

روان شناسی مثبت

(علم بهزیستی)

فهرست مطالب

۷	مقدمه مترجم
۸	درباره نویسنده
۹	بخش اول: مقدمه
۱۰	فصل ۱: توصیف علم روان‌شناسی مثبت
۴۷	بخش دوم: شادکامی و حالات مثبت
۴۸	فصل ۲: هیجان‌ات مثبت
۹۲	فصل ۳: شادکامی
۱۳۵	بخش سوم: فرایندهای شخصیت
۱۳۶	فصل ۴: شخصیت
۱۸۰	فصل ۵: خود
۲۱۴	فصل ۶: تفکر
۲۴۹	بخش چهارم: محیط‌های اجتماعی، روان‌شناختی و فیزیکی
۲۵۰	فصل ۷: محیط‌های اجتماعی و فیزیکی
۲۹۷	فصل ۸: ارتباطات نزدیک
۳۳۳	بخش پنجم: به‌سوی افزایش مثبت
۳۳۴	فصل ۹: ثبات و تغییر
۳۷۷	فصل ۱۰: نگاه رو به جلو

بخش اول: مقدمه

فصل ۱: توصیف علم روان‌شناسی مثبت

مقدمه

تصور کنید که یک روز از خواب بیدار می‌شوید، صبحانه‌ی مختصری را صرف می‌کنید و سپس مرورگر اینترنتان را باز می‌کنید و تیتراژ «دولت سیاست‌های تنظیم مالیاتی برای به حداکثر رساندن شادی مردم را آغاز می‌کند» را مشاهده می‌کنید. واکنشتان چگونه خواهد بود؟ آیا معتقد هستید که دولت پولی ندارد و چنین چیزی غیرممکن است یا اینکه چنین سیاستی زمان زیادی را می‌خواهد تا بتواند این ادعا (افزایش شادی) را تحقق ببخشد؟ از مشخصات سیاست مالیاتی که بگذریم، اکنون بسیاری از دولت‌ها می‌خواهند شادی شهروندان را بسنجند. آن‌ها با دانشمندان علوم اجتماعی در حال توسعه شاخص‌های ملی بهزیستی هستند و یک مؤلفه بنیادین این اندازه‌گیری‌ها شامل این پرسش از مردم است که چقدر احساس خوشحالی می‌کنند.

برای مثال، در سال ۲۰۱۰، نخست‌وزیر بریتانیا دیوید کمرون اظهار داشت که دولت سنجش میزان شادمانی شهروندان را آغاز خواهد کرد (استرتون، ۲۰۱۰)، زیرا که این امر ابزاری مفید در جهت گسترش سیاست‌های دولت خواهد بود. با استفاده از این داده‌ها، دفتر ملی آمار انگلستان افزایش اندک شادکامی را نسبت به سال ۲۰۱۳ نشان داد و برخی اظهار داشتند که میزبانی المپیک در لندن ممکن است در این امر نقش داشته باشد (اخبار بی‌بی‌سی، ۲۰۱۳). شاخص شادکامی انگلستان مشابه اندازه‌گیری مشهور و قدیمی کشور بوتان در مورد شادکامی ناخالص ملی است (نگاه کنید به موسیکانسی، ۲۰۱۴). چنین اندازه‌گیری‌هایی اغلب با تقابل آن‌ها با شاخص‌های اقتصادی توجیه می‌شود. مدت‌هاست که دولت‌ها برای تصمیم‌گیری به داده‌های اقتصادی تکیه می‌کنند. به‌عنوان یکی از نمونه‌های یک شاخص اقتصادی، تولید ناخالص داخلی مجموع کامل فعالیت اقتصادی یک کشور است. این شاخص با دقت ارزیابی می‌شود و تغییرات آن مکرراً در رسانه‌ها گزارش می‌شود. با این حال، رابرت کندی آمریکایی (۱۹۶۸) در یک سخنرانی تکان‌دهنده در دانشگاه کانزاس بیان کرد:

«این شاخص همه‌چیز را اندازه می‌گیرد ... به‌جز عواملی که به زندگی ارزش می‌دهند». این شاخص سلامتی کودکان ما، کیفیت آموزش آن‌ها، یا لذت بازی آن‌ها را در برنمی‌گیرد. این

شاخص اقتصادی شامل زیبایی شعر یا قدرت ازدواج ما، هوشمندی بحث‌های عمومی یا صداقت مقامات دولتی ما نمی‌شود. این شاخص عقل، ذکاوت، شجاعت، خرد، دانش، دلسوزی و ارادت ما به کشورمان را اندازه‌گیری نمی‌کند ...

کندی در حال توصیف محدودیت شاخص‌های اقتصادی بود. اگرچه هدف آن‌ها سنجش (حداقل شاخص‌های) پیشرفت و کیفیت زندگی است، این کار را به شکلی انجام می‌دهند که شکاف‌های مهمی برجای می‌گذارند زیرا آن‌ها روی پول تمرکز می‌کنند. ممکن است همیشه جنبه‌های غیر قابل‌گفتاری از طبیعت انسان وجود داشته باشد که در برابر کمی‌سازی مقاومت می‌کند، اما دولت‌ها اکنون با پرسیدن از مردم که چقدر خوشحال هستند، «چیزهای مهم» را ارزیابی می‌کنند. ایده این است که جوامع می‌توانند با اندازه‌گیری مستقیم‌تر بهزیستی، سیاست‌ها را برای افزایش بهزیستی تنظیم کنند. این بحث طی سال‌های اخیر به سرعت به محبوبیت دست یافته است.

