

ایجاد ذهنیت مثبت کلید پولدار شدن

کتاب جادوی تجلی پول

قسمت دوم

نویسنده ماریا سانی

مآلف و مترجم

سهیلا دادخواه



احتمالاً شنیده‌اید که شخصی، کسی را منفی یا مثبت توصیف می‌کند. حقیقت ماجرا این است که ما خودمان انتخاب می‌کنیم که مثبت فکر کنیم یا خیر. این یک ویژگی طبیعی بالفطره است. زمانی که شما تصمیم به تغییر این نگرش می‌گیرید، این کار به شما کمک خواهد کرد تا زندگی موفق‌تر و شادتری داشته باشید. گام‌های زیر در ایجاد چشم‌انداز مثبت در زندگی به شما کمک خواهد کرد:

1. مثل یک فرد مثبت رفتار کنید

اگر بتوانید مانند یک فرد مثبت رفتار کنید، قادر خواهید بود تا نگرش خود را تغییر دهید. مطالعات نشان داده‌اند که لبخند زدن می‌تواند به صورت واقعی حالت شما را تغییر دهد و همچنین، اگر شما مانند یک فرد دارای اعتماد به نفس رفتار کنید، در نتیجه تغییراتی در اعتماد به نفس¹ خود مشاهده خواهید کرد. وقتی از کنار یک غریبه عبور می‌کنید سعی کنید از صفت منفی² استفاده نکنید. طوری با خود رفتار کنید که گویی شما بهترین روز زندگی خود را سپری کرده‌اید. با دیگران دوستانه رفتار کنید. زمانی که در خانه هستید، سعی کنید اطراف خود را با اشیای انگیزشی و تصاویر مثبت محصور کنید تا بتوانید احساس الهام‌بخشی³ داشته باشید.

¹ . self-esteem.

² . negative adjectives..

³ . feel inspired.

2. قدردان باشید

هرروز، پنج دقیقه از خودتان قدرشناسی کنید. وقت بگذارید و به این ترتیب می‌توانید ذهنیت خود را به صورت چشمگیری ارتقا دهید. می‌توانید داخل یک دفترچه، پنج اتفاق خوب هرروز را یادداشت کنید. این کار باعث ایجاد شادی و قدرشناسی در شما می‌شود.

ممکن است یک مکالمه‌ی فوق‌العاده با شخصی که برایتان مهم است، داشته باشید و یا به یک پروانه زیبا در طبیعت نگاه کنید و حس خوبی بگیرید.

تمام این فعالیت‌های ساده، باعث می‌شوند تا حالت‌های منفی شما به حالت‌های خوش‌بینانه⁴ تغییر کند.

3. روی زمان حال تمرکز کنید

اکثریت افراد منفی‌نگر، قسمتی از ذهن خود را به گذشته اختصاص می‌دهند و بخش دیگری را به آینده می‌اندیشد. آن‌ها همیشه در یک نوع پشیمانی از گذشته به سر می‌برند و یا نگران مشکلات آینده هستند.

کلید اصلی ایجاد ذهنیت مثبت، تمرکز بر زمان حال است. شما باید به خودتان اجازه دهید تا چیزهای کوچک را تجربه کنید. زمانی که این کار را انجام دادید، درک می‌کنید که از همه چیزهای کوچک لذت ببرید و قدردان باشید، درست مانند نشان دادن محبت به حیوانات خانگی، رفتن به یک پیاده‌روی، و یا سرخوردن روی سطوح یخی. بیشتر افراد فعالیت‌های ذهن را با آگاهی⁵ انجام می‌دهند، زیرا به آن‌ها کمک می‌کند تا در زمان حال زندگی کنند. بنابراین با صرف کمی زمان، می‌توانید ذهن خود را پاک کنید و بر نفس خود تمرکز کنید.

4. به دنبال تأثیرات مثبت باشید

اگر شما دائماً با افراد منفی‌نگر در ارتباط باشید که مدام انتقاد می‌کنند و از زمین و زمان گله دارند، تحت تأثیر آن‌ها قرار گرفته و منفی‌نگر می‌شوید. این نگرش‌ها بسیار مسموم‌کننده هستند و باعث می‌شوند که برای همیشه افکار منفی در شما باقی بماند.

