

مدار امید

سفر یک روان‌شناس از درماندگی به خوش‌بینی

تألیف

دکتر مارتین ای. پی. سلیگمن

ترجمه

دکتر فریبرز درتاج

عضو هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی

دکتر محمد رضائی

ویراستار

دکتر محمد رضائی



فهرست

- مقدمه مترجمان ۵
ستایش از کتاب مدار امید ۷

بخش ۱: آغاز

- فصل ۱ صاعقه ۱۷
فصل ۲ دوران کودکی ۲۳
فصل ۳ نوجوانی (۱۹۶۰-۱۹۵۵) ۳۵
فصل ۴ آموزش غلط (۱۹۶۴-۱۹۶۰) ۵۲
فصل ۵ دستاورد توییت‌مایر ۷۱
فصل ۶ درماندگی آموخته‌شده (۱۹۶۷-۱۹۶۴) ۸۰
فصل ۷ یک روان‌شناس بالینی (۱۹۶۷) ۹۱

بخش ۲: شدن

- فصل ۸ کورنل (۱۹۶۹-۱۹۶۷) ۱۰۱
فصل ۹ روان‌پزشکی پنسیلوانیا (۱۹۷۲-۱۹۷۰) ۱۱۹
فصل ۱۰ دوران تصدی هیئت‌علمی (۱۹۷۲) ۱۲۹
فصل ۱۱ تسیتورا (۱۹۷۴-۱۹۷۳) ۱۳۸
فصل ۱۲ انگلستان (۱۹۷۵) ۱۴۸
فصل ۱۳ مرکز مطالعات پیشرفته (۱۹۷۹-۱۹۷۸) ۱۶۰
فصل ۱۴ افسردگی ۱۷۱
فصل ۱۵ جلسات انگیزشی (۱۹۸۳-۱۹۸۰) ۱۸۳

بخش ۳: بودن

فصل ۱۶	مندى (-۱۹۸۸)	۲۰۳
فصل ۱۷	خوش‌بینی آموخته‌شده (۱۹۹۳-۱۹۸۹)	۲۱۴
فصل ۱۸	انجمن روان‌شناسی آمریکا (۱۹۹۹-۱۹۹۵)	۲۲۹
فصل ۱۹	ابداع روان‌شناسی مثبت (۲۰۰۱-۱۹۹۸)	۲۳۳
فصل ۲۰	منش خوب (۲۰۰۴-۲۰۰۰)	۲۴۶

بخش ۴: شکوفا شدن

فصل ۲۱	شصت سالگی (۲۰۰۲)	۲۵۵
فصل ۲۲	مثبت‌گرایی و منتقدان آن (۲۰۱۱-۲۰۰۱)	۲۶۱
فصل ۲۳	آموزش مثبت (-۱۹۹۰)	۲۸۳
فصل ۲۴	سی‌ای‌ای (۲۰۰۲)	۲۹۷
فصل ۲۵	ارتش (۲۰۱۷-۲۰۰۸)	۳۱۱
فصل ۲۶	سلامت جسمانی	۳۲۶

بخش ۵: نگاهی به آینده

فصل ۲۷	انسان آینده‌نگر (۲۰۱۶-۲۰۰۸)	۳۴۷
فصل ۲۸	مدار امید (۲۰۱۶)	۳۶۷
فصل ۲۹	تغییر جهان	۳۷۸
تقدیر و تشکر		۳۹۱
یادداشت‌ها		۳۹۵

مقدمه مترجمان

روان‌شناسی در طول تاریخ تحول خود همواره از تحول شخصیت‌های برجسته در حوزه روان‌شناسی تأثیر فراوان یافته است. گذر از رفتارگرایی به روان‌شناسی شناختی و یا گسترش آن به حوزه عصب‌شناختی علاوه بر تأثیرپذیری از رشد علمی در عرصه‌های مختلف، مرهون تغییرات شگرفی است که در سبک زندگی، قدرت تفکر و خلاقیت اندیشمندان حوزه روان‌شناسی وجود داشته است. گذر از رویکردِ درمانیِ متمرکز بر آسیب و مشکلات، به رویکردِ تمرکز بر توانمندی‌ها و فضایل منش برای رشد فردی و اجتماعی در کنار اهمیت‌دادن به درمان آسیب‌ها، امروزه به‌عنوان تحولی اساسی در روان‌شناسی شناخته می‌شود.

