

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 می‌یابند.

اگر بدانید که باور چیست؟ و باورهای محدودکننده و مخرب چه بلایی می‌توانند سر انسان بیاورند هرگز باورهای مخرب را در ذهنتان پرورش نمی‌دادید.

باورها چگونه تشکیل می‌شوند؟

باور به چیزی گفته می‌شود که انسان به آن اعتقاد قوی دارد. در بیشتر اوقات به باور، ایمان هم گفته می‌شود. 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 انجام 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 و واقعی به بودن و یا نبودن چیزی و یا انجام‌پذیر بودن و یا انجام‌پذیر نبودن کاری می‌گویند.**

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 به‌صورت شجاعانه انجام می‌دهید. شاید جمله تاریخی هنری فورد را شنیده باشید که گفت: اگر فکر می‌کنید که می‌توانید پس می‌توانید و اگر فکر می‌کنید که نمی‌توانید پس نمی‌توانید.

این باور شما است که از شما انسانی قوی و توانمند و یا انسانی ضعیف و نانون می‌سازد. پس به‌خوبی متوجه شدید که باور انسان چگونه می‌تواند او را ضعیف و یا توانمند کند.

اکنون به معنی و مفهوم باور پی بردید وقت آن است که بدانید باور چگونه ساخته می‌شود

(۱) باورها چگونه ساخته می‌شوند؟

از همان لحظه‌ای که انسان به این دنیا قدم می‌گذارد، شروع به یادگرفتن می‌کند. به‌طور مثال او راه رفتن و حرف زدن را یاد می‌گیرد. یادگیری‌های او فقط به حرف زدن و راه رفتن خلاصه نمی‌شود.

کودک انسان یاد می‌گیرد که بترسد، یاد می‌گیرد که شجاع باشد، یاد می‌گیرد که قوی و یا ضعیف باشد. یاد می‌گیرد که بنویسد و یا بخواند. این‌ها تنها بخشی از یادگیری‌هایی هستند که انسان دارد. انسان در کودکی شجاع است و هر کاری را بدون ترس انجام می‌دهد. او دوست دارد برای اینکه بهتر یاد بگیرد، هر چیزی را آزمایش و یا تجربه کند. کارهایی را انجام می‌دهد که از نظر پدر و مادرش کارهای خطرناکی است. او نمی‌داند که انجام آن کارها خطرناک است و احتمال دارد که صدمه ببیند. پدر و مادرش به او می‌گویند که این کار خطرناک است و او را از انجام آن کار منع می‌کنند. او کم‌کم باورهای پدر و مادر را قبول می‌کند. او کم‌کم می‌آموزد که هر کاری را به‌راحتی تجربه نکند. پدر و مادر باورهای خود را به کودک خود می‌آموزند. پس می‌توان به‌خوبی دانست که باورهای خانواده در ساخته‌شدن باورهای انسان تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند که باورهای او شکل بگیرند.

می‌توان به این نتیجه رسید که اگر انسان در خانواده‌ای رشد کند که آن خانواده باورهای مثبت زیادی داشته باشند، او نیز از باورهای مثبت خانواده الگوبرداری کرده و باورهای مثبت را در وجودش می‌سازد و برعکس اگر پدر و مادرش باورهای ضعیف‌کننده زیادی داشته باشند، این باورهای ضعیف‌کننده باعث ساخته‌شدن باورهای ضعیف‌کننده در انسان می‌شوند.

دومین مکان مهمی که باعث شکل‌گیری باورهای انسان می‌شود، مدرسه و محل تحصیل کودک است. معلم‌ها و مربی‌های او به او می‌آموزند که چه چیزی خوب است و چه چیزی بد است. او باورهای معلمان خود را یاد می‌گیرد و باورهای خود را بر اساس باورهای آن‌ها می‌سازد. فرض کنید که دانش‌آموزی در مدرسه تحصیل می‌کند. اگر در یکی از روزهای تحصیلش به دلیل اینکه نتوانسته است به سؤالات معلم جواب بدهد، معلمش به او بگوید که تو خنگ و بی‌سواد هستی. اگر این کودک به‌راستی خنگ نباشد این حرف معلمش باوری را در او می‌سازد که به خنگ بودنش مهر تأیید می‌زند. در اینجا یک جمله‌ی معلم به ساخته‌شدن باوری منجر می‌شود که در زندگی آینده این کودک او را ضعیف و ناتوان می‌کند. چه‌بسا ساخته‌شدن این باور ضعیف‌کننده باعث شود که این دانش‌آموز نتواند از همه توان خود برای یادگیری استفاده کند و روزبه‌روز این ناتوانی ساختگی در او بیشتر شود.