همین دلیل، انتخاب دوستانی که مثبت‌نگر هستند و شما را حمایت می‌کنند، بسیار مهم است. این افراد، باعث می‌شوند که شما در کارهای خود انرژی کسب کنید و معاشرت با آن‌ها روحیه‌ی شما را تقویت می‌کند.

5. با خودتان خوب باشید

بسیار حائز اهمیت است که بدانید اشتراک‌گذاری انگیزه و نگرش مثبت به این معنا نیست که شما تمام منابع خود را در انجام کارهای فداکارانه قرار دهید. موفق و شاد بودن به معنای تعهد شما برای برآورده ساختن نیازهای خودتان است. اگر همیشه خسته و نگران به نظر برسید، نمی‌توانید فرد مثبتی باشید. شما نباید هرگز احساس ضعف کنید تا بتوانید مجدداً نیروی خود را باز یابید. شما باید همچنین مطمئن شوید که هرروز زمانی برای مهربان بودن با خودتان را دارید و حداقل یک رفتار مهربانانه نسبت به خود به صورت تصادفی داشته باشید. شاید خودخواهانه به نظر برسد، اما

⁴ . optimistic mood.

⁵ . mindfulness activities.

در واقع این‌طور نیست. تنها فردی که می‌تواند تضمین کند شما می‌توانید کاری انجام دهید خودتان هستید. ممکن است در خواب باشید و یا کتاب موردعلاقه‌ی خود را بخوانید، به موسیقی موردعلاقه‌ی خود گوش دهید و یا وعده‌ی غذایی موردعلاقه‌ی خود را میل کنید. دانستن اینکه شما شایسته‌ی مراقبت و عشق هستید، بخش مهمی از ذهنیت مثبت شماست.

شما تاکنون هفت روش برای خلق ذهنیت مثبت خواندید، اما ما به شما گام‌های بیشتری برای رفتن به جلو و مرتب‌سازی ضمیر ناخودآگاه ارائه می‌دهیم. بنابراین شما می‌توانید با استفاده از این روش‌ها، از این موانع رهایی پیدا کنید. ضمیر ناخودآگاه از مسیرهای عصبی^۶ ساخته‌شده که از طریق شرایط و گذشته‌ی شما ایجاد شده‌اند. مسیرهای عصبی، پیوندهای درون مغز هستند. این مسیرها کاملاً واقعی‌اند؛ درست مانند طناب، که با چندین رشته‌ی مختلف به هم وصل شده است. این مسیرها توسط چندین رشته به هم وصل شده‌اند. وقتی منفی‌نگر باشید، مسیر عصبی شروع به تنزل می‌کند و به سطوح پایین می‌رسد.

افراد بسیار زیادی هستند که برخی حقایق را تشخیص می‌دهند و به شفافیت بیشتری دست پیدا می‌کنند. اما آن‌ها از این‌که نمی‌توانند همه‌چیز را با هم منطبق سازند و چیزهای جدیدی را درک کنند، ناامید می‌شوند. مشکلی که وجود دارد این است که، ضمیر خودآگاه چیز جدیدی یاد گرفته است، اما ضمیر ناخودآگاه از آن پیروی نمی‌کند. ذهن خودآگاه قادر است تا بلافاصله مطالب جدید را دریافت کند. شما شروع می‌کنید به این‌که این حس را در خود تقویت کنید، اما روز بعد احتمالاً با بلوک‌های ضمیر ناخودآگاه روبرو خواهید شد که الگوهای فکری قدیمی را ایجاد می‌کنند. زمانی که شما کاملاً درک نمی‌کنید ضمیر ناخودآگاه چگونه کار می‌کند، شما به راحتی می‌توانید این احساس را در خود تقویت کنید که کند هستید و یا برای بازگشت به منفی‌نگری تنها بعد از یک روز شفاف‌سازی، شما می‌توانید الگوهای منفی قدیمی خود را تقویت سازید.

