

دوره‌ی پیشرفته‌ی

# داندایانی

ارباب ذهن‌تان شوید (هفته پنجم)



پنج موقعیت را در طول روزتان پیدا کنید که در آن‌ها بتوانید روی افزایش اراده‌تان کار کنید. در هر یک از این موقعیت‌ها از سه تکنیک افزایش قدرت اراده استفاده کنید تا از این تمرین نتیجه بگیرید. این موقعیت‌ها باید طوری باشند که بخشی از روتین روزانه‌تان باشند و چیز جدیدی نباشند که بخواهید آن‌ها را وارد زندگی‌تان کنید.

برای مثال:

موقعیت ۱: هر روز صبح موقع بیدار شدن، با مرتب کردن تخت‌تان به فرایند خوابیدن پایان بدهید. در ویدیوی این درس به طور گسترده به این موقعیت پرداختیم زیرا این راه بسیار خوبی برای افزایش اراده است.

موقعیت ۲: هر بار که از فنجان، کاسه یا بشقابی استفاده می‌کنید، به جای اینکه آن را در سینک ظرفشویی رها کنید، آن را بشویید و سر جایش قرار دهید.

موقعیت ۳: بعد از شستن و خشک کردن لباس‌ها، آن‌ها را مرتب تا کنید و در جای خودشان قرار دهید.

موقعیت ۴: ...

موقعیت ۵: ...

استادم گورو دوا زمانی به من گفت که اراده مهم‌ترین چیزی است که در زندگی‌ات باید روی آن کار کنی. زیرا با اراده می‌توانی به هر چیزی که بخواهی برسی.

در برگه‌ی تمرین از شما خواسته شده است که ۵ موقعیت را برای افزایش قدرت اراده‌تان شناسایی کنید. می‌توانید از سه موقعیت بالا استفاده کنید و دو تای آخر را خودتان بنویسید یا اینکه کل ۵ مورد را خودتان بنویسید. بسیار مهم است که ۳ تکنیک افزایش اراده را در روتین روزمره‌تان بگنجانید، زیرا با این کار الگوهای عاداتی خاصی در شما ایجاد می‌شود که در طول روز مدام قدرت اراده‌ی شما را افزایش می‌دهند. نظر من این است که موقعیت اول را در ماه اول در زندگی‌تان عملی کنید. فعلاً از بقیه‌ی موقعیت‌ها صرف نظر کنید. بعد از یک ماه تمرین، اگر دیدید که مثلاً هر روز می‌توانید تخت‌تان را مرتب کنید، آنگاه در ماه دوم می‌توانید موقعیت دوم را هم به موقعیت اول اضافه کنید.



در هر دوی این موقعیت‌های روزانه، تمرین افزایش اراده را انجام دهید و تا زمانی که نتوانسته‌اید به صورت مداوم هر دو را به انجام برسانید، وارد موقعیت سوم نشوید. اگر افزایش قدرت اراده را به این شیوه به تدریج یاد بگیرید و تمرین کنید، خسته نمی‌شوید و به مرور زمان اراده‌تان بیشتر می‌شود. زیاد طول نمی‌کشد که می‌بینید اراده‌تان بسیار بیشتر شده است و می‌توانید در تمام ابعاد زندگی‌تان از آن استفاده کنید، خصوصاً برای کنترل اینکه هشیاری‌تان به کجای ذهن‌تان می‌رود.

می‌توانید با استفاده از فرم خود-ارزیابی، هر روز خودتان را ارزیابی کنید تا بدانید که تمرینات افزایش اراده را چگونه انجام داده‌اید. در پایان هر روز با استفاده از سیستم نمره-دهی موجود در فرم خودارزیابی، تمرین آن روزتان را ارزیابی کنید. سعی کنید هر ماه کمی بهتر شوید. از اراده‌تان برای افزایش اراده استفاده کنید.

تلاش کنید!

« پاداشی که می‌گیرید، بسیار بیشتر از زحمتی است که برای آن می‌کشید »

گورو دوا.



