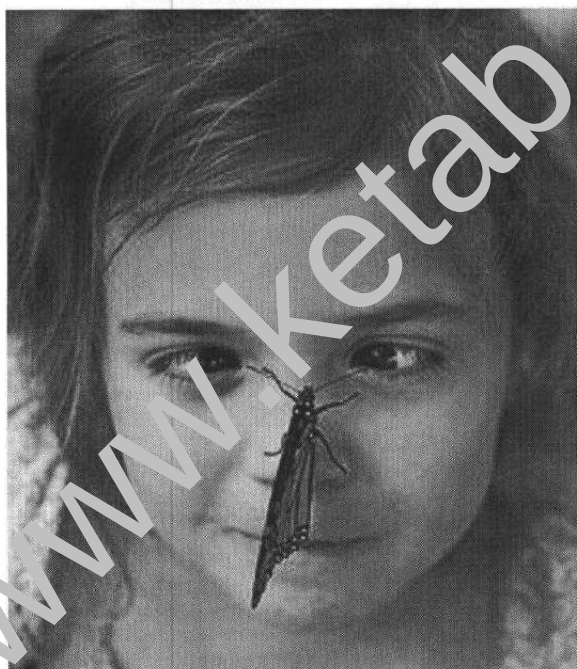


«بی‌ذهنی» به زبان ساده

مهارتی که همه باید بدانند!



دکتر داوود آقا محمدیان

سرشناسه	آقامحمدیان، داود، ۱۳۴۶ -
عنوان و نام پدیدآور	بی ذهنی به زبان ساده: مهارتی که همه باید بدانند/ داود آقامحمدیان.
مشخصات نشر	گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۹۴ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	978-600-449-817-3
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	(Mindfulness (Psychology
موضوع	پرورش ذهن
موضوع	Mental discipline
رده بندی کنگره	/۵۹۷۳ ۱۳۹۷۶۳۷BF
رده بندی دیویی	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	۵۱۴۲۱

بی ذهنی به زبان ساده

تالیف: دکتر داود آقامحمدیان

نوبت چاپ: اول- ۱۳۹۷

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص

قطع: رقعی

شمارگان: ۴۰۰

شماره شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۹-۸۱۷-۳

چاپ و نشر: نوروزی-۰۱۷۳۲۲۴۲۵۸

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

حق چاپ برای نویسنده محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضا(ع). ۰۱۷-۳۲۲۴۲۵۸

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

مقدمه:

«بی‌ذهنی» مفهومی بسیار ساده است!

اما این سادگی فقط زمانی درک می‌شود که تجربه «بی‌ذهنی» حاصل شده باشد. و گرنه قبل از آن رسیدن به حالت «بی‌ذهنی» و درک آن، یکی از دشوارترین تجربه‌های بشر محسوب می‌شود.

«بی‌ذهنی» همان گواهی که از نامش برمی‌آید، ادراک زندگی بدون مرکزیت ذهن است. این درد هم زمانی حاصل می‌شود که باور کنیم آگاهی تنها فرم آگاهی نیست و با جیبایی، مرکز ثقل آگاهی خود می‌توانیم فرم‌های متفاوتی از ادراک را تجربه کنیم.

به زبان ساده، تمام تجربه بی‌ذهنی «عوض کردن» مرکز پرگار آگاهی ما از روی ذهن به مکان دیگری است که بعضی آن را دل می‌نامند اما در نگاهی وسیع‌تر، در لامکان یا ناکجا آباد است.

تشریح اینکه «بی‌ذهنی» چیست با استفاده از کلمات و اصوات و کار تمام نمادهای ارتباطی بسیار مشکل است. چرا؟

زیرا زبان کلامی و نوشتاری و اصولاً تمام انواع زبان‌ها، به نوعی ساخته و پرداخته و تحت کنترل و هدایت و نظارت مستقیم ذهن قرار دارند و در واقع واحدهای معنایی

زبان تنها زمانی می‌تواند خودنمایی کنند که معنای مورد نظر و مورد قبول ذهن را منعکس نمایند.

ذهن پدیده‌ای ذاتاً مادی و مقید به زمان و مکان است و در نتیجه زبان را هم از این قیدها بی‌نصیب نساخته است.

اما همه این محدودیت‌ها، قصد بر این است که در این کتاب «بی‌ذهنی» به ساده‌ترین زبان ممکن تشریح شود. چرا؟

زیرا مفاهیم پیچیده‌تر آگاهی و ادراک تنها زمانی قابل فهم می‌شوند که قبل از آن «بی‌ذهنی» تجربه شده باشد.

