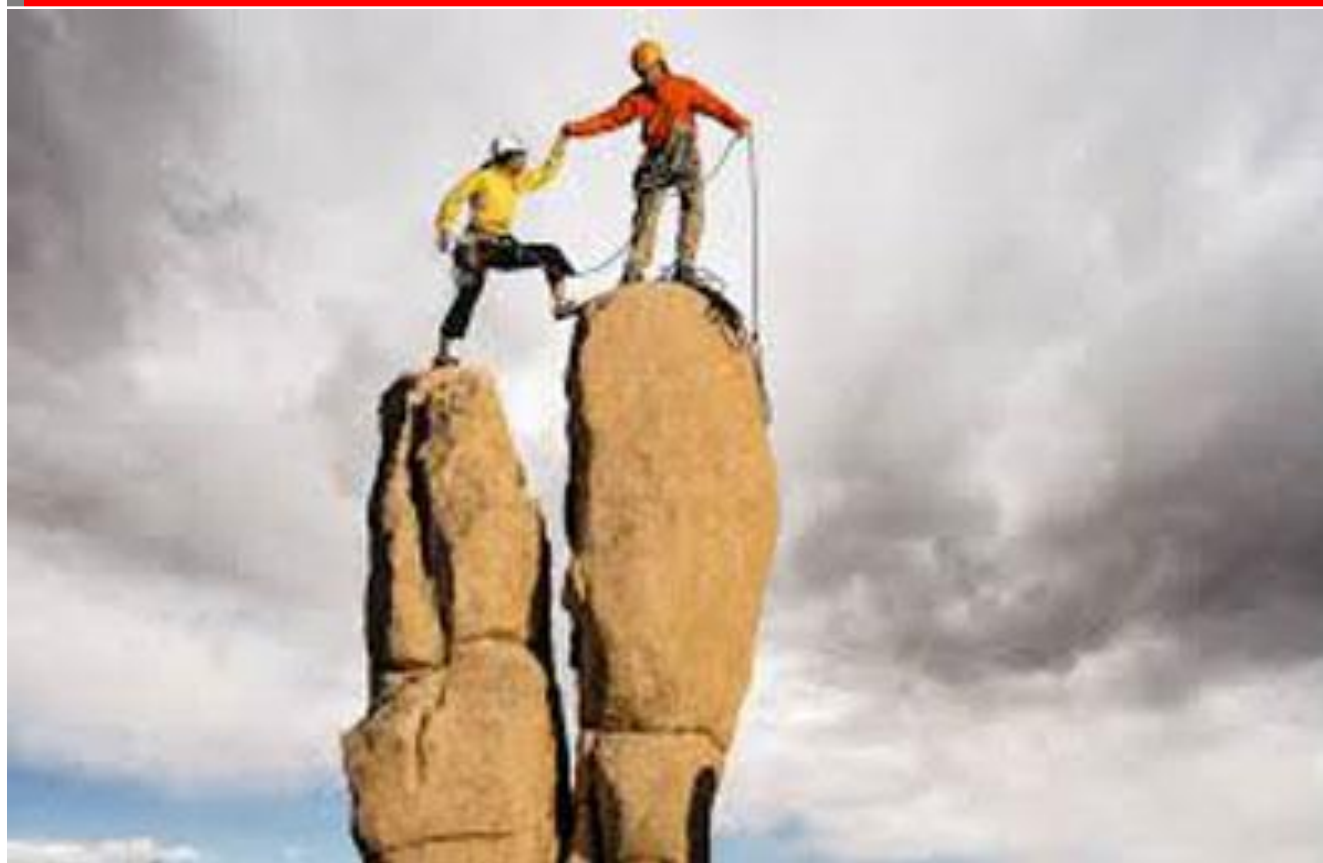


باور مثبت تنها راه رسیدن به خواسته ها



آکادمی مجازی باور مثبت

## چگونه باور روی زندگی شما تأثیر می‌گذارد؟

در این فایل آموزشی می‌خواهیم در مورد کلمه باور مثبت با همدیگر حرف بزنیم و ببینیم این کلمه باور که خیلی‌ام پرکاربرد در مکالمات و محاورات روزمرمون بارها استفاده میشه چه معنایی داره. برای باور معانی زیادی رو میشه در نظر گرفت، هرکسی از دیدگاه خودش میتونه معنا و درک متفاوتی از این کلمه داشته باشه. امروز می‌خواهیم در مورد باور مثبت با شما صحبت کنیم، ابتدا در مورد کلمه باور می‌خواهیم بحث کنیم اینکه باور به چه معنا است؟

### بررسی معنای باور در لغت:

هنگامی‌که با دیگران صحبت می‌کنیم از این کلمه به‌وفور استفاده می‌کنیم به‌عنوان مثال: باورت میشه و یا باور می‌کنید یا نه؟ این کلمات به چه معنا است؟ اما به‌طور کلی باور رو میتونیم به دو صورت تعریف کنیم:

یکی تعریف رایج و عامیانه و دیگری از نظر علمی، باور از نظر عامیانه و در معنای رایج یعنی اعتقاد و ایمان و یقین داشتن، اما از نظر علمی تکرار مکرر یک فکر رو باور می‌گیریم یعنی اینکه یک فکر در ذهن ما بارها و بارها تکرار بشه تبدیل به باور غالب ما میشه.

باور یعنی زمانی که ما به شخصی می‌گوییم باورت می‌شود شاید آن شخص باورش نشود، چرا؟ چون من چیزی را می‌بینم که باورش دارم و آن شخص هم چیزی را می‌بیند که باورش دارد.

شاید باورهای ما با همدیگر متفاوت باشد و بین باور و دیدگاه‌های ما دو شخص تفاوت وجود دارد. پس باورهای شما خارج از دنیای فیزیک خودتان می‌بینید است، باور یعنی گاهی اتفاق افتاده است شما برای شخصی موضوعی را تعریف و بازکرده‌اید که برای آن شخص غیرقابل باور بوده است.



## مثالی برای درک باور در زندگی امروزه شما:

باور یعنی چیزی را قبول کردن که فعلاً وجود ندارد، مثلاً شما الآن که اگر تلفن همراهی در دستتان خود دارید نیاز به باور آن ندارید، اما قبل از داشتن آن اقدام به خواستن آن کردید و سپس باور کردید که آن را می‌خرید و به‌جایی رسیدید که باور کردید که می‌توانید آن را بخرید و اقدام به خرید آن کرده‌اید، پس باور تعیین‌کننده چیزی است که در طول روز و در طول زندگی‌تان خواهید دید.

