

باورهای غلط چگونه اصلاح می شوند؟

# با خودتان روراست باشید

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- باور را توضیح دهند.
- نتایج باورهای منفی و مثبت را بیان کنند.
- روش های اصلاح باورهای اشتباه را توضیح دهند.
- آگاهی های لازم در زمینه باورهای اشتباه در پاندمی کووید ۱۹ و راه های کنترل و اصلاح آن را شرح دهند.



### صدیقه انصاری پور

کارشناس مسؤل آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



### دکتر منصور شیری

مسؤل آموزش و ارتقای سلامت  
دانشگاه علوم پزشکی اصفهان



## مقدمه

باور، همان چارچوب فکری و رفتاری ماست که مسیر زندگی و عملکرد انسان را تعیین می‌کند. زندگی ما آمیخته‌ای از باورهای درست و غلط است که بتدریج و طی سال‌های کودکی و نوجوانی شکل گرفته و برخاسته از فرهنگ، تربیت خانوادگی، معاشرت‌ها و آموزش‌هاست.

برای ساختن زندگی بهتر، باید باورهای خود را شناخته و آن‌ها را بر حسب درست یا غلط بودن تفکیک کنید. باورهای غلط می‌توانند بسیار مخرب و آسیب‌رسان باشند و مسیر زندگی شما را تغییر دهند.

سبک زندگی هرفردی براساس باورهای او ساخته می‌شود و به همین دلیل هرگونه تغییر در شیوه زندگی تک تک انسان‌ها و بعد جامعه، نیازمند تحول و دگرگونی باورها است.

## معنی باور

باورها همان اعتقادات ما هستند که از آن‌ها برای درک محیط پیرامون خود کمک می‌گیریم. باور به زبان ساده همان ذهنیتی است که در ضمیر ناخودآگاه ما وجود دارد و با تکرار زیاد افکار شکل گرفته است. وقتی یک فکر به صورت مداوم در ذهن ما شکل می‌گیرد تبدیل به ضمیر ناخودآگاه ما می‌شود. پس به زبان ساده باور همان تفکرات فرد در ضمیر ناخودآگاه وی است.

منابع باورها عبارتند از: شواهد، سنت، اقتدار، اطرافیان، خانواده، فرهنگ و مذهب. به عبارت دیگر می‌توان گفت باورها ناشی از تجربیات آموخته شده هر فرد است. موفقیت‌ها و شکست‌های ما حاصل باورهای ماست. باورهای هر فرد از عوامل محدودساز در زندگی وی محسوب می‌شوند. باورهای ما کمیت‌های ثابتی نیستند و با مرور زمان توسط ضمیر ناخودآگاه تغییر می‌کنند. این مهم است که ما بتوانیم باورهای اشتباه و غلطمان را شناسایی کرده و باورهای درست را جایگزین باورهای اشتباهمان کنیم. اما ممکن است تغییر باورها کاری بسیار سخت و دشوار باشد.

## انواع باورها

باورها دو نوع هستند، باورهای مثبت و منفی. تمام باورهای محدود کننده در زندگی جزو باورهای منفی محسوب می‌شوند و تمام باورهای انگیزه بخش که احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند و شما را در مسیر رسیدن به خواسته‌های تان قرار می‌دهند باورهای مثبت هستند. باورهای مثبت باعث موفقیت و پیروزی شما در کارهای تان می‌شود. باورهایی که همیشه احساس را خوب نگه می‌دارند و انرژی شما را برای انجام کارهای سخت افزایش می‌دهند. باورهای درونی مثبت باعث ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس در شما می‌شود. با استفاده از باورهای مثبت هم می‌توانید به خواسته‌ها و آرزوهای تان برسید و هم مسایل زندگی تان را حل کنید. باورهای مثبتی وجود دارند که ما را به سمت زندگی بهتر و شاداب‌تر سوق می‌دهند. مانند:

- من می‌پذیرم که احتمالات بی‌شماری در زندگی‌ام وجود دارد.
- من این آگاهی را دارم که در زندگی‌ام، احتمال اتفاق افتادن هر چیزی وجود دارد.
- من باور دارم که با خدا، همه چیز امکان‌پذیر است.







آنان خود را با میله‌های اعتقاداتشان محصور می‌کنند. باورهایی مانند: «آن کار را نکن، خطرناک است... او نمی‌داند که من وجود دارم... او همیشه من را نادیده می‌گیرد... بهتر است ساکت بمانم چون عقیده من اهمیتی ندارد... بهتر است به این کار بچسبم چون نمی‌توانم از عهده مسؤولیت بزرگ‌تری بر بیایم و... هزاران باور غلط دیگر.



