



Mindfulness Meditations in Dari

مراقبه های آگاهی دهی
ذهنی به زبان دری



The Mindfulness Translation Project

— Dari

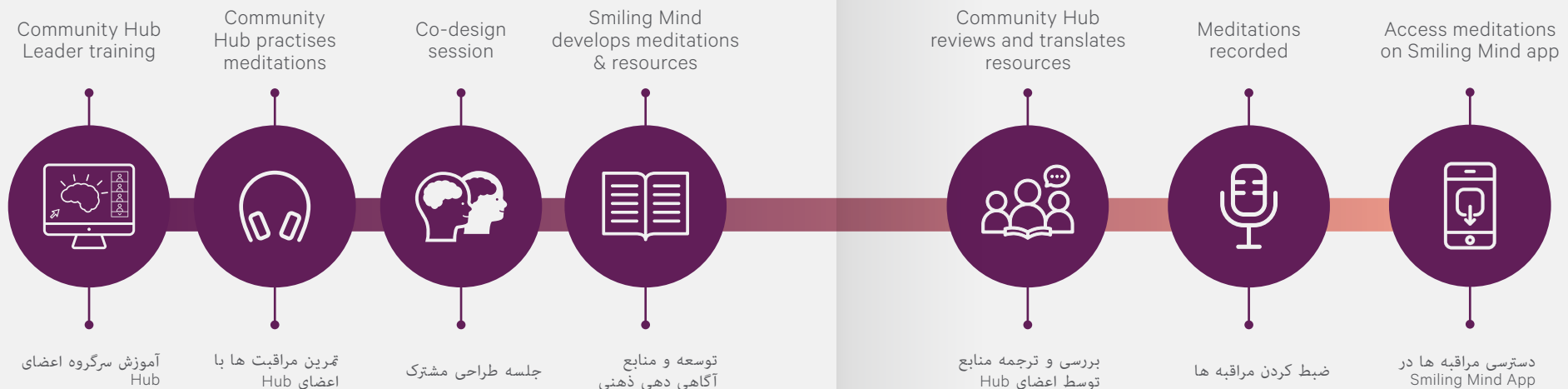
The Mindfulness Translation Project – Dari is a partnership between Smiling Mind and Community Hubs Australia to develop a set of culturally-aligned meditations and mindfulness resources to support the mental health and wellbeing of the Dari speaking community.

پروژه ترجمه آگاهی دهی ذهنی – دری

پروژه ترجمه آگاهی ذهنی دری یک مشارکت بین Smiling Mind اسپایلینگ مایند و Community Hubs Australia کمیونیتی حب آسترالیا می باشد. برای توسعه مجموعه از مراقبه ها و آگاهی ذهنی برای کمک به صحت و سلامت روانی برای جامعه دری زبانان.

Overview of the Program

مروری به برنامه



What is Mindfulness?

آگاهی ذهنی چیست؟

Mindfulness is the awareness that arises from paying attention to the present moment with openness, curiosity, and without judgement.

آگاهی ذهنی ، آگاهی است که از توجه کردن به لحظه حال فعلی ، بدون کنجکاوی و بدون قضاوت سر چشمه میگیرد.

که به دو بخش تقسیم می شود: **There are two parts to this definition:**

Attention: The first part involves the self-regulation of attention. Practising focussing your attention on your immediate experience, allows for increased recognition of internal and external events happening in the present moment. This is the opposite of being on 'automatic pilot' or being mindless.

توجه: بخش اول شامل تنظیم ساختن ذهن است. تمرین تمرکز ذهن به واقعیات که در حال حاضر تجربه میکنید، به شما اجازه می دهد تا بیشتر از حوادث داخلی و خارجی خودتان شناخت پیدا کنید. میتوانیم با توجه به حوادث اطراف خود مانند یک روایت بدون فکر نباشیم و بیشتر از ذهن خود برای فکر کردن و تمرکز کردن استفاده کنیم.

Attitude: The second part involves cultivating a particular attitude toward one's experiences in the present moment. This attitude is characterised by curiosity, openness and non-judgement.

نگرش: بخش دوم در باره طرز تفکر ما نسبت به تجربه های شخصی ما در حال حاضر می باشد.

ما باید در مورد اتفاقات و تجربه ها کنجکاو باشیم ولی قضاوت نکنیم که چرا و چگونه این اتفاقات رخ می دهد.



Benefits of Mindfulness

فواید آگاهی دهی ذهنی

When practised regularly, mindfulness has been shown to have lots of benefits – for your mind, body and emotions.

