

۵ قانون ساده برای اشخاصی که عاشق تغییرند



تغییر در نحوه ی زندگی روزمره همان چیزی است که همه ی ما انسانها شب و روز به دنبال آن هستیم. از تغییرات جزئی گرفته تا تغییرات کلی. تمام این تغییرات بر یک اصل استوار است و آن تغییر در نحوه ی تفکر شما است. اگر از همین امروز شیوه ی فکر کردنتان را تغییر دهید زندگیتان هم به همان چیزی تبدیل خواهد شد که خواهان آن بوده اید.

تغییر کردن کار راحتی نیست. باید این را بدانید که سختی های زیادی در این مسیر وجود دارد و به راحتی نمی توانید خودتان را تغییر دهید. به طور مثال شما سال ها است که فکر می کنید پول چرک کف دست است و یا تفکرتان این بوده است که ثروتمندان دزد هستند و به یک باره می خواهید به این فکر کنید که پول حلال مشکلات است، پول همه چیز است، ثروتمندان اشخاصی با تفکراتی ثروتمند هستند، ثروتمندان اشخاصی متمدن و راستگو هستند.

خُب به طبع تغییر ناگهانی این نوع تفکرات، خیلی سخت است به خاطر اینکه این ها به نوعی باور شما شده اند. از سال ها پیش به شما گفته اند که پول بد است، هر کس پولدار است انسان بدی است، هر کس ثروتمند است

ثروتش را از راه درست به دست نیاورده است و جالب اینجاست که در تمام فیلم ها و سریال هایی که مشاهده هم می کنیم همین باور را به ما منتقل می کنند: یک شخص ثروتمند و شاید در مقابل یک شخص مومن و فقیر.

اما سوال این است:

چطور نوع تفکرات خودمان را تغییر دهیم؟

یکی از بزرگترین مشکلاتی که در سر راه ما برای تغییر افکار وجود دارد، فقط باورهایی است که از گذشته به خورد ما داده اند. تغییر باورها اولین کاری است که باید انجام دهیم. باید آنقدر روی باورهای خودمان کار کنیم تا بتوانیم تغییرات شگرفی در زندگی خودمان بینیم.

لازم نیست به یک باره تمام باورهای خودمان را تغییر دهیم و صد البته که این کاری غیر ممکن است اما برای این منظور باید به مرور زمان این کار را انجام دهیم. برای تغییر افکار باید به خودمان اعتماد داشته باشیم و خودمان را لایق تمام خوبی ها بدانیم.

تمام ذهنیت ما برای تغییر افکار ناشی از نحوه ی برخورد با ضمیر ناخودآگاه مان است. اگر به صورت خوب و مثبت با آن برخورد کنیم به طبع خیلی راحت می توانیم افکارمان را تغییر دهیم و یک زندگی رویایی را تشکیل دهیم. اما اگر این طرز برخورد به صورت کاملاً منفی باشد قطعاً تغییر افکار راحت نخواهد بود و صد البته یک مانع بزرگ برای نرسیدن به اهداف به شما خواهد آمد.

تغییر افکار مانند این است که بخواهید یک پوست جدید روی بدن خود بکشید. شاید در نگاه اول تغییر افکار با استفاده از این روش خیلی سخت باشد اما کاری غیر ممکن و نشدنی نیست. اگر افکارتان را به سمت افکار مثبت و شاد تغییر دهید مزیت های زیادی به دست خواهید آورد. به طور مثال

- ✓ شادتر و خوشحال تر خواهید بود
- ✓ اهدافتان دست یافتنی تر خواهد بود
- ✓ افکار منفی روی شما تأثیر نخواهد داشت
- ✓ کارهای خود را طبق یک نظم خاص انجام خواهیم داد
- ✓ هر حرفی می زنیم بوی افکار مثبت را می دهد

- ✓ دوست داریم همه ی مردم را با افکار مثبت خودمان راهنمایی کنیم
- ✓ زندگی برایمان دلچسب تر خواهد بود
- ✓ از زندگی و شغلمان راضی خواهیم بود
- ✓ با انگیزه، با روحیه و با انرژی بیشتر به سمت هدف قدم بر می داریم
- ✓ از هر شکستی درس خواهیم گرفت
- ✓ و

سعی کنید با تغییر افکار خودتان را به چالش بکشید. مدتی به افکار مثبت فکر کنید و خودتان را با چند روز قبل که به افکار منفی فکر می کردید مقایسه کنید. شکست هایتان را با موفقیت هایی که بدست آورده اید مقایسه کنید. کدام بهتر هستند؟ شکست یا موفقیت؟ افکار مثبت یا منفی؟ سختی ها و مشکلات یا آرامش؟

تیم "کافه نیاز" در این مقاله مایل است ۵ روش تغییر افکار را به شما بیاموزد تا بتوانید به وسیله ی آن به راحتی افکارتان را تغییر دهید. این ۵ مرحله برای همه ی اشخاصی که مایل هستند تغییری در زندگی خود ایجاد کنند لازم و ضروری است.