بعدها اگر فرصتی حاصل شود، شاهدید که بسیاری از مشکلات و بیماری‌های جسمی و روانی و ذهنی نیز با «بی‌ذهنی» شش محو می‌شوند و تقریباً اکثر گنج‌های گرانبهایی که افراد ذهن زده برای رسیدن به آن‌ها عمر و جوانی و آرامش خود را قربانی می‌کنند، در فضای بی‌ذهنی به راحتی در دسترس می‌باشند.

ما در این کتاب تمرکز خود را صرفاً روی تشریح حالت «بی‌ذهنی» به ساده‌ترین زبان ممکن با کمک کلمات و تصاویر قرار می‌دهیم. شک نیست که «بی‌ذهنی» نوعی آگاهی و رای ذهن است و تجربه‌ای است کاملاً شخصی که خود فرد در درک آن نقش اصلی را ایفا می‌کند. اما با این وجود سعی می‌شود تا حد امکان این تجربه فوق‌العاده، از زوایای مختلف توصیف شود. شاید جرقه‌ای را درون شما باعث شود و روشنایی لحظه‌ای «بی‌ذهنی» نصیب شما گردد.

روشنایی و جهش‌های پی‌درپی آگاهی شما آرزوی من است.

دکتر داوود آقا محمدیان

فهرست

- ۹..... «بی‌ذهنی» چیست؟
- ۱۰..... وقتی در حالت «بی‌ذهنی» هستیم «خود واقعی» ما چیست؟
- ۱۲..... آیا «بی‌ذهنی» تجربه جدایی است؟
- ۱۶..... اسامی دیگر «بی‌ذهنی» چیست؟
- ۱۸..... مدیتیشن یا مراقبه چه ربطی به «بی‌ذهنی» دارد؟
- ۲۱..... وقتی فردی در حال تجربه حالت «بی‌ذهنی» است چه اتفاقی برای ذهن او رخ می‌دهد؟
- ۲۲..... در جامعه چگونه می‌توان یک فرد بی‌ذهن را تشخیص داد؟
- ۲۵..... وقتی در حالت مراقبه هستیم، با افکاری که هرگز تولید می‌شوند چه کنیم؟
- ۲۸..... چرا نمی‌توان با «خانه‌تکانی ذهن» به حالت «بی‌ذهنی» رسید؟
- ۳۰..... افرادی که «بی‌ذهنی» را تجربه کرده‌اند آن را چگونه توصیف می‌کنند؟
- آیا از توصیفاتی که تجربه‌کنندگان بی‌ذهنی از آن حالت نقل می‌کنند می‌توان به عنوان
- ۳۲..... چراغ راهنما استفاده کرد؟!
- ۳۴..... اشراق یا روشنایی هنگام تجربه «بی‌ذهنی» چیست؟
- ۳۶..... در تجربه «بی‌ذهنی» گذشته و آینده محو می‌شوند.....
- ۴۰..... ساده‌ترین راه برای فرار از زمان‌های جعلی ذهن و استقرار در اکنون ابدی.....
- ۴۱..... ذهن چرا اینقدر از لحظه اکنون می‌ترسد؟!
- ۴۴..... هویت خود را از بند ذهن آزاد ساز!

- ۴۵..... روی کمک ذهن برای «بی ذهن شدن» حساب نکنید!
- ۴۷..... ذهن نمی‌تواند ما را «بی ذهن» سازد. اما بودنش لازم است.
- ۵۱..... مواظب باشیم ذهن خودش را با «بی‌ذهنی» فامیل نکند!
- ۵۴..... واکنش فرد در حالت «بی‌ذهنی» هشیارانه و غیر شرطی است.
- ۵۵..... بی‌ذهنی به ما قابلیت گشایش فضا برای عبور و فوران احساسات ناخوشایند می‌دهد.
- ۵۷..... بی‌ذهنی به ما قابلیت پذیرش «همینی که هست» را می‌دهد.
- ۶۰..... در حالت «بی‌ذهنی» ما فاقد «خود» هستیم!
- ۶۵..... شادی واقعی در «بی‌ذهنی» است.
- ۶۷..... بی‌ذهنی از طریق ازاله افکار حاصل نمی‌شود!
- ۷۱..... «من‌ذهنی» زیاد خوب است. عافه خواهی اش متوقف نمی‌شود!
- ۷۳..... در تجربه «بی‌ذهنی» همه زبا و هیبت و نقص اند!
- ۷۶..... «بی‌ذهنی» در یک فضای آگاهی متفامت ز آگاهی فکری اتفاق می‌افتد!
- ۸۰..... اولین تمرین «بی‌ذهن» شدن این است که به جای «من» اسم خودت را بگذاری!
- ۸۳..... «بی‌ذهنی» بدون ترتیب، آخرین انتخاب همه از این‌ها خواهد بود!
- ۹۶..... چرا بی‌ذهنی زمان تولد ما ادامه نیافت؟