

مثبت اندیشی و مثبت گرایی

جهت‌گیری افراد خوش بین در زندگی، چنین است، وقایع خوب را در زندگی به حساب خود می‌گذارند ولی اتفاقات ناگوار و ناخوشایند را به شرایط، تصادف و اتفاق، یا اشتباه نسبت می‌دهند.

علائم و راهکارها چکیده

در یک کلام می‌توان گفت که انسان است و اندیشه هایش. اگر اندیشه منفی باشد؛ یا انسان را برای همیشه متوقف کرده یا به انحراف برده و در مسیری خارج از مسیر واقعی خلقت بشریت می‌کشانند. و اگر اندیشه مثبت باشد؛ انسان را به سر منزل خیر و صلاح و موفقیت خواهد رساند. ما در این مقاله برای آکاوی مثبت اندیشی و مثبت گرایی مباحثی ارائه نمودیم از قبیل: نوگرایی مثبت، نشاط و مثبت گرایی در متون دینی، تأثیر کلام، علائم مثبت اندیشی، تغییر نگرش منفی به مثبت، تغییر زاویه دید به زندگی، خوش بینی، تأثیر رنگ ها و...
مقدمه

جهت‌گیری افراد خوش بین در زندگی، چنین است، وقایع خوب را در زندگی به حساب خود می‌گذارند ولی اتفاقات ناگوار و ناخوشایند را به شرایط، تصادف و اتفاق، یا اشتباه نسبت می‌دهند. بنابراین، افراد خوش بین، احساس توانمندی و مسئولیت می‌کنند ولی افراد بدبین، خود را مقصر وقایع و اتفاقات بد و ناگوار می‌دانند و امور خوب را به حساب شانس می‌گذارند و در نتیجه، احساس بی‌کفایتی و ناتوانی می‌کنند. اگر می‌خواهید فرد خوش بینی باشید، نقشی را که در ایجاد یک واقعه مثبت دارید، مشخص سازید و سپس به سبب این نقش، از خود تعریف و تمجید کنید و به تحسین خود پردازید.

نوگرایی مثبت

جهان طبیعت با تغییر و نو شدن عجین است، پس انکار و یا جبهه‌گیری در برابر آن، کاری عبث می‌باشد؛ اما بدیهی است که هر نوع تغییر و تحولی، مطلوب و پسندیده نیست. به همان اندازه که آمدن بهار، طراوت و شادابی ایجاد می‌کند، پاییز و زمستان رخوت و سستی به دنبال دارد. همان طوری که انسان از تبدیل شکوفه به میوه خوشحال می‌شود از فاسد شدن میوه ناخرسند می‌گردد؛ بنابراین نمی‌توان بر هر تغییر و تازه‌شدنی مهر تأیید زد.

مثبت اندیشی

مثبت گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روان‌شناسی، مثبت گرایی هم مثبت اندیشی است و هم مثبت کرداری. (1)

مثبت اندیشی به شما کمک می‌کند تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیایید. برای داشتن یک زندگی مثبت‌تر، اولین قدم، آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسید.

مثبت اندیشی صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است، مثبت اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و پرداختن به جنبه‌های منفی. مثبت اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم. مثبت اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آن‌ها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن. مثبت اندیشی به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این که به خواسته‌های خود خواهیم رسید.

مطالعاتی که در سال‌های 1953 و 1984 و 1990 و 1993 و 2002 انجام گرفته نشان داده است، کسانی که مثبت اندیش هستند، در مقایسه با افراد منفی باف، در دوران میان‌سال سالم‌ترند و از نظر شغلی موفقیت‌های بیشتری دارند. این مطالعات نشان داده که احتمال آن که افراد مثبت اندیش، کار خود را ترک کنند، نصف افراد منفی باف است ولی احتمال شادمانی آن‌ها سی برابر افراد منفی باف است و به طور متوسط هم هفت سال و نیم بیشتر از آن‌ها عمر می‌کنند. (2)

نشاط و مثبت گرایی در متون دینی

امام علی (ع) می‌فرماید: «به کلمه‌ای که از (دهان) کسی خارج می‌شود و تو برایش احتمال خیری می‌یابی گمان بد مبر». (3)

بهترین آیین‌ها، با طبیعت آدمی و سازمان آفرینش او سازگار بوده، نیازمندی‌های طبیعی و فطری اش را برآورد؛ در غیر این صورت، نه قابل عمل است و نه می‌تواند آدمی را خوشبخت و سعادتمند سازد. تعالیم اسلام به دلیل توجه به این نیازها و متناسب بودنش با فطرت آدمی است. به گفته علامه طباطبائی، اسلام، نه انسان را از نیروها غریز و خواسته‌هایش محروم می‌کند و نه همه توجه را به

تقویت جنبه های مادی معطوف می دارد؛ نه او را از جهانی که در آن زندگی می کند، جدا می سازد و نه او را بی نیاز از دین و شریعت، به حساب می آورد و این سه زاویه، مثلثی را ترسیم کرده که انسان در محدوده آن کمال مقصود خود را به دست می آورد و به سعادت ابدی می رسد و اگر یکی از این زاویه ها باز شود و نادیده تلقی گردد، انسان را دچار سقوط می کند و از اوج انسانیت به ورطه هلاکتش می کشاند. (4)

از شادی تعاریف گوناگونی شده، مانند: «احساس مثبتی که از حس ارضای پیروزی به دست می آید»، «مجموع لذت های منهای درد»، «حالتی که در فرآیند نیل به علاقه ها در آدمی به وجود می آید». این پدیده هر چند از زوایای گوناگونی تعریف و تشریح شده است، ولی به اتفاق اندیشمندان یک ضرورت و به گفته علامه طباطبایی، اسلام، نه انسان را از نیروها غرایز و خواسته هایش محروم می کند و نه همه توجه را به تقویت جنبه های مادی معطوف می دارد؛ نه او را از جهانی که در آن زندگی می کند، جدا می سازد و نه او را بی نیاز از دین و شریعت، به حساب می آورد و این سه زاویه، مثلثی را ترسیم کرده که انسان در محدوده آن کمال مقصود خود را به دست می آورد و به سعادت ابدی می رسد و اگر یکی از این زاویه ها باز شود و نادیده تلقی گردد، انسان را دچار سقوط می کند و از اوج انسانیت به ورطه هلاکتش می کشاند. نیاز اساسی انسان به شمار می آید؛ چه کسی را می توان یافت که مدعی باشد نیازمند به شادی نیست؟ اصلاً اساس جهان هستی و پدیده های آن به گونه ای طراحی شده اند که در آدمی شادی ایجاد کنند. بهار با طراوت، صبح پر لطافت، طبیعت با ظرافت، آبشارهای زیبا، گل های رنگارنگ، دیدار دوستان، ازدواج و پیوند و انسان و... همه، شادی آور و مسرت بخش است. از آن جا که شادی، ناکامی، ناامیدی، ترس و نگرانی را از انسان دور می سازد، روان شناسان به ایجاد و تثبیت آن در انسان دستور اکید داده اند و این همه حکایت گر این حقیقت است که شادی نیاز اساسی و ضروری می باشد.

