

۲۰۱

نکته کاربردی در روان‌شناسی مثبت‌نگر

فهرست

۷.....	یادداشت مترجم.....
۹.....	قدردانی.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۵.....	۱. روان‌شناسی مثبت‌نگر.....
۴۱.....	۲. عواطف و هیجان‌های مثبت.....
۷۱.....	۳. علاقمندی و تعهد.....
۹۹.....	۴. روابط.....
۱۲۳.....	۵. معنایابی.....
۱۵۳.....	۶. دست‌آوردها.....
۱۷۵.....	۷. سایر نکته‌ها.....
۱۸۸.....	نکته‌های کاربردی در یک نگاه.....
۱۹۵.....	منابع.....
۲۰۵.....	تارنماها.....
۲۰۷.....	درباره نویسنده.....

یادداشت مترجم

روان‌شناسی مثبت‌نگر، شاخه‌ای از روان‌شناسی است که تأکید آن بر ویژگی‌های مثبت‌منش و رفتارهایی است که امکان یک زندگی معنی‌دار و هدفمند را برای افراد فراهم می‌سازد تا فراسوی بقای زیستی به شکوفایی دست یابند. اصطلاح روان‌شناسی مثبت‌نگر، اصطلاح گسترده‌ای است که روش‌های گوناگون را در بر می‌گیرد و افراد را برای شناخت و رشد و تحول عواطف و هیجان‌های مثبت، تجربه‌ها و صفات شخصیتی مثبت، ترغیب می‌کند.

روان‌شناسی مثبت‌نگر بر پایه اصول مهم روان‌شناسی انسان‌گرایانه بنا نهاده شده است. این رشته به مطالعه و بررسی تجربه‌های ذهنی مثبت، صفات و فضیلت‌های فردی مثبت و تعهدات مثبت نهاد‌های اجتماعی می‌پردازد تا کیفیت زندگی بهبود یابد و ویژگی‌های مثبت فردی و اجتماعی شکوفا گردد. روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر این باور استوار است که افراد خواهان ایجاد یک زندگی معنی‌دار، هدفمند و بالنده هستند و درصدد پروارندن حداکثر ظرفیت‌های بالقوه خویش و افزایش تجربه‌های مثبت در زمینه‌های عاطفی، شناختی، رفتاری، حرفه‌ای و اجتماعی می‌باشند. نظریه روان‌شناسی مثبت‌نگر، سه محور اصلی دارد که تجربه‌های مثبت، صفات فردی مثبت و نهاد‌های مثبت را در بر می‌گیرد که راه‌حل - محور می‌باشند.

علم روان‌شناسی، پس از جنگ جهانی دوم تا حد زیادی به درمان اختصاص یافت و تمرکز آن بر بهبود آسیب‌ها با استفاده از مدل پزشکی در کارکردهای انسانی بود. چنین توجه ویژه‌ای به آسیب‌شناسی، ایده یک شخصیت خود - تحقق‌یافته و یک جامعه پر رونق را نادیده گرفته بود. ایده‌ای که مهم‌ترین سلاح در زرادخانه درمان است. روان‌شناسی مثبت‌نگر، اگرچه در آغاز روشی برای بسط و گسترش سلامت و شادکامی و کارکردهای سالم بهینه در افراد محسوب می‌شد، اما امروزه روش‌های آن مکمل صور سستی درمان گردیده است. تأکید روان‌درمانی‌های سستی بر کاهش و بهبود عواطف و هیجان‌های منفی (مثل خشم، غم و اندوه و افسردگی و اضطراب) و رفتارهای ناسازگار و شناختواره‌های منفی است و کمتر به کارکردهای بهینه پرداخته است. روان‌شناسی مثبت‌نگر رویکردهای روان‌شناختی سستی را در جهت بهبود بهداشت روانی افراد و جامعه تکمیل کرده است و روش‌های درمانی آن بین جنبه‌های مثبت و منفی تعادل ایجاد کرده است و راهبردهای بهتری را برای پیش‌گیری، کنترل و درمان بیماری‌های روانی و افزایش شادمانی و خلاقیت، پدید آورده است. نتایج مطالعات فراتحلیل درباره کارایی این مداخله‌ها در

جمعیت عمومی و افرادی با مشکلات روان‌شناختی خاص نشان می‌دهد که این مداخله‌ها به افزایش سلامت و شادکامی ذهنی و روان‌شناختی و خصوصاً به کاهش علایم افسردگی منجر شده است. در عین حال، سایر مطالعات مبتنی بر شواهد علمی بیشتری جهت تحکیم و تقویت مداخله‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، ضروری است با امید به این که کاربرد روش‌های مداخله‌ای روان‌شناسی مثبت‌نگر، مهارت‌ها و سازوکارهای انطباقی و سازنده‌تری را برای افراد و گروه‌های اجتماعی فراهم آورد.

۱. **خمسۀ**

زمستان ۹۹

قدردانی

تفاوت‌ها، به خودی خود فقط تفاوت محسوب می‌شوند. اما برخی از افراد (و حیوانات)، تفاوتی ایجاد کرده‌اند، به طوری که در زندگی و فعالیت علمی من نقش داشته‌اند. آن‌ها به نوعی در نگارش این کتاب به من کمک کرده‌اند.

من از نقش و سهم همکاران، دانشجویان و مهم‌تر از همه از مراجعان خود قدردانی می‌کنم، کسانی که در کشف، کاربرد و بهبود فعالیت‌های کاری من در طی سال‌ها، کمک کرده‌اند. من از دבורا مال مود، به خاطر انتشار ترجمه انگلیسی این کتاب (کتاب در اصل به زبان هلندی نگاشته شده بود) و همه افراد دیگری که وقت و انرژی خود را به تهیه و تدوین این کتاب، اختصاص داده‌اند، تشکر می‌کنم.

