

# بسته آموزشی زندگی سالم با نشاط و امید

## روان‌شناسی مثبت

حتی آنهایی که تمام دور و بر خودشان را منفی می‌بینند و منفی تفسیر می‌کنند، می‌توانند خوشبینی و تفکر مثبت را یاد بگیرند. می‌پرسید چگونه؟ به کمک روان‌شناسی مثبت! روان‌شناسی مثبت یعنی مطالعه علمی عملکرد یک انسان ایده‌آل. این اولین جمله‌ای است که در ویکی‌پدیا در مقابل این اصطلاح پیدا می‌کنید اما این علم نسبتاً نوظهور واقعا دربارہ چه چیزی بحث می‌کند؟ آنطور که مارتین سلیگمن، پدر روان‌شناسی مثبت، می‌گوید این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، متمرکز شده است بر توانایی‌های آدم‌ها؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مساله و خوشبینی.

### آزمون خوشبینی

قبل از اینکه وارد بحث روان‌شناسی مثبت و خوشبینی شویم، بد نیست به پرسش‌های یک آزمون ساده پاسخ دهید تا جایگاه خودتان را در جغرافیای خوشبینی محک بزنید. به ۶ پرسشی که در صفحه روبه‌رو می‌بینید، پاسخ دهید و در نهایت، پس از محاسبه مجموع نمره‌هایی که از پاسخگویی به این ۶ پرسش به دست آورده‌اید، به بخش «تفسیر آزمون» مراجعه کنید.

۱ حتی وقتی مطمئن نیستم که کارها چطور پیش می‌رود، خودم را نمی‌بازم و خوشبین و امیدوار می‌مانم.

- (الف) کاملا غلط (صفر)  
(ب) غلط (۱ نمره)  
(ج) درست (۲ نمره)  
(د) کاملا درست (۳ نمره)

۲ در بسیاری از مواقع در زندگی احساس می‌کنم که واقعا هیچ روزنه امیدی وجود ندارد.

- (الف) کاملا درست (صفر)  
(ب) درست (۱ نمره)  
(ج) غلط (۲ نمره)  
(د) کاملا غلط (۳ نمره)

۳ وقتی یک بار در انجام یک کار شکست می‌خورم، معنایش این است که باز هم اگر بخواهم آن کار را انجام بدهم، شکست خواهم خورد.

- (الف) کاملا درست (صفر)  
(ب) درست (۱ نمره)  
(ج) غلط (۲ نمره)  
(د) کاملا غلط (۳ نمره)

۴ وقتی در زندگی‌ام با مشکلی مواجه می‌شوم، اولین چیزی که به ذهنم می‌رسد، یک فکر مثبت است.

- (الف) کاملا غلط (صفر)  
(ب) غلط (۱ نمره)  
(ج) درست (۲ نمره)  
(د) کاملا درست (۳ نمره)

۵ حتی اگر همه مردم بگویند انجام یک کار واقعا غیرممکن است، تا خودم تجربه نکنم، آن کار را غیرممکن نمی‌دانم.

- (الف) کاملا غلط (صفر)  
(ب) غلط (۱ نمره)  
(ج) درست (۲ نمره)  
(د) کاملا درست (۳ نمره)

۶ هر روز زندگی‌ام را یک فرصت تازه و تکرارنشدنی می‌دانم.

- (الف) کاملا غلط (صفر)  
(ب) غلط (۱ نمره)  
(ج) درست (۲ نمره)  
(د) کاملا درست (۳ نمره)



### تفسیر آزمون

اگر مجموع نمره‌ای که در این آزمون کسب کرده‌اید، ۹ یا بیشتر از ۹ است، معنایش این است که شما مجموعاً فرد خوشبینی به حساب می‌آیید اما اگر مجموع نمره‌ای که در این آزمون گرفته‌اید، کمتر از ۹ شده باشد، معنایش این است که در وجود شما کفه بدبینی به کفه خوشبینی می‌چربد. در این صورت، به شما توصیه می‌کنیم ۴ توصیه‌ای را که در ادامه این بحث خطاب به بدبین‌ها ارائه شده، بخوانید و در زندگی روزمره‌تان آنها را به کار ببندید و تمرین و تکرار کنید. مطمئن باشید که رعایت این توصیه‌ها به تدریج به شما کمک خواهد کرد تا نیمه پر لیوان را بیشتر و راحت‌تر از گذشته ببینید.



