



روانشناسی مثبت نگر و روان درمانی دینی

positive psychology and Religious
psychotherapy

دکتر محمد خدایاری فرد
استاد دانشگاه تهران

khodayar@ut.ac.ir



بنیانگذار و پدر روانشناسی مثبت

مارتین سلیگمن

دانشگاه پنسیلوانیا





پیشینه روانشناسی مثبت

- روانشناسی سنتی غالباً بر این موضوع تاکید داشته است که چرا افراد حالت‌های خلقی مخرب مانند افسردگی و اضطراب را تجربه می‌کنند. اما به تازگی روانشناسی مثبت‌نگر به بررسی چگونگی کمک به مردم برای دستیابی به بهزیستی جسمی و روانی می‌پردازد، تا روانشناسان را به سمت بررسی جنبه‌های مثبت‌تر زندگی سوق دهد (خدایاری فرد و همکاران، 1393).



ادامه پیشینه روانشناسی مثبت

سلیگمن (2005) چنین نوشته است:

«پیش از جنگ جهانی دوم، روان شناسی سه مأموریت مشخص داشت:

1- درمان بیماری های ذهنی و روانی،

2- پربارتر کردن و ارضاءکننده تر نمودن زندگی تمام افراد،

3- کشف و پرورش استعداد های برتر.

اما کوتاه زمانی پس از جنگ جهانی دوم، تمرکز اولیه روان شناسی معطوف نخستین مأموریت شد: درمان بیماری های روانی و رفتارهای ناپهنجار».

در خلال دهه 1950، متفکران انسان گرا نظیر کارل راجرز، اریک فروم و آبراهام مزلو با توسعه نظریه هایی که بر شادی، رضایت مندی و جنبه های مثبت طبیعت انسان تأکید داشت، به تجدید و از سرگیری علاقه مندی به دو زمینه دیگر کمک کردند.



ادامه پیشینه روانشناسی مثبت

مارتین سلیگمن در سال 1988 به عنوان رئیس انجمن روان شناسی آمریکا برگزیده شد و روان شناسی مثبت موضوع اصلی دوره او گشت. او در دوره ریاست اش در انجمن روانشناسی آمریکا از روانشناسان کاربردی خواست به اصل خود برگردند و در کنار درمان بیماران روانی به پربارتر و رضایت بخش تر کردن زندگی انسان ها و همچنین به شناسایی و پرورش استعدادهای آنها هم توجه کنند (سلیگمن و سیکزنت میهالی ، 2000).





افراد مهم در روان شناسی مثبت

مارتین سلیگمن
میهایلی سیکزنت میهایلی
کریستوفر پترسون
کارول دیوک
دانیل گیلبرت
کنون شلدون
آلبرت بندورا
سی آر اسنایدر
فیلیپ زیمداردو
شیر
آبرامسون
....,



مقدمه

- روانشناسی مثبت‌نگر عبارت است از بررسی شرایط و فرایندهایی که موجب شکوفایی یا عملکرد بهینهٔ افراد، گروه‌ها و سازمان‌ها می‌شوند (گابل و هایدت، 2005).
- طی دههٔ گذشته، روانشناسی مثبت‌نگر به یکی از گرایشهای عمده در روانشناسی تبدیل شده و به سرعت جایگاه مناسبی در این رشته یافته است.

ادامه مقدمه

- در مداخلات مثبت‌نگر، بررسی و ارتقاء هیجانات مثبت و توانمندی‌های افراد در کنار ضعف‌های آن‌ها به‌عنوان موضوعات اصلی به‌شمار می‌رود.
- همان‌طور که ضعف‌ها و نشانه‌های بیماری در اختلال‌های روان‌شناختی سهیم هستند، هیجانات مثبت و توانمندی‌های افراد هم در شادی و سلامت روان آن‌ها مؤثر است (سلیگمن، 2011).
- عملکرد روان‌درمانی مثبت تنها کاهش خصومت‌ها، برطرف کردن ناهنجاری‌های هیجانی، اخلاقی و اجتماعی نیست؛ بلکه افزایش رضایت، مهربانی، هوش هیجانی نیز هست (جینا و مگیار، 2009)
- به‌کارگیری مداخلات مثبت به‌منظور ارتقای کیفیت زندگی، شادکامی و نشاط و دستیابی به بهزیستی است (جوزف و لینلی، 2006).



ادامه مقدمه

- این رویکرد از منظری مثبت‌گرایانه با ارتقای بهزیستی و شادکامی به جای درمان نواقص و اختلال‌ها سروکار دارد. بنابراین، روانشناسی مثبت‌نگر تکمیل‌کننده روانشناسی بالینی سنتی است.
- پژوهشگران قلمرو روانشناسی مثبت‌نگر به بررسی پیش‌بینی‌کننده‌های بهزیستی می‌پردازند؛ این تأکید جدید بر روانشناسی مثبت‌نگر به درک ما درباره کمک به کارکرد انطباقی افراد کمک می‌کند، بنابراین ممکن است به رشد و کمال افراد، گروه‌ها و جوامع منجر شود (خانجانی، 1392).



ادامه مقدمه

- روان شناسان این مکتب، نظام طبقه بندی *Character Strengths* (*and Virtues*) را به وجود آورده اند که توانایی های آدم ها را گروه بندی می کند.
- آن ها 6 گروه از توانایی های آدمی را در این نظام، مشخص کرده اند:
- 1 - خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر
- 2 - شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سر زندگی
- 3 - تنوع دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی
- 4 - عدالت جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی طرفی و رهبری
- 5 - اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود
- 6 - تعال: شامل دانستن ارزش زیبایی ها و شگفتی ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ طبعی



پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

پژوهشگران در چند دهه اخیر پژوهش‌هایی در زمینه مثبت‌نگری انجام داده‌اند. نخست به نمونه‌هایی از آن از سال‌های ابتدایی تا به امروز اشاره می‌شود و سپس منابع اسلامی مورد بررسی قرار می‌گیرند.



ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

راجر و مک ویلیامز (به نقل از دیوید برنر، 1990):

یکی از فراگیرترین بیماری‌های زمانه ما تفکر منفی است. تفکر منفی بیماری مهلکی است که ذهن، احساسات و جسم انسان را مبتلا

می‌سازد. افکار منفی عصبیت، اضطراب، دشمنی، خشم و خستگی تولید می‌کنند.