سخنرانی کندی به ۵۰ سال قبل می‌رسد ولی اثراتش حتی تا بعد از آن هم قابل پیگیری است. چرا ما امروزه شاهد این هستیم که کشورها موضوع شاخص‌های شادکامی ملی را جدی گرفته‌اند؟ پاسخ این سؤال ما را به ساحلی در هاوایی می‌کشاند؛ جایی که منشأ جنبش روان‌شناسی مثبت را می‌توان یافت. در این ساحل دو روان‌شناس بانفوذ درحالی‌که با خانواده‌شان مشغول سپری کردن تعطیلات بودند، شانس ملاقات هم را یافتند: مارتین سلیگمن کسی که به خاطر انجام تحقیقاتی در حوزه درماندگی آموخته‌شده در سگ‌ها و سپس خوش‌بینی آموخته‌شده در انسان‌ها شناخته‌شده بود و میهالی چیکستمیهای که نام متمایزش تقریباً مترادف است با تحقیق روی حالتی از جذب کامل که روانی^۱ (جاری بودن) نامیده می‌شود. همان‌طور بعدها میهالی ذکر کرد (چیکستمیهای و ناکامورا، ۲۰۱۱)، این دو نفر صحبت درباره آینده روان‌شناسی را شروع کردند و زمینه مشترک فکری یافتند که قابل‌گسترش و مثبت‌تر شدن بود. آن‌ها خاطرنشان کردند که جریان اصلی روان‌شناسی بر بیماری‌های روانی، رفتار ناسازگارانه، افکار غیرمنطقی، پیش‌داوری، پرخاشگری و ... تمرکز دارد، اما تحقیقات بسیار کمتری بر شادکامی، عملکرد بهینه و توانایی‌های استثنایی متمرکز است.

اساتید اغلب چنین گفتگوهای مهمی دارند ولی اکثر آن‌ها به نتایج محسوس اندکی دست می‌یابند؛ اما این گفتگو یک استثنا بود. سلیگمن در شرف ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا، سازمانی بزرگ و قدرتمند متشکل از محققان، معلمان، متخصصان و دانشجویان در ایالات متحده بود. از طریق دستیابی به ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا، به‌کارگیری منابع آن سازمان و مهارت و تلاش بالا، نتایج تفکر در سواحل هاوایی به نیرویی برای تغییر در روان‌شناسی تبدیل شد؛ آن‌ها جنبش روان‌شناسی مثبت را آغاز کردند.

بیان تاریخچه دقیقی از نحوه تحقق این موضوع احتمالاً بهترین شیوه برای تشویق دانشجویان به این حوزه روان‌شناسی، نیست، پس من مختصراً به آن خواهم پرداخت. به‌طور خلاصه، سلیگمن و چیکستمیهای با تماس با روان‌شناسان برجسته و درخواست از آن‌ها برای معرفی «ستاره‌های در حال ظهور» جوان که ممکن است به جنبش علاقه‌مند شوند، شروع کردند. آن‌ها گروهی از محققان آینده‌دار را انتخاب کردند و در یک اقامتگاه مجلل در آکومال، مکزیک، باهم بیانیه‌ای را تهیه کردند که تعریفی اولیه از روان‌شناسی مثبت را ارائه می‌داد. این بیانیه، روان‌شناسی مثبت را به‌عنوان عملکرد بهینه انسان توصیف کرد و یک نقشه راه برای اجرایی کردن جنبش جدید ایجاد کرد (www.ppc.sas.upenn.edu/opportunities/conference-archives) را ببینید). این نقشه شامل به کار گرفتن ابزارهای «سیاسی» روان‌شناسی بود، به‌عنوان مثال از طریق شماره‌های ویژه مجلات، تأمین مالی پژوهش‌ها، جوایز تحقیقاتی پرسود، شبکه‌های پژوهشگرانی که کار یکدیگر را تقویت می‌کردند و غیره. نخستین روزهای جنبش روان‌شناسی مثبت توسط شماره ویژه از نشریه برجسته روان‌شناس آمریکایی^۱ ارائه شد که نخست با مجموعه‌ای از مقالات پژوهشگران ارشد در ژانویه ۲۰۰۰ همراه بود و سپس با تحقیقات پژوهشگران جوان‌تر در مارس ۲۰۰۱ ادامه یافت.

دوره‌های درسی در مقاطع کارشناسی و کارشناسی ارشد در حوزه روان‌شناسی مثبت همراه با صفحات وب، کتاب‌های راهنما و کتاب‌های درسی در این حوزه شروع به نمایان شدن کرد (به‌منظور دسترسی به تاریخچه کامل‌تر، ین، ۲۰۱۰ را نیز ببینید). بدون شک، محبوبیت فعلی و دامنه شمول روان‌شناسی مثبت مدیون جنبش ایالات‌متحده است که در این هزاره شکل گرفت. باوجود این، محتوای روان‌شناسی مثبت دارای سابقه‌ای بین‌المللی‌تر، طولانی‌تر و گسترده‌تر است. این جنبش تحقیقات قبلی در مورد موضوعات مثبت را جمع‌آوری و برجسته کرد و درعین حال انبوهی از مطالعات و کاربردهای جدید را به وجود آورد. به‌هرحال این روان‌شناسی مثبت چیست؟

تعریف روان‌شناسی مثبت

بیان یک توصیف جامع از یک زیرشاخه علمی کامل در قالب یک جمله واحد، بعید به نظر می‌رسد که موفقیت‌آمیز باشد و این قضیه مطمئناً در مورد روان‌شناسی مثبت نیز صادق است. تعاریف زیادی ارائه شده است. پس از جستجو در آثار منتشرشده در حوزه روان‌شناسی مثبت، هارت و ساسو (۲۰۱۱) مجموعه‌ای از ۵۳ تعریف را گردآوری کردند! برای اهداف ما، روان‌شناسی مثبت بخشی از روان‌شناسی است که با تجارب، خلیقات، زمینه‌ها و فرایندهای مثبت در افراد و گروه‌ها سروکار دارد که رسیدن به بهزیستی، موفقیت و هماهنگی را تسهیل می‌کند. برای اینکه این مورد را کمی شفاف‌تر کنیم، باید گفت