با کدوکا در نظریات و گفته های دانشمندان و متون معتبر، می توان موارد ذیل را در زمره عواملی بر شمرد که حالت شادی و نشاط را در انسان پدید می آورند: *ایمان* رضایت و تحمل *پرهیز از گناه* مبارزه با نگرانی *تبسم و خنده* مزاح و شوخی *روی خوش* خود آرایی *پوشیدن لباس های روشن* حضور در مجالس شادی *ورزش* امید به زندگی *کار و تلاش* سیر و سفر *تفریح* تلاوت قرآن *تفکر در آفریده های خداوند* صدقه دادن *نگاه کردن به سبزه ها و... (5)

قرآن برخی عوامل شادی و نشاط را مخصوص مؤمنان دانسته است؛ «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ»؛ بگو (در برابر کسانی که بسیاری از مواهب زندگی را تحریم می کردند) ای پیغمبر چه کسی زینت و آرایش و زیبایی هایی را که خداوند از درون طبیعت برای بندگانش بیرون کشیده، حرام کرده است. بگو این مواهب پاک و این زیبایی ها برای مردم با ایمان در همین زندگی دنیا و در زندگانی جاوید آخرت قرار داده شده است. با این تفاوت که در این دنیا، زیبایی ها به زشتی ها آمیخته است؛ شادی ها به غم آلوده و آمیخته است؛ ولی در دنیای دیگر و در روز رستاخیز، این زیبایی ها و این مواهب پاک، برای مردم با ایمان به صورت خالص وجود دارد». (6)

در این باره حضرت رسول اکرم (ص) می فرمایند: «مؤمن شوخ و شاداب است». (7) حضرت علی (ع) می فرمایند: «شادمانی، گشایش خاطر می آورد». (8) نیز در جای دیگر می فرمایند: «اوقات شادی، غنیمت است». (9) همچنین می فرمایند: «هرکس شادی اش اندک باشد، آسایش او در مرگ خواهد بود». (10) امام صادق (ع) می فرمایند: «هیچ مؤمنی نیست که شوخی در طبع او نباشد». (11) نیز می فرمایند: «شوخی طبعی، بخشی از حسن خلق است». (12)

امام رضا (ع) می فرمایند: «کوشش کنید اوقات شما چهار زمان باشد؛ وقتی برای عبادت و خلوت با خدا، زمانی برای تأمین معاش، سعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب هایتان واقف می سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و وقتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص می دهید و از شادی ساعت های تفریح، نیروی لازم برای عمل به وظایف وقت های دیگر را تأمین کنید». (13) در سیره معصومان، عنصر شادی آن چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن به بسترسازی، زمینه سازی و ایجاد آن نیز توصیه شده است. (14)

یکی از صحابیان از رسول خدا (ص) پرسید: «آیا اگر با دوستان خود، شوخی کنیم و بخندیم، اشکالی دارد؟» حضرت فرمودند: «اگر سخن ناشایستی در میان نباشد، اشکالی ندارد». (15)

شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی

دید شما نسبت به زندگی، ترکیبی است از احساسات، افکار، باورها و عقایدی که دارید. اگر خواهان آن هستید که دیدگاه منفی خود را به دیدی مثبت تغییر بدهید، اولین گام اساسی در این مسیر، شناسایی و تمایز قائل شدن بین احساسات، افکار و باورهای خود است.

از فکر کردن به نتایج منفی خودداری کنید. چون هر چیزی را که به ذهنتان راه دهید در آنجا رشد خواهد کرد. بنابراین فقط و فقط بهترین افکار را به ذهن خود راه دهید. این افکار را پرورش دهید و بر آن ها تمرکز کنید، آن ها را تأیید کنید، آن ها را

مجسم کنید، درباره آن ها دعا کنید و آن ها را با ایمان احاطه کنید. بگذارید این افکار، دل مشغولی شما بشوند. انتظار بهترین نتیجه را داشته باشید تا قدرت ذهنی خلاق که قدرت خداوند آن را هدایت می کند بهترین نتیجه را عاید شما بکند. (16)

• تصمیم بگیرید که در زندگی، کاستن از شکست ها و افزودن بر موفقیت ها را هدف خود قرار دهید. این امر به شما کمک می کند تا در هر کاری که انجام می دهید، به جنبه های مثبت توجه کنید.

• راه کارهای مثبت اندیشی را تا زمانی که به صورت بخشی از فعالیت های روزمره شما دربیایند و بتوانید آن ها را بدون هیچ زحمتی انجام دهید، دائماً تمرین کنید.

• به این نکته توجه کنید که افراد خوش بین، در کارهای خود موفق ترند، سالم ترند، و در مقایسه با دیگران، کمتر دچار افسردگی می شوند.

• هر زمان که پیش بینی نتیجه یک وضعیت می پرارید، از خود سؤال کنید که چطور می توانید به یک نتیجه خوب برسید و برای رسیدن به این وضعیت خوب، به چه منابعی نیاز دارید.

• عادت به شاد بودن با فکر کردن به مطالب خوشحال کننده به وجود می آید.

• اگر انتظار داریم از برکت آرامش در زندگی مان برخوردار شویم باید به طور دائم خودمان را به سکوت مقید کنیم.

• ایمان قلبی و به کار بردن اصول و روش های مذهبی، آرامش و آسودگی به همراه می آورد و به این ترتیب، قدرت جدیدی به جسم، روح و ذهن می دهد.

• افکارتان را کنترل کنید. به خاطر بسپارید که اغلب اوقات همانی می شوید که به آن فکر می کنید.

• اتفاقات گذشته و وقایع فراروی ما، در مقایسه با آن چه در درونمان قرار دارد، بسیار حقیر و ناچیزند.

بیشتر بخوانید: چطور یک ذهن مثبت داشته باشیم؟

تأثیر کلام

کلام ناخواسته روی زندگی ما اثر می گذارد. فکر حتی اگر دروغ هم باشد می تواند روی ما اثر بگذارد. موقعی که یاد می گیری ارزش فکر را تشخیص بدهی یعنی ارزشی که تو برای آن قائل هستی، ذهنت مجدداً می تواند آرامش خود را به دست آورد یا آن را حفظ کند.

