

SPARK 001

(Matrix Code: **SPARK001.00** for StartOver.xyz game.)

DISTINCTION:

تشخیص:
تو یه جعبه داری

NOTES:

مطلب:

جعبه ی تو ساختار شخصیت از واقعیت است. اینگونه جهان رو درک میکنی و با جهان بیرون تعامل روانشناختی، داری. ممکنه اون رو «جهان بینی»، «الگو»، «سیستم اعتقاد»، «مکانیسم دفاعی»، «استراتژی بقا»، «منطقه ی امن»، «خود»، «ایگو» یا «شخصیت خود بنامی. اما در این گفتگو بیا اون رو جعبه ی شما بنامیم

جعبه از به هم تنیده شدن باورها، داستان ها، فرضیات، انتظارات، دلایل، نظرات، ترجیحات، مزیت ها، نگرش ها، تصمیم ها، قوانین، نتیجه گیری ها، ایده ها و مدل ها بوجود آمده. جعبه بجای تو به سوالاتی از این قبیل پاسخ می ده: "من کی هستم؟" "اون افراد دیگر چه کسانی هستن؟" و "من در چنین مکانی با افرادی اینجوری، چگونه کنار بیام؟" جعبه بهت یه هویت می ده، که این هویت داستانی هست درباره ی اینکه خود تو چه کسی هستی: تا این داستان رو به خود و دیگران بگویی

جعبه ی تو ساخته ی تخیلات ات هست. این بهترین، ظریف ترین و محبوب ترین خلاقیت هنری توه. تو جعبه خود را از والدین خود به ارث نبردی (هرچند ممکنه برخی از اجزای جعبه رو از والدین کپی کنی)، و همچنین جعبه ت در نتیجه ی حوادث یا شرایطی شکل نگرفته (اگرچه ممکنه بخواهی تقصیر رو به گرد محیط بیاندازی). جعبه رو خودت ساختی، ذره ذره به مرور زمان، هر بار یه تکه ی کوچکی به ابزار فکریت اضافه کردی

از آنجایی که فضای داخلی جعبه ات برای تو آشناتر از اتاق نشیمن ات هست کسی می تواند بدون اینکه متوجه بشی وسایل رو در اتاق نشیمن ات جابه جا کنه، اما این اتفاق هرگز در جعبه ی تو نمی افته جعبه ات نامعلوم به نظر میاد. فراموش می کنی جعبه اونجاست مثل ماهی ها که آب توی تنگ ماهی شان را فراموش می کنند. شما در جایی نرم و شیرین مثل پشمک در مرکز جعبه خود زندگی می کنی چون لبه های جعبه معمولا جای راحتی نیست. اطراف خودت رو با افراد «جعبه ایمن» احاطه می کنی، در یه شغل «جعبه ایمن» کار می کنی و یک شریک زندگی «جعبه ایمن» پیدا می کنی. این بهت این امکان رو می ده در این توهم زندگی کنی که جعبه وجود نداره. (!)روش های دفاعی خود جعبه بسیار حيله گرند

تنها جعبه ای که برات نامرئی هست جعبه ی مال خودت هست. جعبه دیگران رو به راحتی می تونی ببینی. هر کس دیگه ای هم می تونه جعبه ی تو رو ببینه. جعبه های برخی افراد در برخی مواقع با جعبه شما مطابقت دارند. شما این افراد را دوست خود می نامید

EXPERIMENTS:

SPARK001.01

تمرین تجربی:

تصور کنید اتفاقی که الان در آن نشسته اید جعبه ی شماست. توجه داشته باشید که چه چیزهایی را در اتاق خود قرار داده اید که به شما احساس راحتی و امنیت می دهد، که به شما کمک می کند خود را مانند خودتان بشناسید (عکس ها، یادگاری ها، کتاب های مورد علاقه، اشیاء معنی دار، آثار هنری الهام بخش، و غیره). این موارد را در ژورنال خود بنویسید: فهرستی از چیزهایی که باعث می شوند من من باشم

سپس پنج دقیقه را صرف شناسایی و فهرست کردن برخی از اجزای ساختاری جعبه خود کنید. می توانید با پاسخ دادن به این سؤالات این کار را انجام دهید: چه چیزی را دوست دارم؟ چه چیزی را دوست ندارم؟ چه چیزی مرا خوشحال می کند؟ چه چیزی من را خشمگین می کند؟ اینها را در ژورنال خود بنویس: فهرستی به نام جعبه ی من از چه ساخته شده است

پس از شناسایی محدودیت های جعبه خود، تصور کن جعبه ی خودت رو در مقایسه با جهان هستی. کدام بزرگتر است؟ آیا جعبه شما برای بیرون ننگه داشتن دنیا در نظر گرفته شده است یا ننگه داشتن تو در درون؟

لحظه ای که تجربه می کنید که جعبه شما وجود دارد، دیدگاه جدیدی به خود می گیرید. شما نگاهی اجمالی به جعبه خود از نمای بیرونی آن خواهید داشت. این نمای جدید (تکان دهنده) به شما این امکان را می دهد که به جعبه خود یک نام بدهید: جعبه. فقط در صورتی می توانید باکس خود را جعبه بنامید که آن را از بیرون ببینید

این بینش که اگر چیزی غیر از آنچه در جعبه شما مجاز است ممکن باشد، می تواند تغییر قابل توجهی در تجربه ی شخصی شما ایجاد کند. می تواند از هدف جعبه ی شما که دفاع از وضعیت موجود هست به گسترش وضعیت موجود تغییر بیابد. با تجربه ی گسترش یا (انبساط) می توانید هر چیزی که شما را در اطاعت از عادات، داستان ها، دیدگاه ها و قوانین جعبه خود ننگه می دارد، شناسایی کرده و زیر سوال ببرید. این زمانبست که متوجه می شوید که در واقع، جعبه شما می تواند منبسط شود

همانطور که جعبه ی شما منبسط شود، به روش های جدید کار با افراد و موقعیت ها دسترسی پیدا می کنید زیرا می بینید که این افراد (و جعبه های آنها ...) هستند که موقعیت ها را ایجاد می کنند! می توانید کارهای جدیدی را به جعبه ی خود بدهید تا به شما کمک کند آنچه را که ممکن هست تغییر دهید