

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را

باور کنیم و به آنها برسیم؟



وبسایت دریای امید، مکانی برای دریافت آموزش‌ها و مقالات رایگان در زمینه‌ی موفقیت

www.daryayeomid.com

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

سخنی با شما خواننده‌ی عزیز:

حتماً این کتاب را تا آخر بخوانید و به تمام تمرینات آن عمل کنید تا به هدفی که می‌خواهید برسید.

این نکته را فراموش نکنید که برای رسیدن به هر چیزی باید بهای آن را پرداخت کنید و درازای هیچ، نصیب شما هیچ است. برای رسیدن به موفقیت باید تمرین کنید اما نتیجه‌ای که دریافت می‌کنید آن قدر بزرگ است که ارزش تمام تلاش‌هایی که می‌کنید را دارد.

نویسنده: علی محمدیان

www.daryayeomid.com

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

رسیدن به اهداف و موفق شدن دغدغهی این روزهای

ماست. همه‌ی ما در زندگی اهدافی داریم که واقعاً

می‌خواهیم به آنها برسیم اما نمی‌دانیم چگونه؟

ما افرادی هستیم که می‌خواهیم زندگی خود را به

بیهودگی نگذرانیم و تا وقتی که عمر داریم پیشرفت

کنیم و به تمام اهدافمان برسیم، اما چگونه؟

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟



برای موفق و پیروز شدن و رسیدن به هر هدفی که دارید باید ابتدا هدفتان را باور کنید و خود را ببینید که می‌توانید به اهدافتان برسید

ابتدا باید به چشم ذهن هدف خود را ببینید تا بتوانید به آن در جهان فیزیکی برسید.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

همان طور که در مستند راز دیده‌اید (اگر ندیده‌اید حتماً

مستند راز را تماشا کنید):

افکار تبدیل به اجسام می‌شوند



هر هدف را باید ابتدا باور کرد تا بتوان به آن رسید باور

کردن هدف نیاز به شناختن ساختار ذهن دارد.

وبسایت دریای امید، مکانی برای دریافت آموزش‌ها و مقالات رایگان در زمینه‌ی موفقیت

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

برای این که بدانید به اهداف خود می‌رسید یا نه باید

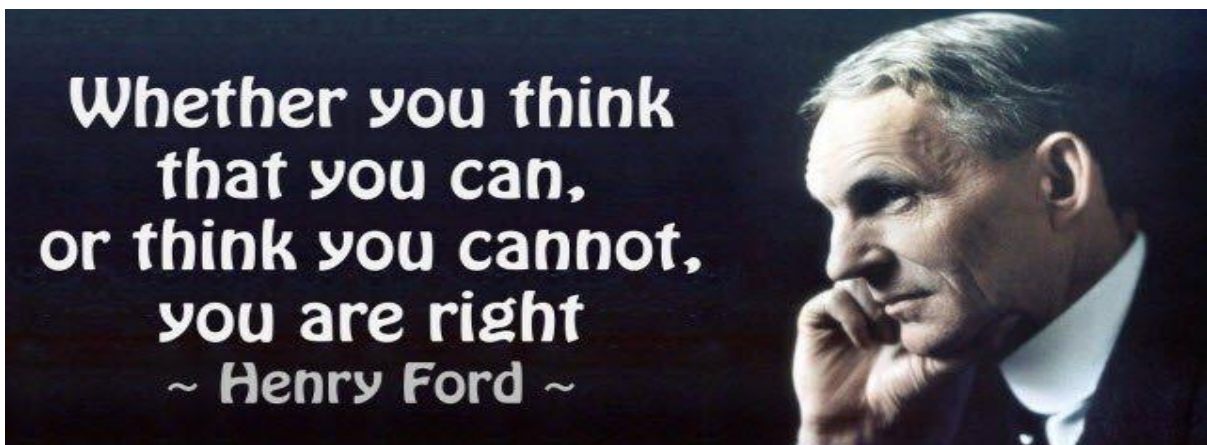
باورهای خود را بشناسید.