مارتین ای. پی. سلیگمن که پرچم‌دار این تحول بزرگ است، اثرگذاری خود در این حوزه را مرهون تغییرات شخصیتی و نگرشی خود در دوران زندگی و تجربیات فردی می‌داند. او گذر از مرحله ناامیدی و درماندگی در زندگی علمی خود و رسیدن به خوش‌بینی و مثبت‌گرایی را در قالب سفری جذاب و آموزنده به تصویر می‌کشد و بیان می‌کند که چگونه این تغییر و تحول در نهایت به تحولی عظیم در حوزه روان‌شناسی منجر گردیده است.

کتاب مدار امید (سفر یک روان‌شناس از درماندگی به خوش‌بینی) بیانگر چگونگی این حرکت بزرگ و سفر علمی جذاب در زندگی مارتین سلیگمن است که نشان می‌دهد چگونه او از مرزهای ناامیدی و ناکامی فاصله می‌گیرد و به قله‌های رفیع خوش‌بینی و مثبت‌گرایی دست می‌باید. سلیگمن همچنین با بیان مباحث دقیق علمی و ارائه آزمایش‌های تجربی نشان می‌دهد که چگونه با تلاش دانشمندان حوزه روان‌شناسی، شواهد علمی معتبر فراهم گردید و رشته روان‌شناسی که در ابتدا صرفاً به آسیب‌ها و رنج‌ها متمرکز بود و تنها به این مسئله توجه داشت که آسیب‌های گذشته، چگونه علائم و نشانگان بیماری‌های فعلی را ایجاد می‌کند، اکنون - به لطف این جنبش بزرگ در روان‌شناسی - دیگر به شکل انحصاری به آنچه زندگی را فلج کرده است متمرکز نمی‌شود، بلکه بر مؤلفه‌هایی که به زندگی، ارزش زیستن می‌دهد و با پیامدهای عمیق، برای سلامت روان، رشد و شکوفایی همه مردم مفید است نیز توجه می‌کند.

کتاب مدار امید (سفر یک روان‌شناس از درماندگی به خوش‌بینی) که با استقبال بی‌نظیری روبرو شده است به شما می‌آموزد که چگونه می‌توان بر گستره ناامیدی‌ها و ناکامی‌ها فائق آمد و همانند نویسنده، سفری جذاب را از درماندگی تا رسیدن به قله‌های امید، خوش‌بینی و شکوفایی سپری نمود.

چنانچه آرتور سی بروکس، رئیس مؤسسه امریکن انترپرایز بیان می‌دارد، کتاب مدار امید چیزی بیش از یک زندگی‌نامه است. این کتاب راهنمایی برای هر یک از ما است که زندگی خود را به‌گونه‌ای بسازیم که کاملاً در جهت شکوفایی ماهیت انسانی ما باشد.

در پایان، از همکاری انتشارات ارجمند برای چاپ و نشر این کتاب ارزشمند، و حمایت همکاران محترمی که مشوق ما برای این ترجمه بودند - به‌خصوص دوست و همکار محترم، پرویز خالدی که در این مسیر مساعدت و تلاش بسیار نمودند - قدردانی نموده و امیدوار هستیم که ترجمه این اثر برای خوانندگان محترم خصوصاً اساتید و دانشجویان رشته روان‌شناسی مفید واقع گردد.

مترجمان

ستایش از کتاب مدار امید

«کتاب مارتی صرفاً یک زندگی‌نامه نیست، بلکه سفری شخصی و هدایت شده به اعماق ذهن و آگاهی یک نابغه است. سال‌ها معاشرت باعث شده بود گمان کنم دوستم را به خوبی می‌شناسم، اما تنها پس از خواندن کتاب مدار امید بود که به‌راستی دریافتم زندگی مارتی، بازتابی است از خلوص شگفت‌انگیز ذهن خلاق و بی‌نظیر یک فرد.»

— سرلشکر رابرت اسکیز (بازنشسته)

«در این کتاب با متفکر بزرگی آشنا می‌شوید که ماهیت انسان را به شکلی عمیق می‌نگرد و داستان خوبی را به تصویر می‌کشد. این کتاب بهترین نوشته و عصاره فکر او تا زمان حال است.»

— آنجلا داکورث، مدیرعامل آزمایشگاه شخصیت و نویسنده کتاب *پرفروش سرسختی*

«مارتین سلیگمن اعجوبه روشنفکری است. آنچه خوانندگان در این کتاب خواهند یافت، داستانی به‌شدت انسانی از مبارزات، امیدها و ایده‌های خود اوست که به شیوه‌ای الهام‌بخش بیان شده است. کتاب مدار امید چیزی بیش از یک زندگی‌نامه است. این کتاب راهنمایی برای هر یک از ما است که زندگی را به گونه‌ای بسازیم که کاملاً در جهت شکوفایی ماهیت انسانی ما باشد.»

— آرتور سی. بروکس، دکتر، رئیس مؤسسه امریکن انترپرایز

«کتاب مدار امید آمیزه‌ای است استنادانه از خاطرات شخصی و تاریخ تفکر معاصر؛ تاریخی که می‌کوشد به این پرسش پاسخ دهد که چگونه می‌توانیم حیاتی غنی‌تر و پرمعناتر داشته باشیم. تنها کسی می‌توانست چنین کتابی بنویسد که خود نقشی کلیدی در این پژوهش‌ها داشته، با شور و اشتیاقی عمیق به آن پرداخته، و از توانایی ادبی لازم برای جان‌بخشیدن به این شور بر صفحه کاغذ برخوردار باشد. حاصل کار، روایتی است واقعی، جان‌بخش و گاهی تکان‌دهنده از پیوند زنده و پویا، میان زندگی شخصی یک روان‌شناس و رسالت حرفه‌ای او.»

— رابرت رایت، نویسنده کتاب *چرا بودیسم حقیقت دارد*

«نیم قرن است که مارتین سلیگمن با یافته‌های تکان‌دهنده و بینش‌های عمیق خود، پویندگان مسیر

شناخت ذهن انسان را الهام بخشیده است. بی‌باکانه به ژرف‌ترین و پنهان‌ترین زوایای روان آدمی سرک کشیده، و با همان جسارت، زوایای بهتر درون ما را به ما نمایانده است. این کتاب ترکیبی است از تاریخ روان‌شناسی به روایت مردی که خود آن را ساخته، شرحی بر ایده‌های ژرف و کارآمد در قلمرو ذهن و خاطراتی دلنشین، بی‌پرده و سرشار از تأمل.»

— استیون پینکر، استاد روان‌شناسی دانشگاه هاروارد و نویسنده کتاب‌های ذهن چگونه کار می‌کند و روشنگری اکنون

«در این خاطرات روشنگر، بنیان‌گذار جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا از تجربیاتی می‌گوید که شالوده مسیر حرفه‌ای او را از کودکی تا دوران تحصیل و پژوهش‌های امروزش پی‌ریزی کرده‌اند. مارتین سلیگمن روان‌شناسی را به نفع همه ما متحول کرده است و خواندن داستان اینکه چگونه او رشته روان‌شناسی را به نفع همه ما متحول کرده است جذاب است.»

