

ترجمه و چاپ در ایران
تحت انتشار انتشارات وایلی
توسط انتشارات کتاب آوند دانش



WILEY

روانشناسی مثبت

FOR
DUMMIES

نوشته‌ی آوریل لیمن و گاردینا مک‌کاهن

برگردان: فریبا مقدم



آوند دانش

سرشناسه: لیمن، آوریل، ۱۹۵۲ - م.

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی مثبت FOR DUMMIES / نوشته‌ی آوریل لیمن، گلا دیانا مک‌ماهین، برگردان فریبا مقدم.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری: ۲۷۲ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۸۵۰۱

یادداشت: عنوان اصلی: Positive psychology for dummies, c2009.

موضوع: روان‌شناسی مثبت‌گرا

شماره افزوده: مقدم، فریبا، ۱۳۴۲-، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۹۱-۱۹۹/۴/۶۲۰۴

رده بندی درسی: ۱۹۸-۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی: ۲۷۲۰۷۲۱



آوند دانش

مجموعه کتاب‌های دامیز

روانشناسی مثبت

نوشته‌ی آوریل لیمن، گلا دیانا مک‌ماهین

برگردان: فریبا مقدم

ویراستار: مرجان ابری

مدیر هنری: عباس مجیدی

صفحه بندی: مهدی دوستی

تاریخ انتشار: پاییز ۹۱، چاپ اول

شمارگان: ۲۰۰۰

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات اوقاف

نشانی ناشر: خیابان پاسداران، خیابان گل‌نسی، خیابان ناطق نوری، پست‌تلاشی، پلاک ۴

مرکز پخش: میدان انقلاب، خ جمال‌زاده، کوچه دعوتی، شماره ۱۲

صندوق پستی: ۶۷۳-۱۹۵۸۵

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸ شماره: ۲۲۸۷۱۵۲۲ تلفن مرکز پخش: ۶۶۵۹۱۹۰۹

قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۷۱۱۴-۸۵۰۱

کلیه حقوق این کتاب نزد ناشر محفوظ است

درباره‌ی نویسندگان

آوریل لیمان روان‌شناس راهبردی است که از روان‌شناسی مثبت به صورت روزمره استفاده می‌کند. وی که کار خود را با روان‌شناسی بالینی آغاز کرده بود، پیشگام انتقال تکنیک‌ها، دانش و رشته‌های دانشگاهی از تبدیل آسیب‌ها به حیطه‌ی امور طبیعی (البته به طور نسبی) است. هنگامی که رشته‌ی روان‌شناسی مثبت در دانشگاه رسمیت پیدا کرد، او از اولین افرادی بود که برنامه‌ی مربیگری شادی صحیح را به همراه مارتین سلیگمن به عهده گرفت.

آوریل از ویراستاران مجموعه‌ی رو به افزایش مربیگری است. کتاب‌های قبلی او عبارتند از مربیگری ضروری تجارت و مربیگری اجرایی، او از اعضای بنیانگذار انجمن مربیگری است. آوریل از جمله اولین کسانی است که توسط انجمن مربیگری مورد تأیید قرار گرفت و خود او در حال حاضر تأیید کننده‌ی استانداردهای بالا در زمینه‌ی مربیگری است.

او که یکی از ۱۰ مربی برتر بریتانیا شناخته شده، به همراه گلادیانا تیمی قدرتمند در دنیای مربیگری و روان‌شناسی تشکیل می‌دهند.

شرکت آوریل به نام «استراتژی‌های آب‌های سفید» بهترین‌های دانش روان‌شناسی و کسب و کار را برای آموزش مربی‌ها و پرورش رهبرانی کامل که امور را با موفقیت به انجام می‌رسانند، به هم می‌آمیزد.

گلادیانا مک ماهون به عنوان یکی از مربیان برجسته در زمینه‌ی پرورش و تحول شخصی در بریتانیا شناخته شده است. کمک‌های او در تأسیس انجمن مربیگری که اکنون در آن سمت نایب رئیس را دارد، بسیار مفید بوده است. او همچنین با مؤسسه‌ی مطالعات مدیریت و جامعه‌ی رویال هنر همکاری می‌کند. گلادیانا کتاب‌های زیادی به چاپ رسانده که هجده جلد از آن، کتاب‌هایی معروف و دانشگاهی در زمینه‌ی مربیگری و مشاوره هستند.

