

آیا این مدل کتاب‌ها به درد می‌خورد؟

آخرین ساعت هر روز، چند دقیقه‌ای برای بیان عبارات تاکیدی‌اش وقت می‌گذارد و با تمرکز روی انرژی‌های مثبت، چشمانش را می‌بندد تا بخوابد؛ معتقد است ...



آخرین ساعت هر روز، چند دقیقه‌ای برای بیان عبارات تاکیدی‌اش وقت می‌گذارد و با تمرکز روی انرژی‌های مثبت، چشمانش را می‌بندد تا بخوابد؛ معتقد است این اتفاق تاثیر فوق العاده‌ای روی زندگی‌اش گذاشته و حتی این روزها که همه با ویروس کرونا زندگی می‌کنند، با فکر کردن به روزهای خوب و بیان جمله‌های مثبت، خودش را از استرس دور نگه داشته است.

«زهر» مدتی است تصمیم گرفته به اتفاق‌های خوب فکر کند و معتقد است این کار بهتر از آن است که مرتب به نداشته‌ها و مشکلات مالی فکر کند و این حداقل کاری است که در شرایط فعلی می‌تواند انجام دهد. او مدتی است با خواندن کتاب‌های روانشناسی موفقیت هم آشنا شده و از وقتی که خواندن این کتاب‌ها را شروع کرده فکر می‌کند به نتایج مثبتی هم رسیده است؛ کتاب‌هایی که طرفداران خاص خودش را دارد و بسیاری از افرادی که چندان اهل مطالعه نیستند هم کتاب‌های روانشناسی موفقیت از جمله «چهار اثر از فلورانس اسکاول شین» را که سال گذشته در دسته کتاب‌های پر فروش هم قرار گرفته، برای یک بار هم که شده خوانده‌اند. برخی نتیجه‌های مثبتی از آن گرفته‌اند و برخی هم هیچ تاثیری از آن نگرفته‌اند و ترجیح می‌دهند وقتشان را صرف مطالعه کتاب‌های مهم‌تری کنند.

اما همه‌ی خوانندگان این کتاب‌ها مثل هم فکر نمی‌کنند و نظرات متفاوتی دارند. برخی جمله‌های نوشته شده در آن را سطحی می‌دانند و برخی دیگر هم معتقدند هر کتابی، جمله قابل تاملی هم دارد. مثلا «مهزاد» کتاب‌های این چینی را زمانی که در مقطع دبیرستان تحصیل می‌کرده، خوانده و می‌گوید: «من هنوزم بعضی از جمله‌های کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین رو حفظم. قبلنا دوست داشتم ولی الان متنفرم ازشون. به درد همون سالای آخر دبیرستان می‌خورد ولی بعضی جمله‌های تاکیدی‌شون خوبه. سال سوم دبیرستان انگار رو ابراهام می‌رفتم و قوی شده بودم. قبلا از آنتونی رابینز می‌خوندم و اگه بخوام برگردم به خوندن این کتابا ترجیح میدم کتاب‌های اونو بخونم».

«امیر» که فارغ التحصیل رشته حقوق است و از ایران به کانادا مهاجرت کرده، معتقد است: «تاثیر این کتابا فوق العاده ست. البته اگه تو مدار باشی و فرکانست مثبت باشه وگرنه یه مشت کلمه ست که منظم پشت هم چیده شده».

«مهدی» هم می‌گوید: «خوندن این کتابا توی سنین پایین و قبل از آشنایی با اندیشه‌های اندیشمندان مهم‌تر تاثیر داشتن ولی الان تقریبا هیچی. اما از هر کتاب و نوشته‌ای بالاخره یه چیزای به دردبخوری درمیاد ولی در مجموع اندیشه و مثبت‌اندیشی این نویسنده‌ها سطحیه».

