

به نام خدا

چالش روانشناسی مثبت گرا با تغییرات سبک زندگی

مؤلف :

مریم تقی جولا

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۲)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه: تقی جولای، مریم، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدید آور: چالش روانشناسی مثبت گرا با تغییرات سبک زندگی / مولف مریم تقی جولای.
مشخصات نشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهری: ۱۰۳ ص.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۶۲-۳
وضعیت فهرست نویسی: فیپا
موضوع: روانشناسی مثبت گرا - تغییرات سبک زندگی
رده بندی کنگره: PN۲۱۵۲
رده بندی دیویی: ۸۰۹/۲۱۲
شماره کتابشناسی ملی: ۹۴۹۳۸۶۲
اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

نام کتاب: چالش روانشناسی مثبت گرا با تغییرات سبک زندگی

مولف: مریم تقی جولای

ناشر: انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۲

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۰۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان:

<http://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۰۸-۳۶۲-۳

تلفن مرکز پخش: ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



تقدیم به پدر آسمانی و مادر عزیزتر از جانم

که باعث تمام موفقیت هایم بودند و همیشه مدیونشان هستم.

به همسر مهر بانم که باعث آرامش و عشق ابدیم بوده و هست..

به محمد و مبینا تکه های وجودم که باعث گرمی و نشاط زندگیم هستند.

فهرست

فصل ۱: مبانی روانشناسی مثبت‌گرا	۷
تعریف روانشناسی مثبت‌گرا	۷
تاریخچه و تکامل روانشناسی مثبت‌گرا	۱۰
تفاوت روانشناسی مثبت‌گرا با روانشناسی سنتی	۱۳
عناصر اصلی روانشناسی مثبت‌گرا (خوش‌بینی، شادی و بهزیستی)	۱۵
تأثیر مثبت‌اندیشی بر زندگی و سلامت روان	۱۸
روانشناسی مثبت‌گرا و سازگاری با سبک‌های زندگی مختلف	۲۲
فصل ۲: تغییرات سبک زندگی در دنیای مدرن	۲۷
تغییرات فرهنگی و تأثیر آن بر زندگی	۲۷
نقش فناوری و اینترنت در تغییرات سبک زندگی	۳۱
عوامل استرس‌زا در سبک زندگی مدرن	۳۴
روند جهانی شدن و تغییرات سبک زندگی	۳۷
نقش رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در شکل‌گیری سبک زندگی	۴۰
سبک زندگی فعال و تأثیر آن بر سلامت جسمی و روانی	۴۳
فصل ۳: چالش‌های روانشناسی مثبت‌گرا با سبک‌های زندگی نوین	۴۷

