

# وقتی تفکر مثبت کار نمی‌کند!

اصلاح "تصور از خود" راز موفقیت پایدار



شهرام دهقانی

به مسیر برتری وارد شوید

## این کتابچه می خواهد چه بگوید؟

روزها را یکی یکی پشت سر می گذاریم و سال ها را می شماریم و چه بسیار لحظه هایی که آرزو می کنیم کاش زندگی ما رنگ و بویی و شکلی دیگر داشت . بعید می دانم کسی باشد، در هر سطح و شرایطی تا کنون چنین آرزویی نکرده باشد. اما افراد بسیار کمی هستند که به این موضوع بعنوان یک خواسته واقعی و هدف دست یافتنی نگاه کرده و تصمیم خود را برای محقق کردن آن گرفته باشند. سالها پیش در یکی از این لحظات بحرانی من چنین تصمیمی گرفتم . تصمیم گرفتم مسئولیت زندگی ام و به دست آوردن خواسته ها و رویاهایم را خود به عهده بگیرم و شروع کردم.

در این مدت با نظریات و روشهای مختلفی آشنا شده ام که همه آنها می خواستند به نحوی زندگی بهتر را به من آموزش دهند و کمک کنند . روابط بهتر ، آرامش ، سلامتی و ثروت بیشتر چیزی بود که من به دنبالش بودم . بسیاری از آنها را مطالعه و تجربه کرده ام . برخی قویتر و کارآمدتر و برخی ضعیف تر بوده اند . هر کدام از آن روش ها از زاویه ای به موضوع نگاه کرده اند و می توانم بگویم که اگرچه همه آنها می خواهند یک چیز را بگویند، بیشتر آنها مغز مطلب را به روشنی بیان نکرده اند و یا من متوجه آن نشدم و این مهم در میان انبوهی از مطالب و تمرین ها گم شده است .

و یکی از همان روزها ، این هسته مرکزی را روشن و روان پیدا کردم و اکنون می خوام آنرا با شما در میان بگذارم . امیدوارم شما نیز چون من و بهتر از من به درک این موضوع برسید و به روشن شدگی برسید .

این کتابچه می خواهد راز موفقیت و رسیدن به خواسته ها را به سادگی برای شما بازگو کند و جرقه ای بزند تا آتش شوق شما را هم مشتعل کند . آتشی گرم و لذت بخش .

برای همین شما را به مطالعه این خلاصه دعوت میکنم و درخواست می‌کنم در صورت لذت بردن، کتاب الکترونیکی حاضر را به دوستان خود هدیه دهید. همچنین در صورت تمایل می‌توانید از مطالب وب سایت مسیربرتری به آدرس [www.bartary.com](http://www.bartary.com) اطلاعات و مطالب بیشتری را مطالعه کنید و سئوالات و نظرات خود را مطرح نمایید.

## یک سؤال مهم

آیا تا به حال پیش آمده که در یک مهمانی یا جلسه کاری یا کلاس شرکت کنید و لازم باشد که خودتان را در چند جمله معرفی کنید؟  
اگر وقت زیادی برای فکر کردن نداشته باشید، از چه عباراتی استفاده می‌کنید؟  
اگر از قبل با خودتان فکر کنید و فرصت آماده شدن داشته باشید، چه تغییراتی در شیوه‌ی معرفی‌تان به وجود می‌آید؟  
معمولاً چه کلمه‌ها و صفت‌ها و توضیحاتی در مورد خودتان به ذهن‌تان می‌رسد؟  
خودتان را چگونه تعریف و توصیف می‌کنید؟



- آیا خودتان را یک کارآفرین معرفی می‌کنید؟
  - توضیح می‌دهید که اهل ورزش یا اهل مطالعه هستید؟
  - آیا به این اشاره می‌کنید که مادر دو فرزند هستید؟
  - آیا به مدرک تحصیلی‌تان اشاره می‌کنید؟
  - آیا با گفتن اهل کجا هستید شروع می‌کنید؟
  - یا اینکه در خارج از کشور تحصیل کرده‌اید را اشاره می‌کنید؟
  - آیا اینکه هنوز ازدواج نکرده‌اید را در معرفی خود مطرح می‌کنید؟
  - ...
- قبل از اینکه ادامه مطلب را بخوانید کمی به سوال بالا فکر کنید.

## تصور از خود

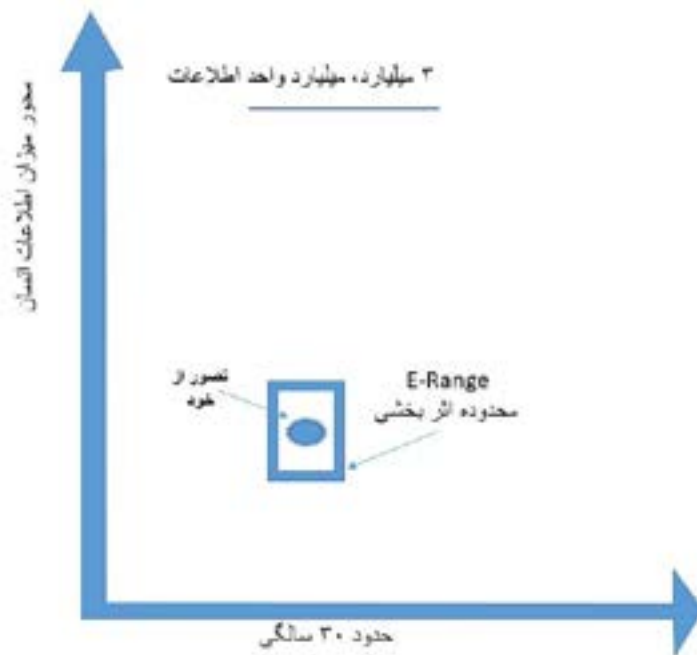
تصور از خود، شامل همه‌ی آن چیزهایی است که در پاسخ به سوال من چه کسی هستم؟ به ذهن ما می‌رسد. همه‌ی آن چیزهایی که بیان می‌کنیم، همه‌ی آن چیزهایی که در ذهن داریم و بیان نمی‌کنیم، و حتی همه‌ی آن چیزهایی که به ذهن مان هم نمی‌رسد و ناخودآگاه، بر روی تصمیم‌ها و رفتارهای ما تاثیر می‌گذارد. تصور از خود، برای انجام بعضی کارها به ما انگیزه می‌دهد و انگیزه‌ی انجام برخی کارهای دیگر را در ما می‌کشد یا از ما می‌گیرد.

