زبان هم گنج بی پایان تویی  
ای زبان هم رنج بی درمان تویی

مولانا

بباید بحث رو از اینجا شروع کنیم ،

به دو کلمه {گنج} و {رنج} توی دو مصرا بالا دقت کن چطوری کلام و سخن  
یا به قول شاعر زبان میتونه در عین حال هم مثل گنجی بی پایان مفید  
باشه و هم مثل یک رنج بی درمان ایجاد ضررو مشکل کنه..؟

خب بزار اینطوری بهت بگم ،

وقتی داشتم عمیق روی این موضوع تفکر میکردم به درک جالبی رسیدم  
که خالی از لطف نبود که اونو تو این دفترچه بزارم تا شماهم بخونید و از  
این به بعد با این زاویه دید به جهانتون نگاه کنید.

ریحان معتقدده {هرآنچه در جهان ما وجود دارد ، مطلقا از خودش ماهیت خوب یا بدی ندارد و این طرز استفاده انسان از ابزار های خدادادیه که تعیین میکنه این ابزار قراره چه اثری بر جهان خودمون یا دیگران بزاره }

ایا نحوه استفاده من از اون ابزار ماهیتی خیر میسازه یا ماهیتی شر..؟

ایا نحوه استفاده من از اون ابزار در جهت کمک کردن و رسوندن سود به خودم و دیگرانه یا اینکه برعکس هم به خودم {به دلیل ناآگاهی و استفاده نادرست} ضرر میرسونه و هم مانعی برای دیگرانه..

یکی از بارزترین مثال هاش ، مثالش چاقو هست که شاید شنیده باشید که میگن یه فرد قاتل میتونه با یه چاقو ادم بکشه و یه جراح توی عمل جراحی با همون چاقو جون یکنفر رو نجات میده و بهش زندگی میبخشه.

**اما در نهایت ویژگی مثبت این قانون** بخاطر نداشتن ماهیت خیر یا شر تمام چیزها در دنیا اینکه ، هربار و در هر لحظه به انسان فرصت انتخاب کردن میده و ما در آئی میتونیم با آگاه شدن به رفتارهای مخربمون ، نحوه عملکرد خودمون رو در اون جنبه تغییر بدیم و در نهایت ماهیتی نیک و در راستای مثبت به ابزارهایی که خداوند در اختیارمونند قرار داده بدیم.

و اما ارتباط این قانون با سخن و کلام ما انسان ها چیه؟

توانایی سخن گفتن یکی از بهترین هدایا و ابزارهاییه که خداوند به انسان هاش داده چرا که در ادامه بررسی می کنیم که کلام چقدر میتونه اثرات

بزرگ و عمیقی در روند زندگی ما داشته باشه ، اما طبق قانون خنثی در نهایت ابزار کلام هم خیلی منصفانه نه بد هست و نه خوب ، اما قابلیت این رو داره که هم بد باشه و سرشار از اثرات منفی و هم خوب باشه و در جهت اثرگذاری مثبت.

**و برتری در هرکدوم از این جنبه ها بستگی به میزان آگاهی و تسلط ما بر تاثیرات این ابزار (بخش اول) ، میزان آموزش دیدن ما در نحوه صحیح و مثبت استفاده از اون (بخش دوم) و در نهایت استفاده از قدرت انتخاب در راستای درست (بخش سوم).**

# بخش اول

تاثیر و قدرت کلام



## کلمات ، آجر ساخت بنای زندگی

ما روزانه هزاران کلمه حرف می‌زنیم؛ نه تنها هزاران کلمه رو خطاب به دیگران به زبان میاریم ، بلکه در ذهن نیز صدها جمله به خودمون می‌گیم. اما تا به حال شاید هیچکسی بهمون نگفته باشه که این مکالمات عادی روزانه ، تک تک کلمات و جملاتی که بکار می‌بریم ، تا چه اندازه میتونه در زندگی ما اثرگذار باشه و پیامد مثبت و منفی به همراه داشته باشه

واضحه که جملات و کلماتی که ما در مکالماتمون با دیگران استفاده میکنیم میتونه تاثیر عمیق و ژرفی روی شخص مقابل بزاره ، برای مثال ما میتونیم با کلاممون به یک نفر انگیزه دنبال کردن رویاهاش رو بدیم یا اینکه حرف هایی بزنینم که اون رو نا امید کنه ، میتونم درد یک نفر رو با همدلی و کلمات مثبت و دلسوزانه التیام بدیم یا اینکه باعث رنجش و ناراحتی افراد بشیم و ..

اما داستان جایی حائز اهمیت میشه که تاثیرات کلام پای خودش رو به سطوح عمیق تر روانی و یا جهان فرکانس ها باز میکنه ، جایی که دیگه صحبت های معمولی روزانه ما ، فقط در حد یک صحبت گذرا نیستند بلکه خود اجری هستند در ساخت بنای زندگیمون و تاثیر نه حتی غیر مستقیم بلکه دقیقا مستقیم بر نحوه تفکر ، احساس ، اعمال و در نهایت نتایج زندگی ما دارن.

