

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

نمی‌توان برگشت و آغاز خوبی داشت...
اما می‌توان آغاز کرد و آینده بهتری را رقم زد...



شما هستید که زندگی‌تان را خلق می‌کنید،
با افکارِتان، با گفتارِتان و با احساسِتان.
پس آغاز کنید به تغییر افکارِتان، گفتارِتان و
احساسِتان

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

نام کتاب: چگونه بهانه‌ها را رها کنیم

نویسنده: اسکندر نوری‌زاده

تاریخ انتشار: آذر ۱۳۹۵

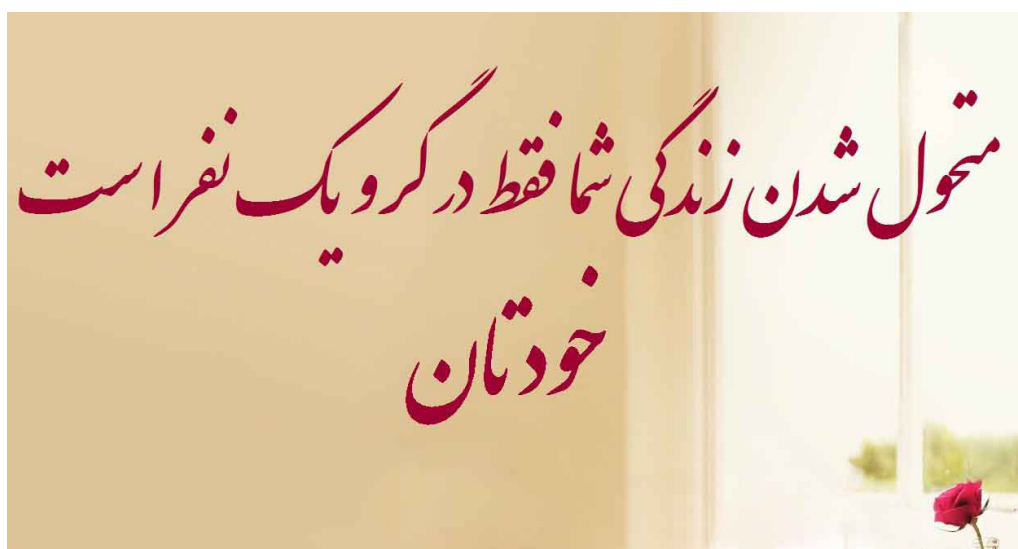
صفحات: ۱۷

قیمت: ۴۰۰۰۰ ریال

مراکز توزیع: وبسایت nourizadee.com

توضیحات:

این کتاب یک بار مصرف نیست و شما خواندن و جدی گرفتن تمرینات آن می‌تواند باورها و خودتان را بهبود و یا حتی تغییر داده و زندگی دلخواه خودتان را خلق کنید.



چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

مقدمه:

وقتی با افراد صحبت می‌کنم و متوجه می‌شوم که در زندگی نتیجه دلخواه‌اشان را کسب نکرده‌اند، یا اگر هم به نتیجه‌ای دست یافتند از آن نتیجه ناراضی هست. و وقتی علت را از آنها می‌پرسیدم؟

والدین، دولت، شرایط جامعه، دوستان ناباب، نداشتن پول، نبودن کار، اوضاع بد اقتصادی، ژنتیک یا ارثی بودن مسله و یا هر شرایط دیگر را بهانه می‌گرفتند.

من در این کتاب الکترونیکی قصد دارم درباره بهانه افراد صحبت کنم و راحل‌های برای کنار گذاشتن بهانه‌ها به شما پیشنهاد بدم.

هشدار:

ممکن است در حین مطالعه کتاب به مطالبی بر بخورید که خلاف باورهای شما باشد و با آنها مخالفت کنید. از شما می‌خواهم که کتاب را تا انتها مطالعه کنید و بر علیه دیدگاه‌های آن جبهه نگیرید و در آخر کار عملی را انجام دهید.