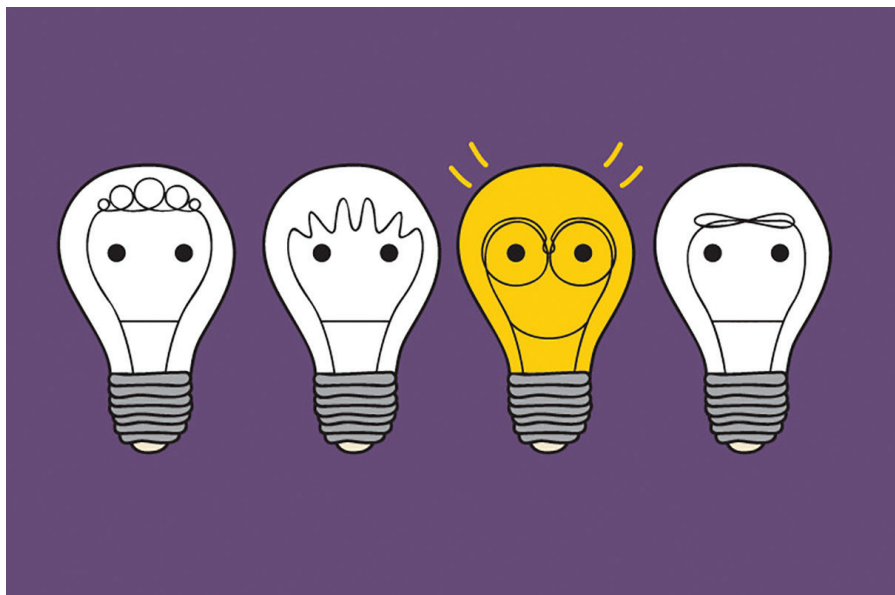
### ۴ توصیه به بدبین‌ها

اگر نمره شما در آزمون خوشبینی کمتر از ۹ شده و خودتان هم خودتان را فرد بدبینی می‌دانید، رعایت توصیه‌های زیر می‌تواند به تدریج به اصلاح دیدگاه شما کمک کند و رگه‌های خوشبینی را در شما تقویت کند:

۱ < **بدبینی‌تان را توجیه نکنید:** گام اول و شاید مهم‌ترین گام برای اصلاح یک دیدگاه بدبینانه این است که در درجه اول، خودتان قبول کنید که بدبین هستید. به همین دلیل، روان‌شناسان در این شرایط معمولاً به شما توصیه می‌کنند که دست از مقاومت بردارید و بدبینی خودتان را توجیه نکنید. هرچه بیشتر در مقابل این گام اول مقاومت کنید، احتمال اصلاح دیدگاه‌تان کمتر می‌شود.

۲ < **خودگویی‌هایتان را اصلاح کنید:** یادتان باشد که در خودگویی‌ها همیشه باید آخرین چیزی که در ذهن تاکید و تکرار می‌شود، یک عبارت مثبت باشد؛ به عنوان مثال، به جای اینکه مدام در ذهن خودتان این جمله را تکرار کنید که: «من می‌توانم این کار را انجام بدهم اما این کار واقعاً خیلی سخت است»، بگویید: «این کار واقعاً خیلی سخت است اما من می‌توانم انجامش بدهم.»

۳ < **با خوشبین‌ها معاشرت کنید:** همانقدر که همنشین‌ها ما با آدم‌های شاد باعث می‌شود شادی آنها به ما هم سرایت کند و روحیه‌مان شادتر شود، همنشین‌ها ما با آدم‌های خوشبین هم می‌تواند به ارتقای سطح خوشبینی



ما کمک کند. تاثیر «کمال همنشین» را جدی بگیرید.

