

زندگی آگاهانه

برنامه‌ای برای زندگی در لحظه حال

Gary Heads

گری هیدس

مترجمان :

منصوره امامی صابر / غلامرضا اسدی

دکتر داود زهدی / حسین هادی طوقی

ویراستار علمی: دکتر داود زهدی

هیدس، گری، ۱۹۵۲-م. Heads, Gary, ۱۹۵۲-

سرشناسه

زندگی آگاهانه: برنامه‌ای برای زندگی در لحظه حال / گری هیدس؛ مترجمان منصوره امامی صابر ... [و دیگران]؛ ویراستار علمی داود زهدی.

عنوان و پدیدآور

مشهد: موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۹۹.

مشخصات نشر

۲۵۴ ص.

مشخصات ظاهری

۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶۴۲۲-۳

شابک

فیبا

وضعیت فهرست نویسی

ذهن آگاهی (روان‌شناسی)

موضوع

مترجمان منصوره امامی صابر، غلامرضا اسدی، حسین هادی طرقی، داود زهدی.

یادداشت

امامی صابر، منصوره، ۱۳۵۸-، مترجم

شناسه افزوده

BF۶۳۷

رده بندی کنگره

۱۵۸۳

رده بندی دیویی

۷۳۹۴۳۹

شماره کتابشناسی ملی

مرکز پخش:

موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب - جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی

تلفن مطبوعاتی: ۰۵۱ - ۳۲۲۸۳۴۲۲ * دفتر نشر: ۰۵۱ - ۳۲۲۸۰۱۶۷

پست الکترونیک: ۰۵۱ - ۳۲۲۸۱۴۱۰

Email: zarihaftab@gmail.com - Website: www.zarihaftab.ir

نام کتاب: زندگی آگاهانه

مترجمین: منصوره امامی صابر، غلامرضا اسدی، حسین هادی طرقی، دکتر داود زهدی

ویراستار علمی: دکتر داود زهدی

ناشر: موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب

طراح و صفحه آرایی: موسسه فرهنگی هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

چاپ: قدیمی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۴۲۲-۳

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات ضریح آفتاب محفوظ است

فهرست

۱۵	مقدمه مترجمان
۱۶	پیشگفتار
۱۹	مقدمه
۲۱	برنامه زندگی آگاهانه
۲۲	خلاصه‌ای از تحقیقات
۲۴	آموزش افراد در ذهن آگاهی و برنامه TIME (با هم حرکت و تمرین کنیم)
۲۸	سارا
۲۹	فصل ۱
۳۰	ذهن آگاهی
۳۲	هشت رکن ذهن آگاهی که نباید نادیده گرفته شوند (ارکان ذهن آگاهی)
۳۶	تنظیم احساس و ذهن آگاهی
۳۷	ذهن آگاهی و اثرات آن بر سلامتی و بهزیستی
۳۸	ذهن آگاهی و خودمختاری - استقلال
۳۸	ذهن آگاهی و خودمراقبتی
۳۹	ذهن آگاهی و پذیرش خود
۳۹	ذهن آگاهی و رشد شخصی
۴۰	ذهن آگاهی و ارتباطات شخصی
۴۳	فصل ۲
۴۴	برنامه پنج هفته‌ای
۴۷	نشانه‌های معکوس
۴۸	برنامه پنج هفته‌ای
۵۳	فصل ۳
۵۴	مهر جهت‌گیری
۵۵	ذهن آگاهی شامل چه چیزهایی است و یا نیست؟
۶۳	سلامت جسمی
۶۳	فعالیت‌ها و بحث‌ها

فصل ۴

۶۵	فرآیند تحقیق و پرس وجو
۶۶	درک و مشاهده احساسات جسمانی، افکار، عواطف / احساسات
۶۸	صداهای نا کارکردش صداست
۶۹	بررسی توجه در چارچوب درک شخصی
۷۰	گسترش درک فراگیر
۷۱	استفاده از روش های عمودی و افقی در فرآیند پرس وجو
۷۲	خلاصه
۷۳	آنا