وقتی بطور منظم تمرین شود ، آگاهی ذهنی دارای فواید زیادی – برای ذهن ، بدن و احساسات می باشد.



Research suggests that mindfulness can:

تحقیقات نشان داده آگاهی ذهنی می تواند باعث:



Help reduce stress, anxiety and depression

کاهش استرس ، نگرانی و افسردگی



Increase happiness and compassion

افزایش شادی و عطوفت



Improve sleep

بهبود خواب



Support emotion regulation

کمک به تنظیم احساسات



Improve attention, focus, memory and clarity of mind

بهبود توجه ، تمرکز، حافظه و شفافیت ذهن



Improve immune function and cardiovascular health

بهبود سیستم ایمنی ، سلامت قلب و عضلات بدن

Did you know?

آیا میدانستید؟

Mindfulness is for everyone

Over recent decades mindfulness has received a great deal of attention in western medicine, psychology, and neuroscience. Research suggests that everyone can practise and gain benefits from mindfulness and meditation regardless of religious affiliation. While mindfulness is a key component in Buddhist meditation traditions, there are philosophical, spiritual and physical practices that cultivate self-regulation, compassion, awareness and self-knowledge across almost all religious and cultural traditions.

ذهن آگاهی برای همه است

آگاهی دهی ذهنی برای همه است در طول دهه های اخیر ذهن آگاهی در طبابت غرب، روانشناسی و علوم اعصاب بسیار مورد توجه قرار گرفته است. تحقیقات نشان می دهد که همه می توانند بدون توجه به تعلقات مذهبی، تمرین کنند و از آگاهی ذهنی و مراقبه بهره مند شوند. در حالی که آگاهی بخشی اصلی در سنتهای مراقبه بودایی است، اما اقدامات فلسفی، معنوی و جسمی وجود دارد که تقریباً در همه سنتهای مذهبی و فرهنگی خودتنظیمی، شفقت، آگاهی و خودشناسی را پرورش می دهد.

Mindfulness isn't about stopping thoughts

Despite what many people think it's actually not possible to stop thoughts. Thinking is what our minds do. Being distracted by thoughts during mindfulness practice is all part of the process. When this happens you can choose to refocus with gentleness and kindness.

آگاهی ذهنی به معنی متوقف کردن افکار نیست

هرچند بسیاری از افراد عقیده دارند که توقف دادن افکار امکان پذیر نیست. فکر کردن وظیفه مغز است و مغشوش شدن افکارما در جریان تمرین آگاهیذهنی بخشی از تمرین است. وقتی فکر تان مغشوش شد، میتوانید به آرامی و مهربانی دوباره به تمرین برگردید.

Mindfulness helps us respond rather than react

Mindfulness practice supports the cultivation of an open and curious attitude toward all experiences whether they are pleasant, unpleasant, or neutral. This helps us get better at choosing how we want to respond rather than reacting habitually in ways that may not always be helpful.

آگاهی ذهنی به ما کمک می کند که چطور به جای عکس العمل پاسخ بگوییم

تمرین کردن آگاهی ذهنی ما را کمک کرده و دیدگاه بازتری می دهد در مقابل تجربیات خوشایند و ناخوشایند یا طبیعی زندگی.

و همچنان به ما کمک می کند تا تصمیمات بهتری بگیریم که به جای عکس العمل های که به طور عادت انجام میدهم و مفید نمیشد چگونه پاسخ بگوییم.



Best Practice Guidelines

بهترین دستور عمل ها

Whenever practising mindfulness or meditations, remember that you always have choice.

هر وقتی در جریان تمرین ذهن آگاهی یا مراقبه ،
به یاد داشته باشید که میتوانید انتخاب کنید.

You can:

میتوانید:

- Have your eyes open or closed;
- Be seated, standing or lying down in whatever position feels most comfortable;
- Take a break if you need to by opening your eyes (if they're closed) and/or shifting your posture, and coming back to the practice when you're ready (or not if it doesn't feel right);
- Shift your attention to something that feels supportive (e.g. the feeling of your feet against the ground).

— چشم های تانرا باز یا بسته نگهدارید

— نشسته ، ایستاده ، یا دراز کشیده به هر حالتی که احساس راحتی داشته باشید

— اگر احتیاج داشتید کمی مکث کنید با باز کردن چشم های تان (اگر بسته بودن) تغییر وضعیت بدن ، و بازگشتن به تمرین وقتی آماده بودید یا هم نه اگر احساس خوب نداشتید

— توجه خود را مشغول چیزی کنید که فکر میکنید به شما کمک می کند
(به عنوان مثال احساس پا در برابر زمین).





