|سرشناسه :زیرراهی،حسین –۱۳۵۵| باور و موفقیت / حسین زیرراهی|
مشخصات نشر:تهران:بتکارنو،۱۳۹۹	مشخصات ظاهری۱۰۲ص	شابک:۷-۳۰-۶۷۸۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی: فیپا	موضوع: موفقیت	موضوع: اندیشه و تفکر	موضوع: succeess
موضوع: Thought and thinking	شماره کتاب شناسی ملی: ۷۳۵۲۵۲۴
رده بندی کنگره: BF۶۳۷	رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

|باور و موفقیت|

|**حسین زیرراهی**|طراح جلد و صفحه آرا: بهناز باغبان|
|چاپ اول: پاییز۱۳۹۹| چاپ دوم: زمستان ۱۳۹۹| شمارگان: ۱۰۰۰|چاپ: شمس|قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان|
|حروفچینی: نشر ابتکار نو|شابک۷-۳۰-۶۷۸۳-۶۰۰-۹۷۸|عضو جمع صنفی فرهنگی زنان ناشر|
|تهران، خیابان مفتح، نرسیده به خیابان طالقانی، کوچه عطارد، ساختمان عطارد، واحد۱ تلفکس: ۸۸۸۴۱۹۵۲|
|instagram:ebtekareno_honar|کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.|ebtekareno@yaho.com|

باور و موفقیت

حسین زیرراهی

فهرست

فهرست
مقدمه ۹
بخش اول: کلیات در مورد باور ۱۳
فصل اول: باور چیست و چگونه شکل می گیرد ۱۵
تعریف باور ۱۵
شکل گیری و ریشه باورها ۱۷
تجربیات شخصی ۱۷
خانواده ۱۸
نظام آموزشی ۱۹
ایدئولوژی مذهبی ۲۰
مکتبهای فکری رایج ۲۰
نظام های سیاسی ۲۱
فرهنگ ۲۲
تکرار زبانی ۲۳
رسانه ها ۲۴
اهلی شدن ۲۵
فصل دوم: چرا باور مهم است؟ ۲۹
چراغ راهنمای ما ۲۹
فیلترهای ذهنی ۳۱

حقیقت نیستند ۳۲
آیا ما خود باورمان هستیم ۳۲
ما باورهایمان را اثبات می کنیم ۳۳
فصل سوم: حوزه های باورهای تاثیر گذار ۳۷
نسبت به خود ۳۷
به دنیا ۳۸
به زندگی ۳۹
کار و شغل ۴۰
دارایی ۴۱
سبک زندگی ۴۲
روابط ۴۲
پیشرفت ۴۵
چرا این حوزه ها را بررسی کردیم؟ ۴۶
فصل چهارم: واقعیت های مهم در مورد باور ۴۸
کسب شدنی ۴۸
نقض شدنی ۴۸
کنارگذاشتنی ۵۰
بخش دوم: باورهای تاثیر گذار در رشد و موفقیت ۵۳
فصل پنجم: تقسیم بندی ها ۵۴
مثبت و منفی ۵۴
سازنده و غیر سازنده ۵۶
فصل ششم: منشا باورهای غیر سازنده ۶۰
ادراک ناکافی ۶۰
ناخودآگاهی ۶۱
جزم اندیشی ۶۲

انعطاف ناپذیری ۶۳
دانش محدود ۶۴
فصل هفتم: چطور باورهایمان را بهبود دهیم؟ ۶۷
تمرین خودآگاهی ۶۷
مثال نقض ۶۸
مطالعه و یادگیری مستمر ۷۰
کسب تجربه های جدید ۷۰
استقبال از تغییر ۷۲
توسعه خلاقیت ۷۲
فصل هشتم: چند باور مفید و ارزشمند ۷۴
طرز فکر رشد در مقابل ثابت ۷۴
طرز فکر فراوانی در مقابل کمیابی ۷۸
آخرین آزادی انسان ۸۱
دایره نگرانی و دایره نفوذ ۸۳
واقعیت پذیری ۸۵
مسئولیت پذیری ۸۶
فرصتها و تهدید ها ۸۸
انتخاب و مشکلات آن ۹۱
ترس های ما ۹۳
کامل گرایی ۹۶
چابکی ۹۸

مقدمه

ای برادر تو هـمان اندیشه‌ای
مابقی تو استخوان و ریشه‌ای
گر گلست اندیشه ی تو گلشنی
ور بود خاری تو هیمه ی گلخنی

واقعا اگر نیک بنگریم همه وجود ما اندیشه ما است. چون همه اعمال و رفتار ما از اندیشه مان سرچشمه می گیرد. دکتر علی صاحبی در کتاب ارزشمند زندگی در صدف خویش گهر ساختن است ایجاد تغییر در زندگی را اینطور ترسیم می کند:

تغییر فکر ← تغییر باور ← تغییر انتظارات و توقعات ← تغییر نگرش ← تغییر رفتار ← تغییر زندگی.

بنابراین ما اگر بخواهیم زندگی مان را تغییر دهیم باید با تغییر فکرمان شروع کنیم. باورهای ما بخشی از افکار ما است. ولی افکاری که آنرا تایید کرده ایم و شکی به آن نداریم.

البته باورهای ما مانند افکارمان محدودیتی ندارند و ما در مورد هر پدیده ای باورهایی داریم. همه باورهای ما هم در زندگی ما تاثیر ندارد. مثلا ما به دلیل آموزش رسمی در مورد پدیده های زیادی می دانیم و بخشی از این دانش به باورهای ما تبدیل شده است. مثلا در شیمی در مورد خواص مواد و اینکه یک ماده در چه در درجه ای تغییر حالت می دهد یا قوانین نیوتن در فیزیک را می دانیم یا در مورد

گیاهان، جانواران، تاریخ، جغرافیا اطلاعات زیادی داریم که برخی از آن را بصورت باورهای محکمی پذیرفته ایم ولی ممکن است در زندگی و سرنوشت ما موثر نباشد.

در مقابل ما در این کتاب به آن بخش از باورهایی که مستقیم یا غیر مستقیم بر زندگی و سرنوشت ما موثر است پرداخته ایم. مثلا باورهای ما در مورد خودمان، دنیا و ساز و کار آن، زندگی، کار، دارایی، و ... که به نوعی باعث می شود بر عملکرد ما تاثیر داشته باشد. یا در یک کلام آن باورهایی که بر موفقیت ما موثر است.

مخاطب این کتاب بصورت کلی کسانی است که می خواهند در زندگی رشد و بهبود داشته باشند، انسان بهتری شوند و عملکرد بهتری داشته باشند. از طرفی هم قبول دارند که بخشی از مسائل آنها ناشی از داشتن باورهای محدود کننده یا غیر سازنده بوده است. کسانی که چوب باورهای غلط خود را در زندگی خورده اند و تلاش می کنند در این زمینه آسیب نبینند. بصورت کلی اگر شما جزو کسانی هستید که بخاطر افکار، عقاید، باورها و نگرش خود دارید حسرت می خورید که فرصتهایی را از دست داده اید و بخشی از زندگی گذشته برایتان حسرت بار است این کتاب می تواند به شما کمک کند در آینده این حسرتها برایتان تکرار نشود.

