

ارزیابی مجدد باورها

اشتباه کرده ام؟»

بعد این سؤالات را از خود بپرسید:

۱- آیا دلیل منطقی برای این باور وجود دارد؟

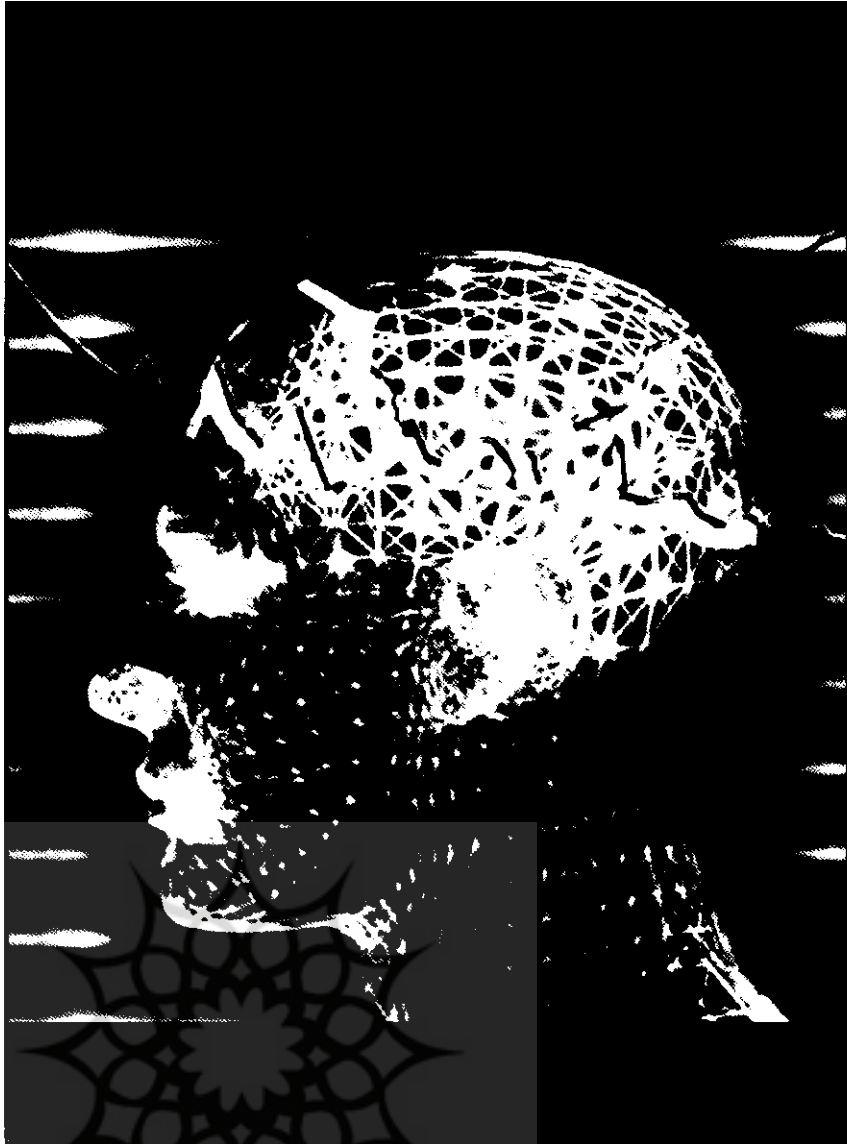
۲- آیا ممکن است که باور اشتباه باشد؟

۳- آیا در موقعیت مشابه، نسبت به سایرین، هم همین نتیجه گیری را می‌کنم؟

۴- اگر دلیل موجهی ندارم، چرا می‌گذارم این عمل و این احساس در وجودم تکرار شود؟

از روی سؤالات سرسری نگذیرید، با آن‌ها کشتی بگیرید، روی آن‌ها تعمق کنید. درباره‌شان احساسات به خرج دهید. آیا متوجه هستید که سر خود کلاه گذاشته اید؟ آیا قبول دارید که بدون دلیل و صرفاً به خاطر یک باور اشتباه خود را ارزان فروخته اید؟ اگر چنین است بگذارید کمی برنجید، اوقاتتان تلخ شود، حتی عصبانی شوید. رنجیدن و عصبانیت گاه شما را از باورهای کاذب نجات می‌دهد.

آلفرد آدلر، از خود و معلمش «خشمگین شد» و توانست که برداشت منفی‌اش را به دور افکند. این تجربه، آن قدرها کم شمار و



می‌کنید شاید تصور می‌کنید؟ دنیایی که در آن زندگی می‌کنید پر از خصومت و خطر است و دوستانه نیست؟ شاید هم احساس کنید که آن‌ها «مستحق تنبیه» هستند.

فراموش نکنید که رفتار و احساس، هر دو ناشی از باور هستند. برای ریشه کن کردن باوری که مسبب احساس و رفتار شماست، از خود بپرسید «چرا؟» کاری هست که دلتان بخواهد بکنید؟ آیا می‌خواهید در جایی ابراز وجود کنید، اما گرفتار احساس «نه من نمی‌توانم» می‌شوید؟ از خودتان بپرسید «چرا؟»

«چرا فکر می‌کنم که نمی‌توانم؟»

بعد از خود بپرسید: «آیا دلیل خاصی دارد؟ آیا پیش فرضی دارم؟ آیا نتیجه گیری

یکی از دلایل باقی ماندن قدرت اندیشه‌ی منطقی این است که به ندرت از آن استفاده می‌شود.

