

مثبت بیندیشیم:

سلامتی،

سرزندگی و شادی

مؤلفان:

آوریل لیمون - گلادینا مک میهان

مترجم:

سیمین حیدرقلی



انتشارات شاک

تهران - ۱۳۹۴

سرشناسه	: لیمون، اوریل، ۱۹۵۲ - م. Leimon, Averil
عنوان و نام پدیدآور	: مثبت بیندیشیم: سلامتی، سرزندگی و شادی / مؤلفان اوریل لیمون، گلادینا مک میهان؛ مترجم سیمین حیدرقلی.
مشخصات نشر	: تهران : شلاک، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.
شابک	: 978-600-257-064-2
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
یادداشت	: عنوان اصلی: Positive psychology for dummies, 2009.
سایر اطلاعات عنوانی	: روان شناسی مثبت گرا: به زبان ساده.
موضوع	: روان شناسی مثبت گرا
شناسه افزوده	: مک ماهون، گلیدنا
شناسه افزوده	: Mc Mahon, Gladeana
شناسه افزوده	: حیدرقلی، سیمین، ۱۳۶۴ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ۹۹۹/۲۰۴/۶BF
رده بندی دهوی	: ۱۵۰/۱۹۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۸۸۷۶۵۳



انتشارات شلاک

نام کتاب	 مثبت بیندیشیم: سلامتی، سرزندگی و شادی
ناشر	 انتشارات شلاک
مؤلفان	 اوریل لیمون - گلادینا مک ماهون
مترجم	 سیمین حیدرقلی
طراح جلد	 فروغ میرز
چاپ اول	 ۱۳۹۴
شمارگان	 ۱۰۰۰ جلد
قیمت	 ۱۰۰۰۰ تومان
شابک	 ۹۷۸-۶۰۰-۲۵۷-۰۶۴-۲

جمالزاده جنوبی - خ دیلمان - شماره ۱۴-واحد ۱

تلفن: ۵۹ ۲۳ ۵۷ و ۶۶ ۵۹ ۲۳ ۵۷ و ۹۱۲ ۲۲ ۵۱۲ ۶۸

pubshelak@yahoo.com www.Shelak.ir

فهرست

۹	مقدمه
۱۰	پیشگفتار
۱۷	فصل ۱ چرا سلامتی و سرزندگی و شادی خوب است -
۱۸	از فواید سلامتی بهره‌مند شوید
۱۹	سرماخوردگی معمولی؟
۲۰	قلبی شاد داشته باشید
۲۱	خوشبینانه زندگی کنید
۲۳	ماجرای راهبه
۲۴	امنیت ایجاد کنید
۲۵	انعطاف‌پذیر شدن
۲۷	پیشرفت آندروی عصبانی را مشاهده کنید
۲۹	عادت‌های مثبت ایجاد کنید
۳۱	زندگی رضایت‌بخشی داشته باشید

- ۳۲ ----- فرد خوبی باشید
- ۳۲ ----- مجموعه‌های انسانی سرزنده ایجاد کنید.
- ۳۳ ----- انجمن‌های محلی
- ۳۵ ----- مدارس
- ۳۷ ----- محیط کار
- ۴۰ ----- این طوری به قضیه فکر نکرده بودم!
- ۴۲ ----- رسیدن به شادی را هدف قرار دهید
- ۴۲ ----- به چیزهای خوب توجه کنید
- ۴۳ ----- متمرکز نکردن نورافکن روی خود
- ۴۴ ----- دیدن بهترین‌ها
- ۴۹ ----- خوب به خاطر بسپار

فصل ۲ سالم ماندن با روان‌شناسی مثبت‌گرا ----- ۵۳

- ۵۳ ----- طوری زندگی کنید که انکار مهم است
- ۵۵ ----- مطالعه‌ی مطالعات
- ۵۵ ----- لیست مربوط به زندگی سالم
- ۵۷ ----- افزایش سلامتی
- ۵۷ ----- سیگار کشیدن
- ۵۸ ----- انعطاف‌پذیری
- ۵۸ ----- مراقبت از وزن
- ۵۹ ----- ورزش کردن
- ۵۹ ----- به صورت مثبت تغییر کنید: مدل تغییر چهار مرحله‌ای
- ۶۱ ----- مرحله‌ی اول: ناتوانی ناآگاهانه
- ۶۲ ----- مرحله‌ی ۲: ناتوانی آگاهانه
- ۶۲ ----- مرحله‌ی ۳: توانایی آگاهانه

