

شکافی در ذهن

گامی به سوی آگاهی و رهایی

نعمت حسینی حامد

نشر ذهن آویز

تهران، ۱۴۰۰

www.ketab.ir

www.ketab.ir

حسینی حامد، نعمت، ۱۳۴۵ -

شکافی در ذهن، نویسنده نعمت حسینی حامد.

تهران: ذهن آویز، ۱۴۰۰.

۱۲۰ صفحه

978-600-118-486-4

فیبا

تحول - رفتار - تغییر و تعدیل

BF ۶۳۷

۱۵۳/۸۵

۸۴۴۹۷۱۷

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

موضوع:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

شکافی در ذهن

نویسنده: نعمت حسینی حامد

ویراستار: مهسا درویش

مدیر هنری: سوگل علمی

مدیر پیش تولید: پژمان آرایش

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

شمار نسخه‌های این چاپ: ۷۰۰

حق چاپ برای نشر ذهن اویز محفوظ است

لیتوگرافی: زاویه نور / چاپ: کاج / صحافی: پیکان

مدیر تولید: عماد درنایی

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۷۷۳۵۴۱۰۵

آدرس اینترنتی: zehnavizpub.ir

قیمت: ۳۸۰۰۰ تومان

فهرست

پیش‌گفتار.....	۱
۱: موهبت رنج.....	۷
۲: هم‌هویت‌شدگی.....	۱۳
۳: مثلث ترس، خشم و رنج.....	۲۱
۴: قیاس.....	۲۵
۵: ترس‌های خودمحورانه.....	۳۱
۶: عشق یا خواسته‌های ذهن.....	۳۷
۷: تسلیم و پذیرش.....	۴۳
۸: اندوه و غم.....	۴۹
۹: قضاوت.....	۵۷
۱۰: رنج.....	۶۳
۱۱: مشاهده‌گری.....	۷۳
۱۲: بیداری.....	۸۷

پیش‌گفتار

هر فردی وقتی به سطحی از آگاهی رسیده، باید بدان‌گونه که می‌تواند، حامل پیامی برای آن دسته از انسان‌هایی باشد که آماده شنیدن و تشنه دریافت حقایق هستند. رساندن پیام‌رهای رسالت هر انسان بیدار و آگاهی هست. انتشار پیام آگاهی و سهیم بودن در ایجاد بیداری معنوی در خواننده، از دلایل اصلی نوشتن این کتاب بوده است. محتوا و مطالب این اثر براساس اطلاعات و دانش عرفانی نیست، بلکه من در آن کوشیده‌ام تا درک و تجربه‌های روحانی خود را بیان کنم. جملات و کلمات این کتاب به آن آگاهی‌ای اشاره دارد که در هر انسانی وجود دارد. مطالعه این کتاب شاید تمایل به دگرگون شدن را در خواننده ایجاد کند و شوقی را در او به وجود بیاورد که سفر به درون خویش را بیاغازد. همچنان که برای من نیز آغاز بیداری با مطالعه کتب معنوی شروع شد، شاید این کتاب هم انگیزه بیدار شدن را در خواننده آن ایجاد کند. بیدار شدن از خواب فکر و خیال، رهایی

به معنی واقعی کلمه است. بیداری برای هر انسانی یک موهبت و یک هدیه است.

پائولو کوئیلو در جایی گفته:

«درحالی که دنیا هنوز در خواب است برخی انسان‌های

آگاه در سپیده دم به تماشای طلوع خورشید نشست‌اند.»

این مثال مصداق عینی اتفاقاتی بوده که من آن را لمس کرده‌ام. در فرآیند بیداری با انسان‌های گوناگونی دیدار و گفت‌وگو کرده‌ام. هرکدام از آن انسان‌ها نقش مؤثری در حرکت رو به جلوی من در مسیر بیداری داشته‌اند. هر کدام از آن‌ها درس‌ها و تجربیات و پیام‌های خاص خود را به من هدیه داده‌اند. سپس ندای درون مطمئن‌ترین راهنما برای ادامه سفر معنوی من شد و وجود خود را همچون مسافری می‌دیدم که باید برای ادامه سفر تمایل درونی خود را حفظ می‌کرد، غفلت و بی‌حوصلگی نباید مانع کار من می‌شد. در خودشناسی هدفی برای خود تعیین نکردم توجه من به بودن در لحظه بوده نه رسیدن به چیزی یا تلاش برای تبدیل شدن به شخصیتی تا از این طریق دیده شوم. هر انسانی وقتی از اعماق قلبش طالب تغییر باشد هیچ مانعی نمی‌تواند سد راه او شود.

