

چگونه اراده خود را تقویت کنیم؟

مریم نیک تژاد



۱ - به خاطر داشته باشید که اعتماد به نفس، اولین شرط پیروزی است پس به خود اعتماد داشته باشید.

۲ - در مبارزه با مشکلات زندگی با تمام قوا پیش بروید و نهراسید. مثبت فکر کنید، ابتکار عمل داشته باشید و مطمئن باشید انجام کارها به بهترین نحو از شما بر می آید.

۳ - از خودتان تصویر خوبی در ذهن داشته باشید، زیرا همان خواهید شد که فکر می کنید می توانید بشوید.

۴ - «خواستن، توانستن است» جمله ای است که پر از انرژی و قدرت است. آن را در صفحه ذهن خود وارد کنید.

۵ - دنیا با چنان سرعتی پیش می رود که شخصی که می گوید؛ نمی شود این کار را کرد، به وسیله کسی که آن را ممکن می سازد، از میدان به در می رود.

۶ - به خاطر داشته باشید شما بزرگ تر از هر اتفاقی هستید که ممکن است برای شما رخ دهد.

هر چه را که از آن می ترسید فراموش کنید.

دانشمندان صد و یک مورد از انواع ترس را نام می برند: ترس از فضاهای وسیع، ترس از فضای بسته و محدود و ترس از بلندی و غیره ...

ترس واقعا وجود دارد و به عنوان یک مساله مطرح است و غلبه بر آن نیز واجب می باشد. ما این مبحث را در چند شماره بعد بررسی می کنیم.

بنابر نظر پزشکان، نگرانی بر اعصاب، قلب، گردش خون و کار تمام غدد داخلی، اثر نامطلوب دارد.

دانشمندی گفته است: میزان مرگ و میر مردم در اثر نگرانی، بیش از تعداد مرگ و میر آنان در اثر کار است زیرا مردم بیشتر از کار کردن، به نگرانی های خود دل

مشغولند.

دو نیروی متضاد ترس و ایمان همیشه در درون آدمی از یکدیگر متاثر می شوند که در نهایت، نیروی ایمان نیروی غالب و پیروز است. افراد بسیاری هستند که به یاری ایمان در مقابله با نگرانی، پیش از آن که از پای در آیند، نجات یافته اند. هرگز نباید فراموش کنیم که داروی محرک و نیرو بخشی در اختیار ماست که ایمان نام دارد.

هنگامی که از چیزی می ترسید، افکار خود را متوجه موانع نکنید، و با آن مواجه شوید و به سختی به آن ضربه بزنید. هر قدر ضربه سخت تر باشد موفق تر خواهید شد.

کسی که از هیچ چیز نترسد و یا با ترس خود مبارزه کند، انسان خارق العاده ای می باشد. خودشناسی، مقدمه خداشناسی است و این حقیقت دارد که ایمان به خدا و نیروی فوق بشری، آدمی را از ترس و نگرانی هایی که سال ها در وجودش ریشه دوانده، رهایی می بخشد. چه خوب بود که از همان آغاز، ایمان قوی داشتیم تا هرگز گرفتار وحشت و هراس نمی شدیم.

کسی که مایوس نمی شود روشنایی دو سر چشمه نور؛ ایمان و امید را، در زوایای تاریک و ظلمانی مشکلات و مصائب می تاباند و در پرتو چنین روشنایی هرگز راه را گم نمی کند.

خواسته های خود را محقق کنید.

برای دست یابی به آرزوها و خواسته هایتان به قلم و کاغذ پناه ببرید. ابتدا خواسته های خود را یکی یکی بر روی کاغذ بنویسید، سپس راه های دست یابی به هر کدام از خواسته های خود را یادداشت کنید. پس از آن، هر کدام از راه ها را تجزیه و تحلیل کرده، مقدار هزینه ها، وقت و ... هر کدام را در نظر بگیرید. به یاد داشته باشید که مهمترین چیزی که باید در نظر بگیرید مشکلات و موانع هر کدام از راه هاست. با به کارگیری قدرت ابتکار به راحتی می توانید بهترین راه را برای دست یابی به آرزوهایتان بیابید. ایده ها را جدی بگیرید، خواه عملی باشند یا غیر عملی،

جا آورده ایم، با چنین قدرتی دیگر از هیچ مشکلی نباید بیم داشته باشیم.

رمز توانایی مقابله با بحران‌ها؛ ایمان و اندیشه‌های توان افزایی است که گنجینه آن در وجود آدمی پنهان است، بنابراین بسیار مهم است که مغز خود را از افکار تیره ناباوری و منفی بافی، خالی نگه داریم.

