

# قدرت فکر مثبت

چگونه مثبت بیاندیشیم

پراوین ورما

Praveen Verma

مترجمان

کامبیز هادی پور آبکنار، نیما حاجبی، محمدرضا خانزادی

انتشارات سما

## فهرست مطالب

۵	مقدمه:.....
۱۱	دیباچه.....
۱۲	برنامه‌ریزی دوباره‌ی ضمیر ناخودآگاه.....
۱۶	درگیر ساختن ضمیر ناخودآگاه.....
۲۵	آرامش از طریق تفکر.....
۲۹	نقش مدیتیشن.....
۳۰	مدیتیشن چگونه مؤثر واقع می‌شود.....
۳۵	دانش مدیتیشن.....
۴۰	تصوری از هدف خود داشته باشید.....
۴۱	تجسم، یک حقیقت است.....
۴۳	هدف‌های خاصی را تجسم کنید.....
۴۵	تجسم خوشبختی و سعادت.....
۴۸	تجسم برای درمان عاطفی.....
۵۷	نتیجه‌گیری.....
۵۹	راهکار اول - رامایانا.....
۷۴	راهکار دوم - زندگی انعکاسی از رفتار شماست.....
۷۸	راهکار سوم - انتخاب و اختیار خلاق.....
۸۴	راهکار چهارم - معبد.....
۸۹	راهکار پنجم - مادر.....
۹۵	راهکار ششم - تمایلات مرگبار.....
۱۰۳	راهکار هفتم - بردباری.....
۱۱۰	راهکار هشتم - ستاره دریایی.....
۱۱۲	راهکار نهم - جوجه.....
۱۱۴	راهکار دهم - خشونت چگونه پایان یافت؟.....
۱۲۱	راهکار یازدهم - پدر نمی‌خواهد با من بازی کند.....
۱۲۴	راهکار دوازدهم - دزد بیسکوئیت.....
۱۲۶	راهکار سیزدهم - مردی که خیلی ناراحت بود.....
۱۳۳	راهکار چهاردهم - چقدر ما فقیریم.....

## مقدمه:

ذهن ما کارخانه فکر است. کارخانه‌ای پرمشغله که روزانه افکار بی‌شماری تولید می‌کند. دانشمندانی که سعی کرده‌اند چیزی مانند ذهن انسان خلق نمایند، دریافته‌اند که مغز به فضایی به اندازه ساختمانی بسیار بزرگ احتیاج دارد و این موضوع سرمایه‌ای در حدود ده میلیون دلار می‌طلبد.

نیروی کلی که برای به کار انداختن مغز لازم است معادل توانی است که یک شهر کوچک احتیاج دارد. اما ما این کارخانه‌ی بزرگ را که به عنوان ذهن بشری شناخته می‌شود، به طور رایگان از جانب آفریدگاران دریافت کرده‌ایم. تولید در کارخانه‌ی ذهن ما تحت نظر دو پیشگوست، که به یکی آقای مثبت و به دیگری آقای منفی اطلاق می‌گردد. آقای مثبت مسئول تولید افکار مثبت می‌باشد، و در تولید دلایل برای این که ما را قانع نماید که چگونه می‌توانیم، چگونه از عهده کاری برمی‌آییم، چگونه فکر خواهیم نمود و چگونه عمل خواهیم کرد متخصص است. آقای منفی مسئول تولید دلیل این که چرا ما نمی‌توانیم، چرا شرایط به ما اجازه نمی‌دهد، چرا ما در کارها خیره نیستیم و از عهده‌ی آن‌ها بر نمی‌آییم است.

هر دوی آقایان مثبت و منفی خدمتکارانی مطیع هستند. آن‌ها به سرعت به فرمان‌هایمان پاسخ می‌دهند. تمام آنچه ما احتیاج داریم تا

- راهکار پانزدهم - سنگ‌های بزرگ زندگی ..... ۱۳۵  
راهکار شانزدهم - نیروی کلمات ..... ۱۳۷  
راهکار هفدهم - تشویق و قدردانی از دیگران ..... ۱۴۰  
راهکار هیجدهم - پیشنهادهای در اداره‌ی مشکلات ..... ۱۴۴  
راهکار نوزدهم - پرنده‌ی کوچک ..... ۱۴۷  
راهکار بیستم - میلیونر خسیس ..... ۱۵۰  
راهکار بیست و یکم - چه کسی را باید دعوت کرد؟ ..... ۱۵۶  
راهکار بیست و دوم - مسافر اتوبوس ..... ۱۵۹  
راهکار بیست و سوم - بانک ..... ۱۶۴  
راهکار بیست و چهارم - پادشاهی که عاشق قالیچه بود ..... ۱۶۷  
راهکار بیست و پنجم - گفتگو با خدا ..... ۱۷۲  
راهکار بیست و ششم - آرزوی یک نابینا ..... ۱۷۶  
راهکار بیست و هفتم - همه، بعضی، هر کس و هیچ کس ... ۱۸۰  
راهکار بیست و هشتم - آلیس ..... ۱۸۴  
راهکار بیست و نهم - فرشته‌های مسافر ..... ۱۸۶  
راهکار سی‌ام - زیباترین گل ..... ۱۸۹  
راهکار سی و یک‌ام - تنبلی را بس کنید و صعود را آغاز کنید ..... ۱۹۳  
راهکار سی و دوم - موانع سر راه ..... ۱۹۵  
راهکار سی و سوم - اتاقی با یک چشم اندازه ..... ۱۹۷  
راهکار سی و چهارم - کارکردن برای آنچه هم اکنون دارم! .. ۲۰۰  
راهکار سی و پنجم - زشت ..... ۲۰۳  
راهکار سی و ششم - پروانه ..... ۲۰۷  
راهکار سی و هفتم - اصل تردید ..... ۲۰۹  
راهکار سی و هشتم - دزد! ..... ۲۱۲  
راهکار سی و نهم - حصار ..... ۲۱۵  
راهکار چهلم - شما هیچگاه ارزش خود را از دست نمی‌دهید! ..... ۲۱۸  
راهکار چهلم و یکم - دوست نادان ..... ۲۲۱  
راهکار چهلم و دوم - خوش‌قلب و بدجنس ..... ۲۲۸  
نگاه پایانی ..... ۲۳۵  
نتیجه‌گیری ..... ۲۳۹