گلادیانا از بدعت‌گذاران مربیگری رفتارشناختی در بریتانیاست و به کار خود در مربیگری تجاری و رهبران بخش عمومی بسیار علاقه‌مند است تا پیچیدگی‌های روان‌شناسی تجاری در قرن ۲۱ را فرا گیرد. روزنامه‌های ایندپندنت و ساندی آبزور به او لقب یکی از ده مربی برتر بریتانیا را داده‌اند و ایونینگ استاندارد او را به عنوان یکی از بیست درمانگر برتر بریتانیا معرفی می‌کند.

فهرست مطالب در یک نگاه

مقدمه	۱
بخش ۱: آشنایی: معرفی روانشناسی مثبت	۷
فصل ۱: همیشه به قسمت روشن زندگی نگاه کنید	۹
فصل ۲: چرا سالم، خوب و شاد بودن مطلوب است	۲۱
بخش ۲: هماهنگ کردن زمان، گذشته، حال و آینده	۳۹
فصل ۳: مواجهه با گذشته	۴۱
فصل ۴: زندگی در زمان حال	۵۵
فصل ۵: برنامه‌ریزی برای آینده	۶۷
بخش ۳: آنچه روانشناسی مثبت می‌تواند برای شما انجام دهد	۸۵
فصل ۶: به دست آوردن لذت در زندگی	۸۷
فصل ۷: مشارکت در زندگی: استفاده از توانایی‌های ویژه	۱۰۱
فصل ۸: پرورش معنا در زندگی	۱۱۵
فصل ۹: تبدیل شدن به بهترین‌ها	۱۲۵
فصل ۱۰: سالم ماندن با روانشناسی مثبت	۱۴۳
بخش ۴: روانشناسی مثبت در دنیای واقعی	۱۶۱
فصل ۱۱: مؤثر و مفید ساختن روابط	۱۶۳
فصل ۱۲: والدین مثبت	۱۸۱
فصل ۱۳: پذیرفتن خانواده‌ی گسترده‌تر	۲۰۹
فصل ۱۴: درک اهمیت کار کردن	۲۲۳
فصل ۱۵: ایده‌آل بودن در شغل خود	۲۳۷
بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها	۲۵۹
فصل ۱۶: ده فعالیت عالی	۲۶۱

فهرست مطالب

۱	مقدمه
۱	درباره‌ی این کتاب
۲	قواعد رعایت شده در این کتاب
۲	تصورات خنده‌دار
۲	ترتیب مباحث این کتاب
۳	بخش ۱: آشنایی: معرفی روانشناسی مثبت
۳	بخش ۲: هموارکردن زمان: گذشته، حال و آینده
۳	بخش ۳: آنچه روانشناسی مثبت می‌تواند برای شما انجام دهد
۴	بخش ۴: روانشناسی مثبت در دنیای واقعی
۴	بخش ۵: بخش‌دهتایی‌ها
۴	نمادهای به کار رفته در این کتاب
۵	مقصد بعدی
۷	بخش ۱: آشنایی: معرفی روانشناسی مثبت
۹	فصل ۱: همیشه به قسمت روشن زندگی نگاه کنید
۹	قرار دادن واژه‌ی مثبت در روانشناسی
۹	به‌دنبال پیام
۱۰	شادی حقیقی
۱۰	یک مورد مستند
۱۲	ارزیابی خوب، بد و زشت
۱۲	داشتن زندگی مثبت
۱۳	مطالعه‌ی روانشناسی مثبت
۱۳	داشتن تجربه‌های مثبت
۱۵	ویژگی‌های مثبت
۱۶	ایجاد روابط مثبت
۱۶	ایجاد رسوم مثبت
۱۹	ارزشمند ساختن
۱۹	بهره‌مندی از مثبت‌اندیشی
۲۱	فصل ۲: چرا سالم، خوب و شاد بودن مطلوب است
۲۱	برداشت مزایای سلامتی
۲۲	قلب شاد
۲۳	زندگی مثبت
۲۴	ایجاد ایمنی
۲۶	کمک به اندروی خشمگین
۲۷	ایجاد عادت‌های سالم

۲۷.....	زندگی رضایتمند
۲۸.....	تبدیل شدن به فردی نیک
۲۸.....	ساخت جامعه‌ای سالم
۳۲.....	هدف‌گیری شادی
۳۳.....	شرکت در برنامه‌های خوب
۳۴.....	بهترین تفسیر
۳۶.....	حافظه‌ی مؤثر
۳۹.....	بخش ۲: هماهنگ کردن زمان: گذشته، حال و آینده
۴۱.....	فصل ۳: مواجهه با گذشته
۴۱.....	برخورد با گذشته
۴۲.....	شناسایی موضوع‌های قدیمی
۴۳.....	رها سازی: بیش‌تر اگر فراموش نمی‌کنید
۴۸.....	چگونه سپاسگزار باشیم
۴۹.....	چگونه قدر دان کنیم
۵۱.....	شمارش موهبت‌ها
۵۲.....	رویکردی کودکانه
۵۲.....	آن‌گونه باشید که می‌خواهید
۵۳.....	انتخاب بهترین زندگی
۵۵.....	فصل ۴: زندگی در زمان حال
۵۵.....	رقصیدن در لحظه
۵۵.....	خلق انرژی خاص خودتان
۵۶.....	پنجره‌ی جوهری
۵۸.....	آگاه بودن
۶۱.....	خشم و نفرت
۶۵.....	بودن در جریان
۶۵.....	قرار داشتن در مدار
۶۶.....	تقویت شادی و خرسندی
۶۷.....	فصل ۵: برنامه‌ریزی برای آینده
۶۸.....	نگاه مسرت‌بخش به آینده
۷۲.....	پیش‌بینی بهترین‌ها
۷۲.....	کاری کنید تا افکار مثبت به واقعیت تبدیل شود
۷۳.....	پرورش خوش‌بینی
۷۴.....	پاسخ به پرسشنامه‌ی تفکر
۷۶.....	تفکر مثبت

۷۷	تفکر دنیایی بی‌عیب
۷۸	رفتار سازنده
۷۹	تمرکز بر موارد مهم
۸۱	طبقه‌بندی اولویت‌ها
۸۲	کنار گذاشتن کارهای بی‌اهمیت
۸۲	تأثیرگذاری
۸۳	زندگی هدف‌دار
۸۴	تأثیرگذاری در دنیا
۸۴	جمع‌بندی
۸۵	بخش ۳: آنچه روانشناسی مثبت می‌تواند برای شما انجام دهد
۸۷	فصل ۶: به دست آوردن لذت در زندگی
۸۷	لذت چیست؟
۸۹	قانون کاهش بار
۹۱	رهایی از تله‌ی مادیات
۹۳	یافتن لذت‌های واقعی
۹۳	تجلیل امور عادی
۹۴	بهره‌مندی از لذت‌های ساده
۹۵	یک روز زیبا
۹۵	خواب‌گردی در طول زندگی
۹۶	بیدار شدن برای بوییدن گل‌های رز
۹۹	بررسی تجربیات
۱۰۱	فصل ۷: مشارکت در زندگی: استفاده از توانایی‌های ویژه
۱۰۱	تحلیل و بررسی توانایی‌های ویژه
۱۰۲	قدردانی از توانایی‌هایتان
۱۰۳	شناخت توانایی‌ها
۱۰۴	بررسی نقاط ضعف
۱۰۵	بازی با توانایی‌ها
۱۰۵	شناسایی توانایی‌ها و شایستگی‌ها
۱۱۲	استفاده‌ی روزمره از توانایی‌های ویژه
۱۱۲	تقویت نقاط ضعف
۱۱۳	تشخیص توانایی‌های دیگران
۱۱۳	تشخیص فضیلت‌های دیگران
۱۱۵	فصل ۸: بررسی معنا در زندگی
۱۱۶	آیا این تمام چیزی است که وجود دارد؟

