

EBOOK 10

FARSI

FREE

[WWW.SABOURI.PAGE.TL](http://WWW.SABOURI.PAGE.TL)

کتاب رایگان شماره 10

عنوان : نیروی اندیشه

نویسنده : مجتبی صبوری

زبان کتاب : فارسی و انگلیسی

انتشار الکترونیکی رایگان در وبسایتهای

مجتبی صبوری به نشانی:

[WWW.SABOURI.PAGE.TL](http://WWW.SABOURI.PAGE.TL)

[WWW.SABOURI.HPAGE.COM](http://WWW.SABOURI.HPAGE.COM)

[WWW.SABOURI.WEBS.COM](http://WWW.SABOURI.WEBS.COM)

[WWW.SABOURI.R98.IR](http://WWW.SABOURI.R98.IR)

[WWW.SABOURI.JIMDO.COM](http://WWW.SABOURI.JIMDO.COM)

[WWW.SABOURI.TK](http://WWW.SABOURI.TK)

[WWW.SABOURI.ORQ.IR](http://WWW.SABOURI.ORQ.IR)

نشانی ایمیل نویسنده:

[MSNWZK@GMAIL.COM](mailto:MSNWZK@GMAIL.COM)

[SABOURI@VATANMAIL.IR](mailto:SABOURI@VATANMAIL.IR)

مقدمه کتاب:

در سالهای قبل به نوشتن 9 کتاب در  
زمینه های شعر نو و رمان و کامپیوتر و  
ماهی های آکواریومی - گیاهان و  
درختان میوه - پرندگان و غیره پرداختم  
و در سایتهای خود در سالهای قبل  
بصورت رایگان در اختیار کاربران  
قرار دادم.

در کتابهای قبلی یک کتاب علاوه بر  
فارسی به انگلیسی هم برگردان شد.  
اکنون هم کتابهای قبلی در دسترس  
کاربران قرار دارد و میتواند به رایگان  
آنها دانلود کنند.

و اما در مورد کتاب جدیدم.

به نظرم جای پرداختن به این موضوع  
بسیار کم بود. سعی کردم با نگاهی  
متفاوت و روان به موضوع و عنوان  
کتاب بپردازم. امیدوارم که مقبول  
خوانندگان باشد.

فصل اول

## **بدن انسان**

**بدن انسان از بخشهای پیچیده یی**

**نسبت به دیگر گونه ها بروی زمین**

**تشکیل شده است.**

**اما صد درصد شبیه بقیه جانداران روی  
زمین نیست .مثل نداشتن بال مثل  
پرنندگان برای پرواز - نداشتن پاهای  
فوق العاده برای پریدنهای بلند - و  
غیره**

**که اینها را با نیروی فکرش جبران  
کرده و کارها یا ابزار و وسایلی را  
بکار میبرد که میتواند بهتر و پرسرعت**

**تر و راحتتر از پرندگان پرواز کند و**

....

**البته به سهولت و راحتی که ماشین و  
وسیله حرکتی در اختیار اکثریت مردم  
قرار گرفته وسایل پرواز راحت و  
آسان شخصی ارزان در اختیار همه ی  
بشر نیست.**

