

# تغییر



آکادمی مجازی باور مثبت

## در کتاب تغییر مباحث زیر رو باهم بررسی می‌کنیم:

- ✓ تغییر یعنی چی؟
- ✓ تغییر یعنی با صداقت شروع کنیم؟
- ✓ ترس دلیل اصلی تغییر نکردن شماست
- ✓ چگونه تغییر رو به نتیجه تبدیل کنیم؟
- ✓ به نظر شما تغییر یعنی داشتن انگیزه؟
- ✓ تغییر در منظر قرآن
- ✓ تغییر یعنی تصمیم گیری درست
- ✓ مهم ترین رکن تغییر، تغییرات ذهنیه
- ✓ مثال واضح برای تغییر کردن شما
- ✓ تغییر یعنی شروع تو
- ✓ تفاوت آدم ها در چیست؟

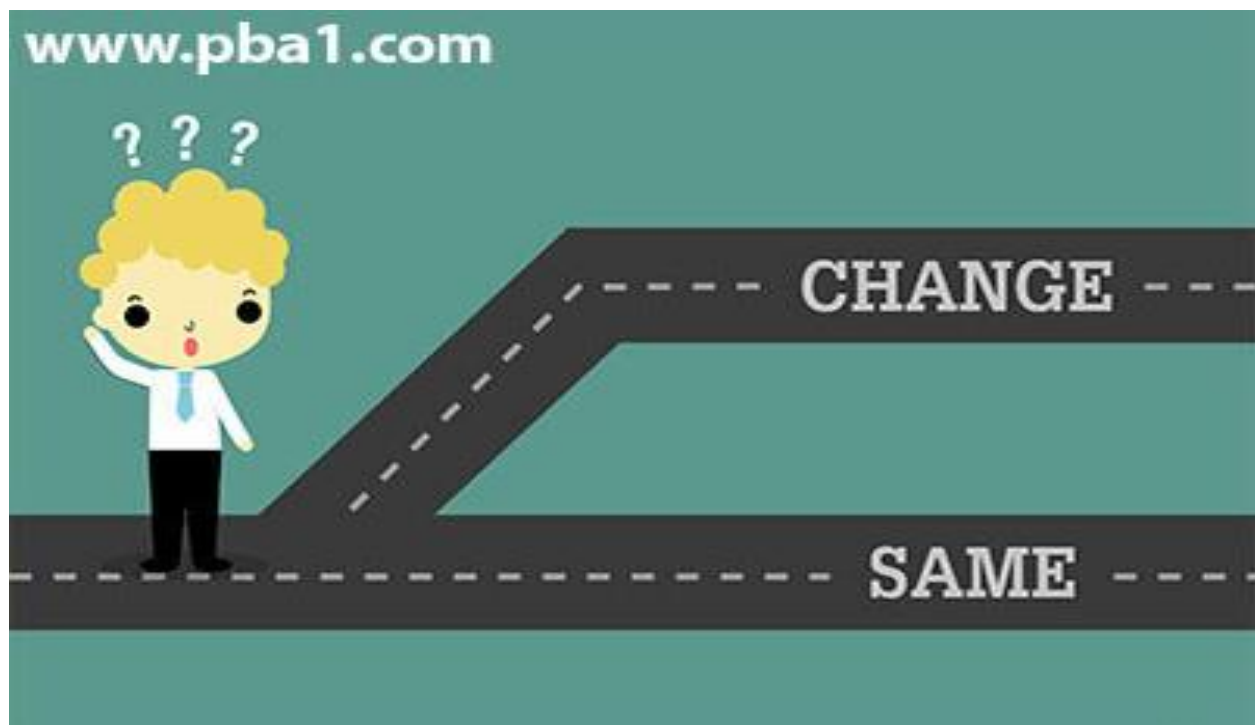


## تغییر یعنی چی؟

تغییر یعنی حال خوب و زندگی جدید، چرا یک قدم همین حالا بر نمی دارید منتظر چه چیزی هستید شما؟ خیلی از ما انسان ها منتظر این هستیم که یک شخصی پیدا شود و یک تلنگر به ما بزنه و خیلی از ما تلنگر هم به ما می زنند اما حرکت نمی کنیم، چرا؟

تغییر یعنی دست برداشتن از تکرار مکررات ذهنیت نامیدانه گذشته، تغییر یعنی شادی و نشاط و طراوت و تازگی در روند کاری و زندگیمون.

