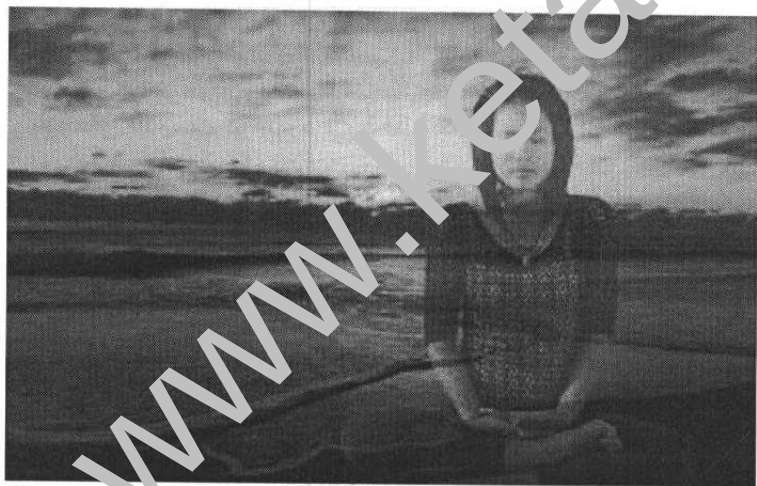


باورهای نادرست در مورد

«بی ذهنی»



دکتر داود آقا محمدیان

سرشناسه	آقامحمدیان، داود، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	باورهای نادرست در مورد بی ذهنی / داود آقامحمدیان.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۹۸ص.
شابک	978-600-449-819-7
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	(Mindfulness (Psychology
رده بندی کنگ	/3۹۴۷ ۱۳۹۷ ۶۳۷BF
رده بندی دی سی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۱:۶۶۸

باورهای نادرست در مورد بی ذهنی

تالیف: دکتر داود آقامحمدیان

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۴۰۰

شماره شابک: ۷-۸۱۹-۴۴۹-۶۰۰-۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۴۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

فضای آگاهی بی ذهنی چیزی بسیار فراتر و متفاوت تر از فضای آگاهی ذهنی است.

بی ذهنی تجربه ای است که در آن فرد با خود واقعی اش روبرو می شود. یعنی همان بخش از روح خالق که از طریق دمیده شدن در گِل وجود ما، فرصت و امکان و بازه ی آگاه شدن را به ما هدیه داد.

آگاهی بی ذهنی را **آگاهی ناب** هم نامیده اند. زیرا از هر گونه آلودگی و جهت گیری و غرض ورزی پاک است و واقعیت پیش رو را همانگونه که هست منتقل و منعکس می کند.

در مقابل این آگاهی ناب و برتر، **آگاهی ذهنی** قرار دارد. این دومی همان هشیاری است که انسان های معمولی، از جمله من و شما، در اکثر اوقات داریم. ویژگی شاخص آگاهی ذهنی، **نمادمحور** بودن و وابستگی آن به عناصر زبانی است.

همین کلماتی که الان از طریق آنها مشغول خواندن این مطلب هستیم از داخل زبانی برداشته شده که برای من و شما (ذهن من و شما) معنا دار است. این زبان را ذهن ساخته است، برای اینکه بتواند به کمک آن فکر را تولید و معنا دار کند.

ما در واقع با زبان خود فکر می‌کنیم و این زبان الزاما زبان محاوره ای یا نوشتاری نیست. هر نوع کد و رمزی که با آن پیامی را منتقل می‌کنیم؛ حتی ایما و اشاره و حالت هایی که با بدن می‌گیریم هم خودش یک نوع زبان محسوب می‌شوند و متعلق به دنیای ذهن و آگاهی ذهنی است.

آگاهی بی‌ذهنی از جنس دیگری است و در آن ذهن و همه ی تولیداتش از جمله زبان و رویا و نمادها و اندیشه‌ها کنار گذاشته می‌شوند و فرد از طریق بستر و محمولی متفاوت چیزی شبیه احساس اما از نوع آگاهانه (با دنیا، ارتباط نظاره ای می‌گیرد. در دنیای بی‌ذهنی هیچ ارتباط نمادمحور کلامی یا اشاره ای یا نوشتاری وجود ندارد. یک جور آگاهی علق یکپارچه است که در آن فرد فقط می‌فهمد، بی آنکه از جزئیات و شیوه ی فهمیدن آرایش مطلع باشد.

دنیای بی‌ذهنی را با اسامی مختلفی تعریف میکنند، اما باید متوجه بود که همگی این اسامی و اصطلاحات را ذهنی ساخته است که با طرز دلتی قادر به درک عالم بی‌ذهنی نیست و هرچه می‌گوید و می‌سازد و می‌بافد فقط حدس و گمان و تفسیرهای جهت داری است که ذهن دوست دارد، عالم بی‌ذهنی را از نگاه ببیند. در این کتاب ما به معرفی باورهای نادرست متداول در بین افراد مختلف در خصوص تجربه ی بی‌ذهنی می‌پردازیم.