استرس و اضطراب در دنیای مدرن ۴۷

کاهش تعاملات انسانی در دنیای دیجیتال ۴۹

تعارض بین کار و زندگی شخصی ۵۲

تغییرات سبک زندگی و تأثیر آن بر سلامت روان ۵۵

چالش‌های مرتبط با مصرف‌گرایی و مادی‌گرایی ۵۷

اهمیت تعادل روانی در مواجهه با تغییرات سریع اجتماعی ۶۰

فصل ۴: راهکارهای مثبت‌گرایی در مواجهه با تغییرات سبک زندگی ۶۳

تکنیک‌های افزایش رضایت از زندگی ۶۳

تقویت روحیه و امید در زندگی روزمره ۶۶

ایجاد عادات مثبت برای مدیریت استرس ۶۹

استفاده از تفکر مثبت در مواجهه با چالش‌های زندگی ۷۲

توسعه ارتباطات مثبت و تأثیر آن بر سلامت روان ۷۴

تمرینات عملی برای بهبود بهزیستی و آرامش درونی ۷۶

فصل ۵: آینده روانشناسی مثبت‌گرا در مواجهه با سبک‌های زندگی در حال تغییر ۸۱

نقش تکنولوژی‌های نوین در بهبود روانشناسی مثبت‌گرا ۸۱

تغییرات در سبک زندگی و نیاز به به‌روزرسانی روانشناسی مثبت‌گرا ۸۳

هوش مصنوعی و تأثیر آن بر بهزیستی و شادی ۸۵

نقش فرهنگ و جوامع در توسعه روانشناسی مثبت‌گرا ۸۷

پیش‌بینی‌ها درباره آینده روانشناسی مثبت‌گرا ۹۰

فرصت‌ها و چالش‌های پیش‌رو در گسترش روانشناسی مثبت‌گرا ۹۲

نتیجه‌گیری: ۹۵

منابع: ۹۹

منابع فارسی ۹۹

منابع انگلیسی ۱۰۲

فصل ۱: مبانی روانشناسی مثبت‌گرا

۱- تعریف روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا یکی از رویکردهای نوین روانشناسی است که به جای تمرکز بر مشکلات، اختلالات و بیماری‌های روانی، به بررسی جنبه‌های مثبت ذهن انسان، مانند شادی، خوش‌بینی، خلاقیت و بهزیستی می‌پردازد. این شاخه از روانشناسی به دنبال شناخت و تقویت فضایل انسانی است که به رشد شخصی، احساس خوشبختی و کیفیت بهتر زندگی منجر می‌شود. در حقیقت، روانشناسی مثبت‌گرا بر این باور است که انسان‌ها علاوه بر مشکلات و نارسایی‌ها، ظرفیت‌هایی برای بهبود و شکوفایی دارند که باید به آنها توجه شود (سلیگمن، ۲۰۰۲).

یکی از مهم‌ترین مفاهیم در روانشناسی مثبت‌گرا، تعریف بهزیستی ذهنی است. این مفهوم به معنای داشتن دیدگاهی مثبت نسبت به زندگی، احساس شادی و رضایت درونی، و تجربه عواطف مثبت در زندگی روزمره است. برخلاف روانشناسی سنتی که بر درمان بیماری‌ها و اختلالات تمرکز دارد، روانشناسی مثبت‌گرا به پیشگیری و ارتقای سلامت روانی تأکید می‌کند. این رویکرد با در نظر گرفتن ابعاد مختلف زندگی فرد، از جمله جنبه‌های اجتماعی، معنوی، عاطفی و ذهنی، سعی دارد فرد را به یک زندگی کامل و رضایت‌بخش هدایت کند (پارک و پیترسون، ۲۰۰۹).

روانشناسی مثبت‌گرا بر اساس سه محور اصلی عمل می‌کند: عواطف مثبت، تعامل مثبت با دیگران و بهزیستی معنادار. عواطف مثبت شامل احساساتی نظیر شادی، امید، آرامش و رضایت است که در طول زندگی روزمره تجربه می‌شود. این عواطف نه تنها به بهبود کیفیت

زندگی کمک می‌کنند، بلکه تأثیر مستقیمی بر سلامت جسمانی نیز دارند. تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که عواطف مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، دارای سیستم ایمنی قوی‌تری هستند و بهتر با استرس‌های زندگی مقابله می‌کنند (فردریکسون، ۲۰۰۱).

محور دوم روانشناسی مثبت‌گرا، تعاملات مثبت با دیگران است. این تعاملات به معنای برقراری روابط سالم، معنادار و حمایت‌کننده با دیگران است. روانشناسی مثبت‌گرا بر این نکته تأکید دارد که روابط اجتماعی قوی و مثبت، یکی از عوامل کلیدی در بهبود بهزیستی روانی است. افراد با داشتن دوستان و روابط اجتماعی سالم، نه تنها احساس خوشبختی بیشتری دارند، بلکه کمتر دچار اضطراب و افسردگی می‌شوند (ریان و دسی، ۲۰۰۰).

در نهایت، بهزیستی معنادار سومین محور اصلی روانشناسی مثبت‌گرا است. این مفهوم به معنای داشتن هدف و معنا در زندگی است. انسان‌ها زمانی که احساس کنند زندگی‌شان هدفمند است و فعالیت‌هایشان معنا دارد، احساس رضایت بیشتری دارند. در این راستا، روانشناسی مثبت‌گرا به افراد کمک می‌کند تا به ارزش‌ها و اهداف عمیق‌تری در زندگی پی ببرند و برای دستیابی به آنها تلاش کنند (سلیگمن، ۲۰۱۱).

روانشناسی مثبت‌گرا با تأکید بر این سه محور، افراد را به زندگی متعادل‌تر و پرمعنائی‌تر هدایت می‌کند. این رویکرد بر این باور است که انسان‌ها می‌توانند با تمرکز بر توانایی‌ها و استعدادهای خود، زندگی‌ای شادتر و پربارتر داشته باشند و در عین حال، از عواطف و احساسات منفی نیز بهره‌مند شوند. به عبارتی دیگر، روانشناسی مثبت‌گرا نه تنها بر شادی و رضایت فردی تأکید دارد، بلکه به افراد یاد می‌دهد چگونه با چالش‌ها و ناکامی‌ها نیز به طور سازنده‌ای برخورد کنند (دوکت و همکاران، ۲۰۰۸).