به یکی از دو پیشگو اعلام کنیم، این است که یک فراخوانی «بیدارباش» ذهنی انجام دهیم. هنگامی که این علامت مثبت است، آقای مثبت پیش می‌رود و کارهایش را آغاز می‌کند حالا که علامت منفی است آقای منفی را به جلو می‌راند. هرچقدر کاری که ما به یکی از این دو پیشگو می‌دهیم بیشتر باشد، او به همان اندازه قوی‌تر می‌شود. اگر به آقای منفی کار بیشتری داده شود، او عناصر و کارکنان بیشتری به خدمت می‌گیرد و فضای بیشتری را در ذهن ما اشغال خواهد کرد. در نهایت او بر تمام بخش تولید فکر فائق می‌آید و آن را با افکاری از طبیعت منفی پر خواهد نمود. در چنین موقعیتی، تنها کار عاقلانه این است که آقای منفی را به آتش بکشیم، چون ما به او احتیاج نداریم. ما نیازی نداریم که او به ما بگوید که نمی‌توانیم، ما در حد و اندازه‌ی آن کار نیستیم، یا اینکه شکست خواهیم خورد. آقای منفی به ما در رسیدن با آنچه آرزویش را داریم، کمکی نخواهد کرد. پس حتی به زور هم که شده او را دور بیندازید. از طرف دیگر لحظه به لحظه آقای مثبت را بیشتر به کار بگیرید. هرگاه فکری وارد ذهن شما می‌شود، از آقای مثبت بخواهید که کارش را شروع کند و او شما را راهنمایی خواهد کرد که چگونه موفق شوید.

اجازه دهید به این نکته اشاره کنم که من در نهایت احترام و ارادت معتقدم که شما یکی از آن‌ها هستید، چون در غیر این صورت به موفقیت خود اعتماد می‌کردید و دیگر وقت خود را صرف خواندن این کتاب نمی‌کردید - انسان‌های عاقلی هستند که می‌دانند چگونه برای خود بیندیشند و در راه موفقیت گام بردارند.

در طول زندگی بارها شنیده‌اید که شما از این نیروی درونی برخوردار هستید که هر کاری که می‌خواهید انجام دهید، یا هر چیزی که می‌خواهید، بشوید. این درست است، اما تنها مشکل، این است که بیشتر مردم هیچ‌گاه نمی‌آموزند کلید این نیروی دفاعی کجاست. شما دیگران را می‌بینید که از این نیرو استفاده می‌کنند و به موفقیت در زندگی، تجارت، کار، ازدواج و غیره نائل می‌شوند اما این گونه به نظر تان می‌رسد که شما هیچ‌گاه آن گونه که آن‌ها توانسته‌اند، قادر نیستید به این نیروی تدافعی عظیم متصل شوید.

چرا اینگونه است؟ بخش‌های بعدی را بخوانید تا پاسخ را پیدا کنید. آیا می‌خواهید راز استفاده از این نیرو را کشف کنید؟ مطمئن هستم که همه شما می‌خواهید. نکته جالب این است که شما بارها از آن استفاده کرده‌اید و با آن آشنا هستید. این جزئی جدانشدنی از وجود شماست زیرا شما با آن متولد شده‌اید. این مبنای هر کامیابی است و سنگ پایه‌ی هر موفقیتی. من می‌خواهم دستتان را بگیرم و به شما پله پله نشان دهم که چگونه نیروی خود را به طور کامل در اختیار بگیرید تا اینکه دقیقاً به همان چیزی که در زندگی می‌خواهید برسید. ما کلمات، چهره‌ها، نام‌ها و یا هر چیز دیگری را که خوانده یا دیده‌ایم، به یاد می‌آوریم زیرا از هنگام تولد به چیز باارزشی به نام حافظه دسترسی داریم. حافظه نیرو و توانایی است که کمک می‌کند تا به یاد آوریم، فراخوانی نمائیم، تکرار کنیم و نکات مهم را مرور نمائیم.