

بپذیریم که ، اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی مان متحول می شود!



# مثبت اندیش باش

## تا کامروا باشی!

همه چیز درباره مثبت اندیشی و تاثیرات آن در زندگی



این کتاب به شما کمک می کند فردی مثبت اندیش باشید!

تعاریف ، نکته ها و راهنمایی مفید و کاربردی به زبان ساده

گردآوری و تنظیم کننده : رضا فریدون نژاد

WWW.DZBOOK.IR

## کتاب الکترونیکی شماره ( ۳۲ ) از مجموعه دانش و زندگی

عنوان : مثبت اندیش باش تا کامروا باشی!

موضوع : روش های موثر و عملی برای مثبت اندیشی و تاثیرات آن در زندگی و موفقیت

پدیدآورنده : رضا فریدون نژاد

ناشر اصلی : وب سایت مجموعه دانش و زندگی ( www.dzbook.ir )

سال انتشار : ۱۳۹۴

تعداد صفحات : ۷۰ صفحه

قیمت : رایگان ( این کتاب غیر قابل فروش می باشد )

### ارتباط با مجموعه دانش و زندگی

www.Dzbook.ir

وب سایت

Info@dzbook.ir

ایمیل

Telegram.me/dzbook

کانال تلگرام

Facebook.com/dzbook.ir

صفحه فیسبوک

Cloob.com/name/dzbook

صفحه کلوب

توزیع این کتاب برای تمامی سایتها و وبلاگها با ذکر منبع و انتشار رایگان بلامانع می باشد!

شما نمیتوانید محتوای این کتاب را تغییر دهید!

شما نمیتوانید این کتاب را بفروشید!



در این کتاب می خوانید :

۴	مقدمه.....
۵	مثبت اندیشی در یک نگاه.....
۸	انتظار مثبت چیست؟.....
۹	چگونه افکار بر روی زندگی تاثیر می گذارند؟.....
۱۳	رابطه مثبت اندیشی و قانون جذب.....
۱۴	نگاه دین به موضوع مثبت اندیشی.....
۱۶	مثبت اندیشی و سلامتی.....
۱۷	مثبت اندیشی و زندگی انسان.....
۱۹	مثبت اندیشی و طول عمر طبیعی.....
۱۹	مثبت اندیشی و اعتماد به نفس.....
۲۱	مثبت اندیشی و خوشبختی.....
۲۱	مثبت اندیشی و موفقیت.....
۲۲	مثبت اندیشی و هدف داشتن.....
۲۴	راهکارهایی منطقی برای مثبت اندیشی و موفقیت.....
۲۶	سعی و کوشش را در زندگی فراموش نکنید.....
۲۷	ویژگی کلی افراد مثبت و منفی اندیش.....
۲۸	رنگها و انرژی مثبت!.....
۳۰	چطور بیاموزیم که مثبت اندیش باشیم؟.....
۳۲	تکنیک های موثر مثبت اندیشی.....
۳۶	جدیدترین راهکار برای داشتن شخصیت مثبت.....
۳۸	با این ده روش با دید مثبت زندگی کنید.....
۴۰	راهکارهایی مفید برای جذب انرژی مثبت.....
۴۲	نگرانی های موثر بر مثبت اندیشی و راه حل آنها.....
۴۴	نکاتی طلایی ساده برای مثبت اندیش بودن.....
۴۵	گام های عملی و کاربردی برای مثبت اندیشی.....
۴۷	انرژی و افکار منفی چیست و از کجا می آیند؟.....
۵۱	وقتی منفی بافی می کنیم چه اتفاقی می افتد.....
۵۲	رایجترین احساسات منفی و راه حل کنترل آنها.....
۵۶	تکنیک توقف فکر منفی و روشهای موثر.....
۵۹	بدون عینک بدبینی ببینید!.....
۶۱	تکنیکهای تخلیه انرژی منفی.....
۶۲	چگونه فرمان را مدیریت کنیم؟.....
۶۴	نیروهای مثبت خود را افزایش دهید.....
۶۶	قدرت کلمات در زندگی!.....
۶۷	تست مثبت اندیشی : تا چه حد مثبت هستید؟.....

## به نام خدا

### مقدمه

سلام دوست من ،

یکی از بزرگترین نعمتها و قدرتهايي که خداوند در اختيار انسان قرار داده است تا به نحو احسن از آن استفاده نماييم ، نعمت و قدرت انتخاب است ! مثلاً انتخاب بين نگرش مثبت و يا منفی ! نگرشی که اگه قدرش را بدانيم و از آن درست استفاده کنيم ، ما را به بزرگترین قله های سعادت و موفقیت دنیوی و اخروی رسانده و يا برعکسش، باعث بدبختی و گرفتاریها و حسرت خواهيم شد! انتخاب روش مثبت اندیشی در زندگی روشی هوشمندانه و عاقلانه می باشد ، پس فرقی نمیکند که چه جنسیتی داريد، کاری به گذشته شما هم نداريم و يا اینکه مهم نيست هم اکنون چند ساله هستيد و در چه شرايطی می باشيد ، چه طرز تفکری داريد و ... مهم اين است که از همین لحظه ، بله ، از همین لحظه ، تصميم بگيريد که با تغيير تفکر و نگرش خود نسبت به اتفاقات و اطرافيان ، تبديل به فردی موفق و مثبت اندیش بشويد ، پس هم اکنون اين انتخاب با شماست !

مثبت اندیشی به شما کمک می کند تا به بهترین شکل با زندگی و اتفاقات کنار بياييد و يادتان باشد برای داشتن یک زندگی مثبت، در اولین قدم بايد احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسيد و آنها را مهار نماييد. یک لحظه با خود فکر کنید که تا کنون از شنيدن اخبار منفی، آهنگهای منفی و غمگين و... که همه روزه از همه جا شنیده و يا خوانده می شود و يا سر و کله زدن با افراد منفی و شاکی و يا با غرغر کردن و بهانه تراشی های مختلفتان و ... چه سودی برده ايد؟ براستی اينها چه منفعتی برای شما داشته اند؟ چقدر شما را به اهداف و خواسته هایتان نزديک کرده اند ؟ چقدر باعث پيشرفت و بزرگ شدن شما شده اند ؟ چقدر برايش به شما پول داده اند؟! پس بياييد با تبديل شدن به فردی مثبت اندیش و مثبت نگر ، زندگی را به کام خود و اطرافيان شيرين کرده و مسير موفقیت خود را بيش از پيش هموار نماييد. هرگز فراموش نکنيد که نگرش شما، منوط به انتخاب است، گزینه ای که هر روز انتخاب می کنید. هم اکنون تصميم بگيريد که نگرش و طرز فکری مثبت تر در خود ايجاد کنید بطوری که تزلزل ناپذير و هميشگی باشد .

قطعاً تا کنون با کتابها و مقالات بی شماری درباره مثبت اندیشی و اثرات آن مواجه شده ايد که در اکثر موارد مطالب همگی یکسان و مشابه می باشد ، اکنون در اين کتاب برای شما مفيدترین و کاربردی ترین مطالب را در اين زمينه گردآوری نموده ام و مطمئن هستم با خواندن و بکارگیری مطالب اين کتاب به فردی مثبت اندیش تبديل شده و معجزات و اثرات آن را در زندگی تان شاهد خواهيد بود. فقط ذکر اين نکته الزامی است که ، صرفاً خواندن اين کتاب کافی نمی باشد ، بلکه بايد با تصميمی قاطع و اراده ای پولادين ، تمام نکات اين کتاب را رعایت و در زندگی اجرا نمود تا شاهد اثرات آن باشيد.

اکنون با ذکر جمله ای زیبا از شما دعوت میکنم اين کتاب را با دقت تا آخر مطالعه و سپس اجرا نماييد :

**«بپذيريد که ، اگر افکارمان را کنترل کنيم، زندگی مان متحول می شود»**

رضا فریدون نژاد

## مثبت اندیشی در یک نگاه

تعریف کلی مثبت اندیشی ؛ شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد .

مثبت اندیشی حول افکار مثبت و خوب می گردد و بهترین نکته را در همه وضعیت ها می بیند. همچنین به معنی انتظار همیشگی نتیجه خوب از یک عمل است. مثبت اندیشی در ایدئولوژی و روش زندگی اثر دارد و در نتیجه بر موفقیت و سبک زندگی تاثیر می گذارد. در زیر توضیح می دهیم که چگونه در طولانی مدت مثبت اندیشی به شما کمک خواهد کرد .

مثبت اندیشی به شما کمک می کند تا ارتباطات خود را بهتر کرده و افکار ، دیدگاه ، رضایت و شادی و بسیاری از موارد دیگر را در خود ارتقاء دهید . به شما کمک می کند تا فعالیت های روزانه خود را به شیوه هموار و بدون مشکل انجام دهید و در نتیجه باعث می شود زندگی خود را با آینده روشن تری بسازید .

مثبت اندیشی در واقع به شما کمک می کند تا رویاها و پیش بینی هایی از فرصت های جدید در زمینه کاری خود به دست آورید در نتیجه باعث می شود به اهداف بالاتری دست یابید. همچنین می تواند باعث شود خودتان فرصت هایی برای خود بسازید و بهبوده منتظر فرصت نمانید و عمر خود را تلف نکنید!

شما مجبورید با چالش های مختلفی در زندگی روبه رو شوید که نتیجه آن پیروزی و یا شکست است .مثبت اندیشی به شما کمک می کند تا از پس وضعیت های نامساعد و ناخوشایند برآمده و از هر موقعیت یک موفقیت بسازید.

مثبت اندیشی باعث می شود بتوانید در لحظه ای که باید تصمیم بگیرید قادر به این کار باشید بدون آنکه اعتمادتان را به قابلیت های خود از دست بدهید. به شما کمک می کند در تلاش های خود به رده های بالا دست یابید. همچنین به شما کمک می کند تا عملکرد خود را کنترل کنید تا بتوانید به همه اهداف خود با موفقیت برسید .

مثبت اندیشی کمک می کند تا به افرادی هم عقیده خود آشنا شده و یا به آنها معرفی شوید. این کار نه تنها باعث رشد شغل و شبکه تجاری شده بلکه باعث به دست آوردن اعتماد به نفس می شود. آشنایان یا همکاران بیشتر به شما تکیه کرده و سرانجام راه را به سمت موفقیت برای شما هموارتر می کند .

خیلی از کتاب ها و مقالاتی که درباره موفقیت در زندگی و موفقیت در کسب و کار نوشته شده، تاکید کرده اند که یکی از موارد مهم برای موفق بوده، نگرش مثبت و مثبت اندیشی است.

قطعا نگرش مهم است، ولی آیا به راستی همه چیز است؟

تفکر مثبت به این معنا نیست که سر خود را مانند کبک در برف فرو کنید و موقعیت های کمتر لذت بخش زندگی را نادیده بگیرید. تفکر مثبت بدین معناست که شما در برابر موقعیت های نامطبوع رویکردی سازنده و مثبت در پیش بگیرید. و به این بیاندهشید که بهترین اتفاق ممکن خواهد افتاد نه بدترین.

افکار مثبت اغلب با صحبت کردن مثبت با خود شروع کنید. صحبت کردن با خود اغلب جریان بی پایان از افکار به زبان نیاورده است که هر روز از مغز ما می گذرد. این افکار ناخودآگاه می تواند مثبت و یا منفی باشد. برخی از گفتگو هایی که با خود دارید از منطق و عقل نشات می گیرد. و سایر گفتگوها ممکن است از تصورات غلطی که شما به دلیل ناکافی بودن اطلاعات تان در ذهن خود ساخته اید، سرچشمه گیرد.

اگر افکاری که از ذهن شما می گذرد اغلب منفی باشد چشم انداز شما به زندگی احتمالا منفی است. اگر افکار شما بیشتر مثبت باشد شما احتمالا یک فرد خوش بین هستید که تفکر مثبت را رویه خود کرده اید.

کسانی که نگرشی مثبت دارند انسان های خوش بین هستند. آن ها به جای واژه ی "نتوانستن" بر واژه ی "توانستن" تمرکز می کنند. آن ها به جای دیدن ضعفها، احتمالها و فرصتها را در نظر می گیرند.

افرادی که نگرش مثبت دارند، نمی گویند چرا زندگی من فلاکت بار است و چرا این اتفاق ناگوار برای من می افتد. به جای این، به راه حل فکر می کنند و به این می اندیشند که چطور می توانند از تنگناها خود را رها کنند و زندگی شادتر و موفق تری داشته باشند.

همه افراد و از جمله خود شما می دانید که موفقیت به چیزی بیش از فقط داشتن نگرش مثبت نیاز دارد. برای موفق شدن، اصول دیگری نیز باید به کار ببندید. اما نکته اینجاست که تمامی این اصول، با نگرش شروع می شود! بدون نگرش مثبت، نمی توانید از دیگر اصول موفقیت استفاده کنید. نگرش شما اساس و نقطه ی شروع رضایت و موفقیت شماست.

مثبت اندیشی چگونه دیگر اصول و کلیدهای موفقیت را به جریان می اندازند؟

اعتماد به نفس: اگر شما خوش بین نباشید آیا می توانید متقاعدکننده و دارای اعتماد به نفس باشید؟ کسی که اعتماد به نفس دارد، توانایی های خود را باور دارد و با توقع موفق شدن و با قدم های بلند به جلو حرکت می کند؛ بطوری که دیگران می توانند اعتماد به نفس او را ببینند و احساس کنند. این در حالی است که نگرش منفی، شک و تردید به همراه دارد.

استقامت: همگی می دانیم که چه ارزشمند است برای رسیدن به هدفمان، تلاش های مکرر و پی در پی به خرج دهیم. اگر شما باور نداشته باشید که در بلندمدت موفق خواهید شد، دیگر چه دلیلی وجود دارد استقامت نشان دهید؟ خوش بینی باعث ایجاد استقامت در فرد می شود. افراد منفی نگر، به محض مشاهده اولین نشانه ی گرفتاری، دست از کار می کشند چرا که احساس می کنند هیچ فایده ای ندارد تلاش بیشتری به خرج دهند.



انعطاف پذیری : بدون شک یکی از مهم‌ترین اصول موفقیت، زمین خوردن و دوباره روی پای خود ایستادن است. کسانی که نگرش منفی دارند، زمانی که کارها بر طبق نقشه پیش نرود بدبین‌تر و منفی‌نگرتر می‌شوند. این در حالی است که افراد مثبت‌نگر، به طور موقت دلسرد می‌شوند و سپس از ناکامی خود درس می‌گیرند و از این درس‌ها برای رسیدن به موفقیت استفاده می‌کنند. من دریافته‌ام کسانی که به شدت مثبت‌اندیش هستند، در برابر آنچه رخ داده است، مقاومت نمی‌کنند یا بر سرنوشت خود لعنت نمی‌فرستند یا ماتم نمی‌گیرند. افراد مثبت‌اندیش هیچوقت به خودشان نمی‌گویند چرا باید همیشه اتفاقات ناخوشایند برای‌شان رخ دهد. در عوض، باور دارند که هر حادثه‌ای حکمتی دارد و هر چیزی که اتفاق بیفتد به نفع‌شان است. این طرز فکر به افراد مثبت کمک می‌کند تا بتوانند بر سختی‌ها چیره شوند و ”با جریان پیش بروند.“

شجاعت : هیچ موفقیت‌پایداری بدون شجاعت به وجود نمی‌آید. زمانی که شما باور داشته باشید که می‌توانید کاری را انجام دهید، در واقع شجاعت این را خواهید داشت که با وجود ترس، به جلو حرکت کنید. ولی افرادی که طرز فکر منفی دارند، تمایل دارند از ترس‌هایشان بگریزند و به همین دلیل است که باعث می‌شوند استعدادهایشان شکوفا نشود.

اشتیاق و انرژی: شخصی را با یک نگرش مثبت و پویا به من نشان دهید تا من به شما شخصی را نشان دهم که پرانرژی است و به احتمال زیاد برای کاری که انجام می‌دهد سر و دست می‌شکند. این گونه افراد کسانی هستند که در قدم‌هایشان نشاط دارند و از بودن در کنار آنان احساس خوشایندی به شما دست می‌دهد. چند نفر می‌شناسید که با وجود منفی بودن، بشود از آن‌ها به عنوان شخص پرانرژی و مشتاق یاد کرد؟ چند نفر آدم منفی‌نگر می‌شناسید که مشتاقانه انتظار می‌کشید در کنارشان باشید، چرا که وقتی با آن‌ها هستید احساس خوبی به شما منتقل می‌کنند؟ شرط می‌بندم هیچ آدمی را با این مشخصات نخواهید یافت. نگرش منفی تخلیه‌کننده‌ی انرژی است. در نقطه‌ی مقابل، خوش‌بینی افزایش‌دهنده‌ی انرژی است.

تندرستی و سلامت : این یکی از آن موضوعاتی است که شما باید شخصا تجربه کنید تا بتوانید آنرا درک کنید. همگی زمان‌هایی را در زندگی‌مان سپری کرده‌ایم که به دلیل زیر فشار شدید بودن و داشتن افکار منفی، بیمار شده‌ایم. شاید شنیده‌اید هنگامی که شخصی بیمار است سعی می‌کنند به او افکار مثبت و انرژی بخش تلقین کنند و فکر او را از بیماری منحرف سازند. در واقع سلول‌های بدن هر شخصی، چه بیمار باشد و چه سالم، زمانی که مثبت‌اندیش است به معنای واقعی کلمه زنده می‌شوند.

ترغیب و تشویق دیگران : زمانی که شما شروع به دیدن و استفاده‌ی بیشتر از توانایی خود کنید، قادر خواهید بود عظمتی را که در درون هر شخص وجود دارد ببینید. شما به توانایی دیگران ایمان پیدا می‌کنید و آنها هم با مشاهده ایمان شما، دل و جرات بدست می‌آورند. به علاوه، شخص مثبت تا حد زیادی رهبری موثر نیز به شمار می‌آید. آیا دوست دارید دنباله‌رو کسانی باشید که به آنچه انجام می‌دهند باور دارند، یا دنباله‌رو کسانی که نتایج منفی در ذهن خود تصور می‌کنند؟ جواب به خوبی واضح است!

شکرگزاری : زمانی که دیدگاه شما منفی باشد، تمایل دارید توجهتان را در زندگی به آنچه "نادرست" است جلب کنید و ارزش زیبایی‌هایی را که در اطرافتان هست درک نخواهید کرد. هنگامی که مثبت‌تر شوید، مات و مبهوت شکوه و زیبایی‌ها خواهید شد و با احساس شگفتی به هر سو حرکت می‌کنید. افراد مثبت هر چیزی را بیشتر ارج می‌نهند. آنها همچنین می‌دانند به جای شکایت کردن و به دنبال کمبود و نقص گشتن، به نعمت‌هایی که دارند بپردازند، احساس بهتری خواهند داشت.

دید عمیق‌تر و ژرف‌نگری : ژرف‌نگری، جنبه‌ای از رشد منطقی است که با افزایش احساس شکرگذاری بدست خواهید آورد. اگر شکرگزار جنبه‌های مثبت زندگی‌تان باشید، متوجه خواهید شد که تعداد آن‌ها در زندگی‌تان بسیار بیشتر از مشکلات و ناراحتی‌های موقت است و دیگر بابت پنچرشدن لاستیک خودروتان غر نمی‌زنید یا به دلیل سرنگرفتن معامله‌ی فروش، ناراحت نمی‌شوید چرا که می‌دانید این‌گونه مسائل در مقایسه با سلامتی‌تان، آزادی‌تان، دوستان و خانواده‌تان، اهمیت کمتری دارند.

صمیمیت و نزدیکی : افراد منفی‌نگری را که هر روز با آنها مواجه می‌شوید در ذهن خود مجسم کنید. این افراد اغلب اخمو هستند و شما نسبت به آن‌ها هیچ‌گونه گرمی و صمیمیتی احساس نمی‌کنید چرا که این قبیل افراد، دافعه ایجاد می‌کنند. از طرف دیگر، شخص مثبت، در اغلب اوقات لبخند به لب دارد و شما ترغیب می‌شوید او را با لبخندی پاسخ دهید! شما احساس می‌کنید با افراد مثبت ارتباط خاصی دارند و از اوقاتی که با آن‌ها صرف می‌کنید لذت می‌برید.

رشد معنوی : زمانی که شما پر از افکار و احساسات مثبت باشید، شروع می‌کنید به ارج نهادن به خود و دیگران. این احساس در شما پا می‌گیرد که در پشت هر چیزی هدفی وجود دارد و شما قسمتی از یک نقشه‌ی بزرگ‌تر هستید. شما به حس ششمتان بیشتر اعتماد می‌کنید و متوجه خواهید شد که در مسیر زندگی‌تان، رهنمودهایی دریافت می‌کنید.

## انتظار مثبت چیست؟

داشتن انتظار مثبت، یکی از تکنیک‌های بسیار قوی است که با به کارگیری آن می‌توانید مثبت اندیش شوید و زندگی مثبت و بهتری را تضمین کنید. انتظار شما، پیش‌گویی‌های شما از آینده خودتان است. یعنی آنچه شما با اطمینان منتظرش هستید، به احتمال زیاد به دست خواهد آمد.

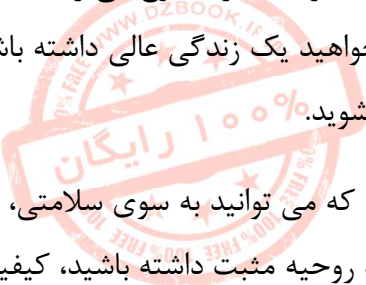
از آنجا که خودتان انتظار را انتخاب می‌کنید، همیشه بهترین‌ها را بخواهید و انتظار موفقیت داشته باشید. هنگام ملاقات با افراد جدید، انتظار محبوبیت داشته باشید. انتظار دستیابی به اهداف عالی و خلق زندگی شگفت‌انگیز را برای خودتان داشته باشید. وقتی پیوسته در انتظار اتفاقات خوب باشید، به ندرت ناامید می‌شوید. انتظار مثبت باعث می‌شود با قدرت و ایمان بیشتری برای رسیدن به هدفی تلاش نمایید و همین امر درصد موفقیت شما را در حد چشمگیری بالا خواهد برد.



## چگونه فکر ما روی زندگی ما تاثیر می گذارد؟

همه چیز با اندیشه شما شروع می شود، اندیشه های مثبت بر غنای زندگی می افزایند، به شما امکان و قدرت می دهند تا احساس قدرت بیشتری بکنید و به اطمینان خاطر بیشتری برسید. مثبت اندیشی صرفاً یک موضوع انگیزه بخشی نیست. بلکه تأثیری سازنده و قابل اندازه گیری بر شخصیت، سلامتی و میزان انرژی و خلاقیت شما دارد.

هر چه مثبت تر و خوش بین تر بشوید، در تمامی شئون زندگی تان شادتر خواهید بود. اما اندیشه های منفی برعکس این موقعیت را ایجاد می کنند. اندیشه های منفی شما را از قدرت محروم می سازند تا احساس ضعف بکنید و اطمینان خود را از دست بدهید. هرگاه به یک مورد منفی بیندیشید یا حرف منفی بزنید، قدرتتان را از دست می دهید. احساس خشم و تدافعی به شما دست می دهد. احساس ناراحتی و مرارت می کنید. به مرور، اندیشه منفی می تواند به لحاظ فیزیکی شما را بیمار کند و حتی روابطتان را مسموم سازد.

مثبت اندیشی منجر به سلامتی ذهنی می شود و عملکرد شما را به اوج می رساند اندیشه منفی سبب بیماری ذهنی می شود و اثربخشی شما را کاهش می دهد بنابراین اگر می خواهید یک زندگی عالی داشته باشید، هدفتان باید این باشد که در خود احساسات مثبت ایجاد کنید و از شر احساسات منفی خلاص شوید.  از بین بردن احساسات منفی مهم ترین قدمی است که می توانید به سوی سلامتی، خوشبختی و حال خوش بردارید. هر بار که بر اندیشه ها و احساسات خود مسلط شوید و بخواهید روحیه مثبت داشته باشید، کیفیت زندگی درونی و بیرونی شما بهبود پیدا می کند.

در غیاب احساسات منفی، ذهن شما خود به خود با احساسات مثبت پر می شود و این تولید خوشبختی، شادی و احساس موفقیت می کند. آنچه را که ذهن بتواند تصور و باور کند قابل دستیابی است به شرطی که با ذهنیتی همواره مثبت توأم باشد و افکار منفی آن را مخدوش نکند، موفقیت افراد بیش از آن که به میزان هوش آن ها بستگی داشته باشد به میزان تفکر آن ها بستگی دارد. میزان پول در حساب های بانکی، میزان خوشحالی و میزان خشنودی از زندگی، به میزان تفکر شخصی بستگی دارد. برای رسیدن به موفقیت باید در زندگی تغییر ایجاد کنیم. طرز تفکرمان را تغییر بدهیم و یک نگرش جدید به زندگی پیدا کنیم. ما محصول فکر خود هستیم.