تو هستی که باید با مشکلات مبارزه کنی آگاه باش لزومی ندارد که اضطراب ناشی از مشکلات را تحمل کنی، یا اجازه بدهی مشکلی آنقدر در نظرت مهم جلوه کند که تو را از پای در بیاورد.

طی کردن این راه ممکن است به نظرت دشوار باشد ولی هرگز از آن دست بر ندار. اغلب مردم می خواهند خوشبخت باشند، ولی نمی دانند در جست و جوی چه چیزی هستند. پس به ناچار بدون آن که هرگز آن را پیدا کنند، می میرند. حتی اگر آن را پیدا کنند، چطور آن را تشخیص دهند؟ آن ها دقیقاً مانند کسانی هستند که در جست و جوی ثروت می باشند. آن ها واقعاً می خواهند ثروتمند شوند. ولی اگر ناگهان از آن ها پرسشی می خواهند چقدر در سال به دست آورند اکثر آن ها قادر به پاسخگویی نمی باشند. اگر مقصد را ندانی معمولاً به جایی نمی رسی. قول می دهم که ارزشش را خواهد داشت. روزی فراخواهد رسید که درمی یابی هدف نهائی زندگی ات، تسلط بر سرنوشت و عملی کردن آرزوهایت می باشد و بقیه امور اهمیتی ندارد.

اغلب مردم آنچه را که الآن گفتیم درک نمی کنند. آن ها بر این باورند که این موضوع خوش باوری مطلق است. ولی موضوع از عمق بالائی برخوردار می باشد. «جهان چیزی جز بازتاب درونت نیست. وضعیت زندگی بیرونی تو بازتابی از تصویر زندگی درونی ات است.»

اغلب مردم می خواهند خوشبخت باشند، ولی نمی دانند در جست و جوی چه چیزی هستند. پس به ناچار بدون آن که هرگز آن را پیدا کنند، می میرند. حتی اگر آن را پیدا کنند، چطور آن را تشخیص دهند؟ آن ها دقیقاً مانند کسانی هستند که در جست و جوی ثروت می باشند. آن ها واقعاً می خواهند ثروتمند شوند. ولی اگر ناگهان از آن ها پرسشی می خواهند چقدر در سال به دست آورند اکثر آن ها قادر به پاسخگویی نمی باشند. اگر مقصد را ندانی معمولاً به جایی نمی رسی. البته خوشبختی معانی مختلفی دارد. برای هر کدام از ما، حتی برای کسانی که بسیار درباره آن فکر کرده اند، معانی بسیار متنوعی وجود دارد. ولی دقیقاً آنچه را که ضمیر درونی ات احساس می کند باید روزانه انجام دهی، انجام داده باشی، هر روز احساس می کنی که آزادی، دنیا را وداع کنی. برای کسب اطمینان کامل از این که به کاری که باید انجام دهی مشغول هستی یا خیر، باید به کاری مشغول باشی که آن را دوست داری. کسانی که به انجام کاری مشغولند که آن را دوست ندارند، خوشبخت نیستند، وقت خود را صرف خیال پردازی درباره کارهایی می کنند که دوست دارند انجام بدهند. کسانی که خوشبخت نیستند، آمادگی ندارند که بدون گوشزد و اخطار قبلی بمیرند. یک فرد معمولی به خاطر امنیت خود و ترس او از دیگران، هرگز کاری را که دوست دارد، انجام نمی دهد.

تکرار چنین جملاتی انسان را محکم و با اراده می کند: «هر روز از هر جهت بهتر و بهتر می شوم»، «آرام باش و بدان که خداوند وجود دارد»، «آرامش عظیم ترین تجلی اقتدار است»، «به محضی که بتوانم بر سرنوشتم حاکم باشم، قادر به

انجام هر کاری خواهیم بود و هیچ چیز برایم غیر ممکن نخواهد بود.»

هفت گام عملی برای تغییر دادن نگرش منفی به مثبت و تبدیل الگوهای غلط به الگوهای درست

1. طی بیست و چهار ساعت آینده درباره همه چیز از جمله شغلان، سلامتیتان و آینده تان با امیدواری صحبت کنید. روش معمول حرف زدن تان را عوض کنید و با خوش بینی درباره همه چیز صحبت کنید. این کار آسان نخواهد بود زیرا احتمالاً عادت شما شده که باید با بدبینی صحبت کنید. باید از این عادت منفی، خودتان را کنار بکشید حتی اگر این کار نیازمند اراده قوی باشد.

2. پس از اینکه بیست و چهار ساعت با امیدواری از همه چیز صحبت کردید این کار را برای یک هفته ادامه دهید. در این صورت می توانید یک یا دو روز، واقع اندیش باشید. متوجه خواهید شد که آنچه یک هفته پیش از واقع اندیش بودن می فهمیدید در واقع، بدبینی بوده است. اما آنچه حالا از واقع بینی می فهمید مفهومی کاملاً متفاوت است. این شروع رسیدن به دیدگاه مثبت است. وقتی بیشتر مردم می گویند که واقع بین هستند خودشان را فریب می دهند چون در واقع دارند منفی بافی می کنند.

3. شما باید ذهنتان را مانند بدن تان تغذیه کنید و برای این که ذهن سالمی داشته باشید باید افکار سالم و مغذی به آن بدهید. بنابراین از همین امروز به جای افکار منفی، افکار مثبت را در ذهنتان جای دهید. از ابتدای قرآن شروع کنید و تمام جملاتی را که از ایمان سخن می گویند، در ضمیر ناخودآگاهتان حک کنید.

4. سعی کنید همه آیات ایمان را به دقت به ذهن بسپارید. این کار وقت می گیرد اما به یاد داشته باشید که وقت خیلی بیشتری صرف کرده اید که متفکر منفی باف بشوید. به تلاش و زمان نیاز دارید تا طرز فکر منفی را فراموش کنید.

5. فهرستی از دوستان تان تهیه کنید؛ مشخص کنید که در میان آن ها چه کسی از همه مثبت اندیش تر است؛ از این به بعد بیشتر با او معاشرت کنید.

6. از بحث و جدل دوری کنید اما هر وقت نقطه نظر منفی ابراز می شود با عقیده مثبت و خوش بینانه آن را خنثی کنید.
7. زیاد دعا کنید و همیشه دعاهای خود را به شکل شکرگذاری ادا کنید، با فرض این که خداوند به شما چیزهای عالی و شگفت انگیز می دهد؛ زیرا اگر شما فکر کنید چنین چیزهایی به شما می دهد حتماً خواهد داد. «چون ایمان دارید، از نعمت های خدا بیشتر برخوردار خواهید شد.»