1 American Psychologist

که روان‌شناسی علم مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی و کاربرد این دانش است (به‌عنوان مثال در درمان، انتخاب کارکنان و سیاست‌گذاری‌ها). روان‌شناسی درباره افکار، احساسات، تعاملات اجتماعی، عادات، خلیقات، واکنش به محیط و غیره و درک چگونگی ایجاد و تغییر آن‌ها در طول زمان، همبستگی‌های فیزیولوژیکی آن‌ها و ارتباط آن‌ها با سلامتی یا فقدان سلامتی است. روان‌شناسی مثبت، قسمت‌های مثبت (موضوعات یا دیدگاه‌ها) در این زمینه است. این امر به‌اندازه کافی ساده به نظر می‌رسد، اما وقتی ما وقت بگذاریم تا منظور از «مثبت» را بفهمیم، همه چیز پیچیده‌تر می‌شود - به روش‌های مختلفی این موضوع قابل‌درک است. در تعریف عملیاتی ما از اصطلاحات «بهبیستی» (به‌طور کلی سلامتی و شادی)، «پیشرفت» (موفقیت، کمال) و «هماهنگی» (با در نظر گرفتن افراد، گروه‌ها و محیط‌ها) به‌عنوان توضیحات کوتاه شده استفاده می‌کنیم، اما موارد بسیاری وجود دارد که باید در نظر گرفته شوند.

احتمالاً بیان مجموعه‌ای از ملاک‌های «کافی و ضروری» که تعریفی مستحکم از روان‌شناسی مثبت ارائه دهد، غیرممکن است. ما نقاط قوت و ضعف رویکردهای مختلف را بررسی خواهیم کرد و بعضی از آن‌ها به‌وضوح بهتر از سایر رویکردها به نظر می‌رسند. باوجوداین، شاید بهترین کار این باشد که روان‌شناسی مثبت را تشکیل‌شده از مواردی که دارای «شبهات خانوادگی» هستند، در نظر بگیریم (رجوع کنید به مرویس و روسچ، ۱۹۸۱). با کمی تفکر و تمرین، شما قادر خواهید بود موضوعاتی را که بخشی از خانواده روان‌شناسی مثبت هستند، شناسایی کنید، حتی اگر نتوانید یک قانون واحد ارائه کنید که متمایز باشد و برای هر یک از موارد اعمال شود. این غیرمعمول نیست. به‌عنوان مثال، به دسته «پرنده» فکر کنید. ممکن است پرندگان را به‌عنوان موجوداتی که پرواز می‌کنند تعریف کنیم، اما پنگوئن‌ها که نوعی پرنده هستند، در این تعریف نمی‌گنجد. ممکن است فکر کنیم که فقط پرندگان پردازند، اما برخی دایناسورها که پرنده بودند، عملاً پر نداشتند؛ بنابراین قاعده پر داشتن بیش‌ازحد فراگیر به نظر می‌رسد. ضروری نیست که ما روان‌شناسی مثبت را با یک معیار محدودکننده تعریف کنیم (دینر، ۲۰۰۳).

شیوه‌های ادراک «مثبت»

وقتی از روان‌شناسی مثبت صحبت می‌کنیم، منظور از «مثبت» چیست؟ یکی از شیوه‌های درک دامنه روان‌شناسی مثبت این است که تصمیم بگیرید کدام قسمت‌ها باید مثبت باشند. حداقل چهار احتمال وجود دارد که در ادامه مورد بررسی قرار می‌گیرند: نیت‌های مثبت روان‌شناسان، ایدئولوژی مثبت در مورد ماهیت انسان، یک موضع کمتر سخت‌گیرانه و مثبت در مورد ماهیت انسان و موضوعات مثبت (نگاه کنید به شلدون، ۲۰۱۱).

نیت‌های مثبت

اولین روشی که می‌توانیم روان‌شناسی مثبت را بفهمیم شامل روان‌شناسانی می‌شود که مایل‌اند از طریق تحقیق یا برنامه‌های کاربردی زندگی دیگران را مثبت‌تر کنند. من معتقدم اکثر روان‌شناسان مثبت این هدف شایسته را دارند. هنگامی که ما ویژگی‌های شخصیتی افراد شاد را مطالعه می‌کنیم یا اینکه کدام تمرینات روان‌شناختی می‌تواند باعث بهبود خلق شود، امید این است که این اطلاعات روزی به‌طور مفیدی استفاده شود. وقتی یک مربی زندگی به افراد کمک می‌کند اهداف خود را اصلاح کنند، هدف بهبود آن زندگی‌ها است. با این حال، «حسن نیت» بهترین راه برای تعریف روان‌شناسی مثبت به نظر نمی‌رسد. بسیاری از روان‌شناسانی که به نظر می‌رسد کار آن‌ها زیرمجموعه روان‌شناسی مثبت قرار نمی‌گیرد، هنوز هم به بهبود زندگی‌های افراد دیگر اهمیت می‌دهند. برای مثال، روان‌شناسانی که روابط بین آسیب مغزی ناشی از آسیب (ضربه روانی) و بیماری روانی را مطالعه می‌کنند، آسیب مغزی و بیماری روانی را برای آدم‌ها نمی‌خواهند بلکه هدف و آرزویشان تولید دانشی است که سرانجام به کم کردن رنجشان کمک کند. این قابل‌ستایش و پر از نیت‌های خیر است، اما احتمالاً در حوزه روان‌شناسی مثبت نمی‌گنجد (هرچند ممکن است بگنجد، بستگی دارد به رویکردی که اتخاذ می‌کنید - ادامه مطلب را بخوانید). همچنین وقتی پزشکان به بهبود بیماران خود کمک می‌کنند، ما در مورد «زیست‌شناسی مثبت» صحبت نمی‌کنیم. نیت‌های خیر در سراسر علم یافت می‌شوند؛ نیت مثبت و خیر روان‌شناسان مثبت را از سایرین متمایز نمی‌کند.