— اندرو ویل، پزشک، نویسنده کتاب‌های شادی خودجوش و هشت هفته تا سلامت مطلوب

«یکی از برجسته‌ترین روان‌شناسان معاصر، ما را با خود به سفری شخصی و شگفت‌انگیز همراه می‌کند؛ سفری در میان فراز و نشیب‌ها و پیچ‌وخم‌های زندگی‌اش و عبور از موانعی بزرگ برای دست یافتن به برخی از پیشگامانه‌ترین و بنیادین‌ترین مفاهیم علم روان‌شناسی. زمانی مفهوم ابداعی او، «درماندگی آموخته‌شده» بر این رشته سایه افکنده بود و ما را به جبران گذشته وامی‌داشت؛ اما اکنون، با روان‌شناسی مثبت‌گرا، ما را فرامی‌خواند تا تاب‌آوری، قدردانی و امید را در خود پیروانیم. اگر به سرشت و سرنوشت انسان علاقه‌مندید، این کتاب شما را شیفته خود خواهد کرد.»

— جان ریتی، نویسنده کتاب‌های جرقه و رانده‌شده به سوی حواس‌پرتی

«این کتاب پرشور و خواندنی، نه تنها داستان ایده‌ها و پیشرفت‌های بزرگی را روایت می‌کند که روان‌شناسی را تغییر شکل داده‌اند، بلکه از کشمکش‌ها، خطاها و سوءتفاهم‌هایی پرده برمی‌دارد که تقریباً آنها را از مسیر خارج کرده است. در تمام این ماجراها، شور و هیجان وصف‌ناپذیر نویسنده برای کاوش در ذهن انسان و تلاش خستگی‌ناپذیرش برای یافتن راهی به سوی زندگی بهتر برای همگان، به خواننده نیز منتقل می‌شود.»

— روی اف. باومایستر، نویسنده کتاب قدرت اراده: کشف مجدد بزرگ‌ترین توانایی انسان

«مارتی سلیگمن با آمیزه‌ای از فروتنی و ژرف‌نگری، ما را با تمام فراز و فرود زندگی خود همراه می‌کند و نظریاتش را در مورد تحولات بنیادین در شخصیت خود و در حوزه روان‌شناسی با ما در میان

می‌گذارد. در کتاب مدار امید، مارتی از نگرشی به سرشت انسان پرده برمی‌دارد که هم الهام‌بخش است و هم شگفت‌انگیز. این کتاب را بخوانید تا تاریخ شگفت‌انگیز این رشته علمی را از نگاه یکی از تأثیرگذارترین روان‌شناسان معاصر تجربه کنید.»

— باربارا فردریکسون، نویسنده کتاب‌های مثبت‌نگری و عشق ۲۰.

«این شرح الهام‌بخش و مستند خوب که حاصل یک عمر تلاش است، کتابی است جذاب و خواندنی که نمی‌توان آن را زمین گذاشت. افزون بر این، کتاب مدار امید روایتی حماسی از چگونگی تکامل دانش روان‌شناسی در آمریکاست.»

— جورج ای. ویلنت، پزشک، نویسنده کتاب پیروزی‌های تجربه

«مارتین سلیگمن در کتاب مدار امید، زندگی‌نامه جذاب خود را روایت می‌کند و از کشف مفاهیم "درماندگی آموخته‌شده" و "روان‌شناسی مثبت‌گرا" می‌گوید. او در خلال این داستان‌سرایی هنرمندانه، خواننده را به سفری برای شناخت خویشتن و کشف و شهود فکری می‌برد؛ سفری که روشن می‌سازد چرا او یکی از چهره‌های برجسته روشن‌فکری دوران ماست. تاروپود کتاب با داستانی از کشف، تاب‌آوری، شور و اشتیاق در هم تنیده است؛ نه فقط برای درک خود، بلکه برای درک و درمان دردهای زندگی. برنده جایزه معتبر یک عمر دستاورد از سوی انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۱۷، در این کتاب با قلمی منحصر به فرد، هم ذهن را به تکاپو وامی‌دارد و هم در اعماق جان نفوذ می‌کند تا پیامی نقادانه، ضروری و به‌موقع را در مورد امید به ما برساند.»