از همسر، به خاطر عشق و حمایتی که همواره ارایه داده است، ممنون هستم. همچنین از چهار گربه ایتالیایی خودم، به دلیل همراهی که با من در طی ساعت‌های لذت‌بخش نگارش این کتاب داشته‌اند، بسیار تشکر می‌کنم.

مقدمه

حرکت از خطاها و ضعفها به سوی

توانمندی‌ها و جنبه‌های مثبت

روان‌شناسی مثبت‌نگر^۱، نهضت مترقی در روان‌شناسی است که بر سلامت و شادکامی و کارکرد بهینه، تأکید دارد. این رویکرد، احتمالات جدیدی را برای بهداشت (روانی)، آموزش، کار، روزنامه‌نگاری، فن‌آوری، ورزش و جامعه، ارائه می‌دهد. تأکید روان‌شناسی مثبت‌نگر، بر قدرت بخشیدن به توانمندی‌هایی است که به زندگی خوشایند، سودمند و معنی‌دار توأم با روابط و دست‌آوردهای مثبت منجر می‌شود.

تأکید کلی روان‌شناسی تا این اواخر بر اشتباهات افراد و گروه‌های اجتماعی بود. امروزه، روان‌شناسان تعادل بهتری را بین تأکید بر اشتباهات - ضعف‌ها و محدودیت‌ها - و آن چه که درست است، یعنی نقاط قوت و امکانات برقرار ساخته‌اند: حرکت از خطاها و ضعف‌ها، به سوی توانمندی‌ها و جنبه‌های مثبت.

با بررسی بهداشت (روانی) این شناخت حاصل شده است که سلامت، با فقدان بیماری یکسان نیست. سلامت به فقدان آسیب‌شناسی (روانی) و حضور سلامت و شادکامی، توجه دارد. بنابراین، روان‌درمانی نباید صرفاً جایگاهی برای برطرف ساختن مشکلات باشد، بلکه، همچنین باید امکانی برای کشف توانمندی‌ها و کاربرد آن‌ها باشد، عواطف و هیجان‌های مثبت تقویت گردد و امیدواری، قدردانی و خوش‌بینی، پرورش یابد.

پژوهش‌ها حاکی از این است که آسیب‌شناسی روانی و بهداشت روانی مثبت‌نگر، دو شاخص متفاوت، بهداشت روانی هستند که در عین حال مکمل یکدیگر می‌باشند (کیز، ۲۰۰۵). رابطه میان این دو، رابطه‌ای منفی است: مشکلات روان‌شناختی اغلب بیشتر در افرادی با بهداشت روانی ضعیف، در مقایسه با افرادی با بهداشت روانی خوب، دیده می‌شود. اما این رابطه، محدود است: میزان آسیب‌شناسی روانی، درباره میزان بهداشت روانی مثبت و برعکس آن، مطالب زیادی برای گفتن ندارد. فردی ممکن است سلامت و شادکامی را در ترکیبی با علایم روان‌شناختی، تجربه کند، و فقدان بیماری روانی نیز تضمین‌کننده میزان بالای سلامت و شادکامی نباشد.

روان‌شناسی مثبت‌نگر، در این میان، مطالعات بسیار زیادی در زمینه سازه‌هایی (که همچنین «اعضاء خانواده» نیز نامیده می‌شوند)، به عمل آورده است، سازه‌هایی چون خوش‌بینی، سلامت و شادکامی،

قدردانی، تاب‌آوری، جریان‌های پویا، امیدواری، شجاعت، و عواطف و هیجان‌های مثبت. به هر حال، این مطالعات باید با احتیاط مورد تعبیر و تفسیر قرار گیرد. روان‌شناسی مثبت‌نگر، علم نسبتاً نوینی است و اگرچه کاربردهای آن در بهبود سلامت و شادکامی، مؤثر است، اما کیفیت پژوهش‌ها متغیر است. هنوز تعداد کافی از مطالعات کنترل شده تصادفی مناسب، به اجرا در نیامده است؛ در حیطه پژوهش و روش‌شناسی، نیز هنوز امکان رشد وجود دارد. نکته کلیدی دیگر این است که چگونه باید افراد را برای تحقق بخشیدن به کاربردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر، ترغیب کنیم و آن‌ها را در استفاده (و استفاده مجدد) از آن، درگیر سازیم. این نکته همچنین شاید به میزان بیشتری در مورد کاربردهای مسئله-محور سنتی صادق باشد.

امروزه تعداد هرچه بیشتری از متخصصان به ظرفیت‌های بالقوه روان‌شناسی مثبت‌نگر، پی برده‌اند، و اخیراً کتاب‌های زیادی درباره روان‌شناسی مثبت‌نگر، به چاپ رسیده است. اما تاکنون کتابی که تمامی کاربردها را همراه با نظریه و پژوهش ارائه دهد، منتشر نشده بود. این کتاب برای تمامی متخصصانی نگاشته شده است که با افراد و گروه‌های اجتماعی کار می‌کنند که خواهان تأکید بیشتر بر توانمندی‌ها و نقاط قوت تأثیرگذار می‌باشند. این کتاب، همچنین مانند یک ابزار خود-یاری، می‌تواند مفید واقع شود.

