

به نام خداوند جان و خرد
کز این برتر اندیشه برنگذرد

ذهن آگاهی

مہدی عاملی رضائی

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۱۱.....	ذهن آگاهی
۱۵.....	انواع ذهن
۱۷.....	اهمیت ذهن آگاهی
۱۹.....	توجه و مراقبت از ذهن
۲۱.....	قدرت ذهن
۲۵.....	پیام دکتر جوزف موری
۲۷.....	نقش باورها در پیشرفت و عقب ماندگی انسان
۲۹.....	کارکرد پروانه‌ای ذهن
۳۱.....	هدف از ذهن آگاهی

- ۳۳..... دلایل اهمیت داشتن ذهن آگاهی
- ۳۵..... ۸ راهکار در مدیریت ذهن:
- ۳۷..... ذهن سالم
- ۳۹..... فواید ذهن آگاهی
- ۴۳..... باورهای محدود کننده
- ۴۵..... زندان ذهن
- ۴۹..... ذهن کور
- ۵۱..... چگونه تغییر یابیم؟
- ۵۵..... فرکانس‌های ذهنی



پیشگفتار

"ذهن آگاهی" که در کاهش استرس و اصلاح رشدِ شخصیت و بهبودِ 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!

¹ - Jone Kavart Zinn

دکتر جان کابات زین (متولد ۵ ژوئن ۱۹۴۴) نویسنده، مدرسِ مراقبه و استاد برجسته پزشکی در دانشگاه ماساچوست 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 تمرین زندگی آگاهانه می تواند تأثیر فوق العاده قدرتمندی در زندگی معنوی و عاطفی انسان ها داشته باشد و نیز روش "مراقبه" از ذهن آگاهی را مؤثرترین روش برای کاهش استرس انسان ها دانست و اینکه با بهترین کیفیت می تواند زندگی آدمی را اصلاح و بهبود بخشد.

جان کابات زین در کتابش به نام "ذهن آگاهی برای آغازگران" با شیوه ای ساده و نثری روان، مفهوم ذهن آگاهی را برای خوانندگان معرفی و آنها را دعوت به سفری درونی می کند. او ذهن آگاهی را به عنوان یک "رابطه عاشقانه با زندگی، واقعیت، بدن و جهان" توصیف می کند و نشان می دهد که چگونه می توان با تمرین ذهن آگاهی کیفیت زندگی را پرمعنا 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 علومی 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.

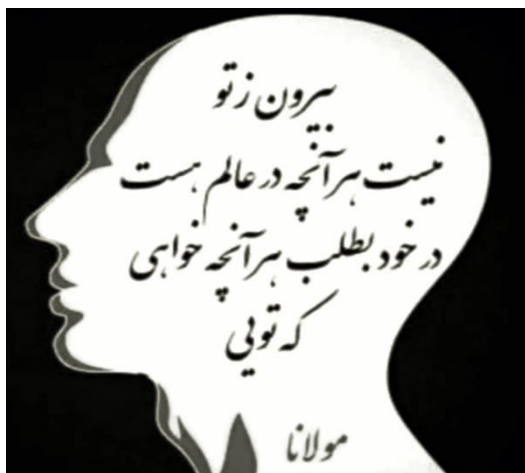
بنابراین می‌توان گفت هر پدیده‌ای به هر نامی و با هر شکلی و با هر کلامی که مانع توجه انسان به یگانه گوهر وجود آدمی یعنی "عقلانیت" بشود بدون تردید ابزاری از ابزارهای دشمنان بشریت است.

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 "ذهن‌آگاهی" و روش‌های "درست فکر کردن" در میان تمامی علوم بیشتر غریب و بخصوص در مناطقی اصلاً ناشناخته مانده است!