تغییر یعنی اینکه دوباره رشد بدیم شرایط زندگیمون رو، وقتی شرایط اون چیزی نیست که ما میخوایم پس لزومی نداره روی شرایط و باورهای که داریم تعصب به خرج بدیم و روی همین اصول و باورهای ویران کننده سماجت کنیم کنیم؟



## تغییر یعنی با صداقت شروع کنیم؟

همیشه ما به دنبال یه منجی نجات هستیم که بیاد و دست مارو بگیره و از منجلابی که توش تا بناگوش غرق شدیم نجات بده دوست من هیچ گربه ی محض رضای خدا موش نمیگیره هیچ کسی نمیاد زندگیشو وقف ما کنه تا شرایط زندگیمون رو تغییر بده،

پس ازین لحظه به بعد خودمون رو گول نزنیم و با خودمون رو راست باشیم یه اصل توی ان ای (معتادین گمنام) وجود داره و اون اینه که، با خودت صادق باش و تا زمانی که با خود درونیت صادقی پاکی رو تجربه خواهی کرد و لغزش نداری.

تا زمانی که ما با خودمون صادق نباشیم، تغییری در زندگیمون حاصل نمیشه وقتی نتایج و تغییر در زندگی ما به وجود میاد که بپذیریم، در زندگیمون مسئله هست و نیاز به حل مسئله داریم پذیرش این موضوع به رشد ما کمک میکنه.



## ترس دلیل اصلی تغییر نکردن شماست

چون ما می ترسیم خیلی از ما انسان ها می ترسیم. در تغییر نیاز هست حرکت کنیم پس نیازی نیست که ما بترسیم، حداقل از الان بهتر می شوی تغییر یعنی هیچگاه از تغییر، وضع کنون خود نترسید.

همیشه یک قدم کوچک بردارید اما همیشه این قدم را بردارید، خیلی ها وارد این حیطه می شوند اما قدمهایشان را فراموش می کنند که بردارند، برای اینکه به سمت تغییرات حرکت کنید و از ترس ها و تنبلی و دست بست کردن خلاص بشین به ترسها تون حمله بکنین و کوچیکتری کاری که از دستتون بر میاد انجام بدیم،

حتی اگه شده یه تلفن برداریم و یه تماس بگیریم یا گشتن توی آگهی، تحقیقات در مورد کار مورد نظرمون و یا هرکار دیگه ی که بنا به ضرورت خواستمون متغییره باید عملیش کنیم و در راستاش عمل کنیم.



## چگونه تغییر رو به نتیجه تبدیل کنیم؟

تغییر یعنی هر روز یک قدم کوچک در سال می شود ۳۶۵ قدم در سال و پس این قدم ها یک نتیجه ی بزرگ است، پس از همین حالا تصمیم بگیر که می خواهی، آینده ات را تغییر دهی و تصمیم بگیرد که دیگر مانند دیروز خود زندگی نکنی،

و ذهنیتت رو تغییر بدین و همیشه از خودتون سوالی جذاب پرسید، تا جوابای جذاب بگیریم و اینقد از خودمون سوال پرسیم تا بالاخره به جواب مدنظرمون برسیم. همیشه این مثال رو شنیدیم ولی خیلی کم بهش دقت کردیم که یه فیل رو بخوایم درون یک یخچال جا بدیم نمیتونیم،

اما اگه قطعه قطعهش کنیم جا میگیره درون یخچال در زندگی و برای شروع تغییرات دقیقا از همین میتونیم الگو بگیریم و مسائل و کارهای بزرگ رو به قسمت های کوچک کوچک تقسیم کنیم، به راحتی میتونیم غلبه کنیم برا تغییرات و ترسها مونو به نتیجه تبدیل کنیم.

