

بنام خداوند جان و خرد



ذهن آگاهی

مؤلف

جان باباکنین

مترجمان

فاطمه فاضلی ثانی

دانشجوی دکتری روانشناسی

دکتر حواد خلعتبری

فهرست نویسی فیبا

سرشناسه	کابات-زین، جان، ۱۹۲۴ م. - Kabat-Zinn, Jon
عنوان و نام پدیدآوران	ذهن آگاهی / مولف جان کابات-زین؛ مترجمان فاطمه فاضلی ثانی، جواد خلعتبری.
مشخصات نشر	تهران، رشد فرهنگ، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۵۶ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۴۶-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: c2005. Mindfulness meditation in everyday life. wherever you go, there you are
یادداشت	کتاب حاضر قبلاً با عنوان "هر جا که بروی، همان جایی: اندیشه آگاهانه در زندگی روزمره" ترجمه و منتشر شده است.
عنوان دیگر	هر جا که بروی، همان جایی: اندیشه آگاهانه در زندگی روزمره.
موضوع	مدی‌تیشن Meditation
موضوع	دقت Attention
شناسه افزودن	فاضلی ثانی، فاطمه، ۱۳۶۱ - مترجم
شناسه افزوده	خلعتبری، جواد، ۱۳۴۹ - مترجم
رده‌بندی کنترا	BF ۶۳۷
رده‌بندی دیویی	۱۹۰.۴۲
شماره کتابشناسی ملی	۵۸۹۱۰۷
نام کتاب: ذهن آگاهی	
مؤلف: جان کابات زین	
مترجمان: فاطمه فاضلی ثانی، دکتر جواد خلعتبری،	
ویراستار ادبی: گلایول پوررضایی	
ناشر: رشد فرهنگ	
طراح جلد: ریحانه رحیمی	
صفحه‌آرایی: انتشارات رشد فرهنگ	
لیتوگرافی، چاپ و صحافی: واصف	
نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۸	
تیرواژ: ۱۰۰۰ نسخه	
قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان	

فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir



شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۱۴۶-۴

ISBN: 978-622-205-146-4

انتشارات رشد فرهنگ

کلیه حقوق این اثر برای مترجم محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

۹	مقدمه
۱۷	بخش یکم: طلوع لحظه‌ی اکنون
۱۷	ذهن آگاهی چیست؟
۲۰	ساده، نه آسان
۲۱	توقف
۲۲	آزمون
۲۳	"همه‌اش، همین است"
۲۴	لحظات را از آن خود کنید
۲۵	نگاه داشتن تنفس در ذهن
۲۶	تمرین، تمرین، تمرین
۲۶	تمرین به مفرم تکرار نیست.
۲۷	برای انجام تمرین‌ها نیاز نیست از مسیر خود خارج شوید
۲۸	بیدار شدن
۲۹	کار را ساده کنید
۳۱	آیا همه می‌توانند به مراقبه بپردازند؟
۳۲	در ستایش کاری انجام ندادن
۳۴	تناقض هیچ کاری انجام ندادن
۳۴	هیچ کاری انجام ندادن، در عمل
۳۷	انجام "هیچ کار"
۳۸	بردباری
۴۱	من، خودم هستم و همین کافیست.
۴۱	چه، کس دیگری در جهان بداند یا نداند
۴۱	جهان می‌داند و همین برای من مهم است
۴۱	و جهان خود منم.
۴۱	خواه امروز یا دهها هزار سال یا دهها میلیون سال بعد به خود آییم،
۴۱	همین حالا شادمانه خودم را در آغوش می‌کشم
۴۱	یا با شادمانی در انتظارش خواهم نشست.
۴۲	رها کردن
۴۳	قضاوت نکردن
۴۵	اعتماد