تصور از خود، مجموعه‌ای از نگرش‌های مختلفی است که ما نسبت به قابلیت و توانمندی‌های خود در هر موقعیتی داریم. تصویری است که ما از خودمان داریم. «تصور از خود» شناخت و درکی است که از خویشتن و توانایی‌های خود داریم. محدودیت‌های ذهنی و خیالی است که برای خود قائل شده‌ایم. پندار ما از میزان توانمندی و قدرت خویش است.

هر یک از ما یک تصویر ذهنی از خود را همواره با خود حمل می‌کنیم. اگر چه ممکن است این موضوع را درک نکنیم و برای دید هوشیار ما قابل فهم نباشد، اما این تصویر با جزئیات بسیار زیاد وجود دارد و تصویری است کاملاً واقعی. ما نمی‌توانیم موثرتر، موفق‌تر و خلاق‌تر از آنچه در تصویر ذهنی، از خودمان داریم، باشیم. نمی‌توانیم هماهنگ‌تر، قوی‌تر، سریع‌تر و بهتر از چیزی که در تصویر ذهنی از خود می‌شناسیم عمل کنیم. محدودیت و ضعف این تصویر ذهنی نیروهای ما را به شدت محدود می‌کند.

### تصور از خود، رفتار ما را تعیین می‌کند

در نمودار فرضی زیر محور عمودی، میزان دانش انسان به طور نسبی مشخص شده است. دانشمندان می‌گویند مغز انسان در حدود سی سالگی حدود سه تریلیون واحد اطلاعات واقعی در خود دارد (تریلیون معادل عدد با ۱۸ تا صفر). "تصور از خود" ما در منطقه‌ای خاص از این نمودار قرار می‌گیرد. این محدوده است که اثر بخشی (کارایی) ما را مشخص می‌کند و محدوده کارایی نامگذاری می‌شود (Effectiveness Range). همانطور که می‌بینید توانایی عملکرد ما معمولاً بسیار کمتر از قابلیت‌های ماست.



این محدودیت ها که توسط تصویر ذهنی موجود در ناخودآگاه، ما به ما القاء می شود، به ما می گوید دقیقاً چگونه عمل کنیم. و ما فقط می توانیم بر اساس این تصویر عمل کنیم.

به این محدوده، منطقه راحتی (Comfort Zone) گفته می شود. هر فعالیتی خارج از این محدوده تنش ایجاد خواهد کرد. یعنی باعث اضطراب و نگرانی می شود. بنابراین ما به طور عادی کاری نمی کنیم که دچار تنش شویم. تغییر تصور از خود، تنها راهی است که باعث تغییر عمل کرد ما می شود. اینکار باعث می شود که سقف اثربخشی ما افزایش یابد، محدوده کارایی را افزایش می دهد و به ما امکان استفاده بیشتر از پتانسیل موجود را می دهد.

## تصور از خود قویتر ، توانایی های ما را آزاد می کند

برای بهبود تصور از خود ، لازم نیست که توانایی های خودتان را بهبود ببخشید.!!!



برای اینکار فقط تصویر ذهنی خود را بازنگری کنید و تصویر جدیدی از خود در ذهن خویش و تصورات خود ایجاد کنید. دیدگاهها و نظرات شخصی، که نسبت به خود دارید را تغییر دهید. تغییری که از ایجاد یک تصویر از خود جدید به دست می آید نتایج شگفت انگیزی به همراه خواهد داشت.

## **معمولا همه افراد، بسیار بهتر از آن هستند که در مورد خود فکر می کنند.!!!**

... بلکه همین طور است. وقتی شما تصویر از خود را تغییر می دهید، نیازی به افزایش مهارت های خود و ایجاد استعداد جدید ندارید. کافی است که از استعدادهای فعلی خود که از قبل داشته اید استفاده کنید.

برخلاف باور عموم، افزایش یا بهبود مهارت های شما باعث بهبود تصور شما از خویش نمی شود! دانش بیشتر یا بهتر شدن در کار هم باعث تقویت تصور از خود شما نمی شود!

محدوده کارایی (E-Range) از توانایی های واقعی شما ساخته نشده است، بلکه از احساسی ساخته شده که نسبت به خود دارید. محدوده کارایی شما بر اساس

این شکل گرفته که خود را چگونه می بینید؟ چه احساسی نسبت به خود دارید؟ و خود را چقدر توانمند می دانید؟ شما می توانید با تغییر تصویر ذهنی و احساسات خود محدوده اثربخشی خود را دگرگون کنید.

## آیا تفکر مثبت کارآیی ندارد؟

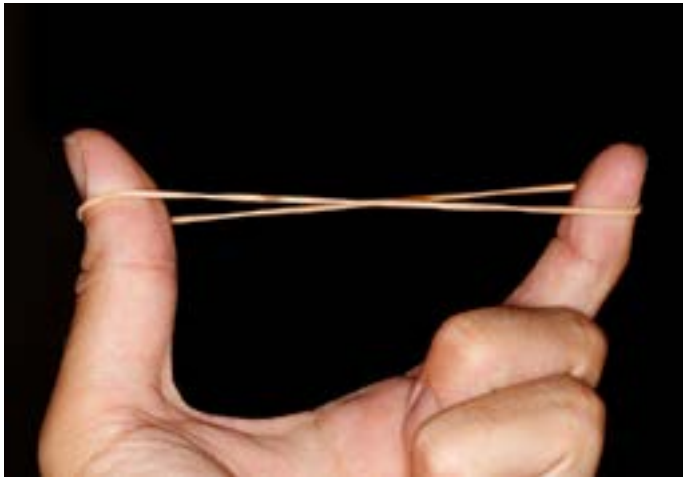
مدتی است در بین مردم موضوع تفکر مثبت رواج پیدا کرده و افراد زیادی قدرت تفکر و کلام مثبت را شناخته اند. افرادی از آن نتیجه گرفته ولی تعداد قابل توجهی هم هستند که این نوع نگرش و تفکر مثبت را بی فایده و ناکارآمد می دانند. تمرینات و تکنیک های زیادی در رابطه با تفکر مثبت مثل عبارات تاکیدی مثبت و کلام مثبت در کتابها و کلاس های مختلف آموزش داده می شود و حتما شما از آن استفاده کرده اید. اما مطمئنم بسیاری از شما از نتیجه کار و عملکرد خودتان راضی نبوده اید و یا حتی پس از مدتی پس از استفاده از آن به درستی آنها شک کرده و ادامه تمرین را رها کرده اید.

