



مدخل إرشادي لإيقاظ الوعي بالذات

المؤلف زون جان

تصميم إيلي يوسفي

ترجمة رائدة مشعل

الفهرس

2.....	تمهيد
3.....	ما المقصود بـإيقاظ وعي الذات؟
4.....	إقرارك الداخلية
5.....	قبل أن تبدأ - رتب عرفة نومك
6.....	قبل أن تبدأ - مارك تنفس برائك
7.....	الطريقة الأولى - تحديد مشاعرك
8.....	الطريقة الثانية - راقب عواطفك
10.....	الطريقة الثالثة - مواجهة ردة فعلك لما يثيرك
11.....	تعرف متى يتم استئثارك
13.....	ابق في اللحظة التي علمت فيها أنه تم استئثارك
14.....	تدريب على عدم التاثير برد فعلك تجاه ما يستثيرك
16.....	الطريقة الرابعة - التوقف عن الشكوى
17.....	اتخذ قراراً داخلياً للتوقف عن الشكوى
18.....	ضع نيتك للتوقف عن الشكوى
19.....	اعرف متى تريد أن تقوم بالشكوى
21.....	تدريب على التوقف عن الشكوى
22.....	الطريقة الخامسة - اوقف سعيك وراء الإقرار والمصادقة عنك من الآخرين
23.....	اتخذ قراراً داخلياً لوقف سعيك لإقرار الآخرين لك
24.....	ضع نيتك للتوقف عن السعي إلى إقرارك من الآخرين
25.....	اعرف متى ستطلب الإقرار من الآخرين
27.....	تدريب للتوقف عن السعي وراء إقرار الآخرين لك
28.....	نمط قابل للاستخدام من الأسلوب الرابع والخامس
29.....	من أنا
32.....	حقوق النشر

تمهيد

هذا الدليل مجاني فإذا دفعت مقابلة فربما تم خداعك .
لقد جعلت دليل المبتدئين هذا بسيطاً وسهلاً للمتابعة قدر الإمكان ، ولكن يجب أن تكون جاداً في القيام بهذه التمارين. خلاف ذلك ، لن يفيدك كثيراً.

هذا دليل قصير ، فيه خمس طرق ارشادية ، لا يمكنك تخطي أول طريقتين لأنهما أساس ممارستك لإيقاظ الوعي بذاتك (الخفية). عندما تتقن التمارين الأول والثاني ستتطور نفسك بشكل كبير ، كل من التمارين الثالث والرابع والخامس هي تمارين اختيارية.

قد تكون هذه الممارسات مملة إلى حد ما ، ولكن إذا قمت بها بجدية ، ستتوظّل رؤيتك الداخلية لنفسك لتبني أساسك الداخلي وبالتالي ستعمل على تغيير حياتك من الداخل إلى الخارج.

هناك العديد من الطرق المختلفة للقيام بإيقاظ الوعي بالذات ، لقد قمت فقط بتضمين تجربتي الخاصة ، لأنه من المهم أن أبقى صادقاً عن طريق الوعظ بما أمارسه من تجربتي بدلاً من ممارسة ما أعظّ به.

في ديسمبر 2020 ، أدركت فجأة أنني بحاجة إلى كتابة هذا الدليل ، وأأمل بصدق أن يساعدك بطريقة ما.

أنت محبوبة ، قيمة ، كافية ، وجميلة .

أنت محبوب ذا قيمة وكافي وجميل.

بكل الحب والبركة من الله

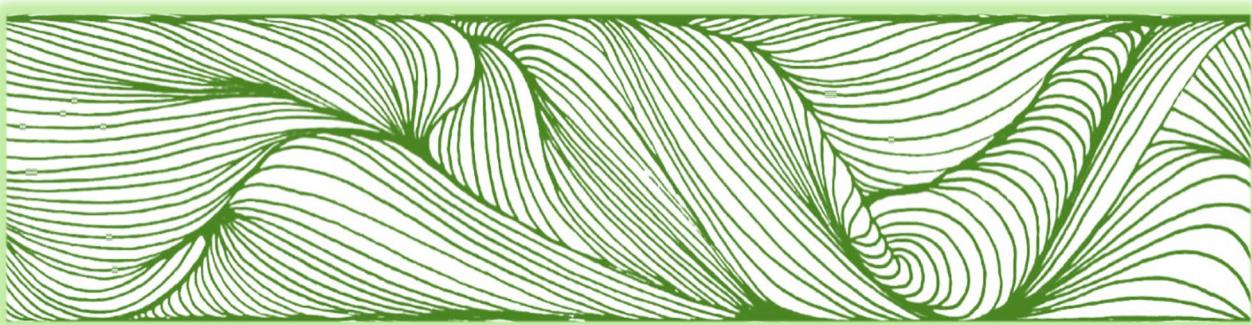
زون جان ، ممارس داخلي

Zon Jan a.k.a. Inner Practitioner

ما المقصود بـإيقاظ وعي الذات؟

إيقاظ وعي الذات (النفس المخفية) هو عملية تنمية الوعي بما يحدث بداخلك والممارسة الوعائية لتقليل تأثيره السلبي عليك. يتكون الوعي بالذات من جزأين:

1. أن تصبح تدرك ما يحدث بداخلك من خلال تكرار الممارسة.
2. التدرب على تقليل تأثيره السلبي عليك .



إقرارك الداخلي

إن وعيك يأتي من إقرارك الداخلي ، وإقرارك الداخلي يكون معك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع وهو يعرف بالضبط ما يحدث بداخلك. يصاب معظم الناس بجروح نفسية ويتألمون معها لتجاهلهم لإقراراتهم الداخلية ، نتيجة لذلك ، غالباً لا يعرفون ما يحدث بداخليهم.

أنت بحاجة لتكون على دراية بما يحدث بداخلك ، لا تحتاج لمعرفة سبب حدوثه - فهذا هو نطاق الشفاء وعلاج الظل.