۱. برای اینکه بتوانید هشیاری تان را به بخش دلخواهی از ذهن تان ببرید، باید .....تان را افزایش دهید.

۲. اراده یعنی هدایت تمام انرژی‌ها به سمت یک نقطه‌ی واحد در یک مدت مشخص.

صحیح

غلط

۳. همه‌ی ما با میزان اراده‌ی یکسانی به دنیا می‌آییم.

صحیح

غلط

۴. ما نمی‌توانیم اراده‌مان را از آنچه در بدو تولد داریم، بیشتر کنیم.

صحیح

غلط

۵. توضیح دهید که چرا اراده یکی از بهترین ابزارهایی است که می‌توانید در طول زندگی روی آن کار کنید؟

---

---

---

---

۶. هر قدر اراده‌تان را بیشتر به کار بگیرید، اراده‌ی کمتری برایتان می‌ماند.

صحیح

غلط

۷. موقعیتی را در زندگی خودتان توصیف کنید که در آن می‌توانید با توسل به اراده، هشیاری‌تان را در ذهن‌تان جابجا کنید.

---

---

---

---

۸. آیا با استفاده از اراده می‌توان هشیاری‌تان را مدت زیادی در بخش خاصی از ذهن نگه داشت؟

بله

خیر

۹. تمام جواب‌های صحیح را انتخاب کنید: سه راهی که گورو دوا برای افزایش اراده به ما آموزش داده است، کدامند؟

کاری را که شروع می‌کنید، تمام کنید.

کمی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید در توان دارید، کار انجام بدهید.

کارها را کمی بهتر از آنچه فکر می‌کنید در توان دارید، انجام بدهید.

کافی است این کارها را هر روز صبح ۳۰ دقیقه انجام بدهید.



۱۰. اگر بخواهید کمی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید در توان دارید، کار انجام بدهید، باید تلاش کنید؛ و این تلاش همان اراده است.

صحیح

غلط

۱۱. هر بار که تلاش می‌کنید، قدرت اراده‌تان افزایش پیدا می‌کند.

صحیح

غلط

۱۲. اراده‌ای که به آن دست پیدا می‌کنید، در تمام جنبه‌های زندگی قابل استفاده است، مثلاً در حوزه‌ی روابط، زندگی شخصی و خانوادگی، شغل، مراقبه و غیره.

صحیح

غلط

۱۳. کدام یک به افزایش اراده کمک نمی‌کند؟

کاری را که شروع می‌کنید، تمام کنید.

پروژه‌های زیادی را شروع کنید، اما هیچ یک را تمام نکنید.

کمی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید در توان دارید، کار انجام بدهید.

کارها را کمی بهتر از آنچه فکر می‌کنید در توان دارید، انجام بدهید.



۱۴. این جمله را اصلاح کنید: شما می‌توانید با استفاده از اراده‌تان ذهن‌تان را کنترل کنید و آن را به مکان دلخواه‌تان هدایت کنید.

---

---

---

۱۵. اگر می‌خواهید موفق اراده‌تان را با موفقیت افزایش دهید، فقط باید تکنیک‌های مطرح شده را در برخی از بخش‌های زندگی روزمره‌تان به کار ببندید.

صحیح

غلط

۱۶. مرتب کردن تخت‌خواب بعد از بیداری چه کمکی به تقویت اراده‌ی شما می‌کند؟

اتاق‌تان را زیباتر می‌کند.

باعث می‌شود مادر‌تان به شما افتخار کند.

کاری را که شروع کرده‌اید، تمام می‌کنید.

۱۷. وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، از چه راهی می‌توانید «کمی بیشتر از آنچه فکر می‌کنید در توان دارید، انجام بدهید» و «کار را کمی بهتر از آنچه فکر می‌کنید در توان دارید، انجام بدهید؟»

---

---

---

---

---



۱۸. اگر اول صبح تخت تان را مرتب کنید، می توان گفت از همان ابتدای روز دارید نشان می دهید که بر ذهن، جسم و عواطف تان مسلط هستید. ذهن، جسم و عواطف شما باید قبل از هر کنش و واکنشی نظر شما را جویا شوند.