در این رابطه تنها توضیح علمی روانشناسی این است که وقتی "تفکر مثبت" با "تصور از خود" سازگار باشد، تفکر مثبت بدون شک عمل می کند، اما زمانی که این دو سازگار نباشند، تفکر مثبت مطلقا کار نخواهد کرد.

افرادی را می شناسم که با بیان مرتب عبارات تاکیدی مثبت در جستجوی کار مورد نظر وقت زیادی را گذارده اند. برخی برای پیدا کردن همسر مناسب و برخی برای به دست آوردن ثروت و پول عبارت تاکیدی و تفکر مثبت را پیگیری کرده و نتیجه نگرفته اند. پس مشکل کجاست؟

شما نمی توانید محدوده اثربخشی خود را صرفا با شیوه تفکر مثبت یا اراده ی خود ارتقاء دهید. بعضی از افراد، از طریق انجام تمرینات تقویت اراده، کار سخت و تحت فشار شدید، می توانند به طور موقت محدوده کارآیی خود را تا حدی افزایش دهند.

اما کلمه کلیدی: **به طور موقت** است. همانطور که وقتی یک کش لاستیکی را می کشید طول آن زیاد می شود تا در نقطه ای آن کش پاره شود و یا رها شده و به سرعت و با ضربه محکمی به اندازه اولش بازگردد. این اثر را به خصوص در رژیم های لاغری مشاهده کرده اید. دیده اید وقتی با



تلاش فراوان و نخوردن های ناراحت کننده چند کیلو از وزن خود کم می کنید و تا حدی راضی می شوید، مدتی نمی گذرد که دوباره به وزن و سائز قبلی برمی گردید.

برای رشد ادامه دار و موفقیت پایدار، باید محدوده کارایی ( E-Range ) شما، رشد و نمو کند و این رشد باید با اهداف و دستاوردهای شما

نیز منطبق باشد. به عبارت دیگر، باید تصور از خود، یک رشد مثبت داشته باشد، و تفکر مثبت به تنهایی کافی نیست.

## بی خیال گذشته شوید

در اغلب منابع و دوره های روانشناسی موفقیت می بینید که علل مختلفی از جمله والدین ، فرهنگ و غیره را منشاء باورهای نادرست و مخرب زندگی در حوزه های مختلف می دانند . اما این ها چه کمکی به اکنون شما می کند ؟ توجه کنید، مهم نیست چرا و چگونه به صورتی که الان هستید برنامه ریزی شده اید! اصلا مهم نیست که باورها و برنامه ریزی شما به خاطر دوستان بوده یا عکس العمل مربیان مدرسه و یا رفتار والدین . مهم این است که رفتار شما در حال حاضر بر اساس آن برنامه ریزی ها و باورهاست ، و شما آن ها را " حقیقت مطلق " می دانید.

این افکار و باورها در مدت زمانی طولانی در ذهن شما جای گرفته اند و به همین دلیل بسیاری از شما هرگز برای بررسی درستی یا نادرستی آنها توقف و تعمق نمی کنید ، تا آنها را موشکافانه بازنگری کنید. حتی گاهی اینکار را خلاف اعتقادات دینی و اجتماعی می دانید یا حتی آنرا گناه می پندارید. هرگز از خود نمی پرسید که : آیا این عقیده و باور درست است یا خیر ! ؟ چیزی که احتمالاً در سن ۱۵ سالگی درست بوده ، به احتمال زیاد در سن ۵۱ سالگی درست نیست. هنگامی که بررسی کنید ، می بینید که بسیاری از آنچه که افراد در مورد توانایی های خود باور دارند، اشتباه است، این یعنی توانایی خود را به خاطر ترس



از دست داده‌اند .

هنگامی که افراد، شجاعانه توانایی‌های خود را آزمایش می‌کنند، اغلب از آنچه می‌توانند انجام دهند شگفت زده می‌شوند. سمینارهای " pop-psych یا انفجار ذهنی " که اخیراً مورد توجه زیادی قرار گرفته است، بر همین اساس برگزار می‌گردد. مانند کسانی که به صورت گروهی از کوه صعود می‌کنند؛ قاشق را با انرژی ذهنی خود خم می‌کنند و یا روی زغال‌های داغ و آتش راه می‌روند.



با وجود اینکه در این گونه برنامه‌ها، مواردی از ترفندهای تردستی وجود دارد، بسیاری از آنها نیز صحیح و واقعی است. مریبان این گونه سمینارها مردم را راهنمایی می‌کنند تا محدودیت‌های خود و باورهای محدود کننده خود را در معرض آزمایش قرار دهند و آنچه را می‌توانند انجام دهند و آنچه را نمی‌توانند به طور عملی بررسی کنند. افراد پس از چنین تجربه‌ی اجباری است که باعث می‌شود به بررسی مجدد باورها و محدودیت‌های غیر واقعی‌شان پردازند.

به عبارت دیگر، وقتی تصور از خود از طریق خودآزمایی اصولی و درست، بهبود پیدا می‌کند دیگر نمی‌تواند به سبب کوچک قبلی خود بازگشت کند. محدوده توانایی توسعه یافته فرد از طریق خودآزمایی دیگر به حالت قبلی بازگشت نمی‌کند.

برای مثال شخصی را در نظر بگیرید که در یک کلاس آموزش سخنرانی و فن بیان ثبت نام کرده است. او قبل از این کلاس از سخن گفتن در بین مردم می‌ترسید و از این بابت چندین بار متضرر شده بود. در محل کار، گروه‌های کوچک و یا حتی در بین خانواده‌اش تمایلی برای دفاع از خود و ابراز نظر ندارد. اما در کلاس سخنوری، مجبور است برای یادگیری این مهارت در یک محیط حمایت شده بایستد و صحبت کند ( البته اگه تمایل به یادگیری داشته باشد و در کلاس ثبت نام کرده باشد ).

وقتی که صحبت‌هایش را شروع می‌کند، مردم به گفته‌هایش لبخند می‌زنند و تشویقش می‌کنند. در نتیجه او خود را به عنوان شخصی می‌بیند که می‌تواند نظرات خود را به گروهی ارائه دهد و پذیرش مطلوبی به دست آورد. احساس می‌کند که ارتباط موثری با آن گروه پیدا کرده است.