قبل أن تبدأ - رتب غرفة نومك

خذ بعض الوقت لترتيب غرفة نومك أو المنزل بأكمله ، ببيئتك المعيشية الخارجية هي انعكاس لبيئتك المعيشية الداخلية ، سيساعدك هذا كثيراً في إيقاظ وعيك الداخلي.



قبل أن تبدأ - مارك تنفس برانك

سيزيد التنفس العميق (برانك) من طاقة حياتك ، ويقلل من التوتر ، ويريحك ، ويخفض معدل ضربات القلب وضغط الدم لديك، ويحسن ثبات العضلات الأساسية ، ويثبت فكرك تدريجياً ، طريقة تنفس برانك مفيدة جداً لإيقاظ الوعي بالذات.

- اغلق فمك
 - المس حلقك (الجزء العلوي من الفم) بسانك ، سيؤدي ذلك إلى توصيل قنوات الطاقة الأمامية والخلفية لجسمك
 - تنفس باستخدام الحجاب الحاجز من خلال أنفك
 - خذ شهيق طويل لفترة العد (في عقلك) حتى الرقم 7
 - احبس نفسك وعد (في عقلك) حتى الرقم 1
 - اخرج الزفير لفترة العد (في عقلك) حتى الرقم 7
 - استرخ لفترة العد حتى 1
 - كرر العملية
- هذه طريقة تنفس برانك . 1-7-1-7-1 .

إذا استطعت ، يمكنك تجربته لفترات 3-6-3-6. هذا أكثر صعوبة ، لكنها ستزيد من طاقتكم أكثر من 1-7-1-7-1.

قبل القيام بممارسة إيقاظ الوعي الداخلي ، قم بتنفس برانك لمدة 3-10 دقائق .

الطريقة الأولى - تحديد مشاعرك

هذه الطريقة مهمة جداً لأنها ستجعلك تدرك ما يحدث في داخلك ، في بدون الوعي والادراك من الصعب احداث تغيير دائم في ذاتك.

كلما تكون منفعل بعواطفك ، خذ نفس ، أرخ جسمك ، وحدد المشاعر التي تشعر بها. على سبيل المثال ، الغضب ، الاشمئاز ، الخوف ، الإحباط ، الغيرة ، السعادة ، الحزن ، إلخ.

اكتب هذه المشاعر على مفكرة هاتفك ، إذا كنت لا تستطيع تحديدها ، اكتب لا أعرف ، لا توجد طريقة مختصرة للعمل ، لكن مارس التدريب قدر الإمكان ، شيء طبيعي وعادي أن تفشل مرات عديدة لكن لا تستسلم وواصل التمارين.

بعد أسبوع ، انظر إلى المشاعر التي دونتها، ستبدأ في رؤية دورة عاطفية ، ستدرك أنك تقضي الكثير من الوقت في هذه الدورة العاطفية دون أن تعلم.

كلما تدربت أكثر ، كلما أصبحت تدرك ما يدور في داخلك. يتطور هذا الإدراك بسبب وعيك المتزايد ، وسيبدأ في إيقاظ إفراحك الداخلي.

هذه ليست طريقة سهلة ، في الواقع ، هذه ممارسة لتأمل "زن" * الصعبة ، استمر في ممارسة هذه الطريقة حتى تصبح طبيعة ثانية لك فهي إحدى أسرع الطرق للتغيير حياتك وتحسين مصيرك .

عندما تشعر أنك جيد جداً في هذه الطريقة - ثق بمشاعرك وانتقل إلى الطريقة الثانية.

*Zen: هي إحدى تقنيات التأمل ، والهدف من تأمل زن هو تنظيم الانتباه والنظرية الثاقبة لطبيعة العقل "إدراك الطبيعة الحقيقة" وطبيعة الأشياء ، والتعبير الشخصي عن هذه البصيرة في الحياة اليومية.

الطريقة الثانية - راقب عواطفك

من الآن فصاعداً، يمكنك تحديد معظم مشاعرك، هذا الإدراك الجديد يعني أنك أصبحت تدرك حياتك ولم تعد كالطائير الآلي يطير عبر حياته بشكل تلقائي ، دعنا ننتقل إلى الطريقة التالية - راقب عواطفك.

كلما كنت عاطفياً أو منفعل ، خذ نفس ، استرخ بجسمك ، حدد المشاعر التي تمر بها (الطريقة الأولى) ، راقب تصاعد وتأثيره عليك واختفائنه (الطريقة الثانية).

على سبيل المثال ، أنت غاضب وحددت هذه المشاعر على أنها غضب وفق (الطريقة الأولى):

1. تراه يتتصاعد بداخلك.
2. ترى أنه يصبح أكبر.
3. ترى كيف يجعلك تعتقد أنك بريء.
4. ترى كيف يجعلك تعتقد أنك على حق وأن الشخص الآخر على خطأ.
5. ترى كيف يجعلك تعتقد أن هذا غير عادل.
6. ترى كيف يجعلك تلومهم.
7. ترى كيف يجعلك تريد مهاجمتهم لمعاقبتهم.
8. ترى نفسك تصبح أقل غضباً.
9. تراه يختفي.

في البداية ، قد يكون هذا صعباً وقد تفشل عدة مرات ، هذا عادي وطبيعي. ابذل قصارى جهدك لمراقبة مشاعرك السلبية ، كلما تدرست أكثر كلما أصبح الأمر أسهل.

لا توجد طرق مختصرة في هذا التمرين ، تحتاج فقط إلى الاستمرار في الممارسة ، ستزيد هذه الممارسة من وعيك وستجعلك أكثر قرباً من اقرارات ذاتك الداخلية .

هذه الممارسة لتأمل زن صعبة ، في الحقيقة أن ملاحظة مشاعرك تعني أنك لست عواطفك - أي شيء يمكن ملاحظته بداخلك هو ليس أنت.

