



تجربه امنیت یافتگی

گام دوم مراقبه (شناسایی)

گام دوم مراقبه (شناسایی)

عادت خود بودن را ریشه کن کنید

هفته دوم وقت آن است که سه گام دیگر را برای ریشه کن کردن عادت خود بودن اضافه کنیم: شناسایی، پذیرش و اعلام و در آخر تسلیم شدن. ابتدا تمام این گامها را بخوانید و پرسشهای مربوطه را پاسخ دهید. سپس دست کم یک هفته از جلسات مراقبه ای خود را به تمرین القا و سپس اجرای این سه گام اختصاص دهید. البته اگر بیش از یک هفته زمان برای این کار لازم دارید، ایرادی ندارد.

شناسایی: تشخیص مشکل

اولین کاری که باید قبل از تعمیر هر چیز انجام دهیم، این است که بفهمیم چرا کار نمی‌کند. شما باید ابتدا مشکل را پیدا کنید و سپس آن را نام‌گذاری کنید تا بر آن قدرت داشته باشید.

بسیاری از افرادی که تجربه نزدیکی به مرگ را داشته‌اند، می‌گویند در آن لحظات به «مرور زندگی» پرداخته‌اند؛ لحظاتی که در آن گویی به تماشای فیلم نشسته‌اند و تمام اعمال پنهان و آشکار، تمام احساسات بروز یافته و سرکوب‌شده، تمام افکار خصوصی و عمومی و تمام نگرش‌های خودآگاه و ناخودآگاهشان را دیده‌اند. آنان در این لحظات دیدند که چه کسی هستند و افکار، کلمات و کارهایشان بر تمام افراد و چیزهایی که در زندگی‌شان هست، چه تأثیری می‌گذارد. آنان می‌گویند که بعد از این تجربه، درک بهتری از خود پیدا کرده و تمایل یافته‌اند که از آن به بعد بهتر زندگی کنند و در نتیجه در هر فرصتی، امکان‌های جدید و شیوه‌های بهتری برای بودن پیدا می‌کنند. این افراد که خود را

از نقطه نظری کاملاً عینی و بیرونی مشاهده کرده‌اند، به وضوح می‌دانند که باید چه چیزی را تغییر دهند.

شناسایی مانند این است که هر روز این مرور زندگی را انجام دهیم.

از آنجاکه شما تمام تجهیزات مغز خود را برای توجه به کیستی خود در اختیار دارید. چرا قبل از مرگ این کار را نکرده و عملاً در همین زندگی از نو متولد نشویم؟ با تمرین و تکرار، این نوع آگاهی می‌تواند به شما کمک کند بر آن چیزی غلبه کنید که در غیر این صورت تقدیر از پیش تعیین شده بدن و مغزتان بود یعنی آن برنامه‌های خودکار و اسیر کننده ذهن و احساسات حفظ شده‌ای که بدن را از نظر شیمیایی شرطی کرده‌اند.

وقتی دارید مهارت‌های تأمل و مشاهده خود را در خودتان توسعه می‌دهید، در واقع دارید یاد می‌گیرید که خودآگاهی‌تان را از آن برنامه‌های ناخودآگاهی جدا کنید که خود سابقتان را تعریف می‌کنند. اگر خودآگاهی‌تان را از خود قدیم به ناظر خود قدیم تغییر دهید، پیوندتان با

خود قدیمتان کم‌رنگ‌تر می‌شود. وقتی دارید با استفاده از مهارت فراشناخت (توانایی این‌که با استفاده از لوب پیشانی، کیستی خود را مشاهده کنید) خود را شناسایی می‌کنید، برای بار اول دیگر خودآگاهی‌تان در برنامه‌های ناخودآگاه غرق نیست؛ شما دارید از آن چیزهایی آگاه می‌شوید که زمانی ناخودآگاه بودند. این‌ها اولین گام‌هایی است که به سمت تغییر شخصی برمی‌دارید.

مرور زندگی خود را شروع کنید

برای کشف و کاوش ابعاد خود قدیمی که می‌خواهید تغییرش دهید، لازم است چند سؤال برای لوب پیشانی طرح کنید.