ما در راستای خواستن چیزی‌هایی که می‌خواهیم باید باورهایی را داشته باشیم، در واقع پایه باور چیزی است که شما بارها تکرار کرده‌اید، نشانه‌های آن را نیز دیده‌اید و تبدیل به چیزی شده است که الآن آن را قبول دارید که شاید برای دیگران مورد قبول نباشد.

پس باور صد در صد درست نیست و شما می‌توانید باور خوب و باور بدی را داشته باشید باورهای هرکسی برای موقعیت و شرایط خودش صدق می‌کند، نکته جالبی که در مورد باور وجود دارد این است که شما می‌توانید باورهایتان را با شناخت باورهایتان تغییر دهید و آن وقت دنیا و دیدگاه هاتون رو تغییر دهید،



## چگونگی ساخت باورهای مثبت:

باید بگم که باور یه امری صرفاً فطری نیست بلکه به صورت اکتسابی در زندگی ما به وجود میاد که از پدران پدر ما و نسل اندر نسل به ما منتقل شده و ساختار و شاکله اصلی زندگی روزمره ما رو مشخص میکنه.

از همون بدو تولد و زمانی که ما پا به عرصه حیات میزاریم شروع میکنیم به یادگیری و پذیرش از بزرگترها و محیط پیرامونمون، ما تحت تأثیر حرفهای پدر و مادرمون یاد میگیریم که از خیلی چیزها بترسیم و یا نسبت به مسئله ای حالت تدافعی یا تهاجمی بگیریم،

یا طبق واکنشهایی که پدر و مادر و نزدیکان ما به اون مسئله از خودشون نشون میدن ما هم در مواجهه با اون مسائل رفتاری شبیه به اونو از خودمون بروز بدیم، پس باورها اصولاً از همون کودکی و درون محیط خانواده توسط پدر و مادر و نیاکان ما در ما شکل میگیرد.

دریک خانواده پدر و مادر اعتقاد دارن فرزندشون بسیار پاستوریزه و طبق قوانین و مقررات خاصی رشد کنه و بزرگ بشه و بالعکس در یک خانواده اصلاً حدومرز یا قانون خاصی در کودکی برای تربیت فرزندشان ندارند، و بر این اعتقادند که بچه باید بچگی کنه، خوب مسلماً در این دو نوع خانواده آموزش و یادگیری و پذیرش و باورهای متفاوتی در کودک شکل می گیره و کودک بر اساس دیده ها و شنیده هاش، باورهایی متفاوت را نسبت به خود یا دنیای اطرافش پیدا میکنه.

به مرور زمان با رشد کودک و رفتن به محیطهایی مثل پارک مهدکودک و حتی دبستان افراد دیگه در شکلگیری باورهای او نقش دارند، مثل دوستان همبازیها و مربیان و معلمین، در اینجاست که دنیای پیرامون کودک بزرگتر میشه و نقش و رنگ دیگه ای پیدا می کنه و کودک شروع به کنجکاوی و تأمل در دنیای جدیدش میکنه.

کودک از قبل و در پیش فرضهای ذهنش یکسری باورها و اعتقادات داره که مغایره با افکار و اندیشههای او در دنیای جدید و همین باعث سردرگمی و یکسری اختلالات کوچیک در رفتارهای روزمره کودک میشه.

باگذشت زمان و بزرگتر شدن فرد و رفتن به دورههای سنی متفاوت و قرار گرفتن در غالب محیطهای مختلف، باورهای جدید میتونه جای اعتقادات گذشته رو در ذهن اون بگیره یا حتی به صورت کاملکننده و مکمل اونها باشه،

پس باورها از کودکی آغاز و تا پایان زندگی هرکسی میتونه دستخوش تغییرات زیادی بشه و همه این به خود فرد بستگی داره که آگاهانه به سمت اصلاح باورهاش قدم بزاره یا نه ناآگاهانه نسبت به این مسائل زندگیشو بکنه.

هنری فورد می‌گوید:

«اگر فکر می‌کنید، می‌توانید پس می‌توانید و اگر فکر می‌کنید، نمی‌توانید پس نمی‌توانید.»

این جمله مفهوم خیلی واضحی داره یعنی اینکه ما هر عقیده و باوری رو داشته باشیم توی ذهنمون در دنیای واقعی و منطقی ما میتونه تأثیر مستقیم بزاره.

## نقش اساسی باور در زندگی افراد:

باورهای هر شخصی تعیین‌کننده راه و مسیرهای زندگی اون میتونه باشه حالا این باورها چه غلط باشه چه درست، در واقع ما باورهای قدرتمند کننده داریم با باورهای نگه‌دارنده یا ترمز که بسته به شرایط فرد اعم از خانواده و محیط فرهنگی و مذهب و معلمین و دوستان و آشنایان و... متغیر هستش.

ممکنه باورهای قدرتمند کننده در یک فرد به خاطر موقعیت خوناوش و محلی که ثروتمندا زندگی میکنن و دوستانی که در اطراف خودش داره با فردی که در محله فقیرنشین و در خانواده کم‌بضاعت زندگی میکنن با هم تفاوت داشته باشن.

آموزش باور تنها راه دست یافتن به خواسته ها



آکادمی مجازی باور مثبت

POSITIVE BELIEVE ACADEMY



### باور هرکسی به او می‌گه که چه شخصیتی داره و چطور انسانیه:

مثلا من ایمان دارم که آدم شجاع و ترسی هستم و همین اعتقاد کل مسیر زندگی منو تغییر میده ،چون زمانی که در مسائل و مشکلات زندگی وقتی که با ترس و دلهره با یه چالش روبرو می شیم،

من با کمک این اعتقاد شجاعانه به استقبال مشکلات میرم و اونها رو تا حد ممکن کوچیک می بینم و راه حل مناسب رو براشون پیدا می کنم، که ما در قسمت دانلود رایگان یک آموزش کامل در مورد شجاعت به اسم آموزش برای شما عزیزان قرار دادیم.

حالا درست نقطه مقابل این موضوع، اگه من باورم این باشه که آدم ترسو و بزدلی هستم با اولین باد و قرار گرفتن در یک بیراهه خودم رو می بازم و با وحشت و دلهره کامل از مشکلات فرار می کنم و به این ترتیب هیچ راه حلی هم برای رفع اون پیدا نمی کنم. یه دوستی داشتم که در زمان کودکی توی دبستان نقاشی های قشنگی می کشید و معلم ما مرتب اونو تشویق می کرد که توخیلی هنرمندی و میتونی در آینده نقاش خوبی بشی،

از بس این جملات رو مریبان و دوستان و خونوادش بهش گفته بودن که دیگه به صورت یه باور براش درآمده بود، سالها بعد که از طریقی باهاش ارتباط گرفتم فهمیدم اون تزریق باورها کار خودشو کرده و دوستم دنبال کار هنری و آموزش نقاشی رفته و درحال حاضر چندین گالری نقاشی از تابلوهای خودش داشت و به یه مدرس و هنرمند موفق تبدیل شده.

