

به نام خدا

تکنیک های ذهن آگاهی و کاربرد آن بر مشاوران مدارس

مولفان :

سیده رقیه عبدی کوهی خیلی

سیده ساره عبدی کوهی خیلی

زینب قلی پور پهنه کلائی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: عبدی کوهی خیلی، سیده رقیه، ۱۳۵۴
عنوان و نام پدیدآور: تکنیک های ذهن آگاهی و کاربرد آن بر مشاوران مدارس / مولفان سیده رقیه
عبدی کوهی خیلی، سیده ساره عبدی کوهی خیلی، زینب قلی پور پهنه کلائی.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۱۱۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۰۷-۴
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: مشاوران مدارس - تکنیک های ذهن آگاهی - کاربردها
شناسه افزوده: عبدی کوهی خیلی، سیده ساره، ۱۳۶۱
شناسه افزوده: قلی پور پهنه کلائی، زینب، ۱۳۶۴
رده بندی کنگره: PN۲۱۵۸
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۱۸
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۶۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیبا

نام کتاب: تکنیک های ذهن آگاهی و کاربرد آن بر مشاوران مدارس
مولفان: سیده رقیه عبدی کوهی خیلی - سیده ساره عبدی کوهی خیلی - زینب قلی پور پهنه کلائی
ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۳
چاپ: زبرجد
قیمت: ۱۱۳۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:
<https://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۰۷-۴
تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست

بخش اول فصل یکم مقدمه ۱۱

روانشناسی ذهن آگاهی کلید به روابط مدرسه‌ای بهتر ۱۱

راهکارهای نوین برای توانمندسازی مشاوران مدارس ۱۲

نوری‌های ذهنی راهکارهای جدید مشاوره مدارس ۱۳

راهکارهای ذهن آگاهی در مدارس چالش‌ها و راه‌حل‌ها ۱۳

میراث گذشته راهنمای بهترین کاربردهای ذهن آگاهی در مشاوره مدارس ۱۴

فصل دوم تعریف تکنیک‌های ذهن آگاهی ۱۶

قدرت ذهن آگاهی راهی برای توانمندسازی مشاوران مدارس ۱۷

راهکارهای ذهنی برای موفقیت هدفمندسازی مشاوره با تکنیک‌های ذهن آگاهی ۱۷

کشف رمزهای روانی برای بهبود روابط مدرسه و خانواده ۱۸

رازهای ذهنی برای موفقیت در مدارس ۱۹

راهکارهای جالب برای استفاده موثر از تکنیک‌های ذهن آگاهی در مدارس ۲۰

فصل سوم فواید استفاده از تکنیک‌های ذهن آگاهی ۲۲

رازهای تمرکز و توجه نقش تکنیک‌های ذهن آگاهی در محیط آموزشی ۲۳

سرنوشتی آرام تأثیر تکنیک‌های ذهن آگاهی بر کاهش استرس و اضطراب

دانش‌آموزان و مشاوران مدارس ۲۴

روش‌های نوین برای ارتقاء عملکرد تحصیلی تأثیر تکنیک‌های ذهن آگاهی ۲۵

برترین راهکارهای ذهنی برای مدرسه ۲۵

روز به روز آرام و آگاهی ۲۶

بخش دوم فصل چهارم اصول اساسی تکنیک های ذهن آگاهی ۲۸

۲۹..... رازهای ذهن آگاهی کلید به آرامش و توانایی

راهکارهای نوآورانه برای بهره‌گیری از تکنیک‌های ذهن آگاهی در مشاوریت مدارس

۳۰.....

