

家

گام‌های آگاهانه

پرورش آگاهی و آرامش

تیدی رون

هانیه تیماج‌چی

سرشناسه: رون، تیدی

Rowan, Tiddy

عنوان و نام پدیدآور: گام‌های آگاهانه: پرورش آگاهی و آرامش / تیدی رون؛
ترجمه‌ی هانیه تیماچی.

مشخصات نشر: تهران: ویان، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۶۷ ص.، ۱۱×۱۷ س.م.

شابک: ۰-۶۴-۵۳۳۷-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The little book of mindfulness (focus, slow
down, de-stress).

موضوع: مدی‌تیشن -- خواص درمانی

Meditation -- Therapeutic use

فشارروانی -- کنترل -- به زبان ساده

Stress management -- Popular works

شناسه افزوده: تیماچی، هانیه، ۱۳۵۷-، مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۳۵۴۷۱

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا



گام‌های آگاهانه: پرورش آگاهی و آرامش

نویسنده: تیدی رون

مترجم: هانیه تیماجچی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۳

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صحافی و چاپ: پیشگامان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۳۳۷-۴۶-۰

قیمت: ۹۰۰۰۰ تومان

آدرس: میدان انقلاب، کارگر جنوبی، خیابان شهدای ژاندارمری،
نرسیده به منبری جاوید، پلاک ۱۱۷، طبقه سوم، واحد ۳

☎ ۰۲۱-۶۶۴۸۰۰۱۷

🌐 vianbook.ir

هنگام سفر، مطمئناً خیلی بهتر است که بدانید کجا می خواهید بروید - اما به یاد داشته باشید: تنها چیزی که در نهایت در مورد سفرتان واقعی است، گامی است که در این لحظه برداشته‌اید. این چیزی است که همیشه وجود دارد.

در ابتدا، ذهن آگاهی می‌تواند مانند یک مفهوم ناملموس به نظر برسد. با این حال، تمرین ذهن آگاهی کاملاً به سادگی تمرکز روی تنفس است؛ آگاهی از تنفس و آگاهی از آنچه در حال حاضر در اطراف شما اتفاق می‌افتد. هرچه این کار را بیشتر انجام دهید، سادگی آن بیشتر روشن می‌شود و مزایای آن چند برابر! ذهن آگاهی در واقع ذهن و روح را سبک می‌کند.

"ذهن آگاهی یک نوع مراقبه بسیار ساده است که تا همین اواخر در غرب بسیار کمتر شناخته شده بود. یک مراقبه معمولی شامل تمرکز و توجه کامل روی تنفس به هنگام جریان به درون و بیرون بدن‌تان است؛ تا بتوانید بر افکار خود همان‌طور که در ذهن شما بوجود می‌آیند نظارت کنید و کم‌کم از کشمکش با آن‌ها فارغ شوید."

پروفسور مارک ویلیامز

روی افکار خود متمرکز شوید

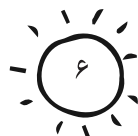
آیا آنقدر روی هدف موردنظرتان متمرکز می‌شوید که با فکر رسیدن به آن، ارتباط خود را با آنچه در حال حاضر انجام می‌دهید از دست می‌دهید؟

آیا با این ذهنیت که هرگز به هدف خود نرسیده‌اید، بدون هیچگونه توجهی به فعالیت‌ها می‌پردازید؟ تمرین ذهن آگاهی و ایجاد یک محیط ذهنی هماهنگ و صلح‌آمیز، باعث شفافیت ذهن می‌شود.