هذه الممارسة ستزيد وعيك بشكل قوي ، استمر في ممارسة هذه الطريقة حتى تصبح طبيعية ثانية لك. سوف تواجه العديد من التغييرات، تعتبر هذه إحدى أسرع الطرق لتغيير حياتك وتحسين مصيرك.

بدون الممارسة الفعلية ، تكاد تكون مستحيلة عملية التغيير الداخلي والتجسيد ، إضافة إلى ذلك ، غالباً ما يخدعك عقلك بالتفكير في أنه يمكنك تجسيد شيء ما دون ممارسة.

عندما تشعر أنك اتقنت هذه الطريقة - ثق بما تشعر به ، ثم انتقل إلى الطريقة الثالثة.



الطريقة الثالثة - مواجهة ردة فعلك لما يثيرك

الآن ، يمكنك تحديد معظم مشاعرك ومشاهدتها تأني وتذهب . ومع ذلك ، لأنك لم تُشفى بعد ، في بعض الأحيان سوف يتم اثارتك أو استفزازك من قبل أشخاص وظروف معينة.

حتى لو تمكنت من التعرف على مشاعرك ومشاهدتها ، ف مجرد أن يتم اثارتها أو استفزازها ، ستفقد السيطرة على وعيك لتعود إلى وضع الطيار الآلياتيكي بأن تقول وتفعل الأشياء تلقائيا دون وعي .

في هذه المرحلة ، لا تحتاج إلى معرفة سبب استفزازك - هذا هو نطاق الشفاء وعلاج ظل الذات ، ولكن عليك ان تواجه ردة فعلك الناتجة عن الإثارة او الاستفزاز، والذي يتكون من ثلاثة أجزاء:

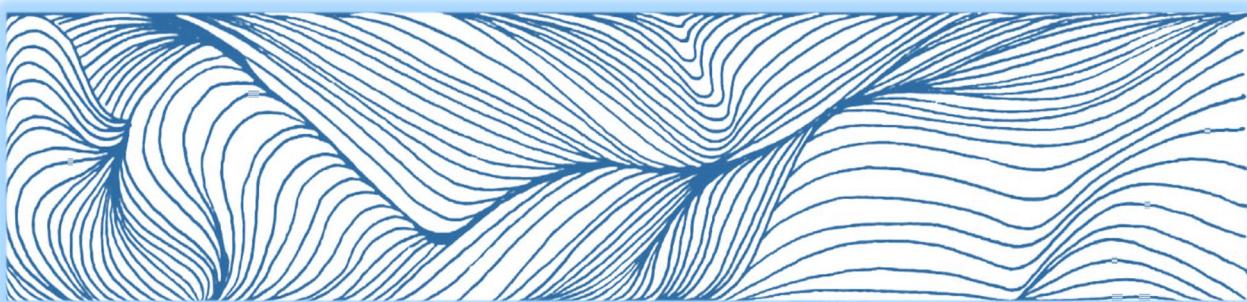
1. أن تعرف متى يتم استثارتك /استفزازك.
2. ابق في اللحظة التي علمت فيها بأنه قد تم استثارتك /استفزازك.
3. تدرب على عدم التفاعل مع الحدث الذي استثارك او استفزاك فلا تستجيب برد الفعل .



تعرف متى يتم استئثارتك

واحدة من أفضل طرق المعرفة هي أن تتذكر كيف شعر جسمك عندما تم تحريضه واستئثارته ، على سبيل المثال:

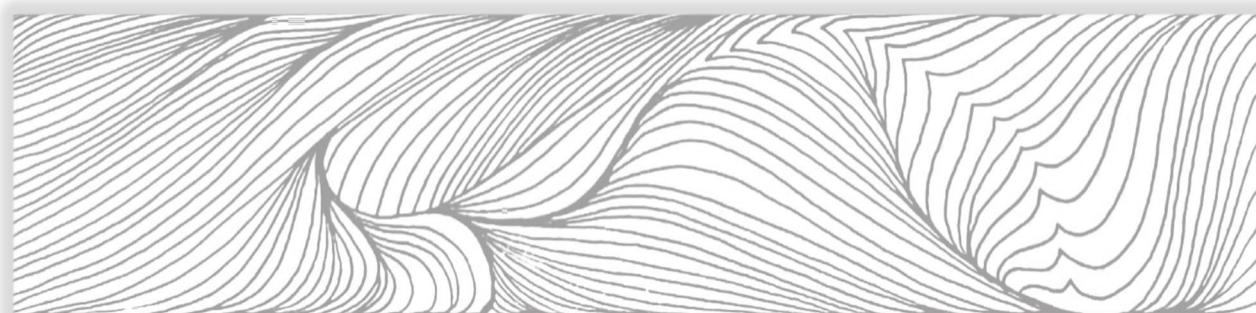
1. الضغط الداخلي.
 2. العضلات المتوتة.
 3. ضيق في التنفس.
 4. الشعور فجأة بالثقل ، أو بالانفصال عما حولي ، أو استصغار شأنني.
 5. الشعور فجأة بضباب يحجب رؤيتي مع عدم القدرة على التفكير بوضوح.
 6. أخرى ...
- قد تشعر بشيء مختلف عما سبق ذكره ، اكتب ما شعر به جسمك عند استئثارته ، إذا أدركت فجأة المزيد من الأحساس بجسمك ، فقم بتحديث قائمةك. راجع هذه القائمة كل يوم لتذكير نفسك بالتفكير في احساسك جسدك، كلما راجعت هذه القائمة لتذكير نفسك باحساسك جسدك ، كلما زادت معرفتك متى يتم مفاجئتك بالاستئثارة/أو أنه يتم استفزازك .



من خلال مراجعة هذه القائمة يومياً ، فإنك تخبر عقلك اللاواعي أن يعلمك وقتما يتم استثمارتك. عقلك اللاواعي معك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ويذكر كل شيء، ويمكنك برمجته من خلال التكرار.

