

۲۰۳۹۶۹۷



معجزه روانشناسی مثبت

دکتر محمد محمدی پور



نشر روزگار

سرشناسه	محمدی پور، محمد، ۱۳۶۵ -
عنوان و نام پدیدآور	معجزه‌ی روانشناسی مثبت / محمد محمدی پور
مشخصات نشر	تهران : انتشارات روزگار، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۵۲ ص.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۲۳۳-۰۱۱-۸
وضعیت فهرست نویسی	فیبی
یادداشت	عنوان روی جلد: روانشناسی مثبت.
یادداشت	عنوان روی جلد: استراتژی‌های افزایش سطح رضایتمندی از زندگی.
عنوان روی جلد	روانشناسی مثبت.
عنوان روی جلد	استراتژی‌های افزایش سطح رضایتمندی از زندگی.
موضوع	روانشناسی مثبت‌گرا
موضوع	Positive psychology
موضوع	خوشبختی -- جنبه‌های روانشناسی
موضوع	Happiness -- Psychological aspects
موضوع	زناشویی -- ارتباط -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Communication in marriage -- Psychological aspects
موضوع	روابط زن و مرد -- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Man-woman relationships -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	BF۲۰۴/۶
رده بندی	۱۵۰/۱۹۸
شماره کتابشناسی	۵۷۱۱۳۷۴



معجزه روانشناسی مثبت

نویسنده: محمد محمدی پور

ناشر: نشر روزگار

طراح جلد: پریسا عربری

ویراستار: مهدی احشمة

چاپ اول: ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت جلد شومیز: ۳۵۰۰۰ تومان

قیمت جلد گالینگور: ۴۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: صدف

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۳۳-۰۱۱-۸

نشانی دفتر و فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، جنب شهدای زاندارمیری، مرکز خرید دانشگاه

طبقه زیر همکف، پلاک ۴

تلگرام: ۰۹۹۰۰۳۷۳۸۵۶ / تلفن: ۶۶۹۵۸۱۴۰

www.nashreroozegar.com

rozegar.no@gmail.com

فهرست

۷.....	پیشگفتار
۱۲.....	فصل یک
۱۲.....	مقدمه
۱۴.....	تغییری باشید که می‌خواهید در جهان ببینید
۱۵.....	قدرت جاسیت‌های اقلیتی
۱۸.....	مقایسه مدل‌های پریش سلامت و امتناع از بیماری
۲۱.....	فصل دو
۲۱.....	مقدمه
	چگونه روانشناسی مثبت به افزایش سطح رضایتمندی از زندگی کمک می‌کند؟
۲۳.....	
۲۴.....	اهمیت تمرکز بر نیکی‌ها
۲۹.....	ماروا کالینز، معمار واقعیت
۳۲.....	ویژگی‌های آموزش در مدارس ماروا کالینز
۳۵.....	ارتباط افزایش سطح رضایتمندی از زندگی و فقدان بیماری‌های ذهنی
۳۷.....	ارتباط افزایش سطح رضایتمندی از زندگی و پیشگیری از بیماری‌های ذهنی
۴۱.....	فصل سه
۴۱.....	عوامل مؤثر بر سطح رضایتمندی از زندگی
۴۱.....	مقدمه
۴۳.....	اثر زن‌ها بر سطح رضایتمندی از زندگی
۴۶.....	اثر متغیرهای خارجی بر سطح رضایتمندی از زندگی
۵۱.....	اثر متغیرهای درونی بر سطح رضایتمندی از زندگی

۵۲	 باورها
۵۴	 تعادل میان باورها و واقعیت
۵۶	 مراحل ساخت واقعیت نیکوتر
۶۰	 اعتماد به نفس
۶۲	 ارتباط اعتماد به نفس و موفقیت
۶۳	 ارتباط اعتماد به نفس و سطح رضایتمندی انسان‌ها از زندگی
۶۷	 مراتب اعتماد به نفس
۶۸	 اعتماد به نفس رایج
۷۳	 اعتماد به نفس بدون قيد و شرط
۸۰	 ارزش‌ها
۸۴	 نگرش‌ها
۹۰	 تفاوت‌های انسان‌های خوش‌بین و بدبین
۹۴	 ارتباط مثبت اندیشی و سطح رضایتمندی از زندگی
۹۷	 سه راهکار برای افزایش مثبت اندیشی
۹۷	 عمل‌گرایی
۹۹	 تصویرسازی
۱۰۳	 اصلاح تفکر
۱۰۷	 خرددوری
۱۱۲	 فصل چهار
۱۱۲	 اکسیر افزایش سطح رضایتمندی از زندگی
۱۱۲	 مقدمه
۱۱۴	 نظریه گسترش و ساخت احساسات مثبت
۱۱۹	 تکنیک‌های افزایش تجربه احساسات مثبت
۱۲۱	 پذیرای واقعیت باشید!

