



آینده انسان بستگی به افکار مثبت و منفی او دارد و این شما هستید که انتخاب می کنید که خوشبخت و ثروتمند باشید و یا بدبخت و فقیر. این شما هستید که انتخاب می کنید که آیا افراد منفی گرا را دور بریزید و آینده ای درخشان داشته باشید و یا رابطه با افراد منفی گرا را ادامه دهید و همچنان در تاریکی و جهل زندگی کنید. این یعنی تفاوت افکار افراد ثروتمند و افراد فقیر.

با اینکه می دانید که افکار منفی و باورهای منفی به مانند یک سم کشنده است اما باز هم دست از تبعیت بر نمی دارید و به مانند این ضرب المثل که " کوری عصا کش کور دیگری است " به راهی که افکاری منفی می رود شما هم می روید، حتی اگر این راه خودکشی باشد.

همین که شما هر روز صبح که از خواب بلند می شوید به جای اینکه بگویید: " امروز روز خیلی خوبی است و اتفاق های خوبی خواهد افتاد "، منتظر افتادن اتفاق های بد هستید، این یعنی افکار منفی هر جا که بخواهد شما را می برد و هر بار با جمله ی معروف " من میدونستم که این اتفاق میفته "، کارهایتان را توجیه می کنید.

یک سؤال از افراد منفی گرا باید پرسید: چرا اشخاص دیگر موفق شده اند ولی وی نشده است؟

یکی از سخت‌ترین کارهای دنیا، دور ریختن افکار منفی است. اگر کسی بگوید که امروز می‌توانی افکار منفی را دور بریزی کاملاً اشتباه است. این کار به زمان نیاز دارد. اما راحت‌ترین کار دنیا، دوری از افراد منفی‌گرا است. همان‌هایی که شما را به این وضع انداخته‌اند. همان‌هایی که رنج، بدبختی، فقیر بودن، بیماری، مشکلات فراوان، افکار منفی و هزاران مشکل دیگر را به زندگی شما دعوت می‌کنند و همین باعث می‌شود تا روز به روز بر مشکلات شما افزوده شود.

طبق قانون روانشناسی، افراد منفی با افکار منفی که دارند افراد منفی و هم فکر با خودشان را به زندگیشان دعوت می‌کنند و در آن طرف قضیه، افراد مثبت هم به همین شکل هستند.

تیم "کافه نیاز" قصد دارد در این مقاله نکاتی کاملاً کاربردی و عملی را در رابطه با [دوری از افراد منفی‌گرا](#) و دور کردن افکار منفی و در کل [مثبت‌نگری](#) را به شما ارائه دهد. اگر شما هم می‌خواهید مثبت‌نگری را سرلوحه کاری خود کنید، سعی کنید این مقاله را مطالعه فرمایید.

با ما همراه باشید

۱. کلمات و جملات خود را تغییر دهید

قدرت جادویی کلام
برای خلق زندگی بهتر



kafeniaz.com

استفاده از **ضمیر ناخودآگاه**، بزرگ‌ترین دستاوردی است که بشر به آن دست یافته است. ضمیر ناخودآگاه با تمام قدرتی که دارد ساده لوح هم هست و تمام افکار درونی شما را بعد از مدتی به جسم تبدیل می‌کند. به طور مثال اگر شما به خود بگویید: " بدبخت‌تر از من در هیچ کجای عالم پیدا نمیشه، هیشکی مثل من قسط و بدهکاری نداره"، مطمئن باشید که **ضمیر ناخودآگاه** هم این را به مثابه ی یک دستور از شما قبول می‌کند و تمام مواردی را که گفتید به صورت جسم در جلو شما ظاهر می‌کند و این قدرت تلقین است.

مشکلات، بدبختی، قسط و وام بیشتر و ... همه‌ی این موارد را شما خواسته‌اید که برایتان اتفاق بیفتد، در صورتی که اصلاً انتظارش را هم نداشتید.

به جای این جملات می‌توانستید اینگونه بیان کنید، حتی اگر نباشید: " من خوشبخت‌ترین فرد روی زمین هستم و تمام ثروتم را برای خوشحالی خودم خرج می‌کنم". تفاوت دو جمله را حس کنید. جمله‌ی اول تماماً پر از کلمه‌های منفی و جمله‌ی دوم پر از کلمه‌های مثبت.

تمام این موارد ذکر شده سرچشمه‌اش ناشی از ذهنی خراب و روانپریش دارد و به طور یقین، دوری از افراد منفی گرا تمام این مشکلات را حل خواهد کرد.