The Breath

تنفس

Some meditations focus a lot on the breath and while this works well for many people, it's important to know that it isn't a neutral object of focus for everyone – and that's okay. We suggest experimenting with different meditations and points of focus to find what works best for you. Everyone is different and no one practice is better than another.

بعضی از مراقبه ها تمرکز زیادی روی تنفس دارند، در حالیکه این موضوع برای بیشتر افراد خوب کار می کند، ولی مهم است بدانید که این موضوع تمرکز برای همه اثر گزارى مشابه ندارد. و این کدام مشکلی نمیباشد. پیشنهاد می کنیم با انجام تمرین های متفاوت، دریابید کدام یک برای شما خوب تر و مفید تر کار می کند. هر شخص با دیگر اشخاص تفاوت دارد و تمرین هیچ کس بهتر از دیگری نیست.



Discomfort

عدم راحتی

When we pay close attention to the sensations of the body we can come into contact with physical discomfort and pain. While it can be good to become aware of what is happening in your body and learn to work with discomfort, it's also important to take care of yourself if the sensations are too intense. Remember, that you always have choice in your meditation practice – you can take a break, you can move your attention to something that feels more supportive (e.g. a sound that you can hear), or you can stop the practice altogether.

وقتی به احساسات بدن توجه زیادی می کنیم، می توانیم با ناراحتی و درد جسمی روبرو شویم، اگرچه خوب است که از آنچه در بدن شما اتفاق می افتد آگاه شوید و یاد بگیرید که اگر احساسات بسیار شدید است مراقبت از خود نیز مهم است. به یاد داشته باشید که شما همیشه در تمرین مراقبه خود حق انتخاب دارید – می توانید کمی استراحت کنید، می توانید توجه خود را به چیزی که بیشتر شما را کمک می کند جلب کنید (به عنوان مثال صدایی که می توانید بشنوید)، یا می توانید تمرین را کاملاً متوقف کنید.

We also recommend that you keep checking in with yourself and assessing how these practices make you feel. Mindfulness may not work well for everyone – listen to your body and do what is right for you.

هم چنان توصیه می کنیم که مرتباً با خود چک و ارزیابی کنید که این تمرین ها به شما چه احساسی می دهد. آگاهی ذهنی ممکن است برای همه گی خوب کار نکند، به بدن خود توجه داشته باشید و چیزی را که برای شما مفید و درست بود را انجام دهید.



Where to Find Support

از کجا کمک گرفته می توانید

If you find that these practices bring up a lot of pain or distress we strongly encourage you to seek additional support by speaking with your general practitioner.

اگر متوجه شدید که این روش ها درد یا پریشانی زیادی به همراه دارد، شما را تشویق می کنیم که با داکتر عمومی خود مشورت کنید.



The Importance of Self-Care

اهمیت مواظبت از خود

Often people with significant caregiving find it difficult to take time out to look after themselves. While it can be hard to prioritise self-care, if we don't look after ourselves we're less able to handle the stressors that come our way and support others.

اکثراً مردم با مواظبت قابل توجه دیگران ، مشکل است تا وقت مواظبت از خود شان را داشته باشند ، تا جایی مشکل است که مواظبت از خود را در اولویت قرار بدهید ، اگر خود را مواظبت نکنیم ، کنترل استرس ها برای مان دشوار خواهد بود و کمک به دیگران نیز دشوار می شود.



Self-care refers to activities and practices that we can engage in on a regular basis to manage stress and take care of our health and wellbeing. While self-care will look different for different people it may include eating healthily, getting enough sleep, connecting with others, being physically active, engaging in hobbies and interests, religious or spiritual practices and developing self-regulation skills through practices such as mindfulness.

خودمراقبتی به فعالیتها و تمرینات گفته می شود که می توانیم بطور منظم برای کنترل استرس و مراقبت از سلامتی و بهبودی خود داشته باشیم. در حالی که مراقبت از خود برای افراد مختلف متفاوت به نظر می رسد ، ممکن است شامل تغذیه سالم ، خواب کافی ، ارتباط با دیگران ، فعالیت بدنی ، انجام سرگرمی ها و علایق ، اعمال مذهبی یا معنوی و توسعه خود تنظیمی از طریق شیوه هایی مانند آگاهی ذهنی باشد.