## تأثیر کلام بر ضمیر ناخودآگاه

اگر بخواهم ضمیر ناخودآگاه رو به چیزی تشبیه کنم ، اون میتونه یه ابر کامپیوتر باشه که حافظه ای نامحدود داره ، 24 ساعت روشنه و در حال دریافت و پردازش اطلاعات و **ایجاد خروجیه** ، این ابر کامپیوتر اونقدری قویه که کوچک ترین کلیک تو روی کیبورد رو هم به صورت یه دیتا ذخیره میکنه و هیچ حرکتی رو فارغ از خوب یا بد بودنش فاکتور نمیگیره و اون رو در خروجی اصلی (که همون احساس و عمل ماست) تأثیر میده.

**تأثیر ضمیر ناخود آگاه در زندگی** به شدت عمیق است. زیرا که کوچک ترین چیزها هر چند کم اهمیت در نظر ما در اون تأثیر داره.

افکار ما که به شکل **گفتار درونی یا بیرونی** ظاهر میشه ضمیر ناخودآگاه مون رو به طور مستقیم تحت تأثیر قرار میده.

به گفته فروید {ضمیر ناخودآگاه مرکز احساسات ، افکار ، عادات و اعمال ماست} و همونطور که میدونید نتایج زندگی ما تماما به 4 فاکتور بالا وابسته است . پس **کلام** نه تنها روی ناخودآگاه بلکه بر تک تک این 4 فاکتور احساس ، افکار ، عادات و اعمال ما اثر میذاره و در نهایت نتاج و دستاورد های ما رو دستخوش تغییر میکنه ، که شاید همیشه این تغییر مثبت نباشه و ما به دلیل گفتن ناآگاهانه یکسری عبارت ها و جملات در مکالمات روزانه با خودمون و دیگران ، این 4 فاکتور و سپس نتایج زندگیمون رو به سمت منفی میبریم.

یکی دیگه از مشخصه های ناخودآگاه که بد نیست بدونیم تا دچار اشتباه نشیم اینکه برای ناخودآگاه فرقی نداره تو یکسری عبارت ها رو برای شوخی بیان میکنی یا درگفتن اون جدی هستی. مثلا وقتی به دوست میگی {مردم شانس دارن ، من بد شانسم} فارغ از اینکه برای شوخی این جمله رو گفتی ، ابرکامپیوتر اون رو در لحظه به صورت یک دیتا ذخیره میکنه و اون رو روی 4 فاکتوری که گفتم اثر میده. و مسیرهای ذهنی ای رو فعال میکنه که تو رو به سمت جمله ای که گفتی میبره.

البته الان ممکنه بگی اگر اینقدر تاثیر سریع و عمیقه ، من در گذشته یا شاید همین الان خیلی از این جملات منفی استفاده کردم و ایا دیگه همیشه کاریش کرد و اون رو از ضمیر ناخودآگاهم پاک کرد..؟

### **جواب من بهت اینکه نگران نباش ،**

**یک** اینکه ضمیر ناخودآگاه عملکرد تدریجی داره یعنی با تکرار بیشتر یک رفتار اثرات مخرب بیشتر و بیشتر میشه . پس تو همین الان میتونی جلوی تکرار دوباره رو بگیری .

**دو** اینکه عادات رفتاری ما هیچ موقع پاک نمیشن ، بلکه تنها و تنها راه از بین بردن یک عادت در مغز جایگزینی 11 مثبت برای اونه .

و این دقیقا همون نقطه عطف این مینی کتابه . که در ادامه بعد از بیان جملات منفی و اشنایی تو با اون ها واست جملات مثبت جایگزین رو نوشتم که بتونی به راحتی با جایگزین کردن مثبت و ادامه در تمرینات تکرار این جایگزینی ، فرایند تاثیر پذیری ناخودآگاه رو به سمت مثبت تغییر جهت بدی.

## تأثیر کلام بر کائنات

یکی دیگه از اثرات مستقیم کلام ما ، اثر اون بر جهان انرژی پیرامون ماست.

در کنار بحث های روانی ، یادمون نره ما در دنیای انرژی ها زندگی می کنیم و تمام آنچه در من یا در خارج از من وجود داره از انرژی و فرکانسه. همونطور که میدونید ماهیت انرژی اینکه **{انرژی بر انرژی تاثیر میذاره و انرژی ، انرژی هم راستا خودش رو جذب میکنه}** چقدر انرژی..

خلاصه مطلب اینکه **همه چیز از جمله کلام ما از خودش فرکانس داره** بنابراین هر فرکانسی را که به دنیای پیرامون خود منتقل کنیم، همان رو نیز در قالب یک رخداد خارجی دریافت خواهیم کرد.

