

معنای مایندفولنس

مایندفولنس ریشه در عهد باستان دارد، و می‌توان آن را در فرهنگ‌های غربی و شرقی یافت. مایندفولنس ترجمه کلمه هندی ساتی است، به معنای آگاهی، توجه، و یادآوری^۱:

✓ آگاهی^۲. آگاهی یکی از ویژگی‌های انسان است که باعث می‌شود از آنچه در اطرافتان می‌گذرد باخبر باشید. بدون آگاهی، گویی هیچ چیز پیرامونتان وجود ندارد.

✓ توجه^۳. توجه در واقع نوعی آگاهی متمرکز است^۴؛ آموزش مایندفولنس توانایی تغییر کانون توجه و حفظ کردن آن را روی هر موضوع و به نحوی که می‌پسندید در شما تقویت می‌کند.

✓ یادآوری^۵. یادآوری در مایندفولنس یعنی همیشه به یاد داشته باشید توجه خود را لحظه به لحظه به تجربه‌های خود معطوف کنید. مایندفول بودن به آسانی فراموش می‌شود. در اصل، واژه Remember (به یاد آوردن) از پیشوند لاتین Re به معنای 'دوباره' و کلمه memorari به معنای 'مایندفول بودن' (در اندیشه بودن) گرفته شده است.

فرض کنید قصد دارید مایندفولنس را برای غلبه بر استرس به کار گیرید. در محل کار، یادتان می‌افتد که سخنرانی سختی در پیش دارید و احساس استرس و نگرانی شروع می‌شود. با آگاه شدن از این موضوع، 'به یاد می‌آوردید' که به جای نگرانی دائمی، توجه خود را روی تنفس متمرکز کنید. احساس تنفس همراه با نوعی خونگرمی و ملایمت به شما کمک می‌کند تا آهسته آهسته آرامش پیدا کنید (فصل ۶).

آگاهی قلبی

در زبان ژاپنی کلمه مایندفولنس به شکل زیر نوشته می‌شود:



این کلمه ژاپنی تلفیقی از واژه‌های 'ذهن' و 'قلب' است و به زیبایی ماهیت مایندفولنس را به تصویر می‌کشد: مایندفولنس صرفاً آگاهی نیست، بلکه آگاهی قلبی، یا آگاهی از صمیم قلب است.

دکتر جان کابات-زین، کسی که برای اولین بار از مایندفولنس با هدف روان‌درمانی استفاده کرد، می‌گوید: 'در مایندفولنس، توجه معنای خاصی دارد که عبارت است از: توجه در زمان حال، و تا حد امکان همراه با سعه صدر، بدون بروز واکنش خودکار و بدون جبهه‌گیری.'^۷

¹ Mindfulness is a translation of the ancient Indian word *Sati* that means awareness, attention and remembering

² Awareness

³ Attention

⁴ Attention is a focused awareness

⁵ Remembering

⁶ Dr Jon Kabat-Zinn, who first developed mindfulness in a therapeutic setting

⁷ Mindfulness can be cultivated by paying attention in a specific way, that is, in the present moment, and as non-reactively, non-judgementally and openheartedly as possible

یعنی، هر چیزی را که بپذیریم، در آن تغییر رخ می‌دهد. وقتی قبول می‌کنیم که یک خاطره خاص، یا مشکل خاص ما را ناراحت می‌کند، ناگهان به خود می‌آییم و متوجه می‌شویم که دیگر اثری از ناراحتی نیست.

در این قسمت از کتاب به کندوکاو در روش‌های مختلف و متعددی می‌پردازیم که مایندفولنس، از طریق آنها، می‌تواند به یاری شما بیاید.

در مایندفولنس، پذیرش یعنی قبول کردن و به رسمیت شناختن تجربه‌ای که در زمان حال دارید. پذیرش به معنای کناره‌گیری یا تسلیم شدن نیست.^۱

سلامتی را به خود هدیه دهید

بیماری فیزیکی می‌تواند بسیار رنج‌آور باشد. ممکن است شرایط، بسیار دردناک باشد یا حتی زندگی را به خطر بیندازد. شاید بیماری برای شما محدودیت ایجاد کند تا جایی که دیگر قادر به انجام دادن کارهای ساده‌ای نباشید که قبلاً در نظرتان بی‌اهمیت جلوه می‌کردند، مانند دویدن روی پله‌ها یا استقلال در انجام دادن کارها. بیماری می‌تواند حتی درونی‌ترین نقطه بدن را به لرزه بیندازد. چطور می‌توانید این شرایط را تحمل کنید؟ چطور می‌توانید قدرت درونی خود را آنقدر تقویت کنید که توانایی مدیریت تغییرات پیش آمده را داشته باشید، بدون اینکه تحت تأثیر قرار گرفته و امید خود را از دست بدهید؟

کاملاً مشخص است که سطوح بالای استرس، به ویژه در مدت زمان طولانی، قدرت درونی سیستم ایمنی را کاهش می‌دهد. شاید پیش آمده باشد که بعد از یک دوره پرتنش کاری، دچار آنفلوآنزا شوید. تحقیقی روی پرستاران انجام گرفته است که نشان می‌دهد پس از تحمل یک دوره طولانی پرتنش، سیستم ایمنی بدن در واکنش به بیماری‌هایی همچون آنفلوآنزا، ضعیف‌تر عمل می‌کند.

