

معرفی روانشناسی مثبت گرا و تاثیر آن بر سلامت و کیفیت زندگی

مژگان فریدون نژاد^{۱*}

۱- دکترای تخصصی روانشناسی تربیتی

شاغل در آموزش و پرورش تهران

* mozhgan.fr@yahoo.com

چکیده

روانشناسی مثبت گرا رشته‌ای است که پتانسیل بالایی برای بهبود زندگی افراد در سراسر دنیا دارد و نتایج موثر زیادی تا به امروز کشف شده است. جنبش روانشناسی مثبت نگر در تعدادی از مفاهیم مربوط به جنبه‌ی سالم وجود انسان، با رویکرد انسان گرا سهیم است. این حوزه یکی از شاخه‌های روانشناسی است که بر موفقیت و شادی و ارتقای سلامت روان انسان تاکید دارد. روانشناسی مثبت‌گرا به بررسی و مطالعه ویژگی‌های مثبت زندگی (رفاه، خوشبختی، رضایت و توانایی پیشرفت در زندگی) فرد می‌پردازد. این شاخه از روانشناسی آنچه را که برای ساختن یک زندگی هدفمند و پرمعنا که به فرد امکان شکوفایی می‌دهد، مورد مطالعه قرار داده است. روانشناسی مثبت، عملکرد انسان‌ها را به طور موثری افزایش می‌دهد و تاثیر زیادی در موفقیت افراد خواهد داشت. امروزه همه افراد به دنبال راهی برای بهبود عملکرد خود چه در زندگی شخصی و چه در کسب و کار خود هستند به گونه‌ای که هم خودشان بهتر زندگی کنند و هم بتوانند ارتباط خوبی با سایر افراد داشته باشند و در نهایت باعث شاد زیستن آنها می‌گردد. به همین دلیل نقش روان شناسی مثبت طی سال‌های اخیر پر رنگ‌تر از قبل شده است.

واژگان کلیدی: روانشناسی، مثبت گرا، زندگی، شادی، شکوفایی

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب - دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

مقدمه

روانشناسی مثبت گرا، شاخه‌ای جدید در علم روانشناسی است که اولین مقاله و بیانیه‌ی این رشته‌ی جدید، در سال ۲۰۰۰ توسط مارتین سلیگمن^۲ و پدر بنیانگذار نظریه‌ی جریان، میهالی چیک سنت میهالی^۳ (دومین پدر بنیانگذار روانشناسی مثبت گرا)، منتشر شد. البته ارسطو اولین نظریه‌ی درباره‌ی شادکامی را ارائه کرد که در نظریه‌ی شادکامی مارتین سلیگمن نمود یافته است. چیک سنت میهالی در آن مقاله، در تعریف روانشناسی مثبت گرا چنین می‌نویسد:

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 مقدمه‌ی دائره‌المعارف 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.

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 مثبت گرا به کار رفته است.

سلیگمن و همکارانش یک تعریف نسبتاً پذیرفته شده از روانشناسی مثبت گرا ارائه داده‌اند. از نظر آن‌ها، روانشناسی مثبت گرا مطالعه علمی تجربیات مثبت، صفات فردی مثبت و نهادهایی است که رشد این تجربیات و صفات را تسهیل می‌کنند.

مارتین سلیگمن، بنیان و هدف روانشناسی مثبت گرا را توصیف می‌کند. به زبان ساده، هدف روانشناسی مثبت کمک به شکوفایی افراد در زندگی، جوامع و جهان است. سلیگمن با پژوهش‌هایش، پایه‌ی تئوری روان‌شناختی شناخته‌شده‌ی خود را با نام "درماندگی آموخته شده" پی‌ریزی کرد. این نظریه که توسط ده‌ها تحقیق مورد حمایت قرار گرفته است، توضیح می‌دهد که همانطور که انسان‌ها و حیوانات می‌توانند ناامیدی و درماندگی را یاد بگیرند پس می‌توانند خوش‌بینی را نیز یاد بگیرند. او پس از نامیدن تئوری خود با "درماندگی آموخته شده"، توجه خود را به سایر صفات، ویژگی‌ها و دیدگاه‌های قابل یادگیری معطوف کرد.

از سال ۲۰۰۰، هزاران محقق در سراسر دنیا به ندای سلیگمن برای تمرکز بیشتر روی نکات مثبت زندگی پاسخ دادند و ده‌ها هزار تحقیق روی این پدیده‌ی مثبت انجام شد. همچنین بستری برای به کارگیری اصول مثبت در مربیگری، آموزش، روابط، محل کار و دیگر حوزه‌های زندگی فراهم شد.

روانشناسی مثبت گرا چیست؟

- به مطالعه‌ی شرایط و فرایندهایی که منجر به شکوفایی یا عملکرد خوشبینانه‌ی افراد، گروه‌ها و موسسات می‌شود، روانشناسی مثبت گرا می‌گویند (گیبل، شلی، ال، هایدت، جانانان)
- روانشناسی مثبت گرا شاخه‌ای از روانشناسی است که به جای تمرکز صرف روی درمان بیماری‌های روانی، از درک علمی و مداخلات موثر برای کمک به رسیدن به زندگی رضایت بخش استفاده می‌کند. (ویکی پدیا)
- روانشناسی مثبت گرا به مطالعه‌ی آنچه ارزش زندگی را بالا می‌برد می‌پردازد. (پترسون، کریستوفر)

¹ Positive Psychology

² Martin Seligman

³ Mihaly Csikszentmihalyi

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

- به مطالعه‌ی علمی شکوفایی انسان و رویکرد کاربردی برای عملکرد خوشبینانه، روانشناسی مثبت گرا گفته می‌شود. از این رشته به عنوان مطالعه‌ی نقاط قوت و استعداد هایی که باعث پیشرفت فرد، جامعه و تشکیلات میشود هم یاد کرده اند. (موسسه‌ی روانشناسی مثبت گرا)
- نمی‌توان روانشناسی مثبت گرا را به عقاید تعصب آمیز فطری محدود کرد زیرا همواره در معرض تاثیر قرار گرفتن آرای خلاقانه‌ی جدید، نیازهای مبرم انسان و تغییر شرایط قرار دارد. به گفته‌ی پاول وانگ، موضوع اصلی روانشناسی مثبت گرا این است که تحت شرایط مناسب میتوان زندگی را برای همه بهتر ساخت. (وانگ، پاول تی. پی، وانگ، لیلیان سی. جی، مکدونالد، ماروین جی، کلاسن، دریک و)
- به مطالعه‌ی علمی نقاط قوت و استعداد های انسان روانشناسی مثبت گرا میگویند. مارتین سلیگمن میگوید می‌توان جنبش روانشناسی مثبت گرا را این گونه تعریف کرد: مطالعه‌ی اینکه چه چیزهایی زندگی خوشایند، زندگی متعهد و زندگی معنادار را تشکیل می‌دهد (باتهیانی، الکساندر، راسو-نتزار، پنینیت).
- روانشناسی مثبت گرا رویکردی علمی و کاربردی برای پرده برداشتن از نقاط قوت انسانها و بهبود عملکرد مثبتشان است (هوگو آلبرتز).
- روانشناسی مثبت گرا به مطالعه‌ی جنبه‌ی درست و مثبت ذهن و رفتار فرد می‌پردازد و سعی دارد این نوع از سلامتی را در سطح کلان، گروهی و فردی پرورش دهد (سف فونتان پنوک).
- مطالعه علمی شرایط و فرایندهایی که در شکوفایی و کارکرد بهینه افراد، گروه‌ها و نهادها شرکت دارند (گیبل و هیدت).
- داینر روانشناسی مثبت گرا را علم مطالعه شکوفایی انسان می‌داند.
- روانشناسی مثبت گرا چیزی بیش از مطالعه علمی توانایی‌ها و فضیلت‌های یک انسان معمولی نیست. روان شناسی مثبت گرا کلیه صفات فردی مثبت و تجربیاتی فردی مثبتی است که منجر به افزایش توانمندی‌ها و فضیلت‌های انسان‌ها شده است و به طور کلی روانشناسی مثبت گرا را تحقیق و پژوهش در خصوص کارکردهای علمی انسان‌ها می‌باشد (شلدون و کینگ، 2001).
- در نهایت لینلی و همکاران با جمع‌بندی تمام تعاریف موجود، روان‌شناسی مثبت‌گرا را به‌صورت مطالعه علمی کارکرد بهینه انسان، تعریف کرده‌اند.
- اما تعریفی که بیشتر در این زمینه پذیرفته شده بدین صورت است:

