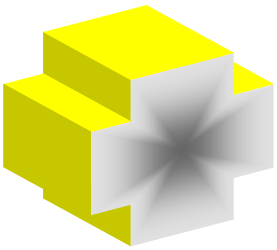
بخش ۱: معرفی روانشناسی مثبت

احتمالاً مطالبی درباره روانشناسی مثبت نگر شنیده‌اید؛ همانطور که می دانید در چند سال اخیر در مورد این شاخه از علم روانشناسی تحقیقات گسترده ای انجام شده است. گفته می شود روانشناسی مثبت نگر؛ در گام نخست سعی می‌کند به سؤالات افراد درباره موضوعاتی از قبیل روش هایی برای شادتر شدن زندگی، مفهوم واقعی یک زندگی خوب و مثبت، و چگونگی افزایش کیفیت زندگی، پاسخ دهد. در واقع این ها موضوعات مورد علاقه بسیاری از افراد هستند. در مرحله بعد، روانشناسی مثبت نگر تلاش می‌کند که نتایج تحقیقات انجام شده در این موضوعات را، به شکل اصولی کاربردی؛ برای مخاطبان خود شرح دهد تا آنها بتوانند با کمک این اصول، زندگی خود را تغییر داده به غِنا و بهبود کیفیت آن بپردازند. به این ترتیب افراد می توانند گام‌های مؤثری در زندگی خود بردارند.

فصل اول

روانشناسی مثبت‌نگر چیست؟



آنچه در این فصل می خوانید ...

این فصل، خلاصه‌ای درباره روانشناسی مثبت‌نگر و اصول این شیوه روانشناسی را، ارائه داده و شما را برای آنچه در این کتاب خواهید خواند، آمـاده می‌کند. در این بخش از کتاب، با روانشناسی مثبت‌نگر و نحوه شکل‌گیری آن آشنا شده و تفاوت آن را با روانشناسی معمولی خواهید دید. با نگاهی به تعداد شیوه‌های کاربرد روانشناسی مثبت‌نگر در بخش‌های مختلف زندگی، می‌توانید بخش مورد علاقه خود را انتخاب کرده و آن را بکار ببرید. بعد از خواندن این فصل، تأثیر تفکر مثبت بر سلامتی، شادی و خوشحالی را درمی‌یابید.

روانشناسی مثبت‌نگر چیست و چگونه با زندگی در ارتباط است؟

وقتی شما با نگاهی خوش‌بینانه به زندگی نگاه می‌کنید، خیلی از افراد، تصور می‌کنند بی‌تجربه و خام هستید و درک واقع‌بینانه و درستی از زندگی ندارید. اما روانشناسی مثبت‌نگر، با شواهدی رو به افزایش، همه این تصورات را تغییر داده است! این شواهد نشان می‌دهند مثبت بودن، رفتاری مفید و مناسب، برای دستیابی به موفقیت و خوشبختی است. برای رسیدن به یک زندگی خوب، شیوه‌هایی از اندیشه و رفتار کردن وجود دارند که باید آموخته شوند تا مورد استفاده قرار گیرند.

روانشناسی مثبت‌نگر

در آغاز، برای تعریف اولیه روانشناسی مثبت‌نگر، می‌توان گفت: «منظور از روانشناسی مثبت‌نگر، مطالعه علمی روش‌هایی برای ارتقاء کیفیت زندگی است». در واقع ساختن تجربیات مثبت، خصیصه‌های مثبت و سازماندهی مثبت، که نتیجه آن افزایش کیفیت زندگی افراد خواهد بود، هدف اصلی روانشناسی مثبت‌نگر است. در روانشناسی مثبت‌نگر به افراد گفته می‌شود که **همیشه به جنبه روشن زندگی نگاه کنند.**

در جستجوی یک پیام

وقتی موضوع روانشناسی مثبت‌نگر مطرح می‌شود، نام مارتین سلیگمن[1]، نیز همراه آن، به میان می‌آید. مارتین سلیگمن؛ به طور گسترده با حوزه روانشناسی همکاری داشت و با بیشترین رأی در تاریخ انجمن روانشناسی آمریکا، به ریاست این انجمن برگزیده شد. تئوری‌هایی که او در زمینه روانشناسی بسط داده بود، مورد احترام سایر روانشناسان قرار

1– Seligman. M

داشتند؛ اما او به عنوان رئیس جدید، به دنبال موضوعی بود که روی آن تمرکز کند.

