

مثبت بیندیشیم، موفق، زندگی کنیم

چیزی که نحوه زندگی انسانها را مشخص می کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع.



چیزی که نحوه زندگی انسانها را مشخص می کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع.

سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می برد. هر اتفاقی که در زندگی ما پیش می آید از نظر ما یا خوشایند است یا ناخوشایند. پس هرامری می تواند باعث خوشحالی و خوشبختی ما و یا باعث ناکامی و ناراحتی ما شود. مثبت اندیشی به ما کمک می کند که بتوانیم تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد کنیم.

کلمات نیز تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات ما می گذارند. کلمات می تواند ما را بسیار هیجان زده، متأثر یا خوشحال کنند. پس دقت کنید کلماتتان را در جهت مثبت و زیبا کردن افکار و احساساتتان به کار ببرید.

به کاربردن واژه ها و عبارات تأکیدی مثبت در زیباتر شدن افکار و اعمال ما و بهبود کیفیت زندگیمان تأثیر بسیار زیادی دارد و باعث ایجاد شور و شوق در زندگی می شوند. مثل این جمله: «من شایسته موفقیت هستم و همیشه به اهدافم می رسم»

هیچگاه مشکلات و سختیهای زندگیتان را لعن و نفرین نکنید. این فکر که دنیا سرشار از مشکل است را دور بریزید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید. به کار بردن این روش باعث ایجاد رضایت در شما و حل شدن مسائل زندگیتان به گونه ای مثبت و خوب می شود.

نحوه اظهار نظر کردن در مورد دیگران و کارهایشان نیز بسیار مهم است. سعی کنید سریع و منفی در مورد چیزی اظهار نظر نکنید. ابتدا در مورد آن فکر کنید بعد نظر خود را ابراز کنید تا تأثیر بیشتری بر مخاطبتان داشته باشد.

در اطراف همگی ما افراد منفی بافی هستند که با افکار و گفتار منفی شان سعی دارند، باعث تضعیف روحیه ما شوند. سعی کنید تا حد امکان با چنین افرادی همنشین نشوید.

بسیاری از مردم افکار منفی را در زندگیشان مد نظر قرار داده و به آنها بها می دهند. حتی در صحبتهایشان با یکدیگر مدام از سختیهای کارشان، کم خوابیهای شبانه، نداشتن استراحت گله می کنند و همین امر تأثیر منفی بر فکر آنها گذاشته و باعث خستگی و ناامیدی شان می شود.

مطمئن باشید که اطرافیانتان هیچ علاقه ای به شنیدن سخنان منفی شما ندارند. سعی کنید در مورد جنبه های مثبت زندگی و کارتان برای دیگران صحبت کنید. زیرا شنیدن آنها می تواند برای دیگران هم جالب باشد.

ممکن است شما در آخرین سفرتان از اینکه هواپیما چند ساعت تأخیر داشته و مجبور شده اید چند ساعت از وقتتان را در فرودگاه بگذرانید، بسیار ناراحت و معترض باشید و تا چند روز از تأخیر پرواز و خستگی مفرط خود به خاطر معطلی در فرودگاه، با ناراحتی و دلخوری برای دوستان و همکارانتان تعریف کنید. ولی آیا تا به حال از پروازهای خوب، راحت، به موقع و به سلامت خود بسیار خوشحال شده اید و آیا آنها را بارها برای دوستانتان تعریف کرده اید؟

وقتی از شما می پرسند آیا امروز روز خوبی داشته اید، چه جوابی می دهید؟ آیا جواب می دهید: «روز بسیار سخت و طاقت فرسایی بود.» یا می گوئید: «روز خوبی داشتم. خدا را شکر همه چیز بر وفق مراد بود»

اگر به تمام لحظات زندگیمان فکر کرده و آنها را مرور کنیم، می بینیم که در طول زندگی لحظات خوشایند و لذت بخش زیادی برای ما رخ داده است. پس چرا به جای فکر کردن به لحظات شاد و زیبای زندگیمان به لحظات سخت فکر کنیم؟

فراموش نکنید که افکار منفی می تواند یک روز سفید را خاکستری نشان دهد و افکار مثبت حتی یک روز خاکستری را زیبا و سفید می کند.