سرنوشت انسان‌ها را باورهای آنها تعیین می‌کند

همان‌طور که هنری فورد می‌گوید:

چه باور کنید می‌توانید و چه باور کنید نمی‌توانید در هر

دو صورت حق با شماست



اما باور چیست؟

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

باور یا ایمان حالتی ذهنی است



"باورها یا عقیده‌ها، اندیشه‌هایی هستند که فرد به درستی

و حقانیت آنها اعتقاد دارد"

"شما چیزی که می‌بینید را باور نمی‌کنید، بلکه چیزی را

که باور دارید می‌بینید"

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

باورها یکی از اصلی ترین و مهم ترین فاکتورهای

سازنده‌ی زندگی انسان‌ها هستند

حتماً شما هم در اطراف خود افراد بسیار زیادی را

دیده‌اید که توانایی‌های زیادی دارند اما شهامت انجام

کاری را ندارند.



چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

شخصی که مدرک کارشناسی در رشته‌ای دارد و در
آژانس مسافری کار می‌کند را در نظر بگیرید، این فرد
تحصیل کرده باور دارد که کار نیست و این باور شده
حقیقت زندگی‌اش و برای رسیدن به زندگی بهتر و
شغل بهتر حتی تلاشی هم نمی‌کند و حتی به دنبال
شغلی جدید هم نمی‌رود چون اعتقاد دارد که کار در
مملکت وجود ندارد.

حالا فرد بی‌سوادی را در نظر بگیرید که باور دارد "من
هر جا بروم کار پیدا می‌کنم"

این فرد بی‌سوادی در هر مرحله از زندگی که قرار

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟
می‌گیرد به دنبال موقعیت‌ها و فرصت‌های شغلی
می‌گردد، به بنگاه‌های کاریابی سر می‌زند، در شرکت‌ها
فرم استخدام پر می‌کند، آن‌قدر به جستجو ادامه می‌دهد
تا کار دلخواهش را پیدا می‌کند و حتی اگر شغل
دلخواه خود را پیدا نکند آن را می‌سازد.



چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

دوستی دارم که مدرک دکتری فیزیک داشت، اما باور

داشت که در رشته‌ی فیزیک پول نیست

او باور داشت در برنامه‌نویسی کامپیوتر پول وجود دارد،

از شغل خود استعفا داد و یک ماه کامل خود را وقف

یادگیری زبان‌های برنامه‌نویسی کرد.



وبسایت دریای امید، مکانی برای دریافت آموزش‌ها و مقالات رایگان در زمینه‌ی موفقیت

www.daryayeomid.com

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

هر کس به او می‌رسید می‌گفت دکتر اشتباه نکن، برو سر

یه کاری ماهی 5،6 میلیون حقوق بگیر، برنامه‌نویسی نون

و آب نمی‌شه برای آدم، این همه برنامه‌نویس بیکار!!

اما دوست من ایمان داشت که برنامه‌نویسی بسیار بهتر

از فیزیک است و سخت مشغول یادگیری بود، بعد از 6

ماه در تماسی که هفته‌ی پیش با او داشتم گفتم دکتر

اوضاع چطوره؟

گفت خدا رو شکر، آنقدر پروژه گرفتم که وقت ندارم

به خانواده‌ام برسم

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

گفت ماهی حدود سه پروژه می گیرد هر پروژه بین 5 تا

15 میلیون تومان بستگی به میزان بزرگی و سختی کار

براش سود دارد و گفت حالا از زندگی ام لذت می برم

دوست دیگری دارم که برنامه نویس کامپیوتر است و

انصافاً در کار خود ماهر است اما به گفته ی خودش:

"برنامه نویسی نون و آب همیشه برای آدم"

او بعد راه اندازی دفتر برنامه نویسی و طراحی سایت

خود و شکست خوردن در آن، چون باور دارد

برنامه نویسی برای آدم نون و آب نمی شود، مشغول

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

اداره‌ی یک فروشگاه اینترنتی است و بیشتر فروشش از طریق اینستاگرام و تلگرام است.

داستان واقعی دیگر:

یکی از فامیل‌های ما با مدرک فوق‌لیسانس شیمی آلی چون باور دارد که در رشته‌ی خودش کار نیست امروز مشغول کار در سازمان آب و فاضلاب با حداقل حقوق است، اما دوستان همین فرد که باور دارند رشته شیمی رشته‌ی پول‌سازی است، یک کارخانه تأسیس کرده‌اند و در آن مشغول تولید مواد شوینده و بهداشتی هستند و

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

چند فرمول هم اختراع کرده‌اند و به شرکت‌های آلمانی

باقیمت‌ها بالایی فروخته‌اند.

