

معجزه ذهن آگاهی

www.ketab.ir



سالومه شافعی

سرشناسه	: شافعی، سالومه، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدیدآور	: معجزه ذهن آگاهی/ سالومه شافعی.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات حانون، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۸۸ص.
شابک	: 978-622-300-075-1
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. ۷۷-۸۷.
موضوع	: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی Mindfulness-based cognitive therapy اضطراب -- اختلالات -- درمان جایگزین Anxiety disorders -- Alternative treatment فشار روانی -- درمان جایگزین Stress (Psychology)-- Alternative treatment ذهن آگاهی (روان شناسی) (Mindfulness (Psychology
رده بندی کنگره	: RC ۲۸۹
رده بندی دکوی	: ۶۱۶/۸۹۱۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۸۱۹۰۵۸



معجزه ذهن آگاهی

ناشر: انتشارات حانون

نویسنده: سالومه شافعی

صحافی: حانون

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۴۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۰۰-۰۷۵-۱

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۰۰۰۰۰ ریال

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: اضطراب و سلامت روان.....	۱۷
اضطراب.....	۱۹
انواع اضطراب.....	۲۰
اضطراب سلامت.....	۲۱
مؤلفه‌های اضطراب سلامت.....	۲۲
علائم اضطراب.....	۲۳
فصل دوم: فیزیولوژی خشم و استرس.....	۲۵
خشم.....	۲۷
فیزیولوژی خشم.....	۲۹
کنترل خشم.....	۲۹
دیدگاه‌های مختلف درباره خشم.....	۳۰
دیدگاه رشدی.....	۳۰
دیدگاه ذاتی بودن پرخاشگری.....	۳۱
استرس ادراک شده.....	۳۲
نظریه‌های استرس.....	۳۶

۳۶	 نشانگان عمومی سازش یافتگی سلیه
۳۸	 الگوی تبادلای استرس لازاروس و فالکمن
۳۹	 انواع پاسخ در برابر استرس
۳۹	 پاسخ‌های روان‌شناختی
۴۰	 پاسخ‌های رفتاری
۴۰	 پاسخ‌های فیزیولوژیک
۴۱	 انواع الگوهای تبیینی استرس
۴۱	 الگوی مبتنی بر پاسخ
۴۱	 الگوی مبتنی بر محرک
۴۲	 الگوی تعاملی
۴۳	 الگوی پردازش اطلاعات
۴۳	 استرس مثبت و استرس منفی
۴۴	 مراحل مقابله با استرس ادراک شده
۴۷	 فصل سوم: شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۴۹	 ذهن‌آگاهی و مفاهیم اساسی آن
۵۳	 محتوای درمان
۵۵	 راهبردها و فنون درمان
۵۸	 شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۶۱	 اصول شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۶۲	 مکانیسم شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی
۶۵	 فصل چهارم: بررسی متون
۶۷	 مطالعات انجام شده در این زمینه
۷۳	 نتیجه‌گیری
۷۷	 منابع

پیشگفتار

در دنیای امروز هر کسی در هر جایی از دنیا و در هر حرفه و شغلی که دارد، به احتمال زیاد مدام با مشکلات زیادی دست و پنجه نرم می کند، چه برسد به اینکه خدایی نکرده دچار بیماری خاصی هم باشد که در اینصورت واقعا داشتن آرامش جزو آرزوهایش خواهد بود. ولی خداوند به همه ی ما بندگان، ذهنی عطا کرده که فرمان هدایتش هم در دست خود ماست، مگر اینکه ما بخواهیم آن را در کنترل خود بگیریم. اینجاست که به صورت خودکار هدایت می شود و مسیر افکار ما، دچار حاشیه هایی می شود که زندگی ما را تحت الشعاع خود قرار خواهد داد و سختی های زندگی، دو چندان احساس خواهند شد. خدایی که درد را داده، درمان را هم داده است فقط باید بتوانیم ذهن خود را آگاه تر کنیم تا از معجزات الهی بیشتر استفاده کنیم، معجزه این نیست که عصای حضرت موسی داشته باشیم یا چشمه ی آب زیر پایمان بجوشد، معجزه در درون ماست، معجزه در قدرت ذهن ماست. ذهن آگاهی یک تکنیک است که به وسیله ی آن می توانیم در هر شرایطی مسیر زندگیمان را مملو از آگاهی و آرامش کنیم و بهبود ببخشیم. این تکنیک بارها در تحقیقات زیادی روی افراد سالم و همچنین افرادی که دچار بیماری هایی مثل فشار خون، بیماری های قلبی عروقی و..... بوده اند و یا افرادی که دچار افسردگی، اضطراب سلامت، خشم، وسواس و..... بوده اند آزمایش شده و

نتایج شگفت انگیزی به دست آمده که خود افراد و اطرافیانش حیرت زده شده اند و کیفیت زندگیشان، ارتقا یافته است. یادگیری و اجرای اصول شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند یک معجزه باشد و باعث بهزیستی هیجانی و سلامت روان شود و همچنین می تواند به افرادی که از بیماری ها و اختلالات رنج می برند کمک کند تا در کنار پیگیری های کار درمانشان، با کنترل نشخوار افکار، واکنش دهی های بی مورد و احساسات منفی، حال بهتری را تجربه کنند و اطلاعات ذهنشان را طور دیگری در کتابخانه ی مغزشان بچینند و استفاده کنند .