

ورود هیولاها ممنوع

ذکرهای فارنزیکی رامین مسگرلو نتور کر فارنزیکی

هفته گذشته همینطور که داشتیم با عزیزترین فرد زندگیم قدم می‌زدیم علامتی روی در اتاقش نظرم را جلب کرد که نوشته بود ورود هیولاها ممنوع. از او در مورد این علامت پرسیدم و با خودم فکر کردم که در سن شش (۶) سالگی بسیاری از کودکان در مدرسه در مورد هیولا صحبت می‌کنند و کوروش هم مانند بقیه دارد در مورد آن آگاه می‌شود. او برایم توضیح داد که گاهی اوقات وقتی خوابیده و اتاقش تاریک است، صداهایی می‌شنود. درست می‌گوید زیرا فواره‌ای جلوی ساختمان ما قرار دارد و صدای باد و پیچیدن آن در آب می‌تواند صدای هیولاگونه‌ای تولید کند.

او ترس خود را با مامان مهربان و فوق‌العاده‌اش در میان گذاشته و راه حل مادرش برای مقابله با ترس کوروش از هیولاها، ساختن علامت «ورود هیولاها ممنوع» بوده است. آنها این علامت را درست کردند و روی در اتاق کوروش نصب کردند، علامت کار خودش را کرده و هیولاها نمی‌توانند وارد اتاق او شوند.

نکته مهم این ماجرا چیست؟

خوب همه ما می‌دانیم که هیولاها وجود ندارند ولی این موضوع برای کودکان امری حقیقی است. همه ما تا وقتی که انقدر بزرگ شویم که اجازه ندهیم افکاری در مورد هیولاها به ذهنمان خطور کند، این مراحل را پشت سر گذاشته‌ایم... اینطور نیست؟

در حقیقت هیولاها که همان افکار منفی هستند واقعیتی در زندگی روزمره بخش عظیمی از مردم دنیا است. این افکار آنها را تا مختل کردن عمل‌کردشان تحلیل می‌دهد. آنها از بیرون آمدن از منطقه امن خود وحشت بسیاری دارند، به زندگی عادی خود می‌پردازند و سعی می‌کنند که سبک‌زندگی خود را حفظ کنند، سبکی که به دلیل تورم روز به روز ضعیف‌تر می‌شود. در حقیقت تنها مقصر پیشرفت نکردن ما افکار منفی هستند.

افکار منفی مانع پیشرفت شما می‌شوند، زیرا:

- اجازه نمی‌دهند که تعهدات رقابتی وارد زندگیتان شود.

- مانع تماس کاری بعدی شما می‌شوند چون از نه شنیدن می‌رسید

- مانع از تماس شما با فردی که کاندید بالقوه بعدی شما هست، می‌شوند زیرا احساس می‌کنید چیز درخوری در چنته ندارید که به چنین آدم موفق‌تری پیشنهاد بدهید، چیز بالارزشی که بتواند در آینده زندگی او را بهبود بخشد.

- مانع از قدم برداشتن شما در راهی می‌شود که می‌تواند به طور کلی در کار و زندگیتان موثر باشد. زیرا با خود فکر می‌کنید «آگه نشه چی؟»

- می‌ترسید که بنشینید و لیستی از افرادی که می‌توانید با آنها تماس بگیرید ایجاد کنید زیرا فکر می‌کنید با تهیه لیست مجبور می‌شوید که به آنها زنگ بزنید.

- و بیشتر از همه افکار منفی مانع می‌شوند که زمانی را به نوشتن «لیست وعده‌ها» اختصاص دهید زیرا می‌ترسید که نتوانید به آنها دست یابید و اینکه داستان‌های موفقیت آمیزی که در جلوی چشمان شما اتفاق می‌افتد، در مورد شما صدق نکند.

من می‌توانم همچنان ادامه بدهم، پس به من بگویید که آیا هیچوقت سعی کرده‌اید که از شر این هیولا راحت شوید؟ مثل روز روشن است که این اتفاق‌ها به چه دلیلی می‌افتند و زندگی روزمره شما اینچنین می‌گذرد. ترس به معنای واقعیت یافتن شواهد دروغین در ذهن فرد است.

