

تغییر باورهای محدود کننده و ساخت باورهای جدید

سلام و هزاران درود به شما دوستان عزیز. موضوعی که باعث شد من بابتش این مقاله رو بنویسم این موضوع بود که هر فردی که پیش من می آمد که مسئله ودغدغه اش رو مطرح کند. مانهایتا به باورهای محدود کننده فرد می رسیدیم یکسری از باورها ما را محدود می کنند یکسری به ما احساس امنیت می دهند. بعضی از باورها به ما اعتماد بنفس می دهند و یکسری از آنها اعتماد بنفس ما را می گیرند. نکته بسیار مهم در ابتدا شناسایی باورهای محدود کننده و در مرحله بعد آگاهی از تاثیر آنها و سپس مهم ترین اقدام ما تغییر باور است. در این مقاله در مورد این باورهای محدود کننده و تغییر آنها صحبت می کنیم. مهمترین نتیجه ای که شناسایی این باورهای محدود کننده در زندگی ما دارد این است که ما رابه یک خود آگاهی نسبت به رفتارها و احساسات خودمان می سازند.

انسان ماشینی اثبات باورهایش است انتونی رابینز

باور چیست و چگونه شکل می گیرد؟

باورها در واقع همان عقایدی هستند که به مرور زمان در اثر تکرار مداوم ایجاد شده اند و تبدیل به یکی از مهمترین عوامل اثرگذار بر روی تصمیمات و اهداف ما هستند. باورها مدام در حال تکرار شدن می باشند در اصل هر آن چیزی که در زندگی به آن دست پیدا می کنیم نتایج باورهای ماست.

عواملی که در شکل گیری باورهای ما موثر هستند. خانواده، محیط زندگی، دوستان، اطرافیان همه اینها در کنار هم کمک می کنند که یک باور در وجود شما شکل بگیرد یا از بین برود. به عنوان مثال شخصی که در خانواده ای با باورهای مذهبی بزرگ شده است. حجاب و رعایت کردن اصولی شرعی را جز باورهای اصیل خود می داند و خود را ملزم به رعایت کردن آن می داند.

انواع باور

باورها را به طور کلی می توان به دو دسته تقسیم کرد :

باورهای محدود کننده و باورهای نیروبخش

۱. باورهای محدود کننده

باورهای محدود کننده سبب ایجاد محدودیت در انجام کارها میگردند. در صورتی که باورهای منفی در ذهن شما وجود داشته باشند، در واقع مانع بزرگی برای رسیدن به موفقیت می باشند. باورهای منفی قدرت انجام کارهای گوناگون را از شما گرفته و سبب رسیدن به ناکامی می گردند به همین دلیل باید نهایت سعی خود را در تغییر باورهای محدود کنید. جهانی که ما در آن زندگی میکنیم یک جهان بسیار هوشمند است که باورهای ما را به خودمان ثابت میکند. یعنی به هر چیزی که به آن باور داشته باشیم آن را برای خودمان به اثبات می رساند. مثلاً اگر باور داشته باشیم که وارد هر رابطه ای شویم شخص مقابل به ما خیانت می کند در روابط مان به کرات این باور برای ما اثبات خواهد شد. مگر اینکه به فکر تغییر باور باشیم.

باورهای محدود مثل :

من که از این عرضه ها ندارم.

ماکه از این شانسا نداریم.

من دست به طلا بزنم خاکستر میشه

اونا پارتی داشتند.

باباش پولداره

من زشتم ودوست داشتنی نیستم.

۲. باورهای نیروبخش

باورهای نیروبخش برخلاف باورهای محدود کننده عمل میکنند. یعنی شما را ترغیب می کنند که می توانید به بزرگترین خواسته های خود نیز دست پیدا کنید. فردی را در نظر بگیرید که باور دارد اگر کسب و کار شخصی خود را راه اندازی کند بسیار رشد مالی را تجربه خواهد کرد. این باور نیرو بخش انگیزه ای به شخص می دهد که کار کارمندی خود را رها کند و کسب و کار شخصی خود را راه بیاندازد.

باورهای مرکزی شما کدامند؟

باورهای مرکزی ما در اصل همان باورهای هستند که از زمان کودکی و در سنین پایین در وجودمان شکل گرفته اند و تغییر آنها به سختی امکان پذیر است. البته غیر ممکن نیست اما بدون شک باید باورهای جدیدی را با آنها جایگزین کنید تا بتوانید آنها را تغییر دهید. باورهای مرکزی تصویری از خودتان، نقاط ضعف و قوت، توانایی، ارزشمندی و ارتباط شما با دنیایی خارج در شما ایجاد می کند. هویت شما و احساس شما نسبت به خودتان به واسطه همین باورهای بنیادین شکل میگیرد. این باورها احساسات و انتخابهایمان در زندگی را تحت تاثیر قرار میدهند.

فرض کنید که من در ناخودآگاهم یک باور دارم. من دوست داشتنی نیستم. این باور باعث ایجاد یکسری باید ها ونبایدها در زندگی، روابط، کسب و کار من میشود. سپس این قانون ها زندگی من را به کنترل خود درمی آورند. و چهارچوب زندگی و رفتار من را تعیین میکنند.

مثلا:

قانون اول :

من وارد رابطه ای نمیشوم چون میدانم کسی من را دوست ندارد .

قانون دوم :

در محیط کارم هر تحقیر و بی احترامی را می پذیرم چون باور دارم که دوست داشتنی نیستم .