من خود اولین نفری هستم که در این زمینه دستم را بالا می آورم و اعتراف می کنم حسرتهای بزرگی به خاطر داشتن باورهای محدود کننده و غیر سازنده داشته ام. البته تا زمانیکه با مقوله رشد فردی آشنا شدم و در آن به مطالعه و تحقیق پرداختم. شاید باورش سخت باشد که من به مدت بیست که از زندگی کاری ام می گذشت همچنان به دنبال هدف اصلی زندگی می گشتم. بیست سال در پروژه های نفت و گاز کشور مشغول به کار بودم تقریبا

می توانم بگویم اغلب آن سالها در حال درجا زدن بودم. ولی خود دلیلش را نمی دانستم. با داشتن چند تخصص مانند زبان انگلیسی، زبان شناسی، ترجمه انگلیسی، برنامه ریزی و کنترل پروژه، کنترل مدارک، امور دفتری و اداری و چندین تخصص کوچکتر همچنان رضایت شغلی آنچنانی نداشتم.

نهایتا به این نتیجه رسیدم که برای تغییر شرایط بیرونی مانند کار، درآمد، روابط و سبک زندگی باید تغییر از درون خود را شروع کنم. این کار مستلزم وارد شدن به حیطه رشد فردی بود. وقتی در این حوزه شروع به مطالعه و تحقیق کردم دیدم قبل از هر چیز باید فکر خود را تغییر دهم. بدون تغییر فکر هر کاری می کردم بی فایده بود. عمیق تر که به موضوع نگاه کردم دیدم باید آن بخش از افکارم را تغییر دهم که بیشتر تکرار می شوند. افکاری که به مرور زمان به باور تبدیل شده اند. بنابراین کنکاش در این زمینه نتیجه اش شد نوشتن این کتاب. این کار باعث شد هم خود بیشتر یاد بگیرم و هم بتوانم آموخته هایم را در اختیار دیگران قرار دهم.

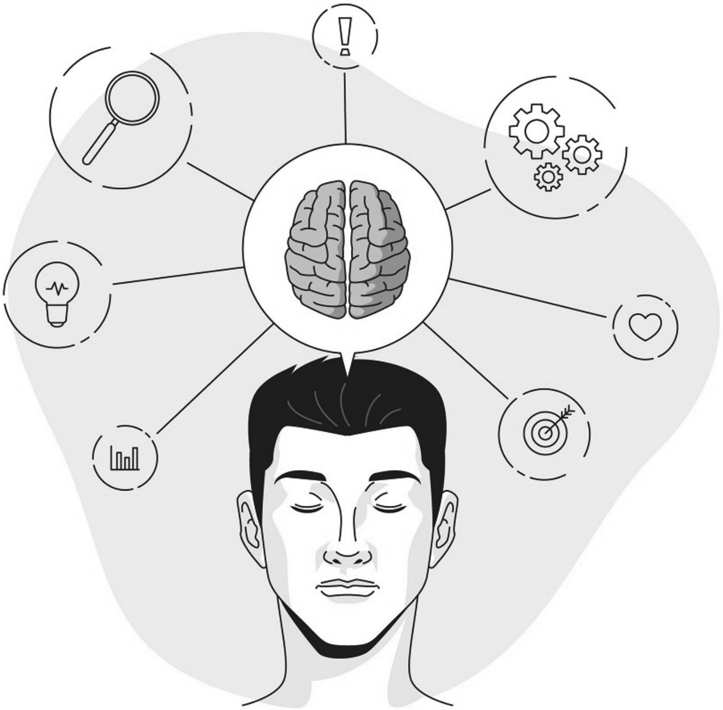
در صورتی که شما دوست عزیز تا آخر این کتاب با من همراه باشید که توصیه بنده هم همین است در پایان چنین دستاوردی را خواهید داشت: می دانید باور چیست و چه اهمیتی دارد. نقش باورها در زندگی، موفقیت و سرنوشت ما چیست. زمینه های مهم باور را خواهید شناخت. با سازندگان باور آشنا خواهید شد. واقعیت هایی را در مورد باور خواهید دانست و در نهایتا با حقایقی آشنا خواهید شد که منجر به ساخت باورهای سازنده و مفید برای شما خواهد شد.

این کتاب یک کتاب روانشناسی صرف در مورد ساز و کار باور در مغز ما نیست. اساسا خیلی هم اهمیتی ندارد که بدانیم باورها چطور

در مغز ما عمل می کنند. در عوض تاثیر باورها در دنیای بیرون و زندگی را به تصویر کشیده ایم و اینکه چطور می تواند ما را عقب نگه دارد یا به جلو ببرد. برای این کار کتابهای رشد فردی، موفقیت و روانشناسی کاربردی زیادی را مطالعه کردم و از هر کدام آنها مطلبی که برای ساخت باورهای سازنده مناسب بود را استفاده کردم. فهرست منابع در پایان کتاب گویای این موضوع است و خوانندگان محترم می توانند برای مطالعه بیشتر به آنها مراجعه کنند. ولی تقریبا هیچ کدام از آن کتابها در مورد موضوع باور نیست.

در اینجا جا دارد از دوست بسیار عزیزم سرکار خانم آزیتا ناصر آذری مدیر فرهیخته و دوست داشتنی انتشارات ابتکار نو تشکر ویژه ای داشته باشم که زحمت انجام تمام کارهای مربوط به کتاب را پذیرفتند و به بهترین نحو انجام دادند. من فقط یک فایل ورد خام به ایشان تحویل دادم و در عوض یک کتاب زیبا، چشم نواز و بی نقص تحویل دادند.

بخش اول: کلیات در مورد باور



فصل اول: باور چیست و چگونه شکل می گیرد

تعریف باور

باور آن بخش از اندیشه های ما است که ما آنرا پذیرفته ایم. در طول روز بیش از پنجاه هزار فکر از سر ما میگذرد که بخشی از آن بدلیل تکرار جزو نظام باورهای ما قرار گرفته است. یعنی ما بر آن مهر تایید زده ایم و بر اساس آن عمل میکنیم. حتی اگر به آن خودآگاه نباشیم. اگر عادت را شکل تکرار شده عمل بنامیم. باور شکل تکرار شده فکر است. فکری که هر بار از مغز ما خطور کند و ما همچنان آنرا قبول داشته باشیم تبدیل به باور می شود. مثلا شکل ساده و اولیه باورهای ما اینها است که شاید برای شما خنده دار به نظر برسد: روز روشن است، شب تاریک است، خورشید می درخشد، آتش گرم است، یخ سرد است. این باورها آنقدر بدیهی و پیش پا افتاده است که ما اصلا توجهی به آن نداریم. ولی اگر کسی عکس آنرا بگوید قبول نمی کنیم. و این بهترین آزمون برای اقرار به یک باور است. مثلا کسی بگوید آتشی دارم که سرد است، یا یخی دیده ام که گرم بود. شما در مقابل این ادعاها می خندید و می گوید شاید اینها را در خواب دیده اید.

ما می توانیم باوری را به تجربه کسب کنیم. مانند تمام آنچه در طول زندگی خود به تجربه می آموزیم. این باورها که بصورت تجربی بدست می آید تا زمانیکه نقض نشده باشد با فرد است. مثلا کسی

که یکبار تجربه دنبال شدن توسط سگ را داشته باشد خیلی سخت می توان به او قبولاند که روشهایی برای فرار نکردن از دست سگ وجود دارد ولی با آموزش و تجربه این فرصت را دارد که آن باور را کنار بگذارد.