افکار مثبت موجب امیدواری، آرامش، محبت و دلگرمی می‌شوند. اگر می‌خواهیم احساساتمان تغییر کند کافی است افکارمان را تغییر دهیم تا احساسات ما به سرعت از آن تبعیت کند.



ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری ¹³

فورستر (1991):

اگر ارزیابی افراد از خودشان و ذهنیتی که نسبت به خود دارند مثبت باشد، از سلامت و سازگاری بیشتری برخوردار خواهند بود.

هولستاین (1997):

در درمان به جای تأکید و کار کردن بر صفات بیمارگونه مراجع باید به تقویت نقاط قوت او پرداخت؛ زیرا مراجعان احساس کامل بودن نخواهند کرد، مگر آن که نقاط قوت آنها، و نه مشکلاتشان، محور روش درمانی قرار گیرد.



ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

مک لیئود و سالامینیو (2001):

در نتایج پژوهش خود اعلام کردند که بدبینی به آینده از مهمترین اجزاء تفکر افسرده ساز است و افراد افسرده تجارب مثبت مورد انتظار کمتری ارائه کردند و این نتایج سازگار و همسان با دیدگاهی است که فقدان تجارب مثبت مورد انتظار در افسردگی را ناشی از دشواری در دستیابی به بازنمایی‌های ذهنی چنین تجاربی است.





ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

ویلسون و پیر (2004):

در مطالعه خود به این موضوع اشاره داشتند که وضعیت اندام اثرات معناداری بر فراخوانی افکار مثبت یا منفی داشته باشد. بویژه، افکار مثبت در وضعیت اندامی راست (قائم) آسان‌تر تولید می‌شود.

شووینگر و بر (2006):

در یک پژوهش مربوط به بازاریابی نشان داد کارگرانی که از نگرش مثبت ذهنی بهره برده‌اند این نگرش مثبت به آن‌ها کمک کرد از عهده شرایط منفی کارشان برآمدند و در کارشان به موفقیت دست یابند.



ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

ویلا-برودریک، پارک، و پترسون (2009):

در پژوهش خود در نمونه‌های استرالیایی و امریکایی به این نتیجه رسیدند که خوشی، تکاپو، و معنایابی زندگی (سه راه شاد بودن)، بیشتر از متغیرهای جمعیت شناختی و شخصیتی بهزیستی ذهنی را پیش بینی می‌کنند.

رشید و سیلیگمن (2010):

اعتقاد دارند پیشگیری تأکید بر ساختن توانمندی‌ها و نه اصلاح ضعف‌هاست، بنابراین توانمندی‌های انسان، محافظی در برابر بیماری‌های روانی است. شهامت، خوش‌بینی، مهارت‌های ارتباط بین‌فردی، رعایت کردن اخلاق کار، امید، صداقت، کفایت، سیالی روان و بینش، نمونه‌ای از این توانمندی‌ها محسوب می‌شود.



ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

بوهم و کوبزانکی (2012):

خوش بینی اگر به صورت جهت یافته پیش رود یعنی یک انتظار عمومی که همه چیز خوب پیش خواهد رفت در ذهن به وجود می‌آید و این امر با مجموعه‌ای از نتایج مثبت سلامت جسم همراه است به طور مثال موجب کاهش روزهای بیماری بعد از یک حادثه استرس‌زا می‌شود.

هانسن و همکاران (2013):

در تحقیقات ارائه شده معتقدند که خوش بینی کمک به تغییر حال و بهداشت و سلامت فرد میکند به طور مثال باعث کاهش حس تجربی درد شده است.



ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

رومو-گنزalez و همکاران (2014) در پژوهشی به بررسی کارآمدی آموزش مثبت در ارتقای بهزیستی و شادکامی دانشجویان پرداختند و نتایج مطالعه آنها نشان داد که آموزش مولفه‌های موجود در روان‌شناسی مثبت‌گرا توان بالایی در ارتقای عواطف مثبت دارد.

لو و تونی (2015) نیز تاثیر ارسال پیامک‌های مثبت توسط یکی از زوجین به همسر خود را بر رضایت زناشویی و شادکامی فرد دریافت‌کننده پیامک مورد ارزیابی قرار دادند. یافته‌های این پژوهش حاکی از افزایش شادکامی اعضای گروه آزمایش به نسبت گروه کنترل بود.



ادامه پژوهش‌های حوزه مثبت‌نگری

رهروی (1392) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر افزایش احساس شادکامی دانشجویان دختر افسرده دانشگاه علامه طباطبایی پرداخت. نتایج به‌دست‌آمده تأثیر آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی در افزایش احساس شادکامی و عواطف مثبت دانشجویان نمونه را تأیید می‌کند.

علیرضالو (1392) در مطالعه‌ای تحت عنوان «اثربخشی آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی بر انگیزه پیشرفت و شادکامی»، به این نتیجه رسید که آموزش مهارت‌های مثبت‌اندیشی تأثیر معناداری بر افزایش انگیزه پیشرفت و شادکامی دارد.



مثبت نگری در اسلام

امام جعفر صادق (ع) از رسول خدا (ص)

«لغزش‌های مؤمنین را جستجو نکنید، زیرا هر که لغزش‌های برادرش را جستجو کند خداوند لغزش‌هایش را دنبال می‌کند».



حضرت امام محمد باقر (ع)

نزدیک ترین حالت بنده به کفر این است که با مردی عقد برادری در دین بسته باشد و لغزش ها و خطاهای او را شماره کند که روزی او را به آن ها سرزنش نماید».



حضرت علی (ع)

اگر از کسی خوبی دیدی از آن بسیار یاد کن و سپاسگزاری
نما و اگر متوجه بدی کسی شدی تا حد امکان پرده پوشی
کن.



امام سجاد (ع)

«از شریف ترین کارهای فرد کریم چشم پوشی از بدی های مردم است که از آن اطلاع داشته

باشد.»





پیامبر اکرم (ص)

«گمان های خود را در حق برادران خود نیکو
کنید تا دل بی الایش و طبع پاک را به غنیمت
برید.»



