

بہار

هنرزيستن در لحظه

ديزي راث

هانیه تیماجچی

سرشناسه: راث، دیزی

Roth, Daisy

عنوان و نام پدیدآور: هنرزیستن در لحظه / دیزی راث؛ ترجمه‌ی هانیه تیماج‌چی.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهر: ۶۶ ص.؛ ۱۲×۱۷ س.م.

شابک: ۳-۶۳-۵۳۳۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Mindfulness in your pocket, ۲۰۱۵

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «ذهن‌آگاهی در جیب شما» با همین مترجم توسط انتشارات دیبادخت در سال ۱۳۹۹ منتشر شده است.

عنوان دیگر: ذهن‌آگاهی در جیب شما.

موضوع: جسم و جان

Mind and body

خودسازی

(Self-actualization (Psychology

جسم و جان -- کلمات قصار

.Mind and body -- Quotations, maxims, etc

شناسه افزوده: تیماج‌چی، هانیه، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BF۱۶۱

رده بندی دیویی: ۱۲۸/۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۸۹۸۱۰۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



هنر زیستن در لحظه

نویسنده: دیزی راث

مترجم: هانیه تیماجچی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان


شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۶۳-۳

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری،

نرسیده به منبری جاوید، پلاک ۱۱۷، طبقه ۳ سوم، واحد ۳

۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷

 vianbook.ir

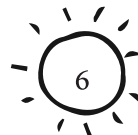
مقدمه

فرانسیس بیکن، فیلسوف، زمانی گفت: "ما در ابدیت زندگی نمی‌کنیم. ما فقط این لحظه را در اختیار داریم که همانند ستاره‌ای در دست ما می‌درخشد. ذهن آگاهی به ما می‌آموزد که در هر لحظه درخشان زندگی، شادی و شگفتی را ببینیم، ضمن قدردانی از آن‌ها در هنگام وقوع، از آن‌ها قدردانی کرده و نگرانی‌های گذشته و آینده‌ای که با خودمان حمل می‌کنیم، رها سازیم. بگذارید این کتاب شما را رهنمون سازد تا آرامشی بیش‌تر و استرسی کمتر در زندگیتان تجربه کنید. از افزایش آغاز روز با حس مثبت و شادی تا آخرین افکار قدردانی شما قبل از این که به خواب شبانه‌ای آرام برسید.



INTRODUCTION

The philosopher Francis Bacon once said, ‘We are not living in eternity. We have only this moment, sparkling like a star in our hand.’ Mindfulness teaches us to see the joy and wonder in each sparkling moment of our lives, to appreciate them while they’re happening and let go of the worries about the past and the future that we carry around with us. Let this book guide you along the path to finding a little more serenity and a little less stress in your life, from rising to greet the day with positivity and joy to your last thoughts of gratitude before you drift off into a peaceful night’s sleep.



یک روز جدید شروع می شود
چه نعمت بزرگی است رایحه صبح زود!

سارا اسمایلی

A NEW DAY BEGINS

What a benediction is this fragrance of the
early morning!

SARAH SMILEY



وقتی از خواب بیدار می شوید، قبل از باز کردن چشمان خود به چیزهایی که می توانید بشنوید، حس کنید یا استشمام کنید فکر کنید - پرندهای که در بیرون آواز می خواند، نسیم ملایمی که از خلال پنجره می وزد یا بوی برگ های تازه درختان.

As you wake up, think about the things you can hear, feel or smell before opening your eyes - a bird singing outside, a gentle breeze through the window or the smell of clean sheets.

