

فهرست مطالب

۵.....	مقدمه
۷.....	پیش گفتار

۹.....	فصل اول: منشأ ذهن آگاهی
۱۰.....	ذهن آگاهی کلاسیک
۱۱.....	ماهیت خودآگاهی
۱۲.....	فهم ماهیت ذهن
۱۶.....	ویژگی ذهن آگاهی
۱۸.....	منابع

۱۹.....	فصل دوم: ذهن آگاهی چیست؟
۲۰.....	توصیف ذهن آگاهی مدرن
۲۱.....	ابهام در متون
۲۳.....	اصول ذهن آگاهی
۳۰.....	فکر یا واقعیت
۳۴.....	جداسازی هویتی
۴۱.....	منابع

۴۵.....	فصل سوم: قسمت اول - نقطه‌ی مقابل ذهن آگاهی
۴۶.....	سرگردانی ذهن
۴۷.....	ذهن میمونی
۴۸.....	ویژگی افکار حین سرگردانی ذهن
۴۹.....	عوامل مؤثر بر سرگردانی ذهن
۵۲.....	تقسیم‌بندی افکار غیرمرتبط با فعالیت
۵۴.....	منابع

۵۷.....	فصل سوم: قسمت دوم - تاثیرات منفی سرگردانی ذهن
۵۸.....	منابع شناختی
۵۹.....	انواع منابع شناختی
۶۰.....	جداسازی ادراکی
۶۲.....	منابع

فصل سوم: قسمت سوم - سرگردانی ذهن و کاهش عملکرد ۶۳

سرگردانی ذهن خطرناک	۶۶
رابطه‌ی میان سرگردانی ذهن و توجه	۶۸
منابع	۷۴

فصل سوم: قسمت چهارم - تأثیر سرگردانی ذهن بر خُلق ۷۹

نشخوار فکری	۸۱
نگرانی و اضطراب	۸۳
جمع‌بندی	۸۶
منابع	۸۷

فصل چهارم: ذهن و مغز ۹۱

مقدمه	۹۲
شبکه‌های مغز	۹۳
شبکه‌ی حالت پیش‌فرض	۹۴
شبکه‌ی حالت وظیفه	۹۶
ترازوی مغز	۹۸
اوتیسم	۱۰۴
منابع	۱۰۶

فصل پنجم: نگرش‌های ذهن آگاهی ۱۱۵

قضاوت نکردن	۱۱۸
رها کردن	۱۲۳
پذیرش	۱۲۹
منابع	۱۳۰

فصل ششم: تمرین‌های ذهن آگاهی ۱۳۱

باورهای اشتباه و رایج	۱۳۲
وضعیت جسمانی حین مراقبه	۱۳۸
مراقبه‌ی تنفس	۱۴۶
مراقبه‌ی مشاهده‌ی آزاد	۱۴۹
مراقبه‌های غیر رسمی	۱۵۳
برنامه‌ی تمرینی پیشنهادی	۱۵۴
منابع	۱۵۵