مایندفولنس استرس را کاهش می‌دهد و همین موضوع مایندفولنس را در زمره راه‌های غلبه بر بیماری قرار می‌دهد. با کاهش استرس، می‌توانید کارایی سیستم ایمنی بدن را تقویت کنید و این امر احتمالاً به افزایش سرعت درمان بیماری‌ای که از آن رنج می‌برید، منجر می‌شود، به خصوص در شرایطی که بیماری با استرس در ارتباط باشد.

مایندفولنس می‌تواند استرس، اضطراب، درد، و افسردگی را کاهش داده و انرژی، خلاقیت، کیفیت روابط، و حس خوشبختی درونی را تقویت کند. هرچه بیشتر تمرینات مایندفولنس را انجام دهید، به نتایج بهتری دست خواهید یافت؛ برای مثال، در آن دسته از راهبانی که تمرین مایندفولنس را در تمام زندگی خود انجام داده‌اند، سطح احساس خوشبختی با استفاده از کارکرد مغزشان اندازه‌گیری شد و این نتیجه حاصل شد که حتی از آن سطحی که در نظر دانشمندان امکان‌پذیر بود، بیشتر احساس خوشبختی می‌کردند.

فصل ۱۴ به تحلیل نقش مایندفولنس در درمان بدن می‌پردازد.

۳۲ روشن کردن قصد و نیت از انجام مایندفولنس
۳۳ کشف قصد و نیت
۳۴ مدیتشن: کشف قصد و نیت
۳۵ کامل کردن جملات: کشف قصد و نیت
۳۵ پرورش ویژن
۳۷ آمادگی برای مایندفولنس
۳۸ مایندفولنس چیزی فراتر از حلال مشکلات
۳۹ پایبندی به تعهد
۴۰ مهارت یافتن در دیسیپلین شخصی
۴۱ انتخاب بهترین نوع تعهد بر حسب شرایط
۴۲ ایجاد انگیزه درونی بیشتر

فصل ۴: پرورش افکار سالم ۴۵

۴۶ نحوه تأثیرگذاری نگرش بر نتیجه کار
۴۷ تشخیص نگرش فعلی
۴۸ ایجاد نگرش‌های مفید
۴۸ پذیرش
۵۱ صبر
۵۲ دیدن با نگاهی نو
۵۳ اعتماد
۵۴ کنجکاری
۵۶ رهایی
۵۸ مهربانی
۵۹ هارتفولنس
۵۹ مایندفولنس از دیدگاه هارتفولنس
۶۰ ایجاد روحیه قدردانی
۶۱ رهایی از طریق بخشش
۶۳ مهار نگرش‌های مضر
۶۴ پرهیز از راه‌حل‌های زودبازده
۶۴ غلبه بر کمال‌گرایی
۶۵ یادگیری از شکست

فصل ۵: doing mode و being mode ۶۷

۶۸ دوئینگ مد
----	-----------------

- ۱۸۸ چرا باید زحمت مدیتیشن را به جان خرید؟
- ۱۸۸ شکست اجتناب‌ناپذیر است.....
- ۱۸۸ داشتن انتظارات واقع‌بینانه.....
- ۱۸۹ تماشای تغییر.....

فصل ۱۱: افزودن بر شادی و سعادت ۱۹۱

- ۱۹۲ راه رسیدن به خوشبختی.....
- ۱۹۲ نظر شما در مورد خوشبختی چیست؟.....
- ۱۹۳ فرضیات مختلف در خصوص شادی.....
- ۱۹۴ مایندفولنس و روان‌شناسی مثبت.....
- ۱۹۵ سه راه برای شاد بودن.....
- ۱۹۷ استفاده مایندفول از توانایی‌های شخصی.....
- ۱۹۸ دفترچه قدردانی.....
- ۲۰۰ لذت بردن از لحظه.....
- ۲۰۱ خدمت کردن به دیگران.....
- ۲۰۲ ایجاد هیجان‌های مثبت با مایندفولنس.....
- ۲۰۳ تنفس و لبخند.....
- ۲۰۴ شکوفا کردن خلاقیت.....
- ۲۰۵ کشف خلاقیت.....
- ۲۰۸ ایجاد شرایط مناسب برای نوآوری.....

