

ایمان

پنجره‌های رو به بهروزی

«انسان همان چیزی است که باور دارد.»

آنتون چخوف

ما معمولاً ایمان را به عنوان اعتقاد مذهبی یا گرایش به کیش معین در نظر می‌گیریم که در بسیاری از موارد هم درست است. اما اساساً ایمان عبارت از هر نوع اصل راهنما، باور، یقین و یا گرایش است که به زندگی معنی می‌بخشد و آن را جهت می‌دهد. محرک‌های خارجی در اطراف ما فراوانند. اعتقادات و باورهای ما، صافی‌هایی پیش ساخته و سازمان یافته‌اند که ادراک ما را از جهان بیرونی تصحیح می‌کنند.



باورها، فرماندهی مغز را به عهده دارند. وقتی به درستی چیزی اعتقاد داریم گویی به مغز خود فرمانی صادر می‌کنیم که وقایع بیرونی را به نحوی معین متصور سازد.

کاسانز به موسیقی و هنر ایمان داشت و این چیزی بود که به زندگی او زیبایی و نظم و اصالت داده بود و چیزی بود که می‌توانست هر روز، معجزه‌ای تازه در زندگی او بیافریند. ایمانی که به قدرت فوق تصور هنر داشت چنان نیرومند بود که درک آن تا حدی دشوار است و اگر عمیق‌تر بنگریم، او به ایمانش زنده بود.

«جان استوارت میل» روزگاری نوشت: «یک انسان با ایمان، معادل نود و نه فرد علاقمند است». و درست به این علت است که ایمان دری به سوی بهروزی می‌گشاید.

ایمان مستقیماً به سیستم عصبی فرمان می‌دهد. وقتی به درستی امری ایمان داشته باشید کاملاً در حالت روحی خاصی فرو می‌روید که مقتضی آن ایمان است. اگر ایمان به درستی به کار گرفته شود، بزرگ‌ترین نیرویی است که منشأ خیر و خوبی در زندگانی می‌شود.

از سوی دیگر، همانطور که ایمان و اعتقادات صحیح می‌توانند نیروبخش باشند، عقایدی که فکر و عمل را محدود می‌سازند، اثرات ویرانگر دارند.

در طول تاریخ، مذاهب، نیروبخش میلیون‌ها انسان بوده‌اند و انسان‌ها را قادر به کارهایی ساخته‌اند که فوق تصور آنها بوده است.

ایمان سبب می‌شود که غنی‌ترین منابع نیروهای درونی خود را بیدار ساخته، این منابع را در جهت رسیدن به اهداف خود به کار گیریم.

ایمان همچون نقشه و قطب‌نمایی است که ما را به سوی هدف راهنمایی می‌کند و به کمک آن یقین پیدا می‌کنیم که به مقصد مورد نظر خواهیم رسید.

مردمی که ایمان نداشته و یا نتوانند آن را در خود ایجاد کنند، در مجموع ناتوانند. اگر ایمان قوی داشته باشید، با قدرت دست به عمل می‌زنید و دنیای دلخواه خود را می‌سازید.

ایمان به شما کمک می‌کند که بدانید چه می‌خواهید. به شما نیرو می‌دهد که به خواسته خود برسید. در واقع در زمینه رفتار انسانی هیچ نیرویی برای هدایت انسان قوی‌تر از ایمان نیست.

«عصاره تاریخ انسان، تاریخ ایمان انسانی است.»
مردانی که تاریخ را دگرگون کرده‌اند، حضرت محمد(ص)، حضرت مسیح، کوپرنیک، کریستف کلمب، ادیسون یا انیشتن، مردمی بوده‌اند که اعتقادات ما را دگرگون ساخته‌اند.

تغییرات رفتاری را باید از تغییر باورها آغاز کرد. اگر بخواهیم بهروزی را مدل‌سازی کنیم، باید ابتدا ببینیم کسانی که به بهروزی رسیده‌اند چه اعتقادی داشته‌اند.

