

# سلامت مثبت

بیش از ۱۰۰ ابزار پژوهش محور  
در روان‌شناسی مثبت‌نگر و پزشکی  
سبک زندگی برای ارتقای بهزیستی

تألیف

جولانتا برک

پادریک جی. دان

تردی میهان

سیاران آ. اوبویل

کریستین ون نیووربرگ

ترجمه

دکتر مهوش مافی

دکترای روان‌شناسی سلامت

ویراستار

راهبه یغمایی



تقدیم به همه خوانندگان:  
امیدواریم کتاب برای شما مفید باشد

# سلامت مثبت

این کتاب خلاصه‌ای جامع از ابزارهای ارزشمند علمی مبتنی بر پژوهش است که بهزیستی جسمی و روانی را در طول عمر ارتقا می‌دهد. این مجموعه با بیش از ۱۰۰ فعالیت برای کمک به زندگی بهتر، اولین کتابی است که تحقیقات اخیر در زمینه روان‌شناسی مثبت‌نگر و پزشکی سبک زندگی را یکپارچه کرده است.

این کتاب با دقت بین نظریه و عمل توازن برقرار می‌کند؛ به این ترتیب که ابتدا روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامتی را تعریف می‌کند و رویکردی تازه و اجمالی نسبت به بهزیستی ارائه می‌دهد؛ سپس بیش از ۱۰۰ ابزار برای افزایش سلامت و بهزیستی جسمی، روانی، اجتماعی و همچنین کاهش خطر بیماری‌ها و ناخوشی‌ها مطرح می‌کند. ابزارهای توصیف‌شده برای همه گروه‌های سنی، چه سالم و چه بیمار کاربرد دارند. ابزارهایی که برای بهبود تغذیه و خواب، افزایش فعالیت بدنی، گسترش روابط مثبت، طرز تفکر مثبت و کشف معنای زندگی مفید هستند. این ابزارها توصیه‌هایی عملی و مبتنی بر پژوهش در اختیار شما می‌گذارند تا بتوانید تغییراتی پایدار ایجاد کنید و بهترین نسخه خودتان باشید.

این کتاب با استفاده از ابزارهایی که اثربخشی آنها با تحقیقات علمی تأیید شده است، برای هرکسی که مایل به حفظ و ارتقای سلامت و بهزیستی خود باشد ارزشمند است. همچنین می‌تواند منبعی مهم برای دانشجویان روان‌شناسی مثبت‌نگر و مراقبان سلامت و کتابی مرجع و مبتنی بر شواهد برای مربیان و متخصصان سلامت که مایل هستند ابزارهای پژوهش‌محور را به مراجعان و بیمارانشان پیشنهاد دهند، به شمار آید.

دکتر جولانتا برک: روان‌شناس مجرب با تخصص در روان‌شناسی مثبت‌نگر و استاد ارشد مرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت در دانشگاه پزشکی و علوم سلامت RCSI<sup>۱</sup>، برای اطلاعات بیشتر به آدرس: [www.jolantaburke.com](http://www.jolantaburke.com). مراجعه شود.

**دکتر پادریک جی. دان:** ایمنی‌شناس و روان‌درمانگر مشهور و علاقه‌مند به پژوهش در زمینه مداخلات مراقبه‌محور برای سلامت، مدیریت فرسودگی شغلی مراقبان بهداشتی و راه‌حل‌های دیجیتالی جامعه‌محور برای ارتقای سلامت و بهزیستی.

**ترودی میهان:** روان‌شناس بالینی مشهور و استاد مرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت در دانشگاه پزشکی و علوم سلامت RCSI.

**استاد سیاران آ. اوبویل:** روان‌شناس و داروشناس علاقه‌مند به رابطه پزشکی سبک زندگی و روان‌شناسی مثبت‌نگر. با فعالیت طولانی‌مدت در دانشگاه پزشکی و علوم سلامت RCSI. مؤسس گروه روان‌شناسی دانشگاه، انجمن و مرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت.

**کریستین ون نیووربرگ:** استاد مربیگری و روان‌شناسی مثبت‌نگر در دانشگاه پزشکی و علوم سلامت RCSI، عضو اصلی مرکز علوم بهزیستی در دانشگاه ملبورن و مدیر جهانی گسترش بین‌المللی مربیگری

«کتابی خواندنی‌تر، کاربردی‌تر، خلاصه‌تر و عملی‌تر از کتاب حاضر در حوزه سلامت مثبت وجود ندارد، در حالی که مبتنی بر علم دقیق و خرد حکیمانه نویسندگان است. نکته مهم اینکه در این کتاب افراد از راهنمایی‌های دلپذیر نویسندگان به سمت شادی و سلامت لذت خواهند برد».

