

به نام هستی بخش

ایجاد بهباشی

باکمک روان‌شناسی مثبت‌گرا

برنامه چهار مرحله‌ای انجمن روان‌شناسی آمریکا

برای زندگی شاد و سالم

دکتر پاملا هایس

رامین کریمی



فهرست مطالب

- مقدمه مترجم ۷
- بهباشی روانی ۷
- مقدمه‌ی مؤلف ۱۷
- گام نخست: پیش به سوی بهباشی ۲۹
- فصل اول - یافتن راه ۳۱
- فصل دوم - بهره‌برداری از نقاط قوت پنهان ۴۳
- گام دوم: شناخت فشارها ۵۵
- فصل سوم - چگونه فشار روانی آسیب می‌زند ۵۷
- فصل چهارم - پیوند میان ذهن - بدن ۶۷
- فصل پنجم - تمایز میان منابع داخلی و خارجی فشار روانی ۷۵
- گام سوم: استفاده از فکرها برای احساس بهتر ۸۳

فصل ششم - تله‌های فکری می‌توانند سد راه‌تان شوند ۸۵

فصل هفتم - مقابله با افکار منفی ۹۷

فصل هشتم - ندای مهرورزانه ۱۱۱

فصل نهم - افزایش بهباشی ۱۲۵

گام چهارم: دست به کار شدن ۱۴۱

فصل دهم - نیروی فکر و عمل ۱۴۳

فصل یازدهم - ساختن محیطی سالم ۱۴۹

فصل دوازدهم - یادگیری و تمرین رفتار بهباشی ۱۶۱

فصل سیزدهم - ابراز وجود، حل کشمکش‌ها و دیگر مهارت‌های

ارتباطی ۱۷۹

فصل چهاردهم - مشارکت اجتماعی (جمع‌گرایی)، معنا و هدف ۱۹۳

فصل پانزدهم - خودپایی برای ماندن در جاده‌ی شادمانی و تندرستی ۲۰۷

سخن پایانی ۲۱۷

مقدمه مترجم

بهباشی روانی

حال همه ما خوب است^۱

زندگی در دوران پس از انقلاب فن‌آوری به مراتب آسان‌تر از دوران انقلاب صنعتی در انگلستان قرن هجدهم شده. حتی در جزییاتی همچون تنظیم الکترونیکی صندلی خودرو و استفاده از نقشه گوگل برای یافتن شعبه جدید کافه‌ای مشخص هم این دگرگونی هویداست. اما با این همه، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تنها در چند نقطه انگشت‌شمار از جهان مانند دانمارک و مکزیک است که مردم شادتر از پیش هستند!^۲ بله اشتباه ویرایشی در متن نیست. حتی در نقاطی که پیش از این مردم شادتر بودند شاخص شادمانی کاهش یافته و گویی هر چه دنیای‌مان بزرگتر شده، دل‌هامان آب رفته است. برای نمونه بنا به اظهارات رئیس انجمن علمی روانپزشکان ایران، آمار نشان می‌دهد که نزدیک به ۳۴ درصد تهرانی‌ها دارای بیماری روانی بوده و آمار مربوط به بیماری‌های روانی و افسردگی در سطح جامعه ایران، حدود ۲۱ تا ۲۵ درصد است.^۳ آنچه مرا از جایگاه روانشناس نگران می‌کند، نه آن ۲۵ درصد، بلکه

۱. سیدعلی صالحی، نامه‌ها، نشر دارینوش، نشر چشمه.

2. USA Today, Laura Petrecca talks with Doug McIntyre, Editor of 24/7 Wall St. about happiest countries in the world. VPC.