این کتاب به آن‌هایی که آماده تغییر هستند کمک می‌کند تا سفر به درون خویش را آغاز کنند و می‌تواند راهنمایی باشد برای کسانی که

شوق به تغییر دارند. برای کسانی که در افکار و مشغله‌های ذهنی گم گشته‌اند رفتن به ورای فکر رها شدن از تمامی رنج‌هایی است که انسان به‌خاطر وجود آن‌ها در عذاب است و آن‌ها را با خود حمل می‌کند. رنج‌هایی که منشأ آن افکار انسان است. مشغله‌های ذهنی که فضای درون انسان و همچنین متعاقب آن جهان بیرون او را هم آلوده کرده است؛ چون جهان بیرون بازتاب جهان درون انسان‌هاست.

شروع بیداری برای برخی آگاهی و شناخت به‌روند جریان تفکر و کج‌اندیشی‌های ذهن و رها شدن تدریجی از هم‌هویت‌شدگی با افکارش است. هر توفقی که در ذهن ایجاد می‌شود، به دنبال آن افکار به‌طور موقت متوقف می‌شود این حالت موجب فضاگشایی درون می‌شود همین وقفه‌های کوتاه با خود آرامش و سکوت و سکون را به همراه دارد و مهم این است که ایجاد این وقفه‌ها تداوم داشته باشد؛ زیرا با ایجاد سکوت و خاموشی فکر، ذهن اقتدار و تسلط خود را بر انسان از دست می‌دهد و این موجب می‌شود تا انسان دیگر اسیر و بردهٔ مطلق ذهن نباشد. هر قدر قدرت ذهن کمتر شود انسان می‌تواند حق انتخاب بیشتری داشته باشد. خروج از زندان ذهن و حق انتخاب داشتن و رها بودن عین آزادی حقیقی است و گرنه هر انسانی که آزادانه در اجتماع زندگی می‌کند، لزوماً یک انسان آزاد و رها به معنی واقعی کلمه نیست چون مادامی که در اسارت ذهن خویش اسیر است خود یک زندانی است.

اگر بیدار شدن از رؤیای فکر و خیال جزء خواسته قلبی هر انسانی

باشد عوامل متعددی در انتظار آن فرد خواهد بود تا به او کمک کند. من قلباً تشنه تغییر بوده‌ام و با تمام وجود تصمیم گرفتم که تغییر کنم؛ چون دیگر تحمل رنج را نداشته‌ام. لذا با اعتماد به تجارب معنوی و روحانی انسان‌های بیدار، آگاهی لازم را برای بیداری از طریق آن‌ها دریافت می‌کردم. در اینجا از تمامی آن انسان‌های بیدار و آگاه تشکر می‌کنم. هر فردی شاید در ابتدا به یک راهنمای معنوی نیاز داشته باشد تا برای او مثل یک قطب‌نما عمل کند و او را به مسیر درست هدایت کند. آن راهنما می‌تواند یک انسان بیدار، یک کتاب یا یک طریقه خاص باشد، اما در مراحل بعدی، ندای درون راهنمای معنوی او خواهد شد. لازم است هر رهرو برای کشف حقیقت به روند جریان تفکر غیرارادی و کارکرد ذهن و ترفندهای آن و همچنین به انحرافات فکری و خودفریبی‌های ذهن آگاه شود تا به مرور با جدایی از ذهن و رهایی از عادات فکری و شرطی‌شدگی‌ها خود حقیقی خویش را کشف کند.

برای من بیداری معنوی لحظه‌ای اتفاق افتاد که متوجه شدم منشأ و علت درد و رنج‌های درونی در من افکارم بوده است، نه افرادی که پیرامون من زندگی می‌کرده‌اند یا شرایط و اتفاقات زندگی. لذا این درک و کشف موجب ایجاد شکافی در ذهن من شده بود و با وقفه‌ای که در ذهنم ایجاد شده بود، بودن در حال را عمیقاً تجربه کرده بودم و عمیقاً درک کرده بودم که چگونه در گذشته و آینده بودن باعث شده بود تا از بودن در لحظه حال محروم شوم. این دگرگونی آغاز زندگی

جدید و شروع تولدی دوباره برای من بود. داشتن آرامش توأم با شغف و شادی، موجب شده بود تا به خودشناسی علاقه‌مند شوم سپس هر آگاهی و شناخت جدید موجب فروپاشی خودکاذب ساخته ذهن و کشف وجود حقیقی می‌شد تا اینکه آن تجربیات و ادراکات را در قالب این کتاب جمع‌آوری کردم. شاید که این کتاب رسالت خود را در ایجاد بیداری معنوی در هر انسانی به بهترین شکل و حالت ممکن به انجام برساند.