

## چگونه افکار مردم را بخوانیم؟

اغلب اوقات توسط نیروهایی که خودمان به وجود می‌آوریم، پایمال می‌شویم. «ویلیام شکسپیر» اغلب ما می‌دانیم که به نفع‌مان نیست اطراف خود را آکنده از افکار منفي کنیم، حتی اگر در وضعیتی باشیم که این تصمیم‌گیری را مشکل می‌سازد.



جام جم آنلاین: اغلب اوقات توسط نیروهایی که خودمان به وجود می‌آوریم، پایمال می‌شویم. &#171;ویلیام شکسپیر» اغلب ما می‌دانیم که به نفع‌مان نیست اطراف خود را آکنده از افکار منفي کنیم، حتی اگر در وضعیتی باشیم که این تصمیم‌گیری را مشکل می‌سازد.

وقتی افکار منفي به سوي دیگران منعطف می‌شوند، برایمان دشوار می‌شود که ضرر آن را متحمل شویم یا از عادت ایراد گرفتن و قضاوت کردن چشم‌پوشیم. چرا؟ چرا که قضاوت در مورد دیگران به ما نوعی احساس قدرت موقت می‌دهد، احساس نادرست‌حاکمی از قوی بودن و تهاجم مثل این‌که اگر با خشم راجع به کسی فکر کنم. درواقع داریم به او صدمه می‌زنیم. چنین چیزی به کل دور از حقیقت است.

افکار منفي مثل بادکنکی می‌مانند که به نخي وصل شده‌اند و روی سرتان شناور هستند و این منفي‌بافی، شما را در همان دایره انرژی خودتان نگه می‌دارد.

فکر می‌کنم این استدلال غلطی است که فکر منفي درباره یک شخص همان تیرگی است که به طرف هدف پرتاب می‌کنیم در آرزوی این‌که به آن صدمه بزند. اگر از دست کسی عصبانی هستیم که فکر می‌کنیم کار غیرقابل بخششی انجام داده است، افکار وحشتناکی درباره‌اش می‌کنیم و ممکن است از این کار نوعی احساس رضایت پنهانی به ما دست بدهد، درست همانند این‌که می‌پنداریم هر فکر منفي برای ما نوعی پیروزی محسوب شده و با خود می‌گوییم: &#171;ازت متنفرم، پس من برنده‌ام.»

### خوشبینی

ولی واقعیت با این نتیجه‌گیری فرق به سزایی دارد. افکار منفي شما مثل تیرگی نیستند که به شخص دیگری صدمه بزنند. در عوض مثل بادکنکی می‌مانند که به نخي وصل شده‌اند و روی سرتان شناور هستند و این منفي‌بافی، شما را در همان دایره انرژی خودتان نگه می‌دارد. هر بار که درباره شخصی منفي‌بافی می‌کنید، شما آگاهی و ذهن خود را تباه می‌کنید. این افکار منفي همانند مه غلیظ احساسی هستند که بالای سر شما را احاطه کرده‌اند. آیا می‌دانستید که شما قادرید افکار مردم را بخوانید؟ آری این حقیقت دارد، فقط کافی است به صورتشان نگاه کرده، انرژی آنها را حس کنید و خواهید توانست خیلی چیزها درباره محتویات افکارشان به دست آورید.

منظور این نیست که شما فقط با چشمان فیزیکی خود به مردم بنگرید. بلکه منظور این است که توسط چشم دل و درون خود به آنها نگاه کنید. مردمی که افکار منفي بسیاری آنها را احاطه کرده، مایلند دیدشان طوری باشد که گویی همیشه ابری تاریک بر افکار و عقایدشان سایه افکنده است. وقتی شما اطراف آنها هستید فکر می‌کنید که هر آن ممکن است توفانی در بگردد. از طرفی مردمی که ذهنشان آکنده از عشق و افکار مثبت است، از بقیه افراد متمایز بوده و به نظر می‌رسد می‌درخشند، گویی نوری از درون آنها به بیرون ساطع می‌شود.

علم و تجربه ثابت کرده افراد مثبت‌اندیش با آرامش بیشتری لحظات را سپری می‌کنند و از استرس‌های روزمره به دورند.

اگر بدقت به آنها بنگرید، تحسین‌شان کرده و متوجه می‌شوید که صورتشان روشنایی به خصوصی دارد. با انرژی فوق‌العاده به نظر می‌رسند و اغلب بسیار بانشاط. این نگرش از قدرت شگرف ذهن شما ناشی شده و باعث می‌شود زشت یا زیبا به نظر برسید.

منظور از زیبایی درونی این است که وقتی ذهن شما آکنده از افکار مثبت شود موج مثبتی از انرژی به وجود می‌آورد که هم بر روی خودتان و هم بر دیگران تاثیر می‌گذارد که در این صورت، انگیزه تازه‌ای برای ایجاد افکاری مثبت‌تر پیدا می‌کنید. یک راز مهم دیگر این است که ذهن نه تنها افکارشان را از یک ارتعاش درونی پر می‌کند، بلکه این ارتعاش پرتوافکنی کرده و انرژی‌های مشابه را به خود جذب می‌کند.

علم و تجربه ثابت کرده افراد مثبت‌اندیش با آرامش بیشتری لحظات را سپری می‌کنند و از استرس‌های روزمره به دورند. افکار منفي

نوعي تشنج فكري را در ذهن افراد به وجود مي آورد كه مدام آنها را در ناآرامي غوطه ور مي سازد و فرصت لذت بردن از وقايع و بودن در کنار اطرافيان را به بدبيني و سوءظن مبدل مي سازد. بنابراين شرط عقل اين است كه هر فردي براي استفاده بهينه از فرصت ها نهايت تلاش خود را داشته باشد. پس حال كه فرصتي به اين باارزشي را مي توان به دست آورد، سزااست كه در يافتن آن بكوشيم.