



## چگونه باورهای مخرب را تبدیل به باورهای سازنده کنیم ؟

کلید موفقیت حس اطمینان است، یعنی همان باوری که پیشرفت را برای شما امکان پذیر می سازد و به کمک آن می توانید قدم های لازم را برای هر چه بیشتر بارور ساختن زندگی خود و اطرافیانتان بردارید. ممکن است شما امروز به صحت باوری اعتقاد داشته باشید، ولی باید بدانید که طی گذشت سال ها و پشت سر گذاشتن مراحل رشد، با تجارب جدیدی مواجه می شوید.

شاید حتی با دست کشیدن از باورهایی که زمانی به آنها اطمینان داشتیم، بتوانیم باورهای سازنده تر را در خود تقویت کنیم. تجارب و مراجع جدید شما می توانند باورهایتان را تغییر دهند. مسئله مهم این است که در حال حاضر باورهای شما سازنده اند یا تضعیف کننده. از همین امروز این عادت را در خود ایجاد کنید تا پیامد همه باورهای خود را بررسی کنید. آیا شما را در جهت حرکت به سمت مقاصدتان تقویت می کنند یا از آن باز می دارند؟

مسائل بسیاری را درباره باورها بررسی کردیم، ولی برای اینکه بتوانیم واقعاً زندگی خود را کنترل کنیم، باید باورهای خود را بشناسیم.

پس همین حالا هر کاری که در دست دارید کنار بگذارید و ۱۰ دقیقه به خود بپردازید. به همه باورهای خود اعم از سازنده یا بازدارنده فکر کنید:





از باورهای جزئی و بی اهمیت گرفته تا باورهای کلی که می توانند تغییراتی اساسی ایجاد کنند. انواع زیر را هم حتماً در نظر بگیرید:

- باورهای اگر... حتما، مثل «اگر دائماً تلاش کنم، حتما موفق می شوم» یا «اگر با فلان شخص، نادرست برخورد کنم، حتما مرا ترک خواهد کرد.»
- باورهای کلی، مثل باورهایی که نسبت به مردم داریم: «همه مردم خوب هستند» یا «بیشتر مردم باعث مزاحمتند»،

باورهای شما نسبت به خودتان، فرصت های زندگی، زمان، فقر و ثروت. طی ۱۰ دقیقه همه این باورها را یادداشت کنید. لطفاً همین حالا این کار را انجام دهید. بعد از انجام آن به شما نشان خواهم داد که چطور می توانید باورهای سازنده را در خود تقویت و باورهای بازدارنده را ریشه کن کنید. همین حالا عمل کنید.

