

روان آسیب پذیر

بخش آسیب پذیر روان ما، جایی است که غالباً وجه تاریک ما خوانده می شود و ریشه و خواستگاه هر اقدام خودویرانگرانه ای است. زادگاه شرم، ترس و انکار است، همین جاست که مقصد ها و مقصود های خوب و متعالی ما را به مسیری نادرست می کشاند و می کشاندمان به سوی اعمال نابخردانه خودویرانگری و به گونه باورنکردنی ای، خود خراب کن است.

خصوصیات ما

همه ما، همه این خصوصیات را به صورت سخت افزاری در وجودمان ما، دارای همه خصوصیات و ویژگی هایی است که در DNA داریم. دیگری می توانیم مشاهده کنیم. تنها شرایط انسانی است که بر یکی از این دو خصلت متضاد نور می افشاند و آن را برجسته می گرداند؛ این یک تناقض است، چشم فرو بستن بر روی این تناقض و انکار تجمیع خصال و خصلت ها با خود واقعی _ به خصوص انکار خصوصیتی که در دو قطب متضاد هستند و تأکید بر آن خصلتی که دوست داریم برخوردار باشیم و خود واقعی مان باشد _ ریشه و عامل رنج و درد ناخواسته ماست و به شدت این احتمال را افزایش می دهد که زندگی مان را ویران کنیم.

شرم

وقتی ارزش ذاتی شرم را درک کردیم، خواهیم دانست که چیست، خواهیم دانست که رهنمودی روحی برای کمک به ما برای درک عمیق ترین لایه های وجودی مان و درمان زخم های عاطفی مان و غیر فعال سازی برنامه ریزی منفی مان است و این را باید یک درمان روحی دانست، شیوه ای برای درمان روح به منظور هدایت ما تا با سرشت پرست و سالم مان ارتباط صمیمانه تری برقرار کنیم.

تظاهرات علنی شرم

شواهد و موارد شرم و بی آبرویی را در پیرامون خود می بینیم. نمونه های آن ها در سراسر جلد مجلات و صفحات تلویزیون پخش و پراکنده شده و همه روزه بیست و چهار ساعته اخبار و فرهنگ تصویری و رفتارهای عمومی بی حیایی و بی شرمی، امری متداول شده.

ترس زیاد

بدون وحشت و ترس شرم، نفس مجروح و خودکاذبی نخواهد ماند زیرا خود کاذب از ترس زاده می شود. این ترس است که می گوید انگیزه ها و محرک های انسانی خود مثل تمناهای جنسی، حسد، خودخواهی و طبیعت خودمحور بنیادین مان را سرکوب کنیم. این آوای ترس است که هشدارمان می دهد. اگر خود راستین مان را نشان دهیم، کنار گذارده شده، انکار و طرد می شویم.

نقاب را بردار

من سخت کوشیدم این نقاب را با دفاع در قبال هر اندیشه ای با داوری دیگران با داوری خودم، بر چهره ام حفظ کنم که هیچ هم سویی با ریخت و قیافه تازه ساخته شده ام و شخصیت دست ساز انسانی ام نداشت. در مورد همه باورها و عقاید، خود را صاحب حق می دانستم و آن عقاید را به دیگرانی که در پیرامونم بودند، تحمیل می کردم، با این اندیشه که سرانجام این شیوه ای برای اثبات نفس آسیب دیده ام باشد و نشان دهم که من به همان باهوشی خواهرم هستم.

دختر مثبت

دختر مثبت از مسیر متعارف و اصلی خود خارج می شود تا همه بدانند چه نیروی مثبتی در جهان است، همیشه شاخه ای از نور خورشید را به همراه دارد و لبخندی شیرین به ارمغان می آورد. دختر خوب و مثبت می خواهد بداند که او خیلی نازنین و خوب است، پاک، مقدس، سالم و درست که همیشه از قواعد و مقررات پیروی می کند.

www.afkarmosbat.org

www.afkarmosbat.ir

به سایت ما وارد شوید و بهترین و به روز ترین کتاب ها را از همه جا ارزان تر تهیه کنید

پسر خوب

به جهت نداشتن استحکام و استقلال را برای آنچه می خواهد، پسر خوب تمایلات خود را در پس نقاب یاری رساندن به شما پنهان می کند، پسر خوب، رفتاری دوستانه، مهرورزانه، حامیانه و دلسوزانه دارد.

انسان ستمگر

ستمگر با نفرتی که از خود دارد، از طریق انتقال آن به دیگران، آرام می گیرد، به همین روی پیوسته، دزدانه در تعقیب کسی است تا از او بهره گیرد و هیچ کس از خط آتش او در امان نیست، مگر این که به نفرت او خدمت کند. اگر چیزی داشته باشید که ستمگر آن را بخواهد، مراقب باشید، ستمگر می تواند بهتر از هر کسی قصه ای ساز کند و سرانجام خود و دیگران را متقاعد کند که حق با اوست.

تقاص پس گرفتن

آوای انکار برای کسی که به خودویرانی روی می آورد ممکن است آوایی این چنینی باشد: بعداً حسابش را می رسم، همه چیز را تحت کنترل دارم، بذار فقط یک بار دیگر تکرار کند. یک کمی که آزاری نمی رساند. فردا حسابم را با او پاک خواهم کرد، اتفاقاً برای من خوب هم شد، حداقل وضع من به بدی خیلی ها نیست، فعلاً که وقت ندارم، می توانم منتظر بمانم.

انکار توانا ساز

وقتی در موضع انکار قرار می گیریم، توانایی مشاهده رفتارهای نادرست و خلاف اخلاقمان را نخواهیم داشت. چنان که می توان به افسانه مایکل جکسون اشاره کرد. مایکل جکسون مرد رشد یافته ای که کودکان کم سن و سال را به بستر خود می برد و والدین کودکان نیز اجازه چنین اعمالی را به او می دادند. او فکر نمی کرد کار نادرستی انجام می دهد اما به روشنی هر کسی می داند که او مرتکب خلاف و جرمی بزرگ می شد.

انکار

انکار، فرایندی است که اجازه می دهد دور سوء استفاده تداوم پیدا کند. اگر شما از نوع انسان های شکارشونده هستید، تنها راه پایان بخشیدن به این دور قربانی شدن این است که مستقیم و با صراحت به حقیقت بنگرید، تأیید کنید که چه کسی هستید و گام های لازم را برای حمایت از سرشت و طبیعت آسیب پذیر خویش بردارید.

احساس خودشیفتگی

احساس محق بودن، راهنمایی است که نشان می دهد ما سراشیبی مسیر خودشیفتگی را در می نوردیم، وقتی اعتقاد داریم که جهان چیزی به ما بدهکار است با طبیعت خودشیفته ما احساس می کند حق دارد هر چه می خواهد بر گیرد _ خواه آنچه برمی گیرد ربودن فرصت از

دیگران باشد یک فرصت، خواه عشق یک نفر دیگر یا شانس در مرکز
توجه قرار گرفتن.

برنامه های درمانی

باور کنید پس از هدایت برنامه های درمانی پردازش سایه در مدتی
پیش از ده سال در سراسر جهان و راهنمایی ده ها هزار نفر با انواع
بهانه ها و انواع توجیحات عقلانی نما، همه دلیل آوری ها و احتجاجاتش
به رفتارهای نادرست و بدتان شنیده ام، اما هیچ بهانه ای دیگر نمانده،
تمامش کنید، قطعش کنید، جهان به شما نیازمند است تا به ظهور و
بروز راستین خود باز گردید. همین حالا نیاز است.