ماهیت این رشته در کلمه - ذهن آگاهی - است یعنی

آگاهی ذهنی در لحظه

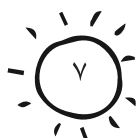
با توجه درست به لحظه، سعی کنید آگاه باشید تا هر وقت بخواهید یا به آن احتیاج داشته باشید بتوانید با استفاده از تنفس به عنوان یک دسترسی مداوم، این فرآیند را دوباره و دوباره تقویت کنید. خواندن مطلب در مورد با اهمیت بودن ذهن آگاهی بسیار آسان است اما مسئله مهم این است که بلافاصله آن را فراموش کرده و در واقع این تمرین را اصلاً اجرا نمی‌کنیم. ذهن آگاهی و تمام مزایای آن تا زمانی که واقعاً با آن درگیر نشوید، آشکار نخواهد شد. این فرآیند هم مانند هر چیز دیگری، با تمرین بهتر می‌شود. حتی اولین باری که تکنیک ساده تنفس را انجام می‌دهید - واقعاً وقت می‌گذارید تا آن را به صورت عملی تجربه کنید - نتیجه آن فوری و آنی است. این



قدرت شما را توانمند و ترغیب خواهد کرد تا یک قدم دیگر و سپس قدم دیگری بردارید، تا زمانی که در فعالیت‌های دیگر ذهن آگاه باشید.

امیدوارم با ورق زدن هر صفحه از این کتاب، انگیزه‌ای درون شما ایجاد شود که هم اکنون و همیشه در لابلای این صفحات بمانید (یا حداقل باعث شود بعداً به آن رجوع کنید). هر بار که با توجهی عمیق بر ذهن آگاهی متمرکز شوید و آن را به تعداد روزافزون فعالیت‌های روزانه پیوند دهید، در واقع در حال تقویت کل مفهوم هستید. با توسعه این فعالیت، این حالت به طور طبیعی بر شما عارض می‌شود و از تمام فواید آن بهره‌مند خواهید شد. ذهن خلاق شما جرقه خواهد زد و شما در فعالیت‌های ساده لذت تازه‌ای پیدا می‌کنید، دیگر به دنبال چیزی در آینده نیستید و تمایل به چیزی ندارید و برای گذشته‌ای ناخوشایند سوگواری نمی‌کنید و آرامش بیشتری خواهید داشت و در عین حال از نظر ذهنی هوشیارتر و مشتاق‌تر خواهید بود. روابط و ارتباطات شما با مردم تغییر خواهد کرد. خلاصه این لحظه - همین حالا که این کلمات را می‌خوانید - برای بهبود و درخشان‌تر کردن کل زندگی و چشم‌انداز شما مهم است.

"اگر سعی کنید [ذهن] را آرام کنید، در ابتدا فقط شرایط ذهن را بدتر می‌کنید، اما با گذشت زمان ذهن آرام می‌شود و وقتی این کار را انجام می‌دهید، فضای کافی وجود دارد که چیزهای ظریف‌تری را بشنوید - این زمانی



است که شهود شما شروع به شکوفایی می‌کند و شما شروع به دیدن چیزها می‌کنید. ذهن شما آرام می‌شود و لحظه فوق العاده‌ای را مشاهده می‌کنید. خیلی بیشتر از آنچه را که قبلاً می‌دیدید، می‌بینید. این یک رشته تحصیلی است، شما باید آن را تمرین کنید."

استیو جابز

مردم تصور می‌کنند که ذهن آگاهی بخشی از آموزه‌های بودایی است. اگرچه بسیاری از تمرین‌ها و فنون ریشه در آیین بودایی دارند، اما این تمرین را می‌توان برای گروه‌ها یا افراد سکولار (یا مختلط) آموزش داد. درک اساسی از اصول بودایی یا ذن ممکن است در درک ذهن آگاهی (و برعکس) کمک کند، اما این دو به هیچ وجه به یکدیگر وابسته نیستند. چه در "زمینه سکولار" و چه "زمینه معنوی"، ذهن آگاهی، رنج را کاهش داده و آگاهی ما را از راه‌هایی افزایش می‌دهد که لزوماً به سود ما خواهد بود.

آرام تنفس کنید تا آرامش بگیرید

یک فرد با آرامش عمیق حدود هفت بار در دقیقه نفس می‌کشد. تنفس خود را کم‌کم آهسته کنید و عضلات خود را رها (شل) کنید.

این امر به ویژه در هنگام تمرکز، ارائه سخنرانی، شرکت در مصاحبه یا صرفاً برای آرام کردن بسیار مفید است.

