



ادراک شاد و مثبت اندیشی

حمیده زالی



نشر مهریان نیکا
شماره ثبت: ۱۰۲۲۲

۱۳۹۳

سرشناسه: زالی، حمیده، ۱۳۵۳ -
 عنوان و نام: مادران شاد و مثبت‌اندیش/حمیده زالی،
 پدیدآور
 مشخصات: نکا: نشر مهربان نیکا، ۱۳۹۳،
 نشر
 مشخصات: ۱۴۰: ص.
 ظاهری
 شابک: 978-600-7425-01-5
 وضعیت: فیا
 فهرست
 نویسی
 داشت
 کتابنامه.
 موضوع: مادر -- روان‌شناسی
 موضوع: مادری -- جنبه‌های روان‌شناسی
 موضوع: مادر
 رده بندی: HQ۷۵۹/ز۳م۳
 کنگره
 رده بندی: ۱۷۴
 دیویدی
 شماره: ۵۱
 کتابشناس
 ملی



- عنوان کتاب: مادران شاد و مثبت‌اندیش
- نویسنده: حمیده زالی
- طراح جلد: سیده مهلا حسینی شهیرزادی
- صفحه آرائی: ملیحه حجتی آستانی
- عنوان نشر: مهربان نیکا
- نوبت چاپ و سال چاپ: اول ۱۳۹۳
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- محل نشر: مازندران - چاپ و صحافی: وظیفه
- قیمت: ۷۰۰۰ تومان
- نشانی انتشارات: نکا - صندوق پستی: ۴۸۴۱۵-۱۱۷
- تلفن: ۰۹۳۰۱۵۷۲۶۳۷-۰۱۱۳۴۷۲۳۶۴۰
- نشانی سایت: www.mehrabannika.com
- Email: mehrabane.nika91@yahoo.com
- حق چاپ برای نشر مهربان نیکا محفوظ است.

فهرست موضوعات

صفحه	عنوان
۹.....	مقدمه ناشر.....
۱۱.....	مقدمه مولف.....
	بخش اول
	کلیات
۱۵.....	پیشگفتار.....
۱۶.....	مثبت اندیشی.....
۱۶.....	خوش بینی از دیدگاه های مختلف.....
۱۸.....	چرا مثبت بیندیشیم؟.....
۱۹.....	قدرت تفکر مثبت.....
۲۰.....	روان شناسی مثبت نگر.....
۲۲.....	مثبت نگری از دیدگاه اسلام.....
۲۴.....	برای مثبت اندیشی افکار خود را متحول ساز.....
۲۵.....	انواع افکار انسان.....
۲۶.....	انواع مثبت انسان.....
۲۶.....	نمونه ای از افکار مثبت.....
۲۷.....	افکار منفی انسان.....
۲۷.....	نمونه ای از افکار منفی.....
۲۸.....	مثبت اندیشی و نتیجه آن در زندگی.....
۳۱.....	بدبینی چیست ؟.....
۳۲.....	نحوه ایجاد تغییر در زندگی.....
۳۴.....	مفهوم شادکامی.....

- شادکامی از دیدگاههای مختلف ۳۴
- جاده شادکامی از نظر سلیگمن ۳۵
- شادکامی از دیدگاه خیام ۳۵
- قانون شادکامی ۳۷

بخش دوم

شادی از دیدگاه اسلام

- شادی از دیدگاه مکتب اسلام ۴۲
- شادی در قرآن ۴۳
- راه های شاد زیستن ۴۶
- یاد خدا را در ذکر الهی : یک راهکار مطمئن ۴۷
- صله رحم ۴۸
- کمک به فقرا و مستضعفان ۴۹
- صبوری کردن ۵۰
- عناصر تعیین کننده شادی و رآیات ۵۱

بخش سوم

شادی در مادران خانه

- مدیریت زنان خانه دار در شاد کردن محیط خانواده ۶۵
- شادی در خانواده ۶۶
- روش های شاد کردن محیط خانواده ۶۸
- عوامل موثر در شادمانی ۷۲
- اصول زیستی شادی ۷۳
- اصول روانشناختی شادی ۷۴
- اصول اجتماعی شادی ۸۹
- خود آگاهی و نشاط ۹۱
- انواع خود آگاهی ۹۲

۹۴.....	شادی و جامع.....
۹۵.....	سلامتی و شادی.....
۹۶.....	جنسیت و شادی.....
۹۸.....	آموزش و شادی.....
۹۹.....	کار و شادی.....
۱۰۰.....	ثروت و شادی.....
۱۰۱.....	وانع دستیابی به شادکامی.....
۱۰۸.....	چیزهای خوب که شاد و صمیمی داشته باشیم.....

بخش ۴

شادی و مادران شاغل

۱۱۵.....	مادران شاغل و شادی.....
۱۱۷.....	مادران شاغل و تربیت فرزندان.....
۱۲۲.....	جای خالی محبت مادر.....
۱۲۳.....	ایستادن در مقابل مشکلات.....
۱۲۴.....	مراقبت و عشق.....
۱۲۵.....	نوجوانی با بلوغ فکری بیشتر.....
۱۲۶.....	آیا ارزش کودکان ما از شغلشان کمتر است؟.....
۱۲۶.....	تحصیل در مدارس خصوصی گرانقیمت.....
۱۳۱.....	رفتارهای پر خطر نوجوانان والدین شاغل.....

بخش ۵

شادی و مادران سالمندان

۱۳۱.....	سالمندان شاد.....
۱۳۳.....	راز شادزیستن سالمندان.....
۱۳۶.....	منابع.....