پس کلمات بر جهان هستی و کائنات اثرگذار هستند. زمانی که شما کلمات مثبت رو استفاده می کنید، در واقع در حال انتقال انرژی مثبت به جهان پیرامون خود هستید و طبق قانون رخداد هایی به سمت شما میان که مثبت هستن. اما اگر شما مرتب در حال انتقال انرژی منفی به جهان و کائنات باشید، نمی تونید انتظار داشته باشید اتفاقات خوبی در زندگی برای شما رخ بده.

**یکی از بارزترین راه های انتقال انرژی به جهان هستی،**

**از طریق کلماتی که استفاده می کنیم.**

# بخش دوم

جملات پرتکرار منفی + جایگزین مثبت

## جلوگیری از چرخه عادت های کلامی منفی

در این بخش 20 تا از پرتکرارترین تکه کلام های منفی همراه با جایگزین مثبت شون رو براتون اوردم که ازتون میخوام بعد از خوندن هر جمله به خودتون یاداور بشید که کجا و کی در گذشته از این جمله و عبارت در مکالماتون استفاده کردید ، سپس جمله جایگزین رو بخونید و دوباره خودتونید رو در موقعیتی تصور کنید که جمله اشتباه رو گفتید اما برعکس اون اینبار جایگزین مثبت رو بیان کنید . و حالا احساس و پیامد های این جایگزینی مثبت رو برای خودتون بررسی کنید.

این کار بهتون کمک میکنه ، خیلی بهتر جملات مثبت رو به خاطر بسپارید و همچنین سبب میشه از قبل آماده بیان جایگزین های مثبت در مکالماتون باشید و در چرخه عادت های کلامی منفی که به صورت ناخودآگاه میگذرد نیوفتید.

بریم...؟

## ۲۰ جمله پرتکرار منفی + جایگزین مثبت

۱

- **جمله منفی:** نمی توانم..
- **جایگزین مثبت:** بدون شک اگر بخوام توانایی انجامش رو دارم اما کمی زمان (مثلا برای آموزش دیدن، فکر کردن، حل کردن و..) لازم دارم

«نتوانستن» کلمه ای تضعیف کننده است که بین شما و اهدافتان فاصله زیادی ایجاد می کنه. تاثیر این کلمه تا این حده که شما پیش از آغاز اهداف خود، شکست می خورید. افراد عاقل و موفق اعتقاد دارن اصولا جمله ای به نام «نمی توانم» وجود نداره. باید همیشه به خوبی ها فکر کنید و به دنبال **راهی برای رسیدن به اهداف خود باشید** و به خود فرصت امتحان کردن بدید.

۲

- **جمله منفی:** برای من دیگه دیره.. از سن من گذشته
- **جایگزین مثبت:** ماهی رو هر وقت از آب بگیری تازست

یکی از بدترین محدودیت هایی که خودمون جلو پای خودمون میزاریم {سنه} که البته گفتن عبارت برای من دیره یا برای من زوده یکی از همون عادت های فرهنگیه که توی مکالمات ما جا افتاده و از قدیم یاد گرفتیم وقتی حوصله انجام کاری رو نداریم بهانه اون رو به سن و سال بزنیم . پس یادمون نره ماهی رو هر وقت از آب بگیری تازه است؛ پیرو همین مثل، باید بگم که برای هیچ کاری دیر نیست؛ سن فقط یک عدده و اگر به کاری علاقه داری، فقط انجامش بده و دیگه هرگز از این عبارت استفاده نکن چرا که گفتن این عبارت به شما القا میکنه که ناتوان هستید و نمیتونید از پس اون کار بر بیاید.

## ۳

- **جمله منفی:** اگه نشه چی..
- **جایگزین مثبت:** اونچیزی که باید برای من اتفاق بیوفته در زمان درستش اتفاق میوفته..

یادت نره ما در جهان هستی چیزی به اسم نشدن نداریم ، اگر تو اکنون وظیفه خودت رو انجام بدی و در راستای اهدافت قدم برداری ، در زمان مناسب یا دقیقا چیزی که میخوای یا چیزی بهتر از اون رو به دست میاری. استفاده از عبارت {اگه نشه چی..} از احساس شک و تردید ما به خودمون و خداوند میاد و با گفتنش ما مجددا این شک رو تقویت می کنیم پس بهتره هنگام شک از عبارت جایگزین استفاده کنی تا با بالا رفتن ایمان و اعتمادت به خودت و جهان هستی در مسیر اهدافت راسخ و قوی قدم برداری.

