



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 سوم

در قسمت دوم این مجموعه، در مورد استرس‌های پنهان، من در مورد آسیب (تروما) صحبت کردم. چگونه هیچ "آسیب کوچکی" وجود ندارد. تروماها باید با نحوه واکنش سیستم عصبی به رویدادی که در آن زمان طاقت فرسا بوده است، ارتباط داشته باشند. برخی از افراد، به خصوص افراد بسیار حساس، ممکن است سیستم‌های عصبی دقیق‌تری داشته باشند که اطلاعات بیشتری را دریافت می‌کنند - در نتیجه ممکن است بیشتر در معرض تروما باشند.



من به تازگی تماشای مجموعه "Trauma Superconference" را تماشا کردم که اخیراً پخش مجدد آن، نمایش داده شد. این باعث شد متوجه شوم که بسیاری از ما در حال حمل آسیب‌های درمان نشده و حتی ناشناخته در سیستم عصبی خود هستیم.

این آسیب‌ها ممکن است توسط آسیب‌های عمومی اخیر ناشی از همه‌گیری COVID-19 ایجاد شود.

به خصوص آسیب‌های ناشی از نیازهای برآورده نشده.

هیچ کدام از ما پدر و مادر کاملی نداشتیم. این که آیا نیازهای برآورده نشده به یک آسیب تبدیل می‌شوند، احتمالاً به این بستگی دارد که آیا مراقبان شما به طور کلی نیازهای اولیه شما را برآورده می‌کنند؟، و درک شما از آن احتمالاً تحت تاثیر خلق و خوی ذاتی و سطح حساسیت شما است.



در آن اجلاس تروما، الکس هاوارد در مورد سه نیاز اساسی انسان صحبت کرد که باید به نحوی برآورده شوند:

- نیاز به ایمنی
- نیاز به عشق
- نیاز به مرزبندی

برای کسانی از ما که نیازشان به ایمنی در دوران کودکی برآورده نشده بود، فکر می‌کنم این بیماری همه‌گیر ممکن است تا حد زیادی باعث ایجاد و تشدید احساس «ایمن نبودن» شده باشد.

بدترین بخش پاندمی (همه‌گیری) چه بود؟ همه‌گیری واقعی، همه‌گیری ترس بود. ترس از "ویروس"، ترس از بیمار شدن، ترس از رنج، ترس از مرگ، ترس از انزوا، ترس از دیگران، ترس از آنچه ممکن است اتفاق بیفتد اگر [برخی نکات را] رعایت نکنیم (مثلاً زدن ماسک). ترس از آینده، فروپاشی اقتصادی، ترس از دست دادن، خشونت.

همه اینها یک ترس اساسی را تشدید می‌کند که بسیاری از مردم دارند: "ترس از کافی نبودن". **کافی نبودن ایمنی**. این ترومای خاص (آسیب خاص)، دائماً با شنیدن خبر، به التهاب عاطفی تبدیل می‌شود.

و درباره عشق چطور؟ این موضوع نیز در طول چند سال گذشته، دچار ضربه بزرگی شده است. روابط و تعاملات اجتماعی اغلب جایی هستند که ما احساس امنیت می‌کنیم. در طول همه‌گیری، قرنطینه‌ها در بسیاری از تعاملات طبیعی انسانی اختلال ایجاد کردند. مردم بر سر برداشت خود از آنچه در حال وقوع بود، دچار اختلاف شدند. ما مجبور شدیم نسبت به هم بدگمان باشیم و نسبت به هم قضاوت کنیم. ما مجبور به

انزوا شدیم. مطالعات نشان می‌دهد که افراد، سطوح قبلی تعامل خود را بازیابی نکرده‌اند. کودکان، آسیب‌های جبران ناپذیری دیدند.

با این که به نظر می‌رسد همه چیز به حالت عادی بازگشته است، آیا واقعا این طور است؟ یا این که ما به عواقب و آسیب‌هایی که اتفاق افتاده بی‌توجهی می‌کنیم؟ آیا ما چون می‌خواهیم احساس امنیت کنیم، همه چیز را نادیده می‌گیریم؟

بنابراین ترس وجود دارد، احساس امنیت وجود ندارد، گسیختگی‌هایی در عشق وجود دارد. همه جا هست. همانطور که نویسندگان التهاب عاطفی می‌گویند، ما آن را قبول می‌کنیم، حتی اگر اخبار را تماشا نکنیم. ما انرژی آن را که همه جا هست جذب می‌کنیم. [این انرژی] برای من، گاهی آنقدر پررنگ است که قابل لمس است.

برای از بین بردن این ترس و مقابله با التهاب عاطفی چه کاری می‌توانیم انجام دهیم؟

چطور می‌توانیم احساس امنیت کنیم؟

برخی می‌گویند باید یاد بگیرید که در بدن خود احساس امنیت کنید. اعتراف می‌کنم، با این مشکل دست و پنجه نرم می‌کنم. احساس امنیت در بدن خودم چیزی است که باید یاد بگیرم، چون اولین تجربیاتم در زندگی، احساس عدم امنیت در بدنم بود. (من از جراحی بزرگ در هفته اول زندگی، بستری شدن در بیمارستان، در ۶ - ۷ هفته اول، صحبت می‌کنم)؛ التهاب عاطفی چیزی است که از نظر جسمی احساس می‌کنم.

جایی که من شخصا می‌روم پیش خدا است. وقتی در مورد آنچه الکس هاوارد در مورد ۳ نیاز اساسی انسان گفته بود فکر می‌کردم، به این فکر می‌کردم که چقدر خداوند به هر یک از آن‌ها، با ظرافت پاسخ می‌دهد.



شاید این کار به شما کمک کند. شاید بتوانید شتافتن به سوی خدا را تصور کنید که برج مستحکم شماست و با وجود آن هیچ چیز نمی تواند به شما آسیب برساند.
 نویسنده: دایانا ایبل، کارور و متخصص کدهای شفابخش

تقویم کارگاهی
۱۴۰۲

Self-healing's
Workshops 1402

With Self-Healing you
experience health, peace, and success

جهت اطلاعات بیشتر و ثبت نام به شماره زیر پیامک دهید:

۰۹۱۲۲۷۲۶۰۴۲

مهدی مروی
مشاور، معالج، متخصص سلف هیلینگ

جهت اطلاعات بیشتر در رابطه با کارگاه های سلف هیلینگ به لینک زیر مراجعه فرمایید:

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