

تفکر مثبت و قانون جذب

چیزهایی که در ذهن ما می‌گذرد، زندگی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در واقع ما به سمت چیزهایی می‌رویم که بیشتر در موردشان فکر می‌کنیم. پس باید همواره در زندگی از تفکر مثبت و قانون جذب استفاده کنیم. حتی اگر به چیزهایی فکر کنیم، که مورد علاقه‌ی ما نیستند، باز هم به سمت آن‌ها کشیده می‌شویم. علتش این است که مسیر ذهن انسان‌ها همواره در جهت افکارشان حرکت می‌کند، نه در مسیر گریز از آن‌ها.

ما به سمت افکار و اندیشه‌های غالب خود، می‌رویم

ذهن انسان نه می‌تواند، نه می‌خواهد و نه هرگز خواهد توانست که در جهت عکس یک فکر عمل کند. بنابراین بهتر است از کلمات و عباراتی استفاده کنیم که نتیجه‌ی دلخواه را در ذهنمان ترسیم کند و ما را به آرامش برساند. مثلاً به جای این که فکر کنیم که نباید هرگز حتی یک خط روی ماشین من بیفتد، بهتر است فکر کنیم که من به آرامی و با احتیاط رانندگی خواهم کرد.

تفکر مثبت و قانون جذب همواره سازنده است، زیرا افرادی که افکار مثبت دارند، ذهنشان را متوجه چیزهایی می‌کنند که واقعا می‌خواهند، در نتیجه الزاماً به سمت اهداف خود کشیده می‌شوند. بنابراین همیشه به چیزهایی که می‌خواهید بیندیشید.

مواظب افکارتان باشید

هر چیزی که ضمیر ناخودآگاه شما باور داشته باشد، همان چیزی است که شما به آن دست خواهید یافت. تاثیر و نیروی ضمیر ناخودآگاه، آن چنان حائز اهمیت است که ویلیام جیمز پدر علم روانشناسی آمریکا، کشف آن را مهم‌ترین کشف صد ساله‌ی اخیر بشریت می‌داند.

بنابراین مواظب افکارتان باشید، از ذهنتان همان طوری استفاده کنید که همه‌ی انسان‌های شاد و موفق استفاده کرده‌اند. همواره در فکر و تصوراتان خود را سرشار از اعتماد به نفس مجسم کنید و قبل از این که به اهدافتان برسید آن‌ها را در ذهنتان به دست آمده تصور کنید.

به خود بگویید من از همین حالا طعم شیرین موفقیت و ثروت را می‌چشم و احساس می‌کنم. تخیل کلید همه یادگیری‌ها و حل تمامی مسائل است.

تخیلات و رویاها

در واقع تخیل مهم‌تر از دانش است (انیشتین) و تخیل فرمانروای جهان است و به همین دلیل هم ادیسون‌ها و هم انیشتین‌های دنیای ما همگی دارای قدرت تخیل بسیار بالایی بوده‌اند. پس ما باید از قوه‌ی تخیل و رویاپردازی‌های خود مراقبت کنیم و آن‌ها را محترم بشماریم.

لئوناردو داوینچی در سن ۱۲ سالگی با خود پیمان بست که از بزرگترین هنرمندان جهان خواهد شد و ناپلئون در دوران پسر بچگی به تسخیر اروپا می‌اندیشید.

تمرینات ذهنی

همه چیز از یک رویا آغاز می‌شود پس از رویاهای خود حمایت کنید و به آن وفادار بمانید. تمرینات ذهنی نتایج چشمگیری به ارمغان می‌آورند و سریع‌ترین راه پیشرفت در هر زمینه‌ای به کارگیری همزمان تمرینات فیزیکی و ذهنی منظم است، تا این که هر کاری را با کیفیت بهتری انجام دهیم.

قبل از انجام هر کاری، آن‌ها را به گونه‌ای که با موفقیت انجام شده است، در ذهنتان مجسم کنید. ما چیزی که انتظارش را داریم به دست خواهیم آورد.

مراقب باشید شما تحت تاثیر افکارتان مسیر زندگیتان را مشخص می‌کنید. ذهن انسان همانند آهن‌ربا عمل می‌کند و هر چیزی را که به آن فکر می‌کند به سمت خود می‌کشد. انسان هر چیزی را در ذهن داشته باشد، همان را به طرف خود می‌کشد و همان را جذب می‌کند. پس همواره تفکر مثبت و قانون جذب را در زندگی خود عملی کنید.

پس در جستجوی انسان‌هایی باشید که شاد و خوشحالدند و با آن‌ها همنشین شوید، نه انسان‌های کسالت‌بار و ناخوشایند.

ما به سمت چیزی که می ترسیم، کشیده می شویم

افکار انسان همچون ابرهای نامرئی و باروری هستند که در آسمان زندگی باریدن می گیرند تا نتیجه دلخواهتان را بدست آورید. با منظم کردن افکارتان می توانید نتایج بهتری بگیرید.

اگر از چیزی بترسید به سمت آن کشیده می شوید، ترس از بیماری، ترس از دست دادن، به چیزهایی که دارید فکر کنید و لذت ببرید و هرگز نگران از دست دادن آن ها نباشید، وقتی ما با ترس هایمان روبه رو شویم آن ها ناپدید می شوند، در واقع وقتی جرات مقابله با مشکلات را پیدا کنیم، آن ها محو می شوند.

قانون هستی، همواره ما را به این که اعتماد به نفس داشته باشیم و روی پاهای خود باشیم تشویق می کند. هر کلمه ای بر زبان جاری کنیم، همان در موردتان اجرا خواهد شد. هرگز خودمان را تحقیر نکنیم، ناله و شکوه نکنیم، واژه ما بر روی حافظه ما تاثیر می گذارد و کلمات نیروی تشخیص ما را تحت تاثیر قرار می دهند پس بیایید از تفکر مثبت و قانون جذب استفاده کنیم.

بیان مثبت

مثلا بگویید یک بازی عالی خواهم کرد نه این که بگویید سعی می کنم که خوب بازی می کنم، چون معنای آن این است که هنوز به اندازه ی کافی توانا نیستیم و به خود شک داریم.

هنگام استفاده از عبارات مثبت چند نکته را به خاطر داشته باشید:

(۱) فقط از عبارات مثبت استفاده کنید.

(۲) عبارات مثبت را بنویسید یا با صدای بلند بیان کنی، چون نتیجه بهتری دارد.

(۳) مرتب کلمات مثبت را تکرار کنید

کلمات بر احساسات و افکار ما تاثیر می گذارند و از طرفی احساسات بر افکار و بیان ما موثرند، در نتیجه با مثلثی رو به رو هستیم که راس های آن دو به دو با یکدیگر مرتبط هستند.

شکرگزاری

اگر بخواهیم از زندگی همواره لذت ببریم و احساس شادمانی کنیم باید اول خودمان احساس شادی و سعادت کنیم و باید نسبت به چیزهایی که داریم شکرگزار باشیم، اگر شاکر باشیم و زندگی را پر از نعمت های الهی ببینیم، در واقع ناخودآگاه چیزهای خوب به سمت ما سرازیر می شود.

اما اگر دائما شکوه وناله کنیم و همیشه به انجام کارهای جزئی و پیش و پا افتاده مشغول می شویم، از نعمت هایمان کاسته می شود. اگر سردرد دارید نگویید از سردرد دارم می میرم، بلکه بگویید، در عوض قلبم، معده و همه ی اعضای بدنم سالم است.