

چگونه ذهن خود را مدیریت کنیم؟

مدیریت ذهن با استفاده از تکنیک جایگزینی افکار مثبت و منفی



دنیای بیرونی ما تشکیل شده از افکار ما است. این افکار ما است که دنیای ما را می‌سازند و به جسم تبدیل می‌کنند. گاهی این افکار آنقدر قدرتمند هستند که ما را به مانند یک برده به هر کجای دنیا که می‌خواهد می‌کشد. گاهی شما در همین جایی که الان هستید فکر می‌کنید که در قاره‌ی آمریکا زندگی می‌کنید و حتی تصاویر آن را با استفاده از [تجسم خلاق](#) به صورت رنگی در [ذهن ناخودآگاه](#) خود مشاهده می‌کنید.

هر آنچه را که به زبان می‌آورید نشأت گرفته از ذهن ناخودآگاه شما است. ذهنی قدرتمند که روزانه حدود ۹۵ درصد مکالمات روزانه خود را با او در میان می‌گذارید. این جناب ذهن ناخودآگاه، قدرتمند اما ساده لوح است. هر چه را که بگویید قبول می‌کند. اگر مدام به او بگویید که انسان موفقی هستید او هم قبول می‌کند. اگر جملات به کار رفته را به صورت منفی به کار ببرید قطعاً شما را به ورطه‌ی نابودی می‌کشاند. اگر مدام دم از موفقیت بزنید به طور یقین به هر شخصی می‌رسید با او صحبت از [افکار مثبت](#) و موفقیت شخصی می‌زنید. تا جایی که حضرت علی (ع) می‌فرماید: دنیای هر شخصی به اندازه‌ی افکار اوست.

هر آنچه که در این دنیا قرار است اتفاق بیفتد، با فکر کردن در مورد آن شروع می‌شود. همین که می‌خواهید آب بخورید ذهن ناخودآگاهتان به شما دستور می‌دهد که باید بلند شوید و به آشپزخانه بروید و آب بخورید. همین افکار ما هستند که زندگی ما در دستان آن‌ها مثل موم است. پس چه بهتر که به مسائل مثبت فکر کنیم و زندگی خود را با افکار منفی نابود نکنیم.

اما چگونه می‌توانیم ذهنمان را در بین این همه افکار مثبت و منفی مدیریت کنیم؟



برای این باید مراحل زیر را طی کرد.

در ابتدای کار سعی کنید که به افکار خودتان اعم از مثبت و منفی بیشتر توجه فرمایید. فقط سعی کنید که به عنوان یک ناظر بر افکارتان این کار را انجام دهید. بعضی مواقع شما با استفاده از تجسم خلاق به رؤیا می‌روید. به رؤیایی صادقانه.

در این مواقع تا جایی که می‌توانید افکارتان را سرزنش نکنید. سعی کنید فقط نظاره گر باشید و آنها را از هم جدا کنید. افکار مثبت در یک طرف و افکار منفی در طرف دیگر. سعی کنید یاد بگیرید که به چه چیزهایی بیشتر فکر می‌کنید. اگر این افکار بیشتر به سمت منفی گرایش دارند با استفاده از تکنیک جایگزین کردن، می‌توانید افکار منفی‌تان را با افکار مثبت جایگزین کنید.

سعی و تلاشتان باید به این شکل باشد که بتوانید از قدرت افکار منفی بکاهید و بر قدرت افکار مثبت بیفزایید. همین کار را با روش جایگزین کردن به راحتی می‌توانید انجام دهید. برای اینکه تمرکز بیشتری روی افکار تان داشته باشید روزهای ابتدایی این کار را در سکوت انجام دهید. روزانه این کار را تکرار کنید و سپس همین کار را در مکانی شلوغ انجام دهید. آن موقع خواهید توانست به راحتی به افکار تان مسلط شوید.

چگونه افکار منفی خودمان را شناسایی کنیم؟



بیشتر مربیان فوتبال در دنیا در حین بازی تیمشان تمام نکات را یادداشت می‌کنند و در بین دو نیمه آن را به بازیکنان گوشزد می‌کند. این روشی است کارآمد که شما هم می‌توانید با در اختیار داشتن یک دفترچه یادداشت تمام افکار خودتان را یادداشت نمایید.

