

کتاب کار مثبت‌اندیشی برای نوجوانان

مهارت‌هایی برای کمک به افزایش
خوش‌بینی، انعطاف‌پذیری و ذهنیت رشد

تالیف

دکتر گالی سائدی باچی

دکتر رایان ام. نی‌مک

ترجمه

دکتر میترا مصلحی جویباری

دکتری تخصصی روان‌شناسی

عضو هیئت علمی مؤسسه آموزش عالی فروردین

آتوسا قوش‌چیان مقدم

کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی

مؤسسه آموزش عالی فروردین

فاطمه سالاری

دانشجوی دکتری تخصصی مشاوره

مشاور آموزش و پرورش

فاطمه مصلحی جویباری

دانشجوی دکتری روان‌شناسی

مدرس مؤسسه آموزش عالی فروردین

زیر نظر

دکتر میترا مصلحی جویباری



کتاب ارجمند

فهرست

مقدمه مترجمان.....	۱۱
تقدیر و تشکر.....	۱۳
نامه‌ای به والدین و متخصصان.....	۱۴
مقدمه.....	۱۷
بخش ۱: آشکار کردن احساسات مثبت.....	۲۷
۱. تشخیص هیجانات مثبت.....	۲۹
۲. حالت‌های ABC خلق.....	۳۲
۳. پیش‌بینی خلق و خوی شما.....	۴۱
۴. شادی (تقویت‌کننده شور و اشتیاق).....	۴۸
۵. خوش‌بینی (تقویت امید).....	۵۲
۶. روده‌بر شدن از خنده و به‌درستی زندگی کردن (تقویت شوخ‌طبعی).....	۵۷
۷. چگونه هیجانات مثبت می‌توانند استرس‌های ذهنی را از بین ببرند.....	۶۱
بخش ۲: پیدا کردن جریان زندگی تان.....	۶۵
۸. چه چیزی به شما انگیزه می‌دهد؟.....	۶۷
۹. رسیدن به غرقگی.....	۷۲
۱۰. به توانمندی‌های اختصاصی خود متعهد باشید.....	۷۶
۱۱. کارهای برنامه‌ریزی نشدهٔ مهربانانه انجام دهید.....	۸۱
۱۲. از توانمندی‌تان برای مشغول کردن ذهن و قلبتان استفاده کنید.....	۸۴
۱۳. غلبه بر بی‌حوصلگی.....	۸۸
بخش ۳: ایجاد گروه بدون حرف و حدیث (شاد).....	۹۳
۱۴. سطح بعدی مدیریت قلدری.....	۹۵

۱۵. آیا تو دوست من هستی یا یک دشمن به ظاهر دوست؟ ۱۰۰
۱۶. توانمندی‌های ارتباطی کلیدی شما ۱۰۴
۱۷. از مقایسه خود با دیگران دست بردارید ۱۰۹
۱۸. همراه شدن (همراه نشدن) با رسانه‌های اجتماعی ۱۱۳
۱۹. مبارزه با تنهایی و انزوا ۱۱۷
- بخش ۴: پرورش آنچه بیشترین اهمیت را دارد ۱۲۱**
۲۰. لحظات خاص را به همراه خانواده بچشید ۱۲۳
۲۱. ایجاد نگرش قدرشناسی ۱۲۶
۲۲. ایجاد لحظات توانمندی ذهن آگاهی ۱۲۹
۲۳. قدم زدن ذهن آگاهانه در طبیعت ۱۳۲
۲۴. حیرت و تحسین ۱۳۶
۲۵. پرورش معنویت و مقدسات ۱۳۹
۲۶. غلبه بر حسادت، رشک و ترس از دست دادن ۱۴۲
- بخش ۵: اهداف شما، زندگی شما ۱۴۷**
۲۷. بهترین نسخه ممکن خود ۱۴۹
۲۸. به اهداف امیدوار باش ۱۵۲
۲۹. رام کردن منتقد درونی خود ۱۵۵
- بخش ۶: بدن سالم، ذهن سالم ۱۵۹**
۳۰. ارتقای تندرستی ۱۶۱
- نتیجه‌گیری ۱۶۷
- مطالعه بیشتر ۱۶۹
- منابع ۱۷۰
- واژه‌نامه انگلیسی به فارسی ۱۷۵
- واژه‌نامه فارسی به انگلیسی ۱۷۶

