



باورها

ایجادکننده‌ی رفتارها

مفهومی برای آن نمی‌یابند. ایمان پیدا کردن، باعث می‌شود جهان و هستی برای فرد، بامعنی‌تر شود. در این شرایط، او بهتر می‌تواند مسائل را برای خود تفسیر و توجیه کند. عقاید درست و صحیح، حمایت‌کننده بوده و زمینه‌ساز خلاقیت و پیشرفت به حساب می‌آیند. عقاید باعث می‌شوند ما بهتر خودمان را در شرایط کنونی، حفظ کنیم و با گام‌های مطمئن‌تری، به سمت آینده قدم برداریم.

براساس باورها و پیش‌داوری‌هایی که ما درباره‌ی دیگران داریم، به شکل‌های مطبوع یا نامطبوعی با آنان رفتار می‌کنیم. در عین حال، اعمال ما باعث می‌شوند آنان هم به شکل خاصی با ما رفتار کنند. باورها می‌توانند به صورت خلاق، آفریننده و پیش‌گویانه عمل کنند. زمانی که در باور و گفتار ما، این اعتقاد به وجود آید که طرف مقابل، فردی لایق، کوشا و بسیار باهوش است، او هم به صورت متقابل کوشش می‌کند تا به همین صورت باشد.

اجزای سازنده‌ی باورها

باورها براساس اجزای سازنده‌ی متعدد و متفاوتی تشکیل شده‌اند. برای ایمان به یک اعتقاد کلی، بایستی به اجزای تشکیل‌دهنده‌ی آن اعتقاد پیدا کنیم.

به چیزی فکر کنید که برای شما قطعیت دارد. برای نمونه، این که فردا صبح خورشید طلوع می‌کند. اکنون طرحی بکشید که در آن، این عقیده همراه با صدا و احساس باشد. برای این کار، می‌توانید با یک خط مورب، منظره‌ی کوهی را مجسم کنید که در یکی از شیارهای آن نصف یا دوسوم یک دایره برای نشان دادن خورشید، رسم شده باشد. برای نمایش صدا، در بالای تصویر، طرح چند کلاغ را بکشید که به‌طور معمول صبح‌ها با سروصدا به پرواز درمی‌آیند. از اطراف محیط خورشید یا دایره، تعداد زیادی

باورها، مالک و فرماندهی وجود ما و ایجادکننده‌ی رفتارهای ما هستند. آن‌ها نادیدنی و لمس‌نشده‌اند و بیش‌تر به صورت ناخودآگاه عمل می‌کنند. در بسیاری از موارد، باورها با حقایق، مشابه و یکسان تلقی و تصور می‌شوند در حالی که حقایق، پدیده‌هایی هستند که اتفاق افتاده‌اند اما باورها، انواعی از تعمیم‌ها درباره‌ی مسائلی است که اتفاق خواهند افتاد. درحقیقت، باورها اصولی هدایت‌کننده هستند.

همه‌ی ما دارای باورهای مشترکی درباره‌ی جهان مادی هستیم که براساس حقایق عینی شکل گرفته‌اند. برای نمونه، آتش می‌سوزاند و همه‌ی ما مشمول قوه‌ی جاذبه هستیم، بنابراین هرگز درصدد آن بر نمی‌آییم که برای امتحان مجدد، سیم‌های برق پرولتاژ را به دست بگیریم و یا در لبه‌ی پرتگاه‌های بلند حرکت کنیم. ولی با وجود این، باورهای زیادی درباره‌ی خودمان و انسان‌های دیگر داریم که به اندازه‌ی خاصیت سوزندگی آتش و قدرت جاذبه، برای مان قطعیت دارند. این باورها، نیرو و عامل محرک رفتارهای ما هستند هرچند که تعدادی از آن‌ها درست و برخی از آن‌ها نادرست‌اند.

