

# Royal Mind

اولین شبکه رسمی انگیزشی و موفقیت ایران



کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind) است!

# قدرت درون خود را فعال کنید ( قسمت هشتم)



قدرت درون خود را فعال کن!

برگرفته از آموزه های آنتونی رابینز

قسمت هشتم

ROYALMIND

telegram.me/royalmind

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://telegram.me/royalmind) است!

سلام دوباره به دوستان و همراهان رویال مایند. همانطور که می دانید باورهای شما نقش بسیار مهمی در کیفیت زندگی شما دارد و به قول دکتر آرمندیان: "انسان هست و باورهایش." به این معنا که اگر شما باور ضعیف از توانایی های خود داشته باشید هرگز دست به کارهای بزرگ نمی زنید و یا اگر باور منفی نسبت پول داشته باشید هیچ وقت به دنبال فرصت های ثروت ساز نمی روید و ثروتمند نمی شوید و صدها باور دیگر که به گونه ای تمام جنبه های زندگی را تحت کنترل گرفته اند. در این مقاله ما تکنیک چند مرحله ای قدرتمندی برای تغییر باورها بر اساس آموزه های آنتونی رابینز بیان می کنیم.

بد نیست قبل از شروع مقاله ابتدا کمی در مورد نحوه شکل گیری باور توضیح دهیم. اگر بخواهیم یک تعریف ساده برای کلمه باور بگوییم می توان گفت: باور فکر و دیدگاهی است که به تعداد دفعات زیاد برای ما تکرار شده است و مغز ما در طولانی مدت این فکر و دیدگاه را به عنوان حقیقت محض پذیرفته است.

البته می شود از جنبه مبحث ضمیر ناخودآگاه و نقش آن در ایجاد هر باور، شکل گیری نظام باورها را توضیح داد، اما فعلا نمی خواهیم وارد مبحث ضمیر ناخودآگاه بشویم.

به طور مثال اگر از زمان کودکی معلمان و خانواده شما به شما گفته باشند شما بسیار باهوش هستید و دانش آموز بسیار عالی هستید، این دیدگاه که شما فردی زرنگ و ممتاز در زمینه درس و تحصیل هستید به یک باور برای شما تبدیل می شود و در نهایت شما به راحتی تمامی مدارج علمی را با اعتماد به نفس طی می کنید. اما اگر معلمان و پدر یا مادر شما به دلیل عدم آگاهی نسبت به نظام باورها و نقش بسیار مهم آنها در کیفیت زندگی شما، از زمان کودکی مرتب شما را سرزنش کرده باشند و لقب هایی مانند کودن یا خنگ یا دانش آموز ضعیف و... به شما داده باشند، در نظام باورهای شما ثبت می شود که شما در درس و تحصیل ضعیف هستید در نتیجه در تمام مقاطع تحصیلی با مشکل جدی روبرو می شوید، چون شما این دیدگاه را باور کرده اید که در درس و تحصیل ضعیف هستید و توانایی کمی دارید.

در حقیقت هر کدام از این تشویق‌ها یا سرزنش‌ها سیگنالی است به ضمیرناخودآگاه شما و ضمیر ناخودآگاه شما متناسب با این سیگنال باوری را برای شما می‌سازد.

داستان زندگی ادیسون یکی از بهترین مخترعان تاریخ گواهی بر قدرت نظام باورها در کیفیت زندگی هر انسان است. زمانی که ادیسون به دبستان می‌رفت یک روز یکی از معلمان او نامه‌ای را به او داد و گفت این نامه را به دست مادرش برساند. ادیسون نامه را به مادرش داد در این نامه نوشته شده بود: "فرزند شما کودن است و توانایی یادگیری ندارد لطفاً او را از مدرسه ما ببرید." مادر ادیسون در حالی که بسیار شک‌زده و ناراحت بود در آن لحظه فکری هوشمندانه کرد و به فرزند خود گفت: "پسرم در این نامه نوشته شده است که تو بیش از حد باهوش و نابغه هستی به همین دلیل نمی‌توانی با بچه‌های عادی درس بخوانی به همین دلیل از من خواسته‌اند که تو دیگر به آن مدرسه نروی." سال‌ها بعد پس از مرگ مادر ادیسون و زمانی که ادیسون به شهرت جهانی رسیده بود و بزرگترین مخترع در زمان خودش لقب گرفته بود این نامه را در گنجینه مادرش پیدا کرد. ادیسون در شرح زندگی خود می‌گوید که پس از پیدا کردن این نامه روزها گریست و تنها به دلیل اینکه یک روز مادرش به او گفته بود که بیش از حد باهوش و نابغه است توانسته بود به این باور برسد که یک نابغه است و در نهایت به بزرگترین مخترع زمان خود تبدیل شود.