مقدمه

آنچه پشت سر و پیش روی شما قرار گرفته در مقایسه با آنچه در
درون شماست بسیار کم/اهمیت است.
— رالف والدو امرسون

دوران نوجوانی پر از لحظات هیجان‌انگیز و چالش‌های بزرگ است؛ در این دوران، اوج شادی و خنده را در کنار رنج‌ها و اندوه‌های عمیق، انزوا و سردرگمی تجربه می‌کنیم. برخی از این لحظات را به یاد می‌آوریم و برخی دیگر به سرعت فراموش می‌شوند. از زمانی که گواهینامه رانندگی می‌گیریم، به مهمانی رفته و یا در دانشگاه پذیرفته می‌شویم، تجربیات جدید و تازه‌ای را کسب می‌کنیم. عشق‌های زودگذر و جدایی‌ها، استخدام شدن یا نشدن، دعوت شدن به تیم ورزشی دانشگاه یا خط خوردن از تیم، همگی بخشی از جریان سال‌های نوجوانی هستند. در این دوران، هنگامی که تلاش می‌کنید آشفته‌گی‌ها را مهار کرده و مقداری مقبولیت، جذابیت و احساس تسلط بر زندگی‌تان را به دست آورید، نوسانات و افت‌وخیزهای هیجانی بخشی از این تجربیات خواهند بود. اگر فراموش کنید که فردی با ویژگی‌های شخصیتی خوب هستید و ابزارهای ذاتی مفیدی در خود دارید که می‌توانید از آن‌ها برای مدیریت فراز و نشیب‌ها استفاده کنید، به راحتی روشنفکری خود را فراموش کرده و در مسیر گم می‌شوید. اینجاست که روان‌شناسی مثبت به کمک آمده و وارد عمل می‌شود!

در سال ۱۹۹۸، پژوهشگران متوجه شدند که تمرکز بیش‌ازحد بر چالش‌های زندگی مانند افسردگی، اضطراب، تروما و اعتیاد، باعث نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت زندگی می‌شود. به همین دلیل، روان‌شناسی مثبت به صورت علم رسماً وارد عرصه عمل شد. سؤالاتی مانند: «چه چیزی زندگی را ارزشمند می‌کند؟» و «معنا و هدف از جست‌وجوی شادکامی چیست؟» مطرح شدند. میلیون‌ها نفری که از نظر بالینی هیچ مشکل خاصی ندارند، اما برای یادآوری توانمندی‌های اختصاصی خود نیاز به محرک دارند یا برای شجاعت، پایداری و امید باید از تقویت‌کننده‌ها استفاده کنند، چگونه باید با این چالش‌ها مواجه شوند؟ روان‌شناسی و رشته‌های مشابه به دلیل تمرکز بیش‌ازحد بر نکات منفی نامتعادل شده بودند. زمان آن بود که علم پا پیش بگذارد و نشان دهد بهترین و شاخص‌ترین بخش انسان چیست و چگونه می‌توان از این کشفیات برای کمک به افراد در غلبه بر مشکلات هیجانی، ساختن روابط قوی‌تر، استفاده از توانمندی‌های فرد برای تاب‌آوری بیشتر و توجه به استرس از منظری جدید بهره برد.

به‌زیستی و شادکامی شما

آسان است به کارهایی فکر کنید که درست انجام نمی‌دهید. می‌توانید غرق در نگرانی شوید. نگرانی از نظرات دیگران در محیط کار یا مدرسه، ناراحتی از اینکه هیچ‌کس به پست فیس‌بوک یا اینستاگرام شما پاسخی نداده، یا این فکر که با نمرات اخیر کارنامه‌تان آینده‌ای ندارید. ما به شما خواهیم آموخت که نه تنها نباید نکات منفی و عوامل تنش‌زا را نادیده بگیرید، بلکه باید آن‌ها را با توانمندی‌ها و سایر جنبه‌های به‌زیستی‌تان ترکیب کنید.