حذف کردن مسیرهای عصبی

به‌منظور برنامه‌ریزی برای ضمیر ناخودآگاه خود، با درک ضمیر خودآگاه خود، باید زمانی را صرف کنید و باید برای آن پیش‌بینی‌های لازم را انجام دهید. شما باید از آن به‌عنوان یک فرایند فیزیکی یاد کنید. در واقع، مسیرهای زندگی شما به‌صورت مستمر، در حال تقویت و تکمیل زندگی شما هستند، زیرا زندگی شما به‌سادگی یک شبکه است که از تفکرات بی‌شمار ایجاد شده است. بنابراین، شما باید شکافی در ضمیر ناخودآگاه خود ایجاد کنید که این کار از طریق ضمیر خودآگاه و شناسایی و تعیین نکردن نکات منفی صورت می‌گیرد. ایده‌ی شناسایی نکردن، از برخی جهات می‌تواند گیج‌کننده باشد، اما کلاً به این معنی است که شما می‌توانید منفی‌نگری را ترک کنید. برای مثال، اجازه دهید بگوییم که شما می‌خواهید از واقعیت‌ها جدا شوید. این کار را از طریق الگوهای تفکری منفی انجام می‌دهید که در ضمیر ناخودآگاه شما وجود دارد. مغز به‌صورت ناخودآگاه تلاش می‌کند این منفی‌نگری را تقویت کند، زیرا مسیرهای عصبی آن را هدایت می‌کنند.

^۶ . neural pathways.

می‌توانید به این شکل به موضوع نگاه کنید، یک فرد سیگاری به دلیل نیکوتین^۷ موجود در سیگار، معتاد^۸ می‌شود، زیرا مغز آن‌ها عادت به استفاده از سیگار را دارد. حتی بعد از چند ماه سیگار کشیدن مغز بر این باور است که برای بقای خود به آن نیاز دارد. زمانی که فردی که برای طولانی مدت سیگار می‌کشیده، یک‌باره تصمیم می‌گیرد آن را ترک کند^۹، عدم وجود نیکوتین موجود در سیگار منجر می‌شود تا مغز احساس وحشت کند، زیرا دیگر آنچه را که نیاز دارد به دست نمی‌آورد. این یک احساس ترس بسیار قوی برای بقا است و ممکن است هفته‌ها طول بکشد تا به عدم وجود نیکوتین عادت کند. بنابراین اگر به صورت منظم به مغز نیکوتین نرسد، به تدریج می‌تواند خود را با این کمبود تطبیق دهد.

دقیقاً شبیه چیزی که در منفی‌نگری ایجاد می‌شود. مغز از الگویی خاص برای منفی‌نگری استفاده کرده است و بنابراین شما برای مدت طولانی نمی‌توانید آن را تشخیص دهید. در نتیجه با یک دوره برداشت‌های مختلف روبرو خواهید شد. دلایل بسیار زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد آگاهی، به مغز کمک می‌کند تا الگوهای منفی را بشناسد. 1. شما می‌توانید آرام باشید؛ به جای داشتن چرخه‌ی اختلال هراس و وحشت و منفی‌نگری، همچنان هوشیار و آگاه باقی بمانید. این امر کمک می‌کند تا اطمینان حاصل کنید که ارتعاشات طبیعی یکی از دلایل نترسیدن در آن‌هاست. در نهایت مطمئن می‌شوید که شما دارای انرژی منفی نیستید و این چرخه شکسته می‌شود.

2. شما به ذهنتان اجازه می‌دهید که سروصدا به پا کند و به صورت مستمر تلاش نمی‌کنید این صداها/ نویزها را مرتب کنید. با این کار شما اطمینان حاصل می‌کنید که در ذهن شما دانش کافی برای حل این مسئله وجود ندارد و بنابراین الگوهای مشابهی برای تفکر خواهید داشت که مدام از آن‌ها پیروی می‌کنید. این حالت به شما اجازه می‌دهد تا با وجود درونی خود ارتباط برقرار کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا راه‌حل‌های واقعی را بفهمید و درک کنید بنابراین می‌توانید به تحولی پایدار دست پیدا کنید.

