

## رابطه تفکر مثبت و موفقیت

اتفاقات مهم دوران کودکی سازنده باورها و قواعد زندگی در ضمیر ناهوشیارمان هستند. همه اعمال، رفتار و احساسات ما ناشی از همین تصاویر ذهنی است که در وجودمان نهادینه شده است.



اتفاقات مهم دوران کودکی سازنده باورها و قواعد زندگی در ضمیر ناهوشیارمان هستند. همه اعمال، رفتار و احساسات ما ناشی از همین تصاویر ذهنی است که در وجودمان نهادینه شده است.

به گزارش ایسنا، روزنامه **جام جم** در ادامه نوشت: «افکار متفاوت در چند هزارم ثانیه به طور غیر ارادی در موفقیت های مختلف در ذهن ما ایجاد می شوند. آنچه مسلم است اینکه ما نسبت به این نوع افکار آگاهی چندانی نداریم و فقط هیجانات و احساسات و در پی آن تغییرات خلقی ناشی از آنها را در ک می کنیم. بنابراین هر وقت احساس ناراحتی کردید در همان لحظه از خودتان بپرسید: «چه فکری از ذهنم گذشت؟» آنچه از ذهن تان گذشته افکار خودآیندی است که کاملا وابسته به نوع باورهای اصلی شماست. این افکار معمولا منفی، خلاصه و کوتاه هستند و در موقعیت های پرفشار به صورت ناگهانی ایجاد و به برانگیختگی و ناراحتی و عصبانیت منجر می شوند. افکار خودآیند با توجه به ظواهر موجود و نوع تعبیر و تفسیر ما کاملا درست به نظر می رسند به همین دلیل آنها را باور می کنیم.

بنابراین آنچه باعث ناراحتی می شود در اغلب موارد اتفاقات بیرونی نیستند بلکه هیجانات ناشی از تعبیر و تفسیر غلط ذهن است. این خطاها همان باورهای غیر منطقی اتوماتیک ذهنی هستند که ریشه بسیاری از بیماری های روانی از جمله افسردگی، اضطراب و ... است.

اگر بخواهیم زندگی شادی داشته باشیم در مرحله اول باید این افکار را بشناسیم و در مرحله بعدی، آنها را زیر سؤال ببریم و فکر درست و مثبت را به کمک قوه تخیل خود جایگزین کنیم تا با کمک تصاویر ذهنی خوبی که از محیط اطراف مان می سازیم احساس خوب دوست داشتن دیگران را تجربه کنیم که بازتاب این حس جذب دوستی های دیگران است. تفکر مثبت باعث موفقیت فردی و تعامل موثر با دیگران می شود اما نیازمند تکرار، تلاش و زمان است. ذهن مان را از افکار مثبت پر و تلاش کنیم تا فرد کارآمدی باشیم. شاید همیشه موفق نشویم اما مهم است که با نگرشی مثبت شکست هایمان را هم مدیریت کنیم.»