### باورهای سازنده

---

---

---

---

---

---

### باورهای بازدارنده

---

---

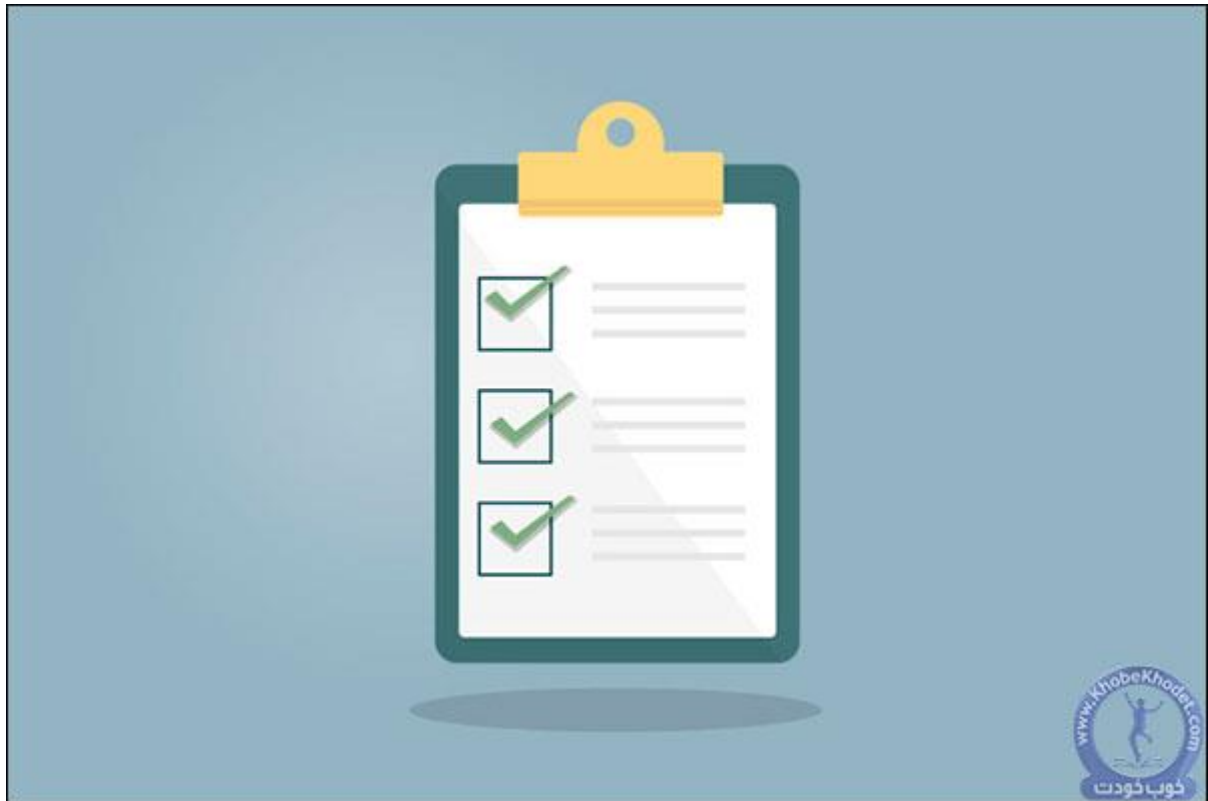
---

---

---

---

آیا فهرست باورهای سازنده و بازدارنده خود را تهیه کردید؟ اگر پاسخ شما منفی است، قبل از خواندن این بخش حتماً این کار را انجام دهید!



از اینکه چه چیزی یاد گرفتید؟ لحظه‌ای را به مرور باورهای خود بپردازید. دور سه تا از سازنده ترین باورهای خود خط بکشید. نقش سازنده آن ها در زندگی شما چیست؟ چطور باعث تحکیم زندگیتان میشود؟ به تاثیرات مثبتی که برای شما داشته اند فکر کنید. چند سال پیش چنین فهرستی تهیه کردم و بعد متوجه شدم باوری که در این فهرست بود از آن استفاده نمی‌کردم: «همیشه راهی برای تغییر اوضاع وجود دارد.» فهرستم را دوباره مرور کردم و با خود فکر کردم این باوری است که باید مبدل به یک اعتقاد راسخ شود. اکنون خوشحالم که این کار را انجام داده‌ام چون همین اعتقاد راسخ زندگی ام را نجات داد و درست در زمانی که فکر می‌کردم همه چیز در حال ویرانی است یکی از حادثترین بحران‌های زندگی‌م را رفع کرد. این اعتقاد نه تنها به من روحیه ای تازه بخشید، بلکه کمک کرد تا بتوانم با یکی از دشوارترین شرایط کاری و روابط شخصیم مقابله کنم. حس اطمینان به همین اعتقاد بود که باعث شد در شرایطی که همه فکر می‌کردند دیگر کاری از کسی ساخته نیست، بتوانم وضعیت موجود را تغییر دهم. نه تنها توانستم اوضاع را تغییر دهم، بلکه توانستم دشوارترین مشکل زندگی‌م را به بزرگترین فرصت زندگی‌م تبدیل کنم. شما هم حتما می‌توانید چنین کاری را انجام دهید! فهرست خود را مرور کنید و تلاش کنید تا باورهای سازنده خود را جدی بگیرید و اطمینان خود را نسبت به آنها تقویت کنید، چون می‌توانند در آینده راهنمای شما باشند.

اینک نگاهی به باورهای بازدارنده بیاندازید. ضمن مرور آنها فکر کنید چه پیامدهایی را می‌توانند در پی داشته باشند. دور دو مورد از بازدارنده ترین باورهای خود را خط بکشید. همین حالا، یک بار و برای همیشه



تصمیم بگیری دیگر تاوان این باورها را در زندگی خود نپردازید. به یاد داشته باشید که با زیر سوال بردن چنین باورهایی می توانید پایه های استحکام آنها را متزلزل کنید و تاثیر آنها بر زندگی خود از بین ببرید. سوالات زیر را از خود بپرسید و پایه های اطمینان این باورها را سست کنید :

1. این باور از چه لحاظ مضحک یا پوچ است؟
2. آیا فردی که این باور را از او یاد گرفتم، ارزش الگو بودن را داشت ؟
3. اگر دست از این باور نکشم سرانجام برایم به چه قیمتی تمام خواهد شد؟
4. اگر آن را رها نکنم چه تاثیراتی بر روابط من خواهد گذاشت؟
5. اگر آن را ترک نکنم از لحاظ جسمی چه زیانهایی برای من خواهد داشت؟
6. اگر آن را کنار نگذارم از لحاظ مالی چه عواقبی در پی خواهد داشت؟

در صورتی که در آن تغییر ایجاد نکنم برای اعضای خانواده به کسانی که دوستشان دارم به چه قیمتی تمام خواهد شد؟

