

عنوان مقاله:

ذهن آگاهی در بهبود سلامت روانی

محل انتشار:

همایش ملی پژوهشهای نوین در روانشناسی (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

نسرین خامسی نائینی - دانشجوی کارشناسی ارشد، روانشناسی مثبت گرا

شهناز خالقی پور - دانشگاه آزاد اسلامی واحد نایین

خلاصه مقاله:

ذهن آگاهی یعنی اینکه من به افکاری که در ذهنم تولید میشود آگاهی دارم و میتوانم آن را کنترل کنم. ذهن آگاهی کیفیتی از هشیاری است که انسان باید در تمام ساعات شبانه روز در هر موقعیتی که هست سعی کند به آن دست یابد. پژوهش های اخیر نشان داده که ذهن آگاهی می تواند در درمان بسیاری از مشکلات جسمی، روانی، ذهنی و دردهای مزمن و استرس تأثیری فوق العاده داشته باشد، درست است که در شرق دور موضوع ذهن آگاهی کشف شد، اما در حال حاضر در سراسر جهان به عنوان یک رویکرد فوق العاده موثر و کارآمد برای مقابله با مشکلات روز افزون روانی قرن بیست و یک مطرح است، در این مقاله با تمرین های حضور ذهن به دنبال این هدف است که در افراد این توانایی را ایجاد کند که علیرغم تجربه افکار و احساسات مرتبط با افسردگی، اضطراب و مانند آن، با آن ها همانندسازی نکنند و توانایی جدا شدن از آن ها و توسعه آگاهی را داشته باشند بنابراین حضور ذهن، ما را قادر می سازد تا با آسیب پذیری ها و تعارض ها که بخش جدایی ناپذیر انسان بودن است، مواجه می شویم و واکنش مناسبی در برابر آنها داشته باشیم.

کلمات کلیدی:

تسلط ذهن، تمرین، درمان ذهن، ذهن آگاهی، سلامت روان

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/869570>