امام سجاد (ع)

«حق همنشین تو این است که با او نرمی کنی و در گفتگو با او میانه روی نمایی و لغزش هایش را فراموش کنی ولی خوبی هایش را به خاطر سپاری و جز خوبی به او نگویی.»



ادامه مثبت نگری در اسلام

در «بحار الانوار» آمده است که: روزی حضرت عیسی (ع) با حواریون خود از جایی می گذشتند و لاشهٔ سگ مرده‌ایی را دیدند. هر یک از حواریون از بوی تعفن آن اظهار ناراحتی می کرد و چیزی می گفت. نوبت به حضرت مسیح (ع) که رسید فرمودند: «به دندان‌های سفید این سگ توجه کنید که چقدر براق است!» (بحار الانوار، ج 14، ص. 327) 21.



نظریه ها

- روانشناسی مثبت‌نگر در حوزه نظریه‌پردازی و تعیین مؤلفه-های مؤثر بر مثبت‌نگری نیز رشد مناسبی در این چند دهه داشته است. از جمله نظریه‌های مطرح در این حوزه می‌توان به نظریه خوش‌بینی سیلیگمن (1991) و نظریه خوش‌بینی شیر و کارور (1985) و امید (اشنایدر، 2000)، و الگوی ایرانی – اسلامی خدایاری فرد و همکاران (1391) اشاره کرد.



خوش بینی

- تعاریف ارائه شده در فرهنگ لغات برای خوش بینی ، دو مفهوم را در بر می-گیرند؛ نخستین مورد عبارت است از میل به امیدواری یا باور این موضوع که خیر و خوبی در نهایت غالب می شود. دومین مفهوم که وسیع تر است، اشاره به این باور دارد که « این جهان بهترین همهٔ جهان های ممکن » است (فرهنگ لغت آکسفورد، 2000؛ به نقل از خدایاری فرد و همکاران، 1391).



امید

- اساس تعریف امیدواری به این موضوع برمی گردد که تا چه اندازه اهدافی که فرد در نظر گرفته، قابل دستیابی است. در تعریف اخیر از امید، این سازه مشتمل بر راهبردهای رسیدن به اهداف و انگیزه‌های زیربنایی (عامل) آنهاست (اشنايدر، 2000).

- بنابراین امید را می توان به عنوان افکار هدفمند تعریف کرد که در آن شخص تفکر راهبردی (توانایی درک شده برای پیدا کردن راهی برای رسیدن به اهداف خوشایند) و تفکر عاملی (انگیزه لازم برای استفاده از آن راهها) را به کار می برد.



الگوی ایرانی - اسلامی مثبت‌نگری خدایاری فرد (1391)

- در ایران نمی‌توان از تأثیرپذیری فرهنگی بر نحوه تفکر و نگرش افراد به پدیده‌ها صرف نظر کرد. در فرهنگ ایرانی - اسلامی مفاهیمی همچون **حسن ظن، شکر، توکل، صبر و ظفر** وجود دارد که به‌طور مستقیم می‌توانند مثبت‌نگری را در جامعه تحت تأثیر قرار دهند. از این‌رو، به دلایل ذکرشده، خدایاری فرد و همکاران (1391) الگوی نظری ایرانی - اسلامی را برای سازه مثبت‌نگری تدوین کردند.



ادامه مثبت‌نگری در اسلام

تعریف مفهومی سازه مثبت‌نگری: مثبت‌نگری ناظر است بر جهت‌گیری مثبت در تعبیر و تفسیرهای رخدادهای گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده در حیطه‌های ارزیابی فرد از توانمندی‌های خود، از ارتباط با دیگران، ارتباط با خدا (امر قدسی) و کل جهان هستی. مثبت‌نگری در الگوی روانشناختی، زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی نمودار می‌شود و نمودهای آشکار این سازه خود را در حیطه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری نشان می‌دهد. بنابر آنچه بیان شد، می‌توان مثبت‌نگری را با توجه به بعد زمان و بعد ارتباطی آن در مدل شماتیک نمایش داد **(خدایاری فرد و همکاران، 1391).**



ادامه الگوی ایرانی - اسلامی مثبت‌نگری خدایاری فرد

- بر اساس این الگو، مثبت‌نگری بر جهت‌گیری مثبت در تعبیر و تفسیرهای رخداد‌های گذشته، حال و انتظارات مثبت از آینده در حیطه‌های ارزیابی فرد از توانمندی‌های خود، ارتباط با دیگران، ارتباط با خدا و کل جهان هستی ناظر است. با توجه به تعریف مذکور، حوادث و پیامدهای مد نظر این تعریف را می‌توان به چهار مقوله زیر تقسیم کرد:



ادامه الگوی ایرانی - اسلامی مثبت‌نگری خدایاری فرد

• (الف) ارتباط با خدا: افراد خوش‌بین در شرایط سخت از خدا و دیگر روش‌های مقابله مذهبی مثل توکل و دعا استفاده کرده، رخدادها را در ارتباط با خدا مثبت ارزیابی می‌کنند و به خواست خدا رضا می‌دهند.

• (ب) ارتباط با خود: افراد مثبت‌نگر به توانمندی‌های خود نگرش مثبت دارند، به جای تمرکز روی شکست‌ها و دل‌مشغولی به حوادث ناگواری که در گذشته داشته‌اند، روی حوادث مثبت متمرکز می‌شوند.



ادامه الگوی ایرانی - اسلامی مثبت‌نگری خدایاری فرد

- (ج) ارتباط با دیگران: کارور و همکاران (2010) به رابطه احتمالی بین خوش‌بینی و روابط بین‌فردی اشاره می‌کنند.
- افراد مثبت‌نگر در مورد رعایت حقوق دیگران مانند احسان، نیکی و بخشش، مثبت فکر می‌کنند و این‌گونه رفتارها را در راستای شکوفایی استعدادهای درونی خود برای رفع موانع ارتباطی و پربار کردن ارتباطات انسانی در خود می‌دانند.



ادامه الگوی ایرانی - اسلامی مثبت‌نگری خدایاری فرد

- (د) ارتباط با طبیعت: به اعتقاد این افراد کل هستی در روند تکاملی گام بر می‌دارد؛ حوادث ناگوار معنا و مفهوم خود را دارند؛ انتظار این افراد از حوادث و اتفاقات طبیعی، مثبت و در جهت کمال معنویت است؛ این افراد به طبیعت به دیدهٔ تحسین نگاه می‌کنند.