قانون سوم :

دیگران از من جذاب ترند و من از خودم متنفرم و قانون قانون است . حتی اگر احمقانه باشد . قانون ها هرگز مورد سوال قرار نمیگیرند . قانون اگر شکسته شود بهای سنگینی دارد . قانون مثل قانون جاذبه زمین است که در هر صورت کار خودش را میکند پس قانون را نمیتوان عوض کنید . اما اگر باور هسته ای را درست کنید قانون ها کم کم برای شما بی معنی خواهد شد .

چگونه باورهای جدید بسازیم؟

باورهای ما گاهی طی سالهای طولانی و تکرارهای مداوم به وجود آمده اند و برای تغییر باور ما نیازمند این هستیم که این باورها را به صورت مداوم تکرار کنیم و میتوانیم عبارتهای تاکیدی متناسب با باورها را ایجاد کنیم و با صدای خودمان ضبط کنیم و به صورت پیوسته گوش کنیم . راه دیگر انتخاب الگوهایی است که با باورهای محدود کننده گذشته ما در تضاد باشد . یا باور جدید را تایید کند . راه سوم یاد اوری موفقیتهای گذشته هست . در ادامه تعدادی باورهای ساخته شده را برای شما قرار دادیم .

نمونه ای از باورهای معنوی :

در جسم من هدایتگری وجود دارد به اسم خدا
خدای درون من درباره تمام چیزها آگاهی کامل دارد .

خدای درون من تمام ایده ها را برای پیشرفت من به سمت من هدایت می کند .

خدای درون من تمام راهکارهای عالی را برای پیشرفت به سمت من هدایت میکند .

خدای درون من همان فرمانروای کل جهان هستی و کیهان و کائنات است .

خدای درون من خیر و شر من را به من وحی و الهام میکند .

خدای درون من عاشقانه از قبل و تا ابد من را هدایت گروه و هدایت میکند .

خدای درون من در هر ثانیه از طریق احساسم ، نشانه ها ، افراد و با من صحبت می کنند .

نمونه ای از باورهای لیاقت

من لایق داشتن ثروت هستم فقط برای این که به این دنیا آمده ام .

خدای بیشتر از من می خواهد که من خوشبخت باشم فقط برای این که به این دنیا آمده ام .

جهان دوستدار ثروتمند شدن من هست فقط برای این که به این دنیا آمده ام من لایق داشتن زیبایی هستم . فقط برای این که به این دنیا آمده ام .

من لایق سلامتی هستم . فقط به خاطر این که به این دنیا آمده ام .

من لایق یک ازدواج مناسب هستم . فقط برای این که به این دنیا آمده ام ، من لایق چندین فرزند مناسب و سالم هستم فقط برای این که من به این دنیا آمده ام .

من لیاقت دارم تا از تمام نعمتها به صورت نا محدود استفاده کنم . فقط
برای این که به این دنیا آمده ام .

نمونه های از باورهای ثروت آفرین

خدای درون من ،تمام موقعیتهای فراوان برای کسب وکار من را به
سمت من هدایت میکند .

خدای درون من تمام کارمندهای عالی فراوان را به سمت من هدایت
می کند .

خدای درون من تمام منابعی که برای پیشرفت من خوب است را به
سمت هدایت میکند .

خدای درون من تمام این جهان فراوانی را برای پیشرفت من به سمت
من هدایت میکند .

خدای درون من ،تمام مشتری خوب را به سمت من هدایت میکند
خدای درون من ،تمام افراد باهوش و خلاق را برای پیشرفت من به
سمت من هدایت میکند .

لیستی از باورهای محدود کننده :

من نمی توانم حقیقت را بگویم چون ممکن است مورد قضاوت قرار
بگیرم .

پولدارها اصلا مذهبی نیستند .

من نمیخواهم به آن فرد نزدیک شوم مبادا قلبم شکسته شود .

خدا اگر پول زیاد بده شاید یه چیزی دیگه رو ازت بگیرد .

وقتی به قضاوت خود تکیه میکنم تصمیم های غلط می گیرم .

منی خواهم این درخواست را داشته باشم چون احتمالاً رد می شود .

من نمیتوانم به فامیلم اعتماد کنم ،چون قبلا از انها خیانت دیده ام .

من نمیتوانم رویاهای خود را دنبال کنم، چون نمی‌دانم اگر شکست
بخورم چه کار خواهم کرد .

من خوش شانس نیستم.

من خوشبخت نیستم .

من از داشتن هدف مالی لذت میبرم بهم انگیزه میدهد اگر زود به هدفم
نرسم چی؟ او نموقع دیگه انگیزه ندارم و غمگین و افسرده میشم.

تمرینات تغییر باور

- برای تغییر باور باید توجه کنیم که این باورها در ناخودآگاه ما
هستند و دیده نمی شوند. تا بتوان به راحتی آنها را شناسایی و تغییر
داد. به محض اینکه یکی از آنها را شناسایی کردید ببینیدش و حتی
نامگذاری کنید، این باورها قدرت خودشان را از دست میدهند
، و تاثیر سابق را نخواهد داشت. یقیناً محیطی که در آن رشد کردیم
، خانواده و اطرافیان از دلایل مهم ایجاد باورهای محدود کننده
هستند اما در هر سن و موقعیتی که هستید میتوانید شروع به تمرین
کنید و به مرور زمان این باورهای محدود کننده را از ذهنتان پاک
کنید .

مریم_قربانی مشاور رسالت فردی.