با ما همراه باشید

روش اول: باید این را بپذیرید که هر کسی می تواند تغییر کند حتی منفی نگرها

تغییرات در هر سنی و برای همه امکان پذیر است پس لطفا: بهانه تراشی ممنوع



در کل و به صورت ذاتی ذهن انسان به صورتی آفریده شده است که به سمت راحت طلبی کشیده می شود. یعنی اگر بخواهد کار را انجام دهد که مقداری برایش سخت باشد ضمیر درونی فوراً دست به کار می شود و می گوید: **تو نمی تونی این کار رو انجام بدی، چون خیلی سخته. حتماً شکست می خوری.**

بدن انسان هم به طبع در این طور مواقع منتظر یک تلنگر است تا با کوچکترین حرفی عقب بکشد و با شنیدن این جملات خودش را آماده عقب نشینی می کند. اما **تفاوت افراد مثبت اندیش و منفی نگر** در همین مرحله مشخص می شود.

افراد منفی نگر تا جملات منفی را از هر کسی می شنوند فوراً تسلیم آن می شوند و حتی سعی نمی کنند این جملات را با خودشان حلّاجی کنند. هضم کردن این جملات برای افراد منفی نگر واقعاً سخت است و تغییر برای آنها فوق العاده سخت تر است.

اما در آن سو افراد مثبت اندیش سعی می کنند به مرور زمان ضمیر درونی شان را تحت کنترل خودشان بگیرند. آنها به یک باره به اینجا نرسیده اند که تمام افکارشان را تغییر دهند و این را می دانند که این غیر ممکن است اما از زمانی که با مزایای تغییر افکار آشنا شده اند این فرصت را از دست نداده اند و به صورت شبانه روزی روی ضمیر ناخودآگاه شان تمرین کرده اند. آنها مدام به خودشان گفته اند:

- ✓ پول و ثروت به سوی من در جریان است
- ✓ من خودم را آماده ی دریافت تمام نعمت های خدا کرده ام
- ✓ هر چه خوبی است امروز به سمت من در حرکت است
- ✓ خداوند در تمام سطوح زندگی من دخالت می کند و من از این امر راضی و خشنودم
- ✓ من روز به روز پیشرفتم را به چشم می بینم
- ✓ من عالی هستم و منتظر دریافت بهترین ها هستم
- ✓ و ...

افراد مثبت اندیش می دانند تغییرات کار سختی است اما سعی کرده اند با همین تغییرات کوچک شروع کنند و به موفقیت های باور نکردنی دست پیدا کنند.



افراد مثبت نگر همان افرادی هستند که افکارشان را تغییر داده اند و نسبت به آینده ی خود خوش بین هستند. آنها اشخاصی هستند که سعی کرده اند دست از قدم زدن در گذشته بردارند. زندگی کردن در گذشته می تواند تنها توجیه کردن خودمان برای نرسیدن به اهدافمان باشد. اگر به اهداف و رویاهایمان نرسیم آن را به گذشته ربط می دهیم.

قدم زدن در گذشته و در کل در گذشته زندگی کردن تنها و تنها ذهن ما را آماده ی دریافت افکار منفی خواهد کرد. طبق یک قانون روانشناسی: **اگر نتوانید مشکلی را حل کنید، پس مشکلی هم وجود ندارد.**

این بدین معنا است که قدم زدن و زندگی کردن در گذشته نه تنها مشکلی را حل نمی کند بلکه مشکلی دیگر را هم به وجود می آورد و این شروعی است برای از دست دادن آینده. اگر می توانید مشکلات گذشته را حل کنید اشکالی ندارد به گذشته فکر کنید، اگر می توانید گذشته را تغییر دهید هیچ ایرادی ندارد در گذشته قدم بزنید. اما اگر نمی توانید این کارها را حل کنید پس لزومی هم ندارد که به گذشته فکر کنید چون این کار تغییری در روند فکری و زندگی شما ایجاد نمی کند.

مورد دیگری هم که باید به آن فکر کنید این است که در گذشته زندگی کردن، اعتماد به نفس شما را آن چنان پایین می آورد که حتی نمی توانید به آینده ی خود فکر کنید. اگر اعتماد به نفس پایین بیاید به راحتی آینده ی خودتان را خراب خواهید کرد به خاطر اینکه دیگر هدف و رمقی برای ادامه نخواهید داشت.

قدم زدن در گذشته باعث می شود تا همیشه از شکست ها ترس داشته باشید و همین ترس ها باعث می شود هیچگاه نتوانید به آینده ی خود فکر کنید و به راحتی تمام اهدافتان را کنار خواهید گذاشت.

روش سوم: برای تغییر ترس ها را کنار بگذارید

برای تغییر کردن سعی کنید تمام ترس هایتان را کنار بگذارید



ترس ها بزرگترین دشمن تغییرات هستند. خیلی از ما انسانها چون از تغییرات می ترسیم اقدام به تغییر نمی کنیم. از اینکه بخواهیم چیز جدیدی بدست بیاوریم و در آن سو چیز دیگری را از دست بدهیم می ترسیم. همین ترس ها دشمن قسم خورده ی ما هستند که تا ما را به ورطه ی نابودی نکشانند دست از تلاش بر نمی دارند.