حتما تا اینجا متوجه شده اید توصیف چیزی که به کلام نمی آید چقدر سخت و دشوار است! اما این کار باید انجام بشود، چرا که افراد **ذهن زده** ی بسیاری هستند که قادر به تجربه ی متعالی بی ذهنی نیستند و در عین حال علاقه مندند که تا حد امکان با کمک همین ذهنی که قرار است از آن فاصله بگیرند، فضای باشناخته و جذاب بی ذهنی را درک کنند.

در حقیقت -و جوی توان مجسمه ساخت:

یک روش آن است که موم در دست بگیریم و با کمک دست و ابزارهای لازم این موم را شکل دهیم تا شکل مجسمه ی مورد نظر ما را به خود بگیرد.

راه دوم کاری است که مجسمه تراشان انجام می دهند. آنها سنگی بزرگ برمی دارند و با پتک و قلم و سنبه و دستگاه های تراش سعی می کنند سنگ را بتراشند. به تدریج که بخش های اضافی تراشیده و در بر ریخته می شوند مجسمه مورد نظر ظاهر می شود.

این راه دوم همان کاری است که ما در این کتاب برای آکسیرشان مفهوم و تجربه ی بی ذهنی در پیش گرفته ایم. ما سعی می کنیم، اضافات و زوائد را که ذهن روی مجسمه ی زیبای بی ذهنی کشیده است، بتراشیم و دور بریزیم. در نهایت مجسمه ی زیبایی ظاهر می شود که دیدن زیبایی آن بستگی به روح پاک و آگاهی ناب و خالص ما دارد.

شک ندارم که این کتاب ، بی‌ذهنی را تا حد زیادی به شما معرفی می‌کند. اگر در

این تجربه ی متعالی شما سهمی داشته باشم به خود می‌بالم.

دکتر داود محمدیان

www.ketab.ir

فهرست

- ۱۳..... باور نادرست: «بی‌ذهنی» توسط ذهن قابل درک است!
- باور نادرست: حالت «بی‌ذهنی» فقط توسط افرادی خاص قابل تجربه است و اکثر انسان‌ها از آن محروم هستند..... ۱۴
- ۱۵..... باور نادرست: برای «بی‌ذهنی» باید دائم در زمان حال باشیم!
- باور نادرست: بی‌ذهن بودن یعنی تنفس عمیق!..... ۱۶
- ۱۷..... باور نادرست: بی‌ذهنی بی‌سکوت ذهنی!
- باور نادرست: به از راحه رسیدن به یک حالت آرامش و ریلکسیشن است..... ۱۸
- باور نادرست: فرد بی‌ذهن از خود هیچ اراده‌ای ندارد و حالتی منفعلانه دارد..... ۲۰
- باور نادرست: بی‌ذهنی ربطی به ارزش‌ها و باورهای فرد ندارد..... ۲۱
- باور نادرست: بعضی افراد معتقد به بستی آیین‌ها نمی‌توانند بی‌ذهنی را تجربه کنند..... ۲۲
- باور نادرست: بی‌ذهنی ساده است..... ۲۳
- باور نادرست: بی‌ذهنی فقط در طول مراقبه تمرین می‌شود..... ۲۳
- باور نادرست: بی‌ذهنی مترادف با سرخوشی و لذت است!..... ۲۴
- باور نادرست: رسیدن به حالت بی‌ذهنی وقت زیادی می‌گیرد..... ۲۵
- باور نادرست: بی‌ذهنی یک مد جدید است. بعد از مدتی تب آن خواهد خوابید..... ۲۶
- باور نادرست: فقط آدم‌های بیکار وقت کافی برای بی‌ذهنی دارند..... ۲۷
- باور نادرست: بی‌ذهنی درمان همه بیماری‌های روانی و اختلالات ذهنی است..... ۲۸
- باور نادرست: بی‌ذهنی یک راه گریز برای فرار از مشکلات زندگی است..... ۲۹
- باور نادرست: بی‌ذهنی همان تن آرامی یا ریلکسیشن است..... ۳۱

