

آن چه درباره روان شناسی مثبت گرا نمی دانید

آشنایی با گرایشی در روان شناسی که مخاطب آن همه افراد هستند حتی آن هایی که هیچ مشکلی ندارند



ترکس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



بسیاری از افراد تا صحبت از روان شناسی می شود، این رشته را مناسب افراد دارای مشکل می دانند؛ این که وقتی کسی با مشکلی مواجه می شود، سراغ آن برود تا بتواند به شکلی بهتر از عهده مشکلات خود بر بیاید. اگر شما هم چنین تصویری از روان شناسی در ذهن دارید، پس با ما همراه باشید چرا که می خواهیم در خصوص گرایشی در روان شناسی با شما صحبت کنیم که تمرکزش فقط کمک به حل مشکلات افراد نیست.

آغاز ماجرا در حیاط خانه!

داستان به رسمیت شناخته شدن روان شناسی مثبت گرا به سال ۱۹۹۷ بر می گردد؛ زمانی که روان شناسی به نام «مارتین سلیگمن» تازه به عنوان رئیس انجمن روان شناسی آمریکا معرفی شده بود. سلیگمن هنوز تصمیم نگرفته بود که تمرکز خود و مجموعه زیر نظرش را بر کدام حوزه قرار بدهد که یک روز در زمان صحبت با دختر پنج ساله اش جرقه ای در ذهن او زده شد. در آن روز سلیگمن و دخترش نیکی در باغ خانه مشغول بودند؛ پدر مشغول کندن علف های هرز و نیکی مشغول کندن گل ها، پرتاب آن ها به هوا و خندیدن. سلیگمن از کندن گل ها توسط دخترش ناراحت می شود و سر او داد می زند که بس کند اما نیکی جوابی می دهد که سلیگمن را سخت به فکر فرو می برد. او می گوید من از سه تا پنج سالگی غرغرو بودم اما از تولد پنج سالگی ام تصمیم گرفتم که دیگر غر نزنم، چرا تو دوست از بداخلاقی هایت بر نمی داری؟ همین باز خورد کوتاه، سلیگمن را به فکر فرو می برد که چرا در روان شناسی کمتر صحبت از اراده و تقویت ویژگی های مثبت مطرح است. یک سال بعد اولین قدم ها بر ای

به رسمیت شناخته شدن روان شناسی مثبت توسط سلیگمن و همکارانش برداشته شد.

روان شناسی مثبت گرا به دنبال چیست؟

روان شناسی مثبت هر چند در اواخر دهه ۹۰ میلادی به رسمیت شناخته شد و نامی برای آن انتخاب و آموزش های رسمی دانشگاهی برای آن آغاز شد اما از دهه ها قبل مطالعات در موضوعات مورد علاقه این گرایش شروع شده بود اما موضوعات مورد علاقه روان شناسی مثبت گرا چیست؟ روان شناسان مثبت گرا معتقدند روان شناسی نباید تنها متمرکز بر حل مشکل افراد بیمار و دارای مشکل باشد چرا که این تمرکز باعث می شود تا تصویری که از انسان اراته می شود، تصویری ناقص و افسرده کننده باشد. روان شناسان مثبت گرا به دنبال کشف توانمندی همه افراد و شکوفایی آن ها هستند بنابر این مخاطب آن ها نه فقط افراد با اختلالات روانی که همه افراد جامعه است. با توجه به این اهداف، مطالعات



چرا لازم است این گرایش را جدی بگیریم؟

بسیاری از ما ممکن است مشکلات جدی در زندگی خود نداشته باشیم اما در عین حال اضطراب مختصری ما را آزار دهد. احساس کنیم از کارهای تکراری خسته شده ایم، گاهی اوقات ناامیدی از آرزمان می دهد یا این که دوست داریم از ویژگی های مثبت خود، بهتر از قبل استفاده کنیم. در این وضعیت شاید روان شناسی مثبت گرا بتواند بهتر از هر گرایش دیگری به ما کمک کند. کتاب های خوبی در این حوزه وجود دارد که خواندن آن ها می تواند به همه ما کمک کند تا با انگیزشی مثبت تر به زندگی نگاه کنیم. کتاب «خوش بینی آموخته شده» یکی از کتاب های کاربردی در این حوزه است. نویسنده این کتاب سلیگمن است و در ایران هم چاپ و منتشر شده است.

بعد از طلاق، خیلی نگران آینده بچه ام هستم

دلایل طلاق تان را بررسی کنید

در خصوص دلایل جدایی تان لازم است بررسی و ارزیابی های بیشتری داشته باشید و ببینید چه میزان از عواملی را که از سوی شما در این نتیجه تاثیر گذار بوده است، بر طرف کرده اید. به عبارت دیگر، شما نسبت به گذشته چه تغییری را در خودتان ایجاد کرده اید که می تواند باعث جلوگیری از بروز مجدد اتفاقات قبلی در زندگی آینده شما بشود. در ضمن برای ازدواج مجدد، وجود دخترتان یکی از عوامل دخیل در این تصمیم است. بنابر این نباید تنها دلیل شما برای این اقدام باشد زیرا در این صورت همه مسئولیت اتفاقات بعدی در زندگی تان به نوعی متوجه فرزندان خواهد شد. بنابر این توصیه می کنم سایر عوامل از قبیل احساس نیاز، داشتن آمادگی لازم در جنبه های مختلف فردی و خانوادگی و... را نیز مدنظر داشته باشید و سپس به جمع بندی برسید.

