



مقاله

تنها 0 قدم تا تغییر باورهای مخرب تان فاصله دارید

مغز هر کاری می کند تا رنج و ناراحتی را تحمل نکند، پس الگو را می شکنند و شما را از آن خلاص می سازد.

تنها راه متوقف ساختن یک باور در ذهن ربط دادن ناراحتی زیاد به آن است. زمانی می توانید الگوی قدیمی را بشکنید که شیوه ی نگرش و احساس شما نسبت به آن تغییر کند و دیگر قادر نباشید بیش از این چنین روشی را تحمل کنید. باور کنید که با ادامه ی آن ناراحتی زیادی را تحمل خواهید کرد و تغییر دادن آن، شما را به خوشی عظیمی می رساند.

پس اگر باوری محدود کننده و مخرب دارید، باوری که سال هاست با شماست، مثلاً باور دارید که برای ثروتمند شدن خیلی جوانید:

۱- شناخت باور محدودکننده

ابتدا باید تشخیص دهید که آیا این باور بر زندگی شما اثر محرک دارد یا محدود کننده؟ آیا چنین عقیده ای موجب نمی شود همواره از شروع کارهای بزرگ و مهم پرهیز کنید؟ آیا مانع آشنایی و دوستی شما با خانمی که بسیار مجذوب اش شده اید، اما چندسالی بزرگ تر از شماست، نیست؟



مقاله

تنها 0 قدم تا تغییر باورهای مخرب تان فاصله دارید

اگر پاسخ تان مثبت است، پس این باور مثل بندی است که شما را همواره به عقب می کشد.

۲- شناختن ناراحتی ها و ضررهای ناشی از باورهای محدودکننده:

خب الان متوجه شده اید که یک باور محدوده کننده دارید و آن را تشخیص دادید. حال باید باورتان را تغییر دهید اما چگونه؟ راجع به تمام ضررهایی که بابت این باور متحول شده اید فکر کنید. نه تنها فکر کنید بلکه نتایج آن را با تمام وجود احساس کنید.

کلید دست یافتن به نقطه عطف شناخت دقیق نتیجه ای است که با ادامه ی همین کار عایدتان می شود. برای رسیدن به چنین حسی بهتر است از خود سؤالاتی بکنید که شما را مجبور کند درباره ناراحتی هایی که بابت باورهای تان متحمل شده اید، فکر کنید.



مقاله

تنها ۵ قدم تا تغییر باورهای مخرب تان فاصله دارید

۳- جایگزین باورهای جدید:

پس از اینکه توانستید باور قبلی تان را تغییر دهید، باور جدیدی را جایگزین آن کنید. باور جدیدتان می تواند این باشد؛ «جوانی مترادف با شادی است. جوانی یعنی انرژی و نشاط و چون من شاداب و جوان هستم قدرت بیشتری دارم.»

هر باور چیزی جز یک فرضیه نیست و نمی توان آن را حکم مطلق دانست. مثلاً برخی بر این باورند که جوانی یعنی بی تجربگی و ضعف، پس در این مقطع نمی توان کارهای بزرگ را بر عهده گرفت یا برخی بر این باورند که کهنسالی ضعف است و نباید در چنین سنی دست به کارهای دشوار زد، اما کدام یک واقعاً حقیقت دارد؟ هیچ کدام از این باورها مطلق نیستند. سرهنگ ساندرز بنیانگذار مرغ سوخاری KFC در شصت و پنج سالگی با به دست آوردن یک ایده ی جدید میلیونر شد.

پس می بینید که هر عقیده ای، تنها یک ایده ی شخصی است که لزوماً نباید درست باشد. بنابراین می توان فرضیه هایی در ذهن ساخت که به جای محدود کردن، به شما قدرت و نیرو ببخشد.



مقاله

تنها 0 قدم تا تغییر باورهای مخرب تان فاصله دارید

۴- ایجاد ارتباط بین باورهای جدید و خوشی:

پس از خلق باورهای جدید باید آنها را در ذهن تان به خوشی ربط دهید. اما چطور این کار را کنیم؟

خیلی راحت، با فکر کردن در مورد نتایج‌ای که با داشتن این باور به دست خواهید آورد. جملاتی مثل «خدایا، این باور بر روابط ام با دیگران تأثیر فوق العاده‌ای خواهد داشت. مرا خوش‌برخوردتر می‌کند، قوی‌تر و بانشاط‌تر خواهم بود و به همین دلیل مردم مرا بیشتر دوست خواهند داشت. ترس مرا از کارهای جدید از بین می‌برد و موجب می‌شود بتوانم با رؤسایم ارتباط برقرار کنم و در جلسات مهم اداری به راحتی حرف بزنم». مغز عاشق خوشی است، پس این الگوی جدید را براحتی خواهد پذیرفت.



مقاله

تنها 0 قدم تا تغییر باورهای مخرب تان فاصله دارید

0- شرطی کردن مغز:

در آخرین مرحله باید مغز را با این الگوی جدید شرطی کرد. آنقدر باید در مورد باور جدیدتان فکر کنید و نتایج شیرین حاصل از آن را احساس کنید تا خود را شرطی نمایید. تا جایی که هرگاه کلمه جوانی را می شنوید بی هیچ زحمتی احساس خوشی، قدرت، توانایی و هیجان سرتاپای وجودتان را در بر گیرد. این کار فقط با تمرین و تکرار و تکرار و تکرار میسر می شود.



مقاله

تنها 0 قدم تا تغییر باورهای مخرب تان فاصله دارید

آدرس مقاله در سایت:

bplus2020.ir/change-beliefs

برای دانلود کتابخانه موفقیت برایان تریسی که شامل ده جلد کتاب الکترونیکی می باشد، کافیت روی لینک زیر کلیک کنید:

bplus2020.ir/product/brian-pdf