راز زندگی بهتر و موفق تر در این است که افکار قدیمی و ناسالم خود را بیرون بریزید، آن ها را با افکار حیات بخش و پویا جایگزین کنید. و می توانید به این اصل اعتماد کنید: «سرازیر شدن افکار جدید می تواند شخصیت و زندگی شما را از نو بسازد.» (17)

چگونه دیدتان را نسبت به زندگی تغییر دهید!

1. الگوهای فکرتان را شناسایی کنید.

در مرحله نخست باید الگوهای فکری خود را ارزیابی کنید و بدانید افکار منفی تان از چه نوعی هستند و چگونه منجر به استرس می شوند. تصور می کنید در فکر یک انسان بدبین چه می گذرد و بر روی چه چیزهایی تمرکز دارد؟ هنگامی که شما با این موضوعات با دقت بیشتری توجه کنید، بسیار راحت تر قادر خواهید بود الگوی فکری خود را تغییر دهید و از شر افکار منفی رهایی یابید.

2. آگاهانه به افکار تان توجه کنید.

هنگامی که دچار استرس منفی می شوید، درست در همان لحظه مُچ خود را بگیرید. در واقع، با آگاهی از وجود آن ها بسیار زودتر قادر به تغییر این افکار هستید. بنابراین همواره مانند یک بیننده افکار و احساسات خود را ارزیابی کنید و نسبت به آن ها کاملاً هشیار باشید؛ به عنوان مثال، وقتی به موضوعی بدبین شدید، در ابتدا آن را یادداشت کنید. از این رو برای خود دفترچه ای تهیه کنید و در آن تمام وقایع زندگی تان را بنویسید؛ با این عمل، شما می توانید مشکلات رفتاری خود را بهتر شناسایی کرده و نسبت به حل آن سریع تر اقدام نمایید. برای شروع، بهتر است مدیتیشن کنید؛ در این حالت فرا می گیرید ذهنتان را آرام کنید و بر روی افکار و احساسات خود تسلط بیشتری یابید.

3. خود را مورد بازخواست قرار دهید.

حال که متوجه شدید افکار منفی از چه نوعی هستند باید به سراغ بازسازی کامل ذهنتان بروید. در اینجا است که باید خود را زیر ذره بین بگذارید و از خود بپرسید، آیا این گونه افکار، کاملاً منطقی به نظر می آیند؟ آیا به راستی می توان طور دیگری به آن ها نگاه کرد؟ آیا تا به حال فکر کرده اید با چه نوع افکاری به احساسات بهتری دست خواهید یافت؟ اکنون سعی کنید دیدتان را نسبت به مسائل مختلف تغییر دهید و افکاری را در ذهنتان پدید آورید که احساسات تان را روز به روز بهبود بخشیده و دیدتان را نسبت به زندگی در جهت مثبت تغییر دهد.

4. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید.

شاید تا به حال توجه کرده باشید که پرستاران به جای لغت «درد» از «ناراحتی» استفاده می کنند. به عبارت دیگر مستقیماً این کلمه را به کار نمی برند؛ زیرا می دانند که بار این کلمه منفی است و ناخودآگاه بر روی ذهن طرف مقابل تأثیر منفی می گذارد. بنابراین از لغت ملایم تری استفاده می کنند. شما نیز می توانید این تکنیک را در زندگی تان به

کار ببرید. یعنی هنگامی که دچار افکار منفی شدید آن را سریعاً تغییر داده و فکر مثبت دیگری را جایگزین آن کنید. همواره جنبه مثبت قضای را نگاه کنید تا به زودی شاهد آرامش و شادی درونتان شوید. یقین داشته باشید با تغییر نوع نگرش خود قادر خواهید بود تغییرات عظیمی را در زندگی تان ایجاد کرده و به سوی آرامش درون گام برمی دارید.

چکیده ای از سخنان هین واگنر نابینا (18)

- 1- پنج نکته که هر روز در زندگی ام استفاده می کنم و اسم آن را نسخه شخصی گذاشته ام:
(الف) وقتی صبح از خواب بیدار می شوم اگر نتوانم با یک لبخند سلام کنم از رختخواب بیرون نمی آیم.
(ب) از خالق خود سپاس گذاری می کنم که هنوز زنده ام و می توانم برای رسیدن به اهدافم تلاش کنم.
(ج) می دانم باید بدنم سالم باشد، اگر سالم باشد انرژی خواهم داشت.
(د) همیشه به خود یادآوری می کنم (حدود 15 بار در روز) که هدفم چیست؟
(ه) مهربانی کنید که با ارزش ترین کارهای زندگی است.
- 2- برای خود اهداف عالی تعیین کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنید.
- 3- انسان می تواند نابینا باشد ولی بصیرت داشته باشد.
- 4- انسان ها توانایی انجام هر کاری را دارند حتی اگر آن کار غیر قابل باور باشد.
- 5- تا آدم خاصی نباشید و خودتان نخواسته باشید و تلاش نکنید، هرگز به خواسته ها و رؤیاهایتان نمی رسید.
جمله آخرم: «من نابینا هستم، سؤال این است که بهانه شما چیست؟!»

خوش بینی

طی تحقیقات بسیار، روان شناسان به این نتیجه رسیده اند که «خوش بینی» مهم ترین ویژگی است که با استفاده از آن می توانید موفقیت و خوشبختی شخصی و حرفه ای خود را افزایش دهید. به نظر می رسد که افراد خوش بین دارای سه ویژگی رفتاری خاص می باشند که هر سه را از طریق تمرین و تکرار کسب نموده اند.