لازم است بدانید که مغز انسان به دو قسمت تقسیم می گردد: ۱: خودآگاه ۲: ناخودآگاه

شاید تا کنون بارها از زبان دانشمندان شنیده باشید که افراد تنها از ۱۰٪ ذهن خودآگاه خود استفاده مینمایند.

باید توجه داشت که ضمیر ناخودآگاه بسیار بزرگ تر و نیرومند تر عمل می کند و در حدود ۹۰٪ دیگر از واکنش های ذهنی ما را نیز همین قسمت تحت کنترل خود دارد. آیا می دانید ممکن است در زندگی شما چه اتفاقاتی روی دهد اگر بتوانید به طور کامل از ضمیر ناخودآگاه ذهن خود استفاده کنید؟ بله می توانید از قدرت جادویی آن برای پیشبرد و ارتقای زندگی خود بهره بگیرید.

عملکرد ضمیر ناخودآگاه

ضمیر ناخودآگاه در محل استقرار خود از ما محافظت کرده و ما را زنده نگه می دارد. هر چیزی را که در زندگی خود با حواس پنجگانه مان احساس می کنیم، تمام چیزهایی را که می بینیم، می شنویم، حس می کنیم، می چشیم و بو می کنیم برای تحلیل و بررسی های آتی به ذهن فرستاده می شوند و در قسمت ضمیر ناخودآگاه ما ذخیره خواهد شد. لازم به ذکر است که ذهن انسان به صورت ۲۴ ساعته در حال فعالیت می باشد، یکسره و بدون توقف و استراحت.

یکی دیگر از نمونه های بارز ضمیر ناخودآگاه، رانندگی است. زمانیکه شما در حال رانندگی هستید، اصلاً به نحوه عملکرد خود فکر نمی کنید و تمام اعمال خود را با فکر انجام نمی دهید، بلکه همه کارها به صورت اتوماتیک وار انجام می شوند، شما فقط رانندگی می کنید.

نکته مثبتی که در مورد ضمیر ناخودآگاه وجود دارد این است که ما را قادر می سازد تا آرزوها و اهداف خود را عملی کنیم. می توانید ذهن خود را طوری برنامه ریزی کنید که سبب موفقیت شما در تمام عرصه های زندگی گردد.

کلیه افکار، رفتار و تجربیاتی که از طریق ذهن خودآگاه درک می گردند، در ضمیر ناخودآگاه شما ثبت و ضبط می شوند، اما نکته جالبی که باید در این زمینه به خاطر داشت آن است که ضمیر ناخودآگاه هیچ گونه تفاوتی میان واقعیت ها و تصورات ذهنی فرد قائل نمی شود. برای ضمیر ناخودآگاه فرد محدودیتی در زمینه زمان و مکان وجود ندارد.

اگر در ذهن خود انتظارات شفاف و شاد را نقاشی کنید، خود را در شرایط مناسب هدفان قرار می دهید. (نورمن وینسنت پیل)

آن طور که درباره خود می اندیشید و احساس می کنید، آن طور که از خود انتظار دارید و امکان پذیر می دانید، کاری را که می کنید، مشخص می سازد. وقتی کیفیت اندیشه خود را تغییر می دهید، کیفیت زندگی تان تغییر می کند، و گاه بلافاصله این اتفاق می افتد.

درعالم هستی شما تنها کنترل کامل یک چیز را در توان خود دارید و آن چیزی جز اندیشه خود نیست. می توانید در هر لحظه ای تصمیم بگیرید که به چه موضوعی فکر کنید. اندیشه شما و آن طور که حوادث را تفسیر می کنید، احساساتتان را سبب می گردد که این احساسات می توانند مثبت یا منفی باشند. اندیشه و احساس شما، اقدامات شما را سبب می گردد و نتایجی را که به دست می آورید، مشخص می سازد.

یکی از بهترین تکنیک هایی که از طریق آن می توانید ضمیر ناخودآگاه خود را برنامه ریزی کنید، این است که موفقیت را در ذهن خود به تصویر بکشید. این کار به شما کمک می کند تا بتوانید به صورت خودآگاه جذب چیزهایی بشوید که آنها را میخواهید. به این منظور می بایست تصاویری را که برایتان خوشایند هستند در ذهن خود مجسم کنید. این تجسم هم شامل احساسات شما می شوند و هم افکارتان. باید به ضمیر ناخودآگاه خود آموزش دهید که فقط به موفقیت، شادی، کامیابی، و سلامت و عشق فکر کند .

\* هیچ گاه برای تبدیل شدن به آن فردی که می خواهید، دیر نیست. ( جرج )

\* تصویرسازی ذهنی یکی از بهترین شیوه های برنامه ریزی و هدایت ضمیر ناخودآگاه است.

\* ثروتمندترین و موفق ترین انسان ها کسانی هستند که بیشتر و بهتر از بقیه توانسته اند در ذهن خود خیال پروری مثبت بکنند.

\* تا زمانی که ضمیر ناخودآگاهت را متقاعد نکنی که انسان موفق هستی، شکست خواهی خورد. این قانع کردن با تاکید و تکرار موثر به وجود می آید. ( اسکاول شین )

این زندگی شماست، هیچ کس نمی تواند در آن تغییر ایجاد کند مگر خود شما. اگر خودتان خواستار تغییر نباشید، آنگاه هیچ چیز در این دنیا نمی تواند شما را مجبور به تغییر کند. به این منظور در ابتدا باید به خود بگویید که با ایجاد تغییر، زندگی من از شرایط فعلی بهتر خواهد شد. اصلاً مهم نیست که زندگی شما تا چه اندازه خوب است به هر حال باز هم جای پیشرفت و ترقی وجود دارد. بدانید نمی توانید به آرزوها و موفقیت های رؤیایی خود برسید ، مگر اینکه در اشتیاق سوزان برای رسیدن به آنها داشته باشید و باور کنید که می توانید به آنها برسید . ( ناپلئون هیل )

اغلب کارهای بزرگ جهان توسط انسان هایی انجام شده است ، که درست زمانی که اصلاً امیدی نداشته اند ولی به تلاش خود ادامه داده اند. مشکلات، سازه های یک زندگی موفق هستند به شرطی که نحوه رویکرد ما به آن نگرش حل مسئله باشد و در مقابل مسائل و مشکلاتی که در زندگی ما پیش می آید همواره این سؤال را مطرح نماییم که «این رویداد برای ما چه پیام مثبتی داشته است؟» با چنین نگرشی، زندگی با مسائل و مشکلاتش معنای زیبایی پیدا می کند و در واقع موفقیت و پیروزی ما در صحنه زندگی، حل مشکلات اطرافمان می گردد. بعضی از انسان ها در هر فرصتی به دنبال مشکل می گردند، ولی انسان های موفق در هر مشکلی به دنبال فرصت می گردند و به قول دیل کارنگی اگر تقدیر زندگی در مسیر آنها یک لیموترش هم قرارداد از آن شیرین ترین شربت زندگی را تهیه می کنند و با عشق می نوشند. یادمان باشد که مشکلات دامنه ذهن ما را وسعت می بخشد و توانایی های ما را برای رسیدن به پیروزی های بزرگتر افزایش می دهد.

رشد و پیشرفت نتیجه ایجاد تغییر و تحول در زندگیست. اساسی ترین نکته برای یافتن راهی به منظور زندگی بهتر، این باور است که برای تغییر در جهت مثبت و بهتر شدن، هیچ گاه دیر نیست، مهم این است که بدانیم می شود تغییر کرد. برای تغییر کردن باید

انعطاف پذیر باشید انعطاف اولین شرط تغییر پذیری و نشانه یک ذهن برتر است. اگر شما آماده تغییر هستید، پس می توانید آن را انجام دهید. اگر همچنان در وضعیت فعلی خود باقی بمانید، هیچ گاه به رشد و تعالی نمی رسید.

شیوه ی تفکر و عملکرد خود را تغییر دهید تا بتوانید به کلیه اهداف خود دست پیدا کنید. باید توجه داشت که تغییر و تحول از یک روند ممتد پیروی کرده و هیچ گاه متوقف نمی شود. به محض متوقف شدن تغییر و تحول، رشد و پیشرفت شما هم متوقف می گردد. برای موفقیت در هر تغییری باید ابتدا قدم های کوچک بردارید. انجام تغییرات کوچک فعلی، باعث می شود تغییرات بزرگ تر، راحت تر انجام پذیرد. آن طور که درباره خود فکر می کنید، آن طور که به قابلیتها و توانمندیهای خود می اندیشید، کیفیت زندگی امروز شما را رقم می زند.

خوشبختانه، این طرز تفکر آموختنی است. با کنترل کردن کامل کلمات، تصاویر و نقطه نظرهایی که به ذهن خود راه می دهید، می توانید کنترل کامل آینده خود را در دست بگیرید. هر چه اغلب به آن فکر کنید، همان می شوید. دنیای بیرون شما، بازتاب دنیای درون شماست. اگر فکرتان را عوض کنید، می توانید زندگی تان را تغییر بدهید.

بزرگ ترین چالش و مسئولیت شما این است که در خود معادل ذهنی ای که می خواهید در بیرون از خود تجربه کنید فراهم آورید. با این کار، تمام قدرتهای ذهنی خود را فعال می کنید و کاری می کنید که عالم هستی برای شما و خدمت به شما کار کند. شما سررشته و کنترل کامل زندگی خود را در دست می گیرید.

از هزاران نفر سؤال شده است که در اغلب موارد به چه فکر می کنند. بارها و بارها موفق ترین مردان و زنان جامعه حرف واحدی را تکرار می کنند. آنها اغلب اوقات خود را به این فکر می کنند که چه می خواهند و چگونه می خواهند به این خواسته خود برسند. برعکس، اشخاص ناموفق به آنچه نمی خواهند فکر می کنند. آنها به مسائل و نگرانیهای خود فکر می کنند. به اشخاصی که در زندگی آنها را دوست ندارند فکر می کنند. اما شما این گونه نیستید.

وقتی پیوسته به این فکر می کنید که چه می خواهید و چگونه می خواهید به این خواسته خود برسید، این طرز فکر کردن به زودی عادت شما می شود. وقتی به آنچه می خواهید فکر می کنید و درباره اش حرف می زنید، مثبت تر، هدفمندتر و خلاق تر می شوید. وقتی بدانید که به کجا می روید، تبدیل به شخص مؤثرتری می شوید. پس بیاییم مسیر زندگی خود را بر مبنای باورهای مثبت و یک روحیه عالی طراحی کرده و با امید زیباتر شدن زندگی خود و اطرافیانمان از فرصت های طلایی زندگی نهایت استفاده را نماییم.

## رابطه مثبت اندیشی و قانون جذب

وقتی به چیزی فکر می‌کنید، در واقع برایش کارت دعوت می‌فرستید. آیا هرگز برایتان پیش آمده که به دوستی که مدت‌ها از او بی‌خبر بوده‌اید فکر کنید و یا به هر دلیلی با هم قهر بوده اید و... ولی او ناگهان پس از سال‌ها، به شما تلفن بزند؟

شما با کلام خود می‌توانید روند حوادث را تغییر دهید. آیا هیچ‌وقت به این موضوع فکر کرده‌اید که اراده شما، تولید کننده افکارتان است نه اتفاقات روزمره. افکار و تصاویر ذهنی خود را کنترل کنید و اراده خود را بر آن‌ها تحمیل کنید. هرگز اجازه ندهید فردی یا موضوعی افکار شما را دستخوش نوسان کند یا تصویر ذهنی نامطلوبی برای شما بسازد. به جای تصاویر درهم و منفی، تصاویری زیبا از ذهنتان بسازید آن‌گاه خواهید دید که ذهن شما چه پیشگویی قابلی است.

آینده را تصاویر ذهنی انسان می‌سازد!

آیا می‌دانید این اتفاق چگونه رخ می‌دهد؟ فکر شما امواجی تولید می‌کند که باعث جذب ذهن و فکر دوست شما می‌شود و او با شما تماس می‌گیرد. در مورد آینده نیز همین قانون صدق می‌کند. وقتی شما شرایطی را برای آینده در نظر می‌گیرید و به آن فکر می‌کنید امکان وقوع آن را به طرز چشم‌گیری قطعی می‌کنید.

تصاویر ذهنی شما، به‌سوی شما باز می‌گردند!

زندگی مانند آینه‌ای است که همیشه تصویر ذهن خودتان را منعکس می‌کند. افراد مثبت، مهربان، شاد و باگذشت، دنیا را مانند خودشان شاد و دلنشین می‌بینند و افراد منفی، غمگین، ناراضی و کینه‌جو تصاویر سخت و تاریکی در آن خواهند دید.

همیشه انتظار بهترین رویدادها را داشته باشید!

امیدوار باشید ( امید، همان ایمان است ) امید یکی از زیباترین وجوه ذهن شماست و ناامیدی بدترین جنبه آن است. هنگامی که از رویدادی ناامید می‌شوید در واقع درهای ارتباط خود را با خداوند می‌بندید، در حالی که وقتی به آینده امیدوارید و دعا می‌کنید، رحمت خداوند را به‌سوی خود می‌کشید.

اگر می‌خواهید در این آینه کروی، آنچه به‌سوی‌تان می‌آید زیبا و شادی بخش باشد، همان‌طور بیندیشید، اگر انتظارات منفی و بدبینانه داشته باشید به طرف بدبختی و اتفاقات نامطلوب خواهید رفت ولی اگر انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و ذهن خود را مملو از تصاویر و اتفاقات مثبت و زیبا از آینده نمائید برای شما همان اتفاق مثبت رخ خواهد داد.

ناامیدی دیواری است محکم، که پشت آن یک پرتگاه است.

امید جاده‌ای است روشن که به مقصود نهایی، منتهی می‌شود.

درباره آینده صحبت کنید. سعی کنید در استفاده از کلمات، آنهائی را انتخاب کنید که در آن علامتی از تحقق آرزوهای شما وجود داشته باشد. سعی کنید قالب‌های فکری نادرست کلمات منفی را درون خود ویران کنید و هنگام سخن گفتن از قدرت نفوذ کلام خود، نهایت بهره را ببرید. با کلمات امیدوار کننده، در خود شور و شوق ایجاد کنید. شما هم حتماً در اطراف خود به افرادی برخورد کرده‌اید که معروف به منفی‌بافی هستند؟ آیا هرگز دقت کرده‌اید که همین افراد تا چه میزان (نسبت به دیگران) بیشتر دچار بد شانس و بد بیاری می‌شوند؟ فکر می‌کنید علت چیست؟ مسلماً علت این امر، منفی‌بافی درونی خود آنهاست. در گذشته وقتی قصد انجام کاری را داشتند می‌گفتند: نفوس بد نزنید یا نفوس خوب بزنید. این اصطلاح نیز دقیقاً به همین اصل باز می‌گردد که شما با کلام خود می‌توانید روند حوادث را تغییر دهید.

## نگاه دین به مثبت اندیشی

در سراسر نهج‌البلاغه به ابعاد مثبت و سازنده رفتارها، صفات افراد، و افکار سازنده توجه شده است. حضرت علی علیه‌السلام نه تنها خود به این موارد توجه داشتند، بلکه دیگران را نیز هدایت می‌کردند تا این ابعاد را به طور اختیاری و آگاهانه مورد توجه قرار دهند. برای مثال، به زیبایی‌های جهان توجه داشته باشیم، صفات خداوند را که همه مثبت هستند فراموش نکنیم، کارهای نیک و مثبت دیگران را به خاطر داشته باشیم و از پیامدهای مثبت اعمال غفلت نکنیم. توجه به این ابعاد جهان - در واقع - نگاه واقع‌بینانه و در عین حال، مثبت‌نگرانه به مسائل است. انتظار مثبت نسبت به آینده، شامل سه حیطة می‌شود:

۱: انتظار کمک از سوی خداوند

یک مسلمان با توکلی که به خداوند دارد و اعتقادی که به نقش خداوند در بروز رویدادها دارد، قطعاً در مورد آینده خوش‌بینی‌اش متکی به امید به خداوند است. خوش‌بینی یعنی امید به خداوند:

حَسُنُ الظَّنَّ أَنْ تُخْلِصَ الْعَمَلَ وَ تَرْجُو مِنَ اللَّهِ أَنْ يَغْفُوَ عَنِ الزَّلَّةِ ؛ (نهج‌البلاغه، خ ۱۸۵)

خوش‌بینی آن است که عمل را خالص نموده و در مورد بخشش از لغزش‌ها به خداوند امیدوار باشی.

در نهج‌البلاغه نیز انتظار مثبت نسبت به آینده در مورد افراد درستکار مطرح شده است:

كَذَلِكَ الْمَرْءُ الْمُسْلِمُ الْبَرِيُّ مِنْ الْخِيَانَةِ يَنْتَظِرُ مِنَ اللَّهِ إِحْدَى الْحُسْنَيْنِ إِمَّا دَاعِيَ اللَّهِ فَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ لَهُ وَإِمَّا رِزْقَ اللَّهِ ؛



فرد مسلمانی که از خیانت به دور است نسبت به آینده دو انتظار مثبت دارد: یا به ندای حق لبیک می‌گوید که آنچه نزد خداست بهترین است، یا روزی خود در این دنیا را از خداوند دریافت می‌نماید. بنابراین، فرد مسلمان خوش‌بین نسبت به آینده انتظار مثبت دارد.

۲: انتظار عملکرد درست از سوی دیگران

در منابع اسلامی از سوء ظن به دیگران منع شده است. معنای سوء ظن آن است که فرد مسلمان نسبت به برادران دینی خود انتظار عملکرد بد و منفی داشته باشد. در اینجا می‌خواهیم به این واقعیت اشاره کنیم که بدبینی نسبت به دیگران تنها ناظر به اعمال و رفتار گذشته مردم نیست، بلکه بخشی از بدبینی ناظر به این است که نسبت به رفتارهای دیگران در آینده انتظار منفی داشته باشیم. در نتیجه، امیدوار بودن به دیگران و انتظار خوب داشتن از دیگران یکی از مولفه‌های خوش‌بینی است:

الرجل السوء لا یظن با حد خیرا لانه لا یراه الا بوصف نفس ؛

فرد مسلمانی که از خیانت به دور است نسبت به آینده دو انتظار مثبت دارد: یا به ندای حق لبیک می‌گوید که آنچه نزد خداست بهترین است، یا روزی خود در این دنیا را از خداوند دریافت می‌نماید. بنابراین، فرد مسلمان خوش‌بین نسبت به آینده انتظار مثبت دارد

افراد بدبین انتظار عملکرد نادرست از سوی دیگران دارند؛ زیرا خودشان نیز به خاطر بدبینی عملکرد درست ندارند. «شر الناس من لا یثق باحد لسوء ظنه و لا یثق به احد لسوء فعله» بدترین افراد کسی است که به دیگران به خاطر بدبینی اعتماد ندارد و دیگران نیز به خاطر بد رفتاری به او اعتماد ندارند. این روایت، هم رابطه بدبینی را با رفتار بد و هم تأثیر بدبینی را در روابط اجتماعی نشان می‌دهد. وقتی کسی به دیگری اعتماد نمی‌کند «انتظار منفی» از عملکرد او در آینده دارد.

نکته‌ای که در مورد خوش‌بینی نسبت به افراد دیگر مطرح می‌شود این است که بر اساس نهج‌البلاغه، تنها خوش‌بینی نسبت به نیت و رفتار افراد تابع موقعیت است، اما سایر زمینه‌های خوش‌بینی موقعیتی نیستند، بلکه دایمی‌اند:

إِذَا اسْتَوَلَى الصَّالِحُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ ثُمَّ أَسَاءَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ لَمْ تَظْهَرْ مِنْهُ حَوْبَةٌ فَقَدْ ظَلَمَ وَ إِذَا اسْتَوَلَى الفَسَادُ عَلَى الزَّمَانِ وَ أَهْلِهِ فَأَحْسَنَ رَجُلٌ الظَّنَّ بِرَجُلٍ فَقَدْ غَرَّرَ ؛

هنگامی که صلاح و نیکی بر زمان و مردم زمان گسترش یابد، در این حال، اگر کسی گمان بد به دیگری ببرد که از او گناهی ظاهر نشده، به او ستم کرده است و هنگامی که فساد بر زمان و اهل زمان مستولی شود هر کسی گمان خوب به دیگری ببرد خود را فریب داده است. دو قسمت از نامه ۵۳ نیز به این امر دلالت دارد.

۳: انتظار وقوع رویدادهای خوشایند

وقتی که فرد مسلمان انتظار کمک از سوی خداوند داشته باشد، و انتظار دارد که دیگران نیز به صورت درست عمل کنند، نتیجه منطقی اش این می شود که انتظار داشته باشد در آینده رویدادهای خوشایند رخ خواهد داد و کارها بر وفق مراد پیش خواهد رفت. پس انتظار مثبت نسبت به وقوع رویدادهای مثبت نتیجه منطقی کمک از سوی خداوند و عملکرد دیگران و تلاش خود فرد است.

## مثبت اندیشی و سلامتی

تفکر مثبت نه تنها می تواند به کنترل استرس کمک کند بلکه می تواند منجر به ارتقا سلامتی فرد نیز شود . شما از کدام دسته افراد هستید؟ آیا از جمله افرادی هستید که نیمه پر لیوان را می بینند یا بالعکس از آنهایی هستید که فقط نیمه خالی لیوان به چشمشان می آید؟! اینکه پاسخ شما به این پرسش قدیمی چگونه باشد می تواند نشان دهنده دیدگاه شما به زندگی، شخص خودتان و اینکه فرد خوش بین و یا بد بینی هستید باشد و حتی می تواند بر سلامتی شما نیز اثر بگذارد! در واقع برخی مطالعات نشان می دهد که ویژگی های شخصیتی مانند خوش بین و یا بد بین بودن می تواند تاثیر بسیاری بر سلامتی شما بگذارد. افکار مثبت که به طور معمول با افراد خوش بین همراه است نقش مهمی در مدیریت استرس ایفا می کند. و مدیریت موثر استرس مزایای سلامتی بسیاری را به همراه دارد. اگر شما فرد بدبینی هستید نا امید نشوید می توانید مهارت های مثبت فکر کردن را یاد بگیرید. در حالی که محققان همچنان به دنبال کشف هرچه بیشتر مزایای تفکر مثبت و خوش بینی بر سلامتی هستند، از جمله این مزایای عبارتند از :

- طول عمر بیشتر
  - ابتلا کمتر به افسردگی
  - کاهش پریشانی و اضطراب
  - مقاومت بیشتر در برابر سرماخوردگی
  - سلامت روانی و جسمانی بهتر
  - کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی
  - مهارت بهتر در برخورد با سختی ها و موقعیت های استرس
- مثبت اندیشی قابلیت سیستم دفاعی بدن را برای مبارزه با بیماری ها افزایش می دهد. این ممکن است به آن دلیل باشد که افراد خوشبین دارای پایین ترین سطح استرس در یک اجتماع می باشند. و همگی ما میدانیم که استرس کمتر به معنای داشتن بدنی سالمتر است. پس اگر بدنی سالم می خواهید با توکل بر خدا مثبت اندیش باشید تا فردای بهتری در انتظار شما باشد.

## مثبت اندیشی و زندگی انسان

کلمات می تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کند. پس دقت کنید کلماتتان را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتتان به کار ببرید. چیزی که نحوه زندگی انسانها را مشخص می کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می برد.

هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس همراهی می تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود. مثبت اندیشی به ما کمک می کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم.

کلمات نیز تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می گذارند. کلمات می تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کند. پس دقت کنید کلماتتان را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتتان به کار ببرید.

به کاربردن واژه ها و عبارات تأکیدی مثبت در زیباتر شدن افکار و اعمال ما و بهبود کیفیت زندگیمان تأثیر بسیار زیادی دارد و باعث ایجاد شور و شوق در زندگی می شود. مثل این جمله: «من شایسته موفقیت هستم و همیشه به اهدافم می رسم».

هیچگاه مشکلات و سختیهای زندگیتان را لعنت و نفرین نکنید. این فکر که دنیا سرشار از مشکل است را دور بریزید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید. به کار بردن این روش باعث ایجاد رضایت در شما و حل شدن مسائل زندگیتان به گونه ای مثبت و خوب می شود.

نحوه اظهار نظر کردن در مورد دیگران و کارهایشان نیز بسیار مهم است. سعی کنید سریع و منفی در مورد چیزی اظهار نظر نکنید. ابتدا در مورد آن فکر کنید بعد نظر خود را از جنبه مثبت مطرح کنید تا تأثیر بیشتری بر مخاطبتان داشته باشد.

در اطراف همگی ما افراد منفی بافی هستند که با افکار و گفتار منفی شان سعی دارند، باعث تضعیف روحیه ما شوند. سعی کنید تا حد امکان با چنین افرادی همنشین نشوید. بسیاری از مردم افکار منفی را در زندگیشان مد نظر قرار داده و به آنها بها می دهند. حتی در صحبتهایشان با یکدیگر مدام از سختیهای کارشان، کم خوابیهای شبانه، نداشتن استراحت گله می کنند و همین امر تأثیر منفی بر فکر آنها گذاشته و باعث خستگی و ناامیدی شان می شود.

