

استراتژی‌های توجه آگاهی برای کمک به دانشجویان جهت کنترل اضطراب

مؤلفین:

لاک‌رشیا ای

مونیکا گالووی

بروک ویلیامز پامر میسن

مترجمین:

هاجر تارویردی‌زاده

(هیئت علمی دانشگاه تهران مرکز)

لیلا السادات میرصیفی‌فرد

(دانشجوی دکتری روانشناسی)

عنوان و نام پدیدآور : استراتژی‌های توجه آگاهی برای کمک به دانشجویان جهت کنترل اضطراب/ مولفین لاکرتیا دای، مونیکا گالوی، بروک سینیا پالمر ماسون ؛ مترجمین هاجر تارویردی‌زاده، لیلاالسادات میرصفی‌فرد.

مشخصات نشر : تهران: نمای علم، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۴۳ص

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۵۰-۸

وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا
یادداشت : Mindful strategies for helping college students manage stress : عنوان اصلی :
: a guide, 2021

موضوع : دانشجویان -- وضع اجتماعی

موضوع : College students -- Mental health

موضوع : فشار روانی -- کنترل

موضوع : Stress management

موضوع : ذهن آگاهی (روان‌شناسی)

موضوع : Mindfulness (Psychology)

موضوع : مشاوره در آموزش عالی

موضوع : Counseling in higher education

شناسه افزوده : بروک سینیا پالمر ماسون

شناسه افزوده : Burke, Monica Calloway

شناسه افزوده : میسن، سینتیا پالمر ماسون - م.

شناسه افزوده : Mason, Cynthia Palmer, 1938

شناسه افزوده : تارویردی‌زاده، هاجر، ۱۳۵۴- مترجم

شناسه افزوده : میرصفی‌فرد، لیلاالسادات، ۱۳۵۸- مترجم

رده‌بندی کنگره : LB۳۶۰۵

رده‌بندی دیویی : ۳۷۸/۱۹۸

شماره کتاب‌شناسی ملی : ۸۷۳۱۷۹۳

عنوان کتاب: استراتژی‌های توجه آگاهی برای کمک به دانشجویان جهت کنترل اضطراب

نویسندگان: لاکریشا ای - مونیکا گالوی - بروک و سینیا پالمر میسن

ویراستار: لیلاالسادات میرصفی‌فرد

ناشر: انتشارات نمای علم

مترجمین: هاجر تارویردی‌زاده - لیلاالسادات میرصفی‌فرد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۷-۵۰-۸

نوبت چاپ: اول-۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰ نسخه

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش: بلوار کشاورز، بعد از تقاطع نادری، پلاک ۱۶۴

حق چاپ جهت ناشر محفوظ است.



فهرست مطالب

پیشگفتار	۱
فصل اول: ذهن، بدن، و روح	۹
اهمیت ارتباطات و روابط اجتماعی	۹
صدای دانشجو	۱۱
بهداشت روانی و دانشجو	۱۱
ذهن	۱۴
لحظه‌ای درنگ	۱۶
صدای دانشجو	۱۷
ذهن و بدن	۱۷
لحظه‌ای درنگ	۱۹
ذهن، بدن و روح	۲۰
لحظه‌ای درنگ	۲۲
ارتباط با جامعه و تعلقات اجتماعی	۲۲
لحظه‌ای درنگ	۲۵
ارتباط با محیط	۲۶
نور	۲۷
رنگ	۲۹
گیاهان	۳۰
مبلمان و طراحی داخلی	۳۱
عوامل زیبایی‌شناسی غیر زنده و تنظیم خلق و خو	۳۲
۱. نور	۳۲
۲. گیاهان	۳۲
۳. رنگ	۳۳

۳۳.....	۴. شکل ها.....
۳۴.....	۵. نقاشی.....
۳۴.....	۶. میلان.....
۳۵.....	لحظه‌ای درنگ.....
۳۵.....	حوزه‌های تندرستی دانشجوی.....
۳۸.....	صدای دانشجو.....
۳۹.....	استراتژی‌های توجه آگاهی.....
۴۰.....	فعالیت‌های متصل: تمرین و هدف.....
۴۰.....	بازخورد جامعه.....
۴۱.....	چرخه ارتباطات.....
۴۱.....	دست دادن.....
۴۲.....	شمارش بصری.....
۴۳.....	چالش ارتباط مهربان.....
۴۴.....	سرعت نام بردن.....
۴۴.....	سه چیز که شما را انسان می‌کند.....
۴۴.....	دو حقیقت و یک دروغ.....
۴۵.....	اشتراک گروهی / تنگ ماهی.....
۴۵.....	یک کلمه / شش کلمه.....
۴۵.....	اشتراک دو نفری.....
۴۷.....	فصل دوم: مبانی مقدماتی مغز.....
۴۸.....	صدای استاد.....
۴۹.....	مغز.....
۵۲.....	ساختار و عملکرد مغز.....
۵۲.....	مغز خرنده / بنیادی (مغز مارمولک) / مخچه و ساقه مغز.....

