

الوعي الذاتي

الجانب العقلي

صحة العواطف

ربما سمعت أنه يقول أن كل العواطف صحيحة، ولكن ماذا يعني هذا بالضبط؟ هل هذا يعني أنه في أي وقت تشعر فيه بعاطفة، فأنت مبرر تماما في الشعور بالعاطفة؟ على سبيل المثال، إذا سكب طفلك كوب حليب، فهل تعني صحة العواطف أنك على حق في غضبك من طفلك؟ ربما فكرة الصحيح مقابل غير صحيحة هو النهج الخاطئ. صحة العواطف يعني أنه في أي حالة، إذا كنت تشعر بالغضب، بغض النظر عن السبب، فمن الصحيح أن نعتزف لنفسك أنك لا تشعر حقا الغضب. صحة العواطف يعني أن إنكار حالة عاطفية هو عمل خطير يمكن أن يكون له عواقب كبيرة، مما يؤدي في كثير من الأحيان إلى انهيار عاطفي في المستقبل إذا لم يتم التصدي لها.

الجانب العقلي من نفسك يتعلق أفكارك وخيالك. مثل المشاعر الجسدية والعاطفية، والأفكار أيضا أن القدرة على أن يأتي عليك دون سيطرتك، ولكن من الأسهل بكثير لتغيير أفكارك بوعي، وخصوصا عندما كنت ممارسة يجري أكثر وعيا منهم في المقام الأول. عندما يفكر الناس، فإنهم غالبا ما يفكرون في الجمل أو الكلمات، ولكن بنفس القدر من الأحيان، يمكنهم التفكير في الصور أو الكلمات والعبارات التي تعمل كنوع من الاختزال. في هذه اللحظات، من السهل جدا أن تنتشوه الأفكار ولا تعكس بدقة وضعها حقيقيا.

الذهن

في حين بدأ ذهن كمفهوم بوذي، فقد تم تطويره منذ ذلك الحين كممارسة في علم النفس ساعدت العديد من الناس على التعامل مع القلق والاكتئاب وإدمان المخدرات واضطراب ما بعد الصدمة. إن الانتباه ليس مجرد العيش في الحاضر ولكن طريقة للتركيز على جوانب من اللحظة الحالية التي تعتبرها عادة أمرا مفروغا منه. يستخدم البوذيون مصطلح "عقل القرد" لوصف كيف تميل أدمغتنا إلى وابل من أفكارنا حول الماضي والحاضر والمستقبل باستمرار. أن تضع في اعتبارها يعني أن تصبح على حد سواء على بينة من حركة أفكارك والعواطف وتصبح منفصلة عنهم. هذا مفرزة يسمح لك بالتركيز من خلال الذات الحقيقية الخاصة بك بدلا من رؤية نفسك والأفكار والتفكير أو الشعور العواطف. ممارسة التأمل ذهن هو الخطوة الأولى نحو أن تصبح واعية طوال كل لحظة من حياتك.