- مرحله ی ۴ توانایی نا آگاهانه ----- ۶۳
- ساختن برنامه ی شادی شخصی ----- ۶۳
- دوره ی زندگی ----- ۶۳
- بررسی زندگی ----- ۶۴
- غلبه بر اضطراب ----- ۶۸
- شناخت اضطراب ----- ۶۹
- مدیریت اضطراب ----- ۷۱
- به زندگی، خود و دیگران نگاهی کلی داشته باشید ----- ۷۵
- افکار منفی - زندگی بیهوده ----- ۷۶
- نپذیرفتن تقاضاهای خسته کننده ----- ۷۶
- شناسایی و دست و پنجه نرم کردن با تقاضاها ----- ۷۷
- انواع اصلی افکار مخرب عبارتند از: ----- ۷۹
- برای خود منابع حمایتی بسازید ----- ۸۱
- یادگیری برگشت به حال خوب ----- ۸۲

فصل ۳ افزایش معنویت در زندگی ----- ۸۳

- برداشت شما از معنی دار بودن چیست؟ ----- ۸۵
- از حد معمول فراتر بروید ----- ۸۶
- اهداف بزرگ ----- ۸۷
- اثری از خود در جهان به جا بگذارید ----- ۸۹
- فراتر از خودتان باشید ----- ۹۱
- با دیگران ارتباط برقرار کنید ----- ۹۱
- از خود گذشتگی چه سودی برای من دارد؟ ----- ۹۲
- هر از چند گاهی مهربانی کنید ----- ۹۳

۹۶ ----- آغوش‌های رایگان

۹۷ ----- تفاوت جدی ایجاد کنید

۹۸ ----- خودتان را هدیه بدهید

۹۹ ----- فصل ۴ ده فعالیت برتر

۹۹ ----- قدردانی را در خود تقویت کنید

۱۰۲ ----- ارزش نعمت‌هایتان را بدانید

۱۰۳ ----- یک‌روز زیبا خلق کنید

۱۰۴ ----- یاد بگیرید که در حد تعادل نگران باشید

۱۰۵ ----- روزی نیم ساعت

۱۰۵ ----- دفتر یادداشت نگرانی من

۱۰۷ ----- خود را در بهترین حالت تصور کنید

۱۰۸ ----- از تکنیک تکمیل جمله استفاده کنید

۱۱۲ ----- وجوه مختلف خود را بشناسید

۱۱۳ ----- هدف خود را دریابید

۱۱۵ ----- یاد بگیرید چگونه خوشبین باشید (تمرین ABCDE)

۱۱۷ ----- کارهای مهربانانه‌ی عمدی انجام دهید

۱۲۰ ----- صحبت پایانی

مقدمه

اولین تحقیقی که در حیطه‌ی روان‌شناسی مثبت‌گرا در ژوئن سال ۲۰۰۸ انجام شد، فولید تشکیل و تقویت انجمن‌های محلی و تأثیر آن‌ها بر زندگی ساکنان را مورد بررسی قرار داد.

بر اساس این تحقیق، اگر مردم بتوانند نقش فعال‌تری در اداره‌ی جامعه‌شان داشته و به پیشرفت آن کمک کنند، آن‌گاه هم تک‌تک افراد جامعه و هم جامعه از این شرایط بهره‌خواهند برد. مهم‌ترین پیشنهادهایی که مطرح شد عبارتند از:

✓ برای ساکنین فرصتی فراهم کنید تا تصمیماتی بگیرند که بر کل اجتماعشان تأثیر بگذارد.

✓ ارتباط مستمر همسایه‌ها با یکدیگر را تشویق کنید.

✓ به مردم اطمینان بدهید که می‌توانند کنترل بیش‌تری روی اجتماعشان داشته باشند.

پیشگفتار

مدارس

بزرگ‌ترها معمولاً به دانش‌آموزان خسته و بی‌حوصله می‌گویند دوران تحصیل «بهترین دوران زندگی» است، با این که ممکن است خاطرات خودشان در مورد مدرسه خلاف این گفته باشد. اما به نظر می‌رسد که واقعاً چنین است.

دوران تحصیل می‌تواند فرصتی برای استفاده از تمام توانایی‌هایتان باشد. در این دوره ذهن پرشگرتان فرصت بیش‌تری برای پیشرفت پیدا می‌کند، احساس توانا بودن در شما تقویت می‌شود و کم‌کم متوجه می‌شوید که اگر ذهنتان را روی هدفی متمرکز کنید، به احتمال قوی به آن دست خواهید یافت.