یک نظریه پیشرو در روان‌شناسی مثبت‌گرا پرما^۱ نامیده می‌شود که شامل پنج حوزه اصلی شادکامی و به‌زیستی است که همه انسان‌ها آن‌ها را تجربه می‌کنند: P^2 هیجانات مثبت، E^3 تعلق خاطر، R^4 روابط، M^5 معنا و A^6 دستاوردها. در مورد هر حوزه توضیح و مثالی ارائه خواهیم داد. مدل پرما، چارچوب سازمان‌دهی این کتاب است. این مدل توسط دکتر مارتین سلیگمن، بنیان‌گذار روان‌شناسی مثبت، گسترش یافت. او سخاوتمندانه به ما در استفاده از آن در این کتاب حمایت کرد. همانند بسیاری از پژوهشگران و متخصصان، ششمین بخش محوری و اساسی به‌زیستی و شادکامی را به نام «سلامتی»^۷، به آن اضافه کردیم که موجب شد ساختار کتاب ما به این شکل H^8 سلامتی تغییر کند.

حوزه شادکامی و به‌زیستی	توضیحات	مثال
هیجانات مثبت	احساسات لذت‌بخش مانند شادی، هیجان، علاقه و آرامش	دنیا با دیدن نظر مثبت دوست جدیدش درباره عکسی که در فیس‌بوک به اشتراک گذاشته بود، موجی از شادی را احساس کرد
تعلق خاطر	جذب در کاری که در دست دارید	نیلا کاملاً غرق اسنپ چت شده بود چون او و برادرش عکس‌ها و ویدیوهایی که در شهرهای مختلف گرفته بودند و کارهایشان را به اشتراک گذاشتند
روابط (مثبت)	ایجاد و برقراری ارتباط در روابط سالمی که زندگی‌تان را غنی می‌سازد	کلارا به نامزدش وابسته بود. آن‌ها زمان‌های طولانی با هم می‌گذراندند خصوصاً اواخر هفته، با هم غذا می‌پختند و فیلم تماشا می‌کردند

1. PERMA™
 2. Positive emotions
 3. Engagement
 4. Relationships
 5. Meaning
 6. Accomplishment
 7. PERMA-H
 8. Health

معنا	جست‌وجو یا تجربهٔ احساس ارتباط و هدف که فراتر از شماسنت (با فردی دیگر، مؤسسه یا جهانی بزرگ‌تر)	زمانی که رویا عکس‌هایی از طبیعت می‌گیرد که او را سرشار از شگفتی می‌کند و آنان را با دنبال‌کنندگان در اینستاگرام به اشتراک می‌گذارد عمیقاً احساس اوه (احساس ناشی از حیرت و شگفتی) را تجربه می‌کند
دست‌آورد	دستیابی به اهداف، رسیدن به موفقیت از طریق معیارها، پاداش یا دستاوردها در یک یا چند حوزه در زندگی‌تان	کارن برای آزمون‌های ورودی، مقالات و درخواست‌هایش سخت کار کرد و از سه دانشگاه پذیرش گرفت
سلامتی	تجربه سلامت بدنی و تندرستی و داشتن احساس خوب در بدن و ذهن. سلامتی چیزی بیش از نداشتن بیماری است و درواقع داشتن احساس سرزندگی است، صرف‌نظر از اینکه بیمار هستید یا خیر	بیتا معمولاً به عادات سالم خوبی پایبند است، به‌عنوان مثال توجه به تغذیه و خواب کافی، اما زمانی که فعال است احساس سرزندگی و شادابی دارد، ورزش می‌کند یا در کلاس یوگا با دوستانش شرکت می‌کند.

توانمندی شخصیت‌تان

و اکنون به مهم‌ترین بخش می‌رسیم! شما همین حالا هم صاحب اجزای ساخت به‌زیستی خود هستید. این عناصر و اجزاء، *توانمندی‌های شخصیت*^۱ نامیده می‌شوند. پژوهشگران دریافته‌اند که بیست‌وچهار توانمندی شخصیت وجود دارند که بخش مثبت شما (هویت اصلی شما) را تشکیل می‌دهند. این توانمندی‌های شخصیت شامل ویژگی‌هایی مانند قدرشناسی، شجاعت، کار تیمی، مهربانی، کنجکاوی، عدالت، امید و خلاقیت هستند. این توانمندی‌ها مسیر شما را برای رسیدن به معنا، هیجانات مثبت، روابط و سایر جنبه‌های به‌زیستی و شادکامی که برایتان مهم است، هموار می‌کنند.

