



به سوی

خودشکوفایی

موسی توماج





موسی توماج ایری، نویسنده و پژوهشگر در زمینه تعلیم و تربیت، خودشناسی و خودشکوفایی و در حال حاضر دانشجوی دکتری فلسفه تعلیم و تربیت دانشگاه تهران است. وی از طریق نویسندگی، سخنرانی، مشاوره، مربیگری و برگزاری دوره‌های آموزشی به ارائه خدمات در زمینه‌های مذکور می‌پردازد. برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به وبسایت ایشان مراجعه فرمایید.



www.MousaToumaj.ir

«ما به یک باره متولد نمی شویم بلکه به تدریج، در آغاز جسم و پس از آن روحمان به دنیا می آید. گرچه مادرانمان از تولد جسمانی ما درد می کشند ولی از رشد روحی خود رنجی به مراتب عمیق تر را متحمل می شویم.»

مری آنیتا



فهرست

۶	معجزه خیالپردازی
۱۳	دروغهایی در مورد خودتان
۲۱	سه عامل خوشبختی
۳۳	چگونه خود را شکست می‌دهیم؟
۴۶	تبدیل ترس به موفقیت
۵۸	چهار ویژگی ضروری برای دستیابی به رویاها
۶۹	غلبه بر دشمن درونی
۷۹	نیروی جادویی اشتیاق
۸۹	هم اکنون رویاهایت را زندگی کن!



معجزه خیالپردازی

همه ما در کودکی خیالپردازی بزرگ هستیم. در رویاهایمان همه چیز ممکن است و هیچ محدودیتی وجود ندارد. در خیالمان به دور دنیا سفر می‌کنیم، قهرمان ورزشی، کاشف، مخترع و دانشمند هستیم، نقاشی بزرگ، هنرپیشه‌ای معروف، فضانورد، رئیس‌جمهور و غیره. داستان‌های تخیلی و افسانه‌های پریان می‌خوانیم و حتی در بازی‌های خیالی، خودمان را جای شخصیت‌های آن داستان‌ها می‌گذاریم و به هیجان می‌آییم و لذت می‌بریم.

در این بازی‌ها غرق هستیم که یک روز بزرگترها به فکر آموزش و تربیت ما می‌افتند و از آن روز رویاهای رنگارنگ ما کم‌کم رنگ می‌بازند و جای خود را به صفحات خشک و بی‌روح کتاب‌های درسی می‌دهند.

آنها ما را از خیالپردازی منع می‌کنند و توصیه می‌کنند که واقع‌بین باشیم. و به مرور اکثر ما توصیه آنها را پذیرفته و واقع‌بین می‌شویم و با چشم پوشیدن از آرزوها و رویاهای بزرگ کودکانمان ترجیح می‌دهیم آدمی معمولی باشیم. اینکه خوب درس بخوانیم تا دکتر یا مهندس شویم و در جایی خوب استخدام شویم و حقوق خوبی بگیریم و زندگیمان را مثل سایر افراد جامعه بگذرانیم. و در نهایت همان کسی بشویم که آنها می‌خواهند. یک کپی از یک فرد موفق دیگر یا یک رونوشت از معیارهای اجتماعی.

آیا این نوع زندگی را دوست دارید؟

غم‌انگیزترین جملهٔ عالم

شخصاً هیچ وقت دوست نداشتم مثل سایر افراد جامعه باشم. نمی‌خواستم یک کپی از سایرین باشم. به جای اینکه نسخه دست دوم شخصی موفق و معروف باشم ترجیح می‌دادم نسخهٔ دست اول اما ناموفق و گمنام خودم باشم. به همین دلیل بود که هرگز رویاهای کودکی و خیالپردازی‌هایم را رها نکردم.

غم‌انگیزترین جملهٔ عالم برای من این بود: واقع‌بین باش!

هر وقت این جمله را می‌شنیدم احساس می‌کردم که به من توهین شده و تفاوت‌ها، استعدادها و توانایی‌هایم نادیده گرفته شده است.

همه ما در عمق وجود خود می‌دانیم که آدمی خاص و منحصر به فرد هستیم. توانایی‌ها و

استعدادهای ویژه‌ای داریم که فقط مختص ماست و می‌دانیم که با استفاده از این قابلیت‌ها می‌توانیم تمام رویاهایمان را محقق کنیم. اما وقتی توصیه به واقع‌بینی را پذیرفتیم، از خیالپردازی و رویاهای بزرگمان دست کشیده و به مرور آنها را فراموش می‌کنیم.

خیالپردازی ممنوع!

چرا بزرگترها ما را از خیالپردازی منع می‌کنند. در این هیچ شکی نیست که آنها با خیرخواهی این کار را می‌کنند. آنها می‌ترسند که خیالپردازی ما را از درک واقعیت و سازگاری با آن بازدارد. آنها می‌ترسند که با رفتن به دنبال رویاهایمان شکست بخوریم، منزوی شده و دچار درد و رنج بشویم.

اما حقیقت این است که آنها در واقع از این می‌ترسند که ما خودمان باشیم. آنها از متفاوت بودن ما می‌ترسند. آنها با باورها و معیارهای ارزشی خود به ما نگاه می‌کنند و نمی‌توانند بپذیرند که ما افکار و ارزش‌های خودمان را داشته باشیم کاری را که خودمان دوست داریم، انجام دهیم.

ناآگاهی و دید بسته اکثر والدین و کارگزاران سیستم‌های آموزشی اجازه نمی‌دهد درک کنند که هر یک از ما موجودی منحصر به فرد هستیم و با استعدادها و قابلیت‌های منحصر به فردی زاده شده‌ایم. از این رو آنها همه ما را به یک چشم نگاه می‌کنند. به همه ما یک جور آموزش می‌دهند و توقع دارند که همه ما مثل هم باشیم و در واقع توقع دارند که مثل آنها باشیم. آنها این کارها را با خیرخواهی انجام می‌دهند و به همین دلیل نمی‌توانند بپذیرند که کارشان اشتباه است.

بهای تحقق رویاها

چه اشکالی دارد که در مسیر دستیابی به رویاهایمان شکست بخوریم؟ آیا دنیا به آخر می‌رسد؟ خیر، ما برمی‌خیزیم و با تجربه‌هایی که از شکستمان آموخته‌ایم، با آگاهی و قدرت بیشتری ادامه می‌دهیم.

چه اشکالی دارد که برای دستیابی به آرزوهای بزرگمان دچار سختی، زحمت و درد و رنج شویم؟ آیا درد و رنج پیگیری رویاها بیشتر از درد و رنج فراموش کردن آنها و تبدیل شدن به یک آدم هم‌رنگ جماعت و معمولی است؟

بزرگترها می‌خواهند که ما یک «آدم معمولی» باشیم اما هیچ یک از ما در سرشت اصیل خود آدم معمولی نیستیم.

«وقتی مردم صحبت از آدم معمولی می‌کنند، من ناراحت می‌شوم چون تاکنون هیچ آدم معمولی ندیده‌ام.» ژوزف کمبل، اسطوره‌شناس

قابلیت‌های شگفت‌انگیز درون شما

هر یک از ما منبع بی‌پایان و باشکوهی از توانایی‌ها و قابلیت‌های شگفت‌انگیز هستیم. اما اگر رویاها و آرزوهای بزرگ نداشته باشیم این توانایی‌ها را به کار نمی‌گیریم. با واقع‌بینی و راضی شدن به یک زندگی معمولی و سهل‌الوصول، بسیاری از استعدادهای ما دست‌نخورده باقی می‌مانند.

بدون حرکت در جهت شکوفایی استعدادهای ذاتیمان هرگز رضایت عمیق درونی و شادی و

هیجانی را که در کودکی داشتیم تجربه نخواهیم کرد. معمولا راضی کردن اطرافیان و هم‌رنگی با جماعت با دست کشیدن از رویاها و در پیش گرفتن یک زندگی معمولی، به بهای سنگین نارضایتی و سرخوردگی عمیق درونی برایمان تمام می‌شود که تا پایان عمر ما را آزار خواهد داد.

اما اگر بر سر رویاها و آرزوهای اصیل خود پایدار بمانیم و تمام استعدادهای خود را در جهت تحقق آنها به کار بگیریم، زندگی ما با وجود شکست‌ها و ناملایمات گذرا، همیشه سرشار از شور، هیجان، خلاقیت، رشد، شکوفایی و شادمانی خواهد بود. شکوفایی استعدادهای شخصی تا حد ممکن، بزرگترین خدمتی است که می‌توانیم در حق خود و جهان انجام دهیم.

معجزه خیالپردازی

تخیل قدرت شگفت‌انگیزی است که می‌تواند از هیچ، چیزی را خلق کند. تخیل را ملکه قابلیت‌های ذهنی دانسته‌اند.

همان‌طور که اینشتین گفته «عقل و منطق شما را از A به B می‌برد اما تخیل شما را به همه جا می‌برد.» در تخیل هیچ محدودیتی نیست.

نقطه شروع هر موفقیت و هر کار بزرگ، وجود یک ایده و الهام است که این نیز ناشی از تخیل است.

خیال کارگاهی است که تمام اعمال و ساخته‌های بشری ابتدا در آنجا ساخته می‌شود. می‌گویند هر چه را که انسان بتواند در ذهن خود تصور کند می‌تواند به آن دست یابد.

بزرگترها خیالپردازی را کاری بچه‌گانه می‌دانند اما در حقیقت هر ابداع و ابتکاری ناشی از بازی تخیل است.

همان طور که روانشناس بزرگ کارل یونگ نوشته «هر نظریه خوب و هر عمل خلاق ناشی از تخیل است و ریشه در چیزی دارد که از روی عادت، خیالپردازی کودکانه نامیده می‌شود. بدون این بازی خیالپردازی، اثر بارور تولد نمی‌یابد. از این رو ما بینهایت به بازی تخیل مدیونیم.»

منظور ما از خیالپردازی در اینجا نه تصاویر ذهنی تصادفی و خیالبافی منفعلانه و گذرا بلکه به کارگیری آگاهانه قدرت تخیل برای آفرینش بزرگترین رویاها و خواسته‌هایمان است.

همان طور که جان سی ماکسول، نویسنده معروف، گفته «بین رویاهای بی‌باکانه و خیالبافی، فاصله‌های بسیاری وجود دارد. اولی موتور شما را روشن کرده و شما را به جلو می‌راند و دیگری ذهن را به دست توهم می‌سپارد. انسان برای تحقق رویای حقیقی‌اش حاضر است جان خود را بدهد. اما خیالبافی فقط باعث می‌شود زودتر به خواب برویم.»

این نوع خیالپردازی خلاقانه بود که به اختراع چرخ، گاری، ماشین، هواپیما و سفینه فضایی منجر شد. همین نوع تخیل بود که تمام علم، تکنولوژی و ثروت‌های جهان را به وجود آورد.

ثروت بی‌پایان درون شما

امروز ثروتمندترین فرد جهان، بیل گیتس، می‌گوید که «تنها سرمایه میکروسافت، تخیل انسان است.»

و این در واقع تنها سرمایه همه ماست.

قدرت تخیل و خیالپردازی ثروت و موهبتی الهی است که به ما اعطا شده و هرگز پایان نمی‌یابد.

پس چرا باید از چنین سرمایه‌ای چشم‌پوشیم؟

چرا نباید قدرت تخیل خود را برای خلق بزرگترین رویاهایمان به کار گیریم؟

چرا نباید برای دستیابی به آرزوهایمان خیالپردازی کنیم؟

تمام کاشفان، نویسندگان، عالمان، عارفان، مخترعان و هنرمندان شاخص، خیالپردازی بزرگ بوده‌اند. آنها بارها با نفی، تحقیر و تمسخر افراد واقع‌بین مواجه شدند اما هرگز از رویاهای خود دست نکشیدند تا اینکه در نهایت واقعیت جدیدی را خلق کردند. و همان طور که جیمز آلن گفته «صاحبان رویا، نجات‌دهندگان جهانند.»

پس رویاهای بزرگ خود را پاس بداریم و با استفاده از خیالپردازی خلاقانه در جهت تحقق آنها گام برداریم و با به کارگیری توانایی‌ها و استعدادهای ذاتیمان، زندگی دلخواه و رویایی خود را خلق کنیم.



دروغ‌هایی در مورد خودتان

همه ما از کودکی و در طول مسیر رشد از طرف والدین، اطرافیان و معلمان در خانه، مدرسه و جامعه مورد انواع داورها و قضاوت‌ها قرار می‌گیریم.

هر چقدر که محیط رشد یا تحصیل ما منفی‌تر و از استانداردهای تربیتی و آموزشی پایین‌تری برخوردار باشند این داورها منفی‌تر و مخرب‌تر هستند. چون در کودکی ذهن ما بسیار تاثیرپذیر است، به مرور این باورهای منفی و محدودکننده را پذیرفته و تصویری متناسب با آنها در ذهن خود می‌سازیم.

تصویری که بدین ترتیب از خودمان در ذهنمان ساخته می‌شود تعیین‌کننده‌ی میزان موفقیت ما در طول زندگی است. در این بخش به ۵ باور منفی که ممکن است در مورد خودتان پذیرفته باشید، می‌پردازیم.

آگاهی به باورهای منفی و محدودکننده اولین قدم برای جایگزینی آنها با باورهای مثبت و دستیابی به موفقیت است.

۱. من خوب و دوست‌داشتنی نیستم

این باور ارزشی در مورد خودتان بسیاری از جوانب زندگی شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. اگر در عمق وجودتان بر این باور باشید که آدم خوب و ارزشمندی نیستید، عزت نفس ضعیفی خواهید داشت.

عزت نفس سالم به معنای این است که ما خودمان را آدم خوب و ارزشمندی می‌دانیم و با وجود تمام نواقص و نقاط ضعف، خود را دوست داریم.

اما اگر داورهای منفی عزت نفس ما را خدشه‌دار کرده باشد در این صورت نمی‌توانیم خودمان را پذیرفته و دوست داشته باشیم.

این بی‌ارزش دانستن خود باعث می‌شود که خود را آدم بی‌لیاقتی بدانیم. بدین ترتیب ما خودمان را از بسیاری از موفقیت‌ها و دستاوردها محروم می‌کنیم. حتی ممکن است که برای تایید بی‌ارزشی خود فرصت‌ها و امکانات بسیاری را به عمد از دست بدهیم.

یکی از روش‌های بروز احساس بی‌ارزشی، خودتخریبی است. در این صورت ما به بزرگترین دشمن خودمان تبدیل می‌شویم و به شیوه‌های مختلف به خودمان لطمه می‌زنیم.

ممکن است با افراد منفی دوست شویم که کل زندگی ما را به نابودی بکشاند. ممکن است به اعتیاد روی بیاوریم. ممکن است فرصت یادگیری و آموزش را به بطالت بگذرانیم. ممکن است با فردی که با ما هیچ تناسبی ندارد ازدواج کنیم. همه‌ی این رفتارهای خودتخریب‌گرانه نشان از آن دارد که خودمان را دوست نداریم و خود را لایق و شایسته‌ی چیزهای خوب نمی‌دانیم.

دوست داشتن و پذیرش خویش، نیازمند دلیل نیست. ما به عنوان یک انسان فی‌نفسه ارزشمند و خوب هستیم و باید خودمان را دوست داشته باشیم. تنها کسی که خود را دوست دارد می‌تواند دیگران را دوست داشته باشد.

۲. من باهوش و بااستعداد نیستم

این باور بویژه در مدرسه شکل می‌گیرد. در مدرسه هوش و توانایی شما فقط با معیار نمره‌های برخی رشته‌های درسی سنجیده می‌شود.

نمره‌های درسی ممکن است شاید تا حدودی بتواند وجود هوش منطقی-ریاضی را در شما نشان دهد اما قادر به سنجش انواع دیگر هوش و استعداد نیست.

آزمون‌های مدرسه قادر به سنجش هوش عاطفی، هوش تجسمی، هوش فضایی، هوش حرکتی، هوش بین فردی، هوش درون فردی و غیره نیست.

بنابراین نمرات مدرسه و دانشگاه هیچگاه معیار درستی برای داوری در مورد هوش و استعداد خودتان نیست. همه ما دارای ترکیب منحصر به فردی از هوش و استعداد هستیم.

دکتر گلین تیلر استاد دانشگاه یوتا، یکی از پیشگامان بزرگ در آموزش افراد تیزهوش و پراستعداد، به مطالب بسیار شگفت‌انگیزی در تحقیقات خود دست‌یافت. وی دریافت که تمام کودکان تیزهوش و خلاق‌اند. برخی در سخنوری خلاق‌اند، بعضی در حرکات بدنی، بعضی دیگر در نقاشی یا نویسندگی و عده‌ای دیگر در شیوه‌ای که با دیگران ارتباط پیدا می‌کنند، یا در سبک سازمان‌دهی.

این استعدادها در اثر باورهای منفی و محدودیت‌کننده‌ای که از محیط و مدرسه دریافت می‌کنیم، سرکوب شده و شکوفا نمی‌شود. به همین دلیل تحقیقات دکتر تیلور نشان داد که فقط ۲ درصد از افراد بالای ۲۵ سال می‌توانند استعداد ذاتی خود را شکوفا کنند.