— آنتونیو پونته، رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا

مدار امید کتابی تعجب‌برانگیز است. گویی یکی از بزرگ‌ترین روان‌شناسان تاریخ، در عین حال یکی از بزرگ‌ترین قصه‌گویان عصر ما نیز هست. کتاب مارتی سلیگمن با نگاهی بی‌بدیل به تاریخ علم، زمان و مکان خاص، شما را سرگرم و شگفت‌زده می‌کند، از باورهای نادرست رهایتان می‌سازد و تا اعماق وجودتان نفوذ می‌کند. همراه با مارتی می‌خندید، غمگین می‌شوید و به خشم خواهید آمد و آنگاه که به صفحه پایانی می‌رسید، بی‌صبرانه در انتظار ادامه آن خواهید بود.

— سونیا لیوبومیرسکی، دکتر، استاد روان‌شناسی دانشگاه کالیفرنیا، ریورساید و نویسنده کتاب

چگونگی شادکامی: رویکردی علمی برای رسیدن به زندگی دلخواه

«مارتین سلیگمن در این کتاب، تصویری شگفت‌انگیز و صمیمانه، از زندگی خود و رشته روان‌شناسی ترسیم می‌کند. او در مقام یک پژوهشگر، متخصص و ارتباط‌گیرنده خوش ذوق، به ما یادآوری می‌کند که روان‌شناسی مثبت‌گرا پیامدهای ژرفی بر شیوه زندگی، کار و سیاست‌گذاری‌های عمومی بر جای

می‌گذارد. مارتی با بینش منحصر به فرد، وجدان کاری بالا و دائمی و شور و اشتیاق وصف ناپذیرش، به کودکان و بزرگسالان بسیاری در سراسر جهان - و به ویژه در استرالیا - کمک کرده است تا زندگی‌ای سرشار از پویایی، شادی و معنا داشته باشند. و برای این دستاورد، باید از او بسیار سپاسگزار باشیم.»

— جناب کوین راد، بیست و ششمین نخست‌وزیر استرالیا

«مارتین سلیگمن بی‌هیچ اغراقی، مهم‌ترین و تأثیرگذارترین روان‌شناس سی سال اخیر است. این زندگی‌نامه خیره‌کننده، دلیل این جایگاه رفیع را به شما نشان می‌دهد و خواندنش بی‌تردید کیفیت زندگی‌تان را به سمت بهتر شدن دگرگون خواهد کرد.»

— سر آنتونی سلدون، معاون رئیس دانشگاه باکینگهام

«این خاطرات ارزشمند به ما نشان می‌دهد که چگونه یک رویکرد نوین و تأثیرگذار در روان‌شناسی، با سرگذشت بنیان‌گذار آن در هم تنیده است.»

— هاوارد گاردنر، استاد شناخت و آموزش دانشگاه هاروارد و نویسنده کتاب هوش‌های

چندگانه

«جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا، چراغ‌امیدی در فرهنگ معاصر ماست. بنیان‌گذار این جنبش، مارتین سلیگمن یکی از تأثیرگذارترین روان‌شناسان امروز است. در این کتاب او سفر شگفت‌انگیز خود را - از مطالعه شکست تا ارتقای شکوفایی انسان - بیان می‌کند. این یک داستان بسیار جذابی است.»

— ریچارد لیارد، مدیر برنامه‌های بهزیستی در مدرسه اقتصاد لندن

«در دوران زندگی من، از بعد از آغاز برنامه جامع آمادگی سربازان در سال ۲۰۰۸، جایگاه مارتین سلیگمن برای من به سرعت تغییر کرد و از یک دانشمند برجسته به دوست خوب و مربی ارزشمند تبدیل گشت. کتاب مدار امید که روایتی سرگرم‌کننده و بسیار صادقانه است به من کمک کرد تا دریابم او چگونه به یک دانشمند، آینده‌نگر و میهن‌پرست تحسین‌برانگیزی که امروز می‌بینم تبدیل گشته است.»