ایدئولوژی مثبت

روش دیگری که ما می‌توانیم روان‌شناسی مثبت را تعریف کنیم مرتبط با فرض یا موضع ایدئولوژیک است. برای مثال، همانند سنت روان‌شناسی انسان‌گرا، ممکن است فرض کنیم که انسان‌ها ذاتاً خوب هستند یا جهت‌گیری رو به رشد و کمال دارند (مگر اینکه توسط تجارب مخرب ختنی شده باشند). در واقع این رویکرد بسیار مثبت به نظر می‌رسد اما می‌تواند از دیدگاه علمی مشکل‌ساز باشد (هلد، ۲۰۰۴)، دیدگاهی که برای روان‌شناسی مثبت بسیار اهمیت دارد. به‌عنوان مثال، روان‌شناس دن بتسون شدیداً استدلال کرده است که افراد اغلب به دلایل نوع‌دوستانه، بدون توجه به جبران کردن یا عمل متقابل، به یکدیگر کمک می‌کنند (بتسون، ۲۰۱۴). این را می‌توان با انگیزه‌های خودخواهانه‌تری مقایسه کرد. به‌عنوان مثال، شاید انگیزه فرد کمک‌کننده در واقع کسب لطف‌های کوچک، شهرت یا تقویت خلق باشد که پیامدهای کمک کردن به حساب می‌آید. مطمئناً موضع‌گیری در مورد نوع‌دوستی افراد اشکالی ندارد، اما ما باید این فرض را بیازماییم. در واقع، بتسون بحث نوع‌دوستی را هم با منطقی و هم

با آزمایش‌های روان‌شناختی بررسی کرده است. روان‌شناسان به بحث کردن پیرامون این موضوع ادامه می‌دهند و هر دو طرف یافته‌های پژوهشی ارائه کرده‌اند تا برای موضع خود دلایل و شواهد تجربی آورند. سؤالات مهمی درباره ماهیت انسان وجود دارد که در نهایت با آزمایش‌ها متعدد پاسخ قطعی برایشان ارائه نمی‌شود؛ زیرا آن مسائل بزرگ‌تر هستند.

با توجه به این موضوع، تعریف کردن کل شاخه‌ای از روان‌شناسی با یک فرض درباره ماهیت انسان دشوار به نظر می‌رسد. نظریات ما می‌توانند این مفروضه‌ها را بسازند اما آنگاه باید آن‌ها را بیازماییم. زمانی که نتایج با نظریه در تضاد باشد، ما باید نظریه جدیدی را ارائه دهیم که بتواند آن نتایج متناقض را توجیه و تبیین کند. در نهایت این شیوه کسب و افزایش دانش در حیطه روان‌شناسی (مثبت) است؛ بنابراین، برای پیشرفت در درک روان‌شناسی مثبت، باید مایل باشیم برخی از مفروضه‌های اولیه را رد کنیم. ما نمی‌خواهیم این رد کردن‌ها کل حوزه را جعل کند! اگر روان‌شناسی مثبت را به‌عنوان فرض‌های مثبت در مورد ماهیت انسان تعریف کنیم، ممکن است روان‌شناسی مثبت را زیر سؤال ببریم. مقایسه با سایر رشته‌ها به شفاف شدن این مسئله کمک می‌کند. آیا می‌توان زیست‌شناسی، شیمی یا اقتصاد را به‌طور کامل تحریف کرد؟ نه ولی نظریات برجسته در آن رشته‌ها در طی زمان مورد تجدید نظر قرار گرفته‌اند. در اقتصاد، فرض اصلی که افراد کاملاً به شیوه‌های منطقی با در نظر گرفتن علاقه فردی عمل می‌کنند غیرقابل تصور به نظر می‌رسد، با این حال رشته اقتصاد به تولید علوم اجتماعی مهم ادامه می‌دهد زیرا می‌تواند در این فرض تجدیدنظر کند. در روان‌شناسی مثبت، دانش و نظریات ما تکامل خواهند یافت و می‌توانیم تشخیص دهیم که چه چیزی درباره روان‌شناسی مثبت بر اساس شیوه‌هایی که وجود آن زیر سؤال نرود، مثبت است.

بعد از همه‌ی آنچه گفته شد، یک دلیل فوری و عملی دیگر برای جلوگیری از اتخاذ موضع ایدئولوژیک سفت‌وسخت یا قوی وجود دارد: تمامیت علمی. شما ممکن است برای نجات روان‌شناسی مثبت از تهدید وجودی اهمیتی قائل نشوید، به‌خصوص اگر مفروضه‌ها در مورد خوب بودن انسان نادرست از آب درآید. همچنین درست است که روان‌شناسی مثبت می‌توانست مدت‌ها قبل از اینکه مفروضات گسترده به‌طور قانع‌کننده‌ای رد شوند وجود داشته باشد. با وجود این، تمایل به آزمایش و رد ایده‌های اصلی برای علم و برای اعتبار آن ضروری است. اگر روان‌شناسی مثبت با مفروضات سفت‌وسخت در مورد ماهیت انسان تعریف شود، شکل‌گیری علمی معتبر از آن دشوار است. خوشبختانه روش‌های بهتری برای تعریف روان‌شناسی مثبت وجود دارد.

موضع‌گردانی در مورد ماهیت انسان

یک گزینه دیگر که می‌توان روان‌شناسی مثبت را به آن نسبت داد، موضع مثبت در مورد انسان است.

