

«بسم نام خالق آرامش»

نام کتاب: روانشناسی در

نام نویسنده: بابک وزیر

تعداد صفحات: ۳۸ صفحه

تاریخ انتشار: \_\_\_\_\_



کافئین بوکلی

CaffeineBookly.com



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## روانشناسی شادی

بابک وزیری

دارای تحصیلات آکادمیک روانشناسی مثبت گرا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در صد سال گذشته مطالعات جدید روانشناسی اساساً بر مشکلات مردم متمرکز شده

بود:

- اختلالات هیجانی،
- بیماری های روانی،
- آسیب های روحی،
- اختلالات عصبی،
- روانپریشی،
- وسواس فکری،
- جنون

و غیره که اساساً درباره بررسی جنبه تاریک بشریت بود و به طرز عجیبی به عادت‌ها،  
رویه‌ها یا تاثیراتی که غرایز اصیل تر و سرشت بهتر ما را تقویت می‌کردند، توجه کمی  
شده بود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

البته تا سال های پایانی قرن بیستم. در اواخر دهه ۱۹۹۰ یک روانشناس اهل فیلادلفیا

به نام مارتین سلیگمن فکری به ذهنش خطور کرد:

“چه میشود اگر شادی حقیقتاً چیزی بیشتر از نبود غم و اندوه باشد؟

تا زمانی که  
بهرتر فکر نکنید،  
هیچ چیز  
بهرتر نخواهد شد.

چه می شد اگر ما نوعی از روانشناسی داشتیم که به جای تمرکز بر نکات منفی بر

نکات مثبت تمرکز می کرد؟ این ایده را همچون سنبل آبی در نظر بگیرید. سلیگمن



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

این نظریه را با یکی از همکارانش در میان گذاشت و او نیز آن را با چند نفر دیگر مطرح کرد. این گروه کوچک سپس حدود ۲۰ نفر از بهترین و باهوش ترین پژوهشگران جوان کشور را برای پیوستن به جنبش خود دعوت کردند. آنها برای پیگیری نظریه شان، جمع آوری بودجه تحقیقاتی را آغاز کردند. شش ماه بعد، این نظریه را در همایشی با حضور هزاران روانشناس از سراسر کشور مطرح کرد.

تا اوایل قرن بیست و یک، میلیون ها دلار در انبوهی از پژوهش های جدید سرمایه گذاری شد، انجمن ها و مجلات بین المللی راه اندازی شد و شاخه کاملاً جدید از علم روانشناسی متولد شد.

در اواسط همان دهه عموم مردم پی بردند که چه چیزی در حال وقوع است در ژانویه ۲۰۰۵ مجله تایم عنوان اصلی اش را به این موضوع اختصاص داد و بر روی جلدش نوشت:

”علم شادی“



@caffeinebookly



caffeinebookly



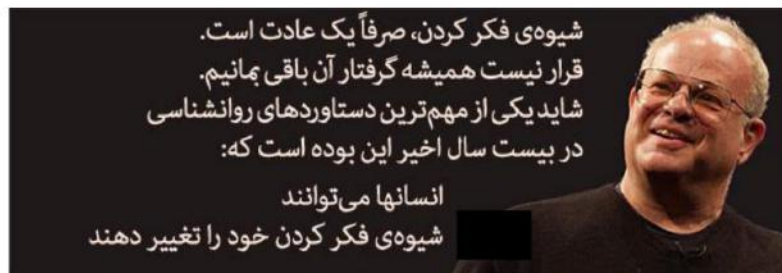
@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



مارتین سلیگمن را بیش از هر چیز با روانشناسی مثبت گرا می‌شناسند.

کسانی که با مفهوم روانشناسی مثبت گرا آشنا نیستند، ممکن است این اصطلاح را با مثبت اندیشی یا تفکر مثبت که در بسیاری از آموزش‌های انگیزشی مورد تاکید قرار می‌گیرد، یکسان فرض کنند.

اما روانشناسی مثبت گرا، یکی از زیرمجموعه‌های روانشناسی علمی و بر پایه تحقیقات گسترده است. حوزه‌ای که به صورت جدی و رسمی، نخستین بار توسط مارتین سلیگمن مورد توجه قرار گرفته است.

شاید مارتین سلیگمن را بتوان یکی از بزرگترین روانشناسان معاصر دانست. او بیش از پنج دهه از عمر خود را به مطالعه در حوزه روانشناسی اختصاص داده است. سلیگمن دانش روانشناسی را به دو حوزه‌ی اصلی تقسیم میکند:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بخش اول، زیرمجموعه‌ای از روانشناسی است که برای شناخت بیماران و بیماریها به کار گرفته می‌شود و معمولاً با عنوان **Abnormal Psychology** از آن نام برده می‌شود. بخش دوم، مباحثی است که می‌کوشد به انسانهای سالم برای زندگی بهتر کمک کند. همان حوزه‌ای که مارتین سلیگمن برای ترویج و تثبیت آن تلاش کرده و به نام **Positive Psychology** شناخته می‌شود.

