

به نام خداوند جان و خرد
کز این برتر اندیشه برنگذرد

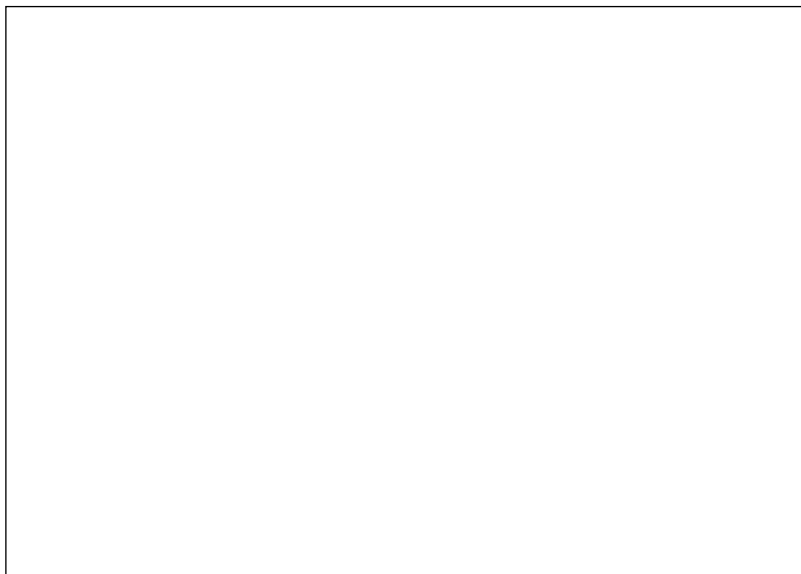
ذهن آگاهی

نویسنده

مهدی عاملی رضائی



انتشارات فرا انگیزش



faraangizeshpub



@faraangizesh



Email:Faraangizesh@yahoo.com



انتشارات فیرا انگیزش

ذهن آگاهی

نویسنده: مهدی عاملی رضائی

ناشر: فراانگیزش

نوبت چاپ:

تعداد صفحات: ۹۷ صفحه

تیراژ:

صفحه آرایشی:

چاپ و صحافی: دیجیتال

قیمت:

شابک:

مشهد، خیابان سعدی، پاساژ مهتاب، طبقه منهای دو، نشر فراانگیزش

تلفن: ۱۱۱۱۷۸۲۱-۰۴۷۲۸-۱۱۱۰۴۵۳

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

پیشگفتار ۷

فصل اول

ذهن آگاهی ۱۱

انواع ذهن ۱۵

اهمیت ذهن آگاهی ۱۷

توجه و مراقبت از ذهن ۱۹

قدرت ذهن ۲۱

پیام دکتر جوزف مورفی ۲۵

نقش باورها در پیشرفت و عقب ماندگی انسان ۲۷

کارکرد پروانه‌ای ذهن ۲۹

۳۰.....	هدف از ذهن آگاهی
۳۳.....	روش مدیتیشن در ذهن آگاهی
۳۵.....	دلایل اهمیت داشتن ذهن آگاهی
۳۹.....	۸ راهکار در مدیریت ذهن
۴۳.....	ذهن سالم
۴۵.....	فواید ذهن آگاهی
۴۹.....	باورهای محدود کننده
۵۳.....	زندادان ذهن
۵۷.....	ذهن کور
۵۹.....	چگونه تغییر یابیم؟
۶۱.....	فرکانس‌های ذهنی

فصل دوم

۶۳.....	به جای مقدمه
۶۵.....	درست فکر کردن
۶۹.....	رویکرد متفاوت در نگرش به مسائل
۷۳.....	برای درست فکر کردن
۷۵.....	اهمیت درست فکر کردن
۷۹.....	مزایای درست فکر کردن
۸۷.....	موانع درست فکر کردن
۸۵.....	روش درست فکر کردن
۹۱.....	فهرستی از مهارت های فکری
۹۵.....	چگونه درست اندیشیدن را تقویت کنیم؟

پیشگفتار

من این کلام نوشتم چنان که غیر ندانست
تو هم ز روی کرامت چنان بخوان که تو دانی
«حافظ»

«ذهن آگاهی» که در کاهش استرس و اصلاح رشد شخصیت و بهبود زندگی انسانی و کیفیت آن نقش بسزائی دارد، نخست از شرق آغاز شد و بعدها به جامعه غربی راه یافت. این فلسفه ذهن، از آئین بودائی و تعالیم رهبانان بودائی توسط یک پزشک آمریکائی به نام دکتر جان کابات زین^۱ به آمریکا برده شد و توسط وی تحت تحقیقات وسیعی قرار گرفت و به نتایج شگفت‌آوری هم رسید. وی در این تحقیقات نشان داد که چگونه ذهن انسان که مورد توجه و پرورش قرار می‌گیرد می‌تواند از قدرتی بی‌نهایت که فراتر از تصور انسان است برخوردار گردد!

۱. Jone Kabat Zinn



دکتر جان کابات زین (متولد ۵ ژوئن ۱۹۴۴) نویسنده، مدرسِ مراقبه و استاد برجسته پزشکی در دانشگاهِ ماساچوستِ آمریکا است. او اولین کسی است که در سال ۱۹۹۵ «کلینیک ذهن آگاهی» را تأسیس نمود و ارتباط بین ذهن آگاهی و مدیریت استرس را مشاهده کرد. وی خاطر نشان کرده که چگونه تمرینِ زندگی آگاهانه می‌تواند تأثیر فوق‌العاده قدرتمندی در زندگی معنوی و عاطفی انسان‌ها داشته باشد و نیز روش «مراقبه» از ذهن آگاهی را مؤثرترین روش برای کاهش استرس انسان‌ها دانست و اینکه با بهترین کیفیت می‌تواند زندگیِ آدمی را اصلاح و بهبود بخشد.

جان کابات زین در کتابش به نام «ذهن آگاهی برای آغازگران» با شیوه‌ای ساده و نثری روان، مفهوم ذهن آگاهی را برای خوانندگان معرفی و آنها را دعوت به سفری درونی می‌کند. او ذهن آگاهی را به عنوان یک «رابطه عاشقانه با زندگی، واقعیت، بدن و جهان» توصیف می‌کند و نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با تمرین ذهن آگاهی کیفیت زندگی را پر معنا کرده و بهبود بخشید. وی تأکید دارد که «ذهن آگاهی» برای کمک به همه افراد جامعه، مهم و لازم است زیرا می‌تواند انسان را به رشد و شکوفائی و ذهن و جسم او را به «تعادل» و «آرامش» و به «خشنودی» برساند.

اما متأسفانه باید گفت این که امروزه غالباً در جوامع انسانی به روشنی شاهد

عدم توجه لازم و پرورش ذهن آگاهی هستیم و علیرغم سازگاری و هماهنگی آن با ساختار انسان و استعدادها و توانمندی‌های او، می‌بینیم علمی را مورد توجه و ترویج و نیز توسعه قرار می‌دهند که با ذات بشریت هماهنگی ندارد!... بدین علت است که «اهریمنان» و «کاهنان» با تلاش خود همواره مانع آگاهی و رشد و شکوفائی انسان‌ها می‌شوند زیرا حیات و منافع‌شان که از غارت کشورهای ضعیف و مردمان فریب‌خورده و اغفال شده بدست آمده، به خطر می‌افتد. لذا هیچ‌گاه نمی‌خواهند تا انسان‌ها از خواب غفلت «بیدار» شده، «آگاه» و «هوشیار» گردند!... متأسفانه بسیاری از انسان‌ها هم که عمری را به تحصیل گذرانیده و ذهنشان را پر از تئوری‌ها و محفوظات نموده‌اند به بازی گرفته شده‌اند! بطوری که امروزه حتی ناتوان از حل چالش‌های اولیه زندگی بی‌معنا و روزمره‌گی‌شان هستند.

بنابراین می‌توان گفت هر پدیده‌ای به هر نامی و با هر شکلی و با هر کلامی که مانع توجه انسان به یگانه گوهر وجود آدمی یعنی «عقلانیت» بشود بدون تردید ابزار از ابزارهای دشمنان بشریت است.

توجه داشته باشید آنان همواره با چیرگی احساسات و عواطف بر «عقلانیت» و «خردورزی» موجب از خود بیگانگی انسان و اغفال او می‌گردند همچنین مانع برخورداری انسان از کسب مهارت‌های درست فکر کردن هستند لذا می‌بینیم «ذهن آگاهی» و روش‌های «درست فکر کردن» در میان تمامی علوم بیشتر غریب و بخصوص در مناطقی اصلاً ناشناخته مانده است!

به هر حال، در این کتاب سعی شده تا موضوعات مطروحه بسیار روان و ساده بیان گردد تا همهٔ اقشار جامعه بتوانند از آن بهره‌گیرند.

در خاتمه از ذوق و سلیقه جناب دکتر مصطفی برجعلی که با خلاقیت و دقت بسیار برای هر فصل از این کتاب تصاویر زیبا و هماهنگی فراهم نموده‌اند تشکر و قدردانی می‌نمایم.

ذهن آگاهی و چگونه درست فکر کنیم / ۱۰

امیدوارم خوانندگان گرامی علی‌رغم خواست دشمنان بشریت، توجه لازم را به «ذهنیت» خود داشته باشند و بدانند که انسان همه ذهن است و بجز آن، همه هیچ ...

مهدی عاملی رضائی

دیماه ۱۴۰۳

فصل اول

ذهن آگاهی

ای برادر تو همه اندیشه‌ای
مابقی خود استخوان و ریشه‌ای
«مولانا»

اساسی‌ترین و مهمترین موضوعی که برای اصلاح و رشد هر انسانی ضروریست «ذهن آگاهی» است. ذهن آگاهی یعنی شناخت و آگاهی از احساسات، باورها، عواطف، ارزش‌ها، رفتارها، علائق، توانمندی‌ها و ... و اینکه در اطراف ما چه می‌گذرد؟ یعنی «هوشیاری» و «بیداری»، که متأسفانه در جوامع ما، جدی گرفته نشده است و این در حالی‌ست که اصلاً وجود ما قائم به ذهن ماست، به طوری که چیزی به جز ذهن وجود ندارد.

قابل توجه است دنیای مغز (ساختار فیزیولوژیکی) با دنیای ذهن متفاوت

است تصویر مغز را اگر «سخت‌افزار» بگیریم ذهن «نرم‌افزار» است بلکه صدها و هزاران برابر بیشتر ... که دیده نمی‌شوند.

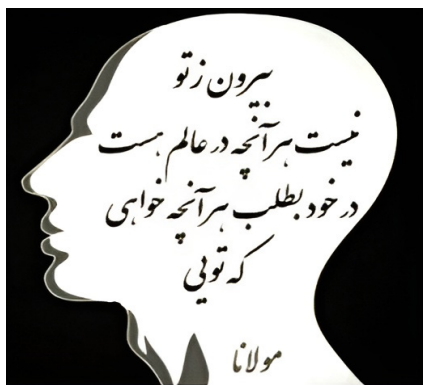
البته در این جهان خیلی چیزهاست که دیده نمی‌شود مانند امواج رادیویی یا امواج اینترنت، اما از لحاظ تأثیرگذاری می‌شود درک کرد که وجود دارند و کارآئی دارند. این موضوع قابل تعمیم به افکار و احساسات ما هم هست که از تأثیری که روی شرایط ما می‌گذارند درک می‌شوند. آری همه چیز از کوچکترین ذرات (اتم‌ها) تا بزرگترین کهکشان‌ها، دارای انرژی هستند که به اشکال مختلف مانند حرارت، نور، جاذبه ... ذخیره می‌شوند حتی افکار و احساسات ما نیز نوعی انرژی هستند که در مغز از طریق فعالیت‌های الکتریکی و شیمیایی رخ می‌دهند بنابراین ذهن ما یک جسم فیزیکی نیست که قابل مشاهده یا لمس باشد بلکه یک پدیده‌ایست که به وسیله سیگنال‌ها و فرکانس‌های ژنتیکی، در حس‌گیری از واقعیت‌های پیرامونی وارد ذهن می‌شود و مورد پردازش قرار می‌گیرد و سپس به صورت باور و اعتقاد در آرشو مربوطه ذخیره می‌گردد. یک انرژی کاملاً زنده و فعال که به راحتی برای درک احساسات، عواطف، رفتارها، انتخاب‌ها و ... بکار گرفته می‌شود و در حالی که در یک فضای بدون شکل است «حافظه» دارد و «استدلال» می‌کند و ...

خلاصه ذهن هر انسانی ستاد فرماندهی تمامی اعمال و گفتار و رفتار آدمیست. لذا ضروریست تا ذهنمان را شناخته و از گرایش و چگونگی آن به تمایلات منفی و تمایلات مثبت ذهن خود آگاه شویم تا بتوانیم نظاره‌گر تولیدات آن باشیم زیرا چگونگی تفکرات ما و بررسی ارزشیابی آن منجر به اصلاح و یا «تغییر» در ارتعاشات فرکانس‌های وجودی ما می‌شود.

