

۲۰۹۶۲۴۲

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

رهایی از افسردگی

روشنی ذهن آگاهی

مارک ویلیامز، جن تردیا
زیندل سگال، جان کابات-زین

مترجم: اکرم کرمی

www.saberinbooks.ir

فهرست مطالب

.....	سخن ناشر	۵
.....	مقدمه	۷
.....	بخش ۱: ذهن، جسم و هیجان	۱۷
.....	فصل اول. «وای نه، دوباره حال بد شد»: چنانراحتی ما را رها نمی‌کند؟	۱۸
.....	فصل دوم. قدرت التیامبخش آگاهی: تغییر در جهت رهایی	۴۲
.....	بخش ۲: لحظه به لحظه	۶۵
.....	فصل سوم. پرورش ذهن آگاهی: طعم اولیه	۶۶
.....	فصل چهارم. تنفس هشیارانه: دروازه ذهن آگاهی	۸۹
.....	فصل پنجم. شیوه‌ای متفاوت از دانستن: اجتناب از ذهن نشخوارگر	۱۱۴
.....	بخش ۳: دگرگونی غم و اندوه	۱۳۳
.....	فصل ششم. ارتباط دوباره با احساسات: آن‌هایی که دوست داریم، آن‌هایی	
.....	که دوست نداریم و آن‌هایی که از وجودشان بی‌خبریم	۱۳۴
.....	فصل هفتم. دوستی با احساساتمان	۱۶۰
.....	فصل هشتم. مشاهده افکار به مثابه مخلوقات ذهنی	۱۸۳

فصل نهم. ذهن آگاهی در زندگی روزمره: تمرین فضای تنفسی ۲۰۴

بخش ۴: بازسازی زندگی ۲۳۳

فصل دهم. سرشار از نشاط: رهایی از ملال مزمن ۲۳۴

فصل یازدهم. یکپارچه سازی: پیوند زدن ذهن آگاهی به زندگی واقعی ۲۴۸

www.ketab.ir

سخن ناشر

انتشارات صابرين سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثار تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی و یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند، اقدام به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» نموده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه به‌ویژه جوانان عزیز باشند.

مؤسسه انتشارات صابرين