

افکار منفی را رها کن

عوامل افکار منفی (پارانوئیدی) و راه‌های
درمان آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی



نویسنده:

لیلا محمدی عزیزآبادی

سرشناسه	محمدی عزیزآبادی، لیلا، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	افکار منفی را رها کن؛ عوامل افکار منفی (پارانوئیدی) و راه‌های درمان آن از دیدگاه اسلام و روانشناسی / نویسنده لیلا محمدی عزیزآبادی.
مشخصات نشر	یزد؛ اندیشه کویر، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۲۷ ص. ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۳-۱۸-۰
وضعیت فهرست نویسی	فیا
موضوع	نگرش (روان شناسی) -- تغییر -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Attitude change -- Religious aspects -- Islam
موضوع	منفی گرایی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Negativism -- Religious aspects -- Islam
موضوع	اندیشه و تفکر -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Thought and thinking -- Religious aspects -- Islam
موضوع	روان شناسی اسلامی
موضوع	Islam -- Psychology
موضوع	روان درمانی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	Psychotherapy -- Religious aspects -- Islam
رده بندی کنگره	BP۲۲۲/۶۵
رده بندی دیویی	۲۹۷/۲۸۵
شماره کتابشناسی ملی	۸۵۱۳۸۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی	

افکار منفی را رها کن

عوامل افکار منفی (پارانوئیدی) و راه‌های درمان آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

لیلا محمدی عزیزآبادی

محمد مهدی میرزا بابایی

انتشارات اندیشه کویر

۹۷۸-۶۲۲-۷۷۴۳-۱۸-۰

اول، ۱۴۰۰

جلد ۱۰۰۰

۷۰،۰۰۰ تومان

نگارنده

طرح جلد و صفحه آرا

ناشر

شابک

نویست چاپ

شمسارگان

قیمت



توجه: کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به نویسنده بوده و هر گونه کپی برداری، تهیه جزوه، نشر الکترونیکی و سایر اعمالی که حقوق نویسنده و ناشر را نقض نماید طبق قانون حمایت از حقوق مولفان، جایز نبوده و پیگرد قانونی دارد.

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول: مفاهیم	۱۵
گفتار اول - مفهوم شناسی	۱۷
الف - اسلام	۱۷
۱- اسلام در لغت	۱۷
۲- اسلام در اصطلاح	۱۸
ب- روان شناسی	۲۰
۱- روان شناسی در لغت	۲۰
۲- روان شناسی در اصطلاح	۲۱
ج- فکر	۲۴
۱- فکر در لغت	۲۵
۲- فکر در اصطلاح	۲۵
د- پارانوئید	۲۷
ه- تفکر منفی	۳۲
و- ویژگی های افراد منفی نگر	۳۴
گفتار دوم- عواقب افکار منفی	۳۶
فصل دوم: عوامل درونی افکار منفی و راههای درمان آن از دیدگاه اسلام و روان شناسی	۴۹
گفتار اول - غفلت و درمان آن	۵۳
الف- خود فراموشی و درمان آن	۵۵

مقدمه

انسان در طول زندگی خود همواره به دنبال پیشرفت و کسب موفقیت است. موفقیت در زندگی متأثر از نوع نگرش فرد به خود و جهان پیرامون است، تفکر و اندیشه عاملی که باعث تمایز انسان‌ها از یکدیگر و سایر موجودات هست، منشأ پیدایش تمدن‌ها، فرهنگ‌ها، نظریات و اندیشه‌های علمی، فلسفی و همچنین اکتشافات و مصنوعات بشری بوده است. اگر فرد خواهان سعادت و موفقیت خویش هست، باید از قدرت فکر بهره‌مند شود و با استفاده از اندیشه‌های مثبت، کمبودهای خود را جبران کند تا به اهداف عالی خویش دست یافته و بتواند جامعه خود را با افکار و اندیشه‌های ارزنده آشنا سازد.

مسلم است که افکار، حقیقت زندگی را شکل می‌دهد، مثبت و منفی فرقی ندارد. در واقع باید دانست، هر آنچه در زندگی است خود شخص آن را جذب نموده و به آن بال و پر بخشیده است. بهترین نوع فکر، می‌تواند انسان‌ها را در مسیر زندگی هدایت کند. نگرش مثبت به زندگی، دریچه‌های امید را به سمت آدمی باز نموده در حالی که نگرش منفی، مانع رسیدن به راه و تلاش و تکاپو است به طوری که تلاش را به

شکست می کشاند.

