

رویا یا دروغ ذهنی

مصطفی تابان - روان شناس



رویاها برای ذهن همانند اکسیژن برای ریه‌ها هستند. اگر به سمت آن‌ها حرکت کنیم هورمون‌های شادی آزاد خواهند شد، و با نادیده گرفتن آن‌ها احساسات بد را تقویت کرده‌ایم. ناامیدی و افسردگی شاید چیزی جز دل‌سرد شدن ذهن نسبت به امکان شکل گرفتن **رویاها** نباشد.

ممکن است فکر کنید در حال حاضر **روبایی** ندارید و به دلیل بی‌توجهی به رویاهای تان دل‌سرد و افسرده هم نیستید. ولی اگر به گذشته‌ی خود برگردید خواهید دید که در سال گذشته نسبت به کارهای مختلفی از جمله درس خواندن شور و شوق داشته‌اید ولی چون برای کسب موفقیت خود برنامه‌ریزی و تلاشی نکرده بودید خود به خود آن‌ها را نادیده گرفته‌اید.

بعضی‌ها برای **رویاها**ی خود می‌جنگند و امید و خوش‌بینی را در ذهن خود زنده نگه می‌دارند، تا بتوانند در آینده سعادت ذهنی خود را به دست آورند. در حالی که گروهی **رویاها**ی خود را در درون خویش دفن می‌کنند و تا آخر عمر ناامید و افسرده باقی می‌مانند.

برخی افراد به خود تلقین می‌کنند که آن‌چه اکنون دارند همان چیزی است که می‌خواسته‌اند. این گروه با بیان یک **دروغ ذهنی** به شرایط موجود دل‌خوش هستند. مانند فردی که می‌خواهد مدیر یک سازمان بزرگ باشد اما در عمل فقط به سرپرستی ساده و کار کردن با دستمزدی ناچیز رضایت می‌دهد. در حقیقت او به ضمیر خود می‌گوید: مدیر شدن راهی طولانی و خسته‌کننده است و استرس زیادی را برای بالا رفتن از نردبام ترقی باید تحمل کنم، پس بهتر است از خیر آن بگذرم.

گروهی از داوطلبان نیز با همین منطق به خود می‌گویند: افزایش تراز و کسب رتبه‌ی بهتر، از توان ما خارج است. زیرا همه مشغول درس خواندن هستند و هیچ رقیبی هم دست از کار نمی‌کشد. پس امکانی برای موفقیت ما وجود ندارد.

اگر شما جزو این گروه داوطلبان هستید، می‌دانید برای بیرون رفتن از چنین تفکری باید چه کاری انجام دهید؟

راه حل بسیار ساده است. شما فقط به مقداری دلگرمی و امیدواری نیاز دارید.

گرد و خاکی را که روی **رویاها**ی تان نشسته است، پاک کنید. اکنون وقت خانه‌تکانی است. تارهای نشسته بر روی **رویاها**ی خود را بزاد کنید. **روبایی** را که همیشه در آرزوی به‌دست آوردنش بودید زنده کنید. و یادتان باشد که برای تحقق آن **رویا** نیازمند فعالیت و تلاش هستید. بپذیرید که ناتوانی در تحقق **رویاها** دروغی ساخته و پرداخته‌ی ذهن تان بوده‌است.

فقط در این صورت است که می‌توانید دوباره نفس بکشید. تنها در این صورت است که ضمیر ناخودآگاه تان می‌فهمد که زندگی، ارزش زحمت کشیدن دارد. تنها در این صورت است که درک می‌کنید نیازی به افسردگی و ناامیدی نیست. و تنها در این صورت است که می‌توانید به رقم خوردن موفقیت تان اطمینان داشته باشید.

وقتی **روبایی** خود را شکل دادید و اندیشه‌ی پیروزی در ذهن تان شکل گرفت، باید الویت‌های زندگی خود را مشخص کنید. از این به بعد است که کار اصلی شما یعنی «عملی کردن اهداف» آغاز می‌شود. همه‌ی ما این مرحله را باید با داشته‌های خودمان طی کنیم. در این مرحله، مؤثرترین کار نوشتن برنامه است. برنامه چشم‌اندازی است که به آینده دارید. نگاهی است که به فضاها و امکانات پیش روی خود می‌اندازید.

هفته‌ها را برای خود حد فاصل برنامه‌ریزی‌ها قرار دهید. یک هفته روی الویت‌ها تمرکز کنید و هفته‌ی بعد ضمن آغاز فعالیت، کارهای هفته‌ی قبل را مرور و کاستی‌ها را بر طرف کنید. توجه داشته باشید که آیا در ایجاد تعادل بین برنامه‌ها موفق بوده‌اید یا خیر.

وقتی دست به برنامه‌ریزی می‌زنیم و زمان خود را مدیریت می‌کنیم، در حقیقت اولویت‌های خود را انتخاب کرده‌ایم. برای عموم مردم اولویت، خوش‌گذراندن حال است و برای اهداف دور و دراز اهمیت زیادی قائل نیستند. اما برنده‌ها روی اهداف بلندمدت خود تمرکز می‌کنند. برای اهداف خود برنامه و زمان بندی دارند. آنان تنبلی و سستی را از برنامه‌ی خود حذف کرده‌اند و به جای درگیر بودن در شکست‌ها و ناکامی‌ها، با این فکر زندگی می‌کنند که باید آن‌ها را دور بریزند و صحبت و گفت‌وگو در مورد آن‌ها را متوقف کنند. موفق‌ها سعی می‌کنند بیاموزند که چگونه شکست‌های خود و دیگران را نادیده بگیرند.