نقش باور در زندگی چیست؟
باورها در زندگی ما نقش پررنگی دارند و انقدر این نقششان اهمیت دارد که می توانند،
یک زندگی را در مسیر موفقیت و زندگی دیگری را در مسیر نابودی هدایت کنند و این ما هستیم که مشخص می کنیم،
کدام مسیر به زندگی مان راه پیدا کند.

مثلا دو خانم که به سن 60 سالگی می رسند،
احتمالا چندتا بچه دارند که بچه هایشان ازدواج کردند، نوه دارند و خانواده شان در حال بزرگ شدن است.
حالا یکی از این خانم ها کمر درد، پادرد، برخی بیماری ها مثل قند، فشار خون و...
دارد و بدتر از همه این ها زندگی اش را رو پایان می بیند.

اما خانم دوم با تمام این شرایط خانوادگی، کتاب می خواند،
ورزش می کند و روحیه اش را حفظ کرده و باور دارد که هنوز برای زندگی راه درازی پیش رو دارد.
با دوستانش ارتباط دارد، در برنامه های ورزشی،
فرهنگی و اجتماعی شرکت می کند و تلاش می کند در راستای بهتر شدن هر موضوعی،
به خصوص روابط خانوادگی اش قدم بردارد.

احتمالا می توانید فضای خانه و زندگی این دو خانم را تجسم کنید...
اولی پر از نگرانی پر از دردهایی که روز به روز در حال افزایش است و دومی پر از شور و اشتیاق به زندگی!
حتی اگر این دو خانم را کنار هم ببینید متوجه حالات روحی و سبک زندگی هرکدام می شوید و از ظاهرشان هم،
می توان فهمید که کدام یک از آن ها زندگی راحت تر و بهتری را برای خودش و خانواده اش فراهم کرده است.

حالا تصور کنید که به سن 60، 70 سالگی رسیدید و تقریبا شرایط مشابهی دارید،
تفاوتی نمی کند خانم هستید یا آقا فقط خودتان را در این سن تصور کنید!
دوست دارید سبک زندگی تان به کدام یک از آن ها نزدیکتر باشد؟

اهمیت باورها در زندگی چیست؟

نقش باور و باورها موجب می شوند ما موقعیت هایی را در زندگی تجربه کنیم که اگر نگاه دقیقی به این موقعیت ها داشته باشیم،
متوجه نقش باور و اهمیتش خواهیم شد.
در مثال بالا، باور داشتن یک زندگی شاد، پر از شور و شوق، پر از سلامتی جسمی و روح موجب تفاوت می شود.
البته خانم دیگر هم باور دارد که وقتی سنش کمی بالا برود،
مثل اکثر خانم های دیگر با بیماری ها و شرایط یکنواختی مواجه می شود!..

احتمالا اگر زیاد مصاحبه شغلی انجام داده باشید می دانید که گاهی وقتی خودت را باور داری،
مصاحبه ای که انجام می دهی سراسر اعتماد به نفس است،
اما زمانی که این باور درونت وجود ندارد حتی نمی توانی با قاطعیت پاسخ سوالات را بدهی!

انسان ها این قابلیت فوق العاده را دارند که به تجربیات زندگی شان معنا بدهند و این معنا می تواند،
باعث سازندگی و یا تخریب زندگی شان شود.
معنا همان موضوعی است که موجب به وجود آمدن باور می شود.
وقتی معنای زندگی شما می شود سپری کردن و گذراندن زندگی به هر شکلی،
پس نباید انتظار موفقیت را داشته باشید اما زمانی که معنای زندگی شما رسیدن به موفقیت های پی در پی باشد،
باور موفقیت و رسیدن به خواسته هایتان در شما شکل می گیرد.

باور دارید که می توانید موفق باشید چون معنایی برای زندگی تان پیدا کرده اید!
معنا از کجا می آید؟ معناها در واقع همان آرزوها، خواسته ها، رویاها و بلندپروازی های ما هستند،
که وقتی تصمیم می گیرم آن ها را عملی کنیم به اهداف مان تبدیل می شوند،
اهدافمان معنای زندگی هستند و باورمان بر اساس این معناها شکل می گیرد.

نقش باور در زندگی مان چیست؟

اگر جایی در زندگی تلاشی کرده باشید و موفق نشده باشید،
احتمالا در موقعیت های مشابه دیگر به خودتان بگویید:
"من در این مورد نمی توانم موفق عمل کنم، شکست می خورم"
و این یعنی باور شما سمت و سوی منفی پیدا کرده است چرا؟ چون تجربه شما باعث این موضوع شده است.

اما قسمت خوب ماجرا اینجاست که می توان این اتفاق را مدیریت کرد،
و اجازه منفی شدن به باورها را نداد چراکه اگر باورهایمان نسبت به خودمان منفی شوند،
در اصل آرزوهایمان خدشه دار می شوند و آرزوها ما را نجات می دهند اگر باورشان کنیم!

