



بنام خدا

هر چه اندیشی ، پذیرای فناست آن که در اندیشه ناید ، آن خداست

ذهن ناآرام

فشار روانی -- کنترل

مهندس هادی بیگدلی

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیپا :
عنوان/پدیدآورنده : ذهن نا آرام / هادی بیگدلی ۱۳۵۲
موضوع : فشار روانی -- کنترل.
موضوع : خودسازی.
رده بندی کنگره : RA۷۸۵/۹۵۵ذ۹۱۳۸۷
رده بندی دیویی : ۶۱۳/۷۹۲
کتابشناسی ملی : ۱۵۴۷۳۳۲

نام کتاب : ذهن نا آرام
نویسنده : هادی بیگدلی hadi_bigdeli@yahoo.com
ناشر : نویسنده ۰۹۱۲-۲۵۷۶۸۷۷
شابک : ۱-۲۷۲۳-۰۴-۹۶۴-۹۷۸
ISBN : 978-964-04-2723-1
نوبت چاپ : اول
تاریخ : زمستان ۱۳۸۷
تیراژ : ۱۰۰۰ نسخه
قیمت : ۲۰۰۰ تومان
چاپ :
طرح روی جلد : آرش بیگدلی
کلیه حقوق محفوظ است

صفحه	فهرست
۵	پیشگفتار.....
۹	نزاع و کشمکش ذهنی
۱۶	ذهن بیمار
۲۲	فکر-توجه-مراقبه
۲۵	زندگی چند لایه
۳۱	پندار نیک - گفتار نیک
۳۵	بی قراری
۳۸	نیت
۴۲	شکست دل
۴۹	درد و رنج مال همه است
۵۲	انتخاب اسارت از دل آزادی به اختیار خود
۵۴	خشم اصلی ترین نیروی پیش برنده
۵۷	بچه ها سلام
۶۰	حقیقت
۶۸	حد
۷۰	جهان غاری از مشاهده کننده
۷۳	جعبه سیاه
۷۶	برده داری نوین
۷۹	زندگی به نوعی دیگر
۸۳	عید واقعی
۸۹	بازیگر و تماشاگر
۹۳	نجف قلی و چوپان راستگو

پیشگفتار

پیامبر عشق حضرت مولانا جلال الدین محمد بلخی در دفتر چهارم از کتاب عالم گیر مثنوی معنوی ، دنیا را همچون حمامی در نظر گرفته است که متقیان از آب گرم حمام بهره می برند و طمعکاران و حریصان ، سرگین(فضله حیوانات) کشانند به تون حمام جهت گرم نگه داشتن آب حمام.

انگیزه های نشات گرفته از افکار خیالی و زائد ، الظاهر آدمی را بسوی موفقیت و پیشرفت سوق می دهند در حالیکه منجلابی از جهل و خودفریبی و ناکامی را برای فرد به ارمغان می آورند و تنها سودشان در راستای گرم نگه داشتن تون حمام دنیاست که از این میان صفای داخل گرمابه نصیب معذور افراد زیرک و هوشیار و هدایت یافته ای می شود که قبل از به پایان رسیدن این میهمانی باشکوه و ارزشمند متوجه غفلتها و کج رویهایشان می شوند و خود را از بازی ویرانگر حرص و طمع و رقابت بیرون می کشند و فارغ از چشم و هم چشمی ها و خودخوریهای نابود کننده ، با خاطری آسوده ، فرصتها را غنیمت شمرده ، با گذر از ظواهر به باطن هستی راه می یابند و با نگاهی نوشونده به پیرامون خویش ، پای بر فرق "منیت" گذاشته ، در جهت شکوفایی و پویایی مستمر خویش شتابنده پیش می روند.

شهوت دنیا مثال گلخن(تون) است	که از او حمام تقوی روشن است
لیک قسم متقی ، زین تون ، صفاست	زانکه در گرمابه است و در نقاست
اغنیا مانده سرگین کشان	بهر آتش کردن گرمابه دان
اندرایشان حرص بنهاده خدا	تا بود گرمابه گرم و بانوا

چرا باید اسیر حرص و طمع و خواسته های غلط و ناتمام ذهنمان باشیم؟ چرا نمی توانیم در این فرصت میهمانی با شکوه در داخل گرمابه باشیم و از آب گرم و پاکیزه آن بهره ببریم؟ چرا باید جزو هیزم کشان حمام باشیم

به خیال آنکه پیشرفت و ترقی می‌کنیم؟ پس کی از این پیشرفتهای و ترقیهایمان بهره خواهیم برد؟ دویدن و نرسیدن تا کی؟ به هر چیزی که می‌رسیم، درمی‌یابیم آن چیزی نبوده که بدنبالش می‌گشتیم؟ کی به رضایت و آرامش و خرسندی خواهیم رسید؟ آیا این نرسیدنها و له‌له‌زدنهای دائمی دلیلی بر خواسته‌های غلط ذهن خودمان نیست؟ آیا در طول این زندگی گرانقدر چند روزه بدنبال تعبیر و تفسیر ذهن خودمان از واقعیات نیستیم؟ چرا نمی‌توانیم زندگی را در آرامش، یکدلی و بینش سپری کنیم؟ آیا باید چشم به قضاوت‌های دیگران بدوزیم و تشنه تعریف و تمجید آنها باشیم؟ آیا امکان ندارد بدون حرص و ورزی به امکانات رفاهی دست یافت؟ چرا ذهن بجای اینکه اندیشه‌های واقعی داشته باشد به خیال‌اندیشی روی آورده است؟ تفاوت اندیشه واقعی و خیالی چیست؟ آرامش یعنی چه؟ آیا توقف ذهن از اندیشه‌گری می‌تواند آرامش را در پی داشته باشد؟

این همه عالم طلب کار خوشند وز خوش تزویر اندر آتشند
طالب زر گشته، جمله پیر و خام لیک قلب از زر نداند چشم عام

در مقطعی از این هستی بیکران فرصتی شصت هفتاد ساله مهیا شده تا بتوانیم در کنار هم از نغمه‌های دلنشین پرندگان سبک‌بال بر شاخسار سادگی و بی‌ریایی، در کنار چشمه رحمت و پاکی، زیر چتر مهر ورزانه حقیقت هستی، جرعه‌ای از شراب ناب عشق بر گیریم و هم‌نوا با نو شدن لحظه به لحظه هستی، در هر روزی تولدی دوباره را جشن بگیریم.

با حضور در کلاس درس پیر عاشق بلخ در می‌یابیم، تنها راه رسیدن به آرامش و بینش چیزی نیست جز توقف ذهن از اندیشه‌گری کاذب و خیالی که این سکوت تنها در کسب آگاهی و دانش حاصل می‌گردد.