ساختار هر فصل مبتنی بر پنج رکن نظریه سلامت و شادکامی سلیگمن است که یکی از پایه‌گذاران روان‌شناسی مثبت‌نگر، می‌باشد. این مدل پیشنهاد، پنج عنصر اساسی سلامت و شادکامی را مشخص می‌کند. فصل اول که به معرفی روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌پردازد، با توصیفی از پژوهش‌ها و بسیاری از کاربردهای این پنج عامل، دنبال می‌شود: عواطف و هیجان‌های مثبت، درگیر شدن در فعالیت‌ها، روابط، معنایابی و دست‌آوردها (پرما). فصل آخر درباره پرسش‌نامه‌ها، کارت‌ها، بازی‌ها (کامپیوتری) و امکانات مربوط به سلامت الکترونیکی^۱ و دریافت خدمات بهداشت روانی از طریق تلفن‌های هوشمند (سلامت همراه)^۲، بحث می‌کند.

تنظیم نکته‌های کاربردی در چهارچوب این پنج رکن مبتنی بر انتخاب شخصی و درک و فهم روشن نویسنده بوده است، اگرچه برخی از نکته‌ها می‌تواند تحت عنوان یک رکن دیگر نیز قرار گیرد. به علاوه، «تک‌سایز بودن» و قابلیت کاربرد برای همه در اینجا، مطرح نیست؛ هر نوع کاربردی باید به دقت برای هر فرد یا افراد و شرایط آنها، تنظیم شود.

بسیاری از نکته‌های کاربردی روان‌شناسی مثبت‌نگر، با تعدادی از کاربردهای راه‌حل-محور تکمیل می‌شود که شباهت‌هایی با روان‌شناسی مثبت‌نگر دارند (بنینک و جکسون، ۲۰۱۱)؛ هر دو رویکرد از آسیب‌شناسی تغییر مسیر داده‌اند و تأکیدشان بر آن چیزی است که در جهت درست حرکت می‌کند. تأکید روان‌شناسی مثبت‌نگر بر توانمندی‌ها و نقاط قوت است، در حالی که مصاحبه راه‌حل-محور

1. Electronic health (E-health)
2. Mobile health (M-health)

(بنینک، ۲۰۱۰a) بر آن چه که مؤثر است تأکید دارد.

در این کتاب، شما، ۲۰۱ نکته کاربردی را خواهید یافت، و از پرسش درباره «چیستی» به پرسش درباره «چگونگی»، علاقمند می‌شوید. نویسنده ادعا نمی‌کند که تمامی نکته‌های کاربردی را مطرح کرده است، اما اکثر نکته‌ها در کتاب آورده شده است. در پایان کتاب، خواننده تمامی نکته‌های کاربردی را در یک نگاه، مشاهده خواهد کرد. درمانگران می‌توانند این نکته‌ها را به مراجعان، دانشجویان، کارمندان یا مربیان خود ارایه دهند یا خود از آن‌ها استفاده کنند. اکثر این نکته‌ها را می‌توان در شرایط مختلف به کار گرفت، اگرچه نویسنده از اصطلاح *مراجعان*، در تمامی این نکته‌ها، استفاده کرده است. ماجراها و مواردی که افزوده شده است به شما فرصت می‌دهد تا نظریه و کاربردهای علمی را در هم ادغام کنید و به آن تمامیت بخشید.

با نگارش این کتاب، نویسنده امیدوار است که شما را به کاربرد هر چه بیشتر روان‌شناسی مثبت‌نگر دعوت نماید تا برترین جنبه‌ها را در افراد و گروه‌های اجتماعی کشف کرده و آن‌ها را بهبود بخشید.

— فردریکه بنینک

روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت‌نگر، ناگهان از زمین روییده نشده است. روان‌شناسی مثبت‌نگر صرفاً تأکید خود را از اصلاح و بازسازی بدترین جنبه‌ها به سوی ایجاد برترین جنبه‌ها، تغییر داده است. — مارتین سلیگمن

در این فصل، توصیفی از روان‌شناسی مثبت‌نگر و تاریخچه کوتاه آن، ارائه شده است. نظریه سلامت و شادکامی سلیگمن، مطرح می‌شود، پنج عنصر این نظریه، پایه و اساس این کتاب را تشکیل می‌دهد: عواطف و هیجان‌های مثبت، درگیر شدن در امور، روابط، معنایابی و دست‌آوردها (پرما). طبقه‌بندی جنبه‌های مثبت‌منش، جستجو می‌شود و سپس حیطه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر، شرح داده می‌شود. این حیطه‌ها، در کنار روان‌درمانی و روان‌پزشکی، کار، آموزش، فن‌آوری، روزنامه‌نگاری، ورزش و جامعه را در بر می‌گیرد. پیام اصلی روان‌شناسی مثبت‌نگر این است که زندگی هر فرد، اگر چنانچه با شرایط خاصی روبه‌رو باشد، بهتر می‌گردد (وانگ و همکاران، ۲۰۰۷).

روان‌شناسی مثبت‌نگر

روان‌شناسی مثبت‌نگر، نهضتی علمی و اجتماعی در روان‌شناسی است که تأکید اساسی در آن، بر سلامت و شادکامی و کارکرد بهینه (فردی، ارتباطی، سازمانی و اجتماعی) است. در حیطه بهداشت روانی، کیز و لویز (۲۰۰۵)، اظهار می‌دارند که بهداشت روانی مشابه با فقدان بیماری روانی نیست. بهداشت روانی فراتر از آن است، بهداشت روانی یعنی برخورداری از سلامت و شادکامی. بهداشت روانی فقط در این باره نیست که «شما چه عیب و نقصی دارید»، بلکه همچنین به این موضوع می‌پردازد که «شما چه توانمندی‌ها و شایستگی‌هایی دارید».