شما هر چیزی را باور کنید به آن می‌رسید.

زندگی هرکس بازتاب باورهای اوست.

امیدوارم اهمیت باور و نقش سرنوشت‌ساز آن در

زندگی را به خوبی درک کرده باشید

باورها ادراک ما از زندگی را می‌سازند.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

باور محدودکننده و داستان‌های واقعی :



باور محدودکننده باوری است که ذهن و توانایی ما را محدود می‌کند. باور محدودکننده را همه‌ی ما داریم، هیچ‌کس نیست که بگوید من هیچ باور محدودکننده‌ای ندارم.

مثال باورهای محدودکننده:

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

من به اندازه‌ی کافی برای گرفتن آن شغل خوب نیستم

من توانایی انجام کار موردنظرم را ندارم

من می‌خواهم موفق شوم اما خانواده‌ام نمی‌گذارند

اگر فقط یکم سرمایه داشتم کار خودم را راه می‌انداختم

کی؟ من؟ من موفق شوم؟

ما همیشه در فقر می‌مانیم

پول درآوردن تو این دوره زمونه کار سختی شده

من اگه فقط یکم خوشگل تر بودم، می‌تونستم با فرد

موردعلاقه‌ام ازدواج کنم

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

من آدم خجالتی‌ای هستم و نمی‌توانم در جمع حرف

بزنم

...

این‌ها همه نشان از باورهای محدودکننده‌ی ما دارند

هر کس به اندازه‌ی باورهای محدودکننده دارد، حالا یکی

کم‌تر و یکی بیشتر

مثال باورهای محدودکننده مانند زندانی است که فرد

خودش را در افکار خودش، زندانی کرده، و زندانبان این

زندانبان نیز خودش است

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟



باورهای ما هستند که سرنوشت ما را در زندگی تعیین می‌کنند.

بعد از باور کردن موضوعی، جهان به صورت خودکار شمارا وارد مرحله‌ای می‌کند که به صورت خودکار به موفقیت می‌رسید.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

فقط کافی است باورهای خود را بشناسید و باورهای

درست و سازنده را در خود تقویت کنید و باورهای

مخرب و محدودکننده را از بین ببریم

باورها چگونه ساخته می‌شوند؟

وقتی بچه‌ای به دنیا می‌آید ضمیر ناخودآگاه او مانند

لوح سفیدی است که بر روی آن هیچ چیزی نوشته نشده

است

همه‌ی ما در هنگام تولد بسیار شجاع هستیم اگر به

رفتار کودکان دقت کنید حتماً خواهید دید که از انجام

هیچ کاری ترس ندارند.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

به بخاری داغ دست می‌زنند، ممکن است فیلم‌هایی را

دیده باشید که کودکی مشغول بازی با یک مار است

بدون این‌که ترسی از مار داشته باشد



یا کودکی که بر روی بلندی و لبه‌ی پنجره مشغول بازی

کردن است. کودکان برای این‌که چیزی را یاد بگیرند آن

وبسایت دریای امید، مکانی برای دریافت آموزش‌ها و مقالات رایگان در زمینه‌ی موفقیت

www.daryayeomid.com

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

را امتحان می کنند کودکان دست به کارهایی می زنند که
از نظر پدر و مادر بسیار خطرناک است هم زمان با
بزرگ شدن کودک حرف ها و رفتارهای پدر و مادر در
ذهن کودک نقش می بندد و کودک به مرور زمان شجاعت
خود را از دست می دهد و به اصطلاح دست به رفتار
منطقی می زند.

حالا تصور کنید پدر و مادری که از دوران کودکی به
فرزند خود بگویند تو به اندازه ی کافی زیبا نیستی یا تو
هوش لازم را نداری و با استعداد نیستی و تنبل هستی

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟
این حرف‌ها و رفتارها به مرور در ذهن فرد نقش بسته و
بعد از مدتی وقتی کودک بزرگ شد تبدیل به همان
چیزی می‌شود که پدر و مادر در کودکی به او گفته‌اند.