اما خبر خوب این است که بیشتر این ترس ها فقط تصوراتی بیشتر نیستند. ترس ها بیشتر ریشه در ضمیر درونی و ناخودآگاه ما دارند. این ترس ها در این قسمت ریشه دوانده و به مرور زمان آن قدر بزرگ و بزرگ می شوند که در بیشتر مواقع اجازه ی حرکت کردن را از انسان ها می گیرند.

اما راه حل چیست؟

راه حل این موضوع فقط این است که برای غلبه بر ترس از شکست باید با آنها روبرو شوید. اگر از شنا کردن می ترسید باید شنا کنید تا ترس تان بریزد، اگر از رانندگی می ترسید باید پشت فرمان ماشین بنشینید تا ترس تان از بین برود، اگر از تغییرات کوچک و بزرگ در زندگی می ترسید باید افکار تان را تغییر دهید تا به زندگی رویایی که می خواهید برسید.

برای شکست دادن تصویری که از شکست دارید باید ملاقاتی با ضمیر درونی خود داشته باشید و این تصورات را در این قسمت ریشه یابی کنید و به صورت کامل از بین ببرید. فقط در این صورت است که می توانید در زندگی خود تغییرات را به وجود بیاورید.

روش چهارم: به دنبال علاقه تان باشید

برای تغییر فقط کافی است کارهایی را انجام دهید که به آن علاقه دارید. این رمز موفقیت شما خواهد بود



این مرحله از مراحل مهم در تغییرات هستند. اهمیت این موضوع تا جایی ادامه دارد که بیشتر اشخاصی که به صورت مداوم شغلشان را تغییر می دهند فقط به خاطر این است که به هیچ عنوان از شغلشان راضی و خشنود نیستند. آنها از کاری که انجام می دهند راضی نیستند و همین بزرگترین دلیلی است که می تواند باعث شود انسان از تغییر و رشد و پیشرفت دست بردارد.

در برخی موارد با وجود اینکه از دوستان خوب، بیمه، حقوق و مزایای کافی، ساعت کاری مناسب و خیلی از موارد دیگر برخوردار هستند اما اگر به شغلشان علاقه ای نشان ندهند همین شغل می شود بلای جانشان و هیچ رشد و پیشرفتی نخواهند کرد.

راه حل این موضوع چیست؟

تنها راه حل این موضوع این است که به دنبال کار، حرفه و مهارتی باشند که مورد علاقه شان باشد که اگر شب ها تا دیر موقع بیدار باشند و صبح ها زودتر از همه بیدار شوند باز هم از کارشان خسته و دلزده نشوند. هیجان، شور، اشتیاق و علاقه حرف اول در هر نوع تغییری را می زند. داشتن علاقه مهمترین دلیل می تواند برای تغییرات کوچک و بزرگ باشد.

با علاقه به کاری که دارید به راحتی می توانید به هر آنچه که تصور می کنید برسید از اهداف و رویاها گرفته تا پول و ثروت. برای تغییر باید به دنبال علاقه هایتان باشید و فرقی نمی کند که در کجای دنیا باشد فقط به دنبال آن باشید.

روش پنجم: پول همه چیز نیست

برخی از مردم تصور می کنند بزرگترین تغییر در زندگی بدست آوردن پول است. اما این تصویری اشتباه است



برخی از مردم آن چنان غرق در دنیای مادیات هستند که تصور می کنند تغییرات باید حول محور پول در جریان باشد. اما این تصویری اشتباه است. تغییرات در همه ی محورها در جریان است. مانند رفتار، شغل، علاقه ها و هزاران مورد دیگر که یکی از این موارد پول است.

شاید بیشتر اشخاصی که به دنبال تغییر هستند پول و ثروت را در اولویت قرار دهند اما همیشه پول و ثروت اساس هر تغییری نیست. برخی ها تغییر در نحوه ی زندگی کردن و خوشحال بودن و یا تغییر در نحوه ی رفتار با خانواده ی خود را تغییرات بنیادی می دانند.

اگر قرار است کاری را انجام دهید بیشتر سعی کنید کاری باشد که به آن علاقه دارید و حتی اگر پولی در انجام آن در کار نباشد اما باز هم دست از انجامش بر ندارید. این مورد می تواند لذت و هیجان انجام آن را بیشتر کند و حتی منجر به موفقیت و رشد و پیشرفت شما در حیطه ی کاری خواهد شد.

سعی کنید تغییرات را حول محور پول نچرخانید. به خاطر اینکه اگر یک زمانی به پول و ثروت نرسیدید ناراحت نشوید. اما اگر به دنبال علاقه هایتان باشید شور و اشتیاق تان بیشتر خواهد شد و همین می تواند تغییرات و موفقیت شما را تضمین کند.

سخن آخر

تغییرات همیشه و در هر حالی سخت و دشوار هستند. به خاطر اینکه باید باورهایتان را در همه ی مواردی که قبلاً روی آن تمرکز داشته اید تغییر دهید. این می تواند بزرگترین چالش زندگی شما باشد و باید از این به بعد خودتان را برای تغییرات بزرگتر از آن آماده کنید.