

# چطور باورهای منفی را به باورهای مثبت تبدیل کنیم؟



برای پیشرفت و تغییر باید باورها و افکار منفی و محدود کننده خود را شناسایی کنید. وقتی شما باور دارید که زندگی سخت است به دنبال تمام دلایل و مدارکی هستید که سخت بودن زندگی را ثابت کنید.

برای مثال اگر شما همیشه بگویید "من هیچوقت کلیدهایم را پیدا نمیکنم" ، وقتی به دنبال کلید خود میگردید آن را پیدا نمیکنید. خسته و عصبانی فریاد می زنید که آیا کسی کلید شما را دیده؟ دوست و یا همسر شما به شما میگوید که کلید شما درست روی میزی است که شما جلوی آن ایستاده اید و سه بار آن را چک کرده اید. موضوع خیلی ساده است. وقتی شما باور دارید که همیشه در پیدا کردن کلید مشکل دارید هیچ وقت کلیدتان را پیدا نمیکنید.

مثال دیگر این است که وقتی شما کسی را ملاقات میکنید و به خود میگویید که از این شخص خوشتان آمده ناخودآگاه به دنبال مدارکی هستید که علاقه خود را به آن شخص توجیه کنید. "خنده اش را دوست دارم" ، "بسیار مهربان است" ، و یا "همه او را تایید میکنند". بعد از مدتی باور شما از "این طرف خوشم می

آید" به "فکر نمیکنم این رابطه به جایی برسد" تغییر میکند. حال شما به دنبال دلایلی برای تایید کردن باورتان میگردید. "خیلی پرمو هست" ، " همیشه دیر میکند" ، "باسلیقه نیست". این دقیقا همان اتفافی است که برای شما وباورهای منفی شما می افتد. همیشه به دنبال علائم و نشانه هایی هستید که باورهای محدود کننده شما را تایید کنند.

## تمرین

تمام افکار محدود کننده خود را که جلوی حرکت و پیشرفت شما را میگیرند روی کاغذ بنویسید.

مثال : من راننده بدی هستم.

یکی از باورهای منفی تان را انتخاب کنید و تمام اسناد و مدارکی که باعث میشود شما به این باور اطمینان داشته باشید را بنویسید. اگر این باور را مورد پرسش و تردید قرار دهید و علائم و مدارکی برخلاف آن پیدا کنید میتوانید این باور را تغییر دهید.

بعد از 3 بار امتحانم را قبول شدم

هفته پیش زدم من راننده بدی هستم همه میگویند

به کنار جدول زنها راننده های خوبی نیستند

همسرم میگوید من نمیتوانم رانندگی کنم

برای تغییر باورهایتان تمام مدارک وشواهدی که باور منفی شما را پشتیبانی میکند مورد سوال و تردید قرار دهید.

من راننده بدی هستم چون:

بعد از 3 بار امتحانم را قبول شدم.

- هفته پیش به جدول زدم.

- همه می گویند زنها راننده بدی هستند.

- همسرم میگوید من نمیتوانم رانندگی کنم.

سوال : چندبار رانندگی کرده اید و به جدول نزده اید؟

سوال : چه عاملی باعث شد به جدول بزنید؟

سوال : آیا همسرم شما میداند خصوصیات یک راننده خوب چیست؟

سوال : چه چیزهایی همسر شما به شما میگوید که نادرست هستند؟  
سوال : آیا او بعضی وقتها به شما میگوید که شما راننده خوبی هستید؟

سوال : آیا همه مردها راننده های خوبی هستند؟  
سوال : شما خودتان چند تا راننده زن ماهر میشناسید؟

همانطور که میبینید با مورد سوال قراردادن باورهای ، منفی شما در ذهن و باور خود تردید ایجاد میکنید که این تردید ، تغییر باور منفی به باور مثبت را دنبال دارد.

باورهای محدود کننده بطور ناخودآگاه برای حمایت شما در ذهن شما شکل میگیرند. معمولا این باورها نتیجه تجربیات گذشته و یا عقاید و نظرات منفی اطرافیان شما میباشند. ذهن شما به جای اینکه به شما اجازه دهد این تجربه اندوهار و رنج آور را دوباره تکرار کنید ، این اجازه را به شما میدهد که به آن باور منفی و محدود کننده ایمان بیاورید و به خود بگویید که این درد ارزش تجربه کردن مجدد را ندارد.

برای مثال وقتی شما به دنبال یک رابطه عاطفی هستید و چندین رابطه را تجربه کرده اید ولی هیچدام به نتیجه نرسیده اید. شما احساس یاس و ناامیدی میکنید. به جای اینکه مجددا سعی کنید که این رابطه را با شخص دیگری تجربه کنید. تصمیم میگیرید "من هیچوقت مرد ایده آل ام را پیدا نمیکنم". چرا که این باور شما را از صدمه دیدن عاطفی مجدد حفظ میکند.

از خود بپرسید : "باور منفی من مرا از انجام چه کاری باز میدارد؟" آیا این باور زندگی مرا به جلو میبرد یا مرا فلج کرده ؟  
آیا اگر من این باور را تغییر دهم ، خوشحال تر زندگی میکنم؟ آیا اگر من این باور را تغییر دهم گزینه های بیشتری برای انتخاب در زندگی خواهم داشت؟

مثال : باور منفی

**من همیشه اشتباه میکنم.**

باور جدید:

**من همیشه از نقشه هایی که طبق برنامه ریزی پیش نمیروند یک درس جدید یاد میگیرم.**

باور منفی :

زندگی سخت است.

باور جدید:

زندگی پر از پستی و بلندی هایی است که باعث رشد و پیشرفت من میشود.

باور منفی:

تمام رابطه های من بی سرانجام هستند.

باور جدید :

من بالاخره یک رابطه عالی را تجربه میکنم وقتی طرف مناسب خود را پیدا کنم.

باورهای منفی خود را بنویسید و آنها را تبدیل به باورهای مثبت و تقویت کننده کنید. حداقل یک شاهد و دلیل برای این باور جدید پیدا کنید و به آن قلباً اطمینان کنید. باورهای مثبت به شما اجازه میدهند که شما تغییر ورشد کنید.

برگرفته از کتاب ابزار کوچینگ

**Sara Rahimi, ACC, CPC**

[ellelifecoaching@gmail.com](mailto:ellelifecoaching@gmail.com)