

## مثبت بیندیشیم!



### اهمیت خودپنداره ی مثبت

خودپنداری و تصویری که ما از خود در ذهن مجسم می‌کنیم راهنمای مهمی در عملکردمان در زندگی است. اگر این تصویر را تغییر دهیم شخصیت و طرز رفتار ما تغییر خواهد کرد! دکتر «ماکسول مالتز»، نویسنده‌ی کتاب «روان‌شناسی تصویر ذهنی» می‌گوید: «مهمترین کشف روان‌شناسی در قرن اخیر، کشف خودپنداری و اهمیت آن بود.»

مغز ما درست مانند یک کامپیوتر است. ما باید از خروجی هر کامپیوتر انتظاری متناسب آنچه وارد شده است، داشته باشیم. پس اگر اندیشه‌های منفی را وارد مغز خود کنیم مغز آن‌ها را مانند یک فرمان می‌پذیرد؛ این که ما به این نتیجه برسیم که ناتوان و شکست خورده‌ایم مغز ما این را مانند یک فرمان و دستور تلقی کرده و به تمامی اعضای بدن، از غدد گرفته تا دستگاه گردش خون و تنفس و سیستم حرکتی فرمان می‌دهد که خود را با فرمان شکست تطبیق داده و آن‌ها مطابق دستور عمل می‌کنند و این یعنی ورود به یک حلقه‌ی معیوب که نتایجی دائماً بدتر و بدتر حاصل می‌کند؛ در حالی که پیروزمندان، با دادن فرمان پیروزی، تمامیت وجودی خود را به سمت پیروزی نشانه می‌روند!

**امروزه ثابت شده که تفکر ما مستقیماً بر سیستم بدن ما مؤثر است؛** یعنی به محض آن که ما فکر منفی و ذهنیت بدی داشته باشیم عملکرد غدد درون ریز بدن و همین‌طور دیگر ارگان‌ها، از این ذهنیت تبعیت می‌کنند و با اختلال در عملکرد طبیعی هورمون‌ها و مواد ضد استرس و هیجان در بدن، به افسردگی و احساس منفی شدیدی دچار می‌شویم و در این سیر به جسم خود نیز ضربه می‌زنیم.

شاید بتوان گفت که در مثال مغزی که مانند کامپیوتر است، سطح نیمه هشیار ذهن که مسوؤل کنترل خودکار بدن ما است و اعمالی مانند کنترل تنفس، ضربان قلب و جمع کردن اطلاعات در بانک حافظه را بر عهده دارد، همان رایانه ی فعال مغز است. بیلینون‌ها اطلاعاتی که به این بانک حافظه داده می‌شود همان جا نگهداری می‌شود و هیچ کدام نمی‌توانند از این حافظه پاک شوند و این را دو جراح به نام‌های دکتر پن فیلد و دکتر روبرت در مؤسسه بررسی بیماری‌های عصبی در مونترال نیز ثابت کرده اند. آن‌ها نشان دادند که با تحریک سلول‌های مغز، صحنه‌های گذشته با همان شدت و با همان صداها، رنگ‌ها و بوها مجدد زنده می‌شود. مغز ما تنها وظایفی را که ما برایش تعیین کرده‌ایم انجام می‌دهد و کار او، پیروی از دستورات ماست!

دانشمندان اتفاق نظر دارند که سیستم عصبی انسان نمی‌تواند فرق بین یک رویداد واقعی و تخیلی را به طور روشن و با ذکر اختلافات جزئی آن‌ها بیان کند. پس بسیاری از تصمیمات روزمره‌ی ما نه بر اساس حقایق و واقعیات بلکه بر اساس اطلاعاتی گرفته می‌شود که ذهن ما آن‌ها را به عنوان اطلاعات حقیقی به ما تحویل می‌دهد، در حالی که بسیاری از این

اطلاعات توهمی بیش نبوده و تنها تفاسیری غلط از حقایق هستند و در

نتیجه منجر به تصمیم‌گیری‌های غلط، از حقایق می‌شوند.

### **RAS یا سیستم فعال کننده مشبک (Reticular Activating System)**

این سیستم تشکیلاتی تورینه‌ای است به اندازه‌ی یک چهارم سیب در مغز انسان که وظیفه‌ی آن پالایش و گزینش اطلاعاتِ بخصوصی از میان اطلاعاتی است که به ما می‌رسد. مثلاً اگر ما یک ماشین مشخص قدیمی بخریم، پس از آن وقتی به خیابان می‌رویم، در حالی که شاید قبلاً هفته به هفته ماشینی از این نوع نمی‌دیدیم اکنون دائماً ماشین‌هایی از نوع ماشین خود می‌بینیم. گویی این ماشین‌ها در سطح شهر بیشتر شده‌اند؛ در صورتی که چنین نیست! تنها سیستم RAS ما ماشین‌های مشابه را از میان انبوه ماشین‌های دیگر بر می‌گزیند و به ذهن ما وارد می‌کند. وظیفه‌ی RAS همین انتخاب و گزینش اطلاعات است از میان محیط؛ نتیجه‌ی عملکردهای ما، با توجه به آنچه می‌خواهیم!

