

اصول و مبانی

مایندفولنس

مدیتیشن قرن بیست و یکم

مترجم و مؤلف:

آیدا رشیدی شیراز

ویراستار:

دکتر حمزه گنجی



سرشناسه	: رشیدی شیراز، آیدا. Rashidi Shiraz, Aida.
عنوان و نام پدیدآور	: اصول و مبانی مایندفولنس، مدیتیشن قرن بیست و یکم/ ترجمه و تألیف آیدا رشیدی شیراز؛ ویراستار دکتر حمزه گنجی.
مشخصات نشر	: تهران: ساوالان، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری	: ۳۲۰ ص، مصور، جدول.
شابک	: 978-964-7609-93-7
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان انگلیسی: Introduction to Mindfulness, The 21 st Century Meditation
موضوع	: روان‌شناسی؛ آموزش زبان انگلیسی
شناسه افزوده	: رشیدی شیراز، آیدا، مترجم، مؤلف
شناسه افزوده	: گنجی، حمزه، ویراستار
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۲، ۶ الف ۵ ر / BL ۶۲۷
رده‌بندی دیویی	: ۲۹۴/۵۴۳
شماره کتاب‌شناسی ملی	: ۳۳۷۶۵۹۶

چاپ اول: اسفند ۱۳۹۲

چاپ دوم: اردیبهشت ۱۳۹۳



نشر ساوالان

اصول و مبانی مایندفولنس، مدیتیشن قرن بیست و یکم

مؤلف و مترجم: آیدا رشیدی	ویراستار، دکتر حمزه گنجی
ناشر: نشر ساوالان	نوبت و تاریخ چاپ: دوم، ۱۳۹۳
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۶۰۹-۹۳-۷	ISBN: 978-964-7609-93-7
تعداد صفحات: ۳۲۰ (۳۰۶ + ۱۴)	تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه
آدرس: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، واحد ۲۱۴، نشر ساوالان؛ تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳	قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
کدپستی: ۱۳۱۴۷۴۳۹۸۹	فکس: ۶۶۹۶۱۳۷۵
	www.savalane.com

فهرست مندرجات

فصل ۱: تعریف مایندفولنس	۱
معنای مایندفولنس	۲
نگاهی به مایندفولنس مدیتیشن	۴
با مایندفولنس به خود کمک کنید	۵
سلامتی را به خود هدیه دهید	۶
لذتی بالاتر از ریلکسیشن	۷
افزایش بازدهی	۷
جستجو برای کشف شخصیت	۹
آغاز ماجراجویی مایندفولنس	۱۰
سفر آغاز می شود	۱۱
گذر از چالش ها	۱۱
سفری تا پایان عمر	۱۳
فصل ۲: فواید مایندفولنس	۱۵
ریلکس کردن بدن	۱۶
ارتباط دوباره با بدن	۱۶
تقویت سیستم ایمنی بدن	۱۷
کاهش درد	۱۸
آرامش ذهن	۱۹
توجه کردن به افکار	۱۹
تصمیم گیری بهتر	۲۰
توجه به حواس پنجگانه	۲۱
ساختن ذهنی علاقه مند و هشیار	۲۲
کنترل کردن هیجان ها	۲۴
هیجان چیست؟	۲۴
مدیریت احساسات به شیوه ای متفاوت	۲۵
آگاه بودن: شخصیت خود را کشف کنید	۲۶
فصل ۳: تقویت انگیزه برای مایندفولنس	۳۱

۳۲	روشن کردن قصد و نیت از انجام مایندفولنس
۳۳	کشف قصد و نیت
۳۴	مدیتیشن: کشف قصد و نیت
۳۵	کامل کردن جملات: کشف قصد و نیت
۳۵	پرورش ویژن
۳۷	آمادگی برای مایندفولنس
۳۸	مایندفولنس چیزی فراتر از حلال مشکلات
۳۹	پایبندی به تعهد
۴۰	مهارت یافتن در دیسیپلین شخصی
۴۱	انتخاب بهترین نوع تعهد بر حسب شرایط
۴۲	ایجاد انگیزه درونی بیشتر

