

دوره‌ی پیشرفته‌ی

داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته سوم)



در درس امروز یکی از مهم‌ترین مفاهیمی را که استادم به من آموخته بود، بررسی کردم:

«هشیاری به هر کجا برود، انرژی به همانجا جریان پیدا می‌کند.»

مراقبه یعنی تمرین جابه‌جایی هشیاری به بخش مشخصی از ذهن. تمرین این هفته‌ی شما این است که این مسئله را وارد زندگی روزمره‌تان کنید تا بتوانید روش آن را یاد بگیرید و در نهایت به آن تسلط پیدا کنید. بیایید ساده شروع کنیم.

از شما می‌خواهم که به فرم خودارزیابی که در آخر این جزوه آمده است مراجعه کنید. در بخش اول، پنج بخش مثبت ذهن تان را یادداشت کنید که هشیاری تان در یک روز عادی وارد آن‌ها می‌شود. در همین صفحه پنج بخش منفی ذهن تان را نیز یادداشت کنید که هشیاری تان در یک روز عادی واردشان می‌شود. بخش‌هایی را انتخاب کنید که هشیاری تان به صورت مکرر در طول روز به آن‌ها می‌رود.

اجازه بدهید برایتان مثالی بیاورم تا منظورم را بهتر متوجه شوید. به عنوان مثال مثبت می‌توانید به فعالیت یا شخصی فکر کنید که باعث خوشحالی تان می‌شود. برای مثال، می‌توانید هشیاری تان را وارد بخشی از ذهن تان کنید که بعد از ورزش و هنگام احساس موفقیت و نشاط جسمی وارد آن می‌شوید. این بخش مثبتی از ذهن شماست.

مثال دیگری که می‌توان برای خاطرات مثبت ذکر کرد، زمانی است که در کنار ساحل نشسته‌اید و غروب آفتاب را تماشا می‌کنید و احساس آرامش و رضایت زیادی به شما دست می‌دهد. وقتی شما هشیاری تان را وارد بخش آرامش و رضایت ذهن تان می‌کنید، این بخش‌ها تقویت می‌شوند.

در رابطه با مثال‌های منفی می‌توان به چنین حالتی اشاره کرد: «من نگران کسب و کارم هستم.» در اینجا باید این نکته را بدانید: هر بار که ذهن تان وارد بخشی از ذهن تان می‌شود که نگران کسب و کارتان است، انرژی وارد آن بخش می‌شود و آن را تقویت می‌کند. بنابراین هر بار که هشیاری تان به آنجا می‌رود، باید به آرامی و با مهربانی آن را به بخش مثبتی از ذهن تان برگردانید. هر قدر بیشتر در بخش‌های منفی ذهن تان بمانید، انرژی بیشتری به آنجا جریان پیدا می‌کند و آن بخش از ذهن شما بیشتر تقویت می‌شود.



در اینجا می‌خواهیم یاد بگیریم که هشیاری‌مان را به بخش‌های مثبت ذهن‌مان هدایت کنیم تا بتوانیم انرژی‌مان را به این نواحی منتقل نماییم. اگر انرژی وارد بخشی از ذهن شود، آن را تقویت می‌کند. پس باید کنترل کنید که هشیاری‌تان به کجای ذهن‌تان می‌رود؛ با این کار می‌توانید انرژی را وارد بخش‌های خاصی از ذهن‌تان کنید و آن نواحی را تقویت نمایید.



۱. در این درس از قیاسی استفاده کردیم که در آن ذهن به یک خانه‌ی بزرگ با اتاق‌های زیاد تشبیه شده بود. توضیح دهید که در این قیاس، چگونه این خانه را با مفهوم هشیاری و ذهن مقایسه کردیم.

۲. آیا شما هشیاری هستید یا اینکه ذهن هستید؟

هشیاری

ذهن

۳. شما می‌توانید هشیاری‌تان را کنترل کنید و آن را به هر بخشی از ذهن‌تان که مد نظر داشته باشید، ببرید.

صحیح

غلط

۴. بسیار می‌شنویم که مردم می‌گویند «وقتی مراقبه می‌کنم، ذهنم به همه جا پرسه می‌زند.» بر اساس

چیزهایی که یاد گرفته‌اید، آیا این جمله صحیح است؟

صحیح

غلط



۵. آیا ذهن می‌تواند تشخیص بدهد که چه چیزی برای شما خوب است و چه چیزی برایتان خوب نیست؟

□ بله

□ خیر

۶. هدف ما این است که را از آن چیزی که جدا کنیم.