وقتی مارتین سلیگمن؛ همراه دخترش نیکی، مشغول گلکاری حیاط خانه خود بودند و پدر به دخترش توصیه می‌کرد که آدم لجباز و ناراحتی نباشد؛ یک لحظه طلائی را تجـربه کرد و فکر مطالعه علمی "عملکرد انسان کمال گرا"، در ذهن او شکل گـرفت. به نظر او، این درست همان چیـزی بود که باعث پیشرفت انسان‌ها خواهد شد.

سلیگمن، درباره شرایط علم روانشناسی، در دوره‌ای بعد از جنگ جهانی دوم، چنین می‌گوید: «در آن زمان، روانشناسی راهش را گم کرده بود، چرا که به دلیل نیاز به درمان مفید و فوری، روانشناسی به جای تمرکز برای افزایش پتانسیل افراد، به‌خصوص در جهت احساسات مثبتی مثل احساس شادی، تنها بر آنچه در افراد به شکل اشتباه شکل گرفته بود، تمرکز داشت».

در ابتدای کار، سلیگمن، بر آنچه برای شاد بودن حقیقی و خالص لازم است، تمرکز کرد و سه مسیر برای رسیدن به شادمانی در زندگی پیشنهاد کرد: داشتن زندگی دلپذیر، زندگی متعهدانه و زندگی معنادار (توضیح بیشتر درباره این شیوه‌های زندگی، در فصل‌های آینده خواهد آمد).

روانشناسی مثبت‌نگر، به سرعت در زمینه‌های مختلفی از جمله ترسیم توانائی‌های انسان، اندازه‌گیری خوشبختی، توسعه حکمت و پیشرفت سلامتی مثبت، گسترش یافت.

شناخت روانشناسی مثبت‌نگر بر اساس شواهد

در این مرحله، هدف سنگین کردن بحث نیست؛ اما لازم است بدانید روانشناسی مثبت‌نگر، تنها داشتن روح آزاد، شادمانی‌های بی‌معنا و نقاب شادی بر صورت زدن نیست، بلکه در روانشاسی مثبت‌نگر، تلاش بر آن است تا افراد، شادمانی را بدون آنکه وارد مباحث علمی و تخصصی

شوند، درک کنند. لذا برای درک بهتر و بیشتر مطالب کتاب، بهتر است از نتایج تحقیقاتی که مطالب این کتاب را تأیید می‌کنند، آگاه شوید.

آیا سایر شاخه‌های روانشناسی، روانشناسی منفی هستند؟

در ذهن بسیاری افراد، روانشناسی، به عنوان علم مطالعه ناهنجاری‌ها، اشتباهات و مشکلات در زندگی، ترس‌ها و آنچه در عمیق‌ترین بخش ذهن هر فرد وجود داشته و او تمایلی به آشکار شدن آن ندارد؛ شکل گرفته است. هنوز هستند کسانی که در یک جمع، وقتی با یک روانشناس رو به رو می‌شوند، از او فاصله می‌گیرند؛ چون نگرانند روانشناس، ذهن آنها را خوانده و از رازهای آنها آگاه شود. برخی نیز تصور می‌کنند روانشناسی، علم آسیب‌شناسی بیماری‌ها و معلولیت‌هاست. اما این تصورات و رفتارها، نتیجه و بازتاب نوع نگاهی است که توسط فیلم‌ها، نمایشنامه‌ها و رمان‌های جنایی به افراد داده شده است.

این‌که طیفی از مطالعات روانشناسی، به شناخت و درمان تعداد زیادی از بیماری‌های روانی و ذهنی اختصاص دارد و نیز لازم است روانشناسان، به مطالعات علمی خود در مورد مشکلات و سختی‌های انسان‌ها ادامه دهند، حقایقی انکار ناپذیرند؛ اما نکته قابل توجه این است که اینها، همه داستان روانشناسی نیستند.

