



چگونه فکرهای بیهوده را کنار بگذاریم



آیلسا فرانک

اعظم بهادرپور



۱۱	درباره نویسنده
۱۳	مقدمه
۱۷	فصل اول: حال خوش را تجربه کنید
۳۳	فصل دوم: لبخند
۴۱	فصل سوم: افکار بیهوده را کنار بگذارید و نگرانی‌ها را از ذهن خود بیرون کنید
۵۵	فصل چهارم: تصمیم‌گیری و انتخاب
۷۱	فصل پنجم: من می‌توانم
۹۳	فصل ششم: پول و ثروت
۱۰۳	فصل هفتم: بدهکاری
۱۲۱	فصل هشتم: داستان‌های خوشایند درباره پول
۱۴۱	فصل نهم: رابطه با دیگران
۱۶۷	فصل دهم: قوانین رابطه
۱۷۳	فصل یازدهم: استرس، استراحت و آرامش
۱۸۳	فصل دوازدهم: تندرستی
۱۹۹	فصل سیزدهم: اعتیاد و مشغله ذهنی
۲۳۱	فصل چهاردهم: اندوه، محرومیت، طلاق و مصیبت
۲۴۳	فصل پانزدهم: عاشق شدن
۲۵۵	فصل شانزدهم: تربیت فرزندان
۲۸۵	فصل هفدهم: بهانه‌تراشی‌ها را کنار بگذارید تا زندگی خوشایندی داشته باشید

فصل اول

حال خوش را تجربه کنید

لازم نیست کنترل همه چیز را در دست بگیرید. بگذارید زندگی تان ماجراجویانه باشد. افکار منفی را کنار بگذارید و احساس خوشایندی داشته باشید.

به زندگی دلخواه خود فکر کنید، نه به زندگی فعلی

سال‌ها پیش زمانی که با تمام قوا تلاش می‌کردم به خودم کمک کنم ایده حال خوش به ذهنم رسید. از آن به بعد، با استفاده از این حوزه در هیپنوتراپی به درمان جویانم کمک می‌کنم. در حال خوش ترس‌ها، نگرانی‌ها، عدم اعتماد به نفس و افسردگی وجود ندارد. ایده بسیار ساده حال خوش، به آسانی در ذهن می‌ماند و در عین حال کارایی بسیار بالایی دارد. من به درمان جویانی حال خوش را آموزش می‌دهم که برای هیپنوتراپی به من مراجعه می‌کنند، خیلی از آن‌ها بعدها از موارد خوشایندی که به بهبود زندگی‌شان کمک کرده است برای من تعریف می‌کنند. به عنوان یک هیپنوتراپیست، با قدرت ضمیر ناخودآگاه آشنایی دارم. موقعی که شما با خودتان صحبت می‌کنید، در عمل، خود را هیپنوتیسم می‌کنید. اگر حرف‌هایی که با خودتان می‌زنید منفی است، سرانجام ضمیر ناخودآگاه شما آن تفکر منفی را باور می‌کند. اما اگر خودگفتاری‌های تان مثبت باشد، ذهن شما به

مثبت‌اندیشی عادت می‌کند. تأثیرپذیری ذهن فقط از جانب خود شما نیست، بلکه به طور مداوم — چه مثبت و چه منفی — از رفتار دیگران، موقعیتی که در آن قرار دارید و از تجارب گذشته که بخشی از باور شما شده‌اند نیز هست.

حال خوش چیست؟

افکار بیهوده و چرندیاتی را که در زندگی شما وجود دارد مرور کنید (استرس، نگرانی، ترس، احساسات منفی، مشکلات مالی، فشار کاری، دردسرهای رابطه با دیگران و...) و تصور کنید بر همه این‌ها غلبه کرده‌اید. تفکرات منفی که از بین بروند، راه حل مشکلات را پیدا خواهید کرد و احساس قدرت به شما دست خواهد داد. احساس درماندگی به راحتی منجر به تشدید درماندگی می‌شود. با چیره شدن بر همه مسائلی، خوب یا بد، و استفاده از واژه خوشایند و با نگاهی خوش‌بینانه به زندگی و اعتقاد به این‌که همه چیز به طرز خوشایندی خوب پیش خواهد رفت، حال خوش را در زندگی تجربه خواهید کرد.

وقتی افکار و گفتار شما با حال خوش همراه باشد، خودتان را در مکان و زمانی قرار می‌دهید که قرار است اتفاقات خوشایندی رخ بدهد. حتی زمانی که به نظر می‌آید هیچ چیز در مسیر درست در حرکت نیست، ناامیدی و یأس را رها کنید و به واژه خوشایند فکر کنید. مانند شخص مثبت‌اندیشی که در مدفوع سگ افتاده است ولی پس از بیرون آمدن انگار که بوی گل رز می‌دهد: اگر مثبت‌اندیش باشید، حتی رویدادهای منفی هم به وقایع مثبت تبدیل خواهند شد.

تجربه حال خوش کار ساده‌ای است فقط باید به یاد داشته باشید که احساس و تفکر خوشایندی داشته باشید. گاهی اوقات شاید زمان وقوع بحران واقعی، لحظاتی احساس ناخوشایندی به شما دست بدهد. ایرادی ندارد، زیرا طولی

نمی‌کشد که به طرز تفکر خوشایند باز خواهید گشت.

از همین حالا به زندگی خوشایند خود فکر کنید. به همه چیزهایی که دوست دارید تغییر دهید فکر کنید و شروع به تکرار کلمه خوشایند کنید.

اکثر افرادی که موفق می‌شوند به حال خوب دست پیدا کنند به زندگی مطلوب خود در آینده فکر می‌کنند و فکر خود را درگیر گذشته نمی‌کنند. روش‌های مختلف رفتار درمانی - شناختی وجود دارد که بیشتر تمرکز آن‌ها روی گذشته پر از یأس افراد است بدون آن‌که راه‌حلی برای کنار آمدن با زمان حال در اختیار فرد قرار دهد. من آموخته‌ام که بهترین راه برای رهایی از یأس، اشتباهات گذشته و آشفتگی ذهنی این است که همه فکر خود را متمرکز حال و آینده‌ای کنیم که همیشه آرزوی ما را داشتیم. اگر در ذهن خود صدایی از منفی‌بافی به گوش‌تان رسید یا درگیری ذهنی روی مسئله‌ای داشتید، به خودتان بگویید: «تفکرات بیهوده را کنار بگذار و حال خوشی داشته باش.» و آن را به حافظه خوشایند خود بسپارید.

اگر به سختی می‌توانید حال خوشی داشته باشید، به این دلیل است که ضمیر ناخودآگاه شما با افکار منفی رشد کرده است. تکنیک‌هایی که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت به شما کمک می‌کنند تا بتوانید افکار منفی را رها کنید و مثبت‌اندیش باشید.

تکنیک پرتاب سنگ‌ریزه‌ها به داخل برکه

مجسم کنید داخل باغی ایستاده‌اید، کنار برکه‌ای با آب طلایی‌رنگ که نور خورشید در آن منعکس شده است. تصور کنید دورتادور برکه پراز سنگ‌ریزه‌های رنگارنگ است، هر سنگ‌ریزه یکی از افکار منفی است که باید از شر آن خلاص شوید. یکی از آن‌ها را بردارید و به داخل برکه پرتاب کنید. سنگ‌ریزه پس از رها شدن در