

# منف گراها شکست می‌خورند

ممکن است کلمه‌ی منفی و منفی‌گرایی را زیاد شنیده و یا خوانده باشید. این کلمه به‌عنوان یک شوخی و یا لطیفه نیست، بلکه ابر سیاهی است که آفتاب نورانی را از شما گرفته و همه‌ی دنیا را با تمام زیبایی‌هایی که دارد، برای تان تاریک و مبهم می‌سازد و در این مبهم‌بودن، خودتان را شناخته، فریب داده و نابود می‌سازید.

روح منفی، برخواسته از حالت‌های خستگی، افسردگی، ناامیدی، بدزبانی، حسادت و جملات را با طعنه و کنایه اداکردن است. تمام این اثرهای منفی، سرانجام بر شرایط جسمی اثر می‌گذارند. هر احساسی که به‌مدت زیاد به کار گرفته شود، می‌تواند در عملکرد شیمیایی بدن اختلال ایجاد کند.

کسانی که همیشه در حالت ترس به‌سر می‌برند، فعالیت غدد فوق‌کلوی آنان دچار عوارض می‌شود یا ممکن است تنظیمات شیمیایی بدن‌شان مختل شود بنابراین در هر ناخوشی عاطفی مزمن، باید به‌دنبال اثرهای زیان‌بار جسمانی آن هم باشید. ریشه‌ی یک‌سری از اختلالات عاطفی را هم باید در موارد جسمانی و یا کمبودهای جسمی جست‌وجو کرد. کمبود آهن بدن، پایین بودن قند خون، عملکرد نامناسب غده‌ی تیروئید، اختلالات سوخت‌وساز بدن و... از جمله مواردی هستند که در بروز اختلالات عاطفی نقش دارند که این نقیصه‌ها یا مشکلات، با درمان دارویی برطرف می‌شوند.

اغلب دیده شده منفی‌گراها، با مشکلات پیچیده و بغرنجی دست‌به‌گریبان هستند و از ناراحتی‌های جسمی مختلفی رنج می‌برند. این‌گونه شخصیت‌ها، همیشه درمانده‌اند و هر عملی را تا پایان به انجام نمی‌رسانند و در بین راه، تصمیم و عمل و هدف خود را رها می‌سازند و در نتیجه، با کوهی از مشکلات که بر روی هم انباشته شده، مواجه می‌شوند. آنان چون به توانایی‌های خود واقف نمی‌باشند، با کلمات «نمی‌شود، سخت است، می‌ترسم آخرش شکست باشد، نمی‌توانم و...» خود را قانع می‌سازند. صبح، خسته و خواب‌آلود از خواب بیدار می‌شوند، میلی به صبحانه ندارند و با یک نوشیدنی ساده از خود پذیرایی می‌کنند و تا شب، وقت خود را با افکار درهم و ناخوش می‌گذرانند، به وضعیت خود سروسامانی نمی‌دهند و مدام در تکرار، زندگی می‌کنند و به یک شیوه عادت کرده‌اند.

لحظات سرشار از لذت و شادی، فقط در نتیجه‌ی ذهن باز به‌دست می‌آیند. زمانی که ذهن تان به حرکت درمی‌آید و از خمودگی و ایستادگی، آن را نجات می‌دهید، دنیا را زیبا می‌بینید و تلاش می‌کنید برای بودن و رسیدن به هدف‌های از دست‌داده. حال، خود را باور دارید که: «می‌توانم از نو شروع کنم و آدم دیگری با تیپ و شخصیت واقعی خودم باشم.»

افرادی که در وضعیت روحی سالم قراردارند، هدف برای‌شان مشخص و معنی‌دار است و خود را از سرگردانی نجات داده‌اند، پیشرفت‌ها و موفقیت‌های چشمگیری نصیب‌شان می‌شود و خود را فریب نمی‌دهند که: «تا این‌جا رسیده‌ایم و دیگر نیازی به تلاش نداریم.» این‌گونه افکار، نزد مثبت‌گرایان دیده نمی‌شود چراکه آنان خود را مقید کرده‌اند که دنبال طرحی نو، دریافت اطلاعات تازه‌تر و کاری جدیدتر باشند.

باید حرکت کنید تا احساسات تضعیف‌کننده‌ای مانند «این کار بی‌معنی است، این طرح برایم بی‌مفهوم می‌باشد و...» از وجودتان حذف شود. این نخستین کمکی است که می‌توانید به‌خود بکنید. بگذارید دیگران در هدف شما، سهم داشته باشند تا بتوانید به کمک آنان ادامه دهید و انرژی بیش‌تری کسب نمایید.



