

چگونه باور مثبت داشته باشیم؟



آکادمی مجازی باور مثبت

در کتاب چگونه باور مثبت داشته باشیم مباحث زیر رو باهم
بررسی میکنیم:

- ✓ چگونگی تأثیر باور مثبت
- ✓ بررسی معنای باور در لغت
- ✓ چگونگی ساخت باورهای مثبت
- ✓ نقش اساسی باور در زندگی افراد
- ✓ عبارات تاکیدی باور مثبت (ثروت)
- ✓ نشانه‌های باور مثبت
- ✓ چگونگی انتخاب مسیر با اختیار تام
- ✓ انواع باور در زندگی
- ✓ باور همه چیز است

چگونگی تأثیر باور مثبت

در کتاب چگونه باور مثبت داشته باشیم می‌خواهیم در مورد کلمه باور مثبت و انرژی مثبت با همدیگر حرف بزنیم و ببینیم این کلمه باور مثبت و انرژی مثبت که خیلیم پرکاربرده،

در مکالمات و محاورات روزمرمون بارها از انرژی مثبت و باور مثبت استفاده همیشه چه معنایی داره؟ برای باور معانی زیادی رو میشه در نظر گرفت،

هرکسی از دیدگاه خودش میتونه معنا و درک متفاوتی از این کلمه داشته باشه. امروز می‌خواهیم، در مورد باور مثبت با شما صحبت کنیم، ابتدا در مورد کلمه باور می‌خواهیم بحث کنیم اینکه باور به چه معنا است؟

بررسی معنای باور در لغت

هنگامی که با دیگران صحبت می‌کنیم از کلمه باور به وفور استفاده می‌کنیم به عنوان مثال: باورت میشه و یا باور می‌کنید یا نه؟ این کلمات به چه معنا است؟

اما به طور کلی باور رو میتونیم به دو صورت تعریف کنیم: یکی تعریف رایج و عامیانه و دیگری از نظر علمی، باور از نظر عامیانه و در معنای رایج یعنی اعتقاد و ایمان و یقین داشتن،

اما از نظر علمی تکرار مکرر یک فکر رو باور می‌گیم. یعنی اینکه یک فکر در ذهن ما بارها و بارها تکرار بشه تبدیل به باور مثبت غالب ما میشه. باور یعنی زمانی که ما به شخصی می‌گوییم باورت می‌شود، شاید آن

شخص باورش نشود، چرا؟ چون من چیزی را می‌بینم که باورش دارم و آن شخص هم چیزی را می‌بیند که باورش دارد.

شاید باورهای ما با همدیگر متفاوت باشد و بین باور و دیدگاههای ما دو شخص تفاوت وجود دارد، پس باورهای شما خارج از دنیای فیزیک خودتان می‌بینید است، باور یعنی گاهی اتفاق افتاده است، شما برای شخصی موضوعی را تعریف و باز کرده‌اید که برای آن شخص غیر قابل باور بوده است اما درین آموزش ما به جنبه باور مثبت می‌پردازیم.



مثالی برای درک باور مثبت در زندگی

باور مثبت یعنی چیزی را قبول کردن که فعلاً وجود ندارد البته از نوع مثبتش، مثلاً شما الان که اگر تلفن همراهی در دستان خود دارید، نیاز به باور آن ندارید، اما قبل از داشتن آن اقدام به خواستن آن کردید و سپس باور کردید که آن را می‌خرید و به جایی رسیدید که باور کردید،

که می‌توانید آن را بخرید و اقدام به خرید آن کرده‌اید، پس انرژی مثبت تعیین کنندهٔ چیزی است که در طول روز و در طول زندگیتان خواهید دید. ما در راستای خواستن چیزهایی که می‌خواهیم باید باورهایی را داشته باشیم، در واقع پایه باور مثبت چیزی است که شما بارها تکرار کرده‌اید،

نشانه‌های آن را نیز دیده‌اید و تبدیل به چیزی شده است که الان آن را قبول دارید که شاید برای دیگران مورد قبول نباشد. پس باور صد در صد درست نیست و شما می‌توانید باور مثبت خوب و باور بدی را داشته باشید. باورهای هرکسی برای موقعیت و شرایط خودش صدق می‌کند،



نکته جالبی که در مورد انرژی مثبت وجود دارد این است که شما می‌توانید باورهایتان را با شناخت باورهایتان تغییر دهید و آن وقت دنیا و دیدگاه هاتون رو تغییر دهید، و باور مثبت رو جایگزین تموم باورهای محدود کننده خود کنید. تا زندگی جدید و اتفاقات جدید وارد زندگیتون بشه.

چگونگی ساخت باورهای مثبت

باید بگم که باور مثبت یه امری صرفاً فطری نیست بلکه بصورت اکتسابی در زندگی ما بوجود میاد، که از پدران پدر ما و نسل اندر نسل به ما منتقل شده و ساختار و شاکله اصلی زندگی روزمره مارو مشخص میکنه. از همون بدو تولد و زمانی که ما پا به عرصه حیات می‌زاریم شروع می‌کنیم به یادگیری و پذیرش از بزرگترها و محیط پیرامونمون،

ما تحت تأثیر حرفهای پدر و مادرمون یاد می‌گیریم که از خیلی چیزها بترسیم و یا نسبت به مسئله‌ای حالت تدافعی یا تهاجمی بگیریم، یا طبق واکنش‌هایی که پدر و مادر و نزدیکان ما به اون مسئله از خودشون نشون میدن.

ما هم در مواجهه با اون مسائل رفتاری شبیه به اونو از خودمون بروز بدیم، پس باور مثبت اصولاً از همون کودکی و درون محیط خانواده توسط پدر و مادر و نیاکان ما در ما شکل میگیره.