هسته‌ی تمرکز روانشناسی مثبت گرا چیست؟

- روانشناسی مثبت گرا حوزه‌ای از روانشناسی می‌باشد که بر موفقیت انسان و شادی او تمرکز می‌کند و موفقیت و شادی از اهداف اصلی روانشناسی مثبت‌گرا است. روانشناسی مثبت گرا مطالعه شرایط و فرآیندهایی است که در پیشرفت و موفقیت افراد، مؤسسات و گروه‌ها و بهبود عملکرد سازمان‌ها سهم دارد و روی تاثیرات و رویداد های مثبت زندگی تمرکز دارد، از جمله:
- تجارب و حالات شهودی مثبت در زمان گذشته، حال و آینده (مثل شادی، سرخوشی، انگیزه و عشق)
 - خصایص، حالت‌ها و ویژگی‌های فردی مثبت- شناسایی و به کارگیری نقاط قوت و توانمندی‌ها (مثل قدردانی، انعطاف پذیری و دلسوزی)
 - ویژگی‌های مثبت سازمان‌ها و مؤسسات (به کارگیری اصول مثبت درون تمام تشکیلات و مؤسسات)

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان یک رشته بخش زیادی از زمان خود را صرف تفکر به روی موضوعاتی نظیر نقاط قوت شخصیت، خوشبینی، رضایت از زندگی، خوشبختی، سلامتی، قدردانی، شفقت (همراه با دلسوزی برای خود)، عزت نفس و اعتماد به نفس، خلاقیت، شیوه‌های مثبت رویارویی با مشکلات و چالش‌ها، شیوه‌ی مثبت پیر شدن، تاب‌آوری و بازیابی^۴، مدیریت هیجانات، هوش هیجانی و افزایش نقش احساسات مثبت، صفات مثبت انسانی (مانند عدالت، شوق، بخشودن، میل به رشد، عشق، پختگی، نوع دوستی)، تجربه غرق شدن در لحظات زندگی، انگیزه و انگیزش، هدف‌گذاری، امید و ترقی می‌کند. هدف از مطالعه‌ی این موضوعات این است که به افراد کمک شود شکوفا شوند و بهترین زندگی را داشته باشند.

مهم‌ترین مزیت احتمالی روانشناسی مثبت‌گرا این است که قدرت تغییر دید را به ما می‌آموزد تا پتانسیل شادی در بسیاری از رفتارهای روزمره‌ی خود را به حداکثر برسانیم. یک تغییر کوچک در زاویه‌ی دید منجر به تغییر جدی در سلامتی و کیفیت زندگی می‌شود. تزریق کمی خوشبینی و قدردانی بیشتر به زندگی اقدام ساده‌ای است که دید به شدت مثبت‌تری نسبت به زندگی به شما می‌دهد. البته که هیچ روانشناس محترمی به شما نمی‌گوید که صرفاً به نکات مثبت زندگی فکر کنید، روی آن تمرکز داشته باشید و طبق آن عمل کنید تعادل همیشه مهم است. در روانشناسی مثبت ما معتقد نیستیم که بیان احساسات مثبت از بیان احساسات منفی مهم‌تر و حیاتی‌تر است. در واقع تحقیقات نشان می‌دهد کسانی که قادرند احساسات منفی و مثبت را به یک اندازه و مقدار زیاد بروز دهند بهترین عملکرد را خواهند داشت و بیشترین بهره‌وری را تجربه خواهند کرد. هدف از ایجاد روانشناسی مثبت‌گرا کنار زدن روانشناسی سنتی نبود، بلکه قصد داشت با محوریت مثبتی که درست به اندازه‌ی محورهای منفی روانشناسی طی چند دهه‌ی اخیر قدرتمند است آن را کامل سازد.

روانشناسی مثبت‌گرا چطور نمود یافت؟

این سوال که "بشر چه مشکلی دارد؟" اساس تفکر بسیاری از محققان و عنصر غالب تعداد بیشماری تحقیق علمی در قرن بیست قرار گرفت. به سختی میتوان اهمیت این سوال را انکار کرد. با این حال، از قرن بیست و یک کم‌کم سوال دیگری به گوش میرسد. "نقاط مثبت انسان چیست؟" این سوال قلب روانشناسی مثبت‌گراست که با رویکرد علمی و عملی از نقاط قوت انسان‌ها پرده برمی‌دارد و عملکرد مثبتشان را بهبود می‌بخشد. طی ۱۴ سال اخیر، با افزایش وحشتناک تحقیق در زمینه‌ی روانشناسی مثبت‌گرا مواجه بودیم. به علاوه، مداخلات زیادی برای افزایش سلامت روحی افراد انجام شده است.

سلیگمن می‌گوید در دنیای که روانشناسان امروزی تبلیغ می‌کنند جایی برای هیجان‌های منفی نیست، در واقع همه ما در غذاهای گوناگونی که روی اجاق می‌پزیم، در بوهای خوشی که در عطرها مصرف می‌کنیم، هنگامی که با حیوان خانگی‌مان به عنوان عضوی از خانواده برخورد می‌کنیم، به دنبال تجربه احساس مثبت هستیم و از هیجان‌های منفی مانند ترس، خشم، و احساس جدایی دوری می‌جوئیم، اگر چه در بسیاری از مواقع درگیر همین احساسات منفی هستیم. همه هیجان‌ها یک محتوای احساسی، ادراکی، فکری و عملی دارند یعنی مجموعه‌ای از این عوامل در کنار هم تعیین خواهند کرد که آیا روزگار خوش در پیش‌رو خواهیم داشت یا نه (کریمی، ۲۰۰۹).

شباهت کارهای سلیگمن با سایر شناخت درمانگران زیاد است اما آنچه دیدگاه سلیگمن و جنبش روانشناسی مثبت‌نگر را از سایر دیدگاه‌ها برجسته‌تر سازد تأکید آن روی شادی، عشق و مسئولیت‌پذیری است. به بیان اختصاصی‌تر تأکید روی چیزی است که به آن تجربه‌های مثبت مردم (شادی) و صفات فردی مثبت (مثل عشق و ارزش‌های مثبت شهروندی و گروهی) و مسئولیت‌پذیری می‌گویند (فیروزبخت، ۲۰۰۶، ص ۵۲. به نقل از کریمی، ۲۰۰۹)

رویکردهای پست مدرن^۵ و درمان کوتاه مدت راه حل مدار^۶ با روانشناسی مثبت‌نگر شباهت دارد، که به جای تمرکز بر نقایص، ضعف‌ها و مشکلات، بر آنچه درست است و برای فرد مفید واقع می‌شود تمرکز می‌کند (مورفی، ۲۰۰۸). با کشف و تأکید

^۴ Resilience

^۵ Postmodern approaches

کردن بر جنبه های مثبت و منابع و شایستگی ها، درمانجویان سریعاً درگیر حل کردن مشکلات خود می شوند. درمانگران راه حل مدار با گفتگوهای خوشبینانه ای که بر اعتقاد به هدف های دست یافتنی و قابل استفاده تاکید دارند، با برداشت منفی (گرایش آنها به مشکل) درمانجو، مقابله می کنند و به آنها کمک می کنند تا از حالت مشکل ثابت به دنیایی با امکانات جدید، تغییر جهت بدهند.

