



فصل سوم

هر فکری را باور نداشته باشید

در طول زندگی، ذهن شما همانند نجوایی عمل می‌کند که از راه دور شنیده می‌شود و شما به آن گوش فرا می‌دهید. گویی که ذهن شما پیشگوی شهردلفی^۱ است و فقط اوست که حقیقت را می‌گوید. ذهن شما، شما را فردی رنجور می‌پندارند و به شما هشدار می‌دهد در مورد آنچه که سایرین در باره شما فکر می‌کنند و تصاویر وحشتناکی در مورد آنها به شما نشان می‌دهد.

اکنون، متوجه شدید که ذهن شما نمی‌تواند به شما کمک کند. اهمیتی ندارد که ذهن شما به فکر کردن ادامه می‌دهد. شما نمی‌توانید نسبت به رفتار بهتر ذهننتان، اقدامی انجام دهید و فقط می‌توانید رابطه خود را با آن تغییر دهید. به جای اینکه، هر فکر را به عنوان یک کتاب مقدس در نظر بگیرید، هر آنچه را که فکر می‌کنید، باور نداشته باشید. این بخش از کتاب به شما آموزش می‌دهد که ذهن خود را از راه دور، بدون اعتقاد یا عدم اعتقاد به یک جریان از افکار- مشاهده کنید.

چرا در راستای تغییر افکار منفی یا بی حاصل خود به سمت افکار

۱. Delphi: نام مکانی است باستانی در یونان و در دوره فوکیس که در یونان باستان بسیار مهم و نیز پرستشگاه آپولون بوده است. در یونانیان آن را مرکز زمین می‌پنداشتند و آن را ارج می‌نهادند.

مثبت تر اقدام نمی‌کنید. گاهی اوقات ممکن است هنگامی که سعی در تغییر یک فکر دارید، ذهن شما به طور ناخودآگاه در برابر تغییر آن مقاومت کند. وقتی صرفاً افکار خود را مشاهده می‌کنید، در حال آتش بس هستید و می‌توانید با افکار خود همزیستی مسالمت آمیزی داشته باشید.

مهم نیست که نسبت به یک فکر چقدر مطمئن باشید، یک فکر فقط یک فکر است. تفکر، واقعیت عینی ندارد و در عین حال دشمنی هم با شما ندارد. تمریناتی که در ادامه آمده است و آنها را تجربه خواهید کرد به شما کمک می‌کند تا از ذهن خود لذت ببرید، در حالی که بسیار کم‌تر از آن استفاده می‌کنید.

۳۰. طبقه‌بندی افکار

فکر کردن و فکر داشتن دو مقوله مجزا است. تفاوت میان این دو، همانند تفاوت میان ظرف‌های بسیار در داخل سینک ظرفشویی و آشفتگی و بهم‌ریختگی ناشی از آن است، همچنین، انجام یک اقدام اشتباه و در پی آن شکست نیز، می‌تواند مصداقی برای این تفاوت در نظر گرفته شود. افکار، موقت و ناپایدار هستند. آنها در طی لحظه‌ای از زمان اتفاق می‌افتند و اغلب بعد از گذشت یک ثانیه، محو می‌شوند.

دانستن این نکته مهم است که افکار، واقعی و شبیه یک شیء نیست. آنها به معنای واقعی کلمه، هیچ است. آنها، تصورات ذهن ما و خیالی است. آنها به منزله پلی هستند تا ما را به فکر بعدی برساند و بلندی آنها هم در همین حد است. ما در طول زندگی خود با میلیون‌ها فکر مواجه می‌شویم که اغلب آنها بی‌درنگ از ذهن ما محو می‌شوند و هیچ کدام توصیف‌کننده واقعیت ما نیستند.

هنگامی که بودا مرد جوانی بود، چیزی آموخت که سرچشمه همه آموزش‌هایش قرار گرفت. او دریافت، هنگامی که به افکار ایمان آوریم و آنها

را جدی بگیریم و هنگامی که به اشتباه، آنها را حقیقی و واقعی تصور کنیم، آن گاه تفکر، منشأ رنج و عذاب برای ما خواهد بود؛ فقط آن گاه که دریافتیم، فکر و حقیقت، دو مقوله‌ای مجزا از یکدیگرند و به فاصله‌گیری از افکارمان شروع کردیم، می‌توانیم به صلح و آرامش واقعی دست یابیم. یک راه برای متوقف سازی افکار، این است که آنها را صرفاً همان گونه ببینیم که هستند.