پیش از شروع تحقیق مشترکی که زمینه اولیه نگارش این کتاب را فراهم کرد؛ آوریل[1]، روانشناسی بالینی بود که در ابتدا با NHS[2] کار می‌کرد و گلادنا[3]، در محدوده تنظیمات بهداشتی، به عنوان مشاور مشغول به کار بود. آنها می‌گویند: «ما هر دو درباره تأثیر روانشناسی، در موقعیت‌هایی که افراد عادی را دچار مشکل می‌کنند، آگاه بودیم». پس سؤال اینجا است که با این شرایط، چرا آنها روانشناسی مثبت‌نگر را

1-Averil
2 -National Heat Soaty
3-Gladeana

انتخاب کردند!؟ آنها می‌گویند: «ما در روانشناسی؛ اصول متعددی درباره اهمیت راهنمایی‌های متخصصین مطالعه کرده و از آنها آگاهی داشتیم؛ اما همچنان به دنبال یک مسیر درست، برای رسیدن به برتری و دستیابی به پتانسیل مراجعان خود بودیم».

روانشناسی مثبت‌نگر، دیدگاهی کاربردی در جهت رسیدن به بهترین‌ها در زندگی به افراد می‌دهد. شما با دانستن این مطالب؛ می‌توانید فواید آنها را درک کرده و در زندگی خود اجرا کنید.

نگاه روانشناسی مثبت‌نگر، به بالاترین بخش هستی انسان است. بسیاری از افراد تصور می‌کنند لازمه داشتن احساس مثبت و شادمانی در هر لحظه از زندگی، نبود مسئله غم انگیز و ناراحت‌کننده است. در واقع، افراد در مورد داشتن احساس مثبت و نتایج آن در زندگـی، کاملاً به شکل سنتی و متعصب فکر می‌کنند. تصور عمومی بر این است که احساس رضایت و لذت از زندگی، امری زودگذر بوده و نمی‌تواند تحت کنترل آگاهانه قرار گیرد. برخی افراد نیز داشتن اندیشه‌ای برای ساخت یک زندگی خوب و شاد را، خودخواهانه می‌دانند.

همان‌گونه که هابز[1] در کتاب خود "لویاتان"، می‌گوید؛ زندگی، کوتاه و سرشار از تنهایی، فقر، زشتی و خشونت است. در دوران زندگی، اتفاقـات مختلفی رخ می‌دهند و هر فرد، با تجربیات دردناکی روبه‌رو می‌شود، برخی رسانه‌های جمعی نیز تنها بدترین وجوه زندگی را به تصویر می‌کشند؛ با این همه، چه جایی برای تلاش در جهت داشتن زندگی خوب و شاد می‌ماند!؟

گروهی از افراد، بر این تصورند که کسی که شاد و مثبت‌اندیش است، هوش کمتری داشته و درک درستی از زندگی ندارد، برای مواجهه با چنین اعتقادات نادرست، افسانه‌ها و فرضیات عمومی اشتباهی که در

---

1 -Hobbes

ذهن انسان‌ها شکل گرفته، لازم است اطلاعات بیشتری درباره احساس مثبت و آثار آن در زندگی بدانیم.

تقسیم‌بندی‌های روانشناسی

علیرغم تلاش‌های گسترده‌ای که برای دسته‌بندی مشکلات روانشناسی در حوزه سلامت صورت گرفته ـ مثل تقسیم‌بندی بین‌المللی بیماری‌ها و DSM (کتاب آمریکایی راهنمای تشخیص بیماری‌های روانی) ـ اما کارهای انجام شده برای سنجش و ثبت سلامت خوب و خوشبختی، بسیار اندک هستند. با وجود تعریفی که سازمان جهانی بهداشت (WHO)؛ در ۱۹٤٦، از سلامت ارائه داده و آن را، نه تنها غیاب بیماری و ضعف و ناتوانی، بلکه سلامتی کـامل فیزیکی، ذهنی و اجتماعی معرفی کـرده؛ اما حتی در این تعریف نیز، راهکاری در مورد چگونگی دستیابی به این حالت ایده‌آل، ارائه نشده است.

سال‌ها پیش که آوریل در NHS کار می‌کرد؛ معتقد بود پیشگیری از مشکلات انسانی، بسیار بهتر و از لحاظ اقتصادی به‌صرفه‌تر است، تا این که بعد از جدا شدن افراد از موقعیت امن خود، برای درمان آنها اقدامی انجام شود. به همین دلیل او تکنیک‌های روانشناسی که برای عموم جمعیت شاغل، می‌توانست مؤثر واقع شود را، به اجرا گذاشت.

