



www.marvi5.ir

www.selfhealings.ir

کانال تخصصی هیلینگ کدز در تلگرام: [@TheHealingCodes](https://t.me/TheHealingCodes)

پیج اینستاگرام: [@mehdimarvis](https://www.instagram.com/mehdimarvis)

گروه کدهای هدایت شونده در ایتا: <https://eitaa.com/joinchat/2474770707C978908617e>

عوامل استرس‌های پنهان - قسمت پنجم - تکنولوژی و فناوری

من یک تماس تلفنی و ایمیل از یک خواننده قدیمی خبرنگارم دریافت کردم که از من تشکر کرد به خاطر آنچه نوشته بودم در مورد اینکه، چگونه سیستم عصبی من، آشفته و تحت فشار قرار گرفت و من را با درد جسمانی کامل در یک بی‌حرکی چند روزه، رهنمود ساخت.

پائولت نوشت:

"شما آنچه را که من چندین سال است با آن سر و کار دارم به زبان آوردید و در قالب کلمات، بیان کردید! روزهای شنبه از طریق زوم در یک آموزش [گروهی خاص] شرکت کرده‌ایم، که از ساعت ۱۰:۳۰ صبح آغاز می‌شود و تا حداقل ۲:۳۰ بعدازظهر، بدون وقفه ادامه دارد. بدون وقفه، تمام عمر معلم صرف مطالعه [این موضوع] می‌شود - منظورم، هر روز، ۱۴ ساعت در روز است. او همیشه می‌گوید چیزهای بیشتری وجود دارد که می‌خواهد به اشتراک بگذارد، اما وقت ندارد.



به جایی رسیده‌ام که بعد از یک ساعت آماده جیغ کشیدن هستم. همه حرف‌هایش درهم و پشت سر هم ادا می‌شود. بعد از آن لحظه واقعا چیز زیادی نمی‌شنوم. شوهرم اما مشکل مشابهی ندارد". [نکته: به تفاوت بین پائولت و شوهرش توجه کنید. پائولت بسیار حساس است؛ شوهرش این‌طور نیست].

"تقریبا همان هفته‌ای که ایمیل شما را دریافت کردم، گفتم کافی است. به گروه گفتم که [من و شوهرم] نیاز به استراحت داریم. از زمانی که ما گروه را ترک کرده‌ایم، من خوشحال‌تر و آرام‌تر هستم. دیروز همسایه‌ام اظهار داشت که متوجه تغییری در من شده است".

"مطالعه [این موضوع خاص] زمانی که اخبار بد زیادی در اطراف ما وجود دارد، جانکاه تر از آن چیزی بود که بتوانم آن را تحمل کنم. من در چند سال گذشته چیزهای زیادی یاد گرفتم، اما فکر می‌کنم سلامتی من در نتیجه حضور در این گروه آسیب دیده است. ممنون از اینکه احساس من را در قالب کلمات بیان کردید."

حرف‌های پائولت به من یادآوری کرد که ما اغلب عوامل استرس‌زای پنهان را که انرژی ما را می‌مکند و سیستم عصبی ما را به سمت محدودیت‌ها سوق می‌دهند، نمی‌شناسیم، زیرا این عوامل استرس‌زا، بخشی از زندگی روزمره هستند.

اگر سیستم عصبی بسیار حساسی دارید، ممکن است زودتر از سایر افراد نه چندان حساس، به محدودیت‌های خود برسید. به این دلیل که سیستم عصبی HS (بسیار حساس) به سختی برنامه‌ریزی شده است تا:

الف) اطلاعات بسیار بیشتری بگیرد.

ب) همه آن‌ها را عمیقاً پردازش کند.

ج) به همه آن‌ها واکنش احساسی نشان دهد. همه این‌ها به ویژگی "تحریک پذیری بیش از حد" سیستم عصبی HS کمک می‌کند.

پاسخ پائولت با پاسخ شوهرش بسیار متفاوت بود. اغلب، افراد بسیار حساس (HSP ها) از خود می‌پرسند که آن‌ها چه مشکلی دارند که نمی‌توانند آنچه را که دیگران به نظر می‌رسد به راحتی انجام می‌دهند، "کنترل کنند". (پائولت به من گفت که به نظر نمی‌رسد همسرش تحت تاثیر قرار گرفته باشد، اما او (همسرش) با دقت، مشتاقانه و به‌طور جدی، به کاری که پائولت انجام می‌دهد گوش نمی‌دهد. ببینید منظور من از "پردازش عمیق" چیست؟)



با این حال، من استدلال می‌کنم که دنیای امروز برای سیستم عصبی هر کسی سمی است. ما هر جا و به هر طرف که می‌رویم با پیام‌ها و تبلیغات مداوم بمباران می‌شویم. حتی اگر سعی کنید چشم خود را ببندید تا آن را نادیده بگیرید (من هرگز به تبلیغات نگاه نمی‌کنم)، و قرار گرفتن خود را در معرض مواردی مانند اخبار و رسانه‌های اجتماعی محدود کنید، حواس‌پرتی‌های بی‌پایانی دائماً در دسترس هستند. تحقیقات هوش مصنوعی من، به من می‌گوید که "یک آمریکایی، به‌طور متوسط، روزانه در معرض حدود ۴ هزار تا ۱۰ هزار پیام، از جمله تبلیغات، اخبار، رسانه‌های اجتماعی و سایر اشکال ارتباطی هستند. این عدد در سال‌های اخیر به دلیل ظهور رسانه‌های دیجیتال، به‌طور پیوسته در حال افزایش بوده است."

