

حذف

خاطرات و احساسات جریحه‌دار



Khodagahe.ir

حذف

حذف خاطرات و احساسات جریحه دار قبلی

شما قادر خواهید بود با خواندن و فهم این مطلب و انجام کارهایی که در آن گفته شده، به راحتی از دست خاطرات قبلی که به نوعی احساسات شما را جریحه دار کرده اند، راحت شوید.

شما خواهید توانست افرادی را که توانایی بخشیدن آن‌ها را ندارید و فکر آن‌ها همیشه در ذهن شما سنگینی می‌کند و در گوشه‌ای از ذهنتان با یادآوری آن، حالتان ناخوب می‌شود را، ببخشید و ذهن خود را خالی کنید و بدین گونه خود (روح‌تان) را رها سازید و یک قدم به آرامش درونی نزدیک‌تر شوید.

انسان زمانی که رفتارهای ذهنی (عکس‌العمل‌های نادرست) انجام می‌دهد، تحت سلطه خود ناواقعی‌اش است.

خود واقعی

به عبارتی زمانی که ما در مرکز خودمان نیستیم مجبور هستیم وانمود کنیم که خودمان هستیم و خود را کاملاً همگون و هماهنگ با خود نشان دهیم؛ یعنی فردی که خود را چیزی بیش از آنچه هست؛ وانمود می‌کند، مجبور است با چهره‌ای نقاب‌دار خود را نمایان کند. وی مجبور است از رفتار و افکاری نمایشی برای نشان دادن خود در مرکز وجودی‌اش استفاده کند. وی دارای پرستیژی متفاوت از پرنسیب خود است.

ایگوهای متعدد باعث شده است که دایره وجودی فرد از مرکزیت خارج شود و این نامتعادلی را با نقاب و رفتارهای مختلف جبران می نماید.

خودآگاهی

شخصی که خودآگاه باشد، بر توانایی های خود واقف است و ابزارهای خود را خوب می شناسد. وی آگاهانه رفتار می کند و در مرکزیت خود است. (لااقل نزدیک به آن)

انسان هراندازه که از مرکز خود (روح) فاصله داشته باشد یا باید با پذیرش و آگاهی بر این ناهماهنگی، روز به روز خود را هماهنگ تر کند، یا اینکه همان اندازه مجبور به کنترل ناهماهنگی با ایجاد ایگوها و هویت های جعلی متعدد خواهد بود.

نیت واقعی افراد

نکته بسیار بسیار مهمی که در این میان وجود دارد و باید به آن توجه کنید این است که:

تمامی اعمال و رفتار و افکار هر انسانی در راستای رسیدن به آن مرکزیت درونی خود انجام می پذیرد. انسان ها با گم کردن مسیر درست و افتادن در مسیر ذهن به جای پیروی از درون خود (روح)، دست به اعمال و رفتاری می زنند که هیچ گاه تصور نمی شود. درواقع این همه کارهای نادرست و ناشایست، ابتدا نیت و هدف درستی داشته اند، اما با پردازش های غلط ذهنی، مسیر آن ها یک آن، در ذهن منحرف و با رفتارهای ذهنی و عکس العمل های نادرست کلاً به انحراف کشیده می شوند.

به عنوان مثال:

والدینی که فرزندان خود را سرزنش می‌کنند، محروم می‌کنند، به شدت تنبیه می‌کنند و در مسیر نادرست هدایت و راهنمایی می‌کنند هیچ کدام چیزی غیر از صلاح فرزندان خود در سر ندارند.

افرادی که برای صلح می‌جنگند، انسان‌هایی که برای نجات یکی، جان دیگری را می‌گیرند...

افرادی که برای رسیدن به عشق و دوستی، با شدیدترین اعمال، عشق خود را می‌آزارند...
افرادی که برای رفاه و آسایش خود و خانواده خود، آسایش و آرامش خود و خانواده را از بین می‌برند و...

همه و همه، روحا نیت‌های درستی داشته‌اند اما در ذهن با پردازش‌های غلط نتیجه و خروجی‌ای به جز، رفتارهای اشتباه و آزار و اذیت دیگران و خود، ایجاد منیت‌ها و بردگی خود و دیگران، چیزی نداشته‌اند.

لازم به یادآوری است که تقریباً همه افکار و اعمال در حالت روحی جز یک نیت اصلی و چند نیت فرعی، عامل و محرکی ندارند.

نیت و علل اتفاقات

نیت‌های فرعی عبارت‌اند از آزادی، آرامش و عشق و نیت اصلی چیزی جز یکی شدن با هستی نیست.

