

بهار
۱۴۰۴



در این مقاله، مطالبی در حوزه **انضباط** مطالعه خواهید کرد...

انضباط

Discipline



انضباط

سوامی نیرانجاناناندا ساراسواتی

نظم و انضباط کلمه‌ای است که کمترین درک را در دنیا دارد. هدف از انضباط چیست؟ هدف از انضباط این است که عبارات ذهن را هدایت کنیم. نیازی به گفتن نحوه عملکرد ذهن نیست. می‌دانیم که ذهن در معرض حواس پرتی است و به راحتی حواسش پرت می‌شود. می‌دانیم که در معرض پسندها و ناپسندهاست. دارای احساسات، عقاید، اعتقادات و باورهای قوی است. می‌دانیم که تابع گوناس است: ساتوا، راجاس و تاماس. وقتی تحت تأثیر ماهیت‌های ذهنی قرار می‌گیرد، خود ذهن به شیوه‌ای نامنظم عمل می‌کند. هیچ وضوحی در رفتار آن وجود ندارد.

نظم و انضباط به مدیریت ذهن کمک می‌کند، تا بتواند شرایطی را در ذهن ایجاد کند که در آن با مثبت بودن و خلاقیت مرتبط باشد. به‌طور معمول ممکن است بخواهیم مثبت‌اندیش شویم، با این حال شرایط ذهنی به ما اجازه نمی‌دهد روی موارد مثبت تمرکز کنیم. می‌خواهیم خلاق باشیم، با این حال عوامل حواس پرتی زیادی وجود دارد که خلاقیت ما را مختل می‌کند. مبارزه مداوم با خود وجود دارد.

چگونه این ذهن را مدیریت کنیم؟ متفکران معتقدند از طریق نظم و انضباط می‌توانیم ذهن را مدیریت کنیم. از نظر من ساده‌ترین تعریف از نظم و انضباط، توانایی ساکت کردن ذهن، توانایی مشاهده ذهن است. در ابتدا برای ایجاد محیطی مساعد در شخصیت خود و تحقق ذهن، باید از ایده‌های تحمیلی خاصی پیروی کنیم تا بیشتر مشاهده کنیم و ادراکات خود را نسبت به رفتار و بیان ذهنی حساس کنیم.

برای مثال: تمرین ذهنی مونا - سکوت - که انجام آن بسیار دشوار است. تا زمانی که ذهن تمرین مونا نداشته باشد و به پیچ‌ادامه دهد، مجبور خواهیم شد که خودمان به گپ‌زدن بپردازیم. هنگامی که ذهن ساکن، آرام و ساکت شود، مونا طبیعی، خودبه‌خود و آسان می‌شود. این نمونه‌ای از این است که چگونه یک شرایط خارجی می‌تواند به بهبود کیفیت ذهن کمک کند.

اینکه تا چه حد می‌توانیم در چنین مسیرهایی پیشرفت کنیم به خودمان بستگی دارد. اینکه چگونه از چنین رشته‌هایی استفاده کنیم تا به ما کمک کنند یا مانع ما شوند، این به ما بستگی دارد. هدف هر رشته این است که ما را متوجه رفتار، نگرش‌ها و ماهیت ذهن کند. وقتی بتوانیم ذهن را مطابق با خواسته‌ها و انتخاب‌های خود هدایت کنیم، آن مرحله به‌عنوان نظم و انضباط شناخته می‌شود. وقتی تحت تأثیر ذهن قرار می‌گیریم، این حالت عادی رفتار است.

در طول زندگی مان همان کاری را انجام داده ایم که ذهنمان از ما خواسته است. با توجه به علاقه ما، ناپسندی، خرد، نادانی، بلوغ یا ناپختگی ما. با این حال، صرفاً پیروی از طبیعت و رفتار ذهن منجر به پراکندگی و حواس پرتی می شود. این تجربه کسانی بوده است که توانسته اند ذهن را کنترل و هدایت کنند. آنها گفته اند نظم و انضباط برای بدست آوردن آرامش، قناعت و بیان خلاقیت و خرد انسانی مهم است.

از این منظر، نظم و انضباط تنها نشان دهنده مدیریت ذهن است. اولین سوترای یوگا سوترای پاتانجلی، آتایوگا آنوشاسنام یعنی اکنون، تمرین یوگا آغاز می شود، نشان دهنده جهتی است که یوگا در آن حرکت می کند تا قوه مشاهده و توانایی هدایت ذهن را با خرد، دانش و درک فراهم کند. در نهایت، انضباط بیانی از شخصیت متعادل ما، احساسات و نگرش های متعادل و هماهنگ ما است.

برای ایجاد این شرایط، باید با تنظیم سبک زندگی و رفتارهای ذهنی خود، از چیزی بیرونی شروع کنیم. تلاش برای درک آنها و دیدن اینکه آیا نتیجه برای رشد ما و محیطی که در آن زندگی می کنیم مناسب است یا نامناسب. ما باید مفهوم نظم و انضباط را به عنوان راهی برای بهبود بیان طبیعت و رفتار انسان درک کنیم.

۴ آگوست ۲۰۰۱، مونگار