

همه می‌دانیم که برای داشتن زندگی سرشار از موفقیت و رسیدن به اهداف، اولین گام، تغییر افکار و باورهای مان می‌باشد چراکه از این طریق می‌توانیم زندگی را از دریچه‌ی دیگری بنگریم و از مشکلات به‌عنوان راهی برای رسیدن به موفقیت استفاده نماییم. به‌همین منظور نکات ارائه‌شده در زیر، می‌تواند ما را در این امر یاری نماید و منجر به تغییر باورهای مان شود.

نکته‌ی اول:

بارها با خواندن چند کتاب و مقاله و یا شرکت در یک سخنرانی، تصمیم گرفته‌ایم به افکار منفی خود خاتمه بدهیم و مثبت‌اندیش باشیم اما از قضا در همان روزها، مسائلی برای مان پیش آمده که بسیار آزرده‌خاطر شده و تأثیرات مثبت‌اندیشی را نفی کرده‌ایم.

به‌راستی چرا زمانی که تصمیم می‌گیریم به‌گونه‌ای مثبت تغییر کنیم و افکار مان مثبت شود و یا در زندگی مان تغییر مثبت ایجاد شود، در مراحل اول، مشکلات بیش‌تری برای مان پیش می‌آید؟!

اگر دقت کرده باشیم، زمانی که می‌خواهیم یک ظرف سیاه و دودگرفته را تمیز کنیم، با وجود این که نیت ما تمیزی و سپیدی ظرف می‌باشد ولی در مراحل اولیه‌ی شست‌وشو، سیاهی ظرف، روی آب آمده و این سیاهی‌ها بیش‌تر جلوه‌گر می‌شود اما بعد از کمی صبر و تلاش، ظرف سیاه و دودگرفته‌ی ما، تمیز و شفاف می‌شود.

در ارتباط با تغییر باورها و افکار منفی هم به همین صورت است. وقتی تصمیم می‌گیریم وجودمان را از شر این باورها پاک نماییم، با وجود نیت خوب ما، در اوایل کار، شاهد بروز بیش‌تر افکار و باورهای منفی و مخرب هستیم. حال اگر تلاش خود را متوقف سازیم و بگوییم: «من تصمیم گرفته بودم افکار مثبت داشته باشم ولی نه‌تنها حالم بهتر نشد حتی از چند روز قبل که چنین تصمیمی را نگرفته بودم، بدتر هم شدم.» مانند این است که با دیدن سیاهی ظرف کثیف، از شستن آن دست‌بکشیم!

کاملاً طبیعی است که وقتی قصد تغییر باورها و افکار را داریم، در ابتدا وضعیت، بدتر هم بشود چراکه مکانیسم طبیعی تغییر اساسی افکار منفی مان به‌سوی افکار مثبت، باور تکانی اساسی در وجودمان است تا ناخالصی‌ها و افکار و باورهای منفی، به سطح شفاف وجودمان آمده و با کمی تلاش و صبر، از وجودمان پاک شوند.

نکته‌ی دوم:

برای خلق تفکر و باور مثبت، ابتدا باید تصویر ذهنی خود را مثبت نماییم. تمامی اعمال، احساسات و رفتار ما، براساس تصویر ذهنی شکل می‌گیرد. تصویر ذهنی، قابل تغییر است و برای تغییر آن، هیچ‌وقت دیر نیست؛ فقط اگر در سنین پایین‌تر، این تغییر صورت‌گیرد، به سبب آن که کمتر در چرخه‌ی عادت گرفتار آمده، راحت‌تر می‌باشد.

تا زمانی که تصویر ذهنی خود را تغییر ندهیم (مثبت نکنیم)، تلقین‌ها، تفکر مثبت و... بر ما تأثیری نخواهد داشت. باید خودمان تصویر ذهنی مان را نو کنیم. بدون تغییر تصویر ذهنی، تفکر مثبت، کاربردی ندارد.

سمیه سیفی

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



باورهای مان را تغییر دهیم