از خود بپرسید:

کمی وقت بگذارید و از خود سؤالاتی مانند این‌ها و یا سؤالات دیگری که به ذهنتان خطور می‌کند، بپرسید و سپس پاسخ‌هایتان را بنویسید:

من چگونه شخصی بوده‌ام؟

من می‌خواهم چگونه شخصی را به دنیا ارائه کنم؟
من واقعاً در درون خودم چگونه شخصی هستم؟
آیا احساساتی وجود دارد که من هرروز بارها و بارها تجربه
و حتی با آن‌ها مبارزه کنم؟
صمیمی‌ترین دوستان و خانواده‌ام من را چگونه توصیف
می‌کنند؟

آیا چیزی در من هست که از دیگران مخفی‌اش می‌کنم؟
چه بخشی از شخصیتم باید بهبود پیدا کند؟
تنها چیزی که می‌خواهم در خودم تغییر دهم، چیست؟

احساسی را برای فراموشی انتخاب کنید:

سپس یکی از حالت‌های احساسی زجرآور و حالت‌های
ذهنی محدود را انتخاب کنید (مثال‌های ذیل برای شروع
خوب‌اند) - یکی از عادت‌های خود قدیمی بودنتان که
بخواهید آن را ترک کنید. از آنجاکه احساسات حفظ‌شده،
بدن را شرطی می‌کند تا نقش ذهن را بازی کند، این
احساسات خود-محدودگر مسئول فرآیندهای فکری خودکار
شما هستند؛ این فرآیندها نگرش‌های شما را ایجاد

می‌کنند؛ این‌ها به‌نوبه خود بر باورهای محدودتان تأثیر می‌گذارند (باورهای مربوط به خود در نسبت به همه‌کس و همه‌چیز)؛ این باورها نیز به‌نوبه خود در ادراکات شخصی شما ایفای نقش می‌کنند. هر یک از احساسات فهرست زیر از مواد شیمیایی مرتبط با بقا نشاءت می‌گیرد.

انتخاب کنید

یک احساس را انتخاب کنید که بخش بزرگی از کیستی شما باشد (ممکن است احساس موردنظر شما در فهرست زیر وجود نداشته باشد) و بخواهید آن را فراموش کنید. به یاد داشته باشید که این کلمه به این دلیل برایتان معنا دارد که مربوط به احساسی است که برایتان آشنا است. این احساس یکی از وجوه خودی است که شما می‌خواهید تغییر دهید. توصیه می‌کنم که احساس انتخابی خود را بنویسید، چون در این گام و تمام گام‌های بعدی با آن کار خواهید کرد.

نمونه‌هایی از احساسات بقا

اندوه	شرم	ناامنی
انزجار	دلهره	نفرت
حسادت	پشیمانی	قضاوت
خشم	رنج	قربانی سازی
تنفر	ناکامی	نگرانی
بی‌ارزشی	ترس	گناه
شانس	خساست	افسردگی

نکته

بیش‌تر افرادی که این مثال‌ها را می‌بینند، می‌پرسند: «می‌توانم چند تا را انتخاب کنم؟» بسیار مهم است که در ابتدا هر بار فقط یک احساس را انتخاب کنید. تمام این احساسات از نظر عصب‌شناختی و شیمیایی به هم ربط دارند. برای مثال، آیا تاکنون دقت کرده‌اید که وقتی عصبانی هستید، احساس ناکامی می‌کنید؛ وقتی حس ناکامی دارید، نفرت در شما موج می‌زند؛ وقتی نفرت پیدا

کردید، قضاوت می‌کنید؛ وقتی قضاوت کردید، حسادت کردید؛ حسادت می‌ورزید؛ وقتی حسادت ورزیدید، احساس ناامنی می‌کنید؛ وقتی احساس ناامنی کردید، رقابت می‌کنید؛ وقتی احساس رقابت کردید، خودخواه می‌شوید؟ تمام این احساسات از همان مواد شیمیایی مرتبط با بقا نشأت می‌گیرند و حالت‌های ذهنی مرتبط را تحریک می‌کنند.

از سوی دیگر، همین نکته در مورد حالت‌های ذهنی و احساسی متعالی نیز صدق می‌کند. وقتی شما شاد باشید، عشق می‌ورزید؛ وقتی عشق بورزید، احساس آزادی می‌کنید؛ وقتی احساس آزادی کنید، حس الهام به شما دست می‌دهد؛ وقتی الهام گرفتید، خلاقیت پیدا می‌کنید؛ وقتی خلاق شدید، ماجراجو می‌شوید و غیره. تمام این احساسات از مواد شیمیایی مختلفی نشأت می‌گیرد که بر طرز فکر و عمل شما اثر می‌گذارد.