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

چگونه بهانه را رها کنیم؟

آری، شما می‌توانید عادت‌های دیرینه خود را تغییر دهید. آوردن عذر و بهانه به‌مراتب وحشتناک‌تر از دروغ گفتن است. الکساندر پمپ (شاعر)

آیا عادت‌ها را می‌توان تغییر داد؟

گفته می‌شود که عادات قدیمی و رفتار کهنه به سختی از بین می‌روند. موثرترین راه برای از میان برداشتن عادت‌های قدیمی کارکردن روی ساختارهایی است که این عادت‌ها را شکل داده‌اند. قدرت باورهایتان که می‌توانند شما را گرفتار کنند بسیار است. این تصورات ریشه‌دار همانند حلقه‌های زنجیر مانع از آن می‌شوند، که شما سرنوشت منحصر به فرد خود را تجربه کنید. شما توانایی آن را دارید که این حلقه‌ها را بگشایید، و از آنها به نفع خود نه بر علیه خود استفاده کنید. تا بتوانید آنچه را که به‌عنوان دلایل، محدودیت‌ها و ویژگی‌های انسانی می‌شناختید دگرگون سازید. شما حتی خصوصیات ذاتی خود، بیماری‌های ارثی‌تان یا دی.ان.ای. خود را و هر شرایطی دیگر که در دوران نوزادی یا کودکی داشته‌اید را می‌توانید

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

تغییر دهید.

باورهای شما، یعنی تمامی انرژی بی‌شکلی که اساس خویشتن شما را تشکیل داده‌اند. قابلیت این را دارند که به تدریج تغییر یابند و به شما این توانایی را بدهند که بر ویژگی‌های ناخواسته خود، یا آنچه متاسفانه آن را سرنوشت خود میدانید چیره شوید.

به طور مثال:

نمی‌توانم طرز فکرم را عوض کنم- همیشه همین طور بوده‌ام، طبیعتم این است و نمی‌توانم تغییر کنم. این همه آن چیزی است که میدانم...
بالاخره این که هرچی که به ما می‌دهند قبول و تحمل می‌کنیم.

شما می‌توانید با اندیشیدن بر اینکه این افکار چقدر سعی می‌کنند شما را از زندگی دورنگه دارند و نگذارند که شما خود واقعی‌تان را تجربه کنید آغاز کنید.

در چنین صورتی خواهید توانست برای یک زندگی خالی از عذر و بهانه برنامه‌ریزی و آن را تجربه کنید.

آیا به تغییر فکر کرده‌اید؟

هیچ وقت پیش آمده که بخواهید بعضی از ابعاد شخصی خود را تغییر دهید؟ ولی بخشی از وجود شما بر این نکته پافشاری کند، که این تغییر ممکن نیست. زیرا این طرز فکر احساس یا رفتار جزئی از خصوصیات ارثی شماست؟ مثال غمگین بودن، خجالتی بودن، اضافه‌وزن داشتن و یا بدشانس بودن و یا هر چیز دیگر، بخش از پیش تعیین شده زندگی شماست.

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

او به شما خواهد گفت اگر خیال تغییر در این زمینه‌ها رادارید باید بدانید هیچ راهی وجود ندارد.

شما داری مجموعه‌ای از ژن‌های مصیبت ساز و همچنین مقدار قابل توجهی از ژن‌های موثر در افزایش وزن هستید، البته اگر اینها چیزهایی هستند که می‌خواهید کنار بگذارید.

شما با بهانه قرار دادن مسائل ژنتیکی یا اینکه تقدیر من این است، دیگر برای رفع آن قسمت از ویژگی‌های شخصی خود که دوستشان ندارید کاری نخواهید کرد چیزی که در فرهنگ امروز بسیار رایج و پذیرفته شده است.

ادامه زندگی توام با ترس و نگرانی بی‌مورد هم می‌تواند ناشی از وجود سلول‌های بی‌شماری ترس و نگرانی در شما تلقی شود، چیزی که شما را گرفتار کرده است.

بیهوده نیست که بخشی از وجود شما، زمانی که سعی دارد از خود شجاعت به خرج دهید احساس برآشفستگی می‌کنید؛ زیرا باور دارد که من نمی‌توانم طبیعتم را تغییر دهم.