«فاجعه‌ی زندگی هر کس، محدود بودن به یک استعداد نیست، بلکه شکست خوردن در استفاده از همان یک استعداد است.» ادگار دلبیو. ورک

بنابراین از خودتان بپرسید که هوش و استعداد ذاتی من چیست؟
چه باورهایی باعث سرکوبی آنها شده و چگونه می‌توانم با استفاده از استعدادهای ذاتی‌ام به موفقیت و خودشکوفایی برسم؟

چطور به این نتیجه رسیدید که نمی‌توانید کاری را انجام دهید؟
آیا چون در بار اول شکست خوردید به این نتیجه‌گیری رسیدید؟

آیا کسی را سراغ دارید که در همان تلاش اول به دستاور بزرگی رسیده باشد. اگر چیزی در تلاش اول به دست بیاید مطمئن باشید که دستاور مهمی نیست.
«بزرگ‌ترین اشتباهی که آدم می‌تواند بکند این است که از اشتباه کردن بهراسد.» البرت هوبارد

تمام دستاورهای مهم با بارها شکست، آزمون و خطا و اصلاح مسیر به دست آمده‌اند. حتی بعد از چند بار تلاش هم نمی‌توان به این نتیجه رسید که «من نمی‌توانم.» اگر نتوانسته‌اید به هدفی برسید باید ببینید که چه مشکلی وجود داشته است؟ در کجا دچار اشتباه شده‌اید؟ چه کارهایی را که لازم بوده، انجام نداده‌اید؟

«موفقیت امر ساده‌ای است، اول تصمیم بگیرید که دقیقاً چه می‌خواهید، آنگاه تصمیم بگیرید که در صورت رسیدن به آرزوها، بهای آن را پردازید و بعد هم آن بها را پرداخت کنید.» بانکر هانت

همیشه باید از خود بپرسید که «چگونه می‌توانم انجامش دهم؟»

اگر در انجام دادن و موفق شدن اصرار کنید و مداومت به خرج دهید حتماً موفق خواهید شد.

مسئله فقط این است که تصمیم قاطع بگیرید که به هدف برسید و تمام تمرکز خود را روی هدف متمرکز کنید و کوتاه نیایید. در این صورت مطمئناً به هدف خواهید رسید.

علیرغم تمام این‌ها اگر شکست هم بخورید آدم قوی‌تری شده‌اید و رشد کرده‌اید که خود زمینه‌ی دستیابی به اهداف و موفقیت‌های دیگر را برای شما فراهم می‌کند.

۴. شانس ندارم

یکی از بزرگترین موانع برای دستیابی به موفقیت این باور است. کسی که فکر می‌کند موفقیت شانسی و تصادفی به دست می‌آید خود را از تمام شانس‌ها و فرصت‌ها محروم می‌کند. این باور مانع تلاش می‌شود و ما را به تنبلی و منفعل بودن وامی‌دارد. لوثی پاستور جمله جالبی دارد. او می‌گوید:

«شانس فقط به سراغ ذهن‌های آماده می‌آید.»

یعنی اینکه شما باید در موقعیت تشخیص شانس و فرصت قرار بگیرید.

باید هدف مشخصی داشته باشید و مصمم باشید که به آن هدف برسید.

راه‌های ممکن را بررسی کرده باشید و با تمام وجود روی رسیدن به هدف تمرکز کنید.

در این صورت شما خوش‌شانس‌تر از قبل خواهید بود. قطعا در یک رود بزرگ شانس بیشتری برای یک صید خوب دارید تا در یک جوی حقیر.

پس باید از محدوده‌ی راحتی خود خارج شده و جسارت به خرج دهید و دست به اقدام بزنید. در

این صورت شانس خود را افزایش خواهید داد.

«وقتی درهای ذهن خود را به روی افکار منفی می‌بندید، درهای فرصت به روی شما گشوده می‌شوند.» ناپلئون هیل

۵. تنبل هستم

اگر انجام کاری که هیچ علاقه‌ای به انجامش ندارید برای شما سخت است و در مورد آن تنبلی می‌کنید دلیل بر آن نمی‌شود که در تمام زمینه‌ها تنبل باشید.

من از لحاظی، آدمی تنبل و راحت‌طلب هستم. اما با این حال ممکن است ساعت‌ها به طور مداوم مطالعه یا فکر کنم و مطلب بنویسم. آیا این نشانه تنبلی است؟ یا با تنبلی در تضاد است؟

پس من در انجام کاری که به آن علاقه دارم نه تنها بسیار مشتاق و پرانرژی هستم و انجام آنها اصلاً خسته‌ام نمی‌کند بلکه عدم انجام این کارهاست که برایم خسته‌کننده و زجرآور است.

«آدم تنبل یا بیمار است یا کار مورد علاقه خود را پیدا نکرده است.» ناپلئون هیل

بیشتر تنبلی ما ناشی از علت دوم است. یعنی یا کار مورد علاقه خود را پیدا نکرده‌ایم یا آن را پیدا کرده‌ایم ولی کاری را که مورد علاقه ما نیست انجام می‌دهیم.

من با انجام کاری که به آن علاقه و اشتیاق نداشته باشم هم خودم را زجر می‌دهم و هم به خاطر عدم دل دادن به کار، کیفیت کارم نیز مناسب نبوده بنابراین به دیگران نیز خدمت باکیفیتی ارائه

نخواهم کرد.

اما در مورد کاری که برای انجامش مشتاقم، کاملاً برعکس خواهد بود. هم خودم لذت می‌برم و هم به خاطر تمرکز و اشتیاقم خدمتی باکیفیت و عالی را به دیگران ارائه خواهم کرد.

شاید شما برخی از این دروغ‌ها را در مورد خودتان پذیرفته‌اید. اگر چنین است باید آن را با باوری مثبت و قدرتمند جایگزین کنید.

باورهای محدودکننده زمان درازی در وجود ما ریشه کرده‌اند بنابراین جایگزینی آنها با باورهای مثبت نیز زمان‌بر خواهد بود و نیاز به تمرین، جدیت و مداومت دارد.

وقتی که باورهای جدید در ذهنتان تثبیت شوند خود به خود در مسیر موفقیت و تحقق رویاهایتان قرار خواهید گرفت و از دستاورهای خود شگفت‌زده خواهید شد.

خوشبختی به آسانی دست‌یافتنی
نیست: یافتن آن در درون خود
دشوار است و در جای دیگر ناممکن.
شامفور

سه عامل خوشبختی

یک فیلسوف آلمانی که به بدبینی مشهور است، کتابی نوشته است که به بررسی مسئله‌ی «خوشبختی» می‌پردازد و شامل توصیه‌های بسیار حکیمانه برای در پیش گرفتن یک زندگی سعادتمندانه است.

بسیاری از نویسندگان، او را پیش از نیچه و فروید، بنیان‌گذار روانشناسی مدرن می‌دانند. او کسی

نیست جز آرتور شوپنهاور، فیلسوف آلمانی قرن نوزدهم، که به «فیلسوف بدبین» معروف است. این شهرت از آنجا ناشی شده که او معتقد بود که «جوهر اصلی انسان عبارت از تفکر، آگاهی و عقل او نیست.»

از نظر شوپنهاور عقل و شعور فقط لایه‌ی سطحی وجود ما را تشکیل می‌دهند و افکار ما در واقع از عمق وجود ما و تحت تأثیر انگیزه‌ها و خواهش‌های ما به وجود می‌آیند.

این نگرش، اساس همان ایده‌ای است که روانشناسی فروید بر آن بنا شده است، این که تمام رفتارهای ما تحت تأثیر نیروی غرایز ما هستند.

شوپنهاور این نیرو را که تمام افکار و رفتار ما را هدایت می‌کند «اراده» می‌نامد. این اراده، نیرویی کور و ناآگاه است و با تولید امیال بی‌پایان همواره ما را به بازی می‌گیرد. بنابراین از نظر شوپنهاور اگر فقط به امیال و خواهش‌های متأثر از اراده‌ی خود تن در دهیم، هرگز به سعادت و آرامش دست نمی‌یابیم.

پس چگونه می‌توانیم به سعادت و خوشبختی دست یابیم؟

فیلسوف ما پاسخ خود را در کتابی خواندنی با عنوان «در باب حکمت زندگی» عرضه کرده است. او در کهن‌سالی و اوج پختگی فلسفی تجربیات و دانش خود را درباره‌ی زندگی سعادتمندانه با بیانی ظریف، فصیح و طنزآمیز در این کتاب خلاصه کرده است.

اما چگونه ممکن است فیلسوفی بدبین، کتابی در مورد رازهای خوشبختی بنویسد؟ در ادامه به این پرسش پاسخ داده و سه عاملی را که او در خوشبختی بشر مؤثر می‌داند را بررسی خواهیم کرد.

«آیا می‌دانید که تابستان امسال تا چه اندازه برایم پرارزش بود؟ این ایام را با شیفتگی به شوپنهاور و لذت‌های روحی فراوان گذراندم، که پیش از آن هرگز نمی‌شناختم... ممکن است روزی نظم تغییر کند، اما به هر حال اکنون یقین دارم که شوپنهاور نابغه‌ترین انسان‌هاست.» لئو تولستوی، در نامه‌ای به یکی از دوستان خود در سال ۱۸۶۹

بدبینی و خوشبختی

شوپنهاور امکان سعادت و خوشبختی به مفهوم مثبت آن را نفی می‌کند. از نظر او «جهان محنت‌کده‌ای است که در آن شر بر خیر غلبه دارد. زندگی انسان عادی وضعیتی اسفناک است که در میان دو قطب نوسان می‌کند: یکسو رنج روحی، درد جسمانی و نیاز قرار دارد که آدمی برای رهایی از این‌ها می‌کوشد و هنگامی که خلاصی یافت و به فراغت رسید، در قطب دیگر دچار ملال و بی‌حوصلگی می‌گردد و برای رهایی از این وضع به هر وسیله‌ای متوسل می‌شود، تا خلأ درونی خود را فراموش کند.»

با این نگاه بدبینانه‌ای که شوپنهاور دارد به همان سؤال می‌رسیم که چطور او به تألیف کتاب راهنمایی برای زندگی سعادتمند پرداخته است؟

پاسخ این است که او ضمن حفظ بدبینی خود و با ترک موقت جایگاه فلسفی‌اش، سعی دارد از نقطه نظر یک فرد عادی در جهان سراسر درد و رنجی که ناگزیر باید در آن زیست، به بررسی امکانات و دورنمای زندگی سعادتمندانه در وضع موجود بپردازد.

منظور او از کتاب «در باب حکمت زندگی» ارائه‌ی نوعی هنر زیستن است. این هنر که زندگی را

به گونه‌ای سروسامان دهیم که در حد امکان دلپذیر و همراه با سعادت و خوشبختی باشد.

سه عامل مؤثر در خوشبختی

شوپنهاور معتقد است که سه عامل سرنوشت انسان‌ها را در زندگی رقم می‌زند:

۱. آنچه هستیم: یعنی شخصیت آدمی به طور کلی که شامل سلامت، نیرو، زیبایی، نوع مزاج، خصوصیات اخلاقی، هوش و تحصیلات است.

۲. آنچه داریم: مالکیت و درایی‌هایی از هر نوع.

۳. آنچه می‌ماییم: یعنی چیزی که در نظر دیگران هستیم. تصویری که دیگران از ما دارند. عقیده دیگران درباره‌ی ما که به آبرو، مقام و شهرت تقسیم می‌شود.

تفاوت در مورد آنچه هستیم تفاوت‌هایی است که طبیعت میان انسان‌ها رقم زده است و به همین دلیل تأثیر آن‌ها بر خوشبختی یا شوربختی انسان عمیق‌تر و اساسی‌تر از تأثیر تفاوت‌هایی است که توسط خود انسان‌ها تعیین می‌شوند.

امتیازاتی واقعی از قبیل بزرگی روح، مناعت طبع، خوش‌قلبی و شوخ‌طبعی در مقایسه با امتیازهایی از قبیل شأن و مقام و اصل و نسب، ثروت، دارایی و شبیه این‌ها مانند تفاوت میان پادشاه واقعی و هنر پیشه‌ای است که نقش پادشاه را در صحنه تئاتر بازی می‌کند.

منشأ درونی خوشبختی

عنصر اساسی برای خوشی آدمی، آن چیزی است که در خود اوست یا در وجودش جریان دارد.

به این دلیل که منشأ مستقیم خرسندی یا ناخرسندی او که در ابتدا از احساس، خواست و تفکر او ناشی می‌شود، در درون اوست، حال آنکه هر آنچه که بیرون از او قرار دارد فقط به صورت غیرمستقیم بر او تأثیر می‌گذارد.

از این روست که وقایع یا روابط بیرونی یکسان بر هر کس تأثیری کاملاً متفاوت دارند و آدم‌ها حتی در محیطی یکسان، در جهان‌های متفاوتی زندگی می‌کنند.

به این دلیل که انسان فقط تصورات، احساسات و اراده‌ی خود را به طور بی‌واسطه درک می‌کند و عوامل بیرونی فقط از طریق این‌ها بر او تأثیر می‌گذارد. پس آنچه در درون داریم، نقشی بی‌بدیل در خوشبختی یا شوربختی ما دارد.

«زخم‌هایی که بر سعادت ما از درون وارد می‌شود، بسیار عمیق‌تر از زخم‌هایی است که از بیرون می‌رسند.» متودوروس

نگرش؛ عینک خوشبختی یا بدبختی

جهانی که هر کس در آن زندگی می‌کند، عمیقاً به شیوه‌ی نگرش خود او وابسته است و از این رو به تفاوت ذهنی افراد بستگی دارد؛ و متناسب با این تفاوت؛ فقیر، پوچ و سطحی یا غنی، جالب‌توجه و پرمعنا می‌گردد.

مثلاً بعضی‌ها به علت اتفاقات جالبی که در زندگی کسی رخ داده است، بر او رشک می‌برند، اما در واقع باید بر نحوه ادراک او حسرت برند که به آن رویدادها چنان اهمیتی داده و به شیوه‌ای به آن‌ها نگریسته است که توصیفش توجه آدمی را جلب می‌کند.

این تفاوت در نوع نگاه به وقایع روزمره را به‌ویژه می‌توانیم نزد هنرمندان و شاعران ببینیم.

حتماً تاکنون بارها و بارها جویبار و رودی را دیده‌اید، چه حسی نسبت به آن داشتید؟

چه چیزی را برای شما تداعی می‌کرد؟

آیا فقط آبی را دیدید که در جریان است؟

آیا دستی در آن فرو برده آبی به صورت زدید؟ و ... ؟

حالا ببینیم یک هنرمند چه نگاهی به یک جویبار و رود ممکن است داشته باشد:

«بنشین بر لب جوی و گذر عمر بین.» حافظ

«آب را گل نکنیم در فرودست انگار کفتری می‌خورد آب.» سهراب سپهری

«هیچ‌کس در جوی حقیری که به مردابی می‌ریزد، مرواریدی صید نخواهد کرد.» فروغ

فرخزاد

«هیچ‌کس نمی‌داند جوی باریکی که جاری می‌شود از دل چشمه‌ای خُرد، قصد دریا دارد.»

عباس کیارستمی

شوپنهاور می‌گوید رویدادی که ذهنی پرمایه را به شدت به خود جلب می‌کند، در ادراک ذهن تیره فرد عادی، چیزی جز صحنه‌ای پوچ از زندگی روزمره نیست.

فرد عادی به جای آنکه به تخیل نیرومند شاعر حسرت ورزد، که توانسته است از رویدادی کم و بیش روزمره، چنان اثر زیبا و بزرگی بیافریند، به علت اتفاق دلپذیری که برای او رخ داده است به او حسرت می‌برد.

از این رو عامل ذهنی یعنی نگرش هر انسانی، بسیار بیشتر از عوامل عینی و بیرونی برای سعادت و لذت انسان، اهمیت دارد.

موهبت سلامت

سلامتی نیز بخشی از آنچه هستیم، می‌باشد و تأثیری تعیین‌کننده بر سعادت و خوشبختی انسان دارد. سلامت جسم و روح آن چنان بر همه‌ی موهبت‌های بیرونی برتری دارد که گدای تندرست، به راستی سعادتمندتر از پادشاه بیمار است.

فردی با مزاجی آرام و شاد که حاصل تندرستی کامل و ساختمان بدنی خوب باشد، شعوری که روشن، زنده و نافذ باشد و درست درک کند، اراده‌ای که متعادل و نرم باشد و وجدانی آسوده به بار آورد، همه این‌ها امتیازاتی هستند که مقام و ثروت ممکن نیست جای آن‌ها را بگیرد.

پس بهتر آن است که در حد امکان بکوشیم، درجه‌ی بالای سلامت کامل را حفظ کنیم که شادی مانند شکوفه‌ی آن است. بیشتر چیزهای طبیعی در فرد سالم مایه‌ی لذت می‌گردد؛ برعکس، بدون

سلامتی، هیچ موهبت بیرونی نیست که لذت بخش باشد.

ارزش گوهر ذاتی

«غناى روح تنها ثروت حقیقی است، باقى ثروت‌ها، همه بیشتر موجب زیان‌اند تا سود.» لوسیان

آنچه آدمی در ذات خود هست، یعنی آنچه که در تنهایی و همیشه با خود همراه دارد، چیزی نیست که بتواند کسی به او اعطا کند یا از او بگیرد. به همین دلیل این دارایی ذاتی (آنچه هستیم) از هر چه که در تملک اوست یا در انظار دیگران قرار دارد، برای او مهم‌تر است.