خوب چرا از ذهنیت عزیزترین آدم زندگی من، «ورود هیولاها ممنوع» را اقتباس نمی‌کنید و تمام «شواهد غیرواقعی که در ذهن شما واقعیت می‌یابند» را از بین نمی‌برید. علامت «ورود هیولاها ممنوع» برای فرزند ۶ ساله من کار کرد و موثر بود. **ولی باید توجه کنید** او چگونه از این علامت استفاده کرد.

۱. اول تصمیم گرفت.

۲. سپس بر روی کاغذ آورد.

۳. سپس او را جایی قرار داده که هر لحظه می‌بیندش، زیرا اگر مدام به او نگاه نکند دقیقه یا شب بعدی

سر و کله هیولاها پیدا می‌شود. او تصمیم گرفته تا به هیولاها اجازه ندهند تا دوباره وارد اتاقش شوند.

چرا شما هم همین کار را انجام نمی‌دهید؟ علامت «ورود هیولاها ممنوع» مخصوص خودتان را در جایی قرار دهید که بتوانید هر از گاهی نگاهی به آن بیندازید، مانند صفحه گوشی همراه هوشمندتان، و به این ترتیب این هیولاها را نابود کنید.

چطور است «لیست وعده‌ها»ی خود را در جایی قرار دهید که خود و خانواده‌تان هر شب پیش از رفتن به تخت و صبح بعد از برخاستن از خواب، قادر به دیدن آن باشید.

کار ساده‌ای است. درست می‌گوییم؟ پس چرا **انجامش** نمی‌دهید؟

زیرا افکار منفی مانند هیولاهایی هستند که شما را از فکر کردن به روشنی بیرون از تاریکی‌ای که در آن قرار دارید، می‌ترسانند. می‌خواهم رازی را به شما بگویم، نزدیک‌تر بیایید، نزدیکتر، نرززززز نزدیکتر، لحظه‌ای که نه فقط در حرف بلکه در عمل به جهان اعلام کنید که چه می‌خواهید، روشنایی و نور وارد تاریکی دنیای شما می‌شود؛ پس همین حالا شروع کنید و لیست وعده‌های خود را بنویسید.

چرا علامت «ورود هیولاها ممنوع» برای فرزند عزیز من کار کرد؟

حذف... حذف... حذف...

آنتونی رابینز در بخشی از تحقیقات خود در مورد روان انسان متوجه شد که این کلمات خاص (حذف کردن) در ضمیر خودآگاه و ناخودآگاه ما طنین‌انداز می‌شود و هنگامی که از این کلمات استفاده می‌شوند، ذهن ما نسبت به آن واکنش نشان می‌دهد. در مورد افکار منفی، دانشمندان کشف کرده‌اند که اگر هنگامی که افکار منفی در

سر دارید سه مرتبه کلمه «حذف کن» را بیان کنید، ذهن شما از این افکار گذر کرده و به چیز دیگری فکر می‌کند. درست مانند هر چیز دیگری، هنگامی که برای اولین بار این کار را انجام می‌دهید، افکار منفی تنها چند ثانیه ذهن شما را رها می‌کنند اما با ممارست و تمرین به چند دقیقه، چند ساعت و چند روز می‌رسید و سپس به کلی از بین می‌روند. این موضوع مانند ماهیچه‌ای است که باید هر وقت که افکار منفی به ذهنتان خطور کرد، این کار را انجام دهید تا ماهیچه‌تان قوی شود. خواه این علامت «حذف... حذف... حذف...» باشد و یا «ورود هیولاها ممنوع» یا هر چیز دیگری که در ذهن شما طنین انداز می‌شود. بنابراین هر آنچه که می‌خواهید و نمی‌خواهید با نوشتن به جهان هستی اعلام کنید و هر روز به آن نگاه کنید و با اینکار ذهنیت خود و به دنبال آن زندگیتان را تغییر دهید.

بنابراین «ورود هیولاها ممنوع» ...

همین حالا آن را مشخص کنید و مجدداً می‌توانید عملکرد خوبی داشته باشید و از تمامی ظرفیت توانایی‌های خود بهره ببرید.

برای دریافت ذکرهای فارتزیکي من توسط ایمیل به وبسایت www.forensicnetworker.org رفته و ایمیل خود را در آنجا وارد کنید با این کار می‌توانید این ذکرها را با دیگران به اشتراک بگذارید.

فارتزیکي بمانید.