



۲۰۱۳/۱۱/۰۶

داکتر غلام محمد انصاری

قدم سوم از پنج قدم در جهت تغییر و تکامل توسط شعور آگاه

پس گرفتن احکام صادره، پیشداوری ها، و قضاوت ها در مورد خود و دیگران برعکس عفو کردن

انسانها از آنجائیکه افکارش به اساس تحقیقات جدید علمی از دوران جنینی تا حمل و از حمل تا شش سالگی شکل گرفته و پروگرام میگردند. اطفال در پروسه زنده گی خود (از دوران جنین تا شش سالگی) احساس ها، عاطفه ها، زنگال ها، معلومات، واقعیت های عینی، پرخاش ها، جنگ ها، خوشحالی ها و غیره اشکال برآمد های زنده گی اجتماعی، طبیعی، فامیلی و محیطی را در ذهن خود نمونه وار ثبت مینماید و در سن شش سالگی تمام نمونه های فوق را به پروگرام ها تغییر شکل داده و توسط این پروگرام ها زنده گی اش را رهبری می نماید.

در جامعه ما رایج است که به اطفال می گویند: او بچه بیرون رفتی با کسی جنگ نکنی یا هم کسی را لت و کوب نکنی. یا اینکه گفته میشود تا از کار بر نه گشته ام از جای تکان نخوری، بیرون نروی که بچه دزک است و ترا با خود می برد. وقت که مهمان آمد پیش روی مهمان غذا نخوری و زیاد گپ نزنی. "تو قرار د جای بیثی حالی خوردستی زیاد گپ نزن تو گپه نمی فامی د کار کلان سالان غرض نگیر".

همچنان اطفال در اکثریت موارد مورد خشونت و لت و کوب قرار می گیرد. حتی در فرهنگ ما جا گرفته است که میگوید: چوب معلم گل است، یا هم می گویند تا نباشد چوب تر فرمان نبرد گاو خر. جزا های انضباطی در مکاتب و فامیل ها معلول است، طفل را مورد تحقیر قرار میدهند و تهدید می کنند. به طفل گفته میشود تو بی عقل استی، تو آینده نداری نا حق مکتب میری از تو چیزی جور نه میشد، حیف پول که بالا تو مصرف می کنم. ترا کسی دوست ندارد. فامیل ها به اطفال خود میگویند که با طفل همسایه شصت و خیز نکند، او بچه خراب است و فامیل خوب ندارد، که این خود یک پیش داوری است که طفل بعد ها به آن عادت می کند.

تمام نمونه های بالا در اشکال واقعی و عینی اش در دماغ پاک و صاف طفل جا گرفته و ثبت میگردد. بالاخره تا سن شش سالگی تمام این داده ها به پروگرام های خود طفل تبدیل گردیده و او فقط آنچه در ذهن اش توسط داده ها ثبت گردیده است میتواند دوباره پس دهد، یعنی اگر دو بد خورده بود دو بد میزند اگر لت خورده بود لت میکند. پروگرام های ثبت شده در اشکال پیش داوری ها خود قضاوت کردن ها، خود بد گفتن ها، و یا خود دوست نداشتن ها، انچنان طفل را مصروف این پروگرام های منفی می سازد که طفل نمی تواند به صورت سالم پروگرام های مثبت را یاد گرفته خود و زنده گی شخصی، فامیلی، کاری و اجتماعی خود را رهبری سالم نماید، و به اهداف و آرمان های عالی انسانی خود را برساند. زیرا انرژی که وجود برای پیوند با خود، با جامعه، محیط و فامیل تولید می کند، اکثراً به مصرف پروگرام های منفی حاکم در ذهن طفل رسیده و پروگرام های سالم کمتر یا هیچ از آن بهره نمی میبرد. و این شیوه تفکر حاکم در شکل ما تحت شعوری اش تمام زنده گی طفل را تا مرگ هدایت میکند.