چگونه باورهایمان را تغییر دهیم؟

برخی اعتقادات و باورها از کودکی به شکل خودآگاه یا ناخودآگاه از طریق خانواده، مدرسه، جامعه و...
در ما شکل گرفته اند که برخی از آن ها هم مسیر با موفقیت و رسیدن به اهدافمان نیستند.

پس بهتر است آن ها را تغییر داد اما در ابتدای کار باید بدانیم که چون برخی از آن ها بسیار قوی هستند
(بنا بر تشخیص خودتان) ممکن است زمان زیادی را نیاز داشته باشند،
که صرف تغییرشان کنید اما ارزشش را دارد چون در نهایت شما همان می شوید که دوست دارید بشوید!

تشخیص باورهای غلط

در اولین قدم برای شناخت نقش باور و باورهای غلط باید ورودی های اشتباه را پیدا کنیم.
گاهی انقدر رفتارهایمان عادی جلوه می کنند که متوجه اشتباه بودنشان نمی شویم.
مثلا کسی که گیاهخوار می شود ابتدا به این فکر می کند که چرا باید گوشت حیواناتی که احساس دارند،
را بخورد در حالی که جایگزین های متنوعی برای آن وجود دارد؟!

اما از نگاه این شخص،
چنین موضوعی انقدر برای افرادی که گوشت می خورند عادی شده که به نظرشان کار اشتباهی انجام نمی دهند.
)درست یا غلط بودن این موضوع کاملا شخصی است و در این مثال از دید کسی که گیاهخوار است طرح مسئله شد(.
پس گاهی نیاز است که بهتر ببینیم و با توجه به شرایطی که داریم رفتارهای اشتباهمان را پیدا کنیم.

اگر منفی نگر هستید و به هر موضوعی از دید منفی نگاه می کنید،
اگر کلامتان منفی است و از نمی شود، نمی توانم و... زیاد استفاده می کنید،
اگر در ذهنتان قسمت منفی هر موضوعی را می بینید و...
مشکلاتی در شما وجود دارد که بهتر است هرچه سریع تر به برطرف کردن آن ها بپردازید.
نکته این است که شما زمانی می توانید این مشکلات را برطرف کنید که آن ها را بپذیرید.

شکرگزاری بابت تمام چیزهایی که داریم

همین الان دفتر و قلمی بردارید و برای هرچیزی که دارید شکر کنید.
آن ها را بنویسید که چه هستند.
سلامتی، وجود پدر و مادر، خانواده، زندگی سالم، داشتن کار خوب، غذایی که سیر شوید،
سقفی که بتوانید خودتان را گرم نگه دارید، فرصتی که برای ادامه زندگی دارید و...
هر چیز کوچک و بزرگی را بنویسید و هر روز این کار را تکرار کنید.

فکر کردن در مورد داشته هایتان موجب می شود خوش بینی را در خودتان تقویت کنید،
و نوشتن آن ها باعث می شود نعمت های بیشتری به سمتتان روانه شوند و احساس خوبی به دست آورید.

مثبت نگری

اگر شما جزء کسانی هستید که به هر موضوعی از زاویه منفی آن نگاه می کنید،
بهتر است از همین الان شروع کنید و روی خودتان کار کنید!
برای اینکه بتوانید مثبت اندیش باشید، باید هر موضوعی که برایتان اتفاق افتاده و می افتد،
را از دید دیگری نگاه کنید حتی در بدترین اتفاقات هم دنبال بهترین ها باشید!
مثلا یکی از دوستانم اصرار داشت با شخصی ازدواج کند که از نظر احساسی به آن آدم وابستگی شدیدی داشت.

این اتفاق نیفتاد و دوستم مدتی در ناراحتی گذراند اما بعد از گذشت زمان تقریبا یکسال متوجه شد،
که او اعتیاد داشته و اصلا مناسب برای زندگی اش نبوده است.
اینکه این رابطه به ازدواج نرسید بعد از یکسال مشخص شد،
اما اگر شخص منفی نگری باشید در چنین موقعیتی مدام شکوه و شکایت می کنید که چرا نشد.

ولی اگر مثبت اندیش باشید می پذیرید و می گویید:
"حتما دلایلی برای این اتفاق وجود دارد که صلاحیت من در نرسیدن به آن شخص است و حتما،
روزی متوجه این دلیل می شوم".
یا "احتمالا موقعیت های بهتری پیش روی من است".

باورهای خودتان را تغییر بدهید و باورهای مثبتتان را تقویت کنید تا متوجه شوید،
که چگونه موفقیت را برای خودتان به ارمغان آورده اید.