اول اینکه، افراد خوش بین تحت هر شرایطی دنبال نکات مثبت هستند. آن ها بدون توجه به مشکلات، همواره به دنبال چیزهای خوب و مفید هستند و هیچ جای تعجبی هم نیست که ظاهراً همیشه آن را پیدا می کنند.
دوم اینکه، افراد خوش بین در هر شکست یا مشکلی همواره به دنبال گرفتن درسی با ارزش هستند؛ آن ها معتقدند: «مشکلات به وجود نمی آیند تا ما را متوقف سازند، بلکه پیش می آیند تا به ما آموزش دهند.» به نظر آن ها در هر شکست یا مانعی، درسی با ارزش نهفته است و برای آموختن این درس مصمم هستند.
سوم اینکه، افراد خوش بین برای هر مشکلی دنبال راه حل می باشند. هنگامی که مشکل به وجود می آید به جای گله و شکایت یا مقصر انگاشتن دیگران به دنبال راه حل می گردند و از خود سؤالاتی از این قبیل می پرسند: «راه حل چیست؟ حالا چه می توان کرد؟ قدم بعدی چیست؟»

به علاوه، افرادی که بر حسب عادت خوش بین و مثبت هستند به طور مداوم به اهدافشان فکر می کنند و درباره آن صحبت می کنند. به جای فکر کردن و صحبت کردن در مورد گذشته و جایی که از آن آمده اند، به آینده و جایی که قرار است به آن بروند فکر کرده و در مورد آن صحبت می نمایند. آن ها همواره به جلو نگاه می کنند نه به عقب.
هنگامی که به طور مداوم اهداف و ایده آل های خود را مجسم می نمایید و به شیوه ای مثبت با خود سخن می گوید احساس می کنید که از تمرکز و انرژی بیشتری برخوردارید، اعتماد به نفس و خلاقیت بیشتری دارید و کنترل قدرت فردیتان بیشتر شده است. و در نهایت اینکه هر اندازه خوش بین تر باشید و انگیزه بیشتری داشته باشید برای آغاز کار مشتاق تر و برای ادامه آن مصمم تر خواهید بود. (19)

انعکاس زندگی

روزی پدر و پسری داشتند در کوه قدم می زدند که ناگهان پای پسر به سنگی گیر کرد و به زمین افتاد و فریاد او به هوا رفت. به محض آن که او «آی ی آی» ناشی از درد را به زبان آورد، صدایی از دور دست نیز آمد که «آی ی آی» می گفت. پسر که از آن صدا تعجب کرده بود و فکر کرد کسی مسخره اش کرده، فریاد زد: «کی هستی؟» و پاسخ آمد: «کی هستی؟» پسر که عصبانی شده بود فریاد کشید: «ترسو» و باز صدایی بم و آرام پاسخ داد: «ترسو» پسرک با تعجب به پدرش که لبخند می زد نگاهی انداخت و گفت: «چه کسی اینجاست؟ چرا زمین خوردن مرا مسخره می کند؟»

پدر با لبخندی مهربان به فرزندش گفت: «صبر کن، حالا به این گوش بده.» و سپس با صدای بلند فریاد زد: «تو یک قهرمان شجاع هستی.» و صدایی آمد که همین حرف را تکرار می کرد. پسر لبخندی از سر شادی زد و منتظر توضیح پدرش شد. پدر گفت: «این انعکاس کوه است که هر چه می گویی تکرار می کند ولی به نظر من زندگی هم انعکاس دارد و هر چه بگویی یا انجام دهی، عیناً به تو جواب می دهد. اگر به دنبال موفقیت باشی آن را به دست می آوری. اگر عشقی خواهی، عشق بیشتری در قلبت شعله ور می شود. در واقع هر چه می خواهی، زندگی همان را به تو می دهد. فقط

باید با نگاهی مثبت و اراده ای قوی به زندگی نگاه کنی و آنچه را می خواهی طلب کنی.»

چهار قانون اساسی (20)

این چهار قانون مستقیماً از قانون سبب و اثر سرچشمه می گیرند. این ها زیربنای تمام قوانین موفقیت هستند.

این چهار قانون بزرگ عبارتند از: قانون باورها (اعتقاد)، انتظارات (آرزوها)، جذابیت (گیرایی) و هم خوانی (تطابق).

قانون باورها

هر آنچه واقعاً از ته دل باور دارید، در زندگیتان به واقعیت می پیوندد.

همواره در حالتی هماهنگ با باورهایتان، مخصوصاً باورهایی که در مورد خودتان است، عمل می کنید. اعتقاداتتان مانند مجموعه ای از فیلترها عمل می کنند که اطلاعات ناهمگون با آن ها را بیرون می ریزند. الزاماً هر آنچه را می بینید آن را باور و قبول ندارید، ولی هر آنچه را که از قبل باور دارید آن را می بینید. اطلاعات متناقض با آنچه را که قبلاً تصمیم به قبول آن گرفته اید رد می کنید. چه باورها و پیش داوری های (21) شما بر اساس واقعیت باشد یا خیال بافی. یکی از بهترین استراتژی های موفقیت برای شما، خودداری از قضاوت درباره اشخاص دیگر یا اوضاع و احوال پیش از آن که اطلاعات کافی برای یک تصمیم عاقلانه داشته باشید. مخصوصاً از قضاوت کردن درباره خودتان و امکاناتتان خودداری کنید.

عمیق ترین باورها درباره خود و امکانات خودتان ممکن است ابداً درست نباشد.

بدترین باورهایی که می توانید داشته باشید «باورهای خودسانسور» یا باورهای خود محدودساز می باشد. این باورها هر جا که خواستید خودتان را محدود کنید به طریقی خودشان را نشان می دهند. به عنوان مثال ممکن است فکر کنید خودتان کم استعدادتر یا ناتوان تر از دیگران هستید. یا اینکه فکر کنید دیگران به نحوی به شما برتری دارند. ممکن است فروشتان کم شده باشد و فکر کنید واقعاً لیاقت ندارید فروشتان را زیاد کنید.

این باورهای خود محدودساز مانند ترمزهای روی پتانسیلتان عمل می کنند. آن ها باعث می شوند که عقب بمانید و ایجاد شک و ترس می کنند که این دو از بزرگ ترین دشمنان موفقیت بشر هستند. این باورها فکر شما را فلج می کنند و باعث می شوند تا در اتخاذ ریسک های هوشمندانه ای که برای استفاده از پتانسیل واقعی تان لازم هستند، تردید کنید.

برای اینکه پیشرفت کنید، باید در زندگی و کار تجاری رشد کنید، باید همواره با باورهای محدود کننده خود مبارزه کنید. باید هر طرز تفکر یا توصیه ای را که به نحوی شما را محدود می کند رد کنید. باید به عنوان یک اصل اساسی بپذیرید انسانی هستید که نهایت ندارید و هر آنچه دیگران انجام داده اند شما هم می توانید انجام دهید.

در واقع نه کسی بهتر از شماست و نه زرنک تر از شما. اگر افراد دیگر بهتر از شما کار می کنند، غالباً به این دلیل است که آن ها از استعدادها و توانایی های طبیعی شان بیشتر از شما استفاده می کنند. آن ها پیش از شما یاد گرفته اند باید از قوانین سبب و اثر برای زندگی شان استفاده کنند. همه چیز را همه کس دیگر انجام داده اند، به شرط آن که مستدل باشد، احتمالاً شما نیز می توانید انجام دهید. فقط لازم است بدانید چگونه انجام دهید.