انتخاب تان هم بسیار مهم خواهد بود

یکی از مولفه های مهم در موفقیت و پایداری

آیا روان شناسی مثبت گرا همان مثبت اندیشی است؟

«روان شناسی مثبت» آهان این گروه همان هایی هستند که داریم تکرار می کنند مثبت فکر کن، مثبت با خودت حرف بزن تا اتفاق های خوب برات بیفته!، «این ها همان کسانی هستند که کتاب راز رو تبلیغ می کنند و می گویند به خواسته هایت فکر کن تا کائنات به کمک تو بیاید!»، و...، اگر شما هم مانند این گزار ها تصور می کنید روان شناسی مثبت گرا چیزی شبیه کتاب راز و خودگویی مثبت و مواردی از این دست است، بهتر است بدانید سخت در اشتباه هستید! روان شناسی مثبت گرا تفاوت هایی اساسی با مثبت اندیشی دارد. در جدولی که در ادامه خواهید دید، بخشی از این تفاوت هان شان داده شده است.

حوزه مورد مقایسه	روان شناسی مثبت گرا	مثبت اندیشی
هدف	کمک برای رسیدن به بالاترین کارآمدی و شکوفایی توانمندی ها	موفقیت شخصی در ابعادی محدود، موفقیت مالی اهمیت زیادی دارد
روش کسب داده	روش علمی و مطالعات دقیق بر گروه های مختلف	بی توجه به روش علمی و اعتبار دادن به تجارب فردی و داستان های آن ها
روش کار متخصصان	مشاوره فردی، کتاب و سخنرانی	تاکید زیاد بر سخنرانی و کتاب
نحوه آموزش	دانشگاه و مراکز علمی	خواندن کتاب و شرکت در سخنرانی
اثربخشی	مطالعات علمی نشان می دهد با کمک این دیدگاه می توان کارایی افراد و رضایت از زندگی آن ها را افزایش داد.	مطالعات علمی اندک در این زمینه وجود دارد و در مقابل ادعاهای نادرست درباره اثربخشی آن، بسیار زیاد است

از دواج، انتخاب صحیح است بنابر این یک انتخاب درست و عقلانی می تواند دغدغه های شما را درباره آینده خود و فرزندان کمتر کند و ولی به یاد داشته باشید که هیچ ازدواجی به خودی خود بدون تلاش نمی تواند ضامن خوشبختی و بقای یک خانواده باشد و لازم است که اعضای خانواده به خصوص زن و شوهر مهارت های ارتباطی، تصمیم گیری، حل مسئله و... را در خود ایجاد و تقویت کنند.

به نظر من قدرت تصمیم گیری ندارید

نقش خود را دست کم نگیرید. این که هم از ازدواج می ترسید و هم از ازدواج نکردن و همین طور نگران هستید که همسر جدیدتان به فرزند شما آسیب روحی برزند و مواردی از این قبیل، نشان می دهد که اعتماد به نفس خود را از دست داده اید و قدرت تصمیم گیری ندارید. در چنین شرایطی گرفتن یک تصمیم مهم اصلا منطقی نیست بنابر این توصیه می کنم ابتدا با کمک گرفتن از یک روان شناس و مشاور با تجربه و مطالعه مطالب انگیزشی و مفید اعتماد به نفس خود را بازسازی کنید و سپس در خصوص حل مشکلات پیش آمده، قدم بردارید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیماک. ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام: ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

باید اشاره کنیم که مرد ها

نیاز به اقتدار دارند و این اقتدار در مواقعی با قدر دانی به شوهرتان داده می شود. به عبارتی همان طور که شما به عنوان زن نیاز به مهر، محبت و توجه دارید و با دریافت آن ها حال تان خوب می شود و احساس بهتری خواهید داشت، همسر تان با حسن قدر دانی و اقتدار در حال خوب را تجربه می کند. بنابر این و در یک فرصت مناسب، از او به خاطر زحماتی که برای شما و فرزندان تان می کشد، قدر دانی کنید.

مقابله به مثل نکنید

سعی کنید بدون مقاومت و داشتن پیش داوری منفی به حرف های همسر تان گوش دهید و در این باره با او گفت و گو کنید. آن طور که از پیامک تان برداشت کردم، احتمالا یکی از انتقاد های شوهرتان به شما این است که کار های خانه را درست انجام نمی دهید یا شاید از نظرها، کار های خانه به اندازه

۴

اگر بار عایت نکات مطرح شده، تغییری در رفتار شوهرتان به وجود نیامد لازم است که به مشاور مراجعه کنید. ادامه دادن رابطه با داشتن احساس منفی باعث می شود که فشار روانی زیادی روی خودتان احساس کنید و این اتفاق اصلا درست نیست. بنابر این وبدون اصرار و اجبار، پیشنهاد مشاوره را به همسر تان بدهید و با هم برای حل این تعارض حل شدنی، تلاش کنید.

