گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۱۱۵۵
چهارشنبه ۱ اردیبهشت ۱۴۰۰ ۲۱:۳۱

یادداشتی از ثریا رایان

# قطب نمای هوشمند بدن

عقربه قطب نمای بدن به سمت شمال یا جنوب است. چه اقدامات لازمی انجام داده اید که قطب نمای بدنتان به سمت شمال حرکت کند یا در همان نقطه باقی بماند.

به گزارش خبر، ثریا رایان در یادداشت ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبر آورده است ؛
در بدن همه ما قطب نمای هوشمندی نهفته است که همیشه جهت حرکت به سمت زندگی ایده ال را به ما نشان می دهد. ولی بسیاری از ما معمولا به عقربه این قطب نما و جهتی که مسیر را به ما نشان میدهد بی توجه هستیم. زندگی ما نتیجه تصمیماتی هستند که لحظه به لحظه می گیریم. همیشه اطرافیان به خصوص بزرگترها به ما گوشزد کرده اند که احساساتی نشو، گزینه ها را از تمامی جوانب بررسی کن و منطقی ترین تصمیم را بگیر.
اما حقیقت بزرگ این است که این پند از نظر علمی صد در صد، کاربرد ندارد. ما انسان‌ها موجوداتی احساسی هستیم. حتی منطقی‌ترین افراد نیز درگیر احساسات می‌شوند. خصوصا وقتی شرایط غیرعادی، پراسترس یا خطرناک است، این رفتارها و واکنش‌های احساسی که مستقیما حاصل بازخورد و ناشی از بخش ناخودآگاه است خود را هنگام مواجه شدن با شرایط نامطلوب نشان می‌دهند.

علم نشان داده که حتی در اتخاذ منطقی ترین تصمیمات هم کمی احساس وجود دارد. برای مثال بسیاری از بیمارانی که صدمه مغزی دیده اند و این آسیب ها بخش احساس انها را مختل کرده، با اینکه هنوز می توانند فکرکنند ولی به علت فقدان پردازش احساسات قدرت تصمیم گیری در انان سخت می شود و در بسیاری موارد قادر به تصمیم گیری نیستند.
حتی دیده شده که این بیماران در گرفتن تصمیات ساده زندگی هم مشکل دارند. مثلا ممکن است ساعتها در سوپر مارکت به کالاها خیره شوند ولی نتوانند تصمیم بگیرند مثلا" کدام نوع بیسکوییت را بخرند. بنابراین، تنها با ابزار منطق، تصمیم گیری بسیار دشوار است. علت اینکه فقط با استفاده از منطق تصمیم گرفتن بسیار سخت و مبهم است این است که زندگی غیرقابل پیش بینی است و منطق قادر به محاسبه سود و زیان و عواقبش دربرابر یک انتخاب نیست. گفته می شود که بهتر است داده ها و اطلاعات را بامنطق و عقل جمع کرد و تا جایی که کنترل احساس را در دست داریم و احساس خوشایندی هم داریم، احتمال گرفتن یک تصمیم مطلوب هم وجود دارد.( cognitive brain function)
اگر بخواهیم از نظر علمی این موضوع را مورد بررسی قرار بدهیم قسمت شناختی مغزمان اطلاعات را با سرعت ۴۰ بایت بر ثانیه پردازش می کند. در صورتیکه سیستم عصبی انسان اطلاعات را با سرعت ۱۱ میلیون بایت بر ثانیه پردازش می کند. این بدان معنی است که توانایی پردازش اطلاعات براساس سیستم عصبی بدن ۲۷۵ هزار برابر بیشتر از مغز است. یعنی هوش نهفته در بدن ۲۷۵ هزار برابر بیشتر از هوش مغز می باشد.
اما نکته قابل اهمیت این است که هوش بدن فقط از طریق احساسات با ما ارتباط برقرار می کنند، احساساتی که در قلب مان احساس می کنیم. پس اگر تصمیم گیری بر اساس قلب و احساس درونی را یاد بگیریم می توانیم تصمیمات بسیار هوشمندانه تری نسبت به تصمیمات منطقی بگیریم. در واقع باید یاد بگیریم از عقل و منطق در خدمت دل بهره بگیریم.

