

هفت کلید برای داشتن شخصیت مثبت



منبع: www.modiresabz.com

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: ژان بقوسیان

موضوع: بهبود شخصی

برای خواندن جدیدترین مطالب مدیریت و بازاریابی به سایت مدیرسبز مراجعه کنید!
برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب عضو سایت مدیر سبز شوید!

رژیم جسمانی، نقش به‌سزایی در میزان سلامت و انرژی شما دارد. با خوردن خوراکی‌های متنوع تازه، سالم و باکیفیت و اجتناب از خوراکی‌های مضر، انرژی بیشتری خواهید داشت، مقاومت عمومی بدنتان در برابر بیماری‌ها افزایش می‌یابد، بهتر می‌خواهید و احساس سلامتی و شادمانی بیشتر می‌کنید. همینطور رژیم ذهنی، تعیین‌کننده شخصیت، منش و تقریباً تمام اتفاقات زندگی‌تان است. اگر ذهن را با دیدگاه‌ها، اطلاعات، کتاب‌ها، گفتگوها، برنامه‌های شنیداری و اندیشه‌های مثبت تغذیه کنید، شخصیت مثبت‌تر و موثرتری را پرورش خواهید داد. تاثیرگذاری و استدلال شما بهبود می‌یابد و اعتمادبه‌نفس و خودباوری بالاتری خواهید داشت. افرادی که با کامپیوتر سروکار دارند، اصطلاح «ورودی بی‌ارزش خروجی بی‌ارزش تولید می‌کند» را استفاده می‌کنند. عکس این موضوع نیز صدق می‌کند، «ورودی خوب، خروجی خوب ایجاد می‌کند». وقتی صریح و شفاف تصمیم می‌گیرید که بر ذهن کاملاً مسلط شوید، تفکرات و احساسات منفی و محدودکننده را دور بریزید و شخصی کاملاً مثبت‌اندیش شوید، اینجاست که می‌توانید شخصیت خود را متحول کنید.

بهترین فرد ممکن باشید

تناسب ذهنی همانند تناسب اندام است. با آموزش و تمرین می‌توانید خودباوری و نگرش ذهنی مثبت بسیار بالایی را در خود پرورش دهید. برای این که شخصی کاملاً مثبت‌اندیش شوید هفت کلید وجود دارد:

۱. گفتگوی درونی مثبت

با خودتان مثبت صحبت کنید و گفتگوهای درونی خود را کنترل کنید. از عبارات تاکیدی مثبت، اول شخص و در زمان حال مانند «من خودم را دوست دارم!» «من می‌توانم!» «من احساس فوق‌العاده خوبی دارم!» و «من مسئول هستم!» استفاده کنید.

ما معتقدیم که ۹۵ درصد احساسات شما با گفتگوهای درونی خودتان، در طول روز شکل می‌گیرد. واقعیت تلخ این است که اگر عمداً و آگاهانه با خودتان، مثبت و سازنده صحبت نکنید، ناخودآگاه به چیزهای ناراحت‌کننده که باعث



نگرانی و عصبانیت می‌شود، فکر می‌کنید. همان‌طور که قبلاً گفته شد، ذهن شما مثل یک باغچه است. اگر در آن، گل نکارید و از آن مراقبت نکنید، علف‌های هرز بدون هیچ تلاشی در آن رشد می‌کنند.

۲. تجسم مثبت

شاید قدرتمندترین توانایی شما، توانایی «تجسم» و دیدن اهدافتان است، به‌طوری‌که انگار همین الان به‌تحقق رسیده‌اند.

تصویری هیجان‌انگیز و واضح از اهداف و زندگی ایده‌آل‌تان بسازید و بارها و بارها آن‌را در ذهن مرور کنید. تمام پیشرفت‌های شما در زندگی، با بهبود بخشیدن به تصویرهای ذهنی شروع می‌شوند. هرچه خود را در درون‌تان ببینید، در دنیای خارج همان خواهید بود.

۳. افراد مثبت‌اندیش

انتخاب درست کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنید، کار می‌کنید و تعامل دارید، بیشتر از هر عامل دیگری بر احساسات و موفقیت شما تاثیر می‌گذارد. همین امروز تصمیم بگیرید که با افراد برنده، مثبت، شاد، خوش‌بین و کسانی که در زندگی اهداف بزرگ دارند معاشرت کنید. به‌هر قیمتی از افراد منفی دوری کنید. این افراد، سرچشمه اصلی بیشتر ناراحتی‌های زندگی هستند. مصمم شوید که از هم‌اکنون، دیگر افراد منفی و اضطراب‌آور را به‌زندگی‌تان راه ندهید.

