



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

رهایی از مقایسه



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



INFO@YOGIBASH.COM

رهایی از مقایسه

درد تو مهم است: تمرین ذهن آگاهی برای رهایی از مقایسه

ما انسان‌ها اغلب رنج‌های خود را با یکدیگر مقایسه می‌کنیم. درد خود را بی‌ارزش می‌دانیم چون کسی "وضعیت بدتری" دارد، یا از دیگران ناراحت می‌شویم که چرا با وجود درد کمتر، شکایت می‌کنند. اما درد، یک رقابت نیست. درد فقط می‌خواهد دیده شود.

این تمرین ذهن آگاهی به شما کمک می‌کند تا رنج خود را بدون مقایسه و دیگران را نیز با شفقت و مهربانی بپذیرید.

۱. در لحظه حاضر شوید.

در مکانی آرام که احساس امنیت دارید بنشینید یا دراز بکشید. یک نفس عمیق بکشید... و آرام بازدم کنید. این کار را سه بار تکرار کنید و اجازه دهید بدن‌تان آرام شود.

۲. عادت مقایسه را بشناسید.

لحظه‌ای را به یاد بیاورید که احساس کردید درد شما مهم نیست، چون فرد دیگری "اوضاع بدتری" داشت. یا شاید زمانی، رنج کسی دیگر را کمتر از درد خود قضاوت کرده‌اید. توجه کنید که این الگوی فکری در بدن شما چگونه حس می‌شود—انقباض، سنگینی، یا مقاومت. فقط مشاهده کنید، بدون قضاوت.

۳. بگذارید دردتان دیده شود.

دست خود را روی قلب‌تان بگذارید.

آرام زمزمه کنید:

"درد من مهم است، بدون توجه به این که چقدر بزرگ یا کوچک باشد."

"رنج، مسابقه نیست. رنج، تجربه‌ای انسانی است."

درد خود را مانند کودکی کوچک تصور کنید که در کنار شما نشسته است—لطیف، آسیب‌پذیر و فقط نیازمند دیده شدن.

با مهربانی به آن فضا دهید، همان‌طور که یک دوست را در آغوش می‌گیرید.



۴. گسترش شفقت

حالا فردی دیگر را تصور کنید که در رنج است — شاید کسی که دردش را قضاوت کرده‌اید. ببینید که او نیز درد خود را در آغوش گرفته، درست مثل شما. در ذهن خود بگویید: "درد او نیز مهم است." "همه ما در مسیرهای دشوار خود قدم برمی‌داریم." با دم، شفقت را برای خود جذب کنید. با بازدم، شفقت را به او هدیه دهید.

۵. رها کردن نیاز به مقایسه

تصور کنید که درد خود و درد او را بر روی دو برگ شناور روی رودخانه قرار داده‌اید. ببینید که چگونه این برگ‌ها شناور می‌شوند و بدون مقاومت حرکت می‌کنند. نیازی نیست آن‌ها را اندازه بگیرید، رتبه‌بندی کنید، یا بسنجید — فقط اجازه دهید باشند. همان‌طور که برگ‌ها دور می‌شوند، حس کنید که سنگینی مقایسه در بدنتان سبک‌تر می‌شود.

۶. بازگشت به لحظه حال

یک نفس عمیق دیگر بکشید. انگشتان دست و پای خود را تکان دهید. آرام با خود بگویید: "من درد خود را محترم می‌شمارم. درد دیگران را نیز. برای همه ما فضا وجود دارد." وقتی آماده بودید، چشمانتان را باز کنید.

سوال برای نوشتن در دفتر یادداشت

"در کدام بخش از زندگی‌ام دردها را مقایسه می‌کنم؟
اگر فقط رنج — چه مال خودم و چه دیگران — را بدون قضاوت بپذیرم، چه احساسی خواهم داشت؟"