یکی از باورهای پس پرده‌ی رفتار منفیتان را که درباره خود، جهان، یا سایرین دارید انتخاب کنید. آیا فکر می‌کنید تا موقعیتی در دست‌رسان قرار می‌گیرد، «همیشه اتفاقی می‌افتد» و آن را از چنگتان می‌رباید؟

احتمالاً به ندرت خود را مستحق رسیدن به آن نمی‌دانید. آیا با مردم گرفتاری دارید؟ شاید فکر می‌کنید از آنها کم ارزش - تر هستید و شاید هم به این نتیجه رسیده باشید که سایرین با شما خصومتی دارند و رفتارشان دوستانه نیست. آیا در مواقع به نسبت عادی که اتفاق غیر منتظره‌ای هم نیفتاده، بدون علت نگران می‌شوید و هول



دکتر نایت دان لپ میگوید: «برای

ایجاد عادات اساسی مطلوب و از بین

بردن عادات اساسی نامطلوب، باید

بدواً با اندیشه و عادات تفکر برزورد

کنیم، انسان همان چیزی است که در

دلش می گذرد.»

این است که جای هدفهای منفی را با هدف-های مثبت عوض کرده اید. هنگام نگرانی، قبل از هر چیز بیم آن دارید که به هدف نرسید؛ می ترسید نتیجه کار شما نامطلوب باشد. این باورها به طور زنده در خیال شما

مجسم می شوند. بی آنکه بخواهید و بدون آنکه اراده کرده باشید به «نتیجه غایی» فکر کنید؛ پیوسته در فکر آن باشید؛ با آن زندگی کنید؛ آنگاه شدنش را در ذهن می بینید و پیش خود می گوید که «ممکن است چنین اتفاقی بیفتد.» در اثر این تکرار دائم و بر حسب فکری که درباره امکان پذیر بودنش می کنید، «نتیجه غایی» به تدریج واقعی تر در نظرتان ظاهر می شود. بعد از گذشت زمانی، احساسات و هیجانات مناسب، خود به خود به وجود می آیند و این بار به خاطر نتایج غایی نامطلوب، دچار بیم و نگرانی

و دلسردی می شوید. حال اگر «تصویر هدف» را تغییر دهید، به همان آسانی می-توانید هیجانات مطلوب را در وجود خود ایجاد کنید. به طور دائم، هدف مطلوب را در ذهن خود تصویر و با آن زندگی کنید؛ امکان دستیابی به هدف برایتان حقیقی تر می شود و بار دیگر، هیجانات مطلوب، اشتیاق، شادایی، دلگرمی و خوشبختی خود به خود ایجاد خواهد شد.

دکتر نایت دان لپ^(۱) میگوید: «برای ایجاد عادات احساسی مطلوب و از بین بردن عادات احساسی نامطلوب، باید بدواً با اندیشه و عادات تفکر برخورد کنیم، انسان همان چیزی است که در دلش می گذرد.»

پی نوشت ها:

1) Clarence Darrow

2) Dr. Knight Dunlap

منبع:

مالتز، دکتر ماکسول، روانشناسی تصویر ذهنی.

اتفاقی نیست.

یک زارع مسن تعریف می کرد، یک بار سیگارش را منزل جا گذاشته بود. برای برداشتن آن، پیاده راه منزل را که در فاصله سه کیلومتری واقع بود، پیش گرفت. در راه به این نتیجه رسیده بود که بی جهت در اثر یک عادت خود را رنج می دهد. عصبانی شد، از رفتن به منزل صرفنظر کرد؛ به مزرعه برگشت و دیگر لب به سیگار نزد.

کلارنس دارو^(۱)، وکیل مشهور تعریف می کرد موفقیتش روزی شروع شد که به خاطر تهیه ی یک وثیقه دو هزار دلاری برای خرید منزل، آن قدر خشمگین شد که نزدیک بود دیوانه شود. درست وقتی معامله داشت سر می گرفت زن کسی که قرار بود پول را قرض بدهد به میان پرید و گفت، مگر خل شده ای که می خواهی پول قرض بدهی. او هیچ وقت آن قدر درآمد نخواهد داشت که پولت را پس بدهد. خود دارو هم نگران بود که نتواند بدهی اش را پرداخت کند اما وقتی این حرف را شنید «اتفاقی رخ داد» از آن زن و از خود رنجید، و تصمیم گرفت به موفقیت برسد.

یکی از دوستانم هم تجربه مشابهی داشت. او تاجری بود که در چهل سالگی در کار تجارت شکست خورده و حالا نگران حوادث بود. از خود نگران بود و به شایستگی اش تردید داشت. به نتیجه فعالیت هایش اطمینان نداشت و در این احوال می خواست ماشین آلاتی را به طور نسیه خریداری کند. همسر فروشنده چون فکر می کرد که او هرگز از عهده ی پرداخت پول ماشین آلات بر نخواهد آمد، با این فروش مخالفت کرده بود. خاطر دوستم مکدر شده بود؛ چرا باید با او چنین