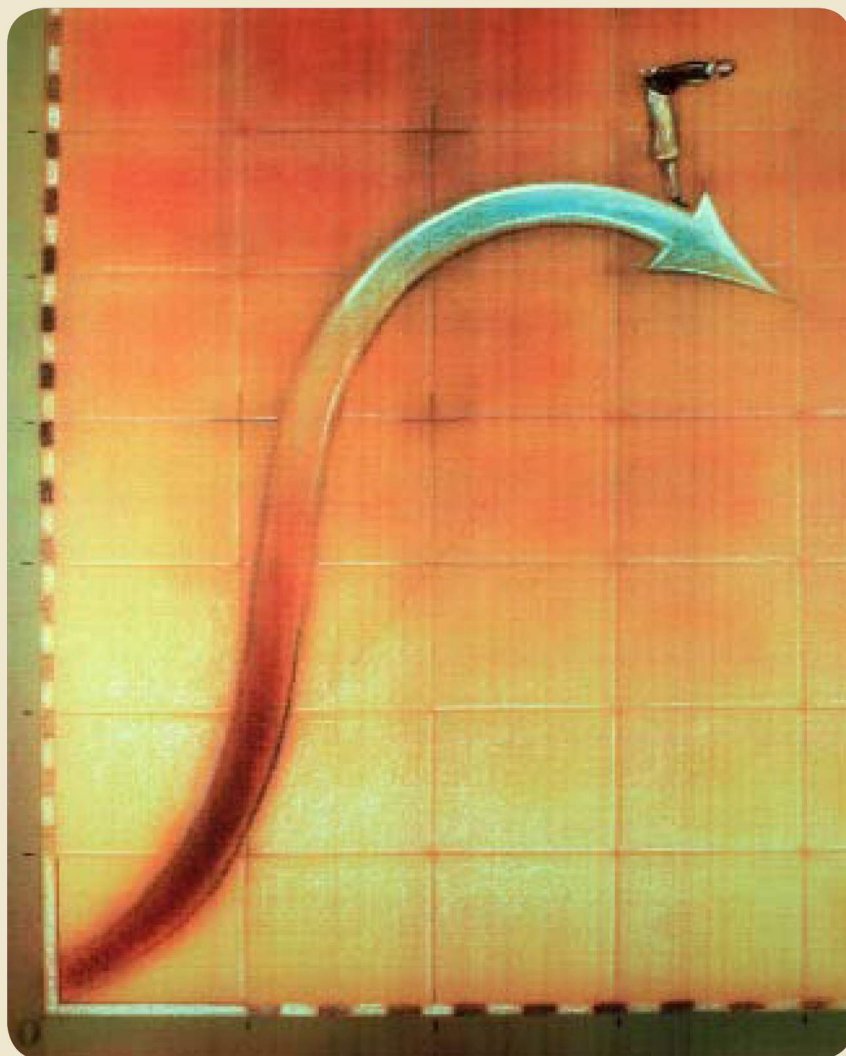
با تفکر منطقی، همواره باید از نفوذ خیالات یاس آور به ذهنمان جلوگیری کنیم.

فوق العاده باشید.

اگر هر کدام از ما، از منابع غنی و سرشار و قدرت‌های نهفته در مغز و وجودمان آگاه شویم، به کارهای خارق العاده‌ای دست می‌یابیم که در بدو امر، باور کردنی نیست. آن که خود را حقیر می‌شمارد، حقیرانه هم می‌اندیشد، ایده‌هایش حقیرانه است و مغزش به تحجر می‌گراید. اما آن که خود را دست کم نمی‌گیرد و به بزرگی خویش می‌اندیشد، توانایی‌اش روز افزون می‌گردد.

شجاعت، لازمه پیشرفت است؛ شجاعت، انگیزه تفکر منطقی است. باشجاعت به پیش رفتن، نیروهای بسیاری را از هر سو به کمک ما می‌خواند.

راستی، چه قدرت عظیمی در خودباوری، نهفته است؛ در ایمان به توانایی خویش و این که هر کاری را اراده کنیم، توانستن آن قطعی است.



زیرا در هر صورت قدرت ابتکار شما را بیشتر می‌کنند. برای پیدا کردن بهترین راه، باید راه‌های بیشتری را در نظر بگیرید.

بدانید معجزه فقط در امور ماوراء الطبیعه نیست، بلکه در زندگی عادی و روزمره هم با تعمق و تفکر و کوشش مداوم، می‌توان معجزه کرد. همواره در خود، به دنبال قدرت خلاقه‌ای باشید که در زوایای وجودتان پنهان شده و کشف نگردیده است. خود را به حرکت برانگیزید و نگذارید هیچ کس و هیچ چیز ناامیدتان کند.

باز هم تکرار می‌کنم همواره به خاطر داشته باشید که خواستن، توانستن است.

از منبع پیشرفت که در مغزتان است استفاده کنید.

تمام انگیزه‌های لازم برای شادمانی و تعالی در زوایای مغز شما نهفته است. مغز شما پر از اندیشه‌های کارآمدی است که هر وقت بخواهید، می‌توانید از آن بهره بگیرید. آرام باشید و کمی فکر کنید. راهکارهای زیادی در ذهن شماست، شجاع باشید و شروع کنید. این فرمول را فراموش نکنید که «به خود اعتماد کنید، به توانایی و خلاقیت خود ایمان داشته باشید و شجاع باشید».

وقتی از توانایی مغز آدمی سخن می‌گوییم، منظور ما صرفاً ماده‌ای که در جمجمه قرار گرفته نیست، درون این ماده، اثری از قدرت خداوند نهفته است. هر گاه اراده کنیم و از تفکر خود کمک بگیریم، در واقع جزئی از قدرت خداوند را به کار گرفته ایم، و در واقع شکر نعمتی را که او به ما داده به