تصور از خود آن شخص تغییر می‌کند. محدوده کارایی و توانایی او گسترش می‌یابد. رفتار او نیز این را نشان می‌دهد و می‌تواند در محل کار یا مکان‌های دیگر به راحتی صحبت کند و خود را نشان دهد.

گفتم که او «مجبور» است صحبت کند. اما در واقع او خود انتخاب کرد که مجبور شود. با ثبت نام در کلاس، با نمایش و نشان دادن خود در کلاس و با نشستن در اتاق. در نتیجه این یک چرخه قدم به قدم است. او شجاعانه خود را در موقعیتی قرار داده که اقدام کند و نتیجه مطلوب گرفته است.

## شما نیز محدودیت‌های خود را به چالش بکشید.

وقتی محدودیت‌هایتان را به چالش بکشید، و مورد امتحان قرار بدهید، خود آزمایی یا خودشناسی اتفاق می‌افتد.

استفاده از اکتشافات جدید «تصور از خود» شما را تغییر می‌دهد. تصور از خود جدید به محدوده توانایی و اثر بخشی شما می‌گوید که بزرگتر باش. در نتیجه عملکرد بالاتر و تغییر رفتار خواهیم داشت. معمولاً این تجربه منجر به امتحان کردن و زیر سؤال بردن و چالش یک محدودیت دیگر می‌شود. و به همین صورت ادامه می‌یابد.

## خودکم بینی یا حقارت

احساس حقارت، احساسی است که حدود ۹۵٪ مردم جهان در سطوح مختلف نسبت به خود دارند. برای بخش عمده‌ای از این افراد، چنین احساسی به شدت مضر است و مانع رسیدن به اهداف و رضایت از زندگی می‌شود.

احساس حقارت معمولاً از تجربه‌های واقعی حاصل نمی‌شود، بلکه از قضاوت نادرست فرد در مورد خودش و یا تفسیر نادرست اتفاقات ناشی می‌شود.

عقده حقارت، می‌تواند بر زندگی ما نیز سایه بیافکند، این حس ناشی از افزایش احساس خودکم بینی و همچنین از قضاوتی است که از میزان کارایی و توانایی خود نسبت به دیگران انجام می‌دهیم. باید توجه کنیم که ما باید خود را تنها نسبت به قبل خود مقایسه کنیم.

هنگامی که خود را با دیگران مقایسه می کنیم، همیشه خود را به عنوان فرد دوم مسابقه احساس می کنیم. وقتی بر اساس چنین معیاری دستاوردهای مان را



ارزیابی می کنیم، احساس بازنده بودن و نارضایتی می کنیم. در نتیجه، ما به این نتیجه اشتباه می رسیم که از عهده هیچ کاری بر نمی آییم. احساس حقارت و احساس برتری دو احساس کاملاً متضاد هستند. در واقع می توان به طور ساده گفت:

**تو از هیچ شخص دیگری برتر نیستی**  
**تو از هیچ شخص دیگری مقیرتر نیستی**  
**تو فقط خودت هستی**

تداوم احساس خودکم بینی به زودی به عقده حقارت تبدیل می شود و باعث کاهش کارایی فرد می شود. بررسی این وضعیت با یک تست ساده روانشناسی مشخص می شود.

برای نشان دادن این نظریه، به مثال زیر توجه کنید:

استاد دانشگاه یک آزمون کتبی به دانشجویان کلاس داد و به آنها گفت که زمان عادی برای اتمام آزمون پانزده دقیقه است. در حالی که این سوالات واقعا حدود یک ساعت زمان نیاز داشت. پس از پانزده دقیقه، اعلام کرد که وقت عادی تمام

شده است. همگی دانشجویان حتی افراد با استعداد نیز احساس کردند که در این درس ضعیف هستند و یا مشکل ذهنی دارند. و قضاوت نادرستی در مورد خود کردند.

هرگز خود و عملکرد خود را با موفقیت‌های دیگران مقایسه نکنید. هرگز خود را با ظاهر دیگران مقایسه نکنید. نه شما می‌توانید به استانداردهای آنها برسید و نه آنها می‌توانند به استانداردهای شما برسند. هنگامی که شما این موضوع را به طور کامل و بعنوان یک واقعیت بپذیرید و در زندگی روزانه خود اعمال کنید، احساس خود کم بینی شما از بین می‌رود.

**بزرگترین رقبا در برابر خودشان رقابت می‌کنند تا خودشان را بهبود بخشند.**

## آیا خواب راحتی دارید؟

هر شبانه‌روز سه بخش هشت ساعته دارد. هشت ساعت برای کار، هشت ساعت برای تفریح، و هشت ساعت برای خواب.

این هشت ساعت خواب، روشی طبیعی است برای اینکه ذهن، جسم و روان آدمی در فرکانس و وضعیت مناسب و متعادل قرار بگیرد چرا که در طول روز با مسائل و مشکلاتی روبرو شده است.

با این حال، خواب راحت، یکی از دغدغه‌های بزرگ ما در این دوران آشفته محسوب می‌شود. این موضوع فرصت ثروت اندوزی برای شرکت‌های داروسازی به حساب می‌آید که قرص‌های خواب آور تولید کنند.

روزی را به خاطر می‌آورم که پس از یک برنامه کاری در شهری دور سوار اتوبوس به سوی خانه بودم. در طول مسیر شخص کنار دستی‌ام یک قرص خواب آور خورد و به من نیز پیشنهاد کرد. به او گفتم که نیازی ندارم چون به راحتی و به طور طبیعی به خواب می‌روم. صبح زود هنگامی که به مقصد رسیدیم همسفری مرا از خواب بیدار کرد. او اصلاً طی این مدت خوابش نبرده بود. می‌گفت که به شدت نگران کارهای فردا است.

همگی ما نگرانی و مشکلاتی داریم، اما من آموختم که در طول مدت ۸ ساعت

خواب به آنها اجازه ورود ندهم. از مهمترین دلایل بی خوابی، تنش، اضطراب یا احساسات منفی است که باعث بی قراری و بی خوابی ما می شود. ریلکسیشن یا وانهادگی بهترین مقدمه برای خواب است، چرا که خواب در واقع یک ریلکسیشن عمیق است. این روزها ریلکسیشن عمیق آسان نیست، اما هنوز می توانیم عادت کنیم که در زمان ۸ ساعت تفریح و استراحت، برای پنج دقیقه وارد اتاق ذهن مان شویم.

