

ذہن آگاہی در روان شناسی اجتماع

نوسند کاغذ:

استرکی پاپیز

جوہان سی کرمینز

مترجمین:

آتنا نور اللہیان، دکتر علی اکبر ثمری، دکتر رضا قاسمی، دکتر عہد قانعی مطلق



عنوان و نام پدیدار	: ذهن آگاهی در روان شناسی اجتماعی / نویسندگان {صحیح: ویراستاران} جوهان سی کرمینز، استرکی پاییز؛ مترجمین آتنا نوراللهیان ... {و دیگران}.
مشخصات نشر	: مشهد، سخن گستر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	: ۲۸۴ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۸۷۵-۷
فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindfulness in social psychology, 2017.
یادداشت	: مترجمین آتنا نوراللهیان، علی اکبر ثمری، رضا قاسمی، فهیمه قانع مطلق.
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	: Mindfulness (Psychology)
موضوع	: روان شناسی اجتماعی
موضوع	: Social Psychology
شناسه افز	: کارمنز، جوهان سی
شناسه افزوده	: Karremans, Johan C
شناسه افزوده	: پاییز، استرکی
شناسه افزوده	: Papies, Esmeralda
رده بندی کنگره	: BF642
رده بندی دیویی	: ۱۵۴ / ۶۰۰
شماره کتابخانه ملی	: ۱۸۷

ذهن آگاهی در روان شناسی اجتماعی
نویسندگان: جوهان سی کرمینز، استرکی پاییز
مترجمین: آتنا نوراللهیان، دکتر علی اکبر ثمری، دکتر رضا قاسمی، دکتر فهیمه قانع مطلق

چاپ اول / ۱۳۹۸

جلد ۱۰۰۰

چاپ آلبرز

۵۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۴۷-۸۷۵-۷



ناشر: سخن گستر

مشهد- خیابان ابن سینا- بین ابن سینا ۱ و ۳- ساختمان اطبا /

تلفن: ۵۱ ۳۸ ۴۳ ۹۹ ۵۵

فهرست

فصل ۱ / چرا روان‌شناسان اجتماعی باید به ذهن آگاهی توجه داشته باشند؟ ۱۳

تاریخچه مختص ذهن آگاهی در علم غربی	۱۴
ذهن آگاهی چیست؟	۱۶
ارزش ذهن آگاهی در تحقیقات روان‌شناسی اجتماعی	۲۰
پیامدهای نظریه‌ی روان‌شناسی اجتماعی	۲۰
ذهن آگاهی و پاسخ‌های غیررادی در مآبل پاسخ‌های کنترل شده	۲۱
ذهن آگاهی و فرایندهای خود آرازی	۲۴
پیامدهای کاربرد روان‌شناسی اجتماعی	۲۷
ارزش روان‌شناسی اجتماعی برای تحقیق و تمرین ذهن آگاهی	۲۸
نتیجه‌گیری و چالش‌های آینده	۳۰
منابع	۳۴

فصل ۲ / مطالعه‌ی ذهن آگاهی با روش‌های مختلف ۳۹

توسعه ذهن آگاهی	۴۱
ذهن آگاهی ناشی از آزمایش	۴۴
ارزیابی صحیح ذهن آگاهی	۴۵
اقدامات خود افشاگری	۴۵
تجربه مدیتیشن	۴۸
ارزیابی رسمی ذهن آگاهی	۴۹
اقدامات خود افشاگری	۴۹
همبستگی رفتاری	۵۰
توصیه‌های کاربردی	۵۱
طراحی شرایط کنترل	۵۱

۵۳	کاهش انتظار و امید به زندگی.....
۵۴	افزایش پایداری.....
۵۶	اندازه‌گیری انطباق و پایداری.....
۵۷	بحث.....
۵۹	منابع.....

فصل ۳ / درک رفتارهای ساختگی از منظر نظریه‌های دوگانه..... ۶۳

۶۳	تئوری‌های پردازش دوگانه.....
۶۶	چالش‌هایی برای نظریه‌های دو مرحله‌ای.....
۶۷	اثرات نظریه‌های دوگانه برای شیوه‌های اندیشمندانه.....
۶۸	IR در شیوه‌های اندیشمندانه.....
۶۹	اخذ و بیزاری.....
۷۲	توهمات درونی.....
۷۴	احساسات مخرب.....
۷۵	ذهن سرگردان.....
۷۷	تشدید IRها با RRها.....
۷۹	راه اندازی RRها.....
۸۰	شیوه‌های تمرکز و ذهن آگاهی.....
۸۲	اداره کردن اعمال.....
۸۴	شیوه‌های حکمت.....
۸۷	بحث.....
۸۸	توجه داشته باشید.....
۹۰	منابع.....