در نگاه اول، این دیدگاه مربوط به روان‌شناسی مثبت به نظر می‌رسد که شبیه به یک ایدئولوژی مثبت باشد، اما از جهتی مهم متفاوت است. به جای اینکه فرض کنیم افراد خوب هستند، یک محقق با موضع مثبت قادر به جمع‌آوری اطلاعات به صورت عینی است (حداقل به اندازه‌ای که می‌توان عینی انجام داد)، ولی از دیدگاه مثبت به این اطلاعات نگاه می‌کند. حتی درحالی‌که انسان‌ها گاهی خطاهایی انجام می‌دهند، غمگین می‌شوند و کارهای احمقانه یا مخربی انجام می‌دهند، یک روان‌شناس مثبت فکر می‌کند که با تعادل، افراد بسیار زیبا هستند. می‌توان احساس قدردانی از دستاوردهای انسانی را داشت و شکست‌های فردی را در زمینه‌ای بزرگ‌تر از شگفتی مشاهده کرد.

به‌عنوان مثال، نلسون (۲۰۱۴) در وبلاگ دیتا کولادا^۱ مطالعه‌ای را توصیف کرد که «اثر اجماع نادرست^۲» کلاسیک را آشکار کرد (رأس، گرین و هاوس، ۱۹۷۷)؛ به این معنا که گاهی اوقات افراد هنگام قضاوت درباره رفتار دیگران به رفتار خود تکیه می‌کنند که اغلب منجر به پاسخ‌های سوگیرانه می‌شود. ما بین خود و دیگران «اجماع نادرست» را درک می‌کنیم. در مطالعه نلسون، این سوگیری زمانی مشهود بود که از خریداران پرسیده شد که چه تعداد از افراد دیگر در آخرین خرید خود در فروشگاه مواد غذایی، محصولات مختلفی را خریداری کرده‌اند. به‌عنوان مثال، کسانی که در آخرین خرید خود مواد شوینده خریداری کرده بودند، تخمین زدند که ۶۹ درصد از افراد دیگر نیز این کار را انجام دادند، درحالی‌که کسانی که مواد شوینده نخریده بودند، فکر می‌کردند که تنها ۲۹ درصد از افراد دیگر در آخرین خرید خود مواد شوینده خریداری کردند (تعداد واقعی ۴۲ درصد بود). این الگو در تمام ۱۸ محصولی که پژوهشگران در مورد آن‌ها سؤال کردند، صدق می‌کرد - یک خطای قضاوت کلاسیک که اکنون در حوزه خرید یافت می‌شود. آنچه در مورد پست وبلاگ نلسون قابل توجه است این است که او یک گام بیشتر برداشته و به‌گونه‌ای دیگر به داده‌ها نگاه کرده است. هنگامی که او میانگین تخمین‌ها را در بین مردم (صرف‌نظر از خرید یا عدم خرید اقلام) به دست آورد، یک همبستگی بسیار قوی ($r=0.95$) بین درصد واقعی افرادی که یک کالای معین را خریداری کرده‌اند و میانگین برآوردهای شرکت‌کنندگان در پژوهش از آن درصد پیدا کرد. به‌عنوان یک گروه، شرکت‌کنندگان خریدهای رایج را از خریدهای غیر رایج به‌خوبی تفکیک و شناسایی کردند. این موضوع را می‌توان به‌عنوان نمونه‌ای از پدیده قوی دیگر در نظر گرفت: خرد جمعیت^۳. حتی زمانی که افراد در دانستن یا حدس زدن دقیق چیزی مشکل دارند (مثال کلاسیک فرانسویس گالتون وزن یک گاو در نمایشگاه است)، میانگین درجه‌بندی‌های بسیاری از افراد اغلب به طرز شگفت‌آوری دقیق است. برای پایان دادن به این مثال طولانی، پست وبلاگ نلسون به‌وضوح نشان می‌دهد که چگونه

1 Data Colada

2 false consensus effect

3 the wisdom of crowds

روان‌شناسان می‌توانند احساس قدردانی از روان‌شناسی انسانی داشته باشند. این یک شیوه بالقوه مفید برای فکر کردن به «مثبت» در روان‌شناسی مثبت است. به قول خود نلسون، «به‌عنوان یک پژوهشگر در حوزه قضاوت و تصمیم‌گیری، یکی از وظایف من شناسایی کاستی‌های خاص در تفکر انسان است (به‌عنوان مثال، اثر اجماع نادرست). با وجود این، در شرایط مناسب، می‌توانم کاملاً جذب دقت شوم. در این صورت، من از خرد جمعیت شگفت‌زده می‌شوم.» (شاید شایان‌ذکر باشد که نلسون احتمالاً خود را یک روان‌شناس مثبت نمی‌داند).

همان‌طور که یک موضع قدردانی می‌تواند مفید و نشاط‌آور باشد، اگر قدردانی بیش‌ازحد پیش رفت، باید مراقب شیب لغزنده به سمت ایدئولوژی یا سوگیری‌های مثبت مشکل‌سازتر باشیم. ما باید زمینه گسترده‌تری را در نظر بگیریم. من معتقدم بزرگ‌ترین قدرت روان‌شناسی مثبت توانایی آن در ایجاد تعادل دوباره در روان‌شناسی بوده است. در اوایل دهه ۲۰۰۰، این جنبش احتمالاً چنین تأثیر سریعی داشت زیرا روان‌شناسی بیش‌ازحد به جنبه‌های ناخوشایند و مخرب طبیعت انسان توجه کرده بود. شاید بتوان گفت روان‌شناسی از شیب آن‌سوی تپه به پایین سرخورده بود. (در اوایل دهه ۲۰۰۰ زمانی که خبرنگاران در مورد معیارهای ملی برای ارزیابی شادی با من بحث می‌کردند، آن‌ها اغلب نرخ خودکشی را به‌عنوان یک مقیاس خوب پیشنهاد می‌کردند - خدا را شکر که این روزها سطح راکمی بالاتر قرار می‌دهیم!) به نظر می‌رسد اهمیت دادن به آنچه درست است، روان‌شناسی را در جایگاهی متعادل‌تر، دقیق‌تر و عینی‌تر قرار می‌دهد؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که سالم و مفید باشد که روان‌شناسان (مثبت) احساس قدردانی از طبیعت انسان را پرورش دهند، سالم و مفید است، اما این کار را با کمی انعطاف‌پذیری، ذهن باز و شفافیت انجام دهند. این موضوع آن‌ها را از سایر روان‌شناسان متفاوت نمی‌کند، اما به نظر می‌رسد یک ویژگی منطقی روان‌شناسی مثبت باشد.

