

منبت اندیش باشیم

آموزش کاربردی منبت اندیشی

تکتم سادات جعفر طباطبائی

سمانه سادات جعفر طباطبائی



آموزش کاربردی مثبت اندیشی

تکتم سادات جعفر طباطبایی، سمانه سادات جعفر طباطبایی

سرشناسه: جعفر طباطبایی، تکتم سادات، ۱۳۵۷ -

عنوان و نام پدیدآور: آموزش کاربردی مثبت اندیشی / تکتم سادات جعفر طباطبایی، سمانه سادات جعفر طباطبایی؛ ویراستار: سمانه درمیانی.

مشخصات نشر: پیرچند: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص: مصور، جدول، نمودار.

شابک: ۵-۵۰۷۳-۳۰۸۴۰۳

وضعیت فهرس نویسی: فیا

یادداشت: بالای عنوان: مثبت اندیش باشیم.

یادداشت: کتابنامه: ص: ۱۵/۱۵.

موضوع: مثبت نگری

Affirmations موضوع:

شناسه افزوده: جعفر طباطبایی، سمانه سادات، ۱۱

شناسه افزوده: دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بیرجند

رده بندی کنگره: BF ۶۹۷ / ۵/م۲ ج۷ ۱۳۹۶

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

کتابشناسی ملی: ۴۲۷۶۸۳۲

خرید اینترنتی این اثر در سایت: www.fekrebe.ir

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

تیراژ: ۵۰۰ جلد

چاپ اول: بهار ۱۳۹۷

امور فنی: انتشارات فکر بکر

صفحه آرای: فائزه دستگردی

ویراستار: افسانه درمیانی

طرح جلد: علیرضا سبزکار

لیتوگرافی و چاپ: واصف

قیمت: ۱۰۵۰۰۰ ریال

شابک: ۵-۵۰۷۳-۱۰-۹۶۴-۹۷۸

فهرست مطالب

مقدمه ۹

فصل اول: مبانی نظری

- ۱-۱ مبانی مثبت اندیشی ۱۵
- ۱-۲ تعاریف نظری ۱۸
- ۱-۲-۱ مثبت اندیشی ۱۸
- ۱-۲-۲ خوش بینی ۱۸
- ۳-۱ رویکرد مثبت اندیشی ۱۹
- ۴-۱ مداخلات مثبت اندیشی ۲۲
- ۵-۱ مثبت اندیشی و نتایج آن ۲۳
- ۶-۱ جایگاه مثبت اندیشی در روان شناسی مثبت نگر ۲۵
- ۷-۱ مثبت نگری در اسلام ۲۷
- ۸-۱ خوش بینی در روان شناسی مثبت نگر ۲۹
- ۹-۱ تأثیر خوش بینی ۳۲
- ۱۰-۱ رشد خوش بینی ۳۳
- ۱۱-۱ مفهوم خوش بینی در آموزه های دینی ۳۵
- ۱۲-۱ مقایسه ی خوش بینی در دیدگاه روان شناسی و آموزه های دینی ۳۷
- ۱۳-۱ بدبینی و نتایج آن ۳۷
- ۱۴-۱ مفهوم بدبینی در آموزه های دینی ۳۹
- ۱۵-۱ آموزش مثبت اندیشی ۴۱
- ۱۶-۱ مفاهیم اساسی تأثیرگذار بر آموزش مثبت اندیشی ۴۲
- ۱-۱۶-۱ نشخوار فکری ۴۲
- ۲-۱۶-۱ سبک اسناد ۴۴

۴۵	 ۱-۱۶-۳ سبک تبیین
۴۹	 ۱-۱۶-۴ درماندگی آموخته شده (اکتسابی)
۵۰	 ۱-۱۶-۵ بهبود سبک تبیین
۵۲	 ۱-۱۷ زندگی خوش بینانه
۵۴	 ۱-۱۸ از بدبینی به خوشبینی