فصل ۱۲: کاهش استرس، خشم، و خستگی ۲۰۹

- ۲۱۰ استفاده از مایندفولنس برای کاهش استرس.....
- ۲۱۰ استرس چیست؟.....
- ۲۱۱ نشانه‌های اولیه استرس.....
- ۲۱۲ ارزیابی استرس.....
- ۲۱۲ پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن.....
- ۲۱۴ خارج کردن استرس همراه با تنفس.....
- ۲۱۵ استفاده از ذهن برای کنترل استرس.....
- ۲۱۷ آرام کردن عصبانیت.....
- ۲۱۸ عصبانیت چیست؟.....
- ۲۱۹ مقابله با برافراشته شدن آتش.....
- ۲۲۲ استفاده از نگرش‌های مایندفول برای فرو نشانیدن شعله عصبانیت.....
- ۲۲۴ کاهش خستگی.....
- ۲۲۵ ارزیابی میزان انرژی بدن.....

نگاهی به مایندفولنس مدیتیشن

مایندفولنس مدیتیشن نوع خاصی از مدیتیشن می‌باشد که در زمینه روان‌درمانی بسیار مورد تحقیق و آزمایش قرار گرفته‌است.

اکثر افراد فکر می‌کنند مدیتیشن یعنی در یک گوشه نشستن و به چیزی فکر نکردن. اما مدیتیشن عبارت است از توجه سیستماتیک به چیزی که قصد دارید روی آن تمرکز کنید، از جمله، آگاهی از افکار^۱. با گوش دادن به افکار، از روند همیشگی و تکراری آنها آگاه می‌شوید. افکار در احساسات و تصمیم‌گیری‌ها تأثیر بسزایی دارند، پس هر چه از آنها آگاهی بیشتری داشته باشید، عملکرد به مراتب مناسب‌تری خواهید داشت.

در مایندفولنس مدیتیشن، معمولاً روی یکی از موارد زیر یا بعضاً ترکیبی از آنها تمرکز می‌کنید:

✓ احساس تنفس

✓ حواس پنجگانه

✓ بدن

✓ احساسات و عواطف

✓ هر چیزی در ذهنتان که از سایر امور برجسته‌تر و غالب‌تر باشد^۲

این کتاب شما را به سمت نحوه انجام دادن مایندفولنس مدیتیشن هدایت می‌کند. مایندفولنس-مدیتیشن به دو شکل متفاوت زیر رواج دارد:

✓ **مدیتیشن رسمی^۳**. نوعی مدیتیشن است که در آن آگاهانه و خودخواسته، زمانی از روز را به تمرین مدیتیشن اختصاص می‌دهید. این بازه زمانی، فرصتی را در اختیار شما قرار می‌دهد تا به مایندفولنس عمق بیشتری ببخشید و نسبت به ذهن و گرایش‌های دایمی آن، درک بهتری پیدا کنید؛ و همچنین بتوانید به طور مداوم و همراه با احساس مهربانی و کنجکاوی، مایندفولنس را روی خود و تجربه‌های متفاوتی که دارید اعمال کنید. با این تفاسیر می‌توان مدیتیشن رسمی را نوعی تربیت ذهن در نظر گرفت^۴ (فصل ۶).

✓ **مدیتیشن غیررسمی^۵**. این نوع از مدیتیشن زمانی رخ می‌دهد که درحین انجام فعالیت‌های روزانه، مثل غذا پختن، تمیز کردن، قدم زدن در مسیر محل کار، صحبت کردن با دوستان، رانندگی کردن یا هر فعالیت دیگری، وارد تمرکز و حالت مدیتیشینی ذهن شوید. با این کار به تقویت توانایی در مایندفول بودن کمک می‌کنید و به ذهن خود یاد می‌دهید که به جای انحراف دایمی به سمت گذشته و آینده در زمان حال باقی بماند.

¹ Meditation is paying attention in a systematic way to whatever you decide to focus on, which can include awareness of your thoughts.

² Whatever is most predominant in your awareness

³ Formal meditation

⁴ Formal meditation is mind training.

⁵ Informal meditation

مایندفولنس مدیتیشن غیررسمی به این معناست که می‌توانید در هر زمان از روز و در حین انجام هر کاری، آگاهی مایندفول را در خود حفظ کنید^۱ (فصل ۸).