موضوعات مثبت

اگر به دوستانتان گفته‌اید که دوره‌ای را در رابطه با روان‌شناسی مثبت می‌گذرانید، آن‌ها فرض می‌کنند که شما چه چیزهایی را یاد می‌گیرید؟ شادکامی؟ عشق؟ سپاس‌گزاری؟ موفقیت؟ این‌ها موضوعات خوبی به نظر می‌رسند (و مواردی هستند که به آن‌ها خواهیم رسید). در این راستا، یکی از شیوه‌های تعریف «مثبت» در روان‌شناسی مثبت از طریق موضوعات آن است. روان‌شناسی مثبت در مورد چیزهای مثبت است. به‌عنوان مثال، روان‌شناسی مثبت در مورد بخشش است و نه انتقام، در مورد شادکامی است و نه غم، در مورد تعاون و همکاری است و نه رقابت، در مورد تاب‌آوری است و نه شکست. به نظر می‌رسد وقتی که دو قطب مثبت و منفی داریم مثل بخشش و انتقام، روان‌شناسی مثبت در مورد قطب‌های مثبت باشد. موضوعات مثبت ممکن است روان‌شناسی مثبت را به‌خوبی توصیف

کند، اما موارد دیگری نیز وجود دارد که باید در نظر گرفت.

نخست، این امر ممکن است مانند بازی کلمات به نظر برسد. اگر صرفاً بر اصطلاحات جدید به‌منظور بررسی همان مسائل قدیمی متمرکز شویم، آیا واقعاً چیزی متفاوت درباره‌ی روان‌شناسی مثبت وجود خواهد داشت؟ خیر؛ اما ممکن است موارد بیشتر و به روش‌های بالقوه مفید در این رویکرد وجود داشته باشد. به‌عنوان مثال، جمله «من می‌خواهم افسردگی جیمز را از بین ببرم» در مقابل جمله «من می‌خواهم جیمز را شادتر کنم» در نظر بگیرید. نسخه دوم را می‌توان صرفاً تکرار نسخه اول دانست، اما می‌تواند معنای بیشتری نیز داشته باشد. وقتی صرفاً بر کاهش درد و پریشانی تمرکز کنیم، همان‌طور که روان‌شناسی در قرن بیستم انجام شد، از احتمالات دیگر غافل می‌شویم. پس از رفع این افسردگی، چرا به شکوفایی و سرزندگی جیمز کمک نکنیم؟ آیا راهی هست که همسرش ماکسین که هرگز افسرده نبوده، بیشتر و پایدارتر از امروز، شاد باشد و به شکوفایی برسد؟ این نمودار ساده را در نظر بگیرید:

$$+10 +9 +8 +7 +5 +6 +3 +4 +2 +1 0 -1 -2 -3 -4 -5 -6 -7 -8 -9 -10$$

روان‌شناسی مثبت به معنای آوردن افراد از منفی به 0 نیست، بلکه به معنای تمرکز بر آنچه در محدوده مثبت این خط عددی استعاره مانند قرار می‌گیرد، است (به معنای واقعی کلمه به‌عنوان یک مقیاس شادکامی تفسیر می‌شود). وقتی ما روی اصطلاحات یا موضوعات در منطقه مثبت تمرکز می‌کنیم، این تمرکز فراتر از بازی با کلمات است و در عوض حوزه‌های جدیدی از مطالعه و کاربرد را به دنبال دارد. اهداف فروید در این باره ناچیز بود. برای مثال، مرتباً از او نقل می‌شود: «اگر ما موفق شویم که درد هیستریک شمارا به ناراحتی معمولی تبدیل کنیم، دستاورد بزرگی خواهد بود» (بروئر و فروید، ۱۹۵۷، ص ۳۰۵). درحالی‌که به نظر می‌رسید فروید بیشتر روی جنبه منفی 0 متمرکز بود، ما اکنون می‌دانیم که بیشتر مردم (دینر و دینر، ۱۹۹۶) بیشتر اوقات (زلنسکی و لارسن، ۲۰۰۰) خوشحال هستند؛ بنابراین، رویکرد مثبت به‌سادگی به‌طور غیرواقعی بینانه «پلیاننایش» نیست؛ لازم است روان‌شناسی درک کاملی از تجربه و رفتار معمول انسان را به دست آورد.

در همین راستا، این تعریف جالب از روان‌شناسی مثبت را در نظر بگیرید: «مطالعه علمی توانمندی‌ها و فضایل معمولی انسان. روان‌شناسی مثبت به «یک فرد متوسط» رجوع می‌کند باعلاقه به یافتن آنچه مؤثر است، آنچه درست است و آنچه بهبود می‌یابد» (شلدون و کینگ، ۲۰۰۱، ص ۲۱۶). معنای ضمنی نهفته در این تعریف این است که روان‌شناسی مثبت نیازی نیست فقط در مورد مثبت ۱۰ باشد. رفتار عادی و معمول غالباً مثبت است؛ برای یافتن روان‌شناسی مثبت، نیازی به جستجوی نبوغ، شهرت یا سرخوشی نیست.