همیشه بزرگ فکر کنیم و کوچک عمل کنیم و مداومت و پشتکار داشته باشیم پشتکار همون علاقه و عشق به کار هستش در صورتی که عموم مردم پشتکار رو برعکس معنی میکنن،

ما با مداومت و عشقی که به کارمون داریم میتونیم به هرآنچه که بهش میخوایم برسیم رو دست یافتنی کنیم.

## به نظر شما تغییر یعنی داشتن انگیزه؟

خیلی از استادان حوزه ی موفقیت خودشون رو مربی انگیزشی مینامند و شاگردا و کسانی که طلبه و تشنه ی تغییر و پیشرفت هستن رو به انگیزه تشویق میکنن در صورتی که انگیزه مته کبریتی در تاریکیه و خیلی زود خاموش میشه.

خیلی از شما دوستان براتون پیش اومده یا دیدین که کسانی انگیزه ی انجام کاری رو دارن ولی به محض اینکه مدتی میگذره بخاطر از بین رفتن انگیزه دست ازون کار میکشند و کلا بیخیال، انجام اون خواستشون میشن.



## تغییر در منظر قرآن

خیلی از ما تا حالا قرآن رو مطالعه نکردیم یا اگه مطالعه کردیم گذرا بوده و رد شدیم و صرفا این ملاک رو داشتیم که ختم قرآن داشته باشیم اما قرآن یعنی خوانده شده و خیلی مهمه که قرآن رو برای چی مطالعه کنیم و بخونیم؟

اکثر مردم جهان قرآن رو میخوانند که عیوبی درین کتاب پیدا کنن و به همگان ثابت کنند که این کتاب، برای زمان خاصی از تاریخ بوده اما سوای این موارد، کتاب قرآن اگه با دید جواب در اون تحقیق کنی و بخونیش به خیلی از جواب ها قوانین حاکم بر جهان هستی دست خواهی یافت،



همونطوری که تیم اکادمی مجازی باور مثبت با شرط رسیدن به جواب و آگاه شدن از قوانین جهان هستی هر روز این کتاب مقدس و پر بار رو مطالعه میکنه و جالب اینکه هر روز به موارد بیشتری و سوالات بیشتری جواب داده میشه و درک بهتری هر روز نسبت به ما هدیه میده،

شاید تنها کتابی میشه نام برد که بعد از این همه سال که تحقیق میکنیم در مورد مباحث موفقیت و قوانین جهان هستی هنوز حرفها و قوانین زیادی وجود داره که دونه دونه اونارو یاد میگیریم و در محصولات و آموزشامون کامل بسط و گسترشش میدیم،

و شما مخاطبین محترم رو به تحقیق و درک بیشتر قوانین دعوت میکنیم. قوانین و مسائلی که، در قرآن وجود داره به این معنی نیست که ما کشفشون میکنیم چون این کتاب بیش از ۱۴۰۰ ساله که وجود داره و ما با نیت شناسایی قوانین جهان با آنها برخورد میکنیم و یادآوری میشه بهمون.



نکته ی مهمی که اینجا حائز اهمیت هستش ما از شما دوست عزیز درخواست میکنیم که بدون هیچ تعصبی با هر دین و مذهب و آیینی به کتاب قرآن نگاه کنید، و فقط با این دید که به دانشمون افزوده بشه و قوانین جهان هستی رو درک کنیم و فارغ از هر گونه استدلال منطقی و غیرمنطقی به این کتاب رجوع کنید تا به راز جهان هستی برسید.

اما مهمترین آیه ی که به صورت مشهود در مورد تغییر به ما صریحا اعلام میداره که تا خودمون قدمی برای تغییر بر نداریم هیچ اتفاقی برای ما رخ نمیده، آیه ی یازدهم سوره رعد هستش که در زیر این آیه رو باهم مطالعه میکنیم و بعد در مورد این آیه باهم صحبت میکنیم.

