

# دیوار شیشه‌ای خود را بشکنید



کوچک که  
غذای مورد  
علاقه‌ی

ماهی گوشت‌خوار می‌باشد، قرار دهید. در یک چشم‌به‌هم‌زدن، ماهی گوشت‌خوار به طرف ماهی سفید حمله می‌کند ولی به‌شدت به دیوار شیشه‌ای می‌خورد، دور می‌زند و دوباره حمله می‌کند و باز هم به دیوار شیشه‌ای می‌خورد و باز هم... در نهایت، ماهی گوشت‌خوار به این نتیجه می‌رسد که شکار ماهی سفید، مساوی با درد و رنج است، در نتیجه دست از تعقیب و شکار او برمی‌دارد. بعد از چندوقت که دیوار شیشه‌ای را بردارید، حدس می‌زنید چه اتفاقی می‌افتد؟ ماهی گوشت‌خوار دیگر هیچ‌وقت سراغ ماهی سفید نمی‌رود، در حالی که ماهی سفید چند سانتیمتر آن طرف‌تر در حال شنا کردن است. ماهی گوشت‌خوار از گرسنگی به حال مرگ افتاده و به محدودیت‌های خود پی‌برده است و قدمی فراتر از آن نمی‌گذارد و... آیا به‌نظر شما این ماجرا، داستانی تأسفانگیز است؟ اگر این‌گونه می‌اندیشید، پس بهتر است بدانید که این داستان در واقع شبیه سرگذشت

هنگامی که

آدم‌ها درباره‌ی محدودیت‌ها و ضعف‌های خود گفت‌وگو می‌کنند، می‌گویند: «من نمی‌توانم فلان کار را انجام دهم... زیرا...» بهانه‌ی دلیل آنان این است که می‌گویند: «من همین‌طوری هستم.» اما در واقع باید گفت: «شما آن‌طوری که فکر می‌کنید و می‌اندیشید، هستید.» به‌عبارت دیگر، زندگی هر کس، بازتاب کاملی از اعتقادات و باورهای اوست. اگر شما بتوانید عمیق‌ترین باورها و اعتقادات‌تان را درباره‌ی جهان عوض کنید، به‌طور مسلم زندگی‌تان هم تغییر خواهد کرد. به‌طور حتم می‌پرسید، چگونه؟ خیلی ساده است. برای نمونه ما می‌توانیم با مطالعه‌ی ماهی‌ها، چیزهایی درباره‌ی تغییر باورها و اعتقادات خود بیاموزیم. یک آکواریوم تهیه کنید و آن‌را با استفاده از یک دیوار شیشه‌ای به دو قسمت تقسیم کنید. در یک طرف، ماهی گوشت‌خوار و در طرف دیگر، ماهی سفید

و رایج

پروژه‌ی کارگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رمان جامع علوم انسانی

# دکتر حمید رضا شاپوری

## فوق تخصص جراحی پلاستیک

پ.ن: ۲۵۵۷۴      ۱۵/۱۰۹۴۲

۶۶۵۶۸۰۸۷

✓ عضو انجمن جراحان پلاستیک ایران

نشانی: تهران، بلوار کشاورز، بین کارگر و جمالزاده، شماره ۳۴۰، طبقه ۳، واحد ۷  
یکشنبه، سه شنبه، چهارشنبه

تلفن: ۶۶۶۳۹۸۵۱ و ۶۶۵۹۵۶۱۸  
شنبه، دوشنبه

بردن، بین بست شاهرخ، برج شاهرخ، پلاک ۳، طبقه دوم، واحد ۲۰۴

تلفن: ۲۲۰۳۱۶۶۸ - ۲۲۰۲۶۲۸۵

شماره نظام پزشکی: ۲۵۶۴۸      به مجوز شماره ۱۵/۲۴۷۵۲

دکتر زاله فاضل

متخصص زنان و زایمان  
عضو هیئت علمی دانشگاه

تلفن: ۶۶۴۳۹۸۵۱ و ۶۶۵۹۵۶۱۸  
تهران، بلوار کشاورز، بین کارگر و جمالزاده، شماره ۳۴۰، طبقه سوم، واحد ۷