سازمان جهانی بهداشت (WHO، ۲۰۰۵) بهداشت روانی را وضعیت سلامت و شادکامی توصیف می‌کند که در آن وضعیت، فرد توانمندی‌های خود را مؤثر و کارآمد می‌سازد و با استرس‌های طبیعی زندگی خود را انطباق می‌دهد، در کار خود مولد است، و در جامعه نقش دارد. سلیگمن و چک زینت

می‌هالی (۲۰۰۰، ص ۷) از بنیان‌گذاران روان‌شناسی مثبت‌نگر، معتقدند که روان‌شناسی حیطه‌های بسیار گسترده‌تری را در مقایسه با صرفاً بهداشت روانی، در بر می‌گیرد: «روان‌شناسی فقط علم سلامت نیست که به بیماری‌ها پردازد: روان‌شناسی می‌تواند گسترده‌تر باشد. روان‌شناسی با مشاغل، آموزش، بینش، عشق، رشد، و تفریح و سرگرمی نیز سروکار دارد.» تعاریف متعددی از روان‌شناسی مثبت‌نگر وجود دارد که با یکدیگر تفاوت اندکی دارند:

- روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه توانمندی‌ها و فضیلت‌های انسان است (شلدن و کینگ، ۲۰۰۱).
- روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه موارد تشکیل دهنده زندگی خوشایند، زندگی متعهدانه و زندگی معنی‌دار است (سلیگمن، ۲۰۰۲).
- روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه شرایط و فرایندهایی است که در شکوفایی یا کارکرد بهینه افراد، گروه‌ها و نهادها، نقش دارند (گابل و هایدت، ۲۰۰۵).
- روان‌شناسی مثبت‌نگر، به مطالعه مواردی می‌پردازد که زندگی را بسیار ارزشمند می‌سازد (پترسون، ۲۰۰۶a، ۲۰۰۶b).

به طور خلاصه: روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه شکوفایی انسان است و رویکردی کاربردی نسبت به کارکرد بهینه دارد. روان‌شناسی مثبت‌نگر، همچنین مطالعه توانمندی‌ها و فضیلت‌هایی است که افراد، گروه‌های اجتماعی و سازمان‌ها را رشد و توسعه می‌بخشد.

یک تاریخچه مختصر

سلیگمن، درباره این که چگونه دخترش نیکی، زندگی و کار او را تغییر داد، ماجرای زیر را تعریف می‌کند:

ایده و تصور نهضت روان‌شناسی مثبت‌نگر، چندماه پس از انتخاب من به عنوان رییس انجمن روان‌شناسی آمریکا، در لحظه‌ای از زمان شکل گرفت. در این لحظه من، با دختر پنج ساله‌ام، نیکی، در باغچه و جین می‌کردم. من باید اعتراف کنم که اگرچه کتاب‌هایی درباره کودکان می‌نویسم، اما در واقع با آن‌ها چندان خوب رفتار نمی‌کنم. من فردی هدف-مدار و خواهان انجام فوری کارها هستم، و هنگام و جین کردن در باغچه، در صدد بودم که این کار را به انجام برسانم. اما، نیکی، علف‌های هرز را به هوا پرتاب می‌کرد و می‌رقصید. من سر او داد کشیدم. او خود را کنار کشید، برگشت و گفت: «بابا، می‌خواهم با شما صحبت کنم.» «خوب، نیکی چه می‌خواهی بگویی؟»، «بابا، پیش از تولد پنج‌سالگی مرا به خاطر می‌آوری؟ از زمان سه سالگی تا پنج سالگی‌ام، من بچه‌ی نق‌نقویی بودم. من هر روز نق می‌زدم. وقتی پنج ساله شدم،

تصمیم گرفتم دیگر نق نزنم. این سخت‌ترین کاری بود که تاکنون انجام داده بودم و اگر من می‌توانم نق زدن را متوقف سازم، شما هم می‌توانید بد اخلاقی‌های خود را کنار بگذارید.» (سلیگمن، ۲۰۰۵، ص ۳).

این ماجرا، برای سلیگمن درس عبرتی بود. او متوجه شد که نیکی درست می‌گوید؛ او پنجاه سال، اغلب بدون هیچ دلیل کافی، نق نقو بوده است. او دریافت که کودکان در حال رشد، قوی‌ترین ویژگی‌های خود را تشخیص داده و آن را پرورش می‌دهند، آن دسته از ویژگی‌هایی که دارند و در آن ویژگی‌ها برتر می‌باشند، پس باید به کودکان کمک کرد تا راه خود را در زندگی پیدا کنند و این ویژگی‌های مثبت را به بهترین وجه، تحقق بخشند. به این ترتیب اصل نیکی، مطرح گردید.

اصل نیکی نه تنها برای شخص سلیگمن و آموزش دخترش، اهمیت پیدا کرد، بلکه برای کل روان‌شناسی نیز اهمیت یافت: روان‌شناسی مثبت‌نگر، رویکردی شد که از توانمندی‌های افراد و این فرضیه نشأت می‌گیرد که شادمانی نه فقط حاصل ژن‌ها یا فرصت‌های خوب و مناسب است، بلکه با تشخیص توانمندی‌ها و ویژگی‌های مثبتی که افراد دارند و کاربرد این توانمندی‌ها، به دست می‌آید.