روانشناسی مثبت‌گرا شاخه‌ای از روانشناسی است که به جای تمرکز بر آسیب‌ها و مشکلات روانی، بر توانمندی‌ها، نقاط قوت و عوامل مؤثر بر بهزیستی و شادی انسان تأکید دارد. این رویکرد تلاش می‌کند تا به افراد کمک کند تا زندگی‌ای معنادارتر و رضایت‌بخش‌تر داشته باشند. برخلاف روانشناسی سنتی که معمولاً به درمان مشکلات و اختلالات روانی

می‌پردازد، روانشناسی مثبت‌گرا بر ایجاد و تقویت احساسات و تجربیات مثبت مانند خوش‌بینی، شادی، و رضایت تمرکز دارد. این علم بر این باور است که انسان‌ها می‌توانند به وسیله بهره‌گیری از توانمندی‌های درونی خود، به رشد و پیشرفت فردی دست یابند (سلیگمن، ۲۰۰۲).

یکی از ویژگی‌های کلیدی روانشناسی مثبت‌گرا، تمرکز بر نقاط قوت فردی است. این رویکرد به جای تمرکز بر مشکلات و ناتوانی‌های افراد، آنها را تشویق می‌کند تا نقاط قوت و توانمندی‌های خود را شناسایی و تقویت کنند. به علاوه، روانشناسی مثبت‌گرا به بررسی عوامل محیطی و اجتماعی که موجب افزایش شادی و بهزیستی می‌شوند، نیز می‌پردازد. در واقع، این رشته به دنبال آن است که چگونه می‌توان شرایط زندگی و عوامل محیطی را به گونه‌ای تغییر داد که افراد احساس خوشبختی و رضایت بیشتری داشته باشند (داینر، ۲۰۱۰).

این رویکرد بر اساس سه محور اصلی بنا شده است: تجربه‌های مثبت، خصوصیات فردی مثبت و نهادهای مثبت. تجربه‌های مثبت شامل لذت‌های زندگی، شادی و آرامش هستند. خصوصیات فردی مثبت نیز شامل ویژگی‌هایی همچون امید، قدرت اراده و خوش‌بینی می‌شود. نهادهای مثبت نیز به ساختارهای اجتماعی، خانوادگی و سازمانی اشاره دارد که می‌توانند به رشد و شکوفایی فرد کمک کنند (پارک، ۲۰۰۴). در این زمینه، سلیگمن و همکاران (۲۰۰۰) معتقدند که برای دستیابی به بهزیستی واقعی، افراد باید به جای تمرکز صرف بر لذت‌های آنی، به اهداف بلندمدت و معنادارتر توجه کنند.

روانشناسی مثبت‌گرا به مفهوم "زندگی خوب" (Good Life) نیز توجه ویژه‌ای دارد. در این مفهوم، زندگی خوب به معنای زندگی‌ای است که در آن افراد بتوانند از طریق فعالیت‌هایی که برای آنها معنادار است، احساس رضایت و خوشبختی کنند. از این رو، روانشناسان مثبت‌گرا معتقدند که علاوه بر تجربه شادی‌های لحظه‌ای، باید به دنبال فعالیت‌هایی بود که باعث رشد و توسعه فردی می‌شود و احساس معنا به زندگی می‌بخشد (سلیگمن، ۲۰۱۱).

نکته مهم دیگر در تعریف روانشناسی مثبت گرا این است که این رویکرد با توجه به تحقیقات علمی و تجربی بنیان گذاری شده است. برخلاف برخی از نظریه‌های روانشناسی که بیشتر به جنبه‌های فلسفی و نظری توجه دارند، روانشناسی مثبت گرا بر پایه داده‌ها و شواهد علمی استوار است. این رویکرد با استفاده از ابزارهای علمی مانند آزمون‌های روان‌سنجی و مطالعات تجربی، تلاش می‌کند تا عواملی که موجب افزایش بهزیستی می‌شوند را شناسایی و اندازه‌گیری کند (فردریکسون، ۲۰۰۹).

به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که داشتن نگرش مثبت و خوش‌بینانه می‌تواند به افزایش طول عمر و کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن منجر شود. همچنین، افرادی که توانایی شناسایی و استفاده از نقاط قوت خود را دارند، معمولاً روابط اجتماعی قوی‌تر و رضایت بیشتری از زندگی تجربه می‌کنند (فردریکسون، ۲۰۰۴). در نهایت، روانشناسی مثبت گرا به افراد کمک می‌کند تا از طریق شناخت و توسعه نقاط قوت و توانمندی‌های خود، به کیفیت زندگی بالاتری دست یابند و با چالش‌های زندگی به شیوه‌ای مثبت و سازنده مواجه شوند (گابل و هیدت، ۲۰۰۵).

