

ذهن آگاهی،
برای جهانی با کارایی بالا

نویسندگان
نورمن کولمن
کارولین کولمن

مترجم
مریم ابراهیم پور بروجنی

سرشناسه	:	کولمن، سی. نورمن
عنوان و نام پدیدآور	:	Coleman, C. Norman ذهن‌آگاهی، برای جهانی با کارایی بالا نویسندگان نورمن کولمن، کارولین کولمن؛ مترجم مریم ابراهیم‌پور بروجنی.
مشخصات نشر	:	تهران: انتشارات صالحیان، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	:	۲۱۰ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۴۴-۶
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Mindfulness for the high performance world : a practical, skill-based approach to developing and sustaining mindfulness, equanimity and balance
موضوع	:	ذهن‌آگاهی (روانشناسی) Mindfulness (Psychology)
شناسه افزوده	:	کولمن، کارولین اف.
شناسه افزوده	:	Coleman, Karolynn F.
شناسه افزوده	:	ابراهیم‌پور بروجنی، مریم، ۱۳۵۷- مترجم
رده بندی کنگره	:	BF ۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۶۴۱۰۳۲

ذهن‌آگاهی برای جهانی با کارایی بالا

- نویسندگان: نورمن کولمن، کارولین کولمن
- مترجم: مریم ابراهیم‌پور بروجنی
- ناشر: صالحیان
- صفحه‌آرا: معصومه اسفندیاری
- طراح جلد: سمیرا صفاری
- سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۹ - اول
- شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۴۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۴-۵۴۴-۶
ISBN: 978-622-214-544-6

دفتر انتشارات: میدان انقلاب-کارگر جنوبی-کوچه شهدای ژاندارمری-پلاک ۱۲۷-واحد ۳

تلفن: ۰۹۱۹۰۸۱۰۱۴۲-۶۶۹۷۹۳۰۰

سایت انتشارات: www.pubsalehiyan.ir



فهرست مطالب

فصل اول

- ۱۵ باورها و الگوهای پایه: جستجوی آرامش
- ۱۹ منابع خارجی برای رسیدن به آرامش و بهبود زندگی
- ۲۰ منابع درونی برای رسیدن به آرامش و بهبود زندگی
- ۲۴ سطوح آگاهی در ذهن آگاهی: هدف‌گذاری، دستیابی، و رها کردن از رنج‌های ذهنی
- ۲۷ این کتاب چگونه سازماندهی شده است؟

فصل دوم

- ۳۱ غلبه بر چالش‌ها: زندگی کردن در تصورات و جهان ساخته شده در ذهن
- ۳۳ مشکل جامعه و فرهنگی امروزی: سبک زندگی مخالف با ذات واقعی انسانها
- ۳۴ زندگی بدون وجود تجربه
- ۳۸ زندگی کردن تصورات خود
- ۴۰ دانش: عمومی، معنوی، و تجربی
- ۴۱ رنج کشیدن
- ۴۳ این یک جهانی ذهنی است
- ۴۳ واقعیت چیست؟
- ۴۸ خلاصه

فصل سوم

- درک مفهوم ناپایداری و بی ثباتی ۴۹
- ناپایداری و بی ثباتی ۵۲
- چرخه‌های زندگی: کنترل توهمی بیش نیست ۵۳
- ذات و ماهیت طبیعی ۵۷
- تولد - آنگ و تیغ اکام ۶۰
- توهم کتب ۶۱
- خلاصه ۶۴

فصل چهارم

- درک اصطلاحات برتر با استفاده از مفاهیم غربی ۶۷
- ذهن آگاهی ۷۰
- من هوشیار هستم: یعنی آگاهی ۷۱
- بی تکلفی - دلبستگی به خود ۷۳
- وابستگی به هم و طمع، نفرت، پندار بیهوده ۷۴
- چهار حقیقت اصیل ۷۵
- راه اصیل هشتگانه ۷۶
- شفقت (شفقت خردمندانه) ۷۹
- کارما ۷۹
- نیروانا و وارستگی ۸۰
- دهاما (یا دهارما) و سانگها ۸۱
- اهداف واقعی و مفاهیمی که با آنها اشتباه گرفته می‌شوند ۸۲
- خلاصه ۸۳