یعنی علت همه افکار و اعمال نادرست و حتی جنایتکارانه انسان چیزی جز عوامل بالا نیستند و همان‌گونه که توضیح داده شد، ذهن با درماندگی و ناتوانی در مدیریت افکار و اعمال، با هدایت غلط و اشتباه، این همه فجایع و مشکلات را به بار آورده است؛ یعنی عامل اصلی همه این مشکلات چیزی جز نفس و پیروی از خواسته های من کاذب نیست.

این انحراف باعث می‌شود که انسان در طول زندگی خود با افراد مختلف و نیز با خود، دچار مشکلات و در اثر عکس‌العمل های ذهنی، دچار تنش و خاطراتی شود که باعث بروز احساسات تنش زا می‌شود و چه‌بسا در موارد زیادی احساسات افراد (بخصوص افراد حساس و خانم‌ها) جریحه‌دار می‌شود و آن نقطه از زندگی به‌عنوان خاطرات مسئله‌دار در درون شخص ثبت می‌شود و با هر یادآوری و تازه شدن آن خاطرات، موجی از همان احساسات باعث برهم خوردن آرامش حال افراد می‌شود.

نتایج ناخواسته

چه‌بسا در افرادی، این خاطرات پررنگ بوده و در گوشه‌ای از ذهن همیشه خود را نشان می‌دهد و در افرادی به‌صورت ناآرامی، در افرادی به‌صورت تیک‌های عصبی، در افرادی به‌صورت خواب‌های شبانه و در افرادی به‌صورت سر بسته باعث ایجاد ترس‌هایی در روابط یا اعمال و رفتار حتی در شغل فرد خود را نشان می‌دهد.

همه آن‌ها باعث می‌شود تعادل روحی فرد به هم بخورد و در بخشیدن افراد، یا وصل به درون و شنیدن صدا و ندای درونی خود دچار مشکل شوند. افراد معمولاً با خود و کودک درون خود

ارتباط فعالی را نمی‌توانند برقرار کنند. (در مراحل بالاتر این موضوع باعث می‌شود افراد از اتصال به اساتید درونی و آموزه‌های الهام‌بخش بازمانند).

رهایی

برای رهایی از این احساسات و خاطره‌های ناگوار که همچون قلاب‌هایی ذهن و روح را سنگین می‌کنند، از تکنیک‌های مختلفی استفاده می‌شود که یکی از بهترین و کاربردی‌ترین آن‌ها را برای شما پیشنهاد می‌دهیم:

توصیه‌ها

نکاتی که قبل از اجرا باید آن‌ها را رعایت کنید:

الف. برای رفتارها و خاطرات قبلی که احساسات شما را خیلی جریحه‌دار کرده و شاید با یادآوری آن حالت برون‌ریزی و ناراحتی به شما دست دهد، بهتر است که این تکنیک به همراه یک مربی اجرا شود.

ب. برای بار اول و دوم بهتر است از رفتارها یا خاطرات ناخواسته معمولی اجرا کنید به تدریج به سراغ خاطرات عمیق و جدی‌تر بروید.

ج. میزان تأثیری که شما از این تکنیک خواهید داشت؛ بستگی به دارد که شما چقدر در اجرا جدی و دقیق باشید و آن را باور کنید.

د. اگر مطالب تئوری که در بالا توضیح داده شده است را قبول ندارید، این تکنیک تأثیر خیلی کمی بر روی شما خواهد داشت.

مراحل عملی

توضیح مراحل عملی:

۱. ابتدا یک عمل یا خاطره‌ای را که می‌خواهید از احساسات آن خلاص شوید را مشخص کنید.

۲. حدود ۳ الی ۵ دقیقه به دف گوش دهید و ذهن خود را آرام کنید. چند فایل صوتی دف برای دائلود در لینک زیر قرار داده شده است. هرکدام را که بهتر روی شما مؤثر بود گوش دهید. این فایل‌ها نباید حس شمارا درگیر کند و حس‌تان بد شود. اگر حس خوبی با دف نداشتید از فایل‌های صوتی موزیک ملایم استفاده کنید. (تأثیر دف بیشتر است)

۳. خود را در مرکز وجودی خود حس کنید و به ذهن خود بگویید که با شما همکاری کند و آرام باشد.

اگر حس کردید که افکار مختلفی مانع تمرکز شما می‌شود به ذهن خود بگویید که برای حل مشکل او می‌خواهید این کار را انجام دهید پس بهتر است که همکاری کند و با شما همراه شود. می‌توانید مجدداً یک فایل صوتی دف یا موزیک ملایم گوش دهید و سپس ادامه دهید.