اتاق ذهن یک اتاق خیالی است. اما از آنجایی که ما همیشه با تخیل مان زندگی می کنیم، چه آن را درک کنیم چه درک نکنیم، می توانیم از این اتاق خیالی بهره ببریم، در آن آرام شویم و از پنجره آن به بیرون نگاهی کنیم و بخارات چشمه آبگرم را در یک فضای خیال انگیز مشاهده کنیم.

فواران آب افشان نمادی است برای ما، تا برای لحظاتی تنش ها و اضطراب را رها کنیم. برای اینکه جریان پریشانی را حتی برای ثانیه ای قطع کنیم. ایجاد چنین عادت، روشی عالی برای یک خواب بسیار راحت است.

هرگاه به مشکلات فکر کنید، نمی توانید بخواهید. هنگامی که برای خوابیدن آماده می شوید نباید به مشکلات فکر کنید. برای اینکار می توانید از روش من استفاده کنید. اگر چه ممکن است طول بکشد ولی دیر یا زود این کار را یاد می گیرید و دیگر نیازی به قرص خواب نخواهید داشت.

در وب سایت برتری به آدرس [www.bartary.com](http://www.bartary.com) می توانید تمریناتی عملی برای ریلکسیشن و خواب راحت پیدا کنید.

## به راحتی آزرده می شوید؟

خیلی ها با کوچکترین بهانه ای ناراحت می شوند و اختیار اعصاب شان را از دست می دهند. هر کس در اطراف خود آدم های حساس و نازک نارنجی را می شناسد و برای اینکه باعث ناراحتی او نشود باید دایم مواظب باشد.

واقعیت این است که افراد زود رنج و افرادی که به خاطر موارد جزئی ناراحت می شوند، عزت نفس ضعیفی دارند. از هر چیزی که نهاد (ایگو یا نفس) آنها را تهدید کند صدمه روحی می بینند. چیزهای جزئی روی افرادی که عزت نفس پایینی دارند به شدت تاثیر مخرب می گذارد در حالی که همان چیز بر روی افراد با عزت نفس قوی هیچ تاثیری ندارد و حتی موارد عمیق تر نیز تاثیر چندانی بر

آنها ندارد.

همه ما برای حفاظت از خطرهای حقیقی و خیالی روحی به نوعی سپر و پوسته حفاظتی نیاز داریم. البته لازم نیست این پوسته حفاظتی به کلفتی لاک پشت باشد. چرا که در اینصورت لذت را بر خود حرام می کنیم.

وظیفه بخش خارجی پوست بدن این است که ما را از گزند میکروبها و باکتریهای بیماریزا حفظ کند. پوسته حفاظتی روان آدمی نیز باید آنقدر محکم و مقاوم باشد که ما را از گزند آسیبها و جراحات احساسی مختصر حفظ کند. اما لازم نیست که چنان دژ محکم و مقاومی باشد که در تمامی امور احساسی ما دخالت کند.

افراد حساس یا نازک نارنجی هیچ پوشش حمایتی و حفاظتی برای نفس خود ندارند. آنها پوست روانی نازک و حساسی دارند و لازم است در مورد احساساتشان پوست کلفت تر شوند، کنترل قوی تری پیدا کنند تا به سادگی و با کوچکترین چیزی مورد رنجش و آزرده گی قرار نگیرند.

تقویت عزت نفس هم برای این افراد لازم است. باید تصویر ذهنی بهتری از خویش، برای خود بسازند تا تحت تاثیر حوادث جزئی، احساس خطر نکنند. همانطور که انسان نیرومند (از نظر فیزیکی) در رویارویی با هر پیش آمد احساس خطر نمی کند، یک خود قوی سالم و عزت نفس بالا نیز به سادگی درگیر ناراحتی نمی شود.

## تصور از خودِ قوی ، شما را قهرمانِ زندگی تان می کند

تصور کنید که شما در یک تئاتر نشسته اید و به پرده ای که جلوی صفحه نمایش است نگاه می کنید؛ منتظرید که صحنه ی بعدی شروع شود.

این تصویر برای شما چگونه خواهد بود؟ چگونه بر شما تاثیر می گذارد؟ چه تاثیری بر زندگی شما دارد؟

آیا احساسی درون شما برانگیخته میشود؟ اشک شما سرازیر میشود؟ شما را ناراحت میکند؟ باعث گریه شما می شود؟ و یا مانند یک فیلم کمدی باعث خنده شما می شود؟ و یا احساس دیگری خواهید داشت؟

هنگامی که با قهرمان داستان روبرو می شوید، باعث ترس شما می شود؟ آیا امواج

شگفت‌انگیز عشق و شفقت را احساس می‌کنید یا امواجی از خشم و نارضایتی؟ تمام این احساسات از وجود شما مرتعش می‌شود. چیزهای که در این تصویر می‌بینید مربوط به جذاب‌ترین فرد جهان است، مربوط به خود شماست. این تئاتر، در ذهن و قلب هر یک از ماست، شما سازنده، کارگردان، نویسنده، بازیگر، قهرمان و جنایتکار آن هستید.

داستان هیجان‌انگیزی که بر روی صفحه نمایش در حال نمایش است و در هر لحظه توسط شما خلق می‌شود. در گذشته و آینده؛ اما چیزی که بیشترین اهمیت را دارد لحظه حال است.



شما در هر لحظه تصویری را بر روی پرده نمایش مشاهده می‌کنید که خودتان آنرا خلق کرده‌اید.

آیا داستان شما پایان خوبی دارد؟ آیا داستان شما سرشار از شادی و موفقیت است؟ یا مملو از شکست و اندوه است؟ خط سیر داستانی که تا اینجا آمده است مشخص است و چشمان بیننده فهمیم می‌تواند روند داستان را بفهمد و بداند که داستان به چه سمتی خواهد رفت. می‌تواند تشخیص دهد که

آخر داستان ناکامی است یا موفقیت؟

سعی کنید این مطلب را درک کنید تا باعث آسودگی‌تان شود: از آنجایی که شما نویسنده، کارگردان و بازیگر این فیلم هستید می‌توانید فیلم را همانطور که می‌بینید تغییر دهید؛ به فوریت و در هر لحظه از زندگی‌تان.

شما می‌توانید یک داستان سرشار از موفقیت بسازید. شما می‌توانید قهرمانی باشید که جنایتکار را مغلوب می‌کند و آن را مایه دلگرمی و الگویی برای همه کسانی بسازید که شما را می‌شناسند. و این داستان البته به داستانی تکراری و غم‌بار ترجیح دارد.

