

ذهن آگاهی بستری برای بهزیستی روانشناختی

حسین نادری پور^۱، ابوالقاسم یعقوبی^۲، مسیب یارمحمدی^۳، حسین محقق^۴

چکیده

هدف از این مقاله، واکاوی جایگاه ذهن آگاهی به عنوان یکی از منابع و ابزارهای مهم در بحث بهزیستی روانشناختی است. این پژوهش به روش کتابخانه‌ای انجام شد. برای سالها دانشمندان از اینکه چه چیزی شادی و بهزیستی روانشناختی را تولید می‌کند در تعجب بودند. بهزیستی روانشناختی را می‌توان یک مفهوم چند مؤلفه‌ای دانست که از این قرار می‌باشد: پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی. ذهن آگاهی یکی از مفاهیم مرتبط با بهزیستی روانشناختی می‌باشد که به معنای توجه کردن به طریق خاص، معطوف به هدف، در زمان حال، و بدون داوری. نتایج نشان می‌دهد که ذهن آگاهی یک منبع قابل توجه برای ارائه‌ی حمایت و پشتیبانی از بهزیستی روانشناختی جامعه است که بسیاری از سنت‌های فلسفی، عرفانی، و روانی بر اهمیت کیفیت آن در نگهداری و افزایش بهزیستی روانشناختی تأکید کرده‌اند.

کلید واژه: بهزیستی روانشناختی، ذهن آگاهی، شناخت

^۱ . دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه بوعلی سینا همدان (naderi412@yahoo.com)

^۲ . دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان

^۳ . دانشیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان

^۴ . استادیار گروه روانشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان