

ذهن آگاه در زندگی روزمره

(تمرینات ساده مدیتیشن که می‌توانید همه‌جا انجام دهید)

یان هرزن بیز

ترجمه دکتر سیدان سهیلی فر

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۸

- سرشناس: بیز، جان چوزن، ۱۹۴۵ - م. Bays, Jan Chozen
- عنوان و مبداء اور: ذهن آگاہ در زندگی روزمره: تمرینات ساده مدیتیشن کہ می توانید همه جا انجام دهید / یان چوزن بیز؛ ترجمہ ساناز سہیلی فر۔
- مشخصات نشر: تهران: پیکان، ۱۳۹۷.
- مشخصات ظاہری: ۱۵۷ ص:؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س م.
- شابک: 978-964-328-903-
- وضعیت فهرست نویسی: فیپا
- یادداشت: عنوان اصلی: Mindfulness on the go: simple meditation practices you can do anywhere, 2017.
- عنوان دیگر: تمرینات ساده مدیتیشن کہ می توانید همه جا انجام دهید.
- موضوع: زندگی معنوی - بودیزم Spiritual life - Buddhism
- موضوع: مدیتیشن - بودیزم Meditation - Buddhism
- موضوع: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
- Mindfulness - based cognitive therapy
- شناسه افزوده: سہیلی فر، ساناز، ۱۳۶۲ -، مترجم
- ردہ بندی کنگرہ: BQ ۵۶۷۰ / ۹۹۹ ۱۳۹۷
- ردہ بندی دیویی: ۲۹۴/۳۴۴۳۵
- شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۱۹۱۳۷



MINDFULNESS ON THE GO

ذهن آگاه در زندگی روزمره

(تمرینات ساده مدیتیشن که می‌توانید همه‌جا انجام دهید)

(Simple Meditation Practices You Can Do anyWhere)

SHAMBHALA / Boston & London / 2014

Jan Chozen Bays

یان چوزن بیز

مترجم: ساناز سهیلی‌فر

samirasamii92@gmail.com

ویراستار: سمیرا نجدسمیمی

آماده‌سازی و اجرا: هوشمند علم، کتاب‌رشر

ناظر فنی چاپ: هومن علمی کتابفروش

مدیر دایره تولید: زهرا درخشان

حروفچین و صفحه‌آرا: مریم یوسفی

چاپ و صحافی: چاپخانه نشر پیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

تیراژ: ۵۵۰

بها: ۲۵۰۰۰ تومان

حق چاپ و نشر این اثر برای نشر پیکان محفوظ است

دفتر نشر: خیابان ولیعصر، پایین‌تر از توانیر، نبش کوچه مریم، پلاک ۲۲۸۳، طبقه اول، تهران

تلفن: ۸۸۷۷۰۶۵۲ - دورنگار: ۸۸۷۸۰۴۲۶

peykanpress@gmail.com

peykan.publication

دفتر پخش: شهید بهشتی (عباس‌آباد)، بین چهارراه اندیشه و سهروردی، ساختمان ۶۸

تلفن: ۸۸۴۲۳۱۲/۸۸۴۲۳۱۱ - کد پستی: ۱۵۶۹۷۵۴۶۱۱

فهرست

۱	مقدمه
۲۵	۱. از دست‌نخور غالب خود استفاده کنید
۲۹	۲. تکیه کلاهی
۳۴	۳. از دست‌های خود دفاعی کنید
۳۹	۴. موقع خوردن، زخم بخورید
۴۴	۵. تحسین‌های واقعی
۵۰	۶. به صداها گوش دهید
۵۴	۷. لمس کردن محبت‌آمیز
۵۹	۸. انتظار
۶۵	۹. کارهای نیک پنهانی
۷۰	۱۰. فقط سه دم و بازدم
۷۵	۱۱. ورود به فضای جدید
۷۹	۱۲. به دست‌های خود استراحت دهید