در یک خانواده پدر و مادر اعتقاد دارن فرزندشون بسیار پاستوریزه و طبق قوانین و مقررات خاصی رشد کنه و بزرگ بشه و بالعکس در یک خانواده اصلاً حد و مرز یا قانون خاصی در کودکی برای تربیت فرزندشان ندارند، و بر این اعتقادند که بچه باید بچگی کنه،

خوب مسلماً در این دو نوع خانواده آموزش و یادگیری و پذیرش و باورهای متفاوتی در کودک شکل می‌گیره و کودک براساس دیده‌ها و شنیده هاش، باورهایی متفاوت را نسبت به خود یا دنیای اطرافش پیدا

میکنه. به مرور زمان با رشد کودک و رفتن به محیطهایی مثل پارک مهد کودک و حتی دبستان افراد دیگه در شکل گیری باورهای او نقش دارند،



مثل دوستان هم بازیها و مربیان و معلمین، در اینجاست که دنیای پیرامون کودک بزرگتر میشه و نقش و رنگ دیگه ای پیدا می کنه و کودک شروع به کنجکاوی و تأمل در دنیای جدیدش میکنه. کودک از قبل و در پیش فرضهای ذهنش یکسری باور مثبت و اعتقادات داره که مغایره.

با افکار و اندیشههای او در دنیای جدید و همین باعث سر درگمی و یکسری اختلالات کوچیک در رفتارهای روزمره کودک میشه. باگذشت زمان و بزرگتر شدن فرد و رفتن به دورههای سنی متفاوت و قرار گرفتن

در غالب محیط‌های مختلف، انرژی مثبت جدید میتونه جای اعتقادات گذشته رو در ذهن اون بگیره یا حتی بصورت کامل کننده و مکمل اونها باشه،

پس باورها و باور مثبت از کودکی آغاز و تا پایان زندگی هرکسی میتونه دستخوش تغییرات زیادی بشه و همه این به خود فرد بستگی داره که آگاهانه به سمت اصلاح باورهاش قدم بزاره یا نه ناآگاهانه نسبت به این مسائل زندگیشو بکنه. هنری فورد می‌گوید: «اگر فکر می‌کنید،

می‌توانید پس می‌توانید و اگر فکر می‌کنید، نمی‌توانید پس نمی‌توانید». این جمله مفهوم خیلی واضحی داره یعنی اینکه ما هر عقیده و باور و انرژی مثبت رو داشته باشیم توی ذهنمون در دنیای واقعی و منطقی ما میتونه تأثیر مستقیم بزاره، و ما باید بکوشیم که نسبت باور مثبت به بقیه باورهامونو افزایش بدیم.

تا جاییکه شاعران ما هم همیشه توی شعرهاشون اشاره‌ای به تأثیر باور مثبت در زندگی ما داشتن به این نمونه‌ها توجه کنید:

"وحشی بافقی"

گرت باور نمی‌داری به دست امتحانم ده

من آن خمخانه پردازم که بد مستی نمی‌دانم

"پروین اعتصامی"

مرا بناز بی‌رورد باغبان روزی

نگفت: هیچ به گوشم حدیث فتنه و شر

چنان ز یاد زمان گذشته خرسندم

که تیره بختی خود را نمی‌کنم باور

نقش اساسی باور در زندگی افراد

باورهای هر شخصی تعیین کننده راه و مسیرهای زندگی اون میتونه باشه حالا این باورها چه غلط باشه چه درست، در واقع ما باورهای قدرتمند کننده (باور مثبت) داریم با باورهای نگهدارنده یا ترمز که بسته به شرایط فرد اعم از خانواده و محیط فرهنگی و مذهب و معلمین و دوستان و آشنایان و...

متغیر هستش. ممکنه باورهای قدرتمند کننده (انرژی مثبت) در یک فرد بخاطر موقعیت خوادش و محلی که ثروتمندا زندگی میکنن و دوستانی که در اطراف خودش داره با فردی که در محله فقیر نشین و در خانواده کم بضاعت زندگی میکنن با هم تفاوت داشته باشن.



نشانه‌های باور مثبت

باور مثبت هرکسی به او می‌گه که چه شخصیتی داره و چطور انسانیه مثلاً من ایمان دارم که آدم شجاع و نترسی هستم و همین اعتقاد کل مسیر زندگی منو تغییر میده، چون زمانی که در مسائل و مشکلات زندگی وقتی که با ترس و دلهره با یه چالش روبرو می‌شیم، من با کمک این اعتقاد شجاعانه به استقبال مشکلات میرم و اونها رو تا حد ممکن کوچیک می‌بینم و راه حل مناسب رو براشون پیدا می‌کنم،

حالا درست نقطه مقابل این موضوع، اگه من باورم این باشه که آدم ترسو و بزدلی هستم با اولین باد و قرار گرفتن در یک بیراهه خودم رو می‌بازم و با وحشت و دلهره کامل از مشکلات فرار می‌کنم و به این ترتیب هیچ راه حلی هم برای رفع اون پیدا نمی‌کنم.

یه دوستی داشتم که در زمان کودکی توی دبستان نقاشی‌های قشنگی می‌کشید و معلم ما مرتب اونو تشویق می‌کرد که تو خیلی هنرمندی و میتونی در آینده نقاش خوبی بشی،

از بس این جملات رو مریبان و دوستان و خونوادش بهش گفته بودن که دیگه به صورت یه باور مثبت برایش دراومده بود، سال‌ها بعد که از طریقى باهاش ارتباط گرفتم فهمیدم تزریق اون حجم وسیعی از انرژی مثبت کار خودشو کرده

و دوستم دنبال کار هنری و آموزش نقاشی رفته و درحال حاضر چندین گالری نقاشی از تابلوهای خودش داشت و به یه مدرس و هنرمند موفق تبدیل شده.

اما کسانی رو هم می‌شناسم که از بس توی سن کودکی بهشون گفتن که تو به هیچ جا نمی‌رسی، امکان نداره بچه ما چیزی بشه، تو خنگی و هیچوقت موفق نمیشی،

درحالی‌که اون فرد منبع استعداد بوده این جملات ایمان قلبیش شده و کلاً از درس و آموزش و استعدادهاش دور شده و دنبال مسائل دیگه‌
توی زندگی رفته و اگه حالا بخوای ببینیش و ازش سؤال کنی باید بری توی کمپ ترک اعتیاد دنبالش بگردی.



چگونگی انتخاب مسیر با اختیار تام

چقدر عدالت خداوند بر جهان هستی برقراره، که جملاتی به این کمرنگی و یا پررنگی میتونه با تکرار مرتب مسیر زندگی ما آدمها رو عوض کنه و این ما هستیم که انتخاب می‌کنیم با اختیار کامل و بدون هیچ اجباری که کدوم زندگی رو انتخاب کنیم؛ دنبال علاقمون بریم و روز به روز پر انرژی تر و از زندگیمون لذت ببریم.