این قانون فیزیک است که گویای بهم‌پیوستگی ذاتی اجزاء هستی است که می‌بایست آگاهانه از آن «مراقبت» و «کنترل» نمائیم تا بتوانیم خود را اصلاح و به

رشد و تحوّل دست یابیم و در زندگی در جایگاه والا و منزلت بالای انسانی قرار گیریم. اما باید گفت در اثر بی توجهی، متأسفانه ذهن ما تنها برای ارضاء غرایز اولیه به کار می رود لذا کثیری از انسانها در جایگاهی قرار گرفته اند که فرومایگان و تنگ نظران در آن مکان قرار دارند.

براستی چه سخت است که آدمی شاهد آن باشد که بواسطه گستردگی ذهن انسان و عظمت استعدادها و توانمندی های دیگر ... می تواند از قدرتی نامحدود برخوردار باشد بطوری که در زندگی از پیشرفت های قابل توجه و موفقیت های بزرگی بهره مند گردد اما همچنان مشغول ارضاء غرائز حیوانی و گرفتار و سرگرم زندگی روزمرگی خود باشد!!...



انواع ذهن

خود را چو یافتی همه عالم از آن توست
چشم از جهان بیوش، طلبکار خویش باش
«مولانا»

«پل مک‌لین»^۱ نظریه‌ای در روانپزشکی دارد که به تثلیث مغز مک‌لین مشهور گردیده و حاکی از سه نوع ذهن است:

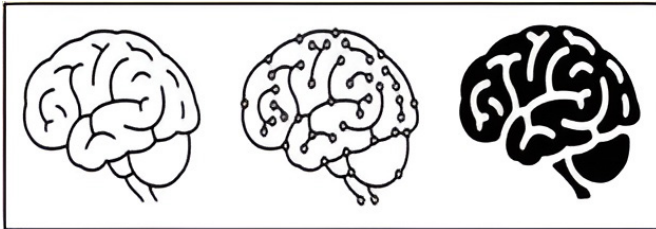
۱- «ذهن ایستا یا دگماتیسم» یعنی ذهنی که انعطاف ناپذیر است ذهنی بسته و متعصب، که انتقادات را نادیده می‌گیرد و هوش و استعداد را ثابت می‌بیند لذا نیازی به شکوفائی و رشد احساس نمی‌کند. نیازی به حرکت بسوی منزلت والای انسانی احساس نمی‌کند. موجودی کم تلاش که حتی نمی‌تواند موفقیت دیگران را ببیند.

۱. Paulid Maclean

شایان ذکر است ذهن‌های بسته که هیچ نیازی به کسب آگاهی و آموزش نمی‌بینند مانند مشت‌های بسته‌ای هستند که قادر به دریافت هدیه و کادو نیستند، اینان حتی قادر به درک و فهم لازم هم نیستند!...

۲- «**ذهن انعطاف‌پذیر**» ذهنی متفکر، که هوش و استعداد خود را گسترش داده و خواهان رشد و پیشرفت است چنین انسانی ذهنی باز دارد و با توجه به پدیده‌ها، اطرافش را متفکرانه می‌سنجد و با تلاش و پشتکاری که دارد از انتقاد استقبال و با تغییرات سازگار است و نیز از موفقیت دیگران خوشحال می‌گردد.

۳- «**ذهن ژله‌ای یا مایع**» یعنی ذهنی که ثبات ندارد در هر محیطی که قرار گیرد به همان شکل می‌شود نه شخصیت و نه اعتقاد و نه پای‌بندی به آرمانی دارد مثل آب در هر ظرفی که قرار گیرد به همان شکل می‌شود انسانی بی‌شخصیت و بی‌عرضه ...



اهمیت ذهن آگاهی

اگر عالم همه پر خار باشد
دل عاشق همه گلزار باشد
«مولانا»

نخست بهتر است بدانیم ذهن آگاهی یک مهارت است که آگاهی هوشیارانه برای افکارمان بوجود می آورد و کمک های مؤثری در جهت اهداف سلامتی جسم و ذهنمان دارد.

کسانی که در زندگی خود موفقیت های بزرگی را در کارنامه خود ثبت کرده اند بدون تردید انسان هایی بوده اند که شناخت درستی از توانایی های ذهن خود داشتند. انسان هنگامی که بتواند انرژی منفی خود را با تفکر انتقادی یا ارزیابی منطقی و یا تجزیه و تحلیل دقیق از خود دور و مثبت نگر باشد می تواند با تمرکز

ذهن به روی آن خواسته‌ای که دارد زندگیش را به طرف آن هدف سوق دهد. آری، ذهن یک موهبت ذاتی است که بین تمام انسان‌ها مشترک است و به صورت انتزاعی از واقعیت‌ها بارگیری می‌کند. اما متأسفانه افراد کمی نسبت به اهمیت و نقش آن در زندگی آگاهی دارند و می‌دانند که تک تک اعمال و رفتارمان تحت کنترل ذهنمان است بطوری که انسان هر چه بخواهد چه خوب و چه بد، می‌تواند به آن برسد مشروط به اینکه افکار و رویدادهای خود را با قدرت اراده در همان راستا تغییر دهد و در مقابل عادت‌هایش بایستد تا زندگیش را بهبود بخشیده، اصلاح نماید. اغلب افرادی که این شیوه را در زندگی خود گنجانده‌اند، سطوح عمیق‌تری از شادی، صبر، پذیرش و دلسوزی، همچنین سطوح پائین‌تری از اضطراب، ناامیدی و ناراحتی را گزارش می‌کنند. قابل توجه است زندگی غنی و معنادار فقط از طریق تلاش و عمل کردن به دست می‌آید اما نه هر عملی ... بلکه عملی مؤثر که از سوی ارزش‌ها هدایت و برانگیخته می‌شوند.



توجه و مراقبت از ذهن

ذهن ما باغچه است گل در آن باید کاشت
گر نکاری گل، علف هرز در آن می روید

انسان در حالت طبیعی گرایش به امیال، غرایز و نیز به افکار و تمایلات منفی دارد. تا گرایش به رشد و کسب تحصیل عقلانی...
البته در اولی، نیاز به تلاش و زحمت نیست ولی در دومی زحمت دارد و تلاش می‌طلبد، کسانی که تحمل مدت کوتاه ذهن‌آگاهی جهت اصلاح خود را ندارند باید یک عمر متحمل زجرِ جهلِ خود باشند لذا ضروریست تا با توجه و قدرت اراده، از انحرافات پیشگیری و با خودکنترلی ذهن را مدیریت و «پاکسازی» نماییم و از حفظ «تعادل» در زندگی مراقبت کنیم. «مراقبه» راهی برای تربیت ذهن است. زیرا بیشتر اوقات ذهن ما سرگردان است، یعنی در حال فکر کردن به آینده

هستیم و یا در گذشته زندگی می‌کنیم، احساس نگرانی داریم، رویاپردازی می‌کنیم، پریشان شده، مضطربیم و یا خیال پردازی می‌کنیم و ... «مراقبه» ما را به لحظه حال بر می‌گرداند و ابزار لازم را برای کاهش تنش و اضطراب، همچنین برای آرامش بیشتر و مهربانی با خود و دیگران در اختیارمان قرار می‌دهد.

لازم به ذکر است مسئله توجه و مراقبت از ذهن موضوع بسیار مهمی است که لازمه نجات بشریت است و به ما امکان می‌دهد تا مهارت ذهن آگاهی را در خود تقویت و یا به وجود آوریم و در زندگی روزمره آن را بکار گیریم. اگر انسان‌ها چنین توجه و مراقبه‌ای از خود می‌داشتند و با پاکسازی ذهن نیروئی دوباره به آن می‌بخشیدند و نیز روی نکات مثبت تمرکز می‌داشتند امروزه هیچگاه به این زندگی روزمرگی و به این دریوزگی نمی‌افتادند. بنابراین سعی و تلاش کنید تا اوقاتمان را با کارهای خوب و مفید پر کنیم.

قدرت ذهن

می‌رود از سینه‌ها بر سینه‌ها
از ره پنهان صلاح و کینه‌ها
«مولانا»

وقتی به جهان نگاه می‌کنیم، می‌بینیم شگفتی‌های فوق‌العاده‌ای وجود دارد. به کوهها، جنگل‌ها، دریاها ... خصوصاً وقتی به آسمان چشم می‌دوزیم و یا درباره فضا مطالعه می‌کنیم، آنقدر به نکات جذاب و عجیبی برمی‌خوریم که به خودمان می‌گوئیم این دیگر بزرگترین چیزی است که خلق شده است. اما نمی‌دانیم از همه اینها چیزی پیچیده‌تر وجود دارد که در نزدیکی ماست و ما کمتر به آن توجه کرده‌ایم.

«مغز انسان» که غالب دانشمندان معتقدند پیشرفته‌ترین، عجیب‌ترین و

پیچیده‌ترین چیزی است که خلق شده است.

در ذهن ما چیزهای فرامورائی بسیاری وجود دارد که اگر بتوانیم کنترل آن را در دست بگیریم کارهای شگفت‌انگیزی را انجام خواهیم داد. فقط کافیست که قدرت ذهن خود را تقویت کنیم و بدانیم قدرت ذهن انسان فراتر از تصور همه ماست قدرتی بی‌انتهاست که اگر شناخت درستی از استعدادها و توانمندی‌های انسان داشته باشیم متوجه قدرت خارق‌العاده بودن ذهن خود می‌شویم قدرتی که می‌تواند جهانی را تغییر دهد و به راحتی تجربیات منفی‌اش را متوقف و از نتیجه‌گیری‌های شتاب‌زده خودداری نماید. بلکه می‌تواند افکار مثبتش را شکوفا و رشد داده و با «قدرت اراده» افکار منفی‌اش را مدیریت نماید.

توجه داشته باشید تلاش بسیار مهم است اما انسان تنها با تلاش قادر به تحقق خواسته‌هایش نیست در واقع با نیروی «قدرت ذهن» است که می‌تواند به خواسته‌هایش برسد.

«آندره کارنگی»^۱ می‌گوید: من تا عمر دارم طعم فقر و بدبختی را نخواهم چشید زیرا من مالک فکر و ذهن خودم هستم و هر چه بخواهم برایم فراهم می‌کند، عبارت دیگر ستاد فرماندهی تمامی اعمال و گفتار و رفتار انسان «قدرت ذهن» اوست لذا توصیه می‌شود هیچگاه قدرت ذهن را نادیده نگیرید و تا می‌توانید اوقات و لحظه‌هایتان را با کارهای خوب و مفید پر کنید بطوری که دیگر حتی وقت کار بد یا بیهوده را هم نداشته باشید.

در اینجا لازم می‌بینم به چند مورد جهت تقویت قدرت ذهن اشاره‌ای بنمایم:

- افکار منفی و آدم‌های منفی را از خودتان دور کنید.
- همیشه سعی نمائید مثبت فکر کنید.
- هدفی مشخص و برنامه‌ریزی داشته باشید.

۱. Andrew Carnegie

- سعی کنید انگیزه بسیار بالایی داشته باشید.
 - در رابطه با کاری که در نظر دارید از تجسم و تمرکز بالایی برخوردار شوید.
 - فعالیت‌ها و مهارت‌های جدیدی را بیاموزید.
 - ورزش منظم را دنبال کنید.
 - تغذیه سالم و خواب کافی را مهم بدانید.
 - و هیچگاه از قدرت خارق‌العاده و بی‌نهایت خودتان غافل نشوید.
- و نیز بهتر است بدانیم، آنچه را که می‌اندیشیم، خلق خواهیم کرد و آنچه را احساس می‌کنیم، جذب خواهیم کرد و آنچه را که تصور می‌کنیم همان خواهیم شد ... زیرا زندگی یک پژواک است.



پیام دکتر جوزف مورفی

تو پای به ره در نه و هیچ مهرس
خود راه بگویدت که چون باید رفت
«عطار»

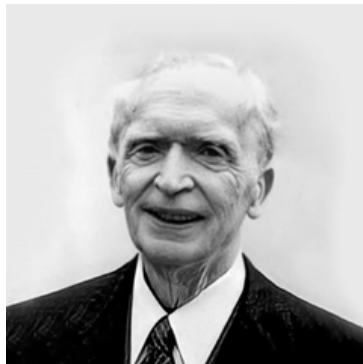
دکتر جوزف مورفی^۱ که ۲۰ سال در رابطه با «ذهن آگاهی» تحقیق و بررسی کرده، می‌گوید: «گنجی درون ما نهفته است که اکثر مردم از آن بی‌خبرند. هان بدانید معدن طلا در درون ماست ثروتی بی‌پایان در درون ماست. انسان‌ها اگر شناختی از عظمت این گنج می‌داشتند هرگز تنگ‌نظر نمی‌شدند و هرگز در جایگاه ساده‌اندیشان قرار نمی‌گرفتند».

