

راقب ذاتك بوعي!



الخميس 10 أغسطس 2017 10:08 م

راقب ذاتك بوعي :

أن الانشغال بمراقبة الآخرين ونقدهم فضلا عن اصدار الاحكام عليهم هي خدع نمارسها بدلا من مراقبة أنفسنا وذواتنا! رجاء لا تراقب أحدا , هذا لن يفيدك , ابذل طاقتك في مراقبة ذاتك , كن شاهدا على نفسك !

لكن كيف تراقب ذاتك بوعي ؟

راقب وعدل , مراقبة الذات شيء عظيم لا يحسنه كل انسان , إنها احدى أعظم الطرق لتطهير النفس إنه ليس تأنيب ولا سوء الظن بالذات , انه مشاهدة وتعديل , إنه وعي بالذات

إذا راقبت ذاتك ستتغير اشياء كثيرة , مثلا إذا راقبت غضبك وعصبيتك وتسترجع شكلك وهيئتك وانت غاضب , انه جسمك وعقلك أو الانا - الإيجو- الذي يغضب وليست روحك !

ستجد مع الوقت أنه يفقد طاقته ,وتدرجيا ستلاحظ انه لم يعد كالسابق , انه بدأ بالتلاشي! وهكذا مع كل ما هو سلبي : سوء كلام - سوء ظن - شك - نفاق- صراع ,يمكن ان تراقبه وتعديل داخلك! عندما تعتاد مراقبة ذاتك بوعي , ستجد ان كل سلبي فيك بدأ يتلاشى , وكل إيجابي فيك بدأ يتجلى , ومعاملة من حولك بدأت تتغير للأفضل ,ستجد نوع من الفكاهة والسلاسة بدأت تتسلل الى روحك!

من الخدع النفسية :

مراقبة الآخرين والحكم عليهم وربما وصفهم بالآثمين أو حتى قذفهم في النار! رجاء لا تنصب نفسك إله , فالله هو الحاكم العدل! نحن نُسقط على الآخرين ما لدينا! فاللص يظن ان الذين حوله لصوص, والمتأمر يظن ان كل من حوله يحيك مؤامرة للايقاع به! هذا كله لحماية "الأننا" السيئة (الإيجو) إن الانا السيئة تشعر بالتحسن عندما ترى الآخرين أسوأ منها , لذلك لا تقع في هذا الفخ!