

چرا تظاهر به موفقیت شما را موفق می‌کند؟

ذهن انسان پدیده‌ی شگفت‌انگیزی است. ما جهان را با عینک ذهن خود می‌بینیم. شیشه‌های این عینک را باورهای غالب و تثبیت‌شده در ذهن ناخودآگاه ما تشکیل می‌دهند. اگر بر این باور باشید که زندگی یک «خارستان» است، چیزی 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 برای‌تان به نمایش بگذارد. تصویری 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.

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

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 نمی‌توانید توانایی‌ها و استعدادهای ذاتی خود را بشناسید و آنها را شکوفا کنید، بنابراین طوری زندگی خواهید کرد که با باور غالب «بی‌استعداد بودن» متناسب باشد. اما اگر برعکس، بر این باور باشید که «من آدم بااستعدادی هستم» در این صورت سعی خواهید کرد که تمام پتانسیل‌ها و قابلیت‌های درونی خود را کشف و برای اثبات باور غالب خود از آنها استفاده کنید.

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

تو همانی که می‌اندیشی

مولوی: «ای برادر تو همه اندیشه‌ای»

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 فکر چون بذری است که جوانه می‌زند و نتیجه‌ای متناسب با خود را به بار می‌آورد.

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

اندیشه وجهی الهی از وجود ماست. شاید به همین دلیل است که در احادیث دینی یک ساعت تفکر برتر از سال‌ها عبادت شمرده شده است. این حدیث حاوی حقیقتی بزرگ در مورد تفکر است و آن دشواری تفکر است. وقتی بخواهیم به معنای واقعی در مورد چیزی آگاهانه به تفکر بپردازیم، به دشواری این کار پی می‌بریم.

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

قدرت شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاه

افکار ما فوراً در زندگی‌مان متجلی نمی‌شوند. ذهن ما دارای دو بخش کلی است: ذهن خودآگاه و ذهن ناخودآگاه. ذهن خودآگاه حالت هوشیاری 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 و تصور است، فقط کنترل حدود ۵ 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 و 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 معتقد 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.

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

ضمیر ناخودآگاه، زودباور است

ذهن ناخودآگاه ما هر فکری را که از ذهن خودآگاهمان به آن داده شود، می‌پذیرد و توان تشخیص درست از غلط و واقعیت از خیال را ندارد. ذهن و ضمیر ناخودآگاه فاقد قدرت سنجش و ارزیابی است و هرچه را که به آن گفته شود، باور می‌کند. افکار و باورهایی که بیشتر تکرار می‌شوند و توسط احساسات و تصاویر تقویت شده‌اند، به مرور به باورهای غالب در ناخودآگاه ما تبدیل می‌شوند و سرنوشت ما را رقم می‌زنند. ضمیر ناخودآگاه ما چنان قدرتمند است که می‌تواند هر باوری را که در آن تثبیت شده باشد، در جهان خارج عینیت ببخشد. اما این ماشین قدرتمند بدون تغذیه‌ی آگاهانه، بیشتر به ضرر ما عمل می‌کند تا به نفع ما.

برایس ماردن: «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.»

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، 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 محدودکننده‌ی هستند. این افکار وارد ذهن ناخودآگاه می‌شوند 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 هستند، می‌پذیریم و اجازه‌ی 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.

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

تظاهر به موفقیت

گفتم 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. هرچه را که می‌خواهید باشید، انجام بدهید یا داشته باشید، تصور کنید که هم‌اکنون تحقق یافته است. در صورت تحقق رؤیای شما چه جور آدمی بودید؟ چه افکاری داشتید؟ چه احساساتی داشتید؟ چه رفتارهایی داشتید؟ هم‌اکنون آن افکار، احساسات و رفتارها را داشته باشید. نقش آینده‌ی خودتان را همین حالا بازی کنید.

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

در فیلم زندگی خودتان چه نقشی دارید؟

اگر زندگی خود را به یک فیلم تشبیه کنیم، بد نیست گاهی به این فکر کنیم: ما که در اصل قرار است نویسنده، 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 خودمان نقش اول باشیم؟ اگر تاکنون طرحی برای زندگی خود نریخته‌اید و سناریویی برای آن ننوخته‌اید، بهتر است که همین حالا 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.

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

سناریوی زندگی دلخواه خود را بنویسید

در هر سنی که هستید از هم‌اکنون برنامه‌ی سال‌های آینده‌ی عمر خود را مشخص کنید. داستانی از زندگی آینده‌ی خودتان بنویسید. شخصیت اصلی این داستان خود شما هستید. ببینید که می‌خواهید چه جور آدمی باشید؟ چه کارهایی قرار است انجام بدهید؟ به چه اهدافی قرار است برسید؟ تمام اینها را با همه‌ی جزئیات بنویسید. سعی کنید آنها را با استفاده از تمام اعضای حسی یعنی بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی درک کنید. هر کاری که می‌توانید برای واقعی‌تر کردن این داستان انجام بدهید. وقتی که سناریوی زندگی رؤیایی خود را کامل کردید، باید بازی را از همان لحظه آغاز کنید.

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

به استقبال موفقیت بروید

وقتی که شروع به بازی در نقش شخصیت ایده‌آل خود می‌کنید، قدرت شگفت‌انگیز ضمیر ناخودآگاه را در جهت تحقق هرچه سریع‌تر اهداف و رؤیایاتان 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، چهره‌ی احساسی، خیال‌پرداز و پرشور و هیجان‌جو است. در مورد تحقق اهداف خود خیال‌پردازی کنید. تظاهر کنید که به اهداف‌تان رسیده‌اید. هم‌اکنون تا جایی که امکان دارد در افکار، احساسات و رفتارها، زمانی را که به موفقیت رسیده‌اید، شبیه‌سازی کنید.

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

نقش شخصیت قهرمان اصلی و موفق 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 بدهید. چیزی از دست نمی‌دهید، اما ممکن است همه چیز را به دست بیاورید. موفقیت خود را باور کنید تا بتوانید آن را ببینید.

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