

پنج دقیقه خوبِ ذهن آگاهی

استرس را کاهش دهید، خود را مجدد تنظیم کنید

و در حال حاضر آرامش را بیابید

فهرست مطالب

۱۳.....	دیباچه.....
۱۷.....	اساس: پنج دقیقه خوب چیست؟.....
۳۱.....	بخش اول: سرعت خود را کم کنید و آسوده باشید.....
۳۳.....	۱ ذهن آگاهانه نفس بکشید.....
۳۴.....	۲ به طور عمیق آسوده باشید.....
۳۵.....	۳ برای خود امنیت آرزو کنید.....
۳۶.....	۴ در لحظه زندگی کنید.....
۳۷.....	۵ آرامش پنج‌انگشتی.....
۳۸.....	۶ در خوبی ماندن.....
۳۹.....	۷ آه فوری.....
۴۰.....	۸ عقب‌نشینی خاموش.....
۴۱.....	۹ رهایی از تنش.....
۴۲.....	۱۰ کوه باشید.....
۴۳.....	۱۱ تله را رها کنید.....
۴۴.....	۱۲ شکمتان را شل کنید.....
۴۵.....	۱۳ دکتر درونی.....
۴۶.....	۱۴ آن را دور بی اندازید.....
۴۷.....	۱۵ رفع فشار.....
۴۹.....	۱۶ به سرعت خود نگاه کنید.....
۵۰.....	۱۷ موضوع قلب.....
۵۳.....	۱۸ آهنگ طبیعی خود را احیاء کنید.....
۵۴.....	۱۹ به دور دست‌ها شنا کنید.....
۵۵.....	۲۰ آیین رهایی.....

- ۲۱ نور قرمز، نور آبی ۵۶
- ۲۲ تماشای ساعت را متوقف کنید..... ۵۹
- ۲۳ در سفر شکيبا باشيد ۶۰
- ۲۴ استراحت کنید ۶۱
- ۲۵ با من ايمن بمانيد ۶۲
- ۲۶ رام‌کنندهٔ تنش ۶۳
- ۲۷ آهنگ آسودهٔ ذهن ۶۴
- ۲۸ شب‌های پرستاره ۶۵
- ۲۹ خودتان را راحت کنید ۶۶
- ۳۰ اين روز را رها کنید ۶۷
- ۳۱ آرامش درونی را پرورش دهيد ۶۸
- ۳۲ سرود بدنی ۶۹

بخش دوم: از خودتان و داشته‌هایتان قدردانی کنید ۷۱

- ۳۳ لذت خلسه ۷۳
- ۳۴ نور را دوباره روشن کنید ۷۴
- ۳۵ در را برای عشق باز کنید ۷۵
- ۳۶ با قلبتان بنويسيد ۷۶
- ۳۷ بهترين دوست خودتان باشيد ۷۷
- ۳۸ سهم خود را در زندگي‌تان بگيريد ۷۸
- ۳۹ خود را از چاله بيرون بکشيد ۷۹
- ۴۰ نقش رؤيا ۸۰
- ۴۱ باشد که من از درد رها شوم ۸۱
- ۴۲ جايزه دادن ۸۲
- ۴۳ در آشپزخانهٔ خود بمانيد ۸۳
- ۴۴ خودتان را در اولويت قرار دهيد ۸۵
- ۴۵ خداحافظی با آقای بدجنس ۸۶
- ۴۶ ارزش پنج ستاره ۸۸
- ۴۷ به درونتان نگاه کنید ۸۹