۱۱۷	فرارفتن از یکنواختی
۱۱۸	تأثیرگذاری بر جهان
۱۱۹	فراتر از حدود شما
۱۱۹	ارتباط با دیگران
۱۲۲	ایجاد تغییری واقعی
۱۲۵	فصل ۹: تبدیل شدن به بهترین‌ها
۱۲۵	شناختن ماندن
۱۲۶	منابع انعطاف‌پذیری
۱۲۹	عبور
۱۳۰	ایجاد الگوی شخصی برای انعطاف‌پذیری
۱۳۱	تفریح
۱۳۱	یافتن شادی در زندگی
۱۳۱	زندگی با شوخ‌طبعی
۱۳۳	زندگی با اعتماد به نفس
۱۳۴	تفکر سازنده
۱۳۵	گوش کردن به صداها
۱۳۶	ایجاد باورهای محکم
۱۳۷	قدردانی بیشتر
۱۳۷	از نو دیدن
۱۳۸	تمرین تشکر
۱۳۸	شروع
۱۳۸	پنج توانایی عمده
۱۳۹	عزت نفس و افتخار
۱۴۰	ارزش قائل شدن برای زندگی
۱۴۰	انتخاب سرنوشت
۱۴۱	عمل کردن به ارزش‌ها در زندگی
۱۴۳	فصل ۱۰: سالم ماندن با روانشناسی مثبت
۱۴۳	زندگی ارزشمند
۱۴۴	فهرست یک زندگی سالم
۱۴۵	پرورش سلامتی مثبت
۱۴۶	تغییر مثبت: الگوی چهارمرحله‌ای تغییر
۱۴۸	ساختن یک برنامه‌ی شادی شخصی
۱۵۱	غلبه بر تنش
۱۵۱	شناخت تنش
۱۵۵	چشم‌اندازی بر زندگی خود و دیگران

۱۵۸.....	منابع خود
۱۵۹.....	بازگشت به سلامتی
۱۶۱.....	بخش ۴: روانشناسی مثبت در دنیای واقعی
۱۶۳.....	فصل ۱۱: مؤثر و مفید ساختن روابط
۱۶۳.....	آشنایی با شما
۱۶۵.....	دوری از خطرات رابطه
۱۶۶.....	تأیید توانایی‌های ویژه و استفاده از آنها
۱۶۸.....	استفاده از روابط مثبت
۱۶۸.....	هوش احساسی
۱۶۹.....	تشخیص احساسات خود
۱۷۱.....	علائم غیر گفتاری
۱۷۳.....	تنظیم شرایط جوی روابط
۱۷۳.....	ادامه‌ی گفتگو
۱۷۵.....	نگاه به تو، من و ما
۱۷۶.....	سرمایه‌گذاری زمان
۱۷۶.....	برنامه‌ریزی برای روزی فوق‌العاده
۱۷۷.....	جشن مشترک
۱۷۸.....	تعطیلات سبکبار
۱۷۹.....	دوستی‌های فوق‌العاده
۱۸۱.....	فصل ۱۲: والدین مثبت
۱۸۱.....	تبدیل شادی به یک عادت
۱۸۲.....	خشنودی خود
۱۸۴.....	مشارکت در زندگی
۱۸۷.....	یافتن معنا
۱۸۸.....	سنجش توانایی‌های خانواده
۱۹۰.....	تشخیص بهترین ویژگی‌های یکدیگر
۱۹۶.....	تعیین عناصر کلیدی یک خانواده‌ی شاد
۱۹۹.....	بهترین والدینی باشید که می‌توانید
۲۰۰.....	رویارویی با خوبی، بدی و زشتی فرزندی
۲۰۲.....	یک پدرخوانده یا مادرخوانده‌ی بسیار خوب
۲۰۳.....	تربیت کودکان شاد
۲۰۳.....	جشن، گرفتن موفقیت
۲۰۵.....	به کارگیری روش‌های مثبت
۲۰۶.....	دوری از ماده‌گرایی بیش از اندازه

فصل ۱۳: پذیرفتن خانوادگی گسترده تر	۲۰۹
ایجاد روابط خانوادگی	۲۰۹
برقراری ارتباط	۲۱۰
کنار آمدن با خانوادگی همسر، عروس یا داماد خود	۲۱۱
دیدن بهترین ها	۲۱۳
مصالحه	۲۱۶
فردایی از سالخورده گان	۲۱۶
کسب خرد	۲۱۹
تشخیص تغییر	۲۱۹
گسترش خانواده	۲۲۱
فصل ۱۴: درک اهمیت کار کردن	۲۲۳
فراهم کردن یک ساختار	۲۲۳
کار کردن چگونه شما را شاد می کند؟	۲۲۴
استفاده ی مفید از زمان	۲۲۶
زمان مناسب، تمرکز مناسب	۲۳۰
ستاره های درخشان!	۲۳۰
نگاه به شما در بهترین حالت تان	۲۳۰
کار کردن با مردم	۲۳۲
فصل ۱۵: ایده آل بودن در شغل خود	۲۳۷
شناخت توانایی های کاری	۲۳۷
درس گرفتن از گذشته	۲۴۰
جایگزین کردن کسی که شایسته ی سمت خود نیست	۲۴۱
استفاده از توانایی های کاری در موقعیت های استثنایی	۲۴۳
استفاده ی هدفمند از توانایی ها	۲۴۳
راه های جدید برای استفاده از توانایی ها	۲۴۵
اندازه گیری و گسترش جریان	۲۴۶
شناخت توانایی های ویژه	۲۴۸
ترغیب گروه به خوب کار کردن	۲۵۱
شناخت توانایی های دیگران	۲۵۱
استفاده از توانایی های دیگران، برای تقویت امور	۲۵۲
گروه های شکوفا در برابر گروه های افسرده	۲۵۲
بازبینی پرسش های مربوط به انعطاف پذیری	۲۵۵

