

# از آینده تصویری زیبا داشته باشید

«همه‌ی آن چه به دست می‌آوریم و همه‌ی آن چه به دست نمی‌آوریم یا از دست می‌دهیم، نتیجه‌ی مستقیم افکار خودمان است.» «جیمز آن»

**آیا هیچ وقت به این موضوع فکر کرده‌اید که شما خود، تصویرهای ذهنی شما به سوی تان بازمی‌گردند**

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

«اگر می‌خواهید آن چه را که در این آینده‌ی کروی می‌بینید، زیبا و شادمان باشد، همان طور زیبا ببینید.»

به جای تصویری آکنده از شکست و ناکامی درباره‌ی آینده، تصویرهای موفقیت و شادی را در ذهن تان بیروانید.

اگر انتظارهای منفی و بدبینانه‌ای از آینده داشته باشید، به طرف بدبختی و اتفاق‌های نامطلوب خواهید رفت. ولی اگر انتظار بهترین‌ها را داشته باشید و ذهن خود را سرشار از تصویرها و اتفاق‌های مثبت و زیبایی از آینده نمایید، همان اتفاق‌های مثبت برای تان رخ خواهند داد. «همیشه انتظار بهترین رویدادها را داشته باشید.»

**تولیدکننده‌ی فکرهای تان هستید نه اتفاق‌ها؟**

فکرها و تصویرهای ذهنی خود را کنترل کنید و اراده‌ی خود را بر آن‌ها تحمیل نمایید. هرگز اجازه ندهید فردی یا موضوعی، فکرهای شما را دست‌خوش نوسان کند یا تصویرهای ذهنی نامطلوبی برای شما بسازد. به جای تصویرهای درهم و منفی، تصویرهایی زیبا از آینده در ذهن تان بسازید.

**تصویرهای ذهنی، آینده‌ی انسان را می‌سازد**

به آن چه فکر می‌کنید، در واقع برایش کارت دعوت می‌فرستید. آیا هرگز برای تان پیش آمده به دوستی که مدت‌ها از او بی‌خبر بوده‌اید، فکر کنید و او ناگهان بعد از سال‌ها به شما تلفن بزند؟ چگونه این اتفاق افتاده است؟ فکر شما، موج‌هایی تولید می‌کند که باعث جذب ذهن و فکر دوست شما می‌شود. در مورد آینده نیز همین قانون صدق می‌کند. وقتی شرایطی را در آینده در نظر می‌گیرید و به آن فکر می‌کنید، امکان وقوع آن را به طرز چشم‌گیری بیش‌تر خواهد کرد.

### مسیر موفقیت

فردی را می‌شناسم که همیشه می‌خواهد معامله‌های چندمیلیون دلاری انجام دهد؛ اما هیچ‌گاه این اتفاق برای او نیفتاده است. وضع زندگی‌اش روز به روز بدتر می‌شود؛ چون او هیچ‌گاه یاد نگرفته که معامله‌ی چندصد دلاری انجام دهد. او عادت به موفقیت را هرگز تمرین نکرده است.

بیش‌تر ثروتمندان معروف، از ماشین‌شویی و روزنامه‌فروشی در کودکی شروع کرده‌اند. آنان «الگوی موفقیت» را به تدریج بسط داده و مهارت‌های‌شان را توسعه داده‌اند، سپس هدف‌های بزرگ‌تری را برای خود در نظر گرفته‌اند. اول باید یاد بگیرد ماهی کوچکی صید کنید و بعد، ماهی بزرگ. جراحان هم اول، جراحی‌های کوچک را یاد می‌گیرند و بعد جراحی‌های بزرگ را. آن‌چه که در «الگوی موفقیت»، بسیار اهمیت دارد، این است که: «خودتان را باور کنید، اگر اعتقاد قلبی داشته باشید که:

☒ من، خود را برای این کار آماده کرده‌ام.

☒ من، می‌توانم این کار را انجام دهم.

☒ من، سزاوار این کار هستم.

خواه‌ناخواه در مسیر رسیدن به آن هدف قرار می‌گیرید. اگر به خودتان اعتماد نداشته باشید، به جایی نخواهید رسید.