- تکنیک‌های مواجهه‌شدن با احساسات منفی ۱۲۴
- مراقبه کنید! ۱۳۰
- آموزش عملی مراقبه ۱۳۴
- نیک یاب باشید! ۱۳۶
- روش‌های ترویج خصوصیت نیک یاب در میان افراد و جوامع ۱۴۵
- ترویج خصوصیت نیک یاب در جوامع ۱۴۵
- پرورش خصوصیت نیک یاب در جایگاه فردی ۱۴۷
- تأثیر شکر خزاری بر تغییر شکل مغز انسان ۱۵۹
- هدف گذاری کنید! ۱۶۳
- ارتباط هدف گذاری و وقتت ۱۶۳
- ارتباط هدف گذاری و سطح رضایتمندی از زندگی ۱۶۷
- فرآیند هدف‌گذاری ۱۷۰
- ملاحظه‌ی سه نگاه متفاوت به کارها ۱۷۴
- ورزش کنید! ۱۷۷
- ارزش استراحت کردن در ارتباط با ورزش ۱۸۶
- خواب مناسب داشته باشید! ۱۹۰
- ارزش خواب‌های کوتاه‌مدت ۱۹۵
- تماس فیزیکی داشته باشید! ۱۹۶
- عاشق باشید! ۲۰۱
- فرسایش عشق ۲۰۶
- عشق‌های ایدئال در مقابل عشق‌های حقیقی ۲۰۸
- اهمیت بازسازی نگرش در مورد روابط عاشقانه ۲۰۹
- راهکارهای خلق یک عشق فعال ۲۱۳
- اهمیت تغییر رویکرد از نیاز برای تصدیق شدن به نیاز برای شناخته شدن ۲۱۳

- ۲۱۸ ضرورت اجازه نمود دادن به تضادها
- ۲۲۰ اهمیت امتناع از دشمنی
- ۲۲۲ اهداف مشترک داشته باشید!
- ۲۲۴ عشق در جزییات حضور دارد!
- ۲۲۷ نیکویی ساز باشید!
- ۲۳۳ عادات ایدار خلق کنید!
- ۲۳۴ کلام آخر

www.ketab.ir

پیشگفتار

این کتاب را با این اندیشه می‌نویسم که امیدوار بودم آن را در میان قفسه‌های کتابخانه‌ام جایی دیده و خوانده بودم. در جست‌وجوی سؤالی که همیشه در ذهن من وجود داشته و هست، چگونه می‌توانم سطح رضایتمندی خود از زندگی را افزایش دهم؟ در تلاش برای پاسخ دادن به این سؤال همیشگی، در میان مطالعات دورهٔ دکتری با علم روانشناسی مثبت آشنا شدم. تأثیر انکارناپذیر روانشناسی مثبت بر زندگی شخصی و حرفه‌ای من، باعث شد تا از اینجای سال‌ها در این حیطهٔ زیبای دانش را به زبان فارسی با همه فارسی‌زبانان جهان به اشتراک بگذارم. در این راستا، تصمیم گرفتم، پس از اتمام دورهٔ دکتری به ایران بازگشته و اولین مرکز تحقیقاتی و آموزشی روانشناسی مثبت ایران را بنیان‌گذاری کنم و این کتاب را بر مبنای اصول مدون روانشناسی مثبت در جهت افزایش سطح رضایتمندی انسان‌ها از زندگی به تحریر درآورم. در ادامه اهمیت علم تولیدشده در حیطهٔ روانشناسی مثبت مورد بررسی قرار می‌گیرد.

در طی سالیان اخیر روانشناسی مثبت تأثیر شگرفی بر تحقیقات در جوامع علمی داشته است. بسیاری از مراکز علمی معتبر جهان به این علم نوظهور توجه ویژه‌ای کرده‌اند. امروزه شرکت‌های اقتصادی در سراسر جهان از اصول روانشناسی مثبت در کار خود بهره می‌برند. علاوه بر این، دولت‌های بسیاری در نقاط مختلف جهان علاقه و توجه خود را به تحقیقات در این حیطه از علم نشان داده‌اند. ممکن است از خود پرسید

علت اشتیاق روزافزون به این حیطه نوین‌باد از علم چیست؟ پاسخ در توصیه‌های تحقیقات علمی در حیطه روانشناسی مثبت نهفته است؛ زیرا در مقام عمل این رهنمودها برای اولین بار به صورتی کاملاً قطعی به سؤال بزرگ بشریت برای چگونگی افزایش سطح رضایتمندی خود از زندگی پاسخ می‌دهند. در ادامه به نقد مطالعات منتشر شده در زمینه روانشناسی در طی سالیان اخیر پرداخته می‌شود.