این تمام چیزی است که درون شماست. همه چیز بستگی به تصویری دارد که شما در خود و با خود حمل می‌کنید، تصویری که مهمترین ابزار برای سعادت یا بدبختی شماست. می‌توانید تصویری متحرک از آنچه می‌خواهید به آن دست یابید در ذهن خود بسازید و از دیدن آن تأثیر ذهنی احساس شادی کنید. چرا که وقتی بتوانید آن را در ذهن خود بسازید تا تحقق آن راه زیادی ندارید.

**همه چیز به شما و "تصور از خودتان" بستگی دارد.**

## یک تصویر از خود متحرک بسازید

"تصور از خود" چیست؟ آیا اصلاً چنین چیزی وجود دارد؟ ما می‌دانیم که ذهن وجود دارد، هرچند که تا به حال هیچ کس آن را ندیده است. منظورم مغز نیست که می‌شود آنرا را دید. ذهن، چیزی است که فکر می‌کند، امید، ترس، خوشحالی، غم، یادآوری، پیش‌بینی‌ها، به عهده اوست و می‌تواند کشف‌های کوچک و بزرگی بکند. ذهن به همان اندازه مغز واقعی است. هر چند ما نمی‌توانیم آنرا لمس کنیم، احساس کنیم یا آن را ببینیم. هنگامی که یک کالبد شکافی روی یک جسد انجام می‌شود، بخشی به نام مغز وجود دارد که می‌تواند از بدن خارج شود و در یک کیسه پلاستیکی نگهداری شود. اما «ذهن» چنین چیز فیزیکی نیست و نمی‌توان آن را در دست نگه داشت. ذهن چیزی فیزیکی نیست. اما به وضوح وجود دارد. به همین صورت "تصور از خود" نیز یک واقعیت است، حتی اگر نتوانیم آن را لمس کنیم، احساس کنیم، یا آن را ببینیم. همانطور که موفقیت و شکست هر دو واقعی هستند. می‌خواهم به شما کمک کنم تا تصویر از خودتان را چنان تقویت کنید که می‌خواهید خود را در آن وضعیت ببینید، تصور از خودی که بتواند بر مشکلات پیروزتان کند و در زندگی همیشه موفق و شاد نگاهتان دارد.

## اهمیت تصور از خود

"تصور از خود"، فهم و ادراک و شناختی است که شما نسبت به خود دارید. این



تصویر حاصل تجارب گذشته ، موفقیت‌ها و شکست‌ها ، تحقیرها و پیروزی‌ها، و رفتار دیگران با شما، به خصوص در دوران کودکی شماست. به خاطر این عوامل و عوامل دیگری که مفصلاً در دوره آموزشی بیان می‌شود ، در وجود شما تصویری ایجاد شده که به نظرتان درست می‌آید. این تصویر ممکن است غلط باشد و در بسیاری موارد هم همینطور است؛ اما واقعیت مهم این است که شما دقیقاً بر اساس واقعیت پنداشتن آن تصویر عمل می‌کنید و تمام رفتارها و کارهای‌تان را بر اساس این پیش فرض اشتباه جلو می‌برید.

حتماً اکنون می‌پرسید: حال که تصور من از خودم یک انسان ضعیف، یک قربانی یا فردی است که همه اتفاقات بد برایش می‌افتد ، چگونه می‌توانید به من دلداری دهید و آسودگی مرا فراهم کنید؟! واقعیت شگفت‌انگیزی که در اینجا مایه آرامش خیال شماست حقیقتی است که در این دو کلمه بیان میشود: عمل کردن به صورت " انگار که ... ". آنچه می‌خواهید به نتیجه می‌رسد اگر " تصور از خود " شما آن را تایید کند و آن را درست بدانند.

**اما، آیا این امکان دارد؟ بله حتماً .  
از آنجا که این " تصویر ذهنی " قابلیت تغییر دارد و میلیون‌ها  
نفر تصور از خود را تغییر داده‌اند، شما هم می‌توانید .  
هیچ دلیلی برای ناامیدی وجود ندارد.**

شما برای زندگی خود هم نویسنده هستید؛ هم کارگردان و هم بازیگری که می‌تواند در این صحنه هرگونه که بخواهد بازی کند . همه‌ی چیزی که باید یاد بگیرید این است که چطور این تصویر را تغییر دهید . این کار فقط نیاز به کمی صرف وقت و انرژی برای تثبیت تصویر جدید است . این کار بسیار آسان و بسیار نزدیک به هر یک از شماست .

ما به شما کمک می‌کنیم تا این تصویر ذهنی که از خود دارید را تغییر دهید. بارها و بارها از ابزارهای قدرتمند تصویر سازی ذهنی استفاده می‌کنیم تا برای خود شخصیت جدیدی ایجاد کنید و از این طریق قدر و منزلت شخصیت بی‌نظیر خود را توسعه دهید .



اگر می‌توانید بند کفش‌تان را ببندید ،  
می‌توانید با این روش پیشرفت کنید !

## هنر دوست‌یابی و ارتباطات

دیل کارنگی، در کتاب پرفروش آیین دوست‌یابی، مطلبی را از هنری فورد تایید و نقل می‌کند.

او می‌گوید: اگر تنها یک راز برای موفقیت وجود داشته باشد، توانایی دریافت نظرات دیگران درباره خویش، مشاهده آنها از زاویه دید خود و تلاش در بهبود آن هاست. خود کارنگی توضیح می‌دهد که: شما می‌توانید دوستان بسیار زیادی با عشق به مردم در طی یک ماه به دست آورید به جای اینکه دو سال تلاش کنید تا دیگران را نسبت به خود علاقه‌مند کنید.

در کتاب "شخصیت و زندگی افراد موفق"، جیمز مگنر نیز نظریه مشابهی دارد. وی می‌گوید: «ما آمده ایم تا با دیگران مدارا کنیم، آنها را درک کنیم و به آنها عشق بورزیم و برای اینکار منتظر نمی‌شویم تا آنها کاری برای ما بکنند. لازم نیست به آنها فرصتی دهیم تا عیوب و نقص‌هایشان را آشکار کنند، بلکه با ابراز نقش فعال خودمان و دادن دلایل مثبت به آنها برای دوست داشتن اینکار را انجام می‌دهیم. هیچ چیز به اندازه داشتن رابطه‌ای متواضعانه برای پیدا کردن دوست به کار نمی‌آید. هیچ چیز به اندازه پرورش خود و افزایش دانش و بهبود شخصیت خود، باعث ارزشمند شدن ما و بهتر شدن روابط دوستی و عاشقانه ما نیست و این کار با یک برنامه مفید و دوستانه برای ما و دیگران قابل تحقق است.

