



۲۲،۰۱،۲۰۱۴



داکتر غلام انصاری

"عضو کمیسیون صحتی مجمع دانشمندان و متخصصان افغانستان"

قدم پنجم از پنج قدم در جهت تغییر و تکامل تصمیم جدید اتخاذ کردن

معنی اش آن است که وقت ما: ۱. پذیرفتیم که خالق همه حالات موجودی فعلی خود در سطوح مختلف، روحی، عقلی، جسمی، فردی، اجتماعی، کاری و فامیلی و غیره بخصوص در اشکال منفی اش، خود ما هستیم و ۲. حالات موجود فوق را قبول کردیم و ۳. از پیشداوری، محکم کردن و قضاوت کردن در مورد خود و دیگران اجتناب ورزیده بلکه عفو را پیشه قرار دادیم، ۴. وضع موجود خود را در هر حالات که هستیم محضور ساخته با وی در دیالوگ داخل شویم. راه برای قدم پنجم یعنی تصمیم جدید اتخاذ کردن، باز می گردد.

بدین اساس میرسیم به نقطه پنجم که تصمیم جدید گرفتن توسط شعور آگاه ماست. زیرا انجام نقاط فوق زمانی میسر است که حاکمیت شعور آگاه خود را بر شعور نا آگاه یا ماتحت شعور متبازل ساخته و از توانمندی آن برای رفع مشکلات استفاده نمایم. البته ما هر روز تصمیم می گیریم هر صبح که بیدار می شویم تصمیم می گیریم بدون آنکه متوجه شویم. صبح ها زمانی بیدار میشویم در بستر خواب می پیچیم و نمی دانیم چه کنیم، گاهی دل ما می شود برخیزیم گاهی هم نی و گاهی هم در حالت دو دلی قرار داریم و فکر می کنیم از بستر خواب بر خیزیم یا نی. بالاخره از بستر برخوایسته برای روز نو خود را آماده می سازیم

اگر شما فکر می کنید که باید از بستر خارج شده و بر خیزید پس شما به صورت نا خود آگاه تصمیم گرفته اید که با یک نی گفتن بر خیزید. یک **باید** معنی اش از نظر قانون همسوئی، مثبت و منفی یک، **نه** است. تمام حالات زنده گی انسان با تصمیم در یک پیوند ناگسستنی قرار دارد. چیزی که بصورت آگاهانه بدان توجه کرده نمی توانیم زیرا ماتحت شعور ما با ۹۵٪ حاکمیت خود کار اش صلاحیت و رهبری تصمیم گیری را بدوش دارد. تا زمانی که شعور آگاه ما برای تغییر یک تصمیم، مثلاً از یک تصمیم منفی به مثبت با نیاپش ۲۱ روزه بدون وقفه کار آگاهانه انجام ندهد شعور نا آگاه ما به حاکمیت تصمیم گیری خود ادامه خواهد داد.

پس برای آنکه بتوانیم یک تصمیم را تغییر دهیم، باید قدرتمندی و توانمندی تصمیم را محسوس نموده و آنرا بپذیریم، فقط در این صورت است که میتوانیم توسط شعور آگاه خود بر قدرت تصمیم گیری تسلط یابیم.

توجه کن به یک حالت که تو امروز با آن ناراضی هستی و یا رضایت داری، سوال کن که چه وقت برای انجام این حالت که خود به وجود آورده ای تصمیم گرفته اید، بطور مثال: آگاهانه تصمیم می گیرد که کار ها را امروز خوب انجام دهید، خوشحال باشید، محبت بورزید، موسیقی بشنوید و دوستان را به آغوش بکشید. یا تصمیم گرفته اید رییس مؤسسه را محکم کنید پیش دآوری های نسبت به همکاران نماید، محیط را به نقد منفی بگردید، کار در مؤسسه را شایسته خود نداید و غیره. این ها همه تصمیم بوده است که بصورت نا خود آگاه و آگاه اتخاذ نموده و در عمل پیاده نموده اید.

برای بهتر زنده گی کردن با شعور آگاه بخصوص پس از پذیرش چهار قدم اول و مهم تر از همه در عمل پیاده کردن آنها خود را برای تصمیم گیری های جدید آماده نموده و بگوید: حالا من تصمیم جدید می گیرم، من تصمیم می گیرم تا در زنده گی آگاهانه عمل کنم و میخواهم همه روزه و داوم دار بهتر زنده گی نموده، بهتر فکر نموده و انسان با

صحت های مثبت در محیط خود باشم. تصمیم می گیرید که با صلح و صفا با تعادل با خود و محیط، با گذشته و حال و انسان های دیگر زنده گی نماید. یا زمین که روی آن زنده گی می کنید و مادر انسان گفته میشود در صلح و آرامش زنده گی نموده و آنچه را روزمره به شما عطا می کند پذیرفته به زنده گی در تعادل با آن ادامه دهید. یعنی اگر باران است، خاکباد است و یا هم آفتاب می تابد با همه آنها با صلح و صفا تصمیم زنده گی کردن را بگیرید.

قلب انسان همیشه در جستجوی آزادی بوده و ساختار جینتیک ما برای انجام کار های سالم روابط سالم و همکاری های مشترک، سیستم خاص بیوشیمیک دارد که با افراز آنها (Dopamine, Oxytocin, Endorphin) وجود در حالت رشد و تکامل قرار گرفته و احساس فرحت و خوشحالی می نماید. ولی ما اکثراً در روابط خود، در زنده گی روزمره خود هر روز مقدار زیادی از نارامی ها، نا راحتی ها و در بند بودن ها را خلق می نمایم.

بهبتر است که این مخلوق های خود را که توسط شعور نا آگاه ما روزمره تولید می شوند مورد توجه قرار داده به آنها احترام گذاشته آنها را پذیرفته به درک شان رسیده و آنها را بفهمیم. آنگاست که میتوانیم در تغییر آنها با شعور آگاه و تصمیم جدید نقش سالم و مثبت بازی نمایم و بگویم که من حاضرم و علاقه دارم خود را با بینش عقاب، با سرعت لازم و شنیدن آواز های قلب که منبع عشق و محبت است در صفحه بلند تری از زنده گی که با خوشحالی توام است بیایم. یک زنده گی مسرور، با آزادی و محبت. این است راه انسانی و بشری که ما را به مقام انسانیت میرساند. این جاست که ما میتوانیم نقش مثبت و تغییر دهنده در زنده گی خود و اجتماع داشته و با رضایت زنده گی نمایم.

ختم قدم پنج و سلسله مقالات "حاکمیت ماتحت شعور"

مقاله بعدی: برنامه ۲۱ روز نیایش به منظور عملی ساختن قدم های فوق

چهار بخش نشر شده:

[پنج قدم در جهت تغییر و تکامل توسط شعور آگاه](#)
[قدم دوم از پنج قدم در جهت تغییر و تکامل توسعه شعور آگاه](#)
[قدم سوم از پنج قدم در جهت تغییر و تکامل توسط شعور آگاه](#)
[قدم چهارم از پنج قدم در جهت تغییر و تکامل](#)

د پانو شمیره: له ۲ تر ۲

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 لیکنیزی بنی پازوالی د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