۴ < **وارونه عمل کنید:** بیشتر مردم تصور می‌کنند که صرفاً نگرش و دیدگاهشان است که رفتارها و گفتارهای آنها را تعیین می‌کند. این حرف اگرچه غلط نیست، اما واقعیت این است که عکس این قضیه هم صادق است. یعنی کافی است شادی را از رفتار و گفتارتان شروع کنید تا به تدریج تاثیرش را در نگرش‌ها و دیدگاه‌های آتی خود ببینید. امتحان کنید و نتیجه شگفت‌انگیزش را خودتان تجربه کنید. شادی شادی می‌آورد. شک نکنید.

#### ریشه‌های روان‌شناسی مثبت

ریشه روان‌شناسی مثبت را می‌توان در اظهارنظرهای روان‌شناسان قرن بیستم هم سراغ گرفت، اما اولین کسی که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرد، مارتین سلیگمن بود. پیش از او، روان‌شناسان انسان‌گرایی مثل کارل راجرز و آبراهام مازلو کم‌وبیش چنین دیدی به انسان‌ها داشتند؛ مثلاً راجرز، آدم‌ها

را نامشروط می‌پذیرفت و می‌گفت هر کسی دنیای فردی و منحصر به فرد خودش را دارد که باید به آن احترام گذاشت. به نظر او ریشه تمام مشکلات بزرگسالان از آنجایی ناشی می‌شود که والدین در کودکی محبت خودشان را به صورت مشروط به کودک ارائه می‌دهند؛ یعنی کودک باید آنگونه که پدر و مادرش می‌گویند رفتار کند تا مورد محبت قرار بگیرد. مازلو هم در سلسله مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته بود، «نیاز به خودشکوفایی» را در بالاترین مرتبه قرار داده بود و می‌گفت افراد در مرحله خودشکوفایی، یک حس شادی را توأم با آرامش تجربه می‌کنند. حتی قبل از روان‌شناسان انسان‌گرا، یک روان‌شناس آمریکایی به نام ویلیام جیمز هم نگرانی اصلی روان‌شناسی را «شادی و بهزیستی انسان‌ها» عنوان کرده بود.

### ۶ توانایی محوری انسان‌ها



روان‌شناسی مثبت‌در طی سال‌هایی که از قرن بیست و یکم گذشته، پیشرفت‌های زیادی کرده است. جالب است بدانید که روان‌شناسان این مکتب، در مقابل DSM که نظام طبقه‌بندی اختلالات روان‌شناختی بیماران است، یک نظام طبقه‌بندی به نام CSV را به وجود آورده‌اند که توانایی‌های آدم‌ها را گروه‌بندی می‌کند. آنها ۶ گروه از توانایی‌های آدمی را در این نظام، مشخص کرده‌اند:

- ۱ < خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر؛
- ۲ < شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی؛
- ۳ < نوع‌دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی؛
- ۴ < عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری؛
- ۵ < اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم بخشیدن به عملکرد خود؛ و
- ۶ < تعالی: شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت.

# ۶ توانایی محوری انسان‌ها

خرد و دانایی

شجاعت

نوع دوستی

اعتدال

عدالت‌جویی

تعالی



### ۳ زیرمجموعه روان‌شناسی مثبت



اگرچه روان‌شناسی مثبت نسبتاً علم نوظهوری است، اما دانشمندانش زیرمجموعه‌هایی هم برای آن ترتیب داده‌اند. ۳ تا از زیرمجموعه‌های آن که البته همپوشانی هم با هم دارند، شامل گرایش‌های زیرند:

۱ < تحقیق در زندگی دلپذیر یا زندگی در لذت: این محققان در پی آن هستند که بدانند مردم چگونه می‌توانند به بهترین سطح تجربه، پیش‌بینی و دیگر تجربه‌های حسی خوشایند به عنوان جزئی از زندگی طبیعی دست یابند؛ احساساتی از قبیل حس برقراری رابطه خوب با دیگران، امیدواری، علاقه‌مندی و تفریح کردن.