آیا از نظر علمی ثابت شده که باورها قابل تغییر هستند؟

دانشمندانی که در حال تحقیق در مورد سلول‌های زیست‌شناختی انسان بودند به نتایج غیر قابل قبول رسیداند، به نظر می‌رسد که انسان‌ها توانایی این را دارند که بخشی از نقشه ژنتیک خود را تغییر داده و یا حتی زیرورو کنند.

پذیرا بودن و کنجکاوی، به همراه شوق رهایی از بهانه‌ها از پیش‌نیازهای

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

اولیه در مورد مسائل هیجان‌انگیز ژنتیکی به شمار می‌روند. دکتر بروس لیپتون، در تحقیقات خود در دانشکده پزشکی ویسکانسین متوجه شد بدن انسان و کائنات در اصل ذهنی و معنوی‌اند. منبعی از انرژی نامریی که فاقد هر نوع خصوصیات فیزیکی است، ذراتی که ما آن را سلول می‌نامیم به جود می‌آورد و این منبع نامریی تنها عامل اداره‌کننده جسم است.

شگفت‌انگیزتر از آن این‌که طبق نتیجه‌گیری دکتر لیپتون، سامانه‌های باورهای شخصی ما از جمله ادراکات ما، این قابلیت را دارند که سطح ژن‌های وارثی و سلول‌های دی.ان.ای. ما را ارتقا بخشند.

یعنی این‌که اثرگذاری بر ذرات بسیار ریزی که معتقدیم تعیین‌کننده نهایی زندگی ما هستند امکان‌پذیر است؛ بنابراین، وقتی طرز فکرمان را تغییر دهیم و راه‌های جدید درک و شناخت را بیابیم، عملاً می‌توانیم دی.ان.ای. خود را عوض کنیم!

به عبارت دیگر شما می‌توانید با ایجاد جرح و تعدیل در دیدگاهی که نسبت به خود و جایگاه خود در معمای شگفت‌انگیز به نام زندگی دارید، در ساختار ژنتیکی خود تغییراتی به وجود آورید. ادراک شما قدرت تغییر ساختار ژنتیکی شما را دارد، افکار و باورهای شما می‌توانند زندگی زیست‌شناختی شما را کنترل کنند. این نظریه ممکن است افراطی با غیرواقعی به نظر بیاید.

با این‌همه این آگاهی به شما کمک می‌کند با تمامی آن عذر و بهانه‌هایی که ناخواسته آنها را پذیرفته‌اید خدافظی کنید.

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

من شما را ترغیب می‌کنم خود را در زیست‌شناسی باورها غرق کنید. این کار به شما انگیزه می‌دهد تا افکار خود را در این جهت که احتمالاً باورهای شما به مراتب بیش از آنچه تاکنون تصور می‌کرده‌اید در تعیین آنچه می‌توانید انجام دهید مسئولیت‌های که بر عهده خواهید داشت و قابلیت پیشرفت تان نقش دارند باز چینی کنید.

باورها چگونه بوجود می‌آیند و سر چشمه افکار ما کجا است؟

باورهای ما از والدین، دوستان، محیط، جامعه، دین و یا هر چیز که در اطراف ما زیاد اتفاق می‌افتد شکل می‌گیرد. و هر کس بتواند قانده بازی را در ذهن خودش تغییر دهد و باورهای جدید را جایگزین باورهای قدیم کند. می‌تواند تجربه‌ای مرتبط به باورهای جدید را خلق کند. از اونجایی که اکثریت افراد به افکاری که در طی روز به مغز آنها می‌آید هیچ نظارتی ندارند یا بهتر است بگویم که هیچ هدف خاصی را در طی روز دنبال نمی‌کنند. هر اتفاقی که برای هر کس بی‌افتد، تمام افکارش با آن حادثه درگیر می‌شود. حالا اگر این اتفاق بر خلاف خواسته ما باشد و ما با تکرار کردن این فکر به صورت گفتگو ذهنی یا صحبت کردن با دیگران باعث به وجود آمدن افکار از جنس اتفاقی که تجربه کردیم میشه. این قانون در مورد اتفاقهای مثبت هم صادق است.

