

به نام خدا

## عنوان: روانشناسی مثبت نگر و خانواده

نام و نام خانوادگی نویسنده و مترجم: معصومه جمالی زاده

مشخصات شغلی، تحصیلی و درجه علمی: کارشناس آموزش ابدایی و آموزگار مقطع ابتدایی

ایمیل نویسنده: [hjamali139909@gmail.com](mailto:hjamali139909@gmail.com)

شماره تماس: ۰۹۱۷۲۰۳۱۹۵۷

### چکیده

افکار مثبت می‌تواند زندگی انسان‌ها را متحول نماید و جامعه‌ی انسانی را به جای بهتری برای زیستن تبدیل کند.

شناسایی و مدیریت افکار منفی، نقش بسیار مهمی در آموزش کودکان ایفا می‌کند و در این میان خانواده می‌تواند بسیار مؤثر عمل نماید. خانواده این توانایی را دارد که علاوه بر انتقال ویژگی‌های ژنتیکی مثبت‌گرایی به کودکان، با یادگیری و شناسایی افکار مثبت و منفی، در ایجاد جامعه‌ای پیشرو نقش بسیار مفیدی داشته باشد.

در این میان نقش بی‌بدیل مادر به عنوان اولین مدیران بهزیستی روانی و جسمانی انسان‌ها بسیار ویژه خواهد بود؛ بنابراین آموزش مادران می‌تواند ما را در نیل به اهداف پژوهش بسیار یاری رساند.

کلمات کلیدی: روانشناسی مثبت‌نگر، خانواده، احساسات مثبت، خودگویی، تاب‌آوری، سلامت روان.

## مقدمه

اینک در سایه‌ی پیشرفت‌های علمی به این باور رسیده‌ایم که فرد می‌تواند مسیرهای رسیدن به اهداف مورد نظر را بیابد و برای بهره‌برداری از آن مسیرها انگیزه پیدا کند.

تحقیقات علمی فراوانی نشان می‌دهد که احساسات مثبت با مزایای متعدّد مستقیماً با سلامت، کار، خانواده، وضعیت اقتصادی و معنویات مرتبط است. تحقیقات زیست پزشکی نشانگر این نکته‌ی بسیار مهم است که احساسات مثبت صرفاً مخالف احساسات منفی نیستند، بلکه ابعاد مستقلی از عاطفه ذهنی را تشکیل می‌دهند.

در فرهنگ ایرانی-اسلامی نمونه‌های فراوانی وجود دارد که نمایانگر گرایش حکمای ایران به مثبت‌اندیشی بوده است.

عطار نیشابوری می‌فرماید:

آن سگی مرده براه افتاده بود      مرگ دندانش ز هم بگشاده بود

بوی ناخوش زان سگ الحق می‌دمید      عیسی مریم چو پیش او رسید

همراهی را گفت این سگ آن اوست      و آن سپیدی بین که در دندان اوست

نه بدی نه زشت بویی دید او      و آن همه زشتی نکویی دید او

پاک بینی پیشه کن گر بنده‌ای      پاک بین گر بنده‌ی بیننده‌ای<sup>۱</sup>

در لحظه‌ی حال زیستن، همواره مورد تاکید شعرای ایران بوده است خیام می‌فرماید:

از دی که گذشت هیچ ازو یاد مکن      فردا که نیامده است فریاد مکن

بر نامده و گذشته بنیاد مکن      حالی خوش باش و عمر بر باد مکن<sup>۲</sup>

حافظ می‌فرماید:

نصیب ماست بهشت ای خدا شناس برو      که مستحق کرامت گناه‌کارانند

در جای دیگر می‌گوید:

دور گردون گر دو روزی بر مراد ما نرفت      دایماً یکسان نباشد حال دوران غم مخور<sup>۳</sup>

نظامی می‌فرماید:

به هنگام سختی مشو ناامید

کز ابر سیه بارد آب سپید<sup>۴</sup>

سپاسگزاری به عنوان یکی از جنبه‌های مهم مثبت‌اندیشی در تمام ادیان الهی رکن اصلی و جدایی‌ناپذیر آیین‌های مذهبی است. در قرآن مجید نیز شکرگزاری همواره مورد تأکید فراوان است.

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ<sup>۵</sup>

سَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ<sup>۶</sup>

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ<sup>۷</sup>

شَاكِرًا لِأَنْعَمِهِ اجْتَبَاهُ وَهَدَاهُ إِلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ<sup>۸</sup>

توکل و توسل نیز از مصادیق دعوت به مثبت‌نگری است که نمونه‌های زیادی از آن قابل ذکر است.