ما می‌توانیم قیاس بیشتر از صفر را فراسوی شادکامی نیز به‌کار ببریم، به‌عنوان مثال، در مورد توانمندی‌های فردی، روابط بین گروهی، عملکرد بهینه و غیره. هنوز هم این قیاس ممکن است به‌راحتی برخی از بخش‌های مهم روان‌شناسی مثبت را در خود جای ندهد. به‌عنوان مثال، آسیب^۱، مصیبت و مرگ‌ومیر همگی در روان‌شناسی مثبت جای دارند. از ابتدا، تاب‌آوری^۲ بخشی اصلی در توجیه و تبیین نیاز به روان‌شناسی مثبت بود. هنگام وقوع حوادث ناگوار مانند بلایای طبیعی، حوادث صنعتی یا حملات، انتظار داریم که افراد پیامدهای ماندگار و ناخوشایندی را متحمل شوند و مطمئناً سزاوار توجه هستند. باین حال، به نظر می‌رسد افراد دیگر به دنبال وقایع به‌طور عینی وحشتناک کاملاً خوب کنار بیایند. آن‌ها استرس پس از آسیب نسبتاً کمی را دارند و حتی برخی افراد پس از آسیب، مزایای روان‌شناختی (به‌عنوان مثال یافتن معنا) را گزارش می‌دهند (دیویس، وول و وربرگ، ۲۰۰۷). روان‌شناسی مثبت قطعاً در مورد مطالعه این افراد مقاوم و تاب‌آور است. آسیب یک زمینه مهم است که در آن شهود ما به‌طور قابل‌درکی متمرکز بر آسیب‌دیدگان است، اما یادگیری از افراد تاب‌آور (مقاوم) یا «آنچه درست پیش می‌رود» می‌تواند بینش‌های ارزشمندی را فراهم کند (مردیث و همکاران، ۲۰۱۱).

حتی اگر بیشترین نگرانی را نسبت به افراد مشکل‌دار داشته باشیم، یک دیدگاه مثبت مفید خواهد بود. به‌طور مشابه، اگر ما می‌خواستیم ماشین خرابی را تعمیر کنیم، دسترسی به یک نمونه با عملکرد خوب بسیار مفید می‌بود؛ اگر ما در حال ساخت یک اتومبیل ایمن‌تر بودیم، مدل‌هایی را که از تصادفات جان سالم به‌در بردند، نیز بررسی خواهیم کرد، نه فقط مدل‌های متلاشی‌شده؛ بنابراین، روان‌شناسی مثبت چیزی بیش از شادابی است و فراخوان‌ها برای بررسی کامل‌تر «جنبه تاریک» روان‌شناسی مثبت با توسعه این حوزه، افزایش یافته است (به‌عنوان مثال شلدون، کشدان و استگر، ۲۰۱۱؛ وونگ، ۲۰۱۱). این جنبه از روان‌شناسی مثبت می‌تواند شامل موارد ناخوشایند نیز باشد که ممکن است ارزش‌آفرینی کند، به‌عنوان مثال ایجاد پایداری و صبر از طریق مصیبت‌ها، سختی‌هایی که شخصیت را می‌سازد، یا احساس مرگ و نابودی که معنویت را عمیق می‌کند. این موضوع همچنین می‌تواند به معنای نگاهی کامل به تجربیات و خصوصیات به‌ظاهر خوشایند باشد، به‌عنوان مثال معایب بالقوه شادکامی بسیار زیاد (اویشی، دینر و لوکاس، ۲۰۰۷).

در مجموع، علاوه بر دیدگاه مدنظر ما، روان‌شناسی مثبت می‌تواند برحسب موضوعاتش توصیف شود. این موارد شامل چیزهایی هستند که مشخصاً در «دامنه مثبت» یا «بالتر از خنثی» قرار می‌گیرند و همچنین شامل «انجام درست کارها تحت شرایط مختلف» هست (در موقعیت‌های به‌وضوح سخت یا

ناخوشایند). به‌علاوه، مهم است به خاطر داشته باشیم که تجارب، خصوصیات فردی یا موقعیت‌های ظاهراً مثبت، اغلب پیچیده‌تر از چیزی هستند که در نگاه نخست به نظر می‌رسند. بیشتر مسائل در زندگی حالت دادوستدی دارند؛ حتی گزینه ارجح به‌ندرت در همه شرایط و از همه جهات بهترین گزینه است. روان‌شناسی مثبت باید دید کاملی نسبت به این موضوعات «مثبت» داشته باشد.

تا اینجا، شما باید حس بهتری از روان‌شناسی مثبت داشته باشید. اگرچه یک قانون واحد برای تعریف کردن وجود ندارد، در نظر گرفتن مواردی مانند دیدگاه و موضوع کمک می‌کند تا شباهت خانوادگی که قسمت‌های مختلف روان‌شناسی مثبت را به هم پیوند می‌دهد، بهتر توصیف کنیم. تا اینجا من روی این تمرکز کردم که مثبت را کجا قرار بدهیم (به‌عنوان مثال نیت‌ها، ایدئولوژی، قدردانی یا موضوعات). با این حال، من از یک موضوع اساسی غفلت کردم: چگونه تصمیم بگیریم که چه چیزی مثبت است؟