علیرغم وجود شواهدی متعدد و مبتنی بر تجربیات، که تأثیر تکنیک‌های روانشناسی را در جمعیت بیمار تأیید می‌کردند، اما هیچ نوع استنادی در بین جمعیت نرمال وجود نداشت؛ تا زمانی که با ورود بحث روانشناسی مثبت‌نگر، مسائل تغییر کرد و مارتین سلیگمن و کریستوفر پترسون[1]، تقسیم‌بندی جامعی از نقاط قوت و خاصیت‌های این شاخه از علم روانشناسی را، در کتاب خود ارائه دادند.

---

1 –Peterson.Ch

ساختن یک زندگی مثبت

بر اساس نظریه ارائه شده توسط سازمان جهانی سلامت، در روانشناسی مثبت‌نگر، تمرکز بر آنچه به عنوان لازمه یک زندگی خوب و سالم مطرح می‌شود، قرار گرفته است. در ادامه چند نکته که به داشتن زندگی سالم کمک می‌کنند، ذکر می‌شود:

– وجود احساسات مثبت، بیش از احساسات منفی در زندگی (فصل‌های ۲، ۳ و ٤ را بخوانید).

– دستیابی به احساس رضایت از زندگی و شغل (فصل‌های ٥ و ٦ را بخوانید).

– شناسایی استعدادها و توانائی‌ها و بکار گیری درست آنها (فصل‌های ۷ و ۹ را بخوانید).

– تمرین برای ایجاد افکار خلاقانه و افزایش خلاقیت (فصل ۷ را بخوانید).

– مشارکت در فعالیت‌ها (فصل ٤ را بخوانید).

– پذیرش مسئولیت یک زندگی خانوادگی مثبت (فصل ۱۲ و ۱۳ را بخوانید).

– ساختن یک زندگی کاری خوب و مناسب (فصل ۹ را بخوانید).

– مشارکت در فعالیت‌ها؛ برای حفظ منافع جامعه (فصل ۸ را بخوانید).

– تلاش برای یافتن معنا در زندگی (فصل ۸ را بخوانید).

خواندن این کتاب به شما کمک می‌کند در مورد هر یک از جنبه‌های ذکر شده، اطلاعات بیشتری بدست آورید.

مطالعه روانشناسی مثبت‌نگر

لازم است این نکته مورد توجه قرار گیرد که روانشناسی مثبت‌نگر، اگرچه بر پایه اصول دقیق تحقیقاتی بنا شده، اما نباید به تنهایی به عنوان قلمرویی در روانشناسی آکادمیک شناخته شود. توجه و تلاش برای

دستیابی به بهترین شکل از زندگی، برای همه افراد ضروری به نظر می‌رسد و در این کتاب، برخی نکات کلیدی و لازم برای دستیابی به این مهم، به طور اجمالی بیان می‌شوند.

داشتن تجربیات مثبت

در گذشته روانشناسان، به جای اینکه فقدان افسردگی یا احساست منفی را در نظر بگیرند، احساسات مثبت را چیزی شبیه خوشی و لذت تصور می‌کردند؛ اما در نتیجه کارهای باربارا فردریکسون[1]، این تصورات دستخوش تغییر شد. وجود احساسات منفی، باعث محدود شدن توانایی و تمرکز افراد، برای حل مشکلات می‌شود؛ به عنوان مثال، واکنش نزاع، باعث می‌شود فرد، با ماندن و جنگیدن به دنبال حل سریع مشکل باشد؛ در نتیجه واکنش گریز، فرد بخاطر حفظ زندگی خود، از صحنه دور می‌شود و امثال این احساسات منفی که در صورت وجود در یک فرد، موجب خاموشی، درخود فرو رفتن و نهایتاً درونگرایی وی خواهند شد. بر اساس تئوری «انتشار و سازندگی» که توسط فردریکسون ارائه شد؛ احساسات مثبت، نه‌تنها خوشبختی لحظه اکنون زندگی فرد را نشان می‌دهند؛ بلکه می‌تواند به خوشبختی بزرگ‌تر و شکوفایی انسان در طول زندگی منتهی شود. فرد دارای احساسات مثبت، می‌تواند با دید وسیع‌تری به مشکلات و راه‌حل‌ها، نگاه کند و در نتیجه می‌تواند در عکس‌العمل‌ها، خلاقانه رفتار نماید. در نهایت، چنین فردی با داشتن منابع فکری و احساسی غنی، قادر خواهد بود در مشکلات و حتی مصیبت‌هایی که در طول زندگی با آنها مواجه می‌شود، به خوبی رفتار کرده و احساسات خود را مدیریت نماید. این افراد بهره بیشتری از زندگی برده، گستره انتخابی وسیعی را برای خود ایجاد می‌کنند و به همین دلیل در زندگی به پیشرفت‌های چشمگیرتری نیز دست خواهند

---

1 –Fredrickson. B

یافت و این دلیل نامگذاری «انتشار و سازندگی» بر این تئوریِ ارائه شده است.

