

## نوشته های روی دیوارهای ذهنی ما

بدیهی است که کلماتی که روی دیوارهای ما نوشته شده اند استعاره هایی هستند که در گفتگو با خود به کار می بریم. نشان دهنده ی رفتارها، نظرات و باورهایی هستند که در طول سالیان جمع کرده ایم. خیلی از آنها را از والدین، پدر بزرگ ها و مادر بزرگها، معلمان، مربیان، مذهب، دوستان، کتاب ها، تلویزیون و فهرست بی انتهای از "قدرت های" زندگی مان گرفته ایم.

### شیوه مثبت زندگی

هدف اولیه این بوده است که مراجعان جور دیگری به وقایع ناگوار زندگی، ترس ها، گناهان، غم ها و غیره بیاندیشند به این امید که از این موارد "فاصله" بگیرند و به شیوه ی مثبت تری به زندگی خود مشغول گردند. هر گاه افکار دائمی آنان تغییر نمایند واقعیت جدیدی برایشان به وجود خواهد آمد.

### افکار دائمی

با وجود این که فیلم یکسانی را دیده بودیم - دقیقاً همان کلمات، تصاویر، موسیقی و غیره - واکنش های کاملاً متضادی داشتیم. چطور چنین چیزی ممکن است؟ تنها فرقی که داشت نظرگاه متفاوت ما بود. هر یک از ما از ورای فیلتر (افکار دائمی) خود وقایع را می دید و معنی می کرد (واقعیات ما).

### جملات تاکیدی

اینجا است که به یکی از قدرتمندترین جنبه های جملات تاکیدی می رسیم: هر گاه جمله واقعاً جا بیفتد دیگر به راحتی نمی توان آن را تکان داد

### ای اف تی

اینجا است که ای اف تی به کار می آید. چون ابزار پاکسازی قدرتمندی است و میتواند همه ی احساسات و باورهای منفی را که به صورت دنباله ظاهر می شوند خنثی نماید. با استفاده ی ماهرانه از ای اف تی تک تک موانع کارایی شخصی را می توان حذف نمود

### ترس از خودمان

عمیق ترین ترس ما بی کفایتی ما نیست بلکه ما به شکلی باور نکردنی قوی می باشیم. این نور و نه تاریکی ما است که ما را می ترساند. از خودمان می پرسیم که مگر من که هستم که درخشان، با شکوه، تیزهوش و شگفت انگیز باشم؛

### کاخ فرصت ها

کاخ فرصت ها درباره ی کارهای درونی خود ما است. راجع به خلق چشم اندازهای جدید برای افراد و نه باورهای جمعی مردمان یک کشور میباشد.

### ارتقا شخصیت

سوال دیگری که داریم در رابطه با پدید آوردن معنی برای زندگی یا ارتقای روحی است. ای اف تی واقع در برطرف ساختن ناراحتی های افراد بسیار موثر است. ولی آیا گاهی اوقات، پس از استفاده از ای اف تی در حل مساله ای که جلوی پیشرفت فرد را گرفته بوده است، به تغییر یا رشد شخصیت او نیز منجر می گردد؟

### تفکر روان

فکر می کنم که جملات تاکیدی را باید به بخش متفکر روان متصل نمود. اگر بدون تفکر تکرار شوند تغییری به بار نخواهند آورد. یک شیوهی مثبت اتصال دادن آن به بخش متفکر این است که از خود پرسید

### **پنهان شدن اهداف بزرگ**

اغلب اوقات اهداف براگیزاننده ی ما در پشت نوشته های روی دیوارهای ما پنهان می شوند. همین نوشته ها هستند که توانایی ها، عدم توانایی ها، بایدها، نبایدها و سایر "محدودیت های مان را مشخص می سازند. شاید بر روی دیوار ما نوشته شده باشد که

### **قوی ترین ابزار برای حرکت آزادانه**

بسیاری از ما این توصیه ها" را پذیرفتیم و دیگر چندان به خیال بافی نپرداختیم. چقدر بد. چرا؟ چون استفاده ی هدفمند از خیال بافی یکی از قوی ترین ابزارهایی است که برای حرکت آزادانه در کاخ فرصت ها در اختیار داریم.

### **ذهن رویا پرداز**

مغز فرقی بین آنچه که واقعی است و آنچه را که به وضوح خیال بافی شده است نمی داند. لذا می توانیم ذهن خود را با استفاده ی هدفمند از رویاپردازی شرطی نماییم. حتی می توانیم عملاً تجربیاتی را که به وقوع نپیوسته اند (به شکلی که انگار واقعی بوده اند) برای خود خلق کنیم. مثالی از آن

### **محدودیت ها**

معلوم شد که هر چند در کاخ فرصت ها زندگی می کنیم ولی تمایل داریم در اتاق هایی به سر بریم که محدوده های آنها بر روی دیوارهای ما به شکل می توانیها، نمی توانیها، بایدها و نبایدها نوشته شده اند

## چهارچوب ها

از طرق مختلف به من خبر رسیده است که برخی از شما چهارچوب های خود را برای این کار دارید و با موفقیت هم از آنها استفاده کرده اید. بعضی افراد دیگر هم این طور نیستند. چهارچوب هایی که من ارائه می نمایم خیلی ساده هستند:

## قواعد جملات تاکیدی

حالا چند تا قاعده ی ساخت جملات تاکیدی درست رو براتون میگم. اول این که باید بخواین. شاید این براتون خیلی بدیهی باشه و بگین که اصلا چرا حرفشو بزنیم؟ چون اغلب چیزایی که فکر می کنیم می خوایم خواسته های واقعی ما نیستن... بلکه ....

## باور اصلی اشتباه

اگه فکر کنین که برای درآمد زیاد باید از خستگی از حال برین اون وقت سفر به طرف پولدار شدن رو در حالی انجام میدین که پاتون روی ترمزه. فرقی هم نمی کنه که این یکی از باورهای اصلی تون باشه یا نه.

## کشش جملات تاکیدی

این مفهوم باعث شد که زبان جمله ی تاکیدی (یا به نامی که بر آن گذاشته ام یعنی "تصمیم") حتی الامکان رنگارنگ، پرکشش و جذاب باشد. این شیوه برای بسیاری افراد به خوبی کار کرده است. نحوه ی انجام آن از این قرار می باشد:

## قالب بندی جدید ذهن

هر گاه احساس های نفرت و گناه (و هر مساله ی دیگری که در حین کار بروز نماید) کاهش یابند آنگاه آماده ی کشف قالب بندی های جدید از طریق مکالمه خواهیم بود. این را هم بگویم که هر گاه از شدت احساسات درگیر کاسته شده باشد

## منظور از به سختی کار کردن

از نظر من به سختی کار کردن یعنی این که برای کاری که در آن قدرت را نمی دانند خودت را  
هلاک کنی تا سر برج حقوقی بگیری.