

کتاب کوچک ذهن آگاهی

The little Book of Mindfulness

www.ketab.ir

هر روز ده دقیقه با ذهن آگاهی

استرس کمتر. آرامش بیشتر

پاتریشا کولارد

ترجمه: دکتر شادی جزایری

سرشناسه	کالارد، پاتریسیا / Collard, Patrizia
عنوان و نام پدیدآور	کتاب کوچک ذهن آگاهی: هر روز ده دقیقه با ذهن آگاهی استرس کمتر. آرامش بیشتر / پاتریسیا کولارد؛ ترجمه شادی جزایری.
مشخصات نشر	تهران: پندار روان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۶۴ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۱-۵۵-۵
وضعیت فهرست نویسی	فیپا
یادداشت	عنوان اصلی: The little book of mindfulness : ۱۰ minutes a day to less stress, more peace
عنوان دیگر	هر روز ده دقیقه با ذهن آگاهی استرس کمتر. آرامش بیشتر.
موضوع	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی -- به زبان ساده
شناسه افزوده	Mindfulness-based cognitive therapy -- Popular works
رده بندی کنگره	جزایری، شادی، ۱۳۵۵ - ، مترجم
رده بندی دیویی	RC۴۸۹
شماره کتابشناسی ملی	۸۹۱۴۲۵/۶۱۶
اطلاعات رکورد کتابشناسی	۸۶۹۰۴۶۵

عنوان	کتاب کوچک ذهن آگاهی	The little Book of Mindfulness
نویسنده	پاتریسیا کولارد	
گردآوری و ترجمه:	شادی جزایری	
نوبت چاپ	اول	
شمارگان	۱۰۰۰ نسخه	
سال انتشار	۱۴۰۰	
قیمت	۵۳۰۰۰ ریال	
ناشر	انتشارات پندار روان	
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۹۶۱۱۵-۵-۵	
نشانی	تهران، خیابان گاندی جنوبی، کوچه ۲۳، پلاک ۲۱، واحد ۱۷	
تلفن:	۸۸۶۷۰۲۸۲ -- ۸۸۶۷۰۲۸۱	

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۸	 فواید تمرینات ذهن آگاهی:
۹	 سرآغاز ذهن آگاهی
۱۱	 آموزش در زمان استراحت وناهار
۱۴	 افزایش قدر دانی
۱۵	 با من همراه شوید
۱۶	 نکات کاربردی مدیتیشن
۱۷	 بودن در لحظه
۱۷	 به گونه ای نو نظر کنید
۱۸	 ۵دقیقه تنفس آگاهانه
۲۲	 الهام بخش
۲۴	 پذیرش وپاسخ
۲۷	 ۵دقیقه تمرین
۳۰	 مهمان خانه مولانا
۳۱	 ذهن خود را بسازید
۳۱	 ده دقیقه تمرین، قدم زدن ذهن آگاهانه
۳۳	 ۵دقیقه تمرین راه رفتن
۳۴	 تنفس انرژی زندگی است
۳۷	 ساده بودن
۵۱	 ۱۰ دقیقه روزانه تمرین هفتگی مهربانی
۵۵	 تمرین روزانه ذهن آگاهی
۵۷	 مدیتیشن یا مراقبه روزانه
۶۰	 چرخش از منفی بسوی مثبت
۶۳	 پیام آخر

مقدمه

ذهن آگاهی یعنی آگاه بودن یا توجه کردن به لحظه حال، یعنی تجربه ی بدون قضاوت. بدین ترتیب وقتی ما به یک پیاده روی آگاهانه میرویم (به صفحه نگاه کنید) در واقع به کوچکترین جزئیات اطراف توجه می کنیم.

ما، درختان، ماشینها، گل ها، گربه ای که در حال رد شدن است را می بینیم بدون اینکه به آنها توجه آگاهانه ای داشته باشیم. با دوباره توجه کردن به چیزهای ساده و کوچک زندگی، یعنی واقعا در لحظه حال زندگی کردن، می توانیم حس آرامش و لذت را امکان پذیر کنیم.

حداقل بعضی وقتها می توانیم چنین تجربه وحسی داشته باشیم به این ترتیب افسون زندگی اتفاق می افتد. اخیرا ذهن آگاهی به عنوان یک روش درمانی، نتایج خوبی را نشان داده است و توسط موسسه بین المللی بالینی، و همچنین بخش سلامت پیشنهاد شده است. این روش ارزان و موثر، می تواند زندگی پر از استرس امروزی را با مهارت هایی که آموزش میدهد بهتر کند. اگر این تمرینات را روزانه انجام دهیم میتوانیم از استرس ها پیشگیری کنیم.

بیش از ۱۰۰۰۰ پژوهش و مقاله در زمینه ذهن آگاهی بر اساس روش های درمانی تا زمان تدوین این کتاب انجام شده است و تعداد زیادی فیلم و ویدیوی آنلاین برای این منظور وجود دارد که می توانید مشاهده کنید.

حوزه های ذهن آگاهی بخش های متعددی را شامل میشود مثل:

- آموزش روابط والد-فرزندی و مهارت های فرزندپروری