**دانشیار، آرون جاردن، مرکز علوم بهزیستی، دانشگاه ملبورن، استرالیا**

«این کتاب گنجینه‌ای از تمرین‌های سلامت و بهزیستی مبتنی بر علم روز است. مایل هستم این کتاب برای پزشکان و متخصصان مراقبت‌های بهداشتی و کسانی که تمایل به بهبود سلامت و بهزیستی خود دارند مورد استفاده قرار گیرد. از آنجا که با انبوهی از اطلاعات متناقض و گاه سردرگم‌کننده در حوزه سلامت و بهزیستی روبه‌رو هستیم، پیشنهاد می‌کنم این کتاب مرجع را در کتابخانه سلامت و بهزیستی خود داشته باشید».

**دکتر سوزی گرین، استاد افتخاری دانشکده روان‌شناسی دانشگاه شرق**

لندن، مدیرعامل و بنیان‌گذار مؤسسه مثبت‌نگری که به تحقیق و کاربرد روان‌شناسی مثبت می‌پردازد.

«خواندن این کتاب مانند سحر و جادوی داروسازان قدیم است که بسته‌های گیاهی با خواص مخصوص را ترکیب می‌کردند و طلسم و جادو می‌ساختند، اما مطمئن باشید اینجا دانشمندانی دقیق و دلسوز هستند و مجموعه‌ای از اعمال و تجارب مثبت و محرک سلامت را جمع‌آوری کرده‌اند. این تجارب منجر به تجدیدقوا (فعال‌سازی سیستم عصبی پاراسمپاتیک) می‌شوند که تنها پادزهر هجوم استرس است. پس آن را بخوانید و گرنه بیمار خواهید ماند».

**دکتر ریچارد بویاتزیس، استاد برجسته دانشگاه کیس وسترن ریزرو،**

نویسنده و مدیر پیشین کتاب پر فروش بین‌المللی رهبری اصیل و کمک به مردم برای تغییر

«باید به مرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت در دانشگاه پزشکی و علوم سلامت RCSI به دلیل تغییر رویکرد نوآورانه آنها به بهزیستی کل‌نگر تبریک گفت. کتاب جدیدشان اکنون علم و شواهد (چرایی) را همراه با راهبردهای حمایتی عملی (چگونگی) ارائه می‌کند که به شما امکان می‌دهد بهزیستی خود را افزایش دهید. اگر اکنون در حال مبارزه و تلاش هستید یا فقط به دنبال راه‌هایی برای افزایش سال‌های عمر خود (شکوفایی در زندگی، روابط و کار خود) هستید، پس این کتاب برای شما است. امروز آن را بخوانید از مزایای بلندمدت آن بهره ببرید و با نشاط بیشتری زندگی کنید»

**دکتر مارک رو، دکترای پزشکی، واترورد، ایرلند**

«اگر در جستجوی گنج بهزیستی هستید (بهترین عادات سالم زیستن) بیشتر از این تلاش نکنید. یک تیم مستعد از متخصصان اروپایی جواهرات علمی را از کوه‌های خودیاری برای شما استخراج کرده‌اند. آنها بهترین عادات‌ها را سازمان‌دهی کردند تا با آنچه شما دنبال آن هستید متناسب باشد (احساس خوب، آرامش، پرانرژی بودن، معنایابی، بهبود خود یا ارتباط بیشتر با دیگران) تا درخشش و روشنایی بیشتری در زندگی داشته باشید».

**مارگارت موری، MBA**، بنیان‌گذار شرکت مربیگری حال خوب،  
رئیس مؤسسه مربیگری بیمارستان مک لین، وابسته به دانشکده پزشکی  
هاروارد؛ عضو هیئت‌مدیره، هیئت ملی مربیگری سلامت و بهزیستی

«این کتاب منبع بسیار ارزشمندی است که مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر و پزشکی سبک زندگی را به هم ربط می‌دهد. توصیه‌هایی پژوهش‌محور و درعین‌حال بسیار کاربرپسند در مورد نحوه پیاده‌سازی ابزارهای روان‌شناسی مثبت و سلامت در زندگی روزمره مطرح می‌کند. این کتاب برای کسانی که نیاز دارند تا مقداری مثبت بودن را وارد زندگی خود کنند و سلامتی خود را بهبود بخشند مفید است، همچنین برای همه افراد درگیر در آموزش مؤثر است؛ زیرا مایل هستند بخشی از مطالب کتاب را به تدریس خود بیفزایند و به‌طور غیرمستقیم بر دانشجویان خود تأثیر بگذارند. من از خواندن این کتاب لذت بردم و چگونگی آشنایی‌ام با روان‌شناسی مثبت را مدیون آن هستم. کتابی است که بارها و بارها به آن رجوع خواهید کرد. هر صفحه آن جواهری کوچک برای بهبود روز شما است».

**استاد ماژلا دمپسی**، گروه آموزشی دانشگاه مینوت

«شش رکن پزشکی سبک زندگی شامل فعالیت بدنی، تغذیه، مقاومت در برابر استرس، خواب، تعاملات اجتماعی و اجتناب از رفتارهای پرخطر است. روان‌شناسی مثبت‌نگر هنگام مشاوره و مربیگری بیماران، در هر شش رکن نقش مهمی ایفا می‌کند. تیم پزشکی و علوم سلامت دانشگاه RCSI در دوبلین پیشگام ایجاد برنامه سلامت مثبت بودند و کتاب جدیدشان حاوی دانش و راهبردهایی برای کمک به مردم جهت افزایش بهزیستی‌شان است».

**دکتر بث فریتز**، رئیس منتخب دانشگاه آمریکایی پزشکی سبک  
زندگی، مشاور دانشکده گروه پزشکی هاروارد و مدیر پزشکی سبک  
زندگی و بهزیستی، بخش جراحی بیمارستان عمومی ماساچوست.

# فهرست

|          |                                       |
|----------|---------------------------------------|
| ۱۳.....  | مرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت..... |
| ۱۵.....  | بخش ۱: سلامت و بهزیستی.....           |
| ۱۷.....  | ۱ مقدمه.....                          |
| ۳۵.....  | بخش ۲: ابزارهای سلامت و بهزیستی.....  |
| ۳۷.....  | ۲ ابزارهای آرام‌سازی.....             |
| ۶۴.....  | ۳ ابزارهای انرژی‌زا.....              |
| ۹۱.....  | ۴ ابزارهای مقابله.....                |
| ۱۱۹..... | ۵ ابزارهای احساس خوب.....             |
| ۱۴۰..... | ۶ ابزارهای معناسازی.....              |
| ۱۵۹..... | ۷ ابزارهای رابطه.....                 |
| ۱۷۵..... | ۸ چشم‌انداز.....                      |
| ۱۹۱..... | ۹ ابزارها و مفاهیم نوظهور.....        |
| ۲۰۱..... | بخش ۳: ایجاد تغییری پایدار.....       |
| ۲۰۳..... | ۱۰ همراهی با امواج تغییر.....         |
| ۲۱۹..... | نتیجه‌گیری.....                       |
| ۲۲۳..... | واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....      |
| ۲۲۵..... | واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....       |

# مرکز روان‌شناسی مثبت‌نگر و سلامت

مرکز روان‌شناسی مثبت و سلامت در دانشگاه پزشکی و علوم سلامت RCSI در سال ۲۰۱۹ در پاسخ به شیوع روزافزون بیماری‌های مرتبط با سبک زندگی و شواهد رو به رشد نقش عوامل روان‌شناختی در بهینه‌سازی سلامت و بهزیستی تأسیس شد. مأموریت ما آموزش، پرورش و کشف با هدف افزایش سلامت و بهزیستی از طریق روان‌شناسی مثبت، مطالعات سازمانی مثبت و پزشکی سبک زندگی است. ما مشارکت عمومی را محور مأموریت خود در نظر می‌گیریم؛ بنابراین مجموعه‌ای از دوره‌های آزاد انبوه آنلاین (MOOC)<sup>۱</sup> تدارک دیده‌ایم: علم سلامت و خوشبختی، علم سلامت و خوشبختی برای جوانان و علم سلامت و خوشبختی در دوران سالمندی. دوره‌های ما در همان سال نخست بیش از ۳۰۰۰۰ شرکت‌کننده را جذب کرده است. برای جزئیات بیشتر به صفحه وب دانشگاه RCSI در زیر مراجعه کنید.

با توجه به اهمیت شواهد علمی برای مداخلات حوزه سلامت، شما را به بازدید از صفحه وب عمومی مرکز دعوت می‌کنیم؛ جایی که منابع به‌روز، معتبر و پشتیبان در دسترس است تا به شما در ارتقای بهزیستی‌تان کمک کند.