بیشتر ما انسان هاست. دیوارهای شیشه‌ای ما درحقیقت، افرادی هستند که به ما می‌گویند چه کار می‌توانیم انجام دهیم، کجا می‌توانیم برویم و... و بدتر از همه‌ی این‌ها، دیوار شیشه‌ای اصلی ما، باورهای ذهنی ماست. باورهایی که تعیین‌کننده‌ی حوزه‌ی اقتدار و قلمرو ما هستند و ما قدمی از آن‌ها فراتر نمی‌گذاریم. ماهی گوشت‌خوار می‌گوید: «من یک‌بار بیش‌ترین سعی و تلاش خود را کردم ولی موفق نشدم.» ما می‌گوییم: «من یک‌بار تمام سعی و تلاشم را برای تحصیل، کار و... انجام دادم ولی موفق نشدم.» و این خیلی تأسف‌انگیز است. درواقع با داشتن این‌گونه باورها، شما برای خود یک دیوار شیشه‌ای در زندگی خلق می‌کنید. اما برای از بین بردن دیوار شیشه‌ای، بهتر و عاقلانه‌تر این است که بعضی از باورهای‌تان را دور بیندازید. درواقع، هر فکری که باعث ناراحتی و شکست و عصبانیت‌تان می‌شود و شما را از رسیدن به موفقیت و خوشبختی دور می‌کند، کنار بگذارید. اگر باورها و فکری‌تان کمکی به شما نمی‌کنند و مایه‌ی درد و رنج و مخل‌آسایش‌تان هستند، آن‌ها را از خود دور کرده و روی آن‌ها یک خط قرمز بکشید. برای شروع کار، نسبت به باورهایی که در آن‌ها از کلمه‌ی «باید» استفاده می‌شود، آگاه باشید: دیگران باید محبت‌ها را پاسخ دهند، باید حق شناس باشند و...

شاید در وهله‌ی اول، این فهرست باید‌ها، یک‌سری توقعات منطقی باشند. حال اگر این باورها را نداشته باشیم، چه می‌شود؟ اگر مردم مطابق میل ما رفتار نکنند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر مردم، ما را مورد بی‌احترامی و ناسپاسی قراردهند، چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر مردم ما را تأیید نکنند و... اعتقاد به «باید‌ها» هیچ کمکی به ما نمی‌کند زیرا دنیای واقعیت‌ها، «باید» را نمی‌شناسد و درواقع «باید» و «نباید» وجود ندارد. اگر ما بتوانیم این باید‌ها را فراموش کنیم، صرف‌نظر از نوع رفتارهای دیگران، می‌توانیم همیشه شاد و خوشبخت زندگی کنیم. درواقع اگر ما به «باید‌ها» و «نباید‌ها» وابسته باشیم، شادی و خوشحالی‌مان در گرو رفتارهای دیگران است و این بزرگ‌ترین اشتباه و ضعف ما را نشان می‌دهد.

راه دیگر برای از بین بردن دیوار شیشه‌ای، این است که بعضی از دیدگاه‌های‌تان را تغییر دهید و در این راه، تنها چیزی که لازم است، شهامت اندیشیدن به راه‌های تازه و جدید می‌باشد. دفعه‌ی بعد که دچار ناراحتی و یأس می‌شوید، این نکته را به‌خاطر بیاورید که هیچ‌کس نمی‌تواند به اندازه‌ی باورها و افکار‌تان، شما را عصبانی و ناراحت کند. افکار و اندیشه‌هایی که باعث آزار و رنج شما می‌شوند، هرچه که باشند، چیزی جز اندیشه نیستند و شما می‌توانید اندیشه‌های خود را تغییر دهید. شرط سعادت و خوشبختی، آن است که فرمانروای ذهن خود باشیم و به حرف‌ها و کارهای دیگران بهایی ندهیم.

منبع: «آخرین راز شاد زیستن» «آندرومتیوس»

رضا جعفری ندرآبادی  
کارشناس مشاوره

## مشاوره تلفنی و اعزام مشاور به منزل



### مرکز خدمات مشاوره مهر

مجوز سازمان ملی جوانان ۲۷۱۷۲۹  
شماره نظام روانشناسی و مشاوره ۵۴۱  
(افسانه و کیلی و همکاران)

این مرکز با متخصصین مشاوره، روان‌شناسی بالینی، روان‌کاو، روانپزشک، هیپنوتراپیست، سکس تراپیست، خدمات زیر را انجام می‌دهد:

- مشاوره‌ی کودک، تحصیلی، ازدواج، شغلی و خانوادگی
- اضطراب، افسردگی، ترس و وسواس
- اختلالات جنسی و اعتیاد

**برگزاری کلاس‌های آموزشی:**

- خودشناسی TA، مهارتهای زندگی، (روش‌های ارتباط با فرزندان و همسر، کنترل استرس و کنترل خشم)
- طرف قرارداد با بانک تجارت، سپه، ملت و کشاورزی
- طرف قرارداد با شرکت ملی نفت فلات قاره ایران

۸۸۹۱۷۹۰۲۰۳ - ۸۸۶۸۴۹۵۸ - ۸۸۶۸۶۲۴۶  
مشاوره تلفنی ۳۶ ۰۰ ۹۹۰۷

www.mehrcc.ir  
www.kartosalamat.com مشاوره تلفنی از طریق کارت سلامت