فصل ۴ / تاثیر هیپو ایگو بر ذهن آگاهی، خود شناسی و پردازش اطلاعات مربوط به هیپو ایگو..... ۹۵

۹۷	خودآگاهی و تفکر انسانی.....
۹۹	ماهیت هیپو ایگو در ذهن آگاهی.....
۱۰۲	تظاهرات هیپو ایگو از ذهن آگاهی.....
۱۰۲	خود پنداره.....
۱۰۴	ارزش‌ها.....
۱۰۶	واکنش به رویدادهای ناخواسته.....
۱۰۸	واکنش‌های دفاعی.....

۱۰۹	روابط با دیگران و جهان
۱۱۱	واسطه‌های فرا شناختی متأثر از ذهن آگاهی
۱۱۴	نتیجه‌گیری
۱۱۴	منابع
۱۱۹	فصل ۵ / چگونه ذهن آگاهی خودکنترلی را افزایش می‌دهد؟
۱۲۰	آموزش ذهن آگاهی و خود کنترلی
۱۲۲	قسمت‌های احساسی و عاطفی
۱۲۴	کنترل درگیری آغاز می‌شود و منازعات منفی را تحت تأثیر قرار می‌دهد
۱۲۷	آگاهی و پذیرش تأثیرات مرتبط با درگیری
۱۲۹	آگاهی
۱۳۱	پذیرش
۱۳۳	مکمل آگاهی و پذیرش
۱۳۵	نتیجه‌گیری و آینده‌ی دستورالعمل‌ها
۱۳۷	منابع
۱۴۳	فصل ۶ / ذهن آگاهی، تعدیل هیجانات، و تعدیل اجتماع
۱۴۴	تعدیل احساسات چیست و چگونه ممکن است ذهن آگاهی بر آن اثر بگذارد؟
۱۴۸	ذهن آگاهی و تمرکز توجه: توجه اولیه به تهدید
۱۵۰	ذهن آگاهی و تغییر شناختی
۱۵۳	ذهن آگاهی و تعدیل پاسخ
۱۵۵	ذهن آگاهی و انتخاب وضعیت / تغییر وضعیت
۱۵۷	ذهن آگاهی، تعدیل احساسات و تهدید اجتماعی
۱۶۰	بحث
۱۶۲	نتیجه‌گیری
۱۶۳	منابع
۱۶۷	فصل ۷ / ذهن آگاهی و سلامت رفتار بررسی نقش تعدیل توجه و تمرکززدایی
۱۷۰	اثرات مداخلات جامع ذهن آگاهی و مهارت در رفتار سالم
۱۷۰	رفتار غذا خوردن
۱۷۲	سیگار کشیدن و مصرف الکل
۱۷۳	نقش بالقوه برای تعدیل توجه و تمرکز زدایی در رفتارهای سالم
۱۷۶	تعدیل توجه و تمرکز زدایی به عنوان مکانیزم ذهن آگاهی

۱۷۶	تعدیل توجه
۱۷۸	تمرکز زدایی
۱۸۰	تعاملات تعدیل توجه و تمرکز زدایی
۱۸۲	حوزه‌ی اختصاصی اثرات ذهن‌آگاهی
۱۸۴	سپاسگزاری
۱۸۵	منابع

فصل ۱۸ حضور فکر کارکرد و پیامدهای آن در روابط عاشقانه

۱۹۲	ذهن‌آگاهی و روابط عاشقانه: شواهد اولیه و توضیحات برجسته
۱۹۷	مشکل بی‌توجهی
۱۹۹	حضور ذهن عملکرد بالقوه آن در روابط عاشقانه
۲۰۰	تضعیف عواطف
۲۰۱	ارتباطات
۲۰۲	فعال‌سازی منابع انگیزشی و نظارتی
۲۰۵	بحث
۲۱۰	منابع