- ۴۸ نگاهی تازه به خودتان بیاندازید..... ۹۰
- ۴۹ دایره عشق..... ۹۱
- ۵۰ چسبها را بردارید..... ۹۲
- ۵۱ خوردن لقمه خوش مزه..... ۹۳
- ۵۲ یک بلیت یک طرفه به ماه..... ۹۴
- ۵۳ سازگاری با واقعیت..... ۹۵
- ۵۴ از خودتان قدردانی کنید..... ۹۶
- ۵۵ دوست خودتان باشید..... ۹۷
- ۵۶ درخشش ایمان..... ۹۸
- ۵۷ دیگر صبح‌های بدخلقی وجود ندارد..... ۹۹
- ۵۸ به تمهیدتان افتخار کنید..... ۱۰۰
- ۵۹ قلبتان را آزاد کنید..... ۱۰۱
- ۶۰ ابتدا از خودتان محافظت کنید..... ۱۰۲
- ۶۱ استانداردهایتان را کاهش دهید..... ۱۰۳
- ۶۲ به خاطر این روز سپاسگزار باشید..... ۱۰۶
- ۶۳ سادگی بی‌دردسر..... ۱۰۷
- ۶۴ کنجکاوی‌تان را پرورش دهید..... ۱۰۸
- ۶۵ یک‌ذره قدردانی..... ۱۰۹
- بخش سوم: ارتباط با دیگران و دنیای اطراف شما ۱۱۱**
- ۶۶ ماهیچه‌های مهربانی‌تان را ورز دهید..... ۱۱۴
- ۶۷ با صداها ارتباط برقرار کنید..... ۱۱۵
- ۶۸ هدیه طبیعت برای شما..... ۱۱۶
- ۶۹ از یک فرد دوست‌داشتنی، قدردانی کنید..... ۱۱۷
- ۷۰ آن را تقدیم کنید..... ۱۱۸
- ۷۱ هماهنگی خاموش..... ۱۱۹
- ۷۲ ضربان زندگی..... ۱۲۰
- ۷۳ رحمت بر شما..... ۱۲۱
- ۷۴ دوستان و همکاران عزیز..... ۱۲۳

- ۷۵ گوش دادن محبت‌آمیز..... ۱۲۴
- ۷۶ مسیر انتهایی مسابقه..... ۱۲۵
- ۷۷ جایی که شادی زنده است..... ۱۲۸
- ۷۸ خوشحالی یعنی ما باهم هستیم..... ۱۲۹
- ۷۹ به پیاده‌روی بروید..... ۱۳۰
- ۸۰ نگاه کردن به شما..... ۱۳۱
- ۸۱ ستاره‌های دلسوزی..... ۱۳۲
- ۸۲ بدون درد، بدون سرزنش..... ۱۳۳
- ۸۳ غیرعادی در سطح عادی..... ۱۳۴
- ۸۴ قدری تحسین..... ۱۳۵
- ۸۵ شادی را در فرصت خوب دیگران، پیدا کنید..... ۱۳۶
- ۸۶ تعامل دلسوزانه..... ۱۳۷
- ۸۷ محراب عشق..... ۱۳۸
- ۸۸ اقیانوس را در صدف پیدا کنید..... ۱۳۹
- ۸۹ آن آدم نفرت‌انگیز و شما..... ۱۴۰
- ۹۰ ارتباط خودتان را با همه چیز احساس کنید..... ۱۴۱
- ۹۱ چشمان یک کودک..... ۱۴۲
- ۹۲ پیشکش کردن بخشش..... ۱۴۳
- ۹۳ در زیبایی غرق شوید..... ۱۴۴
- ۹۴ دایرهٔ خانواده‌تان..... ۱۴۵
- ۹۵ کینه را رها کنید..... ۱۴۶
- ۹۶ حیوان خانگی‌ای که شما را دوست دارد..... ۱۴۷
- ۹۷ رهایی از همه جا..... ۱۴۹
- ۹۸ هرگز تنها نباشید..... ۱۵۰
- ۹۹ راز انسان بودن را کشف کنید..... ۱۵۱
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی..... ۱۵۳**
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی..... ۱۵۵**





دنیا از اولین چاپ کتاب پنج دقیقه خوب در سال ۲۰۰۵ تاکنون تغییرات زیادی داشته و متأسفانه این تغییرات در موارد بسیاری، بد بوده است. چالش‌های روزانه کنونی و تهدیدهای ناشی از گرم شدن محیط‌زیست، خشونت جهانی مداوم، سیاسی شدن و تهاجمی شدن ارزش‌های شخصی، سوءاستفاده‌های گسترده دولت‌های مستبد و سرسخت و ایدئولوژی‌های نهفته نژادپرستانه و نهادها، امروزه به‌طور بی‌وقفه بر آگاهی جمعی ما به‌صورت روزانه فشار می‌آورند. در این زمان اگر ما بخواهیم زنده بمانیم و زندگی را در سیاره‌مان نجات و گسترش دهیم، به‌طور قطع نیازمند واکنش‌هایی آگاهانه و جسورانه هستیم.