۳۱ برونویسج، راهی برای شکوفایی تأثیر تکنیک های ذهن آگاهی بر مشاوریت مدارس

۳۱..... راهبردهای ذهن آگاهی راه به سوی هماهنگی در مشاوره مدارس

۳۲..... روش های ذهن آگاهی در مشاوریت مدارس

فصل پنجم آموزش تکنیک های ذهن آگاهی به مشاوران ۳۴

۳۵..... روش های نوین برای توسعه ذهن آگاهی مشاوران مدارس

۳۶..... راهبردهای ذهن آگاهی برای مشاوران مدارس

۳۶..... نقش تکنیک های ذهن آگاهی در بهبود روابط مشاوره در مدارس

۳۷..... سرزندگی ذهنی راهکارهایی برای مشاوران مدارس

۳۸ برترین راه های ارتقای خدمات مشاوره مدارس از طریق تکنیک های ذهن آگاهی

فصل ششم مطالب اضافه در مورد تکنیک های ذهن آگاهی ۴۰

۴۱..... روش‌های ذهنی برای موفقیت مدرسه‌ای

۴۱..... راهکارهای ذهن آگاهی برای مشاوریت مدارس

۴۲..... سرسرا رازهای ذهن آگاهی در مشاوره مدارس

۴۳..... راهکارهای نوآورانه برای آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی به مشاوران مدارس

۴۴..... روش‌های ذهنی برای بهبود عملکرد مشاوران مدارس

بخش سوم فصل هفتم ارتباط تکنیک های ذهن آگاهی با مدارس . ۴۵

۴۵..... بروز تحولات در مدارس با تکنیک‌های ذهن آگاهی

روشهای اندازه‌گیری تأثیر تکنیک‌های ذهن آگاهی بر مشاوران مدارس ۴۶

چگونه به معلمان و کادر اداری مدارس آموزش دهیم تا از تکنیک‌های ذهن آگاهی به بهترین شکل استفاده کنند؟ ۴۷

روش های ذهن آگاهی رمز موفقیت در مدارس ۴۷

سرنوشت آموزش نقش تکنیک های ذهن آگاهی در افزایش توجه و تمرکز ۴۹

فصل هشتم راهکارهای اجرایی برای مشاوران مدارس ۵۰

راهکارهای نوآورانه برای تجربه بهتر ذهن آگاهی در مشاوران مدارس ۵۱

راهکارهای جدید برای آموزش تکنیک های ذهن آگاهی به مشاوران مدارس ۵۲

راهکارهای گام به گام برای پیشرفت مشاوران در استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی ۵۴

پرورش ذهن آگاه راهنمایی برای بهترین آموزش ۵۵

فصل نهم تجربیات موفق مشاوران در استفاده از تکنیک های ذهن

آگاهی ۵۶

روش های ذهنی برای رشد مشاوران مدارس ۵۷

راهکارهای ذهن آگاهی در مشاوره مدارس ۵۷

راه های نوآورانه برای انتقال تکنیک های ذهن آگاهی به دانش آموزان ۵۸

راهنمایی برای بهره‌برداری از قدرت ذهن آگاهی ۶۰

فصل دهم چالش های مواجهه شده توسط مشاوران در اجرای

تکنیک های ذهن آگاهی ۶۲

راهکارهای خلاقانه برای مدیریت چالش های ذهنی در مشاوران مدارس ۶۳

راهکارهای ذهن آگاهی برای مشاوران مدارس ۶۴

- ۶۴ راه های تشویق مشاوران به بهبود اجرای تکنیک های ذهن آگاهی
- ۶۵ روش های تقویت مهارت های مشاوران در زمینه ذهن آگاهی
- ۶۶ راز موفقیت تأثیر مشتریان بر اجرای تکنیک های ذهن آگاهی

فصل یازدهم نتیجه گیری و پیشنهادات برای استفاده بهتر از

تکنیک های ذهن آگاهی در مدارس ۶۸

- ۶۹ روش های ذهن آگاهی برای رشد هیئت مدرسه
- ۶۹ طراحی محیط آموزشی آگاه راهکارهایی برای افزایش آگاهی اعضای هیئت مدرسه
- ۷۱ کشف رازهای ذهن دانش آموزان روش های جمع آوری و تحلیل اطلاعات
- راهنمایی برای بهره برداری از تجربیات کودکان در مدارس با استفاده از تکنیک های
- ۷۲ ذهن آگاهی
- ۷۳ رازهای ذهنی نوراندیشی مدرسان

