

مثبت بیندیشید

شادمانی، رایحه‌ی دل‌پذیری است که نمی‌توانید به دیگران منتقل کنید، مگر آن که مقداری از آن را بر خود بپاشید.

زیبایی‌ها را ببینید

وقتی که واکنش شما نسبت به مردم و موقعیت‌های زندگی‌تان، نامهربانانه و انتقادآمیز باشد و دیدتان نسبت به اطراف، منفی باشد، همه‌ی چیزهای ناخواسته و ناخوشایند را در زندگی خود، ایجاد می‌کنید. این امر، باعث می‌شود که شادمانی از زندگی‌تان، رخت بر بسته و احساس اندوه و ناراحتی بکنید. «هرروز زندگی، مانند یک هدیه است.»

می‌گویند: «روزی حضرت عیسی‌مسیح (ع) با جمعی از یارانش از بیابانی، گذر می‌کرده، بعد از مدتی به جسد متلاشی شده‌ی یک اسب می‌رسند. یاران، روی‌شان را برمی‌گردانند و بینی‌های‌شان را با پارچه می‌پوشانند؛ اما آن حضرت، می‌ایستد و می‌فرماید: «در زمان زندگی‌اش، اسب زیبا و راهواری بوده است.»

در این جا نکته‌ای نهفته است: «با نظری پاک و شفاف، بدترین شرایط دنیا، زیبایی‌هایی دارند و با نظر آلوده و کدر، زیباترین و بهترین شرایط، از تیرگی‌های فراوانی برخوردارند.»

مثبت‌اندیشی، خیال‌پردازی نیست

جنبه‌های مثبت امور و اشیا، به معنای پروازی بلند بر فراز ابرهای نازک نیست. تفاوت این دو در یک اصل کلی است: «مثبت‌اندیشی» امری آگاهانه است. هنگامی که برای موضوع قرارداد، موج‌های مثبتی می‌فرستید، آگاه هستید که گرچه جنبه‌های خوب آن را در نظر گرفته‌اید، اما امکان دارد که این مسأله، عملی نشود یا مدتی به تعویق بیفتد؛ اما «خیال‌پردازی» به‌مرور، تبدیل به امری ناآگاهانه شده و ممکن است موجب کارها و فعالیت‌هایی گردد که مبتنی بر واقعیت نیستند و ضرری کلی و جبران‌ناپذیر به دنبال داشته باشند.

اگر می‌خواهید به‌طور کامل، شاد باشید و هرچه را که می‌خواهید به‌دست آورید، تنها کاری که باید انجام دهید، این است: «مثبت بیندیشید.»

متأسفانه، یکی از مهم‌ترین علت‌های برآورده نشدن خواسته‌ها، این است که در واقع برای تنگدستی خود، کارت دعوت می‌فرستید. در ذهن و کلام خود، بارها و بارها از غصه و پریشانی درخواست می‌کنید تا سراغ شما بیاید.

اگر در زندگی، فکری داشته باشید مانند: «من موفق نیستم»، «دنیا، بی‌وفا است» و... زندگی‌تان محدود می‌شود و همین فکرها نمی‌گذارند حتی یک قدم به سمت جلو بردارید.

دنیا، سرشار از نعمت است و همه‌ی شما دارا هستید. می‌توانید باورهای غلط را با فکرای مثبت، از خود دور کنید و برای شادمانی جاودانه، برنامه‌ریزی کنید.

با خود بیندیشید: «دنیا، سرشار از فرصت است»، «از تو حرکت، از خدا برکت»، «من شایستگی خوشبخت شدن را دارم» و...

تصویر ذهنی مثبت داشته باشید

به زندگی روزمره‌ی خود فکر کنید. در شرایط سخت و بحرانی می‌توانید تصور کنید که: «سرانجام راه‌حلی خواهم یافت» یا «شکست من حتمی است» در کدام صورت، امکان برنده شدن‌تان، بیشتر است؟ شما بیشتر وقت‌ها چگونه فکر می‌کنید؟

تفکر مثبت، هیچ تضمینی به شما نمی‌دهد؛ اما این امکان را به‌وجود می‌آورد که از بیشترین توان خود، بهره بگیرید. آینده‌ی شما بستگی به اندیشه‌های هوشیاران‌تان دارد. وقتی بر ذهن‌تان مسلط باشید و اندیشه‌های خود را کنترل کنید؛ آن‌گاه برنامه‌های ذهنی شما به سمت و سوی موفق شدن، حرکت می‌کنند و به‌طور ناخودآگاه، برای خوشبختی و شادمانی شما برنامه‌ریزی می‌کنند.

وقتی که نسبت به مسأله‌ای مثبت می‌اندیشید، آن را حل کرده‌اید

فراموش نکنید که جهان، یک آینه است. آن‌چه در دنیای ذهن خود احساس می‌کنید، در جهان بیرون به عینیت درمی‌آید و به‌طور دقیق به‌همین علت است که با ایجاد تغییر در جهان بیرون، نمی‌توانید فکر خود را آسوده کنید.

اگر تمام تلاش‌تان در زندگی، پیدا کردن عیب و نقص در دیگران و شرایط باشد، نتیجه‌اش تنها، مختل شدن آرامش روح و روان خود شماست؛ اما اگر تصمیم بگیرید که در دیگران، خوبی‌ها و در شرایط، فرصت‌ها را بیابید، احساس شادی واقعی و آسوده بودن، به شما دست خواهد داد.



دکتر محمد سید
مرد حافظه‌ی ایران

پول، گر سگی را علاج می‌کند، ولی در مان اندوه و درد نیست. «برنارد شاو»

کلام