۲ < مطالعه زندگی خوب یا زندگی متعهدانه: این محققان احساس سرشار شدن در احساسات منحصر به فردی را که از کارهای ابتدایی و معمولی زندگی سرچشمه می‌گیرند، مطالعه می‌کنند. این احساسات وقتی شکل می‌گیرد که فرد حس می‌کند تکلیفی که به او داده‌اند، با توانایی‌هایش جفت و جور است و مطمئن است که از پس آن بر می‌آید.

۳ < تحقیق در زندگی معنادار یا زندگی در پیوند با جهان: این محققان می‌خواهند بدانند که مردم چگونه احساسات مثبت خود را به سوی تعالی،



بهزیستی و تعلق داشتن به معنایی مثبت هدایت می‌کنند. مهم‌تر اینکه آنها می‌خواهند بدانند مردم چگونه می‌توانند احساس کنند که یک جزء کوچک اما فعال و مشارکت‌کننده در جهان بزرگ خدا هستند؛ احساساتی از قبیل جزیی از کل بودن، عضو یک گروه اجتماعی یا یک نهضت یا یک سازمان یا یک سنت و یا یک نظام باوری بودن.

### مارتین سلیگمن؛ پدر روان‌شناسی مثبت

سلیگمن را دانشجویان روان‌شناسی در کشور ما خوب می‌شناسند چون کتاب «آسیب‌شناسی روانی» اش که آن را مشترکاً با «روزنهان» تالیف کرده، یکی از سرفصل‌های درسی رشته روان‌شناسی در ایران است. یکی از جالب‌ترین کارهای سلیگمن، آزمایشی است که روی سگ‌ها انجام داده است. او دو گروه از سگ‌ها را در شرایط مختلف قرار داد.

در گروه اول، سگ‌ها در جعبه دوطرفه‌ای قرار داشتند که یک طرفش شوک الکتریکی وارد می‌شد و طرف دیگرش نه. بین دو طرف جعبه، دری بود و اهرم‌هایی که هیچ کدام ربطی به در نداشتند. در گروه دوم، همان نوع جعبه‌ها وجود داشت اما با فشار دادن اهرم‌ها سگ‌ها می‌توانستند در را باز کنند. او



مارتین سلیگمن؛

پدر روان‌شناسی مثبت

بعد از اینکه چند بار این آزمایش را روی دو گروه انجام داد، دید که سگ‌های گروه اول بعد از چند بار تقلا دیگر هیچ تلاشی برای نجات خودشان انجام نمی‌دهند و شوک الکتریکی را تحمل می‌کنند. سلیگمن در مرحله بعد، جعبه‌ها را عوض کرد اما سگ‌های گروه اول حتی وقتی که در جعبه‌های گروه دوم قرار می‌گرفتند، باز هم هیچ تلاشی انجام نمی‌دادند. اگر آنها فقط کمی می‌جنبیدند و اهرم را فشار می‌دادند، از شوک نجات پیدا می‌کردند اما آنها «آموخته بودند که درمانده باشند».

ذهن خلاق سلیگمن، این پدیده را که از آن به بعد هر جا می‌رفت به آن می‌گفت «درماندگی آموخته شده»، ربط داد به افسردگی در انسان‌ها، او همین آزمایش را انسانی‌تر کرد و مسایل غیرقابل حل را به آزمودنی‌هایش داد. آنها بعد از چند بار شکست، دیگر برای حل مسایل ریاضی قابل حل هم تلاش نمی‌کردند. انگار آنها آموخته بودند که درمانده باشند و به همین دلیل غمگین می‌شدند.

