

هفت روز زندگی آگاهانه

گام‌هایی آگاهانه برای افزایش امید به زندگی

www.ketab.ir

نویسنده: دنیز یالیم

مترجم: سوگند دادآفرین

سرشناسه: یالیم، دنیز Yalim, Deniz

عنوان و نام پدیدآور: ۷ روز زندگی آگاهانه گام هایی آگاهانه تر برای افزایش امید به زندگی / نویسنده دنیز یالیم؛ مترجم سوگند دادآفرین؛ ویراستار سیده هستی حسینی.

مشخصات نشر: تهران : منتشران اندیشه ، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۵۲ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۸۵-۴۵-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: 7 Days of Mindful Living. Mindful Steps to Enhancing Your Life Expectancy

یادداشت: با حمایت انجمن صنفی مترجمان شهر تهران.

موضوع: موفقیت — جنبه های روان شناسی

موضوع: Success — Psychological aspects

شناسه افزوده: دادآفرین، سوگند، ۱۳۷۱ -

شناسه افزوده: انجمن صنفی مترجمان شهر تهران

رده بندی کنگره: BF۶۲۰/م۴۳۰۳۹۵

رده بندی دیویی: ۱۸۰/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۶۰۷۱۱

هفت روز زندگی آگاهانه

نویسنده: دنیز یالیم

مترجم: سوگند دادآفرین

ویراستار: سیده هستی حسینی

ناشر: منتشران اندیشه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۸۵-۴۵-۳

تیراژ: ۱۰۰۰، چاپ اول سال ۱۳۹۵

تلفن: ۷۷۶۲۰۹۴۰ _ ۷۷۶۲۰۹۴۱ _ ۲۳۲۰۸۵۳۴ _ ۱۱۹ _ ۹۱۲۱۰۰۰۰

رایانامه: montasharan@disheh@yahoo.com _ info@translatoinindustry.ir

قیمت: ۱۲۰۰۰۰ ریال

با حمایت انجمن صنفی مترجمان شهر تهران



فهرست

۷	سخن منجم
۹	۱۲. انگار، سروری زندگی آگاهانه
۱۱	چرا باید مراقب بود
۱۳	مجموعه‌ی را کارها
۱۹	مراقبه: یک عادت اساسی
۲۱	چگونه مراقبه به تغییر عادت‌ها کمک می‌کند؟
۲۳	چگونگی شکل‌گیری عادت مراقبه
۲۷	هفت روز تا آگاهی
۲۹	۱. تنفس آگاهانه
۳۳	۲. مراقبه اسکن جسم
۳۵	۳. تنفس و دنیای بیرون
۳۷	۴. آگاهی از افکار
۳۹	۵. احساسات و هیجانات افکار
۴۱	۶. حذف ذهنی وقایع مثبت
۴۳	۷. مراقبه‌ی عشق و مهربانی
۴۵	مراقبه برای تازه واردها

با پیشرفت فناوری روز به روز به امکانات جدیدی دست پیدا می‌کنیم که زندگی را نسبت به گذشته برایمان ساده‌تر کرده، درست است که در مقایسه با گذشته زندگی راحت‌تری داریم، اما از درسی احساس خوشبختی نمی‌کنیم. همواره از شاخه‌ای به شاخه‌ای دیگر و یا از هدفی به هدف دیگر تغییر مسیر می‌دهیم، اما سردرگمیم و راه خود را گم کرده‌ایم. هر چقدر هم تلاش می‌کنیم حس خوب ناشی از پیدا کردن شغل خوب، دوست جدید یا خرید لباس نو زود می‌گذرد و باز به دنبال موفقیت بیشتری می‌رویم. گویا پیشرفت‌های بیرونی ما را از خود حقیقی‌مان بیش از پیش بیخانه کرده است. شادی و آرامش اصیل و پایدار با آمدن دیگران و چیزها به زندگی‌مان شکل نمی‌گیرد و با رفتنشان نیز از بین نمی‌رود.

یکی از مهم‌ترین نکاتی که به زندگی آگاهانه مربوط می‌شود، یافتن آرامش درونی در زندگی پرهیاهوی امروزی است.

زندگی آگاهانه به ما کمک می‌کند به آنچه در اطراف و درونمان رخ می‌دهد توجه ژرف‌تری داشته باشیم. زیستن در این زندگی غنی، جسارت

ایستادن در مقابل تردیدها و ترس‌های درونی را می‌طلبد. پیاده‌سازی این سبک تأثیر عمیق‌تری در زندگیمان دارد و باعث می‌شود سکون و آرامش بیشتری را احساس کنیم و در لحظه زندگی کنیم.

سوگند دادآفرین

زمستان ۹۵

www.ketab.ir