



نگرش مثبت داشته باشید (فصل پنجم از کتاب موفقیت فردی)

نگرش مثبت داشته باشید فصل پنجم از کتاب [موفقیت فردی](#) بریان تریسی است که در این فصل به خوش بینی و فکر کردن به خواسته پرداخته است؛ همچنین به اینکه چطور همیشه در حال تغذیه کردن ذهن باشیم نکاتی ذکر شده است.

به قول [شکسپیر](#):

هیچ چیز به دات خوب یا بد نیست، تفکر با آن چنین می کند.

نگرش بیش از استعداد عامل رشد است. هرچه مثبت تر و سازنده تر باشید، بیشتر مورد علاقه و احترام اطرافیان قرار می گیرید. دستمزد بیشتری می گیرید و سریع ارتقا می یابید. افراد بیشتری دوستتان دارند، از شما حمایت می کنند، می خواهند کنارتان باشند و با شما همکاری کنند.

هرچه مثبت تر باشید، اثرگذاری و تسلط بیشتری بر دیگران دارید؛ مانند گل هایی که در آفتاب می شکفند، مردم هم پذیرای افراد خوش برخورد و گرم هستند.

به قول مایا آنجلو:

مردم گفتار و رفتارشان را فراموش می کنند، اما احساسی که در آن ها به وجود آورده اید را هرگز فراموش نخواهد کرد.



85 درصد موفقیت و پیشرفت به نگرش بستگی دارد. بر اساس نظر مارتین سلیگمن از دانشگاه پمسیلوانیا، مهم ترین ویژگی موثر در موفقیت و شادی، خوش بینی است. خوش بینی از آن ویژگی هایی است که نه تنها قابل اندازه گیری نیست، بلکه آموختنی است.

چگونه می توانید خوش بین شوید؟ شما همان چیزی می شوید که اغلب به آن فکر می کنید. برای اینکه خوش بین شوید باید مانند خوش بین های فکر کنید تا اینکه نهادینه شود. خوش بین ها چگونه فکر می کنند؟

به خواسته خود فکر کنید



خوش بین ها به خواسته های خود و روش دستیابی به آن ها فکر می کنند. آن ها به اهداف خود و گام هایی که باید هر روز و هر ساعت برای رسیدن به آن بردارند، فکر می کنند. هرگامی که به سوی هدف مهم خود بر می دارید، باعث می شود خود را مثبت تر، قدرتمندتر و خوش بین تر احساس کنید.

ذهن خودآگاه می تواند یک فکر داشته باشد: مثبت یا منفی. **اگر به عمد ذهن خود را با افکار مثبت درباره هدف و اقدامات خاص برای دستیابی به آن پر کنید، به طور خودکار سد راه افکار منفی می شوید.**

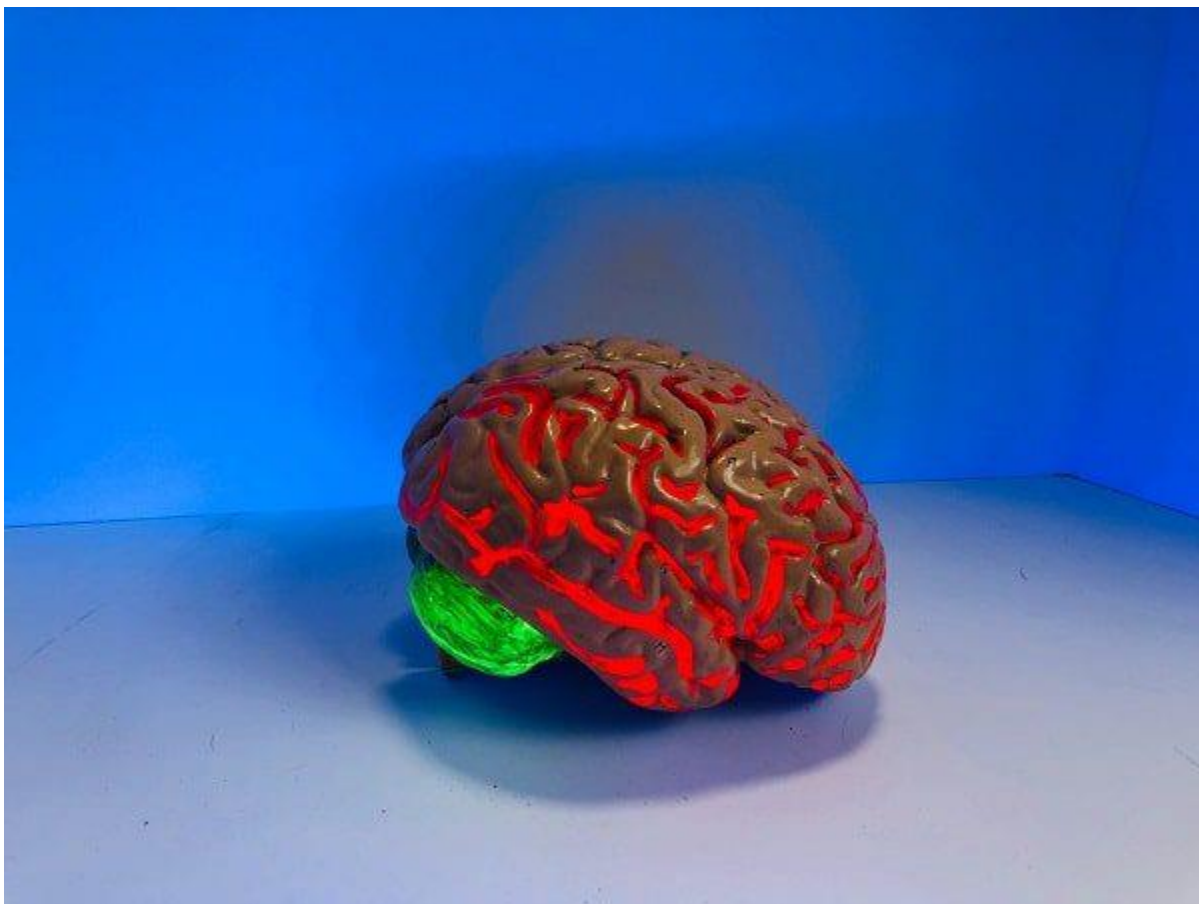
یکی از بزرگترین اصول موفقیت این است که هر لحظه از صبح، ظهر و شب به اهدافتان فکر کنید. هرگاه تجربه منفی داشتید، به هدفتان فکر کنید. هرگاه عقب نشینی کردید یا ناامید شدید، به هدفتان فکر کنید. برای متوقف کردن افکار منفی به هدفتان فکر کنید تا وقتی این عادت خودکار و آسان شود.

