

دست های گرم رابطه

هنگامی که درنگ می کنم،
آرام می گیرم
و به ژرفای خویشتم خویش می روم،
آن گاه،
زندگی را می بینم
و شادمانه به دنیا می آیم.
این است رمز و راز تولد دوباره من.

آرامش در دسترس من است.
هروقت که بخواهم،
می توانم آرام باشم.

شفاف عمل می کنم.
به همین دلیل،
نقطه ضعفی ندارم.
چیزی را پنهان نمی کنم
و در عوض،
همه ی وجودم را آشکارا ابراز می کنم.



علی برزگر

یادگیری بهتر، خود را شکست خورده در برابر ریاضی می بیند و همان گونه که تصور می کند، در پایان سال، نمره ی مطلوبی کسب نکرده و خود را در برابر دیگران، با تصاویر هولناک فردی حقارت شده در قابی بزرگ مشاهده می کند (باور به اثبات می رسد).

فروشنده ای که جرأت و جسارت پیشرفت فروش را در خود نمی بیند و این تصور را غیرممکن می پندارد، در آخر هر ماه، فروشش کمتر می شود زیرا همیشه تجربه ی شکست و ناامیدی، با او همراه بوده و راه گریز و فروش بالاتر و جذب مشتری را نیاموخته و برای بهتر شدن شرایط، هیچ گونه تلاشی نکرده است.

البته تغییر در تصویر ذهنی، کار دشواری نیست و ارتباطی هم به سن و سال ندارد. برای نمونه، فردی در سن ۵۰ سالگی وارد دانشگاه می شود زیرا این تغییر را در خود دیده که می خواهد زندگی اش را بهتر ادامه دهد. شما وقتی اقدام به تغییر تصور ذهنی خود کنید، تفکر مثبت نیز به همراه آن می آید، همان گونه که تصویر منفی از خویش، تفکر منفی می سازد و در این حالت، امکان اندیشه ی نو و خلاق، وجود نخواهد داشت.

بسیاری از مردم می گویند: «ما به این شکل زندگی کردن، عادت کرده ایم؛ پدران ما هم به این صورت زندگی می کرده اند و تجربه نشان داده که بچه های مان هم باید به همین شکل به زندگی خود ادامه دهند.» این جملات، حاکی از آن است که این افراد، تفکر خود را درباره ی خویش به این دور بسته و زنجیروار برای رفتار و عادت در نظر گرفته اند.

آری! باید پرواز کرد و خود را رها ساخت تا زیبایی ها را شناخته و غل و زنجیر ساخته شده را به راحتی گسست و به دنیای دیگری با فکر و اندیشه ای جدید گام نهاد.

فروشنده ای که می گوید: «دنیا با من سر ناسازگاری دارد، برای همین فروش خوبی ندارم»، اگر برداشت ذهنی اش تغییر یابد، یعنی تعریف از خویش را متحول سازد و با نگاهی نو با راه کارهایی جدید، تغییر را بپذیرد و با استفاده از کلماتی مانند فروش خوب و عالی، فروشنده ی جالب و جذاب، سود خوب، تغییر و پتیرین مغازه، تغییر در فرم اجناس، شناخت بازار کار، کسب راه های معامله و تعامل با دیگران، به باورهای جدید برسد و باورهای کهنه و فرسوده را از بین ببرد، به این اثبات می رسد که تغییر در تصویر ذهنی، یعنی تفکر مثبت و نگاهی نو به زندگی. پس تصویر ذهنی، نمونه ی بارز ناکامی ها و پیروزی هاست که تعیین کننده ی زندگی می باشد. یک زندگی منطقی، رضایت بخش، واقع بینانه، شایسته و حقیقی، نیازمند یک تصویر ذهنی مثبت از خویش است. باید توانست آزادانه و خلاق این تصویر را به کار گرفت تا در دنیای حقیقی، خود را شناخته و از نقاط ضعف و قوت مان جهت نیل به اهداف، آگاهی به دست آوریم. این تصویر ذهنی، به ما خوشی، سلامتی، آرامش و امنیت می دهد و از دلواپسی ها و ناامنی ها، محفوظمان می دارد.



هادی زواره ای

مشاور خانواده، کودک و نوجوان