قرار و مدار

روز سر زدن به وسایل قدیمی

رفتن به انباری به خصوص اگر وسایل قدیمی تون رو اونجا نگهداری می کنین، یک پیشنهاد هیمن انگیز به نظر می رسه. همپنین می تونین یک وسیله تزئینی قدیمی یا هر وسیله ای رو که ارزش فاطره دارین تمیز کنین و بیارین بخارین تو دکور فونه تون تا با دیدنش، حال و هواتون عوض بشه...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* از رفتن هیچ کدام از بازیکن های پرسپولیس از رامین رضاییان و طارمی گرفته تا تازی و علیپور، تعجب نکردم اما شجاع رو که هر روز با جام عکس می داشت در ک نمی کنم. تازه گفته بود که شش ساله هم قرار داد بسته ولی رفت، مثل آب خوردن رفت. براش متاسفم. * تقریبا همه مطالب صفحه خانواده و مشاوره یا شده برای زوج های پدرو مادر ها. مادختر و پسر های دم بخت چه کنیم برای انتخاب همسر در این شرایط عجیب و غریب فرهنگی که هیچ کی رو نمیشه درست شناخت. * در فوتبال حرفه ای اون هم در شرایطی که کشورهای خارجی به دلار پول میدن به بازیکن ها، هر کی پیشنهاد داده باید بره. * بازیکن با تعصب فقط قدیمی ها. الان همه دنبال پول هستن. به عنوان یک طرفدار فوتبال میگم که از هیچ بازیکنی نباید توقع با تعصب بودن داشته باشیم. این جور راحتی تریم. * در صفحه سلامت از روز پختن یک لازانیای خوشمزه بنویسیم. آخر همین هفته مهمون دارم، می خوام همه شون انگشت هاشون رو هم با غذا بخورن! ببینم چه می کنی ها! * من دانشجوی رشته ریاضی هستم و باید بهتون بگم که معادله پیچیده پول و تعصب در فوتبال، مجهولاتش زیاده و قابل حل نیست. باید بپذیریم که فقط تعصب و پول در حل این معادله کمک کننده نیست، خیلی چیز ها از جمله آینده نگری، لژیونر شدن و... تاثیر دارن.

بانوان

انتخاب لباس چقدر از عمر زنان را هدر می دهد؟

فرنیس باقوتی | مترجم

یکی از شوخی های رایج با خانم ها که تقریبا در همه کشورهای جهان مصطلح است، زمان زیادی است که آن ها برای آماده شدن به منظور بیرون رفتن به خصوص اگر برای مهمانی یا جلسه مهمی باشند، اختصاص می دهند. یکی از گایه های بعضی شوهر ها هم از خانم شان، به همین موضوع ارتباط دارد. در این بین، شاید باورتان نشود اما نتایج یک پژوهش جدید نشان داده است که خانم ها به طور متوسط حدود یک سال از عمر شان را به تصمیم گیری درباره این که چه لباسی بپوشند، می گذارند یا به عبارتی دیگر برای انجام این کار، هدر می دهند!

در دسر های «چی بپوشم»؟

بر اساس این تحقیقات که در لندن انجام شده، هر خانم به طور میانگین حدود ۲۸۷ روز از عمرش را در مقابل کمد لباسش می گذراند در حالی که به این فکر می کند که برای مهمانی یا محل کار، دورهمی دوستانه و... چه لباسی بپوشد؟ و از این جالب تر این است که این تحقیقات نشان داده خانم ها هر روز صبح حدود ۱۵ دقیقه از وقت شان را در خصوص این که چه بپوشند، فکر می کنند آن هم در حالی که شب قبل به همین میزان درباره لباس های شان فکر کرده اند! همچنین در بیشتر موارد دو لباس را انتخاب می کنند و بعد از پرو انتخاب نهایی را انجام می دهند. نکته قابل توجه دیگر نتایج این پژوهش، آن جاست که خانم ها اگر قرار باشد شب به مهمانی بروند مدت زمان انتخاب لباس بیشتر و حدود ۲۰ دقیقه است و اگر قرار باشد به سفر بروند، انتخاب لباس ها چیزی در حدود یک ساعت زمان می برد اما ماجرای سفر به همین جا ختم نمی شود و با وجود برنامه ریزی های انجام شده اما بیشتر خانم ها در سفر روز ها حدود ۱۰ دقیقه و عصر ها نیز حدود ۱۰ دقیقه درگیر انتخاب لباس خود هستند.

به همه این موارد دیاد حدود ۲۰ دقیقه دیگر اضافه کرد تا خانم ها آماده خارج شدن از خانه شوند. نتایج این پژوهش به طور مفصل تر در سایت psychologytoday.com منتشر شده است.