از این رو انسانی که در درون غنی و پرمایه باشد، در تنهایی محض نیز با افکار و تخیلات خود به بهترین نحو سرگرم می‌شود، حال آنکه تنوع مداوم در معاشرت، ثروت، قدرت، شهرت، نمایش‌ها، تجملات، گردش و تفریح، ممکن نیست کسالت شکنجه‌آور فرد بی‌مایه را برطرف کند.

کسی که درونی غنی دارد، بیشتر لذت‌هایی را که عموم مردم در پی آن‌اند، نه تنها زائد، بلکه فقط مزاحم و آزاردهنده می‌یابد.

سقراط وقتی چشمش به اشیاء تجملی افتاد که برای فروش چیده بودند گفت: «چه فراوان است، آنچه بدان نیازی ندارم.»

یا مثلاً امیلی دیکنسون، شاعره آمریکایی که همه عمر خود را در تجرد در خانه پدری زیست می‌گوید: «بهشت همان خانه قدیمی است که هر روز در آن زندگی می‌کنیم.»

کسی که از درون غنی است، از جهان بیرون به چیزی نیاز ندارد جز آن مقدار استقلال و آزادی مالی که به او فراغت اعطا کند، تا توانایی‌های درونی خود را بسازد و توسعه و تکامل بخشد و از غنای درونی خود بهره‌مند شود.

«مال و ثروت فراوان، انواع تجملات، گوهرهای تراش‌خورده، مرمر، تابلوها، طلا، نقره و جامه‌های ارغوانی: چه بسیارند کسانی که این‌ها را ندارند و کسانی هم هستند که هرگز نیازی به این‌ها ندارند.» هوراس

ضرورت تعیین حد کفایت آنچه داریم

نیازهای انسانی را می‌توان به دو گروه کلی تقسیم کرد: ضروریات مثل خوراک، پوشاک و مسکن.

و دوم نیازهای روان‌شناختی که از نظر شوپنهاور نه طبیعی‌اند و نه لازم: از قبیل جلب توجه، تجمل، ناز و نعمت و جلال و شکوه.

که این گونه نیازها بی‌پایان‌اند و ارضای آن‌ها بسیار دشوار است. تعیین مرز آرزوها و خواسته‌های عاقلانه اگر برایمان ناممکن نباشد آسان هم نیست زیرا رضایت افراد از این لحاظ اندازه‌ی مطلق و مشخصی ندارد بلکه کاملاً نسبی است.

آدمی به نعمت‌هایی که هرگز به فکر داشتن آن‌ها نیفتاده است، اصلاً نیازی احساس نمی‌کند. بلکه بدون آن هم راضی است، در حالی که کسی که صد بار بیشتر از دیگری ثروت دارد به علت کمبود آنچه توقع آن را دارد، احساس ناخرسندی می‌کند.

پس باید با مشخص کردن آن سبکی از زندگی که قرار است در پیش گیریم، نیازهای خود را مشخص کنیم. در غیر این صورت ممکن است وارد بازی «هر چه بیشتر بهتر» شویم و تمام زندگی خود را در اسارت تقلای بی‌پایان برای ارضای نیازهای کاذب، هدر دهیم.

اهمیت آنچه می‌نماییم

«آنچه کسی را که تشنه‌ی ستایش است، بر زمین می‌کوبد یا به عرش می‌برد، چه ناچیز است.»
هوراس

شوپنهاور معتقد است که به علت ضعف خاصی که در سرشت انسان وجود دارد، همه‌ی ما بدون استثناء برای نظر دیگران در مورد خود، اهمیت بیش از اندازه قائلیم، حال آنکه اندک تعمقی نشان می‌دهد که تصویر ما در ذهن آنان در سعادتمند بودن ما تأثیری ندارد.

او توصیه می‌کند که بهتر آن است که این ضعف را تا حدی مهار کنیم و با تعمق لازم و ارزیابی درست از موهبت‌های زندگی در حساسیت بیش از اندازه خود در قبال نظر دیگران، اعتدال به وجود آوریم، چه آنجا که ما را می‌ستایند و چه آنجا که موجب رنج ما می‌شوند. زیرا این دو در اساس باهم فرقی ندارند.

اگر چنین نکنیم، بنده و بازیچه‌ی نظر دیگران و افکار آنان باقی خواهیم ماند. زندگی ما در درجه اول و به طور واقعی در درون پوست خودمان جریان دارد، نه در انظار دیگران و در نتیجه این عوامل درونی، صدها بار برای سعادت و خوشبختی ما مهم‌تر از آن است که دیگران به دلخواه خود در مورد ما چه می‌اندیشند.

اگر بتوانیم خود را از این لحاظ اصلاح و از اهمیت دادن بیش از اندازه به نظر دیگران درباره‌ی خودمان، چشم‌پوشیم؛ آرامش روح و شادی ما به طور باورنکردنی بیشتر می‌شود و در برخورد و رفتار ما استحکام و اطمینان بیشتری به وجود می‌آید و رفتاری در پیش می‌گیریم که بسیار آزادتر و طبیعی‌تر است.

«اگر بنا بود زندگی‌ام وابسته به نظر مستعد دیگران باشد، هرگز ممکن نبود پا به عرصه‌ی وجود بگذارم، زیرا دیگران برای پراهمیت جلوه دادن خویش، وجود مرا به طیب خاطر انکار می‌کردند.»
گوته

نتیجه‌گیری

بنابراین، از نظر شوپنهاور، واضح است که خوشبختی ما چقدر به آنچه هستیم، یعنی به فردیتمان وابسته است، حال آنکه غالباً فقط سرنوشت بیرونی را، یعنی آنچه را داریم یا آنچه می‌نماییم را به حساب می‌آوریم.

آنچه که هستیم در مقایسه با آنچه که داریم و آنچه که می‌نماییم تأثیر بسیار اساسی‌تری در سعادت و خوشبختی ما دارد. زیرا آنچه در ذات خود هستیم بی‌واسطه بر ما تأثیر می‌گذارد و دو عامل دیگر به طور غیرمستقیم و به واسطه‌ی آنچه هستیم بر ما اثر می‌کنند.

پس در نهایت آنچه هستیم، عامل اصلی و حقیقی میزان خوشبختی و شادمانی ماست و در حالی که دو عامل دیگر همواره در تبدیل و تغییرند، آنچه در ذات خود هستیم، ثابت، پایدار و همواره با ماست.

از طرف دیگر ما بر عوامل بیرونی کنترل کمتری داریم. از این لحاظ آنچه در حیطه‌ی قدرت ماست، فقط این است که از شخصیت فطری خود به بهترین نحو استفاده کنیم و بنابراین فقط در پی فعالیت‌هایی باشیم که با شخصیت ما مطابقت دارد و سعی کنیم، آنچه را به طور بالقوه در وجود ماست به شکوفایی و تکامل برسانیم.

اگر به جای پرداختن به استعدادهای خود و شکوفا ساختن آن‌ها، به فعالیت‌هایی بی‌تناسب با توانایی‌های خود پردازیم، در همه‌ی عمر خود ناخرسند خواهیم بود.

بهترین و بزرگ‌ترین منبع خوشبختی که هرکس می‌تواند به آن دست یابد، خود اوست. هر چقدر که آدمی سرچشمه‌ی لذت‌ها را در خود بیابد، همان قدر سعادتمندتر است. خلاصه‌ی کلام اینک:

«خوشبختی به آسانی دست یافتنی نیست: یافتن آن در درون خود دشوار است و در جای دیگر ناممکن.» شامفور

منبع:

در باب حکمت زندگی، آرتور شوپنهاور، ترجمه محمد مبشری، انتشارات نیلوفر



چگونه خود را شکست می‌دهیم؟

طبیعی است که هر انسانی بخواهد موفق شود و با به کار گرفتن استعدادهای خود به خودشکوفایی برسد. با این حال، بسیاری از انسان‌ها در زندگی باعث شکست خود می‌شوند. آنها خودتخریب‌گرها هستند.

بعضی از مردم بزرگترین دشمن خویش هستند و به طور مداوم در حال گستردن دام‌هایی هستند که سرانجام خود در آنها گیر می‌افتند.

این مسئله هیچ ارتباطی به هوش ندارد. خودتخریب‌گرها معمولا انسان‌های بسیار باهوشی هستند اما فقط بخش کوچکی از قدرت تفکر خود را در جهت فعالیت‌های سازنده به کار می‌گیرند. بیشتر استعداد و خلاقیت آنها صرف خنثی ساختن فعالیت‌های از پیش برنامه‌ریزی شده و در نهایت آماده ساختن خود برای رو به رو شدن با شکست می‌شود.

از طرف دیگر خودتخریبی هیچ ارتباطی با سلامت روانی ندارد. با این که خودتخریبی با درک انسان از خود به عنوان یک مخلوق منطقی در تضاد است اما خودتخریب‌گرها معمولا انسان‌هایی کاملا منطقی و بهنجار هستند.

خودتخریبی چیست؟

دکتر کارل آبراهام اولین روانکاوی بود که به وجود تلاش‌های خودتخریبی در موقعیت‌های بالینی پی برد.

زیگموند فروید نیز اصطلاح «واکنش منفی نسبت به درمان» را در مورد این پدیده‌ی عجیب به کار برده است. فروید می‌گوید درست در زمانی که همه‌ی شواهد حاکی از آمادگی بیمار برای بهبود است، این افراد در مرحله مداوا به طرز عجیبی واکنش منفی نشان داده‌اند.

اسناد تاریخی در مورد تخریبی به هزاران سال پیش برمی‌گردد. تخریب خود و دیگران معمولا در ادبیات دینی با استعاره‌ی «شیطان» و «نیروی شیطانی» بیان شده است.

عنصر مشترک در تمام الگوهای خودتخریبی این است که «فرد به انجام کاری مبادرت می‌ورزد که برای خودش زیان‌آور است.»

دکتر ساموئل جی. وارنر، روانشناسی بالینی، پانزده سال به پژوهش در زمینه‌ی خودتخریبی و خودویرانگری پرداخت. در این مقاله به یافته‌های وی در مورد «الگوهای خودتخریبی» در کتابش با عنوان «خودشکوفایی و خودتخریبی: نیروهای نهفته درونی را شکوفا کنیم» (ترجمه ثریا

پاک نظر، انتشارات گام نو) می‌پردازیم.

با آشنایی با این الگوها و علائم می‌توانیم دام‌هایی را که در مسیر رشد و شکوفایی خود چیده‌ایم، شناسایی کرده و از آنها اجتناب کنیم.

باید توجه کرد که خودتخریبی دارای شدت و ضعف است و تمام این الگوها شاید به طور همزمان در یک فرد وجود نداشته باشد.

از طرف دیگر هر فرد عادی نیز ممکن است به طور مقطعی برخی از این نشانه‌ها را در خود احساس کند. با مرور این الگوها و میزان ثبات و شدت آنها می‌توانیم به طور کلی از میزان خودتخریبی خویش آگاه شویم.

۱. خودتخریب‌گرها دیگران را عامل شکست خود می‌دانند

انسان‌ها وقتی به دلایل شکست خود در بعضی از جنبه‌های زندگی می‌اندیشند، معمولاً نقش‌های موثری را که نیروهای درونیشان در به ثمر رساندن شکست آنها ایفا می‌کنند، نادیده می‌گیرند و اغلب برای تبریئه کردن خود از بار ملامت‌ها، تصور زیرکانه‌ای از دلایل «خوب» و منطقی برای شکست‌های پی در پی خود در زندگی دارند.

یک دانش‌آموز، معلم خود را بی‌کفایت می‌داند. یک هنرمند، رشته هنری‌پی را که انتخاب کرده، ملامت می‌کند.

یک مدیر عامل جوان سازوکارهای اداری غیرقابل نفوذ و دست و پاگیر را مقصر می‌داند.

به این ترتیب همه در جستجو برای دلایل شکست خود در نائل شدن به موفقیت و شکوفایی استعداد و خلاقیت خود، به دنبال یافتن عوامل خارجی هستند.

با این حال، مطالعه‌ی عمیق در موقعیت‌های زندگی این افراد اغلب نشان می‌دهد که علت اصلی شکست آنها در بیشتر موارد از درون خود آنها ناشی می‌شود. اغلب این افراد نمونه‌های بارز خودتخریب‌گرهای زیرک هستند.

۲. خودتخریبی با اندوه و افسردگی همراه است

این افراد اغلب به دلیل داشتن گرایش‌های خودتخریبی به شدت رنج می‌کشند. احساس حقارت و اندوه پنهان ناشی از محدودیت‌های شغلی و شکست‌های دیگر در زندگی، اغلب برای آنها مشکلات دشواری می‌آفریند.

وقتی در صدد استفاده از قدرت خلاق خود برمی‌آیند، اغلب دچار افسردگی می‌شوند و این حالت را «خستگی» توصیف می‌کنند.

فرد در حالی که میل به دست یافتن به موفقیت دارد اما در عین حال در لحظه‌ای که باید از استعداد و قدرت خلاق خود استفاده کند، افسرده می‌شود و توان لازم را از دست می‌دهد.

۳. خودتخریب‌گرها احساس نیاز به رنج کشیدن دارند

آنها معمولا نیاز به رنج کشیدن دارند و هر فرصتی را برای رسیدن به شکست و بیچارگی

مطلق، مغتنم می‌شمارند.

با این که این موضوع ممکن است پیچیده و عجیب به نظر برسد اما درست در لحظه‌ای که فرد خودتخریب‌گر احساس بیچارگی می‌کند، اگر به چشمانش نگاه کنید، متوجه می‌شوید که حالت نگاه او اغلب منعکس کننده‌ی نوعی احساس پیروزی و نیشخند است.

آنها در دل از آسیب رساندن به خود به وجد می‌آیند. ظاهراً تجربه‌هایی که به مجازات آنها و یا خودتخریبی منجر می‌شود، آنها را ارضاء می‌کند؛ در همین لحظات در عین حال، احساس «رنج بردن» را نیز تجربه می‌کنند. به همین دلیل آزارطلبی یا سادیسم نیز از نمونه‌های بارز خودتخریبی است.

۴. به قابلیت‌ها و استعدادهای خود نگرش منفی دارند و در جهت عکس آن عمل می‌کنند

نگرش منفی آنها به قابلیت‌هایشان دستاوردهایشان را کاهش می‌دهد. آنها معمولاً هوش و استعداد انجام کارهای مهمی را دارند اما معمولاً گرایش آنها به استفاده‌ی در جهت معکوس قابلیت‌هایشان است.

آنها معمولاً پی در پی شغل‌های «نامناسب» برای خود انتخاب می‌کنند و فقط به شغل‌هایی جلب می‌شوند که از آنها نفرت دارند، شغل‌هایی که در حد بسیار ناچیزی استعدادهای آنها را به کار می‌گیرد.

۵. رفتاری خام، وابسته و کودکانه دارند

افراد خودتخریب‌گر اغلب رفتاری بسیار خام و شخصیتی وابسته دارند. تصویری که آنها از خود ارائه می‌دهند حاکی از عدم توانایی آنها در قبول مسئولیت‌های مهم است.

این ظاهر ناتوان به آنها کمک می‌کند تا از درک مسایل واقعی بزرگسالان و خلاقیت بارور دور بمانند. آنها با استفاده از ظاهر نابالغ و وابسته خود کسانی را که به آنها وابسته هستند مایوس می‌کنند.

مثلا مردی وقتی از دست زنش عصبانی است دست از کار می‌کشد تا موجب رنجش او را فراهم کند. با این که او بدین ترتیب به هدف خود یعنی آزار دادن همسرش می‌رسد اما همزمان به خود نیز لطمه می‌زند.

۶. موفقیت‌های خود را بی‌ارزش می‌دانند

خودتخریب‌گرها با این که ممکن است از نظر دیگران افراد موفق جلوه کنند اما نظر خودشان در مورد دستاوردهایشان کاملا برعکس است.

برای مثال، یک مدیر فروش مستعد از تمام تاکتیک‌های موجود برای به دست آوردن یک ترفیع استفاده می‌کند و یا یک خانم جوان و زیبا برای جلب خواستگار از هیچ کوششی فروگذار نمی‌کند.

اما ثمره‌ی ترفیع مدیر فروش، در نظر او که مرد فوق‌العاده باهوشی است، پیشیزی ارزش ندارد چون او در واقع ترجیح می‌دهد در حرفه‌ی کاملا متفاوتی کار کند.

در مورد آن خانم جوان، گرچه جلب تقاضای ازدواج برای او به آسانی آب خوردن است، اما مرد مورد نظر هرگز به نظر این خانم یک شریک زندگی مناسب نیست.

هر دو مورد حاکی از موفق بودن فرد است اما موفقیتی که برای خود آنها بی‌ارزش است. در طول یک عمر زندگی، مجموعه تمام این «موفقیت‌ها» برای فرد جز یک شکست بزرگ نیست.

۷. در مورد مسایل مهم زندگی خود تصمیم‌های بسیار بدی می‌گیرند

افراد خودتخریب‌گر اغلب در مورد مسایل اساسی و مهم زندگی خود تصمیم‌های بسیار بدی می‌گیرند.

برای مثال، فرد خودتخریب‌گر ممکن است در مورد یک ماموریت طولانی در منطقه‌ای دورافتاده از شهر خود که سال‌های زیادی از زندگیش را به خود اختصاص خواهد داد، به طور جدی فکر کند و سپس آن را بپذیرد و بعدها معلوم شود که این سال‌ها برای خودشکوفایی او بسیار حائز اهمیت بوده‌اند و منطق حکم می‌کرده است که او در آن سالیان در شهر خود بماند.