مرور کتاب‌های منتشر شده در حیطه روانشناسی نشان می‌دهد، طی دو دهه اخیر، اکثر کتاب‌ها و مقالات در حیطه سلامت فردی بوده‌اند؛ اما آنچه در میان تمام این منابع مشترک است، ارائه راهکارهای کوتاه مدت برای رسیدن به نتایج بزرگ است. در این ارتباط بنا به نظر بسیاری از متخصصین در موارد متعدد اندرزهای این کتاب‌ها پایه و اساس روشن علمی ندارند. از این رو، دل‌های بزرگ نویسندگان و سخنرانان و نتیجه نگرفتن مخاطبین این منابع را عمل به توصیه‌های آن‌ها، باعث دل‌سردی انسان‌هایی که در جستجوی پاسخ برای سؤالات خود بوده‌اند، شده است. در این ارتباط، ممکن است این پرسش در ذهن شما ایجاد شود که چرا نتایج حاصل از مطالعات و تحقیقات علمی در دانشگاه‌های برتر جهان در زمینه‌ی افزایش سطح رضایتمندی انسان از زندگی در اختیار عموم مردم قرار نمی‌گیرند. در پاسخ به این استفهام باید ذکر شود، مطالعات در دانشگاه‌های تراز اول جهان که حاصل آزمایش‌ها و تحقیقات دقیق، زمان‌بر و پرهزینه هستند، پس از تأیید توسط متخصصین عموماً در مجلات معتبر علمی به چاپ می‌رسند؛ اما این مقالات علمی به علت در دسترس نبودن مجلات معتبر برای عموم مردم و همین‌طور هزینه‌های ترجمه، در آماری محدود مورد مطالعه قرار می‌گیرند. در این ارتباط، دکتر تال بن شهر استاد دانشگاه هاروارد توضیح می‌دهد، با احتساب والدین مؤلف به صورت متوسط تنها هفت نفر یک مقاله معتبر

علمی را مطالعه می‌کنند. در این سایه، یکی از اهداف اصلی این کتاب ایجاد یک پل ارتباطی میان مخاطبین خود و نتایج تحقیقات موثق دانشگاهی در حیطه روانشناسی مثبت است. به شکل خلاصه در این نوشتار کوشش شده است نتایج حاصل از تحقیقات علمی در بهترین دانشگاه‌های جهان جمع‌بندی و به صورت یکپارچه در اختیار مخاطبین خود قرار گیرد. در این راستا ساده بودن راهکارهای پیشنهادی و حتمی بودن نتایج پیش‌بینی‌شده از عمل به آن‌ها از اهداف اصلی این کتاب محسوب می‌شوند. در ادامه سایر اهداف کتاب مورد توضیح قرار می‌گیرند. علاوه بر آنچه ذکر شد در این نوشتار سعی شده است تلاش برای خردورزی مورد توجه قرار گیرد. برای توضیح بیشتر، انسان در جست‌وجوی دانش، مواره چیزی را به دست می‌آورد و انسان در جست‌وجوی خرد، مواره چیزی را از خود جدا می‌کند. چرا که دانش در مورد کاشت اطلاعات و خرد در مورد برداشت از دانش است. در داستانی قدیمی نقل شده است روزی از مجسمه‌ساز معروفی می‌پرسند چگونه این شاهکار زیبای هنری را خلق کردی؟ او پاسخ می‌دهد در یک روز آفتابی برای پیاده‌روی به طبیعت رفتم، رحالی که به قدم زدن در جنگل مشغول بودم، در قلب یک تخته سنگ، بزرگ، مجسمه خود را به وضوح دیدم. از آن زمان به بعد تنها کاری که انجام دادم جدا کردن تکه سنگ‌های زائد از تندیس بود. به روال مشابه روال انسان نیز با کم کردن از خویش رشد می‌کند. در این نور، نگارنده قصد دارد سنگ زائد وجودتان را به شما نشان داده تا بتوانید گوهر درون خود را بیرون دهید. افزون بر آنچه ذکر شد، این کتاب در جست‌وجوی پیدا کردن سؤالات اساسی ذهن انسان است. چراکه سؤال نقطه آغاز تفحص است. در این خصوص پینر دراگر یکی از محققین مؤثر در حیطه مدیریت در قرن بیستم، مهم‌ترین عامل اشتباه‌ها در تصمیم‌های مدیریتی در حیطه

