

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته اول)



در این هفته دو تمرین داریم. تمرین اول برای شناسایی الگوهای از پیش موجودی است که قصد تغییرشان را دارید و تمرین دوم برای آگاه ماندن از تفاوت میان هشیاری و ذهن در طول روز است.

در ابتدای شروع این دوره‌ی ۱۲ هفته‌ای، توصیه می‌کنیم یک دفترچه یادداشت کوچک تهیه کنید تا هم تمرینات هر هفته را در آن انجام بدهید و هم تأملات و تفکراتی را یادداشت کنید که در حین این دوره‌ی آموزش مراقبه، به ذهن‌تان خطور می‌کند.

تمرین یک

در طول این هفته لازم است فقط یک بار این تمرین را انجام بدهید. می‌توانید در دفترتان پاسخ سوالات زیر را یادداشت کنید.

گام ۱: سه مورد از الگوهای عادت‌های کوچکی را که دوست دارید آن‌ها را تغییر بدهید، یادداشت کنید.



گام ۲: گام دوم در کار کردن روی الگوها این است که متوجه شویم این الگوها چه زمانی رخ می‌دهند.

الگوهای عادی گام ۱ را بررسی کنید و بنویسید که چه زمانی رخ می‌دهند. برای مثال: «صبح‌ها وقتی بیدار می‌شوم اولین کاری که می‌کنم این است که ایمیل و شبکه‌های اجتماعی‌ام را چک می‌کنم.»

گام ۳: حالا که می‌دانید این الگوها چه هستند و چه زمانی رخ می‌دهند، جایگزین مورد نظرتان را برای هر الگو یادداشت کنید.

برای مثال، به جای اینکه اول صبح ایمیل و شبکه‌های اجتماعی‌ام را چک کنم، «وقتی بیدار شدم اولین کاری که می‌کنم این است که در تخت‌خواب می‌نشینم، پاهایم را روی زمین قرار می‌دهم و روی جملات تأکیدی کار می‌کنم.» یادتان باشد که هر چیزی را تمرین کنید، در همان به مهارت می‌رسید.



سه زمان را در طول روز مشخص کنید که می‌توانید به ذهن آگاهی برسید و متوجه شوید که هشپاری‌تان دارد به کجای ذهن‌تان می‌رود. هدف از این تمرین این است که شما از جابجایی‌های هشپاری در نواحی مختلف ذهن‌تان آگاه شوید. این هشپاری است که حرکت می‌کند نه ذهن؛ و آگاه شدن از این مسئله برای شروع فرایند درک و کنترل ذهن بسیار ضروری است.

برای این منظور بهترین راه این است که ۳ زمان مختلف را در طول روز شناسایی کنید که در آن‌ها کارهای روتین و تکراری انجام می‌دهید؛ و در حین انجام این کارها دقت کنید که هشپاری‌تان دارد به کجا می‌رود. برای مثال شما هر روز دوش می‌گیرید. این فرصت بسیار خوبی است و می‌توانید ملاحظه کنید که هشپاری‌تان در حین دوش گرفتن به کجاها می‌رود. آیا از این مسئله آگاهید که هشپاری شما به جای اینکه روی دوش گرفتن تمرکز کند، مدام از جایی به جای دیگر می‌پرد؟ این گام اول رسیدن به ذهن آگاهی است و باید قبل از ورود به دنیای مراقبه انجام شود. یک موقعیت خوب دیگر هم برای‌تان مثال می‌زنم: «وقتی سوار مترو می‌شوم تا به سر کار بروم، می‌بینم که هشپاری‌ام به شیوه‌ای غیر قابل کنترل از بخشی به بخش دیگر ذهنم جابجا می‌شود. این فرصت خوبی است که به ذهن آگاهی برسم و ببینم هشپاری‌ام به کجاها می‌رود.»

۱. واقعاً چقدر می‌خواهید زندگی‌تان را تغییر بدهید و چرا؟

۲. آیا تمرین بین الگوهای عادت‌های مثبت و منفی تمایز قائل می‌شود؟ (بله/خیر)

۳. برای اینکه کاری را خوب یاد بگیرید لازم است آن را تمرین کنید.

یک بار در روز دو بار در روز مرتب در طول روز هر موقع دلتان خواست

۴. هر کاری را تمرین کنید، آن را خوب یاد می‌گیرید. (ص/غ)



۵. آیا ذهن می‌تواند تشخیص بدهد که چه چیزی برای شما خوب است و چه چیزی برایتان خوب نیست؟ (بله/خیر)

۶. تغییر نیازمند شجاعت و اراده‌ی زیادی است و به مرور زمان ایجاد می‌شود. وقتی دارید روی تغییر خودتان کار می‌کنید، باید با خودتان چگونه باشید؟ (تمام موارد درست را تیک بزنید)

مهربان

ملایم

بی‌قرار

سختگیر

بامحبت

صبور

۷. بر اساس مطالب این درس جمله‌ی زیر را کامل کنید.

وقتی شما خوردن را بالا می‌کشید...