عندما يتم استثمارتك ، ستكون هناك لحظة ستعلم فجأة أنه قد تم استفزازك واستثمارتك ، هذه المعرفة الداخلية هي إما من وعيك أو تذكير لك من عقلك اللاواعي انه يتم استفزازك.

في حال لم يصل وعيك لهذا المستوى من المعرفة الداخلية ، فلا بأس بذلك. استمر في قراءة هذه القائمة كل يوم بإيمان على أنها ستعمل على رفع وعيك بذاتك ، خذ وقتاً وكن صبوراً مع نفسك ، هذه المرحلة مهمة ومن الضروري أن تنشأ بشكل طبيعي .



ابق في اللحظة التي علمت فيها أنه تم استئثارك

في اللحظة التي تعلم فيها أنه قد تم استفزازك ، ستكون هي الفرصة الذهبية ، علمًا أنها ستمر بسرعة للحظة ، وسرعان ما سيتم اختطافك لفقد السيطرة على نفسك.

السر هو في البقاء في هذه اللحظة من الإدراك من خلال حركة جسمك المفاجئة . بالنسبة لي ، أقبض كف يدي واضربه في راحة يدي الأخرى ، مما يتسبب في إزعاج مؤقت.

عادةً ما تعيني حركة الجسم المفاجئة والانزعاج المؤقت إلى الواقع ويبقيني في هذه اللحظة من الوعي. من خلال القيام بذلك ، يمكنني عادةً تجنب التعرض لفقدان السيطرة على نفسي وفقداني لإدراكي.

يمكنك أيضًا أداء العديد من الحركات الجسدية المفاجئة ، على سبيل المثال ، تأخذ نفساً عميقاً وتقبض راحة يدك ، أي حركة ممك أن تسمح لك بأن تبقى مسيطرًا على ادراكك ووعيك هي جيدة في تلك اللحظة على أن لا تؤدي إلى الحاق الضرر بنفسك.

استمر في ممارسة التمرين حتى تصبح طبيعة ثانية لك تمكنك بأن تستحضر حركة جسمك المفاجئة الفريدة عند استئثارك. يمكنك أن تأخذ نفساً عميقاً ، أو تدير رقبتك إلى اليسار ... ، ليس هناك حركة صحيحة او خاطئة في ذلك تستطيع القيام بأي حركة تتجاوب معك.



تدريب على عدم التأثر ب رد فعلك تجاه ما يستثيرك

عندما لا يتم اختطافك ستكون مدرك لما يدور حولك ، فأنت يقظ يمكنك أن تمارس تجميد رد فعلك تجاه ما استثارها ، ستحتاج إلى مواجهة مشاعرك الجسدية وعواطفك السلبية.

على سبيل المثال ، عندما يتم استثارتي ، عادةً ما أواجه المواقف التالية:

1. ضغط داخلي.
2. توتر بالعضلات.
3. ضيق في التنفس.
4. الشعور فجأة بالثقل ، أو الانفصال عن ما حولي ، أو صغر الشأن.
5. الشعور فجأة بضباب يحجب رؤيتي مع عدم القدرة على التفكير بوضوح.
6. أخرى ...

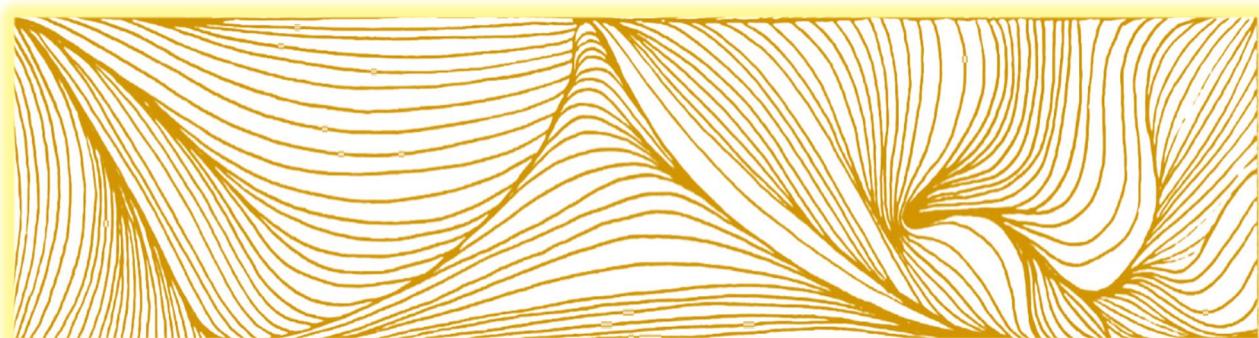
بما أنني مدرك لنفسي الداخلية ولست مخظف ، استطيع مواجهة هذه المواقف ، قد تشعر بشيء مختلف في جسدي عما سبق ذكره .

أول شيء عليك القيام به هو أن تأخذ نفساً عميقاً أو أن تمارس تنفس برانك لإرخاء جسمك وجهازك العصبي . هذا هو الجزء الأصعب في هذه المرحلة ، استمر في التنفس بعمق أو ممارسة تنفس برانك حتى يهدأ جسمك وجهازك العصبي.



إذا لم تستطع تهدئة جسمك وجهازك العصبي ، اذهب إلى الحمام وبلل وجهك ببعض الماء. إذا اردت ، اجلس في الحمام واستمر في التنفس بعمق أو ممارسة تنفس برانك ستلاحظ أن جسمك وجهازك العصبي يبدأ بالهدوء تدريجياً.

الشيء التالي الذي عليك القيام به هو مراقبة مشاعرك السلبية - وهي المهارة التي مارستها وتعلمتها من الطريقة الثانية أعلاه ، انتبه ، هي ليست عملية قص ولصق وإنما تحتاج لتكوين صبوراً مع نفسك من خلال الاستمرار في التدريب وستصبح أفضل في هذه الأمور ، وفي النهاية مع التدريب ستغدو العملية عادلة وطبيعية بالنسبة لك .

