



نیک زیستن و روان شناسی مثبت

دکتر محمد خدایاری فرد

۱۳۹۸



اهداف کارگاه مهارت های نیک زیستن

در این دوره انتظار می رود افراد مهارت های مورد نظر را در زندگی شخصی و حرفه ای خود به کار بگیرند.

- * آشنایی با روان شناسی مثبت و کاربرد آن در زندگی شخصی و حرفه ای
- * کسب و ارتقای مهارت کشف نقاط قوت و توانمندی های شخصیتی خود و دیگران
- * به کارگیری مهارت و اصول گفت و گوی همدلانه و ذهن آگاهانه
- * به کارگیری مهارت حل مسئله و کاربرد آن در زندگی شخصی و حرفه ای
- * به کارگیری مهارت تغییر رفتار جهت ارتقای فضایل و خصایل اخلاقی
- * به کارگیری مهارت تدوین سبک زندگی اخلاق مدار تقویت فضایل اخلاقی
- * تقویت توانمندی مدیریت مقتدر و اخلاق محور



تعریف روانشناسی مثبت

IPPA

(International Positive Psychology Association)

«روانشناسی مثبت مطالعه علمی (و کاربردهای علمی) مواردی است که
فرد و جامعه را به سمت کامیابی توانمند می‌سازد.»

روان‌شناسی مثبت

بنیانگذار **روان‌درمانی مثبت**: **نصرت پزشکیان** (۱۳۸۹-۱۳۱۲)

روان‌پزشک، عصب‌شناس و روان‌درمانگر ایرانی
دارای ۲۶ اثر در زمینه روان‌درمانی مثبت که بسیاری از آن‌ها به
چندین زبان در سراسر دنیا به چاپ رسیده‌اند.

موسس **انجمن جهانی روان‌درمانی مثبت و بین‌فرهنگی**



بنیانگذار **روان‌شناسی مثبت**: **مارتین سلیگمن**

رئیس **انجمن روان‌شناسی آمریکا** در سال ۱۹۹۸

مدیر **مرکز روان‌شناسی مثبت دانشگاه پنسیلوانیا**

دیگر پیشروان روان‌شناسی مثبت: پترسون، فردریکسون، رشید



روان‌شناسی مثبت (ادامه)

افکار مثبت، **امید، آرامش، عشق و دلگرمی** را تولید می‌کنند.



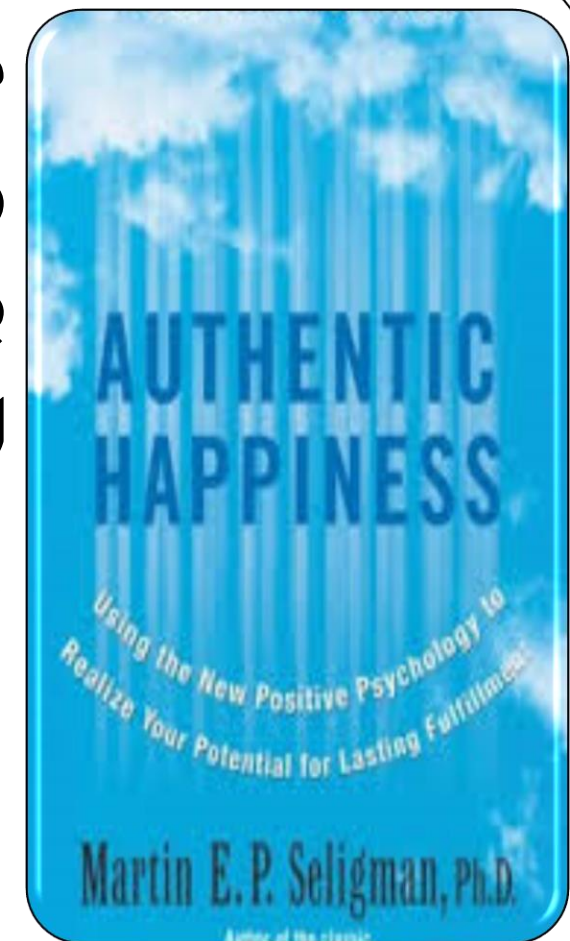
سلیگمن (۲۰۰۹): روان‌شناسان مثبت با یکدیگر در این عقیده توافق دارند که **فرد باید یک زندگی شاد، مسئولانه و معنادار داشته باشد** تا بتوان گفت که او از «**زندگی خوب**» برخوردار است.



روان‌شناسی مثبت (ادامه)

مارتین سلیگمن (۲۰۰۹) در کتاب **شادمانی درونی** از زندگی خوب با عنوان «بهره‌گیری روزانه از توانمندی‌های برجسته فرد برای ایجاد شادمانی درونی (اصیل) و وفور احساس لذت یاد کرده است»

- اگر قصد **تغییر احساساتمان** را داریم، ابتدا باید **افکارمان را تغییر دهیم** تا در پی آن احساساتمان نیز تغییر یابند.

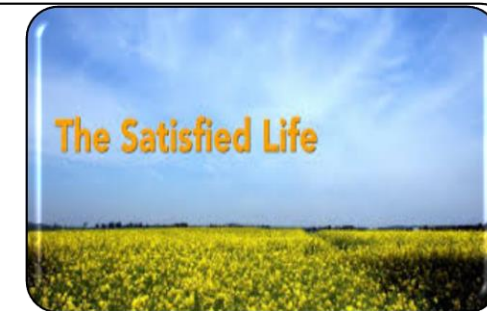


روان‌شناسی مثبت (ادامه)

پترسون، پارک و سلیگمن (۲۰۰۵) سه شیوه دستیابی به شادمانی را مورد مطالعه قرار دادند: **زندگی لذت‌بخش، زندگی مسئولانه و زندگی معنادار.**



آن‌ها دریافتند که هر کدام از این سه گرایش فردی، می‌تواند **رضایت از زندگی** را در افراد پیش‌بینی کند.



همه آن‌هایی که در این سه گرایش امتیاز پایین‌تری کسب کرده بودند، **رضایت از زندگی کمتری** نیز داشتند.



روانشناسی مثبت (ادامه)

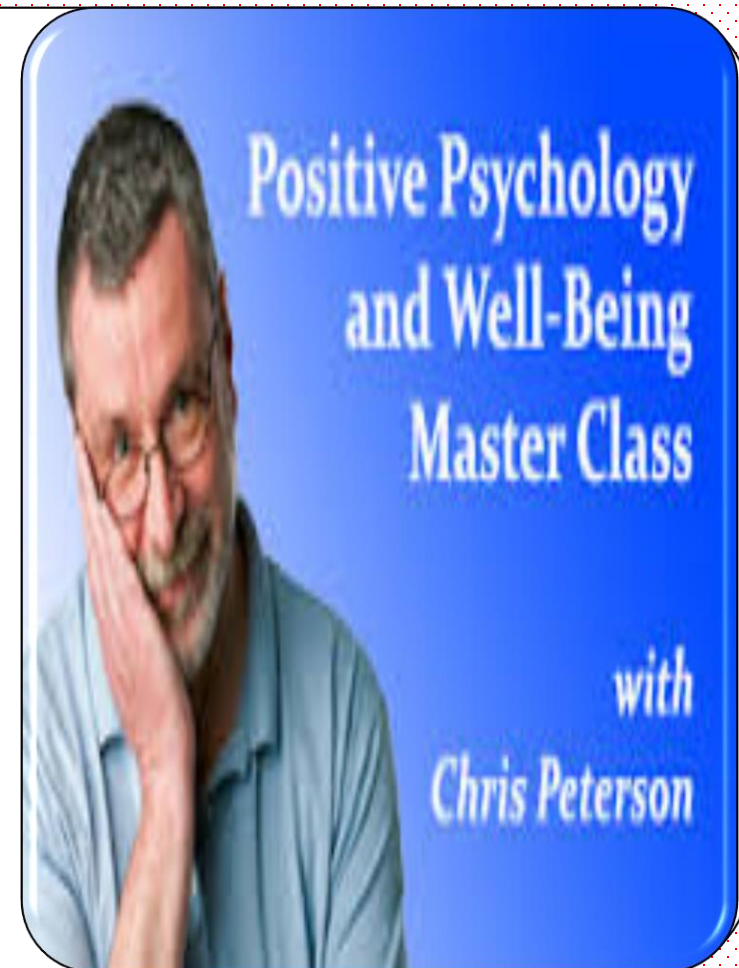
از نظر **پترسون (۲۰۰۹)**، روانشناسی مثبت بر چهار
مبحث کلیدی تاکید دارد:

