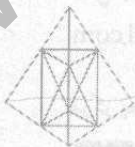


مجموعه مهارت‌های زندگی دانشگاه هاروارد

ذهن‌نگاه

چطور با تقویت مهارت «حضور در لحظه»،
زندگی شخصی و کاری خود را شگفتا کنیم

نه مقاله از نشریه‌ی «هاروارد بیزنس ریویو»
فرح باغیان



Harvard Business Review

هاروارد بیزنس ریویو (مجله)

ذهن آگاهی: مجموعه مهارت‌های زندگی دانشگاه هاروارد/ نه مقاله از نشریه‌ی

هاروارد بیزنس ریویو؛ ترجمه فرخ بافنده.

تهران: پندرتا، ۱۳۹۸.

ISBN: 978-622-6410-15-1

فهرست نه‌گانه برای اطلاعات فیما.

کتاب حاضر ترجمه مقالاتی از نشریه هاروارد بیزنس ریویو است.

ذهن آگاهی (روانشناسی) - مقالاتها و خطابه‌ها

بافنده، فرخ، ۱۵۷، مترجم

۱۵۸/۱

BF۶۳۷/۵۹۵۹۳

۱۳۹۸

۵۵۷۸۲۳۶

کتابخانه ملی ایران:

ذهن آگاهیت

نه مقاله از نشریه‌ی «هاروارد بیزنس ریویو»
فرخ بافنده

ویراستار: زهره زاهدی

رفحه آرا: عادلہ نقشین پور

ناظر فنی: عادلہ نقشین پور

نوبت چاپ: اول، تاریخ چاپ: ۱۳۹۸

تیرار: ۱ جلد قیمت: ۲۷۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۴۱-۱۵-۱

حق چاپ و نشر، حقوق است

تهران: خیابان دیباجی، کوچه ارغوان،

بن‌بست نور، پلاک ۲، واحد ۱

تلفن: ۲۲۵۵۷۳۸۱

Email: pendartaban@gmail.com

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



پندارتابان

فهرست

۱. ذهن آگاهی در عمر پیچیدگی
۷
«ذهن آگاهی» یا «حضور در لحظه» چیست، و چرا مهم است؟
مصاحبه‌ی الیسن بیر با این آنگر
۲. ذهن آگاهی عملاً می‌تواند ذهن ما را تغییر دهد
۳۱
ذهن آگاهی از منظر علم
به قلم: کریستینا کانگلتون، بریتا کی. هونرن و سارا دبلیو. لوزر
۳. چطور در طول روز کاری‌تان، در لحظه‌ی حال حاضر کامل داشته باشید
۴۱
مغزتان را برای تمرکز بهتر تمرین دهید.
به قلم: راسموس هوگارد و ژاکلین کارتر
۴. «تاب آوری» به زبان ساده
۵۱
از ذهن آگاهی برای تجدید قوا بهره بگیرید.
نوشته‌ی دنیل گلמן

نگذارید احساس‌های منفی‌تان شما را در اختیار خود بگیرند.

به قلم: سوزان دیوید و کریستینا کانگلتون

۷۳

۶. نگذارید قدرت شما را فاسد کند

آیا از بی‌اخلاقی‌های خود باخبرید؟

به قلم: دکتر کلتون

۸۹

۷. ذهن آگاهی برای کسانی که فرصت مراقبه کردن ندارند

زمانی که وقت انجام کار را ندارید

به قلم: ماریا گونزالس

۸. آیا استفاده از ذهن آگاهی، به عنوان ابزاری برای بهره‌روی بیشتر، کار

۹۷

درستی است؟

ممکن است ذهن آگاهی را درست درک نکردیم

به قلم: شارلوت لیبرمن

۱۰۷

۹. ریسک‌های به‌کارگیری ذهن آگاهی در محیط‌های کار

افراط نکنید!

به قلم: دیوید پرنفل