در رابطه حرف‌هایی که پدر و مادر به ما می‌زنند و
باورهای ما را می‌سازند خاطره‌ای از یک دوست تعریف
می‌کنم :

چند روز پیش در حال صحبت با یکی از دوستان بودم

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

بحث ما به باورهای منفی و مخرب رسید

دوستم شروع کرد به توضیح دادن که :

علی وقتی کوچک بودم حدود سال 1378 پدرم یک

کامپیوتر برای برادر بزرگم خرید، پدرم فکر می کرد من

هوش و استعداد کافی ندارم، پدرم به من گفت: پسرم

ناراحت نباش، برای برادرت کامپیوتر خریدیم برای تو

هم یک وسیله ی بازی می خریم، کامپیوتر وسیله سختی

است و تو سر در نمی آوری و هوشت به این چیزها

نمی رسد.

می گفت این باور در وجود من رخنه کرد که من از

هوش کافی برخوردار نیستم و نمی توانم یاد بگیرم

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

بعد از گذشت مدتی من زودتر از برادرم کار با کامپیوتر

را یاد گرفتم و بعد از گذشت مدتی شروع به

برنامه‌نویسی کردم اما هنوز هم باور داشتم که هوش من

از برادرم کمتر است.

آنقدر پیشرفت کردم که همه‌ی دوستانم حتی برادرم

برای رفع مشکل‌های کامپیوتری خود به من مراجعه

می‌کردند اما هم‌چنان باور داشتم که من از هوش کافی

برخوردار نیستم و نمی‌توانم موفق شوم

بعد از مدتی با یک طرح در جشنواره‌ی خوارزمی

شرکت کردم و طرح من مقام آورد اما هنوز هم باور

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

داشتم که من آدم بی استعدادی هستم و از هوش کافی

برخوردار نیستم

کلی شاگرد خصوصی داشتم که امروز بعضی از

شاگردهایم برنامه نویسان موفقی هستند، اما در ته قلب

خودم باور داشتم که من هوش و استعداد ندارم و

چیزی یاد نمی گیرم

همین باور منفی باعث شد که من کلاً از کار کامپیوتر و

برنامه نویسی خارج شوم

بعد از خروج از کار کامپیوتر وارد شرکتی شدم و در آن

به عنوان کارگر خط تولید مشغول به کار شدم

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

فرض کنید برنامه‌نویسی که خودش شاگرد داشت و تدریس می‌کرد به خاطر باورهای منفی و مخرب کارگر خط تولید شد

می‌گوید در آن زمان واقعاً خودم را لایق نمی‌دیدم که بتوانم چیزی یاد بگیرم

هم‌زمان با کار وارد دانشگاه شدم بعد از گذشت دو ترم وقتی استاد در کلاس ریاضی درس می‌داد باورهای منفی و مخرب به من گفت که :

من که یاد نمی‌گیرم و هوش و استعداد کم است

همین حرف‌هایی که من استعداد ندارم و در یادگیری

ضعیف هستم مدت‌ها در مغزم زمزمه می‌کرد و سرانجام

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

باعث شد از دانشگاه انصراف دهم و تحصیل را

نیمه‌کاره رها کنم.

این خاطره‌ی یکی از دوستان من درزمینه‌ی باورهای

مخرب بود در صورتی که فرد بسیار با استعدادی است و

از ضریب هوشی بالایی برخوردار است.

می‌بینید باورهای مخرب و منفی چه بلایی سر آدم

می‌آورد؟

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟



پس نتیجه می گیریم که اگر انسان در خانواده ای رشد کند که آن خانواده باورهای مثبت زیادی داشته باشند، او نیز از باورهای مثبت خانواده الگوبرداری کرده و باورهای مثبت را در وجودش می سازند و برعکس اگر پدر و مادرش باورهای ضعیف کننده زیادی داشته

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

باشند، این باورهای ضعیف کننده باعث ساخته شدن

باورهای ضعیف کننده در انسان می شوند

بعد از پدر و مادر یکی دیگر از راههای تشکیل باورها

فیلمها و برنامه های تلویزیونی است که تماشا می کنیم



چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

اگر مدام به فیلم‌ها و آهنگ‌های غم‌انگیز و منفی نگاه کنیم بعد از مدتی به‌طور خودکار و ناخواسته باورهایی در ذهن ما شکل می‌گیرد که زندگی ما را دستخوش تغییر می‌کند

