



افکار منفی مانع اصلی شادی

اسمایلی بلنتون (SMILY BLANTON) یک بار نوشت : حقیقت این است که همه ما زمانی بزرگترین موفقیت و شادکامی ممکنه را در این زندگی بدست می آوریم که از استعدادهای فطریمان نهایت استفاده را بکنیم.

هدف شما در زندگی شاد بودن است . شادی و آرامش ذهن، بزرگترین سرمایه انسان و هدف نهایی همه ی رفتارهای فردی است.

توانایی تان برای رسیدن به شادی درونی معیار واقعی میزان موفقیت شما به عنوان یک انسان است.

خبر خوب این است که هیچ موقع به اندازه امروز برای شما امکان شادی و رضایت در همه ی جنبه های زندگیتان وجود نداشته است.

امروزه ما در مورد دلایل شادی و ناراحتی از هر زمان دیگری بیشتر می دانیم. در چند سال اخیر ، بیشتر از هر آنچه که قبلا می دانستید در مورد نقش مغز انسان در شادی و نقش های دیگر آن یاد گرفته ایم.

احساسات منفی (ناشی از افکار منفی) موانع اصلی شما برای لذت بردن از شادی مورد علاقه تان هستند.

افکار منفی به هر علتی که باشد ، دلیل اصلی اکثر ناراحتی ، بدبختی و ناامیدی در زندگی و کار در حوزه های شخصی ، عمومی، ملی و بین المللی هستند. اگر بتوانید افکار منفی را از بین ببرید، می توانید کل زندگیتان را تغییر دهید.

راه حل:

هر فکر منفی تلنگری است به ما که مساله ای وجود دارد. ساختار وجود انسانی

به این علت با افکار منفی درگیر است که در حین تکامل نژاد انسانی این افکار به ما

خدمت کردند که از خود در جنبه های مختلف اقتصادی ، سلامتی و اجتماعی محافظت



کنیم. بدین سان راه حل حذف افکار منفی که به ذهن ما هجوم می آورند، پرداختن متمرکز به راه حل هاست. در واقع به جای این که به مسائل صرفاً متمرکز شده و به هم بریزیم ، باید متمرکز به راه حل ها شویم بدین شکل به علت تمرکز بر راه حل ها به دو کارکرد اساسی پرداخته ایم که در ابتدا تفکرمان را به راه حل ها متمرکز می کنیم و بعد افکارمان تبدیل به عملکرد و خود به خود مثبت می شوند.