و مدارج کاری و تخصصی رو یکی پس از دیگری طی کنیم یا نه، ما از همه جا رونده و مونده به دنبال بدبختیا و بدشانسیامون بریم و هر لحظه خودمونو دعوا کنیم و به بخت بدمون لعنت بفرستیم و اینجا انتخاب با خودته دوست خوبم، با ساختن باور مثبت میتونید از شرایطی رهایی پیدا کنی.

میخوام یه داستان معروف رو از یه آدم معروفتر براتون تعریف کنم: «در یکی از دبستان‌های ایالت میشیگان یک روز مدیر مدرسه نامه‌ای رو به یکی از شاگردان دبستانی که فقط هفت سال داشت و مدت ۱۲ هفته مدرسه رفته بود داد که اون نامه رو به والدینش بده، معلم این کودک از سؤال و جوابهای او خسته شده بود.

و همیشه او را با لقب «کند ذهن» و «خنک» صدا می‌زد. پسرک باخوشحالی به خونه برگشت و نامه رو به مادرش داد، مادر او که شخصی فهیم و با درک بالا بود بعد از باز کردن نامه و خوندنش به فرزندش اینجوری گفت: پسرم مدیر مدرسه برام نوشته که فرزند شما بسیار باهوشه.

و با استعدادده و همه مطالب درسی رو بخوبی بلده و مدرسه ما در حد و اندازه استعدادهای او نیست، امیدوارم بتونید او را به معلمی فهیم‌تر و باسوادتر که استعدادهای نهفته‌اش را کشف کنه بسپرید و به این ترتیب یک باور غلط رو تبدیل به باور مثبت و درست برای پیشرفت فرزندش کرد و کل مسیر زندگی اون رو عوض کرد.



مادر مسئولیت آموزش فرزندش رو برعهده گرفت و زندگی او رو متحول کرد، این کودک توماس ادیسون نام داشت که یکی از بهترین دانشمندان و مخترعین جهان شد و هست، او در کتاب زندگی خودش می‌گه: در کودکی به دلیل بیماری مخملک گوش راستم عفونت کرد و مشکل شنوایی پیدا کردم،

اما مادرم با باور مثبت و قوی و امیدوارانه نگذاشت که این مسئله کوچیکترین تاثیری در روحیه من ایجاد کند، هر روز ذهن من پویاتر و علاقه و اشتیاقم برای یادگیری علوم مختلف بیشتر شد، در سن ۱۶ سالگی ۸۰ درصد از شنوایی گوش راستم را از دست دادم اما در همان زمان هم ناامید نشدم و به آزمایشهای گوناگون پرداختم.

و تونستم اختراعات زیادی را در دنیای علم و فناوری ثبت کنم. در داستان کوتاه بالا می‌بینید که یک باور مثبت و ایمان قلبی، چگونه می‌تونه از یک کودک کندذهن که از مدرسه اخراج شده یک نابغه بی نظیر در تاریخ بسازه، نمونه‌های دیگه ای هم از آدمهای موفق هستن.

که با ایمان و اعتقاد درست به موفق‌ترین آدمهای زمان خودشون تبدیل شدن آلبرت انیشتن یک نمونه دیگه که در زمان کودکی مشکلات تکلمی داشت و حتی به نحوی می‌شد او را تنبل و کندذهن خواند اما با تکرار روزمره یک باور درست به شهرت جهانی رسید، در مثال‌های امروزی و ملموس‌تر می‌بینیم،

ورزشکارانی را که حتی از نظر جسمی دچار نقصان هستند، اما بجای اینکه در گوشه تنهایی منتظر سرنوشت باشند، با باور و تلاش خودشون به سکوهای المپیک یا جهانی راه پیدا کردند. این مثال‌ها در تمام قشرهای مردمی یافت میشه،

چه بسا آدم‌هایی که از نظر خانوادگی در فقر کامل مادی و فرهنگی بودن و الان تبدیل به ابر قدرتهای رشته تخصصی خودشون و مالک ثروت فراوانی شدن و همه اینها برمی‌گرده به اینکه ما از خودمون چه باور و چه شناختی داریم.

انواع باور در زندگی

باورهای ما از چندین و چند نوع تشکیل می‌شود. ۲ عامل بسیار مهم در این زمینه وجود دارد یک عامل بیرونی و دوم عامل درونی، که تشکیل دهنده باورهای ما هستند که می‌توانید در مورد آن تحقیق و بررسی کنید باورها رو میتونیم به دو دسته تقسیم بندی کنیم:



۱. داشتن باور مثبت پدال گاز

باور مثبت اعتقاداتی هستند که باعث پیشرفت و متحول شدن زندگی ما می‌شوند و احساس خوشبختی رو در ما به وجود میارن، در واقع همون انرژی مثبت و باورهای قدرتمند کننده هستند که به ما انرژی و انگیزه میدن برا حرکت کردن و مارو در مسیر درست قرار میدن.

همه اتفاقات خوب برای انسانهای مثبت اندیش با انرژی مثبت می افتد، انسانهایی که زیبا فکر می کنند، با دیگران با محبت رفتار می کنند، خودشان را دوست دارند، و به زندگی لبخند می زنند و... باور مثبت مثل:

- من باورم اینه که آدم پولداری میشم
- من خیلی خوش شانسم
- ما ژنتیکی خوش تیپیم و...

۲. باور منفی ترمزای زندگی ما

که برگرفته از افکار منفی و مایوسانه ما میتونه باشه و برای ذهن و روح ما بسیار مخربه و این باورها حکم، همون ترمز و دست انداز رو برای زندگی ما ایفا میکنه و ما با داشتن این باورها تغییری نمی کنیم و درجا می زنیم. مثل: من کلاً آدم بد شانسیم... میدونم هیچ وقت پولدار نمیشم... قطعاً توی این کار شکست می خورم و...