- آنها اتفاقات طبیعی را موزون و هماهنگ با هدف خلقت می‌دانند. و طبیعت را نشانهٔ خدا و آیهٔ او تلقی می‌کنند.

ادامه مثبت‌نگری در اسلام

بعد ارباطی:

۱. ارباط با خود ۲. ارباط با دیگران ۳. ارباط با خدا ۴. ارباط با طبیعت



تفسیر مثبت
نسبت به رخدادهای گذشته

افکار خودآیند مثبت
نسبت به رخدادهای در حال

انتظارات مثبت نسبت
به رخدادهای در آینده



مثبت نگری یک روش درمانی موثر

- **خدایاری فرد و عابدینی (1394):** از نظر روانشناسان یکی از راهکارهای عملی مؤثر در ایجاد تعادل روانی، "شناخت و تکیه روی ویژگی‌های مثبت افراد" به مثابه یک روش درمانگری است.
- **هولشتین (1997):** در درمان به جای تأکید و کار بر صفات بیمارگون مراجع، باید به تقویت ویژگی‌های مثبت او پرداخت، زیرا مراجعان احساس کامل بودن نخواهند کرد، مگر آنکه ویژگی‌های مثبت آن‌ها و نه مشکلاتشان، محور روش درمانی قرار گیرد.



تکنیک مثبت نگری در پنج گام:

شناخت نقاط قوت افراد، مجموعه نظامداری از شیوه‌هایی است که به منظور تسهیل ایجاد نگرش مثبت نسبت به خویشتن و دیگران طراحی شده است و در پنج مرحله انجام می‌گیرد.



مرحله اول

نقاط قوت خود را نام ببرید



بسمه تعالی

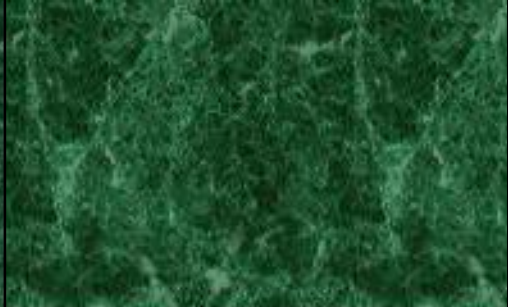
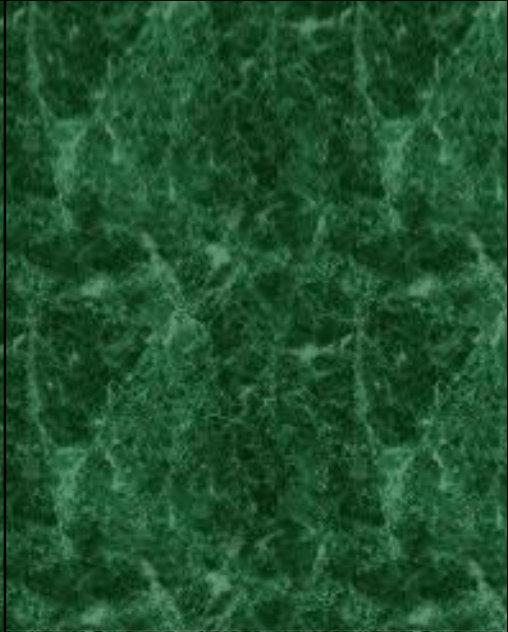
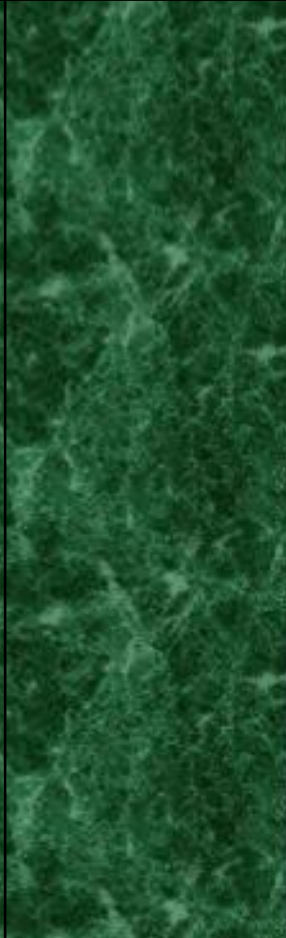
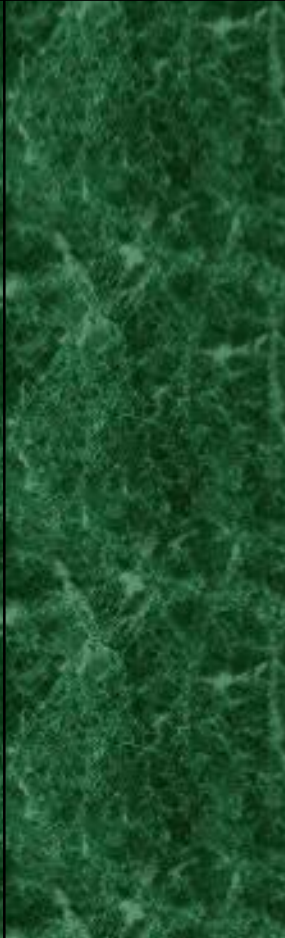
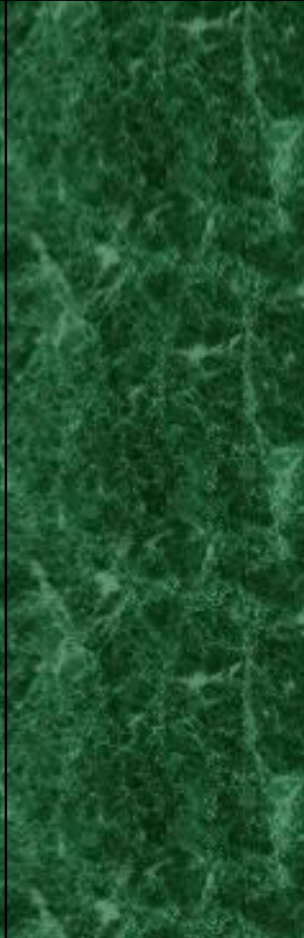
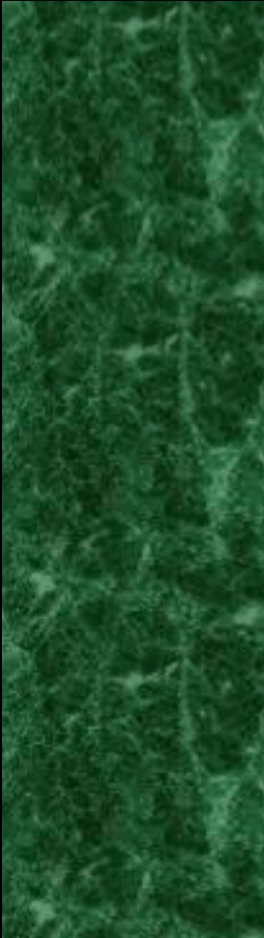
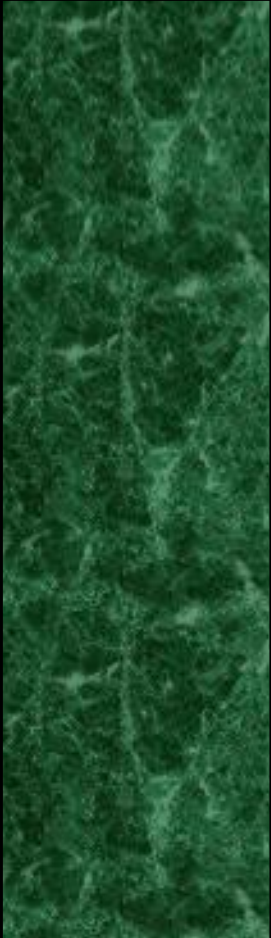
«فرم تشخیص نقاط قوت»

تاریخ: / / 13

نام و نام خانودگی:

نقاط قوت دیگران

نقاط قوت خودم





مطالعه موردی اول

«فرم تشخیص نقاط قوت»

نام و نام خانوادگی:

تاریخ: / / 13

نقاط قوت خودم	نقاط قوت از دیدگاه دیگران	نقاط قوت (از دیگران پرسید)
	نقاط قوت خودم از دید دیگران	از دیگران پرسیم که چه نقاط قوتی دارم؟
	عفیف و پاکدامن بودن	پاک، صافی قلب، مبادی اخلاق
	درستکاری و امین بودن	تا حدودی لجباز
	راستگویی	بی آزار بودن، عدم ایجاد مزاحمت
		دستگیری از دیگران در صورت احتیاج داشتن
		غرور مناسب
		داشتن اعتقاد قوی ولی عدم استفاده از این اعتقادات
		در برخوردها با دیگران بی تفاوت و تا اندازه ای متعادل
		احترام به والدین
		داشتن مطالعه مناسب
		داشتن ایمان قوی



نقاط قوت خودم

1. تدریس کردن
2. دوست دارم با همه رابطه عاطفی خوب داشته باشم.
3. امانتداری
4. وفای به عهد
5. ارزش قائل شدن برای مادر
6. ارتباط داشتن با اشخاص تقریباً منحصر به فرد برای خودم (از جمله آقای قنبری)
7. تقریباً نویسنده خوبی بودن



مرحله دوم

تکنیک خاطره گویی در مثبت نگری

بین ده تا پانزده تجربه خوب خود را نام
ببرید.



ادامه تکنیک خاطره گویی در مثبت نگری

در جلسات متعدد از بسیاری از فعالیت‌ها و فنون مصاحبه‌های مشاوره‌ای استفاده می‌شود تا به کمک آنها مراجع بتواند نقاط قوت خود را مشخص کند. بهتر است این روش به سبک خانواده درمانی و یا گروه درمانی اجرا شود که طی آن دو یا چند شرکت‌کننده دیگر به سخنان فرد موردنظر دربارهٔ چند تجربهٔ خوشایند گوش فرامی‌دهند.



ادامه تکنیک خاطره گویی در مثبت نگری

بنابراین به هریک از اعضای خانواده و یا گروه این فرصت داده می شود که درباره خاطرات خوب خود صحبت کنند و به توصیف و تشریح بسیاری از تجربیات مثبت و خوب خود برای سایر اعضای خانواده و یا اعضای گروه بپردازند.



ادامه تکنیک خاطره گویی در مثبت نگری

بقیه اعضا سعی می کنند پس از شنیدن مطالب، نقاط قوت گوینده را به دقت شناسایی و از آنها فهرست برداری کنند. در مرحله بعد، هر فردی نوبت می گیرد تا نکات مثبتی را که درباره دیگری تشخیص داده است به او بگوید. سپس فهرست مربوط به هر فرد را به خود او می دهند. این عمل را همه اعضای خانواده و یا گروه درباره یکدیگر انجام می دهند.



ادامه تکنیک خاطره گویی در مثبت نگری

این قسمت از قوی‌ترین مراحل روش مثبت‌نگری در شناخت نقاط قوت قابل اتکاست که بخشی از قدرت آن ناشی از توجه افراد متعدد به روند شکل‌گیری ساختارهای فکری فرد و نقش‌های خاصی است که به تبع چنین ساختاری بایست در امور اجتماعی ایفا کنند.

طراحی روش مثبت‌نگری به گونه‌یی است که سبب می‌شود افراد وضعیت خود را با برداشتهای شخصی مثبت‌تری تشریح کند.



مرحله سوم

اولویت بندی نقاط قوت

اهمیت نسبی نقاط قوت مطرح شده در مرحله اول و دوم را به ترتیب اولویت مشخص سازید.



مرحله چهارم

از بین نقاط قوت مطرح شده پنج تا هشت
توانمندی را که نقاط قوت قابل اتکا خوانده می
شوند انتخاب کنید.



مرحله پنجم

شواهد و معیارهایی ارائه کنید دال براین که با ارزش ترین و معتبرترین نقاط قوت شما قابل اتکا هستند.