به همین دلیل است که به پدر و مادر و معلمان تأکید می‌شود که از به کار بردن جملات تضعیف‌کننده دوری کنند و در عوض از جملات انگیزشی و انرژی‌بخش برای تشویق کودک خود استفاده کنند تا باورهای انرژی‌بخش در ذهن او شکل بگیرند. باورها گاهی اوقات باورهای انسان بر اساس تجربیات گذشته او شکل می‌گیرند. فرض کنید که برای سخنرانی در جمع دعوت شده‌اید. اگر شما دو یا سه بار سخنرانی ضعیفی در مراسم‌های مختلف اجرا کنید کم‌کم به این نتیجه می‌رسید که سخنران خوبی نیستید. اگر به این نتیجه رسیدید که سخنران ضعیفی هستید، این باور شماست که ساخته شده است و این باور ناشی از دو یا سه تجربه سخنرانی ضعیف شماست. حال اگر برعکس آن اتفاق بیفتد و شما دو یا سه بار سخنرانی موفقیت‌آمیزی داشته باشید احتمال اینکه در شما باور سخنران قوی بودن شکل بگیرد بسیار زیاد خواهد بود. باورهای شما به‌صورت ناخودآگاه ساخته می‌شوند و در توانمند و یا ضعیف کردن شما نقش قدرتمندی بازی می‌کنند. اگر کسی را می‌بینید که همیشه به‌خوبی سخنرانی می‌کند به این معنی است که او باور دارد سخنران خوبی است. اگر شما باور دارید که آدم ضعیفی هستید پس در انجام کارهایتان به صورتی عمل می‌کنید که ضعیف بودن خود را ثابت کنید؛ یعنی باور قوی بودن شما را قوی می‌کند و باور ضعیف بودن شما را ضعیف می‌کند. شاید داستان فالکون‌ها را شنیده باشید. فالکون‌ها گروه انگلیسی بودند که برای اولین بار قطب جنوب را کشف کردند. آن‌ها متشکل از دوازده یا سیزده نفر بودند که وقتی وارد قطب جنوب شدند همه غذاها و امکاناتشان را از دست داده بودند. امکاناتی مانند لوازم، لباس‌های گرم و وسایل گرمایشی، حیواناتشان که در سفرشان از آن‌ها کمک می‌گرفتند.

فالکون‌ها کاشف قطب جنوب

آن‌ها حتی غذای کافی نداشتند که بتوانند زنده بمانند و دوام بیاورند. با این حال چیزی در وجود این افراد موج می‌زد که باعث می‌شد که آن‌ها به زنده ماندن امیدوار باشند. آن‌ها باور داشتند که افرادی برای پیدا کردن آن‌ها خواهند آمد و بالاخره نجات پیدا خواهند کرد. آن‌ها در دل خود امیدوار بودند که از آنجا زنده بیرون می‌روند. علاوه بر این باور به خاطر اینکه قطب جنوب را کشف کرده بودند، مدام شادی و خوشحالی می‌کردند و به اینکه آن‌ها اولین گروهی هستند که وارد قطب جنوب شده‌اند به خودشان افتخار می‌کردند. آن‌ها باور داشتند که به منزلشان بازمی‌گردند. آن‌ها با اینکه چیزی برای خوردن و گرم کردن خود نداشتند و فقط باور داشتند که نجات پیدا می‌کنند به مدت سیزده روز زنده ماندند، آن‌هم در دمای منفی ۲۵ درجه سانتی‌گراد.

شاید برایتان قابل‌باور نباشد که انسانی بتواند بدون خوراک و لوازم گرمایشی در دمای منفی ۲۵ درجه و به مدت سیزده روز زنده بماند، اما برای فالکون‌ها این موضوع به یک باور تبدیل شده بود و این باور آن‌ها باعث زنده ماندن آن‌ها شد.

