



تجربه امنیت یافتگی

گام پنجم مراقبه (مشاهده و یادآوری)

گام پنجم مراقبه (مشاهده و یادآوری)

در این گام، خود قدیم را مشاهده کرده و به خود یادآوری می‌کنید که دیگر نمی‌خواهید چه کسی باشد.

باید با شخصیت قدیمی‌تان آشنا شوید. آن افکاری که دیگر نمی‌خواهید قدرت داشته باشند و آن رفتارهایی که دیگر نمی‌خواهید درگیرشان شوید. تا دیگر گرفتار خود قدیمی‌تان نشوید. این کار شما را از بند گذشته رها می‌کند.

آنچه در ذهن فرا می‌خوانید و در جسم نشان می‌دهید، همان چیزی است که در سطح عصب‌شناختی هستید.

این گام برای این طراحی شده است که آگاهی بیشتر و

مشاهده بهتری نسبت به کیستی‌تان برای شما فراهم کند (فراشناخت). وقتی دارید به خود قدیم فکر می‌کنید و آن را مرور می‌کنید، برایتان روشن می‌شود که دیگر نمی‌خواهید چه کسی باشید.

مشاهده: آگاه شدن از حالت‌های ذهنی عادی شده

در گام ۲، شناسایی آن احساسی را که پیش‌رانه شماست، شناختید. حال از شما می‌خواهم با آن افکار و اعمالی آشنا شوید که از آن حس‌هایی نشاءت می‌گیرند که در طول زندگی شما را گرفتار می‌کنند. با تمرین کافی، می‌توانید آن‌قدر از این الگوهای قدیمی آگاه شوید که هرگز به آن‌ها اجازه ندهید به ثمر بنشینند. نتیجه نهایی این است که شما از خود قدیم جلو می‌افتید، طوری که تحت کنترل شما در می‌آید. پس وقتی متوجه آغاز احساسی شدید که معمولاً محرک افکار و عادت‌های ناخودآگاه شماست، این احساس آن‌قدر برایتان آشنا شده است که کوچک‌ترین تکانه‌ای، از نظر شما پنهان نمی‌ماند.

عادت نادرست شما چه زمانی بروز می‌کند؟

برای مثال، اگر می‌خواهید بر وابستگی خود به قند یا تنباکو غلبه کنید، هر چه بیشتر بتوانید زمان شروع حمله اعتیاد شیمیایی بدن را تشخیص دهید، زودتر خواهید توانست با آن وارد نبرد شوید. همه می‌دانند که میل شدید چه زمانی بروز می‌کند. شما متوجه تکانش، میل و گاهی فریادهای بلندی می‌شوید که می‌گویند «فقط انجامش بده! تسلیم شو! برو! فقط همین یک‌بار» به‌مرور متوجه خواهید شد که این میل شدید چه زمانی بروز می‌کند و لذا بهتر می‌توانید با آن مقابله کنید.

همین مسئله در مورد تغییر شخصی نیز صادق است، جز این‌که در اینجا ماده چیزی نیست که بیرون شما وجود داشته باشد. در واقع، ماده در اینجا خود شما هستید. احساسات و افکار شما در واقع بخشی از شما هستند. با این وجود، هدف واقعی شما در اینجا این است که آن قدر از این حالت وجودی محدودکننده آگاه شوید که هرگز اجازه ندهید یک فکر یا رفتار از زیر نظرتان بگریزد.

همه چیز از فکر شروع می‌شود

تقریباً همه چیز از فکر شروع می‌شود. اما این که شما فکری در سر دارید، لزوماً به این معنا نیست که فکرتان صحیح است. بیشتر افکار صرفاً مدارهای قدیمی مغز هستند که به خاطر تکرار مکرر در مغز پایدار شده‌اند. لذا باید از خود پرسید: «آیا این فکر صحیح است و یا صرفاً چیزی است که تحت احساس کنونی‌ام به آن باور دارم؟ اگر به آن عمل کنم، آیا این کار من همان نتیجه سابق را نمی‌رساند؟» حقیقت این است که این‌ها گذشته شما هستند و به احساسات قوی متصل‌اند؛ احساساتی که مدارهای قدیمی مغز شما را فعال کرده و باعث می‌شود به شیوه‌های قابل پیش‌بینی عمل کنید.