این مطالب بسیار خوب و مثبت هستند. همه این را می‌دانند. اما بسیاری از مردم نمی‌توانند از این توصیه‌ها، درست استفاده کنند. بسیاری از مردم واقعا برای استفاده از این توصیه‌های خوب مانع بزرگی بر سر راه دارند و نمی‌توانند از آنها استفاده کنند!

**چه مانعی؟ بزرگترین مانع "تصور از خود" ضعیف است!**

**توانایی شما در ایجاد دوستی‌های صمیمانه و پایدار  
به قدرت و سلامتی "تصور از خود" شما بستگی دارد.**

اگر شما یک تصور از خود سالم نداشته باشید، تمام تکنیک‌های موجود در جهان نمی‌توانند به شما در ایجاد دوستی و حفظ دوستی کمک کند.

## خودتان را دوست داشته باشید تا، دیگران نیز شما را دوست بدارند

برای پیدا کردن دوست ، می توانید یاد بگیرید که با ملاحظه تر باشید و این خوب است ؛ می توانید از خودگذشتگی کنید و برای دیگران مفید باشید؛ این هم به شما کمک می کند. اقدام دیگری که می توانید بکنید این است که قلوب دیگران را با خوبی های خود تسخیر کنید و روابط دوستانه ایجاد کنید . می توانید برخی مهارت های اجتماعی کسب کنید یا می توانید اموال خود را به دیگران ببخشید .



اما مهمترین و اصلی ترین قابلیت  
برای اینکه دیگران شما را دوست داشته باشند ،  
نمونه تفکر شما در مورد خودتان است.

شما در مسیر برتری هستید

اگر خودتان را دوست داشته باشید، معمولاً دیگران نیز احساس شما را خواهند داشت و اگر خود را خوار و حقیر بشمارید دیگران نیز با شما همین گونه خواهند بود. البته منظور از دوست داشتن خود، داشتن احساس خود شیفتگی و حقیر شمردن دیگران نیست.

## و شما نمی‌توانید واقعا خود را دوست داشته باشید ، تا وقتی که واقعا دیگران را دوست نداشته باشید!

وقتی شما تغییرات کوچکی در خود ایجاد کنید ، تغییراتی را نیز در دیگران مشاهده خواهید کرد . فیلیسوف قدیمی یونانی ( اپیکور ) می‌گوید : بدون اعتماد به نفس هیچ دوستی نخواهید داشت . این حقیقت دارد و اعتماد به نفس مرحله نخست برای ایجاد یک نگرش درست در مورد خویش است.

## چگونه خجالت را کنار بگذاریم ؟

افراد خجالتی معمولاً مشکلات زیادی برای پیدا کردن دوست دارند. توانایی ابراز وجود ندارند و به خاطر ترس ، ارتباط خود را با دیگران محدود می‌کنند .

مارتین تولچین ریشه های خجالت را این چنین توضیح می‌دهد :

فرد خجالتی مثل یک کودک آرام است. بسیار آرام و بسیار خوش رفتار. فاقد هر گونه شیطنت و شلوغی . به آرامی در گوشه‌ای می‌ایستد و نمی‌تواند در میان هم سن و سالان ، خود را به آب و آتش بزند و بازی و شادی کند.

ممکن است از کنار مورد خجالت رد شود و بزرگ شود . یا یاد بگیرد که با آن کنار بیاید . و یا ممکن است تلاش برای ارتباط با دیگران را کلاً کنار بگذارد. این تجربه می‌تواند از روی فروتنی یا عدم احساس لیاقت باشد. خجالت می‌تواند بین زن و مردی باشد که یکدیگر را می‌خواهند.

خجالتی بودن می‌تواند باعث شود توانایی‌های منحصر به فرد آن شخص با دوری از شغل متناسب او به دیگران نرسد . می‌تواند باعث شود یک فرد باهوش و توانا در جایگاه شخصی فقیر و ناچیز قرار گیرد.

متأسفانه افراد زیادی در دنیا هستند که خجالتی‌اند ، شاید زندگی به آنها درسی بدهد ولی شاید هم آنها از شدت ترس در لاک خود فرو روند و گوشه‌گیر و منزوی شوند.

اگر شما نیز از این دسته افراد هستید می توانید یاد بگیرید با تقویت و بهبود تصور از خود از این حالت خارج شوید. این موضوع بار دیگر نشان میدهد که چگونه حقیقت درونی شما دستخوش تغییرات اشتباه قرار گرفته است. چرا که خجالت، راهکاری است برای مخفی کردن خود از دیگران. برای ورود به یک ارتباط دوستانه قبل از هر چیز باید پوسته‌ی انزوای خود را با شجاعت بشکنیم و از آن بیرون بیایم. برای اینکار به یک تصور از خود سالم و قوی نیاز داریم.

## دوستی واقعی

این روزها دوستی‌های زیادی شکل گرفته که سیاست مدارانه و ریاکارانه است. برخی افراد دوستان و دوستی را برای پیشبرد اهداف حرفه‌ای و شغلی و بدون هیچ حس خوب واقعی، انتخاب می کنند. آنها به دنبال پیدا کردن دوست هستند همانطور که دنبال اتومبیلی برای خرید هستند. در پی معامله هستند و اینکه در این معامله دوستی چه سودی می کنند. از آنجایی که آنها به دنبال پیشرفت و موقعیت‌های جدید اجتماعی هستند در مواقع لازم دوست جدیدی پیدا می کنند و دوست قدیمی را رها کرده و به اینصورت باعث ناراحتی و سرخوردگی خود و دیگران می شوند.

برای چنین افرادی، این شخص یا آن، تفاوت نمی کند. فقط مهم این است که از چه کسی می تواند سود اقتصادی بیشتری کسب کند. دسته دیگری از افراد دوستانی را انتخاب و تلاش می کنند این دوستی را با مردم داری و محبوب جلوه دادن خود محکم کنند. استدلال این دسته افراد این است که کاری کنند تا دیگران آنها را در کار و کسب خود با وجهی اجتماعی قابل قبولی ببینند. آنها این موضوع را به صورت یک موفقیت می بینند، در صورتی که واقعا اینطور نیست.

