



چگونه سطح انرژی مثبت را بالا ببریم
«هنر مثبت اندیشی»

تهیه و تنظیم: انتشارات استادان قلم
مؤلف: مریم دُرّی

سرشناسه : دُری ، مریم

عنوان و نام پدیدآور: چگونه سطح انرژی مثبت را بالا ببریم (هنر مثبت اندیشی)

ویراستار ادبی : مریم زری باف

تهیه و تنظیم : انتشارات استادان قلم

مشخصات نشر: تهران ، استادان قلم ، ۱۳۹۸

مشخصات ظاهری : ۷۸ صفحه، ۱۷×۲۴ س.م.

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۱-۹۵-۵

وضع فهرست نویسی : فیبا

عنوان دیگر: هنر مثبت اندیشی

موضوع : مثبت خری Affirmatio. ۹

شناسه افزوده : انتشارات استادان قلم

رده بندی کنگره : ۳۶۶۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی : ۶۰۶۹۷۰۴



انتشارات استادان قلم

نام کتاب : چگونه سطح انرژی مثبت را بالا ببریم (هنر مثبت اندیشی)

تدوین و تألیف : مریم دُری

ویراستار ادبی : مریم زری باف

مدیر مسئول : مریم زری باف

نوبت چاپ : اول - ۹۹

شمارگان : ۱۰۰۰ جلد

طراحی جلد : هادی یوفی عسگریان

چاپ و صحافی : پاپیروس

قیمت : ۲۵۰۰۰ تومان

شابک ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۰۱-۹۵-۵

(کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.)

تلفن مرکز پخش کتاب: ۰۹۱۲۳۱۷۷۹۶۸

E-mail: ostadaneghalam@yahoo.com

www.ostadaneghalam.com

مقدمه

مثبت‌اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حُسن ظنّ به آن‌ها و دیگران به‌صورت مثبت برخورد کردن است و مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی به عبارت دیگر مثبت‌اندیشی همان خوش‌بینی و تفأل خیر به خداوند، جهان و دیگر انسان‌هاست.

امروزه روانشناسان اهمیت توجه به علایق دینی و معنوی را خواه به‌طور کلی در کارهای خود و خواه به صورتی خاص‌تر، در محیط‌های روان درمانی مورد عنایت قرار می‌دهند.

به‌همین سبب بررسی دقیق مفهوم مثبت‌اندیشی در اسلام و روانشناسی ضرورت دارد. مطالعه کتاب حاضر را اساس منابع معتبر اسلامی چون قرآن و کتاب‌های معتبر روایی و نیز دیدگاه‌های روانشناسان را مورد استفاده قرار داده است.

اسلام و دانش روانشناسی در ارائه راهکارهای پرورش مثبت‌اندیشی در برخی موارد از همگونی و همانندی برخوردار نیستند.

بی‌تردید در راهکارهای پرورش مثبت‌اندیشی از منظر اسلام و روانشناسی، مولفه‌های مشترک و همانند وجود دارد و در برخی زمینه‌ها راهکارهای متفاوتی در رشد و پرورش مثبت‌اندیشی مشاهده می‌شود که مطالعه حاضر نشان داده در پرتو تعالیم اسلامی می‌توان به رشد و شکوفایی و بالندگی بیشتر و پایدارتر در این حوزه دست یافت.

مثبت‌اندیشی موجب آرامش‌دل و اطمینان قلب غلبه بر اضطراب‌ها، درمان بیماری روانی و افسردگی می‌گردد و امید را در قلب انسان زنده می‌کند و آینده بسیار روشنی در مقابل او قرار می‌دهد؛ اما بر خلاف تصور اکثر مردم، مثبت‌اندیشی و لذت بردن از زندگی ارتباط چندانی با عوامل محیطی و مادیات ندارد.

شما تنها زمانی خوشبختی را احساس می‌کنید و از زندگی خود لذت می‌برید که بتوانید در هر شرایطی با دید مثبت به مسائل نگاه کنید. نگرش شما فقط و فقط به خودتان بستگی دارد و هیچ عامل بازدارنده‌ای نمی‌تواند شما را وادار کند که بدبین باشید.

در واقع می‌توانیم این طور هم بگوییم که دلیل منفی‌نگری یا عدم مثبت‌اندیشی و شور و شوق برخی از افراد نسبت به زندگی این است که هیچ عشق و اشتیاقی به آن ندارند. اگر دارند، مقدارش کم است؛ بنابراین برای اینکه مثبت‌اندیش باشیم، باید عاشق زندگی و حسی که در آن زندگی می‌کنیم، باشیم. برخی به اشتباه فکر می‌کنند که مثبت‌اندیشی بعضی از افراد به خاطر شرایط بیرونی مساعد و خوبی است که دارند. در حالی که کاملاً برعکس، مثبت‌اندیشی منجر به ایجاد شرایط بیرونی خوب و مساعد می‌شود.

مثبت‌اندیشی یک مدل فکری است که ارتباطی با شرایط بیرونی ندارد. در محیط‌ها و شرایط خوب و مساعد نیز افراد منفی‌تر پیدا می‌شوند. و در مقابل شرایط اولیه‌ی بسیاری از افراد موفق، بسیار نامساعد و منفی بوده است و این افراد به واسطه‌ی مثبت‌نگری‌شان توانسته‌اند به موفقیت رسید و متفاوت با گذشته‌شان زندگی کنند.

کسی که عاشق زندگی است، مدل ذهنی‌اش به این صورت است: یا راهی خواهم یافت، یا راهی خواهم ساخت که نتیجه‌ی این نوع نگرش همیشه مثبت‌اندیشی همراه با موفقیت خواهد بود.

رفتار و جهت‌گیری افراد خوش‌بین در زندگی، چنین است، وقایع خوب را به حساب خود می‌گذارند؛ ولی ارتعاشات ناگوار و ناخوشایند را به شرایط تصادف و اتفاق یا اشتباه نسبت می‌دهند.

بنابراین افراد خوش بین احساس توانمندی و مسئولیت می کنند؛ ولی افراد بدبین خود را مقصر وقایع و اتفاقات بد و ناگوار می دانند و امور خوب را به حساب شأنی می گذارند و در نتیجه احساس بی کفایتی و ناتوانی می کنند.

بنابراین اگر می خواهید فرد خوش بینی باشید، نقشی را که در ایجاد یک واقعه مثبت دارید، مشخص سازید و سپس به سبب این نقش از خود تعریف و تمجید کنید و به تحسین خود بپردازید.

www.ketab.ir