## ۴

- **جمله منفی:** حالم از.... بهم میخوره!/اه سمش رو جلو من نیار
- **جایگزین مثبت:** نظر و سلیقه من چیز دیگه ایه

توی سه نقطه میتونه اسم به آدم ، به فعالیت ، به ماده غذایی یا هرچیز دیگه ای باشه. که البته فرقی نداره مهم اینکه این جمله فوق العاده فرکانس مخرب به دلیل بار کلمه ای منفی و برانگیختن احساس نفرت و خشم در ما داره. بجای استفاده از این جملات تندخویانه خیلی راحت بگو سلیقه تو نیست یا سلیقه تو چیز دیگه ایه. همین



## ۵

- **جمله منفی:** مردم چی میگن؟..بقیه چی فکر میکنن؟
- **جایگزین مثبت:** بقیه قابل احترام هستند ، اما این تصمیم شخصی منه.

آفت زندگی ما ایرانی‌ها، همین دو جمله است! اگر بخوایم حرف دیگران رو ملاک زندگی خودمون قرار بدیم، بدون شک از رسیدن به هرگونه موفقیت ناکام خواهیم موند و درجا خواهیم زد. که البته این جمله از کمبود عزت نفس میاد که ما با گفتنش مجدداً عزت نفس خودمون رو در مقابل دیگران کمتر و کمتر هم میکنیم. پس این جمله رو ، هم از باورهای ذهنت و هم از فرهنگ لغت مکالمات حذف کن.

## ۶

- **جمله منفی:** جونم به لبم رسید
- **جایگزین مثبت:** انجام دادنش چندان راحت نبود/انجام دادنش چالش برانگیز بود

مغلوله..! یا همون بزرگنمایی که یکی از عادت های مخرب کلامی ما ادم هاست. با گفتن عبارت {جونم به لبم رسید} موقع انجام دادن یکسری کارها ، هم به خودمون القا میکنیم که انجام اون کار غیرقابل تحمل و طاقت فرساست و هم بجای در رفتن خستگی بعد از انجام یک فعالیت با گفتن این جمله به دلیل بار منفی که داره خستگی و احساس بد بیشتری رو به خودمون القا میکنیم.

## ۷

- **جمله منفی:** من خیلی احقم!..من هیچی نمیفهمم!
- **جایگزین مثبت:** هنوز درمود این موضوع مطالعه نکردم

همیشه به خودم یادآوری میکنم انسان، گوگل نیست که جواب هر سوالی رو بدونه و کلید هر مشکلی رو تو جیبش داشته باشه. اگر الان تو یک چیز رو نمیدونی، اینو بدون که در اطرافت هستند کسانی که صد چیز رو نمیدونن! تنها کافیه به جای سرزنش خودت، به خودت اجازه ی ندونستن یکسری چیزها و بعد یاد گرفتنشون رو بدی و هر مهارتی که نداری رو آموزش ببینی.

## ۸

- **جمله منفی:** من بازم شکست خوردم..
- **جایگزین مثبت:** اینبار هم یک تجربه ارزشمند کسب کردم

اینو بارها شنیدیم که {شکست قسمتی از پیروزیه}، پس چه بخوای و چه نخوای برای رسیدن به موفقیت باید شکست و در واقع نرسیدن مقطعی رو تجربه کنی، پس بجای شکست و ناکامی اسمش رو بزار یک درس و تجربه جدید و ارزشمند دیگه.. و یادت نره موفقیت اصلی هم همین درس ها و تجربیاتی هست که در مسیر میگیری.

## ۹

- **جمله منفی:** "البته من کوچکتر از اونی هستم که نظر بدم اما.."
- **جایگزین مثبت:** "قطعاً تسلط شما بسیار زیاده روی کار اما من هم از دید خودم می‌خواهم موضوعی رو مطرح بکنم اگر صلاح می‌دونید"

از اونجایی که این جمله زیاد بین مکالمات ما ایرانی‌ها رایج اینجا گذاشتمش. اکثر اوقات در مکالمات رسمی برای احترام و ادب از این جمله استفاده کردیم غافل از اینکه این جمله هم روی خودت و اعتماد به نفس و عزت نفست تاثیر فوق‌العاده منفی داره و هم باعث میشه دیگران تو رو ارزشمند ندونن چون تو خودت رو ارزشمند برای ابراز خواسته‌هات ندونستی. پس از این به بعد از جمله جایگزین در موقعیتهای رسمی استفاده کن.

## ۱۰

- **جمله منفی:** ما که از بچگی شانس نداشتیم
- **جایگزین مثبت:** من با اقداماتم فرصت رو خلق می‌کنم

چیزی به اسم شانس در زندگی وجود نداره؛ زندگی فقط سرشار از فرصت هاست و فرد موفق کسیه که از فرصت‌ها، بهترین استفاده رو میکنه. استفاده از کلمه شانس از ما قدرت انتخاب و خلق کردن رو میگیره و چون همه چیز رو وابسته به سرنوشت و اتفاق میکنه ما رو ناتوان در مقابل سرنوشت و منفعل میکنه. پس بجای شانس از عبارت خلق فرصت استفاده کن.

## ۱۱

- **جمله منفی:** خسته نباشی.
- **جایگزین مثبت:** شاد و پرانرژی باشی / خدایوت

فکرکن بهت بگم به یک {فیلم ابی رنگ} فکر نکن!