هر زمان که نا امید و افسرده بودید افکار تان را یادداشت نمایید. هر وقت که شاد و خوشحال بودید و از موفقیتتان لذت می‌بردید، تمام افکار مثبت خودتان را یادداشت کنید. بنویسید که در هنگام مواجه شدن با افکار منفی چه عکس‌العملی از شما سر زد. بنویسید که در این هنگام ضمیر ناخودآگاه شما بیشتر به چه فکری گرایش داشت، مثبت یا منفی؟

نوشتن به شما قدرت، اعتماد به نفس، جرأت و ... می دهد. نوشتن حافظه و ذهن ناخودآگاه شما را تحریک می کند و هنگامی که به دفترچه خودتان نگاه می کنید خواهید گفت واقعاً در آن موقع من به این موضوع فکر کرده‌ام؟ تکنیک جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی



گام برداشتن در جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی در ابتدا کمی سخت است اما امکان پذیر است. هر چه بیشتر تلاش کنید قطعاً خیلی زودتر خواهید توانست افکار مثبت را جایگزین نمایید و قدرت افکار منفی کاهش خواهد یافت.

در مواجهه با افکار منفی می‌توانید به اهدافتان فکر کنید. در زندگی هدف داشتن، می‌تواند تاثیری مثبت بر روی ذهن ناخودآگاه شما داشته باشد. شما به این دنیا آمده‌اید تا آرامش داشته باشید و افکار مثبت این زمینه را برای شما فراهم خواهند ساخت که این مهم دست پیدا کنید.

در تکنیک جایگزینی هر چه کیفیت افکار مثبت ما بیشتر شود، به طور یقین خروجی ذهن ما هم کیفیت بهتری خواهد داشت. در این لحظه شما شادتر، با انگیزه‌تر، اعتماد به نفس بالا و در نتیجه به زندگی امیدوارتر خواهید بود.

سخن آخر

زمانی شرایط بدنی شما رو به تحلیل خواهد رفت که مدام به افکار منفی خود فکر کنید. هر چه به این افکار بیشتر فکر کنید آسیب‌های بیشتری خواهید دید. به خودتان اجازه ندهید هر فکر منفی گنبدیده‌ای وارد مغز و ذهن ناخودآگاه شما شود.

سعی کنید با تلقین‌های مثبت ذهن خودتان را آرام کنید و به خودتان روحیه بدهید. به مانند:

من موفق هستم

من بهترینم

خدا شرایط، اشخاص و موقعیت‌های مناسب را در مواقع مناسب سر راه من قرار می‌دهد

من گنجی در نهان دارم و تا جایی که بتوانم از آن برداشت می‌کنم

خدا خالق شرایط است و من در بهترین مکان در شرایط مناسب قرار خواهم گرفت

و ...

این‌ها تنها نمونه‌هایی از این موارد است. سعی کنید این موارد و نمونه‌های دیگر را با خطی خوش روی کاغذ یادداشت نمایید و روی دیوارهای اطراف خودتان به طوری که هر روز مشاهده کنید، بچسبانید. این نکته را مد نظر داشته باشید که هدف افکار منفی نابودی شما است.

این کار را امتحان کنید.

موفقیت از همین لحظه‌های کوچک شروع می‌شود.....

چگونه مثبت اندیش بمانید



از خودتان به خاطر موفقیت هایتان قدر دانی کنید



افکار منفی خود را با نوشتن آنها از خود دور کنید



افرادی که شما را تشویق و حمایت می کنند را فراموش نکنید



به دنبال چشم انداز های جدید در زندگتان باشید



همیشه به دنبال یادگیری برای تفریح خود چیزی های جدید باشید برنامه ریزی کنید



معنای زندگی را در زندگی خودتان پیدا کنید



احساس خوب و بد را بیان کنید



زمانی را به خانواده ی خود اختصاص دهید



به فکر حمایت و خوشحال دیگران باشید



به خاطر داشته باشید هر شکستی، شروعی برای چیزهای بهتر خواهد بود



گاهی اوقات کارهایتان را از خانه دنبال کنید



افکار و رویاهای خود را تصویری در معرض دید خود قرار دهید



همچنین فعالیت هایی برای زمانی که احساس ناامیدی می کنید در نظر بگیرید



این را بپذیرید که همیشه ممکن است اتفاقات بد در زندگی پیش بیاید



این یک معجزه است که شما در این دنیا هستید پس از فرصت هایتان استفاده کنید