جالب است «آلبرت انیشتین»^۲ هم در این باره جمله بسیار زیبا و پرمفهومی

۱. Joseph Murrfy

۲. Aibert Einstein

دارد او می‌گوید: «اگر انسان‌ها در طول عمرشان با استفاده از قدرت ذهنشان یک میلیونوم استفاده از معده‌شان را می‌داشتند اکنون دنیا تعریفی دیگر داشت». زیرا ذهن انسان در واقع برای درک هستی است. برای شناخت و درک عظمت انسان و نقش او در هستی است و نیز از قدرت بسیار زیادی برخوردار است ... ذهن همراه با حافظه کار «بایگانی» را انجام می‌دهد. «تخیل‌سازی»، «توهم آفرینی»، «تصویر و توصیف‌سازی»، «شخصیت‌سازی» و ... همه و همه کار ذهن است حواس ما ارتباط مستقیم و تنگاتنگی با ذهن دارد و خلاصه شخصیت من، هویت من، نگرش من، همه و همه در ذهن ما شکل می‌گیرند به جز ذهن چیزی وجود ندارد هر چه می‌گذرد در چهارچوب ذهن ماست.



نقش باورها در پیشرفت و عقب‌ماندگی انسان

اگر گوئی که بتوانم قدم در نه که بتوانی
وگر گوئی که نتوانم برو بنشین که نتوانی
«مولانا»

اگر کسی خواهان «انسان شدن» و برخوردارى از منزلت والای «انسانیت» باشد و بخواهد به وضع زندگیش بهبود بخشیده، پیشرفت نموده و موفق شود حتماً می‌بایست رشد یافته و تحوّل یابد.

اینکه عادت کرده‌ایم همواره در محیطِ امنِ خودمان بمانیم و هیچ تلاش و کوششی نداشته باشیم قطعاً هیچ رشد و پیشرفتی هم نخواهیم داشت. بلکه همچنان گرفتار زندگی روزمره‌گی و مشغول تلاوت تکرار خواهیم بود. زیرا چگونگی رفتار و شخصیت ما را باورهای ما می‌سازند و تلاشی که در آن راستا

داریم. بنابراین اگر در نهاد ذهنمان، خود را انسانی بی‌شخصیت، ضعیف، کم استعداد و ناتوان می‌دانیم مسلماً انسانی بی‌شخصیت و عقب مانده‌ای خواهیم بود و اما اگر باور داریم که از شخصیت قدرتمندی برخورداریم که سرشار از استعداد و از توانمندی‌های بالایی است بدون تردید در زندگی موفق و از ارتباطات خوبی برخوردار خواهیم بود. توجه داشته باشید این باورها و افکار ماست که زندگیمان را خلق می‌کند و فرکانس‌هایمان را می‌سازد لذا باید همواره مورد توجهی خاص قرار گیرد، زیرا انسان آنطور زندگی می‌کند که می‌اندیشد.



بنابراین با تفکری که دارید و با انجام کارهای تکراری روزانه‌مان که گویی عادت شده، هیچ‌کس، هیچ‌گاه نمی‌تواند به نتایج جدیدی برسد. پس حتماً می‌بایست در نوع نگرش، در علائق، در رفتار و در شیوه زندگی‌تان «تغییر» بوجود آورید و ساختارشکنی کنید تا بتوانید به نتایج جدید و مطلوبی که می‌خواهید برسید.

کارکرد پروانه‌ای ذهن

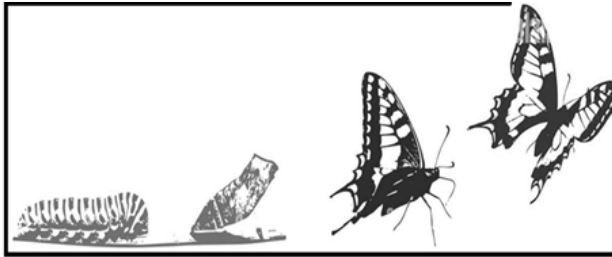
در اندرون من خسته دل ندانم کیست
که من خموشم و او در فغان و در غوغاست
«حافظ»

«هنری بریکسون»^۱ می‌گوید: برای موجودی که شناخت و «خودآگاهی» دارد زندگی یعنی تغییر و تغییر عبارتست از رشد و کمال و کمال نیز عبارتست از خلاقیت، اندیشه‌ورزی و «آفرینش لایتناهی» ...

بر این مبنا می‌توانیم اشاره‌ای به مراحل خلقت پروانه‌ای داشته باشیم، نخست از تخم بیرون می‌آید و به صورت یک کرم بدقیافه ظاهر می‌گردد طی مراحل طی می‌گذراند از استعدادها و توانمندی‌هایش آگاه و با سعی و تلاش، برای خود پيله‌ای

۱. Henri Bergson

می‌سازد و به درون آن می‌رود تا راز «بودن» به «شدن» را اثبات کند. جالب است پس از مدتی کوتاه تبدیل به موجودی دیگر می‌شود که نسبت به قبل، تغییرات عمده‌ای کرده ... بطوری که می‌تواند پرواز کند!



انسان هم باشناخت از استعدادها و توانمندی‌هایش و با تفکر خلاق می‌تواند به «کمال لایتناهی» برسد مشروط بر این که ذهنش را از باورهای غلط (ارثی و جغرافیائی) پاک کند و به عبارتی «ساختارشکنی» کند تا جایی برای دریافت «حقیقت» و «متحول شدن» بیابد و به کمال و آفرینش لایتناهی برسد.

و چه زیبا و چه کوتاه و پرمعنا مولانا سروده:

تا در طلب گوهر کانی کانی
تا در هوس لقمه نانی نانی
این نکته رمز اگر بدانی دانی
هر چیز که در جستن آنی، آنی

هدف از ذهن آگاهی

برگ درختان سبز در نظر هوشیار
هر ورقش دفترست معرفت کردگار
«سعدی»

جالب است «بودا» که حدوداً پانصد سال قبل از میلاد مسیح می زیسته بسیار زیبا هدف از ذهن آگاهی را در چهار مرحله بیان می نماید ولی معتقد است هر انسانی باید در زندگی مراحل را ببیند تا بتواند به مرحله رهایی از جنبه حیوانی و غریزی و نیز به مقام والای انسانی برسد لذا آن را چهار «حقیقت شریف» می نامد:

- ۱- از چرخه رنج و سختی رها شویم.
- ۲- به وضوح ذهنی و آرامش درونی دست یابیم.

۳- به روشن بینی (نیروانا) و بصیرت برسیم

۴- از وابستگی و اسارت‌ها رها و آزاد از توهمات باشیم. (هوشیار و بیدار)



قابل توجه است: کسانی که اندک رنجی برای رشد و شکوفائی خود تحمل نمی‌کنند یک عمر می‌بایست متحمل رنج دائم بابت جهل خود شوند!...

به رنج اندر است ای خردمند گنج

نیابد کسی گنج نابرده رنج^۱

شایان ذکر است هدف از شناخت اینست که نخست ما از طریق حس‌گیری از واقعیت‌های پیرامونی بتوانیم نیازها و احتیاجات اولیه خود را مانند خوراک، پوشاک، مسکن و امنیت تأمین نمائیم و سپس از طریق دیگر حواس پنج‌گانه بتوانیم پاسخگوی نیازهای اساسی انسان باشیم.^۲

۱. فردوسی

۲. از کتاب مدنیت و معنا نوشته استاد فرزین عدنانی

روش مدیتیشن در ذهن آگاهی

مرا عهدیست با شادی که شادی آن من باشد
مرا قولیست با جانان، که جانان جان من باشد
«مولانا»

در دنیای شلوغ و بهم ریخته امروز که تکنولوژی‌های گوناگون همه را فرا گرفته، «آرامش» کمتر و «استرس»‌ها بیشتر و «تشنه‌ها» روز به روز بیشتر شده است.

در این عصر می‌بایست ضمن مراقبت از خود، از استعدادها و توانمندی‌هایمان شناخت و با منزلت والای انسانی آشنا باشیم تا تبدیل به ماشین و یا مهره‌ای برای انجام دادن کارها نشویم! لذا مدیتیشن نه تنها یک تکنیک ذهنی، بلکه یک سبک زندگی برای ارتقاء سلامت و روان و جسم محسوب می‌شود و می‌تواند تأثیر

بسزایی بر کاهش استرس، افزایش تمرکز و آگاهی و نیز بهبود سلامت روان باشد. خصوصاً «مدیتیشن» ذهن آگاهی که یکی از محبوب‌ترین روش‌های انجام مدیتیشن است که اهمیت شفقت به خود را بعنوان یک درمانگر انجام می‌دهد. شایان ذکر است که «مدیتیشن» در ذهن آگاهی اثرات بسیار مفید و سازنده‌ای دارد که شامل تقویت سیستم ایمنی بدن، افزایش به زیستی و کاهش استرس، اضطراب و افسردگی و نیز پردازش بهتر و سریعتر اطلاعات است.



برای انجام تمرینات ذهن آگاهی، پیش از هر چیز باید یک مکان آرام پیدا کرده و در یک جای مناسب، صاف و راحت بنشینید بطوری که ستون فقرات شما راست نگه داشته شود پس از آن زمانی را به دور از هر دغدغه برای خود در نظر بگیرید و به هیچ چیز فکر نکنید.

حالا به تنفس خود و جریان ورود و خروج هوا تمرکز کنید (چرخه تنفس باید حداقل ۶ ثانیه طول بکشد و ۲ ثانیه مکث، و سپس خارج شود «بازدم»). اکنون بدون هیچ قضاوتی با مشاهده اعضای بدن خود را از نوک پا تا نوک سر اسکن کنید و توجه داشته باشید که علاوه بر تنفس، توجه را می‌توان بر صداها، افکار کلامی، گفتار درونی و یا افکار تصویری متمرکز کرد و همواره روی نفس‌هائی که می‌کشید تمرکز داشته باشید پس از آنکه اسکن بدن تمام شد به آرامی از تمرین خارج شوید.

دلایل اهمیت داشتن ذهن آگاهی

خوب دیدن شرط انسان بودن است

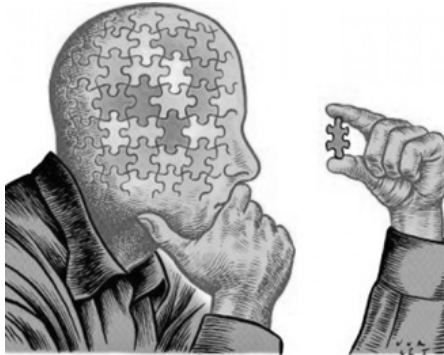
عیب را در این و آن پیدا مکن

«مولانا»

ذهن آگاهی یکی از روش‌های مهم برای افزایش آگاهی از لحظه حال است که می‌تواند به ما در کاهش استرس و اضطراب کمک‌های مؤثری بنماید. وقتی که ما در لحظه حال حضور داریم کمتر نگران گذشته یا آینده خواهیم بود، لذا بهتر می‌توانیم احساسات و افکارمان را شناسایی نموده و روی کارهایی که انجام می‌دهیم تمرکز کنیم در نتیجه عملکردهای بهتری خواهیم داشت و دیگر اینکه موجب می‌گردد تا ما با دقت بیشتری به دیگران گوش دهیم و ارتباط بهتری با آنان برقرار نمائیم. عبارت دیگر می‌توان گفت مهمترین دلیل ذهن آگاهی این

است که باعث بهبود کیفیت زندگی تا مراقبت بهتری بر گفتار و تفکرات خود داشته باشد.

و دلیلی دیگر از ذهن آگاهی این است که می‌تواند عادت‌های مثبت را جایگزین عادت‌های بد بنماید و با تصمیمات خوبی که در زندگی اتخاذ می‌کند سلامت روانی خود را تضمین نماید در نتیجه افزایش رضایت‌مندی را در زندگی تجربه می‌نماید.



قابل توجه است برای جایگزینی عادات منفی با عادات مثبت، می‌توانید به پنج راهکار زیر توجه نمائید:

- ۱- شناسایی و آگاهی: نخست عادتی که می‌خواهید تغییر دهید را شناسایی کنید و دلایلش را به خوبی بدانید.
- ۲- هدف‌گذاری: برای خودتان هدف‌های کوچک و قابل دستیابی تعیین کنید.
- ۳- تدریجی پیش روید: تغییرات را به آرامی و به تدریج اعمال کنید تا به آنها عادت نمائید.
- ۴- محیط حمایت‌کننده: خودتان را در محیطی قرار دهید که از عادتی که می‌خواهید تقویت کنید حمایت کند.
- ۵- پاداش‌دهی: وقتی به هدف خود رسیدید به خودتان پاداش دهید تا

انگیزه‌تان حفظ شود.

