

ذهنت را خلاص کن

نویسنده:

نورا آجان مانوپ آپاسامو

مترجم:

ایمان گل محمدی



سرشناسه

آپاسامو، فرا آجان مانوپ، ۱۹۵۵-م.

-Uppasamo, Phra Ajahn Manop, 1955

عنوان و نام پدیدآور : ذهنّت را خلاص کن / نویسنده فراآجان مانوپ آپاسامو؛ مترجم آیدا گل محمدزاده.

مشخصات نشر : تهران: اسرار دانش، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۰۱ص: ۱۴/۲۱×۵/۵س.م.

ایک : ۴-۱۳۶-۹۸۶-۹۶۴-۹۷۸

سعیّت، فهرست نویسی : فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: knowing your mind...enriching your life.

موضوع : زندگی مذهبی (بودیسم)

موضوع : Religious life -- Buddhism

شناسه اوده : گل محمدزاده، آیدا، ۱۳۶۳ - مترجم

رده بندی کتب : ۵۴۱۰B۲

رده بندی دیویی : ۲۹۴/۳۳.۴

شماره کتابشناسی ملی : ۱۳۶۵



انتشارات اسرار دانش

ذهنّت را خلاص کن

نویسنده: فرا آجان مانوپ آپاسامو

مترجم: آیدا گل محمدزاده

طراح جلد: عیسی ظهوریان

لیتوگرافی: طرح و نقش : چاپ اول، تابستان ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ۴-۱۳۶-۹۸۶-۹۶۴-۹۷۸

حق چاپ این اثر با هماهنگی مترجم برای ناشر محفوظ است

دفتر مرکزی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، پلاک ۱۲۶ طبقه ۳

تلفن: ۶۶۴۶۹۷۶۲، فکس: ۶۶۹۶۰۶۵۴

سایت و فروشگاه اینترنتی: www.asrardanesh.ir

پست الکترونیکی: asrardanesh@yahoo.com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۱۱	پیش گفتار
۱۳	شناخت ذهن ما را قادر می‌سازد دامایا را بشناسیم
۱۵	فصل اول: ذهن و حواس: شگفتی‌های قدرت انسان
۲۱	ذات ذهن
۲۳	جداسازی ذهن از افکار بدن
۲۴	شناخت خود و تفکر در مورد آن
۳۱	جستجوی خوشبختی در خودتان
۳۳	فصل ۲: مدیریت ذهن
۳۷	ذهن خود را از طریق تمرین‌های دامایا مدیریت کنید
۳۸	کنترل ذهن از طریق مشاهده
۳۹	مشاهده ذهن (نظارت بر ذهن) با هشیاری کامل و ذهن آگاهی
۴۳	فصل سوم: استفاده از بدن جهت تعلیم ذهن
۴۴	تنفس: اولین درس برای رها شدن ذهن
۴۵	تمرین ذهن آگاهی بوسیله مشاهده دم و بازدم
۴۹	تمام نقاط بدن خود را حس کنید: دو تکنیک بسیار موثر
۵۴	مراقبه در حال راه رفتن: بهترین تمرین تمرکز حواس

۶۱..... تکنیک‌های مراقبه در حال راه رفتن

۶۲..... مزایای مراقبه در حال راه رفتن

۶۴..... جسم پناهگاه ذهن

فصل ۴: رشد و ارتقا تمرکز حواس از طریق تأمل و تعمق ذهن..... ۶۷

۷۰..... چطور در ذهن خود تعمق کنید

۷۲..... چهار نوع هشاماری کامل

۷۵..... در جنگ با بطلان و تبلی کوشا باشید

۷۷..... خالی بودن ذهن، چه چیز واقعی است

۸۱..... استفاده از تریلاپها برای مدیریت خشم

۸۲..... ذهن خود را مشاهده کنید، تعریف‌ها کنید

فصل ۵: با اهداف خود صادق باشیم..... ۸۹

۹۰..... مشاهده ذهن به معنای پرورش ذهن نیست

۹۳..... وظیفه ما مشاهده ذهن است

۹۶..... شناخت ذهن غنا بخشیدن به زندگیتان است

۹۹..... بیوگرافی فرا آجان مانوپ آپاسامو

مقدمه

ذهن انسان، شگفت‌ترین چیزی است که تاکنون خلق شده است و انجام هر کاری بواسطه وجود ذهن امکان‌پذیر می‌باشد. طبق گفته‌های بودا، ذهن مهمترین جنبه انسان بود. است چرا که ذهن سرچشمه همه چیز است.

اگر ذهن را روی بدست آوردن چیزی متمرکز کنیم، رسیدن به موفقیت دست‌یافتنی می‌شود و البته اگر به دنبال بازدارنده به چیزی که می‌خواهیم نرسیم، در عوض درس‌های با ارزشی گرفتار می‌آئیم.

از آنجا که ذهن قادر است ما را خوشحال یا غمگین کند، از دارایی‌های شگفت‌انگیز انسان محسوب می‌شود.

کتاب «ذهنت را بشناس و زندگی را غنا ببخش» کتابی است کوچک اما نیرومند چراکه نه تنها ذات و چیستی ذهن را بیان می‌کند بلکه می‌تواند جنبه‌های جدید ذهن را هم معرفی کند.

فرا آجان مانوپ آپاسامو (Phra Ajhan Manop Uppasamo) نه تنها به ما می‌آموزد که ذات ذهن را درک کنیم، بلکه اصرار دارد بفهمیم که اگر روی

مشاهدات، پیروی از ذهن و هشیار نگه داشتن آن کار کنیم، می‌توانیم بر ذهن مسلط شویم.

جسم و ذهن به هم وابسته هستند. حتما متوجه شده اید روزهایی که از ته دل شاد هستید و لبخند می‌زنید، احساس سلامت می‌کنید و پوستتان می‌درشد، اما وقتی غمگین و افسرده هستید جسمتان احساس ضعف می‌کند و حتی ممکن است مریض شوید. بنابراین، وقتی جسم سالم باشد ذهن در آرامش به سر می‌برد اما وقتی سردرد و یا تب داشته باشید، ذهن شما نگران و عاجز است. با این وجود وقتی بتوانید به طور مداوم ذهن خود را رصد کنید و بر آن کنترل داشته باشید - حتی زمانی که جسم شما بیمار است - قطعاً می‌توانید از بیمار شدن ذهنتان جلوگیری کنید.

امروز ما با خرید مواد آرایشی و بهداشتی که در فروشگاهها حراج می‌شوند و یا در تلویزیون تبلیغ می‌شوند، خیلی در تلاش و مراقبت از بدن و پوست خود هزینه می‌کنیم، همینطور برای حفظ وزن و گرم ندام به رژیم غذایی رو می‌آوریم.

از دید بوداییان، این شیوه‌ها صرفاً پوست، مو، ناخن و در کل جسم را تغذیه می‌کنند، که البته جسم وجود موقتی دارد و در نهایت زوال خواهد یافت. پوست شما امروز می‌درخشد اما باید قبول کنید که با گذر زمان چروک خواهد شد در حالی که ذهن همیشه با ما همراه است و در طول چرخه‌ای که از زمان تولد تا مرگ طی می‌شود، در عرصه‌های مختلف ما را همراهی می‌کند. حالا سوال

این است که آیا ما مراقب ذهن مان هستیم و یا آیا ذهن را به اندازه کافی می‌شناسیم؟

ما برای بهبود و ارتقا وضعیت سلامت جسم ورزش می‌کنیم اما آیا ذهن مان را نیز به منظور سالم ماندن ورزش می‌دهیم؟

www.ketab.ir