به طور کلی مثبت اندیشی و افکار منفی هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می کند. شما می بایست سعی کنید به جای اینکه اجازه دهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند، با گفتار مثبت خودتان اندیشه ها و افکار مثبت را به دیگران منتقل کنید و به آنها بیاموزید که افکار منفی شان را کنار گذاشته و اندیشه های مثبت را جایگزینش کنند. با این کار شما می توانید هم به اطرافیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت کنید.

هرگاه حادثه ناراحت کننده ای در زندگیتان پیش آمد، به جای اینکه مأیوس و نگران شوید، آن را به فال نیک گرفته و به این فکر کنید که قطعاً "راه دیگری برای سعادت و خوشبختی شما گشوده شده و می بایست آن راه را بیابید.

سعدی در بیت زیر به زیبایی این موضوع را بیان می کند:

«خدا گر به حکمت ببندد دری

به رحمت گشاید در دیگری»

به فرض اگر شما شغلتان را از دست داده اید، پیشنهاد می کنم به جای تأسف و ناراحتی، خوشحال باشید زیرا این مسئله پیام مثبتی برای شما دارد. از دست دادن شغلتان بدین معناست که شما باید وارد کار جدید و بهتری شوید و فراموش نکنید که در هر امری حتی به ظاهر ناراحت کننده، جایی برای خوشحالی و موفقیت وجود دارد.

نوع نگرش و تفکرات هر انسانی نشاندهنده شخصیت، اعتقاد و باورهای او می باشد و ناشی از نحوه توجیه و تفسیر تجربیاتش است.

خوش بینی نیز می بایست عاقلانه باشد. نباید خوش بینی را با اعتماد کورکورانه به هر کسی یا چیزی اشتباه بگیریم. مثلاً در سرمایه گذاری در هر نوع فعالیتی بهتر است هم خوش باشیم و هم در کنار آن با نگاهی نقادانه و دقیق جلو برویم. نظر نقادانه به شما کمک می کند که جلوی هدر رفتن سرمایه تان را بگیرید و دقیق تر و بهتر تصمیم بگیرید. اگر قرار است در کاری سرمایه گذاری کنید بهتر است، ۷۰٪ با دید خوشبینانه و ۳۰٪ با دید نقادانه جلو بروید و در مورد آن کار تفکر و بررسی کرده و سپس تصمیم گرفته و اقدام کنید.

کلمه ها و اندیشه ها دارای امواجی نیرومند هستند که به زندگی مان شکل می دهند. ما می توانیم با استفاده از کلمه ها و اصطلاح های مثبت، انرژی مثبت را بین همه پخش کنیم.

ما می توانیم از جایگزین های زیر در صحبت هایمون استفاده کنیم :

به جای پدرم درآمد؛ بگوییم : خیلی راحت نبود

به جای خسته نباشید؛ بگوییم : خدا قوت

به جای دستت درد نکنه ؛ بگوییم : ممنون از محبتت، سلامت باشی

به جای ببخشید مزاحمتون شدم؛ بگوییم : از این که وقت خود را در اختیار من گذاشتید متشکرم

به جای گرفتارم؛ بگوییم : در فرصت مناسب با شما خواهم بود

به جای شکست خورده؛ بگوییم : با تجربه

به جای فقیر هستم؛ بگوییم : ثروت کمی دارم

به جای بد نیستم؛ بگوییم : خوب هستم

به جای بدرد من نمی خورد؛ بگوییم : مناسب من نیست

به جای مشکل دارم؛ بگوییم : مسئله دارم

به جای جانم به لبم رسید؛ بگوییم : چندان هم راحت نبود

به جای فراموش نکنی؛ بگوییم : یادت باشه

به جای من مریض و غمگین نیستم؛ بگوییم : من سالم و با نشاط هستم

به جای جملاتی از جمله چقدر چاق شدی؟، چقدر لاغر شدی؟، چقدر خسته به نظر می آیی؟، چرا موهات را این قدر کوتاه کردی؟، چرا توهمی؟، چرا رنگت پریده؟، چرا تلفن نکردی؟، چرا حال مرا نپرسیدی؟ بگوییم: سلام به روی ماهت، چقدر خوشحال شدم تو را دیدم، همیشه در قلب من هستی و....

منبع:سایت روان آگاهی