زندگی شخصی، اجتماعی و اقتصادی را، تمرکز بیش از حد بر روی پاسخ‌ها و عدم تمرکز کافی بر روی پرسش‌ها می‌داند. از نگاه او بزرگ‌ترین خبط انسان امروز، نرسیدن سؤال‌هایی است که اهمیت دارند. همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، سؤالی که من را در نوشتن این کتاب و در زندگی شخصی و حرفه‌ای‌ام هدایت و راهنمایی کرد. پرسشی است که برای نگارنده نسبت به سایر پرسش‌ها ارجحیت دارد. این سؤال در ارتباط با چگونگی افزایش سطح رضایتمندی انسان از زندگی است. در ارتباط با این پرسش، لازم به ذکر است، رضایتمندی از زندگی بر روی یک نوار منسجم سنجیده می‌شود؛ بنابراین اگر فردی از من بپرسد: «آیا من امروز خوشحال هستم و از زندگی خود رضایت کامل دارم؟» پاسخ این خواهد بود، امروز خوشحال‌تر از انسانی هستم که پنج سال پیش بودم. به‌مورت شخص از زمانی که شروع به مطالعه و تحقیق در حیطه روانشناسی مثبت کردم؛ و توصیه‌های این علم را در زندگی خود به کار گرفتم. در این راستا امیدوارم در پنج ساله آینده نسبت به امروز سطح رضایتمندی بالاتری از زندگی را تجربه کنم.

علاوه بر این، این نوشتار سعی دارد به جامعه فردی انسان‌ها بپردازد. چراکه، ماهیتی که بسیار شخصی به نظر می‌رسد، بسیار عمومیت دارد. آبراهام مازلو در این باره اشاره می‌کند، شناخت دقیق فردیت انسان، به شیوه هم‌زمان شناخت عموم انسان‌ها است. در این ارتباط، در میان جملات کتاب نگارنده کوشش می‌کند شمارا تشویق کند، به نگاهتان گاهی کنید و به مطالعه و شناخت خویش بپردازید. درواقع این کتاب سعی دارد به شما کمک کند تا جهان درون خود را بهتر بشناسید. علاوه بر این، این کتاب درنوردانش روانشناسی مثبت به انسان‌ها یادآور می‌شود که هیچ راه‌حلی برای افزایش ناگهانی سطح رضایتمندی آن‌ها از زندگی وجود ندارد. در این راستا بیان‌شده است، زندگی واقعی سرشار

از فراز و نشیب، زمین خوردن و بلند شدن، موفقیت و جشن گرفتن آن و شکست خوردن دوباره است. به علاوه، این نوشتار توضیح می‌دهد، روانشناسی مثبت تنها مطالعه ضعف‌ها، بیماری‌ها و آسیب‌دیدگی‌ها نیست؛ این حیطه از علم همین‌طور مطالعه قدرت‌ها و توانمندی‌هایمان است؛ درمان تنها به معنی اصلاح آنچه اشتباه هست نیست، بلکه به شیوه هم قدم ساختن ماهیتی است که صحیح است؛ بنابراین این کتاب تنها در مورد بیماری و یا سلامت انسان‌ها نیست؛ همین‌طور در مورد کار، آموزش، عشق، دانش و رشد است.

در نهایت، بعد از مطالعه کتاب، در نهایت اکرام از شما نمی‌خواهم که با من تماس بگیرید و از این نوشتار تمجید کنید. من از شما می‌خواهم پس از مطالعه کتاب با من ارتباط بگیرید و بگویید چه کارهایی را متفاوت انجام می‌دهید و چگونه رهنمودهای مطمئن مطرح‌شده در کتاب را در زندگی خود به کار می‌گیرید. چراکه ایجاد تغییر بسیار دشوار است و این خود دلیلی است که اکثر تلاش‌ها برای تحول در افراد و سازمان‌ها با شکست مواجه می‌شوند. در این ارتباط تغییرات تنها زمانی موفق هستند که همراه با دگرگونی در سطح خردورزی‌مان، رفتارمان نیز تبدیل کند. در این مورد تبدیل در رفتار غالباً نیاز به سطح قابل توجهی از شجاعت دارد؛ بنابراین اگر به حقیقت خواستار این هستید که این نوشتار در زندگی شما تحول ایجاد کند، این خود شما بازمی‌گردد که به اندازه کافی دلیر باشید، چراکه شما در این کتاب با راه کارهای قطعی علمی برای افزایش سطح رضایتمندی از زندگی آشنا می‌شود، اما این مسئولیت با شما است تا آن‌ها را در زندگی خود به کار گیرید.