فصل پنجم

- برقراری ارتباط با مشکلات، بدبختی‌ها و حس قربانی بودن ۸۵
- تصوربرداری پزشکی و انعطاف پذیری عصبی ۸۸
- چرخه‌های "واکنش‌های" روانی: اشتیاق و بیزاری و عمل سرکوبی و توقف فعالانه ۸۹

۹۷	واقعیت (و خود و عزت نفس پایین).....
۹۹	حس قربانی بودن و حق به جانبگی: ایجاد ناخشنودی و بدبختی بی انتها.....
۱۰۰	نجات یافته.....
۱۰۱	سپاسگزاری، قدردانی.....
۱۰۱	تعدیل: میانه روی.....
۱۰۱	گذر از مرحله اول آگاهی.....
۱۰۵	خلاصه.....

فصل ششم

۱۰۷	یادگیری تکنیک ها، ضرورت در تمرینات ذهن آگاهی و مراقبه.....
۱۰۹	مراقبه و تمرین آگاهی.....
۱۱۸	تمرینات مراقبه.....
۱۱۸	مراقبه پیشی - وپاسانا: پیش به نحوی سکوت.....
۱۱۹	مراقبه ثبات بخشی.....
۱۲۰	نواحی تمرکز - انقطاع.....
۱۲۱	سکوت و خاموشی.....
۱۲۸	مجموعه احساسات.....
۱۳۱	دستورالعمل های عملی برای مراقبه.....
۱۳۸	خلاصه.....

فصل هفتم

۱۴۱	حرکت به سمت شفافیت و تعادل فکری با مراکز حسی.....
۱۴۸	مراکز حسی.....
۱۵۷	خوشحالی، ناراحتی و سایر هیجانات قدرتمند.....
۱۶۲	به راه انداختن آگاهی.....
۱۶۳	عدم حضور در لحظه حال - اجتناب از تجربه: و عادت تکراری "تسکین استرس".....
۱۷۰	آیا استفاده از رویکرد "مراکز حسی" ضروری است؟.....

- ۱۷۰..... ما افکار خود نیستیم!
- ۱۷۱..... باوری و الگویی جدید، آیا مراقبه می‌کنید؟
- ۱۷۴..... خلاصه

فصل هشتم

- ۱۷۹..... زندگی با شیوه‌ای جدید و یادگیری قضاوت بر اساس تلاش
- ۱۸۲..... برخی قواعد اصلی
- ۱۸۲..... شش صفت هواعده و اخلاقمندی
- ۱۸۲..... زندگی به معنای
- ۱۸۲..... احترام
- ۱۸۳..... نادیده گرفتن سخنان یهود
- ۱۸۴..... دسترسی به تعادل از طریق طبع، تفکر، درست، استراحت و ورزش کافی
- ۱۸۵..... ورزش، تغذیه درست، و طبیعت
- ۱۸۵..... آموزه‌های طبیعت در مورد ناپایداری
- ۱۸۶..... قضاوت بر اساس نیت نه بر اساس نتایج، آنچه می‌توان آنچه نمی‌توان کنترل کرد
- ۱۹۰..... امتحان و آزمودن مطالب
- ۱۹۶..... زندگی روزمره چگونه تغییر خواهد کرد؟
- ۱۹۷..... تعاملات بین فردی چگونه خواهند بود؟
- ۱۹۷..... خلوتگاه، کلاس‌ها، گروه‌ها- عضو شدن در یک سانگ‌ها
- ۱۹۸..... چگونگی به اشتراک گذاشتن دانش جدید و تغییر رفتار در دیگران
- ۱۹۸..... چگونگی بکارگیری این رویکرد مفهومی جدید در زندگی
- ۱۹۹..... آیا دارو ها مفید هستند؟
- ۱۹۹..... ملاقات با هر کسی و هر چیزی اهمیت دارد
- ۲۰۰..... گوش کنید، بشنوید، و یاد بگیرید؟
- ۲۰۱..... تلاش‌ها را قضاوت کنید نه نتیجه نهایی را
- ۲۰۱..... به نظرات و انتقادات گوش دهید اما در نهایت تلاش‌های خود را در نظر بگیرید

۲۰۲.....	موانع موجود در برابر تغییر الگوی زندگی
۲۰۳.....	مراقبه
۲۰۳.....	ذهن آگاهی در سطح عملکردی بالا
۲۰۸.....	خلاصه

www.ketab.ir