



[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 اول

دکترم به من گفت: " تمام مشکلات جسمی شما ناشی از استرس هستند." این آخرین کلماتی بودند که از او شنیدم؛ او کمی بعد از دنیا رفت.

اما مگر در تمام این سال‌ها با کدهای شفابخش، روی کاهش استرس کار نکرده‌ام؟

پاسخ مثبت است. و آن‌ها [ کدهای شفابخش ] فوق العاده اثربخش بوده اند. صادقانه بگویم که اگر تمام کارهایی را که از زمان تشخیص‌های مختلف قبل از کدهای شفابخش (پوکی استخوان، سندرم روده تحریک‌پذیر، رفلاکس معده، تیروئیدیت هاشیموتو، اختلال استرس پس از سانحه) انجام داده‌ام، انجام نمی‌دادم، حتی فکر نمی‌کنم الان زنده بودم.

با این حال، اکنون علائم دوباره ظاهر شدند و بدتر شدند. چرا؟

مثل همیشه دعا کردم تا در این مورد بینش و درک عمیقی پیدا کنم. آیا عوامل استرس‌زای پنهانی وجود داشتند که من از آن‌ها آگاه نبودم؟



آنچه که به ذهنم رسید مرا شگفت زده کرد.

- شما به اندازه کافی به طبیعت و ذات بسیار حساس خود احترام نگذاشته اید.
- سیستم عصبی شما باید از تمام آسیب‌هایی که دیده‌اید، کاملاً بهبود پیدا کند.
- سرانجام آماده شدید.

### بخش اول: میزان حساسیت بالا

من برای مدتی است می‌دانم که من این ویژگی را دارم که حدود ۲۰ درصد از تمام گونه‌ها دارند، که در آن سیستم عصبی به طور متفاوتی برنامه ریزی شده است. دکتر الین آرون در کتاب پیشگامانه خود، «شخص بسیار حساس»، که این ویژگی را در نقشه روانشناختی قرار می‌دهد، توضیح می‌دهد که HSP ها (افراد بسیار حساس) مانند یک نوع و گونه متفاوت هستند. سگ‌گریت دین و بوردر کولی، هر دو به وضوح سگ هستند، اما کاملاً متفاوت هستند. بنابراین، HSP ها (افراد بسیار حساس) و غیر HSP ها (افراد غیر حساس)، نیز انسان هستند، اما در واقع از بسیاری جهات کاملاً متفاوتند.

شاید برای شما حساسیت مساله مهمی نباشد. شاید نوع دیگری از "تنوع و گوناگونی" باشد که بخشی از طبیعت شماست که به آن احترام نمی‌گذارید.

شاید به این دلیل است که شما یک فرد درون‌گرا هستید که از فکر کردن و زمان تنهایی انرژی می‌گیرید، و همیشه مجبور شده‌اید که اجتماعی‌تر (برون‌گراتر) باشید. یا برعکس. شاید شما ADD / ADHD (اختلال نقص توجه - بیش‌فعالی) داشته باشید و مغز شما نسبت به دیگران، متفاوت کار کند.

هر چیزی که شما را کمی متمایز می‌کند، به طوری که تمایل داشته باشید به جای احترام گذاشتن به آن، آن را کنار بزنید، می‌تواند یک عامل استرس‌زای پنهان برای شما باشد.

من می‌دانستم که به شدت حساس هستم، اما آن را نادیده گرفته و درکش نکرده بودم. من به نیاز خودم برای پردازش عمیق و کامل همه چیز برای یک بار هم احترام نگذاشته بودم. چند سال اخیر به خصوص برای من استرس‌زا بوده است. علاوه بر تمام استرس‌های ناشی از

بیماری همه گیر (و HSP ها) افراد بسیار حساس)، به هر حال، بیشتر مستعد ابتلا به التهاب عاطفی هستند)، چندین آسیب شخصی نیز وجود داشت: برخورد با یک مسئله کوچک در خانه، حل و فصل املاک و دارایی‌های خواهرخوانده‌ام در خارج از ایالت و دفع یک کلاهبرداری، شکستن پایم، ۱۶ ماه، تجربه تلخ حل و فصل املاک و دارایی‌های مادرم (با همه مسائل اصلی مربوط به خانواده که پیش آمد)، و تشخیص یک ناخوشی ویرانگر یکی از اعضای نزدیک خانواده.