فصل دوم: پروتکل آموزشی

۶۱	 پیشینه ی برنامه آموزشی
۶۱	 خلاصه جاسات آموزشی
۶۳	 مهمتین اقدامات قبل از شروع جلسات
۶۵	 جلسه اول: خودآشنایی (شناخت خود)
۶۶	 گام اول: تعریف خرددادنی
۶۹	 گام دوم: بررسی تمام قوت و ضعف
۷۱	 جلسه دوم: شناخت افکار و رابطی آن با اعمال
۷۲	 گام اول: طبقه بندی افکار
۷۳	 گام دوم: افکار منفی و افکار مثبت
۷۵	 گام سوم: مثبت اندیشی و نتیجه ی آن در زندگی
۷۷	 گام چهارم: نتایج متفاوت از افکار مختلف
۷۹	 گام پنجم: تغییر دادن افکار منفی
۸۱	 جلسه سوم: کنترل افکار
۸۲	 گام اول: ایجاد فضای امن (اجتناب از افکار ناخوشایند)
۸۳	 گام دوم: بیان افکار ناخوشایند از طریق نقاشی کردن، نوشتن و حرف زدن
۸۵	 گام سوم: معایب و مزایای افکار ناخوشایند
۸۶	 گام چهارم: کنترل افکار ناخوشایند از طریق تکنیک پرده ای
۸۸	 جلسه چهارم: سبک تبیین
۸۹	 گام اول: بیان سبک تبیین
۹۱	 گام دوم: تبدیل وقایع ناگوار همیشگی به وقایع ناگوار موقتی

- گام سوم: تبدیل وقایع خوشایند موقتی به وقایع خوشایند همیشگی..... ۹۲
- گام چهارم: تبدیل وقایع ناخوشایند درونی به وقایع ناخوشایند بیرونی..... ۹۳
- گام پنجم: تبدیل وقایع خوشایند بیرونی به وقایع خوشایند درونی..... ۹۴
- گام ششم: تبدیل وقایع ناخوشایند کلی به وقایع ناخوشایند خاص..... ۹۵
- گام هفتم: تبدیل وقایع خوشایند خاص به وقایع خوشایند کلی..... ۹۶
- جلسه پنجم: بهبود سبک تبیین..... ۹۹**
- گام اول: تعاریف نکوهش خودِ کلی و نکوهش خودِ رفتاری..... ۱۰۰
- گام دوم: تجزیه ی نکوهش خودِ کلی و تجزیه ی نکوهش خودِ رفتاری..... ۱۰۱
- گام سوم: تبدیل نکوهش خودِ کلی به نکوهش خودِ رفتاری..... ۱۰۲
- جلسه ششم: ارتباط بین احساس و تفکر..... ۱۰۴**
- گام اول: ثبت یک رویداد ناخوشایند..... ۱۰۵
- گام دوم: تأثیر باور بر رفتار فرد..... ۱۰۵
- گام سوم: رخداد، پیامد، باور..... ۱۰۶
- گام چهارم: رابطه ی بین پیامد و باور..... ۱۰۸
- گام پنجم: رابطه ی باور و پیامد در وقایع زندگی افراد..... ۱۱۰
- جلسه هفتم: مقابله با فاجعه پنداری..... ۱۱۱**
- گام اول: گردآوری شواهد مؤکد بر باور منفی..... ۱۱۲
- گام دوم: تفسیرهای جایگزین..... ۱۱۳
- گام سوم: محتمل ترین رویداد..... ۱۱۴
- گام چهارم: نقشه ی حمله..... ۱۱۶
- گام پنجم: کمک کردن به بهبود شرایط..... ۱۱۷
- جلسه هشتم: آنالیز باور و تعیین هدف در پیامد..... ۱۱۹**
- گام اول: درنگ کردن و اندیشیدن بر اساس آن..... ۱۲۰
- گام دوم: تشخیص نوع افکار..... ۱۲۱
- گام سوم: نگرستن به امور از دیدگاه دیگران..... ۱۲۲
- گام پنجم: انتخاب شیوه ای برای عمل..... ۱۲۵
- گام ششم: انتخاب بهترین راه حل مسئله..... ۱۲۶
- گام هفتم: بررسی تأثیرات راه حل ها..... ۱۲۶