در منابع اسلامی نیز، گمان نیک نسبت به دیگران، بسیار ستایش شده و بر فواید و محاسن آن تأکید گردیده است. در زیر برخی از فرموده‌های امیرالمومنین (ع) را در این زمینه می‌آوریم:

«حسن الظن من افضل السجایا و اجزل العطايا؛<sup>۹</sup> گمان نیکو به افراد، از بهترین خصایل و بزرگ ترین نعمت‌های الهی است.»

«حسن الظن يخفف الهم و ينجي من تقلد الاثم؛<sup>۱۰</sup> خوش گمانی، اندوه انسان را کاهش می‌دهد و او را از بر گردن گرفتن گناه، نجات می‌دهد.»

«من حسن ظنه بالناس حاز منهم المحبه؛<sup>۱۱</sup> کسی که به مردم حسن ظن داشته باشد، مهر و محبت آنان را به دست خواهد آورد.»

### روش‌شناسی

در این مقاله سعی شده با جستار در منابع غربی و داخلی با تحلیل و کنار هم گذاشتن مطالب نقش خانواده را در ارتقای سلامت روان جامعه بررسی شود.

### روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی در ابتدا به عنوان یک علم، تنها بر بیماری‌ها و ضعف‌های بشر تمرکز داشت و روانشناسان برای کمک به بهزیستی انسان‌ها تلاشی نمی‌کردند، اما با پیدایش جنبش روانشناسی مثبت‌گرا، اهمیت پرداختن به عواطف و هیجانات انسانی مطرح گردید و موضوعاتی مانند معنویت، امید و خوش‌بینی، شادکامی و... در دستور کار روانشناسان قرار گرفت.

روانشناسی مثبت‌گرا، مطالعه علمی رفتار فردی افراد و نهادهایی است که تجربیات و ویژگی‌های مثبت آنها، رشد آنها را تسهیل می‌کند. روانشناسی مثبت‌گرا، رشته‌ای مرتبط با بهزیستی و عملکرد بهینه انسان است. به عبارت دیگر، روانشناسی مثبت‌گرا مطالعه‌ای است در مورد ویژگی‌های مثبت، دارایی‌های روانشناختی و نقاط قوت آنها و هدف آن درک و پرورش عواملی است که به افراد و جوامع اجازه می‌دهد تا پیشرفت کنند.

رفع کمبودها و مدیریت ناتوانی‌ها یکی از دغدغه‌های اصلی روانشناسان بالینی بوده است. در مقابل، روانشناسی مثبت‌گرا به دنبال افزایش شادی و بهزیستی است که شامل مطالعه علمی نقش نقاط قوت شخصی و سیستم‌های اجتماعی مثبت در ارتقای بهزیستی مطلوب است.<sup>۱۲</sup>

در روانشناسی مثبت‌گرا این فرض وجود دارد که می‌توان محیط‌ها را با تقویت قوای فردی از طریق توسعه نهادهای مثبت ارتقا داد. با توجه به اینکه توسعه نهادهای مثبت پیامدهای مستقیمی برای روانشناسی مدرسه دارد.

پارادایم‌های مبتنی بر دارایی و ویژگی‌های مثبت، رویکردهای جدیدی را برای تقویت تاب‌آوری روان‌شناختی و ارتقای سلامت روان ارائه می‌کنند. در نهایت، هم‌افزایی بیشتر بین روانشناسی مثبت و سلامت عمومی، ممکن است به ارتقای سلامت روان کمک کند.

بر این اساس، انسان‌های مثبت‌اندیش و مثبت‌گرا از مرز سلامت و تعادل روان فراتر رفته، به تعالی روان دست می‌یابند. و در برخورد با دیگران، تمایل دارند که به افکار، عملکردها و رفتارهای آنان از دریچه‌ی مثبت بنگرند.

می‌توان شادی را به سه حوزه تقسیم کرد:

لذت، تعامل و معنا.