سلیگمن بارها تاکید کرده است که روانشناسی طی دهه های اخیر، عمر خود را فقط به حوزه نخست اختصاص داده و حوزه دوم کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

روانشناسی مثبت گرا هنوز جوان است و حدود دو دهه از تولد آن میگذرد.

این علم بر خلاف نگرش سنتی روانشناسی که بیماران را موضوع مطالعه خود قرار میداد، تلاش دارد انسانهای سالمی را که در پی خوشحالی، رشد و موفقیت هستند مورد توجه خود قرار دهد.

مارتین سلیگمن مهم ترین دستاورد روانشناسی در بیست سال اخیر را شناخت توانایی انسانها در تغییر شیوه فکر کردن خود میداند

بنابراین توجه داشته باشیم که روانشناسی مثبت گرا را با تفکر مثبت (مثبت اندیشی و قانون جذب و ...) هم معنا در نظر نگیریم.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

چرا که روانشناسی مثبت، نگاهی علمی و توصیفی از تحقیقات ارزشمند علمی برای بهبود کیفیت زندگی انسانها است و مثبت اندیشی صرفاً توصیه‌هایی مثبت و جذاب در این زمینه.

البته بدیهی است اگر چه روش‌ها فرق دارد، ممکن است در برخی حوزه‌ها، حرف‌های مشترکی هم وجود داشته باشد.

سال بعد، پروفیسوری از دانشگاه هاروارد یک دوره آموزشی درباره روانشناسی مثبت ارائه داد و ۸۵۵ دانشجو با شرکت در آن دوره آن را به بزرگ‌ترین کلاس هاروارد تبدیل کردند. مجلات هیجان‌زده شده بودند. سیستم‌های مدارس، ۱۰۰ شرکت برتر فورچون و ارتش ایالات متحده همه مجذوب این موضوع شدند. دولت پیشنهادی را مطرح کرد تا در کنار تولید ناخالص ملی و تولید ناخالص داخلی "شادی ناخالص ملی" نیز به مثابه معیاری برای سلامت کشور اندازه‌گیری شود. در سال ۲۰۱۰ زمانی که تونی هسیه مدیر عامل زاپوس خاطرات کسب و کارش را در کتابی به نام "ارائه شادی" منتشر کرد، این کتاب در فهرست پرفروش‌ترین‌های نیویورک تایمز در مقام اول قرار گرفت و تا ۲۷ هفته متوالی در صدر این فهرست باقی ماند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



سنبل آبی آبگیر را پوشانده بود.

پیگیری های بعدی باعث درک کامل شادی شد از جهتی این انقلاب شادی چیز کاملاً جدیدی نبود. به تعبیری تمام این علم برگرفته از انقلاب دیگری بود که صدها سال قبل به وقوع پیوسته بود. در واقع توماس جفرسون و بنجامین فرانکلین، هنگامی که در اعلامیه استقلال آمریکا ۳ حق مسلم بشر را مشخص کرده بودند به آن اشاره کرده بودند. آنها نوشته بودند که هر یک از ما انسانها به موجب زندگی بر روی این سیاره، حق زندگی آزادی و جستجوی خوشبختی (شادی) دارد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

حالا موضوع این است که شما در وضعیت امروزی این سه حق مسلم را چگونه تفسیر می کنید؟

زندگی به معنی سلامتی و تندرستی شماست هرچه تن درست تر باشید بهره بیشتری از زندگی خواهید برد. سلامتی بیشتر نه تنها امکان زندگی طولانی تری را به شما می دهد، بلکه این امکان را نیز به شما میدهد تا در همه آن روزها بهتر زندگی کنید.

ناخوشی مانند ابری است که جلوی آفتاب را میگیرد. اگر اجازه دهید وضعیت تندرستی شما بدتر شود، از زندگی بهره ای نمی برید. در جهان امروز – با فرض اینکه در کره شمالی یا مناطق دیگری که به لحاظ سیاسی تحت فشار هستند زندگی نمی کنید – آزادی به معنی آزادی در امور مالی است.

اگر شما نتوانید پولتان را مدیریت کنید، آزادانه زندگی نمیکنید. سلامتی مالی برای تان آزادی به ارمغان می آورد، آزادی برای دنبال کردن علایق، رفتن به دنبال اهداف، پرورش مهارتها و استعدادها و تحقق بخشیدن به آمال و آرزوهای زندگی.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## جستجوی شادی چیست؟

این سوال بسیار مهمی است. بنیانگذاران این پژوهش آمریکایی می خواستند محیط و زمینه‌ای را فراهم کنند که افراد بتوانند به دنبال شادی یا هر چیزی که برایشان به معنای صلح و آرامش نسبی است بروند. آنها تلاش نکردند که خود شادی را تضمین کنند. بلکه فقط مکانی را فراهم کردند که افراد بدون اینکه آزادی شان در معرض خطر قرار گیرد، برای تعقیب شادی مجال بیشتری داشته باشند.