مثل فیلم‌هایی که در آنها افراد پولدار قاچاقچی و خلاف‌کار معرفی می‌شوند و بعد از مدتی که این فیلم‌ها را تماشا می‌کنیم هرکسی را که در جامعه موفق و پولدار شده را به چشم فردی می‌بینیم که از راه خلاف و پارتی به پول و موفقیت رسیده است

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

مورد بعدی که بر روی شکل گرفتن باورهای ما

تأثیرگذار است مدرسه و معلم‌های ما است



کودکان ما وقتی در مدرسه و مهد هستند حرف و صحبت‌های معلم و مربیان خود را جدی می‌گیرند و سریع باور می‌کنند

علاوه بر پدر و مادر معلم نیز کودکان را تربیت می‌کند

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

کودکان گاهی حرف معلمان خود را بیشتر از پدر و

مادر خود قبول دارند

مثال جالب در این زمینه طرح همیار پلیس است



در طرح همیار پلیس از طرف مدرسه کودکان خانواده‌ها

را دعوت می‌کردند که در مسافرت‌های نوروزی اگر

هنگام رانندگی از راننده خطایی دیدند آن را ابتدا به

وبسایت دریای امید، مکانی برای دریافت آموزش‌ها و مقالات رایگان در زمینه‌ی موفقیت

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

راننده و سپس به پلیس راهنمایی گزارش دهند و

مشاهده کردیم که خیلی از پدر مادرها وقتی در

مسافرت سرعت آنها بیشتر از سرعت مجاز می شد

فرزندان آنها باعلاقه و جدیت به آنها تذکر می دادند و

اگر کمربند ایمنی را نمی بستند به راننده و سرنشینان

گزارش تذکر می دادند که لطفاً کمربند خود را ببندید

تأثیر معلمها بر روی کودکان بسیار زیاد است

فرض کنید که دانش آموزی در مدرسه تحصیل می کند.

اگر در یکی از روزهای تحصیلش به دلیل اینکه نتوانسته

است به سؤالات معلم جواب بدهد، معلمش به او

بگوید که تو خنگ و بی سواد هستی

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

اگر این کودک به راستی خنگ نباشد این حرف معلمش باوری را در او می‌سازد که به خنگ بودنش مهر تأیید می‌زند. در اینجا یک جمله‌ی معلم به ساخته شدن باوری منجر می‌شود که در زندگی آینده این کودک او را ضعیف و ناتوان می‌کند.

چه بسا ساخته شدن این باور ضعیف کننده باعث شود که این دانش آموز نتواند از همه توان خود برای یادگیری استفاده کند و روزبه‌روز این ناتوانی ساختگی در او بیشتر شود.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟



عامل دیگر در تشکیل باورهای انسان تجربه‌ی اوست
تجربیات انسان نقش مهمی در تعیین باورهای او دارند
فرض کنید برای سخنرانی در حوزه‌ی فعالیت خود
دعوت شده‌اید و بعد چند بار اجرای سخنرانی ضعیف
در مراسم مختلف به این نتیجه می‌رسید که سخنرانی
شما بسیار ضعیف است و باور می‌کنید و که

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

سخنرانی تان ضعیف است و نمی‌توانید خوب سخنرانی

کنید بنا بر باور خودتان شما دیگر خوب سخنرانی

نمی‌کنید تا وقتی که باورتان را تغییر دهید



شخصی که سخنرانی خوبی ارائه می‌دهد باور دارد که

سخنران خوبی است و برای بهت شدن هم تلاش

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

می کند و سرانجام سخنرانی های خوب و جذابی ارائه

می دهید.

اگر شما باور دارید که آدم ضعیفی هستید پس در انجام

کارهایتان به صورتی عمل می کنید که ضعیف بودن

خود را ثابت کنید؛ یعنی باور قوی بودن شما را قوی

می کند و باور ضعیف بودن شما را ضعیف می کند.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

این داستان جالب از استیون هاوکینگ را بخوانید در

مورد باور بسیار تأثیرگذار است :



در 21 سالگی بر با اصرار پدرش به پزشک مراجعه کرد

و طی آزمایش‌ها متوجه شدند که او دارای بیماری

نادری است که درمان ندارد:

