

قدرت باور و تاثیرش در زندگی؛

آخرین باری که تصمیم به انجام کاری گرفتید و روی این تصمیم خود مصمم بودید را به یاد بیاورید! موفق شدید یا نه؟ اگر موفق شدید چه عاملی باعث این موفقیت شد؟ شما هم جزء آن دسته افرادی هستید که وقتی بهتان می گویند که نمی توانید فلان کار را انجام بدهید، مصمم تر از قبل شوید؟ گاهی تمام دنیا مقابلت می ایستند و به تو می گویند که نمی توانی کاری را از پیش ببری، ولی درون خودت ایمان داری که می توانی و انجامش می دهی!

رندی گیج، یکی از بزرگان دنیای بازاریابی و شبکه است که در یکی از سخنرانی هایش می گوید، فقیر بوده و این فقر را دوست نداشته، روزی تصمیم می گیرد دزدی کند و از این راه پولی به دست آورد. پلیس او را می گیرد و روانه زندان می شود اما روزی یک معلم به دیدن او می رود و می گوید: اینجا جای تو نیست رندی و توانایی تو خیلی بیشتر از این ها است...

همین حرف می شود نقطه عطف زندگی رندی گیج! کسی که امروزه ثروت زیادی دارد و آن زندگی روربایی که همیشه به آن فکر می کرده را فراهم کرده است. او به خودش باور نداشته و بعد از دیدار با آن معلم، این باور در او به وجود می آید که می تواند پس انجامش می دهد!

چندبار تا حالا در زندگی تان پیش آمده که شکستی یا اتفاق تلخی را تجربه کردید و بعد از آن مصمم شدید که، یک کار درست را انجام بدهید و انجام دادید؟ گاهی اتفاقاتی در زندگی مان رقم می خورند که شاید به ظاهر خوش آیند نباشد اما در نهایت، قدرت باور را درون ذهنمان پرورش می دهند و نشان می دهند که با باور داشتن به خودمان، می توانیم به هر خواسته ای برسیم و رویاهایمان را به واقعیت تبدیل کنیم.

باور و قدرت باور چیست؟

باور در واقع همان افکاری است که بارها از سوی خودمان و یا دیگران بیان شده و کم کم، به یک عقیده تبدیل شده است. این باورها هستند که زندگی هرکسی را شکل می دهند و می سازند. اگر دقت کرده باشید اکثر کسانی که در مسیر زندگی همیشه پیشرفت می کنند و رو به جلو در حرکتند، باور عمیقی نسبت به خودشان و توانایی هایشان دارند و همین باور است که آن ها را به موفقیت می رساند. باورها هویت ما می شوند و سرنوشت ما ارتباط مستقیمی با باورهای ما دارند که این موضوع نشان از قدرت باور دارد.

چند نوع باور داریم؟

باورها دو نوع هستند.

باورهای مثبت و باورهای منفی!

اصولا کسانی که باورهای مثبت دارند،

دنیا برای آن ها جای زیبایی است که با تمام سختی هایش ارزش زندگی کردن و تلاش کردن را دارد.

آن ها به خوبی فرصت ها را می بینند و تلاش می کنند از فرصت هایی که در اختیار دارند به نحو احسن استفاده کنند.

برای این افراد دنیا پر از عشق و زیبایی است و همین نظریه را در مورد تمام انسان ها دارند،

و تا زمانی که خلافتش ثابت نشود آن ها تلخی و نامهربانی را نمی پذیرند.

اما کسانی که باوهای منفی دارند دنیا را جایی پر از خشم و نفرت، پر از کمبود و عذاب آور می بینند.

معمولا در زندگی هم منفی نگر هستند و هر موضوع یا اتفاقی را از دید منفی می بینند.

این افراد کاملا برعکس افراد با باورهای مثبت عمل می کنند،

و از نظر آن ها دنیا جای خطرناکی است که ارزش این همه سختی را ندارد.

باورها چه تاثیری دارند؟

در طول شبانه روز افکار زیادی به سمت ذهنمان می آیند و 80 درصد این افکار منفی هستند.

نکته جالب اینجاست که ما می توانیم بین غم و شادی، منفی و مثبت،

سیاه و سفید انتخاب کنیم و به هر کدام که می خواهیم اجازه ورود به دنیای وسیع ذهنمان را بدهیم.

