



شناخت و مانگاری اجتماعی

مولفان:

عبدالله مفاخری

(استاد یار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور)

ناز محمد اوتق

(استاد یار گروه علوم اجتماعی دانشگاه پیام نور)

میلاد علیزاده

(کارشناس روانشناسی)

سرشناسه	: مفاخری، عبدالله، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: شناخت و سازگاری اجتماعی/ مولفان عبدالله مفاخری، نازمحمد اونق، میلاد علیزاده.
مشخصات نشر	: تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۰ ص.
شابک	: ۱۳۰۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۷۷۰۷-۲۱-۰.
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: سازش پذیری
موضوع	: مهارت های اجتماعی
موضوع	: سازگاری در کودکان
شناسه افزوده	: اونق، نازمحمد، ۱۳۵۴ -
شناسه افزوده	: علیزاده، میلاد، ۱۳۶۸ -
رده بندی کنگره	: HM۱۲۴۶/۷ش ۹۳۹۴
رده بندی دیسی	: ۳۰۳/۳۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۶۰۳۱۷

کلیه حقوق چاپ و نشر برای
مولف محفوظ می باشد.



انتشارات آذرین مهر

شناخت و سازگاری اجتماعی

دکتر عبدالله مفاخری، ناز محمد اونق، میلاد علیزاده

ناشر: آذرین مهر

ناظر فنی چاپ: موسی سخری

شابک: ۱۳۰۰۰-۷۷۰۷-۲۱-۰-۶۰۰-۸

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۵

قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

تهران: خیابان انقلاب - خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴ - انتشارات آذرین

مهر ۳۰-۲۹-۶۶۹۷۸۰۲۱-۰

فروشگاه شماره یک: میدان انقلاب، ضلع جنوب شرقی، روبروی ایستگاه BRT، بازار بزرگ کتاب، طبقه زیرین پلاک ۲

بانک کتاب سخنگده ارسال انواع کتاب به تمام نقاط ایران ۰۶۶۴۰۸۰۰۰-۲۱(۱۰خط)

فروشگاه شماره دو: میدان انقلاب ضلع جنوب شرقی کتابفروشی گلچین ۰۹۱۲۷۰۶۱۶۹۷

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
پیشگفتار	۷
فصل اول	۹
سازگاری	۹
تعریف سازگاری	۱۱
سازگاری اجتماعی	۱۸
موضع گیریهای نظری درباره ی سازگاری	۲۲
فصل دوم	۴۳
شناخت و فراشناخت	۴۳
تاریخچه شناخت	۴۶
نظریه شناختی جورج کلی (۱۹۰۵-۱۹۶۷)	۵۳
فصل سوم	۶۹
نظریه تحلیل رفتار متقابل و سازگاری	۶۹
انواع سازگاری	۷۳
نظریه تحلیل رفتار متقابل	۸۳
فصل چهارم	۹۱
ذهن آگاهی و سازگاری	۹۱
ذهن آگاهی	۹۳
پیشینه ذهن آگاهی	۹۴

۹۸.....	ذهن آگاهی و مفاهیم اساسی
۱۰۱.....	نظریه آسیب‌شناسی
۱۰۴.....	نظریه شخصیت
۱۰۵.....	محتوای درمان
۱۰۶.....	فرآیند درمان
۱۰۹.....	راهبردها و فن‌های درمان
۱۱۷.....	کار آبی درمان
۱۲۰.....	رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی
۱۲۰.....	مقایسه ذهن آگاهی با روان‌کوی
۱۲۲.....	مقایسه ذهن آگاهی و رویکردهای روان‌شناختی
۱۲۵.....	فصل پنجم
۱۲۵.....	مهارت‌های اجتماعی و سازگاری
۱۲۸.....	تعریف مهارت اجتماعی
۱۳۴.....	مهارت‌های اجتماعی پایه
۱۳۵.....	چگونه مهارت‌های اجتماعی را به کودکان آموزش دهیم؟
۱۴۰.....	آماده سازی مهارت‌های اجتماعی
۱۴۱.....	روشهای کمک به رشد مهارت‌های اجتماعی کودکان
۱۴۶.....	برخی از مهارت‌های اجتماعی لازم برای زندگی در قرن بیست
۱۵۱.....	انواع رفتارهای ناسازگارانه
۱۵۳.....	علل و انگیزه های ناسازگاری فرزندان

۱۵۴.....	تعریف رفتارهای ناسازگارانه
۱۵۷.....	چگونه با رفتارهای ناسازگارانه فرزندان برخورد کنیم ؟
۱۶۵.....	فصل ششم
۱۶۵.....	طرحواره ها و سازگاری
۱۶۷.....	طرحواره
۱۷۰.....	تداوم طرحواره
۱۷۳.....	انواع طرحواره
۱۷۴.....	سبک های مقابله با متبل این طرحواره:
۱۷۶.....	سبک های مقابله در مقابل این طرحواره:
۱۸۵.....	تداوم طرحواره
۱۸۶.....	اجتناب طرحواره
۱۸۸.....	جبران طرحواره
۱۸۹.....	طرحواره درمانی
۱۹۲.....	مولفه های طرحواره درمانی
۱۹۲.....	طرحواره های ناسازگار اولیه
۱۹۳.....	نیازهای بنیادین (منشاء طرحواره های ناسازگار اولیه)
۱۹۶.....	مداخله های درمان
۱۹۶.....	فتون شناختی
۱۹۶.....	پیکان رو به پایین
۲۰۲.....	تکنیک: بررسی زندگی از چشم انداز یک طرحواره مثبت تر

تکنیک : شکل دهی طرحواره ای مثبت تر در ذهن بیمار ۲۰۴

تصویر سازی ذهنی ۲۰۴

گفتگوی خیالی ۲۰۶

نوشتن نامه به والدین ۲۱۱

فنون بین فردی ۲۱۲

www.ketab.ir

پیشگفتار

آغاز انسان با آغاز تاریخ همراه است. جسم انسان مدام تحت تأثیر داده‌هایی است که از راه‌های گوناگون دریافت می‌کند. این داده‌ها در قالب حس کردن جهان امروز، در قالب حافظه فردی، جمعی و قومی، دیروز و در قالب خیال و توان تخیل فردا هستند. رشد منحصر به فرد شناخت در انسان محصول سازگاری با تغییرات سریع محیطی بود و همراه با فرایندهای یادگیری اجتماعی و پیدایش زبان، منجر به تشکیل و تکامل فرهنگ شده است. این روند به طور کلی در طول ۲ میلیون سال اخیر و توأم با تغییرات بزرگی در مغز انسان صورت پذیرفته و منجر به ظهور مرحله سمبولیک در فعالیت‌های ساختی مغز شده است. روابط متقابل مغز و فرهنگ، ساختار سازگارانه جدیدی ایجاد کرده است. فرهنگ به عنوان خزانه اطلاعاتی وسیع و انعطاف پذیر منجر به تشکیل اختارهای نرونی و عملکردی در مغز می‌شود که هویت نوروسایکولوژیک فرد را با ویژگی‌های هماهنگی اجتماعی و سازگاری محیطی، تعیین می‌کند. بنابراین قدرت سازگاری انسان حاضر باید بر حسب بازگیری فرهنگی او تعریف و استاندارد شده و نقصان در این رابطه خود نوعی اختلال نوروسایکولوژیک محسوب می‌شود.

مولفان