برای هر یک از این ساختارها، اکنون ابزارهای ارزیابی معتبر و عملی مناسب برای محیط بالینی وجود دارد. علاوه بر این، شواهد زیادی نشان می‌دهد، مداخلات مثبت ما را در رسیدن به هدف پرورش لذت، تعامل و معنا یاری می‌رساند. ما معتقدیم که مداخلات مثبت به خودی خود قابل توجه هستند. مداخلات مثبت همچنین می‌توانند به طور مفیدی مکمل تلاش‌های مستقیم برای پیشگیری و درمان آسیب‌های روانی باشند؛ در واقع، ممکن است به طور پنهانی جزء اصلی روان‌درمانی باشند.

شادمانی ذهنی عبارت است از رضایت و خرسندی از گذشته، امید و خوش‌بینی به آینده و شادمانی در حال است. شادی، بخشش، قدردانی و نودوستی، احساس رضامندی و سعادت، گریز از استبداد و جبرگرایی به منظور افزایش هیجانات مثبت در مورد گذشته، یادگیری، امید و خوش‌بینی از طریق حذف باورهای نادرست به منظور افزایش هیجانات مثبت در مورد آینده و مقابله با عادت‌زدگی و لذت‌های ناپایدار و توجه به زمان حال مواردی هستند که در پیشبرد و تسریع و تثبیت این روند موثرند.<sup>۱۳</sup>

## روانشناسی مثبت‌گرا و زندگی مادران

هیجان‌های مثبت نقش حساسی در بهزیستی روانی و جسمانی انسان‌ها دارند و روان‌درمانگر مثبت‌گرا باید بر هیجان‌ات مثبت و توانایی‌های بارز افراد تأکید کند مثلاً اگر فردی در زندگی خود بسیار مهربان و خوش اخلاق است، اما به دلیل مشکلات خانوادگی سطح استرس بالایی را تجربه می‌کند، یک روان‌درمانگر مثبت‌گرا، از نقاط قوت او که همان مهربانی و خوش اخلاقی است، استفاده کرده و آنها را بسط می‌دهد و درکنار آن به فرد کمک می‌کند تا در برابر مشکلات و استرس‌های خود، راهبرد صحیحی را در پیش گرفته و بتواند آن را مدیریت و در دراز مدت اصلاح نماید.

فردی که فکرش مثبت باشد تقریباً همه‌ی رویدادها و اتفاقات زندگی خود را به صورت مثبت تعبیر و تفسیر می‌کند و این موضوع در ارتقای روحیه فرد و بالابردن راندمان کاری او بسیار اثرگذار است. پس تلاش برای تغییر تفکر افراد به یک فکر و ذهن مثبت، تلاشی هدف دار و مؤثر است.

خلقت متفاوت زن و مرد باعث شده است که هر کدام نقشی در ادامه و تکامل آفرینش و در حرکت تاریخ ایفا کنند و زن به عنوان مادر نقشی پررنگ‌تر دارد، مادران یکی از ارکان مهم جوامع بشری هستند؛ زیرا یکی از مهمترین وظایف نظام جوامع که همان تربیت و کادرسازی برای آینده جامعه است را برعهده دارند و نقش زن در این موضوع اصلاً قابل مقایسه با مردان نیست. همچنین مادر در نظام خانواده، به دلیل حضور و تعامل بیشتر با فرزندان، نقش پررنگی را ایفا می‌کند. اگر مادر خانواده از لحاظ روانی در وضعیت مناسبی باشد و هیجان‌ات مثبت را تجربه کند، بر کل خانواده تأثیر بسیار مثبتی خواهد گذاشت و به همین دلیل است که نقش روانشناسی مثبت بر زندگی مادران انکارناپذیر است.

به لحاظ اینکه آسیب‌های روانی به جهت عدم وجود منابع مثبت و استفاده مداوم از افکار منفی در زندگی ایجاد و تثبیت می‌شوند، اگر همه مادران با استفاده از روانشناسی مثبت نگر در ابتدا سطح بهزیستی روانی، عزت نفس، شادکامی، امیدواری و نشاط خود را بهبود می‌دادند و به تبع این تغییرات موجب رشد و پیشرفت خانواده و فرزندان می‌شدند. تحقیقات پژوهشگران مختلف در زمینه روانشناسی مثبت ثابت کرده است برنامه‌های درمان مثبت که در جهت حمایت از بهبود سلامت روان و بهزیستی روانشناختی والدین اجرا شده است بسیار تأثیرگذار و موفق بوده است.

