

مشبت اندیشه

کلید موفقیت

درونی، باید تغییراتی را در درون خود ایجاد نماییم بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی، به موفقیت‌ها و کامیابی‌های بزرگی دست یابیم.

راه کارهای مثبت اندیشی

برای ایجاد و تقویت تفکر مثبت، راه کارهایی ارائه شده که در زیر به آن‌ها می‌پردازیم:

● لیستی از اهداف، افکار و رفتار مثبت، تهیه کرده و راه‌های تقویت آن‌ها را بیابید و تجربه کنید و از میان آن‌ها، هدفی را انتخاب کنید که امید بیشتری به موفقیت آن دارید و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشید.

● اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ کنید و هرگز به دیگران اجازه ندهید آن را متزلزل کنند. این را بدانید که اعتماد به نفس، کلید خلق تفکر مثبت است.

● همواره شادی، قدرت و موفقیت را در وجود خود زنده نگه دارید و مهم‌تر از همه این که خندیدن را فراموش نکنید زیرا خندیدن باعث می‌شود افکار ناراحت کننده و منفی، جای خود را به افکار مثبت و شاد بدهند.

● با افرادی معاشرت کنید که خود، منشأ نیروهای مثبت هستند و از افراد منفی نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند، دوری نموده و یا سعی کنید کمتر با آنان برخورد داشته باشید.

● در هنگام صحبت با دیگران، از کلمات و

موفق‌ترین انسان‌ها، کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود، اندیشه‌های مثبت داشته باشند. آنان که می‌پندارند «قادر نیستند»، در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی وقایع، تمرکز کرده‌اند. در این میان، خانواده که کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن می‌باشد، نقش بسیار مهمی دارد. در خانواده‌ی مثبت اندیش، اعضای خانواده، خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاه‌شان به دیگران، آکنده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده‌هایی، قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند و هم چنین با زیبا، مثبت، خلاق، هدفمند و امیدوارانه اندیشیدن، شادکامی و موفقیت را به زندگی‌شان، دعوت کنند.

تفکر مثبت

برای مثبت اندیشی، باید شیوه‌های تفکر مثبت را بیاموزیم. چنین طرز فکری، خیلی بیشتر از تکرار چند جمله‌ی مثبت و یا این که مدام به خودتان تلقین کنید همه چیز به خوبی پیش خواهد رفت، می‌باشد.

تفکر مثبت، شیوه‌ای از فکر کردن است که فرد را قادر می‌سازد نسبت به رفتارها، نگرش‌ها، احساسات، علایق و استعداد‌های خود و دیگران، برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی، بهترین و عاقلانه‌ترین تصمیم را بگیرد.

به منظور بهره‌گیری از انرژی مثبت

زندگی، سرشار از نعمت‌ها و ثروت‌های نامحدود است. همه‌ی انسان‌ها حق و اختیار دارند در زندگی، موفق شده و با شادمانی و نشاط زندگی کنند. از سوی دیگر، در دنیایی که ما در آن زندگی می‌کنیم، مادیات همه چیز را تحت الشعاع قرار داده و عواطف و احساسات، می‌رود که به فراموشی سپرده شود. در این شرایط، چیزی جز پشتوانه‌ی معنوی، مثبت اندیشی و تغییر و تحول درونی، نمی‌تواند انسان را از این همه نابه‌سامانی و ازهم گسیختگی روانی نجات دهد.

انسان، ساخته و پرداخته‌ی افکار خویش است و این اندیشه‌ها و پندارهای فرد است که از او انسانی موفق و قوی یا برعکس می‌سازد. دست‌یابی به شادی و موفقیت در هر زمینه نیز تنها به همت و تلاش افراد بستگی دارد و هیچ کس جز خود شخص، نمی‌تواند موفقیت یا شکست را برای خود فراهم سازد.

با داشتن اندیشه‌های مثبت، توانمندی، اعتماد به نفس و خودباوری، افزایش می‌یابد در حالی که با افکار منفی، احساس ناتوانی، حقارت و خودکم‌بینی در انسان تشدید گردیده و در نتیجه بسیاری از بیماری‌های روحی و جسمی، گریبان گیر فرد می‌شود و بیشتر مردم بدون این که خود متوجه باشند، با تکرار اندیشه‌های مخرب، انرژی‌های خود را بر ضد خویش به کار برده و مسبب بدبختی‌های خود می‌شوند!

