

(نام و یاد خدای مهربان آرام بخش قلبهاست)

تکنیک تغییر خاطرات تلخ گذشته

(ساده- سریع- قدرتمند)



تکنیک تغییر خاطرات تلخ گذشته

یکی از مواردی که از انسان انرژی می گیرد خاطرات تلخ قدیمی است که یک زمانی اتفاق افتاده و تمام شده است اما همچنان در ذهن ثبت شده است.

هر گاه یکی از این خاطره ها مرور می شود انرژی انسان گرفته می شود و برای انجام کارهای جدید با کمبود انرژی و بی میلی مواجه می شود.

مرور خاطرات تلخ گذشته خودآگاه و به دست خود انسان انجام می شود اما زمان هایی هم هست که نشانه ای در زندگی روزمره یادآور خاطره تلخ گذشته می شود و همان انرژی دوباره از دست می رود.

مثلا برای کسی ۱۰ سال قبل در شب عروسی اتفاق بسیار بدی رخ داده است و در ذهن او ثبت شده است.

حال هر موقع یاد آن خاطره می افتد و آنرا مرور می کند ناراحت می شود و یا وقتی نشانه ای از آن شب می بیند مثلا در خیابان ماشین گل زده عروس را می بیند یا وقتی برای مجلس عروسی دعوت می شود و به محض اینکه کارت دعوت به دستش می رسد اینها باعث می شود که تمام خاطره ی ۱۰ سال پیش یادآور می شود و تمام انرژی او گرفته می شود و ناراحت شده و همه ی آن احساس های ناجور ۱۰ سال قبل را دوباره تجربه می کند.

تکنیک تغییر خاطرات تلخ گذشته

از طرفی شاید برای شما هم پیش آمده باشد که یک روز صبح وقتی از خواب بیدار شده اید حوصله ی انجام هیچ کاری را ندارید و احساس خستگی دارید انگار تمام شب بیدار بوده اید با خود گفته اید کاش امروز سر کار نمی رفتم کاش کسی را نبینم حوصله ی حرف زدن با هیچ کس را ندارم اصلا دوست ندارید از رختخواب بیرون بیایید اما هر چقدر بررسی می کنید هم خوب خوابیده اید و هم سلامت هستید و در کل نمی دانید چه اتفاقی افتاده است.

در بررسی ها به این نتیجه رسیده اند که یکی از مهمترین عوامل ایجاد شدن چنین حال و احساسی مرور یکی از خاطرات تلخ گذشته به طور ناخودآگاه حین خواب شبانه توسط ذهن بوده است.

(یک دلیل دیگر مربوط به بیوریتیمیک ذهن است که بعدا به آن می پردازیم)

این مرور خاطره ی تلخ چنان انرژی از شما می گیرد که انگار همین الان اتفاق افتاده است.

در بعضی از خاطرات تلخ عذاب وجدان نیز وجود دارد. خاطره ای از گذشته داریم که کار بدی انجام داده ایم و هنوز نتوانسته ایم خود را ببخشیم.

عذاب وجدان باعث بروز بیماری های دنباله دار در انسان می شود مثلا کسی که هر چند هفته یکبار بیماری سرما خوردگی دارد یا بعضی از حساسیت ها که فصلی نیست و دلیل خاصی ندارند به محض بر طرف شدن عذاب وجدان و اینکه شخص خودش را ببخشد این بیماری ها ناپدید می شوند.

به هر حال خاطرات تلخ گذشته از هر مدلی که باشد هم انرژی انسان را از بین می برد و هم باعث می شود شور و اشتیاق و میل به انجام کارهای جدید در انسان کم شود.

شکسپیر داستانی در مورد عذاب وجدان دارد که شنیدنی است:

داستان مکبث

در زمان های قدیم پادشاهی به نام مکبث وزیری داشت که از رابطه ی نزدیک و صمیمانه ی پادشاه با یکی از دوستانش حسادت می برد.

هر موقع که دوست پادشاه حضور نداشت وزیر بدگویی آن دوست را نزد پادشاه می کرد.

یک روز که هر سه در قصر حاضر بودند و پادشاه باده گساری کرده بود و در حال مستی بود وزیر بدگویی دوست را پیش پادشاه کرد و پادشاه که مست بود عصبانی شد و جلاد را صدا زد و دستور داد همان جا سر از بدن دوستش جدا کند و این کار انجام شد.

