

ذهن آگاهی و ژرف اندیشی

(رشدگی بر اساس دانش و خرد و آگاهی از بدن برای روبرو

شدن با فشارهای عصبی، درد و بیماری‌های ناگهانی)

(با اقتباس از کتاب دکتر زین (Dr. Jon Kabat Zinn)

پروفسور و استاد

استاد دانشگاه اوپایو آمریکا



موسسه فرهنگی انتشاراتی آفتاب گیتی



سرشناسه	کیهانی، علی، ۱۳۲۱ - Keyhani, Ali
عنوان و نام پدیدآور	ذهن آگاهی و ژرف‌اندیشی (زندگی بر اساس دانش و خرد و آگاهی از بدن برای روبرو شدن با فشارهای عصبی، درد و بیماری های ناگهانی) / علی کیهانی
مشخصات نشر	تهران: آفتاب گیتی، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۱۴۵ ص. ۵؛ مصور؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
نوع / شابک	۳۵۰۰۰۰ ریال / ۷-۷۱-۶۴۶۵-۶۲۲-۹۷۸
سبب فهرست نویسی	فیفا
موضوع	ذهن آگاهی (روان‌شناسی) Mindfulness (Psychology)
موضوع	فشار روانی - کنترل Stress management
رده بندی	BF ۶۳۷
رده بندی دیویی	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	۵۶۹۷۶

موسسه فرهنگی انتشاراتی آفتاب گیتی

تهران. میدان انقلاب. بازار: رنگ، باب. ۲۲. نشر و پخش همراه ۰۹۱۳۳۳۴۳۳۶۲

عنوان: ذهن آگاهی و ژرف‌اندیشی (زندگی بر اساس دانش و خرد و آگاهی از بدن برای روبرو شدن با فشارهای عصبی، درد و بیماری های ناگهانی)

مولف: پروفسور علی کیهانی

صفحه آرایی و طراحی جلد: حامد کریمی

ویرایش: شورای بررسی موسسه فرهنگی انتشاراتی آفتاب گیتی

نشر و پخش: موسسه فرهنگی انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ: سازمان چاپ طهرانی

قیمت: ۳۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۷-۷۱-۶۴۶۵-۶۲۲-۹۷۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

پیش گفتار:

این کتاب شما را به دنیایی دعوت میکند که بتوانید بیاموزید چگونه صادقانه با زخم های نهفته در ذهنتان که به ضمیر و وجودتان (mind) رخنه کرده است، روبرو شوید و می‌کوشد راه خودسازی و رهایی از آسیب های وارد شده در زندگی‌تان را به شما نشان دهد. دردهای مزمنی که زخم آن پس از سالها در فکر شما باقی مانده است و اگر بدان توجه نشود مانند موریانه در وجودتان رخنه می‌کند و شما را از درون تحلیل می‌برد و آسیب های ذهنی شما را عمیقتر می‌کند. دکتر می‌نماید، این دردهای فکری مزمن به مرور زمان می‌تواند شما را وارد دنیای سیاه افسردگی شدید بنماید. این کتاب به شما می‌آموزد تا چگونه دوباره به باطن و ضمیرتان در هر لحظه از زندگی بپردازید به طوری که تنها به لحظه‌ی اکنون مگر کنید و از شما دعوت می‌کند که آگاه و صادقانه با ذهن آگاهی (Mindfulness) با رفتار نیک و بی‌ریا با انسانها زندگی کنید. یکی از اصول زندگی کردن آگاهانه و بی‌ریا این است که هر زمان هر کاری که انجام می‌دهید تماماً به آن متمرکز باشید. همیشه در زمان حال باشید. صحنه سازی نکنید و همواره راستگو و امیدوار باشید. سعی کنید قدر سلامتیتان را بدانید و آگاه باشید که همه چیز می‌تواند به سرعت چشم بهم زدن تغییر کند. این کتاب در ۳۳ بخش به همراه آموزش به شما یاری می‌بخشد تا بتوانید زندگی زیباتری را برای خود خلق نمایید.

پروفسور علی کیهانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۸	۱- روش زندگی در لحظه- کلینیک بهداشت و روان
۱۰	۲- انسان و جهان
۱۱	۳- چگونه باید با حقایق دنیا و انسان روبرو شد؟
۱۹	۴- شکل پذیری مغز
۲۲	۵- تفکر اندیشه
۲۵	۶- فعالیت نورونها و افکار و احساسات
۲۶	۷- ناهمی در راه به شکل پذیری مغز
۲۷	۸- کربن یمنی
۲۸	۹- فکر کردن خود به خود و این و یا آن
۲۸	۱۰- انتظار کمال و زمانی به نفس
۲۹	۱۱- تمرین روش زندگی در حفظ
۳۱	۱۲- دنیای درونی و دنیای بیرونی
۳۵	۱۳- کار کلینیک که کردن فشار روی اسباب
۴۷	۱۴- روش زندگی هوشیارانه، ذهن آگاه و همراه با مراقبه
۴۵	۱۵- قضاوت نکردن
۴۸	۱۶- صبر کردن
۷۱	۱۷- اندیشه و تفکر تازه
۷۴	۱۸- تکاپو نداشتن و آسان گرفتن
۷۷	۱۹- پذیرش
۸۰	۲۰- رها کردن
۸۴	۲۱- تعهد و تصمیم برای انضباط و هماهنگی با آرمان
۹۰	۲۲- قدرت نفس -همراه شما در بهداشت روانی
۹۱	۲۳- نفس آرام برای بهداشت روانی
۹۷	۲۴- نفس و احساس آگاهانه از نفس

- ۲۶- تنفس دیافراگمی ۹۹
- ۲۷- تمرین تنفس بهداشتی برای زندگی در لحظه ۱۰۴
- ۲۸- نشستن و تنفس در مراقبه ۱۰۸
- ۲۹- احساس نیازحتی بدن در ژرف اندیشی فکری ۱۱۶
- ۳۰- چگونگی برخورد با افکار ناگهانی در مراقبه ۱۱۸
- ۳۱- تمرین بهداشتی عصبی بدن ۱۲۴
- ۳۲- ترسش بدن آرام برای ایجاد تعادل فکری و بدنی ۱۳۱
- ۳۳- روزان تمرین بدنی بدنی یوگا ۱۳۳