چیزی که انقلاب شادی سلیگمن انجام داد درک مراحل معینی است که برای جستجوی شادی لازم است. آنچه روانشناسان مثبت گرا به آن پی بردند این است که شادی چیز بزرگی نیست که افراد در جستجویش باشند. شادی چیزی نیست که در بیرون باشد و افراد مانند نوعی سفر اکتشافی روانی یا هیجانی این طرف و آن طرف بروند تا آن را به دست آورند.

شادی دقیقاً جلوی چشمان شماست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

شادی چیزی نیست که آن را جستجو کنید، بلکه چیزی است که انجام می‌دهید. یا دقیق تر اینکه شادی کارهای بسیار زیادی است که انجامشان می‌دهید. کارهای کوچک بسیار زیاد. در حقیقت، کارهای ساده ای که هر روز انجام می‌دهید یا در مواردی، ممکن است کارهای ساده ای باشد که هر روز انجام نمی‌دهید.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

در ۱۵ سال گذشته نتیجه پژوهش های علمی درباره شادی اینها بوده است:

۱. شادی از ژنتیک فرصت یا خوش شانسی ناشی نمی شود
۲. شادی بسیار کمتر از آنچه ما تصور میکنیم به شرایط بستگی دارد
۳. شادی نتیجه یک رویداد یا دستاورد بزرگ و دور از دسترس نیست
۴. شادی با انجام دادن کارهای ساده و آسانی به وجود می آید که هر روز

انجامشان می دهیم

ناخشنودی با انجام ندادن آن کارهای ساده و آسان روزمره به وجود می آید

بنابراین با به جان خریدن خطر دلخور کردن افرادی که در مورد تاریخ بسیار حساس هستند اجازه دهید آن سند مورد احترام را دستکاری کنیم و با اضافه کردن چند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

کلمه این بیانیه را به روز رسانی کنیم اجازه دهید تعریف مان از موفقیت را اینگونه

بیان کنیم :

زندگی (سلامتی)،

آزادی (آزادی و استقلال مالی) و درک شادی.

درک شادی با برنده شدن مسابقه بخت آزمایی، خریدن یک عمارت مجلل یا یک

لامبورگینی، کوچ کردن به مناطق ساحلی مدیترانه، تبدیل شدن به یک شخص

پولدار و مشهور یا ازدواج با یک ستاره سینما محقق نمی شود.

درک شادی نه با دستاوردهای بزرگ حاصل می شود و نه با تمجید های دیگران، نه با

داشتن مادر بزرگی جادوگر و نه با یک خوش شانسی خارق العاده که زندگیتان را زیر

و رو می کند. درک شادی با انجام دادن بعضی کارهای ساده و انجام دادن هر روزه آنها

محقق می شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

ابتدا شادی می آید

یکی از بنیادی ترین و جالب ترین کشفیات در تحقیقات مربوط به شادی این است که کارهایی که شما را شاد می کنند، فقط شما را خوشحال تر نمی کنند بلکه باعث می شوند زندگیتان بهتر شود.

مطمئناً رازهایی به سوی شادی وجود دارد همه چیز هایی که به شادی می انجامند. اما پژوهش های ۱۵ ساله اخیر در زمینه روانشناسی مثبت نشان داد که آنها دیگر راز نیستند و هرگز راز نبودند بیشتر آنها در واقع چیز های عمومی و عرف هستند.

شادی خودش یک عنصر اساسی اسرار آمیز برای چیز دیگری است برای چه چیزی؟ عملاً همه چیز. تحقیقات گسترده انجام شده از سال ۲۰۰۰ تاکنون نشان داده که افرادی که شادتر هستند همچنین:

۱. سکته و حملات قلبی کمتری دارند
۲. درد و التهاب کمتری را متحمل می شوند
۳. عملکرد ایمنی بهتر و مقاومت بیشتری در مقابل ویروس ها دارند
۴. شخصیت های انعطاف پذیری دارند و با سختی ها و مصیبت ها بهتر کنار می

آیند



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

۵. عملکرد کاری و موفقیت شغلی بیشتری دارند
۶. زندگی زناشویی رضایت مند تر و با دوام تری دارند
۷. حیطه ارتباطات اجتماعی بزرگتر و فعالتری دارند
۸. در کارهای اجتماعی بیشتر همکاری می کنند
۹. نوع دوست تر هستند و تاثیری مثبت خالص بیشتری در جامعه دارند
۱۰. از نظر مالی موفق ترند
۱۱. بیشتر عمر می کنند

یک موضوع واقعاً مهم درباره شادی وجود دارد این طور نیست که افرادی که موفقیت بیشتر، پول بیشتر و زندگی زناشویی بهتری دارند، در نتیجه این چیزها شاد تر باشند. پژوهش انجام شده در این باره کاملاً شفاف و روشن است : شادی قبل از همه این نتایج اتفاق می افتد.