جالب توجه است که او قبل از اتخاذ تصمیمی که به بیهوده سپری شدن چند سال از زندگی‌اش منجر شده است، تمام اطلاعات لازم برای گرفتن یک تصمیم عاقلانه را داشته است اما بنا به دلایلی ناشناخته تصمیم گرفته است گام غلطی بردارد.

ارزش این گونه انتخاب‌ها را می‌توان چنین خلاصه کرد: موفقیت در حیطه‌های جزیی و شکست در حیطه‌های کلی.

۸. خود را در معرض تحقیر و سوءاستفاده قرار می‌دهند

فرد خودتخریب‌گر همیشه خود را در معرض حقارت و حمله قرار می‌دهد.

او در موقعیت‌هایی که تجربه‌ی گذشته نشان داده است که آسیب‌پذیر بودن جز تمسخر و سوءاستفاده ثمری ندارد، ظاهری بیچاره و رقت‌انگیز به خود می‌گیرد و یا در موقعیت‌هایی که مستلزم نشان دادن بلوغ و داشتن رفتاری توأم به سیاست هستند مصرانه از خود تصویر آدمی ساده لوح را ارائه می‌دهد.

آنها اغلب دیگران را به سوءاستفاده از خود تحریک می‌کنند. با این که می‌دانند که بعضی از رفتارها ممکن است باعث تحریک دیگران به سوءاستفاده از آنها شود، با این حال بر این رفتارها پافشاری می‌کنند و در نتیجه از این که همیشه مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرند، رنج می‌برند.

۹. در استفاده از پول بی‌احتیاط هستند

خودتخریب‌گرها معمولا در به کارگیری منابع مالی خود بی‌احتیاط هستند. اگرچه می‌دانند که در صورت اندوختن پس‌اندازی هر چند اندک زندگیشان بسیار شیرین‌تر خواهد شد، به نحوی از کنار گذاشتن مقدار کافی از حقوق خود عاجزند و همیشه خود را در معرض تحقیر افرادی قرار می‌دهند که به او پول قرض می‌دهند.

۱۰. کمال‌گرا هستند

خودتخریب‌گرها همیشه مستعد کمال‌گرایی هستند و کمال‌گرایی آنها مستعد شکست است. یک نقاش چند ماده رنگی را با هم ترکیب می‌کند اما کار مهم دیگری انجام نمی‌دهد، یک نویسنده پشت سر هم صفحات یک نوشته را پاره می‌کند و تا ابد «کارش را دوباره آغاز می‌کند».

یک نوع حس تردید، به بهانه کمال‌گرایی به تدریج و زیرکانه تمام انرژی و اراده آنها را سست می‌کند. همیشه کارها را به تعویق می‌اندازند.

۱۱. با خوش‌شانسی و فرصت‌های عالی مشکل دارند

خوش‌شانسی معمولاً برای افراد خودتخریب‌گر مشکلات دشواری ایجاد می‌کند. وقتی ناگهان یک فرصت مطلوب و مشعوف‌کننده به دست آورند، غالباً به شدت دچار اضطراب و وحشت می‌شوند.

یک حسابدار رده بالا که درآمدش ناگهان در اثر یک سلسله وقایع پیش‌بینی نشده به طرز چشمگیری افزایش می‌یابد و فرصت‌های ترقی زیادی را برایش به ارمغان می‌آورد، ناگهان به وحشت می‌افتد در حالی که شکست‌های پی‌در‌پی در زندگی هرگز تا این حد او را نگران نکرده است.

۱۲. کار سازنده آنها را دچار اضطراب می‌کند

خودتخریب‌گرها به هنگام انجام کارهای واقعا سازنده، دچار تنش و اضطراب می‌شوند.

وقتی اوقات خود را به انجام کارهای بی‌اهمیت می‌گذرانند، کار آنها نسبتاً خوب و ارضاء‌کننده است اما وقتی تصمیم به انجام کارهای مهمی می‌گیرند، شعله‌های اضطراب از درون آنها زبانه می‌کشد.

این گونه افراد وقتی برای انجام کارهای خلاق برنامه‌ریزی می‌کنند، دچار احساس گناه می‌شوند.

۱۳. در هم‌رنگی با جماعت اهل افراط و تفریط هستند

معمولا ارزش‌ها و فرهنگ‌های اجتماعی روی افراد فشار زیادی برای هم‌رنگ شدن با دیگران می‌گذارند.

بنابراین برای کسی که اصیل یا متفاوت هستند خطراتی وجود دارد. اما جوهر زندگی مستلزم آزادی برای متفاوت بودن است.

تمام مردم معمولا از هوش خود برای هم‌رنگ شدن استفاده می‌کنند اما فقط تا حدی که برای آنها مورد نیاز است.

اما برای خودتخریب‌گرها قضیه به شکل دیگری است. چون آنها معمولا بدون پایه و اساس منطقی با محیط به ضدیت برمی‌خیزند، وقتی واقعیت‌های دنیای خارج به آنها فشار می‌آورد، آنها غالباً بیش از حد انتظار انعطاف‌پذیر می‌شوند.

افراد خودتخریب‌گر ممکن است نشانه‌های وسواس‌گونه‌ای از هم‌رنگی با جماعت را که در تعارض کامل با ضدیت شدید آنها با زندگی اجتماعی است، بروز دهند.

نیاز افراطی به هم‌رنگ شدن با جماعت و نیاز افراطی به ضدیت با محیط، به طور خودکار و سرسختانه در آنها وجود دارد و به نظر می‌رسد یک نیروی قوی درونی که منطق قادر به شکست یا هدایت آن نیست، به آنها فشار وارد می‌کند. این دو گرایش توأم با وسواس گاه جای یکدیگر را می‌گیرند و به بی‌ثباتی‌های زندگی آنها می‌افزایند.

۱۴. از شکوفایی استعدادهای خود رویگردان هستند

خودتخریب‌گرها از نیاز طبیعی انسان‌ها، یعنی نیاز به رشد و شکوفایی، و از کنجکاوای طبیعی نسبت به کشف تمام قابلیت‌ها و ابعاد وجود خود در جهان رویگردان هستند.

آنها به حاشیه‌ها و حیطه‌های کم اهمیت هستی خود عقب‌نشینی می‌کنند. حتی اگر تلاش‌های پی‌در پی آنها برای نائل شدن به موفقیت در این حیطه‌های محدود، موفقیت‌آمیز باشد، گزینه آنها خودتخریبی محسوب می‌شود.

اگر یک فروشنده «موفق» قلباً آرزوی نویسنده شدن داشته باشد و اگر برای نویسنده شدن واقعا استعداد داشته باشد، او هنوز در زندگی یک شکست‌خورده محسوب می‌شود.

۱۵. از ارزیابی واقع‌بینانه‌ی زندگی خود گریزان هستند

این افراد معمولا تمایلی به نگرش واقعی به زندگی خود ندارند و نمی‌خواهند به طور دقیق آن را مورد بررسی قرار دهند.

معمولا نوعی احساس تهی بودن، ساختگی بودن و نقش بازی کردن دارند. در مواقع پرفشار زندگی صرفا وقت و تمایل لازم برای ارزیابی اهداف خود را ندارند. اما گاه وقتی فشار «سروسامان گرفتن» کاهش می‌یابد -معمولا در دوره میان‌سالی- و شخص زمان و انرژی لازم برای فکر کردن به موقعیت زندگی خود را دارد، ناگهان به این حقیقت تلخ پی می‌برد که به نحوی از مسیر خود منحرف شده و در یک مسیر غیرمنطقی گام برداشته است.

ناگهان متوجه می‌شود که زندگی او تهی و بی‌معنی است و حتی اگر در این مسیر به موفقیت‌های بیشتر دست یابد، زندگی‌اش در نهایت یک شکست کامل محسوب خواهد شد.

او در جوانی فشارهای شدید و دشواری‌های زندگی را تحمل کرده و یک مسیر طولانی مشخص را طی کرده است و ظاهرا در کسب نمادهای «موفقیت» و «امنیت» موفق هم بوده است.

اما وقتی فشار اضطراب کاهش می‌یابد و او واقع‌بینانه‌تر به زندگی خود می‌نگرد، تهی بودن این زندگی سایه‌ای تاریک بر ادامه مسیر زندگی‌اش می‌افکند.

بهبود خودتخریبی و آثار آن

وقتی که ما نسبت به الگوهای خودتخریبی آگاه می‌شویم، تکرار این الگوها به مرور کاهش می‌یابد.

نقش فرمانبرداری کورکورانه از این الگوها کاهش و نقش عقل در حاکم بودن بر زندگی افزایش می‌یابد.

نیاز انسان به خلاقیت دیگر با دنیای پرزرق و برق گذشته شرطی نمی‌شود، بلکه دنیای واقعی امروز آن را شرطی می‌کند.

وابستگی فرد به دیگران، ابعاد واقع‌بینانه‌تری به خود می‌گیرد و مسایل از حالت اضطراری مرگ و زندگی دوران کودکی خارج می‌شوند.

فرد، پوسته دنیای کوچک جهان کودکی را که در آن، زندگی تقریباً به صورت کامل در ارتباط با والدین معنی دارد، می‌شکافد و پا به عرصه دنیای دیگری می‌گذارد.

درک فضای زندگی افزایش می‌یابد و شفاف‌تر می‌شود. فرد می‌تواند وقایع دنیای خارجی و دنیای درونی احساسات را بهتر تجربه کند.

فرد عادت می‌کند به خویشتن بنگرد، انگار که به شیئی می‌نگرد و از هوش خود در جهت ارزیابی فعالیت‌ها و نفس خود استفاده می‌کند و براساس این هوش، به ایجاد تغییر دست می‌زند. قادر است خوشبختی و خوشاقبالی را تحمل کند و حتی از آن لذت هم ببرد، بدون آنکه احساس گناه به او دست بدهد. فرد در مسیر فعالیت‌های خودجوش، خلاقانه و خودشکوفایی قرار می‌گیرد.



تبدیل ترس به موفقیت

همه‌ی ما در بخشی از وجودمان می‌دانیم که توانایی انجام کارهای بزرگ‌تری را داریم. می‌دانیم که نتایج بسیار بهتر از آنچه را تاکنون به دست آورده‌ایم را می‌توانیم کسب کنیم.

می‌دانیم که با انجام کارهایی می‌توانیم به موفقیت، پیشرفت و درآمد بیشتری برسیم. اما این کارها را انجام نمی‌دهیم و یکی از دلایل اصلی عدم انجام آن‌ها، ترس است. ما از تغییر کردن، از حرف دیگران، از خودخواه به نظر رسیدن، از شکست خوردن و حتی از موفق شدن و چیزهای بسیار دیگر می‌ترسیم.

این ترس‌ها باعث می‌شود که به آنچه هستیم، آنچه انجام می‌دهیم و آنچه داریم بسنده کنیم.

بدین ترتیب ترس ما را مجبور می‌کند که در حدی بسیار پایین‌تر از آنچه که واقعاً لیاقتش را داریم، زندگی کنیم.

اما اگر می‌دانستید که ترس‌هایتان را می‌توانید به موفقیت تبدیل کنید آیا به چشم یک موهبت به آن نگاه نمی‌کردید؟ ترس‌ها پیام‌هایی هستند که ما را به قوی‌تر شدن، رشد کردن و موفقیت و کسب دستاوردهای بزرگ فرامی‌خوانند.

غلبه بر یک ترس، هر چقدر هم که برای شما بزرگ به نظر برسد، می‌تواند در یک لحظه اتفاق بیفتد.

با عمل به توصیه‌های این بخش می‌توانید ترس‌هایتان را به موفقیت‌ها و دستاوردهای بزرگ تبدیل کنید و سرنوشت جدیدی سرشار از هیجان، شادمانی، پیشرفت و ثروت را برای خود رقم بزنید.

«ترس بیش از هر عامل دیگری در دنیا، افراد را به زانو در می‌آورد و شکستشان می‌دهد.» امرسون
ترس چیست؟

ترس میلیون‌ها سال قبل یک سیستم هشداردهنده‌ی بدن بود که به ما پیام می‌داد که در معرض خطر مرگ قرار داریم. وقتی اجداد ما در غارها و جنگل‌ها زندگی می‌کردند هر آن ممکن بود توسط حیوانات وحشی بلعیده شوند.

در آن دوران ترس و نگرانی، هشدار می‌داد که ما را به پرهیز از خطرات محیط و ماندن در محدوده‌ی امن خود در غارها و در محیط آشنای قبیله وادار می‌کرد. این ترس‌ها باعث شد که ما

برای کاهش خطرات دست به ابتکار بزنیم.

برای دفاع از خود در برابر خطرات محیط، سلاح، مسکن و ابزارهای مختلفی را اختراع کنیم. چنین بود که ترس باعث شد ما هر چه بیشتر از قوای عقلانی و خلاقه خود استفاده کنیم و در طول هزاران سال به عنوان گونه‌ی انسانی دوام آوریم.

بنابراین ترس نه تنها احساسی طبیعی است بلکه مفید هم هست. تنها مشکلی که وجود دارد این است که ذهن ما که همواره بقای ما را در اولویت قرار می‌دهد در مواقع بسیاری ما را از اقدامات و تلاش‌هایی که برای رشد و پیشرفت ما ضروری است، هم می‌ترساند. این ترس‌ها ما را وادار به ماندن در محدوده‌ی راحتی خود کرده و از تجربه‌های جدید باز می‌دارند.

تجربه‌ی ترس

ترس، احساس انتظار همراه با نگرانی و بیم و هراس است. ترس همراه با ترشح آدرنالین احساس فیزیکی مشخصی مثل افزایش ضربان قلب، افزایش دمای بدن، سیخ شدن موهای بدن و علائم مشابه را ایجاد می‌کند. این علائم در مواجهه با موقعیت ترسناک به صورت طبیعی و ناآگاه به وجود می‌آیند.

«ترس احساسی اجتناب‌ناپذیر و واقعی است اما شیوه‌ای که آن را درک می‌کنیم و به آن واکنش می‌دهیم، این طور نیست.» مایکل ری

روی دیگر ترس

ترس را می‌توان به عنوان فرصتی برای نگرشی نو به زندگی در نظر گرفت. ترس در نهایت یک هیجان قوی است و اگر آن را تا مبدأ خود دنبال کنیم، می‌بینیم که یک نیرو است.

نیرویی که می‌توانیم از آن برای دست یافتن به اهداف دلخواه خود استفاده کنیم. ترس کاری را به ما نشان می‌دهد که نیاز داریم انجام دهیم. کاری که می‌توانیم از آن چیز یاد بگیریم. کاری که انجامش می‌تواند ما را به سطح جدیدی منتقل کند.

ترس ماهیت آزمون‌های زندگی ما را مشخص می‌کند. روبرو شدن با این آزمون‌ها فرصت‌های جدیدی را برای رشد و پیشرفت ما فراهم می‌کند.

«با هر تجربه‌ای که در طی آن به راستی خود را وادار به نگرستن به چهره‌ی ترس می‌کنید، قدرت، جرئت و اعتماد به نفستان بیشتر می‌شود.» النور روزولت

ترس به ما چه می‌گوید؟

ترس از چیزهای مختلفی ناشی می‌شود. ترس از سوسک و موش گرفته تا ترس از ارتفاع، ترس از محیط بسته و غیره. اما آن ترسی که اینجا مورد نظر ماست ترس از روبرو شدن با یک موقعیت یا تجربه جدید در زندگی است.

تا سال دوم دبیرستان من از صحبت در کلاس و جمع می‌ترسیدم. این ترس تا قبل از دبیرستان مشکل زیادی برای من ایجاد نکرد. اما در دبیرستان نمونه، مقدار زیادی از نمره نهایی مربوط به

پاسخ به سؤالات سر کلاس بود. من علیرغم اینکه پاسخ بسیاری از سؤالات را می‌دانستم به دلیل ترس از صحبت در جمع، تمام این نمره‌ها را از دست می‌دادم. اگر من می‌توانستم با این ترس روبرو شوم پاداش بزرگی در انتظارم بود.

این ترس به من می‌گفت که برای کسب آنچه لیاقتش را دارم، باید با آن روبرو شوم. اگر در درون خود از چیزی می‌ترسید حتماً روبرو شدن با آن ترس فرصت رشد و پیشرفت چشمگیری را برای شما به همراه خواهد داشت.

شش شبخ ترس

«ترس و نگرانی سریع‌تر از کار انسان را هلاک می‌کند.» ناپلئون هیل

آن نوع ترس‌هایی که با رشد و تغییر ما مرتبط هستند انواع محدودی دارند. ناپلئون هیل در کتاب معروف «بیندیشید و ثروتمند شوید» شش ترس اصلی را برشمرده است که عبارت‌اند از:

- ترس از فقر
- ترس از انتقاد
- ترس از بیماری
- ترس از دست دادن عشق و محبت اشخاص
- ترس از پیری
- ترس از مرگ

سایر ترس‌ها اهمیت کمتری دارند و احتمالاً در ذیل یکی از این ترس‌ها قرار می‌گیرند. هیچ

چیزی مثل فقر، انسان را آزار نمی‌دهد و او را تحقیر نمی‌کند.

