

۷۳

ایمان و اعتقاد راسخ، به سبب شور و هیجانی که ایجاد می کند، عامل حرکت ما می شود. شخصی که عمیقاً نسبت به حقوق حیوانات توجه دارد، دارای یک باور است، اما کسی که وقت آزادش را با شور و هیجان صرف آموزش مردم درباره موضوعی می کند، مانند مقابله با آزمایش روی حیوانات و مبارزه با مصرف گوشت حیوانات، در واقع نشان از ایمان او دارد.

آیا در زندگی شما مواردی وجود داشته که داشتن یک ایمان بتواند انگیزه مضاعفی در برخورد با انواع موانع ایجاد کند؟ مثلاً این اعتقاد راسخ شما که هرگز نباید دچار مشکل اضافه وزن بشوید، و ادارتان می کند دائماً شیوه زندگی سالمی را برگزینید. آیا دریافتید که چگونه ایمانی همچون « من همیشه می توانم راهی برای تغییر شرایط اطرافم بیابم » می تواند کمک کند تا شما از سخت ترین مراحل بگذرید؟

۷۴

به تأثیرات گسترده ای در زندگی تان بیندیشید که اگر درک قویتری از یقین داشتید چگونه باورهایتان را تقویت می کند. این تمرینات را به طور پیوسته انجام دهید تا سطح تعهد خود را ارتقا دهید:

(۱) باوری را برگزینید که سطح یقین و اطمینان شما را نسبت به امری افزایش بخشد.
(۲) براین باور، اطلاعات جدید و قویتری بیفزایید. مثلاً اگر تصمیم گرفتید هرگز از گوشت حیوانی نخورید، با افرادی صحبت کنید که گیاه خوارند و دریابید چگونه این انتخاب بر زندگی شان تأثیر گذارده است.

(۳) سعی کنید تا موقعیت خاصی را بیابید و یا ایجاد کنید که قدرت احساسی شدیدی را به وجود آورد. مثلاً اگر تصمیم گرفته اید که سیگار را ترک کنید، از یک بخش مراقبت های ویژه یک بیمارستان برای مشاهده بیماران مبتلا به تورم ریوی دیدن کنید.
(۴) اعم از این که قدم های شما بزرگ یا کوچک باشد، نسبت به عقیده خود تأمل کنید و به آن عمل کنید.

۷۵

قدرت اعتقاد، در بررسی شرح حال افرادی که دچار بیماری چند شخصیتی بودند به شکل بارزی خود را نشان داده است. قدرت اعتقادی و یقین محضی که آنها دارند سبب می شود که شخص دیگری بشوند که به روشی حیرت آور، ذهن شان موجب تغییرات فیزیولوژیکی آنها می شود. چشم های آنها واقعاً تغییر رنگ می دهد، علائم فیزیکی ناپدید و دوباره پدیدار می شود و حتی بیماری هایی چون دیابت یا فشار خون بالا از بین رفته و یا ظاهر می شود. تمام این اتفاقات براساس باور بیمار است که کدام شخصیت - کدام باور - ظاهر شود.

می پندارید وقتی باورتان را تغییر دهید چه تغییراتی در ساختار جسمانی و روانی شما پدید می آید؟

ادامه دارد



۷۶

مقصود از باور چیست؟ باور می تواند راهنمای ما در تصمیم گیری سریعتر درباره چگونگی پرهیز از درد و یا کسب خوشی باشد. بر بنیاد باور هایمان دیگر لزومی ندارد دائماً در تصمیم گیری ها از صفر شروع کنیم. بعضی اوقات در لحظات ترس و وحشت عظیم و یا شدت احساسات، ما به دنبال تسکین به شکل یک باور هستیم. آیا کسی را می شناسید مثلاً در رابطه ای عاطفی به شدت لطمه دیده باشد و او (زن یا مرد) ایمان پیدا کرده که هرگز عشق را نخواهد یافت؟

بعضی افراد با ایمانی که نسبت به باور موضوعی دارند، در برابر تمام اطلاعاتی که در جهت عکس آن باشد مقاومت نشان می دهند و با بغضی که پیدا می کنند ترجیح می دهند درد تنهایی، افسردگی و حتی مرگ را تحمل کنند، اما دست از باورهای خود بر ندارند.

آیا شما عقاید محکمی دارید؟ کدام یک به شما قدرت و یا ضعف می بخشد.