وقتی برای مدیتیشن لفظ 'تمرین کردن' را به کار می‌بریم، منظور تمرین کردن برای کسب آمادگی نیست. هدف از تمرین مدیتیشن درگیر شدن در فعالیت مدیتیشن است، نه اینکه تمرین کنید با این هدف که روزی مدیتیشن را کامل و بدون عیب و نقص انجام دهید^۲. مجبور نیستید مدیتیشنی را که انجام می‌دهید مورد قضاوت قرار داده و آن را خوب یا بد ارزیابی کنید، یا هر طور شده آن را تکمیل و در انجام دادن آن مهارت پیدا کنید. در مدیتیشن هر کسی تجربه خودش را دارد، و هیچ مدیتیشن کاملی وجود ندارد که بتوان آن را استاندارد قرار داد و مردم را به سمت رسیدن به آن تشویق کرد.

با مایندفولنس به خودتان کمک کنید

می‌دانید چرا در افکار خود غرق می‌شوید؟ بیشتر زمان روز، در حین انجام فعالیت‌های روزانه، ذهن رها می‌شود تا به هر آنچه می‌خواهد فکر کند. در این شرایط در 'حالت اوتو-پایلوت'^۳ عمل می‌کنید (فصل ۵). اما ممکن است برخی از این افکار ناخودآگاه، فایده زیاد نداشته باشند، یا شاید آنقدر درگیر آن افکار (افکار اتوماتیک) باشید که متوجه دنیای اطراف نشوید. برای مثال، فرض کنید به قصد ریلکس کردن در پارک قدم می‌زنید، اما ذهن شما در افکار مربوط به پروژه بعدی غرق می‌شود. در چنین شرایطی دو مشکل وجود دارد: اول اینکه در واقع در زمان حال زندگی نمی‌کنید، و دوم اینکه اگر این افکار مضر باشند، بیشتر شما را تحت استرس قرار داده و مضطرب و افسرده می‌کنند (فصول ۱۲ و ۱۳).

تمرکز مایندفولنس روی رفع مشکلات نیست. مایندفولنس در وهله اول بر پذیرش مشکلات تأکید می‌کند. این که مشکلات حل شوند یا نه، در مرحله دوم اهمیت قرار می‌گیرد. پس، اگر از اضطراب رنج می‌برید، مایندفولنس به شما یاد می‌دهد که چگونه پذیرش احساس اضطراب را جایگزین انکار اضطراب یا جنگ با آن کنید. طبیعی است که با این رویکرد، تغییر نیز خود به خود ایجاد می‌شود. در انگلیسی ضرب المثلی است که می‌گوید:

'What we resist, persists'.

یعنی، هر موضوعی که در مقابل آن از خود مقاومت نشان می‌دهیم، دوام پیدا می‌کند. اما مایندفولنس می‌گوید:

'What you accept, transforms'.

¹ Informal mindfulness meditation means you can rest in a mindful awareness at any time of day, whatever you're doing.

² When we say 'practice' with regard to meditation, we don't mean a rehearsal. To practice meditation means to engage in the meditation exercise – not practicing in the sense of aiming one day to get the meditation perfect.

³ Auto-pilot (automatic pilot mode)

لذتی بالاتر از ریلکسیشن

مایندفولنس می‌تواند موجب ریلکسیشن شود اما به یاد داشته‌باشید که هدف مایندفولنس ریلکسیشن نیست^۱.

مایندفولنس عبارت است از کسب آگاهی نسبت به تجربه‌های درونی و بیرونی، به همراه نوعی حس مهربانی، کنجکاوی، و پذیرش که در آن نوع و ماهیت تجربیات، تفاوتی در اصل موضوع ایجاد نمی‌کند. درحالی‌که ریلکسیشن یکی از نتایج احتمالی مایندفولنس به شمار می‌آید. شاید به هنگام انجام دادن مایندفولنس تجربه عمیقی از ریلکسیشن داشته باشید و شاید برعکس، اصلاً آن را تجربه نکنید. اگر این احساس در شما ایجاد نشود، به این معنا نیست که در انجام مایندفولنس اشتباه کرده‌اید.

چرا ریلکسیشن هدف نیست؟ سعی کنید به مدت چند دقیقه کاملاً ریلکس باشید. آیا توانستید ریلکس شوید؟ اگر هدفتان ریلکسیشن باشد، نتیجه یا مثبت است و یا منفی. یعنی یا در رسیدن به ریلکسیشن موفق می‌شوید و یا شکست می‌خورید. در صورتی که شکست حاصل شود، درست در مسیر استرس و نگرانی بیشتر قدم می‌گذارید، و این دقیقاً همان اتفاقی است که نمی‌خواهید روی دهد. در مایندفولنس چیزی به نام شکست وجود ندارد. زیرا هدفی برای دستیابی به آن تعریف نشده است. در مایندفولنس صرفاً تمرین می‌کنید که به بهترین شکل ممکن توجه خود را روی تجربه‌هایتان، صرف نظر از نوع و ماهیت آنها، متمرکز کنید و اهمیتی ندارد که چه پیش می‌آید؛ هرچه پیش آید خوش آید^۲. آنچه اهمیت دارد درک شما از تجربه‌هایتان است. جدول ۱-۱ تفاوت بین ریلکسیشن و مایندفولنس را نشان می‌دهد.