«آیسان» هم که تجربه خواندن کتاب‌های این چینی را دارد، معتقد است: «کتاب چهار اثر از فلورانس اسکاول شین خوبه. شاید اگه با موضع بهش نگاه نکنیم واقعا یه درسای خوبی داره. مثلا فلورانس یه جایی میگه اگه می‌خوای به چیزی برسی شرایط لازم حضورشو مهیا کن».

مثبت‌اندیشی و صحبت کردن درباره اتفاقات خوب را حتی برخی از مریبان یوگا و روانشناسان هم مطرح می‌کنند.

مریم مفاخری - روانشناس - که پیش از این روی روانشناسی هنر تمرکز داشته و پروژه «سنگ صبور» را در مراکز درمانی و برای بیماران مبتلا به نارسایی کلیه، سرطان و ام‌اس انجام داده است، حالا پروژه «سفر درون» را آغاز کرده است.

او حالا در مراحل درمان از عبارات تاکیدی هم استفاده می‌کند و در این باره به ایسنا می‌گوید: «افرادی که به خواندن این کتاب‌ها روی آورده‌اند می‌توانند بدون شرکت در کلاس‌های مختلف یا مشاوره گرفتن هم به خودشان کمک کنند زیرا انسان‌ها قدرت بسیاری دارند. ما پتانسیل‌های درونی زیادی داریم و قادریم کارهای خارق العاده‌ای انجام دهیم. حتما نباید کسی از بیرون یکسری کارها را برای افراد رقم بزند. فقط در صورتی که فرد با یک مشکل روانشناسی مواجه است می‌تواند همزمان با کمک گرفتن از یک روانشناس، به مطالعه کتاب‌ها ادامه بدهد تا این مسیر را با موفقیت بیشتری سپری کند. این روزها هم که در حال دست و پنجه نرم کردن با بحران‌های ویروس کرونا هستیم بیشترین

کسی که هر روز می بینیم و با او در ارتباطیم، خودمانیم. پس بیشترین قرارهای ملاقات و ارتباط را با خودمان داریم و برعکس شرایط قبل از کرونا که وقتی می خواستیم از چیزی خلاص شویم از آنها رد می شدیم و دور خود را شلوغ می کردیم، در شرایط فعلی باید با آن روبه رو شویم و حلش کنیم. بنابراین هر فردی که برای خودش بیشتر وقت می گذارد، با کتاب هایی که می خواند و مراقبه هایی که انجام می دهد، در خلوتش می تواند خودش را بهتر ببیند و بشناسد و بداند اگر اختلافی بین او و خانواده اش وجود دارد و یا اگر اعتماد به نفس انجام کاری را ندارد ریشه و دلیل کار کجاست و برای آن راهکار پیدا کند. دوران قرنطینه این شرایط را ایجاد کرده است که برای آرامش و بقای خود راه حلی به جز اینکه یکسری مسائل را برای خودمان حل کنیم، وجود ندارد. در غیر این صورت، افراد خیلی راحت به تنش های جدی برمی خورند و نمی توانند زندگی را در چارچوب های درست ادامه دهند.»