فصل ۹ / ذهن‌آگاهی، دلسوزی، و رفتار اجتماعی

۲۱۸	تعریف ذهن‌آگاهی
۲۱۹	تعریف دلسوزی
۲۱۹	تحقیقات تجربی درباره‌ی ذهن‌آگاهی، دلسوزی و اقدام جامعه‌پسند
۲۲۰	اثرات خود گزارش‌دهی از مدیتیشن
۲۲۱	اثرات عصبی مدیتیشن
۲۲۲	اثرات رفتاری مدیتیشن
۲۲۶	مکانیسم ذهن‌آگاهی
۲۲۹	مکانیزم‌های ذهن‌آگاهی در زمینه‌های ناظر
۲۳۳	نتیجه‌گیری
۲۳۴	توجه داشته باشید
۲۳۵	منابع

فصل ۱۰ / ذهن‌آگاهی در آموزش، پیشرفت تحصیلی و رفاه دانشجویان با کاهش سرگردانی ذهن

۲۴۲	آموزش ذهن‌آگاهی برای سرگردانی ذهن
۲۴۵	ذهن‌آگاهی، عواطف منفی، و ذهن سرگردان

۲۴۷	رشد ذهنیت، سرگردانی ذهن و پیشرفت تحصیلی
۲۵۳	بررسی ادبیات ناقص در مورد مزایای توجه به پیشرفت تحصیلی
۲۵۷	نتیجه‌گیری
۲۵۷	یادداشت نویسنده
۲۵۸	منابع

فصل ۱۱ / کاهش جدایی از وجود، چگونگی جنبش ذهن آگاهی بر مشروعیت بین گروهی

۲۶۶	ذهن آگاهی و گرایش‌های تدافعی بین گروهی
۲۶۸	تهدید میان‌بینی
۲۶۹	تعصب بین گروهی زبانی
۲۷۰	تعصب ضمنی خودکار
۲۷۲	ذهن آگاهی و مشروعیت بین گروهی
۲۷۳	ذهن آگاهی در مشروعیت، بین گروهی احساسات و اعمال
۲۷۵	جداسازی خودکار
۲۷۷	عدم شناسایی: نقض جدایی بین فردی
۲۷۹	نتیجه‌گیری و ملاحظات بیشتر
۲۸۱	منابع

مقدمه

همه‌ی افراد در مسیر زندگی با مشکلات و موانعی مواجه می‌شوند، اما نوع برخورد انسان‌ها با این موانع و مشکلات به ویژگی‌های شخصیتی آنها بازمی‌گردد. باورهای افراد دنیای آنها را سازمان می‌دهد و به تجربیاتشان معنا می‌بخشد. اینکه چگونه این باورها می‌تواند دنیای روان‌شناختی افراد را پیازد و آنها را در موقعیتهای مشابه به تفکر، احساس و عمل متفاوتی هدایت کند موضوع بسیار مهمی است.

بیش از سه دهه است که ذهن‌آگاهی به قضاوت نکردن، هشیار بودن در لحظه حال، افزایش خودآگاهی و توانایی بازسازی تجارب به منظور جلوگیری از عکس‌العمل‌های عادی توصیف می‌شود. این رویکرد به سبب ارتقای توانایی در رویارویی با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) می‌شود و سلامت روان‌شناختی را بهبود می‌بخشد.

ذهن‌آگاهی به معنی توجه کردن به زمان حال به شیوه‌ای خاص، هدفمند و خالی از قضاوت است، هسته ذهن‌آگاهی بر آموزش مراقبه ذهن‌آگاهی و کاربردهای آن برای زندگی روزانه و مقابله با استرس، ناامیدی، بیماری و درد متمرکز است. ذهن‌آگاهی تمرینات به صورت متمرکز روی افکار، احساسات و ادراک انجام می‌شود. این مهارتها از تمرکز بر روی تنفس تا تمام فعالیتهای زندگی حاصل می‌گردد. ذهن‌آگاهی موفقیت‌هایی در زمینه بهبود کیفیت زندگی، تاب‌آوری، کاهش استرس، کسب مهارتهای خودگردانی و تنظیم هیجانی نشان داده است.

مفهوم ذهن‌آگاهی ریشه در سنت‌ها و آموزه‌های اندیشه‌های بهایی دارد، اما با توجه به اینکه آیین بودا، پیروان خود را از پرداختن به مباحثی همچون آغاز و انجام جهان بر حذر می‌دارد و آیینی الحادی است، همچنین کنجکاوی در مورد بسیاری از سوالات را بیهودگی و اتلاف وقت می‌دارد و دوری از اندیشه‌ورزی فلسفی را مکرراً توصیه می‌کند، از نظر اسلام و مترجمین کتاب نهی و تایید نشده است و این کتاب صرفاً جهت آگاهی و تحقیقات دانشجویان چاپ و ارائه شده است.