هنگامی که سلیگمن (با پژوهش در زمینه درماندگی اکتسابی شناخته شده بود)، در سال ۱۹۹۸ رییس انجمن روان‌شناسی امریکا شد، روان‌شناسی مثبت‌نگر در کانون توجه قرار گرفت. رسالت سلیگمن این بود که نقشه راه روان‌شناسی مثبت‌نگر را نشان دهد. سلیگمن، استین، پارک و پترسون (۲۰۰۵)، اظهار داشتند که هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر این نیست که جایگزین تمامی آن چیزهایی باشد که درباره درد و رنج و بیماری‌های انسان شناخته شده است، بلکه هدف تکمیل این شناخت و دست‌یابی به تعادل بهتر در زمینه درک و شناخت تجارب انسانی است: فراز و فرودهای زندگی و هر آن چه که در این میان جای دارد.

پیام نهضت روان‌شناسی مثبت‌نگر یادآوری این نکته است که رشته ما تغییر شکل داده است. روان‌شناسی دیگر فقط مطالعه بیماری، ضعف و آسیب نیست، روان‌شناسی مطالعه توانمندی‌ها، ویژگی‌های مثبت و فضیلت‌ها است. درمان فقط بهبود بخشیدن به اشتباهات نیست؛ ایجادکردن مبانی درست است. روان‌شناسی مثبت‌نگر در این جستجوی برای برترین‌ها، متکی بر خواست‌اندیشی، خود-فریبی یا دست-افشانی نیست؛ بلکه درصدد است تا بهترین روش‌های علمی را برای مسایل و مشکلات منحصر به فردی هماهنگ سازد که رفتار انسان با تمامی پیچیدگی‌هایش ارائه می‌دهد (ص ۴).

مطالعه گرنِت

تأکید بر بهداشت (روانی) با سلیگمن و دخترش نیکی آغاز نشده است. پیش از این در سال ۱۹۳۷، ویلیام ت. گرنِت که فردی خیر و کارآفرین بود، همراه با رییس مرکز خدمات بهداشت دانشگاه هاروارد، دریافتند که تأکید پژوهش‌های پزشکی بر روی بیماری‌ها بسیار زیاد است. آن‌ها مشاهده کردند که تعدادی از دانشمندان معتقدند که بررسی و مطالعه افرادی که احساسات خوب و عملکرد خوبی دارند، مناسب است. آن‌ها، به این دلیل برای انجام یک بررسی پزشکی و روان‌شناختی عمیق بر روی نمونه‌ای از افراد سالم از سال‌های متوالی تحصیلی (۲۶۸ نفر که در فاصله سال ۱۹۳۹ و ۱۹۴۴ در دانشگاه هاروارد، تحصیل می‌کردند)، انتخاب شدند و «مطالعه گرنِت»، آغاز گردید (والیانِت، ۲۰۰۲، به فصل ۴ مراجعه کنید). این مطالعه طولانی‌ترین مطالعه درازمدت است که در رابطه با رشد و تحول در بزرگسالان، به اجرا درآمده است. مردان، در این مطالعه، از نوجوانی تا اواخر عمر - به مدت ۷۵ سال - مورد پی‌گیری قرار گرفتند تا چگونگی سالمندی سالم در آن‌ها بررسی و جستجو گردد.

سلامت و شادکامی

سلیگمن (۲۰۱۱)، نظریه سلامت و شادکامی خود را براساس پنج رکن تدوین کرد. او رکن سوم و پنجم را به نظریه شادمانی قبلی خود، اضافه کرد. واژه اختصاصی (سرواژه) برای این پنج رکن (یا عنصر) پرما است: عواطف و هیجان‌های مثبت، درگیری با فعالیت‌ها، روابط، معنایابی و دست‌آوردها. هر عنصر یا عامل خود دارای سه ویژگی است:

۱. در سلامت و شادکامی نقش دارد.
۲. بسیاری از افراد، آن عامل را به خاطر خود آن عامل و نه صرفاً برای دست‌یابی به سایر عوامل، جستجو می‌کنند.
۳. این عامل مستقل از سایر عوامل تعریف و اندازه‌گیری می‌شود.

این پنج عامل به افراد کمک می‌کند تا به رضایتمندی از زندگی، شادمانی و معنایابی، دست پیدا کنند. این مدل، همچنین می‌تواند در نهادهایی به کار برده شود تا برنامه‌هایی را تدوین کنند که به افراد جهت رشد و تحول ابزارهای شناختی و عاطفی - هیجانی جدید کمک نماید. این پنج عامل یا عنصر عبارتند از:

۱. **عواطف و هیجان‌های مثبت:** تأکید بر عواطف و هیجان‌های مثبت چیزی فراتر از صرفاً لبخندزدن است؛ و توانایی خوش‌بینی و دیدگاهی مثبت نسبت به گذشته، حال و آینده را در بر می‌گیرد. این

دیدگاه مثبت به زندگی، که در آن امکان سرگرمی و لذت وجود دارد، به ما در روابط و کار کمک می‌کند و الهام‌بخش ما برای خلاق‌تر بودن و دستیابی به فرصت‌های بیش‌تر می‌گردد. این عامل به تجربه کردن عواطف و هیجان‌های مثبت مربوط می‌شود: تا چه حد ما احساس شادمانی و خرسندی می‌کنیم؟

۲. **درگیر شدن و علاقه‌مندی به فعالیت‌ها:** یافتن فعالیت‌هایی که کاملاً ما را درگیر سازد، در کسب آگاهی از شادمانی فردی، افزایش و پروراندن آن، کمک‌کننده است. این نوع درگیر شدن در زندگی به تعهد و پایداری ما در انجام کارهایی که می‌کنیم، مربوط می‌شود: تا چه حد حسّی از خرسندی فردی را تجربه می‌کنیم؟

۳. **روابط:** برقراری روابط و پیوندهای اجتماعی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های زندگی است. ما جانداران اجتماعی هستیم که براساس ارتباط، عشق، صمیمیت و عواطف و هیجان‌های قوی و تعامل‌های اجتماعی با انسان‌های دیگر، رشد می‌کنیم. برقراری روابط مثبت با والدین، خواهر و برادرها، هم‌سالان و دوستان برای گسترش عشق و لذت، اهمیت دارد. برخورداری از روابط محکم در مواقع دشوار حمایت‌کننده است.

