



۱۰ دقیقه ذهن آگاهی

۷۱ عادت برای زندگی در لحظه

اس جی اسکات - بری داوونپورت

ترجمه:

سیده رویا دانشنده (کارشناسی ارشد مشاوره)

محمد رضا عابدی (استاد دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه اصفهان)





انتشارات حدیث راه عشق

شماره ثبت ۷۰۵۲

۱۰ دقیقه ذهن آگاهی

۷۱ عادت برای زندگی در لحظه

نویسندگان: اس جی اسکات - بری داوینپورت

ترجمه: سیده رویا درخشنده، محمدرضا عابدی

اسکات، اس. ج. Scott, S. J.	سرشناسه :
۱۰ دقیقه ذهن آگاهی: ۷۱ عادت برای زندگی در لحظه / نویسندگان اس جی اسکات، بری داوینپورت؛ مترجمان سیده رویا درخشنده، محمدرضا عابدی. اصفهان : حدیث راه عشق، ۱۳۹۹. ۲۷۲ ص.	عنوان و نام پدیدآور :
۹۷۸-۶۲۲-۶۱۲۰۱۴-۲	مشخصات نشر :
فیبا	مشخصات ظاهری :
عنوان اصلی: 10 Minute mindfulness: 71 simple habits for living in the present moment.	شابک :
ده دقیقه ذهن آگاهی.	وضعیت فهرست نویسی :
هفتادویک عادت برای زندگی در لحظه	یادداشت :
ذهن آگاهی (روان شناسی)	عنوان گسترده :
(Mindfulness Psychology)	عنوان گسترده :
جسم و جان درمانی	موضوع :
Mind and body therapies	موضوع :
داوینپورت، بری	موضوع :
Davidson, Bernie	شناسه افزوده :
درخشنده، رویا، ۱۳۵۹- مترجم	شناسه افزوده :
عابدی، محمدرضا، ۱۳۵۹- مترجم	شناسه افزوده :
BF۶۳۷	شناسه افزوده :
۱۵۸/۱	رده بندی کنگره :
۷۳۸۷۱۲۵	رده بندی دیویی :
فیبا	شماره کتابشناسی ملی :
	وضعیت رکورد :

www.ketabo.ir

ویراستار	: فاطمه هادی
ناشر	: حدیث راه عشق
طراح جلد	: استودیو سمیر صفحه آرا: مرضیه رحیمی دلبازی
مدیر تولید	: سیدمحمدحسین فرزام نیا مدیر فروش و بازرگانی: وجیهه غوغا
	تمام حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات حدیث راه عشق محفوظ است.

نوبت چاپ: اول - پاییز ۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد قیمت: ۶۰۰۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۳۲۱۶۵۵۴۳ شماره پیامک: ۰۹۱۳۲۱۶۵۵۴۳

نشانی: اصفهان، خیابان کاشانی، نرسیده به میر داماد، طبقه فوقانی کانون پیوند مهر خویان

از کلیه عزیزان تقاضا نمیدیم پس از مطالعه کتاب ۱۰ دقیقه ذهن آگاهی هر گونه نظر، انتقاد و یا پیشنهاد (در زمینه های مختلف اعم از محتوا، چاپ، طرح جلد و ...) خود را به بخش اختصاصی کتاب در سایت ارسال فرمایید.

WWW.HADISBOOK.IR

فهرست

سخن ناشر
مقدمه مترجمان

۱۳

فصل اول:

مقدمه

۱۶

دام زندگی ناهوشیار

۲۰

ذهن آگاهی چیست؟

۲۱

هدف از ذهن آگاهی ده دقیقه ای

۲۴

چرا ده دقیقه؟

۲۵

پیوندها و منابع

۲۷

فصل دوم:

ایجاد عادت های ذهن آگاهی؛ حضور در لحظه

۲۸

ده مزیت ایجاد عادت های ذهن آگاهی

۳۳

چگونه ذهن آگاهی را برای خود به عادت تبدیل کنیم؟

۴۴

چگونه از عادت های ذهن آگاهی ده دقیقه ای استفاده کنیم؟

عادت‌های صبحگاهی ذهن‌آگاهی

۹۲ تشریفات چای یا قهوه بر پا کنید	۱۷ 	۶۹ آب بنوشید	۵۹ 	۴۸ زود بیدار شوید	۵۱ 
۹۵ صبحانه را با ذهن‌آگاهی بخورید	۱۸ 	۷۲ در آینه لبخند بزنید	۶۰ 	۵۲ با حس قدردانی از خواب بیدار شوید	۵۲ 
۹۸ با خانواده خود باشید	۱۹ 	۷۴ مراقبه صبحگاهی را تمرین کنید	۱۱ 	۵۵ با ذهن‌آگاهی، بدنتان را جزء به جزء وارسی کنید	۵۳ 
۱۰۰ مراقبه خانوادگی را تمرین کنید	۲۰ 	۷۶ یادداشت‌برداری کنید	۱۲ 	۵۷ تمرین تنفس صبحگاهی را انجام دهید	۵۴ 
۱۰۳ با طبیعت ارتباط برقرار کنید	۲۱ 	۷۹ متن‌های الهام‌بخش بخوانید	۱۳ 	۶۰ به افکار خود توجه کنید	۵۵ 
۱۰۴ ده دقیقه تمرین گرم کردن انجام دهید	۲۲ 	۸۳ هر روز برای خود، هدف تعیین کنید	۱۴ 	۶۲ تخت خود را با ذهن‌آگاهی مرتب کنید	۵۶ 
۱۰۶ حرکت یوگای «سلام بر خورشید» را انجام دهید	۲۳ 	۸۶ روزانه، سه هدف تعیین کنید	۱۵ 	۶۵ عادت حمام رفتن صبحگاهی را ادامه دهید	۵۷ 
۱۰۹ خوداظهاری‌های مثبتتان را با صدای بلند با خود تکرار کنید	۲۴ 	۸۹ اهداف روزانه خود را تصویرسازی کنید	۱۶ 	۶۸ به هنگام حمام کردن، مراقبه را تمرین کنید	۵۸ 