- باور نادرست: بی‌ذهنی شبیه خود هیپنوتیزمی یا خودالقایی است. ۳۲.....
- باور نادرست: بی‌ذهنی معادل بی‌تلاشی و بی‌عملی است. ۳۳.....
- باور نادرست: بی‌ذهنی چیزی جدا از زندگی روزمره است. ۳۵.....
- باور نادرست: موقع بی‌ذهن بودن باید چشمانت را ببندی! ۳۶.....
- باور نادرست: برای بی‌ذهن شدن حتما باید اوراد و کلمات خاصی را زمزمه کرد. ۳۶.....
- باور نادرست: با کمک فناوری می‌توان به حالت بی‌ذهنی رفت. ۳۷.....
- باور نادرست: با مصرف مواد مخدر و توهم‌زا می‌توان وارد فضای بی‌ذهنی شد. ۳۷.....
- باور نادرست: بی‌ذهنی همان جنگیدن با افکار و خالی کردن ذهن است. ۳۸.....
- باور نادرست: فقط در زمان بیکاری می‌توان بی‌ذهن شد. ۳۹.....
- باور نادرست: برای بی‌ذهن شدن باید به حالت نیلوفر (یعنی چارزانو) نشست. ۴۰.....
- باور نادرست: بی‌ذهنی فرد را بی‌احساس و سرد و بی‌هیجان می‌سازد. ۴۳.....
- باور نادرست: بی‌ذهنی فقط در مورد مسائل جدی بحث می‌کند. ۴۴.....
- باور نادرست: فقط چند هفته بی‌ذهنی برای حل تمام مشکلات زندگی کافی است. ۴۷.....
- باور نادرست: بی‌ذهنی باعث می‌شود صاحب‌ذهنی نوی نابغه شویم! ۴۷.....
- باور نادرست: هر چه بی‌ذهنی بیشتر شود، میزان تولید فکر تو خط‌خطی کمتر می‌شود. ۵۲.....
- باور نادرست: بی‌ذهنی باعث می‌شود که انسان با کل هستی یکی شود. ۵۴.....
- باور نادرست: آدم‌های بی‌ذهن به خاطر رک و صریح بودنشان، بیش از همه نیاز به شفاف‌اند. ۵۶.....
- و زبان آدم‌های شاعر را نمی‌فهمند. ۵۶.....
- باور نادرست: حالت بی‌ذهنی فاقد شور و هیجان و آدرنالین ماجراجویی و مبارزه است! ۵۷.....
- باور نادرست: بی‌ذهن‌ها اغلب در مقابل محرک‌های دنیا و زندگی، از تکنیک بی‌فایده بی‌پاسخی استفاده می‌کنند. ۵۸.....

- باور نادرست: نمی‌توانم بی ذهن شوم چون برای کسانی که از من شخصیت همیشگی‌ام
را انتظار دارند، جوابی ندارم!..... ۵۹
- باور نادرست: شجاع واقعی کسی است که شرایط موجود را نمی‌پذیرد و با آنها مبارزه
می‌کند. فرد بی ذهن شجاع نیست چون شرایط موجود را می‌پذیرد..... ۶۳
- باور نادرست: وقتی ذهن پی گیر انجام فعالیت‌های انسان نباشد، آن فعالیت نتیجه بخش
نخواهد بود. افراد بی ذهن اعمالشان تحت کنترل غیر مستقیم ذهن است و در نتیجه
اثربخشی اش کم است..... ۶۵
- باور نادرست: بی‌ذهن باید به تدریج و به مرور اتفاق افتد..... ۶۷
- باور نادرست: آدم‌ها راه صواب و زیاده خواه دنبال بی‌ذهنی می‌روند..... ۶۸
- باور نادرست: کسی بی‌ذهن را انتخاب می‌کند بدن و وجود خود را دوست ندارد.
بی‌ذهنی در واقعی یک جور خودکشی است..... ۷۰
- باور نادرست: بی‌ذهنی چراغ ذهن را خاموش می‌کند و در نتیجه بسیاری از چیزهایی که
زیر نور چراغ ذهن می‌دیدیم را دیگر نخواهیم دید..... ۷۲
- باور نادرست: فرد بی ذهن بی غیرت است زیرا به تو می‌زنند دشنام‌هایی که بقیه به او
می‌دهند اعتنایی نمی‌کند..... ۷۴
- باور نادرست: وضعیت یک انسان اسیر ذهن آن قدرها هم وخیم نیست که نیازمند
بی‌ذهنی باشد!..... ۷۵
- باور نادرست: خیلی‌ها پشت ماسک بی‌ذهنی قایم می‌شوند تا اعتماد و احترام بقیه را
جلب کنند و نفع ببرند..... ۷۷
- باور نادرست: افراد بی ذهن قابل پیش بینی نیستند و ثبات شخصیتی ندارند..... ۷۹
- باور نادرست: انسان بی ذهن یک انسان تنه‌است..... ۸۰

باورنادرست: در بی‌ذهنی باز هم ما یک «من» داریم و آن «من» همان مشاهده‌گر

است. بنابراین همیشه پای یک «من» در میان است!..... ۸۳

باورنادرست: بی‌ذهنی همان مثبت‌اندیشی است. ۸۷

باورنادرست: بی‌ذهنی با طبیعت بدن ما در تضاد است..... ۸۸

باورنادرست: بی‌ذهنی به درد کسی که دنبال موفقیت در شغل و اجتماع است نمی‌خورد..... ۸۹

باورنادرست: فرد بی‌ذهن نمی‌تواند بین آدم‌های ذهن‌زده زندگی کند..... ۹۱

باورنادرست: افراد بی‌ذهن با بذل و بخشش افراطی مال و منال خود را به سرعت از

دست می‌دهند..... ۹۲

باورنادرست: بی‌ذهنی را نباید به کودکان آموزش داد. افراد پیر و کهنسال باید بی‌ذهنی را

یاد بگیرند..... ۹۴