جدول ۱-۱	مقایسه ریلکسیشن با مایندفولنس	
روش	هدف	رویکرد
مایندفولنس	توجه لحظه به لحظه به تجربیات، به بهترین نحو ممکن و همراه با مهربانی، کنجکاوی، و به رسمیت شناختن تجربیات	روی تجربه‌ها تمرکز می‌شود و در صورت انحراف به سمت افکار دیگر، کائن توجه مجدداً به نقطه تمرکز بازگردانده می‌شود، و تا حد ممکن از سرزنش اجتناب می‌شود.
ریلکسیشن	ریلکس تر شدن	رویکردهای مختلفی وجود دارد، برای مثال شل و سفت کردن عضلات

افزایش بازدهی

اگر می‌خواهید مایندفول باشی، نباید چندین کار را به طور هم‌زمان انجام دهید. به هنگام راه رفتن، فقط راه بروید. به هنگام گوش کردن، فقط گوش کنید. به هنگام نوشتن، فقط بنویسید. با

¹ The aim of mindfulness is not relaxation.

² Whatever happens, happens.

فهرست مندرجات

فصل ۱: تعریف مایندفولنس.....	۱
معنای مایندفولنس.....	۲
نگاهی به مایندفولنس مدیتیشن.....	۴
با مایندفولنس به خود کمک کنید.....	۵
سلامتی را به خود هدیه دهید.....	۶
لذتی بالاتر از ریلکسیشن.....	۷
افزایش بازدهی.....	۷
جستجو برای کشف شخصیت.....	۹
آغاز ماجراجویی مایندفولنس.....	۱۰
سفر آغاز می‌شود.....	۱۱
گذر از چالش‌ها.....	۱۱
سفری تا پایان عمر.....	۱۳
فصل ۲: فواید مایندفولنس.....	۱۵
ریلکس کردن بدن.....	۱۶
ارتباط دوباره با بدن.....	۱۶
تقویت سیستم ایمنی بدن.....	۱۷
کاهش درد.....	۱۸
آرامش ذهن.....	۱۹
توجه کردن به افکار.....	۱۹
تصمیم‌گیری بهتر.....	۲۰
توجه به حواس پنجگانه.....	۲۱
ساختن ذهنی علاقه‌مند و هشیار.....	۲۲
کنترل کردن هیجان‌ها.....	۲۴
هیجان چیست؟.....	۲۴
مدیریت احساسات به شیوه‌ای متفاوت.....	۲۵
آگاه بودن: شخصیت خود را کشف کنید.....	۲۶
فصل ۳: تقویت انگیزه برای مایندفولنس.....	۳۱
جستجوی اهداف و مقاصد.....	۳۱

تعریف دقیق‌تر مایندفولنس به صورت زیر است:

- ✓ **توجه کردن^۱**. برای مایندفول بودن، باید توجه کنید؛ فرقی نمی‌کند که موضوع مورد توجه چه باشد.
- ✓ **لحظه کنونی^۲**. بودن در زمان حال یعنی باید از ماهیت وجودی هر چیز، همان‌طور که در حال حاضر هست، آگاهی داشته باشید. آن چیزی که به تجربه‌ها اعتبار و صحت می‌بخشد، وقوع آنها در زمان حال است.
- ✓ **عدم واکنش خودکار^۳**. معمولاً، وقتی چیزی را تجربه می‌کنید، به طور ناخودآگاه و براساس آنچه در گذشته یاد گرفته‌اید، نسبت به آن واکنش نشان می‌دهید. به طور مثال، اگر پیش خود بگویید 'ای داد بیداد! هنوز کارم را تمام نکرده‌ام'، با افکار، کلمات و اعمالی که بروز می‌دهید به نحوی نسبت به نیمه‌تمام ماندن کار خود واکنش نشان می‌دهید. مایندفولنس شما را تشویق می‌کند که به جای 'واکنش نشان دادن' نسبت به افکار، به تجربه‌ها 'پاسخ دهید'. واکنش، فرایندی ناخودآگاه است و هیچ حق انتخابی به شما نمی‌دهد؛ در حالیکه پاسخ، فرایندی آگاهانه و حساب‌شده است^۴ (فصل ۱۲).
- ✓ **عدم قضاوت اخلاقی^۵** (سیاه و سفید ندیدن موضوعات). انسان تمایل دارد تجربه‌های خود را، چه خوب و چه بد، چه آنها را دوست داشته باشد چه نه، مورد قضاوت قرار دهد. مثلاً 'حس خوشبختی برایم لذت‌بخش است' یا 'از احساس ترس خوشم نمی‌آید'. رها شدن از این نوع جبهه‌گیری‌ها به شما کمک می‌کند تا هر چیزی را همانگونه که هست ببینید نه از درون فیلتر قضاوت‌های شخصی خود که برآمده از یادگیری‌های پیشینه شماست.
- ✓ **سعه صدر^۶**. مایندفولنس تنها یکی از ویژگی‌های ذهن به شمار نمی‌آید، بلکه یکی از مشخصه‌های قلب نیز هست. باید احساس مهربانی، همدردی، محبت، و دوستی را در تجربه‌های خود ایجاد کنید تا بتوانید سعه صدر داشته باشید. برای مثال، در لحظه‌ای که فکر می‌کنید 'من به درد مدیتیشن نمی‌خورم'، مایندفولنس به شما کمک می‌کند تا بفهمید چگونه از این طرز تفکر انتقادی خلاص شوید و با مهربانی توجه خود را دوباره روی مدیتیشن، یا هر چیز دیگری، متمرکز کنید (فصل ۴).