چی شد؟ الان قطعاً تصویر یک فیل ابی رنگ در ذهنت مجسم شد. این دقیقاً همون دلیلی هست که بجای استفاده از عبارت هایی که فعل منفی و نهی دارن باید برعکس جمله منفی و اصطلاحاً مثبت اون رو بیان کنی. مثلاً برعکس خسته نبودن، شاد و پرانرژی بودن،

پس نگو {خسته نباشی} بجاش بگو {شاد و پرانرژی باشی}

## ۱۲

- **جمله منفی:** بزرگترین مشکل من اینکه...
- **جایگزین مثبت:** چالش فعلی من اینکه...

گفتن کلمه {مشکل} ذهن رو به سمت ناتوانی و عدم کنترل شرایط میبره چون احساس میکنه مشکل یک چیز حل نشدنیه. اما {چالش / مسئله} چون برای ذهن یک موضوع حل شدنیه، ذهن رو درگیریک بازی و در نتیجه پیدا کردن راه حل برای اون میکنه.

## ۱۳

- **جمله منفی:** حالم خیلی بده/افتضاحم/درب و داغونم و ..
- **جایگزین مثبت:** توی وضعیت مناسبی نیستم

وضعیت یک موضوع متغییر و قابل تغییره . پس وقتی از عبارت {وضعیت} استفاده میکنی ، یعنی الان وضعیت خوب نیست اما توانایی تغییر کردن و بهبود پیدا کردن رو داری . اما عبارتی مثل افتضاحم و درب و داغونم کار رو تموم میکنه و تو رو تو وضعیت بد فعلی نگه میداره و برای ذهن و ناخودآگاهت احساس قربانی بودن و عدم توانایی در کنترل شرایط را داره.

## ۱۴

- **جمله منفی:** هیچکس منو دوست نداره/همه از من بدشون میاد
- **جایگزین مثبت:** مردم آزادن هر احساسی درمود من داشته باشن و این دست من نیست ، مهم اینکه من خودم ، خودم رو دوست دارم.

یک اینکه تو خودت باید اول از هرکس و بدون نیاز به هرکس ، خودت رو عاشقانه بپذیری و دوست داشته باشی و همین احساس خوب تو نسبت به خودت باعث میشه دیگران هم تو رو دوست داشته باشن.

و دو اینکه هیچ موقع از کلمات هیچکس و همه استفاده نکن ، تو از دل دیگران چه خبر داری ، بدون شک همین الان حداقل یکنفر هست که تو رو به خاطر خودت دوست داره. و تو فقط با این واگویه های منفی حال خودت رو بد میکنی و عزت نفس خودت رو تخریب.

## ۱۵

- **جمله منفی:** دیگه از این بدتر نمی شد..
- **جایگزین مثبت:** شکرگزارم ، بدتر از این هم میتونست باشه.

ممکنه بررسی ریحان وقتی واقعا اوضاع بده و یه اتفاق ناگوار رخ داده همیشه از جملات مثبت استفاده کرد . بله درک میکنم و پیشنهادم برای شرایط خاص اینکه ، هر موقع در شرایط ناگوار و غیرقابل تحملی گرفتار شدی سعی کن ذهن خودت رو با فکر کردن به اوضاع بدتر پرت کنی. این راهکار باعث کاهش درد و ناراحتی شما میشه. وقتی به اوضاع بدتر از آنچه گرفتار آن هستیم فکر می کنیم، ناراحتی ما از اوضاع پیش رو به طور محسوسی کاهش پیدا می کنه. و حتی در این شرایط ممکنه شکرگزار اتفاق هم باشیم و به پذیرش از اون برسیم.

## ۱۶

- **جمله منفی:** من چه گناهی کردم که این اتفاق برام افتاد.
- **جایگزین مثبت:** حتما مصلحتی بوده که برای من این اتفاق افتاده ، تمام تلاشم رو میکنم شرایط رو تغییر بدم

{من چه گناهی کردم} و {فلانی چه گناهی کرده} . و {گناه داشت طفلکی} و ..  
اکیدا ممنوع!!

تمامی این جملات احساس قربانی بودن و ناتوانی رو به انسان منتقل میکنه ،  
بهتره با استفاده از جمله جایگزین شرایط رو بپذیریم و برای تغییر قدم برداریم.

## ۱۷

- **جمله منفی:** این چه عدالتیه/زندگی اصلا عادلانه نیست
- **جایگزین مثبت:** طبق نظم سیستم خداوند، قطعا همه چیز همونطوریه که باید باشه

البته اینم بگم که با حرفت موافقم. چون طبق قانون خنثی، زندگی نه عدالت داره و نه انصاف اما یادت نره، بدی و دشمنی هم با کسی نداره. و این خودت تو هستی که بجای اینکه منتظر عدالت و ناجی و ... باشی باید با این جریان که هم سربالایی داره و هم سرپایینی هم مسیر بشی و حق خودت رو از زندگی بگیری. چون هیچ کسی اون رو تقدیمت نمیکنه. و درکنار اون ایمان داشته باشی که تمام سیستم زیر نظر خداونده و در جهت نیک و درست میره جلو.