«من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ، به آن‌ها خواهم رسید.»

اجرای راه‌کارهای تقویت تفکر مثبت، هیچ هزینه‌ای ندارد و به سن و سال افراد نیز مربوط نمی‌شود. بنابراین اجرای این راه‌کارها را از همین حالا شروع کنید و آن را به فردا موکول نکنید زیرا ممکن است فردا هرگز نیاید.

شهرام شهریار

خوشحالی در شما می‌شوند و...

● برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد، اقدام کنید و مطمئن باشید که می‌توانید آن‌ها را از بین ببرید اما از طرف دیگر، از خود انتظار بیش از حد نیز نداشته باشید و خود را همه‌فن‌حریف ندانید؛ به عبارت دیگر، از کمال‌گرایی مطلق که باعث ایجاد اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود، خودداری کنید.

● نسبت به خودتان احساس خوبی داشته باشید و خود را خوب، توانا و باارزش بدانید و همواره به خاطر داشته باشید که شما همان چیزی هستید که فکر می‌کنید.

● هرگز شعار «خواستن، توانستن است» را فراموش نکنید و بدانید که در سایه‌ی سعی و تلاش، به آن‌چه بخواهید، می‌رسید. به همین منظور، پیش از این‌که هریک از پروژه‌های خود را عملی کنید، نتیجه‌ی موفقیت‌بخش آن را در ذهن‌تان مجسم نمایید. اگر این کار را با تمرکز و ایمان کامل انجام دهید، از نتیجه‌ی به‌دست‌آمده، شگفت‌زده خواهید شد.

● از تردید و دودلی، دوری کرده و کارها را با جدیت دنبال کنید.

● هرگز خود را بدبخت، ناتوان و درمانده احساس نکنید.

● انجام ورزش‌هایی مانند پیاده‌روی، شنا و... را در برنامه‌ی روزانه‌ی خود قرار دهید زیرا این امر، حس مثبت‌گرایی را در وجود شما زنده نگاه می‌دارد.

● قدر لحظات زندگی را بدانید و از آن‌ها به‌خوبی استفاده کنید زیرا هرگز تکرار نخواهند شد.

● به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشید و با خود تکرار کنید که

جملات مثبت استفاده کنید تا حس احترام، شادی و موفقیت را در آنان زنده کند. برای نمونه، به‌جای استفاده از کلمه‌ی «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگویید «خدا قوت»، «شاد باشید»، «پرانرژی باشید» و...

● در توصیف احوال و زندگی خود نیز از کلمات مثبت استفاده کنید؛ جملاتی مانند: «من می‌توانم»، «من قادر هستم»، «چنین چیزی ممکن است»، «از عهده‌ی انجام آن برمی‌آیم» و...

● لیستی از افکار منفی خود در طی روز را تهیه نموده و سعی کنید برای هر فکر منفی، یک فکر مثبت معادل بیابید تا به کمک آن، بتوانید با افکار منفی مقابله کنید. با حفظ آرامش، ذهن خود را از منفی‌گرایی، منحرف سازید و افکار سازنده و شادی‌بخش را جایگزین آن سازید.

● از چشم‌وهم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود، دوری نموده و سعی کنید روش زندگی‌تان را خودتان انتخاب کنید.

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

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

● به مشکلات، به‌عنوان محکی برای ارزیابی توانایی‌های خود نگاه کنید و هرگز نتیجه‌ی بدی را پیش‌بینی نکنید زیرا مشکلات، فقط به اندازه‌ای مهم هستند که شما آن‌ها را مهم می‌پندارید.

● با خوش‌بینی، سعی کنید دستوراتی به ذهن خود بدهید که اندیشه‌های جدید مثبت، شکل‌گیرند و افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی نمایید تا به‌مرور، مثبت‌نگر شوید. برای نمونه، در هر سخنرانی، در جست‌وجوی ایده‌های جالب باشید؛ در هر فصل کتاب، به دنبال مفهوم‌هایی باشید که برای شما مهم هستند؛ با هر دوستی، درباره‌ی ایده‌ی جدیدی که به‌تازگی یاد گرفته‌اید، صحبت کنید؛ سعی کنید دست‌کم روزی یک‌بار یک صفحه از اشعار امیدبخش ادبی را مطالعه کنید؛ فیلم‌ها و سریال‌هایی را تماشا کنید که باعث ایجاد