

پنج دقیقه‌ی خوب

۱۰۰ اقدامی که می‌توانید صبحها انجام دهید تا در تمام مدت روز
آرام باشید و از تمرکز حواس برخوردار شوید

دکتر جفوی براتنلی

و

وندی میل استاین

ترجمه مهدی قراچه‌داغی

نشر مهر

تهران، ۱۳۸۵

این اثر برگردانی است از: Five good minutes, By Jeffrey Brantley, Wendy Millstine 2005

برنتلی، جفری	Brantley, Jeffrey
پنج دقیقه‌ی خوب: ۱۰۰ [مد] اقتباسی که می‌توانید صبح‌ها انجام دهید تا در تمام مدت روز آرام باشید و از تمرکز حواس برخوردار شوید / جفری برانتلی و وندی میل استاین ترجمه مهدی قراچه‌داغی... تهران، مهر، ۱۳۸۴.	
۲۴۳ ص. مصور.	ISBN 964-6142-49-4
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.	
عنوان اصلی: Five good minutes: 100 morning practices to help you stay calm and Focused all day long 2005.	
۱. مدی‌تیشن، ۲. دقت، ۳. صور خیال (روانشناسی)، ۴. تجسم، ۵. خودسازی، الف. متینک، وندی، او، ۱۹۹۶ - م. Matik, Wendy O.	
ب. قراچه‌داغی، مهدی، ۱۳۹۶ - م. مترجم، ج. عنوان.	
ب ۴ / م ۲ ب۴ ۶۳۷	۱۵۸/۱۲
کتابخانه ملی ایران	۱۳۸۴
۸۴-۳۷۰۱۲ م	

تهران: خیابان استاد نجات‌اللهی، کوچه خسرو



بن‌بست پرویزی، شماره ۳۹، تلفن ۸۸۸۰۸۸۸۶

پنج دقیقه‌ی خوب

نویسندگان: جفری برانتلی، وندی میل استاین

برگردان: مهدی قراچه‌داغی

ویراستار: لاله مجیدی مهر

طرح جلد: سمانه شریفی

ناظر فنی چاپ: کیوان مجیدی مهر

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

چاپ: چاپخانه کاج

حق چاپ برای نشر مهر محفوظ است.

شابک: ۹۶۴-۶۱۴۲-۴۹-۴ ISBN: 964-6142-49-4

فهرست

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
مقدمه	۱۱	برای خود ایمنی و امنیت خاطر آرزو کنید	۳۸
بخش اول: اصول	۱۵	آرامش با پنج انگشت	۴۰
پنج دقیقه‌ی خوب درباره‌ی چه موضوعی بحث می‌کند	۱۷	همراه با زیبایی‌ها	۴۲
چرا پنج دقیقه در صبح	۱۸	آرامش فوری	۴۴
یاد گرفتن با انجام دادن	۱۹	سکوت آرام بخش	۴۶
تمرینات و فعالیتها	۲۳	رها کنید	۴۸
دروازه ورودی به لحظه‌ی اکنون	۲۶	با خنده به آرامش برسید	۵۰
راهنمای تنفس عمیق همراه با حضور ذهن	۲۸	با تنفس خود هم جریان شوید	۵۲
برای کشیدن نفسهای عمیق از توصیه‌های زیر بهره		بخوانید و از شرفرزدگی خلاص شوید	۵۴
بگیرید	۲۹	خلسه لذت بخش	۵۶
قصد و منظورتان را مشخص نمایید	۳۱	رها سازید	۵۸
با تمام وجود رفتار کنید	۳۲	قدرت دوش	۶۰
بخش دوم: تمرینات	۳۵	اخم‌تان را ذوب کنید	۶۲
دستیابی به آرامش درون	۳۷	تکمه‌های مناسب را فشار دهید	۶۴

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۱۰۰	با چیزی خوشایند در پیوند عمیق بشوید	۶۶	آزادی از تنش
۱۰۲	نخستین جرعه جای	۶۸	تکمه «موقتی» را فشار دهید
۱۰۴	دست خود را خاکی کنید	۷۰	نور قرمز، نور آبی و پر وزن
۱۰۶	فوق العاده در معمولی	۷۲	روشنایی را برافروزید
۱۰۸	طومار رویا	۷۴	به آرمیدگی عمیق برسید
۱۱۰	چشمان یک کودک	۷۸	زندگی درون شما
۱۱۲	سادگی بی تکلف	۸۰	رودخانه افکار
۱۱۴	نمایش نامه جدیدی بنویسید	۸۲	فرار کامل
۱۱۶	خوب گوش دهید	۸۴	پیوند با صدا
۱۱۸	به کارهای روزمره توجه داشته باشید	۸۶	ذهنتان را نرم و ملایم کنید
۱۲۰	همین حالا انجام دهید	۸۸	زندگی زیرگردن
۱۲۲	با دنیای طبیعی در تماس شوید	۹۰	هدیه طبیعت به شما
۱۲۶	از اقبال بلند دیگران لذت ببرید	۹۲	مجاز برای آنکه کاری صورت ندهید
۱۲۸	کسی که شما را دوست دارد	۹۴	زنگ تنفس با موسیقی
۱۳۰	نگاه تازه‌ای به خود بیندازید	۹۶	غذایان را بواقع مزه کنید
۱۳۲	نبض زندگی	۹۸	بنویسید و ذهن خود را روشن کنید