این دسته با محبت واقعی، با دیگرانی که باعث اعتبار و ارزش اجتماعی آنها هستند رفتار نمی کنند، در واقع آنها از این دوستی چنان استفاده می کنند که انگار از ماشین ظرفشویی مراقبت می کنند یا ماشین خانوادگی خود را پولیش می کنند. تنها خواست آنها این است که دوست آنها، متحدی باشد برای بالابردن و اعتبار اجتماعی شان.

بدیهی است این اشکال "دوستی" هیچ ارزش واقعی ندارند. در مورد این دوستی های خودخواهانه هیچ چیز زیبایی وجود ندارد و من در مورد نوع کاملاً متفاوتی از رابطه می‌گویم که جزء اصلی آن سودآوری مادی نیست بلکه عشق و برادری است. صادقانه می‌گویم که این نوع دوستی یکی از ارزشمندترین چیزها در زندگی است و این رابطه‌ای است که امیدوارم آنرا به دست آورید.

اگر مردم واقعا شما را دوست داشته باشند، دیگر لازم نیست برای پیدا کردن دوست به دنبال آنها بروید. مردم خود به دنبال شما خواهند آمد و پیرو شما خواهند شد. دوباره به نقطه قبلی می‌رسیم. یک "تصور از خود" سالم، می‌تواند شما را برای دیگران دوست داشتنی کند.

انسان‌ها، مشتاق گروه‌های خوب هستند. آنها ممکن است بر روی خواسته‌های خود نقاب بزنند زیرا نگران این هستند که مورد انتقاد قرار گیرند هر چند این یک نیاز بسیار عمیق است. این یک نیاز پایه‌ای است، همچون غذا برای فرد گرسنه.

## پنج قانون دوست‌یابی

این مفاهیم را به کار ببرید و دوستان خوبی را گرد خود جمع کنید.



## ۱ - دوست خودت باش

اگر نمی توانی، احتمالاً برای دیگری هم دوست خوبی نیستی. اگر خودتان را دست کم می گیرید هنوز هم می توانید دیگران را تحسین کنید، اما حرمت، شان و مقام شما لکه دار می شود. دیگران دوستی ناخالص شما را حس می کنند و به آن پاسخ مثبتی نمی دهند. آنها ممکن است با مشکلات شما همدردی کنند، اما دلسوزی و ترحم پایه ای قوی برای دوستی نیست.

## ۲ - رفتار هنگام برخورد با افراد

هنگامی که به طور اتفاقی با کسی برخورد می کنید و حس می کنید که تمایل دارید با او صحبت کنید، بسته به موقعیت، خود را بدون هیچ مانعی ابراز کنید. وقتی شوخی می کنید، خود را ضعیف حس نکنید. اگر عصبی هستید، خود را ضعیف حس نکنید، در حالی که می خواهید او شما را دوست داشته باشد. به دنبال ویژگی های مثبت او باشید و سعی کنید آنها را آشکار کنید. افکار ناخوش آیند را دور بریزید چون آنها دشمن دوستی هستند.

## ۳ - تصور کنید که شخص دیگری هستید.

(دارید باشید)  
این تصویر ذهنی به شما کمک می کند تا فرد بهتری باشید. اگر سعی کنید چنین شخصی را در تمام موقعیت های زندگی با بیشترین دقتی که می توانید تصور کنید، پس می توانید نیازهای او را حس کنید و به اندازه ای که می توانید در حد نزدیکی رابطه تان آن را برآورده سازید. به این ترتیب شما می توانید واکنش های او را نیز بهتر درک کنید. اگر او در برخی موارد زود رنج و حساس است می توانید از آنها برحذر باشید. اگر احساس می کنید که دوست دارید بخشنده باشید، چنین تصویری از خود بسازید. اگر او دوستی ارزشمند باشد، از مهربانی شما خوشحال می شود و آنرا به روش شخصی خودش بازمی گرداند.

## ۴ - فردیت (استقلال) دیگران را بپذیرید.

افراد متفاوت هستند به خصوص وقتی که در شرایط واقعی باشند. سعی نکنید این حقیقت را تغییر دهید. شما او نیستید. اگر برای شما ارزشمند است او را همانطور که هست قبول کنید. این یک اشتباه بزرگ است که او را مجبور کنید عقایدش را با



شما هماهنگ کنید. اگر به چنین کارهایی متوسل شوید احتمالاً یک دشمن دارید و نه یک دوست.

## ۵ - سعی کنید به نیازهای دیگران توجه کنید .

وقتی که افراد فقط به نیازهای خود فکر می‌کنند و فکر دیگری ندارند اغلب اوقات جهان جهنمی بیش نیست . از خود بیرون بیاید و ملاحظه کنید که دوستی ارزشمند هستید.

بسیاری از مردم با دیگران حرف می‌زنند و حرف می‌زنند و دیگران برای او فقط یک جفت گوش هستند ! اجازه سخن گفتن به دیگران را نمی‌دهند. شما هرگز چنین کاری را با یک دوست نکنید . با یکدیگر گفتگو کنید.

## لزوم درک و شناخت تصور از خود

بی تردید ، تصور از خود، کلید ضروری شناخت شخصیت و رفتار انسان است. موفقیت‌های ما بستگی تام به تصویری دارد که ما از خود داریم و این تصور محدود کننده ما، یا قدرت دهنده به ما در تمام ابعاد زندگی است. شما به عنوان کسی که می‌خواهد در مسیر برتری و موفقیت قدم بردارد باید خود را بهتر از قبل بشناسید . تصویر ذهنی خود را شناسایی کنید و به اصلاح ، تقویت و سلامت آن همت به خرج دهید . با اینکار توانایی شما ، استعدادهای فعلی شما که بسیار زیاد است ، آزاد شده و قابل بهره برداری می‌شود . ایجاد یک تصویر ذهنی قوی آن رازی است که می‌تواند شما را به اوج قله عملکرد و موفقیت ببرد. امیدوارم شما را در قله موفقیت ملاقات کنم.

## آزمون تصور از خود

به شما پیشنهاد می‌کنم ، در " آزمون شناخت تصور از خود " که به صورت رایگان در وب سایت مسیر برتری به آدرس <https://bartary.com/quizzes> قرار دارد شرکت کنید تا شناخت بهتری از تصور از خودتان پیدا کنید و دریابید تصور از خود شما تا چه اندازه قوی است و یا چقدر نیاز به تقویت دارد.