در جستجوی درس ارزشمند باشید



در هر عقب نشینی یا مشکل به دنبال درسی ارزشمند باشید. هر مشکل یا مانع یک یا چند درس به همراه دارد. وقتی به دنبال آن درس و آموختن از آن شرایط هستید، ذهنتان مثبت باقی می ماند و کنترل کامل احساساتان را در دست دارید.

مدام ذهنتان را تغذیه کنید



مدام ذهن خود را با ایده ها و اطلاعات مثبت تغذیه کنید. کتاب ها و مقالات مثبت بخوانید؛ اطلاعاتی که به شما کمک کنند تا زندگی و کارتان را بهبود بخشید. با تلفن همراه، در اتومبیل و هر جای دیگر به برنامه های صوتی و آموزشی و مثبت گوش دهید. در گفتگوها، سمینارها و کارگاه های مثبتی شرکت کنید که در آن ها با ایده های ارزشمند و سازنده آشنا می شوید و می توانید برای بهبود کیفیت زندگی از آن ها استفاده کنید.

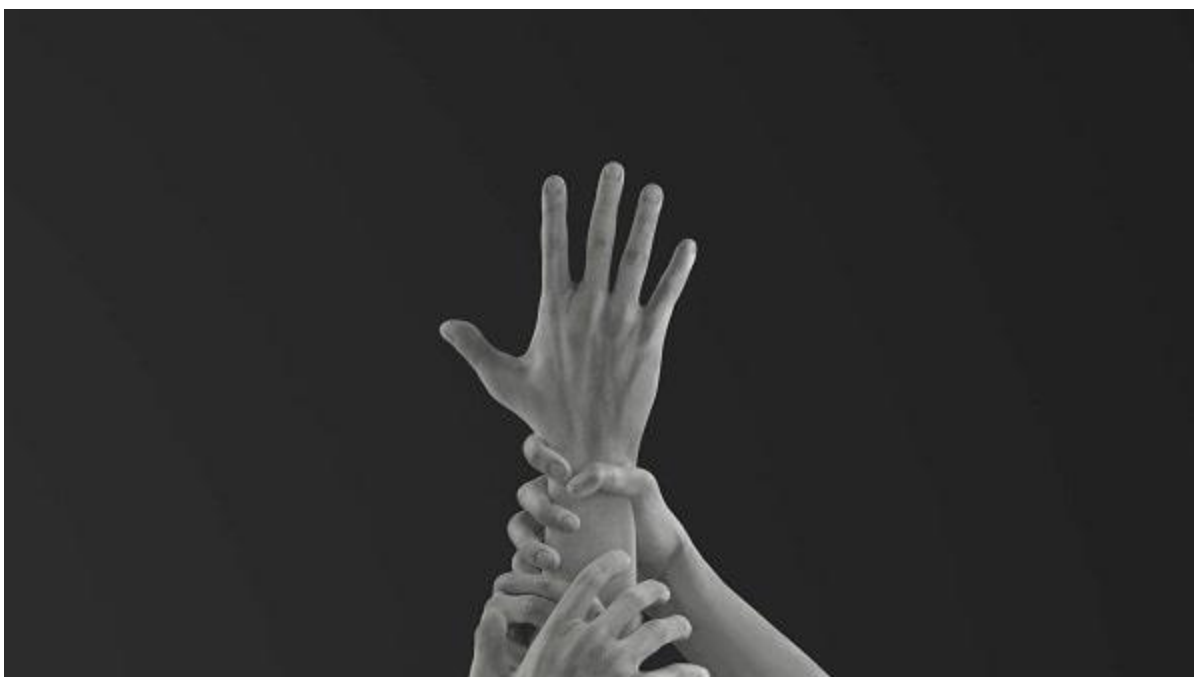
نگرش تان را کنترل کنید



نگرش شما از دو بخش تشکیل شده است: نگرش نسب به خود و دیگران. هرچه خود را فردی ارزشمند، خوب و شایسته بدانید، خوش بین تر، مثبت تر و موفق تر خواهید بود.

هرچه زودتر نگرش مثبت تری نسب به خود داشته باشید، نگرش مثبت تری هم به دیگران دارید. این دو با هم رابطه دارند. به نظر می رسد ارتباط تنگاتنگی بین این دو نگرش وجود دارد.

به دیگران نیاز دارید



هر موفقیت کاری به کمک و همکاری دیگران و اغلب تعداد زیادی از آن‌ها نیاز دارد. امروزه، مردم فقط به شما کمک می‌کنند که خودشان بخواهند نه اینکه مجبور باشند. وقتی رفتار مثبتی با دیگران دارید، به دنبال خوبی‌ها هستید، با دیگران همدردی می‌کنید و سوالات زیادی می‌پرسید، آن‌ها با شما صمیمی می‌شوند و مشتاقانه از شما تأثیر می‌پذیرند. دوست دارند به شما کمک کنند، با شما کار کنند و یاریگرتان در دستیابی به اهداف باشند.

چندسال پیش "انستیتو تکنولوژی کارنگی" مطالعه‌ای انجام داد و دریافت دلیل اخراج ۹۵ درصد افراد از شرکت‌های بزرگ در یک بازه ۱۰ ساله، عدم توانایی در کنار آمدن با دیگران بود. این اخراج‌ها به علت نگرش منفی آن‌ها صورت می‌گرفت و ارتباطی به عدم صلاحیتشان نداشت.

