

در ستایش آرامش زندگی کوتاه است، و این کتاب نیز...

مراقبه و ذهن آگاهی

دیوید شیلدرز و الیزابت کوپرمن

مترجم: نگین معروفی

www.ketab.ir

سرشناسه	Shields, David, 1956
عنوان و نام پدیدآور	شیلدز، دیوید / در ستایش آرامش، زندگی کوتاه است، و این کتاب نیز... / دیوید شیلدز، الیزابت کوپرمن؛ مترجم نگین، ۱۴۰۰.
مشخصات نشر	: مشهد: ترانه، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۹۲ ص.
شابک	978-622-7830-02-6 :
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی : Life is short-- art is shorter : in praise of brevity, 2014.
عنوان دیگر	: زندگی کوتاه است، و این کتاب نیز....
موضوع	: ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	: Mindfulness (Psychology) :
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: Peace of mind :
شناسه افزوده	: کوپرمن، الیزابت، ۱۹۸۱-م.
شناسه افزوده	: Cooperman, Elizabeth, 1981- :
شناسه افزوده	: معروفی، نگین، ۱۳۶۹-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱ :
شماره کتاب شناسی ملی	: ۸۵۱۳۴۶۱ :

www.ketab.ir



انتشارات ترانه

در ستایش آرامش

زندگی کوتاه است، و این کتاب نیز...

دیوید شیلدز و الیزابت کوپرمن

مترجم: نگین معروفی

ناشر همکار: دانیال دامون

چاپ اول: ۱۴۰۰، شمارگان ۱۰۰۰ جلد

۴۵۰۰۰ تومان، صفحه آرای: رحمان اسدی

چاپ و صحافی: نیکو

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۰-۰۲-۶ ISBN: 978 - 622-7830-02-6

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است.

مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

۹	 بیش گفتار.....
۱۱	 مراقبه به معنای توقف کردن است.....
۱۲	 آرام کردن تشویش.....
۱۳	 آغاز گرفتن به این که رفته رفته روشن تر بینیم.....
۱۴	 زیستن توأم با ذهن آگاهی.....
۱۷	 ۱. آگاه شدن، یک نگرش ذهنی.....
۱۹	 فصل اول: در لحظه حال زندگی کنید.....
۱۹	 تصمیم بگیرید تا ساکن لحظه حال شوید.....
۲۰	 به جای فکر کردن احساس کنید.....
۲۱	 شدت تجربه.....
۲۵	 فصل دوم: نفس کشیدن.....
۲۵	 نفس کشیدن، قلب مراقبه.....
۲۶	 درس های نفس.....
۲۸	 نفس همواره هست.....
۳۱	 فصل سوم: در بدن خودتان ساکن شوید.....
۳۱	 با بدن تان مراقبه کنید.....
۳۲	 بدن: دروازه ورود به ذهن.....
۳۴	 مزایا و ترمیم.....
۳۷	 فصل چهارم: چشمان تان را ببندید و گوش بدهید.....
۳۷	 صداهایی از همه نوع [انواع و اقسام صداها].....
۳۸	 بشنوید، گوش دهید، فکر کنید.....
۳۹	 با آسودگی خاطر توجه کنید.....
۴۰	 سکوت.....
۴۳	 فصل پنجم: افکار تان را مشاهده کنید.....
۴۳	 ذهن های وراج.....
۴۵	 افکار تان را در حالی که رد می شوند تماشا کنید.....
۴۸	 خودتان را از دست افکار تان رها سازید.....

۵۱	فصل ششم: برای عواطف تان فضا باز کنید
۵۱	تجربه عاطفی
۵۲	آشوب عاطفی
۵۳	وضوح عاطفی - راغب به احساس کردن بودن
۵۴	وقت گذاشتن برای احساس کردن
۵۵	ذهن آگاهی و عواطف
۵۹	فصل هفتم: از توجه تان برای گسترش آگاهی تان استفاده کنید
۵۹	آگاهی
۶۰	توجه
۶۱	کیفیت توجه
۶۳	کار کردن بر روی توجه برای حفاظت از آگاهی
۶۷	فصل هشتم: صرفاً حضور داشته باشید
۶۷	تأمل
۶۹	غیاب حشو و زوائد
۷۱	صدافت
۷۲	حضور و توجه ناب بدون هر گونه شینی [ابژه‌ای]
۷۵	۲. زندگی کردن با چشمان کاملاً باز ذهن: فلسفه‌ای در باب زندگی روزمره
۷۷	فصل نهم: چیزهای عادی را ببینید
۷۷	آگاهی تان را به دفعات بیشتر روشن کنید
۷۸	نه انجام دادن بلکه بودن
۷۸	فقط این‌جا باشید: زندگی به منزله تمرینی در ذهن آگاهی
۸۳	فصل دهم: دیدن امر نادیدنی
۸۳	درس‌های چیزها
۸۴	ارتباط‌های پنهانی
۸۷	فصل یازدهم: آن‌چه اهمیت دارد را ببینید
۸۷	آشوب و مهارت
۸۸	آلودگی ذهن
۹۰	کمبودهای آهستگی، بی‌سروصدایی و بی‌وستگی [استمرار]
۹۲	تمرین مراقبه، جایی که میان آن‌چه عاجل و فوری است و آن‌چه مهم است انتخاب می‌کنیم
۹۳	البته با تفکر و مراقبه
۹۵	فصل دوازدهم: عمل کنید و عمل نکنید
۹۵	مراقبه نیازمند کنش است

پیش گفتار

حضور، و نه خلأ

خداوار در بحر تفکر فرومی روم

و به همه چیزهایی لبخند می زنم

که من نیافریده ام.

مجموع آبولینر، مجموع الكل

www.ketab.ir