۳. مردم‌سالاری، نسخه شماره ۳۵۰۲، ۹۳/۳/۳۱

درصدی از این ۲۵ درصد است که تحت درمان قرار نمی‌گیرند. در این میان یکی از مؤلفه‌هایی که به ویژه در روانشناسی موج نو بدان پرداخته شده، شاخص بهباشی روانی^۱ است. مفهومی گسترده‌تر و فراگیرتر از شادمانی^۲ که علاوه بر آن، به داشتن حال خوب از حضور مجموعه‌ای از عوامل هیجانی، شناختی، جسمانی، اجتماعی و معنوی نیز می‌پردازد. و محدود به خوب بودن خود (self) نمی‌شود بلکه می‌توان آن را در دیگران نیز افزایش داد. اگرچه انسان‌گرایان دنیای روانشناسی از جمله مازلو^۳ بر این باورند که نیازهای اولیه یعنی غذا و سرپناه از پیش‌نیازهای بهباشی هستند اما در واقع این نیازها شکل بهباشی را تعریف می‌کنند نه محتوای آن را.

عناصر کلیدی بهباشی عبارتند از شادمانی، سلامت روانی و جسمانی، روابط سالم و هدفمندی.

سَم فرندز^۴ در این باره می‌گوید: در درون هر یک از ما آنقدر خوبی هست که اگر نور شود، جهانی را روشن خواهد ساخت. این نور همان بهباشی است در معنای کمی^۵ و علمی آن. در واقع روانشناسی مثبت‌گرا از آن روی بهباشی را مقدم بر شادمانی و چتری بر روی آن می‌داند که مفهومی است کمی در حالی که شادمانی در بیرون از قاب روانشناسی مثبت‌گرا یعنی آنجایی که پروفیسور سلیگمن^۶ بنیانگذار روانشناسی مثبت‌گرا آن را به دو دسته شادمانی درونی و شادمانی بیرونی تقسیم نکرده است، مفهومی کاملاً فردی و تجربی است.^۷

1. Well-being

2. Happiness

3. A. Maslow

4. Sam Friends

5. Quantitative

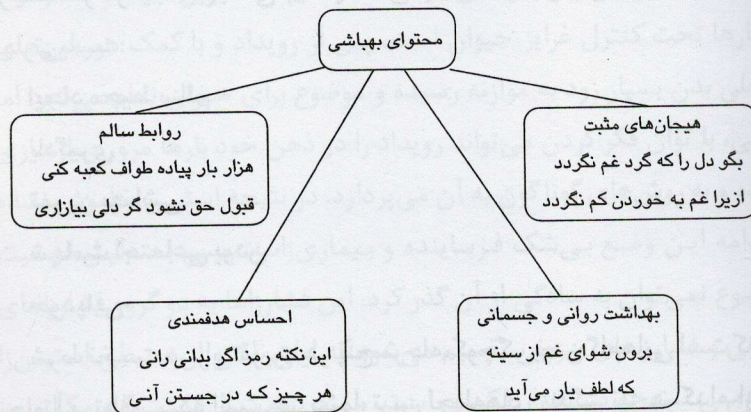
6. Martin E. P. Seligman

۷. شادمانی درونی، مارتین سلیگمن، ترجمه رامین کریمی، نشر دانژه.

محتوای بهباشی

“ما در عصر افسردگی زندگی می‌کنیم، افسردگی امروزه در آمریکا نسبت به زمانی که پدربزرگ‌های ما جوان بودند، ده‌برابر افزایش یافته و میزان آن همچنان در حال بالا رفتن است. در عصر ما سن ابتلا به افسردگی کمابیش ده سال جوان‌تر شده و جوان‌ترین قربانیان افسردگی در اواخر کودکی یا اوایل بزرگسالی به سر می‌برند. از نظر شیوع می‌توان گفت که افسردگی چیزی شبیه سرماخوردگی روان است.”^۱

به شکل زیر توجه کنید:



دستیابی به بهباشی روانی در گرو تعامل میان این چهار مؤلفه به عنوان عناصر تشکیل‌دهنده و محتوای بهباشی است. همانگونه که در نمودار دیدید، عناصر شادی چه در سطح اسطوره‌شناختی و چه در سطح عرفان و فرهنگ،

۱. چه چیزی را می‌توانی تغییر دهی...، مارتین سلیگمن، ترجمه رامین کریمی، نشر آفشید.