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

آیا با کار کردن روی ذهن می‌توان به سلامتی رسید؟

در این‌که ذهن بدن را کنترل می‌کند جای بحث ندارد. در سال ۲۰۰۲ مقاله‌ای از سوی مدرسه پزشکی؛ بی لور در نشریه پزشکی نیوانگلندی به چاپ رسید که در آن به ارزیابی وضع بیمارانی که از ضعف و درد شدید در ناحیه رنج می‌بردند پرداخته شده بود. بسیاری از جراحان چیره‌دست می‌دانند که هیچ جانشینی برای جراحی زانو وجود نداشت اما دکتر؛ بروس موسه لی می‌خواست بداند کدام بخش از کار جراحی باعث آسودگی بیمارانش شده است. بیماران مورد مطالعه را به سه گروه تقسیم شده بوده‌اند. در گروه اول دکتر موسه لی غضروف آسیب‌دیده زانو را تراشیده بود، در گروه دوم او مفصل زانو را با فشار آب تمیز کرده و موادی را که به نظر می‌رسید باعث درد و التهاب شده‌اند برداشته بود. هردوی این معالجات روی زانوهای که دچار ورم مفاصل بودند انجام گرفته بود. اما روی گروه سوم جراحی قلبی انجام گرفته بود در واقع بیماران را با داروهای مسکن درمان کرده بودند. دکتر موسه لی سه برش جراحی روی زانوی آنها ایجاد کرده بود و به نحوی

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

رفتار کرده و حرف زده بود که گویی عمل واقعی انجام شده است، او حتی برای واقعی نشان دادن صدای شست شوی مفصل زانو مقداری آب‌نمک روی زانو بیمار پاشیده بود پس از چهل دقیقه دکتر موسه لی جای برش‌های جراحی را چنان‌که گویی واقعاً عملی انجام‌گرفته بخیه زده و به هر سه گروه توصیه‌های مشابهی در مورد مراقبت‌های پس از عمل ارائه داده بود از جمله انجام یک سری تمرینات ورزشی.

نتیجه تکان‌دهنده بود. گروهی که زانویشان تحت عمل قرار گرفته بود هم چنان‌که انتظار می‌رفت رو به بهبود گذاشتند، اما گروهی که تنها مشابه عمل جراحی روی آنها انجام‌گرفته بود نیز به‌قدر گروه دیگر بهبود یافتند. من بر این باورم که چنین تحقیقاتی انگیزه روشنی در اختیار ما قرار می‌دهد تا خود را نسبت به رها کردن بهانه‌ها متعهد سازیم؛ و این‌که طرز فکر ما به‌مراتب بهتر از هر معالجات متداول برای از بین بردن سلول‌های مبتلابه بیماری بهتر و مؤثرتر می‌باشد.

آیا ما آگاهانه باورها را انتخاب می‌کنیم؟

باورها ما برخی آگاهانه و بسیاری ناآگاهانه (برحسب عادت) هستند، سلامتی جسمی و روحی و میزان خوشبختی و موفقیت ما را تعیین می‌کنند.

آنچه من هستم در وهله اول بیش از هر چیز ناشی از باورهای من است - و این فکر سبب شده تا آگاهانه متوجه این واقعیت که نقاط ضعیف یا ویژگی‌هایی که من از پیشینیان خود به ارث برده‌ام مطلقاً حرف آخر را

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

نمی‌زنند.

هرکسی با تغییر باورهایش می‌تواند خودش را تغییر دهد. به یاد داشته باشید آنچه شما هستید نتیجه باورهای شماست، نه آنچه از طریق ژنتیکی به شما رسیده است. اگر بر مجموعه باورهایتان تمرکز کنید، همواره با انرژی همسو با آنها حرکت خواهید کرد.

آنچه اکنون هستید ناشی از باورهای شماست و نه از سلول‌های شما. فعالیت‌های ذهن شما آن قدر قدرتمند هست که بتواند بر ذرات مادی و همچنین تأثیرات ناشی از عادات اولیه و روش‌هایی که ناخواسته طی سال‌های شکل‌گیری خود پذیرفته‌اید غلبه نماید.

