



ذهن آگاهی

نویسنده: شاماش آیدینا

مترجمان: مژگان صلاواتی، مریم فرحزادی، نفیسه درودیان

www.ketab.ir

for
dummies[®]

A Wiley Brand

دامیز مجموعه کتابهای آسان فهمی است که انتشارات آوند دانش،
تحت امتیاز انحصاری انتشارات وایلی در ایران منتشر می‌کند.



آوند دانش

اطلاعات فیا

سرشناسه	: آلدینا، شاماش. Alidina, Shamash
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی / نویسنده: شاماش آلدینا؛ مترجمان: مژگان صلواتی، مریم فرحزادی، نفیسه درودیان؛ ویراستار طاهره صباغیان.
مشخصات نشر	: تهران: آوند دانش، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۴۱۱ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲-۰۶۲-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindfulness for dummies®, 3rd edition, c 2020.
موضوع	: آرامش و آسایش
موضوع	: Relaxation
موضوع	: آرامش ذهنی
موضوع	: Peace of mind
شناسه ی افزوده	: صلواتی، مژگان، ۱۳۴۷-۰۱۳۴۷
شناسه ی افزوده	: فرحزادی، مریم، ۱۳۴۲-۰۱۳۴۲
شناسه ی افزوده	: درودیان، نفیسه، ۱۳۶۳-۰۱۳۶۳
ردمبندی کنگره	: ۸۷۸۵
ردمبندی دیویی	: ۶۱۳/۷۹
شناسه ی کتاب شناسی ملی	: ۸۸۱۹۰۳۷
اطلاعات رکورد کتاب شناسی	: فیا

اطلاعات توصیفی

عنوان	: ذهن آگاهی
نویسنده	: شاماش آلدینا
مترجمان	: مژگان صلواتی، مریم فرحزادی، نفیسه درودیان
ویراستار	: طاهره صباغیان
نمونه خوان	: لیلا ملکی
صفحه آرا	: فاطمه افشاری پور
طراحی گرافیک	: استودیو آوند دانش
لیتوگرافی، چاپ و صحافی	: چاپدونه
تاریخ و نوبت چاپ	: سال ۱۴۰۱، چاپ اول
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۲-۰۶۲-۲
شمارگان	: ۱۰۰ نسخه
قیمت	: ۲۲۵،۰۰۰ تومان

اطلاعات هم‌رسانی



رزمینه ی مجاور، متصل به نسخه ی پی دی افی چکیده ی کتاب، مشتمل بر کلیه ی فهرست ها و نمایه هاست که هم‌رسانی و معرفی کتاب را بسیار ساده می کند. به علاوه، این رزمینه ی پویا، همواره به اجزای مختلف ویراست کتاب متصل است. بنابراین، همواره از آخرین تغییرات کتاب نیز خبر می دهد، مثل تغییرات شکی و محتوایی، نوبت های جدید چاپ، نوسان احتمالی قیمت، اطلاعات به روز ناشر و نحوه ی خرید کتاب.

اطلاعات ناشر

نشانی فروشگاه: ضلع جنوبی پارک قیطریه، خیابان شهاب،
تقاطع روشنندان، پلاک ۲۵، کتاب فروشی آوند.
تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

تارنما: www.avandbook.ir
اینستاگرام: @avandbookstore

نشانی ناشر و مرکز پخش: خیابان پاسداران، خیابان گل نپی،
خیابان ناطق نوری، بن بست طلایی، پلاک ۴.
تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸

تارنما: www.fordummies.ir
اینستاگرام: @fordummies

اطلاعات حقوقی

سلب مسئولیت و نفی تضمین: ناشر و نویسنده هرگز ادعا و تضمین نکرده اند که محتوای این اثر دقیق و کامل است و صراحتاً هرگونه تعهد، ازجمله تضمین بی قید و شرط کارآمدی این کتاب برای هدفی معین را از خود سلب و ساقط کرده اند. تبلیغ و فروش این کتاب نیز مستوجب ایجاد یا بسط تعهدات نیست. توصیه ها و ترفندهای این کتاب شاید برای هر موقعیتی مناسب نباشند. بدیهی است که ناشر، این کتاب را به منظور ارائه ی خدمات حقوقی، مالی یا هرگونه خدمات حرفه ای دیگری نمی فروشد. اگر نیاز به معاضدت حرفه ای باشد، باید از خدمات افراد ذي صلاح کمک گرفت. ناشر و نویسنده مسئولیتی در قبال هرگونه زیان منبعت از محتوای کتاب ندارند. اگر کتاب، سازمان یا تارنمایی را به مثابه ی مرجع یا منبع اطلاعات بیشتر معرفی می کند، به معنای تصدیق محتویات و توصیه های احتمالی آن تارنما و سازمان نیست. به علاوه، خواننده می داند که محتوای تارنماهای مذکور در کتاب، شاید حداثاً زمان تحریر و قرائت کتاب تغییر کند یا به طور کلی از بین برود.

قلم حروف چینی: آوند دانش (فور دامیر) لایسنس کاربری قلم ایران سنس حرفه ای، ویژه ی پروژه های بزرگ را از تارنمای فونت ایران اخذ کرده است.
© کلیه ی حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است.



آوند دانش

فهرست مطالب در یک نگاه

۱.....	مقدمه
۵.....	بخش ۱: شروع ذهن آگاهی
۷.....	فصل ۱: درک و کشف ذهن آگاهی
۲۳.....	فصل ۲: لذت بردن از فواید ذهن آگاهی
۴۳.....	بخش ۲: فراهم کردن زمینه برای زندگی ذهن آگاهانه
۴۵.....	فصل ۳: ذهن آگاهی را به عادت روزمره تبدیل کنید
۶۳.....	فصل ۴: رشد نگرش های سالم
۸۷.....	فصل ۵: انسان بودن در برابر انجام کارهای انسانی
۱۰۷.....	بخش ۳: تمرین ذهن آگاهی
۱۰۹.....	فصل ۶: شروع تمرین مراقبه رسمی ذهن آگاهی
۱۴۱.....	فصل ۷: استفاده از ذهن آگاهی برای خودتان و دیگران
۱۶۵.....	فصل ۸: از ذهن آگاهی در زندگی روزانه تان استفاده کنید
۱۹۱.....	فصل ۹: برنامه ی ذهن آگاهی خود را ایجاد کنید
۲۱۱.....	فصل ۱۰: چگونگی برخورد با موانع و فراتر رفتن از حواس پرتی ها
۲۳۳.....	بخش ۴: درو کردن پاداش های ذهن آگاهی
۲۳۵.....	فصل ۱۱: در جست و جوی شادکامی بیشتر
۲۶۱.....	فصل ۱۲: کاهش دادن استرس و خشم و خستگی
۲۸۵.....	فصل ۱۳: استفاده از ذهن آگاهی برای مقابله با اضطراب و افسردگی و اعتیاد
۳۱۵.....	فصل ۱۴: بهبود وضعیت جسمی: درمان بدن
۳۳۱.....	فصل ۱۵: به اشتراک گذاشتن ذهن آگاهی با کودکان
۳۵۱.....	بخش ۵: ده گانه ها
۳۵۳.....	فصل ۱۶: ده توصیه ی مهم برای داشتن زندگی ذهن آگاهانه
۳۶۵.....	فصل ۱۷: ده روش که ثابت می کند ذهن آگاهی واقعاً کمک کننده است
۳۷۷.....	فصل ۱۸: ده باور نادرست درباره ی ذهن آگاهی
۳۸۷.....	فصل ۱۹: ده مسیر برای مطالعه ی بیشتر