۷. اگر اجازه بدهید که هشیاری‌تان درگیر تجربه‌ای شود، با آن تجربه پیوند برقرار می‌کنید.

۸. هر بار که متوجه شدید هشیاری‌تان به بخش ناسالمی از ذهن‌تان رفته است، و که آن را به جای قبلی‌اش برگردانید.

۹. برای اینکه بتوانیم کنترل هشیاری‌مان را در دست بگیریم به دو ویژگی نیاز داریم که عبارتند از و

۱۰. اگر می‌خواهید هشیاری‌تان تمرکز خوبی داشته باشد، باید آن را آموزش بدهید. اگر هشیاری‌تان را آموزش بدهید، آنگاه پرسه نخواهد زد مگر اینکه



هشپاری، انرژی و ذهن

پنج بخش مثبت ذهن تان را یادداشت کنید که هشپاری تان در طول روز وارد آن ها می شود. سپس پنج بخش منفی از ذهن تان را یادداشت کنید که هشپاری تان در طول روز وارد آن ها می شود. بخش هایی را انتخاب کنید که هشپاری تان هر روز به صورت مکرر وارد آن ها می شود. وقتی لیست را تکمیل کردید، به صفحه ی بعد بروید.

بخش های منفی ذهن

۱. _____

۲. _____

۳. _____

۴. _____

۵. _____

بخش های مثبت ذهن

۱. _____

۲. _____

۳. _____

۴. _____

۵. _____



برگهی خودارزیابی روزانهی من

طی ۳۱ روز آینده، هر بار که هشیاری تان وارد یکی از بخش‌های منفی لیست صفحه‌ی قبل شد، با استفاده از قدرت اراده‌تان آن را وارد یکی از بخش‌های مثبت لیست صفحه‌ی قبل کنید. اگر این کار را به صورت مداوم تمرین کنید، خواهید دید که می‌توانید کنترل کنید که هشیاری تان وارد کدام بخش‌ها می‌شود و به این ترتیب می‌توانید جهت جریان انرژی تان را تغییر دهید؛ و به این صورت می‌توانید تعیین کنید که چه چیزهایی در زندگی تان تحقق پیدا می‌کنند، چون زندگی ما تجلی همان جاهایی است که انرژی مان واردشان می‌شود.

در پایان هر روز از خودتان بپرسید که تمرین بالا را چطور انجام داده‌اید. هر شب به خودتان نمره بدهید.