این روانشناس درباره استفاده از عبارات تاکیدی بیان می کند: «در حالت عادی همه ی ما باورها و خودگویی هایی داریم که در ذهنمان ماندگار شده اند. برای مثال ممکن است فکر کنیم ما جذاب و دوست داشتنی نیستیم یا نمی توانیم کارها را درست انجام دهیم یا مثلاً آدم بدشانسی هستیم. این باورها موجب می شود ما به سبک خاصی با محیط رفتار کنیم و زمانی که شروع به گفتن جمله های تاکیدی می کنیم در واقع برخی از باورهایمان را نشانه می گیریم. حالا ممکن است بپرسید یعنی با تکرار جمله ها ما تغییر می کنیم؟ ممکن است من چند روز جلوی آینه بایستم و بگویم خودم را قبول دارم اما وقتی یکی می گوید فلان رنگ لباس به تو نمی آید اعتماد به نفسم زیر سوال برود و دوباره به حالت قبل برگردم، اما وقتی عبارات تاکیدی را به صورت مستمر و با برنامه انتخاب و تکرار می کنیم، برخی از باورهای نهادینه در ذهنمان را تغییر می دهیم. بنابراین زمانی که باورمان تغییر کند احساس و رفتارمان هم در مقابل اتفاق های بیرونی تغییر می کند. ممکن است سوال شود که چگونه عبارت های تاکیدی درست را انتخاب کنیم و با چه نظمی آنها را برای خود تکرار کنیم که باعث شود باورهایمان تغییر کند. در روانشناسی، تحقیقی انجام شده که نشان می دهد خواسته ها و نیازهای ما می توانند در چهار حیطه قرار گیرند. این چهار حیطه شامل ارتباطات، ثروت، سلامت و ابراز وجودند. پس ما می توانیم بر اساس این چهار حیطه اصلی عبارت های تاکیدی را انتخاب کنیم تا تمام ابعاد وجودی ما در نظر گرفته شود. البته هر کدام از این چهار حیطه خودشان به شاخه های کوچک تری هم تقسیم می شوند. مثلاً در مورد ارتباطات، ارتباط با خود، خانواده، اجتماع، خالق و ... گنجانده می شود پس ما نیاز داریم بر اساس هر کدام از آنها عبارت های تاکیدی خاصی را انتخاب کنیم. عبارات تاکیدی مثل رنگی می ماند که می توانیم به زندگی مان بدهیم. عبارات تاکیدی می تواند در زندگی ما تاثیرگذار باشد زیرا ذهن ناخودآگاه ما را تحت تاثیر قرار می دهد و به تغییر احساسات درونی ما نسبت به خودمان، دیگران و جهان هستی کمک می کند. این تغییر موجب می شود بتوانیم در زندگی مان دستاورد خلق کنیم.»

مفاخری در سال هایی که کار کرده، به این نتیجه رسیده که «در بسیاری از مواقع، ما خودمان را نمی شناسیم و باور نداریم؛ به همین دلیل خودمان را عمیقاً دوست نداریم و برای آنکه یکسری از آسیب ها و ویژگی های درونی خود را نبینیم از خودمان فاصله می گیریم و نقاب می زنیم. این موضوع موجب می شود برای آنکه نباید دیگران را بگیریم همیشه کوتاه می آییم و احساسات منفی را درون خودمان جمع کنیم. این موضوع در درون و بیرون خودمان بی تعادلی ایجاد می کند که در نهایت منجر به آسیب های جدی در سطح روان و حتی جسم ما می شود.»

او اضافه می کند: «از طرف دیگر به این باور رسیدم که ما چیزی را می توانیم در جهان بیرون خلق کنیم که اول آن را در جهان درون خودمان باور کرده باشیم. پس اگر در درون من عشق به خویشتن باشد می توانم آن را بیرون از خودم هم منتشر کنم ولی اگر به جای عشق به خویشتن، از خودم خشمگین باشم و خودم را دوست نداشته باشم چیزی که در بیرون از خودم هم می آفرینم طرد شدن و مورد قدرنشناسی قرار گرفتن است. برای مثال وقتی لویزه می در کتاب شفای زندگی، داستان زندگی خودش را می گوید اشاره می کند که همسرش مرد خوبی بوده است و به او علاقه زیادی داشته است اما در نهایت او را رها می کند و عاشق زن دیگری می شود. پس ممکن است زمانی برسد که همه چیز در زندگی فرد خیلی خوب و ایده ال باشد اما وقتی او احساس طردشدگی و بی ارزشی می کند، نمی تواند امکانات و موفقیت های زندگی را حق خودش بداند و به صورت ناخودآگاه همه چیز را به سمتی می برد که به خودش ثابت کند دوست داشتنی نیست و همیشه در حال طردشدن است. پس لازم است بین باورها و احساسات های درونی خود و خواسته های بیرونی هماهنگی ایجاد کنیم و با پیدا کردن باورهای ناکام کننده و ترمیم آنها به خودمان اجازه ی آن تجربه را در جهان بیرون بدهیم.»