موارد بالا کمک می‌کنند تا بتوانیم به مرور زمان عادات مثبت را جایگزین عادات منفی بنمائیم.

اینک دلالتی دیگر است که از اهمیت بالایی برخوردار است و می‌تواند در بهبود کیفیت زندگی ما اثرات بسزائی داشته باشد که به چند مورد آن اشاره می‌نمائیم.

- برای بهبود کیفیت زندگی نخست باید خودمان را بشناسیم.
- تا در زندگی بهتر بتوانیم استرس‌ها را مدیریت نمائیم.
- کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم بر افزایش توجه و تمرکزمان بیافزائیم.
- و نیز کمک می‌کند تا از روابط بهتری با دیگران و از رضایت بیشتری برخوردار گردیم.
- هم‌چنین کمک می‌کند تا بهتر احساسات و میزان عواطفمان را بشناسیم و مدیریت کنیم.
- و هم کمک می‌کند تا بیشتر و بهتر خلاقیت و نوآوری‌مان را افزایش دهیم.
- و نیز کمک می‌کند تا سیستم ایمنی بدنمان را تقویت نمائیم.

۸ راهکار در مدیریت ذهن

آسایش دو گیتی تفسیر این دو حرف است
با دوستان مروت با دشمنان مدارا
«حافظ»

نخست بهتر است بدانیم:

«مدیریت ذهن» مهارت‌ها و تکنیک‌هایی است که کلیه رفتارها، باورها و احساسات انسان را تنظیم و مدیریت می‌نماید. یک فرایند مهمی که می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و افزایش بهره‌برداری کمک‌های مؤثری بنماید که در اینجا به ۸ راهکار آن که در مدیریت ذهن مورد توجه و مؤثر می‌باشند بسنده می‌کنیم:

۱- به خودتان اطمینان و به توانائی‌هایتان خوشبین باشید و باور کنید که شیوه تفکر خود را می‌توانید «تغییر» داده و بهبود بخشید.

۲- نشخوارهای فکری و هیجانات و رفتارهای منفی خود را کنترل و اصلاح نمائید.

۳- ذهن آگاهی «مدیتیشن» تأثیر شگفت‌انگیزی بر بهبود کیفیت زندگی دارد که باید مورد توجه قرار گیرد.

۴- آنچه در حال کنترل آن هستید را دوباره ارزیابی کنید.

۵- از شخصی‌سازی دوری کنید و بدانید این یک خطای شناختی است شما که مسئول همه اتفاقات نیستید.

۶- به کمک فنون شناختی تجربیات و افکار منفی ذهنتان را شناسایی و ضمن به چالش کشیدن، آن را کاهش و متوقف کنید.

۷- از نتیجه‌گیری‌های شتاب‌زده ذهن، اجتناب کنید، سریع قضاوت نکنید که ذهنتان را مختل می‌کند.

۸- بدانید که بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی می‌تواند به فاجعه‌سازی تبدیل شود که از موانع مدیریت ذهن است که البته با تفکر مثبت بهبود می‌یابد.



قابل توجه و تأمل است طی تحقیقات اخیر در زمینه مدیریت ذهن، تمرکز بر «مراقبه» است که به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و احساسی کمک می‌کند زیرا

می‌تواند الگوهای خاصی از فعالیت مغزی را فعال کند و باعث کاهش استرس و اضطراب گردد و نیز موجب افزایش تمرکز و تصمیم‌گیری شود. همچنین امکان تنظیم فعالیت مغزی را فراهم می‌کند مانند بهبود تنظیم هیجانی و یا کاهش افکار منفی ... و نیز می‌تواند در درمان اختلالات روانی مفید باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که با استفاده از تکنیکهای علمی، می‌توان بر ذهن تسلط بیشتری پیدا کرد. بنابراین، مدیریت ذهن یعنی مدیریت کلیه رفتارها و باورهای انسان، که با عملی کردن راهکارهای پیشنهادی تا حد قابل توجهی می‌توانید ذهن خود را بهتر مدیریت کرده و کیفیت زندگی خود را بهبود و به موفقیت‌های بزرگی دست یابید.

ذهن سالم

زندگی جنبش و جاری شدن است
زندگی کوشش و راهی شدن است
«سهراب سپهری»

ذهنی است که با «مهارت‌های درست فکر کردن» آشناست و پیرو «دلیل» و «استدلال» است و نیز از نگاه باطنی برخوردار گردیده و به بیداری و هوشیاری دست یافته است.

یک ذهن سالم ذهنی است که توانایی کنترل و مدیریت احساسات و هیجانات خود را دارد هم‌چنین توانایی و پذیرش «تغییر» را داشته باشد، یعنی بتواند افکار منفی و نشخوارهای ذهنی خود را مدیریت کند ذهن سالم است.

از دیگر ویژگی‌های ذهن سالم: انعطاف‌پذیری و ارتباط سازنده است و

نیز تفکر منطقی و تحلیلی، تعادل هیجانی و خلاقیت و نوآوری، اعتماد بنفس و خودآگاهی و همچنین توانایی رویارویی با مشکلات و نیز توانایی لذت بردن از لحظه حال را داشته باشد که در آن انسان تمام توجه خود را به آنچه که در حال حاضر اتفاق می‌افتد معطوف می‌کند و نیز برای کنترل افکار و احساسات اهمیت خاصی قائل است. در نتیجه توجه به کیفیت زندگی و رفاه عاطفی و روانی و اجتماعی دارد که بهترین درمان مشکلات روانی و بیشترین بهبود برای روابط انسانی است.

پس «ذهن سالم» کلید موفقیت، آرامش و رشد آدمی است.



فواید ذهن آگاهی

که گفت بر رُخ زیبا نظر خطا باشد
خطا بود که نبیند روی زیبا را
«سعدی»

کسانی که آگاهی کاملی از لحظه حال دارند از افکار و احساسات خود شناخت بهتری دارند لذا در مواجهه با استرس و چالش‌های روزمره، از آرامش بیشتری برخوردارند.

همچنین انسان‌های ذهن‌آگاه در زندگی خود از اضطراب و بهبود تمرکز بیشتری برخوردارند. لذا می‌بینیم از زندگی رضایت بیشتری هم دارند. آری، ذهن‌آگاهی برای همه انسان‌ها فواید و مزایای مثبت و مفیدی دارد که برخی از این فواید عبارتست از:

- در ذهن آگاهی ما می‌توانیم به درک درستی از هر اتفاقی برسیم.
- انسان ذهن آگاه قدرت پذیرش بالایی دارد.
- انسان ذهن آگاه در برخورد و رویارویی با مشکلات عملکرد بهتری دارد.
- ذهن آگاهی حتی سیستم ایمنی بدن را هم تقویت می‌کند.
- ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند که از در لحظه‌بودن لذت کافی ببریم.
- ذهن آگاهی در ایجاد آرامش و ارتقای هوش هیجانی نقش سازنده‌ای دارد.
- ذهن آگاهی روابط بین فردی را بهبود می‌بخشد.
- ذهن آگاهی بر اعتماد بنفس و عزت نفس انسان تأثیر می‌گذارد.
- ذهن آگاهی برداشتن آرامش و مدارا با دیگران تأثیر مثبتی دارد.
- ذهن آگاهی به ما صبوری و قدردانی کردن را یاد می‌دهد که باید شاکر و قدردان هر آنچه داریم و نداریم، باشیم.



و بالاخره انجمن روانشناسان آمریکا نظریه زیر را در خصوص فواید ذهن آگاهی ارائه داده است:

۱- کاهش نشخوار فکری

همان افکار پراکنده و ناراحت کننده و مزاحمی که آرامش را از زندگی ما گرفته است.

۲- کاهش استرس و اضطراب

توانایی‌های افراد در کنترل احساسات خصوصاً جهت کاهش استرس، افسردگی، اضطراب، ...

۳- افزایش حافظه فعال

بهبود بخشیدن به قسمتی از مغز که اطلاعات را برای پردازش نگه می‌دارد.

۴- رضایت از روابط

با افزایش همدلی بهتر می‌توان دیگران را فهمید و احساسات و نیازهای آنان را درک کرد در نتیجه واکنش مثبت تری نسبت به آنها نشان داد.

۵- بهبود تمرکز و توجه

ایجاد راهکاری مؤثر جهت تقویت و توانایی تمرکز تا با تمرین‌های منظم بتوانیم زمان بیشتری بر یک موضوع خاص تمرکز نموده و از حواس پرتی دور بمانیم.

۶- افزایش توانایی مقابله با بیماری‌ها

نه تنها در مقابله با بیماری‌ها که در بهبود سلامت جسم و روان بسیار مؤثر است و کمک می‌کند تا در زندگی روزمره، در روابط اجتماعی و حرفه‌ای خود تغییرات مثبت ایجاد کنیم تا بتوانیم در برابر فشارهای زندگی مقاومت بیشتر داشته و به سوی یک زندگی سالم‌تر، شاداب‌تر و معنادارتری حرکت نمائیم.

۷- کاهش علائم افسردگی

تحقیقات نشان داده که با انجام تمرینات ذهن‌آگاهی به طور منظم چگونه با احساسات خود برخورد کنیم و آنها را بدون واکنش‌های هیجانی یا ترسناک مدیریت نمائیم.

۸- بهبود بی خوابی

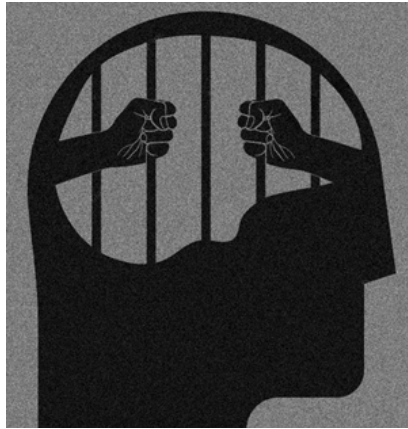
هنگامی که انسان ذهن آگاه، قبل از خواب، ذهن خود را آرام نماید و از افکار مزاحم جلوگیری کند کیفیت خوابش بطور چشمگیری بهبود می یابد.

باورهای محدود کننده

برو از خانه گردون به در، و نان مطلب
کان سیه کاسه در آخر بکشد مهمان را
«حافظ»

به قول افلاطون «درد منشاء آگاهی است» که نیروی چاره‌جوئی انسان را برانگیخته می‌کند تا با شکوفائی و رشد استعدادها و توانمندی‌هایش پاسخگوی نیاز به دانش و آگاهی انسان باشد، بدیهی است در غیر اینصورت زندگی آدمی با شیوه‌های غریزی همچون حیوانات سپری می‌گردد و متوجه پدیده‌ها و باورهائی که موجب محدود کردن ذهن آدمیست، نمی‌شود. متوجه ترمزهای ارتعاشی زیادی که از بچه‌گی در درون ما نهادینه شده، متوجه باورهائی که مانع رشد و متعالی شدن انسان‌ها گردیده، نیست!

لذا با هوشیاری و مدیریت ذهن می‌بایست باورهای مثبت را جایگزین باورهای منفی بنمائیم. زیرا باورهای محدودکننده افکار یا اعتقاداتی هستند که ما را از دستیابی به پتانسیل واقعی مان دور و یا محدود می‌کند. این باورها معمولاً ناشی از تجربیات گذشته یا پیام‌های محیطی هستند که ما را متقاعد می‌کنند که طور خاصی فکر کنیم. زیرا دیگر آگاه شده‌ که کدام باورشان مشکل دارد!..



لطفاً به زندگی روزمره‌تان توجه کنید درصد زیادی از بیماری‌ها و مشکلات جسمی و ذهنی‌مان توسط افکار و باورهایمان ایجاد می‌شود زیرا باورها، احساسات‌مان را ایجاد و احساسات تأثیر مستقیم بر تک تک سلول‌های ما می‌گذارد چه افکار منفی و چه افکار مثبت. لذا کیفیت زندگی و سلامت جسم و ذهنمان بستگی به افکار و باورهایمان دارد.

بعنوان مثال: فرض کنید کسی باور دارد که «من هرگز نمی‌توانم در کاری موفق شوم». البته این باور ناشی از شکست در تجربیات گذشته است و یک باور محدودکننده می‌باشد، هنگامی که چنین باوری داشته باشیم ممکن است از تلاش برای رسیدن به باورمان دست بکشیم، چون فکر می‌کنیم که موفق نمی‌شویم.

حیطه، باورهای محدود کننده دارید!... مثال اگر در وادی مالی درآمد لازم را ندارید و از اوضاع مالیتان راضی نیستید بدانید در حوزه مالی باورهای محدود کننده دارید که مانع به دست آوردن ثروت و رفاه مادی در زندگیتان می شود و یا اگر در حوزه روابط اجتماعی با همسر، فرزندان و همکاران خود مشکل دارید بدانید در حیطه باورهای محدود کننده که در ضمیر ناخودآگاه خود دارید مانع داشتن یک رابطه دلپذیر و شاد شده‌اید.