**بهر حال ثابت شده که فکر بشر  
محدودیتی ندارد و اگر بخواهد  
میتواند کارهای زیادی انجام دهد.**

## **درباره مغز انسان**

**طی تاریخ مغز انسان در نادیده گرفته شدن خود**

**نقش بسیار خوبی را ایفا کرده است. تمامی**

**انسانها از مصریان باستان گرفته تا ارسطو اهمیت**

**چندانی به نقش ماده مرموزی که میان دو گوش**

**انسان قرار گفته است نداده اند.**

**آناتومی شناس معروف "گالن" به مغز به عنوان**

**فرمانده حرکات و صحبت کردن بدن انسان**

**اعتبار داد اما حتی او نیز توجه چندانی به ماده**

**سفید و خاکستری مغز نداشت. بر اساس گزارش**

**لایو ساینس امروزه تحقیقات و پیشرفتهای**

**تکنولوژیکی امکان مشاهده نزدیک مغز انسان را**

**به وجود آورده است و یافته هایی که به واسطه**

**این تکنولوژی ها به دست آمده اند می توانند**

**:افرادی مانند گالن را نیز شگفت زده کنند**

**...مغز انسان بسیار بزرگ است**



**میانگین وزن مغز یک فرد بالغ 1.3 تا 1.4**

**کیلوگرم است. برخی از جراحان مغز و اعصاب**

**بافت مغز زنده را مانند خمیر دندان و مواد نیمه**

**جامد دیگر توصیف می کنند. در حدود 80**

**درصد از محتوی جمجمه انسان را مغز فرا گرفته**

**است و مابقی آن از میزان یکسانی خون و مایع**

**نخاعی انباشته شده است به بیانی دیگر حجم**

**مواد انباشته شده در جمجمه انسان با گنجایش**

**بطری دو لیتری آب معدنی برابری می کند.**

**اما در حال کوچک شدن است ...**

**انسانهای ماقبل تاریخ از مغزهای بسیار بزرگتری**

**برخوردار بوده اند و مطالعات نشان می دهند**

**مغز انسان از پنج هزار سال پیش تا کنون در**

**حدود 150 سانتیمتر مکعب کوچکتر شده است**

**که این میزان با 10 درصد از کل حجم مغز**

**برابری می کند. تا کنون دلیل این کاهش حجم**

**مغز مشخص نشده اما برخی بر این باورند این**

**کاهش حجم با افزایش کارایی مغز همراه شده**

**است.**

**برخی دیگر بر این باورند که به دلیل عدم نیاز به**

**فکهای مقاوم برای جویدن مواد غذایی سخت،**

**جمجمه انسان رو به کوچک تر شدن گذاشته**

**است. با این همه تا کنون شاهی بر این موضوع**

**که کوچک شدن مغز از میزان هوشمندی انسانها**

**.کاسته است یا نه به دست نیامده است**

**مغز انسان انرژی خوار است**

**این عضو حیاتی که تنها دو درصد از وزن بدن را**

**تشکیل می دهد در حدود 20 درصد از اکسیژن**

**و 25 درصد از گلوکز خون را مصرف می کند.**

**این میزان مصرف انرژی مباحثاتی را در میان**

**دانشمندان به راه انداخته است تا دریابند چه**

**ماده غذایی منجر به تکامل یافتن مغز بزرگ در**

**انسان شده است.**

**در ابتدا گوشت به عنوان عامل آغاز این تکامل**

**انتخاب شد اما به دلیل غیر قابل اتکا بودن این**

**منبع غذایی دانشمندان گیاهان غنی از انرژی را**

**به عنوان ماده غذایی انتخاب کردند که باعث**

**تکامل یافتن مغز انسان و بزرگ شدن آن شده**

**است. از دیگر نظریه هایی که برای توضیح بزرگ**

**شدن مغز ارائه شده اند می توان به تغییرات آب**

و هوایی، نیاز محیطی و رقابتهای اجتماعی

اشاره کرد

چین خوردگی های مغز انسان را هوشمند می

کند

سطح مغز انسان از شیارهای عمیقی در هم

و (Sulci) پیچیده شده و از فرورفتگی ها

تشکیل شده است. این (Gyri) برآمدگی ها

سطح غشای مغزی خوانده شده و منزلگاه 100

بیلیون نورون یا سلول عصبی است. این ساختار

پیچیده به مغز امکان می دهد تا در فضایی

**کوچک بیشتر فشرده شده و در نتیجه قدرت**

**پردازش آن افزایش پیدا کند.**

**بیشتر سلولهای مغز نورونها هستند**

**دیدگاه قدیمی که انسان تنها از 10 درصد از**

**مغزش استفاده می کند دیدگاهی نادرست است**

**اما اکنون آشکار شده است زمینه به وجود آمدن**

**این دیدگاه در واقع این است که نورونها تنها 10**

**درصد از مغز انسان را تشکیل می دهند. بقیه**

**سلولهای مغزی که بیش از نیمی از وزن مغز را به**

**نام Glia خود اختصاص داده اند سلولهای**

**دارند که به زبان یونانی به معنی چسب است.**

**از این رو در گذشته عصب شناسان معتقد بودند**

**این سلولها برای در کنار هم نگاه داشتن نورونها**

**در مغز قرار دارند اما مطالعات جدید نشان داده**

**اند که نقش این سلولها محافظت و ایجاد ایمنی**

**برای رشد و عملکرد سیناپسها است.**

**مغز باشگاهی خصوصی است**

**ساختاری از سلولها در سیستم خونی مغز که**

**دیواره خونی-مغزی نام دارد مانند نگهبانان در**

**باشگاه های خصوصی تنها به چند مولکول اجازه**

ورود به بخش اصلی سیستم عصبی یعنی مغز را می دهد. مویرگهایی که تغذیه مغز را به عهده دارند در کنار سلولهایی که به یکدیگر چسبیده اند از ورود مولکولهای بزرگ جلوگیری می کنند، تنها پروتئینهای ویژه ای اجازه دارند مواد غذایی و مواد دیگر مورد نیاز مغز را به داخل ببرند.