قانون انتظارات

هر آن چه که آرزو داری، همان پیش گویی خودت خواهد شد. وقتی درباره وضعیت آینده ای که پیش رو داری فکر کرده و صحبت می کنی، مانند پیش گوهای آینده زندگی ات را می توانی پیش بینی کنی، با اطمینان پیش بینی می کنی که اتفاقات خوب برایت رخ خواهد داد و معمولاً کارهای خوب انجام خواهی داد. اگر انتظار وقوع حوادث منفی را داری، معمولاً ناامید نمی شوی!

انتظارات شما اثر نامطلوب بر اطرافیان شما نیز دارد آن چه که از مردم و اوضاع انتظار داری، پیش از هر عامل دیگر به روش برخورد شما با آن ها بستگی دارد و مردم عیناً همین رفتار شما را به شما برمی گردانند، مانند آینه، چه رفتار شما منفی باشد و چه مثبت.

دکتر رابرت روزنتال از دانشگاه هاروارد، سالیان متمادی ده ها آزمایش برای سنجیدن تأثیر انتظارات اساتید بر عملکرد دانشجویان انجام داد. این استاد در کتابش درباره موارد متعددی با ذکر مثال های زنده، این موضوع را بررسی می کند. مادامی که اساتید معتقدند این دانش آموزان استثنایی هستند و معلمین انتظار دارند که آن دانش آموزان خوب عمل کنند، این گروه دانشجویان خیلی بهتر از سایر دانشجویان عمل کرده اند.

در زندگی شخصی خودتان، انتظاراتتان از کارمند، رئیس، مشتری ها و حتی آینده خودتان به واقعیت می پیوندد. انتظاراتتان تأثیر زیادی بر افراد و پدیده ها دارند حال این پدیده می خواهد خوب باشد یا بد. پس بسیار دقت کنید.

قانون جذب

شما یک آهن ربای زنده هستید و افراد، موقعیت ها و محیط هایی که هماهنگ با تفکرات مسلط شما هستند را همواره همچون براده های آهن، جذب زندگی خود خواهید کرد. این یکی از بزرگ ترین قانون هایی است که بیانگر بخش اعظم موفقیت و شکست در زندگی تجارتي و شخصی بشر است. در مکتب های مصر در سه هزار سال پیش از میلاد مسیح درباره جذابیت نوشته شده است. قانون جذابیت قانونی است بسیار قدرتمند، فراگیر و نافذ که بر هر کاری که انجام می دهید یا هر چیزی که می گوئید یا حتی فکر یا احساس می کنید، تأثیر دارد. هر چیزی را که در زندگی تان دارید، به علت طرز تفکری که دارید، یا به علت شخصیتی که دارید به خودتان جذب کرده اید. شما می توانید زندگی تان را تغییر دهید؛ زیرا می توانید طرز فکرتان را عوض کنید، می توانید شخص خودتان را تغییر دهید.

هر آن چه بخواهید، آن ها را به دست خواهید آورد. این ها طرق میان قانون جذابیت است. تفکرات شما بسیار قوی هستند و مانند نوعی انرژی روحی محسوب می شوند که با سرعت نور حرکت می کنند و آنقدر ظریف هستند که از هر مانعی می گذرند. به عنوان مثال، وقتی به شخصی فکر می کنید که گاهی اوقات در فاصله بسیار دوری از شما قرار دارد و چند لحظه بعد تلفن زنگ می زند و آن شخص پشت خط تلفن است. این نمونه ای از انرژی بودن تفکرات شماست؛ تفکرات شما به آن شخص وصل شده که چند لحظه پیش به آن فکر می کردید.

قانون هم خوانی

جهان بیرونی شما انعکاسی است از جهان درونی شما و با الگوهای مسلط طرز فکرتان هم خوانی دارد. این قانون، اصلی فوق العاده است و بیانگر بخش عمده شادی ها و غم ها، موفقیت ها و شکست ها، بزرگی ها و حقارت های زندگی است.

درست فکر کنید! دنیای بیرونی شما در هر صورت بازتاب دنیای درونی شماست. چیزی برای شما در دراز مدت اتفاق نمی افتد، مگر آن که با درون شما هم خوانی داشته باشد. اگر بخواهید چیزی را در زندگی خودتان تغییر دهید، باید با تغییر جنبه های درونی فکرتان آغاز کنید.

گاهی اوقات این تناظر را تعادل روحی می گویند. بزرگ ترین مسئولیت شما در زندگی، ایجاد تعادل روحی با آن چه می خواهید در محیط خارج تجربه کنید، می باشد. در حقیقت در بیرون نمی توانید به یک هدف دست پیدا کنید مگر آن که برای اولین بار آن را در درون خود ایجاد کرده باشید.

زندگی مانند آینه سیصد و شصت درجه است؛ هر جا را که نگاه کنید خود را درون آن می بینید. مثلاً روابط شما همواره شخصیت درونی خودتان را منعکس می کنند. طرز برخورد، سلامتی و تندرستی و شرایط مادی شما، انعکاس طرز تفکر شما در اکثر اوقات است. اکثر مردم به سختی این واقعیت را می پذیرند؛ آن ها فکر می کنند که مشکلات زندگی شان ناشی از افراد دیگر و شرایط بیرونی است. وقتی به آن ها گفته می شود، شما باعث و بانی هر چیزی که اتفاق می افتد هستید، عصبانی و حیرت زده می شوند؛ آن ها می خواهند دیگران تغییر کنند، دنیا تغییر کند، ولی نمی خواهند خودشان تغییر کنند.

قانون تناظر و تطابق، تقریباً اصل بنیادین تمام مذاهب و کانون های تفکر بشریت است واقعاً که خبر خوبی است و کلید آزادی و شادکامی بشر است. این قانون جاده ای است که به موفقیت و کامیابی منتهی می شود. شما فقط می توانید یک چیز را در جهان کنترل کنید و آن روش تفکر خودتان است. با این وجود، وقتی بر طرز تفکرتان کاملاً مسلط شدید، می توانید کنترل جنبه های دیگر زندگی تان را در دست بگیرید. با فکر کردن و صحبت کردن درباره آن چه که می خواهید و با ردّ تفکر درباره آن چه که نمی خواهید، معمار سرنوشت خودتان می شوید.