آیا مثبت اندیشی و تصویرسازی ذهنی مثبت همان روانشناسی مثبت است؟

شاید بتوان در مواردی آنها را مشابه دانست اما مثبت اندیشی بیشتر بر روایات و حکایات افراد کفایت میکند و هیچ گزاره ی علمی و اطلاعات مستندی برای اثبات آن موجود نیست در حالی که روانشناسی مثبت یک شاخه از علم روانشناسی است که بر روش های علمی تاکید دارد و قابل اثبات می باشد. تفکر مثبت وابسته به موقعیت بوده و از موقعیتها تأثیر می پذیرد اما روانشناسی مثبت نگر این گونه نیست. روانشناسی مثبت گرا بر اساس واقعیت به راحتی قابل پذیرش است ولی برای رسیدن به تفکر مثبت باید با واقعیت چالش کرد.

روانشناسی اکت^۶ و مثبت گرایی

پذیرش و تعهد درمانی یا روانشناسی ACT^۷، رویکردی آگاهانه برای پذیرش مشکلات زندگی برای بهبود کیفیت کلی زندگی فرد است. این نوعی روان درمانی است که به درمان رفتاری شناختی وابسته است و به افراد کمک می کند تا بر زمان حال تمرکز کنند و احساسات طاقت فرسا و دشوار را بپذیرند و بر طبق آن پیش روند. روانشناسی اکت و مثبت گرایی هر دو تقریباً در یک زمان در تاریخ روانشناسی ظاهر شدند. از زمان تاسیس، روانشناسی مثبت همیشه زندگی معنادار را به عنوان یک رکن اصلی در نظر گرفته است. به همین ترتیب، در اکت حرکت به سمت زندگی ارزشمند معنادار نیز یک فرآیند اصلی است. روانشناسی مثبت گرا یک حوزه ی جداگانه از روانشناسی اکت نیست، بلکه روانشناسی اکت نیز تاکید دارد که برای درمان باید روی جنبه های مثبت تمرکز کرد.

معرفی مدل PERMA

مارتین سلیگمن در کتاب شکوفا شدن^۸ خود، دستاوردهای روانشناسی مثبت را به پنج دسته تقسیم می کند. پنج دسته ای که گاهی از آنها - به اشتباه - به عنوان ابعاد روانشناسی مثبت گرا نام برده می شود. مدل PERMA در روانشناسی مثبت گرا به عنوان مدلی تاثیرگذار شناخته شده است. سلیگمن برای توضیح و تعریف سلامتی در مفهوم عمیق تر این مدل را تنظیم نمود. به گفته ی سلیگمن، این کلمه مخفف پنج سرفصل سلامتی است:

P- Positive emotions احساسات مثبت: اگرچه صرف جستجوی احساسات مثبت روش موثری برای افزایش سلامتی نیست، تجربه ی احساس مثبت عامل مهمی تلقی می شود. لذت بردن در لحظه، یعنی تجربه ی احساسات مثبت، بخشی از سلامتی است. روانشناسی مثبت گرا می کوشد از تمام دستاوردهای دانش روانشناسی برای برانگیختن احساسات و هیجانات مثبت در انسانها 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.

E- Engagement تجربه تعلیق ذهنی و غرق شدن در لحظه یا مشارکت: شرکت در امری که باعث می شود زمان از دستمان در رود و کاملاً جذب چیزی شویم که از آن لذت میبریم و در انجام آن تبحر داریم، قسمت مهمی از سلامت روحی

⁶ Solution-focused brief therapy

⁷ ACT

⁸ Flourish

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

است. اینکه چقدر از فعالیت‌های ما، می‌توانند ما را چنان در خود غرق کنند که متوجه گذر زمان نشویم؟ اگر کاملاً در کار هایی که انجام می‌دهید فعال نباشید، به سختی احساس سلامت روحی خواهید داشت. فردی که به خودشکوفایی نزدیک‌تر می‌شود می‌تواند برنامه کار و فعالیت‌های زندگی خود را به شکلی تنظیم کند که این نوع تجربه در زندگی‌اش سهم بیشتری داشته باشد.

R- Relationships روابط مثبت و موفق: انسان موجود اجتماعی است و ما برای خودشکوفایی به ارتباط با دیگران تکیه می‌کنیم. داشتن روابط عمیق و بامعنی برای سلامت ما حیاتی است. سلیگمن حوزه‌ی روابط انسانی را هم در حیطه‌ی وظایف روانشناسی مثبت گرا می‌داند.

M- Meaning معنا: کلمه‌ی معنا در میان روانشناسان و فیلسوفان برای انتقال پیام‌های متفاوتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. سلیگمن معنا را چنین تعریف می‌کند: اینکه احساس کنیم زندگی‌مان در خدمت چیزی است که از خودمان ارزشمندتر است. روانشناسی مثبت گرا، در این زمینه هم به جستجو و مطالعه پرداخته است. حتی ممکن است کسی که اکثر اوقات سرخوش است ولی معنایی در زندگی ندارد، احساس سلامتی نکند. وقتی خودمان را وقف یک علت می‌کنیم یا متوجه چیزی بزرگ تر و مهم تر از خود میشویم، به درکی از ارزش و معنا میرسیم که چیزی جای آن را نمی‌گیرد.

A- Accomplishment دستاورد: 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 مثبت گرا 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. همه‌ی ما برای موفقیت، رسیدن به هدف و بهتر کردن خود تقلا میکنیم. اگر هدفی برای دستیابی نداشته باشیم، یکی از تکه‌های پازل سلامتی گم می‌شود (سلیگمن، ۲۰۱۱)

شکوفایی یکی از مهم‌ترین مفاهیم در روانشناسی مثبت‌گرا است زیرا بسیاری از مفاهیم مثبت دیگر را در برمیگیرد و منجر به آنها می‌شود. به طور خلاصه، به وضعیتی که هنگام توجه به هریک از جنبه‌های مدل PERMA در آن قرار داریم و منجر به درک محکمی از سلامتی می‌شود، «شکوفایی» می‌گوییم. وقتی استعداد و نقاط قوت خود را پرورش دهیم، روابط عمیق و معنادار ایجاد کنیم، احساس لذت و خوشی داشته باشیم و خدمت با ارزشی به دنیا کنیم، شکوفا شدن زمانی اتفاق می‌افتد که در کنار رسیدن به اهداف سنتی موفقیت و داشتن "زندگی خوب"، از زندگی احساس رضایت کنیم (سلیگمن، ۲۰۱۱).

این مدل چهارچوب جامعی برای درک سلامتی و اساسی برای تقویت سلامتی در اختیار ما می‌گذارد. اگر به دنبال بالا بردن احساس خود از شادی هستید، کافی است روی موارد زیر تمرکز کنید:

- احساسات مثبت بیشتری تجربه کنید، کارهایی را که خوشحال‌تان میکند بیشتر انجام دهید و لذت را وارد برنامه‌ی روزانه‌ی خود کنید.
- روی تقویت مشارکت کار کنید، به دنبال سرگرمی‌هایی بروید که دوست دارید، مهارت‌های خود را بالا ببرید و در صورت لزوم، به دنبال کاری بگردید که بیشتر متناسب با علایق شماست.
- کیفیت (و یا کمیت) ارتباط با دیگران را بالا ببرید، سعی کنید روابط مثبت و حمایت‌گرایانه تری با دوستان، خانواده و افراد خاص برقرار کنید.
- به دنبال معنا بگردید، اگر از کار خود به این معنا نمی‌رسید، فرصت‌های داوطلبانه، سرگرمی‌های شخصی یا فعالیت‌های تفریحی و مربیگری دیگران را نادیده نگیرید.
- تمرکز خود را روی رسیدن به اهداف بگذارید. اما بیش از اندازه درگیر این موضوع نشوید. سعی کنید بلندپروازی‌هایتان با تمام چیزهای مهم دیگر در زندگی هم ردیف باشد (سلیگمن، ۲۰۱۱).