بصورت کلی آنچه ما در زندگی برای خود با نامهای اصول، قوانین، اعتقادات، طرز فکر و اندیشیدن در مورد خودمان، دیگران، موقعیتها، شرایط، پدیده ها ... می شناسیم بخشی از باورهای ما است. یعنی آنچه که تقریبا ثابت است و ما تغییری در آن نمی دهیم. مثلا نظر شما در مورد کار، دارایی، تحصیل، ازدواج، مهاجرت، دوستی، تفریح، دین و مذهب، فرزند، سنت، فرهنگ، آیینها، دولت و حکومت، سیاست، جنگ، دشمنی ... و هزاران پدیده دیگر از نوع باور است. فکری نیست که یکباره به مغز شما آمده باشد و بعد از مدتی هم عوض شود. هر یک از این عقاید سالها بر روی هم انباشته شده تا امروز که بصورت اصولی کلی در آمده است.

بنابراین تغییر باور در یک زمینه کاری آسان و ساده نیست. ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا شما بصورت عملی باوری را بر زمین بگذارید و چیزی متفاوت از آن بردارید. مثلا کسی که معتقد است اگر شریک خوب بود خدا برای خودش یکی انتخاب میکرد خیلی به سختی می تواند در چیزی با کسی شریک شود. حتی اگر این کار را بکند همواره این باور در کنج ذهن او وجود دارد این کاری اشتباه است. و تلاش می کند این باور را اثبات کند.

مشکل آنجاست که گاهی خواست ما با باورهایمان تناقض دارد. ضمن اینکه ما به آن باور هم آگاهی نداریم. مثلا ما طالب موفقیت هستیم ولی باور داریم مشکلات اقتصادی یا اجتماعی نمی گذارد یک کسب و کار موفق راه اندازی کنیم.

شکل گیری و ریشه باورها

باور بصورت تدریجی در زندگی کسب می شود و چیزی نیست که با ما به دنیا آمده باشد. ما از اولین تجربیات زندگی خود کم کم اصول و قواعدی را یاد میگیریم و آنرا به بایگانی مغز خود میفرستیم و تا زمانیکه آن اصول نقض نشده باشد مانند قانون اساسی از آن استفاده می کنیم.

تجربیات شخصی

باورها از شیوه های مختلفی ایجاد میشود. بخشی از آن تجربه شخصی خود فرد است. هر آنچه از طریق حواس پنجگانه به مغز او می رسد را با تجربه کردن بدست می آورد. این فرایند از بدو تولد شروع شده و تا پایان زندگی برای انسان وجود دارد. چون همواره در حال تجربه کردن است. بنابراین آنچه از حواس پنج گانه گرفته می شود در صورتی که به تکرار دریافت شود تبدیل به باور می شود. این شعر مولانا که می گوید: آفتاب آمد، دلیل آفتاب / گر دلیلت باید از وی رو متاب. چرا از خورشید بعنوان یک دلیل مستحکم در این شعر استفاده می شود؟ چون تاثیرگذارترین و بزرگترین شی است که انسان از بدو تولد دیده است

کودک در اولین تجربه های خود از شروع به یادگیری میکند. بسته به تکرار یا بزرگی آن تجربه، باوری میتواند برای کودک شکل بگیرد. مثلا در تماس دست کودک با بخاری بعلت داغ بودن و درد ناشی از سوختگی این فکر که بخاری عامل سوختن است برایش تبدیل به یک باور میشود. یا حتی باوری غلط ممکن است برای خود بسازد که واقعیت نداشته باشد. مثلا بعد از چند بار تکرار کارهایی که از نظر اطرافیان نادرست است بعلت برخورد تنبیه گرانه آنها به

این نتیجه برسد که انسان خوبی نیست. چرا چون کارهای بد میکند و بقیه از او ناراحت هستند. در حالیکه هیچ یک از اعضای خانواده اش چنین نظری ندارند. ولی او خود در ذهنش این باور را می سازد. یا با حرف دیگران یا بازخورد آنها.

در بزرگسالی هم تجربیاتی مانند شکست در انجام یک کار یا یاد نگرفتن یک درس زمان تحصیل تجربیاتی است که میتواند این باور را در ذهن صاحبش ایجاد کند که استعداد ندارد، درحالیکه ممکن است آن درس برای همه چالش برانگیز باشد ولی او نمیداند آنهایی که در آن موفق هستند بیشتر از این تلاش کرده اند.

خانواده

منبع بعدی خانواده ای است که انسان در آن رشد می کند. به دلیل شکل گیری شخصیت انسان تا پنج سالگی این تاثیر بسیار مهم و حیاتی است. ضمن اینکه حداقل تا سن بلوغ کامل فرد همراه خانواده خود است. الگوهایی مانند والدین، حتی خواهر و برادر بزرگتر می تواند در شکل گیری باور فرد موثر باشد. میتوان گفت والدین بخشی از باورهای خود را به فرزندان انتقال میدهند. همینطور فرزندان بزرگتر این تاثیر را بر کوچکتر ها دارند. البته همواره بخشی از باورها انتقال می یابد و همه آنچه والدین یا بزرگترها فکر میکنند به کوچکترها منتقل نمی شود.

معمولا فرزندان در زمینه هایی که والدین خود را تایید می کنند در همان زمینه ها هم باورهای والدین را میگیرند. مثلا فرزندی که از درآمد پدر خود راضی است باورهای مالی و پولی او را تقلید میکند. ولی فرزندی که منتقد وضع مالی پدر است احتمالا تلاش میکند باورهای پولی خود را بر اساس فرد یا شیوه دیگری بنا کند.

یا در زمینه های دیگر مانند سبک زندگی، کار، روابط هم به همین صورت است. اگر شیوه والدین مورد تاییدش باشد یعنی باورهای آنها را تکرار می کند. در صورت عدم تایید حتما باورهای متفاوتی را در آن زمینه ها برای خود می سازد.

نظام آموزشی

منبع دیگر سیستم آموزشی است. تقریبا بصورت متوسط هر فرد دوازده سال در سیستم آموزشی در حال تحصیل است و این نظام آموزشی تاثیر فراوانی بر رشد باورهای فرد دارد. هر نظام آموزشی بر اصولی استوار است که بصورت نظری و عملی به تحصیل کنندگان آموزش داده میشود. در اینجا هم بسته به میزان اعتقاد محصل به نظام آموزشی بخشهایی از باورهای خود را از آن میگیرد. مثلا نظام آموزشی با انتخاب درسها و تکرار و تاکید بر آنها این باور را به محصل میدهد که تنها را موفقیت در کار و زندگی شما از طریق این درسها است. بنابراین دانش آموزی که این باور را می پذیرد تمام تلاش او این است که از طریق همین درسها شغل آینده اش را پیدا کند و احتمالا توجهی به مشاغل و کسب و کارهایی که خارج از این نظام وجود نداشته باشد.

واقعا کدام یک از ما تا کنون به این فکر کرده ایم که درسهای زمان تحصیل ما چقدر در زندگی بدردمان خورده اند؟ مثلا استفاده ما از ریاضی، تاریخ، جغرافیا، زیست شناسی، شیمی، فیزیک و غیره چقدر است؟ ولی آن زمان که در حال تحصیل بودیم اینطور فکر نمیکردیم. در واقع باور داشتیم که سرنوشت ما در دست این دروس است. حتی خوب و بد خود را هم با آن تعریف میکردیم؟ چرا چون نظام آموزشی این باور را در ما ایجاد کرده بود.