فصل دوازدهم مطالب اضافه در مورد ارتباط تکنیک های ذهن

آگاهی با مدارس ۷۴

- ۷۵ راهکارهای نوآورانه برای آموزش تکنیک های ذهن آگاهی به مشاوران مدارس
- ۷۶ سحری از آرامش تأثیر تکنیک های ذهن آگاهی بر روابط دانش آموزان داخل مدرسه
- ۷۶ سرنوشت مدارس با تکنیک های ذهن آگاهی
- سرمایه گذاری در توجه نقش تکنیک های ذهن آگاهی در بهبود تمرکز دانش آموزان
- ۷۷ جادوی آرامش تکنیک های ذهن آگاهی در مدارس
- ۷۸ جادوی آرامش تکنیک های ذهن آگاهی در مدارس

فصل سیزدهم ارزیابی نتایج استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی ۸۰

- ۸۱ راهکارهای ذهنی مدرسه راهنمایی برای مشاوران

راهکارهای نوآورانه برای اندازه گیری اثربخشی تکنیک‌های ذهن آگاهی در مشاوران مدارس ۸۲

راهکارهای شگفت‌انگیز مشاوران مدارس برای ارزیابی اثربخشی تکنیک‌های ذهن آگاهی ۸۳

راهنمای عملی برای ارزیابی نتایج تکنیک های ذهن آگاهی در مشاوران مدارس .. ۸۴

راهکارهای ذهن آگاه برای بهبود ارزیابی نتایج در مدارس ۸۵

فصل چهاردهم استراتژی های بهبود عملکرد مشاوران از طریق

تکنیک های ذهن آگاهی ۸۶

لبخندی رنگارنگ بر روی راهنمایی مشاوران مدارس ۸۷

جادوی مهارت راهنمایی برای آموزش تکنیک های ذهن آگاهی به مشاوران مدارس ۸۸

افزایش کیفیت مشاوران مدارس از طریق تکنیک های ذهن آگاهی ۸۸

کلید سلامت روحی مدرسان نقش مدیران در اعمال تکنیک های ذهن آگاهی ۸۹

روش های ذهن آگاهی کلید به دنیای مشاوره مدارس ۹۰

فصل پانزدهم نقدها و پیشنهادات برای بهبود فرآیند استفاده از

تکنیک های ذهن آگاهی ۹۲

راهکارهای ذهنی برای مشاوران مدارس فرصت‌ها و چالش‌ها ۹۳

راهکارهای ارتقای استفاده از تکنیک‌های ذهن آگاهی در مدارس ۹۴

جاده‌ی انگیزه راهکارهای تازه برای تقویت همکاری مشاوران مدارس ۹۵

راهکارهای نوآورانه برای اثربخشی تکنیک‌های ذهن آگاهی در مدارس ۹۶

راهکارهای توسعه تکنیک‌های ذهن آگاهی در مدارس ۹۷

فصل شانزدهم مطالب اضافه در مورد ارزیابی و بهبود عملکرد

مشاوران با استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی ۹۸

سحر ذهنی راهکارهای توانمندسازی مشاوران مدارس ۹۹

روش های نوین ارزیابی مشاوران با ذهن آگاه ۹۹

راهکارهای نوین برای بهبود عملکرد مشاوران مدارس ۱۰۰

راهکارهای نوآورانه برای بهبود عملکرد مشاوران در مدارس ۱۰۱

روش های نوین برای بهبود عملکرد مشاوران مدارس ۱۰۲

فصل هفدهم موارد موفقیت آمیز در ارتقای کارایی مشاوران با

استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی ۱۰۳

سرزندگی روشنایی راهکارهای توسعه دهنده برای مشاوران ۱۰۳

رمز موفقیت مشاوران در استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی ۱۰۴

برنامه نویسی ذهنی راهنمای آموزش تکنیک های ذهن آگاهی به مشاوران ۱۰۴

راز موفقیت مشاوران راهنمایی برای استفاده اثربخش از تکنیک های ذهن آگاهی ۱۰۵

نقش تکنیک های ذهن آگاهی در توانمندسازی مشاوران مدارس ۱۰۶

فصل هجدهم پایان نامه و پیشنهادات برای مطالعات آتی در حوزه

استفاده از تکنیک های ذهن آگاهی در مدارس ۱۰۸

برونویبار راهی نوین برای پیشرفت در یادگیری دانش آموزان ۱۰۹

راهکارهای ذهن آگاهی در کلاس های درسی ۱۰۹

نقش تکنیک های ذهن آگاهی در کاهش استرس و اضطراب دانش آموزان ۱۱۰

راهکارهای نوین برای مطالعات آینده در زمینه تکنیک های ذهن آگاهی در مدارس

..... ۱۱۱

جادوی ذهنی در مدارس ارتباط بین ذهن آگاهی و بهبود رفتار و احساسات
دانش‌آموزان ۱۱۲

منابع ۱۱۳

بخش اول

فصل یکم: مقدمه

"روانشناسی ذهن آگاهی: کلید به روابط مدرسه‌ای بهتر"