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
مديريت آموزش و پرورش شهرستان ميناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

به طور جمع‌بندی از دیدگاه سلیگمن برای رسیدن به شادی می‌توان از یکی از این سه مسیر عبور کرد: به واسطه احساسات، به واسطه پیدا کردن ارتباط میان فعالیت‌های درونی و بیرونی، به واسطه معنا کردن زندگی از دیدگاه شخصی این پنج جنبه‌ی مدل PERMA قابل اندازه‌گیری و برای درک احساس سلامت‌ی حیاتی است. توجه داشته باشید که شادی به تنهایی نمیتواند شما را به سمت شکوفایی سوق دهد اما سلامتی این کار را انجام میدهد. البته که احساسات مثبت مهم هستند و بخشی از خود مدل PERMA را به خود اختصاص میدهند اما تمرکز صرف روی عواطف مثبت در رسیدن به درک جامع از سلامتی، شامل مشارکت، معنا، موفقیت و روابط مثبت با دیگران، به شما کمک نمی‌کند.

برخی از موضوعات روانشناسی مثبت نگر

الف) خوش‌بینی

یعنی انتظار مثبت برای نتیجه هر چیزی. انتظار داشته باشیم که اتفاقات خوبی برایمان می‌افتد. بر اساس مدل شناختی در روانشناسی، سه موضوع تعیین‌کننده‌ی وضعیت روانی هر فردی هستند:

اول) نوع نگاه انسان به خود؛ یعنی انسان خودش را به‌طور کلی چگونه ارزیابی می‌کند؟ مثلاً خود را موفق می‌داند یا شکست‌خورده؟

دوم) نوع نگاه انسان به دیگران؛ یعنی انسان دیگران را به‌طور کلی چگونه ارزیابی می‌کند؟ مثلاً دیگران را مهربان می‌داند یا ظالم؟

سوم) نوع نگاه به آینده؛ یعنی چه فکری در مورد آینده می‌کند؟ مثلاً آینده پر از اتفاقات ناخوشایند است یا خوشایند؟ وینستون چرچیل گفت: "یک فرد بدبین، سختی و گرفتاری را در هر فرصتی می‌بیند؛ اما یک فرد خوش‌بین و مثبت‌گرا فرصت را در هر سختی می‌بیند."

سلیگمن و همکارانش ۴ منبع برای پرورش و رشد خوش‌بینی معرفی کرده‌اند: خانواده، وراثت، معلمان و مربیان، رسانه‌ها **خانواده:** بافت و نظام رفتاری خانواده‌ای که ما در آن بزرگ شده‌ایم در همه جنبه‌های زندگی‌مان، خود را نشان می‌دهد چون تأثیرات مستقیم و غیرمستقیمی بر رفتار ما می‌گذارند. طبیعتاً خانواده‌هایی که دید مثبتی به اتفاق‌هایی که برایشان می‌افتند، دارند و دلایل شکست را به عوامل خارج از کنترل خودشان و موقتی نسبت می‌دهند، فرزندان را تربیت می‌کنند که آن‌ها نیز خوش‌بینی را الگو خود قرار می‌دهند. آن‌ها در خانواده یاد گرفته‌اند که بیشتر خوش‌بین باشند تا بدبین. البته این توضیحات بدان معنا نیست که اگر پدر و مادری سبک تیبینی بدبینانه داشتند، فرزندان آن‌ها هم حتماً بدبین می‌شوند. بی‌شک هر فرد منحصر به فرد است.

وراثت: پژوهش‌های بالینی با آزمایش‌هایی که بر روی دوقلوها انجام شده‌اند، نشان داده‌اند که خوش‌بینی تا حدودی جنبه ارثی دارد.

معلمان و مربیان: به جز پدر و مادر، افراد دیگری وجود دارند که سبک تیبینی خود را ناخواسته تحمیل می‌کنند، معلمان و مربیان نیز افراد تأثیرگذاری بر روی اشخاص هستند. معلمان و مربیان باید در نظر داشته باشند که انتقادهایی که می‌کنند یا ایرادهایی که می‌گیرند، باعث می‌شوند که بر دید افراد بر خودشان و جهان تأثیر می‌گذارند. آن‌ها زمانی که با شکست شاگردانشان مواجه می‌شوند باید به این موضوع توجه داشته باشند که با دید بدبینانه و نامیدکننده با آن‌ها برخورد نکنند چون بر دید آن‌ها نسبت به همه چیز به شدت تأثیر می‌گذارد.

رسانه‌ها: رسانه‌های اجتماعی تأثیر زیادی بر سبک تیبینی افراد دارند. نحوه‌ای که اخبار مسائل روز دنیا را به تصویر می‌کشد، موضوعاتی مثل جنگ، خشونت و... و دلایل این اتفاقات معمولاً با تحریف همراه است و عوامل منفی برجسته می‌شوند. در نتیجه اگر اطلاعات کافی در مورد اتفاقات روز دنیا نداشته باشیم ممکن است شنیده‌ها بر دیدمان اثر منفی بگذارند. هم‌چنین

سریال‌ها، فیلم‌ها سینمایی و ... نیز با پرداختن به مسائل مختلف و شکل دادن به شخصیت‌های مجموعه‌های تلویزیونی با رفتارهای متفاوت، موارد زیادی را آموزش می‌دهند.
سلیگمن می‌گوید: انسان خوش‌بین این توانایی را دارد که مشکلات را در جعبه‌ای بگذارد و سراغ کار و زندگی‌اش برود. این کار به معنای حذف مشکل نیست، بلکه به معنای حذف نکردن بقیه زندگی است.

ب) شادکامی

روانشناسی مثبت نگر به‌عنوان علم شاد زیستن تعریف شده است. شاد بودن و داشتن احساسات مثبت تأثیر زیادی بر طول عمر، رشد خلاقیت، حل مسئله، ارتقا کیفیت زندگی، موفقیت‌های شغلی، تحصیلی و...، پیشگیری از اختلال‌ها و بیماری‌های جسمی و روانی دارد.
شادی دارای ۳ بخش مهم است:

- ۱- احساسات منفی کم: به احساساتی مثل غم، خشم، کینه و... احساسات منفی گفته می‌شود. هرچقدر این احساسات را کمتر تجربه کنیم، میزان شادی ما بیشتر می‌شود.
 - ۲- احساسات مثبت زیاد: به احساساتی مثل عشق، لذت، قدردانی و... احساسات مثبت گفته می‌شود. هرچقدر این احساسات را بیشتر تجربه کنیم، احساس شادی بیشتری می‌کنیم.
 - ۳- احساس رضایت از زندگی: رضایت از زندگی به این معنی است که با وجود ناکامی و مشکلات سعی کنیم جنبه‌های مثبت زندگی را ببینیم و به خاطر وجود آن‌ها حس رضایت‌مندی را تجربه کنیم.
برخلاف آنچه اغلب ما باور داریم، شادکامی خودبه‌خود برای ما اتفاق نمی‌افتد، ما خودمان باید شادکامی را به وجود بیاوریم.
- ### ۵ راهکار علمی برای افزایش شادکامی:

- ۱- مهربانی کردن: هر روز یک تا پنج عمل مهربانانه در حق کسی انجام دهید. منظور کاری است که باعث خوشحال شدن طرف مقابل بشود. سپس در دفترچه‌ای یادداشت کنید از انجام هر کدام از آن‌ها چه احساسی داشتید.
- ۲- نامه تشکر: برای یکی از افراد مهم زندگی‌تان نامه قدردانی بنویسید و در آن نامه بابت هر موضوع مثبتی که در زندگی‌تان تأثیرگذار بوده است از آن شخص تشکر کنید. می‌توانید آن نامه را برایش بفرستید یا شخصاً خودتان به دست او برسانید.
- ۳- اتفاق خوب: هر شب ۳ اتفاق خوبی که در طول روز برایتان رخ داده است را یادداشت کنید و دلیل روی دادن هر یک از آن‌ها را بنویسید. ممکن است فکر کنید که شاید در بعضی روزها اتفاق خوبی نیفتد، اشکالی ندارد! شما سعی‌تان را بکنید تا اتفاق‌ها خوب را بسازید. هم‌چنین وقتی به دنبال مرور کردن اتفاقات خوب هستید سخت‌گیر نباشید، هر چقدر هم که کوچک بودند، یادداشتشان کنید.
- ۴- گوش دادن فعالانه: زمانی که چیزی را گوش می‌دهید، همه حواستان را به صحبت‌های طرف مقابل تان بدهید. سؤال بپرسید، وسط صحبت‌هایش نپرید، همدلی کنید (به موضوع از زاویه دید او نگاه کنید)، قضاوت و نصیحت نکنید. گوش دادن فعال در بهبود روابط بسیار اثرگذار است.
- ۵- تنفس ذهن آگاه: سعی کنید بر دم و بازدمتان تمرکز کنید. اگر حواستان پرت شد، دوباره توجهتان را متمرکز کنید. این مدل تنفس در آرامش بخشیدن به شما بسیار کمک‌کننده است.

ج) رضایت

احساس رضایت از زندگی یکی از مباحث مهم در روانشناسی مثبت‌گرا است. احساس رضایت از زندگی باعث احساس راحتی و آرامش می‌شود و برای رسیدن به شادی حقیقی انسان باید از درون احساس رضایت کند، برای این کار باید تصمیم بگیرد که به شکایت‌ها و اعتراض‌هایش نسبت به هر چیزی که باب میلش نیست، پایان دهد. رضایت از زندگی یک انتخاب است. این

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

انسان است که رضایت یا نارضایتی را انتخاب می‌کند. رضایت جنبه‌های وسیعی از زندگی را در بر می‌گیرد؛ شغلی، مالی، عاطفی و ... دید منقطع و سازگارانه منجر به رضایت از زندگی می‌شود. رضایت از زندگی به این معنی نیست که هیچ مشکل یا درگیری وجود ندارد بلکه به این معنا است که می‌توان در کنار همه ناملایماتی‌ها به جنبه‌های مثبت نیز نگاه کرد و این فرصت را به فرد می‌دهد تا تسلیم فراز و نشیب‌های زندگی نشود.

د) معنویت

سلیگمن در یکی از آثار خود به نام شادی حقیقی به موضوع معنویت پرداخته است. او معتقد است که روانشناسی قرن بیستم دیدگاهی منفی نسبت به دین داشته است و به همین دلیل خود را از یکی از منابع مهم کمال و رشد محروم کرده است. اکثریت روانشناسان قرن بیستم معتقد بودند که سلامت روان با دین ارتباطی ندارد ولی پژوهش‌های نیمه دوم قرن بیستم نشان دادند که گرایش‌های دینی می‌توانند از بسیاری از اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد، طلاق و رفتارهای ضداجتماعی پیشگیری کنند. اعتقاد به مسائل دینی می‌تواند بر بسیاری از رفتارها تأثیرگذار باشند و افراد خیلی از کارهایی که به خودشان یا دیگران آسیب می‌زنند را انجام نمی‌دهند. ممکن است به خاطر باورهای دینی کمتر دچار درگیری با مسائل زندگی یا افراد دیگر شوند.

ه) امیدواری

امید یعنی دید مثبتی به آینده داشته باشیم. امید باعث می‌شود در مسیر زندگی با انگیزه گام برداریم و به اتفاقات خوبی که قرار است برایمان بیفتد ایمان داشته باشیم. امید باعث می‌شود برای دستیابی به هدف‌هایمان تلاش کنیم.

طبق تعریف اسنایدر (۱۹۹۱) امیدواری از دو جزء تشکیل شده است:

1- داشتن اراده برای رسیدن به هدف موردنظر و دلخواه

2- بررسی راه‌هایی که برای رسیدن به اهداف وجود دارند

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که حتی در مورد بیماری‌های صعب‌العلاج و دشواری مثل سرطان با کمک امیدواری می‌توان نتایج حیرت‌انگیزی را مشاهده کرد. انسان امیدوار هیچ‌گاه توانایی‌هایش را دست کم نمی‌گیرد و اجازه نمی‌دهد سختی‌های راه او را از نفس بیاندازند. امید از ضروریات زندگی هر فردی است.

و) بخشش

یکی از مباحث جدیدی که روانشناسی مثبت نگر به آن توجه کرده است، بحث بخشش است. بخشش عملی است که فرد آن را به صورت آگاهانه انتخاب می‌کند. بخشش یکی از مهارت‌های مهم بین فردی و توسعه فردی است. بخشش باعث بهبود روابط و کاهش پیامدهای بلندمدت تعارضات می‌شود.

ز) معنا جویی

سلیگمن (۲۰۰۲) از سلسله‌مراتب زندگی شاد صحبت کرده است و آن را دارای ۳ سطح می‌داند:

سطح اول، زندگی لذت‌بخش است.

سطح دوم، زندگی خوب است.

سطح سوم، زندگی معنادار و شادی واقعی است.

اینکه ما در زندگی برای خودمان معنایی داشته باشیم، کمکمان می‌کند تا زمانی که به در بسته برخورد کردیم، فکر نکنیم که هیچ راهی وجود ندارد و به پوچی برسیم. معنا داشتن در زندگی یعنی هر کاری که انجام می‌دهیم هدفمند است. اگر به سرکار می‌رویم، اگر درس می‌خوانیم، اگر ازدواج کرده‌ایم و ... به خاطر آن بوده است که معنایی در زندگی پیدا کرده‌ایم. افرادی که

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
مدرسه آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

برای زندگی کردن معنایی ندارند، منفعلانه عمل می‌کنند. نتیجه کارها در هیچ زمینه‌ای برایشان مهم نیست و تلاشی در جهت بهبود اوضاع نمی‌کنند.

یک زندگی خوب، چیزی فراتر از زندگی لذت‌بخش است و زندگی معنادار، چیزی فراتر از زندگی خوب.

ح) تاب‌آوری

تاب‌آوری در روانشناسی به معنی ظرفیت مثبت مردم به کنار آمدن با سختی و استرس است؛ یعنی فرد در مقابل سختی‌ها، ناکامی‌ها و تعارض‌های زندگی سازگارانه برخورد کند، دست از تلاش برندارد و برای خلق موقعیت‌های بهتر دائماً تلاش کند. تاب‌آوری غلبه کردن بر مشکلات است. مشکلات باعث نمی‌شوند که فرد ضعیف شود، اتفاقاً برعکس، فردی که تاب آور است هرچقدر هم شرایط سخت و نفس‌گیر باشد، خسته نمی‌شود و به مسیرش ادامه می‌دهد. در انتهای مسیر او قوی‌تر و محکم‌تر می‌شود. افراد تاب‌آور از چالش‌ها برای رشد کردن استفاده می‌کنند. آن‌ها واقعیت‌های زندگی را می‌پذیرند و توانایی‌های زیادی برای منطبق کردن خود با تغییرات بزرگ دارند.

ط) جریان

یک موضوع مشهور دیگر در روانشناسی مثبت‌گرا جریان است. اولین بار چیک سنت میهایلی (دومین پدر بنیانگذار روانشناسی مثبت‌گرا) مفهوم جریان را به روش علمی کشف و تعریف کرد. طی ده سال آخر سال‌های ۱۹۰۰، چیک سنت میهایلی دریافت که بسیاری از هنرمندان هنگام خلق اثر وارد وضعیت خاصی می‌شوند؛ تمرکز بالا و توجه زیاد به کار در حال انجام، تاجایی که گاهی کنترل زمان از دست فرد خارج می‌شود، از ویژگی‌های این وضعیت است. او این موضوع را دنبال کرد و در دیگران هم متوجه این قضیه شد. ورزشکاران حرفه‌ای، موسیقیدان‌ها، نویسندگان و افراد از تمام صنف‌های خلاق و هنرمندانه مرتباً گزارش می‌دادند که به همین شیوه غرق کار می‌شوند. او با گردآوری توضیحات بیشتر از این پدیده، به شش عامل که تجربه‌ی جریان را تعیین میکند رسید:

- تمرکز بالا روی زمان حال
 - ادغام عمل و آگاهی یا حضور کامل در عمل
 - از دست دادن خودآگاهی عمیق (عدم توجه به خود)
 - احساس کنترل روی وضعیت
 - از دست دادن مفهوم گذر زمان
 - فعالیت یا موقعیتی که فرد در آن حضور دارد ذاتاً پاداش دهنده است (چیک سنت میهایلی، ۱۹۷۵)
- کسانیکه وارد حالت جریان می‌شوند کاملاً در کاری که انجام میدهند غرق می‌شوند. وقتی چالش‌های فعالیت پیش رو قابل توجه و نسبتاً معادل مهارت مان در فعالیت باشد، غرق کار میشویم. اگر مهارت مان بالا باشد و چالش کمی سر راهمان قرار گیرد، حوصله مان سر میرود. وقتی چالش زیاد و مهارت کم باشد، طاقتمان تمام می‌شود. اگر مهارت پایین و چالش هم کم باشد، بی تفاوت می‌شویم. تنها زمانیکه هم مهارت بالایی داشته باشیم و هم چالش زیادی پیش رویمان باشد، وارد حالت جریان خواهیم شد. ورود به این وضعیت فی نفسه رضایت بخش و اغلب تجربه‌ی لذت بخشی است. به نظر میرسد جریان باعث شادی و سلامت روحی بیشتر، موفقیت آکادمیک (و در نتیجه موفقیت حرف‌های) و روابط سالم و مثبت بیشتر هم میشود (چیک سنت میهایلی، ۱۹۸۸).

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
مديریت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

مزایای روانشناسی مثبت گرا

کنترل احساسات: روان شناسی مثبت سعی دارد که به ما کمک کند بفهمیم کلیه وقایعی که در اطراف ما اتفاق می‌افتد بازتابی از درک ما از این وقایع است و همین امر باعث می‌شود بتوانیم احساسات خود را کنترل کنیم و مشکلاتی که می‌تواند اثر نامطلوبی بر ذهن ما بگذارد را نادیده بگیریم یا بتوانیم به راحتی آن را حل کنیم.

واقع بین شدن ما: روان شناسی مثبت باعث می‌شود که در موقعیت‌های مختلف، انتظارات معقولانه‌ای از خودمان داشته باشیم و بتوانیم به همه چیز از دیدگاه واقع بینانه نگاه کنیم. در حقیقت روانشناسی مثبت به ما تاکید می‌کند؛ عیبی ندارد اگر برخی از مشکلات را نتوانید حل کنید و این اصلا امتیاز منفی برای شما نیست چرا که کنترل خیلی از امورات در دست ما نیست و هیچ چیز نباید منجر به ناامیدی شما شود.

تغییر عادات ما: انسان‌ها در مواجهه با شرایط جدیدی که برایشان به وجود می‌آید باید رفتارهای جدیدی از خود نشان بدهند چرا که ممکن است راهکارهای قبلی آن‌ها به درد مشکل جدید نخورد. روان شناسی مثبت به افراد کمک می‌کند انسان‌ها به صورت حساب شده رفتارها و عادات قدیمی خود را ترک کرده و عکس العمل‌های مناسبی در مواجهه با مشکلات جدید از خود نشان دهند.

افزایش مهارت‌های رهبری: تکنیک‌های موجود در روانشناسی مثبت باعث می‌شود که افراد بتوانند به شدت مستقل باشند و مهارت‌های کوچینگ خوبی داشته باشند. در حقیقت روانشناسی مثبت به افراد کمک می‌کند تا افراد بتوانند به طور موثری در جامعه حضور داشته باشند و بتوانند به عنوان رهبرانی موفق فعالیت کنند.

بالا بردن اعتماد به نفس و ارزش انسان‌ها: همه افرادی که از روان شناسی مثبت استفاده می‌کنند؛ قادر به درک محیط پیرامون خود هستند و اعتماد به نفس بالایی خواهند داشت به همین دلیل ارزش خودشان را بالا می‌دانند و به طور موثرتری در جامعه حضور پیدا می‌کنند.

قدرت بخشیدن: روانشناسی مثبت گرا تاکید زیادی به کمک به افراد برای بررسی نقاط قوت، مهارت‌ها و توانایی‌های فرد با رویکردی مثبت دارد. این نوع از روان‌درمانی، احساس قدرت و مدیریت مسائل مختلف و همچنین توانایی در کنار آمدن با چالش‌ها و تجربیات منفی را افزایش می‌دهد.

بازآفرینی مثبت علائم منفی و تمرکز بر تعادل: یکی از فواید مهم روان‌درمانی مثبت این است که اتفاقات منفی را با مثبت سازگار می‌کند. اگرچه ممکن است به نظر برسد که این مدل فقط روی مثبت تمرکز کرده و منفی را از بین می‌برد، اما بیشتر بر روی هم تراز و تعادل این دو تمرکز دارد.

مدیریت بهتر انتظارات و نتایج درمانی مثبت: یکی دیگر از مزایای روانشناسی مثبت، ایجاد رابطه درمانی موثر بین روان‌درمانگر و بیمار است. با داشتن آگاهی بیشتر نسبت به توانایی‌ها، نقاط قوت و مهارت‌های شخصی، فرد می‌تواند مشکل سلامت روان خود را بهتر درک کند و بهتر برای بهبود این مسئله تلاش کند. در نتیجه، روان‌درمانی بهتر مدیریت می‌شود.

کاربرد داشتن برای طیف وسیعی از بیماری‌های روانی: با تمرکز بر نقاط قوت و افزایش نکات مثبت زندگی، نشان داده شده است که روانشناسی مثبت در طیف وسیعی از مشکلات روانی از جمله روان پریشی، افکار خودکشی، افسردگی و اختلال شخصیت مرزی بسیار مفید است.

برخی دیگر از مهمترین مزیت‌های روانشناسی مثبت گرا عبارت‌اند از:

- مهم‌ترین مزیت: تاثیر مثبت روی زندگی فرد
- افزایش رضایتمندی انسان‌ها از خودشان و در نتیجه شاد زیستن بیشتر افراد
- درک بهتر نقاط قوت و مهارت‌های خود
- افزایش تجربه‌ی فرد از عواطف مثبت مثل شادی و سلامتی

- رسیدن به شکوفایی بیشتر افراد
- ارزشمندی برای خود و برای دیگران در جامعه
- شکل‌گیری روابط موفق چه در حوزه کاری و چه در هر زمینه‌ای
- درک و احساس امید در چشم انداز فرد
- بالا رفتن توانایی هدف‌سازی و تلاش برای هدف
- افزایش موفقیت افراد در حوزه کاری و غیر کاری
- دانستن و درک کردن قدر هر لحظه از زندگی

تحقیقات انجام شده

قدردانی سهم زیادی در احساس شادی در زندگی دارد. یعنی هرچه بیشتر قدردان باشیم، شاد تر خواهیم بود (سلیگمن، استین، پارک و پیترسون، ۲۰۰۵).

هورمون اکسیتوسین باعث برانگیخته شدن حس اعتماد، دلسوزی و مروت بیشتر در انسان‌ها می‌شود یعنی بغل کردن و نشان دادن توجه فیزیکی کمک زیادی به بهتر شدن حالتان (و حال دیگران) می‌کند (بارازا و زک، ۲۰۰۹).

کسانیکه عمدا احساس خوب در خود ایجاد می‌کنند تا با احساس بیرونی که می‌خواهند نشان دهند هماهنگ شوند، از مزیت حس و حال مثبت برخوردار خواهند شد. به عبارت دیگر، "ظاهر شاد داشتن" لزوما باعث خوشحالی شما نمی‌شود اما اگر کمی تلاش کنید، محقق خواهد شد (اسکات و بارنز، ۲۰۱۱).

شادی مسری است؛ کسانیکه دوستان شاد دارند، احتمالا در آینده شاد تر خواهند بود (فاولر، کریستاکیس، ۲۰۰۸).

کسانیکه نسبت به دیگران مهربان هستند، نه تنها سلامت بهتری دارند بلکه توسط هموعان خود بیشتر مورد پذیرش هستند (لایوس، نلسون، اوپرل، اسکونرت-ریچل و لیوبومرסקی، ۲۰۱۲).

انجام امور داوطلبانه به نفع موضوعی که به آن باور دارید، سلامتی و رضایت از زندگی را بالا می‌برد و حتی ممکن است علائم افسردگی را کاهش دهد (جنکینسون، ۲۰۱۳).

کسی که پولش را خرج دیگران می‌کند، احساس بهتری خواهد داشت (دان، اکنین و نورتون، ۲۰۰۸).

انسان‌ها در تاثیر پول روی شادی زیاده روی می‌کنند. البته که پول تاثیراتی دارد اما آنقدر که فکر می‌کنیم نیست بنابراین اگر کمتر روی ثروتمند شدن تمرکز کنید، احساس شادی بیشتری خواهید داشت (اکنین، نورتون و دان، ۲۰۰۹).

اگر پول خود را خرج به دست آوردن تجربه کنید، شادی بیشتری به سمتتان می‌آید تا اینکه آن را خرج مادیات کنید (هاول و هیل، ۲۰۰۹).

روانشناسی مثبت گرا باعث بهتر شدن شرایط در محیط کار نیز میشود. از تحقیقات چنین برمی آید که:

- احساس مثبت باعث بهتر شدن عملکرد کاری ما میشود.

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
مدرسه تخصصی آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

- احساس مثبت در محیط کار مسری است یعنی یک فرد یا گروه مثبت این حس را مانند موج به تمام موسسه انتقال میدهد.
- اقدامات کوچک و ساده تاثیر زیادی روی شادی ما دارد یعنی نیاز نیست برای تشویق همکاران برای داشتن محیط شاد و مثبت تلاش زیادی به خرج دهید.

یکی از مزایای اجرای روانشناسی مثبتگرا در معنای عام موفقیت است! نه تنها موفقیت ما را خوشحال تر میکند بلکه شاد بودن و تجربه ی عواطف مثبت در واقع احتمال موفقیت را افزایش میدهد (لیوبومرסקی، کینگ و دینر، ۲۰۰۵).

با این حال، فکر نکنید کنار زدن موقعیت ها یا احساسات منفی در رسیدن به موفقیت به شما کمک میکند. یکی از یافته های مهم تحقیق روانشناسی مثبتگرا این است که اگر کسانی را که ذاتا خوشبین نیستند به تفکر مثبت صرف مجبور کنیم، ضرر بیشتری به همراه دارد؛ خوشبینی غیر واقعی در کنار بدبینی شدید خسارت بار است (دل ول و ماتئوس، ۲۰۰۸؛ دیلارد، میدبو و کلین، ۲۰۰۹).

روانشناس مشهور، روی بامیستر، به همراهی همکاران خود چالش تعیین مواردی را که باعث خوب بودن زندگی میشود برعهده گرفتند و به نتایج جالبی رسیدند که میتوانید آن را در زندگی خود پیاده کنید (۲۰۱۳). تحقیق آن ها نشان داد که شادی و معنای زندگی همیشه دوشادوش هم نیست یعنی صرف تمرکز روی عواطف مثبت، رضایت و بسندگی که از زندگی انتظار دارید را به دنبال نمی آورد.

دکتر لین سوتز، روانشناس و پرفسور روانشناسی مثبتگرا، شکوفایی را اینگونه تعریف میکند: شکوفایی محصول تعقیب و مشارکت در زندگی با اصالت است که به واسطه ی دستیابی به اهداف، پیوند با علایق زندگی و لذت از دستاورد های زندگی در مسیر پر فراز و نشیب آن، لذت و شادی درونی را نصیب فرد میکند. سوتز در ادامه تاکید میکند که شکوفایی ویژگی یا خصوصییتی نیست که "انتسابی" باشد، بلکه فرایند شکوفایی به عمل نیاز دارد. اگرچه ممکن است از سخت به دست آمدن آن دلسرد شوید، باید بدانید که همه میتوانند شکوفا شوند!

جمع بندی

مثبت گرایی روشی است که موجب می شود فرد در نگرستن به جهان، آزادی عمل بیشتری داشته باشد. مثبت گرایان دیدگاه سالم تری دارند و تمایل دارند عمر طولانی تری نسبت به همتایان بدبین خود داشته باشند. فرض بر این است که ویژگی های کارآمد و توانایی هایی در انسان وجود دارند مانند امید، خوش بینی، تلاش، بودن در زمان حال و ... که مانند سپری از او در برابر بیماری ها محافظت می کنند. به عنوان مثال خوش بینی آموخته شده باعث جلوگیری از افسردگی و اضطراب در کودکان و بزرگسالان می شود. افرادی که مثبت گرایی بیشتری دارند، مدیریت بهتری در درد، بهبود عملکرد ایمنی و قلبی عروقی و عملکرد بدنی بیشتری دارند. همچنین کمتر به اثرات منفی بیماری، مثل خستگی و افسردگی حساس هستند. مثبت گرایی به کاهش اثرات منفی بیماری جسمی کمک می کند و به طور کلی با نتایج بهتر سلامتی همراه است. توجه به این نکته ضروری است درست است که احساسات مثبت نقشی اساسی در رشد انسان ها دارد اما این بدان معنی نیست که احساسات منفی ارزشی ندارند. احساساتی مانند دلهره، ترس و حتی عصبانیت و خشم نقش بسیار مهمی در رشد و توسعه انسان ها بازی می کنند. هدف روانشناسی مثبت گرا ایجاد تعادل مطلوب بین تفکر مثبت و منفی است. همانطور که مارتین سلیگمن اشاره کرد، هدف روانشناسی مثبت گرا این نیست که همه ی احساسات منفی را کنار بگذارد و چهره ی افراد را به صورت چهره هایی با لبخند غیر تفکرآمیز تبدیل کند، بلکه "هدف روانشناسی مثبت گرا، ایجاد تعادل مطلوب بین تفکر مثبت و منفی است." طبق نظریه های

هشتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت



وزارت آموزش و پرورش
اداره کل آموزش و پرورش استان هرمزگان
معاونت آموزش و پرورش شهرستان میناب دانشگاه هرمزگان

اسفندماه ۱۴۰۰ - بندرعباس

روانشناسی، همه ما در زندگی هم اتفاقات خوب و هم اتفاقات بد را تجربه می‌کنیم. اما تمرکز بر روی اتفاقات بد آسان‌تر است و راه‌هایی را که می‌توانیم تاثیر اتفاقات خوب را برای اصلاح اتفاقات بد مهار کنیم نادیده می‌گیریم. افراد مثبت‌گرا تمایل دارند در سختی‌ها به دنبال معنا باشند، که می‌تواند آن‌ها را از مقاومت بیشتری برخوردار کند. روانشناسی مثبت‌گرایی از این جهت مهم است که یکی از اصلی‌ترین نیروهای محرک زندگی است و به جستجوی آنچه که افراد را به سمت زندگی معنادار سوق می‌دهد می‌پردازد و به این ترتیب می‌تواند استراتژی‌های بهتری را برای کنترل بیماری‌های روانی، اصلاح رفتارهای منفی و افزایش شادی و بهره‌وری در زندگی کشف کند. به عنوان مثال، به جای تجزیه و تحلیل ویژگی‌های اساسی مرتبط با اعتیاد به مواد مخدر، یک روانشناس مثبت‌گرا ممکن است انعطاف‌پذیری کسانی را که موفق به بهبودی و ترک مواد مخدر شده‌اند را مطالعه کند و نتایج مثبت را در میان بیماران ارتقاء دهد.

روانشناسی مثبت‌گرا به ما یادآور می‌شود: ویژگی‌ها، تفاوت‌ها را می‌سازند. هدف اصلی روانشناسی مثبت این است که افراد را ترغیب کند تا نقاط قوت شخصیت خود را کشف کنند و پرورش دهند. روانشناسی مثبت بر ضرورت تغییر دیدگاه منفی افراد به دیدگاه خوشبینانه برای بهبود کیفیت زندگی تأکید می‌کند. این رویکرد به ما کمک می‌کند تا نگرش مان را تغییر دهیم. با خودمان صادق باشیم. اگر بتوانیم صادقانه خودمان و کارهایمان را ارزیابی کنیم در زندگی رو به جلو حرکت خواهیم کرد.

