

## راهنمای

## تست ردیاب مسائل مربوط به روابط

[www.marvi5.ir](http://www.marvi5.ir)

[www.selfhealings.ir](http://www.selfhealings.ir)

لطفا جهت رزرو وقت مشاوره های سلف هیلینگ به این شماره پیامک دهید:

۰۹۱۲۲۷۲۶۰۴۲

تست ردیاب مسائل مربوط به روابط، توسعه یافته تست مسائل مربوط به حافظه پنهان ( قلب) است.

آن بر اساس این درک است که هر مسئله ای که در زندگی داریم یک مسئله مربوط به روابط است.

در کلی ترین دیدگاه می توان گفت که مغز ما برای دریافت و تفسیر سیگنال ها و تعیین پاسخ مناسب به آن طراحی شده است. هر سیگنالی نوعی پاسخ می طلبد، سیگنال یا بر اساس عشق است یا بر اساس ترس، یا به عنوان حفظ سلامت ایمن و حمایت از رشد تعبیر می شود یا به عنوان تهدید کننده زندگی ناسالم خطرناک و مهار رشد تعبیر می شود.

عشق و ترس انرژی های متضادی هستند و سیگنال های مربوط به آنها مکانیزم متفاوتی را در بدن ما فعال می کند، مکانیزم موفقیت و رشد مبتنی بر عشق و مکانیزم ترس و وحشت برای حفاظت و بقا است.

در پایان می توانیم بگوییم که هر موضوعی یا مسئله عشق و یا مسئله ترس است. عشق و ترس را فقط در زمینه روابط می توان تجربه کرد. به همین دلیل است که هر مسئله و مشکلی مرتبط با مسائل مربوط به روابط است.

ما از تست مسائل مربوط به روابط استفاده می کنیم تا تشخیص دهیم که دردها و ترس های ما چگونه خاطرات شفا نیافته ما را در مورد دیدگاه خود و دیگران و در نتیجه نحوه ارتباط مجدد ما با یکدیگر بر اساس درک بنیادی گروه ها تعریف و تعیین می کند.

سوالات موجود در این تست با سوالات تست ردیاب حافظه پنهان یکسان است. تفاوت در این است که ما نتایج را از دریچه ۱۰ گروه دیگر که گروه های اصلی روابط نیز نامیده می شوند، تفسیر می کنیم.

دوازده گروه عمومی، اجزای گروه های اصلی روابط هستند. هر یک از این گروه های اضافی، نوعی ترکیب از دوازده گروه عمومی است و امتیازات گروه های اصلی روابط توسط یک الگوریتم یا میانگین برنامه ریزی شده محاسبه می شود.

۱۰. مولفه اصلی ایجاد کننده مشکلات روابط:

۱. درد ۶. رفتار
۲. واکنش به درد ۷. تعهد
۳. برنامه ریزی ۸. ارتباط
۴. نگرش ۹. همدلی
۵. قضاوت ۱۰. نمره گیرافتادگی

۱. درد (میانگین عشق، شادمانی، آرامش و بردباری): هنگامی که به جای مهربانی با طرد

شدن مواجه می شویم، به جای عشق ورزیدن می ترسیم و همچنین خشم، رنجش، ناکامی، تندی، بدخلقی را تجربه می کنیم، آن بخشی از برنامه ریزی وجودی ما می شود.

۲. واکنش به درد (میانگین عشق، اعتماد، بخشش): زمانی که درد را تجربه می کنیم، می-توانیم با ترس یا عشق واکنش دهیم.

۳. برنامه ریزی (میانگین باور، مهربانی، خوبی، و اعتماد): این هارد دیسک داخلی و پایگاه داده شما است. تمامی مکانیزم های طبیعی ما بر اساس جهت گیری مثبت است. اگر داریم مسائل منفی را تجربه می کنیم، به این دلیل است که برنامه ریزی وجودی ما بر پایه ترس است که باعث اختلال در عملکرد ما می شود.

۴. نگرش (میانگین جملات مثبت و باورهای شما): آنچه ما در اینجا درباره آن صحبت می کنیم یک نگرش مثبت اجباری نیست، بلکه یک نگرش طبیعی است که از برنامه ریزی مثبت ناشی می شود.

۵. قضاوت (میانگین تواضع، بخشش، و خوبی): قضاوت بسیار نزدیک به کینه جویی است که منفی ترین مسئله در زندگی هر فرد است. قضاوت باعث می شود که قضاوت شوید، نه تنها توسط بقیه مردم، بلکه حتی توسط خودتان.

۶. رفتار (میانگین اقدامات زیان بخش، و خویشتنداری): رفتارهای ما همواره براساس دیگر گروه ها مثل درد، واکنش به درد، برنامه ریزی، نگرش و قضاوت شکل می گیرند. نمره رفتار شما میانگین بین اقدامات زیان بخش و خویشتنداری شما است. اگر این نمره کم باشد، روی آن ها کار کنید تا نمره رفتارتان بالا و به حیطة مثبت، نهایتاً به  $+3$ ،  $+5$ ، و سپس به  $+7$  برسد.

### ۳ مولفه اصلی

۳ مولفه اصلی، مهم ترین فاکتور در هر مشکل موجود در روابط هستند. توضیح مختصری برای هر یک از آن ها ارائه شده است.

۷. تعهد (میانگین رفتار و بخشش): تعهد زمانی اتفاق می افتد که شما تصمیم می گیرید فردی را دوست داشته باشید و این تعهدی است که همیشه دوست داشته باشید- در روزهای خوشی و ناخوشی.