اگر واقعا زمانی را صرف پاسخ به این سوالات کنید، خواهید دید که با این موشکافی، باورهای بازدارنده شما به طرز قابل توجهی تضعیف می شوند. حالا عمیقا مجسم کنید که اگر این باورها را در آینده تغییر ندهید چه زیان هایی برای شما در پی خواهند داشت. این تجسم را با درد و رنجی عمیق تداعی کنید، به طوری که باعث شود خود را برای همیشه از شر آن خلاص کنید و تصمیم بگیرید که همین حالا این کار را انجام دهید. ولی برای ترک یک الگوی مخرب باید الگوی جدیدی را جایگزین آن کنید. پس همین حالا دو جایگزین برای باورهای بازدارنده ای که تصمیم به ترک آن ها گرفته اید یادداشت کنید. نقطه مقابل آن ها کدام است؟ برای مثال ممکن است شما چنین باوری داشته باشید: « من نمی توانم موفق شوم چون یک زن هستم» و باور جدید شما این است: « چون من یک زن هستم، امکاناتی دارم که یک مرد حتی خواب آن را هم نمی بیند!» برای اینکه اطمینان بیشتری نسبت به این باور در خود ایجاد کنید چه تجارب و شواهدی را به یاد دارید؟ تقویت و استحکام این باور رفتار شما را در جهتی کاملاً جدید و سازنده هدایت خواهد کرد.



اگر در زندگی به نتایجی که می خواهید دست نمی یابید، به شما توصیه می کنم از خودتان بپرسید: «باوری که موجب موفقیت من در این زمینه خواهد شد کدام است؟» یا «چه کسی قبلاً در این زمینه موفق شده و باورهای او در این زمینه چه بوده است؟» با این کار می توانید باورهای گمراه کننده خود را نیز پیدا کنید. اگر درد و رنجی در زندگیتان ایجاد شده، اگر احساس می کنید مشکلی دارید یا احساس خشم و سرخوردگی می کنید از خود بپرسید: «کدام یک از باورهایم چنین وضعیتی را در زندگی من ایجاد کرده است؟» اعجاز این کار ساده در این است که باورهای ناخودآگاه شما را آشکار می کند. مثلاً فرض کنید افسرده هستید و از خود می پرسید: «چه باوری این احساس افسردگی را در من ایجاد کرده است؟» شاید به این نتیجه برسید که باوری که باعث ایجاد این احساس در شما شده مربوط به آینده است مثلاً «هیچ چیز تغییری مثبتی نخواهد کرد» یا «هیچ امیدی نیست».



وقتی این باورها را از زبان خود شنیدید، با خود فکر کنید: «من این را باور نمیکنم! در حال حاضر در وضعیت بدی هستم، ولی می‌دانم که این وضع برای همیشه ادامه نخواهد داشت. این نیز خواهد گذشت.» یا می‌توانید فکر کنید که اعتقاد به دائمی بودن مشکلات باوری مخرب است و دیگر نمی‌خواهید چنین باوری در شما وجود داشته باشد.

ضمن بررسی این باورهای بازدارنده به تغییراتی که در احساساتان ایجاد می‌شود نیز توجه کنید. بدانید، باور کنید و اطمینان داشته باشید که با تغییر مفهوم یک رویداد در ذهن‌تان احساس و رفتار شما و در پی آن، اقداماتی که در آن زمینه انجام می‌دهید و بدین ترتیب سرنوشت شما دگرگون خواهد شد. تغییر مفهوم، یعنی تغییر تصمیماتی که در آن زمینه می‌گیرید. به یاد داشته باشید که همه چیز در زندگی همان معنایی را دارد که شما با آن می‌بخشید. پس سعی کنید معانی را آگاهانه انتخاب کنید چون همین معانی هستند که سرنوشت شما را معین می‌سازند.

باورها از نیروی اعجاب‌انگیز سازندگی و ویرانی برخوردارند. شما این کتاب را انتخاب کرده‌اید چون عمیقاً تصمیم گرفته‌اید که از بیشترین حد قابلیت‌های خود استفاده کنید. آیا واقعاً می‌خواهید به جای تخریب رویاهایتان نیروهایی را که موجب تحقق آنها می‌شوند در خود مهار کنید؟ از باورهای سازنده را انتخاب کنید.



اعتقادات راسخ در خود خلق کنید که شما را در جهت سرنوشتی هدایت کنند که بهترین ها را در وجودتان برمی‌انگیزد. خانواده شما، کار شما، جامعه شما و کشور شما چنین لیاقتی را دارد.

منبع : آنتونی رابینز

---

[www.khobekhode.com](http://www.khobekhode.com)

---