

مهدی مروی، دکتر زهره لطیفی

مترجم و مدرس رویکردهای سلف هیلینگ

www.marvi5.ir

www.selfhealings.ir

کانال هیلینگ کد در تلگرام: @TheHealingCodes

هر گونه استفاده و انتشار با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است



چهار نوع ترس

هر مشکل و رویداد منفی در زندگی از ترس نشأت می گیرد!

۱. ترس از ناشناخته ها

اکثر مردم از تغییر نفرت دارند، حتی اگر مطمئن باشند که آن تغییر موجب تغییرات مثبتی در زندگی آنها می شود. غالباً آنها نمی خواهند که اوضاع و شرایط تغییر کند زیرا به وضعیت فعلی خود عادت کرده اند. این خود مانند داستان قورباغه در یک ظرف آب جوش است؛ که البته قورباغه به سرعت از آن ظرف خارج می شود، ولی اگر قورباغه در یک ظرف آب سرد گذاشته شود و حرارت به کمی به آن ظرف داده شود، قورباغه هرگز از آن ظرف خارج نمی شود. چرا؟ چون به آن وضعیت عادت می کند و خو می گیرد.

ما نیز به مشکلات خود عادت می کنیم. ما به انواع اعتیادهای خود عادت می کنیم. ما به برنامه های ذهنی مخرب احساسی (قلب) خود عادت می کنیم.

اگر ما به شخص دیگری که مشکلات او نیز مانند ما است توجه کنیم، ممکن است با خود بگوییم، "واقعا چرا او به این شکل زندگی می کند؟" اگر شخص دیگری به ما توجه کند، ممکن است برای او نیز همین سوال پیش آید. ما آن را تحمل می کنیم چون که آن برنامه مخرب ذهنی قلب ما است. به نظر می رسد که آن به نوعی در ما خانه کرده است. ما می ترسیم که اگر تغییر کنیم شاید آن تغییر در نهایت منجر به بدتر شدن وضعیتی که اکنون در آن هستیم شود.

۲. ترس از دیگران

به طور کلی افراد معمولاً برتر و قدرتمندتر از ما نیستند، اما ما اغلب فکر می کنیم که این گونه است. چرا؟ ما تمایل داریم از طریق لنزهای تحریف شده به خودمان بنگریم و بگوییم، "من به اندازه کافی خوش قیافه به نظر نمی رسم". "من به اندازه کافی با استعداد نیستم". "من به اندازه کافی....."

ما همچنین تمایل داریم که به افراد دیگر نیز از طریق لنزهای تحریف شده بنگریم، اما وقتی که به آنها می نگریم ممکن است که با خود فکر کنیم، "قطعا آنها تمام خصوصیات خوب را دارند، چون آنها در یک خانه بهتر زندگی می کنند، خوش قیافه ترند، موفق تر هستند."

مشاهده دیگران از زاویه ای که آنها برتر از ما هستند، باعث این ترس و نگرانی در ما می شود که ما به عنوان یک فرد دون پایه قضاوت شویم.

گاهی اوقات ما به دیگران از طریق لنزهایی که باعث می شود آنها در نظر ما دون پایه برسند می نگریم، و این خود هنوز هم بر پایه ترس است. تکبر و غرور و نگاه کردن به دیگران به عنوان افرادی دون پایه راهی است که باعث می شود خود ما کمتر احساس دون پایه بودن داشته باشیم. آن خود بر اساس ترس از این است که دیگران فکر کنند ما دون پایه هستیم.

ما همچنین نسبت به دیگران که ممکن است دریابیم قدرت بیشتری نسبت به ما دارند ترس داریم، زیرا فکر می کنیم ممکن است آنها از قدرت خود علیه ما استفاده کنند. "آن پسر می خواهد دختری که من عاشقش هستم را از من بگیرد." "آن شخص شغلی که من خواستار آن هستم و یا ارتقا شغلی که شایسته آن هستم را از من می گیرد." این ترس از دیگران است که به شکلی منفی بر ما تاثیر می گذارد.

۳. ترس از پیشامدها و شرایط غیر منتظره

ترس از تسلط نداشتن بر اوضاع و شرایط.

بعضی اقدامات و یا انتخاب هایی که من و یا عوامل دیگر انجام می دهیم ممکن است به طور غیر منتظره ای به من آسیب برسانند. آنها ممکن است وضعیت زندگی من را بدتر کنند. اقتصاد ممکن است باعث شود که من کار خود را از دست بدهم. یک گردباد ممکن است خانه من را نابود کند. یک تروریست ممکن است در هواپیمای من باشد. تمام اقدامات و شرایط خارج از کنترل من هستند- اعمال مردم، اعمال طبیعت، اقتصاد جهانی، تروریسم، تمام رویدادها. این ترس مرتبط با ترس از ناشناخته ها است. آن ترس از پیامدهای غیر منتظره ای است که در زندگی اتفاق افتاده است.

۴. ترس از برنامه های مخرب (قلب)

مهم نیست که ما چه کسی هستیم، همه ما برنامه های مخربی در (قلب) خود داریم. در سال های زیادی که مشاوره و درمان انجام داده ام حتی یک نفر را نیافته ام که برنامه مخربی نداشته باشد.

افراد به خصوص مردها از برنامه مخرب قلب خود هراس دارند. آنها از نگرستن به درون خود وحشت دارند.

بسیاری از زن ها به مشاوره و برنامه های خودیاری روی می آورند. مسئله اصلی این است که مردها می دانند برنامه های مخرب در (قلب) خود دارند، ولی از آنها وحشت دارند.

هر زمان که در می یابید واکنش شما از روی ترس است، فقط از خود بپرسید، " آن چه نوع ترسی است؟ ترس از ناشناخته ها؟ ترس از دیگران؟ ترس از پیشامدها و شرایط غیر منتظره؟ ترس از برنامه های مخرب (قلب)؟ " درمان درست بعد از پی بردن به وجود نوع مشکل شروع می شود. در واقع مشکل در مورد شرایط فعلی شما نیست. مشکل مربوط به این ترس های بنیادی است.

زمانی که شما به نوع ترس خود پی بردید، به راحتی و به سرعت می توانید آن را با کدهای شفابخش درمان کنید. با درمان ریشه ای این مسائل، کیفیت زندگی شما به طور روز افزونی بهبود می یابد. آن بر سلامت، ارتباطات، و شغل شما تاثیر می گذارد و زندگی شما را برای همیشه تغییر می دهد.