

## مثبت اندیشی و تکنیک های ذهنی تفکر مثبت

### آیا به موضوعات خوب فکر می کنید یا موضوعات بد؟

مردم به طور طبیعی به نتایج منفی فکر می کنند، نه مثبت. اغلب نتایج منفی نصیب افراد بدبین می شود. از طرف دیگر، برای مردم مثبت اندیش، اتفاقات خوب پی در پی رخ می دهد. این درست مانند زمانی است که یک اتومبیل قرمز می خرید و پس از آن همه اتومبیل های قرمز اطراف خود را می بینید. دیدن اتومبیل های قرمز برای شما معنی دار می شود. شما به اتومبیل زیبا و جدید خود افتخار می کنید و بسیار هیجان زده هستید، در نتیجه زیاد به آن فکر می کنید. وقتی اتومبیل قرمز نقطه اصلی تمرکز شما باشد، اتومبیل های قرمز همه جا در اطرافتان ظاهر می شوند.

پیام این است که «بر هر چیزی تمرکز کنید، مقدار بیشتری از آن را به دست می آورید.» اگر موضوعات خوشایند را تجسم کنید، اتفاق خواهند افتاد. البته همین موضوع در مورد موارد ناخوشایند نیز صدق می کند. بازیکن گلفی که مدام نگران پرتاب توپ به درون دریاچه است، همیشه آن را به درون آب می اندازد. اگر نگرش شما مسیرتان را مشخص کند، پس خوب است که افکار خود را به مسیر مثبتی هدایت کنید. این سه گام را انجام دهید:

#### ۱) به آن فکر کنید

به خودتان قول دهید که فعالانه به مطالب مثبت و فقط به نتایج مثبت فکر کنید. در اجرای این برنامه کاملاً جدی باشید و آن را مانند قراردادی با خودتان در نظر بگیرید. هدف شما: کنترل فعالانه فرایند تفکرتان است.

#### ۲) آن را ببینید

خروجی های مطلوب خود را مجسم کنید. آن ها را به طور شفاف و با جزئیات کامل ببینید.

#### ۳) آن را انجام دهید

برای دست یابی به خروجی های مطلوب، اقدامات مثبت انجام دهید. پافشاری کنید. برای اثرگذاری بر مواردی که در توان شماست، به سختی کار کنید. وقتی کارها به خوبی پیش می روند جشن بگیرید. اقدامات خود را به صورت روزانه، هفتگی و ماهانه برنامه ریزی کنید.

### از دست عادات ذهنی خلاص شوید

دائماً از فرایند فکری و عادات ذهنی خود آگاه باشید. به عادت مضر تفکر منفی باز نگردید. مردم در روز به ۱۲۰۰۰ تا ۵۰۰۰۰ مورد مجزا فکر می کنند. ۷۰ درصد این تفکرات، نگرانی از نتایج نامطلوب در آینده است. دلیل آن چیست؟ دکتر «الن وبر» توضیح می دهد که «شرایط اجتماعی و تجربیات زندگی» باعث تفکر منفی می شود. تذکرات رایج در والدین مانند «مواظب باش صدمه نبینی!» کودکان را برای اندیشیدن به نتایج منفی و نه مثبت شکل می دهد. به علاوه، اغلب مردم فکر می کنند که شایسته موفقیت نیستند یا توانایی دسترسی به آنرا ندارند. برای شروع تفکر مثبت، باید بر این مانع غلبه کنید.

### بادامه مغز شما چگونه کار می کند؟

بادامه مغز مسئول عکس العمل نشان دادن به «ترس و نگرانی» است که با حضور خطرات فیزیکی یا اضطراب احساسی به وضعیت ترس وارد می شود. حالت ترس باعث ترشح ماده ای شیمیایی به نام کورتیزول می شود که عوارض فیزیولوژیکی مضر به دنبال دارد. انسان ها می توانند از تفکر مثبت برای رد کردن این حالت ترس در بادامه مغز استفاده کنند. تفکر مثبت از ترشح کورتیزول جلوگیری می کند و به جای آن مغز را وادار به ترشح «سرتونین» می کند که با «خلاقیت، نوآوری و تمرکز» در ارتباط است. این موارد در نقطه مقابل ترس و نگرانی قرار می گیرند.

مغز توانایی فوق العاده ای برای خلق مسیرهای عصبی جدید دارد. با تفکر مثبت می توانید مغز خود را وادار به بازسازی کنید. فرایند تغییر عصبی پویاست و گام به گام نیست. بنابراین همیشه مثبت ببانید. با این کار می توانید مسیرهای عصبی جدیدی در مغز خود ایجاد کرده و نتایج مثبت تری را تجربه کنید.