حتی ضرب المثل هایی هم در این مورد داریم: لب دریا هم که برم باید یه سطل آب باخوادم ببرم، من برم دریا می بینم که دریا خشک شده، من اگه شانس داشتم که اسمم بود،

یا حتی اصطلاحاتی مثل: بخشکی شانس... لعنت به این شانس، تا حد ممکن این ضرب المثل هارو از ذهنتون پاک کنین و ازین کلمات و جملات منفی و ضرب المثل های بازدارنده در گفتگوهاتون استفاده نکنین.

بررسی کلمه باور در قرآن کریم

در قرآن کریم هم به این موضوع اشاره واضح و روشنی شده و بارها در آیات قرآن می‌بینیم که خدا انسانها رو مورد خطاب قرار میده که اعمال اونها نتیجه باورهاشونه که در آیه ۳ سوره بقره به نقش باور اشاره میکنه و کاملاً منطبق با تعریف علمی باور هستش در علوم موفقیت.

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (بقره آیه ۳)
آنان که به غیب ایمان می‌آورند و نماز را بر پا می‌دارند و از آنچه به ایشان روزی داده‌ایم انفاق می‌کنند.

این آیه بسیار زیباست و از کسانی که متقین هستن و سلف کنترل دارن داره ویژگی هاشونو تعریف میکنه میگه به غیب و چیزایی که قابل لمس و ملموس نیست ایمان می‌آورند. توجه کنین فعل مضارع هستش یعنی همواره و پیوسته اینکار رو تکرار میکنن پس برای موفق شدن باید کارهای درست با باور مثبت رو بارها و بارها تکرار و تمرین کرد.

سوره الصافات آیه ۵۱ «**قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ إِنِّي كَانَ لِي قَرِينٌ**» ۵۱ «**يَقُولُ إِنَّكَ لَمِنَ الْمُصَدِّقِينَ**» ۵۲

گوینده‌ای از آنان می‌گوید راستی من در دنیا همنشینی داشتم. که به من می‌گفت: آیا واقعاً تواز باوردارندگانی.

سوره المعارج آیه ۲۶
وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بِيَوْمِ الدِّينِ
و کسانی که روز جزا را باور دارند.

آیات زیادی در قرآن کریم در مورد باور و ایمان آورده شده که ما در اینجا نمیتونیم به همهٔ آنها بپردازیم، و تحقیقات بیشتر در مورد این آیات رو به شما عزیزان واگذار می‌کنیم البته برای کسانی که نیازمند تحقیق بیشتر هستن و علاقمند به تحقیق هستن اینو بیان کردیم.



نقش ایمان و باور مثبت در اهداف

داشتن ایمان و انرژی مثبت میتونه یکی از رکن‌های مهم توی تحقق اهداف و خواسته‌ها و آرزوهامون باشه، ایمان یعنی یقین و اطمینان ما؛ هر چقدر ایمان داشته باشیم، همون قدر دریافت می‌کنیم؛ به بیان دیگه، طبق انتظارات و خواسته هامون به ما نعمت داده میشه.

باید طوری رفتار کنیم که نشون بدیم در انتظار موفقیت، شادی و فراوانی هستیم و خودمون رو برای اون آماده کنیم اینو بدونیم که همیشه بر اساس ایمانمان بهمون داده می‌شه. تنها ایمانه که می‌تونه در ذهن ما اثر

بزاره؛ وقتی ما می‌خواهیم به آرزویی برسیم، ولی در دل خودمون برای رسیدن به اون،

انرژی مثبت و ایمان کافی و واقعی نداریم و دچار تردید هستیم که آیا به هدفمون می‌رسیم یا نه، مطمئن باشیم که به اون هدف نمی‌رسیم. اگر ایمان نداشته باشیم، هیچ اتفاقی برای ما نمیوفته،

باید باور کنیم که خداوند از راههای عجیب و غریب که حتی فکرش رو هم نمی‌کنیم، ما رو به اهدافمون می‌رسونه، خداوند هرگز اشتباه نمی‌کنه و تمام راههای خودشو به نتیجه می‌رسونه، او قدرتمند و توانا به انجام هر کاریه.

هر چیزی که فکر می‌کنی غیر ممکنه و تردید به سراغت میاد رو از خدا بخواه و ایمان کامل داشته باش که به آن خواسته می‌رسی، چون خداوند، قدرتمند، توانا، بخشنده و مهربان است. بدان که هر خیر و خوبی از جانب خداست و حضور خداوند را در هر لحظه احساس کن؛



راز باور مثبت از دیدگاه قانون جذب

ما گفتیم که باورها تکرار یک فکر، هر فکری یه ارتعاشی داره و با هر بار فکر کردن ما یه ارتعاش و فرکانس به دنیا ارسال میشه دقیقاً مثل فرکانس‌های رادیویی، اگه ما ذهنمون رو یه رادیو تجسم کنیم و هر فکری رو یه فرکانس بهش بدیم کافیه که ما حاملون خوب باشه،

پس رادیو ذهن رو روی فرکانس و موج مثبت تنظیم می‌کنیم و میتونیم تمام انرژی‌ها و اتفاقات خوب توی اون مدار رو بشنویم و از گیرنده خودمون دریافت کنیم،

پس سعی کنیم همیشه بهترین امواج رو به کائنات و دنیا ارسال کنیم و دقیقاً منتظر جوابی با همون فرکانس هم باشیم، اگه ما به دامنه کوهی بریم و با صدای بلند فریاد بزنیم هر جمله‌ای رو که بگیم همون رو بازگشت صدا یا اکو به گوشمون میرسونه.

گر چه دیوار افکند سایه دراز
باز گردد سوی او آن سایه باز
این جهان کوهست و فعل ما ندا
سوی ما آید نداها را صدا

مولانا خیلی زیبا در قالب یک داستان زیبا این بحث باورها رو برای ما بازگو میکنه که شما میتونین به مثنوی معنوی دفتر اول مراجعه کنین و این شعر زیبا رو مطالعه کنین و درینجا ما به یکی دو بیت بسنده کردیم و تحقیقات بیشتر رو بر عهده خودتون گذاشتیم، ما با باورهای مثبت و عقاید خوش بینانه میتونیم همه اتفاقات خوب رو به زندگیمون دعوت کنیم:

احساس خوب = اتفاقات خوب

من همیشه این مثال رو میزنم میگم وقتی جو بکاری خروجی جو برداشت میکنی تا حالا نشده کسی گندم بکاره و جو برداشت کنه!