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



ذهن آگاهی

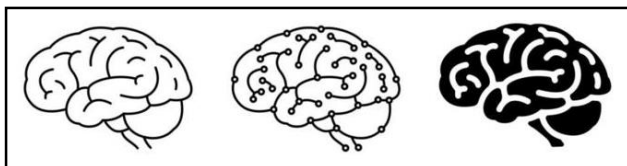
اساسی ترین و مهمترین موضوعی که برای اصلاح و رشد هر انسانی ضروریست "ذهن آگاهی" است. ذهن آگاهی یعنی شناخت و آگاهی از احساسات، باورها، عواطف، ارزش‌ها، رفتارها، علائق، توانمندی‌ها و ... و اینکه در اطراف ما چه می‌گذرد؟ یعنی "هوشیاری" و "بیداری"، که متأسفانه در جوامع ما، جدی گرفته نشده است و این در حالی است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

قابل توجه است دنیای مغز با دنیای ذهن متفاوت است
تصویر مغز را اگر "سخت‌افزار" بگیریم ذهن "نرم‌افزار"
است بلکه صدها و هزاران برابر بیشتر ...
در این جهان همه چیز از کوچکترین ذرات (اتم‌ها) تا
بزرگترین کهکشان‌ها، دارای انرژی هستند که به اشکال
مختلف مانند حرارت، نور، حرکت یا پتانسیل 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 آرشیو
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 ...
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 آن آگاه شویم تا بتوانیم نظاره‌گر تولیدات آن باشیم زیرا چگونگی تفکرات ما بلافاصله منجر به "تغییر" در ارتعاشات وجودی ما می‌شود این قانون فیزیک است که گویای بهم‌پیوستگی ذاتی اجزاء هستی است و نیز آگاهانه از آن "مراقبت" و "کنترل" نمائیم تا بتوانیم خود را اصلاح و به رشد و تحول دست یابیم و در زندگی در جایگاه والا و منزلت بالای انسانی قرار گیریم. اما باید گفت در اثر بی‌توجهی، متأسفانه ذهن ما تنها برای ارضاء غرایز اولیه به کار می‌رود لذا کثیری از انسان‌ها در جایگاهی قرار گرفته‌اند که فرومایگان و تنگ‌نظران در آن مکان قرار دارند.

براستی چه سخت است که آدمی شاهد آن باشد که بواسطه گستردگی ذهن انسان و عظمت استعدادها و توانمندی‌های دیگر ... می‌تواند از قدرتی نامحدود برخوردار باشد بطوری که در زندگی از پیشرفت‌های قابل توجه و موفقیت‌های بزرگی بهره‌مند گردد اما همچنان مشغول ارضاء غرائز حیوانی و گرفتار زندگی روزمرگی خود باشد!!...

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



انواع ذهن

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

۱- "ذهن سفت و سخت" 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.

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!...

¹ - Paud Maclean

۲- "ذهن انعطاف پذیر" 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 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

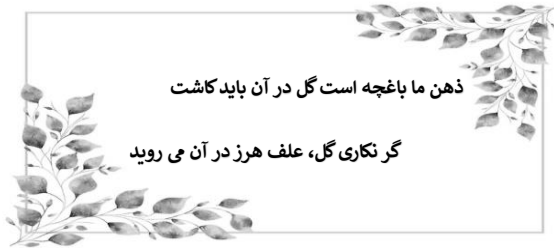


اهمیت ذهن آگاهی

ذهن یک موهبت ذاتی است که بین تمام انسان‌ها مشترک است 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 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 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

انسان در حالت طبیعی گرایش به امیال، غرایز و نیز به افکار و تمایلات منفی دارد. تا گرایش به کسب تحصیل عقلانی... در اولی، نیاز به تلاش و زحمت نیست ولی در دومی زحمت دارد و تلاش می‌طلبد، کسانی که تحمل مدت کوتاه ذهن‌آگاهی جهت تغییر را ندارند باید یک عمر متحمل زجرِ جهل خود باشند لذا ضروریست تا با توجه و قدرت اراده، از انحرافات پیشگیری و با خودکنترلی ذهن را مدیریت و "پاکسازی" نمود و از "تعادل" در زندگی مراقبت کرد. "مراقبه" راهی برای تربیت ذهن است. زیرا بیشتر اوقات ذهن ما سرگردان است، یعنی در حال فکر کردن به آینده هستیم، در گذشته زندگی می‌کنیم، نگران هستیم، رویاپردازی می‌کنیم، پریشان شده یا خیال پردازی

می‌کنیم. 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 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

قدرت ذهن انسان فراتر از تصور همه ماست قدرتی بی‌انتهاست که اگر شناخت درستی از استعدادها و توانمندی‌های انسان داشته باشیم متوجه قدرت خارق‌العاده 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" 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، بعبارت 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.