اما کسانی رو هم می شناسم که از بس توی سن کودکی بهشون گفتن که تو به هیچ جا نمیرسی ،امکان نداره بچه ما چیزی بشه، تو خنگی و هیچوقت موفق نمیشی، درحالیکه اون فرد منبع استعداد بوده این جملات ایمان قلبیش شده و کلا از درس و آموزش و استعدادهاش دور شده و دنبال مسائل دیگه ی توی زندگی رفته و اگه حالا بخوای ببینیش و ازش سوال کنی باید بری توی کمپ ترک اعتیاد دنبالش بگردی.

### چگونگی انتخاب مسیر با اختیار تام:

چقدر عدالت خداوند بر جهان هستی برقراره، که جملاتی به این کمرنگی و یا پررنگی میتونه با تکرار مرتب مسیر زندگی ما آدمها رو عوض کنه و این ما هستیم که انتخاب میکنیم با اختیار کامل و بدون هیچ اجباری که کدوم زندگی رو انتخاب کنیم؛

دنبال علاقمون بریم و روز به روز پر انرژی تر و از زندگیمون لذت ببریم و مدارج کاری و تخصصی رو یکی پس از دیگری طی کنیم یا نه، ما از همه جا رونده و مونده به دنبال بدبختیا و بدشانسیامون بریم و هر لحظه خودمونو دعوا کنیم و به بخت بدمون لعنت بفرستیم و اینجا انتخاب با خودته دوست خوبم.

میخوام یه داستان معروف رو از یه آدم معروفتر براتون تعریف کنم: «در یکی از دبستان های ایالت میشیگان یک روزمدیر مدرسه نامه ای رو به یکی از شاگردان دبستانی که فقط هفت سال داشت و مدت ۱۲ هفته مدرسه رفته بود داد که اون نامه رو به والدینش بده، معلم این کودک از سوال و جوابهای او خسته شده بود و همیشه او را با لقب «کند ذهن» و «خنک» صدا میزد.

پسرک باخوشحالی به خونه برگشت و نامه رو به مادرش داد، مادر او که شخصی فهیم وبا درک بالا بود بعد از باز کردن نامه و خوندنش به فرزندش اینجوری گفت: پسرم مدیر مدرسه برام نوشته که فرزند شما بسیار باهوش و با استعداد و همه مطالب درسی رو بخوبی بلده و مدرسه ما در حد و اندازه استعدادهای او نیست،

امیدوارم بتونید او را به معلمی فهیم تر و باسوادتر که استعدادهای نهفته اش را کشف کنه بسپرید و به این ترتیب یک باور غلط رو تبدیل به باوری درست برای پیشرفت فرزندش کرد و کل مسیر زندگی اون رو عوض کرد.

مادر مسئولیت آموزش فرزندش رو برعهده گرفت و زندگی او رو متحول کرد، این کودک توماس ادیسون نام داشت که یکی از بهترین دانشمندان و مخترعین جهان شد و هست، او در کتاب زندگی خودش میگه: در کودکی به دلیل بیماری مخملک گوش راستم عفونت کرد و مشکل شنوایی پیدا کردم اما مادرم با باورهای قوی و امیدوارانه نگذاشت که این مسئله کوچیکترین تاثیری در روحیه من ایجاد کند،

هر روز ذهن من پویاتر و علاقه و اشتیاقم برای یادگیری علوم مختلف بیشتر شد، در سن ۱۶ سالگی ۸۰ درصد از شنوایی گوش راستم را از دست دادم اما در همان زمان هم امید نشدم و به آزمایشهای گوناگون پرداختم و تونستم اختراعات زیادی را در دنیای علم و فناوری ثبت کنم.

در داستان کوتاه بالا می بینید که یک باور وایمان قلبی چگونه می تونه از یک کودک کندذهن که از مدرسه اخراج شده یک نابغه بی نظیر در تاریخ بسازه، نمونه های دیگه ای هم از آدمهای موفق هستن که با ایمان و اعتقاد درست به موفق ترین آدمهای زمان خودشون تبدیل شدن.

آلبرت انیشتن یک نمونه دیگه که در زمان کودکی مشکلات تکلمی داشت و حتی به نحوی میشد او را تنبل و کندذهن خواند اما با تکرار روزمره یک باور درست به شهرت جهانی رسید، در مثال های امروزی و ملموس تر می بینیم ورزشکارانی را که حتی از نظر جسمی دچار نقصان هستند، اما بجای اینکه در گوشه تنهایی منتظر سرنوشت باشند با باور و تلاش خودشون به سکوهای المپیک یا جهانی راه پیدا کردند.

این مثال ها در تمام قشرهای مردمی یافت میشه چه بسا آدم هایی که از نظر خانوادگی در فقر کامل مادی و فرهنگی بودن و الان تبدیل به ابر قدرتهای رشته تخصصی خودشون و مالک ثروت فراوانی شدن و همه اینها برمی گرده به اینکه ما از خودمون چه باور و چه شناختی داریم.

### انواع باور در زندگی:

باورهای ما از چندین و چند نوع تشکیل می شود. ۲ عامل بسیار مهم در این زمینه وجود دارد یک عامل بیرونی و دوم عامل درونی که تشکیل دهنده باور های ما هستید که می توانید در مورد آن تحقیق و بررسی کنید باورها رو میتونیم به دو دسته تقسیم بندی کنیم:

#### ۱. داشتن باور مثبت پدال گاز:

اعتقاداتی هستن که باعث پیشرفت و متحول شدن زندگی ما میشن و احساس خوشبختی رو در ما به وجود میارن در واقع همون باورهای قدرتمند کننده هستن که به ما انرژی و انگیزه میدن برا حرکت کردن و مارو در مسیر درست قرار میدن.

همه اتفاقات خوب برای انسانهای مثبت اندیش می افتد، انسانهایی که زیبا فکر میکنند، با دیگران با محبت رفتار میکنند، خودشان را دوست دارن، و به زندگی لبخند میزنند. ... مثل: من باورم اینه که آدم پولداری میشم. ... من خیلی خوش شانسم. ... ما ژتتیکی خوش تیپیم و ...

