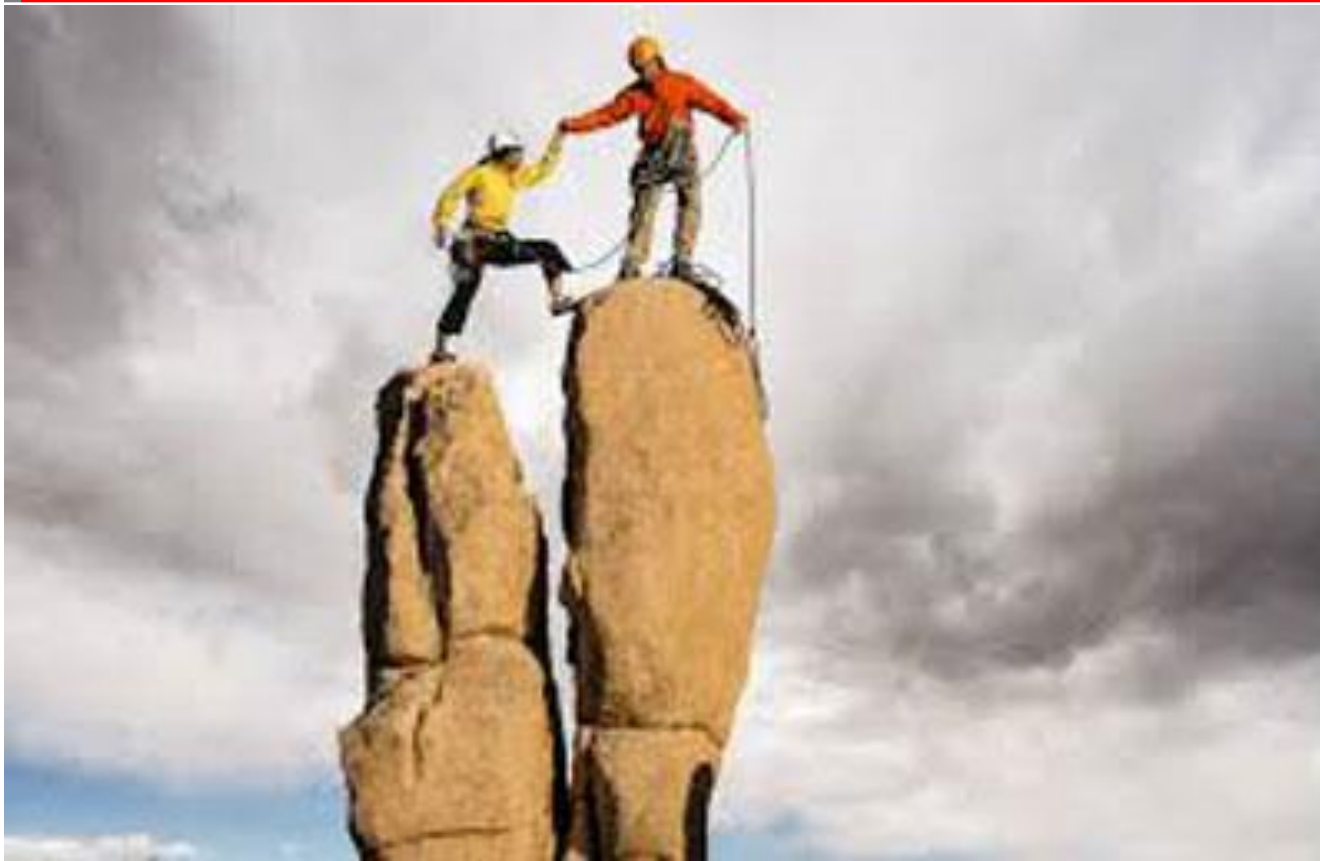


باور مثبت تنها راه رسیدن به خواسته ها



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 می‌گیم 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 دستان 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 چیزهایی که می‌خواهیم باید باورهایی را داشته باشیم، درواقع 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 موردقبول 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 آن‌وقت 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 اندیشه های 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 دوره های 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، درواقع 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 خوادش 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

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

info@pba1.com

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

آدرس کانال تلگرام ما

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

آدرس پیج اینستاگرام ما