It's common for people to confuse self-care with self-indulgence. Self-care helps promote long-term health, whereas self-indulgent habits (e.g. eating too much unhealthy food) might feel good at the time, but don't actually solve your problem. Self-care supports you to be more resilient and thrive in our personal and professional commitments.

این بسیار معمول است که مردم مراقبت از خود را با زیاده روی های خود سرانه اشتباهی بگیرند. مراقبت از خود به سلامتی درازمدت کمک می کند ، در حالی که عادت های خودسرانه (به عنوان مثال خوردن بیش از حد غذای ناسالم) ممکن است در آن زمان احساس خوبی داشته باشد ، اما در واقع مشکل شما را حل نمی کند. مراقبت از خود شما را کمک می کند تا در تعهدات شخصی و حرفه ای مقاومت بیشتری داشته باشید و پیشرفت کنید.

Meditation Descriptions

نسخه مراقبه ها

The following meditations in Dari can be found in the Smiling Mind app.

مراقبه های زیر را میتوانید در App اسمایلینگ مایند (Smiling Mind) پیدا کنید.



1.



Download the Smiling Mind app

با دانلود کردن App اسمایلینگ مایند (Smiling Mind)

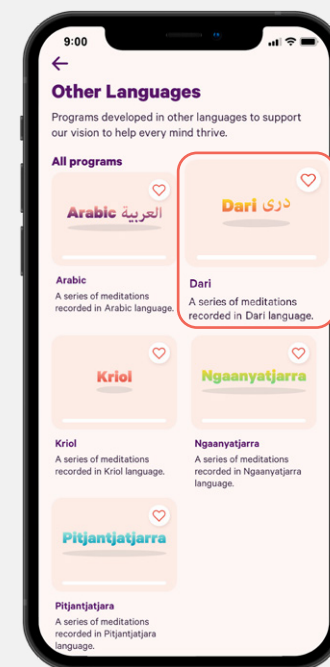
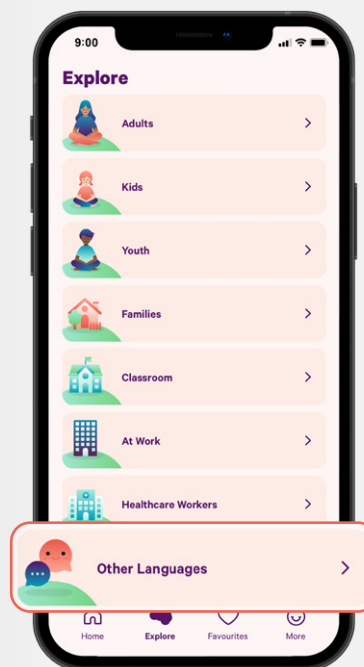
www.smilingmind.com.au/smiling-mind-app



2.

Go to 'Explore' > 'Other Languages' > 'Dari'

به انتخاب زبان بروید و دری را انتخاب کنید





Mindful Listening

گوش کردن آگاهانه

This meditation is a mindful listening practice that uses music and sounds of nature to bring you into the present moment and exercise self-compassion. Listen any time of the day as well as to support sleep.

این مراقبه یک گوش دادن آگاهانه است که استفاده از موزیک و صدا های طبیعت برای آوردن شما در لحظه حال و تمرین شفقت شخصی می باشد. در هر زمان از روز و برای کمک گرفتن برای یک خواب خوب.



Mindful Stretching and Walking حرکات کششی آگاهانه و قدم زدن

Tune into the physical sensations of your body and your environment as you stretch and walk mindfully. Mindful movement helps to relieve stress and tension in the body. Practise at home, either inside the house or outside in the garden, or while out walking.

در وقت قدم زدن آگاهانه با احساسات جسمی بدن و محیط اطراف خود همراه شوید. حرکت آگاهانه به رفع استرس و تنش در بدن کمک می کند. در خانه، یا داخل خانه یا بیرون در باغچه، یا هنگام پیاده روی در بیرون از منزل تمرین کنید.



Mindfully Drinking Tea

نوشیدن چای با آگاهی

Take a mindful drink break during the day to pause and reset with this informal mindfulness practice.

در جریان روز لحظه ای توقف کرده و یک نوشیدنی را با ذهن آگاه بنوشید، با این روش ساده تمرین ذهن آگاهی.



Body Scan Meditation

مراقبه اسکن کردن بدن

Tune into and pay attention to the sensations of your body, as a way to pause and reset at any time during the day or to unwind before sleep. We tend to become disconnected from our bodies when we're busy and stressed – this practice will help you to slow down and reconnect.