۴. به‌عنوان صاحب وجود خود به زمان آن خاطره بروید و بدون قضاوت به آن نظاره‌گر باشید و خود را در آن وضعیت ببینید.

۵. نیت اصلی گفته شده در مطالب بالا را در این اتفاق بررسی و پیدا کنید.

اگر شما عمل یا عکس‌العملی انجام دادید که باعث ظلم یا رنجشی در طرف مقابل بوده، یا برعکس طرف مقابل حرف یا عملی انجام داده که احساسات شما جریحه دار شده، با توجه به مطالب بالا و به شیوه‌ای که گفته می‌شود؛ نیت اصلی را پیدا کنید.

از خود پرسید که آن کار را به خاطر چه نیتی انجام داده‌اید (و یا طرف مقابل) و با دادن پاسخ سؤالتان چندین بار باز علت آن را نیز جویا شوید تا به یکی از نیت‌های گفته شده در بالا برسید.

مثلاً اگر جواب اولتان خستگی یا بی‌علاقه‌گی باشد، باز پرسید چرا؟

شاید در پاسخ بگوئید که نمی‌خواستم با فلانی روبرو شوم چون از او خوشم نمی‌آمد. چرا؟

شاید... مانع فلان کار شده بود. چرا؟

..و اگر سؤال‌ها را خوب هدایت کنید به جواب خواهید رسید که مثلاً آن عمل باعث سلب آزادی یا سلب آرامش یا از دست دادن عشق در شما و... می‌شد؛ و اگر مورد ظلم واقع شدید احتمالاً طرف مقابل هم همین وضعیت را داشته و همان‌طور که گفته شد... وجود منیت و غرور (ایگو) باعث انحراف در عکس‌العمل‌ها شد و به یک صحنه نامناسب تبدیل شد.

۶. حال با دانستن اینکه علت و نیت اصلی یک نیت خوب بوده ولی ورود و دخالت ذهن و نفس باعث انجام عمل نامناسب و بروز احساسات سنگین شده است، آن اتفاق را به ترتیب زیر بازسازی کنید...

اول آن نیت اصلی را به خود (طرف مقابل بدهید)؛ مثلاً اگر به خاطر یک عشق آن کار را کرده‌اید؛ اول درون خود را مملو از آن عشق کنید و فرض کنید که به آن رسیده‌اید، یا اگر آرامش و امنیت علت اصلی بود آن را به خود (به طرف مقابل) بدهید و احساس آرامش و امنیت بکنید. وقتی به حس درونی رسیدید آن حس را در تمام وجود خود جاری کنید و کاملاً تقویت کنید تا مملو از آن حس درونی شوید و وقتی خود را در آن صحنه و اتفاق می‌بینید، آن صحنه کاملاً برایتان بی‌مفهوم جلوه کند و حس کنید که اگر باین حال درونی در آن اتفاق بودید حتماً کار دیگر و بهتری انجام می‌دادید.

پس همان کار بهتر را در آن صحنه در نظر خود انجام دهید. اگر قرار بود پاسخ مناسبی بدهید؛ اگر قرار بود عمل بهتری انجام بدهید؛ اگر قرار بود کسی را آگاه کنید و یا وی کاری بکنید؛ یا حتی اگر فرار بود از صحنه خارج شوید و یا چیزی نگویند...

آن کار را انجام دهید ...

طوری که انگار واقعاً آن اتفاق آن گونه رخ داده است...

۷. آن اتفاق را به شیوه‌ای که می‌خواستید و انجام دادید در نظر خود تثبیت کنید و آگاهانه ببینید و بدانید که اگر با نیت اصلی در آن زمان و هرزمان دیگر اتفاق مشابهی رخ دهد، شما

عمل و فکر و گفتار عالمانه و آگاهانه‌ای داشته‌اید و خواهید داشت. طوری تثبیت کنید که هر وقت به یاد آن خاطره می‌افتید آن نیت اصلی در درون شما فعال و یادآوری شود و رفتار جدید شما برای شما یادآوری شود.

حال هرگونه عذرخواهی، بخشش و پذیرش آن اتفاق خیلی راحت‌تر خواهد بود.

با علم بر این که طرف مقابل از روی ناآگاهی و عکس‌العمل نفس خود مرتکب آن عمل شده است؛ بخشش و گذشت از وی راحت‌تر ممکن خواهد بود که در این صورت عشق و شرف درونی شما، حس درونی شما را به شدت عالی خواهد کرد.

۸. خود را رها سازید و در لحظه اکنون خود را حس کنید.

[لینک کانال تلگرامی برای دریافت فایل‌های صوتی دف](#)

[گوش دادن به دف](#)