صفحه وب مرکز روان‌شناسی مثبت و سلامت: [www.rcsi.com/dublin/about/faculty-of-medicine-and-health-sciences/centre-for-positive-psychology-and-health](http://www.rcsi.com/dublin/about/faculty-of-medicine-and-health-sciences/centre-for-positive-psychology-and-health).

---

1. massive open online courses

# بخش ۱

## سلامت و بهزیستی

# ۱ مقدمه

همه ما دوست داریم سالم و شاد باشیم ولی شیوع بیماری‌های قلبی، سرطان، سکته مغزی، دیابت و بیماری‌های روانی در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه رو به افزایش است. این بیماری‌های غیرواگیر (NCD)<sup>۱</sup> سالانه باعث مرگ ۴۱ میلیون نفر می‌شوند که معادل ۷۱ درصد از کل مرگ‌ومیرها در سطح جهان است (WHO، ۲۰۲۱a). به‌طور تقریبی یک میلیون نفر در سال خودکشی می‌کنند که چهارمین علت مرگ‌ومیر نوجوانان است (WHO، ۲۰۲۱b). بسیاری از ما که از چنین بیماری‌هایی رنج نمی‌بریم هم اذعان داریم که اگرچه بیمار نیستیم، شاد و سر حال هم نیستیم. همه‌گیری کووید-۱۹ در این زمینه نقش زیادی داشته است و بسیاری از ما خود را در برزخی می‌بینیم که برخی محققان در گذشته آن را «پژمردگی» نامیده‌اند (کیز، ۲۰۰۲).

سلامت و بهزیستی ما حاصل طیف گسترده‌ای از عوامل پیچیده مانند ساختار ژنتیکی، محیط، طبقه اجتماعی-اقتصادی، تجربیات اولیه دوران کودکی، وضعیت شغلی، دانش سلامتی و رفتارهای خودمان است (اگر و همکاران، ۲۰۱۷). در حالی که بسیاری از این عوامل خارج از کنترل ما هستند، خبر خوب این است تحقیقات نشان داده است با کنترل عواملی به نام سبک زندگی می‌توانیم از بیماری‌ها پیشگیری کنیم و سلامت، بهزیستی و طول عمر خود را افزایش دهیم (اگر و همکاران، ۲۰۱۷؛ فریتس و همکاران، ۲۰۱۹؛ کلی و کلایتون، ۲۰۲۱؛ کنی، ۲۰۲۲؛ سوان و همکاران، ۲۰۱۰). درست است که همیشه نمی‌توانیم تأثیر عوامل بیرونی مانند فقر، محرومیت اجتماعی و عدم دسترسی به خدمات بهداشت کافی را جبران کنیم، می‌توانیم سلامت و بهزیستی خود را بهبود بخشیم.

طبق گفته سازمان جهانی بهداشت یکی از مهم‌ترین راه‌های کاهش مرگ‌ومیر و بار ناشی از بیماری‌های غیرواگیر کنترل شیوه‌های زندگی ناسالم است که می‌توان به کاهش مصرف دخانیات و سوء مصرف الکل، حفظ سبک زندگی فعال و پیروی از رژیم غذایی سالم اشاره کرد. تخمین زده می‌شود تا ۸۰ درصد بیماری‌های قلبی عروقی، ۹۰ درصد دیابت نوع ۲ و یک‌سوم سرطان‌ها با تغییر به رژیم غذایی سالم‌تر، افزایش فعالیت بدنی و ترک سیگار قابل پیشگیری است (WHO، ۲۰۲۱d). همچنین می‌توانیم از تحقیقات

---

1. noncommunicable disease

انجام شده برای بهبود سلامت روان و افزایش سطح شادی خود استفاده کنیم (کار، ۲۰۲۰). در این کتاب، مجموعه‌ای از ابزارهای پژوهش محور که توسط محققان متخصص تأیید شده‌اند و تحت مطالعات تجربی قرار گرفته‌اند گردآوری کرده‌ایم تا برای بهبود سلامت و بهزیستی خود از آنها کمک بگیرید. البته این بدان معنا نیست که همه ابزارها برای شما کارآمد هستند چون ترجیحات هر فرد به اندازه DNA او منحصر به فرد است.