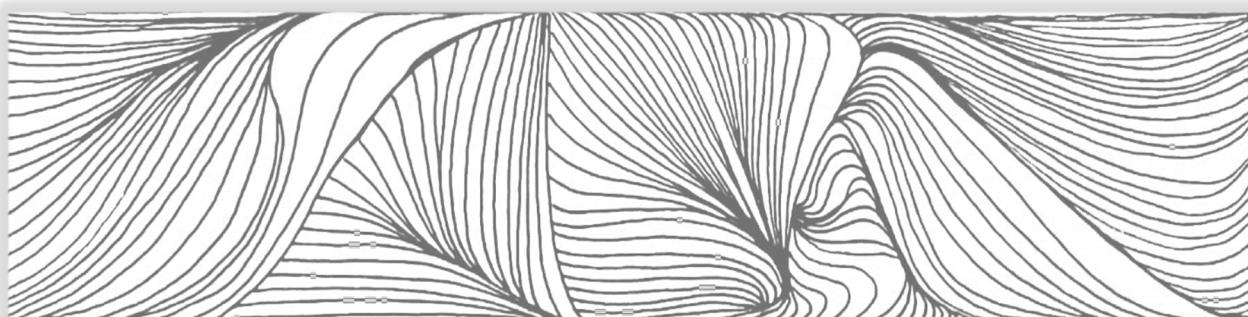


الطريقة الرابعة - التوقف عن الشكوى

في هذه المرحلة ، لا تحتاج إلى معرفة سبب شكوكك – لأن هذا نطاق الشفاء وعلاج ظل الذات. كيما كان ، غالباً ما يشكو الناس لأن الشكوى عادة هي وسيلة تجعلهم يشعرون بتحسن .

منذ عدة سنوات ، اتخذت قراراً داخلياً بالتوقف عن الشكوى ، هذه هي الطريقة التي استخدمتها:

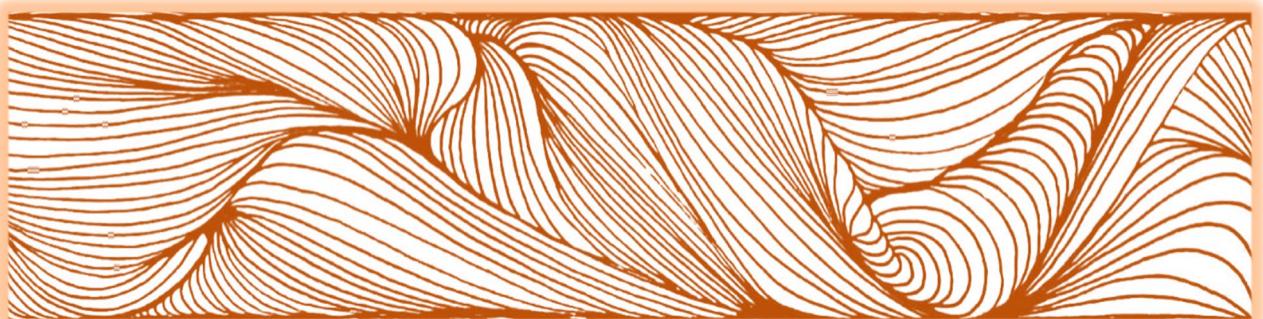
1. اتخاذ قراراً داخلياً للتوقف عن الشكوى.
2. ضع نيتاً للتوقف عن الشكوى.
3. اعرف متى تقوم بالشكوى.
4. تدرب على التوقف عن الشكوى .



اتخذ قراراً داخلياً للتوقف عن الشكوى

القرار الداخلي هو قرار واع يتم اتخاذه من وجdanك ، فالوجدان هو السيد الحقيقي وليس "الأننا" ، "الأننا": هي مجرد خادم ، وعندما يتخذ الوجدان قراراً "الأننا" عليها الطاعة .

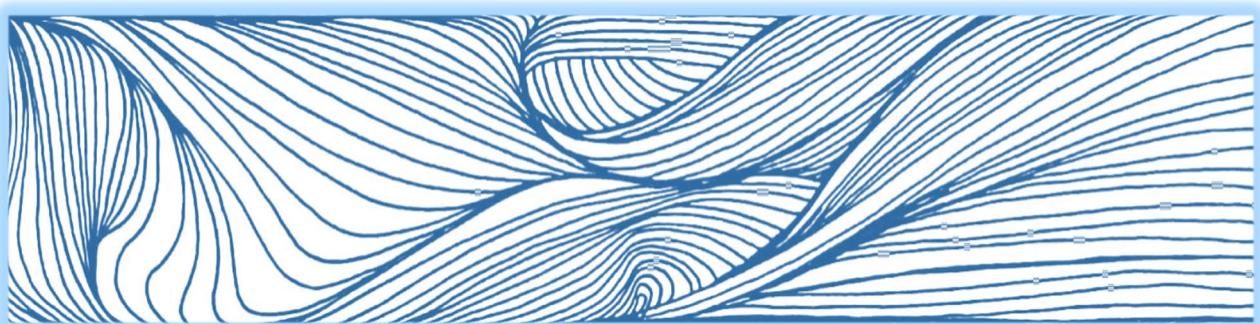
كن جاداً في قرارك بالتوقف عن الشكوى ، رغبة من كل قلبك ، اتخاذ قراراً داخلياً عندها سيسمع الكون قرارك الداخلي ويستجيب لك.



ضع نيتك للتوقف عن الشكوى

ضع نيتك للتوقف عن الشكوى كل صباح ، نيتك جبارة ، هي تخبر عقلك اللاواعي بما تريده ، كما أنها تعلم الكون بحاجتك.

كلما صممت بنيتك للتوقف عن الشكوى ، كلما ذكرك عقلك اللاواعي بالتوقف عن الشكوى عندما تريد ممارستها وكذلك زادت استجابة الكون لمساعدتك.