1 Paying attention

2 Present moment

3 Non-reactively (not automatically react)

4 Mindfulness encourages you to respond to your experience rather than react to thoughts. A reaction is automatic and gives you no choice; a response is deliberate and considered action.

5 Non-judgementally

6 Openheartedly

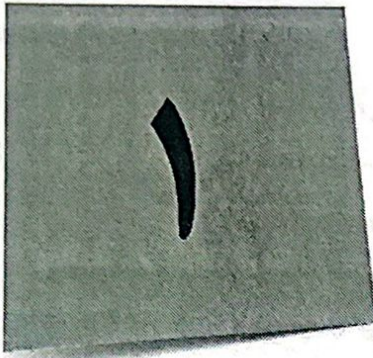
۲۶۲	آموزش مایندفولنس به کودکان
۲۶۳	الگوسازی
۲۶۴	برداشتن قدم‌های کودکانه
۲۶۴	انجام بازی‌ها و ورزش‌های مایندفولنس
۲۶۴	بازی حافظه
۲۶۵	عروسک خرسی
۲۶۵	چرخاندن آسیاب بادی کاغذی
۲۶۵	ذهن کنجکاو
۲۶۶	مدیتیشن عشق و مهربانی
۲۶۷	مدیتیشن حباب
۲۶۷	مدیتیشن نقاشی
۲۶۸	مدیتیشن بدن
۲۶۸	تربیت فرزندان به سبک مایندفولنس
۲۶۹	توجه به فرزندان
۲۷۰	ترفندهای تربیت فرزندان به سبک مایندفولنس

فصل ۱۶: ده توصیه برای زندگی مایندفول ۲۷۳

۲۷۳	هر روز زمانی را در سکوت بگذرانید
۲۷۴	ارتباط با مردم
۲۷۴	از زیبایی طبیعت لذت ببرید
۲۷۵	لذت از سفر
۲۷۶	شگفتی زمان حال
۲۷۶	توجه به هیجان‌های ناخوشایند
۲۷۷	یادآوری: افکار حقیقت نیستند
۲۷۸	شکرگزاری دائمی
۲۷۹	رهایی
۲۸۰	تنفس و لبخند!

فصل ۱۷: ده فایده اصلی مایندفولنس ۲۸۱

۲۸۱	آموزش مغز
۲۸۲	بهبود روابط
۲۸۳	افزایش خلاقیت
۲۸۴	کاهش افسردگی
۲۸۵	کاهش دردهای مزمن



تعریف مایندفولنس

در این فصل:

- ◀ تعریف مایندفولنس
- ◀ کشف مزایای مایندفولنس
- ◀ بررسی دقیق سیر تکاملی مایندفولنس

مایندفولنس^۱ یعنی توجه هدفمند (عمدی)، در زمان حال، و با ویژگی‌هایی همچون احساس همدردی، کنجکاوی، و پذیرش^۲.

