

ذهن آگاهی

یک برنامه هشت هفته برای

یافتن آرامش

در

دنیای آشفته

۲۲۹۱۹۰۴

تألیف:

مارک ویلیامز و دنی پنمن

مترجم:

سیدایوب یوسفی

سرشناسه	: ویلیامز، ج. مارک جی، ۱۹۵۲ - م. Williams, J. Mark G.
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی: یک برنامه هشت هفته برای یافتن آرامش در دنیای آشفته / تالیف مارک ویلیامز، دنی پنمن؛ مترجم سیدایوب یوسفی.
مشخصات نشر	: تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۶۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۳۰۸۳-۲
وضعیت فهرست نویسی	: قیفا
یادداشت	: عنوان اصلی: 2012.Mindfulness: an eight-week plan for finding peace in a frantic world.
یادداشت	: کتاب حاضر قبلاً با عنوان "ذهن آگاهی: یک طرح هشت هفته‌ای برای دستیابی به آرامش در دنیایی متلاطم" با ترجمه‌ی مرضیه جمالی... [و دیگران] توسط انتشارات سخنوران در سال ۱۳۹۶ منتشر شده است.
یادداشت	: واژه‌نامه.
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۴۳] - ۲۵۷.
عنوان دیگر	: یک برنامه هشت هفته برای یافتن آرامش در دنیای آشفته.
عنوان دیگر	: ذهن آگاهی: یک طرح هشت هفته‌ای برای دستیابی به آرامش در دنیایی متلاطم.
موضوع	: مدی تیشن -- خواص درمانی شناختن مانی مبتنی بر ذهن آگاهی -- به زبان ساده مدی تیشن دقت شفای روانی Meditation -- Therapeutic use Mindfulness-based cognitive therapy -- Popular works Meditation Attention Mental healing Penman, Danny
شناسه افزوده	: پنمن، دنی، ۱۹۶۶ - م.
شناسه افزوده	: یوسفی، سیدایوب، ۱۳۶۵ - مترجم
رده بندی کنگره	: RC۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۱۸۹۷۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیفا



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

ذهن آگاهی: یک برنامه هشت هفته برای یافتن

آرامش در دنیای آشفته

سیدایوب یوسفی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۱

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۰۰۸-۳۰۸۳-۲

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

■ نام کتاب:

■ مترجم:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

به نام ایزد دانا که آغاز و انجام از آن اوست

هرگز دل من زعلم محروم نشد کم ماند زاسرار که مفهوم نشد
اکنون که به چشم عقل در می‌نگرم معلوم شد که هیچ معلوم نشد

ای دانای بی‌همتا، ای بخشنده‌ایی که ناخواسته عطا فرمایی و هر نیازمندی را به عدالت بی‌نیاز گردانی، مگر اینکه نالایق باشد و آن عنایت را به بازگونه از دست دهد. در عرصه پیشرفت تکنولوژی در هزاره سوم، هنوز نیاز بر مطالعه کتاب در کنار استفاده از منابع کامپیوتری و اینترنت احساس می‌شود. از این بابت خوشحالیم که می‌توانیم در جهت اعتلای علم، دانش و فرهنگ کشور قدمی هر چند کوچک برداریم.

و من الله التوفیق

دکتر شمس الدین یوسفیان

مدیر مسئول انتشارات ارشدان

فهرست مطالب

۱۳	 سپاس‌گزاری
۱۵	 مقدمه توسط جان کابات زین
۱۹	 فصل اول: مشغولیت زیاد و سود کم
۲۵	 یافتن آرامش در دنیای آشفته
۳۰	 شادی در انتظار است
۳۳	 فصل دوم: چرا به خود حمله می‌کنیم
۳۶	 ذهن آشفته ما
۳۸	 یک هیجان چه می‌سازد؟
۴۸	 رهایی از چرخه نادرست
۴۹	 فصل سوم: بیدار شدن از زندگی که دارید
۵۵	 هفت مشخصه حالت‌های "انجام" و "بودن" ذهن
۵۵	 ۱- سیستم هدایت خودکار در مقابل آگاهی هشیارانه
۵۶	 ۲- تجزیه و تحلیل احساس‌های متضاد
۵۶	 ۳- تلاش در مقابل پذیرش
۵۷	 ۴- دیدن افکار به عنوان یک چیز واقعی در مقابل دیدن افکار به عنوان رویدادهای ذهنی
۵۸	 ۵- اجتناب در مقابل نزدیک شدن
۵۹	 ۶- سفر ذهن در زمان در مقابل ماندن در زمان حال
۵۹	 ۷- فعالیت‌های تهی‌کننده در مقابل فعالیت‌های قوت‌دهنده
۶۰	 تغییر حالت هشیارانه
۶۱	 ریشه شادی
۶۷	 ذهن آگاهی و حالت ارتجاعی
۶۹	 مراقبه شکلات
۷۱	 فصل چهارم: معرفی هشت هفته از برنامه ذهن آگاهی
۷۶	 رهایی از عادت
۷۶	 راه‌اندازی زمان و فضا برای مراقبه

۷۷	پس چگونه می‌توانید این زمان را روزانه کنار بگذارید؟
۷۸	در این مسیر به چه تجهیزاتی نیاز خواهید داشت؟
۷۸	سخنی از احتیاط
۸۱	فصل پنجم: ذهن آگاهی هفته اول: بیدار شدن از سیستم هدایت خودکار
۸۶	مراقبه کشمش
۸۸	میوه‌های کوچک: پیام بزرگ
۹۱	هر یک از ما باید خود به کشف آن برسیم
۹۱	ذهن آگاهی و مراقبه از بدن و تنفس
۹۷	مغز پروانه‌ای ما
۹۸	رهایی از عادت
۹۸	تغییر صندلی
۱۰۱	فصل ششم: ذهن آگاهی هفته دوم: مراقبت از بدن در ذهن
۱۰۵	بازبینی مجدد
۱۰۵	پوشش بدن
۱۱۰	انتظارات و واقعیت
۱۱۳	پوشش بدن، حالت انجام را مشخص می‌کند
۱۱۴	آیا جنبه‌هایی از حالت انجام را تشخیص داده‌اید؟
۱۱۵	رهایی از عادت: رفتن به پیاده‌روی
۱۱۶	ارزش اینجا و اکنون
۱۱۷	تمرین قدردانی دهانگشتی
۱۱۸	فصل هفتم: ذهن آگاهی هفته سوم: موش در سوراخ
۱۲۰	داگلاس آدامس
۱۲۳	ساختن و پالایش کردن
۱۲۵	بافتن ذهن آگاهی در زندگی روزمره
۱۲۶	کشش بدون تلاش: مراقبه حرکات ذهن آگاهانه
۱۳۱	آیا می‌توانید بدون تلاش حرکات کششی انجام بدهید؟
۱۳۲	مراقبه نفس و بدن
۱۳۴	معامله صبورانه با ذهن منحرف
۱۳۵	سه دقیقه تنفس در فضای مراقبه
۱۳۷	شکل ساعت شنی در فضای تنفس