

قدرت باور

اگر شما در این لحظه مشغول مطالعه‌ی این نوشته هستید، این فرآیند، فقط نتیجه‌ی چند باور است، آری چند باور؛ یعنی روزی، ساعتی و لحظه‌ای من به این باور رسیدم که می‌توانم چنین مطلبی را بنویسم و نوشتم؛ سپس به این باور رسیدم که می‌توانم آن را در اختیار دیگران قرار دهم و چنین شد. اگر شما نیز به این باور رسیده‌اید که می‌توانید موفق شوید و راه موفقیت را طی کنید، به لطف خدا این امر تحقق می‌یابد و هم‌چنان ادامه پیدامی‌کند.



حسام بی‌باک
مشاور تحصیلی

تازه‌ها

از این الهام‌ها در راه موفقیت و شادمانی خود استفاده کنید:

احساس ما نسبت به پول، مهم‌تر از مقدار پول ماست. اگر باور ما نسبت به پول، مثبت باشد، احساس توانایی می‌کنیم؛ درست تصمیم می‌گیریم و به رضایت و موفقیت مالی دست می‌یابیم. در غیر این صورت، امکان به‌دست آوردن آن محدود می‌شود و نمی‌توانیم از دارایی خود لذت ببریم.

پایه‌ی اختلاف‌ها، احساس‌های منفی هستند

بی‌مهری، بی‌عدالتی، بی‌اعتمادی، ضعف، خشم، ترس، غم و... دلیل اختلاف‌های ما هستند. می‌توانیم این مسایل احساسی را مطرح کنیم و برای بهبودشان اقدام کنیم.

عبارت‌ها

این عبارت‌ها را بخوانید و انجام دهید:

- ☒ خواسته‌های قلبی‌ام را می‌نویسم و هر روز مرور می‌کنم.
- ☒ مسایل درونی‌ام را می‌شناسم و حل آن‌ها را در اولویت قرار می‌دهم.
- ☒ از فرصت‌ها و دارایی‌های درونی‌ام به‌خوبی بهره می‌برم.
- ☒ روی عشق، سرمایه‌گذاری می‌کنم و با این کار، علاقه‌های زندگی‌ام را چند برابر کرده و همواره گسترش می‌دهم.

سؤال‌ها

به این سؤال‌ها فکر کنید و پاسخ دهید:

- ☒ چه رابطه‌ای را می‌خواهم به وجود بیاورم؟ می‌توانیم به همکاران و همراهان راه موفقیت خود بیندیشیم و با آنان آشنا شویم.
- ☒ چه چیزهایی را می‌خواهم به فروش برسانم؟ می‌توانیم محصول‌های مهم زندگی خود را انتخاب نموده و به بازار عرضه کنیم.

برنده کیست؟

فردی برنده است که بیش‌تر وقت‌ها، فکرها، رفتارها و احساس‌های مثبتی دارد و آن‌ها را گسترش می‌دهد.

کاهه نیری

روان‌شناس

جهت شرکت در برنامه‌ی «دوشنبه‌های الهام‌بخش»

با دفتر مجله تماس بگیرید.

به بیان دیگر، هر چیزی که وجود دارد (غیر از وجود خدا) محصول یک باور است. در واقع، هر چه که در عالم واقعیت وجود دارد به هر شکلی که باشد، یک باور عمیق، باعث خلق آن شده است. حال می‌تواند یک خانه، یک استعداد هنری و یا یک همسر دلخواه باشد، آری همسر خود را نیز شما خلق کرده یا خلق خواهید کرد.

در فرهنگ‌های لغت، «باور» را معادل «یقین» و «اعتقاد» ترجمه کرده‌اند. حضرت «عیسی مسیح (ع)» می‌فرماید: «اگر انسان به کوهی بگوید که از جایش حرکت کند و آن حرکت نماید، جای تعجب است!» این جمله در ابتدا، به‌نظر متناقض می‌رسد؛ حال آن‌که اگر انسان را آن‌گونه که باید و شایسته است بشناسیم، درمی‌یابیم که این سخن، عین حقیقت و تناسب است (نه تناقض). تفاوت انسان‌ها را فقط و فقط در مرتبه‌ی ایمان و باور می‌توان ارزیابی کرد، یعنی فردی که ثروتمند است با کسی که فقیر است و فردی که دانشجو و دانش‌آموزی موفق است با فردی که ترک تحصیل کرده و کسی که خوشبخت است با کسی که بدبخت جلوه می‌کند، تفاوت‌شان فقط در «مرتبه‌ی باورشان» است.

تفاوت انسان‌ها در میزان باور آنان است. باور، تکیه‌گاه روانی است. باورها، سازنده‌ی بخش اعظم شخصیت ما هستند.

ای برادر تو همان اندیشه‌ای مابقی تو استخوان و ریشه‌ای

شاید این سخن «مولانا» نیز شاهده‌ی بر این ادعاست که باورها در حقیقت، اندیشه‌های ثابت یافته‌اند که شکل وجودی ما را می‌سازند.

منشأ باور

ورودی‌های حواس پنج‌گانه و همه‌ی فکرها، منشأ تشکیل باورها هستند. هر چیزی که بتواند در ضمیر ناخودآگاه ما اثر گذار باشد، به‌نوعی در باور ما نیز مؤثر است. احساس‌ها، تصویرها، خاطره‌ها و کارکرد سیستم عصبی خودمختار، عامل‌های مؤثری بر نظام باورهای ما هستند. احساس‌های جریحه‌دار و منفی، باورهای منفی و احساس‌های مثبت، باورهای عالی را به ارمان می‌آورند و هم‌چنین است تصویرها، خاطره‌ها و حتی عملکرد زیست‌شناختی و فیزیولوژیک بدن که هریک می‌توانند باورهای ما را در جهت سعادت و توسعه‌ی فردی، هدایت کرده یا برعکس، ما را در تنگنای فلاکت و بدبختی قرار دهند.

باور و نقش آن در زندگی روزمره

داشته‌ها و نداشته‌های ما حاصل باورهای ماست. ایمان و باور، مهم‌ترین شاه‌کلید موفقیت هستند. اگر شکست خورده‌ایم، باورمان چنین بوده و اگر موفق و پیروز هستیم، باورمان آن‌را ایجاد کرده است. بنابراین کافی‌ست باورهای مان تغییر کنند تا زندگی‌مان دگرگون شود.

علم ایمنی‌شناسی جدید (ایمونولوژی) نشان داده که منشأ ۸۲ درصد از انواع سرطان در خانم‌ها و ۵۳ درصد در آقایان، زاییده‌ی اختلال روانی و انواع فشارهای روانی (استرس) است که همگی ریشه در باورهای افراد دارند.

باورهای خرافی نیز یکی از نموده‌های تأثیر باور در زندگی روزمره است. اعتقاد به نحسی عدد ۱۳، طلسم‌ها و... حقیقت دارند اما میزان حقانیت و نیروی آن‌ها را باور شما تعیین می‌کند.

به‌طور کلی، هر بُعد از زندگی خود را که در نظر بگیرید، بی‌ارتباط به باور نخواهد بود. تحصیل، ثروت، درمان، معنویت، هنر، رابطه‌ها و... همه و همه بعدهایی از زندگی روزمره هستند که باورها می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ی در کیفیت و کمیت آن‌ها داشته باشند. اگر باور دارید که در این عرصه‌ها، موفق و پیروز هستید یا برعکس سرخورده و متضرر، در هر دو صورت، حق با شماست؛ زیرا همین باورها هستند که نتیجه‌ی عمل‌ها و فعالیت‌های شما را در این عرصه‌ها تعیین می‌کنند.