

۱۹۱۴۱۱۰

۱۴۰۴/۳/۵

هو العلم

شادمانی درونی

روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار

نویسنده:

مارتین سلیگمن

مترجمان:

دکتر مصطفی تبریزی

رامین کریمی

علی نیلوفری



سرشناسه : سلیمان، مارتین ای. پی‌اچ. Seligman, Martin E. P.

عنوان و نام پدیدآور : شادمانی درونی روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار... / نویسنده مارتین سلیمان،

مترجمان مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۳۳۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۳۵-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fusing fulfillment

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌نگر

موضوع: خوشبختی

شناسه افزوده: تبریزی، مصطفی، ۱۳۱۸، مترجم-

شناسه افزوده: کریمی، رامین، ۱۳۵۶، مترجم-

شناسه افزوده: نیلوفری، علی، ۱۳۵۹، مترجم-

رده بندی کنگره: ۱۵۸/۱۱۸۸۲/ع۹/۷۵۷ BF

رده بندی دیویی: ۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۱۸۰۶۶۴

عنوان: شادمانی درونی

نویسنده: مارتین سلیمان

مترجمان: دکتر مصطفی تبریزی - رامین کریمی - علی نیلوفری

صفحه‌آرا: گروه گرافیکی آرشیوا

مدیر تولید: داریوش سازمند

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاووش / شریف‌نو

شمارگان: ۵۵۰ نسخه / قطع: وزیری

نوبت چاپ: چهاردهم ۱۴۰۳ / پانزدهم ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۵۱۰-۳۵-۵

این اثر مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۳۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا بخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق‌پستی: ۱۴۱۵۵-۴۱۴۶ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۱۲۰۸۳ تلفکس: ۸۸۸۴۲۵۴۳

تلفن مرکز بخش و توزیع: ۶۶۴۶۲۰۶۱ - ۶۶۴۷۶۳۷۵ - ۶۶۴۷۶۳۸۹ فکس: ۶۶۴۷۶۳۸۹

قیمت: ۳۰۵۰۰۰ تومان

فهرست

صفحه

عنوان

۵	پیشگفتار.....
---	---------------

بخش I: هیجان مثبت

۱۱	فصل ۱- احساس مثبت و منش مثبت.....
۲۹	فصل ۲- چگونه روان‌شناسی راه خود را گم کرد و من راه خود را یافتم؟.....
۴۷	فصل ۳- چرا زحمت شاد بودن را به خود بدهیم؟.....
۶۵	فصل ۴- آیا می‌توان به نحو پایداری خود را شادتر ساخت؟.....
۸۷	فصل ۵- رضایت در مورد گذشته.....
۱۱۳	فصل ۶- خوش بینی در مورد آینده.....
۱۳۵	فصل ۷- شادی در زمان حال.....

بخش II: قابلیت و فضیلت

۱۶۳	فصل ۸- تازه کردن قابلیت و فضیلت.....
۱۷۵	فصل ۹- قابلیت‌های اختصاصی شما.....

بخش III: در عمارت‌های زندگی

۲۱۳	فصل ۱۰- کار و رضایت شخصی.....
۲۳۹	فصل ۱۱- عشق.....
۲۶۷	فصل ۱۲- فرزندپروری.....
۳۱۹	فصل ۱۳- تکرار و خلاصه.....
۳۲۲	ضمیمه: واژه‌شناسی و نظریه.....
۳۲۵	منابع.....
۳۳۱	واژه‌نما.....
۳۳۳	موضوع‌نما.....

پیشگفتار

در نیم قرن گذشته، روان‌شناسی تنها بر موضوع واحد بیماری روانی متمرکز بوده و بسیار خوب هم از عهده آن برآمده است. اکنون روان‌شناسان این توانایی را دارند که هر کدام از مفاهیم افسردگی، اسکیزوفرنی و الکلیسم را که زمانی گنگ و مبهم بوده‌اند با دقت قابل توجهی اندازه‌گیری نمایند. ما اکنون اطلاعات زیادی در مورد چگونگی شکل‌گیری این مشکلات در طول زندگی داریم و چیزهای بسیاری هم در مورد علل ژنتیکی، بیوشیمیایی و روان‌شناختی آن‌ها می‌دانیم. مهم‌تر از تمامی این موارد، ما آموخته‌ایم که چگونه این اختلالات را برطرف کنیم. در آخرین برآوردهای که به عمل آورده‌ام دریافته‌ام که ۱۴ مورد از موارد مختلف اختلال روانی عمده با استفاده از داروها و اشکال خاصی از روان‌درمانی به طرز مؤثری قابل درمان هستند (و دو مورد از آن‌ها کاملاً علاج‌پذیر می‌باشند).

