

ذهن آگاهی و تأثیرات مثبت آن

ایمان یوسفی
معلم علی خسروی

زمستان ۱۳۹۶

سرشناسه	: یوسفی، ایمان، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی و تأثیرات مثبت آن / ایمان یوسفی، محمدعلی خسروی.
مشخصات نشر	: اراک : انتشارات علوم اسلامی ، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	: ۱۴۱ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۸۹۲۸-۳۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: ذهن آگاهی (روان شناسی)
موضوع	: (Mindfulness Psychology)
موضوع	: سار روانی -- کنترل
موضوع	: Stress management
شناسه افزوده	: خسروی، محمدعلی، ۱۳۵۵ -
رده بندی کنگره	: ۱۲۰۶۳۷۱۳ : ۹۱۹/د۹
رده بندی دیویی	: ۱۲۰۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۲۴۷۷۲

ذهن آگاهی و تأثیرات مثبت آن

ایمان یوسفی / محمدعلی خسروی

ناشر	: علم اسلامی
توبت چاپ	: ۱۳۹۰ / ۱۰
ویراستار	: سید محمد آقایی
شابک	: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۹۲۸ - ۳۹ - ۶
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت	: ۱۰۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به مؤلفین است

فهرست مطالب

۱۷	تعریف نظری امید
۱۸	تعریف نظری بهزیستی روان شناختی
۱۸	تعریف نظری آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی
۲۵	ابعاد امید
۲۵	بعد شناختی
۲۵	بعد عاطفی
۲۶	بعد رفتاری
۲۶	بعد نسبی
۲۶	بعد زمانی
۲۶	بعد زمینه‌های
۲۷	نظریه امید
۳۰	نظریه سرسختی
۳۱	نظریه شادمانی
۳۲	نظریه خوش بینی
۳۳	رویکردهای مختلف به امید
۳۳	رویکرد روان شناختی
۳۵	رویکرد جامعه شناختی

۴۰	سلامت و بهزیستی.....
۵۰	مدل بهزیستی روان شناختی.....
۵۵	عوامل بهزیستی روان شناختی.....
۵۵	پذیرش خود.....
۵۵	ارتباط مثبت با دیگران.....
۵۵	خود مختاری.....
۵۶	تسلط بر محیط.....
۵۶	هدفمندی در زندگی.....
۵۷	رشد شخصی.....
۶۰	تعریف مشاوره گروهی.....
۶۴	اهداف مشاوره گروهی.....
۶۶	انواع گروه های مشاوره ای.....
۶۷	انواع روش های مشاوره گروهی.....
۶۷	روش آدلری.....
۶۸	روش گشتالتی.....
۶۸	روش مراجع محوری.....
۶۹	روش رفتاردرمانی.....
۶۹	روش تحلیل تعاملی (تحلیل ارتباط محاوره ای).....
۷۰	روش اسلاوسونی.....
۷۰	روش ماراتنی.....

- وظایف مشاور گروه..... ۷۱
- فرآیند تشکیل مشاوره گروهی..... ۷۱
- گام اول - انتخاب اعضاء..... ۷۱
- گام دوم - اندازه گروه..... ۷۲
- گام سوم - تواتر تشکیل جلسات..... ۷۳
- گام چهارم - تداوم جلسات..... ۷۳
- گام پنجم - جایا هر جلسه..... ۷۳
- گام ششم - فراهم آوردن موقعیت..... ۷۴
- گام هفتم - مشارکت اعضاء..... ۷۴
- گام هشتم - تشخیص اشغ گروه..... ۷۵
- گام نهم - تعیین گروه باز و بسته..... ۷۵
- گام دهم - پایان دادن به جلسه گروه..... ۷۵
- پرسشنامه امید میلر (MHS)..... ۸۱
- پرسشنامه بهزیستی روانی کارول ریف (۱۹۸۹)..... ۸۳
- آموزش فنون مبتنی بر ذهن آگاهی..... ۸۳
- تحقیقات انجام شده داخل کشور..... ۹۱
- تحقیقات انجام شده خارج کشور..... ۱۰۴
- مختلف کیفیت زندگی است..... ۱۰۷
- منابع فارسی..... ۱۰۹
- فهرست منابع انگلیسی..... ۱۱۸