اعرف متى تريد أن تقوم بالشكوى

من أفضل طرق المعرفة هي أن تتذكر كيف شعر جسمك وقتما أردت أن تمارس الشكوى، على سبيل المثال:

1. الضغط الداخلي.
2. العضلات المتوتة.
3. ضيق في التنفس.
4. الشعور المفاجيء بعدم العدالة .
5. الشعور المفاجيء أن الأمر زاد عن حده.
6. أخرى ...

قد يشعر جسمك بأشياء مختلفة عما سبق ، اكتب كيف يشعر جسمك عندما تمارس الشكوى وإذا أدركت فجأة المزيد من أحاسيس الجسم ، فقم بتحديث قائمتك.

راجع هذه القائمة كل يوم لتذكير نفسك بالتفكير في شعور جسدك لدى قيامة بالشكوى ، كلما راجعت هذه القائمة لتذكير نفسك بها ، كلما أصبحت تدرك مباشرة متى تريد ممارسة الشكوى.



من خلال مراجعة هذه القائمة بشكل يومي ، فإنك تخبر عقلك اللاواعي لتذكيرك عندما تريد ممارسة الشكوى ، عقلك اللاواعي معك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ويتذكر كل شيء لدى يمكنك برمجته من خلال التكرار.

عندما تريد أن تقوم بالشكوى ، في لحظة ما ، ستعرف فيها أنك تريد أن تقوم بالشكوى ، هذه المعرفة الداخلية هي إما من وعيك ، أو تذكير من عقلك اللاواعي.

إذا لم تحدث لك هذه المعرفة الداخلية ، فلا بأس بذلك. استمر في قراءة هذه القائمة كل يوم مع الإيمان بقدرتها لمساعدتك ، خذ وقتك وكن صبوراً مع نفسك ، فهي مرحلة مهمة يجب أن تحدث بشكل طبيعي.



تدريب على التوقف عن الشكوى

عندما تشعر أنك ت يريد أن تبدأ بالشكوى ، ستكون مدرك لنفسك لما ستقوم به ، لذا عليك السعي لإيقاف هذا العمل ، قد يكون الأمر صعباً عليك وغير سلس في البداية.

هذا لأنك اشتكيت من دون وعي مرات عديدة قبل ذلك حتى أصبحت عادة ونمط داخلي فيك ، غالباً من الصعب ومن غير الطبيعي مواجهة انماطنا الداخلية.

أولاً ، أق卜ض كف يدك الرئيسية (التي تستخدمنها بشكل اساسي اليمنى أو اليسرى) واضربه في راحة يدك الأخرى ، (أو استخدم طريقة الخاصه) مما يتسبب في إزعاج مؤقت لك ، لكن بالعادة ستعيدك هذه الحركة المفاجئة والانزعاج المؤقت لجسمك إلى اللحظة الحالية.

بعد ذلك ، خذ نفساً عميقاً أو قم بتنفس برانك للاسترخاء بجسدهك ، استمر في التنفس بعمق أو ممارسة تنفس برانك حتى يهدأ جسمك.

إذا لم تستطع تهدئة جسمك ، اذهب إلى الحمام اغسل وجهك بالماء ، يمكنك الجلوس في الحمام لبعض الوقت ، كذلك استمر في التنفس بعمق أو القيام بتنفس برانك سيهدأ جسدك تدريجياً ، وعندما يهدأ جسدك ، ستهدأ رغبتك بالشكوى . لا توجد طرق مختصرة كالقص واللصق تحتاج فقط إلى الاستمرار في الممارسة وتصبح أفضل مع الوقت ، فكلما تدرست أكثر ، كلما أصبح الأمر أسهل وأكثر طبيعية.



الطريقة الخامسة – اوقف سعيك وراء الإقرار والإيجاز من الآخرين

في هذه المرحلة ، لا تحتاج إلى معرفة سبب سعيك إلى طلب التحقق من الصحة والمصادقة عنك أو الإقرار من الآخرين - فهذا ضمن نطاق الشفاء وعلاج ظل الذات. ومع ذلك ، يسعى معظم الناس إلى طلب الإقرار والمصادقة بالصحة من قبل الآخرين لخوض الشعور بعدم الأمان لديهم.

الحقيقة هي أنه لا يمكن لأحد أن يصدق ويتحقق منك عنك ، لأنه فقط وجداً في يمكنه التتحقق من صدقك وإيجاز كل ما تقوم أو تشعر به ، بمعنى آخر ، المصادقة والتحقق من كل ما يصدر عنك هو عمل داخلي وليس خارجي.

منذ عدة سنوات ، اتخذت قراراً داخلياً بالتوقف عن السعي وراء الإيجاز والصحة والإقرار لنفسى من خلال الآخرين ، هذه هي الطريقة التي استخدمتها:

1. اتخاذ قراراً داخلياً بالتوقف عن السعي وراء الإيجاز من الآخرين.
2. ضع نيتك للتوقف عن السعي لإيجاز من الآخرين .
3. اعرف متى تريد طلب الإيجاز من الصحة.
4. تمرن على التوقف السعي على إيجاز الآخرين لك.



اتخذ قراراً داخلياً لوقف سعيك عن إيجاز الآخرين لك

القرار الداخلي هو قرار واع يتم اتخاده من وجدانك، فالوجدان الحَدْس بالحقائق الأخلاقية عن طريق القلب والعاطفة من غير تدخل للعقل ، هو السيد الحقيقي وليس "الأنما" ، "الأنما" مجرد خادم وعندما يتخذ الوجдан قراراً صادقاً "الأنما" عليها الطاعة.

