



آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود خاطرات و
شناخت آسیب‌زا زوجین

مؤلفان:

زهرا رشیدی

سید محمدجواد قائم مقامی



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه : رشیدی، زهرا، ۱۳۷۳-
عنوان و نام پدیدآور : آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود خاطرات و شناخت آسیب‌زای زوجین / مولفان زهرا رشیدی، سیدمحمدجواد قائم مقامی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات راه دگتری، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری : ۱۰۷ ص.
شابک : 978-622-241-525-9 ریال
وضعیت فهرست نویسی : فیا
پادداشت : کتابنامه: ص، ۸۸ - ۱۰۰.
موضوع : شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی
Mindfulness-based cognitive therapy
ذهن آگاهی (روانشناسی)
Mindfulness (Psychology)
زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
Communication in marriage -- Psychological aspects
شناسه افزوده : قائم مقامی، سیدمحمدجواد، ۱۳۶۴-
رده بندی کنگره : RC۴۸۹
رده بندی دیویی : ۶۱۶/۸۹۱۳۲۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۸۶۲۱۷
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیا

عنوان:
آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی در بهبود خاطرات و شناخت آسیب‌زای زوجین
مولفان: زهرا رشیدی-سیدمحمدجوادقائم مقامی
ناشر: راه دگتری
نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰
تیراژ: ۳۰ نسخه
شابک: ۹-۵۲۵-۲۴۱-۶۲۲-۹۷۸
قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال
نشانی: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶.
تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۰۲۰۳۳
«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می باشد»

ISBN:978-622-241-525-9



9

786222

415259

فهرست

۱	فصل اول:.....
۱	کلیات.....
۲	مقدمه:.....
۶	بیان موضوع.....
۱۱	اهمیت و ضرورت موضوع.....
۱۳	تعاریف.....
۱۵	فصل دوم:.....
۱۵	مبانی نظری.....
۱۶	تعارض زناشویی.....
۲۱	نیاز به صمیمیت در زوج ها.....
۲۲	علائم و نشانه های زندگی زناشویی ناسالم.....
۲۵	تعارض مخرب یا مثبت؟.....
۲۹	انواع تعارض و برخورد با تعارض.....
۳۰	عوامل موثر در ایجاد تعارض.....
۳۴	اثرات تعارض زناشویی.....
۳۵	ابعاد تعارض.....
۳۶	مراحل تشدید تعارض زناشویی.....
۳۷	نظریات سبب شناسی تعارض زناشویی.....
۳۷	رویکرد روان پویایی (روان تحلیلی).....
۳۹	رویکرد رفتاری - شناختی.....
۴۱	نظریه مبادله اجتماعی.....
۴۲	نظریه ارتباطی.....
۴۵	ذهن آگاهی.....
۴۶	تعاریف ذهن آگاهی.....
۴۸	ذهن آگاهی چیست؟.....
۵۲	تأثیرات ذهن آگاهی.....
۵۴	حالات ذهن آگاهی.....
۵۵	شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT).....

درمان ذهن آگاهی و حل تعارضات زوجین.....	۵۶
تروما.....	۵۸
آسیب پذیری فرد در برابر رویداد آسیب زا.....	۶۰
شناخت های پس آسیبی.....	۶۱
خاطرات آسیب زا.....	۶۲
اختلال استرس پسارمانتیکی.....	۶۴
اختلال استرس پسارمانتیکی: در خماری عشق.....	۶۴
چهار مرحله اختلال پسارمانتیکی.....	۶۵
مرحله اول اختلال استرس پسارمانتیکی.....	۶۵
مرحله ی دوم اختلال استرس پسارمانتیکی.....	۶۵
مرحله ی سوم اختلال استرس پسارمانتیکی.....	۶۶
مرحله ی چهارم اختلال استرس پسارمانتیکی.....	۶۶
عوامل استرس زا و رابطه ی زوجی.....	۶۷
عوامل استرس زای عمودی.....	۶۸
عوامل استرس زای افقی.....	۶۸
سیکهای دل بستگی.....	۷۰
نظم جویی شناختی هیجانی.....	۷۲
چگونه برانگیختگی هیجانی بالا بر روابط تان اثر می گذارد؟.....	۷۴
برانگیختگی بالا منجر به ابراز مبهم احساسات می شود.....	۷۴
سلامت روان و روابط زوجین.....	۷۵
پیشینه.....	۸۱
پیشینه تحقیقات داخلی.....	۸۱
پیشینه تحقیقات خارجی.....	۸۵
منابع و مآخذ:.....	۸۸
منابع فارسی.....	۸۹
منابع خارجی:.....	۹۵