مقدمه ناشر:

از زمانی که اثر حاضر به این انتشارات پیشنهاد گردید، در کمترین زمان با چاپ و نشر آن موافقت شد چرا که کتاب پیش رو دارای مؤلفه های مهمی که نیازهای اساسی جامعه ی در حال رشد است. مادران، شادی، مثبت اندیشی و تربیت درست فرزندان از نکات برجسته ای است که خواندن آن می تواند اصلاح سبک زندگی نقش آفرین باشد.

مادر مقدس ترین واژه ایست که در همه ی جوامع مورد احترام ویژه ای قرار دارد. بهشت زیر پای مادر است و دامن مادران بزرگ ترین مدرسه ی تربیتی است. به قول استاد مادر با یک دست گهواره، با دست دیگر دنیا را تکان می دهد.» و به قول معروف: «دنیا به من مدیون است و من به مادرم.» مادر شعر بهشتی است و مادر شاد و مثبت اندیش نقش مهمی می تواند در تربیت فرزندان داشته باشد.

از طرفی شادی یکی از نیازهای اساسی انسان است شادی به منزله ی موتور حرکت در زندگی است. نشاط و شادی، نیروی بکار بخش و تقویت کننده ی اراده است، بی درنگ باید اذعان داشت که از بهیم غمگین و منفی باف نمی توان انتظار رشد و پیشرفت روزافزون را داشت. در قول استاد شادی و نشاط و مثبت اندیشی عامل پویایی و تحرک و هدفمندی هر فرد است. از این رو است که مردم ایران باستان، هر سال حدود ۶۰ روز از سال را جشن می گرفتند و به ستایش اهورا مزدا می پرداختند.

در جامعه ی غم زده، تمام نیروها در پی آنند تا ملال را برطرف سازند و دیگر فرصتی برای تولید و توسعه باقی نمی ماند. به قول شاعر:

چون شادی بکاهد، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان

از طرفی باید به این نکته اشاره داشت که شاد زیستن و خوش بینی آموختنی است. در کنار قبول ۵۰ درصدی موضوع وراثت نقش آموزش و تکرار سبک درست زندگی، نقش بسزایی در تغییر رفتارها خواهد داشت، این یک واقعیت تلخ است که، ما از کودکی شادی کردن و مثبت اندیش بودن را نمی آموزم هر یک از اعضای خانواده در شادکامی زندگی نقش بسزایی دارند. البته مادران در این زمینه مسئولیت برجسته تری را ایفا می کنند، زیرا همه اعضای خانواده با آنها در ارتباطند و مدیریت و اداره ی فضای منزل با آنهاست. مادران شادکام و مثبت اندیش خانواده را شاد تربیت می کنند و بهترین تکیه خانه خانواده را در رسیدن به اهداف رهنمون سازند. مادران شاد و خوش بینی را می توان سوده تر می توانند از کنار ناملایمت زندگی عبور نمایند و رضایتمندی بیشتری از زندگی داشته باشند و آن را به دیگران آموزش دهند و از طرفی به فرزندان خود یادها و توانمندی های فرزندان نقش بسزایی ایفا نمایند. انسانی که به نگرش منفی به دنیا و اطراف خود بنگرد، روحیه ی افسرده، چهره ی غمگین و رفتارهای ناسازگار و این نگرش منفی باعث تخریب و دلمردگی اطرافیان می شود.

در دهه های اخیر روانشناسی با تغییر رویکرد، علاوه بر توجه به آسیب های روان و جنبه های منفی و اختلالات و کمبودهای انسان به جنبه های مثبت مانند شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله، خوش بینی و ... تمرکز نموده است. یکی از اهداف روانشناسی مثبت نگر، تسلط بر هیجانات به عنوان یک رویکرد علمی در دهه ی ۱۹۶۰ میلادی ارائه شد، تلاش برای افزایش دانش بشر درباره ی شادی و در نتیجه افزایش سلامت روانی است. این انتشارات آمادگی دارد قدم و قلم نویسندگان را ارج نهاده تا مسیر تغییر سبک زندگی برای رسیدن به توسعه ی پایدار تسهیل یابد.

رحمان پرست

مدیر انتشارات مهربان نیکا

مقدمه و فلسفه

مادران به مثابه اندیشی، تشویق می شوند تا تجربه های خوب را باز شناسند و سپس آنها را در ارتقاء احترام خود و عزت نفس باز شناسی کنند.

توجه به سلامت جسم روان مادر بسیار اهمیت دارد، داشتن روحیه امید، سرزندگی و سلامتی می تواند تأثیر بسزایی در نحوه کارکرد و فعالیت آنها داشته و به نوبه خود موجبات شادی نسل بعد را فراهم کند. افراد دارای بیکاری - خوشبینانه در مقایسه با افراد دارای سبک بدبینانه، هم توان اجتنال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس زای زندگی به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شوند و به خودکشی دست بزنند (سلیگمن، ۲۰۰۲).

بنابراین در این کتاب سعی شده،

در بخش اول: مفهوم شادکامی و مثبت اندیشی،

بخش دوم: شادی از دیدگاه اسلام،

بخش سوم: شادی و مادران خانه دار،
بخش چهارم: شادی و مادران شاغل و بخش آخر به شادی
مادران سالمند، می پردازد.
نگارنده با پذیرش همه نقص ها و بضاعت علمی محدود خود،
امیدوار است این اثر باعث تکامل معنوی و علمی هر چه بیشتر
خانواده ها و بویژه مادران دلسوز شود.