اینجاست که اکثر امراض عقلی، عصبی، روحی و جسمی روی این پروگرام های منفی پایه گذاری میشوند. زیرا دماغ انسان در تماس با پدیده های محیط اولاً آنرا از زیگنال های فزیکتی به ذخیره انفارماتیک دماغ تبدیل نموده و به اساس نوع پذیرش این واقعیت های عینی بیرونی توسط ساختار های عقلی ما، مراکز معین دماغ عکس العمل های بیوشیمیک نشان داده و افراز مواد بیوشیمیک مانند کورتیزول و اندرالنلین را با دستور های سفارشی معین راه

د پانو شمیره: له ۱ تر ۳

افغان جرمن آن لائن په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de

پاڼه: دلیکنی د لیکنیزې ښې پازوالې د لیکوال په غاړه ده، هبله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولئ

اندازی نموده و از این طریق به اورگان های کاری دستور می فرستد. که افزای این دو ماده ساختار های بیولوژیک و بیوفزیک را فعال نموده و ما را در سطح فزیک و اادار به عکس العمل مطابق به عمل دیده شده جهت میدهد. از آن جایکه اکثرأ ماتحت شعور ما به عنوان نیروی عادت مملو از پروگرام های منفی است، عکس العمل های ما نیز دارای محتوای منفی می باشد.

این طرز العمل و پروگرام ها سبب می شوند که ما در زنده گی همیشه یک حالت عدم رضایت و فقدان داشته باشیم.

من بی ارزش استم، کافی خوب نیستم، من باید بهتر شوم، من بدم، باید خود را زحمت زیاد بدهم، باید عشق و محبت دیگران را بدست بیاورم. این نوع تفکر نسبت به خود، حالات نا رضایتی، مرضی و ناراحتی های زیادی را به بار می آورد. اگر انسان هم روزه به صورت دوام دار با افکار فوق زنده گی کند، جای تعجب نخواهد بود که زنده گی بی توازن، بی محبت و نا راحتی را سپری نماید. آنچه انسان در مورد خود رد می کند یا بر خود برچسب می زند آنرا به دیگران هم روا می دارد. پدر، مادر و سایر اعضای فامیل، همسر، رفیق، آشنا، همکار و غیره را در بحر از افکار منفی خود جا داده و با ایجاد یک ساحه منفی برقی- مقناتیبی ناشی از این افکار منفی که همه چیز را در ساحه خود تحت تاثیر میگذارد، وجود خود و افراد را در محوطه ای یک موج تخریبی با تاثیر منفی قرار میدهد. که این نمی تواند از نظر طولانی مدت به سود فرد، فامیل و بالاخره اجتماع باشد. فلهاذا باید توجه نمود که این طرز العمل، خود را محکوم کردن و ضعیف فکر کردن، در حقیقت روح، عقل و جسم را در حالت سترس دوام دار قرار دادن است. که سترس دوام دار سبب هر نوع مرض می گردد. همچنان افکار نا درست فوق را در مورد دیگران نیز تصور نمودن و انرا در عمل پیاده کردن قطع نظر از اینکه واقعیت عینی ندارد، تصور جمع شده از محیط به تفکر تبدیل شده غیر حقیقی می باشد که این خود انسان را از چارچوکات اجتماعی بودن خارج نموده به انزوا می کشاند. بناً راه نجات آن است که:

1. تمام پیش داوری ها، خود داوری ها، قضاوت های ناسالم و حکم صادر کردن ها را شناخت نموده و آنرا از نیروی عادت منفی، توسط پروگرام های عبادتی ۲۱ روز به عادات و پروگرام های مثبت تبدیل نمایم.
2. از کار های فوق که واقعیت های خود ساخته ذهنی است، از خود و دیگران معذرت خواهی نموده و همهء آنچه انجام داده ایم پس بیگیریم و صفحه ای جدید را در زنده گی با پروگرام های مثبت باز نمایم.
3. برنامه های ۲۱ روزه نیایش و عبادت را آغاز نموده و به مسایل با دید مثبت و خوشبینی نگریده، خلاقیت و اصلیت انسانی خود را که پدیده ذاتی بشر است فراموش نکنیم.

میتود پروگرام های عبادتی ۲۱ روزه بخش ششم این مقاله است که انرا تلاش می نمایم به زود ترین فرصت در خدمت شما قرار دهم.