۵۳.....	مخچه
۵۳.....	بصل النخاع
۵۴.....	پل مغزی
۵۴.....	هیپوتالاموس
۵۶.....	الگوهای زمانی
۵۸.....	تالاموس
۵۹.....	مغز میانی / احساسی (مغز پستانداران)
۶۰.....	هسته‌های پایه‌ای در مغز
۶۰.....	هیپوکامپوس
۶۲.....	بادام واره ها
۶۲.....	هورمون خوب
۶۵.....	غده هیپوفیز
۶۷.....	کورتکس جدید مغز/استدلالی - جلومغزی
۶۷.....	کورتکس جلومغزی میانی
۶۸.....	کورتکس جلومغزی مدور
۶۹.....	کورتکس جلومغزی جانبی
۶۹.....	لحظه ای درنگ
۷۰.....	حمایت از رشد کورتکس جلومغزی
۷۰.....	برگه سیاه رشد مغز
۷۲.....	فعالیت‌های پایه‌ای مغز: تمرین و هدف
۷۲.....	قدم زدن در هیچ کجا
۷۳.....	مغز، ضربان، تنفس (3Bs)
۷۴.....	نواختن ناقوس
۷۵.....	قدم زدن با طبل

۷۶.....	نامه قدردانی
۷۷.....	شادی، انسان، چرایی
۷۷.....	پاسخ سریع
۷۸.....	به خاطر سپردن حرکت
۷۸.....	حیرت و تعجب
۸۱.....	فصل سوم: آرام بخشی و آزادسازی
۸۳.....	صدای دانشجو
۸۴.....	انوع اضطراب
۸۴.....	اضطراب حاد
۸۵.....	اضطراب حاد سالم
۸۵.....	استرس حاد ناسالم
۸۵.....	اضطراب مزمن
۸۶.....	اضطراب روانشناختی
۸۷.....	صدای دانشجو
۸۷.....	اضطراب و بدن - گریز، ستر، ساکن، ضعف/تملق
۹۲.....	لحظه ای درنگ
۹۳.....	احساسات، خلق و خو، اضطراب و بدن
۹۷.....	فعالیت های آرام بخشی و آزادسازی: تمرین و هدف
۹۷.....	قدم زدن هوشیارانه
۹۸.....	درآغوش کشیدن نفس
۹۸.....	توب تنفس
۹۹.....	گونه به قلب
۱۰۰.....	تنفس فیل
۱۰۰.....	قدم زدن فیل

تنفس پنج انگشت	۱۰۱
دست به قلب	۱۰۱
سر روی میز	۱۰۲
تنفس مغز سمت چپ / مغز سمت راست	۱۰۲
سه چیز خوب برای لحظه حال زندگی شما	۱۰۳
فصل چهارم: یک مدیتیشن یک روز	۱۰۵
صدای دانشجو	۱۰۷
انواع مدیتیشن	۱۰۹
نفس کشیدن، کلیدی است	۱۱۰
صدای دانشجو	۱۱۱
یک مدیتیشن یک روز	۱۱۲
تمرین نفس کشیدن	۱۱۲
تنفس با تمرکز حواس	۱۱۳
سناریوی تنفس با تمرکز حواس	۱۱۳
نفس کشیدن جمعی	۱۱۴
سناریوی نفس کشیدن جمعی	۱۱۴
ایجاد صدای آه هنگام آزادسازی تنفس	۱۱۵
سناریوی آزاد سازی صدای آه هنگام نفس کشیدن	۱۱۶
بالا بردن نفس	۱۱۷
سناریوی بالا بردن نفس	۱۱۷
تنفس اقیانوسی / نفس پیروزمندانه	۱۱۸
سناریوی تنفس اقیانوسی	۱۱۸
نفس کشیدن در سه بخش	۱۱۹
سناریوی نفس کشیدن سه بخشی	۱۱۹

پیشگفتار

لحظاتی در زندگی همه ما وجود دارند که می‌توانند به عنوان لحظات زیبا و انرژی بخش توصیف شوند، اما می‌توانیم به برخی لحظاتی هم اشاره کنیم که دشوار بوده و موجب می‌شوند ما به احساس دل‌تنگی و پوچی برسیم. هنگامی که ما این لحظاتی را تجربه می‌کنیم که انرژی ما را تخلیه می‌کنند، ادراکات و انتخاب‌های ما تاثیر منفی پذیرفته، نگرانی‌های ما افزایش می‌یابند، و سوالاتی را از خود می‌پرسیم، ذهن، جسم، و روح ما این اندیشه‌ها و احساسات را جذب می‌کنند. ما گاهی اوقات به خود می‌گوئیم که در حال شکست خوردن هستیم و آنگونه که می‌توانیم، خوب عمل نمی‌کنیم، لذا در حلقه بازخورد اندیشه‌ها و احساسات منفی گیر افتاده و قربانی آنها می‌شویم. ما گاهی اوقات به عملکرد بدون اندیشه و تفکر ادامه می‌دهیم، زمان نمی‌گذاریم تا آگاهی کسب کنیم، نفس بکشیم، و درباره آن چیزی فکر کنیم که به ما احساس بهتری می‌دهند. آن چیزی که مورد توجه ما قرار می‌گیرد، انرژی بخشی است و به آن چیزی که قصد می‌کنیم، اعمال تغییرات است. همچنین، از آنجایی که نیازهای عاطفی و دلبستگی‌های عاطفی ما آن چیزی را به ما دیکته می‌کنند که ما برمی‌گزینیم تا در زندگی انجام دهیم، پس مبنایی قوی و امن وجود ندارد و بنابراین توانایی ما را برای داشتن اعتماد به نفس، اطمینان، امیدواری، و راحتی در مواجهه با تعارض‌ها کاهش می‌یابد. این نیز می‌تواند به اضطراب و پریشانی منجر شود.