باور داشتن اصولی در زندگی، خیلی مهم‌تر و بهتر از این است که انسان باوری نداشته باشد. برای نمونه، زمانی که گروهی در برابر پدیده‌ی شگفت‌انگیزی قرار می‌گیرند، کسانی که به هر حال، علتی را برای آن مطرح می‌کنند، آرامش و آسایش بیش‌تری به دست می‌آورند تا کسانی که جواب و

خط به خارج بکشید که نشانه‌ی نور و حرارت باشند. هر زمان که شما به این طرح نگاه کنید، احساس می‌کنید که آفتاب، طلوع می‌کند ولی هر یک از اجزای چندگانه‌ی آن، به‌طور لزوم طلوع آفتاب را مجسم نمی‌کنند.

تشدید عقاید و باورها

در بسیاری از موارد، باورها در جریان رشد و نمو ما از طریق الگوسازی دیگران ایجاد می‌شوند و در این میان، پدر و مادر، نقش و اهمیت بسیار زیادی تری دارند. بر اثر حوادث ناگهانی، ضربه‌های روانی، تضادها و... مجموعه‌ای از عقاید به ذهن ما وارد می‌شوند و هر قدر که ما سن کم‌تری داشته باشیم، با راحتی و سهولت بیش‌تری این پدیده شکل می‌گیرد. گاهی باورها بر اثر تکرار، نه به‌علت قدرت و شدت آن‌ها پیدا می‌شوند. همان‌طور که سیل‌های پر قدرت می‌توانند بر سنگ‌ها اثر بگذارند، جریان بسیار ضعیف آب هم که از سقف غاری به پایین می‌چکد، می‌تواند در گذر زمان، حفره‌ای در سنگ زیرین خود ایجاد کند.

از آن‌جا که کودکان دانش و تجربیات زیادی ندارند، می‌توانند به‌سادگی در ذهن خود، برخی از ارتباطات عجیب را به‌وجود بیاورند. برای نمونه، روزی دختر ۵ساله‌ی «ژوزف» به پدرش گفت که اگر او یکی از استخوان‌های دست یا پایش را بشکند، بزرگ می‌شود؟ این حرف پس از آن به میان آمده بود که «ژوزف» در اشاره به دختری که قد کشیده و بزرگ شده بود، گفته بود که او استخوان ترکانده است! پرسش‌های بعدی از این دختر، نشان داد که او به‌طور جدی معتقد شده بود همه‌ی بزرگ‌ترها در جریان رشد و نمو خود، دچار شکستگی استخوان شده و می‌شوند.

باورهای ضعیف و محدودکننده

برخی از باورها به ما آزادی می‌دهند و بر اثر آن‌ها می‌توانیم به انتخاب‌ها و امکانات بیش‌تری دست‌یابیم اما عده‌ای از آن‌ها می‌توانند ضعیف‌کننده باشند و جلوی انتخاب‌های بیش‌تر و بهتر ما را سد کنند. در مواردی نیز باورها می‌توانند نابودی و یا بیچارگی عده‌ی زیادی را موجب شوند.

بسیاری از باورها به این شکل شروع و بیان می‌شوند: «من می‌توانم...»، «من نمی‌توانم...»، «من نباید...» و «من باید...»

اگر کمی فکر کنید، در رابطه با زندگی خودتان می‌توانید در هر کدام از چهار جمله‌ی بالا، نمونه‌های متعددی را به‌صورت جمله‌های کامل‌کننده مطرح کنید. آیا فکر نمی‌کنید در جمله‌هایی که با «من نمی‌توانم...» و «من نباید...» شروع می‌شوند، بسیاری از حق انتخاب‌های شما از بین می‌روند؟ در این موارد، به‌صورت متقابل از خودتان بپرسید: «چه چیزی از انجام این کار جلوگیری می‌کند؟» و یا «اگر من این کار را انجام دهم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟» در مواردی که اعتقاد پیدا می‌کنید: «من باید این کار را انجام دهم»، اگر این عمل را بخواهید در تمام شرایط زمانی و مکانی تعمیم دهید، به‌طور مسلم در بسیاری از موارد با فاجعه روبرو خواهید شد.

تغییر باورها

آیا باور می‌کنید این امکان برای شما وجود دارد که به ایجاد تغییر در باورهای تان بپردازید؟ آیا دوست دارید که برخی از آن‌ها را تغییر دهید؟ در بسیاری از موارد، این تغییر عقیده‌ها، به زندگی، لذت و تنوع می‌بخشد و در برخی از حالات، برای مدتی، اختلال یا کندی در برخی از کارها ایجاد

می‌کنند.