۴. **معنایابی:** یافتن معنا و دلیل این که چرا ما روی این زمین هستیم، در ایجاد زندگی توأم با شادمانی و خرسندی، اهمیت دارد و به جای جستجوی لذت و ثروت مادی، هدفی واقعی را در زندگی تشکیل می‌دهد. به منظور درک و شناخت تأثیر بیش‌تر فعالیت‌های کاری‌مان و این که چرا جستجوی کار و فعالیت را انتخاب می‌کنیم، در لذت بردن بیش‌تر از تکالیف‌مان کمک‌کننده است و رضایتمندی و شادمانی بیش‌تری را پدید می‌آورد. برخورداری از یک زندگی معنی‌دار، نه فقط به خود ما مربوط می‌شود، بلکه همچنین به چیزی فراتر از خودمان ارتباط پیدا می‌کند، یعنی به نوع‌دوستی و مراقبت نسبت به دیگران منجر می‌شود: تا چه حد احساس می‌کنیم که بخشی از یک جهان بزرگ‌تر هستیم و در این جهان نقش داریم؟

۵. **دست‌آوردها:** داشتن اهداف و جاه‌طلبی در زندگی نیز مهم است. ما باید هدف‌های واقع‌گرایانه‌ای داشته باشیم که بتوانیم به آن‌ها دست یابیم. صرف تلاش جهت دست‌یابی به این هدف‌ها، پیشاپیش حسّ رضایتمندی به ما می‌دهد. هنگامی که بالاخره به این هدف‌ها دست می‌یابیم، احساس غرور و خرسندی خواهیم کرد. جستجوی موفقیت، مهارت، پیروزی، هدفمندی و مهارت به خاطر خود آنها، به شکوفایی و رشد و توسعه ما کمک خواهد کرد.

شاخص پرم - این پنج عامل را همراه با عواطف و هیجان‌های منفی و سلامت اندازه‌گیری می‌کند (باتلرو کرن، ۲۰۱۵).

بنابر تعریف رسمی سازمان جهانی بهداشت، از بهداشت روانی مثبت، که پیش از این گفته شد،

سلامت و شادکامی به سه بخش تقسیم می‌شود: *سلامت عاطفی* - هیجانی، سلامت روان‌شناختی، و سلامت اجتماعی (وسترهاف و کیز، ۲۰۰۸).

■ *سلامت و شادکامی عاطفی* یعنی رضایتمندی از زندگی و تجربه کردن احساسات مثبتی چون شادمانی و علاقمندی. این نوع سلامت همچنین سلامت ذهنی نیز شناخته شده است (دینر و همکاران، ۱۹۹۹).

■ *سلامت و شادکامی روان‌شناختی* بر کارکرد بهینه در افراد تأکید دارد. خود-تحقق‌یابی جنبه اساسی دارد، از جمله ایده هدف‌جویی و جهت‌یابی در زندگی، ایده رشد و تحول، و نگرش مثبت نسبت به خویشتن مهم است (ریف، ۱۹۸۹).

■ *سلامت و شادکامی اجتماعی* بر کارکرد بهینه در گروه‌های اجتماعی و جامعه، تأکید می‌کند. این بخش شامل ایده سهم شدن در یک گروه اجتماعی، و این ایده است که دیگران از فعالیت‌های شما قدردانی می‌کنند و شما نگرشی مثبت به اطرافیان خود دارید (کیز، ۱۹۹۸).

بحث درباره روابط دقیق میان این سه عنصر بهداشت روانی مثبت، همچنان در جریان است.

جنبه‌های مثبت‌منش

روان‌شناسی مثبت‌نگر از این جا آغاز شده است که روند اصلی روان‌شناسی مبتنی بر ضعف‌ها است و نه جنبه‌های مثبت. تأکید روان‌شناسی مثبت‌نگر، نه تنها بر اصلاح خطاها است - ضعف‌ها، اشتباهات، مشکلات، و محدودیت‌ها - بلکه همچنین بر ایجاد مبانی درست، جنبه‌های مثبت، راه‌حل‌ها، توانمندی‌ها و امکانات نیز می‌باشد. رویکردی که از جنبه‌های مثبت منش استفاده می‌کند، فرصت‌هایی برای فرد و رشد و تحوّل حرفه‌ای فراهم می‌سازد. براساس این رویکرد تأکید بر دست‌آوردها، ویژگی‌های فردی و جنبه‌های مثبت منش امکان تغییر را فراهم خواهد کرد. لین لی و همکاران (۲۰۱۰)، دریافتند که افرادی که از جنبه‌های مثبت منش خود استفاده می‌کنند، نمره بیشتری در اعتماد به نفس (وود و همکاران، ۲۰۱۱)، در مهارت‌های تصویری (پروکتور و همکاران، ۲۰۱۱) در تحقق اهداف (لین لی و همکاران، ۲۰۱۰)، و در سلامت و شادکامی به دست می‌آورند. به علاوه جنبه‌های مثبت منش، هم‌چون سپری در برابر اختلال‌های روانی عمل می‌کند (سیگمن و چک زینت میهالی، ۲۰۰۰)، برای مثال، خوش‌بینی مانع وقوع افسردگی می‌شود.