- تجارب مثبت،

- صفات ماندگار روانی،

- روابط مثبت، و

- نهادهای مثبت

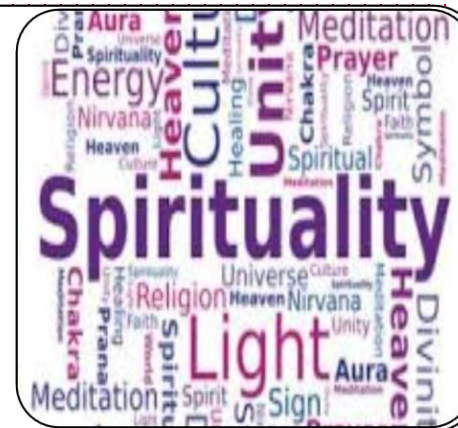


پیوستار نیک زیستی - بیماری



اخلاق و روان‌شناسی مثبت (ادامه)

اخلاق، معنویت و دینداری درونمایه‌های مهمی در روان‌شناسی مثبت هستند (مارک و همکاران، ۲۰۱۳).



بر اساس پژوهش‌ها، اخلاق، دینداری معمولاً دارای همبستگی با سلامت است. افراد اخلاق‌مدار و دیندارتر بهزیستی هیجانی بالاتر و بزهکاری، اعتیاد به الکل، مواد مخدر و سایر مشکلات اجتماعی کمتری را نشان می‌دهند.



دین و روان‌شناسی مثبت (ادامه)

لازم است متخصصان سلامت روان به **بعد اخلاقی و معنوی در درمان** توجه بیشتری نشان دهند.



در یک نظرسنجی، **۷۵ درصد** پاسخگویان، روانشناسان و پزشکانی را ترجیح می‌دادند که به مسائل معنوی به عنوان بخش اصلی کارشان می‌نگرند (برجین و جنسن، ۱۹۹۰).



تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی

و نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوْحِي [حجر: ۲۹]

❖ دیدگاه‌های مثبت معنویت-محور نسبت به انسان، در آفرینش دیده می‌شود.

❖ بر اساس قرآن کریم، آفرینش انسان توسط دمیدن روح خداوند در انسان صورت گرفت.



تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ [مؤمنون: ۱۴]
پس آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است.

❖ این آیه نشانگر شفقت و خیرخواهی خداوند در مورد انسان است.

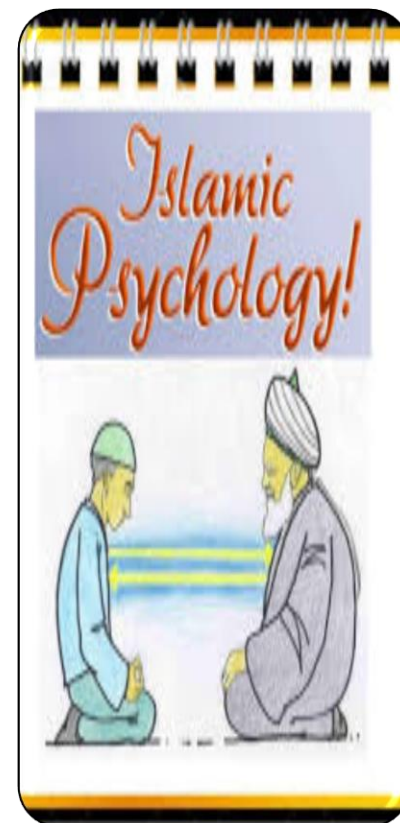


تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

رویکرد **مثبت خداوند نسبت به انسان در خلقت**، در پذیرش توبه انسان نیز دیده می‌شود: «پس آدم کلماتی از پروردگارش دریافت داشت و [خدای پرمهر] توبه او را پذیرفت، چرا که او توبه‌پذیر و مهربان است» [بقره، آیه ۳۷].

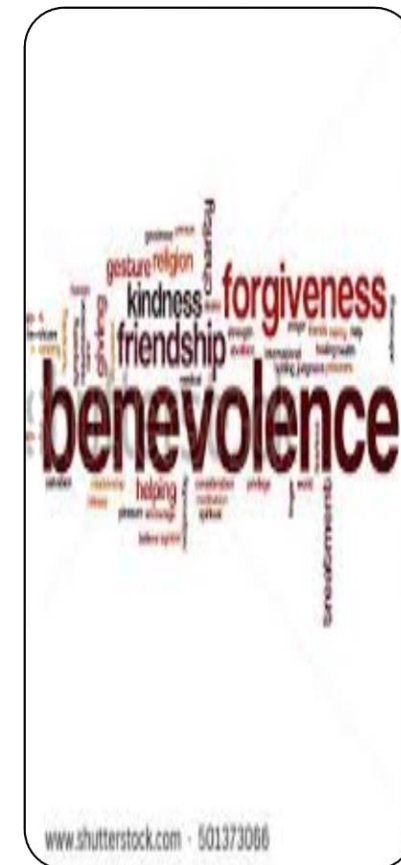
پذیرش توبه انسان فقط به گناه نخستین محدود نمی‌شود: «در حقیقت خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است» [زمر، آیه ۵۳].

همچنین، خداوند با همراهی انسان، خود را به عنوان مظهر دلبستگی ایمن معرفی کرده است: «هر کجا باشید او با شماست و خدا به هر چه کنید بیناست» [حدید، ۴].



باور به خیرخواهی الهی:

امام رضا (ع): خداوند خطاب به موسی گفت که «به بنی اسرائیل بگو انسان‌ها با پیش‌فرض‌های مثبتشان نسبت به خداوند، برکات او را به خود جذب می‌کنند؛ در صورتی که دید مثبتی نسبت به خدا داشته باشند، خواهند دید که او شفیق و یاری‌رسان است».



تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

حق‌شناسی:

حق‌شناسی به شناخت احسان و بخشنده‌گی و تشکر از فرد رحمان اشاره دارد. درک احسان از تفکر مثبت در مورد خداوند سرچشمه می‌گیرد. یعنی، **یک فرد مثبت‌نگر قادر است آنچه را که به او به عنوان یک برکت و رحمت داده شده است، به عنوان احسان ببیند.**

خداوند می‌فرماید: «همانا اگر شکر کنید، قطعاً (نعمت‌های) شما را می‌افزایم» [ابراهیم، ۷].



تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

توکل

توکل به معنای باور به قدرت خداوند به عنوان آفریننده و گرداننده عالم و برتری اراده او بر دیگران است. فرد متوکل اطمینان دارد که **با اعتماد به خداوند، بهترین اتفاق برایش به وقوع می‌پیوندد** و در همه کارها از او طلب موفقیت می‌کند.

«خداوند آفریدگار همه چیز است و حافظ و ناظر بر همه اشیا است» (زمر، ۶۲).

و خدا یار آنها بود، و همیشه باید اهل ایمان به خدا توکل کنند (آل عمران، ۱۲۲).



تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

توکل (ادامه)

و از جایی که گمان نبرد به او روزی عطا کند، و هر که بر خدا توکل کند خدا او را کفایت خواهد کرد که خدا امرش را نافذ و روان می سازد (طلاق، ۳).

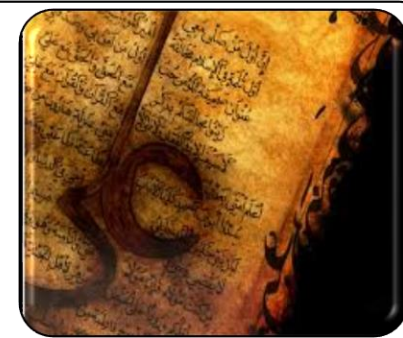


پیامبر اکرم (ص): «گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید تا دل بی‌آلایش و طبع پاک را به غنیمت برید».

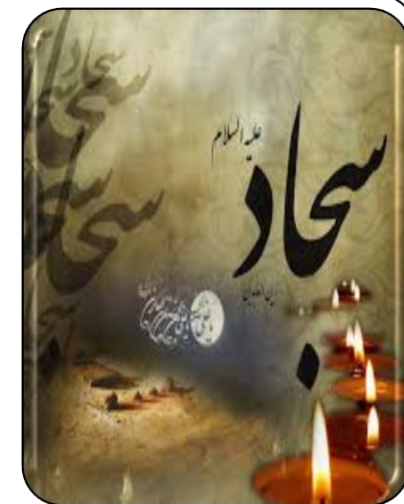


تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

امام علی (ع): «اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یاد کن و سپاسگزاری نما و اگر متوجه بدی کسی شدی تا حد امکان پرده‌پوشی کن».