۲. مقصر جلوه دادن دیگران

افراد منفی نگر، برای موفق نشدنشان دیگران را مقصر جلوه می‌دهند



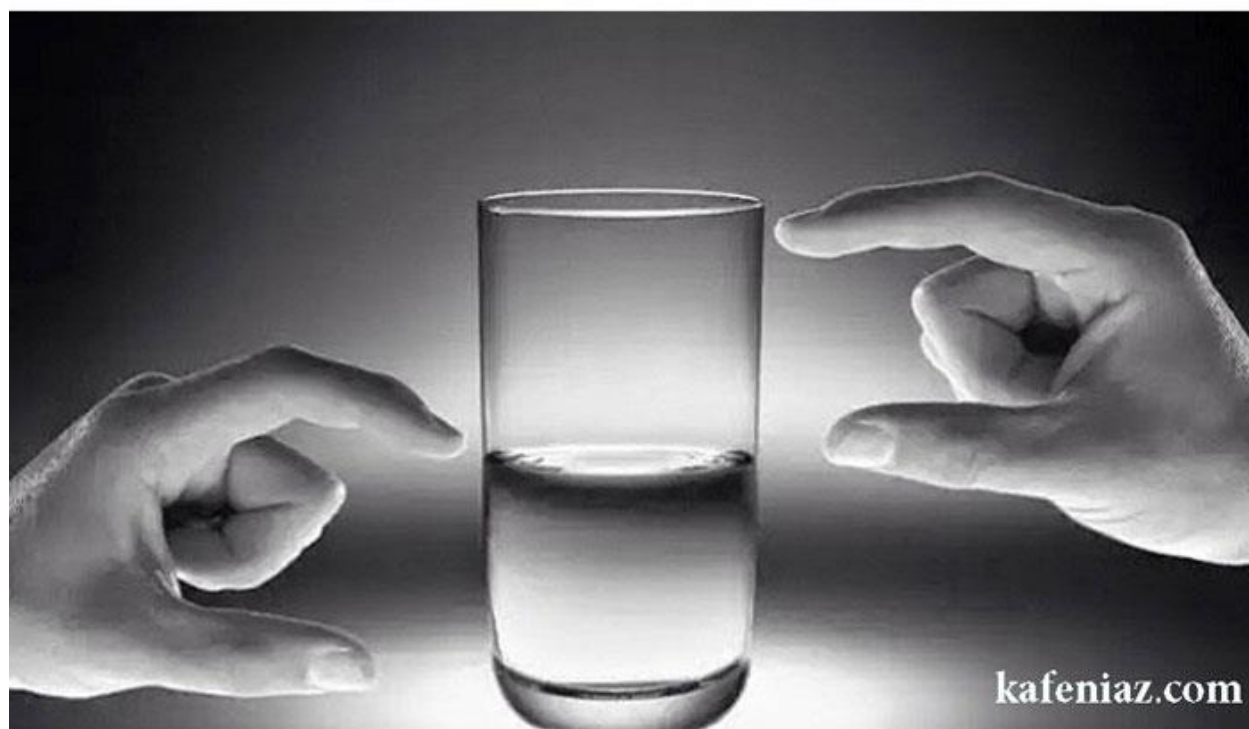
اگر می‌خواهید فردی مثبت نگر باشید، نباید برای موفق نشدن خود، دیگران را مقصر جلوه دهید. این کاری است که فقط از عهده‌ی افراد منفی‌گرا بر می‌آید. آن هم زمانی که موفق نمی‌شوند.

افراد منفی‌گرا همان اشخاصی هستند که زمین و زمان را به هم می‌دوزند که اولاً بگویند من بدبخت‌تر از همه هستم و دوماً آنقدر دلیل و مدرک می‌آورند که دیگران اجازه نداده‌اند که وی موفق شود. دلیل‌هایی مانند: دولت، خانواده، دوست و رفیق، همسر، فرزند و به هر حال این افراد واقعاً بدبخت هستند که موفق نشدن خودشان را به دوش دیگران می‌اندازند.

به طور مثال افراد منفی‌نگر زمانی که در امتحان رانندگی رد می‌شوند می‌گویند: "سرهنگ نداشت من قبول بشم"، اما افراد مثبت‌نگر می‌گویند: "این بار شکست خوردم اما یه چیزی یاد گرفتم و برای امتحان بعدی بیشتر تلاش می‌کنم".

