



تصویر ذهنی انسان از خویشتن

منشاء تمام افکار و حرکات چگونه دیدن خویشتن است. تجربیات، موفقیت ها، شکست ها، افکاری که درباره خود داریم و واکنشهای دیگران نسبت به ما، همه و همه شکل دهنده تصویری هستند که از خویش در ذهن داریم و اعتقاد به حقیقی بودن این تصویر است که سبب می شود زندگی را دقیقا در چهارچوب آن به پیش می بریم.

ما همانی هستیم که معتقد به بودن آنیم. از این روست که دکتر ماکسول مالتز نویسنده کتاب پر فروش (سیبرنتیک روانی) می نویسد (هدف تمام روان درمانی ها تغییر تصویر است که فرد از خویشتن دارد)

اگر خود را در ریاضیات درمانده ببینید، آنگاه تا ابد با اعداد و ارقام مشکل خواهید داشت. شاید تحت تاثیر چند تجربه زود هنگام، نگرشی در شما شکل گرفته است که می گوید (نوعش فرق نمی کند ، من از پس ریاضیات بر نمی آیم.)

بنابراین تلاش نمی کنید و نتیجتا درجا می زنید و عقب و عقب تر می روید. اگر موفقیتی هم کسب کنید آن را اتفاقی تلقی می کنید اما وقتی موفق نمی شوید می گوید: بین من که گفتم.

احتمالا شما به دیگران هم گفته اید که از پس ریاضیات بر نمی آید و هر چه بیشتر با برادر و همسر و همسایه و مدیر بانک خود راجع به این درماندگی حرف می زند بیشتر باورش می کنید و بیشتر و عمیق تر در این تصویر ذهنی محاصره می شوید.



اولین گام به سوی یک پیشرفت گسترده برای کسب نتایج مطلوب ، تغییر

نوع تفکر و بیان ما در رابطه با خویش است. کسی که کند می خواند به مجرد تغییر باور خود در مورد توانایی هایش می تواند شروع به تمرین تندخوانی کند.

تصویر ذهنی انسان از خویشتن درست مانند یک ترموستات عمل می کند و رفتارهای او در دامنه محدود این تصویر رقم می خورد. بنابراین فرد انتظار دارد تنها در ۵۰٪ موارد شاد باشد. وقتی می بینید که اوضاع بیشتر از اندازه به نفع او پیش می رود با خود می گوید (صبر کن ، اوضاع نمی تواند تا این اندازه خوب باشد . هر لحظه ممکن است اتفاق بدی بیفتد) و وقتی چنین می شود آنگاه نفس عمیقی می کشد و می گوید (می دانستم که این خوشی ها دوام نمی آورد) .

تعارفات کلامی

مردم موفق همیشه از واژه های تشکرآمیز استفاده می کنند زیرا به این واقعیت پی برده اند که تایید درستی یک عمل نشانه سلامت و تندرستی است. اگر شما ایوان لندل به خاطر پیروزی اش در یک دوره مسابقه تنیس تبریک بگویید او نمی گوید (تصادفی بود) یا (شانس آوردم) بلکه می گوید: متشکرم.

دلیل دیگری هم برای قبول صمیمانه یک تعارف وجود دارد. فرص کنید دوستی از ظاهر آراسته شما تعریف کند و شما در پاسخ بگویید (اما لبهای من کلفت است و پاهایم کوتاه)



حالا احساس بدی به شما دست داده است زیرا یک تعارف صمیمانه را با آن

روحیه صمیمیش نپذیرفته اید. دوست شما هم به همان دلیل احساس بدی پیدا کرده است و از این پس دیگر شما را به عنوان یک دوست لب کلفت، پا کوتاه به خاطر می آورد چرا فقط نگوئیم: متشکرم.

آن «من» که دیگران می بینند:

با نگاه کردن و دقیق شدن در اطرافیان می توان به ارزیابی تصویر ذهنی خویش پرداخت. ما فقط با کسانی ارتباط برقرار می کنیم که رفتار آنها با انتظارات ما همخوانی دارد. کسانی که دارای یک تصویر ذهنی سلامت هستند از نزدیکان خود انتظار دارند که با آنها براساس احترام رفتار کنند. این گونه افراد چون با خود به خوبی رفتار می کنند برای دیگران هم ایجاد الگو می کنند و در واقع نمونه ای از رفتارهای مورد انتظار خود را در برخورد با خویش برای دیگران به نمایش می گذارند اما مریم که واجد یک تصویر ذهنی بیمار است از انواع اهانتها و سوء استفاده های دیگران رنج می برد زیرا در عمق ذهن او اندیشه ای وجود دارد که می گوید: من آنقدرها اهمیت نمی دهم و همیشه با من با بدی رفتار شده است، شاید سزاوارش هستم. می پرسیم: چند وقت است که مریم از این سوء رفتارها رنج می برد؟ و پاسخ این است که ، از همان وقتی که خودش را دست کم گرفته است.

دیگران با ما همان رفتاری را دارند که ما خود با خویشان داریم. کسانی که با آنها

ارتباط برقرار می کنیم به سرعت تشخیص می دهند که آیا ما برای خود احترام قائل هستیم



• تهران - میدان ۷ تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نیش کوچه سام - پلاک ۱۷ - طبقه ۴

• تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)

• URL: www.parsnamaddata.com

• E-mail : info@parsnamaddata.com

یا نه؟ و اگر ما با خود براساس احترام برخورد نکنیم آنها نیز این رویه را

تعقیب خواهند کرد.

همه ما شرح زندگی زنانی را که تصویر ذهنی ضعیفی از خویش داشته اند و مرتب از

یک رابطه منحوس به رابطه دیگر لغزیده اند شنیده ایم رابطه هایی که همیشه با افراد دائم

الخمیر و لابلالی شکل گرفته است. آنها در تمام این مناسبتها مورد سوء استفاده جسمانی یا

عاطفی قرار گرفته اند و متاسفانه این الگو تا زمانی که آنها بر تصویر ذهنی کنونی خویش

پافشاری کنند همچنان به تکرار می انجامد.

و با این حال مردم بسیاری هم هستند که از دوستان و خویشان و همکاران خود

انتظار و توقع رفتار صحیح و مودبانه دارند. این افراد تشخیص داده اند که وقتی ثابت و استوار

بر خواسته های خود بایستند دیگران نیز به توقعات آنها پاسخ مثبت خواهند داد.