عنوان	صفحه	عنوان	صفحه
عشق فراوان	۱۳۴	اقدام تعادل برانگیز	۱۶۶
خود را آزاد کنید	۱۳۶	تشکر کنید	۱۶۸
با خود چنان یک دوست خوب برخورد کنید	۱۳۸	گذشته‌ها را رها کنید	۱۷۰
کمی تأیید و تحسین	۱۴۰	شما از همه مهمتر هستید	۱۷۲
لمس کنید و رها سازید	۱۴۲	قدر عزیزتان را بدانید	۱۷۴
از خود سپاسگزار باشید	۱۴۴	سوخت جت برای صبح	۱۷۶
کمی راه رفتن	۱۴۶	بهترین دوست خود باشید	۱۷۸
مراسمی برای رسیدن به رهایی	۱۴۸	به دنیای پیرامون خود توجه کنید	۱۸۰
مشکلات را از خود دور کنید	۱۵۰	درد را نام ببرید	۱۸۴
باید دوستش بدارید	۱۵۲	شکرگزار باشید	۱۸۶
تکان بخورید	۱۵۴	درست زمانی که فکر کردید تنها هستید	۱۸۸
ترازو را در طرف مثبت‌ها سنگین کنید	۱۵۶	عالی در درون	۱۹۰
به خودتان احساس راحتی بدهید	۱۵۸	تألمات عمیق خود را التیام بخشید	۱۹۲
دام را بردارید	۱۶۰	کمی ایمان	۱۹۴
قدمهایی برای تغییر یافتن	۱۶۲	شجاع، بی‌باک و قدرتمند	۱۹۶
به دیگران نگاه عمیق بیندازید	۱۶۴	با محبت و درایت با مرگ برخورد کنید	۱۹۸

صفحه	عنوان	صفحه	عنوان
۲۲۲	در این لحظه زندگی کنید	۲۰۰	قدرت خود را جستجو کنید
۲۲۴	خودتان را از گودال بیرون بکشید	۲۰۲	در را به روی درایت بگشایید
۲۲۶	به جنبه های مثبت زندگی خود توجه کنید	۲۰۴	پیوند خود را با همه چیز احساس کنید
۲۲۸	داوران ذهن خود را بازنشته کنید	۲۰۶	به تعهدات خود عمل کنید
۲۳۰	کارهای خلاق بکنید	۲۰۸	بزرگراه زندگی
۲۳۲	بدخلقی صبحها را فراموش کنید	۲۱۰	یک کوه باشید
۲۳۴	همیشه جواب آری دهید	۲۱۲	بلیط یک طرفه به ماه
۲۳۶	در مرگ دنیال زندگی بگردید	۲۱۴	قدرشناس باشید
۲۳۸	باورکردن غیر ممکن	۲۱۶	خوشبین باشید
۲۴۰	خودتان را تحسین کنید	۲۱۸	دکتر در درون شماست
۲۴۲	به رمز و راز انسان بودن توجه کنید	۲۲۰	جایی که روح و روان زندگی می کند



مقدمه

پنج دقیقه ممکن است زمان بسیار کوتاهی - یا بلندی به نظر برسد. زندگی می تواند به شدت، شلوغ، پرمشغله، رضایت بخش، سر درگم و یا کلافه کننده باشد. به خصوص در این روزها، به رغم تنعم و سرشاری موجود، زندگی می تواند خالی و غیر رضایت بخش باشد.

با این حال در محدوده یک دم و بازدم همه چیز می تواند تغییر کند. این کتاب به شما کمک می کند تا از حضور ذهن بیشتری برخوردار شوید، بهتر با دیگران پیوند و ارتباط برقرار سازید و زندگی تان را سرشار سازید.

موضوع بسیار ساده است: همه روزه صبحها ۵ دقیقه را کنار بگذارید تا حضور در لحظه پیدا کنید. برنامه ای برای خود بریزید و خود را با تمام وجود وقف برنامه ای کنید که از آن لذت ببرید. هر اقدام و فعالیتی که در این کتاب توصیه شده می تواند زندگی شما را متحول سازد رابطه شما را با خودتان تغییر دهد، نقطه نظرهايتان را درباره طرز زندگی عوض کند، تحولی در رابطه شما با دیگران ایجاد نماید. از مکان خود در این دنیا به برداشت جدیدی برسید و در زندگی معنا و مفهوم

جدیدی را جستجو نمایید.

- دوست داشته باشید زندگی‌تان را سرشارتر کنید، اما به قدری زیر بار کار و تعهد رفته‌اید که گمان می‌کنید فرصتی ندارید که فعالیت دیگری را بر کارهای قبلی خود اضافه کنید.
- نمی‌دانید برای شادمان‌تر شدن و رسیدن به رضایت خاطر بیشتر چه می‌توانید بکنید.
- اغلب خسته‌تر از آنید و یا کم‌انرژی‌تر از آن هستید که به کاری مبادرت ورزید که می‌دانید، انجام دادن آن به سود شماست.
- می‌خواهید روش دیگری برای برخورد با زندگی درونی و بیرونی خود پیدا کنید و به اسرار انسان بودن پی ببرید.