ایدئولوژی مذهبی

بخشی از باورهای ما در زندگی از طریق منابع مذهبی ایجاد می شود. مثلا یک مسلمان باور خود در مورد سرنوشت خداوند، عالم هستی، انسان، آخرت، ساز و کار عالم و خیلی از پرسشهایی از این دست را از منبع دینی کسب می کند. بسته به میزان شدت اعتقاد فرد به دین خود، باورهایش هم در زمینه مذهبی و غیر مذهبی را سامان دهد. البته شباهت پیروان یک دین بیشتر در کلیات است و در جزییات معمولا هرکس تفسیر خود را از تعالیم دارد. اینجا همان جاهایی است که فرد در ساخت باور خود از منابع دیگر هم کمک میگیرد. مثلا سنت، خانواده، فرهنگ یا تجربه شخصی خود البته همه این باورها مذهبی هم نیستند.

بسته به گستردگی دین در حوزه های دیگر میتواند در زمینه های دیگر هم برای ما باور بسازد. مثلا دین اسلام به غیر از تعالیم مذهبی در زمینه های فردی، اجتماعی، روابط، اقتصاد، سیاست، حقوق و... برای پیروان خود تعالیمی دارد. که این تعالیم می تواند برای فرد پیرو بصورت باور در بیاید.

مثلا باورهای دینی یک مسلمان به او یادآوری میکند که صله رحم یا با اقوام خود رفت آمد داشته باشد، در امور مالی خود مسلمانی را فراموش نکند و حق دیگران را پایمال نکند. البته همانطور که گفتیم همه تعالیم دینی برای یک فرد بصورت باور در نمی آید. بلکه او از بین همه تعالیم بخش هایی را انتخاب می کند. ولی در هر صورت خواستگاه آن دین او است.

مکتبهای فکری رایج

معمولا در هر عصری مکاتب فکری خاصی وجود دارد که برخی

افراد به آن می گروند. مثلا در قرن بیستم از انقلاب اکتبر روسیه در سال ۱۹۱۷ تا فروپاشی بلوک شرق در ۱۹۹۱ جنبش چپ در تمام دنیا بصورت کم و بیش فعال بود و تقریبا نیمی از دنیا را فرا گرفته بود. این تفکر باورهایی در زمینه های فردی، اقتصادی، سیاسی در بین پیروان خود ایجاد کرده بود.

جنبش فاشیسم حداقل به مدت سه دهه در نیمه اول قرن بیستم در اروپا رونق داشت و کشورهایی مانند آلمان، ایتالیا و اسپانیا حتی سیستمهای حکومتی آنرا ایجاد کرده بودند. این تفکر هم به شدت باور ساز بود به طوری که پیروان آن باور به برتری نژادی خود داشتند.

بعدا در دهه شصت جنبشهای حق طلبانه سیاهپوستان آمریکا، جنبشهای آزادیخواهانه و ضد استعماری در کشورهای جهان سوم و همینطور جنبشهای مقاومت اسلامی در کشورهای مسلمان مکاتبی را ایجاد کردند که بخش بزرگی از جوانان را به خود جذب کرده بودند.

اینها مثالهای بارزی از مکاتب فکری در دهه بیست میلادی بود و امروزه هم کم و بیش جریانهای فکری روز وجود دارند که معمولا برای طبقه جوان جوامع جذاب است. مثلا جنبشهای طرفدار محیط زیست، طرفداران صلح جهانی، گروههای تروریستی مانند طالبان و داعش نمونه های مختلف جریان های فکری روز هستند که برای پیروان خود باورهای گاهی خیلی عمیقی هم می سازند.

نظام های سیاسی

نظامهای سیاسی گاهی برخواسته از مکاتب فکری که ذکر آن در قسمت قبل رفت هستند فقط با این تفاوت که آن مکاتب به دولت

و حکومت تبدیل شده و ابزار و امکانات بیشتری در اختیار دارند.
برخی نظامهای سیاسی هم به مکتب خاص عصر ارتباطی ندارند و صرفا شکلی مدل حکومتی رایج هستند. مثلا دموکراسی های غربی و حکومتهای جمهوری یا مشروطه سلطنتی در اقصی نقاط جهان. تقریبا میتوان گفت به نسبت مکاتب فکری روز این حکومتها سر و صدای کمتری دارند و شاید تاثیرات عقیدتی کمتری هم داشته باشند ولی باز هم باور ساز هستند. مثلا اعتقاد به بازار آزاد و مالکیت خصوصی در نظام لیبرال دموکراسی آمریکایی همین باور را هم در مردم آن کشور ایجاد کرده است. یا مثلا نظامهای پادشاهی در کشورهای حوزه خلیج فارس برای مردم آن کشورها این باور را ایجاد کرده است که بصورت مستقیم حقی در تعیین حکمرانان ندارند و زیاد هم به آن فکر نمی کنند مگر جوانان تحصیل کرده در غرب که گاهگاهی اعتراضی می کنند.

عامل دیگر میزان وفاداری فرد به آن نظام حکومتی است. فردی که تعلق خاطر بیشتری به سیستم دارد باورهای بیشتری را بر اساس مدل حکومتی برای خود میسازد تا فردی که گرایش کمتری به سیستم دارد. یا مثلا در شروع برخی نظامهای سیاسی کسانی که به شکل گیری آن کمک کرده اند معمولا بیشتر از دیگران اعتقاد و باور به آن دارند. این باور به حکومت میتواند نتیجه در ساخت باورهای فرد در بقیه زندگی نیز تاثیر گذار باشد.

فرهنگ

منبع دیگر کلیت فرهنگ جامعه است. نمی توان در جامعه ای زندگی و رشد کرد و از نظام باورهای آن مبری ماند. پس جامعه هم بخشی از باورهای ما را میسازد. فرهنگ، آیین و رسوم، تاریخ و

میراث تاریخی، زبانها و گویشهای جامعه اینها همه منابعی هستند که بر باور فرد تاثیر می گذارند.

فردی که به سنتها احترام میگذارد این باور را دارد که آنها بخشی از ذخایر معنوی جامعه ای است که در آن زندگی میکند. پس در نگهداری آن نهایت کوشش را میکند. چرا اینطور است؟ یک دلیل این است که از زمانی که چشمش را گشوده است جلوه های فرهنگ جامعه در جلوی چشمش قرار داشته است. هنر، سنن، آداب، ادبیات و زبان بخشی از زندگی او را شکل داده است. بنابراین آنچه از طریق آن فرهنگ به او منتقل میشود میتواند برای او باور ساز باشد.

مثلا شما فکر کنید این جمله که هنر نزد ایرانیان است و بس چقدر صحیح است؟ تقریبا میتوان گفت در حد صفر. چون بقیه دنیا هم هنر وجود دارد به اشکال مختلف. ولی کمتر ایرانی به آن شک دارد.

تکرار زبانی

یک منبع دیگر ساخت باور که بصورت ناخودآگاه توسط خودمان ایجاد می شود. تکرار زبانی است. به این صورت که ما به هر دلیلی مثلا موافقت با جمع یا یک فرد دیگر گفته ای را تکرار می کنیم. مغز ما برایش فرقی ندارد که چه کسی آنرا گفته است. یعنی خودمان یا دیگران در هر صورت به آن گوش می کند، انرا دسته بندی و بایگانی می کند. وقتی ما آنرا در موقعیت های بعدی هم تکرار می کنیم کم کم تبدیل به باور ما میشود.

مثلا در جنوب مردم عادت دارند در تابستان که تقریبا شش ماه هم به درازا میکشد هر روز از گرم بودن هوا شکوه کنند. با توجه به اینکه در تابستان جنوب گرم بودن قاعده است و فقط گاهی خیلی

کم هوا ممکن است شدت گرما کم شود. شکوه از گرما هم قاعده و تعریف از هوای خوب روزهای استثنا هم به استثنا تبدیل شده و اصلا فراموش میشود. نتیجه اینکه اکثریت مردم همواره دارند از گرم بودن هوا شکوه می کنند.