این دیواره در عین محافظت از مغز گاه می تواند از ورود داروهای حیاتی به مغز نیز جلوگیری کند. تنها راهی که تا کنون توانسته است ورود



**داروها از میان این مانع مغزی را امکانپذیر سازد**

**فناوری نانو بوده است. در مطالعاتی که در سال**

**2009 در رابطه با درمان سرطان انجام گرفته**

**بود دانشمندان توانستند نانوذرات ویژه ای را از**

**میان این دیواره عبور داده و به دیواره**

**تومورهای سرطانی اتصال دهند. در آینده می**

**توان با ترکیب نانو ذرات و داروهای شیمی**

**درمانی روشی موثر برای از بین بردن تومورهای**

**مغزی به وجود آورد.**

**مغز در ابتدا به شکل لوله ای کوچک است**

**پایه های مغز در اولین روزهای شکل گیری جنین**

**بنا گذاشته می شوند. سه هفته پس از شکل گرفتن**

**جنین لایه ای از سلولهای بنیادین که صفحه**

**عصبی نام دارد شکل گرفته و به لوله ای عصبی**

**تبدیل می شود. این نسج در واقع سیستم مرکزی**

**عصبی را به وجود می آورد. لوله عصبی از**

**ابتدایی ترین مراحل رشد جنین شکل گرفته و از**

**دیگر بخشها متمایز می شود و شکل گیری نورونها**

**و دیگر سلولها نیز از سه ماهه دوم آغاز خواهد**

**شد. چین خوردگی های مغز بسیار دیر آغاز می**

**شود و در 24 هفتگی تعداد بسیار کمی از این**

**چین خوردگی ها بر روی سطح مغز مشاهده می**

**شود.**

**مغز کاملاً تکامل نیافته است**

**نقطه اوج رشد ماده خاکستری مغز به دوران**

**بلوغ انسان تعلق دارد و در دوران نوجوانی و با**

**گسترش بخشهای قدامی مغز که با قضاوت و**

**تصمیم گیری در ارتباطند تکامل بیشتری پیدا می**

**کند. مطالعات نشان داده اند بخشهایی که با**

**عملکرد چندگانه انسان در ارتباط است تا 16 یا**

**17 سالگی به طور کامل تکمیل نمی شوند و**

**بسیاری از دیگر توانایی های مغز تا 20 سالگی**

**به تکامل می رسند.**

**مغز هرگز از تغییر دست بر نمی دارد**

**زمانی دانشمندان بر این باور بودند که با پشت**

**سر گذاشتن جوانی، توانایی شکل گیری اتصالات**

**نورونی جدید نیز در انسان متوقف می شود.**

**دیدگاهی که در سال 2007 مردود اعلام شد و**

**دانشمندان دریافتند مغز در شرایط مختلف**

**توانایی تشکیل دادن نورونهای جدید را دارد و**

**مغز می تواند در دوران بزرگسالی نیز اتصالات**

**جدید نورونی بسازد. همچنین تحقیقات بر روی**

**مراقبه یا مدیتیشن نشان داده است تمرین دادن**

**شدید مغز می تواند ساختار و عملکرد مغز را**

**تغییر دهد.**

**زنان از این پس دیگر ونوسی نیستند**

**فرهنگ های عام می گویند مغز زن و مرد با**

**یکدیگر تفاوت دارند. درست است که هورمونهای**

**زنان و مردان بر روی گسترش مغز تاثیرات**

**متفاوتی دارد و تا کنون تفاوتی در زمینه شیوه**

**های احساس درد، تصمیمگیری های اجتماعی و**

**کنار آمدن با فشارهای روحی میان زنان و**

**مردان کشف شده است اما در واقع بیشترین**

**بخش مغز و قدرت مغزی زنان و مردان با**

**یکدیگر یکسان اند.**

**مطالعاتی که در زمینه تفاوت‌های جنسیتی انجام**

**گرفته نشان می‌دهند 78 درصد از تفاوت‌های**

**جنسیتی گزارش شده نزدیک به صفر یا بسیار**

**کوچک بوده اند. همچنین این مطالعات شایعات**

**موجود در رابطه با توانایی‌های مختلف**

**جنسیت‌های متفاوت را رد کرده است. مطالعه‌ای**

که در ژانویه سال جاری بر روی نیم میلیون دختر

و پسر از 69 کشور جهان انجام گرفت نشان داد

هیچ اختلافی در توانایی محاسبه و ریاضیات میان

این دو جنسیت وجود ندارد.

## فصل دو

### رویا

#### رویا پردازی؛ خوب یا بد

تحقیقات به ما نشان می دهد که فقط ۳ درصد از مردم برای خود هدف تعیین می کنند و این افراد هم معمولاً جزء ثروتمندترین افراد هستند. اما چرا باید این آمار این قدر پایین باشد؟ دلایل مختلفی برای آن وجود

دارد...

