

در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

درس سی و نهم: باورهای خود را بررسی کن!

دستاوردهای ما در زندگی، نتیجه باورهایی است که ما درباره خودمان، دیگران و جهان داریم. باورهای ما از تجربه های زندگی ما شکل گرفته است. در حقیقت، تجربه های زندگی ما به باورهای ما تبدیل شده اند.

برای مثال اگر در مدرسه بچه ها ما را به بازی نمی گرفته اند، شاید باور کرده باشیم کسی نمی خواهد با ما دوست شود. اگر در دوران دبیرستان از پسر همسایه خوشمان می آمده و توجهی به ما نکرده است، شاید فکر کنیم، نازیبا هستیم. اگر در درس ریاضی نمره خوبی نمی گرفتیم، ممکن است فکر کنیم میانه ما با عدد و رقم خوب نیست و نمی توانیم حساب و کتاب را نگه داریم.

در یکسال **هوشمندانه** زندگیمان را می سازیم

هر کدام از ما ممکن است به خاطر تجربه های تلخ دوران کودکی، باورهای محدود کننده ای در مورد خود داشته باشیم که در حال حاضر حقیقت ندارد و به ما کمک نمی کند.

نمونه هایی از باورهای محدود کننده رایج این است:

من به اندازه کافی خوب نیستم.

من اهمیتی ندارم.

یک چیزی ناجوری در من است.

کسی مرا نمی خواهد.

من به جایی و کسی متعلق نیستم.

من مهم نیستم.

این باورهای محدود کننده پنهان، افکار ما را شکل می دهند و شخصیت ما می سازند و به ما می گویند ما می توانیم یا نمی توانیم چه کارهایی را انجام بدهیم. برای رها کردن آنها ابتدا باید آنها را بشناسیم و تشخیص بدهیم. سپس از خود بپرسیم آیا در حال حاضر آنها برای ما مفید هستند؟ تمرین این هفته شما شناسایی و رها کردن باورهای محدود کننده است.

تمرین:

به اتفاقات ناخوشایند کودکی خود فکر کنید. آیا والدین شما از هم جدا شدند؟ آیا به شهر جدیدی نقل مکان کردید و شما در آن شهر احساس غربت و تنهایی می کردید؟ آیا در مدرسه دلتان می خواست با کسی دوست بشوید و او به شما جواب رد داد؟ ده واقعه ناخوشایند دوران کودکی خود را بنویسید.

در مورد هر کدام سوالات زیر را از خود پرسید:

۱- این تجربه باعث شد چه باوری پیدا کنم؟

۲- چه مدت است که من این باور را دارم؟

۳- آیا در حاضر این باور به من سود می رساند؟

۴- می توانم چه باور جدیدی را جایگزین باور قدیمی خود کنم؟ باوری که برای اکنون من مفید باشد.

به این ترتیب برخی از باورهای محدود کننده شما آشکار خواهند شد.

برای مثال یادم می آید در کلاس پنجم دبستان، شاگرد خوبی بودم و به ده نفر از شاگردان ضعیف کلاس درس می دادم. به نحوی که هر ده نفر آنها بدون تجدیدی در امتحانات قبول شدند.

ولی آموزگار نه تنها مرا تشویق نمی کرد، بلکه هر روز از من ناراضی تر می شد و بیشتر از

من ایراد می گرفت و مرا مورد سرزنش قرار می داد.

من باور کرده بودم:

هر قدر تلاش بکنم کافی نیست.

من دوست داشتنی نیستم.

من عزیز نیستم.

من خواستنی نیستم.

این باورها باعث شد که من سالها به تخریب دستاوردهایم ادامه بدهم. تا روزی که صورت به صورت آنها ایستادم و متوجه وجود آنها شدم.

از خود پرسیدم چرا این باور را در مورد خودم دارم؟

چون معلم بی کفایتی می دید یک دختر بچه ده ساله از عهده کاری برمی آید که او در تمام عمرش نتوانسته بود انجام بدهد! آن معلم ناشایسته زهر حسادت خود را به جان یک دختر بچه ده ساله می ریخت. ولی آیا من تصمیم دارم تا پایان عمر تحت نفوذ این باورها قرار بگیرم؟ هرگز! پس باورهای جدیدی انتخاب کردم:

من همینطور که هستم به اندازه کافی خوب هستم.

من دوست داشتنی هستم.

من عزیز هستم.

من خواستنی هستم.

هر روز بارها و بارها این جملات را تکرار می‌کنم. تسبیحی روی پاتختی کنار تختخوابم گذاشته‌ام و از هر فرصتی برای تکرار باورهای جدید خود استفاده می‌کنم.

امتیاز:

برای هر باور محدود کننده‌ای که یافتید و آن را به باور سازنده‌ای تبدیل کردید، می‌توانید ۵۰ امتیاز به خود بدهید.

بهترین‌ها را برایتان آرزو دارم.

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می‌شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته‌های خود عمل بیشتری می‌کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می‌شوند.

این درس برای شخص شما طراحی شده است شما نمی‌توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می‌گذارید.