3. شما بیشتر واکنش‌گرا^{۱۰} خواهید بود و کمتر کنش‌گرا^{۱۱} خواهید بود. شما توانایی ایجاد نگه‌داشتن فاصله بین این موضوع که چگونه مغز شما واکنش نشان می‌دهد و هوشیاری آن چگونه است را در خود توسعه می‌دهید. این توانایی، همانطور که شروع به رشد می‌کند، همان چیزی است که به شما اجازه می‌دهد تا احساس کنید از زندان مغز خود رهایی یافته‌اید و آزاد هستید.

4. شما شروع به درک بهتر ذهن خود می‌کنید. زمانی که توانستید به ثبات در فضای آگاهی برسید، متوجه می‌شوید که در ذهن شما هیچ اتفاقی نیفتاده^{۱۲} است. این یک ماشین ساده است که می‌توانید با آن کار کنید، به جای اینکه از آن بترسید. می‌توانید از آرایش ذهنی خود مطلع شوید و آن را تطبیق دهید. شما زمانی می‌توانید این

7. nicotine.

8. addicted.

9. stop cold turkey.

10. responsive.

سیستم responsive سیستمی است که امکان پاسخگویی دارد.

11. reactive.

سیستم reactive سیستمی است که همه تغییرات آن، عکس‌العمل است.

12. isn't such a big deal.

کار را انجام دهید که انرژی‌های منفی را از خود دور کرده باشید و به این نتیجه برسید که مقاومت می‌تواند شما را به زندگی خود برگرداند.

زمانی که شما آرام هستید، به صورت خودکار برنامه‌ریزی ضمیر ناخودآگاه در ذهن شما به منظور تطبیق با درک خودآگاه انجام خواهد شد. این امر به دلیل وجود این واقعیت است که شما درک آگاهانه‌ای از فضای خود دارید و به شما اجازه می‌دهد خود را از افکار منفی آزاد کنید.

برای برنامه‌ریزی مجدد در ضمیر ناخودآگاه، نیاز به دستورالعمل‌هایی دارید که در ادامه به بخشی از آن‌ها می‌پردازیم.

هدف واقعی خود را کشف کنید

این اولین کاری است که شما باید انجام دهید تا بتوانید هدف واقعی خود را کشف کنید تمام آن چیزی که من می‌خواهم به شما بگویم این است که لیستی از چیزهایی را با خود داشته باشید که می‌توانند در شما شور و شادی بیافرینند. زیاد در این موارد فکر نکنید. تنها به آنچه در ذهن خود دارید فکر کنید و آنچه را که دوست دارید بنویسد و انجام دهید. و اگر با زندگی فعلی شما تطابق ندارند به آن فکر نکنید. سپس، یک قدم جلوتر بروید، شما می‌توانید به ویژگی‌هایی که ترجیح می‌دهید فکر کنید. لحظه‌ای در مورد ویژگی‌هایی که دوست دارید تا آن را با جهان به اشتراک بگذارید فکر کنید. این می‌تواند چیزهایی باشد که شما از انجام دادن آن‌ها لذت می‌برید، عشق می‌ورزید، شاد می‌شوید و سایر موارد. از آخرین کاری که گفته شد سخت‌تر خواهد بود، اما می‌تواند دلیلی برای انجام آن باشد برای کمک به این موضوع، شما می‌توانید مدتی را مدیتیشن انجام دهید. من می‌خواهم شما نگاهی به کارهایی بیندازید که در گذشته آن را انجام داده‌اید و بفهمید چگونه همدیگر را همپوشانی کرده‌اند و با داشتن هدفی در زندگی پیش بروید و بر اساس آن وقایع روزانه خود را ثبت کنید^{۱۳}.

اگر مطمئن شوید ضمیر ناخودآگاه شما واقعاً چه می‌خواهد، ضمیر ناخودآگاه شما در نتیجه بهتر کار خواهد کرد، و این موضوع به شما کمک می‌کند آن را انجام دهید. به یاد بسپارید، احتمالاً در یک روز این اتفاق نخواهد افتاد. اگر آنچه را می‌خواهید یادداشت کنید، و آن را در جایی در خانه خود آویزان کنید بنابراین بارها در طی روز آن را مشاهده خواهید کرد.