یکی از یافته های اصلی جنبش شادی این است که وقتی نوبت به درک نحوه دستیابی به شادی می رسد، بسیاری از ما برعکس فکر می کنیم. ما گمان می کنیم وقتی موفق شوم شاد و خوشحال خواهم شد یا وقتی که سالم تر و تندرست تر شوم ... وقتی در جایی که دوست دارم زندگی کنم ... وقتی در آمدم به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



اندازه شود که زندگی ام را بدون استرس و فشار مدیریت کنم ... آنگاه شاد و خوشحال خواهم بود"



اما شادی اینگونه حاصل نمی شود. متأسفانه ما گمان می کنیم که شادی اینگونه عمل می کند. اگر من این کار را انجام دهم و به مدت کافی آن را انجام دهم، سپس خوشحال و شاد خواهم بود. منطقی به نظر می رسد اما این اتفاقی نیست که رخ می دهد. در حقیقت پژوهش فوق نشان داد که شادی دقیقاً برعکس عمل می کند. وقتی شما کاری را انجام می دهید که سطح شادی روزمره شما را افزایش می دهد، سپس شما موفق تر خواهید شد.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

سالم تر و تندرست می شوید و ارتباطات شما بهتر خواهد شد.

هرچه سطح شادی خود را بالاتر ببرید، احتمال دستیابی به خواسته‌ها و آرزوهای شما بیشتر خواهد شد. شادی جایزه کارهای درست شما نیست. شادی نتیجه درست انجام دادن کارهای دیگر نیست بلکه کاری است که می‌توانید هم اکنون انجام دهید و منجر به انجام دادن درست کارهای دیگر می‌شود.

“خوشحال باش دلیل آن شادی پیدا می‌شود”

## تغییر اجباری است!

**تغییر** از تو اجازه نمی‌گیرد و  
وارد زندگی می‌شود. اما **رشد**،  
چیزی است که به اراده تو  
بستگی دارد! **تو هستی که**  
**تصمیم میگیری** رشد کنی...!



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## عادت های شادی

احتمالاً در این فکر هستید که دقیقاً چه اقدامات روزانه ای هستند که شما را شادتر می‌کنند؟ چیزی که تحقیقات و مقالات روانشناسی مثبت به ما می‌گویند این است که شما می‌توانید از طریق چند تمرین که هم بسیار ساده هستند و هم انجام دادن آنها آسان است، مغزتان را مجدداً برنامه‌ریزی کنید. نه هیچ‌گونه تلاش بزرگ یا دگرگون سازی شخصیت پیچیده لازم است نه کاری قهرمانانه یا خارق العاده. فقط کارهایی ساده، نسبتاً پیش پا افتاده و تکراری که انجام دادن آنها آسان است و به صورت روزمره انجام می‌شوند. کارهای ساده ای که اگر آنها را طی یک دوره زمانی مناسب به طور مداوم و مکرر انجام دهید، شما را به نتایجی می‌رسانند که در جستجوی آنها هستید. به عبارت دیگر، شما را شادتر می‌کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

# انرژی مثبت تنها چیزیه که اگه با یکی دیگه تقسیمش کنین به جای اینکه نصف بشه دو برابر میشه

عادت های شادی فقط شما را شادتر و خوشحال تر نمی کنند بلکه دقیقا نگرشی را ایجاد می کنند که شما برای جهش سیناپسی از فلسفه برتری خفیف به اقدامات برتری خفیف به آن نیاز دارید به عبارت دیگر، حالا آن اقدامات شروع به اثر گذاری روی شما می کنند آن هم در همه جنبه های زندگی.

اگر فلسفه برتری خفیف را در کنار عادت های شادی قرار دهید، طولی نمی کشد که همه ی آن چگونه انجام دادن ها شروع به اثرگذاری روی زندگی تان می کند به عبارت دیگر عادت های بهتر غذا خوردن، برنامه ریزی تمرین های ورزشی، توجه به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عادت‌های مالی هوشمندانه تر، توسعه فردی بیشتر، ارتباطات قوی‌تر و  
توسعه تدریجی یک زندگی قدرتمند و مثبت، همه و

افکار هدفمند در مقابل افکار بی‌هدف



○ افکار انسان را از لحاظ اینکه از یک هدف یا اهداف ویژه‌ای پیروی می‌کنند یا نه نیز می‌توان دسته بندی کرد. **افکار هدفمند** آن دسته از افکاری هستند که بر اساس اهداف ویژه‌ای سازمان می‌یابند. و فرد با در نظر گرفتن آن اهداف، افکار خود را نیز سازمان می‌دهد. بطوری که می‌تواند به صورت گام به گام به تهیه مراحل پیروزی که موجب رسیدن او به اهدافش می‌شود. مثل افکار مربوط به حل یک مساله ریاضی یا افکار مربوط به برنامه ریزی درسی.

