

سرشناسه: آقامحمدیان، داود، ۱۳۴۶ -
 عنوان و نام پدیدآور: ذهن آگاهی سفری به سوی آرامش نویسنده داود آقامحمدیان؛ ویراستار فائزه قوچی.
 مشخصات نشر: تهران: نسل نواندیش، ۱۴۰۰.
 مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۵۰-۲
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 یادداشت: کتابنامه.
 موضوع: ذهن آگاهی (روان شناسی)
 موضوع: Mindfulness (Psychology)
 موضوع: آرامش ذهنی
 موضوع: Peace of mind
 رده بندی کنگره: ۶۳۷ BF
 رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۶۰۳۵۴
 اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

ذهن آگاهی سفری به سوی آرامش

نویسنده: داود آقا محمدیان

ویراستار: فائزه قوچی

بازخوان نهایی: اشکان حسین زاده

صفحه آرا: افسانه حسن پیگی

طراح جلد: الهه عابدینی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۵۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۴۰۰

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۲۰-۷۵۰-۲

ISBN: 978-622-220-750-2

کتاب های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.
 نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

تلفن: ۸۸۹۴۲۲۴۷ - ۹

www.naslenowandish.com

info@naslenowandish.com



NasleNowAndish

انتشارات نسل نواندیش

<https://telegram.me/naslenowandish>

فهرست

۷	مقدمه.....
۹	ساعت و زمان.....
۱۱	آیا در زندگی وقت کافی دارید؟.....
۱۶	رها کردن زمان روانی.....
۱۷	جنون زمان روانی.....
۱۸	تعریف ذهن آگاهی.....
۱۹	آغاز سفر ذهن آگاهی.....
۱۹	شروع سفر.....
۲۵	در مرکز بودن، راز ذهن آگاهی است.....
۲۶	رفتار فرد ذهن آگاه.....
۳۰	هفت عنصر اساسی ذهن آگاهی.....
۳۱	ذهن آگاهی، سخت یا آسان؟.....
۳۳	مزایای ذهن آگاهی.....
۳۸	ذهن آگاهی چه تغییراتی در زندگی شما ایجاد می کند؟.....
۴۳	هشت روش برای یک زندگی ذهن آگاهانه.....
۵۲	کاربردهای ذهن آگاهی در حوزه های مختلف.....
۶۲	ده سوء تفاهم در مورد ذهن آگاهی.....

ذهن آگاهی را می‌توان یکی از بزرگ‌ترین دستاوردهای بشر در حوزه خودشناسی و روان‌شناسی دانست. در حال حاضر رویکردهای روان‌شناسی مبتنی بر ذهن آگاهی دنیای روان‌شناسی را متحول کرده‌اند و از مؤثرترین و پیش‌تازترین روش‌های درمان بیماری‌ها و اختلالات جدی ذهنی و روانی، به‌خصوص اضطراب و ترس، به‌شمار می‌آیند.

ذهن آگاهی اوج آرامش است؛ انتهای همه خواسته‌های بشر است؛ اتصال انسان است به کائنات و اقیانوس بی‌کران آگاهی. ذهن آگاهی همان حضور در لحظه اکنون، شناور شدن در دریای شعور بی‌انتهای عالم و یکی شدن با کل جهان است. با ذهن آگاهی، سلامت و تعالی وجود و زندگی‌تان را فرامی‌گیرید و به مرتبه‌ای از معرفت و هوشیاری می‌رسید که بخش اعظم رنج‌ها و ناراحتی‌های زندگی یک‌باره از وجودتان رخت برمی‌بندند.

جان کلام ذهن آگاهی همان چیزی است که استادان خودشناسی طی هزاران سال بیان کرده‌اند. می‌توان مولانا را یکی از ذهن آگاه‌ترین شاعران تاریخ بشر و مثنوی معنوی و دیوان شمس را یکی از بهترین کتاب‌ها در حوزه ذهن آگاهی برشمرد. به‌خاطر بسپاریم: «انتهای انتهای همه دانش‌ها و آموزش‌ها به ذهن آگاهی ختم می‌شود.»

این کتاب به معرفی کاربرد ذهن آگاهی در عمل و زندگی روزمره می‌پردازد. مبانی نظری ذهن آگاهی در کتاب‌های قبلی نگارنده به تفصیل شرح شده‌اند.