این اولین کتاب متخصص محور است که سلامتی و تحقیقات مربوط به سلامت را در هم می‌آمیزد؛ با این هدف که توسط متخصصان مراقب سلامت که به دنبال راه‌هایی برای حمایت از مراجعان خود هستند و همچنین توسط عموم مردم که قصد بهبود سلامت و بهزیستی خود را دارند استفاده شود. ما نویسندگان نسبت به این موضوع حساس هستیم و تعهد زیادی به ارتقای بهزیستی از نظر شخصی و حرفه‌ای داریم. این متن برای متخصصان سلامت، مربیان، مشاوران و پژوهشگران فعال در زمینه افزایش سلامت و بهزیستی مفید است؛ اما مهم‌تر از همه برای هر انسانی، چه در دوران دشوار و چه در ایام خوشی، چه در بیماری و چه در سلامت و در کل برای علاقه‌مندان به استفاده از شیوه‌های پژوهشی مفید است. در واقع اقداماتی آگاهانه برای ارتقای سلامت و بهزیستی آنها است.

هنگامی که این ابزارها برای مراجعان استفاده می‌شود، ما از «رویکرد مربیگری» برای انتخاب مداخلات و طراحی برنامه‌های بهزیستی توصیه می‌کنیم. این بدان معنا است که متخصصان سلامت، مربیان، پزشکان و ... ترجیح می‌دهند به مراجعان خود گوش دهند، با آنها برای شناسایی مداخلات مناسب و تنظیم برنامه‌های بهزیستی همکاری کنند، نه این که صرفاً نسخه‌ای آماده تجویز کنند.

صنعت «سلامتی» در سال‌های اخیر به‌طور تصاعدی رشد کرده است و اکنون ارزش آن ۱/۵ تریلیون دلار در سال برآورد شده است (رمس و همکاران، ۲۰۲۰). این موضوع به مجموعه‌ای گیج‌کننده از روش‌ها، ابزارها و توصیه‌ها منجر شده است که بسیاری از آنها پشتوانه علمی ندارند. در این کتاب ما به‌طور گسترده از علم جدید روان‌شناسی مثبت‌نگر و تخصص در حال رشد پزشکی سبک زندگی استفاده کرده‌ایم. همچنین اطمینان حاصل کرده‌ایم که ابزارهای انتخاب شده در جمعیت‌های بالینی و غیر بالینی آزمایش شده‌اند؛ بنابراین این کتاب به فرد کمک می‌کند تا طیف وسیعی از ابزارهای بهزیستی را انتخاب کند که در مراحل مختلف زندگی، چه در سلامت و چه در بیماری، مورد استفاده قرار گیرند. امیدواریم این کتاب بتواند افراد را بدون توجه به شرایطشان در مسیر بهبودی یا سلامتی حمایت کند.

## پیش‌گفتار

اجازه دهید چند نکته ضروری را مورد بحث قرار دهیم تا شیوه استفاده از این کتاب برای افزایش

سلامتی و بهزیستی قابل درک باشد. ابتدا منظورمان از سلامت و بهزیستی را روشن می‌کنیم، سپس به برخی از تحقیقات مربوط به سلامت و بهزیستی می‌پردازیم و اطلاعاتی در مورد استفاده از ابزارهای گردآوری شده بیان می‌کنیم. در نهایت، راهنمایی‌هایی در مورد استفاده بهتر از کتاب مطرح خواهیم کرد.