آنچه در مورد توانمندی‌های شخصیت‌تان باید بدانید:

۱. شما تمام بیست‌وچهار ویژگی را در درون خود دارید. هیچ‌کس همهٔ این توانمندی‌ها را به‌طور کامل پرورش نداده یا همیشه از آن‌ها استفاده نمی‌کند، اما همهٔ آن‌ها در درون شما وجود دارند و منتظرند تا بر آن‌ها تمرکز کرده و آن‌ها را پرورش دهید. می‌توانید این توانمندی‌ها را همچون بذره‌ای بالقوه درون خود تصور کنید.
۲. بالاترین نمره از توانمندی‌هایتان با عنوان *توانمندی‌های اختصاصی*^۲ شما شناخته می‌شوند. این ویژگی‌ها شما را منحصر به فرد می‌کنند، درست مانند امضایان بر روی کاغذ. توانمندی‌های اختصاصی شما که احتمالاً به‌طور طبیعی در شما شکل گرفته‌اند، به‌خودی‌خود انرژی‌زا هستند و برترین شناسهٔ شخصیتی شما محسوب می‌شوند.

1. character strengths
2. Signature strengths

۳. شما می‌توانید از هر یک از توانمندی‌های منحصربه‌فرد خود استفاده کنید یا آن‌ها را بهبود ببخشید. به‌عنوان مثال، می‌توانید قدرشناس‌تر، شجاع‌تر، شوخ‌طبع‌تر و یا امیدوارتر باشید.
 ۴. هر توانمندی به شیوه خاص خود می‌تواند به شما کمک کند. برای مثال، پشتکار و استقامت می‌تواند به شما در موفقیت در موضوعات دشوار تحصیلی کمک کنند و خودکنترلی توانمندی اصلی برای بهبود وضعیت سلامتی شماست. درعین‌حال، مهربانی و شوخ‌طبعی می‌تواند به شما در ایجاد دوستی‌های بیشتر یاری رسانند.
 ۵. توانمندی‌های اختصاصی تان می‌تواند به شما در مدیریت استرس و مشکلات کمک کنند. با استفاده از این توانمندی‌ها قطعاً می‌توانید خوبی‌ها را در خود و زندگی‌تان تقویت کنید و درعین‌حال برای غلبه بر پریشانی و گذر از لحظات سخت زندگی مهم و کلیدی هستند.
- اکنون که اهمیت این ویژگی‌ها را یاد گرفته‌اید، زمان آن است که توانمندی‌های اختصاصی خود را کشف کنید! برای به دست آوردن توانمندی‌های اختصاصی خود، شما را به شرکت در آزمون توانمندی‌های اختصاصی در آدرسی که آورده شده (برگرفته از موسسه VIA مربوط به شخصیت) دعوت می‌کنیم. این آزمون سریع کمک می‌کند بفهمید کدام توانمندی شخصیتان احتمالاً بهترین منبع انرژی و اتصال برای شما هستند.

بررسی توانمندی‌های اختصاصی

توضیحات زیر را در مورد بیست‌وچهار توانمندی شخصیت که بخش مثبت شخصیت شما را تشکیل می‌دهند، بخوانید. در کادر کنار هر توانمندی، آن توانمندی‌ای که معتقدید برای شما کاملاً ضروری است و شما را در قالب شخص تعریف می‌کند، تیک بزنید. به‌عنوان مثال، فردی که زندگی‌اش را به کمک به دیگران اختصاص داده است، ممکن است مهربانی را یکی از توانمندی‌های ضروری خود بداند. فردی که به درک دیگران افتخار می‌کند، ممکن است هوش اجتماعی را برای هویت خود مهم بداند و فردی که همواره به دنبال اطلاعات جدید است، ممکن است عشق به یادگیری را ضروری بداند. حال، انتخاب‌هایتان را مرور کنید و پنج توانمندی که بهترین توصیف‌کننده شخصیت شما هستند (و نه شخصیتی که مایلید باشید) را انتخاب کنید. دور این پنج توانمندی خط بکشید. مطمئن شوید که فقط به یک یا دو موقعیت خاص فکر نکنید، بلکه به کل زندگی‌تان توجه کنید.