- ۴۶ سخاوتمندی
- ۴۸ برای ضعیف بودن، باید به اندازه‌ی کافی قوی باشید
- ۴۹ سادگی داوطلبانه
- ۵۱ تمرکز
- ۵۳ بینش
- ۵۵ مراقبه انسان را متحول می‌کند
- ۵۹ تمرین به عنوان یک راه
- ۶۲ مراقبه را با تفکر مثبت اشتباه نگیرید
- ۶۳ درود بد درون
- ۶۷ بخش دوم: قلب تمرینات
- ۶۷ و اقیه در حالت نشسته
- ۶۹ استفا، از مکی خاص برای نشستن
- ۶۹ وقار
- ۷۰ وضعیت قرارگیری بدن
- ۷۲ با دست‌هایتان چه کنید
- ۷۵ بیرون آمدن از حالت مراقبه
- ۷۷ چه مدت باید تمرین کرد؟
- ۸۰ هیچ راهی کامل نیست
- ۸۲ مراقبه، «راه من کدام است؟»
- ۸۴ مراقبه‌ی کوهستان
- ۸۷ مراقبه‌ی دریاچه
- ۸۹ مراقبه‌ی در حال راه رفتن
- ۹۱ مراقبه‌ی ایستاده
- ۹۲ مراقبه در حالت دراز کشیده
- ۹۵ حداقل روزی یک بار روی کف اتاق دراز بکشید
- ۹۶ تمرین نکردن، خود نوعی تمرین است
- ۹۷ مراقبه‌ی عشق‌ورزی
- ۱۰۳ بخش سوم: ماهیت ذهن آگاهی
- ۱۰۳ کنار آتش نشستن
- ۱۰۵ هماهنگی
- ۱۰۶ صبح زود
- ۱۰۹ تماس مستقیم

۱۱۲	مسئولیت و اختیارات خود شما
۱۲۰	کار من در این سیاره چیست؟
۱۲۳	همبستگی
۱۲۵	آهیما - آسیب نرساندن
۱۲۷	کارما
۱۳۰	تمامیت و یگانگی
۱۳۱	اینگونه و آنگونه بودن
۱۳۲	سهره
۱۳۳	این چیست؟
۱۳۴	خودآگاهی
۱۳۷	سم
۱۳۸	غذای گربه
۱۴۰	والدگری به عنوان رین
۱۴۵	پدر و مادر بودن
۱۴۷	برخی مشکلات موجود در مسیر
۱۴۸	آیا ذهن آگاهی حالتی روحانی است؟
۱۵۳	سخن آخر
۱۵۶	لوح فشرده‌ی تمرینات ذهن آگاهی، همراه با جابجاییات زین

برای آنکه واقعاً بدانیم کجا و در چه شرایطی هستیم، مهم نیست کجا و چگونه، باید دست از کار بکشیم و کمی تعلل کنیم. باید بگذاریم لحظه‌ی اکنون جاری شود و به اندازه‌ای طول بکشد، که احساس کنیم. تا بتوانیم سرشاری‌اش را درک کرده، در هشیاری‌مان نگهش داریم و در نتیجه به آگاهی و درک بهتر آن نائل شویم. تنها باید حقیقت این لحظه‌ی زندگی‌مان را بپذیریم، از آن چیزی بیاموزیم و ادامه دهیم. اما در عوض به نظر می‌رسد، ما در گذشته مانده‌ایم، یا به اتفاق‌های پیش آمده و یا به آینده‌ی هنوز نیامده می‌اندیشیم. در جستجوی جای دیگری هستیم، امیدواریم اوضاع بهتر شود و خوشحال‌تر باشیم، همه چیز طبق میل ما باشد یا همان‌طور که در گذشته بوده است. بیشتر اوقات، تا حدی از این کشمکش درونی آگاهییم. البته اگر ابداً آگاهی در این خصوص وجود داشته باشد. بعلاوه ما در بهترین حالت، تنها تا حدی از آنچه که واقعاً هستیم و از اعمال خود و تأثیر آنها بر زندگی‌مان آگاهییم. به عبارت دقیق‌تر افکار ما بر آنچه که می‌بینیم و نمی‌بینیم، کارهایی که انجام می‌دهیم، انجام نمی‌دهیم، تأثیر می‌گذارند. به عنوان مثال، فرض می‌شود که ما به طریقی کاملاً آگاهانه فکر می‌کنیم، افکار و عقایدی که در سر داریم. حقیقت آنچه که هستیم و آنچه که در جهان وجود دارد تنها در ذهن ماست. امیدوارم کتاب حاضر به علاقه‌مندان در حوزه بودن در لحظه حال، که کمال بیان انجام دهد.

فاطمه فاضلی ثانی (دکتری سلامت)

arezoufazelisani@gmail.com

دکتر - استاد تبری (دانشیار دانشگاه آزاد)