بعد از مدتی پادشاه به خود آمد و از کرده ی خویش پشیمان شد و بسیار ناراحت بود اما دیگر پشیمانی فایده ای نداشت. عذاب وجدان وجود پادشاه را گرفت و او را رنج و عذاب می داد.

تکنیک تغییر خاطرات تلخ گذشته

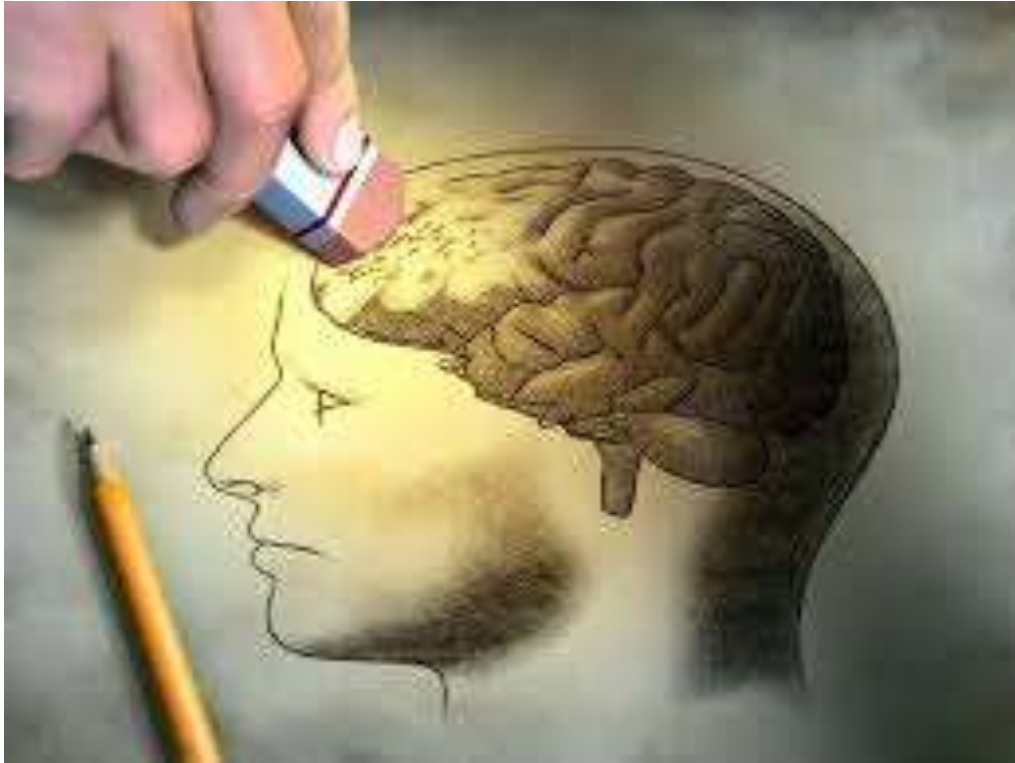
از آن به بعد پادشاه هر هفته یک روز (همان روزی که دوستش را گردن زده بودند) جلاد را صدا می کرد و هر دو با هم در مزار دوستش حاضر می شدند و پادشاه به جلاد دستور می داد که به پشت بدنش تازیانه بزند و جلاد از ترس این دستور را انجام می داد تا پادشاه بیهوش می شد.

پادشاه را به قصر می بردند و تمام هفته او را مداوا می کردند تا زخم های تازیانه ها بر روی بدنش خوب شود و دوباره جلاد را صدا می زد و به مزار دوستش می رفتند و زدن تازیانه دائم انجام می شد.

می توان از داستان مکبث این گونه نتیجه گرفت که بعضی از ما انسان ها پادشاهی هستیم که در گذشته عملی را مرتکب شده ایم و نتوانسته ایم خود را ببخشیم و هر از گاهی جلاد (ذهن مان) را صدا می زنیم تا ما را شکنجه کند و تصورمان این است که با شکنجه کردن خویش از بار گناه هان کاسته می شود و عذاب وجدانمان کمتر می گردد.

اگر هر چند وقت یکبار بدون دلیل بیماری یا مشکلی را دائم تجربه می کنید و علت آن را نمی دانید شاید مربوط به یکی از احساس گناه ها از اعمال و رفتار گذشته می باشد که می توان آن را با این تکنیک از بین برد.