آیا فقط ساختار ژنتیکی مانع رسیدن ما به اهدافمان است؟

علاوه بر ساختار ژنتیکی، بهانه عمده دیگری که بسیاری از ما برای توجیه ناخشنودی، ضعف جسمانی و عدم موفقیت خود به آن متوسل می‌شویم شرایط خانوادگی و فرهنگی‌ای است که با آن رشد کرده‌ایم. در منتهی‌الیه این بررسی حوزه شگفت‌انگیزی قرار دارد که به‌عنوان می‌تکس شناخته می‌شود چیزی که با ذهن سروکار دارد و می‌توان آن را به‌نوعی ارتباط میان بدن و ژنتیک تعبیر نمود. بنابراین از آنجاکه هسته اولیه علم ژنتیک ژن است هسته اولیه می‌تیکس نیز میم است.

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

با این همه برخلاف یک اتم یا الکترون میم داری هیچ موجودیت مادی نیست. به گفته ریچارد برودای: میم نوعی طرز فکر، باور یا استنباط ذهنی که می‌توان از شما به دیگری یا از دیگران به شما سرایت کند. اصل می میتکس احتمالاً از لغت میمیک به معنا مشاهده و کپی کردن رفتار گرفته شده است.

این رفتار تکرار و به دیگران منتقل می‌شود و فرایند تقلید به همین ترتیب ادامه و ادامه پیدا می‌کند.

نکته اصلی این است: انتقال یک طرز فکر، برداشت یا باور به دیگران را حتی با چرخاندن ذره‌بین بزرگترین میکروسکوپ‌ها نیز نمی‌توانیم میم را ببینیم - به وسیله تقلید کردن از صدها و هزاران ذهن عبور می‌کنند. همه ما در سنین شش یا هفت‌سالگی با فهرست بی‌پایانی از میم‌ها که درست مانند یک ویروس عمل می‌کنند برنامه‌ریزی شده‌ایم. آن‌ها لزوماً خوب یا بد نیستند اما به‌سادگی بین مردم پخش می‌شوند.

وقتی یک میم در ذهن شما قرار می‌گیرد می‌تواند و می‌خواهد با ترفندی بر رفتار شما اثر بگذارد. این یکی از راهایی است که موجب می‌شود شما فهرست بلندبالایی از بهانه‌ها را به دست آورید که به شکل عادت شمارا گرفتار می‌سازند.

هدف اصلی ویروس این است که هر قدر که می‌تواند خود را تکثیر کند و هر جا که ذهن آماده‌ای دید تا جایی که می‌تواند بخش شود. شما نیز به همین ترتیب میزبان میم‌های بی‌شماری هستید. همان افکار و رفتاری که در ذهن شما جای‌گیر شده‌اند و مشخصه‌های

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

شخصیتی شما تشکیل می‌دهند.

شما سالیان سال را به تکرار و آزمون افکاری گذرانده‌اید که از ذهنی به ذهن دیگر سفر می‌کرده‌اند و این افکار و باورهای را به بسیاری دیگر نیز گسترش داده‌اید.

میم‌ها به‌سختی از میان می‌روند زیرا آنها بدل به کسی شده‌اند که شما تصور می‌کنید هستید. از بین بردن اون‌ها درست مانند این است که شما بخواهید یکی از حیاتی خود را از بین ببرید، و همین امر انرژی زندگی شما را تحلیل می‌برد. در واقع بسیاری از میم‌ها از طریق والدین شما در اوایل زندگی‌تان در ذهن کاشته شده‌اند.

از آنجا این افکار از طریق بخش شدن از ذهن دیگران در ذهن شما جای می‌گیرند، گاه برای تمام عمر حقیقت زندگی شما را تشکیل می‌دهند. نکته مهم این است که گر چه این ویروس‌های ذهنی یا میم‌ها می‌توانند به هزاران شکل علیه شما فعالیت کنند.

با این‌همه شما باز هم می‌توانید آنها را تغییر دهید.