**برای اصلاح باورهای اشتباه، اول باید آن‌ها را شناخت، سپس در مقابل هر باور اشتباه، باوری صحیح را آماده کرد و در طول زمان با تمرین آن را جایگزین کرد. یادمان باشد ما آن گونه که فکرمی کنیم، احساس و رفتار خواهیم کرد.**

### نتایج باورهای مثبت

- براحتی تصمیمات قطعی و روشنی در زندگی خود می‌گیرید.
- به تصمیمات خود پایبند خواهید بود.
- با پشتکار تمام، علایق و خواسته‌های خودتان را دنبال می‌کنید.

باورهای منفی یا همان باورهای محدود کننده باورهایی هستند که باعث ایجاد محدودیت در کار و زندگی‌تان می‌شوند و باعث می‌شود که نتوانید کارهای‌تان را بدرستی انجام دهید و مسایل و مشکلات‌تان را حل کنید و در زندگی و کسب و کارت‌تان محدود شوید. تمام این‌ها به دلیل باورهای محدود کننده است که در ذهن‌تان ایجاد شده است. باور محدود کننده باعث ایجاد احساس منفی در شما می‌شود و عزت نفس و اعتماد به نفس‌تان را از بین می‌برد. انسان‌ها توسط باورهای منفی و محدود کننده و تفکراتی که در مورد خود و زندگی‌شان دارند، زندانی می‌شوند.

## نتایج باورهای منفی

- تفکر همه یا هیچ: در این نوع افکار، هر چیزی که کمتر از کامل به نظر بیاید، یک شکست بی چون و چراست.
- نتیجه گیری شتابزده: مانند ذهن خوانی و پیشگویی
- درشت نمایی افراد و موضوعات
- برچسب زدن مانند بازنده، احمق، متکبر
- شخصی سازی و سرزنش: مانند این که مادر چون درس فرزندش خوب نیست نتیجه می گیرد که مادر خوبی نیست.

آدمهایی که سلامت فکری ندارند معمولاً به شکل همه یا هیچ فکر می کنند و اهل تعمیم افراطی، برچسب زنی و اغراق و بزرگ کردن مشکلات هستند. بسیاری از آن ها نیز متوجه فکر غلط خود نمی شوند و نمی توانند غلط بودن تفکر خود را درک کنند و بپذیرند. این آدمها، نباید توقع داشته باشند با یک بار تکرار فکریهای مثبت، از دست باورهای غلط رها شوند. بلکه برای کنار گذاشتن «نحوهای درونی منفی» خود، ابتدا باید «درست اندیشی» را تمرین کنند. یعنی روزی چند بار باورهای صحیح را تکرار کنند. این تمرین های ذهنی، ابتدا کمی غیرطبیعی به نظر می رسند ولی بعد از کمی تمرین، رفته رفته به آن ها عادت کرده و راه رسیدن به تعادل ذهنی و یک سبک زندگی خوب و محبت آمیز را هموار می کنند. برای اصلاح باورهای اشتباه، اول باید آن ها را شناخت، سپس در مقابل هر باور اشتباه، باوری صحیح را آماده کرد و در طول زمان با تمرین آن را جایگزین کرد. یادمان باشد ما آن گونه که فکر می کنیم، احساس و رفتار خواهیم کرد.



**باورها دو نوع هستند، باورهای مثبت و منفی. تمام باورهای محدودکننده در زندگی جزو باورهای منفی محسوب می شوند و تمام باورهای انگیزه بخش که احساس خوبی در شما ایجاد می کنند و شمارا در مسیر رسیدن به خواسته های تان قرار می دهند باورهای مثبت هستند.**