خبر خوب درباره جنبه‌های مثبت منش این است که این جنبه‌ها را می‌توان کشف، اکتساب و تمرین کرد، و به علاوه می‌توان آن‌ها را رشد و توسعه داد و این‌که همه افراد دارای این جنبه‌های مثبت هستند، اگرچه شکل ظاهری آن‌ها در هر فرد متفاوت است. به علاوه، تمامی نقاط قوت، مثبت هستند

و می‌توانند یکدیگر را تقویت و جبران کنند. این رویکرد، همچنین تضمین می‌کند که انگیزش قابل افزایش است، چرا که افراد براساس قابلیت‌های خوبی که دارند، عمل می‌کنند. رشد را می‌توان بهبود بخشید، چرا که افراد به جای عدم امکانات، در جستجوی امکانات هستند. شلدن و همکاران (۲۰۱۵) فهرستی از ده جنبه مثبت‌منش را تدوین کرده‌اند که با دستیابی به اهداف و سلامت و شادکامی، همراه است:

۱. کنجکاوی
۲. احساس کنترل بر رویدادهای خوب و بد
۳. معنایابی در زندگی
۴. شجاعت و پایداری
۵. قدردانی
۶. استفاده از جنبه‌های مثبت (نقاط قوت) و دانش
۷. جهت‌گیری به سوی شادمانی: لذت
۸. جهت‌گیری به سوی شادمانی: درگیر شدن با فعالیت‌ها
۹. جهت‌گیری به سوی شادمانی: معنایابی
۱۰. لذت‌افزایی

براساس پژوهش آنها، دو جنبه بسیار مهم، شجاعت (پایداری) و کنجکاوی است. افراد جهت دست‌یابی به اهداف درازمدت خود به شجاعت و پایداری نیاز دارند (به فصل ۶ مراجعه کنید)، و افراد به منظور تجربه کردن سلامت و شادکامی بیشتر به کنجکاوی نیاز دارند: اگر در حیطه‌هایی کار کنید که چیزهای جدیدی را کشف کنید، احساس خوشحالی بیشتری خواهید کرد.

هنگام جستجوی جنبه‌های مثبت‌منش و ایجاد این جنبه‌ها، معمولاً فرد به جستجوی یک جنبه مثبت می‌پردازد، به جای این که در نظر بگیرد که چگونه جنبه‌های مثبت چندگانه می‌توانند به یکدیگر مرتبط شوند و یکدیگر را تقویت کنند. به هر حال، ترکیب دو جنبه مثبت‌منش، برای مثال، خطر خودکشی را بیشتر کاهش می‌دهد. کلی من و همکاران (۲۰۱۳)، دریافتند که افرادی که افکار خودکشی ندارند خشنود هستند (به فصل ۵ مراجعه کنید) و شجاعت دارند (به فصل ۶ مراجعه کنید)، این نکته، ناشی از این حقیقت است که قدردانی با توجه کردن به دنیای بیرون (احساس نسیم ملایمی که هنگام قدم زدن در بیرون دارید) و توجه کردن، هم به گذشته و هم به زمان حال (تجربه گرمای عاطفی دوستان و خانواده) ارتباط دارد. شجاعت و پایداری، به شما فرصت می‌دهد تا به رغم موانع به کار خود ادامه دهید و به آینده متمرکز شوید، و این امر را بپذیرید که دست‌یابی به هدف‌های معنی‌دار، مستلزم تلاش است. به عقیده پژوهشگران، افرادی که این دو جنبه مثبت‌منش را با هم ترکیب می‌کنند،

رویکرد سالمی نسبت به گذشته، حال و آینده دارند و بنابراین استقامت و تاب‌آوری دارند و اقدام به خودکشی نمی‌کنند.

نظریه *اراده آزاد* یا خودمختاری (رایان و دوسی، ۲۰۰۱)، پایه و اساس خوبی را برای رویکرد جنبه‌های مثبت‌منش، ارایه داده است. براساس این نظریه افراد دارای سه نیاز روان‌شناختی فطری هستند: نیاز به مهارت و توانمندی، نیاز به خودمختاری و نیاز به ارتباط. در رویکرد جنبه‌های مثبت‌منش، این سه نیاز در نظر گرفته شده است.

به طور کلی، طبقه‌بندی توانمندی‌ها یا جنبه‌های مثبت‌منش، پذیرفته نشده است، اما برخی روش‌ها جهت مشخص کردن آن‌ها موجود است: آزمون تأیید توانمندی‌ها و ارزش‌های عملی^۱، توانمندی‌یاب^۲، شاخص یا نمایه‌گر توانمندی‌های R2 (پیش از این تحقق^۳، نامیده می‌شد). این روش‌ها در زیر مورد بحث قرار می‌گیرند. به علاوه، طبقه‌بندی جنبه‌های مثبت‌منش، احتمالاً به مرور زمان تغییر می‌کند، همان‌گونه که طبقه‌بندی اختلال‌ها روان‌پزشکی در *دستورالعمل آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی*، تغییر کرده است.

