

## تکنیک های تغییر باور ذهنی

Page | 1

آیا می دانید باورهایمان ، احساساتمان را میسازند احساساتمان ، طرز اندیشه و نگرش ما به این دنیا را شکل میدهند ...

و طرز فکرمان ، رفتار و عملکرد ما را میسازند .... پس در نتیجه رفتار ما نتیجه مستقیم باور ما از خودمان و زندگی میباشد .

رفتارهای ما هرطور که باشند نتیجه باورمان از خودمان به عبارتی تصویر ذهنی از خودمان میباشد .

باورهای ما به منزله پنجره هایی هستند که ما از طریق آنها دنیا را تماشا می کنیم و برطبق باورمان احساس میکنیم و آن احساس ایجاد شده ، طرز فکر ما را درست کرده و رفتارها و شخصیتمان را شکل میدهد .

**ما با باورهای خود ، دنیا را تماشا می کنیم نه با چشمهایمان**

### **باور چیست؟**

به راستی باور چیست؟ چرا کسانی که باورهای مخربی را در ذهن خود پرورش میدهند همیشه منتظر شکست هستند و در نهایت هم خود را شکست خورده می یابند.

اگر بدانید که باور چیست؟ و باورهای محدودکننده و مخرب چه بلایی می توانند سر انسان بیاورند هرگز باورهای مخرب را در ذهنتان پرورش نخواهید داد.

باور به چیزی گفته می‌شود که انسان به آن اعتقاد قوی دارد. در بیشتر اوقات به باور، ایمان هم گفته می‌شود. به تکرار چندین باره یک فکر باور می‌گویند. افکار شما در این جهان ارتعاشات و فرکانس‌هایی دارند. باور را می‌توان به گونه‌ای دیگر نیز تعریف کرد.

ارتعاشاتی که چندین بار تکرار می‌شوند، در ذهن انسان باورها را تشکیل می‌دهند. به صورت دقیق تکرار ارتعاشات شما باورهای شما را می‌سازند.

مثلاً شما باور دارید که اگر صبح از خواب بیدار شوید و آسمان ابری نباشد، خورشید را در آسمان خواهید دید.

دیدن خورشید در آسمان یک باور است. یا اینکه باور دارید که وقتی که روز به پایان رسید شب فرار می‌رسد.

اگر فکر می‌کنید که برای موفق شدن باید کارهای سخت انجام دهید به این معنی است که شما باور دارید که انجام کارهای سخت منجر به موفقیت می‌شود.

اگر فکر می‌کنید که می‌توانید کاری را با موفقیت انجام دهید پس شما به توانایی خودتان باور دارید و با قدرت برای انجام آن کار اقدام می‌کنید؛ و یا برعکس اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید کاری را انجام دهید پس شما به توانایی خودتان باور ندارید.

باور چیست؟ باور یعنی اینکه به بودن و یا نبودن چیزی یا به انجام شدن و یا نشدن کاری اعتقاد دارید. پس اگر بخواهیم در یک جمله باور را تعریف کنیم می‌توانیم بگوییم:

باور به اعتقاد قلبی به بودن و یا نبودن چیزی و یا انجام‌پذیر بودن و یا انجام‌ناپذیر بودن کاری می‌گویند که از تکرار افکار هم نوع ساخته می‌شوند.

باورهای هر انسان به او می‌گویند که او چگونه انسانی است.

مثلاً اگر شما باور دارید که انسان شجاعی هستید پس در واقعیت هم کارهایتان را به صورت شجاعانه انجام می‌دهید.

باورهای بنیادی ما در سنین پایین تر در حدود 2 الی 5 سالگی ساخته شده اند و باورهای دیگرمان در سنین بالاتر نیز تحت تاثیر این باورهای بنیادی شکل گرفته اند .

اگر باورهایتان را تغییر دهید طرز نگرشتان به این دنیا و هستی عوض شده و اتوماتیک وار رفتار و شخصیت کاملاً متفاوتی نسبت به حالت قبل را خواهید داشت .