بیش از حد بودن اطلاعات، واقعی است. برای کسی مثل من که عاشق یادگیری است، گفتن "کافیه" چالش بزرگی است! در تلاشم برای سادگی و تسلط بر استرس، باید هر روز در محیطی که دسترسی به دانش به معنای واقعی کلمه نامحدود است، به وسوسه‌های دانستن بیشتر، نه بگویم.

به این فکر کنید که: مغز و سیستم عصبی شما در یک روز مجبور به پردازش اطلاعات بیشتری نسبت به آنچه که اجداد ما در طول زندگی، پردازش کرده‌اند شده است! با این حال خود سیستم عصبی ما نسبت به روزهای اولیه بشر، تغییر چندانی نکرده است.

حتی اگر سعی کنید مواجهه خود را با تمام این پیام‌ها محدود کنید، تکنولوژی به زندگی روزمره شما فشار می‌آورد و شما را مجبور به مقابله با آن می‌کند. به عنوان مثال، چند روز پیش که برای انجام بانکداری آنلاین رفتم (آیا این روزها نوع دیگری از آن وجود دارد؟)، مجبور شدم با یک "قرارداد خدمات دیجیتال" ۱۲۵ صفحه‌ای و یک "قرارداد افشای امضای الکترونیکی آنلاین و موبایل" ۱۰ صفحه‌ای موافقت کنم، قبل از این که حتی بتوانم به حساب‌هایم دسترسی داشته باشم. انگار آن موقع وقت داشتم ۱۳۵ صفحه از کتاب قانون را بخوانم!

احساس کردم سطح اضطرابم در حال افزایش است. (آیا فقط عکس صفحه نمایش، مغز شما را اذیت نمی‌کند؟ متاسفم!)

آیا آنها، روی نخواندن آن حساب می‌کنند؟ آیا آنها سعی می‌کنند و می‌خواهند مخفیانه چیزی را وارد کنند؟ تنها کاری که می‌خواستم انجام دهم این بود که بررسی کنم و ببینم آیا IRS Illinois بازپرداختی را واریز کرده است، آنها در نهایت موافقت کردند که به من بدهکار هستند یا خیر. حالا باید حداقل این اسناد بانکی را بررسی می‌کردم تا ببینم آیا چیزی وجود دارد که با آن موافقت کنم و آن به نفع من نباشد. این مساله، البته، در شب بود، زمانی که من کاملاً بی‌حس و حال بودم.

بدون شک شما نمونه های خاص خود را دارید که احتمالاً چند نمونه از آن ها مربوط به هفته گذشته است. تعداد کمی از ما می توانیم زندگی مسئولانه ای داشته باشیم و مجبور نباشیم با انبوهی از چالش های مبتنی بر فناوری کنار بیاییم و دست و پنجه نرم کنیم. این بخشی از زندگی مدرن است. **آیا کاری می توانیم برای رام کردن این غول فناوری انجام دهیم؟**

این چیزی است که من سعی می کنم. لطفا در صورت تمایل، نظرات خودتان را اضافه کنید!

۱. **آگاهی.** همان طور که روز را سپری می کنید، به تاثیر اشکال مختلف فناوری بر روی سیستم عصبی بدن خود، توجه کنید. وقتی به سراغ ایمیل ها می روید و ایمیل ها را مرور می کنید، معده شما، سفت می شود؟ آیا متوجه می شوید که روی دستگاهتان قوز کرده اید و عضلات خود را تحت فشار قرار می دهید؟ آیا احساس اضطراب می کنید؟ آیا از شنیدن خاموش شدن یک اعلان، متنفر هستید یا حتی اگر در میانه یک موضوع مهم، مانند یک مکالمه واقعی با یک شخص واقعی باشید، نمی توانید به آن توجه کنید و خود را ناتوان از توجه می دانید؟ آیا شبها به سمت صفحه نمایش کشیده می شوید و این موضوع چگونه بر خواب شما تأثیر می گذارد؟ (سعی کنید ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب به هیچ صفحه نمایشی نگاه نکنید و بعد ببینید آیا تفاوتی ایجاد می کند یا خیر).

۲- **اولویت های خود را مشخص کنید و نسبت به حفظ آن ها بی رحم باشید.** حتی آن ها را یادداشت کنید و اغلب به آن ها مراجعه کنید. اولویت های خود را با عمیق ترین ارزش ها مشخص کنید و در نظر بگیرید که در چه دوره ای از زندگی هستید. دوره های مختلف اولویت های متفاوتی را طلب می کنند. سعی کنید اولویت های دوره های قبل را کنار بگذارید.

۳. **آشکار و بدیهی: ورودی ها را تا حد امکان محدود کنید.** براساس آگاهی خود از مرحله اول و اولویت های خود برای این دوره، مرزهای خود را تعیین کنید. این موضوع می تواند برای برخی از ما افراد کنجکاو که دوست داریم "سرپا بمانیم" و چیزهای جدید یاد بگیریم، بسیار سخت باشد. به علاوه، ما در فرهنگی هستیم که "افزودن" را می پرستد و "تفریق" را زیان می داند. از کد شفابخش خود برای کار بر روی هر مشکل قلبی که شما را از ایجاد محدودیت های سالم بر روی خودتان باز می دارد، استفاده کنید.

این یک لیست جامع نیست (اگرچه ممکن است خسته کننده باشد!). اما این یک شروع است. و ضروری است که کل این مسئله بیش از حد بودن اطلاعات/فناوری را کنترل کنید و به آن رسیدگی کنید، زیرا این مساله از بین نمی‌رود و مدت زمان زیادی ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

نویسنده: دایانا ایبل، کارور و متخصص کدهای شفابخش



جهت اطلاعات بیشتر در رابطه با دوره پیشرفته سلف هیلینگ ۱ به لینک زیر مراجعه فرمایید:

[مجموعه سلف هیلینگ ۱](#)