- هرگز یک تصمیم واضح و روشن نخواهید گرفت.
  - هیچ گاه به طور مستقیم خواسته های تان را دنبال نخواهید کرد، چرا که گمان می کنید هرگز آن ها را به دست نمی آورید.
  - فرصت تجربه اتفاقات جدید را از خود خواهید گرفت، چرا که با خود می گوئید ممکن است تجربه وحشتناکی باشد یا من از عهده آن برنخواهم آمد.
  - هیچ گاه از خود در مقابل دیگران و اتفاقات، مواظبت نخواهید کرد.
- بنابراین می بینیم اگرچه تعداد این باورها زیاد است ولی برخی از آن ها مهم تر هستند و شیوع بیشتری دارند که عبارتند از:
- تفکر فاجعه بار یا وحشتناک انگاری (فرض کردن بدترین موقعیت ممکن): کسانی که عادت به این تفکر دارند در واکنش به یک اتفاق نامطلوب بلافاصله بدترین وضعیت ممکن به ذهنشان خطور می کند و در نتیجه دچار اضطراب می شوند.
  - افکار مطلق انگارانه یا باید و نبایدهای فراوان: هر قدر باید و نبایدهای ما در زندگی بیشتر باشد شرایط برای خودمان و نیز اطرافیانمان دشوارتر می شود. البته این در مورد تربیت کودکان کمتر مصداق دارد. یعنی جایی که باید یک سری قوانین ساده و روشن وجود داشته باشد. بسیاری از این باید و نبایدها از طریق رسانه های جمعی مانند تبلیغات تلویزیونی به ما منتقل می شوند. در بسیاری از موارد موضوعات، سیاه و سفید نیستند و اگر کمی منعطف تر به موضوعات نگاه کنیم حالات بینابین نیز برایمان قابل قبول می شود.
  - در جهت مخالف واکنش افراطی نشان دادن یا توجیه و دلیل تراشی و انکار یا ناچیز شمردن واقعیات: این افراد غالباً در پاسخ به رفتار سایرین واکنش های تند نشان می دهند که موجب تخریب ارتباط آن ها می شود.
  - کلی سازی مسایل (تعمیم بیش از حد): کسانی که این گونه افکار را دارند با مشاهده یک رفتار از فردی دیگر آن را به سایر افراد تعمیم می دهند. مثلاً به کل شهروندان یک شهر یا کل افراد یک قوم.

## راه‌های تغییر باور (۵ راه طلایی)

شما با یادگیری راه‌ها و روش‌های لازم، حتماً می‌توانید باورهای منفی و غلط را از خودتان دور کرده و به هر آن‌چه که دوست دارید، برسید.

**(۱) مهم‌ترین اصل را باور کنید:** مهم‌ترین اصل روحی و ذهنی که تاکنون کشف شده، این است که «بیشتر مواقع به هر چیزی که بیندیشی، همان خواهی شد» یعنی «تو همانی که به آن می‌اندیشی.»

دنایای بیرونی شما انعکاسی از تصویر دنیای درونی و باورهای شماست. می‌توان با نگرستن به شرایط خارجی زندگی هر فرد، بگوئید که وضعیت روحی و درونی او چگونه است.

**(۲) باورهای خود را به چالش بکشید:** قانون باور می‌گوید: «هر چیزی را که با یقین باور کنید، به واقعیت تبدیل می‌شود.»

همیشه رفتار شما، حاصل باورهای عمیق شماست. شما این باورها را آموخته‌اید و زمانی آن‌ها را نداشته‌اید. بنابراین لازم است باورهای خود را به چالش بکشید تا متوجه شوید آن‌ها متعلق به خودتان هستند یا فردی دیگر. در این صورت می‌توانید با شناسایی و تغییر باورهای غلط، موفق شوید.



بنابراین یکی از راه‌های تغییر باور این است که شما می‌توانید عقایدی داشته باشید که زندگی شما را ارتقا بخشد و شما را شاد و خوش‌بین کند یا عقایدی داشته باشید که مانع پیشرفت شما شود و استعدادهای شما را نابود کند.

**(۳) باورهای محدودکننده را دور بریزید:** بدترین باورهایی که می‌توانید داشته باشید، باورهای محدودکننده است. نقطه آزاد کردن توانایی‌های تان، زمانی است که باورهای محدودکننده خود را نابود کنید و دور بریزید.

تنها کافی‌ست برای انجام هر کاری ابتدا تصور کنید که هیچ محدودیت و مانعی بر سر راه شما وجود ندارد. تصور کنید که می‌توانید هر چیزی را که در زندگی می‌خواهید، به دست آورید و توانایی شما در هر مسیری نامحدود است.

برای مثال تصور کنید که می‌توانید در زمینه‌کاری خود فردی برجسته باشید، می‌توانید آرام و مطمئن باشید و از هیچ چیز نترسید و می‌توانید به هر هدفی که دارید برسید. تنها در این صورت است که شما فکر خود را تغییر داده و زندگی تان متحول می‌شود.

**(۴) گفت‌وگوی درونی خود را کنترل کنید:** یکی دیگر از روش‌های تغییر باور این است که شما بتوانید گفت‌وگوها و صحبت‌های درونی خود را کنترل کنید و تغییر دهید. برای شروع، این کلمات قدرتمندترین کلماتی هستند که می‌توانید با خود تکرار کنید: «من خودم را دوست دارم، من خودم را دوست دارم، من خودم را دوست دارم...» هرگاه این کلمات را بیان می‌کنید، براحتی تغییر باورهای غلط شما امکان‌پذیر بوده، ترس‌های شما ناپدید شده، جرأت شما زیاد شده و بر افکار، احساسات و نظرات شما تأثیر مثبت می‌گذارند. این کلمات آن‌قدر قدرتمند و مثبت هستند که ذهن و ضمیر ناخودآگاه شما، بی‌درنگ آن‌ها را مثل یک دستور می‌پذیرد و احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنید.