۲) انواع باورهای انسان

باورهای انسان به دو نوع تقسیم می‌شوند.

باورهای نیروبخش

به باورهایی که باعث می‌شوند انسان انرژی و انگیزه بگیرد و در کارهایش موفق شود باورهای انرژی‌بخش می‌گویند. این باورها در بیشتر اوقات موجب می‌شوند که انسان بتواند علیرغم توانایی کم در انجام کار، آن کار را انجام دهد. گاهی اوقات باورهای نیروبخش می‌توانند به حدی به انسان نیرو و انرژی بدهند که انسان کار خارق‌العاده‌ای انجام دهد. زنده ماندن فالکون‌ها در آن شرایط مانند یک معجزه بود و در تخیل کسی نمی‌گنجید که انسان‌هایی بتوانند در شرایط بسیار سختی مانند قطب جنوب،

بدون آب و غذا و لوازم گرمایشی زنده بمانند. تنها چیزی که باعث شد این اتفاق بیفتد باور زنده ماندن بود. این باور انرژی بخش باعث شد که فالكون ها كار خارق العاده و غير قابل باوري انجام دهند. باورهاي نيروبخش مي توانند باعث شوند كه انسان بتواند در كارهاي خود به خوبي بدرخشد و به موفقيت هاي بزرگي برسد. مي توان گفت اگر انسان به توانايي براي انجام هر كاري باور داشته باشد، آن باور مي تواند انرژي و توان و مهارت لازم را براي انجام آن كار ايجاد مي كند. به طور كلي باورهاي نيروبخش مثل سوخت موتور جت انسان را به سمت اهداف خود حركت دهند.

باورهاي محدودكننده

در مقابل باورهاي نيروبخش باورهاي محدودكننده هستند كه مانع بزرگي را در ذهن انسان ايجاد مي كنند و به انسان اجازه نمي دهند كه حتي شروع به انجام كار كند. گاهي اوقات باورهاي محدودكننده انسان را فلج و زمين گير مي كنند. حتي اگر توانايي انجام كاري را داشته باشد ولي باور محدودكننده اي ذهن او را فلج كند آن شخص از اينكه بتواند براي انجام آن كار اقدام كند باز مي ماند و هيچ كاري انجام نمي دهد و اگر شروع به انجام آن كار كند با كمال ناباوري نمي تواند از انجام آن كار سربلند بيرون بيايد.

باورهاي محدودكننده انسان به سه دسته تقسيم مي شوند

(1) باورهاي ناشي از ناتواني

گاهي اوقات انسان خودش را براي انجام كاري ناتوان مي بيند، او مي داند كه انجام آن كار براي افراد ديگر ساده و آسان است، ولي به اينكه خودش توان انجام آن كار را داشته باشد باور ندارد. او خودش را ناتوان تر از آن مي داند كه كاري را كه ديگران به راحتی انجام مي دهند، انجام دهد. او باوري را در ذهن خود پرورش داده است كه ناشي از عدم توانايي انجام كار است. به اين نوع باور كه انسان را محدود مي كند و در او القاي ناتواني براي انجام كار را مي كند باور محدودكننده ناشي از ناتواني مي گويند.

(2) باورهاي ناشي از نااميدي

گاهي وقت ها انسان باوري را در ذهن خود پرورش مي دهد كه او را نااميد مي كند و اجازه نمي دهد كاري را انجام دهد. او حتي به اين نكته باور دارد كه انجام آن كار براي ديگران هم ناممكن است. او به اينكه ديگران هم نمي توانند آن كار را انجام دهند باور دارد. اين باور در انسان نااميدي را مي سازد. انسان به اينكه انجام آن كار به دست هيچ انساني ممكن نيست باور دارد و به دليل پرورش اين باور در ذهن خود دست به اقدام نمي زند و انجام آن كار را شروع نمي كند. به اين نوع باور محدودكننده كه انسان را به كلي نااميد مي كند و اجازه شروع كار را به او نمي دهد باور محدودكننده ناشي از نااميدي مي گويند. اگر كسي پيدا شود و آن كار را با موفقيت انجام دهد، اين نوع باور مي تواند در انسان موردنظر از بين برود و محدوديت هاي ذهني برداشته شده و باور او تغيير كند.

