



آموزش هیلینگ کد (کد شفابخش)

مهدی مروی

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

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

## درس دوم

### مقدمه

در درس اول شروع کدهای شفابخش، شما با کدهای شفابخش آشنا شدید و نحوه انجام آن را بر روی خود و دیگران فرا گرفتید.

با این حال ممکن است شما ندانید که در ابتدا بر روی کدام یک از مشکلات خود باید کار کنید.

### سه روش برای پرداختن به مشکلات

بعضی از افراد نمی دانند که چگونه باید کار را با کدهای شفابخش آغاز کنند و در انتخاب بهترین راه برای رسیدن به نتیجه مطلوب سردرگم می شوند.

بعضی از افراد خاطرات سلولی بی شماری دارند و احساس ناتوانی می کنند.

برخی مشکل مشخصی دارند، ولی قادر به یافتن خاطره های مربوط به آن نیستند.

سه روش برای پرداختن به این موارد وجود دارد. هر سه روش بسیار ثمر بخش هستند. می توانید همه آنها را در برخی مواقع استفاده کنید، به خصوص اگر احساس سردرگمی می کنید.

### ۱: تست ردیاب مسائل مربوط به قلب و یا تست ردیاب مسائل مربوط به رابطه را انجام دهید.

هر دو تست رایگان هستند و می توانید آنها را به صورت آنلاین برای مشخص کردن مشکلات خود انجام دهید. انجام هر یک از این دو تست حدود ۱۰ دقیقه طول می کشد و بعد از انجام نتایج آن برای شما ایمیل می شود که در یک فایل ۱۲ تا ۱۶ صفحه ای است.

## ۲: بر روی کینه جویی و عدم بخشش کار کنید

یکی دیگر از روش ها که بسیار عالی و ثمربخش است پرداختن به مسئله کینه جویی است، زیرا خود یکی از بزرگ ترین موانع برای درمان هرگونه مشکلی است. پرداختن به مسائل مربوط به کینه جویی مسیر بهبودی و شفا را برای هر مشکلی از جمله مشکل جسمانی سریع تر هموار می کند. دکتر بن جانسون (همکار نویسنده کد شفابخش)، اظهار می دارد که تا کنون هرگز موردی از بیماری سرطان ندیده که کینه جویی در آن دخیل نبوده باشد.

در مورد کینه جویی شما می توانید از خود سوال کنید که در گذشته چه کسی باعث آزردن خاطر شدن شما شده و یا خطایی کرده که باعث شده شما نتوانید کاملا او را ببخشید؟ و شاید خود شما خطایی کرده اید که باعث شده نتوانید خود را ببخشید!

بسیاری از افراد یک لیست از این موارد را تهیه می کنند: " این . . . . . همان کاری است که او انجام داد؛ این کار او . . . . باعث شد که من تحت تاثیر قرار بگیرم." بهتر است که برای هر شخص یک لیست جداگانه داشته باشید. خاطرات مربوط به هر شخص را مشخص کنید و شدت هر خاطره را با توجه به این که آن چقدر باعث ناراحتی شما می شود مشخص کنید. در ابتدا کدهای شفابخش را به نیت درمان اتفاقی که شما را به شدت آزار می دهد انجام دهید. انجام کدها را تا رسیدن شدت خاطره به صفر انجام دهید. سپس مجدداً به لیست خود نگاه کنید. اغلب اوقات خیلی از خاطرات دیگر هم درمان می شوند. در ادامه می توانید خاطره بعدی که برای شما آزار دهنده تر است را انتخاب کرده و درمان کنید.

در صورتی که خاطرات بسیار زیادی وجود دارند، می توانید آنها را به صورت لیستی دسته بندی کنید، مثلاً " پدرم همیشه من را کتک می زد" و یا "مادرم سرم فریاد کشید" و یا هر چیز دیگر. تمام آن خاطرات را به عنوان یک خاطره تلقی کنید. در واقع آنها آمیزه ای از خاطرات هستند.

همچنین از خود سوال کنید که آیا کسی وجود دارد که به دلیلی شما را نبخشیده باشد؟ در صورت امکان لطفاً به نزد شخص مورد نظر رفته و از او طلب بخشش کنید.

بخشش دیگران جزء لاینفک کدهای شفابخش است. توجه به این نکته مهم است که با وجود اینکه خود بالغ شما ممکن است پدرتان را بخشیده باشد، مثلاً وقتی که شما ۵ ساله بودید او کاری کرد که باعث رنجش شما شد، آن "کودک درون" ۵ ساله ممکن است پدرش را نبخشیده باشد.

توجه داشته باشید که بخشش همان نادیده گرفتن کاری که فرد مقابل کرده است نیست. در حقیقت شما فرد مقابل را می بخشید، و نه عملی که او مرتکب شده. در واقع کاری که شما انجام می دهید باعث رهایی شما و از بین رفتن حس انتقام می شود.