چه قبول داشته باشیم یا نه، متأسفانه یا خوشبختانه، میزان پول و ثروت شما تعیین‌کننده‌ی مقدار زیادی از ارزش، انسانیت و احترام شما در جامعه است. پس جای تعجب نیست که از فقر و بی‌پولی بهراسیم.

ترس از انتقاد تا حدود زیادی باعث نابودی ابتکار و خلاقیت ما می‌شود. ترس از انتقاد ما را وامی‌دارد که هم‌رنگ جماعت شده و به رونوشتی از سایرین تبدیل شویم. ترس از بیماری با ترس از ناتوانی، درد و رنج و در نهایت با ترس از مرگ مرتبط است.

ترس از بیماری، علت بیماری بسیاری از افراد است. ریشه‌ی ترس از دست دادن عشق و محبت دیگران احتمالاً به دوران حجر بازمی‌گردد که هر مردی با زور بازو می‌توانست زنان را تصاحب کند. زور بازو در جوامع متمدن، با قدرت‌های ظریف‌تری مثل قدرت دانش، شهرت، ثروت، منزلت اجتماعی و امثال آن جایگزین شده است.

ترس از مرگ شاید ریشه‌ای‌ترین و عمیق‌ترین ترس در وجود ماست. برای ذهن ما، مرگ به منزله‌ی نابودی و گسستن تمام وابستگی‌های مادی است.

تمام انواع ترس به نحوی به ترس از مرگ و فنا مربوط می‌شوند. مرگ ریشه‌ی اصلی بسیاری از اضطراب‌های ماست. هر یک از ما در مقاطعی مختلف از زندگی خود یکی از این ترس‌ها یا ترکیبی از آن‌ها را تجربه می‌کنیم.

واکنش ما در برابر این ترس‌ها تعیین‌کننده‌ی میزان رشد شخصی و کیفیت و غنای زندگی ماست.

از چه چیزی می‌ترسید؟

چه کاری شما را می‌ترساند؟ ترس مانع کدام اقدام و تغییری در زندگی شما شده است؟
فهرستی از ترس‌های خود تهیه کنید.

سه راهی ترس

کارن هورنای، نظریه‌پرداز بزرگ روانکاوی، معتقد است که مردم در برابر ترس سه نوع واکنش از خود نشان می‌دهند:

- دور شدن از ترس
- مبارزه با ترس
- حرکت به سوی ترس

بیشتر افراد از ترس دور می‌شوند. روانکاوان این عمل انکار یا اجتناب از ترس را «سرکوب» می‌نامند.

ما بسیاری از استعدادها و قابلیت‌های درونی خود را به دلیل ترس سرکوب می‌کنیم و فرصت رشد و تکامل را از خود می‌گیریم.

عواقب دور شدن و اجتناب از ترس می‌تواند روان رنجوری و روان‌پریشی باشد. در مورد افراد بسیاری، ترس‌های انکار یا اجتناب شده از بین نمی‌روند، بلکه بارها و بارها در قالب اختلال‌های روانی مختلف بازمی‌گردند.

مبارزه با ترس می‌تواند در مواردی باعث غلبه بر آن شود اما در این صورت به ریشه آن دست نمی‌یابید. مثل این است که برای غلبه بر ترس از ارتفاع، با چتر نجات بپرید. در نهایت شاید بتوانید با ترسی کمتر یا با آرامش از هواپیما بپرید اما وقتی به بالکن خانه دوست خود در طبقه دهم می‌روید، هنوز هم می‌ترسید. چرا؟ چون ریشه ترس شما از ارتفاع، هنوز از بین نرفته است.

نگریستن در چهره‌ی ترس

اما حرکت به سوی ترس به منزله‌ی نگریستن به چهره‌ی آن است. وقتی به یک ترس نزدیک می‌شوید، با آن ترس و ریشه آن آشنا می‌شوید. در این حالت باید به آن توجه کنید، با آن ترس بمانید و یاد بگیرید که مناسب‌ترین واکنش کدام است.

وقتی می‌ترسید چه اتفاقی می‌افتد؟

چه احساسات جسمانی دارید؟ آن‌ها را یادداشت کنید.

چه چیزی از ترس خود می‌آموزید؟

وقتی این چنین با ترس روبرو می‌شوید و به آن توجه می‌کنید بیشتر اوقات ترس ناپدید می‌شود و ذهن شفاف و روشن می‌گردد.

«با شهامت، چیزهای بزرگی را خواهیم تا ما را به پیروزی‌های باشکوهی برسانند. حتی اگر از مسیر شکست عبور کنیم، بسیار بهتر از آن است که مانند روح‌های حقیری باشیم که نه لذتی می‌برند و نه رنجی را تحمل می‌کنند. این روح‌ها در برزخی کسل‌کننده زندگی می‌کنند که در آن نه کسی پیروز می‌شود و نه کسی شکست می‌خورد.» تئودور روزولت

بدترین و بهترین اتفاق

یک ترس و چالش اصلی خود را در نظر بگیرید. این می‌تواند ترس از پیشنهاد ازدواج به یک شخص، درخواست حقوق بیشتر از ریاستان، شروع یک کسب و کار جدید، تصمیم به مهاجرت و هر کاری باشد که برای خودتان مهم است و اقدام به آن ترس زیادی را در شما ایجاد می‌کند.

حالا فرض کنید که با احتیاط‌ها و آمادگی‌های لازم دست به آن کار می‌زنید.

در این صورت بدترین اتفاقی که ممکن است رخ دهد، چیست؟

اگر پیشنهاد ازدواجتان رد شود یا اگر ورشکست شوید؛ چه مشکلاتی برای شما پیش می‌آید؟

چه چیزی را از دست می‌دهید؟

تمام آنچه را در این حالت پیش خواهد آمد، بنویسید.

اغلب اشخاص وقتی این کار را انجام می‌دهند از میزان ترس آن‌ها کاسته می‌شود.

حالا بهترین اتفاقی را که در صورت اقدام با وجود ترستان ممکن است رخ دهد را در نظر بگیرید.

از فرد دلخواه خود برای ازدواج جواب مثبت می‌گیرید و یک زندگی عاشقانه را با هم شروع می‌کنید.

کسب و کاری موفق و عالی پیدا می‌کنید.

تمام جزئیات این موفقیت را بنویسید.

در آن صورت شما چه جور آدمی خواهید بود؟

چه احساساتی خواهید داشت؟

دیگران در مورد شما چه خواهند گفت؟

چه دستاوردهایی برای خود و دیگران به ارمغان خواهید آورد؟

وقتی جنبه‌ی مثبت مواجهه با ترستان را در برابر جنبه‌ی منفی آن قرار می‌دهید نه تنها ترستان کمتر شده بلکه تمایل و اشتیاقتان نیز برای حرکت به سوی آن و اقدام علیرغم ترس، بیشتر می‌شود.

«من هم در جاهایی احساس ناامنی کرده‌ام. اما از آنچه در مورد آن احساس ناامنی می‌کنم جدا نمی‌شوم، بلکه به دنبالش می‌روم و می‌گویم: «از چه بترسم؟» شرط می‌بندم که تعداد زیادی از افراد موفق می‌توانند به شما بگویند که خیلی بیشتر از دفعاتی که موفق شده‌اند، شکست خورده‌اند. تعداد شکست‌های خود من خیلی بیشتر از تعداد موفقیت‌هایم بوده است. باید دنبال چیزی بروید که از آن می‌ترسید.» کوین سوربو، هنرپیشه معروف سریال‌های آمریکایی و تاجر موفق

به استقبال ترس بروید!

اجتناب از ترس‌ها ممکن است بهای زیادی برای ما به همراه داشته باشد. اگر نخواهیم با ترس مواجه شویم و اگر علیرغم ترس دست به اقدام ننزیم تمام فرصت‌های خود را برای دستیابی به دستاوردهای بزرگ را از دست می‌دهیم. از آن جایگاهی که لیاقتش را داریم، کنار می‌کشیم و استعدادها و نبوغ ذاتی خود را در پستوی وجود خود دفن می‌کنیم. محصول این نوع زندگی جز حسرت و پشیمانی نخواهد بود. بسیاری از ترس‌های ما صرفاً ساخته و پرداخته‌ی ذهن خودمان

است و واقعیت ندارد.

«در تمام عمر درازی که داشتم، نگران چیزهای بسیاری بودم که بیشتر آن‌ها هرگز اتفاق نیفتاد.»
مارک تواین

رشد و پیشرفت ما در گرو روبرو شدن با ترس‌هایمان و اقدام کردن با وجود ترس است.

ما از درون به نیروی بیکران قدرت مطلق الهی متصل هستیم. برای روبرو شدن با اقدامات ترسناک، تا جایی که می‌توانید آماده شوید و سپس با توکل مطلق به نیروی بیکران الهی، دست به عمل بزنید و مطمئن باشید که در این صورت هر چه پیش آید در جهت خیر و منفعت شما خواهد بود.

«خدا گفت:

-بیاید کنار این لبه!

آن‌ها گفتند:

-ما می‌ترسیم

خدا گفت:

-بیاید کنار این لبه!

آن‌ها آمدند

خدا آن‌ها را هل داد

و آن‌ها پرواز کردند.» گوئیلاوم آپولینار، شاعر فرانسوی

منابع:

مبانی موفقیت، جک کنفیلد، ترجمه گیتی شهیدی، انتشارات نسل نواندیش
بیندیشید و موفق شوید، ناپلئون هیل، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، نشر شباهنگ
بالاترین هدف، مایکل ری، ترجمه ابوذکر کرمی، انتشارات نسل نواندیش



چهار ویژگی ضروری برای دستیابی به رویاها

انسان‌ها در هنگامی در خوشحال‌ترین حالت خود هستند که در مسیر دستیابی به اهداف و رؤیاهای خود قرار داشته باشند و وقتی که از نظر خودشان کار بزرگ و مهمی را به انجام می‌رسانند.

آیا شما رؤیای بزرگی در سر دارید؟

آخرین باری که به یک رؤیای بزرگ اندیشیدید، چه زمانی بود؟

آیا همچنان مثل دوران کودکی رؤیاها و آرزوهای بزرگی را در سر می‌پرورانید؟

یا بلوغ و بزرگسالی باعث شده که عقل سلیم و تفکر واقع‌بینانه‌ی حاکم بر محیط، شما را وادار

کند که رؤیاهای بزرگ کودکی خود را به فراموشی بسپارید؟

انسان‌ها فقط وقتی می‌توانند از حداکثر پتانسیل‌های درونی خود استفاده کنند که اهداف و رؤیاهای بزرگی داشته باشند. همان طور که متفکری گفته «زندگی کوتاه‌تر از آن است که کوچک باشیم.»

اگر متعهد به دستیابی به رؤیاهای بزرگ نباشیم، در پایان عمر از اینکه با حداکثر توان خود نزیسته‌ایم، حسرت خواهیم خورد.

در مسیر پیگیری رؤیاها و آرمان‌های بزرگ است که به بزرگی و عظمت دست می‌یابیم. در این مقاله به چهار ویژگی انسان‌های بزرگ که رؤیاهای بزرگی را تحقق بخشیده‌اند، می‌پردازیم.

شما هم با تقویت این ویژگی‌ها در وجود خود قادر خواهید بود بزرگ‌ترین رؤیاهای خود را تحقق ببخشید.

اشتیاق سوزان

«یکی از قوی‌ترین موتورهای موفقیت، اشتیاق است. وقتی کاری انجام می‌دهید، آن را با تمام قدرت انجام دهید. همه‌ی وجود خود را روی آن بگذارید. آن را با شخصیت خود آمیخته کنید. فعال، پرانرژی، با اشتیاق و با اعتماد و ایمان باشید تا به هدف خود برسید. هیچ هدف بزرگی بدون اشتیاق و علاقه به دست نمی‌آید.» رالف والدو امرسون، فیلسوف و شاعر آمریکایی

شاید کسانی را بشناسید که در زندگی و کار خود شور و هیجان عجیبی دارند.

بی‌قرار هستند که صبح از خواب بیدار شوند و شروع کنند. آن‌ها سرشار از شور و هیجان هستند.

هدف بزرگ و رؤیایی در سر دارند که مشتاق رسیدن به آن هستند.

آن‌ها معمولاً عاشق کارشان هستند. آن‌ها از عشقی به کار و هدفشان دارند انگیزه می‌گیرند.

انگیزه، ترکیب نیرومندی از انرژی فیزیکی، ذهنی و احساسی است که روی خلق نتیجه‌ی مورد نظر متمرکز شده است.

این انرژی ما را به سوی عمل سوق می‌دهد و باعث می‌شود که چیزهایی را به سوی خود جذب کنید.

اشتیاق نیرویی است که انگیزه و نیروی احساسی لازم را برای اقدام در جهت رؤیاهایمان تأمین می‌کند.

میزان شور و اشتیاق شما میزان نیرو و انرژی شما را مشخص می‌کند. اگر اشتیاق اندکی داشته باشید، انرژی اندکی خواهید داشت و پس از مدت زمان کوتاهی و با کوچک‌ترین موانع، پیگیری رؤیایتان را رها خواهید کرد.

برای دستیابی به رؤیایها و اهداف بزرگ به اشتیاق سوزان احتیاج دارید. اشتیاق سوزان، شور و شوق و هیجانی شدید است که شما را برای دستیابی به هدف بی‌قرار می‌سازد.

طبیعت با ایجاد اشتیاق سوزان ذهن انسان را چنان دگرگون می‌سازد تا مفهوم «غیرممکن» را به رسمیت نشناسد و چیزی را به عنوان شکست نپذیرد.» ناپلئون هیل

اشتیاق سوزان تمام ذهن، قلب و روح شما را بر رؤیایان متمرکز می‌سازد. شما بدون هیچ اتلاف در وقت و انرژی خود، تمام حواستان را بر رؤیایان متمرکز می‌کنید.

روش ایجاد اشتیاق سوزان

- تصور واضحی از هدف و رؤیای خود داشته باشید و از آن چشم‌پوشی نکنید
- خود را در حالی که به رؤیای خود رسیده‌اید تجسم کنید و در افکار، احساسات و رفتار خود از آن موضع عمل کنید
- کاری را دوست دارید انجام دهید و کاری را که انجام می‌دهید دوست داشته باشید
- همواره به خاطر داشته باشید که چرا دستیابی به رؤیایان برای شما مهم است
- مهارت و دانش کاری خود را تقویت کنید و سعی کنید در کاری که انجام می‌دهید بهترین باشید

شهامت

«شجاعت و شهامت بهایی است که زندگی در قبال اعطای صلح و آرامش از ما مطالبه می‌کند.»
امیلی ارهارت

آیا تاکنون پیش آمده که از خطر کردن برای دستیابی به یک هدف بترسید؟

آیا شده که به خاطر حرف دیگران کاری را رها کنید؟

آیا پیش آمده که پیش‌بینی شکست، شما را از ترس در جای خود میخکوب کند؟

می‌دانید که اگر شهامت انجام کاری را نداشته باشید و در نتیجه عقب‌نشینی کنید، چه اتفاقی

می‌افتد؟

در این صورت زندگی نیز از کمک به شما برای دستیابی به رؤیاهایتان عقب‌نشینی می‌کند.

اما جسارت باعث می‌شود که همه چیز به یاری شما بیاید.

اگر جسارت و جرئت داشته باشید و با شهامت دست به عمل بزنید درهای تازه‌ای به رویتان گشوده می‌شود، با افراد جدیدی آشنا می‌شوید که به یاری شما می‌شتابند.

فرصت‌هایی را می‌بینید که همیشه بی‌توجه از کنار آن‌ها عبور می‌کردید.

وقتی می‌توانید بیشترین قابلیت‌های خود را به کار بگیرید که با وجود ترس، دست به عمل بزنید.

«وقتی خطر می‌کنید، و زندگی خود را در معرض نابودی می‌بینید، برای گریز از مهلکه به نیروهای اصیلی پناه می‌برید که در شما پنهان‌اند؛ استعدادها، هوش و ابتکاراتی که سال‌ها در انتظار به ثمر رسیدنش بوده‌اید. به عبارت ساده‌تر، رفت رفته تمام ذخیره‌ها و ابزارهایی را کشف می‌کنید که سال‌ها برای رسیدن به آرزوهای قلبی خود محتاجشان بوده‌اید.» مایک ویکت

انسان‌هایی که برای دستیابی به رؤیاهای خود اشتیاق سوزانی دارند از روبرو شدن با خطرات و ناشناخته‌ها روی‌گردان نیستند.

آنان مثل همه ترس را در وجود خود احساس می‌کنند اما برعکس دیگران علی‌رغم ترس اقدام می‌کنند و به راه خود ادامه می‌دهند.

اهداف و رؤیاهای بزرگ به منزله‌ی حرکت در مسیری است که برای شما ناشناخته است. بنابراین باید شهامت و شجاعت مواجه شدن با ناشناخته‌ها را داشته باشید. از طرف دیگر باید شهامت فراتر رفتن از شخصیت و عادت‌های قبلی خود را داشته باشید.

برای دستیابی به رؤیاهایتان لازم است که بتوانید در برابر شکست‌های موقتی و قضاوت دیگران و فشار اجتماعی مقاومت کنید و برای این کار به شهامت و جسارت بالایی نیاز دارید.

برای دستیابی به اهداف بزرگ خود باید شهامت داشته باشید که از کنج عافیت و محدوده‌ی آمن خود بیرون بیایید و دست به اقدامات جسورآمیز بزنید.