همه شروع به اثرگذاری روی زندگی شما می‌کنند. معادله از این قرار است :

برتری خفیف + عادت های شادی = موفقیت

به همین سادگی است

حالا مجموعه‌ای از ۵ کار ساده را آموزش می‌دهیم که می‌توان هر روز آنها را انجام داد و اگر آنها را در طول زمان به طور مداوم و مکرر انجام دهید، شما را عمیقاً و به



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

طور چشمگیری شادتر خواهند کرد. آنها اقدامات برتری خفیف برای شادی هستند  
یعنی همان عادت های شادی.

### یک

هر صبح سه چیزی را یادداشت کنید که قدردان و سپاسگزار آنها هستید. هر روز  
همان سه مورد قبلی را بنویسید. سه مورد جدید را پیدا کنید این کار مغزتان را  
پرورش می دهد تا اوضاع و شرایط را بشکنند و چیزهای مثبت را پیدا کند

### دو

هر روز به مدت ۲ دقیقه یک تجربه مثبت را که در ۲۴ ساعت گذشته داشته اید در  
دفترچه یادداشت کنید. هرگونه جزئیاتی را که به یاد می آورید بنویسید. این کار  
باعث می شود مغزتان به معنای واقعی آن تجربه را دوباره دریابد و این کار تأثیر مثبت  
آن تجربه را دو برابر می کند.

### سه

هر روز زمانی را به مراقبه کردن اختصاص دهید فقط دست از تمام فعالیت ها بکشید  
آسوده باشید و برای دو دقیقه مراقبت دم و بازدم خود باشید. این کار مغز شما را



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آموزش میدهد تا در جایی که خواهان آن هستید تمرکز کند و حواس شما با چیزهای  
منفی پیرامون و منحرف نشود

#### چهار

هر روز به طور تصادفی یک عمل نیک و مهربانانه انجام دهید مثلا در ابتدای هر روز  
دو دقیقه زمان بگذارید و در جهت تقدیر از کسی که لطفی در حق شما کرده است  
یک ایمیل بنویسید و برایش ارسال کنید

#### پنج

روز ۱۵ دقیقه ورزش کنید یک ورزش ساده هوازی که ضربان قلب شما را بالا ببرد  
حتی یک پیاده روی تند تاثیر ضد افسردگی قدرتمندتر و در بیشتر موارد قوی تر و  
پایدارتر ای نسبت به قرص های ضد افسردگی دارد



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## رشد جویی در برابر تایید جویی

- افرادی که جویای تایید دیگران هستند هنگام تعامل اجتماعی اغلب از موقعیت های میان فردی برای ارزیابی کردن ارزش، شایستگی و دوست داشتنی بودن خودشان استفاده می کنند.
- افراد رشد جو بر خلاف افراد تایید جو تلاش های خود را روی یادگیری، بهتر شدن و شکوفا کردن استعدادهای خود متمرکز می کنند.

اگر شما هر یک از این کارها را فقط به مدت سه هفته یعنی ۲۱ روز متوالی طور مرتب و صادقانه انجام دهید به یک عادت تبدیل می شود، یک عادت شادی. شما به معنای واقعی کلمه مغزتان را طوری بازنویسی می کنید که جهان را به شیوه ای متفاوت ای ببیند و در نتیجه هر روز شادتر می شوید. جالب توجه این است که نیازی نیست همه این ۵ کار را به یکباره انجام دهید. حتی سعی نکنید این ۵ کار را باهم انجام دهید. در عمل فقط با یکی از این کارها شروع کنید و آن را بارها تکرار کنید تا به عادت تبدیل شود و سپس کار بعدی را اضافه کنید و همینطور ادامه دهید. در پس همه این پنج مورد منطق شگفت انگیز و تحقیقات قدرتمندی وجود دارد. اما اینها تنها عادت های



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شادی نیستند که تحقیقات آنها را تایید می کنند. اینها فقط ۵ نمونه خوب هستند. سایر محققانی که در زمینه شادی مطالعاتی انجام داده‌اند فهرست های متفاوتی دارند که شامل مواردی از این قرار است:

- وقت بیشتری را به دوستان اختصاص دهید
- لذت بردن از لحظه حال را تمرین کنید
- دیدگاه مثبت داشتن را تمرین کنید
- به رشد و پرورش ارتباطات خود انرژی بیشتری اختصاص دهید
- بخشش و گذشت را تمرین کنید
- در فعالیتهای مهم و معنادار مشارکت کنید
- کمک کردن به دیگران را تمرین کنید

همه این موارد مشابه هم هستند و از یک قالب تحقیقاتی الهام گرفته شده‌اند. یک مورد دیگر هم به این لیست اضافه کنید

- روزانه حداقل ۱۰ صفحه از یک کتاب خوب را مطالعه کنید



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



شما نیز احتمالاً عادت های شادی خاص و مورد علاقه خودتان را دارید که ممکن است با این عادت ها کمی فرق داشته باشد اما یک چیز در مورد همه ی آنها مشترک است:

“آنها موثر واقع میشوند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر این موارد ساده را هر روز و به طور مداوم انجام دهید پس از مدتی (بسیار کمتر از آنچه انتظارش را دارید) به فرد شادتری تبدیل می‌شوید و همین باعث می‌شود تا چیزهای دیگر نیز در زندگی شما بهتر شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

تفاوت مثبت اندیشی و روانشناسی مثبت گرا

مثبت اندیشی، ایده و روشی است که نزدیک به یک قرن قدمت دارد.