### آزمایش‌های سلیگمن

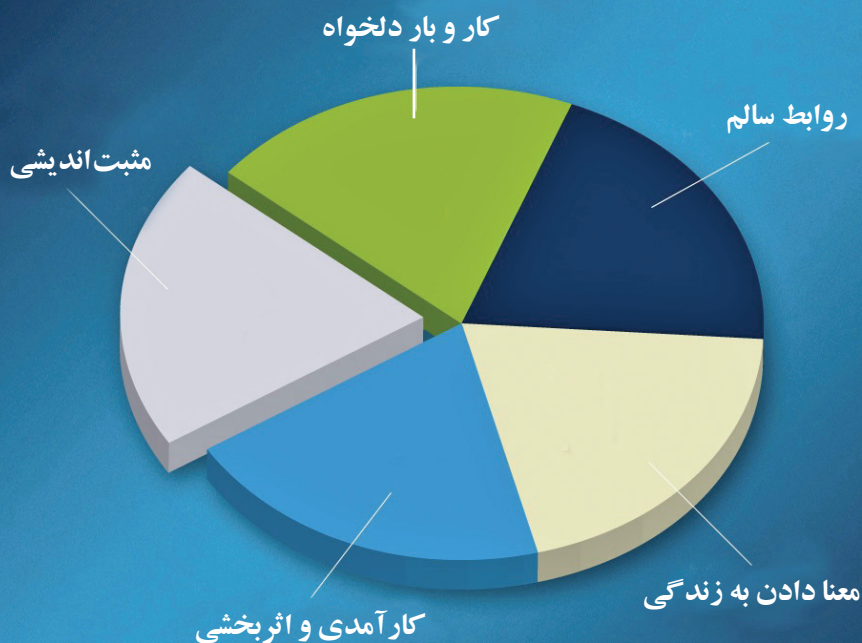
آزمایش‌های سلیگمن برای اینکه باز هم انسانی‌تر بشود، به چیزهای بیشتری نیاز داشت. بنابراین او رفت سراغ روان‌شناسی اجتماعی و آنجا نظریه‌هایی پیدا کرد که توانست به کمک آنها بین «درماندگی آموخته شده» و «آموزش خوشبینی» رابطه برقرار کند. کامل‌ترین نظریه‌ای که به دردش خورد، از نوشته‌های «واینر» بود. او سال‌ها قبل از سلیگمن، «سبک‌های اسنادی آدم‌ها» را معلوم کرده بود. واینر می‌گفت وقتی یک رویداد در زندگی ما اتفاق می‌افتد، ما آن را در ۳ سطح تبیین می‌کنیم:

**سطح اول:** در این سطح معمولا می‌گوییم که علت رویداد یا ما هستیم (سبک اسناد درونی) یا محیط (سبک اسناد بیرونی)؛ مثلا وقتی در امتحان شکست می‌خوریم، آن را ربط می‌دهیم به سوال‌ها، استاد یا شرایط بد امتحان و یا ناتوانی‌های خودمان.

**سطح دوم:** در این سطح معمولا علاوه بر علت، کلیت اسناد را هم معلوم



## پنج پایه خوشبختی



می‌کنیم؛ یعنی یا همه امتحان‌ها را مزخرف می‌دانیم (سبک اسنادی کلی) یا فقط همین امتحانی را که خراب کرده‌ایم (سبک اسنادی خاص). یک نمونه از سبک اسنادی بیرونی و کلی در توجیه شکست امتحان، این است که بگوییم: «همه استاد‌های دانشگاه سخت‌گیرند!»

**سطح سوم:** در این سطح معمولاً به رویداد یک برجسب زمانی می‌زنیم؛ مثلاً در مورد شکست در امتحان ممکن است استاد آن امتحان را آدم بد ذاتی بدانیم (سبک اسنادی دایمی) یا این که بگوییم او در آن روز بخصوص می‌خواست

با سوال‌های سختش ما را اذیت کند (سبک اسنادی گذرا). سلیگمن توانست عمده‌ترین مفاهیم روان‌شناسی مثبت را از تلفیق نظریه «درماندگی آموخته‌شده» و «نظریه اسنادها» به دست آورد. در ادامه بیشتر در این خصوص توضیح داده خواهد شد.