ولی جا دارد یکی مثال از زنده گی روزمره به شما بگویم:

من عادت داشتم که کلید موتر ام را بی جا بگذارم و بعداً فراموش کنم که کجا گذاشته ام و این خود از یک طرف عصاب خورد کن بوده و از سوی دیگر وقت و انرژی را بیجا به مصرف می گرفت. اما برای آن که بتوانم این پروگرام را در ذهن خود از نیروی خود کار ماتحت شعور در شکل منفی اش یعنی بیجا گذاشتن کلید به پروگرام مثبت بجا گذاشتن کلید تبدیل نمایم، ضرورت به آن بود که دست بندی را به عنوان هشدار دهنده در دستم بزنم و ۲۱ روز کلید را در چنگک عقب دروازه آویزان کنم. هر روز اگر این عمل را فراموش کنم باید دوباره از روز اول آغاز کنم و هر زمانیکه ۲۱ روز بدون وقفه توانستم این کار را انجام بدهم آن وقت پروگرام بی جا گذاشتن کلید پس از ۲۱ روز

د پانو شمیره: له ۲ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de یادونه: دلپکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په خیر و لولۍ

به پروگرام به جا گذاشتن کلید تبدیل گردیده و از یک پروگرام شعوری به ماتحت شعور سپرده شده که پس از آن وجود دیگر ضرورت به فکر کردن آگاه نداشته، بلکه ماتحت شعور بصورت خود کار آنرا انجام میدهد که خیلی خیلی سریع بوده و انرژی بسیار ناچیز مصرف می کند.

مثال دوم:

یکی از دوستانم که مصروف نوشتن پایان نامه تحصیلی دوکتورا است برایم گفت که با چهار تن از دوستان دیگرش که آنها نیز مصروف نوشتن پایان نامه های خود هستند یکجا بود و دوستانش از حجم کار و مطالعه، شیوه های سخت گیرانه تدریس، عدم همکاری مسولین و قضاوت بر این که فشار بالای شان زیاد است و مسولین تلاش دارند بالای شان فشار بیاورد، شکایت می نمودند. وی بعد از خواندن مقاله های تحقیقی من در رابطه به ماتحت شعور با ۷۰ فیصد محتوای منفی اش ۰۰، صحبت های را با آنها باز نموده و در رابطه به اینکه نباید قضاوت های نا درست کرد، نباید خود را در حالت سترس قرار داد و از کسی شکایت کرد، تبادل نظر نموده و برای شان گفت: هر قدر که شکایت کنید به آنچه که می گوید باورمند می گردید و در ماتحت شعور تان جا گرفته و در وجود شما تولید نیروی منفی نموده و مانع انجام فعالیت های سالم روزمره شما میگردد. این حالت سترس شما را ناتوان و ضعیت می سازد، که بدین ترتیب نوشتن هر خط مشکل تر خواهد شد. با آنها در مورد شیوه های مثبت فکر کردن، خوب فکر کردن، قضاوت های بیجا نکردن، پیش داوری های بی مورد نکردن، از خود محکوم کردن های بی مورد جلوگیری کردن، و دیگران را ملامت نکردن و شکایت های بیجا نکردن، مثال های داده بود. بعد از چند روز یکی از دوستانش که ۳ هفته بالای چند ورق کار می نمود و نمی توانست آنرا به پائین برساند به او خبر داد که در «مدت دو روز توانستم کار را به انجام برسانم و بعد از این که مثبت فکر کردن را آغاز کردم به یک صلح درونی دست یافتم، کارها برایم آسان تر و لذت بخش تر شده است.» در مدت یک هفته هر چهار تن از دوستانش از او تشکری نموده و برایش از تغییرات جالب و مثبت حکایت های نمودند. دوست دیگرش برایش گفت که به هر اندازه که قضاوت کردم، محکوم کردم، دیگران را ملامت ساختم به همان اندازه کار برایم مشکل شد و حال که این حالت را و طرز تفکر را ترک گفته ام و فکر مثبت می کنم خود را با انرژی و توانا یافته کار های تحصیلی را با سرعت به انجام میرسانم.

د پانو شمیره: له ۳ تر ۳

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینگه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنی د لیکنیزې بنی پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