حال از خود پرسید:

وقتی احساسی که در گام ۲ شناسایی کردید، به شما دست می‌دهد، چه افکار خودکاری به ذهنتان خطور می‌کند؟ همین حالا آن‌ها را نوشته و لیست تهیه‌شده را حفظ کنید.

متن زیر به شما کمک می‌کند مجموعه افکار محدودکننده خاص خودتان را شناسایی کنید.

نمونه‌هایی از افکار خودکار محدودکننده

(فراخوانی ناخودآگاه روزانه شما)

- من هرگز شغل جدید پیدا نخواهم کرد.
- او همیشه مرا عصبانی می‌کند.
- همه از من سوءاستفاده می‌کنند.
- دیگر تسلیم شده‌ام.
- امروز برای من روزه بدی است، پس چرا زحمت تغییر آن را به خود بدهم.
- تقصیر اوست که زندگی من این‌گونه است.
- من آن قدرها هم باهوش نیستم.
- من حقیقتاً نمی‌توانم تغییر کنم. شاید بهتر باشد وقت دیگری دست به کار شوم.
- حسش نیست.
- زندگی مزخرفی دارم.
- از فلان موقعیت زندگی بدم می‌آید.

- من آدم مهمی نیستم.
- فلانی از من خوشش نمی‌آید.
- من مجبورم سخت‌تر از بیشتر مردم کار کنم.
- قضیه ژنتیکی است. من به مادرم رفته‌ام.

اعمال عادی شده نیز مانند افکار عادی شده سبب ایجاد حالت ذهنی نامطلوب خاصی در شما می‌شوند.

نفس آن احساسی که بدن شما را شرطی و به ذهن تبدیل کرده است، باعث می‌شود شما به شیوه‌های حفظ‌شده رفتار کنید. شما با نیت خیر دست‌به‌کار می‌شوید و سپس می‌بینید که روی مبل لم داده‌اید؛ کنترل تلویزیون در یک دستتان و سیگار در دست دیگرتان؛ دارید چپس نوش جان می‌کنید. چند ساعت قبل از آن ادعا می‌کردید که می‌خواهید ورزش کنید و از این رفتارهای مخرب دست بردارید.

بیش‌تر اعمال ناخودآگاه شخصیت را از نظر احساسی تقویت کرده و سبب بروز اعتیاد می‌شوند و میزان بیش‌تری از

همان احساس سابق را در شما ایجاد می‌کنند. برای مثال، افرادی که هرروز احساس گناه می‌کنند مجبورند طور خاصی عمل کنند تا تقدیر احساسی خود را به منصفه ظهور برسانند، بدون شک، این افراد در زندگی خود به مشکل برمی‌خورند تا احساس گناه بیشتری دامانشان را بگیرد. بسیاری از اعمال ناخودآگاه با کیستی عاطفی ما هم سو بوده و تجلی‌بخش آن هستند.

از سوی دیگر، بسیاری از افراد عادات‌های خاصی را از خود نشان می‌دهند تا به‌طور موقت از شر آن احساس حفظ‌شده راحت شوند. آن‌ها در بیرون خود دنبال چیزی می‌گردند تا چند لحظه آن‌ها را خشنود کرده و از درد و رنج پوچی و تهی بودن برهاند. اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای، مواد، الکل، غذا، قمار یا خرید برای گریز از درد پوچی درونی فرد به کار می‌رود.

اعتیادهای شما منجر به بروز عادات‌ها می‌شوند.

از آنجاکه هیچ‌چیزی در بیرون شما نمی‌تواند به پوچی شما به‌صورت دائمی پایان بخشد، شما مجبور می‌شوید این

فعالیت را با شدت و حدت بیشتری تکرار کنید. وقتی بعد از چند ساعت هیجان و سرخوشی از بین رفت، مجبورید بار دیگر به همان اعتیاد سابق برگردید، اما این بار باید آن را بیشتر انجام دهید. اما وقتی احساس منفی شخصیت خود را از حافظه پاک می‌کنید رفتار ناخودآگاه مخرب را نیز از بین می‌برید.

حال بنویسید:

به احساس ناخواسته‌ای که شناسایی کرده‌اید، فکر کنید. وقتی این احساس به شما دست می‌دهد، معمولاً چطور عمل می‌کنید؟ ممکن است در مثال‌های زیر الگوهای رفتاری خود را شناسایی کنید، اما حتماً سعی کنید رفتارهای خاص خودتان را هم به آن‌ها اضافه کنید. حالا شیوه‌های خاص رفتاری خود را در هنگام بروز آن احساس بنویسید.