از کجا بفهمیم که واقعا فرد مقابل را بخشیده ایم؟ طبق تست مفید "آزمون نمایانگر" که دکتر لوید ارائه داده است: آیا فرد مقابل را بدون قید و شرط قبول می کنید؟ زمانی که شما در قلب خود قادر به پذیرفتن فرد مقابل هستید، در حالی که هنوز اذعان می کنید که آنچه او انجام داده اشتباه بوده است، این زمانی است که او را بخشیده اید.

به خاطر داشته باشید که ممکن است شخصی که شما باید او را ببخشید، خود شما و یا خداوند باشد. اختلالات در هر رابطه باید درمان شوند. وقتی که این مهم اتفاق می افتد، ممکن است سرعت درمان شما را کاملاً شگفت-زده کند.

### ۳: دوازده گروه کدهای شفابخش را بر روی مشکل اصلی خود کار کنید.

به طور مثال اگر مشکل اصلی شما جسمانی است، و احساس شما نسبت به آن ترس است:

شما باید بر روی هر یک از ۱۲ گروه کدهای شفابخش و به منظور مواردی که مربوط به ترس هستند کار کنید. شما می توانید روزانه بر روی یک گروه کار کنید، و اگر احساس می کنید که باید بیشتر بر روی گروه مورد نظر کار کنید، می توانید در صورت نیاز مدت زمان بیشتری را برای آن گروه اختصاص دهید.

به طور مثال، در مورد مشکل ترس خود در گروه کینه جویی می توانید از خودتان بپرسید، " مسائل کینه جویی که ممکن است به این ترس مربوط باشند چیست؟" شاید نمی توانید باور کنید که خداوند شما را بخشیده، و از مجازات شدن می ترسید. چه خاطراتی ممکن است به آن متصل شده باشند؟

با کدهای شفابخش آن خاطرات و همچنین کینه جویی و ترس را درمان کنید.

می توانید این گونه دعا کنید: " خدای عزیزم، لطفا تمام خاطرات منفی، باورهای ناسالم، حصارهای منفی و هر نوع خاطرات سلولی مخرب، و تمام مشکلات فیزیکی مربوط به، مخصوصا . . . . . ، با هرگونه ارتباط با این باور که تو من را نخواهید بخشید، و ترس از مجازات، و خاطراتی که در من به وجود آمده اند و حاکی از این هستند که اگر من کار بدی انجام دهم خداوند من را مجازات می کند، آشکار کن و شفا بده. لطفا اثربخشی این شفا را به بالاترین سطح مطلوب خود برسان و همه چیز را به طرح اصلی خود بازگردان. متشکرم."

سپس کد مربوط به کتاب کد شفابخش و یا کدهای گروه کینه جویی مربوط به کتاب راهنمای کدهای شفابخش را انجام دهید. به خاطر داشته باشید که حین انجام کدهای شفابخش بر روی چیز مثبتی تمرکز کنید.

## ۱۲ گروه کدهای شفابخش

در ادامه ۱۲ گروه کدهای شفابخش آمده اند:

گروه #۱: کینه جویی

گروه #۲: اقدامات زیان بخش

گروه #۳: باورهای غلط

گروه #۴: عشق در مقابل خودخواهی

گروه #۵: شادمانی در مقابل غمگینی / پریشانی

گروه #۶: آرامش در مقابل اضطراب / ترس

گروه # ۷: بردباری در مقابل خشم / ناامیدی / نابردباری (بی صبری)

گروه # ۸: مهربانی در مقابل طرد کردن / خشونت

گروه # ۹: خوبی در مقابل به اندازه کافی خوب نبودن

گروه # ۱۰: اعتماد در مقابل تحت کنترل در آوردن (محدودیت)

گروه # ۱۱: تواضع در مقابل غرور ناسالم / تکبر / تصور بازدارنده

گروه # ۱۲: خویشترنداری در مقابل از دست دادن کنترل

**اگر هیچ خاطره ای در یک گروه خاصی ندارید:**

در صورتی که خاطره ای را به یاد نمی آورید، فقط دعا کنید که خداوند "هر خاطره {گروه} مربوط به ترس... را یافته، آشکار کند و شفا بخشد. اگر شما نمی توانید هیچ یک از مسائل کینه جویی مربوط به ترس خود را در نظر بگیرید، در دعا ذکر کنید " هر گونه مسائل کینه جویی مربوط به ترس من "

با این وجود، احتمال دارد که شما بتوانید حداقل برخی از باورهای ناسالم، اقدامات زیان بخش، عشق، شادمانی، بردباری و غیره و مسائلی که مربوط به ترس شما هستند را در نظر بگیرید.

بر روی خاطرات و باورهای آگاهانه ای که به یاد می آورید کار کنید، که در این صورت "قلب" شما نیز موارد ناخودآگاه مرتبط با آن خاطرات و مسائل را درمان می کند.

به این ترتیب، شما در نهایت مشکلات ثانویه دیگری که ممکن است وجود داشته باشند و در درمان شما اختلال ایجاد کرده و یا آن را گند نماید را نیز مورد هدف قرار داده اید.