اگر بسیار حساس هستید، باید بدانید که چنین استرس‌هایی، عمیق‌تر از سایر افراد بر شما تأثیر می‌گذارند. شما اطلاعات بیشتری را نسبت به اکثر مردم درک می‌کنید. شما در مقایسه با اکثر مردم، نسبت به محرک‌های نامحسوس و ظریف حساس‌تر هستید. و پس از آن، شما مسلماً باید تمام آنچه را که درک کرده‌اید، پردازش کنید!

من قبلاً در مورد تمرکز فعلی‌ام بر کاهش میزان اطلاعات دریافتی نوشته‌ام. به عنوان یک HSP (فرد بسیار حساس)، من باید از مقدار اطلاعاتی که به من می‌رسد آگاه باشم (و تا حد ممکن آن‌ها را محدود کنم). اطلاعات بیشتر، برابر است با زمان پردازش مورد نیاز بیشتر. وقتی سختی‌های زندگی، بیشتر می‌شود، و من آن زمان پردازش را به دست نمی‌آورم، به نظر می‌رسد که علائم من، به شدت افزایش پیدا می‌کنند.

بنابراین راه‌هایی که من سعی می‌کنم بیشتر به طبیعت حساسم احترام بگذارم، **محدود کردن** مقدار اطلاعاتی است که درک می‌کنم و می‌فهمم، و سپس وقت گذاشتن برای پردازش کامل آن‌ها است.

این اغلب به معنای **نه گفتن** به مشارکت‌ها (مشغولیت‌ها/تعهدات) اجتماعی است، مهم نیست که چقدر فریبنده به نظر می‌رسند. وقتی بعضی از افراد به من می‌گویند که چرا شرکت در X خیلی خوب است، باید قوی باشم و محکم بایستم. (تا به حال متوجه شده‌اید که چند نفر از مردم، فکر می‌کنند می‌دانند چه چیزی برای شما مناسب و خوب است؟ اغلب، آنچه برای «اکثر مردم» مناسب است برای یک HSP مناسب نیست).

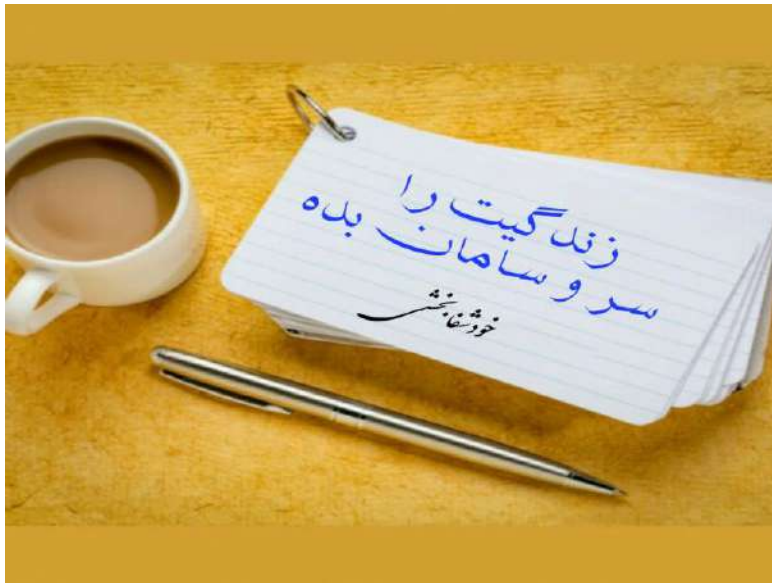


## اطلاعات زیاد = پردازش اطلاعات بیشتر

من هم از آن دسته HSP هایی هستم که به دنبال محرک‌های ذهنی زیادی هستم و عاشق یادگیری‌ام. من باید در برابر وسوسه ثبت نام برای یک دوره آموزشی خاص یا یک کنفرانس مقاومت کنم. من باید اغلب اهداف خودم را بازبینی کنم و اغلب اوقات به خودم بگویم، " تعهد من به (هدفم) مهم تر از این (حواس پرتی) در حال حاضر است."