مطمئن باشید که اطرافیانان هیچ علاقه ای به شنیدن سخنان منفی شما ندارند. سعی کنید در مورد جنبه های مثبت زندگی و کارتان برای دیگران صحبت کنید. زیرا شنیدن آنها می تواند برای دیگران هم جالب باشد.

به نظر شما بهتر نیست که ما به جای اینکه فقط به مشکلات، بی عدالتی ها، گرانی و تورم، بی پولی، بیکاری و هزاران فکر منفی دیگر تمرکز کنیم، به اینکه در زندگیمان بسیاری از اوقات کارها درست و خوب پیش می روند فکر کنیم و از این موضوع شگفت زده شویم و به جای گله و شکایت از زندگی و کار، هر جا که هستیم از وفور نعمت و ثروت و خوش اقبالی صحبت کنیم؟

ممکن است شما در آخرین سفرتان از اینکه هواپیما چند ساعت تأخیر داشته و مجبور شده اید چند ساعت از وقتتان را در فرودگاه بگذرانید، بسیار ناراحت و معترض باشید و تا چند روز از تأخیر پرواز و خستگی مفرط خود به خاطر معطلی در فرودگاه، با ناراحتی و دلخوری برای دوستان و همکارانتان تعریف کنید. ولی آیا تا به حال از پروازهای خوب، راحت، به موقع و به سلامت خود بسیار خوشحال شده اید و آیا آنها را بارها برای دوستانتان تعریف کرده اید؟

وقتی از شما می پرسند آیا امروز روز خوبی داشته اید، چه جوابی می دهید؟ آیا جواب می دهید: «روز بسیار سخت و طاقت فرسایی بود.» یا می گوئید: روز خوبی داشتم. خدا را شکر همه چیز بر وفق مراد بود.

اگر به تمام لحظات زندگیمان فکر کرده و آنها را مرور کنیم، می بینیم که در طول زندگی لحظات خوشایند و لذت بخش زیادی برای ما رخ داده است. پس چرا به جای فکر کردن به لحظات شاد و زیبای زندگیمان به لحظات سخت فکر کنیم؟

فراموش نکنید که افکار منفی می تواند یک روز سفید را خاکستری نشان دهد و افکار مثبت حتی یک روز خاکستری را زیبا و سفید می کند. به طور کلی مثبت اندیشی و افکار منفی هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می کند. شما می بایست سعی کنید به جای اینکه اجازه دهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند، با گفتار مثبت خودتان اندیشه ها و افکار مثبت را به دیگران منتقل کنید و به آنها بیاموزید که افکار منفی شان را کنار گذاشته و اندیشه های مثبت را جایگزینش کنند. با این کار شما می توانید هم به اطرافیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت کنید.

هرگاه حادثه ناراحت کننده ای در زندگیتان پیش آمد، به جای اینکه مأیوس و نگران شوید، آن را به فال نیک گرفته و به این فکر کنید که قطعاً راه دیگری برای سعادت و خوشبختی شما گشوده شده و می بایست آن راه را بیابید.

به فرض اگر شما شغلتان را از دست داده اید، پیشنهاد می کنم به جای تأسف و ناراحتی، خوشحال باشید زیرا این مسئله پیام مثبتی برای شما دارد. از دست دادن شغلتان بدین معناست که شما باید وارد کار جدید و بهتری شوید و فراموش نکنید که در هر امری حتی به ظاهر ناراحت کننده، جایی برای خوشحالی و موفقیت وجود دارد.

نوع نگرش و تفکرات هر انسانی نشاندهنده شخصیت، اعتقاد و باورهای او می باشد و ناشی از نحوه توجیه و تفسیر تجربیاتش است.

خوش بینی نیز می بایست عاقلانه باشد. نباید خوش بینی را با اعتماد کورکورانه به هر کسی یا چیزی اشتباه بگیریم. مثلاً در سرمایه گذاری در هر نوع فعالیتی بهتر است هم خوش باشیم و هم در کنار آن با نگاهی نقادانه و دقیق جلو برویم. نظر نقادانه به شما

کمک می کند که جلوی هدر رفتن سرمایه تان را بگیرید و دقیق تر و بهتر تصمیم بگیرید. اگر قرار است در کاری سرمایه گذاری کنید بهتر است، ۷۰٪ با دید خوشبینانه و ۳۰٪ با دید نقادانه جلو بروید و در مورد آن کار تفکر و بررسی کرده و سپس تصمیم گرفته و اقدام کنید.

## مثبت اندیشی و طول عمر طبیعی

بر اساس تحقیقات گسترده علمی، انسانهای مثبت اندیش بیشتر از دیگران سالم و جوان می ماندند و عمر طبیعی بیشتری دارند. افکار و نگرش مثبت باعث افزایش سطح دفاعی بدن می شود و بدن را قویتر می کند. تعادل روح بهترین دفاع بر ضد افکار منفی و بیماری هاست. مثبت اندیشی بهترین راه مبارزه با استرس است. اضطراب و استرس دائمی بسیار برای بدن و ذهن خطرناک است. بنابراین مثبت اندیشی به شما کمک می کند که عمر طولانی تری داشته باشید و از هر لحظه از زندگیتان لذت ببرید. پس اگر می خواهید کیفیت زندگیتان را بالا ببرید مثبت اندیشی را جایگزین منفی نگری کنید. البته انتخاب با خودتان است!

## مثبت اندیشی و اعتماد به نفس

افرادی که اعتماد به نفس ضعیفی دارند به طور مداوم، با خود افکار منفی را مرور می کنند. در حالی که با جایگزینی مثبت نگری به جای افکار منفی می توان از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار شد و موفقیت های بسیار بیشتری را در زندگی رقم زد. شاید این مورد برای شما هم پیش آمده باشد که متوجه شده اید صحبت کردن در یک موقعیت اجتماعی، برای شما تشویش بوجود می آورد. در حالی که وقتی در برابر یک گروه یا در یک جایگاه حرفه ای، صحبت می کنید که در واقع، نسبت به اطلاعات و دانش خود در آن زمینه مطمئن هستید، ابتدا با این مشکل، روبرو نمی شوید.

به عبارتی، زمانی که در برابر جمعیت یا گروهی قرار می گیرید که احساس می کنید می خواهید راهی برای تاثیر گذاری بر دیگران انتخاب و خود را به لحاظ اجتماعی طرح کنید، دچار بیشترین تشویش می شوید. هیچ به این مسئله فکر کرده اید که ممکن است این مشکل به دوران کودکی تان مربوط شود. برخورد پدر و مادرتان باشما در این دوران چگونه بود؟ آیا همواره از طرف هردو یا یکی از آنها به طور اساسی و حتی به صورت روزانه مورد نکوهش قرار نمی گرفتید؟

روانکاوان معتقد به تاثیر گذاری عمیق دوران کودکی در شکل گیری شخصیت فرد در این باره می گویند: قطعاً این مشکل ریشه در مسایلی دارد که در دوران کودکی پیش آمده است و تکرار آن باعث ایجاد ثبات در این زمینه در فکر و روان فرد شده است.

بنابراین، ما باید بپذیریم نکوهش های پدر و مادر در زندگی بزرگسالی کودک، تاثیر و نمود قابل توجهی خواهد داشت. اگرچه چگونگی این تاثیر و آثار آن برای ما کاملاً مشخص نباشد و به بررسی خاص نیاز دارد. بی تردید، اولین گام برای درمان هر مشکل روانی، شناخت مقولاتی است که در ایجاد آن موثر بوده اند. بعد از مرحله شناخت و آگاهی است که باید راههایی را برای تغییر نگرش و رفتارمان در

نظربگیریم. آیا با مثبت‌نگری، مثبت‌سخن گفتن و تاکیدات مثبت؛ می‌توان اعتماد به نفس لازم را برای ایجاد این تغییرات، در خود بوجود آورد؟ پاسخ این سوال مثبت است. این روش‌ها به ما کمک می‌کند به یک وضعیت مطمئن و پایدار ذهنی دست‌یابیم که در واقع اساس این تغییرات محسوب می‌شود. متأسفانه ما معمولاً خود را تخریب می‌کنیم که در نهایت باعث سخت‌تر و پیچیده‌تر شدن مشکلاتمان می‌شود. این روند به طور اتوماتیک اتفاق می‌افتد. یک مثال ساده از این نوع تخریب می‌تواند این تاکید باشد: من برآشفته و مضحک هستم. بنابراین با کسب آگاهی بیشتر نسبت به آنچه انجام می‌دهیم، ما می‌توانیم با انتخاب راه‌هایی سودمند، در رفتارمان تغییر ایجاد کنیم. قطعاً نکوهش دائمی بچه‌ها، یک روش سودمند تربیتی محسوب نمی‌شود. بلکه پدر و مادرائی که معمولاً بچه‌هایشان را مورد تشویق قرار می‌دهند، در واقع به موفق‌شدن آنها کمک می‌کنند.

بی‌تردید هر دو روش، نکوهش و تحسین، در رفتار افراد تاثیرگذار است. اما بهترین روش تربیتی، بر تحسین رفتار خوب و چشم‌پوشی از رفتار نادرست، مبتنی است. از این رو، اگر کسی دوران کودکی خوبی نداشته است، خود باید تلاش کرده و به خودش کمک کند و شرایطی فراهم سازد که با اعتماد به نفس کافی و با مجموعه گفتار و رفتار مثبت‌نگرانه برآنچه می‌خواهد اتفاق بیفتد، تاکید کند.

هرگز نکوهش‌های پدر یا مادرتان را باخود تکرار نکنید. درست است این مسئله در ذهن شما هست، اما شما نیازی به تکرار آن ندارید. بنابراین، ایجاد تاکیدات جدیدی که بتواند شما را در دستیابی به اهداف‌تان کمک کند، بسیار مهم است. شما باید این تاکیدات را چندبار در روز تکرار کنید تا بلاخره به نتیجه برسند. معمولاً ایجاد مثبت‌نگری، خود به حذف منفی‌نگری در کلیه سطوح زندگی می‌انجامد.

این تاکیدات می‌تواند این‌گونه باشد:

- \* من خوشحال هستم، امروز من خوشحال هستم. امروز من واقعا خوشحال هستم.
- \* من واقعا مورد توجه هستم و همه مرا دوست دارند.
- \* من به طور حیرت‌آوری در زندگی اجتماعی‌ام موفق هستم.



## مثبت اندیشی و خوشبختی

ما تمام عمر به دنبال چیزی هستیم که به ما نیرو و اقتدار بخشد، تا بتوانیم بر همه چیز مسلط شویم، اما لازم نیست به دنبال آن بگردیم، ما همواره این نیرو را در درون خود داریم. در واقع چه بدانیم و چه ندانیم، هر روز از همین نیرو برای شکل دادن سرنوشت خودمان استفاده می‌کنیم. این نیرو همان فکر و ذهن ماست که می‌تواند منبع عظیم انگیزه و خلاقیت و یا بسیار منفی و مخرب باشد که موفقیت‌های شما را با شکست روبه‌رو کند و رویاهایتان را به باد دهد. این مهم است که به کیفیت افکار خود توجه کنید، زیرا چگونگی افکار شماست که تعیین می‌کند در طول روز چه احساسی داشته باشید، چقدر خوب کارتان را انجام دهید و چقدر خوب بخوابید. اگر خود را از شر افکار منفی خلاص نکنید، این افکار به تدریج وجودتان را پر از تلخی و احساسات ناخوشایندی کنند. در این جاست که واقعا در معرض استرس قرار می‌گیرد.

## مثبت اندیشی و موفقیت

ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام ضمیر ناخودآگاه سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند خوب را از بد و درست را از نادرست تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرنوشت ما را به دست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد، ببرد.

در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه‌ی آدمی سازنده‌ی نوع و کیفیت زندگی اوست. اندیشه‌ی زیبا و مثبت می‌تواند بهشتی در زندگی انسان بسازد، همچنانکه اندیشه‌ی منفی و یاس آور می‌تواند جهنمی در زندگی او خلق کند. انسان‌ها همان خواهند شد که در اندیشه‌ی آنند، بنابراین آینده‌ی هر کس در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است.

موفق‌ترین انسان‌ها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود تفکر مثبت داشته باشند، آنان که می‌پندارند قادر نیستند، در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و بر جنبه‌های منفی وقایع تمرکز کرده‌اند.

افکار مثبت، افکاری سازنده و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می‌یابند و در این صورت کنترل فکر در دست فرد است، در حالیکه افکار منفی افکاری بازدارنده و مخرب‌اند که وقتی به ذهن راه می‌یابند، به سرعت تمام ذهن را اشغال می‌کنند. در این حالت فرد در اختیار افکار منفی خود قرار دارد.

## مثبت اندیشی و هدف داشتن

شما همان چیزی هستید که فکر می کنید و در عین حال می توانید نیازهایتان را نیز احساس کنید. پس هدفی والا برای خود تعیین کنید و در راه تحقق آن نهایت تلاشتان را به کار ببندید.

تمامی احساسات، عقاید و دانش ما به افکار درونی مان - آگاهانه یا غیرآگاهانه - بستگی دارد و چه بدانیم یا ندانیم تحت کنترل هستیم و می توانیم مثبت یا منفی، مشتاق یا بی تفاوت، فعال یا غیرفعال باشیم.

بزرگ ترین فرق بین مردم، رفتار و طرز برخورد آنان است. برای برخی، یادگیری لذتبخش و هیجان انگیز است، برای دیگران سخت و خسته کننده و برای بسیاری دیگر، یادگیری فقط کاری ضروری برای پیدا کردن شغلی مناسب محسوب می شود.

رفتارها و طرز برخورد ما در حال حاضر عادت نامیده می شود که به علت دریافت بازخورد از طرف والدین، دوستان، جامعه و خودمان شکل می گیرد و در واقع تصویری است از ما و جهان ما.

این رفتارها غالباً به وسیله گفتگوی درونی که مرتباً با خود - آگاهانه یا غیرآگاهانه - داریم، تقویت می شوند. در واقع اولین گام برای تغییر رفتار، تغییر گفتگوی درونی ماست. یکی از روش های تغییر عبارت است از تعهد، کنترل و چالش.

+ تعهد

در خود تعهد و الزام مثبت به خود، یادگیری، کار، خانواده، دوستان، طبیعت و دیگر چیزهای با ارزش ایجاد کنید. به خود و دیگران ارج نهید. در آرزوی موفقیت باشید. با شوق و اشتیاق زندگی کنید و کارهایتان را انجام دهید و هدفمند باشید.

+ کنترل

فکر خود را روی اهداف و چیزهای مهم متمرکز کنید. برای چیزهایی که به آن ها فکر می کنید و کارهایی که انجام می دهید هدف و اولویت تعیین کنید، از قبل تمامی فعالیت های خود را در ذهن تصور و مرور کنید. برای مقابله با مشکلات، استراتژی داشته باشید، یاد بگیرید که چگونه به خود آرامش بدهید. از موفقیت ها لذت ببرید و با خود روراست باشید.

+ چالش

مشوق خود باشید. هر روز رفتار خود را تغییر دهید و بهبود بخشید. تمام تلاش خود را به کار ببندید و به عقب برنگردید. یادگیری و تغییر را غنیمت بشمارید. چیزهای نو را امتحان کنید. گزینه ها و انتخاب های مختلف را در نظر بگیرید. با افراد جدید آشنا شوید. هر چیزی را که نمی دانید بپرسید. مواظب سلامت جسمانی و روحی خود باشید. مثبت گرا باشید. مطالعات نشان داده که افراد دارای این

مشخصات در اوقات خوش، برنده هستند و در شرایط سخت، محکم و قوی به زندگی ادامه می دهند. تحقیقات همچنین نشان داد مردمی که آگاهانه گفتگوی درونی و غرور خود را اصلاح می کنند، غالباً خیلی سریع در رفتارشان بهبود حاصل می شود. انرژی آنها افزایش می یابد و همه چیز به نظر بهتر می آید.

تعهد، کنترل و چالش به ساخت اعتماد به نفس و ایجاد تفکر مثبت کمک می کنند.

+ هفت پیشنهاد ساده برای ایجاد تفکر مثبت

(۱) در هر طبقه ای، در جست و جوی افراد مثبت برای ایجاد ارتباط باشید.

(۲) در هر سخنرانی، در جست و جوی ایده های جالب باشید.

(۳) در هر فصل کتاب، در جست و جوی مفهوم هایی باشید که برای شما مهم هستند.

(۴) با هر دوستی، درباره ایده جدیدی که به تازگی یاد گرفته اید، صحبت کنید.

(۵) از هر معلمی سؤال های خود را بپرسید.

(۶) لیستی از اهداف، افکار و رفتار مثبت خودتان تهیه کنید.

(۷) به خاطر داشته باشید، شما همان چیزی هستید که فکر می کنید.



## چطوری تولید میشه؟!

- ◀ آشنایی با مراحل ساخت ۱۴۰ محصول پر کاربرد و درآمدزا!
- ◀ محصولاتی که همه روزه از آنها استفاده می کنید یا آنها را می بینید!
- ◀ قابل استفاده برای همه بخصوص:
- علاقمندان به صنعت، مهندسين صنايع مختلف، تولید کنندگان، کار آفرینان
- دانشجویان، افراد کنجکاو، خلاق و ...
- ◀ منبعی از اطلاعات، اصطلاحات، نکته ها و آموزشهای مفید در هر مطلب
- ◀ منبعی مناسب برای افزایش اطلاعات، ایده گرفتن و کار آفرینی
- ◀ محیط کاربری جذاب
- ◀ تنظیمات حرفه ای
- ◀ مطالب به زبانی ساده شده و آموزنده

## راهکارهایی منطقی برای مثبت اندیشی و موفقیت

(۱) خودتان را دوست داشته باشید:

لازمه نگاه مثبت به جهان این است که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید. این بدان معنی نیست که خود را کامل بدانید، ولی حداقل خودتان را خوب و قابل قبول به شما آورید. درباره خود به طور مثبت صحبت کنید و از بی اعتبار ساختن خود بپرهیزید.

(۲) نقطه تمرکز فکری خود را تغییر دهید:

زمانی را صرف فکر کردن به کارهای کامل و خوب خود نکنید و به کوتاهی‌های خود نیندیشید، اگر هر روز صبح با این تفکر بیدار شوید، روز را به طرز خوبی آغاز کرده‌اید. وقتی در مورد خودتان احساس راحتی بیشتری کردید، وقت آن می‌رسد که با چیزهایی که در شما نگرانی ایجاد می‌کند مبارزه کنید.

(۳) از جملات مثبت استفاده کنید:

استفاده مکرر از جملات مثبت یک حافظه جدید و امیدوار در ذهن ناهشیار شما خلق می‌کند، بنابراین پس از چند بار تمرین به طور خودکار بیش تر مثبت فکر می‌کنید، مثلاً می‌توانید بگویید: هر روز و در هر طریق من بهتر و بهتر می‌شوم.

تا جایی که ممکن است جمله مثبت شما باید تنها حاوی کلمات مثبت باشد، بهتر است کلماتی که موجب ترس شک یا شکست می‌شوند به کار نروند. تا از جمله مثبت، نهایت استفاده را ببرید.

یادتان باشد هر چه را که بر زبان بیاورید همان را به دست خواهید آورد، زیرا واژه‌ها نیز مانند افکار بر وضعیت و شرایط ما تاثیر می‌گذارند. این که یاد بگیریم خود را مجاز به داشتن چه افکار و گفتن چه حرف‌هایی بدانیم ایجاب می‌کند که متفاوت از دیگران باشیم و این ویژگی شاخص همه مردم خوشبخت است. بیان مثبت به معنای بی‌نیازی از تلاش نیست بلکه بدین معناست که برای شرطی‌سازی ذهن نسبت به خواسته‌های خود یک راه میان‌بر در اختیار شماست.

(۴) به مشکلات مانند محکی برای ارزیابی توانایی خود نگاه کنید:

استرس وقتی پیدامی‌شود که ما به موقعیتی که می‌تواند شبیه فراخوانی برای نمایش گذاشتن توانایی ما باشد، بسان یک تهدید نگاه کنیم. وقتی روند آرام‌نقشه‌های ما توسط تغییرات متلاطم شود، خشمگین و رنجیده می‌شویم و طوری که عمل می‌کنیم که گویا این وقفه یا تغییر کوچک کل پروژه ما را در معرض نابودی قرار داده است، ولی واقعیت چیز دیگری است رفتار شما در برابر یک مشکل تعیین‌کننده چگونگی راه شما برای حل کردن آن است. مثلاً برکنار شدن از یک موقعیت شغلی، می‌تواند در ابتدا یک شوک بزرگ باشد، ولی در عین حال می‌تواند یک جهت بهتر و جدیدتر را به شما نشان دهد که اگر شغل قدیمی خود را از دست نداده بودید، آن را

نمی‌یافتید. اگر نقشه‌های شما برای خرید یک خانه جدید در هم می‌ریزد ممکن است اول به شکل یک فاجعه نمود پیدا کند ولی در عین حال می‌تواند شما را به سمت خرید یک خانه بهتر هم راهنمایی کند.

\* جمله‌هایی طلایی برای شما

+ بخش بزرگی از درآمدها به شما تعلق دارد و اگر نتوانید آن را پس انداز و سرمایه‌گذاری کنید، بذر بزرگی در شما نیست.

+ تفکر منبع اصلی ثروت، موفقیت پیشرفت‌های مادی، کشف‌ها و اختراعات بزرگ و همه کامیابی‌هاست.

+ کار خودتان را انجام دهید اما نه فقط در حد وظیفه بلکه اندکی بیشتر و از روی سخاوت، همین مقدار اندک به اندازه تمام کار ارزش دارد.

+ برنده شدن یک چیز، گاهی نیست بلکه همیشگی است.

+ انضباط فردی یعنی توانایی وادار کردن خود به انجام به موقع کارهایی که باید انجام دهید، چه خوشتان بیاید و چه نیاید.

+ رمز خوشبختی، داشتن ذهنی سالم در بدن سالم است.

+ تجارب خود را به عنوان فرهنگی بزرگ در نظر بگیرید که با هر طرحی که شما بخواهید می‌توانید آن را بگسترانید و هر روز یک نخ به آن اضافه می‌کنید.

+ لحظات بزرگ و پراقتدار تاریخ جهان را پیروزی‌هایی تشکیل می‌دهند که به دنبال شور و اشتیاقی رخ داده‌اند.

+ این ذهن است که بدی را به خوبی، مفلوک یا خوشبخت، ثروتمند یا فقیر می‌آفریند.

+ آنچه در ماست، در قیاس با آنچه در درون ماست ناچیز است.

+ پر اهمیت‌ترین کارها هرگز نباید کم اهمیت‌ترین کارها بشوند.

+ هیچ دوستی بدون اعتماد و هیچ اعتمادی بدون یکپارچگی وجود امکان‌پذیر نیست.

**"یگانه انسان خوشبخت کسی است که تصور می‌کند خوشبخت است"**



## سعی و کوشش را در زندگی فراموش نکنید!

آیا به فکر راهی برای رسیدن به موفقیت و خوشبختی هستید یا در اندیشه عذر و بهانه‌ای برای شانه خالی کردن از وظیفه؟

لازمه موفقیت بیش از یک بار کوشش کردن است. به ندرت افرادی پیدا می‌شوند که در اولین فرصت این نکته را درک کنند. هزاران دلیل کاملاً قابل فهم، برای امید وجود دارد، شما باید مطمئن باشید که دلیل تان منطقی، قوی و موثرند. عذر و بهانه‌ها به راحتی قادرند شمارا مجاب و مجبور سازند، هر چند که بیهوده و بی‌فایده باشند.

عذر و بهانه‌ها نمی‌تواند اجاره بهایی را پرداخت یا مایحتاج مورد نظر شما را فراهم کنند. عذر و بهانه‌ها ممکن است بتوانند برای لحظاتی احساس خوبی را به شما القا کنند، ولی سطحی کم‌دوامند، پس دلیلی سودمند پیدا کنید که از همه بهانه‌ها برتر باشد و قاطعانه و محکم آن را به کرسی بنشانید و تا حد ممکن بر آن پافشاری کنید. پس از اولین کوشش، دومین... آن نیز خواهد آمد، همان شیوه را دوباره تکرار کنید تا به موفقیت دست بیابید. هر کوششی ارزشمند است اما فقط در حدی که توان ادامه حرکت از شما سلب نشود. توجه داشته باشید که پیشرفت‌های ارزشمند نتیجه سخت کوشی است. سخت کوشی موجب گشایش راهها و ایجاد فرصت‌های جدیدی برایتان می‌شود و افراد و منابع مفیدی را که قبلاً تصورش را هم نمی‌توانستید بکنید برای کمک بر سر راهتان قرار می‌دهد و همچنین میدان جاذبه‌ای از نیروی مثبت در شما ایجاد می‌کند. به عبارت دیگر برداشت بیشتر با کاشت بیشتر امکان‌پذیر است، اصل علت و معلول هرگز نقض نمی‌شود. همیشه هر چه بکارید، همان را برداشت می‌کنید و هر چه بیشتر بکارید، دست آخر بیشتر هم برداشت می‌کنید.

سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه ی خود از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات با دیگران به جای استفاده از عبارت خسته نباشید که دارای بار منفی است و القای خستگی می‌کند، بگوییم خدایا قوت یا شاد باشید و...

\* هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شویم با نگاه کردن به منظره ی یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسم های خدا روز خود را با نشاط و خوش بینی شروع کنیم.

\* به قدرت بی کران خدا ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین ها دارم و با لطف خدا به آنها خواهیم رسید.  
\* در تعریف افراد خانواده و یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم.

\* از چشم وهم چشمی و حسادتی که باعث ایجاد افکار منفی می‌شوند دوری کرده سعی کنیم روش زندگی خویش را خودمان انتخاب کنیم.

\* هرگز شعار خواستن توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه ی سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.



- \* از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم و از کمال گرایی مطلق خودداری کنیم.
- \* از انزوا و گوشه گیری که باعث ایجاد افکار منفی می شود، دوری کرده و اوقاتمان را در جمع خانواده و دوستان سپری کنیم.
- \* ممکن است در رختخواب افکار منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده ایم به رختخواب نرویم.
- \* خندیدن را فراموش نکنیم.

## ویژگی کلی افراد مثبت و منفی اندیش

افراد مثبت اندیش!

- + با وجود تفکر درباره ی گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند .
- + از نظر درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد نظرات نادرست، حتما دلیل منطقی دارند .
- + در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می کنند .
- + همیشه سعی می کنند با تلاش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدند، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می کنند .
- + همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن، فکر می کنند. به همین دلیل، کم تر دچار خطا و شتابان یا ضد نقیض گویی می شوند .
- + چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترل کنند .
- + اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه های منفی، موارد مثبت آن را بیان می کنند و موضوع را به فال نیک می گیرند .
- + مشکلات را ناچیز گرفته و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می کنند .
- + اغلب اوقات بشاش، سرزنده، پرانرژی، توانا و خوش مشرب هستند .
- + همه چیز در آنها زیبا و لذت بخش بوده و سعی می کنند از مواهب زندگی بیش ترین استفاده را ببرند .
- + در ارتباط های اجتماعی خود با دیگران، حسن نظر دارند(مگر خلاف آن را ببینند) و سعی م کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند .

افراد منفی اندیش!

- همیشه از وضعیت موجود در گذشته خود شکایت دارند و نسبت به آینده بدبین هستند .
- غالباً با نظرات دیگران بدون دلیل منطقی، مخالفت می کنند .
- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات منفی به کرات استفاده می کنند .
- در برخورد با کوچکترین مانعی، از تلاش دست می کشند و دیگران را عامل شکست و بدبختی خود می دانند .

- تمرکز فکر ندارند و ضد و نقیض صحبت می کنند و در رفتارهایشان خطا و اشتباه زیاد است (به عبارت دیگر اول عمل می کنند و بعد فکر)
- چون منفی نگر هستند افکارشان بر آنها تسلط دارد .
- اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی نظر بدهند، فقط به جنبه های منفی آن توجه کرده و همان را بیان می کنند .
- از گاه کوه می سازند و از درگیر شدن با مشکلات گریزانند .
- غالباً افسرده، کج خلق، بد خواب، کم اشتها، عصبی و ناتوان هستند .
- همه چیز در نظر آنها غم انگیز و نا امید کننده است و از آنچه دارند، هیچ لذتی نمی برند .
- در ارتباط های اجتماعی خود به همه کس و همه چیز شک و سوءظن دارند و فکر می کنند که همه علیه آنها توطئه می کنند .

## رنگها و انرژی مثبت!

رنگ ها، روی سیستم عصبی، قدرت بینایی، سیستم گوارشی و تمام جسم، حتی حالات روحی و روانی و اخلاق فرد تاثیر مستقیمی دارند. نشاط اجتماعی و در نقطه مقابل آن، افسردگی هم به عنصر رنگ بستگی دارد.

رنگ، عاملی است نیرومند که می تواند احساسات و حالات درونی فرد را تحریک کرده یا تسکین داده، به هیجان آورده و آرامش بخشد و احساسی از گرمی و سردی و شادی و غم یا سرعت و سکون را ایجاد کند و حتی گرایش مادی یا معنوی پدید آورد. رنگ هم درست مثل موسیقی می تواند کاهش خوشایند و گاهی ناخوشایند باشد، آرامش یا هیجان ایجاد کند، مفید یا مضر واقع شود.

همه ما معتقدیم خداوند هر چیزی را بنا بر حکمتی آفریده است، اما متأسفانه درباره رنگ ها و فلسفه وجودی آن ها کمتر تحقیق و بررسی انجام شده است. از صاحب نظران مقوله «روان شناسی رنگ» می توان به افرادی مانند ماکس لوشر، ماکس فایفر، ای. آر. یانش و در کشورمان، مهندس ناظر فرزنان، اشاره کرد.

از ترکیب هفت رنگ تجزیه شده نور سفید (که نخستین بار نیوتن آن را کشف کرد) با رنگ های سیاه و سفید (خنثی) می تواند بیش از هفده میلیون رنگ شناخته شده پدید آورد که هر یک از آن ها می توانند انرژی و قدرتی نهفته در خود داشته باشند و رازی را در خود جای دهند که دانش امروز در پی شناخت آن هاست. کودکان از بدو تولد مورد تاثیر مستقیم منفی یا مثبت رنگ ها قرار می گیرند.

رنگ، عنصری موثر است که از سه دیدگاه قابل بررسی است:

۱: امپرسیون یا خاصیت بصری رنگ ها؛

۲: کنستراکسیون یا خاصیت مادی رنگ ها؛

۳: اکسپرسیون

مورد سوم که در مسائل عادی اجتماع و مردم نقش بیشتری دارد، متاسفانه اغلب مورد بی توجهی قرار گرفته و فراموش شده است. بسیاری از افراد آگاهی چندانی درباره آن ندارند.

با توجه به اهمیت «رنگ ها» و نقش آن در زندگی ما، بد نیست در این باره آگاهی بیشتری کسب کنیم. برای شروع مباحث رنگ ها بهتر است آن ها را به گروه های خاص و تفکیک شده تقسیم کنیم و در هر شماره به یک موضوع بپردازیم. موضوع این شماره «رابطه رنگ و لباس» به خصوص برای جوانان است.

رنگ ها، مانند یک آینه یا تابلو ظاهر و پوشش بیرونی ما را انعکاس می دهند، چهره و اندام ما را جذاب یا زشت، چاق تر یا لاغرتر و جوان تر یا مسن تر نشان می دهند. به متانت و وقار فرد می افزایند یا در وی نوعی ناپختگی ایجاد می کنند. رنگ ها به دو گروه «سرد» و «گرم» تقسیم می شوند. بیشتر رنگ های سرد، متمایل به مردان و رنگ های گرم، متمایل به زنان و دختران هستند. ولی این موضوع قطعی نیست و می تواند به صورت عکس هم استفاده شود. رنگ های زرد، نارنجی روشن، ارغوانی، صورتی، سبز روشن، آبی آسمانی، گل بهی و مانند آن ها در کودکان تاثیرات مثبتی را ایجاد می کنند و تاثیر آن ها در بزرگسالی افراد به خوبی نمایان است. رنگ ها روی بزرگسالان هم تاثیری مستقیم دارند. دختران دارای سنین ۱۴ تا ۲۵ سال، اغلب به رنگ های قرمز، نارنجی، زرد، آبی، سبز روشن، سفید و سیاه گرایش خاصی دارند. این رنگ ها تاثیر مثبتی بر شادی و نشاط آن ها خواهند داشت. این رنگ ها در مردان کمتر به چشم می خورد ولی اگر استفاده شوند، تاثیرات هیجانی و پرنشاطی را برای آقایان به ارمغان خواهد آورد.

گاهی محدودیت هایی که خود انسان وضع می کند، کاربرد برخی عناصر مثبت و اثرگذار را در بین اجتماع به حداقل می رساند که استفاده صحیح از رنگ در لباس نوعی از آن است. برای روشن تر شدن مطلب به چند مثال توجه کنید.

۱: کاربرد رنگ سبز و آبی در تقویت بینایی و تقویت سیستم تنفسی فرد است.

۲: کاربرد رنگ بنفش در آرامش اعصاب و کنترل روحيات فرد است.

۳: کاربرد رنگ قرمز و نارنجی در ایجاد نشاط و بالابردن فشار خون و ایجاد هیجانات جنسی و افزایش تحرک و قدرت است.

۴: کاربرد رنگ آبی آسمانی و سورمه ای در انسان، افزایش وقار، قدرت و اعتماد به نفس است.

۵: کاربرد رنگ زرد در انسان ایجاد حس اصلاح طلبی، گرمی و لذت، نشاط و میل به مطالعه، روشنفکری و تخیل است.

۶: کاربرد رنگ نارنجی ایجاد ارتباط اجتماعی و جلب توجه است. نارنجی، رنگ شاد و هیجان آور بوده و شیرینی و لحن را تداعی می کند. از رنگ ها نباید انتظار معجزه داشت چون در کوتاه مدت تاثیر آن ها مشخص نمی شود، به کار بردن رنگ ها در محیط می تواند

در درازمدت تاثیر خود را نشان دهد. رنگ ها می توانند غیر از تاثیر روان شناختی، تاثیر دیداری قدرتمندی ایجاد کنند و ظاهر و پوسته اشیا و محیط را تغییر دهند. برنگ ها در تبلیغات فروشگاه های لباس کاربرد دارند. لباس هایی با رنگ های تیره و سنگین می توانند در کوچک تر ظاهر شدن اندام افراد تاثیر داشته باشند و برعکس رنگ های روشن مانند زرد، سفید و نیلی، در درشت تر و چاق تر نشان دادن اندام تاثیر دارند. ایجاد تنوع در رنگ ها، دست کم هفته ای یک بار، می تواند در خلق و خوی افراد تاثیر بگذارد. تغییر رنگ پوشش بیرونی و لباس ها، می تواند از یکنواخت شدن رفتارها و گفتارها تا حد قابل توجهی جلوگیری کنید، نشاط ایجاد کرده و در جلب توجه دیگران بسیار موثر است. خستگی فرد نسبت به محیط و محیط نسبت به فرد و حتی خستگی های بی دلیل را تا حد قابل توجهی کاهش می دهد.

### چطور بیاموزیم که مثبت اندیش باشیم؟

آیا تا به حال از خود پرسیده اید چرا برخی مردم هر آنچه را که در زندگی می خواهند، به دست می آورند؟ تقریباً همه ما نمونه هایی از اینطور آدم ها را می شناسیم. کسانی که مشاغل خوب دارند، خانه های بسیار لوکس و مجلل دارند، اتومبیل های آخرین مدل سوار می شوند، از وضعیت فیزیکی خوب و زیبایی برخوردارند و به نظر می رسد که همه آنها را دوست دارند. این آدم ها معمولاً خیلی فرهیخته، باهوش و با استعداد به نظر می آیند. در مقابل هم کسانی هستند که همین ویژگی ها و پتانسیل ها را دارند اما چیز زیادی به دست نمی آورند. واقعاً چرا برخی مردم از دیگران موفق ترند؟ پاسخ این پرسش بسیار آسان و مشخص است. انسان های موفق، موفق اند چون نگاه و برخوردشان با زندگی درست و مثبت است. بیایید با هم نگاهی به گام ها و مراحل کسب مهارت مثبت اندیشی داشته باشیم. حتی اگر ذاتاً خوش بین نباشید، راه هایی هست که از طریق آن بتوانید مهارت های مثبت اندیشی را در خود تقویت کرده و از فواید آن بهره ببرید. وقتی روزتان خیلی پرمشغله باشد، خیلی راحت ممکن است به مسائل منفی توجه کنید. بخاطر کارها و مسئولیت های زیادتان ممکن است احساس خستگی، کلافگی و استرس زیادی داشته باشید. در نتیجه، افکار منفی به درون مغزتان راه باز می کنند. با اینکه می دانید مثبت فکر کردن برای وضعیت ذهنتان بهتر است اما اگر بگوییم که برای سلامتی تان هم می تواند مفید باشد، شاید تعجب کنید. تحقیقات نشان داده است که مثبت اندیشی می تواند فواید بسیار زیادی در بر داشته باشد از بالا بردن اعتماد به نفس و سلامت روانی تان گرفته تا ارتقای سلامت فیزیکی تان.

روی افکارتان تمرکز کنید!

برای اینکه مثبت اندیش باشید، باید یاد بگیرید که چطور به درستی افکارتان را تحلیل کنید. تمرکز بر جریان سیال ذهن کار سختی است، مخصوصاً اگر خیلی اهل استنتاج کردن نباشید. وقتی با موقعیتی چالش انگیز روبه رو می شوید، سعی کنید بفهمید که چطور در مورد آن اتفاق فکر می کنید. آیا شروع به مکالمه منفی با خودتان می شوید؟ یا در ذهنتان از خودتان و دیگران انتقاد می کنید؟ این تفکر منفی یک مانع اصلی است اما شناسایی این افکار اولین قدم برای غلبه بر آنهاست. برخی از انواع متداول تفکر منفی شامل فقط تمرکز کردن بر جنبه های منفی یک مسئله می باشد. مثلاً تصور کنید که روز پرمشغله ای را سر کار داشته اید. یک سخنرانی داشته اید

و کارهای مختلفی را جلوتر از برنامه به اتمام رسانده‌اید اما فراموش کردید یک تلفن مهم را انجام دهید. آن شب متوجه می‌شوید که باوجود موفقیت‌هایی که در آن روز کسب کرده‌اید، فقط به آن اشتباه کوچک فکر می‌کنید و نگران هستید که چه تاثیری بر کارتتان خواهد داشت. به جای فکر کردن به مثبت‌ها و درک منفی، همه مثبت‌ها را نادیده گرفته و منفی کوچک را بسیار بزرگ کرده‌اید. مقصر دانستن خود یکی دیگر از شایع‌ترین نوع تفکر منفی است. وقتی بخش شما در شرکت، به سهم فروش ماه خود نمی‌رسد، به جای اینکه به این فکر کنید که اقتصاد کند موجب فروش کلی کمتر شده است، مدام خودتان را مقصر می‌دانید. این نوع تفکر منفی می‌تواند برای سلامت روانی شما مخرب باشد. با مقصر کردن خود برای مسائلی که تقصیر شما نبوده یا در کنترل شما نیست، اعتماد به نفستان دچار افول می‌شود.

شما می‌توانید!

شما دقیقا همانی خواهید شد که فکر می‌کنید هستید. موفقیت یا عدم موفقیت شما بستگی دارد به طرز تفکر شما از خودتان. اگر به خود بگویید که هدف یا آرزوی شما غیرممکن است، به آن دست نخواهید یافت.

اگر بتوانید فکرتان را در مورد خود و توانایی‌های خود تغییر دهید، زندگی شما تغییر خواهد کرد. واقعیت این است که "شما هر کاری را می‌توانید انجام دهید" کفایت فقط این را باور کنید. مادامی که ایمان به انجام کاری داشته باشید، هیچ چیز غیر ممکن وجود ندارد. افکار خوب به تغییرات مثبت منتهی می‌شود و بالعکس.

گفت و گوی درونی!

بیاید فرض کنیم شما تصمیم گرفتید وزن کم کنید، به همین منظور در یک کلاس ورزشی ثبت نام می‌کنید. زمان رفتن به کلاس فرارسیده و شما خسته‌اید. شروع می‌کنید و با خود می‌گویید که "من خیلی خسته‌ام و نمی‌توانم باشگاه بروم" این همان افکار منفی است، چون واقعیت این است که با وجود یک مقدار خستگی هم می‌توانید در کلاس حاضر شوید.

به منظور ایجاد انگیزه برای رفتن به باشگاه ورزشی، شما باید در مورد آن مثبت فکر کنید تا خود را وادار به رفتن کنید. برای مثال می‌توانید به خود بگویید که من حتی برای ۲۰ دقیقه هم که شده می‌توانم در کلاس حاضر شوم. بعد می‌بینید که وضعیت جسمی و روحی شما به سمت بهبودی حرکت می‌کند.

دنیا را عوض کنید!

نکته قابل توجه که در مورد مثبت اندیشی وجود دارد مسری بودن آن است. اگر شما مثبت فکر کنید و افکار دلگرم کننده داشته باشید، این طرز تفکر را به اطرافیان خود نیز القا می‌کنید. کسانی را در نظر بگیرید که افرادی بسیار مثبت هستند. این افراد همواره دیگران را وادار می‌کنند به اینکه بهتر باشند. و تماس با این افراد باعث می‌شود بخشی از انرژی مثبت و روحیه شاد آنها به دیگران منتقل شود. به همین ترتیب کسانی که منفی باف هستند، سطح انرژی را در وجود دیگران پایین می‌آورند و هیچکس تمایلی به

معاشرت و همراهی با آنها ندارد. با داشتن طرز تفکر مثبت، شما می‌توانید انرژی خوب و مثبت را در اطراف خود نیز پراکنده کرده و جهان را به سمت بهتر شدن تغییر دهید.

رد کردن منفی‌ها!

همیشه کسانی وجود دارند که آیه یاس می‌خوانند و انسان‌ها را در انجام اهدافشان دلسرد می‌کنند. مثلا تصور کنید به یکی از بستگان خود می‌گویید که امیدوارید در یک دانشگاه خوب و معتبر پذیرفته شوید و ایشان در جواب شما بگویند "تو از هوش لازم برای ورود به چنین دانشگاهی برخوردار نیستی" حال اگر شما به این ندای منفی گوش کنید، از پرداختن به افکار مثبت باز می‌مانید. پس اگر کسی به شما گفت که نمی‌توانید کاری را انجام دهید، باید حرف‌های او را کاملا فراموش کنید.

انسان‌های بدبین خودشان را هم باور ندارند چه رسد به دیگران. بهترین راه مواجهه با انسان‌های بدبین این است که به آنها اثبات کنید که اشتباه می‌کنند. فقط شما هستید که می‌توانید تصمیم بگیرید که می‌خواهید چه کسی باشید و در زندگی چه کارهایی انجام دهید. اگر تصمیم به انجام کاری دارید مطمئن باشید حتما راهی برای انجام آن وجود دارد.

## تکنیک‌های موثر مثبت اندیشی

آیا به موضوعات خوب فکر می‌کنید یا موضوعات بد؟

مردم به‌طور طبیعی به نتایج منفی فکر می‌کنند، نه مثبت. اغلب نتایج منفی نصیب افراد بدبین می‌شود. از طرف دیگر، برای مردم مثبت‌اندیش، اتفاقات خوب پی‌درپی رخ می‌دهد. این درست مانند زمانی است که یک اتومبیل قرمز می‌خرید و پس از آن همه اتومبیل‌های قرمز اطراف خود را می‌بینید. دیدن اتومبیل‌های قرمز برای شما معنی‌دار می‌شود. شما به اتومبیل زیبا و جدید خود افتخار می‌کنید و بسیار هیجان‌زده هستید، در نتیجه زیاد به آن فکر می‌کنید. وقتی اتومبیل قرمز نقطه اصلی تمرکز شما باشد، اتومبیل‌های قرمز همه‌جا در اطرافتان ظاهر می‌شوند.

پیام این است که «بر هر چیزی تمرکز کنید، مقدار بیشتری از آن را به دست می‌آورید.» اگر موضوعات خوشایند را تجسم کنید، اتفاق خواهند افتاد. البته همین موضوع در مورد موارد ناخوشایند نیز صدق می‌کند. بازیکن گلفی که مدام نگران پرتاب توپ به درون دریاچه است، همیشه آن را به درون آب می‌اندازد. اگر نگرش شما مسیرتان را مشخص کند، پس خوب است که افکار خود را به مسیر مثبتی هدایت کنید. این سه گام را انجام دهید:

۱: به آن فکر کنید

به خودتان قول دهید که فعالانه به مطالب مثبت و فقط به نتایج مثبت فکر کنید. در اجرای این برنامه کاملا جدی باشید و آن را مانند قراردادی با خودتان در نظر بگیرید. هدف شما: کنترل فعالانه فرایند تفکرتان است.



۲: آن را ببینید

خروجی‌های مطلوب خود را مجسم کنید. آن‌ها را به‌طور شفاف و با جزئیات کامل ببینید.

۳: آن را انجام دهید

برای دستیابی به خروجی‌های مطلوب، اقدامات مثبت انجام دهید. پافشاری کنید. برای اثرگذاری بر مواردی که در توان شماست، به‌سختی کار کنید. وقتی کارها به‌خوبی پیش می‌روند جشن بگیرید. اقدامات خود را به‌صورت روزانه، هفتگی و ماهانه برنامه‌ریزی کنید.

از دست عادات ذهنی خلاص شوید!

دائماً از فرایند فکری و عادات ذهنی خود آگاه باشید. به عادت مضر تفکر منفی باز نگردید. مردم در روز به ۱۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ مورد مجزا فکر می‌کنند. ۷۰ درصد این تفکرات، نگرانی از نتایج نامطلوب در آینده است. دلیل آن چیست؟ دکتر «الِن وبر» توضیح می‌دهد که «شرایط اجتماعی و تجربیات زندگی» باعث تفکر منفی می‌شود. تذکرات رایج در والدین مانند «مواظب باش صدمه نبینی!» کودکان را برای اندیشیدن به نتایج منفی و نه مثبت شکل می‌دهد. به‌علاوه، اغلب مردم فکر می‌کنند که شایسته موفقیت نیستند یا توانایی دسترسی به آنرا ندارند. برای شروع تفکر مثبت، باید بر این مانع غلبه کنید.

بادامه مغز شما چگونه کار می‌کند؟

بادامه مغز مسئول عکس‌العمل نشان دادن به «ترس و نگرانی» است که با حضور خطرات فیزیکی یا اضطراب احساسی به وضعیت ترس وارد می‌شود. حالت ترس باعث ترشح ماده‌ای شیمیایی به‌نام کورتیزول می‌شود که عوارض فیزیولوژیکی مضر به‌دنبال دارد. انسان‌ها می‌توانند از تفکر مثبت برای رد کردن این حالت ترس در بادامه مغز استفاده کنند. تفکر مثبت از ترشح کورتیزول جلوگیری می‌کند و به‌جای آن مغز را وادار به ترشح «سِرُتونین» می‌کند که با «خلاقیت، نوآوری و تمرکز» در ارتباط است. این موارد در نقطه مقابل ترس و نگرانی قرار می‌گیرند.

مغز توانایی فوق‌العاده‌ای برای خلق مسیرهای عصبی جدید دارد. با تفکر مثبت می‌توانید مغز خود را وادار به بازسازی کنید. فرایند تغییر عصبی پویاست و گام‌به‌گام نیست. بنابراین همیشه مثبت بیاندیشید. با این کار می‌توانید مسیرهای عصبی جدیدی در مغز خود ایجاد کرده و نتایج مثبت‌تری را تجربه کنید.

از موارد کوچک شروع کنید!

سعی نکنید یک‌شبه تغییرات بزرگی در تفکر خود ایجاد کنید. این کار ممکن است بادامه مغز را تحریک کند و باعث ترشح کورتیزول شود که نتایج منفی زیادی به‌همراه دارد. به‌جای آن ذهن خود را تغییر دهید، اما این کار را به‌صورت تدریجی انجام دهید. در فعالیت‌های جدیدی مثل گسترش مهارت‌های جدید مشارکت کنید. با ترس‌های خود روبه‌رو شوید و برای غلبه بر آن‌ها به‌سختی کار

کنید. کارهایی که امیدوارید در حوزه‌های مختلف زندگی انجام دهید را به‌دقت مشخص کنید. تصور نتایج مثبت برای رویدادهای پیش‌رو می‌تواند به اتفاق افتادن آن‌ها به‌همان ترتیب کمک کند. آوارو پاسکوال، متخصص مغز، برای نشان دادن عملکرد این تکنیک‌های تجسم، دو گروه را در یادگیری نواختن پیانو مورد بررسی قرار داد. این دانشمند گروهی را انتخاب کرد که و به آنها توضیح داد که با کدام انگشت کدام نت را بنوازند و از آن‌ها خواست که پنج روز و روزی ۲ ساعت بر پیانو تمرین کنند. گروه دیگر استفاده از انگشتان برای نواختن نت را به‌طور مجازی یاد گرفتند. آن‌ها پنج روز و هر روز به مدت ۲ ساعت با گوش دادن به نت‌هایی که نواخته می‌شد، خود را در حال نواختن پیانو تجسم می‌کردند. پس از آن، هر دو گروه نت‌ها را روی پیانو اجرا کردند و هر دو تقریباً به یک اندازه نواختن صحیح پیانو را آموخته بودند.

تجسم کار پیچیده‌ای نیست. خود را در حال انجام کاری تصور کنید که آرزوی شما را دارید، مثلاً ارائه یک سخنرانی فوق‌العاده.. آن را شفاف و با جزئیات مجسم کنید.