نمونه‌هایی از رفتارها و اعمال محدودکننده

(فراخوانی جسمی ناخودآگاه روزانه)

- ترشروی کردن
- تأسف خوردن به تنهایی خود

- پرخوری به خاطر افسردگی
- زنگ زدن به کسی برای درد و دل
- بازی بی‌حد و حصر با رایانه
- دعوا کردن با کسی که دوستش دارید
- خرید و یا اسراف در خرج کردن
- به تعویق انداختن کارها
- غیبت و شایعه‌پراکنی
- دروغ گفتن راجع به خودتان
- قشقرق به پا کردن
- بی‌احترامی به همکاران
- لاس زدن با افراد دیگر، در حالی که خودتان متأهل هستید
- لاف زدن
- فریاد زدن بر سر مردم
- قماربازی بیش از حد
- تماشای فیلم‌های پورنو گرافی
- رانندگی خشونت‌آمیز
- تلاش برای جلب توجه
- خوابیدن زیاد

• حرف زدن زیاد راجع به گذشته

اگر دستیابی به پاسخ برایتان دشوار است، از خود بپرسید که در این موقعیت‌های مختلف زندگی چه افکاری به ذهنتان خطور می‌کند و سپس از درون به واکنش و افکار خود نگاه کنید. همچنین می‌توانید از دید دیگران به خود نگاه کنید. از نظر آن‌ها شما چگونه‌اید؟ شما چگونه رفتار می‌کنید؟

ابعادی از خود قدیمتان را که دیگر نمی‌خواهید باشید، یادآوری کنید

حالا لیست خود را مرور و حفظ کنید. این بخش مهمی از مراقبه است. هدف شما این است که با طرز فکر و عمل خود در زمان بروز یک احساس خاص «بیش‌ازاندازه آشنا شوید». این کار برای این است که به شما یادآوری کند دیگر نمی‌خواهید چه کسی باشید و این‌که چگونه سبب ناشادی خود می‌شدید. این گام به شما کمک می‌کند از رفتار ناخودآگاه خود و از حرف‌هایی آگاه شوید که وقتی در چرخه (احساس و فکر) و (فکر و احساس) گیر افتاده بودید

به خود می‌زدید؛ تا کنترل آگاهانه بیش‌تری بر روزتان داشته باشید.

اجرای این گام، فرایندی تدریجی و ویرایشی است. به عبارت دیگر اگر به مدت یک هفته هرروز روی این مسئله تمرکز کنید، به احتمال زیاد خواهید دید که مدام لیست خود را اصلاح و ویرایش می‌کنید. این رخداد خوبی است.

انجام دهید تا رها شوید

وقتی این گام را انجام دادید، وارد سیستم‌عامل برنامه‌های کامپیوتری ذهن ناخودآگاه خود می‌شوید و آن‌ها را مورد موشکافی قرار می‌دهید. درنهایت، خواسته شما این است که با این برنامه‌ها آن‌قدر آشنا شوید که در وهله اول امکان اجرا را از آن‌ها سلب کنید. شما پیوندهای سیناپسی خود قدیمتان را ریشه‌کن خواهید کرد. و اگر هرجایی که پیوند عصبی وجود دارد نوعی خاطره تلقی می‌شود، آنگاه در واقع شما دارید خاطرات خود قدیمتان را از هم باز می‌کنید.

طی هفته آینده لیست خود را مدام مرور کنید تا بتوانید کسی را که دیگر نمی‌خواهید باشید، بهتر بشناسید. اگر بتوانید تمام وجود خود قدیمتان را بشناسید، می‌توانید آگاهی خود را بیش‌ازپیش از خود قدیم جدا کنید. وقتی افکار و واکنش‌های عادی شده و خودکار برایتان کاملاً آشنا و مأنوس شدند، هرگز نخواهند توانست از زیر نظر شما رد شوند. حتی قبل از شروعشان آن‌ها را پیش‌بینی کنید. در اینجا است که شما رها شده‌اید.

محصول پیشنهادی برای تکمیل این مقاله :



برای خرید محصول این جا کلیک کنید