امام سجاد (ع): «حق همنشین تو این است که با او نرمی کنی و در گفتگو با او میانه‌روی نمایی و لغزش‌هایش را فراموش کنی ولی خوبی‌هایش را به خاطر سپاری و جز خوبی به او نگویی. از شریف‌ترین کارهای فرد کریم چشم‌پوشی از بدی‌های مردم است که از آن اطلاع داشته باشد».



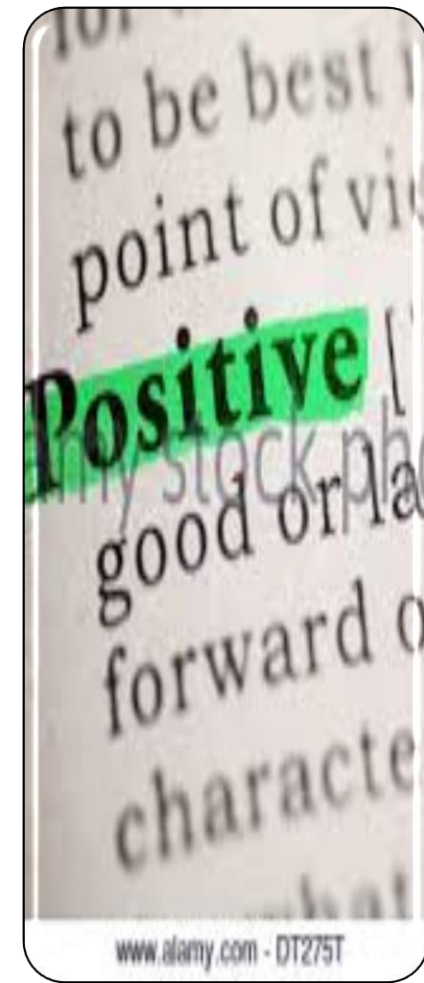
تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

روزی **حضرت مسیح** به همراه حواریون از جایی گذر می‌کردند و سر راهشان لاشه‌ی سگی را دیدند. حواریون نسبت به بوی تعفن ابراز نفرت کردند. سپس، حضرت مسیح فرمودند، «به دندان‌های سفید سگ بنگرید؛ چقدر براق هستند!» (بحارالانوار، جلد ۱۴، صفحه ۳۲۷).



تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)

تفکر مثبت به معنی **رویکرد مثبت** در تفسیر رویدادهای گذشته و حال و انتظارات مثبت نسبت به آینده در حوزه‌های ارزیابی شخصی از توانایی‌های فردی، رابطه با دیگران، رابطه با خداوند و رابطه با تمام عالم هستی است (خدایاری‌فرد و همکاران، ۲۰۱۶).