بیماری ALS

وبسایت دریای امید، مکانی برای دریافت آموزش‌ها و مقالات رایگان در زمینه‌ی موفقیت

www.daryayeomid.com

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

به او گفته شد بین دو تا سه سال بیشتر زنده نیست

اما از آنجایی که خودش طبع لجوج و نقادی داشت قبول

نکرد و گفت شاید این هم مثل سایر اشتباهات پزشکی

یک اشتباه باشد او باور داشت که می تواند زندگی کند

او بعد از مدتی به طور کامل فلج شد اما دست از زندگی

کردن و تلاش برنداشت

او هم اکنون از قطب شمال تا قطب جنوب را سفر کرده

و بیشتر کشورهای دنیا را دیده است او حتی زندگی در

شرایط جاذبه‌ی صفر را هم تجربه کرده است

در تصویر زیر استیون را در حال تجربه‌ی حالت

بی وزنی می بینید

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟



انواع باورهای انسان :

باورهای انسان به دودسته محدودکننده و تقویت کننده

تقسیم می شوند

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

وظیفه‌ی ما این است باورهای محدودکننده را شناسایی

کنیم و آنها را با باورهای تقویت‌کننده یا نیرو دهنده

جایگزین کنیم

در ادامه به توضیح باورهای محدودکننده و تقویت‌کننده

می‌پردازیم و در آخر هم به شما آموزش

می‌دهیم چطور باورهای محدودکننده را با باورهای

تقویت‌کننده از بین ببرید

باورهای محدودکننده:

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟



باورهای محدودکننده مانع بزرگی را در ذهن انسان ایجاد می کنند و به انسان اجازه نمی دهند که حتی شروع به انجام کار کند. گاهی اوقات باورهای محدودکننده انسان را فلج و زمین گیر می کنند.

حتی اگر توانایی انجام کاری را داشته باشد ولی باور محدودکننده ای ذهن او را فلج کند آن شخص از اینکه

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

بتواند برای انجام آن کار اقدام کند بازمی ماند و هیچ کاری انجام نمی دهد و اگر شروع به انجام آن کار کند باکمال ناپاوری نمی تواند از انجام آن کار سربلند بیرون بیاید.

باورهای محدودکننده ای در ابتدای کتاب توضیح داده شدند:

من به اندازه ی کافی خوب نیستم

من از عهده ی انجام این کار بر نمی آیم

من توانایی خرید خانه ندارم

من آمادگی ازدواج ندارم

من محکوم به تنهایی هستم

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

اینها نمونه‌های باورهای محدودکننده هستند که انسان

را به ورطه‌ی نابودی می‌کشانند.

باورهای سازنده و نیروبخش:



چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

به باورهایی که باعث می شوند انسان انرژی و انگیزه بگیرد و در کارهایش موفق شود باورهای انرژی بخش می گویند. این باورها در بیشتر اوقات موجب می شوند که انسان بتواند علیرغم توانایی کم در انجام کار، آن کار را انجام دهد.

گاهی اوقات باورهای نیروبخش می توانند به حدی به انسان نیرو و انرژی بدهند که انسان کار خارق العاده ای انجام دهد

به داستان زندگی استیون هاوکنگ که در صفحات قبل تعریف شد توجه کنید.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟
لطفاً داستان زیر را هم که از کتاب کلاسیک موفقیت و
ثروت "بی اندیشید و ثروتمند شوید" نقل شده است
توجه کنید :

ماجرای موتور مشهور «وی-8»فورد



چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

وقتی هنری فورد تصمیم گرفت موتور مشهور «وی» -

8» را تولید کند، می‌خواست موتوری بسازد که هر هشت

سیلندر آن در یک ردیف قرار داشته باشد.

فورد به مهندسین خود دستور داد برای او موتوری با

این مشخصات طراحی کنند. طرح روی کاغذ آمد اما

مهندسین معتقد بودند که تولید یک موتور هشت

سیلندر یکپارچه غیرممکن است.

فورد گفت: «به هر شکل آن را تولید کنید» و آنها

جواب دادند «اما غیرممکن است».

فورد دستور داد «هر چه می‌گویم بکنید. هر قدر وقت لازم

است صرف کنید»

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

مهندسين به کارشان ادامه دادند. کار دیگری از آنها ساخته نبود اگر می خواستند در شمار کارکنان فورد باشند باید به این کار اقدام می کردند.

