



در هر مرحله از زندگی، همه ی ما انسان ها یک سری عادت های خوب و بدی را به همراه داریم. عادت هایی که از کودکی شکل گرفته و در بزرگسالی به اوج خود می رسند.

عادت ها با تکرار زیاد به یک باور تبدیل می شود. باورها با تکرار و مداومت مانند سیمان به ذهن می چسبند و جدا کردن آن فوق العاده سخت است.

به گفته ی ارسطو:

**ما کارهایی که به تکرار انجام می دهیم هستیم. ما نتیجه ی عادت هایمان هستیم.**

به طور مثال همه ی افراد می خواهند ثروتمند شوند اما باورشان این است که ثروتمندان اشخاصی دزد هستند. باورشان این است که ثروتمند بودن به جز دردسر چیز دیگری به همراه ندارد. با داشتن این باورها، هرگز ثروتمند نخواهید بود.

اگر می خواهید ثروتمند شوید قبل از هر چیزی باید ذهن تان را از عادت ها و باورهای غلط و اشتباه خالی کنید.

به جای اینکه به تاریکی لعنت بفرستید، سعی کنید چراغی روشن کنید. به جای اینکه ثروتمندان را دزد خطاب کنید، آنها را تحسین کنید. به جای اینکه چشم دیدن موفقیت افراد موفق را نداشته باشید، سعی کنید برای آنها موفقیت روز افزون را طلب کنید.

تیم "کافه نیاز" در این مقاله چند نکته ی مهم در مورد خالی کردن ذهن از باورها و عادت های اشتباهی که از کودکی در ذهن ما شکل گرفته اند می پردازد. این نکات را فرا بگیرید و سعی کنید باورهایتان مانند [باورهای افراد موفق](#) باشد.

## ۱. به شکست فکر نکنید



اولین باوری که خیلی از افراد به دنبال آن هستند این است که بدون اینکه کاری را شروع کنند، ابتدا به شکست فکر می کنند.

باور اینکه اگر شکست بخورند تمام سرمایه خود را از دست می دهند. [باور](#) اینکه در این کار هم به مانند کارهای دیگر، شکست می خورند. باور اینکه اگر شکست بخورند با حرف های مردم چه کار کنند.

## این باور چه بلایی بر سر ذهن می آورد؟

باور شکست خوردن و [ترس از شکست](#) ما را از حرکت و تلاش کردن باز می دارد. تلاش نکردن و در جا زدن، فقط ما را به سمت شکست هدایت می کند. به جای اینکه شکست بخوریم و شکست دادن را یاد بگیریم فقط باور شکست خوردن را در ذهن خودمان پرورش می دهیم و این انتظار را از خودمان داریم که موفق ترین فرد هم باشیم.

## راه حل چیست؟

راه حل این مشکل این است که به صورت دقیق این باور را ریشه یابی کنید. به دنبال این باشید که چرا همیشه به جای تصور و فکر کردن به موفقیت، به شکست فکر می کنید؟ چرا همیشه حرف می زنیم اما عمل نمی کنیم؟

## ۲. ریشه یابی دقیق باورهای غلط



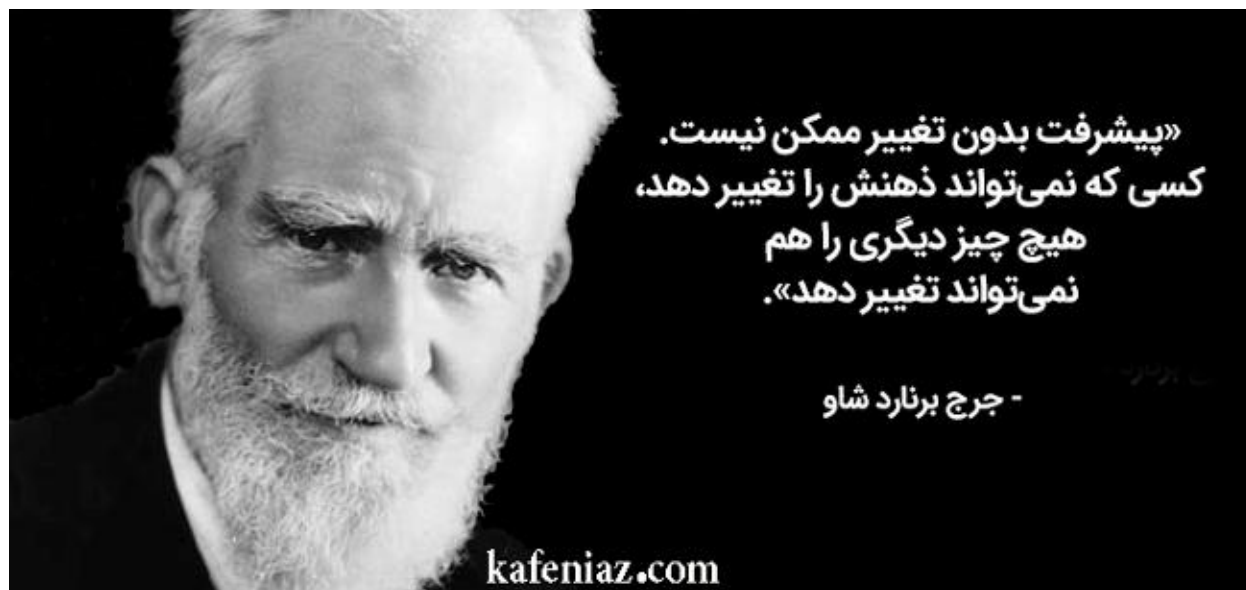
ما انسان ها در گول زدن خودمان استادیم. حتی بعضی وقت ها دروغ هایی به خودمان می زنیم که خودمان هم باورمان می شود.