۴. خوراک ذهنی مثبت

سلامتی شما دقیقا به‌همان مقداری است که مواد غذایی سالم بخورید و به خودتان برسید. همین‌طور سلامت ذهنی و روانی شما به‌همان اندازه‌ای است که ذهن خود را به‌جای «شیرینی‌های ذهنی» با «پروتئین‌های ذهنی» تغذیه کنید.

کتاب‌ها، مجلات و مقالات آموزنده، الهام‌بخش و انگیزه‌دهنده بخوانید. ذهن را با اطلاعات و ایده‌هایی که موجب تعالی و شادمانی می‌شوند و شما را نسبت به خود و آرزوهایتان مطمئن می‌سازند، تغذیه کنید. هنگام رانندگی به مطالب شنیداری سازنده و مثبت گوش دهید. پیوسته به ذهن پیام‌های مثبت وارد کنید که باعث می‌شوند بهتر ببانید و بهتر عمل کنید و در رشته کاری خود تواناتر و کارآمدتر باشید. فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی آموزشی و مثبت تماشا کنید و در دوره‌های آنلاین شرکت کنید و مطالبی بخوانید که به دانش‌تان بیافزاید و به‌شما حس بهتری نسبت به خود و زندگی بدهد.

۵. آموزش و پیشرفت درست

تقریباً در جامعه ما همه با منابع محدود و گاهی هم بدون سرمایه، دست‌به‌کار می‌شوند. تقریباً تمام درآمد افراد، ابتدا با فروش خدمات شخصی حاصل می‌شود. تمام افرادی که امروزه در اوج هستند، زمانی در پایین‌ترین جایگاه بوده‌اند و بارها و بارها شکست خورده‌اند و به جایگاه‌های پایین‌تر نزول کرده‌اند.



معجزه آموزش و پیشرفت شخصی درازمدت این است که شما را از فرش به عرش، از فقر به ثروت و از شکست به موفقیت و استقلال مالی می‌رساند. همان‌طور که جیم ران می‌گوید: «تحصیلات رسمی کمک می‌کند امرار معاش کنید، ولی آموزش‌های شخصی شما را ثروتمند می‌کند.»
وقتی خود را به یادگیری، رشد، بهتر شدن در افکار و فعالیت‌ها متعهد می‌کنید، کاملاً بر زندگی خود مسلط می‌شوید و سرعت رسیدن به اوج را به‌طور قابل ملاحظه‌ای افزایش می‌دهید.

۶. عادت‌های سلامتی مفید

از سلامت جسمانی خود حداکثر مراقبت را بکنید. همین امروز تصمیم بگیرید که تا سن ۸۰، ۹۰ یا حتی ۱۰۰ سالگی زندگی کنید و حتی در آن سن هم شاد و پرتحرک باشید.
غذاهای خوب، سالم و مغذی بخورید. کم و متعادل بخورید. یک رژیم غذایی عالی، تاثیری مثبت و فوری بر احساسات و تفکرات شما خواهد داشت.
تصمیم بگیرید به‌طور منظم ورزش کنید. حداقل ۲۰۰ دقیقه در هفته را به پیاده‌روی، دو، شنا، دوچرخه‌سواری یا کار با دستگاه‌های ورزشی بپردازید. وقتی با برنامه و منظم ورزش می‌کنید، احساس شادمانی و سلامتی بیشتری دارید و نسبت به فردی که تمام بعدازظهر را روی کاناپه می‌نشیند و تلویزیون تماشا می‌کند، خستگی و فشار روانی کمتری خواهید داشت.
به اندازه کافی، استراحت کنید. لازم است به‌طور منظم و به‌ویژه در زمان‌هایی که زیر فشار روانی و سختی هستید، باتری‌های انرژی خود را شارژ کنید. وینس لومباردی می‌گوید: «خستگی، همه ما را ترسو می‌کند.»
یکی از عوامل زمینه‌ساز احساسات منفی، عادت‌های مضر سلامتی خستگی، نرمش نکردن و کاروتلاش بی‌رویه است. در زندگی به دنبال تعادل باشید.

۷. انتظارات مثبت

داشتن انتظارات مثبت یکی از تکنیک‌های بسیار قوی است که با به‌کارگیری آن می‌توانید شخصی مثبت‌اندیش شوید و زندگی مثبت‌تر و بهتری را تضمین کنید.
انتظارات شما، پیش‌گویی‌های شما از آینده خودتان است. یعنی آنچه شما با اطمینان منتظرش هستید، به احتمال زیاد به‌دست خواهد آمد.
از آنجا که خودتان انتظارات را انتخاب می‌کنید، همیشه بهترین‌ها را بخواهید و انتظار موفقیت داشته باشید. هنگام ملاقات با افراد جدید، انتظار محبوبیت داشته باشید. انتظار دستیابی به اهداف عالی و خلق زندگی شگفت‌انگیز برای خودتان داشته باشید. وقتی پیوسته در انتظار اتفاقات خوب باشید، به‌ندرت ناامید می‌شوید.