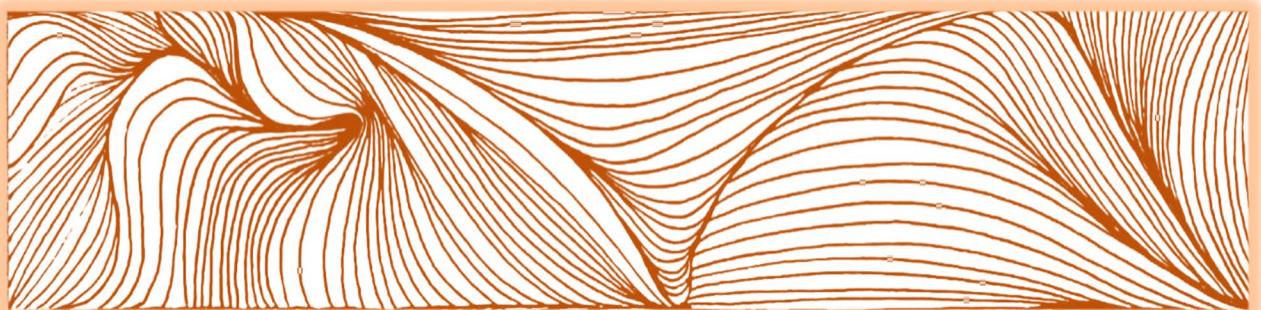
كن جاداً بشأن التوقف عن طلب الإقرار بصحة ما يصدر عنك من الآخرين ، رغبة من وجدانك في التوقف ، اجعله قراراً داخلياً عندها سوف يسمع الكون قرارك الداخلي ويستجيب له.



ضع نيتك للتوقف عن السعي إلى الإيجاز من الآخرين

ضع نيتك بالتوقف عن طلب الإيجاز والإقرار من الآخرين كل صباح ، فنيتك قوية جداً ، ستعمل على أخبار عقلك اللاواعي بطلبك ، كما أنها ستخبر الكون بما تريده كذلك.

كلما صممت من وجdanك للتوقف عن السعي وراء إقرار الآخرين لك ، كلما نبهك عقلك الباطن عندما تريد طلب التحقق والإقرار من صحة ما يصدر منك من الآخرين للتوقف وكلما زاد استجابة الكون لمساعدتك في هذا الطلب .



اعرف متى ستطلب الإيجاز من الآخرين

من أفضل الطرق للمعرفة أن تذكر ما شعرت به عندما أردت طلب الإقرار بصحة ما صدر عنك من الآخرين. على سبيل المثال:

1. الشعور بعدم الأمان.
2. الشعور بالفراغ الداخلي.
3. الرغبة في الانتماء للآخرين.
4. تريد أن يتفق معك الآخرون حتى تشعر بتحسن.
5. أخرى ...

قد تشعر بأمور مختلفة عما سبق ذكره ، اكتب ما شعرت به عندما كنت ترغب في طلب التحقق والاقرار بالصحة من الآخرين ، إذا أدركت فجأة المزيد من المشاعر أو أحاسيس الجسد ، فقم بتحديث قائمتك.

راجع هذه القائمة كل يوم لتنذير نفسك بالتفكير في مشاعرك أو أحاسيس جسدك ، كلما راجعت هذه القائمة لتنذير نفسك بها ، كلما عرفت فجأة متى تريد طلب الإقرار والتحقق من الصحة من الآخرين.



من خلال مراجعتك لهذه القائمة يومياً ، فإنك تخبر عقلك اللاواعي لتنذيرك عندما تريد طلب الإيجاز بالصحة من الآخرين ، إن عقلك اللاواعي معك على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع ويتذكر كل شيء ، ويمكنك برمجة عقلك اللاواعي من خلال التكرار.

لاحقاً كلما ستريد طلب الإيجاز من الآخرين ، ستكون هناك لحظة ستعرف فيها فجأة أنك تريد طلب الإقرار والصحة من الآخرين ، هذه المعرفة الداخلية تأتي إما من وعيك ، أو تذكير من عقلك اللاواعي.

إذا لم تظهر لك هذه المعرفة الداخلية ، فلا بأس بذلك ، استمر في قراءة هذه القائمة كل يوم واعتقد بها وأنها ستعلمك بمشاعرك وقت حاجتك لها ، خذ وقتاً وكن صبوراً مع نفسك ، هذه مرحلة مهمة يجب أن تتطور بشكل طبيعي.



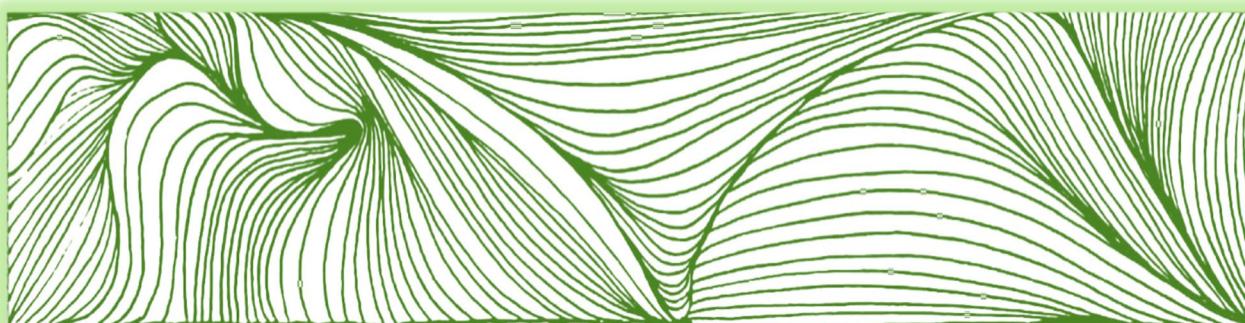
تدريب للتوقف عن السعي وراء الإيجاز من الآخرين لك

عندما تعلم أنك تريد طلب الإيجاز من الصحة والإقرار من الآخرين ، عندها ستكون على دراية بما تقوم به لهذا من الممكن التدرب للتوقف عنه ، قد تكون البداية على درجة من الصعوبة وهذا لأنك مُكِيف لطلب الإيجاز من الآخرين سابقاً .