تحقیقات به ما نشان می دهد که فقط ۳ درصد از مردم برای خود هدف تعیین می کنند و این افراد هم معمولاً جزء ثروتمندترین افراد هستند. اما چرا باید این آمار این قدر پایین باشد؟ دلایل مختلفی برای آن وجود دارد اما دلیل این که ما می خواهیم به آن پردازیم، این است که مردم معمولاً نمی دانند چطور باید این کار را انجام دهند یعنی نمی دانند چطور باید برای خود هدف تعیین کنند. ما ۱۲ سال بچه ها را به مدرسه می فرستیم که دیپلم بگیرند. خیلی از آنها بعد از گرفتن دیپلم به دانشگاه راه پیدا می کنند. ما خیلی از اصول مهم مثل تاریخ، اقتصاد، ادبیات، علوم و از این قبیل را به آنها آموزش می دهیم، اما از یک مهارت بسیار مهم غافل می شویم؛ تعیین هدف. ما به خاطر کسب نمره بالا به آنها جایزه می دهیم اما



آمادگی لازم برای رسیدن به آن زندگی که می‌خواهند را به آنها نمی‌دهیم. هدف یابی به شما کمک می‌کند راحت‌تر به نتیجه دلخواهتان برسید و آنچه که از زندگی می‌خواهید را به دست آورید. آموزش‌هایی که به شما ارائه می‌کنیم کمک می‌کند تا زندگی بهتری برای خود بسازید.

- درس ۱: رویاپردازی کنید. کاغذ سفیدی را جلوی رویتان قرار دهید و همین‌طور که اجازه می‌دهید تخیلات شما به هر کجا که می‌خواهد پرواز کند، هر چه به فکرتان می‌آید روی کاغذ بنویسید. خیلی از ما آدم بزرگ‌ها توانایی خیالپردازی را از دست داده‌ایم و این مایه تاسف است. با خیالپردازی می‌توانید به آینده امیدوار باشید و هر کجا امید باشد، موفقیت هم هست. باید بتوانید یک لیست خوب از ایده‌های مختلف جمع کنید. لیست شما باید حداقل شامل ۲۵ ایده نشأت گرفته

از تخیلتان باشد؛ در مورد اینکه می خواهید چه بکنید یا چه داشته باشید.

- درس ۲: بعد از تکمیل لیست، ۲۴ تا ۴۸ ساعت صبر کنید بعد هر آیتم موجود در لیست را خوانده و از خود بپرسید چرا؟ اگر نتوانستید در یک جمله بیان کنید که چرا چنین خیالی داشته اید و چرا می خواهید به آن برسید، پس دیگر آن ایده، یک خیال نخواهد بود و نمی تواند برای شما هدف باشد. روی این ایده ها خط بکشید.

- درس ۳: سوالات زیر را برای تک تک ایده هایی که

روی کاغذ آوردید از خود بپرسید:

(۱) آیا این واقعاً هدف من است؟

(۲) آیا برای همه افرادی که در این هدف دخیل هستند،

عادلانه و منصفانه است؟

۳) آیا با اهداف دیگر من تطابق دارد؟

۴) آیا از نظر احساس می توانم متعهد شوم که این هدف را به انجام برسانم؟

۵) آیا می توانم خودم را تصور کنم که به این هدف رسیده باشم؟

باید بتوانید برای هر هدف به همه این ۵ سوال پاسخ مثبت بدهید، در غیر این صورت، روی آن اهداف هم خط بکشید. وقتی کارتان در این مرحله نیز تمام شد احتمالاً لیستتان خیلی کوچکتر از اول شده است. اشکالی ندارد چون شما کم کم به تشخیص هدفی که توانایی رسیدن به آن را داشته باشید نزدیکتر می شوید.

- درس ۴: این چند سوال را برای هر کدام از اهدافی که روی کاغذتان باقی مانده، از خود بپرسید. آیا رسیدن به این هدف؛ ۱- من را خوشبخت تر می کند؟ ۲- من را سلامت تر می کند؟ ۳- من را ثروتمند تر می کند؟ ۴-

باعث می شود دوستان بیشتری پیدا کنم؟ ۵- به من آرامش فکر می دهد؟ ۶- من را مطمئن و استوارتر می کند؟ ۷- روابط من را با دیگران ارتقا می دهد؟ اگر نتوانستید حداقل به یکی از این پرسش‌ها برای هر هدف پاسخ مثبت بدهید، آن هدف را از لیستتان حذف کنید. موقع پاسخ دادن به این سوال‌ها حتماً خانواده تان را هم در نظر داشته باشید و لذت را با خوشبختی اشتباه نگیرید. بعضی از اهداف باید در دراز مدت حاصل شود که شور و شوق شما را حفظ کرده و ناکامی هایتان را از اهداف کوتاه مدت کاهش دهد.