ذهن ما برای بقا طراحی شده نه برای شاد زیستن به همین دلیل است که معمولا،

تجربه های تلخ را بهتر به یاد می آوریم تا شادی ها را!

چون این تجربه های تلخ موجب می شوند بتوانیم زنده بمانیم و زندگی کنیم.

حالا با توجه به این موضوع،

می دانیم که در هر شرایطی اولین چیزی که ذهن ما به سمتش می رود، قسمت منفی آن موضوع یا اتفاق است.

ولی اگر سعی کنیم به ذهن منفی نگرمان اجازه ندهیم که کاری را از پیش ببرد،

در واقع توانستیم پیروز بازی با ذهن منفی نگر خود شویم.

این پیروزی همان موفقیت است که برایمان اتفاق می افتد.

پس باور داشته باشید که شما یک شخص منحصر به فرد هستید و قابلیت تبدیل رویاهایتان به واقعیت را دارید.

باور داشته باشید که شما بهترین نسخه از خودتان هستید و در اصل مثل اثرانگشتتان که فقط خاص شماست، شما هم در دنیا شخصی خاص هستید.

چگونه می توان باور را تقویت کرد و به قدرت باور پی برد؟

باور داشتن به تنهایی برای تحقق یک رویا یا هدف کافی نیست و تمرین برخی نکات، که در ادامه به چند مورد آن ها می پردازیم، باعث حرکت رو به جلو می شود.

ذهنتان را آماده کنید

ریشه هر مشکل و یا موفقیتی در ذهن انسان است. پس اگر هدفتان پولدار شدن است ابتدا ذهنتان را پولدار کنید، اگر موفقیت می خواهید ابتدا درون ذهنتان آن موفقیت را بسازید.

یکی از تنیسورهای بزرگ تعریف می کرد قبل از اینکه بتواند اسمی در دنیای تنیس داشته باشد، وقتی قرار بود با حریفی بازی کند که در این رشته ورزشی، حرفی برای گفتن داشته و از قدرت و تبحر بالایی برخوردار بوده، یکساعت قبل از شروع بازی، زمانی که حریفش در حال تمرین بوده، او چشمانش را می بسته و یکساعت به بازی پیش رو فکر می کرده، و خودش را در تصوراتش پیروز آن بازی می دیده است.

حریفش را در موقعیت های متفاوت تصور می کرده که در حال تلاش برای پیروزی است، ولی در آخر این خودش بوده که پیروز بازی می شده. او می گوید راز موفقیتش همین موضوع است که قبل از شروع هر بازی بردش را تصور می کرده است. وقتی ذهنتان را آماده پیروزی کنید در اصل نصف راه را طی کرده اید.

رویاهایتان را بنویسید تا به باور تبدیل شوند

نوشتن و مشخص کردن تاریخی برای اهدافی که دارید، در واقع آن ها را از حالت رویا خارج می کنند و به هدف تبدیل می کنند.

وقتی شما این اهداف را می نویسید در اصل آن ها را به باور تبدیل می کنید، چون با نوشتن، آن ها را در ذهنتان تکرار می کنید و قدرت باور را پرورش می دهید.

مثبت ببینید و مثبت فکر کنید

سعی کنید در تلخ ترین و منفی ترین اتفاقات هم نکته مثبتی پیدا کنید، چراکه اکثر اوقات تجربه هایی که به دست می آوریم صد در صد مثبت یا صد در صد منفی نیستند. در بهترین اتفاقات هم درصدی منفی وجود دارد و برعکس... پس سعی کنید مثبت ها را ببینید و مسیر عصبی مثبت اندیشی را بسازید.

رویاپردازی کنید

بعد از اینکه اهدافتان را مشخص کردید، روی کاغذ نوشتید و آن ها را به باور شخصی خودتان تبدیل کردید، در موردشان رویابافی کنید دقیقا مثل همان مثال تنیسور! چشمانتان را ببندید و خودتان را با اعتماد به نفس کامل در موقعیتی که دوست دارید، تصور کنید. اجازه ندهید محدودیت ها لذت این تصورات را از شما بگیرند یا حتی کم کنند. ذهن، محدودیت نمی شناسد پس شما هم محدودش نکنید، اجازه بدهید هر آنچه می خواهید را باور کند...