به کمک مایندفولنس، کشف خواهید کرد که چطور به جای حسرت خوردن برای گذشته و نگرانی برای آینده، در زمان حال زندگی کنید و از آن لذت ببرید. گذشته، گذشته است و نمی‌توان آن را تغییر داد. آینده نیز هنوز نیامده و کاملاً ناشناخته است. زمان حال، یعنی لحظه‌ای که در آن قرار دارید، تنها لحظه‌ای است که در اختیار شماست. مایندفولنس شما را راهنمایی می‌کند تا طوری زندگی کنید که افکار، اعمال، و احساسات با هم هماهنگ و همسو باشند. به یاری مایندفولنس درخواهید یافت که چگونه لحظه کنونی را به لحظه‌ای بهتر برای زیستن تبدیل کنید زیرا زمان حال تنها جایی است که می‌توانید در آن خلق کنید، تصمیم بگیرید، گوش فرادهید، تفکر کنید، لبخند بزنید، کاری انجام دهید یا زندگی کنید.

با انجام دادن روزانه مایندفولنس مدیتیشن^۳، از چند دقیقه گرفته تا چند ساعت، می‌توانید مایندفولنس را در وجود خود توسعه دهید و به آن عمق بیشتری ببخشید. در این فصل مایندفولنس و مایندفولنس مدیتیشن را معرفی می‌کنیم و از شما می‌خواهیم در یک سفر بسیار زیبا و جذاب با ما همراه باشید.

¹ Mindfulness

² Mindfulness Means paying attention on purpose, in the present moment, with qualities like compassion, curiosity and acceptance.

³ Mindfulness Meditation

۷۱	بی‌ئینگ مُد
۷۳	ترکیب بی‌ئینگ مُد و دوئینگ مُد
۷۴	غلبه بر دوئینگ افراطی: جدا کردن خواسته‌ها از نیازها
۷۵	بودن در زون: روان‌شناسی فلو
۷۷	عوامل فلو
۷۸	تشخیص تجربه فلو
۷۹	ایجاد بی‌ئینگ مُد
۸۰	کنترل احساسات با استفاده از بی‌ئینگ مُد
۸۲	زمانی برای بی‌ئینگ محض
۸۳	زندگی در زمان حال
۸۵	فصل ۶: مایندفولنس رسمی
۸۵	آماده کردن بدن و ذهن برای مایندفولنس‌مدیتیشن
۸۶	مدیتیشن خوردن
۸۸	ریلکس کردن با مدیتیشن تنفس مایندفول
۹۰	تحرک به سبک مایندفولنس
۹۱	مدیتیشن اسکن بدن
۹۲	تمرین اسکن بدن
۹۴	مزایای مدیتیشن اسکن بدن
۹۷	مشکلات اسکن بدن
۹۷	مدیتیشن نشسته
۹۸	پیدا کردن حالت مناسب
۹۸	نشستن روی صندلی
۹۹	نشستن روی زمین
۱۰۱	انجام مدیتیشن نشسته
۱۰۱	تمرین مایندفولنس تنفس
۱۰۵	مشکلات مدیتیشن نشسته
۱۰۶	مدیتیشن راه رفتن
۱۰۶	بررسی عادت‌های راه رفتن
۱۰۷	تمرین مدیتیشن رسمی راه رفتن
۱۰۸	تمرین‌های دیگری برای مدیتیشن راه رفتن
۱۰۹	مشکلات مدیتیشن راه رفتن
۱۱۰	ایجاد حس محبت: متا مدیتیشن
۱۱۱	مدیتیشن عشق و مهربانی

۲۸۵ عمق بخشیدن به زندگی
۲۸۶ کاهش استرس
۲۸۷ مبارزه با اضطراب
۲۸۷ تنظیم عادت‌های غذایی
۲۸۸ افزایش شادی
۲۸۹ فصل ۱۸: ده باور غلط درباره مایندفولنس
۲۸۹ مایندفولنس تماماً با ذهن سر و کار دارد
۲۹۰ مایندفولنس آخرین مُد روز است
۲۹۱ مایندفولنس یعنی مثبت اندیشیدن
۲۹۱ مایندفولنس فقط برای بودایی‌هاست
۲۹۲ مایندفولنس فقط برای زمان‌های سخت است
۲۹۳ مایندفولنس مجموعه‌ای از تکنیک‌هاست
۲۹۴ مایندفولنس به درد من نمی‌خورد
۲۹۴ مایندفولنس مدیتیشن همان ریلکسیشن است
۲۹۵ مایندفولنس می‌تواند جایگزین روان‌درمانی یا دارو شود
۲۹۵ مایندفولنس پیچیده و خسته‌کننده است
۲۹۷ فصل ۱۹: بیست تمرین ساده اما مؤثر
۲۹۷ از دست مخالف استفاده کنید
۲۹۷ هیچ اثری باقی نگذارید
۲۹۸ کلمات پرکننده
۲۹۸ دستانتان را تحسین کنید و قدرشان را بدانید
۲۹۸ مایندفولنس نسبت به حالت بدن
۲۹۹ روزه رسانه
۲۹۹ چشمان عاشق
۳۰۰ ورود به مکان‌های جدید
۳۰۰ به دستانتان استراحت دهید
۳۰۰ بگویید بله
۳۰۱ رنگ آبی را ببینید
۳۰۱ فضای خالی
۳۰۱ مطالعه رنج
۳۰۱ آب