۲۵۹	بخش ۵: بخش ده تایی ها
۲۶۱	فصل ۱۶: ده فعالیت عالی
۲۶۱	قدردانی
۲۶۲	تشخیص دادن موهبت ها
۲۶۳	ساختن یک روز زیبا
۲۶۳	یادگیری درست نگران شدن
۲۶۴	نیم ساعت در روز
۲۶۴	دفتر یادداشت نگرانی
۲۶۵	بهترین حالت من
۲۶۵	کامل کردن جمله ها
۲۶۸	تشخیص جنبه های مختلف خود
۲۶۸	کشف هدف
۲۶۹	آموختن خوش بینی (ن.ب.م.ا)
۲۷۰	مهربانی عمدی

مقدمه

احتمالاً تا به حال درباره‌ی روانشناسی مثبت مطالبی شنیده‌اید، زیرا تبلیغ‌های گسترده‌ای در این زمینه شده است. این علم برای نخستین بار تلاش کرده تا به سؤال‌هایی مانند «چه چیزی ما را شاد می‌کند؟ زندگی خوب چیست و چگونه می‌توان رضایت از زندگی را افزایش داد؟» پاسخ دهد. بیشتر مردم به این پرسش‌ها علاقه‌مندند. شاید در گذشته مردم فکر می‌کردند علم روانشناسی، پیچیده‌تر و تخصصی‌تر از آن است که برای آنها کاربرد شخصی داشته باشد. از اساسی‌ترین نکته‌های عمده‌ی روانشناسی مثبت این است که با ارائه‌ی سریع نتیجه‌ی تحقیقات، مردم منتظر ایده‌های کارشناسان نیستند و خودشان این کار را انجام می‌دهند.

درباره‌ی این کتاب

این کتاب شامل تحقیقاتی وسیع از روانشناسی مثبت است. روانشناسان هر روز به پیشرفت‌های بیشتری در این زمینه دست پیدا می‌کنند. به‌این‌ترتیب، با آنکه تلاش می‌کنیم در حد امکان دقیق و به‌روز باشیم، اما هر روز ایده‌ها و کاربردهای جدیدی به وجود می‌آیند. در حال حاضر فقط می‌خواهیم ایده‌های مهم را ارائه دهیم تا بتوانید در شادی و میزان رضایت خود از زندگی تغییری ایجاد کنید.

در این کتاب گاهی راجع به فرضیه‌های علمی و گاه در مورد تحقیقی صحبت کرده‌ایم تا بدانید سرچشمه‌ی این مفاهیم از کجاست و مطمئن شوید که این ایده‌ها به‌خوبی آزمایش شده‌اند و ارزش دارند یک‌بار امتحان شوند. محققان زیادی در این زمینه فعالیت کرده‌اند و ما برای اطلاعاتی که در اختیارمان قرار دادند، از آنها سپاسگزاریم.

به عقیده‌ی ما ایده‌های موجود در این کتاب برای شما جالب و مفید است، اما فکر کردن به تنهایی دنیای شما را تغییر نمی‌دهد و شما باید رفتارتان را تغییر دهید. ما با عملکرد و ارائه‌ی ایده‌هایمان شما را در تغییر زندگی‌تان راهنمایی می‌کنیم.

اگر می‌خواهید بدانید چگونه می‌توان از زندگی لذت برد، چطور با کشف و استفاده‌ی بهتر از توانایی‌ها، زندگی را به یک زندگی خوب تبدیل کرد و در نتیجه تأثیری عمیق بر دنیا گذاشت، این کتاب نقطه‌ی خوبی برای شروع است.

