



تجربه امنیت یافتگی

گام هفتم مراقبه (ایجاد و فراخوانی خود جدید) قسمت دوم

گام هفتم مراقبه (ایجاد و فراخوانی خود جدید) قسمت دوم

در [قسمت اول](#) این مقاله به طور مختصر درباره فراخوانی خود جدید صحبت کردیم در ادامه به آفرینش خود جدید می پردازیم:

آفرینش

از تصور و ابداع استفاده کنید تا خود جدیدتان را به وادی وجود وارد سازید.

در این گام، شما باید ابتدا چند سؤال تشریحی از خود بپرسید.

وقتی سوالاتی از خود می‌پرسید که باعث می‌شود به شیوه‌های متفاوتی تأمل و فکر کنید و امکانات جدید را در سر بیرورانید، لوب پیشانی‌تان روشن می‌شود. این فرآیند تأمل، روش ساخت ذهن جدید است. شما دارید مغز خود را مجبور می‌کنید که به شیوه‌های بدیع فعالیت کند و به این ترتیب سکو و مبنای جدیدی برای خود جدیدتان می‌سازید. شما دارید ذهن خود را تغییر می‌دهید!

حال بنویسید

لطفاً وقت گذاشته و پاسخ سوالات زیر را بنویسید. سپس آن‌ها را مرور کنید، به آن‌ها فکر کنید، آن‌ها را تحلیل کنید و به امکان‌های جدیدی که از پاسختان برمی‌آید، فکر کنید.

پرسش‌هایی برای روشن کردن لوب پیشانی

- بهترین آرمان و ایده‌آل برای خود من چیست؟
- اگر فلان کس بودم، اوضاع چگونه می‌شد؟

- چه کسی را در تاریخ تحسین می‌کنم و این شخص چگونه عمل می‌کرد؟
- چه کسی را در زندگی می‌شناسم که... باشد یا احساس.... داشته باشد؟
- اگر مانند... فکر کنم، اوضاع چگونه خواهد بود؟
- می‌خواهم از چه کسی الگوبرداری کنم؟
- اگر..... بودم، چگونه می‌شد؟
- اگر من فلان شخص بودم، به خودم چه می‌گفتم؟
- اگر تغییر می‌کردم، با دیگران چگونه حرف می‌زدم؟
- دوست دارم به خودم یادآوری کنم که چه کسی باشم و چگونه؟

شخصیت شما عبارت است از طرز فکر، عمل و احساسات. لذا سوالات فوق با این هدف مطرح شده‌اند که به شما کمک کنند مشخص کنید که می‌خواهید کدام خود جدیدتان چگونه باشد. به یاد داشته باشید که وقتی پاسخ خود را پیدا کردید و روی پاسختان تأمل کردید، دارید سخت‌افزار جدیدی را در مغز خود نصب می‌کنید و به ژن‌های خود سیگنال می‌دهید که به شیوه‌های جدیدی

در بدنتان فعال شوند. (اگر نمی‌توانید تمام پاسخ‌ها را به خاطر بسپارید، آن‌ها را در دفتر یادداشتتان بنویسید.)

می‌توانید سوالات را برای خودتان جزئی‌تر کنید مانند مثال‌های زیر:

- می‌خواهم چگونه بیندیشم؟
- این شخص جدید (آرمان من) چگونه فکر می‌کند؟
- می‌خواهم انرژی خود را صرف چه افکاری کنم؟
- نگرش جدید من چگونه است؟
- می‌خواهم راجع به خودم چه باوری داشته باشم؟
- می‌خواهم چگونه دیده شوم؟
- اگر من این شخص بودم راجع به خودم چه می‌گفتم؟

می‌خواهم چگونه رفتار کنم؟

- این شخص چگونه رفتار می‌کرد؟
- چه کار می‌کرد؟
- من چگونه رفتار می‌کنم؟
- در صورت تجلی این خود جدید، چگونه سخن خواهم

گفت؟

- می خواهم چه احساسی داشته باشم؟
- این خود جدید چگونه خواهد بود؟
- چه احساسی خواهم داشت؟
- به عنوان این خود جدید، انرژی من چگونه خواهد بود؟

خود جدید بیافرینید

وقتی مراقبه می کنید تا خود جدید را بیافرینید، وظیفه شما این است که هرروز سطح یکسانی از ذهن را بازتولید کنید و فکر و احساسات با حالت معمولتان متفاوت باشد. باید بتوانید این چارچوب ذهنی را به اختیار خود تکرار کنید و آن را در خود رواج بخشید. علاوه بر این، باید به بدن خود اجازه دهید این احساس جدید را حس کنید تا این که واقعاً به آن شخص جدید تبدیل شوید. به عبارت دیگر، شما نباید وقتی بلند شدید، همان کسی باشید که به مراقبه نشسته بود. دگرگونی می تواند هم اکنون در همین جا رخ دهد و انرژی شما باید با زمان آغاز متفاوت باشد. اگر وقتی از مراقبه برخاستید، همان شخص سابق باشید و

و همان احساس سابق را داشته باشید، هیچ اتفاقی برای شما نیفتاده است. شما همان هویت سابق را دارید.

لذا اگر به خود بگویید: «امروز حسش را ندارم؛ خیلی خسته‌ام؛ کارهای زیادی دارم؛ سرم شلوغ است؛ سردرد دارم؛ خیلی شبیه مادرم هستم؛ نمی‌توانم تغییر کنم؛ می‌خواهم غذا بخورم؛ می‌توانم از فردا شروع کنم؛ این کار حس خوبی ندارد؛ باید تلویزیون را روشن کنم و اخبار را ببینم» و غیره؛ و اگر به این صداها پنهان اجازه دهید که لوب پیشانی‌تان را تسخیر کنند، بدون تردید همان شخصیت سابق در درونتان باقی خواهد ماند.

شما باید از اراده، عزم و صداقت خود استفاده کنید و از این فشارهای بدنی فراتر بروید. باید این همه ذهنی را به‌مثابه جنگ خود قدیمتان بر سر کنترل امور بدانید. باید اجازه دهید آشوب کند، اما در همان لحظه باید آن را به زمان حاضر برگردانید، آن را آرام کنید و از نو شروع کنید. و به‌مرور زمان او به شما اعتماد کرده و عنوان ارباب جدید شما را خواهد پذیرفت.

حفظ کردن خود جدید

حالا که در پاسخها تأمل کردید، وقت آن است که آنها را فراخوانی کنید. طرز فکر، عمل و احساس خود را در مقام این خود جدید، مرور کنید. بگذارید واضح بگویم، اصلاً از شما نمی‌خواهم ماشینی و سفت‌وسخت باشید. این نوعی فرآیند آفرینش است. به خود اجازه دهید خیال‌پردازی کنید و رها و خودجوش باشید. پاسخ‌های خود را از روی اجبار تعیین نکنید. تلاش نکنید که در هر جلسه مراقبه فهرست خود را مانند جلسات قبل مرور کنید. راه‌های رسیدن به مقصود، زیاد و متعدد است.

فقط به تجلی بزرگ‌تر خود فکر کنید و سپس به خود یادآوری کنید که باید چطور عمل کنید. اگر به این شخص تبدیل شوید چه خواهید گفت، چطور راه خواهید رفت، چطور نفس خواهید کشید و چه احساسی خواهید داشت؟ به خود و دیگران چه خواهید گفت؟ هدف شما این است که وارد «حالت وجودی» شده و به این آرمان تبدیل شوید.

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید