

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روحانی ذهن، آرامش جسم

✓ شما هم می‌توانید

زینال محمودی

سر شناسه	: محمودی، زینال، ۱۳۳۶-
عنوان و نام پدیدآور	: رهایی ذهن، آرامش جسم/زینال محمودی.
مشخصات نشر	: تبریز: اختر، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۷۸ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۳۹۹-۵
وضعیت فهرست نویسی: فیا	
موضوع	: جسم و جان درمانی
موضوع	: Mind and body therapies:
موضوع	: مثبت‌نگری
موضوع	: Affirmations:
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹:
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۱۹۲۳۱۵



نشر اختر

رهايي ذهن، آرامش جسم

نویسنده: زینال محمودی

حروفچینی و صفحه آرایی: آذین کامپیوتر ۴۷۰۵۱

ناشر: نشر اختر

چاپ اول ۱۳۹۹ • ۱۷۸ صفحه • قطع رقعی • ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۸۶-۳۹۹-۵

تبریز- اول خیابان طالقانی، روبروی مصلی، نشر اختر

تلفن: ۰۹۱۴۱۱۶۶۸۹۷ و ۰۴۱-۳۵۵۵۵۳۹۳

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

فهرست

۵	زندگی و مسیر (مقدمه)
۱۰	زندگی و زندگی
۱۴	زندگی، جهان و موجودات
۱۸	زندگی و اورها
۲۲	زندگی و تصمیم‌گیری
۲۷	زندگی و برداش
۳۰	زندگی و فرصت‌ها (۱)
۳۳	زندگی و موفقیت
۳۶	زندگی و مدیریت عمر
۴۰	زندگی و واقعیت
۴۳	زندگی و قوانین
۴۶	زندگی و ارتباطات
۵۰	زندگی و تغییر
۵۴	زندگی و مشکلات
۵۷	زندگی و سوالات
۶۰	زندگی و واژه‌ها
۶۳	زندگی یا زنده‌مانی
۶۵	زندگی و ارزش‌ها
۶۹	زندگی و فرصت‌ها (۲)
۷۲	زندگی و ادامه مسیر
۷۸	پیشگفتار
۸۰	ترس از آسانسور
۸۴	پدرشوهر و میهمانی
۸۸	پیامک
۹۱	صدای ذهن
۹۴	سوزش ادرار بیش از سه سال
۹۶	تمرکز و رفع سردرد
۹۹	سرمایه‌گذاری چند ماهه

۱۰۳	۲۸ سال ترس از گربه
۱۰۶	بادامزمینی - تهوع و عصبانیت
۱۰۸	دل درد جوان ۱۷ ساله
۱۱۰	۲۰ سال احساس تحقیر از مدرسه
۱۱۳	باورها و موهنای سفید بچه‌ها
۱۱۷	ترس از رانندگی
۱۱۹	افسردگی تا بیمارستان و کار
۱۲۱	۲ سال بعد از ورزشکستگی
۱۲۴	سری شدن چهره
۱۲۷	۲۶ سال ترس از سنگ
۱۲۹	ترک ناخن بریدن بعد از ۳۳ سال
۱۳۰	ترس از مردن
۱۳۲	صورت سوخته
۱۳۵	۱۲ سال زندگی جدا از هم در یک شهر
۱۳۷	چهار قرص برای سردرد میگرد
۱۳۹	باز کردن جعبه سر
۱۴۱	۱۲ سال ترس از خون
۱۴۴	تولد سارا و همسر
۱۴۶	قرص روان گردان
۱۴۸	لب جویدن
۱۵۰	ترک عادت ناپسند بعد از ۷ سال
۱۵۲	ترس از کشته شدن توسط پدر
۱۵۴	معشوقه
۱۵۵	تعریف جوک در خدمت سربازی
۱۵۸	ترس از گربه بیش از ۲۲ سال
۱۶۰	ترس و دلواپسی از مراسم دفن و کفن به مدت ۱۰ سال
۱۶۳	۲۰ سال ترس از گربه
۱۶۵	تأثیر حرف‌های مردم و متخصصین در روحیه ما
۱۶۸	اردک له شده
۱۷۰	ترس از زیر دوش حمام
۱۷۱	رهایی

زندگی و مسیر (مقدمه)

حتی لحظه‌ای مگر کمال به وسعت و عظمت هستی، قلم ناتوان‌تر از اظهار نظر می‌شود. نمی‌دانی چطور و چگونه، این مشاهدات ذره‌ای خود از بی‌نهایت بسیار پیچیده و شگفت‌انگیزی فکر کنی، چه برسد به این که بجواهی بنویسی.

پیش‌تر که می‌روی، رؤیت و شناختی در کار نیست، جز بی‌خبری از حقیقت جهان. امروزه فاصله میلیاردها سال نوری رصد می‌شود، تازه در آغاز راهیم!

دانشمندان می‌گویند، قطر خورشید ما تقریباً یک میلیون مایل است. یک میلیون سیاره هم اندازه کره زمین را می‌توان در داخل خورشید جا داد. به عظمت هولناکی! سردرگم و مبہوت می‌شوی وقتی از کشف ستاره‌ای باخبر می‌شوی که قطر آن پنج میلیون بار بزرگ‌تر از خورشید ما است و می‌تواند پنج میلیون سیاره هم اندازه خورشید ما را در خود جا دهد و ستاره‌هایی که چند برابر بزرگ‌تر از این ارقام کشف می‌شوند. واقعاً کجای کاریم؟!!

در ریزترین ذره‌ای به نام کره زمین در یک چرخش و واچرخش حیاتی در حرکتیم و با چه باورهای ساده‌لوحانه‌ای درباره خلقت و عظمت خدا برای آفرینش و... کلنجار می‌رویم و چه کارهایی که برای زندگی کردن نمی‌کنیم.

نمی‌دانیم کی هستیم، از کجا آمده‌ایم، برای چه منظوری و حتی چه رسالتی. کسی نمی‌داند هویت واقعی ما چیست. در مجموعه‌ای زنده و در هر لحظه تغییر و

تأثیری که برایش نام زندگی را برگزیده‌ایم، به نوعی پُرسه می‌زنیم. به نام انسان موجودی برتر شناخته می‌شویم، چرا که ظاهراً بیشتر از بقیه موجودات نیرو و شعور حاکم بر هستی سهم ما شده است. جسم ما از هفتاد و پنج تریلیون موجود زنده‌ای به نام سلول شکل گرفته است. هر سلولی می‌اندیشد اما از عظمت، شعور، حیات و هویتشان چیز زیادی نمی‌دانیم. از چگونگی ترمیم بریدگی جایی در بدن هیچ نمی‌دانیم و از دست صحنه‌ها اطلاعی در دست نیست. با برداشت‌های ذهنی برای خود قوانینی طرح کرده‌ایم که زندگی را برایمان به زنده‌مانی تبدیل کرده است. هر چند برداشت‌های ما واقعیت نیستند، متأسفانه چراغ راهنما شده‌اند و عدم اطلاعات کافی و آگاهی لازم مزید بر علت.

از مکانیزمی که بدان مغز برخورداریم که با توسل به برداشت‌ها، باورها و اغلب قضاوت‌های نادرست بیعت هستی و خود را به نام زندگی بر باد می‌دهیم. به نوعی در تله‌ای که برپا کرده‌ایم دست و پا می‌زنیم، که چی؟

غافل از آنیم که با محتویات ذهن خود، ذهن‌مان را محصور کرده‌ایم، به بند کشیده‌ایم و ذهن هم وجود ما، آرامش ما را به بند کشیده است. با باورهای خود برای ذهنی همچون آب زلال، شفاف، آرام، شد، مثبت، سالم و سر حال همراه با جسمی شاداب، زیبا و لطیف چه کارها که نمی‌کنیم!

چنانچه ذهن از محتویات کاذبش رهایی یابد، احساس جسم و حیات احساس می‌شود. برخی به لحاظ اعتقاداتی برای اخذ پاداشی در جهان دیگر و برخی به لحاظ تملک‌گرایی، مال‌اندوزی، زیاده‌خواهی، طمع‌ورزی و... جهنمی به نام زندگی برپا می‌دارند. عده‌ای به لحاظ باورهای غلط و آموخته‌های نادرست محدودیت‌ها و تنگناهایی را برای زندگی رقم می‌زنند و خود را محصور و به نوعی اذیم می‌کنند تا جایی که از لذت زنده بودن و زندگی کردن غافل می‌شوند. وعده‌ی بسیار اندکی نیز برای سر و سامان دادن به این آشفتگی‌های ذهنی، برداشتی، صحبت از تغییر و انسان و انسانیت می‌کنند.

واقعیت این است که ما نمی‌دانیم درست یا نادرست کدام است. خوب یا بد چیست و...؟ چرا که چنین قضاوت‌هایی حاصل تراوش تصورات و برداشت‌های ذهن

انسان است و برای هر فردی متفاوت. اندک چیزی که به ظاهر می‌دانیم و می‌توانیم الگو قرار دهیم این است که در روابطمان، افکارمان، عملکردهایمان برای امروز و یا فرداهایمان چه رفتارهایی مفید و مؤثرند. با چنین نظریه‌ای می‌خواهیم برای خود در زندگی اصول و قوانینی برپا داریم به تصور اینکه بهتر زندگی کنیم!!

بیشتر درگیری‌های ذهنی و جسمی انسان امروزی به خاطر آموزش و یادگیری رفتارهای غیرمؤثر و باورهای غلطی است که از اکثریت افراد جامعه یاد می‌گیریم و به ما می‌بریم، غافل از اینکه راهی را که اکثریت می‌روند اغلب مؤثرترین راه نیست.