۳. به نکات مثبت هر مشکلی نگاه کنید

دیدن نیمه‌ی پر لیوان، یعنی دیدن نکات مثبت در هر مشکلی



شاید همه‌ی ما با این موضوع بیشتر آشنا باشیم و زمانی که یک مشکل برای ما به وجود می‌آید به جای اینکه نکات مثبت آن را ببینیم، متأسفانه به خاطر قدرتی که افکار منفی دارد بیشتر به جنبه‌ی منفی آن نگاه می‌کنیم و این مصداق ضرب المثل: " نیمه‌ی پر لیوان را نگاه کنید"، است.

ذهن به صورت خودکار به سمت افکار منفی گرایش دارد و این ذات ذهن است. اگر می‌خواهید به مانند تمام افراد موفق دنیا، شخصی موفق باشید باید سعی کنید زمانی که مشکلی برایتان به وجود می‌آید نیمه‌ی پر لیوان یا همان نکات مثبت آن را در نظر بگیرید و این کار شما یعنی هموار کردن راه موفقیت.

در دل هر مشکل، نکات و تجربه‌هایی وجود دارد که با دیدن آن می‌توانید یک فرصت برای خودتان به وجود بیاورید و این یعنی **تبدیل فرصت به موفقیت**. به جای اینکه از ریستان بدگویی و او را به زورگویی نسبت دهید، سعی کنید نکات مثبت و منفی وی را روی یک برگه یادداشت کنید. سپس این نکات را با هم مقایسه کنید. این کار به شما کمک کند تا در ادامه‌ی همکاری با وی تجدید نظر کنید.

۴. به دنبال نکات و رفتار مثبت دیگران باشید

افراد منفی نگر در رفتار دیگران به دنبال نکاتی منفی هستند



یکی از بدترین کارهای دنیا این است که در زندگی افراد جستجو و کنکاش کنید. این کار دو عیب بزرگ به همراه خواهد داشت:

عیب اول: این است که با جستجو در زندگی افراد شما هم به مانند افراد منفی گرا فقط به دنبال عیب دیگران هستید.

عیب دوم: این است که نکات مثبتی که در هر شخصی وجود دارد را نادیده می‌گیرید.

اما زمانی که نکات مثبت رفتاری هر شخصی را ببینیم، دست از قضاوت‌های بیجا و عجولانه بر می‌داریم، نکات منفی وی را فراموش می‌کنیم، دیگر نسبت به دیگران بدبین نخواهیم بود.

به عنوان مثال اگر با شخصی قرار ملاقات داشتید و وی دیر آمد احتیاجی نیست به خودتان بگویید که "احتمالاً مایل نبوده که با من صحبت کند" و این قضاوت بیجا است.

می‌توانید جمله‌ی بالا را به روش زیر تغییر دهید و مثبت نگری کنید: "دوستم دیر اومد، به خاطر اینکه ترافیک بود یا آدرس رو گم کرده یا من آدرس رو به اشتباه به وی دادم یا امکان داره که آدرسی داده باشم که کمی گیج کننده بوده". به هر حال هم منفی نگری و هم مثبت نگری در روابط، تأثیری مستقیم دارد و انتخاب با شما هست که کدام یک را انتخاب کنید.

سخن آخر

انسان تام الاختیار است که در زندگی‌اش بهترین‌ها را انتخاب کند. اگر شما افکار منفی و افراد منفی را اختیار کرده‌اید به هر حال درست انتخاب کرده‌اید چون انتخاب با شما بوده است. پس از این به بعد نباید مصیب تمام بدبختی‌ها، شرارت‌ها، فقر و تنگدستی، مشکلات و ... را بر عهده‌ی دیگران بگذارید چون انتخاب با شما بوده است.

در آن سوی قضیه مثبت نگری، مهارت درک ضمیر ناخودآگاه و تمرین و ممارست است. هر زمان که مشکلی برایتان بوجود می‌آید به صورت مثبت به آن بنگرید و در دل آن یک نکته‌ی مثبت پیدا کنید. هر روز به خودتان تلقین کنید که بهترین روز زندگی شما است. به طور مثال:

به جای گفتن "آه باز صبح شد" بگویید: "امروز روز فوق العاده‌ای است".

به جای گفتن "بدبخت‌تر از من کسی نیست" بگویید: "من خوشبخت‌ترین هستم".

به جای گفتن "من فقیر و بی پول هستم" بگویید: "من ثروتمندم".

و

این یعنی باور و ایمان شما به افکار مثبت و بزرگتر از آن اعتماد، اعتقاد، ایمان و باور داشتن به خداوند است.

مثبت فکر کنید تا اتفاق‌های مثبت برایتان بیفتد.

تصمیم با شماست....

از همین الان شروع کنید....