حال بیایید فکر کنید اگر آن روز مادر ادیسون به جای کلمه نابغه از کلمه کودن استفاده کرده بود، سرنوشت و کیفیت زندگی ادیسون و به طبع سرنوشت و کیفیت زندگی بقیه انسان‌ها در تاریخ می‌توانست چه قدر متفاوت شود.

پس دوستان نظام باورهای شما نقش بسیار مهمی را در زندگی شما بازی می‌کند در نتیجه به شما پیشنهاد می‌کنم تک‌تک باورهای خود را مورد بررسی قرار دهید، باورهای قدرتمند خود را شناسایی کنید سپس باورهای ضعیف خود را شناسایی کنید و به راحتی متوجه می‌شوید که موفقیت یا عدم موفقیت شما در هر جنبه زندگی شما ارتباط مستقیم با نظام باورهای شما دارد که از زمان کودکی تا به حال شکل گرفته است.

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://telegram.me/royalmind) است!

بسیار خوب، حال می خواهیم برگردیم به آموزش تکنیک قدرتمند آنتونی رابینز برای تغییر باورها، البته پیشنهاد می کنم دوستانی که می خواهند نکات بیشتری درباره چگونگی شکل گیری نظام باورها و ارتباط آن با ضمیر ناخودآگاه بدانند به کانال تلگرام مراجعه کنند و جلسه دوم تکنولوژی فکر از دکتر آزمندیان را تماشا کنید.

ابتدا بیایید مروری کلی داشته باشیم بر هفت مقاله قبلی:

یاد گرفتیم که دو نیرو بر زندگی ما کنترل دارند: ناراحتی و خوشحالی. هر کاری که انجام می دهیم برآیند هر کدام از این دو نیرو است و به شما اثبات شد که دو نیروی اجتناب از ناراحتی و تمایل به خوشی، کاملاً سرنوشت ما را در دست دارند.

سپس درباره سیستم شرطی سازی عصبی آموختید و دانستید شرطی شدن یعنی شکل گیری یک حلقه ارتباطی محکم میان مسائل گوناگون با احساس خوشی و ناراحتی. تشکیل این حلقه های ارتباطی در همه موارد به نفع ما نیست. برخی مواقع شرطی شدن مانع پیشرفت و حرکت ماست. در نتیجه روشی برای گسستن این حلقه های ارتباطی پیشنهاد شد.

مبحثی نیز به شناخت اهداف زندگی و چیزهایی که می خواهیم در زندگی به دست آوریم اختصاص داده شد و متوجه شدیم که در حقیقت هدف ما کسب پول و یا تملک اشیا نیست، بلکه هم ما به دنبال این هستیم که احساس ناخوشایند خود را به طریقی به احساس خوشایند تبدیل کنیم. دو مقاله را به این موضوع پرداختیم که چگونه می شود احساسات را تحت کنترل گرفت.

اولین روش پیشنهادی ما برای تغییر احساسات، روش استفاده از جسم یعنی تغییر حالت های بدن، چهره یا نحوه تنفس و... بود. راه دوم کنترل تمرکز فکری بود و دانستیم آنچه ذهن خود را بر آن متمرکز می کنیم احساس خاصی را در ما به وجود می آورد.

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://t.me/royalmind) است!