(3) باورهاي ناشي از بي ارزشي

در بعضي اوقات انسان توانايي انجام كاري را دارد. از انجام كار و رسيدن به موفقيت هم نااميد نيست ولي مانعي ذهني اجازه انجام كار را به او نمي دهد. اين مانع ذهني باور محدودكننده ناشي از بي ارزشي مي باشد. اين باور در ذهن انسان القاء مي كند كه او خود را بي ارزش تر از آن مي بيند كه آن كار را انجام دهد. او باور دارد كه افراد ديگري لياقت انجام آن كار را دارند و خودش را بي ارزش مي پندارد. او باور دارد كه بي ارزش است و اين باور از انجام شدن كار جلوگیری می کند. به اين نوع باور كه انسان خود را براي انجام كاري بي ارزش مي بيند باور محدودكننده ناشي از بي ارزشي مي گويند. براي اينكه انسان بتواند اين باور را در ذهن خود بشكند بايد به اين نتيجه برسد كه لياقت و ارزش انجام آن كار را دارد.

آيا مي توانيم باورهاي خود را تغيير دهيم

حال كه دانستيد باور چيست؟ و باورهاي انسان چگونه ساخته مي شوند؟ نوبت آن است كه بدانيد آيا مي توانيد باورهاي تان را تغيير دهيد؟ اينكه بدانيد باور چيست؟ و اين باور چگونه ساخته مي شود؟ چه سودي خواهد داشت اگر نتوانيد باورهاي مخرب و محدودكننده خود را تغيير دهيد. فرض كنيد كه باورهاي مخرب و محدودكننده خود را شناختيد و نتوانستيد آن ها را تغيير دهيد عملکرد و رفتارهاي شما مانند گذشته خواهد بود و هيچگاه رفتار تان طوري نخواهد بود كه به سمت موفقيت حركت كنيد.

بهترین کار این است که بدانید باور چیست؟ و باورهای مخرب را شناسایی کنید و راه های شناسایی باورهای محدودکننده را بشناسید و در نهایت آن ها را تغییر دهید. اینکه بتوانید باورهای مخرب را تغییر دهید می تواند طوری باشد که شما را به اهدافتان برساند. شاید برای شما هم این سؤال پیش آمده باشد که آیا انسان توانایی تغییر باورهای خود را دارد؟ گاهی اوقات انسان در شرایطی قرار می گیرد که باید کاری را انجام دهد و اگر آن کار را انجام ندهد بهای گرانی را باید بپردازد. در بعضی اوقات انجام ندادن کاری باعث از دست دادن چیزی گران بها می شود. در این زمان ها، انسان هر چند باور دارد که نمی تواند آن کار را انجام دهد، ولی با تمام توان خود برای انجام آن کار اقدام می کند و آن کار را با موفقیت انجام می دهد. اگر کسی بتواند فقط یک بار کاری را که باور ندارد انجام دهد، با موفقیت انجام دهد مانعی را که در ذهن خود ساخته است خراب می کند و برای بارهای بعدی آن کار را به راحتی انجام می دهد. در این شرایط باور محدودکننده او تغییر کرده است. این تغییر می تواند به تغییر باورهای محدودکننده دیگر بیانجامد. پس می توان به این نتیجه رسید که می توان باورهای محدودکننده انسان را تغییر داد و باورهای نیروبخشی را در ذهن او جایگزین کرد.

برای اینکه انسان بتواند بر باورهای محدودکننده خود غلبه کند و باورهای نیروبخش را جایگزین آن باورها کند، دانش ان.ال.پی تکنیک تغییر باورها را در اختیار او می گذارد. انسان می تواند از این الگو استفاده کرده و باورهای محدودکننده خود را تغییر داده و به جای آن باوری نیروبخش را در ذهن خود تقویت کند.

اگر افرادی را که به موفقیت رسیده اند را بررسی کنید و در مورد سرگذشت آنها مطالعه کنید به این نکته پی خواهید برد که آنها باور داشته اند که به موفقیت می رسند.