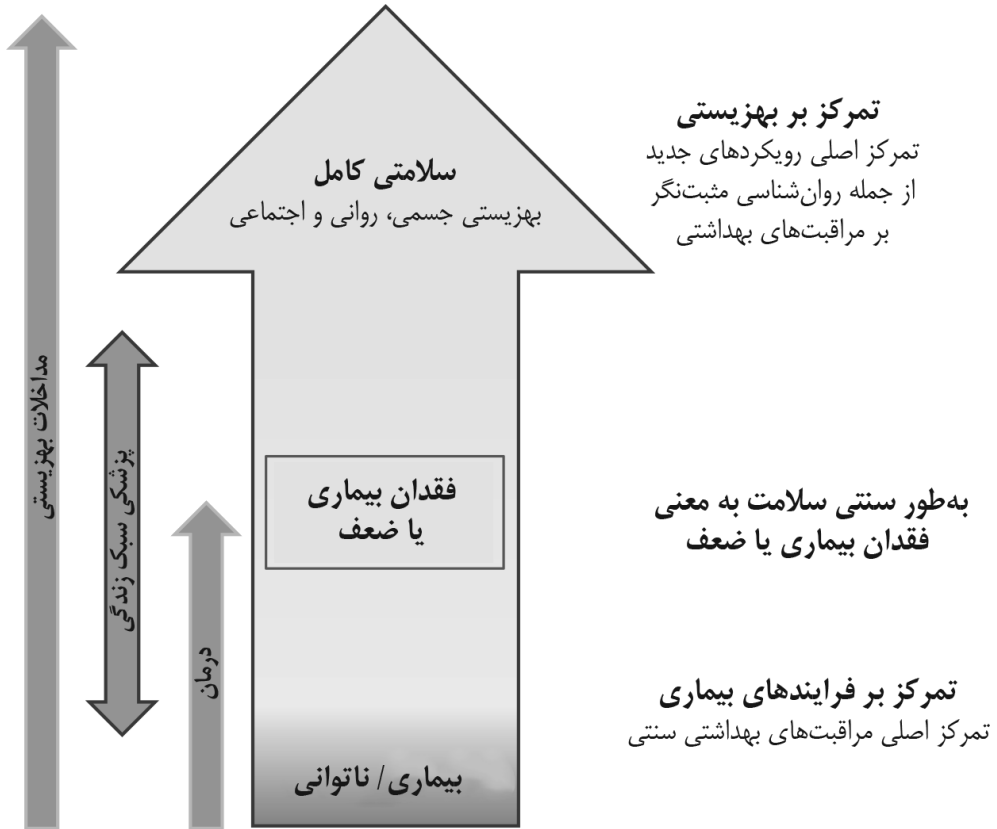
### منظور از «سلامت» و «بهزیستی» چیست؟

ما اغلب «سلامت» و «بهزیستی» را در یک مفهوم به کار می‌بریم. با این حال، هر دو داری ساختار پیچیده‌ای هستند و برای افراد مختلف معنای متفاوتی دارند. بررسی پیشینه متون مربوط به سلامت و بهزیستی، رابطه‌ای ظریف بین آنها را شناسایی کرد (پلترز، ۲۰۲۱). گاهی سلامت را مفهومی فراگیر در نظر می‌گیرند که شامل بهزیستی هم می‌شود. همچنین، این دو اصطلاح گاهی به صورت مترادف و گاهی مستقل استفاده می‌شوند، برخی از محققان سلامت را مفهومی عینی‌تر و بهزیستی را مفهومی ذهنی‌تر در نظر می‌گیرند که به فرآیندهای روان‌شناختی افراد بستگی دارد.

سازمان جهانی بهداشت (WHO)<sup>۱</sup> به طور کارآمد سلامت را «حالت بهزیستی کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی» تعریف می‌کند. همچنین سلامت «منبعی برای زندگی روزمره، نه هدف زندگی» تلقی می‌شود. در اینجا، سلامت مفهومی مثبت است که بر منابع اجتماعی و شخصی و همچنین ظرفیت‌های جسمی تأکید دارد. سازمان جهانی بهداشت سلامت روان را اینگونه تعریف می‌کند: «حالتی از بهزیستی که در آن هر فرد توانایی‌های خود را تشخیص می‌دهد، می‌تواند با استرس‌های معمول زندگی کنار بیاید، به طور مولد و ثمربخش کار کند و قادر است به جامعه خود کمک کند» (WHO، ۲۰۲۱c).

از این تعاریف می‌توان نتایج مهمی گرفت:

۱. سلامت فراتر از نبود بیماری است. بیشتر «خدمات سلامت» برای درمان ناخوشی و بیماری به جای تقویت سلامت طراحی شده‌اند. بسیاری از ما سلامت و بیماری را دوگانه‌ای سیاه و سفید می‌بینیم؛ وقتی بیمار نیستیم سالم هستیم و بالعکس (شکل ۱-۱). با این حال، تعریف سازمان جهانی بهداشت بر این نکته تأکید دارد که سالم بودن چیزی فراتر از بیمار نبودن است. پیش از این مداخلات پزشکی و روان‌شناختی برای بازگرداندن سلامت به معنای درمان بیماری طراحی شده بودند. برای مثال، هدف درمان در بیماران مبتلا به افسردگی کمک به آنها برای گذار از تجربه افسردگی به عدم تجربه علائم افسردگی بود. با این حال، احتمال کمی وجود دارد که مداخلات برای گسترش یا رشد منابع گسترده‌تر سلامت مانند نقاط قوت، خوش‌بینی و ذهنیت رشدیافته طراحی شوند. با پایان یافتن مجموعه درمان‌ها، مراجعان ممکن است دیگر بیمار نباشند اما طبق



تعریف سازمان جهانی بهداشت به‌طور کامل سالم هم نباشند.