هر چه در رفتارهای انسانی دقیق‌تر شویم، بیشتر به قدرت خارق‌العاده ایمان در زندگی خود پی می‌بریم. ایمان به طرق گوناگون مدل‌های منطقی اغلب ما را دگرگون می‌کند. ثابت شده است که ایمان حتی در فیزیولوژی بدن اثر گذاشته، واقعیات را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اخیراً تحقیق مهمی در زمینه بیماری شیذوفرنی انجام شده است. یکی از موضوعات مورد بررسی زنی بود که شخصیت دوگانه داشت. قند خون وی در حال عادی طبیعی بود ولی پس از اینکه معتقد شد دارای بیماری قند است، کلیه مشخصات بیماران دیابتی را پیدا کرد و عقیده او به صورت واقعیت درآمد.

اغلب ما با اثرات درمانی تلقینی آشنایی داریم. داروهای بی‌اثر را به جای داروی مؤثر به بیماران خورانده و سپس اثرات درمانی را مشاهده کرده‌اند. «ترمان کازینر» که اثرات ایمان را در معالجه بیماری‌ها، شخصاً تجربه کرده است می‌نویسد: «دارو همیشه لازم نیست. آنچه همیشه ضرورت دارد ایمان به تأثیر داروست.»
سرآغاز بهروزی این است که بدانیم باورهای ما **اختیاری** است. معمولاً برخلاف این فکر می‌کنیم ولی عقیده چیزی است که می‌توان آن را آگاهانه انتخاب کرد.

بزرگ‌ترین اشتباه مردم در مورد ایمان این است که غالباً آن را امری ثابت و معنوی و جدا از اعمال و نتایج حاصله می‌دانند. این امر به کلی دور از حقیقت است.

ایمان دری است به سوی بهروزی. دقیقاً به این علت که چیزی ایستا و انتزاعی نیست.

اگر بخواهیم باورهایی در خود ایجاد کنیم که بهروزی به بار آورد، باید اول بدانیم که سرمنشأ اعتقادات ما در کجاست.

۱- اولین منبع ایمان، محیط است.

محیط را می‌توان قوی‌ترین عامل مولد ایمان و اعتقاد دانست. لیکن تنها عامل آن نیست. در غیر این صورت جامعه پویایی خود را از دست می‌داد... فرزندان افراد مرفه چیزی جز رفاه نمی‌شناختند و فرزندان افراد حقیر نمی‌توانستند از طبقه خود جدا شوند و خود را بالا بکشند. پس تجارب و راه‌های آموزشی دیگری هم هست که می‌تواند از این رو ایمان و اعتقاد باشد.

۲- وقایع کوچک و بزرگ از موجبات ایمان و اعتقادند.

وقایع معینی در زندگی هر فرد اتفاق می‌افتد که هرگز فراموش نمی‌شود. هر یک از ما تجربه‌هایی داریم که هرگز از یاد نمی‌بریم. این تجربه‌ها چنان اثری در ما داشته‌اند که خا طره آن برای ابد در ذهن ما جا گرفته است. اینگونه وقایع باورهایی در ما ایجاد می‌کنند که می‌تواند زندگی ما را تغییر دهد.

۳- سومین راه ایجاد در ایمان علم است.

تجربه مستقیم نوعی علم و آگاهی است. راه دیگر کسب علم، تماشای فیلم و با استفاده از جهان‌بینی دیگران است. علم یکی از مهم‌ترین وسایلی است که به کمک آن می‌توان موانع و محدودیت‌های محیط را از میان برداشت.

۴- چهارمین راه، توقعات گذشته ماست.

برای اینکه باور کنیم قادر به انجام کار معینی هستیم، مطمئن‌ترین راه آن است که قبلاً ولو یکبار، آن کار را انجام داده باشیم. اگر یکبار در کار موفق شده باشیم به راحتی می‌توانیم این ایمان را در خود ایجاد کنیم که بار دیگر به موفقیت نائل خواهیم شد.

۵- پنجمین راه آن است که برنامه‌های دلخواه آتی را هم‌اکنون در ذهن خود پیاده کنیم. همچنان که تجارب گذشته، در تصورات درونی و در نتیجه افزایش ایمان مؤثر است. تجارب ذهنی آتی یعنی شیوه‌ای که مایلیم کارها به آن صورت پیش برود، نیز اثربخش است. این کار رسیدن به نتیجه پیش از اقدام به عمل است. □