### والدین مثبت‌گرا

رابطه بین والدین مثبت‌نگر، انسجام خانواده و شایستگی اجتماعی کودک، در میان خانواده‌هایی که اخیراً مهاجرت کرده‌اند مورد بررسی قرار گرفته است. یک مطالعه با روش ترکیبی، شامل نظرسنجی‌های خوداظهاری پیش و پس از آزمون با (فاصله ۹ ماه) و داده‌های کیفی از گروه‌های متمرکز انجام شد. در مجموع ۲۸۲ والدین و ۲۸۲ کودک (۹ تا ۱۲ ساله) در مطالعه نظرسنجی شرکت کردند. نتایج به‌دست‌آمده، نشان داد که انسجام خانواده، مهارت‌های حل مسئله اجتماعی و خودکارآمدی<sup>۱۴</sup> اجتماعی کودک را افزایش می‌دهد و والدین مثبت‌نگر خودکارآمدی اجتماعی کودک را تضمین می‌کنند. نتایج به دست آمده چند موضوع را نشان داد که بر تربیت والدین و انسجام خانواده تأثیر می‌گذارد:

(الف) تفاوت‌های فرهنگ‌پذیری بین والدین و فرزندان و عدم تعادل قدرت ناشی از آن.

(ب) مشکل درگیر شدن در آموزش فرزندشان.

(ج) از دست دادن خانواده گسترده.

روان شناسی مثبت گرا و آموزش کودکان

همانطور که می‌دانیم یکی از اهداف روانشناسی مثبت‌گرا پیشگیری از اختلالات روانی از طریق رشد و پرورش توانایی‌های روانی در افراد است. به همین منظور روان شناسان متخصص مثبت‌گرا، برنامه‌ای را جهت شکوفایی کودکان ارائه داده‌اند که به‌کارگیری آن توسط والدین و مربیان، کودکان را در برابر آسیب‌های روانی واکسینه می‌کند. این برنامه که توسط دکتر جنی هوپر طراحی شده است، دارای پنج رکن اساسی است که در ادامه با آنها آشنا می‌شوید.

### پنج رکن سازنده بهزیستی روانی و برنامه شکوفایی کودکان

۱. **نیرومندی‌های فردی: تدبیر درونی که انتخاب‌های ما را هدایت می‌کند.**

هر کودک دارای استعدادها و نیرومندی‌هایی است که به او انگیزه و انرژی می‌دهد و موجب تسهیل یادگیری وی می‌شود. نیرومندی‌های فردی اولویت‌ها و ترجیحات ما را مشخص می‌سازند؛ این نیرومندی‌ها بر ارزش‌ها و باورهای ما تاثیر می‌گذارند؛ ارزش‌ها و باورهای ما نیز به نوبه خود تصمیمات ما را متأثر می‌سازند.

### ۲. **بهزیستی هیجانی: ایجاد تعادل مثبت**

هیجانات مثبتی مانند شادی، خوش‌بینی و شکرگزاری، تاثیر برجسته‌ای بر بهزیستی هیجانی دارند. سلامت جسمانی، انرژی و تعادل هیجانی ما همگی بواسطه‌ی بهزیستی رشد می‌کنند و وجود استرس بر آنها تاثیر منفی می‌گذارد.

### ۳. **ارتباط مثبت: ایجاد روابط قابل اعتماد و خوشایند**

ارتباط مفهومی تنها در گفتار خلاصه نمی‌شود؛ زبان بدن، تظاهرات چهره‌ای و تن صدا، هر کدام پیام‌هایی را به شنونده القا می‌کنند و رابطه مثبت ما را به دیگران تقویت می‌کند و به ما وسیله‌ای مناسبی برای درک و مدیریت افکار و احساساتمان ارزانی می‌کند.

### ۴. **نیرومندی‌های یادگیری: شکل‌دهی عادت‌هایی برای ایجاد انگیزه و به نتیجه رساندن کارها**

آینده نیازمند فراگیران خلاق و انعطاف‌پذیر مادام‌العمری است که توانایی شناسایی و بهره‌برداری از نیرومندی‌هایشان را دارند. پژوهش‌های اخیر تاثیر فعال چارچوب ذهنی رشدیافته، یعنی مجموعه‌ای از راهبردهای یادگیری که به طورمعناداری موجب ارتقای یادگیری و مهارت حل مسئله می‌شوند را، اثبات کرده‌اند.