ذهن آگاهی یک تکنیک قدرتمند است که به مشاوران مدارس کمک می‌کند تا بهترین نحو ممکن با دانش‌آموزان، همکاران و والدین ارتباط برقرار کنند این تکنیک به آگاهی از احساسات، افکار و عواطف خود و دیگران می‌پردازد و مشاوران را قادر می‌سازد تا با دقت بیشتری به نیازها و مشکلات دیگران توجه کنند این نوع آگاهی می‌تواند بهبود قابل توجهی در ارتباطات مدرسه‌ای ایجاد کند زیرا زمانی که مشاوران و مدرسان آگاهی بیشتری از خود و دیگران داشته باشند، قادرند بهترین پاسخ‌ها را در مواجهه با وضعیت‌های مختلف ارائه دهند و ارتباطات مثبت و موثرتری را با دیگران برقرار کنند این به کیفیت روابط مدرسه‌ای کمک زیادی می‌کند و می‌تواند محیطی دوستانه و پشتیبانی‌کننده را برای دانش‌آموزان، همکاران و والدین فراهم کند از طرف دیگر، این تکنیک به مشاوران کمک می‌کند تا در مواجهه با وضعیت‌های ناخوشایند، هوشمندانه و با احترام عمل کرده و به یک راه‌حل منطقی و موثر برای حل مشکلات دست یابند به طور کلی، ذهن آگاهی می‌تواند به بهبود کیفیت روابط مدرسه‌ای و فرهنگ سازمانی مدارس کمک شایانی کند و محیطی دوستانه‌تر و موثرتر را برای همه اعضای جامعه مدرسه فراهم کند"

"راهکارهای نوین برای توانمندسازی مشاوران مدارس"

تکنیک‌های ذهن آگاهی ابزارهای قدرتمندی هستند که می‌توانند به مشاوران مدارس کمک کنند تا ارتباط عمیق‌تری با خود و دیگران برقرار کنند برای آموزش این تکنیک‌ها به مشاوران مدارس، ابتدا باید ارتباط و اعتماد میان مشاور و دانش‌آموزان تقویت شود مشاوران می‌توانند با ایجاد فضای آرامش و احترام در جلسات خود، دانش‌آموزان را تشویق کنند تا از تجربه حال حاضر خود آگاه شوند.

سپس مشاوران می‌توانند به دانش‌آموزان فنونی مانند تمرکز بر تنفس، توجه به حالت بدن و توجه به احساسات را آموزش دهند این تکنیک‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا از تصمیمات خود آگاه‌تر شوند و احساسات خود را بهتر درک کنند.

همچنین، مشاوران می‌توانند با استفاده از تمرین‌های گروهی و بازی‌های ذهنی، دانش‌آموزان را تشویق به همکاری و همدلی کنند این تمرین‌ها می‌توانند بهبود ارتباطات میان دانش‌آموزان و افزایش همدردی و همبستگی در محیط مدرسه کمک کنند.

به این ترتیب، آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی به مشاوران مدارس می‌تواند بهبودی بزرگ در ارتباطات و روابط دانش‌آموزان و بهبود کیفیت خدمات مشاوره در مدارس داشته باشد.