در نتیجه تکرار این عمل این باور را در مغز آنها ایجاد میکند که هوا خیلی گرم است. نتیجه این باور هم این میشود که تحمل گرمایی مردم بصورت کلی خیلی کم میشود و یا حداقل در زبانشان این موضوع خیلی نمود دارد. تجربه نگارنده از کار در منطقه پارس جنوبی این بود که افرادی که از آذربایجان در منطقه کار میکردند تقریبا هیچوقت در مورد گرم بودن تابستان منطقه صحبت نمی کردند. همینطور شکوه و ناله ای هم نمی کردند. ولی همکاران بوشهری و خوزستانی همواره در حال صحبت در مورد گرم بودن بودند. دو استانی که جزو گرم ترین نقاط ایران هستند.

طنز ماجرا این است که چون جنوب ایران زمستان آنچنانی ندارد و مردم خیلی تجربه روزهای سرد را هم ندارند در نتیجه بصورت طبیعی تحمل سرما را هم ندارند. بنابراین با یک ذره هوای خنک هم دادشان به هوا میرود که مردیم از سرما.

رسانه ها

شاید در دنیای امروز نقش رسانه بیشتر از هر بخش دیگری از جامعه باشد. ما در دنیایی محصور شده توسط رسانه ها زندگی می کنیم. رادیو، تلوزیون، نشریات، اینترنت، شبکه های اجتماعی همه رسانه های قدرتمندی هستند که قدرت فکر کردن و انتخاب را تا حد زیادی می توانند از ما بگیرند. به ما بگویند چه دوست داریم، چه دوست نداریم، چطور زندگی کنیم، ارزشها در چه چیزی است

و هزاران باور دیگر.

امروزه در هر خانه ای انبوهی از وسایل مصرفی وجود دارد که نه تنها هیچ سودی برای آن خانواده ندارد که ضرر هم دارد. این باور در مردم ایجاد شده است که خوشبختی واقعی در تلویزیون های مقعر بالای پنجاه اینچ است، و در وسایل برقی مختلف آشپزخانه که گاهی در سال یکبار هم روشن نمی شوند. بچه من اگر گوشی همراه، تبلت، و لپتاپ نداشته باشد غصه می خورد چون بچه های دیگر دارند.

دنیای تبلیغات بر ذهن منفی باف و مقایسه گر انسان طراحی شده است و مرتب در گوش او می خواند که تو ناقص هستی ولی با خرید این محصول یا خدمات از ما کامل می شوی. این مقایسه و چشم و هم چشمی چنان در جامعه گسترده می شود که افرادی که توان مالی آنرا ندارند با هر بدبختی و قرض و بدهکاری بخشی از آنرا جبران کنند. در حالیکه اصلا به این قضیه نمی اندیشند که پنجاه یا صد سال پیش که چنین وسایلی نبود انسانها بدبخت نبودند. یا همین امروز کسانی هستند که در اوج خوشبختی حتی تلوزیون هم در خانه ندارد.

اهلی شدن

اگر بر اعمال رفتار یک بچه دقت کنیم متوجه میشویم خیلی از باورهای یک انسان بزرگ را ندارد. مثلا باور دارد میتواند هرآنچه آرزو کند را بدست بیاورد. یعنی برای خود قدرتی معادل قدرت فکر خود قائل است. یا اینکه صفتهای نیکی که یک بزرگسال تلاش می کند بدست بیاورد را بصورت طبیعی دارا است. صفتهایی مانند راستگویی، مهرورزی، بخشش، در زمان حال زندگی کردن، شادی،

لذت بردن از زندگی.

ولی همین بچه ده یا بیست سال بعد در خاطرات خود به دنبال این کیفیات و ویژگیها میگردد. آرزوی آن روزهای خوش را میکند و به دیده حسرت به آن نگام میکند. چه اتفاقی افتاده است که او آن لذتها را نمی تواند دوباره تجربه کند؟ یا دنیا به آن زیبایی که او تجربه کرده بود دیگر نیست؟ آیا دنیا تغییر کرده است؟ یا او خود تغییر کرده؟

تقریبا میتوان گفت دنیا تغییر آنچنانی نکرده است؟ به جز اینکه نوع رفتار اطرافیان با او به نسبت قبل تغییر کرده است و مهمتر اینکه خود او تغییرات زیادی را دیده است. این تغییرات طوری است که انگار از بهشت رانده شده و به زمین فرستاده شده است.

ما این فرایند را اهلی شدن مینامیم. اگر بخواهیم با مثالی اهلی شدن را روشن کنیم بهترین مثال همان اهلی سازی حیوانات است. کره اسب سرکشی را در نظر بگیرید که زمین زیر پایش مرز ندارد و آزادانه به هر کجا که بخواهد میرود و هرآنچه بخواهد میکند و هر زمان که بخواهد میخورد، می آشامد، بازی میکند و استراحت میکند. ولی در فرایندی به نام رام کردن آنرا تبدیل به حیوانی سر به زیر، حرف گوش کن، مطیع، سواری دهنده و بدون هیچ اعتراضی تبدیل می شود. تا آنجا که حتی آنقدر ممکن است آنرا راه ببرند که در لحظه ای از پا بیافتد و بمیرد.

برای فرزند انسان نیز چنین چیزی وجود دارد. در واقع جامعه انسانی بویژه از زمان شروع تمدن و یکجا نشینی قالبی ایجاد کرده است که آن قالب آنچنان بر ژنتیک انسان منطبق نیست. پیشرفتهای جامعه انسانی هرچه بیشتر و جلوتر می رود محدودیتهای بیشتری را هم برای انسان ایجاد میکند. آنچنانکه هرچه به جلوتر می رویم نیاز

به آموزش و تربیت بیشتر می شود.

این آموزش از بدو تولد شروع میشود و تقریبا تا آخر زندگی ادامه دارد. هرجا که آموزش رایج با ذات و ژن انسان مطابقت نداشته باشد این ذات است که باید محدود یا سرکوب شود نه نظام آموزش یا فرهنگ مسلط. هرچند انسان این نظام را در جهت پیشرفت خود ایجاد کرده است ولی خود این پیشرفت باعث ایجاد ویژگیهایی شده است که بصورت ژنتیک در ذات ما نبوده است.

مثلا انسان به غیر از همین ده هزار سال اخیر که بدلیل کشاورزی و یکجانشینی در جهت ایجاد مال و ثروت حرکت کرده است تا قبل از آن هیچ برداشتی از مال و ثروت نداشته است. ثروت او تنها همان وجود خودش بوده که باید آنرا حفظ میکرده و باقی میمانده است. ولی ایجاد مال و ثروت صفتهای زیادی را برای انسان به ارمغان آورده است که هیچوقت با خود نداشته است.

صفتهایی مانند حرص و آز، طمع، خساست، تظاهر و دروغ، دزدی، تهمت، تعارض و اختلاف، درگیری و جنگ، سیاست همه اینها در پی شخم زدن زمین و پی ریزی تمدن بوجود آمده است. البته صحبت بر سر خوب و بد ایجاد تمدن توسط انسان نیست. چون این جبری بوده که باید طی می شده است. همه دستاوردهای انسان هم در همین مسیر بوده است. ولی حرف ما این است که این مدنیت و پیشرفت با خود مضراتی هم آورده است که انسان نمی تواند از آن فرار کند.