أولاً ، اقبض كف يدك الرئيسية (التي تستخدماها بشكل اساسي اليمنى او اليسرى) واضربه في راحة يدك الأخرى ، (أو استخدم طريقتك الخاصة) مما يتسبب في إزعاج مؤقت لك ، لكن بالعادة ستعيدك هذه الحركة المفاجئة والانزعاج المؤقت لجسمك إلى اللحظة الحالية.

بعد ذلك ، خذ نفساً عميقاً أو قم بتنفس برانك للاسترخاء بجسدهك ، استمر في التنفس بعمق أو ممارسة تنفس برانك حتى يهدأ جسمك .

إذا لم تستطع تهدئة جسمك ، اذهب إلى الحمام أغسل وجهك بالماء ، يمكن الجلوس في الحمام لبعض الوقت ، كذلك استمر في التنفس بعمق أو القيام تنفس برانك سيهداً جسدك تدريجياً ، وعندما يهدأ جسدك ، ستهداً رغبتك بطلب الإيجاز . لا توجد طرق مختصرة تحتاج فقط إلى الاستمرار في الممارسة وستصبح أفضل مع الوقت ، فكلما تدربيت أكثر ، كلما أصبح الأمر أسهل وأكثر طبيعية .



نمط قابل للاستخدام من الأسلوب الرابع والخامس

الطريقتان الرابعة والخامسة لهما نمطاً قابلاً للاستخدام:

1. اتخاذ قراراً داخلياً لإيقاف **xxx**.

2. ضع نيتك لإيقاف **xxx**.

3. اعرف متى تريد **xxx**.

4. مارس وقف **xxx**.

على سبيل المثال ، إذا كنت تريد التوقف عن إرضاء الآخرين (**إرضاء الآخرين = XXX**):

1. اتخاذ قراراً داخلياً بالتوقف عن إرضاء الآخرين.

2. ضع نيتك للتوقف عن إرضاء الآخرين.

3. اعرف متى تريد إرضاء الآخرين.

4. مارس وقف العمل على إرضاء الآخرين.

البند الأولي والثاني متطابقين مع الطريقة الرابعة والخامسة .

قد يكون البند الثالث مختلفاً لأنه عندما تريد إرضاء الآخرين ، قد تختلف مشاعرك وأحاسيس جسدك ، أما البند الرابع فهو نفس الطريقة الرابعة والخامسة .

يمكنك استخدام هذا النمط بنفسك ، تمارسه بوعي لإيقاف أي شيء غالباً.



من أنا

اسمي زون جان (Zon Jan) ، ولدت في تايوان ، وهاجرت إلى لوس أنجلوس عندما كان عمري 13 عاماً.

كنت ضعيفاً ولا أشعر بالأمان ، فيما يلي بعض العناوين لوصف من اعتدت أن أكون - كنت مُسيئاً عاطفياً لمن حولي ، وطالب لجذب الانتباه ، ومتعلقاً بالآخرين ، وأحب السيطرة ، وكاذباً، ومترنعاً ، وأحب إرضاء الآخرين ، ومتصنعاً ، وبحاجة للتأييد والدعم لأعمالي من الناس. لقد جذبت العديد من الأشخاص ذوي ترددات الطاقة المنخفضة الذين يؤذونني ، وتعلمت أن أؤذينهم عاطفياً.

عندما كان عمري 33 عاماً ، كان معظم جسدي مكسّر. قابلت شخصاً متوراً شفي جسدي. استخدم هذا الشخص المتور قوى خارقة للطبيعة لإغرائي لتعلم البوذية. لقد تحملت 26 ساعة متتالية من الضغط الداخلي من هذا المستدير الذي استطاع في النهاية كسر جوهرى النرجسي وايقاظ وجداً.

عندما ولدت من جديد ، بكيت لأنني رأيت كل الأذى الذي سببته لتلآخرين ولنفسي ، اتصلت بكل من آذيتهم واعتذررت لهم . على الرغم من أنني مررت بالعديد من فترات الاستيقاظ الروحي ، فقد اختللت بنفسي عن الناس بهدوء وقمت بعلاج ظلي وشفائي الداخلي .

في أكتوبر / تشرين الأول 2017 ، سمعت فجأة صوتاً داخلياً يطلب مني أن أنشر تغريدات على تويتر. لقد تجاهلت ذلك أربع مرات ولكني استسلمت بعد المرة الخامسة وذهبت إلى تويتر لذلك .

في تشرين الثاني / نوفمبر 2017 ، أصبح عقلي فجأة محايضاً في الغالب. نتيجة لذلك ، لقد واجهت العديد من التغييرات الداخلية والاستيقاظ ، فقد أصبحت بعض الأشياء الموصوفة في الكتب الروحية هي واقعي الداخلي .

في فبراير 2018 ، أرسلت أمّنا الأرض العديد من موجات الطاقة حول العالم . لقد جلب لي هذا المزيد من التغييرات ، فبحلول عام 2019 ، أصبحت أشياء كثيرة واضحة . على سبيل المثال ، أعلم الآن أن مشاركة حقيقتي على تويتر هي جزء من عقدي الروحي .



Contact Me

للتواصل معى

Twitter <https://twitter.com/MindTendencies2>

Instagram <https://www.instagram.com/mindtendencies2>

Blog <https://innerpractitioner.com>

Newsletter https://tinyletter.com/Inner_Practitioner

Email innerpractitioner@gmail.com

Buy Me Coffee <https://www.buymeacoffee.com/mindtendencies2>

Spiritual Twitter Products <https://www.spiritualtwitter.com>

حقوق النشر

© تم النشر بواسطة Zon Jan 2021

كل الحقوق محفوظة. لا يجوز إعادة إنتاج أي جزء من هذا الكتاب أو تعديله بأي شكل ، بما في ذلك النسخ والتسجيل أو عن طريق أي نظام لتخزين المعلومات واسترجاعها ، دون إذن كتابي من الناشر.

Copyright

© Published by Zon Jan 2020

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or modified in any form, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.