

الفبای تمرین ذهن آگاهی

راهنمای عملی

نویسنده:

مرکز پروژه‌های بالقوه

(Potential Project)

ترجمین:

سیمین عمرانی، فرزانه ذبیحی فرد، هجت دربندی، زهرا محمدی

ویراستار علمی:

سحر قلی‌یگی

عنوان و نام پدیدآور: القبای تمرین ذهن آگاهی / نویسنده مرکز پروژه‌های بالقوه؛ مترجمین سیمین عمرانی... [و دیگران].

مشخصات نشر: تهران: انتشارات روان‌داد، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۷۶ ص.

شابک: ۲۰۰۰۰ ریال: 4-978-622-684220

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The ABC of mindfulness training.

یادداشت: مترجمین سیمین عمرانی، فرزانه ذیحی فرد، بهجت دربندی، زهرا محمدی.

موضوع: ذهن آگاهی (روانشناسی)

موضوع: Mindfulness (Psychology)

شناسه افزوده: سیمین عمرانی، ۱۳۰۰-۰۱-۰۱

شناسه افزوده: Omran, Simin

شناسه افزوده: مرکز پروژه بالقوه

شناسه افزوده: Potential Project

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۱۲۸۲۴

عنوان	القبای تمرین ذهن آگاهی؛ راهنمای علمی
نویسنده	مرکز پروژه‌های بالقوه (Potential Project)
مترجمین	سیمین عمرانی، فرزانه ذیحی فرد، بهجت دربندی، زهرا محمدی
ویراستار علمی	سحر قلی‌یگی
صفحه‌آرا	سحر قلی‌یگی
ناشر	روان‌داد
تیراژ	۱۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ	اول/۱۳۹۸
چاپ و صحافی	آبان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۸۴۲-۲۰-۴
قیمت	۲۰۰۰۰ ریال

آدرس انتشارات و دفتر فروش: تهران، ضلع شمالی فلکه اول صادقیه،

خیابان سازمان آب، پلاک ۳۱۲، طبقه ۱، واحد ۳

فکس: ۴۴۳۷۵۱۹۷

تماس: ۴۴۲۵۲۲۳۹ - ۴۴۹۷۴۹۹۳



مقدمه ناشر

یکی از راه‌های کمال و تقرب به ذات اقدس الهی، علم و دانش است. علمی که زیبایی عقل است؛ علمی که انسان خداجو در آن نشانه‌های معبود را می‌جوید و می‌یابد و علمی که هرچه فزون‌تر می‌گردد، دارنده آن را به خدا نزدیک‌تر می‌کند.

انتشارات «روان‌داد» در جهت توسعه آموزش و گسترش مفاهیم به‌روز و کاربردی روان‌شناسی با همکاری موسسه قاموس عدل علم‌گستر و تحت نظر مشاوره و تدریس «استاد نتاج» اقدام به تدوین و طراحی دوره‌های تربیت مترجم روان‌شناسی ویژه دانشجویان، فارغ‌التحصیلان و اساتید حوزه روان‌شناسی و مشاوره نموده است. در واقع، کتاب حاضر، حاصل کوشش دانشجو، متخصص و اساتید روان‌شناسی و مشاوره در دوره آموزشی تربیت مترجم روان‌شناسی می‌باشد. در این دوره‌ها، کتاب‌های نوین و کاربردی در حیطه‌های مختلف روان‌شناسی انتخاب شده با نگاه علمی و آموزشی در طی دوره مورد تجزیه و تحلیل و ترجمه قرار گرفته و در نهایت به اسم افراد حاضر در دوره چاپ گردیده است. امید است این دوره بتواند نیاز آموزشی دانش‌جو، فارغ‌التحصیلان و اساتید این حوزه مهم را تا حد زیادی مرتفع سازد.

فهرست مطالب

۸.....	مقدمه
۱۰.....	علم تمرین ذهن آگاهی
۱۶.....	چرا ذهن آگاهی؟
۱۸.....	ذهن آگاهی در کار
۲۰.....	وضعیت بدن در ۵ تنه
۲۱.....	مراحل تمرین ذهن آگاهی به طور خلاصه
۲۳.....	سه چالش اصلی و راه حل های آنها
۲۶.....	۸ راهبرد ذهنی ذهن آگاهی
۳۳.....	۵ سطح سنجش پیشرفت
۳۴.....	۶ منبع حواس پرتی
۳۵.....	تمرکز و آگاهی
۳۶.....	تمرین روزانه
۴۱.....	واژه نامه