- درس ۵: بعد از پرسیدن سوالاتی که در قسمت ۴ گفته شد مطمئناً چند مورد از اهدافتان حذف خواهند شد. در واقع اینها هدف‌های واقعی برای شما نبوده بلکه فقط افکار و امیال شما در این برهه از زمان بوده اند. اهداف باقیمانده را به سه دسته جداگانه تقسیم کنید: کوتاه مدت

(مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف یک ماه یا کمتر باشد)، متوسط (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف یک ماه تا یک سال باشد) و دراز مدت (مدت زمان لازم برای رسیدن به آن هدف بیش از یک سال باشد). یادتان باشد بعضی از اهدافتان باید آنقدر بزرگ باشند که باعث شوند توانایی هایتان را ارتقا دهید. بعضی از اهداف باید در دراز مدت حاصل شوند که شور و شوق شما را حفظ کرده و ناکامی هایتان را از اهداف کوتاه مدت کاهش دهند. بعضی از اهداف باید کوچک باشند تا شما را منظم کنند. بعضی از اهداف مثل کاهش وزن، موفقیت در فروش، تحصیلات و از این قبیل، نیاز به تحلیل و مشاوره دارند تا ببینید در حال حاضر در چه وضعیتی هستید و به کجا می‌خواهید برسید.

- درس ۶: بعد از تقسیم اهداف کلی، مطمئناً هدف‌های جزئی نیز خواهد بود که برای رسیدن به آن اهداف لازم

است. این اهداف را نیز روی کاغذ آورده و دسته بندی کنید. وقتی اهدافتان را تعیین و فعالیت های لازم برای رسیدن به هر کدام از آنها را نیز مشخص کردید، کمی از نگرانی هایتان کم خواهد شد.

**رویا پردازی یکی دیگر از فعالیتهای ذهن انسان است .**

**رویا محدودیتی ندارد و به هر قسمتی داخل میشود و بسیار گسترده است.**

**گاه هدفمند و گاه ناخداگاه در خواب**

**به چیزهایی که در بیداری به آن**

**توجهی نداشتیم.**

**ساختن رویا و تصور در ذهن انسان**

**باعث انجام عملکردها و خلاقیت‌های**

**گوناگون میشود که شگفت‌انگیز است.**

**گاهی حتی رویاها لذتبخش و شاد و**

**گاهی غمگینند. گاه میتوانند بسوی**

**سمتی مثبت و سازنده بروند.**

**یکی از بزرگترین قدرتهای فکر انسان**

**رویپردازی و تخیل است.**

**فصل سه**

**نیروی اندیشه**

**انرژی مثبت اساساً همان چیزی است که در ذهن خود تصویری**

**درست از آن داریم؛ یعنی همان نور - خوبی - محبت -**



...عشق - انفاق - صبر - احسان به همنوع - امیدواری و

و به همان اندازه انرژی منفی همان چیزی است که در ذهن

خود تصویری درست از آن نداریم؛ تاریکی و ظلمت

و نفرت (که مهمترین سلاح برای شیطان به شمار می رود) بد

جنسی، شرارت، رذالت، بی صبری، خود خواهی، تعصب، نا

امیدی و یاس و اندوه

هر چیز مثبت، مثبت خود را جذب می کند و هر چیز منفی،

منفی خود را. نور در جستجوی نور است و ظلمت شیفته ظلمت

پس چنانچه ما کاملاً مثبت یا کاملاً منفی بشویم کم کم به سراغ

اشخاصی می رویم و جذب می شویم که مانند خود ما هستند.

اما نباید فراموش کرد که ما خود مثبت و یا منفی را انتخاب

می کنیم. صرفاً با تفکر اندیشه های مثبت و بیان مطالب خوب

و مثبت قادر می شویم انرژی مثبت را به خود جذب کنیم . زیرا انسان با بیان مطالبی ، قادر است میدان انرژی اطراف بدنش را تحت تأثیر قرار دهد . زیرا قدرتی عظیم در افکار و اندیشه های ما نهفته است و این خود ما هستیم که محیط اطرافمان را . با افکاری که در ذهن داریم ، می آفرینیم

در اطراف کل موجودات هاله ای از انرژی وجود دارد که موجب جذب اشیا و افراد میشود. اشیا قادر به کنترل این هاله و انرژی نیستند در حالیکه انسان هم می تواند آنرا کنترل کند و هم می تواند با آن بر دیگران اثر گذارد. به همین دلیل است که روانشناسان تأکید دارند همواره مثبت فکر کنید و نسبت به دیگران نیز خوش بین باشید و حتی به شوخی افکار منفی را به یکدیگر منتقل نکنید .

