

راہِ مستقیمہ

کتاب کوچک مراقبہ

The little book of
MEDITATION

- گیلی پیکاپ -

ترجمہ دکترومن نامور

سرشناسه: پیکاپ، گیلی

Pickup, Gilly

عنوان و نام پدیدآور: کتاب کوچک مراقبه: (مدیتیشن)/ گیلی پیکاپ؛ ترجمه هومن نامور؛
ویراستار فاطمه سلیمی علویجه.

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان شناسی و هنر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۹۸ ص.؛ ۱۰ × ۱۳ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۲۱-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: [2019]. The little book of meditations,

عنوان دیگر: مدیتیشن.

موضوع: مدی تیشن

Meditation

ذهن آگاهی (روان شناسی)

Mindfulness (Psychology)

شناسه افزوده: نامور، هومن، ۱۳۵۷ -، مترجم

رده بندی کنگره: BL۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱۲

شماره کتابشناسی ملی: ۹۹۷۱۸۷۷

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

کتاب کوچک مراقبه

نویسنده: گیلی پیکاپ

مترجم: دکتر هومن نامور

ناشر: روان شناسی و هنر

ویراستار: فاطمه سلیمی علویجه

طراح یونیفرم و جلد: احسان رضوانی

صفحه آرا: لیلی بزرگان نیا

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: طرح و نقش

نوبت چاپ: سوم-۱۴۰۴ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه | قیمت: ۹۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۰۱۸-۲۱-۸

تمامی حقوق برای ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۷۳۸۱۶۲۲

سایت: raftarinstitute.com

* مقدمه

هر زمانی که گرفتار فشارهای روزمره زندگی می‌شوید، توجه خود را به درون ببرید. همه ما برای تجدید نیرو و قوت گرفتن به زمانی برای آرامش و سکوت نیاز داریم و مراقبه بهترین راه برای به دست آوردن این آرامش است. اگر به طور منظم تمرین کنید، می‌توان دریافت که مراقبه موثرترین تکنیک موجود برای کاهش استرس است. مهم‌تر از آن، رایگان است، آن را می‌توان در خانه انجام داد، نیازی به تجهیزات خاصی ندارد و از نظر علمی هم تایید شده است.

* مراقبه چیست؟

مراقبه فرآیندی از آگاهی است که به حسی از خودآگاهی منجر می شود که در نتیجه باعث ایجاد آرامش و شفافیت ذهنی می شود. در طول جلسات مراقبه، بدن در حالت استراحت و آرامش است. زمانی که مراقبه می کنید کاملاً بیدار و هوشیار هستید، اما ذهن شما بر جهان بیرونی یا رویدادهایی که در اطراف شما اتفاق می افتد متمرکز نیست. هدف به دست آوردن آرامش درونی است.

ذهنی آرام

با امواج افکار،
آشفته نمی شود.

• رمز ساسون

* مراقبه تکنیکی برای آرامش ذهنی

کلمه مراقبه از کلمات لاتین meditari به معنی فکر کردن، تمرکز کردن، ورزش فکری – و mederi – به معنای درمان گرفته شده است. کلمه سانسکریت medha به معنای توانایی تفکر و آگاهی است. در حین مراقبه می توانید به حس هوشیاری یا خودآگاهی برسید که کاملاً متفاوت از احساس بیداری معمولی است. هدف از مراقبه رها شدن از شرافکار نیست، بلکه آگاه شدن بیشتر از «سکوتی» است که همراه با افکار در ذهن وجود دارد و وسیله ای برای انجام تمرکز خودآگاه درون مان است. وقتی به آرامش ذهنی می رسیم، پس از آن از درون احساس خوب و مثبتی می کنیم. انجام مراقبه باعث تعادل ذهنی، عاطفی و معنوی می شود که کلید رسیدن به آگاهی و روشننگری است.

مهم است که
دست از پرسشگری
برندارید.
کنجکاوی
دلیل خاص خود را برای
"وجود" دارد.

• آلبرت انیشتین

آموختن مراقبه
بهترین هدیه ای است که
می‌توانید
در طول این زندگی
به خود بدهید.

• سوگیا رینپوچه

هر روز

مدتی از وقت خود را
در تنهایی بگذرانید.

• دالایی لاما

* مراقبه فواید بسیار دارد

مراقبه علاوه بر کاهش استرس و کاهش تنش عضلانی، می‌تواند در تصمیم‌گیری بهتر به ما کمک کند که این به کارایی بیشتر در کار منجر می‌شود. انجام آن خلایق و هوشیاری ذهنی را افزایش می‌دهد و می‌تواند به حل مشکلات نیز کمک کند و این مراقبه را تبدیل به شیوه‌ای عالی برای بهبود سلامت جسمی و عاطفی می‌کند. برخی بهترین زمان برای مراقبه را عصر و در پایان روز کاری خود می‌دانند؛ اگر در آن زمان تمرین شود، فایده بیشتری دارد چرا که به تضمین یک خواب عمیق و آرام کمک می‌کند. هر زمانی که برای انجام مراقبه انتخاب می‌کنیم، باعث آرامشی می‌شود که اغلب در زندگی پرمشغله ما یافتن آن سخت است. اگر شما یا کسی که می‌شناسید از بیماری روانی رنج می‌برید، مراقبه فقط باید تحت راهنمایی متخصص انجام شود. اگر درباره سلامت شخصی یا روانی خود شک دارید، به پزشک مراجعه کنید.

مراقبه
می تواند به ما
کمک کند نگرانی ها،
ترس ها و خشم هایمان
را بپذیریم و
این امر
بسیار شفا بخش است.

• تیک نات هان

* هرکسی می‌تواند مراقبه را بیاموزد

مراقبه به تجهیزات یا فعالیت بدنی کمی نیاز دارد و بنابراین می‌تواند برای کسانی که مضيقه مالی و کمبود وقت دارند مناسب باشد. مراقبه، مانند ورزش، می‌تواند باعث آزاد شدن اندورفین شود، یک نوع ماده شیمیایی در مغز که به شما احساس خوبی می‌دهد. مسلماً، برخی از افراد این کار را راحت‌تر از دیگران می‌دانند و برخی دیگر زمان بیشتری لازم دارند تا «قلق آن را به دست بیاورند» زیرا مراقبه نیز مانند هر مهارتی، برای دستیابی به نتایج رضایت‌بخش نیاز به تمرین دارد. با این حال، هرکسی می‌تواند این کار را انجام دهد و با پشتکار، از فواید آن بهره خواهد برد.

درون شما
پناهگاهی ساکن است
که می‌توانید هر زمانی به
آنجا بروید و
خودتان باشید.

• هرمان هسه