پس وقتی هر روز به نق زدن و سر کوفت زدن و ناراحتی و حرص و غم و غصه میگذرونی انتظار شادی و لذت نداشته باش همیشه به زندگی و عملکردت نگاه کن ببین چیکار داری میکنی باورهای غالب تورو بهت میگه.



بررسی ۶ باور نگهدارنده زندگی شما

ذهن هر انسانی از باورهای گوناگونی تشکیل شده که ما نمیتونیم به همه این باورها بپردازیم اما به اختصار به شش مورد ازین باورها حمله می‌کنیم و اونارو تصحیح می‌کنیم:

۱- سرنوشت من از قبل تعیین شده

اولین باور نگهدارنده و ترمز کننده پیشرفت ما اینه که سرنوشت من از قبل تعیین شده! اغلب و اکثر مردم دنیا براین عقیده هستن، که سرنوشت اونها از قبل تعیین شده و خود اونها هیچ نقشی در اون ندارن و شکست یا پیروزی شون رو از پیش نوشته شده میدونن،

و در این راه تلاش و کوشش را بی فایده قلمداد میکنن. در حالیکه خدا ما رو انسانهایی با اختیار آفریده و این برتری در بین تمام موجودات دنیا شامل حال ما شده که بتونیم سرنوشت و زندگی مون رو در اختیار بگیریم.

هنری فورد مؤسس کارخانه اتومبیل سازی فورد می‌گوید: «سرنوشت من از قبل تعیین نشده اما اخیراً دریافته‌ام هرچقدر بیشتر کارکنم خوش شانس تر هستم»

وقتی ما خدارو باور کنیم و قوانین جهان هستی رو درک کنیم و در زندگیمون به این قوانین احترام بزاریم و رعایتشون کنیم، زندگی خودمونو رو هر طوری که دوست داریم می‌سازیم و هرچی بخوایم بهش می‌رسیم. و خداوند صریحاً در آیه ۱۱ سوره رعد می‌فرماید:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يَغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ
در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی‌دهد تا آنان حال خود را تغییر
دهند.

۲- موفقیت یعنی به کمال رسیدن

اگه ما این اعتقاد و انرژی مثبت را داشته باشیم که باید به کمال برسیم و هر چقدر موفق بشیم هنوز هم کارهای ناتمامی داریم و موفقیت‌های لازم را بدست نیاوردیم این حس در ما احساس شکست و سرخوردگی ایجاد می‌کند، کمال طلبی رو درست معنا کنیم.



و همیشه منتظر نتیجه نباشیم که من اگه به فلان نتیجه رسیدم خودمو و شرایطمو تغییر میدم. من اگه به اینقد پول برسم میتونم لذت ببرم، شما از همین الان شروع کن به لذت بردن از هرکاری که داری انجام میدی در مسیر، درهای رحمت و مودت خداوند به روت باز میشه.

کمال یعنی اینکه ما حتی یک قدم بهتر و بیشتر از دیروزمان باشیم نه این که همیشه درگیر نرسیدن به قله‌های بلند اهداف مختلفمان، سعی کنیم در زندگی‌مون از مسیری که داریم طی می‌کنیم لذت ببریم و انرژی مثبت و شاد باشیم و از لحظه لحظهٔ عمرمون از خداوند سپاسگزار باشیم،

هر روز سعی کنیم از دیروزم بهتر عمل کنیم و این مصداق حرف بزرگان ماست که هر مومنی دو روزش شبیه هم باشه، باید به مسلمونی خودش شک کنه، این نشون میده که ما باید هر روز بدنبال مطالب جدید و تغییرات جدید، و راه‌های جدید بگردیم تا شناختمون از قوانین جهان هستی و خداوند بیشتر بشه تا بتونیم زندگی با لذت تری رو تجربه کنیم.

۳-منتظر تأییدیه دیگران بودن

بسیاری از افراد براین عقیده هستن که اگه مورد تأیید دیگران قرار بگیرن آدم خوبی هستن و در غیر این صورت، اگه کسی اون هارو تأیید نکنه آدم خوبی نیستن،



غافل از این که هرکسی به اندازه‌ای که ما فکر می‌کنیم، به ما توجه ندارند و چگونگی زندگی ما برایشون مهم نیست ما هرگز به اندازه‌ای خوب یا بد نیستیم که اونها درباره ما فکر میکنند.

پس سعی کنیم ازین به بعد روی خودمون تمرکز و توجه کنیم و به فکر آشتی با درون خودمون با باور مثبت و انرژی مثبت باشیم، و بی اهمیت باشیم به حرف دیگران و افکار دیگران در مورد خودمون، زندگی رو زندگی کنیم و به این فکر نکنیم دیگران چه فکری میکنند در مورد ما

من همیشه گفتم هرکسی مختاره که هر طوری دوست داره فکر کنه در مورد کسی، چون ذهن و فکر خودشه. ما نمیتونیم به افکار دیگران هم تسلط پیدا کنیم چیزی که مهمه ما باید به خودمون توجه کنیم و برای راضی بودن و خوشنود کردن خودمون قدم بر داریم.

۴- بررسی جمله هرگز اون کارو انجام نمی‌دم

تا به حال زیاد شنیدم که افراد از این جمله استفاده میکنند که من همیشه فقط این کار خاص رو انجام میدم، یا این که من هرگز و اصلاً این کار رو توی زندگی نمی‌کنم در حالیکه باید بدونیم هیچ چیزی در زندگی ما ثابت نیست، و هرکسی بنا به قرار گرفتن در برهه‌ای از زمان

یا شرایط خاصی طبیعتاً واکنش‌ها و اعمال مختلفی از خودش نشون میده. تا جایی که ممکنه خودتون رو با کائنات و جهان هستی با ادعاهاتون در نیندازین و سعی کنیم غرور و تکبر نداشته باشیم، و زندگی خودتونو داشته باشیم چون وقتی ادعا کنیم جهان هستی شمارو

در موقعیت‌هایی قرار می‌ده و به شما ثابت می‌کند که در شرایط یکسان همه انسانها یک جور عمل می‌کنند. با انرژی مثبت و باور مثبت خودتون رو در مسیر موفقیت و رسیدن به خواسته هاتون قرار بدین اونوقته که به هرآنچه که درین جهان هستی طلب دارین میرسین.