صحیح

غلط

۱۹. آیا باید کارهای روزانه را فرصتی برای تقویت اراده به حساب آورد؟

بله

خیر

۲۰. در طول روز هر قدر فرصت های بیشتری برای تقویت اراده به دست بیاورید، اراده تان قوی تر می شود.

صحیح

غلط

۲۱. هر قدر اراده ی شما قوی تر شود، عضلات ذهن تان قوی تر می شوند؛ سپس می توانید از این عضلات برای کنترل و هدایت هشیاری در ذهن تان استفاده کنید.

صحیح

غلط

۲۲. بکارگیری اراده برای هدایت هشیاری در درون ذهن یکی از بزرگ ترین هدایایی است که می توانید به خودتان بدهید.

صحیح

غلط





## نیروی اراده – بزرگترین نیروی زندگی

پنج فرصت را در روزهای عادی تان پیدا کنید که بتوانید در آن‌ها قدرت اراده‌ی خود را تقویت کنید. حتماً از ۳ تکنیک مطرح شده برای افزایش قدرت اراده خود استفاده کنید. این فرصت‌ها باید بخشی از روتین روزمره تان باشند و نباید فعالیت جدیدی باشند که بخواهید آن را وارد زندگی تان کنید. وقتی فهرست را تهیه کردید، به صفحه‌ی بعد مراجعه کنید.

۰.۱

---

---

---

۰.۲

---

---

---

۰.۳

---

---

---

۰.۴

---

---

---

۰.۵

---

---

---



## برگه‌ی خود-ارزیابی روزانه

از شما می‌خواهیم که فرصت شماره‌ی یک لیست‌تان را به مدت یک ماه وارد تمرین‌تان کنید. فعلاً فرصت‌ها را کنار بگذارید. بعد از یک ماه تمرین، اگر دیدید که می‌توانید بدون هیچ زحمتی در موقعیت مورد نظرتان تمرکز کنید، آنگاه در ماه دوم فرصت دوم را در کنار فرصت اول به تمرین‌تان اضافه کنید. در پایان هر روز از خودتان پرسید که در آن روز تا چه حد برای تمرین قدرت اراده در موقعیت مورد نظرتان تلاش کرده‌اید و هر شب به خودتان نمره بدهید.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۳ ۲ ۱ ۰
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۳ ۲ ۱ ۰
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۳ ۲ ۱ ۰
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۳ ۲ ۱ ۰
		مجموع امتیاز این ماه		۳۱	۳۰	۲۹	۳ ۲ ۱ ۰

لطفاً بر اساس عملکردی که داشته‌اید، به خودتان نمره‌ی ۰، ۱، ۲ یا ۳ بدهید. دقت کنید که این برگه خود-ارزیابی است و لازم نیست آن را به کسی تحویل دهید. راهنمای نمره‌دهی:

نمره‌ی ۳ ~ انجام دادم با تمرکز و حداکثر توانایی

نمره‌ی ۲ ~ انجام دادم، اما با تلاش متوسط

نمره‌ی ۱ ~ انجام دادم، اما تلاش بسیار کمی برای آن صرف کردم

نمره‌ی ۰ ~ انجام ندادم

برای مشاهده‌ی نمونه به صفحه‌ی بعد مراجعه کنید.

## در پایان ۳۱ روز...

در پایان هر روز از خودتان بپرسید که تمرین بالا را چطور انجام داده اید.

هر شب به خودتان نمره بدهید.

۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۴ ۳ ۲ ۱ ۰
۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۴ ۳ ۲ ۱ ۰
۲۱	۲۰	۱۹	۱۸	۱۷	۱۶	۱۵	۴ ۳ ۲ ۱ ۰
۲۸	۲۷	۲۶	۲۵	۲۴	۲۳	۲۲	۴ ۳ ۲ ۱ ۰
	۲۹	مجموع امتیاز این ماه		۳۱	۳۰	۲۹	۴ ۳ ۲ ۱ ۰