از خود چه می خواهیم؟

آن چه اغلب مردم یا حداقل افراد ناموفق از آن غافلند این است که زندگی دقیقاً همان چیزی را به ما می دهد که از آن طلب می کنیم. بنابراین اولین کاری که باید انجام داد این است که دقیقاً چیزی را که می خواهیم، درخواست کنیم. اگر تقاضایمان ابهام داشته باشد، حاصل کار نیز به همان اندازه به هم ریخته و مبهم است. اگر خواسته مان ناچیز باشد همان را به دست می آوریم. هر درخواستی که داریم باید کاملاً دقیق باشد. اگر پول و ثروت را مد نظر داریم باید مقدار و زمان کسب آن را کاملاً مشخص کنیم. می دانید اغلب مردم چه کار می کنند؟ حتی جویندگان پول هم این اشتباه را مرتکب می شوند؛ مقدار و زمان لازم برای کسب آن را مشخص نمی کنند. اگر می خواهیم متقاعد شویم از فردی سؤال کنیم که می خواهد سال آینده چقدر پول به دست بیاورد. از آن بخواهیم که بلافاصله جواب دهد. اگر آن شخص در مسیر موفقیت باشد، هدفش کاملاً مشخص و اگر برایش مهم نباشد که رازش را برای ما فاش کند، قادر است بلافاصله پاسخ بدهد. هر چند که نه نفر از ده نفر، بدون فشار آوردن به مغزشان نمی توانند به سؤالی به این سادگی جواب دهند. این رایج ترین اشتباه است! «زندگی می خواهد بداند که دقیقاً چه انتظاری از او داریم؟» اگر چیزی نخواهیم، چیزی را به دست نخواهیم آورد. در حقیقت این مبلغ تعیین شده در زمان معین، بیانگر ارزشی است که ما برای خودمان قائل هستیم، بخواهیم یا نخواهیم، در نظر خودمان به همین مبلغ ارزش داریم، نه ریالی کمتر نه بیشتر! در واقع شرایط بیرونی چندان مهم نیست؛ این موضوع را خوب به خاطر بسپار: «همه اتفاقات زندگی ات بازتاب تفکر توست». پس اگر می خواهی تحولی در زندگی خود ایجاد کنی باید کار را از تغییر تفکرت آغاز کنی. بدون شک این موضوع را کمی پیش

پا افتاده تلقی می‌کنی. اغلب افراد به ظاهر عقل‌گرا با لجاجت خاصی این اصل را رد می‌کنند؛ ولی حقیقت این است تمامی افرادی که در زندگی خود کارهای بزرگی را انجام داده‌اند همواره مخالفت‌های اندیشمندان بسیار منطقی و سخت‌گیر را نادیده گرفته‌اند.

این اصلاً بدان معنا نیست که من با عقل و منطق مخالفم، بلکه کاملاً برعکس، استدلال و منطق برای نیل به موفقیت امری اساسی و لازم است ولی به تنهایی کافی نیست؛ باید آن‌ها را همانند ابزار و نوکرانی مطیع تلقی کنیم، نه بیشتر. در اغلب موارد، استدلال و منطق در راه رسیدن به موفقیتی بزرگ به مانع تبدیل می‌شوند؛ زیرا آثار بدیع و بزرگ فقط توسط کسانی خلق شده‌اند که به قدرت تفکر و ذهن ایمان داشته‌اند. افراد موفق هرگز اجازه نمی‌دهند که اوضاع و شرایط بیرونی، آن‌ها را به زحمت و دردسر بیاندازد. با مرور زندگی افراد موفق در گذشته، می‌بینی که شرایط آنها به همین دشواری و یا حتی دشوارتر از معاصران بوده است؛ اما این موضوع فقط انگیزه‌ای شد که برای دستیابی به نیروی درونیشان عمیق‌تر به مکاشفه بپردازند. آن افراد موفق اعتقاد داشتند که می‌توانند کارهای بزرگی را انجام دهند. همه آنهایی که ثروتمند شدند، کاملاً معتقد بودند که می‌توانند ثروتمند شوند و به همین دلیل موفق شدند. (22)

تأثیر رنگ‌ها در عواطف و احساسات

هر وقت که در مورد تزئین کردن اتاق خود تصمیم گرفتید، به خاطر داشته باشید که رنگ بر روحیه انسان اثر می‌گذارد. با ترکیب کردن رنگ‌هایی که خلق را بهبود می‌بخشند، به ایجاد مثبت‌گرایی در خود، کمک کنید و به طور جدی از کاربرد رنگ‌های سیاه، قهوه‌ای و خاکستری حذر کنید.

آبی: آرام‌بخش، نشانه صلح و صفا.

زرد: سر حال آورنده، نشانه گرمی.

سبز: آرام‌کننده، نشانه نظم و هماهنگی.

قرمز: محرک، برانگیزاننده.

بنفش: انرژی بخش، الهام بخش، خلاقیت‌زا.

نارنجی: گرم، مطبوع، دل‌پذیر.

سفید: افزایش نور طبیعی. (23)

حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت‌گرایی

این گفته که «عقل سالم در بدن سالم است» کاملاً درست است و نکته‌ای مورد توافق همگان است. برای مثبت‌گرایی کردن لازم است تا با پایبندی به یک رژیم غذایی درست، انجام تمرینات ورزشی و برنامه‌های کاستن از فشار روانی، از خود حمایت کنید...

تغذیه و مثبت‌گرایی

عواطف و احساسات شما رابطه بسیار نزدیکی با آن چه می‌خورید، دارد. شواهد زیادی وجود دارد که مصرف غذاهای نامطلوب، بدن را به سوی هیجان‌ها و عواطف منفی سوق می‌دهد. اگر غذایی که می‌خورید سبب شود تا سطح قند خون شما یک باره بالا برود، یا آدرنالین یک باره به طور ناگهانی در شما زیاد شود، یا غذایی بخورید که دچار بی‌ثباتی عاطفی و احساسی شوید... نوعی رژیم غذایی را انتخاب کنید که از افزایش هیدرات‌های کربن و قندها جلوگیری کند. برای پرهیز از واکنش‌های نامناسب احتمالی که بعضی از افراد به رنگ‌های شیمیایی و ادویه‌ها و چاشنی‌های غذا نشان می‌دهند، تا حد امکان از غذاهای پخته نشده (مثل غذاهای خام گیاهی) که به آن‌ها مواد افزودنی اضافه نشده یا فرآوری نشده باشند، مصرف کنید.

اکنون چقدر مثبت شده‌اید؟

اینک زمان آن رسیده تا بنشینید و آن چه را که یاد گرفته‌اید، به مرحله عمل درآورید. جمله‌های زیر را بخوانید و هر کدام را که نسبت به تجربه به شما نزدیک‌تر است، علامت بزنید. تا آنجا که می‌توانید، با خود صداقت داشته باشید.

سنجش سطح خوش‌بینی

؛ احساس می‌کنم کارها بر وفق مرادند. همیشه در برخورد با موانع، سرپا می‌مانم.

