

آموزش شادزیستن و تفکر مثبت

نویسندگان

مهدی عزیزی صومعه افسانه ضربی ورزشانی

محمد عزیزی صومعه

www.ketab.ir

آقایان



سرشناسه	عزیزی صومعه، مهدی، ۱۳۸۰-
عنوان و نام پدیدآور	آموزش شاد زیستن و تفکر مثبت / نویسندگان مهدی عزیزی صومعه، افسانه ضربی ورزقانی، محمد عزیزی صومعه.
مشخصات نشر	تهران: آفتاب گیتی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری	۱۰۵ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴۱-۴۵-۴
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	شادی
	Cheerfulness
	شادی -- جنبه های روان شناسی
شناسه افزوده	ضربی ورزقانی، افسانه، ۱۳۶۶-
شناسه افزوده	عزیزی صومعه، محمد، ۱۳۶۳-
رده بندی کنگره	BF۵۷۵:
رده بندی دیویی	۴۲/۱۵۲:
شماره کتابشناسی ملی	۸۸۳۶۱۴:
اطلاعات رکورد	فیبا

www.ketab.ir

عنوان: آموزش شاد زیستم و تفکر مثبت

مولفان: مهدی عزیزی صومعه، افسانه ضربی ورزقانی، محمد عزیزی صومعه

صفحه آرای: فرشته خوش سیما

نشر و پخش: موسسه انتشاراتی آفتاب گیتی

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۱

شمارگان: ۲۰۰ نسخه

چاپ: فدک

قیمت: ۴۴۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۳۱۴-۱۴۵-۴

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

نشانی: تهران - میدان انقلاب - تقاطع خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان ولیعصر - پلاک ۱۳۱۴ - طبقه سوم. واحد ۹**
نشر و پخش همراه: ۰۹۱۲۳۳۴۲۳۶۲-۰۲۱۶۶۹۶۹۸۳۷

هرگاه به اینترنت کتاب www.aftabegiti.com****www.shop.aftabegiti.com

فهرست مطالب

۷	 مقدمه
۱۱	 خانواده سالم و رشد و تحول آن
۲۵	 خاستگاه خانواده
۲۵	 ساخت خانواده
۲۶	 اهمیت بالینی مراحل تحول تکوین خانواده
۲۷	 تکالیف روانشناختی زوجین
۲۸	 شکاف ارتباطی معمول در زوجین
۲۸	 درمان مشکلات ارتباطی
۳۰	 مکاتب خانواده درمانی
۳۰	 رشد و توسعه خانواده درمانی
۳۱	 مفهوم خانواده درمانی
۳۴	 آموزش
۳۴	 اثربخشی
۳۵	 مفهوم مثبت اندیشی
۳۶	 مبانی نظری روان شناسی مثبت
۴۱	 خوش بینی، آموختنی است
۴۵	 نشاط و مثبت گرایی در متون دینی
۴۸	 تأثیر کلام مثبت
۵۱	 شادکامی
۵۱	 مبانی نظری شادکامی
۵۴	 شادکامی و مثبت اندیشی
۵۵	 شخصیت برون گرا و شادکامی
۵۷	 شادکامی و موفقیت
۵۷	 رابطه هوش هیجانی با شادکامی
۵۹	 شادکامی ذهنی
۶۱	 شادکامی ذهنی، ساختار مولفه ها

عوامل موثر بر شادکامی	۶۲
مهمترین اصول شادکامی	۶۴
رضایت زناشویی	۶۷
اهمیت خانواده و ازدواج	۶۹
تغییرات رضایت زناشویی در طول زمان	۷۰
نظریه های مختلف مربوط به رضایت زناشویی	۷۲
نظریه عقلانی - هیجانی الیس	۷۲
نظریه چرخه زندگی زناشویی	۷۳
نظریه مدل اجتماعی نای	۷۴
دیدگاه ژست اسپری	۷۴
نظریه ارتباطات	۷۶
نظریه های سیستمی	۷۶
نظریه های بین نسلی	۷۷
علل نارضایتی زناشویی	۷۸
شناخت تفاوت های میان زنان و مردان و رضایت زناشویی	۸۵
اهمیت رضایت زناشویی	۸۸
مطالعات مرتبط	۸۹
جمع بندی	۹۳
فهرست منابع	۹۸