افکار مثبت یا منفی نتیجه می دهند: احساسات مثبت یا منفی ،

که نتیجه می‌دهند: رفتارهای مثبت یا منفی ، و از این نتیجه

میشه: واکنش‌های مثبت و منفی محیط در مقابل رفتار ما ، که

در واقع همون نتیجه یا اتفاقاتِ مثبت یا منفی هستند

پس اثبات میشه : افکار مثبت = اتفاقاتِ مثبت! و همینطور

!افکار منفی = اتفاقات بد

:تبدیل افکار و خواسته‌ها به اتفاقات، سه مرحله داره

خواستن: خواستن به مفهوم فکر کردن به خواسته‌ایه نه -1

بیانِ اون. ما با فکر کردن به آرزوها یا ترسها اونهارو طلب

می‌کنیم

پاسخ: در این مرحله کائنات یا هستی با توجه به جهت فکر -2

ما در صدد پاسخ بر میان و طوری شکل می‌گیرن که ما رو به

سمت خواسته هدایت کنن. ما هرگز از چگونگی وقوع این

پاسخ باخبر نمی‌شیم

دریافت: مرحله تحقق خواسته است که در یک فاصله 3-

زمانی قابل قبول بعد از خواستن رخ میده و اولین شواهد اون

ظاهر شدن شور و اشتیاق و عشق و انگیزه در فردیه که خواسته

رو با خودش داره و این حس در واقع راهنما و هدایت‌کننده

فرد به سمت خواسته‌اشه

از همین الان به چیزهایی فکر کنین که وجود ندارن ، مثلاً

عشقی که می‌خواهین باشه ولی وجود نداره. اطمینان و ایمان

داشته باشین که هستی پاسخی در خور با این خواسته خواهد

داد. اگر تنها با اون چیزی که در ظاهر وجود داره و هستیم

نگاه کنیم ، تنها چیزی هم که نصیبمون میشه همونه در حالی که

می‌تونیم به چیزهایی فکر کنیم که در انتظارمون هستن و با

این فکر اونها رو به سمت خودمون جذب کرده و در یافتنشون

سرعت ایجاد کنیم. همینطور باید توجه داشته باشیم که مهم

نیست این خواسته تا چه حد بزرگ و یا عملی باشه

در این قسمت نکاتی ارائه شده که با استفاده از آن به راحتی

می توانید قدرت مثبت اندیشی را در خود افزایش دهید

در مکالمه های درونی فقط از عبارات مثبت استفاده کنید. از

لغاتی نظیر: "من میتوانم"، "من قادر هستم"، "چنین چیزی

ممکن است"، و "از عهده انجام آن بر می آیم" استفاده

کنید.

همواره شادی، قدرت و موفقیت را در وجود خود زنده نگه

دارید.

از افکار منفی به شدت دوری کنید. با حفظ آرامش، ذهن

خود را از منفی گرایی منحرف سازید و آنها را با افکار سازنده

و شادی بخش جایگزین سازید

در هنگام صحبت کردن با دیگران از لغاتی استفاده کنید که

احترام، شادی و موفقیت را در آنها زنده کند

پیش از اینکه هر یک از پروژه های خود را عملی کنید، نتیجه

موفقیت بخش آن را در ذهن خود مجسم کنید، اگر این کار را

با تمرکز و ایمان کامل انجام دهید، مطمئناً از نتیجه بدست

آمده شگفت زده خواهید شد

با افرادی معاشرت کنید که خودشان منشا نیروهای مثبت

هستند

هنگام نشستن و یا راه رفتن کمر خود را راست نگه دارید، این

امر توانایی های ذاتی و اعتماد به نفس شما را افزایش می

دهد.

پیاده روی کنید، شنا کنید و یا ورزش های دیگری انجام

دهید. این امر حس مثبت گرایی را در وجود شما زنده نگه می

دارد.

اگر بار دیگر در مورد موضوعی مهم احساس

نگرانی و استرس کردید، سعی کنید آن را با

افکار مثبت از خود دور کنید. مسئله این است که

نگران بودن به تغییر موقعیت شما کمک نمی کند.

مسئله طبیعی است که دلواپس باشید به آن فکر

کنید و در مورد موقعیت و مشکلات بحث و گفتگو

کنید. همانطور که بسیاری از شما موافق باشید،

نگرانی زیاد هیچ چیزی را حل نمی کند یا تاثیر

مشکل را کاهش نمی دهد. در واقع نگران بودن

فقط اوضاع را بدتر می کند.

