

مدیتیشن

(راهی برای تغییر زندگی و جذب صلح و آرامش)

(زندگی خود را تغییر دهید و آرامش بیشتری را از طریق ذهن
آگاهی جذب کنید)

www.ketab.ir

مؤلف: تریسی اوکانر

مترجمین:

مهدی بقائی - محبوبه قدسی

سرشناسه	:	اوکانر، تریسی O'Connor, Tracey
عنوان و نام پدیدآور	:	مدیتیشن : (راهی برای تغییر زندگی و جذب صلح و آرامش) / مولف تریسی اوکانر ؛ مترجمین مهدی بقائی ، محبوبه قدسی.
مشخصات نشر	:	تهران: سروش برتر، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری	:	۱۱۲ ص.
شابک	:	۹۷۸۶۲۲۷۵۹۳۹۱۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Meditations headspace...
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۰۹ - ۱۱۲.
عنوان دیگر	:	راهی برای تغییر زندگی و جذب صلح و آرامش...
موضوع	:	مدی تیشن Meditation
شناسه افزوده	:	بقائی، مهدی، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	:	قدسی، محبوبه، ۱۳۶۸ - مترجم
رده بندی کنگره	:	BF۶۴۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۹۱۷۶۲۱۹
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیپا



نویسنده: تریسی اوکانر

عنوان: مدیتیشن

ناشر: سروش برتر

تیراژ: ۱۰۰۰

چاپ اول: ۱۴۰۲

شماره بخش: ۰۹۳۵۲۴۰۸۱۹۹

حق چاپ برای ناشر محفوظ است

قیمت: ۱۳۰,۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۹..... مقدمه

۱۵..... فصل اول: ذهن آگاهی

۱۹..... ذهن آگاهی چگونه کار می کند؟

۲۲..... چگونه آن را انجام دهم؟

۲۷..... فصل دوم: مدیتیشن

۲۹..... قانون شماره یک مدیتیشن ساده این است:

۲۹..... چگونه مدیتیشن کنم؟

۳۲..... چرا برای من خوب است؟

۳۹..... فصل سوم: ورزش

۴۱..... بدن سالم = ذهن سالم

۴۳..... حرکت آگاهانه

۵۱..... فصل چهارم: پیاده روی در پارک

۵۳..... فضای باز بزرگ

۵۵..... شکرگزار بودن

مقدمه

به مراقبه ذهن آگاهی خوش آمدید. مراقبه باعث می شود، شما دوباره "به خودتان کمک کنید"، درست است؟ شاید یکی از دوستانتان به شما گفته باشد که چگونه مدیتیشن زندگی آن را تغییر داده است و اصرار کرده است که کمی در این باره تحقیق کنید. یا شنیده اید که مدیتیشن چیزی است که در چند سال گذشته کمی مد روز شده است. طرفداران مد این کلمه را (منظور مدیتیشن است) در محیط پیرامونی تکرار می کنند، و شما این کلمه را فهمیده اید. بنظر شما آگاهی از این موضوع ضروری دارد؟ ممکن است از خود بپرسید که چرا باید زحمت خواندن این کتاب را به خود بدهم. ممکن است به خود بگویید که برای این کار وقت ندارید یا این کار جزو کارهای بی اهمیت و بی معنی بشمار می آید. خُب، اول باید به شما بگویم که بهانه می آورید و این کار بزرگی محسوب نمی شود. در واقع علوم زیادی برای حمایت از ذهن آگاهی و سودمندی آن برای شما وجود دارد، که ما بعداً در این کتاب به همه این موارد خواهیم پرداخت. اگر احساس می کنید سبک زندگی فعلی شما برای شما کارساز نیست. شاید شما احساس غرق شدن و یا استرس را دارید، یا شاید فقط می خواهید کمی بیشتر در زندگی روزمره خود حضور داشته باشید. استفاده از این کتاب اولین قدم در مسیر درست است. آفرین! قبل از اینکه فکر کنید خواندن این

کتاب تنها کاری است که باید انجام دهید، اجازه دهید با شما صریح باشم. این کتاب راه حل سریع برای شما نخواهد بود. قرار نیست خواندن این کتاب را تمام کنید و فردی تغییر یافته باشید. با این حال، این کتاب ابزارهایی را در اختیار شما قرار می دهد که می توانید آن تغییرات مهم را برای بهبود طرز فکر و سبک زندگی فعلی خود ایجاد کنید. خواندن این کتاب تنها اولین قدم است. بقیه کارها بستگی به اراده شما دارد. بنابراین، از خود بپرسید که آیا مایل به انجام کارها هستید یا خیر. شما با پذیرفتن این نکته که رویکردتان در برخی از جنبه های خاص زندگی تان به شیوه ای نادرست است، می تواند برایتان کمی تلخ و بصورت یک درد باشد، اما نگران نباشید، حالتان خوب خواهد شد. من قول می دهم که شما مایل به ایجاد برخی تغییرات هستید، پس از خودتان یک نیشگون بگیرید. (هر چند به صورت واقعی، این کار را در جلوی مردم انجام ندهید، زیرا ممکن است چند نفر با دیدن شما اخم کنند و ابروهایشان را بالا بیندازند).

اکنون که می دانید قرار است کار آنچنان بر زحمتی انجام نشود، بیایید به این موضوع بپردازیم که این کتاب قرار است چه چیزی را شامل شود و چگونه همه اینها با ذهن آگاهی مرتبط است. نمی دانم می توانید باور کنید یا نه؟! که راههای زیادی برای حواس پرتی وجود دارد. این صرفاً شامل نشستن روی قله کوه با پاهای روی هم انداخته و دستهای گذاشته شده روی زانوهایتان و همچنین احساس "یکی بودن با کیهان" نیست. (این بیشتر شبیه مراقبه است و در ادامه این کتاب نیز به آن خواهیم رسید). برای اینکه حواستان باشد، باید آن را در تمام جنبه های زندگی خود بیاورید، نه فقط نشستن روی قله کوه. در سرتاسر این کتاب، از شما خواسته می شود به مواردی مانند عادات خواب خود و اینکه چگونه ممکن است بر ذهنیت حال شما تأثیر بگذارد، نگاه کنید. داشتن یک استراحت خوب شبانه حیاتی است. وقتی می خوابیم، بدن مان از

کار سخت روز انرژی می‌گیرد، مغزمان تمام اطلاعاتی را که در آن روز ذخیره کرده ایم را غربال می‌کند، هر چیزی را که به آن نیاز نداریم دور می‌اندازد و همه چیزهای مهم را بایگانی می‌کند. بدن ما بیشتر مراحل درمان و رشد خود را هنگام خواب انجام می‌دهد. بنابراین، به بیان ساده، اطمینان از اینکه خواب کافی دارید یکی از کلیدهای داشتن یک سبک زندگی سالم است. جنبه دیگری از زندگی شما که این کتاب به آن می‌پردازد، زندگی اجتماعی شماست. افرادی که شما با آنها ارتباط دارید می‌توانند بر وضعیت ذهنی شما تأثیر بگذارند. بنابراین، اگر دوستان، شریک یا اعضای خانواده ای دارید که تمایل دارند مرزها و حد و حدود را کنار بگذارند و شما را مضطرب کنند، مهم است که نگاهی به این روابط بیندازید و آنها را دوباره ارزیابی کنید. شاید تنها چیزی که لازم است تقویت مرزها و مهارت نه گفتن باشد. یا شاید در نهایت چیزی مانند پشت سر گذاشتن (ترک کردن) آنها باشد تا شما گامی سالم به جلو بردارید. ایجاد تغییرات آسان نیست. اگر کسی به شما گفته است که تغییر راحت است، دروغ گفته است. تغییر همچنین می‌تواند باعث اضطراب شود و این کتاب ابزارهایی را برای مقابله با این احساسات در اختیار شما قرار می‌دهد و به شما در پردازش آنها کمک می‌کند.

دو فن از مهارت های اصلی این کتاب تنفس و مراقبه است. ممکن است فکر کنید که از قبل می‌دانید چگونه نفس بکشید، و همیشه این کار را انجام می‌دهید و این چیز جدیدی برای یادگیری نیست. خُب! اجازه دهید به شما بگویم باوجود آنکه شما دائم در حال نفس کشیدن هستید، راههایی وجود دارد که از طریق آن تنفس می‌تواند به اضطراب کمک کند در حالیکه شما از آن خبر ندارید. مدیتیشن نیز نقش مهمی در دستیابی به ذهن آگاهی دارد. درواقع، اگر چیزی از این کتاب بخواهید یاد بگیرید، باید اهمیت تمرین مراقبه ذهنی باشد. احتمالاً متوجه شده اید که مدیتیشن به

عنوان یک روند جهانی انتخاب شده است. هزاران برنامه آنلاین وجود دارد که مدیتیشن های هدایت شده و یا مدیتیشن برای مبتدیان را ارائه می دهند و این روال همچنان ادامه دارد. با این حال، قبل از مدیتیشن احتمالاً چند نکته وجود دارد که باید بدانید. مدیتیشن فقط نشستن، بستن چشم ها و پاکسازی ذهن نیست. اگر این چیزی است که به شما گفته می شود، در این صورت عملاً غیرممکن به نظر می رسد. این کتاب قصد دارد به شما یک مهارت اولیه برای تمرین مراقبه بدهد که شما را در مسیر درست برای دستیابی به ذهن آگاهی قرار می دهد. همچنین این کتاب قرار است اهمیت بعضی اوقات بیرون رفتن در هوای تازه را یادآور شود. اکنون، قبل از شروع، از شما درخواست نمی شود که در حین بارش باران، برهنه در بیرون شادی کنید. این کتاب از آن نوع نیست. با این حال، متوجه خواهید شد که چگونه عمل ساده راه رفتن در اطراف بلوک، بدون حواس پرتی تلفن همراه، می تواند یک تجربه بسیار آگاهانه باشد. فعال بودن و حرکت دادن بدن یکی از کلیدهای داشتن ذهن سالم است. نه! به هیچ عنوان این کتاب راهنمای نهایی برای تناسب اندام و شکم ورزیده نیست. از شما انتظار نمی رود در مسابقات دو ماراثن بدوید یا یک ژیمناستیک کار شوید. با این حال، این کتاب توضیح می دهد که چگونه و چرا صحبت کردن هنگام قدم زدن در پارک محله تان یا دور هم جمع شدن با چند دوست برای پیاده روی، برای یک سبک فکری سالم بسیار مفید است. جدا از اینکه ویتامین D که از خورشید جذب می کنیم بسیار ضروری است، شواهد زیادی وجود دارد که ثابت می کند ارتباط با طبیعت می تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند. اینکه چه غذایی می خوریم مهم است ولی مهمتر از آن این است که با اعضای بدن چگونه برخورد می کنیم. این بسیار رایج است که افراد، به ویژه زنان، با غذا رابطه خوبی ندارند. کاملاً این موضوع آشناست که مُد و رسانه ها انتظارات ناسالمی را برای جامعه

در مورد ظاهر بدنشان ایجاد کرده اند. با ورود شبکه های اجتماعی این انتظارات غیر معقول تر شده اند. حقیقت این است که بدن ما کامل نیست، قوز کردن کمر و ریشه کن کردن چاقی تغییری در تکامل آن ایجاد نمی کند. مردم باید بتوانند به بدن خود نگاه کنند و آن را به خاطر آنچه که هست دوست داشته باشند، نه برای آنچه که نیستند. متأسفانه، در معرض قرار گرفتن مداوم در شبکه های اجتماعی و عکس های روتوش شده و ساختگی در مورد عشق به خود و قبول آن تصنعی است و کمکی نمی کند. این کتاب یکی از آن کتاب هایی نیست که خوردن کلم بروکلی و سینه مرغ خشک را تبلیغ کند. با این حال، این کتاب نشان خواهد داد که یک بدن سالم واقعا به یک ذهن سالم منجر می شود. شاید قبلاً می دانستید که اضطراب یکی از شایع ترین اختلالات سلامت روان هر جهان است. اما لازم است بدانید با شروع قرن بیست و یکم، محرک های اضطراب و بصورت بی رویه از شبکه های اجتماعی که عمدتاً هم محبوب هم هستند رشد کرده اند. ارتباط دائمی ما با دنیای مجازی (غیر واقعی) باعث شده است که بشریت با یکدیگر قطع ارتباط کنند. مغز ما با وجود آنچه شما فکر می کنید، از تعاملات آنلاین (مجازی) رضایت اجتماعی کافی را دریافت نمی کند. جلب توجه از طریق پلتفرم های شبکه های اجتماعی آنچه را که ما از گذراندن وقت فیزیکی با افراد دیگر نیاز داریم را پوشش نمی دهد. این عدم ارتباط بین فردی منجر به افزایش شدید اضطراب و افسردگی شده است. این کتاب قصد دارد توضیح دهد که چرا مهم است که هر از چند گاهی برای بهبود سلامت روان خود و تمرکز حواس از دنیای مجازی خداحافظی کنیم. بنابراین اکنون می دانید که از این کتاب چه انتظاری دارید و بهمین علت در حال خواندن آن هستید. خدا را شکر! یعنی شما آن را از پنجره بیرون پرتاب نکرده اید و این یک نشانه ی خوب است!