

مراقبه ويوگا

تمرین‌های هفتگی برای رهایی از استرس،
یافتن تعادل و پرورش شادی

دکتر پانولا واتکینز

الهام صیفی

www.ketab.ir

سرشناسیه	وانکینز، پائولا Watkins, Paula
عنوان و نام پدیدآور	مراقبه و یوگا: تمرین‌های هفتگی برای رهایی از استرس، یافتن تعادل و پرورش شادی پائولا وانکینز؛ [مترجم] الهام صیفی.
مشخصات نشر	تهران: ارغوان مهر، ۱۳۰۲.
مشخصات ظاهری	۲۲۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۰۹۸-۱۲۲-۹۷۸-۱-۶۰
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
پادداشت	عنوان اصلی: Simple meditation practice for beginners : ۲۰۲۴. weekly practices for relieving stress, finding balance, and cultivating joy
پادداشت	کتابنامه: ص. ۲۲۱.
عنوان دیگر	تمرین‌های هفتگی برای رهایی از استرس، یافتن تعادل و پرورش شادی.
موضوع	یوگا Yoga مدیتیشن Meditation
شماسه افزوده	صیفی، الهام، ۱۳۴۴، مترجم
رده بندی کنگره	B۱۲۳
رده بندی دیویی	۱۸۱/۴۵
شماره کتابشناسی ملی	۹۷۲۷۱۹۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

ناشر:	ارغوان مهر
عنوان: مراقبه و یوگا تمرین‌های هفتگی برای رهایی از استرس، یافتن تعادل و پرورش شادی	
نویسنده:	دکتر پائولا وانکینز
مترجم:	الهام صیفی
طراح جلد:	عاطفه خزلی
شابک:	۹۷۸-۶۰۹۸-۱۲۲-۹۷۸-۱-۶۰
تیراژ: ۲۰۰ جلد	نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳
	قیمت: ۵/۹۴۰/۰۰۰ ریال
شماره تماس:	۰۹۰۱۶۷۰۰۲۶۲

www.arghavanmehr.ir

www.instagram.com/nashr_arghavan_mehr

فهرست:

۱۷.....	بخش اول: مراقبه
۱۷.....	مقدمه
۱۸.....	مراقبه و تمرکز حواس به چه معناست؟
۲۰.....	نحوه استفاده از این کتاب
۲۵.....	فصل ۱: فراخوانی آرام
۲۷.....	تنفس آرام
۲۹.....	مفهوم کلیدی: صبر
۳۰.....	تمرین ۱ تنفس اولیه
۳۰.....	تکنیک
۳۳.....	گزینه‌های میانی
۳۳.....	زمان مناسب
۳۳.....	مکث
۳۴.....	تمرین ۲ تنفس تخریب‌ناک
۳۴.....	تکنیک
۳۵.....	تمرین ۳ تنفس چهار فازی
۳۵.....	تکنیک
۳۷.....	تمرین ۴ نادی شود آنا
۳۷.....	تکنیک
۴۰.....	تمرین ۵: نکته زندگی آگاهانه: هر روز بهتر نفس بکشید
۴۱.....	تمرین ۶: نکته زندگی آگاهانه: انجام یک کار در یک زمان
۴۳.....	فصل ۲: زمینه‌ای بودن
۴۴.....	مفهوم کلیدی: ذهن آگاهی
۴۶.....	تمرین ۷: پنج حس
۴۶.....	تکنیک

۳۰۸	حرکت پس از یک شکست منفی
۳۰۹	یاری مهربان باشید
۳۱۱	فصل ۲۳: پراتیها را
۳۱۲	پراتیها را
۳۱۳	دهارانا
۳۱۴	دیانا
۳۱۶	یادداشتی ویژه درباره سامادهی
۳۱۷	فصل ۲۴: یوگا سوترا
۳۱۸	یوگا سوتراها
۳۱۹	یوگا وضعیت از خود بیگانگی روحی نیست
۳۲۱	مهم‌ترین‌ها در تمرینات یوگا
۳۲۲	عملی کردن یوگا سوترای پاتانجلی
۳۲۳	فصل ۲۵: نوع متفاوت یوگا
۳۲۳	تمرین با بین و یانگ
۳۲۵	فواید بین یوگا
۳۲۶	یوگا چه ربطی به نانویسم دارد؟
۳۲۷	تنوری QI
۳۲۷	وضعیت (آساناها)
۳۲۹	سلامت مفاصل، بافت‌ها و رباط‌ها
۳۳۰	تنفس
۳۳۱	وقتی زمان کند می‌گذرد
۳۳۲	ذهن
۳۳۳	نتیجه‌گیری
۳۳۷	منابع

مقدمه مترجم

مراقبه یکی از مراحل تهذیب و محاسبه نفس است. مراقبه از واژه‌ی «رَقَبَ» به معنای حفظ کردن^۱ و در نظر گرفتن مراقب و توجه دادن فکر به سوی اوست.

امام علی علیه السلام انسان‌ها را بر ترک مراقبت الهی سرزنش نموده^۲ و می‌فرماید: خود را به مراقبت از نفسست بگمار.^۳ ایشان مؤمن را به دوام مراقبت قلبی توصیه می‌دهند. تعبیر امام علی علیه السلام این است که: «مُراقِباً قَلْبَهُ» و اسم فاعل در ادبیات عرب دلالت بر استمرار دارد،^۴ و مؤمن عاقل را کسی می‌داند که با مراقبت خود در امروز به فکر فردایش باشد^۵ و می‌فرماید: خدا رحمت کند بنده‌ای که مراقبت الهی را به جای بیاورد.^۶

مراقبه یک تمرین متنوع با صدها مکتب، فلسفه و تکنیک است و لازم نیست پیچیده یا زمان بر باشد. با تمرین ساده مراقبه برای مبتدیان می‌توانید در عرض چند دقیقه از مزایای مراقبه بهره‌مند شوید. نمونه‌ای از دنیای وسیع مراقبه برای کشف آنچه در شما طنین‌انداز می‌شود، با مقدمه‌ای بر این تمرین‌ها به دست خواهد آمد: آگاهی نفس، ذهن آگاهی، مراقبه‌های متحرک، مدیریت درد با مراقبه، صبر، فراشناخت، حضور در لحظه.

^۱ لسان العرب، بن منظور، ج ۱، ص ۲۲۵

^۲ الکافی، شیخ کلینی، ج ۸، ص ۲۵۶.

^۳ غرر الحکم و درر الکلم، عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، ص ۲۳۵

^۴ <https://www.hadithlib.com/hadithtexts/view/3100760>

^۵ نهج البلاغة، سید رضی، ص ۱۱

^۶ الکافی، شیخ کلینی، ج ۸، ص ۱۷۲.