

نگرش مثبت و تأثیر آن در
سالمندی

مؤلف:
فاطمه سرگزی

www.ketab.ir



سرشناسه	: سرگز، فاطمه، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: نگرش مثبت و تأثیر آن در سالمندی/ مولف فاطمه سرگز،
مشخصات نشر	: تهران: سنجش و دانش، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۸ ص.
بایک	: 978-622-051269-1
وضعیت فهرست نویسی	: قیما
دانش	: کتابنامه: ص. ۱۴۸-۱۵۸.
موضوع	: مثبت‌نگری
نوع	: Affirmations
رده بندی کنگره	: BF۶۹۷/۵
رده بندی دیسی	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناختی	: ۷۳۰۳۰۵۰

عنوان: نگرش مثبت و تأثیر آن در سالمندی

مولف: فاطمه سرگز

ناشر: سنجش و دانش

نوبت چاپ: اول-۱۳۹۹

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۵-۱۲۶۹-۱

نشانی: میدان انقلاب، خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، پلاک ۱۲۶.

تلفن: ۰۲۱۶۱۱۲۱

«کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر محفوظ می

باشد»

سنجش و دانش

www.sanjesh.ir

sanjeshodanesh@iran.ir

قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال

ISBN 978-622-05-1269-1



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۳	فصل ۱
۳	پیشینه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا
۹	فصل دوم
۱۶	روانشناسی مثبت‌گرا و دلایل اهمیت آن
۱۸	برقراری یک ارتباط مثبت
۳۷	فصل سوم
۳۷	سالمندی
۳۸	نظریه‌های ارزش‌پیروی سالمندی
۳۸	نظریه‌های زیست‌شناختی
۳۸	نظریه‌ایمنی
۳۹	نظریه‌پیرشدن سلولی
۳۹	نظریه‌رادیکال‌آزاد
۴۱	سالمندی و مشکلات آن
۵۳	نظریه‌روان‌شناختی در مورد سالمندی
۵۵	نظریه‌جامعه‌شناختی در مورد سالمندی
۴۷	نظریه‌عهد تعهد
۴۸	نظریه‌فعالیت
۴۸	نظریه‌استمرار
۵۵	مشکلات روان‌شناختی در سالمندان
۵۸	فصل چهارم
۵۸	اهمیت و ضرورت مثبت‌نگری در سالمندی
۶۳	فصل پنجم
۶۳	افزایش امیدواری
۷۰	فصل ششم
۷۰	شادکامی
۸۴	فصل هفتم
۸۴	ذهن‌آگاهی
۱۰۹	درمان مبتنی برپذیرش و تعهد و ذهن‌آگاهی
۱۱۳	تمرین‌های ذهن‌آگاهانه
۱۲۱	فصل هشتم

مقدمه

رفتار درمانی شناختی سنتی، کاملاً تحت تاثیر مدل پزشکی تشخیص و درمان قرار گرفته است. ساختار حل مسئله، یعنی ابتدا تعیین کردن ماهیت مسئله و سپس مداخله درمانی، محتوی تعامل بین درمانگران و مراجعان را متأثر می سازد: آنها روی آسیب شناسی و مشکلاتی که مراجع پیدا کرده تاکید می کنند.

درمانگران سنتی، به مسایل و مشکلات مراجع، محدودیت ها و معایب آنها می پردازند. ارزیابی های مراجع توسط گروه های بین رشته ای، اغلب منفی است و هیچ اشاره ای به جنبه های مثبت و نقاط قوت مراجع نمی شود و یا توجه اندکی به این ویژگی ها می شود. به هر حال، این شیوه تفکر منفی کمک کننده نیست، بلکه نقاط قوت و جنبه های مثبت، توانمندی ها و منابع و امکانات مراجع است که در اینجا تغییر بیشترین اهمیت را دارد. رسالت درمانگران در قدرت بخشیدن به مراجعان است، تا آنها بتوانند زندگی خلاق تر و رضایتمندانه داشته باشند و به شکوفایی دست یابند. هدف قدرت بخشیدن به مراجعان و فرایند این کار، کمک و یاری رساندن به افراد، گروه ها، خانواده ها و جوامع است تا بتوانند منابع و امکانات درونی و بیرونی خود را کشف کنند و آنها را گسترش دهند.

اگر خواهان شکوفایی هستیم و اگر می خواهیم از تمام ظرفیتهای برخوردار باشیم باید واقعا غم و غصه و گرفتاری های خود را به حداقل برسانیم و در عوض، باید عواطف و هیجان ها، معانی و مفاهیم و دست آوردهای مثبت و روابط مثبت داشته باشیم. مهارت ها و تمرین هایی که این ویژگی ها را به وجود می آورد، کاملاً با مهارت هایی که "درمان رنجنا" و یا مصیبت های ما را به حداقل می رساند، متفاوت است (سلیگمن، ص: ۵۳، ۲۰۱۱).

روانشناسی مثبت نگر و درمان کوتاه - مدت مبتنی بر راه حل از جمله این رویکردها می باشند که به جای توجه به مسایل و مشکلات گذشته مراجعان و نقاط ضعف آنها عمدتاً به سوی آینده مطلوب و مورد نظر مراجعان و نقاط قوت شان می باشد.

بهداشت روانی، چیزی بیش از فقدان بیماری روانی است. تأکید رفتار درمانی شناختی مثبت نگر، دیگر صرفاً بر آسیب شناسی، مسایل و مشکلات مراجع و اصلاح بدترین شرایط نیست، بلکه ابتدا بیش از هر چیز به جنبه های مثبت، نقاط قوت و عملکردهای صحیح و ایجاد و خلق بهترین چیزها می پردازد و صرفاً بر کاهش ناراحتی ها تأکید نمی شود، بلکه بر دستیابی و ایجاد موفقیت نیز تأکید می شود. رفتار درمانی شناختی مثبت نگر، به منظور دستیابی به این اهداف، نباید از زمینه های اولیه خود سرچشمه بگیرد، بلکه باید تأکید خود را کاهش مسایل و مشکلات، به سوی تأکید بر ایجاد و شکل گیری نقاط قوت مراجعان و آنچه که مؤثر است، تغییر دهد. رفتار درمانی شناختی مثبت نگر، آن سوی دیگر "سکه رفتار درمانی شناختی" است و مدلی مبتنی بر مهارت است که با بهترین عناصر رویکردهای رفتار درمانی مبتنی بر تغییر و معنایابی را به همراه می آورد. تا آن مقام که با روان درمانی شناختی سنتی، دیدگاه نوینی را ارائه دهد. (فردریک بن نینک، ترجمه دکتر حسن حسینی، خرداد ۱۳۹۴)^۲