

# پنج دقیقه خوبِ ذهن آگاهی

استرس را کاهش دهید، خود را مجدد تنظیم کنید  
و در حال حاضر آرامش را بیابید

تألیف

دکتر جفری برانتلی

وندی میلستین

ترجمه

فاطمه قاسمی نیائی

دکترای مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

فرخنده خسروانی

کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

  
newharbinger  
publications  
(با مجوز رسمی ترجمه)



کتاب ارجمند

## 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.....
۵۲	۱۸ آهنگ طبیعی خود را احیاء کنید.....
۵۳	۱۹ به دور دست‌ها شنا کنید.....
۵۴	۲۰ آیین رهایی.....

- ۲۱ نور قرمز، نور آبی ..... ۵۵
- ۲۲ تماشای ساعت را متوقف کنید ..... ۵۷
- ۲۳ در سفر شکمپا باشید ..... ۵۸
- ۲۴ استراحت کنید ..... ۵۹
- ۲۵ با من ایمن بمانید ..... ۶۰
- ۲۶ رام‌کنندهٔ تنش ..... ۶۱
- ۲۷ آهنگ آسودهٔ ذهن ..... ۶۲
- ۲۸ شب‌های پرستاره ..... ۶۳
- ۲۹ خودتان را راحت کنید ..... ۶۴
- ۳۰ این روز را رها کنید ..... ۶۵
- ۳۱ آرامش درونی را پرورش دهید ..... ۶۶
- ۳۲ سرود بدنی ..... ۶۷

### بخش دوم: از خودتان و داشته‌هایتان قدردانی کنید ..... ۶۹

- ۳۳ لذت خلسه ..... ۷۱
- ۳۴ نور را دوباره روشن کنید ..... ۷۲
- ۳۵ در را برای عشق باز کنید ..... ۷۳
- ۳۶ با قلبتان بنویسید ..... ۷۴
- ۳۷ بهترین دوست خودتان باشید ..... ۷۵
- ۳۸ سهم خود را در زندگی‌تان بگیرید ..... ۷۶
- ۳۹ خود را از چاله بیرون بکشید ..... ۷۷
- ۴۰ نقش رؤیا ..... ۷۸
- ۴۱ باشد که من از درد رها شوم ..... ۷۹
- ۴۲ جایزه دادن ..... ۸۰
- ۴۳ در آشپزخانهٔ خود بمانید ..... ۸۱
- ۴۴ خودتان را در اولویت قرار دهید ..... ۸۲
- ۴۵ خداحافظی با آقای بدجنس ..... ۸۳
- ۴۶ ارزش پنج ستاره ..... ۸۴
- ۴۷ به درونتان نگاه کنید ..... ۸۵

- ۴۸ نگاهی تازه به خودتان بیاندازید ..... ۸۶
- ۴۹ دایره عشق ..... ۸۷
- ۵۰ چسبها را بردارید ..... ۸۸
- ۵۱ خوردن لقمه خوش مزه ..... ۸۹
- ۵۲ یک بلیت یک طرفه به ماه ..... ۹۰
- ۵۳ سازگاری با واقعیت ..... ۹۱
- ۵۴ از خودتان قدردانی کنید ..... ۹۲
- ۵۵ دوست خودتان باشید ..... ۹۳
- ۵۶ درخشش ایمان ..... ۹۴
- ۵۷ دیگر صبح‌های بدخلقی وجود ندارد ..... ۹۵
- ۵۸ به تعهدتان افتخار کنید ..... ۹۶
- ۵۹ قلبتان را آزاد کنید ..... ۹۷
- ۶۰ ابتدا از خودتان محافظت کنید ..... ۹۸
- ۶۱ استانداردهایتان را کاهش دهید ..... ۹۹
- ۶۲ به خاطر این روز سپاسگزار باشید ..... ۱۰۱
- ۶۳ سادگی بی‌دردسر ..... ۱۰۲
- ۶۴ کنجکاوی‌تان را پرورش دهید ..... ۱۰۳
- ۶۵ یک‌ذره قدردانی ..... ۱۰۴
- بخش سوم: ارتباط با دیگران و دنیای اطراف شما ..... ۱۰۵**
- ۶۶ ماهیچه‌های مهربانی‌تان را ورز دهید ..... ۱۰۸
- ۶۷ با صداها ارتباط برقرار کنید ..... ۱۰۹
- ۶۸ هدیه طبیعت برای شما ..... ۱۱۰
- ۶۹ از یک فرد دوست‌داشتنی، قدردانی کنید ..... ۱۱۱
- ۷۰ آن را تقدیم کنید ..... ۱۱۲
- ۷۱ هماهنگی خاموش ..... ۱۱۳
- ۷۲ ضربان زندگی ..... ۱۱۴
- ۷۳ رحمت بر شما ..... ۱۱۵
- ۷۴ دوستان و همکاران عزیز ..... ۱۱۷