شکل ۱-۱ رویکردهای سلامت و بهزیستی: به‌طور سنتی سلامت فقدان بیماری تلقی می‌شود و اکثر درمان‌ها برای بازگرداندن بیمار به این وضعیت طراحی شده‌اند. رویکردهای جامع‌تر سلامت از جمله رویکرد سازمان جهانی بهداشت علاوه بر درمان و پیشگیری بر بخش فوقانی مدل نیز تمرکز دارند؛ یعنی کمک به همه برای دستیابی به سلامت و بهزیستی کامل و نه فقط عدم وجود بیماری یا ناتوانی. پزشکی سبک زندگی در کل به کاهش خطر و پیشگیری می‌پردازد اما مداخلات نیز افراد را به سمت سلامت کامل که شامل بهزیستی جسمی، روانی و اجتماعی است سوق می‌دهد. روان‌شناسی مثبت‌نگر نیز در اینجا با تمرکز بر توانمند ساختن همه افراد برای داشتن زندگی شاد و معنادار کمک‌کننده است.

۲. تعریف سازمان جهانی بهداشت سه مؤلفه ضروری جسمی، روانی و اجتماعی سلامت را مشخص

می‌کند. در گذشته رویکردهای مراقبت‌های بهداشتی بیشتر بر سلامت جسمی متمرکز بود تا سلامت روانی و بیشتر بر هر دوی این موارد تا سلامت اجتماعی. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت ممکن است یک بیماری جسمی داشته باشید ولی از سلامت روانی یا اجتماعی خوبی برخوردار باشید. برعکس، فرد ممکن است از نظر جسمی خوب باشد اما از سلامت روانی یا اجتماعی بی‌بهره باشد (کیز، ۲۰۰۲). پژوهش‌های زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد بیماری جسمی و کیفیت ذهنی زندگی می‌تواند تا حد زیادی مستقل از هم عمل کنند. پژوهشی با بیش از ۶۰۰۰ نفر در بریتانیا نشان داد که ۳۵ درصد از نمونه‌ها علائم بیماری (مانند افسردگی) و بهزیستی (برای مثال سطح بالای عزت‌نفس) را تجربه کرده‌اند. این پژوهش نشان می‌دهد برخی از ویژگی‌های بهزیستی ممکن است همراه بیماری‌های روانی وجود داشته باشد (هاپر و ویتینگتون، ۲۰۰۳).

۳. به جای تمرکز انحصاری بر بیماری و اختلال، مراقبت سلامت روی به حداکثر رساندن سلامت برای همه متمرکز می‌کند و هدف آن حمایت از همه برای شکوفایی است که بسیاری از مردم به آن فکر نمی‌کنند. بسیاری از ابزارهای مورد بحث در این کتاب برای کمک به بهبود سلامت به معنای گسترده‌تر اصطلاحی که در اینجا استفاده می‌شود، طراحی شده‌اند.

### **آیا نگرش و رفتارهای ما می‌توانند ژن‌هایمان را تغییر دهند؟**

بسیاری از مردم بر این باورند که سلامت، بهزیستی و طول عمر آنها توسط ژن‌هایشان تعیین می‌شود. شکی نیست که ساختار ژنتیکی پیامدهای مهمی برای ما دارد؛ اما سؤال اصلی میزان این تأثیر است و اینکه چگونه و تا چه حد تغییر می‌کند. تحقیقات جدید نشان داده است که ژن‌های ما توسط عواملی مانند رژیم غذایی، ورزش، رویکرد روان‌شناختی و نگرش ما به زندگی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. این رشته مطالعات نوظهور اپی‌ژنتیک نامیده می‌شود و به این معنا است که می‌توانیم بر بیان ژن‌های خود به دو روش مثبت و منفی تأثیر بگذاریم. تعامل بین محیط و ژن‌ها پیچیده است و بین افراد نیز تفاوت دارد.