فکر می‌کنم که جان از دست من بسیار عصبانی است.

من فکر می‌کنم طوفانی در راه است.

من فکر می‌کنم که نیاز به تغییر شغل دارم.

من فکر می‌کنم انسان جذابی نیستم.

هنگامی که شما افکارتان را به این شکل دسته بندی می‌کنید، درک این موضوع که لزوماً آنها واقعی نیستند، آسان تر می‌شود. هر فکر، صرفاً پیوندی در زنجیره طولانی زندگی آگاهانه شماست.

اکنون، این تمرین را انجام دهید:

- همان طور که هر فکر در ذهن شما شکل می‌گیرد، آن را برای خودتان توصیف کنید، من فکر می‌کنم که ...
 - ادامه دهید تا اینکه احساس کنید کمی از تفکر جدا شده‌اید و افکار در نزد شما اهمیت کمتری یافته‌اند.
- هرگاه نسبت به نگرانی‌ها و قضاوت‌های خود احساس ناخوشایندی دارید، از این تمرین استفاده کنید.
- به یاد داشته باشید که افکار، هیچ گونه هویتی ندارند. آنها واقعیت ندارند. آنها هیچ ماهیتی ندارند. آنها فقط فکر هستند.

۳۱. گذر افکار

تصور کنید بر روی یک پل ایستاده‌اید که مشرف به بندر است و در

پشت شما یک دریای آزاد قرار دارد. قبل از این پل نیز، یک کانال باریک با اسکله‌ها و ساختمان‌های پرزرق و برق وجود دارد که با این بندر هم‌مرز است. از کنار این کانال، بسیاری از اسکله‌های کوچک را می‌توان از راه دور تماشا کرد. برخی از این اسکله‌ها خالی از هرگونه کشتی و قایق به نظر می‌رسند. در برخی از آنها قایق‌های ماهی‌گیری پهلو گرفته‌اند، قایق‌هایی که از میله‌های دوقلوی بلند به عنوان تور ماهی‌گیری استفاده می‌کنند.

هنگام سپیده دم است. در روشنایی نصف و نیمهٔ سپیده دم، قایق‌ها شروع به حرکت به سمت دریا می‌کنند. قایق‌ها در حال حرکت از اسکله به سمت کانال، یکی پس از دیگری از زیرپلی که بر روی آن ایستاده‌اید، عبور می‌کنند. برخی از قایق‌ها بزرگ هستند، بعضی‌ها کوچک‌تر و تعدادی هم شکننده به نظر می‌رسند. برخی از آنها چوبی و آبی رنگ، بعضی دیگر سفید روشن و برخی دیگر، قایق‌های فلزی با تنه‌ای مسی رنگ هستند.

با نزدیک‌تر شدن قایق‌ها، می‌توانید آنها را بهتر مشاهده کنید. از پنجره‌های کابین آنها، لحظه‌ای ست نوری نارنجی رنگ وارد کابین می‌شود. این قایق‌ها افکار شما هستند که یکی پس از دیگری وارد می‌شود. برخی از آنها بزرگ‌تر و نسبت به دیگر افکار، زیباتر هستند. ممکن است قایق‌هایی از زیرپل عبور کنند؛ اما، شما متوجه عبور آنها نشوید یا به سختی متوجه آن شوید. گرچه ممکن است برخی از آنها نظر شما را به خود جلب کنند، اما آنها فقط یک سری افکار هستند که هیچ‌گونه برتری نسبت به یکدیگر ندارند. آنها، ابتدا از یک در به ذهن شما وارد می‌شود، کمی مورد توجه قرار می‌گیرند و از در دیگر خارج می‌شوند. توجه داشته باشید که حرکت افکار، همانند این قایق‌های رنگی، آهسته و گاهی خارج از آگاهی ماست. به محض اینکه یکی از آنها عبور می‌کند، قایق یا فکر دیگری جای آن را می‌گیرد و این راه ادامه دار خواهد بود. هیچ‌کدام نسبت به دیگری برتری و ارجحیت ندارد. به آنها اجازه دهید که از ذهن شما عبور کنند و خارج