شروع کنید

اجازه دهید از مثال خشم به‌عنوان احساسی که مکرر در

در افراد ایجاد می‌شود استفاده کنیم. وقتی شما دارید خشم را فراموش می‌کنید، تمام احساسات خود-محدودگر دیگر نیز به صورت تصاعدی در درونتان کاهش پیدا می‌کند. اگر خشمتان کمتر شود، کمتر احساس ناکامی، تنفر، قضاوت، حسادت و غیره خواهید کرد.

خبر خوب این است شما دارید بدنتان را رام می‌کنید تا دیگر به صورت ناخودآگاه نقش ذهن را بازی نکند. در نتیجه، وقتی دارید یکی از این حالت‌های احساسی مخرب را تغییر می‌دهید، تمایل بدن به کنترل کمتر شده و شما خواهید توانست ویژگی‌های شخصیتی بسیار دیگری را تغییر دهید.

حسی را که احساسات ناخواسته در بدنتان ایجاد می‌کند، مشاهده کنید

سپس چشمانتان را ببندید و به این فکر کنید که وقتی آن احساس خاص را تجربه می‌کنید، چه حسی در شما ایجاد می‌شود. اگر می‌توانید خود را در تسخیر این احساس تصور کنید، به حسی که در بدنتان ایجاد می‌کند، دقت کنید.

حس‌های متفاوتی وجود دارد که با احساسات مختلف در ارتباط هستند. از شما می‌خواهم که از تمام این علامت‌های جسمی آگاه شوید. آیا شما گرم، رنجیده، ضعیف، سرخ، متورم و سفت می‌شوید؟ بدنتان را با ذهن اسکن کنید و دقت کنید که آن احساس را در کدام ناحیه حس می‌کنید. (اگر در بدنتان چیزی حس نکردید، ایرادی ندارد؛ فقط به یاد بیاورید که چه چیزی را می‌خواهید در خود تغییر دهید. مشاهده شما دارد آن را لحظه‌به‌لحظه تغییر می‌دهد.)

حالا باحالت کنونی بدن خود آشنا شوید.

آیا تنفستان تغییر می‌کند؟ آیا احساس بی‌قراری می‌کنید؟ آیا جسماً احساس رنج می‌کنید؟ اگر پاسخ مثبت است، به این مسئله دقت کنید که در آن لحظه از نظر فیزیولوژیکی چه اتفاقاتی دارد می‌افتد و از آن فرار نکنید. با آن باشید. انبوه این حس‌های مختلف وقتی شما نامی مانند خشم، ترس، اندوه و غیره بر آن نهادید، به یک احساس تبدیل می‌شود. لذا بیایید تمام این حس‌های فیزیکی را که احساس موردنظر شما را ایجاد می‌کنند، بررسی کنیم.

به خود اجازه دهید که آن احساس را بدون این که چیز یا کسی برایتان ایجاد مزاحمت کند، حس کنید. هیچ کاری نکنید و تلاش کنید آن را از خود دور کنید. تمام زندگی شما تا این لحظه صرف فرار از این احساس شده است. شما از تمام چیزهای بیرونتان استفاده کرده‌اید تا این احساس را از خود دور کنید. با احساس خود بمانید و انرژی آن را در بدنتان حس کنید. این احساس شما را ترغیب کرده است که تمام چیزهای محیطتان را تصاحب کنید تا بتوانید هویتی برای خود شکل دهید. به خاطر این احساس بوده است که شما به جای این که آرمانی برای خود ایجاد کنید، آرمانی برای دنیا ایجاد کرده‌اید.

این یکی از چندین نقاب شخصیت ماست که حفظش کرده‌اید.

این احساس کیستی واقعی شماست. به آن اعتراف کنید. این یکی از چندین نقاب شخصیت ماست که حفظش کرده‌اید. این کار از نوعی واکنش احساسی به رویدادی در زندگی شروع شد؛ واکنشی که به حال و هوا و سپس به خلق و خود تبدیل شد و در نهایت شخصیت شما را ایجاد

ایجاد کرد. این احساس به خاطر شما از خودتان تبدیل شده است. این احساس حرفی در مورد آینده شما نمی‌زند. وابستگی شما به آن به این معناست که ذهن و جسم شما در بند گذشته مانده است.

