

صداهای منفی را از بین ببرید

تاریخچه زندگی هر یک از ما، برایمان کتابخانه یا مجموعه‌ای را فراهم کرده که آن را خاطرات می‌نامیم.



صداهای منفی را از بین ببرید
تاریخچه زندگی هر یک از ما، برایمان کتابخانه یا مجموعه‌ای را فراهم کرده که آن را خاطرات می‌نامیم.

خاطرات، چه آنچه به‌وضوح در خاطر ما نقش بسته و چه آنهایی که در پس پرده فراموشی موقت نهان شده، در زندگی روزمره و رفتار هرکسی می‌تواند نقشی سازنده یا مخرب داشته باشد. اگر احساس می‌کنید که اعتمادبه‌نفس کافی ندارید و فاقد انگیزه کافی برای انجام خواسته‌هایتان هستید، بی‌گمان خاطرات شما در این وضعیت نقش مؤثری ایفا می‌کند. این صداها ممکن است برآمده از ضمیر ناخودآگاه شما باشند و شما از وجود آنها آگاه نباشید، مگر اینکه در گذشته دقیق شوید.

هنگامی که این حس به شما دست می‌دهد که به اندازه کافی کاری را خوب انجام نمی‌دهید و یا اینکه فکر می‌کنید از نظر شخصیتی دچار ضعف هستید، کمی تعمق کنید و ببینید آیا در گذشته یا هنگام کودکی‌تان، کسی چون والدین، پدربزرگ یا مادربزرگ و یا حتی فرزند بزرگ‌تر خانواده جمله‌ای منفی درباره شما به زبان آورده‌اند که در خاطر شما نقش بسته است؟ ممکن است این گفته تنها یک کلام فی‌البداهه بوده که آن شخص بدون منظور به زبان آورده ولی در آن لحظه به اندازه‌ای روی شما اثر گذاشته که در ذهن شما نقش بسته است. گوینده چنین کلماتی هر کس می‌تواند باشد؛ پدر و مادر یا نزدیکان شما در گذشته، همسر یا دوستان فعلی یا حتی خود شما! اینکه چه کسی به زبان آورده مهم نیست، مهم این است که شما آنها را به خاطر سپرده‌اید و اگر آنها را از بین نبرید و فراموش نکنید، آنها شما را از بین خواهند برد؛ یعنی اینکه هر زمان که شما کوشش می‌کنید تا برای بهبود وضعیت درسی، شغلی و به‌طور کل وضعیت زندگی‌تان، تلاش مثبتی را آغاز کنید، با هجوم به ذهنتان، افکار منفی جایگزین برنامه‌هایی که در ذهن دارید، می‌شوند و از انجام کار، منصرف می‌شوید.

در یکی از افسانه‌های قدیمی شمال اروپا چنین آمده که افکار و خاطرات، دو موجودی هستند که می‌توانند سرنوشت هر انسانی را تحت کنترل خود بگیرند. هنگامی که خاطرات قدیمی روی انسان اثر منفی می‌گذارد، تنها افکار مثبت فرد به او کمک می‌کند. این خاطرات همچون صفحه خراب گرامافون، کلمات و عبارات منفی را مدام در ذهن تکرار می‌کنند تا آنکه در افکار شما جا بگیرند و نهادینه شوند و کم‌کم به‌صورت عادت درآیند. اما شما می‌توانید آنها را با جایگزین کردن افکار مثبت از ذهن خود پاک و یا اینکه بی‌اثر کنید. این فرضیه راحت است اما عمل به آن کمی مشکل است. فقط باید از ته دل خواستار آن باشید و ابتدا باید آن کلمات، افکار و خاطرات را به یاد بیاورید و همه را بنویسید. این زمان می‌توانید جمله‌ها و کلمه‌های متعادل‌کننده را بیابید.

به‌طور مثال اگر در ذهن شما این جمله نقش بسته که «تو باهوش و زرنگ نیستی!> می‌توانید با این جمله آن را خنثی کنید: «من برای تمام کارهایی که می‌خواهم انجام دهم به اندازه کافی زرنگ و باهوشم.>. پس از نوشتن اینگونه جملات، آنها را روی میز کار و یا در هر جای خانه که می‌خواهید قرار دهید. هنگامی که خاطره‌ای که بار منفی دارد، به ذهن شما هجوم می‌آورد، کمی تامل کنید نفس عمیقی بکشید و کلام مثبت و خنثی‌کننده آن را با «حقیقت این است که...> به خود بگویید. با این کار، شما آن خاطره یا گفته قدیمی را طور دیگر و متعادل‌تر در ذهن خود جای می‌دهید. هرچه هست باید باور کرد که شمای امروز با شمای دیروز خود بسیار فرق دارید و توانایی‌های کسب شده در گذر زمان شما را توان‌تر و مقاوم‌تر کرده است. پس برای بهبود شرایط زندگی خود خاطرات قدیمی را فراموش، کمرنگ یا متعادل کنید.

معصومه پیروزبخت