## ۱۸

- **جمله منفی:** خدا فلانی/فلان چیز رو لعنت کنه.
- **جایگزین مثبت:** خدا بهتر من صلاح کار بنده هاش رو میدونه

خیلی جدی میگم؛ تو حق اینو نداری که بنده های خداوند رو بخاطر کارهاشون محکوم یا مجازات کنی و حتی حق اظهار نظر کردن یا طلب لعنت و نفرین هم نداری. که البته یادت نره تو با نفرین کردن دیگران فقط و فقط فرکانس های منفی رو هرچه بیشتر به سمت خودت جذب میکنی و این کلام تو هیچگونه اثری در برنامه ریزی جهان نداره. پس لطفا نظاره گر باش و اجازه بده خداوند در زمان درستش پاسخ تمام اعمال بنده هاش رو میده.

## ۱۹

- **جمله منفی:** از خودم ناراضی ام!.. از بدنم / صورتم و .. بدم میاد
- **جایگزین مثبت:** من همینطور که هستم زیبام

قرار نیست تمام انسان‌ها هیکل باری و اندام آرنولد را داشته باشن؛ زندگی با همین تفاوت‌هاست که قشنگ میشه. انسان‌ها چه چاق باشن و چه لاغر، چه بلند باشن و چه کوتاه، چه سفید باشن و چه زرد و چه سیاه، چه کک و مک جوش داشته باشن و چه پوستی مثل آینه، همگی زیبا هستن. پون مخلوق خداوند و قسمتی از کل واحد هستن.

## ۲۰

- **جمله منفی:** من به ... نیاز دارم.
- **جایگزین مثبت:** خواسته من اینکه ...

کلمه «نیاز» نوعی وابستگی غیر سالم ایجاد می‌کند. احساس کمبود یا فقدان. شدیداً مخالف باور فراوانه و به همین دلایله که به هر چیزی نیاز شدید نشون بدی ازت دور میشه. پس بجای نیاز دارم از عبارت خواسته استفاده کن.



# بخش سوم

تمرینات کاربردی از بین بردن گفتار  
درونی و بیرونی منفی

## واقع بینی

**بنظر ریحان بهترین پیشنهاد برای افراد منفی نگر، واقع بین شدن و بهترین پیشنهاد برای افراد واقع بین کمی مثبت نگر تر شدن.**

ریحان ارجمندی

باورهای مخرب، افکار منفی و عادت به منفی نگری، ریشه تک تک جملات مخربی هست که در بخش قبلی بهشون اشاره کردیم.

بنابراین لازم دونستم در کنار مطالب کامل و جامع این مینی کتاب یه سری هم به افکار منفی، علت های ایجاد شدنش و در نهایت روش های از بین بردن اون بزنینم.

قبل از اینکه بریم سراغ 3 اصل از بین بردن افکار منفی؛ میخوام شما رو با یه مفهومی که خیلی خیلی کمکتون میکنه افکار منفی کمتری داشته باشید آشنا کنم.

### واقع نگری؛

معمولا افراد منفی نگر همیشه خیلی ترسناک تر از اون چیزی که واقعیت داره، موقعیت ها رو تجزیه و تحلیل میکنن و به علت تحلیل نادرست و غیر واقع بینانه بیشتر اوقات موقعیت ها رو منفی و بد تلقی میکنن و قبل از

تلاش کردن ، تسلیم میشن یا به دلیل پیشگویی های منفی خود معمولا نا امید و افسرده هستند.

### **درواقع بینی ؛**

واقعیت رو میتونم تفاوت بین آنچه ذهن منفی نگر میخواد و آنچه واقعا وجود داره تعریف کنم. تفکر واقع بینانه در شرایط مختلف بهمون کمک میکنه موقعیت رو براساس حقایق موجود بررسی کنیم نه اینکه همیشه بدترین حالت رو در نظر بگیریم . البته من موضوع واقع بینی رو فقط برای افراد منفی نگری که عادت دارن موقعیت ها رو چندین برابر واقعیتشون بدترو ترسناکتر در ذهن خود نمایش بدن پیشنهاد میکنم . چون اینکار به {فرد منفی نگر} کمک میکنه از شدت مشکل و حاد بودن اوضاع کم کنه. بنابراین آرامش بیشتری داشته باشه ، احساس بهتری پیدا کنه ، اعمال درست تری داشته و از گفتگوهای منفی درونی و بیرونی اون کاسته بشه.