سپس به قدرت سوالات پی بردید. آیا هنوز هم روش طرح سمغز به راحتی تغییر را خواهد پولات قدرت بخش را به کار می برید؟ آیا روز خود را با پرسیدن پنج سوال آغاز می کنید؟ امیدوارم این روش را دست کم تا پایان این سری مقالات ادامه دهید.

بسیار خوب، اکنون بیایید به مرحله بعدی برویم. همانطور که در ابتدای مقاله توضیح دادیم باید بیاموزیم چگونه برخی از باورهای منفی و ضعیف خود را تغییر دهیم. اگر تمرینات مطرح شده در مقالات قبلی را به طور کامل انجام داده باشید تکنیک تغییر باورها برای شما تکنیک ساده است.

در مقالات گذشته 3 کلید طلایی شرطی سازی را به خاطر دارید؟

1. باید به نقطه عطف برسید. لازم است با تمام وجود احساس کنید که چیزی باید تغییر کند. به محض اینکه به این نقطه برسید مغز به راحتی تغییر را خواهد پذیرفت.

2. باید حلقه‌ی ارتباطی در ذهن خود را وارونه کنید. آنچه به ناراحتی ربط دارد باید به خوشی ارتباط دهید و برعکس.

3. باید یک عادت و رفتار جدید را جایگزین رفتار و عادت نامناسب قبل کنید تا این حلقه ارتباطی جدید بتواند پا برجا بماند.

توضیحات بسیار مفصل تری در مقالات گذشته در رابطه با 3 مرحله بالا گفته شده است. اکنون باید برای تغییر باورهایمان از همین روش بهره بگیریم. چگونه؟

در ابتدا دفترچه موفقیت خود را برداشته و لیستی از باورهای محدود کننده خود بنویسید. هم اکنون از چه باورهایی رنج می برید؟ کدام باورها زندگی زناشویی، عشق، پول و خود شما را محدود کرده اند؟ چه باورهایی شما را از دست یافتن به آرزوهایتان باز می دارند؟

حال که این باورها را لیست کردید طبق مراحل زیر می توانید از شرشان خلاص شوید.

1. ابتدا باید به نقطه عطف برسید. یعنی انقدر از داشتن این باور محدودکننده احساس ناراحتی کنید که بخواهید همین امروز تغییرش دهید. باید مغز خود را قانع کنید که داشتن این باور رابطه مستقیمی با تحمل ناراحتی دارد. به یاد داشته باشید که مغز شما همواره از احساس ناراحتی دوری می کند در نتیجه برای اجتناب از ناراحتی الگوهای گذشته را می شکند. بنابراین در این مرحله اجازه دهید این باورهای محدودکننده در مغزتان با ناراحتی زیادی ارتباط یابد.

2. در مرحله دوم باید یکسری باورهای نیروبخش و جدید در ذهن خود بسازید تا جایگزین باورهای قبلی شود. مثلا اگر باور شما این است که بیش از حد جوان و ناپخته هستید و در نتیجه نمی توانید کارهایی بزرگ را به انجام برسانید و در حقیقت باور شما این است : جوانی مساوی است با ناپختگی، بی تجربگی و عدم به انجام رساندن کارهای بزرگ. حال باید یک باور جدید را جایگزین این باور کنید. باور جدید می تواند این باشد: جوانی یعنی انرژی و نشاط و چون من شاداب و جوان هستم قدرت بیشتری دارم.

این نکته را به یاد داشته باشید :

هر باور چیزی جز یک فرضیه نیست و نمی توان به آن حکم مطلق داد.

عده ای باور دارند جوانی یعنی بی تجربگی و ضعف در نتیجه نمی توان در این دوره کارهایی بزرگ برعهده گرفت. عده ای باور دارند که کهنسالی ضعف است و در این دوره نمی توان دست به کارهای بزرگ زد، اما کدام یک واقعا حقیقت دارد؟ هیچ کدام از این باورها مطلق نیستند.

مارتا هوکس در نود و دو سالگی توانست بر قله فوجی بایستد در حالی که تا سن شصت و هفت سالگی یک بار هم کوه نوردی نکرده بود. کلنل ساندرز در شصت و پنج سالگی با بدست آوردن

کلیه حقوق این مقاله مربوط به شبکه انگیزشی و موفقیت [telegram.me/royalmind](https://telegram.me/royalmind) است!

