

تاب و توان

مؤلفان

ابوالفضل آزادنیا

سمیه سلطانی

سرشناسه: آزادنيا، ابوالفضل، ۱۳۶۲

عنوان و پديدار: تاب و توان

مؤلفان: ابوالفضل آزادنيا، سميه سلطاني

مشخصات نشر: يزد، نيكو روش، ۱۳۹۷

مشخصات ظاهري: ۱۲۰ ص. : ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۱- ۰۳- ۹۹۱۹- ۶۰۰- ۹۷۸

وضعيت فهرست نويسي: فيبا

موضوع ۱: خود سازي (Self Actualization)

موضوع ۲: خودشناسي (Self Perception)

موضوع ۳: خوش بيني (Optimism)

موضوع ۴: اندیشه و تفکر (Thought & Thinking)

شناسه افزوده: سلطاني، سميه، ۱۳۶۲

شناسه افزوده: حبيب طاهره، ۱۳۶۲ ويرااستار

شماره ثبت: ۱۳۹۷/۱۳۴/خ۶۳۷ B F

رد يدي ديويي: ۱۵۸/۱

شماره ثبت: ملي، ۵۱۵۰۳۴

شماره مجوز: ۱۳۳-۹۱

تاب و توان

آدرس پست الكترونيكي: azadnia.2526@gmail.com

آدرس وبلاگ: azadnia.blogfa.com

مؤلفان: ابوالفضل آزادنيا / سميه سلطاني

طراح جلد: سميه سلطاني

تايب: لعيا شاه محمدي / طراح و صفحه آرا: سميه سلطاني

ويراستار علمي: دكتور طاهره حبيب، هميه قاع عزاداري

ويراستار ادبي: نجمه آزادنيا/ الهه شمس

ليتوگرافي، چاپ، صحافي: ركن الدين قم / نوبت چاپ: اول بهار ۱۳۹۷

ناظر چاپ: سيد مجيد ركن الديني

شمارگان: ۲۰۰۰ / قيمت: ۶۵۰۰ تومان

«حق چاپ محفوظ و در اختيار مؤلفان است»



انتشارات نیکو روش

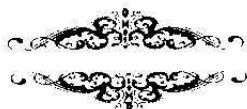
يزد، ابتدای فيابان امام خميني (ره)، تلغن ۳۶۲۶۳۶۹۹



۱۰	مقدمه
۱۱	اهمیت افکار انسان
۱۲	تفکر مثبت
۱۲	افکار مثبت و منفی
۱۲	ویژگی های افراد مثبت فکر
۱۴	نمونه ای از افکار مثبت
۱۴	ویژگی های افراد منفی فکر
۱۵	نمونه ای از افکار منفی
۱۵	ویژگیهای تفکرات نامعقول
۱۵	تعدادی از شیوه تفکرات نامعقول
۲۰	افکار هدفمند در مقابل افکار بی هدف
۲۱	مفهوم سبک زندگی
۲۲	تعاریف سبک زندگی
۲۳	رابطه سبکی شدن زندگی با شکل گیری فرهنگ جوانان
۲۵	راهکارهای تقویت تفکر مثبت
۳۰	سایر راهکارهای تقویت تفکر مثبت
۳۲	مثبت اندیشی و نتیجه آن در زندگی
۴۰	روانشناسی مثبت گرا
۴۳	خود کارآمدی
۴۵	نتایج خودکارآمدی

۴۷	ویژگی افراد با خودکارآمدی بالا
۴۸	منابع خودکارآمدی
۴۸	ظرفیت ها و قابلیت های مؤثر در خودکارآمدی
۴۱	خود کنترلی
۵۰	تاب آوری
۵۶	ویژگی های اصلی افراد تاب آور
۵۶	موزش تاب آوری
۵۷	راه های ارتقای تاب آوری
۶۲	چند نکته در مورد تاب آوری
۶۴	تاب آوری و پرستاری
۶۴	تاب آوری و عوامل حمایتی
۶۵	تاب آوری و معنویت
۶۶	تاب آوری و مذهب
۶۷	تاب آوری و شخصیت
۶۷	سرسختی روانشناختی
۶۹	عوامل مرتبط با سرسختی روانشناختی
۷۳	سرسختی روانشناختی و مذهب
۷۴	سرسختی روانشناختی و بیماری های مزمن
۷۶	بهبودی روان شناختی
۸۱	افراد دارای بهداشت روانی بالا
۸۲	امید به زندگی
۸۵	راهکارهایی افزایش امیدواری
۸۶	چند نکته در مورد امید
۸۸	مؤلفه های امید
۸۸	ژنتیک و افزایش امیدواری
۸۹	امیدواری همراه با ورزش
۸۹	امید و جوانان
۹۱	امیدواری و بهبودی روان شناختی