اگر الان دارید با طعنه در دلتان می‌گویید: «آره، دقیقاً همین‌طوره!» ممکن است به این علت باشد که این توضیحات با تجربه‌ی تحصیلی شما هم‌خوانی ندارد. شاید دوران تحصیل در مدرسه به وضوح به شما فهمانده باشد که در چه چیزهایی مهارت

ندارید. مثلاً این که هیچ وقت ذهنتان کشش فهم ریاضیات را نداشته است، یا این که در تنیس هیچ مهارتی نداشته‌اید و اگر حتی به پیشرفت کمی در این زمینه‌ها دست می‌یافتید برایتان فوق العاده بود. از دلایل مهم این واقعیت، می‌توان به ناآگاهی معلمان، برنامه‌های درسی سنگین و امتحان‌های بیش از حد اشاره کرد که همه‌ی این‌ها باعث ایجاد فشار روانی بر دانش‌آموزان می‌شوند. البته، بسیاری از مدارس کارشان را به خوبی انجام می‌دهند ولی با این حال، روی نکات منفی دانش‌آموزان تأکید بسیاری وجود دارد. بسیار اتفاق می‌افتد که در برخورد با افراد به ظاهر موفق می‌بینیم اعتماد به نفس آن‌ها کمتر از حدی است که باید باشد. آن‌ها همیشه نگران هستند که مبادا کسی بفهمد آن‌ها واقعاً چنه کسی هستند زیرا در گذشته نتوانسته‌اند شایستگی‌هایی را که باید، کسب کنند. این نشان می‌دهد که دید اولیه‌ی منفی به خود تا آخر عمر در ذهن فرد باقی می‌ماند.

محیط کار

ما زمانی طولانی از عمرمان را در محل کار می‌گذرانیم. محل کار نیز مانند مدرسه می‌تواند حس ارزشمندی و سرزندگی را در شما ایجاد کند، ولی معمولاً مردم در مورد محیط کار نظر دیگری دارند. افراد وقتی هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند، بهتر می‌توانند کار کنند، اما اغلب کارها اضطراب و عدم اطمینان و اعتماد به خود

را به همراه دارد.

پس شغل خوب، چه شغلی است؟ در جشنواره‌ی سالانه‌ی انتخاب «بهترین شرکت»، یکی از شرکت‌هایی که معمولاً رتبه‌ی برتر را به خود اختصاص می‌دهد، شعار خود را این گونه بیان می‌کند:

«ما موفقیت خود را مدیون رشد و پیشرفت کارکنان خود در محیطی آزاد و اعتماد بخش هستیم.»

طبق تحقیقات موسسه‌ی آموزش رهبری «راهکارهای آب سپید»:

- ✓ ۲/۳ کارمندان احساس می‌کنند زحماتشان نادیده گرفته می‌شود زیرا خیلی کم از رئیسشان کلمه‌ی «متشکرم» را می‌شنوند.
- ✓ در حالی که برای ۷۲ درصد کارمندان مهم است که از آن‌ها قدردانی شود، فقط ۱/۴ آن‌ها عقیده دارند که در محل کار به اندازه‌ی کافی از آن‌ها تشکر و قدردانی می‌شود.
- ✓ رؤسای شرکت‌های انگلستان بیش‌تر از همه برای کار خوب کارمندان از آن‌ها قدردانی می‌کنند. (۳۰ درصد)
- ✓ در اسکاتلند ۳۴ درصد کارمندان احساس می‌کنند به اندازه‌ی کافی از آن‌ها تشکر نمی‌شود.
- ✓ تنها ۳ درصد کارمندان فکر می‌کنند که تشکر کردن لازم نیست.

به زبان آوردن کلمه‌ی «متشکرم» فقط برای خوب بودن نیست،

بلکه اصولاً سود شرکت را بالا می‌برد. دو مسئله عمده‌تر به کارمندان انگیزه می‌دهد: جایزه‌ی نقدی و محیط کاری شاد. یافته‌های پژوهش فوق نشان می‌دهد که قدردانی از کارمندان به میزان یک درصد افزایش حقوق برایشان ارزش دارد. با نگاهی به آمار استخدام اخیر در انگلستان، این رقم یعنی ۲ میلیارد پوند پس‌انداز برای تجارت انگلستان.

