



سبک زندگی ما چگونه شکل می‌گیرد/ تغییر باورهای غلط مقدمه اصلاح شیوه زندگی

سبک زندگی هر فردی بر اساس باورهای او ساخته می‌شود و به همین دلیل هرگونه تغییر در شیوه زندگی تک تک انسانها و بعد جامعه نیازمند تحول و دگرگونی باورهای غلط است.

سبک زندگی هر فردی بر اساس باورهای او ساخته می‌شود و به همین دلیل هرگونه تغییر در شیوه زندگی تک تک انسانها و بعد جامعه نیازمند تحول و دگرگونی باورهای غلط است. انسان بزرگترین طراح زندگی خود می‌باشد و باورهای او مالک و فرمانده وجودش بوده و موجبات رفتار وی را فراهم می‌آورند. یعنی باور داشتن حرکت درونی را در انسان موجب می‌شود، جلوه آن رفتاری است که از فرد سر می‌زند و قضاوت دیگران را نیز به همراه دارد.

باور نادیدنی و لمس نشدنی است و اکثراً به صورت ناخودآگاه نتیجه می‌دهد. همه ما دارای باورهای مشترکی درباره جهان مادی و اعتقادات شخصی خود هستیم که بر اساس حقایق عینی شکل می‌گیرد و با ارتباط یافتن به تجربیات ما معنی و مفهوم پیدا می‌کند براساس باورها و پیشداوری‌هایی که ما درباره دیگران داریم از آن طریق نیز به شکل‌های مختلفی با آنان ارتباط برقرار می‌کنیم خواه به این موضوع توجه کرده باشیم و خواه به آن کم توجهی نماییم.

عقاید و باورهای ما در برابر واقعیات خارجی مانند صافی عمل می‌کنند طوری که آنچه موافق با تفکرات قبلی ما هستند موجب تحکیم و تایید اعتقادات پیشین ما می‌شوند و آنچه مخالف با آنهاست در دروازه‌های ذهنی ما حذف می‌گردد. در این میان بهتر است ما محدودیت‌های ساخت ذهن خود را از میان ببریم. احساسات خود را نسبت به خویش تغییر دهیم تا رمز تسلط بر اعمال خود را بیابیم و در نتیجه دنیای واقعی پیرامونی خود را بهتر کشف نموده و بهره کافی از زیستن معنایی خود ببریم.

مثلاً ما نسبت به یکی از فرزندان یا دوستان خود در مقایسه با سایر اعضای خانواده و یا دوستان ممکن است پذیرش بیشتری نشان دهیم و این موضوع را همگان در اسرع وقت به ما می‌گویند و یا حتی خود ما و یا طرف مقابل نیز مطلع می‌شود. در این میان معمولاً در بیشتر مواقع توجه و نگاه ما به کارهای ایشان مثبت است. طوری که به راحتی در میدانی مختلف زندگی با دادن مسئولیت و نقش‌های گوناگون روز به روز فرصت‌هایی را برای طرح توانایی ابراز وجود و حس مسئولیت‌پذیری‌شان را فراهم می‌آوریم و شاید بان این اقدام یک سویه خود زمینه حسادت، بروز تنش‌های خانوادگی و اعتراض سایرین را مهیا نماییم.

احتمال دیگری که وجود دارد ممکن است فرد مورد نظر پرتوقع شده و زمانی نیز مشاهده می‌شود که ایشان بخواهد رفتارهای ناخوشایند خودش را با توجه به پذیرش بی‌قید و شرط ما به نحوی خوشایند جلوه دهد و آن را توجیه نماید در نتیجه ما را وادار به پذیرش نماید.

در بررسی تاثیر باور در انسان‌ها نقش و اهمیت آن در زندگی فردی و اجتماعی افراد همین بس که باورها جهت و مسیر زندگی انسان را مشخص می‌کنند. اگر کسی باور درستی از زندگی و واقعیت‌های موجود نداشته باشد موفقیت‌چندانی در زندگی نخواهد داشت، چون که رفتارهای انسان از نتایج همین باورها هستند. باور غلط موجب رفتار ناخوشایند و باور درست موجب رفتار خوشایند در زندگی فرد می‌گردد.

باور به این که ما باید به نتایج مالی در زندگی دسترسی داشته باشیم خود یک نیروی محرکه مثبت و یک اصل تعیین‌کننده است. دستیابی به قله‌های عظیم موفقیت و سعادت بشری را باورها به وجود می‌آورند. حضرت علی (ع) می‌فرماید: هر کس باور و عقیده محکمی داشته باشد عمل خوبی خواهد داشت.

باور موجب انتخاب هدف و تعیین سبک خاص زندگی در عرصه‌های مختلف حیات انسان است و زمینه لازم را برای اقدامات او در تحقق هدف فراهم می‌کند. به عبارتی قوی‌ترین تکیه‌گاه انسان در برنامه‌های زندگی باور اوست و زمینه‌های لازم برای رسیدن به کمال را فراهم می‌آورد. باور در زندگی موجب می‌شود انسان راهی را به اشتباه نرود و هدف درستی را انتخاب کند.

انسان به لحاظ نوع خلقت و برخورداری از مقام جانشینی خداوند در روی زمین و همچنین روح انسانی او که واقعاً تسخیرناپذیر است فقط با برخورداری از قدرت اراده است که به واسطه آن میل به پیروزی، کسب موفقیت در عرصه‌های مختلف حیات خود، سامان دادن به زندگی و تسلط بر آن در فرد بیدار می‌شود. این روحیه هنگامی دوام خواهد داشت که بدانند چه می‌خواهد و باور داشته باشد که باید به خواسته‌ها دست یابد. آن وقت است که هیچ مشکل یا مساله و مانعی نمی‌تواند جلوی فرد را بگیرد.

وجود موانع در مسیر زندگی هر کسی تنها به این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدف های ارزشمند جزم نماید و احساس زیبایی از بودن و شدن داشته باشد. اراده و باور داشتن در زندگی هر کس در واقع فراهم آوردن نوعی میدان مبارزه است که انسان با کسب موفقیت در آن به خودباوری برسد. احساس ما به مسایل زندگی بستگی به این دارد که فکرمان را متوجه چه چیزی بکنیم آن وقت است که به همراه آن احساسات به موضوع مدنظر ما گرایش به آن پیدا می کند و تلاش ما تا مرحله بروز رفتار پیش می رود. در این میان اگر احساس خوشایندی به ما دست دهد رفتار ما خوشایند و اگر احساس و نگرش ناخوشایند داشته باشیم رفتار ما ناخوشایند بوده و ممکن است برای دیگران غیرقابل تحمل باشد.

به منظور کسب روحیه خودباوری ما نباید صرفاً به نظر و عمل و اعتقاد دیگران تکیه کنیم، بلکه باید به بررسی های خود نسبت به موضوع مدنظر ادامه دهیم و از نگاه خود به جایی برسیم که سخنی برای گفتن داشته باشیم و خودمان نیز به یک سطح باوری نایل آییم. انسان وقتی که چهره واقعی خود را پذیرفت و در راه شناخت خود گام برداشت، ضمن آگاهی از مجموعه توانایی های خود به نقاط ضعف و مشکلات رفتاری خویش نیز پی می برد و با حالات پذیرنده و شور و نشاط لازم نیز در ادامه راه به اصلاح رفتار خود می پردازد. عقیده و نظر ما به خودمان اختصاص دارد و بر اساس دیدگاه دیگران نیست. اگر چنین باشد ما برای خود نیستیم بلکه برای آن دیگری هستیم.