فصل ۹: روتین کردن مایندفولنس ۱۵۳

- دوره اثبات شده مایندفولنس ۱۵۴
- هفته اول: اتوماتیک پایلوت چیست؟ ۱۵۴
- هفته دوم: مقابله با موانع ۱۵۶
- هفته سوم: مایندفولنس در حین حرکت ۱۵۷
- هفته چهارم: ماندن در زمان حال ۱۵۷
- هفته پنجم: پذیرش ۱۵۸
- هفته ششم: افکار حقیقت نیستند ۱۵۹
- هفته هفتم: مراقبت از خود ۱۶۰
- هفته هشتم: بازتاب دوره و تغییرات پیش آمده ۱۶۱
- تمرین برای کاهش سریع استرس ۱۶۲
- قدمی به سمت مایندفولنس بیشتر ۱۶۵
- اختصاص دادن یک روز به مایندفولنس ۱۶۵
- عضویت در گروه ۱۶۷
- شرکت در اردوی ریاضت مایندفولنس ۱۶۸

فصل ۱۰: برخورد با مشکلات و موانع دستیابی به مایندفولنس ۱۷۱

- بهره گیری حداکثری از مدیتیشن ۱۷۱
- ساختن زمان ۱۷۲
- غلبه بر کسالت و بی قراری ۱۷۳
- بیدار ماندن در حین مدیتیشن ۱۷۵
- یافتن کانون تمرکز ۱۷۷
- تقویت انگیزه ۱۷۷
- مواجهه با مزاحتهای معمول ۱۷۸
- مهار تجربه های غیر معمول ۱۷۹
- ریلکس کردن ۱۸۰
- تقویت شکیبایی ۱۸۱
- درس گرفتن از تجربه های منفی ۱۸۲
- ناراحتی فیزیکی ۱۸۲
- غلبه بر مشکلات هیجانی ۱۸۲
- پذیرش پیشرفت ۱۸۴
- افکار مضر ۱۸۴
- یافتن مسیر اختصاصی ۱۸۶
- رویارویی با مشکلات ۱۸۶

۲۲۵	کشف عوامل کاهش انرژی
۲۲۶	عوامل نشاط
۲۲۷	استفاده از مدیتیشن برای افزایش انرژی
۲۲۹	فصل ۱۳: مقابله با اضطراب و افسردگی
۲۳۰	برخورد مایندفول با افسردگی
۲۳۰	افسردگی چیست؟
۲۳۱	دلیل بازگشت افسردگی
۲۳۲	علل تغییر مود
۲۳۳	روان‌درمانی ادراکی براساس مایندفولنس (MBCT)
۲۳۶	تجربه‌های خوشایند و ناخوشایند
۲۳۷	تغییر افکار و احساسات
۲۳۸	مبارزه با افکار اتوماتیک
۲۳۹	دیدگاه‌های جایگزین
۲۳۹	عدم تمرکز روی افکار مشکل‌آفرین
۲۴۰	لیست کردن فعالیت‌ها
۲۴۰	گرفتن تصمیمات هوشمندانه
۲۴۲	استفاده از سیستم هشدار افسردگی
۲۴۲	آرام کردن اضطراب
۲۴۳	با ترس ارتباط برقرار کنید
۲۴۳	مقابله با اضطراب با استفاده از مایندفولنس
۲۴۵	احساسات اضطرابی
۲۴۷	فصل ۱۴: مقابله با مشکلات جسمی
۲۴۸	اندیشیدن به کمال: شروع درمان از درون
۲۴۹	ارتباط بین ذهن و بدن
۲۵۱	شناخت محدودیت‌ها
۲۵۲	ایستادن بر فراز بیماری
۲۵۳	استفاده از مایندفولنس برای کنترل درد
۲۵۴	تفاوت بین درد و رنج
۲۵۶	مقابله با درد
۲۵۸	استفاده از مایندفولنس در دوران بیماری
۲۵۹	کمک به فرایند درمان
۲۶۱	فصل ۱۵: آموزش مایندفولنس به کودکان
۲۶۱	ارتباط طبیعی بین کودک و مایندفولنس

اصول و مبانی

مایندفولنس

مدیتیشن قرن بیست و یکم

مترجم و مؤلف:

آیدا رشیدی شیراز

ویراستار:

دکتر حمزه گنجی



نشر ساوالان