



## چگونه تبدیل به آدم خوش‌فکتری شویم

تهیه مطلب: سحر ونستانی - تیم تحریریه مدیرسبز

بیان اهمیت تغییر طرز تفکر، کار دشواری است. فکر خوب نتایج مثبت زیادی برایتان به ارمغان می‌آورد: درآمدزایی، حل مشکلات و ایجاد فرصت‌ها. در زمینه‌های شغلی و شخصی هم می‌تواند شما را به سطح کاملاً جدیدی سوق دهد و به‌راستی زندگیتان را دگرگون کند.

می‌خواهید که در فرایند خوب اندیشیدن شخصی با تجربه شوید؟ می‌خواهید فردا در مقایسه با امروز، آدم خوش‌فکتری شوید؟ در این صورت به‌منظور رشد فکریتان نیاز دارید که خود را درگیر این فرایند کنید.

### ۱. خودتان را در معرض منابع اطلاعاتی خوب قرار دهید

افراد خوش‌فکر همواره اطلاعات را از منابع آن بیرون می‌کشند. آن‌ها همیشه دنبال

راه‌هایی هستند که آغازگر این فرایند باشد؛ زیرا هر دانشی که شما کسب می‌کنید همیشه روی نتیجه آن تاثیر می‌گذارد.

مطالعه کنید، مجله‌های تجاری را ورق بزنید، به نوار گوش دهید و با افراد خوش‌فکر نشست و برخاست کنید. وقتی چیزی مجذوبتان می‌کند، چه نظر خودتان باشد چه شخص دیگری آن را نوشته باشد، آن را در محل موردعلاقه‌تان قرار دهید تا فکرتان را برانگیزد.

## ۲. انتخاب کنید که خوب بیندیشید

برای آنکه آدم خوش‌فکری شوید باید خواهان آن باشید. مدام خود را در محیط مناسبی قرار دهید که به افکارتان شکل ببخشید، آن‌ها را گسترده و مطرح کنید. این کار را در اولویت قرار دهید. به یاد داشته باشید که فکر کردن نوعی انضباط است.

## ۳. طبق افکار خوب خود عمل کنید

اندیشه‌ها عمر کوتاهی دارند. باید قبل از تمام شدن تاریخ‌مصرفشان بر مبنای آن عمل کنید.

## ۴. به احساساتتان فرصت دهید تا افکار خوب دیگری بسازند

برای شروع فرآیند تفکر نمی‌توانید به احساساتتان تکیه کنید. اگر منتظر بنشینید تا میل به انجام دادن کاری در شما به وجود آید به احتمال زیاد هرگز آن را انجام نمی‌دهید. این امر در مورد فکر کردن نیز صادق است. نمی‌توان منتظر ماند تا تمایل به تفکر در شما به وجود آید؛ اما به محض درگیر کردن خود در تفکر خوبی، می‌توان از احساسات، به منظور کمک کردن و ایجاد انگیزه روانی برای این کار استفاده کرد.

بعد از اینکه فرایند منضبط تفکر مثبت را با دقت انجام داده‌اید و موفقیت‌هایی نصیبتان شد به خود فرصتی دهید تا از لحظات خود کامروا شوید و انرژی روانی آن موفقیت را به جریان بیندازید.

### ۵. این فرآیند را تکرار کنید

فقط با یک اندیشه خوب نمی‌توان زندگی خوبی ساخت. کسانی که فقط یک فکر خوب دارند و می‌کوشند برای کل امور زندگی از آن استفاده کنند اغلب با ناکامی روبه‌رو می‌شوند. نوابغی با یک موفقیت، نویسندگان تک کتابی، سخنرانانی که حامل یک پیام هستند، مخترعان دوره‌ای خاص که کل زندگی‌شان را وقف دفاع یا ترویج آرمانی می‌کنند، شامل این افراد هستند. موفقیت متعلق به کسانی است که کوه کاملی از طلا دارند و مدام از آن استخراج می‌کنند.