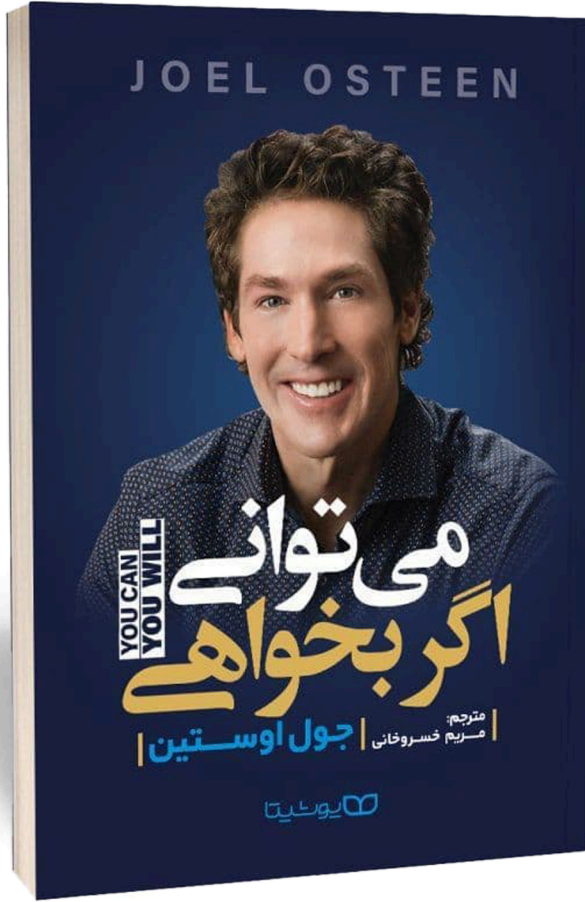
شوند. افکار خود را یک به یک و به طور اجمالی مشاهده کنید و به آنها اجازه عبور دهید. خورشید در حال طلوع کردن است و انوار نارنجی رنگ آن، بدن شما را گرم خواهد کرد.

۳۲. ترک قضاوت

هر کارناوال و نمایشگاهی که در سطح شهر برگزار می‌شود، جاذبه‌ای خاص برای عوام دارد که چالش توپ و آب یخ نامیده می‌شود. مردی روی صندلی باریک، بالای یک مخزن آب سرد نشسته است. افراد حاضر در نمایشگاه می‌توانند توسط توپ بیسبال او را هدف قرار دهند. اگر تویی به هدف اصابت کند، صندلی او معلق شده و باعث می‌شود او به داخل مخزن آب سرد سقوط کند. افکار قضاوت‌گرما، همانند این صندلی معلق عمل می‌کنند؛ هر چه ما بیشتر، آنها را به سوی دیگران نشانه بگیریم، احتمال دارد تغییر جهت دهد و ما را در یک مخزن آب سرد غوطه‌ور کند. وقت آن فرا رسیده است تا بیاموزیم که چگونه از فرآیند ذهن آگاهی استفاده کنیم تا از قدرت قضاوت رهایی یابیم. برای شروع، بر روی قضاوت‌های شما در مورد دیگران، تمرکز می‌کنیم و سپس بر روی خود داوری‌های شما کار خواهیم کرد.

در ابتدا، توجه خود را به نفس کشیدن خود جلب کنید. به احساس هوای خنک در حلق، بالا و پایین شدن قفسه سینه، کشش دیافراگم و رها شدن آن هنگام بازدم، دقت کنید.

اکنون، شخصی که او را دوست ندارید در ذهن خود مجسم کنید. تصور واضحی از چهره و وضعیت آن شخص در ذهن خود ایجاد کنید. حتی سعی کنید صدای او را نیز بشنوید. همان‌طور که افکار قضاوت‌محور در ذهن شما شکل می‌گیرد، آنها را مورد توجه قرار دهید و سپس آنها را رها کنید. هر فکر را بر روی تکه‌ای کاغذ بنویسید و در آب جاری رها کنید. همان‌طور که آن تکه‌های



خرید این اثر از سایت

YUSHITA.COM

یوشیتا

✉ INFO@YUSHITA.COM ☎ ۰۲۵-۳۲۶۱۷۲۳۷ @YUSHITAPUB