۲- تاریخچه و تکامل روانشناسی مثبت گرا

روانشناسی مثبت گرا شاخه‌ای نسبتاً نوین از علم روانشناسی است که در دهه ۱۹۹۰ میلادی توسط روانشناسانی مانند مارتین سلیگمن و میهالی چیک‌سنت‌میهایلی پایه‌گذاری شد. این رویکرد در پاسخ به نگرانی‌های موجود در روانشناسی سنتی شکل گرفت که بیشتر بر آسیب‌ها، بیماری‌ها و مشکلات روانی متمرکز بود. سلیگمن در سال ۱۹۹۸، در دوره‌ای که به عنوان رئیس انجمن روانشناسی آمریکا فعالیت می‌کرد، تصمیم گرفت تمرکز روانشناسی را از حل مشکلات به سوی تقویت توانمندی‌های انسانی سوق دهد. وی با ارائه نظریه‌ای به نام "روانشناسی مثبت گرا"، به دنبال تغییر دیدگاه روانشناسان نسبت به انسان و مشکلات او بود (سلیگمن، ۲۰۰۲).

در طول تاریخ، روانشناسی عمدتاً بر بررسی مشکلات روانی، اختلالات، و درمان آنها متمرکز بوده است. این تمرکز بر اساس فرضیه‌ای بود که انسان‌ها در تلاش برای رفع مشکلات روانی خود هستند و هدف روانشناسی باید کمک به افراد برای غلبه بر این مشکلات باشد. از دوران فروید تا روانشناسان رفتاری مانند اسکینر، رویکردهای سنتی به روانشناسی بیشتر بر جنبه‌های منفی و آسیب‌پذیر زندگی انسان‌ها تمرکز داشتند (کافی، ۱۳۸۹). به عنوان مثال، فروید معتقد بود که بخش عمده‌ای از رفتارهای انسان تحت تأثیر ناخودآگاه و تضادهای درونی اوست. در این دیدگاه، زندگی انسان‌ها بیشتر درگیر رنج و کشمکش بود و تمرکز اصلی بر درمان این مسائل قرار داشت.

با این حال، روانشناسانی مانند آبراهام مزلو و کارل راجرز در دهه‌های ۱۹۴۰ و ۱۹۵۰ میلادی شروع به ارائه دیدگاه‌های متفاوتی کردند. آنها معتقد بودند که انسان‌ها دارای توانایی‌های ذاتی برای رشد و شکوفایی هستند و روانشناسی باید بر این توانمندی‌ها تمرکز کند. مزلو با ارائه نظریه "هرم نیازها"، تلاش کرد نشان دهد که افراد پس از رفع نیازهای پایه‌ای خود، به سمت نیازهای بالاتری مانند تحقق خود حرکت می‌کنند (مزلو، ۱۳۷۸). این دیدگاه‌ها به تدریج زمینه‌ساز ظهور روانشناسی مثبت‌گرا شدند.

در دهه ۱۹۷۰، میهالی چیک‌سنت‌میهالی، روانشناس مجاری-آمریکایی، مفهوم "جریان" (Flow) را معرفی کرد که به تجربه‌ای اشاره دارد که در آن فرد به طور کامل در یک فعالیت غرق می‌شود و احساس رضایت عمیق و شادی را تجربه می‌کند. او معتقد بود که این تجربه‌ها، که اغلب در حین انجام فعالیت‌های خلاقانه یا چالش‌برانگیز به دست می‌آیند، نقش مهمی در افزایش بهزیستی و شادی فردی دارند (چیک‌سنت‌میهالی، ۱۳۹۲).

در سال‌های بعد، مارتین سلیگمن با الهام از کارهای مزلو و چیک‌سنت‌میهالی، نظریه روانشناسی مثبت‌گرا را توسعه داد. او معتقد بود که روانشناسی نباید تنها به درمان بیماری‌های روانی بپردازد، بلکه باید به بررسی عوامل مؤثر بر شادی و رضایت از زندگی نیز توجه کند. این رویکرد بر پایه این فرض استوار بود که انسان‌ها نه تنها می‌خواهند از

رنج‌ها و مشکلات خود فرار کنند، بلکه به دنبال بهزیستی، خوشبختی و معناداری در زندگی هستند (سلیگمن، ۲۰۱۱).

روانشناسی مثبت‌گرا با استفاده از روش‌های علمی و تجربی، تلاش کرد تا مفاهیم جدیدی مانند خوش‌بینی، امید، شادی، و رضایت را مورد مطالعه قرار دهد. برخلاف روانشناسی سنتی که بیشتر بر اختلالات و مشکلات تمرکز داشت، این رویکرد به بررسی عوامل محافظتی و توانمندی‌هایی مانند عزت‌نفس، انعطاف‌پذیری، و ارتباطات مثبت میان‌فردی پرداخت. از این رو، روانشناسی مثبت‌گرا به سرعت به یکی از رویکردهای مهم در تحقیقات روانشناسی تبدیل شد (عطارها، ۱۳۸۵).

