

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

Позитивті ойлаудың біздің өмірімізге әсері

ЖАРИЯЛАНДЫ
29.02.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/150584/

Позитивті ойлаудың біздің өмірімізге әсері

Позитивті көзқарас сіздің әл-ауқатыңызды жақсартуға алатыны ғылыми дәлелденген. Зерттеулер нәтижесінде, позитивті ойлайтын адамдар салауатты өмір салтын ұстануға бейім деген нәтиже шыққан. Позитивті ойлау өмір сапасын, өмірге деген көз қарасты және де денсаулықты жақсартады.

позитивті ойлаудың пайдасы:

- Позитивті адамдар өздерінің оптимистік көзқарастары мен табандылығының арқасында мақсаттарына және кез келген әрекетте табысқа жиі және тезірек жетеді.
- Позитивті адам өзіне сенеді және пессимистерге қарағанда көп нәрсені істейді, сондықтан ол көп нәрсеге қол жеткізеді.
- Позитивті адамның дені сау болады, себебі пессимизм, алаңдаушылық және негативті көзқарас ғалымдардың пікірінше, аурулар мен өзін жайсыз сезінуге әкеліп соқтырады, ал оптимизм, қуаныш пен позитивті көзқарас денені әртүрлі ауруларға төзімді етеді. Адамдар позитивті көзқарастың көмегімен қатерлі ісік (рак) ауруын жеңген жағдайлар болды.

Позитивті ойлауды қалай дамытуға болады?

Біріншіден, позитивті ойлау ол мінез емес. Ол әр адамның таңдауы. Оны дамыту қиын емес, ең бастысы ниет.

Кез келген жағдайда позитивті болыңыз.

Тек позитивті сөздерді қолдануға тырысыңыз. Сөздік қорыңыздан негативпен байланысты барлық сөздерді алып тастаңыз.

Жаман нәрселер туралы ойламауға және айтпауға тырысыңыз. «Мен жетістікке жете алмаймын», «Бүгін менің күнім емес», «Бәрі жаман» сияқты сөздерді ұмытыңыз. Бұл сөздерді позитивті сөздермен ауыстырыңыз. «Мен жетістікке жетемін», «Бүгін менің

өмірімдегі ең жақсы күн», «Мен керемет істеп жатырмын» деген секілді сөздерді өзіңізге жиі айтыңыз.

Шүкіршілік етіңіз. Сізде бар нәрсе үшін және осы дүниеде сізге берілген барлық нәрсе үшін.

Keңестер сіздерге пайдалы болды деген ойдамын.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі
© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.