یکی از کتابهای قدیمی این حوزه، کتاب معروف ناپلئون هیل با نام بیندیشید و ثروتمند شوید است و از آخرین کتابهای موفق و مطرح هم، می‌توان به کتاب راز (و مشتقات آن) اشاره کرد.

این در حالی است که بحث روانشناسی مثبت گرا به صورت جدی از اواسط دهه‌ی نود میلادی آغاز شده و کلاسیک‌ترین مقاله‌ی آن که تقریباً همیشه و همه جا به آن ارجاع داده می‌شود، سرمقاله‌ی یک ژورنال روانشناسی است که توسط سلیگمن و چیک سنت میهایلی در سال ۲۰۰۰ نوشته شده است.

بنابراین روانشناسی مثبت گرا (حداقل در شکل ساختاریافته‌ی آن)، بسیار جوان‌تر از بحث مثبت اندیشی و مثبت نگری است.

اما تنها تفاوت این دو حوزه، در عمر و قدمت آن‌ها نیست.

روانشناسی مثبت گرا، بر استفاده از روش علمی تأکید دارد. بنابراین، این شاخه از دانش روانشناسی (مانند هر حوزه‌ی علمی دیگری) نمی‌تواند به داستان، حکایت یا خاطرات تکیه کند.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اگر هزار مورد وجود داشته باشد که خوش بینی و مثبت اندیشی، اثربخش بوده باشد و هزار مورد دیگر هم وجود داشته باشد که بدبینی و منفی اندیشی، به نتایج نامطلوب منتهی شده باشد، می‌توان چنین چیزی را به عنوان دوهزار تجربه مطرح کرد؛ اما حتی یک گزاره‌ی علمی هم از مجموع این دوهزار داستان، قابل استخراج نیست.

گزاره‌های علمی، باید حاصل روش علمی باشند.

روانشناسی مثبت‌گرا به دنبال چیست؟

زمانی که نشریه‌ی **American Psychologist** در سال ۲۰۰۰ میلادی، ویژه‌نامه روانشناسی مثبت‌گرا را منتشر کرد، سلیگمن و چیک سنت میهایلی نوشتن سرمقاله و نیز دعوت از نویسندگان برای نگارش مقاله‌های آن شماره را بر عهده گرفتند.

سرمقاله آن شماره نشریه را می‌توان مانیفست روانشناسی مثبت‌گرا دانست و تقریباً در تمام مقاله‌ها و کتابهایی که به روانشناسی مثبت‌گرا می‌پردازند، به آن سرمقاله اشاره شده و ارجاع داده می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

فراموش نکنیم که در آن مقطع، هم سلیگمن و هم چیک سنت میبهای، سابقه و اعتبار ارزشمندی در روانشناسی داشتند.

همان زمان در کلاس‌های درس دانشگاه‌ها، کتابهایی تدریس می‌شد که در برخی بخش‌های آن‌ها، مطالعات چند دهه قبل این دو نفر مطرح شده بود.

سلیگمن هم حدود دو سال قبل، مدتی بر صندلی ریاست انجمن روانشناسی آمریکا تکیه زده بود و جایگاهش، فراتر از یک محقق معمولی دانشگاهی بود. ضمن این‌که او در شرایطی به نگاه آسیب‌شناسانه‌ی روانشناسی انتقاد می‌کرد که یکی از معتبرترین کتابهای دانشگاهی در زمینه‌ی **Abnormal Psychology** توسط خود او نوشته شده بود و همان زمان در بسیاری از دانشگاه‌های جهان تدریس می‌شد.

مروری بر برخی بخش‌های آن مقاله (نقل به مضمون) می‌تواند هدف و کارکرد روانشناسی مثبت‌گرا را برای ما شفاف‌تر کند:

تأثیر جنگ جهانی دوم بر مسیر دانش روانشناسی

یکی از مهم‌ترین نکاتی که در این سرمقاله مطرح شده و سلیگمن آن را در نوشته‌ها و مقالات دیگر خود هم تکرار می‌کند، نقش جنگ جهانی دوم، در شکل‌گیری مسیر روانشناسی



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

او توضیح می‌دهد که پیش از جنگ جهانی دوم، روانشناسی در سه حوزه فعالیت داشته است:

بهبود بیماری‌های روانی

افزایش بهره‌وری و رضایت در زندگی انسانها

شناخت و پرورش استعدادها

اما پس از جنگ جهانی، آسیب‌های روانی بسیاری برای مردم، جنگ‌زدگان و نظامیان از جنگ بازگشته رخ داد.