رویکردهای روانشناسی مثبت‌گرا در دهه ۲۰۰۰ میلادی به طور گسترده‌تری مورد توجه قرار گرفتند و با توسعه تحقیقاتی در زمینه‌هایی مانند "خوشبختی پایدار" (Sustainable Happiness) و "بهزیستی ذهنی" (Subjective Well-being)، به یکی از جریان‌های اصلی در روانشناسی معاصر تبدیل شدند. سلیگمن در این دوران با ارائه نظریه "PERMA" که پنج عنصر اصلی بهزیستی را شامل می‌شود (احساسات مثبت، درگیری، روابط مثبت، معنا و هدف، و موفقیت)، به روانشناسی مثبت‌گرا ساختار بیشتری بخشید (سلیگمن، ۲۰۱۱).

در ایران نیز روانشناسی مثبت‌گرا در دهه‌های اخیر مورد توجه قرار گرفته است. پژوهشگران ایرانی با انجام مطالعاتی در زمینه تأثیر روانشناسی مثبت‌گرا بر افزایش بهزیستی روانی، امید به زندگی، و کاهش استرس، سعی در گسترش این رویکرد در جامعه داشته‌اند. به عنوان مثال، تحقیقاتی در زمینه تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس در افراد صورت گرفته است که نتایج مثبتی را نشان داده‌اند (شاملو، ۱۳۹۰).

به طور کلی، تاریخچه روانشناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد که این رویکرد از توجه به آسیب‌ها و مشکلات به سوی تمرکز بر توانمندی‌ها و نقاط قوت انسان‌ها تغییر یافته است. امروزه روانشناسی مثبت‌گرا به عنوان یکی از رویکردهای اصلی در مطالعات روانشناسی

شناخته شده و در حوزه‌های مختلفی مانند آموزش، بهداشت روان، و روان‌درمانی کاربرد دارد. این رویکرد به افراد کمک می‌کند تا با استفاده از توانمندی‌های درونی خود، به زندگی‌ای پر از معنا، شادی و رضایت دست یابند (یوسفی، ۱۳۹۵).

۳- تفاوت روانشناسی مثبت‌گرا با روانشناسی سنتی

روانشناسی مثبت‌گرا و روانشناسی سنتی تفاوت‌های بنیادینی در هدف، روش‌ها و تمرکز دارند. این دو رویکرد به شکل‌های مختلفی به بررسی مسائل روانی و بهزیستی انسان می‌پردازند. در ادامه به چند تفاوت اصلی میان این دو رویکرد اشاره می‌کنیم:

۱. تمرکز بر آسیب‌ها در برابر تمرکز بر توانمندی‌ها

روانشناسی سنتی بیشتر بر بررسی و درمان مشکلات روانی، آسیب‌ها و اختلالات تمرکز دارد. این رویکرد به دنبال کشف علل بیماری‌های روانی و روش‌های درمان آنها است. در مقابل، روانشناسی مثبت‌گرا بر توانمندی‌های انسان تمرکز می‌کند و به جای تمرکز بر مشکلات و نارسایی‌ها، به تقویت نقاط قوت، افزایش شادی و بهزیستی و یافتن راهکارهایی برای رشد و توسعه فردی می‌پردازد (سلیگمن، ۲۰۰۲). روانشناسی مثبت‌گرا بر این باور است که هدف روانشناسی نباید تنها رفع مشکلات باشد، بلکه باید به ایجاد یک زندگی رضایت‌بخش و معنادار نیز توجه داشته باشد.

۲. رویکرد بیماری‌محور در برابر رویکرد توانمندی‌محور

در روانشناسی سنتی، اغلب مدل‌های بیماری‌محور استفاده می‌شود. این مدل‌ها بر این فرضیه استوار هستند که مشکلات روانی ناشی از اختلالات یا آسیب‌هایی در ذهن و روان انسان هستند و باید از طریق درمان‌های تخصصی مانند دارودرمانی یا روان‌درمانی اصلاح شوند. در حالی که روانشناسی مثبت‌گرا به مدل‌های توانمندی‌محور معتقد است. این رویکرد تأکید دارد که هر فردی دارای توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت است و با تمرکز بر این توانمندی‌ها می‌توان بهزیستی و شادی را افزایش داد (پارک، ۲۰۰۴).