ضروری برای شما	توانمندی‌های شخصیت
	خلاقیت: وقتی خودتان را فردی خلاق می‌دانید و در عمل نشان می‌دهید، به روش‌های نوآورانه و منحصر به فرد به حل مشکلات می‌پردازید.
	کنجکاوی: به دنبال چیزهای جدید می‌گردید، به ایده‌های نو، افراد و فعالیت‌های جدید علاقه‌مندید و تجربیات جدید را با آغوش باز می‌پذیرید.
	قضاوت: شما شخصیتی تحلیلی دارید و از ابعاد مختلف موضوعات را بررسی می‌کنید تا بعد از ارزیابی دقیق تصمیم‌گیری کنید.
	عشق به یادگیری: به صورت منظم در تلاش هستید که عمق دانش و تجربیاتتان را افزایش دهید و اهمیت بالایی به یادگیری می‌دهید.
	روشن بینی و واقع بینی: در بررسی مسائل، «تصور بزرگی» را در نظر می‌گیرید و تمایل دارید دیدگاه‌های منطقی و صادقانه را مدنظر قرار دهید. به دیگران کمک می‌کنید دنیا برایشان معنا و مفهوم پیدا کند، شما از اشتباهاتتان درس می‌گیرید.
	شجاعت: با ترس‌هایتان مواجه می‌شوید و بر چالش‌ها و سختی‌هایتان غلبه می‌کنید؛ برای چیزی که درست است می‌ایستید، شما در مواجهه با غم یا تنش‌های درونی یا پریشانی و آشفتگی خرد نمی‌شوید.
	استقامت و پشتکار: زمانی که هدفی در سر داشته باشید به پیشروی ادامه می‌دهید، برای غلبه بر موانع تلاش می‌کنید، هر چیزی که شروع کنید به پایان می‌رسانید.
	صداقت و درستکاری: شما فردی فوق‌العاده با صداقت و اصیل هستید، همواره راست می‌گویید حتی اگر به ضررتان باشد، شما با دیگران کاملاً به روش صادقانه و بی‌ریا برخورد می‌کنید، مسئولیت کارهایتان را به عهده می‌گیرید.
	شور و اشتیاق: شما نسبت به زندگی شور و اشتیاق دارید، بسیار فعال و پرنرژ هستید، از انرژی‌تان تا آخرین درجه استفاده می‌کنید.
	عشق: شما نسبت به دیگران گرم و بی‌غل و غش هستید، نه تنها عشق و محبتتان را به دیگران نشان می‌دهید بلکه به گرمی آن را از دیگران نیز می‌پذیرید، برای رشد صمیمیت و نزدیکی به دیگران ارزش قائلید.
	مهربانی: به مردم خوبی می‌کنید، به دیگران کمک کرده و به آن‌ها توجه می‌کنید، بخشنده هستید، شما مهربانید.
	هوش اجتماعی: توجه زیادی به جزئیات اجتماعی و هیجانات و احساسات دیگران دارید، شما در اینکه چه چیزی باعث «ناراحتی» دیگران می‌شود بینش خوبی دارید، به نظر می‌رسد می‌دانید در موقعیت‌های اجتماعی چه بگویید و چه کاری انجام دهید.
	کار تیمی: مشارکت‌جو هستید و در کارهای گروهی و تیمی شرکت می‌کنید، احساس قوی و قدرتمند و وظیفه‌شناسی در گروه دارید، شما همیشه سهم و مسئولیت خود را انجام می‌دهید.
	عدالت: به شدت به برابری و ایجاد فرصت‌های برابر برای همگان معتقدید، اجازه نمی‌دهید احساسات شما بر تصمیماتتان درباره دیگران اثر بگذارد، شما با دیگران همان‌گونه رفتار می‌کنید که دوست دارید با شما رفتار کنند.
	رهبری: شما به شکل مثبتی بر کسانی که رهبری آنان را به عهده دارید تأثیر می‌گذارید، ترجیح می‌دهید رهبر باشید تا پیرو، در سازمان دهی و پذیرش مسئولیت برای نفع جمعی گروه بسیار خوب عمل می‌کنید.

