

زندگى كنش

مؤلفان: سميراعيدى، لادن، كتر مدي ابراهيم

www.ketab.ir

فهرست نویسی

عیدی نژاد، سمیرا، ۱۳۶۱	سرشناسه
در لحظه زندگی کن / تألیف سمیرا عیدی نژاد، مهدی ابراهیمی	عنوان و نام پدیدآور
تیران، رشد فرهنگ، ۱۴۰۰	مشخصات نشر
۹۷۸-۶۳۳-۲۰۵-۱۸۱-۹	مشخصات ظاهری
فیبا	شابک
کتابنامه: ص ۷۷-۸۴	وضعیت فهرست نویسی
ذهن آگاهی (روان شناسی) (Mindfulness (Psychology)	یادداشت
جسم و جان Mind and body	موضوع
ابراهیمی، مهدی، ۱۳۴۹	موضوع
BF۶۳۷	شناسه افزوده
۱۵۸/۱	رده بندی کنگره
۷۶۳۵۵۰۹	رده بندی دیویی
فیبا	شماره کتابشناسی ملی
	وضعیت رکورد

نام کتاب	:	در لحظه زندگی کن
مؤلفان	:	سعید عیدی نژاد، دکتر مهدی ابراهیمی
صفحه آرائی	:	انتشارات رشد فرهنگ
طراح جلد	:	مهندس زیحانه رحیمی
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	:	واصف
نوبت چاپ	:	اول - بهار ۱۴۰۰
شمارگان	:	۲۰۰ نسخه
بها	:	۲۵۰۰۰ تومان
قطع	:	رقعی



فروش اینترنتی: roshdefarhang.ir

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۰۵-۳۸۱-۹

ISBN: 978-622-205-381-9

انتشارات رشد فرهنگ

کلیه حقوق این اثر برای ناشر و مؤلف محفوظ است

آدرس: تهران، خیابان مرتضوی، بعد از تقاطع جیحون، پلاک ۷۰۶

تلفن: ۰۲۱-۶۶۳۷۷۵۷۰

Email: roshdefarhang@yahoo.com

فهرست مطالب

۹	 ذهن آگاهی چیست؟
۱۰	 چرا ذهن آگاهی اهمیت دارد؟
۲۴	 نظریات ذهن آگاهی
۲۴	 نظریه آسیب شناسی
۲۷	 نظریه شخصیت
۲۸	 محتوای درمان
۲۹	 فرآیند درمان
۳۱	 راهبردها و فن های درمان
۴۰	 کارایی درمان
۴۲	 رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۴۳	 ذهن آگاهی مبتنی بر درمان شناختی
۴۵	 تکنیک های ذهن آگاهی
۴۵	 تکنیک تنفس
۴۷	 تنفس شکمی (دیافراگمی)
۴۷	 تنفس نشست (مراقبه)
۴۹	 تکنیک اسکن بدن (بررسی بدن)
۵۰	 تکنیک پیاده روی متفکرانه
۵۱	 تکنیک یوگا
۵۳	 تمرین جلسات مراقبه
۵۳	 آموخته های جلسات مراقبه

۵۵	ادراک چگونگی عملکرد ذهن
۵۹	یوگای هونسبارنه: تمرین حرکات به شکل هونسبارنه
۶۰	اموخته‌های حاصل از تمرینهای حرکتی ذهن‌گاهی
۶۲	خوردن یک کشمش یا آگاهی
۶۴	اموخته‌ها در تمرین خوردن کشمش
۶۴	تمرین‌های غیررسمی ذهن‌آگاهی در زندگی روزمره
۶۵	شرح جلسات درمانی
۶۹	نتیجه‌گیری
۷۷	فهرست منابع