اولین هدف‌تان، تغییر و اصلاح خود باشد تا بتوانید به ارزش‌ها و توانایی‌های موجود دست پیدا کنید و از جدال‌های درونی رهایی یابید. با این استدلال، از پیام‌های منفی دور شده و درگیر طرح جدیدی شده‌اید که ذهن‌تان اجازه‌ی ساخت افکار منفی را نمی‌دهد. حال فکر منفی، شکست خورده است چراکه دیگر نمی‌تواند توفقی در شما ایجاد کند؛ پس آزادتان می‌گذارد تا بیش‌تر به طرح و برنامه و هدف‌های‌تان توجه داشته باشید. این احساس به شما دست می‌دهد که شفا پیدا کرده‌اید و اقدام‌تان دیگر ضعیف نیست و ذهن‌تان هر روز با طرح و ایده‌ای نو، مشغول کار است و این حالت خلأگونه‌ی ذهن که موجب تهاجم افکار منفی می‌شده، از بین رفته است.

اگر احساس کردید طرح‌هایی که برای رشد و پیشرفت زندگی خود انتخاب می‌کنید، خسته‌کننده‌اند، آن‌ها را به قسمت‌های کوچک تقسیم کنید تا به راحتی بتوانید به مقصد نهایی برسائید. هدف‌های بزرگ، جرأت و جسارت به شما می‌دهد اما نباید دچار منفی‌گرایی شوید که: «راه سختی پیش رو دارید که از توان شما بر نمی‌آید» در چنین تفکری، شما هرگز نخواهید توانست قدمی بردارید و چشم به راه دیگران هستید تا شاید کسی یا کسانی بیایند و کمکی ناچیز کنند.

به انتظار دیگران نشستن، پایان غم‌انگیزی دارد. مواظب باشید، زمان به سرعت در حرکت است؛ از آن غافل نشوید، همین حالا بلند شوید و شروع کنید. انرژی‌تان را به حرکت اندازید، زندگی‌تان تغییر خواهد کرد.

هر طرحی که به پایان می‌رسانید، طرح دیگری را شروع کنید. اگر قرارداد کاری با شرکتی را به امضا رساندید، در فکر قراردادهای بیش‌تری با راه‌کارهای تازه باشید. نگذارید روزه‌های باز شود و شما را به سوی سستی و بی‌حرکتی سوق دهد که توأم با فکرهای پلید، به شما حمله‌ور خواهد شد. هیچ‌وقت احساس تنهایی نکنید، شما تنها نیستید، خدای‌تان همه‌جا با شماست و در کنارتان، فکر مثبت که همانند موتوری با سرعت در حال حرکت است و از خود، ایده‌های سازنده تولید می‌کند و می‌تواند موجب نجات و پیشرفت و تعالی شما شود، وجود دارد.

فرض کنید در میان دریایی پهناور، در قایقی چوبی که از کف آن سوراخ و حفره‌ای باز شده، گرفتار شده‌اید. هیچ‌وسیله‌ای برای نجات خود و پوشاندن آن حفره در دست ندارید. آب دریا به سرعت از سوراخ وارد قایق چوبی می‌شود؛ اگر فکرتان را به کار نیندازید، اگر ایمان‌تان را از دست دهید، اگر امیدی به دل راه ندهید، در وسط دریا باید جان دهید. تمام لباس‌های خود را از تن درمی‌آورید تا بتوانید جلوی آب را به قایق که از حفره با شتاب داخل می‌شود، بگیرید و مجبورید از پاهای‌تان هم استفاده کنید و از دست‌های‌تان نیز برای پارو زدن. تمام تلاش‌تان برای بودن، زندگی کردن و به ساحل رسیدن است. قایق، پُر از آب است اما شما شن‌های ساحل را لمس کردید؛ اگر علاقه‌مند به خودتان، زندگی‌تان و این‌که باید باشید نبودید، تلاشی برای نجات خود از دریا نمی‌کردید اما چون علاقه به خود داشتید، امیدوار بودید. پس نتیجه می‌گیریم هرگاه کسانی را یافتید که به چیزی علاقه‌مند نبودند، ناامید هستند یعنی اندوهی عظیم درون آنان وجود دارد که شادمانی را احساس نمی‌کنند.

البته گاهی پس از پایان انجام کار و کسب پیروزی، احساس افسردگی به شما دست می‌دهد که این به دلیل شرایط روحی و خستگی گذرا بوده و دوباره علاقه و اشتیاق، به سوی شما باز خواهد گشت.