— راندا کورنوم، سرتیپ (بازنشسته)، دکترا، پزشک، مدیر استراتژی سلامت در تک ورکس

«تنها چند روان‌شناس انگشت‌شمار معاصر سزاوار نوشتن زندگی‌نامه خود هستند. مارتین سلیگمن بی‌تردید یکی از همین چند تن و از برجسته‌ترین روان‌شناسان امروز است. زندگی و مسیر حرفه‌ای سلیگمن، هر دو، الگویی برای دستیابی به معنا در زندگی است. سلیگمن نه تنها تأثیر شگرف و مثبتی را که پژوهش‌هایش در زمینه درمان‌دگی آموخته‌شده، افسردگی و روان‌شناسی مثبت‌گرا بر جای گذاشته

به ما یادآوری می‌کند، بلکه به ما می‌آموزد که چگونه بزرگ‌ترین متخصصان نیز باید بر موانع بی‌شمار پیش روی خود غلبه کنند. سلیگمن نشان می‌دهد که بزرگی و عظمت، از یک زندگی بدون مشکل و هموار حاصل نمی‌شود، بلکه در گرو آن است که به موانع به چشم چالش و فرصتی برای یادگیری نگاه کنیم. او نشان می‌دهد که چگونه خودش و هر انسان دیگری می‌تواند با چالش‌های زندگی روبه‌رو شود تا به قله‌های بالاتری دست یابد؛ نه با وجود این چالش‌ها، بلکه اغلب به یمن وجود آن‌ها. این سرگذشتی شگفت‌انگیز است که استادانه روایت شده است.»

— رابرت جی. استرنبرگ، استاد رشد و تحول انسانی، دانشگاه کورنل

«کتاب مدار امید آمیزه‌ای است کم‌نظیر از رشد فردی و اکتشافات علمی. سلیگمن یکی از اعجوبه‌های دنیای علم است و در این کتاب، صادقانه از اعماق روح خود سخن می‌گوید تا نشان دهد چگونه به مکاشفاتی دست یافته که حوزه روان‌شناسی را دگرگون کرده است. مفاهیمی چون آمادگی، نشانه‌ایمی، درماندگی آموخته‌شده و روان‌شناسی مثبت‌گرا، از اصیل‌ترین و مهم‌ترین دستاوردهای روان‌شناسی در نیم قرن اخیر به شمار می‌روند. این کتاب هم یک مطالعه شخصیت به صورت عمیق است و هم راهنمایی برای پیمودن مسیر علم؛ متنی که همیشه شگفت‌انگیز و روشنگر است.»

— استیون هالون، استاد روان‌شناسی گرتروود کاناوی، دانشگاه وندربیلت

مارتین سلیگمن به سبب سهم و نقش تأثیرگذارش در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا، مشهور است. او در این خاطرات تأمل‌برانگیز و شگفت‌آور، با صداقتی کم‌نظیر برای ما شرح می‌دهد که برای دستیابی به این خردمندی، چه بهای سنگینی پرداخته است.

— گرچن روبین، نویسنده کتاب‌های پروژه شادی و چهارگرایش



اهدایی از مندی سلیگمن.

رهسپار شو، ای شاعر، رهسپار راست
تا انتهای شب،
با آوای رهایی بفتشت
همچنان ما را به شادمانی ترغیب کن؛
با زراعتِ شعر
از نفرین، تاکستانی پدید آر،
سرودِ ناکامیِ بشر را سر کن
در جزیره‌ی پریشانی؛
در بیابان‌های قلب
بگزار چشمه‌ی شفا بجوشد،
در زندان روزگارش
به انسان آزاده بیاموز که چگونه بستاید.