قابل توجه است با شناسایی و چالش کشیدن این باورها، می توانیم آنها را تغییر دهیم و باورهای جدیدی را جایگزین کنیم، باورهائی که ما را به سمت موفقیت هدایت کند و خلاصه بدانید.

«انسان ماشین اثبات باورهای خویش است».

زندان ذهن

نه دامیست نه زنجیر! همه بسته چراییم؟
چه بند است چه زنجیر که برپاست خدایا
« مولانا »

در زندان ذهن نه میله‌ای دیده می‌شود و نه سیم خاردار و نه حصار الکتریکی‌ای!... بلکه هیچ نگهداری هم در آن دیده نمی‌شود اما انسان‌ها در این زندان اسیرند و به سختی زندگی را سپری می‌کنند زیرا اساس زندگی این زندانیان را عادات، غرایز و آداب و رسومات تاریخ گذشته و یا رفتارهای بیهوده و باورهای خرافی و تعصب‌ها... و از این قبیل تشکیل داده‌اند و جالب اینکه این زندانیان خودشان نمی‌دانند که در حصار زندان ذهن، اسیر و گرفتارند. تنگ‌نظران و فرومایگان از اعضاء دائمی همین زندان‌اند. ذهن‌های بسته که هیچ نیازی به کسب

آگاهی و آموزش نمی‌بینند همانند مشتهای بسته که قادر به دریافت هدیه و کادو نیستند قادر به دریافت فهم و درک بالا نیستند. لذا اسیر و گرفتار زندان ذهن‌اند. کسانی که به تاریخ گذشته خود می‌بالند اما خودشان هیچ تغییر و تحولی نیافته‌اند در همین زندان‌اند. همه کسانی که ذهن آگاهی ندارند هر کدام به نوعی اسیر زندان خود هستند.

قابل توجه است تا هنگامی که تار و پود اندیشه کهنه و باورهای غلط و آموزه‌های بی‌محتوایی که غالباً ارثی و جغرافیایی به ما رسیده را به دور نریزیم و طرحی نو در نیاندازیم ... همچنان اسیر و در زندان ذهن بسر می‌بریم، هر چند حرف‌های قشنگ قشنگ بزیم و شعارهای زیبایی هم بدهیم!...

متأسفانه انسان‌هایی که اسیر باورها و ذهنیت‌های خود هستند حاضر نیستند اندک رنجی برای شادی و آزادی ذهنشان را تحمل کنند اما می‌بینیم یک عمر متحمل رنج دائم بابت جهل خود خواهند بود!

به راستی حقیقت آزادی هنگامی تحقق می‌یابد که انسان از زندان ذهنش رها شده و به کمک «عقلانیت» و «خرد» خود از اسارت‌های درون و برون آزاده شده، ارتقاء یافته و به آزادی فکر دست یابد.

برای آزادی فکر ابتدا باید آن را شناخت و درک کرد که چگونه در ذهن ما جریان دارد و آگاهی بیشتری از الگوهای فکری خود پیدا کنیم تا بتوانیم به تدریج آن را تغییر دهیم یعنی از افکار منفی خارج شده و به آرامش برسیم.

قابل توجه است بررسی و تحلیل منصفانه از فکرمان، ما را از بی‌اساسی یا مضر بودن آن فکر آگاه می‌کند تا بتوانیم افکار غیرمفید را ترک و جایگزین آن با اندیشه‌های سازنده باشیم.

متأسفانه باید گفت بسیاری از فکرها از الگوی منفی تغذیه می‌شوند که با شناسایی آنها می‌توانیم به تدریج آنها را تغییر داده به سمت اندیشه‌های مثبت و

سازنده حرکت کنیم. البته چندین عامل مانند محیط می‌توانند تأثیر زیادی بر افکار و انگیزه‌های ما داشته باشند. تلاش کنیم تا آن محیط را تغییر دهیم و محیطی که انگیزه و انرژی می‌دهد و به آزادی فکر کمک می‌کند را بدست آوریم. روش‌هایی مانند تفکر خودآگاه، تفکر جانبی، تفکر نقادانه، تفکر انتقادی می‌توانند به ما کمک کنند تا از زندان ذهن خارج شده و به دیدگاهها و ایده‌های جدیدی دست یابیم.



آزادی فکر از اهمیت بسیار برخوردار است زیرا به مفهوم رها کردن از محدودیت‌ها و الگوهای منفی است که می‌توانند مانع از رشد شخصیت و خلاقیت انسان شوند. این فرایند به ما امکان می‌دهد تا با آگاهی از فکرهای خود، انتخاب‌های بهتری برای زندگی کردن و دستیابی به اهدافمان داشته باشیم. در این باره «دالائی لاما»^۱، تمثیل زیبایی دارد. او می‌گوید: «ذهن مثل چتر می‌ماند، هنگامی خوب کار می‌کند که کاملاً باز باشد».

شایان ذکر است آزاد کردن فکر، نیاز به تلاش مداوم و اراده قوی دارد تا با استفاده از راههای علم تجربی فکرهای خود را از محدودیت‌ها آزاد کرده و به سمت آرامش، خلاقیت و رشد شخصی پیشرفت کنیم و البته مهم است که در این

۱. Dalai Lama

ذهن آگاهی و چگونه درست فکر کنیم / ۵۶

مسیر با خود مهربان باشیم و به تدریج تغییرات مثبت در زندگی و تفکر خود را تجربه کنیم.

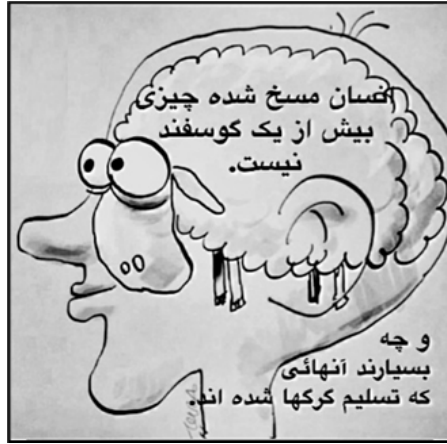
ذهن کور

بی کمالی های انسان از سخن پیدا شود
پسته بی مغز اگر لب وا کند، رسوا شود!
«سعدی»

ذهنی که «اندیشه» نکند «نپرسد»، «جستجوگر» و «کنجگاو» نباشد یعنی یک ذهن کور و به درد نخور!... که با چشمشان می نگرند اما نمی بینند، با گوششان می شنوند اما نمی فهمند، احساس می کنند اما متوجه نیستند، درک نمی کنند، نمی فهمند.

چشم بینا، گوش شنوا و فهم و درک ندارند، گوئی مسخ شده اند و یا کسی آنها را هیپوتیز کرده، نه تنها هوشیار و بیدار نیستند که در خوابی عمیق فرو رفته اند و بدتر از آن اینکه خودشان متوجه نیستند و نمی فهمند که در خواب غفلت بسر

می‌برند!... اینان همان مردگان متحرکی هستند که همواره مشغول زیستنی غریزی و روزمرگی می‌باشند که البته بوی تعفنشان جامعه را فرا گرفته است.



چگونه تغییر یابیم؟

نمی‌دانم به هر حالی که هستی
خلاف نفس وارون شو که جستی
«شبستری»

همانطور که گفته شد «ذهن آگاهی» مهمترین و اساسی‌ترین ابزار است برای رهائی انسان از درد و رنج (بیداری) و مهمترین وسیله کاربردی است که منشاء آگاهی و توانایی انسان است که موجب هوشیاری او می‌گردد به عبارت دیگر «آگاهی» و «بیداری» و «هوشیاری» از مهمترین اصول ذهن آگاهی است. اینک با توجه به اینکه تغییرات بزرگ از اصلاحات رفتارهای کوچک شروع می‌شود و باید آگاهانه، تدریجی و هدفمند باشد تا بتواند نکات زیر را مورد توجه قرار دهد:

ذهن آگاهی و چگونه درست فکر کنیم / ۶۰

بهبودی‌های چشمگیری را در کیفیت زندگیتان تجربه نمایید.



و بدانید همانطور که آنچه بیندیشیم خلق خواهیم کرد... آنچه که بکاریم هم درو خواهیم کرد و آنچه که می‌دهیم هم باز می‌گیریم زیرا زندگی یک پژواک است و همیشه به سمت ما باز می‌گردد. پس همیشه خوب باشید و خوبی کنید تا ارتعاش خوبی‌ها کل دنیا را فرا گیرد.

فرکانس‌های ذهنی

هر ذره که در هوا و درهامون است _ نیکو نگرش که همچو ما مفتون است
هر ذره اگر خوش است اگر محزون است _ سرگشته خورشید بی چون است
«مولانا»

همانطور که در دریاها و اقیانوس‌ها انواع ماهی‌ها و گیاهان و دیگر پدیده‌ها در اشکال گوناگون ... زندگی می‌کنند و نمی‌دانند حیات آنها در آب است، انسان‌ها و دیگر موجودات هستی هم که در کره زمین زندگی می‌کنند نمی‌دانند که حیات آنها در انرژیست زیرا کره زمین سرشار از فرکانس‌هایی است که هستی را فرا گرفته است.

حواس ما قادر است با شناخت از انرژی‌های هستی، حس‌گیری کند، واقعیت‌ها و رویدادهای پیرامونی را مورد پردازش قرار دهد و از فیلتر حواس

عبور کرده آنها را که تبدیل به فرکانس الکترومغناطیس شده‌اند در آرشيو خود «دنیای ادراک» ثبت کند.

قابل توجه است فرکانس‌های مغزی که انرژی آن سراسر دنیا را فرا گرفته اشاره به فعالیت‌های الکتریکی مغز در حالات مختلف هوشیاری دارد که امواج آن به «فرکانس‌های پنجگانه» مشهور است. این امواج شامل «دلتا»، «تتا»، «آلفا»، «بتا» و «گاما» است که هر کدام به وضعیت خاصی از ذهن و بدن مربوط می‌شوند. در زمینه «تمام ذهنی» یا همان حالت هوشیاری کامل، هماهنگی بین این امواج اهمیت دارد. مثلاً امواج گاما (بالتر از چهل هرتز) با تفکر عمیق و تمرکز بالا مرتبط می‌باشد، در حالیکه امواج آلفا (هشت تا دوازده هرتز) به آرامش و خلاقیت کمک می‌کنند. ترکیب این دو حالت یعنی آرامش و تمرکز و تمرکز همزمان، می‌تواند به دستیابی به حالت تمام ذهنی یا حضور کامل منجر شود. این هماهنگی اغلب از طریق مدیتیشن یا تمرینات «ذهن آگاهی» ایجاد می‌شود و به مغز کمک می‌کند تا به تعادل بین امواج برسد و کارایی کلی آن را بهبود بخشد. در اینجا یادآوری این موضوع ضروری بنظر می‌رسد: بهشت و جهنم مکان‌هایی نیستند که بعد از مرگ وارد آنها شویم بلکه همین‌جا و هم اکنون در درون ماست اگر شخصی در فرکانس‌های پائین باشد در جهنم است و تا خود را تغییر و رشد و پاکسازی ننماید از جهنم رهایی پیدا نخواهد کرد. بهشت از آن کسانی است که ذهنشان را پاکسازی و به آن توجه و از آن مراقبت و کنترل می‌نمایند.



فصل دوم

به جای مقدمه

دانی که چرا دار مکافات شدیم؟ _ ناکرده گنه چنین مکافات شدیم
کشتیم خرد، دار زدیم دانش را _ در بند و اسیر صد خرافات شدیم
«مولانا»

در دنیای پیچیده امروز، توانایی فکر کردن به شیوه‌ای درست و منطقی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. زیرا همه بدبختی‌ها و بیچارگی‌های بشریت ناشی از تفکر غلط و باورهای جاهلانه‌ایست که نشان‌دهنده عدم آشنائی او با مهارت‌های درست فکر کردن است. که امروزه بیش از هر علمی و بیش از هر درسی و قبل از هر کاری نیاز به کسب آموزش آن داریم. زیرا افراد خوب در دنیای دوست‌داشتنی زندگی می‌کنند و افراد متخاصم، در دنیای متخاصم ... و دنیای شما همان است که هستید.

قابل توجه است همیشه تاریخ و در دنیای امروز، هر کسی فکر خودش را درست میدانند و با خود می‌پندارند که او درست فکر می‌کند. مثلاً داعشی‌ها یا طالبان، واقعاً فکر می‌کنند اندیشه‌درستی دارند چنانکه اسرائیل هم فکر می‌کند که درست می‌اندیشد همینطور ایران و آمریکا هم خیال می‌کنند درست فکر می‌کنند و خلاصه هر شخصی فکر می‌کند که درست می‌اندیشد!...

