



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

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

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

پیج اینستاگرام: [@mehdimarvi5](https://www.instagram.com/mehdimarvi5)

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

## عوامل استرس‌زای پنهان - قسمت دوم

در قسمت قبلی در مورد چگونگی شعله‌ور شدن علائم نوشتن و این که چگونه دعا کردم و در مورد چرایی آن اطلاعاتی به دست آوردم.

اولین مورد این بود که من به اندازه کافی به طبیعت حساسم احترام نمی‌گذاشتم، یعنی ویژگی ذاتی حساسیت پردازش حسی را دارم: یک سیستم عصبی که دقیق تر از ۸۰ درصد جمعیت تنظیم شده است. این باعث می‌شد آدم خیلی حساسی باشم.

بینش دوم به بینش اول مربوط می‌شد، اما بیشتر بر بهبود، تاکید داشت: سیستم عصبی شما باید از آسیب‌هایی که دیده‌اید، بهبود یابد.



من مدتی است که می‌دانم بی‌توجهی و غفلت عاطفی، نسبت به دوران کودکی (CEN) ویژگی گذشته من بوده است، از زمانی که با کتاب‌های عالی دکتر جانیس وب آشنا شدم، "تلاش در حالت خلأ: غلبه بر غفلت و قصور عاطفی نسبت به دوران کودکی تان و تلاش در حالت خلأ، نه بیشتر: روابط خود را با شریک زندگی، والدین و فرزندان تغییر دهید".

من معتقد بودم که تا به حال، در مقایسه با استفاده از کدهای شفابخش و برخی درمان‌ها، بر همه چیز غلبه کرده‌ام.

با این حال، وقتی مادرم فوت کرد و من مجبور شدم به همراه یک قیم (خواهرشوهر) املاک او را تسویه کنم، دیدم که خانواده اصلی من واقعاً چگونه هستند. انبوهی از ضربه‌های روحی خود را نشان دادند - اگرچه چند سال پیش، من آن‌ها را ضربه روحی نمی‌دانستم.

چیزی که سیستم عصبی ما به ضربه روحی یا تروما تعبیر می‌کند ممکن است چیزی نباشد که ذهن بزرگسال ما به عنوان ضربه روحی تعبیر می‌کند.

و چیزی که سیستم عصبی یک فرد به عنوان ضربه روحی تفسیر می‌کند ممکن است با فرد دیگر متفاوت باشد. دو نفر می‌توانند یک رویداد را پشت سر بگذارند و برای یکی، این یک آسیب باشد و برای دیگری، نه.



این یک چیز فیزیولوژیکی است. سیستم عصبی دچار اختلال می‌شود. باید با نوعی درمان جسمانی برطرف شود، در غیر این صورت می‌تواند به بیماری‌های خود ایمنی و سایر بیماری‌های مزمن منجر شود.

توجه داشته باشید که بی‌توجهی و غفلت عاطفی، نسبت به دوران کودکی (CEN) یک تروما است. CEN زمانی اتفاق می‌افتد که شما به اندازه کافی از پرورش و مراقبت مورد نیاز خود برخوردار نیستید. به آن ترومای نوع A نیز گفته می‌شود - فقدان پرورش و مراقبت.

و احتمالاً بیشتر از همه در افراد بسیار حساس اتفاق می‌افتد. افراد بسیار حساس (HSP) ها نه تنها به تحریک عاطفی، بیش از افراد کم‌تر حساس نیاز دارند، بلکه عدم دریافت آن نیز آن‌ها را عمیق‌تر تحت تاثیر قرار می‌دهد.

یک اصطلاح برای این مساله وجود دارد: حساسیت افتراقی. یعنی چیزهای "بد" تاثیر عمیق‌تری روی شما می‌گذارند.

این هم‌چنین به این معناست که خوشبختانه، مداخلاتی مانند کدهای شفابخش، تجربه جسمی و احتمالاً اکثر درمان‌های طبیعی به HSP ها کمک بیشتری می‌کنند.

(حتی مطالعه‌ای در مورد دختران نوجوان برای برنامه‌ای که به آن‌ها در رفع افسردگی کمک می‌کرد، انجام شد. فقط به دختران HS کمک شد، تا جایی که این مطالعه به آن‌ها پیشنهاد کرد که افراد را از نظر ویژگی HS غربالگری کنند و فقط با آن‌ها کار کنند!)

آیا کدهای شفابخش به ضربه روحی کمک می‌کند؟ من مطمئن هستم که این کار را می‌کند. من متقاعد شده‌ام که بدون انجام کدهای شفابخش برای سال‌ها، اکنون در نقطه‌ای نبودم که بتوانم ریشه آسیب‌هایم را پیدا کنم و آن‌ها را درمان کنم.

این سومین بخش از بینشی است که به من داده شد: تو بالاخره آماده شدی. اگر من در تمام این سال‌ها کدهای شفابخش را انجام نمی‌دادم، به جایی نمی‌رسیدم که بتوانم عمیق‌ترین آسیب‌هایم را درمان کنم. (اولین مورد آن زمانی اتفاق افتاد که در ۷ هفته اول زندگی‌ام در بیمارستان بستری بودم، تحت عمل جراحی بزرگی قرار گرفتم و ذات‌الریه گرفتم).

باید ظرفیت خودم را افزایش می‌دادم تا جایی که حتی با این آسیب‌ها در زندگی‌ام مواجه شوم. بدنم به من می‌گوید که آن‌ها هنوز درمان نشده‌اند - اما بالاخره آماده‌اند که درمان شوند.



صدمات روحی التیام نیافته، یک استرس پنهان بزرگ برای سیستم عصبی شما هستند. آگاهی همیشه اولین قدم در امر شفا است. اگر از آگاه شدن می ترسید (من استاد اجتناب از احساساتم بودم)، کدهای شفابخش را برای شفای آن در اولویت قرار دهید. با خودتان مهربان باشید. شفا یک فرآیند است، اما این را به یاد داشته باشید: ما برای شفا برنامه ریزی شده ایم.

**و: احساسات زنده به گور شده، هرگز نمی میرند. آنها باید تایید شوند، مورد استقبال قرار گیرند، احساس شوند... و بعد شفا خواهند یافت.**

نویسنده: دایانا ایبل، کارور و متخصص کدهای شفابخش

[جهت اطلاعات بیشتر در رابطه با کارگاه های سلف هیلینگ به لینک زیر مراجعه فرمایید:](https://selfhealings.ir/online-workshops/)

<https://selfhealings.ir/online-workshops/>

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