با این تکنیک خاطرات تلخ گذشته را از بین ببرید تا انرژی کافی برای انجام کارهای جدید داشته باشید.



تکنیک تغییر خاطرات تلخ گذشته

(ساده- سریع- قدرتمند)

۱-خاطره تلخ را با همه ی جزئیات بنویسید و همان طور که اتفاق افتاده است شرح دهید.

به طور مثال چند سال پیش با اقوام (همه ی اسامی افراد) به پیک نیک رفته اید (شرح کامل) و خیلی خوش گذشته است اما سر سفره ی ناهار با (اسم شخص) سر یک موضوع بحث کرده اید و ناگاه شخص عصبانی شده است و به شما ناسزایی گفته است و شما را جلوی دیگران تحقیر نموده است و شما از اینکه جلوی دیگران به شما بی احترامی کرده بسیار ناراحت هستید.

حالا شما هر موقع شخص را می بینید یا اقوام که در آن روز حضور داشتند را می بینید یا یاد و خاطره ی آن روز تنفر از این شخص را درونتان ایجاد نموده و هر از گاهی حال و احساس بدی دارید.

۲-باز نویسی دوباره همین خاطره با این تفاوت که فقط قسمت بد آن را به یک موضوع خوب تغییر دهید.



دقیقا مثل قبلی نوشته شود فقط به جای بحث و گفتگو و به جای عصبانیت و ناسزا خنده و مهربانی و تعارف به غذا خوردن به شما از طرف آن شخص را بنویسید و بقیه خاطره را مثل همان قبلی تا آخر بنویسید

۳- در زیر آن (خاطره ی بازنویسی ۲) این جمله را بنویسید و چندین بار با صدای بلند و با دقت بخوانید.

من.....(اسم شخص) را به خاطر.....(ناسزایی که گفته یا کار بدی که انجام داده) می بخشم- رها می کنم و دوستش دارم.

تکنیک تغییر خاطرات تلخ گذشته

اگر در خاطره تلخ از خودتان ناراحت هستید و عذاب وجدان دارید بنویسید:

من خودم را به خاطر..... (کار بدی که انجام داده اید)
می بخشم- رها می کنم و دوست دارم.

۴- به مدت ۲۱ روز هر روز زمانی را (۷ دقیقه) بگذارید و خاطره ی
اصلاح شده (شماره ۲) را یک بار بخوانید و چشم هایتان را ببندید و در
ذهن ببینید که این خاطره به همین شکل (بازنویسی شده را) اتفاق
می افتد.



فیلم انجام آن را در ذهن ببینید.

تکنیک تغییر خاطرات تلخ گذشته

____ به هیچ عنوان شماره ۱ (خاطره ی اصلی) را نه دیگر بخوانید و نه به آن فکر کنید.

____ بعد از انجام تمرین (۷ دقیقه) اصلا به آن فکر نکنید و به کاری دیگر مشغول شوید.

____ برای شرطی شدن و تغییر هر چیز در ذهن ۲۱ روز زمان نیاز است.

____ برای خاطره هایی مثل فوت عزیزان نمی توان از این تکنیک استفاده کرد آن را باید پذیرفت.

____ حتما این ۲۱ روز را پشت سر هم انجام دهید و بین آن وقفه ایجاد نشود.

____ بعد از انجام تمرین و گذشت چند ماه اگر روزی این خاطره را یادآور کنید فقط شماره ی ۲ (اصلاح شده) در ذهن شما باقی است.

____ برای هر خاطره ۲۱ روز زمان بگذارید و بعد سراغ اصلاح خاطره ی بعدی بروید.

____ بعد از انجام این تکنیک شاد و پر انرژی می شوید و حال و احساس خوبی را تجربه می کنید.

____ اگر عذاب وجدان داشته باشید بعد از انجام این تکنیک بعضی از بیماری های شما درمان می شود.

(دوست عزیز در صورتی که این مطلب مورد توجه شما قرار گرفت ، می توانید آن را بدون تغییرات برای دوستان انتشار دهید.)

جهت استفاده از راهکار های ساده در مسیر موفقیت و دانلود بسته های جالب دیگر می توانید به سایت [راز ساده](http://www.razesade.com) مراجعه نمایید



اکبر شیرزادخانی