شش ماه گذشت، پیشرفتی در کار حاصل نشد. شش ماه دیگر هم به همین منوال گذشت. مهندسين از هر طرحي که به ذهنشان می رسید استفاده کردند، اما جملگی معتقد بودند که این توقع فورد غیرممکن بود

در پایان سال فورد مهندسين خود را فراخواند و از پیشرفتشان پرسید؟

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

به او جواب دادند که امکانی برای اجرای دستور او وجود ندارد.

فورد به آنها گفت: «به کارتان ادامه دهید!! من این موتور را می‌خواهم و به این موتور می‌رسم».

مهندسین به کار خود ادامه دادند و آنگاه، انگار اعجازی روی داد.

رمزی کشف گردید، یک‌بار دیگر عزم و تصمیم فورد به پیروزی رسید.

این داستان نمونه‌ی بارز قدرت فوق‌العاده‌ی باورهای نیرو دهنده است

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

اصول از بین بردن باورها منفی:



برای از بین بردن باورهای منفی و محدودکننده

چه کاری باید انجام داد:

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

برای موفق شدن و راحت زندگی کردن در زندگی باید

باورهای محدودکننده‌ی خودمان را شناسایی کنیم و

به‌مرور آنها را با باورهای نیرو دهنده و مثبت جایگزین

کنیم.

نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که:

یک باور در یک روز یا دو روز در ذهن ما نهادینه نشده

است که با یک یا دوز تمرین کردن از بین برود

باید هفته‌ها و ماه‌ها بر روی باورهای خودکار کرد تا

کم‌کم آنها را از بین ببریم و تأثیر باورهای محدودکننده

در زندگی مان را کم‌رنگ و کم‌رنگ‌تر کنیم

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

دستورالعمل از بین بردن باورها منفی:

برای از بین بردن باورهای منفی و محدودکننده‌ی خود

باید ابتدا آنها را شناسایی کنید

لطفاً دستور زیر را اجرا کنید:

یک برگه کاغذ بردارید و به محیطی آرام بروید

اگر امکان دارد دراز بکشید و ده نفس عمیق بکشید و

به گذشته‌ی خود بروید و ببینید در کجا شکست

خوردید؟

ترس‌هایتان کجاست؟

نقطه‌ضعفتان کجاست؟

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

تمام نقاط ضعف و عوامل شکست خود را بنویسید

حالا که باورهای منفی خود را پیدا کردید باید با

باورهای مثبت آنها را جایگزین کنید تا بتوانید به

موفقیت‌های دل‌خواه خودتان برسید

دستورالعمل جایگزینی باورهای مثبت با باورهای منفی:



ابتدا باورهای منفی‌ای را که شناسایی کنید بنویسید

وبسایت دریای امید، مکانی برای دریافت آموزش‌ها و مقالات رایگان در زمینه‌ی موفقیت

www.daryayeomid.com

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

بعد از آن شروع کنید برای خودتان جملات تأکیدی

مثبت بسازید تا باورهای مثبت را در وجود شما نهادینه

کند

با تجسم خلاق باورهای مثبت خود را تقویت کنید و

به سرعت به هدف خود برسید.

با ذکر یک مثال این مورد را کاملاً توضیح می‌دهیم

فرض می‌کنیم شما با استفاده از تکنیک بالا و آرام

گرفتن و رفتن به گذشته‌ی خود متوجه شدید که باور

محدودکننده‌ی شما نداشتن سرمایه‌ی اولیه برای شروع

کار است.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

یعنی در حال حاضر شما به این عقیده ایمان دارید که

برای شروع هر کاری باید سرمایه‌ی اولیه داشت. اگر

شما سرمایه اولیه‌ی لازم را نداشته باشید نمی‌توانید

کاری که می‌خواهید را شروع کنید این یک باور

محدودکننده است.

شما این باور محدودکننده‌ی نداشتن سرمایه اولیه را با

باور قدرتمند زیر جایگزین می‌کنید:

من کسب‌وکار خودم را در تحت هر شرایطی راه‌اندازی

می‌کنم و خدا پشتیبان من است

مرحله‌ی دوم برای تثبیت این باور این است که آن را

در طول روز حداقل 1810 بار برای خود تکرار کنید

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

یک صلوات شما بخريد و باورهایی که می خواهید
ایجاد کنید را روزی 1810 بار برای خود تکرار کنید
در روزهای اول تکرار این جملات ممکن است ذهن
منطقی شما به شما انتقاد کند که:

خودتو مسخره کردی؟ مگه با حرف هم کار درست
میشه؟

اصلاً مگه بدون سرمایه تو این مملکت می شه کار
انجام داد؟

تنها وظیفه‌ی شما این است که به این زمزمه‌های ذهن
منطقی خود گوش ندهید زیرا ذهن شما برای تغییر
مقاومت می کند

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

حداقل برای چهل روز هرروز 1810 بار روی یک باور

تمرکز کنید و حملات تأکیدی خود را تکرار کنید

دقت داشته باشید که یک دفعه به تمام باورهای منفی

خود حمله نکنید!!! باورهای منفی خود را شناسایی کنید

و هر بار روی قوی ترین آنها تمرکز کنید، از خود سؤال

بپرسید اگر کدام باور منفی من تغییر کند در زندگی من

بیشترین تأثیر را می گذارد؟

همان باور را انتخاب کنید و به مدت چهل روز هرروز

بر روی آن کار کنید و جملات تأکیدی خود را تکرار

کنید

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

ضربه‌ی نهایی را وقتی وارد می‌کنید که با استفاده از

تجسم خلاق به خلق باور جدید می‌پردازید

درروش تجسم خلاق شما در یک محیط آرام قرار

می‌گیرید و بدن خود را ریلکس می‌کنید و حداقل 10

نفس عمیق بکشید و سپس یک موزیک آرام‌بخش

گذاشته و چشمان خود را ببندید و خود را در وضعیتی

بینید که به هدف خود رسیده‌اید اگر می‌خواهید باور

مثبت بدون سرمایه اولیه کار را شروع کردن را تثبیت

کنید در ذهن خود ببینید که موفق شده‌اید و با

دست‌خالی کاری را شروع کرده‌اید و حالا صاحب

چندین میلیون پول هستید و از با دست‌خالی پول

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

ساختید. هر روز حداقل دوبار به مدت ده دقیقه تجسم خلاق کنید تا باورها در لایه های عمیق ذهن ناخودآگاه شما تثبیت شوند. بهترین زمان برای تجسم خلاق صبح بلافاصله بعد از بیداری و شب قبل از خواب است. اگر بتوانید در میانه ی روزه م تجسم خلاق کنید قدرت خارق العاده ای پیدا می کنید که خودتان هم تعجب می کنید که این همه قدرت در وجود شما قرار داشته و شما خبر نداشتید.

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

نکاتی را باید به شما عزیزان یادآوری کنم :

یک جدول چهل روزه برای خود درست کنید و هرروز

این تمرینات را انجام دهید و هرروز به باور منفی خود

حمله کنید

حتی یک روز را هم از دست ندهید با تمام توان برای

بهبتر شدن زندگی خود تلاش کنید

در تجسم خلاق اگر در روزهای اول شروع کار هیچ

تصویری ندید، هیچ ایرادی ندارد این موضوع طبیعی

است، ممکن است در روزهای شروع تجسم خلاق وقتی

چشمانتان را می بندید فقط سیاهی ببینید اما نا امید

نشوید و به تمرین خود ادامه دهید، بعد از گذشت چند

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

روز شما قادر به دیدن تصاویر در ذهن خود هستید به

شکلی که خودتان آن ها را می آفرینید

به زمزمه‌های ذهن منطقی خود گوش ندهید و جملات

تأکیدی را تکرار کنید

دقت کنید که باورهای شما یک‌شبه به وجود نیامده‌اند و

یک‌شبه هم از بین نمی‌روند ناامید نشوید به کارتان

ادامه دهید

هرچند به‌شخصه معتقد هستم شما در همان روزهای

اول نشانه‌هایی از تغییر باور را دریافت خواهید کرد

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

افرادی را پیدا کنید که آنها به موفقیت هایی که شما می خواهید برسید قبلاً رسیده اند، آنها را الگوی زندگی خود کنید تا امیدوارتر باشید و با جدیت بیشتری به راه خود ادامه دهید.

کتاب را با این جمله از هنری فورد به پایان می برم:

شما چه فکر کنید می توانید، و چه فکر کنید نمی توانید

در هر دو صورت حق با شماست

برای خواندن مقالات بیشتر و دانلود فایل های صوتی

رایگان به سایت دریای امید مراجعه کنید

چگونه با تجسم خلاق اهدافمان را باور کنیم و به آنها برسیم؟

www.daryayeomid.com