دولت و ارتش آمریکا، بودجه‌های قابل توجهی را به بهبود وضعیت روحی مردم اختصاص دادند و هزاران روانشناس به این نتیجه رسیدند که اگر برای درمان بیماری‌های روحی وقت بگذارند، می‌توانند در آمد خوبی داشته باشند.

تأسیس انستیتو ملی سلامت روانی آمریکا (NIMH)

در آن مقاله، هم‌چنین به تأسیس انستیتو ملی سلامت روانی آمریکا در سال ۱۹۴۷ اشاره شده است.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

آن انستیتو هم تحت تأثیر فضای سال‌های پس از جنگ، توجه ویژه‌ای را به بیماری‌های روانی داشته است.

در مقاله توضیح داده می‌شود که روانشناسان به زودی یاد گرفتند که اگر در زمینه‌ی بیماری‌های روانی تحقیق کنند، می‌توانند بودجه‌های تحقیقاتی خوبی دریافت کنند.

به همین علت، سلیگمن اشاره می‌کند که سلامت در عنوان موسسه نام دقیقی نبوده و نام بهتر برای آن موسسه، انستیتو ملی بیماری‌های روانی آمریکا است.

تأیید دستاوردهای قبلی دانش روانشناسی

یکی از نکات مهم در آن مقاله، تعیین موضع رسمی روانشناسی مثبت‌گرا نسبت به دستاوردهای گذشته‌ی دانش روانشناسی است.

سلیگمن توضیح می‌دهد که آن تلاش‌های متمرکز بر بیماری، دستاوردهای زیادی داشته و به هر حال، حدود ۱۴ دسته بیماری روانی، به خوبی شناسایی شده و پیشرفت‌های خوبی هم برای درمان آن‌ها حاصل شده است.

اما مسئله این است که تمام مأموریت روانشناسی، نباید در درمان بیماران خلاصه شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly



چون در آن صورت، روانشناسی بیشتر به قربانی‌شناسی (Victimology) تبدیل خواهد شد.

### نقد روانشناسی انسان‌گرا

روانشناسان انسان‌گرا، معمولاً نگرش مثبتی به روانشناسی مثبت‌گرا داشته‌اند. چون خودشان هم، بیشتر به جنبه‌های رشد و پرورش و شکوفایی توجه کرده‌اند تفاوت روانشناسی انسان‌گرا و روانشناسی مثبت‌گرا در چیست؟  
مجموع حرف‌های چیک سنت می‌هایی و سلیگمن، نشان می‌دهد که موضوع و دغدغهی هر دو حوزه یکی است: هر دو دسته، به جای جستجوی بیمار و درمان آن‌ها، می‌کوشند روانشناسی را برای رشد انسان‌های معمولی و سالم به کار بگیرند.

هر دو دسته هم معتقدند که تا وقتی «مراجعه به روانشناس» تلویحاً معنای «بیمار بودن» را در خود دارد، نشان می‌دهد که روانشناسان، نتوانسته‌اند نقش شایسته‌ی خود را در زندگی انسان‌های متعارف و نرمال جامعه کسب کنند.

اما تفاوت دو حوزه در روش (Method) آن‌هاست.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

بعد از همه‌ی این مقدمه‌ها، لازم است روانشناسی مثبت گرا را در چند جمله تعریف کنیم.

چیک سنت میهایی در آن مقاله، در تعریف روانشناسی مثبت گرا چنین می نویسد:

روانشناسی مثبت گرا، روانشناسی را به بررسی بیماری‌ها، آسیب‌ها و ضعف‌ها محدود نمی‌داند. بلکه وظیفه‌ی بررسی قوت‌ها و صفات مثبت را نیز بر عهده روانشناسی می‌داند.

... اگر بخواهیم روانشناسی به جای جنبه‌ی درمانی، قدرت پیشگیری هم داشته باشد، باید به شکل سیستماتیک برای ایجاد شایستگی‌ها و توانمندی‌ها هم تلاش کنیم و به بررسی نقاط ضعف، محدود نشویم.

سلیگمن هم در مقدمه دایره‌المعارف روانشناسی مثبت گرا چنین می‌نویسد:

هدف روانشناسی مثبت گرا این است که تحولی را در روانشناسی تسریع کند.

تحولی که به موجب آن، دغدغه‌ی اصلی روانشناسی از ترمیم چیزهای بد در زندگی به ایجاد بهترین کیفیت زندگی تبدیل شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

عبارت **A life worth living** (زندگی‌ای که ارزش زندگی کردن داشته باشد) تعبیری است که بارها توسط این دو دانشمند در کتابها و سخنرانی‌هایشان در توصیف هدف روانشناسی مثبت‌گرا به‌کار رفته است.