## از موارد کوچک شروع کنید

سعی نکنید یک‌شبه تغییرات بزرگی در تفکر خود ایجاد کنید. این کار ممکن است بادامه مغز را تحریک کند و باعث ترشح کورتیزول شود که نتایج منفی زیادی به‌همراه دارد. به‌جای آن ذهن خود را تغییر دهید، اما این کار را به‌صورت تدریجی انجام دهید. در فعالیت‌های جدیدی مثل گسترش مهارت‌های جدید مشارکت کنید. با ترس‌های خود روبه‌رو شوید و برای غلبه بر آن‌ها به‌سختی کار کنید. کارهایی که امیدوارید در حوزه‌های مختلف زندگی انجام دهید را به‌دقت مشخص کنید. تصور نتایج مثبت برای رویدادهای پیش‌رو می‌تواند به اتفاق افتادن آن‌ها به‌همان ترتیب کمک کند. آلوارو پاسکوال، متخصص مغز، برای نشان دادن عملکرد این تکنیک‌های تجسم، دو گروه را در یادگیری نواختن پیانو مورد بررسی قرار داد. این دانشمند گروهی را انتخاب کرد که و به آنها توضیح داد که با کدام انگشت کدام نت را بنوازند و از آن‌ها خواست که پنج روز و روزی ۲ ساعت بر پیانو تمرین کنند. گروه دیگر استفاده از انگشتان برای نواختن نت را به‌طور مجازی یاد گرفتند. آن‌ها پنج روز و هر روز به مدت ۲ ساعت با گوش دادن به نت‌هایی که نواخته می‌شد، خود را در حال نواختن پیانو تجسم می‌کردند. پس از آن، هر دو گروه نت‌ها را روی پیانو اجرا کردند و هر دو تقریباً به یک اندازه نواختن صحیح پیانو را آموخته بودند. تجسم کار پیچیده‌ای نیست. خود را در حال انجام کاری تصور کنید که آرزوی شما را دارید، مثلاً ارائه یک سخنرانی فوق‌العاده.. آن را شفاف و با جزئیات مجسم کنید.

از افراد منفی دوری کنید. به‌دنبال دوستان خوش‌بین باشید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید. چهار حالت باعث ناآرامی ذهنی می‌شود. «فرار بودن، عدم قطعیت، پیچیدگی و ابهام.» برای رویارویی با آن‌ها، تصویر واضحی از خواسته‌های خود در ذهن حفظ کنید. با یادآورهای تصویری یعنی نشانه‌هایی که سفر ذهنی جدید شما را به یادتان می‌آورند به خود کمک کنید. می‌توانید به سادگی از روش «اتومبیل‌های قرمز» استفاده کنید. بعضی افراد لباس قرمز می‌پوشند تا تفکر مثبت را به خود یادآوری کنند. افراد دیگر اشیای قرمزی را به‌عنوان یادآوری‌کننده در محل کار خود قرار می‌دهند.

### چند تمرین عملی

برای این‌که تفکر مثبتی داشته باشید، اول باید خودتان را بشناسید. برای اجرای ۶ گام «اتومبیل قرمز» این فهرست‌ها و جداول را تهیه کنید:

#### ۱) احساسات، علایق و نقاط قوت

کارتان را با نوشتن احساسات، علایق و نقاط قوت خود آغاز کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که تنها ۲۰ درصد از مردم از نقاط قوت شخصی خود هر روز فعالانه استفاده می‌کنند. برای تعیین نقاط قوت خود گروهی که در آن قرار می‌گیرید را مشخص کنید، مثلاً «موفق: همیشه می‌خواهید دستاوردهای بزرگ داشته باشید. فرمانده: می‌خواهید کارها را اداره کنید. مشاور: یک متفکر منظم هستید. جمع‌کننده: از جمع کردن افراد در کنار هم لذت می‌برید. احساسات و علایق شما به زندگی‌تان هیجان می‌بخشد.

#### ۲) احساسات، علایق، نقاط قوت و ارزش‌ها

ارزش‌های خود را به فهرست‌تان اضافه کنید. اصول معنی‌داری که اثر مستقیمی بر کار بعدی شما دارند را انتخاب کرده و فهرستی از اهداف مهم خود تهیه کنید. ارزش‌های رایج شامل شجاعت، عزم و امانت‌داری هستند. پنج ارزش را در جدول خود بگنجانید.