بخشش: پس از اشتباه‌ها برای تلاش مجدد به دیگران فرصت می‌دهید، انتقام‌جو یا خشمگین و رنجیده نیستید، معایب و کاستی‌های مردم را می‌پذیرید.	
تواضع و فروتنی: شما اجازه می‌دهید اعمال و کردارتان حرف بزنند، خوبی‌های خود را می‌بینید اما ترجیح می‌دهید بر توجه بر دیگران تمرکز داشته باشید، شما خودتان را اختصاصی‌تر از دیگران نمی‌بینید، نقص‌هایتان را پذیرفته‌اید.	
دوراندیشی و احتیاط: با هشیاری و ذکاوت محتاط هستید، برنامه‌ریزی و هدف دارید و دقیق و موشکاف هستید؛ مراقبید که بی‌مهابا خود را به خطر نیندازید یا کاری نکنید که احتمالاً بعدها پشیمان شوید	
خودتنظیمی: فرد بسیار باانضباطی هستید، مراقبید که عادت‌های بدتان از کنترل خارج نشوند، خونسردی خود را تحت فشار هم حفظ می‌کنید، تکانه‌ها (تغییرات ناگهانی) و هیجانات خود را مدیریت می‌کنید.	
قدردانی از زیبایی و هوش: متوجه زیبایی و ویژگی‌های خوب در اطرافتان هستید، اغلب از زیبایی‌ها، عظمت یا خوبی‌های معنوی که شاهدش هستید شگفت‌زده و هاج و واج می‌شوید، اغلب غرق در شگفتی می‌شوید.	
قدرشناسی: مرتباً سپاس‌گزاری را تجربه و بیان می‌کنید، خوبی‌هایی که اتفاق می‌افتد را پیش‌پاافتاده تلقی نمی‌کنید، تمایل دارید در بیشتر موقعیت‌ها احساس شادکامی و خوش‌شانسی داشته باشید	
امیدواری: خوش‌بین هستید، انتظار دارید که بهترین‌ها اتفاق بیفتد، به آینده مثبت اعتقاد دارید و برایش تلاش می‌کنید، می‌توانید به مسیرهای زیادی برای رسیدن به اهدافتان فکر کنید.	
شوخ‌طبعی: شوخ‌طبع هستید، دوست دارید مردم بخندند و خوشحال باشند، حس شوخ‌طبعی‌تان کمک می‌کند با دیگران ارتباط نزدیک برقرار کنید، موقعیت‌های غمناک و دلگیر را با شوخ‌طبعی و جوک‌هایتان عوض می‌کنید.	
معنویت: زندگی شما سرشار از معنا و هدف است، احساس ارتباط با چیزی بزرگ‌تر از خودتان دارید، ایمانتان به شما می‌گوید که هستید و جایگاهتان در عالم کجاست، شما اعمال مذهبی یا معنوی منظم خود را حفظ می‌کنید	

حق نشر ۲۰۰۴-۲۰۲۱، موسسه VIA در مورد شخصیت. با اجازه استفاده‌شده و تمامی حقوق محفوظ است.

لطفاً پنج توانمندی اختصاصی‌تان را بنویسید:

مطمئن شوید که به بیست و چهار توضیح توانمندی‌های اختصاصی‌تان پاسخ‌های اولیه درستی داده‌اید. می‌توانید هر زمان دوباره به آن‌ها مراجعه کنید. هرچه بیشتر در این کتاب و در خانه دربارهٔ توانمندی‌های اختصاصی خود یاد بگیرید، احتمال تغییر برخی از پاسخ‌ها وجود دارد. این لیست قطعی نیست و می‌تواند تغییر کند.