

پرسش های درونی چطور آینده مان را تحت تاثیر قرار می دهند؟ - دیجیاتو

مریم موسوی | یکشنبه، ۱۰ مرداد ۱۳۹۶

اندرو ویتمن از نیروهای سابق پلیس در آمریکا است که در طول زندگی حرفه ای خود بادی گارد بسیاری افراد مهم و سرشناس نظیر هیلاری کلینتون بوده، همزمان با مجرمان زیادی برخورد کرده و به همین خاطر کوله باری از تجربیات را بر دوش دارد.

او در این سال ها یک درس بزرگ گرفته: زندگی در مورد پیدا کردن پاسخ های درست نیست بلکه به مطرح کردن سوال های درست باز می گردد.

بنابراین آنطور که ویتمن می گوید: اگر سوال بدی بپرسید، جواب معقول و مناسبی هم دریافت نمی کنید. برای مثال اگر از خود بپرسید که چرا چاق هستید، قطعاً به جواب خوبی نمی رسید. در مقابل بهتر است از خود سوال کنید که چطور می توانید تغذیه ای سالم و اندامی متناسب پیدا کنید تا جوابی درخور برای آن بیابید.

به گفته ویتمن، مغز شباهت زیادی به یک موتور جستجو دارد. مغز انسان باید بتواند به یک سوال پاسخ دهد و نیازی نیست که آن سوال از دهان شما بیرون بیاید. بنابراین اگر سوالی دارید مغز باید به دنبال جواب آن باشد. به عنوان مثال، اگر بپرسید: امروز بدتر از این هم می شد؟ مغزتان جستجو می کند تا دریابد که چطور شرایط شما می توانست از این بدتر باشد.

البته این یعنی، سوالات شبیه به خیابانی دو طرفه هستند؛ بنابراین، با مطرح کردن پرسش های مثبت و خوشبینانه می توانیم شانس مان برای موفقیت را بالا ببریم.



مساله در واقع به اثر نه چندان کوچکی باز می گردد که انتظارات روی رفتار ما دارند.

کارولین کافمن، از روانشناسان شناخته شده در این باره می گوید: این انتظار که نتیجه ای خاص را خواهیم دید، رفتار ما را تغییر داده و روش برخورد دیگران با ما را تحت تاثیر قرار می دهد. از آنطرف، دیگران نیز بازخوردهایشان در مورد تلاش هایی که برای رسیدن به هدف انجام داده ایم را در اختیارمان قرار می دهند و این مساله باور اصلی مان را تقویت می کند.

بنابراین اتخاذ رویکردی مثبت در مطرح کردن سوالات می تواند مسیر را برای موفقیت آینده ما هموار نماید.

اما گاهی پیش می آید که باز هم نمی توانیم افکار منفی را از خود دور کنیم و همواره صدایی در درونمان می گوید: غیر ممکن است. من نمیتوانم. ویتمن می گوید در این شرایط با خود بگویید:

باشد! من نمی توانم. اما اگر می شد، چطور باید به هدفم می رسیدم؟

[دیجیاتو](#)