## ۳ اصل از بین بردن افکار منفی

### • به حالت های افراطی فکر نکنید

برای دور کردن افکار منفی نباید به ته خط فکر کنید. تقریباً هیچ جای زندگی سیاه و سفید نیست، هیچ جای زندگی صفر و صد نیست و هیچ چیزی در زندگی از همه یا هیچ پیروی نمیکنه. اما افکار منفی باعث میشن اتفاقات بد را به بدترین شکل ممکن ببینیم، مثلاً:

{نمی‌تونم امتحانم را اون طور که دوست دارم، بدم} ، همیشه: {حتماً می‌فتم و نمی‌تونم توی امتحان قبول بشم}

{موقع سخنرانی کمی دچار استرس میشم} همیشه: {آنجا از ترس سخته می‌کنم! همه من رو مسخره می‌کنند}

### راه حل

روی یک کاغذ، مسئله‌ای که درباره‌ی آن منفی‌بافی می‌کنید رو یادداشت کنید. بدترین اتفاقاتی که ممکن بیوفته رو بنویسید. حالا سه اتفاق پِیناپینی رو یادداشت کنید. در نظر گرفتن احتمالات مختلف و داشتن گزینه‌های بیشتر به شما کمک خواهد کرد به جای رفتار احساسی، شفاف‌تر فکر کنید و تصمیم‌های بهتری بگیرید.

## • به جای بقیه فکر نکنید

وقتی شرایط کمی نامعلوم و مبهم باشد، افکار منفی آرامش ما رو سلب میکنند و این اتفاق ممکن باعث «ذهن خوانی» بشه. {جواب ایمیل من رو نداد؛ حتما از من خوشش نمیداد} یا {فقط برای اینکه من رو خوشحال کنه این رو گفت وگرنه اصلا اینطوری فکر نمی کرد}

اگر از آن دست افرادی هستی که از هر اتفاق کوچکی، حتی بدون اینکه دلایل کافی داشته باشی، معانی مختلفی برداشت میکنی، احتمالا خیلی راحت، تمام چیزهایی که به ذهنت میرسه رو بدون هیچ پرسشی، باور میکنی. یکی از مهمترین گامها، برای اینکه بر افکار منفی غلبه کنی، همینه، قضاوت در مورد شرایط و اتفاقات مبهمی را که اطلاعات کافی از اونها در اختیار نداری، کنار بذار.

وقتی کمی مثبت‌نگرتر (یا حداقل بی‌طرفتر) بشی، بیشتر از قبل این حرفها را با خودت تکرار خواهی کرد: «نمی‌دونم چرا هنوز پیامک من رو جواب نداده ...» اما در این صورت میتونی همه‌ی احتمالات ممکن (و نه فقط اتفاقات بد) رو در نظر بگیری:

-شاید تلفن همراهش رو فراموش کرده باشه.

-شاید شارژ تلفن همراهش تمام شده باشه.

-شاید سرکلاس درس باشه.

... 9

## • داستان پردازی را تمام کنید

تخیل چیز فوق العاده‌ای است، اما به شرطی که از آن برای ترساندن خودتان استفاده نکنید. به قول ارنست همینگوی: «گاهی اوقات، باید خیال پردازی رو متوقف کنیم.» وقتی به اتفاقات آینده فکر می‌کنید و با تجسم بدترین حالت‌های ممکن، ذهن‌تون رو مسموم می‌کنید، درست مثل اینکه سعی کنید با استفاده از تبر به جای قلم‌مو، نقاشی بکشید! تخیل شما چیزی است که باید از آن به عنوان یک ابزار سازنده استفاده کنید. میتونید با تجسم اتفاقات خوب و مثبت و تمرین این کار، احساس بهتری داشته باشید و از زمان‌تان بهتر استفاده کنید.

اگر هنوز ذهن‌تون پر از فکرهای بد و منفیه، حداقل با تجسم اتفاقات خوب (در کنار اتفاقات بد) از شدت فکرهای منفی کم کنید. مثلا اگر قرار است سخنرانی‌ای داشته باشید و احساس می‌کنید ممکنه مطالب‌تون رو فراموش کنید، این احساس رو نادیده بگیرید و به جای آن بلافاصله تجسم کنید که همه چیز خوب پیش خواهد رفت.

## تکنیک ردیابی گفتار درونی و بیرونی منفی

توی قسمت قبلی از بین بردن گفتگو های منفی رو به صورت عمقی و ریشه ای و عمقی بررسی کردیم ؛ اما من همیشه عادت دارم برای حل موضوعات هم در لول عمق و هم در لول سطح راه حل بدم.

**ردیابی گفتار درونی و بیرونی منفی** ؛ یکی از بهترین روش هایی هست که برای آگاه شدن و رفع عادت های مخرب کلامی میتونیم استفاده کنیم.