۸. ارتباط (میانگین مهربانی و باورها): ارتباط کاملاً حیاتی است زیرا همه مسائل مربوط به روابط شامل یک مسئله ارتباطی نیز می شود. همه ما به روش های مختلف ارتباط برقرار می کنیم اما نکته اصلی این است که همیشه حقیقت را با عشق بیان کنیم... حقیقت را با عشق در نظر بگیریم... حقیقت را با عشق انجام دهیم.

۹. همدلی (میانگین اعتماد و عشق): این مورد به نزدیکی و صمیمیت برمی گردد که لزوماً شبیه رابطه جنسی نیست؛ این مربوط به نزدیک بودن، صمیمیت و عشق ورزیدن در سطح خیلی عمیق است.

۱۰. نمره گیرافتادگی (میانگین رفتار، عشق، و اعتماد): تقریباً تمام افرادی که من به آنها مشاوره داده ام و درمان کرده ام گیر افتاده بودند (یا فرد مقابل آن ها و یا یکی از اعضای خانواده شان دچار این مشکل شده بود و دیگران را نیز درگیر کرده بود). درست مانند خودرویی که در چاله ای گیر افتاده باشد، کاری نمی توانید انجام دهید مگر اینکه از آن شرایط خارج شوید.

نکته: قبل از ایجاد تست ردیاب مسائل مربوط به روابط، تست مسائل مربوط به حافظه پنهان را انجام می دادیم و میانگین هر یک از گروه های عمومی ارائه شده در آن گروه اصلی روابط را محاسبه می کردیم.

به عنوان مثال درد: میانگین عشق، شادمانی، آرامش و بردباری. ما امتیاز هر یک از آن چهار گروه را جمع می کنیم و آن ها را بر چهار تقسیم می کنیم. فرض کنید که عشق دارای امتیاز (۳-)، شادمانی (۲-)، آرامش (۴-)، و بردباری (۱) هستند. در مجموع امتیاز آن ها (۸) می شود. با تقسیم بر عدد چهار (گروه های عمومی) به میانگین (۲) می رسیم.

برخی از گروه های اصلی، میانگین دوازده گروه و گروه های اصلی هستند. به طور مثال: تعهد، میانگین رفتار (که خود میانگین اقدامات زیان بخش و خویشترنداری است) و بخشش می باشد. فرض کنید که امتیاز اقدامات زیان بخش (۴)، و خویشترنداری (۵-) باشد؛ در نتیجه میانگین رفتار (۱-) می شود. فرض کنید که امتیاز بخشش (۵-) است، بنابراین امتیاز تعهد (۳-) است؛ میانگین رفتار (۱-)، و بخشش (۵-) است.

ما دوازده گروه را در ترکیب های مختلف در ۱۰ گروه اصلی مشاهده می کنیم.

اکنون می توان به راحتی مشاهده کرد که چگونه همه آن ها به هم مرتبط هستند؛ و اینکه وقتی شفای مسائل را در یک گروه خاص شروع می کنیم، چگونه بر هر گروه اصلی که جزء آن است تأثیر می گذارد، و اینکه چگونه این شفا باعث بهبود روابط به طور کلی می شود، و نه فقط یک رابطه خاص که ما روی آن تمرکز کرده ایم.

به طور کلی وقتی با گروه های روابط کار می کنیم، بین سه نوع رابطه با خود، دیگران، و با خداوند تمایز قائل می شویم؛ و هر یک از ما در هر سه، به درجات مختلف، مشکل داریم.

وقتی مسائل مربوط به روابط را با خود درمان می کنیم، بهتر است هر سه نوع را در نظر بگیریم، این امر بر روابط با دیگران و با خداوند و بالعکس تأثیر مثبت خواهد داشت.

مسائل مربوط به روابط با "دیگران" می تواند به طور کلی یا متمرکز بر شخص خاصی باشد.

کتاب راهنمای کدهای روابط دارای کدهای سفارشی برای هر یک از سه نوع رابطه (خود، دیگران، خدا) و برای هر یک از دوازده گروه عمومی و ده گروه اصلی است.

چرا کدهای سفارشی دوازده گروه با کدهای سفارشی در کتاب راهنمای کدهای شفا بخش متفاوت است؟ زیرا آن ها از رویکردی متفاوت و با تمرکز بر روابط توسعه یافته اند.

کتاب راهنمای کدهای شفا بخش ۲ یک قدم فراتر می رود. برای هر نوع رابطه "کدهای منبع زندگی" خاصی وجود دارد، اما اکنون نوع "با دیگران" به ۹ رابطه مختلف تقسیم می شود:

- |                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| ۱. مادر                 | ۶. همسر                  |
| ۲. پدر                  | ۷. بستگان                |
| ۳. پدر بزرگ و مادر بزرگ | ۸. نسلی (اجداد)          |
| ۴. فرزندان              | ۹. دیگران (غیر خانوادگی) |
| ۵. خواهر و برادر        |                          |

خوب است که پس از مدتی یک ارزیابی مجدد انجام دهید تا پیشرفت را پیگیری کنید.

**نکته:** تست ردیاب مسائل مربوط به روابط را می توان به طور کلی یا با در نظر گرفتن یک رابطه خاص انجام داد. نتایج به احتمال زیاد متفاوت خواهد بود، زیرا آن رابطه خاص باعث ایجاد تصاویری متفاوت در حافظه پنهان ما که خود افکار و احساسات متفاوتی را ایجاد می کند، می شود.