اولین لازمه شادی و شادزیستن، تفکر مثبت است. به گفته «ویلیام جیمز»، این اندیشه هایمان است که زندگی مان را شاد یا غمگین می کند. وقتی تفکر انسان منفی باشد، احساس نیز منفی می شود و با تفکر و احساس منفی، عملکرد منفی از انسان سر می زند. انسان ها با توجه به تفکرات متفاوتی که دارند، در مورد موقعیتی یکسان، تفسیر و تحلیل متفاوتی از خود ارائه می دهند. عده ای موقعیت پیش آمده را فاجعه می دانند و عده ای تنها یک موقعیت ناخوشایند. اگر به دنبال شادزیستن هستیم، باید بدانیم همان طور که هر قفلی با کلید خاص خودش باز می شود، قفل هر مشکل هم تنها با راه حل خاص خودش باز می شود. اگر نمی توانیم مشکلی را حل کنیم، شاید دچار جبر تکرار شده باشیم یعنی از راه حل های تکراری، توقع نتیجه مطلوب و دلخواه مان را داریم.

خانواده نخستین نظام عمومی جهان است که برای رفع نیازمندی های حیاتی و عاطفی انسان و بقای جامعه ضرورت تام دارد. خانواده همچنین پایه و اساس هر اجتماع بزرگی است. وجود رضایت و شادکامی در خانواده باعث دلخوشی و سلامت روانی افراد می گردد. بنابراین نیاز است ارتباطات میان فردی به عنوان شالوده هویت و کمال انسان و مبنای اولیه پیوند فرد با دیگران به خصوص در روابط زناشویی همواره مورد توجه قرار گیرد. چرا که ارتباطات موثر موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط افراد و ارتباطات غیر موثر مانع شکوفایی انسان می شود و روابط را تخریب می کند. در این راستا به نظر میرسد خیلی از روابط مخرب بدلیل تعارضات و به دنبال آن منفی نگری های زوجین که برگرفته از آرایش ذهنی، روانی و سبک اندیشه آنهاست نشأت می گیرد. چراکه شیوه تفکر است که کیفیت زندگی را تعیین می کند.

مطالعات آینده نگر و گذشته نگر در مورد مثبت نگری نشان می دهد که افراد دارای سبک تبیینی خوش بینانه، به عبارت دیگر، افراد مثبت نگر هستند، در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، کمتر احتمال دارد که به هنگام رویارویی با رویدادهای استرس زای عمده

زندگی، به ضعف سلامت جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شده و یا به خودکشی دست بزنند. افراد مثبت‌نگر سالم‌تر و راضی‌ترند و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند. آن‌ها با بهره‌گیری از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی، با تنیدگی‌های روانی بهتر کنار می‌آیند. همچنین به نحوه فعال از رویدادهای تنیدگی زای زندگی پرهیز می‌کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود می‌سازند. سبک‌های زیستی سالم‌تری دارند که آن‌ها را از ابتلای به بیماری حفظ می‌کنند. اگر هم چنین افرادی بیمار شوند، به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند. آنان این توصیه‌ها را با الگوهای رفتاری مناسب دنبال می‌کنند که بهبودی را سرعت می‌بخشد.

خانواده کانون یادگیری چگونه اندیشیدن و چگونه زیستن است. در خانواده مثبت‌اندیش اعضای خانواده خود را قادر و توانا می‌دانند و نگاهشان به دیگران آکنده از مهر و عاطفه است. چنین خانواده‌هایی قادر خواهند بود هر ناممکنی را به ممکن تبدیل کنند و توفیق و کامکاری را نصیب خود نمایند.