در پایان این فصل ذکر اینکه مهم است که ما وقتی ما منشا باورهای خود را بدانیم می توانیم بهتر به آنها پی ببریم و اصلاحشان کنیم. وقتی در بخشی از زندگی به مشکل بر می خوریم و مشکلی را بارها تکرار می کنیم می توانیم به سازندگان باورهای خود رجوع

کنیم و ببینیم مشکل ما از چه باوری آب می خورد و از کدام منبع. وقتی به آن پی بردیم می توانیم انتخاب کنیم بر آن باور خود بمانیم یا آنرا تغییر دهیم تا مشکل مان حل شود.

فصل دوم: چرا باور مهم است؟

سازنده نگرش ما

مجموعه باورها و احساسات ما در مورد یک پدیده نگرش ما را در مورد آن مشخص می کند. نگرش را فرهنگ کمبریج اینطور تعریف کرده است: احساس یا عقیده ای در مورد کسی یا چیزی، یا شیوه رفتاری که در نتیجه آن ایجاد می شود. چنانکه پیشتر گفتیم افکار ما باورهای ما را می سازد و باورهای ما شکل دهنده نگرش ما است. نگرش ما هم تعیین کننده شیوه رفتار ما، رفتار ما هم عادتهای ما و نهایتا سرنوشت ما را رقم می زند.

وقتی نظر ما در مورد یک پدیده بصورت یک ارزیابی کلی است دیگر نمی توانیم بر آن نام باور بگذاریم بلکه آن نگرش ما است که از باورهای مختلفی بوجود آمده است. مثلا نظر ما در مورد کار، زندگی، پول، موفقیت و ... از نوع نگرش است. به همین دلیل ما در فصل سوم از اصطلاح حوزه باوری استفاده کرده ایم. مثلا حوزه باورهای ما در مورد زندگی. یعنی مجموعه باورهایی که در مورد زندگی داریم.

چراغ راهنمای ما

باورها چراغ راهنمای ما در زندگی هستند. ما هنگام تصمیم گیری بصورت مرتب به باورهای خود رجوع می کنیم حتی برای انجام کاری کوچک هم بدون کسب اجازه از نظام باورهایمان اقدامی نمی کنیم. آنها به ما می گویند چه کاری خوب است چه کاری خوب

نیست. کدام کار درست است کدام نیست. چه کاری اخلاقی است و چه کاری غیر اخلاقی. خوب، بد، زشت، زیبا، درست، نادرست، مضر، مفید، سخت، آسان، کوتاه، طولانی و کلا هر صفتی که شما به چیزی می دهید بر اساس نظام باورهای شما است. باور ما را به کاری وا می دارد یا از کاری حذر می کنیم. کسی را قبول می کنیم و دیگری رد، با یک دوست می شویم، با یکی شریک با یکی ازدواج می کنیم و خلاصه هر تصمیمی که در زندگی می گیریم از برخواسته از نظام باورهای ما است.

وقتی یک نفر روز خود را شروع می کند از اولین گام بر اساس باورهای خود عمل می کند. مثلا ساعت بیدار شدن ما زمانی است که فکر می کنیم درست است و باید در آن ساعت بیدار شویم. کسی که ساعت پنج صبح بر می خیزد معتقد است که برای سلامتی و موفقیت خود باید در آن ساعت بلند شود. از طرف دیگر کسی که تا قبل از ظهر می خوابد معتقد است کار درست همین است. یا کسی که صبحانه کامل می خورد این باور را دارد که برای سلامتی اش لازم است. نوع لباس پوشیدن فرد هم دقیقا بر اساس باورهای او است. قبل از پوشیدن به این فکر می کند که لباس انتخابی اش برای مکانی که می خواهد برود مناسب است یا خیر.

شاید بتوان آنرا به نرم افزار و شیوه کد نویسی کامپیوتر شبیه کرد. با این تفاوت که کامپیوتر از خود اراده ای ندارد و فقط بر اساس آنچه به او گفته شده است عمل می کند ولی انسان مختار است بر اساس باورهای خود عمل بکند یا نکند. مثلا زمانی که کسی می گوید برخلاف میل باطنی ام این کار را کردم در واقع منظورش از میل باطنی همان باورهای او است.

پس متوجه شدیم که باورها سازمان دهنده رفتار ما هستند. رفتار

ما هم عادتهای ما و نهایتا سرنوشت ما را می سازد.

فیلترهای ذهنی

باورها فیلترهای ذهنی ما هستند. مغز ما قادر نیست تمام اطلاعاتی که در طول روز وارد آن می شود را تحلیل کند. بنابراین مجبور است فیلترهایی برای ورود اطلاعات بگذارد تا بتواند آن بخش از اطلاعات که برایش مهم است را تجزیه و تحلیل کند. این فیلترهای ذهنی همان باورهای ما است که به مغز می گوید چه چیزی مهم است و چه چیزی مهم نیست. حال اگر باورهایی محدود کننده و مضر برای پیشرفت و موفقیت خود ساخته باشیم این فیلترها بصورت خودکار چشم ما را بر حقایقی که دور و برمان می گذرد می بندد. این حقایق هم می تواند فرصتهای رشد و پیشرفت ما باشد و هم تهدیدهایی که آینده ما را به خطر بیاندازد.

مثلا کسی که معتقد است تا فلان حزب بر سر کار است نمی توان در کسب و کار موفق شد چون سیاستهای اقتصادی آنها مخرب است، خیلی طبیعی است که در زمان بر سر کار بودن آن حزب فرصتهای پیشرفت در کسب و کار را نبیند. یا برعکس کسی که معتقد است پول حلال تمام مشکلات است و تنها هدفش کسب هرچه بیشتر مال است تهدیدهایی که در این طرز فکرش نهفته است را احتمالا توجهی نمی کند. احتمالا امروزه بالای پنجاه درصد نسل جوان در کشور ما چنین طرز فکری دارند. حال اگر دست بر قضا چنین فردی تمام زندگی خود را در تلاش برای افزودن بر ثروت بگذارد در پایان عمر حسرت تمام چیزهایی که از آن غافل مانده است را خواهد خورد.

حقیقت نیستند

چرا می گوییم باورها حقیقت نیستند چون همیشه می توان نقض آن را در انسان دیگری پیدا کرد. پس ما خیلی باید مواظب باورهایمان باشیم. چون هر زمان ممکن است نقض شوند. بقول شاعر هرچه نپاید دلبستگی را نشاید. گاهی ما فقط با یک رخداد ساده باوری را کنار می گذاریم و گاهی هم در گذر عمر. ولی مهم است که داشتن یک باور در درازمدت برای ما حسرت به بار نیاورد.

باور باعث می شود افراد یک رویداد یکسان را بصورت مختلف معنی کنند. کسی که با پنل خورشیدی انرژی خانه اش را تامین می کند از هوای آفتابی خوشحال می شود ولی کشاورزی که کشت اش در حال خشک شدن است ناراحت است که چرا هوا بارانی نیست. حتی مصیبتهایی مانند جنگ، تحریم و دشمنی هم می تواند برای عده ای خوشحال کننده باشد. چون خواسته اش که مثلا شهادت باشد با آن بدست می آید.

نتیجه اینکه این باورهای ما است که پدیده های بیرونی را معنی می کند و به آن لقب خوب و بد می دهد. خود آن پدیده ها حاوی چنین ویژگی ای نیستند. ما بسته به باوری که داریم می توانیم در هر پدیده ای فرصت ببینیم، تهدید ببینیم، هر دو را هم ببینیم.

آیا ما خود باورمان هستیم

مساله مهمی که در برخورد انسان با باورهای خود دارد این است که آنرا با خود یکسان می انگارد. البته اگر متوجه آن بشود. یعنی اغلب اوقات ما حتی متوجه نظام باور خود نمیشویم و اگر از ما سوال شود حتی جوابی هم نداریم. مثلا فردی که باور دارد در شرایط امروز نمی توان کار کرد و موفق بود آنچنان این فکر را پذیرفته است که

حتی نمیداند که این فقط باور اوست و ممکن است در دنیای بیرون واقعیت نداشته باشد. یا مثلا کسی که معتقد است به روش صحیح و سالم نمیشود کار کرد و حتما باید با رشوه و پارتی و غیره کار خود را پیش برد اینرا بعنوان یک اصل رایج در کل جامعه بشمار می آورد نه باور خود او.

در بخش قبل گفتیم باورها کسب شدنی اند و چیزی نیست که با ما به دنیا آمده باشد. پس به همین قاعده هم می توانیم بگوییم آنچه که کسب شده باشد را می توان عوض کرد و چیز دیگری را به جای آن انتخاب کرد.

ولی پیش از آن نیاز است بین خود و باورهایمان فاصله گذاری کنیم. یعنی آنرا با خود یکی ندانیم. به این موضوع توجه کنیم که این چیزی است که اغلب به ما داده اند و خود سهم زیادی در کسب آن نداشته ایم. این من نیستم بلکه فقط چیزی است که به من داده شده است است و من میتوانم از آن فاصله بگیرم یا آنرا کنار بگذارم.

برای اینکه بتوانیم خود را از باورهایمان جدا کنیم لازم است تمرین خودآگاهی داشته باشیم. خودآگاهی نسبت به باورهایمان. مثلا هر زمان که سخنی کلی یا اصل یا اصولی را بر زبان میاوریم از خود بپرسیم آیا این موضوع برای همه مردم صدق میکند یا فقط باور من است.

یک تمرین خیلی خوب در این زمینه استفاده از مثال نقض است. اگر معتقدیم فلان کار را نمیتوان انجام داد یا با فلان شرایط نمیتوان موفق شد ببینیم آیا کسانی آنرا نقض نکرده اند؟

در دوران دبیرستان روزی امتحانی داشتیم ولی به دلیل اینکه شب قبل برق قطع شده بود بچه ها درخواست داشتند که امتحان برگزار نشود. همه تقریبا موافق بودند جز یکی از هم کلاسیها که

گفت من درس را خوانده ام و باید امتحان برگزار شود. ما گفتیم چطور درس خوانده ای وقتی برق نبوده است. گفت من با چراغ فانوس درس خواندم. ایشان چون از یک روستای کوچک به مدرسه می آمد به نبود برق عادت داشت و وقتی که برق قطع شده بود چراغ روشن کرده بود. در حالیک بقیه کلاس به فکرشان نرسیده بود که بدون برق هم می توان درس خواند.

ما باورهایمان را اثبات می کنیم

احتمالا این جمله را شما هم شنیده باشید: آدم یا راه انجام یک کار را پیدا می کند یا بهانه انجام ندادنش را. این یکی از بهترین جملات نغز برای مثال زدن باور است. کسی که به توان خود برای انجام یک کار باور دارد بالاخره راه حلی برای انجام آن پیدا می کند و در مقابل کسی که به توانایی خود در انجام کاری باور ندارد، بهانه ای برای انجام ندادن آن پیدا می کند. ولی هر دو نفر در انتها باور خود را تایید میکنند.

البته همیشه قضایا به این سادگی و روشنی نیست. مثلا خیلی از شرایط و کارها در ظاهر بسیار ساده و آسان به نظر می آیند ولی وقتی در آن شرایط یا در مسیر انجام آن کار قرار می گیرید داستان متفاوت میشود. همچنین پیچیدگی شخصیت و ذهن افراد هم به این قضیه اضافه می شود.

اساسا در شرایط عادی و سبک زندگی معمولی افراد، تفاوت در باور آدمها تفاوت بارزی در خروجی آنها ندارد. مثلا اگر شما اهالی یک روستا که اغلب تا میانسالی در همان مکان زندگی کرده اند و تفاوت آنچنانی در زندگی آنها مشاهده نمی شود را از نظر تفاوت نظام باورهایشان بخواهید با هم مقایسه کنید احتمالا خیلی با هم

متفاوت نباشند.

ولی در یک جامعه بزرگتر این تفاوت ها حتما بیشتر خواهد بود. یا مثلا در طبقه نوجوان هم دوره در یک مدرسه با اینکه همه در کنار هم شرایطی مشابه دارند ولی بخاطر اینکه آنها هنوز در پی اثبات باورهای خود بصورت عملی در جامعه نرفته اند می توانند باورهای کاملا متفاوتی داشته باشند. یا مثلا در یک دانشگاه بزرگ حتما این رنگارنگی باور بیشتر خواهد بود.

برگردیم به بحث این قسمت که اثبات باورها است. به همان دلیل که گفتیم باورها مجموعه افکار تکرار و پذیرفته شده ما هستند و به نوعی در مغز ما درونی شده اند ما به آن صورت به آنها آگاهی نداریم. مانند عادتهای رفتاری که بعد از سالها تکرار ما دیگر متوجه آنها نیستیم، باورها هم عادتهای ذهنی هستند که ما آنچنان بهشان فکر نمی کنیم و متوجه شان نیستیم.

ولی مغز ما در ناخودآگاه خود کاملا به آنها آگاهی دارد و در واقع مانند نقشه راه و الگو برای مغز هستند. شما اگر فردی را با یک نقشه در شهر جدیدی قرار دهید و از او بخواهید طبق آن نقشه به یک نقطه مشخص شده برود، تنها انتظاری که شما دارید این است که او را در آن نقطه مشخص ملاقات کنید. حتی اگر او در مسیر جاهایی را اشتباه برود با نگاه کردن به نقشه مسیر خود را اصلاح کرده و دوباره به سمت مقصد حرکت خواهد کرد و نهایتا به همان نقطه مقرر خواهد رسید.

عملکرد ما نیز دقیقا به همین شکل بر اساس باورهایمان است. همواره به همان نقطه ای می رسیم که باور داریم نه آن نقطه ای که درست است یا آرزو داریم یا دیگران باور دارند درست است

. اگر دانش آموزی که باور دارد توان عبور از امتحان کنکور را دارد

در یک بار کنکور دادن رد شود دوباره نقشه مسیر خود را تصحیح کرده و بالاخره خود را به دانشگاه می رساند.

حال کسی را در نظر بگیرید که باورش این است که کار پیدا کردن امروزه سخت یا غیر ممکن است. یعنی این گفته مرتب بر زبانش جاری می شود. ولی در عین حال به دنبال کار هم میگردد. این فرد اگر کار هم پیدا کند به سختی است چون باور دارد که کار پیدا کردن سخت است. یا اصلا کاری پیدا نمی کند چون باورش این است که کار وجود ندارد. هر دو نفر در نهایت به چه مقصدی میرسند؟ همان که باور دارند. مثلا اگر از دانشجوی ما که از سد کنکور گذشته است پرسیده شود چطور شده که در دانگشاه قبول شدی شانه اش را بالا می اندازد و میگوید من میدانستم که قبول میشوم. از اینکه باور خود را تایید کرده لذت می برد. اگر از فرد جوینده کار هم پرسیده شود چرا هنوز کار پیدا نکرده ای میگویید خب برای این که کار نیست. ایشان هم از اینکه نظرش تایید شده حداقل در این مساله لذت می برد. هرچند از اینکه بیکار مانده است در عذاب باشد.

دلیل این موضوع چیست؟ دلیل آن این است که مغز همواره تلاش خود را میکند که باورها را اثبات کند. چون الگوی جایگزین دیگری ندارد. هر زمان که آن باور را پیاده کردیم و باور دیگری به جای آن نشاندیم با آن باور جدید کار می کند؟

فصل سوم: حوزه های باورهای تاثیر گذار

نسبت به خود

بخشی از باورهای هر فرد در مورد خود است. ما نسبت به هوش، استعداد، توانایی، خلق و خو، رفتار، عادتها و بصورت کلی هر چیزی در مورد خود باورهایی را ساخته ایم. می توان گفت این یکی از مهمترین حوزه از باورهای ما است. چون هم می تواند به شدت به ما کمک کند هر موفقیتی را کسب کنیم و هم ما را تا قهقرا ببرد. باورهای ما در مورد خود و ویژگیهای فردی خود می تواند مثبت، منفی و سازنده باشد.

مثلا باورهای منفی از توانایی ها و ظرفیتهای خود دارند. متاسفانه نوعی خود کم بینی آغشته به تواضع در جوامعی مانند ما رایج است که افراد اعتراف به نقاط مثبت و حسنات خود را نوعی تکبر و غرور می دانند و در مقابل هرچقدر خود را دست پایین و کم بگیری تواضع و فروتنی به حساب می آید. غافل از اینکه اینکار تایید باورهای منفی در مورد خود و سرکوب توانایی ها است.

به قول محمد پیام بهرامپور سختترین کار در آموزش نشان دادن عظمت فرد به خود اوست. یعنی وقتی میخواهید به کسی نشان دهید که واجد هوش، استعداد و توانایی است تمام فلاسفه را جلو چشم شما می آورد تا به شما ثابت کند که هیچ استعداد یا هوشی ندارد. یا اگر در آن لحظه قبول کند، در یک ساعت یا نهایتا یک روز

نظام باورهایش او را به همان نگرش قبلی بر میگرداند.

برخی هم برآوردی بیشتر از آنچه واقعا هستند از خود دارند. این تقریبا همان اعتماد به نفس کاذب است. یعنی فرد شناخت درستی از خود و شرایط ندارد. مانند بچه ای که همه کارها را ساده می انگارد و مطمعن است که می تواند از پس آن برآید. اعتماد به نفس ترکیبی از مهارت و خود باوری است. بچه ها فقط خودباوری را دارند. بعنوان مثال هر بچه سه تا پنج ساله ای از پدرش می خواهد که به جای او رانندگی کند.

برخی دیگر که درصد کمی از مردم را تشکیل می دهند هستند که شناخت درستی از خود و شرایط دارند. نقاط ضعف و قوت خود را می شناسند و تقریبا می دانند در چه زمینه هایی موثر تر و قوی تر عمل می کنند. شناخت کافی از خود می تواند سازنده باورهای درست در مورد توانمندی ها باشد.

به دنیا

در سلسله مراتب باورها این دسته می توان گفت در رده دوم قرار دارد. از این جهت که بعد از باورهای ما نسبت به خود بیشترین سهم را در تعیین سرنوشت ما دارد. مثلا اگر ما جزو آن دسته از افرادی باشیم که دنیا را جایی پر از ظلم، بی عدالتی، زشتی و صفات بد بدانیم تقریبا می توان گفت دیگر کل موهبت زندگی را زیر سوال برده ایم.

در مقابل اگر دنیا سرایی پر از موهبت، فراوانی، نعمت، عشق، دوست داشتن و صفات مثبت دیگر بدانیم میزان لذت و خوشی ای که می توانیم در زندگی تجربه کنیم. البته در عمل شاید هیچکس به این صورت صفر و صد در مورد دنیا فکر نمی کند. ولی میل ما

به هر سمت می تواند زندگی مان را به شدت تحت تاثیر قرار دهد. اعتقاد به بی عدالتی و ظلم در دنیا ممکن است ما را از حرکت در جهت عدالت و مهرورزی فلج نماید. یا اصلا جاهایی که مهربانی ای رخ می دهد را به چشم نبینیم.

یا کسی که فکر می کند دنیا محل رقابت و برد و باخت است همواره تمام تلاش او بر پیشی گرفتن از دیگران است و نمی تواند بخشش، کمک و یاری را جزئی از رسالت خود بداند. یا مثلا کسی که دنیا را جایی بی ارزش و محل جنگ و جدال آدمیان بر سر مادیات می بیند میل زندگی در او کاهش می یابد و دوست دارد هر چه زودتر از این سرای زشت خلاص شود.

کسانی هم هستند که دنیا را معدنی از زیبایی و زشتی در کنار هم می بینند. توجه خود را به زیبایی ها معطوف کرده و برای گسترش آن می کوشند. و این چنین به زندگی خود معنا می دهند.

به زندگی

باورهای ما به دنیا و زندگی تا حدی شبیه به همدیگر است و همپوشانی دارد. ولی در جاهایی هم تفاوتهایی دارند. مثلا فردی ممکن است به دنیا به چشم خیلی مثبت نگاه نکند یا حداقل مردم دنیا را آنطور شایسته تحسین نداند ولی باورش به زندگی مثبت باشد. از زندگی لذت می برد و حساب آنرا از دنیا جدا می کند.

در نقطه مقابل باور فردی ممکن است این باشد که دنیا جای بدی هم نیست ولی برای من خوب نبوده است. مثلا کسی که در زندگی مشقتهای فراوانی را کشیده احتمالا این باور را دارد که سهم او از همه موهبتهای زندگی و دنیا رنج بوده است. ولی اگر در مکان و زمانی دیگر به دنیا آمده بود اینطور نبود.

احتمالا شما هم این باور را زیاد شنیده اید که چه می شد اگر من در اروپا یا امریکا بدنیا آمده بودم، در زمان فلان حکومت بودم؟، پدرم پولدار بود، وکیل بود، وزیر بود. این نوع طرز فکر در واقع دنیا را جای بدی نمی داند فقط معتقد است خودش در زندگی بد اقبالی آورده است.

کار و شغل

نگرش ما به کار به شدت زندگی ما را تحت تاثیر قرار میدهد. بصورت کلی این موارد را در مورد کار می توان برشمرد:

یک باور بسیار رایجی که می گوید برای اینکه زنده بمانیم و در رفاه باشیم نیاز به کار کردن داریم. اغلب مردم کار را وابسته به زندگی می دانند و به نوعی کار در خدمت زندگی است. یعنی اگر زندگی فرد تامین بود و رفاهش تضمین شده بود خیلی نیاز به کار را احساس نمی کرد. یا حداقل در حالتی که الان دارد آرزو میکند که روزی آنقدر داشته باشد که مجبور نباشد کار کند.

باور دیگر این است که کار را بدبختی آدمی به حساب می آورد و تا آنجا که بتواند از آن گریزان است. این طیف خوشبختی را در تفریح، استراحت و لذت جویی می داند و معمولا در زندگی فقط در حد زنده ماندن کار می کند. یا حتی همین حد هم کار نمی کند و بار زندگی خود را بر دوش دیگران می اندازد.

باور دیگر که در نقطه مقابل باور قبل است اصل زندگی را در کار می بیند. احتمالا این باور بصورت تدریجی و ناخودآگاه در فرد ایجاد میشود و خود خیلی به آن آگاهی ندارد. افرادی که زندگی خود را در کار خلاصه کرده و بقیه آنرا تقریبا فراموش می کنند.خود را با کار تعریف میکند و زندگی میشود زائده کار. اگر وقتی از کار اضافه