می‌توان گفت که احساسات مثبت، رابطه مستقیم با موفقیت در حل مشکلات و بازسازی توانایی‌ها و افزایش ظرفیت‌های فرد دارد. در مباحث روانشناسی صنعتی، وجود احساسات مثبت، به توسعه شبکه‌های تخصصی‌تر بین افراد، ایجاد احساس سلامتی بیشتر و موفقیت‌های بزرگ‌تر مجموعه‌ها، منجر می‌شود.

با توجه به آنچه تا اینجا از مطالب این کتاب خوانده‌اید، حتماً به لزوم وجود احساسات و تجربیات مثبت پی برده‌اید؛ پس دست بکار شوید تا احساسات و تجربیات مثبت بیشتری پیدا کنید! در اینجا چند ایده در مورد تجربه احساسات مثبت، برای شما نقل می‌کنیم.

گام نخست؛ یافتن شادمانی

انسان‌ها، از میزان شادی خود در هر لحظه به خوبی آگاهند، اما پیش بینی درستی از اینکه دقیقاً چه چیزی آنها را شاد می‌کند، میزان شادی و مدت زمانی که در حالت شادی به سر خواهند برد، ندارند. به همین دلیل است که بسیاری افراد بر این باور نادرست هستند که شرایط مادی خوب و تملک مادیات، می‌تواند آنها را خوشحال کند. علی‌رغم بالا رفتن کیفیت زندگی در کشورهای غربی در مقایسه با گذشته، اما میزان شادی زندگی، نسبت به ۵۰ سال پیش، هیچ افزایشی نداشته است. در کتاب "چگونه زندگی خوب می‌شود، وقتی افراد احساس بدی دارند؟"، جرج استربروک[1]، این پارادوکس را به خوبی بیان کرده است. او معتقد است «افراد ذاتاً منفی‌گرا بوده و برای مثبت‌اندیشی و یافتن معنا در زندگی، نیازمند تلاشی سخت، برای رسیدن به شادمانی هستند». توجه ما در این کتاب، به این نکته معطوف است که چه چیز می‌تواند افراد را

1- Easterbrook.G

واقعاً شاد کرده و کیفیت زندگی آنها را افزایش دهد.

تجربه لذت و خوشی

یکی از راه های کسب شادمانی؛ لذت است. لذت، احساسی است که در نتیجه ارضاء نیازهایی از قبیل گرسنگی، تشنگی، تمایلات جنسی و راحتی فیزیکی، در انسان ایجاد می شود. به لذت بخش ترین احساسات بیندیشید و توجه کنید چقدر شما را شادمان می کنند. تصور کنید می خواهید غذای مورد علاقه تان را بخورید، شما می توانید شکل آن را تجسم کنید؛ بویش کنید، حتی لحظه خوردن اولین لقمه را تصور کنید، عالیست!، عجب حس لذتی به شما می دهد!؛ حتی بطور لحظه ای شما را شاد می کند. حال خوردن ده بخش دیگر از همان غذا را تصور کنید؛ چه احساسی دارید؟ احتملاً الآن از این فکر به لرزه افتاده اید!!!

لذت، به معنای افراط در انجام کار مورد علاقه نیست؛ در واقع به معنای لذت بردن از تمام کارهایی است که انجام می دهیم. در زندگی پر مشغله امروز، افراد با عجله از کنار اتفاقات می گذرند بی آنکه برای چشیدن، بهره مند شدن و رسیدن به احساس لذت؛ زمانی هر چند کوتاه، صرف کنند.

هر فرد؛ اگر نگاه دوباره‌ای به آنچه بیشترین احساس لذت را در زندگی برایش ایجاد کرده، داشته باشد؛ شاید به خاطر کوچکی آن متعجب شود؛ یک لبخند، یک جمله کوتاه مثل "متشکرم"، و بازخورد خوب آن. این بدان معناست که توجه به لذت ها؛ حتی لذت های کوچک در زندگی مهم است، چون آنها هستند که دوام شادمانی را به دنبال دارند.