۱۲۹	جلسه نهم: آموزش برقرار ارتباط مؤثر و روابط بین فردی
۱۳۰	گام اول: تعریف واژه ارتباط
۱۳۲	گام دوم: تعریف ارتباط مؤثر و روابط بین فردی
۱۳۳	گام سوم: عوامل تأثیرگذار در ارتباطات و روابط بین فردی
۱۳۶	گام چهارم: عوامل تقویت کننده و تضعیف کننده ارتباطات
۱۳۹	کتاب نامه
۱۳۹	منابع فارسی
۱۴۲	منابع لاتین

مقدمه

روان‌شناسی عبارت است از علم مطالعه‌ی رفتار و فرآیندهای ذهنی موجود زنده - به خصوص انسان - که بر اساس روش علمی به آن پرداخته می‌شود. همچنین یکی از علوم کاربردی و نشانه‌های تحصیلی است که یافتن ارتباط ذهن و روان آدمی یا مفاهیمی نظیر رشد، سلامت، رفتارهای اجتماعی، شناخت و غیره را در برمی‌گیرد. علم روان‌شناسی مفاهیمی همچون ادراک، شناخت، تمرکز، توجه، کارکرد ذهن، روابط بین فردی، خانواده و دیگر زمینه‌ها را مورد بررسی قرار می‌دهد.

۹ آغاز روان‌شناسی به سده‌ی علمی، به اواخر قرن هفدهم و اوایل قرن هجدهم باز می‌گردد؛ می‌توان به نتایج اکتشافات و پژوهش‌ها قابل توجه در روان‌شناسی، تنها از حدود ۱۵۰ سال پیش شروع شد است. البته مباحث مربوط به ذهن و روان قرن هاست که ذهن متفکران را به خود مشغول کرده است. این شاخه از علم تا پیش از روان‌شناسی جدید، به صورت علمی مورد مطالعه قرار نگرفته بود؛ در صورتی که تقریباً تمام علوم به درک و اندیشه‌ی انسانی وابسته می‌باشد. در نتیجه روان‌شناسی با زندگی انسان مدرن پیوندی ناگسستنی ایجاد کرده است. با توجه به مطالب بیان شده می‌توان گفت که انسان موجودی است متفکر نه به دلیل حوادثی که برایش اتفاق می‌افتد بلکه به دلیل نحوه و نوع نگرش نسبت به قضایا، مسائل، مشکلات و حوادثی که با آن روبه‌رو می‌شود و سلامت جسمانی و روانی او تحت تأثیر بسیاری از عوامل از قبیل افسردگی و اضطراب قرار می‌گیرد. تقریباً همه اشخاص تاکنون افسردگی را تجربه کرده‌اند. وقتی امید و آرزوی افراد برآورده نمی‌شود، با افسردگی روبه‌رو می‌گردند و حالتی است که هرگاه انسان‌ها در کاری شکست بخورند، دامن‌گیر آن‌ها می‌شود و حتی در شادترین مواقع با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. اگر در موقعیتی عادی و یا نه چندان خوشایند قرار بگیرند، بر شدت بیماری‌شان افزوده می‌شود و با هجوم افکار منفی روبه‌رو می‌گردند. افکار منفی برانگیزاننده هیجانات منفی در انسان است که اغلب در اثر وقایع بیرونی که بار منفی دارد در افراد به وجود می‌آید. این افکار تأثیر فوق‌العاده‌ای در ذهن انسان دارند و درگیری و مشغله‌ی شدیدی برای صاحب خود ایجاد

می‌کنند. افتادن در چرخه‌ی این افکار و عدم تلاش برای خارج شدن از آن چرخه اغلب مشکلات جدی روانی را به بار می‌آورد.