### ۵. **تاب‌آوری: چگونگی اجتناب از موانع و درس گرفتن از شکست‌ها**

توانایی حفظ تعادل هیجانی به هنگام مواجهه با فشار و تفکر منطقی برای دستیابی به راه حل اساس تاب‌آوری را تشکیل می‌دهند. تاب‌آوری ما را قادر می‌کند تا اثرات استرس‌های محیطی را کاهش داده و با اشتباهات و یاس‌های شخصی‌مان کنار بیاییم. تاب‌آوری، همچنین به معنای تفکر آینده‌نگر به منظور اجتناب از موقعیت‌هایی است که ممکن است آسیب‌زا باشند. کودکانی که در این ۵ بعد، آموزش‌های لازم را ببینند، از بهزیستی روانی مناسبی برخوردار می‌شوند و در بزرگسالی از زندگی خود رضایت دارند.<sup>۱۵</sup>

### مثبت‌اندیشی

برای کاهش استرس، باید به فرزندان پیام‌های خودگویی منفی را متوقف کند. مثبت‌اندیشی به مدیریت استرس کمک می‌کند و حتی می‌تواند سلامت شما را بهبود بخشد. غلبه بر خودگویی منفی را با مثال‌های ارائه شده تمرین کنید.

باید دید اعضای خانواده به نیمه پر توجه دارند یا نیمه خالی؟ اینکه هر شخص چگونه به این سوال قدیمی در مورد مثبت‌اندیشی پاسخ می‌دهد ممکن است، منعکس‌کننده‌ی دیدگاه او نسبت به زندگی، نگرش او نسبت به خودش و خوش‌بین بودن یا بدبین بودن او باشد و حتی ممکن است بر سلامت اشخاص تأثیر مستقیم یا غیرمستقیم داشته باشد.

در واقع، برخی از مطالعات نشان می‌دهند که ویژگی‌های شخصیتی مانند خوش‌بینی و بدبینی می‌تواند بر بسیاری از بخش‌های سلامت و رفاه شما تأثیر بگذارد. تفکر مثبت که معمولاً با خوش‌بینی همراه است، بخش کلیدی مدیریت مؤثر استرس است و مدیریت مؤثر استرس دربرگیرنده‌ی فواید بسیاری برای سلامتی است. اگر تمایل دارید با بدبینی مبارزه کنید و ناامید نشوید؛ می‌توانید مهارت‌های مثبت‌اندیشی را یاد بگیرید و آنها را به کودک خود منتقل کنید.

### یادگیری مثبت‌اندیشی و خودگویی:

مثبت‌اندیشی به این معنا نیست که موقعیت‌های کمتر خوشایند زندگی را نادیده بگیرید. مثبت‌اندیشی فقط به این معنی است که شما به شیوه‌ای مثبت و سازنده‌تر به ناخوشایند نزدیک می‌شوید. شما فکر می‌کنید بهترین اتفاق می‌افتد، نه بدترین.

مثبت‌اندیشی اغلب با خودگفتاری شروع می‌شود. خودگویی جریان بی‌پایانی از افکار ناگفته است که در سر شما می‌گذرد. این افکار خودکار می‌توانند مثبت یا منفی باشند. برخی از خودگویی‌های شما ناشی از منطق و عقل است. سایر صحبت‌ها ممکن است ناشی از تصورات نادرستی باشد که شما به دلیل کمبود اطلاعات یا انتظارات ناشی از ایده‌های از پیش تعیین شده درباره آنچه ممکن است اتفاق بیفتد ایجاد کنید.

اگر افکاری که در سرتان می‌گذرد عمدتاً منفی هستند، احتمالاً دیدگاه شما نسبت به زندگی بدبینانه‌تر است. اگر افکار شما عمدتاً مثبت هستند، احتمالاً یک شخص خوش‌بین هستید یا کسی که تفکر مثبت را تمرین می‌کند.

### فواید مثبت‌اندیشی برای سلامتی

محققان به طور مداوم در حال بررسی اثرات مثبت اندیشی و خوش بینی بر سلامتی دانش آموزان و خانواده ها هستند. تفکر مثبت ممکن است این مزایا را در پی داشته باشد:

- افزایش طول عمر
- میزان کمتر افسردگی
- سطوح پایین تر ناراحتی و درد
- مقاومت بیشتر در برابر بیماری ها
- سلامت روانی و جسمی بهتر
- سلامت قلب و عروق بهتر و کاهش خطر مرگ ناشی از بیماری های قلبی عروقی و سکنه مغزی
- کاهش خطر مرگ ناشی از سرطان
- کاهش خطر مرگ ناشی از شرایط تنفسی
- کاهش خطر مرگ ناشی از عفونت
- مهارت های مقابله ای بهتر در هنگام سختی ها و زمان های استرس

مشخص نیست چرا افرادی که درگیر تفکر مثبت هستند این فواید سلامتی را تجربه می کنند. یک نظریه این است که داشتن یک دیدگاه مثبت شما را قادر می سازد تا با موقعیت های استرس زا بهتر کنار بیایید، که اثرات مضر استرس بر بدن شما را کاهش می دهد.