ارزیابی مثبت بودن

تعریف مثبت بودن به نظر راحت است، با این حال، مقداری تعمق آشکار می‌کند که افراد گاهی بر سر آنچه مثبت یا خوب است، توافق ندارند. قضاوت‌های افراد از چیزی که مطلوب است، ممکن است طی زمان، حتی چندین بار در طول یک روز، تغییر کند. مثلاً، چیزهایی که هنگام گرسنگی لذت‌بخش به نظر می‌رسند، پس از صرف یک وعده غذایی مفصل، ناگهان تغییر می‌کنند. پس چگونه می‌توان درباره مثبت بودن یا خوب بودن چیزی در روان‌شناسی تصمیم گرفت؟ نخست اینکه، شایان‌ذکر است که بیشتر مباحث روان‌شناسی خنثی است (گیبل و هیدت، ۲۰۰۵) - موضوعات نیازی نیست «منفی» باشند برای اینکه در خارج از روان‌شناسی مثبت قرار بگیرند. بخشی از دانش ما در مورد طبیعت انسان برای روان‌شناسی مثبت مفید خواهد بود بدون اینکه فی‌نفسه روان‌شناسی مثبت باشد (به‌عنوان مثال نحوه تفکر مردم به‌طور کلی). وقتی می‌خواهیم بدانیم که آیا چیزی مثبت است یا خیر، می‌توانیم سه مورد را در نظر بگیریم: انتخاب‌ها، ارزش‌ها و تجربیات ذهنی (دینر و ساه، ۱۹۹۷؛ گیبل و هیدت، ۲۰۰۵؛ لینلی، جوزف، هرینگتون و وود، ۲۰۰۶).

انتخاب

مواردی که مردم به‌طور مداوم انتخاب می‌کنند، می‌توانند مثبت تلقی شوند، فرضی که در اقتصاد رایج است. ما می‌توانیم مثبت بودن یا مطلوب بودن را از انتخاب استنباط کنیم. به‌عنوان مثال، از آنجاکه پیتز تصمیم دارد بیشتر روزها با دوچرخه به مدرسه برود (به‌جای رانندگی با ماشین، اتوبوس سوار شدن یا پیاده‌روی)، می‌توان نتیجه گرفت که دوچرخه‌سواری حداقل برای پیتز در شرایط فعلی بهینه است. اگر

گزینه بهتری وجود داشت، پیتتر حتماً آن گزینه را انتخاب می‌کرد. انتخاب پیتتر ترجیح او یا آنچه را برای پیتتر مثبت است، نشان می‌دهد. در پژوهشی کلاسیک در مورد نیاز (ترجیح) نوزادان به لمس و آسایش جسمی، هارلو (۱۹۵۸) به بچه میمون‌های بزرگ‌شده در آزمایشگاه دو انتخاب برای جانشین مادر اصلی داد. یک «مادر» از پارچه و فوم ساخته‌شده و توسط یک لامپ گرم می‌شود - نرم و گرم - اما هیچ غذایی ارائه نمی‌دهد. «مادر» دیگر غذا می‌داد، اما از مش سیم ساخته‌شده بود و از نظر جسمی راحت نبود. انتخاب نوزادان میمون کاملاً واضح بود: آن‌ها بیشتر وقت خود را صرف چسبیدن به مادر جایگزین نرم می‌کردند. انتخاب آن‌ها قویاً نشان می‌دهد که احساس نوازش مثبت‌تر از غذا بود، به‌جز در دوره‌های کوتاه گرسنگی که گرسنگی، میمون‌های جوان را به سمت مادر مفتولی برای غذا سوق می‌داد. (نتیجه ممکن است اکنون واضح به نظر برسد، اما در آن زمان متخصصان برجسته رفتارگرا می‌گفتند که پاداش‌های غذایی پیوند بین مادر و نوزاد را تبیین می‌کند). روان‌شناسان تحولی هنگام مطالعه در مورد نوزادان انسان منطق مشابهی را به کار می‌برند. آن‌ها با استناد به تحقیقات، نتیجه‌گیری می‌کنند که نوزادان انتخاب می‌کنند که به آنچه بیشتر ترجیح می‌دهند، نگاه کنند (به‌عنوان مثال کوین، کلی، لی، پاسکالیس و اسلاتر، ۲۰۰۸). انتخاب به ما می‌گوید که چه چیزی مثبت است.

ارزش‌ها

همچنین با در نظر گرفتن ارزش‌های شخصی یا اجتماعی می‌توانیم آنچه را مثبت است، تعیین کنیم. در ادامه مثال قبلی، شاید پیتتر برای حفظ محیط‌زیست و سلامتی ارزش قائل است و او تصمیم می‌گیرد دوچرخه‌سواری کند تا با ورزش و ایجاد آلودگی کم، رفتار خود را با این ارزش‌ها تطبیق دهد. در این راستا، با مراجعه به نظام‌های بزرگ‌تر مانند قوانین، آموزه‌های دینی، هنجارهای فرهنگی، اندیشه منطقی و غیره، ارزش‌ها به ما می‌گویند که چه چیزی خوب است. منابع ارزشی زیادی وجود دارد و افراد و فرهنگ‌ها به مراجع مختلف نگاه می‌کنند و به نتیجه‌گیری‌های مختلفی می‌رسند در مورد اینکه کدام یک را اولویت قرار دهند. علوم روان‌شناختی در مطالعه ارزش‌ها گاهی مردد بوده است. با این حال، در روان‌شناسی مثبت، اجتناب از ارزش‌ها دشوار است. وقتی می‌خواهیم «زندگی خوب» را بفهمیم، باید سعی کنیم بفهمیم مردم چه چیزی را ارزشمند می‌دانند و چه چیزی زندگی را خوب می‌کند. به‌عبارت‌دیگر، علم روان‌شناسی مثبت آنچه را خوب است به شیوه‌ای عینی تعیین نمی‌کند، بلکه با این مسئله که چه چیزی خوب است، دست‌وپنجه نرم می‌کند.

وظیفه اولیه بنیان‌گذاران روان‌شناسی مثبت، تهیه فهرستی از ارزش‌ها و «توانمندی‌های شخصیت»^۱ مرتبط با آن‌ها بود (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). آن‌ها به فلسفه، دین، ادبیات، کتاب‌های کودکان و