هدف آزمون تأیید توانمندی‌ها و ارزش‌های عملی (پترسون، ۲۰۰۶a)، تدوین طبقه‌بندی جهانی فضیلت‌ها و جنبه‌های مثبت‌منش است که با طبقه‌بندی اختلال‌های روانی در DSM، مغایرت دارد. بیست و چهار جنبه مثبت‌منش متفاوت وجود دارد که به ۶ فضیلت تقسیم می‌شود (به جدول ۱-۱، مراجعه کنید). این بیست و چهار جنبه مثبت‌منش، فقط در عامل دوم نظریه شادمانی قبلی، یعنی در عامل فعالیت متعهدانه (درگیر شدن با فعالیت‌ها)، گنجانده شده است (به فصل سوم، مراجعه کنید)، یعنی عاملی که تأکید اصلی آن بر پرداختن به کار و فعالیت است. افراد می‌توانند جریان‌های پویا را تجربه کنند، اگر آن‌ها از جنبه‌های مثبت‌منش خود برای رویارویی با چالش‌های زندگی، استفاده کنند، زمان برای آن‌ها متوقف می‌شود. در نظریه سلامت و شادکامی فعلی، بیست و چهار جنبه مثبت‌منش زیربنای تمامی این پنج عامل یا رکن را تشکیل می‌دهد. کاربرد آن‌ها نه تنها به درگیری فعال با امور منجر می‌شود بلکه همچنین، عواطف و هیجان‌های مثبت، معنایابی، روابط مثبت و دست‌آوردها را نیز در بر می‌گیرد. پرسش‌نامه تأیید توانمندی‌ها و ارزش‌های عملی را می‌توانید در کامپیوتر از طریق www.viacharacter.org تکمیل کنید.

جدول ۱-۱ طبقه‌بندی شش فضیلت و ۲۴ جنبه مثبت‌منش
۱. خردمندی و دانش - جنبه‌های مثبت‌شناختی که شامل اکتساب دانش و کاربرد آن است
<ul style="list-style-type: none"> ■ خلاقیت [اصالت، ابتکار]: تفکر با شیوه‌های نو و ثمربخش جهت مفهوم‌سازی و انجام کارها؛ شامل دست‌آورد‌های هنری است، اما به آن محدود نمی‌شود. ■ کنجکاوی [علاقمندی، جستجوی تجارب جدید، آزاداندیشی در برابر تجارب]: علاقمندی به کسب تجربه مداوم به خاطر خود تجربه، یافتن مباحث و موضوع‌های جذاب؛ کشف و جستجو ■ قضاوت [تفکر نقادانه]: اندیشیدن به امور براساس بررسی همه جانبه آنها؛ عدم نتیجه‌گیری سریع؛ توانایی تغییردادن ذهنیت خود در پرتو شواهد؛ ارزیابی و سنجیدن کامل تمامی شواهد ■ عشق به یادگیری: اشراف بر مهارت‌های جدید، مباحث و بخش‌هایی از دانش جدید، یا به شکل رسمی یا به شکل فردی؛ این فضیلت به طور مشخص به کنجکاوی مربوط می‌شود، اما فراتر از آن می‌رود تا بتواند گرایش فرد را به دانش‌افزایی منظم، در بر گیرد. ■ دوراندیشی [خردمندی]: توانایی دریافت مشاوره خردمندانه از دیگران؛ برخورداری از شیوه‌های نگرشی که جهان را برای خود و دیگران معنی‌دار می‌سازد.
۲. تسجاعت - جنبه مثبت عاطفی که شامل اراده‌مندی برای دستیابی به اهداف در مواجهه با مخالف‌ها و تضادهای بیرونی یا درونی است
<ul style="list-style-type: none"> ■ تهور [رشادت]: عقب‌نشینی نکردن از تهدید، چالش، دشواری‌ها یا درد؛ بیان آزادانه عقاید به حق، به رغم مخالفت‌ها؛ عمل کردن براساس اعتقادات غیرمتمعارف؛ شامل رشادت‌های جسمی، اما محدود به آن هم نیست. ■ پشتکار [استمرار، سخت‌کوشی]: به اتمام رساندن کارهایی که فرد شروع کرده است؛ استمرار در روند فعالیت‌ها به رغم موانع؛ «از زیر کار شانه خالی نکردن»؛ لذت بردن از به اتمام رساندن وظایف ■ صداقت [درستی، شرافت]: حقیقت را گفتن اما بیشتر خود را به گونه‌ای اصیل مطرح کردن و عمل کردن به گونه‌ای صادقانه؛ بدون خودنمایی؛ پذیرش مسئولیت احساسات و اعمال خود ■ شور و اشتیاق [سرزنده‌گی، نشاط، اشتیاق، انرژی]: رویکردی پرانرژی و پرهیجان نسبت به زندگی؛ کارها را نیمه تمام رها نکردن و با اکره انجام ندادن؛ خطرپذیری در زندگی؛ احساس سرزنده‌گی و فعال‌شدگی
۳. انسانیت - ویژگی‌های مثبت بین فردی که شامل حمایت و یاری رساندن به دیگران است
<ul style="list-style-type: none"> ■ عشق ورزیدن: اهمیت دادن به روابط صمیمانه با دیگران، به خصوص کسانی که با آن‌ها حمایت و مراقبت متقابل وجود دارد؛ صمیمی شدن با دیگران ■ مهربانی [بخشندگی، پرورش، مراقبت، شفقت، عشق نوع‌دوستانه، دوست‌داشتنی بودن]: محبت کردن به دیگران و به خوبی با آن‌ها رفتار کردن؛ کمک به دیگران، مراقبت از آنها ■ هوش/اجتماعی [هوش عاطفی، هوش فردی]: شناخت و آگاهی از احساسات خود و دیگران؛ آگاهی از انجام کارهای مناسب در موقعیت‌های اجتماعی گوناگون؛ دانستن آن چه که به دیگران اعتبار می‌بخشد