اگر احساسات محصول نهایی تجربه‌ها باشند، آنگاه با تجربه هر روزه یک احساس واحد، بدن فریب‌خورده و باور می‌کند که دنیای بیرون یکسان می‌ماند و اگر بدنتان شرطی شود تا همان شرایط سابق محیطتان را مجدداً تجربه کند، هرگز نخواهید توانست به کمال و تغییر دست پیدا کنید. تا زمانی که هرروز با این احساس زندگی کنید، تنها می‌توانید در گذشته فکر کنید.

حالت ذهنی مرتبط با آن احساس را تعریف کنید

سپس این سؤال ساده را از خود بپرسید: «وقتی چنین حسی دارم، چه فکری می‌کنم؟»

فرض کنیم شما می‌خواهید خشم را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی خود تغییر دهید. از خود بپرسید:

«وقتی خشمگین می‌شوم، نگرش من چگونه است؟» پاسخ شاید نفرت‌آمیز و یا خودبزرگ‌بین باشد. همچنین اگر بخواهید بر ترس غلبه کنید، شاید مجبور شوید به حالت ذهنی کم‌آوردن، دلهره و درماندگی بپردازید. رنج ممکن است منجر به احساس قربانی بودن، افسردگی، تنبلی، نفرت و یا نیازمندی شود.

حالا از تفکر خود در زمان این احساس آگاه شده و آن را به یاد بیاورید. این احساس به کدام حالت ذهنی نیرو می‌بخشد؟ این احساس بر تمام کارهایی که انجام می‌دهید تأثیر می‌گذارد. حالت‌های ذهنی نشانگر نگرشی هستند که از احساسات حفظ‌شده‌ای نشاءت می‌گیرد که به صورت ناخودآگاه در بدن لنگر انداخته‌اند. نگرش، مجموعه افکاری است که با یک احساس ارتباط دارند و یا برعکس. یعنی همان چرخه تکرارشونده تفکر و احساس، و احساس و تفکر. لذا باید آن عادت عصبی خود را تعریف کنید که از اعتیاد احساسی شما تأثیر می‌پذیرد.

انتخاب کنید

از طرز فکر (حالت ذهنی) خود در آن زمانی آگاه شوید که احساس مورد نظرتان را تجربه می‌کنید. می‌توانید از فهرست زیر انتخاب کنید. یک یا دو موردی را که با خودتان همخوانی دارد، بنویسید؛ چون در گام‌های بعدی با این‌ها کار خواهید کرد.

مثال‌هایی از حالت ذهنی محدودکننده:

رقابتی	کمبود دار	کنترل خواه
کم‌آوردن	بیش از حد ذهنی	فریبنده
شاکی	خودبزرگ‌بین	مغرور
سرزنشگر	خجالتی / کم‌رو / درون‌گرا	احساساتی
سردرگم	نیازمند شناسایی	عجول
آشفته	اعتماد به نفس بیش از حد / ناکافی	نیازمند
تاسف‌خور (به حال خود)	تنبل	خود درگیر
بیچاره	ناصادق	حساس / بی‌تفاوت

بیشتر رفتارها ، انتخابها و کارهای شما برابر این احساس هستند. به همین دلیل است که فکر و عملتان قابل پیش‌بینی و روتین شده است. در این حالت آینده‌ای نمی‌تواند وجود داشته باشد، فقط و فقط مقدار بیش‌تری از گذشته. وقت آن است که لنزهای رنگی را از چشمان خود بردارید و دیگر زندگی را از دید گذشته نبینید. شما باید بدون این‌که کاری بکنید و فقط با مشاهده ، با آن نگرشی احساسی همراه شوید.

شما تا اینجا یک احساس ناخواسته را به همراه حالت ذهنی متناظر آن پیدا کردید که می‌خواهید از شر آن خلاص شوید. اما به یاد داشته باشید که پیش از این‌که این گام‌ها را در مراقبه روزمره‌تان جای دهید، باید یکی دو گام بعدی را هم بخوانید.

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید