

ذهن نا آرام

فشار روانی و کنترل

مهندس مهدی بیگدلی



سرنشانه: بیگدلی، هادی، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور: ذهن ناآرام/ هادی بیگدلی.
مشخصات نشر: تهران: آوای مکتوب، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.
شابک: ۷-۳۰-۷۳۶۴-۶۰۰-۹۷۸-
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع: فشار روانی - کنترل.
موضوع: خودسازی.
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۹۵۵۹ ب/ RA۷۸۵
ردیف دیوبی: ۶۱۳/۷۹۳
شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۴۷۳۳۲

نام کتاب: ذهن ناآرام
نویسنده: هادی بیگدلی
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۴
تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
شابک: ۷-۳۰-۷۳۶۴-۶۰۰-۹۷۸-
صفحه‌آرایی: تحریریه آوای مکتوب
ناظر فنی: سیدیاشار بنی‌هاشمی خامنه



کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۷۷۹۷۳۸۷-۶۶۴۷۹۴۱۵

قیمت: ۷۰۰۰ تومان

فهرست

۷	باشگفتار
۱۱	نزاع و کشمکش ذهنی
۱۹	ذهن بیمار
۲۵	فکر - توجه - رابطه
۲۹	زندگی چند لایه
۳۵	پندار نیک - گفتار نیک
۳۹	بی قراری
۴۳	نیت
۴۷	شکست دل
۵۵	درد و رنج برای همه است
۵۹	انتخاب اسارت از دل آزادی به اختیار خود
۶۱	خشم اصلی ترین نیروی پیش برنده
۶۵	بچه ها سلام
۷۰	حقیقت
۷۷	حد
۸۱	جهان عاری از مشاهده کننده
۸۵	جعبه سیاه
۸۹	برده داری نوین
۹۳	زندگی به نوعی دیگر

۹۷

۱۰۳

۱۰۷

عید واقعی

بازیگر و تماشاگر

نجف‌قلی و چوپان راستگو

www.ketab.ir

پیشگفتار

پیاهر عشق، حضرت مولانا جلال‌الدین محمد بلخی در دفتر چهارم از کتاب «الم گرم سوری» معنوی، دنیا را همچون حمامی در نظر گرفته است که متقیان آب گرم حمام بهره می‌برند و طمعکاران و حریصان، سرگین^۱ کشانند به تون حمام، جهت گرم نگه داشتن آب حمام.

انگیزه‌های نشأت گرفته از کار خیالی و زائد، الظاهر آدمی را به سوی موفقیت و پیشرفت سوری می‌دهد در حالی که منجلابی از جهل و خودفریبی و ناکامی را برای فرد به ارمغان می‌آورد و آنها سودشان در راستای گرم نگه داشتن تون حمام دنیا است که از این میان صفای داخل گرمابه نصیب معدود افراد زیرک و هوشیار و هدایت یافته‌ای می‌شود که قبل از به پایان رسیدن این میهمانی باشکوه و ارزشمند متوجه غنایها و کج روی هایشان می‌شوند و خود را از بازی ویرانگر حرص و طمع و رقابت بیرون می‌کشند و فارغ از چشم و هم چشمی‌ها و خودخوری‌های نابودکننده^۲، با طری آسوده، فرصت‌ها را غنیمت شمرده، با گذر از ظواهر به باطن هستی می‌رسند و با نگاهی نوشونده به پیرامون خویش، پای بر فرق «منیت» گذاشته، در جهت شکوفایی و پویایی مستمر خویش شتابنده پیش می‌روند.

شهوت دنیا مثال گلخن^۳ است که از او حمام تقوی روشن است
لیک قسم متقی، زین تون، صفاست زآنکه در گرمابه است و در نقاست
اغنیاماننده سرگین کشان بهر آتش کردن گرمابه دان

۱. فضله حیوانات

۲. تون حمام

اندر ایشان حرص ببنهاده خدا تا بود گرمابه گرم و بانوا
چرا باید اسیر حرص و طمع و خواسته‌های غلط و ناتمام ذهنمان باشیم؟
چرا نمی‌توانیم در این فرصت میهمانی باشکوه در داخل گرمابه باشیم و از آب
گرم و پاکیزه آن بهره ببریم؟ چرا باید جزو هیزم‌کشان حمام باشیم به خیال
آنکه پیشرفت و ترقی می‌کنیم؟ پس کی از این پیشرفت‌ها و ترقی‌هایمان بهره
ببریم؟ دزدان و نرسیدن تا کی؟ به هر چیزی که می‌رسیم، در می‌یابیم
آن چیزی که ده که به دنبالش می‌گشتیم؟ کی به رضایت و آرامش و خرسندی
خواهیم رسید؟ آیا این نرسیدن‌ها و له‌له‌زدن‌های دائمی دلیلی بر خواسته‌های
غلط ذهن خودمان نیست؟ آیا در طول این زندگی گرانقدر چندروزه به دنبال
تعبیر و تفسیر ذهن خودمان از واقعیات نیستیم؟ چرا نمی‌توانیم زندگی را در
آرامش، یکدلی و مسرتگی بپیماییم؟ آیا باید چشم به قضاوت‌های دیگران
بدوزیم و تشنه تعریف و تمجید باشیم؟ آیا امکان ندارد بدون حرص و ورزی
به امکانات رفاهی دست یافت؟ در این جهان به جای اینکه اندیشه‌های واقعی
داشته باشد به خیال‌اندیشی روی آورده است؟ تفاوت اندیشه واقعی و خیالی
چیست؟ آرامش یعنی چه؟ آیا توقف ذهن از اندیشه‌گری می‌تواند آرامش را
در پی داشته باشد؟