همچنین تصور می شود که افراد مثبت اندیش و خوش بین تمایل به سبک زندگی سالم تری دارند؛ آنها فعالیت بدنی بیشتری دارند، از رژیم غذایی سالم تری پیروی می کنند و بیش از حد سیگار نمی کشند.

### شناسایی تفکر منفی

مطمئن نیستید که خودگویی شما مثبت است یا منفی؟ برخی از اشکال رایج خودگویی منفی عبارتند از:

۱. **فیلتر کردن.** شما جنبه های منفی یک موقعیت را بزرگ می کنید و تمام جنبه های مثبت را فیلتر می کنید. به عنوان مثال، فرزند شما یک روز عالی در مدرسه داشته اید. او تکالیف خود را زودتر از موعد انجام داده و به خاطر انجام سریع و کامل تکلیف خود مورد تحسین قرار گرفته است. آن شب، او فقط روی برنامه خود تمرکز می کند تا کارهای بیشتری را انجام دهد و تعریف هایی که دریافت کرده را فراموش کند.
۲. **شخصی سازی.** وقتی اتفاق بدی رخ می دهد، شخص به طور خودکار خود را سرزنش می کند. به عنوان مثال، می شنود که یک شب دور همی با دوستان لغو شده است و تصور می کند که تغییر در برنامه ها به این دلیل است که هیچ کس نمی خواست در اطراف او باشد.



۳. **فاجعه ساز.** شخص به طور خودکار بدترین ها را بدون واقعیت پیش بینی می کند. سفارش گیرنده ی بوفه ی مدرسه اشتباه سفارش او را دریافت می کند و بعد او فکر می کند که بقیه ی روزش فاجعه خواهد بود.
  ۴. **سرزنش کردن.** سعی می کند به جای خودش بگوید که دیگری مسئول اتفاقی است که برای او افتاده است. بنابراین از مسئولیت پذیری در قبال افکار و احساسات خود اجتناب می کند.
  ۵. **گفتن شما "باید" کاری انجام دهید.** شخص به تمام کارهایی که فکر می کند باید انجام دهد فکر می کند و خود را به خاطر انجام ندادن آنها سرزنش می کند.
  ۶. **بزرگنمایی.** از مشکلات جزئی یک غول می سازد.
  ۷. **کمال گرایی.** رعایت استانداردهای غیرممکن و تلاش برای کامل تر بودن، انسان را در معرض شکست قرار می دهد.
  ۸. **قطبی کننده.** چیزها را فقط خوب یا بد می بیند. حدّ وسطی وجود ندارد.
- تمرکز بر تفکر مثبت

می توانید یاد بگیرید که افکار منفی را به مثبت اندیشی تبدیل کنید. این فرآیند ساده است، اما نیازمند زمان و تمرین است. در زیر چند راه برای تفکر و رفتار مثبت و خوش بینانه تر آورده شده است:

