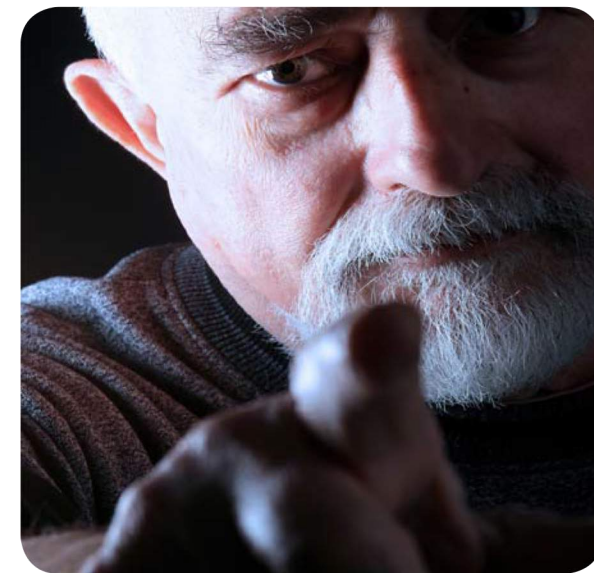


تو و محدودیت؟... خودت را باور کن

مصطفی تابان - روان‌شناس



ماجرای اول

خوابش برده بود. از نیمه‌های کلاس سرش را روی میز گذاشت و خوابید. زنگ که به صدا درآمد، با هیاهوی همکلاسی‌ها بیدار شد. دوستانش در حال خروج از کلاس بودند. نگاهی به تخته‌ی کلاس انداخت. دو پرسشی را که روی تابلو بود با عجله در دفترش یادداشت کرد. خوشحال بود که برای جلسه‌ی آینده همین دو تمرین را به عنوان تکلیف باید حل کند. دفترش را جمع کرد و راهی خانه شد.

تلاشش در طول روز اول نتیجه‌ای در بر نداشت و روزهای دوم و سوم نیز در مسیر حل کردن هر دو پرسش، شکست‌های متعددی را تجربه کرد. سرانجام تصمیم گرفت فقط روی یکی از تمرین‌ها متمرکز شود تا حداقل با پاسخ‌گویی به یکی از دو پرسش، در مقابل دبیرش سرافکننده نباشد. روزهای پیش رو را با همان یک پرسش دست و پنجه نرم کرد و سرانجام توانست پاسخ آن را بیابد. هفته‌ی آینده نخستین کسی بود که آماده‌ی تحویل دادن تکلیف بود. دبیر به خاطر نمی‌آورد که در جلسه‌ی گذشته تکلیفی داده باشد. به همین دلیل دفتر او را گرفت و پاسخی را که نوشته بود بررسی کرد. آن‌گاه سرش را از روی دفتر برداشت و در حالی که متعجبانه او را نگاه می‌کرد گفت: «در جلسه‌ی قبل این دو پرسش را به عنوان نمونه‌هایی از مسایل غیرقابل حل ریاضی مطرح کردیم.» او با این **باور** که می‌تواند مسئله را حل کند، موفق شده بود یکی از این مسایل غیرقابل حل را پاسخ دهد.

دومین سرگذشت

گروهی از روان‌شناسان برای انجام فعالیت تحقیقی خود باشگاه بدنسازی را انتخاب کرده بودند و رفتارهای ورزشکارانی را که در آن‌جا به تمرین می‌پرداختند، بررسی و مطالعه می‌کردند. آنان از ورزشکاری که موفق به ثبت رکورد در وزن خودش شده بود، خواستند وزنه‌ی انتخابی را $2/5$ کیلوگرم افزایش دهد و رکورد جدیدی را به ثبت برساند. ورزشکار این پیشنهاد را پذیرفت، وزنه را افزایش دادند، او پشت وزنه قرار گرفت اما نتوانست وزنه‌ی جدید را بالای سر ببرد.

این بار از او خواستند تا وزنه‌ای معادل $2/5$ کیلوگرم کمتر از رکورد قبلی خود را بیازماید. این بار ورزشکار کاملاً موفق عمل کرد. او در نخستین حرکت توانست وزنه را بالای سر ببرد. اگرچه این موضوع برای ورزشکار و دوستانش کاملاً طبیعی به نظر می‌رسید، اما در کمال تعجب محققین اعلام کردند،

وزنه‌ای را که ورزشکار موفق به بلند کردن آن شده است $2/5$ کیلوگرم از رکورد او بالاتر بوده است و او موفق به ثبت رکورد جدیدی شده است. آن‌ها اعلام کردند وزنه‌ی نخست $2/5$ کیلوگرم سبک‌تر از رکورد او بوده است. در حقیقت وزنه بردار مورد آزمایش موفق به بلند کردن وزنه‌ای نشد که سبک‌تر از رکوردش بوده است. دلیل این نتیجه روشن بود. وزنه بردار، احتمال می‌داد که وزنه‌ی نخست را نتواند بلند کند؛ در حالی که بلند کردن وزنه‌ی دوم را کاملاً **باور** داشت.

شما خود را چگونه باور دارید؟

هر فردی خود را ارزیابی می‌کند و این برآورد مشخص می‌نماید که او چه خواهد شد. هیچ‌کس نمی‌تواند بیش از آن چیزی بشود که باور دارد «هست». اما می‌توانیم بیش از آن چه که باور داریم «می‌توانیم» انجام دهیم.

اطمینان داشته باشید قدرت اعجاب‌انگیز **باور**، رسیدن به هدف را برای شما میسر می‌کند.

روان‌شناسان معتقدند، **باور**ها، تفکراتی هستند که به زندگی معنا می‌بخشند، راهنمای افراد در تنگناها و مشکلات زندگی می‌شوند و ادراک هر فرد از هستی و محیط پیرامونش را می‌سازند.

آنان عقیده دارند، **باور**، **فرمانده مغز است**. زمانی که فکر می‌کنیم چیزی درست است، باورمان به مغز فرمان می‌دهد تا به دنبال حقایقی باشد که از اعتقادات ما پشتیبانی کند. مفهوم عبارت این است:

اگر باور داشته باشید که در زندگی موفق هستید این‌گونه خواهد بود. اگر شادی، رفاه و سلامتی را باور داشته باشید، نیمی از این رقابت را برده‌اید. و درست در همین هنگام، مغز دنبال حقایقی می‌گردد که از اعتقادات شما پشتیبانی کند.

به عبارت دیگر، باور و اعتقاد دو نیروی قوی و تکمیل‌کننده‌ی هم هستند که می‌توانید از آن‌ها برای رسیدن به برتری استفاده کنید.

حتماً افرادی را که به یاری باور خود توانمند شده‌اند و از موانع بزرگ گذشته‌اند دیده‌اید و یا حداقل سرگذشت آنان را خوانده‌اید. نقطه‌ی مشترک و زیربنایی‌ترین علت موفقیت تمام آنان، باور عمیقی است که داشته‌اند.

باورتان می‌تواند به شما کمک کند تا به منابع عمیقی که در درون شما وجود دارد، دست پیدا کنید. و در نهایت به هدف مطلوب برسید.

با تقویت اعتماد به نفس می‌توانید، گام نهادن بر قله‌ی موفقیت را برای خود باور کنید.