فصل ۴: پرورش افکار سالم ۴۵

۴۶	نحوه تأثیرگذاری نگرش بر نتیجه کار
۴۷	تشخیص نگرش فعلی
۴۸	ایجاد نگرش‌های مفید
۴۸	پذیرش
۵۱	صبر
۵۲	دیدن با نگاهی نو
۵۳	اعتماد
۵۴	کنجکاوی
۵۶	رهایی
۵۸	مهربانی
۵۹	هارتفولنس
۵۹	مایندفولنس از دیدگاه هارتفولنس
۶۰	ایجاد روحیه قدردانی
۶۱	رهایی از طریق بخشش
۶۳	مهار نگرش‌های مضر
۶۴	پرهیز از راه‌حل‌های زودبازده
۶۴	غلبه بر کمال‌گرایی
۶۵	یادگیری از شکست

فصل ۵: doing mode و being mode ۶۷

۶۸	دوئینگ مد
----	-----------

۷۱	بی‌ئینگ مُد
۷۳	ترکیب بی‌ئینگ مُد و دوئینگ مُد
۷۴	غلبه بر دوئینگ افراطی: جدا کردن خواسته‌ها از نیازها
۷۵	بودن در زون: روان‌شناسی فلو
۷۷	عوامل فلو
۷۸	تشخیص تجربه فلو
۷۹	ایجاد بی‌ئینگ مُد
۸۰	کنترل احساسات با استفاده از بی‌ئینگ مُد
۸۲	زمانی برای بی‌ئینگ محض
۸۳	زندگی در زمان حال
۸۵	فصل ۶: مایندفولنس رسمی
۸۵	آماده کردن بدن و ذهن برای مایندفولنس مدیتیشن
۸۶	مدیتیشن خوردن
۸۸	ریلکس کردن با مدیتیشن تنفس مایندفول
۹۰	تحرک به سبک مایندفولنس
۹۱	مدیتیشن اسکن بدن
۹۲	تمرین اسکن بدن
۹۴	مزایای مدیتیشن اسکن بدن
۹۷	مشکلات اسکن بدن
۹۷	مدیتیشن نشسته
۹۸	پیدا کردن حالت مناسب
۹۸	نشستن روی صندلی
۹۹	نشستن روی زمین
۱۰۱	انجام مدیتیشن نشسته
۱۰۱	تمرین مایندفولنس تنفس
۱۰۵	مشکلات مدیتیشن نشسته
۱۰۶	مدیتیشن راه رفتن
۱۰۶	بررسی عادت‌های راه رفتن
۱۰۷	تمرین مدیتیشن رسمی راه رفتن
۱۰۸	تمرین‌های دیگری برای مدیتیشن راه رفتن
۱۰۹	مشکلات مدیتیشن راه رفتن
۱۱۰	ایجاد حس محبت: متا مدیتیشن
۱۱۱	مدیتیشن عشق و مهربانی

فصل ۷: استفاده از مایندفولنس برای خود و دیگران ۱۱۵

- ۱۱۵ مدیتیشن کوتاه
- ۱۱۷ وقفه تنفس
- ۱۱۷ تمرین وقفه تنفس
- ۱۲۰ استفاده از وقفه تنفس در بین فعالیت‌ها
- ۱۲۱ استفاده از مایندفولنس برای مراقبت از خود
- ۱۲۲ ورزش کردن با مایندفولنس
- ۱۲۳ آماده شدن برای خواب با استفاده از مایندفولنس
- ۱۲۴ تعادل زندگی و کار
- ۱۲۵ استفاده از مایندفولنس در روابط
- ۱۲۵ نحوه برقراری ارتباط با خود
- ۱۲۷ عمیق گوش دادن
- ۱۲۹ آگاهی از انتظارات
- ۱۳۰ نگاه کردن در آینه روابط
- ۱۳۱ پذیرفتن مسئولیت هیجان‌ها
- ۱۳۲ از نو ملاقات کردن

فصل ۸: استفاده از مایندفولنس در زندگی روزمره ۱۳۵

- ۱۳۵ استفاده از مایندفولنس در محیط کار
- ۱۳۶ شروع روز با مایندفولنس
- ۱۳۷ انجام مدیتیشن کوتاه
- ۱۳۸ از واکنش تا پاسخ
- ۱۴۰ خلاقیت در حل مشکلات
- ۱۴۲ کار کردن به سبک مایندفولنس
- ۱۴۲ اتمام کار با رهایی
- ۱۴۳ استفاده از مایندفولنس در حین حرکت
- ۱۴۳ مدیتیشن در حین راه رفتن
- ۱۴۴ مدیتیشن رانندگی
- ۱۴۶ استفاده از وسایل نقلیه عمومی
- ۱۴۷ استفاده از مایندفولنس در خانه
- ۱۴۷ بیدار شدن با مایندفولنس
- ۱۴۷ انجام وظایف روزانه با آگاهی