به احساسات بدن خود توجه کنید، راهی برای توقف کردن و شروع دوباره در هر زمان از روز یا قبل از خواب، گاهی مصروف و پر استرس میشویم و از خود و احساس بدن مان بی خبر میشویم، این تمرین کمک می کند که آرام شویم و دوباره با خودارتباط داشته باشیم.



Pause and Reset with The Breath توقف و شروع مجدد با تنفس

Take a few longer, slower breaths, before allowing the breath to settle, and notice the sensations of the breath in the body. This practice will support you to pause, breathe and be more present, even if only briefly, throughout the day. Practise anytime and anywhere with or without the recording.

چند تنفس آرام و طولانی داشته باشید قبل از اینکه اینگونه تنفس در بدن تان مستقر شود متوجه احساس که با تنفس کردن در بدن تان پیدا می شود باشید. این تمرین شمارا کمک خواهد کرد با توقف، تنفس و بیشتر بودن در زمان حال، حتی به طور مختصر در طول روز. در هر زمان و هر جایی با این صوت ویا بدون این نسخه صوتی میتوانید این تمرین را انجام دهید.

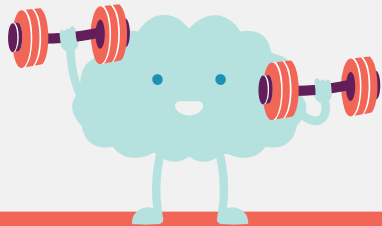


About Smiling Mind

در باره اسمایلینگ مایند (Smiling Mind)

Smiling Mind is a 100% not-for-profit web and app-based organisation that is helping make future generations happier and healthier through the practice of mindfulness meditation. Smiling Mind offers a range of pre-emptive mental health programs and resources designed to help bring mindfulness into schools, workplaces and the home. The Smiling Mind app provides free meditations for all ages.

اسمایلینگ مایند یک سازمان و وب سایت ۱۰۰٪ رایگان است. که با انجام مراقبه آگاهی ذهنی به شادتر و سالم تر شدن نسل های آینده کمک می کند. اسمایلینگ مایند طیف وسیعی از برنامه ها و منابع بهداشت روان پیشگیرانه را ارائه می دهد که برای کمک به آگاهی ذهنی در مکاتب، محل کار و خانه طراحی شده است. برنامه اسمایلینگ مایند مراقبه های رایگان را برای همه سنین ارائه می دهد.



Our vision is to help every mind thrive.

چشم انداز ما کمک به رشد هر ذهنی است.

Our mission is to provide accessible, lifelong tools to support healthy minds.

وظیفه ما ارائه ابزارهای طولیل مدت در دسترس، برای حمایت از ذهن سالم است.

About Community Hubs Australia

در باره کمیونیتی حب استرالیا (Community Hubs Australia)

Community Hubs Australia is a not-for-profit that helps build social cohesion. The National Community Hubs Program supports migrant and refugee families, particularly mothers with young children, to connect, share and learn. Hubs bridge the gap between migrants and the wider community, they connect women with schools, with each other and with organisations that can provide health, education and support.

Community Hub Australia یک سازمان رایگان است که به همبستگی اجتماعی کمک می کند. برنامه های نشنل کمیونیتی حب National Community Hub فامیل های مهاجر و پناهنده را کمک می کند، مخصوصا مادران و اطفال را، برای ارتباط و یاد گیری بیشتر. حب استرالیا پل ارتباطی بین مهاجران و جامعه استرالیا می باشد، آنها مادران را با مکاتب، با یکدیگر و با جاهای که برای کمک به صحت و سلامتی و یادگیری و کمک گرفتن باشد آشنا می کند.



Acknowledgements

قدر دانی

We would like to acknowledge the involvement and invaluable contribution to the project of the following Community Hub leaders and members:

تشکر و قدر دانی می کنیم از سر گروه و تمام اعضای این کمیونیتی حب که در مشارکت و همکاری در این پروژه سهم ارزشمند داشتند:

Sarah, Anna, Naseema, Banin, Fakhria, Zakia, Amina, Alia, Nassema



More information
can be found on the
Smiling Mind website
smilingmind.com.au.



Smiling Mind would like to thank Community Hubs Australia for their involvement in developing our mindfulness resources in Dari, and the Scanlon Foundation for supporting this project.

Smiling Mind

✉ info@smilingmind.com.au

smilingmind.com.au

Smiling Mind is a 100% not-for-profit organisation that works to make mindfulness meditation accessible to all.

Visit us online or download the free app to get started.