### خوشبینی هم آموختنی است



مارتین سلیگمن گفت که اگر درماندگی آموختنی است، پس به وسیله تغییر سبک‌های اسنادی، می‌توان خوشبینی را هم آموخت. در واقع، درماندگی آموخته‌شده، شکل بدبینانه و اولیه واکنش به اتفاق‌های ناگوار زندگی است. فرض کنید شما در موقعیتی قرار می‌گیرید که چندان کنترلی روی آن ندارید. شما قبل از آنکه بیاموزید درمانده شوید، از سبک‌های اسنادی استفاده می‌کنید.

ما در مقابل رویدادهای بد زندگی، یا خوشبین هستیم یا بدبین. به تعبیر سلیگمن، ما بدبین هستیم اگر در مقابل رویدادهای بد، سبک اسنادی درونی (خودمان را مقصر بدانیم، نه محیط)، سبک اسنادی کلی (ادعا کنیم که در موقعیت‌های مشابه هم آن اتفاق بد می‌افتد)، و سبک اسنادی دایمی (ادعا کنیم که همیشه این اتفاق بد تکرار خواهد شد) داشته باشیم.

در مقابل رویدادهای خوشایند زندگی هم می‌شود بدبین بود.

شما اگر یک رویداد خوب زندگی‌تان مثل قبول

شدن در یک آزمون را به عوامل بیرونی

(مثلاً آسان بودن سوال‌ها)،

خاص (مثلاً توانایی

در سوال‌های

تستی) و



## پنج پایه خوشبختی

### مثبت اندیشی

مثبت اندیشی یکی از عناصر لازم برای احساس خوشبختی است. ما باید یاد بگیریم که به گذشته‌مان با شادی و به آینده‌مان با امید نگاه کنیم تا بتوانیم زندگی پانشاطی در زمان حال داشته باشیم.

### روابط سالم

همه ما برای احساس خوشبختی به روابط سالم و نزدیکانی که دوستشان بداریم و دوستان بدارند، نیازمندیم؛ خانواده، دوستان، همکاران، همسایگان و...

### کارآمدی و اثربخشی

همه ما نیاز داریم دستاوردهایی در زندگی مان داشته باشیم تا وقتی در کهنسالی به پشت سرمان نگاه می کنیم، بتوانیم نفسی تازه کنیم و بگوییم: «من از انجام این کارها به خودم می‌الم.»

### کار و بار دلخواه

پس داختن به کاری که از صمیم قلب دوستش داشته باشیم، می‌تواند تمرکزمان را برای زندگی در زمان حال افزایش دهد و طعم خوشبختی و «زندگی در لحظه اکنون» را بیش از پیش به ما بچشاند.

### معنادادن به زندگی

اگر بتوانیم زمان زندگی مان را صرف چیزی فراتر از خودمان کنیم، در واقع، به زندگی خود معنا خواهیم داد. اگر چه آن «چیز فراتر» در افراد و فرهنگ‌های مختلف بسیار متنوع است؛ اما در فراترین حالت خود، چیزی جز خدا، تعالی و قرب الهی نیست.

گذرا (فقط کنکور امسال خوب بود) ربط دهید؛ فروتن نیستید، بلکه بدبین اید. سلیگمن، مفهوم امید را هم از سطح دوم و سوم سبک‌های اسنادی گرفت؛ یعنی ما در مقابل رویدادهای بد، آدم امیدواری هستیم اگر آن رویداد را گذرا و خاص بدانیم و در مقابل رویدادهای خوب، آدم امیدواری هستیم اگر آنها را کلی و همیشگی بدانیم.

او عزت نفس را هم همین‌گونه تبیین کرد. طبق تعبیر او، انسان‌هایی که عزت نفس بالاتری دارند، رویدادهای خوب را به خودشان نسبت می‌دهند. همچنین آنها با ربط دادن وقایع به محیط و دیگران اجازه نمی‌دهند رویدادهای بد، آسیبی به عزت نفس آنها وارد کند. البته خود سلیگمن هم قبول داشت که در شرایطی که ما کاملاً به محیط کنترل داریم و اشتباهی می‌کنیم، ربط دادن آن به عوامل بیرونی، نوعی بی‌مسئولیتی است (نه خوشبینی). او هشدار می‌دهد که این سبک‌های اسنادی بدبینانه و خوشبینانه بیشتر در مقابل شرایطی است که ما کنترل مبهمی به محیطمان داشته باشیم.