در آنجا که در ذات مستی هست، نیرو و انرژی مثبت و شادی هست که در جریان است. در انانیت‌گری در کار نیست، فقط نیکی است. ایجاد هر لنگه‌ی منفی و متضاد از باب ضایع کردن و تشخیص شکل می‌گیرد. قضاوتی که چیزی جز یک برداشت شخصی نیست و بی‌اساس با معیارها و آموخته‌های ما است. چنانچه پیش‌زمینه ذهنی بر اموری نداشته باشیم، نمی‌توانیم قضاوت کنیم و اغلب عمده رنجش ما در زندگی حاصل قضاوت و داور ما است. در باب موجودی به عنوان انسان فکر کنیم چرا برای هر کودکی همه چیز شاد است و مثبت؟ برای کودکان کینه و کدورتی در بین نیست، خوب و بد و یا من و تویی در کار نیست؟ آنچه هست لحظه حال است و شادی، چون الگوهای قضاوتی برای این کار را ندارند و یاد نگرفته‌اند. برای کودکان در سنین پایین سنجشی، قیاسی و قضاوتی در کار نیست. ذهن و جسمشان نیز در آرامش است و این دلیل خوبی است تا متوجه شویم آنچه که موجب ناراحتی و یا نارضایتی ما در زندگی می‌شود، یادگیری‌ها، برداشت‌ها، انتظارات و قضاوت‌های ما است، نه علت دیگری. به عبارتی ما ناراحت شدن، قهر کردن، ... را یاد می‌گیریم و خبر خوب اینکه یادگیری‌ها قابل اصلاح و تغییر است و به قول آلبرت اینشتین، «هیچ چیزی نیست که از طریق آموزش مقدور نباشد».

بخشی از مغز انسان که روانشناسان از آن مغز ناخودآگاه نام می‌برند، همچون یک دستگاه ضبط و فیلم‌برداری بسیار قوی است که همیشه کاستی خالی دارد، همیشه دکمه PLAY آن باز است و ۲۴ ساعته فعال. یعنی هر چیزی را بدون سانسور و یا رد و تأییدی در خود ضبط و جمع می‌کند. مثل دوربین مداربسته‌ای که هر ارتعاش صوتی،

تصویری و تصویری را فقط ضبط و نگهداری می‌کند و قضاوتی در کار نیست. پخش و صداهای آن مفهوم چیزی را نمی‌رساند. احساسی را بر نمی‌انگیزد. به عبارتی عکس‌العملی را از جانب ما در پی ندارد، مگر بخش دیگری از مغز که بخش خودآگاه نامیده می‌شود برای صداها، تصاویر و تصورات ما نام‌گذاری کند تا هر چیزی برایمان معنا و مفهومی داشته باشند و تفهیم شوند. این تصاویر، صداها و نام‌گذاری در حین جریان مونتاز همراه با حذف، تحریف و تعمیمی است که با برداشت‌های اکتسابی و بلبل، همراه است.

صدا، تصویر، محرکی که در ذهن نام‌گذاری می‌شود، موجب شکل‌گیری احساس‌های ما می‌شود. یعنی قضاوتی که از اصل واقعه برداشت می‌شود و اغلب احساس‌های ما، نوعی تحارب قلبی ما را به خود می‌گیرند. برداشت‌های ما چیزی از خود ندارند، آنچه برداشت‌های انسان هویت می‌بخشد تصورات و باورهای است که خود ایجاد می‌کنیم نه این که واقعاً این چنین است. به قول آنتونی رابینز (روانشناس): «هیچ چیزی دارای هیچ معنایی نیست مگر معنایی که ما به آنها می‌دهیم». اگر بتوانیم در قضاوت و برداشت‌ها تداخل کنیم، معنا و مفهوم هر چیزی را با معنادگی و نگرش جدیدی عوض کنیم، احساس رفتار و نگرش ما تغییر خواهد کرد. با این شیوه می‌توانیم محتویات ذهن خود را با ذهنمان از گیر و دار باورها و برداشت‌های نادرست که موجب مشکلاتی می‌شوند رها کنیم. رهایی از محتویات کاذب و اکتسابی ذهن به آرامش جسم و آرامش جسم به رهایی ذهن منتهی می‌شود. ذهن و جسمی که مبرا از داده‌ها و باورهای نادرست و غلط باشد، رها، راد و آرام و شاد است.

این کتاب بر آن است که ما را در این مسیر هدایت کند و با تخریب آموخته‌های غلط لذت نابی را که در منشاء حیات هست با ذهن رها و جسم آرام تجربه کنیم.

جوزف اکونور می‌نویسد، «ذهن و جسم از هم تفکیک‌ناپذیر هستند». هم‌چنانکه آنتونی رابینز (روانشناس) می‌نویسد، «رابطه ذهن و جسم یک حقیقت محض است».

و ما می‌توانیم با تغییر و اصلاح محتویات ذهن‌مان، درک بهتری از جهان داشته باشیم. پیچیدگی‌های زیادی در کار نیست. سادگی مطالب احياناً موجب کم‌دقتی ما نشوند. اندیشمندان به‌خوانیم.

همراهی، پیشنهادات و انتقادات شما در پربار شدن آموخته‌ها و دسترسی به آگاهی مورد نیاز می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد.

زینال محمودی - ۰۹۱۴۱۰۶۴۶۲۲

تبریز - بهار سال ۱۳۹۹

www.ketab.ir