#### ۲. باور منفی ترمزای زندگی ما:

که برگرفته از افکار منفی و مایوسانه ما میتونه باشه و برای ذهن و روح ما بسیار مخربه و این باورها حکم همون ترمز و دست انداز رو برای زندگی ما ایفا میکنه و ما با داشتن این باورها تغییری نمیکنیم و درجا میزنیم.

مثل: من کلا آدم بد شانسیم... میدونم هیچ وقت پولدار نمیشم... قطعا توی این کار شکست میخورم و ... حتی ضرب المثل هایی هم در این مورد داریم: لب دریا هم که برم باید یه سطل آب باخودم ببرم، من برم دریا می بینم که دریا خشک شده، من اگه شانسم داشتم که اسمم ... بود، یا حتی اصطلاحاتی مثل: بخشکی شانسم... لعنت به این شانسم!



تا حد ممکن این ضرب المثل ها رو از ذهنتون پاک کنین و ازین کلمات و جملات منفی و ضرب المثل های باوردارنده در گفتگوهاتون استفاده نکنین.

### بررسی کلمه باور در قرآن کریم:

در قرآن کریم هم به این موضوع اشاره واضح و روشنی شده و بارها در آیات قرآن می بینیم که خدا انسانها رو مورد خطاب قرار میده که اعمال اونها نتیجه باورهاشونه که در آیه ۳ سوره بقره به نقش باور اشاره میکنه و کاملا منطبق با تعریف علمی باور هستش در علوم موفقیت.

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ (بقره آیه ۳)

آنان که به غیب ایمان می آورند و نماز را بر پا می دارند و از آنچه به ایشان روزی داده ایم انفاق می کنند

این آیه بسیار زیباست و از کسانی که متقین هستن و سلف کنترل دارن داره ویژگی هاشونو تعریف میکنه میگه به غیب و چیزایی که قابل لمس و ملموس نیست ایمان می آورند.

توجه کنین فعل مضارع هستش یعنی همواره و پیوسته اینکار رو تکرار میکنن پس برای موفق شدن باید کارهای درست رو بارها و بارها تکرار و تمرین کرد.

سوره الصافات آیه ۵۱

قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ إِنِّي كَانَ لِي قَرِينٌ «۵۱» يَقُولُ أَإِنَّكَ لَمِنَ الْمُصَدِّقِينَ ۵۲

گوینده ای از آنان می گوید راستی من در دنیا همنشینی داشتم. که به من می گفت: آیا واقعا تو از باوردارندگانی.

سوره المعارج آیه ۲۶

وَالَّذِينَ يُصَدِّقُونَ بَيِّمٍ الدِّينِ

وکسانی که روز جزا را باور دارند.

آیات زیادی در قرآن کریم در مورد باور و ایمان آورده شده که ما درینجا نمیتونیم به همه ی اونها پردازیم و تحقیقات بیشتر در مورد این آیات رو به شما عزیزان واگذار میکنیم البته برای کسانی که نیازمند تحقیق بیشتر هستن و علاقمند به تحقیق هستن اینو بیان کردیم.

## نقش ایمان و باور در اهداف و خواسته های ما:

داشتن ایمان و باور، میتونه یکی از رکن های مهم توی تحقق اهداف و خواسته ها و آرزو هامون باشه، ایمان یعنی یقین و اطمینان ما؛ هر چقدر ایمان داشته باشیم، همون قدر دریافت می‌کنیم؛ به بیان دیگه، طبق انتظارات و خواسته هامون به ما نعمت داده میشه.

باید طوری رفتار کنیم که نشون بدیم در انتظار موفقیت، شادی و فراوانی هستیم و خودمون رو برای اون آماده کنیم اینو بدونیم که همیشه بر اساس ایمان مان بهمون داده می‌شه. تنها ایمانه که می‌تونه در ذهن ما اثر بزاره؛

وقتی ما می‌خوایم به آرزویی برسیم، ولی در دل خودمون برای رسیدن به اون، باور و ایمان کافی و واقعی نداریم و دچار تردید هستیم که آیا به هدفمون می‌رسیم یا نه، مطمئن باشیم که به اون هدف نمی‌رسیم.

اگر ایمان نداشته باشیم، هیچ اتفاقی برای ما نمیوفته. باید باور کنیم که خداوند از راههای عجیب و غریب که حتی فکرش رو هم نمی‌کنیم، ما رو به اهدافمون می‌رسونه، خداوند هرگز اشتباه نمی‌کنه و تمام راههای خودشو به نتیجه می‌رسونه، او قدرتمند و توانا به انجام هر کاریه.

هر چیزی که فکر می‌کنی غیر ممکنه و تردید به سراغت میاد رو از خدا بخواه و ایمان کامل داشته باش که به آن خواسته می‌رسی، چون خداوند، قدرتمند، توانا، بخشنده و مهربان است. بدان که هر خیر و خوبی از جانب خداست و حضور خداوند را در هر لحظه احساس کن؛

## راز باور از دیدگاه قانون جذب:

ما گفتیم که باورها تکرار یک فکرن. هر فکری یه ارتعاشی داره و با هر بار فکر کردن ما یه ارتعاش و فرکانس به دنیا ارسال میشه دقیقا مثل فرکانس های رادیویی، اگه ما ذهنمون رو یه رادیو تجسم کنیم و هر فکری رو یه فرکانس بهش بدیم کافیه که ما حالمون خوب باشه،

پس رادیو ذهن رو روی فرکانس و موج مثبت تنظیم میکنیم و میتونیم تمام انرژی ها و اتفاقات خوب توی اون مدار رو بشنویم و از گیرنده خودمون دریافت کنیم، پس سعی کنیم همیشه بهترین امواج رو به کائنات و دنیا ارسال کنیم و دقیقا منتظر جوابی با همون فرکانس هم باشیم، اگه ما به دامنه کوهی بریم و با صدای بلند فریاد بزنیم هر جمله ای رو که بگیم همون رو بازگشت صدا یا اکو به گوشمون میرسونه.

گر چه دیوار افکند سایه دراز

باز گردد سوی او آن سایه باز

این جهان کوهست و فعل ما ندا

سوی ما آید نداها را صدا

مولانا خیلی زیبا در قالب یک داستان زیبا این بحث باورها را برای ما بازگو میکند که شما میتونین به مثنوی معنوی دفتر اول مراجعه کنین و این شعر زیبا رو مطالعه کنین و درینجا ما به یکی دو بیت بسنده کردیم و تحقیقات بیشتر رو بر عهده خودتون گذاشتیم، ما با باورهای مثبت و عقاید خوش بینانه میتونیم همه اتفاقات خوب رو به زندگیمون دعوت کنیم:

## احساس خوب= اتفاقات خوب این قانون رو همیشه یادتون باشه:

من همیشه این مثال رو میزنم میگم وقتی جو بکاری خروجی جو برداشت میکنی تا حالا نشده کسی گندم بکاره و جو برداشت کنه!

