

الفبای ذهن آگاهی

گلین داکین

مترجم: مجتبی پردل

www.ketab.ir

سرشناسه	: داکین، گلن، ۱۹۶۰-م.
عنوان و نام پدیدآور	Dakin, Glenn, 1960
مشخصات نشر	: الفبای ذهن آگاهی / گلن داکین؛ مترجم مجتبی پردل.
مشخصات ظاهری	: مشهد: ترانه: دانیال هامون، ۱۴۰۰.
شابک	: ۱۲۸ ص.: مصور (بخشی رنگی).
وضعیت فهرست‌نویسی	: 978-622-7830-07-1
یادداشت	: فیبا
عنوان دیگر	: عنوان اصلی: Mr.spoks little book of mindfulness,
موضوع	: [2020].
شناسه افزوده	: ذهن آگاهی (روان‌شناسی)
رده‌بندی کنگره	: Mindfulness (Psychology)
رده‌بندی دیویی	: پردل، مجتبی، ۱۳۶۴-، مترجم
شماره کتاب‌شناسی ملی	: BF ۶۳۷
	: ۱۵۸/۱۳
	: ۸۷۱۸۴۶۳

www.ketab.ir



انتشارات ترانه
الفبای ذهن آگاهی
گلین داکین
مترجم: مجتبی پردل

ناشر همکار: دانیال دامون
چاپ اول: ۱۴۰۱، شمارگان ۱۰۰۰ جلد
۴۰۰۰ تومان، صفحه آرای: رحمان اسدی
چاپ و صحافی: نیکو

شابک ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۳۰-۰۷-۱ ISBN: 978 - 622-7830-07-1

کلیه حقوق برای انتشارات ترانه محفوظ است.
مشهد، میدان سعدی، پاساژ مهتاب - تلفن ۳۲۲۸۳۱۱۰

فهرست

۷	مقدمه
۹	پذیرش
۱۵	نفس کشیدن
۱۹	رنگ آمیزی
۲۳	روزانه
۲۷	انرژی
۳۳	آزادی
۳۷	باغبانی
۴۱	سلامتی
۴۵	تخیل
۴۹	شادی
۵۳	مهربانی
۵۷	گوش سپردن
۶۳	مراقبه
۶۷	طبیعت
۷۱	مالکیت
۷۵	اولویت ها
۷۹	بی سروصدایی
۸۳	احترام
۸۹	آرامش
۹۳	سپاسگزاری

۹۷	 نشاط
۱۰۱	 تصویر سازی
۱۰۵	 قدم زنی
۱۱۱	 اشعه ایکس
۱۱۵	 یوگا
۱۱۹	 زوم کردن
۱۲۵	 نتیجه گیری



مقدمه

ذهن آگاهی چیست؟ ذهن آگاهی، که به آگاهی از لحظه حال نیز معروف است، درباره تمرکز بر روی این جا و اینک است و نیز رها کردن افکار و قضاوت ها.

زندگی های مدرن و امروزی ما پر از چیزهایی هستند که توجه مان را می طلبند: فهرست کارهایی که باید انجام دهیم، جواب دادن به پیام ها، پر کردن فرم ها، پرداخت قبض ها، تحویل کارها در موعد مقرر، دیدن افراد، سیر کردن عائله. از همین رو، به راحتی ممکن است احساس سردرگمی بکنیم و مراقبت از خودمان را به دست فراموشی بسپاریم. ذهن آگاهی درباره برگرداندن خودمان از نشخوار ذهنی درباره آینده یا نگرانی هایی که انرژی مان را تحلیل می برند به تجربه لحظه حال به صورت پروپیمان و کامل است، بدون تحلیل آگاهانه.

نوزادان و کودکان بسیار خردسال در ذهن آگاهی تبحر دارند. برای آن ها، هر چیزی منبعی از شگفتی و افسون است - چیزهایی به پیش پا افتادگی فنجان، صندلی، روسری، یا موز. با تمرین پیوسته و منظم ذهن آگاهی، می توانید این کودک درون و شگفتی فطری را دوباره در خود بیدار کنید. درنگ کنید و به آن چه حواس تان دریافت می دارند توجه کنید - آن چه می بویید، می شنوید، می بینید، می چشید و لمس می کنید. همین عمل ساده متمرکز ساختن آگاهی تان بر روی یکی از حواس تان یا بیشتر می تواند فوق العاده قدرتمند باشد، به گونه ای که کمک کند در زندگی تان احساس ریشه داری [استواری]، آرامش و حضور قلب داشته باشید.

ذهن آگاهی به میلیون ها نفر در سرتاسر جهان کمک کرده است تا به تعادل،

هدف مندی و سرور در زندگی شان دست یابند. این کتاب برای آن است تا به شما کمک کند برای بهبود زندگی تان از آن استفاده کنید.