از افراد منفی دوری کنید. به‌دنبال دوستان خوش‌بین باشید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. چهار حالت باعث ناآرامی ذهنی می‌شود. «فرار بودن، عدم قطعیت، پیچیدگی و ابهام.» برای رویارویی با آن‌ها، تصویر واضحی از خواسته‌های خود در ذهن حفظ کنید. با یادآورهای تصویری یعنی نشانه‌هایی که سفر ذهنی جدید شما را به یادتان می‌آورند به خود کمک کنید. می‌توانید به سادگی از روش «اتومبیل‌های قرمز» استفاده کنید. بعضی افراد لباس قرمز می‌پوشند تا تفکر مثبت را به خود یادآوری کنند. افراد دیگر اشیای قرمزی را به‌عنوان یادآوری‌کننده در محل کار خود قرار می‌دهند.

چند تمرین عملی

برای این که تفکر مثبتی داشته باشید، اول باید خودتان را بشناسید. برای اجرای ۶ گام «اتومبیل قرمز» این فهرست‌ها و جداول را تهیه کنید :

#### ۱: احساسات/علائق و نقاط قوت

کارتان را با نوشتن احساسات، علایق و نقاط قوت خود آغاز کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که تنها ۲۰ درصد از مردم از نقاط قوت شخصی خود هر روز فعالانه استفاده می‌کنند. برای تعیین نقاط قوت خود گروهی که در آن قرار می‌گیرید را مشخص کنید، مثلاً موفق: همیشه می‌خواهید دستاوردهای بزرگ داشته باشید. فرمانده: می‌خواهید کارها را اداره کنید. مشاور: یک متفکر منظم هستید. جمع‌کننده: از جمع کردن افراد در کنار هم لذت می‌برید. احساسات و علایق شما به زندگی‌تان هیجان می‌بخشد.

#### ۲: احساسات/علائق، نقاط قوت و ارزش‌ها

ارزش‌های خود را به فهرست‌تان اضافه کنید. اصول معنی‌داری که اثر مستقیمی بر کار بعدی شما دارند را انتخاب کرده و فهرستی از اهداف مهم خود تهیه کنید. ارزش‌های رایج شامل شجاعت، عزم و امانت‌داری هستند. پنج ارزش را در جدول خود بگنجانید.

۳: فهرست مشارکتی

کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را در طوفان مغزی بررسی کنید. سپس فهرستی از اهداف خود تهیه کنید.

۴: دایره کامل

نموداری با بیضی کوچکی در مرکز آن و محورهایی رو به بیرون رسم کنید. روی هر محور دایره‌ای بکشید که نماد یکی از حوزه‌های وسیع زندگی شما مثل روابط، سلامتی و تندرستی، شغل، معنویات، تحصیلات و... است. نقطه‌ای مشکلی به نشانه میزان انجام درست وظایف هر گروه روی هر محور بکشید. هرچه نقطه مشکلی به هر دایره نزدیک‌تر باشد، در آن حوزه بهتر عمل کرده‌اید.

۵: تنظیم جملات «می‌خواهم...»

پس از تفکر دقیق درباره همه موضوعات و تمرینات بالا و نوشتن پاسخ‌های خود، مجموعه‌ای از جملات «می‌خواهم...» را برای هر گروه اصلی زندگی خود تهیه کنید. مثال: گروه پولی: می‌خواهم بیشترین درصد ممکن را در برنامه بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنم. گروه شغلی: می‌خواهم در سال آینده کاری پیدا کنم که از آن لذت ببرم و در آن احساس چالش و ارزش داشته باشم. این موارد را کاملا شفاف بنویسید. جملات «می‌خواهم...» را مثبت و قطعی بنویسید. آن‌ها باید «خاص، قابل اندازه‌گیری» و دارای مهلت معین باشند. بنابراین «می‌خواهم بیشتر مطالعه کنم» اثرگذار نیست. به جای آن بنویسید: «می‌خواهم ۲۰ صفحه در روز مطالعه کنم».

جملات «می‌خواهم...» را براساس احساسات، نقاط قوت و ارزش‌ها، مهارت‌ها و مزیت‌های حرفه‌ای و عواملی خارجی اثرگذار بر اهداف خود، مثل پیشرفت‌های تکنولوژیکی و ملاحظات بازار بنویسید. برای کوتاه‌مدت نیاندیشید.

۶: کاربرد پل

در تمرین بعدی برای شناخت خود، «کاربرگ پُل» را تهیه کنید. این کاربرد چهار موردی را نشان می‌دهد که «پلی برای رسیدن شرایط مطلوب» ایجاد می‌کند. فهرستی از شرایط فعلی خود، برای مثال: «من نامنظم کار می‌کنم و شرایط نامساعدی دارم»، آنچه آرزو دارید به دست آورید: «می‌خواهم در ۱۸ ماه آینده فلان مقدار پول را به دست آورم»، چیزی که باید داشته باشید: «می‌خواهم هر ماه یک فعالیت خاص دوستانه/خانوادگی برنامه‌ریزی کنم» و آنچه خوب است اما ضروری نیست: «می‌خواهم ماهانه حداقل ۱۰ درصد درآمد را در بازار سهام یا بازار مسکن سرمایه‌گذاری کنم» را تهیه کنید. جملات مربوط به خواسته‌ها، ارزیابی شرایط فعلی، باید‌ها و فهرست موارد خوب اما غیرضروری را با گروه‌های نمودار دایره‌ای خود مرتبط کرده و برای هر مورد مهلتی مشخص کنید. یادداشت همه موارد، باعث تمرکز تفکر و برنامه‌ریزی می‌شود.

این تکنیک‌های ذهنی برای تیم نیز مفید هستند!

تمرین‌هایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، علاوه بر افراد برای تیم‌ها نیز مفید هستند. تیم‌هایی که از فرایند ارزیابی شخصی پیروی کرده و فهرستی از خواسته‌های خود تهیه می‌کنند، می‌توانند هویت خود به‌عنوان یک گروه و مواردی که مایلند به آن‌ها دست یابند را شفاف‌سازی کنند. اعضای تیم می‌توانند پیشاپیش این تمرین را اجرا کرده یا برای کمک به دیگر اعضای تیم، از آن‌ها استفاده کنند. اگر همه با تفکر «ماشین قرمز» سازگار شوند، سازمان سود زیادی کسب خواهد کرد. برای تغییر فرهنگ خود به شکلی مثبت، به همه یاد دهید که بر خواسته‌های خود تمرکز کنند، نه بر نگرانی‌ها و ترس‌ها. چنین تغییری بسیار انرژی‌بخش است.

## جدیدترین راهکار برای داشتن شخصیت مثبت

(۱) گفت و گوی درونی مثبت

با خودتان مثبت صحبت کنید و گفت و گوهای درونی خود را کنترل کنید. از عبارات تاکیدی مثبت، اول شخص و در زمان حال مانند «من خودم را دوست دارم»، «من می‌توانم!»، «من احساس فوق‌العاده خوبی دارم!» و «من مسوول هستم!» استفاده کنید. ما معتقدیم که ۹۵ درصد احساسات شما با گفت و گوهای درونی خودتان، در طول روز شکل می‌گیرد. واقعیت تلخ این است که اگر عمداً و آگاهانه با خودتان، مثبت و سازنده صحبت نکنید، ناخودآگاه به چیزهای ناراحت کننده که باعث نگرانی و عصبانیت می‌شود، فکر می‌کنید. همانطور که قبلاً گفته شد، ذهن شما مثل یک باغچه است، اگر در آن گل نکارید و از آن مراقبت نکنید، علف‌های هرز بدون هیچ تلاشی رشد می‌کنند.

(۲) تجسم مثبت

شاید قدرتمندترین توانایی شما، توانایی «تجسم» و دیدن اهدافتان است، به طوری که انگار همین الان به تحقق رسیده اند. تصویری هیجان‌انگیز و واضح از اهداف و زندگی ایده آل تان بسازید و بارها و بارها آن را در ذهن مرور کنید. تمام پیشرفت‌های شما در زندگی، با بهبود بخشیدن به تصویرهای ذهنی شروع می‌شوند. هر چه خود را در درونتان ببینید، در دنیای خارج همان خواهید بود.

(۳) افراد مثبت اندیش

انتخاب درست کسانی که با آنها زندگی می‌کنید، کار می‌کنید و تعامل دارید، بیشتر از هر عامل دیگری بر احساسات و موفقیت شما تاثیر می‌گذارد. همین امروز تصمیم‌گیری که با افراد برنده، مثبت، شاد، خوشبین و کسانی که در زندگی اهداف بزرگی دارند معاشرت کنید. به هر قیمتی از افراد منفی دوری کنید. این افراد، سرچشمه اصلی بیشتر ناراحتی‌های زندگی هستند. مصمم شوید که از هم اکنون، دیگر افراد منفی و اضطراب‌آور را به زندگی تان راه ندهید.

## ۴ خوراک ذهنی مثبت

سلامتی شما دقیقا به همان مقداری است که مواد غذایی سالم بخورید و به خودتان برسید. همینطور سلامت ذهنی و روانی شما به همان اندازه ای است که ذهن خود را به جای «شیرینی های ذهنی» با «پروتئین های ذهنی» تغذیه کنید.

کتاب ها، مجلات و مقالات آموزنده، الهام بخش و انگیزه دهنده بخوانید. ذهن را با اطلاعات و ایده هایی که موجب تعالی و شادمانی می شوند و شما را نسبت به خود و آرزوهایتان مطمئن می سازند، تغذیه کنید. هنگام رانندگی به مطالب شنیداری سازنده و مثبت گوش دهید. پیوسته به ذهن پیام های مثبت وارد کنید که باعث می شوند بهتر بیندیشید و بهتر عمل کنید و در رشته کاری خود توانا تر و کارآمدتر باشید. فیلم ها و برنامه های تلویزیونی آموزشی و مثبت تماشا کنید و در دوره های آنلاین شرکت کنید و مطالبی بخوانید که به دانشتان بیفزاید و به شما حس بهتری نسبت به خود و زندگی بدهد.

## ۵ آموزش و پیشرفت درست

تقریباً در جامعه ما همه با منابع محدود و گاهی هم بدون سرمایه، دست به کار می شوند. تقریباً تمام درآمد افراد، ابتدا با فروش خدمات شخصی حاصل می شود. تمام افرادی که امروزه در اوج هستند، زمانی در پایین ترین جایگاه بوده اند و بارها و بارها شکست خورده اند و به جایگاه های پایین تر نزول کرده اند.

معجزه آموزش و پیشرفت شخصی درازمدت این است که شما را از فرش به عرش، از فقر به ثروت و از شکست به موفقیت و استقلال مالی می رساند. همانطور که جیم ران می گوید: «تحصیلات رسمی کمک می کند امرار معاش کنید، ولی آموزش های شخصی شما را ثروتمند می کند» وقتی خود را به یادگیری، رشد، بهتر شدن در افکار و فعالیت ها متعهد می کنید، کاملاً بر زندگی خود مسلط می شوید و سرعت رسیدن به اوج را به طور قابل ملاحظه ای افزایش می دهید.

## ۶ عادت های سلامتی مفید

از سلامت جسمانی خود حداکثر مراقبت را بکنید. همین امروز تصمیم بگیرید که تا سن ۸۰، ۹۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی زندگی کنید و حتی در آن سن هم شاد و پرتحرک باشید.

غذاهای خوب، سالم و مغذی بخورید. کم و متعادل بخورید. یک رژیم غذایی عالی، تاثیری مثبت و فوری بر احساسات و تفکرات شما خواهد داشت. تصمیم بگیرید به طور منظم ورزش کنید. حداقل ۲۰۰ دقیقه در هفته را به پیاده روی، دو، شنا، دوچرخه سواری یا کار با دستگاه های ورزشی بپردازید. وقتی با برنامه و منظم ورزش می کنید، احساس شادمانی و سلامتی بیشتری دارید و نسبت به فردی که تمام بعدازظهر را روی کاناپه می نشیند و تلویزیون تماشا می کند، خستگی و فشار روانی کمتری خواهید داشت.

به اندازه کافی، استراحت کنید. لازم است به طور منظم و به ویژه در زمان هایی که زیر فشار روانی و سختی هستید، باتری های انرژی خود را شارژ کنید. وینس لومباردی می گوید: خستگی، همه ما را ترسو می کند.

یکی از عوامل زمینه ساز احساسات منفی، عادت های مضر سلامتی؛ خستگی، نرمش نکردن و کار و تلاش بی رویه است. در زندگی به

دنبال تعادل باشید.

(۷) انتظارات مثبت

داشتن انتظارات مثبت یکی از تکنیک های بسیار قوی است که با به کارگیری آن می توانید شخصی مثبت اندیش شوید و زندگی مثبت تر و بهتری را تضمین کنید. انتظارات شما، پیشگویی های شما از آینده خودتان است. یعنی آنچه شما با اطمینان منتظرش هستید، به احتمال زیاد به دست خواهد آمد. از آنجا که خودتان انتظارات را انتخاب می کنید، همیشه بهترین ها را بخواهید و انتظار موفقیت داشته باشید. هنگام ملاقات با افراد جدید، انتظار محبوبیت داشته باشید. انتظار دستیابی به اهداف عالی و خلق زندگی شگفت انگیز برای خودتان داشته باشید. وقتی پیوسته در انتظار اتفاقات خوب باشید، به ندرت ناامید می شوید.

## با این ده روش با دید مثبت زندگی کنید

هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخرسندی مزمن می تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. خوشحالی یک وضعیت خاص ذهنی است. هر فردی در زندگی خود روزهایی را تجربه کرده که برایش خوشایند نبوده است. اما ناخرسندی مزمن می تواند سلامتی، شغل و روابط شما را تحت تاثیر قرار دهد. به خوشحال بودن فکر کنید تا احساس و ظاهر بهتری بدست آورید. در این قسمت نکته های وجود دارند که شما را در این کار کمک می کند.

۱: خوش بین باشید به زندگی با دیدی مثبت نگاه کنید تا خود را به دلیل احساس انرژی و خوشحالی بسیار زیادی که نصیبتان خواهد شد، متعجب سازید. به یاد داشته باشید که افراد شاد و مثبت بیشتر می توانند دیگران را مجذوب خود کنند.

۲: دید وسیعی داشته باشید اجازه ندهید مسایل کوچک شما را آشفته کند. برای رسیدن به هدف خود پایدار و مقاوم باشید. در این راه با موانعی مواجه خواهید شد؛ به سرانجام و پاداش تلاشتان فکر کرده و از ناخرسندی بخاطر مسایل کم اهمیت دوری کنید.

۳: سپاسگزار باشید از دیگران قدردانی کنید.

۴: از زندگی لذت ببرید به کارهایی مبادرت کنید که از انجام دادن آنها لذت می برید.

۵: از جسم خود مراقبت کنید خوب بخورید و ورزش کنید.

۶: برنامه های خود را تغییر دهید برنامه های روزانه خود را عوض کرده تا انرژی جدیدی پیدا کنید. مرز مشخصی بین کار و تفریح ایجاد کنید. برای فعالیت های سرگرم کننده یا تفکر در محیطی آرام از خانه خارج شوید.



۷: با مردم در تماس باشید آیا به خاطر می‌آورید زمانی که یک دوست قدیمی به‌طور غیر منتظره با شما تماس گرفت چه احساسی داشتید؟ با افراد فامیل و یا دوستان قدیمی خود تماس گرفته و از حال آن‌ها باخبر شوید.

۸: خلاق باشید روزه‌ای برای انرژی خلاق خود بیابید. مهم نیست که چقدر مشغله داشته باشید یا تا چه اندازه در آخر هفته احساس بی‌حالی می‌کنید، اگر زمانی را برای انجام فعالیت‌های خلاق اختصاص دهید، احساسی شادتر و سالم‌تر خواهید کرد.

۹: با کسی صحبت کنید یکی از دوستان خود را برای هم صحبتی و بیان احساسات و عقاید خود انتخاب کنید. او در مورد شما قضاوت نکرده و مشکلات شما را حل نخواهد کرد. وی به حرف‌هایتان گوش می‌دهد، چرا که می‌داند شما نیز همین کار را برایش انجام خواهید داد.

۱۰: بخشنده باشید شاید زمان آن فرا رسیده باشد که کسی یا خودتان را به‌خاطر چیزی که اتفاق افتاده یا گفته شده مورد بخشایش قرار دهید. اتفاقات و اشتباهات گذشته را پذیرفته و فراموش کنید. بدانید که نمی‌توانید زمان را به عقب برگردانید. شادمانی خود را با از یاد بردن نومی‌ها و شکست‌های گذشته دوباره بدست آورید. نگران نباشید، خوشحال باشید در دنیای واقعی نمی‌توانیم از دیگران انتظار داشته باشیم تا برای ما شادمانی ایجاد کنند. خوشحالی حالتی از ذهن است که کاملاً می‌تواند تحت کنترل شما باشد. محیط پیرامون خود را به گونه‌ای مهیا سازید که فرصت‌هایی برای شناختن و لذت بردن از جنبه‌های مثبت و خوشایند زندگی را فراهم آورد. برای شاد بودن تلاش کنید.



اصطلاحات  
رایج عمومی



اطلاعات بیشتر

## بیش از ۳۲۰۰ اصطلاح رایج عمومی در ۳۶ زمینه پرکاربرد و روزمره!

- ◀ آیا با اصطلاحات و واژه های عمومی که در زمینه های مختلف، روزانه می‌شنوید و یا می‌خوانید آشنایی دارید؟
- ◀ آیا مفهوم اصطلاحاتی همچون اندیکاتور، پایان کار، جعاله، فاینانس، ساتنا، پول شویی، غرامت، فیپا، 4WD، یادداشت تفاهم، کارگردان، آقساید، پرواز چارتری، رزم شبانه و... را می‌دانید؟!
- ◀ آیا می‌دانید در مواقعی ممکن است به دلیل ندانستن مفهوم اصطلاحی دچار ضرر و زیان‌های مختلفی بشویم؟!

## این برنامه شامل برگزیده ای از اصطلاحات رایج و کاربردی است که باید بدانید!

## راهکارهایی مفید برای جذب انرژی مثبت

راهکار اول: روز خود را با دعا و شکرگذاری شروع کنید

زمانی که دعا کردن را شروع می‌کنید، در واقع به سوی خدا گام برمی‌دارید و کلید مشکلات شما شروع به باز شدن می‌کند. دعا و شکرگزاری ما را در زمان حال نگه می‌دارد و همین حضور در لحظه، روحیه و حال مثبت در وجود ما ایجاد کرده و میزان انرژی ارتعاشی مثبت را چند برابر می‌کند که سبب آرامش کل بدن می‌شود .

راهکار دوم: همان طور با مردم رفتار کنید که مایلید با شما رفتار کنند

شما وقتی روز خود را با دلخوری آغاز می‌کنید، تمام روز شما تباہ می‌شود وقتی به این بیندیشیم که دیگران هم مانند ما از ارزش وجودی برخوردار هستند، دیگر مایل نیستیم در مقابل آن‌ها جبهه‌گیری کرده و احساسات منفی را نثارشان کنیم. توجه داشته باشید که رفتار آگاهانه ما سبب می‌شود انرژی مثبت اطرافیان را به سوی خود جذب کرده و باتری وجودمان را با انرژی مثبت آن‌ها شارژ کنیم.

راهکار سوم: در هر وضعیتی به جنبه مثبت آن نگاه کنید

توجه کنید که جنبه مثبت و منفی دیدن هر چیز به برداشت ذهنی ما بر گردد. در اصل هر وضعیتی از زندگی سراسر فیض و عظمت الهی را به تصویر می‌کشد و حقیقت واحدی را آشکار می‌کند در همه چی و همه کس روح الهی نهفته است وقتی با این دیدگاه به زندگی بنگرید خیر و برکت الهی از کائنات به سوی شما سرازیر می‌شود.

راهکار چهارم: از جبهه‌گیری اوضاع و شرایط زندگی دست بردارید

زندگی جاری و روان است و ذات آن تحول و دگرگونی است. هر چه قدر در برابر زندگی جبهه‌گیری کنید بیشتر رنج خواهید برد. هر وقت که بخواهید اوضاع و شرایط زندگی را مرتب و کنترل کنید، حالت اضطراب و فشار عصبی به شما دست می‌دهد که همین امر سبب تولید انرژی منفی می‌شود. این گونه تصور کنید که زندگی هم چون رودخانه‌ای پر جوش و خروش است آیا فایده‌ای دارد که با آن دست به گریبان شوید؟

راهکار پنجم: زندگی پر از صلح و صفا را تجسم کنید

اگر ذهن ما به افکار منفی عادت کرده باشد، لازم است آگاهانه این عادت را ترک کرده تا انرژی مثبت جذب ما شود. هوشیار باشید و نگذارید تصاویر هولناک ناشی از تفکر منفی وارد ذهن ما شوند. به جای تصاویر منفی، جریان آرامی از زندگی را تجسم کنید، این تغییر نگرشی ذهنی سبب جذب انرژی مثبت شده و ما را مبهوت می‌کند.

راهکار ششم: نگران آینده نباشید

وقتی شما نهایت تلاش خود را کرده‌اید پس هر آنچه که قرار است رخ دهد، عملی می‌شود و کاری از دست شما برنمی‌آید. در اصل هرآنچه را که شما از بابت آن نگران هستید در اکثر مواقع روی نمی‌دهد. پس چرا انرژی خود را با نگرانی هدر می‌دهید؟ هر نوع نگرانی سبب می‌شود که درون شما پر از انرژی منفی شده که سلامتی شما را به خطر می‌اندازد، کافی است عاقلانه برنامه‌ریزی کنید و به خداوند توکل داشته باشید.

راهکار هفتم: از دلخوری دست بردارید

گذشته، گذشته است و جزو خاطرات ما می‌شود. ما نباید به گذشته فکر کنیم. به هر حال اگر خاطرات ناخوشایند گذشته را در ذهنمان جا می‌دهیم، مطمئناً دلخور خواهیم شد. پس با عفو و بخشیدن می‌توانیم کلی انرژی مثبت جذب کنیم.

راهکار هشتم: اوقاتی را در طبیعت سپری کنید

اگر مایلید که انرژی مثبت جذب کنید سری به طبیعت بزنید، به پارک رفته و به گل‌ها و درختان بنگرید که چگونه با وزش باد تکان می‌خورند و چگونه آرامش و صفا را از وجودشان منعکس کرده و انرژی مثبت را به شما منتقل می‌کنند.

راهکار نهم: در مقابل دیگران جبهه نگیرید

هنگام معاشرت با دیگران سعی کنید که حضور آگاهانه داشته باشید. اجازه دهید که دیگران حرف خودشان را بزنند و عقاید خود را ابراز کنند. دست از جبهه‌گیری بردارید تا مردم جذب طبیعت آرام شما شوند و انرژی مثبت شما به آنها هم ساطع شود.

راهکار دهم: در وجود خود، آگاهی پذیرش انرژی مثبت را ایجاد کنید

برای آنکه آمادگی پذیرش انرژی مثبت را داشته باشید چشم‌های خود را ببندید و سعی کنید از درون جسم، خود را احساس کنید با این سبکی که در وجودتان ایجاد می‌شود سبب جذب انرژی مثبت و بیرون راندن انرژی منفی می‌شود.

با به کار گیری روش‌های ذکر شده می‌توانیم انرژی مثبت را جذب خود کرده، همچنین با هوشیاری و توجه به زمان حال و فارغ از زمان گذشته، با آرامش، انرژی مثبت جذب شده را به افراد دیگر انتقال دهیم.

## نگرانی های موثر بر مثبت اندیشی و راه حل آنها

این روزها بسیاری از مردم تحت فشار استرس هایی هستند که تأثیر منفی بر زندگی و مثبت اندیشی شان دارد. گاهی افراد اهمیت مثبت اندیشی را از یاد می برند و این ها درست همان افرادی هستند که همیشه در حال حل مشکلات خود در محیط کار و خانه هستند و این ناراحتی ها و استرس ها لحظه به لحظه ذهنشان را مسموم می کند.

این ساز و کار به صورتی است که شخص خودش متوجه نمی شود. اگر شما هم در چنین شرایطی به سر می برید لیست ۱۰ تایی زیر از ناراحتی های روزمره که مثبت اندیشی ما را نشانه می رود حتماً در مورد شما نیز صادق است. بگذارید ببینیم چه افکار مزاحم و بی فایده ای می توانند بر تفکرات مثبت شما تأثیر بگذارند و نیز راه حلی برای پایان دادن به آن ها بیابیم.

۱- کمبود وقت : برای تکمیل پروژه ها، خرید، تماس با خویشاوندان و ... در کل می توان گفت این لیست بی پایان است. هجمه ی بی وقفه ی امور زندگی مانع انجام وظایف شخصی و شغلیمان می شود و در نتیجه همیشه استرس و نگرانی آن ها را داریم و نمی توانیم مثبت اندیش باشیم.

راه حل: همواره سعی کن اوقاتی را به خانواده، خودت، تفریح و ... اختصاص دهی. این کار می تواند موجب آرامش شود و تو را از بند فکری منفی رها کند.