برخی از موضوعات روانشناسی مثبت

اگر چه نمی‌توان فهرست جامعی از موضوعات مورد توجه روانشناسی مثبت‌گرا تدوین کرد، اما می‌توانیم بگوییم موضوعات زیر، از مهم‌ترین مباحثی هستند که در نوشته‌ها و مقاله‌های روانشناسی مثبت‌گرا، مورد توجه قرار گرفته‌اند:

خلاقیت

شیوه‌های مثبت رویارویی با مشکلات و چالش‌ها

شیوه‌ی مثبت پیر شدن

تاب‌آوری و بازیابی (Resilience)

مدیریت هیجانات، هوش هیجانی و افزایش نقش احساسات مثبت

صفات مثبت انسانی (عدالت، شوق، میل به رشد، عشق، پختگی)

فلو شدن و تجربه غرق شدن در لحظات زندگی

مدل ذهنی رشدگرا با محوریت سلامت

انگیزه و انگیزش، #هدف‌گذاری

آموزش و پرورش مثبت‌گرا



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

مربی گری

دستاوردهای روانشناسی مثبت

مارتین سلیگمن در کتاب شکوفا شدن (Flourish) خود، دستاوردهای روانشناسی مثبت را به پنج دسته تقسیم می کند:

تجربه احساسات مثبت: روانشناسی مثبت گرا می کوشد از تمام دستاوردهای دانش روانشناسی برای برانگیختن احساسات و هیجانات مثبت در انسان ها استفاده کرد. هر حس مثبتی را می توان در این گروه قرار داد. به عنوان مثال، شادمانی و رضایت از زندگی در این مجموعه قرار می گیرند.

تجربه تعلیق ذهنی و غرق شدن در لحظه: روانشناسی مثبت گرا، شاخص دیگری را هم در نظر می گیرد و مورد توجه قرار می دهد. اینکه چقدر از فعالیت های ما، می توانند ما را چنان در خود غرق کنند که متوجه گذر زمان نشویم؟ فردی که به خودشکوفایی نزدیک تر می شود می تواند برنامه کار و فعالیت های زندگی خود را به شکلی تنظیم کند که این نوع تجربه در زندگی اش سهم بیشتری داشته باشد.

معنا: کلمه‌ی معنا (Meaning) در میان روانشناسان و فیلسوفان برای انتقال پیام های متفاوتی مورد استفاده قرار می گیرد. سلیگمن معنا را چنین تعریف می کند:



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

اینکه احساس کنیم زندگی‌مان در خدمت چیزی است که از خودمان ارزشمندتر است. روانشناسی مثبت‌گرا، در این زمینه هم به جستجو و مطالعه پرداخته است.

رابطه موفق: بسیاری از ما، زمانی به یاد روانشناسان می‌افتیم که در روابط خود با دیگران دچار مشکل و چالش شده باشیم. سلیگمن حوزه‌ی روابط انسانی را هم در حیطه‌ی وظایف روانشناسی مثبت‌گرا می‌داند. به عبارتی، وقتی رابطه معمولی یا خوب است، باز هم روانشناسان می‌توانند به ما کمک کنند که برای رسیدن به یک رابطه‌ی بهتر تلاش کنیم.

موفقیت: سلیگمن تاکید می‌کند که روانشناسی باید میل انسان‌ها به موفقیت را به رسمیت بشناسد و به آنها در این زمینه کمک کند. بررسی‌های او نشان می‌دهند که انسان‌ها موفقیت را، حتی در صورتی که به احساسات مثبت یا معنا منتهی نشود، دوست دارند و برای آن تلاش می‌کنند. به عبارتی، روانشناسی مثبت‌گرا می‌پذیرد که موفقیت به خاطر خود موفقیت و بدون هر هدف غائی دیگر می‌تواند برای انسان‌ها جذاب باشد و روانشناسی باید در این زمینه هم به آنها کمک کند.

درس‌های مرتبط با روانشناسی مثبت‌گرا در متمم

با توجه به تنوع و گستردگی موضوعات مرتبط با روانشناسی مثبت‌گرا، این درس‌ها به بخش‌های مختلف تقسیم شده و تحت عنوان‌های متنوع در متمم ارائه می‌شود.



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

از جمله درس‌هایی که اختصاصاً به موضوعات مرتبط با این حوزه پرداخته‌اند می‌توانیم به درس‌های زیر اشاره کنیم:

هوش هیجانی

عزت نفس

زندگی شاد (چگونه شاد باشیم)

حمایت اجتماعی

انگیزش و هیجان

کتابهای روانشناسی مثبت

مانند سایر درس‌های متمم، در هر یک از درس‌ها به مقاله‌ها و کتاب‌های مرتبط با آن درس، بسته به موضوع اشاره خواهد شد.

اما به هر حال، کتاب‌های زیر از جمله منابع اصلی ما در طراحی و تدوین چارچوب درس روانشناسی مثبت محسوب می‌شوند:

کتاب غرقگی (Flow) نوشته‌ی چیک سنت میهایلی

کتاب شکوفایی (Flourish) نوشته‌ی مارتین سلیگمن

**Positive Psychology (Alan Carr)**



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly

## Positive Psychology (Snyder & Lopez)

(مارتین سلیگمن) Authentic Happiness



@caffeinebookly



caffeinebookly



@caffeinebookly



caffeinebookly



t.me/caffeinebookly