چطور می توان به این مهم دست یافت؟
فرض کنید یک قطب نما در بدن دارید جهت شمال ان قطب نما، احساسات شیرینی هستند که شما تجربه کرده اید و یا می خواهید در زندگی ایده ال خود تجربه کنید و سمت جنوب، تمام احساسات سرد، تاریک و یا بدترین احساساتی است که شما قبلا داشته اید و هرگز تمایلی به تجربه مجدد انان ندارید. حالا به طور منطقی زندگی خودتون را بررسی کنید.
هررویداد و یا ایتم اطراف شما باعث چه احساسی در شما می شود. مثلا دفتر کار شما چه حسی به شما میدهد. حس زندگی، گرما و احساس خوشایندی دارید یا وقتی وارد دفتر کار می شوید احساس می کنید وارد میدان جنگ شده اید. عقربه قطب نمای بدنتان به سمت شمال یا جنوب است.
چه اقدامات لازمی انجام داده اید که قطب نمای بدنتان به سمت شمال حرکت کند یا در همان نقطه باقی بماند.
در حقیقت برای متعادل نگهداشتن احساس و افکار لازم است که نه تنها هر روز و هر ساعت بلکه هر دقیقه و هر ثانیه احساس خودتان را بررسی کنید.
اگر احساس می کنید عقربه قطب نما باید از سمت جنوب به سمت شمال برود باید بررسی کنید چه افکار مزاحمی را باید رها کنید. کدام خوراک نا سالم را باید ترک کنید. ریشه یابی کنید که این احساسات ناخوشایند از کدام منبع تغذیه می شوند . پس تمامی سمومی که عقربه قطب نمای بدن را به سمت جنوب نگاه میدارد باید از بین برود.
بنابراین قدم اول تشخیص احساسات و ریشه یابی منبع تغذیه آنان و سپس اقدام در تقویت یا ریشه کن کردن آنان است.

یک راهکار عملی در سم زدایی افکار مزاحم، بدین صورت است که تمامی افکار و باورهای محدود کننده را شناسایی کنیم و جایشان را با باورها، افکارهای حمایتگر و سازنده عوض کنیم و به مراتب از حرکت به سوی خواسته های قلبی و خلق زندگی ایده ال لذت ببریم. خیلی از اوقات انرژی زیادی هدر می دهیم و بیرون از خودمان بدنبال راه حلی درست و منطقی می گردیم غافل از اینکه کلید زندگی ایده ال در خودمان نفهفته و قطب نمای بدنمان دایما ما را به سمت ان هدایت می کند.
اول باید ذهن را آرام کنیم سپس به قلبمان رجوع و اعتماد کنیم. بدون شک اگر سبک شویم و ارامش بیشتری حس کنیم یعنی در مسیر درست حرکت می کنیم.

مدیتیشن یکی از راههای آرام شدن ذهن و جسم است. با کشیدن نفس های عمیق می توان بدن را به ارامش دعوت کرد و باعث کاهش استرس شد. دلیل علمی ارام شده ذهن با نفس کشیدن های عمیق دیافراگمی این است که تنفس عمیق به دلیل اثر فیزیولوزیکی که بر سیستم عصبی دارد باعث کاهش استرس و اضطراب می شود. قدم بعدی بدون قضاوت، افکار خود را بررسی کردن است.

به محض اینکه تصمیم به این کار گرفته می شود نیوکورتکس که قسمت پیشرفته مغز و مربوط به خود اگاهی است فعال می شود. به عبارتی دیگر با انجام این کار فرد در حال انتقال کنترل امور از ساقه مغز به نیوکورتکس هست. یعنی بدون قضاوت، افکار خود را بررسی کردن باعث می شود که فرد به جای اینکه قربانی شرایط و احساسات شود، مدعی قدرت برتر و انسانی خود شود و آگاهی خویش را دعوت به همکاری می کند.