۱۱۲ فضای آشفته‌ای
را سازمان‌دهی
کنید



فصل چهارم:

۱۱۷

عادت‌های ذهن‌آگاهی پیش از ظهر

۱۳۲ عوامل
حواس‌پرتی را
کاهش دهید



۱۲۵ ایمیل‌ها را
به صورت آگاهانه
بررسی کنید



۱۱۸ رانندگی
ذهن‌آگاهانه را
تمرین کنید



۱۳۵ تفکر نتیجه‌محور
را تمرین کنید



۱۲۸ وظایف خود را
گروه‌بندی کنید



۱۲۰ تمرین انتقال
تنفس را انجام
دهید



۱۳۷ وضعیت تَچان
خود را پیدا کنید



۱۳۱ فن پومودورو را
تمرین کنید



۱۲۲ میز خود را تمیز
کنید



۱۲۳ بر اهداف
کاری‌تان تمرکز
کنید



عادات ذهن آگاهی عصرگاهی

۱۶۹ تواضع پرورش دهنده داشته باشید	۴۸ 	۱۵۵ با خُلق خود هم نوا باشید	۴۲ 	۱۴۲ کار آرام را تمرین کنید	۳۶
۱۷۲ ذهن خود را در حال رشد بدانید	۴۹ 	۱۵۷ قدردانی تان را نشان دهید	۴۳ 	۱۴۴ با همکاران خود همراه باشید	۳۷
۱۷۶ به زبان بدن خود توجه کنید	۵۰ 	۱۵۹ پذیرش راهبردی را تمرین کنید	۴۴ 	۱۴۶ ذهن مبتدی را پرورش دهید	۳۸
۱۸۰ قهقهه بزنید	۵۱ 	۱۶۱ مشاور عینی باشید	۴۵ 	۱۴۸ جلسات را ذهن آگاه برگزار کنید	۳۹
۱۸۴ مراقبه عاشقانه و محبت آمیز را تمرین کنید	۵۲ 	۱۶۴ با نقشه های ذهنی اندیشه گشایی کنید	۴۶ 	۱۵۰ بایستید و حرکت کششی انجام دهید و قدم بزنید	۴۰
۱۸۷ در برابر حواس پرتی و وقفه ها از روش استفاده ABC کنید	۵۳ 	۱۶۷ زمان استراحتی برای گوش دادن به موسیقی در نظر بگیرید	۴۷ 	۱۵۳ استراحت دیجیتالی در نظر بگیرید	۴۱



همه ما می دانیم که زیست انسان براساس ارتباط با خالق، مخلوقات و خود تعریف شده است. بی شک ارتباط فرد با خود و تسلط بر خود، زمینه ارتباط با خدا و سایر موجودات است. کسی که خود را نشناخته و نتوانسته با درون خود رابطه ای بادوام برقرار کند، در ارتباطات روزانه خود نیز دچار مشکل است و در نتیجه تجربه زیستی مناسبی نخواهد داشت. پختگی، بزرگ منشی، فروتنی، مهربانی، گذشت، خوش خلقی، نجابت، متانت و... ویژگی هایی هستند که شایع جنبه ارتباطی دارند اما به طور واضحی تبلور درون انسان هستند. ما وقتی به کسی صفت بزرگواری را نسبت می دهیم، روشن است که فرد سبکی از زندگی و نوعی از باورها را برای شخصیت خود برگزیده که نتیجه قطعی آن بزرگواری است. از این روست که خودشناسی، خودسازی و توجه به سبک زندگی شخصی اولین گام برای تقویت جامعه های کوچکتر نظیر خانواده و جامعه های بزرگتر است.

از این جهت انتشارات حدیث راه عشق، به عنوان ناشر تخصصی ازدواج و خانواده، بخشی از فعالیت خود را معطوف به تولید و حمایت از آثاری در جهت رشد فردی و سبک زندگی نموده است. کتاب "ده دقیقه ذهن آگاهی" که توسط دو کارشناس و استاد برجسته حوزه مشاوره و روانشناسی ترجمه شده، گام بلندی جهت ورود به عرصه سبک زندگی و رشد فردی می باشد. فراموش نکنیم، خانواده از افراد تشکیل شده و هر فرد نیاز به تمرینی برای پرورش ذهن خود دارد. امید، که این کتاب مورد توجه مخاطبان و صاحب نظران قرار گیرد.

انتشارات حدیث راه عشق