پس وقتی هر روز به نق زدن و سر کوفت زدن و ناراحتی و حرص و غم و غصه میگذرونی انتظار شادی و لذت نداشته باش همیشه به زندگی و عملکردت نگاه کن ببین چیکار داری میکنی باورهای غالب تورو بهت میگه.

## بررسی ۶ باور نگهدارنده اکنون زندگی شما:

ذهن هر انسانی از باورهای گوناگونی تشکیل شده که ما نمیتونیم به همه ی این باورها بپردازیم اما به اختصار به شش مورد ازین باورها حمله میکنیم و اونارو تصحیح میکنیم:

### ۱- سرنوشت من از قبل تعیین شده:

اولین باور نگهدارنده و ترمز کننده ی پیشرفت ما اینه که سرنوشت من از قبل تعیین شده!

اغلب و اکثر مردم دنیا براین عقیده هستن که سرنوشت اونها از قبل تعیین شده و خود اونها هیچ نقشی در اون ندارن و شکست یا پیروزی شون رو از پیش نوشته شده میدونن و در این راه تلاش و کوشش را بی فایده قلمداد میکنن.

در حالیکه خدا ما رو انسانهایی با اختیار آفریده و این برتری در بین تمام موجودات دنیا شامل حال ما شده که بتونیم سرنوشت و زندگی مون رو در اختیار بگیریم.

هنری فورد موسس کارخانه اتومبیل سازی فورد می گوید:

«سرنوشت من از قبل تعیین نشده اما اخیرا دریافته ام هرچقدر بیشتر کارکنم خوش شانس تر هستم»

وقتی ما خدارو باور کنیم و قوانین جهان هستی رو درک کنیم و در زندگیمون به این قوانین احترام بزاریم و رعایتشون کنیم زندگی خودمونو رو هر طوری که دوست داریم میسازیم و هرچی بخوایم بهش میرسیم . و خداوند صریحا در آیه ۱۱ سوره رعد میفرماید:

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی دهد تا آنان حال خود را تغییر دهند.

### ۲- موفقیت یعنی به کمال رسیدن:

اگه ما این اعتقاد را داشته باشیم که باید به کمال برسیم و هر چقدر موفق بشیم هنوز هم کارهای ناتمامی داریم و موفقیت های لازم را بدست نیاوردیم این حس در ما احساس شکست و سرخوردگی ایجاد می کنه،

کمال طلبی رو درست معنا کنیم و همیشه منتظر نتیجه نباشیم که من اگه به فلان نتیجه رسیدم خودمو و شرایطمو تغییر میدم من اگه به اینقدر پول برسم میتونم لذت ببرم، شما از همین الان شروع کن به لذت بردن از هرکاری که داری انجام میدی در مسیر، درهای رحمت و مودت خداوند به روت باز میشه.

کمال یعنی اینکه ما حتی یک قدم بهتر و بیشتر از دیروزمان باشیم نه این که همیشه درگیر نرسیدن به قله های بلند اهداف مختلفمان، سعی کنیم در زندگیمون از مسیری که داریم طی میکنیم لذت ببریم و شاد باشیم و از لحظه لحظه ی عمرمون از خداوند سپاسگزار باشیم،

هر روز سعی کنیم از دیروزم بهتر عمل کنیم و این مصداق حرف بزرگان ماست که هر مومنی دو روزش شبیه هم باشه باید به مسلمونی خودش شک کنه، این نشون میده که ما باید هر روز بدنبال مطالب جدید و تغییرات جدید و راههای جدید بگردیم تا شناختمون از قوانین جهان هستی و خداوند بیشتر بشه تا بتونیم زندگی با لذت تری رو تجربه کنیم.

### ۳-منتظر تاییدیه دیگران بودن:

بسیاری از افراد بر این عقیده هستند که اگر مورد تایید دیگران قرار بگیرن آدم خوبی هستن و در غیر این صورت اگر کسی اون هارو تایید نکنه آدم خوبی نیستن، غافل از این که هرکسی به اندازه ای که ما فکر می کنیم به ما توجه ندارن و چگونگی زندگی ما براشون مهم نیست ما هرگز به اندازه ای خوب یا بد نیستیم که اونها درباره ما فکر میکنن.

پس سعی کنیم ازین به بعد روی خودمون تمرکز و توجه کنیم و به فکر آشتی با درون خودمون باشیم و بی اهمیت باشیم به حرف دیگران و افکار دیگران در مورد خودمون، زندگی رو زندگی کنیم و به این فکر نکنیم دیگران چه فکری میکنن در مورد ما.

من همیشه گفتم هرکسی مختاره که هر طوری دوست داره فکر کنه در مورد کسی، چون ذهن و فکر خودشه. ما نمیتونیم به افکار دیگران هم تسلط پیدا کنیم چیزی که مهمه ما باید به خودمون توجه کنیم و برای راضی بودن و خوشنود کردن خودمون قدم بر داریم.

### ۴-بررسی جمله هرگز اون کارو انجام نمیدم:

تا به حال زیاد شنیدم که افراد از این جمله استفاده میکنن که من همیشه فقط این کار خاص رو انجام میدم یا این که من هرگز و اصلا این کار رو توی زندگی نمی کنم در حالیکه باید بدونیم هیچ چیزی در زندگی ما ثابت نیست و هرکسی بنا به قرار گرفتن در برهه ای از زمان یا شرایط خاصی طبیعتا واکنش ها و اعمال مختلفی از خودش نشون میده.

تا جایی که ممکنه خودتون رو با کائنات و جهان هستی با ادعاهاتون در نیندازین و سعی کنیم غرور و تکبر نداشته باشیم و زندگی خودتونو داشته باشیم چون وقتی ادعا کنیم جهان هستی شمارو در موقعیت هایی قرار میده و به شما ثابت میکنه که در شرایط یکسان همه ی انسانها یک جور عمل میکنن.

### ۵-اکنون آینده ی من همون گذشته منه:

کسانی که در گذشته شکست و مشکلات فراوان داشتن اگر بر این عقیده مخرب خود پافشاری کنن و بر این باور باشن که من هیچ وقت موفق نمیشم چون سالها پیش شکست خوردم پس همواره منتظر شکست و نامیدی هستن

درحالیکه باید بدون هر شکست میتونه پلی برای رسیدن به پیروزی باشه و معنای شکست در واقع یعنی دست کشیدن و تلاش نکردن و هر وقت شما از خواستتون دست کشیدین و تلاشی براش انجام ندادین شکست خوردین.