«الگوی رفتاری دیگران، بیش‌تر از صحبت‌های آنان و هدف‌هایی که همواره از آن حرف می‌زنند، آینده‌شان را ترسیم می‌کند.»

اگر کسی قرار است که:

برای شما کار کند؛ از شما پول قرض بگیرد؛ شریک تجاری شما شود و... نگاهی به سابقه‌ی کاری او بیندازید. اگر الگوی موفق‌ی ندیدید، منصرف شوید.

### در یک کلام

وقتی در ابتدای راه هستید، با کارهای کوچک شروع کنید و موفقیت را کم‌کم به صورت عادت برای خود در آورید.

منبع: «خوشبختی در یک کلام» «آندره متیوس»  
ترجمه‌ی: «دکتر علی‌رضا واعظ شوشتری» - «دکتر محمدرضا قرآنی»

### امیدوار باشید

«امید، همان ایمان است.»

«امید» یکی از زیباترین وجوه ذهن شماسست و ناامیدی، بدترین جنبه‌ی آن است.

هنگامی که از رویدادی ناامید می‌شوید، درهای ارتباط خود را با خداوند می‌بندید، درحالی‌که وقتی امید خود را حفظ می‌کنید و دعا می‌کنید، رحمت خداوند را به سوی خود فرامی‌خوانید.

ناامیدی دیواری است محکم که پشت آن یک پرتگاه است.

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

سعی کنید کلمه‌هایی را انتخاب کنید که در آن‌ها نشانه‌ای از تحقق

آرزوهای شما وجود داشته باشد. با کلمه‌های امیدوارکننده، شور و شوق ایجاد کنید. به طور حتم در اطراف خود به افرادی برخورد کرده‌اید که منفی‌باف هستند، آیا دقت کرده‌اید که همین افراد تا چه میزان نسبت به دیگران بیش‌تر دچار بدشانسی و بدياری می‌شوند؟

### از عبارتهای تأکیدی استفاده کنید

عبارت‌های تأکیدی، کلمه‌هایی هستند که شما را وادار می‌کنند تا فکرهای مثبت و زیبای خود را باور کنید. فرصتی در اختیار شما می‌گذارند تا مفهوم‌های روشن و مثبت را جانشین مفهوم‌های کهنه و بیهوده کنید. هنگامی که میدان ادراک شما سرشار از شادی، نشاط و امید باشد، به طور ناخودآگاه مثبت فکر می‌کنید، مثبت عمل می‌کنید و در نهایت نتیجه‌ی مثبت هم می‌گیرید.

در این‌جا چند عبارت تأکیدی را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

☒ هر روز وضع من بهتر و بهتر می‌شود.

☒ زندگی‌ام رو به کمال و شکوفایی است.

☒ من صاحب یک زندگی عالی و مطلوب هستم.

☒ زندگی من در جهت اراده‌ی عالی خداوند، راهنمایی می‌شود.

این‌گونه عبارت‌ها را می‌توانید در درون خود با صدای بلند تکرار کنید.

فراموش نکنید که: «ما به سمت اندیشه‌های غالب خود کشیده می‌شویم.»

حتی اگر به چیزهایی فکر کنید که دلخواه‌تان نیستند، باز هم به سوی

همان‌ها کشیده می‌شوید؛ زیرا که مسیر حرکت ذهن همیشه به سوی چیزها

است و نه در جهت گریز از آن‌ها. سعی کنید در استفاده از عبارت‌های

تأکیدی، از جمله‌های مثبت و در زمان حال استفاده کنید و نگویید: «من

نباید شکست بخورم.» به جای آن بگویید: «من موفق هستم» زیرا هنگامی

که کلمه‌ی «شکست» را به زبان می‌آورید، در ذهن‌تان تصویر این کلمه

نقش می‌بندد. پس بهتر است تصویرهای زیبا را به ذهن خود هدیه کنید.

«شما همان چیزی را به دست می‌آورید که انتظارش را دارید.»

شما حاکم بر خویشتن هستید و فکرهای‌تان تعیین‌کننده‌ی زندگی

شما هستند. خودتان تصمیم می‌گیرید که چه چیزی

را در ذهن خود جای دهید؛ بنابراین تعیین‌کننده‌ی

پیامد اعمال و فکرهای خود هستید.



دکتر محمد سیدا  
مرد حافظه‌ی ایران