۵-اکنون آینده من همون گذشته منه

کسانی که در گذشته شکست و مشکلات فراوان داشتن اگر بر این عقیده مخرب خود پافشاری کنن، و بر این باور باشن که من هیچ وقت موفق نمیشم چون سالها پیش شکست خوردم پس همواره منتظر شکست و ناامیدی هستن، درحالیکه باید بدونن هر شکست میتونه پلی برای رسیدن به پیروزی باشه و معنای شکست،



در واقع یعنی دست کشیدن و تلاش نکردن و هر وقت شما از خواستتون دست کشیدین و تلاشی براش انجام ندادین شکست خوردین. شکست رو قبول کردین پس رو خواسته هاتون تمرکز کنین و هر روز یه چیز جدید رو برای رسیدن بهش امتحان کنین و دنبال تغییرات باشین.

۶- احساسات من = واقعیت

در زندگی و دنیای ما آدم‌ها یک سری افکار وجود داره که تابع احساسات ما و ذهن ما هستن و این افکار و عقاید با افکار منطقی، که در واقعیت هست کاملاً متفاوت، مثلاً من امروز به یکی از دوستانم توی خیابون برخورد می‌کنم جلو میرم، و مثل همیشه سلام و احوالپرسی گرمی می‌کنم.

اما دوستم کاملاً سرد و بی روح جواب میده و بلافاصله از من خداحافظی می‌کنه و میره، اینجاست که فکرهای من شروع می‌کنه به سمپاشی که آیا از من ناراحته یا این که کسی در مورد من چیزی بهش گفته حرفی در مورد من شنیده و...

در حالی که ممکنه اون شخص از یک شرایط فیزیکی یا روحی خاصی که من خبری از اون ندارم با من روبرو شده باشه.

و رفتار او نشات گرفته از عوامل درونی و بیرونی زندگی شخصی خودشه و ربطی به من نداره. همیشه سعی کنیم حسن ظن داشته باشیم به افراد، نه سوءظن، و اگه همچین برخوردی رو تجربه کردیم. براش دعا و آرزوی موفقیت و بهبود احساسات و رفتاراش با انرژی مثبت بشیم و به خواسته‌های خودمون توجه کنیم.

تمرینات تغییر سریع باورهای مخرب

برای اینکه باورهای نگهدارنده و ترمز گونه رو از لیست باورهامون حذف کنیم یکسری تمرینات و کارهای عملی رو باید در زندگیمون جدی بگیریم و هر روز یه وقتی بزاریم برای انجام دادن این تمرینات. برای تغییر باورهامون، من چند تا پیشنهاد خوب به شما دارم و اونا را به صورت تمرین عنوان کردم که بتونید استفاده لازم رو ازش بکنید:

۱- خودمون رو تغییر بدیم و بهونه ها رو از خودمون دور کنیم و مسئولیت صد درصد تغییر در خودمون را بپذیریم. مثلاً تصمیم می‌گیرم ورزش کنیم پس با همه وجود این تغییر رو با مسئولیت خودمون بپذیریم و بهونه نیاریم که وقتم کمه، من سرکار میرم، یا اینکه هوا سرده و توی این فصل من نمیتونم ورزش کنم و ...



تغییرات کوچک رو آروم آروم وارد زندگیمون کنیم و به تدریج بهش بها بدیم تا تغییرات و نتایج بزرگ و بزرگتر شن و ما به سمت مسیر دلخواهمون هدایتشیم و خدارو بیشتر باور کنیم در زندگیمون.

۲- برای تغییر باورها باید گاهی هزینه کرد یعنی بهایی رو برای رسیدن به هدف و انجام این تغییر پردازیم این بها فقط مالی نیست منم می خوام آدم موفق بشم ...

هزینه موفق شدن اینه که من وقت بزارم مطالعه کنم تمرکز و انرژی مثبت و باور مثبت داشته باشم و کارهای اضافی که فقط وقتمو میگیره، از زندگیم حذف کنم و آموزشهای تخصصی رو خریداری کنم و خودمو برای رشد بیشتر بهبود بدم و روی خودم سرمایه گذاری کنم،

درابتدا تغییر کردن افکار و عقایدی که سالها با ما بوده خیلی سخت و مشکله ولی ما میتونیم با تلاش و وقت گذاشتن و تمرین کردن اونو تغییر بدیم.

۳- برای هر تغییری یه جایگزین مناسب انتخاب کنیم: مثلاً میخوام زمانی که عصبانی میشم کمتر داد بزنیم، و الفاظ رکیک به کار نبرم برای این تغییر ابتدا باید یه روش رو جایگزین کنم، زمانی که عصبانی هستم، سعی کنم بجای پرخاش و به کاربردن الفاظ بد سکوت کنم یا قدم بزنم

و با جایگزینی این حرکت بتونم باورم رو تغییر بدم، یا اینکه مکانی که هستم رو ترک کنم یا یک کش پول رو به مچم ببندم و هر وقت عصبانی شدم اون کش رو بکشم و یک تلنجر به پوست و عصبم وارد بشه و تمرکزمو از روی خشم عصبانیت بزارم روی اینکه کمی حالم بهتر بشه.

۴- از گوش دادن به حرف آدمهایی که باورهای مخرب دارن و همنشینی با اونها پرهیز کنیم چون تمام جملات منفی اونها میتونه روی ذهن من اثر بزاره و منو بهمون آدم قبلی تبدیل کنه،

پس برای اینکه روی فیلترهای ورودی ذهنت کار کنی با هرکسی دوست نشو و هرکسی رو محرم رازت قرار نده. اوقاتت رو بیشتر با کسانی بگذرون که دوست داری باهاشون باشی و بودن باهاشون چیزی بهت اضافه میکنه و حال خوب رو بهت هدیه میده.



۵- همیشه تغییرات مثبت رو تکرار کنیم و روی باورهای مثبتمون وقت بزاریم و با تمرکز کار کنیم که بعد از مدتی دوباره به حالت اولیه برنگردیم، همیشه خودمونو در محاصره مسیرهای جدید و شرایط جدید قرار بدیم و روی ترسامون پا بزاریم و به سمت خواسته هامون قدم برداریم.