در صورتی که قبل از هر چیز لازم است بدانیم از کجا و با چه معیار یا ملاکی می‌توان «درست اندیشیدن» را تشخیص داد و فهمید؟ عبارت دیگر درست یا نادرست بودن هر گزاره‌ای را، بر اساس این ۳ اصل میتوان مورد تأیید قرار داد در غیر اینصورت بدیهی است که میبایست به آن توجهی نکرده آن را به کناری گذاشت! و اما سه اصل «اصول درست فکر کردن» عبارت است از: «علم»، «منطق» و «اخلاق» که می‌توانند درست اندیشیدن را در اختیار ما قرار دهند شایان ذکر است، بر این اساس، اگر گزاره‌ای مورد تأیید این سه اصل قرار نگیرد به مفهوم آن است که درست فکر نکرده اید زیرا با نگاه علمی و نگرش منطقی و اخلاق انسانی است که می‌توان به درستی اندیشید و گزاره‌ای را تأیید و درست خواند.

به هر حال، درست فکر کردن نقش بسزائی در پیشرفت و موفقیت‌های زندگی هر انسانی دارد. که باید با شیوه‌ای مناسب تلاش نمائیم تا از فکر و اندیشه درست و منطقی و علمی برخوردار گردیم تا بتوانیم در زندگی بهتر و از منزلتی والاتر برخوردار گردیم زیرا هر انسانی در زندگی با مسائل مختلفی روبرو می‌شود و نحوه صحیح اندیشیدن و پاسخ دادن درست به سوالات زندگی، موقعیت افراد را تضمین می‌کند.

براستی آیا تا کنون با خود فکر کرده‌اید که کاش می‌توانستید مشکلات‌تان را با روش‌های مؤثرتر و ساده‌تری حل می‌کردید؟
در اینجا ما با شیوه‌ای ساده و روان، به آن روش‌ها اشاره‌ای می‌کنیم.

درست فکر کردن

از همت است هر که به جایی رسیده است

بی بال و پر به عالم بالا پرنده کیست؟

«مولانا»

ساختار انسان طوری درست شده که در حالت طبیعی به دلیل تأثیرات عاطفی و هیجانی و یا گرایشات و تمایلات مختلف مانند سوءگیری‌ها، تعصبات، منفعت‌طلبی‌ها و خودبینی‌ها و ... غالباً نمی‌تواند درست فکر کند و از یک تفکر منطقی و منصفانه بهره‌مند گردد. لذا می‌گویند: «تفکر در انسان در حالت طبیعی معیوب، ناقص و تعصب‌آمیز است» و یا می‌گویند «هیچ انسانی نمی‌تواند درست فکر کند» مگر با شناخت و آگاهی‌هایی که از ویژگی‌های درست فکر کردن بدست آورده، که از زیربنائی‌ترین و بنیادی‌ترین مهارت‌های زندگی است زیرا

هیچ پدیده‌ای در زندگی انسان، از تفکر صحیح و اصولی کارسازتر و سودمندتر نیست.

شایان ذکر است اگر در گذشته‌های دور که نه از علم و صنعت و نه از تکنولوژی‌ها خبری بود بشریت مجبور بود برای حفظ بقاء خود از مهارت‌های فیزیکی خود استفاده کنند. اما امروزه و در این عصر که روی «تکنولوژی» و مهارت‌های ذهنی خود کار می‌کند به روشنی قابل مشاهده است که مغز و قدرت تفکر جایگزین نیروی عضلانی شده است.

دیگر مهم نیست که شما چه تخصصی یا چه کسب و کاری دارید بلکه مهم اینست که هر کجا که هستید از بهتر و بهترین‌ها باشید. که لازمه آن آگاهی و «شناخت» از ابزارها و مهارت‌هایی است که می‌بایست داشته باشید.

برای روشن‌تر شدن موضوع مایلم مثالی بزنم، آشپزی را در نظر بگیرید. برای اینکه بتواند غذائی خوب، پرمحتوا و خوشمزه‌ای درست کند دو ویژگی می‌بایست داشته باشد:

۱- از مواد خوب و سالمی برخوردار باشد.

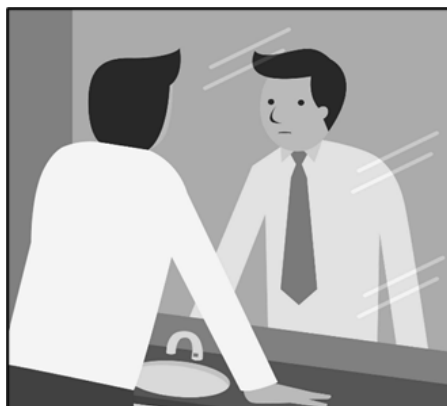
۲- مهارت لازم در آشپزی را داشته باشد تا بتواند غذای خوب و خوشمزه‌ای درست کند.

حالا ما برای دستیابی به یک زندگی «متعادل» و «موفق» نیاز به همین دو ویژگی داریم و باید متوجه مواد خامی که به عنوان «داده‌ها» می‌گیریم باشیم. مانند چه کتابی می‌خوانیم؟ با چه اشخاصی معاشرت داریم؟ در چه جلساتی شرکت می‌کنیم؟ چه هدفی در زندگی داریم؟ و ... و آیا از آگاهی‌های لازم برای مهارت درست فکر کردن برخوردار شده‌ایم؟!

شایان ذکر است رمز رشد و موفقیت در زندگی نه هوش است و نه ثروت، نه شهرت است و نه منصب ... بلکه آگاهی از اصول سه گانه علم، منطق و اخلاق است که ما را با روش‌ها و شیوه‌های درست فکر کردن آشنا می‌سازد لذا از با ارزش ترین

مهارت هاست.

برای انسان هیچ چیزی به اندازه مهارت درست فکر کردن سودمندتر و کاربردی نیست. بنابراین کیفیت زندگی ما بستگی به میزان درست فکر کردن ما دارد. آری،
مهارت درست فکر کردن = زندگی بهتر و موفق‌تری داشتن.



رویکرد متفاوت در نگرش به مسائل

ساعتی میزان آنی ساعتی موزون این
بعد ازین میزان خود شو تا شوی موزون خویش
«مولانا»

یکی از کارهای ذهن، تولید فکر است و تولید فکر بر دو نوع است:

۱- تولید فکر منفی و تفکرات مخرب و دردسرساز

۲- تولید فکر مثبت و تفکرات مفید و سازنده

این دو رویکرد، متفاوت در نگرش به مسائل است.

«تفکر منفی» معمولاً شامل دیدن جنبه‌های منفی و مشکلات در موقعیت‌ها

است. افراد با این نوع تفکر ممکن است به جای جستجوی فرصت‌ها، نگرش‌های

محدودکننده داشته باشند و بر مشکلات و موانع تمرکز نمایند.

«تفکر مثبت» معمولاً شامل دیدن جنبه‌های خوب و فرصت‌ها در موقعیت‌های مختلف است. افرادی که این نوع تفکر را دارند معمولاً به دنبال راه‌حل‌های جدید و نوآورانه می‌باشند و جنبه‌های مثبت در هر شرایطی را می‌بینند. هنگامی که انسان با میزان تولیدات فکر خود آشنا و شناخت از افکار غیرمنطقی و نادرست خود داشته باشد، هیچگاه نمی‌گذارد تا «عقاید» و «باورهایش» دستخوش احساسات و تعصبات قرار گیرد و از تفکر درست و منطقی محروم گردد.

رویکرد متفاوت در انسان‌های منطقی و انسان‌های احساسی بدین معناست که انسان‌های احساسی افرادی هستند که بر پایه احساسات و عواطف خود تصمیمات زندگیشان را می‌گیرند. اما افراد منطقی انسان‌هایی هستند که بر اساس عقل و منطق و استدلال تصمیم‌گیری می‌کنند.



افراد احساسی دارای خصوصیتی همچون خلاقیت، احساسی بودن، کلی‌نگری، بلندپروازی، رویائی بودن و دل‌رحم بودن هستند و نیز تحت تأثیر محیط اطراف تصمیم می‌گیرند. اما افراد منطقی خصوصیتی همچون نظم، منطقی

بودن، پرداختن به جزئیات، واقع‌گرا بودن و دارای تحلیل و استنتاج هستند و نیز مدیریت احساسات دارند. لذا می‌بینیم همواره با حفظ خونسردی و احترام به دیگران، گفتار و رفتاری توأم با صداقت و سادگی دارند. افراد احساسی نیم‌کره راست مغزشان فعال است ولی افراد منطقی نیم‌کره چپ مغزشان فعال است.

متأسفانه باید گفت بسیاری از انسان‌ها درست فکر نمی‌کنند زیرا خرافاتی هستند و یا سوء‌نگری دارند، کوتاه‌بین هستند، خودبینانه می‌نگرند، متعصب‌اند، خودبزرگ‌بین یا کوچک‌بین هستند، الگوی نادرست ذهنی دارند، دارای افراط و تفریط هستند و یا خیالبافی می‌کنند و ... اما انسان‌هایی که درست فکر می‌کنند رفتاری منطقی و منصفانه دارند که لازمه آن شفاف‌اندیشی و دسترسی به «داده‌ها» است که می‌توانند مشکلات زندگی را با بهترین روش‌ها حل و فصل نمایند و انسان را به «تعادل»، «آرامش» و «خشنودی» رسانند. بنابراین درست فکر کردن همیشه همراه با «آگاهی» و «بیداری» است.

برای درست فکر کردن

به نیکی گرای و میازار کس
ره رستگاری همین است و بس
«فردوسی»

۸ راهکار برای درست فکر کردن (از ۲۵۰۰ سال گذشته):

- ۱- آرامش: قبل از هرچیز سعی نمایید ذهنتان را آرام کنید (چند نفس عمیق بکشید و یا مدیتیشن کنید).
- ۲- افکار منفی: افکار منفی را از خودتان دور کنید و تنها به جوانب مثبت زندگی تمرکز نمایید.
- ۳- واکنش سریع: از واکنش سریع پرهیز کنید (و سعی نمایید عاقلانه عکس العمل نشان دهید نه احساسی).

۴- **معاشرت:** با افرادی که خوب فکر میکنند معاشرت نمایید (زیرا همیشه سعی دارند رشد کنند و به دیگران یاد دهند).

۵- **اعتماد:** به خودتان اعتماد کنید، به کارهای خوبی که انجام داده اید (زیرا انسان ها زندانی سرنوشت نیستند، زندانی افکار خودشان هستند).

۶- **اولویت بندی:** ببینید کدام مسائل از اهمیت بیشتری برخوردار است، براساس آن تصمیم بگیرید.

۷- **عمل:** افکار خوب خود را عملی کنید (فکرهای افراد، تاریخ مصرف دارند؛ قبل از به پایان رسیدن، آنها را استفاده کنید).

۸- **ورزش کنید:** زیرا علاوه بر مزایای فراوان برای جسم، بر روح و روان انسان هم تاثیرات بسزائی دارد.



اهمیت درست فکر کردن

این جهان کوه است و فعل ما ندا
سوی ما آید نداها را صدا
«مولانا»

«درست فکر کردن» منبع اولیه ثروت و موفقیت و مبدأ همه کشفیات و نوآوری‌هاست که از اهمیت بالایی برخوردار است. عبارت دیگر ارزش انسان و ارزش‌مندی شخصیت او به میزان «درست فکر کردن» اوست زیرا پایه و اساس همه چیز «افکار» انسان است که در زندگی بدست می‌آورد. لازم به تذکر است کسانی که توانایی درست اندیشیدن را ندارند بردهٔ محیط خود هستند. قابل توجه است انسان با گذر زمان تغییر نمی‌کند بلکه تنها با آگاهی و درک واقعیت است که دگرگون می‌شود. بسیاری از افراد را می‌بینی که سالهاست در

مسیر تکرار و رفتارهای نا کارآمد مانده‌اند و همواره سرگرم توهمات و باورهای ساختگی یا ترسهای کودکانه و یا داستانهایی که برای توجیه رفتار خود ساخته‌اند مانده‌اند! اینان گرچه مسیر دردناکی را سپری می‌کنند و همچنان پیر می‌شوند اما هیچگاه بزرگ نمی‌شوند.

در مقابل شاهد انسانهایی هستیم که با شهادت و صادقانه با واقعیت‌های درونی و بیرونی زندگی مواجه میشوند و با دیدن حقایق درباره خودشان، دیگران، احساسات و شکستها و محدودیت‌ها... شروع به تغییر می‌کنند.

رشد اینان نه بخاطر فشار زمان، بلکه به دلیل تجربه و درک عمیقی است از آنچه که هست لذا می‌بینیم می‌بخشند، رها می‌کنند، سازگار می‌شوند و مسئولیت انتخاب خود را می‌پذیرند.