— دلیو. اچ. اودن (۱۹۳۹)
به یاد دلیو. بی. بیتس

بخش ۱ آغاز

فصل ۱

صاعقه

من و خانواده‌ام در آخرین بهار سال ۱۹۹۶ در حال رانندگی به سمت پارک یلواستون بودیم که با شنیدن خبری مسیر زندگی‌ام عوض شد. به یکی از باجه‌های تلفن‌های پولی رفتم و مطلع شدم که به‌عنوان رئیس انجمن روان‌شناسی آمریکا انتخاب شده‌ام. این موضوع از آن زمان تا به حال یکی از بزرگ‌ترین افتخارات زندگی من بوده است.

پس از گذشت چند ماه در نشست انجمن در تورنتو برای دو سال متوالی به‌عنوان رئیس انتخاب شدم. به من گفتند که جای خالی برای نشستن من در شورا نیست و درحالی‌که اعضای عادی به گرمی - گاهی هم به حالت بسیار احساسی - از من خوشامدگویی می‌کردند، اعضای اصلی به سردی با من برخورد می‌کردند. من با اقتدار نامزد پیشنهادی آن‌ها را شکست داده بودم. با دلسردی از تورنتو برگشتم. مدام از خودم می‌پرسیدم که: «چگونه می‌توانم در این عرصه ملی اثرگذار باشم؟» گویی جواب به من الهام شد.

با عصبانیت گفتم: «برو سر کارت نیکی.» سه ماه از نشست تورنتو گذشته بود و دل‌ودماغی نداشتم. قرار بود علف‌های هرز را وجین کنیم. در هر صورت نیکی اوقات خوبی را سپری می‌کرد. علف‌های هرز را به هوا پرتاب می‌کرد، شادی می‌کرد و آواز می‌خواند. وقتی سرش داد زدم از جا پرید از من دور شد و به آرامی برگشت.

«بابا می‌توانم با شما صحبت کنم؟»

سرم را به نشانه موافقت تکان دادم.

«بابا قبل از تولد پنج‌سالگی‌ام را یادت می‌آید که چقدر ناراحت بودم و هر روز غصه می‌خوردم و

غرغر می‌کردم.»

با سر جواب دادم که بله.

«متوجه شده‌ای که بعد از تولد پنج‌سالگی‌ام حتی یک بار هم غر زده‌ام؟»



نیکي سليگمن گفت: «خب، روز تولدم تصميم گرفتم ديگر غرغو نباشم و اين سخت‌ترين کاري بوده که در زندگي‌ام انجام داده‌ام و اگر من توانستم غرغو بودن را کنار بگذارم تو هم مي‌تواني بدخلفيات را کنار بگذاري...» نیکي و نویسنده کتاب، ۱۹۹۶، اهدايي از مندي سليگمن.

باز هم سرم را به نشانه تأييد تکان دادم. «خوب، روز تولدم تصميم گرفتم ديگر غرغو نباشم و اين سخت‌ترين کاري بوده که در زندگي‌ام انجام داده‌ام. اگر من توانستم غرغو بودن را کنار بگذارم تو هم مي‌تواني بدخلفيات را کنار بگذاري.» خشکم زده بود. نیکي دقيقاً درست مي‌گفت. اول اينکه، من آدم بدخلفي بودم و به آن هم افتخار مي‌کردم. اما براي اولين بار متوجه شدم که شايد موفقيتي که تاکنون داشته‌ام ناشي از توانايي شناسايي اشتباهات ديگران و «هوش انتقادي» من نبوده، بلکه ناشي از چيز ديگري بوده است. اگر نیکي مي‌توانست خود را تغيير دهد، من هم مي‌توانستم پس تصميم گرفتم تغيير کنم. دوم اينکه، نگاه «اصلاح‌گرايانه» من در ارتباط با بزرگ کردن فرزندانم اشتباه بود. اگر مي‌توانستم عيوب و اشتباه فرزندانم را اصلاح کنم (مثل دادزدن بر سر نیکي به‌خاطر تنبلي‌هايش) درنهایت فرزندان نمونه‌اي مي‌داشتم. چه حرف بي‌پايه و بي‌اساسي! در عوض بايد مي‌ديدم که نیکي در چه زمينه‌هايي استعداد دارد: مثلاً اينکه درک خوبي از احساسات ديگران دارد. بايد اين استعداد او را مورد تشويق قرار مي‌دادم و به او کمک مي‌کردم که زندگي‌اش را حول