مردم اغلب موارد مثبت را زودتر از موارد منفی به یاد می‌آورند. آنان در زبان گفتاری و نوشتاری از واژه‌های مثبت بیشتر از واژه‌های منفی استفاده می‌کنند و خود را مثبت‌تر از دیگران ارزیابی می‌نمایند. تنها مورد استثنا افراد مضطرب و افسرده می‌باشند که خود را به شیوه‌ی واقع‌بینانه یا بدبینانه می‌بینند. آن دسته از افرادی که نسبت به آینده‌ی خود بدبین بودند خطر، بیماری و مرگ را گریزناپذیر می‌دیدند و برای اقدامات لازم جهت ادامه‌ی حیات برانگیخته نمی‌شدند. اما برعکس، خوش‌بین‌ها برای تلاش در جهت ادامه‌ی حیات برانگیخته می‌شدند زیرا فکر می‌کردند که کارها به نفع آنها ادامه خواهد یافت. مثبت‌اندیشی به انسان کمک می‌کند که بتواند تغییرات مفیدی در رفتار، گفتار، کار و زندگی خود ایجاد نماید و در این میان کلمات نیز تأثیر بسیاری بر افکار و احساسات او می‌گذارد. به کاربردن واژه‌ها و عبارات تأکیدی مثبت در زیاتر شدن افکار و اعمال و بهبود کیفیت زندگی تأثیر بسیار زیادی دارد و باعث ایجاد شور و شوق در زندگی می‌شود.

آموختن این که پس از شکست، چگونه مسیر افکار به سمت مثبت سوق داده شود، مهارتی به انسان می‌دهد که تواند بر افسردگی و اضطراب غلبه نماید و از سلامتی بیشتری برخوردار باشد. این مهارت در حل مشکلات، غلبه بر یأس و ناامیدی، بهبود بیماری‌ها، سلامت روانی و جسمانی بسیار مؤثر است. سلیگمن بر این باور است که می‌توان مثبت‌اندیشی را یاد گرفت و اتفاقات پیش رو را تغییر داد. او مثبت‌اندیشی را ابزاری می‌داند که به فرد کمک می‌کند تا به اهداف تعیین شده‌ی خود برسد. در حقیقت آموزش مثبت‌اندیشی باعث می‌شود تا بسیاری از افکار منفی که به ذهن فرد هجوم می‌آورد، به نوعی دستخوش تغییرات شود و باعث عملکرد بهتری در زندگی روزانه برای او گردد. این آموزش به خصوص برای افراد بدبین می‌تواند مؤثر باشد زیرا افراد بدبین اغلب مطالبی منفی به زبان می‌آورند و با این کار انرژی روانی خود را کاهش می‌دهند. فکری که در ذهن وجود دارد تا حدودی به عنوان باور پذیرفته و سرانجام در رفتارها آشکار می‌شود.

در مجموع می‌توان به این نکته اشاره نمود که: انسان موجودی است متفکر و بر اساس توانمندی‌های غریزی که در وجود او به ودیعه نهاده شده است، می‌تواند بر مسائل و مشکلات خویش فائق آمده و سلامت جسمانی و روانی خود را ارتقا دهد. یکی از ویژگی‌های بارز شخصیتی، نگرش مثبت‌اندیشی در فرد است که آن را از طریق آموزش به صورت اکتسابی فرا می‌گیرد. با توجه به ضرورت و اهمیت مثبت‌اندیشی سعی بر آن شد با تدوین پروتکل آموزش مثبت‌اندیشی باعث کاهش اضطراب و افسردگی در افراد گشته و ذهنیات آنان را به سمت خوش‌بینی سوق دهد.