«امنیت، غالباً چیزی واهی است. چنین چیزی در طبیعت وجود ندارد. فرزندان آدم نیز آن را تجربه نمی‌کنند. دوری خطر، امن‌تر و مطمئن‌تر از دل به دریا زدن نیست. زندگی یا ماجرای جسورانه است یا هیچ.» هلن کلر

استقامت

«اکثر مردم درست زمانی که چند قدمی بیشتر با موفقیت فاصله ندارند تسلیم می‌شوند و دست از کار می‌کشند. آن‌ها در یک قدمی هدف دست از تلاش برمی‌دارند. آن‌ها در آخرین دقیقه‌ی بازی تسلیم می‌شوند، فقط یک قدم مانده به پیروزی.» اچ راس پروت

در مسیری که تاکنون آن را طی نکرده‌ایم همیشه احتمال خطا، اشتباه و شکست موقت وجود دارد. وقتی نوزادی برای راه رفتن تلاش می‌کند بارها و بارها به زمین می‌خورد اما بلافاصله

برمی‌خیزد و دوباره تلاش می‌کند.

ما تمام مهارت‌ها را با تکرار، تمرین و اصلاح اشتباهات یاد می‌گیریم. دستیابی به هر هدف و رؤیایی نیز چنین است.

«تاریخ نشان داده است که اکثر برندگان و فاتحان مشهور معمولاً با موانعی مواجه شده‌اند که قبل از اینکه پیروز شوند، قلبشان را شکسته است. آنان پیروز شدند چون از شکست‌ها دلسرد نشدند.»
بی سی فوربز، بنیان‌گذار مجله فوربز

تاریخ شاهد شکست‌های متعدد افرادی بوده که در نهایت رؤیایی بزرگشان را عملی کردند:

- ادیسون برای ساختن لامپ هزاران آزمایش انجام داد که با شکست مواجه شدند.
- دریادار رابرت پیری هفت بار تلاش کرد که به قطب شمال برسد و شکست خود تا اینکه در بار هشتم موفق شد.
- ناسا ۲۸ بار تلاش کرد تا موشک به فضا بفرستد و در ۲۰ بار آنها با شکست مواجه شد.
- اینشتین هزاران ایده را آزمایش کرد که شکست خورد تا اینکه به نظریه نسبیت دست یافت.

«وقتی دری بسته می‌شود، دری دیگر باز می‌شود؛ ولی ما آنقدر با تاسف به درهای بسته نگاه می‌کنیم که از درهای باز شده غافل می‌مانیم.» الکساندر گراهام بل

اگر رؤیایتان در همان تلاش نخستین به دست آمد بدانید که به اندازه کافی بزرگ نبوده است.

رؤیای شما نه آنقدر بزرگ باشد که هیچ امیدی به تحقق آن نداشته باشید و نه آنقدر کوچک که به سادگی به دست آید.

رؤیای شما باید با استعدادهای شما متناسب و مقداری بزرگ‌تر از توانایی‌های شما باشد.

برای دستیابی به چنین رؤیایی است که شما باید آدم جدیدی شوید. باید از قدرتهای درونی خود که تاکنون آن‌ها را به کار نبرده‌اید، استفاده کنید. باید عادات جدیدی در خود ایجاد کنید. با آدم‌های جدیدی ارتباط برقرار کنید.

در انجام تمام این کارها شاید بارها با شکست و ناکامی مواجه شوید. به همین دلیل استقامت شما در برابر این شکست‌ها و به پا خاستن و اقدام با درسی که از شکست خود آموخته‌اید، در دستیابی شما به رؤیایتان نقش اساسی دارد.

«مشکلات فرصت‌هایی هستند که ما را به موارد بهتر می‌رسانند. آن‌ها موانعی بر سر راه گام‌های ما به سمت کسب تجربه‌ی بیشتر هستند. وقتی دری بسته می‌شود، همیشه در دیگری باز می‌شود! قانون طبیعت می‌گوید باید تعادل برقرار شود.» برایان آدامز

مداومت و پایداری از منحصر به فردترین ویژگی مشترک افراد موفق است. آن‌ها به راحتی تسلیم نمی‌شوند.

هر چه بیشتر مقاومت کنید و استقامت به خرج دهید، احتمال موفقیت شما بیشتر می‌شود.

ناپلئون هیل یک فصل از کتاب معروف خود، بیندیشید و ثروتمند شوید، را به مداومت و استقامت

اختصاص داد. او معتقد است کسانی که عادت مداومت را در خود می‌کارند، خود را در برابر شکست بیمه می‌کنند و بدون توجه به ناکامی‌های اولیه سرانجام به فراز پله‌های ترقی و پیشرفت می‌رسند.

«وقتی نیروی میل و اشتیاق و اراده به درستی ترکیب شود، ترکیبی مقاوم‌ناپذیر ایجاد می‌شود. موفق‌های بزرگ گاه به خونسردی و گاه به بی‌ترحمی متهم می‌شوند. این‌ها اغلب به اشتباه داوری می‌شوند. آنچه آن‌ها دارند، قدرت و اراده‌ای است که آن را با پایداری و مداومت درهم می‌آمیزند تا به شرایط دلخواه خود برسند.» ناپلئون هیل

راه افزودن بر مداومت

ناپلئون هیل معتقد است که با چهار اقدام ساده می‌توان به مداومت و استقامت عادت کرد. این چهار اقدام عبارت‌اند از:

۱. تعیین هدف مشخص همراه با اشتیاق سوزان برای رسیدن به آن
۲. برنامه مشخص با اقدام مستمر و پیوسته
۳. ذهنی بسته و گارد گرفته در برابر نفوذهای منفی و مایوس‌کننده و از جمله آن‌ها پیشنهادها و تلقین‌های منفی دوستان، افراد خانواده و اطرافیان.
۴. استفاده از همکاران و شرکای مناسب

«موفقیت تا حد زیادی به این بستگی دارد که وقتی دیگران دلسرد می‌شوند، شما ادامه دهید.»
ویلیام فِدر

خلاقیت

در بسیاری از موارد نظام‌های آموزشی با تبعیت از سیاست‌های همسان‌سازی، مانع رشد خلاقیت و ابتکار افراد می‌شوند.

برای دستیابی به موفقیت‌های بزرگ به چیزی بیشتر از تحصیلات رسمی نیاز داریم. به جرقه‌های از خلاقیت و ابتکار، به شجاعت، اشتیاق، استقامت و چیزهای بسیار دیگر که در مدارس آموخته نمی‌شود.

هر کودکی به طور طبیعی خلاق است و این خلاقیت معمولاً در اثر تربیت و آموزش اشتباه، سرکوب می‌شود.

۹۸ درصد الگوی ژنتیکی ما با شامپانزه‌ها مشترک است منهای خلاقیت.

خلاقیت عاملی است که مشکلات پیش روی ما برای دستیابی به اهداف و رؤیاهایمان را از پیش رو برمی‌دارد.

اگر مشکلاتی که در مسیر دستیابی شما به رؤیاهایتان قرار دارد حل می‌شد شما قطعاً به رؤیای خود دست می‌یافتید. خلاقیت باعث حل مشکلات شما می‌شود.

وقتی که مشکلی پیش می‌آید باید به طور آگاهانه در مورد آن فکر کرده و به دنبال راه حل بگردید. وقتی در مورد مشکلی به طور آگاهانه و جدی فکر می‌کنید این پیام را به ناخودآگاه خود می‌دهید که برای حل مشکل به دنبال ایده‌های جدید بگردد.

این روش بروز ایده‌های خلاقانه به این شکل است که پس جمع آوری اطلاعات کافی در مورد مسئله، به طور آگاهانه برای حل آن تلاش می‌کنید.

سپس باید آن را رها کنید و به سایر فعالیت‌ها بپردازید. این را حالت کمون می‌گویند.

در حالت کمون شما در ظاهر کاری انجام نمی‌دهید اما ناخودآگاه شما در حال پیگیری مسئله است و معمولاً در حالتی که توقعش را ندارید ایده‌ی پاسخ و راه حل به طور ناگهانی در ذهن آگاه شما نقش می‌بندد.

تفکر خلاق مختص نوابغ نیست. همه از قدرت خلاقیت برخوردارند.

اشتیاق و پرسش، خلاقیت را در شما برمی‌انگیزد. برای کشف ایده‌های خلاقانه باید پرسشی داشته باشید.

لزومی نیست که همیشه مشکلی وجود داشته باشد تا خلاقیت خود را به کار گیریم. همیشه می‌توانیم با طرح پرسش‌هایی که در رابطه با رؤیاهایمان راه حل‌های آسان‌تر و راحت‌تر را برای تحقق آن‌ها پیدا کنیم.

«هر عمل خلاقانه از افکار تازه‌ای ناشی می‌شود که از هجوم سیلاب باورهای پذیرفته شده، جان به در برده است.» آرتور کستلر



غلبه بر دشمن درونی

اگر تصمیم داشتید رژیم لاغری بگیرید و پس از مدتی آن را رها کرده‌اید.
اگر مصمم بودید زبان خارجی یاد بگیرید اما هرگز این کار را انجام نداده‌اید.
اگر ایده‌ی نوشتن کتابی را داشتید اما هرگز آن را شروع نکرده‌اید.
اگر نقاشی هستید که تاکنون یک نقاشی هم نکشیده‌اید.
اگر قصد داشتید کار پاره‌وقتی را انجام دهید ولی هیچ‌وقت شروع نکرده‌اید.
اگر می‌خواستید تغییری در برخی عادات خود ایجاد کنید اما همچنان همان آدم سابق هستید.

اگر بارها احساس کرده‌اید که توانایی انجام کارهای خیلی بزرگ‌تری را دارید اما هرگز به سراغ آنها نرفته‌اید.

اگر سال‌هاست برای شروع کاری همچنان امروز و فردا می‌کنید.

اگر تجربه‌هایی از این نوع را داشتید پس نیروی بازدارنده‌ی مقاومت درونی را احساس کرده‌اید.

دشمن درون خود را بشناسید

از سنین نوجوانی همیشه نوشتن را دوست داشتم. ایده‌های زیادی هم برای نوشتن داشتم اما هر وقت کاغذ سفید را روی میز می‌گذاشتم با نیروی بازدارنده‌ی عجیبی روبرو می‌شدم که اجازه‌ی نوشتن حتی یک کلمه را به من نمی‌داد.

این نیرو آن چنان قوی بود که معمولاً بر من پیروز می‌شد. برخی مواقع نیز که موفق می‌شدم و نوشتن را شروع می‌کردم مرا از ادامه کار بازمی‌داشت.

به مدت بیست سال این وضع ادامه داشت و من همچنان در رویای نوشتن به سر می‌بردم بدون اینکه چیزی بنویسم. برایم عجیب بود که بدون وجود هیچ مانع بیرونی چرا نمی‌توانم بنویسم.

تا اینکه چند سال پیش به کتابی برخورد کردم با عنوان «نبرد هنرمند» از نویسندگانی به نام استیون پرسفیلد (ترجمه نوشین دیانتی، نشر پیکان) و با خواندن این کتاب بودم که متوجه شدم یک دشمن نامرئی و قدرتمند در درون من پنهان است که مانع نوشتن من می‌شد.

این نیروی بازدارنده مقاومت درونی نام داشت.

پرسفیلد مقاومت را «مسموم‌ترین نیروی روی زمین» می‌داند که بیشتر از فقر و بیماری و اختلالات جسمی ریشه بدبختی است زیرا تن دادن به مقاومت روح و روان ما را از شکل می‌اندازد. ما را از رشد باز می‌دارد و از آنچه هستیم و به دنیا آمده‌ایم تا باشیم کوچک‌تر می‌کند. اما این نیروی بازدارنده یک نشانه‌ی خوب هم هست.

مقاومت سایه‌ی نبوغ است

مقاومت یک نیروی منفی است اما این نیرو یک وجه مثبت هم دارد و آن استعداد و نبوغ درونی شماست.

در روانشناسی یونگ بخش تاریک وجود ما که شامل نیروهای منفی است سایه نام دارد.

مقاومت هم یکی از همین سایه‌ها است.

اما وقتی سایه‌ای باشد پس نوری هم هست. هر خورشیدی سایه ایجاد می‌کند و سایه‌ی نبوغ هم مقاومت است.

هر چقدر که شور و اشتیاق‌تان برای تحقق نبوغتان بیشتر باشد، نیروی مقاومت شما در برابر آن نیز بیشتر خواهد بود.

مقاومت سریع‌تر از گلوله‌ی شلیک شده، قدرتمندتر از لکوموتیو و ترک آن هم سخت‌تر از ترک

مواد مخدر است.

اگر مقاومت ما را شکست داده است، تنها نیستیم. میلیون‌ها انسان با استعداد و باهوش پیش از ما به زمین افتاده‌اند. اما اکثر ما حتی نمی‌دانیم که چه چیزی ما را به زمین زده است.

اگر اجازه بدهیم مقاومت همچنان ما را شکست دهد زندگی حسرت‌باری در پیش خواهیم داشت.

مقاومت در چه مواقعی بروز می‌کند؟

مقاومت در برابر انجام کارهای مختلف خود را به میان می‌کشد. در اینجا لیستی از مواردی که مقاومت را برمی‌انگیزند می‌آوریم:

- انجام و پیگیری هر کار هنری و خلاقانه از جمله نویسندگی، نقاشی، موسیقی، فیلم و هر نوع فعالیت هنری و مبتکرانه
- هرگونه رژیم تناسب اندام و سلامتی
- هر نوع ریسک و خطر برای تغییر و تحول در شغل، پیشرفت مالی و کارآفرینی
- هر برنامه‌ای در جهت رشد شخصی و خودشکوفایی
- هر تصمیمی برای تغییر و ترک عادات منفی یا ایجاد عادات مثبت
- هرگونه آموزش و یادگیری

در تمام این موارد و وضعیت‌های مشابه ما با مقاومت درونی مواجه می‌شویم. مقاومت به شکل‌های مختلف مانع انجام کار می‌شود. شناخت این شیوه‌ها می‌تواند ما را برای غلبه بر آن یاری کند.

مقاومت درونی و نامرئی است

بسیاری مواقع ما علت تعلل در انجام یا اتمام کارها را به عوامل بیرونی و قابل مشاهده مثل همسر، والدین، دوستان یا شرایط نسبت می‌دهیم در صورتی که آن نیروی بازدارنده در درون ماست و دیده نمی‌شود.

ما فقط آن را به شکل یک انرژی و قدرت بازدارنده‌ی منفی در درون خود تجربه می‌کنیم که حواسمان را به شکل‌های مختلف پرت می‌کند و ما را از انجام کار بازمی‌دارد.

مقاومت در آغاز کار قد علم می‌کند

حتماً تجربه کرده‌اید که گاهی شروع کردن برخی کارها برای ما خیلی دشوار است. مقاومت همیشه در شروع به میان می‌آید و می‌خواهد به هر شکلی مانع آغاز کار شود.

طفره رفتن از شروع کار معمولاً نشانه آشکاری از غلبه‌ی مقاومت است. طفره رفتن بارزترین مظهر مقاومت است. چون توجیه آن آسان است. ما به جای اینکه بگوییم «هرگز نمی‌خواهم زبان خارجی یاد بگیرم» می‌گوییم «از تابستان آینده در کلاس زبان ثبت نام خواهم کرد.»

خطر بزرگ طفره رفتن این است که اگر به عادت تبدیل شود، ما همواره و تا دم مرگ زیستن به روش دلخواه‌مان را به تعویق خواهیم انداخت.

«شروع کردن» مشکل‌ترین قسمت کار است و انجام کار معمولاً بسیار راحت‌تر از شروع کردن آن است. پس هر ایده و هر برنامه‌ای که در سر دارید بلافاصله قدمی در جهت انجام آن بردارید

و کار را شروع کنید.

مقاومت مودنی است

مقاومت ترفندهای زیادی برای بازداشتن ما از کار بلد است.

مقاومت با پیشنهادهای کوچک و خوشایندی مثل صرف یک قهوه، سر زدن به شبکه‌های اجتماعی، چک کردن ایمیل‌ها، تماس با یک دوست، یک چرت ده دقیقه‌ای به سراغ شما می‌آید و اگر موفق شود، شما ناگهان می‌بینید که ساعت‌ها گذشته و شما همچنان در حال سیاحت در اینترنت هستید و هیچ کاری هم انجام نداده‌اید.

اگر مقاومت با پیشنهادهای کوچک نتوانست بر شما پیروز شود از راه‌های مرموزتر و زیرکانه‌تری وارد می‌شود. برای انجام ندادن کار دلایل و بهانه‌های بسیار منطقی و معقول می‌آورد. فلسفه انجام آن کار را زیر سؤال می‌برد. به شما می‌گوید که توانایی انجام کار را ندارید و صدها توجیه و بهانه‌ی دیگر.

مقاومت از ترس تغذیه می‌کند

مقاومت هیچ قدرتی از خود ندارد. آن تمام انرژی و نیرویش را از خود ما می‌گیرد. ترس یکی از منابع تغذیه‌ی مقاومت است.

بر اساس یک قاعده‌ی کلی «هرچه بیشتر از یک فعالیت یا از یک چالش بترسیم باید با اطمینان بیشتری به طرف آن برویم.» زیرا شدت ترس ما نشانه آن است که انجام آن کار می‌تواند کمک

بیشتری به رشد و شکوفایی ما بکند.

شدت ترس با شدت مقاومت ارتباط مستقیم دارد. اگر از انجام کاری ترس زیادی داشته باشیم برای انجام آن با مقاومت زیادی نیز روبرو خواهیم بود.

تنها راه غلبه بر ترس مواجه شدن با آن است. اگر از صحبت در جمع می‌ترسید، این ترس مربوط به قبل از شروع صحبت است و به محض شروع به حرف زدن در جمع تمام ترستان از بین می‌رود و مقاومت نیز نیرویش را از دست می‌دهد. پس هر چه زودتر باید با ترس‌هایمان روبرو شویم.

مقاومت باعث خودتخریبی می‌شود

گاهی مقاومت باعث می‌شود که به جای انجام کار مورد نظر عکس آن را انجام دهیم. مثلاً به جای شروع رژیم لاغری به پرخوری بیشتر روی می‌آوریم.

گاهی ما بزرگ‌ترین دشمن خویشتنیم و دائماً در حال گستردن دام‌هایی هستیم که در نهایت خود در آنها گرفتار می‌شویم. خود تخریبی یکی از این دام‌ها است.

خودتخریب‌گرها معمولاً انسان‌های بسیار مستعدی هستند اما فقط بخش کوچکی از قوای خود را در جهت فعالیت‌های سازنده به کار می‌گیرند.

قسمت عمده توان آنها صرف خنثی کردن فعالیت‌های از پیش برنامه‌ریزی شده و در نهایت آماده ساختن خود برای روبرو شدن با شکست می‌شود.

عنصر مشترک در تمام الگوهای خودتخریبی این است که «فرد به انجام کاری مبادرت می‌ورزد که برای خودش زیان‌آور است.»

مقاومت از طریق خودتخریبی دو بار ما را شکست می‌دهد. هم مانع انجام کار مفید می‌شود و هم با وادار کردن ما به انجام کار مخرب به ما لطمه‌ی بیشتری می‌زند.

کمال‌گرایی، شکل دیگری از مقاومت

کمال‌گرایی نیز می‌تواند یکی از اشکال مقاومت باشد.

نقاشی که چند ماده رنگی را باهم ترکیب می‌کند اما به دلیل عدم رضایت از ترکیب رنگ به دست آمده، بارها و بارها به این کار را تکرار می‌کند و هیچ کار دیگری انجام نمی‌دهد.

نویسنده‌ای که پشت سرهم صفحات یک دست‌نوشته را پاره می‌کند و تا ابد «کارش را دوباره آغاز می‌کند.»

کمال‌گرایی آنها به تدریج تمام انرژی و اراده آنها را سست می‌کند. همیشه کارها به تعویق می‌افتد. کمال‌گرایی باعث می‌شود که هرگز نتوانیم یک فعالیت خلاقانه را به اتمام برسانیم.

مقاومت در پایان کار نیرومندتر می‌شود

مقاومت بسیار سرسخت است. وقتی که شما به مقاومت در شروع کار غلبه کردید و اجازه ندادید که شما را از ادامه کار باز دارد باید حواستان باشد که در پایان کار با نیروی بیشتر به شما حمله

خواهد کرد.

آیا برایتان پیش آمده که در نزدیکی‌های اتمام یک کار رهايش کرده باشید؟

اینجا نقطه‌ی حساسی است چون شما در حال غلبه‌ی کامل بر مقاومت هستید و آن همه‌ی نیروهایش را علیه شما بسیج می‌کند.

حرفه‌ای شدن؛ راه غلبه بر مقاومت

در برخی کارها مثل کنترل وزن یا یادگیری زبان شاید آگاهی از مقاومت و شیوه‌های بروز و ظهور آن به غلبه بر آن کمک کند اما برای غلبه بر مقاومت در انجام کارهایی که مربوط به شکوفایی استعدادها و توانایی‌های ماست باید نقش و اهمیت آن را در زندگی خود مشخص کنیم و به شکل حرفه‌ای آن را پی بگیریم.

علت اینکه سال‌ها برای نوشتن تعلل می‌کردم این بود که حرفه‌ای نبودم. آن زمان فکر می‌کردم فقط به خاطر علاقه و برای دل خودم می‌خواهم بنویسم اما هیچ وقت نیز این کار را نمی‌کردم.

اما از وقتی که تصمیم گرفتم نوشتن را به یک حرفه و کار تبدیل کنم آن وقت بود که شروع کردم به نوشتن و توانستم به مقاومت بیست ساله‌ی خود غلبه کنم.

منظور از حرفه‌ای بودن در اینجا در مقایسه با انگیزه‌ها و تعهدات فرد تازه‌کار یا غیرحرفه‌ای است. برخی تفاوت فرد حرفه‌ای و تازه‌کار چنین است:

- تازه‌کار برای لذت و سرگرمی کار می‌کند اما حرفه‌ای برای معاش
- برای تازه‌کار، کار در درجه دوم اهمیت قرار دارد در صورتی‌که برای حرفه‌ای وظیفه اصلی و در درجه اول است
- تازه‌کار پاره‌وقت کار می‌کند و حرفه‌ای تمام‌وقت

به نظر می‌رسد تازه‌کار عشق بیشتری برای کار دارد و از آن لذت بیشتری می‌برد اما چنین نیست. اگر کار را دوست داشت آن را در درجه اول اهمیت قرار می‌داد، آن را به شغل اصلی‌اش تبدیل و زندگی‌اش را وقف آن می‌کرد.

مقاومت درونی هیچ وقت از بین نمی‌رود

مقاومت مانعی نیست که بشود آن را یک بار و برای همیشه از میان برداشت و پس از آن با خیال راحت به انجام کارهای مثبت و مفید پرداخت.

مقاومت یک نیرو و یک بخشی از وجود ماست و همان طور که دیدیم با ترس، خودتخریبی، کمال‌گرایی، بهانه‌تراشی و بسیاری از جنبه‌های وجود و رفتارهای ما در ارتباط است.

تنها کاری که ما در برابر مقاومت می‌توانیم انجام دهیم غلبه بر آن است و این مبارزه تا زنده هستیم ادامه خواهد داشت. با هر بار موفقیت در غلبه بر مقاومت درونی، قوی‌تر می‌شویم و زندگی‌مان کمی بهتر و غنی‌تر می‌شود.



نیروی جادویی اشتیاق

ما برای انجام هر کاری نیاز به یک نیروی برانگیزاننده داریم. گاهی نیازها و کمبودها باعث انگیزش ما می‌شوند. گرسنگی باعث می‌شود که دنبال غذا برویم. تشنگی ما را به سوی یک نوشیدنی می‌کشاند.

میزان انگیزه و اشتیاق ما برای دستیابی به یک هدف نقش مهمی در موفقیت ما برای رسیدن به آن هدف دارد.

حرکت هر جسم ساکن نیاز به نیرویی محرکه دارد. شور و اشتیاق نیروی محرکه ما برای حرکت است.

اشتیاق نیرویی است که دستیابی به آرزوها و رؤیاهای بزرگ را ممکن می‌سازد. اشتیاق باعث می‌شود که با شور و شوق روزمان را آغاز کنیم.

اشتیاق سوخت احساسی ما را برای دستیابی به رؤیاهای بزرگ تأمین می‌کند. اما این نیرو چیست و از کجا می‌آید؟ چطور می‌توانیم آن را در درون خود ایجاد کنیم؟ و چگونه می‌توانیم برای دستیابی به موفقیت آن را به کار گیریم.

اشتیاق چیست از کجا می‌آید؟

اشتیاق (enthusiasm) از ریشه‌ی واژه‌ی یونانی ذوق یعنی entheos به معنی پُر شده از خدا می‌آید.

شور و اشتیاق نوعی عشق و جاذبه‌ی معنوی است که وجود ما را سرشار از هیجان، انرژی و الهام می‌سازد.

نانسی اندرسون در کتاب «کار با اشتیاق»، اشتیاق را چنین توصیف می‌کند:

«اشتیاق تحریک احساسی قدرتمندی است. احساسی است که نصیب کسانی می‌شود که درباره کار، شخص یا باوری احساسی شدید دارند.»

نمونه‌های فراوانی در دنیا داریم که نشان می‌دهد آدم‌های مشتاق چه اقدامات چشمگیری می‌توانند انجام دهند. هر داستان عاشقانه، هر تغییر عمده در تاریخ -اجتماعی، اقتصادی، فلسفی و هنری- از آن جهت صورت خارجی پیدا کرد که پای شخص مشتاقی در میان بود.

همه ما توانایی آن را داریم که هیجانات احساسی شدید را تجربه کنیم و باین حال تنها معدودی از ما بر اساس اشتیاق و شور و شوق خود عمل می‌کنیم.

یکی از دلایلی که ما اشتیاق خود را دفن می‌کنیم آن است که اشتیاق ما با تبحر و تخصص کافی همراه نبوده است. به محض اینکه به خود اجازه احساس کردن می‌دهید، این قدرت در شما به ظهور می‌رسد.

نیازی نیست که کاری را که از آن متنفرید انجام دهید. می‌توانید انجام دادن کاری را که به واقع دوست دارید انتخاب کنید. این کاربرد اشتیاق است و اشتیاق قدرت است.

اشتیاق از درون ما سرچشمه می‌گیرد.

هر یک از ما به طور ذاتی نسبت به برخی فعالیت‌ها و کارها اشتیاق و علاقه بیشتری داریم. یکی شیفته‌ی فوتبال است، یکی به نقاشی علاقه دارد و دیگری مشتاق سینماست.

اشتیاق نیرویی قدرتمندتر از انگیزه‌های عادی است.

همان طور که گفتیم وجهی معنوی و روحانی دارد و نیرویی بسیار شدید و الهام‌بخش است.

«اگر می‌خواهید یک کشتی بسازید، به جای تشویق انسان‌ها به تقسیم وظایف، آوردن ابزار و جستجوی چوب، اشتیاق پهنه‌ی نامحدود اقیانوس را در دل آن‌ها زنده کنید.» آنتوان دوست اگزوپری

اشتیاق و اقدام

اگر برای انجام کاری تنبلی می‌کنید یا دائماً آن را به تعویق می‌اندازید به احتمال زیاد اشتیاق و علاقه کافی برای انجام آن ندارید.

اگر به کارمان علاقه و اشتیاق نداشته باشیم در انجام آن تنبلی خواهیم کرد و تمام اراده و نیرویمان را برای انجام آن به کار نخواهیم گرفت.

همان‌طور که ناپلئون هیل گفته «انسان تنبل و بی‌انگیزه یا بیمار است یا کار مورد علاقه‌اش را پیدا نکرده است.»

میزان اشتیاق ما مشخص می‌کند که با چه سرعت و قدرتی اقدام می‌کنیم و چه دشواری‌هایی را می‌توانیم در راه دستیابی به اهداف خود تحمل کنیم.

اگر نمره اشتیاق را از صفر تا ۲۰ در نظر بگیریم در صورتی که نمره اشتیاق شما برای انجام کاری صفر باشد هرگز آن را شروع نمی‌کنید.

اگر نمره اشتیاق شما ۱۰ باشد کار را نصفه و نیمه انجام می‌دهید.

اگر نمره اشتیاقاتان ۱۷ باشد قسمت عمده‌ی آن را انجام می‌دهید اما وقتی به مانعی رسیدید که نیازمند نمره اشتیاق ۱۸ است آن کار را رها می‌کنید.

فقط و فقط نمره اشتیاق ۲۰ است که شما را قادر می‌سازد که بر تمام مشکلات و موانع غلبه کرده و به هدف دست یابید و موفق شوید.

اشتیاق شدید حتی کمبود استعداد را نیز جبران می‌کند چنانکه یک فیلسوف بزرگ به نام اریک هافر گفته:

«به نظر می‌آید که اشتیاق شدید، نه تنها فرصت‌های موردنیاز خود، بلکه استعدادهای مورد نیاز خود را هم ایجاد می‌کند.»

عشق و اشتیاق

عشق همان میل، علاقه و گرایش است.

عشق همان دوست داشتن است. عشق همان اشتیاق است.

اما با تمام این‌ها فراتر از آن‌هاست.

همه ما در درون خود احساس عشق، محبت و دوست داشتن را تجربه و درک می‌کنیم. عشق در تمام فعالیت‌های روزانه ما نیز نقشی اساسی دارد. تمام رفتارهای ما تحت تأثیر امیال و گرایش‌های ماست. همه این تمایلات مراتبی از عشق است.

عشق و اشتیاق شدید، برای دستیابی به هر خواسته‌ای دارای قدرتی جادویی است. راز کسب

دستاوردهای بزرگ، انجام کاری است که نسبت به آن شور و اشتیاق داریم.

« اگر می‌خواهید کاری بزرگ در زندگی انجام دهید، باید کاری را که انجام می‌دهید دوست داشته باشید؛ تصور اینکه به زودی خواهم مرد، نه تنها من را متوقف نکرده بلکه باعث شده هر روز به سراغ کارهایی بروم که میدانم واقعاً دوست دارم زیرا فرصت من برای انجام آن کارها کمتر از شماست.» استیو جابز در سخنرانی برای دانشجویان دانشگاه استنفورد

کار عاشقانه و اشتیاق درونی

«و کار آمیخته به عشق چیست؟ بافتن پارچه‌ای است تنیده از تارهای دلتان که گویی محبوبتان آن جامه را به تن خواهد کرد.» جبران خلیل جبران

وقتی کاری را انجام می‌دهید که به آن عشق می‌ورزید و متعهد به کسب درآمد از آن طریق می‌شوید، دیگر فقط کار نمی‌کنید. دیگر صبح‌ها به‌زور از خواب بیدار نخواهید شد بلکه به سبکی یک پر بیدار خواهید شد. از کشف آنچه یک روز دیگر برایتان خواهد داشت به هیجان خواهید آمد. جریان انرژی خلاق و سرور درونی در تمام طول روز با شما خواهد بود.

هدف غایی ما از انجام هر کار یا به‌دست آوردن هر چیزی دستیابی به همین احساس رضایت، شادی و لذت است.

وقتی ما کاری را که دوست داریم انجام می‌دهیم در واقع آن‌ها به هدف نهایی که همان لذت و رضایت است، دست می‌یابیم.

وقتی عاشق کارتازان هستید و آن را با علاقه، شور و پشتکار انجام می‌دهید، هم از مسیر لذت می‌برید و هم بالاخره موفق می‌شوید و نتایج بزرگی به دست می‌آورید.

لذتی که از کار عاشقانه می‌برید و شور و اشتیاقی که برای انجام آن دارید، پاداش بزرگی است که زندگی شما را شادتر و غنی‌تر می‌سازد.

«اگر شغلی را که دوست داری پیدا کنی، حتی یک روز هم در زندگی‌ات کار نخواهی کرد.»
کنفوسیوس، فیلسوف چینی

تبدیل اشتیاق به ثروت

انجام کار عاشقانه راز دستیابی آسان به ثروت سرشار است.

کار عاشقانه همان کاری است که انجامش برای شما راحت، آسان و لذت‌بخش است.

در این صورت شما در واقع نه مشغول کار بلکه مشغول بازی و تفریح هستید.

این رویای آدم‌های بسیاری است که از راه‌کار مورد علاقه‌شان بتوانند کسب درآمد کنند اما نداشتن دانش کافی، موانع ذهنی و ترس‌ها باعث می‌شود که نتوانند این هدف را عملی کنند.

اکثر آدم‌ها فعالیت‌های مورد علاقه خود را به‌عنوان تفریح و سرگرمی نگاه می‌کنند؛ اما فکر نمی‌کنند که چرا نباید از همان راه کسب درآمد هم بکنند؟

اشتباه است اگر فکر کنیم که چون از چیزی لذت می‌بریم نباید از آن طریق امرامعاش کنیم.

در واقع موقعی که شما عاشق کاری باشید که انجام می‌دهید ثورت نامحدودی به‌سوی شما شروع به جاری شدن می‌کند.

اگر شما کاری را تنها برای دریافت حقوق و پول انجام دهید خیلی زود دچار فرسودگی می‌شوید.

هر روز صبح با اکراه سر کارتان می‌روید و آنجا نیز برای اتمام ساعت کاری لحظه‌شماری می‌کنید. شما فقط یک روز شاد در ماه خواهید داشت که آن هم روز دریافت حقوق است.

این یک دور باطل و اتلاف گران‌بهارترین دارایی‌مان یعنی همان عمر به خاطر حقوقی ناچیز است.

اما اگر شما عاشق کار خود باشید همیشه سرشار از شور، نشاط و سرزندگی خواهید بود. و این نیروی جادویی شور و اشتیاق دستیابی به موفقیت‌های بزرگ را برای شما ممکن خواهد ساخت.

«اگر فقط برای پول کار می‌کنید، هیچ وقت نخواهید توانست بدستش بیاورید. اما اگر عاشق کارتان باشید و همیشه اولویت اول مشتری‌تان باشد؛ موفقیت از آن شماست.» ری کراک

ایجاد اشتیاق سوزان برای دستیابی به موفقیت

«طبیعت با ایجاد اشتیاق سوزان ذهن انسان را چنان دگرگون می‌سازد تا مفهوم غیرممکن را به رسمیت نشناسد و چیزی را به عنوان شکست نپذیرد.»
ناپلئون هیل

وضوح اهداف معمولاً اشتیاق درونی ما را برمی‌انگیزاند.

