



بیدار شدن

حرف رنگ - تمرین روزمره ذهن آگاهی

نویسنده: جون کابات - زین

مترجم: رضا صادق زاد

FALLING AWAKE

How to practice Mindfulness in Everyday Life

Jon Kabat-Zinn

سرشناسه	:	کابات-زین، جان، ۱۹۲۲ - م.
عنوان و نام پدیدآور	:	Kabat-Zinn, Jon
مشخصات نشر	:	بیدارشدن : چگونگی تمرین روزمره ذهن آگاهی/نویسنده جون کابات-زین : مترجم رضا صادقزاده.
مشخصات ظاهری	:	تهران: میعاد اندیشه ، ۱۳۹۸.
شابک	:	ص. ۱۳۸.
وضعیت فهرست نویسی	:	978-622-231-138-4
یادداشت	:	فیبا
عنوان دیگر	:	Falling awake : how to practice mindfulness in everyday life.
موضوع	:	چگونگی تمرین روزمره ذهن آگاهی.
موضوع	:	مدیتیشن
موضوع	:	Meditation
موضوع	:	مدیتیشن - خواص درمانی
موضوع	:	Meditation -- Therapeutic use
موضوع	:	ذهن آگاهی (روانشناسی)
موضوع	:	Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده	:	صادقزاده، رضا، ۱۳۲۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	:	BF۶۲۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناس ملی	:	۵۹۳۱۸۳۲



بیدار شدن چگونگی تمرین روزمره ذهن آگاهی

نویسنده: جون کابات-زین

مترجم: رضا صادقزاده

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۱-۱۳۸-۴

ناشر: انتشارات میعاد اندیشه

طراح جلد: آتلیه میعاد اندیشه

شمارگان: ۱۰۰۰

صفحه آرا: مجید رفیعی

نویت چاپ: اول، ۱۳۹۸

قیمت: ۲۰۰,۰۰۰ ریال

تلفن انتشارات: ۰۹۱۲۵۱۲۰۰۶۷ - ۰۲۱۶۶۰۱۷۴۴۸ - ۰۲۱۶۶۰۱۴۷۹۷

فهرست مطالب

۵	سخن - ترجم
۷	درباره نویسند
۹	پیشگفتار

بخش ۱

۱۹	جهان حسی؛ یک زندگی وحشی و تران ای، شما
۲۱	مقدمه
۲۲	راز حواس و افسون احساسات
۲۶	مشاهده کردن
۳۱	مشاهده شدن
۳۴	شنیدن
۳۶	منظر صوتی
۴۰	منظر هوا
۴۳	منظر لمس کردن
۴۸	تماس با پوستتان
۵۱	منظر بویایی
۵۴	منظر چشایی
۵۹	منظر ذهن
۶۱	منظر اکنون

بخش ۲

۶۵	پذیرفتن تمرین رسمی
----	--------------------

۶۷		مراقبه دراز کشیدن
۷۴		مراقبه نشستن
۸۳		مراقبه ایستادن
۸۵		مراقبه پیاده روی
۸۹		یوگا
۹۳		فقط آگاهی
۹۵		فقط شنیدن
۹۷		فقط تنفس
۹۹		مراقبه دوست داشتن و مهربان بودن
۱۰۸		آیا درست انجام می دهیم؟
۱۱۱		متداول ترین مانع برای تمرین
۱۱۶		تمرین شمایشتیبانی برای

سخن و ترجم

دکتری جون کابات زین، میانگذار MBSR (استرس زایی مبتنی بر ذهن آگاهی) می باشد و آثار متعدد و پرفروش، اینجانب کتاب های ذهن پروری، آموزش گسترده و مستمر وی، اینجانب را برآن داشت تا با تمام کاستی هایم در امر ترجمه، اقدام به ترجمه این کتاب با ارزش که در سال ۲۰۱۸ نوشته شده کنم تا شاید قدم کوچکی در این راه با ارزش برداشته باشم.

آموزش گرانیهای وی در مورد ذهن آگاهی با فرهنگ ما سازگار است و با تمام وجود میتوانیم آنرا حس کنیم، از آن جمله :

دوست داشتن پیرامون قلب خود و وجود خودمان را آموختنیم و سایر موجودات را، بطور گسترده و یا عظیم، به این آغوش رو به رشد دعوت کنیم. تمامیت قلب خود را گسترش دهید.

والدین، برادر یا خواهر، زادگان یا دیگر اقوام نزدیک یا دوردست، یک دوست نزدیک یا همسایه گرامی، مجرد یا با هم، با آنها در قلب خود نفس بکشید،

آنها را در قلب خود نگه دارید، از آنها تصویر سازی کنید. در قلب خود به بهترین وجهی که می توانید. باشد که او- آنها در امان باشند و محافظت شوند و از آسیب های داخلی و بیرونی عاری باشند.

شروع کردن با شخصی که شما به طور طبیعی احساسات محبت را تجربه می کنید، بسیار مفید است. به خودتان بپردازید،

نه مکانیکی، بلکه ذهن آگاهانه، با آگاهی کامل، دانستن اینکه چه چیزی را می گوئید، احساس هدف از احساس، قصد و احساس پشت عبارت، و چگونه در این لحظه می تواند در بدن شما، در قلب شما

ابراز شود. از اینجا، می توانید کسانی را که دوست ندارید به خوبی و به صورت مجزا یا با هم، کسانی را که دوستشان ارتباط خوبی دارند، وارد میدان قلب خود کنید، و نهایتاً این جمله زیبای کابات-زین (زندگی را معلم خود کنید).

درفر ایند ترجمه این کتاب از درک و تفاهم و همکاری خانواده‌ام برخوردار بوده‌ام، که با حوصله و گذشت فراوان، ترجمه این کتاب را ممکن ساختند، درخور سپاس و تقدیر است. از اینرو این کتاب را به :

همسرم عزیزم اعظم شاه علی،

دخترمهربانم آیتا صادق زاده،

داماد عزیزم بن فتحی

پسر بامحبت‌م آراین و صادق زاده قدیم می‌کنم.

باتشکر و احترام رضا صادق زاده

پائیز ۱۳۹۸