۱. مناطقی که باید تغییر کنند را شناسایی کنید. اگر می خواهید خوش بین تر شوید و به تفکر مثبت تری بپردازید، ابتدا بخش هایی از زندگی تان را که معمولاً به آنها منفی فکر می کنید، اعمّ از کار، رفت و آمد روزانه، تغییرات زندگی یا رابطه. شما می توانید با تمرکز بر یک حوزه ی کوچک شروع کنید تا به روشی مثبت تر به آن نزدیک شوید. برای مدیریت استرس خود به جای افکار منفی به یک فکر مثبت فکر کنید.
۲. افکار خودتان را بررسی کنید به طور دوره ای در طول روز، مکس کنید و به آنچه در افکار تان می گذرد بیاندیشید. اگر متوجه شدید که افکار شما عمدتاً منفی هستند، سعی کنید راهی برای ایجاد یک چرخش مثبت در آنها پیدا کنید.
۳. شوخ طبع باشید. به خود اجازه دهید که بخندید یا بخندانید، بخصوص در مواقع سخت. در اتفاقات روزمره به دنبال شوخ طبعی باشید. وقتی بتوانید به زندگی بخندید، کمتر احساس استرس می کنید.
۴. از یک سبک زندگی سالم پیروی کنید. سعی کنید در بیشتر روزهای هفته حدود ۳۰ دقیقه ورزش کنید. همچنین می توانید آن را در طول روز به بخش های ۵ یا ۱۰ دقیقه ای تقسیم کنید. ورزش می تواند تأثیر مثبتی بر خلق و خو و کاهش استرس داشته باشد. برای تأمین انرژی ذهن و بدن خود از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید. به اندازه کافی خوابیدن و تکنیک های مدیریت استرس را یاد بگیرید.
۵. فقط با افراد مثبت اندیش معاشرت کنید. اطمینان حاصل کنید کسانی که در زندگی شما هستند، افراد مثبت و حمایت کننده ای هستند که می توانید برای ارائه مشاوره و بازخورد مفید به آنها اعتماد کنید. افراد منفی نگر ممکن است سطح استرس شما را افزایش دهند و شما را در توانایی مدیریت استرس به روش های سالم، مردّد کنند.

۶ خودگویی مثبت را تمرین کنید. با پیروی از یک قانون ساده شروع کنید: چیزی به خودتان نگویند که به هیچ کس دیگری نگویند. خودتان را آرام و دلگرم کنید. اگر فکر منفی وارد ذهن شما شد، آن را منطقی ارزیابی کنید و آنچه را برایتان سودمند است برگزینید. به چیزهایی فکر کنید که در زندگی خود به خاطر آنها سپاسگزار هستید.<sup>۱۶</sup>

### تنظیم احساسات منفی

احساسات مثبت می‌توانند با کاهش واکنش‌های استرس‌زا (مانند افزایش فشار خون) و بازگرداندن بدن به حالت متعادل، سریع‌تر اثرات نامطلوب تجربیات منفی را کم کنند یا از بین ببرند. مطالعات نشان داده، آثار قلبی-عروقی افرادی با احساسات مثبت، مانند رضایت و شادی متعادل، که بلافاصله پس از یک موقعیت استرس‌زا تحریک می‌شوند، سریع‌تر بهبود می‌یابند؛ برای مثال ضربان قلب، انقباض عروق محیطی و فشار خون این افراد زودتر به حد تعادل می‌رسد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت؛ افراد تاب‌آور بیشتر احساسات مثبت را تجربه می‌کنند و سریع‌تر از استرس‌های خاص زندگی رها می‌شوند.

### نشانه‌های بیولوژیکی احساسات مثبت

احساسات مثبت، مزایای سلامتی، شغلی، خانوادگی و اقتصادی متعددی دارد. در مطالعات مقطعی متعدد، احساسات و ارزیابی‌های مثبت از زندگی، کاهش خطر بیماری، بیماری و آسیب را در پی دارد و باعث بهبود رفتارهای سالم‌تر، عملکرد بهتر سیستم ایمنی، بهبودی سریع‌تر و افزایش طول عمر می‌شود. مطالعات طولی و تجربی نشان می‌دهد که احساسات مثبت، مقدم بر بسیاری از نتایج موفقیت‌آمیز مرتبط با کار، روابط اجتماعی و سلامت جسمانی است.

احساسات مثبت تا حدی قابل وراثت هستند؛ (تخمین وراثت پذیری از ۰,۳۶ تا ۰,۸۱ است)، که نشان دهنده یک نقطه تعیین شده ژنتیکی برای احساساتی مانند شادی و غم است. زمینه‌ی اجتماعی اهمیت دارد، زیرا می‌تواند بر فرصت و فراوانی ابراز احساسات مثبت تأثیر بگذارد.

احساسات مثبت منابع روان‌شناختی مهمی هستند که باید پرورش داده شوند، نه اینکه فقط به‌عنوان پیامدهای کوتاه و دست‌نیافتنی از آنها لذت ببرند.<sup>۱۶</sup>

### نتیجه‌گیری

ویژگی‌های مثبت فردی، از قبیل سپاسگزاری، توکل، توسل، خلاقیت، شجاعت، مهربانی، پشتکار و خوش‌بینی، در صورت پرورش، می‌تواند تاب‌آوری را افزایش دهد و شخص را در برابر اختلالات روانی و سایر ناملایمات محافظت نماید و سلامت روان را ارتقا دهد.

