

ذهن آگاهی و تغییر سبک زندگی

نویسنده:

جنیفر اسمیت

مترجمین:

دکتر مصطفی امینی

دکتر مریم اثنی عشری



اسمیت، جنیفر ان. Smith, Jennifer N	سرشناسه
ذهن آگاهی و تغییر سبک زندگی / نویسنده جنیفر اسمیت؛ مترجم مصطفی امینی، مریم اثنی‌عشری؛ ویراستار اردوان تقوایی.	عنوان و نام پدیدآور
تهران: انتشارات برگ و باد، ۱۴۰۳.	مشخصات نشر
۸۸ ص	مشخصات ظاهری
۹۷۸-۶۲۲-۸۰۹۱-۶۶-۲	شابک
فیبا	وضعیت فهرست‌نویسی
Changing Your Life Through Mindfulness: How To Live The Successful Happy Life You Desire	یادداشت
عنوان اصلی:	
ذهن آگاهی (روان‌شناسی)	موضوع
Mindfulness (Psychology)	
آرامش ذهنی	
Peace of mind	
اثنی‌عشری، مریم، ۱۳۶۳-، مترجم	شناسه افزود
امینی، مصطفی، ۱۳۶۱-، مترجم	شناسه افزود
BF637	رده‌بندی کنکورد
۹۶۱۶۵۵۶	رده‌بندی دیویی
فیبا	شماره کتابشناسی ملی
	وضعیت رکورد

ذهن آگاهی و تغییر سبک زندگی

دکتر مصطفی امینی

کتاب مترجم

دکتر مریم اثنی عشری

دکتر اردوان تقوا

کتاب ویراستار

برگ و باد

کتاب ناشر

۱۰۰ نسخه

کتاب شمارگان

اول ۱۴۰۳

کتاب نوبت چاپ

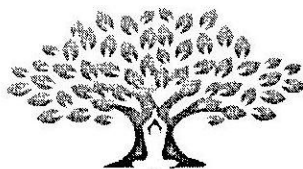
۱۰۰۰۰۰ تومان

کتاب قیمت

ISBN: 978-622-8091-66-2

Changing Your Life Through MINDFULNESS

How To Live The Successful Happy
Life You Desire



JENNIFER N. SMITH



انتشارات برگ و باد:

۰۹۱۹۶۰۱۱۵۴۲ - ۰۲۱۷۷۰۷۳۴۷۶

@nashr.bargobad

ardavantaghva@gmail.com

«حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر برگ و باد است.

حق انتشار نسخه الکترونیکی اثر با ناشر است.

هر گونه اقتباس و استفاده از این اثر، مشروط به دریافت اجازه‌ی کتبی از

ناشر است.»

فهرست

مقدمه.....	۱
فصل ۱: ذهن آگاهی چیست؟.....	۵
فصل ۲: فواید و منافع.....	۱۵
فصل ۳: ذهن آگاهی روزانه.....	۲۹
فصل ۴: تحول زندگی.....	۴۱
فصل ۵: بهرموری.....	۵۳
فصل ۶: مراقبه.....	۶۳
فصل ۷: اهداف ذهن آگاهی.....	۷۳
فرجام سخن.....	۷۹

مقدمه

اگر بدانید با کمی ذهن‌آگاهی می‌توانید زندگی‌تان را برای همیشه تغییر بدهید، چه خواهید کرد؟ اگر بتوانید با این کار نه تنها شادتر، بلکه موفق‌تر و سالم‌تر شوید؟

بیشتر ما هواپیمای زندگی را روی حالت چپان خودکار گذاشته‌ایم. از خواب بیدار می‌شویم، قهوه درست می‌کنیم، دوش می‌گیریم، مسواک می‌زنیم و شاید لقمه‌ای بخوریم و از در خانه بیرون بزنیم. احتمالاً گاهی وقتی به سر کار می‌رسید اصلاً نمی‌دانید چطور رسیدید. بیشتر ما کل روز خود را مشغول کار هستیم، درست مثل یک ربات. بعد به خانه می‌رویم و کارهای همیشگی را انجام می‌دهیم و می‌خوابیم.

روزها، هفته‌ها و ماه‌ها می‌گذرد بدون اینکه اصلاً متوجه گذشت ایام شویم؛ بعد ناگهان، احساس می‌کنیم انگار تازه از خواب بیدار شده‌ایم، انگار

تمام عمر در ابری از ابهام زندگی کرده‌ایم. این همان موقعی است که بیشتر ما می‌فهمیم باید تغییری ایجاد کرد.

اتفاقی که افتاده این است که همه چیز در زندگی تبدیل به عادت شده است. در عصر تکنولوژی، ما دیگر به کاری که انجام می‌دهیم توجه نداریم، بلکه در عوض اجازه می‌دهیم جسممان مثل ربات این طرف و آن طرف برود در حالی که ذهنمان جای دیگری است. «وقتی به خانه برسم، چه کاری باید انجام بدهم؟ برای شام چه غذایی بپزم؟ زیر گاز را خاموش کردم؟ آیا بچه‌ها به موقع به کلاس می‌رسند؟» - ما مدام در حالتی از نگرانی، تفکر بیش از حد، برنامه‌ریزی و به خاطر آوردن هستیم.

در حقیقت: ما، زندگی در حال حاضر را متوقف کرده‌ایم و در عوض به ذهنمان اجازه می‌دهیم در مورد آینده و حتی رویدادهای گذشته نگران باشد، در حالی که آنچه اهمیت دارد زمان حال است! وقتی داشتید این چند پاراگراف را می‌خواندید، به چه چیزهایی فکر می‌کردید؟ آیا واقعاً روی واژگانی که می‌خواندید متمرکز بودید یا توجه‌تان به سایر امور زندگی بود؟

یک چالش برایتان دارم: وقتی این کتاب را بخوانید، به جای اینکه در مورد اتفاقات اطراف و زندگی فکر کنید، به تدریج نسبت به کارهایی که انجام می‌دهید ذهن‌آگاهی پیدا می‌کنید. این اولین گام برای شما است تا زندگی خود را تغییر بدهید، و فردی شادتر باشید؛ فردی موفق‌تر و سالم‌تر.

با این حال، ذهن‌آگاهی منافع خیلی بیشتری دارد و به توجه به کارهایی که در حال انجام آنها هستیم محدود نمی‌شود. اگر اینطور نبود، همین جا می‌توانستیم کتاب را تمام کنیم و دست از کار بکشیم؛ اما چیزی که قرار است در ادامه‌ی کتاب یاد بگیرید این است که چگونه ذهن‌آگاهی بر تمام جوانب زندگی تاثیر می‌گذارد و می‌تواند زندگی‌تان را بهتر سازد.