و نیز بهتر است بدانیم درست فکر کردن به این معنی نیست که در میان تمامی افکار، تنها یک نوع اندیشه وجود دارد که درست و قابل بهاء دادن و ارزش است. این درست نیست، بلکه نشانه کوله‌بینی است. چیزی که به اندیشیدن ارزش و بها می‌دهد و زمینه‌ساز رسیدن به نتایج مطلوب و پیشرفت‌های انسانی است که ما با تمرین «درست اندیشی» می‌توانیم به افکار بهتری برسیم:

- برای این که بتوانیم در زندگی از تصمیمات بهتری برخوردار باشیم نیازمند به ارزیابی علمی و منطقی از اطلاعات با توجه به جوانب آن هستیم.
- برای اینکه بتوانیم در زندگی مسائل و مشکلات را بطور مؤثرتری حل کنیم نیازمند تجربه و تحلیل دقیق و یافتن راه‌حل‌های خلاقانه هستیم.
- برای اینکه بتوانیم در زندگی از اشتباهات گذشته درس بگیریم نیازمند بررسی دلایل شکست‌ها و تلاش برای تکرار نکردن آنها هستیم.
- برای اینکه بتوانیم در زندگی از ارتباطات بهتری برخوردار باشیم نیازمند درک دیدگاه‌های دیگران و بیان واضح و منطقی نظرات خود هستیم.

- برای اینکه بتوانیم در زندگی استرس و اضطراب را کاهش دهیم نیازمند داشتن کنترل بیشتر بر افکار و واکنش‌های خود هستیم.
- برای اینکه بتوانیم در زندگی به اهداف خود برسیم نیازمند برنامه‌ریزی دقیق و پیگیری مستمر آن هستیم.

قابل توجه است در اهمیت درست فکر کردن «تفکر انتقادی» می‌تواند نقش بسیار مهمی داشته باشد زیرا به انسان کمک می‌کند تا تصمیمات بهتری بگیرد و مسائل پیچیده زندگی را سریعتر حل نماید.

البته بهتر است یادآوری نمایم «هوش مصنوعی» که از امتیازات مثبت بسیاری برخوردار است می‌تواند گاهی نقش منفی هم داشته باشد مانند همین «تفکر انتقادی» و یا «هوش انسانی» که وجود هوش مصنوعی با امکانات فوق‌العاده‌ای که دارد نیاز انسان را از استفاده از هوش طبیعی کاهش داده و عملاً موجب تضعیف هوش و یا تفکر انتقادی می‌گردد.



مزایای درست فکر کردن

در این خاک در این خاک در این مزرعه پاک

بجز مهر بجز عشق دگر تخم نکاریم

«مولانا»

انسان زندانی سرنوشت نیست بلکه زندانی افکار خودش است که اگر با مهارت‌های درست فکر کردن آشنا شود می‌تواند زندگی و سرنوشتش را آنطور که می‌خواهد، بسازد. لذا درست فکر کردن مزایای زیادی دارد که ما در اینجا به چند مورد آن اشاره می‌نمائیم:

۱- درست فکر کردن به ما کمک می‌کند تا از عقاید منطقی‌تر و باورهای مستقل به دور از هر خرافاتی فکر کنیم.

۲- درست فکر کردن به ما کمک می‌کند به جای تصمیم‌های سریع و احساسی

از «تصمیمات آگاهانه» و بهتری که تمام جوانب را سنجیده، حساب شده و با دلائل منطقی به نتیجه رسیده انتخاب و تصمیم بگیریم.

۳- یکی دیگر از مزایای درست فکر کردن افزایش «اعتماد به نفس» است وقتی که بدانیم تصمیماتمان بر پایه منطق و اطلاعات صحیح است احساس بهتری می‌کنیم.

۴- از مزایای دیگر درست فکر کردن، کاهش استرس و اضطراب است وقتی که با «عقلانیت» و «منطق» فکر می‌کنیم و به مسائل می‌نگریم کمتر نگران می‌شویم و بهتر توان روبه‌رو شدن با چالش‌های زندگی را داریم.

۵- درست فکر کردن باعث می‌شود تا از «ارتباطات بهتری» برخوردار گردیم و به راحتی نظرات و احساسات خودمان را بیان کنیم.

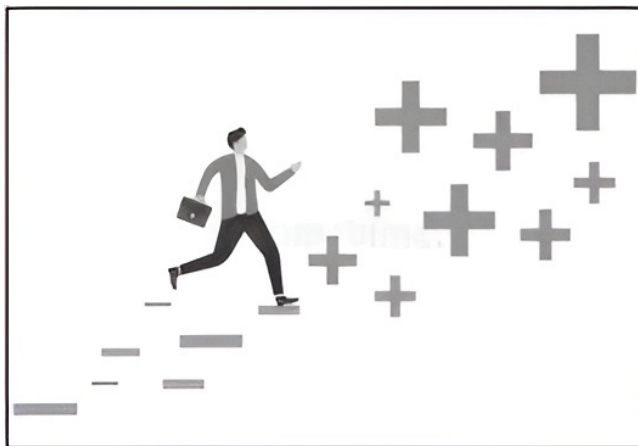
۶- همچنین درست فکر کردن پیشگیری از نقش‌آفرینی احساسات مخرب دارد زیرا به ما می‌آموزد که چگونه می‌توان احساسات را در «کنترل عقل» قرار داد و برای آن «حد و مرز» قائل شد. زیرا برای یک زندگی سالم، رشدیافته و موفق می‌بایست احساسات و هیجانات مخرب‌مان را کنترل کنیم.

۷- و نیز به ما می‌آموزد که چگونه به دور از سوء‌نگری‌ها و غرض‌ورزی‌ها و یا جبهه‌گیری‌ها و جناح‌بازی‌ها می‌بایست داوری کرد. زیرا قضاوت و داوری نیازمند یک «ذهنی باز و آزاد» دارد.

۸- همچنین درست فکر کردن به ما کمک می‌کند تا یادگیری عمیق‌تر و مستقل‌تری داشته باشیم.

شایان ذکر است، درست فکر کردن صرفاً یک مهارت شناختی برای حل مسائل نیست، بلکه رویداد عمیق به زندگی‌ست که نقش یک فیلتر آگاهانه را بازی می‌کند.

البته این توانایی به ما کمک می‌کند تا واقعیت‌ها را از خطاها جدا کنیم تا بتوانیم ارزش‌ها و اولویت‌ها را شفاف‌تر ببینیم و در نهایت تصمیم‌هایی بگیریم که با هویت و اهداف درونی‌مان هم‌راستا باشد که نتیجه آن: حس آرامش، اعتماد به نفس بیشتر و نوعی کنترل بر مسیر زندگی است.



موانع درست فکر کردن

در مسجد و در کعبه به دنبال چه هستی؟
اول تو بین قلب کسی را نشکستی؟
«مولانا»

عوامل مختلفی می‌توانند ناشی از موانع درست فکر کردن باشد که ما در اینجا آنها را به دو قسمت تقسیم می‌کنیم:

۱- موانع درون ذهنی

۲- موانع برون ذهنی

موانع درون ذهنی:

• باورهای اشتباه: یکی از این موانع، پیش‌فرض‌ها و «باورهای اشتباهی» است

که ذهن ما را محدود و محصور کرده تا نتوانیم به شکل باز و منطقی به مسائل بنگریم.

- **گرایش منفعت طلبانه:** برخی حالت‌های فکری و گرایش‌های منفعت‌طلبانه مانند خودخواهی، خودبینی، خودبرتربینی، تعصب و ... سبب می‌شوند که انسان نتواند درست، منطقی و منصفانه فکر کند.

- **سوءگیری‌های مختلف** نیز انسان را دچار خطاهای فکری می‌کند بطوری که در برخی مواقع حتی ناخودآگاه به توجیه رفتارهای خود می‌پردازد!... و خودش را هم گول می‌زند بدون اینکه متوجه باشد که منشاء گرایشش از کجاست!؟

- **مغالطه‌های منطقی:** برخی صحبت‌ها و ادله‌ها در اصل مغالطه‌هایی هستند که بنظر منطقی می‌آیند اما در اصل حُقه‌ها و ترفندهایی هستند که افراد در بحث از آن استفاده می‌کنند تا بتوانند طرف مقابل را از صحنه خارج نمایند در حالیکه حق با آنها نیست.

- **مکانیزم‌های دفاعی ذهن:** این مکانیزم‌ها، که موجب عدم درست فکر کردن می‌شوند، برخی ویژگی‌هایی در انسان دارند که مانع می‌شود انسان بتواند درست و منطقی فکر کند و منصفانه نظر دهد. مانند: تکبر فکری، ترس از تفکر، خود را عقل کل دانستن و ... که سبب می‌شود انسان نتواند درست فکر کند.

موانع برون ذهنی (اجتماعی):

- **تعلیم و تربیت سنتی:** روش‌های تعلیم و تربیت که متأسفانه به شکل سنتی در اغلب جوامع انسانی وجود دارد، دانش‌آموزان و دانشجویان را به شکلی تربیت می‌کند که به سمت شکوفائی تفکر و اندیشه‌ورزی حرکت نکنند

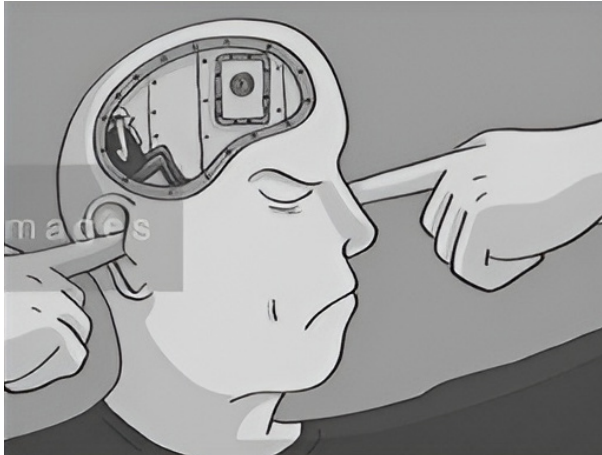
بلکه یک سری تئوری‌ها و محفوظات را حفظ کنند و البته پس از مدتی هم فراموش... مهم اینست که با مدرکی که می‌گیرند مشغول کار شوند. دیگر سخن از «پرورش فکر»، «تجزیه و تحلیل افکار» خصوصاً «تفکر نقادانه» و یا «تفکر خلاقانه» نیست! بلکه بهترین سنین جوانی و نوجوانی انسان را اینچنین بیهوده، گرفتار و ضایع می‌نمایند.

- **فشارهای اجتماعی:** کسی که بخواهد مستقلاً فکر کند و آداب و رسوم و باورهای جامعه خود را نقادانه مورد ارزیابی و سنجش قرار دهد، زیر فشار محیط و اطرافیان و ... قرار می‌گیرد. یعنی اینطور هم نیست که وقتی خواستیم درست فکر کنیم دیگر ما را آزاد بگذارند!
- **آموزه‌های فرهنگی و مذهبی:** این نوع آموزه‌ها که همواره مانع تفکر باز و اندیشه‌ورزی انسان می‌شود همواره او را به سمت مناسک دینی سوق می‌دهد و در عین حال سخت می‌ترساند که اگر از آن حکم و مناسک تبعیت نکند چه عذابهای علیم و عظیمی در انتظار اوست ... و اینچنین انسان را از «شکوفائی تفکر» و «عقلانیت» دور و دل‌خوش به قالب‌های رفتاری می‌نمایند.
- **حکومت‌های توتالیتر:** یا تمامیت‌خواه، این نوع حکومت‌ها از انسان‌های «پرسش‌گر» و «کنجکاو» خوششان نمی‌آید، آنها انسان‌های مطیع و کارگر که زندگیشان خلاصه در خور و خواب و کار باشد را دوست دارند و از کسانی که مانند آنها فکر نمی‌کنند، بیزارند... لذا همواره می‌بینیم چگونه دگراندیشان را به بند می‌کشند! ...

بنابراین توجه داشته باشید کسب مهارت‌های درست فکر کردن موانعی دارد که بطور خلاصه حتی در مغز ما نفوذ کرده و با خود سانسوری یا مصلحت‌اندیشی و ... اجازه نمی‌دهد که به حق بتوانیم درست و منطقی فکر کنیم. گویا نیاز به قدرتها و شهامت‌هایی است که می‌بایست در خودمان ایجاد کنیم تا بتوانیم موانع

تفکر را برطرف نمائیم و تفکر منطقی و عاقلانه و منصفانه در خودمان ایجاد نمائیم که البته قبل از هر چیزی می‌بایست به داده‌ها و محسوساتی که در مغز ما بارگیری و حس‌گیری می‌شوند و مورد پردازش و تحلیل قرار می‌گیرند توجه داشته باشیم، زیرا همان‌ها تبدیل به مفهوم و معنا شده و در آرشیو مغزمان ذخیره می‌شوند و بصورت باور درمی‌آیند.

