

A monarch butterfly pupa and a monarch butterfly on a branch. The pupa is green and yellow, hanging from a branch. The butterfly is orange and black, also hanging from a branch. The background is a blurred green.

تجربه امنیت یافتگی

گام ششم مراقبه (تغییر جهت)

گام ششم مراقبه (تغییر جهت)

وقتی از ابزارهای تغییر جهت استفاده کنید، چنین می‌شود؛ جلوی بروز رفتارهای ناخودآگاه را می‌گیرید. نمی‌گذارید برنامه‌های قدیمی را دوباره فعال کنید و سپس از نظر بیولوژیکی تغییر می‌کنید و سبب عدم فعالیت و عدم سیم‌کشی سلول‌های عصبی می‌شوید. به همین منوال نمی‌گذارید آن سیگنال‌های سابق به همان ژن‌های سابق ارسال شود. اگر با ایده تسلیم کردن اختیار خود مشکل دارید، این گام به شما امکان می‌دهد که با آگاهی و حکمت بیشتری افسار را در دست بگیرید تا عادت خود بودن را ترک کنید. وقتی در

هنر تغییر جهت استاد شدید، بنیه محکمی ساخته‌اید که می‌توانید خود بهبودیافته و جدیدتان را روی آن ایجاد کنید.

وارد بازی تغییر شوید

در طی مراقبه‌های این هفته، برخی از موقعیت‌های شناسایی‌شده در گام قبلی را در نظر بگیرید و وقتی دارید آن‌ها را تصور می‌کنید یا خود را در ذهنتان نگاه می‌کنید، به خود بگویید: «تغییر کن!». بسیار ساده است:

موقعیتی را تصور کنید که دارید در آن به صورت ناخودآگاه فکر یا احساس می‌کنید... بگویید «تغییر کن!»

از یک سناریو آگاه شوید که در آن می‌توانید به آسانی به درون الگوی رفتاری سابق بلغزید... بگویید «تغییر کن!»

خود را در رویدادی در زندگی تصور کنید که در آن دلیل خوبی برای کوتاه آمدن از آرمانتان دارید... بگویید «تغییر کن!»

بلندترین صدا در سر شما

بعد از آن که به خود یادآوری کردید که باید در تمام طول روز

خودآگاه بمانید (چنان که در گام قبلی آموختید)، می‌توانید از ابزاری استفاده کرده و در آن واحد تغییر کنید. هر موقع در زندگی واقعی مچ خود را در حین اندیشیدن به یک فکر محدودکننده و یا انجام یک رفتار محدودکننده گرفتید، با خود بگویید: «تغییر کن!» به مرور زمان صدای شما به صدایی جدید درون سرتان بدل خواهد شد. بلندترین صدا، تبدیل خواهد شد به صدای تغییر جهت.

کنترل آگاهانه بر خود را به دست آورید!

وقتی مرتب برنامه‌های قدیم را قطع می‌کنید، این تلاش‌ها سبب تضعیف هر چه بیش‌تر پیوندهای بین شبکه‌های عصبی شکل‌دهنده شخصیتتان خواهد شد. مطابق اصل یادگیری، شما مدارهای مرتبط به خود قدیم را در حین زندگی روزمره قطع خواهید کرد. درعین حال، شما دیگر به صورت اپی‌ژنتیکی آن سیگنال‌های سابق را به آن ژن‌های سابق ارسال نمی‌کنید. این گام دیگری است برای این که بتوانید آگاه‌تر از قبل شوید. در این گام دارید «کنترل آگاهانه» بر خود به دست می‌آورید.

وقتی جلوی یک واکنش احساسی انعکاسی را به یک چیز یا شخص در زندگی خود می‌گیرید، دارید انتخاب می‌کنید که به آن خود سابق که به شیوه‌های محدود فکر و عمل می‌کرد، بازنگردید. این نوعی یادآور است که شما در ذهن خود قرار داده‌اید.

وقتی آگاه می‌شوید، افکار و احساسات آشنا را تغییر جهت می‌دهید و حالت وجودی ناخودآگاه خود را شناسایی می‌کنید، دیگر انرژی ارزشمند خود را هدر نمی‌دهید. وقتی دارید در حالت بقا زندگی می‌کنید، بدنتان را از تعادل خارج کرده و به آن سیگنال می‌دهید که وارد حالت اورژانسی شده و انرژی هنگفتی را صرف کند. آن احساسات و افکار فرکانس انرژی خاصی را نشان می‌دهند که به مصرف بدن می‌رسد. لذا وقتی آگاهید و پیش از این که این احساسات و افکار وارد بدن شوند، آن‌ها را تغییر می‌دهید، به ازای هر باری که متوجه آن‌ها می‌شوید و جهتشان را تغییر می‌دهید، دارید میزانی از انرژی حیاتی را ذخیره می‌کنید که سپس می‌توانید با استفاده از آن در زندگی خود دست به آفرینش بزنید.

خاطرات تداعی‌گرانه سبب بروز واکنش‌های خودکار می‌شوند

از آنجاکه آگاه ماندن امری ضروری در زمینه آفرینش زندگی جدید به شمار می‌رود، مهم است بدانید که خاطرات تداعی‌گر چطور در گذشته آگاه ماندن را برای شما سخت کرده‌اند و چطور تمرین تغییر جهت می‌تواند به آزادی شما از خود قدیمتان کمک کند.

