

چگونه زندگیمان را به یک زندگی رویایی تغییر دهیم؟



تغییر یکی از شگفت‌انگیزترین مواردی است که در زندگی هر انسانی وجود دارد اما یکی از سخت‌ترین موارد هم می‌تواند باشد. شما به راحتی نمی‌توانید زندگی خود را تغییر دهید. اگر سال‌ها است که یک عمل را انجام داده‌اید برای تغییر آن باید مدت‌ها تلاش کنید چون به یک عادت تبدیل شده است.

به طور مثال شخصی که ۳۰ سال است سیگار می‌کشیده به یک باره تصمیم می‌گیرد که سیگار نکشد و در ۹۹ درصد موارد به نتیجه‌ای نخواهد رسید و مجدداً بعد از چند روز شروع به کشیدن سیگار خواهد کرد. برای ترک سیگار و تغییر این عادت باید از روش "اثر مرکب" استفاده کنید.

اگر روزانه یک پاکت سیگار یا همان ۲۰ نخ را می‌کشید سعی کنید روزی ۱۷ نخ بکشید. این کار را چند روز ادامه دهید. بعد از چند روز به ۱۳ نخ کاهش دهید. چند روز بعد به ۱۰ نخ کاهش دهید. این کار را ادامه دهید تا روزی که کم‌کم متوجه شوید که روزی یک نخ می‌کشید و همین یک نخ را هم بعد از چند روز ترک کنید.

این روش ترک سیگار امکان دارد مدت زمانی طول بکشد اما یکی از روش‌های کارآمد در ترک سیگار به شما می‌رود و کاربرد آن برای اشخاصی است که به ترک سیگار نیاز مبرم دارند.

تیم "کافه نیاز" در این مقاله نکاتی را به شما خواهد آموخت که با رعایت آنها به راحتی می‌توانید یک زندگی را تغییر دهید و به یک زندگی رویایی تبدیل کنید.

۱. تغییرات کم کم شروع می شود

تغییرات بزرگ با قدم های کوچک و کم کم شروع می شود



به مثال ترک سیگار توجه کنید. تغییرات کوچک و بزرگ به همین روش و کم کم به یک عادت در زندگی تبدیل می شود. در کتاب "اثر مرکب از دارن هاردی" یک قانون وجود دارد و این است: در طول یک مدت زمان مشخص، انجام یک سری کارهایی که روی زندگی شما تأثیر مستقیم دارد به یک نتیجه ی بزرگ تبدیل می شود و این چیزی به جز اثر مرکب نیست. این درست است که شما کم کم شروع کرده اید اما نتیجه ای بزرگ در برداشته است.

هر تغییری به یک باره امکان پذیر نیست. اگر می خواهید به نتایج بزرگ و فوق العاده برسید باید تلاش کنید آن هم به صورت مداوم و مکرر.

به طور مثال سئو و بهینه سازی سایت را در نظر بگیرید. برای رسیدن به بهترین نتایج جستجو گوگل و همچنین رسیدن به صدر جستجوهای گوگل، باید مدت ها تلاش کنید. این مورد امکان دارد یک سال طول بکشد. بعد از یک سال قطعاً به نتایج باور نکردنی خواهید رسید. پس این توقع را نباید داشته باشید که بهترین نتیجه را در کمترین زمان بگیرید. چون تغییرات طولانی مدت است اما کم کم و با قدم های کوچک شروع می شود.

۲. تمام تغییرها از درون شروع می شود



تغییرات بزرگ از درون شروع می شود. جایی که تصمیم گرفته اید که خودتان را تغییر دهید یعنی همان ضمیر ناخودآگاه. اگر بارها و بارها به خودتان بگویید: "این کار شدنی است، من می توانم این کار را انجام دهم، به بار تونستم انجام بدم این بار هم می تونم انجام بدم، اگر دیگران انجام دادند پس منم می تونم" یعنی تصمیم گرفته اید که یک تغییر اساسی در زندگیتان به وجود بیاورید.

اگر می خواهید یک تغییر اساسی در زندگی خود به وجود بیاورید باید از درون شروع کنید. باید روی ضمیر ناخودآگاه تان کار کنید. آنقدر به خودتان تلقین های مثبت بدهید که بتوانید هر کاری را انجام دهید. اگر دیگران توانسته اند کاری را انجام دهند پس شما هم می توانید.

هر زمان ضمیر درونی تان آماده ی پذیرفتن تغییرات شد متوجه اثرات آن در زندگی خواهید شد. دوستی با ضمیر ناخودآگاه یک شروع دوباره را برای شما رقم خواهد زد.



مهمترین نکته در ایجاد تغییرات این است که افکار منفی را فراموش نکنید. هر زمان که شما تصمیم می‌گیرید که تغییر کنید افکار منفی به سراغتان می‌آیند و شما را از انجام این تغییرات منصرف می‌کنند. بزرگترین دشمن در ایجاد تغییرات افکار منفی ما هستند که احساسات بد گذشته را به ما یادآوری می‌کنند.

تصور کنید که از دوران کودکی پدر و مادرها به شما گفته‌اند که ما پول نداریم. این مورد به مرور زمان در شما شکل می‌گیرد که فقیر و بدبخت هستید. در دوران جوانی سعی می‌کنید که این رویه را تغییر دهید. اما بعد از چند روز افکار منفی به سراغ شما می‌آیند و به شما می‌گویند: تو فقیر و بدبختی، تو هیچی نداری، تو از همون دوران کودکی هم هیچی نداشتی، آره تو بدبخت و بیچاره‌ای.

این افکار ناشی از یک ذهن بیمار و خراب است. این افکار را ما از پدر و مادرهایمان به ارث برده ایم و تنها راه خلاصی از آن این است که از روش تلقین‌های مثبت استفاده کنیم.

باید به خودتان بگویید:

✓ من ثروتمندم

✓ من همین الان ثروتمندم

✓ زندگی من از ثروت سرشار است

✓ بهترین زندگی را دارم

✓ من عاشق خودم هستم

گفتن این موارد به مرور زمان چنان قدرتی به شما می دهد که می توانید هر کاری را انجام دهید. این موارد دروغ نیست. دروغ این است که سر خودتان را زیر برف کنید و بگویید دیگران درست می گویند من هیچی ندارم. دروغ این است که ضمیر ناخودآگاه تان برای شما تصمیم بگیرد. برای یک بار هم که شده سعی کنید خودتان تصمیم گیرنده زندگیتان باشید.

لیاقت شما بیشتر از این است. شما لیاقت ثروتمند شدن را دارید. شما لیاقت موفقیت را دارید. شما این لیاقت را دارید که یک پایان خوب را برای زندگیتان ترسیم کنید.

۴. سعی کنید در تنهایی فکر کنید



بهترین ایده ها از بهترین تفکرها سرچشمه می گیرد. هر چه بیشتر به کسب و کار و زندگی خودتان فکر کنید ایده های بیشتری را برای تغییر در زندگی می توانید پیاده سازی کنید. بهترین نوع تفکر این است که در تنهایی فکر کنید. تنها بودن و هیچ کاری انجام ندادن می تواند ذهن شما را آماده ی دریافت بهترین ایده ها کند.

۵

حتی "بیل گیتس رئیس مایکروسافت" که ثروتمندترین فرد دنیاست گفته: در ماه یک هفته را انتخاب می کند و به تنهایی در کلبه ی جنگلی اش زندگی می کند و به آینده شرکتش و ایده هایی که می تواند روی آن پیاده سازی کند فکر می کند. این عمل "بیل گیتس"، ارزش فکر کردن را می رساند.

در هنگام فکر کردن برای اینکه مطمئن شوید که این ایده شما عملی می شود یا خیر سعی کنید تمام افکار و ایده هایتان را بنویسید. نوشتن افکار باعث می شود تا بتوانید ایده های خود را یکی یکی اجرا کنید.

هدف از فکر کردن این است که بتوانید نیروهای درونی خودتان را دوباره بشناسید. فقط یک نکته ی مهم را فراموش نکنید. هر زمان که فکر می کنید با کلمات مثبت با خودتان صحبت کنید. به کار بردن کلمات مثبت، نیرو و انرژی خاصی به تفکرات شما می دهد و ایده هایی شگفت انگیز به ذهن شما خطور می کند.

۵. نقطه ی شروع تغییر همان جایی است که کائنات شما را همراهی می کند

اگر هر لحظه مثبت فکر کنید مطمئن باشید که کائنات هم شما را همراهی خواهند کرد



هر زمان که شما شروع کنید، تغییرات کوچک را در زندگی خود مشاهده خواهید کردید و مطمئن باشید که کائنات هم شما را در این راه همراهی خواهند کرد. اگر از همان ابتدا با کلمات و جملات مثبت، ذهن و ضمیر ناخودآگاهتان را آماده ی هر نوع تغییری کردید، تغییر از همان لحظه شروع می شود.

اما اگر تغییرات به شکل منفی در زندگی شما رخ دهد آن زمان است که کائنات هم هر چه بدبختی و فقر و بیچارگی است را برای شما می فرستد. این کار کائنات عکس العملی به درخواست شما است. هر چه ذهنتان منفی تر باشد و با کلمات و جملات منفی آن را تغذیه کنید مطمئن باشید که هر آنچه را که به ضرر شما باشد برای شما مهیا می کند.

شما نمی توانید به خودتان مشکلات لعنت بفرستید چون خودتان به واسطه ی کلمات منفی آن را از کائنات درخواست کرده اید. به جای آن می توانید هر روز با جملات مثبت تأکیدی، ذهن و ضمیر ناخودآگاه تان را آماده ی دریافت بهترین شرایط کنید.

سخن آخر

تغییر بهترین فرصت برای ساخت یک زندگی رویایی است. این شروعی شگفت انگیز است برای اشخاصی که می خواهند تغییرات بزرگی در زندگیشان به وجود بیاید. از همین لحظه شروع کنید و یک انتهای خوب برای خودتان رقم بزنید.