**(۵) با خود با کلمات مثبت صحبت کنید:** قدرتمندترین کلمات در واژگان شما، کلماتی هستند که به خود می‌گویید و آن‌ها را باور می‌کنید. گفت‌وگوی درونی شما با خودتان، ۹۵ درصد از احساسات شما را تعیین می‌کند.



از الان به بعد وقتی با خود صحبت می‌کنید، بر اساس آنچه می‌خواهید انجام دهید و آنچه می‌خواهید باشید، با خود صحبت کنید. با خودتان بگویید: «من می‌توانم آن را انجام دهم، من بهترین هستم و...».

همچنین در موضوعات سلامت، استفاده وسیع از فناوری و شبکه‌های اجتماعی سرعت تبادل اطلاعات را بسیار زیاد کرده و انتشار اطلاعات نادرست در این زمینه مشکلات فراوانی را به وجود آورده است. در پاندمی کووید ۱۹ شاهد سیل عظیم اطلاعات بوده و هستیم. سازمان جهانی بهداشت واژه اینفودمیک را برای این وضعیت به‌کار می‌برد. این واژه زمانی به‌کار می‌رود که وفور اطلاعات وجود دارد و شامل تلاش برای ثبت اطلاعات غلط به منظور کم رنگ کردن نقش اقدامات سلامت عمومی برای پیشبرد برنامه‌ها یا افراد یا گروه‌های جایگزین هستند. اطلاعات غلط و ناقص می‌توانند برای سلامت جسمی و روانی مردم مضر باشند. نتیجه این پدیده افزایش انگ زایی و به خطر افتادن دستاوردهای با ارزش سلامت است که می‌تواند منجر به تضعیف اقدامات سلامت و کاهش اثربخشی و توانایی کشورها برای کنترل پاندمی شود.

برای پیشگیری و کنترل آثار مخرب این پدیده اقدامات

زیر توصیه می‌شود:

- تهیه، انتشار و ترویج اطلاعات معتبر
- حمایت از تولید اطلاعات معتبر و علمی
- برگزاری کمپین‌های آموزشی و اطلاع رسانی با استفاده از محتوای علمی معتبر
- مقابله با انتشار اطلاعات غلط و ناقص به‌ویژه در فضای مجازی
- تقویت فناوری دیجیتال در خدمت انتشار اطلاعات معتبر
- افزایش آگاهی و دسترسی مردم برای استفاده از منابع معتبر و علمی

خلاصه اینکه برای تغییر باورها نیاز است به ریشه‌هایی که در ساخت باورها دخیل بوده‌اند توجه کنید و با ریشه‌یابی باورها، می‌توانید ارزش‌های نهفته در پشت باورهای خود را شناسایی کنید.

حال که شما راه و روش اصلاح و تغییر باورهای غلط خود را یاد گرفته‌اید، مطمئن باشید که در زندگی خود موفق می‌شوید. تنها لازم است آن‌ها را به کار گرفته و از صمیم قلب بخواهید باورهای غلط را با باورهای درست و مثبت جایگزین کنید. از همین امروز شروع به تغییر باورهای خود کنید. ابتدا آن‌ها را شناسایی کرده و بنویسید، سپس در صدد تغییرشان برآیید.

#### منابع

- آرنولد لازاروس. کلیفورد لازارس. آلن فی. چهل فکر سمی. ترجمه: مهرداد فیروز بخت. نشر موسسه رسا: ۱۳۸۹. چاپ ۹.
- محسن حسن زاده، با خطاهای شناختی بیشتر آشنا شویم قابل دسترسی در: [www.asriran.com/OWw](http://www.asriran.com/OWw). بهمن ۱۳۹۹
- محسن یزدان شناس، قوانین زندگی (کشف و اصلاح باورهای اشتباه)، دی ماه ۹۹
- Health Research Journal, Volume 1, Issue 2, Winter 2016, Boshra Hatef, Individual and Community Values Conflict with the Approach of Cognitive Science and Reduction Strategies to Increase Mental Health; an Opinion Study
- <https://memariezendegi.com>
- <https://www.mehrnews.com/news>
- Joint statement by WHO, UN, UNICEF, UNDP, UNESCO, UNAIDS, ITU, UN Global Pulse, and IFRC. Managing the COVID-19 infodemic: Promoting healthy behaviours and mitigating the harm from misinformation and disinformation, 23 September 2020

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۹۲۱ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۹۲۱)

