

# ذهن آگاهی در محل کار

برورش افراد تاب‌آور و سازمان‌های تقویت‌شده  
با برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)

مایکل چاسکالسون

مترجم: دکتر ناطمه تقی پناهی



نشر راوشید

[www.ravshid.ir](http://www.ravshid.ir)

ISBN:978-622-7458-03-9



9

786227

458039

سرشناسه : چاسکالسون، مایکل

Chaskalson, Michael

عنوان و نام پدیدآور : ذهن آگاهی در محل کار : پرورش افراد تابآور و سازمانهای تقویت شده با برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBRS) / مایکل چاسکالسون : مترجم فاطمه تقی‌پناهی.

مشخصات نشر : کرج: راوشید، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۱۲۶ص.

شابک : 622-7458-03-9۹۷۸-

وضعیت فهرست نویسی : فیبا

عنوان اصلی: The mindful workplace : developing resilient individuals and resonant organizations with MBSR ,2011.

عنوان دیگر : پرورش افراد تابآور و سازمانهای تقویت شده با برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی.(MBRS)

موضوع : مدی تیشن -- خواص درمانی

موضوع : Meditation -- Therapeutic use

موضوع : شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی

موضوع : Mindfulness-based cognitive therapy

ناسه افزود : تقی‌پناهی، فاطمه، ۱۳۶۲- مترجم

رده بندی درجه : RC ۸۸۰

رده بندی درجه : ۸۰۰۶۱۳

شماره کتابشناسی ملی : ۲۸۶۶۲

عنوان کتاب: ذهن آگاهی در محل کار

مؤلف: مایکل چاسکالسون

مترجم: دکتر فاطمه تقی‌پناهی

ناظر کیفی: عباس احمدی

ناشر: راوشید

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

چاپخانه/صحافی: البرز

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۴۵۸-۰۳-۹

قیمت: ۲۶۵۰۰ تومان

تلفن مرکز پخش: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۰۹۳۶۲۸۰۹۱۸۲



راوشید

www.ravshid.ir

انتشارات راوشید: البرز، کرج، فردیس، تقاطع بلوار بهاران و بلوار امام خمینی، نسترن غربی، کوی شهید سجایی، پلاک ۳۹-تلفن: ۰۲۶۳۶۵۲۷۱۹۴-۳۹-۳۹  
www.ravshid.ir

بر طبق قاعده حمایت مولفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸، هر شخص حقیقی یا حقوقی که تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه ناشر، چاپ، پخش یا عرضه نماید، مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

۴	سخن ناشر
۵	گزیده‌ای از ستایش‌ها پیرامون کتاب
۶	پیشگفتار مترجم
۸	مقدمه
۱۰	پیش‌درآمد
۱۲	مقدمه
۱۲	نمونهٔ ۱: چگونه برای آموزش ذهن آگاهی
۱۹	۱. ذهن آگاهی چیست؟
۲۹	۲. تمرین ذهن آگاهی چیست؟
۳۸	حرکت ذهن آگاهی
۴۱	پیاده‌روی آگاهانه
۴۴	فعالیت‌های روزمره ذهن آگاهی
۴۵	۳. استرس منفی و مثبت
۴۵	بالا و پایین رفتن در منحنی یرکس-دادارون
۵۵	۴. گرایش و اجتناب
۵۵	یادگیری روش‌های جدید برای کنار آمدن با آنچه
۶۵	۵. فرآیند ساخت
۶۵	ساخت اندیشه‌های خود به عنوان اندیشه
۷۲	۶. یادگیری واکنش عدم نشان دادن واکنش
۷۸	۷. هوش هیجانی
۷۸	روابط مثبت در کار
۸۶	۸. ذهن آگاهی برای رهبران
۹۷	۹. ذهن آگاهی در مربی‌گری
۱۰۴	۱۰. زندگی ذهن آگاه
۱۰۸	۱۱. شرکت در دوره هشت هفته‌ای ذهن آگاهی در محل کار
۱۰۸	به دنبال چه خروجی‌ها و نتایجی هستید؟
۱۱۴	رئوس مطالب دوره هشت هفته‌ای
۱۲۱	پیوست ۱: آیین‌نامهٔ تدریس دوره‌های مبتدی بر ذهن آگاهی
۱۲۳	گلچینی از صحبت‌های مایکل چاسکالسون دربارهٔ ذهن آگاهی در محل کار

## سخن ناشر

کتاب حاضر با عنوان «ذهن آگاهی در محل کار» راهنمایی بسیار کاربردی و هم نظری دربارهٔ سبک‌های زندگی است. این کتاب به بررسی سبک‌های زندگی و تأثیر آن‌ها بر عملکرد و سلامت روان در محیط کار می‌پردازد. به توصیف آخرین یافته‌های پژوهشی در زمینه علوم اعصاب و روان در مورد تأثیر برنامه تمرین ذهن آگاهی بر روی افراد مختلف می‌پردازد. در مقام یک متخصص ذهن آگاهی و مربی پیش‌رر در زمینه مدیریت شرکتی، مایکل چاسکالسون در این کتاب تلاش کرده:

- شیوه‌های نوین ارائه‌دهنده هدایت کارکنان در سازمان‌ها و حتی شاغلان آزاد در ایستگاه کاری خود با توجه و تمرکز بیشتر به حرف‌های مشتری و هم‌گروهی گوش فرادهند، با وضوح روشن‌تری با دیگران ارتباط برقرار کنند، اضطراب را مدیریت کنند و روابط بین‌فردی قوی بسازند.
- یک برنامه هشت‌هفته‌ای جامع برای تمرین ذهن آگاهی پیشنهاد دهد تا بطور اختصاصی برای موقعیت‌های شغلی و حرفه‌ای، تدوین شده باشد، همراه با معرفی منابع مفیدی برای مطالعه و اجرای تمرین.

در انتهای کتاب، گلچینی از صحبت‌های نویسنده را در ذهن آگاهی در محل کار بخوانید.



راوشید، مرداد ۱۳۹۹