فصل ۹: روتین کردن مایندفولنس ۱۵۳

- دوره اثبات شده مایندفولنس ۱۵۴
- هفته اول: اتوماتیک پایلوت چیست؟ ۱۵۴
- هفته دوم: مقابله با موانع ۱۵۶
- هفته سوم: مایندفولنس در حین حرکت ۱۵۷
- هفته چهارم: ماندن در زمان حال ۱۵۷
- هفته پنجم: پذیرش ۱۵۸
- هفته ششم: افکار حقیقت نیستند ۱۵۹
- هفته هفتم: مراقبت از خود ۱۶۰
- هفته هشتم: بازتاب دوره و تغییرات پیش آمده ۱۶۱
- تمرین برای کاهش سریع استرس ۱۶۲
- قدمی به سمت مایندفولنس بیشتر ۱۶۵
- اختصاص دادن یک روز به مایندفولنس ۱۶۵
- عضویت در گروه ۱۶۷
- شرکت در اردوی ریاضت مایندفولنس ۱۶۸

فصل ۱۰: برخورد با مشکلات و موانع دستیابی به مایندفولنس ۱۷۱

- بهره‌گیری حداکثری از مدیتیشن ۱۷۱
- ساختن زمان ۱۷۲
- غلبه بر کسالت و بی‌قراری ۱۷۳
- بیدار ماندن در حین مدیتیشن ۱۷۵
- یافتن کانون تمرکز ۱۷۷
- تقویت انگیزه ۱۷۷
- مواجهه با مزاحمت‌های معمول ۱۷۸
- مهار تجربه‌های غیرمعمول ۱۷۹
- ریلکس کردن ۱۸۰
- تقویت شکیبایی ۱۸۱
- درس گرفتن از تجربه‌های منفی ۱۸۲
- ناراحتی فیزیکی ۱۸۲
- غلبه بر مشکلات هیجانی ۱۸۲
- پذیرش پیشرفت ۱۸۴
- افکار مضر ۱۸۴
- یافتن مسیر اختصاصی ۱۸۶
- با مشکلات ۱۸۶

۱۸۸	چرا باید زحمت مدیتیشن را به جان خرید؟
۱۸۸	شکست اجتناب‌ناپذیر است
۱۸۸	داشتن انتظارات واقع‌بینانه
۱۸۹	تماشای تغییر

فصل ۱۱: افزودن بر شادی و سعادت ۱۹۱

۱۹۲	راه رسیدن به خوشبختی
۱۹۲	نظر شما در مورد خوشبختی چیست؟
۱۹۳	فرضیات مختلف در خصوص شادی
۱۹۴	مایندفولنس و روان‌شناسی مثبت
۱۹۵	سه راه برای شاد بودن
۱۹۷	استفاده مایندفول از توانایی‌های شخصی
۱۹۸	دفترچه قدردانی
۲۰۰	لذت بردن از لحظه
۲۰۱	خدمت کردن به دیگران
۲۰۲	ایجاد هیجان‌های مثبت با مایندفولنس
۲۰۳	تنفس و لبخند
۲۰۴	شکوفای کردن خلاقیت
۲۰۵	کشف خلاقیت
۲۰۸	ایجاد شرایط مناسب برای نوآوری

فصل ۱۲: کاهش استرس، خشم، و خستگی ۲۰۹

۲۱۰	استفاده از مایندفولنس برای کاهش استرس
۲۱۰	استرس چیست؟
۲۱۱	نشانه‌های اولیه استرس
۲۱۲	ارزیابی استرس
۲۱۲	پاسخ دادن به جای واکنش نشان دادن
۲۱۴	خارج کردن استرس همراه با تنفس
۲۱۵	استفاده از ذهن برای کنترل استرس
۲۱۷	آرام کردن عصبانیت
۲۱۸	عصبانیت چیست؟
۲۱۹	مقابله با برافراشته شدن آتش
۲۲۲	استفاده از نگرش‌های مایندفول برای فرو نشاندن شعله عصبانیت
۲۲۴	کاهش خستگی