### خلاصه ادعای مارتین سلیگمن

خلاصه ادعای مارتین سلیگمن در یک کلام این است که «خوشبینی آموختنی است.» یعنی اگر ما یاد بگیریم که در مقابل رویدادهای ناخوشایند، سبک اسنادی بیرونی، خاص و گذرا داشته باشیم و در مقابل رویدادهای خوشایند، سبک اسنادی درونی، کلی و دایمی داشته باشیم؛ خوشبین می‌شویم. سلیگمن و همکارانش دریافتند که آموزش تغییر در سبک‌های اسنادی باعث می‌شود افراد نشانه‌های افسردگی را کنار بگذارند.

### سه قدم به سوی تفکر مثبت

مارتین سلیگمن و همکارانش به ما آموختند که خوشبینی اکتسابی است و حتی بدبین‌ها هم می‌توانند با ایجاد برخی تغییرات تدریجی در باورها و رفتارهای خود واقع‌بین‌تر و خوشبین‌تر شوند. برای شروع می‌توانید با این

از تبیین‌های بدبینانه  
استفاده نکنید



شادی خودتان را  
محدود نکنید



گفتگوهای درونی‌تان  
را فرایندمدار کنید



۳ قدم به سوی تفکر مثبت گام بردارید:

۱ < از تبیین‌های بدبینانه استفاده نکنید: سلیگمن می‌گوید همه آدم‌ها می‌توانند یاد بگیرند از تبیین‌هایی استفاده کنند که موقتی و موقعیت‌محور باشند؛ مثلاً یک مادر که با کودکش استثنائاً بدرفتاری کرده، می‌تواند این جمله را بگوید که «من در آن روز بخصوص حوصله نداشتم ولی در بیشتر اوقات مادر خوبی هستم». همچنین گاهی می‌شود از شوخی استفاده کرد؛ مثلاً جوانی که در حضور دیگران زمین خورده است، می‌تواند بگوید: «اگر از من فیلم می‌گرفتند، بساط خنده‌مان جور می‌شد.»

۲ < شادی خودتان را محدود نکنید: در دنیای ماشینی امروز، ارزش‌های اجتماعی و اقتصادی باعث شده‌اند که معمولاً شادی ما تعریف شده باشد و بسیاری از مردم به نسبت این ارزش‌ها، شادی‌های خودشان را محدود می‌کنند؛ مثلاً با خودشان می‌گویند «تا ماشین نخرم، شاد نمی‌شوم» یا «اگر همه دوستم داشته باشند، شادی واقعی را تجربه می‌کنم»، اما هر کدام از این جمله‌ها، در واقع، زمان و چگونگی شادی ما را محدود می‌کنند. اگر این قبیل جمله‌ها را زیاد تکرار کنیم، کم‌کم به قاعده ذهن ما تبدیل می‌شوند و در صورتی که به آن اهداف نرسیم، بیشتر و بیشتر غمگین می‌شویم. اما حقیقت این است که فقط هدف نیست که شادی می‌آفریند؛ شادی، فرایند رفتن به سوی هدف است: «من تلاش می‌کنم که ماشین داشته باشم پس به خاطر تلاشم از خودم خشنودم و حس خوبی دارم.» و یا: «من باید یاد بگیرم که ارزش‌های آدم‌ها با هم فرق می‌کند پس نمی‌توانم توقع داشته باشم که همه دوستم داشته باشند.»

۳ < گفتگوهای درونی‌تان را فرایندمدار کنید: در هر گامی که به جلو برمی‌دارید، یکی از جمله‌های شادی‌بخش خودتان را که بیشتر بر فرایند تاکید دارد (نه هدف)، تکرار کنید. حتی می‌توانید خود این فرایندها را به صورت هدف کوتاه‌مدت و شادی‌بخش قرار دهید؛ مثلاً جمع کردن مقدار خاصی از پول خرید ماشین و یا یاد گرفتن مهارت ارتباط با دیگران.