شکست رو قبول کردین پس رو خواسته هاتون تمرکز کنین و هر روز یه چیز جدید رو برای رسیدن بهش امتحان کنین و دنبال تغییرات باشین..

### ۶- احساسات من = واقعیه:

در زندگی و دنیای ما آدم ها یک سری افکار وجود داره که تابع احساسات ما و ذهن ما هستن و این افکار و عقاید با افکار منطقی که در واقعیت هست کاملا متفاوت، مثلا من امروز به یکی از دوستانم توی خیابون برخورد می کنم جلو میرم و مثل همیشه سلام و احوالپرسی گرمی میکنم اما دوستم کاملا سرد و بی روح جواب میده و بلافاصله از من خداحافظی می کنه و میره،

اینجاست که فکرهای من شروع می کنه به سمپاشی که آیا از من ناراحته یا این که کسی در مورد من چیزی بهش گفته حرفی در مورد من شنیده و... در حالی که ممکنه اون شخص از یک شرایط فیزیکی یا روحی خاصی که من خبری از اون ندارم با من روبرو شده باشه و رفتار او نشات گرفته از عوامل درونی و بیرونی زندگی شخصی خودش و ربطی به من نداره.

همیشه سعی کنیم حسن ظن داشته باشیم به افراد، نه سوءظن، و اگه همچین برخوردی رو تجربه کردیم براش دعا و آرزوی موفقیت و بهبود احساسات و رفتار اش بشیم و به خواسته های خودمون توجه کنیم.

### تمرینات تغییر سریع باورهای مخرب:

برای اینکه باورهای نگهدارنده و ترمز گونه رو از لیست باورهامون حذف کنیم یکسری تمرینات و کارهای عملی رو باید در زندگیمون جدی بگیریم و هر روز یه وقتی بزاریم برای انجام دادن این تمرینات.

برای تغییر باورهامون من چند تا پیشنهاد خوب به شما دارم و اونا را به صورت تمرین عنوان کردم که بتونید استفاده لازم رو ازش بکنید:

۱- خودمون رو تغییر بدیم و بهونه ها رو از خودمون دور کنیم و مسئولیت صد درصد تغییر در خودمون را بپذیریم.



مثلا تصمیم می گیرم ورزش کنیم پس با همه وجود این تغییر رو با مسئولیت خودمون بپذیریم و بهونه نیاریم که وقتم کمه ، من سرکار میرم ، یا اینکه هوا سرده و توی این فصل من نمیتونم ورزش کنم و...

تغییرات کوچیک رو آروم آروم وارد زندگیمون کنیم و به تدریج بهش بها بدیم تا تغییرات و نتایج بزرگ و بزرگتر شن و ما به سمت مسیر دلخواهمون هدایت بشیم و خدارو بیشتر باور کنیم در زندگیمون.

۲- برای تغییر باورها باید گاهی هزینه کرد یعنی بهایی رو برای رسیدن به هدف و انجام این تغییر بپردازیم این بها فقط مالی نیست منم می خوام آدم موفق بشم...

خوب، هزینه موفق شدن اینه که من وقت بزارم مطالعه کنم تمرکز داشته باشم و کارهای اضافی که فقط وقتمو میگیره از زندگیم حذف کنم و آموزش های تخصصی رو خریداری کنم و خودمو برای رشد بیشتر بهبود بدم و روی خودم سرمایه گذاری کنم، در ابتدا تغییر کردن افکار و عقایدی که سالها با ما بوده خیلی سخت و مشکله ولی ما میتونیم با تلاش و وقت گذاشتن و تمرین کردن اونو تغییر بدیم.

۳- برای هر تغییری یه جایگزین مناسب انتخاب کنیم: مثلا میخوام زمانی که عصبانی میشم کمتر داد بزنی و الفاظ رکیک به کار نبرم برای این تغییر ابتدا باید یه روش رو جایگزین کنم، زمانی که عصبانی هستم سعی کنم بجای پرخاش و به کار بردن الفاظ بد سکوت کنم یا قدم بزنم و با جایگزینی این حرکت بتونم باورم رو تغییر بدم

یا اینکه مکانی که هستم رو ترک کنم یا یک کش پول رو به مچم ببندم و هر وقت عصبانی شدم اون کش رو بکشم و یک تلنگر به پوست و عصبم وارد بشه و تمرکزمو از روی خشم عصبانیت بزارم روی اینکه کمی حالم بهتر بشه.

۴- از گوش دادن به حرف آدمهایی که باورهای مخرب دارن و همنشینی با اونها پرهیز کنیم چون تمام جملات منفی اونها میتونه روی ذهن من اثر بزاره و منو بهمون آدم قبلی تبدیل کنه، پس برای اینکه روی فیلتر های ورودی ذهنت کار کنی با هرکسی دوست نشو و هرکسی رو محرم رازت قرار نده.

اوقاتت رو بیشتر با کسانی بگذرون که دوست داری باهاشون باشی و بودن باهاشون چیزی بهت اضافه میکنه و حال خوب رو بهت هدیه میده.

۵- همیشه تغییرات مثبت رو تکرار کنیم و روی باورهای مثبتمون وقت بزاریم و با تمرکز کار کنیم که بعد از مدتی دوباره به حالت اولیه برنگردیم، همیشه خودمونو در محاصره مسیرهای جدید و شرایط جدید قرار بدیم و روی ترسامون پا بزاریم و به سمت خواسته هامون قدم برداریم.

## تقویت شگفت انگیز باورهای مثبت:

برای اینکه باورهای مثبتمونو تقویت کنیم ما چتا کار رو پیشنهاد میدیم که خودمون در زندگی روزمرمون انجامش میدیم و اگه شما دوست داشتن میتونین تجربش کنین و تجارب خودتون رو در پایین همین آموزش در قسمت دیدگاهها درج کنین.

## ۱- سپاسگزار بودن از تموم زندگیت:

در همه موارد زندگیمون و برای هرچیزی که خداوند جهان در اختیار ما گذاشته شاکر و شکر گزار باشیم و حس خوب شکرگذاری رو همیشه در همه احوال داشته باشیم.

مثل: خدایا ممنون و سپاسگزارم که خدایی کریم و رحیم و غفور و وهاب و رحمان و رفیق و دوست داشتنی دارم.