در حالت عادی شاید شما هیچ اشتیاقی برای رفتن به نقطه‌ی نامعلومی در وسط بیابان برای یافتن گنج نداشته باشید اما اگر به شما نقشه‌ی دقیق گنج داده شود حتماً اشتیاق بیشتری خواهید داشت.

مسئله دیگر باور به توانایی خودتان است. اگر مطمئن باشید که شکست غیرممکن و موفقیت قطعی است اشتیاق بیشتری برای اقدام و دستیابی به هدف خواهید داشت.

اشتیاق سوزان شدیدترین میزان اشتیاق و قلیان و فوران شور و هیجان در درون شماست. اشتیاق سوزان دارای نیروی جادویی برای رسیدن اهداف است.

همان طور که چارلز شواب گفته «انسان می‌تواند تقریباً در هر کاری که نسبت به آن اشتیاقی سوزان داشته باشد به موفقیت برسد.»

برانگیختن اشتیاق سوزان در درون خود نیازمند داشتن رؤیایها و آرزوهای بزرگ است.

اهداف سهل‌الوصول و معمولی قادر به شعله‌ور ساختن اشتیاق سوزان نیست. فقط افکار بزرگ و اهداف متعالی می‌تواند اشتیاق سوزان را در درون ما برافروخته و نیروهای خفته ما را برای دستیابی به آن بیدار کند.

«یکی از قوی‌ترین موتورهای موفقیت اشتیاق است. وقتی کاری انجام می‌دهید، آن را با تمام قدرت انجام دهید. همه‌ی وجود خود را روی آن بگذارید. آن را شخصیت خود آمیخته کنید. فعال، پرانرژی، با اشتیاق، با اعتماد و باایمان باشید تا به هدف خود برسید. هیچ هدف بزرگی بدون

اشتیاق و علاقه به دست نمی آید.» رالف والدو امرسون



هم اکنون رویاهایت را زندگی کن!

ذهن انسان پدیده‌ی شگفت‌انگیزی است.

ما جهان را با عینک ذهن خود می‌بینیم. شیشه‌های این عینک را باورهای غالب و تثبیت شده در ذهن ناخودآگاه ما تشکیل می‌دهند.

اگر بر این باور باشید که «زندگی یک خارستان است» جز خارِ سختی، مشکلات، فقر، ظلم و بی‌عدالتی را نخواهید دید و اگر از نظر شما جهان یک «گلستان» باشد، ذهن شما سعی می‌کند

با فیلتر کردن تمام خارها، سختی‌ها، ظلم‌ها، بی‌عدالتی‌ها و موقعیت‌های مشکل و دردناک، فقط جنبه‌های زیبا و لذت‌بخش زندگی را در جلوی چشم شما بگذارد.

تصوری که از زندگی در ذهن خود دارید، جهان‌بینی شما را تشکیل می‌دهد و تأثیر مهمی در معنا و کیفیت زندگی شما دارد.

اما تصویر مهم دیگری وجود دارد که سرنوشت شخصی شما را رقم می‌زند و آن تصویری است که از خودتان در ذهنتان دارید.

تصویر غالبی که از خودتان، قابلیت‌ها و توانایی‌هایتان در ذهن ناخودآگاه شما تثبیت شده است کیفیت و دستاوردهای زندگی شما را رقم خواهد زد.

«شما همیشه نمی‌توانید شرایط را کنترل کنید، اما افکار خود را می‌توانید.» چارلز پاپ لستون

چه تصویری از خودتان دارید؟

هر یک از ما تصویری از خودمان در ذهن داریم. این تصویر مجموعه‌ی باورهای غالبی است که در طول عمرمان در ذهن ناخودآگاه ما ثبت شده است.

نتایج متناسب با این افکار و باورها در زندگی ما ظهور می‌کنند.

اگر بر این باور باشید که «من آدم بی‌استعدادی هستم» هیچ‌گاه نخواهید توانست توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود را شناخته و شکوفا کنید و بنابراین طوری زندگی خواهید کرد که با باور

غالبِ «بی‌استعداد بودن» متناسب باشد.

اما اگر برعکس بر این باور باشید که «من آدم با استعدادی هستم» در این صورت سعی خواهید کرد که تمام پتانسیل‌ها و قابلیت‌های درونی خود را کشف کرده و برای اثبات باور غالب خود از آنها استفاده کنید.

«چه تصور کنید که می‌توانید و چه تصور کنید که نمی‌توانید، در هر صورت حق با شماست.»
هنری فورد

تو همانی که می‌اندیشی

«ای برادر تو همه اندیشه‌ای» مولوی

انسان را حیوان ناطق خوانده‌اند. ناطق در اینجا به معنای صاحب منطق و تفکر است. پس قدرت اندیشه‌گری و تفکر شاخصه‌ی انسانیت ماست. تفکر و اندیشه دارای ارزشی بنیانی در زندگی ماست. اندیشه، خلاق است. هر فکری چون بذری است که جوانه می‌زند و نتیجه متناسب با خود را به بار می‌آورد.

«شما آن چیزی نیستید که فکر می‌کنید، بلکه آن‌گونه که فکر می‌کنید هستید.» نورمن وینسنت
پیل

اندیشه وجهی الهی از وجود ماست. شاید به همین دلیل است که در احادیث دینی «یک ساعت تفکر از سال‌ها عبادت» برتر شمرده شده است. این حدیث حاوی حقیقتی بزرگ در مورد تفکر

است و آن دشواری آن است. وقتی بخواهیم به معنای واقعی در مورد چیزی آگاهانه به تفکر بپردازیم به دشواری این کار پی می‌بریم.

«تفکر دشوارترین کار است به همین دلیل افراد بسیار کمی خود را درگیر آن می‌کنند.» هنری فورد

قدرت شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاه

افکار ما آنا در زندگی ما متجلی نمی‌شوند. ذهن ما دارای دو بخش کلی است: ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه.

ذهن خودآگاه حالت هشیاری عادی ماست. ذهن ناخودآگاه بخش عمیق‌تر ذهن است که در حالت عادی به آن دسترسی نداریم.

بخش خودآگاه ذهن ما که شامل کارکردهایی چون استدلال، اراده، حافظه، ادراک، تصور است فقط کنترل حدود ۴ درصد از ادراک و رفتار ما را در دست دارد و ۹۵ درصد از ادراک و رفتارهای ما توسط ناخودآگاه ما کنترل می‌شود.

اگر قدرت ذهن خودآگاه یک باشد، قدرت ذهن ناخودآگاه یک میلیون است.

ذهن یا ضمیر ناخودآگاه تمام اعمال خود به خودی بدن ما از قبیل ضربان قلب، هضم غذا، حرارت بدن و هزاران فرایند ریز دو درشت را کنترل می‌کند.

از طرف دیگر ضمیر ناخودآگاه مخزن تمام اطلاعاتی است که از بدو تشکیل مغز از منابع متعدد توسط حواس ما دریافت شده است.

ذهن ناخودآگاه تمام خاطرات، افکار، عادات و تجارب گذشته‌ی ما را در خود ذخیره کرده است.

کارل گوستاو یونگ، روانشناس معروف اتریشی، حتی به وجود ذهن ناخودآگاه جمعی نیز قائل است. ناخودآگاه جمعی مخزن تمام خاطرات اجدادی و کهن بشر است. ناخودآگاه فردی می‌تواند از مخزن ناخودآگاه جمعی اطلاعات دریافت کند.

این شاید همان چیزی باشد که الهام یا شهود نامیده می‌شود. در هر صورت ضمیر ناخودآگاه ما هر باور و اعتقادی را که در آن تثبیت شده باشد عینیت می‌بخشد و در زندگی ما متجلی می‌سازد.

«برای به پرواز درآمدن به جایی، به همان سرعتی که فکرش از سرت می‌گذرد، نخست باید چنین گمان کنی که به آنجا رسیده‌ای.» ریچارد باخ، نویسنده کتاب جاناناتان مرغ دریایی

ضمیر ناخودآگاه زودباور است

ذهن ناخودآگاه ما هر فکری را که از ذهن خودآگاهمان به آن داده شود می‌پذیرد و توان تشخیصی درست از غلط و واقعیت از خیال را ندارد.

ذهن و ضمیر ناخودآگاه فاقد قدرت سنجش و ارزیابی است و هر چه را که به آن گفته شود باور می‌کند.

افکاری و باورهایی که بیشتر تکرار می‌شوند و توسط احساسات و تصاویر تقویت شده‌اند به مرور به باورهای غالب در ناخودآگاه ما تبدیل شده و سرنوشت ما را رقم می‌زنند.

ضمیر ناخودآگاه دارای چنان قدرتمند است که می‌تواند هر باوری را که در آن تثبیت شده باشد در جهان خارج عینیت بخشد. اما این ماشین قدرتمند بدون تغذیه‌ی آگاهانه بیشتر بر علیه و به ضرر ما عمل می‌کند تا به نفع ما.

«امکانات پرورش فکر، نامحدود، و پیامدهای آن ابدی است. با وجود این کمتر کسی زحمت هدایت افکار به مسیرهای مناسب را به خود می‌دهد و همه چیز را به شانس و تصادف واگذار می‌کند.» برائیس ماردن

چه کسی ضمیر ناخودآگاه شما را کنترل می‌کند؟

گفته‌اند «ذهن یا خدمتکاری عالی است یا اربابی بی‌رحم.»

آیا شما ارباب ذهنتان هستید یا ذهنتان ارباب شماست؟

آیا شما ذهنتان را کنترل می‌کنید یا ذهنتان شما را کنترل می‌کند؟

ذهن خودآگاه، هم می‌تواند توسط خود ما کنترل شود یا به شکل خودکار کار کند.

روزانه حدود شصت هزار فکر از ذهن ما عبور می‌کند. اگر ذهن در حالت خودکار باشد و به طور

آگاهانه کنترل نشود توسط تمام افکار دریافتی از محیط تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

بیشتر افکار دریافتی از محیط، افکار منفی و محدودکننده است. این افکار وارد ذهن ناخودآگاه شده و در نهایت افکار غالب، شرایط زندگی ما را رقم می‌زنند.

در صورتی که کنترل ذهن خودآگاه در دست خودمان باشد از طرفی تمام افکار دریافتی از محیط را توسط عقل و منطق خود می‌سنجیم و فقط آنهایی را که برایمان مفید و سودبخش است می‌پذیریم و اجازه ورود آنها به ناخودآگاهمان را می‌دهیم.

از طرف دیگر افکار و باورهای دلخواهمان را از طریق تلقین، تکرار، تصور و احساس به طور آگاهانه وارد ذهن ناخودآگاهمان می‌کنیم.

«بزرگ‌ترین کشف نسل من این است که انسان‌ها می‌توانند با تغییر طرز فکر خود، زندگی‌شان را تغییر دهند.» ویلیام جیمز

تظاهر به موفقیت

گفتیم که ذهن ناخودآگاه قادر به تشخیص واقعیت از خیال نیست. شما چه یک لیموی ترش را گاز بزنید چه گاز زدن آن را به خوبی تصور کنید در هر صورت بزاق دهان شما ترشح می‌شود.

در هر دو حالت ذهن ناخودآگاه تصور می‌کند که شما یک لیموی واقعی را گاز زده‌اید. ما از این زودباوری ضمیر ناخودآگاه می‌توانیم در جهت دستیابی به اهدافمان استفاده کنیم.

حال که ذهن ناخودآگاه قادر به تشخیص واقعیت از خیال نیست چرا خودمان را موفق، شاد، سلامت، ثروتمند و خوشبخت تصور نکنیم؟

این تکنیکی فوق‌العاده مؤثر برای تسریع دستیابی به آرزوها و اهداف است.

هر چه را که می‌خواهید باشید، انجام دهید یا داشته باشید؛ تصور کنید که هم اکنون تحقق یافته است.

در صورت تحقق رویای‌تان شما چه جور آدمی بودید؟
چه افکاری داشتید؟ چه احساساتی داشتید؟ چه رفتارهایی داشتید؟

هم اکنون آن افکار، احساسات و رفتارها را داشته باشید. نقش آینده خود را هم اکنون بازی کنید.

«موفقیت حالتی ذهنی است. اگر خواهان موفقیت هستید، خود را همچون آدمی موفق تصور کنید.» جويس برادرز

در فیلم زندگی خودتان چه نقشی دارید؟

اگر زندگی خود را به یک فیلم تشبیه کنیم بد نیست گاهی به این فکر کنیم که ما که در اصل قرار است نویسنده و کارگردان و بازیگر این فیلم باشیم، آیا نقش مناسبی برای خودمان در نظر گرفته‌ایم؟

در جایی خواندم که «بیشتر آدم‌ها در فیلم زندگی خودشان نقش سیاهی لشکر را دارند.» این یک تراژدی بزرگ است.

چرا نباید نقش قهرمان اصلی فیلم را به خودمان بدهیم؟

چرا نباید در نقش اول خود ظاهر نشویم؟

اگر تاکنون طرحی برای زندگی خود نریخته‌اید و سناریویی برای آن ننوشته‌اید، بهتر است که اکنون این کار را بکنید. اگر خودتان فیلم‌نامه‌ای برای زندگی‌تان ننویسید مجبورید در فیلم دیگران بازی کنید و مطمئناً آن‌ها نقش مهمی به شما نخواهند داد.

«او که خود را کمتر از آنچه هست ارزیابی کند، به وسیله دیگران نیز کمتر از آنچه هست ارزیابی می‌شود.» ویلیام هگیت

سناریوی زندگی دلخواه خود را بنویسید

در هر سنی که هستید از هم اکنون برنامه‌ی سال‌های آینده‌ی عمر خود را مشخص کنید.

داستانی از زندگی آینده خود بنویسید.

شخصیت اصلی این داستان خودتان هستید.

بینید که چه جور آدمی می‌خواهید باشید؟ چه کارهایی قرار است انجام دهید؟

به چه اهدافی قرار است برسید؟

تمام این‌ها را با همه‌ی جزئیات بنویسید.

سعی کنید آن‌ها را با استفاده از ادراکات تمام اعضای حسی یعنی بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی غنی‌تر کنید.

هر کاری که می‌توانید برای واقعی‌تر کردن این داستان انجام دهید. وقتی که سناریوی زندگی رؤیایی خود را کامل کردید باید بازی را از همان لحظه آغاز کنید.

«اگر برای زندگی خود برنامه‌نچینید، احتمالاً بخشی از برنامه‌ی یک نفر دیگر می‌شوید. می‌توانید حدس بزنید که دیگران چه برنامه‌ای برای شما دارند؟ مسلماً چیز زیادی نخواهد بود.» جیم ران

به استقبال موفقیت بروید

«هر آنچه را که ذهن انسان بتواند تصور و باور کند می‌تواند به آن دست یابد.» دلیو کلمنت استون

وقتی که شروع به بازی در نقش شخصیت ایدئال خود می‌کنید قدرت شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاه را در جهت تحقق هر چه سریع‌تر اهداف و رؤیاهایتان به کار می‌گیرید.

ضمیر ناخودآگاه بیش از همه تحت تأثیر احساسات قرار می‌گیرد. در مبارزه‌ی میان عقل و احساس در ناخودآگاه، همیشه احساس پیروز است.

به همین دلیل تلقین‌ها و عبارات تأکیدی خشک و خالی هیچ تأثیری در ناخودآگاه ندارد. اما وقتی که احساس را به کار می‌گیرید فوراً ضمیر ناخودآگاه را تحت تأثیر قرار می‌دهید.

برای این کار لازم است که از کودک درون خود کمک بگیرید. کودک درون وجه احساسی، خیال‌پرداز و پرشور و هیجان‌وجود ماست.

در مورد تحقق اهداف خود خیال‌پردازی کنید.

تظاهر کنید که به اهدافتان رسیده‌اید.

هم اکنون تا جایی که امکان دارد در افکار، احساسات و رفتارها زمانی را که به موفقیت رسیده‌اید را شبیه‌سازی کنید.

«ذهن خود را با اندیشه‌های بزرگ پرورش دهید. باور کردن قهرمانی تولید قهرمان می‌کند.»
بنجامین دیزرائیلی

نقش شخصیت قهرمان اصلی و موفقِ فیلم زندگی خود را بازی کنید.
آن قدر در این نقش فرو بروید و در آن غرق شوید تا با آن یکی شوید.

در این صورت در کوتاه‌ترین زمان و از بهترین و آسان‌ترین راه به اهداف و آرزوهای خود خواهید رسید.

این تمرین ساده را حداقل به مدت سه ماه انجام دهید. چیزی از دست نمی‌دهید اما ممکن است همه چیز را به دست آورید. موفقیت خود را باور کنید تا بتوانید آن را ببینید.

«ایمان، باور چیزی است که دیده نمی‌شود و پاداش این ایمان، دیدن چیزی است که باور کرده‌اید.»
ویلیام شکسپیر

با آرزوی خودشکوفایی روزافزون

پایان



خواننده عزیز!

این کتاب رایگان است. اگر آن را مفید یافتید، در صورت تمایل می‌توانید با پرداخت هر مبلغ دلخواه، نویسنده را در تداوم خدمات فرهنگی حمایت نمایید. همچنین خواهشمندیم کتاب را با سایر افراد به اشتراک بگذارید.

شماره کارت بانک سپه

۵۸۹۲۱۰۱۰۵۴۲۳۷۷۱۰

به نام موسی توماج ایری

WWW.MOUSATOUMAJ.IR

موسی توماج



وب سایت رسمی