۸۴	۱۳. بگویند بله
۸۹	۱۴. کف پاها
۹۳	۱۵. یک لقمه در هر زمان
۹۸	۱۶. رنی را بررسی کنید
۱۰۳	۱۷. به بوهاتر به کنید
۱۰۹	۱۸. این فرد مایل است امشب بمیرد
۱۱۴	۱۹. گرم و سرد
۱۲۰	۲۰. به نفرت توجه کنید
۱۲۵	۲۱. مانند یک اسفنج گوش کنید
۱۳۰	۲۲. قدردانی کردن
۱۳۵	۲۳. رانندگی با ذهن آگاهی
۱۴۰	۲۴. به غذا عمیق بنگرید
۱۴۶	۲۵. لبخند بزنید
۱۵۱	آغاز یک تمرین مدیتیشن در حالت نشسته
۱۵۶	سپاسگزاری
۱۵۷	در مورد نویسنده

مقدمه

مردم اغلب به من می‌گویند: «من دوست دارم تمرین ذهن‌آگاهی^۱ را انجام دهم، اما آن قدر مشغول هستم که نمی‌توانم فرصتی برای آن پیدا کنم.»

بیشتر مردم طوری به «ذهن‌آگاهی» می‌نگرند که گویی باید آن را داخل یک برنامه فشرده کار کردن، بزرگ کردن بچه‌ها و انجام دادن کارهای خانه جای دهند. در واقع، به کار بردن ذهن‌آگاهی به عنوان بخشی از زندگی، بیشتر شبیه بازی وصل کردن نقطه‌ها به هم یا شیه بنگ‌آمیزی براساس شماره است. آیا تصاویری را به یاد می‌آورید که در آن‌ها سرخس کوچک دارای شماره‌ای بود که به شما نشان می‌داد از چه رنگ باید استفاده کنید؟ وقتی تمام بخش‌های قهوه‌ای را پر می‌کنید، سپس سبزها و بعد آبی‌ها را، تصویر زیبایی ایجاد می‌شود.

تمرین ذهن‌آگاهی هم همین‌طور است. شما با بخش کوچکی از

زندگی خود شروع می‌کنید، مثلاً چگونگی پاسخ دادن به تلفن؛ هر زمان که تلفن زنگ می‌زند، قبل از برداشتن گوشی صبر می‌کنید تا سه نفس عمیق و آهسته بکشید. این کار را به مدت یک هفته یا بیشتر انجام می‌دهید تا زمانی که یک عادت شود. سپس یک تمرین ذهن‌آگاهی دیگر، مانند خوردن با ذهن‌آگاهی را می‌افزایید. وقتی این روش حضور داشتن در زندگی شما گنجانده می‌شود، تمرین دیگری را اضافه می‌کنید. به تدریج برای لحظات بیشتر و بیشتری از زندگی حاضر و آگاه می‌شوید. تجربه خوشایند زندگی همراه با آگاهی، شروع به ظاهر شدن می‌نماید. تمرینات این کتاب برای فضاهای بسیار متفاوتی در زندگی شماست که می‌توانید با رنگ‌های گرم ذهن‌آگاهی آغاز به پرکردن آن‌ها کنید. من یک مربی مدیتیشن هستم، و در یک جامعه زن در اورگان زندگی می‌کنم. همچنین یک پزشک متخصص اطفال، یک همسر، یک مادر و یک مادر بزرگ هستم، بنابراین به خوبی درک می‌کنم که زندگی روزانه تا چه حد می‌تواند همراه با استرس و چالش‌برانگیز باشد. بسیاری از تمرینات این کتاب را به این منظور ساختم تا به من کمک کند در جریان یک زندگی پر مشغله، آگاه‌تر، شادتر و آسوده‌تر باشم. این مجموعه را به هر فردی که می‌خواهد حضور بیشتری داشته باشد و از لحظات کوتاه زندگی‌اش لذت ببرد پیشنهاد می‌کنم. نیازی نیست که برای بازگرداندن آرامش و تعادل به زندگی‌تان، یک ماه مدیتیشن کنید یا به یک صومعه بروید. هم‌اکنون فرصت‌ها برای شما فراهم هستند. تمرینات ذهن‌آگاهی روزانه، ذره ذره کمکتان می‌کنند تا رضایت و کامیابی را در زندگی کنونی خود آشکار سازید.