کشف بازنمایی دیداری

برای کمک به باورهای جدید خودتان، باید سعی کنید تا در مورد آن باورها بازنمایی دیداری^{۱۴} ایجاد کنید. روش‌های متعددی برای انجام این کار وجود دارند که هر کدام به میزان خلاقیت شما بستگی دارد. بیشترین گزینه‌های محبوب تخته‌های هدف^{۱۵} و نقشه‌های ذهنی^{۱۶} هستند. تخته‌های هدف به سادگی، شما را ملزم می‌کنند تا هر چیزی را می‌خواهید، به زندگی خود وارد کنید. نقشه ذهنی کمی پیچیده‌تر است. اجازه دهید نگاهی سریع به ایجاد هر کدام از آن‌ها بیندازیم.

¹³ . journaling.

¹⁴ . visual representation.

¹⁵ . vision boards.

¹⁶ . mindmap.

- در مرکز تخته هدف بنویسید: چرا این هدف واقعی شماست؟ چه کاری تمایل دارید انجام دهید؟ می‌تواند سفر کردن به دور دنیا باشد یا اقامت در یک هتل شیک بدون اینکه به چیزی فکر کنید. می‌توانید لیستی از پنج چرای مهم تهیه کنید. این چراها باید جزء اهداف شما باشند و بهتر است با آن‌ها کار کنید. به جای تهیه لیستی از موارد مرتبط به سلامتی، پول و موضوع‌های شغلی، فقط یک مورد را در نظر بگیرید، فقط سلامتی، فقط پول یا فقط شغل.
- درست زیر همین چرا، پاداش‌های خود را بنویسید. همان چیزهایی که شما را برای رسیدن به اهداف خود، یاری می‌کنند. پاداش‌ها می‌توانند بزرگ یا کوچک باشند. شاید شما خواسته‌اید همیشه به سفر دریایی^{۱۷} بروید، بنابراین پاداش شما می‌تواند هفت شب سفر دریایی باشد. در کنار این پاداش‌ها، باید مشخص کنید که چه زمانی می‌خواهید به این اهداف برسید.
- چهار خط مورب^{۱۸} دور کلمه‌ی چرا رسم کنید. سمت راست باید اهداف سه‌ساله^{۱۹} شما باشد. سمت چپ قسمت بالا اهداف مادام‌العمر^{۲۰}، قسمت راست پایین اهداف سه‌ماهه^{۲۱} و پایین قسمت چپ باید اهداف یک‌ساله^{۲۲} شما باشد.
- در اهداف مادام‌العمر، شما اهداف بزرگ خود را یادداشت می‌کنید که می‌خواهید در طول زندگی خود به آن دست پیدا کنید. افراد زیادی وجود دارند که می‌خواهند از نظر مالی زندگی کاملی داشته باشند. دیگران شاید تمایل داشته باشند تا تجارت‌های چند میلیون دلاری داشته باشند. هر آنچه از زندگی می‌خواهید، در اینجا بنویسید. توصیه می‌کنم اگر می‌خواهید از نظر داشتن یک زندگی کامل در رفاه کامل باشید، اطمینان حاصل کنید که چندین بار آن را نوشته‌اید. بسیاری از مردم دوست دارند از نظر مالی به آنچه می‌خواهند آزادانه برسند و من می‌توانم ببینم آن‌ها چه کاری انجام می‌دهند، اما من مشکل من استفاده از لغت آزادانه است. برای من، آزادی باید همراه با چیزهایی باشد که شما می‌خواهید آن‌ها را حل و فصل کنید. برای مثال، به شما بگویند بدهی ندارید^{۲۳}. به همین دلیل است که من تأکید می‌کنم چرا باید زندگی فردی تکمیل باشد. گفتن اینکه آیا می‌خواهید از نظر مالی آزاد باشید، بیشتر شبیه این است که شما تمایلی به داشتن پول ندارید.

سپس به سمت

¹⁷ . cruise.

¹⁸ . diagonal lines.

¹⁹ . three-year goals.

²⁰ . lifetime goals.

²¹ . three-month goals.

²² . one-year goals.

²³ . debt-free.