۹۲	امید و کیفیت زندگی
۹۲	بیماری MS و امید
۹۳	سرطان و امید
۹۴	امید به زندگی / سلامت جسمانی و روانی شناختی
۹۴	نابرابری درآمدی / امید به زندگی
۹۵	پیش بینی میزان امید به زندگی
۹۹	سه عملی به سوی تفکر مثبت
۱۰۱	رابطه فکر مثبت با سلامت
۱۰۳	رابطه بین نوع نگاه به شروع زندگی
۱۰۳	نگاه مثبت به زندگی باشد
۱۰۴	بحث و نتیجه گیری
۱۱۳	منابع و مآخذ
۱۱۸	تألیفات دیگر مؤلفان
۱۲۰	تفکر و اندیشه



مقدمه

در یک موزه معروف که با سنگ های مرمر کف پوش شده بود، مجسمه بسیار زیبایی مرمرینی به نمایش گذاشته بودند که مردم از راه های دور و نزدیک برای دیدنش به آنجا می رفتند. کسی نبود که مجسمه زیبا را ببیند و لب به سخن باز نکند.

شبی سنگ مرمرینی که کف پوش سالن بود با مجسمه شروع به حرف زدن کرد. این من مانده ام، چرا همه پا روی من می گذارند تا تو را تحسین کنند، مگر یادت نیست ما هر دو در یک معدن بودیم، این عادلانه نیست. من خیلی شاکی ام.

مجسمه لبخند زد و آرام گفت:

یادت هست، روزی که مجسمه را تراشیدند رویت کار کند، چقدر سرسختی و مقاومت کردی؟ سنگ پاسخ داد:

آره، آخر ابزارش به من آسیب می رساند، کمان که به من می خواهد آزارم دهد، من تحمل این همه درد و رنج را نداشتم.

مجسمه با همان آرامش و لبخند ملیح ادامه داد:

ولی من فکر کردم که به طور حتم می خواهد از من چیز بی نظیری بسازد، قطعاً قرار است به یک شاهکار تبدیل شوم. به طور یقین در پی این رنج گنجی نهفته است. پس به او گفتم هر چه می خواهی ضربه بزن، بتراش و صیقل بده. از این رو درد و لطمه هایی که ابزارهایش به من می زدند را به جان خریدم و هر چه بیشتر می شدند، بیشتر تاب می آوردم تا زیباتر شوم.

امروز نمی‌توانی دیگران را سرزنش کنی که چرا روی تو پا می‌گذارند و بی‌توجه عبور می‌کنند. تنها کسی را که باید سرزنش کنی خودت هستی و باید بدانی که افکار انسان‌ها اثرات بسیار قدرتمندی بر روی احساسات و رفتار آنها دارد.

باید بدانیم ذهن آدمی کارگاه تولید فکر است که از منبعی به نام "ضمیر ناخودآگاه" سرچشمه می‌گیرد. ضمیر ناخودآگاه نمی‌تواند خوب را از بد و درست را از غلط تشخیص دهد ولی چنان قدرتی دارد که اگر از آن غافل شویم می‌تواند سرنوشت ما را بدست گرفته و آن را به هر جایی که دوست دارد ببرد. در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی انسان بسازد.

اهمیت افکار انسان

افکار انسان اهمیت بسزایی در زندگی او خواهد داشت. در واقع همانگونه که قدرت تفکر با وجود منحصر به فرد خود در انسان، انسان را از سایر موجودات متمایز می‌سازد تأثیرات عمیقی نیز روی زندگی او خواهد گذاشت. بر این اساس چگونگی افکار انسان، چگونه درگیر شدن در افکار بود، چگونگی سازمان‌دهی آنها و غلبه انواع خاصی از افکار بر ذهن فرد مورد توجه روان‌شناسان است.

در حقیقت نوع و کیفیت افکار و اندیشه آدمی سازنده نوع و کیفیت زندگی انسان بسازد. همچنان که اندیشه‌ی منفی و یأس آور می‌تواند جهنم را در زندگی او خلق کند. انسانها همان خواهند شد که در اندیشه‌ی آنها، بنابراین آینده‌ی زندگی در گرو چگونگی نگرش او به زندگی است.

موفق‌ترین انسانها کسانی هستند که توانسته‌اند در ذهن خود اندیشه‌های مثبت داشته باشند: آنان که می‌پندارند قادر نیستند» در واقع مثبت‌نگری را کنار گذاشته و در جنبه‌های منفی وقایع تمرکز کرده‌اند. اگر گویی که نتوانم، برو بنشین که نتوانی و گر گویی که بتوانم، قدم در نه که بتوانی.