تقویت شگفت انگیز باور مثبت

برای اینکه انرژی مثبت خودمونو تقویت کنیم ما چنتا راهکار رو پیشنهاد میدیم که خودمون در زندگی روزمرمون انجامش میدیم و اگه شما دوست داشتین میتونین تجربش کنین و تجارب خودتون رو در پایین همین آموزش در قسمت دیدگاهها درج کنین.

۱- سپاسگزار بودن از تموم زندگیت

در همه موضوعات زندگیمون و برای هرچیزی که خداوند و جهان در اختیار ما گذاشته شاکر و شکر گزار باشیم و حس خوب شکرگذاری رو همیشه در همه احوال داشته باشیم. مثل: خدایا ممنون و سپاسگزارم که خدایی کریم و رحیم و غفور و وهاب و رحمان و رفیق و دوست داشتنی دارم.



با خودت تکرار کن:

امروز باران عشق و فراوانی می‌بارد و چشمان من باز است برای دیدن و دستانم باز است برای دادن و دریافت کردن خداوند سپاسگزارم. خدایا ممنون و سپاسگزارم که سلامتی کامل جسمی و ذهنی و روحی دارم. خداوند در سوره ابراهیم آیه ۷ در مورد سپاسگزاری می‌فرماید:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ (ابراهیم/آیه ۷)

اگر شکرگزار نعمتها باشید شمارو می‌افزایم

شاعران گذشته ما هم به مسئله سپاسگزاری پرداختن و شعر مولانا رو همه ما بخاطر داریم که میگه

سعی شکر نعمتش قدرت بود
جبر تو انکار آن نعمت بود
شکر قدرت قدرت افزون کند
جبر نعمت از کفت بیرون کند
شکر نعمت نعمت افزون کند
کفر، نعمت از کفت بیرون کند

در مناجات شعبانیه امام علی (ع) چه زیبا می‌فرماید: **إِلٰهِي فَلَكَ أَسْتَلُّ وَ إِلَيْكَ أَبْتَهَلُ وَ أَرْغَبُ وَ أَسْتُلُّكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَيَّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ أَنْ تَجْعَلَنِي مِمَّنْ يُدِيمُ ذِكْرَكَ وَ لَا يَنْقُضُ عَهْدَكَ وَ لَا يَغْفُلُ عَن شُكْرِكَ وَ لَا يَسْتَخْفُ بِأَمْرِكَ.**

معبود من! فقط از تو مسئلت می‌نمایم و تنها به سوی تو، ابتهال و زاری و اشتیاق دارم، و از تو می‌خواهم که صلوات و درود بر محمد و آلش

فرستی و مرا از آنانی قرار دهی که همواره به یادِ تو اند، و هرگز با تو پیمان شکنی نکنند و از شکر و سپاست لحظه‌ای غفلت نمی‌ورزند و هیچ‌گاه فرمانت را سبک نمی‌شمرند.

همچنین امام علی (ع) در حکمت ۲۳۷ بهترین نوع عبادت رو عبادتی میدونه که ناشی از سپاسگزاری و می‌فرماید :

إِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللَّهَ رَغْبَةً فَتِلْكَ عِبَادَةُ التُّجَّارِ، وَ إِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللَّهَ رَهْبَةً فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْعَبِيدِ، وَ إِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللَّهَ شُكْرًا فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْأَخْرَارِ.

گروهی خدا را به امید بخشش پرستش کردند، که این پرستش بازرگانان است، و گروهی او را از روی ترس عبادت کردند که این عبادت بردگان است، و گروهی خدا را از روی سپاسگزاری پرستیدند و این پرستش آزادگان است.

همچنین در حکمت ۳۴۰ نهج البلاغه می‌فرماید :
وَ الشُّكْرُ زِينَةُ الْغِنَى. وَ شُكْرٌ وَ سِپَاسٌ، زِينَةُ تَوَانُغِرَى اسْت.



۲-تأثیر عبارات تاکیدی مثبت در ساختن باور مثبت

یه سری جمله‌ها هستن که گفتن اونها و تکرار شون میتونه حال مارو خوب کنه و احساس خوشایند و رضایت قلبی به ما بده و با تکرار اون تبدیل به باور مثبت و انرژی میشن برای ما.

با تکرار و واگویه کردن اونها باورهای مثبتمون رو تقویت کنیم این عبارات بسته به شخصیت هر وقتی فرق داره شما در درون خودتون یه کنکاش کنین،

و بگردین توی خودتون ببین چه جملاتی به شما شوق و ذوق و انرژی میده و باعث میشه پر انرژی و خوشحال و امید به زندگیتون بالاتر ببره زندگی با لذتی رو تجربه کنین.

عبارات تاکیدی با انرژی مثبت مثل :

- من آدم خوش شانس و خوش بختی هستم
- من همواره در مسیر درست و زمان درست و مکان درست قرار دارم.

ما درینجا بعنوان نمونه چندین جمله تاکیدی مثبت در مورد ثروت و فراوانی برای شما عزیزان تهیه کردیم که شما میتونین جملات خاص خودتون رو بسازید و از جملات و عباراتی استفاده کنین که حال بهتری بهتون میده.

عبارات تاکیدی باور مثبت (ثروت)

۱. در جهان بینهایت ثروت و نعمت وجود داره
۲. جهان هر روز ثروتمندتر میشه
۳. من اهنربای پولم
۴. موقعیت‌های ثروتمندتر شدن هر روز بیشتر میشه
۵. ثروتمند شدن معنوی‌ترین کار دنیاس
۶. خداوند از ثروتمندا حمایت میکنه
۷. همه ثروتمندا آدمای خوبی هستن
۸. من دست به هرچی می‌زنم طلا میشه
۹. ثروتمند شدن خیلی طبیعیه



۱۰. من هر روز ثروتمندتر میشم
۱۱. پول درآوردن مثل آب خوردنه
۱۲. من لایق ثروت هستم
۱۳. دنیا پر از پولو فراوانی است
۱۴. پول حق الهی منه
۱۵. نعمتها و ثروتها بی نهایت هستند
۱۶. پول دنبال منه
۱۷. من در هر شرایطی به راحتی پول می‌سازم
۱۸. من همیشه منتظر ثروتو شادی هستم
۱۹. من مغناطیس ثروت و خوشبختیم
۲۰. من هر کجا سرمایه گذاری کنم از فضل خدا سود زیادی می‌کنم.

۳-راز دوستی با آدمهای مثبت نگر

ما همیشه باید به این نکته توجه کنیم که با افرادی رفت و آمد و هم نشینی داشته باشیم که افکاری مثبت و روشن گرانه دارن و همیشه در حال مطالعه و پیشرفت و تغییر هستن و در تجربه کردن مسیرهای جدید واهمه ندارن.

چون میدونیم که افکار اونها میتونه با گذشت زمان روی ما تأثیر مستقیم بزاره. و همیشه دنبال این باشیم که چیزی برای یاد گرفتن ازشون داشته باشیم اگر همچین کسی نبود تنها بودن خیلی تاثیرش بیشتره همه اتفاقات خوب،

برای انسانهای مثبت اندیش می افتد انسانهایی که زیبا فکر می‌کنند با دیگران با محبت رفتار می‌کنند، شکرگزار هستند خودشان را دوست دارند و به زندگی لبخند می‌زنند...

انسان‌هایی که حتی در بدترین شرایط و رویدادها سعی می‌کنند جنبه مثبت قضایا را پیدا کنند و ببینند،

انسان‌هایی که با جنس زندگی و عشق هماهنگ هستند و همیشه در هر مکانی بذر امید و شادی می‌پاشند... اینگونه افراد مغناطیس عشق هستند، مغناطیس عشق، جاذبه‌ای قوی دارد و هر چیز زیبایی را به سمت خودش جذب می‌کند.

همیشه توی انتخاب دوستاتون سخت گیر باشین چون کیفیت زندگی شمارو ۵ تا از دوستانی که بیشترین رفت و آمدی رو باهاشون دارین تشکیل میدن و رفتار و کردار شما به سمت این افراد کشیده میشه.

آلبرت اینشتین در مورد دوستان مثبت میگه: شما شبیه به کسانی خواهید شد که بیشترین رابطه را با آنها دارید پس با افرادی معاشرت کنید که ذهنی ثروتمند دارند...



۴- دنبال نکردن اخبار حوادث و منفی

اخبار و اطلاعات شنوایی و بصری میتونه مارو به پرتگاه باورهای مخرب ببره پس تا میتونیم از گوش دادن به حوادث روز و اتفاقات بد خودداری کنیم و خودمونو در محاصره افراد مثبت و اتفاقات جدید و امید دهنده بگذاریم. همیشه روی ورودی‌های ذهنمون فیلترهای سخت گیرانه قرار بدیم و همیشه خودمونو به سمت حال خوب هدایت کنیم و این این حال خوب رو حفظ کنیم.

قدرت انرژی مثبت در شرایط اکنون زندگی

در یک باشگاه بدنسازی پس از اضافه کردن ۵ کیلوگرم به رکورد قبلی ورزشکاری از وی خواستند که رکورد جدیدی برای خود ثبت کند، اما او موفق به این کار نشد. پس از او خواستند وزنه‌ای که ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر است را امتحان کند این دفعه او براحتی وزنه را بلند کرد.

این مسئله برای ورزشکار جوان و دوستانش امری کاملاً طبیعی به نظر می‌رسید، اما برای طراحان این آزمایش جالب و هیجان انگیز بود چرا که آنها اطلاعات غلط به وزنه بردار داده بودند او در مرحله اول از عهده بلند کردن وزنه‌ای برنیامده بود که در واقع ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر بود

و در حرکت دوم ناخودآگاه موفق به بهبود رکوردش به میزان ۵ کیلوگرم شده بود او در حالی و با این «باور» وزنه را بلند کرده بود که خود را قادر به انجام آن می‌دانست. هر فردی خود را ارزیابی می‌کند و این برآورد مشخص خواهد ساخت که او چه خواهد شد. شما نمی‌تونید بیش

الان من خیلی با قدرت بیشتری نسبت به گذشته زندگی‌مون می‌گم که باورهای ما همه چیز مارو می‌سازن،

چون از نزدیک دیدم که با تغییر باورها کارهای که شاید یه زمانی نشدنی بود یا اتفاق‌های که از لحاظ منطقی رخ دادنشون کمی سخت بوده در بهترین حالت ممکن پیش رفته، و اتفاقهای عالی‌تری رو به همراهش داشته و اون وقت بود که همون افراد می‌گفتن که باور رو بیشتر از هر زمانی باور کردیم.

خیلی خیلی مهمه که حتماً قدرت درونیمون رو بالا بدونیم و با شناخت اونا به گرفتن نتایج عالی خودمون رو کمک کنیم، چه قبول کنیم چه قبول نکنیم قسمت خیلی عظیمی از زندگی ما انسان‌ها همین باورهای که داریم داره می‌سازه و فرد باهوش، و فرد موفق همیشه گفتم انسانیه که انعطاف پذیری داشته باشه پس با این موضوع همراه باش تا بتونی از دست آوردهای اون در زندگی استفاده کنی،



چون وقتی همه ددرن نتیجه می گیرن و زندگیشون رو پیش ببرن من و تو چرا این کار رو انجام ندیم. هر چقدر وسعت دید بهتر و جهان بینی وسیع تری رو داشته باشیم قشنگتر نتیجه می گیریم و پیش خواهیم رفت.

جمع بندی کتاب و کلام پایانی

باورهای ما احساسات مارو بوجود میارن و باعث میشن که ما به دنیا و اطرافمون دیدگاه و نگرش متفاوتی رو داشته باشیم این باورهای ما هستن که با تغییر احساساتمون رفتارهای مارو تعیین میکنن، پس رفتار و عملکرد ما رابطه مستقیمی با باور و اعتقاد ما داره.

باور مثبت قوی داشته باش

هرگز مایوس نشو

صبور باش

همیشه امیدوار باش

مثبت اندیش باش

ایمان داشته باش

به آینده اعتماد کن

تا معجزه رخ دهد...

دوستتون داریم در پناه حق

یا حق.