بسیاری از افکار منفی که به ذهن افراد هجوم می‌آورند، در حقیقت باورهایی هستند که افراد درباره خودشان، دیگران یا دنیا دارند. بخشی از کمک به افراد برای آنکه احساس و عملکرد بهتری در زندگی روزانه داشته باشند، در این راستا به نظر میرسد آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی به افراد برای کنترل و تغییر افکار منفی یا نادرست میتواند تاثیر گذار باشد. در واقع هدف تفکر مثبت این است که بر جنبه‌های خوب رویدادها تکیه شود و حتی از بدترین شرایط بهترین نتیجه کسب شود که این امر نیازمند ممارست بر مهارت‌های مثبت‌اندیشی همچون تصویرسازی مثبت ذهن، بخشش و سخاوت و... میباشد.

ازدواج به عنوان مهمترین و اساسی‌ترین رابطه بشری توصیف شده است زیرا ساختاری اولیه برای بنا نهادن رابطه خانوادگی در تربیت کودکان نسل آینده را فراهم می‌سازد. خانواده نخستین و مهم‌ترین بستر رشد همه جانبه‌ای انسان محسوب می‌شود و از دیرباز نقش‌ها

و کارکردهای خانواده مورد توجه روانشناسان، جامعه شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت بوده است. زندگی زناشویی زن و مرد با ازدواج و تشکیل خانواده شروع می شود و رضایت زناشویی تضمین کننده سلامت روانی خانواده محسوب می شود. یکی از جوانب بسیار مهم یک نظام زناشویی رضایتی است که همسران در ازدواج تجربه می کنند لیکن آمار طلاق که معتبرترین شاخص آشفستگی زناشویی است نشانگر آن است که رضایت زناشویی به آسانی قابل دسترسی نیست.

آن چه در ازدواج مهم است رضایت مندی زناشویی است، رضایت زناشویی وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع احساس خوشبختی، رضایت از ازدواج و رضایت از همدیگر دارند رضایتمندی زناشویی حاصل خشنودی و سازگاری زن و شوهر در ابعاد مختلف زندگی مشترک است و استحکام بنیان خانواده و سلامت خانواده را تضمین می کند.

از نظر الیس (۱۹۸۶) رضایت زناشویی نگرش مثبت و لذت بخشی است که زن و شوهر از جنبه های مختلف روابط زناشویی خود دارند. رضایتمندی زناشویی، احساس عینی از خشنودی، رضایت و لذت تجربه شده توسط زن و یا مرد است وقتی که همه ی جنبه های مشترک زندگی شان را فراگیرد. رضایت زناشویی یک جنبه بسیار مهم و پیچیده از یک رابطه زناشویی است. رضایت زناشویی یک ارزیابی هیجانی- شناختی فرد از رابطه زناشویی می باشد.

از جمله حوزه های بسیار نیرومند روانشناسی مثبت نگری که امروزه در حال جلوه نمایی است سازه شادکامی ذهنی است؛ یعنی رضایت و خرسندی (از گذشته)، امید و خوش بینی (به آینده) و شادکامی (در حال). شادکامی ذهنی که بعضاً با «شادکامی» به طور مترادف به کار می رود یک سازه روانشناختی است که هر کس مفهوم آن را درک می کند اما کمتر کسی می تواند تعریف جامعی از آن ارائه دهد. شادکامی، ذهن متفکرین را برای هزاران سال به خود مشغول داشته است هر چند که فقط در سال های اخیر است که به شیوه نظام دار مورد مطالعه و اندازه گیری قرار گرفته است. اغلب مردم آن چه را که در رابطه با زندگی

شان اتفاق می افتد خوب یا بد ارزیابی می کنند و طبیعتاً آن ها قادر به قضاوت در مورد زندگی خود هستند. آن ها تقریباً همیشه هیجانات و خلقیاتی را تجربه می کنند که یا مولفه ای خوشایند دارد که منجر به یک واکنش مثبت می شود و یا مولفه ای ناخوشایند دارد و واکنشی منفی را می طلبد. بنابر این همواره سطحی از شادکامی ذهنی بر زندگی مردم حاکم است، حتی اگر به طور هشیارانه به آن نپردازند.