- ۷۵ گوش دادن محبت‌آمیز ..... ۱۱۸
- ۷۶ مسیر انتهایی مسابقه ..... ۱۱۹
- ۷۷ جایی که شادی زنده است ..... ۱۲۱
- ۷۸ خوشحالی یعنی ما باهم هستیم ..... ۱۲۲
- ۷۹ به پیاده‌روی بروید ..... ۱۲۳
- ۸۰ نگاه کردن به شما ..... ۱۲۴
- ۸۱ ستاره‌های دلسوزی ..... ۱۲۵
- ۸۲ بدون درد، بدون سرزنش ..... ۱۲۶
- ۸۳ غیرعادی در سطح عادی ..... ۱۲۷
- ۸۴ قدری تحسین ..... ۱۲۸
- ۸۵ شادی را در فرصت خوبِ دیگران، پیدا کنید ..... ۱۲۹
- ۸۶ تعامل دلسوزانه ..... ۱۳۰
- ۸۷ محراب عشق ..... ۱۳۱
- ۸۸ اقیانوس را در صدف پیدا کنید ..... ۱۳۲
- ۸۹ آن آدم نفرت‌انگیز و شما ..... ۱۳۳
- ۹۰ ارتباط خودتان را با همه‌چیز احساس کنید ..... ۱۳۴
- ۹۱ چشمان یک کودک ..... ۱۳۵
- ۹۲ پیشکش کردن بخشش ..... ۱۳۶
- ۹۳ در زیبایی غرق شوید ..... ۱۳۷
- ۹۴ دایرهٔ خانواده‌تان ..... ۱۳۸
- ۹۵ کینه را رها کنید ..... ۱۳۹
- ۹۶ حیوان خانگی‌ای که شما را دوست دارد ..... ۱۴۱
- ۹۷ رهایی از همه‌جا ..... ۱۴۳
- ۹۸ هرگز تنها نباشید ..... ۱۴۴
- ۹۹ راز انسان بودن را کشف کنید ..... ۱۴۵
- ۱۴۷ واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ..... ۱۴۷
- ۱۴۹ واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ..... ۱۴۹





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 شمارا 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 شمارا 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

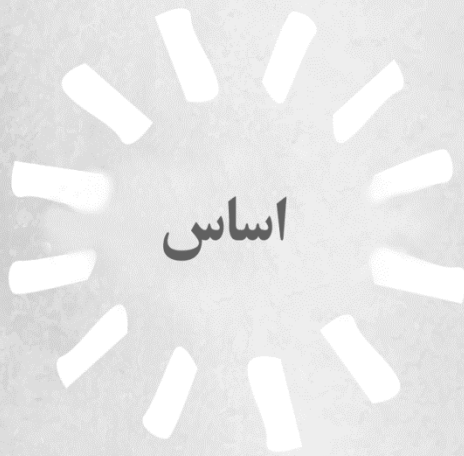


است، ارتباط می‌گیریم، به احتمال زیاد در هر لحظه، عاقلانه‌ترین و مؤثرترین انتخاب برای عمل را خواهیم داشت. چه ما با ناراحتی یک عاشق سروکار داشته باشیم یا با خطری که یک فرد عزیز را تهدید می‌کند، یا درد و پریشانی خودمان را تشخیص دهیم یا به دنبال اقدام عملی درون جامعه بزرگ‌تر یا حتی سراسر دنیا باشیم، استفاده 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 نیوهاربینگر 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؟