پیشنهاد

مثبت‌گرایی ویژگی‌ای است که به راحتی می‌توانید آن را بیاموزید. مطالعات نشان داده‌اند که شما می‌توانید احساس خود را تغییر دهید. هر آن چه که تجربه می‌کنید را می‌توانید در یکی از این دو دسته قرار دهید: تجربه مثبت یا منفی. انتخاب شما است که فردی مثبت‌نگر یا منفی‌نگر باشید. شرایط خودش را نشان می‌دهد و این ما هستیم که تصمیم می‌گیریم چگونه در برابر آن‌ها عکس‌العمل نشان دهیم. اگر تلاش آگاهانه داشته باشیم تا در هر تجربه‌ای که داشته‌ایم، نکات مثبت را پیدا کنیم، در عین کسب خردمندی، خیلی سریع‌تر از عقب ماندگی‌هایمان عبور خواهیم کرد. برخلاف حوزه‌های پیشین روانشناسی، روانشناسی مثبت‌گرا به آسیب اختلالات روانی و درمان آن‌ها توجهی ندارد و بیشتر تمرکزش بر روی زندگی شادتر انسان‌ها است. در حالی که روانشناسان بالینی بر درمان ناراحتی‌ها و اختلالات روحی و روانی انسان‌ها تمرکز می‌کنند، روانشناسان مثبت‌گرا به شادی انسان و ارتقای سلامت روان او توجه می‌کنند. با آموزش انسان‌ها برای اینکه بر نقاط مثبت‌شان تمرکز کنند می‌توان رشد و شکوفایی آن‌ها را تقویت کرد. خودشکوفایی نه تنها به بسیاری از مفاهیم مثبت‌گرایی مربوط می‌شود، بلکه کلید بهبود کیفیت زندگی برای مردم در سراسر جهان است. خودشکوفایی از مرزهای خوشبختی یا رفاه ساده عبور می‌کند. این طیف گسترده‌ای از ساختارهای مثبت روانشناختی را در بر می‌گیرد و دیدگاه جامع‌تری در مورد معنای احساس خوب و شاد بودن ارائه می‌دهد. اکثر روانشناسان اتفاق نظر دارند که خودشکوفایی شامل بهزیستی، خوشبختی و رضایت از زندگی است. جهت خودشکوفایی در زندگی توجه به موارد زیر ضروری می‌باشد:

- ✓ هیجان‌های مثبت مانند: شادی، آرامش، علاقه، سپاس‌گزاری، امید، غرور مثبت (احساس خوبی که از موفقیت به دست می‌آید و با فروتنی تعدیل می‌شود)، تفریح، الهام (فراتر رفتن از امور عادی)، عشق.
- ✓ بانگیزه بودن، علاقه‌مند بودن و هدفمند بودن و استفاده صحیح از توانمندی‌ها در به انجام رساندن وظایف و مسئولیت‌ها
- ✓ برقراری روابط با کیفیت و همراه با احترام، اعتماد و حمایتی که با افراد خانواده، نزدیکان، همکاران و دوستان
- ✓ اهمیت دادن به ارزش‌ها مثلاً عدالت که در زندگی‌مان به آن‌ها اعتقاد داریم.
- ✓ کسب موفقیت‌های کوچک و بزرگ در زندگی که نشان‌دهنده‌ی زندگی توأم با پیشرفت و روبه جلو می‌باشد.

منابع

- می‌هالی چیک سنت می‌هالی (1397). غرقگی فرآیند درگیری انسان با زندگی برای به دست آوردن شادکامی، ترجمه زهره قربانی، نشر جوانه
- سلیگمن، مارتین.ای.پی (1397). شکوفایی روان شناسی مثبت گرا (درک جدیدی از نظریه شادکامی و بهزیستی)، مترجم: امیر کامکار و سکینه هژبریان، نشر دوران
- سلیگمن، مارتین (1398). خوش بینی آموخته شده: چگونه می توان ذهنیت و زندگی خود را تغییر داد؟ ترجمه: فروزنده داور پناه و میترا محمدی، رشد ناشر
- کری، جرال (1400). نظریه و کاربرد مشاوره و روان درمانی. ترجمه: یحیی سید مهدی. چاپ: بیست و چهارم. تهران: نشر ارسباران.
- Carr, Alan. December 4, 2003 . Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths
- Charles R. Snyder, Jennifer Teramoto Pedrotti, and Shane J. Lopez. July 14, 2006. Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths
- Courtney E. Ackerman, MA, (25-11-2021). What is Positive Psychology & Why is It Important? Positive Psychology.com
- Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005). Positive Psychology In Clinical Practice. Annu Rev Clin Psychol, 1, 629-651. doi: 10.1146/annurev.clinpsy.1.102803.144154
- Gable, Shelley L., Hyde, Jonathan, What is Positive Psychology and Why, MichaelGeorge.com
- Linley, P. A., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. The Journal of Positive Psychology, 1(1), 3-16. doi: 10.1080/17439760500372796
- Murphy, J. (2008). Solution-focused counseling in school (2nd ed). Alexandria, VA: American Counseling Association.
- Paul T. P. Wong, Lilian C. J. Wong , Marvin J. McDonald . July 18, 2012. The Positive Psychology of Meaning and Spirituality: Selected Papers from Meaning Conferences Paperback – Illustrated: 9780982427804. amazon.com
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. Am Psychol, 55(1), 5-14. doi: 10.1037/0003-066x.55.1.5
- Seligman, M. E. P. September 2002. Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. Biol Sci, 359, 1379-1381.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. Empirical Validation of Interventions. Am Psychol, 60(5), 410-421. doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seph Fontane Pennock started PositivePsychologyProgram.com in 2013 as a personal blog.



What is Positive Psychology and How Can It Help? The TalkSpace Voice. Clinically Reviewed by Jill E. Daino, LCSW-R. Written by Marris Adikwu May 10, 2020

What Is Positive Psychotherapy? (Benefits & Model). positive psychology. Elaine Mead, BSc Dual Honours, Counsellor. 25-11-2021

[https://www.amazon.com/Positive Psychology Science Happiness Strengths/dp/041560236X](https://www.amazon.com/Positive-Psychology-Science-Happiness-Strengths/dp/041560236X)

[https://www.amazon.com/Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing/dp/1111834121](https://www.amazon.com/Positive-Psychology-The-Science-of-Happiness-and-Flourishing/dp/1111834121)

[https://www.amazon.com/books used books textbooks/b/?ie=UTF8&node=283155&ref_=topnav_storetab_b](https://www.amazon.com/books-used-books-textbooks/b/?ie=UTF8&node=283155&ref_=topnav_storetab_b). Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment

[https://www.studocu.com/en/document/amity-university/six-sigma/book-solutions/Book Snyder n Lopez 2007 Positive Psychology/165974/view](https://www.studocu.com/en/document/amity-university/six-sigma/book-solutions/Book-Snyder-n-Lopez-2007-Positive-Psychology/165974/view)

<https://instituteofcoaching.org/resources/introduction-positive-psychology>



Introduction of positive psychology and its impact on health and quality of life

Abstract

Positive psychology is a discipline that has great potential for improving the lives of people around the world and many effective results have been discovered to date. The positivist psychology movement contributes to a number of concepts related to the healthy aspect of human existence with a humanistic approach. This field is one of the branches of psychology that emphasizes success and happiness and promoting human mental health. Positive psychology examines the positive characteristics of a person's life (well-being, happiness, satisfaction, and ability to progress in life). This branch of psychology has studied what it takes to create a meaningful life purpose that allows it to flourish. Positive psychology effectively enhances the performance of human beings and will have a great impact on the success of individuals. . Today, everyone is looking for a way to improve their performance, both in their personal life and in their business, so that they can both live better and have a good relationship with other people, and ultimately make them happy. For this reason, the role of positive psychology has become more colorful in recent years.

Keywords: Psychology, positivism, life, happiness, prosperity