قواعد رعایت شده در این کتاب

برای استفاده‌ی بهتر از این کتاب، مجموعه‌ای از قواعد را در نظر گرفته‌ایم:

حروف *ایرانیک* برای تأکید و مشخص کردن کلمات جدید یا تعریف اصطلاحات به کار رفته‌اند.

حروف سیاه نشانگر مفهومی کلیدی در یک فهرست هستند.

در این کتاب گاهی از ضمیر «ما» استفاده شده که به هر دوی ما نویسندگان (آوریل و گلادیانا) اشاره دارد. در بقیه‌ی موارد که موضوع به یکی از ما مربوط است، برای مثال می‌گوییم: «آوریل این کار را کرد» یا «گلادیانا می‌گوید...»، که مشخص می‌کند آن پاراگراف خاص توسط چه کسی نوشته شده است.

در این کتاب ستن‌های فرعی به صورت مستطیل‌های خاکستری گنجانده شده که هنگام مطالعه خواهید دید. این ستن‌ها شامل قسمت‌های کوچکی از اطلاعات، حکایت‌ها و موارد دیگری هستند که شاید بخواهید به آنها فکر کنید اما مجبور به انجام این کار نیستید. انتخاب با شماست که آنها را مطالعه کنید یا از کنارشان بگذرید.

تصورات خنده‌دار

فرض ما این است که شما (اگر اشتباه است آن را تصحیح کنید):

- ✓ شخصی معقول و واقع‌بین هستید.
- ✓ به روانشناسی مثبت علاقه دارید، اما ممکن است اطلاعات زیادی درباره‌ی آن نداشته باشید.
- ✓ می‌دانید که در پس تمام این مطالب، تحقیقات روانشناسی وسیعی وجود دارد، اما به هیچ عنوان قصد مطالعه‌ی آنها را ندارید.
- ✓ می‌خواهید بدانید چگونه می‌توان همین حالا از این فرضیه‌ها در زندگی استفاده کرد.
- ✓ در بخش‌هایی که قرار است مطالعه کنید، بسیار دقیق هستید.

ترتیب مباحث این کتاب

بی‌شک شما یکی از کتاب‌های دامپزش را خریده‌اید، زیرا در پی پاسخی فوری بوده‌اید. احتمالاً مواردی خاص هستند که می‌خواهید هم اکنون بدانید و موقعیت‌های دیگری در زندگی رخ می‌دهند که شما باید برای خواندن قسمت مربوطه، بخش دیگری را مطالعه کنید.

لزمی ندارد که کتاب را از اول تا آخر مطالعه کنید. فقط به قسمت مورد نیاز مراجعه کنید. به فهرست و ضمیمه نگاه کنید تا مطلب دلخواه را بیابید.

البته ما این کتاب را به گونه‌ای نوشته‌ایم تا در صورت تمایل آن را از آغاز تا پایان مطالعه کنید و دیدی کلی به دست آورید. مطمئناً شما می‌خواهید این کار را انجام دهید، اما ممکن است در زمانی خاص، بعضی جنبه‌های زندگی اهمیت بیشتری برای‌تان داشته باشند. بدین ترتیب می‌توانید به مطالب مورد نیازتان مراجعه کنید.

آنچه انتظار دارید در این کتاب باشد، عبارت است از:

بخش ۱: آشنایی، معرفی روانشناسی مثبت

هدف این بخش ترسیم تصویری کلی است. این بخش خلاصه‌ای مفید از کل کتاب به شما ارائه می‌دهد. در اینجا درمی‌یابید که روانشناسی مثبت چیست و چه تفاوت‌هایی با روانشناسی سنتی دارد و همچنین وسعت کاربرد این علم را خواهید دید. با مطالعه‌ی این بخش می‌توانید تعیین کنید به چه موضوعی بیشتر علاقه‌مندید. در این بخش درباره‌ی اثرات مثبت‌اندیشی بر سلامت، شادی و سعادت مطالبی می‌آموزید.

اگر می‌خواهید پیش از به کارگیری ایده‌ها، تصویری کلی به دست آورید، این بخش نقطه‌ی آغاز است.

بخش ۲: هموار کردن زمان: گذشته، حال و آینده

گاهی لازم است برای پیشرفت، ابتدا به عقب برگردید. بخش ۲ به طریزی مفید و از راه ایده‌هایی مانند «تولد تازه» به بررسی گذشته می‌پردازد، زمان حال و روش افزایش تجربه‌ها را مرور می‌کند و سپس به شما کمک می‌کند تا با خوش‌بینی و امید، آینده‌ای نویدبخش را ببینید.