لازم به ذکر است که کتب درسی، معلمان، امکانات مدرسه، زمان، مشکلات ساختاری، روش‌های ارزیابی، فضای آموزشی و خانواده، بیشترین نقش را در موانع رشد تفکر انتقادی و خلاق دانش‌آموزان دارند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که برای تقویت تفکر انتقادی، باید به همه جوانب موانع توجه ویژه‌ای داشت.



روش درست فکر کردن

آب در کشتی هلاک کشتی است
آب اندر زیر کشتی پستی است
«مولانا»

«روش درست فکر کردن» یعنی استفاده آگاهانه و منطقی از ذهن برای رسیدن به درک درست، تصمیم‌گیری مناسب و حل مسائل، آن هم به شکل مؤثر. این روش ویژگی‌ها و مراحل مشخصی دارد که ما به برخی از مهمترین روش‌ها و مهارت‌ها که می‌توانند به ما در درست فکر کردن کمک کنند می‌پردازیم:

۱- تفکر انتقادی

قبول نکردن هر چیزی بدون دلیل بلکه توانائی تحلیل اطلاعات بصورت عینی و منطقی و ارزیابی شواهد و منابع و نیز بررسی صحت اطلاعات بدون هیچ تعصب و یا

پیش داوری‌ای.

۲- تفکر منطقی

یعنی استفاده از استدلال درست نمودن و رعایت اصول منطق در نتیجه‌گیری‌ها و توانائی تشخیص مغالطات به ظاهر منطقی.

۳- تفکر خلاق

یعنی توان تولید ایده‌های نوآورانه و یافتن راه‌حل‌های غیرمعمول برای مسائل.

۴- مهارت‌های کلیدی

پرسیدن سؤالات درست یعنی به جای پذیرفتن اطلاعات بصورت کورکورانه، سؤالاتی مانند «چرا؟»، «چگونه؟»، «چه کسی گفته؟»، «چه شواهدی وجود دارد؟» را پرسید.

۵- خودآگاهی فکری

یعنی شناخت از افکار، احساسات، نقاط ضعف و قوت خود و نیز شناخت از تعصبات یا سوءگیری‌های ذهنی خود و تأثیر آن‌ها بر تفکر و تصمیم‌گیری‌ها ...

۶- بررسی چند جانبه

یعنی دیدن مسئله از زوایای مختلف و شنیدن نظرات مخالف برای گسترش درک آن. بعبارت دیگر تلاش برای فهمیدن موضوع از زوایای گوناگون.

۷- مدیریت اطلاعات

یعنی توانائی جمع‌آوری، ارزیابی و استفاده مؤثر از اطلاعات و منابع معتبر و کارآمد و مرتب کردن و جمع‌بندی اطلاعات به روش قابل فهم.

۸- تعصبات ذهنی

از بزرگترین چالش‌ها تعصبات ذهنی است که ناخودآگاه جلوی دید ما را می‌گیرد و باعث می‌شود تصمیمات اشتباهی بگیریم.

قابل توجه است بهترین روش برای درست فکر کردن «سؤال کردن» است و اینکه همه جوانب را بسنجی، مهارت‌هایی مثل گوش دادن دقیق، کنترل احساسات، بررسی شواهد و اجتناب از پیش‌داوری ... خیلی می‌توانند به ما کمک کنند تا تصمیمات بهتری بگیریم.



فهرستی از مهارت‌های فکری

راه لذت از دُرون دان نه از بُرون
ابلهی دان جستن از قصر و حصون
«مولانا»

- **کنجکاوی:** انسان متفکر کنجکاو است (کنجکاوی با فضولی در زندگی مردم فرق دارد) کنجکاوی هوشمندانه یعنی کندوکاو و جستجو در عمق مفاهیم و معنا. و سعی می‌کند به دنبال مطلبی باشد که به درد او می‌خورد و بر رشد و آگاهی او می‌افزاید.
- **کسب آگاهی و اطلاعات:** انسان متفکر اهل مطالعه است. تحقیق می‌کند، روزنامه‌ها را دنبال می‌کند، در جریان اخبار و مسائل مهم رویدادهای دنیا هست و همواره می‌خواهد اطلاعات یا معلوماتش را ارتقاء دهد.

- **تکیه بر عقل و استدلال:** یکی دیگر از نشانه‌های درست فکر کردن تکیه داشتن بر عقل و دلیل است. کسی که اعتماد بر عقل و استدلال دارد یعنی آمادگی تفکر منطقی و منصفانه را هم دارد. جوامع انسانی اگر بخواهند به روشننگری برسند باید افکار پانارویا و خرافاتی خود را کنار بگذارند.
- **تواضع فکری:** تواضع فکری در مقابل تکبر فکری است. انسان متفکر بیش از آنچه که می‌داند ادعای علمی ندارد، توهم علمی هم ندارد بلکه نسبت به معیایی که دارد آگاه است و هیچگاه خودش را عقل کل نمی‌داند.
- **صداقت فکری:** درست فکر کردن فضیلت‌های اخلاقی بسیاری به دنبال دارد که صداقت یکی از آنهاست یعنی این طور نیست که یک سیاست یک بام و دو هوا داشته باشد، دوگانگی داشته باشد، دروغ بگوید، قصد فریب و اغفال دیگران را داشته باشد. هم طرفدار «اهریمن» و هم طرفدار «خدا» باشد! بلکه انسان متفکر «انسجام و استقلال فکری» دارد. در تفکر درست اندیشیدن نفاق و دورویی جایی ندارد.
- **همدلی فکری:** یعنی وقتی که ما بتوانیم دیدگاهها و احساسات دیگران را درک کنیم به عبارت دیگر گوئی روی صندلی او نشسته و از نگاه او می‌نگریم. این به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم با دیگران ارتباط برقرار کنیم و مسائل را از دید آنها ببینیم که البته برای این منظور لازم است واقعاً به حرف‌های طرف مقابل خوب گوش کنیم و سعی نمائیم بدون قضاوت او را درک کنیم تا بهتر بفهمیم طرف مقابل چه فکری را دارد، چه احساسی دارد و نیز بدانیم که هر کس دیدگاه و تجربیات منحصر به فرد خودش را دارد.
- **داشتن ذهنی باز:** انسانی که درست فکر می‌کند همواره ذهنش را در معرض اندیشه‌های اندیشمندان قرار می‌دهد تا ضمن یادگیری مداوم و رشد فردی بتواند دیدگاههای مختلف را درک و بدون قضاوت با ایده‌ها و تجربیات

جدید روبرو گردد. لذا می‌بینیم ذهن‌های باز همیشه با انعطاف بیشتری به مسائل می‌نگرند و از دید وسیع‌تری نسبت به دنیا برخوردارند. «دالائی لاما» چه زیبا گفته: ذهن مانند چتر می‌ماند هنگامی خوب کار می‌کند که کاملاً باز باشد.

- **تفکر مسئولانه:** هنگامی که ما در انجام کارها و تصمیم‌گیری‌ها، توجه به پیامدها و عواقب کارمان داشته باشیم یعنی مسئولیت اقدامات خودمان را پذیرفته‌ایم و در جهت بهبود روابطمان اقدام می‌نمائیم. تفکر مسئولانه به ما کمک می‌کند تا هم برای خودمان و هم برای دیگران مفید باشیم.

- **تفکر نقادانه داشتن:** یعنی اینکه ما اطلاعات را به دقت بررسی و تجزیه و تحلیل نمائیم، سؤال بپرسیم و به جای پذیرش فوری آنها، بررسی کنیم و بدون سوء‌نگری توانائی استنتاج و استنباط داشته باشیم و با نگرش منطقی و منصفانه کشف موضوع نموده مشکل را بشناسیم. این نوع تفکر به ما کمک می‌کند تا بهتر بتوانیم تصمیمات آگاهانه بگیریم و از اشتباهات جلوگیری نمائیم.

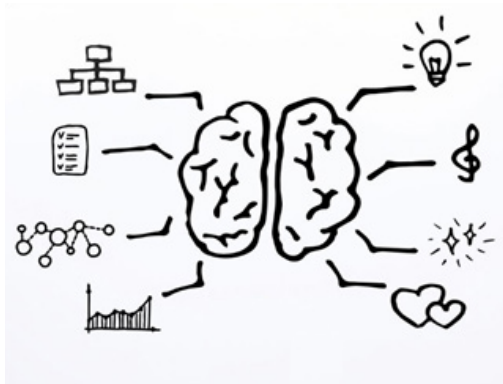
- **شک‌گرایی:** یکی دیگر از ویژگی‌های انسان‌هایی که درست فکر می‌کنند شک‌گرایی است. شک‌گرایی نه به مفهوم بدبین بودن و یا شکاک بودن، بلکه به معنی پائین آمدن از نردبان یقین است و بازنگری با دیدی وسیع‌تر و عمیق‌تر داشتن ...

- **یادگیری از اشتباهات:** اگر بتوانیم از اشتباهاتمان درس بگیریم و فقط به جای اینکه به نتیجه فکر کنیم فرایند و دلایل اشتباه را بررسی کنیم می‌توانیم در آینده از تصمیمات بهتری برخوردار گردیم و آماده نظرات و دیدگاه‌های جدید باشیم.

- **انصاف فکری:** هیچ انسانی در حالت عادی نمی‌تواند منصف باشد چون خودخواهی‌ها، سوء‌نگری‌ها، منفعت‌طلبی‌ها، تعصب‌ها و خودبینی‌ها و ...

دارد. منصفانه دیدن کار دشواری است.

انسان‌ها بطور طبیعی سعی دارند دیدگاه خودشان را منطقی و خوب جلوه دهند اما دیدگاه طرف مقابلشان را غیرمنطقی و حتی مبتذل نشان دهند. انصاف فکری کسی دارد که در برخورد با دیگران «عادلانه» و «بی‌طرف» باشد و با در نظر گرفتن شرایط و موقعیت هر فرد با آنها رفتار کند و تصمیمات بهتری بگیرد.



چگونه درست اندیشیدن را تقویت کنیم؟

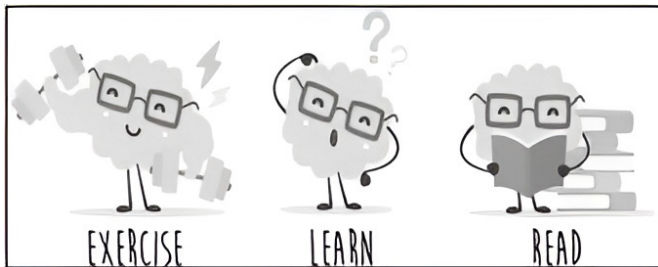
باید که جمله جان شوی

تا لایق جانان شوی

«مولانا»

- همانطور که در فصل اهمیت درست اندیشیدن گفتیم با تمرین درست، می‌توانیم به افکار بهتری برسیم.
- نخست می‌بایست بدانیم درست فکر کردن مانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین دارد.
 - با خواندن کتاب و مقالات که مربوط به تفکر است مانند کتاب «چگونه مثل یک فیلسوف فکر کنیم؟» و با شرکت در کارگاهها و دوره‌های درست فکر کردن، می‌توان در رشد و تقویت درست اندیشیدن تأثیر بسزائی داشته باشد.

- با تفکر انتقادی سعی کنید هر ادعائی را بررسی کنید و با شواهد و ادله بپذیرید و از خود پرسید: آیا این نتیجه‌گیری منطقی است؟
- با تبادل نظر با انسان‌های منطقی و شنیدن دیدگاه‌های مختلف و نیز بحث و گفتگو در این باره می‌توان بر تقویت درست اندیشیدن کمک‌های مؤثری نمود.
- حل کردن معماها و پازل و فعالیت‌هایی که ذهن را به چالش می‌کشند و تفکر منطقی و خلاق را تقویت می‌نمایند می‌توان به اندیشه درست فکر کردن کمک‌های مؤثری نمود.
- نوشتن افکار و ایده‌ها و سازماندهی آنها نیز به تقویت و شفاف‌سازی تفکر کمک می‌کند تا واضح‌تر ببینیم.
- سعی کنید همیشه پرسشگر فعالی باشید و پرسید «چرا»، «چه شواهدی دارید؟»، «آیا احتمال دیگری وجود دارد؟» و ...
- و نیز اختصاص دادن زمان برای فکر کردن درباره فرایند خود و شناسایی نقاط قوت و ضعف خود تأثیر بسزائی در درست فکر کردن دارد.
- با تأمل و تفکر از اشتباهات گذشته درس بگیریم و با بررسی تصمیم‌های آن اشتباه، راهی برای اصلاح و تقویت ذهن بیابیم.
- و خلاصه با این ۹ مرحله مذکور می‌توان کمک‌های شایانی به ذهن در تقویت درست فکر کردن نمود.



از همین نویسنده:

- آموزش مسموم
- حقیقت ادیان
- رموز خوش زیستن با همسر
- انسان معنوی
- روش درست فکر کردن
- ذهن آگاهی