همیشه اغلب به ندرت هرگز	<input type="checkbox"/> ۱ <input type="checkbox"/> ۱ <input type="checkbox"/> ۱ <input type="checkbox"/> ۱	<input type="checkbox"/> ۲ <input type="checkbox"/> ۲ <input type="checkbox"/> ۲ <input type="checkbox"/> ۲	<input type="checkbox"/> ۳ <input type="checkbox"/> ۳ <input type="checkbox"/> ۳ <input type="checkbox"/> ۳	<input type="checkbox"/> ۴ <input type="checkbox"/> ۴ <input type="checkbox"/> ۴ <input type="checkbox"/> ۴	<input type="checkbox"/> ۵ <input type="checkbox"/> ۵ <input type="checkbox"/> ۵ <input type="checkbox"/> ۵	<input type="checkbox"/> ۶ <input type="checkbox"/> ۶ <input type="checkbox"/> ۶ <input type="checkbox"/> ۶	<input type="checkbox"/> ۷ <input type="checkbox"/> ۷ <input type="checkbox"/> ۷ <input type="checkbox"/> ۷
همیشه اغلب به ندرت هرگز	<input type="checkbox"/> ۸ <input type="checkbox"/> ۸ <input type="checkbox"/> ۸ <input type="checkbox"/> ۸	<input type="checkbox"/> ۹ <input type="checkbox"/> ۹ <input type="checkbox"/> ۹ <input type="checkbox"/> ۹	<input type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۰ <input type="checkbox"/> ۱۰	<input type="checkbox"/> ۱۱ <input type="checkbox"/> ۱۱ <input type="checkbox"/> ۱۱ <input type="checkbox"/> ۱۱	<input type="checkbox"/> ۱۲ <input type="checkbox"/> ۱۲ <input type="checkbox"/> ۱۲ <input type="checkbox"/> ۱۲	<input type="checkbox"/> ۱۳ <input type="checkbox"/> ۱۳ <input type="checkbox"/> ۱۳ <input type="checkbox"/> ۱۳	<input type="checkbox"/> ۱۴ <input type="checkbox"/> ۱۴ <input type="checkbox"/> ۱۴ <input type="checkbox"/> ۱۴
همیشه اغلب به ندرت هرگز	<input type="checkbox"/> ۱۵ <input type="checkbox"/> ۱۵ <input type="checkbox"/> ۱۵ <input type="checkbox"/> ۱۵	<input type="checkbox"/> ۱۶ <input type="checkbox"/> ۱۶ <input type="checkbox"/> ۱۶ <input type="checkbox"/> ۱۶	<input type="checkbox"/> ۱۷ <input type="checkbox"/> ۱۷ <input type="checkbox"/> ۱۷ <input type="checkbox"/> ۱۷	<input type="checkbox"/> ۱۸ <input type="checkbox"/> ۱۸ <input type="checkbox"/> ۱۸ <input type="checkbox"/> ۱۸	<input type="checkbox"/> ۱۹ <input type="checkbox"/> ۱۹ <input type="checkbox"/> ۱۹ <input type="checkbox"/> ۱۹	<input type="checkbox"/> ۲۰ <input type="checkbox"/> ۲۰ <input type="checkbox"/> ۲۰ <input type="checkbox"/> ۲۰	<input type="checkbox"/> ۲۱ <input type="checkbox"/> ۲۱ <input type="checkbox"/> ۲۱ <input type="checkbox"/> ۲۱
همیشه اغلب به ندرت هرگز	<input type="checkbox"/> ۲۲ <input type="checkbox"/> ۲۲ <input type="checkbox"/> ۲۲ <input type="checkbox"/> ۲۲	<input type="checkbox"/> ۲۳ <input type="checkbox"/> ۲۳ <input type="checkbox"/> ۲۳ <input type="checkbox"/> ۲۳	<input type="checkbox"/> ۲۴ <input type="checkbox"/> ۲۴ <input type="checkbox"/> ۲۴ <input type="checkbox"/> ۲۴	<input type="checkbox"/> ۲۵ <input type="checkbox"/> ۲۵ <input type="checkbox"/> ۲۵ <input type="checkbox"/> ۲۵	<input type="checkbox"/> ۲۶ <input type="checkbox"/> ۲۶ <input type="checkbox"/> ۲۶ <input type="checkbox"/> ۲۶	<input type="checkbox"/> ۲۷ <input type="checkbox"/> ۲۷ <input type="checkbox"/> ۲۷ <input type="checkbox"/> ۲۷	<input type="checkbox"/> ۲۸ <input type="checkbox"/> ۲۸ <input type="checkbox"/> ۲۸ <input type="checkbox"/> ۲۸
همیشه اغلب به ندرت هرگز	<input type="checkbox"/> ۲۹ <input type="checkbox"/> ۲۹ <input type="checkbox"/> ۲۹ <input type="checkbox"/> ۲۹	<input type="checkbox"/> ۳۰ <input type="checkbox"/> ۳۰ <input type="checkbox"/> ۳۰ <input type="checkbox"/> ۳۰	<input type="checkbox"/> ۳۱ <input type="checkbox"/> ۳۱ <input type="checkbox"/> ۳۱ <input type="checkbox"/> ۳۱	همیشه	اغلب	به ندرت	هرگز



در پایان ۳۱ روز...

در پایان ۳۱ روز، برگه‌ی خودارزیابی شما شبیه برگه‌ی زیر خواهد بود. در خانه‌ی مربوط به هر روز یکی از گزینه‌ها تیک خورده است و نشان می‌دهد که شما چقدر سعی کرده‌اید (یا نکرده‌اید) که تمرین را انجام بدهید. در آخر ماه تعداد تیک‌های «همیشه»، «اغلب»، «به ندرت» و «هرگز» این دوره‌ی ۳۱ روزه را بشمارید. اگر بخواهید این تمرین را یک ماه دیگر هم انجام بدهید، بر اساس نمونه‌ی زیر باید بین ۵ تا ۱۰ تیک «همیشه» داشته باشید. اگر ۱۰ تیک «همیشه» داشتید، ماه بعد باید برای رسیدن به ۱۵ تیک «همیشه» تلاش کنید و به فکر ۳۱ تیک نباشید. یادتان باشد، رشد ما در گام‌های تدریجی و کوچک انجام می‌شود پس همیشه برای خودتان اهداف کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید.

با اعتماد به نفس پیش بروید!

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	همیشه اغلب به ندرت هرگز
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	همیشه اغلب به ندرت هرگز
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	همیشه اغلب به ندرت هرگز
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	همیشه اغلب به ندرت هرگز
هرگز ۸	به ندرت ۱۰	اغلب ۸	همیشه ۵	۳۱	۳۰	۲۹	همیشه اغلب به ندرت هرگز