۲- رقابت: این روزها همه در حال رقابتند. همه می خواهند بهترین باشند. و افراد در این پیکار شخصیت، شأن و مثبت نگری شان را فراموش می کنند. دروغ، خیانت و ... رواج می یابد.

راه حل: اندکی صبر کن و به جایگاهی که در آن قرار داری فکر کن. کجایی؟ چه کاره ای؟ هدف چیست؟ آیا همین ها کافی هستند؟ راضیت می کنند؟ ادامه نده و فکر کن بین مهم ترین ها در زندگی چه چیزهایی هستند.

۳- نمی توان چندین کار را با هم انجام داد: نمی توان از یک انسان معمولی انتظار داشته باشیم مانند جولیوس سزار بتواند حداقل سه کار را در آن واحد مدیریت کند. در کل ذهن انسان در لحظه می تواند تنها بر یک عمل متمرکز شود و انجام چند کار در یک زمان خلاقیت و کیفیت کار و نتایج آن را کاهش می دهد. همه ی این ها باعث بروز استرس و نگرانی می شود.

راه حل: اولویت تعیین کن. هر کاری به نوبت. این بهترین راه برای انجام کارها است.

۴- ثروت و پول: حتی اگر پولدار و ثروتمند باشی باز هم همیشه نگران آن هستی. انسان ها به دنبال ثروت و جاه همه چیز را فراموش می کنند، دچار افسردگی می شوند و همواره مضطرب و پریشانند.



راه حل: همواره به خاطر داشته باش پول وسیله است نه هدف. سعی کن کمتر به پول فکر کنی و به لذت های دیگر در زندگی بپرداز.

۵- پیری: امروزه مسئله ی جوانی چه به طور طبیعی و چه در نتیجه ی عمل های جراحی زیبایی و ... بسیار مهم و حیاتی به نظر می رسد. مردم بر این باورند که افراد جوان تر الزاماً موفق و شاد هستند و به همین دلیل با اولین چین و چروک ها حتی در ۲۵ سالگی می ترسند و غصه می خورند.

راه حل: داشتن چهره ای مثبت راهی خوب برای زیبا به نظر رسیدن است. اگر انسان مثبت گرایی باشید حتماً همه دوست خواهند داشت.

۶- آگاهی: در ذهن یک شخص امروزی این باور عمومی وجود دارد که داشتن اطلاعات و آگاهی یعنی موفقیت. به همین دلیل افراد همیشه نگران اخباری هستند که فرصت نکرده اند بشنوند، بخوانند و پیگیری کنند.

راه حل: بپذیر که نمی شود همه چیز را در دنیا بدانی. باید تنها به دنبال اطلاعاتی باشی که به دانستن آن نیاز داری و البته به دنبال اخبار بد که موجب افسردگی می شود نباش. گاهی دست از سر اخبار بردار!

۷- هنجارهای زندگی: برخی افراد نگرانند که مبدا شیوه ی زندگیشان غلط باشد. وقتی نگران شباهت های زندگیمان با دیگران هستیم برخی از امور مانند علایق شخصی و اصالتمان را از دست می دهیم.

راه حل: آن چه دیگران می گویند و می اندیشند را فراموش کن. وقتی نگران تفکرات همکاران و همسایه ها و اقوام هستی ممکن است اندیشه ها و اعتقادات خودت را از یاد ببری.

۸- عشق: طبیعت بشر به گونه ای است که همیشه دلواپس عشقش است. وقتی عاشق نیستی و از تنها ماندن می ترسی، وقتی عاشقی و می ترسی عشقت را از دست بدهی و نیز زمان هایی که در سوگ عشق پیشینت زانوی غم بغل گرفته ای.

راه حل: مطمئناً عشق احساس فوق العاده ی در انسان ایجاد می کند اما وجود یا عدم وجودش به آرزوها و افکار انسان وابسته نیست. آرام و آسوده به زندگیت برس و نگران آن نباش و آن گاه خواهی دید که همه چیز درست می شود و خود به خود به پیش می رود.

۹- تصادفات: روزانه از طریق تلویزیون چندین خبر ناگوار و منفی درباره ی درباره ی حملات مختلف، تصادفات رانندگی، سقوط هواپیماها و بلایای طبیعی به گوش افراد می رسد و به همین خاطر است که آنها همیشه نگران چیزهایی هستند که شاید اتفاق بیافتند.



راه حل: سعی کن مثبت باشی و به چیزهای خوب فکر کنی. با ترسیدن چیزی حل نمی شود پس از زمان حال لذت ببر و حضور ذهن داشته باش. اجازه نده اخبار بد باشند که ذهن تو را کنترل کرده و جهت می دهند.

۱۰- آب و هوا: شاید خنده دار باشد ولی تنها گزارشگران، خلبان ها و زمین شناس ها نیستند که درباره شرایط آب و هوایی نگرانند. اگر آماری از خواندن و دیدن و شنیدن اخبار آب و هوا توسط افراد عادی داشته باشیم می فهمیم که مسئله ی آب و هوا برای عده ی زیادی از مردم یک مسئله ی جدی و نگران کننده است.

راه حل: چیزی به نام هوای بد وجود ندارد. سعی کن انواع آب و هوا را امتحان کنی و نگران برف و باران و باد نباشی.

نتیجه: همه ی این ترس ها ممکن است در زندگی روزمره ی شما نیز وجود داشته باشد و شما متوجه سمی که به ذهنتان وارد می کنند و نیز تداخل آن ها با افکار مثبتتان نباشید. در دنیای مدرن افراد عادت کرده اند لزوم وجود اندیشه ها و اعمال مثبت و مثبت نگری را فراموش کنند.

ممانعت از این نگرانی ها کار ساده ای نیست. فقط باید کمتر به آن ها فکر کنی تا اثراتشان کمتر شود. به یاد داشته باش که مثبت اندیشی کلید شادی و موفقیت در زندگی است. به استقبال افکار مثبت برو و اجازه نده نگرانی های غیر ضروری سلامت و سعادتت را به خطر بیندازند.



## نکاتی طلایی ساده برای مثبت اندیش بودن

۱: جایگاه های سودمند و خوشایند را در ذهن خود مجسم کنید.

۲: هنگام سخن گفتن از واژگان مثبت بهره ببرید.

۳: همواره کوشش کنید اندیشه های منفی و خطا را از ذهن خود دور کنید.

۴: به جنبه های مثبت و سازنده زندگی تان نگاه کنید.

۵: با دارندگان اندیشه های مثبت، رفت و آمد کنید.

۶: از فیلم ها و داستان های الهام بخش سود جویید.

۷: آن چیزی را در ذهن خود ببینید که دوست دارید رخ دهد.

۸: پیاموزید که بر اندیشه های خودتان چیره باشید.



۹: کارهایی را در ذهن خود تکرار کنید که در شما انگیزه می آفریند.

۱۰: تمرکز و مراقبه را بیاموزید و تمرین کنید.

۱۱: مهارت شاد بودن و شاد زیستن را بیاموزید.

۱۲: توجه داشته باشید که حتی برداشتن یک گام به سوی مثبت اندیشی، سبب رفتارهای نو و شادی آفرین در زندگی تان می شود.

۱۳: ورزش را فراموش نکنید.

۱۴: به خنده و خوشی اهمیت بدهید.

۱۵: به جای ناتوانایی های تان، توانمندی های تان را ببینید.

۱۶: در برابر نداشتن های تان، داشته های تان را ببینید.

۱۷: در کنار نگاه واقع بینانه به زندگی، منفی بافی را از خودتان دور کنید.

۱۸: باور به « نمی توانم » را فراموش کنید.

## گام های عملی و کاربردی برای مثبت اندیشی

۱: نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانید.

۲: فهرستی از صفات مثبت خود تهیه و راههای تقویت آنها را بیابید و تجربه کنید.

۳: فهرستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنید برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابید تا به کمک آن بتوانید با افکار منفی مقابله کنید.

۴: سعی کنید در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنید. مثلا در ملاقات با دیگران به جای استفاده از کلمه خسته نباشید که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگویید «خدا قوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید»

۵: افکار خود را متوجه خوبیها و جنبه های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت نگر شوید.

۶: با خوش بینی سعی کنید، دستوراتی به ذهن خود دهید که اندیشه های جدید مثبت شکل گیرند.

- ۷: هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزید، با نگاه کردن به منظره یک تابلوی نقاشی زیبا و یا نام‌های خداوند، روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز کنید.
- ۸: از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند، دوری و یا سعی کنید کمتر با آنها برخورد داشته باشید.
- ۹: به مشکلات به‌عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود بنگرید و هرگز نتیجه بدی را پیش‌بینی نکنید، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم هستند که ما آنها را مهم می‌پنداریم.
- ۱۰: به لحظات و خاطرات زیبا و دوست‌داشتنی گذشته خود فکر کرده و سعی کنید آنها را تکرار نمایید.
- ۱۱: از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنید.
- ۱۲: به ندای منفی دورنی خود و تلقین‌های بد و نگران‌کننده دیگران بی‌توجه باشید و سعی کنید عکس آنها را انجام دهید.
- ۱۳: به قدرت بیکران خداوند ایمان داشته باشید و با خود تکرار کنید که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهم رسید.
- ۱۴: از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارید و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشید.
- ۱۵: در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت استفاده کنید.
- ۱۶: در تعریف از افراد یا دوستان از کلمات مثبت و روحیه بخش استفاده کنید (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است).
- ۱۷: از چشم و هم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و سعی کنید روش زندگی‌تان را خودتان انتخاب کنید.
- ۱۸: هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنید و بدانید که در سایه سعی و تلاش به آنچه بخواهید، می‌رسید.
- ۱۹: قدر لحظات زندگی را بدانید و از آنها به خوبی استفاده کنید، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.
- ۲۰: برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنید و مطمئن باشید می‌توانید آنها را از بین ببرید.
- ۲۱: از خود انتظار بیش از حد نداشته باشید و خود را همه فن حریف ندانید، به عبارت دیگر از کمال‌گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود بپرهیزید.

۲۲: خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها ساخته و ساده زندگی کنید تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته باشید.

۲۳: از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع خانواده، فامیل و دوستان سپری کنید.

۲۴: هر وقت احساس کردید افکار منفی سراغ‌تان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهید و به کاری سرگرم شوید.

۲۵: ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار منفی به سراغ‌تان بیاید، پس تا خسته نشده‌اید به رختخواب نروید.

۲۶: هرگز خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنید.

۲۷: اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کرده و به دیگران اجازه ندهید آن را متزلزل کنند. باید متوجه باشید که اعتماد به نفس کلید خلق تفکر مثبت است.

۲۸: خندیدن را فراموش نکنید. خندیدن باعث می‌شود افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.

## انرژی منفی و افکار منفی چیست و از کجا می‌آید؟

وقتی افراد با هرگونه مشکلی مواجه می‌شوند یا شکست می‌خورند، سرزنش، احساس گناه، تأسف خوردن و اضطراب مقداری انرژی منفی تولید می‌کند.

**تعریف انرژی منفی** با اصطلاحات علمی سخت است ولی مسلماً هر کسی آن را تجربه کرده است. این بدان مفهوم نیست که آنها بد یا منفی هستند ولی به این معناست که آنها با منبع درونی انرژی مثبت‌شان قطع رابطه کرده‌اند! شاید شما تجربه رفتن به جایی یا بودن با افرادی را دارید که باعث می‌شوند احساس بدی پیدا کنید؛ احتمالاً احساس خستگی بکنید.

گرچه سخت است علت دقیق ناراحتی‌تان را معلوم کنید ولی به هر حال آن را احساس می‌کنید. در عوض، امکان دارد شما در کنار بعضی افراد خودبه‌خود احساس بهتر بودن و داشتن آرامش بیشتر بکنید. این تجربیات اتفاقی نیست؛ اینها نتیجه تبادل مشخص انرژی است. وقتی شخصی انرژی کمی دارد، فقط بودن با فرد دارای انرژی زیاد به او نیرو می‌دهد، در عین حال از انرژی خود آن شخص اندکی کاسته می‌شود. انتقال انرژی از شخصی به شخص دیگر موجب برقراری تعادل و توازن می‌شود.

مثلاً اگر شما احساس خوبی دارید و با کسی که احساس بدی دارد ارتباط برقرار می‌کنید، بعد از مدتی آن فرد احساس بهتری پیدا می‌کند و احساس خوب شما کمتر خواهد شد. ممکن است این تغییر را خود احساس نکنید ولی طی چند ساعت یا چند روز متوجه

می‌شوید که احساس خوبی ندارید. درک این تشابه به توضیح تبادل انرژی مثبت و منفی که همیشه در جریان است، بیشتر کمک می‌کند.

اگر شما افکار منفی داشته باشید مانند: «من احتمالاً در پروژه جدید موفق نمیشوم»، «او واقعاً مرا دوست ندارد» و «من دوباره کار را درست انجام نمی‌دهم». این جملات در نتیجه ی باورهای منفی است که پیشتر در زندگی شما وجود داشته است. برای مثال در جمله «من احتمالاً در پروژه جدید موفق نمیشوم» در نتیجه ی این باور می‌تواند باشد: «من آنقدرها خوب کار نمیکنم» و «من توانایی کافی ندارم». و یا جمله «او واقعاً مرا دوست ندارد» نتیجه این باور میتواند باشد: «من دوست داشتنی نیستم» و «مردها راستگو نیستند» و همچنین جمله «من دوباره کار را درست انجام نمی‌دهم.» نتیجه این باور میتواند باشد: «من هیچ کاری را به طور مطلوب نمی‌توانم انجام دهم»

بنابراین عاملی که شما را از رسیدن به موفقیت و شادمانی بازمی‌دارد افکار منفی نیست بلکه باید گفت این افکار بازتاب نوع نگاه شما به جهان است. شما همیشه با باورهای خود درباره زندگی، مردم و خودتان زندگی می‌کنید. حتی اگر شما از افکار منفی خلاص شوید باز هم باورها در زندگی شما وجود دارند.

مردم برای دور شدن از افکار منفی چه کار می‌کنند؟  
اگر شما سعی کنید از افکار منفی خود فرار کنید؛ نمی‌توانید آنها را از بین ببرید. در بدترین حالت شما فقط نتوانستید در حذف این افکار موفق شوید. اما در بهترین حالت این افکار از ذهن شما دور شده اند ولی هنوز از بین نرفته اند بلکه به صورت پنهانی هدایت می‌شوند. این افکار مثل توپی هستند که تلاش می‌کنید زیر آب نگه دارید. شما میتوانید برای مدت کوتاهی توپ را زیر آب نگه دارید اما در نهایت از این کار خسته می‌شوید و توپ از آب خارج می‌شود.

باورهایی که درباره خود و زندگی دارید عامل به وجود آمدن افکار منفی شماست، در این شرایط مثبت اندیشی فایده ای ندارد. چون ممکن است حتی هنگامی که هیچ فکر منفی ندارید دچار سوءظن شده و برای خلاص شدن از شر افکار منفی انرژی خود را هدر دهید. علاوه بر این افکار و احساسات سرکوب شده معمولاً زمانی که انتظارش را ندارید در رفتارشان آشکار می‌شوند. اغلب این افکار به صورت اضطراب و نگرانی خود را نشان میدهند و این در حالی است که ما از منبع این اضطراب و نگرانی ها بی اطلاع هستیم و گمان می‌کنیم بدون دلیل بروز کرده اند. تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که سرکوب احساسات منفی باعث بروز بیماری می‌شود.

به جای سرکوب بهتر است وجود این افکار و احساسات را تایید کنیم. برخی انسانها هر روز جلوی آینه می‌ایستند و با صدای بلند می‌گویند «من خیلی خوب هستم. من می‌توانم. من دوست داشتنی هستم.» به ندرت پیش می‌آید که این تمرین بتواند افکار شما را تغییر دهد. دلیل آن این است که شما میدانید آنچه را در مورد خودتان بر زبان می‌آورید صحیح نیست. وقتی با صدای بلند می

گویید: «من خیلی خوب هستم.» با خود می اندیشید: «اما من میدانم اینطور نیست»

«من می توانم.» - «اما من میدانم اینطور نیست»

«من دوست داشتنی هستم.» - «اما من میدانم اینطور نیست»

روش دیگر برای اینکه بفهمید چرا گفتن جملات مثبت همیشه جواب نمی دهد این است که از خود بپرسید: «چه کسانی جلوی آینه می ایستند و جملات مثبت را تکرار می کنند؟» کسانی که واقعاً به این جملات باور داشته باشند هرگز آنها را بر زبان نمی آورند. درواقع کسانی که جملات مثبت را درباره خودشان به کار می برند، می خواهند از افکار منفی فرار کنند.

چگونه میتوان افکار منفی را از بین برد؟

بنابراین اگر تفکر مثبت جواب نمی دهد پس راه حل چیست؟ همان طور که دیدیم باورهای منفی ما تقریباً تمام افکار منفی ما را به وجود می آورند. یک باور در واقع همان چیزی است که ما احساس میکنیم واقعیت دارد. تا زمانی که ما احساس میکنیم: «من خیلی خوب نیستم. من از عهده کارهایم بر نمی آیم. من دوست داشتنی نیستم.» این جملات واقعاً در مورد ما صحیح است. و ما بر مبنای آنها زندگی میکنیم. این باورهای ما هستند که به ما می گویند چگونه احساس کنیم، چگونه زندگی کنیم و چگونه بفهمیم.

تنها راه مؤثر برای از بین بردن افکار و باورهای منفی این است که باورهای زندگی خودمان را تغییر دهیم نه اینکه سعی کنیم بر افکار منفی سرپوش بگذاریم و یا وانمود کنیم افکار منفی از بین رفته اند.

چگونه باورهای منفی را در زندگی خود از بین ببرید؟

منبع اولیه احتمالی یک باور زندگی خود را پیدا کنید. چه اتفاقی افتاد که به این باور رسیدید؟ برای مثال بیشتر والدین وقتی فرزندانشان مطابق میل آنها رفتار نمی کنند آنها را مورد سرزنش قرار می دهند و این کار باعث به وجود آمدن این باور می شود: «من خیلی خوب نیستم.» فرزندان به حضور فیزیکی والدین خود نیاز دارند. با توجه به این نکته در صورتی که والدین این حضور فیزیکی را از فرزندان خود دریغ کنند باعث میشود این باور در آنها به وجود بیاید «من مهم نیستم»

هنگامی که منبع یک باور مشخص شد متوجه میشوید که باور شما تفسیری از تجربیات شما است. بنابراین تفسیر دیگری هم برای باور شما میتواند وجود داشته باشد. در اینجاست که متوجه میشوید باور شما تنها بخشی از واقعیت است و نه تمام واقعیت.

برای مثال وقتی از سوی والدین خود برای انجام ندادن کاری سرزنش میشوید میتوان اینطور برداشت کرد که شما از عهده آن کار بر نمی آید. همچنین میتوان اینطور تفسیر کرد که پدر و مادر شما انتظارات غیرمنطقی از شما دارند. یا ممکن است پدر و مادر شما در مورد توانایی شما برای انجام کاری اشتباه کرده باشند. و یا ممکن است شما در انجام دادن کار بخصوصی توانایی نداشته باشید. مسلم

است که نمیتوان نتیجه گرفت شما برای کارهای دیگر هم توانایی ندارید. ممکن است شما به دلیل کم سن و سال بودن نتوانید کاری را انجام دهید و این به معنی این نیست که هرگز نمی توانید آن کار را انجام دهید.

میتوان باور را دید؟

خودتان را در حوادثی که باعث ایجاد یک باور شدند قرار دهید و از بیرون به خودتان بنگرید و از خودتان پرسید: «آیا میتوانم آن باور زندگی ام را ببینم؟» پاسخ افراد به این سؤال همیشه این است: «بله، شما هم اگر آنجا بودید می توانستید ببینید» حال از خود پرسید: «آیا من واقعاً میتوانم آن را ببینم؟» اگر شما واقعاً بتوانید یک باور زندگی خود را ببینید باید بتوانید آن را با یک رنگ، شکل و موقعیت توصیف کنید. حال آنکه نمی توانید توصیفی از ظاهر یک باور داشته باشید. در حقیقت شما نمی توانید یک باور را ببینید بلکه فقط حوادث و رویدادها را می بینید. باورها فقط در ذهن شما نقش می بندند.

علتی که برای یک فکر منفی پیدا کردید و ادعا میکنید که میتوانید آن را ببینید در واقع فقط یک تفسیر از تمام تفاسیری است که در ذهن شما به وجود آمده است. شاید از خودتان پرسید پس رویدادهایی که باعث به وجود آمدن یک باور شده اند هیچ معنا و مفهومی ندارند؟ قبل از اینکه شما به آنها معنی بدهید چه مفهومی داشتند؟ میتوانید دریابید که این رویدادها مفاهیم متعددی دارند. البته هیچ مفهوم واحدی برای آنها نمی توان متصور شد. میتوان گفت رویدادها مفهوم مشخص و ثابتی ندارند و این شما هستید که در ذهن خود به آنها مفهوم می دهید.

به طور خلاصه میتوان گفت: باورها واقعیاتی هستند که احساس میکنیم حقیقت دارند. آنها حقایق جهان پیرامون ما میباشند. ما باورهای خودمان را قبول داریم چون تصور می کنیم می توانیم آنها را ببینیم. در صورتی که هرگز نمی توانیم آنها را ببینیم. آنها فقط در ذهن ما وجود دارند.

به جای اینکه مثبت بیاندیشید سعی کنید باورهایی که باعث به وجود آمدن افکار منفی شدند را از بین ببرید. زمانی که برای مثبت فکر کردن تلاش نمی کنید در واقع مثبت خواهید بود.



## وقتی منفی بافی می کنیم چه اتفاقی می افتد؟

هرچه بیشتر منفی بافی می کنیم و راهی هم برای رها ساختن آن نمی یابیم انرژی خود را راکد نگه می داریم. وقتی درگیر منفی بافی می شویم ممکن است سعی کنیم اعتماد و اطمینان داشته باشیم ولی وقتی دست به کاری خطیر می زنیم، همچنان دستخوش اضطراب و سردرگمی می شویم؛ بدین ترتیب اعتماد به نفس ما زائل شده است. ما آرزوی درونی مان را برای فعالیت بیشتر و پیشرفت کردن احساس می کنیم ولی متوجه می شویم عقب نگه داشته شده ایم.

اما وقتی درگیر منفی بافی می شویم، شاید دلمان بخواهد شاد باشیم ولی احساس می کنیم که با افسردگی و تأسف خوردن برای خود، بیشتر در خود غرق می شویم. لذت ما کم می شود و احساس می کنیم میل درونی مان شاد بودن است اما آن را نمی یابیم. این فرایند در افرادی با حساسیت کمتر که از کمبودهای خود بی اطلاع هستند، متفاوت است. آنها تا حدودی شاد هستند ولی این افراد از دیرباز مفهوم لذت بردن های واقعی را از بین برده اند.

فراموش نکنیم وقتی منفی بافی می کنیم ممکن است بخواهیم نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم ولی هنوز گرفتار احساس گناه و بی ارزشی هستیم. ما نمی توانیم خلوص، معصومیت و خوبی را که حاصل آن است احساس کنیم.

ما به خاطر اشتباهات گذشته مان احساس تباهی و بیهودگی می کنیم و نمی توانیم خودمان را ببخشیم. در نتیجه احساس می کنیم در قبال دیگران مسئول هستیم. اگر هنگام کودکی برای اشتباهاتمان تنبیه می شدیم ممکن است خودمان هم مجازات کردن مان را ادامه دهیم. روح های حساس، منفی گرایی دیگران را به درون خود می کشند چون آنها بیشتر در معرض خطر هستند. منفی گرایی که آنها احساس می کنند ترکیبی از منفی بافی های خودشان همراه با منفی بافی های دیگران است. آنها مانند اسفنج به هر جا که می روند منفی بودن و احساسات منفی دیگران را به درون خود می کشند.

اما چیزی که به دیگران اجازه می دهد حساسیت کمتری داشته باشند توانایی فرونشاندن احساسات است. بعضی افراد هنگام عصبانیت نیاز ندارند احساسات شان را مورد بررسی قرار دهند تا به احساس بهتری برسند. این افراد فقط می خواهند احساسات شان را انکار کنند یا نپذیرند و سرانجام به راه خودشان بروند. این روش برای افرادی که حساسیت کمتری دارند مفید است ولی برای کسانی که حساس ترند نمی تواند مفید واقع شود. در واقع افراد، منفی گرایی خود را سرکوب می کنند، آنها نه تنها این احساسات شان را به دیگران منتقل می کنند بلکه منفی گرایی کمتری را از جهان جذب می کنند.

## رایجترین احساسات منفی و راه حل کنترل آنها

بسیاری از مردم نمی‌دانند با احساسات ناخواسته خود چگونه برخورد کنند و در مهار آن دچار مشکل می‌شوند، اما اگر بتوانیم از عهده آنها بخوبی برآییم، خود و نیازهایمان را بدرستی می‌شناسیم و در عین حال که قوی و با اعتماد به نفس خواهیم شد، می‌توانیم با دیگر افراد جامعه و رویدادهای زندگی ارتباط خوب و موثری برقرار کنیم.

کنترل نکردن احساسات منفی، بسرعت ارتباط ما با دیگران، شغل و حتی سلامت‌مان را به خطر می‌اندازد. به طور مثال، کسانی که بخوبی از پس مهار اضطراب خود برمی‌آیند، علاوه بر این که به دیگران آرامش می‌دهند و با آنها ارتباط خوبی دارند، از سیستم ایمنی قوی‌تری برخوردار هستند، کمتر بیمار می‌شوند و دیرتر از بقیه به پیری می‌رسند.

رایج‌ترین احساسات منفی، ناامیدی و رنجش، نگرانی و ناآرامی، خشم، بی‌زاری، اندوه و دلشکستگی است. در این مطلب برای مهار هر احساس، ترفندی آورده شده که می‌تواند برای مقابله با آن به شما کمک کند.

احساس : ناامیدی و رنجش

ناامیدی زمانی رخ می‌دهد که شدت احساس گرفتاری می‌کنید و نمی‌توانید در کار و فعالیت روزمره موفقیتی داشته باشید. ممکن است رخدادی، شما را از کار و زندگی معمول بازداشته باشد. دلیل آن هرچه باشد فرقی نمی‌کند. هر چه سریع‌تر این احساس را کنترل کنید، در غیراین صورت شدت می‌یابد و به شکل خشم و عصبانیت خود را نشان خواهد داد.

\* صبر و بررسی

یکی از بهترین روش‌های برخورد با این احساس، صبر و بررسی وضع موجود است. از خود بپرسید چرا چنین احساسی دارید و پاسخ‌تان را با جزئیات یادداشت کنید. سپس دنبال راه‌حل مناسبی بگردید. مثلا اگر بیمارید و مجبورید مدتی در رختخواب بمانید، با کتاب خواندن یا دیدن برنامه مورد علاقه‌تان که پیش از این، وقت تماشای آن را نداشتید، بر احساس ناامیدی غلبه کنید.

\* یافتن جنبه‌های مثبت

به وضعیت ناراحت‌کننده‌ای که پیش آمده، به گونه‌ای دیگر بنگرید. این تغییر کوچک در نگرش، حال روحی‌تان را بهبود می‌بخشد. هر وقت مانعی جلوی راهتان قرار می‌گیرد، به جای ناامیدی به راهی برای رفع آن بیندیشید. البته گاهی مجبور می‌شوید به خودتان زمان بدهید.

\* یادآوری

آخرین باری را که احساس ناامیدی کردید به یادآورید. مسلماً احساس بدتان پس از مدتی از بین رفته است. مطمئن باشید این بار هم خواهد گذشت. چرا که چنین احساس‌هایی موقت و گذراست. بدانید که احساس ناامیدی، مانع تفکر معقول برای حل مشکل می‌شود.

احساس : خشم

بدترین احساس مخربی که می‌تواند هنگام بد بودن شرایط پیش بیاید، خشم و عصبانیت است. متأسفانه خشم، یکی از احساسات قدرتمندی است که بیشتر ما نمی‌توانیم براحتی آن را کنترل کنیم و ما را دچار دردهایی گاه جبران‌ناپذیر می‌سازد.

\* علائم اولیه خشم

هرکسی در حال عصبانی شدن، بسرعت علائم اولیه آن را درمی‌یابد. به این علائم خیلی زود توجه نشان دهید. این کار باعث می‌شود جلوی خشم‌تان را بگیرید. همه می‌توانند نحوه واکنش خود را در برابر موضوعات عصبانی‌کننده انتخاب کنند. اگرچه اولین واکنش انسان‌ها نسبت به شرایط نامناسب، به طور غریزی بروز خشم است، اما مجبور نیستید از این گزینه پیروی کنید. یاد بگیرید انتخاب بهتر و ملایم‌تری داشته باشید.

\* دست از کار کشیدن

اگر هنگام عصبانیت، مشغول انجام کاری هستید، از آن دست بکشید و لحظه‌ای از تکنیک تنفس عمیق استفاده کنید. این روش افکارتان را در مسیر مثبت قرار می‌دهد و جلوی خشم‌تان را می‌گیرد.

\* تصور

اگر خودتان را تصور کنید که در لحظات عصبانیت چه رفتاری دارید و چگونه به نظر می‌رسید، نسبت به شرایط دید خوبی پیدا خواهید کرد؛ مثلاً هرگاه آماده بودید که بر سر کسی فریاد بزنید، حالت و صورت خود را تصور کنید. مسلماً حرکات چندان مناسبی نخواهید داشت. آیا خودتان دوست دارید با چنین فردی سر و کار داشته باشید؟ احتمالاً نه. بنابراین خشم‌تان را مهار کنید.

\* نفرت و بیزاری

در زندگی شخصی و کاری‌تان احتمالاً افرادی وجود دارند که دوست‌شان ندارید. این که آنها چه کسانی هستند، مهم نیست. آنچه مهم است نحوه برخورد شماست. سعی کنید حرفه‌ای عمل کنید.

\*رفتار محترمانه

اگر مجبور هستید با کسی که او را دوست ندارید سروکار داشته باشید، وقت آن رسیده که غرور و خودپسندی را کنار بگذارید و با آن فرد، درست مانند دیگران، با تواضع و ادب رفتار کنید. رفتار نامناسب او نمی‌تواند رفتار بد شما را توجیه کند. می‌توانید با نادیده گرفتن برخورد بدش، او را خلع سلاح کنید.

\*جسارت

اگر فرد مورد نظر از فروتنی‌تان سوءاستفاده کرد، محکم جلوی او بایستید و به او بفهمانید نمی‌تواند به شما آزاری برساند.

احساس : اندوه و دلشکستگی

کنار آمدن با اندوه، یکی از مشکل‌ترین کارهایی است که فرد دلشکسته مجبور است انجام دهد. اندوه می‌تواند از کارایی فرد بکاهد زیرا وقتی او مبتلا به اندوه است، از انرژی‌اش کاسته می‌شود و توان برخورد با مشکلات را نخواهد داشت و در نتیجه موفقیتی عایدش نمی‌شود.

\*توجه به افکار

با خود بیندیشید که قرار نیست در زندگی همیشه موضوعات ناراحت‌کننده پیش بیاید و اگر مشکلات وجود نداشتند، زندگی مانند یک جاده صاف و مستقیم، بدون تپه و دره و پستی و بلندی و به طور کلی کسل‌کننده بود. در واقع تپه‌ها و دره‌ها، جاده زندگی را جذاب و هیجان‌انگیزتر می‌کنند.

\*انتخاب هدف

اگر به هدف‌تان نرسیده‌اید، به این معنا نیست که آن هدف دست‌نیافتنی است. آن را حفظ کنید و برای رسیدن به هدف، در برنامه‌تان تغییرات کوچکی بدهید. مثلاً ضرب‌الاجل آن را عقب‌تر بیندازید.

\*ثبت افکار

موضوعاتی که دقیقاً شما را گرفتار اندوه می‌کند، یادداشت کنید. آنها چه چیزهایی هستند. شغل، همسایه، درآمد یا تنهایی‌تان؟ پس از شناخت منبع اندوه، به دنبال راه‌حل‌های مناسب باشید و برای رفع مشکل اقدام کنید. یکی از ویژگی‌های ذاتی انسان قدرت تغییر شرایط است که بیشتر مواقع آن را به دست فراموشی می‌سپارد.

\*لبخند

به زور لبخند زدن، کاری عجیب و سخت است، اما حتی تظاهر به لبخند، می‌تواند به فرد احساسی از شادی القا کند. آن را امتحان کنید و از تاثیر شگفت‌آورش متعجب شوید.

احساس : نگرانی و ناآرامی

وقتی روند معمول زندگی به خطر می‌افتد، بسیار طبیعی است که فرد دچار اضطراب و نگرانی شود. اگر اجازه دهید این احساس منفی وجودتان را فراگیرد، خیلی سریع و راحت از مهارتان خارج می‌شود و نه تنها سلامت ذهنی‌تان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، بلکه از کارآیی و تمایل شما به ادامه زندگی و حتی گاهی ریسک کردن می‌کاهد.

\*دوری از موضوعات نگران‌کننده

تاجایی که می‌توانید از موضوعات نگران‌کننده اجتناب کنید. مثلاً اگر شنیدن اخبار منفی شما را نگران می‌کند، خود را درگیر این اخبار نکنید زیرا به نگرانی و اضطراب بیشترتان منجر می‌شود و شما را از پای در می‌آورد.

\*تنفس عمیق

این نوع تمرین، به تنفس و ضربان قلب کمک شایانی می‌کند. هرگاه دچار اضطراب و نگرانی شدید، شروع به تنفس عمیق کنید و در آن لحظه به هیچ چیز دیگر غیر از نحوه تنفس توجه نکنید. این کار را حداقل ۵ بار تکرار کنید.

\*تمرکز بر بهبود شرایط

اگر وضعیت‌تان بسیار نگران‌کننده است، مثلاً می‌ترسید از کارتان اخراج شوید یا در آزمون مهم پیش رویتان موفق نشوید، نشستن و نگران بودن مشکلی را حل نمی‌کند.

به جای آن به راه‌حل‌های احتمالی فکر کنید. مثلاً دنبال کار جدیدی باشید یا با برنامه‌ریزی صحیح، خود را برای آزمون مورد نظر آماده کنید.

\*یادداشت موضوعات نگران‌کننده

اگر موضوعات نگران‌کننده، لحظه‌ای رهایتان نمی‌کنند، آنها را به منظور رسیدگی در برگه‌ای یادداشت کنید و برای حلشان، زمانی مناسب در نظر بگیرید. بنابراین تا وقت رسیدگی، لحظه‌ای هم به آنها فکر نکنید. وقتی دائم و در هر لحظه از زندگی نگران چیزی باشید، اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهید و مشکلات‌تان بیش از پیش می‌شود.

## تکنیک توقف فکر منفی و روشهای موثر

فن توقف فکر

اختلال ترس و نشانه های اضطراب که اغلب با آن همراه است، همواره می تواند وارد زندگی شود. وقتی حملات ترس یا نگرانی اتفاق می افتند، نشانه های جسمانی معمولاً ترس و دست پاچگی و سردرگمی می باشند. این به نوبه خود منجر به تمرکز بر روی نگرانی و شک و تردید می شود. ممکن است شما ندانید که در میان این نشانه ها چه کاری می توانید انجام دهید یا اینکه ممکن است شما متقاعد شده باشید که از بعضی فعالیت های خاص به طور کامل دوری کنید. در این حالت ممکن است شما در زیر باری از نگرانی ها و افکار و احساسات منفی غرق شده باشید و در طول روز تمام فکر شما را به خود مشغول کرده باشند.

بسیاری از متخصصان اعتقاد دارند که افکار شما، احساسات و رفتار شما را تحت تاثیر قرار می دهند. به عنوان نمونه اگر فکر شما بر روی نگرانی یا شک متمرکز شده باشد، احتمالاً احساس ناتوانی، اضطراب و یا عدم اعتماد به نفس در شما به وجود می آید. بنابراین رفتار شما آینه تفکرات شماست. از امتحان چیزهای جدید اجتناب می کنید و یا در فعالیت هایی که از آنها قبلاً یک بار لذت برده اید شرکت نمی کنید. البته این بدان معنا نیست که در پشت علائم نگرانی شما تنها افکار شما قرار گرفته اند، عوامل زیست محیطی، محیطی و عواملی دیگری هم می توانند در این نگرانی سهیم باشند.

تکنیک توقف فکر چیست؟

یک روش سریع و موثر که می تواند در رهایی از افکار منفی و نگرانی ها به شما کمک کند تکنیک توقف فکر نامیده می شود. اساس این روش اینست که زمانی که افکار منفی تکرار شونده، غیر ضروری و تحریف کننده را تجربه می کنید آگاهانه به آنها فرمان "ایست" دهید و بعد از آن افکار منفی را با یک چیز مثبت تر و واقعی تر جایگزین کنید.

۱: هر گاه امواج منفی به سراغتان آمد با همه توان ، آهسته و یا بلند فرمان بدهید : ایست.

۲: هر گاه موج منفی وارد وجودتان شد ، می توانید به آن فرمان دهید : بعدی.

۳: تمرین ده روزه با کش ، یک کش ساده تهیه کنید ، آن را به دور مچ دست خود ببندازید و با ارسال امواج منفی از سوی اندیشه هایتان و یا از طرف دیگران ، آن را بکشید و محکم رها کنید . شوک حاصل از این کار به شما یادآوری می کند که ممکن است به ورطه منفی نگری سقوط کنید و حتی بعد از مدتی با نگاه کردن به مچ دستتان می توانید دریابید که به چه اندازه امواج منفی به سوی شما و ضمیر ناخودآگاهتان هجوم آورده است و شما تنها با استفاده از این تکنیک ساده ، که من آن را کش نامیده ام ، می توانید از آنها رها شوید. اما راههای دیگری نیز برای مبارزه با امواج منفی وجود دارد.



مجسم کنید اندیشه های منفی شما کمرنگ و محو شده و اندیشه های مثبت تان بزرگ و پرنورتر می شود. برای مثال ، اگر فکر می کنید که نمی توانید در جمعی سخنرانی کنید ، تصور کنید آن فکر منفی را روی تخته سیاه نوشته اند و شما آن را پاک می کنید و یا اینکه فکر کنید این امواج را درون بادکنکی قرار داده اید و آنها را به دور دستها می فرستید.

آنتونی رابینز برای دور کردن افکار منفی پیشنهاد می کند که ۱۰ روز روزه فکری بگیرید و در آن ۱۰ روز از هرگونه فکر ، احساس ، کلمه ، پرسش و یا مثالی که جنبه های منفی داشته باشد ، دوری کنید.

توجه داشته باشید : برای تثبیت هر عادت ، ۲۱ روز زمان کافی است. هر روز صبح جملات جادویی تکرار کنید. به جای فکر کردن به مشکلات ، به راه حل ها فکر کنید. همچنین از سه تکنیک: ایست ، بعدی و کش کش استفاده کنید و از خود سؤالات مثبت بپرسید. اندیشه های خود را تغییر دهید تا زندگی تان تغییر کند ضمن آنکه نباید اجازه دهید افکار منفی شما را محاصره کند، مثبت فکر کنید تا زندگی تان مثبت شود.

چرا تکنیک توقف فکر کارایی دارد؟

اساس اینکه چرا تکنیک توقف فکر کارایی دارد بسیار ساده است. قطع افکار مزاحم و غیر ضروری با دستور "ایست" به عنوان یک یادآوری و وسیله ای برای منحرف کردن افکار مزاحم استفاده می شود. اختلال هراس و افکار وسواسی تمایل به تکرار و تکرار در ذهن دارند و اگر جلوی آنها گرفته نشود به صورت خودکار و مکرر اتفاق می افتند. هنگامی که از تکنیک توقف فکر استفاده می کنید از زنجیره افکار ناسالم آگاه می شوید و از توجه شما به عادات فکری مخرب و تکراری کاسته می شود.

استفاده از این تکنیک باعث می شود احساس کنید که بر افکار خود کنترل دارید و هنگامی که با اظهارات مثبت و اطمینان بخش ادامه پیدا کند شما در حال شکستن عادت افکار منفی و تقویت اعتماد به نفس هستید.

تمرین

درجه سختی: بسیار آسان!

زمان مورد نیاز: ۱۵ دقیقه، چندین بار در روز

دستورالعمل:

۱: شناسایی افکار تنش زا

با شناسایی افکار آزاردهنده و غیر ضروری خود شروع کنید. افکاری که باعث ایجاد ناراحتی برای شما می شوند را بنویسید و یکی از آنها را که تمایل دارید بر روی آن کار کنید انتخاب کنید.

## ۲: جایگزینی با افکار مثبت

در کنار افکار تنش زای خود جملات مثبت و تصدیق کننده بنویسید. به عنوان مثال می توانید تفکر تنش زای "من خیلی دلوپس هستم، اگر رفتن به کنسرت را قبول کنم، حتماً ترس و اضطراب من شروع می شود" را با عبارت:

من قبلاً هم در موقعیت های استرس زا بوده ام و به خوبی از پس آنها برآمده ام.

من مطمئن هستم که می توانم با استفاده از تکنیک های آرام سازی که الان یاد گرفتم نگرانی و اضطراب خودم را کنترل کنم.

من می دانم که درمان های من به خوبی جوابگو هستند و مرا از حملات ترس و اضطراب رها خواهد ساخت.

من به کنسرت می روم و اوقات خوشی را خواهم داشت.

## ۳: تکرار و جایگزین کنید

چشمانتان را ببندید و به تفکر تنش زای خود فکر کنید. سعی کنید خود را در موقعیتی که در مورد آن فکر می کنید تصور کنید. به مدت سه دقیقه آن را در ذهن خود تکرار کنید و هر دفعه بر سر آن فریاد بزنید "بایست! (متوقف شو)" (احتمالاً ترجیح می دهید این تمرین را در خلوت انجام دهید). اجازه دهید فکر شما استراحت کند و یک دقیقه آن را خالی کنید. اگر دوباره فکر سرزده به ذهن تان خطوط کرد دوباره فریاد بزنید "بایست!". جملات مثبت و تصدیق کننده مرحله ۲ را با صدای بلند تکرار کنید. این تکرار را به مدت دو دقیقه انجام دهید. سعی کنید موفقیت خود در این تمرین را در موقعیت های تنش زا که با آن روبرو می شوید تکرار کنید و از پیشرفت خود لذت ببرید.

## ۴: ملاحظات مهم

برای اینکه تکنیک توقف فکر موثر باشد احتیاج دارید که چندین بار در طول روز و چندین روز آن را تمرین کنید. در روزهای ابتدایی این تمرین افکار منفی تمایل دارند که دوباره برگردند. اما به هر حال به مرور از بین خواهند رفت.

اگر گفتن "بایست" به تنهایی نتوانست جلوی افکار تان را بگیرد، یا در محیط های عمومی نتوانستید از آن استفاده کنید به دنبال راه حل های جایگزینی برای آن باشید:

می توانید زمانی که افکار مزاحم به ذهن شما می آیند با ناخن پوست دستتان را بخراشانید.

یک روش پر طرفدار اینست که یک نوار لاستیکی به دور مچ دستتان ببندید و در هنگام هجوم افکار منفی کش را بکشید تا به دستتان برخورد کند.

یک روش کاملاً کارا اینست که تکنیک تنفس عمیق را با توقف فکر همراه کرد. با توجه به اینکه تنفس عمیق در آرامش و کاهش استرس بسیار کمک کننده است می توان از آن بهره گرفت.

زمانی که افکار منفی به ذهنتان آمد و به آنها فرمان ایست دادید و یا کش لاستیکی را کشیدید سعی کنید به طور عمیق نفس بکشید. طوری که بالا و پایین رفتن قفسه سینه خود را ببینید و شروع به شمردن نفس های خود کنید. دم اول را با یک بشمارید و بازدم را با دو و به این ترتیب تا شماره چهار بشمارید و سپس دوباره از یک شروع کنید. و این کار را تا رسیدن به آرامش کامل تکرار کنید.

## "صفت مشترک در همه افراد موفق، مثبت اندیشی و پایداری است"

### بدون عینک بدبینی ببینید !

در دنیا هم مردمان خوش بین وجود دارد و هم مردمان بدبین و واضح است که بدبین ها بیشتر به چشم می آیند. آنها مرتباً انتقاد می کنند، همیشه انتظار بدترین ها را دارند. هرگز جنبه های مثبت یک حادثه و اتفاق را در نظر نمی آورند و دیگران همیشه می گویند : که از مصاحبت آنها لذت نمی برند همان جمله کلیشه ای معروف که همه آنها را شنیده ایم، درباره این افراد صدق می کند : این ها همیشه نیمه خالی لیوان را می بینند. آیا شما هم از این دسته اید؟

شما هم در اصل از این حالت راضی نیستید چرا که این نگاه تلخ و منفی به زندگی بیش از همه خودتان را می آزارد. می خواهید آن را عوض کنید اما مثل یک عادت به این عینک بدبینی خو گرفته اید. راه حل دوراندختن این عینک آسان است اما اجرایش چندان ساده نبوده و دشوار هم هست ما به باورهای قدیمی مان که البته تمامی آنها درست هم نیستند عادت می کنیم و به واقع می ترسیم که سرمان را از پيله تاریک این عقاید بیرون آوریم و بزرگترین اشکال آنها این است که اجازه نمی دهند از زندگی لذت ببریم. مثلاً فکر می کنیم که هرچه در گذشته ما رخ داده آینده ما را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. به همین خاطر وقتی که در گذشته خطایی مرتکب شده یا شکست خورده باشیم، نگران می شویم؛ درباره تأثیر گذشته بر آینده خودمان را سرزنش می کنیم که چرا اینچنین خطا کرده ایم و می ترسیم که این پیشامد آینده مان را نیز خراب کند. بدین ترتیب با زندگی در گذشته و نگرانی برای آینده، لذت و ارزش زندگی این لحظه و امروز را از دست می دهیم.

حالا با این تفاسیر چگونه می توانیم «هنر زندگی در اکنون» را فراگیریم؟ قبل از هر چیز باید گفت که ما همیشه می توانیم انتخاب کنیم. انتخاب کنیم که از زندگی لذت ببریم یا این که در تلخی و افکاری تاریک روزگار را سپری کنیم. همگی مختاریم که شادی و خوشبختی را به خودمان و دیگران هدیه کنیم یا افکاری تلخ، آشوب زده و منفی را بر زندگی مان حاکم کنیم اگر می خواهید از این

سیکل معیوب خارج شوید، نیل به شادی، خوشبختی و تفکری سالم را هدف پیش روی خود قرار دهید. هرگاه که احساس کردید، آن افکار سیاه دارند دوباره غالب می‌شوند، فوراً به سوی هدف‌تان رو کنید.

عامل دیگری هم در خلق این عینک بدبینی موثر است. وقتی ما سعی کنیم افکار، اعمال و احساسات دیگران را کنترل کرده و آنها را مطابق میل خودمان کنیم، موفق نمی‌شویم و همین شکست باعث می‌شود که منفی‌بافی هم بخشی از شخصیت ما شود. بدانید که ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر دهیم. باید طرز نگرش خود را به جهان و دیگران عوض کنیم.

راه دیگری نیز هست. اگر سعی کنیم در هر حادثه‌ای که با آن مواجه می‌شویم، هر پدیده‌ای که مشاهده می‌کنیم و هر کسی که با او برخورد می‌کنیم، نکته مثبتی کشف کنیم، چهره دنیا زیباتر خواهد شد. پیدا کردن زیبایی، از کند و کاو زشتی‌ها، لذت‌بخش‌تر و شادی‌آورتر است.

انجام یک کار دیگر هم مفید خواهد بود. اگر شادی و خوشبختی‌تان را با دیگران شریک شوید، دو چندان لذت خواهید برد. قبل از این که کسی از شما کمک بخواهد، به او کمک کنید. بدون قید و شرط و بدون انتظار هیچ پاداشی به اطرافیانتان مهربانی کرده به آنها عشق بورزید و شاید مهمترین روش حل مشکل بدبینی این باشد که یاد بگیرید خود و دیگران را ببخشید. این بخشش باید از ته دل باشد و فقط این نیست که بگویید: «من تو را می‌بخشم» بخشش واقعی احساس گناه، ترس، شرمندگی، خشم، افسردگی و تنفر را نابود می‌کند و آرامش، آسودگی خیال و شادی را برآیدمان به ارمغان می‌آورد.

دانستن نکات بالا یک چیز است و به عمل درآوردن آنها چیزی دیگر تغییر عادات و باورهای گذشته آسان نیست و به زمان طولانی نیاز دارد. اما ارزشش را دارد. اگر می‌خواهیم به آنچه که به آن ایمان داریم، عمل کنیم، پشتکار قویترین انگیزه است. کندن عینک سیاه دشوار است اما وقتی بتوانیم رنگ‌های واقعی اطرافمان را ببینیم، زندگی نیز به ما لبخند خواهد زد.

بخش مقدمات و مفاهیم کلی

بخش علم تغذیه و مکملها

بخش علم عضلات و آناتومی

بخش علم تمرینات و تکنیک ها

بخش آشنایی با تجهیزات و لوازم

بخش برنامه های تمرینی و غذایی

بخش تمرینات پا

بخش تمرینات دست

بخش تمرینات سینه

بخش تمرینات شکم و پهلو

بخش تمرینات زیر بغل و پشت

بخش تمرینات شانه و کول

بخش آموزش اصول فیگورگیری

بخش توصیه های بزرگان بدنسازی

بخش بدنسازی و بانوان

بخش رژیم و چربی سوزی

بخش سوالات متداول بدنساز



اطلاعات بیشتر

آموزش گام به گام بدنسازی

همراه با آموزش های تصویری

تکنیک ها ، تاکتیک ها

مجموعاً بیش از ۵۵۰ مطلب

پایه ای، مفید و کاربردی!

