

بسم الله الرحمن الرحيم

ذهن آگاهی راهی برای درمان استرس و اضطراب در دانش آموزان

مؤلفان:

آرزو ایش زاده قره تپه

سمیه اسگندرپور

پریناز تقوی منش

سرشناسه : ابش زاده قره تپه، آرزو،
 عنوان و نام پدیدآور : ذهن آگاهی راهی برای درمان استرس و اضطراب در دانش آموزان/ آرزو ابش زاده قره تپه، سمیه اسکندریور
 پرنیاز تقوی منش؛
 مشخصات نشر : اردبیل: نگین سیلان، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۷۶ ص.
 شابک : 978-600-431-310-0
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 یادداشت : کتابنامه.
 موضوع : ذهن آگاهی (روان شناسی)
 موضوع : Mindfulness (Psychology)
 موضوع : اضطراب در نوجوانی — درمان
 موضوع : Anxiety in adolescence -- Treatment
 موضوع : افسردگی در نوجوانان — درمان
 موضوع : Depression in adolescence -- Treatment
 شناسه افزوده : اسکندری، سمیه
 شناسه افزوده : تقوی منش، پرنیاز
 رده بندی کنگره : ۶۳۷BF
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۷۸۶۱۹۱

◀ نام کتاب: ذهن آگاهی راهی برای درمان استرس و اضطراب در دانش آموزان

◀ مؤلف: آرزو ابش زاده قره تپه، سمیه اسکندریور، پرنیاز تقوی منش

◀ ناشر: انتشارات نگین سیلان

◀ ویراستار علمی و ادبی: میرحیدر رضی آباد

◀ چاپ و صحافی: چاپخانه نگین

◀ قیمت: ۲۸۰۰۰۰ ریال

◀ نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۸

◀ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۳۱-۳۱۰-۰

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۲	اهمیت بررسی موضوع
۵	نشانه های روانشناختی اضطراب
۷	ذهن آگاهی
۱۰	پیشینه ذهن آگاهی
۱۳	کاربرد ذهن آگاهی در اتقان یادگیری
۱۴	نظریه آسیب شناسی
۱۷	نظریه شخصیت
۱۸	اصول یادگیری ذهن آگاهانه
۱۸	ذهن آگاهی یا حضور ذهن
۲۱	ذهن آگاهی و مراقبه تمرکزی شرقی
۲۲	سلامت روانی
۲۵	ویژگی های سازگاری و سلامت روان
۲۶	نظریه های سلامت روانی

۲۹	استرس
۳۲	منابع استرس
۳۴	افسردگی
۳۸	شیوع افسردگی در نوجوانان
۴۰	علائم افسردگی در نوجوانی
۴۱	تاثیر افسردگی بر زندگی
۴۱	اضطراب
۴۳	ظاهر عمومی و رفتار در فرد مضطرب
۴۳	علائم اضطراب
۴۳	توصیف بیماران مضطرب
۴۴	استرس و ذهن آگاهی در بیماران
۴۷	ذهن آگاهی و اضطراب امتحان
۴۹	محتوای درمان براساس ذهن آگاهی
۵۰	فرآیند درمان براساس ذهن آگاهی
۵۲	راهنم‌ها و فن‌های درمان
۶۱	منابع و مآخذ

هر انسان در اوقات بیکاری خود قسمت عمده ای وقت خود را به فکر کردن خود و دیگران و پدیده های اطراف، تجزیه و تحلیل امور، پاسخ دادن به محرک های اطراف می پردازند و شاید به جرات بتوانیم بگوییم که قسمت عمده ای از تفاوت های انسان ها با هم به همین موضوع تفکر و میزان آن، کیفیت آن و اینکه افراد تا چه اندازه به صورت عمدتاً یا سطحی درگیر این مسئله می شوند.

اما اینجا مشکل بزرگ پیش می آید که برای خیلی از افراد عادی قابل لمس نیست. آدم های معمولی عادت کرده اند و در واقع عادت داده شده اند که خودشان را با فکرشان یکی بگیرند. یعنی از روی فکر و بدیشه ای که بر ذهنشان جاری می شود به صورت خود به خود یک اندیشنده و تولید کنند فکر را نتیجه می گیرند و بعد اسم خودشان را روی این اندیشنده می گذارند. یعنی انسان را همان هویتی می دانند که فکرشان به آنها دیکته کرده و یا از طریق اندیشیدن به آن رسیده اند. این هویت ذهنی با من فکری همان آگو^۱ی است که روانشناسان سعی در تثبیت و کنترل و هدایت آن دارند. حال آنکه در حالت ذهن آگاه بودن یک "من مجزا و مستقل از فکر" و در حقیقت یک "من ورای فکر" شناسایی می شود که نه تنها در تور و تله فکر و بدیشه اسیر نمی شود بلکه اگر اراده کند می تواند از احساسات و هیجاناتی که فکر و ذهن برای تایید درستی خودش در وجود انسان به غلیان می اندازد هم خودش را کنار بکشد و در هیئت یک تماشاچی بیدار بدون هیچ قضاوت و پیشداوری و بدون جانبداری و یا

^۱ ego

محکومیت به صورت لحظه به لحظه و همیشه هشیار هم تولید و اوج گیری و سقوط و میرایی فکر و اندیشه را رد گیری می کند و هم متناظر با آن فوراً احساسات و هیجانات متناظر با آن فکر و اندیشه در درون و بیرون بدن را نظاره می کند. این "من متفاوت" که در زمان کنونی حضورش درک می شود و در بعدی ورای دسترسی فکر و ذهن جای دارد، همان "من واقعی" ماست که مشخصاتی خاص خود دارد. یعنی حضورش فقط در لحظه اکنون و همین الان درک می شود و به هیچ وجه با نیرنگ ها و فریب کاری های تکر بازی نمی خورد و آرام و مطمئن با واقعیت دنیای پیرامون همان گونه که واقعاً هست کنار می آید. کار می کند (بهادران، پورناصح، ۱۳۸۶).

بنابراین به زبان ساده ذهن آگاه، چیزی نیست جز حواس جمعی و ذهن آگاهی صد درصد در زمان اکنون و همین جایی که هستیم، و به صورت لحظه به لحظه مترصد و تماشاچی بودن و نظاره گری ظهور و سقوط و میرایی فکر و احساسات متناظر با آن در درون انسان و واکنش های غیر ارادی بدن در برابر احساسات درونی و تحریکات بیرونی. این تماشاچی و شاهد ساکت و آرام قضاوت نمی کند و از آنچه هست و مقابلش رخ می دهد فرار نمی کند و همه چیز زندگی را واقعاً همان گونه که هست می بیند و برانداز می کند. برای فرد ذهن آگاه فکر فقط ابزار تحلیل و حل مساله است و هرگز نباید با خود واقعی ما یکی گرفته شود.