یک ایده جدید که نحوه پخت مرغ کنتاکی بود ثروتمند شد و در حال حاضر هزاران شعبه از این فست فود در سراسر جهان وجود دارد.

پس می بینید هر باوری تنها یک ایده شخصی است و لزوما حقیقت محض نیست. در نتیجه تمام باورهای محدود کننده خود را رها کنید و به کنار بگذارید. اگر تحصیلات دانشگاهی بالای ندارید و از طرفی باور شما بر این است که میزان تحصیلات رابطه مستقیمی با سطح درآمد و کیفیت زندگی شما دارد بلافاصله این باور را کنار بگذارید و به دنبال صدها مثال بگردید که بدون داشتن تحصیلات دانشگاهی به بالاترین سطح رفاه رسیده اند، مانند سر ریچارد برانسون که در سن دوازده سالگی به دلیل عدم یادگیری از مدرسه اخراج شد ولی در حال حاضر بیش از 400 شرکت راه اندازی کرده است و جزو ثروتمندترین افراد جهان است و صدها الگوی دیگر که بدون تحصیلات دانشگاهی به بالاترین سطح از رفاه رسیده اند مانند: بیل گیتس، استیو جابز، مارک زوکر برگ و ... و برعکس اگر از تحصیلات دانشگاهی بالایی برخوردارید و باور دارید که تنها کسانی که وارد بازار می شوند می توانند ثروتمند شوند و دانشمندان و کسانی که به دنبال علم هستند هیچ گاه ثروتمند نمی شوند به سرعت این باور را کنار بگذارید و به دنبال الگوهایی بگردید که با اینکه به دنبال کسب علم و تولید علم بوده اند اما توانسته اند در عین حال ثروتمند هم شوند.

3. در این مرحله پس از خلق باور جدید باید آن را در ذهن تان به خوشی ربط دهید. چگونه؟ به راحتی، با فکر کردن به نتایج و پیامدهایی که با داشتن این باور به دست می آورید. مثلا در رابطه با باور جوانی به خود بگویید: "جوانی یعنی نشاط و قدرت. در دوران جوانی قدرت ریسک پذیری من بسیار بالاست به همین دلیل ترس من از انجام دادن کارهای جدید از بین می رود در نتیجه در



زمینه شغلی خود قدرت جسارت من بالا می رود و می توانم در جلسات کاری ابراز عقیده کنم و توجه دیگران را به خود جلب کنم."

این جملات الگوی ذهنی شما را تغییر می دهد و باور جدید در رابطه با جوانی و احساس قدرت و نشاط را جایگزین باور جوانی و احساس ناپختگی و ضعف می کند و چون مغز شما به دنبال خوشی است پس این الگوی جدید را به راحتی خواهد پذیرفت.

4. در آخرین مرحله باید مغز خود را نسبت به الگوی جدید شرطی کنید. به این گونه که آنقدر باید در باره ی باور جدیدتان فکر کنید و نتایج شیرین حاصل از آن را حس کنید تا مغز خود را شرطی نمایید. مثلا در رابطه با باور جوانی باید به گونه ای شرطی شوید که هرگاه کلمه جوانی به گوشتان رسید بلافاصله احساس خوشی و نشاط و قدرت و جسارت و ریسک پذیری و هیجان سرتاپای وجودتان را در بر بگیرد. این کار فقط با تمرین و تکرار میسر است. هر روز به مدت پنج دقیقه در رابطه با نتایجی که باور جدید می تواند برای شما به ارمغان بیاورد بیاندیشید. پس از مدتی مغز این باور را به عنوان حقیقت محض می پذیرد و این باور جدید در کامپیوتر مغز شما ثبت می شود. در مقاله بعد که قسمت دوم آموزش تکنیک تغییر باورها است شما را با تکنیک "سفر به گذشته و آینده" که تکنیک بسیار قدرتمندی برای تغییر باورهای محدود کننده است آشنا می کنم.