اما این پیشرفت با هزینه بالایی حاصل شده است. به نظر می‌رسد که برطرف ساختن حالاتی که زندگی را مشقت بار می‌نمایند، اولویت را از ایجاد حالت‌هایی که بر ارزشمندی زندگی می‌افزایند، سلب کرده است. آنچه مردم می‌خواهند فراتر از رفع ضعف‌هایشان است. آن‌ها خواهان زندگی سرشار از معنی هستند و نمی‌خواهند تا فرا رسیدن مرگ با اضطراب و بیقراری روزگار بگذرانند. شاید شما هم مانند من زمانی که شب هنگام در بستر، بیخوابی به سراغتان می‌آید به این فکر کرده باشید که چگونه می‌توان در زندگی از مثبت دو به مثبت هفت صعود کرد، نه اینکه فقط از منفی پنج به منفی سه رفته و هر روز اندکی از میزان مشقت بار بودن زندگیتان بکاهید. اگر شما چنین شخصی هستید، احتمالاً حوزه روان‌شناسی را به طرز حیرت‌آوری دلسرد کننده یافته‌اید. ولی اکنون زمان شکوفایی علمی فرا رسیده است که در صدد درک هیجان مثبت، ایجاد قابلیت و فضیلت و ارائه رهنمود برای یافتن آن چیزی است که ارسطو^۱، آن را «زندگی خوب»^۲ نامیده است.

روان‌شناسی مثبت‌گرا، سه ستون دارد. نخست مطالعه هیجان مثبت، دوم مطالعه خصوصیات مثبت و مهم‌تر از همه قابلیت‌ها و فضیلت‌ها و همچنین «توانایی‌هایی» مانند هوش و عادت به ورزش و سوم مطالعه نهادهای مثبت از قبیل دموکراسی، خانواده‌های نیرومند و جست‌وجوی آزادی؛ که از فضیلت‌ها حمایت می‌کند و آن‌ها هم به نوبه خود حامی هیجانات مثبت هستند. به عنوان مثال، هیجانات مثبت اطمینان، امید و اعتماد نه زمانی که زندگی باسہولت پیش می‌رود، بلکه در مواقع دشواری بیشترین کمک را به ما می‌کنند. در مواقع دشواری درک و دسترسی به نهادهای مثبت؛ نهادهایی مانند دموکراسی، خانواده نیرومند و مطبوعات آزاد، از اهمیت اساسی برخوردار است. در مواقع دشوار، درک و ایجاد قابلیت‌ها و فضیلت‌ها - از جمله شجاعت، دوراندیشی، انسجام، برابری، وفاداری - از دوران آسایش ضروری‌تر است. از زمان ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۱، من در مورد مناسبت روان‌شناسی مثبت‌گرا، بسیار تأمل کرده‌ام. آیا در زمان دشواری، درک و تسکین رنج، درک و ایجاد شادی را ناممکن می‌سازد؟ من چنین فکر نمی‌کنم. کسانی که ناتوان، افسرده یا خودکشی‌گرا هستند به چیزهایی بیش از تسکین رنج خود فکر می‌کنند. این اشخاص - گاهی اوقات شدیداً - به فضیلت، هدف، انسجام و معنی می‌اندیشند. تجاربی که هیجان مثبت را ایجاد می‌کنند باعث می‌شوند که هیجان منفی به سرعت محو شود. قابلیت‌ها و فضیلت‌ها - همانطور که در ادامه خواهیم دید - به عنوان حفاظی در مقابل بدبختی‌ها و اختلالات روان شناختی عمل کرده‌اند و می‌توانند کلید رسیدن به بهبودی باشند. بهترین درمانگران صرفاً به التیام آسیب اکتفا نمی‌کنند، آن‌ها افراد را برای شناسایی و ایجاد قابلیت‌ها و فضیلت‌هایشان یاری می‌دهند.

بنابراین روان‌شناسی مثبت‌گرا، این امیدواری روشن را بسیار جدی می‌گیرد که اگر شما خود را در زندگی با خوشی‌های ناچیز و بی‌دوام، رضایتمندی اندک، فقدان معنی و هدف گرفتار بیابید، راهی برای رهایی وجود دارد. این راه شما را به سمت تفرجگاه لذت و رضایتمندی و از آنجا به سمت سرزمین قابلیت و فضیلت و در نهایت به قله‌های خشنودی و رضایت، یعنی یک زندگی سرشار از معنی و هدف، رهنمون می‌شود.