توجه داشته باشید که ممکنه ردیابی الگوهای منفی در گفتار درونی و بیرونی کار آسونی نباشه ؛ شما سالهاست که با اونها زندگی کردید و بسیاری از این الگوها رو به صورت ناخود آگاه به کار می برید. در وهله اول لازمه به خودتون گوش بدید. همونطور که در یک مکالمه به دیگران گوش میدید به خودتان گوش بدید؛ این کار کمک میکنه نسبت به روال گفتار درونی و بیرونی تون آگاه تر بشید. بعد از گفت و گو با دیگران، مکالمه رو در ذهن تون دوباره بازسازی کنید، بیشتر به {ساختار} آنچه گفتید توجه کنید تا معنای کلی صحبت تان. سپس این سؤال ها را از خودتون پرسید:

- چه لغاتی رو به کار بردم؟
- آن کلمات و عبارات بر چه باور و طرز فکری دلالت دارن؟
- آیا طبیعت این کلمات غالباً مثبت بوده یا منفی؟
- میتونستم از چه جایگزین مثبتی بجای اون استفاده کنم؟

یک هفته رو به این تمرین اختصاص بدید که به گفتارهای درونی و بیرونی تون و کلماتی که در آنها به کار می برید گوش کنید و آنها را بررسی کنید. میتونید صدای خودتون رو در برخی مکالمه ها ضبط کنید و بعدا به آن گوش بدید. در طی هفته ی مکاشفه ی گفت وگوها، از عبارات پرکاربردتون نت برداری کنید؛ این عبارات پرتکرار منفی رو بیابید و جایگزین مثبتش رو برای خودتون بنویسید و سعی کنید از تکرار اون در مکالمات بعدی جلوگیری کنید.



## تکنیک یادآوری

با اینکه این مینی کتاب پراز اطلاعات عالی و کامله ، با اینکه مطالعه این مینی کتاب یا انجام تمرینات اون شاید زمان زیادی رو ازت گرفته باشه ، اما در نهایت این همه اطلاعات در بین انبار شلوغ ذهنمون مثل یه سوزن میمونه که به راحتی فراموش میشه و ما باز به حالت اولمون برمبگردیم.

اما برای هر مسئله ای راه حلی هست ؛

بهترین راه حل برای **تکرار جایگزین های مثبت و در نتیجه تغییر عادات کلامی** که باعث تغییر احساس ، افکار ، اعمال و نتایج ما میشن به نظر من {تکنیک یادآوری با عبارات تاکیدی} هست.

ازت میخوام از امروز به مدت 20 روز ، هر روز یکی از جملات پرتکرار بخش دوم همراه با جایگزین مثبت اون رو روی یک برگه A4 بنویسی و جلوی میز کارت ، رو به رو تخت خواب یا هرجایی که بیشتر روز چشمت بهش میخوره بزاری و سعی کنی هر بار که دیدیش ، صحبت های من به یادت بیاد و این عادت کلامی رو جایگزین کنی.

این تمرین بهت کمک میکنه به شرایط فعلی آگاه تر باشی.

## بخش دیگه این تکنیک با استفاده از ریمایندر گوشیه

تنظیم ریمایندریکی از کارایی که خودم انجامش دادم و میدم و برای آگاه شدن به لحظه حال خیلی کارآمده.

کاری که باید بکنی اینکه حداقل 4 ریمایندرتوی گوشیت در ساعات مختلف تنظیم کنی مثلا ساعت { 21/18/15/12/9 } و تیتراون رویه متن یادآوری مثل متن های زیر بزاری ؛

- داری چکار میکنی؟
- داری به چی فکر میکنی؟
- داری چه حرفی میزنی؟
- جای درستی هستی؟
- حالت چگونه؟
- یا حتی جایگزین های مثبت
- و ..

اینکار رو توی هر جنبه زندگیت که میخوای عادی رو تغییر بدی میتونی انجام بدی .

اینکار کمکت میکنه ، با هر بار زنگ خوردن ساعت بیای توی لحظه حال و به وضعیت فعلیت آگاه بشی و مجددا یک موضوعی رو تکرار کنی و با تکرار جایگزینی اتفاق بیوفته و عادت جدید وارد ناخود آگاهت بشه.

هدیه ویژه آکادمی به شما



## کد تخفیف 10% روی تمام دوره ها و محصولات آموزشی

فقط برای کسانی که مینی کتاب **جایگزینی مثبت** رو تا انتها مطالعه کردن.

برای دریافت کد تخفیف فقط کافیست نظر خودت رو درباره مینی کتاب در قالب یک پیام به شماره واتساپ زیر ارسال کنی تا کد برای شما ارسال بشه.

اعتبار کد تخفیف : تا پایان سال 1401

## ارتباط با ما

پیج اصلی اینستاگرام

[https://instagram.com/reghanarjmandi?utm\\_medium=copy\\_link](https://instagram.com/reghanarjmandi?utm_medium=copy_link)

کانال تلگرام

<https://t.me/reghanlimitlesslife>

رزرو مشاوره

واتساپ: 09945546311