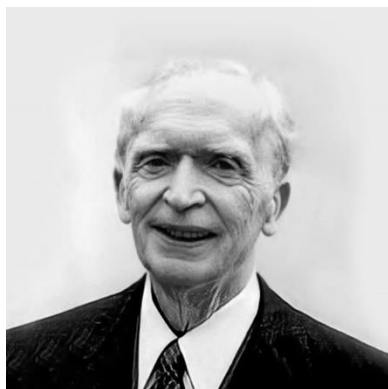
در اینجا لازم می‌بینم به چند مورد جهت تقویت ذهن اشاره‌ای بنمایم:

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

¹ - Andrew Carnegie

✓ تغذیه سالم و خواب کافی را مهم بدانید.
✓ و هیچگاه از قدرت خارق‌العاده و بی‌نهایت خودتان غافل
نشوید.

در اوج تنگ‌دستی در عیش و کوش و مستی
کاین کیمیای هستی قارون کند گذارا



پیام دکتر جوزف مورفی^۱

دکتر جوزف مورفی که ۲۰ سال در رابطه با "ذهن آگاهی" تحقیق و بررسی کرده، می‌گوید: "گنجی درون ما نهفته است که اکثر مردم از آن بی‌خبرند. همان 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 فرومایگان قرار نمی‌گرفتند".

جالب است "آلبرت انیشتین" هم در این باره جمله بسیار زیبا و پرمفهومی دارد او می‌گوید: "اگر انسان‌ها در طول عمرشان با استفاده از قدرت ذهنشان یک میلیونوم

¹ - Joseph Murrfy

² - Aibert Einstein

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"، "توهم‌آفرینی"، "تصویر و توصیف‌سازی"، "شخصیت‌سازی" و ... همه و همه کار ذهن است حواس ما ارتباط مستقیم و تنگاتنگی با ذهن دارد و خلاصه شخصیتِ من، هویتِ من، نگرشِ من، همه و همه در ذهن ما شکل می‌گیرند به جز ذهن چیزی وجود ندارد هر چه می‌گذرد در چهارچوب ذهن ماست.



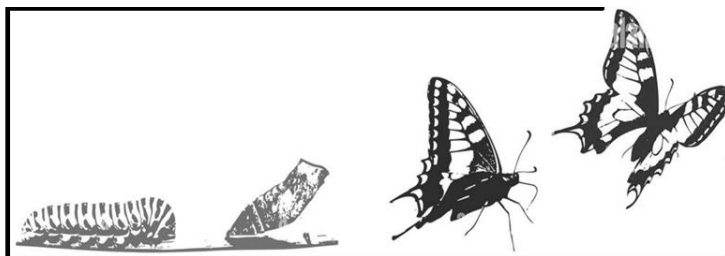
نقش باورها در پیشرفت و عقب‌ماندگی انسان

اگر بشری خواهان "انسان شدن" و برخورداری از منزلت والای "انسانیت" باشد و بخواهد به وضع زندگی بهبود بخشیده، پیشرفت نموده و موفق شود حتماً می‌بایست "تغییر" کند.

اینکه عادت کرده‌ایم در درونِ امنِ خودمان بمانیم و هیچ تلاش و کوششی نداشته باشیم قطعاً هیچ رشد و پیشرفتی هم نخواهیم داشت. بلکه همواره گرفتار زندگی روزمرگی 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 بدانیم 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 بالائی 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 گوئی 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

"هنری بریکسون" می‌گوید: برای موجودی که "خودآگاهی" دارد زندگی یعنی تغییر و تغییر عبارتست از کمال و کمال عبارتست از "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 مراحلی که میگذرانند از استعدادها و توانمندی‌های آگاه و با سعی و تلاش، برای خود پیلای 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 با قبل تغییرات عمده‌ای کرده ... بطوری که می‌تواند پرواز کند!

