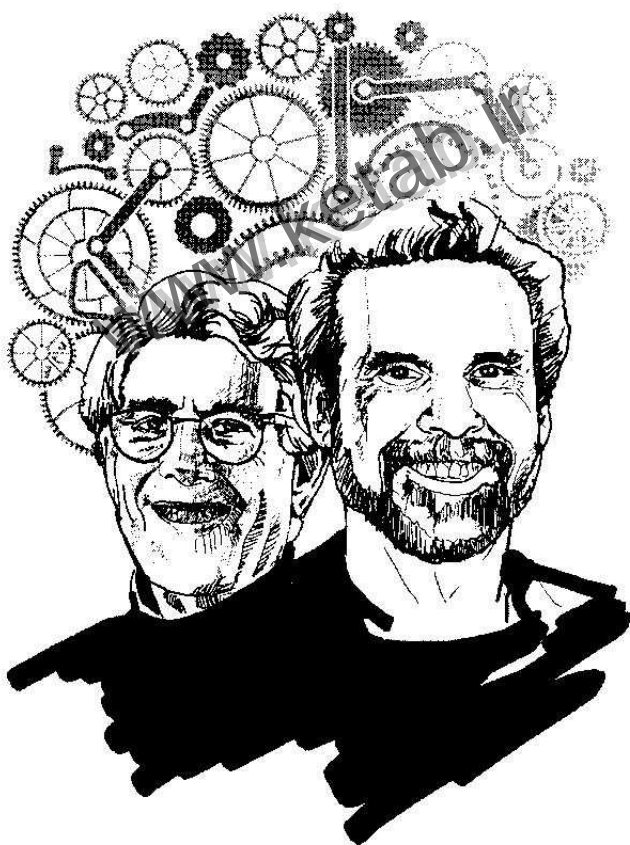


نگاهی علمی به ذهن آگاهی

علم از تاثیر ذهن آگاهی بر مغز و جسم می گوید

دنیل گلمن / ریچارد جی. دیویدسون

ترجمه‌ی گروهی اکبری



گلن، دنیل، ۱۹۴۹ - م.
دیویدسون، ریچارد جی.، ۱۹۵۱ - م.
Davidson, Richard J., 1951 -
نگاهی علمی به ذهن آگاهی: علم از تأثیر ذهن آگاهی بر مغز و جسم می گوید /
دنیل گلن و ریچارد جی. دیویدسون؛ ترجمه ی کوروش اکبری.
تهران: بذرخرد، ۱۴۰۰.

ISBN: 978-622-7758-08-5

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا.
Altered Traits: Science Reveals How
Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body
عنوان اصلی:

۱. مدیتیشن. ۲. جسم و جان.
اکبری، کوروش، ۱۳۶۱ -، مترجم
۱۵۸/۱۲ BL ۶۲۷
۱۴۰۰
۸۴۱۷۸۰۸ کتابخانه ملی ایران

نگاهی علمی به ذهن آگاهی

علم از تأثیر ذهن آگاهی بر مغز و جسم می گوید

دنیل گلن / ریچارد جی. دیویدسون
ترجمه ی کوروش اکبری

صفحه آرا: فریبا علیجانی

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰

تیراژ: ۳۰۰ جلد

قیمت: ۹۸۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۸-۰۸-۵

کلیه حقوق محفوظ است.

بلوار جانبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

مرکز پخش: ۶۶۴۰۴۵۳۲



فهرست مطالب

۷	بخش ۱: مسیر عمیق و مسیر پنهانور.....
۲۵	بخش ۲: نشانه‌های کهن.....
۴۷	بخش ۳: در مرحله‌ی بعد، «بعدی» تبدیل به «قبلی» خواهد شد.....
۶۵	بخش ۴: تمام امکاناتی که داریم.....
۸۷	بخش ۵: ذهن آرام.....
۱۰۵	بخش ۶: آماده برای عشق.....
۱۲۷	بخش ۷: توجه!.....
۱۴۹	بخش ۸: سبکی وجود.....
۱۶۵	بخش ۹: ذهن، بدن و رُنوم.....
۱۹۱	بخش ۱۰: مراقبه به عنوان روان‌درمانی.....
۲۰۷	بخش ۱۱: مغزیوگی.....
۲۲۵	بخش ۱۲: گنج پنهان.....
۲۴۳	بخش ۱۳: ویژگی‌های دگرگون‌شونده.....
۲۶۹	بخش ۱۴: ذهنی سالم.....