احترام به سیستم عصبی بسیار حساس من، هم‌چنین به معنای تغییر محیط زندگی من است. من متوجه شده‌ام که این روزها، این درهم ریختگی و آشفتگی واقعا من را تحت تاثیر قرار می‌دهد. من تا جایی که می‌توانم محیطم را محدود می‌کنم. یک نفر گفت هر چیزی در خانه شما یک "لیست انجام کار" یا یک پیام متصل به آن دارد. واقعا درسته!

- انبوهی از کاغذها فریاد می‌زنند: "به من توجه کن، من را اصلاح کن ( من را در بایگانی نگه دار )، من را برای فروش چک کن!"
- لباس‌های استفاده نشده شما در کمدها، به شدت به شما انتقاد می‌کنند: " شما چه زمانی وزن کم می‌کنید تا آن لباس زیبا دوباره برای شما مناسب شود" ؟
- و فایل‌ها و عکس‌های داخل گوشی یا کامپیوتر شما چطور؟ آیا نباید آن‌ها را دسته‌بندی کرد تا بتوانید راحت‌تر آن‌ها را پیدا کنید؟



احساس گناه، اضطراب، احساس این که شما "کافی نیستید" یا مسئولیت پذیر نیستید و به اندازه کافی کار نمی کنید، با این پیام ها مخفیانه وارد می شود. اگر HSP (فرد بسیار حساس) هستید، نه تنها آن چیزها را احساس می کنید، بلکه هم چنین آن ها را با شدت بیشتری هم احساس می کنید!

شاید این چیزها مثل من، شما را آشفته نکنند و تحت تاثیر قرار ندهند. اما اگر آن ها این کار را انجام می دهند، بدانید که حتی کمی کنترل به هم ریختگی در هر روز، به شما کمک می کند تا احساس آرامش و سازمان دهی بیشتری داشته باشید.

من نیاز به کمی زمان برای پردازش نیاز دارم. به خواب بیشتری نسبت به قبل نیاز دارم. من باید به خودم اجازه دهم احساس کنم. باید آگاه باشم که اطلاعات زیادی به دست آوردم و هر کاری که از دستم بر می آید انجام می دهم تا هم آن را محدود، و هم مدیریت کنم.

من باید به طبیعت (ماهیت/ذات) حساس خودم احترام بگذارم، بدون این که احساس گناه یا هر احساس دیگری کنم.

اگر بروز علائم و نشانه هایی را دیده اید که فکر می کردید قبلا شفا یافته اند، بدانید که تنها نیستید. بسیاری از مراجعین و دوستان من نیز این موضوع را تجربه می کنند. چه حساسیت بالایی داشته باشید و چه نداشته باشید، احتمالا عوامل استرس زای پنهانی وجود دارند که انعطاف پذیری و تاب آوری شما را از بین می برند.

هر کاری که می‌توانید برای شناسایی این عوامل استرس‌زا و درمان آن‌ها انجام دهید.

در مقاله‌های بعدی، بیشتر در مورد عوامل استرس‌زای پنهان تحقیق و بررسی خواهیم کرد: چگونگی شناسایی آن‌ها، و کاری که باید در مورد آن‌ها کرد؛ از جمله آسیب‌های پنهان - دومین بخش از بینشی که به من داده شد.

با ما همراه باشید!

نویسنده: دایانا ایبل، کارور و متخصص کدهای شفابخش



**تقویم کارگاهی**  
**۱۴۰۲**

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

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

۰۹۱۲۲۷۲۶۰۴۲

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

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