این همه عالم طلب کار خوشند وز خورند زیر اندر آتش اند
طالب زر گشته، جمله پیر و خام لیک قلب از زردن چشم عام
در مقطعی از این هستی بیکران فرصتی شصت هفتاد ساله بهمان آمده تا
بتوانیم در کنار هم از نغمه‌های دلنشین پرندگان سبکیال بر شاخسار سادگی و
بی‌ریایی، در کنار چشمه رحمت و پاکی، زیر چتر مهرورزانه حقیقت هستی،
جرعه‌ای از شراب ناب عشق برگیریم و هم‌نوا با نوا شدن لحظه به لحظه هستی،
در هر روزی تولدی دوباره را جشن بگیریم.

با حضور در کلاس درس پیر عاشق بلخ در می‌یابیم، تنها راه رسیدن به
آرامش و بینش چیزی نیست جز توقف ذهن از اندیشه‌گری کاذب و خیالی

که این سکوت تنها در کسب آگاهی و دانش حاصل می‌گردد.
 احتما^۱ کن، احتما زاندیشه‌ها فکر شیر و گور و دل‌هایش‌ها
 احتما بر دواها سرور است زان که خاریدن فزونی گراست
 احتما اصل دوا آمد یقین احتما کن قوت جان را بین

در این مجال سعی بر آن بوده که با مدد جستن از ارباب معرفت، پیر
 پینای بنخ، سیری در داخل ذهنمان داشته باشیم و زوایای نادیده اعماق
 گردگانه ذهنمان را مختصراً، به طوری که از حوصله خوانندگان گرامی
 خارج نشود، در کمالش قرار دهیم و به پله‌ای بالاتر از وجودمان وارد
 شویم و جز کسانی باشیم که از آب گرم حمام این حیات چندروزه بهره
 می‌برند، نه کسانی که بزم کسان حمام هستند و به خیال خودشان در حال
 پیشرفت و ترقی‌اند. غافل از اینکه آرامش و راحتی لحظه‌های جاری و
 واقعی زندگی‌شان را فدای آینه ذهن‌شان می‌کنند. قرآن کریم در وصف
 حال زیانکاران می‌فرماید:

«کسانی که کوشش‌شان در زندگی بی‌ثمر است و هدر رفته و خود می‌پندارند که
 کار خوب انجام می‌دهند.» (آیه ۱۰۷، سوره اصحاب کهف)

هر که در تون است او چون خادم است هر که صبر است و حازم است
 هر که در حمام شد سیمای او هست پیر رخ زیبای او

حریصان و طمعکاران از روی فخر فروشی با غروری شایسته خود
 می‌بالند و می‌گویند: این من هستم که در فلان معامله سود ان‌چنان برده‌ام
 و دارایی‌ام را چند برابر کرده‌ام، غافل از اینکه پاداش این همه خودخواهی و
 خوردن چیزی نیست جز چند فکر دل‌خوش کن تباه‌کننده.

پس بگویند تو نبی صاحب ذهب^۲ بیست سله چرک بردم تا به شب
 در حالی که حرص و طمع او مانند آتش است که ابتدا خودش را نابود

۱. پرهیز

۲. طلا

می‌کند و سپس سایرین را؛ اگر چه تصورش این است که این حرص‌ورزی عاملی است برای پیشرفت.

حرص تو چون آتش است اندر جهان

باز کرده هر زیانه صد دهان

پیش عقل این زرچوسرگین ناخوش است

گرچه چون سرگین فروغ آتش است

فرصت تنگ است و باید حرکتی جدی در پیش گرفت، باید تیشه را به ریشه کوبید. ریشه‌ای که در طول سالیان سال شاخه دوانده و به یک درخت تنومند بدل شده است. آن ریشه چیزی نیست جز اندیشه‌های ذهن خودمان، اندیشه‌های باطل که به لحظه ذهن را رها نمی‌کنند و دائماً به طرق مختلف از راه مقایسه، حسادت، حسد، کینه‌ورزی، ملامت و حتی تعریف و تمجید ذهن را ناآرام می‌کنند. ذهن باید از غیبت بر خویش دست بردارد و یکپارچه حضور شود، حضوری به مثابه کنترل و مراقبت از اندیشه‌های خودش، ذهن باید آگاه گردد که مسئله و مشکل در بیرون نیست و در خودش است. موجودی ذهن چیزی نیست جز دانسته‌هایش. به صورت تصویر و لفظ در حافظه ثبت شده‌اند و به صورت فکر متجلی می‌شوند، باید به کمک نیروی تقوا که در اثر کسب آگاهی به عنوان یک نگاهان درونی قوت می‌گیرد به جنگ حرکت‌های اشتباه ذهن قیام کرد و مانع از تجلی افکار راند شد. اگر تشنه درک حقایق وجودی خویش و جهان پیرامون هستیم کمر همت را ببندیم و رجوعی کنیم به بحر عظیم مثنوی، به گونه‌ای که از طالع بر بگذریم و به باطن درآییم و مثنوی را تماماً معنی ببینیم.

گرشده‌ی عطشان بحر معنوی فرجه‌ای کن به جزیره مثنوی

فرجه کن چندان که اندر هر نفس مثنوی را معنوی بینی و بس

تمام مثنوی معنوی حضرت مولانا آن پیامبر عشق مملو از کلیدهایی است برای گشودن زندان خودساخته ذهنی.