¹ - Henri Bergson

انسان هم با ذهن آگاهی 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
جائی برای دریافت "حقیقت" و "متحول شدن" بیابد و به
کمال و آفرینش لایتناهی برسد.



هدف از ذهن آگاهی

جالب است "بودا" که حدوداً پانصد سال قبل از میلاد مسیح می‌زیسته بسیار زیبا هدف از ذهن آگاهی را در چهار مرحله بیان می‌نماید ولی معتقد است هر انسانی باید در زندگی مراحل را بپیماید تا بتواند به مرحلهٔ رهایی از جنبه حیوانی و غریزی و نیز به مقام والای انسانی برسد لذا آن را چهار "حقیقت شریف" می‌نامد:

- 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

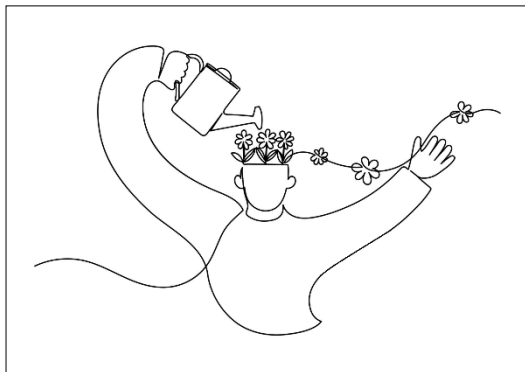
۴- از وابستگی و اسارت‌ها رها و آزاد از توهمات باشیم.

(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!...



دلایل اهمیت داشتن ذهن آگاهی

می‌توان گفت مهم‌ترین دلیل اهمیتِ ذهن آگاهی کاهش استرس و نگرانی است، کاهش بیماری‌های جسمی و روحی. همچنین به کنترل فرکانس‌های ذهن کمک‌های زیادی می‌کند تا مراقبت بهتری بر گفتار و رفتار و تفکرات خود داشته باشد. از دیگر دلایل اهمیت ذهن آگاهی کنترل احساسات است که از بروز افسردگی پیشگیری و احساسات منفی را دور می‌کند. و خلاصه خودشناسی را افزایش و درک بهتری از پیرامون خود داشتن و ارتباط مؤثر و سازنده‌ای می‌توان برقرار کرد.

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.



۸ راهکار در مدیریت ذهن:

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 مسائل همه اتفاقات نیستید.
 - ۶- به کمک فنون شناختی تجربیات و افکار منفی ذهنتان را شناسائی و ضمن به چالش کشیدن، آن را کاهش و متوقف کنید.
 - ۷- از نتیجه‌گیری‌های شتاب‌زده ذهن، اجتناب کنید که ذهنتان را مختل می‌کند.
 - ۸- بدانید فاجعه‌سازی یکی از موانع مدیریت ذهن است که با تفکر مثبت بهبود می‌یابد.
- 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

ذهنی که با "مهارت‌های درست فکر کردن" آشنا شده و پیرو "دلیل" و "استدلال" است و نیز از نگاه باطنی برخوردار گردیده "ذهن سالم" است ذهنی که به بیداری و هوشیاری دست یافته است.

یک ذهن سالم نخست باید توانائی و پذیرش "تغییر" را داشته باشد توانائی کنترل و مدیریت احساسات و هیجانات خود را، ذهنی که 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

توانائی رویاروئی با مشکلات و نیز توانائی لذت بردن از لحظه حال را داشته باشد که در آن انسان تمام توجه خود را به آنچه که در حال حاضر اتفاق می افتد معطوف می کند 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

طبق نظریه انجمن روانشناسان آمریکا فواید ذهن آگاهی به شرح زیر 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 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 مثبت‌تری نسبت به آنها نشان داد.

۵- بهبود تمرکز و توجه

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

۶- افزایش توانائی مقابله با بیماری‌ها

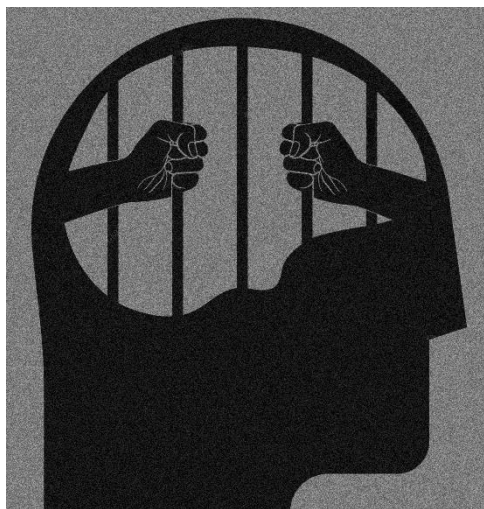
نه تنها در مقابله با بیماری‌ها که در بهبود سلامت جسم و روان بسیار مؤثر است و کمک می‌کند تا در زندگی روزمره، در روابط اجتماعی و حرفه‌ای خود تغییرات مثبت ایجاد کنیم تا بتوانیم در برابر فشارهای زندگی مقاومت بیشتر داشته و به سوی یک زندگی سالم‌تر، شاداب‌تر و معنادارتری حرکت نمائیم.

۷- کاهش علائم افسردگی

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

۸- بهبود بی‌خوابی

هنگامی که انسانِ ذهن، آگاه قبل از خواب، ذهن خود را آرام نماید و از افکارِ مزاحم جلوگیری کند کیفیت خوابش بطور چشمگیری بهبود می‌یابد.



باورهای محدود کننده

به قول افلاطون "منشاء آگاهی و توانائی انسان" در رنج و درد 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 بنماید. زیرا دیگر آگاه شده که کدام باورشان مشکل دارد!.. لطفاً به زندگی روزمره‌تان توجه کنید هر کجا دیدید زندگیتان آنطور که می‌خواهید نیست بدانید در همان حیطة، باورهای محدود کننده دارید!... مثال اگر در وادی مالی درآمد لازم را ندارید و از اوضاع مالیتان راضی نیستید بدانید در حوزه مالی باورهای محدودکننده دارید که مانع تجلی ثروت و رفاه مادی در زندگیتان می‌شود و یا اگر در حوزه روابط اجتماعی با همسر، فرزندان و همکاران خود مشکل دارید بدانید در حیطة باورهای محدود کننده که در ضمیر ناخودآگاه خود دارید مانع داشتن یک رابطه دلپذیر و شاد شده است. و خلاصه بدانید

"انسان ماشین اثبات باورهای خویش است."



زندان ذهن

در زندان ذهن نه میله‌ای دیده می‌شود و نه سیم خاردار و نه حصار الکتریکی‌ای! ... بلکه هیچ نگهبانی 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 ذهن‌آگاهی 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 بزنییم و شعارهای زیبایی 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.

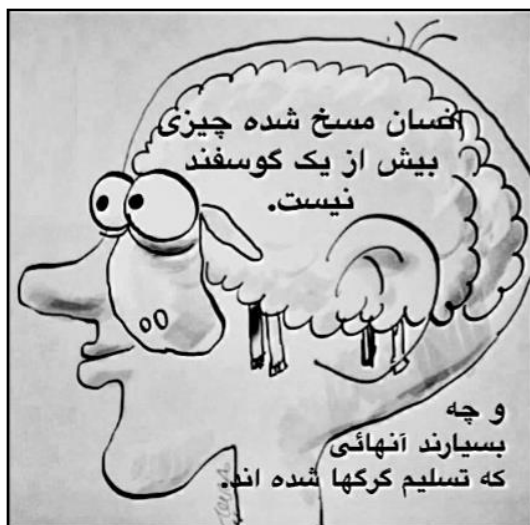
قابل توجه است بررسی و تحلیل منصفانه از فکرمان، ما را از بی‌اساسی یا مضر بودن آن فکر آگاه می‌کند تا بتوانیم افکار غیرمفید را ترک و جایگزین آن با اندیشه‌های سازنده باشیم.

متأسفانه باید گفت بسیاری از فکرها از الگوی منفی تغذیه می‌شوند که با شناسائی 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.

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



ذهن کور

ذهنی که "اندیشه" نکند "نپرسد"، "جستجوگر" و "کنجکاو" نباشد یعنی یک ذهن کور و به درد نخور!... که با چشمشان می‌نگرند اما نمی‌بینند، با گوششان می‌شنوند اما نمی‌فهمند، احساس می‌کنند اما متوجه نیستند، درک نمی‌کنند، نمی‌فهمند.