خانواده، نظام آموزشی، تئوری‌ها، روش‌ها و جمعیت‌های ارتقای سلامت، به پژوهشگران و پزشکان روان‌شناسی مثبت بسیار یاری می‌رسانند، تا مداخلات خود را در زیرگروه‌های مختلف اجتماعی و جمعیت‌شناختی و محیط‌های اجتماعی به منصفه‌ی ظهور برسانند. ارتقای سلامت روان و روانشناسی مثبت به مردم کمک می‌کند، روشی بروز شده برای تفکر درمورد سلامت

روان، که غنای تجربیات انسانی را فراهم می‌کند، در دسترس داشته باشند. راه‌های فراوانی وجود دارد که با توصیف و ارزش‌گذاری طیف کامل سلامت روان، برای کاهش مشکلات و بیماری‌های روانی و شروع گفتگو در مورد سلامت روان، افزایش غربالگری روانشناختی، می‌تواند به مداخلات فردی و اجتماعی کمک می‌رساند. در نهایت، هم‌افزایی بیشتر بین روانشناسی مثبت‌گرا، خانواده و سلامت عمومی ممکن است با روش‌های مبتکرانه به ارتقای سلامت روان، منتهی شود.

## پی نوشت:

- ۱- مصیبت نامه، عطار نیشابوری،
- ۲- شرفنامه، نظامی گنجوی، بخش ۱۹.
- ۳- غزلیات حافظ، تصحیح غنی و قزوینی، غزل ۱۹۵.
- ۴- رباعیات خیام، خیام نیشابوری، رباعی ۱۳۶.
- ۵- قرآن کریم، سوره ی نحل، آیه ۱۲۱.
- ۶- قرآن کریم، سوره ی بقره، آیه ۱۵۲.
- ۷- قرآن کریم، سوره ی آل عمران، آیه ۱۴۴.
- ۸- قرآن کریم، سوره ی ابراهیم، آیه ۷.
- ۹- شرح غرر الحکم، ج ۳، آقا جمال خوانساری، ج ۳، ص ۳۸۸، ح ۴۸۳۴.
- ۱۰- همان، ص ۳۸۵، ح ۴۸۲۳.
- ۱۱- همان، ج ۵، ص ۳۷۹، ح ۸۸۴۲.
- ۱۲- سوابق پایگاه داده PsycINFO 2019 APA
- ۱۳- مقاله ارتباط روانشناسی مثبت گرا با ادبیات فارسی، فریده مسلمی
- ۱۴- Self-efficacy آلبرت باندورا روانشناس مشهور آمریکایی خودکارآمدی را باور شخص به موفقیت در یک موقعیت خاص یا انجام یک وظیف می داند. مقاله مکانیزم خودکارآمدی در عاملیت انسان منتشر شده در مجله روانشناس آمریکایی در سال ۱۹۸۲.
- ۱۵- برگرفته از کتاب دینداری و رضامندی خانوادگی، مجتبی حیدری
- ۱۶- منبع: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>
- ۱۷- منبع

: what children need to be happy, confident and successful. step by step positive psychology to help children flourish.  
 گردآورنده: افسانه امیری- کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

### منابع و مأخذ:

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- مصیبت نامه، عطار نیشابوری.
- ۳- شرفنامه، نظامی گنجوی.
- ۴- غزلیات حافظ، تصحیح غنی و قزوینی، غزل ۱۹۵.
- ۵- رباعیات خیام، خیام نیشابوری، رباعی ۱۳۶.
- ۶- شرح غرر الحکم، ج ۳، آقا جمال خوانساری، شرح غرر الحکم، ج ۳، آقا جمال خوانساری.
- ۷- مقاله ارتباط روانشناسی مثبت گرا با ادبیات فارسی، فریده مسلمی، چاپ شده در هشتمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت منتشر شده در سال ۱۴۰۰ دانشگاه هرمزگان؛ به نقل از سایت اینترنتی: <https://civilica.com/doc/1433057/>
- ۸- مقاله مکانیزم خودکارآمدی در عاملیت انسان نوشته ی آلبرت باندورا روانشناس مشهور آمریکایی منتشر شده در مجله روانشناس آمریکایی در سال ۱۹۸۲.
- ۹- دینداری و رضامندی خانوادگی، مجتبی حیدری
- ۱۰- روان شناسی کمال - الگوهای شخصیت سالم، شولتز، ترجمه: گیتی خوشدل.
- ۱۱- <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>