افکار منفی یکی از مشکلات و دغدغه‌های اساسی در بین بسیاری از اشخاص در جامعه است. این موضوع بخش قابل توجهی از تفکر شخص را درگیر خود کرده و در صورت دامن زدن به این تفکرات، می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های روانی و اختلال‌های شخصیتی، همچون؛ افسردگی، پارانوئید و... شود. انسان در زندگی، مسئول رفتار و اعمال خود هست و زمانی که از کودکی پا فراتر می‌گذارد، دیگر نمی‌تواند پدر و مادر و اطرافیان را مقصر اشتباهات خود بدانند. قدرت تعقل و تفکر به ما کمک می‌کند که در مورد اتفاقات و واکنش‌های خود اندیشیده و رفتارهای درست را برگزینیم. افزایش شعور انسان در حیطه راهکارهای آرامش و تأثیر افکار منفی نیز بسیار نتیجه‌بخش خواهد بود. افکار منفی زمانی که ریشه می‌دوانند و ماندگار می‌شوند، تأثیرات نامطلوبشان افزایش می‌یابد. تمام انسان‌ها این حق را دارند تا شاد زیستن را تجربه نمایند؛ و از این نعمت الهی بهره‌مند شوند؛ اما نباید فراموش کرد که دستیابی به موفقیت و شادی تنها به یک چیز بستگی دارد و آن همت و تلاش خود انسان است. بدون شک همه این جمله را شنیده که "توهمانی که می‌اندیشی" در واقع ذهن و روان انسان سرچشمه همه چیز است؛ و این قدرت ذهن است که از ما یک فرد موفق خواهد ساخت و یا دقیقاً برعکس عمل خواهد کرد. برای موفق بودن، افکاری که در ذهن پرورانیده می‌شود را درست و با دقت باید انتخاب کرد. هر فکر دانه‌ای است که برای برنامه‌ریزی نوع نگرش و در نتیجه نوع رفتار، آن را باید کاشت. برای اینکه نگرش خوبی داشت، باید یاد گرفت که ذهن را بر راه‌حل‌ها متمرکز نمود نه بر مشکلات. منفی بینی و منفی سازی علاوه بر این که ذهن را مسموم می‌کند، قدرت عملکرد مفید و مؤثر را از فرد می‌گیرد. هر گونه اهمال کاری یا تنبلی یا نداشتن اقدام برای تغییر، ریشه

در همین پیش ذهنیت‌های منفی به امور دارد. تغییر نگرش و کسب دیدی مثبت توان پیدا کردن راه‌حل‌های اخلاقانه برای ارتقا و رشد را فراهم می‌کند. هر چه ذهن به تغذیه از افکار منفی عادت کرده باشد بیشتر دستخوش تجربیات آسیب‌پذیر و استرس‌زا می‌شود. برداشت منفی از رویدادها و پیش ذهنیت منفی نسبت به آن‌ها فرد را مرتباً در جایگاه ضعف قرار می‌دهد. با این روش فرد اغلب قدرت اراده خود را نادیده گرفته و کنترل اوضاع را در دست امور بیرونی می‌داند. این شرایط همراه با تجربیات تنش‌زا خواهد بود. زندگی هر روزه برای ما دربردارنده هزاران حادثه است. حوادثی که برخی از آن‌ها برای ما شیرین هستند و برخی دیگر موجب تلخ‌کامی ما می‌شود. نقش مثبت اندیشی در این زمان‌ها بیشتر مشخص می‌شود، چراکه افراد مثبت‌اندیش در پس هر حادثه‌ای به دنبال نقاط روشن آن می‌گردند و سعی می‌کنند که از آن‌ها به نفع خود و برای پیشرفت خود استفاده کنند.

امروزه بسیاری از افراد نسبت به این ذهنیت علاقه‌مند شده‌اند و در تلاش‌اند تا آن را به بهترین شکل ممکن فرا بگیرند. مثبت‌اندیشی و دور کردن منفی‌نگری، در اصل یکی از مهارت‌ها و ابزارهای لازم برای رسیدن به موفقیت است. زندگی انسان‌ها بازتاب افکار آن‌هاست، اگر موفق به تغییر افکارشان شوند زندگی‌شان متحول خواهد شد. در کتاب حاضر به تبیین افکار منفی و بررسی عوامل، راهکارهای مقابله با آن پرداخته به طوری که با شناخت آن‌ها، از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی، باعث تغییر نگرش‌های آسیب‌زا و خطرآفرین در زندگی فردی و اجتماعی شده و دگرگونی و تحولی در زندگی خود و دیگران ایجاد کند.