

«مدیتیشن به آمریکایی‌ترین شکل ممکن»

مجله تایمز

مدیتیشن هشت دقیقه‌ای

ذهنت را آرام کن، زندگی متحول می‌شود

هشت دقیقه برای آرامش بیشتر
هشت دقیقه برای استرس کمتر
هشت دقیقه برای افزایش تمرکز
هشت دقیقه برای یک زندگی شادتر



ناشر جیمین

سرشناسه	دیویچ، ویکتور ان. ۱۹۵۲ - م. - Davich, Victor N., 1952-
عنوان و نام پدیدآور	: مدیتیشن هشت دقیقه‌ای: ذهن را آرام کن، زندگیت متحول می‌شود / ویکتور داویش؛ مترجم عاطفه هاشمی.
مشخصات نشر	: تهران: نشر چیمن، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۸۳ ص: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۲۳-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: 8minute meditation: quiet your mind, change your life, 2004.
عنوان دیگر	: ذهن را آرام کن، زندگیت متحول می‌شود.
موضوع	: مدیتیشن Meditation
شناسه افزوده	: هاشمی، عاطفه، ۱۳۶۱، مترجم
رده بندی کنگره	: BL۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱۵۸/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۴۱۴۰۳۹



نشر چیمن

مدیتیشن هشت دقیقه‌ای

تألیف	ویکتور داویش
مترجم:	عاطفه هاشمی
طراح جلد:	مریم حسینی
صفحه آرا:	شادی حمیدی
نظارت بر اجرا و چاپ:	عباس شکری
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۶۹۷۳-۲۳-۶
شمارگان:	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ:	اول - پاییز ۱۴۰۰

انتشارات چیمن

تلفن: ۰۹۳۳۸۱۲۸۲۴۸ - ۶۶۸۶۵۲۹۸ - ۶۶۸۳۰۹۳۷

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان

برای سفارش کتابها و کلیه وسایل یوگا از طریق عضویت در صفحه اینستاگرام و کانال موسسه یا شماره‌های انتشارات اقدام فرمایید.

chimanco.com



yoga.chiman



@chimanco

فهرست

۷	پیش‌گفتار
۹	مدیتیشن هشت دقیقه‌ای
۹	سرآغاز
۲۵	فصل یک: مدیتیشن ۱۰۱
۲۶	مدیتیشن چیست؟
۴۲	تنظیم زمان دوره‌ی مدیتیشن
۷۱	فصل ۲: برنامه هشت هفته‌ای مدیتیشن
۷۳	هفته اول تنها یک نفس
۷۶	دستور مدیتیشنی هفته: تنها یک نفس
۷۸	پرسش و پاسخ: در ابتدا
۸۶	هفته دوم مدیتیشن اصوات عریان
۹۱	دستور مدیتیشنی هفته: اصوات عریان
۹۳	پرسش و پاسخ: آیا من درست مدیتیشن می‌کنم؟
۹۸	هفته سوم توجه به حواس بدنی
۱۰۲	دستورات مدیتیشنی هفته توجه کردن
۱۰۴	پرسش و پاسخ: تفکر، تفکر، تفکر
۱۱۰	هفته چهارم این لحظه جادویی

- ۱۱۳ دستور مدیتیشنی هفته این لحظه جادویی
- ۱۱۹ هفته پنجم ردّ محترمانه
- ۱۲۲ دستور مدیتیشنی هفته ردّ محترمانه
- ۱۲۴ پرسش و پاسخ: مزاحمت‌های فیزیکی و ذهنی
- ۱۲۷ هفته ششم تماشای پرده شخصی
- ۱۳۱ دستورات مدیتیشنی هفته تماشای پرده شخصی
- ۱۳۳ پرسش و پاسخ: ترس‌ها و تردیدها
- ۱۳۸ هفته هفتم مدیتیشن مهربانی
- ۱۴۱ دستورات مدیتیشنی هفته مهربانی
- ۱۴۵ هفته هشتم بشقاب ترکیبی
- ۱۵۰ دستور مدیتیشنی هفته بشقاب ترکیبی
- ۱۵۳ پرسش و پاسخ: سوالات نیم آخر
- ۱۵۷ تبریک! و مروری بر جذابیت‌های اینده
- ۱۶۱ فصل ۳: ارتقاء
- ۱۶۳ ادامه مسیر مدیتیشن و وارد کردن آن در زندگی
- ۱۶۷ خلوتگاه کوچک شخصی: اختصاص زمانی باکیفیت برای مدیتیشن
- ۱۶۹ مدیتیشن در قالب عمل
- ۱۷۰ مدیتیشن یک غذایی دستورالعمل‌های مدیتیشن یک‌ظرفی
- ۱۷۲ زندگی کردن مدیتیشن
- ۱۷۵ مدیتیشن مهربانی: چند گام جلوتر
- ۱۷۶ بسط تمرین مهربانی به سایر تکنیک‌ها
- ۱۷۷ دستورالعمل‌های مدیتیشن مهربانی

پیش‌گفتار

اگر دارید این کلمات را می‌خوانید، پس چیزی شما را به طرف مدیتیشن کشانده است.

شاید شنیده‌اید با مدیتیشن می‌توان در این دنیای پیچیده، ناامن و خشن، زندگی صلح‌آمیزتری داشت و احساس امنیت بیش‌تری کرد. شاید هم دلیل دیگری داشته باشد. اصلاً شاید دلیلش را ندانید.

اما می‌دانید که دوست دارید مدیتیشن را بیاموزید. تنها مشکل‌تان این است که پیچیده و زمان‌بر به نظر می‌رسد. فکر می‌کنید اگر می‌توانستید راه آسانی برایش پیدا کنید، شیوه مفیدی برای زندگی‌تان بود و به مزایایی که به دنبالش هستید، می‌رسیدید.

خوب، یک خبر خوب: این راه آسان همین‌جاست و تنها چیزی که می‌خواهد، صرف هشت دقیقه زمان در روز است.

کتاب «مدیتیشن در هشت دقیقه» برنامه‌ی جدید متحول‌کننده‌ای است که به همان راحتی که وارد زندگی‌تان می‌شود، همه چیز شما را دگرگون می‌کند. تنها با صرف هشت دقیقه در روز (فاصله‌ی بین دو آگهی تلویزیونی) می‌توانید مدیتیشن کنید. مجله‌ی تایم، این کتاب را «آمریکایی‌ترین شکل مدیتیشن تا به امروز» نامیده است.