گاهی افراد آنقدر سخت درگیر کار شده و با مشکلات و وظایف خود، احاطه شده اند که از نیاز به لذت ها چشم پوشی می کنند. لازم است هر فرد، اندکی زمان صرف کند تا لذت را در هر روز از زندگی

خود ایجاد کند. این لذت می تواند با نوشیدن یک فنجان قهوه در یک شرایط خوب و یا خواندن کتاب مورد علاقه حاصل شود (در فصل ٦ کتاب، موضوع یافتن لذت در زندگی، بیشتر مورد بحث قرار می گیرد).

لازم است یادآور شویم هر قدر هم که این لذت ها شادی آور باشند؛ به اندازه شادی تندرستی و لذت حاصل از انجام یک فعالیت، به ما کمک نمی کنند.

رسیدن به خوشنودی

ارضاء امیال و نیازها برای ایجاد حس لذت در فرد، بسیار عالی هستند، اما یک نکته درباره ذات انسان وجود دارد و آن توانایی به تعویق انداختن خشنودی است. صرف وقت برای انجام کاری که در لحظه الآنِ زندگی وجود دارد، حتی اگر نتیجه آن تا مدت ها مشخص نشود؛ احساس موفقیت و رضایت عمیقی را در افراد ایجاد می کند. احساس لذتِ ناشی از نیاز به انجام کاری که توسط فرد، در حال انجام است، بسیار فریبنده و جذاب به نظر می رسد؛ اما در این حالت؛ فرد بیشتر به طفلی درمانده شبیه خواهد شد. آنچه برای درک حس واقعی لذت و خشنودی، که معمولاً با گفتن جمله" فردا، فردا"، به آینده موکول می شود ضروریست؛ وجود تحرک در زندگی است!

تمایل برای داشتن اشیاء خاص، حسی است که نسل جدید، به آن روی آورده است. در گذشته و در دوره پدربزرگ ها و مادربزرگ‌ها، عواملی وجود داشتند که آنها را به ساده زیستن و حتی سادگی بیش از حد، عادت داده بود؛ به همین دلیل فرزندان آن نسل، زندگی خیلی راحتی را تجربه نکردند و برای بدست آوردن هر آنچه برایشان لذت بخش بود، باید به سختی تلاش می کردند. اما نسل امروز، هر چیزی را که دوست دارد، خواه یک کیف تازه باشد یا یک ماشین جدید، می خواهد در همان لحظه داشته باشد. اما نکته در اینست که این احساس

نیاز کاذب، به راحتی ارضاء نمی شود، چرا که با مشاهده هر چیز جدید و متفاوت، این حس، بار دیگر بیدار شده و عدم رضایت از داشته فعلی و در سطح بالاتر، نارضایتی از زندگی را به دنبال دارد.

تشخیص خصیصه های مثبت

پترسون و سلیگمن؛ با انجام یک پروژه تحقیقاتی بزرگ؛ توانایی ها و ویژگی هایی از انسان که باعث پیشرفت او می شوند را، تعیین و طبقه بندی کردند. در نتیجه این پژوهش، شش ویژگی که به نظر می رسید در بین تمام فرهنگ ها مشترک باشند، مشخص شد. این ویژگی ها عبارتند از:

- دانایی و معلومات
- شجاعت
- عشق؛ گاهی این خصیصه با عنوان انسانیت هم شناخته می شود
- عدالت
- اعتدال و میانه روی
- تعالی

درباره جزئیات هر یک از این توانایی ها، در فصل ۷ بیشتر توضیح داده خواهد شد. مهم اینست که هر فرد بداند در کدام زمینه توانایی دارد و آن را در اصول زندگی خود، بکار گیرد.

اغلب افراد به دلیل شرایط مختلفی که در زندگی تجربه می کنند؛ با نقاط ضعف خود- مسائلی که در آنها قوی نیستند- ؛ آشنا شده، غالباً زمان زیادی نیز به آن فکر کـرده و احساسات خود را بر روی آن متمرکز می کنند. جالب است بدانید که این کار؛ به طور ناآگاهانه باعث تقویت نقاط ضعف خواهد شد. با مطالعه فصل ٤، با نحوه درست بکارگیری توانایی های خود، بهتر آشنا خواهید شد.