فصل ۵

۷۴	هدایت خودکار و آگاهی از بدن
۷۵	ذهن آگاهی و هدایت خودکار
۷۶	خوردن آگاهانه
۷۷	انتخاب کردن
۷۸	راهنمای اسکن بدن
۷۹	متن اسکن بدن
۸۰	وجوه مشترک بازخورد (بازتاب) شرکت کنندگان
۸۱	هیچ احساسی نیست
۸۲	خواهیدن
۸۳	ذهن سرگردان
۸۴	احساسات فیزیکی دشوار
۸۵	هفته اول و تکالیف
۸۶	آمالی
۸۷	در لحظه حال بودن

فصل ۶

۸۸	نفس کشیدن و حرکت ذهن آگاهانه
۸۹	هفته دوم

مقدمه مترجمان

ما با جهانی روبرو هستیم که شرایط زندگی در آن هرروز سخت‌تر و پیچیده‌تر می‌شود. انسان‌ها به دلیل پیشرفت و شغل بهتر به صورت متمرکز در یک نقطه جمع شده‌اند و تلاش بشر امروز متمایل به کار و رفاه بیشتر است؛ اما گاهی این کار کردن زیاد و شلوغی دنیای صنعتی ما را از لذت یک زندگی واقعی دور می‌سازد و می‌توان گفت انسان‌های عصر حاضر زندگی می‌کنند ولی لذتی از محیط اطراف خود نمی‌برند. آن‌ها در حسرت گذشته و امیدواری آینده سفر می‌کنند حال آنکه از دنیای واقعیت و لحظه‌ای که در آن هستند غافل‌اند. توجه آگاهی از انسان می‌خواهد علاوه بر گذشته و آینده به لحظه حال هم توجه کند و از آنچه در اطرافشان اتفاق می‌افتد آگاه باشند سؤال اینجاست که چرا توجه آگاهی مهم است؟ جواب این سؤال ساده است. ریشه همه گرفتاری‌ها و رنج‌های روانی انسان به دلیل غرق شدن در گذشته‌ای است که گذشته و آینده‌ای است که هنوز نیامده اما توجه آگاهی به ما یاد می‌دهد که چگونه با این رنج‌ها، افکار و احساسات مواجهه شویم. چگونه آن‌ها را مهار و با آرامش در کنار این رنج‌ها زندگی کنیم. نکته‌ای که در اینجا باید به آن اشاره کنیم این است که توجه آگاهی برای عموم مردم مناسب است در حالی که بقیه تمرین‌های مراقبه مخصوصاً آن‌هایی که ریشه در مذهب بودائی یا خاص افرادی است که از اجتماع دور شده‌اند و این دور شدن از اجتماع نقطه ضعف آن‌هاست. یکی از ادیان که مخالف گوشه نشینی و مراقبه صرف است دین اسلام است. البته دین اسلام با بعضی از آموزه‌های توجهاگاهی ارتباط و همپوشی دارند. تحقیقات نشان می‌دهد عنصر توجه، آگاهی، در لحظه بودن و مراقبه از جمله آموزه‌هایی است که در توجهاگاهی مورد تأکید قرار گرفته و با مفاهیم دین اسلام از قبیل: پرهیز از غفلت و نسیان، ذکر، مراقبه و حضور قلب مفاهیم مرتبط و مشابه هستند. علیرغم تشابهات و همسویی‌هایی که در عنصر آگاهی و در لحظه بودن مشاهده می‌شود، غیر قضاوتی بودن حضور ذهن در دین اسلام مورد تأیید نبوده و بلکه باید نگرش قضاوت گرانه در خصوص ارزیابی خود داشت باشد. کتاب حاضر به ارائه دو برنامه یعنی زندگی آگاهانه در طی پنج هفته و برنامه TIME به مدت ۴ هفته پرداخته است امیدواریم از خواندن این کتاب لذت ببرید و انتقادات و پیشنهادات خودتان را با ما (hadi.to1359@gmail.com) در میان بگذارید.