"نوری‌های ذهنی: راهکارهای جدید مشاوره مدارس"

استفاده از تکنیک‌های ذهن آگاهی در مشاوره مدارس، توانایی‌های منحصر به فردی را برای مشاوران ایجاد می‌کند این تکنیک‌ها به آن‌ها کمک می‌کنند تا نوری‌های ذهنی دانش‌آموزان را بشناسند و درک کنند این به آن‌ها کمک می‌کند تا بهترین راهکارها برای حل مسائل و بهبود روابط دانش‌آموزان پیدا کنند همچنین، این تکنیک‌ها به مشاوران کمک می‌کنند تا با تمرکز بر روی حال حاضر، مسائل و چالش‌های دانش‌آموزان را بهتر فهمیده و پیشنهادات موثری برای بهبود آن‌ها ارائه کنند از جمله توانایی‌هایی که از استفاده از این تکنیک‌ها به دست می‌آید می‌توان به افزایش هوش هیجانی، کاهش استرس و اضطراب، بهبود تمرکز و توجه، تقویت ارتباطات موثر و بهبود خودآگاهی اشاره کرد به طور کلی، تکنیک‌های ذهن آگاهی به مشاوران مدارس کمک می‌کنند تا به صورت موثرتری با دانش‌آموزان ارتباط برقرار کنند و به آن‌ها کمک کنند تا به بهترین نسخه خود برسند"

"راهکارهای ذهن آگاهی در مدارس: چالش‌ها و راه حل‌ها"

در اجرای تکنیک‌های ذهن آگاهی در مدارس، ممکن است با چالش‌هایی مواجه شویم که نیازمند راه‌حل‌های خاصی هستند یکی از این چالش‌ها می‌تواند مقاومت و عدم آشنایی معلمان و کادر اجرایی با این تکنیک‌ها باشد برای حل این موضوع، باید جلسات آموزشی و آشنایی با تاثیرات مثبت ذهن آگاهی بر روی عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان برگزار شود.

یک چالش دیگر ممکن است عدم توانایی دانش آموزان در تمرکز و حفظ ذهن باشد برای حل این مشکل، می توان از تمرینات تنفسی و آرامش بخش استفاده کرد تا دانش آموزان بتوانند بهبود یافته و بهتر توانایی تمرکز خود را ارتقا دهند. همچنین، یکی از چالش های دیگر ممکن است عدم حمایت مدیران مدرسه از این تکنیک ها باشد برای حل این مشکل، می توان با ارائه گزارش های علمی و آماری درباره اثربخشی تکنیک های ذهن آگاهی، مدیران را متقاعد کرد که این روش ها می توانند به بهبود عملکرد تحصیلی و روانی دانش آموزان کمک کنند به طور کلی، با شناخت و درک چالش های احتمالی و استفاده از راهکارهای مناسب، می توان به اجرای موفق تر تکنیک های ذهن آگاهی در مدارس دست یافت و به بهبود عملکرد و روانی دانش آموزان کمک کرد.

"میراث گذشته: راهنمای بهترین کاربردهای ذهن آگاهی در مشاوره مدارس"

تاریخ گذشته ما، معلم است در زمینه مشاوره مدارس، تجربیات گذشته می تواند به عنوان راهنمایی برای بهبود کاربرد تکنیک های ذهن آگاهی مورد استفاده قرار بگیرد ابتدا، ارتقای آگاهی از مسائل روانشناختی و اجتماعی دانش آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است برای این منظور، مشاوران مدارس می توانند از تجربیات گذشته در فهم عمیق تر و بهتری از نیازهای دانش آموزان بهره ببرند همچنین، با بهره گیری از تجربیات گذشته، می توان تکنیک های ذهن آگاهی را بر اساس نیازهای و مشکلات واقعی دانش آموزان سفت و سخت قرار داد به عنوان مثال، با توجه به تجربیات گذشته، مشاوران مدارس می توانند تکنیک های

خاصی را برای مدیریت استرس و افزایش تمرکز و آرامش دانش‌آموزان ارائه کنند.

به طور کلی، تجربیات گذشته می‌تواند به عنوان یک راهنمای مهم در بهبود کاربرد تکنیک‌های ذهن آگاهی در مشاوره مدارس عمل کند ارتقاء آگاهی از نیازها، تنظیم تکنیک‌ها بر اساس شرایط فعلی و تعامل موثر با دانش‌آموزان از جمله مواردی است که با بهره‌گیری از تجربیات گذشته می‌تواند بهبود و ارتقاء کاربرد تکنیک‌های ذهن آگاهی در مشاوره مدارس را تسهیل کند"