مثلاً اگر تصمیم گرفته باشیم که فکر کنیم همه چیز در دنیا خراب است و یا آدم بدشانشی هستیم، RAS مشغول جمع‌آوری شواهدی مبتنی بر

بدشانسی ما از محیط می‌شود و سپس آن‌ها را در اختیار رایانه‌ی ذهن قرار می‌دهد تا آن‌هم به روش خود ثابت کند که حق با ما است و واقعاً بدشانس هستیم؛<sup>۱</sup> در حالی که پیروزمندان به RAS وظیفه‌ی متفاوتی واگذار می‌کنند. RAS آن‌ها شواهدی مبتنی بر هوشمندی، توانمندی، موفقیت و قدرت آن‌ها را از محیط بر می‌گزیند تا به آن‌ها ثابت کند که پیروزند!

### نتایج عملی

انسان‌های موفق خود پنداره‌ی خود را کنترل کرده و اطلاعات رایانه‌ی ذهن خود را همان‌طور که می‌خواهند تغییر می‌دهند. آن‌ها دنیای خود را وسعت می‌بخشند و می‌دانند که اضطراب، خصومت، غم و اندوه، عوامل منفی هستند و تخریب‌کننده‌ی تصورات خلاق و سازنده می‌باشند. آن‌ها می‌دانند که رایانه‌ی آن‌ها فرقی میان من حقیقی و آن کسی را که می‌خواهند باشند قائل نیست! دانشمندان دریافته‌اند وقتی که ما خود را لبریز از خودپنداری مثبت و تفکر مثبت می‌سازیم ماده‌ای در

---

<sup>۱</sup> - البته در واقع و در ادبیات الهی، چیزی به نام شانس و بدشانسی وجود ندارد.

مغز ساخته می‌شود به نام «اندروفین» که توسط جریان خون به تمامی بدن منتقل می‌شود و احساسی از وجد و شادی وصف ناشدنی پدید می‌آورد. پیروزمندان در بیشتر اوقات با نشاط، پرانرژی و سرزنده‌اند زیرا با داشتن تفکرات مثبت، مسرور از ترشح مداوم اندروفین در سیستم حیاتی خود هستند. پس نباید اجازه دهیم تا جای ممکن<sup>۲</sup> تفکرات منفی و تصور شکست به ذهن ما راه یابد!

شاید یادآوری این نکته لازم باشد که بهترین‌ها نوابغی هستند که نبوغ آن‌ها استعداد فراوانی است که در تلاش کردن و پشتکار از خود بروز می‌دهند! این عبارت را از خاطر نبریم که: «از تحصیلات و مدرک گرایي، کاری در جهان ساخته نیست زیرا دنیا پر از انسان‌های تحصیل کرده ولی شکست خورده و ناامید است! از استعداد هم کاری در جهان ساخته نیست زیرا انسان‌های با استعداد فراوانی وجود دارند که مایوس و شکست خورده‌اند؛ حتی از نبوغ هم کاری ساخته نیست زیرا اصطلاح «نابغه‌ی آس و پاس» تقریباً به شکل یک ضرب‌المثل در آمده است. تنها

---

<sup>۲</sup> - گاهی در ادبیات «مثبت اندیشی» عده ای آنقدر اغراق می کنند که گویی برای یک فرد مثبت اندیش هیچ غم و ناراحتی ای حاصل نمی شود! همه چیز مطابق میل او پیش می رود و همیشه لبریز از سرور است! این نوع القائات قطعاً دور از انسان های واقعی و دست نیافتنی است!

چیزی که کیفیت حقیقی زندگی انسان‌ها را مشخص می‌سازد همانا  
مفهوم طلایی پشتکار است. هیچ‌گاه دیر نیست زیرا «هر جا که  
اراده‌ای هست راهی هم هست.»<sup>۳</sup>

---

<sup>۳</sup> - تاپ اولیه ی متن در متوسطه ی احسان زمان صورت گرفته و اکنون با تغییرات بسیار تقدیم می  
شود. (سیدمحمد خردمند)