تصور این‌که قرار است برای همه عمر فقیر، چاق یا لاغر باشید، هیچ‌وقت نمی‌توانید دوست صمیمی داشته باشید، همواره موجودی عصبی خواهید بود، هیچ استعداد یادگیر موسیقی یا هر کار هنری یا فعالیت در رشته‌های ورزشی نخواهید داشت یا تمام عمر خجالتی خواهید ماند، چون همیشه این‌طور بوده‌اید، همه این‌ها بهانه‌اند - بهانه‌های که وقتی آنها را شناختید می‌توانید همگی آنها را کنار بگذارید.

از طرف دیگر اگر تصور کنید که این افکار و عادات جزو ویژگی

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

شخصیتی شما هستند و نمی‌توانید آنها را به چالش بگیرید، اگر احساس کنید زندگی با شما کنار نمی‌آید حس ناتوانی خواهید کرد. با همه اینها باور کنید تلاش برای رها کردن بهانه‌ها! روش فوق‌العاده نیروبخش و دل‌چسبی است.

تغییرات را از کجا شروع کنیم؟

الگوی فکری جدید سطح زندگی شما را ارتقاء خواهید بخشید و به شما کمک خواهند کرد به‌سوی آنچه واقعاً هستید جذب شوید. شما هم‌زمان خواهید توانست نوع جدید و بهتری از زندگی را به اطرفیان‌تان که ناخواسته جزو قربانیان ویروسی بهانه‌ها هستند معرفی کنید. به گفته: امپراتور رمی مارکوس اورلیوس؛ زندگی ما همان چیزی است که افکار ما آن را می‌سازند. افکار شما از جانب الگوهای فکری‌تان پشتیبانی می‌شوند. در حقیقت این افکار شما هستند که زندگی‌تان را می‌سازند با تخریب می‌کنند. درحالی‌که برخی از آنها آگاهانه عمل می‌کنند و به‌راحتی قابل‌تشخیص‌اند اما گروهی دیگر در اعماق ناخودآگاهتان جان دارند.

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

بوسه خدافظی با بهانه بزرگ

یک منبع انرژی شما را احاطه کرده است که تمامی سلول‌های شما درون آنجایی دارند و این توده تحت تأثیر باورهای شما قرار می‌گیرد. علاوه بر این همه ذرات بیرون از این منبع انرژی به وجود می‌آیند، او یگانه اداره‌کننده موجودیت جسم است. چیزی حدود ۹۵٪ از ما برای بیماری، افسردگی، ترس یا سایر شرایط خود دلایل ژنتیکی ندارم.

بخش نامرئی در درون شما وجود دارد که می‌توانید آن را هرچه بنامید. آگاهی، ویژگی فردی، فکر، باور، روح یا خدا

درحالی‌که بهانه‌ها نوعی فکر یا باورند اما درنهایت این شما هستید که باید به‌منظور انتخاب مسیر تازه‌ای برای زندگی و عقب راندن آن باورها تصمیم‌گیری کنید. هر آنچه ما هستیم نتیجه همان چیزی است که به آن فکر کرده‌ایم هستی ما بر پایه افکار ما بنا شده، بر پایه اندیشه‌های ما اگر کسی با فکر پاک و بی‌آلایش سخن بگوید یا رفتار کند خوشبختی به دنبالش خواهد آمد... درست همچون سایه که هیچ‌وقت از انسان جدا نمی‌شود.

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

کار عملی:

بیاپید یه کار عملی انجام دهید و باورهای محدود کننده خودتان را بنویسید. با این کار شما نسبت به خودتان شناخت بهتری خواهید داشت و اگر باورهای مثبت و سازنده دارید آنها را تقویت کنید، یا اگر باورهای منفی دارید آنها را شناسایی کرده و باورهای مثبت و سازنده را جایگزین باورهای منفی خود کنید.

رویارویی با واقعیت

با خودتان روراست باشید؛ حتی اگر یادداشت‌های صادقانه‌تان کمی خجالت‌آور و دردناک باشد. یادتان باشد قرار نیست که یادداشت‌هایتان را به کسی نشان بدهید. هرگز با فریب خودتان به موفقیت نمی‌رسید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چگونه بهانه‌ها را رها کنیم؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....