انتخاب عمل عاقلانه، اجتماعی و مؤثر در هر شرایطی دشوار است، اما چالش‌های این دوران، به‌ویژه می‌تواند به روش‌های بسیار شخصی برای هر یک از ما آسیب‌رسان باشد و در واکنش‌های ما به شرایط زندگی روزمره اختلال ایجاد کند. به‌عنوان مثال، مطالعات ملی، افزایش اضطراب، ترس و اندوه را به میزان زیاد در کسانی که مورد بررسی قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهند. استرس در زندگی روزمره به دلایل بسیاری از جمله از دست دادن درآمد، انزوای اجبار به کار و تحصیل در خانه و همچنین محدودیت در حرکت، تفریح و تماس با عزیزانی که دور از ما هستند در نتیجه بحران‌هایی مانند پاندمی COVID19 بیشتر شده است.

با این حال، خبر خوب این است که چیزی بسیار ارزشمند، قدرتمند و مثبت از سال ۲۰۰۵ تغییر نکرده است و این امکان و توانایی هر یک از ما است که به منابع درونی عظیمی دست‌یابیم که شامل ذهن آگاهی، مهربانی، شادی، شفقت و درک عاقلانه است. ذهن آگاهی تنها بعد در وجود ماست که می‌داند چه اتفاقی در حال رخ دادن است. این بخشی است که می‌داند چه اتفاقی در حال حاضر در حال رخ دادن است؛ چون وقتی ذهن، مشغول فکر کردن است، یا وقتی احساس نسیمی سبب حس سرما در ما می‌شود، یا وقتی ناراحتی، اضطراب و ترس، احساس موجود در ذهن و بدن است؛ آگاهی آن را تشخیص می‌دهد. ذهن آگاهی بخشی از ما است که به‌سادگی، تجربه

موجودمان در این لحظه را می‌داند و از آن آگاه است. هرکدام از ما در حال حاضر تمام ذهن آگاهی موردنیازمان را در اختیار داریم. ما مجبور نیستیم کار خاصی انجام دهیم تا آن را ایجاد کنیم یا خودمان را به هر طریقی تغییر دهیم تا ذهن آگاهی «بیشتر» یا «کافی» به دست آوریم. ما فقط نیاز داریم که این بعد از آگاهی که همواره در اختیار داریم و در درونمان به عنوان انسان موجود است را بیشتر به رسمیت بشناسیم، بدان اعتماد کنیم و این بعد را تقویت کنیم.

تمرین‌های موجود در این کتاب، روش‌های ساده‌ای را برای ایجاد ذهن آگاهی و حاضر بودن در هر لحظه یا در هر کاری که به صورت ذهن آگاهانه انجام می‌دهید، ارائه می‌دهند. آن‌ها شما را به کاوش کردن و ماندن در بعد توجه و دانستن تشویق می‌کنند، همچنین به معنی آسودگی و ماندن در آگاهی حال حاضر و همچنین اجازه دادن به چیزها برای ماندن در همان حالتی است که هستند. در نهایت یاد می‌گیرید و عاقلانه بر اساس آنچه متوجه شده‌اید، عمل می‌کنید.

ممکن است عجیب به نظر برسد که بگذارید چیزها همان‌طور باشند که هستند، به خصوص زمانی که زندگی دردناک است؛ اما آگاهی از لحظه حال حاضر به‌طور ذهن آگاهانه، می‌تواند به راحتی و با کاوشی عامدانه به ویژگی‌های اساسی‌ای همچون مهربانی، شفقت، لذت و حضور استوار انسان دسترسی پیدا کند. حضور ذهن آگاهانه می‌تواند از تحقیق، کشف و حتی قدردانی از تجربه تجسم کردن؛ تجربه زنده حیات شما در درون این بدن معجزه‌آسای انسانی، حمایت کند.

برخی از شیوه‌های این کتاب شما را به ذهن آگاهی و سپس بررسی عامدانه ویژگی‌ها و تجربیات دیگر تشویق می‌کند. وقتی این کار را انجام می‌دهید، نه تنها چیزهای بیشتری در مورد خودتان کشف خواهید کرد، بلکه شاید جایی برای پناه گرفتن در نقطه بهزیستی در درونتان پیدا کنید که تاکنون از آن آگاه نبودید. این دانش و آگاهی، در زمانی که با چالش‌ها روبه‌رو می‌شوید و در مورد هر چیز تصمیم می‌گیرید، از شما حمایت می‌کند.