دسترسی کاملاً آفلاین به

تمامی مطالب برنامه!

آموزش های طبقه بندی شده، متنوع و تصویری

از سطح مبتدی تا پیشرفته

## بدنسازی علمی و عملی

هر آنچه برای شروع و ادامه اصولی

### رشته بدنسازی

باید بدانید!

راهنمایی کاربردی و مفید برای بدنسازکاران

و علاقمندان به ورزش و سلامتی



## تکنیکهای تخلیه انرژی منفی

نخستین گام در فرا گرفتن فرایند تخلیه انرژی منفی، رسیدن به آرامش بیشتر و مراقبه و برقراری تعادل است. درست همانطور که شما توانایی جذب انرژی توسط نوک انگشتانتان را در مراقبه دارید، قدرت بیرون فرستادن آن را هم دارید.

دومین گام برای بیرون فرستادن انرژی منفی، فرستادن انرژی منفی به جایی است که صدمه‌ای به آن نمی‌زند. انرژی منفی توسط طبیعت جذب می‌شود و صدمه‌ای به آن نمی‌زند. به همین دلیل است هنگامی که گرفتار استرس یا اضطراب هستید، با رفتن به گردش در جنگل یا طبیعت خودبه‌خود به آرامش بیشتری دست پیدا می‌کنید. همچنین با توجه به همین موضوع بعضی افراد از رفتن کنار دریا یا دراز کشیدن در آفتاب، لذت می‌برند. عوامل طبیعی با جذب انرژی منفی، انرژی مثبت منتشر می‌کنند.

گیاهان، گل‌ها و درختان معمولاً بهترین هدف برای تخلیه انرژی هستند. برای اغلب افراد گل‌ها بسیار قدرتمند هستند و می‌توانند به بهبود حال آنها کمک کنند.

اکنون می‌توانیم درک کنیم که چرا افراد از دریافت گل به عنوان هدیه خوشحال می‌شوند یا چرا وقتی می‌خواهیم به کسی ابراز علاقه کنیم به او گل هدیه می‌دهیم. وقتی شخصی گلی را به عنوان هدیه دریافت می‌کند، آن گل به او کمک می‌کند تا احساسات منفی خود را رها کند و به حس بهتری دست یابد.

محل دیگر برای تخلیه انرژی منفی ظرف پر آب، وان حمام، استخر، حوض یا دریاچه است. هرچه حجم آب بیشتر باشد قدرت تخلیه انرژی هم بیشتر است. آب، انرژی منفی را جذب می‌کند؛ برای حفظ جریان انرژی و استفاده از مراقبه و مدیتیشن منظم، مهم است روزانه ۸ تا ۱۰ لیوان آب بنوشید.

آتش عنصر نیرومند دیگری از طبیعت است که ما می‌توانیم برای تخلیه انرژی منفی خود از آن استفاده کنیم. به اوقات خوشی فکر کنید که می‌توانید دور یک آتش جمع شوید و داستان‌های مختلف تعریف کنید. آتش قادر است انرژی منفی را از ما دریافت کند؛ بنابراین برای دور شدن از انرژی منفی می‌توانیم از آن استفاده کنیم. این آگاهی مهم درباره انرژی می‌تواند به راحتی اشتباه فهمیده شود؛ مثلاً ممکن است شخصی از بودن در کنار افرادی با انرژی منفی یا سرزنش کردن دیگران برای مشکلات، مضطرب شود.

اگر شما انرژی مثبت زیادی دارید، گرفتن انرژی منفی بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است. شما نمی‌توانید از آن فرار کنید. به جای اینکه درصدد اجتناب کردن از انرژی منفی باشیم، فقط نیاز داریم برای تخلیه کردن و رهایی یافتن از آن مصمم باشیم.

این تبادل طبیعی انرژی بسیار شبیه وضع هوا در طبیعت است. یک سیستم فشار ضعیف همیشه یک سیستم فشار قوی را جذب می‌کند. جریان هوای گرم همواره در یک اتاق سرد بالا می‌رود. اگر خانه شما گرم و راحت است و پنجره‌ها دو جداره نیستند، در زمستان جریان هوای سرد را خواهید داشت و گرمای درون تحت تأثیر سرمای بیرون قرار خواهد گرفت؛ حتی اگر دست‌تان را به

پنجره نزدیک کنید، جریان هوا را احساس می کنید. طبیعت همیشه در جست و جوی تعادل است. به همان صورت، وقتی که شما انرژی مثبت زیادی دارید، انرژی منفی را هم جذب می کنید.

رمز موفقیت شخصی این است که با شارژ مجدد می توانید ادامه دهید و سپس انرژی منفی را که جذب می کنید تخلیه کنید. کوشش برای اجتناب از انرژی منفی در صورتی مهم است که خسته و بیمار هستید. ولی اگر هر روز با مراقبه و مدیتیشن و دریافت آرامش و رهایی به هر طریقی که خود سراغ دارید، خود را تقویت سازید و سپس عشق خود را با اطرافیان تقسیم کنید، بیشترین رضایت خاطر را خواهید داشت. همچنان که قدرتتان را برای جذب انرژی مثبت و تخلیه انرژی منفی تقویت می کنید، مقابله با چشمان منفی گرا شما را نیرومند می سازد.

## چگونه فکرمان را مدیریت کنیم؟

همه ما روزمره با مسائلی دست و پنجه نرم می کنیم، این برخورد با مشکلات دو نمونه است: یا با آگاهی و یا ناخودآگاه و غافلانه. گاهی اوقات آنقدر مشکلات به ما فشار روحی وارد می کند که طاقت ما تمام می شود و به زمین و زمان بد می گوئیم و بدبین می شویم و شروع به افکار نا مثبت و مخرب می کنیم.

امام علی (ع) می فرمایند: جهان هر کس به اندازه وسعت فکر اوست.

این حرف امام علی (ع) را اینطور می شود تفسیر کرد که اکثر مشکلاتی که انسان در زندگی با آنها مواجه است سرچشمه در افکار نادرست وی دارد و بنابراین اگر دنبال زندگی مثبت و سالم هستیم باید افکار خود را درست کنیم و افکار مثبت و سالم داشته باشیم.

تفکر

انیشتین می گوید: اگر می خواهید در زندگی و روابط خصوصیتان تغییرات جزیی به وجود آورید به گرایشها و رفتارتان توجه کنید. اما اگر دلتان می خواهد قدمهای کوانتومی بردارید و تغییرات اساسی در زندگی تان ایجاد کنید باید نگرشها و برداشت هایتان را عوض کنید. حقیقت این است که به محض تغییر برداشت، همه چیز ناگهان عوض می شود. کلید یا راه حل هر مسئله ای این است که به شیشه های عینکی که به چشم داریم بنگریم؛ شاید هر از گاهی لازم باشد که رنگ آنها را عوض کنیم و در واقع برداشت یا نقش خودمان را تغییر بدهیم تا بتوانیم هر وضعیتی را از دیدگاه تازه ای ببینیم و تفسیر کنیم. آنچه اهمیت دارد خود واقعه نیست بلکه تعبیر و تفسیر ما از آن است.

شاید تا به حال متوجه این مساله شده باشید که شما حتی یک لحظه هم نیست که فکر نکنید؟ آنچه در دنیا اتفاق می افتد، با یک فکر شروع می شود. افکار ما هستند که ما را در مسیر زندگی هدایت می کنند. این مساله که افکار مثبت دریچه های امید را به سمت



زندگی ما باز می‌کنند و افکار منفی ما را از ادامه راه بازداشته و تلاش ما را به شکست می‌کشاند، امروزه ثابت شده است. بنابراین باید یاد بگیریم که افکار خود را در جهت دستیابی به اهدافمان در زندگی هدایت کنیم. چگونه؟

با طی کردن مراحل زیر این توانایی در ما ایجاد خواهد شد، امتحان کنید:

برای شروع به فکرهايتان بیشتر توجه کنید، بدون اینکه بخواهید آنها را شناسایی کنید. در واقع شما باید به عنوان فردی جدا از خودتان به توجه به افکارتان ادامه دهید. ممکن است در این میان گاهی این افکار شما را با خودش به رویا بکشاند، به خصوص اگر مبتدی باشید. هیچ اشکالی ندارد. سعی کنید هر چه سریع‌تر این حالت را از خود دور کنید و دوباره به عنوان یک ناظر به فکراهایی که از سرتان می‌گذرد، توجه کنید.

نگذارید افکارتان مزاحم شما شوند. آنها را قضاوت یا سرزنش نکنید. سعی نکنید آنها را کنترل کنید. بعد از مدتی شما می‌توانید یاد بگیرید که افکار منفی شما درباره چه چیزهایی است. حالا سعی کنید افکار مثبتی را که می‌تواند جایگزین این افکار منفی باشد، شناسایی کنید تا به دنبال آن رفتارهای مثبتی را در خود به وجود آورید. تلاش ما باید در این راستا باشد که مقدار افکار منفی و غیرضروری را هر چه کمتر کنیم و کیفیت و چگونگی افکار مثبت و ضروری را در ذهن خود تقویت کنیم. خودتان را مشغول کنید.

یک غذای ساده، یک نفس عمیق و انجام تمرینات آرام‌کننده به سادگی به توانایی شما در مدیریت افکارتان کمک می‌کنند. از کارهای دیگر انتظار زیادی برای این کمک نداشته باشید.

یک دفترچه یادداشت کوچک با خود داشته باشید. یادداشتی از افکار خود تهیه کنید. لحظه‌هایی از روز را که طی آن شاد بوده‌اید، در دفترچه بنویسید. آیا آنها مثبت، کارآمد و کافی بوده‌اند یا اینکه افکاری گیج‌کننده، اغراق‌آمیز و منفی داشته‌اید؟ آیا به رابطه میان آنچه اتفاق افتاده و عکس‌العمل‌هایی که شما در برابر آن نشان داده‌اید، توجه کرده‌اید؟ اگر جواب مثبت است، آیا شما نتایج افکار منفی را تجربه کردید؟ آیا تفاوتی میان کلمات و افکارتان وجود داشت؟ اگر این تفاوت وجود داشت، توجیه آن منطقی و درست بود یا خیر؟ آیا می‌توانستید راه بهتری برای ایجاد هماهنگی میان افکار و کلمات‌تان پیدا کنید؟

افکار منفی!

یک خورشید قدرتمند را که نور قوی دارد، مجسم کنید. از این شعاع نورانی درخشان برای نابودی افکار منفی، فکراهی ناخواسته، تصورات و حس‌های نامطلوب که شناسایی می‌کنید، استفاده ببرید. این خورشید را مانند یک اسلحه که تمام وقت آماده شلیک است و به طور اتوماتیک افکار منفی را هدف قرار داده و آنها را می‌کشد، در ذهن خود داشته باشید. یادتان نرود که این خورشید را به عنوان دوست صمیمی و خیلی مهربان در تصور خود داشته باشید. به خاطر داشته باشید که چند بار در روز ناچار به استفاده از این خورشید شده‌اید. این کار باعث پیشرفت تدریجی هوشیاری شما می‌شود و افکارتان از این طریق رشد می‌کنند. علت افت شدید افکار منفی این است که هر گاه ما از چیزی استفاده نکنیم، به تدریج آن را از یاد می‌بریم و به عبارتی گم می‌کنیم.

افکار مثبت را جایگزین کنید!

یکی از گام‌های حیاتی در این فرآیند، جایگزینی سریع افکار مثبت به جای افکار منفی از بین رفته است. هر چه مدت این جایگزینی کوتاه‌تر باشد، بهتر است. طولانی شدن زمان جابه‌جایی میان افکار منفی و مثبت باعث می‌شود که قدرت افکار شب کاهش پیدا کند. موفقیت و آرامش ما به شناخت کامل اهدافمان و پیگیری موثر برای دست‌یافتن به آنها است که هر دوی این عوامل به چگونگی مدیریت افکار ما بستگی دارد. کیفیت افکار ما است که کیفیت برون‌دهی خود را که عمل ما است، تعیین خواهد کرد. افکار ما قدرت جامه عمل پوشاندن به خود را دارند زیرا آنها وسیله‌ای هستند که انرژی درونی ما را به سمت فعالیت‌های جسمی یا ذهنی هدایت و کانالیزه می‌کنند. شرایط بیرونی و سایر تبعات آن فقط در صورتی می‌توانند به ما آسیب برسانند که ما این اجازه را از طریق افکارمان به آنها بدهیم. مثبت سخن بگویید، سخنان مثبت بزرگان را بخوانید. در محیط زندگی خود پوسترها و کارت‌هایی که پیام‌های مثبت بر آنها نوشته شده بر در و دیوار بچسبانید.

## "سر چشمه به واقعیت پیوستن همه رویاها در درون ماست"

### نیروهای مثبت خود را افزایش دهید

از غیبت، تهمت، قضاوت نسنجیده در مورد افراد یا حوادث، حسادت، کینه، دروغ، جر و بحث کردن با دیگران و رنجاندن آنها به شدت پرهیز کنید. زیرا با انجام دادن این گونه اعمال به دور خودتان تراکمی از نیروهای منفی جمع آوری می‌کنید و کسی که از این مقدار زیاد نیروهای منفی عذاب می‌کشد، خودتان هستید. زمانی که به دیگران خوبی و کمک می‌کنید، تجمعی از نیروهای مثبت را به دور خودتان فراهم می‌آورید و این نیروهای مثبت باعث آرامش و شادی شما می‌شوند. هنگامی که وضو می‌گیرید، الکتریسته‌های ساکن را به سطح بدن می‌آورید. آب رسانا است و شما امواج آرام بخش را تولید می‌کنید. با کشیدن مسح سر، این امواج را به کورتکس مغز انتقال می‌دهید و باعث می‌شوید که ناحیه شلوغ ذهن آرام گیرد. با مسح پا، انتقال امواج آرام بخش را در اندام‌های پایینی سرعت می‌بخشید. منطقه‌ای که در روی کره زمین، بیشترین مقدار این امواج را داراست، کعبه است. زمانی که شما نماز می‌خوانید و در جهت خانه خدا قرار می‌گیرید و ۷ قسمت بدن با زمین تماس پیدا می‌کند، امواجی را دریافت می‌کنید که باعث آرامش شما می‌شوند.

برای افزایش نیروهای مثبت خود می‌توانید در یک وان حمام، پر از آب و نمک به مدت ۲۰ دقیقه قرار بگیرید، در بطری‌های رنگی آب خوراکی بریزید و به مدت ۲ ساعت در معرض نور خورشید قرار دهید، سپس آنها را در یخچال بگذارید و از آن بنوشید. خورشید منبع سرشاری از انرژی مثبت است. بدون کفش و جوراب روی چمن راه بروید. زیرا که طبیعت منبع پر انرژی نیروهای مثبت است. از دیگر راه‌های افزایش نیروهای مثبت و درونی قدردانی از خداوند به دلیل نعمت‌های بی‌کرانش می‌باشد. خداوند فرموده است: نعمت‌ها را شکر و سپاس گوید تا آنها را برای شما زیاد کنم. شکرگزاری به شما احساس بودن و داشتن می‌دهد، و این احساس خود به افزایش

آرامش و نشاط منجر می‌شود. چون شما به خاطر آن چه که دارید شکر می‌کنید، نعمت‌های معنوی از قبیل شادی، سلامتی، صداقت و آرامش درونی به شما عطا شده است. امروز را صرف شادی بخشیدن به خود و دوستانتان کنید. فردا غذای سالمی بخورید. روز بعد با خودتان صادق باشید. اگر موضوعی شما را ناراحت کرد به موضوعی بهتر فکر کنید، روز بعد را در تفکر آرام سپری کنید. شما با سپاسگزاری می‌توانید روحتان را پاک و نیروهای آن را در جهت مثبت و صعودی افزایش دهید و این مسئله باعث باز شدن درهای بی‌شماری از نیروهای مثبت از کائنات به روی شما می‌شود.

هر فردی موفقیت‌های خویش را براساس یک مقیاس نسبی مورد سنجش قرار می‌دهد. موفقیت‌های کوچک برخی اشخاص در نظر برخی دیگر ممکن است بزرگ جلوه نماید؛ این کاملاً بستگی بنوع تربیت، تحصیلات و شرایط موجود در زندگی شما دارد. تا زمانی که به اهداف خود دست یافته و برای بهترین بودن سختکوشی می‌کنید، فردی موفق محسوب می‌شوید. این اصل مطلب است.

با این حال افرادی نیز وجود دارند که نمی‌توانند به سطح رضایت بخشی از موفقیت دست یابند. ضعف‌های شخصیتی و یا خصوصیات از پیش تعیین شده زندگی آنها، موانع اصلی راه چنین انسانهایی بشمار می‌رود. اگر در زندگی خود شرایط دشواری را تجربه کرده اید، نگاهی به این صفات و موقعیت‌ها بیندازید تا ببینید در حال آماده نمودن خود برای شکست‌های بیشتر می‌باشید یا خیر.

پشت گوش اندازی!

ممکن است یکی از اصلی‌ترین اهریمنان عامل نابودی شما در تحصیل و زندگی شغلی، طفره رفتن و به تعویق انداختن امور بوده باشد. افرادی که علامت مزمن این "بیماری" در آنها دیده می‌شود، مایلند با این جملات توجیه کننده که "تمام کردنش کاری نخواهد داشت" و یا "نگران نباش، وقت برای انجام دادنش بسیار است"، کارها و وظایفشان را برای همیشه از سر خود باز کرده و به تعویق بیندازند.

اگر کاری در حد و اندازه قابلیت‌هایتان به شما روی آورد ولی به دلیل عذر و بهانه‌های ذکر شده از انجام آن ممانعت بعمل آوردید، قطعاً "پشت گوش اندازی مشکل اصلی بوده و باید مرتفع گردد. احساس می‌کنید که زمان در اختیار شما است، اما هنگامی که وقت موعود نزدیک می‌شود، برای اتمام کار با سرعت هجوم می‌آورید و نتیجه آن خواهد شد که آن طور که در ابتدا مد نظرتان بود از انجام عمل مورد نظر باز خواهید ماند.

فرد پشت گوش انداز معمولاً انسانی تنبل و سست می‌باشد. او برای همه چیز عذر و بهانه داشته و با اینکه توانایی و ابزار انجام امور را در اختیار دارد، از اتمام آنها طفره می‌رود. کار کردن با چنین اشخاصی غیر قابل تحمل است و نه تنها کاستی و سستی آنها

باعث اختلال در کارها میگردد، بلکه کارمندان فعال دیگر نیز ممکن است به چنین خصیصه ای دچار شده و رویه آنها را در پیش بگیرند.

## قدرت کلمات در زندگی

کلمه ها و اندیشه ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی مان شکل می دهند. ما می توانیم با استفاده از کلمه ها و اصطلاح های مثبت ، انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم. برای مثال ما می تونیم از جایگزین های زیر در صحبت هایمون استفاده کنیم:

به جای پدرم درآمد؛ بگوییم : خیلی راحت نبود

به جای خسته نباشید؛ بگوییم : خدا قوت

به جای دستت درد نکنه ؛ بگوییم : ممنون از محبتت، سلامت باشی

به جای ببخشید مزاحمتون شدم؛ بگوییم : از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتیدمتشکرم

به جای گرفتارم؛ بگوییم : در فرصت مناسب با شما خواهیم بود

به جای دروغ نگو؛ بگوییم : راست می گی؟ راستی؟

به جای خدا بد نده؛ بگوییم : خدا سلامتی بده

به جای قابل نداره؛ بگوییم : هدیه برای شما

به جای شکست خورده؛ بگوییم : با تجربه

به جای فقیر هستم؛ بگوییم : ثروت کمی دارم

به جای بد نیستم؛ بگوییم : خوب هستم

به جای بدرد من نمی خورد؛ بگوییم : مناسب من نیست

به جای مشکل دارم؛ بگوییم : مسئله دارم

به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم : چندان هم راحت نبود

به جای فراموش نکنی؛ بگوییم : یادت باشه



به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوئیم : من سالم و با نشاط هستم

به جای غم آخرت باشد؛ بگوئیم : شما را در شادی ها ببینم

## تست مثبت اندیشی : تا چه حد مثبت هستید؟

چقدر در زندگی خود مثبت هستید؟ با علامت زدن به پاسخ‌هایی که به رفتار شما نزدیک‌تر است به سوالات زیر جواب دهید. تا جایی که می‌توانید صادق باشید. اگر جواب شما "هرگز" است عدد ۱ را علامت بزنید، اگر جواب‌تان "همیشه" است عدد ۴ را علامت بزنید و به همین ترتیب ادامه دهید. امتیازهای خود را با هم جمع کنید و به تحلیل آن‌ها مراجعه کنید. آن‌گاه متوجه می‌شوید تا چه حد مثبت هستید.

امتیازات : هرگز (۱)، گاهی (۲)، غالبا (۳)، همیشه (۴)

۱: مثبت بودن سخت است.

۲: احساس می‌کنم زندگی مرا دنبال می‌کند.

۳: وقتی اتفاق بدی می‌افتد خود را می‌بازم.

۴: می‌توانم خود را در افکار منفی غرق کنم.

۵: همیشه به بدترین فکر می‌کنم.

۶: منفی حرف می‌زنم.

۷: احساس پوچی می‌کنم.

۸: دیگران انتظارات مرا برآورده نمی‌کنند.

۹: دنیا جای خطرناکی است.

۱۰: از خاطرات بد رنج می‌کشم.

۱۱: قبول انتقاد برایم سخت است.

۱۲: باور دارم که آدم خوبی نیستم.



- ۱۳: در احساسات بد غرق می شوم.
- ۱۴: اغلب احساس عصبانیت می کنم.
- ۱۵: نمی توان آن چه را که از زندگی می خواهم به دست آورم.
- ۱۶: راجع به هر چیز اضطراب دارم.
- ۱۷: دیگران می گویند که من بدبین هستم.
- ۱۸: خوش گذرانی برایم سخت است.
- ۱۹: اعتماد به نفس ندارم.
- ۲۰: انگیزه‌ای برای انجام کار ندارم.
- ۲۱: زندگی من بی هدف و بی معناست.
- ۲۲: احساس راحتی نمی کنم.
- ۲۳: غالبا احساس می کنم بیمارم.
- ۲۴: دیگران مرا حمایت نمی کنند.
- ۲۵: سبک زندگی من اضطراب‌انگیز است.
- ۲۶: احساس می کنم نمی توانم زندگی‌ام را کنترل کنم.
- ۲۷: زندگی عاطفی من رضایت‌بخش نیست.
- ۲۸: فکر می کنم چیزی از زندگی به دست نمی آورم.
- ۲۹: شغلم مرا ارضا نمی کند.
- ۳۰: یک روز بد می تواند مرا کاملا از بین ببرد.
- ۳۱: دائما گرفتار بحران می شوم.
- ۳۲: آن قدر که سنم اقتضا می کند، شاد نیستم.





تحلیل و بررسی امتیازات

وقتی امتیازات خود را با هم جمع کردید به اندازه گیری و تحلیل آن به آن گونه که در زیر آمده است بپردازید. آن گاه پی می برید که در حال حاضر تا چه حد فردی مثبت هستید. سپس آن جایی را که دارای بالاترین امتیاز مثبت بودن و پایین ترین امتیاز مثبت بودن هستید، یادداشت کنید و سپس روی نقاط ضعف خود کار کنید.

۳۴-۶۴: رفتاری کاملا مثبت دارید. همین طور ادامه دهید تا زندگی شما شادتر و مفیدتر شود.

۶۵-۹۵: در مجموع نسبت به زندگی مثبت هستید، اما می توانید بهتر از این هم باشید، بینش خود را توسعه دهید.

۹۶-۱۲۸: درجه مثبت بودن شما به طور نگران کننده ای پایین است با خواندن این مقاله و استفاده از راهکارهای عقلانی سعی کنید، فردی مثبت شوید.

## با ما باشید ...

با عضویت در کانال تلگرام دانش و زندگی، از جدیدترین خبرها، مطالب و کتابهای سایت مطلع

شوید، برای عضویت در کانال تلگرام دانش و زندگی اینجا کلیک کنید!

آیا مجموعه کتابهای متنوع و رایگان دانش و زندگی را دریافت کرده اید؟

برای مشاهده و دانلود رایگان کتابهای دانش و زندگی اینجا کلیک کنید!

آیا مجموعه برنامه های متنوع دانش روید را نصب کرده اید؟

برای دریافت و نصب مجموعه برنامه های دانش روید اینجا کلیک کنید!

منابع: برترین ها، بیتوته، راز موفقیت، ویکی پدیا، خلاقیت و ...

پایان

زمستان ۱۳۹۴ / رضا فریدون نژاد

## دانش روید... .

برنامه های اندروید مفید و کاربردی از سری مجموعه برنامه های دانش روید کاری از دانش و زندگی...



اطلاعات بیشتر و دریافت



اطلاعات بیشتر و دریافت



اطلاعات بیشتر و دریافت

### دیگر برنامه های ما...



دریافت برنامه



دریافت برنامه



دریافت برنامه



دریافت برنامه

با نصب و امتیاز دهی از برنامه های دانش روید حمایت کنید!