#### ۳) فهرست مشارکتی

کارهایی که می‌خواهید انجام دهید را در طوفان مغزی بررسی کنید. سپس فهرستی از اهداف خود تهیه کنید.

#### ۴) دایره کامل

نموداری با بیضی کوچکی در مرکز آن و محورهایی رو به بیرون رسم کنید. روی هر محور دایره‌ای بکشید که نماد یکی از حوزه‌های وسیع زندگی شما مثل روابط، سلامتی و تندرستی، شغل، معنویت، تحصیلات و... است. نقطه‌ای مشکلی به‌نشانه میزان انجام درست وظایف هر گروه روی هر محور بکشید. هرچه نقطه مشکلی به هر دایره نزدیک‌تر باشد، در آن حوزه بهتر عمل کرده‌اید.

## ۵) تنظیم جملات «می‌خواهم...»

پس از تفکر دقیق درباره همه موضوعات و تمرینات بالا و نوشتن پاسخ‌های خود، مجموعه‌ای از جملات «می‌خواهم...» را برای هر گروه اصلی زندگی خود تهیه کنید. مثال: گروه پولی: می‌خواهم بیشترین درصد ممکن را در برنامه بازنشستگی خود سرمایه‌گذاری کنم. گروه شغلی: می‌خواهم در سال آینده کاری پیدا کنم که از آن لذت ببرم و در آن احساس چالش و ارزش داشته باشم.

این موارد را کاملاً شفاف بنویسید. جملات «می‌خواهم...» را مثبت و قطعی بنویسید. آن‌ها باید «خاص، قابل اندازه‌گیری» و دارای مهلت معین باشند. بنابراین «می‌خواهم بیشتر مطالعه کنم» اثرگذار نیست. به جای آن بنویسید: «می‌خواهم ۲۰ صفحه در روز مطالعه کنم.»

جملات «می‌خواهم...» را براساس احساسات، نقاط قوت و ارزش‌ها، مهارت‌ها و مزیت‌های حرفه‌ای و عواملی خارجی اثرگذار بر اهداف خود، مثل پیشرفت‌های تکنولوژیکی و ملاحظات بازار بنویسید. برای کوتاه‌مدت نیاندیشید.

## ۶) کاربرد پل

در تمرین بعدی برای شناخت خود، «کاربرگ پل» را تهیه کنید. این کاربرگ چهار موردی را نشان می‌دهد که «پلی برای رسیدن شرایط مطلوب» ایجاد می‌کند. فهرستی از شرایط فعلی خود، برای مثال: «من نامنظم کار می‌کنم و شرایط نامساعدی دارم»، آنچه آرزو دارید به دست آورید: «می‌خواهم در ۱۸ ماه آینده فلان مقدار پول به دست آورم»، چیزی که باید داشته باشید: «می‌خواهم هر ماه یک فعالیت خاص دوستانه/خانوادگی برنامه‌ریزی کنم» و آنچه خوب است اما ضروری نیست: «می‌خواهم ماهانه حداقل ۱۰ درصد درآمد را در بازار سهام یا بازار مسکن سرمایه‌گذاری کنم» را تهیه کنید. جملات مربوط به خواسته‌ها، ارزیابی شرایط فعلی، بایدها و فهرست موارد خوب اما غیرضروری را با گروه‌های نمودار دایره‌ای خود مرتبط کرده و برای هر مورد مهلتی مشخص کنید. یادداشت همه موارد، باعث تمرکز تفکر و برنامه‌ریزی می‌شود.

## این تکنیک‌های ذهنی برای تیم نیز مفید هستند

تمرین‌هایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، علاوه بر افراد برای تیم‌ها نیز مفید هستند. تیم‌هایی که از فرایند ارزیابی شخصی پیروی کرده و فهرستی از خواسته‌های خود تهیه می‌کنند، می‌توانند هویت خود به‌عنوان یک گروه و مواردی که مایلند به آن‌ها دست یابند را شفاف‌سازی کنند. اعضای تیم می‌توانند پیشاپیش این تمرین را اجرا کرده یا برای کمک به دیگر اعضای تیم، از آن‌ها استفاده کنند.

اگر همه با تفکر «ماشین قرمز» سازگار شوند، سازمان سود زیادی کسب خواهد کرد. برای تغییر فرهنگ خود به شکلی مثبت، به همه یاد دهید که بر خواسته‌های خود تمرکز کنند، نه بر نگرانی‌ها و ترس‌ها. چنین تغییری بسیار انرژی‌بخش است.