محور نقاط قوت شخصیتی خود قرار داده و زمانش را بیش از اندازه صرف اصلاح نقاط ضعفش نکند. از همه مهم‌تر، ایده‌ای به ذهنم رسید که برای بقیه زندگی‌ام به من نیرو بخشید: روان‌شناسی می‌تواند مشخصاً در مورد بنا ساختن زندگی خوب باشد. روان‌شناسی در حیطه نظری و عملی در این رابطه شکل نپذیرفته بود. روان‌شناسی با این فرض شروع شد که اشتباه نفهمیدن مترادف با درست نفهمیدن است. اگر دانش روان‌شناسی می‌توانست به طریقی تمام بیماری‌های جهان را بزدايد (مانند بیماری‌های ذهنی، تعصب، بی‌توجهی و غفلت، فقر، منفی‌گرایی، عزلت و...) آدمی بهترین زندگی را می‌داشت. اما رفع ناکامی‌های زندگی و بدبختی^۱ به معنی شادکامی نیست. روان‌شناسی می‌تواند در مورد وجود شادکامی باشد و نه صرفاً نبود غم‌واندوه. اشتباه نفهمیدن مترادف با درست نفهمیدن نیست.

در ژانویه سال ۱۹۹۷، به‌عنوان رئیس APA خود را وقف کار نمودم. احتمال شکل‌گیری روان‌شناسی بهزیستی^۲ قوت گرفته بود. اما چندان محتمل به نظر نمی‌رسید؛ از طرفی می‌خواستیم در طی دوره ریاستم اثری به‌جا گذارم. بنابراین به همین منظور در آغاز کار به‌سرعت آستین همت را بالا زدم و در کنارش به حل‌وفصل مسائل کم‌اهمیت دیگر پرداختم. با استیو هیمان، مدیر مؤسسه ملی سلامت روان^۳ دیداری داشتیم. استیو جزء بوروکرات‌های خسته‌کننده و اشنگتن نبود، بلکه دانشمندی در سطح جهانی و استاد سابق عصب - روان‌پزشکی دانشگاه هاروارد بود. من و او علاقه‌ای مشترک در شواهد تجربی درمان داشتیم.

گفتم: «استیو، من با بیشترین رأی در تاریخ انجمن روان‌شناسی آمریکا انتخاب شدم و دارای اختیاراتی هستم. باید شروع به کار بزرگی برای تغییر روند انجمن کنیم. بگذار برنامه‌ای را برای روان‌درمانی مبتنی بر شواهد، راه‌اندازی کنیم.»
استیو گفت: «مارتی! اگر می‌توانی سروسامانی به این انجمن کهنه چموش بده. من چهل میلیون دلار برای پشتیبانی از این پژوهش فراهم می‌کنم.»

چشم‌انداز تعامل علم و عمل و همچنین نجات انجمن در ذهنم نقش بست. از من خواسته شد که در جلسه شورا بانفوذ «توسعه فعالیت‌های بخش خصوصی و علمی» حضور یابم. این شورا پیش‌تر از نامزد ناکام انتخابات ریاست APA حمایت کرده بود؛ اما همچنان در حوزه روان‌شناسی، شورایی بسیار بانفوذ باقی مانده بود. شورا با اکراه پانزده دقیقه زمان در اختیار من قرار داد و به این ترتیب اولین برخورد را با نهادی داشتم که همیشه آن را تحقیر می‌کردم.

1. ill-being
2. well-being
3. National Institute of Mental Health (NIMH)