دو متغیر بیان شده در سطور پیشین - رضایت زناشویی و شادکامی - ایده آل هر زوج متاهلی است و لازمه دوام پیوند زناشویی و حفظ کانون خانواده می باشد. اما آمار بالای طلاق و طلاق عاطفی گویای آن است که این عوامل در زندگی های امروزی مورد بی توجهی قرار گرفته اند.

امروزه روان شناسی مثبت به عنوان شاخه جدیدی از روان شناسی اساساً به مطالعه علمی نیرومندی ها و شادمانی انسان نظر دارد. شادمانی و خشنودی به عنوان هیجان های مثبت می توانند از بصورت مشکل گشایی در زندگی روزانه وارد عمل شوند. پدیده های روان شناختی مانند شادی، خوش بینی، امید، خلاقیت و ... که ناشی از تجارب مثبت ذهن است در مرکز توجه و مطالعات روانشناسی مثبت است.

وقتی دارای تفکر مثبت هستیم از روشهای معمول فکر و عمل خویش فراتر میرویم و انعطاف پذیری بیشتری خواهیم داشت. همچنین خلاقتر و کارا تر می شویم هیجانات مثبت خصوصیات فکری و رفتاری، انسانها را به سمت مثبت تغییر می دهند.

مداخلات روانشناسی مثبت شامل روش های درمانی یا فعالیت های عمدی به منظور ترویج احساسات مثبت، رفتارهای مثبت، شناخت و ادراک مثبت، بالا بردن بهزیستی افراد و بهبود علائم افسردگی است.

روان شناسی، تنها بررسی مشکلات و آسیب های روانی افراد نیست، بلکه نقاط قوت و برتری های افراد را نیز مورد بررسی قرار می دهد؛ درست مثل تعریف سلامتی که منظور

تنها نبود علائم بیماری نیست، بلکه شادی و وضع بهینه افراد را نیز مورد توجه قرار می دهد. به علاوه، امروزه مسأله پیش گیری از موضوعات مهمی است که روان شناسان، به آن بسیار می پردازند. زمانی می توانیم یک پیش گیری درست و اصولی داشته باشیم که علاوه بر شناخت عوامل زمینه ساز مشکلات، در زمینه منابع فردی در جهت ارتقای سلامتی و بهزیستی نیز آگاهی کافی داشته باشیم. به نظر می رسد مثبت اندیشی با در بر داشتن اثرات مثبت بر زندگی فرد بتواند به عنوان یک منبع فردی برای ارتقای رضایت زناشویی و شادکامی زوجین عمل کند. در این صورت، آموزش مثبت اندیشی در افراد می تواند از ایجاد مشکلات در آینده بکاهد. به عبارتی، درک فزاینده از کارکردهای این گونه متغیرهای پیش بین و تعدیل کننده مشکلات، نه تنها اشارات نظری مهمی در پی دارد و دقت پیش بینی را افزایش می دهد، بلکه می تواند در توسعه پیش گیری اولیه و فنون درمانی تاثیر داشته باشد. بنابراین در راستای استحکام نهاد خانواده و دوام بخشیدن به پیوندهای زناشویی در جهت افزایش رضایت زناشویی و شادکامی قدم برداشته و با مطالعه اثر آموزش تفکر مثبت بر این دو متغیر تلاش شود.

خانواده سالم و رشد و تحول آن

ما در جامعه ای چند وجهی زندگی می کنیم که در آن تعریف خانواده نمو سیاحتی طبیعی مشکل است. با این همه معیارهای ویژه ای وجود دارد که می توانیم از آنها در تعیین سلامت خانواده استفاده کنیم. مهمترین مالک چارچوب، تأمین نیازهای مادی، عاطفی و روانی اعضای خانواده است. حتی این معیار نسبتاً بنیادی غیر قابل تفسیر است. تصمیم گیری در مورد اینکه چه موقع نیازهای اعضای خانواده به حد کافی برآورده شده است، مشکل بوده و در حقیقت هرگونه مرزبندی در این رابطه به ناچار قراردادی است.