با خودت تکرار کن:

امروز باران عشق و فراوانی می بارد و چشمان من باز است برای دیدن و دستانم باز است برای دادن و دریافت کردن خداوندا سپاسگزارم.

خدایا ممنون و سپاسگزارم که سلامتی کامل جسمی و ذهنی و روحی دارم. خداوند در سوره ابراهیم آیه ۷ در مورد سپاسگزاری میفرماید:

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ (ابراهیم/آیه ۷)

اگر شکرگزار نعمتها بودید (نعمتهایم را) افزون خواهیم نمود.

شاعران گذشته ما هم به مسئله سپاسگزاری پرداختن و شعر مولانا رو همه ی ما بخاطر داریم که میگه

سعی شکر نعمتش قدرت بود

جبر تو انکار آن نعمت بود

شکر قدرت قدرتت افزون کند

جبر نعمت از کفت بیرون کند

شکر نعمت نعمتت افزون کند

کفر ، نعمت از کفت بیرون کند

در مناجات شعبانیه امام علی (ع) چه زیبا میفرماید: اَلِهِيَ فَلَكَ اَسْتَلُّ وَ اِلَيْكَ اَبْتَهَلُ وَ اَرْغَبُ وَ اَسْتَلُّكَ اَنْ تُصَلِّيَ عَلَي مُحَمَّدٍ وَ اَلْمُحَمَّدِ وَ اَنْ تُجْعَلَنِي مِمَّنْ يُدِيمُ ذِكْرَكَ وَ لَا يَنْقُضُ عَهْدَكَ وَ لَا يَغْفُلُ عَنْ شُكْرِكَ وَ لَا يَسْتَخْفُ بِاَمْرِكَ.

معبود من! فقط از تو مسئلت می‌نمایم و تنها به سوی تو، ابتهال و زاری و اشتیاق دارم، و از تو می‌خواهم که صلوات و درود بر محمد و آتش فرستی و مرا از آنانی قرار دهی که همواره به یاد تو اند، و هرگز با تو پیمان شکنی نکنند و از شکر و سپاست لحظه ای غفلت نمی‌ورزند و هیچ‌گاه فرمانت را سبک نمی‌شمرند.

همچنین امام علی (ع) در حکمت ۲۳۷ بهترین نوع عبادت رو عبادتی میدونه که ناشی از سپاسگزاری و میفرماید:

اِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللّٰهَ رَغْبَةً فَتِلْكَ عِبَادَةُ التُّجَّارِ، وَ اِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللّٰهَ رَهْبَةً فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْعَبِيدِ، وَ اِنَّ قَوْمًا عَبَدُوا اللّٰهَ شُكْرًا فَتِلْكَ عِبَادَةُ الْاٰخِرَارِ.

گروهی خدا را به امید بخشش پرستش کردند، که این پرستش بازرگانان است، و گروهی او را از روی ترس عبادت کردند که این عبادت بردگان است، و گروهی خدا را از روی سپاسگزاری پرستیدند و این پرستش آزادگان است.

همچنین در حکمت ۳۴۰ نهج البلاغه میفرماید:

وَ الشُّكْرُ زِينَةُ الْغِنَى. وَ شُكْرٌ وَ سِپَاسٌ، زِينَةُ تَوَانُغِرَى اِسْت.

## ۲-تاثیر عبارات تاکیدی مثبت:

یه سری جمله ها هستن که گفتن اونها و تکرار شون میتونه حال مارو خوب کنه و احساس خوشایند و رضایت قلبی به ما بده.

با تکرار و واگویی کردن اونها باورهای مثبتمون رو تقویت کنیم این عبارات بسته به شخصیت هر وقتی فرق داره و شما در درون خودتون یه کنکاش کنین و بگردین توی خودتون ببین چه جملاتی به شما شوق و ذوق و انرژی میده و باعث میشه پر انرژی و خوشحال و امید به زندگیتون بالاتر ببره زندگی با لذتی رو تجربه کنین

مثل: من آدم خوش شانس و خوش بختی هستم، من همواره در مسیر درست و زمان درست و مکان درست قرار دارم.

ما درینجا بعنوان نمونه چندین جمله تاکیدی مثبت در مورد ثروت و فراوانی برای شما عزیزان تهیه کردیم که شما میتونین جملات خاص خودتون رو بسازید و از جملات و عباراتی استفاده کنین که حال بهتری بهتون میده.

## عبارات تاکیدی (ثروت)

۱. در جهان بینهایت ثروت و نعمت وجود داره

۲. جهان هر روز ثروتمندتر میشه

۳. من اهنربای پولم

۴. موقعیت های ثروتمندتر شدن هر روز بیشتر میشه

۵. ثروتمند شدن معنوی ترین کار دنیاس

۶. خداوند از ثروتمندا حمایت میکنه

۷. همه ثروتمندا آدمای خوبی هستن

۸. من دست به هرچی میزنم طلا میشه

۹. ثروتمند شدن خیلی طبیعیه

۱۰. من هر روز ثروتمندتر میشم

۱۱. پول درآوردن مثل آب خوردنه

۱۲. من لایق ثروت هستم

۱۳. دنیا پر از پولو فراوانیست

۱۴. پول حق الهی منه

۱۵. نعمتها و ثروتها بی نهایت هستند

۱۶. پول دنبال منه

۱۷. من در هر شرایطی به راحتی پول میسازم

۱۸. من همیشه منتظر ثروتو شادی هستم

۱۹. من مغناطیس ثروت و خوشبختیم

۲۰. من هر کجا سرمایه گذاری کنم از فضل خدا سود زیادی میکنم.

### ۳-راز دوستی با آدمهای مثبت نگر:

ما همیشه باید به این نکته توجه کنیم که با افرادی رفت و آمد و هم نشینی داشته باشیم که افکاری مثبت و روشن گرانه دارن و همیشه در حال مطالعه و پیشرفت و تغییر هستن و در تجربه کردن مسیرهای جدید واهمه ی ندارن.

چون میدونیم که افکار اونها میتونه با گذشت زمان روی ما تاثیر مستقیم بزاره.و همیشه بدنبال این باشیم که چیزی برای یاد گرفتن ازشون داشته باشیم اگر همچین کسی نبود تنها بودن خیلی تاثیرش بیشتره.

همه اتفاقات خوب ،برای انسانهای مثبت اندیش می افتد انسانهایی که زیبا فکر می کنند با دیگران با محبت رفتار می کنند، شکرگزار هستند خودشان را دوست دارند و به زندگی لبخند می زنند...