مهم‌ترین عوامل سبک زندگی مؤثر بر ژن‌های ما رژیم غذایی، فعالیت بدنی، مصرف دخانیات و الکل، عادات خواب، استرس مزمن و شرایطی مانند چاقی، عفونت‌ها و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های شیمیایی محیطی هستند (پانیکو و همکاران، ۲۰۲۱). نحوه پیری ما نیز تحت تأثیر ژن‌ها است؛ اما در اینجا نیز سبک زندگی و فرآیندهای روان‌شناختی می‌توانند سرعت پیری را تحت تأثیر قرار دهند. برداشت ما از پیری، احساس کنترل و واکنش‌های هیجانی به بالا رفتن سن عوامل مهمی هستند. نگرش مثبت نسبت به پیری با کاهش التهاب در سلول‌ها و در نتیجه تغییر بیان ژن‌ها، می‌تواند

مواد شیمیایی سلول را به شیوه‌ای مفید تغییر دهد (کنی، ۲۰۲۲).

برخی افراد ادعا می‌کنند دارای «ژن بدخلق» هستند یا شکایت دارند که افسردگی و سایر اختلالات سلامت روان را از والدین خود به ارث برده‌اند. چنین دیدگاه‌هایی تحت تأثیر تعداد محدودی از تحقیقات دهه‌های ۱۹۸۰ و ۱۹۹۰ مطرح شد. مطالعات اخیر نشان داده است که به‌طور تقریبی ۷۸ درصد از بهزیستی را می‌توان به عوامل محیطی نسبت داد (بارتلز، ۲۰۱۵). افراد از نظر حساسیت به محیط متفاوت هستند (پلایس و همکاران، ۲۰۱۸). در مطالعه‌ای با موضوع اثربخشی برنامه‌تاب‌آوری، محققان دریافتند بهزیستی برخی افراد بلافاصله پس از برنامه به میزان زیادی تغییر کرد و اثرات آن در پیگیری ادامه یافت. در مقابل، سایر شرکت‌کنندگان تغییر بسیار کمتری را در بهزیستی خود تجربه کردند و احتمال بیشتری داشت که در پیگیری به حالت اولیه بازگردند (پلایس و بانیول، ۲۰۱۵). افراد با حساسیت بالا می‌توانند راحت‌تر از دیگران در طیف بهزیستی «جابه‌جا شوند»؛ بنابراین، برای برخی از شما این کتاب می‌تواند منبعی برای ارتقای چشمگیر سلامت و بهزیستی باشد، در حالی که برای برخی دیگر تأثیر آن کمتر خواهد بود.

پیام کلیدی این است که ژن‌ها سرنوشت شما را تعیین نمی‌کنند بلکه سبک زندگی‌تان سرنوشت شما است. تغییرات امروز، سبک زندگی و در نهایت آینده شما را تغییر خواهند داد (کلی و کلایتون، ۲۰۲۱).

### روان‌شناسی مثبت‌نگر، پزشکی سبک زندگی و سلامت

در این کتاب دیدگاهی منحصربه‌فرد در مورد سلامت مطرح می‌کنیم که بر پایه علم روان‌شناسی مثبت‌نگر (کار ۲۰۲۰؛ اسچوی و کرامپن، ۲۰۱۰) و تخصص پزشکی سبک زندگی در حال رشد استوار است (اگر و همکاران ۲۰۱۷؛ فریتز و همکاران، ۲۰۱۹) علاوه بر این، از برخی یافته‌های روان‌شناسی سلامت (اگدن، ۲۰۱۹)، روان‌شناسی بالینی (کار، ۲۰۱۶) و پزشکی یکپارچه (راکل، ۲۰۱۸) نیز استفاده کرده‌ایم. همه این رویکردهای مراقبت‌های بهداشتی بر این باورند که راه‌حل‌های پیشگیری از بیماری و ارتقای سلامت باید فرآیندی مشترک بین ارائه‌دهنده خدمات درمانی و بیمار یا مراجع باشد و ارزش زیادی به اتحاد درمانی بین دو طرف داده می‌شود. بسیاری از ابزارهای توصیف‌شده در این کتاب مانند تغذیه خوب، ورزش و بهبود بهداشت خواب به‌طور فزاینده‌ای توسط متخصصان سلامت تجویز می‌شوند. البته بسیاری از این ابزارها می‌توانند توسط خود افراد به‌طور مستقل و بدون مراجعه به سیستم‌های رسمی مراقبت‌های بهداشتی پزشکی یا روان‌شناختی مورد استفاده قرار گیرند.

با ارتقای سلامت و بهزیستی خود بر بهزیستی عزیزانمان، افرادی که روزانه با آنها در ارتباط هستیم، همسایگان، دوستان، همکاران و حتی غریبه‌ها نیز تأثیر می‌گذاریم؛ بنابراین، سرمایه‌گذاری بر