ناامیدی، بزرگ‌ترین دشمنی است که می‌تواند حالت این‌که هیچ چیز

برای شما خوب و جالب نیست و نیز سرکوبی علاقه را در شما شدت دهد.

همه‌ی ما برای بودن و هستی زاده شده‌ایم نه برای نابودی خود و دیگران. بگذاریم نور به ذهن تاریک‌مان بتابد تا تفاوت‌ها را احساس کنیم و خود را از تنگناهای رهایی بخشیم. بیاییم برای یک‌بار هم که شده، انتقادپذیر باشیم تا به کاستی‌ها و ضعف‌های خود پی‌بریم نه این‌که سپر دفاع در برابر انتقادات بگیریم و همه‌چیز را از دریچه‌ی دشمنی و کینه‌جویی قلمداد کنیم اما لازم نیست همه‌ی انتقادات را هم بپذیریم زیرا دسته‌ای از انتقادات، ویران‌گر و منحرف هستند و می‌توانند زندگی را سخت و دشوار سازند مانند: «تو زیاد به مردم ارزش و بها می‌دهی، تو خیلی ساده‌ای، باید امروزی باشی و حساب دو دوتا چهارتا داشته باشی، زرتنگ باش، همه‌چیز را برای خودت بخواه و...» این انتقادات منفی، باعث می‌شود احساس کنیم که دوست یا همکارمان، صحبت‌هایش متین است پس «باید مانند یک گرگ شوم تا سرم کلاه نرود». این دسته انتقادات، باعث می‌شود زندگی تبدیل به جنگ و جدال و ستیزه‌جویی شود.

افرادی که از زندگی گله‌مند هستند و اذعان می‌دارند که شادمانی و خوشی کامل ندارند، در ظاهر، از آن دسته افرادی می‌باشند که دچار منفی‌گرایی مزمن شده‌اند یعنی انتظارشان بیش از اندازه است و خوشی و شادمانی فراگیر طلب می‌کنند. باید زندگی را تا همین اندازه پذیرفت و تلاش برای بهتر شدن آن انجام داد، آن وقت درهای شادی، آرامش، زیبایی و پاکی به روی شما لیخنند خواهند زد.

انسان‌های بزرگ، آنانی هستند که فرصت‌ها را غنیمت می‌شمارند و خود را برای ظهور مجدد، به‌طور کامل ایمن می‌سازند تا از زندگی والایی برخوردار شوند و آن‌را پاس دارند. تصویرسازی ذهنی، رؤیاهای باشکوه و عظیمی هستند که باید به دنبال‌شان رفت و آن‌ها را به مرحله‌ی عمل رسانند تا شاهد موفقیتی بزرگ شد.

درحقیقت اگر ساخت رؤیاهای ذهنی برای کارهای بزرگ، درست و سنجیده، سازمان‌دهی شده باشد، شما به خواسته‌های‌تان رسیده‌اید و درهای بهشت به روی شما باز است ولی اگر رؤیاهای ذهنی شما توأم با پیچیدگی و انتظارات غیرمنطقی و در حد توانایی شما نباشند، همیشه شب و روز کار می‌کنید، استرس زیادی را تحمل می‌کنید، خواب و خوراک خود را نمی‌فهمید و از خانواده‌تان فرسنگ‌ها فاصله می‌گیرید تا به امید این‌که خوشی و راحتی کامل به دست آورید، اما این‌گونه نیست و سراسر زندگی‌تان با بحران روبه‌روست.

تصمیم‌ها و رؤیاهای بزرگ، همیشه پُرخطر بوده‌اند و این مخصوص افراد بی‌نظیر است که انرژی خود را صرف کارهای کوچک و معمولی نکرده و اهداف شگفت‌انگیزی را دنبال می‌کنند. اینان دائم در خلق اثر با طرحی نو و بی‌نظیر، سخت‌تر و بیش‌تر به کار پرداخته و در سایه‌ی ذوق و استعداد همراه با صبر و شکیبایی به هنرنمایی می‌پردازند.

رؤیاهای شما زمانی تحقق می‌یابد که با تسلط و مهارت همراه باشد. اگر می‌خواهید به رؤیاهای‌تان دست‌یابید، باید به‌پاخیزید و آغاز کنید. از دیگران و هم‌فکری‌شان بهره‌برید اما هیچ‌گاه انتظار بی‌معنا نداشته باشید که برای تحقق رؤیاهای‌تان، منتظر دیگران باشید. این بزرگ‌ترین شکست در عالم زندگی خواهد بود. انتظار، بی‌معناست، باید با ایمان به خدا شروع کرد و خودبودن را تجربه نمود.

هادی زوراه‌ای  
مشاور خانواده