نگران بودن که احساسی است آزاردهنده نه تنها

کمکی به ما نمی کند در واقع می تواند ما را

بیمار کند. زمانی که نگرانی کوچک به یک

استرس تبدیل می شود می تواند سرعت ضربان

قلب ما را افزایش دهد و باعث اضطراب،

عصبانیت، خشم و حتی گریه کردن ما شود. اگر



**نگرانی خود را کنترل نکنید، استرس بیش از حد**

**می تواند منجر به افسردگی و دیگر مشکلات**

**.مرتبط با سلامتی ما شود**

**خبر خوب این است که راه ساده ای برای دور**

**شدن از بیماری های حاصل از استرس وجود**

**دارد. کاری که باید انجام دهید این است که**

**مشغله ای که در ذهن شما ایجاد می شود را تغییر**

**دهید. به احساسات منفی و نگران کننده فکر**

**نکنید. ذهن خود را کنترل کنید. مواردی که نمی**

**توانید برای آن کاری انجام دهید را رها کنید و**

**احساسات نگران کننده را در ذهن خود با افکار**

**مثبتی که باعث بهبودی شما می شود جایگزین**

**کنید.**

**هنگامی که احساس ناامیدی، ناراحتی یا**

**عصبانیت می کنید از کاری که دارید انجام می**

**دهید دست بکشید و موقعیت خود را بررسی**

**کنید. تکه کاغذی بردارید و مشکل خود را با راه**

**حل های ممکن بنویسید. این عمل به طور عجیبی**

**ذهن شما را آرام می کند. اگر مشکلاتان به**

**اندازه ای بزرگ است که نمی توانید راه حلی**

**پیدا کنید و هنوز احساس ناامیدی و سرخوردگی**

**وجود دارد می توانید با تکرار افکار و جملات**

**مثبت حالت خود را تغییر دهید.**

**افکار مثبت به شما اجازه می دهد تا مشغله ذهنی**

**که شما را نگران کرده متوقف کنید. برای انجام**

**این کار باید از شر افکار منفی خلاص شوید.**

**همانطور که ذهن خود را با افکار مثبت پر می**

**کنید (توانمند سازی فکر) این احساس را**

**خواهید داشت که نگرانی ها واسترسی که شما را**

**احاطه کرده از بین می روند. احساسات مثبت از**

**طریق بدنتان به جریان خواهند افتاد و شما**

**احساس قوت و اعتماد به نفس بیشتری می کنید.**

**اگر به دنبال افکار مثبت، برای زمانی که احساس**

**نگرانی و ترس می کنید، هستید، برای شروع**

**موارد زیر را توصیه میکنم: هنگامی که ناامید**

**هستید:**

**امیدوار هستم و در خود احساس شجاعت می**

**کنم**

**باور دارم که همیشه روزنه امیدی وجود**

**دارد.**

**هر روز فرصت دیگری برای بهتر بودن وجود**

**دارد.**

می توانم همه چیز را با ایمان و توکل انجام  
دهم.

قوی باهوش و شجاع هستم .

**هنگامی که در مورد موضوعی نگران هستید**

می دانم که مشکل وجود دارد و برنامه ریزی  
می کنم تا آن را حل کنم.

موقعیتم را بررسی می کنم بر روی رژیم  
غذایی ام تمرکز می کنم و وعده های غذایی  
امروز را برنامه ریزی می کنم.

من مسئول زندگی ام هستم و مشکلات را به  
عنوان رقیب هایی برای شکست دادن می  
پذیرم.

- هر مانع فرصتی است برای رشد و یادگیری .
- ورزش کردن را دوست دارم زیرا به من این امکان را می دهد تا مشکلاتم را فراموش کنم و بر روی سلامتی بدنم تمرکز کنم.

### چگونه مثبت اندیش باشیم ؟



راجع به ویژگی های افراد مثبت مقاله ی قبل در نگر و منفی نگر صحبت کردیم . در این مقاله قصد داریم راه های تقویت تفکر مثبت را بیان کنیم :

همانطور که گفته شد افکار از چنان قدرتی برخوردارند که می توانند سازنده یا ویرانگر باشند،

**بنابراین باید به خود و فرزندانمان بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترل کنیم تا در زندگی به موفقیت‌ها و کامیابی‌های بزرگی دست یابیم.**

**1- نسبت به خودمان احساس خوبی داشته باشیم و خود را خوب، توانا و با ارزش بدانیم.**

**2- لیستی از صفات مثبت خود تهیه کنیم و راه‌های تقویت آنها را بیابیم و تجربه کنیم.**

**3- لیستی از افکار منفی خود در طی روز تهیه و سعی کنیم برای هر فکر منفی یک فکر مثبت معادل بیابیم تا به کمک آن بتوانیم با افکار منفی مقابله کنیم.**

**4- سعی کنیم در گفتار و برخوردهای روزانه از کلمات و جملات مثبت استفاده کنیم، مثلاً در ملاقات**

با دیگران بجای استفاده از کلمه «خسته نباشید» که دارای بار منفی و القای حس خستگی است، بگوییم «خدا قوت»، «شاد باشید» و یا «پر انرژی باشید»

5- افکار خود را متوجه خوبی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی کنید تا به مرور مثبت‌نگر شویم.

6- با خوش‌بینی سعی کنید، دستوراتی به ذهن خود بدهیم که اندیشه‌های جدید مثبت شکل گیرند.

7- هر روز صبح که از خواب بر می‌خیزیم با نگاه کردن به منظره‌ی یک تابلوی نقاشی زیبا و یا اسماء‌الله روز خود را با نشاط و خوش‌بینی آغاز کنیم.

8- از افراد منفی‌نگر یا موقعیت‌هایی که باعث ایجاد افکار ناخوشایند و منفی می‌شوند دوری و یا سعی کنیم کمتر با آنها برخورد داشته باشیم.



9- به مشکلات به عنوان محکی برای ارزیابی  
توانایی‌های خود نگاه کنیم و هرگز نتیجه‌ی بدی را  
پیش‌بینی نکنیم، زیرا مشکلات فقط به اندازه‌ای مهم  
هستند که ما آنها را مهم می‌پنداریم.