در سال‌های گذشته، به‌صورت مکرر، عقاید و باورهای شما تغییر پیدا کرده‌اند. اگر در سنین میان‌سالی هستید، به یاد بیاورید که در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی چه‌نوع باورهایی داشته‌اید. هر قدر که بزرگ‌تر شوید و تجربیات جدیدی را پشت‌سر بگذارید، دیدگاه‌تان در مورد بسیاری از مسائل زندگی، تغییر می‌کند. افکار و عقاید ما آن‌چنان تدریجی متحول می‌شوند که در بسیاری از موارد، متوجه تغییر آن‌ها نمی‌شویم. برخی از باورها پس از این‌که فرد تنها با یک استثنا روبرو می‌شود، تغییر پیدا می‌کنند. از بین رفتن عقیده برای انسان می‌تواند بسیار خطرناک باشد زیرا در این شرایط، یک خلأ فکری به‌وجود می‌آید که می‌تواند هر باور دیگری را به‌عنوان جانشین جذب کند. هر چند این موضوع بسیار عجیب است ولی می‌تواند اتفاق بیفتد.

اگر در زمینه‌ای در زندگی، باور خود را از دست دادید، به‌طور حتم به باور و عادت جدیدی که دارای نیات و هدف‌های مثبت و خیرخواهانه است، روی آورید. در ارتباط با هر باوری، از خودتان بپرسید: «این باور چه خیریت، منافع و برکاتی برای من به‌بار می‌آورد؟» اگر فکری را طرد می‌کنید، بلافاصله از خودتان بپرسید: «چه فکر بهتری را می‌توانم جانشین آن کنم؟»

تغییر باورها اگر با پایمردی و صبوری در حفظ عقیده‌ی جدید همراه نباشد، ممکن است دوام نیاورد.

در برخی از موارد، بایستی در اجزای ساختاری باورهای گذشته، تغییراتی به‌وجود آورد و در بعضی دیگر، باید به تجربیات مهم و سرنوشت‌سازی که در گذشته به پیدایش عقیده‌ی موجود انجامیده است، برگشت و بار دیگر به ارزش‌یابی و نتیجه‌گیری از آن پرداخت. آن‌چه درباره‌ی عقیده‌ی جدید بسیار مهم است، صرف‌نظر از این‌که این عقیده یا فن چگونه باشد، این است که با بنیان‌های ارزش‌ها و احساسات فرد، مطابقت و هم‌سویی داشته باشد.

باورها و تندرستی

تأثیراتی که باورها در ایجاد بیماری یا تندرستی می‌گذرانند، یکی از روشن‌ترین نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد جسم و ذهن، ساختار واحدی را تشکیل می‌دهند. حرفه‌ی پزشکی، از اعتبار بسیاری زیادی برخوردار است. ما به آن‌چه پزشکان می‌گویند، اعتقاد زیادی داریم. برای نمونه، به تغییر و تحول بسیار شدید در روحیه‌ی افرادی توجه کنید که پزشک، بیماری آنان را سرطان تشخیص داده است. این تشخیص آن‌چنان در روحیه‌ی این افراد تأثیر می‌گذارد که در بیش‌تر آنان پیش از مرگ به علت سرطان، ترس از بیماری باعث مرگ می‌شود.

مثال دیگری که تأثیرات شگرف و خیره‌کننده‌ی اعتقاد در مباحث پزشکی را نشان می‌دهد، این است که هنگامی آثار درمان در عده‌ای از بیماران ظاهر می‌شود که به‌طور عمیق نسبت به شفا بخشی یک دارو یا روش درمانی، اعتقاد داشته باشند، هر چند بر مبنای موازین پزشکی، این روش درمانی بر جریان بیماری، بی‌اثر باشد.

داروها همیشه نمی‌توانند مؤثر واقع شوند درحالی‌که ایمان به معالجه‌شدن، همیشه می‌تواند مفید باشد و در برخی از موارد، پایه و اساس معالجه‌ی بیمار را تشکیل می‌دهد.

دکتر رضا جمالیان