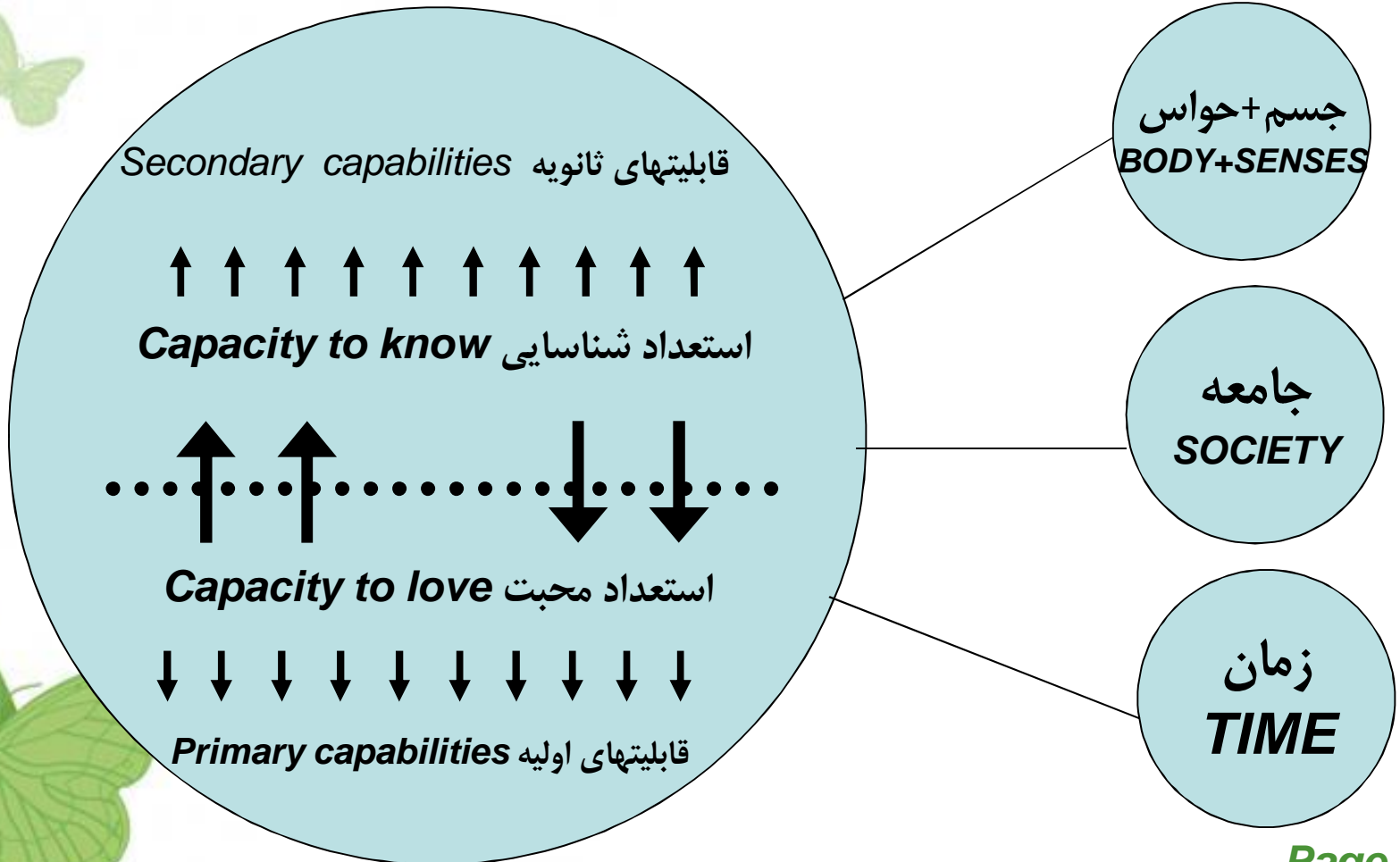
الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکيان





الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکيان

Basic Capabilities – Actual Capabilities
BODY – SOCIETY – TIME





ادامه الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکيان

Actual Capabilities – Basic Capabilities

قابلیتهای روزمره (فعلی) قابلیتهای اساسی

استعداد محبت استعدادهای اولیه <i>Capacity to love Primary Capabilities</i>	استعداد ثانویه <i>Capacity Secondary Capabilities</i>
 <p>عشق – محبت نمونه – سرمشق صبر - حوصله وقت - زمان روابط جنسی معاشرت اعتماد به شخص اعتماد به صفات امید ایمان – مذهب شک – تردید اطمینان – یقین وحدت - یگانگی</p>	 <p>وقت شناسی پاکی – نظافت نظم – ترتیب اطاعت ادب درستکاری - صداقت صراحت وفاداری انصاف – عدالت کار - کوشش صرفه جوئی – اقتصاد اطمینان</p>



ادامه الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکيان استعدادها و قابليهای روزمره

<i>PRIMARY CAPABILITES</i>	استعدادهای اولیه	<i>SECONDARY CAPABILITIES</i>	استعدادهای ثانویه
<i>Love</i>	عشق - محبت	<i>punctuality</i>	وقت شناسی
<i>Example</i>	نمونه - سرمشق	<i>cleanliness</i>	پاکی - نظافت
<i>Patience</i>	صبر - حوصله	<i>Orderliness</i>	نظم - ترتیب
<i>Time</i>	وقت - زمان	<i>Obedience</i>	اطاعت
<i>Sexuality</i>	روابط جنسی	<i>Politeness</i>	ادب
<i>Contact</i>	معاشرت	<i>Honesty- sincerity</i>	درستکاری - صداقت
<i>Trust</i>	اعتماد به شخص	<i>Fidelity</i>	وفاداری - عفت صراحت
<i>Confidence</i>	اعتماد به صفات	<i>Justice</i>	انصاف - عدالت
<i>Hope</i>	امید	<i>Diligence-achievement</i>	کار - کوشش
<i>Belief</i>	ایمان - مذهب	<i>Thrift - Economy</i>	صرفه جوئی - اقتصاد
<i>Doubt</i>	شک - تردید	<i>Reliability</i>	اطمینان
<i>Certainty</i>	اطمینان - یقین	<i>Conscientiousness</i>	انصاف - وجدان
<i>Unity</i>	وحدت - یگانگی	<i>Exactness</i>	دقت



ادامه الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکین

Differentiation analysis inventory (dai)