سوره رعد: لَهُ مُعَقَّبَاتٌ مِّنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِ يَحْفَظُونَهُ مِنْ أَمْرِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءًا فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَمَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ (رعد آیه ۱۱)

برای او فرشتگانی است که پی در پی او را به فرمان خدا از پیش رو و از پشت سرش پاسداری می کنند در حقیقت خدا حال قومی را تغییر نمی دهد، تا آنان حال خود را تغییر دهند و چون خدا برای قومی آسیبی بخواهد هیچ برگشتی برای آن نیست و غیر از او حمایتگری برای آنان نخواهد بود (۱۱)

خداوند درین آیه صریحا اعلام میکنه که سرنوشت هیچ قوم و گروهی رو تغییر نمیده و این موضوع به اختیار تامی که خودمون به ما عطا کرده که، خودمون مسیرمون رو انتخاب کنیم.

## تغییر یعنی تصمیم گیری درست

تغییر یعنی تصمیم بگیرید که یک قدم مثبت بردارید تا بتوانید نتایج مثبتی را بگیرید، الان اگر در هر وضعیت و شرایطی هستید ایرادی ندارد اما اگر بعد مجدد، این شرایط را تجربه کردید این اشکال از شما می باشد، انتخاب کردید مراقب انتخاب های زندگی خود باشید تا بتوانید در آینده نتایج انتخاب هایتان را بدست آورید،



تغییر یعنی شما لایق زندگی کردن هستید آن هم آن گونه که همیشه دوست داشتید زندگی کنید، تغییر یعنی یه عزم و اراده مثال زدنی برای رسیدن به شرایط مطلوب و مهیا، تغییر یعنی رسیدن به خودباوری، تغییر یعنی اینکه با هر شرایط و توان مالی میشه به خواسته هات برسی و با

همون سرمایه کم استارت بزنی و خواسته هاتو تحقق کنی و به عینیت برسونیش.

امیدواریم با تفکر بیشتر و درک بیشتر و بهتری نسبت به تصمیماتی که درین مسیر برای رسیدن به تغییر داری بگیری و با درک و اصول تصمیم گیری جوانب رو بررسی کنی تا نهایتا بهترین تصمیمی که درین شرایط میتونی بگیری داشته باشی.

### مهم ترین رکن تغییر، تغییرات ذهنیه

شما دوست عزیزی که تا اینجای آموزش رو خوندی بهت تبریک میگم چون واقعا دنبال پیشرفت و تغییر هستی و دوست داری تغییر کنی، برای اینکه تغییر کنی بعد از تموم مواردی که بالا ذکر کردیم تغییر در زاویه نگاهمون به مسائل زندگیمون هستش.

وقتی ما میخوایم حالمون خوب بشه باید دوربین زندگیمون رو بچرخونی به سمتی که احساس بهتری بهمون بده و تا زمانی که ذهنیت منفی و بد بینانه نسبت به مسائل و اتفاقات زندگیمون داشته باشیم راه به جایی نخواهیم برد.

پس چه خوبه که ازین به بعد مصمم باشیم و از زاویه ی که یه ذره به ما احساس بهتری میده نگاه کنیم وقتی هر روز این اصل رو رعایت کنیم و در زندگیمون هر روز بهش عمل کنیم تغییرات زیادی در مدت زمان کوتاه برای ما رخ میده و مارو به شخصیتی که دوست داریم تبدیل میکنه.

## مثال واضح برای تغییر کردن شما

تغییر یعنی اینکه ما این آموزش رو در ابتدای راه اندازی سایت آماده کردیم اما بعد از هشت ماه و تولید آموزش های متنوع در زمینه های مختلف به دنبال اصلاح و تغییر این آموزش بودیم و آموزش تغییر رو بروزرسانی کردیم.

آموزشی که بسیار محتوای ساده و کم حجمی داشت رو تبدیل کردیم به آموزشی تکمیل تر و کاربردی تر چون همزمان سایت اکادمی مجازی باور مثبت شروع به رشد کرد و این رشد باعث شد که هر روز آموزش هامون رو بروزرسانی کنیم. علاوه بر اینکه آموزش های جدید در سایت قرار میدیم از آموزش هایی که تاکنون تولید کردیم غافل نشیم.



