

عنوان مقاله:
ذهن آگاهی

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی پژوهش های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

شهرام محمدخانی - دانشیار روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران

هاشم قادری - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه خوارزمی تهران

خلاصه مقاله:

ذهن انسان از روی عادت وقایع گذشته را بررسی می کند و در تلاش است تا آینده را پیش بینی کند و به همین خاطر به راحتی پریشان میشود ذهن آگاهی شیوه ای است که برای پردازش توجه که از مراقبه شرقی نشات گرفته و به عنوان توجه کامل به تجربیات زمان حال به شکل لحظه به لحظه توصیف شده است همچنین بعنوان پرداختن توجه به یک شیوه خاص در زمان حال بدون قضاوت تعریف میشود در روانشناسی بالینی حضور ذهن عبارت است از توجه به لحظه حال به شیوه غیر قضاوتی و متمرکز بر هدف مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی با هدف کاهش علائم روانشناختی پریشانی و افزایش کیفیت زندگی کابات 1990 بطور فزاینده ای هم در زمینه سلامت روان و هم در زمینه سلامت جسمی به کار برده میشوند گروس من 2004 هدف این مداخلات ایجاد ذهن آگاهی روشن و غیر قضاوتی از آنچه که هر لحظه متوالی در ادراک رخ میدهد است

کلمات کلیدی:

ذهن آگاهی، پردازش توجه، شیوه غیر قضاوتی، متمرکز بر هدف

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/498409>