سه حوزه قابل کنترل از دیدگاه روان‌شناسی مثبت

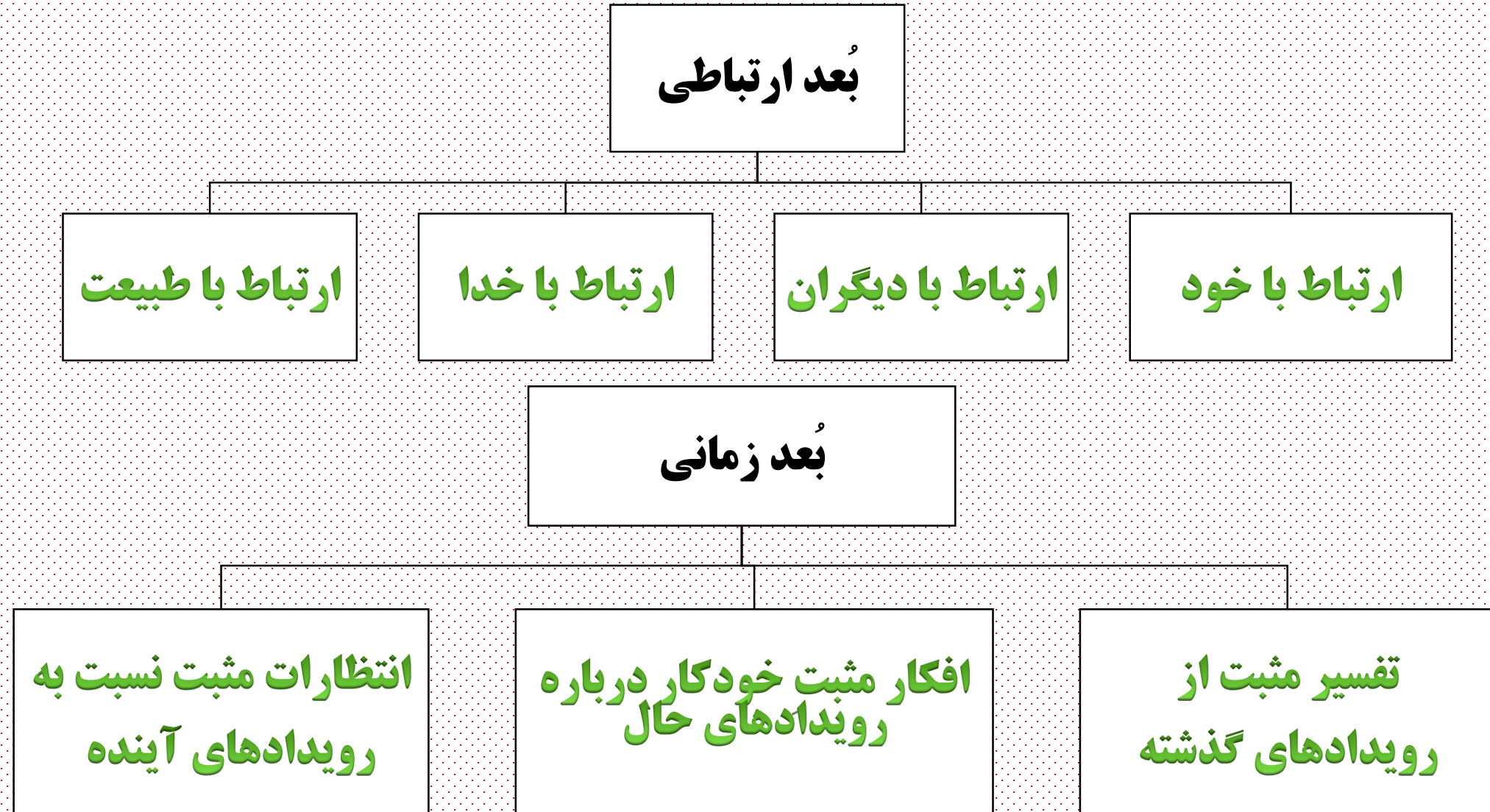
میزان رضایت در مورد **گذشته** (قدرشناسی،
شکرگزاری و بخشایش)

خوش‌بینی درباره **آینده** (خوش‌بینی و امید)

شادکامی در لحظه **حال** (لذت‌چشی، غرقگی، معنا و
هدف)



تفکر مثبت بر اساس بنیان‌های اسلامی (ادامه)



برای اجرای کارگاه آماده شوید.

(تشکیل گروه های ۳-۴ نفره)

(توزیع کاربرگ نقاط قوت)



www.alamy.com - DT275T

چرا لازم است از توانمندی های فردی خود آگاه شویم؟

- افزایش توان مدیریت و غلبه بر مشکلات
- بهبود روابط با دیگران
- بالا بردن سطح سلامت و بهزیستی



تاثیرات آگاهی از توانمندی های فردی و بکارگیری آنها:

- کسانی که از توانمندی های فردی خویش آگاهانه استفاده می کنند:
- سه برابر بیش از دیگران زندگی خود را **عالی** توصیف کرده اند.
 - شش برابر بیش از دیگران از شغل خود **رضایت** دارند.
 - هشت درصد بیش از سایرین **بهره وری** دارند.
 - پانزده درصد کمتر از دیگران شغل خود را ترک می کنند.



به کار گرفتن نقاط قوت در زندگی

موفق باشید.



www.khodayarifard.ir