بخش ۳: آنچه روانشناسی مثبت چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد

در این بخش می‌توانید با بررسی روشی که موجب لذت واقعی در زندگی‌تان می‌شود و تجربه‌ی کامل احساسات را فراهم می‌کند، فرصت‌های شاد بودن را ایجاد کنید. این بخش همچنین بر کشف و به کارگیری توانایی‌های شما برای برقراری ارتباط کامل با زندگی و تجربه‌ی رضایت واقعی در زندگی تمرکز دارد. پیش از در نظر گرفتن برنامه‌ای شاد و پیدا کردن راهی برای فرار از ناراحتی، از شما می‌خواهیم به معنای زندگی بیندیشید.

بخش ۴: روانشناسی مثبت در دنیای واقعی

در این بخش به کاربرد روانشناسی مثبت در موقعیت‌های زندگی واقعی، تقویت روابط مهم، نهایت استفاده از نقش خود به‌عنوان والدین برای فرزند و فرزندخوانده‌ها و نیز بهره‌گیری از زندگی خانوادگی پرجمعیت و گاهی پرمسئولیت نگاهی می‌اندازیم.

همچنین در بخش ۴ فرصت دارید درمورد چگونگی بالا بردن سطح زندگی و عملکرد کاری‌تان با استفاده از تکنیک‌های روانشناسی مثبت فکر کنید.

بخش ۵: بخش ده‌تایی‌ها

در این بخش با انجام تمرین‌هایی که خواهید دید شادی‌تان افزایش می‌یابد، حتی اگر فقط آنها را انجام دهید و هیچ بخش از این کتاب را مطالعه نکنید. ما به شما امکان می‌دهیم نوع دیگری از زندگی را تجربه کنید و درباره‌ی چگونگی عملکرد این تمرین‌ها اطلاعات بیشتری کسب کنید. همچنین فهرستی از منابع الهام‌بخش و مثبتی در اختیار شما قرار داده‌ایم که خلق و خوی شما را بهتر کند. امیدواریم از این موارد لذت ببرید و ایده‌های شادی‌بخش خود را نیز به آن اضافه کنید.

نمادهای به کار رفته در این کتاب

در این کتاب نمادهای متفاوتی هست که به شما کمک می‌کند قسمت‌های مفید کتاب را بیابید.

(هشدار) روانشناسی مثبت موضوعی شگفت‌انگیز است. ما تصور نمی‌کنیم که شما بتوانید مثبت‌اندیش شوید، ولی می‌توان به سرعت از موارد منفی دور شد. اما این نماد از شما می‌خواهد لحظه‌ای صبر کنید و به نتیجه‌ی کارتان بیندیشید.



(امتحان کنید) اگرچه این کتاب حاوی دستورالعمل نیست، اما گاهی دارای مواردی هست که باید آنها را امتحان کنید. این روش برای یادگیری مناسب است، اما اگر در وهله‌ی اول فرصت مطالعه‌ی این موارد را نداشتید، بعدها می‌توانید به آنها مراجعه کنید.



(یادآوری) این نماد توجه شما را به نکته‌ای مهم جلب می‌کند که باید به خاطر بسپارید. بقیه‌ی کار به عهده‌ی شما و حافظه‌تان است.



(نکات فنی) روانشناسی مثبت، دانشی جدی است، ولی ما تلاش کرده‌ایم تا این کتاب برای شما قابل فهم و کاربردی باشد. هرچند گاهی استفاده نکردن از بعضی متون فنی امکان‌پذیر نیست، اما امیدواریم که از این موارد نیز بهره‌مند شوید.



مقصد بعدی

تفریح کنید. به دنبال موارد مثبت باشید. شک و تردید را رها کنید، زیرا برای سلامتی تان خوب نیست. درباره‌ی چیزهای مفید خیال‌بافی کنید. اگر به منطق بیشتری نیاز دارید، مطالعه را از بخش ۱ کتاب آغاز کنید تا دیدی کلی به دست آورید، اما اگر این مطالب را می‌دانید، به قسمت مورد علاقه تان یا به قسمتی که به زندگی کنونی شما مربوط است مراجعه کنید و سعی کنید زندگی خوبی داشته باشید. برای شما آرزوی شادی می‌کنیم!

www.ketab.ir