و تغییرات لازم چه از نظر محتوایی و چه از نظر فنی و تخصصی وبمستری رو در مسائل فنی سایت اعمال کنیم. همواره سایت اکادمی مجازی باور مثبت رو به روز نگه داریم و از تغییرات استقبال میکنیم چون معتقدیم که اگه تغییر نکنیم،

مثل یک غذا هست که اگه بهمش نزنیم ته میگیره و بو میگیره و در نهایت میسوزه، دقیقا شخصیت ما هم همینطوره اگه اصلاحش نکنیم و بالا پایینش نکنیم به شخصیتی غیرقابل تحمل تبدیل میشه که همه ی اطرافیانمون ازمون فراری میشن، و هیچ کس دوست نداره در جوار ما مصاحبتی داشته باشه پس همواره سعی کنیم که شخصیتی خواستار تغییر و روند رو به رشد از خودمون نشون بدیم.

### تغییر یعنی شروع تو

همه چیز از من و تو شروع میشه و همه چیز از جایی که الان هستیم شروع میشه اگه میخوایم کاریو بکنیم باید در هر جایی هستیم با هر شرایطی شروع کنیم و اگه میخواین تغییری رو ایجاد کنیم همین الان همین لحظه وقتشه ما بایستی تصمیم بگیریم و شروع کنیم وقتی این تصمیم رو بگیریم و شروع کنیم اونوقت میتونیم هر تغییری لازم باشه رو اعمال کنیم.

اما مهم اینه که الان با چه باوری به خودمون و شرایطمون نگاه میکنیم با این باور داریم نگاه میکنیم که میشه یا نمیشه؟ اگه الان در شرایطی که هستین میگین همیشه تغییر داد روند زندگی رو دلیلش ذهنیت منفی و باورهای نادرستیه که در مورد خودتون و توانایی هاتون دارین.

و بایستی اول بیایم روی این موضوعات کار کنیم همه افرادی که ما اونا رو الگوهای درستی برای زندگی میدونیم افرادی هستن که باور کردن و انتخاب کردن تغییر دادن زندگیشون رو بدون اینکه بخوان خودشون رو درگیر شرایط کنن یا شرایط رو بهونه ای کنن واسه تغییر نکردن پس بایستی بهونه هارو کنار بزاریم و بیایم باور کنیم ما هم میتونیم.



## تفاوت آدم ها در چیست؟

همه ما انسان ها به یک اندازه به خودمون و توانایی هامون دسترسی داریم اما دقیقا تفاوت اینجا به وجود میاد که ما میخوایم این تغییرات رو اجرایی کنیم یا نکنیم؟ ما میخوایم به توانایی هامون دسترسی داشته باشیم یا نمیخوایم؟

پس تفاوت هارو نگاه و باورهای ما در زندگی به وجود میاره برای به وجود آوردن تغییرات، میخوام بهتون بگم تغییر کنین چون بعد از تغییر کردن کلی نتیجه خوب میگیرید کلی حس حال جدید و اتفاقات جدید رو تجربه میکنید شجاع باشید و انتخاب کنین.

تغییر کردن رو چون بهترین سبک زندگی سبکیه که ما داخل اون بیایم تغییرات رو برای خودمون اعمال کنیم روی خودتون و روی باورهاتون وقت بزارین و اونارو تغییر بدین چون شما با تغییر دادن اونا محصول و نتیجه اون تغییرات رو در زندگی برداشت میکنید و همین باعث میشه که این مسیر رو با علاقه بیشتری ادامه بدید مهم اینه که شروع به تغییر کنید.



## جمع بندی و کلام پایانی

شما لایق بهترین ها هستید زیرا الان دارید نفس می کشید و زمانی که نفس می کشید یعنی لایقت زنده بودن را دارید، خیلی از ما انسان ها باید به مشکلی برخورد کنیم که بخواهیم یک قدم مثبتی برداریم، اما یادتان باشد که منتظر نباش که مجبور شوی که تغییر کنی، زیرا آن دیگر تغییر نمی باشد و آن یک اجبار است، پس از همین حالا خودتان انتخاب کنید که می خواهید آینده خودتان را چگونه بسازید.

دوستتون داریم

در پناه حق

یا حق.