خاطرات تداعی‌گرانه شما در ذهن ناخودآگاهتان وجود دارند. این خاطرات به‌مرور زمان و در اثر قرارگیری مکرر در معرض شرایط خارجی ایجاد می‌شوند که منجر به بروز واکنش‌های درونی خودکار در بدن می‌شوند که آن نیز به‌نوبه خود رفتار خودکاری را ایجاد می‌کند. وقتی یک یا دو مورد از حواس به یک محرک واحد واکنش نشان دهد، بدن بدون درگیر کردن ذهن خودآگاه به آن واکنش نشان می‌دهد. واکنش تنها با استفاده از یک فکر یا خاطره فعال می‌شود.

به همین ترتیب، ما بر اساس خاطرات تداعی‌گرانه

متعددی در زندگی خود گذران می‌کنیم، خاطراتی که در اثر یکسان‌انگاری‌های متعددی که در محیط خود را نشان می‌دهند، فعال می‌شوند. برای مثال، اگر شما شخص آشنایی را ببینید، به احتمال زیاد بدون درگیر شدن آگاهانه، به شیوه خودکار واکنش نشان خواهید داد. دیدن این فرد خاطره تداعی‌گری ایجاد می‌کند که از تجربه گذشته شما نشأت می‌گیرد و به یک احساس خاص وصل است که سبب بروز رفتار خودکار می‌شود. درست در همان لحظه‌ای که شما به آن فرد در آن خاطره گذشته «فکر می‌کنید»، وضعیت شیمیایی بدنتان تغییر می‌کند. در اثر شرطی‌سازی‌های مکرری که در مورد آن شخص در ذهن ناخودآگاه خود حفظ کرده‌اید، برنامه‌ای اجرا می‌شود و ظرف چند لحظه شما به صورت ناخودآگاه واکنش فیزیولوژیکی را بروز می‌دهید. بدن شما افسار را در دست گرفته و شما را به صورت ناخودآگاه بر اساس خاطرات گذشته به پیش می‌برد.

کنترل ذهنتان را از دست بدن خارج کنید

حالا کنترل شما بیشتر در دست بدنتان است. شما دیگر آگاهانه رفتار نمی‌کنید، چون بدن-ذهن، ناخودآگاه دارد شما را کنترل می‌کند. چه محرک‌هایی باعث می‌شود این اتفاق با چنین سرعتی برای شما رخ دهد؟ هر سرنخی در محیط بیرونی می‌تواند چنین کند. سرچشمه این محرک‌ها رابطه شما با محیط آشنایتان است؛ زندگی شما به تمام افراد و چیزهایی که در جاها و مکان‌های مختلف تجربه کرده‌اید، متصل است.

به همین دلیل است که آگاه ماندن در فرآیند تغییر تا این حد دشوار است. شما شخصی را می‌بینید، آهنگی را می‌شنوید، به جایی می‌روید، تجربه‌ای را به یاد می‌آورید و بدنتان بلافاصله در اثر خاطره گذشته روشن می‌شود و فکر مرتبط با شناسایی آن فرد یا چیز آبشاری از واکنش‌ها را در زیر سطح ذهن خودآگاه فعال می‌کند که شما را به همان شخصیت سابق باز می‌گرداند. شما به شیوه‌های قابل پیش‌بینی، حفظ‌شده و خودکار فکر، عمل و احساس

می‌کنید. شما به صورت ناخودآگاه با محیط آشنای گذشته هم ذات پنداری می‌کنید و این باعث می‌شود شما به همان خودی که در گذشته زندگی می‌کرد، بازگردید.

پیش از «ناخودآگاه شدن» مچ خود را بگیرید

وقتی دارید در چشم ذهن دنباله‌ای از موقعیت‌هایی را مرور می‌کنید که در آن‌ها جلوی خود را می‌گیرید و نمی‌گذارید که آن خود سابق (از نظر احساسی) باشید، قرارگیری مکرر شما در معرض یک محرک یکسان (از نظر ذهنی) به مرور زمان واکنش احساسی شما را به آن شرایط تضعیف می‌کند و به مرور آن قدر در زندگی خودآگاه می‌شوید که می‌توانید قبل از ورود به حالت ناخودآگاه، مچ خود را بگیرید. شما دیگر به صورت انعکاسی به آن حالت عصبی شیمیایی مرتبط با افراد و چیزهای آشنا باز نخواهید گشت.

تغییر کن!

لذا فکر کردن شما راجع به کسی که شما را عصبانی می‌کند و یا راجع به تعاملتان با دوست‌پسر سابقتان دیگر

نمی‌تواند ذهنتان را درگیر کند، چون شما چندین بار با موفقیت جلوی خود را عمداً گرفته‌اید. وقتی دارید اعتیاد به این احساس را ترک می‌کنید، دیگر واکنش خودکاری در کار نخواهد بود. هشیاری آگاهانه شما در این گام است که شما را از فرآیند احساسی یا فکری مربوط به آن رها می‌سازد. بیشتر اوقات این واکنش‌های انعکاسی از نظر شما پنهان می‌مانند، چون شما بیش از حد سرگرم خود سابقتان هستید.

مهم است که بتوانید فراتر از فشارسنج احساسات خود فکر کنید و پی ببرید که این احساسات بقامحور اثرات مخربی بر سلول‌های شما گذاشته و با فشار دادن همان دکمه‌های ژنتیکی سابق، بدنتان را تحلیل می‌برند. در اینجا این پرسش مطرح می‌شود که: «آیا این احساس، رفتار یا نگرش برایم خوب است؟»

بعد از این که می‌گوییم: «تغییر کن»، دوست دارم بگویم «این برایم خوب نیست! سالم بودن، خوشحال بودن و آزاد بودن بسیار مهم‌تر از گیر افتادن در این الگوی مخرب است. نمی‌خواهم به همان ژن‌های سابق همان سیگنال‌های

قلبی را بدهم تا بر بدنم اثرات مخرب بگذارند. هیچ چیز ارزش این کار را ندارد.»

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید