

آموزشی کاربردی سریع آسان



# افزایش آگاهی

## برای دامین



ن کتاب به شما می آموزد:

گاهی چیست

تأثیر آگاهی بر زندگی

ذات زندگی در زمان حال

چگونه با تمرین و مراقبه می توان به

گاهی رسید

موزش انواع تمرینات مؤثر برای

کسب آگاهی

شماش الیدینا

مترجم: محبوبه محمودی

سرشناسه: آیدینا، شاماش - Alidina, Shamash

عنوان و نام پدیدآور: افزایش آگاهی برای دامیز / شاماش آیدینا؛ محبوبه محمودی

مشخصات نشر: تهران، آتیس، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۱۱۲ ص.

شابک: 978-600-95240-2-0

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: become more mindful for dummies

شناسه افزوده: محمدی، محبوبه - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷/۴۱۷ ۱۳۹۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۷۲۸۹۲۸

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، بن بست پورجواد، پلاک ۱، طبقه دوم

تلفن: ۶۶۴۰۹۲۲۰ - ۶۶۴۶۵۸۸۱

[www.damiz.ir](http://www.damiz.ir)

## ■ افزایش آگاهی برای دامیز

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| مؤلف: شاماش آیدینا      | ناشر: آتیس                            |
| مترجم: محبوبه محمودی    | ویراستار: سمیرا فتح‌علی               |
| نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴    | تیراژ: ۲۰۰۰ نسخه                      |
| قیمت: ۶۰۰۰ تومان        | شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۲۴۰-۲-۰               |
| مدیر فنی: علیرضا فرهمند | طراحی و صفحه‌آرایی: آنلیه گرافیک آتیس |
| طراح جلد: تکتم سلمانی   | کلیه حقوق مادی و معنوی محفوظ می‌باشد  |

مرکز پخش: نشر و پخش درس، تلفن: ۶۶۴۶۹۵۹ - ۶۶۹۶۳۰۳۵

آدرس: خیابان انقلاب، بین خیابان وصال شیرازی و قدس، کوچه اسکو، پلاک ۱۲، طبقه همکف

## فهرست

|    |                                              |
|----|----------------------------------------------|
| ۷  | مقدمه                                        |
| ۸  | کارهایی را که در یک روز می‌توانید انجام دهید |
| ۸  | تصور ما درباره شما                           |
| ۹  | تصویرهای به کار رفته در کتاب                 |
| ۱۱ | فصل یکم: کشف آگاهی                           |
| ۱۲ | درک معنی آگاهی                               |
| ۱۴ | بررسی مراقبه آگاهی                           |
| ۱۴ | آگاهی از قلب                                 |
| ۱۷ | استفاده از آگاهی برای کمک به شما             |
| ۱۸ | فاصله گذاشتن برای التیام                     |
| ۱۹ | برخورداری از آرامش بیشتر                     |
| ۲۱ | بهبود بهره‌وری                               |
| ۲۳ | سیاحت به‌منظور کشف شخصی                      |
| ۲۵ | آغاز ماجرای آگاهی                            |
| ۲۵ | آغاز سفر دریایی                              |
| ۲۷ | غلبه بر چالش‌ها                              |
| ۲۸ | کشف سفر زندگی                                |
| ۳۱ | فصل دوم: آشنایی با تمرین مراقبه آگاهی رسمی   |
| ۳۲ | آماده‌سازی ذهن و جسم برای مراقبه آگاهی       |
| ۳۲ | لذت از مراقبه خوردن                          |
| ۳۶ | آرامش با مراقبه تنفسی آگاهانه                |
| ۳۶ | نحوه انجام تمرین تنفس آگاهانه پنج دقیقه‌ای   |
| ۳۸ | درمانی برای کسالت تنفسی                      |
| ۳۹ | درگیر حرکت آگاهانه شدن                       |
| ۴۱ | امتحان مراقبه اسکن بدنی                      |

- ۴۱ ..... دمیدن به قسمت‌های مختلف بدن
- ۴۲ ..... تمرین اسکن بدنی
- ۴۷ ..... مزایای مراقبهٔ اسکن بدنی
- ۵۰ ..... تنفس شکمی
- ۵۱ ..... غلبه بر موانع اسکن بدنی
- ۵۲ ..... بهره‌مندی از مراقبه در حالت نشسته
- ۵۳ ..... یافتن وضعیتی مناسب شما
- ۵۴ ..... نشستن روی صندلی
- ۵۵ ..... نحوهٔ نشستن روی صندلی برای مراقبه
- ۵۶ ..... نشستن روی زمین
- ۶۰ ..... تمرین مراقبهٔ نشسته
- ۶۰ ..... تمرین آگاهی از تنفس
- ۶۶ ..... غلبه بر موانع مراقبهٔ نشسته
- ۶۹ ..... ایجاد شفقت؛ مراقبهٔ متا
- ۷۰ ..... تمرین مراقبهٔ محبت
- ۷۳ ..... غلبه بر موانع مراقبهٔ متا
- ۷۵ ..... فصل سوم: استفاده از مراقبه برای خودتان و دیگران
- ۷۶ ..... استفاده از روش مراقبهٔ کوتاه‌مدت
- ۷۶ ..... آشنایی با روش وقفه
- ۷۷ ..... تمرین وقفه
- ۸۴ ..... استفاده از وقفه در بین فعالیت‌ها
- ۸۵ ..... استفاده از آگاهی برای مراقبت از خود
- ۸۶ ..... ورزش کردن آگاهانه
- ۸۷ ..... دویدن آگاهانه
- ۸۸ ..... شنای آگاهانه
- ۸۸ ..... آگاهانه آمادهٔ خواب شدن
- ۸۹ ..... توصیه‌هایی بر مبنای آگاهی برای آمادهٔ خواب شدن
- ۹۰ ..... استفاده از آگاهی در ارتباطات

|     |                                                                                |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|
| ۹۱  | ..... شروع روابط از خودتان                                                     |
| ۹۱  | ..... توصیه‌هایی مبتنی بر نگرش آگاهانه برای کمک به تقویت ارتباط بهتر با خودتان |
| ۹۴  | ..... درگیر شنیدن عمیق شدن                                                     |
| ۹۶  | ..... متوجه انتظارها بودن                                                      |
| ۹۸  | ..... نگاه کردن به آینه ارتباطات                                               |
| ۹۹  | ..... مسئولیت هیجان‌های خود را به عهده بگیرید                                  |
| ۱۰۰ | ..... برخورد مجدد با افراد سخت‌گیر                                             |
| ۱۰۱ | ..... راه‌های برخورد با افراد سخت‌گیر                                          |
| ۱۰۵ | ..... <b>فصل چهارم: نتیجه‌گیری</b>                                             |
| ۱۰۵ | ..... مروری سریع دربارهٔ چگونگی کمک آگاهی به شما                               |
| ۱۰۶ | ..... معرفی سایت                                                               |
| ۱۰۷ | ..... دربارهٔ نویسنده                                                          |

## ..... مقدمه .....

حدود ۱۸ سالگی به این واقعیت شگفت‌انگیز پی بردم که من و هر کس دیگری در این جهان روی این سیاره واقعاً زنده هستیم. واقعیت وجود این دنیا کلاً شگفت‌آور است؛ اما بودن من هم در آن بسیار محیرالعقول بود. به دیگران این کشف خود را بازگو کردم؛ ولی آنها تجربه من را نداشتند. آنها مثل هر روز به محل کارشان می‌رفتند و با دوستانشان مشغول بازی می‌شدند؛ درحالی‌که من به احساس باورنکردنی حادثه «وجود» واقف شده بودم که دیگران قادر به درک آن نبودند.

هرچه بزرگ‌تر شدم، به تدریج تسلطم را بر این حس عجیب از دست دادم تا اینکه اتفاقی با آگاهی و طیفی از فلسفه‌ها آشنا شدم. یافتن کسانی که به همان سؤال‌های من فکر می‌کردند و یاد گرفتن راهی برای مهار فشارهای روانی، مرا آرام کرد.

با خواندن این کتاب می‌آموزید که چطور درختان را از این راز موسوم به «زندگی» مجدداً مشتعل نمایید. یاد می‌گیرید که تنها برای تکمیل فهرست‌ها زندگی نمی‌کنید؛ بلکه واقعاً زنده هستید. با شروع

تمرین‌های آگاهی، راه جدیدی از بودن را به زندگی روزانه‌تان وارد خواهید کرد. در صورت تمایل به برقراری ارتباط برای بیان نظر و پیشنهاد، مشاوره یا هر کار دیگری به این نشانی ایمیل بفرستید. مشتاق شنیدن نظر شما هستم.

[shamash@learnmindfulness.co.uk](mailto:shamash@learnmindfulness.co.uk)

### کارهایی را که در یک روز می‌توانید انجام دهید

به عنوان بخشی از مجموعه کتاب‌های « برای دامیز»، ما این کتاب را طوری طراحی کردیم که بتوان مطالب آن را طی یک یا چند روز مطالعه کرد؛ البته به شرطی که به اندازه کافی وقت بگذارید. در این کتاب، تمرکزتان را بر دو محور قرار دادیم: معرفی انواع مراقبه‌ها و تمرین‌های آگاهی؛ پیشنهاد روش‌های گوناگونی که با آنها بتوان از خود و دیگران مراقبت کرد. همه این مطالب را به راحتی در یک روز متوجه خواهید شد؛ فقط باید مجهز به اطلاعات کافی باشید تا بی‌درنگ در زندگی روزمره‌تان آگاه‌تر شوید.

### تصور ما درباره شما

در نگارش این کتاب چند فرض را درباره شما در نظر گرفته‌ام:

✓ شما مشتاق یادگیری بیشتر درباره آگاهی هستید؛ اما

نمی‌دانید دقیقاً چیست و چگونه باید آن را تمرین کنید.

✓ قبل از قضاوت درباره تأثیر انواع تمرین‌های آگاهی، تمایل

به انجام آنها دارید.

✓ نگران کم بودن مراقبه آگاهی نیستید.

فراتر از همه اینها، من مطالب را خیلی دست بالا نگرفتم؛ اگر زن یا مرد ۱۸ تا ۸۸ سال باشید، این کتاب مناسب شماست.

### تصویرهای به کار رفته در کتاب

این نماد نشان‌دهنده اطلاعاتی است که باید بدانید؛ یعنی هر مطلبی را که از این کتاب فرامی‌گیرید، به‌دقت یادداشت کنید.



با این نماد تمرین‌ها و توصیه‌های متفاوت آگاهی را امتحان کنید.



با این نماد، مرواریدهای ارزشمندی از داستان‌های پرمعنی و حکمت‌آمیز را خواهید یافت.



نشان‌دهنده برخی از فایل‌های صوتی مراقبه است که می‌توانید آنها را در سایت کتاب پیدا کنید.



[www.dummies.com/go/inaday/becomemoremindful](http://www.dummies.com/go/inaday/becomemoremindful).