برخی صاحب نظران، معتقدند افراد با تمرکز بر نقاط قوت، از

شناسایی نقاط ضعف خود و مواجهه با آنها باز می مانند؛ اما در روانشناسی مثبت نگر؛ افراد بر این اعتقادند که تنها شیوه مؤثر برای غلبه بر انواع مشکلات، اینست که افراد قادر به استفاده درست از تمام توانایی های خود باشند.

برقرار کردن روابط مثبت

داشتن یک رابطه خوب با خانواده و دوستان و همکاران، بخش حیاتی یک زندگی سالم و شاد است. یک رابطه خوب، فرد را در برابر افسردگی و تنهایی ایمن کرده، و به سلامتی جسم او کمک می کند. اما؛ برخی افراد علیرغم آگاهی از این نکته مهم، اجازه می دهند روابط خانوادگی، دوستانه و یا همکاری در محیط کارشان، متزلزل شود. هر فرد در طول زندگی؛ با شرایط مختلفی مواجه می شود؛ اگر در محل کار خود، از راه و روش همکاران رنجیده شده و نتواند به درستی رفتار کند، تنها خواهد ماند! چنانچه در برخورد با مسائل مختلف؛ بیشتر احساسات منفی دارید، ممکن است زمان آن باشد که تغییراتی را در خود ایجاد نمایید. روانشناسی مثبت نگر؛ درباره نحوه شکل گیری روابط خوب و بادوام؛ یعنی آنچه می تواند در زندگی به عنوان سیستم دفاعی و حامی قدرتند هر فرد عمل کند، راهنمایی های ارزشمندی ارائه می دهد. در فصل های ۱۱ تا ۱۳ انواع روابط در زندگی شرح داده خواهند شد.

مؤسساتی با دیدگاه مثبت

بزرگترین احساس شادی؛ در نتیجه تدوین قوانین اخلاقی حاصل می‌شود. برای رسیدن به شادی و موفقیت در زندگی، بر مسئولیت فردی هر فرد نسبت به خودش، تأکید زیادی شده است. اگر همه افراد در شیوه زندگی و تعامل با یکدیگر به لحاظ علمی تغییر یابند، می تواند نقطه شروع تغییر در مؤسسات نیز باشد. این تغییر در یک مؤسسه، با هدف تأثیرگذاری بر کار صورت می گیرد. فصل های ۷ و ۸ مثبت اندیشی در

سازمان ها و مؤسسات را بیان می کند.

قدرت های محلی

لرد لایارد[1]، از مرکز ارزیابی اقتصادی مدارس در لندن، مطرح می‌کند: «چنانچه افراد بتوانند رویدادهایی که بر زندگی آنها تأثیر می‌گذارند را، کنترل کنند؛ خوشبختی بزرگ‌تری را تجربه خواهند کرد».

در یک پروژه تحقیقاتی که در سه قدرت محلی کاملاً متفاوت منچستر، هرتفورد شیر و تینساید جنوبی اجرا شد؛ لرد لایارد و همکارانش در سیاست های مثبت نگری به بررسی موارد ذیل پرداختند: جهش احساسی در بین نوجوانان ۱۱ تا ۱۳ ساله؛ خوشبختی افراد مسن؛ مدت دوره آموزشی ضمانت شده؛ اجازه عوام و همسایگان و شیوه تربیت والدین.

اولین گزارش ارائه توسط این گروه تحقیقاتی، در ژوئن ۲۰۰۸، نگاهی به اجازه عوام و همسایگان داشت و تأثیر قدرت‌های محلی بر افزایش خوشبختی ساکنان آن مناطق را نشان می داد. در این گزارش آمده بود که اگر افراد نقش فعالی در جامعه بر عهده بگیرند و آن را به سمت بهتر شدن سوق دهند، به این ترتیب خود نیز از این بهبود، سود خواهند برد. در واقع به جای تلاش برای افزایش شادمانی تک تک افراد، می توان از شیوه های روانشناسی مثبت نگر؛ برای دستیابی به یک جامعه سالم و شاد بهره گرفت. مهم ترین پیشنهادات لرد لایارد، عبارت بودند از:

- تشویق برای شکل دادن ارتباط منظم بین همسایگان.
- ایجاد امکان مشارکت ساکنان، در تصمیم گیری های مؤثر.
- ایجاد حس مسئولیت پذیری فردی، در قبال همسایگان و کنترل مناسب امور بین آنها.

1- Layard