

مثبت اندیش باش

خودپنداری و تصویری که ما از خودمون توی ذهن
مجسم می‌کنیم راهنمای اصلی عملکردمون توی
زندگی هست. اگر این تصویر رو تغییر بدیم شخصیت
و طرز رفتار ما تغییر خواهد کرد.

اهمیت مثبت اندیشی

مغز ما درست مثل یک کامپیوتره و ما از ورودی هر کامپیوتر هر چه رو که وارد کنیم باید انتظار داشته باشیم که خروجیمون از همون اطلاعات ورودیمون تشکیل بشه، پس اگر افکار منفی رو وارد مغزمون کنیم، اونا رو مثل یه فرمان می‌پذیره. اگر به این نتیجه برسیم که ناتوان و شکست خورده ایم مغزمون این رو مانند یک فرمان و دستور تلقی می‌کنه و به تمامی اعضای بدنمون از غدد گرفته تا دستگاه گردش خون و تنفس و سیستم حرکتی فرمان می‌ده که خودشون رو با فرمان شکست تطبیق بدن و مطابق اون عمل کنند و این ما رو وارد یک حلقه معیوب می‌کنه که نتایجی دائماً بدتر و بدتر برامون حاصل می‌کنه. در حالی که اونایی که مثبت اندیشی دارن با دادن فرمان پیروزی، تمامیت وجودی خودشون رو به سمت پیروزی نشانه می‌رن.

بد نیست این رو بدونیم که تفکر ما مستقیماً بر سیستم بدنمون موثره یعنی به محض اینکه ما فکر منفی و ذهنیت بدی داشته باشیم عملکرد غدد درون ریز بدن و همین طور دیگر ارگانها، از این ذهنیت تبعیت می‌کنن و با اختلال در عملکرد طبیعی هورمون‌ها و مواد ضد استرس و هیجان در بدن، ما به افسردگی و احساس منفی شدیدی دچار می‌شیم و به جسم خودمون ضربه می‌زنیم. خب طبیعتاً داشتن افکار مثبت و مثبت اندیشی هم می‌تونه همچین اثری رو داشته باشه.



I Can't

موفقیت تحصیلی و بهره‌گیری از تمام مغز برای مطالعه با مثبت اندیشی



متوسطه دوم دخترانه امام حسین (ع) - نیشابور

مغز انسان و اهمیت خودپنداری مثبت

دانشمندان اتفاق نظر دارند که سیستم عصبی انسان نمی‌تونه فرق بین یک رویداد واقعی و تخیلی را به طور روشن و با ذکر اختلافات جزئی اونا بیان کنه. پس بیشتر تصمیمات روزمره ما بر اساس حقایق و واقعیات نیست بلکه بر اساس اطلاعاتی هست که گرفته می‌شه در حالی که بسیاری از این اطلاعات توهمی بیشتر نبوده و تفسیری غلط از حقایق هست.

از یک طرف دیگه یک سیستم فعال کننده مشبک به اندازه ی یک چهارم سیب در مغز انسان هست که وظیفه ش پالایش اطلاعات بخصوصی از بین اطلاعاتیه که به ما می‌رسه. مثلاً اگر شما یک ماشین جاگوار قدیمی بخرین، بعد از مدتی که توی خیابان هستین دائماً ماشینی از نوع ماشین خودتون می‌بینید. مثل اینکه جاگوارها در سطح شهر بیشتر شدن در حالی که اینجوری نیست. تنها مغز شما ماشین های جاگوار رو از بین اینهمه ماشین دیگه انتخاب می کنه. در واقع انگار روی هر چیزی که فکر کنید و بخواهین برای شما جدا میکنه و بهتون نمایش میده.

مثلاً اگر تصمیم گرفته باشین که فکر کنین همه چیز توی دنیا خرابه و یا شما آدم بدشانسی هستین، مغز شما مشغول جمع آوری اطلاعاتی مبنی بر بدشانسی شما از محیط می‌شه و به روش خودش به شما ثابت می کنه که حق با شماست و واقعا بدشانسی هستین. در حالی که شما با مثبت اندیشی و فکر کردن به رویاهای خوب وظیفه ی دیگه ای بهش می دید، و مغز به دنبال شواهدی مبنی بر هوشمندی، توانمندی، موفقیت و قدرت میره و اونا رو از محیط انتخاب می کنه و به شما ثابت می کنه که پیروزید. پس



طراح: سمیرا مزداکانلو - معاون اجرایی آموزشگاه

تایید کننده ی مطالب: عطیه میثمی - مشاور تحصیلی آموزشگاه

موفقیت تحصیلی با مثبت اندیشی

آدمای موفق خودپنداری خودشون رو کنترل کردن و اطلاعات مغزشون رو همان طور که می‌خواهن تغییر می‌دن. اونا می‌دونند که مغزشون فرقی بین من حقیقی و اون کسی که من می‌خوام باشم قائل نیست. این رو بدونیم که وقتی که ما خودمون رو لبریز از خودپنداری مثبت و مثبت اندیشی می‌کنیم ماده ای توی مغزمون ساخته می‌شه به نام اندروفین که توسط جریان خون به تمامی بدن منتقل می‌شود و احساسی از وجد و شادی وصف ناشدنی در ما به وجود می‌یاره و تمام وجود ما به دنبال چیزهای مثبت می‌روند.

این رو بارها و بارها برای خودتون تکرار کنید و باور کنید که با مثبت اندیشی می‌تونید به رویاهاتون برسید، و مراقب افکارتون باشید که مبادا به توهمات منفی اجازه بدید که مغز شما را آلوده کنن. شاید یادآوری این نکته لازم باشه تنها چیزی که کیفیت حقیقی زندگی انسان‌ها رو مشخص می‌کنه قطعا مفهوم طلایی "پشتکار" هست. بد نیست این رو هم بگیم که شما حتی تا این لحظه اگر تلاشی برای رسیدن به هدفتون نکرده ید این رو بدونید که هیچ وقت دیر نیست چون " هر جا که اراده ای هست راهی هم هست".