چشم بینا، گوش شنوا و فهم و درک ندارند، گوئی مسخ شده‌اند و یا کسی آنها را هیپوتیز کرده، نه تنها هوشیار و بیدار نیستند که در خوابی عمیق فرو رفته‌اند و بدتر از آن

اینکه خودشان متوجه نیستند و نمی‌فهمند 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؟

همانطور که گفته شد "ذهن آگاهی" مهمترین و اساسی ترین ابزاریست برای رهائی انسان از درد و رنج (بیداری) و مهمترین وسیله کاربردیست که منشاء آگاهی و توانایی انسان است که موجب هوشیاری او می گردد 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 می شود و باید آگاهانه، تدریجی و هدفمند باشد تا بتواند نکات زیر را مورد توجه قرار دهد:

۱- شناخت خود: نخست نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید زیرا شناخت این نقاط گامی مهم در مسیر رشد فردیست

که منجر به افزایش خودآگاهی می‌شود و نیز در مسائلی که نیاز به تغییر می‌بینید، تمرکز کنید.

۲- اهداف کوچک و قابل دسترسی را برای خودتان تعریف نمائید مثلاً سعی کنید تا با خانواده‌تان مهربان‌تر باشید یا کمتر عصبانی شوید و یا سعی کنید بیشتر خودتان را کنترل کنید.

۳- عادات مثبت و مداوم را در خودتان ایجاد کنید مانند پشتکارداشتن، انعطاف‌پذیری، صبر، مثبت‌اندیشی و ...

۴- اشتباهات و باورهای اشتباهی که دارید را بپذیرید مانند ذهنیت‌های منفی، باورهای محدودکننده، عدم اعتماد به توانمندی‌ها، ترس و ... و آن را بخشی از مسیر تغییر بدانید و نیز محرک‌هایی برای رشد و تغییر ... و از آن درس‌ها بگیرید.

۵- خود را در محیطی قرار دهید که شما را به بهتر شدن ترغیب کند مثل معاشرت با انسان‌های مثبت‌اندیش، فهیمه، هدفمند ...

۶- ارزش‌های انسانی مثل "شفقت"، "کمک به دیگران" و "آگاهی" را در خودتان تقویت کنید تا در شکوفایی و رشد و توانمندی‌های شما مؤثرتر عمل کنند.

۷- تلاش نمائید تا عادات بدمان را که مانعی برای پیشرفت و رشد و باعث کاهش بهره‌وری است با شجاعت و قاطعیت کنار بگذاریم.

۸- تغییر نیاز به زمان دارد لذا با توجه و صبوری به استمرار آن ادامه دهید زیرا زندگی‌ای با کیفیت بالاتر و دستاوردهائی بیشتر را تجربه خواهید کرد.

۹- بدانید داشتن نقش مثبت و خدمت به دیگران تقویت کننده تغییرات درونی است.

۱۰- هر زمان که قدم مثبتی در جهت تغییر برداشتید به خودتان پاداش دهید و توجه داشته باشید که "تغییر" از "درون" آغاز می‌شود.

بنابراین با تلاش مستمر، مسیر زندگیتان را به سمت "بهبتر شدن" هدایت کنید تا بهبودی‌های چشمگیری را در کیفیت زندگیتان تجربه نمائید.



فرکانس‌های ذهنی

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"ست 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 "ذهن‌آگاهی" 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 مکان‌هائی نیستند که بعد از مرگ

وارد آنها شویم بلکه همین جا 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 رهائی پیدا
نخواهد کرد.

بهشت از آن کسانی است که ذهنشان را پاکسازی و به آن
توجه و از آن مراقبت و کنترل می‌نمایند.

- از همین نویسنده:
- ✓ آموزش مسموم
 - ✓ حقیقت ادیان
 - ✓ رموز خوش زیستن با همسر
 - ✓ انسان معنوی
 - ✓ روش‌های درست اندیشیدن
 - ✓ ذهن آگاهی