انسانهایی که حتی در بدترین شرایط و رویدادها سعی میکنند جنبه مثبت قضایا را پیدا کنند و ببینند، انسانهایی که با جنس زندگی و عشق هماهنگ هستند و همیشه در هر مکانی بذر امید و شادی می پاشند... اینگونه افراد مغناطیس عشق هستند،

مغناطیس عشق ، جاذبه ای قوی دارد و هر چیز زیبایی را به سمت خودش جذب می کند.. همیشه توی انتخاب دوستانون سخت گیر باشین چون کیفیت زندگی شمارو هتا از دوستانی که بیشترین رفت و آمدی رو باهاشون دارین تشکیل میدن و رفتار و کردار شما به سمت این افراد کشیده میشه.

آلبرت انیشتین در مورد دوستان مثبت میگه شما شبیه به کسانی خواهید شد که بیشترین رابطه را با آنها دارید پس با افرادی معاشرت کنید که ذهنی ثروتمند دارند .

### ۴ -دنبال نکردن اخبار حوادث و منفی:

اخبار و اطلاعات شنوایی و بصری میتونه مارو به پرتگاه باورهای مخرب ببره پس تا میتونیم از گوش دادن به حوادث روز و اتفاقات بد خودداری کنیم و خودمونو در محاصره افراد مثبت و اتفاقات جدید و امید دهنده بگذاریم.

همیشه روی ورودی های ذهنمون فیلترهای سخت گیرانه قرار بدیم و همیشه خودمونو به سمت حال خوب هدایت کنیم و این این حال خوب رو حفظ کنیم. که ما برای حال خوب یک آموزش کامل در دو بخش برای شما عزیزان قرار دادیم.

### قدرت باور در شرایط اکنون زندگی:

در یک باشگاه بدنسازی پس از اضافه کردن ۵ کیلوگرم به رکورد قبلی ورزشکاری از وی خواستند که رکورد جدیدی برای خود ثبت کند، اما او موفق به این کار نشد. پس از او خواستند وزنه ای که ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر است را امتحان کند.

این دفعه او براحتی وزنه را بلند کرد. این مسئله برای ورزشکار جوان و دوستانش امری کاملاً طبیعی به نظر می رسید، اما برای طراحان این آزمایش جالب و هیجان انگیز بود چرا که آنها اطلاعات غلط به وزنه بردار داده بودند.

او در مرحله اول از عهده بلند کردن وزنه ای برنیامده بود که در واقع ۵ کیلوگرم از رکوردش کمتر بود و در حرکت دوم ناخودآگاه موفق به بهبود رکوردش به میزان ۵ کیلوگرم شده بود. او در حالی و با این « باور » وزنه را بلند کرده بود که خود را قادر به انجام آن می دانست.

هر فردی خود را ارزیابی می کند و این برآورد مشخص خواهد ساخت که او چه خواهد شد. شما نمی توانید بیش از آن چیزی بشین که باور دارید « هستید ». اما بیش از آنچه باور دارید « می توانید » انجام دهید ...

### جمع بندی و کلام پایانی:

در باور تنها راه رسیدن به خواسته ها با مباحثی همچون: چگونه باور روی زندگی شما تاثیر میگذارد؟، بررسی معنای باور در لغت، مثالی برای درک باور در زندگی امروزه ی شما، چگونگی ساخت باورهای مثبت، نقش اساسی باور در زندگی افراد، باور هرکسی به او میگه که چه شخصیتی داره و چطور انسانیه، چگونگی انتخاب مسیر با اختیار تام، انواع باور در زندگی: ۱. داشتن باور مثبت پدال گاز ۲. باور منفی ترمزای زندگی ما، بررسی کلمه باور در قرآن کریم، نقش ایمان و باور در اهداف و خواسته های ما، راز باور از دیدگاه قانون جذب، احساس خوب=اتفاقات خوب این قانون رو همیشه یادتون باشه، بررسی ۶ باور نگهدارنده اکنون زندگی شما: ۱- سرنوشت من از قبل تعیین شده ۲- موفقیت یعنی به کمال رسیدن ۳- منتظر تاییدیه دیگران بودن ۴- بررسی جمله هرگز اون کارو انجام نمیدم ۵- اکنون آینده ی من همون گذشته منه ۶- احساسات من=واقعیت، تمرینات تغییر سریع باورهای مخرب، تقویت شگفت انگیز باورهای مثبت: ۱- سپاسگزار بودن از تموم زندگیت ۲- تاثیر عبارات تاکیدی مثبت، عبارات تاکیدی (ثروت) ۳- راز دوستی با آدمهای مثبت نگر ۴- دنبال نکردن اخبار حوادث و منفی قدرت باور در شرایط اکنون زندگی، رو به طور کامل بررسی کردیم و این آموزش باور رو هزاران بار گوش بدین تا با باور یکی بشین مته خون در رگ هاتون جریان داشته باشه.



باورهای ما احساسات ما رو بوجود میارن و باعث میشن که ما به دنیا و اطرافمون دیدگاه و نگرش متفاوتی رو داشته باشیم این باورهای ما هستن که با تغییر احساساتمون رفتارهای ما رو تعیین میکنن، پس رفتار و عملکرد ما رابطه مستقیمی با باور و اعتقاد ما داره.

باور قوی داشته باش

هرگز مایوس نشو

صبور باش

همیشه امیدوار باش

مثبت اندیش باش

ایمان داشته باش

به آینده اعتماد کن

تا معجزه رخ دهد...

شما برای ما با ارزش ترین دارایی هستین ممنونیم که در کنار ما هستین و امیدوارم آموزش باور رو بارها و بارها گوش بدین و در موردش با خودتون تفکر کنین و در موردش بنویسین در قسمت دیدگاههای همین آموزش نتایجی که ازین آموزش گرفتین رو برای ما و دیگر دوستان بنویسین و ما رو از نظرات ارزشمندتون با خبر کنین، میدونین که ما و تیم آکادمی تک تک شما رو دوست داریم امیدوارم به بهترین جایگاه زندگیتون برسین.

دوستتون داریم

در پناه حق

برای دسترسی به ادامه آموزش باور میتونید به لینک زیر مراجعه کنید:

<https://pba1.com/believe>

برای درج نظرات و پیشنهادات خود میتونید از طریق زیر با ما در تماس باشید:

۰۹۳۸۴۱۶۶۰۰۵

[www.pba1.com](http://www.pba1.com)

[info@pba1.com](mailto:info@pba1.com)

[@positivebelieve](https://t.me/positivebelieve)

آدرس کانال تلگرام ما

[@pba1\\_com](https://www.instagram.com/pba1_com)

آدرس پیج اینستاگرام ما