؛ هر وقت که مشکل جدیدی پیش بیاید به تلاش خود ادامه می‌دهم.

؛ امیدم را از دست نمی‌دهم.

؛ از آن دسته آدم‌هایی هستم که هیچ وقت ناامید نمی‌شوند و همچنان به کار ادامه می‌دهم.

؛ اگر کاری سخت و مشکل بود، اشکالی در این نمی‌بینم که تقاضای کمک کنم.

هر چه تعداد علامت‌هایی که زده‌اید بیشتر باشد، خوش‌بین‌تر هستید.

چند نکته

• افراد دارای اعتماد به نفس موفقیت هایشان را در یاد نگاه می دارند و شکست هایشان را به فراموشی می سپارند. یاد بگیرید که چگونه سرخوردگی های خود را کنار بگذارید و بر موفقیت هایتان تأکید کنید. (سوزان کوپلیام)

• قبل از آن که در جمع برای عموم صحبت کنید. با تمرین های ذهنی تا آنجا که می توانید خود را در حال عملکرد موفق مجسم کنید و در خود اعتماد به نفس ایجاد کنید. (سوزان کوپلیام)

• زبان غیر کلامی (زبان بدن) که حاکی از اعتماد به نفس باشد همواره و همیشه عملکرد فیزیولوژیکی شما را به طور فوق العاده ای افزایش می دهند. (سوزان کوپلیام)

• برای آن که همواره اعتماد به نفس داشته باشید لازم است بین آن تجربه های یادگرفتنی و اکتسابی که موفقیت شما در آن ها حتمی است و تجربه هایی که لازم است را درباره آن ها سعی و تلاش بیشتری بکنید، تعادل برقرار سازید. (سوزان کوپلیام)

نتیجه گیری

مباحثی که در این مقاله به آن ها پرداخته شد و نتایجی که از این مقاله عاید ما می گردد به شرح ذیل می باشد: 1. مثبت اندیشی صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت گیری کلی درباره زندگی است، مثبت اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه های منفی.

2. هر چیزی را که به ذهنتان راه دهید در آنجا رشد خواهد کرد. بنابراین فقط و فقط بهترین افکار را به ذهن خود راه دهید.

3. کلام ناخواسته روی زندگی ما اثر می گذارد. فکر حتی اگر دروغ هم باشد می تواند روی ما اثر بگذارد.

4. «خوش بینی» مهم ترین ویژگی است که با استفاده از آن می توانید موفقیت و خوشبختی شخصی و حرفه ای خود را افزایش دهید.

5. مشکلات به وجود نمی آیند تا ما را متوقف سازند، بلکه پیش می آیند تا به ما آموزش دهند.

6. در واقع هر چه می خواهی، زندگی همان را به تو می دهد. فقط باید با نگاهی مثبت و اراده ای قوی به زندگی نگاه کنی و آنچه را می خواهی طلب کنی.

7. هر آنچه واقعاً از ته دل باور دارید، در زندگیتان به واقعیت می پیوندد.

8. هر آن چه که آرزو داری، همان پیش گویی خودت خواهد شد.

نمایش پی نوشت ها:

1. مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی، ص 9
2. مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی، صص 15- 17
3. میزان الحکمه، ج 5، ص 623، ح 11226
4. تفسیر المیزان، ج 16، ص 203
5. وسائل الشیعه، ج 5، باب ملابس؛ امالی، ح 45؛ بحارالانوار، ج 71، ص 95
6. اعراف، 32
7. تحف العقول، ص 49
8. شرح غرر و درر تمیمی آمدی، ح 2023
9. شرح غرر و درر تمیمی آمدی، ح 1084
10. بحارالانوار، ج 78، ص 12
11. اصول کافی، ج 2، ص 663
12. اصول کافی، ج 2، ص 663
13. بحارالانوار، ج 75، ص 321
14. اصول کافی، ج 2، ص 192
15. تحف العقول، ص 323؛ اصول کافی، ج 2، ص 663
16. قدرت مثبت اندیشی، ص 160
17. قدرت مثبت اندیشی، صص 278 و 279
18. قهرمان مارتن نابینایان جهان، قهرمان دوچرخه سواری نابینایان جهان، قهرمان اتومبیل رانی نابینایان جهان.
19. قورباغه ات را قورت بده، صص 117- 119
20. اقتباس از کتاب 100 قانون شکست ناپذیر موفقیت در کار و زندگی، صص 40 - 51
21. کلمه پیش داوری یعنی به نتیجه رسیدن پیش از تکمیل اطلاعات یا علی رغم متناقض بودن اطلاعات با واقعیت.
22. حکایت دولت و فرزاندگی، صص 33 و 34 و 38

منابع پایانی

1. قرآن کریم.
2. ابن شعبه، حسین بن علی، تحف العقول عن آل الرسول (ص)، ترجمه صادق حسن زاده، انتشارات مؤسسه نشر اسلامی، بی چا، قم، 1374ش.
3. تریسی، برایان، 100 قانون شکست ناپذیر موفقیت در کار و زندگی، ترجمه علی اکبر قاری نیت، انتشارات آزمون، چاپ اول، تهران، بی تا.
4. تریسی، برایان، قورباغه ات را قورت بده، ترجمه مهناز عبدی، انتشارات الماس دانش، چاپ هفتم، تهران، 1385ش.
5. طباطبایی، سید محمد حسین، تفسیر المیزان، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، انتشارات مرکز نشر فرهنگی رجاء، قم، 1363ش.
6. عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه، انتشارات مکتبه الاسلامیه، 1339ق.
7. فیشر، مارک، حکایت دولت و فرزاندگی، ترجمه گیتی خوشدل، انتشارات گفتار، بی چا، تهران، 1372ش.
8. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، انتشارات مکتب صدوق، بی چا، تهران، 1381ق.
9. کوپلیام، سوزان، مثبت اندیشی و مثبت گرایی کاربردی، ترجمه فرید براتی و افسانه صادقی، انتشارات جوانه رشد، بی چا، تهران، 1386ش.
10. مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار، انتشارات وزارت ارشاد اسلامی، چاپ اول، تهران، 1365ش.
11. محدث، جلال الدین، شرح غرر و درر تمیمی آمدی، ترجمه محمد علی انصاری، انتشارات دانشگاه تهران، بی چا، تهران، 1346ش.
12. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، انتشارات دارالحديث، چاپ اول، قم، 1375ش.
13. وینست پیل، نورمن، قدرت مثبت اندیشی، ترجمه اسماعیل حسینی، انتشارات نشر ثالث، چاپ اول، تهران، 1386ش.

نویسنده: حسن مانیان

منبع: راسخون