هنگامی که هر لحظه‌مان با ذهن آگاهی آشنا می‌شود و هنگامی که بیشتر با خوش قلبی و دیگر ویژگی‌های مثبتی که با عمیق‌ترین ارزش‌ها و تجربیاتمان به عنوان انسان مرتبط

است، ارتباط می‌گیریم، به احتمال زیاد در هر لحظه، عاقلانه‌ترین و مؤثرترین انتخاب برای عمل را خواهیم داشت. چه ما با ناراحتی یک عاشق سروکار داشته باشیم یا با خطری که یک فرد عزیز را تهدید می‌کند، یا درد و پریشانی خودمان را تشخیص دهیم یا به دنبال اقدام عملی درون جامعه بزرگ‌تر یا حتی سراسر دنیا باشیم، استفاده از منابع درونی آگاهی، خوش‌قلبی و خرد می‌تواند تدبیری قابل‌اعتماد برای هدایت ما به سمت جلو باشد.

من می‌دانم که از طرف همکار و نویسنده همکارم؛ وندی میلستین و تمام کسانی که در انتشارات نیوهارینگر حضور دارند، صحبت می‌کنم و برای شما آرزوی تجربه‌های بسیاری از جنس آرامش، راحتی، خرد، شادی و اعتماد روزافزون به خود و امکانات خود در زمان کشف چنین تمرین‌هایی دارم. آن‌ها به شما کمک می‌کنند که یاد بگیرید، سرعت خود را کم کنید و آسوده باشید، از آنچه دارید قدردانی کنید و با دیگران و دنیای اطراف خود ارتباط برقرار کنید. ما شما را تشویق می‌کنیم که در همه زمان‌ها به یاد بیاورید که همه آن چیزهایی که منجر به این ویژگی‌ها می‌شوند را در اختیار دارید. این تمرین‌ها به سادگی به عنوان راهنمایی هستند که به شما کمک می‌کنند تا با این ویژگی‌ها ارتباط برقرار کنید، آن‌ها را به یاد بیاورید، به آن‌ها اعتماد کنید و عمیق‌ترین سطح خردتان را آشکار سازید.

-دکتر جفری برانتلی

دوره‌ام، ان‌سی



اساس

پنج دقیقه
خوب چیست؟

پنج دقیقه، همان زمان نشان داده شده به وسیله ساعت است. تمرین‌ها و فعالیت‌های موجود در این کتاب از شما دعوت می‌کنند که با لحظه حال درگیر شوید که همواره در اینجا و به صورت بی‌زمان وجود دارد.

ما معتقدیم که پنج دقیقه زمان، می‌تواند تجربه شما را به چیزی قدرتمندتر و جالب‌تر تبدیل کند و این زمانی رخ می‌دهد که شما به طور کامل در لحظه، حضور داشته باشید (و در افکار مربوط به گذشته یا آینده خود گم نشوید)، این زمانی است که شما یک قصد مشخص برای اعمالتان دارید و با صمیم قلب اقدام می‌کنید. تمرین‌های این کتاب باهدف ترویج آرامش و آسودگی، تعمیق آگاهی و ارتباط با زندگی، افزایش روابط و توسعه مهربانی و خرد انجام می‌شود؛ بنابراین زمانی که شما توجه، قصد و صمیمت قلب خود را در راستای آن‌ها به کار می‌گیرید، پنج دقیقه شما به طور کامل به پنج دقیقه خوب تبدیل می‌شود.

چرا پنج دقیقه در وقت صبح در نظر گرفته شده است؟

درحالی که شما می‌توانید این کارها را در هر زمانی از روز انجام دهید و اگرچه برخی از آن‌ها قرار است در زمینه‌های خاص مورد استفاده قرار گیرند (مانند در طول روز کاری و یا قبل از به خواب رفتن)، ما پیشنهاد می‌کنیم این تمرینات را در صبح و قبل از هر کار دیگری انجام دهید؛ به خصوص اگر شما با تمرین ذهن آگاهی، کار خود را شروع می‌کنید. برای بسیاری از ما، صبح بهترین زمان برای کنار گذاشتن عادات قدیمی فکر کردن و احساس و تنظیم یک مسیر جدید برای خودمان است، از جمله این که چگونه در طول روز باشیم.

در حال حاضر، معمولاً روز خود را چگونه آغاز می‌کنید؟ آیا زمانی که صبح چشمانتان را باز می‌کنید، همان افکار، احساسات و نگرانی‌هایی که ذهن شما را پر کرده بود، وجود دارند؟ آیا به یک شیوه با آن‌ها برخورد می‌کنید؟ آیا یک روز مانند روز قبل احساس می‌شود؟

همه ما گرفتار عادات فکری، احساسی و عملکردی هستیم. ما دنبال حواس پرتی و رهایی و چیزی بهتر در زندگی مان هستیم. با این حال، اغلب اوقات، نمی‌دانیم از کجا