

پای ثابت

تفکر، نیروی ماورایی

محمود امیربیگی - روان‌شناس



موسسه آموزشی فرهنگی گزینه دو

نمونه‌ی اول: در یک باشگاه بدنسازی پس از اضافه کردن ۵ کیلوگرم به رکورد قبلی ورزشکاری از وی خواستند که رکورد جدیدی را بنام خود ثبت کند. اما او موفق به انجام این کار نشد. سپس از او خواستند وزنه‌ای را که ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر است امتحان کند. این بار او به راحتی وزنه را بلند کرد. اگرچه این مسئله برای ورزشکار جوان و دوستانش امری کاملاً طبیعی به نظر می‌رسید، اما برای طراحان این آزمایش، جالب و هیجان انگیز بود. زیرا آن‌ها اطلاعات غلط به وزنه بردار داده بودند. او در مرحله‌ی اول از عهده‌ی بلند کردن وزنه‌ای برنیامده بود که در واقع ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر بود و در حرکت دوم موفق به بهبود رکوردش به میزان ۵ کیلوگرم شده بود. در حقیقت در مرحله‌ی دوم او در حالی وزنه را بلند کرده بود که در «**باور**» خویش، خود را قادر به انجام آن می‌دانست.

نمونه‌ی دوم: در کلاس ریاضی خوابش برده بود. زنگ را که زدند، سرش را از روی میز برداشت و دو مسأله‌ای را که آموزگار روی تابلو نوشته بود یادداشت کرد و از کلاس خارج شد. تصوّرش این بود که این مسائل تکالیف جلسه‌ی بعد هستند. بنابراین با این «**باور**» که آن‌ها را می‌تواند پاسخ دهد، در تمام طول هفته با آن‌ها دست و پنجه نرم می‌کرد. سرانجام موفق شد برای جلسه‌ی بعد یکی از آن‌ها را حل کند. روز دیگر وقتی مسأله‌ی حل شده را به آموزگار ارائه کرد، وی پا شگفتی و تعجب به او گفت: «تو موفق به حل یکی از مسائل غیرقابل حل ریاضی شده‌ای.»

شاید این نمونه‌ها برای تان تکراری باشد. اما تکرار مجدد آن‌ها بدون شک تاثیر فراوانی خواهد داشت تا قدرت ذهن خودتان را باور کنید. هر فردی خود را ارزیابی می‌کند و این برآورد مشخص خواهد ساخت که او چه خواهد شد. شما نمی‌توانید چیزی بیش‌تر از «**باور**»ی که دارید، بشوید. اما مطمئناً بیش از آن چه باور دارید «**می‌توانید**» انجام دهید. مطمئن باشید قدرت اعجاب انگیز باور، رسیدن به هدف را برای تان میسر می‌کند.

روان‌شناسان اعتقاد دارند «**باورها**» تفکرآتی هستند، که به زندگی معنا می‌بخشند. و راهنمای افراد در تنگناها و مشکلات زندگی می‌شوند. «**باورها**» ادراک و دریافت افراد را از هستی و محیط پیرامون‌شان می‌سازند.

«**باور**» شما فرمانده مغز شماست. زمانی که فکر می‌کنید چیزی درست است، «**باور**» تان به مغز فرمان می‌دهد تا به دنبال حقایقی باشد که از اعتقادات شما پشتیبانی کند. این بدان معناست که اگر شما «**باور**» داشته

باشید که در زندگی موفق هستید این‌گونه خواهد بود. اگر شادی، رفاه و سلامتی را «**باور**» داشته باشید نیمی از رقابت را برده‌اید. زیرا در این هنگام مغزتان به دنبال حقایقی می‌گردد که از اعتقادات شما در مورد شادی، رفاه و سلامتی پشتیبانی کند. به عبارت دیگر «**باور**» و اعتقاد یکی از قوی‌ترین نیروهایی است که می‌توانید از آن برای رسیدن به برتری استفاده کنید. بی‌تردید افرادی را که بوسیله‌ی «**باور**» خود توانمند شده‌اند و از موانع بزرگ گذشته‌اند دیده‌اید. قطعی‌ترین علت موفقیت آن‌ها «**باور**» عمیقی است که داشته‌اند. «**باور**» ها می‌توانند کمک کنند تا به منابع عمیقی که در درون مان وجود دارد، دست پیدا کنیم و در نهایت به هدف مطلوب برسیم.

بدانید که با تقویت اعتماد به نفس می‌توانید رسیدن به قلّه‌ی موفقیت را برای خود «**باور**» پذیر کنید و کسانی که نمی‌توانند موفقیت و پیروزی خود را «**باور**» کنند، از عدم اعتماد به نفس رنج می‌برند.

تأسف‌آور این است که اغلب ما، به جنبه‌های ضعیف خویش اهمّیت می‌دهیم و تمام توجه‌مان را روی نقاط ضعف‌ها و کاستی‌های مان متمرکز می‌کنیم و از تمرکز روی امتیازها و نقاط قوت خود غفلت می‌کنیم. چاره چیست؟

نخستین قدم برای تقویت و بالا بردن اعتماد به نفس، درک و فهم این حقیقت است که اعتماد به نفس، در واقع همان نظر و عقیده‌ای است که راجع به خودمان داریم. آگاهی از این اعتقاد منجر به قدم برداشتن در مسیر صحیح منتهی به اعتماد به نفس خواهد شد.

در **گام دوم**، باید از خودمان بپرسیم که: چرا در برخی از جنبه‌های زندگی اعتماد به نفس کافی نداریم؟ شاید مقایسه‌ی خود با افراد دیگر مهم‌ترین دلیل این عدم موفقیت باشد.

یادمان باشد که:

اولین گام در دستیابی به هدف، مهم‌ترین گام است.

پس در این نخستین گام خود را باور کنیم.