فرم کوتاه

جواب فی البداهه <i>Spontaneous answer</i>	همسر <i>partner</i>	من <i>Patient</i>	قابلیتهای روزمره (فعلی) <i>Actual capabilities</i>
			<i>Punctuality</i> وقت شناسی
			<i>Cleanliness</i> پاکی - نظافت
			<i>Orderliness</i> نظم - ترتیب
			<i>Obedience</i> اطاعت
			<i>Politeness</i> ادب
			<i>Honesty</i> صداقت - صراحت
			<i>Fidelity</i> وفاداری
			<i>Justice</i> انصاف - عدالت
			<i>Diligence-achievement</i>



ادامه الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکيان

Differentiation analysis inventory (dai)



جواب فی البداهه <i>Spontaneous answer</i>	همسر <i>partner</i>	من <i>Patient</i>	قابلیتهای روزمره (فعلی) <i>Actual capabilities</i>
			صرفه جوئی - اقتصاد <i>Thrift economy</i>
			اطمینان - دقت <i>Reliability exactness</i>
			عشق - محبت <i>Love</i>
			صبر - حوصله <i>Patience</i>
			وقت - زمان <i>Time</i>
			اعتماد - امید <i>Trust-hope</i>
			معاشرت - اجتماعی <i>Contact</i>
			روابط جنسی - عشقی <i>Sexuality-sex</i>
			ایمان - دین - مذهب <i>Belief</i>



ادامه الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکيان

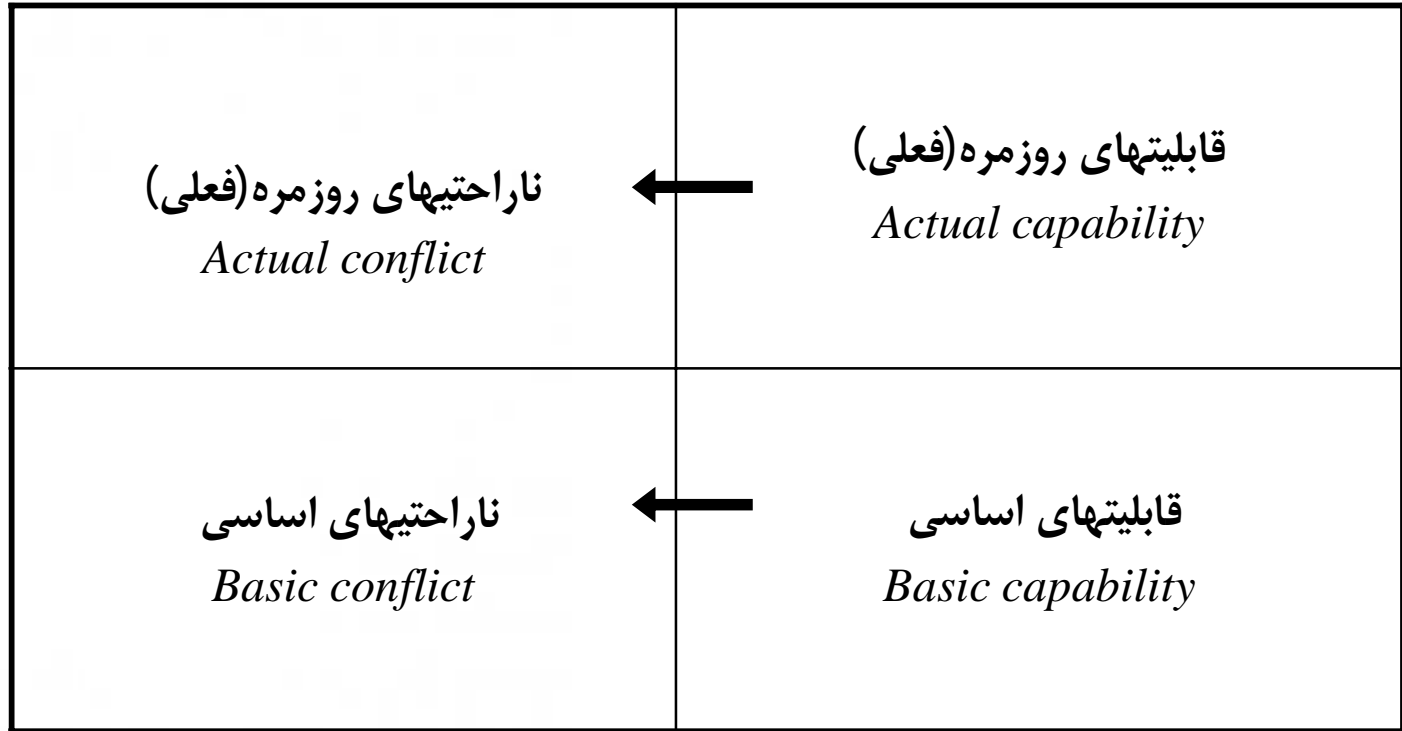
Differentiation analysis inventory (dai)

Basic conflicts

Actual conflicts

ناراحتیهای اساسی

ناراحتیهای روزمره (فعلی)



Actual conflict characterizes the conflict situations which are directly affected by pressing problems.

Basic conflict concerns the experiences which a person has in the course of his development, especially childhood.



ادامه الگوی روان درمانی مثبت دکتر پزشکيان

Differentiation analysis inventory (dai)

پنج مرحله معالجه و درمان

1. <i>Observation-distancing</i>	1. مرحله مشاهده نمودن و فاصله گیری
2. <i>Inventory-serves</i>	2. مرحله صورت برداشتن (مثبت و منفی)
3. <i>Situational encouragement</i>	3. مرحله تشویق نمودن به جا
4. <i>Verbalization</i>	4. مرحله بحث و گفتگو
5. <i>Broadening of goals</i>	5. مرحله گسترش مقاصد و اهداف



هشت گام تا مثبت اندیشی

گام اول:
تهیه ی فهرستی از ویژگیهای
مثبت

فهرستی از ویژگی های مثبت خود تهیه کنید. برای تهیه این فهرست میتوانید از دوستان، خانواده و همکاران خود کمک بگیرید. سپس برای تقویت و تثبیت هر ویژگی مثبت، راهی پیشنهاد کنید و در برنامه ی سپاسگزاری خود بگنجانید: شکر از خالق این همه زیبایی در وجود خود!