من شخصا اعتقاد دارم که همه مسایل هستی باید ریشه ای حل شوند. درختی را در نظر بگیرید که ریشه اش را کرهای آفت زار تخریب کرده اند در این صورت شاخه ها و حتی تنه آن نیز معیوب و منهدم خواهد شد. آیا راه ترمیم آن درخت ، اصلاح شاخه ها و سمپاشی سطحی روی پوسته آن میباشد؟ البته که خیر ، برای ترمیم و اصلاح آن باید راهی برای ترمیم ریشه آن جویاشد چراکه اصلاح سطحی و ترمیم پوسته آن موقتی بوده و چون ریشه معیوب است پس از گذشت چند روز دوباره همان نتیجه معیوب بر روی شاخه ها و پوسته آن نمایان خواهد شد .

اگر میخواهید زندگیتان تغییر کند و رفتار و شخصیت متفاوتی داشته باشید باید ریشه سالم و تمیزی داشته باشید و آن ریشه چیزی نیست جز باورهایتان ...

جالب این است که باورهای منفی و مخربی که انسان دارد در حقیقت متعلق به وجود او نیست آن باورها در کودکی آاو برنامه ریزی شده اند و به صورت یک پیش گویی خودکامبخش در

او نمایان میشود و سبب میشود که او احساس بدی به خود داشته در نتیجه رفتار و شخصیت منفی و کیفیت زندگی ناخوشایندی را به سربرد و به یک انسان عوضی تبدیل شود .

از همین اکنون تصمیم بگیرید تا زندگی خود را به نحو احسن در جهت مثبت و دلخواه خودتان هدایت کنید و رویاهایتان را به حقیقت پیوندید .

جالب این است که شما قادرید که باورهایتان را تغییر دهید و این کار مشکلی نیست همانطور که من با تغییر باورهایم ، زندگیم را برای همیشه (نه موقتی) تغییر دادم و همیشگی بودن آن به این علت است که ریشه را ترمیم کردم نه شاخه ها را .

اکثر مردم فکر میکنند که تغییر باورها کار سختی است و تنها از عهده افرادی که آموزشهای سطح بالا دیده اند برمی آید در حالی که شما انسانید و انسان دارای اختیار و اراده میباشد پس غیرممکن وجود ندارد ...

با تکنیکهایی ساده و راهگشا نحوه تغییر زندگیتان و در نتیجه زنده کردن رویاهایتان را به شما خواهم آموخت. همان آموخته هایی که من نیز از مطالعه کتابهای خودبهبودی فراگرفته ام. و کار من تنها جمع بندی تکنیکها و آموخته ها و برداشت هایم پیرامون این کتابها و انتقال صادقانه آن به شما دوستان قدرتمندم میباشد .

پس با هم می رویم تا نرم افزاری مثبت بر روی مغزتان طراحی و نصب کنیم .

## روش های تغییر باورها

-رهاشدگی - من ارزش دوست داشته شدن دارم. می توانم راههایی برای تقسیم خودم با دیگران پیدا کنم.

-غرور - من می توانم از اطرافیانم چیزهای زیادی یاد بگیرم. همه آدمها خوبی هایی دارند.

- نقص - من همانطور که هستم کاملم. می‌توانم انتخاب کنم که خودم را همانطور که هستم دوست داشته باشم.

- حقارت - من فردی خوب و باارزشم. می‌توانم کمک‌های زیادی به دنیا بکنم.

- طردشدگی - من فردی جذاب و جالبم. آدمها از شناختن من لذت خواهند برد.

- شرم - می‌توانم با خودم آرام و مهربان باشم. می‌توانم بهترین‌ها را برای خودم بخواهم.

در ریشه همه این باورهای درونی، فقدان پذیرش و یک حس قوی عدم ارتباط است. این عدم ارتباط می‌تواند از خودمان، با دیگران، ذات معنوی‌مان یا ترکیبی از اینها باشد. اینها دو هدف قوی برای تغییر این باورهای اصلی هستند: باید بتوانم خودم و دنیای اطرافم را عمیق‌تر بپذیرم. باید بتوانم ارتباطم را با خودم و دنیای اطرافم عمیق‌تر کنم.