



تأثیر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کنترل وزن

www.ketab.ir

مؤلفین

سهیلا صفری

زهرا پورعباس

سرشناسه	: صفری، سهیلا. ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	: تاثیر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کنترل وزن/ مولقین: سهیلا صفری، زهرا پورعباس.
مشخصات نشر	: مشهد: خانه علوم تربیتی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۲ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲-۱۷۶-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۹۳-۱۰۵.
موضوع	: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی / چاقی -- سبب شناسی
شناسه افزوده	: پورعباس، زهرا، ۱۳۶۸.
رده بندی کنگره	: RC ۴۸۹
رده بندی دیویی	: ۶۱۶/۸۹۱۴۲۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۳۹۲۳۸



نام کتاب: تاثیر ذهن آگاهی بر تنظیم هیجان و کنترل وزن

نویسندگان: سهیلا صفری، زهرا پورعباس

صفحه آرایي و طراح: م. راحت حق

قطع: رقعی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

چاپخانه: قدیمی

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

ناشر: خانه علوم تربیتی

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۷۲-۱۷۶-۶

مقدمه

ما با جهانی روبرو هستیم که شرایط زندگی در آن هرروز سخت تر و پیچیده تر می شود. انسان ها به دلیل پیشرفت و شغل بهتر به صورت متمرکز در یک نقطه، جمع شده اند و تلاش بشر امروز متمایل به کار و رفاه بیشتر است؛ اما گاهی این کار کردن زیاد و شلوغی دنیای صنعتی ما را از لذت یک زندگی واقعی دور می سازد و می توان گفت انسان های عصر حاضر زندگی می کنند ولی لذتی از محیط اطراف خود نمی برند. آن ها در حسرت گذشته و امیدواری آینده سفر می کنند حال آنکه از دنیای واقعیت و لحظه ای که در آن هستند غافل اند. توجه آگاهی از انسان می خواهد علاوه بر گذشته و آینده به لحظه حال هم توجه کند و از آنجمله در اطرافشان اتفاق می افتد آگاه باشند سؤال اینجاست که چرا توجه آگاهی مهم است؟ جواب این سؤال ساده است. ریشه همه رفتاری ها و رنج های روانی انسان به دلیل غرق شدن در گذشته ای است که گذشته و آینده ای است که هنوز نیامده اما توجه آگاهی به ما یاد می دهد که چگونه با این رنج ها، افکار و احساسات مواجهه شویم. چگونه آن ها را مهار و با اراضی در کنار این رنج ها زندگی کنیم. نکته ای که در اینجا باید به آن اشاره کنیم این است که توجه آگاهی برای عموم مردم مناسب است در حالی که بقیه تمرین های مراقبه مخصوصاً آن هایی که ریشه در مذهب بودائی دارد خاص افرادی است که از اجتماع دور شده اند و این دور شدن از اجتماع نقطه ضعف آن هاست. یکی از ادیانی که مخالف گوشه نشینی و مراقبه صرف است دین اسلام است، البته دین اسلام با بعضی از آموزه های توجه آگاهی ارتباط و همپوشی دارند. تحقیقات نشان می دهد عنصر توجه، آگاهی، در لحظه بودن و مراقبه از جمله آموزه هایی است که در توجه آگاهی مورد تأکید قرار گرفته و با مفاهیم دین اسلام از قبیل: پرهیز از غفلت و نسیان، ذکر، مراقبه و حضور قلب مفاهیم مرتبط و مشابه هستند. علیرغم تشابهات و همسویی هایی که در عنصر آگاهی و در لحظه بودن مشاهده می شود، غیر قضاوتی بودن حضور ذهن در دین اسلام مورد تأیید نبوده و بلکه باید نگرش قضاوت گرانه در خصوصی ارزیابی خود داشت باشد.

فهرست مطالب

۹	 اضافه وزن و چاقی
۱۶	 تنظیم هیجان
۱۷	 آموزش مثبتی بر ذهن آگاهی
۱۷	 تاریخچه مطالعات اضافه وزن
۱۹	 تعاریف اضافه وزن
۲۱	 شیوع اضافه وزن
۲۲	 سبب شناسی اضافه وزن
۲۳	 عوارض و عواقب اضافه وزن
۲۴	 اضافه وزن و افسردگی
۲۶	 اضافه وزن و اختلالات خوردن
۲۷	 آموزش های اضافه وزن
۲۷	 هیجان
۲۸	 تعریف هیجان
۲۹	 هیجان مفید - هیجان مضر
۳۰	 نظریه جیمز لانگ
۳۱	 آثار هیجانات در افراد