10- به لحظات و خاطرات زیبا و دوست داشتنی  
گذشته‌ی خود فکر کرده و سعی کنیم آنها را تکرار  
نماییم.

11- از تردید و دودلی دوری کرده و کارها را با  
جدیت دنبال کنیم.

12- به ندای منفی درونی خود و تلقین‌های مخرب و  
نگران‌کننده‌ی دیگران بی‌توجه باشیم و سعی کنیم  
عکس آنها را انجام دهیم.

**13- به قدرت بی‌کران خداوند ایمان داشته باشیم و با خود تکرار کنیم که من لیاقت بهترین‌ها را دارم و با لطف خدای بزرگ به آنها خواهیم رسید.**

**از میان اهداف خود هدفی را انتخاب کنیم که -14 امید بیشتری به موفقیت آن داریم و در تلاش برای تحقق آن، به فکر تأیید یا تکذیب دیگران نباشیم.**

**در توصیف احوال و زندگی خود از کلمات مثبت -15 استفاده کنیم.**

**در تعریف از افراد خانواده یا دوستان از کلمات -16 مثبت و روحیه بخش استفاده کنیم (فلانی شخص بسیار شریف و بزرگواری است)**

- 17- از چشم و هم‌چشمی و حسادت که باعث ایجاد افکار منفی می‌شود دوری و سعی کنیم روش زندگی خود را خودمان انتخاب کنیم.
- 18- هرگز شعار خواستن، توانستن است را فراموش نکنیم و بدانیم که در سایه ی سعی و تلاش به آنچه بخواهیم می‌رسیم.
- 19- قدر لحظات زندگی را بدانیم و از آنها به خوبی استفاده کنیم، زیرا هرگز تکرار نخواهد شد.
- 20- برای تغییر اوضاع و شرایط نامساعد اقدام کنیم و مطمئن باشیم که می‌توانیم آنها را از بین ببریم.
- 21- از خود انتظار بیش از حد نداشته باشیم و خود را همه فن حریف ندانیم، به عبارت دیگر از کمال‌گرایی مطلق که باعث اضطراب و احساس عجز و ناتوانی می‌شود خودداری کنیم.

22- خود را از قید و بندهای آزاردهنده رها ساخته  
و ساده زندگی کنیم تا فکر و خیال آسوده‌ای داشته  
باشیم.

23- از انزوا و گوشه‌گیری که باعث ایجاد افکار  
منفی می‌شود دوری کرده و اوقات خود را در جمع  
خانواده، فامیل و دوستان سپری کنیم.

24- هر وقت احساس کردیم که افکار منفی  
سراغمان آمده است، وضعیت خود را تغییر دهیم و به  
کاری سرگرم شویم.

25- ممکن است هنگام خواب در رختخواب افکار  
منفی به سراغمان بیاید، تا خسته نشده‌ایم به  
رختخواب نرویم.

26- هرگز به هیچ وجه خود را بدبخت، ناتوان و  
درمانده احساس نکنیم.

اعتماد به نفس خود را در هر شرایطی حفظ -27  
کنیم و هرگز به دیگران اجازه ندهیم که آن را  
متزلزل کنند. باید متوجه باشیم که اعتماد به نفس  
کلید خلق تفکر مثبت است.

28- خندیدن باعث خندیدن را فراموش نکنیم  
می‌شود تا افکار ناراحت کننده و منفی جای خود را  
به افکار مثبت و شاد بدهند

اجرای راهکارهای تقویت مثبت هیچ هزینه‌ای ندارند  
و به سن و سال افراد نیز مربوط نمی‌شوند. فقط باید  
این شعار را فراموش نکنیم:

« اگر افکارمان را کنترل کنیم، زندگی‌مان

متحول می‌شود »

..

پایان کتاب شماره 10 .

# نشر رایگان در وب سایتهای زیر:

[WWW.SABOURI.PAGE.TL](http://WWW.SABOURI.PAGE.TL)

[WWW.SABOURI.HPAGE.COM](http://WWW.SABOURI.HPAGE.COM)

[WWW.SABOURI.WEBS.COM](http://WWW.SABOURI.WEBS.COM)

[WWW.SABOURI.R98.IR](http://WWW.SABOURI.R98.IR)

[WWW.SABOURI.JIMDO.COM](http://WWW.SABOURI.JIMDO.COM)

[WWW.SABOURI.TK](http://WWW.SABOURI.TK)

[WWW.SABOURI.ORQ.IR](http://WWW.SABOURI.ORQ.IR)

نشانی ایمیل نویسنده:

[MSNWZK@GMAIL.COM](mailto:MSNWZK@GMAIL.COM)

SABOURI@VATANMAIL.IR

منابع

نيكصالحى

فرارو

Goldenkeys

كرمانى

تبيان