هر روز به یک نفر مهربانی کنم.

مهربان هستم

به شکرانه ی خنده رویی، هر روز با خنده ام به یک نفر انرژی می دهم.

خنده رو هستم



گام دوم:
تهیه ی فهرستی از ویژگی های قابل بهبود

فهرستی از ویژگیهای قابل بهبود خود تهیه کنید. آن را به صورت فهرستی از نکات مثبت خود در آینده بنویسید که می خواهید به آن دست یابید. هر روز به این فهرست نگاه کنید و برای یک یا دو عدد از آنها راهکاری بیاندیشید و در برنامه ی خود قرار دهید.

یادتان باشد هیچ وقت به آنها نگوئید: نقاط منفی. بلکه بگوئید: نقاط قابل بهبود یا نقاط مثبت آینده!

انتهای هر روز میز کارم را منظم خواهم کرد.

منظم خواهم بود

هر هفته به رفتارهای کسی که باوقار است دقت خواهم کرد.

باوقار خواهم بود



گام سوم:
آغاز روز با یک جمله ی مثبت

هر روز را با یک جمله ی مثبت شروع کنید و تا پایان شب آن را با خود زمزمه کنید. این جملات را به در و دیوار و کمد اتاقتان نصب کنید، طوری که مرتب ببینید، می توانید آنها را قاب کرده، یا ضبط کنید و هر روز پخش نمایید.

مژده ای دل که مسیحا نفسی می آید
که زانفاس خوشش بوی کسی می آید

سختی ها، فانی اند

سرسخت ها، باقی!

گام چهارم:

دوری از بداندیشان و منفی باfan

از این افراد کناره بگیرید: منفی باfan و بداندیشان
از افراد نامثبت، دور شوید. اگر به ناچار آنها را می بینید، تا جای ممکن از هم
صحبتی و معاشرت با آنها پرهیزید. در موارد اضطراری مرتب موضوع بحث را
عوض کنید و آن را به نکات مثبت و خوب تغییر دهید. یادتان باشد نباید دوری
شما از آنها به چشم بیاید و نباید به آنها بی احترامی کنید. در عوض سعی کنید
به افراد مثبت اندیش نزدیکتر شوید!
از مثبت اندیشی پرسیدند: آیا خانه داری؟ گفت: آری دارم ولی هنوز نساخته ام.



گام پنجم:

اهداف جذاب و منطقی

• اگر اهداف شما خیلی در دسترس باشند، شما دچار تنبلی خواهید شد.
• اگر اهداف خیلی دور و دست نیافتنی باشند، شما دچار ناامیدی خواهید شد. بنابراین اهداف باید چالشی اما دست یافتنی باشند.

• در هدفهای خود تجدید نظر کنید. مطمئن شوید که اهداف منطقی و درستی را انتخاب کرده اید و توان دستیابی به آن را دارید. اگر شما الان دانشجوی ترم یک روانشناسی هستید، انتخاب هدف دکترای شیمی تا سال آینده منطقی نیست! اما هدف داشتن مرکز مشاوره، هدف در دسترس و درستی می تواند باشد.

گام ششم:

از تکراری و تنهایی به تنوع و تازه بودن

- در تنهایی و انزوا به سر نبرید. اگر موقعیت تان یا فعالیت تان، شما را کسل و خسته می کند، آن را عوض کنید. اگر فکر و خیال شما را اذیت می کند، به رختخواب نروید، خودتان را با فعالیت جدیدی سرگرم کنید. به سراغ ایده های نو بروید.
- تغییرات کوچک در زندگی خود ایجاد کنید.
- آغوشی باز برای آدم های نو داشته باشید.
- از تجربیات تازه استقبال کنید.

گام هفتم:
لذت بردن از چیزهای ساده و کوچک

- خوشبختی یعنی:
- منتظر شادی های بزرگ نماندن و کیف کردن از تمام لذت های کوچک
- از همه ی چیزهای کوچک انرژی بگیر.
- پیاده روی زیر باران.
- تلفن زدن به یک دوست قدیمی.
- هدیه دادن به پدر و مادر در یک روز معمولی و بدون مناسبت قبلی.

گام هشتم:

تجسم و تمرین ذهنی موقعیت های
دشوار

- انسان های موفق، تمام موقعیت های دشوار را در ذهن خود خلق می کنند و یک بار به صورت ذهنی تمرین می کنند که در آن شرایط چه عکس العملی داشته باشند. برای تسلط بر فکر در شرایط ویژه، بحرانی و غیرمنتظره باید از قبل تمرین ذهنی کرد، مثلاً:
- تصور کن از خونه زدی بیرون ماشینت جوش آورده و ریست چون دیر رسیدی تمام حیثیت رو جلوی همکارات به باد میدی، خبر میدن تمام برنامه های این هفته ات کنسل شده، حقوقت رو میخوان نصف کنن، یه دیوونه اومده دفتر شرکت ات رو زده درب و داغون کرده.....!!!!

گام هشتم:

تجسم و تمرین ذهنی موقعیت های دشوار

حالا ذهنی تمرین و تجسم کن:

- میزنی کنار، چند تا نفس عمیق می کشی، کاپوت ماشین رو میزنی بالا، دو تا بطری آب سرد خالی میکنی روش، به محل کارت زنگ میزنی میگی مشکلی پیش اومده دیرتر میرسی، در صورت امکان کارهات رو تلفنی پیگیری می کنی یا اگه کار مهمی داری ماشین رو اولین جای ممکن پارک کنی، میزنی کنار دربست می گیری میری سر کارت!
- در مقابل ریست: در حد لازم عذرخواهی می کنی، بعد به آرومی میری سراغ میز کارت. یه خورده که آروم تر شد درباره ی دلایل دیرکرد، باهات صحبت می کنی. یه نامه ی عذرخواهی برات می نویسی و اتفاقی که برات افتاده رو با ذکر تلاشی که برای جبران دیر اومدن کردی توضیح میدی، آخرش هم بابت جیغ و ویغش ازت مودبانه گله می کنی.
- تجسم آینده ی مطلوب، یکی از بهترین ورزش های ذهنی برای مواجهه ی مثبت اندیشانه در شرایط دشوار است.