در مرحله بعدی همینطور که افکارتان را اسکن می کنید به سیگنال های فیزیکی بدنتان مثل ضربان قلب، ریتم تنفسی، درجه ریلکسی ما هیچه ها توجه کنید. حالا با توجه به این داده ها افکارتان را به دو دسته تقسیم کنید. نوش دارو یا زهر. نوش دارو آن دسته از افکاری هستند که قلبتان را باز می کنند و حس ارامش و راحتی در وجودتان ایجاد می کنند.

زهر ها ان دسته از افکاری هستند که قلبتان را می بندند ماهیچه ها یتان را سفت و پراز تنش می کنند. باید به یاد داشته باشیم که نوش داروها همیشه ان افکاری هستند که در بدن سیگنال های فیزیکی ریلکسیشن دارند و در کل حس خوبی در ما ایجاد می کنند. نوش داروها را نگه دارید و اگاهانه زهرها را از وجود تان بیرون بریزید. همین که قادر باشید افکار زهر الود را در نور اگاهیتان ببینید و اثاری که در وجودتان ایجاد می کنند را حس کنید بزرگترین قدم را در جهت رهایی خودتان از شر انها بر داشته اید.

درقدم بعدی نقطه تعادل خود را پیدا کنید. می دانید یکی از روشهای موثر و قدرتمندی که بند بازها برای حفظ تعادل خود استفاده می کنند چیست؟ احتمالا فکر می کنید تمرکز بالا روی مسیر طناب و تلاش برای نیافتادن است. هرگزچنین نیست. کاملا بر عکس است: رها کردن تلاش برای نیافتادن و تمایل برابر داشتن به سقوط به هر جهت، باعث حفظ تعادل بند بازان می شود. واژه کلیدی " تمایل برابر" است.

بنابراین بزرگترین چیزی که باعث ازار و خلق جهنم فکری برای انسان می شود مقاومت در برابر شرایط و تلاش بیهوده و کنترلگرانه است. به طور کلی هر ازگاهی باید نگاهی به ریشه های درخت زندگیمان بیاندازیم. ببینیم ایا باورهای محدود کننده، قدیمی و یا غلط دوران کودکی که ریشه هایی سطحی، سست و پوسیده ای دارند هنوز در ما وجود دارد. یا در حال دوانیدن ریشه های عمیق و مستحکم هوشیاری در خاک اگاهی و دانش و حقیقت هستیم.

چرا که این ریشه ها که در حقیقت باورهای ما هستند در ثبات و شکل دهی درخت زندگی ما نقشی مهم و اساسی دارند. یک راه برای بررسی نوع و عمق این ریشه ها، ناظر مکالمات ذهنی خود شدن است. اگر این مکالمه ها باعث تنش، درد، رنج و عذاب می شوند ریشه در افکار محدود کننده، سست و باطل دارند که در نتیجه افکاری مخرب هستند.

اما اگر این مکالمه ها باعث ارامش و شوق و حرکت می شوند نشان دهنده این است که ما در حال رشد معنوی وتعالی روحی هستیم که منجر به عمیق شدن ریشه هایمان در خاک اگاهی، دانش و حقیقت می شود. به هرحال با احساسات نه می توان جنگید و نه می توان سرکوبشان کرد بلکه باید شجاعت به خرج داد و حسشان کرد. باید در دل مشکلات، درد و غم و اندوه رفت، آنان را ریشه یابی کرد و گنجینیه دفن شده خود اگاهی و هوشیاری را استخراج نمود.

زندگی در لحظه" اکنون" را تمرین کرد و عقربه ی قطب نمای بدن را برای رسیدن به زندگی ایده ال همیشه در جهت شمال نگاه داشت. باید مانند بندبازها هر روز هنر رها کردن را تمرین کنیم.

" تمایل برابر" به دریافت هر نتیجه ای، بدون قضاوت و با قلبی باز.