افرادی که نگرش مثبت دارند همیشه ارتقا می‌یابند و به جایگاه‌ها و مسئولیت‌های بالاتر می‌رسند، زیرا روسا ترجیح می‌دهند افراد مهربان‌تر و بهتری در کنار خود داشته باشند.

جملات طلایی

- نگرش بیش از استعداد عامل رشد است.
- مردم گفتار و رفتارشان را فراموش می‌کنند، اما احساسی که در آن‌ها به وجود آورده‌اید را هرگز فراموش نخواهد کرد.
- 85 درصد موفقیت و پیشرفت به نگرش بستگی دارد.
- مهم‌ترین ویژگی موثر در موفقیت و شادی، خوش بینی است.

- اگر به عمد ذهن خود را با افکار مثبت درباره هدف و اقدامات خاص برای دستیابی به آن پر کنید، به طور خودکار سد راه افکار منفی می شوید.
- یکی از بزرگترین اصول موفقیت این است که هر لحظه از صبح، ظهر و شب به اهدافتان فکر کنید.
- در هر عقب نشینی یا مشکل به دنبال درسی ارزشمند باشید.
- نگرش شما از دو بخش تشکیل شده است: نگرش نسب به خود و دیگران.
- مردم فقط به شما کمک می کنند که خودشان بخواهند نه اینکه مجبور باشند.
- روسا ترجیح می دهند افراد مهربان تر و بهتری در کنار خود داشته باشد.

تمرین های عملی

۱. به اهداف خود و گام هایی که هر روز و هر ساعت باید برای دستیابی به آن ها بردارید، فکر کنید. مدام ذهن خود خود را از افکار مثبت درباره آن اهداف پر کنید تا به شخصی کاملاً مثبت تبدیل شوید.
۲. از شرایط سخت فعالی چه درسی می توان گرفت؟ در آن درس به دنبال چیزی ارزشمند باشید تا در مسیر موفقیت بیشتر آینده به شما کمک کند.

نتیجه گیری

در بالا فصل پنجم از کتاب موفقیت برایان تریسی را خواندید. در این فصل به اینکه چگونه یک نگرش مثبت داشته باشیم و چطوری به دنبال درس های ارزشمند باشیم و اینکه چطور ذهن را تعذیه و نگران را کنترل کنیم پرداختیم. لطفاً تمرین های گفته شده در این بخش را انجام دهید و نتایج خود را با دیگر کاربران [رو به جلو](#) به اشتراک بگذارید.

منبع: <https://roobejolo.ir/have-a-positive-attitude>