افراد در محیط کاری مثبت، شکوفا می‌شوند زیرا در چنین محیطی برای کاری که انجام می‌دهند، مورد قدردانی قرار می‌گیرند، به خاطر توانایی‌هایشان به آن‌ها احترام گذاشته می‌شود و فرصت پیشرفت دارند. این موارد تنها تعدادی از عوامل سازنده‌ی محیط کاری خوب هستند.

کارهای ارزشمند انجام دهید.

شاید همین حالا چند سؤال در ذهنتان به وجود آمده باشد، مثل این که:

✓ خب، انجام کارهای ارزشمند بسیار خوب است، ولی چه فایده‌ای برای من دارد؟

✓ چرا باید خودم را به زحمت بیندازم؟

✓ آیا خودخواهانه نیست که بخواهم همیشه شاد و سرزنده باشم؟

✓ چقدر باید تلاش کنم؟

✓ در مقابل این همه تلاش چه چیزی دریافت خواهم کرد؟

حتماً بسیار مایلید بدانید این موضوع چه فوایدی برای شما و اطرافیانتان دراد.

اگر چه ممکن است در ابتدا از خود بپرسید: «چه فایده‌ای به حال من دارد؟» ارزش آن را دارد که فکر کنید که چه چیزی باعث داشتن زندگی خانوادگی خوب، محیط کاری مثبت و جامعه‌ای خوب و موفق می‌شود.

از مثبت‌اندیشی بهره ببرید

روان‌شناسی مثبت‌گرا واقعاً زندگی شما را تغییر می‌دهد. بعضی از راهکارهای پیشرفت در زندگی عبارتند از:

✓ سعی کنید هر روز احساسات مثبت را بیش‌تر از احساسات منفی در خود پرورش دهید.

✓ سعی کنید رضایتمندی خود از زندگی را افزایش دهید.

✓ باور کنید که توانایی‌های زیادی دارید و فکر کنید چگونه می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

✓ برای خود شرایط سالم و سرزنده بودن را فراهم کنید.

✓ سعی کنید در مقابل حوادث زندگی انعطاف‌پذیر باشید.

✓ سعی کنید به هنگام انجام فعالیت‌های مختلف، خود را کاملاً مشغول آن‌ها کنید.

✓ هدف‌تان از زندگی را برای خود مشخص کنید.

✓ برای جامعه‌تان کاری انجام دهید.

اگر هر کدام از موارد این لیست، نظر شما را جلب کرده است، درباره‌ی آن بیش‌تر بخوانید و مهم‌تر از آن، این که آن را در زندگی خود به کار ببرید.

جستجوی سلامتی

معمولاً خوشبین‌ها افراد سالم‌تری هستند. تحقیقات نشان داده است که خوشبین‌ها هنگامی که به بیمار خطرناکی مبتلا می‌شوند، دیرتر علائم بیماری را از خود بروز می‌دهند و امید به زندگی بیش‌تری نسبت به افراد بدبین دارند. این یافته تأثیر دیدگاه مثبت بر روی رفتار را توجیه می‌کند. احتمال این که خوشبین‌ها برای درمان خود به روش‌های پیشنهادی پزشکان عمل کنند بسیار زیاد است. در مقابل، بدبین‌ها ممکن است تسلیم بیماری شوند یا فکر کنند که سعی کردن هیچ فایده‌ای ندارد. افراد مثبت‌اندیش معمولاً روابط اجتماعی قوی‌تری دارند که به کمک آن می‌توانند از سخت‌ترین بیماری‌ها به‌سود یابند. حتی ممکن است ارتباطی مستقیم بین مثبت‌اندیش بودن و عکس‌العمل‌های طبیعی بدن وجود داشته باشد، ولی این موضوع هنوز به‌طور علمی اثبات نشده است.

داشتن زندگی‌ای که ارزش زندگی کردن را دارد

این مسئله ربطی به لذت شخصی ندارد و به این معنی نیست که به قیمت ناراحت بودن دیگران شاد باشید. بلکه به این معنا

است که زندگی‌ای بسازید که بتوانید در آن رشد کنید و هر روز شکوفایی خود را احساس کنید، روابط مفید و مستحکم با دیگران برقرار کنید و روی افراد، اجتماعات و سازمان‌ها تأثیر مثبت بگذارید.

برداشتن قدم بعدی

در این کتاب در مورد هر یک از جنبه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا که علاقه داشته باشید، می‌توانید مطالب مفیدی بیابید. مطالب کتاب را مطالعه کنید تا راه‌های رسیدن به بهترین چیزها در زندگی، یعنی شادی و رضایت را بیاموزید.