زمانی که مشکلی به وجود می آید به جای اینکه دقیق مشکل و باورهای غلط خودمان را ریشه یابی کنیم، سعی می کنیم با استفاده از ضمیر ناخودآگاه حرف هایی را به خودمان بگوییم که فقط به صورت کوتاه مدت این مشکل را حل کند.

تمام موفقیت ها از درون شروع می شود. جایی که ضمیر ناخودآگاه وجود دارد. ریشه ی تمام موفقیت ها، شکست ها، باورهای درست و اشتباه در اینجا نهفته است.

تغییرات بزرگ از تصمیم های کوچک شکل می گیرد. اگر می خواهید تغییرات بزرگی در زندگیتان به وجود بیاید، سعی کنید با تلقین های مثبت ضمیر ناخودآگاه تان را مطیع خود کنید.

### ۳. باورهایتان را تغییر دهید



تغییر همیشه سخت است به خصوص اگر تغییر باور باشد. باور چیزی نیست که همین الان تغییر کند. باور از زمان کودکی با ما شکل گرفته است. در کودکی پدر و مادرها به ما گفته اند که هر چه قناعت کنید بهتر است، همین پدر و مادرها و بزرگترها به ما گفته اند که پول چرک کف دست است و این باور مانند کوه در ما شکل گرفت و استوار شد.

### راه حل این مشکل چیست؟

تغییر باور فقط آرام آرام و به آهستگی تغییر می کند. اگر می خواهید باوری ثروتمند و موفق داشته باشید به خودتان بگویید:

من ثروتمندم

من موفقم

همین الان ثروتمندم

همین الان خوشبختم

من بهترینم

من خودم را دوست دارم

من عاشق خودم هستم

با گفتن این تلقین های مثبت است که می توانید باورهایتان را تغییر دهید. هر روز تکرار کنید. تکرار کردن رمز موفقیت است. هر روز هزاران بار این جملات را به خودتان بگویید تا به یک باور تبدیل شود. باور دوران کودکی هم با همین تکرارها شکل گرفته است. تکرار کنید، اوایل سخت است اما انجام ندادنش سخت تر است. از همین الان شروع کنید.

#### ۴. حذف افکار منفی

اگر افکار منفی و مزاحمی دارید که اجازه نمی دهند از زندگی تان لذت ببرید

آنها را روی یک تکه کاغذ یادداشت کنید

سپس آن کاغذ را مچاله کرده و در سطل زباله بیندازید



افکار منفی بزرگترین دشمن هر کسی است. این [افکار منفی](#) است که زندگی ما را شکل می دهد و افراد منفی را به زندگی ما دعوت می کند، افکار منفی مثل ویروس در تمام بدن ما جریان پیدا می کند. تنها راه حل برای پاک کردن این نوع افکار، جایگزین کردن آن با افکار مثبت است. هرگاه فکر منفی به سراغ شما آمد کافی است که آن را با یک فکر مثبت جایگزین کنید. با حذف افکاری منفی، ذهن و باورهای اشتباهتان را از ابتدا برنامه ریزی کنید. سعی کنید هر نوع فکر مخرب و بیهوده ای را از ذهنتان پاک کنید. این راحت ترین نوع حذف افکار منفی و به طبع یکی از سخت ترین کارها هم می تواند باشد.

## سخن آخر

عقیده و باورهای ما ریشه در تفکر ما دارد. جایی که ما فکر می کنیم و این فکر به یک باور قدرتمند تبدیل می شود.

این ما هستیم به باورهای خودمان قدرت می دهیم، این ما هستیم باورهایمان را پر و بال می دهیم. این ما هستیم که باورهایمان را به دیگران تحمیل می کنیم حتی اگر اشتباه باشد. به جای اینکه باورهای اشتباهمان را نابود کنیم بر عکس از آنها محافظت می کنیم تا قوی تر بشود.

سعی کنید با تصویر سازی ذهنی مثبت آینده و اهداف خود را به صورت واضح و روشن ببینید. تصور کنید که در بهترین شرایط زندگی می کنید.

فقط شما هستید که می توانید افکار منفی را از ذهن خودتان بیرون کنید.

ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید



LinkedIn

